

1卷上

譯文

佛在越祇國，舍羈瘦國。另有一說，此國名遮匿迦羅。那時佛在坐禪，行安般守意九十天，佛即獲得。佛之所以獨坐九十天，是在思惟籌量如何度脫十方人及蜎飛蠕動等一切生類。佛然後說，我行安般守意九十天，在於通過安般守意獲取自在的慈愛萬有的意念，由此再行安般守意，將所得的慈念，運用於一切意念。

原典

佛說大安般守意經卷上^①

後漢三藏安世高譯^②

佛在越祇國^③，舍羈瘦國^④。亦說一名遮匿迦羅國。時佛坐行安般守意^⑤九十日，佛得^⑥。佛復獨坐九十日者，思惟校計^⑦，欲度脫十方人^⑧及蜎飛蠕動之類^⑨。復言

：我行安般守意九十日者，安般守意得自在慈念意^①，還行安般守意，以復取意行念也。

注釋

①卷上的底本爲《金藏》廣勝寺本，即《趙城藏》。

②譯者，《資》、《普》作後漢沙門安世高譯；《磧》、《南》、《徑》、《清》作後漢安息國三藏法師安世高譯；《麗》作後漢安息三藏安世高譯。

③越祇國：或爲月氏國的佛典古譯。本經出時，可能在月氏的極盛期間。譯者是安息人，月氏勢力曾進入安息領域，同時佔領此印度地區。

④舍羈瘦國：或爲舍衛國的古譯。《增一阿含》卷七〈安般品〉稱，時佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

⑤安般守意：是安那般那守意的略稱。安那般那爲梵文 *Anāpāna* 的音譯，意譯入出息，即呼吸。安那略作安，指入息（吸），般那略作般，指出息（呼）。守意指控制，思惟意念活動，與後來譯爲念的含義相近。所以安般守意就是念安般、持息念、數

息觀等的古譯，是在中國傳播時間最長、範圍最廣的禪法之一。

⑥「佛得」，《資》、《麗》無。

⑦思惟校計：思惟，即思考；校計，計較籌算，指縝密細緻的思考。

⑧「人」，《資》、《磧》、《普》、《南》、《徑》、《清》無，不從。

⑨蜎飛蠕動之類：蜎飛蠕動，原出道家典籍，指飛蟲蛆蛹等弱小動物。此處泛指除人之外的一切有情生類。

⑩慈念意：此處念即是意，或慈念之意。慈念衆生、仁愛萬有，是慈悲喜捨所謂四無量心之首。

譯文

安，指身；般，指息；守意，指道。守的意思是禁，也稱作不犯戒。禁也有護的意思；護指普遍護持一切言行，不要犯戒。由守所護意，就是令意安息，也就是從事於道。

安，指生；般，指滅；意，指生滅的因緣條件；守，指從事於道。

安，指數息；般，指相隨；守意爲止。

安，指專念於道；般，指解除煩惱諸結；守意，指不墮於罪行。

安，指避免犯罪；般，指不入罪行；守意即是從事於道。

安，指心理安定；般，指莫使心理動搖；守意，是令意念不擾亂。安般守意的意思，就是駕馭自己的意念，直到獲得涅槃。

安，指有；般，指無。意念有不能得道，意念無不能得道。既不念有，也不念無，才是相應於空的禪定，意隨順於道運行。所謂有，指世界萬物；所謂無，指心理安定寧靜，也就是空。

安，指人生本原；般，指無處所；行道的人知人生本無所從來，也知人滅無處所。這就是守意。

安，指清；般，指淨；守，指無；意，指爲；數息守意即是清淨無爲。所謂無，意思是活；所謂爲，意思是生；不再得苦，所以叫做活生。

安，指未起；般，指起畢；如果意未生起，便是守意；如果意已起畢，便是守意；如果意生起任其走動，是不守意，應當回來再守。所以佛說爲安般守意。

安，爲領受色、受、想、行、識等五陰；般，爲除滅五陰；守意指覺知受滅五陰的因緣，不隨順身、口、意的活動。

所謂守意，無所執著爲守意，有所執著不是守意。爲什麼？因爲意起即滅，意不再起爲道，此即是守意。守意在於不令意生起。以生爲因有死，乃是不守意，所以莫令意死；有死因爲有生，所以意也不死，此即爲道。

原典

安爲身，般爲息，守意爲道。守者爲禁，亦謂不犯戒。禁者亦爲護，護者遍護一切，無所犯。意者，息意，亦爲道也。

安爲生，般爲滅，意爲因緣，守者爲道也。

安爲數①，般爲相隨②，守意爲止③也。

安爲念道，般爲解結，守意爲不墮罪也。

安爲避罪，般爲不入罪，守意爲道也。

安爲定，般爲莫使動搖，守意莫亂意也。安般守意名爲御意，至得④無爲⑤也。

安爲有，般爲無。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^⑥，亦爲空也。

安爲本因緣，般爲無處所。道人知本無所從來，亦知滅無處所，是爲守意也。

安爲清，般爲淨，守爲無，意名爲，是清淨無爲也。無者謂活，爲者謂生；不復得苦，故爲活也。

安爲未，般爲起，已未起，便爲守意；若已意起^⑦，便爲守意。若已起意，便走，爲不守，當還^⑧。故佛說安般守意也。

安爲受五陰^⑨，般爲除五陰，守意爲覺因緣，不隨身口意也。

守意者^⑩，無所著爲守意；有所著不爲守意。何以故？意起復滅故，意不復起爲道，是爲守意。守意莫令意生。生因有死，爲不守意，莫令意死。有死因有生，意亦不死，是爲道也。

