

中華佛學學報第 13 期 (p323-348)：(民國 89 年)，臺北：中華佛學研究所，<http://www.chibs.edu.tw>
Chung-Hwa Buddhist Journal, No. 13, (2000)
Taipei: The Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies
ISSN: 1017-7132

從數息觀論中國佛教早期禪法

陳英善
中華佛學研究所副研究員

p. 323

提要

安那般那法門，乃傳統主要的禪法之一。此法門不僅是共世間的有漏禪門，且是共出世間之無漏禪門，甚至可說是菩薩之不共禪門。有關此種見解，蘊含於諸禪典籍中，由於所傳譯的禪典中，其禪法偏重於世間禪門和出世間禪門來論述，故一般大多視安那般那為世間禪門及出世間禪門。東漢末年安世高所傳譯的禪經如此；乃至西晉竺法護所譯的《修行道地經》、東晉鳩摩羅什及佛陀跋陀羅等所傳譯諸禪經，莫不皆如此。甚至陳、隋時期，天台智者所撰的《釋禪波羅蜜次第法門》中，吾人亦可窺知其對安那般那法門的看法，基本上是稟承著傳統佛教之見解，將之置於世間禪門與出世間禪門之中。因此，吾人可看出自東漢末以來，所傳譯的經典中，大多視安那般那為世間禪門及出世間禪門，以此作為菩薩行者於次第道修學上的共世間禪及共出世間禪。至於直接以菩薩不共禪法來闡述之，可說是隱而不顯。雖言隱而不顯，若仔細探求之，亦可窺知其中所蘊藏之涵義。

本文所論述的中國佛教早期禪法，所探索的範圍，自安世高所傳譯禪經至天台智者的禪觀。對於數息觀中的六門（數、隨、止、觀、還、淨）

之涵義，基本上，依菩薩修學禪波羅蜜的歷程來探討，分為兩方面：一為菩薩次第行上的數息觀；一為菩薩非次第行上的數息觀。前者又分為共世間禪之數息觀、共出世間禪之數息觀、不共禪之數息觀等三部份。後者則直就圓頓止觀來論述。希望藉由此種種層面之探討，以呈現數息觀種種之面貌，亦顯示中國佛教禪法中的多樣性。

關鍵詞： 1.世間禪 2.出世間禪 3.菩薩不共禪 4.數息觀

p. 324

一、前言

Ānāpāna，有諸多譯名，如：安般、安那般那、阿那般那等，指出入息之意，念出入息，即是數息觀。而所謂的數息觀，實包含了數、隨、止、觀、還、淨等六門（或言六事、六法），而非單指數息一門而已。

在佛教經論所論的禪門，有無量多，約其根本而論，不外乎色心二法。^[1]而色法中之禪門，主要有不淨觀門及數息觀門，^[2]此二門在中國佛教傳譯的諸禪經中屢提及之。至於心門，即是指觀心性而言。^[3]若就息門六法來看，其內容實已含蓋了不淨觀及心性觀，此關鍵在於息門之觀、還、淨三門，而此三門實乃世間禪與出世間禪差別之所在。因此，可得知數息觀扮演著雙重角色，成為入道之初門。^[4]

有關數息六門，在多數的禪經中都提及之，且論述了其修法，但就整體而言所述並不完備，如安世高譯的《安般守意經》顯得有些紊亂，而佛陀跋陀羅所譯《達摩多羅禪經》有較完備的修法。至於早期中國佛教有關此法之傳授修學，由於史料之不足，只能作零星的論述，保持較完整的史料，應算是天台宗，在南嶽慧思、天台智者的諸論著中，不僅發揮自家的禪觀，同時也保存了早期禪法，尤其是智者的《六妙法門》，更是對息門六法作了極完整地論述，呈現出數息觀因人慧解之不同，其所證亦有別。

p. 325

[5] 可知數息觀法其理甚深，此在《六妙法門》有充份發揮。

在傳譯的禪經中，大多將數息六門視爲三乘所共法，甚至前三門（數、隨、止）是共凡夫外道之世間禪法。若從修菩薩道者而言，雖然重視菩提心及慧行，然在未能修慧之前，其禪定功夫往往扮演著相當重要角色，「定」往往成了開啓慧之前方便，所以，從修學次第上來看，修定往往在修慧之前，而修定中又以數息觀最爲安穩。另外，縱使有了慧，若沒有定的功夫，其心大多是散亂的，故仍須以數息等法門來調心繫念，否則慧將成爲狂慧。能直接以慧來修定，此乃已有相當基礎者才能爲之，因爲在起慧之思惟觀照時，須有相當定功才能爲之，此可從數息六門之修行次第得知。

雖言數息觀爲三乘所共法，也許在傳授過程中修法並不悉備，加以大乘禪法的興起，此法門漸漸不受到重視或將之視爲有漏禪法，此從東晉道安等人的感嘆中可得知。縱使數息觀之前三門爲有漏禪法，但對一位初入道者而言，經由數、隨、止之繫念調心，仍是相當重要的功夫，就此而言，歷代禪師仍給予相當肯定，至天台智者所提倡圓頓止觀，基本上仍以調息作爲修圓頓止觀之前方便。

佛法與世間法之最大差別，在於觀慧，須有智慧才能臻於解脫。就觀慧而言，又有二乘與菩薩之差別，二乘視世間爲無常、苦、無我、不淨、空，由此而捨離種種貪著入涅槃，菩薩則視世間非常非無常，一切諸法本空寂，但亦不取證寂滅，以此化導眾生圓滿佛道。不論是二乘人或菩薩行者在修慧之前，往往需要以定作爲基礎，才能進一步思惟觀照諸法無常、苦、無我、空之道理，二乘證此而入寂滅，菩薩不取證。

本文即是從菩薩道修學歷程來探討中國佛教早期禪法中的數息觀，此乃因中國佛教向來重視菩薩道之修行，縱使如安世高所譯的《大安般守意經》之安般法門，亦將之視爲大乘法。[6] 從菩薩修行的次第法門來看，不論安般爲對治性的世間禪門或出世間禪門，其實都是一相當重要的修行法，從攝心到觀諸法因緣生，進而以此化導眾生，成就佛道，安般皆扮演著極重要之角色。這也是本文何以就菩薩道論數息觀之所在。除次第修行法門外，伴隨著大乘經典的興起，同時亦孕育著圓頓法門的存在，此法門在早期所譯禪經即有之，其興盛於兩晉時，至南北朝時可說登峰造極，天台《六妙法門》

即是例證。這也是本文何以於次第修行外，進而論證圓頓法門之所在。

二、就菩薩道之次第行而論

若就菩薩道的次第修行來看，數息觀又可分為共凡夫之世間禪門、共二乘之出世間禪門、不共二乘之出世間上上禪門。[\[7\]](#)而一般往往將數息視為世間禪門，如《釋禪波羅蜜次第法門》云：

一、以息為禪門者，若因息攝心，則能通行心至四禪、四空、四無量心、十六特勝、通明等禪，即是世間禪門，亦名出法攝心，此一往據凡夫禪門。[\[8\]](#)

此是因息攝心，而達到四禪、四空定、四無量心、十六特勝、通明等諸禪，故將之稱為世間禪門或凡夫禪門。換言之，只以息攝心所達到之禪定，此為凡夫世間禪門，諸禪經所述數息觀門大多指此，且將之視為慧之前方便。

至於息門如何由世間禪門轉為出世間禪門？其關鍵在於運用無常、苦、空、無我之觀慧修之，即以十六行法修之，如《釋禪波羅蜜次第法門》云：

一、如息法，不定但屬世間禪門。所以者何？如毘尼中，佛為聲聞弟子說觀息等十六行法，弟子隨教而修皆得聖道，故知亦是出世間禪門。[\[9\]](#)

此明透過十六行法來觀息，[\[10\]](#)可得聖道達於出世間解脫。即觀息是無常、苦、空、

p. 327

無我等，由集種種因緣而生，配合三十七道品而修之，以臻於寂滅解脫。在安世高譯的《大安般守意經》、笈法護譯的《修行道地經》，乃至東晉鳩摩羅什、佛陀跋陀羅等所譯諸禪經中，皆可看到有關息法之出世間禪門之論述。

進而如何由出世間禪門轉向出世間上上禪門？此出世間上上禪門即是菩薩不共二乘之禪，亦即是菩薩禪（或言大乘禪），顯示菩薩觀照諸法空，息亦空的情形下，不住於空寂，善運用般若空慧方便化度眾生，於隨緣化度中安於俗諦。對於菩薩運用空慧所觀息空，此之觀空有二種，

一是針對事法入手，透過無常、苦、空、無我之觀照，了知息空；一則直就理法而觀息空。此二種觀法皆可達到出世間禪，雖如此，就菩薩之觀法而言，第一種之空仍只是對治性而已，非真正之空觀，須即息而空，故進而以第二種空對治第一種空，破除事與理之隔閡，顯示息當下本空，而空亦不可得，如此才能運用空慧方便度眾生。有關出世間上上禪門之論述，廣遍佈於諸大乘經典中，而息門只是其中之一而已。

