

內觀雜誌第 75 期【2010 年 11 月】

內觀雜誌第 75 期

【本期重點】漢地初期內觀重要資料(1)：佛說禪行三十七品經，禪行法想經，佛說大安般守意經。

第 75 期內容文摘：

No. 604 佛說禪行三十七品經

No. 605 禪行法想經

No. 602 佛說大安般守意經

佛說禪行三十七品經

後漢安世高譯

- (01) 聞如是：一時，佛遊於舍衛國祇樹給孤獨園。
- (2a) 佛言：諸比丘！若能彈指間，惟行 1 自身身止觀，外身身止觀，內外身身止觀，分別念解世間癡惱，是為精進，為如佛教，不是愚癡食人施，何況能多行者！
- (2b) 撮取其要：若彈指間，2 止觀〔痛痒〕、3 止觀意及 4 止觀法內外，分別念解世間癡惱，皆如上說，何況多行者！
是故可念行四意止。
- (3a) 佛言：諸比丘！若彈指間，惟行 1 未生惡法不令生，勸意治行精進攝意，是為精進行禪，為如佛教，不是愚癡食人施，何況多行者！
- (3b) 撮取其要：若彈指間，惟行 2 已生惡法即得斷，若惟行 3 未生善法便發生，及 4 已生善法立不忘增行得滿，勸意治行精進攝意，皆如上說，何況多行者！
是故可念行四意斷。
- (4a) 佛言：諸比丘！若彈指間，惟行 1 欲定斷生死惟神足，是為最精進行禪，為如佛教，不是愚癡食人施，何況多行者！
- (4b) 撮取其要：若彈指間，惟行 2 精進定，若惟行 3 意定及 4 戒定斷生死惟神足，皆如上說，何況多行者！
是故可念行四神足。
- (5a) 佛言：諸比丘！若彈指間，惟行 1 信根，以見四喜之事，不離佛亦法與眾及戒，是為精進行禪，為如佛教，不是愚癡食人施，何況多行者！
- (5b) 撮取其要：若彈指間，惟行 2 精進根，以見四意斷。
若惟行 3 念根，以見四意止。
若惟行 4 定根，以見四禪。
若惟行 5 慧根，以見四諦，皆如上說，何況多行者！
是故可念行五根。
- (6a) 佛言：諸比丘！若彈指間，惟行 1 信力，從得四喜之事，令無

能壞，是為精進行禪，為如佛教，非是愚癡食人施，何況多行者。
(6b) 若彈指間，惟行 2 精進力，若 3 念力，若 4 定力，若 5 慧力，皆如上說，何況多行者！

是故可念行五力。

(7a) 佛言：諸比丘！若彈指間，惟行 1 念覺意，以念所當念，以愛念，以正念，為善法念，得志不忘，是為精進行禪，為如佛教，不是愚癡食人施，何況多行者！

(7b) 撮取其要：若彈指間，惟行 2 法解覺意，其意經經分別解隨順解。

若惟行 3 精進覺意，其身精進，意亦精進。

若惟行 4 愛覺意，知所當愛，令意得喜。

若惟行 5 止覺意，令身休止，意亦休止。

若惟行 6 定覺意，令意住念亦住，志不亂不邪念。

若惟行 7 護覺意，為護行知所念知安身，令見道護，惡念安隱行，事事皆如上說，何況多行者！

是故可念行七覺意。

(8a) 佛言：諸比丘！若彈指間，惟行 1 正見，以知古，知始知終，知內知外，知苦知習，知盡知道，知佛知法，知比丘眾，知學行事，如六合所習所取歡喜變失及其歸趣，知不貪之德，是為正見，為精進行禪，為如佛教，不是愚癡食人施，何況多行者！

(8b) 撮取其要：若彈指間，惟行 2 正思，為思出家、思不諍、思不殺。

若惟行 3 正語，不妄語、不兩舌、不惡口、不形笑。

若惟行 5 正命，不以貪生活，不恚生活，不以癡生活。

若惟行 4 正業，不殺、不盜竊、不邪淫。

若惟行 6 正治，以修治四意斷之事。

若惟行 7 正念，以受行四意止。

亦惟行 8 正定，以思念四禪，事事皆同如上說。

其彈指間，功德如是，何況多行者！

是故可念行八正道。

(09) 佛說是已，皆歡喜受。

【新舊翻譯比對】三十七菩提分法術語：

- A 四意止 (1 身，2 痛若，3 意，4 法)；
 B 四意斷(1 未生惡法不令生，2 已生惡法即得斷，3 未生善法便發生，
 4 已生善法立不忘、增行、得滿)；
 C 四神足 (1 欲定斷生死惟神足，2 精進定，3 意定，4 戒定斷生死惟
 神足)；
 D 五根 (1 信根，2 精進根，3 念根，4 定根，5 慧根)；
 E 五力 (1 信力，2 精進力，3 念力，4 定力，5 慧力)；
 F 七覺意 (1 念覺意，2 法解覺意，3 精進覺意，4 愛覺意，5 止覺意，
 6 定覺意，7 護覺意)；
 G 八正道 (1 正見，2 正思，3 正語，4 正業，5 正命，6 正治，7 正念，
 8 正定)。

玄奘新譯修改其中一些如下：

A 四意止 = 四念住；痛痒 = 受。

B 四意斷 = 四正斷；

定斷生死惟神足 = 三摩地斷行成就神足；

勸意、治行、精進、攝意 = 生欲、策勵、發勤精進、策心、持心；

意定 = 心三摩地；

戒定 = 觀三摩地。

F 七覺意 = 七覺支

法解 = 擇法；

愛覺意 = 喜覺支；

止覺意 = 輕安覺支；

護覺意 = 捨覺支。

G 八正道 = 八聖道

正思 = 正思維；

正治 = 正精進。

【新譯】術語

B 四正斷：

一、於已生惡不善法為令斷故，生欲、策勵、發勤精進、策心、持心
 正斷；

二、於未生惡不是譯經善法為不生故，生欲、策勵、發勤精進、策心、
 持心正斷；

三、於未生善法為令生故，生欲、策勵、發勤精進、策心、持心正斷

四、於已生善法為欲令住、令不忘失、令修圓滿、令倍修習、令其增

長、令其廣大，生欲、策勵、發勤精進、策心、持心正斷。

C 四神足：

- 一、欲三摩地斷行成就神足；
 - 二、勤三摩地斷行成就神足；
 - 三、心三摩地斷行成就神足；
 - 四、觀三摩地斷行成就神足。
-

禪行法想經

後漢安世高譯

- (01) 聞如是：一時，佛遊於舍衛祇樹給孤獨園。
- (02) 佛告諸比丘。比丘受教，從佛而聽。
- (3a) 佛言：諸比丘！若以彈指間，思惟死想，念有身皆死，是為精進行禪，為如佛教，不是愚癡食國人施也。何況多行者！
- (3b) 取要言之：若念不淨想，穢食想，一切世間無有樂想，無常想，無常為苦想，苦為非身想，非身為空想，棄離想，卻姪想，滅盡想，無我想，身死為蟲食想，血流想，膨脹想，青腐想，糜爛腥臭想，髮落肉盡想，一切縛解想，骨節分散想，骨變赤白枯黑亦如鳩色想，骨糜為灰想，世間無所歸想，世間無牢固想，世間為別離想，世間闇冥想，世間難忍想，世為費耗不中用想，世為災變可患厭想，一切世間歸泥洹想。
- (04) 諸比丘！若以彈指間，念此諸想之事，皆為精進行，為奉佛教，不是愚癡食人施也。何況能多行！是故可念行法想。
- (05) 佛說是已，皆歡喜受。

