

試探《大安般守意經》中之安般守意

釋如聖

福嚴佛學院初級部

大綱

- 一、 前言
- 二、 《大安般守意經》之背景文獻
- 三、 安般守意之意義
 - (一) 安般
 1. 出息與入息之差異
 2. 出入息之先後及快慢
 3. 出入息之目的
 - (二) 守意
 1. 守與意之差別
 2. 守意之功能
 3. 守意之對象
 - (三) 安般守意
- 四、 安般守意之修行方法
 - (一) 前行方便
 1. 認知息相
 2. 知坐與行
 - (二) 修行方式
 1. 四事與六事
 2. 六事之意義
- 五、 結論

關鍵詞：1. 安般守意 2. 出息 3. 入息 4. 六事

一、前言

禪定，在佛教中為行者修心、鑑機的宗旨。¹目的是以離欲，為情意（非理智）的修養。²「厭此欣彼，厭塵欲而欣心樂」³情欲是一般心力（內臟及內部筋肉），所不能控制的（只能聽其自然而已），但修禪定，即有能力控制它。⁴想使心念不受散亂的擾動，可修習安般念。安般為十息念之一，⁵與不淨觀合為二甘露門，⁶這在佛教中是一種修習禪定的方法。文中所要解決的問題有四：一、出入息是先入息或是先出息的問題？在《大安般守意經》是重視入息、還是出息，或是兩者兼並？二、出入息之所緣對象與修習目的為何？三、既然「守意」一詞是念，為何本經又要分別守與意呢？難道念還可以作分別嗎？本文的研究範圍限定於《大安般守意經》，主要是來探討安般守意。並且參考現代學者的研究成果加以撰述。

本文的安排大致如下：第一節，前言。第二節，介紹《大安般守意經》的背景文獻。第三節則來探討《大安般守意經》中安般守意的實質內涵，筆者欲從安般守意此一論題的解明與詮釋，以便探究其《大安般守意經》的特色所在。故筆者在此節共分爲三——「安般」、「守意」、「安般守意」，這是透過別相與總相的方式所建立出的綱目，此別相是將安般守意劃分開來，分出安般及守意。安般的小節中，是又分出「出息與入息之差異」、「出入息之先後」、及「出入息之目的」，這裡分析是想更清楚、明確，藉此看出此經的特點。後一小節「守意」中，筆者將此經所提到的特點最先立出——守與意的差別，安排於第一項來討論。其次，再談功用及其所緣對象。最後將安般守意整體的內涵進一步確立，以掌握修行理論的依據。第四節則來探討《大安

¹ 印順法師《寶積經講記》，p.204、《般若經講記》，p.40。

² 印順法師《無諍之辯》，p.49。

³ 印順法師《佛法概論》，p.230。

⁴ 印順法師《學佛三要》，p.57。

⁵ 《增壹阿含經》（大正 2，740a2~4）、（大正 2，780c9~11）、（大正 2，781a2~4）。

⁶ 印順法師《成佛之道》（增注本），p.202：「加上界分別，為三度門。加上慈悲觀、緣起觀，稱為五停心（玄奘譯為五種淨行）。」

般守意經》中，描述各種安般守意的修持方法，《大安般守意經》提到有兩種——六事與四種安般守意行，⁷主要是以六事（六妙門）為討論的重點；第五節，結論。

二、《大安般守意經》之背景文獻

本論所介紹的《大安般守意經》（巴 mahanapanasatisamadhi sutta 大入出息念定），譯者為後漢安息（波斯，相當於現在之伊朗）三藏安世高（生卒年不詳）⁸。《開元釋教錄》述有二種：「《大安般經》二卷（原文作一卷，據《貞元錄》改），或一卷。或無『守意』字，或直云《安般》。安公云：《小安般》，兼注解⁹。《僧祐錄》（即《歷代三寶紀》）別載《大安般》一卷，《房錄》更載「《安般》一卷，並重也。見士行、僧祐、李廓之《錄》。」¹⁰《大安般守意經》的實際卷數應只有兩卷。¹¹然而，也許我們常會誤解《安般守意經》就是《大安般經》，據《道安目錄》所載，《安般守意經》譯本現已失傳，留下

⁷ 《大安般守意經》卷1（大正15，165a7~10）：「數，相隨，止，觀。」此外，《解脫道論》卷7（大正32，430b）也傳「先師說四種修念安般」——算（數）、隨逐、安置即止、隨觀即觀。其次，覺音論師著；葉均譯（1981年）的《清淨道論》（簡體版），p.249中，是有八事之說：「數，隨逐，觸，安住，觀察，還滅，遍淨，及彼等的各別觀。」

⁸ 引自劉貴傑《清談與佛教--以論辯之風為中心，探清談與佛教之契接》（p.292）有關安世高之生平。

⁹ 文中安世高所說之「《小安般》，兼注解」即指《大安般守意經》，「別載《大安般》」即指《安般守意經》，現存已失。

¹⁰ 《開元釋教錄》卷1（大正55，480a3~4）。《古今譯經圖紀》卷1（大正55，2151a22）只提到《大安般經》一卷。杜繼文《安般守意經》（p.5），曾說：「經錄記載上的這些差別，說明當時流行的抄本甚多，但總歸有兩個底本，一為二十紙本，一為四十五紙本。前者當為安世高的原譯本，即道安所說的《小安般經》；四十五紙本為注解本，即《祐錄》所說的《大安般經》。到了《開元錄》，始將這兩個本子合而為一，或即採用注解本，並定名為《大安般守意經》，也就是我們今天見到的本子。」

¹¹ 《大安般守意經》在諸經錄中，卷數說法不一，筆者大致可歸類為三種：1、一卷；2、兩卷；3、兩卷，也說一卷。

來的只有《大安般守意經》。¹²文中冠有一個「大」字，就是表示本經在口譯或者抄寫的過程中被擴充過。因此沒有冠有「大」字的經典，可能更接近原意亦說不定。

安般守意在多數的禪經中經常提及，且論述其修法。但整體而言，所述並不完備，如安世高譯的《大安般守意經》就顯得雜亂。儘管組織鬆散，次第雜亂，整體結構與思想特色還是相當清楚的。大體而言，《大安般守意經》觸及的內容很廣泛。就此經本身而言，上卷著重論述安般禪本身，下卷廣釋三十七品經。現在流傳的本子，有一段後跋：「此經按經首序文及見經文，似是書者之錯；經法不分，而連書也。義當節而注之，然往往多有不可分處，故不敢擅節，以遺後賢焉。」¹³經中有些部分，顯然不是忠實的譯文，而是漢代註釋家望文生義的理解。註釋家是指安世高的弟子，即當時會稽（今紹興）陳慧、南陽（今河南）韓林、潁川（今河南）皮業等人。¹⁴此三人在東吳（今江蘇）康僧會抵建業時，還住留著。康僧會〈安般守意經序〉即曾記載這一段史事，如其云：

余生末蹤，始能負薪，考妣殂落，三師凋喪，仰瞻雲日，悲無質受，睠言顧之，潛然出涕。宿祚未沒，會見南陽韓林、潁川皮業、會稽陳慧。此三賢者，信道篤密，執德弘正，烝烝進進，志道不倦，余之從請問（問安般經義也）。規同矩合，義無乖異。陳慧注義，余助斟酌，非師不傳，不敢自由也。《出三藏記集》卷6（大正55，43b24~c1）

首段引文中，說明康僧會悲嘆自己未能趕上法緣，然也慶幸自己能向韓林、皮業、陳慧等三賢請教禪法。另也提及陳慧負責評注《大安般守意經》一事。可是為什麼已有三賢及康僧會幫助安世高作注解，還作出如此雜亂的譯經呢？

此經可說在佛教中，地位上相當重要。禪（dhyAna）法傳入中國，最初

¹² 《出三藏記集》卷2（大正55，6a15）。

¹³ 《大安般守意經》卷2（大正15，173a25~28）。

¹⁴ 《大安般守意經》卷1（大正15，163b21~29）。有關這三人的年齡，張曼濤在《魏晉新學與佛教思想之交涉》（五），《南洋佛教》，第126期，新加坡：南洋佛教，1979年10月30日出版，p.7，對於這三人的年齡，有稍作推算。

是由安世高到達中國譯出，禪觀的風氣就漸而興起，盛宏於漢、魏、西晉，影響中國佛教尤為盛大。¹⁵在當時亦是數息觀弘揚主流的一部經典，此從《出三藏記集》記載可知，如云：「有菩薩者，名安清字世高，……徐乃陳演正真之六度，譯安般之祕奧，學者塵興，靡不去穢濁之操，就清白之德者也。」¹⁶此中透露出安世高傳譯安般的秘奧，學者眾多，且頗能依此而修去染濁，成就果德，為教學之良才，這都是功不可沒的。除此之外，南傳佛教對這部經亦是相當重視的，很多出家僧侶都能依此經典而背誦。¹⁷西曆二世紀亦曾經在越南轟動一時，可是自從受到北傳佛教的影響，本經不再受重視了。學界亦尚未有人將此經系統地加以研究宣揚，筆者衷心的祈盼，此部經能繼續廣為流行。