有關數息觀之於菩薩道修行次第，約略可分為世間禪門、出世間禪門、出世間上上禪門三種，此等差別主要在於觀慧上，呈現其次第淺深，於下分述之。

(一)世間禪門之數息觀

所謂共世間禪門之數息觀，是指行者未能以觀慧修禪，僅能藉由數息方式來繫念調心，所用方法即數出入息，由一至十，其數不可錯亂，若過與不及皆須重頭而數，若息未盡而數或息已盡再數皆不可，此在諸禪經有載之，如《大安般守意經》云：

道人欲得道，要當知坐行二事，一者為坐，二者為行。問：坐與行為同不同？報（指答之意）：有時同，有時不同，數息、相隨、止、觀、還、淨，此六事有時為坐，有時為行。何以故？數息意定是為坐，意隨法是為行，已起意不離為行，亦為坐也。

坐禪法，一不數二，二不數一。一數二者，謂數一息未竟，便言二，是為一數二，如是為過精進。二數一者，謂息已入二，甫言一，是為二數一，如是為不及精進。從三至四、五至六、七至八、九至十，各自有分部，當分別所屬，在一數一，在二數二，是為法行，便墮（隨）精進也。
[11]

又如《修行道地經》云：

何謂修行數息守意求於寂然？今當解說數息之法。何謂數息？何謂為安？何謂為般？

p. 328

出息為安，入息為般，隨息出入而無他念，是謂數息出入。[12]

此二部禪經皆說明了數息乃是隨息出入而無他念之意，亦稱之為坐禪法。另在《禪祕要法經》中也論及了十數之數息法，[13]且將此部經又

稱為《阿那般那方便經》。[\[14\]](#)而在《坐禪三昧經》中，特別以數息觀來對治多思覺，如其云：

若思覺偏多，當習阿那般那三昧法門。……復次，心繫在數，斷諸思諸覺。思覺者，欲思覺、恚思覺、惱思覺、親里思覺、國土思覺、不死思覺。欲求淨心，入正道者，先當除卻三種袋思覺，次除三種細思覺，除六覺已，當得一切清淨法。[\[15\]](#)

又云：

如是等散心，當念阿那般那學六種法斷諸思覺，以是故念數息。[\[16\]](#)

此即是以數息觀來對治多思多覺之散亂心，因為透過十數息法，較易查覺心思之散亂以助攝心。[\[17\]](#)種種思覺若除，則得一切清淨法。

由上述諸禪經的論述中，已可得知偏重於對治散亂心來闡明數息，亦即透過數出入息之方式攝心，以達到無他念之地步，如此可以除去種種欲思、種種欲覺等。甚至如三國時之康僧會雖言安般為諸佛之大乘，

p. 329

[\[18\]](#)然其對安般的解釋，基本上，仍延續著傳統之看法。由於人之心，在彈指間有九百六十念轉，一日共有十三億，故須透過安般守意以除十三億穢念，如康僧會〈安般守意經序〉云：

彈指之間，心九百六十轉，一日一夕十三億意。意有一身，心不自知，猶彼種夫也。是以行寂，繫意著息，數一至十，十數不誤，意定在之。小定三日，大定七日，寂無他念，泊然若死，謂之一禪。禪，棄也，棄十三億穢念之意。[\[19\]](#)

經由數息繫念，至寂然無念，初禪可除棄十三億穢念。故以「棄」釋禪。而康僧會進一步將安般之六行配以四禪來明之。[\[20\]](#)

對於數息證初禪棄除欲惡法，此在諸禪經皆有論及，如《太子瑞應本起經》就記載釋迦牟尼佛藉由「端坐六年，內思安般」而棄欲惡法，[\[21\]](#)達到初禪乃至四禪，以此行三十七道品，成就三三昧。[\[22\]](#)因此，可得知諸禪經視數息為攝心棄惡法，在當時中國弘傳情形亦如此。

有關數息觀之弘傳情形，自安世高譯《大安般守意經》後，此法頗為興盛，此從康僧會〈安般守意經序〉之記載可知，如其云：

有菩薩者，安清字世高，……徐乃陳演正真之六度，譯安般之祕奧，學者塵興，

p. 330

靡不去穢濁之操，就清白之德者也。[23]

又云：

余生末蹤，始能負薪，考妣殂落，三師凋喪，仰瞻雲日，悲無質受，睠言顧之，潛然出涕。宿祚未沒，會見南陽韓林、潁川皮業、會稽陳慧，此三賢者，信道篤密，執德弘正，烝烝進進志道不倦，余之從請，問規同矩合；義無乖異，陳慧注義，余助斟酌，非師不傳，不敢自由也。[24]

首段引文中，說明安世高傳譯之安般祕奧，學者眾多，且頗能依此法而修去濁就德。第二段引文中，則說明禪師的凋喪，康僧會悲嘆自己未能趕上此法緣，然也慶幸自己能向韓林、皮業、陳慧等三賢請教學習禪法。另也提及了陳慧注解《大安般守意經》一事。從此段文的記載中，的確可看出修學禪法之盛，如韓林、皮業、陳慧等人皆是此中之佼佼者，且對《大安般守意經》加以作注，以便弘通。

由上所述，吾人約略可看出自東漢末至三國時之禪法弘傳情形。但禪法傳至東晉時，似乎已漸模糊，不僅資料上的不全，且師承上也是一大問題，此從東晉道安、僧叡等諸人的感嘆中可得知，如道安〈陰持入經序〉云：

于斯晉土，禪觀弛廢，學徒雖興，蔑有盡漏。何者？禪思守玄，練微入寂，在取何道，猶覘于手，墮替斯要，而悌見證，不亦難乎。[25]

又如道安〈十二門經序〉云：

安（指道安自己之稱謂）宿不敏，生值佛後，又處異國，楷範多闕，仰希古烈，滯而未究，寤寐憂悸，有苦疾首，每惜茲邦禪業替廢，敢作注于句末，雖未足光融聖典，且發矇者，儻易覽焉。[26]

此在在顯示當時禪觀之弛廢，同時也激勵了道安廣搜羅有關禪觀方面之典籍加以作序或注解等。其他如僧叡〈關中出禪經序〉、[27] 慧遠〈廬山出修行方便禪經統序〉[28] 等中，

p. 331

亦提及禪觀弛廢之情形。而所以造成禪觀弛廢之原因，不外乎傳入之禪經本不多，且其禪法不全又無受法，加上將之蔑為有盡漏等。[29]

雖然如此，但普遍上仍將禪法視為「向道之初門，泥洹之津徑」、[30]「大乘之舟楫，泥洹之關路」，[31]顯示禪法於修道之重要，無論是證入涅槃或行大乘道，皆不可或缺也。正因為如此，晉土人士對禪法之渴盼，是可想而知的。故在東晉末年（401年），鳩摩羅什於12月20日抵達長安，僧叡本人於同月之26日向羅什求受禪法。[32]此外，羅什亦傳譯《禪祕要法經》、《菩薩訶色欲法經》、《禪法要解》、《思惟略要法》等諸禪經。[33]此等禪經內容可說包括了世間、出世間、出世間上上禪門，雖然如此，於禪法修學上似乎並不完備，如慧遠〈廬山出修行方便禪經統序〉就作如下評述：

每慨大教東流，禪數尤寡，三業無統，斯道殆廢。頃鳩摩耆婆（即鳩摩羅什）宣馬鳴所述，乃有此業，雖其道未融，蓋是為山於一簣。[34]

此是以「其道未融」來評之。

約與羅什同時於東晉末年來華的佛陀跋陀羅，其所譯的《達摩多羅禪經》對於五門禪，尤其數息觀之修法，論述頗詳盡，就方便道和勝道來論述，且分別以退、住、進、決定分等加以詳論之。[35]然就整體而言，所論述者不外乎世間及出世間禪門，著重於漸次來論述，以便引入如來無盡法門。[36]由此，亦可進而確知禪經所述之禪法，

p. 332

非僅是共世間禪門或共出世間禪門而已，而目的在於證入如來無盡法門。換言之，即是以世間禪門和出世間禪門為方便，進而引領眾生入如來無盡法門。也因為如此之故，所以所傳譯之禪經大多以世間禪門和出世間禪門為主，甚至可說著重在世間禪門上。而修學者基本上仍然將之視為修學菩薩道之方便，縱使是屬世間有漏禪法，若棄捨之，想證道是有困難的。這可說是當時對世間禪門的基本看法，故有諸大師為禪經作序或注解，以便於閱讀、弘傳。然就整體而言，於禪經及傳授法等方面仍有諸多限制。加上佛教對於解脫之看法，認為光有禪定是不能解脫的，如四禪、四無色定仍不免三界輪迴，故須進而修慧才能解脫，或以四諦、十二因緣等正觀來修數息，如下述所論的出世間禪門之數息觀。