【新譯】術語

《瑜伽師地論》二十一種想（六類）：

- A 無願行想：無常想、無常苦想、厭逆食想、一切世間不可樂想。
- B 空行想：苦無我想。
- C 無相行想：斷想、離想、滅想。
- D 不淨想：不淨想、青瘀想、膿爛想、破壞想、膨脹想、噉食想、血塗想、離散想、〔骸骨想〕、骨鎖想、觀察空想〔=觀無心識空有尸想〕。
- E 過患想：有過患想。
- F 死想：死想。
-

佛說大安般守意經

後漢安世高譯

佛說大安般守意經卷上

◎佛在越祇國舍羈瘦國，亦說一名遮匿迦羅國。

◎時，佛坐行安般守意九十日。

佛復獨坐九十日者，思惟校計，欲度脫十方人及蜎飛蠕動之類。

復言，我行安般守意九十日者，安般守意得自在慈念意，還行安般守意已，復收意行念也。

安為身，般為息，守意為道，守者為禁亦謂不犯戒，禁者亦為護，護者遍護一切無所犯，意者息意亦為道也。

安為生，般為滅，意為因緣，守者為道也。

安為數，般為相隨，守意為止也。

安為念道，般為解結，守意為不墮罪也。

安為避罪，般為不入罪，守意為道也。

安為定，般為莫使動搖，守意莫亂意也。

安般守意名為御意至得無為也。

安為有，般為無，意念有不得道，意念無不得道，亦不念有亦不念無，是應空定意隨道行，有者謂萬物，無者謂疑，亦為空也。

安為本因緣，般為無處所，道人知本無所從來，亦知滅無處所，是為守意也。

安為清，般為淨，守為無，意名為，是清淨無為也。

無者謂活，為者謂生，不復得苦故為活也。

安為未，般為起，已未起便為守意，若已意起便為守意，若已起意便走為不守當為還，故佛說安般守意也。

安為受五陰，般為除五陰，守意為覺因緣，不隨身口意也。

守意者，無所著為守意，有所著不為守意，何以故？意起復滅故，意不復起為道，是為守意，守意莫令意生，生因有死為不守意，莫令意死，有死因有生意亦不死，是為道也。

◎安般守意有十點，謂數息、相隨、止、觀、還、淨、四諦，是為十點。成，謂合三十七品經為行成也。

守意，譬如燈火有兩因緣，一者壞冥，二者見明，守意一者壞癡，二

者見黠也。

守意，意從因緣生，當緣因緣莫著，是為守意也。

守意有三輩，一者守令不得生，二者已生當疾滅，三者事已行當從後悔計億萬劫不復作也。

守與意各自異，護十方一切覺對不犯是為守，覺彼無為是為意，是守意也。

守意中有四樂，一者知要樂，二者知法樂，三者為知止樂，四者為知可樂，是為四樂，法為行，得為道。

○守意六事，為有內外，數、隨、止是為外，觀、還、淨是為內，隨道也。何以故？念息、相隨、止、觀、還、淨，欲習意近道故，離是六事便隨世間也。

○數息為遮意，相隨為[僉*爻]意，止為定意，觀為離意，還為一意，淨為守意，用人不能制意故行此六事耳。

何以故數息？用意亂故，何以故不得？用不識故，何以故不得禪？用不棄習盡證行道故也。

○數息為地，相隨為犁，止為軛，觀為種，還為雨，淨為行，如是六事乃隨道也。

○數息斷外，相隨斷內，止為止罪，行觀卻意，不受世間為還，念斷為淨也。

○意亂當數息，意定當相隨，意斷當行止，得道意當觀，不向五陰當還，無所有當為淨也。

○多事當數息，少事當相隨，家中意盡當行止，畏世間當觀，不欲世間為還，念斷為淨也。

○何以故數息？不欲隨五陰故，何以故相隨？欲知五陰故，何以故止？欲觀五陰故，何以故觀陰？欲知身本故，何以故知身本？欲棄苦故，何以故為還？厭生死故，何以故為淨？分別五陰不受故，便隨黠慧八種道得別，為得所願也。

○行息時為隨數，相隨時為隨念，止時為隨定，觀時為隨淨，還時為隨意，淨時為隨道，亦為隨行也。

○數息為四意止，相隨為四意斷，止為四神足念，觀為五根五力還為七覺意，淨為八行也。

○得息不相隨不為守意，得相隨不止不為守意，得止不觀不為守意，得觀不還不為守意，得還不淨不為守意，得淨復淨乃為守意也。

○已念息惡不生，復數者為共遮意，不隨六衰故，行相隨為欲離六衰

行，止為欲卻六衰行，觀為欲斷六衰行，還為欲不受六衰行，淨為欲滅六衰，已滅盡便隨道也。數息欲遮意，息中有長短，當復遮是長短意也。

何以故守意？欲止惡故，惡亦可守亦不可守，何以故？惡已盡不當復守也。

○數息有三事，一者當坐行，二者見色當念非常不淨，三者當曉瞋恚疑嫉念過去也。

○數息亂者當識因緣所從起，當知是內意，一息亂者是外意過，息從外入故，二息亂者是內意過，息從中出故，三五七九屬外意，四六八十屬內意，嫉瞋恚疑是三意在內，殺盜姪兩舌惡口妄言綺語，是七意及餘事屬外也。

○得息為外，不得息為內，息從意生，念息合為一數，息至盡數為一亦非一，意在外息未盡故，譬如數錢，意在五數為一也。

○數息所以先數入者，外有七惡，內有三惡，用少不能勝多故先數入也。

數息不得者失其本意故，本意謂**非常、苦、空、非身**。失是意，墮顛倒故，亦為失師。師者初坐時，第一入息得身安，便次第行，為失其本意故不得息也。

數息意常當念**非常苦空非身**，計息出亦滅入亦滅，已知是得道疾當持非常恐意，得是意即得息也。

○入息、出息所以異者，出息為生死陰，入息為思想陰，有時出息為痛痒陰，入息為識陰，用是為異，道人當分別是意也。

入息者為不受罪，出息者為除罪，守意者為離罪，入息者為受因緣，出息者為到因緣，守意者為不離因緣也。

數息不得有三因緣，一者罪到，二者行不互，三者不精進也。

○入息短出息長，無所從念為道意，有所念為罪，罪惡在外不在內也。

○數息時，有離意為喘息長，得息為喘息短，不安行息為長定為短，念萬物為長息無所念為短息，未至十息，壞復更數為長息，得十息為短息，得息為短，何以故？止不復數故，得息亦為長，何以故？息不休故為長也。

