

安那般那手册

目录.....	1
中译前言.....	2
安那般那手册.....	4
I. 请求和应许.....	4
II. 劝修，争取心成就.....	4
III. 因为不稳定的心，过去世在轮回中漂流.....	5
IV. 身念先于止和观.....	6
V. 为什么应该修习安那般那念.....	7
VI. 安那般那念导向涅槃.....	8
VII. 禅修的姿势.....	8
VIII. 第一组四法.....	9
IX. 义注的方法.....	10
X. 协调义注和经文.....	13
XI. 第二组四法.....	15
XII. 第三组四法.....	15
XIII. 第四组四法.....	16
XIV. 如何圆满四念处.....	16
XV. 如何圆满七觉支.....	17
XVI. 如何圆满明和解脱.....	17
XVII. 如何推进到内观.....	18
结语.....	22
注解.....	23

安那般那手册

礼敬 世尊 阿罗汉 正等正觉者

I. 请求和应许

在 Lekaing Myosa Wunshindaw Kinwun Mingyi 的再三请求下, 我于 1265 B.E. 塔巴翁月亏日 (1904 年 3 月 11 日) 来到曼德勒城, 逗留期间在 Kinwun Mingyi 的住所前, 为比库和在家人做了三个白天和三个晚上的开示。

虽然如此忙碌, Kinwun Mingyi 的儿子—勃生城的 myo-ok, 还有 Maung Khin—曼德勒城的副税务长办公室的首席办事员, 请求我为了他们的利益, 写一本关于修习安那般那念的手册, 作为他们终身的指导。依照这个请求, 我, 蒙育瓦雷迪森林寺院的主持西亚多, 现在简要解释中部后五十经中的《安那般那念经》(MN No. 118)。

II. 劝修, 争取心成就

有智者应该至少在人生三个阶段中的一个, 通过努力达到心成就, 从而清净自己。(法句经, 157)

依据以上法句经中的警语, 有能力清楚看到因果关系的有智具善者, 应当在人生的第一阶段就断绝和放弃所达到的财富成就(*bhoga-sampatti*, 财成就), 去努力取得心成就(*bhava-sampatti*, 有成就)。如果不具备在人生第一阶段就努力的可能性, 应当在人生第二阶段努力。如果不具备在人生第二阶段努力的可能性, 一旦进入人生的第三阶段就应当马上努力。实质要点是, 如果某人在人生所有三个阶段都沉迷于财富成就中, 他就无法完全利用今生的有利时机, 去赢得多方面更高的利益。因为今生就像一棵巨大的“许愿树”, 可以在今生达成很多向往的事情。

今天的生命是高度不确定的, 生命可能很快和意外地死亡和消失掉, 所以应当把 50 或 55 岁作为追求财富成就的最后期限。此后就应该断绝和放弃财富成就, 去努力获得心成就, 这样他才能利用到今生遭遇佛法的有利条件。因为佛法很难遇到。

有很多种获得心成就的方式。第一种方式是郡主 Temi 和郡主 Hatthipāla, 他们在人生第一阶段, 在还年轻时就放弃了王权和王宫的欲乐和享受, 住在森林里修道。还有一种方式, 从 Maghadeva 到 Nemi 多达 84,000 位郡主采取这种方式, 他们在人生第一和第二阶段统治他们的王国并享受皇室的欲乐和享受, 但是他们在人生第三阶段让位给长子, 然后隐居在王室花园中修习四梵住(*brahmavihāra-bhāvanā*, 梵住-修习), 直到达禅那, 并继续独居, 享受着这

些成就的快乐直到死亡。（译者疑问：King 该译为“国王”、“郡主”、还是“尊者”？译为前两者的话，84,000 kings 数目是否太多了？译为“尊者”的话，在家居士是否也能用“尊者”一词？）

还有一种方式，是太古之王一大善见王（注 1）采用的，他甚至没有离开王室宫殿去住到王室花园，而是继续居住在称为“佛法宫殿”的宏伟金色宫殿中。这个宫殿是忉利天的帝释天王使用贵重宝石为他装饰的。大善见王继续独居在那个富丽堂皇的住所中，修习四梵住，直到获得禅那。（译注 1，世尊的前身，死后生于梵天。）

还有一种是答咖西喇城的郡主的方式。王舍城的郡主赠送写有安那般那念禅修方法的镀金棕榈叶给答咖西喇城的郡主。答咖西喇城的郡主阅读后，继续独居在他七层宫殿的最高层修习安那般那念，直到达到第四禅。

当代有智佛教徒应当效仿这些有着美好未来的卓著名流，挑选和采用任何一种达成心成就的**禅修业处**。虽然在人生第一阶段可能追求和生活于财富成就的欲乐和享受，但是应当及时断绝和放弃对财富成就的兴趣和关注以及所有相关活动。应当断绝、放弃不圣洁的行为，不再交往不良朋友和伙伴，因为这些习惯会障碍定力的培育(*samādhi-bhāvanā*)。只是保持接触提供食物的人，应当勤奋于导向心成就的禅修。

III. 因为不稳定的心，过去世在轮回中漂流

今生再生为人并遇到佛法，这是很难得的机会，必须珍惜这个机会，修习心成就。对于普通在家人，修习心成就意味着让自己稳固确立于守持活命第八戒(*ājīvatṭhamakasīla*) [1]，和勤奋修习身念(*kāyagatā-sati*)、止禅(*saṃatha-kammaṭṭhāna*)、观禅(*vipassanā-kammaṭṭhāna*)。

在修止和修观之前，禅修者必须修习四念处(*satipatṭhāna*)中的身念处。我现在用例子来解释，为什么在开始时修习念处是必要的。

在这个世界，无法控制自己的心的疯子，他没有能力从事利益自己或他人的工作。即使在进食时，他也常常会推翻餐盘，然后跑开，更不用谈专心于利益他人的工作了。但是当疯子得到合适的治疗后，他的心就变得健全而稳定，然后就有能力从事利益自己和他人的工作，就像其他正常人一样。

类似地，这个世上的普通正常人，虽然拥有普通健全的心，但在从事止禅和观禅的精细工作时，他们无法控制他的心，就像疯子一样。例如，在礼敬佛陀时，普通人心无法保持稳定持续地专注于佛陀神圣和殊胜的特质。即使是**诵读**忆念佛陀的偈颂 (*iti pi so bhagavā ...*)，他们的心也会走神，只要他的心走神，他们只能被迫重新从头诵读。他们从来未能成功完成诵读偈颂这项任务。他们只有把经句记忆住后，才有能力把经句从头到尾读到尾。同样的情况发生在任何一种禅修。通常认为是健全的普通人，在修定和修慧时就像疯子一样。

大家注意！无法控制自己的心的这些人，他们远远没有能力去成就道、果、和涅槃(*magga-phala-nibbāna*)，甚至无法确定他们是否能再生到善趣地(*sugati-loka*)。

