

正修念處經



二百九十五

宜四



正法念處經卷第六十四

宜

元魏婆羅門瞿曇般若流支譯

身念處品第七初

尔時世尊遊王舍城在那羅帝婆羅門聚落  
告諸比丘我今為汝說身念處初善中善後  
善善義善味純備身清淨梵行所謂身念

處法門汝今諦聽善思念之當為汝說諸比  
丘言唯然世尊願樂欲聞佛言諸比丘何  
名為身念處法門所謂內身循身觀比丘觀  
已則不住於魔之境界能捨煩惱如實觀身  
既得知見證如是法我說是人涅槃所攝如  
是比丘實見身已不為諸惡之所亂也能斷



眼耳鼻舌身意內深及外色聲香味觸法如是循身觀能到涅槃如是比丘眼雖見色不生分別不起染欲歡喜之心如實觀身此身雖有髮毛爪齒薄皮脂血筋肉骨髓生藏熟藏黃白痰癢冷熱風病大腸小腸屎尿不淨肝膽腸胃胎髓精血涕唾目淚頭項髑髏如

是觀身隨順係念若如是念則不著色聲香味觸外境界也初觀眼色如實見眼但是肉揣四大所成云何行者如實觀眼觀於眼根此肉堅分內有覺法是名眼根肉揣內地界也復觀眼根肉揣之中內有覺法目淚濕等是名眼根肉揣之中內水界也復觀眼根肉

揣之中內有覺法有暖有熱是名眼根肉揣之中內火界也復觀眼根肉揣之中內風輕動是名眼根肉揣之中內風界也於內風界如實觀察耳鼻舌身隨順觀察亦復如是如是觀已於可愛色不生樂著不為愛境之所破壞

復次修行者內身循身觀如此身者念念生滅生老病死此身如幻空無所有無實無堅如水泡沫衆苦集處衆苦所依衆苦之藏如是身中無有少樂一切皆苦一切無常一切破壞衰變之法磨滅不淨復次修行者觀身循身觀如是身者孰為其

本云何順行誰為救護云何而住是比丘如  
實觀察復作是念如是身者以業為本由業  
順行業為能救若集善業生天人中惡業相  
應墮於地獄餓鬼畜生如是身者不淨不堅  
無常不住如是比丘如實觀身於愛欲中不  
復生念

復次修行者如實觀眼如閻浮提人所有眼  
根有虛空處得見色像餘方所見如是不耶  
若諸弟子或聞我所說或以天眼智慧觀察  
閻浮提人見色之時有眼有色有明有空無  
礙有意念心五因緣故而得見色鬱單越人  
則不如是設無空處亦得見色猶如魚等水

中見色鬱單越人於山障外徹見無礙亦復如是

復次修行者隨順觀身如閻浮提人耳之所聞愛不愛聲近則了了遠則不了大遠不聞鬱單越人則不如是是比丘如實觀於鬱單越人耳之所聞若近若遠若大若小若愛不愛以報勝故而皆能聞譬如日光近遠麁細若淨不淨光明悉照鬱單越人所聞音聲亦復如是

復次修行者隨順觀身如閻浮提人鼻根所聞鬱單越人如是不耶彼以聞慧或以天眼見鬱單越人以報勝故但聞衆香不聞臭氣

譬如水乳同置一器。鵝主飲之。但飲乳汁。其水猶在。鬱單越人亦復然。是但聞衆香。不聞臭氣。

復次。修行者隨順觀身。如閻浮提人。舌所得味。鬱單越人。如是不耶。彼以聞慧。或以天眼見。閻浮提人。上中下食。鬱單越人。則不如是。鬱單越人。無我所。心常自行善。自然粳米。其食一味。閻浮提人。則不如是。

復次。修行者隨順觀身。如閻浮提人。種種色身。鬱單越人。如是不耶。彼以聞慧。或以天眼觀。閻浮提人。種種色身。鬱單越人。則不如是。以善業。故純一色身。道等身。等其色。猶如閻



浮檀金其身圓直柔軟端正其報不比閻浮  
提人閻浮提人無量種業其行不同是故則  
有無量種身無量種色如是比丘於二天下  
人世界中隨順觀已次觀第三弗婆提國如  
閻浮提人鬱單越人所有諸人與弗婆提人  
諸人所見為同不耶彼以聞慧或以天眼見  
弗婆提人於黑闇中亦見衆色如閻浮提中  
猫虎兕馬角鷄之屬無光明處能見衆色弗  
婆提人亦復如是於夜闇中如眼境界能見  
一切麤細衆色  
復次修行者隨順觀身云何觀於閻浮提人  
如前所說如閻浮提人所聞之音弗婆提人

