

《安般守意經》安般禪觀理論之批判

釋妙博撰

宗教人士

內容目錄

一、	前言	3
二、	《安般守意經》之禪觀理論批判	3
	（一） 南北傳「安般念」與「念惡露」經典記載	5
	（二） 「安般念」修習緣起與開展	8
	（三） 「安般六事」修習理論之翻譯	10
三、	《大安般守意經》「觀身」的複雜性	13
	（一） 「觀身」所緣之複雜對象	13
	（二） 「觀身」之先後修習次第	21
	（三） 註釋家之誤讀	22
四、	結語	25
	參考書目	27

一、前言

1999 年日本天野山金剛寺新發現平安~鎌倉古抄本《一切經》〈不入藏目錄〉（以下皆稱為《金剛寺本》），收錄了《大正藏》所缺少的經典，分別為：《安般守意經》、《佛說解十二門經》和《佛說解十二門經》¹。金剛寺本《安般守意經》與《大安般守意經》相較之下，後者經、註內容的複雜性，更增添了解讀上的困難。而安世高的翻譯之經典屬性，應正當是西域佛教從「原始佛教經典」轉型至「部派佛教」之經典的產物。從安世高翻譯的經典內容性質看來，雖是以原始佛教發源的「二甘露門」——「念安般」與「念惡露」為主，可是，安般六事：數、隨、止、觀、還、淨的念出入息修行次從未出現在原始佛教經典《阿含經》。因此學者王邦維推論安世高翻譯的經典群屬於「部派佛教」時期傳誦的經典。其所師承的法脈應當就是西域的「部派佛教」，係屬「阿毘曇系統」。²

而本論文除了針對《大安般守意經》安般六事與部派論典之「六事」做內容比對外，筆者將著重於研究《安般守意經》「安般六事」禪觀修習次第之內容。尤其，大正藏本《大安般守意經》在六個階段的修習次第上夾雜其他觀法，以致混淆了「安般六事」修習次第上的完整性，這是本章重要的研究課題。

二、《安般守意經》之禪觀理論批判

當代南傳佛使比丘在〈出入息觀修持法要〉曾提出，「出入息觀修持的目標與

¹ 《安般守意經》，《金剛寺一切經》，翻拍收錄於落合俊典，《金剛寺一切經の基礎的研究と新出仏典の研究》研究成果報告書（東京：国際仏教学大学院大学，2007 年），頁 206（1）~217（282 行）。《佛說十二門經》，《金剛寺一切經》，翻拍收錄於落合俊典，《金剛寺一切經の基礎的研究と新出仏典の研究》研究成果報告書（東京：国際仏教学大学院大学，2007 年），頁 217（283 行）~220（365 行）。經題《佛說解十二門經》、經尾《十二門禪經》，《金剛寺一切經》，翻拍收錄於落合俊典，《金剛寺一切經の基礎的研究と新出仏典の研究》研究成果報告書（東京：国際仏教学大学院大学，2007 年），頁 220（366 行）~228（586 行）。此《佛說解十二門經》經 Florin Deleanu 研究推論為東晉·道安的註釋本。詳見 Florin Deleanu, “The Newly Found Text of the An ban shou yi jing Translated by An Shigao,”《国際仏教学大学院大学研究紀要》，第 6 期（2003），頁 170。

² 王邦維，〈安息僧與早期中國佛教〉，《伊朗學在中國論文集》（1993 年），頁 88~89。

其他業處³不同，即全程完全在呼吸上修行，不同作任何變更及移動，從始至終運行呼吸一直過到涅槃境界為止。」⁴若依照此修習次第之邏輯，「安般守意」以入出息為「業處」，修習上也應該從數息、隨息、止息、觀息至還、淨。可是，《大安般守意經》的內容，特別在第四個階段「觀」次第，卻出現「觀息」與「念惡露」兩種不同禪觀。這是原典本來如此？抑或是後人的註釋？另，值得注意的是金剛寺本《安般守意經》的禪觀理論架構，並沒有談及念惡露的修行思想。如此一來，《大安般守意經》「念惡露」的修習內容是為何？抑或是所謂的「息道善根發相」⁵，行者數息的根本禪定善根發相，能以智眼（*prajñā-cakṣus*）澈見體內三十六物（惡露）？

再者，康僧會在〈安般守意經序〉描述六事第四階段「觀」與「四禪」之關

³ 業處：梵文 *karmasthāna*; the place, or condition in which the mind is maintained in meditation 心修習禪定的地方。自譯自 William Edward Soothill, Lewis Hodous, *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms*, (高雄：佛光文化出版社，1994 年)，頁 404。

⁴ 佛使尊者著，哲智明陀比丘譯，〈出入息觀修持法要〉，《唯一的道路》（中壢：圓光出版社，1993 年），頁 83。

基本上除安般念外，其他禪觀的修習方法是可以在修習到某一階段後，中途轉換修習的「業處」。以依據《清淨道論》修習的緬甸帕奧禪師（Pa-Auk Sayadaw）在其著作《智慧之光》中即提到，「在帕奧禪林的禪修者，一般是以安般念或四界分別觀的修習方法入門。若是選修後者，可待修至禪定之光很明亮後，才轉修三十二身分、白骨觀、白遍與四護衛禪等，及進而修習色業處、名業處、緣起及觀禪。」詳見帕奧禪師，《智慧之光》（台北：正覺學會，2005 年），頁 75，註 40。

⁵ 隋·天台智顗在《六妙門》、《釋禪波羅蜜次第法門》、《妙法蓮華經玄義》即提及「六妙門」之「觀」次第，觀微細出入相，在定中可徹見體內三十六物（惡露）。《六妙法門》：「觀亦有二：一者修觀、二者證觀。修觀者：於定心中，以慧分別，觀於微細出入息相，如空中風，皮肉筋骨三十六物，如芭蕉不實，心識無常，剎那不住，無有我人，身受心法，皆無自性，不得人法，定何所依，是名修觀。證觀者：如是觀時，覺息出入遍諸毛孔，心眼開明，徹見三十六物，及諸虫戶，內外不淨，剎那變易，心生悲喜，得四念處，破四顛倒，是名證觀。」（《大正藏》，頁 46，頁 550 上。）

接著智顗在《修習止觀坐禪法要》進一步解釋能徹見體內三十六物，是初禪定之前（未到地等定）「隨息」的善根開發：「一息道善根發相：行者善修止觀故，身心調適，妄念止息，因是自覺其心，漸漸入定，發於欲界，及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隱。…行者或於欲界，未到地中，忽然覺息，出入長短，遍身毛孔，皆悉虛疎，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉，見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為「隨息」特勝善根發相。」（《大正藏》冊 46，頁 469 中。）

而「念惡露」的善根發相，所見之相則與「隨息」不同。

「二念惡露善根發相：行者若於欲界，未到地定，於此定中心虛寂，忽然見他男女身死，死已腫脹爛壞，蟲膿流出，見白骨狼藉，其心悲喜，厭患所愛，此為「九想」善根發相。或於初禪定之中，忽然見內身不淨，外身腫脹狼藉，自身白骨，從頭至足，節節相拄，見是事已，定心安隱，驚悟無常，厭患五欲，不著我人，此是「背捨」善根發相。…」（《大正藏》冊 46，頁 469 中。）

但是，上述「隨息」與「念惡露」的善根發相，皆是發生於初禪定之前的「未到地定」，而不是康僧會所說的「四禪」。

佛使尊者曾在《觀呼吸》一書提到：「禪和子以他的深見（【巴】*ñāṇa-cakkhu* 智眼）和智光（【巴】*pañña-obhāsa*），獲得清晰的智慧。不論他觀想什麼，都可以見到一切諸法的真實特性。尤其他可以看到一切和合物都是無常、苦、無我的，不可執著，最後將可產生厭離。這稱為『觀』（*samodhāna of vipassanā*）的現起。」佛使尊者著·鄭振煌譯，《觀呼吸》（台北：慧炬出版社，2000 年），頁 187。

係說道：「還觀其身，自頭至足，反覆微察，內體污露，森楚毛豎，猶觀膿涕，於斯具照。天地人物，其盛若衰，無存不亡，信佛三寶，眾冥皆明，謂之四禪也。」

⁶到底康僧會指認的是：「觀」的修習方法即是「觀內體污露」以到達四禪之境界？或者是修觀達到「四禪」境界要反覆繼續觀察身體以深入慧觀？這些年來學者們雖有不同的解釋，並無深入研究。⁷筆者認為，三篇的安般經序（康僧會、道安、謝敷），唯有康僧會在經序中提及「念惡露」。雖註釋文本目前無法考證，但康僧會此一思想是否意味著與《大安般守意經》「念惡露」有極大關係？

（一） 南北傳「安般念」與「念惡露」經典記載

若從經題《大安般守意經》破題解讀，所謂「安般」ānāpāna 是「入息、出息（呼吸）」，此修習法即表明是以鼻息為「業處」（karma-sthāna），就邏輯上經典修習內容也多會與經名相符。⁸但為何《大安般守意經》內容上卻同時記載「安般念」與「念惡露」之修習方法？佛陀講說安般念之緣起，乃繼念惡露修習過程中產生嚴重問題後，而提出的另一個替代修習方法。若二者在修習安般六事過程中並存，是否與其產生緣起相牴觸？本論文將從經典上同時記載「二甘露門」之問題與安般念緣起之方向進行探討。

