Asia Pacific Science Publications Co., Ltd.
亞太科學出版社
APSP

亚太社会科学
ISSN(O) : 3080-2121
ISSN(P) : 3080-2113
2026 年第 4 期

《佛说安般守意经》之禅法探析

慧堂
（本焕学院，广东深圳，518000）

版权说明：本文是根据知识共享署名 – 非商业性使用 4.0 国际许可协议进行发布的开放获取文章。允许以任何方式分享与复制，只需要注明原作者和文章来源，并禁止将其用于商业目的。

摘要：《安般守意经》是东汉安世高所译最具代表性的早期禅经之一，也是中国佛教禅修思想形成的重要经典。近年来，学界关于《安般守意经》的研究主要集中于版本源流、译经特点及佛教中国化等方面，而对其整体禅法体系及修证逻辑的探讨尚显不足。本文以《安般守意经》为中心，结合《小止观》等相关文献，运用文献分析与比较研究的方法，对安般念的思想源流、经中“数、随、止、观、还、净”六事修证体系及其禅法特色进行系统考察。研究认为，《安般守意经》不仅保存了印度早期佛教安般念的修行传统，更以安般念为基础，将数息观与六事修证有机结合，建立了由调身、调息、调心而趋向智慧观照的渐次禅修体系，体现出鲜明的实践性与系统性。同时，该禅法经由康僧会、道安等高僧的继承与弘扬，并为隋代智顗止观思想的发展提供了重要思想资源，对中国佛教禅修体系的形成具有奠基意义。

笔者认为，《安般守意经》的历史价值不仅在于早期禅法的译介，更在于完成了安般念由修行方法向系统禅观的理论建构，对理解中国早期禅学的发展及佛教中国化进程具有重要的学术价值。

关键词：安世高；安般守意；数息；六妙门

DOI：https://doi.org/10.62177/apss.v2i4.1560

一、引言

《安般守意经》是东汉安世高所译禅经中最具代表性的经典之一，也是中国现存最早系统阐述安般念修行方法的重要文献。作为佛教初传时期禅学传播的重要载体，该经不仅保存了印度早期佛教安般念修习的基本内容，而且对中国佛教禅修理论的形成与发展产生了深远影响。自安世高译出《安般守意经》以来，经由康僧会、道安等人的弘扬与诠释，安般禅法逐渐成为两晋南北朝时期最具影响力的禅修方法之一，并为隋唐时期天台止观等中国佛教禅观体系的发展奠定了重要基础。因此，《安般守意经》不仅具有重要的佛教文献价值，也是考察中国早期禅学形成及佛教中国化进程的重要依据。

作者简介：慧堂（1987–），男，讲师，香港珠海学院应用佛学硕士，研究方向：佛学、禅学。E-mail:164177441@qq.com。

基金项目：无。

近年来，随着安世高译经研究的不断深化，学界围绕《安般守意经》的版本源流、译经特点、思想内容及经典传播等方面取得了丰硕成果。然而，现有研究多集中于文献校勘、译经语言或思想史层面的讨论，对于《安般守意经》作为一部禅修经典所呈现的整体修证结构及其禅法特色，仍缺乏较为系统的梳理。尤其经中所提出的“数、随、止、观、还、净”六事，既是安般念由调息入道的重要实践方法，也是中国佛教渐次禅修思想的重要源头，但其修证逻辑及与安世高禅经体系之间的关系，尚有进一步探讨的空间。

基于此，笔者以《安般守意经》为中心，结合《阴持入经》、《修行道地经》及《小止观》等相关文献，在梳理安世高生平及安般念思想源流的基础上，重点分析《安般守意经》所建立的六事修证体系及数息观的修行方法，并进一步探讨其禅法特色及对中国佛教禅修体系形成的影响。期望通过文本与思想发展的结合考察，进一步揭示《安般守意经》在中国早期禅学史上的理论地位与历史价值。

二、国内外研究现状

近年来，随着安世高译经研究的不断深入，《安般守意经》逐渐成为中国早期佛教、禅学思想及汉译佛典研究的重要对象。现有研究主要围绕文本与版本、译经及佛教中国化、禅法思想三个方面展开，并取得了较为丰富的成果。

近些年在文本与版本研究方面，日本学界起步较早，并长期处于国际研究前沿。1999 年大阪金刚寺发现《安般守意经》写本后，日本学者围绕写本性质、版本源流及经典形成展开了深入讨论。洪鸿荣结合金刚寺写本，对《大安般守意经》的文本结构进行了重新考察，认为现行经本存在后期注文混入的现象，新出写本则较多保留了安世高译经的原貌；国内学者潘小溪结合金刚寺写本，对《安般守意经》的词汇特点、结构及思想内容进行了系统分析，为理解安世高译经特色及早期禅经体系提供了新的文献依据。