注釋

①數：安般禪的第一步，全稱數息，默數自己的呼吸次數。此名「守意著息」。由此

獲得數定，由專注於數而得定。

② 相隨：安般禪的第二步，令意念隨從自己的呼吸運轉。所謂轉念著隨，正有二意。

③ 止：安般禪的第三步，令意念唯一地專注於自己的鼻頭。

④ 「至得」，底本作「至德」，諸本作「至得」，據諸本改。

⑤ 無爲：借用道家術語，泛指一切無生滅現象，包括佛教所說的真如、法性以及菩提、涅槃等。此處特指「涅槃」言。

⑥ 疑：讀_己，止、息、安、定等義。此處指一種心理非常寧靜的狀態。

⑦ 「便爲守意；若已意起」，《資》、《磧》、《普》、《南》、《徑》、《清》無。

⑧ 「當還」，諸本作「當爲」，不從。

⑨ 五陰：指色、受、想、行、識五類物理和心理現象。佛教以爲，衆生是五陰的和合，由於感受五陰之報，始有的人生。

⑩ 「守意者」，底本作「安守意」，諸本作「守意者」，據諸本改。

譯文

「安般守意」有十慧，即數息、相隨、止、觀、還、淨以及苦、集、滅、道等四諦。由此十慧成就安般守意。意思是說，要結合修行三十七品經才能成功。守意譬如燈火，有兩種功能：一是壞滅黑暗，二是現顯光明；守意的功能，一是壞滅癡闇，二是現顯明智。

所謂守意，意從種種因緣條件生起；應當把這些因緣條件作為觀察的對象而不執著，此即是守意。守意有三種人：一種是堅守不亂，令意不得生起；第二種是，一旦生起，應當立即滅伏；第三種是，已經起意行事，應當轉向懺悔，決心億萬劫不再這樣做。

守與意的含義各不相同。護持十方，面對一切、覺知一切而不犯戒，此乃是守；覺知十方一切本性空寂無為，此乃是意。合此二種差異，是守意。

守意中有四種樂：一是知道了道理之綱要為樂；二是了知佛所說法為樂；三是了知專注於一境為樂；四是了知行禪的恰當程度為樂。此乃是四樂。

佛法爲行，得以成就爲道。（所以行道的意思，就是獲得佛法；或者說，得法即是行道。）

守意有六事，所謂數、隨、止、觀、還、淨。此六事有內有外，數、隨、止爲外；觀、還、淨爲內，都是爲了隨順於道。爲什麼？因爲念與息相隨追，爲「止、觀、還、淨」創造條件，爲的是訓練意志，令「意」親近於「道」。如果離開此六事，便是隨逐世間。

數息，爲的是遮止意的躁亂；相隨，爲的是聚斂意於專注；止，是令意定住於一境；觀，爲的是脫離世間意識的支配；還，爲了回轉唯一的「道意」；「淨」，爲的是堅守「道意」不動搖。因爲人們不能控制自己的意念活動，所以才修行此等六事。爲什麼數息？因爲意念躁亂。爲什麼不得？因爲尙不認識。爲什麼不得禪定？因爲沒有拋棄積習，爲證得寂滅而行道。

數息，譬如土地；相隨，譬喻是犁；止，譬如耨；則觀是種；還是雨；淨是收穫等行。修行此等六事，就是隨順於道。

數息，是爲斷除外界的干擾；相隨，是爲斷除內心的干擾；止，是爲制止種種罪

行；觀，爲的是卻除世間意念；不受世間左右，即名爲還；意念全斷名之爲淨。意念躁亂，應當數息；意念專注，當求於相隨；意念斷除，當行於止；若想獲得道意，則應當觀；不趣向五陰（世間人生），應當修「還」；令世間意念全無所有，應當修「淨」。意念事多，應當修「數息」；意念事少，應當修「相隨」；要滅盡三界意念，應當修「止」；畏懼世間應當修「觀」；不希求世間是「還」；念想全斷是「淨」。

爲什麼「數息」？因爲不希望墮於五陰。爲什麼「相隨」？因爲希望認知五陰的道理。爲什麼「止」？因爲希望觀察五陰的種種性相。爲什麼要觀察五陰？因爲希望認知人身本原。爲什麼要認知人身本原？因爲希望擯棄痛苦。爲什麼修「還」？因爲厭惡生死。爲什麼修「淨」？因爲分別五陰而不領受。由此便進入智慧之八正道，必得佛果，自己所願望的理想。

呼吸時要隨順於數；相隨時是隨順於念（專注）；止時爲進入定；觀時爲隨順於淨；還時爲隨順於「道意」；「淨」時爲隨順於「道」，也就是隨順修行八正道。