

# 再論漢末佛教禪法與《太平經》守一法的關係

## 一、前言

在漢末傳入的禪法中，主要可以區分為安世高和支婁迦讖所傳的兩系禪法，安世高所傳為小乘禪法，支婁迦讖所傳為大乘禪法。又在漢魏所出佛經中，常以「守一」一語翻譯佛教禪定，如吳維祇難等所出之《法句經》云「晝夜守一，心樂定意」、「守一以正身，心樂居樹間」。《菩薩內習六波羅密經》解禪波羅密為「守一得度」。<sup>1</sup>在在顯示「守一」與佛家禪定似乎有著特別的關係。

「守一」的觀念，出於《老子》，<sup>2</sup>在《老子》中，稱為「抱一」，《老子》第十章所說「載營魄抱一，能無離乎？」應該是指一種使形神不離的古老修練術，而二十二章「聖人抱一，為天下式」所說的，應該是指聖人守道以為天下法式的統御術。《莊子·在宥》謂「天地有官，陰陽有藏，慎守女身，物將自壯。我守其一以處其和，故我修身千二百歲矣，吾形未常衰」。<sup>3</sup>明顯是把「守一」往養生延壽的方向發展。

「守一」在漢末的道教和佛教工夫論中，扮演著重要的角色，在《太平經》與《老子想爾注》等早期道教典籍中，「守一」均是重要的修道工夫，尤其是《太平經》，遠承《老》、《莊》所提出的「守一」，而有了更多修練技術層面的發展，而其存思法，又有繪製五臟精神或身神圖像，存思其像的修法。凡此，在《太平經》以前的古籍中，均未見記述，實可視為養生術的一大飛躍。這些養生術或許是來源於古時傳來的修練功法，《太平經》加以吸收改造，亦未可知。然而，因為不見於文獻記錄，故對於《太平經》修練功法的來源，學界前輩便有了不同的看法。

湯用彤先生從漢末《太平經》與佛教流行的地域、漢魏佛經譯語、思想內容

---

<sup>1</sup> 湯用彤：〈讀《太平經》書所見〉，收入《湯用彤全集》（第五卷）（石家莊，河北人民出版社，2000年），頁246-272。

<sup>2</sup> 《老子》三十九章謂：「昔之得一者，天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下貞」。十章說：「載營魄抱一，能無離乎？」二十二章又說：「聖人抱一，為天下式」。樓宇烈：《王弼集校釋》（台北，華正書局，1992年），頁105-106、23、56。

<sup>3</sup> 清·郭慶藩：《莊子集釋》（台北，貫雅出版社，1991年），頁381。

等方面，論證了《太平經》「守一法」疑竊取佛家禪法。<sup>4</sup>然而，饒宗頤先生則謂守一為東漢道家所恆言，故取以譯釋氏之「禪定」，亦格義之一例。湯錫予疑《太平經》之「守一」，源于印度之禪觀，按不如以格義說之，較妥。<sup>5</sup>兩位前輩學者的意見，完全不同，到底何者較為合理呢？本文將透過對《太平經》「守一法」與漢末佛教禪法的深入比較，釐清《太平經》「守一法」是否竊取佛教禪法？抑或只屬格義之一例？又如果以「守一」翻譯「禪定」，只是格義之一例，那麼，格義的根據又是什麼呢？如果《太平經》之「守一法」確實有取於佛家禪法，那麼，《太平經》又是受到那一種的佛家禪法影響呢？是全盤抄襲呢？還是重點吸收呢？這些都是本文透過比較漢末佛家禪法與《太平經》「守一法」，所欲解決的問題。

## 二、佛家禪法與守一法的比較

漢末傳入的禪法，主要有安世高所傳的小乘禪法和支婁迦讖所傳的大乘禪法兩系，安世高所出為禪數之學，以《道地經》、《安般守意經》和《陰持入經》為最重要典籍；支婁迦讖所出大乘禪法，則以《首楞嚴三昧經》和《般舟三昧經》最為代表，但是，支婁迦讖所出的《首楞嚴三昧經》今已佚失，無復得見。若參看鳩摩羅什後來譯出之《首楞嚴三昧經》，可知首楞嚴三昧是十地菩薩的最上乘禪法，並非一般信眾或初中階修行者所能企及，<sup>6</sup>而且羅什本與支婁迦讖本到底存在著多大的差異，亦不可知，因此，本文在討論支婁迦讖所傳禪法時，僅及《般舟三昧經》所出的念佛觀，未及《首楞嚴三昧經》的禪法。

在《太平經》的思想中，萬物無不根植於道與元氣，元氣落入人體，化生為

---

<sup>4</sup> 湯用彤：〈讀《太平經》書所見〉，收入《湯用彤全集》（第五卷），頁 246-272。

<sup>5</sup> 饒宗頤：《老子想爾注校箋》（香港，香港大學，1956 年），頁 65。

<sup>6</sup> 《佛說首楞嚴三昧經》卷一：「堅意菩薩白佛言：『世尊！菩薩欲學首楞嚴三昧，當云何學？』佛告堅意：『譬如學射先射大準，射大準已學射小準，射小準已次學射的，學射的已次學射杖，學射杖已學射百毛，射百毛已學射十毛，射十毛已學射一毛，射一毛已學射百分毛之一分，能射是已名為善射。隨意不空，是人若欲於夜闇中所聞音聲若人非人不用心力射之皆著，如是堅意！菩薩欲學首楞嚴三昧，先當學愛樂心，學愛樂心已當學深心，學深心已當學大慈，學大慈已當學大悲，學大悲已當學四聖梵行，所謂慈悲喜捨，學四聖梵行已，當學報得最上五通常自隨身，學是通已，爾時便能成就六波羅蜜，成就六波羅蜜已，便能通達方便，通達方便已得住第三柔順忍，住第三柔順忍已得無生法忍，得無生法忍已諸佛授記，諸佛授記已能入第八菩薩地，入第八菩薩地已得諸佛現前三昧，得諸佛現前三昧已常不離見諸佛，常不離見諸佛已能具足一切佛法因緣，具足一切佛法因緣已能起莊嚴佛土功德，能起莊嚴佛土功德已，能具生家種姓，能具生家種姓已，入胎出生，入胎出生已能具十地，具十地已，爾時便得受佛職號，受佛職號已便得一切菩薩三昧，得一切菩薩三昧已然後乃得首楞嚴三昧，得首楞嚴三昧已能為眾生施作佛事，而亦不捨菩薩行法。堅意！菩薩若學如是諸法，則得首楞嚴三昧。』」大正十五冊，No. 642，P633c-634a。

吾人的精、氣、神，三者合一，則健康長壽，三者分離，則疾病夭亡。因此，若要養生修練，就必須愛氣尊神重精。然而愛氣尊神重精只是養生修練的方向與原則，若落實為具體的技術性操作，則方法極多，諸如行善法、和樂卻災法、守一法、辟穀法、存思法、祭祀禳解法、丹書祝除法、方藥針刺法等，<sup>7</sup>無一不是指向愛氣尊神重精的方法。然而，在眾多的修練術中，當以「守一」、「存思」為《太平經》中最重要的修練方法。牟鍾鑒先生認為「守一法」實涵蓋了「守一」與「存思」兩種功法，<sup>8</sup>也就是說「守一法」可以分為廣義的「守一法」和狹義的「守一法」兩種，狹義的「守一法」，專指持守身體特定部位的修練功法，廣義的「守一法」則涵蓋了狹義的「守一」與「存思」兩種功法。本文所討論的守一法，是廣義的守一，即包含了守一法和存思法兩種。下文將以漢末佛教禪法中的止、觀與《太平經》的「守一」、「存思」作一比較。

### (一)小乘禪法之「念惡露」與「不淨觀」

有關安世高所傳的禪法，我在《安世高禪學思想的研究——兼論漢末道教養生術對禪法容受的影響》一文中，已經有詳細的論究，本文只作重點論述。佛家禪法不外止、觀二門。「止」的梵文是śamatha，本來就是「寂靜、寂止、禪定」的意思，<sup>9</sup>因此，「止」就是指一種使精神凝寂、專注的訓練，《陰持入經》對「止」的定義是：

彼止名為意止，在處能止、已止、正止、攝止、不失止，不志、心寂然，一一向念，是名為止。<sup>10</sup>

「止」就是注意力止住於某一因緣，使心念寂然不動，也就是《道地經》所說的「若意在使一因緣止，止不動，不或念餘，是應止相」。<sup>11</sup>

「觀」的梵文是 vipaśyanā，是「正確的知識、正見」等的意思<sup>12</sup>，《陰持入經》說：

---

<sup>7</sup> 有關《太平經》中的養生修道法，參考羅正孝：《《太平經》生命觀之研究》（南華大學，宗教學研究所，碩士論文，2004年6月，指導教授：蕭登福），頁118-142。

<sup>8</sup> 任繼愈主編：《中國道教史》（上海，人民出版社，1990年），頁20-24。

<sup>9</sup> 荻原雲來博士編纂：《梵和大辭典》（下），（台北，新文豐出版社影印本），頁1312。

<sup>10</sup> 《陰持入經》，大正十五冊，No.603，P175a-b。

<sup>11</sup> 《道地經》，大正十五冊，No.607，P235c。

<sup>12</sup> 荻原雲來博士編纂：《梵和大辭典》，頁1227。

何等為觀？觀名為了陰，為了持，為了入，了名字，了從本生，了從本法已生，了苦、了習、了盡、了道行，了從善惡、從是法生，了增復增，了白黑，了是可隨、不可隨，如有分別，為拖、不拖，為下、復下，為念、復念，為思觀，為識，為慧，為眼，為謀，為滿，為解，為慧，為明，為欲，為光，為敢不離，為觀法，為覺意，為直見，為道種，是名為觀。<sup>13</sup>

