

瑜伽師地論科句披尋記卷第二十七（節錄）

巳五、阿那波那念所緣 3 午一、徵

云何阿那波那念所緣？

午二、釋 2 未一、顯修念 2 申一、略標

謂緣入息、出息念，是名阿那波那念。此念所緣入出息等，名阿那波那念所緣。

此念所緣入出息等者：謂入出息是念所緣，及此為依五種修習亦念所緣，故置等言。如是總名阿那波那念所緣。五種修習者，如下自說。

申二、廣辨 2 酉一、入出息修 2 戌一、辨入出息 6 亥一、種類 2 天一、標列 2 地一、入息

當知此中，入息有二。何等為二？一者、入息，二者、中間入息。

地二、出息

出息亦二。何等為二？一者、出息，二者、中間出息。

天二、隨釋 2 地一、舉入息 2 玄一、入息

入息者，謂出息無間，內門風轉，始從面門、鼻門¹乃至臍處。

玄二、中間入息

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。

地二、例出息 2 玄一、例前

¹ 磧砂、大正、陵本無「始從面門鼻門」一句。

如入息、中間入息，出息、中間出息，當知亦爾。

玄二、顯別

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。

亥二、因緣 3 天一、標

入息、出息有二因緣。

天二、徵

何等為二？

天三、列

一、牽引業；二、臍處孔穴，或上身分所有孔穴。

一牽引業者：謂有所作為牽引因。

亥三、所依 2 天一、標列二依

入息、出息有二所依。何等為二？一、身，二、心。

天二、釋其所以 3 地一、標義

所以者何？要依身心，入出息轉，如其所應。

要依身心入出息轉如其所應者：入出息轉非唯依身、非唯依心，是故前說有二所依。然亦非唯依身心轉，由諸有情業差別故，或時不轉，是故說言如其所應。如下妨難，其義可知。

地二、遮非

若²唯依身而息轉者，入無想定、入滅盡定、生無想天諸有情類，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、閉尸等位諸有情類，彼息應轉。然彼不轉。

