

# 試析數息法中的「六妙門」

林昭益

法光學壇 Dharma Light Lyceum 第一期(1997年)

法光佛教文化研究所

頁 24-35

---

頁 24

摘要：

本文檢討了佛教界流行的禪法之一——數息法，重點放在智者大師所稱的「六妙門」上。藉由檢視現存各種記載數息法的文獻，包括早期佛教的經典、律藏，以及後世的禪經、論書等（現代人的著作暫不討論），發現了「六妙門」傳承演變的情形。這個「演變」表現在兩個方面：一是階段數目（亦即「六妙門」等）的變化，二是這些階段內容意義的不同解釋。透過本文也能看出，數息法之所以產生變化，除了個人修定經驗、理解方式不同的因素之外，與佛教內部不同宗派的解脫論也有密不可分的關係。

頁 25

The Six Marvellous Doors ” of Breathing Meditation  
— An Attempt at Analysis

Lin Jau-yih

The present paper studies meditation using the breath, one popular Buddhist technique, with emphasis on what Chih-yi called "the six marvellous

doors . " A review of the extant relevant literature including the early sutras, the Vinaya-pi.taka as well as later treatises and meditation texts but excluding for the time being works by contemporary authors&, makes it possible to trace the development of "the six marvellous doors . " Development here refers to both change in the number of stages ("six marvellous doors" etc . ) and diversity in terms of explanations given the stages themselves . It also becomes clear that, besides differences in individual meditational experience and understanding, one factor leading to the development of the meditation using the breath was that the soteriological schemes propounded by different Buddhist schools varied .

數息法是修習禪定的方法之一，音意混譯或作「安那般那念」（*anaapaana-sati*），意譯為「入出息念」（1）。這個禪法早在東漢末就已經由安世高傳入中國，現存阿含經典（亦指巴利經典）、律藏，以及後世的許多論書，處處都能發現數息法或詳或略的解說。在今日，也時常可接觸到各種不同面貌的數息法。因此，這是一個重要的禪法。

數息法的內容主要由兩個部分構成：一是「十六勝行」，二是「六妙門」。「六妙門」指的是「數、隨、止、觀、還、淨」六個階段，為何稱之為「妙門」呢？智者大師解釋說：「此六通言妙門者，涅槃為妙，門謂能通，六法次第相通，能至真妙泥洹，故云妙門。」（T46·673a19ff·）（2）可知這六門其實定慧具足，行者依之次第修行，最終必能達到涅槃寂靜的境地。現在問題是：「數、隨、止、觀、還、淨」的具體意義為何？這六個次第是否缺一不可？檢視現存各種討論數息法的文獻，發現這六個階段並不固定，也有四個階段，或是八個階段的。此外，這些階段的詳細內容，彼此也互有出入，並不一致。目前學界有幾篇探討數

息法的文章，但為數不多，也未針對前述的問題進行論究。  
(3) 是故筆者不揣譎陋，擬以自己粗疏的閱讀心得，野人獻曝，濫竽充數一番。

### 早期經典中的安那般那念

在阿含經典中，《雜阿含》及巴利《相應部》對數息法都有完整且集中的說明，《相應部》在第 54 相應「入出息相應」( AAnaapaana-sa.myutta )，共有 20 經( S · v · 311-341 )；《雜阿含》若依印順長老重整及分判的次第，在「道品頌」的「安那般那念」相應，《大正藏》編有 15 經( T2 · 205c23-210a5 )。這部分屬於《雜阿含》原始的「相應修多羅」，是早期佛教的核心內容之一。  
(4) 此外，《中部》第

118 經，「入出息念經」( AAnaapaanasati-sutta，M · iii · 78-88 )，也有詳盡的 4 述。在律藏方面，《摩訶僧祇律》卷四( T22 · 254-255 )，《十誦律》卷二( T23 · 7- 8 )，《鼻奈耶》卷一( T24 · 855-856 )，巴利《律藏》「第三波羅夷」( Tatiya-paaraajika，指 Manussa-viggaha，「人體戒」，即是「殺生戒」，V · iii · 68-71 )，都有詳略不一的解說。