(二)出世間禪門之數息觀

如何由數息觀之世間禪而進入出世間禪門，前文中提及《釋禪波羅蜜次第法門》以配合十六行法而成就之。[\[37\]](#)然頗值吾人注意的，此觀法是置於息門六事之「觀」來修之？抑是於息門六事之「淨」後而修之？或直接就「數」而修之？

依《大安般守意經》、《修行道地經》等諸禪經之看法，似乎偏重於意淨後而修，如《大安般守意經》於息門六事後配合四諦三十七道品修之；[\[38\]](#)又如《修行道地經》於息門還淨之後修，此從其對比凡夫和佛弟子求寂然之不同可得知，如其云：

行者所以觀出入息，用求寂故，令心定住，從其寂然而獲二事，一者凡夫，二者佛弟子。[\[39\]](#)

又云：

何謂凡夫而求寂然？欲令心止住除五陰蓋。何故欲除諸蓋之患？欲獲第一禪定故。何故欲求第一之禪？欲得五通。……何謂凡夫數息因緣得至寂然？心在數息，

p. 333

一意不亂，無有他念，因是之故，從其數息得至寂然，從其方便諸五陰蓋皆為消除。[\[40\]](#)

此明凡夫藉由數息而達到寂然，其目的在於除五蓋獲禪定得神通，而佛弟子則不然，如其云：

何謂佛弟子欲求寂然？所以求者，欲得溫和。何故求溫和？欲致頂法，見五陰空，悉皆無我所，是謂頂法。何故求頂法？以見四諦順向法忍。何故順求法忍？欲得世間最上之法。何故求世最上之法？欲知諸法悉皆為苦，因得分別三十七道品之法。何故欲知諸法之苦？欲得第八之處。何以故志第八之地？其人欲致道跡之故。[\[41\]](#)

此明佛弟子求寂然之目的，在於得軟、頂、忍、世第一法，進而隨順於道，佛弟子如何藉由數息得寂然，其云：

何謂佛弟子數出入息而得寂然？其修行者坐於寂靜無人之處，斂心不散，閉口專精，觀出入息，息從鼻還轉至咽喉遂到臍中；從臍還鼻，當省察之，出息有異，入息不同，令意隨息，順而出入，使心不亂。因是

數息，志定獲寂，於是中間永無他想，唯念佛法聖眾之德，苦習盡道四諦之義，便獲欣悅，是謂溫和。……[42]

此顯示因數息而得定，於中永無他想，唯念三寶之德及四諦之義，而漸生起智慧，其修法依六事及十六特勝達至寂然。[43]

因此，吾人可得知若只藉由息門而求寂然者，此為凡夫世間禪；若進而觀其無常、苦、空、無我，而達無漏，此為出世間禪。

就息門修法而言，基本上是配合六法而修，如《達摩多羅禪經》云：

修行數已成，息去亦隨去，去已處處住，於彼善觀察，既觀令息還，還已起清淨，不善知六種，是說修行退。[44]

此明數息已修成，則應修隨息，故言「息去亦隨去」。隨息修成，則應修止，隨息所到處而住之。

p. 334

若止已修成，則修觀，故言「於彼善觀察」，即於所止處，善觀察之。若已觀，故應進而令息還，了知息所依處亦空。最後，則觀息本清淨。若不明了此息六法之修習方式，稱之為修行退。由此可知，真正數息觀是依六法而修。若就此而言，數息觀即是出世間法。同樣地，在《大安般守意經》亦言：

得息不相隨，不為守意；得相隨不止，不為守意；得止不觀，不為守意；得觀不還，不為守意；得還不淨，不為守意，得淨復淨，乃為守意。[45]

此在在顯示數息觀之修行，乃依循六門而修，得淨復淨，方稱為守意，方是隨道。

在諸禪經中，對於數息觀往往配合息門六法及十六分法[46]來修之。此從《大安般守意經》、《修行道地經》、《坐禪三昧經》、《達摩多羅禪經》等而可知。[47]

至於息門六法及十六分法為世間禪或出世間禪？大體而言，可說介於兩者之間，如《大安般守意》云：

守意六事為有內外，數、隨、止是為外，觀、還、淨是為內，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。……用（因）人不能制意，故行此六事耳。[48]

此從內外來分息六事，數、隨、止為外，觀、還、淨為內，內是指隨道之意。[\[49\]](#) 習此六事目的在於近道，若離此六事，則便墮於世間法中。由此可知，此六事是習意近道，通往出世間之門徑，因人不能制意，故藉由此六事以對治之。

除此之外，《大安般守意經》又配合三十七品明息門六事，如其云：

數息為四意止，相隨為四意斷，止為四神足念，觀為五根五力，還為七覺意，淨為八行也。[\[50\]](#)

p. 335

由此可知，息門六事為世間或出世間，並未有定論，關鍵在於所運用之法上，如以三十七道品修之，則成出世法。

縱觀《大安般守意經》所論述之安般，無非藉由數、隨、止、觀、還、淨、苦、集、滅、道等十法而修之，再配合三十七道品收成為出世道。此亦可從《修行道地經》得知。

在《修行道地經》中，所論述的息四事[\[51\]](#)（即息六事）及十六特勝，基本上將之視為共凡夫世間禪，用意在於求寂，令心定住。然佛弟子不止於此，目的在於開顯智慧，此除了修息門四事及十六特勝外，須進而配合軟、頂、忍、世第一法等而修之，如此才能除十結，入無漏正見，隨順於道，如其云：

何謂佛弟子欲求寂然？所以求者，欲得溫和。何故求溫和？欲致頂法，見五陰空，悉皆無我所，是謂頂法。何故求頂法？以見四諦順向法忍。何故順求法忍？欲得世間最上之法。何故求世最上之法？欲知諸法悉皆為苦，因得分別三十七道品之法。[\[52\]](#)

又云：

已見苦本，便見慧眼，除于十結，何謂為十？一曰貪身、二曰見神、三曰邪見、四曰猶豫、五曰失戒、六曰狐疑、七曰愛欲、八曰瞋恚、九曰貢高、十曰愚癡。棄是十結，已獲此心，則向無漏入於正見，度凡夫地，住於聖道，不犯地獄、畜生、餓鬼之罪，終不橫死，會成道跡，無願三昧而行正受。[\[53\]](#)

藉由此種種之修，見苦本，開慧眼，除十結，則入第一無漏心，若再配合三十七道品修之，則入第二無漏之心，[54] 經由層層之修，[55]乃至第十六無漏心，除八十八結使，如其云：

p. 336

……道從其志，除十二結，於色、無色界除是結已，則興道慧，是為第十六無漏之心，應時除盡八十八諸結，當去十想結。……即成道跡，會至聖賢，七反生天，七反人間，永盡苦本。……修行如是，因安般守意則得寂然。欲求寂然，習行如是。[56]

此明除色界、無色界諸結，永盡苦本。此乃是佛弟子因安般守意求寂然之目的，為盡苦本得解脫，不同於凡夫安般守意所求寂然。

從《修行道地經》〈數息品〉中，吾人可以明顯地看出凡夫和佛弟子安般守意求寂然之不同。依《修行道地經》之看法，凡夫所求寂然乃是有漏禪（即世間禪）；佛弟子所求者乃是無漏禪（即出世間禪）。[57] 前者不免三界生死輪迴，後者解脫三界輪迴。

有關息門六法及十六法之修習，基本上其介於世間禪與出世間禪之間，此亦可從智者《釋禪波羅蜜次第法門》得知，如其云：

一、以息為禪門者，若因息攝心，則能通行心至四禪、四空、四無量心、十六特勝、通明等禪，即是世間禪門，亦名出法攝心，此一往據凡夫禪門。[58]

又云：

今約三種法門，以辯亦有漏亦無漏禪，一者六妙門、二者十六特勝、三者通明觀，此三法門亦得說為淨禪。[59]

第一段引文中，首先說明了數息為世間禪門，因數息攝心可以達到四禪、四空定、四無量心、十六特勝、通明等諸禪。然於第二段引文中，將六妙門、十六特勝等劃屬於「亦有漏亦無漏禪」，此不同於四禪、四空定、四無量心屬有漏禪。為何如此？《釋禪波羅蜜次第法門》

p. 337

進一步解說：

此六妙門，三（指數、隨、止）是定法，三（觀、還、淨）是慧法，定愛慧策，亦有漏亦無漏在於此。[60]

又云：

此十六特勝，有定有觀，是中具足諸禪。以喜樂等法愛養故，則無自害之過；而有實觀觀察不著諸禪，所以能發無漏。[61]

此說明了六妙門和十六特勝，不純然只是「定」而已，而且具備了「觀」。若只有定，那是有漏的（如四禪、四空定、四無量心）；若有觀，則成無漏，而六妙門及十六特勝一方面具備定，另一方面又具有觀，所以是亦有漏亦無漏禪。此禪法在南北朝諸禪師奉行之。[62]