这个世界上，无法控制腿的人，就无法成功完成需要使用腿的工作。无法控制手的人，就无法成功完成需要使用手的工作。无法控制舌和口的人，就无法成功完成需要使用舌和口的工作。无法控制心的人，就无法成功完成需要使用心的工作。禅修的工作必须单独用心去完成。因此，凡夫，不管是在家人还是出家人，只要无法控制他们的心，就无法成功地练习禅修。他们的练习只不过是做样子。

思考船夫的例子。有位没有掌握开船技术的船夫，开着一艘载满货物的船在一条湍急汹涌的河流上顺流而下。在晚上，他无法看清堤岸沿途的市镇、港口、和停泊地。在白天，虽然他能看到市镇、港口、和停泊地，但是他无法停下船并停泊到任一地点，因为他无法操纵他的船，因此他一边渴望和羡慕地看着那些市镇、港口、和停泊地，一边漂流到大海。

在这个例子中，湍急汹涌的河流、以及海洋，比喻再生轮回(*samsāra*)及其四暴流(*ogha*)。装满货物的船，比喻有情的诸蕴(*khandha*)。无法控制船的船夫，比喻凡夫(*puthujjana*)。那沿途是森林，没有市镇、港口、和停泊地的河流段，比喻没有佛法出现的世界轮回。船夫无法看到市镇、港口、和停泊地的夜晚时段，比喻这种情况：有些人虽然是在佛法出现时再生于这个世界，但是他们依然没有知道、没有留意到佛法，因为他们刚好出生于八难地(*atthakkhanas*)[\[2\]](#)。

在白天，虽然能看到市镇、港口、和停泊地，但是船无法停下来并停泊到任何一处，因为他无法操纵他的船，只能一边渴望和羡慕地望着这些地方，一边漂流到海洋中—比喻这种情况：有些众生，虽然是佛教徒，但是没有任何禅修的努力，因此就像无法控制他们的心的疯子。他们所没有能力到达的市镇、港口、和停泊地，比喻安止定(*samatha-jhāna*)、观智(*vipassanā-ñāna*)、道智(*magga-ñāna*)、果智(*phala-ñāna*)、和涅槃。他们一边礼敬和赞美着三宝（佛、法、僧），一边不由自由地漂流到没有佛法的世界轮回中。这些人有宝塔、圣地、寺院、及僧团四类必需品的凡夫施主，有（凡夫）普通比库及以广博精湛学识闻名于世的（凡夫）长老。

这个譬喻描绘了有情在无穷尽的过去轮回中漂流的情形。

IV. 身念先于止和观

因此，如果人类在今生没有修习身念(*kāyagatā-sati*)，从而继续过着心不受控制的生活，那么他们将飘流和沉没于未来的轮回，就像他们在过去世经历的那样，即使他们可能是佛教徒。没有控制心，就是通向漂流于轮回的确定道路，因为除非控制心，就无法从事止(*samatha*, 奢摩他)和观(*vipassanā*, 维巴沙那)的训练。另一方面，获得对心的控制，就是通向涅槃的确定道路，因为它使得能够从事止和观的训练。修习身念，就是努力去获得对心的控制。

佛陀说，即使某人没有能力开展更高的止观训练，如果他能稳固地控制他的心，并成功地随意把心安置在他的身体内，他就能享受到涅槃的滋味。

谁已经忘失身念，谁就已经忘失涅槃。

谁没有忘失身念，谁就没有忘失涅槃。

谁没有修习身念，谁就没有修习涅槃。

谁已经修习身念，谁就已经修习涅槃。

（增支部，一集，不死品）

基本含义是，如果某人确立于身念，他就能成功地修习止观，因为他已经稳固地控制他的心，因此能确定他在今生不会错失涅槃。然而，如果类似那疯子，他继续忽视修习身念，从而无法控制他的心，那他就无法圆满止观禅修，因此他将错失涅槃。

心的控制有很多层次。

在这个世界，精神没问题的普通人已经充分控制他们的心，完成出现于人类间的各种不同的事务，包括个人的以及社会的。这是一类控制。（译注：以上三段是aimwell 版的文字，BPS 版中缺失。）

在佛陀的教法中，守持根律仪戒(*indriyasamvara-sīla*)是另一类控制。然而，这不能认为是可靠的控制。

作为止禅和观禅的近因(*padaṭṭhāna*)，安住于身念，是一类稳固的控制。成就进入任一种禅那前的近行定(*upacāra-samādhi*)，是更稳固的控制。再进一步的稳固控制是成就入禅那期间得到的安止定(*appanā-samādhi*)。八个层次的安止定中，每次达到更高的层次，控制是逐次更加稳固。就止禅而言，成就更高的神通(*abhiññās*)意味着最高的控制。

这就是止的道路，称为 *samatha-yānika* (奢摩他—引导)。

观的道路，称为 *vipassanā-yānika* (维巴沙那一引导)

本节说明了，身念必须先于止观的修习。本节到此结束。

V. 为什么应该修习安那般那念

因此，遇到佛法的当代人，不管是在家人还是出家人，都应该拒绝和警惕不受控制的心，应该尽早采用和修习《大念处经》(MN 10)给出的其中一种身念处，从而可靠地掌控他们的心。

《身念经》(MN 119)描述了十八种身念处的训练，也就是，安那般那念(*ānāpānasati*)、四威仪(*iriyāpatha*)、正知(*sampajañña*)、可厌作意(*patikkūla manasikāra*)、界作意(*dhātu manasikāra*)、九种坟场观(*sīvathikā*)、还有四种禅那。

《安那般那念经》(MN 118)教导了如何只通过安那般那念而完成修习身念、四种安止定的止禅(*appanā-jhānas of samatha-bhāvanā*)、观禅(*vipassanā-bhāvanā*)，以及修道(*magga-bhāvanā*)和证果(*phala-sacchikiriya*)—最后两项称为明(*vijjā*)和解脱(*vimutti*)。

所有的佛陀都是通过安那般那念到达最高觉悟和证得佛果，所有的佛陀都继续安住于安那般那念，从不间断，直到入般涅槃。这也是一个惯例。

在所描述的四十种止禅业处中，安那般那念是最容易一直持续不断地修习的。比起其他业处，佛陀也是更高地赞美这种禅修业处。义注者也称安那般那念为“伟人的国土”(*mahāpurisa-bhūmi*)。但是安那般那念并不适合于普通人。它只适合于具有伟大智慧的人。

因此，为了那些希望仿效前述答咖西喇城的 Pukkusāti 郡主的方式（他花费生命的剩余时间独自在七层宫殿最高层从身念处着手修禅直到证到第四禅）、希望达到心成就、和希望从所遭遇佛法受益的有智者的利益，我现在打算简要解释中部的《安那般念经》(MN 118)。[\[3\]](#)