《陰持入經》以「了別」作為「觀」最主要的功能，所謂了別「陰」(skandha，指五陰)、了別「持」(dhātu，指十八界)、了別「入」(āyatana，指十二處)，乃至了別苦(duḥkha)、習(samudaya，亦譯作「集」)，盡(nirodha，亦譯作「滅」)、道行(mārga)，如是了別，能生慧解，故名為「觀」。《道地經》也有類似的界定，如說：

若在止處，偏分別，偏去如相觀思惟，如有受，是應觀相。<sup>14</sup>

《道地經》除了強調「觀」的分別作用之外，又說明了「觀」是在「止」的基礎上，再進一步的分別、思惟。《陰持入經》所說的「了別」作用與《道地經》的「分別」作用，其實是一樣的，兩者都是根據 vipaśyanā 的梵文字義所作的解說。

簡地地說，「止」、「觀」的分野就是：「不分別是為止，分別是為觀」，<sup>15</sup>這樣的定義，大抵不出梵文 śamatha 和 vipaśyanā 的字義。而在佛教的禪法中，止、觀又往往是雙運不離的，故云「止觀俱行」，「止觀雙發行」，「止觀雙隨行」。<sup>16</sup>這在《道地經》所介紹的「念惡露」和「不淨觀」的修法中，可以充分體現止觀不離的禪法特色。

「止」是把注意力止住於某一因緣，使心念寂然不動，這是修「止」的方向與原則，問題是，在實際操作上，到底要把專注力放在什麼地方來收攝心念呢？是把專注力放在外在的某一個對象上呢？還是放在身體的某一特定部位呢？還是集中意識於某一意象呢？對此，《道地經》曾有明確的界定：

行者持何等行得止意？報：若干因行止意，聽說，要止意二因緣方便行，得止意：一者念惡露，二者念安般守意。<sup>17</sup>

---

<sup>13</sup> 《陰持入經》，大正十五冊，No.603，P175a~b。

<sup>14</sup> 《道地經》，大正十五冊，No.607，P235c。

<sup>15</sup> 《道地經》，大正十五冊，No.607，P235c。

<sup>16</sup> 《陰持入經》，大正十五冊，No.603，P179b。

<sup>17</sup> 《道地經》，大正十五冊，No.607，P235c。

既然「止」的目的是在於使意念寂止，因此，理論上來說，使意念止息的因緣應該也不止一種，可以有種種的施設。只是，《道地經》主要以「念惡露」和「念安般守意」兩種作為達到意念寂止的途徑。「念安般守意」在下一節再討論，這裡首先討論「念惡露」。根據《道地經》的記載，「念惡露」是取象於外境，然後在心中繫念不息的修法：

行者……便行至父樹，便行至觀死屍，一日者，至七日者。臃脹者，青色者，如盟者，半壞者，肉盡者，血洗者，骨骨連者，筋纏者，若白、若解散，四面無有數，手破，譬如鴿色。彼行者自在取一數意令知，不久意著止，令意在數處熟諦觀。……若行者意數因緣，出入遠行常在，意止不遠離已，晝夜在心，令半月一月一歲，復不啻。<sup>18</sup>

「止」的重點在於「意在使一因緣止，止不動，不或念餘」，<sup>19</sup>「念惡露」的修法是到屍林中取象，然在把所取之象，繫念心中，使心念集中於此一印象之上，久而久之，行者心中只有一念，晝夜不離。這是透過繫念心中意象所達到心念寂止不動的一種「止」法。

「止」門成就之後，便進入「觀」門，《道地經》「五十五觀」來觀察此身：

行道者當為五十五因緣自觀身：

(1)是身為譬如沫，不能捉。(2)是身為譬如大海不厭、不足五樂。(3)是身為譬如大河，日願至死海。(4)是身為譬如大便，慧人不欲故。(5)是身為譬如沙城，疾壞散去。(6)是身為譬如會壞城多怨家。(7)是身為譬如化城，不自有，亦不可取。(8)是身為譬如骨關肉血塗。(9)是身為譬如弊壞車，筋纏故。(10)是身為譬如家貓，貪患癡聚。……(50)是身為譬如結垢，內有惡。(51)是身為譬如不意，常著外衰。(52)是身為譬如無所依，如無所依舍，愛不愛磣一切。(53)是身為譬如不可近，近常破碎。(54)是身為譬如無有能護，時時為病磣一切。(55)是身為譬如無有，自歸死，來時不得離故。<sup>20</sup>

《道地經》所謂的「五十五觀」，就是用五十五種觀點觀察身體，目的無非要讓行者厭棄此身，於此身不執著，除卻憂悲。「念惡露」與「五十五觀」都是使行

---

<sup>18</sup> 《道地經》，大正十五冊，No.607，P235c~236a。

<sup>19</sup> 《道地經》，大正十五冊，No.607，P235c。

<sup>20</sup> 《道地經》，大正十五冊，No.607，P236a~b。

者厭離此身，那麼，兩者到底有何不同呢？若根據《道地經》「不分別爲是止，分別爲是觀」的界定，可知：「念惡露」是心中憶念死屍的不淨相，意念止息於此相上，不作分別觀察；而「五十五觀」則是一一分別觀察此身如沫等五十五種不淨事。

## (二)安般守意

在《安般守意經》中，介紹了另外一種透過繫念氣息而達到心境寂靜的「止」法，就是「安那般那念」。「安那般那」的梵文是 Ana-apâna，Ana（安那）是「吸氣」的意思，apâna（般那）是「呼氣」的意思。因此，Ana-apâna（安那般那）就是透過呼吸的控制，達到心念專注的一種禪法，後世便稱之爲「數息觀」。《安般守意經》中，把安般守意分爲十個階段，稱爲「十點」：

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。<sup>21</sup>

十點中的前六點，就是後世所稱的「六妙門」，而四諦則是指苦、集、滅、道四諦。前六點和四諦的層次完全不同，前六點是修行的方法和次第，四諦則是透過這些方法所要證得的道理，這幾乎涵蓋了整個佛陀說法的整套教理。

六點中的數息、相隨、止是修行者由雜念浮動的狀態，透過計算氣息出入，達到心念不動的狀態，也就是屬於「止」的修法；觀、還、淨三點則屬於「觀」。《安般守意經》說：

數息爲欲斷內外因緣，何等爲內外？謂眼、耳、鼻、口、身、意爲內，色、聲、香、味、細滑、念爲外。<sup>22</sup>

「數息」就是透過專注於氣息的出入，斷除吾人對於眼、耳、鼻、口、身、意及色、聲、香、味、細滑、念等內外諸種因緣的執著。「數息」有種種的規定：

莫過十息，莫減十息。……至二息亂爲短息，至九息亂爲長息，得十息爲快息。

---

<sup>21</sup> 《大安般守意經》，大正十五冊，No.602，P164a。

<sup>22</sup> 《大安般守意經》，大正十五冊，No.602，P165b。

數息有三事：一者當坐行，二者見色當念非常不淨，三者當曉瞋恚、疑、嫉，令過去也。數息亂者，當識因緣所從起，當知是內意。一息亂者是外意過，息從外入故。二息亂者是內意過，息從中出故。三五七九屬外意，四六八十屬內意。嫉、瞋恚、疑是三意在內，殺、盜、婬、兩舌、惡口、妄言、綺語，是七意及餘事屬外也。……數息所以先數入者，外有七惡，內有三惡，用少不能勝多故，先數入也。數息不得者，失其本意故，本意謂非常、苦、空、非身。失是意墮顛倒故，亦為失師。師者初坐時，第一入息得身安，便次第行，為失其本意故，不得息也。數息意常當念非常、苦、空、非身。計息出亦滅、入亦滅，已知是得道，疾當持非常恐意，得是意即得息也。<sup>23</sup>

「數息」以滿十息為「快息」，不要少於十息，也不要超過十息。至二息意念便亂稱為「短息」，至九息才亂稱為「長息」。數息觀應採坐姿進行，佛教禪定大多採跏趺坐的姿勢，數息觀亦然。原則上，數息的目的在於收攝心念，使精神專注，達到心念凝寂的效果，但是，《安般守意經》與後代「數息觀」如隋·智者大師的《六妙法門》有一顯著的不同：《六妙法門》的「數息觀」只強調專注於計數氣息；<sup>24</sup>《安般守意經》在進行數息的同時，更強調提起正覺，覺知五蘊的無常不淨以及意業中的瞋恚、疑、嫉等煩惱，充分表現出小乘禪法重分析思擇的特色。

《安般守意經》認為：數息、相隨、止，只能夠使意念凝寂得定，但是，卻不能生出智慧，必須要有「觀」的修習，才能生起智慧：<sup>25</sup>

觀息敗時與觀身體異，息見因緣生，無因緣滅也。心意受相者，謂意欲有所得，心計因緣會當復滅，便斷所欲，不復向，是為心意受相也。以識因緣為俱相觀者，謂識知五陰因緣。出息亦觀、入息亦觀。觀者，謂觀五陰，

---

<sup>23</sup> 《大安般守意經》，大正十五冊，No.602，P165a、164c。

<sup>24</sup> 《六妙法門》：「修數者，行者調和氣息，不澁不滑，安詳徐數，從一至十，攝心在數，……心相漸細，患數為麤，意不欲數。爾時行者，應當放數修隨。隨亦有二：一者修隨，二者證隨。修隨者，捨前數法，一一心依隨息之出入，攝心緣息，知息入出，心住息緣，無分散意，是名修隨。證隨者，心既微細，安靜不亂，覺息長短遍身入出。心息任運相依，意慮恬然凝靜，覺隨為麤，心厭欲捨，如人疲極欲眠不樂眾務。爾時行者，應當捨隨修止」。大正四十六冊，No.1917，P549c~550a。

<sup>25</sup> 《大安般守意經》：「人不能得校計意，便令數息，欲令意定。雖數息，但不生惡，無有黠智。當何等行得黠慧？從一至十，分別定亂，識對行藥，已得定意，便隨黠慧，得校計為墮觀也」，大正十五冊，No.602，P165c。