如是不耶彼以聞慧或以天眼見弗婆提人  
聞怖畏聲耳識所緣盡一箭道以福德故不  
聞遠處怖畏之聲

復次修行者隨順觀身已觀三天下衆生住  
處如閻浮提人鬱單越人臯識所緣弗婆提  
人如是不耶彼以聞慧或以天眼見弗婆提

人書所聞香臯識轉已夜亦如是以報勝故  
復次修行者隨順觀身如閻浮提人鬱單越  
人舌識知味如是弗婆提人所得之味如是  
不耶彼以聞慧或以天眼見弗婆提人一食  
除盧迦三日不飢弗婆提人乃至命終身無  
病惱以法勝故若臨命終遇病五日亦乃命

於復次修行者隨順觀身如閻浮提人鬱單  
越人身之形相弗婆提人如是不耶彼以聞  
慧或以天眼見弗婆提人其身圓滿如足俱  
隨樹

復次修行者隨順觀身於三天下如實觀已  
觀於第四瞿陀尼人所住之處去何瞿陀尼  
人緣身境界彼以聞慧或以天眼見瞿陀尼  
人眼識所緣山壁無礙如於玻瓈琉璃之中  
見衆色像瞿陀尼人亦復如是  
復次修行者隨順觀身如閻浮提中鬱單越  
中弗婆提中三天下人聞聲差別瞿陀尼人  
耳識緣聲如是不耶彼以聞慧或以天眼見

瞿陀尼人眼識聞聲如閻浮提中蛇虺之類  
眼中聞聲瞿陀尼人亦復如是如隔障礙聞  
衆音聲見衆色像亦復如是以法勝故  
復次修行者隨順觀身如閻浮提人弗婆提  
人鼻識緣香瞿陀尼人如是不耶瞿陀尼人  
鼻識緣香法異眼等別緣云何瞿陀尼人鼻識緣  
香彼以聞慧或以天眼見瞿陀尼人若眼見  
色即亦知香若眼不見亦聞其香以法勝故  
復次修行者隨順觀身云何瞿陀尼人舌識  
緣味彼以聞慧或以天眼見瞿陀尼人食於  
稗子飲於牛味如閻浮提人飲甘蔗酒蒲桃  
之酒瞿陀尼人飲牛五味能令昏醉亦復如

是瞿陀尼人食於稗子如閻浮提人食粳糧  
飯充足飽滿

復次修行者隨順觀身云何觀於瞿陀尼人  
身之量耶彼以聞慧或以天眼見瞿陀尼人  
其身長短半多羅樹如葉相似自業色身

復次修行者思惟觀察四天下中何等住處  
性等相似意等目似行等相似手對觀察彼  
以聞慧或以天眼見四天下衆生心意無有  
一人心意相似無有一人行等相似無有一  
人身等相似一切無有一人相似是名比丘  
隨順觀身

復次修行者隨順觀身云何四天下又頗有

一人無業無因來生不耶無業哉耶無業流  
轉耶頗有不行習欲法耶如是比丘不見一  
人無業哉者無有一人無業而生無有一人  
無業流轉無有一人不習欲法隨所作業或  
善或不善隨業受報無有一人不為怨親中  
人所攝是名修行者臨順觀身

復次隨順觀身去何習業而得天身去何天  
中受五欲樂彼以聞慧或以天眼觀諸衆生  
生四天王天處受天五欲眼視美色不知厭  
足或細或麁自以天眼見萬由旬若化神通  
能見無量百千由旬如是修行者觀天無量  
善業勢力四天王天所見色貌皆悉可愛心

生愛樂不見惡色

復次修行者隨順觀身云何四天王天耳聞  
音聲彼以聞慧或以天眼見四天王天若聞  
天聲甚可愛樂若以報耳聞三千由旬若化  
神通則能聞於二萬由旬所聞音聲皆可愛  
樂復次修行者隨順觀身云何四天王天鼻

