CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

B07n0019

南傳念安般經

湯用彤譯

財團法人 佛教電子佛典基金會

目次

- 編輯說明
- 章節目次
- 卷目次
  - 1
- 贊助資訊

編輯說明

- 本電子書以「 CBETA 電子佛典集成 Version 2025.R3」為資料來源。
- 漢字呈現以 Unicode 3.0 為基礎， 不在此範圍的字則採用組字式表達。
- 梵文悉曇字及蘭札字均採用羅馬轉寫字， 如無轉寫字則提供字型圖檔。
- CBETA 對底本所做的修訂用字以紅色字元表示（黑白 色系版本則無顏色差別）。
- 若有發現任何問題， 歡迎來函 service@cbeta.org 回報。
- 版權所有， 歡迎自由流通， 但禁止營利使用。

南傳念安般經

湯用彤譯

譯者謹按中譯安般守意經者，後漢安世高所出。東晉釋道安綜理眾經目錄述有二種，一小安般經，一大安般經，各一卷。現存藏中有佛說大安般守意經，上下二卷，標為安譯，則似係大安般經。本文與陳會注錯參成書。文注不分，非復安譯之舊。

安般（ānāpāna）者，通譯為息，十念之一也。入佛法有二甘露門，一不淨觀，二持息念。而於我國六朝禪法則息念為最要。安侯譯十二門經在乎解色解形，譯安般則重發禪數之秘奧。而後者尤要，從之學者塵集，南陽韓林，潁川皮業，會稽陳慧，尤執持不倦。至三國康僧會助陳慧作注，約同時沙門嚴佛調撰沙門十慧經，則亦繹安般之餘緒。六朝定學稱為禪數，數者安般守意六事之一也。蕭梁慧皎序，習禪自世高以至於玄高日，出入盡於數隨，往反窮乎還淨，則彼時念安般之重要概可知矣。

本篇譯文出巴利文中阿含，次在第一百十八，題曰念安般經。（Ānāpānasati-sutta）尋其文義可分三大部，初緣起，二佛說，後總結。佛說又分為三，一獎挹僧伽，二安般主文，三廣釋主文。此又有四，一修念安般，二修四念處，三修七覺支，四修智慧解脫。此中修安般一段為全篇關鍵，真可謂其文雖約義關眾經，南傳錫蘭諸籍談念安般者均依此文。北傳我國亦多由此推衍。如雜阿含經二十九，大毗婆沙二十六，均引此文。此即修行道地經之十六特勝，亦即達磨多羅禪經之十六行，即就安世高所譯之經亦有所謂十六勝，然文則與此大異小同。此或上座禪法根本要諦原承佛說，故為各家之所同乎。此本文之可研讀者一也。

復次，大安般守意經說四種及六妙門，舊譯解脫道論念安般一段為本經十六特勝段之廣釋亦說四事，而巴利文之清淨道論釋本段時有八事之說（詳如次表）

四種	數	相隨		止	觀			
六妙門	數息	相隨		止	觀	還	淨	
四事	算	隨逐		安置(即止)	隨觀(觀)			
八事	數	相隨	觸	安置	隨觀	還	淨	遍慮

則南傳北傳固大體相通，此演進之迹大可詳究者二也。

本經既若是重要，故其廣釋亦須研尋。茲於逐譯經文之外，取解脫道論所言贅為釋文。一因解脫道論解此已詳。二因彼論南傳，

遵之以見南方上座之面目。三因解脫道論之中譯所據原文既有不同・而譯者復劣・常有訛舛・今比列之以見整理校勘舊籍甚為今日切要之圖・此支那內學院編印藏要・研究典籍・所以為精識宏願也。

如是我聞・一時佛在舍衛城住鹿母故園大閣・與多數有名上座及弟子俱・如尊者舍利弗・尊者目犍連那・尊者迦葉波・尊者迦旃延・尊者柯底他・尊者迦毗那・尊者純陀・尊者阿耨達・尊者阿難・並與其他有名上座及弟子俱。