关于译经特点及佛教中国化研究方面，学界普遍将《安般守意经》视为考察早期佛教本土化的重要文本。吴忠伟以康僧会《安般守意经序》为中心，探讨安世高译经系统对早期汉语佛学形成的影响，指出《安般守意经》在传播过程中经历了由重视禅修实践向适应中国文化语境的发展过程，体现了早期佛教中国化的特点。与此同时，日本学界亦从语言学角度考察安世高译经术语的形成，进一步揭示了《安般守意经》在佛教概念汉译及文化转换中的重要价值。

在禅法思想研究方面，近年来国内学界逐渐开始关注《安般守意经》的修行理论。李华伟通过梳理数息观的发展过程，探讨了安般禅法对天台止观形成的影响，认为早期数息观在慧思、智顗时期获得了新的诠释。吴信如、潘雨廷等学者分别从禅定理论及经典讲解角度，对《安般守意经》的修行思想进行了阐释；乌多拉则结合南传佛教安那般那念，对观呼吸法的修习次第进行了介绍，为比较南北传安般禅法提供了参考。

三、安世高生平

高僧安世高在中国佛教史上有着重要的历史地位，笔者认为其缘由有三：

第一、从安世高禅学角度来看，安世高所翻译之经典属于上座部禅修内容，也即是小乘禅学。当中有以《阿含经》为主的部分早期佛教经典，相对来说传承了佛陀的原始禅法。同时，又有独具特色的小乘佛学类，如：《安般守意经》、《阴持入经》等经典传译。根据《出三藏记集》卷二记载：“右三十四部。凡四十卷。汉桓帝时。安息国沙门安世高所译出。”；[1]《历代三宝纪》是 176 部；《大唐内典录》是 172 部；《开元录》是 96 部；《仁寿录》是 32 部等。对于众多目录记载不统一暂且不论，只从数量与内容上来说在当时中国佛教初传时期，有着重要切功不可没的历史翻译地位。

第二、从高僧安世高翻译家的角度来看，安世高不但如上所述翻译了早期禅学经典，更是开创了自东汉时期，迦叶摩腾与竺法兰共译出的《四十二章经》之后，另一段翻译辉煌期。如《阴持入经序文》卷一记载：“安侯世高者，普见菩萨也。捐王位之荣，安贫乐道，夙兴夜寐、忧济涂炭，宣敷三宝、光于京师。”[2] 陈慧曾为安世高所翻译的《阴持入经》作注中尊称安世高为普见菩萨，舍弃王位安贫乐道的高尚僧格，弘扬佛法于京师。

第三、关于高僧安世高的生平，从传记中不难发现其人常于常人的表现。安清为安息国王正妃之太子，自幼以孝行著称，且天资聪敏，好学不倦。他精通西域典籍，并通晓七曜、五行、医方及诸类技艺，甚至能够辨识鸟兽之声，无不融会贯通，因此其异才之名早为西域所闻。据《高僧传》所载，其前后共译出 39 部经论。其译文义理分明、文字质朴端正，辞辨清晰而不浮华，风格朴实而不鄙野，使读者能够反复阅读而不生疲倦。

四、安般守意之源流与释义

（一）源流

关于安般念之修法，最早起源于佛陀对弟子们的教授，在《阿含经》中记载，佛陀曾教授弟子修习不净观以对治贪欲。然而，在具体观修过程中，部分比丘修持此法后对自身身体生起强烈厌离，进而引发诸多比丘自杀或托人代为行杀之严重行为。为防止类似悲剧再度发生，阿难尊者向佛陀请开示，佛陀于是教导了另一甘露法门“安般念”。

关于“安般念”合适传入中土，日本学者鎌田茂雄在《中国佛教通史》中记载：“约与安士高同时到洛阳的支娄迦谶，也有翻译禅法经典，但都属于大乘禅经，与安士高所译的恰好相反。虽同时有大小禅经的流传，但自后汉到东晋所流行的禅法，却是以《安般守意经》为基础的念安般法门。”[3]

从中国佛教史角度来追溯自汉武帝之后，丝绸之路称为贯穿中西两域的主要通道，其中也伴随着文化、宗教、风俗的传播交流。高僧迦叶摩腾与竺法兰之后，来华主要的是安世高（古波斯现今伊朗领域）我们也称呼此地方为西域。

