

日正中時 (majjhantika samaya)：又作正午，即太陽正好**垂直照射**於所在地點的經線上的那一剎那。**日影一偏即為非時（過午）**。不同地區的日正中時並不相同，所以不能以中午 12 點來計算。同時，在一年之中，不同日期的日正中時也不同。

明相出現 (aruouggamana)：又作**黎明，破曉**；即天剛亮的時候。時間約在日出前的 30-35 分鐘之間不等。佛教以明相出現作為日期的更替，而非午夜 12 點。有許多標誌可以辨認明相出現，如**四周的天空已由暗黑色轉為藍白色，鳥兒開始唱歌，可以看清不遠處樹葉、建築物等的顏色，不用打手電筒也可看清道路等**。一年之中不同日期的明相出現時刻並不相同。

《多論》云：明相三種：日照閻浮樹，即有黑色；若照樹葉，即有青色；過樹上表，照閻浮空界，即是白色。三色之中，**白色為正**。

《戒律書蟲\沙彌學處\第二部：沙彌本法(P43)》：「須舒**手見掌文**分明，始得食粥。」

（九）安般念

「諸比丘！此安般念——三摩地修習與多作時，實為**寂靜，殊勝，純粹與樂住**，對已生的**惡不善法即能消滅與寂止**」——世尊這樣贊嘆之後又說：「然而諸比丘，云何修習安般念三摩地？云何多作，實為寂靜、殊勝、不雜與樂住及已生的惡不善法即能消滅與寂止？」

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）出息短時，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」。

「實為寂靜殊勝」是必寂靜必殊勝…何以故？譬如不淨業處，只是由於通達（於禪之時）而寂靜殊勝，因（不淨業處的）所緣粗故及所緣厭惡故，依（不淨業處的）所緣決非寂靜非殊勝的，但此（安般念業處）則不如是以任何法門不寂靜或不殊勝的，即是依「所緣的寂靜性」之故是寂靜、寂止、寂滅的，依稱為通達（禪）支的寂靜性之故也是

「純粹與樂住」——此定之中無夾雜之物故為純粹…不間雜…（安般念）不是由於遍作（準備定）及近行（定）而得寂靜，即從最初修安般念以來本來就寂靜殊勝之義。

這比丘的心長時追求於色等所緣，無意趨向於安般念三摩地所緣…譬如牧者，要調伏…惡犢，（先令犢）隔離於母牛，在一邊打下了一大柱子，用繩把它繫在那柱上，它的犢雖種種掙扎，亦不能逃遁，終於只近柱邊或坐或臥。

同樣的，此比丘欲調御其長時貪著色等所緣的邪惡之心，先離開色等所緣，入阿練若，或樹下，或空閑處，在那裡的出入息的住，以念的繩而繫於心。如是他的心雖亦種種掙扎於以前所習慣的所緣，但不能切斷念的繩而逃遁，終於只在近行（定）與安止（定）的所緣的附近（出入息）而坐及臥。所以古人說：

欲調御的世人，

以犢繫於柱上，

以念於所緣，

堅固的繫住自己的心。

種種業處之中，此最上，得證一切如佛，辟支佛。佛的聲聞弟子等的勝位及至現法樂住的足處（近因）的安般念業處，不捨男女象馬等聲所騷擾的村莊（住所）則不易修習——

※因聲為禪的荊棘（障礙）故

譬如大豹王，依阿練若中的草、叢、森林、叢山而埋伏，以捕野牛、麋鹿、野豬等的獸類；同樣的，於阿練若中精勤業處的比丘，漸次而取須陀洹，斯陀含，阿那含，阿羅漢道及聖果。

「阿練若，出（村的）帝柱（界標）之外，都是阿練若」及「阿練若的住所至少（離村）五百弓」

如是（世尊）既已對他（比丘）指示了

隨順三季（寒暑雨），

（因地界和水界二界重的人，成為癡行者。其他二界（火界風界）重的，成為瞋行者。若一切平等者則成貪行者。）

隨順三界（三種體質——痰風膽汁）及

（於諸病素之中，痰增長成貪行者，風增長成癡行者，或者以痰增長為癡行者，風增長為貪行）

隨順六種行（六種性格——貪行、瞋行、癡行、信行、尋行、覺行）而適合於安般念的修習的住所。

（貪行者適合十不淨及身隨念。瞋行者適合四梵住及青黃赤白的遍處。癡行者與尋行者適合出入息隨念。信行者適合前六隨念。覺行者適合死隨念、寂止隨念、四界差別、食厭想。其餘六種遍處與四無色適合一切性格的人）