地三、結成

是故當知，要依身心，入出息轉，如其所應。

羯羅藍頰部曇閉尸等位者：意地中說，處胎藏中有八位別，此舉前三，略無餘位，故置等言。

亥四、行別 3 天一、標

入息、出息有二種行。

天二、徵

何等為二？

天三、列

一者、入息向下而行；二者、出息向上而行。

亥五、地別 4 天一、標

入息、出息有二種地。

天二、徵

何等為二？

² 「若」，磧砂作「共」。

天三、列

一、麤孔穴，二、細孔穴。

天四、釋 2 地一、麤孔穴

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。

地二、細孔穴

云何細孔穴？謂於身中一切毛孔。

亥六、異名 4 天一、標

入息、出息有四異名。

天二、徵

何等為四？

天三、列

一名風，二名阿那波那，三名入息出息，四名身行。

天四、辨

風名一種，是風共名；餘之三種，是不共名。

戌二、明修過患 4 亥一、標

修入出息者有二過患。

亥二、徵

何等為二？

亥三、列

一、太緩方便，二、太急方便。

亥四、釋 2 天一、太緩方便

由太緩方便故，生³起懈怠，或為昏沈睡眠纏擾其心，或令其心於外散亂。

天二、太急方便 2 地一、標

由太急方便故，或令其身生不平等，或令其心生不平等。

地二、釋 2 玄一、令身生不平等 3 黃一、徵

云何令身生不平等？

黃二、釋 2 宇一、明因緣

謂彊用力持入出息。由入出息被執持故，便令身中不平風轉。

宇二、出過患

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。

黃三、結

是名令身生不平等。

玄二、令心生不平等 3 黃一、徵

云何令心生不平等？

³ 「生」，磧砂作「主」。

黃二、釋

謂或令心生諸散亂，或為極重憂惱逼切。

黃三、結

是名令心生不平等。

酉二、五種修習 4 戌一、標

又此阿那波那念，應知略有五種修習。

戌二、徵

何等為五？

戌三、列

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。

戌四、釋 2 亥一、別辨五種 5 天一、算數修習 2 地一、徵

云何名為算數修習？

地二、釋 2 玄一、依法辨 5 黃一、標

謂略有四種算數修習。

黃二、徵

何等為四？

黃三、列

一者、以一為一算數，二者、以二為一算數，三者、順算數，四者、逆算數。

黃四、釋 2 宇一、算數差別 2 宙一、四種算數 4 洪一、以一為一算數 3 荒一、徵

云何以一為一算數？

荒二、釋 3 日一、一數

謂若入息入時，由緣入息⁴出息住念，數以為一。

由緣入息出息住念者：內門風轉，始從面門、鼻門乃至臍處，是名入息。於爾所時，出息已住，是故能緣彼念，名緣入息出息住念。

日二、二數

若入息滅，出息生，出向外時，數為第二。

日三、十數

如是展轉數至其十。由此算數非略非廣，故唯至十。

荒三、結

是名以一為一算數。

由此算數非略非廣等者：若緣入息數以為一，及緣出息數以為二，不更展轉數至其十，是名為略。若數至十，後後勝進，是名為廣。唯此十數處二中間，故名非略非廣。

洪二、以二為一算數 2 荒一、徵

云何以二為一算數？

⁴ 磧砂、大正、陵本無「息」字。

荒二、釋 2 日一、辨相

謂若入息入而已滅，出息生而已出，爾時總合數以為一。即由如是算數道理，數至其十，是名以二為一算數。

日二、釋名

入息、出息說名為二，總合二種數之為一，故名以二為一算數。

洪三、順算數 2 荒一、徵

云何順算數？

荒二、釋

謂或由以一為一算數，或由以二為一算數，順次展轉數至其十，名順算數。

洪四、逆算數 2 荒一、徵

云何逆算數？

荒二、釋

謂即由前二種算數，逆⁵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。

宙二、勝進算數 3 洪一、結前生後

若時行者，或以一為一算數為依，或以二為一算數為依，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，復應為說勝進算數。

洪二、釋其勝進 2 荒一、徵

⁵ 「逆」，磧砂作「之」。

云何名為勝進算數？

荒二、辨 2 日一、合二為一 3 月一、標差別

謂或依以一為一算數，或依以二為一算數，合二為一而算數之。

月二、辨二種

若依以一為一而算數者，即入息、出息二合為一。若依以二為一而算數者，即入息、出息四合為一。

月三、結展轉

如是展轉數乃至十。

日二、增百為一

如是後後漸增，乃至以百為一而算數之。由此以百為一算數，漸次數之乃至其十。

洪三、結串修習

如是勤修數息念者，乃至十數以為一，漸次數之乃至滿十。由此以十為一算⁶數，於其中間心無散亂，齊此名為已串修習。

宇二、修習差別 2 宙一、有散亂

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。

若於中間其心散亂等者：從一至十，從十至一，次第算數，是名中間。如是中間，當知通說最初算數修習，及與後後勝進算數。於爾所時，心若散亂，復應退還，依順或逆，隨其所應，從初數起。

⁶ 「算」，磧砂作「等」。

宙二、極串習 2 洪一、安住所緣 2 荒一、釋

若時算數極串習故，其心自然乘任⁷運道，安住入息、出息所緣，無斷無間相⁸續而轉。先於入息有能取轉，入息滅已，於息空位有能取⁹轉；次於出息有能取轉，出息滅已，於息空位有能取轉。

荒二、結

如是展轉相續流注，無動無搖，無散亂行，有愛樂轉。齊此名為過算數地，不應復數。唯於入息、出息所緣，令心安住。

先於入息有能取轉等者：此中能取，謂緣彼念。由彼念故，於入出息展轉算數，心無散亂，無動無搖，相續流注適悅相應，是故說言有愛樂轉。

洪二、應勤加行

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。

黃五、結

如是名為算數修習。

於入出息應正隨行等者：前說入息向下而行，出息向上而行，念隨彼轉，名正隨行。念與慧俱，名審了達。於入出息及二中間，順次算數，是名為轉；逆次算數，是名為還。入息轉時，初從面門、鼻門乃至臍處孔穴；出息轉時，初從臍處孔穴乃至面門、鼻門；是名分位差別。