○喘息長自知，喘息短自知，調意所在為自知長短，意覺長短為自知，意不覺長短為不自知也。

○道人行安般守意欲止意，當何因緣得止意？聽說安般守意，何等為安？何等為般？

安名為入息，般名為出息，念息不離是名為安般。

○守意者欲得止意，在行者新學者，有四種安般守意行，除兩惡十六勝，即時自知乃安般守意行令得止意。

○何等為四種？一為數，二為相隨，三為止，四為觀。

○何等為兩惡？莫過十息，莫減十數。

◎何等為十六勝？即時自知：1 喘息長即自知，2 喘息短即自知，3 喘息動身即自知，4 喘息微即自知，5 喘息快即自知，6 喘息不快即自知，7 喘息止即自知，8 喘息不止即自知，9 喘息歡心即自知，10 喘息不歡心即自知，11 內心念萬物已去不可復得喘息自知，12 內無所復思喘息自知，13 棄捐所思喘息自知，14 不棄捐所思喘息自知，15 放棄軀命，喘息自知，16 不放棄軀命喘息自知，是為十六即時自知也。

問：何等為莫過十數，莫減十數？

報：息已盡未數是為過，息未盡便數是為減，失數亦惡，不及亦惡，是為兩惡。

至二息亂為短息，至九息亂為長息，得十息為快息，相隨為微，意在長便轉意，我何以故念長？意在短即時覺不得令意止，止為著，放棄軀命者謂行息，得道意便放棄軀命，未得道意，常愛身故不放棄軀命也。

息細微為道，長為生死，短息動為生死，長於道為短，何以故？不得道意無知見故為短也。

數息為單，相隨為複，止為一意，觀為知意，還為行道，淨為入道也。數時為念至十息為持，是為外禪；念身不淨隨空是為內禪也。

禪法惡來不受是名為棄，閉口數息隨氣出入，知氣發何所、滅何所，意有所念不得數息，有遲疾大小亦不得數，耳聞聲亂亦不得數也。

數息意在息數為不工，行意在意乃為止，數息意但在息是為不工，當知意所從起氣所滅，是乃應數因緣盡便得定意也。

守意者念出入息，已念息不生惡故為守意，息見因緣生無因緣滅因緣斷息止也。

數息為至誠，息不亂為忍辱，數息氣微不復覺出入，如是當守一念止也。

息在身亦在外，得因緣息生，罪未盡故有息，斷因緣息不復生也。

數息以為隨第二禪，何以故？用不待念故為隨第二禪也。

數息為不守意，念息乃為守意，息從外入息未盡息在入意在盡識在數

也。

十息有十意為十絆，相隨有二意為二絆，止為一意为一絆，不得息數為惡意不可絆，惡意止乃得數，是為和調可意絆也。

已得息棄息，已得相隨棄相隨，已得止棄止，已得觀棄觀莫復還。莫復還者，莫復數息亦使意，意亦使息也，有所念為息使意，無所念為意使息也。

息有四事，一為風，二為氣，三為息，四為喘。

有聲為風，無聲為氣，出入為息，氣出入不盡為喘也。

數息斷外，相隨斷內，數從外入為斷外亦欲離外因緣，數從中出為欲離內因緣，外為身離，內為意離，身離意離是為相隨，出入息是為二事也。

數息為欲斷內外因緣，何等為內外？

謂眼耳鼻口身意為內，色聲香味細滑念為外也。

行息為使意向空，但欲止餘意，何以為向空？息中無所為故也。

數息意走不，即時覺者，罪重意輕罪，引意去疾故不覺也。

行道已得息自厭息意欲轉不復欲數如是為得息，相隨止觀亦爾也。

知出入息滅，滅為得息相知生死，不復用為得生死相已得四禪，但念空為種道栽。

行息已得定不復覺氣出入便可觀，一當觀五十五事，二當觀身中十二因緣也。

問：息出入寧有處不？

報：息入時，是其處，出息時，是其處，數息身坐痛痒思想生死識止不行，是為坐也。

念息得道復校計者，用息無所知故。

問：念息得道何以為無所知？

報：意知息，息不知意，是為無所知，人不能得校計意，便令數息，欲令意定，雖數息，但不生惡，無有點慧。

當何等行得點慧？從一至十，分別定亂，識對行藥，已得定意，便隨點慧，得校計為墮觀也。

問：何等為數？

報：數者謂事，譬如人有事更求是為數罪，道人數福，何以故正為十，一意起為一，二意起為二，數終於十，至十為竟，故言十數為福，復有罪者用不能壞息故為罪，亦謂意生死不滅墮世間已不斷世間事為罪也。

六情為六事，痛痒、思、想、生死識，合為十事，應內十息，殺、盜、婬、兩舌、惡口、妄言、綺語、嫉妒、瞋恚、癡，應外十息，謂止不行也。

問：何等為十六事？

報：十事者，謂數至十。六者，謂數、相隨、止、觀、還、淨，是為十六事，為行不離，為隨道也。

問：數息、念風為隨色，何以應道？

報：行意在數，不念色，氣盡便滅，墮非常知非常，為道也。

○道人欲得道，要當知坐行二事，一者為坐，二者為行。

問：坐與行，為同不同？

報：有時同有時不同，數息、相隨、止、觀、還、淨，此六事，有時為坐，有時為行，何以故？數息意定，是為坐，意隨法，是為行，已起意不離為行，亦為坐也。

○坐禪法，一不數二，二不數一，一數二者，謂數一息未竟便言二是為一數二，如是為過精進，二數一者謂息已入二甫言一是為二數一，如是為不及精進，從三至四五至六七至八九至十，各自有分部，當分別所屬，在一數一，在二數二，是為法行便墮精進也。