三、安般守意之意義

《大安般守意經》中的安般守意，實際上就是安般念。安般為「出入息」，守意為「念」。以方法、目的而言，安般為「所緣」（猶如根對塵之交涉）；守意為「目的」。¹⁸安般守意劃分開來，若從巴利語來看是無誤的。安般在巴利語是 *anapana*（入出息），音譯為「安那般那」，另有阿那般那、阿那波那、持息、數息等譯名。¹⁹其次，守意的原文，據冉雲華教授是說為 *smṛti*，這解

¹⁵ 禪觀興起這部分可參考洪修平〈第一章：中國禪學思想之源〉《中國禪學思想史》，以及何啓民〈佛教入華初期傳布地理考〉《現代佛教學術叢刊》第5冊，p.79~114。《現代佛教學術叢刊》第5冊有許多值得參考的文章。除了筆者上來所列舉的二筆參考數目以外，亦可參考日人長谷部好一〈禪觀の一局面〉《印度學佛教學研究》第14卷，第1號（通卷第27號），p.304~307。

¹⁶ 《出三藏記集》卷6（大正55，43b24~c1）。

¹⁷ 除了《大安般守意經》以外，尚有《念處經》（M.N. 1 p.59）、長部《大念處經》（D.N. II p.299），為南傳佛教視作重要的經典。轉引：一行禪師著；釋廣淨法師譯〈安般守意經講義〉《菩提樹》第43卷第11期，p.3。

¹⁸ 同於《阿毘達磨大毘婆沙論》卷121（大正27，630b23~24）的和合果，根境識的關係（因）與所得到的成效（果）互為聯繫。

¹⁹ 有關安般之語義，惠敏法師〈阿那波那語義〉《聲聞地における所緣の研究》

釋為清醒、警覺、明記、不忘失的意思（後來譯為「持念」）。現代英譯為 mindfulness（正念），這倒與早期譯語「守意」一詞更接近些。

²⁰anapana-smṛti 音譯為「安那般那念」或「阿那波那念」。

（一）安般

在《大安般守意經》中，安般守意是逐字插開解釋的（這是此經特色之一，尤其「守意」更是獨到之處）。除了逐字解釋安般守意一詞之外，並亦開衍六事與三十七道品。²¹以下即進行討論，首先從（安般）談起：1、出息與入息之差異，2、出入息之先後及快慢，3、出入息之目的。

1. 出息與入息之差異

《大安般守意經》談到「安般」，即說安是入息，般是出息。²²本經對出、入息的說明，如云：

入息出息所以異者，出息為生死陰（行陰），入息為思想陰（想陰）；有時出息為痛癢陰（受陰）²³，入息為識陰。用是異，道人當分別是意也。入息者為不受罪，出息者為除罪，……；入息者為受因緣，出息者為到因緣。²⁴

pp.197~198，有詳細的解說。另外，洪鴻榮（釋果暉）〈禪定論の一考察--特に安那般那を中心して〉，p.38。共舉了十七個出處來說明有關「阿那般那」的不同譯法。

²⁰ 冉雲華〈中國早期禪法的流傳和特點--慧皎、道宣所著「習禪篇」研究〉，《華岡佛學學報》第7期，p.67，總頁數 p.63~101。

²¹ 有關三十七道品（新譯三十七菩提分）之部份，參見《大安般守意經》卷2（大正 15，168b11~173a23）。另外，亦可參考安世高譯《佛說禪行三十七品經》（大正 15，180c~181b）。

²² 《大安般守意經》卷1（大正 15，165a5）。而《瑜伽師地論》卷27（大正 30，430c7~15）更提到中間入、出息。

²³ 古譯的生死陰、思想陰、痛癢陰依次為五陰中行陰、想陰、受陰。《大安般守意經》卷2（大正 15，168b20~23）：「知出何所，滅何所者，如念石出石，入木石便滅。五陰亦爾，出色（色）入痛癢（受），出痛癢入思想（想），出思想入生死（行），出生死入識（識），已分別是。」

²⁴ 《大安般守意經》卷1（大正 15，164c17~22）、（大正 15，167a9~13）。

文中可看出《大安般守意經》的出、入息，是截然不同的。以五蘊而言，出息有「受」與「行」蘊；入息有「想」與「識」蘊。五蘊之受、想、行、識為精神作用。作「用」上無有恆常性，所以「是」相「異」。²⁵「入息為不受罪，出息為除罪。」「罪」一語《大安般守意經》是解釋為「有所念」想。²⁶所以，入息「不受罪」應指不受世間意念干擾；而出息「除罪」是指除掉世間意念。「入息為受因緣，出息為到因緣。」杜繼文解釋「入息」為領「受」佛說「因緣」觀，「出息」為掌握「因緣」觀。²⁷筆者認為「入息」為心意「受」用「因緣」觀，²⁸這是指受用道意的相狀，而不是受用五陰的相狀。²⁹而「出息為到因緣」之解釋，筆者是先保留。對杜繼文的解釋是產生質疑的，據經中「到」的用語，出現有四個地方：一、「到」因緣；二、罪「到」；³⁰三、設使宿命對來「到」；³¹四、分別思惟能「到」善意，是為直治。³²第一個「到」，杜繼文解釋為掌握，第二個解釋作到來，第三個解釋為來到，第四個解釋為成就。

《大安般守意經》除了上來引文有分別出、入息外，首段文亦有區別，以下列表說明：

²⁵ 《大安般守意經》卷1(大正15, 167a11~12):「隨因緣起便受陰，意所向無有常用，是故為異。」

²⁶ 《大安般守意經》卷1(大正15, 164c25)、(大正15, 165c21):「有所念」想是指「意念」生死不壞，「墮」於「世間」，且「不斷世間事」。

²⁷ 杜繼文《安般守意經》，p.33~34。

²⁸ 《大安般守意經》卷1(大正15, 167a4~6):「『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』。」

²⁹ 《大安般守意經》卷1(大正15, 167b3~5):「『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。」

³⁰ 《大安般守意經》卷1(大正15, 164c23)。

³¹ 《大安般守意經》卷2(大正15, 170a5)。

³² 《大安般守意經》卷2(大正15, 172b22)。

<圖表(一)>

順序	安(入息)	般(出息)	出處
1	生	滅	(大正 15, 163c20~164a9)
2	數	相隨	
3	念道	解結	
4	避罪	不入罪	
5	定	莫使動搖	
6	有(萬物)	無(疑、空)	
7	本因緣	無處所	
8	清	淨	
9	未	起	
10	受五陰	除五陰	

圖表中分為十類。第一項「入息為生，出息為滅。」生滅有生死的意思。³³「生」與「滅」可作「息見因緣生，無因緣滅。」³⁴「息見因緣生」作「息生身生」，「無因緣滅」作「息滅身滅」，³⁵「見」亦解作「生」，「無因」解作「息滅」，此意想「身」即為「因緣」。「今息非前息，前息非今息。」³⁶正表達「息見因緣生，無因緣滅。」的意趣。這裡應注意到四處（息生、身生、息滅、身滅）；第二項「入息為數，出息為相隨。」配對於六事。第三項「入息為念道，出息為解結。」「道」一語解釋無所從念，作「念道」解。³⁷離癡意「解結」為智根，正好解釋出息。³⁸第四項「入息為避罪，出息為不入罪。」避罪與不入罪，與不受罪、除罪相合。第六項「入息為有，出息為無。」若

³³ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 167b15)。

³⁴ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 165b9)。

³⁵ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166b12~13)。

³⁶ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 167b13~14)。

³⁷ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 164c24~25)。

³⁸ 《大安般守意經》卷 2 (大正 15, 170a24~25)。

「不念有、不念無」走向空定，意念隨於道行。³⁹第七項「入息為本因緣，出息為無處所。」此文句解釋為行「道」的「人」，「知」人生「本無所從來」，也「知」人「滅無處所」。⁴⁰「滅無處所」與「滅盡處」相同。⁴¹第十項「入息為受五陰，出息為除五陰。」文中「五陰」為色、受、想、行、識。出息為領「受五陰」，入息為「除」滅「五陰」。守意為「覺因緣」，正是「覺」知受滅五陰的「因緣」。⁴²所以前文「息生身生，息滅身滅。」息與身可解釋為精神（受）與物質（五陰）的生滅。第九項「安為未，般為起。」這是「未起」的拆解字，《大安般守意經》常使用此類的手法。上述分析無非釐清二者的差異，使行者能分別了知其道理。

2. 出入息之先後及快慢

前節已分別出、入息的差異性，本節探討先後上的問題。《大安般守意經》指出先以入息，繼而下文詮釋：「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。」⁴³經中「惡」有二種意思：一、廣義而言，是指「有為之事」；⁴⁴二、狹義而言，是指「不得息數」。⁴⁵惡與罪意義相近。⁴⁶文中「外有七惡」與「內有三惡」合起來即指十不善，經文所云：

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（貪）、瞋恚、疑（癡）是三意（三

³⁹ 《大安般守意經》卷1（大正15，163c28~29）。

⁴⁰ 《大安般守意經》卷1（大正15，164a1~2）。

⁴¹ 《大安般守意經》卷1（大正15，167a28~29）。

⁴² 《大安般守意經》卷1（大正15，164a9）。

⁴³ 《大安般守意經》卷1（大正15，164c10~12）先入息的說法，與《修行道地經》卷5（大正15，215c22~a1）兩者的語義解釋相反，而鳩摩羅什所傳之《坐禪三昧經》沒有提出說明。論典方面，與《阿毘達磨大毘婆沙論》卷26（大正27，135a5~8）、《阿毘曇毘婆沙論》卷14（大正28，105c12~15）等其它諸論看法相近。隋代智顗《釋禪波羅蜜次第法門》卷5（大正46，508c13~20）有較為中和的說法。