星云法师著《星云大师全集 54 册・佛教丛书 12》中记载：“关于数息的方法，带给中国佛教影响很深。法术，即阿毗昙（阿毗达磨），就是佛教的基本教义以“数”的形式加以分类，如四圣谛、五蕴、八正道、十二因缘等。可以说继迦叶摩腾与竺法兰之后，在中国佛教史上，安世高是以最初翻译经典而享有盛名的。”[4]

由此可知，安般念源于佛陀为避免不净观引发的比丘自杀事件，佛陀重新开示的甘露法门。该修法在东汉由安世高译入中国，虽与同时期支娄迦谶所译大乘禅经并行传播，但在两晋以前的主流禅修体系中，《安般守意经》所代表的数息法最具影响力。随着丝绸之路的开通，安世高自西域传入的安般念成为中国佛教早期禅法的重要基础，并对后世佛教禅修体系产生深远影响。

（二）安般守意释义

关于“安般守意”的解释，在《佛说大安般守意经》卷 1 记载：“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……（省略数字）。”[5]

表格 1　安般念释义

安	般	守、意
身	息	道
生	灭	道、因缘

数	相随	止
念道	解结	不堕罪
避罪	不入罪	道
定	莫使动摇	莫乱意
有	无	
本因缘	无处所	无所从来灭无处所
清	净	无、为，清静无为
未	起	已为起、已意起
受五阴	除五阴	觉因缘，不随身口意也

由上表格可知，“安般守意”三者释义在经典中具有多重义涵，以多组对法层层递解，呈现出该法门由浅及深、从身息收摄至心。经中以“安为身、般为息、守意为道”为总纲，开宗明义将数息修持与修道目标直接挂钩。其后扩展为六组涵义：

第一组，就身体层面而言，安指代色身，般指代出入息，而“守意”则意味着对意念的禁制与防护，这一层将“不犯戒”的伦理约束纳入禅修起始。第二组，就缘起法则而言，以“安为生、般为灭、意为因缘”视之，将呼吸的生灭现象关联至因果流转，使数息从技术动作跃升为观照无常的媒介。第三组，就定学次第而论，经中提出“安为数、般为相随、守意为止”，这一表述明确了数息法从单纯计数向随息、再向止念的阶次演进。第四组，就慧学功用而言，“安为念道、般为解结、守意为不堕罪”，将数息引向对烦恼缠缚的破除与道念的保持。第五组，“安为避罪、般为不入罪、守意为道”又从遮止过失的消极防护面。第六组，“安为定、般为莫使动摇、守意莫乱意”，则侧重定力的护持，强调借呼吸的稳定相来摄伏散动。结合表中其余释义，诸如以“有、无”对应安般、“本因缘、无处所”释守意等句，亦可窥见此经试图在数息中，同时含摄戒行防护、定心摄念与缘起性空之慧观，从而将身、息、心三者统摄于同一修持框架之内。由此观之，“安般守意”非止于呼吸计数之法，实则藉息为门径，以意作枢纽，次第遣除粗重烦恼，趋向定慧等持之地。

五、《安般守意经》的禅修次第与修行要旨

此章节是本论文核心内容之一，也是笔者试图梳理如何围绕此经而展开的禅修次第。《周叔迦佛学论著》下册记载本经意旨：“是经言调息守意入禅之法，因佛在王舍城独坐行安般守意九十日，遂广解入息守意之义，凡有六事：谓一数、二随、三止、四观、五还、六净也。静坐数息，自一至十，周而复始，莫过莫减，谓之数。息与意相随，谓之随。注意鼻端，为之止。还观自身不净无常，谓之观。摄心还念五蕴皆灭，谓之还。秽欲寂尽，其心无想，谓之净。此六事成，则合于三十七道品，为行成也。”[6]

（一）守意六事

关于“守意六事”也即是“六妙门”，在经典《佛说大安般守意经》卷 1 记载：“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，相随为鈹意，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。”[7]

经文以“四乐”先说明守意修行的法义，获得安住止息之乐。并以安般念六事作“内外”区分：数、随、止为外，观、还、净为内，构成由调息至摄心的渐修体系。六事功能分别为遮意、鈹（欲）意、定意、离意、一意与守意，旨在对治心意散乱，使行者通过呼吸入道。

鎌田茂雄在《中国佛教通史》一书中，是这样阐述：“数息（数是 ganana），是数算气息。相随（随是 anugama），是随着气息的出入而心不散乱。止（sthana），是息心静虑。观（upelaksana），是观察明了境。还（vivartana），也称为转，是反省能观的心，了知其无实。净（pari'suddhi），是心无所依，不起妄想。这种再加上苦、集、减、道四谛便成为十点。因为十黠的黠就是慧，安般守意是由上述的十慧所成立。而安般守意特别之处就是前述的六种。”[8]