佛教早期修習入定的方法，據《阿含經》記載為「十隨念」、「六隨念」、「念惡露」等，其敘述的修習方法也較簡潔、扼要，「安般念」即是屬於眾念之一。

⁶ 《出三藏記集》《大正藏》冊 55，頁 43 中。

⁷ 宋隆斐，〈守一與守意—六朝佛道思想交流初探〉碩士論文，論及佛教初期禪觀《大安般守意經》，認為「修觀」的階段，是念五陰生死因緣，進而觀察出入息時五陰因緣的生滅，非常苦空非身。但後段談及康僧會時，卻認為康僧會在經序中是以「修觀」達到四禪，修觀是以「念惡露」為主。（頁 66。）

玉城康四郎主張康僧會在第四禪觀，是以「念惡露」觀察身體的不淨。詳見玉城康四郎《中国仏教思想形成》第一卷（東京：筑摩書房，1971 年）頁 368。

⁸ 例南傳經典 S. 46.66 Anāpāna（漢譯《雜阿含經》卷 27，第 746 經，《大正藏》冊 2，頁 198 上。），M. 118. Anāpāna-sati sutta 同是經題與內容同樣以修習入出息念為主。若是經典其中一品是有關「安般」，如《增壹阿含經》〈安般品〉卷 7，《大正藏》冊 2，頁 581 下、《修行道地經》〈數息品〉卷 5，《大正藏》冊 15，頁 216 中。其內容即是以安般或數息的修習為主。

1. 十隨念

《增壹阿含經》：「所謂十念：念佛、念法、念比丘僧、念天、念戒、念施、念休息、念安般、念身、念死，是謂修行十法，得至涅槃。」⁹這時期的「十隨念」主要重於念佛法僧、念持戒、念布施、念安般、念身、念死。其中的「念身」尚未明確地的說明是念身「不淨」，而是主要憶念身中三十五物，如髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、膽、肝、肺、心、脾、腎、大腸、小腸、白臟、膀胱、屎、尿、百葉、滄、蕩、脾、泡、溺、淚、唾、涕、膿、血、肪脂、髑髏、腦。這些是由地、水、火、風四大組成。¹⁰

至於安般念如《增壹阿含經》說道：「當修行一法，當廣布一法，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。云何為一法？所謂念安般，當善修行…。」¹¹接著又說：「云何為一法？所謂念身非常，當善修行…。」¹²所以，十隨念的殊勝性是，修習任何一法就可以達到「平等解脫，乃至盡於苦際」¹³，還可以斷盡三界之貪如欲愛、色愛、無色愛，甚至一切無明、憍慢都能一切除盡。¹⁴

2. 入定之二甘露門

「二甘露門」可能是後世的小乘佛教徒，從十念中抽出了第八的數息觀及第九的念惡露，作為兩項特別重要的修行法。對於此二甘露門如何修習，《出曜經》〈惟念品〉就有談到：

「修行人當善觀察二甘露門：一者安般，二者念惡露。或有行人但修安般或修念惡露。彼修安般者，思惟分別出息入息…。如是學人（修習安般）經十二年，或有成有不成者，復次行人分別思惟念惡露，往至城外丘曠塚間，觀

⁹ 《增壹阿含經》《大正藏》冊 2，頁 781 上。

¹⁰ 同上註，頁 556 中。

¹¹ 同上註，頁 553 中。

¹² 同上註，頁 553 中。

¹³ 同上註，頁 779 下。

¹⁴ 同上註，頁 780 下。

死人屍骸諦熟分別…。」¹⁵

《修行道地經》〈神足品〉進而深入解釋，修習念惡露第一階段是要到塚間以別人的死屍做為觀察對象，第二階段則需從觀察死屍轉換回到自身，觀想自身如同死屍等無差別以達到「寂」（止）的階段：

「修行者何因專精求入寂然？無數方便而逮於寂，今取要言而解說之，因二事致：一惡露觀，二曰數息守出入息。何謂為念惡露？…到塚間坐觀死人…一心思念初不忘捨，觀身亦然，觀死人形及吾軀體等無差特。」¹⁶

到了鳩摩羅什以後的禪經翻譯，安般念是屬於「五門」之一。例舉《五門禪經要用法》：「坐禪之要法有五門：一者安般、二不淨、三慈心、四觀緣、五念佛。安般、不淨二門觀緣。」¹⁷這時期的「二甘露門」已有較詳細的區分其對治的功能。「安般念」對治散亂心；「不淨觀」（念惡露）對治貪愛。¹⁸

3. 四十業處

在《清淨道論》安般念、念惡露屬於「四十業處」中的「隨念品」與「說不淨業處品」。但對於二者的四禪修習成就，與《阿含經》卻有不同的看法。根據《清淨道論》的說法，「念惡露」至多能成就至初禪；反而「安般念」能夠修習至四禪，甚至更高的果位、成佛。

《清淨道論》「四十業處」簡表 1-1：

四十業處內容	導入				
四十業處	近行定	安止定			
		初禪	第二禪	第三禪	第四禪
十遍	√	√			

¹⁵ 《出曜經》《大正藏》冊 4，頁 698 中。

¹⁶ 《修行道地經》《大正藏》冊 15，頁 212 上。

¹⁷ 《五門禪經要用法》《大正藏》冊 15，頁 325 下。

¹⁸ 《五門禪經要用法》：「若亂心多者教以安般，若貪愛多者教以不淨。」（《大正藏》冊 15，頁 325 下。

十不淨	√	√			
十隨念（佛隨念~寂止隨念）	√				
十隨念（身至念）	√	√			
十隨念（安那般那念）	√	√	√	√	√

摘錄自《阿含要略》¹⁹

所以，從述的「十念」乃至「二甘露門」不難發現修習安般念與念惡露，就修習方法而言是兩種完全獨立的修習法門，且只要任選一種修習即可成就。若修習不成就，可再轉換另一種修習方法以對治自己的問題。而到了《清淨道論》，更詳細發展出精密的分析，認為此兩種修習是屬於不同層次的成果。因此初步證明了「念惡露」應該是不屬於「安般六事」中的修習內容。

（二）「安般念」修習緣起與開展

早期印度佛教在眾多修習禪定方法中，斷除貪愛、貪欲最有效、最有力的方法就是修「念惡露」，可是相對引起其它反作用也可能是最大。佛陀時代的佛弟子就曾因修習「念惡露」，內心對身體產生極大的厭離感。佛弟子為了擺脫這不清淨的色身，有的用刀、服用毒藥、繩自絞、跳山崖自殺，甚至還教其他比丘殺自己。

最著名的例子就是有位比丘修念惡露後產生厭離心，請難提比丘殺他而說道：「我未得度，汝當度我；我未得脫，汝當脫我；我未得穌息，汝當令我得穌息；我未得涅槃，汝當令我得涅槃。」²⁰結果，難提比丘殺死比丘後還受到魔王的讚許，增長了邪見以為是在幫助這些比丘解脫，最後演變成大約有六十位比丘令他殺的事件發生。

這些被殺的比丘在園中死屍狼藉發臭猶如塚間，正巧被路過的居士們看見，

¹⁹ 楊郁文，《阿含要略》（台北：東初出版社，1994年），頁206。

²⁰ 《雜阿含經》《大正藏》冊2，頁207下。

覺得比丘們沒有慈悲心互相殺害，認為正法已失，對僧團也失去了信心。佛陀知道後立刻告誡比丘們說道：婆裘園中比丘癡人，多種有漏處最初犯戒。自今已去與諸比丘結戒，集十句義乃至正法久住。」²¹於是佛陀制定戒律，舉凡比丘自手斷人命、持刀與人歎譽死快勸死、咄男子用此惡活為寧死不生、種種方便歎譽死快勸死、殺者若自殺、若教殺、若遣使殺、若往來使殺、若求男子殺、若教人求男子殺、若求持刀人殺、若教求持刀人殺、若自殺等，皆犯四波羅夷法。佛陀也為避免這些悲劇重演，再另外讚嘆及講說較安全的「安般念」修習方法。²²

如此一來，「念惡露」與「安般念」有何不同？據《善見律毘婆沙》曾比較二者之差異而說道：「此阿那波那不同不淨，其心不亂，念惡露者其心恒亂。何以故？為厭故。」接著又說：「律本所說，極靜妙不假更足安樂不止，從初發心無有惱亂，是故如來讚為靜好極，有氣味時身心怡悅，易可入耳。起者，不住不覆，惡法須臾消滅，於四道果隨其所能，譬如春中半月不雨，象馬人牛踐蹋塵起滿虛空中，夏初五月疾風暴雨，塵滅消除無復遺餘。阿那波那除煩惱，如雨淹塵。」²³

由此可見，修習「念惡露」雖能對治貪欲，但其產生的效用——「厭離」卻會造成心亂而無法安定。反觀修習「安般念」則傾向身心極靜的狀態且心無惱亂。不但如此，修習安般念還可令修習四念處、七覺支等成就。如同《雜阿含經》說道：