⁴⁴ 《大安般守意經》卷2（大正15，168c13）。

⁴⁵ 《大安般守意經》卷1（大正15，165b18）、（大正15，167a21）、（大正15，167a23~24）。

⁴⁶ 《大安般守意經》卷1（大正15，164c25）、（大正15，165c21）：「罪」解釋為有所念。

惡）在內；殺、盜、婬、兩舌、惡口、妄言、綺語，是七意（七惡）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，意在五數為一⁴⁷也。⁴⁸

文中列出十惡。此外，亦指出為何數息發生錯亂的原因？這主要是內外二障。「外」指境界對心的誘惑（外意），「內」指內心所產生的妄想（內意）。⁴⁹「三、五、七、九」為單數，「四、六、八、十」為複數。⁵⁰以《大安般守意經》最先是入息，可知入息為「一」，出息為「二」。那麼「三」亦即是入息，「四」為出息。所以，入息屬「外意」，出息屬「內意」。配合十種惡即謂外七意與內三意。內三意為「嫉、瞋恚、疑」相當於三毒——貪、瞋、癡，這是譯者的不同翻譯。嫉與貪、疑與癡二者有微妙的不同。嫉以俱舍宗說為小煩惱地法之一（唯識為隨煩惱之一）；貪為不定地法之一（唯識為煩惱法之一）。嫉指對他人善、美等生起不悅的想法；貪指貪戀自我、他人與事物。疑屬不定地法之一（唯識為六根本煩惱之一）；癡為大煩惱地法之一（唯識為煩惱心所之一）。疑為迷悟因果之理，猶豫而無法作決定；癡為愚昧無知，不明事理。

出入息有先後，那麼出入息有無處所呢？《大安般守意經》云：「息入時是其處，出息時是其處。」⁵¹顯然文中說有，可是並未說明。既然出息有處所，為何「般為無處所」⁵²呢？二者的區別，在於用法上的不同。前者為譬喻，後者為論義。出入息為「無所有」，而說為「處」，經云：「無所有

⁴⁷ 轉引—杜繼文，《安般守意經》，p.32，註十四。五數為一，指漢武帝至隋唐發行的五銖錢，以五銖作為一個貨幣單位。譬如數息，以十次呼吸為一個單位。《大安般守意經》卷1（大正15，165c19~21）對數息的數目字，是以數到十為標準。其它經論亦有提及，如《修行道地經》卷5（大正15，216a29~b1）、《瑜伽師地論》卷7（大正30，431a25~26）。

⁴⁸ 《大安般守意經》卷1（大正15，164c2~10）。

⁴⁹ 佐佐木憲德〈安世高の禪觀〉，《漢魏六朝禪觀發展史論》，p.49~50。

⁵⁰ 《大安般守意經》卷1（大正15，165a28~29）：「數息為單，相隨為複。」

⁵¹ 《大安般守意經》卷1（大正15，165c9~11）。

⁵² 《大安般守意經》卷1（大正15，164a1~3）。

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。」⁵³文中「道以無有為處」的「無有」指不受特定時空的局限，不為諸「有」所染。後者「般為無處所」前已說是指知人滅「無處所」。

54

上來已知出入息有先後、有處所以後，那麼緊接著說明數息的方法？所謂「莫過十數，莫減十數。」是數字不過亦不減，《大安般守意經》正確的數法是數到十。⁵⁵具體的內容「除兩惡、十六勝即時自知。」《修行道地經》同樣有此文，不過所用語詞不同，如云：「無二瑕穢、十六特勝。」⁵⁶「瑕穢」有惱、貪著的意思，「無二瑕穢」即是「除兩惡」。兩惡，是指「莫過十數，莫減十數。」「過」為息已盡未數，「減」為息未盡便數。「失數亦惡，不及亦惡。」故稱兩惡。⁵⁷其次，「十六特勝」(sodawqkqra)即是「十六勝(sodawqkqra)即時自知」，其內容如下：

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(捨棄)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。⁵⁸

十六勝這是反映數息念中由數息引生的心理專注，相互作用體驗佛理的一系列運作過程，一共分為十六個次第。有關這十六勝的具體內容，佛教各

⁵³ 《大安般守意經》卷1(大正15, 167a29~b3)。此句與《法句經》卷2(大正4, 573b)、《出曜經》卷23(大正4, 733b13)相類似，其中多一項「麋鹿依野(森林)」。

⁵⁴ 《大安般守意經》卷1(大正15, 164a1~2)。

⁵⁵ 《大安般守意經》卷1(大正15, 165c19~21)。

⁵⁶ 《修行道地經》卷5(大正15, 216a3)。

⁵⁷ 《大安般守意經》卷1(大正15, 165a20~21)。

⁵⁸ 《大安般守意經》卷1(大正15, 165a11~19)。

家說法不盡相同。⁵⁹本經強調數息過程中，都要「即時（tat-kala，於剎那頃）自知」，始終置於覺察明晰的狀態。前面所述「除兩惡」可成爲一套修行模式，即先能調息維持正常狀態（息知意），而後進入分明了知氣息的生滅、粗細、及快慢。⁶⁰最後念息得道，即爲無所知。⁶¹

3. 出入息之目的

實行安般法主要目的爲「止意」。⁶²以禪支而言，數息是進入第二禪，其理由：「用不待念，故爲墮第二禪也。」⁶³《大安般守意經》主張無有念想功能爲其生二禪。據了解二禪以上，都是無尋（覺）無伺（觀），⁶⁴而經中曾以

⁵⁹ 有關十六勝的內容，各家經論說法不一，本文在此不加詳述，以下僅列出參考文獻：1、十六行：《坐禪三昧經》卷 1（大正 15，275b）、《大智度論》卷 11（大正 25，138a10~15）、《成實論》卷 14（大正 32，356b）。2、十六勝：《佛說大安般守意經》卷 1（大正 15，165a）。3、十六勝行：《瑜伽師地論》卷 27（大正 30，432b）、《雜阿含 803 經》卷 29（大正 2，206a）。4、十六特勝：《修行道地經》卷 5（大正 15，216a）、《大乘義章》卷 16（大正 44，771a~773c）。5、十六分：《釋禪波羅蜜次第法門》（大正 46，525b）。6、十六事：《清淨道論》II（《日譯南傳大藏經》第 63 冊，p.76~77）、《無礙解道》云：「三十二作念智」（《漢譯南傳大藏經》第 43 冊，p.243）、《大念處經》（《漢譯南傳大藏經》7「長部二」，p.275）。7、律部：《摩訶僧祇律》卷 4（大正 22，254c）、《十誦律》卷 2（大正 23，8a）。8、巴利三藏：M.N. I, p.421；III, p.82, p.89；S.N. V, p.311, p.340；A.N. V, p.109；Vin. III, p.70~71。9、近代之研究成果：（1）日文：釋惠敏《「聲聞地」における所縁の研究》，p.216~248。（2）漢文：周柔含〈安那般那念—十六特勝「身行」—之探究〉《法鼓山中華佛學研究所論文發表會》（未裝訂），p.1~20。（3）英文：Buddhadasa Bhikkhu《AnApAnasati：Mindfulness of BreathingC》tr. Bhikkhu Nagasena, Bangkok, Sublime Life Mission 1980；《AnApAnasati：Mindfulness with BreathingC》tr. Santikaro Bhikkhu, Bangkok, Dhamma Study-Practice Group 1988。

⁶⁰ 《大安般守意經》卷 2（大正 15，168b14~16）。

⁶¹ 《大安般守意經》卷 1（大正 15，165c12~14）：「問：念息得道，何以為無所知？報：意知息，息不知意，是為無所知。」

⁶² 《大安般守意經》卷 1（大正 15，165a7）。

⁶³ 《大安般守意經》卷 1（大正 15，165b14~15）。

⁶⁴ 本經無提及行安般守意以斷尋思爲主，不過據二禪來說，是無尋無伺，依此即能論斷。然其諸經有典據可尋，如《雜阿含經》卷 29（大正 2，206b16~18）、《雜阿含經》卷

「空」、「無所有」來描述；⁶⁵這些描述無非是配合各種根性，施與適當的教化，相應受教者的能力、根機，在《大安般守意經》多處有這類的教說，如對貪定樂者說：「行息亦墮貪，何以故？意以定便喜故。便當計出入息，念滅時，息生身生，息滅身滅，尚未脫生死苦。」⁶⁶行安般「以」為得「定」，「便」生散亂心，⁶⁷貪於定樂。⁶⁸「計」數「出入息」，「息生」出亦從「身」出、「息」除「滅」亦除「身滅」，此時當知「未脫」離「生死苦」迫。至此，散亂心已止，便不喜。

對未能察覺心念者，所回答的問題，如下：

人不能得校計意，便令數息，欲令意定；雖數息，但不生惡，無有點智。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 (pandita, 智慧)，得校計，為墮 (patita, 入、歸) 觀也。⁶⁹

「校計」解釋為計算，⁷⁰本經「校計」是指思惟。如說：「思為校計，惟為聽……思為念，惟為分別白(道)黑(生死)……思亦為物，惟為解意……思為念，惟為計。」⁷¹其中「思為校計」、「惟為計」通用思與惟。整句意思是說：若不能「思惟」意念的起伏，便令意念「數息」；「雖」然「數息」能得定，亦「不生惡」，可是沒「有智慧」。如「何」能「得智慧」呢？「從一」數「到十」，「分別」意念散「亂」而數錯的數目，認「識對治」的「行藥」，意念數息「得定」，便隨於「智慧」，得「思惟」入於「觀」。