○有三坐墮道，一為數息坐，二為誦經坐，三為聞經喜坐，是為三也。坐有三品，一為味合坐，二為淨坐，三為無有結坐。

何等為味合坐？謂意著行不離，是為味合坐。

何謂為淨坐？謂不念為淨坐。

何等為無有結坐？謂結已盡為無有結坐也。

○息有三輩，一為雜息，二為淨息，三為道息。

不行道，是為雜息，數至十息不亂，是為淨息，已得道，是為道息也。

○息有三輩，有大息，有中息有微息，口有所語，謂大息止念道，中息止得四禪，微息止也。

問：佛何以教人數息守意？

報：有四因緣，一者用不欲痛故，二者用避亂意故，三者用閉因緣，不欲與生死會故，四者用欲得泥洹道故也。

譬喻說日無光明者有四因緣，一者用有雲故，二者用有塵故，三者用有大風故，四者用有煙故。

數息不得亦有四因緣，一者用念生死校計故，二者用飲食多故，三者用疲極故，四者用坐不得更罪地故。

此四事來皆有相，坐數息忽念他事失息意，是為念校計相。

骨節盡痛，不能久坐，是為食多相。
身重意瞪瞢，但欲睡眠，是為疲極相。
四面坐不得一息，是為罪地相。
以知罪當經行，若讀經文坐，意不習罪，亦禍消也。
道人行道當念本，何等為本？謂心意識是為本，是三事皆不見，已生便滅，本意不復生，得是意為道，意本意已滅無為痛更因緣生便斷也。
定意日勝，日勝為定意。
有時從息得定意，有時從相隨得定意，有時從止得定意，有時從觀得定意，隨得定因緣直行也。
行息亦墮貪，何以故？意以定便喜故，便當計出息入息念滅時，息生身生息滅身滅，尚未脫生死苦，何以故？喜已計如是便貪止也。
數息欲疾，相隨欲遲，有時數息當安徐，相隨時當為疾，何以故？數息意不亂當安徐，數亂當為疾，相隨亦同如是也。
第一數亦相隨所念異，雖數息當知氣出入意著在數也。
數息復行相隨、止觀者，謂不得息前世有習。
在相隨、止觀，雖得相隨，止觀當還從數息起也。
數息意不離是為法離，為非法數息意不隨罪，意在世間便墮罪也。
數息為不欲亂意故，意以不亂復行相隨者，證上次意知為止，止與觀同，還與淨同也。
行道得微意當倒意者，謂當更數息，若讀經已，乃復行禪微意者，謂不數息及行相隨也。
○佛有六潔意，謂數息、相隨、止、觀、還、淨，是六事能制無形也。
息亦是意亦非意，何以故？數時意在息為是，不數時意息各自行，是為非意，從息生意已，止無有意也。
人不使意，意使人。
使意者，謂數息、相隨、止、觀、還、淨，念三十七品經，是為使意，人不行道貪求隨欲，是為意使人也。
息有垢，息垢不去不得息。
何等為息垢？謂三冥中最劇者，是為息垢。
何等為三冥？謂三毒起時身中正冥，故言三冥。
三毒者，一為貪婬，二為瞋恚，三為愚癡，人皆坐是三事死故言毒也。
○數息時意在數，息未數時有三意，有善意、有惡意、有不善不惡意。
欲知人得息相者，當觀萬物及諸好色，意不復著是為得息相。
意復著，是為未得當更精進。

行家中意欲盡者，謂六情為意家貪愛萬物，皆為意家也。

○相隨者，謂行善法從是得脫，當與相隨，亦謂不隨五陰六入，息與意相隨也。

問：第三止，何以故止在鼻頭？

報：用數息、相隨、止、觀、還、淨，皆從鼻出入，意習故處亦為易識，以是故著鼻頭也。

惡意來者斷為禪，有時在鼻頭止，有時在心中止，在所著為止，邪來亂人意，直觀一事，諸惡來心不當動，心為不畏之哉也。

止有四，一為數止，二為相隨止，三為鼻頭止，四為息心止。

止者謂五樂六入當制止之也。

入息至盡鼻頭止，謂惡不復入至鼻頭止，出息至盡著鼻頭，謂意不復離身行向惡故著鼻頭，亦謂息初入時，便一念向不復轉，息出入亦不復覺，是為止也。

止者如如出息入息覺知前意出，不覺後意出，覺前意為意相觀，便察出入息見敗，便受相畏生死便卻意，便隨道意相也。

莫為相隨者，但念著鼻頭，五陰因緣不復念，罪斷意滅亦不喘息，是為止也。

莫為相隨者，謂莫復意念出入，隨五陰因緣，不復喘息也。

第四觀者，觀息敗時與觀身體異息，見因緣生無因緣滅也。

心意受相者，謂意欲有所得，心計因緣會當復滅，便斷所欲不復向，是為心意受相也。

以識因緣為俱相觀者，謂識知五陰因緣，出息亦觀入息亦觀，觀者謂觀五陰，是為俱觀，亦應意相觀，為兩因緣，在內斷惡念道也。

觀出息異入息異者，謂出息為生死陰，入息為思想陰，有時出息為痛痒陰，入息為識陰，隨因緣起便受陰，意所向無有常用，是故為異，道人當分別知是，亦謂出息滅入息生，入息滅出息生也。

無有故者，謂人意及萬物意起已滅，物生復死，是為無有故也。

非出息是入息，非入息是出息，非謂出息時意不念入息，入息時意不念出息，所念異故言非也。

中信者，謂入道中見道因緣信道，是為中信也。

第五還棄結者，謂棄身七惡。

第六淨棄結者，為棄意三惡，是名為還。

還者為意不復起惡，惡者是為不還也。

還身者，謂還惡得第五還尚有身亦無身，何以故？有意有身無意無

身，意為人種，是名為還，還者謂意不復起惡，起惡者是為不還，亦謂前助身後助意，不殺盜淫兩舌惡口妄言綺語，是為助身，不嫉瞋恚癡，是為助意也。

還五陰者，譬如買金得石便棄捐地不用，人皆貪愛五陰得苦痛，便不欲是為還五陰也。

何等為便見滅盡處？

謂無所有是為滅處。

問：已無所有，何以故？為處者無所有？

處有四處，一者飛鳥以空中為處，二者羅漢以泥洹為處，三者道以無有為處，四者法在觀處也。

出息入息受五陰相者，謂意邪念疾轉還正以生覺斷，為受五陰相。

言受者，謂受不受相也。

以受五陰相，知起何所、滅何所。

滅者為受十二因緣人，從十二因緣生，亦從十二因緣死，不念者為不念五陰也。

知起何所、滅何所，謂善惡因緣起便復滅，亦謂身亦謂氣生滅，念便生，不念便死，意與身同等，是為斷生死道，在是生死間，一切惡事皆從意來也。

今不為前前不為今者，謂前所念已滅，今念非前念，亦謂前世所作今世所作各自得福，亦謂今所行善非前所行惡，亦謂今息非前息，前息非今息也。

為生死分別者，為意念生即生念滅即滅，故言生死，當分別萬物及身，過去未來福為索盡，何以故？盡以生便滅滅便盡，已知盡當盡力求也。視上頭無所從來者，謂人無所從來意起為人，亦謂人不自作來者，為有所從來，人自作自得是為無所從來也。

生死當分別者，謂知分別五陰，亦謂知分別意生死人意为常，知無有常亦為分別也。

後視無處所者，為今現在，不見罪人在生死會，當得無有脫於罪故，言後視無有處所，未得道跡，不得中命盡，謂已得十五意不得中死，要當得十五意便墮道，亦轉上至阿羅漢也。

中得道亦不得中命盡，為息意身凡三事，謂善惡意要當得道跡亦復中壞，息死復生，善意起復滅，身亦不得中死也。

何等為淨？謂諸所貪欲為不淨，除去貪欲是為淨。

何等為五陰相？譬喻火為陰，薪為相也。

從息至淨是皆為觀，調觀身、相隨、止觀、還淨，本為無有，內意數息外意斷惡因緣，是為二意也。

問：何以故不先內外觀身體，反先數息、相隨、止觀、還淨？

報：用意不淨故，不見身意已淨，便悉見身內外道，行有十九，行用人有十九病故，亦有十九藥，觀身念惡露，是為止貪姪藥，念四等心，是為止瞋恚藥，自計本何因緣有，是為止愚癡藥，安般守意，是為多念藥也。