是為俱觀。<sup>26</sup>

《安般守意經》認為觀氣息之敗滅與觀身體之敗壞不同，觀氣息之敗滅要觀察氣息之由因緣而生，無因緣而滅。佛教認為呼吸的因緣是除了身體器官之外，還必須要有心念的執著，當然，這種執著不宜理解為對於呼吸或氣息的執著，而應該是指心念的執取本能，也就是說：有心意之執取，才有氣息之出入，這就是「意欲有所得」意思。這裡的「意欲有所得」也不能理解為意欲對氣息或外物有所得，而是指「意」的執取本能。因此，《安般守意經》這一段的意思，就是：針對意的執取本能，心計因緣皆當敗滅，故斷除意的執取本能。而心所計之因緣，就是指呼吸所賴的身、心要素。<sup>27</sup>佛教分析吾人之身、心要素為色、受、想、行、識「五蘊」，觀察入息、出息所依的身體器官如鼻等，悟入「色蘊」(rūpa-skandha)；觀察入息、出息時所相應的感受，悟入「受蘊」(vedanā-skandha)；觀察伴隨此感受而來的知覺及聯想等作用，悟入「想蘊」(saṃjñā-skandha)；觀察伴隨此感受、此想相應的思、慧、好惡、及意志等作用，悟入「行蘊」(saṃskāra-skandha)；觀察由此受、想、行所形成的心意識，悟入「識蘊」(vijñāna-skandha)。經由了達色、受、想、行、識五蘊之無常，而如實了知呼吸亦為從眾緣生，亦是無常，無常故，本無而有，有已散滅，無常即苦，苦即無我、不得自在，會歸於佛陀「無常、苦、空、非我」的教義。<sup>28</sup>這應該就是《安般守意經》「心計因緣會當復滅」的意思。當觀察到一切因緣皆當敗滅，便能斷除意念之執取本能，是為心意受用道意之相狀，也是「以識因緣為俱相觀者，謂識知五陰因緣，出息亦觀、入息亦觀。觀者，謂觀五陰，是為俱觀」的意思。<sup>29</sup>

「觀」之後為「還」、「淨」，《安般守意經》是「還」、「淨」合說的：

第五還棄結者，謂棄身七惡。第六淨棄結者，為棄意三惡。是名為還。還者為意不復起惡，惡者是為不還也。還身者，謂還惡得第五還，尚有身，亦無身，何以故？有意有身，無意無身，意為人種，是名為還。還者謂意不復起惡，起惡者是為不還，亦謂前助身、後助意。不殺、盜、淫、兩舌、惡口、妄言、綺語，是為助身。不嫉、瞋恚、癡，是為助意也。還五陰者，譬如買金得石，便棄捐地不用，人皆貪愛五陰，得苦痛，便不欲是，為還

<sup>26</sup> 《大安般守意經》，大正十五冊，No.602，P167a。

<sup>27</sup> 《安般守意經》這一段資料相當難解，詳細論述見拙作：《安世高禪學思想的研究——兼論漢末道教養生術對禪法容受的影響》，《臺大中文學報》，19期，2003年12月，頁45-90。

<sup>28</sup> 印順：《雜阿含經論會編》(上)(台北，正聞出版社，1994年)，頁3。

<sup>29</sup> 詳細論述見拙作：《安世高禪學思想的研究——兼論漢末道教養生術對禪法容受的影響》，《臺大中文學報》，19期，2003年12月，頁45-90。



五陰也。……出息、入息受五陰相者，謂意邪念疾轉還正，以生覺斷，為受五陰相，言受者，謂受不受相也。以受五陰相，知起何所、滅何所？滅者為受十二因緣人，從十二因緣生，亦從十二因緣死。不念者，為不念五陰也。知起何所、滅何所？謂善惡因緣起便復滅，亦謂身，亦謂氣生滅，念便生，不念便死。意與身同等，是為斷生死道。<sup>30</sup>

第五還棄結，是指捐棄殺、盜、姪、兩舌、惡口、妄言、綺語等身七惡；第六淨棄結，是指捐棄嫉、瞋恚、癡等意三惡。第五還與第六淨，《安般守意經》通稱為「還」，而對於「還」的定義是「意不復起惡」。「還」又分為「還身」與「還五陰」兩種。「還身」是指還身七惡，得第五還，尚有身或無身，因為有意則有身，無意則無身；因此，第六淨棄結就是斷除意之三惡，故亦謂前助身後助意，不「殺、盜、姪、兩舌、惡口、妄言、綺語」，是為助身不再生起。不「嫉、瞋恚、癡」，是為助意不再生起，故云「不受世間為還」、「不欲世間為還」、「念斷為淨」。

「還五陰」是體悟到人皆因貪愛五陰而有生死輪迴之痛苦，故不欲再貪愛五陰，是為「還五陰」，也就是不受五陰相之意。如何能不受五陰相呢？《安般守意經》認為不受五陰相在於知五陰乃至知氣息起何所？滅何所？透過觀察十二因緣的無常生滅，而不再執受身、意、氣息乃至五陰。經過這樣的觀察之後，便能去除五陰等的貪欲，故云「除去貪欲是為淨」。<sup>31</sup>

四諦是佛教的基本教義，在《雜阿含經》中，佛陀初轉法輪就是說了四諦的教義，稱為三轉十二行法輪<sup>32</sup>在《雜阿含經》中，三十七道品的修習，其目的就在於證得四諦。而在《安般守意經》中也說「數息、相隨、止、觀、還、淨、四諦，是為十點成，謂合三十七品經為行成也」<sup>33</sup>。《安般守意經》卷上主要介紹了數息等六點，而在卷下則主要討論了六點與三十七道品的關係。可見，透過六點與三十七道品的結合修習，便可以親證四諦。

三十七道品中，又以四意止、四意斷和四神足最為重要，因此，經中首先論述了數息與四意止、四意斷、四神足的關係：

數息為墮十二品。何謂十二品？數息時墮四意止，息不亂時為墮四意念

---

<sup>30</sup> 《大安般守意經》，大正十五冊，No.602，P167a。

<sup>31</sup> 《大安般守意經》，大正十五冊，No.602，P167b~c。

<sup>32</sup> 有關「三轉十二行法輪」的內容，參見印順：《雜阿含經論會編》（中），〈雜因誦·諦相應〉1經，頁106~108。

<sup>33</sup> 《大安般守意經》，大正十五冊，No.602，P165a。

斷。得十息有時為墮四神足，是為墮十二品也。<sup>34</sup>

《安般守意經》統稱四意止、四意念斷、四神足為「十二品」，並以數息與十二品相配。四意止分別是「身念息」（即身念處）、「念痛痒」（即受念處）、「念意息出入」（即心念處）和「念法因緣」（即法念處）。四意止的重點，在於觀一切法苦、空、無常、無我，尤其是身念息，即是「念惡露」和「五十五觀」。四意念斷就是已生惡不善法當斷，未生惡不善法不令起，未生善法令生，已生善法令住不忘的「四正斷」，在《安般守意經》和《陰持入經》中，都有論述。至於十二品中的「四神足」，《安般守意經》是以身神足、口神足、意神足、道神足為「四神足」。十二品之外，《安般守意經》又把六點與五根、五力、七覺意、八正道連結在一起，以六點來統攝三十七道品的全部內容。<sup>35</sup>

總之，《安般守意經》說數息在到達「觀」，行者開始觀身體的苦、空、非常、不淨時，便與《道地經》的「五十五觀」結合在一起。因此，安世高所譯介的「不淨觀」和「安般禪」，並不是完全不同的兩種禪法，而只是在「止」門上有所差別而已，而「觀」門則並沒有太大的差異。如《道地經》是以「念惡露」來達到「止」，在「止」的基礎上，修「五十五觀」；《安般守意經》的「安般禪」卻是透過算數氣息來達到「止」，在「止」的基礎上，便要進行四意止、四意斷、四神足的觀修，而四意止中的「身意止」，《安般守意經》相當強調觀身體不淨之「五十五觀」。這樣，安世高所出的禪法雖然有兩種，但是，那只是「止」門不同而已，而「觀」門其實是一樣的。或者說，《道地經》的「念惡露」和「五十五觀」，只是屬於四意止的「身意止」，而《安般守意經》的禪法，卻涵蓋了四意止、四意斷和四神足等小乘佛教的基本禪法。

### (三) 《般舟三昧經》中的念佛觀

念佛法門是大乘佛教中相當重要的修行法門，此法門可以上溯到《雜阿含經》的四不壞淨（佛不壞淨、法不壞淨、僧不壞淨、聖戒成就）和六念門（念佛、念法、念僧、念施、念戒、念天）。<sup>36</sup>《雜阿含經》對念佛法門曾有所論述：

---

<sup>34</sup> 《大安般守意經》，大正十五冊，No.602，P170a。

<sup>35</sup> 五根是：信根、精進根、念根、定根、慧根。五力是：信力、精進力、念力、定力、慧力。七覺意是：念覺意、擇法覺意、精進覺意、喜覺意、輕安覺意、定覺意、捨覺意。八正道是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。與四意止、四意斷、四神足共合為三十七道品。

<sup>36</sup> 印順：《雜阿含經論會編》（中）〈不壞淨相應〉第4經：「如是我聞：一時，佛住毘舍離國彌猴

如是我聞：一時。佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時、尊者摩訶迦旃延，在舍衛國祇樹給孤獨園。尊者摩訶迦旃延語諸比丘：「佛世尊如來、應、等正覺所知所見，說六法，出苦處昇於勝處，說一乘道淨諸眾生，離諸惱苦、憂悲悉滅，得真如法。何等為六？謂聖弟子念如來、應、等正覺所行法，念如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。聖弟子念如來應所行法故，離貪欲覺，離瞋恚覺，離害覺，如是聖弟子出染著心。何等為染著心？謂五欲功德。於此五欲功德離貪、恚、癡，安住正念、正智。乘於直道，修習念佛，正向涅槃。是名如來、應、等正覺所知所見，說第一出苦處，昇於勝處，一乘道淨於眾生，離苦