VI. 安那般那念导向涅槃

诸比丘！修习、广修入出息念者，令圆满四念处。修习、广修四念处者，令圆满七觉支。修习、广修七觉支者，令圆明清与解脱。（中部第 118 经，《安那般那念经》）

这里，明 (*vijjā*) 表示四道智 (*magga-ñāṇa*)，解脱 (*vimutti*) 表示四果智 (*phala-ñāṇa*)。基本含义是，如果日复一日月复一月勤奋修习安那般那念，就能自动圆满四念处、七觉支、明、和解脱。四念处、七觉支、明、和解脱包含了三十七菩提分 (*bodhipakkhiya-dhammā*)，因此这意味着自动圆满了三十七菩提分。《安那般那念经》的序文节解释到此。

VII. 禅修的姿势

诸比丘！于此有比丘，或住森林，或住树下，或住空屋，结跏趺坐，正直其身，置念面前。

因为跏趺坐特别适合于禅修，所以在经文此处，佛陀说“结跏趺坐”。不过，可以采取四种威仪中任何一种，只要勤奋去修习，便已足够。

Parimukham的字面意思是“他的面前”。这意味着他不能左顾右盼，而是专注于禅修所缘（鼻孔处的呼吸）。

禅修的姿势节到此结束。

VIII. 第一组四法

1. 彼正念地入息、正念地出息。**[4]**（注，入出息）
2. 入息长时，知觉“我入息长。”出息长时，知觉“我出息长。”入息短时，知觉“我入息短。”出息短时，知觉“我出息短。”（注，长短息）
3. “入息时，我学觉知入息的全身。”“出息时，我学觉知出息的全身。”（注，全息）
4. “入息时，我学平静入息的身行。”“出息时，我学平静出息的身行。”（注，微息）

（译注：该组参看《清净道论》P278。）

在第一阶段，必须努力让注意力稳固地固定于入息和出息。

在第二阶段，必须努力觉知各个入息和出息的长和短。

在第三阶段，必须努力觉知入息和出息的全身一开始、中间、结束。

在第四阶段，必须努力减弱和平静入息和出息，直到入出息变得极其细微。

在第一阶段，还不可能觉知到入息和出息的长度等细节。在此阶段必须依据具体情况，把注意力放在能清晰把握入息和出息的冲击的鼻尖或上唇，必须努力觉知出现的每一次入息和出息。必须努力修习一个或两个小时，或者尽可能长的时间，在此期间注意力必须专注于鼻尖或上唇。坚持努力，直到觉知到每一次的入息和出息，不遗漏任何一次呼吸。

在每二阶段，已经精通专注于入息和出息后，此时必须努力觉知**长的**入息和出息是**长的**入息和出息，短的入息和出息是短的入息和出息。即使是坐禅的期间，长短呼吸也会出现。每个长的呼吸和每个短的呼吸都必须如实觉知，这种觉知必须包含每一次呼吸，即使一次入息或出息都不要遗漏。当入息或出息是缓慢地吸入或呼出时，它们是长的；当快速地吸入或呼出时，是短的。因此觉知长和短的入息和出息，**包含了**觉知慢或快的入息和出息。

在第三阶段，已经精通觉知长和短的入息和出息后，此时必须觉知身体内出现的每次呼吸的全身，从它在身体内的起始点，经过中间点，到达身体内的结束点，呼吸的两端（依具体情况是开始或结束）位于鼻尖或肚脐。

在第四阶段，已经精通觉知每次呼吸的全身后，必须逐渐地平静和减弱粗糙或粗大的呼吸，让它们越来越柔和细微，直到达到入息和出息似乎完全消失的最后阶段。

IX. 义注的方法

义注(Atthakathā)提到努力的三个主要阶段，也就是：

1. 计数 (*gaṇanā*): 用给出入息计数的方法把注意力放在入出息上。
2. 随逐 (*anubandhanā*): 直接把注意力放在入出息上，让它更强大、更稳固，但是不再计数。
3. 安住 (*thapanā*): 强化努力，直到到达更高阶段的成就。

(译注：这些方法，参看《清净道论》P279。)

有两个能把握入息和出息的位置：鼻尖和上唇。对某些人而言，呼吸的冲击在鼻尖处更明显；其他人，则在上唇处更明显。必须把注意力放在觉知最明显的位置，该处可以称为“触点”。开始阶段，必须通过对冲击触点的入息和出息进行计数的方法来努力保持注意力于“触点”。下一阶段，不依靠计数的帮助，持续努力保持注意力于入息和出息。最后阶段，努力使得注意力更加强大和稳固。

计数

依据注意力的弱或强，有慢和快两种计数的方法。起初，心不平静和易受干扰，注意力虚弱，因此禅修者无法对出现的每个呼吸都保持正念。有些呼吸没有被觉察到。只有那些清楚觉知到的呼吸被计数，而那些没有清楚觉知到的呼吸没有被计数。因此计数缓慢地推进。这是缓慢阶段。（译注，“被计数”表示推进到下一个数目，比如从“1”推进到“2”。）

计数分六个回合(*vāra*)。第一回，从1数到5。第二，从1到6。第三，从1到7。第四，从1到8。第五，从1到9。第六，从1到10。第六回后，重新从第一回开始。有时这六个回合计算为一回。

首先把注意力放在“触点”上，然后当清楚觉知到一个出息或入息时，计数“1”。如果后续的入息和出息被清楚觉知到，继续计数“2”、“3”、“4”等等。如果它们中的任何一个没有清楚觉知到，不要推进到下一个数字，而是（比如，）连续地计数“1”、“1”、“1”等，直到清楚觉知到下一个出息或入息，才把计数推进到“2”。第一回合的计数到了“5”后，重新从“1”开始（推进到第二回合）。用这种方式进行，直到完成第六回合。因为只有那些清楚觉知到的呼吸被（连续推进式地）计数到，所以称它为缓慢计数。

反复地练习计数很多次后，能清楚觉知到的呼吸的数目将会增加。两个递增数字的（时间）间隔将会减少。当每个呼吸都能清楚觉知后，计数将会连续地推进，变得快起来。禅修者必须修习到没有呼吸从计数中遗漏掉。

没必要出声计数，内心计数就足够了。有些人喜欢出声计数。还有其他人每次第六回合结束时掐过一个念珠，并且他们决心每天要掐完一定圈数的念珠。本质的东西都是，使得觉知更加清晰，让专注力强大而稳固。

随逐

在计数的帮助下，每个入息和出息都能清晰地觉知到，这个阶段达到后，没有任何入息或出息从注意力下逃脱，此时就必须停止计数的方法，并采用随逐(*anubandhanā*)的方法。这里，随逐的方法表示，努力地把注意力放于“触点”，觉知每一次的入息和出息，但是并不对它们进行计数。这意味着重复计数阶段的努力，使得觉知更加清晰、专注力更加强大和稳固，但是不依靠计数的帮助。