這些經典描述安那般那念的修法大致如下：「茲有比丘，往阿蘭若( ara~n~nagato )，或往樹下( rukkhamuulagato )，或往空閑處( su~n~naagaaragato )，結跏趺坐( nisiidati palla^nkham aabhujitvaa )，正直其身( uju.m kaayam pa.nidhaaya )，繫念面前( parimukham satim upa.t.thapetvaa )後，彼正念而入息( sato assasati )，正念而出息( sato passasati )。」接著即開始說明安那般那念如何配合「四念處」修習，最後可得大果( mahapphalaa )、大福利( mahaanisa.m.saa ) – 或不動( akuppa )，或二果(阿羅漢、阿那含)，或七果(二種阿羅漢、五種阿那含)。或者在「四念處」之後加上「七覺支」，而可達到明( vijjaa，三明 – 宿命智證明、生死智證明、漏盡智證明)、解脫( vimutti

，三解脫——欲漏心解脫、有漏心解脫、無明漏心解脫）。其中安那般那念配合「四念處」的修習即是後世所謂的「十六勝行」。

此處值得注意的是：經典之間的記錄容或有些微的出入，但卻有一個共同的特點——它們都未提到與「六妙門」有關的修行法！所有的律藏與《雜阿含》、《相應部》各一經（T809 及 S54·9），都曾記載佛陀教導修習安般念的因緣：佛先教眾比丘修習「不淨觀」，結果導致比丘們自殺或互殺，因而改授「安般念」。律藏並指出此為「殺生戒」制定的因緣之一。——如此一個被共同記載的事件，必有其歷史的真實性。因此，所述的安般念修法的內容，也有相當高的可信度。這是證據一。「安那般那念」立為一獨立的「相應」，並位於《雜阿含》「道品」的原始部分以及《相應部》的「大篇」（Mahaa-va-

gga，即相當於《雜阿含》的「道品」），與「三十七道品」同列，顯示出這是一個受重視的修行法，是通行於教界的法門，而其記載的內容也必然是公認的。這是證據二。既然各部派的傳承都沒有「六妙門」，因此筆者在此大膽論證：早期的「安般念」沒有「六妙門」，「六妙門」是後期發展出來的。如果早期的「安般念」沒有「數」等六個階段，那麼以「數息法」來稱呼「安般念」似乎就顯得有些不妥。事實上，智者大師及現代一些習禪的團體，便把「數息法」和「十六勝行」區分為兩種不同的禪法。

### 後世文獻中的安般念

後世文獻論及「安般念」修行法的，為數相當可觀。以下就依階段數由少至多的次序分別討論。

只提示一個重點

巴利《小部》中《無礙解道》（Pa.tisambhidaa-magga）有「入出息論」AAnaapaana-kathaa，Pt.s.i. 162-196）專論「安般念」的種種問題。——解釋的方式雖然有些繁瑣，但卻對「安般念」的修習暗示了非常重要的一點：觸（phu.t.tha）。「如果念（satiyaa）隨逐（

anugacchato ) 入息的初、中、後 ( assaasaadimaj-jhappariyosaana.m ) ， 散亂於內的心 ( ajjhavikkhepagata.m citta.m ) 就會成為定的障礙 ( samaadhissa paripantho ) 。 如果念隨逐出息 ( passaasa ) 的初、中、後，散亂於外 ( bahiddhaa ) 的心就會成為定的障礙。 」而且若沉迷 ( aavajjato ) 於相 ( nimitta, 近分定以前由「想」而現的境界)、入息或出息中的任何一者，心於其它兩者都會散亂 ( vikampati ) 。 ( 164 ) 所以「相與入息及出息，不是一心的所緣 ( aaramma.naa ) ；不知其三法，不得 L 安般念的 l 修習。相與入息及出息，不是一心的所緣；若知此三法，便得 L 安般念的 l 修習。」 ( 170-171 ) 此處明白指出：不可對相、入息、出息作意，只須明白了知相、息入、息出即可。《無礙解道》舉出以鋸子鋸橫放在地上的

