

從《佛說大安般守意經》 論漢末佛教禪法之「守意」 與道教「守一」修持法門關係

李宗定

實踐大學應用中文學系副教授

法鼓佛學學報第 32 期 頁 129-181（民國 112 年），新北市：法鼓文理學院

Dharma Drum Journal of Buddhist Studies, no. 32, pp. 129-181 (2023)

New Taipei City: Dharma Drum Institute of Liberal Arts

DOI: 10.6889/DDJBS.202306_(32).0003

ISSN: 1996-8000

摘要

漢末《太平經》多論「守一」，視「一」為生命之源，「守一」即為凝聚身體的精、氣、神的修煉工夫，最終使形神兩全，長生成仙。漢末兩晉之時，佛教譯經時使用「守一」，對應禪定中「制心一處」與「心一境性」的修習方法，如漢末安世高所譯《安般守意經》、《分別善惡所起經》，支曜譯《阿那律八念經》與嚴佛調譯《菩薩內習六波羅蜜經》，均可見以「守一」為禪定守心的方法。由於佛道兩教皆使用「守一」，《安般守意經》中的安般禪法，與中國傳統呼吸吐納的修仙方術有相近之處，而禪修所能達到神通境界，亦類似於中國神仙的長生飛昇。此外，《安般守意經》以「守意」為經名，「意」字一方面具有佛教禪法的特色，一方面又與「守一」方法的心念存思相似。兩教具有相似的修行方式，學界對於漢末佛道關係中孰為影響者，向來有所爭論。比較《太平經》與《佛說大安般守意經》，可見得佛道修行的方法各有其理論脈絡，然而佛教「守意」與早期道教「守一」儘管有別，在差異中又可見得相似之處。由於佛教初傳中國，不論是譯經或修行，為傳法方便之故，必須運用中國思想中相近的術語介紹佛教，但是佛教又盡可能維持自身的義理與修行特色，既要譯經宣講使漢人接受，又要兼顧佛教教義。至於道教也處於興起之時，面對佛教的傳入，有相應的學習吸收，但也保有道教修煉的獨特性。佛道兩教於東漢末年開始相互影響，這個過程是動態螺旋流動，不是單向或線性的關係。本文從「守一」這個佛道皆使用的術語，管窺兩教的教義與修行方法，試圖呈現早期佛道交涉史的流動面貌。

目次

- 一、佛教初傳中國概況
 - 二、「守一」釋義與溯源
 - 三、《太平經》中的「守一」之道
 - 四、《佛說大安般守意經》中「守意」與「守一」的涵義
 - 五、結論
-

關鍵詞

佛說大安般守意經、太平經、守一、佛教、道教

一、佛教初傳中國概況

佛教之興起與傳播，從東漢末年開始，以洛陽為中心向東流布至江南，嶺南與南海亦有佛教足跡。兩晉時期，佛教傳布益廣，西晉之後，長安逐漸成為佛教僧眾集中之重鎮，鄴城則為北方新興佛教中心，隨著東晉偏安江南，建康為高僧集中之地，南北朝時期，南方佛教發展較北方為盛。¹ 僧人宣說佛法，冀能度化眾生，不論君王或民眾，都期望有道高僧能協助解決人生困難，從國家大事到個人疾病痛苦，佛教肩負著信仰寄託與心靈治療。由於漢末至南北朝戰亂頻仍，天災人禍不斷，佛教能深入社會各個階層，除了佛法殊勝，亦有時空因緣。

佛教雖以濟世度人為願，但初傳中國時，被視為域外方術，² 僧眾為傳法之效，時有顯示神通，一方面藉以確立在信眾心中佛法的能力，另一方面也取得統治者的支持。西

* 收稿日期：2022/12/24；通過審核日期：2023/6/21。

¹ 佛教自東漢傳入中土，於兩晉南北朝擴大流布地區，傳法之路徑與地點，與政治經濟有密切關係。關於佛教傳布情形，可參考嚴耕望遺著，李啟文整理，《魏晉南北朝佛教地理稿》，臺北：中央研究院歷史語言研究所，2005年。另外，山崎宏依據《高僧傳》、《續高僧傳》與《宋高僧傳》所記僧人的活動，討論佛教自漢魏至隋唐傳布的狀況。（山崎宏，《支那中世佛教の展開》，京都：法藏館，1971年）佛教僧人於駐地弘法，並與士人交遊，對於地方文化與信仰產生一定影響。

² 湯用彤先生稱：「當世人士不過知其為夷狄之法，且視為道術之支流。」並與鬼神同祀，「祭祀既為方術，則佛徒與方士最初當常並行也。」（湯用彤，《漢魏兩晉南北朝佛教史》上冊，臺北：臺灣商務印書館，1998年，頁57、53）兩漢盛行神仙方術，佛教自域外傳入，內容有鬼神地獄，又有神通變化，故以之相通於方術，並與民間祭祀混合。

晉時佛圖澄以神通聞名，然其示現為了救度生靈，以神通獲得石勒的尊重，並諮以國事，故能勸誡之，減少殺戮。³ 在一般人眼中，神通是一種神秘的力量，有道高僧皆具有這種能力，在民間傳說故事中廣為流傳。佛教並不強調神通，也避免民眾將神通視為教法，但在適當時機，仍會藉以教化眾生。由於天災與戰亂造成流離失所，佛教積極從事社會救助，以神通抑制災異，並以治病救濟的布施方式獲得民眾信任。⁴ 如此一來，佛教擴大了影響力，並勸人為善，盡可能於亂世中維繫人心。

佛教初傳中土，佛經中多見關於「神通」（Abhijñā）

3 〔梁〕釋慧皎於《高僧傳》記佛圖澄，善誦神咒，能役使鬼物，預言諸事，皆準確無誤。並評佛圖澄：「妙解深經，傍通世論。講說之日，止標宗致，使始末文言，昭然可了。加復慈治蒼生，拯救危苦。當二石凶強，虐害非道，若不與澄同日，孰可言哉？但百姓蒙益，日用而不知耳。」（《高僧傳》卷9，CBETA, T50, no. 2059, p. 387）佛圖澄具神通，為二石所重，雖然未能真正感化石勒、石虎叔姪，但使其減少殺戮，拯救蒼生，實為大功德。本文所引《大藏經》據《大正新脩大藏經》，原書為東京大藏出版株式會社於1988出版，授權「中華電子佛典協會」（CBETA）電子化，以下引文僅標注經名、冊數、經號與頁碼，並參酌原書修訂標點符號。

4 佛教高僧有醫療治病的能力，更能用神咒驅逐疫鬼，達到解緩疫病之效。《高僧傳》中記天竺僧人曇無讖，東晉僧人竺法曠與訶羅竭，都能用神咒驅鬼治病。漢人認為疫疾是疾鬼造成，巫醫或方士能施咒語，禁制或驅逐疫鬼，也因此佛教高僧以神通治病，與當時道士施術治病相似。林富士認為在東漢至南北朝時期，佛教與道教能快速興起，在於能成功因應疫情，除了實際的醫療與生活救助，對於疫病起因以「道德」解釋，並施以宗教儀式進行救度，使民眾獲得身心的治療。（林富士，〈東漢晚期的疾疫與宗教〉，《中國中古時期的宗教與醫療》，臺北：聯經出版事業，2008年，頁29-84）佛道兩教對疾病的成因，分別以「業力」與「承負」解釋，使疾病與道德行為產生連結，促使信眾發心為善，力行實踐。

的描述與說明，意指通過禪定修行，能獲得不可思議的力量。佛教視神通為證悟後自然所得，不是修行的目的，也不輕易展示，只在必要時示現，特別是用以教化眾生，使生菩提心。佛教在傳法時，有道高僧於神通示現皆謹慎為之，梁釋慧皎《高僧傳》立有「神異」一科，介紹具有神通能力的高僧，其論曰：「神道之為化也，蓋以抑誇強，摧侮慢，挫兇銳，解塵紛。」⁵神通的展現是為降服邪魔外道，平息紛爭，不為個人名利。《高僧傳》中除「神異」中之高僧，其他僧人也多有神異之事。之所以如此，「反映出了當時人深植在心中的世界觀和對宗教的希求。」⁶人們相信世上有超自然的力量，並希望高僧的神通可以救助人間疾苦。所以《高僧傳》所記僧人的神通，一方面滿足世人的期待，另一方面也具有宣教的作用。漢人認為佛教的禪修能得神通，遂與神仙方術相連結，並以傳統成仙方法理解佛教的禪法。由於佛教起於印度，漢末傳入中國時，西域各國的高僧以口傳誦經方式，將佛經從胡語逐譯為漢語，翻譯時多譯講同施，兼有譯經與傳法。⁷翻譯必須考量語文的轉換，尤其是不同

⁵ 《高僧傳》卷 10，CBETA, T50, no. 2059, p. 395。

⁶ 蒲慕州，〈神仙與高僧——魏晉南北朝宗教心態試探〉，《歷史與宗教之間》，香港：三聯書店，2016 年，頁 52。

⁷ 漢傳佛教譯經，自漢末至北宋，除了少數兼通胡語與華語者，多是域外高僧入華，因此譯經時需要「傳語」負責口譯，以及「筆受」記錄文字，其間或有助手參與詰問，經過反覆論難，才能確定譯文。譯講時多有弟子僧眾在場，人數規模不等。（曹仕邦，〈論中國佛教譯場之譯經方式與程序〉，《中國佛教譯經史論集》，臺北：東初出版社，1990 年，頁 1-93；王文顏，《佛典漢譯之研究》，臺北：天華出版事業，1984 年，頁 129-201）僧叡在〈大品經序〉描述鳩摩羅什應秦王姚興之請，於長安城北逍遙園譯講《大品般若經》，「法師手執胡本，口宣秦言，兩釋異音，交辯文旨。秦王躬覽舊經，驗其得失，

語言中的術語，講解更涉及對兩種不同文化思想的理解，除了考驗翻譯者的語文能力，還有對義理的把握。此外，早期譯經缺少前例，因此譯經者選用的語詞，反映出時代背景。考察早期譯經的術語，應能了解佛教初傳時與中國文化接觸的情形。

漢末之時，佛教初傳，道教也以「五斗米道」首見於歷史記載，兩教皆處於在中國傳法的初期，此時的道教除了依託老子《道德經》，以及神明降授的《太平經》，尚未有太多的經典。⁸ 桓帝時，襄楷第二次呈《太平經》於朝廷，⁹

諮其通途，坦其宗致。」其後再與修習般若學僧眾五百餘人，「詳其義旨，審其文中，然後書之。」（《出三藏記集》，CBETA, T55, no. 2145, p. 53）鳩摩羅什法師精通胡漢文，可同時進行說解，且受到國君支持，故有大規模譯場。

- ⁸ 裴松之注《三國志》時引《典略》記漢末張修傳五斗米道，奉《老子》為聚會時誦念的經典。注解《老子》的《老子想爾注》與五斗米道關係密切，於敦煌發現殘本，學界對於作者與年代多有爭議，但大多認為成書於漢末。饒宗頤認為是張陵作注，傳衡至魯，張魯加以釐定。（饒宗頤，《老子想爾注校證》，上海：上海古籍出版社，1991年，頁4-5）陳世驥認為作者是張魯，（陳世驥，〈「想爾」老子《道德經》敦煌殘卷論證〉，《陳世驥文存》，瀋陽：遼寧教育出版社，1998年，頁120-141）李豐楙也認為《老子想爾注》是五斗米道的重要經典，成於東漢末，與《太平經》的思想也有關聯。（李豐楙，〈《老子想爾注》的形成及其道教思想〉，《東方宗教研究》新1，1990年，頁151-179）日本學者則多認為本書年代不應早於東漢末，如福井康順認為此書成於北魏、初唐間，託名張魯。（福井康順，〈老子想爾注考—校箋を主題として—〉，《早稻田大學大學院文學研究科紀要》13，1967年，頁1-20）楠山春樹則認為《老子想爾注》成於六朝，而非東漢末。（楠山春樹，《老子傳說の研究》，東京：創文社，1979年，頁239-269）本文採《老子想爾注》成書於東漢末年的看法。另外，早期五斗米道還奉誦《老子河上公章句》，其內容亦反映東漢神仙思想。

