

知：「我出息長。」又入息短，知：「我入息短，」又出息短者，知：「我出息短。」修習：「我覺知息全身而入息」，修習：「我覺知息全身而出息」。修習：「我止身行而入息」，修習：「我止身行而出息」。

開始修禪時，先舒適地坐著，然後於鼻子的下方或鼻孔周圍的某部位覺知氣息進出。別跟隨氣息進入體內或出去體外，因為若這麼做，你將無法成就定。你應只是於氣息掃過及接觸嘴唇上方或鼻孔周圍之處覺知氣息，如此你就能夠培育及成就定。

《清淨道論》(Visuddhimagga) 裡提到，在開始修習階段必須遵守一項重要的原則：na lakkhaṇato paccavekkhitabbam。——「不應觀察相」。在此，「相」是指「自性相」(sabhāva lakkhaṇa, 特相)與「共相」(sāmañña lakkhaṇa)。自性相是指氣息中四大各自的特徵，即硬、粗、推、熱等。若你注意它們，那麼你的修行就變成四界分別觀，不再是安般念。共相是指氣息的無常、苦、無我三相。這表示不要注意「入、出、無常」，或「入、出、苦」，或「入、出、無我」。因為在這階段的入息與出息還是屬於概念¹⁷(paññatti, 觀念)。概念並非修習觀禪之法(dhamma)，只有究竟法²⁰(paramattha)才是觀禪的目標(所緣)。除

¹⁷ 譯按：身行(kāya-saṅkhāra)是指「入出息」(assāsa-passāsa)。為何入出息稱為身行呢？這是因為入出息必須依靠「所生身」(karajakāya, 即身體)而生，若身體不存在，入出息也不可能存在。再者，它也必須依靠名身(nāma kāya)而生，所以稱為身之行法。

¹⁸ 「漢譯南傳大藏經」「長部經典」二(七·頁二七五)。

¹⁹ 編按：巴利paññatti漢譯作「施設」、「概念」及「假名」等。

²⁰ 編按：巴利paramattha漢譯亦有「勝義」、「第一義」等。