聞香耶彼以聞慧或以天眼見四天王天自  
報鼻根聞於衆香二百由旬若化神通聞於  
百千由旬之香

復次修行者隨順觀身云何觀於四天王天  
舌根充滿彼以聞慧或以天眼見四天王天  
舌根無厭亦無不愛如業所得以善業故於

味不厭

復次修行者隨順觀身云何觀於諸天身耶  
若鹿若細若速疾行彼以聞慧或以天眼見  
諸天身有大勢力神通微細於一手中置五  
百天在手而住各令諸天身不妨礙亦不迫  
隘譬如一室然五百燈其燈光明不相逼迫  
諸天手中置五百天亦復如是不迫不妨  
復次諸天若化大身無量由旬若好若醜若  
有見者或怖不怖

復次修行者隨順觀身云何觀於速行天耶  
彼以聞慧或以天眼見速行天一瞬目頃能  
行無量百千由旬還至本處隨天憶念所往



之處無所障礙若有所欲皆悉具足無能奪  
者於一切處所得之物皆悉自在於他無畏  
無能爲礙天境界樂念念增長以善業故受  
五欲樂是名行者隨順身觀

復次修行者隨順觀身云何觀於三十三天  
身耶云何緣於境界受樂彼以聞慧或以天  
眼觀三十三天如四天王天受境界樂三十  
三天受於愛色聲香味觸勝四天王天足一  
千倍何以故三十三天所作之業勝愛大力  
可愛樂故勝於四天王天所作業故以三十  
三天所作業勝是故四天王天不及上天如  
是三十三天所受樂勝不可具說其名修行

者隨順觀身

復次修行者隨順觀身法何觀於地獄地獄  
衆生所受之身謂活地獄黑繩地獄衆合地  
獄叫喚地獄大叫喚地獄焦熱地獄大焦熱  
地獄阿鼻地獄彼以聞慧或以大眼見諸衆  
生所作之業不可愛業不喜樂業不善之業  
謂三種業於身口意造集業故墮地獄中  
集惡業故受地獄苦於地獄中受諸劇苦乃  
至惡業不盡終不得脫是名修行者隨順身觀  
復次修行者作是思惟作何等業墮於地獄  
彼以聞慧或以天眼見此衆生習近殺害樂  
習增長以是因緣墮活地獄又見衆生習近

殺生偷盜喜樂習近增長斯惡以此因緣墮  
黑繩地獄又見衆生習近殺生偷盜邪婬習  
近喜樂增長斯惡以是因緣墮衆合地獄又  
見衆生習近殺生偷盜邪婬妄語習近喜樂  
增長斯惡以是因緣墮叫喚地獄又見衆生  
殺生偷盜邪婬妄語勸人飲酒以是因緣墮  
大叫喚地獄又見衆生殺生偷盜邪婬妄語  
飲酒邪見以是因緣墮焦熱地獄又見衆生  
殺生偷盜邪婬妄語以酒飲人邪見不信或  
破比丘比丘尼戒以是因緣墮大焦熱地獄  
又見衆生作五逆業五種惡業以是因緣墮  
阿鼻地獄云何五逆若有衆生殺父殺母殺

阿羅漢破和合僧若以惡心出佛身血如是  
五種大惡業故墮阿鼻地獄思惟如是地獄  
業報於諸衆生起悲愍心

復次修行者隨順觀身六何衆生墮餓鬼道  
彼以聞慧或以天眼見無量餓鬼以慳嫉故  
墮餓鬼中在於地下五百由旬無量餓鬼有

食無食或食不淨手相食噉飢渴所逼受大  
苦惱上雨大火以燒其身此諸餓鬼隨惡業  
故受如是苦

復次修行者隨順觀身彼以聞慧或以天眼  
見畜生道彼見無量種種畜生略說三處一  
者水行所謂魚等二者陸行所謂鳥馬牛羊

麀鹿猪等三者空行所謂無量衆飛鳥等  
復次修行者隨順觀身彼以聞慧或以天眼  
觀於畜生有幾種生彼以聞慧或以天眼見  
諸畜生有四種生何等爲四一者胎生所謂  
爲馬水牛牛羊之類二者卵生所謂蛇虺鵝  
鴨鷄雉種種衆鳥三者濕生蚤虱蚊子之類  
四者化生如長面龍等是修行者如實觀畜  
生已若天若人若地獄餓鬼畜生不見一處  
不爲恩愛別離所惱一切衆生輪轉生死或  
作冤家或爲親友無有一處不生不滅如是  
比丘於生死處不生愛心如是心不喜樂如  
是狀離不隨如是破壞如是滅法不可久住

