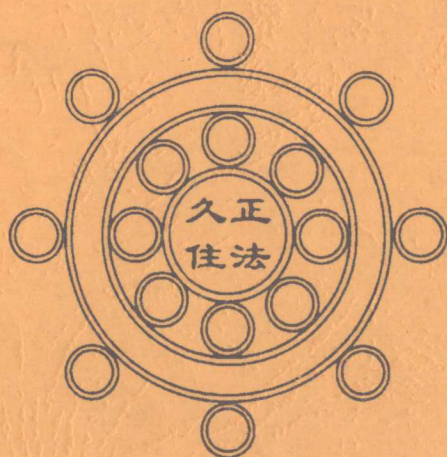




佛说大安般守意经
大念住经
六妙法门

天台止观教学丛书





非卖品 结缘赠送

佛说大安般守意经

后汉安息国三藏法师安世高译

天台止观教学丛书



南无本师释迦牟尼佛

目 录

序.....	(5)
--------	-----

卷 上

佛行章第一.....	(8)
安般守意章第二.....	(8)
十黠章第三	(11)
遮意章第四	(15)
止意章第五	(20)
念息章第六	(22)
得息章第七	(25)
十息章第八	(26)
坐行章第九	(29)
四因缘章第十	(31)
得定章第十一	(32)
数息相随章第十二	(33)
第三止章第十三	(36)
第四观章第十四	(38)

第五还章第十五	(40)
第六净章第十六	(44)

卷 下

觉息知息章第十七	(52)
思惟无为章第十八	(53)
得神足章第十九	(54)
得观章第二十	(55)
本正章第二十一	(58)
十八恼章第二十二	(60)
精进章第二十三	(62)
却罪章第二十四	(66)
行三十七品经章第二十五	(67)
三十七品应斂章第二十六	(70)
四意止章第二十七	(75)
四意断章第二十八	(83)
四神足章第二十九	(85)
五根五力七觉意章第三十	(86)
八行章第三十一	(89)
得道章第三十二	(91)

佛说大安般守意经 序

吴康僧会撰

夫安般者。诸佛之大乘。以济众生之漂流也。其事有六。以治六情。情有内外。眼耳鼻舌身心谓之内矣。色声香味细滑邪念谓之外也。经曰。诸海十二事。谓内外六情之受邪行。犹海受流。饿夫受饭。盖无满足也。心之溢荡。无微不浹。恍惚仿佛。出入无间。视之无形。听之无声。逆之无前。寻之无后。深微细好。形无丝发。梵释仙圣。所不能照明。默种乎此。化生乎彼。非凡所睹。谓之阴也。犹以晦暵。种夫深芬。闾乎覆种。孳有万亿。旁人不睹其形。种家不知其数也。一朽乎下。万生乎上。弹指之间心九百六十转。一日一夕十三亿意。意有一身。心不自知。犹彼种夫也。是以行寂。系意著息。数一至十。十数不误。意定在之。小定三日。大定七日。寂无他念。泊然若死。谓之一禅。禅。弃也。弃十三亿秽念之意。已获数定。转念著随。蠲除其八。正有二意。意定在随。由在

数矣。垢浊消灭。心稍清淨。谓之二禅也。又除其一。注意鼻头。谓之止也。得止之行。三毒、四趣、五阴、六冥诸秽灭矣。夷然心明。逾明月珠。淫邪污心。犹镜处泥。秽垢污焉。偃以照天。覆以临土。聪睿圣达。万土临照。虽有天地之大。靡一夫而能睹。所以然者。由其垢浊。众垢污心有逾彼镜矣。若得良师。剗刮莹磨。薄尘微瞋。荡使无存。举之以照。毛发面理。无微不察。垢退明存。使其然矣。情溢意散。念万不识一矣。犹若于市。驰心放听。广采众音。退宴在思。不识一夫之言。心逸意散。浊翳其聪也。若自闲处。心思寂寞。志无邪欲。侧耳靖听。万句不失。片言斯著。心靖意清之所由也。行寂止意。悬之鼻头。谓之三禅也。还观其身。自头至足。反复微察。内体恶露。森楚毛竖。犹观脓涕。于斯具照。天地人物。其盛若衰无存不忘。信佛三宝。众冥皆明。谓之四禅也。摄心还念。诸阴皆灭。谓之还也。秽欲寂尽。其心无想。谓之净也。得安般行者。厥心即明。举明所观。无幽不睹。往情数万。方来之事。人物所更。现在诸刹。其中所有。世尊教化。法弟诵习。无遐不见。无声不闻。恍惚仿佛。存亡自由。大弥八极。细贯毛厘。制天地。住寿命。猛神德。坏天