由上可知，形成無漏禪之關鍵，在於觀慧。換言之，欲使世間禪門之數息觀成爲無漏禪門，在於運用無常、苦、空、無我，乃至四諦十六行法等而觀之。此從《修行道地經》〈數息品〉論述佛弟子求寂然（無漏禪）亦可得知。

在竺法護所譯《修行道地經》〈數息品〉中，可說已完整地呈現所有禪法，將禪法分爲有漏禪及無漏禪，亦即是世間禪和出世間禪。有關佛弟子所修的無漏禪，又以三品來論述之，如〈修行品〉明聲聞乘；〈緣覺品〉明緣覺乘；〈菩薩品〉論述菩薩。更值得注意的，在〈菩薩品〉中，除了指出菩薩道次第修學外，更進而提出「超行」，[63]顯示菩薩道無次第學之圓頓行。

(三)出世間上上禪門之數息觀

菩薩藉由息門六法及無常、苦、空、無我等之助道法，目的無非在於見道，得無漏禪，此可說是菩薩共二乘之法。而菩薩修行目的不止於此，進而以此無漏慧化度眾生，因此，稱此等人爲菩薩；若僅止於無漏慧而未能用於化度上，稱此等人爲二乘。

也因爲如此之故，《坐禪三昧經》於菩薩數息攝心見道時，特別強調應行三忍，

p. 338

如其云：

若菩薩心多思覺，常念阿那般那，入時出時，數一乃至十，一一心不令馳散。若菩薩從此門得一心，除五蓋欲行，菩薩見道，應行三種忍法：生忍、柔順法忍、無生忍。[64]

從菩薩所行三忍中，可得知菩薩度化眾生之悲心。生忍者，忍一切眾生之呵罵。法忍者，為己為眾生求諸法實相。無生忍者，於諸法實相中，智慧、信、精進等增長根利。[65] 同時也說明了菩薩由數息攝心得禪定見道及化導眾生之修學歷程。

至於菩薩之得禪定及見道，是否必然由數息攝心之次第修學而成？此答案未必。有的菩薩藉由次第修學得定見道；有菩薩因觀而得禪定。如前所述，則偏重由定而生慧，然卻也強調智慧才能解脫。由於佛教對慧之重視，有關禪定之修持，也有主張直接由慧而修定，如謝敷〈安般守意經序〉就提到乘慧入禪，如其云：

至於乘慧入禪，亦有三輩，或畏苦減色，樂宿泥洹，志存自濟不務兼利者，為無著乘（即聲聞乘）。或仰希妙相，仍有遺無，不建大悲，練盡緣縛者，則號緣覺。菩薩者，深達有本，暢因緣無。達本者，有有自空；暢無者，因緣常寂。自空故，不出有以入無；常寂故，不盡緣以歸空。住理而有非所緣，非緣故無無所脫。苟厝心領要，觸有悟理者，則不假外以靜內，不因禪而成慧，故曰：阿惟越致不隨四禪也。若欲塵翳心，慧不常立者，乃假以安般，息其馳想。……故開士行禪非為守寂，在遊心於玄冥矣！[66]

此三輩人即是指三乘（聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘）。由於對法見解有別與悲心有無，而建立此三乘。聲聞和緣覺未深達有本空、因緣常寂之道理，故往往藉由禪定以滅苦。菩薩深達有本空，因緣常寂，故不出有以入無，不盡緣以歸空，了達本空常寂之理，於緣無所著無所脫，觸有悟理，不假外以靜內，不因禪而成慧。菩薩行人若不能直就慧而修之，乃因欲塵翳心，故須假以安般息其馳想。雖藉由安般來息心，但目的不在於守寂，而是遊心於智慧。

值得注意的，謝敷於〈安般守意經序〉中提出了菩薩之修行有二種：一者直以慧而修；二者慧未立而以安般息馳心。後者如傳統之禪修，藉由安般息心而開啓智慧。前者以慧而修，是直就理而來，由於深達諸法本空常寂之道理，故即有而常空，不須離有求空，

亦不須滅緣歸空。而此修法在當時應是相當盛行的，若追溯此法之興起，可從竺法護所譯的《修行道地經》窺知端倪。

以修習大乘禪法（菩薩禪）而言，是直接就觀諸法實相而修，「解三界空，一切如幻，五陰猶幻，不惡生死而滅其身，開化十方為示正路」，[67]此乃菩薩修禪之真正用意所在，無非為了化度眾生，縱使就對治性的五門禪[68]而言，如羅什所舉的從念佛三昧入手，但最終仍然在於觀諸法實相，[69]其它用以配合修念佛三昧之四門（如數息、不淨、慈心、因緣等），最後也是依諸法實相而修。至此，吾人可了解到菩薩禪之修法，是就觀諸法實相來修。

自後漢以來所翻的諸多大乘禪典中，無不扣緊著般若智慧來修三昧，而所謂的小乘禪典，因偏重在世間禪及出世間禪，故對於大乘禪觀可說隱而不提，如安世高所譯的《安般守意經》強調以六法門來制意以便入道，對於入道後而修的部份則隱而不提，至多只提及四諦、三十七道品而已。

至於從菩薩道的次第修學上來看，歷經了調心等種種之修學，漸至般若智慧，至此時菩薩運用智慧方便來行六度化導眾生，積功累德，乃得成佛，如竺法護所譯《修行道地經》云：

菩薩學道稍稍漸前至無極慧，因六度無極分別空行，積功累德無央數劫，乃得佛道。……為菩薩道次第學者亦譬如，稍稍發意，布施、持戒、忍辱、精進、一心、智慧，縛制六情，除去三毒陰衰之蓋，向空、無想（相）、無願之法，至不退轉，近成具事，一生補處。猶如磨鏡洗治平鐵，稍稍令細遂復發明，稍稍習行六度無極，積功累德不可計劫，自致得佛開度十方。[70]

此明菩薩次第學道之情形，由漸了解到無極智慧，發起菩提心，於六度中來歷練此智慧，能縛制六情，除去三毒，成就三三昧（空、無相、無願），至不退轉，經過無數劫之修練，乃得成佛道。

對於菩薩修定之情形，《修行道地經》進一步加以解說，其云：

菩薩學定，專精一心，稍去眾垢，進化其志，譬如有人欲行入海，日月行前而往不退，雖遭飢寒未曾動移，不計遠近勤勞之厄，行不休息，遂至海邊。……菩薩如是，等心行道欲濟眾生，慈悲喜捨，一心念佛，其所在方，專精向之，

未曾懈廢，七日、十日、三月、十載，不為俗想，一心向佛並化眾生，乘摩訶衍無極之教，見十方佛受教得定，三昧不動為一切講。……[71]

又云：

菩薩行道，大慈大悲哀加一切，……初發大意，六入五陰三毒未除，不能得見十方諸佛，從成就菩薩受法深教，行四等心，解三界空，便得三昧，見十方佛，從定意起，救濟眾生。[72]

此說明菩薩學定之情形，先去其眾垢，解三界空得三昧，皆顯示了菩薩禪是由解空而入，且能以此化度眾生，此不同二乘人，如《修行道地經》進一步說到：

菩薩大人修行如是，為一切導，解三界空，一切如幻，五陰猶幻，不惡生死而滅其身，開化十方為示正路。嗟嘆菩薩深遠無侶，周旋三界度脫生死。弟子既小志常懷懼，趣欲滅身，不及一切，又不究竟，當復還退。從發意始，明人因此聞菩薩教，皆發無上正真道意也。[73]

由於眾生不解一切空，故有種種迷倒偏執，菩薩解三界空，故能周旋三界度脫生死，二乘則懼之。

有關諸法實相觀，在鳩摩羅什所傳譯的禪經中亦處處可見，如《思惟略要法》云：

諸法實相觀者，當知諸法從因緣生，因緣生故，不得自在，不自在故，畢竟空相，但有假名，無有實者。若法實有，不應說無，先有今無是名為斷。不常不斷，亦不有無，心識處滅，言說亦盡，是名甚深清淨觀也。[74]

又云：

又觀婬怒癡法即是實相，何以故？是法不在內，不在外。若在內，不應待外因緣生；若在外，則無所住；若無所住，亦無生滅，空無所有，清淨無為，是名婬怒癡實相觀也。[75]

p. 341

此二段引文皆闡述觀諸法因緣生之道理，此即是諸法實相觀，亦即是甚深清淨觀。同樣地，婬、怒、癡等法，亦是因緣所生法，空無所有，清

淨無爲，如是作觀，即是實相觀。顯示一切諸法畢竟清淨，但凡夫未得慧觀，故有種種妄執，若得實相者，則能證得無生法忍，如《思惟略要法》云：

又一切法畢竟清淨，非諸佛賢聖所能令爾。但以凡夫未得慧觀，見諸虛妄之法有種種相。得實相者，觀之如鏡中像，但誑人眼，其實不生，亦無有滅。如是觀法，甚深微妙，行人若能精心思惟，深靜實相，不生邪者，即便可得無生法忍。[76]