「佛告阿難：『有一法多修習已，乃至能令二法滿足。何等為一法？謂安那般那念，多修習已，能令四念處滿足。四念處滿足已，七覺分滿足。七覺分滿足已，明、解脫（vijjāvimutti）滿足。』」²⁴

根據上述這些理由，足以證明「念惡露」與「安般念」之差異、修習淵源，極不可能到了後期的「安般六事」修習次第開展，反而還注入了「念惡露」的元素，成為其中的修習方法。下一節將再探討傳入中國之部派佛教經典所開展的「安

²¹ 《四分律》《大正藏》冊 22，頁 576 中。

²² 《四分律》《大正藏》冊 22，頁 576 中。相關因修習念惡露而自殺、教他殺之經典記載有《五分律》、《摩訶僧祇律》、《十誦律》等。

²³ 《善見律毘婆沙》《大正藏》冊 24，頁 745 中。

²⁴ 《雜阿含經》《大正藏》冊 2，頁 208 上。

般六事」修習理論。

(三) 「安般六事」修習理論之翻譯

本論文透過北傳佛教翻譯相關「安般六事」經論之理論架構，籍以釐清其傳承系統大體上的一致性。首先，就西晉至姚秦時期相關禪修經典闡述「安般六事」的內容摘要如下：

西晉~姚秦之禪修經典 1-2：

六事	《修行道地經》 ²⁵	《達摩多羅禪經》 ²⁶	《坐禪三昧經》 ²⁷
數	秉志不亂數出入息，而使至十從一至二。...	先數從一起，如是乃至十。	一心念入息，入息至竟數一，出息至竟數二。
隨	隨息出入無他之念。	內外出入息去則心影隨。決定善觀察，順是趣涅槃。	入息至竟，當隨莫數一；出息至竟，當隨莫數二。
止	當觀如牧牛者，住在一面遙視牛食。行者若茲，從	安止極風處，三摩提等起。三昧既已起，便得功德住。	數隨心極住意風門念入出息。
觀	初數息至後究竟悉當觀察。	觀息亦如是，先長然後短。若初禪息短，第二禪息長。...	觀入息時五陰生滅異，出息時五陰生滅異。
還	如守門者坐於門上，觀出入人皆識知之。行者如是，係心鼻頭，當觀數息知其出入。		捨風門住離麤觀法，離麤觀法知息無常。
淨			除滅五蓋及諸煩惱。

²⁵ 《修行道地經》《大正藏》冊 15，頁 216 上。

²⁶ 《達摩多羅禪經》《大正藏》冊 15，頁 306 中。

²⁷ 《坐禪三昧經》《大正藏》冊 15，頁 273 上。

其次，是漢譯部派佛教論著闡述「安般六事」修習次第內容摘要如下：

「安般六事」之漢譯部派佛教論典 1-3：

	《大毘婆沙論》 ²⁸	《順正理論》 ²⁹	《俱舍論》 ³⁰	《成實論》 ³¹	《雜阿毗曇心論》 ³²
數	五種數息：滿數、減數、增數、亂數、淨數。	繫心數入出息，從一至十不減不增。	繫心緣入出息不作加行…	數出入息從一至十。數有三種：若等、若過、若減。	繫念數出入息，無一出入息而不覺知。
隨	繫心隨息從外入內。	繫心隨入出息念入出息為短、為長、為遠至何。…	繫心緣入出息不作加行隨息而行…	行者心隨息出入。	出入息去無所行，而隨為長、短、遍身…。
止	觀息風初住口鼻、住咽喉、住心胸次住臍輪…。	繫念唯在鼻端或在眉間乃至足指。…	繫念唯在鼻端，或在眉間乃至足指。…	令心住出入息。	繫心令住而觀察之，彼息於身為益、損、冷、暖等。
觀	息風若至口鼻、咽喉…。觀息為先展轉遍能觀五取蘊。 ³³	觀察此息風已，兼觀息俱大種造色及依色住心及心所，具觀五蘊以為境界。	觀察此息風已，兼觀息俱大種造色及依色住心及心所，具觀五蘊以為境界。	行者見息繫身如珠中縷。…問：此十六行中盡念出入息耶？答曰：是人名壞裂五陰方便。若壞裂五陰除假名已。	修習極修習，如憶自己名，隨其所欲而現在前。

²⁸ 《大毘婆沙論》《大正藏》，冊 27，頁 134 下。

²⁹ 《順正理論》《大正藏》冊 29，頁 673 下。

³⁰ 《俱舍論》《大正藏》冊 29，頁 118 上。

³¹ 《成實論》《大正藏》冊 32，頁 356 中。

³² 《雜阿毗曇心論》《大正藏》冊 28，頁 934 上。

³³ 詳見《阿毘達磨大毘婆沙論》：「止者，住心觀息遍住身中如珠中縷。觀者，謂此息風若至口鼻能審觀察。若至咽喉亦審觀察，如是展轉乃至足指亦審觀察。觀息風已，復作是念，此風聚中有四大種，此四大種生諸造色，此所造色是心心所所依止處。如是行者，觀息為先展轉遍能觀五取蘊。轉者，轉此入出息觀起身念住，展轉乃至起法念住。」（《大正藏》冊 27，頁 135 上。）

還/轉	入出息觀起身念住，展轉乃至起法念住。	移轉緣息風覺。安置後後勝善根中。	移轉緣息風覺。安置後後勝善根中。	轉身緣心令受緣心。	若依欲覺者少行，依出離覺者勤行。
淨	從苦法智忍乃至無學。	昇進入見道等。	昇進入見道等。		淨諸蓋。

就上述「安般六事」傳承分析，無論是經典或是部派佛教論著雖各有不同安般念的修習，所承襲之方法皆略小有差異，但它們對第四階段「觀」的描述皆不離「觀息」、「觀息長短」、「觀入出息五蘊生滅異」之範籌。鼻息從一開始的數息階段，就已是安般念的主要修習「業處」，當中也不曾提及途中轉「念惡露」之修習。

因此，《大安般守意經》「安般六事」雖也有六個修習的階段：數、隨、止、觀、還、淨，基本上前三個階段（數、隨、止）及後二階段（還、淨）與其它經論相似，唯獨第四階段「觀」卻呈現出較為複雜的「觀」法。

綜合上述之論證，筆者推論「安般念」與「念惡露」此二種修習方法，是決然不同的修習目標與方向。「念惡露」的效果雖能達到去除三毒中最強的「貪欲」，但「安般念」同樣也達到此一效果，能夠成就涅槃。如此一來方不違背佛陀因「念惡露」所產生之不良效應後，而重新講說修習「安般念」之功德。

而且，假設《大安般守意經》是屬於部派佛教時期經典，那麼其承襲之「安般六事」實踐理論應當與眾多論典所提及的修習範籌相符，否則《大安般守意經》就是獨立於這些部派傳承之系統，另闢一新的「安般念」修習次第。依此假設，筆者進一步提出疑問：若「安般六事」從一開始數息、隨息、止息，到了「觀」卻是突然轉換「業處」方向，又從「念惡露」開始起觀，是否會產生本來已修習「止」之成就，中途卻因此而中斷之問題？下一節將進一步探討《大安般守意經》中「觀身」的修習方法。

三、《大安般守意經》「觀身」的複雜性

《大安般守意經》的獨特性除了經文、註解文混雜外，其註釋家非但依文解釋，還加上了「個人見解與詮釋」，尤其以致造成第四階段「觀」法上的複雜性。換言之，其內容不只是單純的經文解釋，其中還摻雜有別於「安般念」的「身念住」修習方法如「觀身五十五事」、「自觀、觀他」、「觀三十六物」、「觀死屍」等註釋文。

可是，歷來學者對相關《大安般守意經》之「觀身」內容較少關注，僅針對小部分重要內容加以研究。³⁴因此，本論文將針對《大安般守意經》相關「觀身」之內容加以研究，分析其修習因果關係，並重新反省前人的研究成果，以彰顯出這些內容極可能屬於後人的註解，而非經文本身。

（一）「觀身」所緣之複雜對象

《大安般守意經》所「觀」之客體對象非常複雜，據統計大約有四種「觀身」的方法：1. 觀五十五事。 2. 自觀、觀他。 3. 觀死屍。 4. 觀三十六物。但是都沒有具體的說明如何操作。

1. 觀五十五事

首先「念惡露」的第一次出現，是在內數息、隨息內容架構之後，因行息得定便開始「觀五十五事」與「十二因緣」，如同經言：「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。」³⁵其下文緊接著又是有關「十息」的內容描述。就現有文獻，目前僅東漢安世高翻譯《道地經》與西晉竺法護譯《修行道地經》內容曾提及「觀五十五事」。摘錄部分內容如下：