樹作為譬喻，靠著鋸齒和樹木「觸」的感覺，即可知鋸齒的來去，而毋需作意鋸齒的來去。同樣的，只需繫念住於鼻頭 ( naasikagga ) 或嘴唇 ( mukhanimitta ) ，便可知入出息的來去。可以說，這是直接把握了初初修習「安般念」的重點。

分成四個階段

漢譯《解脫道論》所列舉的三十八種「行處」 ( Kamma.t.t-haana, 或譯作「業處」，修定的方法) 中，有「念安般」一項 ( T32 · 429c14-431c1 2 ) 。一開始作者先設問：「云何『念安般』？何修？何相？何味？何處？何功德？云何修行？」這是《解脫道論》的定型句。作者解釋告一段落之後說：「復次，先師說四種修念安般，所謂：算 ( ga.nanaa ) 、隨逐 ( anubandhanaa ) 、安置 ( .t-hapanaa ) 、隨觀 ( sallakkhanaa ) 。 」 430b17& 接著說明各別的意義：

初坐禪人從初出息乃至入息，從一至十，過十不算。復說：從一至五，過五不算。不令意誤。是時當算，乃至離算，從入出息事 ( vatthu, 所依) 念住。此謂名「算」。隨逐者，攝算，以念無間逐出入息，此謂「隨逐」。名安置者，或鼻端，或於脣，是入出息所觸處，於彼作風想令念住，

此謂「安置」。名隨觀者，由觸自在，當隨觀相（nimitta），於此所起喜（piti）、樂（sukha）等法，應當隨觀，此謂「隨觀」。彼算為覺（vita kka，新譯為「尋」）滅，令得出離覺。隨逐者，為滅粗覺，於出入息作念無間。安置為斷於亂，作不動想。隨觀者，為受持相\*，為知勝法。（430b18ff.）

「算」是數出入息，從一數至十，或從一數至五，目的在收攝念頭。「隨逐」是注意力緊緊地跟著出入息，目的在滅除「粗尋」。「安置」是注意鼻端或上唇處，因出入息與之接觸而產生的「風」的感覺，目的在使心不散亂、不動。「隨觀」是了知與近分定相應之喜、樂等的感受，執持不失，並作為生起定、慧的準備。此處「隨逐」顯然正是《無礙解道》所告誡應該避免的。

有兩點可以提出討論：一、《解脫道論》標舉修安般念有四個階

段，但特別指明是「先師說」。「先師說」在《解脫道論》中屢見不鮮，是作者提示其後內容為來自祖師大德傳承的用語。二、《解脫道論》雖然交代了有此四法，但在這段文字之前，也就是說明「如何修」安般念時，卻用頗長的篇幅來闡釋正確及錯誤的修法，其旨趣與《無礙解道》如出一轍，強調「是出入息所觸鼻端、口脣，以念觀知所觸，現念令入，現念出息。」（430a11f.）亦舉「解材」喻。由此可知，《解脫道論》的作者大體仍隨順《無礙解道》，但也尊重先賢的教法。(8)

分成六個階段

大部分的文獻都屬於這一類。這六個階段的名稱，《佛說大安般守意經》（T15·163-173，《守意》）、《修行道地經》（T15·215-219，《修行》）、《雜阿毗曇心論》（T28·934，《雜心》）、《法界次第初門》（T46·673，《初門》）作「數、隨、止、觀、還、淨」，《坐禪三昧經》（T15·273-276，《坐禪》）作「數、隨、止、觀、轉觀、清淨」，《達摩多羅禪經》（T15·301-310，《達摩》）作「數、隨、住（或『安止』）、觀、還（或『迴轉』）、清淨」，《阿毗曇毗婆沙論》（T28