- ⁹ 據《後漢書·襄楷傳》載：「順帝時，琅邪宮崇詣闕，上其師干吉於

至靈帝時張角以《太平經》招聚信眾，創立太平道，意謂《太平經》流傳已廣。而漢末桓靈時，安世高於洛陽譯經，所出佛經多為說一切有部禪數之學，將佛教修行的禪法與禪數譯介至中國。雖然沒有直接證據顯示安世高曾接觸《太平經》，但安世高譯經時，傳譯者可能以當時流行的術語對應禪法，而以「守一」譯之。

佛教於東漢傳入中國，藉由譯經與僧侶的宣講，中土開始接觸佛教義理，佛教傳法涉及兩種詮釋活動，其一為中國士人所理解的佛教為何？此為接受者對於異文化的認識與回應。其二為西域佛教僧侶如何將佛教義理以中文傳達？此即譯經與宣講的方式。由於文字與文化的差異，漢人往往從中國文化的角度理解佛教，《後漢紀》記東漢明帝時，楚王英好黃老與浮圖，袁宏還記錄明帝夢見金色神人，此即為佛，並說明佛教之旨為教人修善，息意去欲而無為。¹⁰ 這個紀載

曲陽泉水上所得神書百七十卷，皆縹白素朱介青首朱目，號太平清領書。其言以陰陽五行為家，而多巫覡雜語。有司奏崇所上妖妄不經，乃收臧之。後張角頗有其書焉。」（〔劉宋〕范曄撰，〔唐〕李賢等注，《後漢書·襄楷傳》卷30，北京：中華書局，1997年，頁1089）順帝時，宮崇稱其師干吉所得《太平清領書》，獻於朝廷，因有司奏其書妖妄，故僅收藏之，但其後張角據其書創太平道。據同傳所記襄楷疏文，桓帝時襄楷兩次向朝廷呈《太平經》，第二次的疏文言：「前者宮崇所獻神書，專以奉天地順五行為本，亦有興國廣嗣之術。其文易曉，參同經典，而順帝不行，故國胤不興，孝沖、孝質頻世短祚。」襄楷推崇《太平經》能為興國之用，對本書應有一定理解，其疏文尚言及宮中祠祀浮屠（佛陀），將佛教置於與黃老同一地位，雖然襄楷的目的是藉由《太平經》、天文曆法、黃老與浮屠等勸諫桓帝，但也可證其時漢人對佛教的理解與定位。

¹⁰ 原文云：「浮屠者，佛也，西域天竺〔國〕有佛道焉。佛者，漢言覺，將〔以覺〕悟羣生也。其教以修善慈心為主，不殺生，專務清淨。其精者號為沙門。沙門者，漢言息心，蓋息意去欲而歸於無為

明言佛教於東漢初年傳入，至於漢人對於佛教教義的理解是去欲無為，顯然將其等同於黃老。這樣的論述，呈現一個重要的詮釋視角，即漢人以黃老道家理解佛教，也可視為佛教初傳時，為取得漢人認同，以近於道家思想的論述傳法，而且從東漢初至漢末，一直以這樣的姿態呈現。漢末桓帝時，襄楷上疏桓帝，云：

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。今陛下嗜欲不去，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，乃能成道。今陛下嬖女豔婦，極天下之麗，甘肥飲美，單天下之味，柰何欲如黃老乎？¹¹

這段疏文呈現對於佛教的理解，有三個重點，其一，佛教與黃老並祠。宮中祠祀黃老、浮屠，視「佛陀」為崇拜祈福的

也。又以為人死精神不滅，隨復受形，生時所行，善惡皆有報應。故所貴行善修道，以鍊精神而不已，以至無為而得為佛也。佛身長一丈六尺，黃金色，項中佩日月光，變化無方，故能化通萬物而大濟群生。」（〔晉〕袁宏撰，周天游校注，《後漢紀·後漢明孝皇帝紀》，《後漢紀校注》，天津：天津古籍出版社，1987年，頁276）這段紀錄可視為漢人眼中的佛教，除了漢人自身的理解，還有佛教傳入的內容，如佛教的禪法，即被漢人理解為「息心」、「息意去欲」，還有善惡報應，以「無為」解釋修道成佛，以及描述佛的形象，原文之後續以明帝夜夢金人之事。從歷史紀錄中所見漢人對佛教的認知，一方面是漢人從自己的語言文化進行理解，一方面也有佛教藉漢人所能理解者進行譯介。

¹¹ 前引書，同註9。

神祇。其二，老子化胡之說，於東漢末年已見。其三，將佛陀的教法與老子等同，皆言清虛無為，簡樸去欲。尤可注意者，疏文略述佛陀成道前，受魔王試煉，此與「不三宿桑下」之事見於《四十二章經》，可見佛陀故事已傳入中國。疏文中以「守一」之名，指佛陀不為名利美色所誘，能凝心定意，「守一」成了連結佛老的橋樑。若證諸襄楷疏文推崇《太平經》，而「守一」又是《太平經》重要術語，故以「守一」說明佛陀教法，顯見襄楷認為佛教的修行同於《太平經》，也同於黃老。這是襄楷的理解，雖然有勸諫桓帝的目的，但也反映出漢末士人看待佛教的視角。

漢末《太平經》多論「守一」，視「一」為生命之源，「守一」即為凝聚身體的精、氣、神的修煉工夫，並與形體契合不離，最終使形神兩全，長生成仙。而漢末佛教譯經時使用「守一」，對應禪定中「制心一處」與「心一境性」的修習方法，如安世高所譯《安般守意經》、《分別善惡所起經》，支曜譯《阿那律八念經》與嚴佛調譯《菩薩內習六波羅蜜經》，均可見以「守一」為禪定守心的方法。¹²雖然在

¹² 《安般守意經》在歷代佛經目錄，均著錄為安世高所譯，其流傳見下文。《佛說分別善惡所起經》為馬鳴菩薩造，本經最初於梁僧祐《出三藏記集》著錄為「失譯」，隋費長房《歷代三寶紀》為安世高譯，唐智升《開元釋教錄》以及後世藏經目錄皆依循之。印順法師認為「後人推為安世高所譯，雖未必可信，但譯出是確乎較早些。」（釋印順，《說一切有部為主的論書與論師之研究》，《印順法師佛學著作全集》，北京：中華書局，2009年，頁281）由於本經應為早期漢譯佛經，本文僅討論經文中「守一」之用語，故仍題為安世高譯。《阿那律八念經》，為《中阿含八念經》之別譯，梁僧祐《出三藏記集》著錄：「《八念經》一卷（舊錄云《阿那律八念經》）。」此經為「失譯經」，隋費長房《歷代三寶紀》題為西域沙門支曜譯，後世皆同。《菩薩內習六波羅蜜經》的情況亦同，〔梁〕僧祐《出三藏記

佛經中可見「守一」之禪法，但與中土神仙學之「守一」修煉方法有所不同，然而問題在於中國兩漢時期的神仙方術尚未以「守一」為長生修煉之法，至東漢後期的《太平經》才成為修煉之專門術語，因此學界對此有所爭議，或謂佛教譯經受道教影響，亦有認為是道教襲取佛教。¹³ 針對這個問題，學界已有以「守一」比較佛道兩教的專論，一般認為佛

集》著錄為「《內外六波羅蜜經一卷》（安公云出方等部，一本云內六波羅蜜經）。」此經為「失譯經」，〔隋〕費長房《歷代三寶紀》題為嚴佛調譯，呂澂認為這些佛經之譯者仍應署為不詳。（呂澂，《新編漢文大藏經目錄》，濟南：齊魯書社，1981年，頁181、200）日籍學者小野玄妙嚴斥《歷代三寶紀》引用偽作目錄，應以《出三藏記集》所引道安目錄為準。（小野玄妙著，楊白衣譯，《佛教經典總論》，臺北：新文豐，1983年，頁191-192）由於本文只討論經文術語，仍依後人所訂譯者。

- ¹³ 湯用彤先生認為「守一」是道教借用佛教禪法，「守一」一語屢見於漢魏所譯佛經，並舉《法句經》、《分別善惡所起經》、《菩薩內習六波羅蜜經》與《阿那律八念經》為例，認為《太平經》中的守一之法，「疑竊取佛家禪法」、「源於印度之禪觀」。（湯用彤，《漢魏兩晉南北朝佛教史》上冊，頁110、111）湯一介先生也認為「守一」本是「守氣」，但在《太平經》中又將「一」釋為「心」、「意」，「顯然是吸收了佛教『守意』思想。」（湯一介，《魏晉南北朝時期的道教》，臺北：東大圖書，1991年，頁314）然而蕭登福認為安世高所傳禪法較印度更有系統，應是受到道教導引吐納之術的影響。（蕭登福，《道家道教影響下的佛教經籍》，臺北：新文豐，2005年，頁22）日本學者吉岡義豐認為是佛教借用「守一」之名譯經，有助將佛教禪定思想移植於中國。（吉岡義豐，《道教與佛教第三》，東京都：國書刊行會，1976年）這些論述，基本上分為兩類，其一為道教之「守一」借用佛教禪法，其二則是認為佛教借用道教。此外，李養正指出佛道兩教之「守一」各有其源，涵義也不盡相同。（李養正，〈道教「守一」法非濫觴佛經義〉，陳鼓應主編，《道家文化研究》第7輯，上海：上海古籍出版社，1995年，頁132-136）這些爭論，顯示「守一」之名，佛道兩教經典皆有用之，佛經為漢譯，必須使用漢文，然而佛經中的「守一」內涵如何？是否借用道教？詳下文。

教雖藉用道教「守一」之名，但應非襲取。¹⁴ 儘管「守一」於中土文化可尋其源流，道教「守一」之法有其理論脈絡，然而《太平經》將「守一」視為長生成仙的重要修煉方法，其內涵與意義與佛經的使用是否相同？若僅是語詞相同，則該如何看待兩教的關係？此外，早期佛經中「守意」一詞的使用遠多於「守一」，「守意」與「守一」是否有所關聯？東漢末年佛道兩教都處於新興之時，雖然還未出現明顯的競爭，但佛教畢竟使用漢字譯經，就必須斟酌如何選用恰當語詞，一方面能傳達佛經之意，保有佛教義理，一方面又得讓漢人接受，並以中國文化的概念解釋，甚至還涉及傳譯者自身對佛經的理解，還有講譯時的詮釋。本文試圖以「守一」為核心，分析此語於《太平經》、《老子河上公章句》與《老子想爾注》中的內涵，並析論安世高所譯《安般守意經》與《分別善惡所起經》的「守一」意義，再進一步比較禪法的「守意」與「守一」，藉以呈現東漢末年時，佛教禪

¹⁴ 吉岡義豐於《道教と佛教第三》書中第四章專論佛教禪法與道教守一，他認為道教的「守一」有其理論傳承脈絡，而佛教禪法也有其理論基礎，兩者各有其源，然而早期漢譯佛典受到道教影響是明確的事實，這也是佛教禪法之定學於初傳入時受到重視的原因。（吉岡義豐，《道教と佛教第三》，頁 285-351）本文同意佛道兩教理論各有其源，但是對於早期佛教譯經受到道教影響有所保留，以「守一」一詞而言，佛典中並不多見，亦非重要術語，詳下文。將早期道教「守一」道法與佛教「守意」禪法相對比的學位論文，有宋隆斐的《守一與守意——六朝佛道思想交流初探》（政治大學中國文學系碩士論文，1998 年）本論文比較佛道兩教修煉方法的關係，從漢代中後期至兩晉，區分道教的傳播有上層士族與一般群眾，而佛教也有部派與經典之別，兩教有一定的交流相動關係。論文涉及範圍極廣，企圖亦大，已溢出論文主題。魏晉南北朝時期，佛道交涉並非僅止於兩教接觸，兼之彼時玄學興起，佛道兩教與玄學、儒學又有所交流，各種思想相互碰撞，相當複雜。