從上述看來，經中有些部份，是針對修安般者提出的疑問，給予適當的

29 (大正 2, 209c29~210a1)、《坐禪三昧經》卷 1 (大正 15, 271c3~4)、(大正 15, 273a24~27)、《修行道地經》卷 2 (大正 15, 192a26)皆以斷尋思為其目的。

⁶⁵ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 165c1~2)、(大正 15, 167a28~29)。

⁶⁶ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166b11~13)。

⁶⁷ 《大安般守意經》卷 2 (大正 15, 169c15~16)：「坐禪自覺得定意，意喜為亂意，不喜為道意。」

⁶⁸ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166b14)。

⁶⁹ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 165c12~17)。

⁷⁰ 荻原雲來《漢譯對照梵和大辭典》，p.544 亦作稱、能稱、稱計、稱量、量、籌量、比量、測量、校計籌量、計算；秤；擇；試。《中文大辭典》，p.160 解釋為核計查對。

⁷¹ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 168b25~27)。

回應。以此可知，能令所有眾生悉得利益，達到涅槃彼岸為究極的目標。⁷²

(二) 守意

「守意」⁷³一語的原文smṛti，後來譯為「持念」。漢末三國時代將「念」字作為別譯，或為「末那」的譯文，如安世高《八正道經》第七諦意，當後譯為正念。該經並謂「第七諦意者，日增三十七品經不離意。」⁷⁴則所言見於《大安般守意經》。安世高所譯《七處三觀經》中，守身、守口聲、守意之語，⁷⁵據南傳《念安般經》之文，則意似末那，或當後譯為心字。⁷⁶佛教的「守意」與道家的「守一」有著密切的關係。根據日人川島常明〈安般守意經について〉一文中說到：「『守一』思想與老莊『抱一』、『得一』等其它用語有著相通之處。然而，這『守一』的思想，到後來道教和佛教亦因相互影響之下，這用語因而含攝。」⁷⁷「守一」一語，佛教中亦曾出現此譯語，如傳說東漢嚴佛調譯《菩薩內習六波羅蜜經》將禪定波羅蜜譯為「守一得度」⁷⁸。楊曾文教授在《牛頭法融及其禪法》一文提到：「守一」與「守心」大體同義，⁷⁹「守心」較為側重「守真心」，引文中舉出弘忍《最上乘論》，將「守

⁷² 《大安般守意經》卷1(大正15, 166a22~25)。另外，如《法句譬喻經》卷1(大正4, 577c11)、《雜阿含經》卷27(大正2, 198a)、《增一阿含經》卷2(大正2, 556a)、《四分律》卷2(大正22, 576b)、《十誦律》卷2(大正23, 8a)、《解脫道論》卷6(大正32, 429c)皆有提到。

⁷³ 倡「守意」禪觀經典，有《十四意經》，《不自守意經》、《安般守意經》等。又，此守意修行的禪觀思想，於漢魏間流行的實態，可參讀《出三藏記集》卷6(大正55, 42c~64c)有關序文。

⁷⁴ 《佛說八正道經》卷1(大正2, 505b10)。

⁷⁵ 《七處三觀經》卷1(大正2, 875c22)。

⁷⁶ 引自——湯用彤〈南傳「念安般經」譯解〉，錄自《內學》第四輯第二種，支那內學院，一九二八年十月出版，註一，p.202。

⁷⁷ 川島常明〈安般守意經について〉《印度學佛教學研究》卷24, 2號(通卷48號), p.753。印順法師《華雨集》第四冊, p.206亦有同樣的見解。

⁷⁸ 《佛說菩薩內習六波羅蜜經》卷1(大正17, 714b29~c1)。此外，吳維祇難等譯的《法句經》卷2(大正4, 570a4)、(大正4, 568c8)亦有同異語。

⁷⁹ 楊曾文〈牛頭法融及其禪法〉，《佛教思想的傳承與發展--印順導師九秩華誕祝壽文

心」作為論究一切佛法的最上乘。⁸⁰綜合以上所述，可得如下歸納：「守意」可稱作「念」、「守心」，亦與道家的「守一」，及老莊的「抱一」、「得一」等其用語有關係。前述「守意」一詞，從日人川島常明所言：「直到後來道教和佛教亦因相互影響之下，這用語因而含攝。」這段話可知，安世高的時代道教風氣正盛行，翻譯的經典有可能跟中國道教術語共通亦說不定。蔡惠敏〈佛經漢譯的創始人安世高〉一文中，曾提：「念息法門和中國道教用功的「食氣」、「導氣」、「守一」等方面有共通之處，傳習比較普遍。」⁸¹近來亦有人作此研究。⁸²因此，佛教與儒、道教等，應是義理多所吸收，互相影響。

1. 守與意之差別

關於《大安般守意經》對念的意義，使用「守意」一詞，未清楚為何將念作守與意之差別，難道說念還可作分別嗎？以上即是本節所要解決的問題。《大安般守意經》的「念」常與「意」混用，⁸³經中未將意與念分開說明。所以，亦不妨將「念」視作「意」的同義名。既然意即是念，為何《大安般守意經》多加「守」字，經中到底要表達什麼意義呢？《大安般守意經》所說的「守意」一詞，含義各不相同，如說：「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。」⁸⁴「守」為「護」持「十方」，「一切認識對」⁸⁵象「不犯」戒，此乃是「守」；「意」為「覺知」十方一切本性空寂「無為」，此乃是「意」。「護十方」有禁的意思。⁸⁶經云：「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，

集》，p.423~444。

⁸⁰ 《最上乘論》卷1(大正48, 377b1~2)、(大正48, 377c14)、(大正48, 378a2~6)。《楞伽師資記》卷1(大正85, 1288a20)提出五種觀心禪要，其中第五為守一。

⁸¹ 蔡惠敏《佛經漢譯的創始人安世高》，p.11。

⁸² 宋隆斐《守一與守意——六朝佛道思想交流初探》台北：政大研究所，1998年出版。

⁸³ 《大安般守意經》卷1(大正15, 163c28)、卷2(大正15, 172c9)、(大正15, 168c12)。

⁸⁴ 《大安般守意經》卷1(大正15, 164a20~22)。

⁸⁵ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172b2)：「覺者為識事。」

⁸⁶ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172b17~18)。

亦為道也。」⁸⁷「護」(raksa)亦作「禁」(vrtta)解，可說「遍護一切」與「護十方」相同。「一切覺對不犯」，「覺」作認識，「對」為對象，「不犯」為「禁」，謂「不犯戒」。「覺彼無為」的「無為」明顯蘊含道家的述語，若就如前所述「與中國道教術語有共通之處」那麼即可證實。「無為」在《大安般守意經》的解釋云：「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（隨經教而行）。指事稱名（指謂事給與相稱的名），故言無為也。」⁸⁸「身口為戒，意向道行。」正好對應身、口為守，意為道。又，「無為」亦解作「守意」。⁸⁹至此可知「無」「為」為是解釋守意的。

總而言之，《大安般守意經》將「意」當作「念」，且又將「意」多加了「守」字，分別抉擇守與意之差別。然其「守」是為經中之殊勝，蘊含著「護」、「禁」、「持」⁹⁰等意。

2. 守意之功能

《大安般守意經》中，提到守意有兩種功能，即：一、壞滅癡闇；二、現顯明智。⁹¹同時地，亦善巧利用燈火，及日出的譬喻，如：「守意譬如燈火，有兩因緣：一者壞冥，二者見明」⁹²、「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。」⁹³燈火喻說明：燈火將黑暗除去，見到光明。日出喻前二項同於燈火喻，說明為：日出從未升起，直至升起時，見到光明，普遍照耀萬物，恢復原有的生機。就如

⁸⁷ 《大安般守意經》卷1(大正15, 163c20~22)。

⁸⁸ 《大安般守意經》卷2(大正15, 169c29~a4)。另同經亦有其它的解說，《大安般守意經》卷2(大正15, 170c25~27)、(大正15, 168b25~c2)。

⁸⁹ 《大安般守意經》卷1(大正15, 164a4~5)。

⁹⁰ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172c9)。

⁹¹ 《大安般守意經》卷1(大正15, 164a16~17)。

⁹² 《大安般守意經》卷1(大正15, 164a15~16)。

⁹³ 《大安般守意經》卷1(大正15, 169a4~7)。

智「慧」能「壞」滅愚「癡」，令智「慧」生起，觀察「諸身不淨」，⁹⁴知萬物敗壞，身當死。第四項「成熟萬物」的解釋，說明上似乎有點矛盾，既然已成熟萬物，為何說「萬物不熟」呢？這應是念與不念萬物的分別。第三項為念萬物，第四為不念萬物。「念萬物」為諦見者，「不念萬物」為見萬物敗壞，身亦復死，不生憂惱，為諦觀。⁹⁵從上可知，智慧是為守意的功用。

