

## 出入息念(阿那波那念)

《瑜伽師地論》卷第二十七

「本地分」中「聲聞地」第十三第二瑜伽處之二

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,430c5-433b29

釋淨照編·2006/3/12

### 一、科判(分三)

§1. 問(分六)

§2. 解(分二)

§2-1. 略標(分二)

§2-1-1. 解念

§2-1-2. 釋所緣

§2-2. 廣釋(分二)

§2-2-1. 釋所緣息體(分七)

§2-2-1-1. 辨入出息體各有二別

§2-2-1-2. 出因緣

§2-2-1-3. 辨息所依

§2-2-1-4. 明息行

§2-2-1-5. 明所依地

§2-2-1-6. 辨異名

§2-2-1-7. 明修息觀人有二過患

§2-2-2. 辨能修習念(分三)

§2-2-2-1. 開五門

§2-2-2-2. 依門釋(分五)

§2-2-2-2-1. 算數修習(分二)

§2-2-2-2-1-1. 開四句

§2-2-2-2-1-2. 別釋(分四)

§2-2-2-2-1-2-1. 解四句(分二)

§2-2-2-2-1-2-1-1. 標列

§2-2-2-2-1-2-1-2. 隨別釋(分四)

§2-2-2-2-1-2-1-2-1. 以一為一算數

§2-2-2-2-1-2-1-2-2. 以二為一算數

§2-2-2-2-1-2-1-2-3. 順算數

§2-2-2-2-1-2-1-2-4. 逆算數

§2-2-2-2-1-2-2. 勝進算數

§2-2-2-2-1-2-3. 辨鈍利別

§2-2-2-1-2-4. 總牒結

§2-2-2-2. 悟入諸蘊修習(分二)

§2-2-2-2-1. 總辨悟入

§2-2-2-2-2. 別明悟入

§2-2-2-3. 悟入緣起修習(分二)

§2-2-2-3-1. 總說

§2-2-2-3-2. 別釋(分二)

§2-2-2-3-2-1. 舉果尋因逆次第竟

§2-2-2-3-2-2. 舉果尋因順次第竟

§2-2-2-4. 悟入聖諦修習(分二)

§2-2-2-4-1. 悟入苦諦四理

§2-2-2-4-2. 又正悟入生苦貪愛，無餘永斷悟入滅道

§2-2-2-5. 十六勝行修習(分三)

§2-2-2-5-1. 牒前總標

§2-2-2-5-2. 釋(分二)

§2-2-2-5-2-1. 列(分二)

§2-2-2-5-2-1-1. 問

§2-2-2-5-2-1-2. 解(分四)

§2-2-2-5-2-1-2-1. 身四

§2-2-2-5-2-1-2-2. 受四

§2-2-2-5-2-1-2-3. 心四

§2-2-2-5-2-1-2-4. 法四

§2-2-2-5-2-2. 解(分二)

§2-2-2-5-2-2-1. 問

§2-2-2-5-2-2-2. 答(分二)

§2-2-2-5-2-2-2-1. 彰修分齊

§2-2-2-5-2-2-2-2. 別釋十六(分四)

§2-2-2-5-2-2-2-2-1. 身四

§2-2-2-5-2-2-2-2-2. 受四

§2-2-2-5-2-2-2-2-3. 心四

§2-2-2-5-2-2-2-2-4. 法四

§2-2-2-5-3. 小結

§2-2-3. 總結

§3. 結成其義

## 二、論文

### §1. 問(分六)

云何阿那(ānā)波那(āpāna)念<sup>1</sup>所緣？

### §2. 解(分二)

#### §2-1. 略標(分二)

##### §2-1-1. 解念

謂緣入息出息念，是名阿那波那念(ānāpāna-smṛti)。

##### §2-1-2. 釋所緣

此念所緣入出息等，名阿那波那念所緣。

### §2-2. 廣釋(分二)

#### §2-2-1. 釋所緣息體(分七)

##### §2-2-1-1. 辨入出息體各有二別

當知此中，入息有二。何等爲二？一者、入息，二者、中間入息。出息亦二。何等爲二？一者、出息，二者、中間出息。

入息者：謂出息無間，內門風轉，乃至臍處。中間入息者：謂入息滅已，乃至出息未生，於其中間在停息處，暫時相似微細風起，是名中間入息。

如入息、中間入息，出息、中間出息，當知亦爾。此中差別者，謂入息無間，外門風轉，始從臍處，乃至面門，或至鼻端，或復出外。

##### §2-2-1-2. 出因緣

入息出息，有二因緣。何等爲二？一、牽引業，二、臍處孔穴，或上身分所有孔穴。

##### §2-2-1-3. 辨息所依

入息出息，有二所依。何等爲二？一、身，二、心。所以者何？要依身心，入出息轉<sup>2</sup>，如其所應。若唯依身而息轉者，入無想定、入滅盡定<sup>3</sup>、生無想天諸有情類，

<sup>1</sup> 窺基撰《瑜伽師地論略纂》k8：「阿那波那念者，阿那名持來，波那持去。持來者入息，持去者出息，亦名持息來持息去也。」(T43, 114a26~28)

<sup>2</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》k26：「入出息由四事轉，一、有息所依身，二、風道通，三、毛孔開，四、入出息地處心現前，必具此四入出息轉。」(T27, 132a21~23)。

<sup>3</sup> 《瑜伽》k33：「無想定者：唯諸異生由棄背想作意方便能入。滅盡定者：唯諸聖者由止息想受作意方便能入。如是二定，由二作意方便能入。謂無想定，由棄背想作意以為上首，勤修加行，漸次能入。若滅盡定，由從非想非非想處，欲求上進，暫時止息所緣作意以為上首，勤修加行，漸次能入。」

彼息應轉。若唯依心而息轉者，入無色定、生無色界，彼息應轉。若唯依身心而轉，非如其所應者，入第四靜慮、若生於彼諸有情類，及羯羅藍、頰部曇、閉尸等位<sup>4</sup>諸有情類，彼息應轉<sup>5</sup>，然彼不轉。是故當知要依身心，入出息轉，如其所應。

#### §2-2-1-4. 明息行

入息出息，有二種行。何等爲二？一者、入息向下而行；二者、出息向上而行。

#### §2-2-1-5. 明所依地

入息出息，有二種地。何等爲二？一、麤孔穴，二、細孔穴。云何麤孔穴？謂從臍處孔穴，乃至面門鼻門；復從面門鼻門，乃至臍處孔穴。云何細孔穴？謂於身中一切毛孔。

#### §2-2-1-6. 辨異名

入息出息，有四異名。何等爲四？一、名風，二、名阿那波那，三、名入息出息，四、名身行<sup>6</sup>。風名一種，是風共名；餘之三種，是不共名。

#### §2-2-1-7. 明修息觀人有二過患

---

若諸異生作如是念：諸想如病，諸想如癰，諸想如箭，唯有無想寂靜微妙，攝受如是背想作意，於所生起一切想中，精勤修習不念作意，由此修習為因緣故，加行道中是有心位，入定無間心不復轉。如是出離想作意為先，已離遍淨貪，未離廣果貪，諸心心法滅，是名無想定。由是方便證得此定。

