

《觀呼吸》十六階段之研究（三）

本文榮獲九十二學年度第二學期林拱辰居士獎學金

◆ 釋覺華

第十二特勝——「觀察無常」、「觀無常」……觀見無常之特性與事實。

前面階段有些修「止」，有些「止觀雙運」，從這個階段開始必須進入「觀無常」之類的現象。後四個階段就稱為「法念處」。《清淨道論》：「當先知無常，知無常性，知無常觀，知觀無常者，此「無常」即指五蘊。「無常性」即彼等五蘊的生、滅、變易，或五蘊生已又無；即彼等五蘊不停止於生的狀態，而以剎那滅而滅的意思。」(76)觀無常必要清楚幾點：無常是什麼？無常如何了知？如何觀無常？誰觀無常？所謂無常性即是色、受、想、行、識五蘊的生滅變化。若由上之特勝推論，則此處應是透過出入息念以通達五蘊的徹底破除：修正時會生起喜樂等覺受，觀這些覺受以通達受蘊，再透過「慧觀」以通達自己的「想蘊」，在受之後如何改變？如何滅？從「想」到「行」之關的關係與無常性，以了達「識蘊」的生起、滅除，也就是觀知「五蘊的生、滅、變易」。

《觀呼吸》具體的說：「發展智慧的觀法必須向內，也就是必須仔細觀照顯相或產生在自己身心上的各種事物，同時也注意自己內心的改變。」(77)從中我們知道，觀無常就是觀見一切事物的生、住、滅，包括向內觀自己的心念，深入的體見無常的事實。如果只是以理性和邏輯思考為基礎的知識活動，實與禪觀的發展無益，它絕對無法獲得清晰的觀慧或通達，因而產生不了真實的厭離、捨斷之心。書中把觀的對象分成五蘊、六根、十二因緣三組，分別或同時的觀見該事物的特性與事實。

《釋禪波羅蜜次第法門》：「十二，觀無常，此對破四禪不動，所以者何？如世間中有動有不動法。三種為樂所動猶名動法，今此四禪名不動定，凡夫得此定時多生常想，心生愛取。今若觀此定生滅代謝三相所遷，知是破壞不安之相，故經云：一切世間動、不動法，皆敗壞不安之相，故名觀無常、心生愛取。今若觀此定生滅代謝三相所遷，知是破壞不安之相，故經云：一切世間動、不動法，皆敗壞不安之相，故名觀無常。」(78)文中對觀無常特勝的理解，在針對破除四禪不動心的情況，因當行者得此禪定之時，多半會生起常住不變的想像，心中生起貪愛執著。所以此特勝是要觀照生、住、滅等三種相貌的變化遷流的真實，因為一切世間動、不動法，都是敗壞不安的相貌。《法界次第初門》：「離三禪入四禪時，常修觀照。是故若發四禪不動定時，即自觀達，定中心識虛誑，念念生滅，故云觀無常也。」(79)同樣地是在強調於四禪不動境時，於定中不僅能觀一切世間動、

不動法，皆是無常敗壞之象，同時更能反觀照心識虛誑、念念生滅的不實性，連心識都是了不可得。

此特勝對《清淨道論》而言，是行者由止入觀後，能對五蘊的無常生滅性加以體證，包括能觀、所觀是一致的「無常性質」，但並未言此屬四禪定之慧觀。而《釋禪波羅蜜次第法門》、《法界次第初門》則指稱於四禪不動之中，會對此定境生起「常」想，生取著心，所以此特勝針對此四禪之定，亦是「生、住、滅」三相不安的相貌予以觀慧了知。若從智者大師之禪籍，以及《清淨道論》可看出共同的性質。《清淨道論》照見五蘊皆空之慧觀，而《釋禪波羅蜜次第法門》則重在破四禪的不動定，然四禪的不動定，亦不離受想行識之作用，亦是生住滅之無常相，故應以慧觀無執於四禪不動定的「常」想。