爾時諸上座比丘教誨新進・有上座比丘教誨十人者・有教誨二十人者・有教誨三十人者・以至有教誨四十人者。彼諸新進比丘經上座教誨・日漸進得特長。

即於爾時當望日布薩之候・夏坐終訖之節・月圓之夜・世尊於比丘僧眾圍繞中露天而坐。

世尊曠矚靜寂僧眾而告之曰・『諸比丘・余堅執此道。諸比丘・余心堅執此道。諸比丘・汝其堅執無上精進信所未信者・得所未得者・實言其虛誑者・余將於四月之望再至舍衛城。』

鄉村諸比丘聞此・遂屆時咸集舍衛城見世尊。於是諸上座對諸新進加以更上教誨・有教誨十人者・有教誨二十人者・有教誨三十人者・乃至有教誨四十人者。諸新進比丘經上座之教誨・日漸進得特長。

即於爾時當望日布薩之候・即四月望月圓之夜・世尊於比丘僧眾圍繞中露天而坐。

世尊曠矚靜寂比丘僧眾而告之曰・『諸比丘・此羣眾不談瑣屑。諸比丘・此羣眾不作綺語・力爭上流。諸比丘・若斯僧伽若斯羣眾應受敬禮・應受施與・並應受問訊・誠舉世無上之福田也。諸比丘・若斯僧伽若斯羣眾對之薄施即厚施・對之厚施即甚厚施。諸比丘・若斯僧伽若斯羣眾世之所難得而欲面晤者。諸比丘・若斯僧伽斯羣眾・遠人聞風亦均負笈而至。諸比丘・此僧伽此羣眾如是如是。

『諸比丘・此僧伽比丘為阿羅漢漏盡圓成・行其所當行・離却負擔・止於善果・有結滅盡・正遍智慧・最終解脫・若是者乃此僧伽之比丘。諸比丘・此僧伽比丘滅盡欲界五結・超人間世。於彼圓寂・永不轉退至此世間。若是者乃此僧伽之比丘。諸比丘・此僧伽比丘滅盡三結・削除貪嗔癡・再來此世僅止一次・若是乃此僧伽之比丘。諸比丘・此僧伽比丘滅盡三結得不來果・永不轉退・必趣正覺・若是乃此僧伽之比丘。諸比丘・此僧伽比丘常修四念處・常修四正斷・常修四神足・常修五根・常修五力・常修七覺支・常修八聖道・常修慈悲喜捨・常

修不淨觀・乃至常修無常想定・若如是住乃為此僧伽之比丘。諸比丘・此僧伽比丘常修念安般・若如是住乃為此僧伽之比丘。

按以上敘廣演念安般之緣起。據大毗婆沙卷二十六所引十六特勝・係出契經・恐為本經之北傳本。惟其敘緣起事實大殊・此極簡陋・彼則繁富・此中有無演進關係・不可知也。

原文語句重複極多・佛經文體固然・譯時多仍其舊。昔釋道安譯經有五失本之說・主張裁除煩重・但今多仍原體俾存其真。

『諸比丘・念安般數數修習有大果・有大譽。念安般數數修習可令四念處完成・四念處數數修習可令七覺支完成・七覺支數數修習可令智慧解脫完成。

按此段主文・此下廣釋。

又按解脫道論引此文略異。其文曰。若人修行念安般成寂寂・成勝妙・成莊嚴・可愛・自娛樂若數數起・惡不善法令除滅・身成不懈怠・眼亦不懈怠・身成不動不搖・心成不動不搖・令滿四念處・令滿七覺意・令滿解脫・世尊所歎・聖所住止・梵所住止・如來所住止。

『諸比丘・如何修念安般・如何數習・如何有大果有大譽耶。

『諸比丘・於此比丘或往林中・或往樹下・或往空寂地・結跏趺坐・持身正直・繫念在前。

按解脫道論釋末句曰・謂繫念住於鼻端・或於口脣・是出入息所緣處彼坐禪人以安念此處。入息出息於鼻端口脣以念觀觸。或現念令息入・現念令息出。現於息入時不作意。於出時亦不作意・是出入息所觸鼻端口脣以念觀知所觸・現念令入息・現念令出息。如人解材以緣鋸力・亦不作意鋸來去想・如是坐禪人於入出息亦不作意入出息想・所觸鼻端口脣以念觀知。

