「入息出息有二種行。何等為二。一者入息向下而行。二者出息向上而行。入息出息有二種地。何等為二。一麁孔穴。二細孔穴。云何麁孔穴。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。入息出息有四異名。何等為四。一名風。二名阿那波那。三名入息出息。四名身行。風名一種是風共名。餘之三種是不共名。修入出息者有二過患。何等為二。一太緩方便。二太急方便。由太緩方便故[1]生起懈怠。或為惛沈睡眠纏擾其心。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。或為極重憂惱逼切。是名令心生不平等。又此阿那波那念。應知略有五種修習。何等為五。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。云何名為算數修習。謂略有四種算數修習。何等為四。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。云何以一為一算數。謂若入息入時由緣入。出息住念數以為一。若入息滅出息生。出向外時數為第二。如是展轉數至其十。由此算數非略非廣故唯至十。是名以一為一算數。云何以[2]二為一算數。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。入息出息說名為二。總合二種數之為一。故名以二為一

算數。云何順算數。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。云何逆算數。謂即由前二種算數。[3]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。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。云何名為勝進算數。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。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。如是展轉數乃至十。如是後後漸增乃至以百為[4]一而算數之。由此以百為一算數。漸次數之乃至其十。如是勤修數息念者。乃至十十數以為一。漸次數之乃至滿十。由此以十為一[5]算數。於其中間心無散亂。齊此名為已串修習。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[6]任運道。安住入息出息所緣。無斷無間[7]相續而轉。先於入息有能取轉。入息滅已於息空位有能[8]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。齊此名為過算數地不應復數。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。如是名為算數修習。又鈍根者應為宣說如是息念算數修習。彼由此故於散亂處。令心安住令心愛樂若異算數入出息念。彼心應為惛沈睡眠之所纏擾。[9]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。若為宣

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。能正了達如是加行有如是相。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。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。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。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。[10]於諸蘊中乃至多住名已悟入。是名悟入諸蘊修習。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。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。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。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[1]住名善[2]習修。是名悟入緣起修習。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。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。又彼如是能正悟入。諸所有行眾緣生起。其性是苦如病如癰。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。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。云何名為十六勝行。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。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。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。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。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。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。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。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。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。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。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。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。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。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。問如是十六差別云何。答有學見迹已得四念住等。於入出息所緣。作意復更進修。為斷餘結。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。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。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[3]出息[4]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[5]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。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。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。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。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。彼若有時見為惛沈[1]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。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。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。彼於諸蓋障修道者心已解脫。餘有隨眠復應當斷。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。又

彼先時或依下三靜慮。或[2]依未至依定。已於奢摩他修瑜伽行。[3]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。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。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。此後更無所應作事。於所決擇已得究竟。是名十六勝行。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。如是總名淨行所緣」