◎**內外自觀身體**，何等為身？何等為體？骨肉為身，六情合為體也。何等為六情？調眼合色、耳受聲、鼻向香、口欲味、細滑為身衰、意為種栽為癡，為有生物也。

內外身體所以重出者何？調人貪求有大小、有前後，調所欲得當分別觀，觀者見為念，念因見觀者為知也。

身體止者，坐念起起念意不離，在所行意所著為識，是為身觀止也。出息入息念滅時，何等為念滅時？調念出入氣盡時，意息滅出息入息念滅時，譬如畫空中無有，處生死意道意俱爾也。

出息入息念滅時，亦不說息意息說，滅時出息入息念滅時，物從因緣生，斷本為滅時也。

◎**內外痛痒見觀者**，為見痛痒所從起，便觀是為見觀也。

內外痛痒者，調外好物為外痒，外惡物為外痛，內可意為內痒內不可意為內痛，在內為內法，在外因緣為外法，亦調目為內色為外，耳為內聲為外，鼻為內香為外，口為內味為外，心為內念為外，見好細滑意欲得是為痒，見粗惡意不用是為痛，俱墮罪也。

痛痒觀止者，若人臂痛意不作痛，反念他一切身痛如是，以意不在痛為止痛，亦可念亦不可念，念痛無所著，自愛身當觀他人身，意愛他人身當自觀身亦為止也。

內外痛痒所以重出者何？調人見色愛有薄厚，其意不等觀，多與少異故，重分別觀道，當內觀有癡，當外觀以自證也。

身心痛痒各自異，得寒熱刀杖痛極，是為身痛，得美飯載車好衣身諸所便，是為身痒，心痛者，身自憂復憂他人及萬事，是為心痛，心得所好及諸歡喜，是為心痒也。

◎**意相觀者**有兩因緣，在內斷惡念道，一者調五樂六衰當制斷之，觀者自觀身，身不知粗細，以得乃覺是為意意相觀。

意意相觀息亦是意，數亦是意，數時觀息為意意相觀也。

意觀止者，欲姪制不為欲瞋恚制不怒欲癡制不作欲貪制不求諸惡事一

切不向，是為觀止，亦謂以知三十七品經，常念不離為止也。
出息入息盡定便觀者，盡謂罪盡，定謂息止意，定觀者謂觀止還淨也。
盡止者謂我能說是曉是遍更是，是為盡止也。
所起息若布施作福一切善法，已起便滅更意念耶？向習罪行亦無數，
古世今世意不如是相隨，他人亦爾，已知覺當斷已斷，為內外意觀
止也。

◎內外法者：

內法調身，外法調他人。

有持戒法有不持戒法，是為內外法也。

內法，謂行黠不離三十七品經，一切餘事意不墮中，行道得道，是為
內法。

外法，謂墮生死，謂生死行，便得生死不脫一切，當斷已斷，為內外
法觀止也。

法觀止者，一切人皆自身為身，諦校計非我身，何以故？有眼有色，
眼亦非身色亦非身，何以故？人已死有眼無所見，亦有色無所應，身
如是但有識亦非身，何以故？識無有形，亦無所輕止，如是計眼耳鼻
舌身意亦爾，得是計為法觀止，亦謂不念惡為止，念惡為不止，何以
故？意行故也。

佛說大安般守意經卷下

○出息入息自覺，出息入息自知，當時為覺，以後為知，覺者謂覺息
長短，知者謂知息生滅粗細遲疾也。

出息入息覺盡止者，謂覺出入息欲報時為盡，亦計萬物身生復滅，心
者謂意止也。

見觀空者，行道得觀不復見身，便墮空無所有者，謂意無所著意有所
著因，為有斷六入便得賢明，賢謂身，明謂道也。

知出何所、滅何所者，譬如念石出石入，木石便滅，五陰亦爾，出色
入痛痒，出痛痒入思想，出思想入生死，出生死入識，已分別是乃墮
三十七品經也。

問：何等為思惟無為道？

報：思為校計惟為聽無謂不念萬物，為者如說行道為得故，言思惟無
為道也。

思為念惟為分別白黑，黑為生死白為道，道無所有已分別無所有，便
無所為，故言思惟無為道，若計有所為所著，為非思惟，思亦為物惟
為解意，解意便知十二因緣事，亦謂思為念惟為計也。

斷生死得神足，謂意有所念為生，無所念為死，得神足者能飛行故，言生死當斷也。

得神足有五意，一者喜，二者信，三者精進，四者定，五者通也。四神足念不盡力得五通，盡力自在向六通，為道人四神足，得五通盡意可得六通盡意，謂萬物意不欲也。

一信、二精進、三意、四定、五黠，是五事為四神足，念為力者凡六事也。

從信為屬四神足念，從喜從念精進從定從黠，是為屬**五根**也。

從喜定謂信道，從力定謂精進，從意定謂意念定，從施定謂行道也。為種故有根，有為之事，皆為惡，便生想不能得勝，謂得禪是因為力，亦謂惡不能勝善意，滅復起故為力，力定者惡意欲來不能壞，善意故為力定也。

道人行道未得觀，當校計得觀，在所觀意不復轉為得觀止惡一法為坐禪觀二法，有時觀身、有時觀意、有時觀喘息、有時觀有、有時觀無，在所因緣當分別觀也。

止惡一法，觀二法惡已盡。

止觀者為觀道，惡未盡不見道，惡已盡乃得觀道也。

止惡一法為知惡，一切能制不著意為止，亦為得息想隨止，得息想隨止是為止惡一法。

惡已止便得觀故，為觀二法，為得四諦為行淨，當復作淨者，識苦棄習，知盡行道，如日出時，淨轉出十二門故，經言從道得脫也。

去冥見明如日出時，譬如日出多所見為棄諸冥。

冥為苦，何以知為苦？多所罣礙故知為苦。

何等為棄習？謂不作事。

何等為盡證？謂無所有。

道者，明識苦、斷習、盡證、念道。

識從苦生，不得苦亦無有識，是為苦也。

盡證者，謂知人盡當老病死證者知萬物皆當滅，是為盡證也。

譬如日出作四事：

一壞冥，謂慧能壞癡。

二見明，謂癡除獨慧在。

三見色萬物，為見身諸所有惡露。

四成熟萬物，設無日月萬物不熟，人無有慧癡意亦不熟也。

上頭行俱行者，所行事已行不分別說，謂行五直聲，身心并得行也。

從諦念法意著法中，從諦念法意著所念，是便生是求生死，得生死求道，得道內外隨所起意，是為念法意著法中者，從四諦自知意生，是當得是不生是不得，是便卻意畏不敢犯，所行所念常在道，是為意著法中也。

