

docsriver.com
商家本本店

中國佛教經典寶藏精選白話版

雜類

116

杜繼文釋譯

星雲大師總監修

佛光山宗務委員會印行

安般守意經





中國佛教經典寶藏精選白話版

116

杜繼文釋譯

星雲大師總監修

佛光山宗務委員會印行



佛光經典叢書

安般守意經 / 杜繼文釋譯. --初版.-- 臺北市 : 佛光, 1997 [民86] 面 ; 公分.-- (中國佛教經典寶藏精選白話版 ; 116)(佛光經典叢書 ; 1216)

ISBN 978-957-543-639-1(精裝). --

ISBN 978-957-543-640-7(平裝)

1. 小乘經典

221.8

86008694

中國佛教經典寶藏·安般守意經
精選白話版

- 總編修
- 釋譯者
- 出版者
- 發行人

星雲大師
 慈惠法師 依空法師(台灣) ; 王志遠 賴永海(大陸)
 杜繼文
 佛光山文化事業有限公司
 佛光山宗務委員會
 心定和尚 慈莊法師 慈惠法師
 慈容法師 慈嘉法師 依嚴法師
 依恒法師 依空法師 依淳法師
 高雄市大樹區興田路一五三號 佛光山寺
 (07) 六五六一九二一一一六八

- 地址
- 電話
- 網址
- 劃撥戶名
- 劃撥處
- 流通處

佛光山文化發行部
 佛光山文化事業有限公司
<http://www.fgs.com.tw>
 佛光山文教廣場
 高雄市大樹區興田路一五三號 (07) 六五六四〇三八~九
 佛光山文教廣場
 高雄市大樹區佛光山寺 (07) 六五六一九二一一六一〇二
 滴水書坊
 新北市永和區中正路四四六號 (02) 二九二二七四八
 新北市三重區三和路三段一一七號 (02) 二九八四九三三
 宜蘭市中山路三段二五七號 (039) 三三〇三三一〇〇九
 高雄市前金區賢中街二七號 (07) 二七二八六四九
 高雄市左營區忠言路二八號 (07) 五五三三五九三一〇六
 中茂分色製版印刷事業股份有限公司
 舒建中、毛英富律師
 行政院新聞局版台省業字第八六二號
 一九九七年四月
 二〇一二年十二月再版六刷
 二〇〇元

- 印刷者
- 法律顧問
- 登記證
- 初版
- 定價

星雲大師
 慈惠法師 依空法師(台灣) ; 王志遠 賴永海(大陸)
 杜繼文
 佛光山文化事業有限公司
 佛光山宗務委員會
 心定和尚 慈莊法師 慈惠法師
 慈容法師 慈嘉法師 依嚴法師
 依恒法師 依空法師 依淳法師
 高雄市大樹區興田路一五三號 佛光山寺
 (07) 六五六一九二一一一六八

如有著作權，請勿翻印；歡迎流傳
如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換

總序

自讀首楞嚴，從此不嗜人間糟糠味；
認識華嚴經，方知己是佛法富貴人。

誠然，佛教三藏十二部經有如暗夜之燈炬、苦海之寶筏，為人生帶來光明與幸福，古德這首詩偈可說一語道盡行者閱藏慕道、頂戴感恩的心情！可惜佛教經典因為卷帙浩瀚，古文艱澀，常使忙碌的現代人有義理遠隔、望而生畏之憾，因此多少年來，我一直想編纂一套白話佛典，以使法雨均霑，普利十方。

一九九一年，這個心願總算有了眉目，是年，佛光山在中國大陸廣州市召開「白話佛經編纂會議」，將該套叢書訂名為《中國佛教經典寶藏》。後來幾經集思廣益，大家決定其所呈現的風格應該具備下列四項要點：

一、**啓發思想**：全套《中國佛教經典寶藏》共計百餘冊，依大乘、小乘、禪、淨、密等性質編號排序，所選經典均具三點特色：

1 歷史意義的深遠性

2 中國文化的影響性

3 人間佛教的理念性

二、**通順易懂**：每冊書均設有譯文、原典、注釋等單元，其中文句鋪排力求流暢通順，遣詞用字力求深入淺出，期使讀者能一目了然，契入妙諦。

三、**文簡義賅**：以專章解析每部經的全貌，並且搜羅重要章句，介紹該經的精神所在，俾使讀者對每部經義都能透徹瞭解，並且免於以偏概全之謬誤。

四、**雅俗共賞**：《中國佛教經典寶藏》雖是白話佛典，但亦兼具通俗文藝與學術價值，以達到雅俗共賞、三根普被的效果，所以每冊書均以題解、源流、解說等章節，闡述經文的時代背景、影響價值及在佛教歷史和思想演變上的地位角色。