若諸聖者已得非想非非想處，復欲暫時住寂靜住，從非有想非無想處，心求上進，心上進時，求上所緣竟無所得，無所得故，滅而不轉。如有學已離無所有處貪，或阿羅漢求暫住想作意為先，諸心心法滅，是名滅盡定。由是方便證得此定。」（T30，469a5~24）。

<sup>4</sup> 《俱舍論頌疏論本》k9：「最初羯羅藍（此云凝滑亦云和合），次生頰部曇（此云皴），從此生閉尸（此云血肉也），閉尸生健南（此云堅肉），次鉢羅奢佉（此云支節），後髮毛爪等及色根形相漸次而轉增（髮毛等，總是第五位。此上是胎內五位也。）」（T41，870c25~28）。

<sup>5</sup> 遁倫集撰《瑜伽論記》k13：「[1]若唯依身而息轉等者，此中意難非唯依身而息得轉，如入無心定等時，身在下界而彼息不轉，故非唯依身而息得轉。[2]若唯依心而息轉等者，此中意難非唯依心而息得轉，若不爾者入無色定彼息應轉故。[3]若唯依身心而轉等者，此中意難亦依孔穴、業等而息得轉，非唯依身心，如在母腹中四位時無息義，故論言閉尸等位。」（T42，447c24~448a3）。

<sup>6</sup> 《瑜伽》k56：「如世尊言：行有三種；謂身行、語行、意行。當知此中，入出息風名為身行，風為導首，身業轉故。身所作業亦名身行，由愚癡者先起隨順身業風已，然後方起染污身業，如入出息，能起身業，故名身行。如是尋伺與諸語業，俱名語行。受想與意業，俱名意行。如是一切總說：身行、語行、意行。」（T30，612a27~b4）。

修入出息者，有二過患。何等爲二？一、太緩方便，二、太急方便。由太緩方便故，生起懈怠，或爲昏沈睡眠，纏擾其心，或令其心，於外散亂。由太急方便故，或令其身生不平等，或令其心生不平等。

云何令身生不平等？謂強用力持入出息。由入出息，被執持故，便令身中不平風轉。由此最初於諸支節，皆生戰掉，名能戰掉。此戰掉風若增長時、能生疾病。由是因緣，於諸支節生諸疾病，是名令身生不平等。

云何令心生不平等？謂或令心生諸散亂，或爲極重憂惱逼切，是名令心生不平等。

## §2-2-2. 辨能修習念(分三)

### §2-2-2-1. 開五門

又此阿那波那念，應知略有五種修習。何等爲五？一、算數修習，二、悟入諸蘊修習，三、悟入緣起修習，四、悟入聖諦修習，五、十六勝行修習。

### §2-2-2-2. 依門釋(分五)

#### §2-2-2-2-1. 算數修習(分二)

##### §2-2-2-2-1-1. 開四句

云何名爲算數修習？謂略有四種算數修習。

##### §2-2-2-2-1-2. 別釋(分四)

###### §2-2-2-2-1-2-1. 解四句(分二)

###### §2-2-2-2-1-2-1-1. 標列

何等爲四？一者、以一爲一算數，二者、以二爲一算數，三者、順算數，四者、逆算數。

###### §2-2-2-2-1-2-1-2. 隨別釋(分四)

###### §2-2-2-2-1-2-1-2-1. 以一爲一算數

云何以一爲一算數？謂若入息入時，由緣入，出息住念，數以爲一。若入息滅，出息生，出向外時、數爲第二。如是展轉，數至其十；由此算數非略非廣，故唯至十。是名以一爲一算數。

###### §2-2-2-2-1-2-1-2-2. 以二爲一算數

云何以二爲一算數？謂若入息入而已滅，出息生而已出；爾時總合數以爲一。即由如是算數道理，數至其十，是名以二爲一算數。入息出息，說名爲二；總合二種，數之爲一；故名以二爲一算數。

###### §2-2-2-2-1-2-1-2-3. 順算數

云何順算數？謂或由以一爲一算數，或由以二爲一算數，順次展轉數至其十，名順算數。

#### §2-2-2-2-1-2-1-2-4. 逆算數

云何逆算數？謂即由前二種算數，逆次展轉從第十數，次九、次八、次七、次六、次五、次四、次三、次二、次數其一；名逆算數。

#### §2-2-2-2-1-2-2. 勝進算數

若時行者，或以一爲一算數爲依，或以二爲一算數爲依，於順算數及逆算數，已串修習；於其中間，心無散亂。

無散亂心，善算數已，復應爲說勝進算數。

云何名爲勝進算數？謂或依以一爲一算數，或依以二爲一算數，合二爲一，而算數之。若依以一爲一而算數者，即入息、出息二合爲一。若依以二爲一而算數者，即入息、出息四合爲一，如是展轉數乃至十。如是後後漸增，乃至以百爲一而算數之。由此以百爲一算數，漸次數之，乃至其十。如是勤修數息念者，乃至十十，數以爲一；漸次數之，乃至滿十。由此以十爲一算數，於其中間心無散亂，齊此名爲已串修習。

又此勤修數息念者，若於中間其心散亂，復應退還，從初數起，或順、或逆。若時算數極串習故，其心自然乘任運道，安住入息出息所緣，無斷無間，相續而轉。先於入息，有能取轉；入息滅已，於息空位，有能取轉。次於出息，有能取轉；出息滅已，於息空位，有能取轉。如是展轉相續流注，無動無搖，無散亂行，有愛樂轉；齊此名爲過算數地。不應復數，唯於入息出息所緣，令心安住。於入出息，應正隨行，應審了達。於入出息及二中間，若轉若還，分位差別，皆善覺了。如是名爲算數修習。

#### §2-2-2-2-1-2-3. 辨鈍利別

又鈍根者，應爲宣說如是息念算數修習。彼由此故，於散亂處，令心安住，令心愛樂。若異算數入出息念，彼心應爲昏沈睡眠之所纏擾，或應彼心，於外馳散。由正勤修數息念故，彼皆無有。

若有利根，覺慧聰俊，不好乘此算數加行；若爲宣說算數加行，亦能速疾無倒了達，然不愛樂。彼復於此入出息緣，安住念已；若是處轉，若乃至轉，若如所轉，若時而轉，於此一切，由安住念，能正隨行，能正了達。

#### §2-2-2-2-1-2-4. 總牒結

如是加行，有如是相。於此加行，若修、若習、若多修習，爲因緣故，起身輕

安及心輕安，證一境性，<sup>7</sup>於其所緣，愛樂趣入。

## §2-2-2-2. 悟入諸蘊修習(分二)

### §2-2-2-2-1. 總辨悟入

如是彼於算數息念，善修習已；復於所取能取二事，作意思惟<sup>8</sup>，悟入諸蘊。<sup>9</sup>

### §2-2-2-2-2. 別明悟入

云何悟入？謂於入息出息，及息所依身，作意思惟，悟入色蘊。於彼入息出息能取念相應領納，作意思惟，悟入受蘊。即於彼念相應等了（samjānanā），作意思惟，悟入想蘊。即於彼念、若念相應思及慧等，作意思惟，悟入行蘊。若於彼念相應諸心、意、識，作意思惟，悟入識蘊。如是行者，於諸蘊中，乃至多住，名已悟入；是名悟入諸蘊修習。