第十三特勝——「觀出散」，智者大師針對虛空處定，獨立此特勝。

實際而言，觀出散亦是觀無常義，只是智者大師將其十六特勝分別對應四禪八定故，所以此第十三特勝之觀出散，是針對破「虛空處定」的空定而說。《釋禪波羅蜜次第法門》：「觀出散者，行人初入虛空處時，即知四陰和合故有，無自性不可取著。所以者何？若言有出散者，為虛空是出散？為心是出散？若心出散，心為三相所遷，過去已謝，未來未至，現在無住，何能出耶？若空是出散者，空是無知，無知之法有何出散？既不得空定，則心無受著，是名觀出散。」(80)出散是指出離色界物質的心，入於虛空處定時，就能體證到受想行識等四蘊和合而有之虛妄性，心不再生起任何取著。文中問言出散，應該是心的出散或是虛空的出散？若是心的出散，則已被過去、現在、未來三種變遷之相所套限，如何出離？如果是虛空出散，虛空是無知之法，有何出散可言！既然沒有一個所謂空的禪定可得，心中也就不會有感受與執著。所以《法界次第初門》便言：「從四禪入虛空處時，加修觀智，內外照了，是故若證空定之時，即知能離色界。緣空之識，自在消散，而虛誑不實，心不愛著，故云觀出散。」(81)意指於四禪虛空處定時，以其觀慧於證空之時，即離色界物質的心，然後緣空的「識」亦依據虛空消散而自在，知其虛妄不實，不生愛著心。此針對上一特勝的四禪不動定往上提昇之虛處定而言，緣上之止觀力，入此禪定時內外觀照，心境內外皆是虛妄不實，而出離散失色界之繫縛。

此特勝於上一「觀無常」之特勝中，智者大師獨予立出，乃是對觀無常之延伸，因觀無常故心提昇至虛空處定，然於虛空處定時，又知其緣空之識亦虛妄不實，故言出散觀，如是把層次分得更明晰。但在《清淨道論》中，此一特勝是合併「觀無常」而說，不另立特勝，如上說「知彼等五蘊生滅……」。智者大師此「觀出散」亦說：「知四蘊和合故有……」，至於「色蘊」則於上一「觀無常」的特勝中已破除，所以二特勝合併為《清淨道論》中「觀無常」特勝之意涵。在早期禪經

中，只《坐禪三昧經》對出散有如是之解：「觀有爲法出散，亦念息入出無常，是名出散。諸有爲法現世中出，從過去因緣和合故集，因緣壞故散，如是隨觀，是名出散觀。」(82)此處雖未表明針對虛空處定之觀智，但同樣強調有爲法之無常性，對於一切有爲法能知皆是因緣和合之故，一旦因緣散滅，一切有爲法亦隨之壞滅。唯此經列此特勝，其他則都與「觀無常」特勝合同義。所以，由此推論，智者大師所著之《釋禪波羅密》可能參考了早期傳入中國的《坐禪三昧經》。

第十四特勝——「觀察斷」、「觀離欲」……《清淨道論》與《釋禪波羅密》所釋的範圍不同。

眾生是由四大五蘊和合之法所聚集，在生滅不斷的變化下，無有實體，而禪修的目的即是要觀見事實的真相，才能真正的作到捨離貪執與憂惱，進能離欲。《清淨道論》：「觀離欲中，有滅盡離欲與究竟離欲。『滅盡離欲』是諸行的剎那壞滅；『究竟離欲』是涅槃。『觀離欲』是觀彼兩種而起毗婆舍那（觀）。具足觀彼二種（離欲）而出息入息者。」(83)在這第十四階段禪觀中，它同時具足二種毗婆舍那觀，也就是知見諸行無常、剎那壞滅的事實，另一則因此事實的徹見，而能斷離捨棄一切因有我爲實有的追求，達「究竟斷一切的欲」之涅槃境。