茲值佛光山開山三十週年，諸方賢聖齊來慶祝，歷經五載、集二百餘人心血結晶的百餘冊《中國佛教經典寶藏》也於此時隆重推出，可謂意義非凡，論其成就，

則有四點成就可與大家共同分享：

一、**佛教史上的開創之舉**：民國以來的白話佛經翻譯雖然很多，但都是法師或居士個人的開示講稿或零星的研究心得，由於缺乏整體性的計劃，讀者也不易窺探佛法之堂奧。有鑑於此，《中國佛教經典寶藏》叢書突破窠臼，將古來經律論中之重要著作，作有系統的整理，為佛典翻譯史寫下新頁！

二、**傑出學者的集體創作**：《中國佛教經典寶藏》叢書結合中國大陸北京、南京各地名校的百位教授學者通力撰稿，其中博士學位者佔百分之八十，其他均擁有碩士學位，在當今出版界各種讀物中難得一見。

三、**兩岸佛學的交流互動**：《中國佛教經典寶藏》撰述大部份由大陸飽學能文之教授負責，並搜錄臺灣教界大德和居士們的論著，藉此銜接兩岸佛學，使有互動的因緣。編審部份則由臺灣和大陸學有專精之學者從事，不僅對中國大陸研究佛學風氣具有帶動啟發之作用，對於臺海兩岸佛學交流更是助益良多。

四、**白話佛典的精華集粹**：《中國佛教經典寶藏》將佛典裏具有思想性、啟發性、教育性、人間性的章節作重點式的集粹整理，有別於坊間一般「照本翻譯」的白話佛

典，使讀者能充份享受「深入經藏，智慧如海」的法喜。

今《中國佛教經典寶藏》付梓在即，吾欣然爲之作序，並藉此感謝慈惠、依空等人百忙之中，指導編修；吉廣興等人奔走兩岸，穿針引線；以及王志遠、賴永海等大陸教授的辛勤撰述；劉國香、陳慧劍等臺灣學者的周詳審核；滿濟、永應等「寶藏小組」人員的匯編印行。由於他們的同心協力，使得這項偉大的事業得以不負衆望，功竟圓成！

《中國佛教經典寶藏》雖說是大家精心擘劃、全力以赴的鉅作，但經義深邃，實難盡備；法海浩瀚，亦恐有遺珠之憾；加以時代之動亂，文化之激盪，學者教授於契合佛心，或有差距之處。凡此失漏必然甚多，星雲謹以愚誠，祈求諸方大德不吝指正，是所至禱。

一九九六年五月十六日於佛光山

編序

敲門處處有人應

《中國佛教經典寶藏》是佛光山繼《佛光大藏經》之後，推展人間佛教的百冊叢書，以將傳統《大藏經》菁華化、白話化、現代化為宗旨，力求佛經寶藏再現今世，以通俗親切的面貌，溫渥現代人的心靈。

佛光山開山三十年以來，家師星雲上人致力推展人間佛教不遺餘力，各種文化教育事業蓬勃創辦，全世界弘法度化之道場應機興建，蔚為中國現代佛教之新氣象。這一套白話菁華大藏經，亦是大師弘教傳法的深心悲願之一。從開始構想、壁劃到廣州會議落實，無不出自大師高瞻遠矚之眼光；從逐年組稿到編輯出版，幸賴大師無限關注支持，乃有這一套現代白話之大藏經問世。

這是一套多層次、多角度、全方位反映傳統佛教文化的叢書，取其菁華，捨其艱澀，希望既能將《大藏經》深睿的奧義妙法再現今世，也能為現代人提供學佛求法的方便舟筏。我們祈望《中國佛教經典寶藏》具有四種功用：