---

池側重閣講堂。爾時、世尊告諸比丘：「若聖弟子成就四不壞淨者，不於人中貧活而活，不寒乞自然富足。何等為四？謂於佛不壞淨成就，法，僧不壞淨，聖戒成就。是故比丘當如是學：我當成就於佛不壞淨，法，僧不壞淨，聖戒成就」。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」頁 450-451。《雜阿含經論會編》(中)〈不壞淨相應〉第 27 經：「如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園，前三月夏安居。時有釋氏難提，聞佛於舍衛國祇樹給孤獨園，前三月結夏安居。聞已作是念：我當往彼，并復於彼造作供養眾事，供給如來及比丘僧。即到彼。三月竟時，眾多比丘集於食堂，為世尊縫衣，而作是言：如來不久作衣竟，著衣持鉢，人間遊行。時釋氏難提，聞眾多比丘集於食堂，言如來不久作衣竟，著衣持鉢，人間遊行。聞已，來詣佛所，稽首禮足，退住一面。白佛言：「世尊！我今四體支解、四方易韻，先所受法，今悉迷忘。我聞世尊人間遊行，我何時當復更見世尊及諸知識比丘！」佛告釋氏難提：「若見如來、若不見，若見知識比丘、若不見，汝當隨時修於六念。何等為六？當念如來，法，僧事，自所持戒，自所行施，及念諸天」。佛說此經已，釋氏難提聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。」頁 467-468。

《雜阿含經論會編》(下)〈大迦旃延相應〉第 9 經：「如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時、尊者摩訶迦旃延，住釋氏訶梨聚落。時訶梨聚落主長者，身遭病苦。尊者摩訶迦旃延，聞訶梨聚落主長者身遭病苦。聞已，晨朝著衣持鉢，入訶梨聚落乞食，次第入訶梨聚落主長者舍。訶梨聚落主長老，遙見尊者摩訶迦旃延，從座欲起。尊者摩訶迦旃延見長老欲起，即告之言：「長者莫起！幸有餘座，我自可坐於餘座」。語長者言：「云何長者！病可忍不？身諸苦痛漸差愈不？得無增耶？」長者答言：「尊者！我病難忍，身諸苦痛轉增無損。即說三種譬，如前又摩比丘經說」。尊者摩訶迦旃延語長者言：「是故汝當修佛不壞淨，法不壞淨，僧不壞淨，聖戒成就，當如是學」。長者答言：「如佛所說四不壞淨，我悉成就；我今成就佛不壞淨，法不壞淨，僧不壞淨，聖戒成就」。尊者摩訶迦旃延語長者言：「汝當依此四不壞淨，修習六念。長者！當念佛功德，此如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。念法功德，於世尊正法律，現法，離諸熱惱，非時通達，緣自覺悟。念僧功德，善向、正向、直向、等向，修隨順行，謂向須陀洹，得須陀洹，向斯陀含，得斯陀含，向阿那含，得阿那含，向阿羅漢，得阿羅漢，如是四雙八士，是名世尊弟子僧；具足戒、定、慧、解脫、解脫知見，供養恭敬尊重之處，堪為世間無上福田。念戒功德，自持正戒，不毀、不缺、不斷、不壞、非盜取戒，究竟戒，可讚歎戒，梵行戒，不憎惡戒。念施功德，自念布施，心自欣慶，捨除慳貪，雖在居家，解脫心施，常施，樂施，具足施，平等施。念天功德，念四王天，三十三天，炎摩天，兜率陀天，化樂天，他化自在天，清淨信、戒、於此命終，生彼天中。我亦如是清淨信、戒、施、聞、慧，生彼天中。長者！如是〔覺〕依四不壞淨，增六念處」。長者白尊者摩訶迦旃延：「世尊說依四不壞淨，增六念處，我悉成就；我當修習念佛功德，念法，念僧，念戒，念施，念天」。尊者摩訶迦旃延語長者言：「善哉長者！能自記說，得阿那含」。是時長者白尊者摩訶迦旃延：「願於此食」。尊者摩訶迦旃延，默然受請。訶梨聚落主長者，知尊者摩訶迦旃延受請已，具種種淨美食，自手供養。飯食訖，澡鉢洗嗽畢，為長者種種說法，示教、照喜。示教、照喜已，從座起去。」頁 444-445。

惱，滅憂悲，得如實法。<sup>37</sup>

念佛是六法(六念門)之一，《雜阿含經》謂念佛可以使聖弟子出離染著心，於五欲功德離貪、恚癡，安住正念正智，正向涅槃，故稱念佛法門為第一出苦處，昇於勝處，一乘道淨於眾生，離苦惱，滅憂悲，得如實法。在《雜阿含經》中的念佛法門，主要是念佛之所行，比較接近後世的憶念佛德。但是，在《增一阿含經》中，除了憶念佛陀的功德智慧之外，又談到了憶念佛陀形象的修法：

聞如是，一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當修行一法，當廣布一法。已修行一法，便有名譽，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，逮沙門果，自致涅槃。云何為一法？所謂念佛。」

……

世尊告曰：「若有比丘正身、正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專精念佛，觀如來形，未曾離目。已不離目，便念如來功德：如來體者，金剛所成，十力具足，四無所畏，在眾勇健，如來顏貌，端正無雙，視之無厭，戒德成就，猶如金剛，而不可毀，清淨無瑕，亦如琉璃。如來三昧，未始有減，已息永寂，而無他念，憍慢強梁，諸情憊怕，欲意、恚想、愚惑之心、猶豫網結，皆悉除盡。如來慧身，智無崖底，無所罣礙。如來身者，解脫成就，諸趣已盡，無復生分，言：『我當更墮於生死。』如來身者，度知見域，知他人根，應度不度，此死生彼，周旋往來生死之際，有解脫者，無解脫者，皆具知之。是謂修行念佛，便有名譽，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。是故，諸比丘！常當思惟，不離佛念，便當獲此諸善功德。如是，諸比丘！當作是學。<sup>38</sup>

《增一阿含經》就如《雜阿含經》一樣，非常肯定念佛法門的功德，謂修行念佛法門可成就大果報，諸善普至，成就神通，自致涅槃。實際的修行操作可分為觀佛形象和觀想佛德兩種修法。觀佛形象是行者結跏趺坐，繫念佛陀形象，後來《大智度論》所說，念佛三十二相、八十種隨形好的觀想念佛，就是導源於觀佛形象的修行方法。三十二相、八十種隨形好的說法起緣也相當早，在《長阿含經》中

---

<sup>37</sup> 印順：《雜阿含經論會編》(下)，頁 439。

<sup>38</sup> 《增一阿含經》，大正二冊，No.125，P554a-b。

早就規定了三十二相的內容：

三十二相：

一者足安平，足下平滿，蹈地安隱。

二者足下相輪，千輻成就，光光相照。

三者手足網縵，猶如鵝王。

四者手足柔軟，猶如天衣。

五者手足指纖長，無能及者。

六者足跟充滿，觀視無厭。

七者鹿膊腸，上下傭直。

八者鈎鎖骨，骨節相鈎，猶如鎖連。

九者陰馬藏。

十者平立垂手過膝。

十一，一一孔一毛生，其毛右旋，紺琉璃色。

十二，毛生右旋，紺色仰靡。

十三，身黃金色。

十四，皮膚細軟，不受塵穢。

十五，兩肩齊亭，充滿圓好。

十六，胸有萬字。

十七，身長倍人。

十八，七處平滿。

十九，身長廣等，如尼拘盧樹。

二十，頰車如師子。

二十一，胸膺方整如師子。

二十二，口四十齒。

二十三，方整齊平。

二十四，齒密無間。

二十五，齒白鮮明。

二十六，咽喉清淨，所食眾味，無不稱適。

二十七，廣長舌，左右舐耳。

二十八，梵音清徹。

二十九，眼紺青色。

三十，眼如牛王，眼上下俱眇。

三十一，眉間白毫柔軟細澤，引長一尋，放則右旋螺如真珠。

三十二，頂有肉髻。

是為三十二相。<sup>39</sup>

總之，三十二相，就是佛身的三十二種美好特徵，八十種好則是更細緻的相好描述，在此，文繁不錄。雖然早期的念佛法門，是否已經確定以三十二相八十種好起觀，尚不可知，但是，可以肯定的是，《增一阿含經》所說的「觀如來形」，就是觀想佛陀的相好莊嚴。當行者觀想佛陀形象成就時，在定中常覺佛陀就在目前，此時，應更進一步憶念如來十力、四無所畏、戒德成就、三昧成就、煩惱滅盡、智慧成就等種種功德。也就是說，《增一阿含經》所說的念佛觀不外觀佛形

---

<sup>39</sup> 《長阿含經》，大正一冊，No.1，P5a-b。

象與憶念佛德兩項。後世在早期的念佛法門之上，又有更多的施設，如舊譯《華嚴經·入法界品》就列舉了二十一種念佛三昧門，《大智度論》也提及了四種念佛三昧，天台宗祖師智顛大師則提出五種方便念佛法門等等。<sup>40</sup>

念佛觀在大乘佛教中，無疑有著非常重要的地位，而最早把念佛觀傳入中土的，就是支婁迦讖所出的《般舟三昧經》。該經闡明了由觀想念佛而能定中見佛的三昧。首先，《般舟三昧經》強調了修行般舟三昧的行者，必須建立強大的信心，專念一心，斷諸雜念，<sup>41</sup>然後觀想西方阿彌陀佛：