玄二、依人辨 2 黃一、安住息念 2 宇一、鈍根 2 宙一、標

又鈍根者，應為宣說如是息念算數修習。彼由此故，於散亂處，令心安住、令心

⁷ 「任」，磧砂作「住」。

⁸ 「相」，磧砂作「根」。

⁹ 「取」，磧砂作「轉」。

愛樂。

宙二、釋

若異算數入出息念，彼心應為惛沈睡眠之所纏擾，或¹⁰應彼心於外馳散。由正勤修數息念故，彼皆無有。

宇二、利根

若有利根，覺慧聰俊，不好乘此算數加行。若為宣說算數加行，亦能速疾無倒了達，然不愛樂。

黃二、能勤加行 2 宇一、辨相

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，能正了達如是加行有如是相。

若是處轉等者：入息生時，始從面門、鼻門；出息生時，始從臍處孔穴；名是處轉。入息生已，乃至臍處孔穴；出息生已，乃至面門、鼻門；名乃至轉。出息入息向下而行，入息出息向上而行，遠離太緩、太急方便過患，名如所轉。出息無間內門風轉，入息無間外門風轉，於二中間亦有暫時相似微細風起，是名若時而轉。

宇二、顯業

於此加行若修、若習、若多修習為因緣故，起身輕安及心輕安，證一境性，於其所緣愛樂趣入。

天二、悟入諸蘊修習 4 地一、標

如是彼於算數息念善修習已，復於所取、能取二事，作意思惟，悟入諸蘊。

¹⁰ 「或」，磧砂作「惑」。

復於所取能取二事作意思惟者：此中所取，意說色蘊；能取，意說四無色蘊。
如下自釋，易可了知。

地二、徵

云何悟入？

地三、釋 2 玄一、悟入 5 黃一、色蘊

謂於入息、出息，及息所依身，作意思惟，悟入色蘊。

黃二、受蘊

於彼入息、出息能取念相應領納，作意思惟，悟入受蘊。

黃三、想蘊

即於彼念相應等了，作意思惟，悟入想蘊。

黃四、行蘊

即於彼念，若念相應思及慧等，作意思惟，悟入行蘊。

黃五、識蘊

若於彼念相應諸心、意、識，作意思惟，悟入識蘊。

玄二、多住

如是行者，於¹¹諸蘊中乃至多住，名已悟入。

地四、結

¹¹ 磧砂無「於」字。

是名悟入諸蘊修習。

天三、悟入緣起修習 2 地一、釋 2 玄一、悟入 4 黃一、標

若時無倒，能見能知唯有諸蘊、唯有諸行、唯事、唯法。彼於爾時，能於諸行悟入緣起。

黃二、徵

云何悟入？

黃三、釋 2 宇一、尋求 4 宙一、入息出息

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。

依身緣身等者：依謂依處，緣謂增上。謂入出息，要以身心為所依處，及為增上緣故。下說依緣，隨應準釋。

宙二、身心

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。

宙三、命根

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。

宙四、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。

宇二、了知 2 宙一、流轉

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。

如是了知無明依緣先行等者：前說尋求，從後向前顯緣起理。此說了知，從前向後顯流轉相。謂由無明為所依緣先行得生，如是乃至身心為所依緣入息、出息得轉。

宙二、還滅

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。

黃四、結

如是名為悟入緣起。

玄二、多住

彼於緣起悟入多住¹²，名善習修。

地二、結

是名悟入緣起修習。

天四、悟入聖諦修習 2 地一、釋 2 玄一、悟入 2 黃一、苦諦 2 宇一、釋 3 宙一、無常 2 洪一、標

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。

洪二、釋

謂悟入諸行是無常故，本無而有，有已散滅。

宙二、苦

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

¹² 「住」，磧砂作「依」。

法、死法，即是其苦。

宙三、空無我

若是其苦，即是無我，不得自在，遠離宰主。

宇二、結

如是名為由無常、苦、空、無我行，悟入苦諦。

黃二、餘諦 2 宇一、別辨 3 宙一、集諦

又彼如是能正悟入諸所有行眾緣生起，其性是苦，如病、如癱，一切皆以貪愛為緣。

如病如癱者：攝事分說：如病者，謂如有一，因界錯亂所生病苦，修厭背想。如癱者，謂如有一，因於先業所生癱苦，修厭背想。(陵本八十六卷四頁 6497) 由是譬喻，當知諸行勝義唯苦。

宙二、滅諦

又正悟入即此能生眾苦貪愛若無餘斷，即是畢竟寂靜微妙。

宙三、道諦

我若於此如是了知、如是觀見、如是多住，當於貪愛能無餘斷。

宇二、總結

如是名能悟入集諦、滅諦、道諦。

玄二、多住

於此悟入能多住已，於諸諦中證得現觀。

地二、結

是名悟入聖諦修習。

天五、十六勝行修習 3 地一、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。