一、是傳統佛典的菁華書——中國佛教典籍汗牛充棟，一套《大藏經》就有九千餘卷，窮年皓首都研讀不完，無從賑濟現代人的枯槁心靈。《寶藏》希望是一滴濃縮的法水，既不失《大藏經》的法味，又能有稍浸即潤的方便，所以選擇了取精用弘的摘引方式，以捨棄龐雜的枝節。由於執筆學者各有不同的取捨角度，其間難免有所缺失，謹請十方仁者鑒諒。

二、是深入淺出的工具書——現代人離古愈遠，愈缺乏解讀古籍的能力，往往視《大藏經》為艱澀難懂之天書，明知其中有汪洋浩瀚之生命智慧，亦只能望洋興歎，欲渡無舟。《寶藏》希望是一艘現代化的舟筏，以通俗淺顯的白話文字，提供讀者遨遊佛法義海的工具。應邀執筆的學者雖然多具佛學素養，但大陸對白話寫作之領會角度不同，表達方式與臺灣有相當差距，造成編寫過程中對深厚佛學素養與流暢白話語言不易兼顧的困擾，兩全為難。

三、是學佛入門的指引書——佛教經典有八萬四千法門，門門可以深入，門門是無限寬廣的證悟途徑，可惜缺乏大眾化的入門導覽，不易尋覓捷徑。《寶藏》希望是一支指引方向的路標，協助十方大眾深入經藏，從先賢的智慧中汲取養分，成就無上的人生福澤。然而大陸佛教於「文化大革命」中斷了數十年，迄今未完全擺脫馬列主義之教條框框，《寶藏》在兩岸解禁前即已開展，時勢與環境尚有諸多禁忌，五年來雖然排除萬難，學者對部份教理之闡發仍有不同之認知角度，不易滌除積習，若有未盡中肯之辭，則是編者無奈之咎，至誠祈望碩學大德不吝垂教。

四、是解深入密的參考書——佛陀遺教不僅是亞洲人民的精神皈依，也是世界眾生的心靈寶藏，可惜經文古奧，缺乏現代化傳播，一旦龐大經藏淪為學術研究之訓詁工具，佛教如何能紮根於民間？如何普濟僧俗兩眾？我們希望《寶藏》是百粒芥子，稍稍顯現一些須彌山的法相，使讀者由淺入深，略窺三昧法要。各書對經藏之解讀詮釋角度或有不足，我們開拓白話經藏的心意卻是虔誠的，若能引領讀者進一步深研三藏教理，則是我們的衷心微願。

大師護持中國佛教法脈與種子的深心悲願，已印證在《寶藏》圓滿出版的成就和

近百位學者身上，是《寶藏》的一個殊勝意義。

謹呈獻這百餘冊《中國佛教經典寶藏》為師父上人七十祝壽，亦為佛光山開山三十週年之紀念。至誠感謝三寶加被、龍天護持，成就了這一樁微妙功德，惟願《寶藏》的功德法水長流五大洲，讓先賢的生命智慧處處敲門有人應，普濟世界眾生！

目錄

● 題解	一
● 經典	一
	1卷上	三
	2卷下	九
● 源流	一六七
● 解說	一八九
● 附錄	二〇一



題

解

這裏校勘注釋和白話翻譯的是《佛說大安般守意經》全文，分上、下兩卷。原本出自中華書局編輯出版的《中華大藏經》第三十八卷。其上卷，是影印的《金藏》廣勝寺本，下卷是影印的《高麗藏》。都同時附有校勘記，將《磧砂藏》（略作《磧》）、《永樂南藏》（略作《南》）、《資福藏》（略作《資》）、《普寧藏》（略作《普》）、《徑山藏》，又稱《嘉興藏》（略作《徑》）、《清藏》，又稱《龍藏》（略作《清》），和《房山石經》（略作《石》）等多種善本的差別，一一校出，可以說，是現行大藏經中最完善的一種。我充分利用了這些校勘成果，又參對了國內通行的《頻伽藏》，以及與之相關的其他譯籍加以勘定，想盡力使他更加符合原貌一些。