法與中國神仙方術接觸情形。

二、「守一」釋義與溯源

「守一」之說可溯及《老子》二十二章：「是以聖人抱一，為天下式。」¹⁵ 此處之「抱一」，即以「一」為治理天

¹⁵ 〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋，《老子道德經注校釋》，北京：中華書局，2008年，頁56。王弼本中的「抱一」，帛書甲乙本皆作「聖人執一」。（〔周〕老子著，高明校注，《帛書老子校注》，北京：中華書局，1996年，頁481）老子所言之「執一」，此「一」為萬物之源，故為政者以「一」治理天下，即「無為之事」、「不言之教」。黃老學承此「執一」之道，也與養身結合，如《管子·內業》云：「一物能化謂之神，一事能變謂之智，化不易氣，變不易智，惟執一之君子能為此乎！執一不失，能君萬物。」（〔周〕管子撰，黎翔鳳校注，《管子校注》，北京：中華書局，2012年，頁937）以「一」應萬物之變化，由於萬物為氣之生成，心為氣之主，故「正心在中，萬物得度。」《管子》本篇論「心」之平和專一，君子守中執一，能養身，使國治。養身之關鍵在養心，故「大心而敢，寬氣而廣，其形安而不移，能守一而棄萬苛，見利不誘，見害不懼，寬舒而仁，獨樂其身，是謂雲氣，意行似天。」（前引書，頁948）以這段描述養生之道，而「守一」言心之專一，所專者為虛靜之道。從《管子》所言，可窺見「執一／守一」已略有分別，但仍未細分，而且「守一」僅強調專心一致，還未成為長生修煉的術語。以「守一」一詞的溯源觀之，約於戰國後期，《老子》章句中的「執一」為法家所用，成為法治之術，至於「抱一」則逐漸成為養生的方法。韓非子承老子思想，但將其轉化為統治之術，論「執一」之道在於集中君權，故「聖人執一以靜，使名自命，令事自定。」（〔周〕韓非子撰，〔清〕王先慎集解，《韓非子·揚權》，《韓非子集解》，北京：中華書局，1998年，頁47）君王用「一」使上下名分確立，依法而使形名參同，明賞罰而治，人君則可靜而不動。戰國末期，《呂氏春秋·審分覽·執一》以「執一」為篇名，言「王者執一，而為萬物正。」（〔秦〕呂不韋撰，許維通集釋，《呂氏春秋集釋》，北京：中華書局，2009年，頁469）其意為集中權力於國君，並使政令統一，雖然文中論及治國之本在治身，但仍著重於統一眾議，使「同法令所以一心也」。

下的準則，聖人以「一」（無為）施政，本章論為政之道。「聖人抱一」，帛書作「聖人執一」，「執」有掌握之意，「抱」則有相合之意，「執一」意指聖人為政掌握的方法，而「抱一」則有與道合一之意，可言為政，但亦有養生之意，可視為「守一」的源頭。《老子》另有第十章言「載營魄抱一，能無離乎？」¹⁶「營魄」一詞亦見於《楚辭·遠遊》，東漢王逸注為「靈魂」，河上公注為「魂魄」，可視為陰陽兩氣於人之「神」，故「載營魄」與「抱一」比並觀之，可釋為承陰陽並抱守元一，而不使其分離，亦指形神合一。本章後文為「專氣致柔，能嬰兒乎？」意為聚氣以致柔，如嬰兒含德之厚。《老子》中屢言「一」，「一」是生命之最初形式，或為生命之源，《老子》四十二章謂：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」從一至萬物，是個由簡而繁，萬物生成的過程，此過程中陰陽兩氣相會調和，此為萬物生育之理。因此行為處世必須效法天之道，是以「抱一」在《老子》中兼有為政與修身之意。

老子從生命之源言「一」，以創生的論述為基礎，「抱一」為養生方法便得以發展。《莊子·庚桑楚》亦言「抱一」，文云：「老子曰：『衛生之經，能抱一乎？能勿失

（前引書，《呂氏春秋·審分覽·不二》，頁468）《呂氏春秋》所言之「執一」近於法家。至於漢初《淮南子》謂：「君執一則治，無常則亂。」（〔漢〕劉安編，何寧集釋，《淮南子·詮言》，《淮南子集釋》，北京：中華書局，1998年，頁1012）國君所執「一」者為「道」，此「道」為人主之術，雖言「無為」，但與老子思想已不相同，呈現漢初黃老學的樣貌。

¹⁶ 同上註。帛書甲本殘損，乙本之「魄」作「柏」，「離」作「离」，其餘同王弼本。

乎？」¹⁷ 莊子藉南榮趯向老子請益養生之道，以「抱一」言之，指形神合一。至於《管子·內業》以「一」為養生與治國之道，強調「守一而棄萬苛」，即專心一致，虛靜無欲，又以「氣」論「一」。《莊子》書中文句被《管子》多篇引用，其中〈內業〉與《莊子·庚桑楚》互文重出，皆論持守「一」於養生處世之要。¹⁸ 這個氣論的發展脈絡可視為黃老學發揮老子思想之「一」於治身與治國，再證之出土文獻《黃帝四經·十大經·成法》，文曰：

昔天地既成，正若有名，合若有形。〔乃〕以守一名。上淦之天，下施之四海。吾聞天下成法，故曰不多，一言而止（已）。循名復一，民無亂紀。……一者，道其本也，胡為而無長？〔凡有〕所失，莫能守一。¹⁹

本段論守道於治天下之重要，而守道即是「循名復一」，以「守一」名之。「循名」之意，為道生萬物而有形，有

¹⁷ 〔周〕莊子著，〔清〕王先謙集解，沈嘯寰點校，《莊子集解》，北京：中華書局，1987年，頁199。

¹⁸ 王叔岷先生曾列舉《管子》襲取《老子》、《莊子》之例，認為在「論道問題，修養、處世，乃至生死問題，《管子》蓋皆受老莊思想影響。《管子》書內容駁雜，……惟與法家更接近。」（王叔岷，《先秦道家思想講稿》，臺北：中央研究院中國文哲研究所，1992年，頁155）陳鼓應亦認為《管子》為稷下道家的代表作，而其精氣說的提出，影響《易傳》與兩漢哲學與醫學。此外，《管子》徵引出土文獻的《黃帝四經》的文句與觀念，可證黃老思想於戰國中後期逐漸發展，並吸收法家思想，形成稷下道家的黃老學。（陳鼓應，《管子四篇詮釋——稷下道家代表作解析》，臺北：商務印書館，2003年）

¹⁹ 引文據陳鼓應，〈馬王堆帛書《黃帝四經》校定釋文〉，《黃帝四經今註今譯》，臺北：臺灣商務印書館，1995年，頁515-516。

形而制名，故就其名而知其實，因其實而究其理，此為「循名究理」，「唯執道者能虛靜公正，乃見正道，乃得名理之誠。」（《黃帝四經·經法·名理》）從《黃帝四經》可見戰國時期的黃老學承繼老子道論，並將其轉化為治國之法，而此法重視「審名察刑（形）」，（《黃帝四經·十大經·名刑》）國君循其名，究其理，掌握萬物之源，無所偏私，方使民生國治。《黃帝四經》多論治國，故上引文之「守一」，是對統治者申論，以「守一」為治國之法。

老子言「執一」與「抱一」，不僅強調「一」的重要，也同為治國與養生的方法。承繼老子思想的莊子與黃老學，又各有所重，其中稷下學派的黃老學於養生之道賦予氣論，豐富老子之「負陰而抱陽，沖氣以為和」的論述。至於《黃帝四經》應是最早使用「守一」一詞，用於政事，義同於「執一」，其後《管子》亦有「守一」之用，兼有養生之論。可見在戰國中後期，「執一」、「抱一」以及「守一」，皆為持守本源之道，尚未有所區分。然而「執一」多用於政事，「抱一」則多指養生，應與「執」、「抱」兩者之詞義分別有關。至於「守」本義為職守，亦為官名，²⁰故《黃帝四經》中的「守一」則指治國為政之道。然而「守」之保持遵守的引申意，可用於強調持守本在於身的「氣」，因此當《管子》發揮氣論成為養生的理論時，「守一」的意涵便逐漸豐富。氣論於兩漢與陰陽五行結合，成為生命的重要根源，養生醫學與長生成仙的方法皆以此為基礎，成為漢

²⁰ 《說文解字》云：「守，官也。从宀从寸。寺府之事者。从寸。寸，法度也。」（〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注，《說文解字注》，臺北：洪葉文化，2016年，頁343-344）宀表示房屋，寸是法度。兩者會意為官吏的職責，即掌管法度，引申意為遵守奉行，保持護衛。

代的身體與生命理論。

漢人視「氣」為生命之源，發展出「元氣」理論。「元氣」一詞雖不見於先秦文獻，但以「氣」為萬物之始，並結合「元」為首之意，應於戰國後期便已逐漸成形。²¹「元氣」於漢代進一步與修仙結合，成為漢人普遍認知，如《列仙傳》記老子成仙，「德合元氣，壽同兩儀。」東漢王逸注《楚辭》時所作《九思·守志》，詩云：「隨真人兮翱翔，食元氣兮長存。」皆以仙人能保有「元氣」而得以長生。「元」與「氣」連用而成「元氣」，意為生命之本源。《老子河上公章句》注《老子》四十二章「沖氣以為和」，云：

萬物中皆有元氣，得以和柔，若胸中有藏，骨中有髓，草木中有空虛，與氣通，故得久生也。²²

²¹ 《呂氏春秋·應同》引黃帝曰：「芒芒昧昧，因天之威，與元同氣。」（〔秦〕呂不韋撰，許維遹集釋，《呂氏春秋集釋》，頁278）文中所論為上古君王能與天同氣，順應自然法則。《淮南子》之〈泰族〉與〈繆稱〉皆引黃帝此語，申述聖人能體道無為。此處之「與元同氣」雖從政治而論，但亦突顯「氣」為萬物之源的意義，可視為先秦氣論發展至兩漢氣論的過程。關於氣論從先秦至兩漢的發展，可參考李存山，《中國氣論探源與發微》，北京：中國社會科學出版社，1990年；小野澤精一、福永光思、山井涌編，李慶譯，《氣的思想——中國自然觀與人的觀念的發展》，上海：上海世紀出版集團，2007年。

²² 〔漢〕河上公撰，王卡點校，《老子道德經河上公章句》，北京：中華書局，1993年，頁34。另外，流傳於兩漢的醫書《難經》，論及脈相，於第十四難云：「脈有根本，人有元氣，故知不死。」（〔周〕秦越人撰，〔明〕王九思集註，《難經集註》，臺北：臺灣商務印書館，1981年，頁94）此意為脈隨呼吸而動，尺脈如有脈動，雖無寸脈，但根本仍在，人有「元氣」，尚能不立刻死去。

此注明白以「元氣」為萬物生命之本，萬物中空含藏「元氣」，與天地之氣相通，故能長生。由於「元氣」是生命的泉源，若能使之不竭，生命自然可以延續，因此「養氣」就成了延續生命的關鍵。河上公論述元氣之重要，於具體的保氣方法，則以呼吸論之，如注《老子》第十章曰：「治身者呼吸精氣，無令耳聞。」同章注「天門開闔」云：「天門謂鼻孔，開謂喘息，闔謂呼吸也。」口鼻為門，通天地元氣，故而修煉呼吸吐納之術，即能吸收天地元氣，得以長生不死。