又指示不落於昏沉及掉舉的寂靜而威儀，故說（結跏趺）「坐」。因為指示他的坐禪堅固，維持出入息的舒適及取所緣的方便，故說「結跏趺」等。

「跏趺」即完全盤腿而坐。「結」即盤的意思。

「正直其身」——是上半身置之端正，使十八脊椎骨之端與端成為整列。這樣坐的人，則皮膚，筋肉、腱不致於歪屈。不會生起因骨等歪屈而剎那剎那生起的苦痛。彼等（苦痛）不生之時，則心得專一，不退失業處，且得增長而至圓滿。

「置念面前」——即置念於業處的面前。或者「遍」——為遍持之義，「面前」——為出離之義，「念」——為（心）現起之義；故名為「念面前」。

「彼念出息，或念入息」

（安般念的十六事）

（註：

1. 數息
2. 長短息
3. 全息
4. 微息)

（一）「出息長」即維持長的出息。「出息」（[assasa](#)）是外出的息，「入息」（[passasa](#)）是內入的息——這是根據毗奈耶義疏說的。然而諸經的義疏則所說相反（即以 [assasa](#) 為入息，[passasa](#) 為出息）。在此（兩說）中。一切的胎兒從母胎出來之時，最初是內部的息先外出，然後外面的氣帶著微塵而進入內部，（更外出）觸口蓋後而滅（故依律的義疏說為正當）…

※（出入息的）長短是依時間的

（二）對於「短」的句也是同樣的。但有其次第不同：

（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。

（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。…

譬如有人從山上跑下…他的出入息是粗的…如果他除去疲勞，洗了澡，喝了水…則他的出息入息很微細，到了有無（出入息）亦難辨別的狀態。

…既修（出入息）時，則有（我令諸粗的身行次第安息的思惟念慮作意觀察）。故從他的未修（出入息）時而至已修之時，身行便成微細了。

然而持（出入息）時的（出入息）亦粗，初禪的近行（定）之時的細…初禪（安止定）的細；在初禪及二禪的近行之時的粗，在二禪（安止）之時的細…第四禪（安止）之時的最細，而至不起（出入息）…

次於毗鉢舍那（觀）之際…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…執持（大種所造色的）一切色時的細…執持無色之時的細…執持色無色之時的細…執持緣起之時的細…見緣起共名色之時的細…在（諸行無常苦無我等）相所緣觀之時的細…

譬如敲金屬（器）的時候，初起粗音…粗音滅了之後，猶起細音…

同樣的（比丘）初起粗的出息入息，因為善取善作意善省察於粗的出息入息之相，故在粗的出息入息滅了之後，猶起細的出息入息；因為善取善作意善省察的細的出息入息之相，故在細的出息入息滅了之後，猶有細的出息入息之相所緣及心不至於散亂。如是則那時得起（出入息的）風（所緣及心），得起出息入息，得起安般念，得起安般念定，以及智者亦得對彼（安般念）定入定與出定。為令安息身行（比丘）於出入息之身與現起之念及觀之智——身為現起而非念，念為現起及念——

（彼）以那念那智而觀身；所以說於身修習觀身念處」。

以上（的四法）是先以（身受心法的四念處中的）觀身（念處）而說的（十六法的）第一四法的次第的解說。

（第一四法的修習）這（第一）四法是依初學者的（觀身念處的奢摩他）業處說的，然而其他（第二第三第四）的三種四法是依（於第一四法）已得禪那者的觀受、心、法（念處的毗鉢舍那業處）說的。…

受持阿闍梨的所教，於此安般念業處而作意：（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——為毗鉢舍那（觀）。（6）還滅——為道。（7）遍淨——為果。彼等的各別觀——為觀察。

（1）（數）於此（作意的規定）中初學的善男子第一以數於此（安般念）業處而作意。數（出入息）時不宜止於五以下，不取至十以上，…。數（出入息）時，

最初應該慢慢的數，如量谷之人的數相似。即量谷者充滿一筒（量谷的器具）便說「一」而倒出，更在充滿時若見任何污物取而棄之，口中仍言「一、一」。對於「二、二」等也是同樣。如是此（瑜伽）者於彼現起的出息入息中即取彼（息）而作「一、一」等，這樣觀察其所起（之息），數至於「十、十」。

如是數出與數入的（瑜伽）者，便得明瞭出息和入息；…如牧牛者的數的快地數。…對於從（牛舍的）門口出來每頭牛，都「一、二」的投以石子而數。…牛群，（從牛舍）出來時，…急速地一群一群的出來。他便「三、四、五」乃至「十」而急速地數。…