『彼念出息・彼念入息。

按據清淨道論 Assassati 釋為出息・Passassati 釋為入息・故出先入後。然據解脫道論・則入先出後。今姑依巴利文之清淨道論為正。

按解脫道論曰・現念令入息・現念令出息。若坐禪人於出入息作意內外其心成亂・若心起亂其身及心成懈怠動搖・此是過患。若最長息・若最短息・不應作意。若作處最長最短息其身及心皆成懈怠動搖・此是過患。由出入息種種相故不應作著・若如是作心餘緣成亂・若心亂其身及心皆成懈怠動搖・如是過患無邊。起出入息以無邊觸・故應作想如是心不亂。若心遲緩・若心利疾・不當精進。若作遲緩精進成懈怠睡眠・若作利疾精進成起調。若坐禪人若與懈怠睡眠共起・若與調共起・其身及心成懈怠成動搖・

此是過患。彼坐禪人以九小煩惱清淨心現念入息・彼相得起。名相者・如抽綿・抽古貝・觸身成樂觸・如涼風觸身成樂觸・如是入出息風觸鼻口脣念作風想不由形色・此謂相。若坐禪人以修多修相成增長・若鼻端增長於眉間於額・成多處住・成滿頭風・從此增長滿身猗樂・此謂具足。復有坐禪人從初見異相・如煙・如霧・如塵・如碎金・猶如針刺・如蟻所嚙・見種種色。若坐禪人心不明了・於彼異相心作異想成顛倒・不成出入息想。若明了坐禪人不作異意想・念現入息・念現出息・雖作餘想・若如是作意異相即滅。是坐禪人得微妙相・心不放逸・念現入息・念現出息・彼相自在・以相自在欲起修行・由欲自在・念現入息・念現出息・起喜已・喜自在已・欲自在念現入息・念現出息・起捨於彼已・捨自在已・欲自在已・喜自在念現入息・念現出息・其心不亂・若心不亂諸蓋滅禪分起・此坐禪人已得寂滅勝四禪定・如初廣說。復次・先師說四種修念安般・所謂算・隨逐・安置・隨觀。問曰・云何名算。答曰・初坐禪人從初出息及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念住・此謂名算。名隨逐者・攝算以念無間逐出入息・此謂隨逐。名安置者・或鼻端・或於唇・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・於此所起喜樂等法應當隨觀・此謂隨觀。彼算為覺滅令得出離覺・隨逐者為滅麤覺於出入息作念無間・安置者為斷於亂作不動想・隨觀者為受持想為知勝法。

『彼長出息並知「我長出息・」彼長入息並知「我長入息。」彼短出息並知「我短出息・」彼短入息並知「我短入息。」

按解脫道論釋長短息頗難探索・或文有錯漏清淨道論釋此有曰・若象若蛇・因其本性於長程中完成和緩息息均如此出・是曰長。若狗若兔・因其本性於短程中完成疾速・息息均如此出・是曰短。

『方其出息了知一切身彼力學・方其入息了知一切身彼力學。

按解脫道論曰・知一切身我入息如是學者・以二禪行知一切身・以不愚癡知故・以事故。問曰・云何不愚癡知一切身。答曰・若坐禪人念安般定・身心喜樂觸成滿・由喜樂觸滿一切身成不愚癡問曰・云何以事知一切身。答曰・出入息者所謂一處住色身・出入息事心心數法名身・此色身名身・此謂一切身。彼坐禪人如是以見知一切身雖有身無眾生無命。

彼論又曰・如是學者謂三學・一增上戒學・二增上心學・三增上慧學。如實戒此謂增上戒學・如實定此謂增上心學・如實慧此謂

增上慧學。彼坐禪人此三學於彼事以念作意學之．修已多修．此謂學之。

『方其出息靜止身行彼力學．方其入息靜止身行彼力學。

按論曰．令滅身行我入息如是學。云何名身行者．此謂出入息以如是身行曲伸．形隨神動踊振搖．如是於身行現令寂滅。復次．於麤身行現令寂滅．以細身行修行初禪．從彼以最細修第二禪．從彼最細修行學第三禪．令滅無餘修第四禪。門曰．若無餘滅出入息．云何修行念安般。答曰．善取初相故。以滅出入息其相得起成修行相。何以故．諸禪相知喜為事。