然《釋禪波羅蜜次第法門》對此特勝則有範圍性的說明：「十四，觀離欲者，此對識處，所以者何？一切愛著外境皆名爲欲，從欲界乃至空處皆是心外之境，若虛空爲外境識來領受此空，即以空爲所欲，今識處定緣於內識能離外空欲故離欲。」(84)智者大師此特勝則針對「識處定」而說，因從欲界定乃至於空處定，都是心外的境界，所以若以意識來領受這視以外境的虛空，就是等於以「虛空」爲貪欲的對象。而此特勝的「識處定」是繫緣於內心的意識，而離對外虛空的貪著而能夠離欲。《法界次第初門》：「離虛空處定，入識處時，常以觀慧，內自推檢，欲離虛空處。離欲之心，是故發識處定，即能觀達，識定虛誑不實，心不愛著，故云觀離欲。」(85)於入識空處時，常以觀慧向內自我檢討，以離欲之心發識處定，但對識處定也知道是但有名字，虛誑不實的存在，心不染著，此即觀離欲的用意。同指在此一特勝中，皆已能作到知一切法的生滅，觀一切法的非實有性，而能達到離諸欲之境。

《清淨道論》中「究竟離欲」與「滅盡離欲」，實則已含蓋了智者大師所謂的「虛空處定」。因爲得「滅盡離欲」者，必當已離我與我所的觀念，所以就沒有一個內心的意識爲實，有一個所謂的識處定可執。而《觀呼吸》則從此特勝開始，就已經沒有討論。誠如中譯者鄭振煌先生於序文中說：「本書最後突然中止，並未有完整的結論。」(86)下文將無由參考。

第十五特勝——「觀滅」、「滅盡」……知內外身心了不可得。

「滅」是指諸行滅、諸苦滅，換句話說，就是已達「無生」，由前止觀之力，深知一切諸法的無常相、五蘊的虛幻不實、內外身心的了不可得。所以，不會再生起我、我所的抓取，體驗觀察一切煩惱滅盡、無生的寂靜之樂。《清淨道論》於此無多詮釋，意旨與觀離欲同，也就是已達究竟離欲、滅盡離欲之意。

《釋禪波羅蜜次第法門》則更將此與第十特勝配合「無所有處定」來說：「十五，觀滅者，此對無所有處，所以者何？此定緣無為法，塵心與無為相應，對無為法塵發少識故，凡夫得之，謂之心滅，深生愛著不能捨，為之所縛。今言觀滅者，得此定時即覺有少識，此識雖少，亦有四陰和合、無常無我虛誑。譬如糞穢，多少俱臭，不可染著，是名觀滅。」(87)此針對「無所有處定」而說。此禪定是繫緣於無為的法塵境界，心與無為法相應，相對於無為法塵，發起少量意識。凡夫得此禪定，會以為心停滅，深生愛著，被其繫縛。此特勝說的「觀滅」，即是覺察到只有少量的意識，雖然很少，但也是受想行識的和合，是無常虛妄性，就好像糞便臭穢，縱使是少量，仍然臭穢，不可染著，所以才稱為觀照寂滅。《法界次第初門》：「離識處入無所有時，以智照了所修之境、能修之心，是故若發無所有處定，即自觀達無所有處虛誑不實，心不住著，故云觀滅。」(88)智者大師所要強調的是，行者在無所有處定時，要能夠慧觀到就連無所有處亦是虛妄，心一點都不住著，如是到了「無所有處定」時，都能如此慧觀，那就是所謂「觀滅」的階段。

第十六特勝——「捨遣觀」、「觀捨遣我出入息」……究竟涅槃。

至此第十六階段，行者於戒定慧三學可說是已能成就：一、獲得正念。二、心已解脫各種束縛。三、解脫捨離最微細複雜的煩惱，同時證入寂靜涅槃之境。

《清淨道論》：「有遍捨捨遣及跳入捨遣兩種捨遣，捨遣即是觀，故名捨遣觀。然而毗婆舍那（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。」(89)《清淨道論》在此第十六階段，可說是作了一個總結，也就是說當慧觀之力生起時，能遍捨以為實有諸蘊，同時捨離各種煩惱，這是遍捨捨遣。相對地，因見有為諸法的種種過失與不實，漸而傾向寂靜涅槃之境，故說是跳入捨遣，這十六階段至此，可謂已離生死入涅槃之境。