随逐方法的努力应该持续多久呢？持续到出现似相(*paṭibhāga-nimitta*)—达到更高层次的定力后出现的一种心的图像。

注意力固定于入息和出息后（也就是到达某种程度的定力后），似相会显现出来，比如大量的绒毛、烟雾、成群的星光、宝石、珍珠、或一串珍珠等，有不同的形状、群团、颜色。这些称为似相。随逐方法的努力必须持续到每次努力都清晰地出现这种似相为止。

安住

在计数和随逐阶段，注意力必须保持在“触点”。似相出现后，必须按照第三阶段安住(*thapanā*)的方法来努力。似相显现后，类似新的心所缘。似相不是自然界的现像，它们很容易消失掉，而且一旦消失，就很难再次看到它们。因此，似相出现后，有必要加大精力，投入特别的努力，把注意力固定到似相上，来避免它们消失掉。禅修者必须日复一日地努力，让似相变得越来越清晰。这种特别的额外努力，称为安住的方法。

到达安住阶段后，必须避开七种不适当的事物(*asappāya*; 见下文)，相反，必须培育七种适当的事物(*sappāya*)。同时必须达成十种安止善巧(*dasa appanā-kosalla*)。

七种不适当的事物是：不适当的 (1) 地点 (2) 乞食的村庄 (3) 谈话 (4) 朋友和交往者 (5) 食物 (6) 气候 和 (7) 身体姿势。这些事物称为“不合适”，是因为它们导致禅修退步。七种合适的事物则是完全相反的：地点、村庄、谈话、朋友、食物、气候、和提升禅修的姿势。

十种安止善巧是：(1) 清洁身体和器具，(2) 协调五根(*indriya*)，(3) 于相善巧 (4) 当抑制于心之时，即抑制于心，(5) 当策励于心之时，即策励于心，(6) 当喜悦于心之时，即喜悦于心，(7) 当舍心之时，即舍于心，(8) 远离无等持的人，(9) 亲近等持的人，和 (10) 倾心于等持。（译注，参看《清净道论》P129。其中的等持是禅那的意思。）

要想用上述这些技巧来训练自己并达到圆满，禅修者必须日复一日月复一月地特别努力，把注意力安住于似相上，使得似相变得稳固。必须努力地安住注意力(*thapanā*)，直到达到第四禅。

禅相

我现在来说明在努力的三个阶段所出现的相、以及所达定力的类型的区别。

入息和出息在计数阶段呈现的相，称为遍作相(*parikamma-nimitta*)。在随逐阶段呈现的相，称为取相(*uggaha-nimitta*)。在安住阶段呈现的相，称为似相(*paṭibhāga-nimitta*)。

在呈现遍作相和取相期间达到的定，是“遍作定”(*parikamma-bhāvanā-samādhi*, 遍作修行三摩地)。在安住阶段期间把注意力固定于似相而培育出来的、但尚未达到完全安止(*appanā*)的定，称为“近行定”(*upacāra-bhāvanā-samādhi*, 近行修行三摩地)。四种禅那称为“安止定”(*appanā-bhāvanā-samādhi*, 安止修行三摩地)。

在计数和随逐阶段，入息和出息—禅修所缘—逐渐变得细微和平静。最后，它们倾向于变得极其细微，以致到看似已经完全消失。这种情况发生时，禅修者必须继续把注意力固定在“触点”，必须在那个点上努力把握入息和出息。一旦入息和出息重新被清晰地觉知到，不久将会出现似相。似相意味着达到了近行定(*upacāra-jhāna*, 接近禅那)。这里，近行定表示已经去除五盖(*pañcanivaraṇa*)的欲界近行定(*kāmāvacara-bhāvanā upacāra-samādhi*, 欲界修行近行三摩地)。

义注中给出的方法提到，入息和出息(逐渐)平静并到达消失，这是自然出现的，不必特殊的努力。我亲身看到禅修者的入息和出息平静下来直到消失。然而，经中说到，“*Passambhayam kāyasarīkhāram assasissāmīti sikkhati, passambhayam kāyasarīkhāram passasissāmīti sikkhati*,”，意思是，到达随逐阶段后，必须作特别的努力，修习把入息和出息平静下来的步骤。

在入息和出息看似消失后，不精通禅修的人会倾向于认为，入息和出息已经真的消失或停止了。然后，他们放弃禅修。大家要注意这种情况。

(译注，关于“呼吸消失”，《清净道论》P283中提到只有七种情况下没有呼吸：胎儿、潜入水中者、无想天人、死者、第四禅的入定者、生居于色及无色界者、以及入灭尽定者。)

X. 协调义注和经文

现在有必要把义注（注 1）给出的方法和《安那般那念经》两者协调起来。（译注 1，aimwell 版有个说明，义注是指清净道论，不是指《安那般那念经》的义注。）

在计数阶段，把注意力固定于“触点”，努力通过计数的方法把注意力固定于呼吸。这（计数阶段）就是经中第一组四法中的第一阶段（注，入出息）。这个阶段的主要工作是克服心再三地从被注意的目标飘离到其他目标的习惯，采用计数的方法就是为了这个目的。觉知长短息的时机还没成熟，仅是依据经文“彼正念地入息、正念地出息。*(sato va assasati, sato va passasati)*”，只限于努力地把注意力固定于入息和出息。

关于这个细节，义注说道：

“心的走神趋势是过去漫长的一系列再生所需要的，它使得心从体内目标游荡到外部目标。计数的唯一作用就是打断心的走神趋势，让注意力稳固地固定在入息和出息这个内部目标上(*bahivisaṭavitaṭkavicchedam katvā assāsapassāsārammaṇe sati-saṅthapanattham yeva hi gaṇanā*)。”（译注，清净道论，P280：因为数的目的只是断绝散乱于外面的寻（杂念）而住立其念于出息入息的所缘。）

计数阶段过后，到达随逐阶段时，必须依照经文第一组四法中的第二阶段（注，长短息）来努力。经文如此描述：“入息长时，知觉‘我入息长。’出息长时，知觉‘我出息长。’等(*dīgham vā assasanto dīgham assasissamīti pajānāti, etc.*)。”这里，必须把注意力固定于“触点”，注意力非常地专注，必须觉知到长息和短息。在这个练习中，没必要跟踪呼吸从开始到结束的全身。禅修者所要做的全部是，保持注意力专注于“触点”的同时，增加额外的努力去觉知冲刷“触点”的呼吸的长度。长的呼吸冲刷触点的时间长，相反短的呼吸冲刷触点的时间短。心能够变得非常地广阔，所以禅修者即使在注意力稳定地固定在“触点”时，也能够觉知到入息和出息的长和短。

明显清楚地觉知到长息和短息后，必须努力觉知每个呼吸的全身一开始、中间、结束—即使保持注意力固定在“触点”。这是依据经文的描述，“入息时，我学觉知入息的全身—它的开始、中间、结束。出息时，我学觉知出息的全身—它的开始、中间、结束。*(sabbakāyappaṭisamvedī assasissāmīti sikkhati, sabbakāyappaṭisamvedī passasissāmīti sikkhati)*”