雖然呼吸吐納可以吸收元氣，但是要使元氣不失，便須以「胎息」之法，閉口鼻而不洩，²³ 此法設想如胎兒不必呼

23 「胎息」是一種食氣法，葛洪於《抱朴子內篇·釋滯》曾云：「得胎息者，能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成矣。」（〔晉〕葛洪著，王明校釋，《抱朴子內篇校釋》，北京：中華書局，1985年，頁149）胎息意指抑止呼吸，如孕胎之始，不以口鼻呼吸。漢人從氣論而衍生出食氣、吐納與導引的修煉方術，其目的皆是保存元氣，甚至使元氣生生不息，藉以長生。食氣法於兩漢時已發展流傳，馬王堆出土竹簡《十問》第四問，即有容成公向黃帝講述行氣方法。行氣之關鍵，在於深入持久，呼吸深長，使氣息達於身體末端。《十問》論述房中術，結合行氣之法，搏精治氣。帛書《去穀食氣》結合「食氣」與「去穀」，論述行氣的方式，並以食氣取代凡人的飲食。李零認為葛洪所述行氣方術，從馬王堆帛書可見其源，而且行氣術與房中術關係密切。（李零，《中國方術正考》，北京：中華書局，2006年）行氣之所以與房中有關，在於氣論中的「精氣」的論述，戰國時期《管子·水地》云：「人，水也。男女精氣合，而水流形。」（〔周〕管子撰，黎翔鳳校注，《管子校注》，頁815）將男女合氣比喻為水，由於精氣是生命的根源，因此使精氣不洩，是房中術的目的。北宋《雲笈七籤》卷五九記《諸家氣法》曰「服氣本名胎息」，其義為「人能依嬰兒，在母腹中，自服內氣，握固守一，是名曰胎息。」（〔宋〕張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》，北京：中華書局，2003年，頁1297）文中釋胎息為「無思無念，泯然凝寂」，不納外氣，便能不

吸，即能保存元氣。在食氣論述中，保守元一之精氣即「守一」，結合呼吸吐納、房中導引，以及平息思慮等方術，逐漸豐富「守一」的內涵，成為重要的成仙方術。《老子河上公章句》注《老子》第二十二章「是以聖人抱一為天下式」，云：「抱，守也。法，式也。聖人守一，乃知萬事，故能為天下法式也。」此注文順《老子》文意，將「抱」釋為「守」，故「守一」為聖人治國之道。然而在注《老子》第十章時，便全然從煉氣養生的角度說之，其云：

載營魄，營魄，魂魄也。人載魂魄之上得以生，當愛養之。喜怒亡魂，卒驚傷魄。魂在肝，魄在肺。美酒甘肴，腐人肝肺。故魂靜志道不亂，魄安得壽延年也。抱一，能無離，言人能抱一，使不離於身，則長存。一者，道始所生，太和之精氣也。故曰：一。布名於天下，天得一以清，地得一以寧，侯王得一以為正平，入為心，出為行，布施為德，摠名為一。一之為言，志一無二也。專氣致柔，專守精氣使不亂，則形體能應之而柔順。能嬰兒。能如嬰兒內無思慮，外無政事，則精神不去也。²⁴

河上公將「一」釋為「太和之精氣」，即和諧的精粹之氣。此氣為「道始所生」，為原始之元氣，元氣分陽陰，為魂魄，故須使魂安魄靜，不得以五味亂心志，便能延年益壽，此即「抱一」。至於「專守精氣」，效法嬰兒內無思慮，即

失元氣。可見得胎息不僅是閉氣的呼吸法，還結合存思，以及「握固守一」的房中方術。

²⁴ 〔漢〕河上公撰，王卡點校，《老子道德經河上公章句》，頁34。引文以字體大小區別《老子》原文與河上公注文。

無心；外無政事，即無物。無內憂外患，精神便不會耗損。此「抱一」（守一）之法，從老子思想演變而出，在兩漢氣論的影響下，逐漸形成具體可操作的方法。

三、《太平經》中的「守一」之道

東漢末年，《老子河上公章句》應已流傳，²⁵ 其書藉由注解《老子》宣揚黃老思想，注文多論守精氣，強調元氣的重要，也論及「抱一」的守氣之法，雖也有「守一」之語，但尚未成為氣論的術語。漢末《太平經》對於「守一」便有詳細論述，匯合了兩漢氣論與醫家之說，明確提出「守一」是長生不死的修煉方法，《太平經》有云：

古今要道，皆言守一，可長存而不老。人知守一，名為無極之道。人有一身，與精神常合並也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去則凶。無精神則死，有精神則生。常合即為一，可以長存也。²⁶

²⁵ 關於本書年代，學界大多認為在東漢末年。王明認為應可以早至東漢中期，（王明，〈老子河上公章句考〉，《道家與道教思想研究》，北京：中國社會科學，1984年，頁303）楠山春樹認為現行本是兩晉至六朝末遞次修改，（楠山春樹，《老子傳說的研究》，頁152）小林正美則認為本書成為六朝。（小林正美，《六朝道教史研究》，東京：創文社，1990年，頁266）然而即使楠山春樹、小林正美以為成書於六朝，但他們仍推論《老子河上公注》的原始注本當是東漢的作品。關於學界對《河上公注》成書時代的討論，可參考鄭燦山，〈《河上公注》成書時代及其思想史、道教史之意義〉，《漢學研究》8:2，2002年，頁155-167。

²⁶ 引自王明編，《太平經合校》，北京：中華書局，1997年，頁716。以下所引《太平經》皆同，僅標明篇名與頁碼。

此處言「守一」之法，能使人長生，其要為形神合一。而「形」與「精神」相對，在漢初已是對生命的普遍看法，²⁷至於氣論逐漸發展，突出「精」的重要，「精」是氣的精華，也是形體的精髓，故「精」代指形體，「精」、「氣」、「神」三者皆為生命的重要組成，²⁸因此保養三

²⁷ 形神為生命組成的內與外，又有充塞於天地與人體的「氣」，在形神兼養的基礎上，還須要保持「氣」的源源不絕，西漢初年《淮南子·原道》有云：「夫形者，生之舍也；氣者，生之充也；神者，生之制也，一失位則三者傷矣。」「神」、「氣」與「形」相對，「形」為形體，「氣」是氣息，「神」則為心思意念。形神氣三者相互依賴，養生須兼顧之，呈現形神兼養的觀點，此時將「形」、「神」、「氣」視為生命的組成，可視為「守三一」之雛型，其後「精」逐漸取代「形」，演變為「精」、「氣」、「神」三者並重。然而，氣論的發展並非線性的演變，「精」、「氣」、「神」各有其源，也各有其義，又相互連稱而成為詞組，如「精氣」、「精神」與「神氣」，呈現生命理論的複雜與多元。

²⁸ 先秦時諸多文獻可見以形、神解釋生命的組成，而形由氣之聚合而成，如《管子·心術》云：「氣者，身之充也。」（〔周〕管子撰，黎翔鳳校注，《管子校注》，頁778）人體充滿陰陽之氣，而《管子·內業》尚云：「精也者，氣之精者也。」（前引書，頁937）氣之凝聚為精。至兩漢時期，以「氣」為生命之源的論述愈趨詳細，並發展出「精」、「氣」、「神」分指生命的組成。既然生命源自於氣，故如何養氣，便成為保養生命的重要方式，如董仲舒云：「養生之大者，乃在愛氣。氣從神而成，神從意而出。心之所之謂意，意勞者神擾，神擾者氣少，氣少者難久矣。」（〔漢〕董仲舒撰，〔清〕蘇輿義證，鍾哲點校，《春秋繁露義證》，北京：中華書局，1992年，頁452）氣聚成形，神為心意，能控制氣，故養生須重「氣」與「神」。東漢王充云：「人之所以生者，精氣也，死而精氣滅。能為精氣者，血脈也。」又云：「神者，伸也，申復無已，終而復始。人用神氣生，其死復歸神氣。陰陽稱鬼神，人死亦稱鬼神。」（〔漢〕王充撰，黃暉校釋，《論衡校釋》，北京：中華書局，1990年，頁871-872）此處之「精氣」指血脈；「神氣」為鬼神。不論從何種觀點立論，精、氣、神皆是構成生命的元素，醫家尤其重視，如《黃帝

者，便是「守三一」，成為道教重要的修煉方法。《太平經》已明確指出合精氣神三者為一，〈令人壽治平法〉有云：

三氣共一，為神根也。一為精，一為神，一為氣。此三者，共一位也，本天地人之氣。神者受之於天，精者受之於地，氣者受之於中和，相與共為一道。故神者乘氣而行，精者居其中也。三者相助為治。故人欲壽者，乃當愛氣尊神重精也。²⁹

本段清楚說明精、氣、神「共一位」，即精居其中，神為上，氣為下，合三者為一體，對應於天、地、人，此種類比為漢代三才之道的天人感應思想，天人相應而「共為一道」，才能長生。故「守三一」的理論基礎在於生命與天地相應，長壽之道在於「愛氣尊神重精」，此三者共一，便是

內經·靈樞·本神》有云：「天之在我者德也，地之在我者氣也，德流氣薄而生者也。故生之來謂之精，兩精相搏謂之神，隨神往來者謂之魂，並精而出入者謂之魄。」（〔周〕佚名，王玉興主編，《黃帝內經靈樞三家注》，北京：中國中醫藥出版社，2013年，頁124）以「天／地」分「德／氣」，「德」指性質，天德為和，與地氣化為人形，而「精」有「生之來」與「兩精相搏」而生之「神」。陳德興解釋「精」有兩義，其一為「先天精氣」，稟受於父母，其二為「後天精氣」，則為使身體運作之物質。（陳德興，《氣論釋物的身體哲學：陰陽、五行、精氣理論的身體形構》，臺北：五南，2009年，頁152-155）兩漢醫學的理論在於氣論，也是各種神仙方術的基礎，更是道教長生修煉的關鍵所在。生命既然為氣所化，氣凝為精，氣生為神，故掌握保養「精氣」之法，即能使形體不朽，同時也要修煉「神氣」，方能使神形兩全，獲得永恆的生命。

²⁹ 王明編，《太平經合校》，頁728。

「守三一」。《太平經》中多標舉「守一」的修煉方法，認為「一」是生命之源，為「元氣所起」。³⁰ 故「一」在一些文句中作數量詞，但是「守一」之「一」是術語，具有特定意義與內涵，指萬物的起源，生命的根本。

「守一」的具體實行的方法可見《太平經聖君秘旨》，其云：「欲壽者當守氣而合神，精不去其形，念此三合以為一，久即彬彬自見，身中形漸輕，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平氣應矣。」³¹ 合三者的守一之法，關鍵在「念」之一字，「念」即觀想，已具六朝道教上清派存思「存思」方術的雛型。³² 觀想氣、精、神三者，合三為一，

³⁰ 此句見〈五事解承負法〉第四十八，經云：「以何為初，以思守一，何也？一者，數之始也；一者，生之道也；一者，元氣所起也；一者，天之綱紀也。故使守思一，從上更下也。」（王明編，《太平經合校》，頁 60）另外，〈脩一卻邪法〉也有相同說明，經云：「夫一者，乃道之根也，氣之始也，命之所繫屬，眾心之主也。」（前引書，頁 13）

³¹ 引自王明編，《太平經合校》，頁 739。《太平經聖君秘旨》原題「傳上相青童君」，撰者不詳，收入《正統道藏》太平部，王明認為此書為唐末道士閻丘方遠從《太平經》輯出。（王明，《太平經合校》，頁 15）雖然本書抄自《太平經》，但經過後人編寫，其內容應晚於《太平經》，如文中列舉「守一明法」結合五行，修行方式近似上清派的「存思」法，可能是《太平經》至六朝的演變過程中形成的功法。

³² 《太平經》中已見「守一」的修行方式為觀想，以意念存思「身中神」，如〈萬二千國始火始氣訣〉第一百三十四云：「一者，心也，意也，志也。念此一身中之神也。凡天下之事，盡是所成也。」（王明編，《太平經合校》，頁 369）「守一」為「念此一身中之神」，此「神」為生命組成之「神」，為心思意念，但於觀想存思時，能化為具體之神明，此說逐漸演變，成為六朝上清派的存思法。關於六朝道教上清派「守一」之法，可參考蕭登福，《六朝道教上清派研究》之陸〈道教及上清派「守一」修持法門之源起及其演變〉（臺北：

能得「太平氣」。而行此守一觀想之法，過程中得見五色光，經文描述：

未精之時，瞑目冥冥，目中無有光。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。守一明法，明有正青。青而清明者，少陽之明也。……守一明法，四方皆聞，腹中洞照。此太和之明也，大順之道。³³