· 104-107, 涼《婆沙》)、《阿毗達磨大毗婆沙論》( T27 · 132-137, 唐《婆沙》)、《成實論》( T32 · 355- 356 )、《阿毗達磨俱舍論》( T29 · 118-119, 唐《俱舍》)作「數、隨、止、觀、轉、淨」,《阿毗達磨俱舍釋論》( T29 · 270-271, 陳《俱舍》)作「數、隨、安、相、轉、淨」。(9)

據 P.Pradhan 所校訂的 *Abhidharmako'sabhaa.sya* (《俱舍論釋》), 這六個階段的梵文作: *ga.nanaa*、*anugama*、*sthaapanaa*、*upalak.sa.naa*、*vivarta*、*pari'suddhi*; 巴利《清淨道論》( *Visuddhi-magga* ) 所舉的巴利文則作: *ga.nanaa*、*anubandhanaa*、*.thapanaa*、*sallakkhanaa*、*viva.t.tanaa*、*paarisuddhi*。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*, *anubandhanaa* 和 *upalak.sa.naa*, *sallakkhanaa*。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-*, *sa.m-* ), 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 *lak.sa.na* (相) 的關係; 又不譯「止」而譯為「安」, 另一方面也要避免這兩個詞與慣用的「止」( *'samatha* )、 「觀」( *vipa'syanaa* ) 相混之故。*vivarta* ( *viva.t.tanaa* ) 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。

字面意義雖然接近, 但在內容的解說上面, 卻有種種的不同。「數」是數數目字, 《守意》、《修行》、《坐禪》、《達摩》、《初門》只簡單說從一數至十; 涼《婆沙》則列舉了五種數: 數、減數、增數、聚數、淨數; 唐《婆沙》作滿數、減數、增數、亂數、淨數; (10) 《雜心》、陳《俱舍》、唐《俱舍》說從一數至十, 並指出減數、增數、亂數是「三失」; 《成實論》有等數(從一數至十)、增數、減數; 《瑜伽師地論》舉出五種數: 以一為一算數、以二為一算數、順算數、逆算數、勝進算數, 是所有論「數」之中最繁複的。「隨」, 各種文獻說法相近, 都說是心隨出入息

，但涼《婆沙》、唐《婆沙》、《雜心》、陳《俱舍》、唐《俱舍》特別強調：入息時，息到咽、心、胸、臍，乃至足指，心都隨逐；出息時，息出半麻、一麻、半麥、一麥、半指節、一指節、一尋等等，隨息遠近，心都隨逐。這在實際的操作上，會產生所緣不易把持的狀況，有落入單憑「想像」的可能，於攝心亦無助益。

「止」，《守意》、《修行》說止於鼻頭；《達摩》云「安止極風處」，亦指「三昧」；涼《婆沙》、唐《婆沙》說隨息止於何處，心即止於何處；《坐禪》、《雜心》、唐《俱舍》、陳《俱舍》則說止於身體任何一處；《成實論》只說「令心住出入息」，似乎與「隨」無別；《初門》則說為「靜慮」（定）。「觀」，《守意》說觀息及五蘊；《修行》說觀數息；《坐禪》云觀入出息時五陰生滅；

## 頁 32

《達摩》言觀風種；涼《婆沙》、唐《婆沙》、陳《俱舍》、唐《俱舍》說觀息、四大種、五蘊；《雜心》只說「隨其所欲而現在前」；《成實論》說「見息繫身，如身中縷」，似乎亦是觀息；《初門》則說是「分別推析之心」，「是中多用實觀四念處也」，似將之等同於「毗鉢舍那」。