是名為法正從諦，本起本著意。

法正者謂道法。

從諦謂四諦。

本起著意者，謂所向生死萬事，皆本從意起，便著意便有五陰所起意當斷，斷本五陰便斷，有時自斷不念，意自起為罪，復不定在道為罪，未盡故也。

意著法中者，諦意念萬物為墮外法中，意不念萬物為墮道法中。

五陰為生死法，三十七品經為道法。

意著法中者，調制五陰不犯，亦謂常念道不離，是為意著法中也。

所本正者所在，外為物本，為福所在，內總為三十七品經，行道非一時端故。

言所本者，調行三十七品經法，如次第隨行，意不入邪為正故，名為所本。

正所本正各自異行，以無為對本，以不求為對正，以無為為對無為，以不常為對道，以無有為對亦無有所，亦無有本，亦無有正，為無所有也。

定覺受身，如是法道說謂法定。

道說者謂說所從因緣得道。

見陰受者為受五陰。

有人者為人五陰中，因有生死陰者為受正。

正者道自正，但當為自正心耳。

人行安般守意，得數、得相隨、得止便歡喜，是四種，譬如鑽火見煙不能熟物，得何等喜用未得出要故也。

◎安般守意有十八惱，令人不隨道，一為愛欲，二為瞋恚，三為癡，四為戲樂，五為慢，六為疑，七為不受行相，八為受他人相，九為不念，十為他念，十一為不滿念，十二為過精進，十三為不及精進，十四為驚怖，十五為強制意，十六為憂，十七為匆匆，十八為不度意行愛，是為十八惱，不護是十八因緣不得道，以護便得道也。

不受行相者，謂不觀三十二物，不念三十七品經，是為不受行相。

受他人相者，謂未得十息便行相隨，是為受他人相。

他念者，入息時念出息，出息時念入息，是為他念。

不滿念者，謂未得一禪便念二禪，是為不滿念。

強制意者，謂坐亂意不得息，當經行讀經以亂不起，是為強制意也。

精進為黠，走是六事中，謂數息、相隨、止、觀、還、淨，是為六也。

何等為喘？何等為息？何等為氣？何等為力？何等為風？

制者為意息，為命守，為氣，為視聽風，為能言語從道屈伸力，為能舉重瞋恚也。

要從守意得道，何緣得守意？從數轉得息，息轉得相隨，止觀、還淨亦爾也。

行道欲得止意，當知三事：

一者先觀念身本何從來？但從五陰行有，斷五陰不復生，譬如寄託須與耳，意不解念九道以自證。

二者自當內視心中隨息出入。

三者出息入息念滅時息出小輕，念滅時何等為知無所有？意定便知空，知空便知無所有，何以故？息不報便死，知身但氣所作，氣滅為空，覺空墮道也。

故行道有三事，一者觀身，二者念一心，三者念出入息，復有三事，一者止身痛痒，二者止口聲，三者止意念行，是六事疾得息也。

要經言一念調一心，近念調計身，多念調一心，不離念調不離念，身行是四事，便疾得息也。

坐禪數息即時定意，是為今福，遂安隱不亂，是為未來福，益久續復安定，是為過去福也。

坐禪數息不得定意，是為今罪，遂不安隱亂意起，是為當來罪，坐禪益久遂不安定，是為過去罪也。

亦有身過意過，身直數息不得，是為意過，身曲數息不得，是為身過也。

坐禪自覺得定意，意喜為亂意，不喜為道意，坐禪念息已止便觀，觀止復行息，人行道當以是為常法也。

佛說有五信，一者信有佛有經，二者去家下頭髮求道，三者坐行道，四者得息，五者定意所念不念為空。

難：不念為空，何以故念息？

報曰：息中無五色貪婬瞋恚愚癡愛欲，是亦為空也。

可守身中意者，謂意在身觀，是為身中意，人不能制意故令數息，以黠能制意，不復數息也。

問：何等為自知？何等為自證？

報：謂能分別五陰是為自知，不疑道是為自證也。

問曰：何等為無為？

報：無為有二輩，有外無為有內無為，眼不觀色，耳不聽聲，鼻不受香，口不味味，身不貪細滑，意不志念，是為外無為，數息、相隨、止、觀、還、淨，是為內無為也。

問：現有所念何以為無為？

報：身口為戒，意向道行，雖有所念本趣無為也。

問：何等為無？何等名為？

報：無者謂不念萬物，為者隨經行指事稱名，故言無為也。

問：設使宿命對來到，當何以卻？

報：行數息、相隨、止、觀、還、淨，念三十七品經能卻。

難：宿命對不可卻，數息行三十七品經，何以故能卻？

報：用念道故消惡，設使數息、相隨、止、觀、還、淨不能滅惡，世間人皆不得道，用消惡故得道，數息、相隨、止、觀、還、淨，行三十七品經尚得作佛，何況罪對，在十方積如山，精進行道不與罪會。

問曰：經言作是何以故不會？

報：用作是故也。

數息為墮十二品，何謂十二品？

數息時墮四意止。

息不亂時為墮四意念斷。

得十息有時為墮四神足。

是為墮十二品也。

問：何等為念三十七品經？

報：謂數息、相隨、止、觀、還、淨行，是六事是為念三十七品經也。

行數息亦為行三十七品經。

問：何以故為行三十七品經？

報：數息為墮四意止，何以故？為四意止。

亦墮四意斷，用不待念故為四意斷。

亦墮四神足，用從信故為神足也。

數息為墮信根，用信佛意喜故生信根。

亦墮能根，用坐行故為墮能根。

亦墮識根，用知諦故為識根。

亦墮定根，用意安故為定根。

亦墮黠根，用離癡意解結故為黠根也。

數息亦墮信力，用不疑故為信力。

亦墮進力，用精進故為進力。

亦墮念力，用餘意不能攘故為念力。

亦墮定力，用一心故為定力。

亦墮黠力，用前分別四意止斷神足故為黠力也。

數息亦墮覺意，用識苦故為覺意。

亦墮法識覺意，用知道因緣故為法覺意。

亦墮力覺意，用棄惡故為力覺意。

亦墮愛覺意，用貪樂道故為愛覺意。

亦墮息意覺，用意止故為息意覺。

亦墮定覺意，用不念故為定覺意。

亦墮守覺意，用行不離故為守覺意也。

數息亦墮八行，用意正故入八行。

定意慈心念淨法，是為直身。

至誠語軟語直語不還語，是為直語。

黠在意信在意忍辱在意，是為直心。

所謂以聲息，是為十善墮道行也。

數息亦墮直見，用諦觀故為直見。

亦墮直行，用向道故為直行。

亦墮直治，用行三十七品經故為直治。

亦墮直意，用念諦故為直意。

亦墮直定，用意白淨壞魔兵故為直定。

是為八行。

何等為魔兵？調色聲香味細滑，是為魔兵。

不受是為壞魔兵。

三十七品應斂：

設自觀身觀他人身止姪，不亂意止餘意。

自觀痛痒觀他人痛痒止瞋恚。

自觀意觀他人意止癡。

自觀法觀他人法得道。

是名為四意止也。

避身為避色，避痛痒為避五樂，避意為避念避法，不墮願業治生，是

名為四意念斷也。

識苦者本為苦，為苦者為有身，從苦為因緣，起者所見萬物，苦習者本為苦，從苦為因緣生，盡者萬物皆當敗壞，為增苦習，復當為墮八道中，道人當念是八道，是名為四為四收苦，得四神足念也。