3. 守意之對象

《大安般守意經》守意觀察的對象在於念息。經云：「數息（次數、息）為不守意，念息乃為守意。」⁹⁶「念息」指念繫於息。這裡應注意非僅念「息」。如云：「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。」⁹⁷「不工」的「工」（*śilpa*）有熟練的意思。⁹⁸數息不熟練有兩種，一種是專注在息，一種是專注在次數。「念息」不是指專注在息，而是達成息數相應。這是息、數功夫已相當純熟，知道意從何生起，氣滅於何處。若意起即滅，意不再起即為道，由此因緣條件滅盡，得以獲得定意。⁹⁹認知生死不再起用，就是把握生死的特徵，行息趨向於空。¹⁰⁰既然不念為空，為何還要念息呢？報曰：「息中無五色貪，婬、瞋恚、愚癡、愛欲，是亦為空也。」¹⁰¹這問難也許問者把「空」解作一切皆無所有，而實際上念息中若無煩惱，亦即是「空」。換

⁹⁴ 《大安般守意經》卷1(大正15, 167c7~8)、卷2(大正15, 171c8)：「婬當念對所有惡露。」

⁹⁵ 《大安般守意經》卷2(大正15, 173a9~11)。

⁹⁶ 《大安般守意經》卷1(大正15, 165b15~16)。

⁹⁷ 《大安般守意經》卷1(大正15, 165b6~8)。

⁹⁸ 荻原雲來《漢譯對照梵和大辭典》，p.1331。

⁹⁹ 《大安般守意經》卷1(大正15, 164a9~11)、(大正15, 165b8~10)。

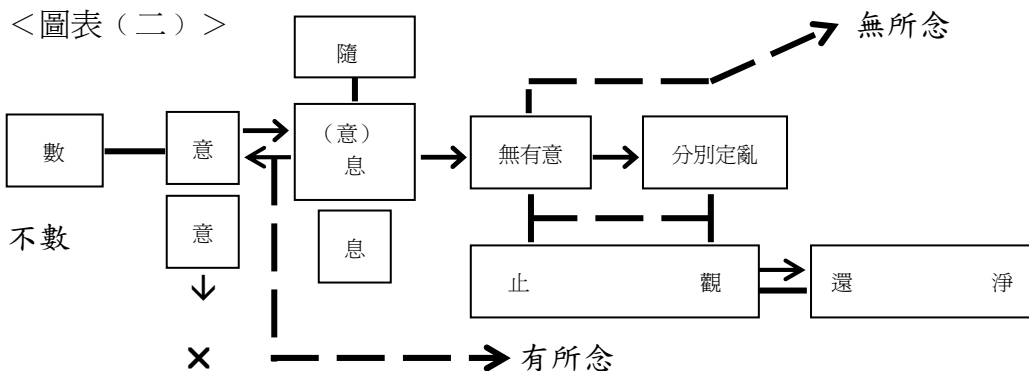
¹⁰⁰ 《大安般守意經》卷1(大正15, 165c4~7)、《大安般守意經》卷1(大正15, 164a1)、(大正15, 165c1~2)、(大正15, 165c2)、(大正15, 168b18~19)、(大正15, 171c18~20)中的空作形容詞，含有「無所有」的意味，形容境界無所有的狀態。

¹⁰¹ 《大安般守意經》卷2(大正15, 169c20~22)。杜繼文《安般守意經》，p.32，斷句為：「息中無五色，貪婬、瞋恚、愚癡、愛欲，是亦為空也。」「貪婬、瞋恚、愚癡」並不是色法，它是屬於心法，因此解釋為「無五色」是不妥當的。

言之，趨向於空，不一定要因緣滅盡才得，若能息念中斷除內外因緣，¹⁰²如此亦能達成無所有的境地。

(三) 安般守意

從上探討中可了解安般與守意的義涵。就實質義而言，這不是獨立的，不相關的，而是須從彼此相互中，找其二者的關連性，因此這有必要加以解說。上來說到實行安般法最主要目的，是得到止息意，就其經中所言，當數時，息與意皆不離。如《大安般守意經》所言：「息亦使意，意亦使息。有所念為息使意，無所念為意使息也。」¹⁰³息可說意，亦可不說意，為什麼呢？《大安般守意經》言：「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。」¹⁰⁴若跟前文作區別，是在於數與不數。如下圖示說明：



由上圖中，吾人即可看出安般守意間互通的關係，息與意可分離，亦可連接，最主要還是有無專注於數，若無數則息數不相應。透過意念專注於息，將息（意）達到無有意的狀態，至此已無其它念想，進入止的狀態。若念頭興起，分別意念之生起處，這即是觀。修習上若能按照此一次第，即能達到

¹⁰² 《大安般守意經》卷1(大正15, 165b28~c1)、(大正15, 165c23~25)。內外因緣有二種解釋，一種為內因緣為六根，外因緣為六塵。一種為內因緣為受、想、行、識，外因緣為十惡。

¹⁰³ 《大安般守意經》卷1(大正15, 165b21~23)。

¹⁰⁴ 《大安般守意經》卷1(大正15, 166b27~29)。

安般念定 (anapana-sati-samadhi) ¹⁰⁵。

從以上所述，可知安般守意的「守」與「意」是不能看成一個詞彙來理解，應當分別而說。然而，解析義理之後，更應從觀法上，相依相攝的關係中推求，把握其安般守意的真實義涵。

四、安般守意之修行方法

以上已將安般守意的意義探討後，此節中談其較為具體的修法。其中，善分別適當的場所與時機，屬於前行所須的步驟。適合自己的性行而選擇安般守意的修習者，必須用什麼方法去學習，能在日常生活中領受法益呢？

(一) 前行方便

1. 認知息相

欲修習安般守意業處者，應當先了解自己的性行，再選擇適當的場所，而後開始進行修數習。根據《大安般守意經》所述：修習安般守意必須先認知息相，即認識息有四種不同的狀態：風（有聲、能言語）、氣（無聲、守）、息（出入、命）、喘（氣出入不盡、意），¹⁰⁶緊接著認識息的狀態。行息不能順暢，即雜息（大息）；若數息至十息無錯亂，即淨息（中息）；已得道，即道息（微息）。¹⁰⁷然而，行息中要注意數息所產生的過失，以避免數息散亂。即「意有所念，有遲、疾、大、小，耳聞聲亂。」¹⁰⁸「意有所念」是指意念別有其它念想，這並非無任何其它念頭，而是不與諸煩惱相應，《大安般守意經》中提到有十八種煩惱念，令修習不能隨順於道。如經云：

¹⁰⁵ 松田慎也〈初期佛教における呼吸法の展開—安般念について〉《佛教學》15號，p.49。《治禪病祕要法》卷2（大正15，341b13~14）出現「念定安般」一詞。

¹⁰⁶ 《大安般守意經》卷1（大正15，165b23~25）、卷2（大正15，169b21~24）多一項「力」，指從道屈身，能舉重瞋恚。另外《大毘婆沙論》卷25（大正27，132a~b）、《順正理論》（大正29，674b5~6）、《顯宗論》卷29（大正29，919a25~26）、《阿毘曇毘婆沙論》卷14（大正28，104b3~5）亦有提及。

¹⁰⁷ 《大安般守意經》卷1（大正15，166a17~21）。

¹⁰⁸ 《大安般守意經》卷1（大正15，165b4~5）。

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（*rati-krida*，嬉戲），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¹⁰⁹，十二為過精進，十三為不及精進¹¹⁰，十四為驚怖，十五為強制意¹¹¹，十六為憂，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。¹¹²

從上引文可知，文中「意有所念」指前三十三種及十四種以後的煩惱。「有遲疾大小」是指過精進（太急方便）與不及精進（太緩方便）。¹¹³這與莫過十數、莫減十數有相同的意義。¹¹⁴「耳聞聲亂」若比照《瑜伽師地論》卷 98 的五障礙法，其中第一「於其外緣，其心散亂。」同義。¹¹⁵若能通曉憤怒、猶豫等心理，即斷除煩惱因緣。¹¹⁶

2. 知坐與行

以上說明第一項前行——認知息相。緊接著來談另一種前行，知坐與行二事。什麼是坐？什麼是行？二者是否相同？《大安般守意經》對「行」未單獨說明，「坐」即有解釋。所謂「坐」是指數息時身坐，心理活動（受、想、

¹⁰⁹ 《大安般守意經》卷 2 (大正 15, 169b14~19):「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。」

¹¹⁰ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166a6~9):「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。甫言一，是為二數一，如是為不及精進。」

¹¹¹ 《大安般守意經》卷 2 (大正 15, 169b19~20):「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。」

¹¹² 《大安般守意經》卷 2 (大正 15, 169b7~14)。

¹¹³ 《瑜伽師地論》卷 27 (大正 30, 431a6~7)。除了這兩種之外，《顯宗論》卷 29 (大正 29, 919a1~3)另多一項「散亂失」。

¹¹⁴ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 165a19~21)。

¹¹⁵ 《瑜伽師地論》卷 98 (大正 30, 866a10~13)。

¹¹⁶ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 164c1~2)。

行、識)停止不動。¹¹⁷本經對二事極為重視，¹¹⁸洪修平《中國禪學思想史》一書中曾提：「《安般守意經》中是相當強調「坐禪數息」的主張，即認為修習數息觀必須採取靜坐的方式，這是中國禪學史上最早提到「坐禪」這個詞，而坐禪也成為早期習禪的主要形式，並對中國禪的發展產生了很大的影響。」¹¹⁹至於坐與行的同異，經中云：「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。」¹²⁰由上引文可看出，《大安般守意經》持以兩邊說（亦同、亦不同），其論理是認為：生「起」道「意不」相「離」為同，各別的意義為不同。「坐」主要是指「數息意」念安「定」，「行」是指「意」念「隨」順於「法」。以六事分別，即數與隨。