《釋禪波羅蜜次第法門》：「十六，觀棄捨者，此對非想，所以者何？非想是兩捨之對治，從初禪以來但有遍捨，無有兩捨故，未與棄捨之名。今此非想，既有雙捨有無，故名棄捨。亦以此定是捨中之極故，最後受名。若凡夫得此定時，謂為

涅槃。無有觀慧覺了，不能捨離。今明棄捨者，得此定時，即知四陰、十二入、三界及十種細心數等，和合所成。當知此定無常、苦空、無我，虛誑不實，不應計為涅槃，生安樂想。既知空寂，即不受著，是名觀棄捨。雖求定相而亦成就此定。爾時即具二種棄捨：一者根本棄捨，二者涅槃棄捨。永棄生死，故云觀棄捨。」(90)

此特勝是觀照放棄和捨離的法門，針對非想非非想處定所說。因非想有二種捨離（捨離空有和捨離識無）的對治，從初禪以來的禪定只有所遍捨，但無此二種捨離。而此「非想」則是捨離有與無，故稱為「棄捨」。此項禪定是捨離中的最極處，凡夫得此定謂之涅槃。得此禪定能知四陰、十二入、三界、十種細微的心所法等，都是因緣和合而成。此定亦是無常、苦、空、無我之空寂性，不會計執安樂的想法。這時已具備兩種棄捨：一者根本的放棄和捨離。二者涅槃的放棄和捨離，永遠放棄生死，因此說觀棄捨，也就是已能具究竟解脫。

《法界次第初門》：「若發非想定時，即觀照分明，知非想處兩捨之定，猶有細想，四眾和合而有虛誑不實，非是涅槃安樂真法，則心不愛著。」(91)此中所說的乃是指非想非非想處定中，仍會有微細之念，此微細之想，亦非是安樂之法，應予見性虛誑而不生愛著。所以，智者大師在第十六特勝中同樣的說棄捨到捨中之極致，達到永棄生死之境。

此十六階段在南北傳之比較下，其次第並無不同，每一階段的觀修重點亦無衝突之處，唯智者大師「法念處」中所談的四個特勝，皆有指攝對象。而《清淨道論》則含述了所有的法與境，不分別以識無邊、空無邊、無所有、非想非非想處的對象來說，從中也可見智者大師用心之處。

六、結論

安般念配合身、受、心、法四個念處，有十六步驟的完整修法。開始時正念於呼吸，接著正念在各種感受、心境上，然後正念在無常、苦、無我的法印上，最後正念在捨離上。此是由止至觀的完整修學歷程。

以《觀呼吸》的十六階段來說，第一「身念處」（1~4 階段）是以觀呼吸的方式來控制呼吸，集中專注力，培養定力。第二「受念處」（4~8 階段）則以各種方法來注意喜、樂的覺受。第三「心念處」（9~12 階段）是以各種方法來注意心，明瞭心的狀態，知其不僅外境，連心都是無常、苦、空、無我的。第四（13~16 階段）「法念處」範圍最廣，同時也是最微細的所緣，所有的法均包含其中。智者大師因此又清楚地分析包括「識無邊處」、「無所有處」、「非想非非想處」的層次。在「法念處」不論是五蘊、十二處、十八界、四諦等，都是體驗「無常生滅」