優婆塞優婆夷，如法行，持戒完具，獨一處，止念西方阿彌陀佛今現在。隨所聞當念，去此千億萬佛剎，其國名須摩提。一心念之，一日一夜，若七日七夜，過七日已，後見之，譬如人夢中所見，不知晝夜，亦不知內外。不用在冥中。有所蔽礙故不見。……時諸佛國境界中，諸大山須彌山，其有幽冥之處，悉為開闢無所蔽礙。是菩薩不持天眼徹視，不持天耳徹聽，不持神足到其佛剎，不於此間終生彼間，便於此坐見之。<sup>42</sup>

如法修行，持戒完具，是修行般舟三昧的基礎，修行者在這樣的基礎之上，獨一靜處，止念西方阿彌陀佛。般舟三昧所觀雖然為阿彌陀佛，但是，觀法與早期的念佛形象並沒有不同，都是觀想佛身的相好莊嚴，而且，《般舟三昧經》所傳的念佛觀，已經確定了觀三十二相八十種好的觀想方法。但是，除了觀阿彌陀佛身之相好莊嚴之外，般舟三昧也提到了觀佛國境界的莊嚴妙樂。這應該是與阿彌陀佛淨土信仰系列經典相配合的修行法門。支婁迦讖所譯佛典，在《出三藏記集》所收錄以外，另外有他所譯《大阿彌陀經》，部分學者也推論屬實無誤。<sup>43</sup>若從《般舟三昧經》所傳念佛法門來看，支婁迦讖在《般舟三昧經》之外，譯出《大阿彌陀經》是相當合理的，因為般舟三昧是配合著阿彌陀淨土信仰的禪法，兩者是相輔相成的，《般舟三昧經》只是傳授觀修的操作方法，至於阿彌陀佛的相好莊嚴和西方淨土的極樂嚴淨，並不見於《般舟三昧經》，所以，如果沒有阿彌陀淨土信仰系列經典的譯出，《般舟三昧經》便缺乏了實際的觀想內容了。

般舟三昧是憶念阿彌陀佛相好莊嚴和西方淨土的極樂嚴淨的一種禪法，成就時，當下即可以見阿彌陀佛和極樂國土，並且可以與阿彌陀佛互動，請益佛法：

---

<sup>40</sup> 塚本善隆：《望月佛教大辭典》（京都，世界聖典刊行協會，昭和49年），頁4159。

<sup>41</sup> 《般舟三昧經》：「菩薩欲疾得是定者，常立大信，如法行之，則可得也，勿有疑想如毛髮許。是定意法，名為菩薩超眾行。立一念 信是法 隨所聞 念其方 宜一念 斷諸想。」大正十三冊，No.417，P898b。

<sup>42</sup> 《般舟三昧經》，大正十三冊，No.417，P899a。

<sup>43</sup> 鎌田茂雄著，關世謙譯：《中國佛教通史》第一冊（高雄，佛光出版社，1998年），頁156。

菩薩於此間國土，念阿彌陀佛專念故得見之，即問：「持何法得生此國？」阿彌陀佛報言：「欲來生者，當念我名，莫有休息，則得來生。」佛言：「專念故得往生，常念佛身有三十二相八十種好，巨億光明徹照，端正無比。」

44

行者常念佛身之三十二相八十種好，以及佛身之無量光明，修成之後，即能在定中見佛，向佛請益佛法，阿彌陀佛也會就行者所提出的問題，作出回應。這種在現實世間不可能實現的神聖經驗，在定中卻得以圓成實現，因此，念佛觀對修行者而言，是名副其實的朝聖之旅。不僅念阿彌陀佛及其極樂國土如是，念十方佛及十方佛國土亦如是：

「欲得見十方諸現在佛者，當一心念其方，莫得異想，如是即可得見。譬如人遠出到他郡國，念本鄉里家室親族，其人於夢中歸到故鄉里，見家室親屬，喜共言語，覺為知識說之如是。」佛言：「菩薩聞佛名字，欲得見者，常念其方，即得見之。」<sup>45</sup>

修行者只要專心一意憶念其所欲見的佛及佛國土，即能得見，並能與十方諸佛互動，那是一種超經驗的神秘體驗，對修行者而言，是既真實又神聖的。

### 三、《太平經》守一法與佛教禪法的關係討論

#### (1) 《太平經》的守一法

「一」在《老子》中，是連接「道」與萬物的重要階段。<sup>46</sup>《太平經》對於「一」的詮釋，也充分把握了「一」在《老子》中的特殊性格，說「一」是連結「道」與「元氣」的關鍵，是道之根、元氣之所起、天地之綱紀、萬物之根本，<sup>47</sup>並且進一步把宇宙根源之「一」與人體連結，使「一」具體落實為人體各特定

---

<sup>44</sup> 《般舟三昧經》，大正十三冊，No.417，P899a-b。

<sup>45</sup> 《般舟三昧經》，大正十三冊，No.417，P899b。

<sup>46</sup> 《老子》三十九章：「昔之得一者，天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下貞」。四十二章「道生一，一生二，二生三，三生萬物」。樓宇烈：《玉弼集校釋》（台北，華正書局，1992年），頁105-106。

<sup>47</sup> 《太平經·脩一却邪法》：「夫一者，乃道之根也，氣之始也，命之所繫屬，心之主也。」〈五事解承負法〉：「一者，數之始也；一者，生之道；一者，元氣所起也；一者，天之綱紀也。故使守思一。」《太平經鈔·五事解承負法》：「一者，天之紀綱，萬物之本也。思其本，流及其末。」



部位，而「守一」就是把專注力集中在這些特定部位，堅守勿失：

夫一者，乃道之根也，氣之始也，……當欲知其實，在中央為根，命之府也。……人之根處內，枝葉在外，令守一皆使還其外，急使治其內，追其遠，治其近。守一者，天神助之。……故守一者延命……故頭之一者，頂也。七正之一者，目也。腹之一者，臍也。脈之一者，氣也。五藏之一者，心也。四肢之一者，手足心也。骨之一者，脊也。肉之一者，腸胃也。能堅守，知其道意。（〈脩一卻邪法〉）<sup>48</sup>

《太平經》視「一」為「道」之根、生命的根柢，落實在人體，則是人體之內與中央，頭頂、目、臍、心、手足心等，都是《太平經》所視為身體各部位的中央。守一就是要把專注力集中在這些部位，堅守勿失，可以延年。剛開始守一時，閉目但覺暗冥，守一漸久，光明自生，日益昭昭，甚至可以隨明遠行，群神來集：

守一明之法，未精之時，瞑目冥冥，目中無有光。（《太平經聖君秘旨》）

守一復久，自生光明。昭然見四方，隨明而遠行，盡見身形容，群神將集，故能形化為神。（《太平經聖君秘旨》）<sup>49</sup>

守一法必待內明生起，才可算修成。當守一法修成的時候，精神可以隨明遠行，盡見身體形容，頗有靈魂出竅的意味，《太平經》謂之「形化為神」，這其實已經與存思法連結在一起了。

存思法最大的特色在於修行者必須圖劃神象，觀象存思，無論是五臟精神的神象，還是四時五行精神的神象，其形制、服飾、兵器等，都有一定的規定：

畫象隨其藏色，與四時氣相應，懸之窗光之中而思之。上有藏象，下有十鄉，臥即念以近懸象，思之不止，……男思男，女思女，皆以一尺為法，隨四時轉移。春，青童子十，夏，赤童子十，秋，白童子十，冬，黑童子十，四季，黃童子十二。（〈以樂却災法〉）

四時五行之氣來入人腹中，為人五藏精神，其色與天地四時色相應也；畫之為人，使其三合，其王氣色者蓋其外，相氣色次之，微氣最居其內，使

---

王明：《太平經合校》（北京，新華書局，1997年），頁12-13、60。

<sup>48</sup> 王明：《太平經合校》，頁13。

<sup>49</sup> 王明：《太平經合校》，頁739、741。

其領袖見之。（〈齋戒思神救死訣〉）<sup>50</sup>

四時五行精神，……其法為其具畫像，人亦三重衣，王氣居外，相氣次之，微氣最居內，皆戴冠幘乘馬，馬亦隨其五行色具為。其先畫像於一面者，長二丈，五素上疏畫五五二十五騎，善為之。東方之騎神持矛，南方之騎神持戟，西方之騎神持弓弩斧，北方之騎神持鑲楯刀，中央之騎神持劍鼓。（〈齋戒思神救死訣〉）<sup>51</sup>

《太平經》認為天地萬物皆有精神，而人身五臟百節亦莫不有神。這些神不僅僅是維繫吾人身體機能正常飽滿的生機，更是有價值判斷的神祇，因此，修道者欲求長生久壽，就必須齋戒沐浴，使身心清靜，然後懸象存思。圖畫臟神的顏色，應與該人存思之臟神相應。神象著三重衣，由內而外，顏色由淺而深。五臟神象之下，又有所謂「十鄉」，顏色與四季顏色相應，春季，畫青童子十人，夏季，畫赤童子十人，秋季，畫白童子十人，冬季，畫黑童子十人，四季皆畫黃童子十二人。男子修存思法，則畫男性的神象，女子修存思法，則畫女性的神象，神象要盡量畫得美好。修道者準備好靜室、神象之後，便隨時可以靜臥思神。存思法又可分為存思五臟精神和存思四時五行精神，修練方法完全一樣，神象的圖畫方法也大抵相同，所不同者，僅五臟精神上有臟象，下有十鄉。而四時五行精神，神象一如五臟神，再加上冠幘、乘馬和兵器。存思五臟精神時，務求與所圖畫的神象接近。存思漸久，與四時五行之神相應，神光自生，百病消亡，自然益壽延年。<sup>52</sup>