³⁴ 學者們在研究《大安般守意經》安般六事之「觀」次第時，大多著重於「觀五蘊」部分之探討。

³⁵ 《大安般守意經》《大正藏》冊 15，頁 165 下。

《道地經》與《修行道地經》「觀五十五事」之比較 1-4：

後漢·安世高譯《道地經》 ³⁶	西晉·竺法護譯《修行道地經》 ³⁷
(1) 是身為譬如沫不能捉。	(1) 是身如聚沫不可手捉。
(2) 是身為譬如大海不厭、不足五樂。	(2) 是身如海不厭五欲。
(3) 是身為譬如大河，日願至死海。	(3) 是身如江歸於淵海趣老病死。
(4) 是身為譬如大便，慧人不欲故。	(4) 是身如糞明智所捐。
(5) 是身為譬如沙城，疾壞散去。	(5) 是身如沙城疾就磨滅。
.....	
(50) 是身為譬如腐垣壁，從惡念因緣。	(50) 是身無歸死命所逼。
(51) 是身為譬如結垢內有惡。	(51) 是身如琴因絃有聲。
(52) 是身為譬如不意常著外衰。	(52) 是身如鼓皮木裏覆計之本空。
(53) 是身為譬如無所依，如無所依舍 愛不愛礫一切。	(53) 是身如坏無有堅固。
(54) 是身為譬如不可近，近常破碎。	(54) 是身如灰城風雨所壞歸老病死。
(55) 是身為譬如無有能護，時時為病 礫一切。	
(56) 是身為譬如無有自歸，死來時不 得離故。	

可是，以上兩部經的「觀五十五事」內容卻有兩處極為不同：

- (1) 引用之譬喻「是身譬如（如）…」只有大約三分之一雷同，其餘部分對身的形容都不太一樣。
- (2) 《道地經》「觀五十五事」總數共五十六事；《修行道地經》總數共五十四事。

若假設《大安般守意經》的「觀五十五事」不屬於原有的經文而是註釋文，是

³⁶ 《大安般守意經》《大正藏》冊 15，頁 236 中。

³⁷ 同上註，頁 219 上。

否註釋家是以《道地經》或《修行道地經》為註釋的依據？其次值得注意的是，依據《道地經》「觀五十五事」的修習次第前提是，行者必須修「止」成就後，才修「觀五十五事」。「止」的定義是不察、不分別；「觀」的定義是分別。若要獲得「止」的成就，可從兩種因緣方便著手：一、念惡露，二、念安般守意。「念惡露」修習首先需發心慈念一切令其安隱，然後再到塚間觀察死人一天乃至七天。觀察的內容包括見死人身體膨脹變青黑色，身體半壞、沒有肌肉只有膿血，看到骨骨相連筋纏裹，白骨（枯骨）四處分散等。這些觀察內容必需要存心熟思，行住坐臥中念頭都要念茲在茲，憶念不忘。若當中已忘記惡露的影像，則必需重回到塚間再次觀察死人屍。當憶念念惡露的影像非常清晰，要獨坐念身是非常、空、非身、不淨無所有。然後從觀死屍開始回歸到與觀自身等無差別。若見男子、羸人（病人）、老人、少年，外貌不端正，膽裸身形或穿衣，或佩帶瓔珞，都要一心觀察這些現象與死屍無差別，用念惡露便「止」意，隨時隨意行念不離，接下來才開始修「觀身五十五事」。³⁸如此才是念惡露的「止」、「觀」完整修習次第，以破除行者對身體的貪愛執著。這也是《大安般守意經》中強調的一個重要觀念「觀身念惡露，是為止貪婬藥。」³⁹

至於念安般守意，在《修行道地經》〈數息品〉四事修行次第：一、數息：坐於閒居無人之處，數出入息，而使至十。從一至二，設心亂者，當復更數一二至九。設心亂者，復當更數。二、相隨：數息已定，當行相隨。如如影隨行，隨息出入無他之念。三、止：不詳。四、觀：係心鼻頭，當觀數息知其出入長短、十六特勝。觀成就後，當復還、淨。〈數息品〉內容主要環繞於數息守意有四事（數、隨、止、觀），行無二瑕穢、十六特勝，以觀出入息獲得「寂」（止），得五神通。而有兩種人會獲得「寂」：「一者凡夫，心止除五蓋，得第一禪定，獲五神通。二

³⁸ 此「觀五十五事」摘要乃依據《道地經》。另西晉·竺法護譯，《修行道地經》〈觀品〉針對「觀」有較詳細的解釋：「何謂為觀？若至閑居獨處樹下察五陰，本見如審諦，苦、空、無常、非身之定，色、痛、想、行、識身則本無，五十五事無可貪者，亦無處所。」（《大正藏》冊 15，頁 219 上。）

³⁹ 《大安般守意經》《大正藏》冊 15，頁 167 下。

者佛弟子，欲得溫和，欲致頂法，見五陰空，悉皆非我所，得四禪。」⁴⁰〈數息品〉完全沒有提及「觀惡露、念惡露」之思想。反到是〈禪足品〉與〈觀品〉才提及「念惡露」與「觀五十五事」。

所以，若修習安般念從數息、隨息、止息，至「觀」的階段需改為「念惡露」修習，那是要從觀死屍開始，或直接觀身五十五事？若無觀他人屍的前提，是否有辦法直接觀身？這些都會產生修習次第的因果矛盾問題。

對於「觀五十五事」與「觀十二因緣」，學者徐文明曾主張《大安般守意經》中的「觀」主要有兩個方面：一是運用天眼通觀身中五十五事。二是運用宿命通觀察自身中十二因緣。⁴¹此觀點引發的矛盾是，二部經同樣是「安般禪」卻有不同的觀法，安世高翻譯時如何向修習安般禪的中國人解釋二者之不同？由此可見，「觀五十五事」是屬於註解文的成份是極高的。⁴²而且，三位註釋家（康僧會、道安、謝縛）中，唯道安明確曾研讀過《道地經》。他在經序中還特別談到：「夫絕愛原、滅榮冀、息馳騁，莫先於止；了癡惑、達九道、見身幻，莫首於觀。…五十五觀者，則是四非常，度三結之本也。」⁴³故筆者不排除《大安般守意經》的「觀五十五事」是道安的註釋。

2. 「自觀、觀他」

除上述「觀身五十五事」觀身修習，《大安般守意經》尚有「自觀、觀他」的修習內容。二者雖同是「觀身」為業處，但二者的內涵卻不盡相同。「自觀、觀他」本身在經文中又同時呈現多元性的定義與修習內涵：

(1) 以四意定（一般稱為「四念住」）—自觀、觀他之「身、受、心、法」內涵為中心。⁴⁴

⁴⁰ 《修行道地經》《大正藏》冊 15，頁 217 上。

⁴¹ 徐文明，《中土前期禪學思想史》（北京：北京師範大學出版社，2004 年），頁 17。

⁴² 宇井伯壽推斷「觀五十五事」內容乃是經文。詳見宇井伯壽，《譯經史研究》〈安世高の研究〉（東京：株式會社岩波書店，1971 年），頁 208。

⁴³ 《出三藏記集》《大正藏》冊 55，頁 69 中。

⁴⁴ 《大安般守意經》：「一者、自觀身，亦復觀他人身。二者、自觀痛痒，亦復觀他人痛癢。三者、

(2) 自觀身、觀他人身、不自觀身、不觀他人身。⁴⁵

根據宇井伯壽的看法，推定「四意定」與「自觀身、可/不可觀他人身」乃是《大安般守意經》的經文內涵。但是這產生了問題：「安般修習的哪個階段才是自觀身、可/不可觀他人身？」經文中並沒有交待。若從第四階段開始起「觀」，觀自、觀他之身、受（痛痒）、心、法，是否與安般念修習主要依止的業處——「自身的鼻息」相抵觸？特別需釐清的重要觀念，「自觀身、觀他人身」所指向的「身」是「色身」（*rūpa-kāya*），乃專注在身體部位的眾多「身念處」（*kāya-smṛty-upasthāna*）修習的其中一種⁴⁶；而不是「鼻息之身」，以鼻息為「身」（*kāya*）念住。所謂「自觀身」是把意念專注於身體之不淨，以避免從正向的評估產生渴望。同樣的方法也用在觀察他人身。⁴⁷

再者，除上述自觀、觀他人身、受（痛痒）、心、法外，尚有觀他人身如同死屍相。值得注意的是，《大安般守意經》與《佛說解十二門經》是一樣的內容如下：

自觀心，亦復觀他人心。四者、自觀法因緣，亦復觀他人法因緣。如是身，一切觀內外因緣成敗之事，當念我身亦當成敗如是，是為四意定也。」（《大正藏》冊 15，頁 171 中。）此修習方法同樣出現在安世高譯《阿含正行經》：「人坐起常當思念是四事。何等四？一者自觀身，觀他人身；二者自觀痛痒，觀他人痛痒；三者自觀意，觀他人意；四者自觀法，觀他人法。」（《大正藏》冊 2，頁 884 上。）

⁴⁵ 《大安般守意經》：「有時自身觀（觀身），不觀他人身；有時當觀他人身，不當自觀身；有時可自觀身，亦可觀他人身；有時不可自觀身，亦不可觀他人身。」（《大正藏》冊 15，頁 171 中。）另，西晉·竺法護譯《法觀經》也同樣出現類似的經文：「自觀身，有時當觀他人身；當觀身者為校計，當觀他人身者，為自觀身意著。當觀他人身死敗，有時可自觀身，亦可觀他人身。可自觀者，為自觀身意不著；可觀他人身，亦為觀他人身意不著。有時不可自觀身，亦不可觀他人身。」（《大正藏》冊 15，頁 240 下。）

⁴⁶ 詳見 R.M.L. Gethin, *The Buddhist path to awakening : a study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, (Leiden : E.J. Brill, 1992): p. 45.