## §2-2-2-3. 悟入緣起修習(分二)

### §2-2-2-3-1. 總說

若時無倒能見能知：唯有諸蘊、唯有諸行、唯事、唯法；彼於爾時，能於諸行

<sup>7</sup> 《瑜伽》k31：「云何生輕安作意？謂由此作意，於時時間，於可厭法令心厭離。於時時間，於可欣法令心欣樂。已安住內寂靜無相無分別中，一境念轉。由是因緣，對治一切身心羸重，能令一切身心適悅，生起一切身心輕安，是名生輕安作意。」(T30, 485c3~8)。

《瑜伽》k32：「復由修習勝奢摩他、毘鉢舍那，身心澄淨，身心調柔，身心輕安。即前微劣心一境性身心輕安，漸更增長，能引強盛、易可覺了心一境性身心輕安，謂由因力展轉引發方便道理，彼於爾時不久當起強盛、易了身心輕安心一境性。如是乃至有彼前相，於其頂上似重而起，非損惱相。即由此相，於內起故，能障樂斷諸煩惱品心羸重性，皆得除滅；能對治彼心調柔性、心輕安性，皆得生起。由此生故，有能隨順起身輕安，風大偏增，眾多大種來入身中，因此大種入身中故，能障樂斷諸煩惱品身羸重性，皆得除遣；能對治彼身調柔性、身輕安性，遍滿身中，狀如充溢。彼初起時，令心踊躍，令心悅豫，歡喜俱行，令心喜樂，所緣境性於心中現。從此已後，彼初所起輕安勢力漸漸舒緩，有妙輕安隨身而行，在身中轉。由是因緣，心踊躍性漸次退滅。由奢摩他所攝持故，心於所緣寂靜行轉。從是已後，於瑜伽行初修業者名有作意，始得墮在有作意數。何以故？由此最初獲得色界定地所攝少分微妙正作意故，由是因緣，名有作意。得此作意，修業者有是相狀，謂已獲得色界所攝少分定心，獲得少分身心輕安心一境性。」(T30, 464c12~465a7)。

<sup>8</sup> 遁倫集撰《瑜伽論記》k7上：「云於所取能取二事思惟悟入諸蘊者，思惟所取入出息體及所依身悟入色蘊，思惟能取念入出息同時四蘊即是悟入餘之四蘊。」(T42, 448c28~449a2)。

<sup>9</sup> 十六種觀智：一、名色分別智；二、緣攝受智；三、思惟智；四、生滅智；五、壞滅智；六、怖畏智；七、過患智；八、厭離智；九、欲解脫智；十、審察智；十一、行捨智；十二、隨順智；十三、(更改)種姓智；十四、道智；十五、果智；十六、省察智。

悟入緣起。<sup>10</sup>

### §2-2-2-3-2. 別釋(分二)

#### §2-2-2-3-2-1. 舉果尋因逆次第竟

云何悟入？謂觀行者，如是尋求此入出息何依？何緣？既尋求已，如實悟入：此入出息依身緣身、依心緣心。

復更尋求此身、此心何依？何緣？既尋求已，如實悟入：此身此心依緣命根<sup>11</sup>。

復更尋求如是命根何依？何緣？既尋求已，如實悟入：如是命根依緣先行。  
復更尋求如是先行何依？何緣？既尋求已，如實悟入：如是先行依緣無明。

#### §2-2-2-3-2-2. 舉果尋因順次第竟

如是了知無明依緣先行，先行依緣命根，命根依緣身心，身心依緣入息出息。又能了知無明滅故行滅，行滅故命根滅，命根滅故身心滅，身心滅故入出息滅。如是名為悟入緣起。彼於緣起悟入多住，名善習修（修習）。是名悟入緣起修習。

### §2-2-2-4. 悟入聖諦修習(分二)

#### §2-2-2-4-1. 悟入苦諦四理

如是彼於緣起悟入，善修習已；復於諸行，如實了知從眾緣生，悟入無常。

<sup>10</sup> 《佛教與中國文化國際學術會議論文集》中輯，

「佛典中「唯」的二類否定意義對中國佛學研究的提示」惠敏法師。p.414

(一)若以代表初期瑜伽行派之論書《瑜伽論》中之第十三地〈聲聞地〉為主，可將其「唯」之用例之表現意義分析為下列二點：

(1)說明相似 (pratirupaka)所緣(禪定對象)的用語，如「唯智」(jnana-matra)、「唯見」(darsana-matra)、「唯正憶念」(pratismrta-matra)等諸表現，它們是用來說明禪定中對象(所緣)是意識之作用對象，有別於五識之藉外感官所認識的外界對象。這從南方上座部系統的《解脫道》、Vism等中所述(1)遍作(準備)相 (parikamma-nimitta) (2) 取相 (uggaha-nimitta)、(3) 彼分相(=似相 patibhaga-nimitta)等修行禪定的三個步驟的比較研究中也得到證明。從此觀點，「唯智」、「唯見」、「唯正憶念」等諸用語確實和《解深密》、《攝論》等所說的於三摩地中影像之唯識思想頗為相近，或者可說是「唯識」思想的先驅術語，但是在〈聲聞地〉中還沒有明顯提出否定外境的「唯識無境」的用語。

(2) 大多數「唯」的用例是用來否定作者、受者、我、我所等的。如：「唯行」(samskara-matra)、「唯法」(dharma-matra)、「唯事」(vastu-matra)、「唯因」(hetu-matra)、「唯果」(phala-matra)、「唯蘊」(skandha-matra)等。並且這些用語是依於共通於所有佛教部派之緣起與五蘊的思想而來，不是瑜伽行派所特有的思想。(以上梵語因不能顯示特殊字體，故僅供參考。)

<sup>11</sup> 《瑜伽》k56：「問：依何分位建立命根？此復幾種？答：依業所引異熟住時決定分位，建立命根。此復三種：謂定不定故，愛非愛故，歲劫數等所安立故。」(T30, 607b15~18)



謂悟入諸行是無常故；本無而有，有已散滅。若是本無而有，有已散滅；即是生法、老法、病法、死法。若是生法、老法、病法、死法，即是其苦。

若是其苦，即是無我，不得自在，遠離宰主。  
如是名為由無常、苦、空、無我行，悟入苦諦。

#### §2-2-2-4-2. 又正悟入生苦貪愛，無餘永斷悟入滅道

又彼如是能正悟入諸所有行，眾緣生起，其性是苦，如病、如癰<sup>12</sup>，一切皆以貪愛為緣。又正悟入即此能生眾苦貪愛，若無餘斷，即是畢竟寂靜微妙。我若於此，如是了知、如是觀見、如是多住，當於貪愛，能無餘斷。如是名能悟入集諦、滅諦、道諦。於此悟入，能多住已；於諸諦中，證得現觀；是名悟入聖諦修習。

#### §2-2-2-5. 十六勝行修習(分三)

##### §2-2-2-5-1. 牒前總標

如是於聖諦中善修習已，於見道所斷一切煩惱，皆悉永斷，唯餘修道所斷煩惱；為斷彼故，復進修習十六勝行。

##### §2-2-2-5-2. 釋(分二)

###### §2-2-2-5-2-1. 列(分二)

###### §2-2-2-5-2-1-1. 問

云何名為十六勝行？

###### §2-2-2-5-2-1-2. 解(分四)

###### §2-2-2-5-2-1-2-1. 身四

謂於念入息，我今能學念於入息；於念出息，我今能學念於出息；(1)若長，(2)若短。

(3)於覺了遍身入息，我今能學覺了遍身入息；於覺了遍身出息，我今能學覺了遍身出息。<sup>13</sup>

(4)於息除身行入息，我今能學息除身行入息；於息除身行出息，我今能學息除身行出息。<sup>14</sup>

<sup>12</sup> 癰 [ㄩㄥ]：一種皮膚和皮下組織的化膿性及壞死性炎症。《國語辭典》(網路版)