## (2) 致虛守靜與內視反聽

現在的問題是：《太平經》的修練法是否竊取自佛教禪法呢？抑或只是格義之一例呢？要探討這些問題，可以從內在因素和外在因素兩個方向進行，內在因素主要包括《太平經》「守一法」與佛教禪法的比較，「守一法」的思想來源等；外在因素則包括兩者活動的地域，道徒與佛教徒之間的互動等。湯用彤先生在外在因素方面，作了頗為詳細的論述，因此，本文不打算在這方面作更多的討論。倒是在內在因素方面，我以為在湯、饒兩位先生的討論基礎上，尚有再作進一步探討的空間。

---

<sup>50</sup> 王明：《太平經合校》，頁 27、14、292。

<sup>51</sup> 王明：《太平經合校》，頁 292-293。

<sup>52</sup> 王明：《太平經合校》：「夫神靈出入，無有穴竅，清靜而無聲，安枕而臥，神光自生；安得不吉樂之哉」？頁 26。

上文已經說到，《太平經》的「守一法」有廣狹二義，廣狹的「守一法」包括守一與存思兩種功法，而狹義的「守一法」則專指持守身體特定部位的功法。現在首先討論的是狹義的「守一法」。狹義之「守一法」的修練重點在於把專注力集中在身體的某一些特定部位。這種把心念集中於某一特定對象，使精神專注，雜念不生的修法，與佛教禪法中的「止」門頗有異曲同工之妙，而且，在《道地經》中並沒有指定任何的特殊因緣，只要是能夠令心念專注集中，到達一念不生的境界，就算是「止」了。這樣說來，不僅憶念心中意象的「念惡露」是「止」門，繫念氣息的「安那般那念」是「止」門，持守身體某些特定部位的「守一法」，也未嘗不可以視為一種「止」門。也就是說，《太平經》「守一法」與佛教禪法中的「止」門，在法門施設的精神上，確實是相當接近的。問題是：是否可以因為「守一法」與禪法「止」門接近，就認為「守一法」源於印度禪法呢？收攝心念，使妄念不生的修行方法，是否一定是由漢末佛教傳入？中國傳統文化中是否也有類似的修道方法呢？如果我們回溯一下道家思想中的修道傳統，或許對解答這些問題有一定的幫助。

「至虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復」(十六章)和「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為」(四十八章)<sup>53</sup>是《老子》中有關修道工夫論的重要章節，文字雖然有所不同，但是，其所指示的修道方向其實是非常一致的，都是指修道者應該捐棄情偽，返於虛靜無欲。<sup>54</sup>捐情棄欲，虛靜寂寞可以說是道家修道論的總體方向，後世之道家著述，莫不遵循著這樣的大方向而有更進一步的發展，如《管子·心術》就說「虛其欲，神將入舍。掃除不潔，神乃留處。」<sup>55</sup>《莊子·天道》也說「水靜猶明，而況精神！聖人之心靜乎！天地之鑑也，萬物之鏡也。夫虛靜恬淡寂寞無為者，天地之平而道德之至，故帝王聖人休焉。」<sup>56</sup>總之，如何洗滌心靈，讓吾人之精神處於一種明靜虛靈、恬淡無為的狀態，就是修道者所應努力從事的。《莊子》在修道工夫論上，多所提點：

若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣！聽止於耳，心

---

<sup>53</sup>樓宇烈：《王弼集校釋》，頁 35-36、127-128。

<sup>54</sup>《老子河上公注》十六章注：「得道之人，捐情去欲，五內清淨，至於虛極也。」四十八章注：「學，謂政教禮樂之學也。日益者，情欲文飾，日以益多。道謂自然之道也。日損者，情欲文飾，日以消損。損之者，損情欲，又損之，所以漸去。……情欲斷絕，德與道合，則無所不施，無所不為也。」《老子四種》(台北，大安出版社，1999年)，頁 19、59。王弼《老子注》十六章注：「言致虛，物之極篤；守靜，物之真正也。……以虛靜觀其反復。凡有起於虛，動起於靜，故萬物雖並重作，卒復歸於虛靜，是物之極篤也。」四十八章注：「務欲反虛無也，有為則有所失，故無為乃無所不為也。」樓宇烈：《王弼集校釋》，頁 35-36、127-128。

<sup>55</sup>王冬珍、徐文助、陳郁夫、陳麗桂：《新編管子》(台北，國立編譯館，2002年)，頁 897。

<sup>56</sup>清·郭慶藩：《莊子集釋》(台北，貫雅出版社，1991年)，頁 457。

止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。

夫徇耳目內通而外於心知，鬼神將來舍，而況人乎！

墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。<sup>57</sup>

對於這幾段資料所揭示的修道方向，楊儒賓有頗為精闢的闡述：將感性及智性作徹底的轉化，乃是(莊子)工夫論中最大的特色。在「心齋」的理論中，莊子告訴我們三種「聽」的方式，一以耳，一以心，一以氣。「耳」在此處顯然代表感性、感官的層次，所以它僅能「聽」，其他功能一概沒有。「心」在莊子書中有優劣兩義，此處的「心」顯然不是特別好的涵意，它的功能僅能止於概念符號，只能達到「可以意致」的層次，對於「不期精粗」、「言之所不能論，意之所不能察致」的道，卻無能為力。要達到「道」的層次，要以「氣」聽。<sup>58</sup>事實上，「无聽之以耳」與「徇耳目內通」、「墮肢體」都是修道者對於感官活動之轉化；而「无聽之以心」與「外於心知」、「黜聰明」，則是修道者對於知慮心智的轉化，修道者使自己處於一種感官與知慮暫停活動的狀態。此時，修道者自覺與天地氣機同其流行，就是同於大通的體道境界。

如果說「无聽之以耳而聽之以心，无聽之以心而聽之以氣」是一種致虛守靜的工夫，那麼，這種方法所揭示的正是一種「疏 而心，澡雪而精神」(<知北遊>)<sup>59</sup>的工夫修養，與《老子》「致虛極、守靜篤」以及「損之又損，以至於無為」的方向、原則並無異致。只是《老子》的致虛守靜、損之又損，比較像是修道的方向與原則，而《莊子》「徇耳目內通而外於心知」，似乎又比較明白地提點了「內視反聽」式的修道方式，而這種方式，與佛家禪法中的「止」門，頗有異曲同工之妙，兩者都是透過集中注意力，從而使心念凝寂，妄念不生，《莊子》以「墮肢體，黜聰明，離形去知」來描述這種心念凝寂的修道方式，而「同於大通」則是透過這種修道工夫最後所開顯的體道境界。但是，專注力到底要放在那裡呢？佛家禪法有清楚的規定，以安世高所傳的小乘禪法來說，就是念惡露和安那般那念，也就是把注意力放在意識的圖像或氣息之上；但是，在《莊子》中卻沒有清楚的指示。

---

<sup>57</sup> 清·郭慶藩：《莊子集釋》，頁 147、150、284。

<sup>58</sup> 楊儒賓：《莊周風貌》(台北，黎明出版社，1991年)，頁 85-86。

<sup>59</sup> 清·郭慶藩：《莊子集釋》，頁 741。

### (3) 身體與守一

如果說致虛守靜是修道的方向與原則的話，<sup>60</sup>那麼，在不違背這的原則與方向的前提之下，修道的次第與方法應該是可以作多樣性發展的，如《管子》就在其精氣學說之下，<sup>61</sup>大談虛欲留神，治身治國之方：

不以物亂官，不以官亂心，是謂中得，有神自在身，一往一來，莫之能思，失之必亂，得之必治。敬除其舍，精將自來。

搏氣如神，萬物備存。能搏乎？能一乎？能無卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求諸人而得之己乎？思之思之，又重思之。思之而不通，鬼神將通之，非鬼神之力也，精氣之極也。四體既正，血氣既靜，一意搏心，耳目不淫，雖遠若近。（〈內業〉）<sup>62</sup>

〈內業〉這一段有關修道工夫的論述，基本上與《莊子》「心齋」並無異致，只是〈內業〉篇在技術性操作上，說得明白一些，並把精、氣、神等概念，納入其修道論述之中。值得注意的是，〈內業〉在感性層次的身體觀之外，提出了另一種作為修道基礎的身體觀，說「四體既正，血氣既靜，一意搏心，耳目不淫」。這與《莊子》「坐忘」「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」完全不同，在「坐忘」那裡，肢體被化約為與感官作用同一層次，因此，肢體與感官之知都是必須不斷「墮」之、「黜」之、「離」之、「去」之、「解」之、「釋」之的對象。<sup>63</sup>但是，在〈內業〉「四體既正，血氣既靜」中，並非視身體與耳目感官同層，反而是修道治心的基礎，必須在四體血氣正靜的基礎之上，才能進一步講求攝心、治心的工夫。馮友蘭說：老莊講治身是要達到一種精神境界，黃老治身是

---

<sup>60</sup> 楊儒賓：「(心齋、坐忘)這幾段話都是《莊子》書中論羽工夫非常重要的段落，雖然在『技術』層面上，它們並沒有告訴我們太多實際實踐的方法(印度諸宗派、佛教、某些道教及理學學派在這方面指示的比較清楚)，但是在『原則』上，它們給我們的線索已經夠清楚的了。」《莊周風貌》，頁 85。

<sup>61</sup> 《管子》的成書年代、學派系屬等問題，經過梁啟超、羅根澤、顧頡剛、劉節、郭沫若、馮友蘭、吳光、余敦康、胡家聰、劉毓璜、周立升、王德敏等學者的探討與辯論，大致上可以確定為戰國時代齊稷下學宮的產物。而〈心術〉上下、〈內業〉、〈白心〉四篇，則屬於稷下黃老學派的作品。詳細論述參見陳麗桂：《戰國時期的黃老思想》(台北，聯經出版社，1991年)，頁 109-116。而以「氣」說明「道」，認為「道」就是「氣」或精氣，則是從稷下黃老之學開始的。參見馮友蘭：《中哲學史新編》第二冊(台北，藍燈出版社，1991年)，頁 219。