兵。动三千。移诸刹。八不思议。非凡所测。神德无限。六行之由也。世尊初欲说斯经时。大千震动。人天易色。三日安般。无能质者。于是世尊。化为两身。一白何等。一尊主演。于斯义出矣。大士上人六双十二辈。靡不执行。有菩萨者安清字世高。安息王嫡后之子。让国与叔。驰避本土。翔而后集。遂处京师。其为人也。博学多识。贯综神摹。七正盈缩。风气吉凶。山崩地动。针脉诸术。睹色知病。鸟兽鸣啼。无音不照。怀二仪之宏仁。愍黎庶之顽暗。先挑其耳。却启其目。欲之视明听总也。徐乃陈演正真之六度。译安般之秘奥。学者尘兴。靡不去秽浊之操。就清白之德者也。余生末踪。始能负薪。考妣徂落。三师凋丧。仰瞻云日。悲无质受。眷言顾之。潸然出涕。宿祚未没。会见南阳韩林。颍川皮叶。会稽陈慧。此三贤者。信道笃密。执德宏正。烝烝进进。志道不倦。余从之请问。规同矩合。义无乖异。陈慧注义。余助斟酌。非师不传。不敢自由也。言多鄙拙。不究佛意。明哲众贤。愿共临察。义有疣腠。加审删定。共显神融矣。

佛说大安般守意经卷上

后汉安息国三藏法师安世高译

佛行章第一

佛在越祇国，舍羈瘦国。亦说一名遮匿迦罗国。时佛坐行安般守意九十日，佛得。佛复独坐九十日者，思惟校计，欲度脱十方人及蜎飞蠕动之类。复言：我行安般守意九十日者，安般守意得自在慈念意，还行安般守意，以复取意行念也。

佛在越祇国，舍羈瘦国。另有一说，此国名遮匿迦罗。那时佛在坐禅，行安般守意九十天，佛即获得。佛之所以独坐九十天，是在思惟筹量如何度脱十方人及蜎飞蠕动等一切生类。佛然后说，我行安般守意九十天，在于通过安般守意获取自在的慈爱万有的意念，由此再行安般守意，将所得的慈念，运用于一切意念。

安般守意章第二

安为身，般为息，守意为道。守者为禁，亦谓不犯戒。禁者亦为护，护者遍护一切，无所犯。意者，息意，亦

为道也。安为生，般为灭，意为因缘，守者为道也。安为数，般为相随，守意为止也。安为念道，般为解结，守意为不堕罪也。安为避罪，般为不入罪，守意为道也。安为定，般为莫使动摇，守意莫乱意也。安般守意名为御意，至得无为也。安为有，般为无。意念有不得道，意念无不得道；亦不念有，亦不念无，是应空定，意随道行。有者，谓万物；无者，谓疑，亦为空也。安为本因缘，般为无处所。道人知本无所从来，亦知灭无处所，是为守意也。安为清，般为净，守为无，意名为，是清净无为也。无者谓活，为者谓生；不复得苦，故为活也。安为未，般为起。已未起，便为守意；若已意起，便为守意。若已起意，便走，为不守，当还。故佛说安般守意也。安为受五阴，般为除五阴，守意为觉因缘，不随身口意也。守意者，无所著为守意；有所著不为守意。何以故？意起复灭故，意不复起为道，是为守意。守意莫令意生。生因有死，为不守意，莫令意死。有死因有生，意亦不死，是为道也。