的事實，因而達到離染、滅、捨離之究竟涅槃。

「觀呼吸」十六階段的修學過程，與四念住配合有一定的修習次序，其間還可離析出七覺支的操作要領，而達到明、解脫的圓滿。如《雜阿含》：阿難白佛：「是名修四念處滿足七覺分，云何修七覺分滿足明、解脫？」佛告阿難：「若比丘修念覺分：依遠離、依無欲、依滅、向於捨。修念覺分已，滿足明、解脫，乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，如是修捨覺分已，明、解脫滿足。」(92)此中雖以觀呼吸為初門，再漸進以四念處結合七覺支，而後圓滿明、解脫。如是漸次修習圓滿的過程，可看出其中每一階段都有不可分割的相類性，每一階段都滋潤著另一階段的重要關鍵，引領著行者依序修習止觀的運行，不致耽於禪定之樂境，而漸進趣向解脫。

「觀呼吸」的十六階段，不純然只是「定」，且具備了「觀」。若只有定，那是有漏的（如四禪、四空定、四無量心）；若有觀，則成無漏，此禪法在南北朝諸禪師奉行之。有關數息六門，在多數的禪經中都曾提及，且論述其修法；但就整體而言，所述並不完備，如安世高譯的《安般守意經》顯得有些紊亂，佛陀跋陀羅所譯《達摩多羅禪經》有較完備的修法。至於早期中國佛教有關此法之傳授修學，由於史料不足，只能作零星的論述。史料保持較完整的應是天台宗，南嶽慧思、天台智者的諸論著中，不僅發揮自家的禪觀，同時也保存了早期禪法。若從與《清淨道論》及南傳大師佛使尊者所著的《觀呼吸》相對照，發見智者大師之止觀著作，雖有少部分詮釋的範圍不同，但內涵是完全一樣的次第，此保有禪修的次第，亦可說北傳禪法較有具體之代表性。

參考書目

1. 《坐禪三昧經》卷上《大正藏》十五冊。
2. 《修行道地經》《大正藏》十五冊。
3. 《佛說大安般守意經》卷1《大正藏》十五冊。
4. 《達摩多羅禪經》卷1《大正藏》十五冊。
5. 《瑜伽師地論》卷27《大正藏》三十冊。
6. 《阿毘達磨俱舍論》卷22《大正藏》二十九冊。
7. 《俱舍論》卷二十三《大正藏》二十九冊。
8. 《大智度論》卷11《大正藏》二十五冊。
9. 《摩訶僧祇律》卷4《大正藏》二十二冊。
10. 《十誦律》卷2《大正藏》二十三冊。
11. 《鼻奈耶》卷1《大正藏》二十四冊。
12. 《四分律》《大正藏》二十二冊。
13. 《五分律》《大正藏》二十二冊。

14. 《六妙法門》卷 1《大正藏》四十六冊。
15. 《法界次第初門》卷 4《大正藏》四十六冊。
16. 《釋禪波羅蜜次第法門》卷 9《大正藏》四十六冊。
17. 《摩訶止觀》卷 9《大正藏》四十六冊。
18. 釋惠敏著《聲聞地所緣研究》，東京：山喜房，1994，頁 198。
19. 佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》，台北：慧炬出版社，1974 年。
20. 帕奧禪師講述《正念之道》。
21. 覺音造·葉均譯《清淨道論》，台北：華宇出版社。
22. 中山晴夫著《摩訶止觀》第五卷，日本東京：佛教書林中山書房，昭和九年五月版。

註釋

(1)《修行道地經》卷 5 云「十六特勝」《大正藏》十五冊，頁 216 上。；《大智度論》卷 11 云「十六行」《大正藏》二十五冊，頁 138 中。；《瑜伽師地論》卷 27 云「十六勝行」《大正藏》三十冊，頁 432 上。；《清淨道論》中冊云「十六事」。智者大師撰述之作皆名「十六特勝」，為行文方便故，下文統稱「十六特勝」。

(2)安那般那念，梵語 *anapana-smṛti*，巴利語 *anapana-sati*。*Anapana* 漢譯為「安般、安那般那」，或「出入息」，*Sati* 則譯為「念」(wakefulness of mind)。所以音譯為「阿那般那觀、安那般那念、念安般、安般念或安般守意」，或意譯為「念出入息、念入出息、念無所起、息念觀、持息念、數息觀」。(《佛光大辭典》頁 6090 下)可知安那般那念是指觀息的出入，也就是覺察呼吸的進出。《瑜伽師地論》(大 30, 430c5):「云何阿那波那念所緣？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。」至於何為出息？何為入息？諸經論說法不同，《大毘婆沙論》(大 27, 134a23)歸納有四說，論主以初說為善。