信佛意喜，是名為信根。

為自守行法，從諦身意受，是名能根，為精進。

從諦念遂諦，是名識根，為守意。

從諦一意，從諦一意止，是名定根，為正意。

從諦觀諦，是名點根為道意。

是名為五根也。

從諦信不復疑，是名信力。

棄貪行道從諦自精進，惡意不能敗精進，是名進力。

惡意欲起當即時滅，從諦是意無有能壞意，是名念力。

內外觀從諦以定，惡意不能壞善意，是名定力。

念四禪從諦得點，惡意不能壞點意，是名點力。

念出入盡復生。

是名為五力也。

1 從諦念諦是名為覺意，得道意。

2 從諦觀諦是名法名法識覺意，得生死意。

3 從諦身意持是名力覺意，持道不失為力。

4 從諦足喜諦是名愛覺意，貪道法行道行道法。

5 從諦意得休息，是名息意覺，已息安隱。

6 從諦一念意，是名定覺意，自知意以安定。

7 從諦自在意在所行從觀，是名守意覺，從四諦觀意。

是名為七覺意也。

從諦守諦，是名直信道。

從諦直從行諦，是為直從行念道。

從諦身意持，是名直治法，不欲墮四惡者，謂四顛倒。

從諦念諦，是名直意不亂意。

從諦一心意，是名直定，為一心上頭，為三法意行，俱行以聲身心，如是佛弟子八行，是名四禪，為四意斷也。

第一行為直念，屬心常念道。

第二行為直語屬口斷四意。

第三行為直觀屬身觀身內外。

第四行為直見信道。

第五行為直，行不隨四惡，謂四顛倒。

第六行為直治斷餘意。

第七行為直不墮貪欲。

第八行為直定正心。

是為八行。

佛、辟支佛、阿羅漢所不行也。

第一行為直念，何等為直念？謂不念萬物意不墮是中，是為直念。

念萬物意墮中為不直念也。

四意止者，一意止為身念息，二意止為念痛痒，三意止為念意息出入，四意止為念法因緣。

是為四意止也。

道人當念是四意止。

一者為我前世愛身故不得脫。

二者今有劇怨家，何以故？所欲者愛生，當斷已斷，為外身觀止也。

四意止者，意止者：

意不在身為止意，不在痛痒為止意，不在意為止意，不在法為止意。

隨色誠便生，是為不止也。

問：人何以故不墮四意止？

報：用不念苦、空、非身、不淨故，不墮四意止。

若人意常念苦空非身不淨行道者，常念是四事不離，便疾得四意止也。

問：何等為身意止？

謂念老病死是為身意止。

何等為痛痒意止？

謂所不可意是為痛痒意止。

何等為意意止？

謂已念復念是為意意止。

何等為法意止？

謂往時為行還報為法，亦謂作是得是，是為法意止也。

四意止有四輩，一者念非常意止，二者念苦身意止，三者念空有意止，四者念不淨樂意止，是為四意止，一切天下事皆墮身痛痒，墮法都盧不過是四事也。

四意止者，一者但念息不邪念，二者但念善不念惡，三者自念身非我所萬物皆非我所，便不復向，四者眼不視色意在法中，是名為四意止。

也。

道人當行四意止，一者眼色，當校計身中惡露，二者意歡喜念樂，當念痛痒苦，三者我意瞋他人意亦瞋，我意轉他人意亦轉，便不復轉意，四意者我意嫉他人意亦嫉，我念他人惡他人亦念我惡，便不復念是為法也。

身意止者，自觀身觀他人身，何等為身？

欲言痛痒是身，痛無有數。

欲言意是身，復非身有過去意未來意。

欲言法是身復非身有過去未來法。

欲言行是身，行無有形知為非身。

得是計為四意止也。

意不墮色念識亦不生，耳鼻口身亦爾。

意不在身為心意不在痛痒，意不在念意不在法為心也。

問：誰主知身意痛痒者？

報：有身身意知，痛痒痛痒意知，意意意意知，有飢飢意知，有渴渴意知，有寒寒意知，有熱熱意知，以是分別知也。

身意起身意，痛痒意起痛痒意，意意起意意，法意起法意。

四意止謂意念惡制使不起，是為止也。

四意止亦隨四禪，亦隨四意止。

隨四意止為近道，不著惡便善意生，四禪為四意定為止意也。

行道有四因緣，一止身，二止痛痒，三止意，四止法。

止身者，謂見色念不淨。

止痛痒者，謂不自貢高。

止意者，謂止不瞋恚。

止法者，謂不疑道人行四意止，意起念生即時識對行藥，得一意止，便得四意止也。

四意定，一者自觀身亦復觀他人身，二者自觀痛痒亦復觀他人痛癢，三者自觀心亦復觀他人心，四者自觀法因緣亦復觀他人法因緣。

如是身一切觀內外因緣成敗之事，當念我身，亦當成敗，如是是為四意定也。

人欲止四意棄為外攝為內，已攝意為外棄為內也。

觀他人身，謂自觀身不離他，便為觀他人身苦，觀他人身為非痛痒，意、法亦爾也。

自貪身當觀他人身，念他人身，便自觀身，如是為意止。

問：意見行何以為止？

報：意以自觀身貪，便使觀他人身，為意從貪轉故應止，若意貪他人身，當還自觀身也。

有時自身觀，不觀他人身，有時當觀他人身，不當自觀身，有時可自觀身，亦可觀他人身，有時不可自觀身，亦不可觀他人身，自觀身者為校計觀他人身，意不止須自念身為著便轉著他人身，觀他人身為見色肥白黛眉赤脣，見肥當念死人脹，見白當念死人骨，見眉黑當念死人正黑，見朱脣當念血正赤，校計身諸所有，以得是意便轉，不復愛身也。

觀有內外，嫉恚疑當內觀，貪姪當外觀，貪當念非常敗，姪當念對所有惡露，如自觀身姪，當念四斷意也。

觀有兩輩，一者觀外，二者觀內。觀身有三十六物，一切有對皆屬外觀，無所有為道，是為內觀也。

觀有三事，一者觀身四色，謂黑青赤白，二者觀生死，三者觀九道。觀白見黑為不淨，當前聞以學，後得道未得道為聞得別為證得為知也。觀有四：一者身觀，二者意觀，三者行觀，四者道觀，是為四觀，譬如人守物盜來便捨物，視盜人已得觀，便捨身觀物也。

觀有二事，一者觀外諸所有色，二者觀內謂無所有，觀空已得四禪，觀空無所有，有意無意無所有，是為空，亦謂四棄，得四禪也。

欲斷世間事當行四意止，欲除四意止當行四意斷，人墮貪貪故，行四神足飛，但有五根無有五力不能制，但有五力無有五根不生得四神足，尚轉五力，能制上次十二品四意斷，不作現在罪但畢故罪，是為四意斷也。