<sup>62</sup> 王冬珍、徐文助、陳郁夫、陳麗桂：《新編管子》，頁 1071-1076。

<sup>63</sup> 楊儒賓：《莊周風貌》，頁 86。

要保持身體以達到長生不死，白日飛昇。<sup>64</sup>正道出了老莊與黃老學在身體觀上的重要差異。不過，作為修道工具的身體，在《莊子》外雜篇中，似乎已經有所提及，如〈知北遊〉說「若正汝形，一汝視，天和將至」<sup>65</sup>，這裡的身體，也是作為修道的工具而被提及的。而在〈在宥〉中，身體得到了正多的凝視：

廣成子南首而臥，黃帝順下風膝行而進，再拜稽首而問曰：「聞吾子達於至道，敢問：『治身柰何而可以長久？』」廣成子蹶然而起，曰：「善哉問乎！來！吾語女至道。……無視無聽，抱神以靜，形將自正。必靜必清，無勞女形，無搖女精，乃可以長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，女神將守形，形乃長生。慎女內，閉女外，多知為敗。……慎守女身，物將自壯。我守其一以處其和，故我修身千二百歲矣，吾形未常衰。」<sup>66</sup>

目無所視、耳無所聽、心無所知，是都摒除感性、智性，使心靈沈寂的工夫，這依然不出致虛守寂的工夫。但是，在「心齋」、「坐忘」那裡，是要透過致虛守寂的工夫達致通同大道的精神境界。但是，在〈在宥〉中，無視無聽已經不是作為精神上與天地大道往來的修為工夫，而是使形神相守的養生修練術。也就是說，身體不但不是被黜的對象，甚至也不僅僅是修道的工具，而是盛載道體的寶器，根本上成為了修道的目的。

在先秦黃老道家中，已經開啓了以精、氣、神來理解人體的詮釋系統，漢代更在其氣化宇宙論和天人相應的時代思潮之下，建構起一套人符天數的人體觀，如《淮南子·精神訓》就說：

夫精神者，所受於天也；而形體者，所稟於地也。……故曰一月而膏，二月而肤，三月而胎，……十月而生。形體以成，五藏乃形，……外為表而內為裏，開閉張歛，各有經紀。故頭之圓也象天，足之方也象地。天有四時、五行、九解、三百六十六日，人亦有四支、五藏、九竅、三百六十六節。天有風、雨、寒、暑，人亦有取、與、喜、怒。……是故耳目者，日月也，血氣者，風雨也。……是故血氣者，人之華也；而五藏者，人之精也。夫血氣能專於五藏而不外越，則胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，則耳目清、聽視達矣。……精神盛而氣不散則理，理則均，均則通，通則神，神則以視無不見，以聽無不聞也，以為無不成也。<sup>67</sup>

---

<sup>64</sup>馮友蘭：《中國哲學史新編》第二冊，頁 214。

<sup>65</sup>清·郭慶藩：《莊子集釋》，頁 737。

<sup>66</sup>清·郭慶藩：《莊子集釋》，頁 381。

<sup>67</sup>張雙棣：《淮南子校釋》（北京，北京大學出版社，1997 年），頁 722-731。

在人體四肢、五臟、九竅、骨節，皆與天地相應的人符天數的思維模式之下，已經不難解釋為何《太平經》認為透過持守身體某些特定部位，可以達到精、氣、神三者合一的效果了：人之精神受於天，形體稟於地，天地為大宇宙，而人體為小宇宙，天人感應，修行者只要持守人體的小宇宙，便可以與天地之大宇宙相通。大宇宙因為精、氣、神而生萬物，人體之小宇宙亦因精、氣、神之流注充滿而生活靈動。

又，漢代醫家之檔案集《黃帝內經》，<sup>68</sup>其對人體的認識，其實也是把人體安放在氣化的宇宙論之中，並且在臨床意義上，建立了一套完整的俞穴系統。在《黃帝內經》的身體觀中，俞穴正是氣聚之所，是深藏體內的臟腑，與體外世界進行「氣」之交換流通的孔道。<sup>69</sup>驗諸於《黃帝內經》，如四肢之一的手足心，就分別是手厥陰心包經和足少陰腎經的穴位。<sup>70</sup>那麼，《太平經》「守一法」所守持的身體之一，亦疑與當時醫家的俞穴理論有關，果真如此，便更加可以解釋為何《太平經》認為可以透過持守身體之一，可以上知道意，達到愛氣尊神重精，益壽延年的效果了。

本來「內視反聽」是道家重要的修道方法之一，問題是，內視反聽的焦點到底要放在那裡呢？《莊子》中並沒有明確指示，而在天人相應的身體觀之下，加上醫家俞穴理論的建立，透過持守人身的小宇宙的特殊部位，達到與天地大宇宙感應相通，這在思想發展上是有脈絡可循的。果真如此，那麼，《太平經》持守身體某些特定部位的守一法，自有其思想上的來源，與其說是受到佛教禪法(尤其是「止」門)的影響，不如說是在道家致虛守靜、內視反聽的修道方向上，加上漢代氣化宇宙論、天人感應的身體觀，以及醫家的俞穴理論，所提煉出來的修練法門，是結合了傳統文化中多元的思想成分所形成的產物。

#### (4)念佛觀與存思法

除了狹義的守一法之外，《太平經》的存思法則是一個非常特別的修練法門，在《太平經》之前的秦漢典籍中，均不見類似的記載。《淮南子·精神訓》雖然已經強調了五臟在人體中的重要地位，說「五藏者，人之精也。夫血氣能專於五

---

<sup>68</sup> 這一說法，乃根據蔡璧名：《身體與自然——以《黃帝內經素問》為中心論古代思想傳統中的身體觀》，《國立台灣大學文史叢刊》之102(台北，國立台灣大學，1997年)，頁17-34。

<sup>69</sup> 參考蔡璧名：《身體與自然——以《黃帝內經素問》為中心論古代思想傳統中的身體觀》，頁211-220。

<sup>70</sup> 《黃帝內經·靈樞·本輸》：「心出於中衝，……溜於勞宮，勞宮，掌中中指本節之內間也」、「腎

藏而不外越，則胸腹充而嗜欲省矣」。但是，使血氣專於五臟而不外越的養生原則，與存思五臟神像的操作技術之間，似乎尚有一段不小的距離。

在《呂氏春秋》和《淮南子》中，提及「九野」之說，<sup>71</sup>此外，《淮南子·天文訓》又記錄「五星」之說：

何謂五星？東方木也，其帝太皞，其佐句芒，執規而治春，其神為歲星，其獸蒼龍，其音角，其日甲乙。南方火也，其帝炎帝，其佐朱明，執衡而治夏，其神為熒惑，其獸朱鳥，其音徵，其日丙丁。中央土也，其帝黃帝，其佐后土，執繩而制四方，其神為鎮星，其獸黃龍，其音宮，其日戊己。西方金也，其帝少昊，其佐蓐收，執矩而治秋，其神為太白，其獸白虎，其音商，其日庚辛。北方水也，其帝顓頊，其佐玄冥，執權而治冬，其神為辰星，其獸玄武，其音羽，其日壬癸。<sup>72</sup>

「五星」之說就是以東、南、中央、西、北五方，配合木、火、土、金、水五行，每一方、每一五行都有不同的帝和佐，其神則為五星。這些五方之帝，形象都各不相同，所執兵器及坐騎亦有差異。今案《太平經》五臟精神神像的圖製，其實是以四時五行神像為基礎的。若比較《太平經》與《淮南子》的「五星」之說，可見，形式完全一致，只是內容不同而已。我想在民間流傳的五方神像，無論是主神及其服飾、坐騎、兵器的造型上，本來就可能存在著不同的形式，湯用彤先生則更疑漢代之宮闕(如甘泉宮)廟宇(如老子廟)或早有此類畫像或石刻。<sup>73</sup>這樣，《太平經》存思五臟精神、四時五行精神的修練方法，很有可能是建立於漢代五星學說的基礎之上。

然而，從五星的信仰、崇拜，到轉變為一種存思的修練技術，這中間似乎還缺少了一個重要的銜接環節，那就是：以意念觀想某特定對象，最後達到與觀想對象相應的方法。這樣的修練方法，根據現存的古籍來看，似乎不見於《太平經》以前的文獻記錄。那麼，是什麼因素催化了《太平經》存思法的完成呢？我以為支婁迦讖所傳的「般舟三昧」(念佛觀)很有可能就是那個催化劑。繪製佛像，觀

---

出於湧泉，湧泉者足心也。」《黃帝內經》(北京，中華書局，1991年)，頁18、20。

<sup>71</sup>《呂氏春秋·覽部·有始覽·有始》：「何謂九野？中央曰鈞天，其星角、亢、氐。東方曰蒼天，其星房、心、尾。東北曰變天，其星箕、斗、牽牛。北方曰玄天，其星婺女、虛、危、營室。西北曰幽天，其星東壁、奎、婁。西方曰顓天，其星胃、昴、畢。西南曰朱天，其星觜、參、東井。南方曰炎天，其星輿鬼、柳、七星。東南曰陽天，其星張、翼、軫。」王利器：《呂氏春秋注疏》(成都，巴蜀書社，2002年)，頁1224-1230。《淮南子·天文訓》中所說的「九野」，內容與《呂氏春秋》同。

<sup>72</sup>張雙隸：《淮南子校釋》，頁263。



想佛像的三十二相八十種好的念佛法門，與《太平經》圖劃五臟精神，存思神像的修練術，十分相似。若檢閱《般舟三昧經》的翻譯過程，則這種文化互動，似乎並非完全不可能，《般舟三昧經記》說：