復進修習十六勝行者：此中勝行無漏後得智攝，見諦諸聖所修習故。

地二、釋 2 玄一、顯有學行 2 黃一、舉十六行 2 宇一、徵

云何名為十六勝行？

宇二、列

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。若長、若短。

若長若短者：入息、出息，名之為長。中間入息、中間出息，名之為短。

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。

遍身入息等者：謂於身中一切毛孔入息、出息應知。

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。

息除身行入息等者：謂於入息、出息中間暫停息處應知。

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。

喜入息等者：謂於初二靜慮地中，入出息念有喜相應故。

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。

樂入息等者：謂於第三靜慮地中，入出息念樂相應故。

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。

覺了心行入息等者：此中心行，謂即受、想。若時忘念，我見慢等相應俱轉，速疾通達故。

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。

息除心行入息等者：謂如我慢見等受、想俱行，既覺了已，方便除滅故。

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。

覺了心入息等者：謂有貪、離貪心等，有二十種，是名為心。於此一切如實了知故。

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。

喜悅心入息等者：謂心若為昏沈睡眠所覆蓋時，隨緣一種淨妙境界，極善示現、勸導、讚勵、慶慰其心故。

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。

制持心入息等者：謂心若為掉舉惡作所覆蓋時，內住寂止，不外馳散故。

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。

解脫心入息等者：心離蓋纏，名解脫心，不障修定故。

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。

無常隨觀入息等者：為斷隨眠，觀察諸行無常法性故。

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。

斷隨觀入息等者：斷謂斷界，見道所斷諸行永斷得此名故。於此思惟，名斷隨觀。

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。

離欲隨觀入息等者：此中離欲，謂離欲界，修道所斷諸行永斷得此名故。於此思惟，名離欲隨觀。

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。

滅隨觀入息等者：滅謂滅界，有餘依滅得此名故。於此思惟，名滅隨觀。

黃二、釋其差別 2 宇一、問

問：如是十六差別云何？

宇二、答 13 宙一、念入出息

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。

有學見跡至為斷餘結者：若初獲得七種覺支，名初有學見聖諦跡，由是此說已得四念住等。等言，等取四正斷、四神足、五根、五力、七覺支應知。彼於下

分結中，唯斷薩迦耶見、戒禁取、疑，所餘愛、恚及上分結皆未能斷。為斷此故，復應進修三蘊所攝八支聖道，是故此中作如是說。

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。

宙二、念長短息 2 洪一、釋 2 荒一、作念 2 日一、長息

若緣入息、出息境時，便作念言：我今能學念長入息、念長出息。

日二、短息

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。

荒二、了知

如入息、出息長轉，及中間入息、中間出息短轉，即如是了知。

洪二、結

如是名為若長、若短。

宙三、念遍身息

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。

宙四、念息除身行息 2 洪一、第一義

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。

緣入息出息空無位等者：入息出息已滅未生，名空無位。即於爾時暫非有故，名遠離位。

洪二、第二義

又即於此若修、若習、若多修習為因緣故，先未串習入出息時，所有剛彊苦¹³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。