一劫衆生衆苦之處是故比丘生死之由多  
苦少味無常破壞當應厭離厭離生死便得  
解脫如是那羅帝婆羅門聚落比丘修行者  
內身循身觀觀於內身於此身中分分不淨  
如實見身念念念思惟從頭至足循身觀察是  
修行者初觀頭頂彼以聞慧或以天眼觀頭  
髑髏以爲四分於頭骨內自有虫行名曰腦  
行遊行骨肉生於腦中或行或住常食此腦  
於髑髏中復有諸虫住髑髏中若行若食還  
食髑髏復有髮虫住於骨外食於毛根以虫  
瞋故令髮墮落復有耳虫住在耳中食耳中  
肉以虫瞋故令人耳痛或令耳聾復有鼻虫

住在鼻中食鼻中肉以虫瞋故能令其人飲食不美腦涎流下虫食腦涎是故令人飲食不美復有脂虫生在脂中住於脂中常食人脂以虫瞋故令人頭痛復有續虫生於節間有名身虫住在交牙以虫瞋故令人脉痛猶如針刺復有諸虫名曰食涎住舌根中以虫瞋故令人口燥復有諸虫名牙根虫住於牙根以虫瞋故令人牙疼是名內觀修行者循身身觀是十種虫住於頭中復次修行者觀身循身觀頭內中有幾骨耶彼以聞慧或以天眼見髑髏骨頭有四分額骨頰骨合有三分鼻骨一分交牙二骨項有

一骨牙齒合有三十二骨齒根亦在咽喉二  
骨如是項中有十五骨

復次修行者內身循身觀云何頭肉以食增  
長和合有覺彼以聞慧或以天眼觀於頭肉  
則有四分兩頰二分咽喉及舌肉段一分上  
下兩脣及其兩耳皮肉四分其舌根者名爲  
脉肉貪嗜上饕樂於六味

復次修行者內身循身觀有何等虫住在何  
處作何等業或病或安彼以聞慧或以天眼  
初觀咽喉咽喉有虫名曰食涎咀嚼食時猶  
如嘔吐涎唾和雜欲咽之時與腦涎合喉中  
涎虫共食此食以自活命若虫增長令人嗽



病若多食膩或多食甜或食重食或食酢食  
或食冷食虫則增長令人咽喉生於病疾觀  
涎虫已如實知身

復次修行者內身循身觀觀於唾虫能消諸  
垂或能為病或令安隱彼以聞慧或以天眼  
見消唾虫在咽喉中若人不食如上膩等虫  
則安隱能消於唾於十脉中流出美味安隱  
受樂若人多唾虫則得病以虫病故則吐冷  
沫吐冷沫故胃中成病觀觀唾虫已如實知身  
復次修行者內身循身觀觀於吐虫云何令  
人安隱疾病住在何處食何等食彼以聞慧  
或以天眼見於吐虫在人身上住於十脉流

注之處若人食時如是之虫從十脉中勇身上行至咽喉中即令人吐令人生於五種嘔吐何等爲五一者風吐二者癢吐三者唾吐四者雜吐五者蠅吐若虫安隱食則調順入於腹中云何吐虫生於風吐彼以聞慧或以天眼見食輕冷若無膩食則發風病令人大小便利難通眼不能睡風又咽喉風動吐虫以此過故是名風吐觀吐虫已如實知身復次修行者觀內身循身觀云何吐虫令人吐癢彼以聞慧或以天眼見人食辛醎熱和合令人發熱惱於吐虫從其住處動而上行令人吐癢觀吐虫已如實知身

復次修行者觀內身循身觀云何吐虫令人  
吐唾彼以聞慧或以天眼見人食於甜冷重  
食膩滑之食或食已睡眠令唾增長唾增長  
故唾虫增長為咽喉病令身沉重則有冷唾  
觀吐虫已如實知身

復次修行者觀內身循身觀云何吐虫生於  
雜吐彼以聞慧或以天眼見食輕冷無膩之  
食辛酢鹹食滑冷重膩能令吐虫行咽喉中  
以是三過能令人吐觀吐虫已如實知身  
復次修行者觀內身循身觀云何蠅吐令人  
嘔吐彼以聞慧或以天眼見蠅食不淨故蠅  
入咽喉令吐虫動則便大吐觀吐虫已如實