由此可知，鎌田茂雄学者清楚地阐述，安般念以“数、随、止、观、还、净”六事构成调息与摄心的次第，由数息与相随达到心不散乱，进而止息安定。结合四谛形成“十慧”修证次第。《佛说安般守意》经中更以农耕譬喻说明六事的作用：数息如地，提供修定的基础；相随如犁耕治心田；止如轭，能系心使不散乱；观如种能生智慧；还如雨反观能心；净如行，成就清净之道。显然安般念是通过呼吸循序渐进的次第禅修。

（二）如何数息

关于如何数息，杨曾文教授在《隋唐以前流行的主要禅法》论文中指出：“用现在的话说，安那般那（安般）就是吸气呼气，简称呼吸。修这种禅法是借助数呼吸的入息出息来调节身心，使思虑集中，进入禅观。”[9] 依次按照《佛说大安般守意经》、《小止观》二部经典，探析其特点与方法。

表格 2 《佛说安般守意经》[10]

《佛说安般守意经》	数息方法
精进	一数二者
不精进	二数一者
息	杂息、净息、道息
息	大息、中息、微息

表格 3 《小止观》[11]

《小止观》	数息方法
息	风、喘、气、息。前三为不调相，后一为调相。
修止	系缘守境止、制心止、体真止
修观	对治观、正观
沉相	尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沈。
浮相	尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念；心即定住，则心易安静。

依据上图来看，《佛说大安般守意经》及《小止观》所载，“数息”可约括为三个层次。第一，就心念摄持之强弱而言，《佛说大安般守意经》立“一数二”与“二数一”两种方式，前者用于精进之时，后者则以警示心散，可见专注力的深浅直接关系数息功夫。第二，就呼吸状态之区分来看，《佛说大安般守意经》分杂、净、道及大、中、微诸息，《小止观》则判风、喘、气、息四相，并以三者不调、一者为调，这一划分把身体由粗到细的变化纳入数息的观察范围，令计数不再停留于数字之上，而是同时具有体察身心的功用。第三，就天台止观的运用而言，《小止观》对治沉相时主张系念鼻端，对治浮相时主张系缘脐中，又列三种止法与两种观法，足见数息并非简单的呼吸计数，而是随身心状况不断调整、定慧相资的修持过程。综合二经分析得出，数息以计数为入门方便，逐步化粗动之气为匀细之息，根据实际体验所缘对象，两部经所指示方法各具特色。

六、安世高禅法的特色及其历史影响

（一）由安般念到修证体系

《安般守意经》的核心价值，并不仅在于介绍安般念或数息观的修习方法，更重要的是在安般念的基础上建立了由“数、随、止、观、还、净”构成的完整修证体系。经中所说“六事”，并非彼此孤立的修行方法，而是依修行者心识净化过程层层递进，由调息、摄心而至观照、返本、清净的连续实践。这种由方法通向证悟的修证结构，构成了安世高禅法区别于其他早期禅经的重要特点。

长期以来，学界多将《安般守意经》理解为介绍数息观的经典，而近年来相关研究开始重新关注其整体结构。潘小溪通过金刚寺写本的研究指出，《安般守意经》：“体现了具有安世高特点的翻译风格，其内容和结构也从不同方面证明了安世高译经所具有的部派前佛教思想的特点。”[12] 吴忠伟在论文结论中认为：“虽然安般念是渊源于婆罗门教的《奥义书》，但是佛教安般念与外道气功的最本质区别在于空见，即以五蕴皆空、无常、苦、无我为指导修行的基本正见，也是最后证果的基本内容，正是这样的正见将佛教安般念与所有修炼呼吸吐纳服气引导等方术区别开来，这一特征为大小乘安般念共同具有。”[13] 上述研究表明，《安般守意经》的思想重点已不限于呼吸训练，而是在安般念基础上建构出一套具有明确修证次第的禅法体系。

（二）中国佛教禅修体系的奠基及其历史影响

从中国佛教禅修发展的历史来看，《安般守意经》的意义不仅在于其作为最早译出的禅经之一，更在于它初步确立了中国佛教渐次修行的基本范式。《安般守意经》更加重视禅修实践本身，并以六事作为修证，使禅修方法与修证过程形成统一结构，共同构成了安世高禅法体系，也奠定了汉地早期禅学发展的基础。

这一体系对后世中国佛教产生了深远影响，三国时期康僧会继承并弘扬安世高禅学，道安法师进一步加以整理阐释，使《安般守意经》成为汉地禅修的重要依据。至隋代智顗建立天台止观体系时，又在吸收《安般守意经》等早期禅经思想的基础上，将六事进一步理论系统化，发展为著名的“六妙门”。虽然天台六妙门已超越《安般守意经》的原有内容，但二者在修证次第及禅观结构上内在承续关系十分明显。