宙五、念覺喜息

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。

宙六、念覺樂息 2 洪一、正作念

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。

洪二、簡邊際

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。

第三靜慮已上等者：由說入第四靜慮，及生於彼諸有情類彼息不轉，是故此說無有更修加行道理。

宙七、念心行息及息除息 2 洪一、對治忘念

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。

¹³ 「苦」，磧砂作「若」。

生起如是愚癡等者：不了諸行，執我我所，是名愚癡。我慢俱行任運而轉，是名動慢。謂我當有、或當無等，是名戲論。於此一切不如理思，是名造作。愛味相應，是名貪愛。

洪二、作念能學

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。

宙八、念覺心息 2 洪一、觀察生心 2 荒一、標

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。

荒二、列

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。

洪二、作念能學

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。

或有貪心等者：此中從有貪心，乃至不善解脫心，總有二十種心。下念住中一一別釋應知。(陵本二十八卷十八頁 2389)

宙九、念喜悅心息

彼若有時，見為昏沈睡眠¹⁴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。

¹⁴ 「睡眠」，磧砂作「眠睡」。

隨緣一種淨妙境界等者：謂或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天。義如前說。(陵本二十四卷二頁 2009) 如所示現、教導、讚勵、慶喜種種方便，善自憶念，策發其心。

宙十、念制持心息

彼若有時，見為掉舉惡作蓋覆障其心，由極於外住囂舉故，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。

宙十一、念解脫心息

若時於心善修、善習、善多修習為因緣故，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。

宙十二、念無常息 2 洪一、標應斷

彼於諸蓋障修道者心已解脫，餘有隨¹⁵眠，復應當斷。

洪二、明作念

為斷彼故，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。

宙十三、念斷等息 2 洪一、重修解脫 3 荒一、明漸次 2 日一、修瑜伽

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¹⁶依無常隨觀，復於毗鉢舍那修瑜伽行。

日二、求解脫

如是以奢摩他、毗鉢舍那熏修心已，於諸界中，從彼隨眠而求解脫。

¹⁵ 「隨」，磧砂作「墮」。

¹⁶ 「今」，磧砂作「令」。

又彼先時或依下三靜慮等者：由前已說，第三靜慮已上，於阿那波那念無有更修加行道理。是故此中，唯說或依下三靜慮，或依未至依定，修瑜伽行。又前觀察所生起心，亦說下三靜慮及未至定為所依止，義與此同。

荒二、辨諸界 4 日一、徵

云何諸界？

日二、標

所謂三界。

日三、列

一者、斷界，二者、離欲界，三者、滅界。

日四、釋

見道所斷一切行斷，名為斷界；修道所斷一切行斷，名離欲界；一切依滅，名為滅界。

荒三、修止觀

思惟如是三界寂靜、安隱、無患，修奢摩他、毗鉢舍那。

洪二、作念能學

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。

玄二、結成無學

如是彼於見、修所斷一切煩惱皆永斷故，成阿羅漢，諸漏永盡。此後更無所應作

事，於所決擇已得究竟。

地三、結

是名十六勝行。

亥二、總結勸學

修習如是，名為五種修習阿那波那念。多尋思行補特伽羅，應於是中正勤修學，愛樂乘御。若於所緣有忽¹⁷遽務、有散亂者，於內各別應當親近如是觀行。

若於所緣有忽遽務等者：欲害等諸惡尋思，令心遽務，亦令散動，名有遽務及有散亂。

未二、顯方便

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。

午三、結

是名第五多尋思行補特伽羅淨行所緣。

辰四、結

如是總名淨行所緣。

¹⁷ 「忽」，磧砂、大正作「思」。