「還」，《守意》說是棄身七惡、意三惡；《修行》只說「已成於觀，當復還淨」，未多作解釋；《達摩》說次第轉上，從入出息念、諸相、諸方便、諸地，而至「究竟地」；《坐禪》說轉觀五陰、入出息無常；涼《婆沙》說轉入出息觀，起四念處及煖、頂、忍、世第一法；唐《婆沙》則只說轉入出息觀，起四念處；《雜心》說「若依欲覺者，少行；依出離覺者，勤行」；《成實論》說轉身而緣受、心、法，令其現前；陳《俱舍》、唐《俱舍》說轉「安置後後勝善根中，乃至世間第一法位」；《初門》說是「轉心反照」。

「淨」，《守意》是除去貪欲；《坐禪》言「除滅五蓋及諸煩惱」；涼《婆沙》說苦法忍；唐《婆沙》則說從煖到無學都是；《達摩》、《雜心》為淨諸蓋；《成實論》說是「離一切煩惱諸難」；陳《俱舍》、唐《俱舍》說從入見道開始；《初門》則是「心無所依，妄波不起」，頗有中國式的禪味。

以上的文獻都與「說一切有部」有或親或疏之關係，因

而不免多少帶上一些有部的理論色彩。較值得注意的是《修行》的傳承，它的說明雖然有時不甚清楚，但語要而不繁，也未陷入阿毗達磨式的諍辯之中。

分成八個階段

《清淨道論》認為安般念有八個階段，而且涵攝於四念處（十六勝行）的第一個「身念處」之中，其名稱及意義如下：數（ga.nanaa），算出入息；隨逐（anubandhanaa），放棄數，隨行於出息入息，但不是出入息的初中後（對應臍、心臟、鼻端），否則將至於散亂，而是以「觸」及「安止」作意；觸（phusanaa），於出入息所

### 頁 33

觸之處（鼻端），放棄數，以隨行於出入息，以安止而使心安住；安止（.thapanaa），即四禪（或五禪）；觀（sallakkhanaa），即是「毗鉢舍那」（vipassanaa）；還（viva.t.tanaa），即道（magga，指「行道」——pa.tipadaa?）；淨（paarisuddhi），指果（五種自在——轉向、入定、住定、出定、觀察自在）；彼等（指各種所緣）之各別觀（tesa~n ca pa.tipassanaa），即是「觀察」（得七種清淨，最後得四果）。在解釋時，覺音引了不少《無礙解道》及其它義疏的說法，而此處「隨逐」與「觸」似乎顯得有些含混且矛盾。

從覺音所列的法數及解說內容來看，可以發現他有貫通各種傳承，並將之融入某一修行體系的強烈企圖心。覺音是西元五世紀中葉出生於北印度的婆羅門族，通吠陀，精辯論，後於印度的錫蘭寺院出家，對北方佛教的情形應當有些瞭解。他的安般念或許就是以「六妙門」的名相為基礎，擷取了《無礙解道》「觸」的精義，再配合《清淨道論》定學、慧學的體系，最後安插入「經說」的十六勝行之中。因為如此，所以造就了《清淨道論》安般念特殊的次第與解說方式。

### 結論

佛教隨著時間地域的不同而有發展與適應，安般念也不例外。尤其安般念作為禪定的法門，更與佛教的「解脫論」

緊密地結合在一起。在早期佛教，它與四念處、七覺支配合，構成完整的修行體系。其後，「四妙門」、「六妙門」等輔助方法逐步加入，禪師們的經驗不同，論師們的理解也有異，部派之間的解脫次第更是不一致，於是乎安般念就有了各式各樣的解說。這樣的現象，一方面固然彰顯了佛教修行法門的多元化，適合各種根性的人，但從修學者的立場來看，卻似乎只能「隨緣」，恰巧遇上那個傳承就學那種方式，變成「一元」的法門。關於這個問題，或許只好說是「共業所感」、「緣起甚深」了。