『方其出息了知喜彼力學．方其入息了知喜彼力學。

按論曰．彼念現入息念現出息．於二禪處起喜。彼喜以二行成知．以不愚癡故．以事故。於是坐禪人入定成知喜．以不愚癡以觀故．以對治故．以事故成。

『方其出息了知樂彼力學．方其入息了知樂彼力學。

按論曰．知樂我入息如是學者．彼現念入息現念出息．於三禪處起樂。彼樂以二行成知．以不愚癡故．以事故．如初所說。

『方其出息了知心行彼力學．方其入息了知心行彼力學。

按論曰．知心行我息入如是學者．說心行是謂想受二蘊。於四禪處起彼彼心行．以二行成知．以不愚癡故．以事故．已如初說。

『方其出息靜止心行彼力學．方其入息靜止心行彼力學。

按論曰．令寂滅心行我息入如是學者．說心行是謂想受．於麤心行令寂滅學之．如初所說。

『方其出息了知心彼力學．方其入息了知心彼力學。

按論曰．知心我入息如是學者．彼現念入息現念出息．其心入出事．以二行成所知．以不愚癡．以事故．如初所說。

『方其出息使心歡喜彼力學．方其入息使心歡喜彼力學。

按論曰．令歡喜心我入息如是學者．說令歡喜．說喜於二禪處．以喜令心踊躍學之．如初所說。

『方其出息使心攝持彼力學．方其入息使心攝持彼力學。

按論曰．令教化心我入息如是學者．彼坐禪人現念入息現念出息．以念以作意彼心於事令住令專一心教化．以彼心住學之。

『方其出息使心解脫彼力學．方其入息使心解脫彼力學。

按論曰．令解脫心我入出息如是學者．彼坐禪人現念入息現念出息．若心遲緩從懈怠令解脫．若心利疾從調令解脫學之．若心高從染令解脫學之．若心下從瞋恚令解脫學之．若心穢污從小煩惱令解脫學之．復次若心不著樂令著學之。

『方其出息見無常彼力學．方其入息見無常彼力學。

按論曰・見無常我入息如是學者・彼現念入息現念出息・其入出息及入出息事心心數法見其滅生・生滅學之。

『方其出息見無欲彼力學・方其入息見無欲彼力學。

按論曰・見無欲我入息如是學者・現念入息現念出息・彼無常法・彼法無欲是泥洹・入息學之。

『方其出息見滅彼力學・方其入息見滅彼力學。

按論曰・見滅我入息如是學者・彼無常法如實見其過患・彼我滅是泥洹・以寂寂見學之。

『方其出息見出離彼力學・方其入息見出離彼力學。

按論曰・見出離我入息如是學者・彼無常法如實見其過患・於彼過患現捨居止寂滅泥洹・使心安樂學之。如是寂寂如是妙・所謂一切行寂寂・一切煩惱出離・愛滅無欲・寂寂泥洹。

『諸比丘・如是修念安般如是數習・可有大果有大譽。

『諸比丘・如何修念安般如何數習可令四念處完成耶。

『諸比丘・若彼念出息・彼念入息・彼長出息並知「我長出息・」彼長入息並知「我長入息・」彼短出息並知「我短出息・」彼短入息並知「我短入息・」方其出息了知一切身彼力學・方其入息了知一切身彼力學・方其出息靜止心行彼力學・方其入息靜止心行彼力學。諸比丘・若如是時比丘恒於身觀身熱誠精思常念戒世間之憂患・則於身知身・余即分別出入息・因此則如是時比丘恆於身觀身熱誠精思常念戒世間之憂患。

『諸比丘・若方其出息了知喜彼力學・方其入息了知喜彼力學・方其出息了知樂彼力學・方其入息了知樂彼力學・方其出息了知心行彼力學・方其入息了知心行彼力學・方其出息靜止心行彼力學・方其入息靜止心行彼力學。諸比丘・若如是時於受觀受熱誠精思常念戒世間之憂患・則於受觀受余即分別至善作意於出入息・因此則如是時比丘恆於受觀受熱誠精思常念戒世間之憂患。

『諸比丘・若方其出息了知心彼力學・方其入息了知心彼力學・方其出息使心歡喜彼力學・方其入息使心歡喜彼力學・方其出息使心攝持彼力學・方出入息使心攝持彼力學・方其出息使心解脫彼力學・方其入息使心解脫彼力學。諸比丘・若如是時於心觀心熱誠精思常念戒世間之憂患・凡有結者即余謂其不能修念安般・因此則如是時比丘恒於心觀心熱誠精思常念戒世間之憂患。

『諸比丘・若方其出息見無常彼力學・方其入息見無常彼力學・方其出息見無欲彼力學・方其入息見無欲彼力學・方其出息見滅彼力學・方其入息見滅彼力學・方其出息見出離彼力

學・方其入息見出離彼力學。諸比丘・若如是時恒於法觀法熱誠精思常念戒世間之憂患・如以智慧見知憂患之除去則是能捨者矣・因此則如是時比丘恆於法觀法熱誠精進常念戒世間之憂患。