本經的譯者安清，字世高，或尊為安侯，是有史記載最早的知名譯家。南朝梁僧祐的《出三藏記集》和慧皎的《高僧傳》等均為之作傳。他本是安息國人，東漢桓帝初年（約公元一四七年）進入洛陽。靈帝末年（約公元一八八年）關洛擾亂，乃杖錫江南，先後到過潯陽、豫章、廣州，卒於會稽。所譯經籍，《道安錄》記有三十四部，四十卷；《長房錄》增補到一百七十六部，一百九十餘卷；《開元錄》刊定為九十

www.docsriver.com 定制及广告服务 小飞鱼
更多**广告合作及防失联联系方式**在电脑端打开链接
<http://www.docsriver.com/shop.php?id=3665>



www.docsriver.com 商家 本本书店
内容不排斥 转载、转发、转卖 行为
但请勿去除文件宣传广告页面

若发现去宣传页面转卖行为，后续广告将以上浮于页面形式添加

www.docsriver.com 定制及广告服务 小飞鱼
更多**广告合作及防失联联系方式**在电脑端打开链接
<http://www.docsriver.com/shop.php?id=3665>



五部，一百十五卷，現存二十二部，二十六卷。①

安世高譯介的佛學特點，僧祐在《安世高傳》中概括為「尤精阿毘曇學、諷持禪經，略盡其妙」。此「阿毘曇學」和「禪經」，指的是詮釋佛理和修持禪法，道安稱之為「禪數」。這一主導思想，在《安般守意經》中有相當集中的反映，可以作為安世高的主要代表作。其影響的廣泛，流傳的久遠，也以此經為最。

關於本經的譯本，諸家經錄所記頗不一致。《出三藏記集·新集經論錄》載，安世高於桓帝時譯出：《安般守意經》一卷，《安錄》云：「《小安般經》；另別記有《大安般經》一卷」。隋代法經的《眾經目錄·小乘修多羅藏錄》云：「《大安般經》一卷，《安般守意經》一卷」，均題後漢安世高譯。《歷代三寶紀》卷四，記：「《安般守意經》二卷或一卷，道安云《小安般》。見朱士行《漢錄》及僧祐、李廓《錄》同。」又記：「《大安般經》一卷或二卷，道安注解，見《祐錄》；或云《大安般集經》。」至唐代，《大唐內典錄》所記與《歷代三寶紀》相近，而似有錯亂。《大周刊定眾經目錄》則據《長房錄》（即《歷代三寶紀》）謂：「《安般經》一卷」，「《大安般守意經》一部二卷，或一卷，四十五紙」；另據《內典錄》所說：「《

《大安般經》一部二卷，或一卷，二十紙」。最後是《開元錄》記：「《大安般守意經》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。《祐錄》（即《出三藏記集》）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》。」

《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。②

所有經錄，均將此經的注解歸為道安，與事實大有出入。據康僧會作《安般守意經序》，謂此經由「陳慧注義，余助斟酌」；道安的《安般注序》說：「魏初康會為之注義，義或隱而未顯者，安竊不自量，敢因前人為解其下」；謝敷在其《安般守意經序》中更說，他曾「推檢諸數，錄求明證，遂相繼續撰為注義，並抄撮《大安般》、《修行》諸經事相應者，引而合之。或以隱顯相從，差簡搜尋之煩。」其所抄撮的

《大安般》，指有注解的本子；《修行》，是指安世高的另一譯籍《道地經》，此經到了西晉的竺法護，又增添了許多大乘的思想，擴大為七卷本，題名《修行道地經》。因此，迄於東晉，《安般守意經》最少也有陳慧、康僧會、道安、謝敷等四家注解，而且採入了《道地經》的內容。現存的《大安般守意經》中有「五十五事」、「十九病」等說，即可與《修行道地經》的說法相參照，否則就不可解。其注解的方式，也與所謂「推檢諸數」、「隱顯相從」相似。據此推斷，現存本可能就是謝敷的注解本。

禪法傳入中國的確切年代，不甚可考，但至少不會遲於佛典的翻譯。被認為最早的譯籍是《四十二章經》，其中有兩段話就與禪法很有關係。一是「佛告沙門，慎無視女人」，如果意為所動，「當諦惟觀，自頭至足，自內觀：唯盛惡露不淨種，以釋其意。」二是「佛問諸沙門，人命在幾間？」有的回答在「數日間」，有的回答在「飯食間」，佛都認為「未能為道」；只有最後一個沙門回答說，人命在「呼吸間」，得到佛的讚歎：「善哉，子可謂為道矣！」前者是標準的不淨觀；後者屬於數息觀，也就是「安般守意」要直接得出的結論：所謂人生「微脆」。