初始閉目，幽暗無光，之後逐漸生出光明，可見其身，其後復有五彩光，依序為青、赤、黃、白、黑，合五行相生之數，逐一變換，並以陰陽對應，最後從照見四方至四方皆聞，以「無色」統之，達於「太和之明」，此時返老還童，年壽也隨之增長。而以意念觀想時，「群神將集」，除了五彩光，還能得見四方神明，當神明降身，照見身中之「神」，則形體將不再受限於衰老壞朽，而化為「神」，此即修煉「守一」之效，長生成仙矣。相較於《太平經聖君秘旨》的「守一」所見五行之五色光，《太平經》的內容相對

文津，2005年11月，頁345-417）。除了上清派，六朝各道派亦有「守一」法，《雲笈七籤》卷四十九錄有《玄門大論·三一訣》，其中有南朝齊梁道士孟智周云：「涉學所宗，三一為本。故七部九經，皆有圖術。」（前引書，頁1093）文中將六朝道經中有代表性的三一論，分為七部九經，有些經書已亡佚。王宗昱認為可歸納為五家，而這五家又大致分為三丹田的三一論，以及三元的三一說。（王宗昱，《〈道教義樞〉研究》，上海：上海文化出版社，2001年，頁203-217）六朝不同道派大致都有三一論，基本都以三丹田為存思對象，而神仙的形象與所見色光有所不同。

³³ 王明編，《太平經合校》，頁739-740。

簡略，但已見雛型，如〈守一明法〉云：

守一明之法，長壽之根也。萬神可祖，出光明之門。守一精明之時，若火始生時，急守之勿失。始正赤，終正白，久久正青。洞明絕遠復遠，還以治一，內無不明也。百病除去，守之無懈，可謂萬歲之術也。³⁴

本段提及「始正赤，終正白」，近於周代禮制以「青、赤、白、黑」代表四方與四時，然文中並無黑色，且以赤為始，白為終，不符四時運行或漢初三統說。若依上文所述，當赤色之光顯現是「守一精明之時」，即修行守一功法，進入冥想狀態時所見，以火之燃燒為喻，故以火光的赤色為始，或可釋為經文作者隨文發揮，但又與五行有所關聯。至於守一觀想的身中「神」，居於身體不同位置，〈脩一卻邪法〉云：

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，得道者令人仁，失道者令人貪。³⁵

行守一之法，觀想身體各部位的最核心之處，頭部在頭頂，七竅為目，腹為臍，四肢為手心、足心，骨在脊，肉在腸胃。本段所言，並無醫理，僅從身體各部位指出一個核心的位置為「一」，相較於傳為張道陵所著之《太清金液神丹

³⁴ 王明編，《太平經合校》，頁16。

³⁵ 王明編，《太平經合校》，頁13。

經》的守一之法，³⁶ 詳述冥想存思與吐納導引，將生氣引入身中的腦、心、臍，《太平經》相對簡略。

除了觀想冥思，《太平經》宣揚承負之說，也將「守一」與之結合，〈五事解附承負法〉有云：「欲解承負之責，莫如守一。守一久，天將憐之。一者，天之紀綱，萬物之本也。思其本，流及其末。」³⁷ 守一能解承負，意謂守一不只是觀想之法，也關乎行為善惡。此處「守一」之「一」為天地之綱紀，即行為處世必須依循的規範。前述「守一」之「一」為生命之源，「守三一」是觀想行氣的方法，但是從綱紀而言，「守一」便成為約束行為的倫理規範。雖然兩者範疇不同，卻可視為「守一」的兩種涵義，其目的皆為長生，也可以理解為「守一」包含了天地人的各個層面。如同《太平經聖君秘旨》所言：

守一之法，可以知萬端。萬端者，不能知一。夫守一者，可以度世，可以消災，可以事君，可以不死，可以理家，可以事神明，可以不窮困，可以理病，可以長生，可以久視。³⁸

³⁶ 《太清金液神丹經》云：「夫三一者，腦心臍三處也。上一泥丸君在頭中，中一絳宮君在心中，下一丹田君在臍中，存之則偉燦於三府，忽之則幽寂於一身。」（《正統道藏》第18冊，頁748）經文說明「三一」為人身的腦（泥丸）、心（絳宮）、臍（丹田），具體修行方式為吸入生氣，存於三一之中。《太清金液神丹經》論述外丹煉製，也同時著重守一行氣之法，經中雖論行氣，然未及於存思。古靈寶經之《太上靈寶五符序》所述「守一」之法，將人身三一設想為皆有居守神祇，與外在天地，日月星辰相關聯，融合存思觀想與吐納食氣，使「守一」方術更為繁複。

³⁷ 王明編，《太平經合校》，頁60。

³⁸ 王明編，《太平經合校》，頁743。

「守一」不只是煉氣修行之長生方法，還與諸多人事有關，兼有修身治國，承襲漢代黃老思想。這樣的解釋，也有效地吸收儒家道德倫常，以及社會傳統風俗，展現道教的包容力，有利於各道派的發展。《太平經》擴大「守一」的內涵，亦可見諸於漢末的《老子想爾注》，第十章「載營魄抱一能無離」句下注云：

一者道也，今在人身何許？守之云何？一不在人身也，諸附身者悉世間常偽伎，非真道也。一在天地外，人在天地間，但往來人身中耳，都皮裏悉是，非獨一處。一散形為氣，聚形為太上老君，常治崑崙。或言虛無，或言自然，或言無名，皆同一耳。今布道誠教人，守誠不違，即為守一矣；不行其誠，即為失一也。世間常偽伎指五藏以名一，瞑目思想，欲從求福，非也；去生遂遠矣。³⁹

這一段注文有幾個要點，其一，「一」是「道」，被具象化為「太上老君」，老子是道氣的化身，也成為信仰與崇拜的對象。其二，提出「守一」即「守戒」，為成仙的重要方法與條件，道戒有清靜無為、去惡行善、結精自守，以及忠孝誠信等，包含個人修養與倫理道德等層面。其三，批評「瞑目思想」，存息於五臟之法為偽伎，可見《想爾注》反對「守一行氣」之法，而此法卻為《太平經》所強調。這其中的關鍵在於《想爾注》認為「一」在天地外，是「道」，超越天地而不在人身。《太平經》重視氣息的流動，為兩漢陰

³⁹ 〔漢〕張陵撰，饒宗頤校，《老子想爾注校證》，頁12。

陽氣論的修煉方術，《想爾注》則偏重信仰與教團組織，兩者之「守一」有別。⁴⁰《老子想爾注》上承兩漢黃老思想並重治身與治國的論點，即治理天下當無為無私，同時突出「道誠」之重要，將守道戒稱為「守一」，反映漢末天師道藉《老子》宣揚守道戒得以成仙的思想。雖然《想爾注》批評觀想為偽技，但也可證此法於當時應有一定的流行，若《太平經》論述的行氣觀想的「守一」方法具有普及性，則佛教於漢末講譯時，由於禪法中的止觀法門與之有相似之處，便有可能參考使用「守一」一詞，或者漢人對佛教禪法的認知，以《太平經》的「守一」理解，形成漢人眼中的佛教禪法。下節論述之。

四、《佛說大安般守意經》中「守意」與「守一」的涵義

《佛說大安般守意經》題為「後漢安息三藏安世高譯」，東漢末年安息國法師安世高於桓帝時入洛陽，其所譯出之《安般守意經》，是漢人認識佛教禪法的重要經典，影響後世深遠。⁴¹然而現行本之經文與注釋雜揉，不易分辨原

⁴⁰ 羅鈴沛指出兩經所論的「守一」不盡相同，尤其對「一」的解釋有所差異。（羅鈴沛，〈《太平經》與《老子想爾注》守一法的比較〉，《東吳中文學報》30，2015年，頁67-98）《想爾注》吸收《太平經》之天人感應、承負報應與反對淫祀等諸多觀點，但於命定成仙與守一之法的看法有所不同，可能「因其方法不易為下層道眾掌握，不易普及，故不取。」（〔漢〕張陵撰，顧寶田、張忠利注譯，《新譯老子想爾注》，臺北：三民書局，1997年，頁15）由於《想爾注》是天師道誦讀的重要課本，其內容反映漢末至六朝時期天師道的特點，與其後上清派承襲守一存思之法有別。

⁴¹ 本經於南北朝之後諸家經錄皆有著錄，〔梁〕僧祐撰《出三藏記集·新集經律論錄》著錄《安般守意經》一卷，其後注云：「安錄云小安

般經。」（《出三藏記集》，CBETA, T55, no. 2145, p. 5）又著有《大安般經》一卷。道安在其〈安般守意序〉云：「魏初康會為之注義，義或隱而未顯者。安竊不自量，敢因前人為解其下。」（前引書，p. 43）而康僧會於〈安般守意經序〉云：「陳慧注義，余助斟酌。」（前引書，p. 43）此外，東晉謝敷於〈安般守意經序〉言其「推檢諸數，尋求明證，遂相繼續撰為注義。並抄撮《大安般》、《修行》諸經事相應者，引而合之。或以隱顯相從，差簡搜尋之煩。」（前引書，p. 44）安世高初譯眾護撰述經要之七章為《道地經》，西晉竺法護增譯為《修行道地經》，即謝敷序文之《修行》，本經為說一切有部的禪師僧伽羅刹（Samgharakṣa）所作禪經。從《出三藏記集》所集之《安般守意經》經序，可知於東晉時，《安般守意經》已有陳慧、康僧會、道安與謝敷的注本，而且分為《小安般經》與《大安般經》，前者應是安世高原譯，後者則是以安譯為基礎的注解本。杜繼文指出：「經錄記載上的這些差別，說明當時流行的抄本甚多，但總歸有兩個底本，一為二十紙本，一為四十五紙本。前者當為安世高的原譯本，即道安所說的《小安般經》；四十五紙本為注解本，即《祐錄》所說的《大安般經》。到了《開元錄》，始將這兩個本子合而為一，或即採用注解本，並定名為《大安般守意經》，也就是我們今天見到的本子。」（杜繼文釋譯，《安般守意經》，臺北：佛光文化事業，1997年，頁5）今日所見《大安般守意經》混合經文與注文。至於1999年2月，日本落合俊典教授在日本大阪府天野山金剛寺發現《安般守意經》，應近於安世高所譯。（落合俊典，《金剛寺一切經の総合的研究と金剛寺聖教の基礎的研究》，研究成果報告書第2分冊，東京：國際仏教学大学院大学，2007年）金剛寺《安般守意經》抄本有兩個相似手稿，並與《佛說解十二門經》與《十二門禪經》一同抄錄，德國漢學家Florin Deleanu推論金剛寺抄本應是道安的註釋本，最早抄寫年代應為奈良晚期至鎌倉早期（公元11-13世紀）。（Florin Deleanu, “The Newly Found Text of the An ban shou yi jing Translated by An Shigao,” 《國際仏教学大学院大学研究紀要》6, 2003, pp. 133-170）至於金剛寺寺本與漢譯《大安般守意經》的比較，可參考釋果暉，〈『佛說大安般守意經』における「本文」と「註」の解明〉（《法鼓佛學學報》3，2008年，頁1-65）另外敦煌亦有殘存的S4221手稿，其註解之文本與日本金剛寺《安般守意經》近似。（Hung-lung Hung, “A Study of Dunhuang Manuscript S 4221:

初安譯之經文，本經末注云：「此經按經首序及見經文，似是書者之錯經注不分而連書者也。義當節而注之，然往往多有不可分處。故不敢擅節，以遺後賢焉。」⁴² 由於經注混合，造成閱讀理解的困難，然而經文中雖混有各種注語，卻可窺見傳法者試圖用中國傳統術語與觀念解釋禪法。是以本經呈現漢末至兩晉時期佛教禪法的內容，包含禪修的觀念與方式，可與中國傳統學術相互參照，尤其是長生成仙的「守一」方術。

《大安般守意經》論述「六事」，為數息觀六階段，即數息、相隨、止、觀、還與淨，此六事依入定與觀想的深淺所分，循環漸進，六事為小乘禪法的特色。「安般」是「安那般那」(ānā-apāna)的音譯，「安那」(āna)義為持來，指氣息進入；「般那」(apāna)義為持去，指氣息離去，即透過控制呼吸以達到心念專注的禪法。至於「守意」

The Annotated Text Related to the Kongo-ji Anban shouyi jing,” *Journal of Indian and Buddhist Studies* 63:3, March 2015, pp. 39-46)

