臺大中文學報　第十九期
2003年12月　頁45～90
臺灣大學中國文學系

安世高禪學思想的研究

——兼論漢末道教養生術對禪法容受的影響

羅　　因*

提　　要

最早而且有系統地翻譯佛典的，就是東漢末年來華的安世高。安世高以「善開禪數」著稱，代表「數」學的，是《陰持入經》，代表「禪」學的，一般認爲是《安般守意經》。但是，本文論述安世高所譯介的禪法，除了「安般禪」之外，還有「不淨觀」，並分別溯源這兩種禪法的起源，探討安世高所傳的這兩種禪法的特色。論述了安世高所介紹的「安般禪」，與「不淨觀」只是「止」門上不同，「觀」門則與「不淨觀」結合。但是，「止」門上的不同，也提供了與道教養生術融通的可能性。

關鍵詞：安世高、不淨觀、安那般那、道教、格義

本文92.09.15收稿，92.11.12審查通過。
＊　國立臺灣大學中國文學系助理教授

臺灣大學學術期刊資料庫

Research on the meditation of An Shi Gao

—— Also concerning about the healthy methods of Eastern Han Dynasty influence on the accept of Buddhist meditation

Law Yan

Abstract

An Shi Gao came to China in Eastern Han Dynasty, and he started to translate the Indian Buddhist sūtra from Sanskrit into Chinese systematically. He was professional famous on the practice of Buddhist Meditative and Dharmic Doctrine. In common sense, the Skandha－dhātu－āyatana－sūtra （《陰持入經》） represent the Buddhist Dharmic Doctrine; and the Anāpâna－sūtra （《安般守意經》） represent the Buddhist Meditative Doctrine. In this essay, I want to study of the Anāpâna Meditation （安般禪） on one hand, and also study the Aśubha Meditation （不淨觀） on the other hand. Throughout the investigation the origin of this two Meditation, and concerning about the feature of this two meditation that translated by An Shi Gao. The different

臺灣大學學術期刊資料庫

between the “Anāpâna Meditation” and “Aśubha Meditation” that translated by An Shi Gao, just in the “śamatha”（止）state, in the “vipaśyanā”（觀）state, this two meditation combine together. But, the difference of the “śamatha” state, just provided the acceptability by the Taoist healthy methods.

Key words: An Shi Gao, Aśubha Meditation, Anāpâna Meditation, Taoist, Translation

臺灣大學學術期刊資料庫

臺灣大學學術期刊資料庫

安世高禪學思想的研究

——兼論漢末道教養生術對禪法容受的影響

羅　　因

一、前　　言

佛教雖然自公元前後已經傳入中國①，但是，有關佛典的翻譯，以目前資料所見，則要等到在漢桓帝（147~168A.D. 在位）初來華的安世高，才第一

① 有關佛教的傳入年代，在古代文獻中有很多傳說，如晉・宗炳《明佛論》說大禹時的伯益已知有佛；有說劉向時代已見佛教典籍（見《弘明集》，大正五十二册， No.2102 ， P 12b－c ）。北齊・魏收《魏書》說漢武帝元狩中是佛教流通之漸（《魏書》，臺北：鼎文書局， 1987 年，五版），頁 3025 。唐・道宣《廣弘明集》謂孔子已知有佛（大正五十二册， No.2103 ， P98b ）。以上種種說法，據現代學者的考察，認爲都是不可信的傳說，而確定佛教傳入的可能年代，比早期文獻所說的漢明帝永平八年（65AD）還早，大概在公元前後，佛教已經傳入中國了，參考中村元著，余萬居譯：《中國佛教發展史》上册（臺北：天華出版社， 1984 年，初版），頁 10 。塚本善隆：《中國佛教通史》上册（東京：春秋社， 1979 年，初版），頁 9 。又任繼愈主編：《中國佛教史》第一卷（北京：中國社會科學出版社， 1981 年 9 月，第 1 版），頁 45－67 ，都採取這種說法。

臺灣大學學術期刊資料庫

次展開有系統、有組織的佛典翻譯工作②。安世高在東漢桓帝初年來到中國，並於桓帝建和二年（148A.D.），至靈帝建寧（168 ～ 172A.D.）中的二十餘年間，譯出三十餘部經典③。

據《出三藏記集》所載，安世高所出，共有《安般守意經》、《陰持入經》、《大十二門經》等三十五部經典，其中《七法經》等六部經典，在梁・僧祐撰《出三藏記集》時已經佚失④。在現存的經典中，經學者的考證，被確定爲安世高所出的經典，只有《安般守意經》、《陰持入經》及《道地經》等幾部⑤。而

② 據梁・慧皎《高僧傳・攝摩騰傳》所載，漢明帝永平年間（58），天竺攝摩騰與竺法蘭共譯出《十地斷結》、《佛本生》、《法海藏》、《佛本行》、《四十二章》等五部經典。在梁・慧皎時，除《四十二章經》外，其餘四部均已佚失（見大正五十册， No.2059 ， P322c－323a ）。但是，有關《四十二章經》的眞僞問題，學界意見不一，湯用彤先生肯定該經是中國佛教的最早傳經，相關考證，見湯用彤：《漢魏兩晉南北朝佛教史》（臺北：鼎文書局， 1976 年 12 月，再版），頁 31 。但是，大部份學者仍然認爲《四十二章經》不是最初傳來的佛典，最早提出此說者，乃梁啓超之〈四十二章經辨僞〉，見梁啓超：《佛學研究十八篇》（臺灣：中華書局， 1985 年，臺五版），頁 5 。近人呂澂、黃懺華等亦主張此說，見呂澂：《中國佛學思想概論》（臺北：天華出版社， 1991 年 5 月，初版四刷），頁 25－29 。黃懺華：《中國佛教史》（臺北：國家出版社， 2001 年，初版），頁 23－30 。而日本鎌田茂雄《中國佛教通史》對此更有詳細的論述，見鎌田茂雄著・關世謙譯：《中國佛教通史》（高雄：佛光出版社， 1994 年 1 月，初版四刷），頁 110－111 。有關《四十二章經》的眞僞問題，雖然雙方意見分歧，未能定於一是。但是，根據目前所見，以安世高爲有組織、有系統地翻譯佛經的第一人，殆無問題。

③ 見梁・慧皎：《高僧傳・安清傳》，大正五十册， No.2059 ， P324a 。

④ 見《出三藏記集》卷二，大正五十五册， No.2145 ， P5c－6b 。

⑤ 有關安世高譯典的確定，林屋友次郎認爲有《安般守意經》、《陰持入經》、《人本欲生經》、《大道地經》、《阿毘曇五法經》、《十報經》、《普法義經》、《漏分布經》、《四諦經》、《七處三觀經》、《九橫經》、《八正道經》、《五十校計經》、《流攝經》、《是法非法經》、《本相猗致經》、《阿鋡口解經》等十七部，參考鎌田茂雄著，關世謙譯：《中國佛教通史》第一卷，頁 147 。但是，小野玄妙認爲安世高譯典確切可信的，只有《安般守意經》、《陰持入經》及《大道地經》三部而已，見小野玄妙著，楊白衣譯：《佛教經典總論》（臺北：新文豐出版公司， 1983 年），頁 24 。

臺灣大學學術期刊資料庫

其中《安般守意經》所譯介的「安般守意禪」（後世稱為「數息觀」），在中國佛教中影響最大，也最具代表性，曾經受到魏晉佛教學者的高度推崇，如康僧會就稱讚該禪法說：「安般者，諸佛之大乘」⑥，道安也肯定此禪法爲「趣道之要徑」⑦。

安世高所出經典，大體上以小乘說一切有部的阿毘曇學說爲主⑧。學說內容則尤重「禪數」，如道安在〈安般註序〉說：「其所出經，禪數最悉」⑨，〈十二門經序〉也說「安世高善開禪數」⑩。何謂「禪數」呢？根據呂澂先生的說法，所謂「禪數」，就是禪與對法（abhidharma ，即阿毘達磨，或阿毘曇）結合起來，稱爲「禪數」，他說：「所謂『數』，即『數法』（一般稱為「法數」），指毗曇而言。……凡阿毘達磨都與數有關係，所以叫數法。安世高所譯，除『數』之外就是『禪』。禪法也有種種，其中一種叫『安般守意』」⑪。在安世高所出的經典中，《安般守意經》就是代表「安般禪」的經

⑥ 康僧會：〈安般守意經序〉，大正十五册， No.602 ， P163a 。
⑦ 道安：〈安般註序〉，大正五十五册， No.2145 ， P43c 。
⑧ 梁・慧皎《高僧傳・安清傳》：「安清字世高，……尤精阿毘曇學，諷持禪經，略盡其妙」，大正五十册， No.2059 ， P323b 。可見安世高所出經典以阿毘曇的學說爲主。但是，所謂阿毘曇是 abhidharma 的音譯，又可以譯爲阿毘達磨，是對法、無比法、勝法的意思，是對《阿含經》思想的精密論究。在部派佛教時期，各部派之間都有各自阿毘曇，而安世高所出之阿毘曇則屬於說一切有部的阿毘曇，參考任繼愈主編《中國佛教史》第一卷，頁 229 。塚本善隆：《中國佛教通史》上册，頁 81 、 84 。
⑨ 同註⑦。
⑩ 同註④，卷七〈十二門經序〉，大正五十五册， No.2145 ， P46a 。
⑪ 呂澂：《中國佛學思想概論》，頁 33－34 。又所謂「法數」就是以數字把佛所說的法歸納起來，方便憶持，是阿毘達磨的學說特色，如一名、二色、五陰、六入等，就是所謂的「法數」。詳細論述見呂澂《中國佛學思想概論》，頁 33－34 。湯用彤：《漢魏晉南北朝佛教史》，頁 62－63 。又有關「法數」的具體形式，可參見《長阿含經・衆集經》，大正一册， No.1 ， P49b－52c 。

臺灣大學學術期刊資料庫

典，而《陰持入經》就是講「數」的經典⑫，可見安世高的思想，是一面講「禪」，一面講「數」的，「禪」與「數」的結合就是「禪數」之學。

安世高之學以「禪數」爲大宗，然而，到底「禪」與「數」之間是如何結合呢？又「數」指「法數」並無異議，但是，安世高所傳之禪法是否只有「安般禪」呢？在「安般禪」之外，安世高又是否譯介了其他禪法？爲何在這些禪法中，「安般禪」特別流行？一般認爲東漢末年傳入的小乘禪法與道教養生術頗爲接近，才使安般禪法在中國得以流行⑬，然而「安般禪」與養生術之間，又是否存在著一些根本差異呢？既然兩者存在著一些根本差異，那麼，「安般禪」又存在著那一些特質，使其能夠在黃老道教流行的時代，被中國文化所接納呢？凡此種種，都是本文所欲探討的問題。