此舉凡夫與智者之差別來作說明，凡夫不知實相，故有妄執；智者得知實相，深入實相，不生邪執，故證無生法忍。

雖然如此，而此諸法實相觀並非容易，故須配合其它方法來修之，如《思惟略要法》云：

此法（指諸法實相觀）難緣，心多馳散；若不馳散，或復縮沒。常應清淨其心，了了觀察。若心難攝，當呵責心：汝無數劫來常應雜業無有厭足，馳逐世樂不覺為苦，一切世間貪樂致患，隨業因緣受生五道，皆心所為，誰使爾者，汝如狂象，蹈籍殘害，無有物（拘）制。誰調汝者？若得善調，則離世患。當知處胎不淨，苦厄逼迮切身猶如地獄，既生在世，老病死苦憂悲萬端，不得自在。若生天上，當復墮落。三界無安，汝何以樂著？如是種種呵責其心已，還念本緣，心想住者，心得柔軟，見有種種色光從身而出，是名諸法實相觀也。[77]

此即以呵責方式輔助修諸法實相觀。

此實相觀法，亦將之運用於觀佛三昧、法華三昧上，如《思惟略要法》論及修法華三昧觀法時，說到：

三七日一心精進，如說修行，……所說法華經者，所謂十方三世眾生，若大若小，乃至一稱南無佛者，皆當作佛，惟一大乘，無二無三。一切諸法一相一門，所謂無生無滅畢竟空相，唯有此大乘無有二也。習如是觀者，五欲自斷，五蓋自除，五根增長，即得禪定。[78]

p. 342

顯示法華之特色，在於大乘，在於眾生皆當成佛。而此大乘即是指一相，亦即是諸法無生無滅畢竟空相。依此而修觀，自然能斷五欲除五蓋得禪

定。換言之，法華三昧觀法亦不離諸法實相觀，觀一切諸法畢竟空，即得禪定。

很顯然地，此禪定之修法有別於傳統之禪法。傳統之禪法偏重於慧前之修定，而大乘禪法是直就慧以修定，縱使菩薩所修之共世間禪門之數息觀或共二乘之出世間禪門，也只是一種方便而已。而所謂的出世間上上禪門，乃直觀息當下本空，息空亦不可得，以此而化度眾生。

對於息門之實相觀法，在中土可說一種普遍盛行之法門，此從東晉·謝敷〈安般守意經序〉所明的「乘慧入禪」可得知，[79]另亦可從道安之感嘆傳統禪觀之馳廢可知。[80]此二位皆是同時代人，所表現對禪觀之看法是有所不同的，謝敷重視由慧入禪，而道安所重視的是由攝心入定以開慧，認為若不由此入手，想見道證道是件困難之事。但儘管偏重有別，而基本上對慧前之禪定的看法是共通的，皆將之視為一種調心攝心之方便，或是種有漏禪。

由道安的感嘆中，其實也正反映了當時的禪觀已偏向菩薩禪來修。而重視菩薩禪之修學，此與大乘佛法的傳入亦息息相關。換言之，大乘佛法之興盛，相對地也帶動了菩薩禪法之興。從東漢末年所傳譯經典中，就有不少有關大乘禪法。[81]至西晉·竺法護所譯的《修行道地經》更是透過共凡夫之有漏禪、二乘之無漏禪來襯托出菩薩禪法之殊勝。甚至東晉末、劉宋初時，鳩摩羅什及佛陀跋陀羅所傳譯之禪經，有不少屬傳統禪法，然其目的在於導眾生入菩薩禪，而視傳統禪法為次第修學之方便。所以，從禪經本身的內容雖然所談是傳統禪法，但不能以此而侷限之，因為當時所傳譯的禪法，也許因應當時某些之需要的傳譯之，未必就是完整之禪法，如《達摩多羅禪經》即是一例。[82]

除了禪經所論述諸法實相觀外，在南嶽慧思、天台智者等的諸論著中亦有不少此觀法。如慧思《隨自意三昧》及《諸法無諍三昧法門》，可說直就觀息如而入手。[83]智者《釋禪波羅蜜次第法門》即是就次第修禪上來顯示菩薩禪，且認為息門是大乘法、是菩薩摩訶衍，[84]修此出世間上上禪門可成就法華三昧、首楞嚴三昧等。另如《六妙法門》，

p. 343

可說對息門作了極完整之發揮，[85]而《摩訶止觀》以數息攝心調心，進而將之發展成觀不思議之圓頓法門。[86]

此禪法修學之盛，如道宣《續高僧傳》所云：

屬有菩提達摩者，神化居宗，闡導江洛，大乘壁觀功業最高，在世學流，歸仰如市。[87]

所謂「大乘壁觀」，指的是以諸法實相而修，學流「歸仰如市」，顯示此法門之興。但由於此門難修，不免流口談。[88]

頗值得吾人注意的，大乘之諸法實相觀是否為圓頓觀法？其與圓頓法門為同為異？

在東漢至南北朝所譯禪經及諸禪師的看法中，所謂圓頓行是指觀諸法實相，此觀法有時稱它為大乘禪或菩薩禪，並未以圓頓法來稱之。而同樣所謂的觀諸法實相中其內涵是否有所不同？

三、就菩薩道之非次第行而論

所謂非次第行的數息，其與大乘禪之數息觀是有所重疊的，或者更精確地說，乃是從大乘禪脫穎而出。有關此禪法，其實遍佈於諸經典中，縱使安世高所翻譯的禪典中，大多偏向於出世間禪，但未必侷限於此，如數息六門，其用意在於制吾人之意，以便導入於道中，而其所要闡揚的道，不外乎聲聞、緣覺、菩薩道，但在入道之前，須假藉數息六門以調之，即是所謂的安般守意。另從安世高所翻譯的大乘經典，尤其是《佛說佛印三昧經》，更是直接以般若智慧而修的三昧，如其云：

p. 344

聞知三昧（指佛印三昧），其後求道得佛疾。佛三昧名者，是摩訶般若波羅蜜經智慧印也。菩薩求道，得聞摩訶般若波羅蜜經智慧印者，大善不可得聞也。菩薩求道欲得作佛，要當得摩訶般若波羅蜜經，摩訶般若波羅蜜經者，是八方上下諸佛大父母也。得摩訶般若波羅蜜經，乃得作佛耳。菩薩求道，要當積功累德滿，乃聞摩訶般若波羅蜜經。菩薩求道，不得摩訶般若波羅蜜經者，不得作佛也。[89]

此明聞《摩訶般若波羅蜜經》疾成佛道；反之，若不聞此經，則不得作佛。此顯示了成佛與般若智慧的密切關係，且顯示是般若智慧乃疾速成佛之關鍵，由此般若智慧所印之三昧，稱為佛印三昧。而般若智慧的獲得，乃在於菩薩行道積功累德滿時，聞《摩訶般若波羅蜜經》而得。換言之，若積功累德未圓滿，是難以聞得《摩訶般若波羅蜜經》的，更遑論獲得般若智慧。若不得般若智慧，則不得成佛。

由上所論述，可得知佛印三昧，乃是以智慧而修的三昧，且可說是圓頓法門。

除了安世高之外，於後漢來華弘法的支婁迦讖（稍晚安世高來華），其所翻譯的一系列經典中，[90]以大乘經典為主，而其禪法即是一般所稱的大乘禪，如《般若道行品經》、《首楞嚴（三昧）經》、《般舟三昧經》、《侏真陀羅所問如來三昧經》等。[91]此等經所修之三昧，實皆不離般若智慧。至三國、兩晉、南北朝，亦有諸多大乘經典翻譯，此中不少闡述此法門，或更廣泛的說，所有大乘經典無不闡述此法門，而開設種種次第法門乃是為了方便接引眾生之故。

在竺法護所譯《修行道地經》中，除了論述菩薩道之次第修行外，更進而就無極慧來闡述菩薩之不緣次第行，如其云：

何謂超行？適發道意至不退轉，無所從生，具足成就至阿惟顏。俱行菩薩何緣獨爾？解三界空，五陰無處，四諦無根緣想而生；十二之因以癡為元，觀察癡元亦無處所。有所著求，則名之癡。慧者了無，譬如幻師，還觀化人，不見有人。菩薩如是，省三處空，……則自解了五道如夢，一切本無而不可得，分別此慧則不退轉至無處所，權慧具足，明學大道，觀心如幻，五陰六入若如群臣，色聲香味細滑之法，五道所有，皆如彼人所夢覺也，見無所見，亦無夢想，

p. 345

是謂超越無極慧不緣次第。[92]