呼出一个出息时，不能失去正念，而是必须完全地觉知它，从它在体内的开始点，跟踪它的过程，直到它到达体内的“触点”这个结束点，增加额外的努力去觉知出息呼出的全身。类似地，在吸入一个入息时，必须觉知它的全身，从在身体内的“触点”开始，跟踪它，直到它到达体内肚脐处这个结束点。

这样从开始到结束地跟踪入息和出息时，注意力必须持续固定于“触点”。从开始到结束跟踪呼吸时，不允许注意力离开“触点”。如果坚定地努力，不允许注意力离开“触点”，同时跟踪入息和出息，然后，即使注意力持续固定于“触点”，入息和出息全身的形状和外形也将逐渐清晰地显现出来。（译注，aimwell 修订版的意思搞反了。）

已经清楚觉知到入息和出息的开始、中间、结束后，如果粗糙粗大的呼吸没有自动地平静和减弱到消失点，那么，依据经文第一组四法的第四阶段（微息），必须做特殊的额外努力，使得它们越来越细微，**必须坚定地平息它**，不能没有正念地让它**顺其自然**。相应的经文是“入息时，我学平静入息的身行。出息时，我学平静出息的身行。*(passambhayam kāyasarikhāram assasissāmīti sikkhati, passambhayam kāyasarikhāram passasissāmīti sikkhati)*”

不过，义注给出的方法中，它提到入息和出息甚至从计数阶段自动变得平静和减弱。本人对此也有经验，我遇到某些人的呼吸自动消失掉。

关于这个细节，义注这样说道：

“从依照计数的方法努力修习的时间开始，在适当的时候，当粗糙的入息和出息变得平静和减弱，身体的焦虑和忧虑平静下来，身心都变得轻安，肉体上升到空中。”（译注，清净道论，P282：然而有的人则自从以数（出入息）而作意以来，因次第的息灭了粗的出入息，得以寂止身的不安而成身心的轻安，如身体跃入空中的状态。）

我知道某些人，他们的身体上升到离地大约四指高的空中。

到达入息和出息消失的这个阶段时，不能把注意力从“触点”移开，必须尝试觉知消失掉的入息和出息。当它们再次被清楚觉知到后，似相(*patibhāga-nimitta*)就会出现。到了那个阶段，心的障碍，比如**担心、恐惧、睡眠、昏沉**等等，就被去除，到达近行定。

义注和《安那般那念经》间的协调，到此结束。

义注提到的三个阶段的方法—计数、随逐、安住，也解释到此。义注给出了七个阶段的方法，也就是：（计）数、随逐、触、安住、观察、还灭、遍净(*gaṇanā, anubandhanā, phusanā, thapanā, sallakkhaṇā, vivatṭanā, and pārisuddhi*)。[5]（译注，清净道论，P279 起）

第一组四法是主要和基本的阶段。在当今时代，如果成功完成了第一组四法，禅修者可以随其意愿推进到安止(*samatha*)或内观(*vipassanā*)。

第一组四法，到此结束。

XI. 第二组四法

现在说明经文中第二组四法。这是在（计数、随逐、安住三种方法中的）安住阶段所要努力或修习的。在安住阶段要证入（遍作、近行、安止三类定中的）安止定或禅那。经文陈述道：

1. “学觉知喜我将入息，” “学觉知喜我将出息。”
 2. “学觉知乐我将入息，” “学觉知乐我将出息。”
 3. “学觉知心行我将入息，” “学觉知心行我将出息。”
 4. “学平静心行我将入息，” “学平静心行我将出息。”
1. “觉知喜” (*pītipatiśamvedī*)的意思是，似相出现后，保持努力，直到证入有喜(*pīti*)禅支的初禅和第二禅。
 2. “觉知乐”的意思是，保持努力，直到证入有乐(*sukha*)禅支的第三禅。
 3. “觉知心行” (*cittasaṅkhāram paṭisamvedī*)的意思是，保持努力，直到证入有舍受(*upekkhā vedanā*)这种心行(*citta-saṅkhāra*)的第四禅。（译注：《清净道论》P288，“心行” —— 是受想二蕴）
 4. “平静心行” (*passambhayam cittasaṅkhāram*)的意思是，努力减弱和平静粗糙的受(*vedanā*)和想(*saññā*)。

义注把此组四法和证入安止定联系在一起（注 1），但是，喜、乐、舍的觉知和近行定(*upacāra-jhāna*)也有关系。似相第一次出现后达到近行定。（译注 1：见《清净道论》P287。）

第二组四法，到此结束。

XII. 第三组四法

现在说明经文中第三组四法，它给出了进入禅那或安止定时的修习。

1. “学觉知心我将入息，” “学觉知心我将出息。”
 2. “学令心胜喜我将入息，” “学令心胜喜我将出息。”
 3. “学令心定我将入息，” “学令心定我将出息。”
 4. “学令心解脱我将入息，” “学令心解脱我将出息。”
1. “觉知心” (*citta-patiśamvedī*)的意思是，反复进入四种禅那，使得心的觉知非常地清晰。
 2. “令心胜喜” (*abhippamodayam cittam*)的意思是，心的觉知非常清晰后，通过反复进入初禅和第二禅（此两禅都有喜禅支）让心非常喜悦。

3. “令心定” (*samādaham cittam*) 的意思是，心非常欢喜后，通过进入第三禅和第四禅让心非常安定。

4. “令人解脱” (*vimocayam cittam*) 的意思是，通过反复进入四种禅那来解脱心的障碍（注，五盖等）。

义注也是把此组四法和证入安止定联系在一起（注 1），然而它也包含了和近行定有关的练习。（译注 1：见《清净道论》P288。）

第三组四法，到此结束。

XIII. 第四组四法

现在说明第四组四法，它给出了通过安那般那念推进到内观(*vipassanā*)的方法。

1. “学随观无常我将入息，” “学随观无常我将出息。”
2. “学随观离欲我将入息，” “学随观离欲我将出息。”
3. “学随观灭我将入息，” “学随观灭我将出息。”
4. “学随观舍遣我将入息，” “学随观舍遣我将出息。”

推进到内观(*vipassanā*)的方法稍后再谈(看 [§XVII](#))。（译注：该组参看《清净道论》P289。）

XIV. 如何圆满四念处

佛陀说，圆满安那般那念的人，同样也圆满四念处(*satipatṭhāna*)。这里我仅给出基本的含义。

上文所提的四组四法中，第一组四法的修习，包含计数和随逐的方法(*gaṇanā, anubandhanā*)，完全是构成了身随观念处(*kāyānupassanā satipatṭhāna*)。入息和出息，作为色身(*rūpa-kāya*)的一部分，称为身(*kāya*)。因此《安那般那念经》说道，“我于诸身中，称为身者，即入出息也(*kāyesu kāyaññatarāham bhikkhave etam vadāmi yadidam assāsapassāsā*)。”