二、 安世高禪學思想溯源

⑫ 鎌田茂雄著，關世謙譯：《中國佛教通史》第一卷，頁 149 。

⑬ 同前註，頁 151 ：「在安世高譯經 ，說六事等數息爲主的禪法，帶給後世中國佛教很大的影響，尤其類似老莊說的胎息法等，予中國人接納異國之教的佛教，以莫大的力量」。湯用彤《漢魏兩晉南北朝佛教史》：「當世安般禪法之流行，必因其與道術契合，則似無可疑也」，頁 97 。呂澂《中國佛學思想概論》：「安世高爲什麼特別注意這一念（念息）呢？一方面因爲它簡單，在印度就極爲流行；另一方面，中國的道家也講究吐納、食氣等養生之術，它很適合中國人的口味，所以他在翻譯時就特別地予以介紹」，頁 34 。任繼愈主編《中國佛教史》（第一卷）：「『安般守意』從表面上看，是用數息的方法，令浮燥不安和思慮過多的心情平定下來，同當時道教神仙術中的呼吸吐納，醫學健身中的氣功，有許多相似之處，『安般』之所以成爲中國最早流通的一種禪法，這恐怕是一個重要原因」，頁 304 。洪修平《禪宗思想的形成與發展》（高雄：佛光出版社， 1999 年，初版二刷）：「安世高所傳的小乘禪法，由於其中有些方法與當時社會上的道家方士所提倡的吐納養氣有相似之處，因而在東漢末年一度得到流傳」，頁 33 。

臺灣大學學術期刊資料庫

大部分學者在討論安世高的禪學思想時，都側重討論其「安般禪」⑭，這便使人有安世高獨傳「安般禪」的感覺，但是，如果細讀安世高所出經典，便知道他不但介紹了「安般禪」，同時也介紹了「不淨觀」。「安般禪」與「不淨觀」本來就是佛法中的「二甘露門」⑮，同樣被視爲入佛法的要徑，安世高同時譯介這「二甘露門」，不亦宜乎！

「不淨觀」原本是佛教最重要的禪法之一，它的施設，比「安般禪」更早，佛陀即經常教導弟子修習「不淨觀」。事實上，「不淨觀」就是排列在「三十七道品」之首的一種觀法⑯。有關「不淨觀」的實際操作，在《雜阿含經》中，並沒有作詳細的記錄，但是，在《中阿含經》中，就詳細記載了「不淨觀」的種種觀法，首先是觀此身無非毛、髮等和合：

> 比丘修習念身，比丘者，此身隨住。隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，謂此身中有髮、毛、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、痰、小便。……如是比丘隨其身行，便知上如眞。彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，斷心諸患而得定心。得定心已，則知上如眞，是謂比丘修習念身。⑰

---

⑭ 如鎌田茂雄著，關世謙譯：《中國佛教通史》第一卷，頁 150 ，著重介紹《安般守意經》的「六點」。呂澂：《中國佛學思想概論》，頁 34 ，獨拈出「安般守意」。郭朋：《中國佛教思想史》（福建：人民出版社， 1994 年 9 月，第 1 版），頁 95－104 ，只介紹了《安般守意經》的禪法。洪修平：《禪宗思想的形成與發展》，頁 28－30 ，也只是側重「安般守意」的介紹。

⑮ 《五事毘婆沙論 》卷一，〈分別色品〉：「謂入佛法者，有二甘露門：一不淨觀，二持息念」。大正二十八册， No. 1555 ， P989c 。

⑯ 「三十七菩提分」分別是四念處、四正斷、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道，其中「四念處」的第一個念處就是「身念處」，也就是「不淨觀」，可見「不淨觀」在佛教修習上的重要地位。

⑰ 《中阿含經》，大正一册， No. 26 ， P556a 。《中阿含經》的「念身」除了「不淨觀」之外，還涵蓋了行住坐臥的觀照，乃至「念出入息」、「念光明

臺灣大學學術期刊資料庫

修習不淨觀的行者觀察身體無非是由爪甲、牙齒、毛髮、皮膚、肌肉、筋脈、脾、腎、心肺、大小便處所組成，身體中無非是鼻涕、涎唾、膿血、脂肪、腦、眼淚、汗液、骨髓、痰涎等不潔淨之物。這樣的觀法，無非是要修行者放下對肉體的執著。此外，又可以觀察身體的各個部份，乃是地、水、火、風、空、識等六界和合：

> 比丘修習念身，比丘者，觀身諸界。我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。猶如屠兒殺牛，剝皮布於地上，分作六段。如是比丘觀身諸界，我此身中地界、水界、火界、風界、空界、識界。如是比丘隨其身行，便知上如眞。彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，斷心諸患而得定心。得定心已，則知上如眞，是謂比丘修習念身。⑱

此種觀法就是觀察人體無非是地、水、火、風、空、識等六界所組成。以上兩種觀法，《中阿含經》都統稱爲「念身」，如果對照《增壹阿含經》，便知道這兩種觀法確實都屬於「不淨觀」的觀法⑲。而在種種觀法中，最讓人難以接受的，恐怕便是「觀死屍」了：

> 比丘修習念身，……觀彼死屍，或一、二日，至六、七日，烏鴟所啄，豺狗所食，火燒埋地，悉腐爛壞。見已自比，今我此身亦復如是，俱有此法，終不得離，如是比丘隨其身行，便知上如眞。……
>
> 復次，比丘修習念身，……如本見息道骸骨青色，腐爛食半，骨鎖在地。見已自比，今我此身亦復如是，……
>
> 復次，比丘修習念身，……如本見息道離皮肉血，唯筋相連。見已自比，

想」等觀法。但是，一般所說的「念身」或「身念處」都是指「不淨觀」而不包括「念出入息」乃至「光明想」等，參見《增壹阿含經・壹入道品》第 1 經（大正二册， No.125 ， P568a－b ），《長阿含經・遊行經》（大正一册， No.1 ， P11c ），都是以「不淨」爲「觀身」的內容。因此，本文在採用《中阿含經》的經文時，也僅錄其與「不淨觀」相關的部分。

⑱ 《中阿含經》，大正一册， No.26 ， P556a－b 。

⑲ 參考《增一阿含經》，大正二册， No.125 ， P568a－b 。

臺灣大學學術期刊資料庫

今我此身亦復如是，……

復次，比丘修習念身，……如本見息道骨節解散，散在諸方，足骨、膊骨、髀骨、臗骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏骨，各在異處。見已自比，今我此身亦復如是，……

復次，比丘修習念身，……如本見息道骨白如螺，青猶鴿色，赤若血塗，腐壞碎末。見已自比，今我此身亦復如是，……彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，斷心諸患而得定心。得定心已，則知上如眞，是謂比丘修習念身。⑳

修習「觀死屍」的比丘，必須觀看死屍，有的死了一天、兩天，乃至六天、七天，看到屍體爲鳥獸豺狼所食，或火燒埋地，悉皆腐爛，便觀自身與死屍無異，因爲自身亦不能免於此。又見路邊骸骨青色，除了爲鳥獸所食之外，有的已經腐爛，屍骨散落一地，便觀自身也如死屍一樣，因爲自身亦不能免此。又見死屍肌肉已腐爛，唯有屍骨，筋脈纏繞，便觀自身亦不能免此，故與死屍無異。又見死屍骨節分散，腳骨、膊骨、髀骨、臗骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏四處分散，便觀自身亦不能免此，故與死屍無異。又見屍骨色白如螺，青如鴿色，赤若血塗，便觀自身亦不能免此，故與死屍無異。比丘透過觀察死屍的種種恐怖相，便能去除對於身體的執著，斷除心中諸種過患。

從《中阿含經》的記述中，可知「不淨觀」其實是有很多觀法的，其中最強烈的，當然是「死屍觀」了。這樣的修習「不淨觀」，往往會使修習者對於自身的肉體產生強大的厭惡感，在《雜阿含經》中，就記載了數十位弟子因爲修習「不淨觀」而自殺的事件，而「安那般那念」也是因爲這一次事件而施設的：

世尊爲諸比丘說不淨觀，讚歎不淨觀，……時，諸比丘修不淨觀已，極厭

⑳ 同註⑱， P556b－c 。

臺灣大學學術期刊資料庫

患身。或以刀自殺，或服毒藥，或繩自絞、投巖自殺，或令餘比丘殺。有異比丘極生厭患，惡露不淨，至鹿林梵志子所，語鹿林梵志子言：「賢首！汝能殺我者，衣缽屬汝」。時，鹿林梵志子即殺彼比丘，……於是手執利刀，循諸房舍、諸經行處、別房、禪房，見諸比丘，作如是言：「何等沙門持戒有德，未度者我能令度，未脫者令脫，未穌息者令得穌息，未涅槃令得涅槃」。時，有諸比丘厭患身者，皆出房舍，……時，鹿林梵志子即以利刀殺彼比丘，次第，乃至殺六十人。

爾時、世尊至十五日說戒時，於眾僧前坐，告尊者阿難：「何因、何緣，諸比丘轉少、轉減、轉盡」？阿難白佛言：「世尊為諸比丘說修不淨觀，讚歎不淨觀，諸比丘修不淨觀已，極厭患身，廣說乃至殺六十比丘，……唯願世尊，更說餘法，令諸比丘聞已，勤修智慧，樂受正法，樂住正法」！

佛告阿難：「是故我今次第說住微細住，……謂安那般那念住」。㉑

在這段經文中，可以很清楚地知道，佛陀最初是以「不淨觀」教導弟子的。但是，比丘們修習「不淨觀」之後，有的人對身體產生了極大的厭惡感，有的以刀自殺，有的服毒自殺，有的上吊，有的跳巖，有的請其他比丘殺自己。其中有一位比丘就請鹿林梵志子殺自己，並把自己的衣缽作爲酬勞。如是，鹿林梵志子一共殺害了六十位比丘，謂能使「未度者度，未脫者脫；未穌息者，令得穌息；未涅槃者，令得涅槃」。當佛陀得知大量比丘因爲修「不淨觀」而厭世輕生，便決定施設「安那般那念」的禪法，認爲「安那般那念」一樣可以令已起或未起的惡不善法得到平伏。這就是佛教「安般禪」的最早起源，而「安般禪」也就是後世所稱的「數息觀」。可見，不管是「不淨觀」，還是「安般禪」（「數息觀」）都可以溯源到佛陀的方便施設。

㉑ 印順：《雜阿含經論會編》（中），〈道品誦・安那般那念想應〉17 經，（臺北：正聞出版社， 1994 年 2 月，重版），頁 419。

臺灣大學學術期刊資料庫

三、安世高所傳的「不淨觀」

（一）「止」與「觀」的界定

《陰持入經》認爲一切世間凡夫輪轉生死，皆由癡、愛、貪、瞋、癡惑、非常念常、計苦爲樂、非身爲身、不淨爲淨等九種顚倒妄想所造成，稱爲「九絕處」，其中癡與愛稱爲「二本罪」；貪、瞋、癡惑稱爲「三惡」；非常念常、計苦爲樂、非身爲身、不淨爲淨稱爲「四倒」㉒。對治這九種顚倒妄想的方法亦有九種，分別是止、觀、不貪、不恚、不癡、非常、苦、非身、不淨㉓。在這九項中，最重要的就是止、觀，因爲止、觀是成就不貪、不恚、不癡、非常、苦、非身、不淨的重要方法，所以說「二法當捨，一爲癡，二爲愛」，又說「二法可行，一爲止，二爲觀」㉔。癡與愛稱爲「二本罪」，故「二法當捨」，止與觀是佛教最重要的禪定方法，故「二法可行」。

何謂「止」呢？「止」的梵文是 śamatha ，是「寂靜、寂止、禪定」的意思㉕，《陰持入經》對「止」的定義是：

> 彼止名爲意止，在處能止、已止、正止、攝止、不失止、不忘、心寂然，一一向念，是名爲止。㉖

此段經文中，最難解的，是「彼止名爲意止」一句的「意止」二字。「意止」到底是指意念的專一寂止呢？還是指「四意止」呢？因此，必須參照《道地

㉒ 《陰持入經》，大正十五册， No.603 ， P175a－b 。
㉓ 同前註， P176a 。
㉔ 同註㉒， P176b 。
㉕ 荻原雲來博士編纂：《梵和大辭典》（下）（臺北：新文豐出版社影印本），頁 1312 。
㉖ 同註㉓。