⁴⁷ 自譯 Stefano Zacchetti, "The Rediscovery of Three Early Buddhist Scriptures on Meditation: A Preliminary Analysis of the Fo shuo shi'er men jing, the Fo shuo jie shi'er men jing Translated by An Shigao and Their Commentary Preserved in the Newly Found Kongō-ji Manuscript", 《創価大学国際仏教学高等研究所年報》，第 6 期 (2003): pp. 255~256.

《大安般守意經》與《佛說解十二門經》之「觀死屍」內容比較 1-5：

《大安般守意經》「觀死屍」 ⁴⁸	《佛說解十二門經》「觀死屍」 ⁴⁹
(註) 自觀身者，為校計觀他人身意不止，須自念身為著，便轉著他人身。觀他人身，為見色肥白、黛眉、赤脣。 見肥，當念[死人脹]；見白，當念[死人骨]；見眉黑，當念[死人正黑]；見朱脣，當念[血正赤]。校計身諸所有，以得是意，便轉不復愛身也。	意愛女人身白好，當念[死人骨正白]。意愛女人肌肉好，當念人[死壞時龐痕]。意愛女人脣赤好，當念死人壞時[血正赤]。意愛女人眉黑好，當念[死人壞時正青黑]。一切无所有但意作耳。
(註) 觀有三事：一者、觀身四色，謂[黑青赤白]。二者、觀生死。三者、[觀九道]⁵⁰。觀白見黑為不淨。	覺意為壞癡，意禪時當念[九道]內外法、地水火風空、[青赤白黑]皆非常。

觀他人身如死屍相，膨脹相、骸骨相、血相、四色相皆是塚間「念惡露」之業處。此觀死屍相不但《道地經》也曾有類似敘述，新發現《佛說解十二門經》的內容更為接近。Sfefano 認為《大安般守意經》與《佛說解十二門經》對觀死人骨、肉膨脹、血正赤、青黑四色之順序雖不一，但二者的內容和形式反映出是出自同註釋傳統。而《佛說解十二門經》有可能是編輯者（註釋者）註釋《大安般守意經》的註釋材料之一。⁵¹

⁴⁸ 《大安般守意經》《大正藏》冊 15，頁 171 下。

⁴⁹ 《佛說解十二門經》《金剛寺一切經》，翻拍收錄於落合俊典，《金剛寺一切經の基礎的研究と新出仏典の研究》研究成果報告書（東京：國際仏教学大学院大学，2007 年），頁 227，行 551~564。

⁵⁰ 〈道地經序〉：「夫絕愛原，滅榮冀，息馳騁，莫先於止；了癡惑，達九道，見身幻，莫首於觀。」（《大正藏》冊 55，頁中。）學者 Link 認為「九道」是 nava-sattvâsâh 的古譯，譯為「九止」、「九有情居」，即欲界之人天、梵眾天、極光淨、遍淨天、無想天、空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想。詳見 Arthur E. Link, "Shyh Daw-An's Preface to Saṅgharakṣa's Yogācārabhūmi-Sūtra and the Problem of Buddho-Taoist Terminology in Early Chinese Buddhism," *Journal of the American Oriental Society*, Vol. 77, no. 1 (1957): p. 8, f.55

⁵¹ 詳見 Sfefano Zacchetti, "An Shigao's Texts Preserved in the Newly Discovered Kongō-ji Manuscript and Their Significance for the Study of Early Chinese Buddhism," *Journal of Indian and Buddhist Studies*

顯然，「自觀、觀他」的修習內容不管是身、受、心、法或觀死屍相，皆是以「觀身」為主，並不與安般念「觀息」同一修習範籌。另外，「自觀、觀他」內容與東晉·安世高譯《阿含正行經》、《佛說解十二門經》、西晉·竺法護譯《法觀經》的內容非常接近。尤其是《法觀經》，Hung 曾針對《法觀經》內容之語辭、術語研究分析，認為此經並非由竺法護翻譯，而是安世高口譯（oral rendering）的本子。⁵²此一研究成果相信更深化了後人引用上述由安世高翻譯的兩個本子，把「觀自、觀他」加入《大安般守意經》以詮解禪觀修習的可能性。

3. 觀三十六物

安世高翻譯的經典群中，從未出現過「觀三十六物」的內容。而在《大安般守意經》也僅提及「觀三十六物」⁵³卻沒有具體內容，只簡單的說明「觀有兩輩：一者觀外、二者觀內。觀身有三十六物，一切有對，皆屬外觀；無所有為道，是為內觀也。」⁵⁴

此「觀三十六物」較有爭議性的是，它是指向：

- (1) 四念住之身念住—「觀身不淨」，觀自身三十六不淨物為「業處」以去除貪愛？
- (2) 因「觀」的智慧開發產生「慧眼」（prajñā-cakṣus），藉禪定之力可覺知己身內之種種不淨。⁵⁵

康僧會在〈安般守意經序〉闡明第四禪時曾提出：「還觀其身，自頭至足，反覆微察，內體污露，森楚毛豎，猶覩膿涕，於斯具照。天地人物，其盛若衰，無

52:2 (March 2004): p. 59. 宇井伯壽也認定《大安般守意經》「觀他人身如死屍相」之內容為註解文。詳見宇井伯壽，《譯經史研究》〈安世高の研究〉（東京：株式社会岩波書店，1971年），頁230。

⁵² Hung Hung-Lung, "The Terminology of the Mayi Jing T732 and the Faguan Jing T611," *Journal of Indian and Buddhist Studies* 55, no. 3 (2007): p. 127.

⁵³ 後漢至東晉最完整列出「三十六物」的內容是《達摩多羅禪經》：指髮、毛、爪、齒、薄、皮、厚、皮、筋、肉、骨、髓、脾、腎、心、肝、肺、小腸、大腸、胃、胞、尿、尿、垢、污、淚、涕、唾、膿、血、黃白痰、癰、肪、赦、腦、膜等體內各種器官及液體類。詳見《達摩多羅禪經》，《大正藏》冊15，頁325中。

⁵⁴ 《大安般守意經》《大正藏》冊15，頁171下。

⁵⁵ 天台智者在《妙法蓮華經玄義》對「心眼（慧眼）觀三十六物」有深刻的描述，：「修實觀者，於定心中以心眼諦觀此身。細微出入息相如空中風，皮肉筋骨三十六物，如芭蕉不實，內外不淨甚可厭惡。復觀定中喜樂等受，…，是名修觀。如是修時，覺息出入遍諸毛孔，心眼開明，徹見身內三十六物，及諸蟲戶，內外不淨，眾苦逼迫，剎那變易…。」（《大正藏》冊33，頁719上。）

存不亡，信佛三寶，眾冥皆明，謂之四禪也。」⁵⁶其所了解的「觀身體污露（不淨）」，到底是指「觀外物」或禪觀善根發相產生的「慧眼」？目前學界的看法皆不一。⁵⁷在後漢至魏晉期間，觀身體內各種不淨物的較具體內容，是首度出現在康僧會譯《六度集經》：「道人自觀內體惡露都為不淨，髮、膚、鬚髯、皮膚、眼瞬、涕、唾、筋、脉、肉、髓、肝、肺、腸、胃、心、膽、脾、腎、尿、尿、膿、血。眾穢共合乃成為人，猶若以囊盛五穀也…一其心得禪。」⁵⁸可是，其不淨物的內容只有二十三個。而在《佛說解十二門經》中也出現「觀身三十六物」文句：「欲坐禪行道，常當分別觀身、頭、目、手、足、骨、齒、肌內、腸、胃、肝、腎，所有惡露三十六物各自異處。」⁵⁹

但是，我們必需重新思考一個重要問題，據《大安般守意經》此「觀」分為「外觀」與「內觀」，外觀三十六物，內觀無所為道。「外觀」應該就如同《增壹阿含經》所說：「觀於外物，當觀身內因緣所起，今此身中頗有髮、毛、爪、齒、骨、髓之屬，久存於世乎，從頭至足，觀三十六物，污露不淨。」⁶⁰此就是「身念住」的「觀身不淨」，修習次第僅屬初步階段，以體內種種不淨物為所繫念的「業處」，並未涉及「慧觀」（vipaśyanā）。而且，有趣的發現是《大安般守意經》與《佛說

⁵⁶ 《出三藏記集》《大正藏》冊 55，頁 43 中。

⁵⁷ 學者不同的看法：

一、冉雲華主張，康僧會的四禪是「觀」（upalakṣaṇā），指「內觀自己的身體」。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〉，收錄於冉雲華，《中國禪學研究論集》（台北：東初出版社，1990 年），頁 6。

二、徐文明主張「觀」主要有兩個方面：一是運用天眼通觀身中五十五事，從五十五事因緣觀察自身無常不淨。其認為《道地經》的觀死屍不是用肉眼觀，而是用天眼觀諸生身。二是觀察身中的十二因緣。故康僧會的第四階段「觀」是先行不淨觀，再行因緣觀（無常觀），由此厭離世間。徐文明，《中土前期禪學思想研究》，中國：北京大學哲學系博士學位論文，《法藏文庫·中國佛教學術論典》，冊 6（高雄：佛光文教基金會，2001 年），頁 24~25。