這兩種禪法在中國佛教中流通最早，被併稱為「二甘露門」。不淨觀的一項主要功能是親證四諦中苦諦的理論內容，著重解決對人身的認識和貪愛問題，所以廣泛地表現在種種經典和種種修持中；數息觀的觀想對象是呼吸，其功能在引導心理趨向絕對的寧靜，控制注意力的方向，是導向「禪」的門徑，禪的意味最足，所以需要特別專門的詮釋。這部《安般守意經》擔負的就是這項任務，他在中國佛教史上的地位，亦在於斯。要想對中國的禪法追本溯源，要想把握佛教禪法的早期結構和運作程序，不看這部佛經不行；要想探討佛教禪法同道家的呼吸吐納以及醫學的養生氣功之歷史交涉，也不能離開對這部文獻的了解。

但是這部佛典實在難讀，儘管譯者作了很大努力，不通的地方依然難免。《高麗藏》的雕造者在此經的後面有個說明，認為原來的經本「似是書者之錯，經、注不分而連書者也，義當節而注之，然而多有不可分處，故不敢擅節。」從雕印古書的角度說，這態度是嚴肅的，但也表明，難以讀通的原因，與原本的結構有直接的關係。其中之一，是本來可以連貫的思想，中間突然插進一些不相干的說法，顯得邏輯混亂。這大約與抄寫者把經文與注疏攪在一起，不作分別造成的。至於前後交錯，釋義不一

，甚至相互矛盾，所在亦多，這顯是由於注疏者衆多，且理解不一造成的。

此外，此經的用詞含義模糊，也令人頗費斟酌。例如，經文多用「諦」字，有的明確注明四諦，屬佛教的基礎教理；但有的諦，是指諦視，審視的意思，屬心理上的一種集中專注狀態。這樣，下卷中的「從諦觀」、「從諦守諦」的諦，就可作雙重理解：如果解作四諦，就屬於觀，指把握佛教的基礎理論；如果解作注意力集中，就屬於「止」，即禪心理的運轉特徵，與唐代譯作「心一境性」的含義相近。再如作爲此經最基本範疇的「意」，有時與「心」、「念」等詞混淆爲一，指謂一切精神現象，但又往往特指某一種心理或認識功能。這同後來翻譯瑜伽行派經典那樣的定義清楚、界說明確，大不相同。又如「索」字，可有三義：索求（取）、繩索、索盡，經文兩次使用，含義顯然有別。類似這樣的詞不少，有時很難斷定它們是在哪種意義上被使用的。

這種詞義的模糊性，是外來經典譯爲漢文的早期，所不可避免的現象。例如「菩提」之譯爲「道」，「真如」之譯爲「本無」，都是在經歷了數百年才弄得準確的。學術界一般認爲這種現象之發生，與佛教初傳中國時，多從道家思想作理解有關係。

這當然是重要的一面。但我認為，這也與古漢文自身的特點有關係。多數古文涵蓋面廣，可發明的意義不易窮盡，一字多義，甚至歧義者屢見不鮮。這種情況，爲漢語文兼容佛教的特殊概念，提供了非常有利的條件，也使得我們的先人發揮外來的佛教思想得心應手。因此，在此經的經文中，隨意釋義，任情解說的地方，俯拾皆是。我們不應當用後來弄準確的概念去苛求初期的譯文，當然也不宜用現代的理解和思想去引伸或曲解經典的本義。這也是注釋和譯介這部經典的困難之處。

一個時代有一個時代的思潮，有一個時代的文風。盡最大可能保持原典的思想風貌，是我在譯注這部經典中力圖遵循的一條原則。但能否做到這一點，是另外一個問題了。

此經有少數外來語的音譯，我在其他譯籍中尚未見到，一時難以斷定它們的語種及其對應的漢文意思。所以雖然也作了一些注釋，恐怕依然不妥，希望能得到研究西域文或梵文的專家訂正。又，在經文中，凡屬佛教常識性的詞語，一般的佛教辭書都有解說，所以也不別作注釋，或點到爲止；有關安世高譯籍中特殊使用的名數，解釋相對多一些，但也僅限於有助理解原文上。