第二组四法的修习，构成受随观念处(*vedanānupassanā satipatṭhāna*)。经文说道，“我于诸受中，称为受者，即对入出息之善作意也(*vedanāsu vedanaññatarāham bhikkhave etam vadāmi, yad-idam assāsapassāsānam sādhukam manasikāro*)。”“善” (*sādhukam*)指出需要特别的努力去觉知喜(*pītipatisamvedī*)，等等。这里，在持续地把注意力放置于入息和出息的同时，努力去带有智慧地清楚觉知感受，因此第二组四法的修习称为受随观念处。

第三组四法的修习，构成心随观念处(*cittānupassanā satipatṭhāna*)。这里，同样地，在持续地把注意力放置于入息和出息的同时，努力去带有智慧地清楚觉知心。

第四组四法的修习，比如随观无常(*aniccānupassi*)，是法随观念处(*dhammānupassanā satipatṭhāna*)。这里，再次地，在持续地把注意力放置于入息和出息的同时，努力去带有智慧地清楚觉知贪(*abhijjhā*)、忧(*domanassa*)等不善心所的舍离。经文说道，“彼断其贪、忧，以意见此，有善观察。(yo yam abhijjhādomanassānām pahānam, tam paññāya disvā sādhukam ajjhupekkhitā hoti)。”因为专注于入息和出息的同时观照无常等法(*dhamma*)，它也恰当地称为法随观念处。

XV. 如何圆满七觉支

现在说明禅修者如何圆满四念处同样也圆满七觉支(*bojjharīga*)。

既然安那般那念的修习包含了让正念(*sati*)日益稳固和强大，这等于修习念觉支(*sati-sambojjharīga*)。经文说道，“当禅修者修习安那般那念，正念变得稳固，到达没有失念的时刻，那时就圆满了念觉支。”

禅修者修习安那般那念，培育观智，辨别修习中涉及的各种（名色）法，这就是圆满择法觉支(*dhammavicaya-sambojjharīga*)。

精勤于安那般那念的修习，就是圆满精进觉支(*viriya-sambojjharīga*)。

到达“觉知喜”(*pītipatīsamvedī*)的阶段后，对喜的不断培育就是圆满喜觉支(*pīti-sambojjharīga*)。

修习安那般那念获得喜后，**散乱和迟钝等烦扰的状态**得到减轻和平静；这种平静的不断培育就是圆满轻安觉支(*passaddhi-sambojjharīga*)。

培育出轻安后，定(*saṃādhi*)就培育出来；这就是圆满定觉支(*saṃādhi-sambojjharīga*)。

培育出定后，就不再有任何机会让**忧虑、担忧**从失念的心生起，因此是圆满舍觉支(*upekkhā-sambojjharīga*)。

经文详细说明了如何通过圆满四念处来圆满七觉支。

XVI. 如何圆满明和解脱

关于如何通过安那般那念**圆满内观**(*vipassanā*)、道智(*magga-ñāna*)、和果智(*phala-ñāna*)，佛陀在《安那般那念经》中是这样说的：

诸比丘，如何修习七觉支，如何广修习者，而令明与解脱圆满。于此，诸比丘！有比丘**由离、由离欲、由灭，向舍遣**，以修习念等觉支。修习择法等觉支……乃至……修习精进等觉支……乃至……修习喜等觉支……乃至……修习轻

安等觉支……乃至……修习定等觉支……乃至……由离、由离欲、由灭、向于舍遣，修习舍觉支。诸比丘！如是修习七觉支，如是广修者，圆满明与解脱。

离(viveka)、离欲(virāga)、灭(nirodha)、舍遣(vosagga)都是涅盘的别名。vivekanissita(离的所依)等词(注1)的意思是，“为在今生到达涅盘而修习”，它也称为vivatṭanissita，“轮回结束的所依”。如果只是努力去获取利益，就是vatṭanissita，“生命轮回的所依”。(译注1, upekkhāsambojjhaṅgam bhāveti vivekanissitam virāganissitam nirodhanissitam vossaggaparināmim。由离、由离贪、由离灭、向于舍离，修习舍觉支。等经句。)

如果禅修者依照计数的方法、随逐的方法、安住的方法(通过安住的方法可以达到近行定(upacāra-jhāna)和安止定(appanā-jhāna))，圆满四念住和七觉支。但是如果他如此修习时，向往于死后再生为天人或梵天，这七觉支就变成“轮回的所依”。如果他在成就近行定、安止定、和无常随观后，突然停止修习，他就容易倾向于轮回的所依。因此句子“由离、由离贪、由灭、向于舍遣(vivekanissitam, virāganissitam, nirodhanissitam, vossaggaparināmim)”强调怀有在今生达到轮回结束的目的而努力的必要性，并且在达到近行定和安止定等成就后不能停止不前。“轮回(vivatṭa)的结束”意味着涅盘。

在佛陀教法期的当今年代，修行者有机会成就涅盘—轮回的结束，因此他们应当尽最大可能去取得这项成就。他们希望轮回的结束，所以他们必须为明(vijjā)和解脱(vimutti)而努力。为了成就明与解脱，他们必须圆满七觉支(satta bojjhaṅga)。为了圆满七觉支，他们必须圆满四念处(cattāro satipatṭhāna)。为了圆满四念处，他们必须修习安那般那念(ānāpānasati)。如果安那般那念、四念处、七觉支、明和解脱得以圆满，三十七菩提分(bodhipakkhiyā dhammā)同样也得以圆满。这就是《安那般那念经》的浓缩含意。

快速成就明与解脱的方法，无非就是第四组四法所描述的。它说“学随观无常我将入息和出息，等(anicca-nupassī assa-sissāmīti sikkhati)”圆满七觉支，就能圆满明和解脱—即入流者的道和果(sotāpatti-magga-phala)，禅修者能在今生到达“轮回的结束”—有余涅盘(sa-upādisesa-nibbāna)，从而断除有身见(ditthi)、戒禁取、疑(vicikicchā)三结，从恶行(duccarita)和邪命(durājīva)中解放出来，不会再生于恶趣地(apāya loka；比如，再生为畜生、阿修罗、或地狱)。

XVII. 如何推进到内观

现在我来简单说明第四组四法的修习。

何时可以推进到内观

依照《安那般那念经》和义注对入出息念说明的修习次序，禅修者只有达到第四禅后才开始修习第四组四法。如果禅修者严格遵从这个修习次序，那是理想的，但是如果无法遵循这个次序，他可以从第三禅推进到内观(vipassanā)。也允许从

第二禅推进到内观，或者从初禅，或者从近行定，或者从随逐阶段，或者甚至是
从已经去除了心的走神趋势的计数阶段。

两种方法

禅修者可以在专注于入息和出息的同时推进到内观。或者他可以把安那般那念作为预备修习（注 1），然后选取五蕴(*pañcakkhandhā*)的任一部分作为观照目标而推进到内观。（译注 1，aimwell 修正版的用词是“近行定”。）