知身

復次修行者觀內身循身觀彼以聞慧或以  
天眼見醉味虫行於舌端乃至命脉於其中  
間或行或住微細無足若食美食虫則昏醉  
增長若食不美虫則萎弱此虫食時如蜂食  
華微細甜味以用作蜜嗜味虫食亦復如是  
然其所食雖復微細亦得充足若虫得味我  
亦如是得此食味若虫憶食我亦憶食若我  
不食如是醉虫則亦病苦不得安隱觀醉虫  
已如實知身

復次修行者觀內身循身觀觀放逸虫云何  
此虫為我病惱或作安隱彼以聞慧或以天

眼見放逸虫住於頂上若至腦門令人疾病  
若至項上令人生瘡若至咽喉猶如蟻子滿  
咽喉中若住本處病則不生是名觀於放逸  
之虫觀放逸虫已如實知身

復次修行者內身循身觀觀於貪嗜六味之  
虫云何病惱云何安隱彼以聞慧或以正解  
見六味虫所貪嗜者我亦貪嗜隨此味虫所  
不嗜者我亦不嗜若得熱病虫亦先得如是  
熱病以是過故令於病人所食不美無有食  
味觀味虫已如實知身

復次修行者內身循身觀觀杼氣虫住於頂  
下彼以聞慧或以天眼見杼氣虫以瞋恚故

食腦作孔或咽喉痛或咽喉塞咽喉氣噎生  
於死苦此杼氣虫共咽喉中一切諸虫皆悉  
撩亂生諸疾惱此杼氣虫常為唾覆其虫短  
小有面有足觀杼氣虫已如實知身

復次修行者內身循身觀彼以聞慧或以天  
眼見憎味虫在於頭下咽喉根中

為我病惱或作妄隱彼見此虫憎諸味

嗜一味或嗜甜味憎於餘味或嗜酢味憎於

餘味或嗜辛味憎於餘味或嗜鹹味憎於餘

味或嗜苦味憎於餘味或嗜淡味憎於餘味

隨所憎味我亦憎之隨虫所嗜我亦嗜之舌

端有脉隨順於味今舌乾燥以虫瞋故令舌

食腦作孔或咽喉痛或咽喉塞咽喉氣噎生  
於死苦此杼氣垂共咽喉中一切諸垂皆悉  
撩亂生諸疾惱此杼氣垂常為唾覆其垂短  
小有面有足觀杼氣垂已如實知身

復次修行者內身循身觀彼以聞慧或以天  
眼見憎味垂在於頭下咽喉根中

為我病惱或作妄隱彼見此垂憎諸味

嗜一味或嗜甜味憎於餘味或嗜酢味憎於

餘味或嗜辛味憎於餘味或嗜鹹味憎於餘

味或嗜苦味憎於餘味或嗜淡味憎於餘味

隨所憎味我亦憎之隨垂所嗜我亦嗜之舌

端有脉隨順於味令舌乾燥以垂瞋故令舌

瘡瘡而動或令咽喉即得嗽病若不瞋恚咽  
喉則無如上諸病觀憎味虫已如實知身  
復次修行者內身循身觀見嗜睡虫其形微  
細狀如牖塵住一切脉流行趣味住骨髓內  
或住肉內或髑髏內或在頰內或齒骨內或  
咽骨中或在耳中或在眼中或在鼻中或在  
鬚髮此嗜睡虫風吹流轉若此虫病若虫疲  
極住於心中心如蓮華晝則開張無日光故  
夜則還合心亦如是虫住其中多取境界諸  
根疲極虫則睡眠虫睡眠故入亦睡眠一切  
衆生悉有睡眠若此睡眠虫晝日疲極人亦  
睡張觀睡虫已如實知身



復次修行者內身循身觀見有腫虫行於身  
中或住頭中或住項中行於血中或行脂中  
其身微細隨飲血處則有腫起瘡瘡血疼或  
在面上或在項上或在咽喉或在腦門或在  
餘處所在之處能令生腫若住筋中則無病  
苦觀腫虫已如實知身如是那羅帝婆羅門  
長者聚落比丘修行者觀虫種類從於頭中  
舌耳腦門毛孔髮中皮肉骨血筋脉之中如  
實觀之既觀察已於舌味中生厭離心於後  
生處不復愛味於無量無邊由旬愛縛味海  
能生厭離以厭離故不爲食愛之所亂惱不  
復親近豪貴長者離於多欲於食知足趣得