畢故不受新為四意止，故畢新止為四意斷，故竟新斷為四神足，知足不復求守意，意為畢，生為新，老為故，死為身體，壞敗為盡也。

四意斷，謂常念道，善念生便惡念斷故，為斷息道，善念止便惡念生故，為不斷也。

四意斷者，意自不欲向惡是為斷，亦謂不念罪斷也。

四神足，一者身神足，二者口神足，三者意神足，四者道神足，念飛念不欲滅不隨道也。

四伊提鉢：四為數，伊提為止，鉢為神足，欲飛便飛，有時精進坐七日便得，或七日或七歲也。

得神足可久在世間，不死有藥，一者意不轉，二者信，三者念，四者有諦，五者有點，是為神足藥也。

得四神足，不久在世間有三因緣，一者自厭其身臭惡故去，二者無有人能從受經道故去，三者恐怨惡人誹謗得罪故去也。

神足九輩，謂乘車馬步疾走亦為神足，外戒堅亦為神足，至誠亦為神足，忍辱亦為神足也。

行神足當飛意，問：何為飛意？

報：有四因緣，一者信，二者精進，三者定，四者不轉意。

何等為信？信飛行。

何等為精進？飛行。

何等定？飛行。

何等為不轉意？謂著飛行不轉意也。

身不欲行道，意欲行便行，神足如是意欲飛即能飛也。

五根，譬如種物堅乃生根不堅無有根。

信為水雨，不轉意為**力**，所見萬物為根，制意為**力**也。

信根中有三陰，一為痛痒，二為思想，三為識陰。

定根中有一陰，謂識陰也。

五根、五力、七覺意，中有一陰者，中有二陰者，中有三陰者，有四陰者，皆有陰。

問：是道行何緣有陰？

報：以泥洹無陰，餘皆有陰也。

七覺意上三覺屬口，中三覺屬身，下一覺屬意，何等為覺，念念為覺，念念為得，覺得是意便隨道也。

外七覺意為墮生死內，七覺意為隨道，內七覺意者，謂三十七品經，外七覺意者，謂萬物也。

覺者為識事，便隨覺意也。

有覺意便隨道，覺有覺意墮罪覺，三十七品經便正意是為隨道，覺善惡是為墮罪也。

問：何等為從諦身意持？

報：謂身持七戒意持三戒，是為身意持也。

從諦意得休息，從四諦意因緣休，休者為止息為思，得道為受思也。

貪樂道法當行道為愛覺意，持道不失為力覺意，已得十息身安隱為息覺意，自知已安為定覺意，身意持意不走為持。

從諦自在意在所行，謂得四諦，亦可念**四意止**，亦可**四意斷**，亦可**四神足**，亦可**五根、五力、七覺意、八行**，是為自在意，在所行從諦觀者，為三十七品經要，是為守意覺者，謂諦不復受罪也。

八行有內外，身為殺盜淫，聲為兩舌惡口妄言綺語，意為嫉妒癡，是上頭三法，為十事在外，五道在內也。

從諦守諦從為神守，為護謂法不犯罪，諦為道，知非常苦空非身不淨為直見，非常人計為常，思苦為樂，空計為有，非身用作身，不淨計為淨，是為不直見也。

何等為 1 直見？信本因緣知從宿命有，是名為直見。

何等為 2 直治？分別思惟能到善意，是為直治。

何等為 3 直語？守善言不犯法如應受言，是名為直語也。

何等為 4 直業？身應行不犯行，是名為直業也。

何等為 5 直治？隨得道者教戒行，是名為直治也。

何等為 6 直精進？行行無為晝夜不中止不捨方便，是名為直精進方便也。

何等為 7 直念？常向經戒，是名為直念。

何等為 8 直定？意不惑亦不捨行，是名為直定。

如是行令賢者八業行具已行具足便行道也。

八直有治有行行八直，乃得出要。

身不犯戒，是為直治，慧信忍辱是為行身，意持是名為直治，謂無所念為直，有所念為不直也。

十二部經都皆墮三十七品經中，譬如萬川四流皆歸大海。

三十七品經為外，思惟為內，思惟生道故為內。

道人行道分別三十七品經，是為拜佛也。

三十七品經亦墮世間，亦墮道。

諷經口說是為世間，意念是為應道，持戒為制身，禪為散意，行從願，願亦從行，行道所向意不離，意至佛意不還也。

亦有從次第行得道，亦有不從次行得道，謂行四意止、斷、神足、五根、五力、七覺意、八行，是為從次第。

畏世間惡身便一念從是得道，是為不從次第。

道人能得三十七品行意，可不順從數息、相隨、止也。

身口七事、心意識各有十事，故為三十七品。

四意止、斷、神足屬外，五根、五力屬內，七覺意、八行得道也。

泥洹有四十輩，謂三十七品經并三向，凡四十事皆為泥洹。

問：數息為泥洹非？

報：數息、相隨鼻頭止意，有所著，不為泥洹。

泥洹為有不？

報：泥洹為無有，但為苦滅，一名意盡。

難：泥洹為滅？

報：但善惡滅耳。

知行者，有時可行四意止，有時可行四意斷，有時可行四神足，有時可行五根、五力、七覺意、八行。

諦者為知定亂，定為知行，亂為不知行也。

問：何以故？正有五根、五力、七覺意、八行？

報：人有五根，道有五根，人有五力，道有五力，人有七使，道有七覺意，行有八直，應道八種，隨病說藥，因緣相應。

眼受色、耳聞聲、鼻向香、口欲味、身貪細滑，是為五根。

何以故名為根？已受當復生故名為根。

不受色聲香味細滑是為力。

不墮七使為覺意。

已八直為應道行。

五根堅意，五力為不轉意，七覺為正意，八行為直意也。

問：何等為善意？何等為道意？

報：謂四意止、斷、神足、五根、五力，是為善意。七覺意、八行，是為道意。

有道善有世間善，從四意止至五根、五力，是為道善。

不婬兩舌惡口妄言綺語貪瞋癡，是為世間善。

諦見者，知萬物皆當滅，是為諦見。

萬物壞敗身當死，以不用為憂，是為諦觀。

意橫意走便責對得制，是為除罪，諸來惡不受為禪，一心內意十二事智慧，七為數，八為相隨，九為止，十為觀，十一為還，十二為淨，是為內十二事，外復十二事，一為目，二為色，三為耳，四為聲，五為鼻，六為香，七為口，八為味，九為身，十為細滑，十一為意，十二為受欲，是為外十二事也。

術闍者為智，凡有三智，一者知無數世父母兄弟妻子，二者知無數世白黑長短，知他人心中所念，三者毒以斷，是為三也。

沙羅惰怠者為六通智，一為神足，二為徹聽，三為知他人意，四為知本所從來，五為知往生何所，六為知索漏盡，是為六也。

（此經：墮＝隨）

【新譯比對】《瑜伽師地論》說：

◎云何名為：十六勝行？

(1) 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」、(2)「若短」。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 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。

(6) 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。

(7) 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。

(8) 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。

(9) 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。

(10) 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。

(11) 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。

(12) 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。

(13) 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。

(14) 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。

(15) 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。

(16) 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。

《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>