⁴² 《佛說大安般守意經》卷2，CBETA, T15, no. 602, p. 173。由於本經未這段注譯者的解說，學術界向來視本經文字為經注混合，日本學者宇井伯壽曾將「經」、「注」分開。（宇井伯壽，《譯經史研究》，東京都：岩波書店，1971年，頁201-244）然而當日本金剛寺《安般守意經》寫本面世，對於傳統《小安般經》與《大安般經》的分別，提供佐證，左冠明認為金剛寺本《安般守意經》就是《小安般經》，現今的《大安般守意經》則是《大安般經》，後者是對前者的注解，除了東漢時的口譯解說，還有三國時期安世高後學的注解，內容複雜。

（Stefano Zacchetti, “A New Early Chinese Buddhist Commentary: The Nature of the Da anban shouyi jing 大安般守意經 T602 Reconsidered,” *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 31:1-2, 2008 (2010), pp. 421-484）本文在行文時，以《安般守意經》指稱較早的《小安般經》。

則是「念」（smṛti）的意譯，有專注覺察之意。⁴³ 修行者將意念集中於呼吸，先以數息定意，意念定止後則觀身還滅，終於無想之淨。「意」在本經中亦指「四念」、「四意」，即四念住，觀照身、受、心、法，覺察煩惱痛苦的根源，得以證悟解脫。《大安般守意經》將四意譯為身、痛癢、意與法，痛癢即受，意即心，經名「守意」即為「止意」，經文有云：

四意止，謂意念惡，制使不起，是為止也。四意止亦隨

⁴³ 安世高以「守意」為經名，而不是「持念」或「安般念」，一方面以「守意」之意譯與「安般」之音譯相對而成，避免全是音譯而難解其意；另一方面標舉「守意」，突顯「專注」與「意志」。「守意」是漢語常見的動賓構詞，「守」是官名，掌管法度，作動詞具有專注、堅持之意，相較於「持」之掌握的本義，使用「守」字，更能發揮禪法中收攝心神，即「止」之法。而「意」字，《說文解字》釋為：「志也。从心察言而知意也。」相較於「念」之思想，更能突顯禪法的「觀」法。若再考量漢末盛行「守一」之法，安世高選用「守意」之譯名，既能使漢人面對「守意」不致於陌生，又能禪法之獨特性於譯名中顯現，是其用心所在。早期佛經翻譯由於無前例可循，而且多是個別的翻譯，譯經極為不易。義大利漢學家左冠明（Stefano Zacchetti）認為中國漢譯佛經是個複雜的過程，所翻譯出來的佛教漢語，既有別於原始印度語，也與中國本土語言有著系統性的差異。

（Stefano Zacchetti, “Mind the Hermeneutical Gap: A Terminological Issue in Kumārajīva’s Version of the Diamond Sutra,” 收入謝大寧編，《漢傳佛教研究的過去現在與未來》，高雄：佛光大學佛教研究中心，2015年，頁157-194）荷蘭漢學家維德（Tilman Vetter）整理安世高漢譯佛典術語，對照梵文、巴利語，並以英文加以解說，是本便於查考安譯的辭典，可以參考。（Tilman Vetter, *A Lexicographical Study of An Shigao’s and his Circle’s Chinese Translations of Buddhist Texts* (Studia Philologica Buddhica: Monograph Series Vol. 28), Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies of the International College for Postgraduate Buddhist Studies, 2012）

四禪，亦隨四意止。隨四意止為近道，不著惡便善意生。四禪為四意定，為止意也。行道有四因緣：一止身；二止痛痒；三止意；四止法。止身者，謂見色念不淨；止痛痒者，謂不自貢高；止意者，謂止不瞋恚；止法者，謂不疑道。人行四意止，意起念生，即時識對行藥。得一意止，便得四意止也。⁴⁴

四意止為「身觀止」、「痛癢觀止」、「意觀止」與「法觀止」，「止」與「觀」於本經中為禪修六事的其中兩種，六事雖有次第，但亦相互配合，若能觀此四意，復使意止於此四意，則能證悟四禪之境。「四禪」指四種對治意念的根本禪定，為色界中之初禪、第二禪、第三禪、第四禪，亦可視為禪定的四個階段，在本經中與「四意止」相隨。是以「守意」於本經中有「念息」與「止意」之意，修行者行安般守意，心能定止，無所念想，得解脫之道。

若以「守意」相較於《太平經》或早期道教的「守一」，兩者無論修煉的方法與目的，都不相同。東漢末年流傳的「守一」術語有其興起的背景，「一」為精、氣、神三者合一，「守一」的目的在於長生；《大安般守意經》之「守意」為專注於呼吸，乃至心思意念，使心無所想，最終能得解脫，此為禪定之目的。儘管「守一」與「守意」之涵義並不相同，然而安般禪法中的數息與止意，與神仙方術之吐納導引與虛心無欲仍有相比附之處，為了引介禪法進入中國，僧侶以中國傳統術語或觀點解釋之，仍是必要的方法。在《大安般守意經》中，有一處使用「守一」之經文，

⁴⁴ 《佛說大安般守意經》，CBETA, T15, no. 602, p. 171。

經云：

守意者，念出入息，已念息不生惡，故為守意。息見因緣生，無因緣滅，因緣斷，息止也。數息為至誠，息不亂為忍辱。數息氣微，不復覺出入，如是當守一，念止也。⁴⁵

本段說明「守意」為「息止」與「念止」，以數息為工夫，專注於氣息出入，而數息終至「息止」，不依賴於數，使心無所念，即斷因緣。而最終的「念止」，相對於前文的「息止」，即意念無所生起，此為「守一」。從本文文意觀之，「守一」應即為「守意」，前有經文云：「止為一意」，可證其意為專注於心。⁴⁶ 然本文亦可句讀為「如是當

⁴⁵ 《佛說大安般守意經》，CBETA, T15, no. 602, p.165。

⁴⁶ 將「一」視為「心」或「意念」，在漢末時所譯佛經已初見如此用法。約於同時支曜所譯《佛說阿那律八念經》，於二禪言「專心守一」；竺大力、康孟詳譯《修行本起經》中的「以一其意」為二禪行；支謙所譯《太子瑞應本起經》云：「恬淡守一，欣然不移，成二禪行。」（CBETA, T03, no. 185, p. 477）其後西晉竺法護譯《普曜經》云：「靜然守一，專心不移，成二禪行。」（CBETA, T03, no. 186, p.521）佛教於譯經逐漸建立禪法內容，將「守一」釋為專心，為二禪之境，以「心」為「一」，確實與《太平經》之「守一」有關，如《太平經》之〈萬二千國始火始氣訣〉第一百三十四云：「一者，心也，意也，志也。念此一身中之神也。凡天下之事，盡是所成也。」（王明編，《太平經合校》，頁369）然而禪法之「守一」專注於「守心」，如康僧會譯《六度集經》中屢言「一心得禪」、「一其心得禪」、「一心入禪」與「一心入定」，是對「心」以「定」之修行法門，而非《太平經》之「守一」為「念此一身中之神」。「念身中神」以氣論為基礎，與佛教定心之止觀法門不同。吉岡義豐認為這些佛教禪觀使用「守一」之例，雖與《太平經》有所呼應，但不能

守一念，止也。」與「如是當守一，念止也」之意義相同。由此觀之，就算讀為「守一」，在本經中亦非專門術語，難與《太平經》重視「守一」相提並論。從經文的脈絡觀之，「數息為至誠，息不亂為忍辱。」「至誠」是儒家思想的術語，《禮記·中庸》的「至誠之道」是心意全然的懇切為善，「忍辱」亦是中國傳統道德的修養，與其後經文以「守一」解釋「念止」，都是運用中國儒道術語解釋「守意」，本段經文似乎是注文，說解「守意」。將「守一」與「念止」連結，在於漢末流行「守一」方術，而且以「一」釋為「心」、「意」，是中國傳統用法。若此段為《大安般守意經》中的注文，顯示選用已具有特定涵義的「守一」一詞，方便漢人理解，而漢人也從而帶入自身的詮釋視角，使雙方在「異中求同」中達成對話。⁴⁷ 對佛教而言，在譯經與宣講

據此論斷佛教受道教影響，也不能得出道教藉用佛教的結論，而是兩者各有其源，佛教在譯經時使用「一」，並從中國道家重視「一」之思想中，闡發佛教禪法。（吉岡義豐，《道教と佛教第三》，頁 287-351）從思想史而言，佛教譯經的確使用兩漢神仙方術的術語，但是佛教傳入中國時，一方面考量讓中國社會接受，一方面又得保持佛教思想，「守一」的用語即反應了兩教關係複雜性。

- ⁴⁷ 禪法與道教修煉的內涵既不相同，佛教為何藉用道教「守一」遙譯佛典？羅因認為這是兩種文化在初交接時，不求深達而捨異求同的表面同一，也就是「中國本土人士在缺乏深入瞭解的情況下，捨道教『守一』與佛教禪法之異，而求兩者『精之至』之同，便自然會出現襄楷之論了。」（羅因，〈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》19，2003 年，頁 86）羅因認為漢人從道教文化之「守一」為切入點，理解、容受佛教禪法，從漢人角度觀之，的確如此，本文則強調從佛教的角度，也有傳法所需，這是早期佛教與道教接觸的情形。隨著佛經翻譯愈多，佛教義理愈為漢人所知，佛道之間的「異中求同」模式也發生變化，兩者更多競爭與相互學習。

時選用漢人熟悉的術語，有助於被理解與接受；對漢人而言，透過看似相近的語詞，可以將佛教納入自身建構的世界觀。佛教在傳法的過程中，說者與聽者以各取所需的方式進行交流。

安世高的譯文，於佛經的術語往往自創新詞，如「安般」之音譯，或「守意」之意譯，兩者皆與中國學術傳統並無直接關聯，學界從早期佛經的翻譯已注意到這個現象。⁴⁸然而，學界亦有主張「守意」之譯名不當，如湯用彤先生認為「守意」之「守」非為守護之意，易生誤解。⁴⁹蕭登福亦認為《大安般守意經》的「守意」之譯名會被誤為「執守意念、專注於意念，反而使『守意』的著重於『止』者，晦昧不彰。」⁵⁰漢文「守」字之涵義眾多，其本意為官職，當動

⁴⁸ 荷蘭漢學家許里和（Erik Zürcher）提到安世高譯介的佛經中，數息觀類似於道家導引術，對於佛教傳播禪法起到一定的作用，「但道家術語系統的重要性被過高的估計了，源自道家的術語，實際上在中國早期佛教詞彙中無疑只占極小的比例，大部分術語找不到任何中國的語源，它們也許是由最早的翻譯者即興創造出來的。」（許里和（Erik Zürcher）著，李四龍、裴勇等譯，《佛教征服中國》，南京：江蘇人民出版社，1998年，頁48）

⁴⁹ 湯用彤云：「所謂安般守意者，本即禪法十念之一。非謂守護心意也。言其為守護心意，乃中國因譯文而生誤解。」（湯用彤，《漢魏晉南北朝佛教史》，臺北：臺灣商印書館，1991年，頁142）湯先生後文舉兩例證之，一為《安般守意經》之「以未起便為守意，若已起，意便為不守。」以及《陰持入經》注云：「意危難護，其妙難制。」（CBETA, T15, no. 603）然而，前者經文據宋、明本《大藏經》為「以未起，便為守意；若已起，意便走，為不守，當為還。」（《佛說大安般守意經》，CBETA, T15, no. 602, p. 164）經文應理解為止意於未起之時，若已起意，便得使意念返還於始。而後者是注「護覺意」，並非「守意」。是以，湯先生所謂「守意」之譯名易生誤解，似乎未見於《安般守意經》之經文與經序。