<sup>13</sup> 《如實知見》p.12：「我覺知息之全身而入息」，彼如此修行；我覺知之息全身而出息，彼如此修行。」(息之全身：息之初、中、後。)

<sup>14</sup> 《如實知見》p.12：「我靜止息之身行而入息，彼如此修行；我靜止息之身行而出息，彼如此修行。」

**§2-2-2-2-5-2-1-2-2. 受四**

(5)於覺了喜入息，我今能學覺了喜入息；於覺了喜出息，我今能學覺了喜出息。

(6)於覺了樂入息，我今能學覺了樂入息；於覺了樂出息，我今能學覺了樂出息。

(7)於覺了心行入息，我今能學覺了心行入息；於覺了心行出息，我今能學覺了心行出息。

(8)於息除心行入息，我今能學息除心行入息；於息除心行出息，我今能學息除心行出息。

**§2-2-2-2-5-2-1-2-3. 心四**

(9)於覺了心入息，我今能學覺了心入息；於覺了心出息，我今能學覺了心出息。

(10)於喜悅心入息，我今能學喜悅心入息；於喜悅心出息，我今能學喜悅心出息。

(11)於制持心入息，我今能學制持心入息；於制持心出息，我今能學制持心出息。

(12)於解脫心入息，我今能學解脫心入息；於解脫心出息，我今能學解脫心出息。

**§2-2-2-2-5-2-1-2-4. 法四**

(13)於無常隨觀入息，我今能學無常隨觀入息；於無常隨觀出息，我今能學無常隨觀出息。

(14)於斷隨觀入息，我今能學斷隨觀入息；於斷隨觀出息，我今能學斷隨觀出息。

(15)於離欲隨觀入息，我今能學離欲隨觀入息；於離欲隨觀出息，我今能學離欲隨觀出息。

(16)於滅隨觀入息，我今能學滅隨觀入息；於滅隨觀出息，我今能學滅隨觀出息。

**§2-2-2-2-5-2-2. 解(分二)**

**§2-2-2-2-5-2-2-1. 問**

問：如是十六，差別云何？

**§2-2-2-2-5-2-2-2. 答(分二)**

**§2-2-2-2-5-2-2-2-1. 彰修分齊**

答：有學見跡，已得四念住等；於入出息所緣作意，復更進修，為斷餘結。

**§2-2-2-2-5-2-2-2-2. 別釋十六(分四)**

**§2-2-2-2-5-2-2-2-2-1. 身四**

(1)(2)是故念言：於念入息，我今能學念於入息；於念出息，我今能學念於出息。若緣入息、出息境時，便作念言：我今能學念長入息、念長出息。若緣中間入息、中間出息境時，便作念言：我今能學念短入息、念短出息。如入息、出息長轉，及中間入息、中間出息短轉，即如是了知；如是名為若長、若短。

(3)若緣身中微細孔穴，入息、出息，周遍隨入諸毛孔中，緣此為境，起勝解時，便作念言：我於覺了遍身入息出息，我今能學覺了遍身入息出息。

(4)若於是時，或入息、中間入息已滅；出息、中間出息未生；緣入息、出息空無位，入息、出息遠離位為境。或出息、中間出息已滅；入息、中間入息未生；緣出息、入息空無位，出息、入息遠離位為境。即於此時，便作念言：於息除身行入息，我今能學息除身行入息；於息除身行出息，我今能學息除身行出息。

又即於此，若修、若習、若多修習，為因緣故，先未串習入出息時，所有剛強苦觸隨轉；今已串習入出息故，皆得息除，有餘柔軟樂觸隨轉。便作念言：於息除身行入息，我今能學息除身行入息；於息除身行出息，我今能學息除身行出息。

#### §2-2-2-5-2-2-2-2. 受四

(5)又於如是阿那波那念，勤修行者，若得初靜慮、或得第二靜慮時，便作念言：於覺了喜入息出息，我今能學覺了喜入息出息。

(6)若得離喜第三靜慮時，便作念言：於覺了樂入息出息，我今能學覺了樂入息出息。第三靜慮已上，於阿那波那念，無有更修加行道理；是故乃至第三靜慮，宣說息念加行所攝。

(7)(8)又即如是覺了喜者、覺了樂者，或有暫時生起忘念，或謂有我我所，或發我慢，或謂我當有，或謂我當無，或謂我當有色，或謂我當無色，或謂我當有想，或謂我當無想，或謂我當非有想非無想，生起如是愚癡想；思俱行種種動慢、戲論造作、貪愛，纔生起已，便能速疾以慧通達，不深染著，方便斷滅、除遣、變吐。由是加行，便作念言：於覺了心行入息出息，我今能學覺了心行入息出息；於息除心行入息出息，我今能學息除心行入息出息。

#### §2-2-2-5-2-2-2-3. 心四

(9)又若得根本第一、第二、第三靜慮，彼定已得初靜慮近分未至依定；依此觀察所生起心，謂如實知、如實覺了，或有貪心、或離貪心，或有瞋心、或離瞋心，或有癡心、或離癡心，略心、散心，下心、舉心，有掉動心、無掉動心，有寂靜心、無寂靜心，有等引心、無等引心，善修習心、不善修習心，善解脫心、不善解脫心；於如是心，皆如實知、如實覺了；是故念言：於覺了心入息出息，我今能學覺了心入息出息。<sup>15</sup>

<sup>15</sup> 《瑜伽》k28：「略心者：謂由正行，於內所緣繫縛其心。散心者：謂於外五妙欲隨順

(10)彼若有時，見爲昏沈、睡眠蓋覆障其心，由極於內住寂止故；爾時於外隨緣一種淨妙境界，示現教導，讚勵慶喜，策發其心。是故念言：於喜悅心入息出息，我今能學喜悅心入息出息。

(11)彼若有時，見爲掉舉、惡作蓋覆障其心、由極於外住羂舉故；爾時於內安住寂靜，制持其心。是故念言：於制持心入息出息，我今能學制持心入息出息。

(12)若時，於心善修善習、善多修習爲因緣故，令現行蓋，皆得遠離，於諸蓋中，心得清淨。是故念言：於解脫心入息出息，我今能學解脫心入息出息。

#### §2-2-2-5-2-2-2-4. 法四

(13)彼於諸蓋障修道者，心已解脫，餘有隨眠，復應當斷。爲斷彼故，起道現前；謂於諸行無常法性，極善精懇，如理觀察。是故念言：於無常隨觀入息出息，我今能學無常隨觀入息出息。

(14)(15)(16)又彼先時，或依下三靜慮，或依未至依定，已於奢摩他修瑜伽行；今依無常隨觀，復於毘鉢舍那修瑜伽行。如是以奢摩他、毘鉢舍那，熏修心已；於諸界中，從彼隨眠而求解脫。云何諸界？所謂三界：一者、斷界，二者、離欲界，三者、滅界。<sup>16</sup>見道所斷一切行斷，名爲斷界；修道所斷一切行斷，名離欲界；一切依滅，名爲滅界。思惟如是三界寂靜、安隱、無患，修奢摩他、毘鉢舍那；彼由修習、多修習故，從餘修道所斷煩惱，心得解脫。是故念言：於斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀入息出息，我今能學斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀入息出息。