又云：

何謂超行？人本一故，用不解之便起吾我，適著便縛，以縛求脫。不著無縛，何誰求脫？譬如五事而住虛空，雲、霧、塵、煙、灰不能為彼虛空作垢，心本如空，五陰之毒喻如五事，不蔽心本，曉了無形，慧無罣礙，入深法忍，不以次第。譬如……。人在生死五道之苦，五陰六入十二因緣，聞佛深法本無之慧，大慈大悲加於一切，雖欲度人，不見有人，度無所度，不見吾我，三界如響，一切無我，等猶虛空，則超入慧不退轉法無所從生阿惟顏事，名之有德，亦無所獲。譬如日出，眾冥皆索，還成平等，無所適莫，不見有縛，亦無所脫；譬如金山，自然無作，曉求金者，輒如得之，不以為難。人本清淨而無垢穢，覺了此慧便入道門而無罣礙，猶空自淨無有淨者。[93]

此明菩薩了知三界空，一切本無而不可得，故不著無縛，亦無所脫。如此則能於慧無礙，不以次第入深法忍，而以大悲化度一切眾生。

有關數息之圓頓觀法，吾人可從智者《六妙法門》得到進一步之了解，如其云：

次釋第九圓觀六妙門：夫圓觀者，豈得如上所說，但觀心源具足六妙門，觀餘法不得爾乎？今行者觀一心，見一切心及一切法；觀一法，見一切法及一切心；觀菩提，見一切煩惱生死；觀煩惱生死，見一切菩提涅槃；觀一佛，見一切眾生及諸佛；觀一眾生，見一切佛及一切眾生。一切皆如影現，非內非外，不一不異，十方不可思議，本性自爾，無能作者。非但於一心中，分別一切十方法界凡聖色心諸法數量；亦能於一微塵中，通達一切十方世界諸佛凡聖色心數量法門。是即略說圓觀數門，隨、止、觀、還、淨等，一一皆亦如是。是數微妙不可思議，非口所宣，非心所測，尚非諸小菩薩及一（二）乘境界，況諸凡夫？！若有利根大士聞如是無法，能信解受持，正念思惟，專精修習。當知！是人行佛行處，住佛住處，入如來室，著如來衣，坐如來座，即於此身，必定當得六根清淨，開佛知見，普現色身，成等正覺。故《華嚴經》云：初發心時便成正覺。了達諸法真實之性，所有患身不由他悟。[94]

從此段對圓觀六妙門的描述，可知圓觀並非侷限在心法，而是廣及一切法。故舉數息一門以明之，

p. 346

說明觀心、觀法、觀菩提、觀煩惱、觀佛、觀眾生等，皆能於一一觀中，見一切心、一切法、一切菩提、一切煩惱、一切佛、一切眾生，而所見諸一切皆如影現，非內非外，不一不異，顯示十方所有一切諸法皆不可思議，此不可思議本性自爾，無有作者。且非但於一心中，分別一切十方法界凡聖色心諸法數量；亦能於一微塵中，通達一切十方世界諸佛凡聖色心數量法門，此即是圓觀數門也。

四、結論

由上之論述，可知數息一法，乃共凡夫、外道、二乘、菩薩之修法，然由見解有別，所證亦別，如智者於《六妙法門》將數息分爲：凡夫、外道、聲聞、緣覺、菩薩等五種數息相，凡夫數息以求定受諸樂爲目的；

外道於數息中起種種邪見；聲聞修數息調心以四諦觀之，目的欲速出三界自求涅槃；緣覺於數息中深知諸法因緣生之道理，深知數息因緣空無自性，不受不著，寂然不動；菩薩為求佛智而修數息，因數息而入一切種智。其它如：隨、止、觀、還、淨等，亦可依此五種數息相而類推之。

換言之，菩薩行者於修數息觀時，未有正知正見之智慧，那麼其所修之禪定可能只是凡夫外道禪而已，無法解脫生死，更遑論度化眾生呢？若行者修數息觀，目的在於速出三界自證涅槃解脫生死，那麼所證之禪定也只是二乘禪而已。真正的菩薩行者，為化度一切眾生而修數息，以數息調心，了知息因緣空無自性，猶如幻化，故知息非生死，亦非涅槃；故不得生死可斷，亦不得涅槃可證；而不住生死，不住涅槃，以平等大慧證入數息中道觀。

本文雖就共世間禪門及共出世間禪門來論菩薩道上之數息觀，其用意無非要凸顯出菩薩道之次第修行，藉由共世間禪門及共出世間禪門之數息觀以調心，進而開顯般若智慧，以中道正觀修數息，了知生死涅槃皆不可得，不為生死所縛，且不住涅槃，以此廣度眾生，圓滿佛道。

能直接以般若智慧修數息者，此可說是大根性之菩薩。雖然如此，亦可有其次第之修，如《六妙法門》於「旋轉六妙門」中，論及菩薩於數息觀中修從空出假觀，成就法眼道種智，此即是菩薩不共二乘之法。

除此之外，亦直就超行、圓頓行來明數息觀，以顯示菩薩不假次第修法，直證數息之諸法實相，此如《六妙法門》之「觀心六妙門」及「圓觀六妙門」。

由以上之論述，可看出數息觀於中國佛教早期禪觀中，不論在所傳譯的諸禪經或所修習者上，已呈現出多元之風貌，甚而攬括了所有禪法之內容，而非只是一般片面所了解之世間禪而已。

p. 347

The Meditation Methods of Early Chinese Buddhism: From the Perspective of Ānāpānasati

Chen Yingshan

Associate Researcher, Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies

Summary

Ānāpānasati is one of the traditional major meditation methods. This technique is common to not only other mundane conditioned dhyānas but also other supramundane unconditioned dhyānas, even the uncommon bodhisattva dhyāna. This viewpoint consists in various dhyāna texts. Since the meditation methods in translated Chinese dhyāna texts emphasize the mundane and supramundane dhyānas, most people consider ānāpānasati as mundane and supramundane dhyānas. The dhyāna sūtras translated by An Shigao in late years of Eastern Han Dynasty are the case. Even The Sūtra of Stages on the path of Practice translated by Dharmarakṣa in Western Jin Dynasty, and other dhyāna sūtras translated by Kumārajīva and Buddhābhaddra in Eastern Jin Dynasty are also the case. Even On the Stages of dhyāna Pāramī written by Master Zhiyi during the Chen and Sui Dynasties also classifies the ānāpānasati technique as the mundane and supramundane dhyānas. Therefore, we can find that most of the sūtras translated since the late years of Eastern Han Dynasty treat ānāpānasati technique as mundane and supramundane dhyānas, and take them as the mundane and supramundane dhyānas common to the practice of the gradual path of a bodhisattva. It is very rare to treat ānāpānasati technique as the uncommon dhyāna of bodhisattva path. However, we can still glimpse the hidden implication.

The raw materials of this study range from the dhyāna sūtras translated by An Shigao to the meditation methods advocated by Master

p. 348

Zhiyi of Tiantai School. The meaning of the six wonderful doors of ānāpānasati (i.e. counting the breath, following the breath, tranquility, visualization, returning, and purification) is discussed from two perspectives according to the process of a bodhisattva's practice of dhyāna pāramī: 1. The bodhisattva's gradual practice of ānāpānasati consists of three parts: The common mundane dhyāna of ānāpānasati, the common supramundane dhyāna of ānāpānasati, and the uncommon dhyāna of ānāpānasati. 2. The

bodhisattva's non-gradual practice of ānāpānasati, i.e. the perfect and spontaneous tranquility and insight meditation.

The paper hopes to present the various aspects of ānāpānasati and the variety of meditation methods in Chinese Buddhism.

關鍵詞： 1.mundane dhyāna 2.supramundane dhyāna 3.Bodhisattva's uncommon dhyāna 4.ānāpānasati

[1] 如《釋禪波羅蜜次第法門》云：「若尋經論所說禪門，乃有無量，原其根本，不過有二，所謂：一色、二心。如《摩訶衍》中偈說：一切諸法中，但有名與色，若欲如實觀，亦當觀名色。雖癡心多想，分別於諸法，更無有一法，出於名色者。」（《大正藏》冊 15，頁 479 上）文中所引用的《摩訶衍》，即是指《大智度論》（參見《大正藏》冊 25，頁 259 中），以此色心二法來含括諸禪門。

[2] 如《釋禪波羅蜜次第法門》云：「今就色門中，即開為二，如經中說：二為甘露門，一者不淨觀門，二者阿那波那門。心門唯有一門，如經中說：能觀心性，名為上定。」（同上注）

[3] 參見注 2。

[4] 如《釋禪波羅蜜次第法門》云：「如經說阿那波那是三世諸佛入道初門，是故釋迦初詣道樹，欲習佛法，內思安般，一數、二隨，乃至還、淨，具如《瑞應經》所說。」（《大正藏》冊 46，頁 509 上）又如《六妙法門》云：「六妙門者，蓋是內行之根本，三乘得道之要逕，故釋迦初詣道樹，跏趺坐草，內思安般，……因此萬行開發，降魔成道，當知佛為物軌示跡若斯，三乘正士豈不同遊此路。」（《大正藏》冊 46，頁 549 上）