三、Wang 主張康僧會的第四個方法「觀」（upalakṣaṇā）是反映在自己的身體及清楚的看到身之不淨和存在的無常性。而這身體器官的呈現提醒了我們它與天台智顗「實觀」之關係。Wang, Huei-hsin, "The Practice of Dhyāna in Early Chinese Buddhism," 《漢學論壇》，第 3 輯（2003 年），頁 153。

四、黃國清主張第四階段「觀」，先從自身不淨觀起，以穿透性的觀照力從頭至足反覆觀察身體的污露。經過不淨觀的修習，將心轉到更深層的五蘊觀照上，即第五階段「還」。黃國清，〈止觀雙修安般念—康僧會〈安般守意經序〉導讀〉，《人生雜誌》（2004 年），頁 120~121。

⁵⁸ 《六度集經》《大正藏》冊 3，頁 41 上。

⁵⁹ 《佛說解十二門經》《金剛寺一切經》，翻拍收錄於落合俊典，《金剛寺一切經の基礎的研究と新出仏典の研究》研究成果報告書（東京：国際仏教学大学院大学，2007 年），頁 227，行 545~546。

⁶⁰ 《增壹阿含經》《大正藏》冊 2，頁 815 下。

解十二門經》有關「觀三十六物」與「觀死屍」的內容順序正好是互相對調的，摘錄如下：

「觀他人身，為見色、肥白、黛眉、赤脣。見肥，當念[死人脹]…當念[死人骨]；…當念[死人正黑]；…當念[血正赤]。…觀有兩輩：一者觀外、二者觀內，觀身有[三十六物]。」⁶¹（《大安般守意經》）

「欲坐禪行道，常當分別觀身…所有惡露[三十六物]各自異處。意愛女人身白好，當念[死人骨]正白。…當念人[死壞時龐痕]。…當念死人壞時[血正赤]。…當念[死人壞時正青黑]。」⁶²（《佛說解十二門經》）

從上述的內容看來，「念惡露」修習可能分為觀內、觀外。觀內是「觀自身三十六物」；觀外則是觀死屍。因此，在宇井伯壽推斷此段「觀三十六物」內容為註解文同時，筆者不排除後人註《大安般守意經》也乃引用《佛說解十二門經》部分內容做註解文之可能性。

（二）「觀身」之先後修習次第

「安般六事」的修習次第為何，也是《大安般守意經》思想的重點之一。下例經文或註解文即反映出當時的人對「安般六事」的理解。《大安般守意經》：

「從息至淨，是皆為觀。謂觀息⁶³，相隨、止、觀、還、淨，本為無有。內意數息，外意斷惡因緣，是為二意也。」

問：何以故不先內外觀身體，反先數息、相隨、止、觀、還、淨？

報：用意不淨，故不見身；意已淨，便悉見身內外。」⁶⁴

上述文句表達出兩個重要的概念：

⁶¹ 《大安般守意經》《大正藏》冊 15，頁 171 下。

⁶² 《佛說解十二門經》《金剛寺一切經》，翻拍收錄於落合俊典，《金剛寺一切經の基礎的研究と新出仏典の研究》研究成果報告書（東京：国際仏教学大学院大学，2007 年），頁 227，行 545~550。

⁶³ 原文「觀身」，據洪榮鴻的推定，可能是「觀息」的誤寫。詳見洪榮鴻，《修行道的研究：『佛說大安般守意經』を中心として》，東京：立正大學大學院文學研究科佛教學博士學位論文（2004 年），頁 119。

⁶⁴ 《大安般守意經》《大正藏》冊 15，頁 167 下。

- (1) 從數息至淨六個階段，皆是「觀」。即觀身（息）、觀相隨、觀止、觀觀、觀還、觀淨，這些都是本為無有。
- (2) 先數息、相隨、止、觀、還、淨，後內外觀身體。因為意不清淨，無法看見身體的本質；待意清淨後，便能夠悉見身內外本質。

按其他經論如《修行道地經》、《大毘婆沙論》等，對「安般六事」的描述，數、隨、止、觀、還、淨六個步驟，前三者並沒有開始起「觀」的概念；唯有第四步驟「觀」（*upalakṣaṇā*）才起觀察，逐步進入「觀慧」（*vipaśyanā*），體認身是苦、空、非常、無我。所以，《大安般守意經》從數息至淨六個階段皆是「觀」，似乎意味著此六個階段是直接進入「觀慧」（*vipaśyanā*），是把六個階段都認為「本為無有」的空性思想，修習次第呈現跳躍式的理解架構。而註解者所謂的「觀內外身體」，其思想架構無外還是以「四念住」之身、受（痛痒）、心、法為基礎。身體是六根：目（眼）、耳、鼻、口（舌）、身、意與六塵：色、聲、香、味、細滑（觸）、種合和。六根為內（受），六塵為外（受）；見好細滑，意欲得為痒；見粗惡，意不用為痛。

（三） 註釋家之誤讀

綜合上述之研究，我們可發現中國註釋家對《安般守意經》「觀」的理解與解讀，與其真實內涵有明顯的差距。

第一、安般念與念惡露屬同一範籌「憶念」（*smṛti*）思惟修。

漢譯「觀」普遍上有兩種解釋，一是「想、思惟、憶念、想像」（*smṛti*）；二是「觀察、察清」（*upalakṣaṇā*）。⁶⁵「憶念」（*smṛti*）的修習種類，大約有五種：1. 念惡露或念惡露（*aśubhā-smṛti*），乃多貪之眾生觀想自身、觀他身之不淨而止息貪欲。2. 慈悲觀（*maitrī-smṛti*），乃多瞋之眾生觀想為他人拔苦與樂而得真正快樂。3. 緣

⁶⁵ Unrai Wogihara 著·荻原雲來譯，《梵漢對譯佛教辭典：翻譯名義大集》（台北：新文豐出版社，1990年），頁41。

起觀 (idampratyayatā-pratīyasamutpāda-smṛti)，乃觀想十二緣起以對愚癡。4. 界分別觀 (dhātu-prabheda-smṛti)，乃觀相十八界諸法皆由四大地、水、火、風組成，對治我執。5. 安般念 (ānāpāna-smṛti)，乃以數息令心止息一境，對治散亂心。

由此可見，安般念與念惡露是同一「憶念」(smṛti) 範籌，只是在兩種不同「業處」(karma-sthāna)，經反覆實踐修習 (bhāvanā) 籍以產生定力的方法而已。既是同一範籌的修習類型，所產生的效果也是同一方向，就是「定力」。二者的差別可能則是層次上的差別。據《清淨道論》的看法，念惡露只能達到初禪；安般念可以達到四禪。此亦證明註釋家對「安般守意」(安般念) 的修習理論是有誤差的。

第二、「觀」(upalakṣaṇā) 的實踐意涵

「觀」在《大安般守意經》有多重意涵與解釋：觀為離意、觀為種、行觀却意、觀五陰、觀為五根五力、觀為欲斷六衰行、觀為知意、觀五十五事、觀身中十二因緣、觀萬物、觀息敗、觀出入息、觀息至淨、觀身體、觀身念惡露、觀自身，觀他人身、觀意、觀喘息、觀三十六物、觀他人痛痒、觀他人法、止觀等等。這些就產生安般念的過程而言，到底須用哪種禪「觀」才能獲得直觀 (vipaśyanā) 的智慧與涅槃？

事際上，「安般念」貫穿於整個修習過程，它是不須要從一個禪觀對象（業處）改變到另一個禪觀對象（業處）。這表示，習禪者只須專注「觀察呼吸」，即可引發定力，然後由定產生直觀的智慧 (prajñā)。泰國佛使比丘曾解釋「安般念」重要修習原則：

「出入息觀」修持的目標與其他業處不同，即全程完全在呼吸上修行，不同作任何變更及移動，從始至終運行呼吸一直過到涅槃境界為止，是最方便不過的一種修習。」⁶⁶

⁶⁶ 佛使比丘著，哲智明陀比丘譯，〈出入息觀修持法要〉，《唯一的道路》（中壢：圓光出版社，1993年），頁 83。

因此，眾多「觀」的意涵中僅觀五陰、觀息與安般念有最直接的修習關係。⁶⁷ 中文「觀」，《漢語大詞典》解釋為「觀看、觀察」。⁶⁸ 梵文「觀」*upalakṣaṇā* 也是「察清」（觀察清楚）之意。⁶⁹ 因此，安般六事的第四步驟「觀」，主要的對象是「觀察呼吸」，從觀息到觀五蘊發展出觀照力以便把主體（心）與客體（物或身）透視為無常、苦、空、無我，證得涅槃。

由此可推論，註釋家在解釋《安般守意經》時，尚處於摸索的階段，不斷從不同角度試著解讀而賦予各種不同解釋。這些嘗試也讓註釋家試圖從相關禪定修習的典籍中，尋找出可以解釋「安般守意」的修習內容。

第三、安般守意「觀身」之誤解

「身」在佛教的禪修經典的脈絡上有兩種意涵：一是吾人之「色身」，二是吾人之「呼吸」。「安般念」所緣之對象是「入息、出息念」，⁷⁰ 因此「入出息」便是安般所緣之「身」。陳慧在《陰持入經註》中曾引述：「〈安般解〉曰：『息從內出，息中具有四大。而心在中，謂之內身也。息由外來，四大亦爾。』禪家以息為身，