如是彼於見、修所斷一切煩惱，皆永斷故，成阿羅漢，諸漏永盡，此後更無所

---

流散。下心者：謂昏沈睡眠俱行。舉心者：謂於淨妙所緣明了顯現。掉心者：謂大舉故，掉纏所掉。不掉心者：謂於舉時及於略時，得平等捨。寂靜心者：謂從諸蓋已得解脫。不寂靜心者：謂從諸蓋未得解脫。言定心者：謂從諸蓋得解脫已，復能證入根本靜慮。不定心者：謂未能入。善修心者：謂於此定長時串習，得隨所欲，得無艱難，得無梗澀，速能證入。不善修心者：與此相違，應知其相。善解脫心者：謂從一切、究竟解脫。不善解脫心者：謂不從一切、不究竟解脫。」(T30, 440c12~24)

<sup>16</sup> 《雜阿含經》k17〈464經〉：「上座答言：『尊者阿難！修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。謂聖弟子止、觀俱修，得諸解脫界。』阿難復問上座：『云何諸解脫界？』上座答言：『尊者阿難！若斷界，無欲界，滅界，是名諸解脫界。』尊者阿難復問上座：『云何斷界，乃至滅界？』上座答言：『尊者阿難！斷一切行，是名斷界；斷除愛欲，是無欲界；一切行滅，是名滅界。』」(T2, 118b23~c1)。

《瑜伽》k85：「復次，依出世道作意修中，有五離繫品界：一者、斷界，二者、無欲界，三者、滅界，四者、有餘依涅槃界，五者、無餘依涅槃界。謂見道所斷諸行斷故，名爲斷界。修道所斷諸行斷故，名無欲界。即此唯有餘依故，名有餘依涅槃界。此依滅故，名爲滅界，亦名無餘依涅槃界。」(T30, 775a4~10)

應作事，於所決擇，已得究竟。

**§2-2-2-5-3. 小結**

是名十六勝行。

**§2-2-2-3. 總結**

修習如是，名爲五種修習阿那波那念。

**§3. 結成其義**

多尋思行補特伽羅，應於是中正勤修學，愛樂乘御。若於所緣，有思遽務，有散亂者，於內各別，應當親近如是觀行。若於此中勤修習者，尋思散動，皆無所有；心於所緣速疾安住，深生愛樂。是名第五多尋思行補特伽羅淨行所緣。

## 附錄：

\*《清淨道論》摘錄（底本 p.265-293）覺音尊者 著

### （九）安般念

……諸比丘！茲有比丘，去阿練若，或去樹下，或去空閑處，結跏趺坐，正直其身，置念面前，而彼（比丘）或念入息，或念出息。（一）出息長時，知《我出息長》，或者入息長時，知《我入息長》。（二）出自短時，知《我出息短》，或者入息短時，知《我入息短》。（三）《覺知全身我出息》及《覺知全身我入息》彼如是學。（四）《安息身行我出息》及《安息身行我入息》彼如是學。（五）覺知喜…（六）覺知樂…（七）覺知心行…（八）覺知安息心行…（九）覺知心…（十）令心喜悅…（十一）令心等持…（十二）令心解脫…（十三）觀無常…（十四）觀離欲…（十五）觀滅…（十六）《觀捨遣我出息》及《觀捨遣我入息》彼如是學」。

### （安般念的十六事）

……（三）「學我將知一切身出息…入息」——即我於全出息身的初中後為令覺知明白其出息而學；我於全入息身的初中後為令覺知明白其入息而學。如是為令（出入息的一切身）覺知及明白者，以智相應心出息與入息，故說「我學出息與入息」。因為有的比丘對於片片展於（體內）的出息身或入息身的初則明白，然非中後；他只能取其初，而對於中後則覺疲倦。有的則對於中的明白，然非中後。或者對於後的明白，然非初中；他只能取其後，對於初中則覺疲倦。或者對於（初中後）一切都明白，他亦能取一切，不對任何而覺疲倦。……

（四）「學我念安息身行出息…乃至…入息」——是學對於粗的身行念安息，極安息、消滅、寂止而我出息入息。

如是（出入息——即身行的）粗細與安息當知如下：即如這比丘以前未修出入息之時，則他的身心不安而粗。身心粗而不寂靜時，則出入息亦粗，成為更有力的，甚至不能以鼻（出入息），須以口出息入息。如果他的身心已修（出入息）時，則身心寂靜，寂止。他的（身心）寂靜之時，所起的出息入息很微細，到了有無（出入息）亦難辨別的狀態。……

然而持（出入息）時的（出入息）亦粗，初禪的近行（定）之時的細；那時的也粗，而初禪（安止定）的細；……在三禪及四禪近行之時的粗，在第四禪（安止）之時的最細，而至不起（出入息）——這是先依長部師及雜部師的意見。然而中部師則說在初禪（安止）之時的（出入息）粗，在二禪的近行之時的（出入息）細，如是主長自下下的禪（安止定）而至上上的近行之時而愈細，然而依（長部師雜部師及中部師）他們一切的意見都是在未持（出入息）之時起身行，已持之時而安息，在持（出入息）時起身行，在初禪的近行之時（而安息）…乃至…在四禪的近行之

時起身行，在第四禪（安止）之時安息。這是依奢摩他（止）之時的（身行的）方法。

次於毘鉢舍那（觀）之際，未執持（何物）時所起的身行（即出入息）粗，在執持（地水火風四）大種之時（所起的身行）細；那（執持大種之時的）亦粗，在執持所造色之時（所起的身行）細；但彼亦粗，而在執持（大種所造色的）一切色時的細；但彼亦粗，而在執持無色之時的細；然彼亦粗，而在執持色無色之時的細；但彼亦粗，而在執持緣起之時的；彼亦粗，而在見緣起共名色之時的；但彼亦粗，在（諸行無常苦無我等）相所緣觀之時的細；然於（相所緣）弱觀之時（的身行）亦粗，而在強觀之時（所起的身行）為細。於此（毘鉢舍那）中，與前（奢摩他）所說的方法同，前前的（毘鉢舍那的身行）以後後的（毘鉢舍那的身行）而止息。……

這是作意的規定：數，隨逐，觸，安住，觀察，還滅，遍淨，及彼等的各觀。此中（1）數——算（出入息）。（2）隨逐——為隨行。（3）觸——為觸處。（4）安住——為安止。（5）觀察——為毘鉢舍那（觀）。（6）還滅——為道。（7）遍淨——為果。彼等的各別觀——為觀察。……

如是精勤，不久便現起（取相與似）相。而彼相（的現起）並非一切都同樣的，有一部分人說，有人於現起（之相）而生樂觸，如於兜羅綿，如於迦巴率綿及如於微風中。其次是依諸義疏的的決擇說。即有人的（相現起）如星色，如摩尼珠，如珍珠；或者（現起）而成粗觸如綿子，如樹心（所作）的針，有的如長腰帶，如花環，如煙焰；有的現起擴展如蛛絲，如雲翳，如蓮華，如車輪，如月輪，及如日輪。……如是僅於一種業處，由於（各修習者的）想不同，而現起種種（安般念業處的相）。因為此（相）是從想生，以想為因，以想為根源；故知由不同之想而現起種種（之相）。……