臺灣大學學術期刊資料庫

經》對於「止」的界定，才能進一步理解何謂「止」：

若意在使一因緣止，止不動，不或念餘，是應止相。㉗

那麼，所謂「止」就是使意念寂靜不動，係於一個因緣之上，就是「止」，這與śamatha（寂靜、寂止）的梵文字義是相應的。因此，凡是能使意念止息的任何因緣，從氣息乃至四意止等，都可以作爲「止」的對象。而《道地經》認爲「念惡露」（即「不淨觀」）和「念安般守意」（即「數息觀」）兩種都是屬於「止」的法門㉘。

何謂「觀」呢？「觀」的梵文是vipaśyanā是「正確的知識、正見」等的意思㉙，《陰持入經》說：

何等爲觀？觀名爲了陰，爲了持，爲了入，了名字，了從本生，了從本法已生，了苦、了習、了盡、了道行，了從善惡、從是法生，了增復增，了白黑，了是可隨、不可隨，如有分別，爲拖、不拖，爲下、復下，爲念、復念，爲思觀，爲識，爲慧，爲眼，爲謀，爲滿，爲解，爲慧，爲明，爲欲，爲光，爲敢不離，爲觀法，爲覺意，爲直見，爲道種，是名爲觀。㉚

何謂「觀」呢？《陰持入經》認爲「觀」是以「了別」作爲其最主要的功能，所謂了別「陰」（skandha，指五陰）、了別「持」（dhātu，指十八界）、了別「入」（āyatana，指十二處），乃至了別苦（duḥkha）、習（samudaya，亦譯作「集」），盡（nirodha，亦譯作「滅」）、道行（mārga），如是了別，能生慧解，故名爲「觀」。《道地經》也有類似的界定，如說：

若在止處，偏分別，偏去如相觀思惟，如有受，是應觀相。㉛

㉗ 《道地經・神足行章》，大正十五册，No.607，P235c。
㉘ 同前註，P235c：「行者持何等行得止意？報：若干因行止意，聽說，要止意二因緣方便行，得止意：一者念惡露，二者念安般守意」。
㉙ 同註㉕，頁1227。
㉚ 同註㉒。
㉛ 同註㉗。

臺灣大學學術期刊資料庫

《道地經》除了強調「觀」的分別作用之外，又說明了「觀」是在「止」的基礎上，再進一步所作的分別、思惟。《陰持入經》所說的「了別」作用與《道地經》的「分別」作用，其實是一樣的，兩者都是根據 vipaśyanā 的梵文字義所作的解說。

經過以上的分別觀察「止」、「觀」的定義，可以很簡要的歸納出「止」、「觀」的分野就是：「不分別是爲止，分別是爲觀」了㉜，這樣的定義，大抵不出梵文 śamatha 和 vipaśyanā 的字義。而在《陰持入經》中指出止、觀是雙運不離的，故云「止觀俱行」，「止觀雙發行」，「止觀雙隨行」㉝。

只要能令意念止息於某一因緣，便是「止」，因此，「止」有多門，在安世高所出經典中，則介紹了「念惡露」和「念安般守意」。此二念雖然都是屬於「止」，但是，止、觀雙隨行，故在此二念得「止」的基礎上，必然要發起「觀」，才能得慧、得解脫。在安世高所出經中，對「念惡露」的止觀法門，作詳細介紹的，是《道地經》；而對「念安般守意」作詳細介紹的，是《安般守意經》，下文分別就安世高所傳的這兩種止觀法門，作更進一步的考察。

（二）《道地經》所介紹的「不淨觀」

1.「念惡露」之止門

《道地經》雖然點出了「念惡露」和「念安般守意」是佛法中兩種「止」的方法，但是，《道地經》著重介紹的，卻只有「念惡露」一法㉞。「念惡

㉜ 同前註。

㉝ 同註㉒， P179b 。

㉞ 《高僧傳・安清傳》：「初外國三藏衆護撰述經要，爲二十七章，高乃剖析護所集七章，譯爲漢文，即《道地經》是也」（大正五十册， No.2059 ， P323b ）。《出三藏記集》：「大道地經三卷，安公云：『《大道地經》者，《修行經》抄也』」（大正五十五册， No.2145 ， P5c ）。可知，《道地經》又名《大道地經》，是《修行道地經》的經抄，因此之故，安世高在《道地經》只集中紹介「不淨觀」。

臺灣大學學術期刊資料庫

露」其實與《中阿含經》中的「死屍觀」是一樣的，行者在修「念惡露」之前，必須到屍林中觀看死屍的不淨壞爛，然後取相憶念：

> 行者……便行至父樹，便行至觀死屍，一日者，至七日者。膖脹者，青色者，如盟者，半壞者，肉盡者，血洗者，骨骨連者，筋纏者，若白、若解散，四面無有數，手破，譬如鴿色。彼行者自在取一數意令知，不久意著止，令意在數處熟諦觀。……若行者從數因緣失，不受念，意不生，便復往至父樹，令意受數因緣相令意坐，亦引不離念常在前。若行者意數因緣，出入遠行常在，意止不遠離已，晝夜在心，令半月一月一歲，復不啻。令行不失行，令行時、止時，坐、獨坐時，多眾中共坐時，病疲時，有力時，連隨常念數意因緣在前住，令數因緣念如是非常、苦、空、非身、不淨、無所有，令如本因緣數意行念無有異。
>
> 若已意在數處得自在，便持譬自身觀。若見死屍亦自身等無有異，便若見男子，若見羸人，若見老，若壯，若少年，……若意念所在，所在一切無有異，便已應從念惡露得止意。㉟

這段經文所載的修習方法，與《中阿含經》的「死屍觀」十分相近，但是，《中阿含經》除了以「死屍觀」來觀照自身之外，也分別觀察自身爲各種器官的組合，身體由六界所造等。這幾種觀法都不爲安世高《道地經》所取，《道地經》所介紹的觀法，一開始就從「念惡露」入手，而此觀法即是《中阿含經》的「死屍觀」。

《道地經》認爲以「念惡露」修止的重點，在於務求意念不失，使屍體腐爛的印象常在不離，如在目前，便達到了意念之「止」。當得到「止」之後，要繼續憶念，使晝夜不停，甚至半月、一月、一年不停地憶念惡露，無論行、住、坐、臥，單獨時或在群眾中，疲憊時、生病時或健康時，都要念茲在茲。

㉟ 同註㉗， P235c－236a 。

臺灣大學學術期刊資料庫

這樣念惡露修止的目的，就是在使行者能念此身因緣之無常、苦、空、非身、不淨和無所有。

當「念惡露」達到「止」之後，便要進一步以這樣的印象來觀看自己的身體，自覺自己的身體與死屍無異。當如是觀照自身之後，更以此觀照男女老少及一切人的身體，了知己身與他人身亦如死屍無異。最後，意念所在，一切亦如死屍無異。

2.**「五十五觀」之觀門**

《中阿含經》所載的「死屍觀」與安世高所出《道地經》「念惡露」的修習方法幾乎完全一致，但是，《道地經》獨特的地方在於認爲「念惡露」僅是「止」門。在「止」門成就之後，還要進入「觀」門，故《道地經》在「念惡露」之後，又更出「五十五觀」，即以五十五事觀察此身：

> 行道者當爲五十五因緣自觀身：
>
> ⑴是身爲譬如沫，不能捉。⑵是身爲譬如大海不厭、不足五樂。⑶是身爲譬如大河，日願至死海。⑷是身爲譬如大便，慧人不欲故。⑸是身爲譬如沙城，疾壞散去。⑹是身爲譬如會壞城多怨家。⑺是身爲譬如化城，不自有，亦不可取。⑻是身爲譬如骨關肉血塗。⑼是身爲譬如弊壞車，筋纏故。⑽是身爲譬如家貓，貪恚癡聚。…… ⑸⑼是身爲譬如結垢，內有惡。⑸⑴是身爲譬如不意，常著外衰。⑸⑵是身爲譬如無所依，如無所依舍，愛不愛磣一切。⑸⑶是身爲譬如不可近，近常破碎。⑸⑷是身爲譬如無有能護，時時爲病磣一切。⑸⑸是身爲譬如無有，自歸死，來時不得離故。㊱

《道地經》所謂的「五十五觀」，就是用五十五種觀點觀察身體，目的無非也是要讓行者厭棄此身，於此身不執著，除卻憂悲。「念惡露」與「五十五觀」都是使行者厭離此身，那麼，兩者到底有何不同呢？若根據《道地經》「不分

㊱ 同註㉗， P236a－b 。

臺灣大學學術期刊資料庫

別爲是止，分別爲是觀」的界定，可知：「念惡露」是心中憶念死屍的種種不淨相，意念止息於此相上，不作分別觀察；而「五十五觀」則是一一分別此身如沫等五十五事，有點類似《中阿含經》的分別觀察身體由各種器官或元素所組成的觀法。可見，「念惡露」是「止」門，而「五十五觀」爲「觀」門。

現在的問題是：如何分別觀察此身如沫等五十五事呢？《道地經》中並沒有說明，在《雜阿含經》中，有觀色等五陰如聚沫、如水泡、如氣流、如芭蕉、如幻的觀法，其重要依據就是五陰的無常、苦、空、非我[37]。而《陰持入經》所強調的五陰乃至十八本持（即「十八界」）非常、苦、空、非身，即是《雜阿含經》的無常、苦、空、非我。因此，筆者以爲《道地經》「觀身如沫」等五十五種觀法，即是《雜阿含經》的觀法，同樣是與五陰的無常、苦、空、非我密切相關的。又五陰等「法數」的分別，是《陰持入經》的主要內容，這樣，「五十五觀」便與《陰持入經》的「法數」相關連了。

3.**「不淨觀」與道教養生術的齟齬**

《道地經》中無論是「念惡露」還是「五十五觀」，都是以身體起觀的。

---

[37] 印順：《雜阿含經論會編》（上），〈五陰誦‧陰相應〉48 經：「色無堅實故，……譬如大雨，水泡一起一滅。明目士夫，諦觀思惟分別。諦觀思惟分別時，無所有，無牢，無實，無有堅固。所以者何？以彼水泡無堅實故。……受無堅實故，……譬如春末夏初，無雲無雨，日盛中時，野馬流動。明目士夫，諦觀思惟分別。諦觀思惟分別時，無所有，無牢，無實，無有堅固。所以者何？以彼野馬無堅實故。……諸所有識，……諦觀思惟分別時，無所有，無牢，無實，無堅固……以識無堅實故」，頁 65－66 。事實上，在今本《大正藏》中，有題名安世高譯的《五陰譬喻經》，即是此經的異譯，因不能確定是否眞爲安世高所譯，故於本文中未加引用。不過，即使此經不是安世高所譯，安世高作爲上座部的博學大德，於此經想必亦十分熟悉。況且，在《出三藏記》的譯經目錄中，如《七處三觀經》、《八正道經》、《阿鋡口解》等，都與《雜阿含經》有關。那麼，「五十五觀」即是《五陰譬喻經》的觀法，是很有可能的。或許這種觀法已在《五陰譬喻經》中單獨說明了，故於《道地經》中，安世高便從略了。