《安那般那念经》的相关经文是“学随观无常我将入息和出息，等(*aniccānupassi assasissāmīti sikkhati, etc.*)”，这个给出的方法是直接地把内观修习和安那般那念结合在一起。这段经文的要点是，禅修者在入息和出息时，必须付出特别的努力去注意入出息的无常本质，清楚觉知那无常本质。

从计数和随逐阶段

这两个阶段的修习只是保持注意力在入息和出息，并带有智慧地觉知它们。因此，如果禅修者希望从这两个阶段推进到内观，必须基于色法(*rūpa-dhamma*)来努力。

从安住阶段

在近行定(*upacāra-samādhi*)层次，有两个阶段：受随观(*vedanānupassanā*)和心随观(*cittānupassanā*)。第二组四法（它说，“觉知喜...觉知乐”）是受随观的阶段。第三组四法（它说，“觉知心...”）是心随观的阶段。如果禅修者想从受随观的阶段推进到内观，必须基于名法(*nāma-dhamma*)中的受心所(*vedanā*)来努力。如果想从心随观的阶段推进到内观，必须基于名法中的心法(*citta*)推进内观。如果想从安止定(*appanā-samādhi*)层次推进到内观，可以基于受心所或者心法，或者他所证到禅那的任一禅支来努力。

以色法为所缘的内观

如果计数阶段成就后，不是推进到随逐阶段，而是推进到内观，禅修者就必须过渡到观照无常(*anicca-vipassanā*)，如经文所示“学随观无常我将入息和出息，等(*aniccānupassi assasissāmīti sikkhati, etc.*)”

禅修者在计数阶段所达到的刹那定(*khanika-samādhi*)，应当视为（等同于）近行定(*upacāra-samādhi*)。作为普通人，他想修习内观，可能发现不可能一天花二十四小时来努力禅修。因此他必须每天安排三或四个小时，每天按时和有规律地禅修。开始禅修时，首先必须去除心的走神趋势，把正念确立在呼吸上。只有去除了心的走神趋势后，才有能力指示心朝向内观。不能放弃安那般那念，必须保持正念于呼吸，直到获得观智并证得道智(*magga-ñāna*)和果智(*phala-ñāna*)。即使证了果，还必须修习安那般那念维持近行定。

五阶段的清净

在内观道上，有五阶段的清净：(i) 见清净 (*ditthi-visuddhi*)，(ii) 度疑清净 (*kañkhāvitarana-visuddhi*)，(iii) 道非道智见清净 (*maggāmagga-ñānadassana-visuddhi*)，(iv) 行道智见清净 (*paṭipadā-ñānadassana-visuddhi*)，和 (v) 智见清净 (*ñānadassana-visuddhi*). [6]

关于色法的见清净

现在我说明关于色法(*rūpa-dhamma*) [7]的见清净如何达成。

入息和出息中总是存在八种色法元素：地(*pathavi*)、水(*āpo*)、火(*tejo*)、风(*vāyo*)、颜色(*vanna*)、香(*gandha*)、味(*rasa*)、和食素(*ojā*)。[8] 声音产生时，它包含九种元素，新增的一种元素是声(*sadda*)。所有这些元素中，基本的元素是地、水、火、风。

地元素(*pathavī-dhātu*)的特相是硬。在所有色聚中都存在地元素。在地元素起支配作用的事物中，硬的特相能够触摸或感觉到，但在不起支配作用的事物中比如阳光和月光则不能。不过，地元素的存在能推理得知。比如，如果不存在被凝固的固体（注 1），水（注 2）怎么能凝固？如果不存在被燃烧的固体，火怎么能燃烧？如果不存在被推动的固体，风怎么能推动？（译注 1，指地元素。地大的特相：硬、软、粗、滑、重、轻。注 2，BPS 英译是水元素，aimwell 英译是水。本人取后者。）

在入息和出息这一色蕴中，导致诸色法黏结在一起的是水元素。蕴中的热和冷是由火元素产生。运动是由风元素产生。在入息和出息中，风元素起支配作用。如果禅修者能分别出在入息和出息中这四大元素的存在，然后他就能分别出在整个身体中它们的存在，依照那种分别，如果禅修者能够穿透和觉知到入息和出息中它们的存在，然后他也能穿透和觉知到在整个身体中它们的存在。（译注：水大的特相：流动、黏结。火大的特相：冷、热。风大的特相：支持、推动。）

从究竟真实讲，入息和出息中只存在地、水、火、风这四大元素（及其所造元素）。只有用智慧之眼穿透并觉知到这些主要元素，才能说禅修者觉知到真实。如果觉知没有穿透得足够远，无法到达这四大元素，只是停留于入息和出息的外形和形状等概念，他就依然是处于有身见(*sakkāya-ditthi*)的道路上。有身见即如此：“出息开始于肚脐处，结束于鼻尖处。它在开始处生起一次，在结束处坏灭一次，在中间阶段并没有持续的生起和坏灭。入息也类似。”这是凡夫(*puthujjana*)内心根深蒂固的观念。入息和出息是身体的一部分，禅修者必须通过从入息和出息解脱出来，从而从这个根深蒂固的有身见解脱出来。

摆脱有身见的方法是：智慧之眼穿透这四种主要元素并觉知到究竟真实后，入息和出息的外形和形状等概念就消失，每次观照它们，根深蒂固的有身见就消失。禅修者觉知到在究竟层面不存在外形和形状——没有入息和出息。禅修者觉知到只是存在四种主要元素。因此达到见清净(*ditthi-visuddhi*)。

至于身体的其他部分比如头发、体毛等，也是一样的。一方面，存在外形和形状的根深蒂固的习惯性观念，比如，“这是头发”，同时另一方面，存在四种主要元素。用智慧去穿透和清楚觉知头发中的四种主要元素，外形和形状的根深蒂固的邪见将消失。你将会觉知到头发在真实层面上并不存在。如此观见它后，关于头发的见清净就达到。对于身体的其他部分比如体毛等，用同样的方式去观照。

（注，此段 aimwell 修订出错。）

关于色法的见清净，到此结束。

关于名法的见清净

存在心。心注意入息和出息这个目标。心注意四种主要元素。还存在心所，比如念(*sati*)、精进(*viriya*)、智(*ñāṇa*, 注 1)。心和心所都是名法(*nāma-dhātu*)。有识知目标的功能的，是心(*cittā*)。一再留意的，是念。努力的，是精进。精通的，是智。（译注 1，即慧根(*paññāindri*)心所，二者同义。）