⁶⁷ 但是，若依小乘佛教對禪修的分野，是有「寂止禪」與「內觀禪」之分。所謂寂止禪即是「止」為梵語 *śamatha*（奢摩他），是止息一切外境與妄念，全神貫注於特定之業處（對象），產生禪定；內觀禪即是「觀」為梵語 *vipāśyanā*（毘婆舍那）。乃止所產生的定力而生起正智慧以禪觀身體的四大元素、分析五蘊無我。所謂內觀，也就是習禪者必需往自身內觀察，四念處、三十七道品等即是內觀的方法之一。

⁶⁸ 《漢語大詞典》，（上海：漢語大詞典出版社，1990年），卷10，頁356。

⁶⁹ Unrai Wogihara 著，荻原雲來譯，《梵漢對譯佛教辭典：翻譯名義大集》（台北：新文豐出版社，1990年），頁41。

林昭益認為：「據 P. Pradhan 所校訂的 *Abhidharmakośabhāṣya*（《俱舍論釋》），這六個階段的梵文作：*gaṇanā*、*anugama*、*sthāna*、*upalakṣaṇā*、*vivartanā*、*parisuddhi*；巴利《清淨道論》（*Visuddhi-magga*）所舉的巴利文則作：*gaṇanā*、*anubandhanā*、*phusanā*、*ṭhapanā*、*sallakkhaṇā*、*vivattaṇā*、*pārisuddhi*。先考察梵文、巴利文：若排除音變的因素，相異的詞只有兩組，*anugama*、*anubandhanā* 和 *upalakṣaṇā*、*sallakkhaṇā*。這二組對應詞，前者用了不同的詞根（*gam*、*bandh*），後者則用了不同的接頭詞（*upa-*、*saṃ-*），但就整個詞的意義來說，其實是近乎同義的。漢文譯為「隨」、「觀」，可以說沒有問題。真諦譯不作「觀」而作「相」，或許一方面考慮到它與 *lakṣaṇā*（相）的關係；我不譯「止」（*śamatha*）、「觀」（*vipāśyanā*）相混之故。*vivarta*（*vivattaṇā*）的意思是「迴轉」，因此譯為「還」、「轉」是可以的。綜上所論，就字面意義而言，文獻之間並無大異。」詳見林昭益，〈試析數息法中的「六妙門」〉，《法光學壇》，第1期（1997年），頁30&31。

因此，若依據林昭益的看法，*upalakṣaṇā* 與 *sallakkhaṇā* 意義近乎同義。此亦證明，「六事」的第四階段「觀 *upalakṣaṇā*」並不是指「念惡露」（*aśubhā-smṛti*）。

⁷⁰ 《瑜伽師地論》：「云何阿那波那念所緣？謂緣入息、出息念，是名阿那波那念。此念所緣入出息等，名阿那波那念所緣。」（《大正藏》冊30，頁430下。）

繫意在息，無令身想矣。」⁷¹ 事實上，呼吸被稱為「身」，因它也是由物質構成色身的一部分。色身則是由地、水、火、風四大所組成。但在這裡特指呼吸，因為呼吸與四大密切相關，呼吸維持著四大，是肉體持續生存的基礎。⁷²所以，習禪者修習安般念所專注的呼吸即是「身」，觀照入出息也包含了「觀身」。⁷³但此「觀身」與前文所提的「念惡露、觀身」是完全不同的對象。由此可證《大安般守意經》中出現的「念惡露、觀身」概念是出自註釋家的看法。

四、 結語

《大安般守意經》「安般禪」與「念惡露」相並存的問題，學者羅因曾在〈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〉提出質疑地認為，佛陀因弟子修習「不淨觀（念惡露）」而厭世輕生，才施設「安般念」。因此，二者的修習方法應該是有所區別的。她認為《瑜伽師地論》的「安般禪」是與《雜阿含經》的修習方法相近。只是，《大安般守意經》的觀法，雖也提及觀五蘊無常，但又說觀身不淨，故安般禪就不能與「不淨觀」完全區隔了。由此羅因總結：安世高所介紹的兩種禪法，只是修「止」的進路不同而已，在「觀」門上則相結合。

74

但是，筆者認為此問題隨著金剛本《安般守意經》的發現，可以幫助我們更进一步釐清安世高所介紹的「安般禪觀」。誠如前文所引述，安世高翻譯的「二甘露門」是以《道地經》「念惡露」、《安般守意經》「安般念」為主，那麼二者的修習

⁷¹ 《陰持入經註》《大正藏》冊 33，頁 11 中。但陳慧引用之〈安般解〉的內容不知是源自何處，因《大安般守意經》與金剛寺本《安般守意經》皆沒有此段句子。

⁷² 詳見 Buddhādāsa Bhikkhu, translated from the Thai version by Bhikkhu Nagasena, *Ānāpānasati*, (Bangkok: Sublime Life Mission, 1980): p. 64.

⁷³ 在其他漢譯佛典如《坐禪三昧經》、《瑜伽師地論》「出入息」也意指「身行」(kāya-saṃskāra)。詳見周柔含，〈安那般那念—十六勝行「身行」—之探究〉，《中華佛學研究》，第 5 期（2001 年），頁 75~103。

⁷⁴ 羅因，〈安世高禪思想的研究—兼論漢末道教養生術對禪法容受的影響〉，《臺大中文學報》，第 19 期（2003 年），頁 45~90。

方法就會有兩個不同業處的修習。若依照羅因的說法「止」的進路不同，「觀」門的結合，那就會產生問題：先修習數息、隨息、止息，然後放棄對「息的專注」，轉到塚間觀死屍。整個專注力從「息」轉換到「身不淨」是否也意味著「止」門又要重新開始？因為「觀五十五事」的前提，習禪者必需把「觀死屍」的「止」門功夫做好。換言之，從在塚間觀死屍到觀想死屍的影像清晰，再到觀自身、他身如死屍這段過程，是「念惡露」的「止」門進路，接下來「觀五十五事」才能成就。

又或者是先數息、隨息、止息，然後直接觀五十五事？但問要如何「觀」？如果沒有對身產生極大厭離的基礎，如何能夠觀想「身如無常、如幻」的種種概念？這不是單憑想像就能夠做到的事情。再者，如果「安般念」與「念惡露」可以結合，那佛陀又何必多此一舉說「安般念」的修習方法，難到不怕又發生習禪者厭身輕生的事件再度重演？

因此，筆者推論魏晉註釋家是在不了解安般「禪觀」的情況之下，把其它「觀」法也當作是安般禪觀修習的一部分。此推論可從《大安般守意經》的內容發現，相關「觀五蘊」的內容比例是非常之少。不論是經文或註釋文，對「五蘊」的了解也都是非常的零星。這必然意味著很有可能註釋家對「安般禪觀」的核心思想「觀五蘊」理解有限。

參考書目

一、古籍文獻

(一) 佛教文獻 (漢譯大藏經全稱《大正新修大藏經》，以下簡稱《大正藏》)

後漢·安世高譯，《安般守意經》，《金剛寺一切經》，翻拍收錄於落合俊典，《金剛寺一切經の基礎的研究と新出仏典の研究》研究成果報告書 (東京：国際仏教学大学院大学，2007 年)，頁 206 (1) ~217 (282 行)。

後漢·安世高譯，《佛說十二門經》，《金剛寺一切經》，翻拍收錄於落合俊典，《金剛寺一切經の基礎的研究と新出仏典の研究》研究成果報告書 (東京：国際仏教学大学院大学，2007 年)，頁 217 (283 行) ~220 (365 行)。

後漢·安世高譯，經題《佛說解十二門經》、經尾〈十二門禪經〉，《金剛寺一切經》，翻拍收錄於落合俊典，《金剛寺一切經の基礎的研究と新出仏典の研究》研究成果報告書 (東京：国際仏教学大学院大学，2007 年)，頁 220 (366 行) ~228 (586 行)。

後漢·安世高譯，《大安般守意經》，《大正藏》，冊 15 (台北：新文豐，1983 年，以下皆以此版本)