臺灣大學學術期刊資料庫

以自己身體起觀的修法，在《太平經》中也有記載。如說：

> 道之生人，本皆精氣也，皆有神也。假相名爲人，愚人不知還全其神氣，故失道也。能還反其神氣，即終天年，或增倍者，皆高才。……其爲之法，當作齋室，堅其門户，無人妄得入，日往自試，不精不安復出，勿強爲之，如此復往，漸精熟即安。安不復欲出，口不欲語，視食飲，不欲聞人聲。閑練積善，瞑目還觀形容，容象若居鏡中，若闚清水之影也，已爲小成。㊳

《太平經》「瞑目還觀形容」的觀法就是以自己身體起觀的，但是，若與「不淨觀」作一比較，兩者之間卻有著極大的距離。首先，在宗教理想上，《道地經》的「不淨觀」是爲了破除行者對於身體的執著，而《太平經》則是以追求不死成仙爲終極的歸趣，以尊生愛身爲其基本論調，如說「三萬六千天地之間，壽最爲善」；「天者，大貪壽常生也，仙人亦貪壽，亦貪生」㊴，這種對於生命的不同態度，道教與佛教簡直有如天壤之別。

其次，在修行理論上，「不淨觀」的理論基礎是認爲身體是「非常、苦、空、不淨」的，這也是佛教對身體的基本態度，因此，「不淨觀」就是透過觀身體之不淨而破除身見。而《太平經》則把人安放在氣化宇宙論的架構之中，於是人由道所生，以精、氣、神三合共而爲一，因此，修煉在於透過「守一」法，使精氣神與身體密合不離，還全其神氣、還反其神氣，最後達到延年益壽的效果㊵。

再者，在所觀的「相」上，「不淨觀」純爲觀死屍的敗壞相；而《太平

㊳ 王明：《太平經合校》（下）（北京：中華書局， 1997 年，五刷），頁 723－724 。

㊴ 同前註，頁 222－223 。

㊵ 參考卿希泰編：《中國道教史》第一卷（成都：四川人民版社， 1996 年，修訂本），頁 123－126 。

臺灣大學學術期刊資料庫

經》則是反觀自身的形容，如觀鏡中之像，所觀之相，即使未必是完美之相，但是，卻絕對不是敗壞之相。在《太平經・懸象還神法》中，還介紹了繪畫形容美好的五色童子來存思的方法[41]。可見，「不淨觀」是觀想死屍的恐怖敗壞相，而《太平經》則是存思令人愛樂之美好身相，兩者絕不相同。

縱觀《道地經》所介紹的「不淨觀」，與《太平經》的養生術，無論是宗教理想、修行的理論基礎和觀想的對象等方面，都完全不同。因此，可以設想：在尊生愛身的道教氛圍之下，「不淨觀」的禪法，要在東漢民間流行，確實是一件不容易的事情。

四、安世高所傳的「安般禪」

「安那般那」的梵文是 Ana－apâna ， Ana （安那）是「吸氣」的意思， apâna （般那）是「呼氣」的意思。因此， Ana－apâna （安那般那）就是透過呼吸的控制，達到心念專注的一種禪法，後世便稱之爲「數息觀」。它是佛教衆多禪法之一，此一禪法最早由安世高傳入中國，他所譯出的《安般守意經》就是介紹此一禪法的重要典籍。

現存《安般守意經》是夾雜了注解文字的版本[42]，常盤大定、湯用彤均認爲注解者就是會稽陳慧[43]，杜繼文則認爲是謝敷的注解[44]。姑勿論注解者是

---

[41] 王明《太平經合校》：「夫神生於內，春，青童子十。夏，赤童子十。秋，白童子十。冬，黑童子十。四季，黃童子十二。此男子藏神也，女神亦如此數。男思男，女思女，皆以一尺爲法。畫使好，令人愛之」，頁 22 。

[42] 有關《安般守意經》的版本問題，參考杜繼文釋譯：《安般守意經》（高雄：佛光出版社， 1997 年，初版），頁 5 。

[43] 常盤大定：《中國佛教思想史》，收入《世界佛學名著譯叢》（臺北：華宇出版社， 1987 年 5 月，初版），頁 114 。湯用彤：《漢魏兩晉南北朝佛教史》，頁 96 。

[44] 同註[42]，頁 6 。

臺灣大學學術期刊資料庫

誰，總之，今本的《安般守意經》是經注夾雜的，而且也無法區分經文與注文了。因爲這個緣故，經中有關「安般禪」的論述，便顯得相當雜亂，例如有關「安」、「般」、「守」、「意」的詞義解釋，經中便作了十餘種的解說，經學者的條分縷析，確定只有「安名爲入息，般名爲出息，念息不離是名爲安般，守意者欲得止意」㊺一段，才是《安般守意經》所揭示的「安般守意」大義，其餘諸解，很有可能都是來自注釋者的意見㊻。因爲現存《安般守意經》經注夾雜的特點，便使得研究安世高「安般禪法」的困難度大增。本文除了儘力從事經文的疏理之外，又嚐試參照《雜阿含經》、《瑜伽師地論・攝事分》、《修行道地經》乃至天台《六妙法門》等文獻，儘量比較有條理地整理出安世高「安般禪」的修學次第，並進一步探討「安般禪」在道教盛行的氣氛環境中的接受情況。

（一）數息，相隨，止，觀，還，淨之「六黠」

《安般守意經》開宗明義地介紹了「安般守意」的「十黠」：

> 安般守意有十點，謂：數息、相隨、止、觀、還、淨、四諦，是爲十點成，謂合三十七品經爲行成也。㊼

《安般守意經》謂安般守意有「十黠」，其中數息、相隨、止、觀、還、淨等「六黠」就是後世所謂的「六妙門」㊽。《安般守意經》首先對「六黠」作了至少八種界定㊾，現在表列如下：

㊺ 《大安般守意經》，大正十五册， No.602 ， P165a 。

㊻ 詳細論述，見蔡振豐：《魏晉佛學格義問題的考察》（臺北：臺大中國文學研究所博士論文，林麗眞先生指導， 1998 年），頁 29－37 。

㊼ 同註㊺， P164a 。

㊽ 天台智顗大師以數息、相隨、止、觀、還、淨爲「六妙門」。見《六妙法門》，大正四十六册， No.1917 ， P549a 。

㊾ 同註㊺， P164a－b 。

臺灣大學學術期刊資料庫

	數 息	相 隨	止	觀	還	淨
1	數息爲遮意	相隨爲斂意	止爲定意	觀爲離意	還爲一意	淨爲守意
2	數息爲地	相隨爲犁	止爲軛	觀爲種	還爲雨	淨爲行
3	數息斷外	相隨斷內	止爲止罪	行觀卻意	不受世間爲還	念斷爲淨
4	意亂當數息	意定相隨	意斷當行止	得道意當觀	不向五陰當還	無所有當爲淨
5	多事當數息	少事當相隨	家中意盡當行止	畏世間當觀	不欲世間爲還	念斷爲淨
6	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。	何以故爲還？厭生死故。	何以故爲淨？分別五陰不受故。
7	行息時爲隨數。	相隨時爲隨念。	止時爲定。	觀時爲隨淨。	還時爲隨意。	淨時爲隨道，亦爲行也。
8	數息爲四意止。	相隨爲四意斷。	止爲四神足念。	觀爲五根、五力。	還爲七覺意。	淨爲八行也。

以上對於「六黠」的種種界說，是對於「六黠」的概括說明，如果對這「六黠」沒有更進一步的認識，根據以上的說法，仍然無法瞭解「六黠」的內容和意義，必須深入《安般守意經》中，瞭解「六黠」的內容，才能夠理解這些界說的意義。有關「六黠」的內容，下文將根據《安般守意經》作更進一步的爬梳整理。

1.**數息**：在以上的界說中，說到「數息」的目的是爲了遮意，也就是透過算數氣息而使心念集中，故云「意亂當數息」、「多事當數息」。《安般守意經》又說「數息爲欲斷內外因緣，何等爲內外？謂眼、耳、鼻、口、身、意爲

臺灣大學學術期刊資料庫

內，色、聲、香、味、細滑、念爲外」[50]，因此，「數息斷外」，就是說「數息」能斷除吾人對於色（rūpa）、聲（śabda）、香（gandha）、味（rasa）、細滑（sprasṭavya，即「觸」）、念（dharma，即「法」）等外境的執著。可見，「數息」是透過算數氣息，使意念不再執著於外境，使紛亂的意念得以專注的一種方法。有關「數息」的實際操作，也有種種規定：

> 莫過十息，莫減十息。……至二息亂爲短息，至九息亂爲長息，得十息爲快息。[51]

「數息」以滿十息爲「快息」，不要少於十息，也不要過於十息。至二息意念便亂稱爲「短息」，至九息才亂稱爲「長息」。《安般守意經》「數息」的特色，在於除了算數氣息之外，還要觀察「非常、苦、空、非身」的基本教義：

> 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，令過去也。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、婬、兩舌、惡口、妄言、綺語，是七意及餘事屬外也。……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，亦爲失師。師者初坐時，第一入息得身安，便次第行，爲失其本意故，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。[52]

修行「數息」時，應當採坐姿進行，見色當念非常、不淨，令瞋恚、疑、嫉三惡過去。「數息」先數入息，所以入息爲一三五七九，出息爲二四六八十。一

---

[50] 同註[45]，P165b。
[51] 同註[45]。
[52] 同註[45]，P164c。

臺灣大學學術期刊資料庫

三五七九屬外意，代表了殺、盜、婬、兩舌、惡口、妄言、綺語等七意；二四六八十屬內意，代表了嫉、瞋恚、疑等三意。因此，數息亂時，當知屬於外七意還是內三意，若在一三五七九息亂，爲外意過，若在二四六八十息亂，爲內意過。

「數息」雖然是透過數算氣息而使心念集中，但是，如果數息只是次第算數氣息的話，是有失數息的本意的，是「不得息」的，故云「數息意在息數爲不工」、「數息意但在息是爲不工」[53]，只有透過數息領悟「非常、苦、空、非身」的道理，才能算是「得息」，這依然不失《雜阿含經》以來的原始精神。

2.**相隨**：《安般守意經》有關「相隨」的描述十分簡略，說：

> 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。[54]

根據經中有關「相隨」的描述，實在很難把握何謂「相隨」。而《雜阿含經》所記載的「安那般那念」，是從觀察氣息乃至心理的變化開始，說到與「四念處」的配合觀法，整個過程一氣呵成，並沒有分成六個階段來逐一說明[55]。因此，要瞭解何謂「相隨」？以及《安般守意經》對於「相隨」的界定，到底是什麼意思？便不得不參考其他文獻的論述了。首先，在《修行道地經》中提到「隨息出入而無他念」[56]，這就相當於《安般守意經》所說的「息與意相隨」。若再參照智者大師的《六妙法門》，那麼，對於「相隨」的瞭解便更爲清晰了：

> 修數者，行者調和氣息，不澁不滑，安詳徐數，從一至十，攝心在數，……

---

[53] 同註[50]。
[54] 同註[45]，P166c。
[55] 參見印順：《雜阿含經論會編》（中），〈道品誦‧安那般那相應〉，頁 412－428。
[56] 《修行道地經》，大正十五册，No.606，P216a。