此外，《大安般守意經》談到「坐」，除了從論理言及，亦從實行功用，提出三種坐，隨順於道的方法，即：一、數息坐；二、誦經坐；三、聞經喜坐（諦聽思惟佛法）。¹²¹亦有說：「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。」¹²²文中三種坐，不離六事的範圍。如味合坐即「數」、「隨」，淨坐即「止」，¹²³數至淨皆為「觀」，¹²⁴無有結坐即「還」與「淨」。還與淨所去除的煩惱不同，還為捐「棄身」體發動的殺、盜等「七惡」，淨為捐「棄意」識發動的憤怒等「三惡」。¹²⁵「還」為不起惡，若起惡不為還。¹²⁶還與淨有無身體、意念的存在呢？經說：「還」尚有身，亦無有身，但存有意；「淨」為無身，存有意，亦無意。即謂「前助身，後助意。

¹¹⁷ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 165c11~12)。

¹¹⁸ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166a1)。

¹¹⁹ 洪修平《中國禪學思想史》，p.13。

¹²⁰ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166a2~6)。

¹²¹ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166a11~13)。

¹²² 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166a13~17)。

¹²³ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166b29)：「從息生意已，止無有意也。」

¹²⁴ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 167c2~3)。

¹²⁵ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 167a19~20)。

¹²⁶ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 167a23~24)。

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。」¹²⁷還為助身，淨為助意。

導致坐不久的原因，說到有四種因緣，即：一、意念生死，籌算計較；二、飲食多；三、極度疲倦；四、坐不得罪地。這四種因緣導致的結果，都有相狀可知，如「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」¹²⁸經行與讀經能防犯前四種因緣的產生。¹²⁹總而言之，《大安般守意經》提到前行方便，特別重視認知息相與坐行二事；然而，「坐禪」的姿勢較少說明。

(二) 修行方式

1. 四事與六事

《大安般守意經》修息有兩種；六事¹³⁰與四種安般守意行。從內容上，六事增添了「還」與「淨」。印順法師曾言：「然依本頌的（有四頌）解說，四事是：數息，相隨（不亂）則止，能相隨當觀（住觀），觀乃還淨。四事是含得六事的；一般的四事與六妙，從此分化出來。可說四事（含六事的）是概略的古說，六門是精析的新義。」¹³¹從文中可知，六事為四事的分化。南

¹²⁷ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 167a21~26)。

¹²⁸ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166a27~b4)。

¹²⁹ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166b4~5)。

¹³⁰ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 165c26~27)。六事（六妙門）在《阿毘達磨俱舍論》卷 22（大正 29, 118a~b）、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 26 (大正 27, 134c26~135b17)、《清淨道論》簡 p.250~257; 繁--中冊 p.69~80)、《六妙法門》卷 1 (大正 46, 549~554)、《法界次第初門》卷 2 (大正 46, 673a11~674c5) 等皆有記載。有關六事，近代日本學界著作有：1、池田晃隆〈『六妙法門』に關する一考察〉《天台學報》第 30 期，1988 年 10 月 25 日出版。2、安藤俊雄〈天台初期の禪法〉《大谷學報》第 132 期，1957 年 3 月 1 日出版。3、仙石景章〈六妙法門に於ける止と觀について〉《佛教學研究會年報》第 14 號，東京：日本東洋協會學術調查部，昭和 55 年 7 月，p.111~119。

¹³¹ 印順法師《說一切有部為主的論書與論師之研究》，p.404。

傳《清淨道論》有八事之說。

2. 六事之意義

(1) 通說

如前所述及的六事，依照《大安般守意經》是分爲二部分：止與觀。數息與相隨目地在於止，此爲禪的原始本義。止提供觀一種特殊的心理條件，透過觀想之對象由此認識意念的起伏，對現前之害以針對性的行藥治療，作爲一種特定的禪法。若能成就止觀或定慧二法，必可臻於勝妙之境。通過對佛教教理的思惟，滅除五陰穢想，還心以潔淨，而歸於泥洹，即將觀引向還與淨。

(2) 別說

六事的解說，《大安般守意經》一共舉出九點，即：一、控制方向；二、控制意念；三、譬喻說明；四、對治效用；五、進修狀態；六、達成目標；七、隨順因緣；八、與三十七品（三十七道品）的關係；九、揀擇六衰（六境）。現將六事各別的條目，圖示列出，再加以解釋：

<圖表（三）>：¹³²

	1		2	3	4	5		6	7	8	9
六事	方向		意念	譬喻	對治	狀態		目標	隨順	三十 七品	六衰
	(1)	(2)				(1)	(2)				
數	外	息	遮意	地	斷外	意亂	多事	不欲墮 五陰	隨數	四意止	不隨六 衰
隨			斂意	犁	斷內	意定	少事	欲知五 陰	隨念	四意斷	欲離六 衰
止			定意	輓	止罪行	意斷	家中意 盡	欲觀五 陰	隨定	四神足 念	欲卻六 衰

¹³² 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 164a21~23)。

觀	內	念	離意	種	卻意	得道意	畏世間	欲知身 本 ¹³³	隨淨	五根五 力	欲斷六 衰
還			一意	雨	不受 世間	不向五 陰	不欲世 間	厭生死	隨意	七覺意	欲不受 六衰
淨			守意	行	念斷	無所有	念斷	分別五 陰不受	隨道隨 行	八行 ¹³⁴	欲滅六 衰

從圖表中，明顯地看出此經將蘊處界、三十七品與六事會通。¹³⁵文中第二項「控制意念」，「數」解釋為「遮」止「意」的躁亂。「隨」為聚「斂意」於專注。「止」為令「意定」住一境。「觀」為脫「離」世間「意」識的支配。「還」為回轉唯「一」的道「意」。「淨」為堅「守」道「意」不動搖。「一意」的語詞，在「止」的地方同樣有出現。¹³⁶這裡應解釋為繫屬「一意」，經云：「十息有十意，為十絆，相隨有二意，為二絆；止為一意，為一絆。」¹³⁷「絆」有繫縛、拘執的意思。¹³⁸第三項「譬喻說明」，文句不是很好理解。第四項「對治效用」，「數」解釋為「斷」除「外」界的干擾。「隨」為「斷」除「內」心的干擾。「止」為制「止」種種「罪行」。「觀」為「卻」除世間「意」念。¹³⁹「還」為「不受世間」左右。「淨」為意「念」全「斷」。第五項「進修狀態」以下合為說明。「數」解釋為「意」念「躁」亂，意念「事」即顯得「多」。「隨」為「意」念專注，意念「事」即顯得「少」。「斷」為「意」念「斷」除，滅

¹³³ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 164b12~13)。

¹³⁴ 八行：八正道。

¹³⁵ 從蘊處界說明五陰（五蘊）與六衰（六處），處僅有六處（色、聲、香、味、觸、法），六根未提及，「界」亦是如此。與三十七品合併說，為經中的開衍。至於其它項目與六事的關係，可視為修息六事注意的事項。

¹³⁶ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 165a28~b1)。

¹³⁷ 《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 165b17~18)。

¹³⁸ 《一切經音義》卷 52 (大正 54, 658a3~5)。

¹³⁹ 「卻意」的語句，亦出現在《大安般守意經》卷 1 (大正 15, 166c26~28)及卷 2 (大正 15, 169a12~13)中。

「盡」六情貪愛的「意」念。「家中意盡」完整的句子為「行家中意欲盡」。¹⁴⁰經中如是解釋：「六情為意家，貪愛萬物」。¹⁴¹「六情」指「眼」迎「合色」、「耳受」納「聲」、「鼻」追隨「香」、「口欲」求「味」、以「細滑」等觸覺「為身」、「衰」頹的「意」是「種」子，¹⁴²「栽」植而成萬物即是「癡」，¹⁴³由此六情而「為有生」之「物」。¹⁴⁴「止」為獲「得道意」，「畏」懼「世間」。「觀」為「不」趣「向五陰」，「不」希求「世間」。「還」為令世間意念「無所有」，「念」想「斷」除。

第六項「達成目標」，「數」解釋為「不」希望「墮」於欲知「五陰」。「隨」為希望認「知五陰」的道理。「止」為希望「觀」察「五陰」的種種性相。「觀」為希望認「知」人「身本」原。「還」為「厭」惡「生死」。「淨」為「分別五陰」而「不」領「受」。

第七項「隨順因緣」，「數」解釋為「隨」順於「數」。「隨」為「隨」順於「念」（專注）。「止」為進入「定」。「觀」為「隨」順於「淨」。「還」為「隨」順於道「意」。「淨」為「隨」順於「道」。

第八項「與三十七品的關係」，「數」為「四意止」¹⁴⁵。「四意止」亦稱作「四為」。¹⁴⁶其第「一意止」令「身」觀「念息」滅，能制止邪婬；第「二意止念」想「痛痒」等感受，能制止瞋恚；第「三意止念」想「意」隨氣「息出入」，能制止愚癡；第「四意止念」想諸「法因緣」，由此得道。念想可從自己與他人觀察。¹⁴⁷