後漢·安世高譯，《陰持入經》，《大正藏》，冊 15

後漢·安世高譯，《道地經》，《大正藏》，冊 15

西晉·竺法護譯，《修行道地經》，冊 15

東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》，冊 1

東晉·佛陀跋陀羅譯，《達摩多羅禪經》，《大正藏》，冊 15

姚秦·竺念佛譯，《出曜經》，《大正藏》，冊 4

姚秦·佛陀耶舍、竺佛念共譯，《四分律》，《大正藏》，冊 22

姚秦·鳩摩羅什譯，《坐禪三昧經》，《大正藏》，冊 15

訶梨跋摩造·姚秦·鳩摩羅什譯，《成實論》，《大正藏》，冊 32

梁·釋僧佑撰，《出三藏記集》，《大正藏》，冊 55

隋·釋智顗撰，《六妙法門》，《大正藏》，冊 46

隋·釋智顗撰，《修習止觀坐禪法要》，《大正藏》，冊 46

隋·釋智顗撰，《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》，冊 33

唐·玄奘譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》冊 27

印度眾賢造·唐·玄奘譯，《順正理論》，《大正藏》，冊 29

世親造·唐·玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》冊 29

彌勒菩薩說·唐·玄奘譯，《瑜伽師地論》，《大正藏》，冊 30

宋·曇摩蜜多譯，《五門禪經要用法》，《大正藏》，冊 15

法救造·宋僧伽跋摩等譯，《雜阿毘曇心論》冊 28

南齊·僧伽跋陀羅譯，《善見律毘婆沙》，《大正藏》，冊 24

二、當代著作

（一）中文著作

Zürcher, Erik 許理和著，李四龍、裴勇等譯，《佛教征服中國—佛教在中國中古期的傳播與適應》（南京：江蘇人民出版社，2003 年）

佛使尊者著·哲智明陀比丘譯，〈出入息觀修持法要〉，《唯一的道路》（中壢：圓光出版社，1993 年）

佛使尊者著·鄭振煌譯，《觀呼吸》（台北：慧炬出版社，2000 年）

杜繼文，《安般守意經》，《中國佛教經典寶藏精選白話版》，第 116 冊（高雄：佛光文化出版社，1997 年）

帕奧禪師，《智慧之光》（台北：正覺學會，2005 年）

忽滑谷快天著，郭敏俊譯，《禪學思想史·中國部》，冊 2（台北：大千出版社，2003 年）

——《禪學思想史·印度部》，冊 1（台北：大千出版社，2003 年）

- 徐文明，《中土前期禪學思想史》（北京：北京師範大學出版社，2004 年）
- 湯用彤，《漢魏兩晉南北朝佛教史》（高雄：佛光文化出版社，2001 年）
- 楊郁文，《阿含要略》（台北：東初出版社，1994 年）
- 劉貴傑，《東晉道安思想研究》（台北：文津出版社，1992 年）
- 鎌田茂雄著・關世謙譯，《中國佛教通史》，第 1 卷（高雄：佛光文化出版社，1985 年）
- 藤堂恭俊、塩入良道著・余萬居譯，《中國佛教史》（上），收錄於《世界佛學名著譯叢》，第 44 冊（台北：華宇出版社，1985 年）

（二）日文著作

- 中嶋隆藏，《出三藏記集》序卷譯注（京都：平樂寺，1997 年）
- 玉城康四郎，《中國佛教思想の形成》（東就：筑摩書屋，1971 年）
- 宇井伯壽，《譯經史研究》（東京：株式社会岩波書店，1971 年）
- 《釋道安研究》（東京：岩波書店，1979 年）
- 佐々木憲德，《漢魏六朝禪觀發展史論》（東京：平文社，1978 年）
- 落合俊典，《金剛寺一切經の総合的研究と金剛寺聖教の基礎的研究》研究成果報告書，第 2 分冊（東京：国際仏教学大学院大学，2007 年）

（三）英文著作

- Buddhadāsa Bhikkhu, translated from the Thai version by Bhikkhu Nagasena, *Ānāpānasati*, (Bangkok :Sublime Life Mission, 1980)
- Gethin, R. M. L., *The Buddhist path to awakening : a study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, (Leiden : E.J. Brill, 1992)
- Link, Arthur E., “Evidence for doctrinal continuity of Han Buddhism from the second through the fourth centuries: the prefaces to An Shih-kao's Grand Sutra on Mindfulness of the Respiration and K'ang Seng-hui's introduction to 'The

Perfection of Dhyana'." In: *Papers in honor of Professor Woodbridge Bingham : a festschrift for his seventy-fifth birthday*, edited by James B. Parsons, (San Francisco : Chinese Materials Center, 1976)

Puri, Baij Nath., *Buddhism in Central Asia*, (Delhi : Motilal Banarsidass, 1987)

三、學位論文

宋隆斐，《守一與守意—六朝佛道思想交流初探》，台灣：國立政治大學中國文學研究所碩士學位論文，1998 年

洪鴻榮，《修行道の研究：『仏説大安般守意經』を中心として》，東京：立正大學大學院文學研究科佛教學博士學位論文，2004 年

徐文明，《中土前期禪學思想研究》，中國：北京大學哲學系博士學位論文，收錄於《法藏文庫·中國佛教學術論典》，冊 6（高雄：佛光文教基金會，2001 年）

四、期刊論文

（一）中文期刊

孔怡慧，〈從安世高的背景看早期佛經翻譯〉，《中國翻譯》，第 22 卷第 3 期（2001 年）

王邦維，〈安息僧與早期中國佛教〉，《伊朗學在中國論文集》（1993 年）

冉雲華，〈中國早期禪法的流傳及特點—慧皎、道宣所著的「習禪篇」研究〉，收錄於《中國禪學研究論集》（台北：東初出版社，1990 年）

周柔含，〈安那般那念—十六勝行「身行」—之探究〉，《中華佛學研究》，第 5 期（2001 年）

林昭益，〈試析數息法中的「六妙門」〉，《法光學壇》，第 1 期（1997 年）

黃國清，〈止觀雙修安般念—康僧會〈安般守意經序〉導讀〉，《人生雜誌》（2004 年）

蔡振豐，〈《安般守意》經注序中格義問題的考察〉，《臺大中文學報》，第 10 期（1997 年）

羅因，〈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〉，《臺大中文學報》，第 19 期（2003 年）

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（1998 年）

（二）日文期刊

フロリン デレアヌ（Florin Deleanu），〈新発見の安世高訳『安般守意經』金剛寺本について〉，（The Newly Discovered Text of the Anban Shouyi jing (安般守意經), Translated by An Shigao），《国際仏教学大学院大学研究紀要》第 6 卷（2003 年 10 月）

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 号（1976 年 3 月）

洪鴻榮，〈金剛寺本新発見『安般守意經』と『仏説大安般守意經』--大正蔵 T602 における「經」「注」との区別の試みとして〉，《印度学仏教学研究》，第 54 卷第 3 号（2006 年 3 月）

落合俊典，〈『大安般經』と『小安般經』〉，《印度學佛教學研究》，第 51 卷第 1 号（2002 年 12 月）

梶浦晋，〈金剛寺一切經と新出安世高譯佛典〉，《『佛教學セミナー』 《大谷大学 仏教学会》，第 73 号（2001 年 5 月）

（三）英文期刊

Deleanu, Florin, “The Newly Found Text of the An ban shou yi jing Translated by An Shigao,” 《国際仏教学大学院大学研究紀要》，第 6 期（2003）

E. Link, Arthur, “Shyh Daw-An's Preface to Saṅgharakṣa's Yogācārabhūmi-Sūtra and

- the Problem of Buddho-Taoist Terminology in Early Chinese Buddhism,” *Journal of the American Oriental Society* 77, no. 1 (1957)
- Hung, Hung-lung, “The Terminology of the Mayi Jing T732 and the Faguan Jing T611,” *Journal of Indian and Buddhist Studies* 55, no.3 (2007)
- “The Newly Found Kongō-Ji Manuscript An-Ban Shou-Yi Jing and T602 Fo-Shuo Da An-Ban Shou-Yi Jing -- An Analysis of T602 to Distinguish the Original Scripture from its Commentary,” *Journal of Indian and Buddhist Studies* 54, no.3 (2006)
- Wang Bangwei, “Mahāyāna or Hīnayāna: A Reconsideration on the yna Affiliation of An Shigao and His School”, 《伊朗學在中國論文集》(1998)
- Wang, Huei-hsin, “The Practice of Dhyāna in Early Chinese Buddhism,” 《漢學論壇》, 第3輯(2003年)
- Zacchetti, Stefano, “An Shigao’s Texts Preserved in the Newly Discovered Kongō-ji Manuscript and Their Significance for the Study of Early Chinese Buddhism,” *Journal of Indian and Buddhist Studies* 52, no.2 (2004)
- “The Rediscovery of Three Early Buddhist Scriptures on Meditation: A Preliminary Analysis of the Fo shuo shi'er men jing, the Fo shuo jie shi'er men jing Translated by An Shigao and Their Commentary Preserved in the Newly Found Kongō-ji Manuscript”, 《創価大学国際仏教学高等研究所年報》, 第6期(2003)
- “On The Authenticity of the Kongō-ji Manuscript of An Shigao’s Anban shouyi Jing 安般守意經”, 《創価大学国際仏教学高等研究所年報》, 第5期(2002)
- “An early Chinese translation corresponding to Chapter 6 of the Petakopadesa: An Shigao's Yin chi ru jing T 603 and its Indian original: a preliminary survey”, *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, Vol.65(2002)

五、工具書

T.W. Rhys Davids and William Stede, *The Pali Text Society's Pali-English dictionary*, (London : The Pali Text Society, 1972)

Unrai Wogihara 著・荻原雲來譯，《梵漢對譯佛教辭典：翻譯名義大集》（台北：新文豐出版社，1990 年）

William Edward Soothill, Lewis Hodous, *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms*, （高雄：佛光文化出版社，1994 年）

中村元，《佛教語大辭典》縮刷版（東京：東京書籍株式会社，1983 年）

平川彰編，《佛教漢梵大辭典》（東京：靈友會，1997 年）

羅竹風主編，《漢語大詞典》（上海：漢語大詞典出版社，1990 年）