因此，可以认为，《安般守意经》的历史价值并不局限于保存了印度安般念传统，更重要的是首次将安般念、数息观与六事修证有机结合，形成一套循序渐进的禅修体系。这一体系既体现了早期佛教重视实证实修。此后无论是天台止观对于六妙门的建构，还是中国禅宗重视由修入悟，都可以看到安世高禅法所提供的思想。《安般守意经》因此不仅是中国最早的禅修经典之一，更是中国佛教禅观体系形成过程中具有奠基意义的重要文献。

七、结论

《安般守意经》作为安世高禅经体系中的代表性经典，不仅保存了印度早期佛教安般念修行的基本形态，更重要的是在中国佛教初传过程中建构了一套具有完整修证次第的禅法体系。本文通过对安世高生平与安般念源流，对《安般守意经》禅修次第及其历史影响的考察，可以得出以下几点认识。

第一点《安般守意经》所说“安般守意”并非单纯指调息或观呼吸，而是以安般念为所缘、以守意为核心，通过调身、调息、调心达到定慧相资的修行方法。经中对于“安”“般”“守意”的多重诠释，体现了安般念兼具修行方法与修行目标的双重内涵，也反映出早期佛教实践与理论相结合的修证特色。

第二点《安般守意经》的核心思想并不仅在于数息观，而是在安般念基础上建立了由“数、随、止、观、还、净”构成的六事修证体系。六事既体现了由调息摄心而入禅观的渐次过程，也呈现出由实践方法迈向智慧观照的完整修证逻辑。与印度早期佛教偏重安般念实践相比，安世高所译《安般守意经》更加注重修行过程的层次组织，使安般禅法具有较强的体系性与实践性，这是其区别于其他早期禅经的重要特点。

第三点从中国佛教禅学发展的历史来看，《安般守意经》不仅开启了汉地禅经翻译与传播的先河，也为中国佛教渐次禅修模式的建立提供了重要思想资源。康僧会、道安对安般禅法的继承与阐释，以及隋代智顗对六事思想的进一步理论化，都表明安世高禅法在中国佛教禅观发展过程中具有承前启后的意义。可以说，《安般守意经》所建构的六事修证体系，不仅推动了安般念由修习方法向系统禅观的发展，也为中国佛教止观理论及后世禅修传统的形成奠定了重要基础。

综上所述，《安般守意经》的价值不仅体现在其保存了早期佛教安般念的修行传统，更在于首次将安般念、数息观与六事修证有机结合，形成循序渐进的禅法体系。其所体现的实践精神与修证结构，不仅丰富了中国早期佛教禅学的理论内涵，也彰显了安世高在中国佛教禅修史上的奠基性贡献。

利益冲突

作者声明，在发表本文方面不存在任何利益冲突。

参考文献

[1][梁] 释僧祐，撰《出三藏记集》,《大正藏》第 55 册，东京：大藏出版株式会社，1988。

[2][后汉] 安世高，译《阴持入经注》,《大正藏》第 33 册 , 东京：大藏出版株式会社，1988。

[3] 鎌田茂雄：关世谦，译《中国佛教通史》台北（中国台湾地区）：佛光文化出版社，2020 版。

[4] 星云大师：《星云大师全集》台北（中国台湾地区）：佛光山出版社，增订一版。

[5][后汉] 安世高，译《佛说大安般守意经》,《大正经》第 15 册，东京：大藏出版株式会社，1988。

[6] 周叔迦：《周叔迦佛学论集》下册，北京：中华书局，2006。

[7][后汉] 安世高，译《佛说大安般守意经》,《大正经》第 15 册，东京：大藏出版株式会社，1988。

[8] 鎌田茂雄：关世谦，译《中国佛教通史》台北（中国台湾地区）：佛光山出版社，2020 版。

[9] 杨曾文：隋唐以前的流行的主要禅法，北京：中国社会科学院研究生院学报，1996 年第 4 期。

[10] [后汉] 安世高，译《佛说安般守意经》,《大正藏》第 15 册，东京：大藏出版株式会社，1988。

[11] [隋] 智顗，述《小止观》,《大正藏》第 46 册，东京：大藏出版株式会社，1988。

[12] 潘小溪：金刚寺写本《安般守意经》探析——以词汇和结构为核心，北京：世界宗教研究所2024.1.25。

[13] 覃江：安般念研究，四川：四川大学，2003.3.30。