『諸比丘・如是修念安般如是數習令四念處完成。

按論曰・問曰・云何得如此。答曰・長出入息所初四處成身念處・知起所初成受念處・知心所初成心念處・見無常所初成法念處。如是修念安般成滿四念處。

『諸比丘・如何修四念處如何修習可令七覺支完成耶。

『諸比丘・若比丘恒於身觀身熱誠精思常念戒世間之憂患・若持此時念可以不亂・若持念不亂時則念覺支堅固・念覺支得以修而修・念覺支亦可趣於完成矣。若彼恆如是念・真知此法・決擇・審視・得生圓智。

『諸比丘・若比丘恆如是念真知此法決擇審視圓智得生時・擇法覺支堅固・並得以修而修亦趣於完成矣。若真知此法・決擇・審視・圓智得成・則精進堅固而不搖矣・

『諸比丘・若比丘真知此法決擇審視圓智得成精進堅固不搖時・則精進覺支堅固並得以修而修亦趣於完成矣。若精進堅固・則離欲喜起矣。

『諸比丘・若因精進堅固離欲喜起・則喜覺支堅固・並得以修而修亦趣於完成矣。若有喜意・身心均輕安矣。

『諸比丘・若有喜意身心均輕安時・則輕安覺支堅固・並得以修而修亦可趣於完成矣。若身安・則心易定矣。

『諸比丘・若身安心易定時則定覺支堅固・並得以修而修亦趣於完成矣。若比丘如是定・則心善捨矣。

『諸比丘・若如是定心善捨則捨覺支堅固・並得以修而修亦趣於完成矣。

『諸比丘・若比丘〔不論〕於受觀受・或於心觀心・或於法觀法・熱誠精思常念・〔則均如上七段所說・七覺支得次第完成矣。〕(此中刪重出一大段未譯)

『諸比丘・如是修四念處如是數習可令七覺支完成。

按論曰。云何以修四念處成滿七菩提分。修念處時於念成住不愚癡。此謂念覺分。彼坐禪人如是念住知擇苦無常行。此謂擇法菩提分。如是現擇法行精進不遲緩・此謂精進覺分。由行精進起喜無煩惱・此謂喜覺分。由歡喜心其身及心成猗。是謂猗覺分。由身猗有樂其心成定。此謂定覺分。如是定心成捨。此謂捨覺分。以修四念處成滿七菩提覺分。

『諸比丘。如何修七覺支如何數習可令智慧解脫完成耶。

『諸比丘。若比丘令念覺支修習則依離依無欲依滅盡並棄滅成熟。則可令念覺支修習矣諸比丘。令擇法精進喜輕安定捨修習〔亦復如是。〕

『諸比丘。如是修七覺支如是數習可令智慧解脫完成。』

按論曰。云何以修七菩提覺分成滿明解脫。如是多修行七覺分於剎那道成明滿。於剎那果成解脫滿。如是修七菩提分成明解脫滿。

佛說如是。諸眾比丘皆大歡喜。

按此為總結。

聯絡我們

財團法人
佛教電子佛典基金會（CBETA 基金會）
CBETA Comprehensive Buddhist Electronic Text Archive Foundation

service@cbeta.org
(02)2383-2182 轉分機 12
官網 https://cbeta.org/
CBETA Online https://cbetaonline.dila.edu.tw/
立即贊助 https://cbeta.org/quick-donate/

贊助資訊

CBETA 長年來陸續將歷代重要佛典數位化為「CBETA 電子佛典集成」，不僅收錄了大量的珍貴文獻，更致力於校勘考證用字及增添新式標點，提升佛典的文獻品質及易讀性。「CBETA 電子佛典集成」是大眾廣為運用的公共資源，此成果也獲得國際學界的重視及肯定。

對於一個從事佛法志業的非營利團隊來說，能夠長期埋首理想、踏實耕耘，實屬不易。為了提供更優質的服務，CBETA 基金會擬增聘專業人力，擴大組織規模，懇請大家慷慨解囊、熱情贊助，讓未來有更多更好的電子佛典。

贊助捐款

「水滴雖微，漸盈大器，凡福充滿，從纖纖積。」
—— CBETA 2024.R2, T04, no. 210, p. 565a5-6