《毘婆沙》諸說	A 說	B 說	C 說	D 說
“ana”〈持來〉:	入息	出息	煖息	上息
“apana”〈持去〉:	出息	入息	冷息	下息

惠敏法師在《聲聞地 所緣 研究》〈阿那波那語義〉有詳細的解說，若有意作深入了解，可參閱其著作。釋惠敏著《聲聞地 所緣 研究》，東京：山喜房，1994，頁 198。

- (3)佛陀說出入息念的起因是因佛陀說不淨觀而來的律藏有：《摩訶僧祇律》卷 4《大正藏》二十二冊，頁 254。《十誦律》卷 2《大正藏》二十三冊，頁 7~8。《鼻奈耶》卷 1《大正藏》二十四冊，頁 855。《四分律》《大正藏》二十二冊，頁 7。《五分律》《大正藏》二十二冊，頁 576。
- (4)《雜阿含》卷 29《大正藏》二冊，頁 207 下。

- (5)《大毘婆沙論》卷 26《大正藏》二十七冊，頁 134 下。
- (6)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁 1。台北：慧炬出版社，1974 年。
- (7)《清淨道論》中冊，頁 86，覺音造·葉均譯。
- (8)七覺支：依智顓《法界次第初門》引《大智度論》卷十九釋意：總名覺支者，覺謂覺了，支爲支分義。即覺了所修法的真偽。此中，共有七支之分。茲略述如下：(1)擇法覺支：擇即揀擇，以智慧觀察諸法時，能簡別真偽，不謬取虛偽法故。(2)精進覺支：精謂不雜，進謂無間。即對於所修法，努力精進不懈。也就是修諸道時，能覺了且息止無益的苦行，而於正法中，專心一意，無有間歇。(3)喜覺支：喜謂歡喜，心契悟於真法而得歡喜時，能覺了此法是否從顛倒法生，因此而住於真正的法喜。(4)除覺支（輕安覺支）：除謂斷除，即斷除諸見、煩惱時，能覺了、能除棄虛偽法，並增長真正之善根。(5)捨覺支：捨是捨離，即捨離所見與所念著之境時，能覺了且永不追憶虛偽不實法。(6)定覺支：定指禪定，即發禪定時，能覺了諸禪不生煩惱妄想。(7)念覺支：念是憶念，即修諸道法時，能覺了、能憶念而令定慧均等，不昏沈、不浮動。此中，前三屬慧，次三屬定，後一則兼屬定、慧。即心若昏沈，則當念採用前三覺支，觀察諸法令不昏沈；設若心浮動，則採用次三覺支，以攝散亂心。其中，以除覺支除身口過非，以捨覺支捨觀智，而定覺支能令行者入正禪定；念覺支，實際上有令前二者調和適中的作用，在修道中能經常保持定慧均等。《法界次第初門》卷 4《大正藏》四十六冊，頁 683 中。
- (9)《雜阿含經》《大正藏》二冊，頁 208 下。
- (10)《釋禪波羅蜜次第法門》卷 9《大正藏》四十六冊，頁 524 中。
- (11)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁 69。
- (12)《坐禪三昧經》卷上《大正藏》十五冊，頁 273 上。
- (13)《修行道地經》卷五《大正藏》十五冊，頁 216 上。
- (14)《達摩多羅禪經》卷 1《大正藏》十五冊，頁 306 中。
- (15)《佛說大安般守意經》卷 1《大正藏》十五冊，頁 165 上。
- (16)《大毘婆沙論》《大正藏》二十七冊，頁 134 下。
- (17)《阿毘達磨俱舍論》卷 22《大正藏》二十九冊，頁 118 上。
- (18)《瑜伽師地論》《大正藏》三十冊，頁 431 上。
- (19)帕奧禪師講述《正念之道》，頁 89~96。
- (20)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁 65，台北：慧炬出版社，1974 年。
- (21)《雜阿含經》卷 29：「念於內息，繫念善學。念於外息，繫念善學。息長息短，覺知一切身入息，於一切身入息善學。覺知一切身出息，於一切身出息善學，覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學。覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。」《大正藏》二冊，頁 206 上。
- (22)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁 69。
- (23)《坐禪三昧經》卷上《大正藏》十五冊，頁 273 上。
- (24)《修行道地經》卷五《大正藏》十五冊，頁 216 上。