认为和感觉“我将把我的心转向入息和出息”，这是内心根深蒂固的有身见在运作。禅修者必须去除这种根深蒂固的有身见。如何去除？转向注意入息和出息，是一种心的功能。当这种心在意门出现后，注意力就转向入息和出息。它纯粹是一种心（注，转向心）。它不是色法。它不是色蕴的功能。它不是实体或有情。它不是有情的功能。它不是“我”，也不是“我”的功能。在阿毘达摩中，它称为名法（中的心法）。禅修者必须努力去觉知心法，不要把它和色法混淆起来，不要把它认为是有情或“我”。如此清楚觉知到心法后，心法的见清净就达到。心法的见清净达到后，念、精进、和智等心所法的见清净也同样达到。（译注，重点检查此段，到底指作意心所还是转向心。英译的用词混淆不清。按照文义，是转向心，但英译的用词却和“心所”的用词一样。）

名法的见清净到此结束。见清净的解释也到此结束。（译注，这两节分别是谈如何破除色法和名法的两大类有身见。）

度疑清净

有五种元素，即地水火风四种色法和心法。带有智慧地穿透和觉知这五种元素的功能后，必须努力成就度疑清净(*kañkhāvitaraṇa-visuddhi-ñāṇa*)。度疑清净是通过证得缘摄受智(*paticca-samuppāda-ñāṇa*) [9]达到的。

*Kañkhā*的意思是 *vicikicchā*(疑)。在无穷尽的轮回中，有情认同上述五种元素的很多错误见解和错误理论。这些有情倾向于这些错误见解和错误理论，比如我见、常见，因为他们不了知名色法的因缘。这是普通的疑。经中提到十六疑，比如“我在过去世存在吗？(*ahosīm nu kho aham atitamaddhānam*)”等等。这些疑是特殊的疑（见 MN Sutta No. 2）。（译注，参看《清净道论》P620）

存在于身体内的四种色法中，有的是业所生的，有的是心(*cittā*)所生，还有的是时节(*utu*)所生，其余的是食素(*āhāra*)所生。必须了知色法的这四种因。

身体内部，有的色法由业所生，它们不间断地生起，就像一条河的连续流水。也有的色法由心所生，因而持续不断的生起。类似地，有的色法由时节变化所生，还有的色法由吸收的食素所生。

对于心法，它们是由认知的特定目标所引生（比如入息和出息），依具体情况，每个特定的心和相应的入息和出息有着因缘的关系，这就像影子和阳光的照射两者间的因缘关系。

本节简要描述了五种基本元素的因缘。如果能带有智慧地了知这因缘，就能达到度疑清净。我见和常见将被去除。

度疑清净到此结束。

结语

因此，有五种基本元素：地、水、火、风、心。色法有四种起因：业、心、时节、食素。**名法**有两种起因：六内处、六外处。把它们区分为色法和名法后，必须**依照**它们的三种特相(*lakkhana*)—无常、苦、无我，反复观照这些名色法及其生灭。比如，遭受破坏，故色法无常；怖畏，故苦；没有实体，故无我(*rūpam aniccam khayatthena, dukkham bhayatthena, anattā asārakatthena*)。禅修者必须观照它们，直到用智慧觉知到它们。因此必须努力修习内观。

本手册简要说明了，如何依据经文推进到内观。相应的经文是《安那般那念经》第四组四法给出的“学随观无常我将入息和出息 等(*aniccānupassī assasissāmīti sikkhati*)。”（译注，两种方法中的“内观和入出息结合在一起”。）

另一种方法是，在普通地了解名色法后，禅修者把注意力专注于入息和出息，达到近行定，然后观照自身的名色法，直到用智慧穿透和觉知到它们。这里，近行定(*upacāra*)可以解释为：禅修者开始禅修时，他必须首先通过**观察**入息和出息，使得心专注和平静下来。每次禅修他都按照这个步骤去努力。这种预先的专注和平静工作，就是近行定的修习。只有在心已经专注和平静后，禅修者才可以推进到随意地观察身体的任一部分。（译注，两种方法中的“入出息念作为内观的预备修习”。此段重点检查。）

本手册简要说明了，如何从计数阶段推进到内观。更多的详细解释可以参看我的 *Āhāra Dīpanī*(食素手册) 和 *Anatta Dīpanī*(无我手册)。

从随逐阶段、或从安住阶段的近行定、或从安住阶段的初、二、三、四禅，推进到内观的方法，可以参看**计数阶段所说的**。

至于余下的三种清净、十种观智(*vipassanā-ñāna*)、入流(*sotāpatti*)道智(*smagga-ñānas*)和果智(*phala-ñānas*)，请参看我的 *Paramattha Saṅkhitta*(究竟法简要)中的 *Kammaṭṭhāna*(禅修业处)节。

《安那般那念经》和义注给出的入出息念禅修业处，简要说明到此。

Ānāpāna Dīpanī,
《安那般那手册》结束。

注解

1. 活命第八戒：远离 (1) 杀生，(2) 偷盗，(3) 邪淫，(4) 妄语，(5) 两舌，(6) 恶口，(7) 纏语，并要 (8) 正命而活。有时，更多虔诚的修行者是遵守活命第八戒，而不只是五戒。
2. 八难 (*akkhaṇa*)：佛法存在时，众生再生于 (1) 地狱，(2) 畜生，(3) 饿鬼道，(4) 长寿天，(5) 生于边国无知之夷狄中，(6) 虽生于中国，然有邪见、颠倒见，(7) 虽生于中国，然为无慧、痴呆、哑羊而不能知善说、恶说之义。或者 (8) 此人生于中国，有慧、无痴呆、无哑羊，能知善说、恶说之义，但如来不出现于世。参看长部 III 264–65, 287.
3. 依据中部的义注，郡主 *Pukkusāti* 其实是离开他的宫殿出家为沙马内拉。中部第 140 经提到他和佛陀的相遇。他死于一次意外，在死前证入了圣果。
4. (译注，本人起先没有注意到这段说明，所以已经把两词的翻译对调好了。) 因为某些原因，雷迪尊者(或他的译者)依据古律注(已不存在)，把 *assāsa* 和它的动词 *assasati* 解释为“出息”，把 *passāsa* 和它的动词 *passasati* 解释为“入息”。经注对它们的解释刚好相反，这看似更合适(参看 *Visuddhimaggā*, VIII 164)。习惯于通常的翻译，以及在修习中把一个完整呼吸中的入息作为开始出息作为结束的人，简单地把这里的两个词对调即可。
5. 在 *Vism VIII 189* 提到八个阶段。雷迪尊者所没有详细阐述的阶段有，“触”，是觉知呼吸的触点，即鼻尖或上唇处；“观察”，是内观；“还灭”，是(入流者等的)出世间道；“遍净”，是果。第八阶段，此页没有明显提到，是“反观那些”(*tesam patipassanā*)，解释为省察智(*paccavekkhanā*)。
6. 详细解释请参看 *Vism XVIII–XXII*.
7. “见清净”定义为，通过辨别名色的特相、作用、现起、和近因，来如实地观见名色(*nāma-rūpa*)。看 *Vism XVIII 2–4*.
8. 这八大元素称为“不离色”(*avinibbhoga-rūpa*)，因为它们在每个色聚中都同时存在。
9. 参看 *Vism XIX 1–2*.