⁵⁰ 蕭登福，《道家道教影響下的佛教經籍》，頁18。蕭登福認為經名

詞時有遵守、持守、保守、防守與看守等義，然而安世高取「守」而非「止」為經名，應有其用意。就本經經文，「守意」可歸結為持守意念於生起前，如經云：

守意者，無所著為守意，有所著不為守意。何以故？意起復滅故。意不復起為道，是為守意。守意莫令意生。⁵¹

守意，意從因緣生，當緣因緣莫著，是為守意也。守意有三輩：一者守令不得生；二者已生當疾滅；三者事已行當從後悔，計億萬劫不復作也。⁵²

由於意念生起在於因緣，有對象而生，故「守」之於意念生起前。若意念已起，則當滅之，並以此為戒，不使復為之。至於守意的方法為六事，從數息到止觀，進而「念斷為淨」。由此觀之，「守意」之「守」，不只有「止」之涵

為「守意」不當，應修定為「止意」，因為本經之內容多言「守意」為「止意」。然而，「守」之意義不僅於「止」，還有看守、持守之意，具有修習四念住禪法的意思，相較於「止意」，「守意」之涵義更為豐富。此外，蕭登福還認為安世高譯為「守意」，「其名相應是取自道教說而來，而『守意』既是在靜神養氣，使形神不離，那麼『守意』即是『守一』。」（前引書，頁19）然而，安般禪法並不言養氣，亦無形神不離之論，數息只是禪法六事之一，並非如吐納之術著重於氣息流動與保存。至於南傳上座部佛典《中部》收有《入出息念經》，北傳佛教《增壹阿含經》亦有「數息」之法，佛教禪法中本有呼吸方法，此與漢人吐納確有相近之處，故傳入中國後得以為漢人接受，而非佛教吸收導引吐納的道法。

⁵¹ 《佛說大安般守意經》，CBETA, T15, no. 602, p.164。

⁵² 《佛說大安般守意經》，CBETA, T15, no. 602, p.164。

義，若經名改為「止意」，反而有所限制。至於本經中有段經文闡釋「守意」，引道家術語，向為學界所注意，經文云：

安為清，般為淨，守為無，意名為，是清淨無為也。無者謂活，為者謂生，不復得苦，故為活也。⁵³

本段將「安般守意」對應「清淨無為」，並以「活」與「生」說明「守」與「意」。清淨無為，是老子思想的術語，出現在本經經文中，應可判定此為注語滲入經文，可見得早期佛典流傳時，注解比附道家的情形，此即以外書比擬佛經的「格義」。然而，此法的關鍵在於藉用外書，尤其是老莊思想解釋佛經，意味如此解說，能使當時士人接受並理解佛法，也就是用中國士人聽得懂的話語解釋佛典。此法普遍見於早期佛教譯經時的譯講現場，以及傳法的過程。故《大安般守意經》中出現老莊思想，正可見得「格義」於佛教傳法的運用，而不是安世高於譯經時吸收道教思想。

安世高致力呈現佛典轉譯為漢文時保留經文的樣貌，故而使漢人於閱讀時造成一定障礙，從佛教的角度，其譯文樸實，然而後人傳法時，便試圖以「格義」解說之。前段引述以清淨無為解釋安般守意，便極有可能是道安的注解，從其經序可旁證，道安於〈安般注序〉有云：

安般者，出入也。道之所寄，無往不因；德之所寓，無往不託。是故安般寄息以成守，四禪寓骸以成定也。寄

⁵³ 《佛說大安般守意經》，CBETA, T15, no. 602, p.164。

息，故有六階之差；寓骸，故有四級之別。階差者，損之又損之，以至於無為；級別者，忘之又忘之，以至於無欲也。無為，故無形而不因；無欲，故無事而不適。無形而不因，故能開物；無事而不適，故能成務。成務者，即萬有而自彼；開物者，使天下兼忘我也。……斯皆乘四禪之妙止，御六息之大辯者也。夫執寂以御有，策本以動末，有何難也？⁵⁴

本段闡釋安般禪法，藉用老子之「道」喻安般六事，「德」喻四禪，由於《道德經》中的「道」與「德」有體用的意味，故藉以比附「六事」與「四禪」的關係。並借用老子「損之又損」，以及莊子的「忘」，說明禪修的過程，由外而內，從數息至還淨，自一禪而四禪。從止觀法門言，隨數息使心清淨，離生死妄念，斷五陰欲求，確實可說是個減損捨棄的過程。然而以「無為」與「無欲」解釋六事四禪的最終境界，則有意借彼說此，但兩者實有不同，此中的關鍵在於老子所謂的無為，其目的在於達到「無不為」的狀態，是其政治的理想。老子的「道」與「德」，具有「本／末」關係，尤其是「道」為創生萬物的起源，以及世界運行的本體意義，與六事四禪並不相應。儘管如此，道安對於佛、道的區別仍有所把握，「執寂以御有，策本以動末」的解釋，雖藉用本末之說，但「寂」之一字，尚未背離佛家之意。道安如此解說，可看出傳法者努力以道家思想比擬禪學，使未明佛理者得以理解，然「格義」之法須精通內典與外書，否則便會淪於望文生意的隨意比附。道安博通群書，故從其經序

⁵⁴ 《出三藏記集》卷6，CBETA, T55, no. 2145, p. 43。

可證其運用「格義」得其法，至於康僧會、謝敷為《安般守意經》所作經序，便僅說解安般禪法，未見格義之用。

至於安般禪法之數息，與兩漢呼吸吐納的導引之術可相參，⁵⁵對於當時士人有一定吸引力，亦是禪法受到重視的原因之一。然而兩者於表面上皆是呼吸法，但是理論基礎與修行目的皆不同。《太平經》中的「守一」致長生之法，引天地之氣入身，減緩呼吸的頻率，終至胎息，保守元氣於身，便得不死。此法的理論為氣化的生命觀，故呼吸吐納之法在於使氣於身中源源不絕，而具體的修煉方法以陰陽五行為理論基礎，又與房中術有關，行氣的目的在追求長生不死。相較於中國傳統煉氣的「守一」法，安般禪法中的「數息」，是收攝心神，集中注意力的方法，出入息的默數，協助心神

⁵⁵ 行氣即食氣，常與辟穀法並行，就目的言，吐納行氣講究吐故納新，得新氣去陳氣，方使生氣充盈，長生不死。馬王堆帛書《卻穀食氣》講述食六氣之法，依時辰季節，有不同行氣次數與頻率，其文云：「年三十者朝三暮三，三日之暮百。以此數准之。」其文有所殘缺，其意為二十歲早晚呼吸二十次，三十歲則三十次，隨著年歲增長，增加食氣次數，取代一般飲食。食氣亦與房中術有關，講究陰陽合氣，可見諸馬王堆帛書《十問》。同時配合導引之術，身體動作，導引氣息，以得養生壽考之效。可參見李零，《中國方術正考》，頁269-301。至於兩晉之時，葛洪於《抱朴子內篇·釋滯》言行氣之法，則是深吸一口氣而閉之，初學者心數至一百二十才吐氣，漸漸一口氣數至千，至千時則老者可以回復年少，最終則胎息毋須呼吸，便得道長生。葛洪所述行氣之法，是減少呼吸次數，終至無息，而馬王堆帛書所言為增加呼吸次數，以食氣為生，兩者應為不同的行氣方術，但理論基礎則一致，皆以氣為生命之源。由於行氣法於中國有其傳統，是以安般禪法的數息方式，為士人所注意，如《世說新語·棲逸》記東晉康僧淵隱居山林，吸引「庾公諸人多往看之，觀其運用吐納，風流轉佳。」當時名士庾亮觀看康僧淵之行禪，視為呼吸吐納之術。此事亦可證佛教傳入中國已有時日，然禪法於士人眼中仍以中國的視角看待理解。

穩定，其後相隨而止，不復數息。安般禪法能覺察「意」之所由，目的在於了斷生死。《大安般守意經》之「守意」不同於中國煉氣長生的「守一」，兩者各有其源。辨明兩者理論差異應非難事，然而對於漢末時期的漢人而言，除了以中國傳統的「守一」理解佛教，從導引吐納理解禪法，還對禪法之「神通」以神仙之長生飛昇理解之。《大安般守意經》提到「四神足」，經云：

四神足：一者身神足；二者口神足；三者意神足；四者道神足。念飛，念不欲減，不隨道也。四伊提鉢，四為數，伊提為止，鉢為神足。欲飛便飛，有時精進坐七日便得，或七日，或七歲也。得神足可久在世間，不死有藥：一者意不轉；二者信；三者念；四者有諦；五者有點，是為神足藥也。⁵⁶

斷生死得神足，謂意有所念為生，無所念為死。得神足者，能飛行故，言生死當斷也。⁵⁷

本經所言「四神足」為四種修習禪定，進入四禪天而顯現的不可思議力量，⁵⁸ 超乎時空限制。斷生死，為超脫生死輪

⁵⁶ 《佛說大安般守意經》，CBETA, T15, no. 602, p. 172。

⁵⁷ 《佛說大安般守意經》，CBETA, T15, no. 602, p. 168。

⁵⁸ 本經所謂之「四神足」為「神通」（Abhijñā），禪修能因「力」得「定」，獲得超凡的力量，神通有六種。《長阿含經》云：「謂六神通：一者神足通證，二者天耳通證，三者知他心通證，四者宿命通證，五者天眼通證，六者漏盡通證。」（CBETA, T01, no.1, p.54）前五種於修證禪定能得，但漏盡通得依般若智，持戒清淨，斷惑究竟而證阿羅漢果。本經謂得五意者能為得前五通，再精進於無欲者得第六

迴，於證悟後自然所得。然而經文中所言的「不死」，以及「飛行」，符合中國傳統神仙的描述，是以漢末時將佛教視為域外的長生方術，以中國傳統的「守一」觀理解佛教，以為佛教修行最終能得不死飛行的神通。雖然禪法不以神通為修行的目的，但是適當展現神通，使信徒信服，仍有其不得不然。還可證之康僧會於〈安般守意經序〉敘述證得安般禪的境界，其云：

得安般行者，厥心即明，舉明所觀，無幽不覩。往無數劫，方來之事，人物所更，現在諸剎，其中所有，世尊法化，弟子誦習，無遐不見，無聲不聞。恍惚髣髴，存亡自由，大彌八極，細貫毛釐。制天地，住壽命；猛神德，壞天兵，動三千，移諸剎。八不思議，非梵所測，神德無限，六行之由也。⁵⁹

通。禪修最終為解脫生死，若只停留於神通，或追求神通而禪修，仍是諸漏未盡之「凡夫」。〔西晉〕竺法護譯《修行道地經》第二十二品〈神足品〉云：「是第一禪續在穿漏諸漏未盡，如是行者住第一禪故為凡夫；計佛弟子故立在外，未盡應入室；如外仙人，遠離於欲，終始不斷，非佛弟子。」（CBETA, T15, no. 606, p. 212）神通是進入四禪後自然出現的，並非修煉的目的，破除我執，了斷生死，是小乘禪法的重要特色。佛教在傳法時，有道高僧於神通示現皆謹慎為之，〔梁〕釋慧皎《高僧傳》立「神異」一科，介紹具有神通能力的高僧，其論曰：「神道之為化也，蓋以抑誇強，摧侮慢，挫兇銳，解塵紛。」（CBETA, T50, no. 2059, p. 395）神通的展現是為降服邪魔外道，平息紛爭，不為個人名利。佛教之神通不論方法目的皆與方術不同，然高僧奇異事蹟的傳述，仍有其傳教的積極意義，也成為後世文學敘事的題材。關於佛教神通事蹟的傳播與影響，可參考丁敏，《佛教神通：漢譯佛典神通故事敘事研究》，臺北：法鼓文化，2007年。

⁵⁹ 《佛說大安般守意經》，CBETA, T15, no. 602, p. 163。

本段講述得安般禪的境界，能得「八不思議」與「六行」，此「六行」近於六神通，「住壽命」只是其中之一，然文中未刻意強調長生不死，而是將重點放在「心即明」，心淨無欲，諸念不生，神通自然而得。如此論述禪法，有別於道教行「守一」之法以追求不死，也可見得漢末康僧會注解《大安般守意經》時，一方面持守佛教禪法理論，依經敘述；一方面則說明禪法之不思議，甚至超越中國的神仙，對於安般禪法的推行，當有一定效果。