臺灣大學學術期刊資料庫

心相漸細，患數為麁，意不欲數。爾時行者，應當放數修隨。隨亦有二：一者修隨，二者證隨。修隨者，捨前數法，一一心依隨息之出入，攝心緣息，知息入出，心住息緣，無分散意，是名修隨。證隨者，心既微細，安靜不亂，覺息長短遍身入出。心息任運相依，意慮恬然凝靜，覺隨為麁，心厭欲捨，如人疲極欲眠不樂眾務。爾時行者，應當捨隨修止。[57]

從《六妙法門》的記述中，可知「隨」是介乎「數息」和「止」的中間階段，是修行者修習數息達到十分嫻熟的地步，能夠輕易地從一數至十，心念完全住於氣息之中，漸覺氣息虛微，心念漸細，甚至感覺到算數氣息為粗，不欲再數。此時，只要放棄數息，心念專注於氣息之出入，意無分散，這就是「隨」，也就是「息與意相隨」和「隨息出入而無他念」的意思。「隨」修成的境界是思慮恬然凝靜，甚至覺隨為粗，此時若放棄「隨」便可修「止」。

從《六妙法門》對於「隨」的描述，反觀《安般守意經》所說的「不隨五陰、六入」一句，可知修「隨」時，心念不再追隨色、受、想、行、識「五陰」，和眼、耳、鼻、舌、身、意「六入」，心念與氣息相隨。在這一階段中，紛至沓來的雜念經過「數息」的沈澱，心念已經達到了恬然凝寂的狀態，故云「相隨為斂意」、「意定相隨」、「少事當相隨」。又《安般守意經》認為眼、耳、鼻、舌、身、意為內，色、聲、香、味、細滑、念為外，說數息能斷外。那麼「相隨」的「不隨五陰、六入」，就是「相隨斷內」的意思了！

《安般守意經》謂「安般守意」能引生「十六勝」，但是，「十六勝」應該放在六黠中的哪一黠呢？《安般守意經》沒有提及，《修行道地經》於此也沒有明確的說明。揆諸天台智者大師對於禪法的親證，他在《六妙法門》中，把「十六勝」放在「隨」下，謂「行者因隨息故，即能出生十六特勝」[58]。「十六特勝」即是「十六勝」，本文姑從智者大師之證見，亦把「十六勝」置

[57] 《六妙法門》，大正四十六冊， No.1917 ， P549c－550a 。
[58] 同前註， P549b 。

臺灣大學學術期刊資料庫

於「相隨」之下討論。《安般守意經》「十六勝」的內容分別是：

> 何等爲十六勝？1.即時自知喘息長，2.即自知喘息短，3.即自知喘息動身，4.即自知喘息微，5.即自知喘息快，6.即自知喘息不快，7.即自知喘息止，8.即自知喘息不止，9.即自知喘息歡心，10.即自知喘息不歡心，11.即自知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。是爲十六即時自知也。[59]

「十六勝」就是在修行數息到達相隨時，即時覺知息長、息短，呼吸粗糙或微細，覺知呼吸快慢，覺知呼吸是否停止等呼吸的狀況；覺知呼吸時歡心不歡心、思慮或無所思慮、能否摒除所思、或能否捐棄軀命一心數息等心理變化。可知，「十六勝」就是在相隨的階段，心念凝寂，覺照此時的呼吸乃至心理變化的種種狀況，《安般守意經》把這些狀況歸納爲十六種，稱爲「十六勝」。

3.**止**：《安般守意經》對於「止」的界定則是：「止者謂五樂、六入，當制止之也」[60]。「五樂」是指眼、耳、鼻、舌、身等五種官能對應於色、聲、香、味、觸等五境之欲樂；「六入」指眼、耳、鼻、舌、身、意等內六入，色、聲、香、味、觸、法等外六入[61]。因此，「止」的定義，就是使五樂、六入所帶來的意念的騷動都得以制止的階段，因此，說「一切能制不著意爲止」[62]，也是「止爲定意」、「止爲止罪」、「意斷當行止」、「家中意盡當行止」的意思。《安般守意經》把「止」分爲四種：

> 止有四：一爲數止，二爲相隨止，三爲鼻頭止，四爲息心止。入息至盡鼻

[59] 同註[45]。
[60] 同註[54]。
[61] 同註[44]，頁65－66。
[62] 同註[45]，P168c。

臺灣大學學術期刊資料庫

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，是爲止也。止者如出息、入息，覺知前意出，不覺後意出。覺前爲「意意相觀」，便察出入息，見敗，便受相，畏生死便卻意，便隨道意相也。莫爲相隨者，但念著鼻頭，五陰因緣不復念，罪斷意滅，亦不喘息，是爲止也。莫爲相隨者，謂莫復意念出入，隨五陰因緣，不復喘息也。[63]

《安般守意經》認爲「止」有四種，分別是數息止、相隨止、鼻頭止、息心止。經中對於「止」也作了四種相應的解說：

（一）入息至盡，止於鼻頭，是謂惡不復進入，至鼻頭而止的意思；出息至盡，意念止於鼻頭，是謂意不離身行向惡，故亦止於鼻頭。這種止的方法，可能是指「鼻頭止」。

（二）初入息時，便一念專注，不復再算數其他氣息，不再覺察出息、入息，稱爲「止」。這種止的方法，應該是指「數息止」。

（三）止者如出息、入息，覺知前意出，不覺察後意出，稱爲「意意相觀」，覺察到出息、入息的敗壞，便受敗壞相，畏懼生死無常，摒除意念，是爲「隨道意相」。這種止的方法，可能就是指「息心止」。

（四）不再相隨，意念但止著鼻頭，不再把意念放在氣息的出入上，亦不復念色、受、想、行、識等五陰因緣，罪斷意滅，不復感到喘息。這種由放棄相隨而止的方法，應該就是「相隨止」了。

從以上對於「止」的四種解釋中，可以找到一個共通點——「止」是由數息、相隨，到不再覺察到氣息出入的階段，故云「數息氣微，不復覺出入，如是當守一念，止也」[64]，這可能就是後來天台宗對於「止」的定義來源吧！與天台宗的《六妙法門》比較，《安般守意經》在說「止」的同時，依然不離上

[63] 同註[45]， P166c－167a 。
[64] 同註[50]。

臺灣大學學術期刊資料庫

座部佛教「非常、苦、空、非身」的精神，在「意意相觀」中，就是強調透過覺察出入息的敗壞相，體悟生死之無常。

4.**觀**：《安般守意經》認爲：數息、相隨、止，只能夠使意念凝寂得定，但是，卻不能生出智慧，必須要有「觀」的修習，才能生起智慧[65]，而《安般守意經》之觀法，不離三十七道品，這在下文將作更進一步討論，現在先探討《安般守意經》如何就氣息起觀：

> 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，是爲心意受相也。以識因緣爲俱相觀者，謂識知五陰因緣。出息亦觀、入息亦觀。觀者，謂觀五陰，是爲俱觀。[66]

《安般守意經》認爲觀氣息之敗滅與觀身體之敗壞不同，觀氣息之敗滅要觀察氣息之由因緣而生，無因緣而滅。「心意受相」一段最爲難解，杜繼文認爲「心意受相」是「心意受用道意的相狀」[67]，但是，「意欲有所得，心計因緣會當復滅，便斷所欲」幾句，仍然難解。「意欲有所得」到底是指欲得什麼？心到底計何法因緣會當復滅？「便斷所欲」又是指什麼呢？《安般守意經》對於這些問題並沒有明確的解答。如果參照《瑜伽師地論》的相關論述，或許有助於這一段文獻的理解。

《瑜伽師地論》認爲呼吸有賴於身、心兩項要素才能完成，故云：「入息、出息有二所依，何等爲二？一身、二心。所以者何？要依身、心，入、出息轉，如其所應」[68]。也就是說，呼吸除了有賴於身體的器官之外，也必須要

---

[65] 《大安般守意經》：「人不能得校計意，便令數息，欲令意定。雖數息，但不生惡，無有黠智。當何等行得黠慧？從一至十，分別定亂，識對行藥，已得定意，便隨黠慧，得校計爲墮觀也。」同註[45]，P165c。

[66] 同註[45]，P167a。

[67] 同註[44]，頁66。

[68] 《瑜伽師地論》大正三十册，No.1579，P430c。

臺灣大學學術期刊資料庫

有心念的執著才能發生，如果沒有心念的執取，那麼，縱然身體器官俱存，但是也不會有呼吸現象。因此，佛教認爲呼吸的因緣是除了身體器官之外，還必須要有心念的執著，當然，這種執著不宜理解爲對於呼吸或氣息的執著，而應該是指心念的執取本能。這就相當於《安般守意經》「息從意生」[69]的意思，也就是說：有心意之執取，才有氣息之出入，這可能就是「意欲有所得」的意思吧！這裏的「意欲有所得」也不能理解爲意欲對氣息或外物有所得，而是指「意」的執取本能。因此，《安般守意經》這一段的意思，就是：針對意的執取本能，心計因緣皆當敗滅，故斷除意的執取本能。而心所計之因緣，就是指呼吸所賴的身、心要素。佛教分析吾人之身、心要素爲色、受、想、行、識「五蘊」，《瑜伽師地論》所記述之「安那般那念」就是透過氣息之出入與「五蘊」結合在一起，再悟入無常：

> 於入息、出息，及息所依身，作意思惟，悟入「色蘊」。於彼入息、出息，能取念相應領納，作意思惟，悟入「受蘊」。即於彼念相應等了，作意思惟，悟入「想蘊」。即於彼念、若念相應思及慧等，作意思惟，悟入「行蘊」。若於彼念相應諸心意識，作意思惟，悟入「識蘊」。……復於諸行如實了知從眾緣生，悟入無常。謂悟入諸行是無常，故本無而有，有已散滅。若是本無而有，有已散滅，即是生法、老法、病法、死法，若是生法、老法、病法、死法，即是其苦。若是其苦，即是無我、不得自在，遠離宰主，如是名爲由無常、苦、空、無我行，悟入苦諦。[70]

觀察入息、出息所依的身體器官如鼻等，悟入「色蘊」（rūpa－skandha）；觀察入息、出息時所相應的感受，悟入「受蘊」（vedanā－skandha）；觀察伴隨此感受而來的知覺及聯想等作用，悟入「想蘊」（saṁjña－skandha）；觀察伴隨此感受、此想相應的思、慧、好惡、及意志等作用，悟入「行蘊」

[69] 同註[52]。
[70] 同註[68]， P431c－432a 。

臺灣大學學術期刊資料庫

(saṁskāra－skandha)；觀察由此受、想、行所形成的心意識，悟入「識蘊」(vijñāna－skandha)。這樣，《瑜伽師地論》就把數息與五蘊連結在一起，觀察入息、出息也是由身、心，或五蘊之因緣所生法，又「五蘊」之無常，是《雜阿含經》的基本教義[71]，由五蘊之無常，而如實了知呼吸亦爲從衆緣生，亦是無常，無常故，本無而有，有已散滅，無常即苦，苦即無我、不得自在，會歸於《雜阿含經》「無常、苦、空、非我」的教義[72]。這應該就是《安般守意經》「心計因緣會當復滅」的意思。當觀察到一切因緣皆當敗滅，便能斷除意念之執取本能，是爲心意受用道意之相狀，也是「以識因緣爲俱相觀者，謂識知五陰因緣，出息亦觀、入息亦觀。觀者，謂觀五陰，是爲俱觀」的意思。