般舟三昧經……月支菩薩支讖授與河南洛陽孟福字元士，隨侍菩薩張蓮字少安筆受。<sup>74</sup>

根據《般舟三昧經記》，孟元士與張少安是支婁迦讖翻譯《般舟三昧經》的助手。湯用彤先生根據漢三公碑及白石神君碑，推斷孟元士曾參與道教神仙家之祭祀活動，因此，湯先生認為漢末佛教信徒仍兼好道術方技。<sup>75</sup>而事實上，不但漢末佛教信徒兼好道術方技，東漢以來的奉道者，亦有兼好浮屠之教者，這可以從楚王英、漢桓帝黃老、浮屠並祠的事跡得到很好的助證。<sup>76</sup>從這些難能可貴的歷史資料中，我們或許可以得到進一步的推論：東漢時期的道徒或佛教徒，他們其實是把佛道視為相近的兩種宗教而接受，因此，佛教徒與道徒在身份認定上，恐怕存在著某種程度上的重疊性，因此兩者之間的互動應該是在一種極其自然的狀況下進行的。而兩教互動的結果，對彼此都發生著影響：在佛教方面，在佛典翻譯時，採取了與佛家禪法中「止」門相類似的道家(或道教)術語「守一」，作為 dhyāna(禪那)的翻譯，這是格義之一例。在道教方面，佛教禪定法門中的念佛觀，又啟發了冥想存思的修練術。也就是說：在佛道文化的交涉歷史中，所進行著的，是一種雙向互動的過程，互相影響，互相激盪，互相滲透，這種文化交涉絕對不可能是單向進行的。

---

<sup>73</sup> 湯用彤：〈讀《太平經》書所見〉，收入《湯用彤全集》第五卷，頁 246-272。

<sup>74</sup> 《出三藏記集》，大正五十五冊，No.2145，P48c。

<sup>75</sup> 湯用彤：《漢魏兩晉南北朝佛教史》(台北，台灣商務印書館，1998 年)，頁 66-70。

<sup>76</sup> 《後漢書》卷四十二〈楚王英傳〉：「英少時好游俠，交通賓客，晚節更喜黃老，學為浮屠齋戒祭祀。八年，詔令天下死罪皆入縑贖。英遣郎中令奉黃縑白紵三十匹詣國相曰：「託在蕃輔，過惡累積，歡喜大恩，奉道縑帛，以贖愆罪。」國相以聞。詔報曰：「楚王誦黃老之微言，尚浮屠之仁祠，絜齋三月，與神為誓，何嫌何疑，當有悔吝？其還贖，以助伊蒲塞桑門之盛饌。」因以班示諸國中傳。英後遂大交通方士，作金龜玉鶴，刻文字以為符瑞。」延熹九年(166A.D.)襄楷上書桓帝，說：「又聞宮中立黃老、浮屠之祠，此道清虛，貴尚無為，好生惡殺，省慾去奢。今陛下嗜慾不去，殺罰過理，既乖其道，豈獲其祚哉！或言老子入夷狄為浮屠。浮屠不三宿桑下，不欲久生恩愛，精之至也。天神遺以好女，浮屠曰：「此但革囊盛血。」遂不眴之，其守一如此，今陛下媵女艷婦，極天下麗，甘肥飲美，單天下之味，奈何欲如黃老乎？」(《後漢書》卷三十二下〈襄楷傳〉)。《新校本後漢書》(台北，鼎文書局，1999 年)，頁 1428-1429，1082-1083。

## 四、結 論

在中國宗教發展史上，東漢末年是一個開天闢地的關鍵時代。不但印度的佛教在這時期傳入，本土的道教也在此一時期成形、確立。而探討佛、道兩教在此一時期的交涉、互動，也成爲了研究漢末宗教史的重要議題之一。在佛教空宗的深刻教理尚未系統性傳入，黃老方術及早期道教養生修練術在此期得到顯著發展的背景下，探討兩教在修道工夫問題上的交集、歧異或相互影響，顯然成爲了討論東漢末年佛道關係與互動的焦點議題之一。

「守一」是佛教典籍和道家典籍共同使用的術語，在佛典中，「守一」是 *dhyāna* (禪那) 的翻譯。而在《太平經》中，狹義的「守一」是指一種持守身體特定部位的修練術。湯用彤先生疑《太平經》「守一法」乃竊取自佛家禪法。但事實上，「守一」的概念源出於《老子》，致虛守靜、捐情棄欲本來就是道家修道論的方向與原則。在《莊子》心齋、心忘中，身體被化約爲感官之知的層次而必須要「墮」之、「黜」之。然而，隨著黃老思想的發展，身體開始被正視，從修道工具的身體，逐漸上昇爲盛載道體的寶器，最後直接成爲修道的目的。「內視反聽」本來是道家的修道方式之一，隨著身體日益被重視，漢代又把人體放置在一整套的天人相應的氣化宇宙論架構之中，加上漢代醫家俞穴系統的建立，這應該是《太平經》狹義的守一法，把觀照焦點收攝於一身的思維背景。因此，我比較贊同以「守一」翻譯佛典之禪定，是格義之一例，而不是《太平經》的守一法竊取自佛教禪法。而「守一」與「禪定」，之所以可以形成格義，那是因爲「守一」是一種把注意力集中在某些特定對象上的修煉工夫，這與佛教禪法中的「止」門，相當接近，所以，用「守一」來翻譯「禪定」大概是建立在此一共通點之上吧！

然而，《太平經》的「守一法」有廣狹二義，除了狹義的「守一」之外，廣義的「守一」則包括了狹義之「守一」與「存思」兩種。「存思」是在心中冥想神聖對象，這種修煉法門不見於《太平經》以前的先秦典籍。但是，類似的修行法門則見於支婁迦讖所傳的般舟三昧(念佛觀)。除非在文獻或文物資料上可以證實在《太平經》之前，中國本土已經存在著類似存思法的冥想修煉術，否則，《太平經》存思法與佛教念佛觀的關係，依然不失爲一個可以討論的方向。

總之，如果說東漢佛教只是採取中國傳統文化觀念進行格義，對中國文化完全沒有產生影響，這恐怕不是事實；同樣的，如果說道教純粹襲取佛教禪法來發展一己的修練術，這似乎也是不可能的事。因爲，東漢佛教與道教的文化交涉，是在一種雙向互動的關係中進行的。

## 參考書目

- 《長阿含經》，大正一冊，No.1。  
《增一阿含經》，大正二冊，No.125。  
《道地經》，大正十五冊，No.607。  
《陰持入經》，大正十五冊，No.603。  
《大安般守意經》，大正十五冊，No.602。  
《般舟三昧經》，大正十三冊，No.417。  
《佛說首楞嚴三昧經》，大正十五冊，No. 642。  
《六妙法門》，大正四十六冊，No.1917。  
《瑜伽師地論》，大正三十冊，No.1579。  
王弼等：《老子四種》，台北，大安出版社，1999年。  
饒宗頤：《老子想爾注校牋》，香港，香港大學，1956年。  
清·郭慶藩：《莊子集釋》，台北，貫雅出版社，1991年。  
《黃帝內經》，北京，中華書局，1991年。  
樓宇烈：《王弼集校釋》，台北，華正書局，1992年。  
印順：《雜阿含經論會編》，台北，正聞出版社，1994年。  
杜繼文釋譯：《安般守意經》，台灣，高雄，佛光出版社，1997年。  
王明：《太平經合校》，北京，新華書局，1997年。  
張雙棣：《淮南子校釋》，北京，北京大學出版社，1997年。  
王冬珍、徐文助、陳郁夫、陳麗桂：《新編管子》，台北，國立編譯館，2002年。  
王利器：《呂氏春秋注疏》，成都，巴蜀書社，2002年。
- 任繼愈主編：《中國道教史》，上海，人民出版社，1990年。  
馮友蘭：《中哲學史新編》，台北，藍燈出版社，1991年。  
陳麗桂：《戰國時期的黃老思想》，台北，聯經出版社，1991年。  
楊儒賓：《莊周風貌》，台北，黎明出版社，1991年。  
蔡璧名：《身體與自然——以《黃帝內經素問》為中心論古代思想傳統中的身體觀》，《國立台灣大學文史叢刊》之102，台北，國立台灣大學，1997年。  
鎌田茂雄著，關世謙譯：《中國佛教通史》，高雄，佛光出版社，1998。  
湯用彤：《湯用彤全集》，石家莊，河北人民出版社，2000年。  
卿希泰主編：《中國道教史》，成都，四川人民出版社，1988年。  
藍吉富、劉增貴主編：《敬天與親人》，台北，聯經出版社，2000年。  
楊儒賓主編：《中國古代思想中的氣論與身體觀》，台北，巨流國書公司，1993年。

羅光：《中國哲學思想史·兩漢南北朝篇》，台北，台灣學生書局，1987年。

曾春海：《兩漢魏晉哲學史》，台北，五南圖書公司，2001年。

蕭登福：《周秦兩漢早期道教》，台北，文津出版社，1998年。

福永光司：《道教思想史研究》，東京，岩波書店，1988年。

三浦國雄編：《道教の生命觀と身體論》，東京，雄山閣，2000年。

王明：〈論《太平經》的成書時代和作者〉，《世界宗教研究》，1982年第1期。

李豐楙：〈《老子想爾注》的形成及其道教思想〉，《東方宗教研究》，1990年10月新1期。

楊琇惠：〈《太平經》神仙思想探微〉，《成大宗教與文化學報》，2002年12月，第2期。

陳福濱：〈《太平經》氣化論思想之探究〉，《哲學與文化》，2006年8月，第33卷第8期。

釋惠謙：〈《般舟三昧經》的念佛禪觀啓示〉，《慈光禪學學報》，2001年12月，第2期。

宋隆斐：《守一與守意——六朝佛道思想交流初探》，國立政治大學，中國文學系，1998年碩士論文，指導教授：李豐楙。

羅正孝：《《太平經》生命觀之研究》，南華大學，宗教學研究所，碩士論文，2004年6月，指導教授：蕭登福。

荻原雲來編纂：《梵和大辭典》，台北，新文豐出版社影印本。

塚本善隆：《望月佛教大辭典》，京都，世界聖典刊行協會，昭和49年。