自此以後…不執持（出入息於身體之）內與外，每等（出入息）到達其（出入之）門而執持…的快地而數。以數連結於業處，由於數的力量，而心得以專注…「（業處）連續不間斷而起」，不取（身體的）內與外之息，僅如前述的方法快地而數（其到達鼻孔之息）…直至不數（出入息）亦能（自然）住立其念於出息入息的所緣為止。

（2）（隨逐）隨逐即放棄了數以念隨行於不斷的出息入息，然亦不是隨行於（出入息的）初中後的。即外出的息以臍為初，以心臟為中，以鼻端為後；…若隨行於此等（出入息的）初中後，則彼（瑜伽者）的心散亂而至熱惱及動亂。…不應以（出入息的）初中後作意，但以「觸」及「安住」而作意。

（3）（觸）觸與安住是不能各別的作意像數與隨逐的（作意）那樣。即於（出入息的）所觸之處而數（出入息）者，以數與觸（同時）而作意。即於彼（所觸之）處而放棄了數，以念隨行於彼等（出入息），以安止而安住其心者，而名為隨逐與觸及安住而作意。

譬如…玩秋千，他推動秋千之後…見那一來一去的秋千的（坐）板的兩端及中間…

譬如門衛對城市之內與外的人並不調查…只查詢到達城門的人…

鋸的譬喻——這是最先當知的，即所謂：

相（鼻端）與出息及入息，不是一心的所緣，

不知其三法，不得（安般）的修習。

相與出息及入息，不是一心的所緣，

若知此三法，便得（安般的）修習。

譬如（伐倒）置於平地上的樹木，那人用鋸去截斷它，他只起念（注意）在觸木的鋸齒，不於來去的鋸齒而作意…

「精勤」是什麼精勤呢？即是使精進者的身心適合於工作的精勤。

是什麼加行呢？即捨斷精進者的隨煩惱，而寂止於尋的加行。

什麼殊勝呢？即捨斷精進者的（煩惱）結而滅隨眠的殊勝。如是此等三法非一心的所緣，不是不知此等三法，而心不至散亂，亦知精勤與成就加行，及得殊勝。

（4）（安住）其次當如此（瑜伽者）只不依於來去（的出入息）而作意為目的。於此（安般念）業處而作意的人們，有的不久便得生起（似）相及稱為安止（定）的其餘（尋伺等）諸禪支，為「安住」成就。然而有的人則自從以數（出入息）而作意以來，因次第的息滅了粗的出入息，得以寂止身的不安而成身心的輕安，…。同樣的，自從以數（出入息）而作意以來，因次第的息滅了粗的出入息，得以寂止身的不安，而成身心的輕安，…

譬如有人，以大鋼桴而敲金屬之器…起粗音所緣之心，粗音滅了之後，而起細音的相所緣（之心），而此滅時，則次第而起更微細之音的相所緣（之心）…「譬如敲金屬（器）時」等等。

對於其他的諸業處（之相）愈向上（修習）而愈明瞭，但此（業處之相）則不然。此（安般念業處之相）則愈向上修習而至於更微細，甚至於不現起。若到了（出入息）不現之時，彼比丘不宜從座而起…只應坐於（原處）而於（出入息的）所觸之處取回（業處之相）。

取回（業處之相）的方法如下：…「

1. 在母胎中的（胎兒）無（出入息），

2. 潛入水中的人無，

3. 如是無想天人，

4. 死者，

5. 第四禪的入定者，

6. 生居於色及無色界者，

7. 入滅盡定者（無出入息）」，

既知如此，他便責問他自己：「智者，你不是在母胎之內，…你當然是有出息入息的，只因你的智慧遲鈍，故不能執持（出入息）而已」。此時他便置心於（出入息的）自然的所觸（之處）而起作意。…即以這種意義而考察，

※如世尊說：「諸比丘！我不說忘念及不正知之人是安般念的修習者」。…對於（安般念）作意，則愈加寂靜而微細，故於此（修習）必須有強念與強慧。

具足了此念與慧的比丘，對於出入息（之相）不應向自然的觸處（鼻孔或上唇）以外去希求。

譬如農夫，耕田之後，卸去軛牛，放到草地上…牛便很快的進入森林去了。如果是伶俐的農夫，想再捕他的牛…不必尾行它們的足跡而彷徨於森林中…直接跑到它們集合的浴場…他的牛遊行（吃草）至日中，都集到它們的浴場…（農夫）看見了之後，便繫之以繩…

比丘之於出入息（之相）不向自然的觸處以外去希求，但取其念繩及慧鞭，而置其心於自然的觸處而起作意。…不久之後，那些出息入息便再現起，…

如是精勤，不久便現起（取相與似）相。…如星色…如珍珠…如花環，如烟焰…如蛛絲，如雲翳…如日輪。…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）。