安，指身；般，指息；守意，指道。守的意思是禁，也称作不犯戒。禁也有护的意思；护指普遍护持一切言行，不要犯戒。由守所护意，就是令意安息，也就是从事于道。

安,指生;般,指灭;意,指生灭的因缘条件;守,指从事于道。

安,指数息;般,指相随;守意为止。

安,指专念于道;般,指解除烦恼诸结;守意,指不堕于罪行。

安,指避免犯罪;般,指不入罪行;守意即是从事于道。

安,指心理安定;般,指莫使心理动摇;守意,是令意念不扰乱。安般守意的意思,就是驾驭自己的意念,直到获得涅槃。

安,指有;般,指无。意念有不能得道,意念无不能得道。既不念有,也不念无,才是相应于空的禅定,意随顺于道运行。所谓有,指世界万物;所谓无,指心理安定宁静,也就是空。

安,指人生本原;般,指无处所;行道的人知人生本无所从来,也知人灭无处所。这就是守意。

安,指清;般,指净;守,指无;意,指为;数息守意即是清净无为。所谓无,意思是活;所谓为,意思是生;不再得苦,所以叫做活生。

安,指未起;般,指起毕;如果意未生起,便是守意;如果意已起毕,便是守意;如果意生起任其走动,是不守意,应当回来再守。所以佛说为安般守意。

安，为领受色、受、想、行、识等五阴；般，为除灭五阴；守意指觉知受灭五阴的因缘，不随顺身、口、意的活动。

所谓守意，无所执著为守意，有所执著不是守意。为什么？因为意起即灭，意不再起为道，此即是守意。守意在于不令意生起。以生为因有死，乃是不守意，所以莫令意死；有死因为有生，所以意也不死，此即为道。

十點章第三

安般守意有十點，谓数息、相随、止、观、还、净、四諦，是为十點。點成。谓合三十七品经，为行成也。守意譬如灯火，有两因缘：一者坏冥，二者见明。守意，一者坏痴，二者见點也。守意，意从因缘生。当缘因缘，莫著，是守意也。守意有三辈，一者，守令不得生；二者，以生当疾灭；三者，事已行，当徙后悔。计亿万劫不复作也。守与意各自异，护十方，一切觉对不犯，是为守意。觉彼无为，是为意，是守意也。守意中有四乐：一者知要乐；二者知法乐；三者为知止乐；四者为知可乐。是为四乐。法为行，得为道。守意六事，为有内外。数、随、止是为外，观、还、净是为内。随道也。何以故？念息相随，止、观、还、净，欲习意近道故。离是六事，便随世间也。数息为遮意，

相随为敛意,止为定意,观为离意,还为一意,净为守意。用人不能制意,故行此六事耳。何以故数息?用意乱故。何以故不得?用不识故。何以故不得禅?用不弃习尽,证行道故也。数息为地,相随为犁,止为轭,观为种,还为雨,净为行,如是六事乃随道也。数息断外,相随断内,止为止罪,行观却意,不受世间为还,念断为净也。意乱当数息,意定当相随,意断当行止,得道意当观,不向五阴当还,无所有当为净也。多事当数息,少事当相随,家中意尽当行止,畏世间当观,不欲世间为还,念断为净也。何以故数息?不欲堕五阴故。何以故相随?欲知五阴故。何以故止?欲观五阴故。何以故观阴?欲知身本故。何以故知身本?欲弃苦故。何以故为还?厌生死故。何以故为净?分别五阴不受故。便堕黠慧八种道,得薊,为得所愿也。行息时为堕数,相随时为堕念,止时为堕定,观时为堕净,还时为堕意,净时为堕道,亦为堕行也。数息为四意止,相随为四意断,止为四神足念,观为五根、五力,还为七觉意,净为八行也。得息不相随,不为守意;得相随不止,不为守意;得止不观,不为守意;得观不还,不为守意;得还不净,不为守意;得净复净,乃为守意也。