註釋：

- (1) 有關「安那」、「般那」與「入」、「出」的語意問題，此處暫不討論。為行文方便，以下若有提及，皆作「入出息」。
- (2) 本文使用的漢文資料主要為《大正藏》版本，巴利文則是「巴利聖典協會」(Pali Text Society)版，引用出處的注明方式採羅馬式寫法。
- (3) 如：玉城康四郎，〈入出息念定根本問題〉，《伊藤真城·田中順照兩教授頌德記念佛教學論文集》，東京：東方，1979.11.21；竹內良英，〈原始佛教呼吸法獨自性 - aanaapaanasati 生二 弥氏 - 〉，《印度學佛教學研究》第 37 卷第 1 號，1988.12；惠敏法師，〈鳩摩羅什所傳「數息觀」禪法之剖析〉，《佛教思想的傳承與發展》，台北：東大圖書，1995.4。
- (4) 參考印順法師，《雜阿含經論會編》，〈雜阿含經部類之整編〉；或《原始佛教聖典之集成》，第九章〈原始集成之相應教〉，台北：正聞。
- (5) 其它如：單譯《雜阿含經》( T2 · 497a2ff · )；《中部》第 62 經，〈教誡羅睡羅大經〉( Mahaaraahulovaada-suttanta, M.i. 420-426 )；《增一阿含經》，「安般品」( T2 · 581c1ff · )；

《增支部》第 10 集 60 經，〈耆利摩難〉（ Girimaananda, A.v. 111- 112 ）；《增支部》第 5 集 96,97,98 經，〈聞〉（ Suta, A . iii . 120ff . ）等皆可參考。

- (6) 除了上列屬於說一切有部、大眾部，及赤銅碟部的律本之外，法藏部的《四分律》（ T 22.7c ）、化地部的《五分律》（ T22.576b ），也是一樣的傳說，但此二律本未述「安般念」的修法。
- (7) 一般認為，《無礙解道》雖然是在《小部》中，但卻是論書的型態，是「南傳七論」中最早成立的《法集論》、《分別論》的先驅。L 水野弘元《南方上座部（巴利佛教）論書解說》第 21 頁。I 印順法師則認為，《無礙解道》是以止觀實踐為主，屬於「觀行論」的論書，有阿毗達磨的風格，但卻不同，只能說與阿毗達磨的某一階段相當；成立的時代約與《論事》（ Kathaavatthu ）相當。[ 《原始佛教聖典之集成》第 857-858 頁。]
- (8) 根據水野弘元的研究，《解脫道論》有極多材料是直接引自《無礙解道》[ 見上引書 ]。又據長井真琴、Bapat 等的研究，《解脫道論》與錫蘭上座部（分別說部）有密切的關係，又受有大乘「空」義的影響。覺音作《清淨道論》時，曾參考了《解脫

道論》，《解脫道論》是早於《清淨道論》約二百年的論書。[ 參見：長井真琴，〈解脫道論と《般齊何手般何印》對照研究〉，《南方所傳佛典研究》，東京：佛書刊行會，1936 . 4 . 8 初版，197 5 . 3 . 20 印刷，第 244 頁；Bapat, Vimuttimaggā and Visudhimaggā, A Comparative Study, Calcutta: Poona, 1937, p.lvii。]

- (9) 《瑜伽師地論》（ T30 . 430-433 ）除了「數」明白

舉出並詳加解釋外，其餘五個階段並未明言，但有約略提及「安住」、「隨行」、「轉」、「還」等（431c1f·）。《守意經》的情況比較複雜，它有二種說法：一是「數、隨、止、觀」，二是「數、隨、止、觀、還、淨」。《守意經》本身是譯語和注解夾雜的文獻，就筆者的判斷，前者的說法應屬於譯文，後者則屬於注解。今一併於此討論。

- (10) 《婆沙》於一論題常常羅列眾說，本文限於篇幅，只舉其所認可之義。