支身以是義故不好他人得供養利不樂多  
言不樂住寺不起身慢不生色慢不恃衣服  
而生憍慢不恃袈裟鉢盂而生憍慢不恃弟  
子而生憍慢不恃聚落而生憍慢不恃親里  
而生憍慢獨一無貪遠離塵垢住寂靜處近  
於涅槃若貪嗜美味沒於味海為魔所攝去  
涅槃遠是修行者觀諸虫已於味獸唯不貪  
飲食

復次修行者內身循身觀如實觀於脊骨彼  
以聞慧或以天眼見其脊有四十五骨骨十  
四骨左右脅肋各十二骨節亦如是胞骨亦  
然。是分別觀骨節已復觀從肩至髓幾分

肉鬻如是左右各十二鬻作是觀已如實知身  
復次修行者內身循身觀有幾許筋連綴繫  
縛彼以聞慧或以天眼見左右脅除於皮肉  
一百細筋以為纏縛觀筋纏已如實知身  
復次修行者內身循身觀觀於此身從腦至  
髓有幾許脂彼以聞慧或以天眼自見已身  
以食因緣脂則增長以食因緣令脂損減極  
羸瘦人摩伽陀等有五兩脂既觀察已如實  
知身  
復次修行者內身循身觀觀我此身有幾許  
水彼以聞慧或以天眼自見身中有十掬水  
從毛孔出名之為汗於諸根中眼則出淚名

肉鬢如左右各十二鬢作是觀已如實知身  
復次修行者內身循身觀觀有幾許筋連綴繫  
縛彼以聞慧或以天眼見左右脅除於皮肉  
一百細筋以為纏縛觀筋纏已如實知身  
復次修行者內身循身觀觀於此身從腦至  
髓有幾許脂彼以聞慧或以天眼自見已身  
以食因緣脂則增長以食因緣令脂捨減極  
羸瘦人摩伽陀等有五兩脂既觀察已如實  
知身  
復次修行者內身循身觀觀我此身有幾許  
水彼以聞慧或以天眼自見身中有十掬水  
從毛孔出名之為汗於諸根中眼則出淚名

為濕界以食因緣脂血增長觀身冰已如實  
知身

復次修行者內身循身觀觀其身中幾許糞  
穢彼以聞慧或以天眼見其身中有七掬屎  
有六掬唾作此觀已如實知身

復次修行者內身循身觀觀我身中幾許痰  
癢及屎彼以聞慧或以天眼見其身中五掬  
黃癢屎有四掬除其病時或增或減如是觀  
已如實知身

復次修行者內身循身觀觀我身中幾許脂髓  
不淨穢精彼以聞慧或以天眼見其身中十二  
掬脂髓有一掬精有一掬如是觀已如實知身

為濕界以食因緣脂血增長觀身冰已如實  
知身

復次修行者內身循身觀觀其身中幾許糞  
穢彼以聞慧或以天眼見其身中有七掬屎  
有六掬唾作此觀已如實知身

復次修行者內身循身觀觀我身中幾許痰

癢及尿彼以聞慧或以天眼見其身中五掬  
黃癢尿有四掬除其病時或增或減如是觀  
已如實知身

復次修行者內身循身觀觀我身中幾許脂髓  
不淨穢精彼以聞慧或以天眼見其身中十二  
掬脂髓有一掬精有一掬如是觀已如實知身

復次修行者內身循身觀觀其身中有幾許  
風彼以聞慧或以天眼見身空處有三種風  
如是觀已如實知身

復次修行者內身循身觀觀其身中幾脉常  
流飲食消化彼以聞慧或以天眼見其身中  
有十三脉若脉流注令身肥悅譬如標稗級  
水流注澆灌令其增長身脉澆灌亦復如是  
何等十三一名命流脉二名隨順流脉三名  
水流脉四名汗流脉五名尿流脉六名糞流  
脉七名十流脉八名汁流脉九名肉流脉十  
名脂流脉十一名骨流脉十二名髓流脉十  
三名精流脉觀流脉已如實知身

復次修行者內身循身觀觀其身中有幾許  
風彼以聞慧或以天眼見身空處有三種風  
如是觀已如實知身

復次修行者內身循身觀觀其身中幾脉常  
流飲食消化彼以聞慧或以天眼見其身中  
有十脉若脉流注令身肥悅譬如標稗汲  
水流注澆灌令其增長身脉澆灌亦復如是  
何等十三一名命流脉二名隨順流脉三名  
水流脉四名汗流脉五名尿流脉六名糞流  
脉七名十流脉八名汁流脉九名肉流脉十  
名脂流脉十一名骨流脉十二名髓流脉十  
三名精流脉觀流脉已如實知身