“安般守意”有十慧,即数息、相随、止、观、还、净

以及苦、集、灭、道等四谛。由此十慧成就安般守意。意思是说,要结合修行三十七品经才能成功。守意譬如灯火,有两种功能:一是坏灭黑暗,二是现显光明。守意的功能,一是坏灭痴暗,二是现显明智。

所谓守意,意从种种因缘条件生起;应当把这些因缘条件作为观察的对象而不执著,此即是守意。守意有三种人:一种是坚守不乱,令意不得生起;第二种是,一旦生起,应当立即灭伏;第三种是,已经起意行事,应当转向忏悔,决心亿万劫不再这样做。

守与意的含义各不相同。护持十方,面对一切、觉知一切而不犯戒,此乃是守;觉知十方一切本性空寂无为,此乃是意。合此二种差异,是守意。

守意中有四种乐:一是了知道理之纲要为乐;二是了知佛所说法为乐;三是了知专注于一境为乐;四是了知行禅的恰当程度为乐。此乃是四乐。

佛法为行,得以成就为道。(所以行道的意思,就是获得佛法;或者说,得法即是行道。)

守意有六事,所谓数、随、止、观、还、净。此六事有内有外,数、随、止为外;观、还、净为内,都是为了随顺于道。为什么?因为念与息相随追,为“止、观、还、净”创造条件,为的是训练意志,令“意”亲近于“道”。如果离开此六事,便是随逐世间。

数息,为的是遮止意的躁乱;相随,为的是聚敛意于专注;止,是令意定住于一境;观,为的是脱离世间意识的支配;还,为了回转唯一的“道意”;“净”,为的是坚守“道意”不动摇。因为人们不能控制自己的意念活动,所以才修行此等六事。为什么数息?因为意念躁乱。为什么不得?因为尚不认识。为什么不得禅定?因为没有抛弃积习,为证得寂灭而行道。

数息,譬如土地;相随,譬喻是犁;止,譬如足;则观是种;还是雨;净是收获等行。修行此等六事,就是随顺于道。

数息,是为断除外界的干扰;相随,是为断除内心的干扰;止,是为制止种种罪行;观,为的是却除世间意念;不受世间左右,即名为还;意念全断名之为净。意念躁乱,应当数息;意念专注,当求于相随;意念断除,当行于止;若想获得道意,则应当观;不趣向五阴(世间人生),应当修“还”;令世间意念全无所有,应当修“净”。意念事多,应当修“数息”;意念事少,应当修“相随”;要灭尽三界意念,应当修“止”;畏惧世间应当修“观”;不希求世间是“还”;念想全断是“净”。

为什么“数息”?因为不希望堕于五阴。为什么“相随”?因为希望认知五阴的道理。为什么“止”?

因为希望观察五阴的种种性相。为什么要观察五阴？因为希望认知人身本原。为什么要认知人身本原？因为希望摈弃痛苦。为什么修“还”？因为厌恶生死。为什么修“净”？因为分别五阴而不领受。由此便进入智慧之八正道，必得佛果，自己所愿望的理想。

呼吸时要随顺于数；相随时是随顺于念（专注）；止时为进入定；观时为随顺于净；还时为随顺于“道意”；“净”时为随顺于“道”，也就是随顺修行八正道。

数息是四意止，相随是四意断，止是四神足，观是五根、五力，还是七觉意，净是八正道。（所以安般守意就是行三十七道品。）

已得数息效应而不行相随，不是守意；已得相随效应而不行止，不是守意；已得止的效应而不行观，不是守意；虽已得观而不行还，不是守意；虽已得还而不行净，不是守意；得净而坚持净，乃是守意。

遮意章第四

已念息，恶不生。复数者，为共遮意。不随六衰故。行相随，为欲离六衰；行止，为欲却六衰；行观为欲断六衰；行还，不欲受六衰；行净，为欲灭六衰。已灭尽，便堕道也。数息欲遮意，息中有长短，当复遮是长短意也。何以故？守意欲止恶故。恶亦可守，亦