（5）（觀察）（6）（還滅）（7）（遍淨）如是於此（安般念業處）而得四種禪及五種禪的比丘，以「觀察」及「還滅」增長了他的業處，欲得「遍淨」，於同樣的禪，通達了五種自在，確定了名色，而建立毘鉢舍那（觀）。

怎樣（修習）？他從三摩鉢底（定）出來，而觀業上身及心為出息入息之集（因）。譬如鐵匠的風箱吹火之時，由於風箱及人的適當的精進之緣而得生風，如是由於身與心之緣而起出息入息。從此他便確定了出入息及身為色，並確定心及（心）的相應諸法為無色。

以上為略說（名色的確定）；詳論名色的確定將在以後（第十八品）分明（——以上見清淨）。如是確定了名色之後，（而此比丘）遍求（名色的）緣（起）；遍求的他，得見了那（緣起）也除了關於三世名色進行的疑惑（——以上為度疑清淨）。除了疑，他以（色）聚的思惟而提起了（無常、苦、無我的）三相，斷了生滅隨觀

以前生起的無明等十種觀的隨煩惱，確定了解脫隨煩惱的行道智爲道（——以上爲**道非道智見清淨**）。捨了生（隨觀），獲得了壞隨觀，以後依壞隨觀於呈現衰滅的切諸行中而得厭離、離欲、解脫（——以上爲**行道智見清淨**），依次得四聖道，成阿羅漢果，而達最後的十九種觀察智，成爲包括諸天的世界的最上應施者（——以上爲**智見清淨**）。……

第二種四法：

（五）「知喜」——爲喜的覺知，爲（喜的）明白，「而學我將出息入息」。此中從兩方面而知喜：一從所緣，二從不痴。

如何「從所緣」而知喜？（比丘）於有喜的二禪（初禪與第二禪）入定，在他入定的剎那獲得的禪（喜），是爲從所緣而知喜，因從所緣而知故。

如何「從不痴」（而知喜）？（比丘）於有喜的二禪入定以後而出定思惟那與禪相應的喜「是可滅的」「是衰壞的」，在他的毘鉢舍那（觀）的剎那而通達（喜的）特相，是爲從不痴而知喜……

以此同樣的方法亦知其餘句之義。以下只述其不同處。

（六）當知即於（第一第二第三的）三禪用「知樂」，於（七）（第一至第四的）四禪用「知心行」。「心行」——是受想二蘊。那「知樂」之句是爲表觀的境地，《無礙解道》說：「樂——即身樂與心（樂）的二樂」。（八）「安息心行」——即粗的心行安息，消滅之義。……

第三種四法：

（九）當知亦依（初禪至第四的）四禪而「知心」。

（十）「令心喜悅」——即令心悅、喜悅、笑、歡笑，「而學我將出息入息」。此中以兩方面而生喜悅：一定，二觀。

如何以「定」（而生喜悅）？（比丘）於有的二禪（初禪與二禪）入定，當他入定的剎那，由於（與禪）相應的喜而喜悅其心。如何以「觀」（而生喜悅）？（比丘）既於有喜的二禪入定而出定之後，思惟即與禪相應的喜是可滅的，是衰壞的，當他這樣觀的剎那，便以與禪相應的喜爲所緣而喜悅其心。……

（十一）「令心等持」——（1）以初禪等令心等持等置於所緣之中；（2）或者既於彼等諸禪入定而出定之後，他觀與禪相應的心是可滅的可衰壞的，當他在觀的剎那，由於通達（無常等）相，生起了剎那的心一境性，由於生起了這樣的剎那的心一境性，亦令其心等持等置於所緣之中。……

（十二）「令心解脫」——（1）以初禪令心脫離解脫於五蓋，以第二禪（令心脫離解脫於）尋伺，以第三禪（解脫）於喜，以第四禪令心脫離解脫於苦與樂；（2）或者（比丘）既於彼等諸禪入定而出定之後，思惟那與禪相應的心是可滅的可衰壞的，當他在這樣觀的剎那，以無常觀令心脫離解脫於常想，以苦觀（令心解脫）於



樂想，以無我觀（令心解脫）於我想，以厭離觀（令心解脫）於喜愛，以離欲（令心解脫）於欲，以滅觀（令心解脫）於集，以捨遣觀令心脫離解脫於執持，出息與入息。……

第四種四法：

（十三）「觀無常」——在此句中，當先知無常，知無常性，知無常觀，知觀無常者。這裡的「無常」即五蘊。何以故？因（五蘊的）自性生、滅、變易之故。「無常性」——即彼等（五蘊）的生、滅、變易，或（五蘊的）生已又無；即（彼等五蘊）不停止於（生）的狀態而以剎那滅而滅的意思。「無常觀」——即於無常性的色等而觀無常。「觀無常者」——即具有那無常觀的人。……

（十四）「觀離欲」——在此句中，有滅盡離欲與究竟離欲的二種離欲。「滅盡離欲」是諸行的剎那壞滅；「究竟離欲」是涅槃。「觀離欲」是觀彼兩種而起毘鉢舍那（觀）與道的。……

（十五）「觀滅」一句也是同樣的。

（十六）「捨遣觀」的句中，也有遍捨捨遣及跳入捨遣兩種捨遣、捨遣即是觀，故名捨遣觀。然而毘鉢舍那（觀）以部分而遍捨諸蘊及諸行的煩惱（——以上遍捨捨遣），以見有為的過失及傾向（與有為）相反的涅槃而跳入之（——以上為跳入捨遣），故說遍捨捨遣及跳入捨遣。次於道以部分而遍捨諸蘊及諸行的煩惱（——以上為遍捨捨遣），以所緣而跳入涅槃（以上為跳入捨遣），故說遍捨捨遣及跳入捨遣。而兩者（觀智與道智）是隨其前起的智而觀，故亦名隨觀。……

此第四的四法是只依純粹的毘鉢舍那（觀）說的；然而前三種（四法）是依奢摩他（止）與毘鉢舍那（觀）說的。如是當知依四種四法有十六事修習安般念。

（安般念定的功德）依此十六事而修安般念有大果實有大功德。

（1）關於此（安般念）而有「諸比丘，於此安般念三摩地修習多作是寂靜殊勝」等語，故依寂靜的狀態等而（安般念定）有大功德。

（2）亦依能斷於尋故（有大功德）。即於此（安般念定）寂靜，殊勝，不雜，樂住之故，斷絕了依定的障礙的尋而驅馳在這裡那裡的心，令心趨向於安般的所緣。所以說：「為斷尋而修安般念」。

（3）為完成明（即道）與解脫（即果）的根本，故知此定有大功德。即如世尊說：「諸比丘！修習而多作安般念則得完成四念處，修習而多作四念處則得完成七覺支，修習而多作七覺支則得完成明與解脫」。

（4）亦得知道最後（命終時）的出息入息，故知此定有大功德。即如世尊說「羅睺羅！如是修習多作安般念之時，你必知最後的出息入息之滅，不是不知的」。

依那（出入息之）滅有三種最後（的出入息）：即有的最後，禪的最後，死的最後。（1）於諸有之中的欲有起出息入息，於色無色有中不起，故彼等（出息入息）為（欲）「有的最後」。（2）於諸禪之中前三禪起（出入息），於第四禪不起，故彼