¹⁴⁰ 《大安般守意經》卷1(大正15, 166c10~12)。

¹⁴¹ 《大安般守意經》卷1(大正15, 166c10~11)。

¹⁴² 「衰意」據〈康僧會序〉，是指邪念、溢盪的心，是孳有萬億的種子。《大安般守意經》卷1(大正15, 163a7~16)。

¹⁴³ 「癡」即十二因緣中的無明，是播種、栽植，令種子得以孳長的原因。此處是用衰意與癡，解釋六情中的意與法。參見杜繼文《安般守意經》，p.78~79。

¹⁴⁴ 《大安般守意經》卷1(大正15, 167c11~13)。

¹⁴⁵ 四意止之「止」校刊欄作「心」解。

¹⁴⁶ 《大安般守意經》卷2(大正15, 170b24~25)。

¹⁴⁷ 《大安般守意經》卷2(大正15, 170c27~29)、(大正15, 170b16~19)：「設自觀身、觀他人身，止婬，不亂意，止餘意；自觀痛痒、觀他人痛痒，止瞋恚；自觀意，觀

「隨」為「四意斷」。「四意斷」亦稱作「四意念斷」、「四收苦」。「四意斷」與「四為」合稱作「八道」。¹⁴⁸「斷」指「自」身「不」趨「向惡」念的意思。¹⁴⁹「四意斷」本經有二種解釋：一、斷與不斷惡道，「斷惡道」為經「常念道」，「善」的「念」想「生」起，「便」是「惡」的「念」想「斷」除；「不斷惡道」為「善」的「念」想停止，「惡」的「念」想「生」起。¹⁵⁰二、不隨身受心法而起惡念之義，如「避」免執於「身」見，「為」的是「避」免「色」欲；「避」免執著於「痛痒」¹⁵¹，「為」的是「避」免「五樂」¹⁵²；「避」免執著於「意」，「為」的是「避」免「念」想；「避」免執於「法」見，「為」的是「避」免隨逐個人「業」力的牽引去謀取不正當的生計。¹⁵³

「止」為「四神足」。「神足」字義的解釋，杜繼文解為：「神是指自在無礙，隨意而行；足譬喻禪智，據說由禪智可獲得隨意自在的神力，名神足。」¹⁵⁴修行神足，應當有飛的意念。¹⁵⁵據經中指出「神足」有九類：「謂乘車馬、步疾走，亦為神足；外戒堅，亦為神足；至誠（信仰），亦為神足；忍辱，亦為神足。」¹⁵⁶經典中「四神足」多指欲、勤、心、觀所成的禪定。然而，本經另有解釋，「四神足」即「身神足、口神足、意神足、道神足。」¹⁵⁷此四種神足經中未釋義。

「觀」為「五根、五力」。「五根」為「信根、能根、識根、定根、點根。」

他人意，止癡；自觀法，觀他人法，得道，是名為四意止也。」

¹⁴⁸ 《大安般守意經》卷2(大正15, 170b24~25)。

¹⁴⁹ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172a1~2)。

¹⁵⁰ 《大安般守意經》卷2(大正15, 171c28~a1)。

¹⁵¹ 痛與癢是苦、樂的古譯。參見杜繼文《安般守意經》，p.84。痛與癢的解釋不一，如「見好細滑意欲得，是為痒。見麤惡意不用，是為痛。」《大安般守意經》卷1(大正15, 167c27~28)。

¹⁵² 五樂指眼、耳、鼻、舌、身等五種官能對應於色、聲、香、味、觸等五境的欲樂。

¹⁵³ 《大安般守意經》卷2(大正15, 170b19~21)。

¹⁵⁴ 參見杜繼文《安般守意經》，p.96。

¹⁵⁵ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172a14)。

¹⁵⁶ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172a12~14)。

¹⁵⁷ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172a2~4)。

各別意義是指：一、信根，「信佛」而心「意」感到「喜」悅，此「名信根」，作到「自」覺「守」意的「行法」；二、能根，「從」四「諦」觀「身」、觀「意」而順「受」，此「名能根」，起「精進」作用；三、識根，「從」四「諦念」想達到四「諦」，此名「識根」¹⁵⁸，起「守意」的功能；四、定根，「從」四「諦」即為「一意」，「從」四「諦」即為「一意」而「止」住，此「名定根」，起「正意」的功能；五、點根，「從」四「諦觀」四「諦」，此「名點根」，即是「道意」。¹⁵⁹「五力」為「信力、進力、念力、定力、點力。」一、信力，「從」四「諦」得「信」，「不」再有「疑」惑，此「名信力」，捐「棄貪」欲而「行道」；二、進力，「從」四「諦自」覺「精進」，「惡意不能敗」壞「精進」，此「名進力」，「惡意欲起，當即時滅」除；三、念力，由四「諦」規範「意」，「無有能」敗「壞」其「意」，此「名念力」，「內」觀「外觀」；四、定力，「從」四「諦」得以安「定」，「惡意不能壞」其「善意」，此「名定力」，意「念」住於「四禪」；五、點力，「從」四「諦」獲得「點」慧，「惡意不能壞」其善「意」，此「名點力」。¹⁶⁰

「還」為「七覺意」。「七覺意」亦譯作七菩提分、七覺支。這被認為是獲得菩提覺悟的七種因素，本經作為對某種教理和修持的自覺。至於所覺的內容，以及對各支的具體解釋，佛家各派說法不盡相同，本經是中國佛教中最早的一種詮釋。¹⁶¹「七覺意」為「覺意、法識覺意、力覺意、愛覺意、息覺意、定覺意、守覺意。」一、覺意，「從」四「諦念」想四「諦」，此「名」為「覺意」，已獲「得道意」；二、法識覺意，「從」四「諦」觀「察」四「諦」，是藉「名」知「法」，「名」為「法識覺意」，獲「得生死意」；三、力覺意，「從」四「諦」觀「身」、觀「意」，堅「持」不懈，此「名力覺意」，「持道不失為力」；四、愛覺意，「從」四「諦」完備，心「喜」四「諦」，此「名愛覺意」，「貪」愛「道法」而「行道」；五、息覺意，修「行道法」而歸「從」四「諦」，「意」即獲「得休息」，此「名息覺意」；六、定覺意，「已」經修「息安隱」，

¹⁵⁸ 諸本作「諦」。

¹⁵⁹ 《大安般守意經》卷2(大正15, 170b24~29)。

¹⁶⁰ 《大安般守意經》卷2(大正15, 170c1~6)。

¹⁶¹ 參見杜繼文《安般守意經》，p.121。

歸「從」四「諦」而為「一念」之「意」，此「名定覺意」；七、守覺意，「自知意」已得「安定」，「從」四「諦」而得「自在」，凡「意所行」處，都能順「從」所「觀」之理，此「名守覺意」。¹⁶²

「淨」為「八行」。「八行」為「直念、直語、直觀、直見、直行、直治、直意、直定。」「直」的意思為無所念想，有所念想不為直。¹⁶³直身相當於正命；其後的直語，相當正語；直心，相當於正思惟；直見相當於正見，直行相當正業；直治，相當正精進；直意相當正念，直定相當正定。本經的譯名與釋義，與後出的經籍有較大的差別，而本經前後的解釋，亦不完全相同。經中八行的解釋，出現有三筆。¹⁶⁴以下即以第二筆作說明：一、直念，「屬」於「心」，「心常念道」，不念想萬物；¹⁶⁵二、直語，「屬」於「口」，「斷」除善不欲行、惡不欲斷等「四意」；¹⁶⁶三、直觀，「屬」於「身」，「觀」察自「身內外」；四、直見，歸「信」於「道」；¹⁶⁷五、直行，又作直業。¹⁶⁸指「不」追「隨四惡」，所「謂四顛倒」——常、樂、我、淨；¹⁶⁹六、直治，「斷」除道意之外的其他諸「意」；¹⁷⁰七、直意，指「不墮」落「貪欲」；八、直定，¹⁷¹

¹⁶² 《大安般守意經》卷2(大正15, 170c6~14)。

¹⁶³ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172c3~4)。

¹⁶⁴ 《大安般守意經》卷2(大正15, 170b7~14)、(大正15, 170c19~24)、(大正15, 172b20~29)。八行與《四諦經》卷1(大正1, 816a14~c25)之賢者八種道相類似。

¹⁶⁵ 《大安般守意經》卷2(大正15, 170c25~26)：「何等為直念？謂不念萬物，意不墮(萬物)是中，是為直念。」《大安般守意經》卷2(大正15, 172b27~28)：「何等為直念？常向經戒，是名為直念。」

¹⁶⁶ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172b22~24)：「何等為直語？守善言，不犯法，如應受言，是名為直語也。」《大安般守意經》卷2(大正15, 170b7~8)：「至誠語、軟語、直語、不還語，是為直語。」

¹⁶⁷ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172b20~21)：「何等為直見？信本因緣，知從宿命有，是名為直見。」《大安般守意經》卷2(大正15, 170b9~11)：「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。」

¹⁶⁸ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172b24~25)：「何等為直業？身應行，不犯行是名為直業也。」

¹⁶⁹ 《大安般守意經》卷2(大正15, 170b11)：「亦墮直行，用向道，故為直行。」

¹⁷⁰ 《大安般守意經》卷2(大正15, 172b21~22)：「何等為直治？分別思惟，能到善意，

「正心」無邪。第一筆中的直業治¹⁷²與直精進¹⁷³，以及第三筆的直心¹⁷⁴、直身¹⁷⁵、直意¹⁷⁶，此五項未明。此八行屬佛乘，而非二乘（辟支佛、阿羅漢），為本經較特殊的見解。¹⁷⁷