此二部論著同樣引用了《太子瑞應本起經》（參《大正藏》冊 3，頁 476 下~477 上），來強調數息觀於入道初門之重要性，釋迦佛入道修學如此，何況三乘之人乃至其他一般人，莫不先藉由數息攝念調心修道，或再配合其它方法來修道，如修習不淨觀或心性觀時，往往因心之散亂無法作觀，故須經由數息之繫念以調之。

[5] 如《六妙法門》云：「凡夫、外道、二乘、菩薩，通觀數息一法，而解惠不同，是故證涅槃別。隨、止、觀、還、淨，亦復如是。」（《大正藏》冊 46，頁 552 上）此說明了心態見解之不同所證有別，如凡夫外道因缺乏正知正見，故所修數息觀，可能仍不離生死魔業，佛弟子知其

無實不生貪著而證涅槃，菩薩則知息非息，故不住生死亦不住涅槃，以此化度眾生，成就大菩提果。

[6] 如康僧會〈安般守意經序〉云：「夫安般者，諸佛之大乘，以濟眾生之漂流也。」（《大正藏》冊 55，頁 43 上）此即讚美諸佛以安般六門化導眾生，令眾生攝心入禪定，除諸陰滅諸欲，開啓智慧。另如《達摩多羅禪經》從內容來看著重於次第修行之世間禪和出世間禪，然從慧遠所作序來看，實是大乘禪，為教化眾生而示此次第法門。

[7] 如天台智者於《釋禪波羅蜜次第法門》將禪門分為三種，所謂：「一、世間禪門；二、出世間禪門；三、出世間上上禪門。」（《大正藏》冊 46，頁 479 上）此三種禪門，若加以分別配屬，則不外乎凡夫禪門、二乘禪門、菩薩禪門（參見《大正藏》冊 46，頁 479 上、中）。

雖然此三門是針對阿那般那門、不淨觀門、心性門而來，亦可同樣運用在數息觀上，如《釋禪波羅蜜次第法門》云：「第二通名三門者，此三法（指數息、不淨、心門）通得作世間、出世間、出世間上上等禪門。所以者何？一、如息法，不定但屬世間禪門，何以得知？如毘尼中，佛為聲聞弟子說觀息等十六行法，弟子隨教而修皆得聖道，故知亦是出世間禪門。（息門）即大乘門者，如《小品》說阿那波那，即是菩薩摩訶衍，故《請觀音經》約數息辨六字章句，明三乘得道。」（《大正藏》冊 46，頁 479 下）本文所論述之數息觀主要依此而來。此外亦可參注 5。

[8] 《大正藏》冊 46，頁 479 上。

[9] 《大正藏》冊 46，頁 479 下。

[10] 十六行法，是指：1.知息入、2.知息出、3.知息長短、4.知息徧身、5.除諸身行、6.受喜、7.心受樂、8.受諸心行、9.心作喜、10.心作攝、11.心作解脫、12.觀無常、13.觀出散、14.觀離欲、15.觀滅、16.觀棄捨（參見《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正藏》冊 46，頁 525 中）。有關十六行法之記載，在北傳佛教不盡相同，如慧遠《大乘義章》所述，則和上述略有別（參見《大正藏》冊 46，頁 771 中）。再者，南北傳對十六行法所載亦有所不同。

[11] 《大正藏》冊 15，頁 166 上。

[12] 《大正藏》冊 15，頁 216 上。

[13] 經文中提到的十數息法主要有兩處，如其云：「復當繫念注意在臍中，或在腰中，隨息出入，一數二隨；或二數三隨；或三數四隨；或四數五隨；或五數六隨；或六數七隨；或七數八隨；或八數九隨；或九數十隨，終而復始，隨息往反至十，復捨數而止。」（《大正藏》冊 15，頁 256 下）又如其云：「爾時復當更教數息，一數二隨，二數三隨，……十數百隨，百數千隨，隨息多少，攝氣令住。」（《大正藏》冊 15，頁 265 中）

此二處皆論及「一數二隨」之數息法，即是數出息時，入息以隨息而不數之，只數入息至十。此十數息法，基本上是配合觀佛三昧或因緣觀來修，以助攝心。

[14] 如《禪祕要法經》云：「此經名《禪法祕要》，亦名《白骨觀門》，亦名《次第九想》，亦名《雜想觀法》，亦名《阿那般那方便》，亦名《次第四果》，亦名《分別境界》。如是受持，慎勿忘失。」（《大正藏》冊 15，頁 267 下）

[15] 《大正藏》冊 15，頁 273 上。

[16] 《大正藏》冊 15，頁 274 下。

[17] 由於其它法門（如念佛、因緣、不淨、慈心觀）亦可攝心，為何特別強調數息呢？《坐禪三昧經》對此問題提出說明，如其云：「問曰：若餘不淨、念佛四等觀中，亦得斷思覺，何以故獨數息？答曰：餘觀法寬難失故，數息法急易轉故。……數息心數不得少時他念，少時他念則失數，以是故初斷思覺應數息。以得數法，當行隨法斷諸思覺。」（《大正藏》冊 15，頁 275 上）

此說明了數息觀与其它觀法之不同，在於其它觀法較為寬鬆不容易忘失其法，但數息法須綿密緊跟著出入息而數之，若有他念間入，則容易數錯。

[18] 參見注 6。

[19] 《大正藏》冊 55，頁 43 上。

[20] 如康僧會〈安般守意經序〉中，將數息配以初禪，隨息配以二禪，止配以三禪，觀配以四禪。參見《大正藏》冊 55，頁 43 上、中。

頗值得注意的，此種配屬方式應是種方便而已，如智者《六妙法門》之配屬則與此有別，將所有諸禪定分別配屬息六法，如數息出生四禪、四

無量心、四無色定，隨息出生十六特勝等（詳參《大正藏》冊 46，頁 549 中、下），況且數息本身亦可視為圓頓法門，參《大正藏》冊 46，頁 554 上、中。

[21] 如其云：「既歷深山，到幽閑處，……日食一麻一米，以續精氣，端坐六年，形體羸瘦，皮骨相連，玄清靖漠，寂默一心，內思安般，一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，遊志三四，出十二門。無分散意，神通微妙，棄欲惡法，無復五蓋，不受五欲，眾惡自滅，念計分明，思想無爲。……」（《大正藏》冊 3，頁 476 下）

此中所謂的「遊志三四，出十二門」，依《法華玄義》及《法華玄義釋籤》之解釋，「三四」是指四根本禪、四無量心、四無色定。「十二門」是指息門六法之修和證。參見《大正藏》冊 33，頁 718 下、頁 874 中。

[22] 如其云：「無分散意，神通微妙，棄欲惡法，無復五蓋，……成一禪行。……成二禪行。又棄喜意，……成三禪行。棄苦樂意，……成四禪行。……以得定意，不捨大悲，智慧方便，究暢要妙，通三十七品之行，……周而復始，無復瑕穢，意在三向：一惟向空，念滅不散，無操無捨；二向無想（相），心定不起，好惡不思；三向不願，不樂三界，不復生苦，便得三活，一離貪欲，二離瞋恚，三離愚癡，無復罣礙。」《大正藏》冊 3，頁 477 上。

[23] 《大正藏》冊 55，頁 43 中。

[24] 《大正藏》冊 55，頁 43 中、下。

[25] 《大正藏》冊 55，頁 45 上。

[26] 《大正藏》冊 55，頁 46 上。

[27] 如僧叡〈關中出禪經序〉云：「禪法者，向道之初門，泥洹之津徑也。此土先出《修行》、《大小十二門》、《大小安般》（指《大安般經》、《小安般經》），雖是其事，既不根悉，又無受法，學者之戒，蓋闕如也。」《大正藏》冊 55，頁 65 上。

[28] 如慧遠〈廬山出修行方便禪經統序〉云：「每慨大教東流，禪數尤寡，三業無統，斯道殆廢。」《大正藏》冊 55，頁 65 下。

[29] 參見慧遠〈廬山出修行方便禪經統序〉、僧叡〈關中出禪經序〉、道安〈陰持入經序〉等。

[30] 參見注 27。

[31] 參見道安〈陰持入經序〉，《大正藏》冊 55，頁 45 上。

[32] 如僧叡〈關中出禪經序〉云：「究（鳩）摩羅法師，以辛丑之年（401 年）12 月 20 日，自姑臧至常安，予即以其月 26 日，從受禪法，既蒙啓授，乃知學有成准，法有成條。《首楞嚴經》云：人在山中學道，無師道終不成，是其事也。尋蒙抄撰眾家禪要，得此三卷。」（《大正藏》冊 55，頁 65）從僧叡序中所描述的三卷《禪經》內容來看，是指《坐禪三昧經》。