5.**還、靜**：《安般守意經》是「還」、「淨」合說的：

> 第五還棄結者，謂棄身七惡。第六淨棄結者，爲棄意三惡。是名爲還。還者爲意不復起惡，惡者是爲不還也。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，意爲人種，是名爲還。還者謂意不復起惡，起惡者是爲不還，亦謂前助身、後助意。不殺、盜、婬、兩舌、惡口、妄言、綺語，是爲助身。不嫉、瞋恚、癡，是爲助意也。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，爲還五陰也。……出息、入息受五陰相者，謂意邪念疾轉還正，以生覺斷，爲受五陰相，言受者，謂受不受相也。以受五陰相，知起何所、滅何所？滅者爲受十二因緣人，從十二因緣生，亦從十二因緣死。不念者，爲不念五陰也。知起何所、滅何所？謂善惡因緣起便復滅，亦謂身，亦謂

---

[71] 印順《雜阿含經論會編》(上)，〈五陰誦・陰相應〉1經：「世尊告諸比丘：『當觀色無常，如是觀者，則是正見，……如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則爲正見』」，頁2。

[72] 同前註，頁3。

臺灣大學學術期刊資料庫

氣生滅，念便生，不念便死。意與身同等，是爲斷生死道。⑬

第五還棄結，是指捐棄殺、盜、婬、兩舌、惡口、妄言、綺語等身七惡；第六淨棄結，是指捐棄嫉、瞋恚、癡等意三惡。第五還與第六淨，《安般守意經》通稱爲「還」，而對於「還」的定義是「意不復起惡」。「還」又分爲「還身」與「還五陰」兩種。「還身」是指還身七惡，得第五還，尚有身或無身，因爲有意則有身，無意則無身；因此，第六淨棄結就是斷除意之三惡，故亦謂前助身後助意，不「殺、盜、婬、兩舌、惡口、妄言、綺語」，是爲助身不再生起。不「嫉、瞋恚、癡」，是爲助意不再生起，故云「不受世間爲還」、「不欲世間爲還」、「念斷爲淨」。

「還五陰」是體悟到人皆因貪愛五陰而有生死輪迴之痛苦，故不欲再貪愛五陰，是爲「還五陰」。《安般守意經》「還五陰」的修習，與上引《瑜伽師地論》的方法十分相似，都是把出、入息與五陰連結，心若生起雜念，應儘快回歸正念，以覺照力斷除對五陰的執著，即不受五陰，《安般守意經》稱爲「受五陰相」，而言受者，即是「受不受相」，也就是不受五陰相之意。如何能不受五陰相呢？《安般守意經》認爲不受五陰相在於知五陰乃至知氣息起何所？滅何所？透過觀察十二因緣的無常生滅，而不再執受身、意、氣息乃至五陰。經過這樣的觀察之後，便能去除五陰等的貪欲，故云「除去貪欲是爲淨」。⑭

（二）「六點」與「三十七道品」

《安般守意經》雖然常稱數息、相隨、止、觀、還、淨六事，後世亦稱此六事爲「六妙法門」，似乎「安般禪」只此六事，然而，在《安般守意經》中，開宗明義就說「安般守意有十黠，謂數息、相隨、止、觀、還、淨、四諦」。「四諦」即經云「識苦、棄習、知盡、行道」，此四者與數息等六黠在

⑬ 同註㊺， P167a 。
⑭ 同註㊺， P167b－c 。

臺灣大學學術期刊資料庫

層次上完全不同，六黏是實際操作的禪定程序，而四諦則是透過數息等六項所要證得的道理。

四諦是佛教的基本教義，在《雜阿含經》中，佛陀初轉法輪就是說了四諦的教義，稱爲三轉十二行法輪[75]，其中第二轉可以簡稱爲「知苦、斷集、證滅、修道」，《安般守意經》所說之「四諦」與《雜阿含經》可謂完全一致。在《雜阿含經》中，三十七道品的修習，其目的就在於證得四諦。而在《安般守意經》中也說「數息、相隨、止、觀、還、淨、四諦，是爲十黏成，謂合三十七品經爲行成也」[76]。《安般守意經》卷上主要介紹了數息等六黏，而在卷下則主要討論了六黏與三十七道品的關係。可見，透過六黏與三十七道品的結合修習，便可以親證四諦。在這一點上，《安般守意經》的確可以說是上承《雜阿含經》的傳統的。因此，經中在分別介紹完六黏之後，便進一步談論六黏與三十七道品的關係。

漢譯佛典中，最早介紹三十七道品的，應該就是安世高所出的《陰持入經》了，該經羅列三十七道品的名目，分別爲：四意止（catvāri smṛty－upasthānāni）、四意斷（catvāri prahāṇāni）、四神足（catvāra ṛddhi－pādāḥ）、五根（pañcendriya）、五力（pañca balāni）、七覺意（sapta bodhyaṅgāni）、八種道行（āryâṣṭâṅgika－mārga）。在《安般守意經》中，則以數息、相隨、止、觀、還、淨六事攝三十七道品，如說：「數息、相隨、止、觀、還、淨，行是六事，是爲念三十七品經也」[77]，而三十七道品中，又以四意止、四意斷和四神足最爲重要，因此，經中首先論述了數息與四意止、四意斷、四神足的關係：

數息爲墮十二品。何謂十二品？數息時墮四意止，息不亂時爲墮四意念

---

[75] 有關「三轉十二行法輪」的內容，參見印順：《雜阿含經論會編》（中），〈雜因誦・諦相應〉1經，頁106－108。

[76] 同註[47]。

[77] 同註[45]，P170a。

臺灣大學學術期刊資料庫

斷。得十息有時爲墮四神足，是爲墮十二品也。[78]

《安般守意經》統稱四意止、四意斷、四神足爲「十二品」，並以數息與十二品相配。首先，《安般守意經》對於「四意止」的界定是：

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、觀他人意，止癡；自觀法，觀他人法，得道，是名爲四意止。[79]

「四意止」（catvāri smṛty－upasthānāni）《雜阿含經》譯爲「四念處」。以上引文「自觀身、觀他人身」，《安般守意經》中亦稱爲「身念息」[80]，《雜阿含經》稱爲 「身身觀念處」[81]。「自觀痛痒，觀他人痛痒」，《安般守意經》亦稱「念痛痒」[82]，即《雜阿含經》的「受受觀念處」[83]。「自觀意、觀他人意」，《安般守意經》亦稱「念意息出入」[84]，即《雜阿含經》的「心心觀念處」[85]。「自觀法、觀他人法」，《安般守意經》亦稱爲「念法因緣」[86]，即《雜阿含經》的「法法觀念處」[87]。

《安般守意經》既然謂「數息時墮四意止」，那麼，至少要問兩個問題：首先是「四意止」是如何修習的？其次是數息如何與四意止連結呢？有關「四意止」的定義，《安般守意經》說：

問：何等爲「身意止」？謂念老、病、死，是爲「身意止」。何等爲「痛

[78] 同前註。
[79] 同註[45]，P170b。
[80] 同前註，P170c。
[81] 印順：《雜阿含經論會編》（中），〈道品誦・念處相應〉1經，頁236。
[82] 同註[45]。
[83] 同註[81]。
[84] 同註[45]。
[85] 同註[81]。
[86] 同註[45]。
[87] 同註[81]。

臺灣大學學術期刊資料庫

> 痒意止」？謂所不可意，是爲「痛痒意止」。何等爲「意意止」？謂已念復念，是爲「意意止」。何等爲「法意止」？謂住時爲行，還報爲法，亦謂作是得是，是爲「法意止」。[88]

《安般守意經》以觀身之老、病、死是爲「身意止」，以觀受之不可意爲「痛痒意止」，以觀意念之不息爲「意意止」，以觀行業受報爲「法意止」。有關這「四意止」的實際修習，《安般守意經》進一步說：

> 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，是爲法也。[89]

修習「身意止」時，眼見色，當校計身中惡露，如見肥人當念死人膨脹，見人白當念死人白骨，見眉黑當念死屍之黑色，見朱唇當念死人血[90]。修習「痛痒意止」時，當念一切感受皆爲痛苦。修習「意意止」時，念己意與他人意皆轉變不停，便努力使意不復轉。修習「法意止」時，念我意嫉，他人意亦嫉，我念他人惡，他人亦念我惡，便不復起念。

從《安般守意經》「四意止」的修習情況來看，其「身意止」的方法，與《道地經》所介紹的「五十五觀」幾乎是完全一致的。事實上，《安般守意經》也說在數息得定之後，便可以觀，而觀的內容就是「五十五事」[91]。上文所述《瑜伽師地論》的「安般禪」的修習方法，是從氣息的出入悟入色、受、想、行、識等五蘊，再觀察五蘊的緣起，悟入五蘊之無常而證入苦、集、滅、

---

[88] 同註[45]，P171a。
[89] 同前註。
[90] 同註[45]，P171c。
[91] 《大安般守意經》：「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」。同註[45]，P165c。

臺灣大學學術期刊資料庫

道四聖諦的。佛陀是因爲有些弟子修習「不淨觀」而厭世輕生，才施設「安那般那念」的，那麼，「安那般那念」的修習方法與「不淨觀」是應該有所區別的，因此，《瑜伽師地論》所述的「安般禪」的方法，與《雜阿含經》的修習方法，應該是比較接近的。而《安般守意經》的觀法，雖然也提及五陰無常的觀法，但是，又說觀身之不淨，這樣就不能與「不淨觀」完全區隔了。

《安般守意經》對於十二品中的「四意斷」的描述是：「常念道，善念生便惡念斷故，爲斷惡道念」[92]，可見「四意斷」就是生起善念斷除惡念的一種觀法，即《陰持入經》所說的：「比丘有未生弊惡，意法發方便令不生；已生弊惡，意發清淨法欲斷；未生清淨法，勸意發方便令生行；已生清淨法，令止不忘，令不減」[93]。從這些描述可知，《安般守意經》所謂的「四意斷」，其實就是《雜阿含經》所說的已生惡不善法當斷，未生惡不善法不令起，未生善法令生，已生善法令住不忘的「四正斷」[94]。

至於十二品中的「四神足」，《安般守意經》是以身神足、口神足、意神足、道神足爲「四神足」。《安般守意經》「四神足」的內容，與《雜阿含經》的欲神足、勤神足、心神足、觀神足不同。又對於每一神足的修習辦法並沒有作進一步的說明，只說修習「四神足」成就，可以欲飛則飛和久在世間不死。事實上，在印度的傳統佛教中，認爲佛陀「四神足」成就，可以長久住世，之所以入涅槃，是因爲自己決定要離開世間的。《安般守意經》說得四神足而不久在世間，只有三個理由，一是自厭其身，二是無有人能從受法，三是避免惡人誹謗得罪[95]。其實《安般守意經》的這些說法，就是針對佛陀成就

---

[92] 同註[90]。

[93] 同註[22]， P174a 。

[94] 漢譯《雜阿含經》〈道品誦〉的〈正勤相應〉今已佚失，但是，有關「四正勤」的內容，在〈念處相應〉25 經中，稍見提及。見印順：《雜阿含經論會編》（中），頁 260 。

[95] 同註[45]， P172a 。

臺灣大學學術期刊資料庫

「四神足」卻不久住世間而說的。「四神足」成就可以長久住世的思想，與東漢末年黃老道教追求長生成仙的宗教理想，有著異曲同工之妙，本來應該可以因此在中國文化圈中，大大的發揚，但是，根據現存文獻觀察，「四神足」的修習，似乎並沒有受到特別的關注，可能是因爲《安般守意經》認爲追求飛翔和不死，都不是佛法正道[96]的緣故吧！