第九項「揀擇六衰」，「數」解釋為「不」希望「墮」於欲知「五陰」。「隨」為希望認「知五陰」的道理。「止」為希望「觀」察「五陰」的種種性相。「觀」為希望認「知」人「身本」原。「還」為「厭」惡「生死」。「淨」為「分別五陰」而「不」領「受」。

數息中造成念頭躁動散亂是什麼原因呢？問題出於想太多的事情，那麼應該從何處觀察呢？應從五陰及六衰觀察。利用數的方式，遮蔽意念的躁亂，斷除外界的干擾。那這樣是否都是一直停留於數呢？不是的。如果能夠久久以息為所緣不再忘失，這時候亦就不必再數，只要心隨於息，心息相依，進入專注之狀態。這樣，連記數的散亂，也離去了，久久修息漸成，攝心進入定中。上述是說明數、隨、止，這僅算是止的狀態，對於妄念只能降伏，並未徹底的斷絕。若要徹底的斷絕，須從觀、還、淨，依止而起觀趣入證理。進入觀的先決條件，必須懂得運用修止（數、隨、止），由於「止」我們才能「觀」，能更深入觀察，堅固我們的定力。「止」即集中精神，我們自然就能

是為直治。」《大安般守意經》卷2（大正15，170b11~12）：「亦墮直治，用行三十七品經，故為直治。」

¹⁷¹ 《大安般守意經》卷2（大正15，172b28~29）：「何等為直定？意不惑亦不捨行，是名為直定。」《大安般守意經》卷2（大正15，170b13~15）：「亦墮直定，用意白淨、壞魔兵，故為直定。是為八行。何等為魔兵？謂色、聲、香、味、細滑（觸），是為魔兵；不受（不去感受五塵）是為壞魔兵。」

¹⁷² 《大安般守意經》卷2（大正15，172b25~26）：「何等為直業治？隨得道者教戒行，是名為直業治也。」

¹⁷³ 《大安般守意經》卷2（大正15，172b26~27）：「何等為直精進？行無為，晝夜不中止，不捨方便，是名為直精進方便也。」

¹⁷⁴ 《大安般守意經》卷2（大正15，170b8~9）：「點在意，信在意，忍辱在意，是為直心。」

¹⁷⁵ 《大安般守意經》卷2（大正15，170b7）：「定意、慈心念淨法，是為直身。」

¹⁷⁶ 《大安般守意經》卷2（大正15，170b12~13）：「亦墮直意，用念諦，故為直意。」

¹⁷⁷ 《大安般守意經》卷2（大正15，170c24~25）。

看清。「觀」時，心變得更加平靜。其次，修止若能活用自如，則不易走回頭路；相對之，修觀亦是如此，若能行運自如，即能除卻世間意識的支配，切斷六衰，不再受世間左右（還）；若念想已斷除，隨順於道，這即是淨。以整體來說，分析六事的關係，同時亦不能忽略彼此之間的互動性。¹⁷⁸此外，值得一提的是，冉雲華教授在《中國早期禪法的流傳和特點--慧皎、道宣所著「習禪篇」研究》中，將六事與四禪結合說明，有關這部分吾人僅能稍微提及，詳細的內容可參閱其著作。¹⁷⁹

五、 結論

由上述之討論，得到以下數點結語：

- 一、《大安般守意經》有一項特點，拆解字的用法經常出現。如守與意、生與滅、痛與癢、未與起等，為此經的特色所在。
- 二、關於「出入息」是先入息，或者是先出息的問題，在《大安般守意經》是強調先入息（吸），其理由是說明能夠先將內心的粗重煩惱降伏，先數出後數入會影響修觀，先出後入與生滅相有所衝突（入息為生，出息為滅）；然而，其它經論有的說先出息，但並沒有說它會障礙數息。
- 三、出入息所緣對象為念息，念息不是只有數，亦不是只有息，而是息數相應。修習目的主要是能夠止意，終極目標為達到涅槃彼岸。
- 四、安般守意若從義理上來看，是不能看似等同的，應當分別說；然而，解析義理之後，更應該從觀法上相依相攝的關係中推求，把握其安般守意的真實義涵。

¹⁷⁸ 《大安般守意經》（大正 15，165b19~21）。

¹⁷⁹ 冉雲華教授這篇論文中，是將六事與四禪結合，據《大安般守意經》〈康僧會序〉，提出「還」與「淨」不屬於「四禪」，此即為特殊。冉雲華〈中國早期禪法的流傳和特點--慧皎、道宣所著「習禪篇」研究〉《華岡佛學學報》第七期，p.69，總頁數 p.63~101。

五、《大安般守意經》中之「守意」有什麼特殊的意義呢？《大安般守意經》將「意」當作「念」，且又將「意」多加了「守」字，分別抉擇守與意的差別。然其「守」是為經中的殊勝，蘊含著「護」、「禁」、「持」等意。

六、《大安般守意經》提到前行方便時，特別重視認知息相與坐行二事；然而，「坐禪」的姿勢是較為少說明。

本文中尚未解決的問題，如：一、《大安般守意經》使用的詞語那些如同道家的述語？二、考察經中拆解字的用法數量有多少？然而，使用拆解字之目的為何？三、南傳《清淨道論》八事之說，是否是六事的分化？四、六事的譬喻說明——地、犍、軛、種、雨、行，如何解釋？五、《大安般守意經》之三十七品，是否與《禪行三十七品經》有關聯呢？

參考書目

一、原典

- 1、《七處三觀經》1卷（後漢·安世高譯）大正藏第2冊，No.150。
- 2、《大安般守意經》2卷（後漢·安世高譯）大正藏第15冊，No.602。
- 3、《陰持入經》2卷（後漢·安世高譯）大正藏第15冊，No.603。
- 4、《修行道地經》7卷（西晉·竺法護譯）大正藏第15冊，No.606。

- 5、《坐禪三昧經》2卷（姚秦·鳩摩羅什譯）大正藏第15冊，No.614。
- 6、《達摩多羅禪經》2卷（東晉·佛陀跋陀羅譯）大正藏第15冊，No.618。
- 7、《瑜伽師地論》100卷（彌勒菩薩造，唐·玄奘譯）大正藏第30冊，No.1579。
- 8、《釋禪波羅蜜次第法門》10卷（隋·智顛說）大正藏第46冊，No.1916。

二、現代人著作

- 1、洪修平：《中國禪學思想史》台北，文津出版社，民國83年4月初版一刷。
- 2、杜繼文：《安般守意經》，收在《中國佛教經典寶藏精選白話版》之第116冊，台北縣，佛光文化事業有限公司，1997年9月初版。
- 3、釋惠敏：《「聲聞地」における所縁の研究》東京，山喜房佛書林，1994年6月22日初版第1刷發行，pp.1~301。
- 4、陳英善：〈從數息觀論中國佛教早期禪法〉，《中華佛學學報》第13期（卷上·中文篇）台北，中華佛學研究所，民國89年5月出版，p.323~348。
- 5、楊家駱主編：〈南傳念安般經〉，《內學年刊》第四輯第二種，支那內學院出版，民國1928年10月出版，p.1~22。
- 6、一行禪師著；釋廣淨法師譯：
 - 〈安般守意經講義〉，《菩提樹》第503期，臺中市，菩提樹雜誌社，1994年10月8日出版，p.3~4。
 - 〈安般守意經講義〉，《菩提樹》第505期，臺中市，菩提樹雜誌社，1994年12月8日出版，p.3~10。
- 7、釋見愷：〈佛教禪修觀息法：安那般那念書目管窺〉，《佛教圖書館館訊》第13期，中華民國87年3月20日出版，p.41~49。
- 8、佐佐木憲德：〈安世高の禪觀〉，《漢魏六朝禪觀發展史論》東京，平文社，昭和53年8月1日發行，p.43~54。
- 9、忽滑谷快天：《禪學思想史》上卷（全二卷）東京，名著刊行會，昭和54年4月23日發行，p.1~774。
- 10、大谷哲夫：〈中國初期禪觀の呼吸法と養生説の「養氣」について——

- 安般守意經の流行をめぐる——〉，《印度學佛教學研究》第 77 卷，第 1 號（通卷第 33 號），東京，日本印度學佛教學會，昭和 43 年 12 月，pp.142~143。
- 11、川島常明：〈安般守意經について〉，《印度學佛教學研究》第 24 卷，第 2 號（通卷第 48 號），東京，日本印度學佛教學會，昭和 51 年 3 月 31 日，p.750~753。
- 12、長谷部好一：〈禪觀の一局面〉，《印度學佛教學研究》第 14 卷，第 1 號（通卷第 27 號），東京，日本印度學佛教學會，昭和 40 年 12 月，p.304~307。
- 13、大谷勝真：〈安世高の譯經に就い〉，《東洋學報》第 13 期，東京，日本東洋協會學術調査部，昭和 1924 年 4 月，p.102~139。
- 14、松田慎也：〈修行道地經の説〈安般念〉について〉，《印度學佛教學研究》第 37 卷，第 2 號（通卷第 74 號），東京，日本印度學佛教學會，平成元年 3 月，p.18~23。
- 15、玉城康四郎：〈入出息念定の根本問題〉，《伊藤真城・田中順照兩教授佛教頌德記念佛教學論文集》，東方出版，昭和 54 年 11 月 21 日，p.29~90。