等(出入息)爲(前三)「禪的最後」。(3)在死心之前起了十六心之後,(出入息)與死心共滅,是名「死的最後」(的出入息)。而此死的最後即此最後(的出入息)之義。

於此(安般念)業處精勤的比丘,因爲善能把握安般的所緣,故在死心之前的十六心生起的刹那,思慮(安般的)生而知彼等(安般)的生,思慮(安般的)住而知彼等的住,思慮(安般的)滅而知彼等的滅。

然而若修習(安般念業處)以外的其他業處而證阿羅漢的比丘,或能知其壽命的期間,或者不知。如果是修習此十六事的安般念而證阿羅漢的比丘,則必定知其壽命的期間。他既得知「我的壽命只能維持這樣長,更無多的了」,能夠自己作其自然的(沐浴剪髮等)身體之事及穿著衣服等的工作,然後閉其眼睛。……

\*《正念之道》摘錄 p.362-369 帕奧禪師 講述

問 44：《大念處經》中的安般念修法有四個階段，但在其他經論中甚至有十六個階段的修行，這兩者之間有何差異？

答 44：這兩種方式基本上是沒有差異的。在《大念處經》中佛陀教導修行安般念的四個階段，那只是修行止禪達到禪那的階段。接著的「他安住於觀照內在的身爲身……」等經文才是觀禪的階段。在其他經如《中部》的《安般念經》(ānāpānasati Sutta)中，佛陀教導十六個階段，包括了止禪與觀禪。這十六個階段分成四組，每組有四個階段。第一組是身念處，第二組是受念處，第三組是心念處，第四組是法念處。第一組只涉及止禪，第二、三組皆可用止禪與觀禪來解釋，第四組則只涉及觀禪。分別解釋如下：

第一組的四個階段：(一)長息、(二)短息、(三)全息、(四)微息。若能有系統地如此修行，定力提昇時你就會見到呼吸變成禪相，乃至變成似相。當你一心融入似相時，就是入了安止定。於是你能夠有系統地證得初禪乃至第四禪，這與《大念處經》中安般念的四個階段相同。達到第四禪之後進一步應當如何修行呢？若是根據《安般念經》，你應當修行下一組的四個階段，從受念處開始修行觀禪。若是根據《大念處經》，我們已經解釋過「如此，他安住於觀照內在的身爲身……」這段經文，你應當觀照三種身：(1)呼吸身：呼吸裡的究竟色法。(2)所生身：業生色、心生色、時節生色與食生色這四類色法。換句話說就是所有二十八種色法，它們也稱爲色身。(3)名身：究竟名法，包含受、想、行、識這四種名蘊，禪那名法也包括在其中。能夠照見內外的這三種身之後，你應當觀照它們的因緣生滅與剎那生滅。

進一步應當提昇你的觀智達到行捨智。更進一步聖道智與聖果智就會以涅槃為目標而生起。大家應當記住這些修行步驟。

第二組的四個階段：(一)「他如此訓練：『我應當覺知喜而吸氣；我應當覺知喜而呼氣。』」如何能覺知喜而呼吸呢？你應當進入安般初禪。初禪中的五個禪支包括喜在內，因此安住在初禪時就是覺知喜而呼吸。從初禪出定並且檢查五禪支之後，你應當進入第二禪。第二禪有三個禪支，包括喜在內。那時你也是覺知喜而呼吸。這是止禪的情況。

在轉修觀禪時，你應當先入安般初禪。出定之後就觀照初禪裡包括喜在內的三十四個名法為無常、苦、無我。如此觀照之時，你的觀智裡也有喜這項名法。舉個譬喻而言，當你見到一位好朋友對你微笑時，你也會對他微笑。同樣的道理，由於觀智的目標（初禪的三十四個名法）裡有喜，所以觀智裡也會有喜。如此觀照之時你就是覺知喜而呼吸。然後應當進入第二禪。出定後觀照第二禪裡包括喜在內的三十二個名法為無常、苦、無我。那時你的觀智裡也有喜，你也是覺知喜而呼吸。

(二)「他如此訓練：『我應當覺知樂而吸氣；我應當覺知樂而呼氣。』」就止禪的情況而言，由於樂存在於初禪、第二禪與第三禪，所以當你安住於這三種禪那當中的任何一種時，你就是覺知樂而呼吸。

轉修觀禪時，從這三種禪那的任何一種出定之後，你應當觀照禪那名法為無常、苦、無我。那時由於禪那名法裡包含樂，所以你的觀智裡也有樂，因此可以說你是覺知樂而呼吸。

(三)「他如此訓練：『我應當覺知心行而吸氣；我應當覺知心行而呼氣。』」當你安住於任何一種安般禪那時，你都可以體驗到心行，特別是個別禪那的禪支：初禪有五個禪支、第二禪有三個禪支、第三禪有二個禪支、第四禪有二個禪支。那時你就是覺知心行而呼吸。

轉修觀禪時，你可以逐一地進入各個安般禪那，出定後觀照各個禪那的名法為無常、苦、無我。如此觀照時，你能夠體驗到心行：初禪的三十四個名法、第二禪的三十二個名法、第三禪的三十一個名法、第四禪的三十一個名法。這時可以說你是覺知心行而呼吸。

為什麼佛陀在這個階段教導心行（*citta-saṅkhāra*）呢？什麼是心行？在某部經中提到：‘*sañña vedanā ca cittasaṅkhāro.*’——「想與受是心行。」因此在觀照那些禪那名法時，你必須特別注重在觀照想與受，尤其是受。就是由於這個緣故，所以此階段稱為受念處。

(四)「他如此訓練：『我應當平靜心行而吸氣；我應當平靜心行而呼氣。』」當你以安般似相為目標而進入初禪、第二禪、第三禪、第四禪，那時就可以說你是平靜心行而呼吸。為什麼呢？因為在初禪裡的心行比在近行定裡的更平靜，在第二禪

裡的心行比在初禪裡的更平靜，在第三禪裡的心行比在第二禪裡的更平靜，在第四禪裡的心行又比在第三禪裡的更平靜。所入的禪那愈高時，心行就愈平靜。因此當你有系統地如此修行時，就是平靜心行而呼吸。

轉修觀禪時，你必須有系統地觀照初禪名法、第二禪名法、第三禪名法與第四禪名法為無常、苦、無我。當你觀照初禪名法為無常、苦、無我時，你的觀智是很平靜的。當你以同樣的方式觀照第二禪的名法時，你的觀智會更平靜。同理，以同樣的方式觀照第三禪與第四禪的名法時，你的觀智會愈來愈平靜。如此修行時，你就是平靜心行而呼吸。

在此階段，你同樣應當特別注重在觀照受，所以此階段也是受念處的階段。

《安般念經》中第二組的這四個階段談到必須觀照初禪、第二禪、第三禪、第四禪的名法。這些名法即包含在《大念處經》中「他安住於觀照內在的身為身……」所講到必須觀照三種身當中的名身這一組裡，因此這兩部經所講的方法其實是一樣的。

第三組的四個階段：(一)「他如此訓練：『我應當覺知心而吸氣；我應當覺知心而呼氣。』」就止禪的方式而言，你必須先進入安般念的初禪、第二禪、第三禪、第四禪。從個別的禪那出定後應著重在觀照心，如此即是覺知心而呼吸。