《安般守意經》除了說「數息」（其實包括數息等六點，下皆如此）與「四意止」、「四意斷」、「四神足」的關係之外，也說「數息」等六點與「五根」、「五力」、「七覺意」、「八正道」的關係，合爲三十七道品。三十七道品的內容，在《陰持入經》中作了比較詳盡的論述，而《安般守意經》就是在《陰持入經》的「法數」基礎上，把數息與三十七道品結合在一起的：

> 數息爲墮信根，用信佛意喜故生信根。亦墮能根，用坐行根爲墮能根。亦墮識根，用知諦故爲識根。亦墮定根，用意安故爲定根。亦墮點根，用離癡意解結故，爲點根也。[97]

這一段把數息等六點與「五根」結合起來，認爲數息能隨順「信根」（śraddhendriya），因爲信佛令意歡喜，故爲「信根」。數息亦能隨順「能根」（vīryendriya，亦譯「精進根」），因爲坐禪而行，故爲「能根」。數息亦隨順「識根」（smṛtīndriya，亦譯「念根」），因爲數息是爲了了知四諦，故爲「識根」。數息亦隨順「定根」（samādhīndriya），因爲數息能令意念安靜，故爲「定根」。數息亦隨順「黠根」（prajñendriya，亦譯「慧根」），因爲數息能令愚癡和煩惱解除，故爲「黠根」。《安般守意經》又把數息與「五力」連結在一起：

> 數息亦墮信力，用不疑故爲信力。亦墮進力，用精進故爲進力。亦墮念力，用餘意不能攘故爲念力。亦隨定力，用一心故爲定力。亦墮黠力，用

[96]《大安般守意經》：「念飛、念不欲滅，不隨道也」，同前註。
[97] 同註[77]。

臺灣大學學術期刊資料庫

前分別四意止、斷、神足，故為黠力也。[98]

《安般守意經》認為數息可以隨順「信力」（śraddhā－bala），因為對佛所說的法不再疑惑，故為「信力」。數息亦可以隨順「進力」（vīrya－bala，亦譯「精進根」），因為精進修行，故為「進力」。數息亦隨順「念力」（smṛti－bala），因為除了正念之外，其餘的雜念不能擾亂，故為「念力」。數息亦隨順「定力」（samādhi－bala），因為心一境性，故為「定力」。數息亦隨順「黠力」（prajñā－bala，亦譯「慧力」），因為數息到了觀時，觀修四意止、四意斷、四神足，而產生智慧，故為「黠力」。《安般守意經》又把數息與「七覺意」結合在一起：

數息亦墮覺意，用識苦故為覺意。亦墮法識覺意，用知道因緣故為法識覺意。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。亦墮息覺意，用意止故為息覺意。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。[99]

《安般守意經》認為數息亦隨順「覺意」（smṛti－saṁbodhyaṅga，亦譯「念覺支」），因為了知苦諦故為「覺意」。數息亦隨順「法識覺意」（dharma－pravicaya－saṁhodhyaṅga，亦譯「擇法覺支」），因為了知「道」的因緣故為「法識覺意」。數息亦隨順「力覺意」（vīrya－saṁbodhyaṅga，亦譯「精進覺支」），因為棄惡故為「力覺意」。數息亦隨順「愛覺意」（prīti－saṁbodhyaṅga，亦譯「喜覺支」），因為愛樂修道故為「愛覺意」。數息亦隨順「息覺意」（prasrabdhi－saṁbodhyaṅga，亦譯「輕安覺支」或「猗覺支」），因為意念止息，故為「息覺意」。數息亦隨順「定覺意」（samādhi－saṁbodhyaṅga），因為不念萬物故為「定覺意」。數息亦隨順「守覺意」（upekṣa－saṁbodhyaṅga，《雜阿含經》作「捨覺支」，《安般守意經》作

[98] 同註[77]。
[99] 同註[45]，P170a－b。

臺灣大學學術期刊資料庫

「守覺意」不知所據），因爲行不離道法，故爲「守覺意」。接著《安般守意經》又把數息與「八正道」連結在一起：

> 數息亦墮八行，用意正故入八行。定意慈心念淨法，是爲直身。至誠語、軟語、直語、不還語，是爲直語。黠在意，信在意，忍辱在意，是爲直心，所謂以聲息，是爲十善墮善行也。數息亦墮直見，用諦觀故爲直見。亦墮直行，用向道故爲直行。亦墮直治，用行三十七品經故爲直治。亦墮直意，用念諦故爲直意。亦墮直定，用意白淨、壞魔兵故爲直定。⑩⓪

《安般守意經》認爲數息亦能隨順八正道，因爲意正故能隨順八正道。以定意或慈心念淨法，是爲「直身」（或指「正命」，samyag－ājīva）。至誠語、柔軟語、直語、不還語，是爲「直語」（即「正語」，samyag－vāc）。志於黠、信、忍辱，是爲「直心」（或指「正志」，samyak－saṁkalpa），所謂以聲息除惡⑩①，是十善隨順善行。數息亦隨順「直見」，因爲以四諦的眞理觀察，故爲「直見」（即「正見」，samyag－dṛṣṭi）。數息亦隨順「直行」，因爲所行皆向於道，故爲「直行」（或指「正業」，samyak－karmānta）。數息亦隨順「直治」，因爲行三十七道品故爲「直治」（或指「正方便」，samyag－vyāyāma）。數息亦隨順「直意」，因爲念四諦故爲「直意」（即「正念」，samyak－smṛti）。數息亦隨順「直定」，因爲意念白淨，能破壞色聲香味觸等五欲魔兵故爲「直定」（即「正定」，samyak－samādhi）。

總之，《安般守意經》所介紹的「安般禪」，並不僅僅是算數氣息而已，而是透過把數息等六黠與四意止、四意斷、四神足、五根、五力、七覺意、八正道等三十七道品的連結，把數息六黠與法數結合在一起。六黠是「禪」，三十七道品是「數」，六黠與三十七道品的連結，就是所謂的「禪數」之學。從安世高所傳的禪法特色看來，無怪乎被譽爲「善開禪數」了！

⑩⓪ 同註㊺，P170b。
⑩① 同註㊹，頁 118。

臺灣大學學術期刊資料庫

又《安般守意經》說數息在到達「觀」，行者開始觀身體的苦、空、非常、不淨時，便與《道地經》的「五十五觀」結合在一起。因此，安世高所譯介的「不淨觀」和「安般禪」，並不是完全不同的兩種禪法，而只是在「止」門上有所差別而已，而「觀」門則並沒有太大的差異。如《道地經》是以「念惡露」來達到「止」，在「止」的基礎上，修「五十五觀」；《安般守意經》的「安般禪」卻是透過算數氣息來達到「止」，在「止」的基礎上，便要進行四意止、四意斷、四神足的觀修，而四意止中的「身意止」，《安般守意經》雖然也觀修五蘊的無常和身體老病死的「無常觀」，但是，卻更強調觀身體不淨之「五十五觀」。這樣，安世高所出的禪法雖然有兩種，但是，那只是「止」門不同而已，而「觀」門其實是一樣的。或者說，《道地經》的「念惡露」和「五十五觀」，只是屬於四意止的「身意止」，而《安般守意經》的禪法，卻涵蓋了四意止、四意斷和四神足的多種禪法。

（三）「安般禪」與道教養生術的同異

根據上文對於《安般守意經》禪法的考察，可知在「數息」而到達「止」的階段，就必須要起「觀」了。而所觀則不外乎四意止、四意斷、四神足等內容。而四意止中的身意止，又與《道地經》的「不淨觀」連結在一起。除了觀身不淨之外，其餘的觀法亦不離「非常、苦、空、不淨」的基本精神，如觀受是苦、觀心無常、觀法無我，在在都是圍繞著「非常、苦、空、不淨」的精神而施設的觀法。這些觀法與道教愛生重身的教義，無論是宗教目標、理論根據和實際操作，都有著根本差異。因此，討論「安般禪」與道教養生術的同異問題時，其實只要討論數息、相隨、止三黠便足夠了，至於觀、還、淨三黠，正如「不淨觀」一樣，與道教養生術根本齟齬不合，本文不再贅述。

數息、相隨、止三黠的重點在於透過算數氣息而使心念凝寂，所謂「數息爲遮意」、「相隨爲斂意」、「止爲定意」都是針對能使意念收斂集中的效果

臺灣大學學術期刊資料庫

而說的，只是程度上有所差異，分爲遮意、斂意和定意三個階段。數息時把注意力集中在氣息的出入上算數氣息；相隨時不再數息，而且氣息出入已經相當微細，此時思慮恬然凝靜；修相隨成就時，甚至覺得氣息出入爲粗糙，於是放棄相隨，便是止，此時的氣息更加微細，《安般守意經》說此時連呼吸都覺察不到，所謂「亦不喘息」，就是止。

數息而至於不覺氣息之出入，確爲精神專一之至極，可能因爲在禪定狀態中（尤其是止）精神如此集中之故，漢魏所譯佛典中，往往以「守一」一語指涉佛教的禪定[102]。而「守一」之法，則又是《太平經》的重要養生術之一，湯用彤先生便認爲《太平經》之「守一」，乃源於印度之禪觀[103]。但是，饒宗頤先生卻認爲「守一」爲東漢道家所恆言，故取以譯釋氏之「禪定」，亦屬格義之一例[104]。衡諸《太平經》之「守一」，與佛教禪法確實相去甚遠，《太平經》云：

> 天地開闢貴本根，乃氣之元也。……夫一者，乃道之根也，氣之始也，命之所繫屬，眾心之主也。……故頭之一者，頂也。七正之一者，目也。腹之一者，臍也。脈之一者，氣也。五藏之一者，心也。四肢之一者，手足心也。骨之一者，脊也。肉之一者，腸胃也。能堅守，知其道意。[105]
>
> 守一明之法，長壽之根也。……守一精明之時，若火始生時，急守之勿失。始正赤，終正白，久久正青。洞明絕遠，還以治一，內無不明，百病除去，守之無懈，可謂萬歲之術也。[106]

從《太平經》的這兩段經文看來，道教「守一」的理論根據乃是「元氣」，而「一」爲道之根、氣之始，在人體則爲頭之一、腹之一等特定部位。修道者透

---

[102] 詳細例證，見湯用彤：《漢魏兩南北朝佛教史》，頁 110－111。
[103] 同前註，頁 98，110－111。
[104] 饒宗頤：《老子想爾注校證》（出版資料不詳，1956 年版），頁 65。
[105] 王明：《太平經合校》（上），頁 12－13。
[106] 同前註，頁 16。

臺灣大學學術期刊資料庫

過堅守身體的特定部位，便可以引發氣機，與道通同，達到百病除去的長壽效果。可見，《太平經》的「守一」，與其說源於佛家禪學，毋寧說更近於《老子》的「得一」、「抱一」，《莊子》的「我守其一」、「守而勿失，與神爲一」[107]；而其透過堅守身體之「一」，達到與道通同的境界，則又與醫家兪穴之學相涉了[108]。故筆者以爲饒先生之言近是，則譯家以「守一」翻佛教之禪定，固亦屬格義之一例矣。