- (25)《達摩多羅禪經》卷1《大正藏》十五冊，頁306中。
- (26)《釋禪波羅蜜次第法門》卷9《大正藏》四十六冊，頁524中。
- (27)《六妙法門》卷1《大正藏》四十六冊，頁552上。
- (28)《法界次第初門》卷2《大正藏》四十六冊，頁673上。
- (29)《大毘婆沙論》卷二十六，提出的五種數息法如下，論云：「數有五種，一滿數、二減數、三增數、四亂數、五淨數。滿數者，謂從一數一數至十；減數者，謂於二等數爲一等；增數者，謂於一等數爲二等；亂數者，謂數過十；淨數者，於五入息數爲五入，於五出息數爲五出。」《大正藏》二十七冊，頁134下。而《俱舍論》卷二十三，進一步說到，減數、增數及亂數是不正確的數法，論云：數，謂繫心緣入出息，不作加行，放捨身心，唯念憶持入出息。數從一至十，不減不增，恐心於境，極聚散故。然於此中容有三失：一數減失，於二謂一，二數增失；於一謂二，三雜亂失；於入謂出於出謂入。若離如是三種過失，名爲正數。《大正藏》二十九冊，頁118上。《瑜伽師地論》卷二十七，亦提出五種的數息法 1.以一爲一順數法，即入息數一，出息數二，如是輾轉的從一數至十。2.以一爲一逆數法，即入息數十，出息數九，如是從十、九、八、七的倒數至一。3.以二爲一順數法，即入息出息一個循環數爲一，第二循環數爲二，如是從一數、至十。4.以二爲一逆數法，即入息出息一個循環數爲十，第二循環數爲九，如是從十開始倒數至一。5.勝進數法，即以兩次出入息循環或三次出入息循環或更多次的循環數爲一，接著於已選定的次數循環從一數至十，直到平穩不失，然後再增加出入息循環的次數作爲另一階段的開始，但依然從一數到十。《大正藏》三十冊，頁431上。
- (30)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁73。
- (31)《釋禪波羅蜜次第法門》卷9《大正藏》四十六冊，頁526下。
- (32)《修行道地經》卷5《大正藏》十五冊，頁216下。
- (33)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁46，台北：慧炬出版社，1974年。
- (34)帕奧禪師講述《正念之道》頁96，高雄：淨心文教基心會，2001年。
- (35)「覺知一切身入，於一切身入息善學。覺知一切身出息，於一切身出息善學。覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學。覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。」《雜阿含經》卷29《大正藏》二冊，頁206中。
- (36)《雜阿含》卷21（568經）《大正藏》二冊，頁150上。
- (37)其操作技巧於《清淨道論》頁72~76中有跛者喻、守衛喻、鋸子喻。
- (38)《釋禪波羅蜜次第法門》卷9《大正藏》四十六冊，頁120下。
- (39)《法界次第初門》卷2《大正藏》四十六冊，頁674下。
- (40)《摩訶止觀》卷9《大正藏》四十六冊，頁527下。
- (41)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁74。
- (42)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁157，台北：慧炬出版社，1974年。
- (43)《雜阿含經810經》卷29《大正藏》第二冊，頁209上中。
- (44)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁81。