復次修行者內身循身觀如彼流脉與誰爲  
本令身肥悅復有諸虫處處通行彼以聞慧  
或以天眼見命流脉心爲其本隨順流脉兩  
脅爲本水流脉者生藏肝心以爲根本汗流  
脉者毛根及脂以爲根本尿流脉者根胞爲本屎  
流脉者熟藏下門爲本十流脉者咽喉及心  
以爲其本汁流脉者肺爲其本肉脂脉流者  
筋皮爲本骨流脉者一切續節爲本髓精流  
脉者卵及身根爲本如是行者觀流脉已如  
實知身  
復次修行者觀身循身觀有何等虫何處流  
行或爲病疾或爲安穩從於臆骨乃至遍身

以聞慧或以天眼見十種虫至於肝脾人  
則得病疾何等為十一名食毛虫二名孔穴  
行虫三名禪都摩羅虫四名赤虫五者食汁  
虫六名毛燈虫七名瞋血虫八名食血虫九  
名瘡瘡虫十名酢虫此諸虫等其形微細無  
足無目行於血中痛痒為相

復次修行者內身循身觀觀一一諸虫在於  
身中為何所作彼以聞慧或以天眼見食毛  
虫若起瞋恚能散鬚眉皆令墮落令人癩病  
若孔行虫而起瞋恚行於血中令身麁澀頑  
痺無知若禪都摩羅虫流行血中或在鼻中  
或在中令人口鼻等悉臭惡若赤虫而

赤痢志行於血中能令其咽喉生瘡若食  
汁虫而起瞋恚行於血中令人身體作青瘡  
瘰或黑或黃瘰癧之病若毛燈虫起於瞋恚  
血中流行則生病苦瘡癬熱黃疥癩破裂若  
瞋血虫以瞋恚故血中流行或作赤病女人  
下身體瘡痒疥瘡膿爛若食血虫瞋而生  
病惱頭旋迴轉於咽喉口中生瘡下門生  
瘡若瘡瘡虫血中流行則生病疾疲頓困極  
不欲飲食若酢虫瞋恚亦令其人得如是病  
如是一切諸虫及其種類既觀察已如實知  
身

是八修行者內身循身觀觀津虫行於瘡

筋虫四名動脈虫五名食皮虫六名動脂虫  
七名和集虫八名臭虫九名濕虫十名熱虫  
復次修行者內身循身觀觀何等虫住我身  
中或為病疾或為安隱彼以聞慧或以天眼  
見於瘡虫隨有瘡處諸虫圍遶取食此瘡或  
於咽喉而生瘡病觀瘡虫已如實知身  
復次修行者內身循身觀觀於刺虫作何等  
病彼以聞慧或以天眼見於刺虫若生瞋恚  
令人下痢猶如火燒口中乾燥飲食不消其  
身利利水入熱藏晝夜不睡於熱藏中耗撓  
與尿令等與尿和合病如是處作下痢

病、不情、食劣、弱不健、若人、愁惱、虫、則、歡喜  
啣人血脉以為衰惱或下赤血或不消下痢  
如是觀刺虫已如實知身

正法念處經卷第六十四

宜

消身觀下音貫澹脰二音談瘡瘡涕唾上音

及司揣團音泡沫二末字音貓虎二字正正先馬徐上

姊及正作兒碓二同作礙正正虺許鬼稗蒲拜迫隘音上

伯下於賣及迮音瞬二同詩劇奇逆雉直里蚤

虱上音蚤下蚊下音文延似連頰古啻音

咀嚼上才呂及嘔二同鳥口啞於見數蘇

及作徒添昨古作及醋上鳥為反序

又神壹反於結燥燂二同蘇老指瘡音利牖

酉鉢針正下音于脇肋下上虛業及胞骨一音包

又疋至寬下正作肉鬻下力卷連綴下知膊

時軟及正作掬音菊汗二同標二槩二字音漑灌上古

一音既下音貫胞音拋肺二同痒音養癩病音上

賴頑痺下必痲痲上他典及搔痒上蘇牦撓

下古呼高及