注釋：

- ① 現存本數，據呂澂先生統計，見《安世高》、《中國佛教》(二)，中國佛教協會編。
- ② 據《金藏》和《麗藏》刻本，《佛說大安般守意經》正文為四十四版，與《大周錄》所記四十五紙接近；加上康僧會序，總為四十七版。另有題為「趙城縣廣勝寺」的佛像一版。



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蝟飛蠕動等一切生類。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及蝟飛蠕動之類^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，以復取意念也。

注釋

① 卷上的底本為《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：或為月氏國的佛典古譯。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：或為舍衛國的古譯。《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。安那般那為梵文 Anapana 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，與後來譯為念的含義相近。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**娟飛蠕動之類**：娟飛蠕動，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，包括佛教所說的眞如、法性以及菩提、涅槃等。此處特指「涅槃」言。

⑥ 疑：讀三，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：一是了知道理之綱要為樂；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，譬如足；觀，譬如足；還，譬如雨；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。

原典

安般守意有十點^①，謂數息、相隨、止、觀、還、淨、四諦，是爲十點成。謂合三十七品經^②爲行成也。守意譬如燈火，有兩因緣：一者壞冥，二者見明。守意，一者壞癡，二者見點也。

守意，意從因緣生，當緣因緣；莫著，是守意也^③。守意有三輩，一者守令不得生；二者以生當疾滅；三者事已行，當徙後悔。計億萬劫不復作也。

守與意各自異，護十方，一切覺對不犯，是爲守意^④。覺彼無爲，是爲意，是守意也^⑤。

守意中有四樂：一者知要樂；二者知法樂；三者爲知止樂；四者爲知可樂。是爲四樂。

法爲行，得爲道。

守意六事，爲有內外。數、隨、止是爲外，觀、還、淨是爲內。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。

數息爲遮意，相隨爲歛意，止爲定意，觀爲離意，還爲一意，淨爲守意^⑥。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。

數息爲地，相隨爲犁，止爲軛^⑦，觀爲種，還爲雨^⑧，淨爲行，如是六事乃隨道也。

數息斷外，相隨斷內，止爲止罪行，觀却意，不受世間爲還^⑨，念斷爲淨也。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，無所有當爲淨也。多事當數息，少事^⑩當相隨，家^⑪中意盡當行止，畏世間當觀，不欲世間爲還，念斷爲淨也。

何以故數息？不欲墮五陰故。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。便墮黠慧八種道，得荊^⑫，爲得所願也。

行息時爲墮數，相隨時爲墮念，止時爲墮定，觀時爲墮淨，還時爲墮意，淨時爲墮道，亦爲墮行^⑬也。

注釋

① 黠：即慧、智慧。

② 三十七品經：亦作三十七品經法，即三十七道品、三十七菩提分。所謂四意止、四意斷、四神足、五根、五力、七覺意、八種道行。

③ 「是守意也」，諸本作「是為守意也」，不從。

④ 「是為守意」，《麗》無「意」。

⑤ 「是為意，是守意也」，《資》、《磧》、《普》、《南》、《徑》、《清》為「是為守意也」。

⑥ 離意，還為一意，淨為守意：離意的意，此處指與禪定相反的「散心」，或泛指世俗意識。意與守意有兩釋：一謂心不散失，即深入禪定；二謂專注於正確的佛教觀念，相當菩提心或求菩提之心，與道意同。

⑦ 「輓」，《資》作「犖」，《磧》作「榜」，《普》、《南》作「榜」，《徑》、《清》作「榜」，皆誤。

⑧「還爲雨」，底本作「還爲兩」，現據諸本改。

⑨「不受世間爲還」，底本作「不受世間還」，現據諸本改。

⑩**多事、少事**：指心理思慮事情的多少及焦慮的程度輕重。

⑪**家**：泛指世間三界，特指家庭、家族。

⑫**荊**：契約合同，是「授記」一詞的古譯。指未來必定成佛。此處指必得所希望的理想。

⑬**行**：此處指八正道。下文即稱八正道爲「八行」。

譯文

數息是四意止，相隨是四意斷，止是四神足，觀是五根、五力，還是七覺意，淨是八正道。（所以安般守意就是行三十七道品。）

已得數息效應而不行相隨，不是守意；已得相隨效應而不行止，不是守意；已得止的效應而不行觀，不是守意；雖已得觀而不行還，不是守意；雖已得還而不行淨，不是守意；得淨而堅持淨，乃是守意。