- (45)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁 82。
- (46)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁 163，台北：慧炬出版社，1974 年。
- (47)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁 164，台北：慧炬出版社，1974 年。
- (48)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁 189，台北：慧炬出版社，1974 年。
- (49)《釋禪波羅蜜次第法門》卷 9《大正藏》四十六冊，頁 527 下。
- (50)《法界次第初門》卷 2《大正藏》四十六冊，頁 674 上。
- (51)《摩訶止觀》卷 17《大正藏》四十六冊，頁 120 中。
- (52)中山晴夫著《摩訶止觀》第五卷頁 282，日本東京：佛教書林中山書房，昭和九年五月版。
- (53)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁 82。
- (54)佛史尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》，台北：慧炬出版社，1974 年，頁 165。
- (55)《釋禪波羅蜜次第法門》卷 9《大正藏》四十六冊，頁 528 上。
- (56)《法界次第初門》卷 2《大正藏》四十六冊，頁 674 上。
- (57)覺者著·葉均譯《清淨道論》頁 82。
- (58)佛史尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》，台北：慧炬出版社，1974 年、頁 165。
- (59)《雜阿含經》卷 29《大正藏》二冊，頁 206 中。
- (60)《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2《大正藏》四十六冊，頁 674 上。
- (61)《法界次第初門》卷 2《大正藏》四十六冊，頁 674 上。
- (62)《摩訶止觀》卷 17《大正藏》四十六冊，頁 120 下。
- (63)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁 83。
- (64)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁 223，台北：慧炬出版社，1974 年。
- (65)《釋禪波羅蜜次第法門》卷 9《大正藏》四十六冊，頁 528 上。
- (66)《法界次第初門》卷 2《大正藏》四十六冊，頁 674 上。
- (67)《釋禪波羅蜜次第法門》卷 9《大正藏》四十六冊，頁 526 上。
- (68)《釋禪波羅蜜次第法門》卷 9《大正藏》四十六冊，頁 526 中。
- (69)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁 83。
- (70)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁 230，台北：慧炬出版社，1974 年。
- (71)《釋禪波羅蜜次第法門》卷 9《大正藏》四十六冊，頁 528 上。
- (72)《法界次第初門》卷 2《大正藏》四十六冊，頁 674 中。
- (73)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》，台北：慧炬出版社，1974 年，頁 233。
- (74)《釋禪波羅蜜次第法門》卷 9《大正藏》四十六冊，頁 528 上。
- (75)《法界次第初門》卷 2《大正藏》四十六冊，頁 674 中。
- (76)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁 83。
- (77)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁 251，台北：慧炬出版社，1974 年。
- (78)《釋禪波羅蜜次第法門》卷 9《大正藏》四十六冊，頁 528 中。
- (79)《法界次第初門》卷 2《大正藏》四十六冊，頁 674 中。
- (80)《釋禪波羅蜜次第法門》卷 9《大正藏》四十六冊，頁 528 中。
- (81)《法界次第初門》卷 2《大正藏》四十六冊，頁 674 中。

- (82)《坐禪三昧經》卷1《大正藏》十五冊，頁275下。
- (83)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁85。
- (84)《釋禪波羅蜜次第法門》卷9《大正藏》四十六冊，頁528中。
- (85)《法界次第初門》卷2《大正藏》四十六冊，頁674中。
- (86)佛使尊者著·鄭振煌譯《觀呼吸》頁6，台北：慧炬出版社，1974年。
- (87)《釋禪波羅蜜次第法門》卷9《大正藏》四十六冊，頁528下。
- (88)《法界次第初門》卷2《大正藏》四十六冊，頁674中。
- (89)覺音著·葉均譯《清淨道論》頁85。
- (90)《釋禪波羅蜜次第法門》卷9《大正藏》四十六冊，頁528下。
- (91)《法界次第初門》卷2《大正藏》四十六冊，頁674下。
- (92)《雜阿含八一〇經》卷29《大正藏》二冊，頁208下。