轉修觀禪時，你還是必須專注安般似相而進入初禪。出定後就觀照初禪的三十四個名法為無常、苦、無我，而特別著重在觀照心（識）。對第二禪、第三禪、第四禪也以同樣的方法修行。如此觀照時，你就是覺知心而呼吸。

(二)「他如此訓練：『我應當令心喜悅而吸氣；我應當令心喜悅而呼氣。』」你應當專注安般似相而進入初禪。出定之後檢查初禪的五禪支，其中包括喜禪支。你會發現由於喜禪支的緣故，所以你的心變得喜悅。如此，當你入在初禪中時就是令心喜悅而呼吸。在第二禪裡的情況也是一樣。這是就止禪的情況而言。

轉修觀禪時，你必須在從安般初禪出定後觀照包括喜心所在內的初禪名法為無常、苦、無我。從第二禪出定後也應如此觀照。那時你的觀智裡也有喜心所，它能使你的心喜悅。如此觀照時就是令心喜悅而呼吸。

(三)「他如此訓練：『我應當令心專注而吸氣；我應當令心專注而呼氣。』」你應當以安般似相為目標而進入初禪、第二禪、第三禪、第四禪。這些禪那中都有一境性這個禪支，一境性就是定。安住在這些禪那中時，你的心只專注於安般似相，那時就是令心專注而呼吸。這是止禪的情況。

轉修觀禪時，從這些禪那出定後你應當觀照各個禪那的名法為無常、苦、無我。那樣觀照時，你的心會專注於禪那名法的無常、苦、無我三相，那就是令心專注而呼吸。

(四)「他如此訓練：『我應當令心解脫而吸氣；我應當令心解脫而呼氣。』」你

應當專注於安般似相而入初禪。在初禪裡你的心從五蓋解脫出來，那時就是令心解脫五蓋而呼吸。接著應當專注安般似相而進入第二禪，那時你的心從尋與伺解脫出來，因此你就是令心解脫尋與伺而呼吸。接著應當專注安般似相而進入第三禪，那時你的心從喜解脫出來，所以是令心解脫喜而呼吸。然後應當專注安般似相而進入第四禪，那時你的心從樂解脫出來，這就是令心解脫樂而呼吸。這是止禪的情況。

轉修觀禪時，你應當專注於安般似相而進入初禪。出定之後觀照初禪名法為無常、苦、無我。當你能以觀智清楚地照見這三項本質時，你的心就從常想、樂想、我想中解脫出來。同樣地，也應當觀照第二禪、第三禪、第四禪的名法為無常、苦、無我，以便令心解脫常想、樂想、我想而呼吸。

這一組的四個階段都注重在觀照心，所以稱這一組為心念處。然而，不能只觀照心而已，注重在觀照心的同時也必須觀照與心相應生起的其他心所。

在《大念處經》的安般念一節裡，當你觀照三種身（呼吸身、色身與名身）時，即是在觀照究竟名色法。《安般念經》在這裡講到的禪那名法都包括在究竟名色法之內，因此這兩部經所教導的方法基本上是相同的。

第四組的四個階段：（一）「他如此訓練：『我應當觀無常而吸氣；我應當觀無常而呼氣。』」在這一組當中佛陀只談論觀禪而已。在這裡我們必須分辨四種情況：（1）無常（anicca）：五蘊就是無常。為什麼？因為它們一直在壞滅。（2）無常性（aniccatā）：五蘊的無常本質。（3）無常隨觀（aniccānupassanā）：照見五蘊無常本質的觀智。（4）觀無常者（aniccānupassī）：照見五蘊無常本質的禪修者。若要見到這四種情況，首先你必須照見五蘊，然後必須觀照五蘊無常的本質。

在《大念處經》中，當禪修者證到第四禪之後，佛陀教導說：「他安住於觀照內在的身為身、安住於觀照外在的身為身或安住於觀照內在與外在的身為身。」那就是要觀照內在與外在的五蘊。這和《安般念經》在這裡談到要觀照五蘊是同樣的道理。

（二）「他如此訓練：『我應當觀離貪而吸氣；我應當觀離貪而呼氣。』」在這裡有兩種離，即滅離（khayavirāga）與究竟離（accantavirāga）。滅離就是藉著觀照壞滅而暫時捨離五蘊；究竟離就是永遠地捨離五蘊，亦即涅槃。首先你必須有系統地觀照五蘊的生滅為無常、苦、無我。觀智強時就只注重在觀照五蘊的壞滅為無常、苦、無我，那時你就是在觀照滅離五蘊而呼吸。觀智成熟時，你會證悟涅槃。那時你就能體會到涅槃是究竟離，因為涅槃中完全沒有五蘊。所以當你安住於取涅槃為目標的果定中時，就是在觀照究竟離五蘊而呼吸。

（三）「他如此訓練：『我應當觀滅而吸氣；我應當觀滅而呼氣。』」在這裡有兩種滅：剎那滅（khaṇanirodha）與究竟滅（accantanirodha）。剎那滅是指五蘊的剎那壞滅；究竟滅是指五蘊的完全滅盡，亦即涅槃。如果能系統地觀照五蘊的生滅為

無常、苦、無我，觀智強時，你會只見到五蘊的剎那壞滅，此觀智能暫時去除煩惱，那時你就是觀五蘊剎那滅而呼吸。證悟涅槃之後，當你安住於果定時，由於在涅槃中五蘊完全滅盡，因此你就是在觀五蘊究竟滅而呼吸。

(四)「他如此訓練：『我應當觀捨而吸氣；我應當觀捨而呼氣。』」在這裡有兩種捨：棄捨 (vassagga paṇissagga) 與入捨 (pakkhandana paṇissagga)。什麼是棄捨呢？你必須有系統地觀照五蘊為無常、苦、無我以達到壞滅隨觀智。觀智成熟時，你的無常隨觀能棄捨驕慢，苦隨觀能棄捨貪愛，無我隨觀能棄捨邪見。那時你就是在觀棄捨煩惱而呼吸。此觀智不只能棄捨依五蘊而生起的煩惱，而且能令你的心趣向涅槃（五蘊與煩惱的完全息滅），因此你的觀智既是一種棄捨，也是一種入捨。終有一天你會證悟涅槃，那時你的道智會滅除煩惱。煩惱被徹底滅除時，你就是在觀棄捨煩惱而呼吸。同時你的道智能夠直接地體驗涅槃，所以也可以說你是在觀趣入涅槃而呼吸。

上述總共有十六個階段，每一階段裡都有吸氣與呼氣，因此就有十六種吸氣與十六種呼氣，合起來是三十二種。這就是佛陀教導我們為了證悟涅槃而呼吸的方法。現在我們每天裡的每一刻都在呼吸，我們應當問自己是否依照佛陀教導的方法在呼吸。如果能依照佛陀的教導而呼吸，終有一天你會證悟阿羅漢果，那時你的一切煩惱都被滅盡。般涅槃之後，一切五蘊與一切苦都被滅盡。因此請大家依照佛陀的教導來呼吸。

結論是：《大念處經》的安般念一節所教導的方法與《安般念經》所教導十六階段的方法是相同的，只是佛陀根據聞法者根性的不同而以不同的方式解釋而已。