《太平經》和漢魏佛典中，雖然都常用「守一」一語，但是，兩者的內容卻完全不同。在道教來說，「守一」是持守身體之「一」；而在佛家，則只是用以表明唯精唯一之禪定而已，如說「晝夜守一，必入定意」、「守一以正身，心樂居樹間」[109]，乃至襄楷上疏說：「浮屠不三宿桑下，不欲久生恩愛，精之至也。天神遺以好女，浮屠曰：『此但革囊盛血』。遂不眄，其守一如此」[110]，都是就其禪定的「精之至」說的，與道教之「守一」法不同。

然而，既然佛家禪法與道教「守一」不同，又爲何經常借用道教之「守一」來移譯佛典呢？或者說：「格義」必須要在兩個文化之間，存在著或多或少的共通點，才有可能發生。那麼，道教「守一」與佛家禪法可以產生格義的共通點又在那裏呢？筆者在拙作《空、有與有、無——玄學與般若學交會問題之研究》一文中，也曾經討論過文化交會的問題：兩個相異的文化，其初在不求深達、捨異求同的表面交接階段，只要有某種特質上的接近或類似，就會產

---

[107] 參考李養正：〈道教「守一」法非濫觴佛經議〉，《道家文化研究》第七輯（臺北：文史哲出版社，2000 年，校訂一版），頁 132－136 。

[108] 參考蔡璧名：《身體與自然——以《黃帝內經素問》爲中心論古代思想傳統中的身體觀》，見《國立臺灣大學文史叢刊》（臺北：臺大文學院，1997 年，初版），頁 216－230 。

[109] 《法句經》，大正四册，No.210 ，P568c 、570a 。

[110] 《後漢書・襄楷傳》。見《新校本後漢書》（臺北：鼎文書局，1987 年元月，五版），頁 1082 。

臺灣大學學術期刊資料庫

生互會牽合的現象了[111]。省察道教「守一」與佛教禪法，可以發現：無論是堅守勿失的道教「守一」，抑或是佛家禪定，表面上看來都是唯精唯一、精之至的。漢末黃老道術相當流行，佛教禪法的傳入，中國本土人士在缺乏深入瞭解的情況下，捨道教「守一」與佛家禪法之異，而求兩者「精之至」之同，便自然會出現襄楷之論了。因此，道教「守一」雖說與佛家禪法絕不雷同，但是，在文化交流上，「守一」又成爲了拉近兩者距離的絲線；而禪法之精一，便成爲了中國人在道教文化圈中，理解、容受佛教禪法的重要切入點了。

除了「守一」之外，「安般禪」利用呼吸起修的特點，也與漢末道教養生術的「吐納法」頗有神似之處，《老子河上公注》說：

> 鼻口之門，是乃通天地之元氣所從往來。鼻口呼噏喘息，當綿綿微妙若可存，復若無有。[112]

《老子河上公注》以鼻口呼吸天地之元氣，以達到養生長壽的效果。在修行目標和理論上都與佛教「安般禪」不同，但是，以呼吸氣息起修卻是類似的。當然，道教的食氣又必須配合著導引、存思和四季方位來進行[113]，這就與「安般禪」不同了。又數息而到達止，是呼吸的由粗而細，最後連呼吸都覺察不到。這種境界與《太平經》的「胎息法」亦稍有類似之處：

> 請問胎中之子，不食而炁者何也？天道迺有自然之炁，迺有消息之炁。凡在胞中，且得炁者，是天道自然之炁也；及其已生，噓吸陰陽而炁者，是消息之炁也。人而守道力學，反自然之炁者生也，守消息之炁者死矣。故夫得眞道者，乃能內炁，外不炁也。以是內炁養其性，然後能反嬰兒，復

[111] 羅因：《空、有與有、無——玄學與般若學交會問題之研究》，見《國立臺灣大學文史叢刊》（臺北：臺大文學院，2003 年 7 月，初版），頁 270－271。

[112] 鄭成海：《老子河上公注斠理》（臺灣：中華書局，1971 年 5 月，初版），頁 42。

[113] 參考蕭登福：《道教與佛教》（臺北：東大圖書公司，1995 年，初版），頁 58。

臺灣大學學術期刊資料庫

其命也。[114]

道教與佛教的宗教目標、理論結構都不同，但是，就氣息起修一點來說，「安般禪」和「胎息法」則頗有一些形式上的相似。如《太平經》以呼吸之氣爲死，以自然之氣爲生，故其修煉力求氣息之由粗轉細，由細轉微，最後達到如胎兒一般只有內氣而沒有呼吸外在之氣，這與數息而達到止的狀態是頗爲類似的。

又在《太平經》中，已經說過修煉養生術者必須清靜其行、不可妄思[115]。而《老子河上公注》則更強調「安靜無爲」，如說「法道安靜」、又說「人乃天下之神物也，神物好安靜，不可以有爲治」[116]。若落實在治身上，則主張「除情去欲」和「洗心」，所謂「除情去欲，守中和，是謂知道要之門戶也」、「當洗其心，使潔淨也」、「守清淨，行篤厚」[117]。可見，在道教養生術的修煉上，是非常強調心念的清靜無爲的。

漢末人士如何理解佛教之禪法，雖然文獻不足徵，無法清楚瞭解。但是，到了東晉釋道安，他在《安般註序》中認爲「安般守意」就是「損之又損之，以至於無爲」[118]，這就是明白地借用了《老子》「損之又損」的修道工夫來說明「安般禪」了。道安雖然已經是東晉時代的人物，上距安世高的時代，已有二百餘年，因此，道安對於佛教禪法的理解，未必能代表東漢人士的看法。但是，道安也爲我們提供了一個線索，那就是：「安般禪」的確具有「損之又損」的特質。再看吳・康僧會在《安般守意經序》中說：「禪，棄也；棄十三

[114] 《道典論》卷四「胎息」引《太平經》，見王明：《太平經合校》（下），頁6990。

[115] 王明：《太平經合校》，頁26－27：「清靜而無聲，安枕而臥，神光自生。……子愼吾之言，不可妄思。……子戒之無雜思也」。

[116] 同註[112]，頁240，193。

[117] 同註[112]，頁193，59，103。

[118] 同註⑦。

臺灣大學學術期刊資料庫

億穢念之意」⑲。康僧會所說的「棄十三億穢念」，即是道安所說的「損之又損」。這兩位佛學巨匠，都是以「棄損心中雜念」作爲「安般禪」的特色，而此一特色其實都是針對「安般禪」的止門說的，因爲，觀門以下，與「不淨觀」合流，目的是爲了開發智慧，已經不能簡單地以「棄」、「損」來說明了。

那麼，具有「損之又損」、「棄十三億穢念」之特質的「安般禪」（尤其是止門），與清靜其行、不可妄思、除情去欲、洗心潔淨的漢末道教養生術，豈不是很相似嗎！在佛法初傳，中國人尚未能正確理解佛教教義的東漢時代，無怪乎襄楷視黃老、浮屠爲一事，認爲兩者都是「此道清虛，貴尚無爲」⑳了。而所謂的「清虛、無爲」，恐怕就是指佛教的禪法。雖然他也提到了「革囊盛血」的不淨觀，但是，若參照康僧會和道安的說法，那麼，「清虛無爲」正是「安般禪」的一大特色。蓋襄楷乃桓靈之世深諳黃老道術的學者㉑，他對於佛教禪法的觀感，正可以代表在道術流行的東漢時代，中國人士對於佛教禪法的理解。而這樣的理解，筆者以爲正是佛教禪法（尤其是「安般禪」）之所以能在道教盛行的東漢時期得到容受和流傳的關鍵。

安世高傳入的禪法有「不淨觀」和「安般禪」兩種，「不淨觀」更是佛教禪法的獨特表徵，襄楷疏中就明顯提及此觀法。但是，從康僧會的《安般守意經序》中，可知《安般守意經》頗見流傳，譯介之初，學者塵興，下傳南陽韓林、潁川皮業、會稽陳慧，再傳康僧會㉒。傳入以來，僧會、道安、謝敷等高僧名士爲之作序㉓，相較於《道地經》自漢末譯出以後，到梁・僧祐時，只有

⑲ 康僧會《安般守意經・序》，大正十五， No.602 ， P163a 。
⑳ 《後漢書・襄楷傳》：「又聞宮中立黃老、浮屠之仁祠，此道清虛，貴尚無爲……」。同註⑩。
㉑ 同註⑩。
㉒ 同註⑲， P163b－c 。
㉓ 同註④，卷六， P42c 。

臺灣大學學術期刊資料庫

道安作序看來，似乎「安般禪」更能吸引漢晉佛教學者乃至名士之青睞。而這兩本經在漢晉之間所遭受到的差別待遇，筆者以爲乃是因爲「安般禪」與道教養生術在清虛無爲、損之又損或洗心潔淨上，有著相近、相似、相通的特質。「安般禪」就憑藉著這樣的特質，或者說，因著漢末人士對於「安般禪」有著這樣的理解，才使得此一禪法在道教盛行的氣氛環境中，得到容受和流傳。可見，道教養生術對於初期禪法的容受，確實起著方向性的影響。

五、結　　論

在介紹安世高所傳的禪法時，大部分學者都著重「安般禪」的討論，其實，安世高除了譯介《安般守意經》的「安般禪」之外，也介紹了《道地經》的「不淨觀」，兩者並稱爲佛教的「二甘露門」，而又都可以溯源到佛陀的方便施設。《道地經》的「不淨觀」以「念惡露」爲止門，以「五十五觀」爲觀門，目的在使行者放下對於身體的執著。《安般守意經》的「安般禪」以數息、相隨、止爲止門，以觀、還、淨爲觀門。觀門以下，乃配合三十七道品起觀，而其中以「四意止」最爲重要。「四意止」中的「身意止」與《道地經》的「不淨觀」無異。因此，安世高所介紹的兩種禪法，只是修「止」的進路不同而已，在觀門上，並沒有太大的差別。但是，這樣的差異，卻提供了禪法在道教氣氛環境中得以流傳的可能性。

佛教禪法以追求涅槃爲其宗教理想，以「非常、苦、空、非身」爲基本精神；道教養生術以追求不死成仙爲宗教目標，以愛生重身爲基本論調，這些都是佛教禪法與道教養生術不可能會通之處。如《道地經》的「不淨觀」，無論是「念惡露」的止門，還是「五十五觀」的觀門，與道教養生術都是格格不入的。「安般禪」在觀門以下，與《道地經》的方法合流，因此，也不可能與道教融通。又，不管是「安般禪」還是「不淨觀」，都與持守身體之一的道教

臺灣大學學術期刊資料庫

「守一」法不同，但是，行者都必須要達到專精極致的精神狀態，這點卻是兩者相同的。因著這點相通的特色，漢魏譯經家，便經常借用道教「守一」一詞來指涉佛家禪定，這種現象固亦屬格義之一例矣。

另一方面，「安般禪」的止門，與道教養生術中的吐納法、胎息法等，亦稍有類似之處。同時，「安般禪」透過算數氣息來攝持心念，使心念萬慮俱寂，康僧會稱爲「棄十三億穢念」，道安解爲「損之又損」；此則又與道教養生術強調清靜無爲，除情去欲，洗心安靜，有著異曲同工之妙了。「安般禪」與道教養生術的這些相似之處，便使得《安般守意經》在翻譯之初，學者塵興，並一度流行於漢魏之世。可見道教養生術對於初期禪法的容受和流傳，確實曾經起過一些方向性的影響。

（責任校對：葛世萱）

臺灣大學學術期刊資料庫