[33] 參見《大正藏》冊 15，頁 242 下～頁 300 下。

[34] 《大正藏》冊 55，頁 65 下～頁 66 上。

[35] 參見《大正藏》冊 15，頁 300 下～頁 314 中。

[36] 如慧遠〈廬山出修行方便禪經統序〉云：「達摩多羅闡眾篇於同道，開一色爲恒沙。其爲觀也，明起不以生，滅不以盡。雖往復無際，而未始出於如，故曰：色不離如，如不離色；色則是如，如則是色。佛大先以爲澄源引流，固宜有漸，是以始自二道（指數息、不淨觀）開甘露門，釋四義（指退、住、進、決定）以反迷，啓歸途以領會。分別陰界，導以正觀；暢散緣起，使優劣自辯。然後令原始反終，妙尋其極；其極非盡，亦非所盡，乃曰無盡，入于如來無盡法門。非乎道冠三乘，智通十地，孰能洞玄根於法身，歸宗一於無相，靜無遺照，動不離寂者哉。」《大正藏》冊 55，頁 66 上。

此說明了達摩多羅之禪法，無非是如來無盡法門。此法門至佛大先時爲「澄源引流」，故從漸入，「然後令原始反終，妙尋其極」，此「極」即是指無盡之意。慧遠會有此見解，想必是傳譯《達摩多羅禪經》之佛陀跋陀羅告之，而將此禪法之始末原委記載於序中。因此，吾人所見現行本之《達摩多羅禪經》只是其中部份而已。

[37] 參見注 9 及注 10。

[38] 如其云：「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。」《大正藏》冊 15，頁 164 上。

又云：「數者，爲共遮意，不隨六衰故。行相隨，爲欲離六衰。行止，爲欲卻六衰。行觀，爲欲斷六衰。行還，爲欲不受六衰。行淨，爲欲滅六衰，已滅盡，便隨道也。」（同上，頁 164 中）

[39] 《大正藏》冊 15，頁 217 上。

[40] 同上注。

[41] 同上注。

[42] 同上注。

[43] 詳參見《大正藏》冊 15，頁 216 上～頁 217 上。

[44] 《大正藏》冊 15，頁 302 上、中。

[45] 《大正藏》冊 15，頁 164 中。

[46] 十六分法，又名爲十六特勝，如《大安般守意經》云：「有四種安般守意行除兩惡，十六特勝即時自知。……何等爲十六勝？即時自知喘息長、即自知喘息短、即自知喘息動身、即自知喘息微、……不放棄軀命喘息自知，是爲十六即時自知也。」《大正藏》冊 15，頁 165 上。

[47] 參見《大正藏》冊 15，頁 165 上中、頁 216 上～217 上、頁 275 中～276 上、頁 309 下～310 中。

[48] 《大正藏》冊 15，頁 164 上。

[49] 有關內外之分，《大安般守意經》又云：「數息爲內，至十息爲持，是爲外禪。念身不淨隨空，是爲內禪也。」（《大正藏》冊 15，頁 165 中）由此可知，內外禪之分，基本上是依是否隨道而定。

[50] 《大正藏》冊 15，頁 164 中。

[51] 因分法上有別之故，《修行道地經》將息門六事分爲四事，即以數、隨、止觀、還淨分之，如其云：「何謂四事？一謂數息、二謂相隨、三謂止觀、四謂還淨。」《大正藏》冊 15，頁 216 上。

[52] 《大正藏》冊 15，頁 217 上。

[53] 《大正藏》冊 15，頁 218 上。

[54] 參見《大正藏》冊 15，頁 218 上、中。如其云：「若無漏心不專一法，遍入三十七品之法，以是具足此三十七法，便解知苦。如是之比即得第二無漏心。」《大正藏》冊 15，頁 218 中。

[55] 其層層之修法，是由第二無漏之心修至第十六無漏之心，其所修無非知苦、知苦隨忍、見苦隨慧等，以成就道慧（詳參見（《大正藏》冊 15，頁 218 中、下））。

[56] 《大正藏》冊 15，頁 218 下。

[57] 如《修行道地經》認為藉由數息、不淨觀之修習所達四禪，仍不免是有漏禪（參見《大正藏》冊 15，頁 212 上~213 上）。而認為佛弟子應勤修無漏禪才能解脫生死，如其云：「其修行者，自惟念言：何謂無漏至第一禪？何謂名之世尊弟子？若修行者在禪穿漏，當發是心，我得一禪故為穿漏，以穿漏行第一之禪，得生梵天，在上福薄，命若盡者當墮地獄、餓鬼、畜生及在人間，計此之輩，雖在梵天諦視比丘，不免惡道凡夫之類也。」《大正藏》冊 15，頁 213 上、中。

又云：「修行自念，我身假使得無漏禪，爾乃脫於勤苦畏道，號曰佛子。所在飲食不為癡妄，以脫猶豫，在於正道得第一禪，徑可依怙，入正見諦。……修行自念，觀眾善惡乃至一禪，本從骨鎖而獲之耳，其形無常、苦、空、非身，因四事生。」《大正藏》冊 15，頁 214 下。

[58] 《大正藏》冊 46，頁 479 上。

[59] 《大正藏》冊 46，頁 524 上。

[60] 《大正藏》冊 46，頁 524 中。

[61] 《大正藏》冊 46，頁 525 下。

[62] 如慧皎《高僧傳·釋玄高》云：「高（指玄高）學徒之中，遊刃六門者百有餘人。」《大正藏》冊 50，頁 397 中。

又如道宣《續高僧傳·釋僧稠》云：「初從道房禪師受行止觀。……又詣趙州障供（漳洪）山道明（朋）禪師受十六特勝法。」《大正藏》冊 50，頁 553 下。

[63] 參見《大正藏》冊 15，頁 228 下~229 上。

[64] 《大正藏》冊 15，頁 285 上。

[65] 如《坐禪三昧經》云：「云何無生法忍？如上實相法中智慧、信、進，增長根利。」《大正藏》冊 15，頁 285 中。

[66] 《大正藏》冊 55，頁 44 上。

[67] 《大正藏》冊 15，頁 227 中。

[68] 五門禪，是指數息、不淨、慈心、因緣、念佛（或界分別）觀。

[69] 參見《坐禪三昧經》，《大正藏》冊 15，頁 281 上~285 中。

[70] 《大正藏》冊 15，頁 227 下。

[71] 《大正藏》冊 15，頁 228 上。

[72] 同上注。

[73] 《大正藏》冊 15，頁 227 中、下。

[74] 《大正藏》冊 15，頁 300 上。

[75] 同上注。

[76] 同上注。

[77] 《大正藏》冊 15，頁 300 上、中。

[78] 《大正藏》冊 15，頁 300 中、下。

[79] 《大正藏》冊 55，頁 44 上。

[80] 參見〈陰持入經序〉，《大正藏》冊 55，頁 45 上。

[81] 如安世高譯《佛印三昧經》、《佛說自誓三昧經》及支婁迦讖譯《般舟三昧經》等。

[82] 參見注 36。

[83] 詳參見拙稿《南嶽慧思禪觀之研究》。

[84] 如其云：「（息法）即大乘門者，如《大品》說：阿那波那即是菩薩摩訶衍。」《大正藏》冊 46，頁 479 下。

[85] 參見《大正藏》冊 46，頁 549 上～555 下。

[86] 數息攝心是就二十五前方便之「調息」而言。

至於《摩訶止觀》所論述的圓頓法門，是任舉一法皆是不可思議境，如觀心不可思議（一念三千），觀息亦然。

[87] 《大正藏》冊 50，頁 596 中。

[88] 有關「大乘壁觀」法門之難，《續高僧傳》云：「大乘壁觀，功業最高。……然而誦語難窮，厲精蓋少，審其慕則，遣蕩之志存焉；觀其立言，則罪福之宗兩捨。詳夫真俗雙翼，空有二輪，帝網之所不拘，愛見莫之能引，靜慮籌此，故絕言乎。……摩法虛宗，玄旨幽蹟。……幽蹟則理性難通。」《大正藏》冊 50，頁 596 下。此明大乘壁觀其玄旨幽蹟，理性難通。

至於大乘禪所存在之問題，此可從道宣對禪法所作的評述略知，如其云：「世有定學妄傳風教，同纏俗染混輕儀。即色明空，既談之於心口；體亂爲靜，固形之於有累。神用沒於詞令，定相腐於脣吻，排小捨大，獨建一家，攝濟住持，居然乖僻。」《大正藏》冊 50，頁 596 中。

[89] 《大正藏》冊 15，頁 343 中、下。

[90] 如《首楞嚴三昧經》、《般舟三昧經》等。詳參見《出三藏記集》，《大正藏》冊 55，頁 6 中。

[91] 參見《大正藏》冊 55，頁 6 中及 95 下。

[92] 《大正藏》冊 15，頁 228 下～229 上。

[93] 《大正藏》冊 15，頁 229 上、中。

[94] 《大正藏》冊 46，頁 554 中、下。