於此（修習）之處，一為出息所緣心，一為入息所緣心，一為相（鼻端或上唇）所緣心，（三者）是不同的。若無此三法者，則他的業處不得安止定，也不得近行定；然而具有此三法者，則他的業處可得近行定及安止定。即如所說：

相與出息及入息，不是一心的所緣，

不知此三法，不得修習；

相與出息及入息，不是一心所緣，

若知此三法，便得修習。

如是他的似相現起之後，便鎮伏了他的五蓋，寂止其煩惱，現起其念，以近行定而等持其心。

而彼（比丘）不於（似）相的（如綿如星等）色而作意，亦不觀察（粗等的）特相，但避去住所等的七種不適合的，而以七種適合的善加保護（其似相），其剎帝利的皇后（保護其）轉輪王的胎兒

他既如是保護（其似相）以數數作意而令（似相）增長，當成就十種安止善巧，而從事於平等的精進。如是精勤的（比丘），依照地遍所說的次序，得於似相所緣而生起四種禪及五種禪。

（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，而建立毗鉢舍那（觀）。

1. 他從三摩鉢底（定）出來，而觀業生身及心為出息入息之集（因）。…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）；…

2. 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）。

3. 除了疑，他以（色）聚的思惟而提起了（無常、苦、無我的）三相，斷了在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為道（——以上為道非道智見清淨）。

4. 捨了生（隨觀），獲得了壞隨觀，以後依壞隨觀於呈現衰滅的一切諸行中而得厭離、離欲、解脫（——以上為行道智見清淨），

5. 依次得四聖道，成阿羅漢果，而達最後的十九種觀察智，成為包括諸天的世界的最上應施者（——以上為智見清淨）。

以上以「數」為最初，以「分別觀」為最後而（說明）安般念三摩地的修習完畢。這是一切行相的第一四法的解說。

在其餘的三種四法，因無各別的業處修習法，故僅以逐句解釋的方法而示彼等（三種四法）之義。

第二種四法：

（五）「知喜」——為喜的覺知，為（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），是為從所緣而知喜，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」，在他的毗鉢舍那（觀）的剎那而通達（喜的）特相，是為從不痴而知喜。即如《無碍解道》所說：

「了知以長出息而專心不亂者則念現起，由於那念及那智而知喜。了知以長入息…以短出息…以短入息…以知一切身出息入息…以安息身行出息入息而專心不亂者則念現起，由於那念及那智而知喜。念慮而知喜，知者，見者，觀察者，心堅決者，以信而信解者，勤精進者，念現起者，心等持者，以慧了知者，當通達（而通達者），當遍知（而遍知者），當捨斷（而捨斷者），當修習（而修習者），當作證而作證者而知喜。是為知喜」。以此同樣的方法亦知其餘諸句之義。以下只述其不同之處。

（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」之句是為表觀的境地，《無碍解道》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。欲知其詳，即如於說明（安息）身行句的同樣方法。

然而於此（第二四法）中，於（五）「喜」之句是以喜的首目而說（相應）受的，於（六）「樂」之句是依自性受說，於（七）（八）二「心行」之句即「想與受心所。此（二）法與心連結，為心行」之語，故「想」為相應受。如是當知是依（四念處中第二的）受隨觀（念處）的方法而說此（第二）四法。

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）於有喜的二禪（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，便以與禪相應的喜為所緣而喜悅其心。

（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。（如是等持者）故說「為學令心等持我將出息入息」。

（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。所以說「為學令心解脫我將出息入息」。如是當知是依（四念處中第三的）心隨觀（念處）而說此（第三的）四法。

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。故如是（觀無常）而出息入息者，此為「學觀無常我將出息入息」。

（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」是觀彼兩種而起毗鉢舍那（觀）與道的。具足觀彼二種（離欲）而出息入息者，為「學觀離欲我將出息入息」。

（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。然而毗鉢舍那（觀）以部分而遍捨諸蘊及諸行的煩惱（——以上為遍捨捨遣），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。具足觀彼二種捨遣而出息入息者，為「學捨遣觀我將出息入息」。

此第四的四法是只依純粹的毗鉢舍那（觀）說的；然而前三種（四法）是依奢摩他（止）與毗鉢舍那（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）為（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，因為善能把握安般的所緣，故在死心之前的十六心生起的剎那，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。

長老說：「我現在要叫你們看在經行時般涅槃了」，繼之他便在經行處劃一根線說：「我從經行處的這一端去那一端，轉來到達這線上將般涅槃了」。當他在經行處上去那一端而轉來，以一足踏到那線上時，即般涅槃。