由於「守一」於《太平經》中出現頻繁，應可視為在東漢後期逐漸成為養生長生的重要方術，並於魏晉時期流行。佛經的譯文中雖使用「守一」，但並不多見，如《大安般守意經》中僅得一處，於經文中具有說解的意味，可能是混入的注文。另外題為安世高所譯的《佛說分別善惡所起經》，經文有云：「傳遠踈通戒於太察，篤信守一，戒於壅蔽。」⁶⁰本經闡釋行為善惡之因果報應，要求眾生行五善，戒五惡，故引文中的「篤信守一」，其意為一心向善，勿使心受到障蔽，「守一」之「一」為「心」。相較於《老子想爾注》中以「守一」為守道戒，似有相近之處，但《想爾注》將「一」視為「道」，「守一」為遵奉上天大道之律則，「守一」為術語，這又與《善惡所起經》又有所不同。可見得「守一」之用語雖同，又都與守戒有關，但也僅止於此。此外，題為「後漢西域三藏支曜」譯之《阿那律八念經》，論及四禪時，經云：

何謂四禪？惟棄欲惡不善之法，意以歡喜，為一禪行。

⁶⁰ 《佛說分別善惡所起經》，CBETA, T17, no. 729, p. 519。

以捨惡念專心守一，不用歡喜，為二禪行。歡喜以止，惟如法觀覺見苦樂，為三禪行。又棄苦樂，憂喜悉斷而住清淨，為四禪行。⁶¹

本段釋四禪的次序與進階過程，經文之二禪言「專心守一」，此「守一」之語，意指專心一致，收攝心念。至於題為「後漢臨淮沙門嚴佛調譯」之《佛說菩薩內習六波羅蜜經》，經文敘述禪法之「六事」，論及第五事「還」，經云：「還身守淨，斷求念空，是為內禪波羅蜜，而守一得度。」⁶² 本經將六波羅蜜對應於安般六事，以「禪定」對應於「還」，故強調入三摩地而心無雜念，經文中的「守一得度」，意為攝心還念，亦為專心一致。漢末佛經中的「守一」，其「一」多指「心」，「守一」即「守心」，相較於《太平經》與《想爾注》之「守一」為「守道」、「守氣」，兩者實有所別。

五、結論

《太平經》中的「守一」方術，承繼發展兩漢神仙方術的「守一」之法，以氣論為基礎，本義為「守三一」，「一」有「氣」、「道」之意，藉由聚氣保氣使生命延長，終至不死。早期佛經經文中「守一」一詞，多見於禪法的描述，意指專心，收攝心念，佛道兩教之「守一」內涵，實有所別。然而佛教譯經時為何使用「守一」？本文認為這個術語同時出現於佛道經典，反映漢末兩教交涉的情形，佛教僧眾譯講經典，其目的為宣傳佛法，如何恰當使用漢語，必須

⁶¹ 《阿那律八念經》，CBETA, T01, no. 46, p. 835。

⁶² 《佛說菩薩內習六波羅蜜經》，CBETA, T17, no. 778, p. 714。

能傳達佛經經文的意義，同時又兼有使中土漢人理解的雙重考量。而漢人對於佛教的理解，從漢譯佛經獲得，在理解的同時也以漢代的世界觀安排佛教的教義與位置。這個過程並非僅是佛教藉用道教術語的單向引用，還有道教學習引用佛教教義、戒律與修行等各個層面，隨著兩教發展，彼此交流與影響也逐漸增加，佛教也在傳法中適度調整，融入中國社會。

漢末佛教為初傳時期，《安般守意經》於漢末譯出，是中國接觸佛教最早的經典之一，經文中描述的「安般」與「守意」，對於漢人陌生難解，是以佛教法師傳經時，試著藉用中國的術語與概念解說，即佛教之「格義」方法。由於安般禪法的數息方法，與中國養生成仙方術「守一」之呼吸吐納形似，「守意」之「止意」又與道家清淨寡欲有相似處，至於禪法能達到神通的境界，亦與神仙之長生飛昇近似，因此佛教初傳中國時，能藉以類比，以利傳法。佛教早期譯經使用「守一」於經文者，並不多見，除了《大安般守意經》有一處「守一念」的文句，其他佛經中亦不多見，而且並非專門術語，佛教僧眾於譯經傳法時，仍謹守佛教教義，引用外書僅是方便為之。

由於《安般守意經》佚失，今日所見《大安般守意經》的經文為經注混合，注文是對於經文的解說，兩漢的章句學是對經文的注解，注文混入經文而一併流傳，是個普遍的現象。就《安般守意經》而言，安世高譯經時應是以漢文能忠實傳譯為考量，故原經文呈現部分音譯的漢文，這個最早的譯經階段，主要為教中的學習，而推廣與宣講的過程，便是以漢人能理解為主，形成以漢人概念注解的注文，最終以經

注混合的形式成書。⁶³ 雖然《大安般守意經》許多文字使用中國傳統概念解釋安般禪法，但是今日析讀經文中的「守意」與「守一」內涵，並未因此混淆而無法辨別，甚至道安於〈安般注序〉中，明顯使用「格義」之法，但也僅藉由老莊文句說解，並未偏離經文，反而是中土士人對於佛教教義的理解常以己意度之，並且帶有夷夏分別的視角，形成漢人眼中的佛教樣貌。

佛道兩教於東漢末年開始相互影響，這個過程是動態螺旋流動，不是單向或線性的關係，而且兩教的接觸，不僅止於教義與經典，還有戒律與教團組織等各個層面。至於佛教的禪法為漢人接受，除了藉由與中土文化相近之處產生連結，也有漢人從自己的角度開啟新的詮釋，這是佛教中國化的雙向互動。除了努力傳法，還有許多因緣，使得佛教得以逐漸融入中國文化，持續成長發展。必須注意的是，佛教傳入中國，不僅只有譯經與傳法，在面對中國社會的動盪，僧侶也進行社會救助，並與統治階層亦有保有一定關係，更追

⁶³ 早期漢人學習佛法，若不諳胡語，閱讀迺譯成漢文的佛經必然受到語文的影響，而來華的僧侶在譯經時，口說註解便顯得極為重要。義大利漢學家左冠明對比《阿含口解十二因緣經》與日本金剛寺發現的《佛說十二門經注》，認為東漢與三國佛教的經注不同，東漢時的口解常自由引用各類佛經，運用名數闡釋佛教義理，其受眾不是一般大眾，而是少數佛教傳習者。至於三國時的經注則隨經文逐句疏解，便於研讀與推廣。（Stefano Zacchetti, “Teaching Buddhism in Han China: A Study of the Ahan koujie shi’er yinyuan jing T1508 Attributed to An Shigao,” *Annual Report of The International Research Institute for Advanced Buddhology at Soka University* 7, 2004, pp. 197-224）若從注經的差異看待東漢至三國的轉變，也可解釋安世高譯出《安般守意經》，經過許多僧眾的注解，以中國傳統的術語解釋，便於漢人理解，遂形成今日所見之《大安般守意經》。

論與士人交流，深入各個階層。與此同時，道教逐漸興起，在魏晉南北朝時期與佛教頻繁接觸，兩教相互影響，在教義層面還與玄學與儒學皆有關聯，呈現不同思想交融的複雜性。是以本文所論僅為冰山一角，藉由「守一」一詞探究佛道兩教於漢末時期於經典中呈現的樣貌，從《太平經》與《大安般守意經》中已可發現開啟兩教關係的蛛絲馬跡，為其後兩教的發展與相互影響拉開序幕。

引用書目

藏經原典或古籍

本文所引《大藏經》據《大正新脩大藏經》，原書為東京大藏出版株式會社於1988出版，授權「中華電子佛典協會」（CBETA）電子化版本。

《長阿含經》，CBETA, T01, no. 1。

《阿那律八念經》，CBETA, T01, no. 46。

《太子瑞應本起經》，CBETA, T03, no. 185。

《普曜經》，CBETA, T03, no. 186。

《佛說大安般守意經》，CBETA, T15, no. 602。

《陰持入經》，CBETA, T15, no. 603。

《修行道地經》，T15, no. 606。

《佛說分別善惡所起經》，CBETA, T17, no. 729。

《佛說菩薩內習六波羅蜜經》，CBETA, T17, no. 778。

《高僧傳》，CBETA, T50, no. 2059。

《出三藏記集》，CBETA, T55, no. 2145。

《太平經合校》，王明編。北京：中華書局，1997年。

《正統道藏》，〔明〕張宇初、張宇清編修。北京：文物出版社、上海：上海書店、天津：天津古籍出版社，1988年。

《老子想爾注校證》，〔漢〕張陵撰，饒宗頤校。上海：上海古籍出版社，1991年。

《老子道德經河上公章句》，〔漢〕河上公撰，王卡點校。北京：中華書局，1993年。

《老子道德經注校釋》，〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋。北京：中華書局，2008年。

《呂氏春秋集釋》，〔秦〕呂不韋撰，許維遙集釋。北京：中華書局，2009年。

《帛書老子校注》，〔周〕老子撰，高明校注。北京：中華書局，1996年。

《抱朴子內篇校釋》，〔晉〕葛洪著，王明校釋。北京：中華書局，1985年。

- 《後漢紀校注》，〔晉〕袁宏撰，周天游校注。天津：天津古籍出版社，1987年。
- 《後漢書》，〔劉宋〕范曄撰，〔唐〕李賢等注。北京：中華書局，1997年。
- 《春秋繁露義證》，〔漢〕董仲舒撰，〔清〕蘇輿義證，鍾哲點校。北京：中華書局，1992年。
- 《高僧傳》，〔梁〕慧皎編撰，湯用彤校注。北京：中華書局，1992年。
- 《淮南子集釋》，〔漢〕劉安編，何寧集釋。北京：中華書局，1998年。
- 《莊子集解》，〔周〕莊子撰，〔清〕王先謙集解，沈嘯寰點校。北京：中華書局，1987年。
- 《雲笈七籤》，〔宋〕張君房編，李永晟點校。北京：中華書局，2003年。
- 《黃帝內經靈樞三家注》，〔周〕佚名，王玉興主編。北京：中國中醫藥出版社，2013年。
- 《新譯老子想爾注》，〔漢〕張陵撰，顧寶田、張忠利注譯。臺北：三民書局，1997年。
- 《管子校注》，〔周〕管子撰，黎翔鳳校注。北京：中華書局，2012年。
- 《說文解字注》，〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注。臺北：洪葉文化，2016年。
- 《論衡校釋》，〔漢〕王充撰，黃暉校釋。北京：中華書局，1990年。
- 《韓非子集解》，〔周〕韓非子撰，〔清〕王先慎集解。北京：中華書局，1998年。
- 《難經集註》，〔周〕秦越人撰，〔明〕王九思集註，鍾哲點校。臺北：臺灣商務印書館，1981年。

中日文專書、譯著、論文或網路資源等

- 丁敏（2007）。《佛教神通：漢譯佛典神通故事敘事研究》。臺北：法鼓文化。
- 小林正美。《六朝道教史研究》。東京：創文社，1990。

- 小野玄妙著，楊白衣譯（1983）。《佛教經典總論》。臺北：新文豐。
- 小野澤精一、福永光思、山井涌編，李慶譯（2007）。《氣的思想——中國自然觀與人的觀念的發展》。上海：上海世紀出版集團。
- 山崎宏（1971）。《支那中世佛教の展開》。京都：法藏館。
- 王文顏（1984）。《佛典漢譯之研究》。臺北：天華出版事業。
- 王叔岷（1992）。《先秦道法思想講稿》。臺北：中央研究院中國文哲研究所。
- 王宗昱（2001）。《〈道教義樞〉研究》。上海：上海文化出版社。
- 王明（1984）。《道家與道教思想研究》。北京：中國社會科學。
- 吉岡義豐（1976）。《道教と佛教第三》。東京都：国書刊行会。
- 宇井伯壽（1971）。《譯經史研究》。東京都：岩波書店。
- 呂澂（1981）。《新編漢文大藏經目錄》。濟南：齊魯書社。
- 宋隆斐（1998）。《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碩士論文。
- 李存山（1990）。《中國氣論探源與發微》。北京：中國社會科學出版社。
- 李零（2006）。《中國方術正考》。北京：中華書局。
- 李養正（1995）。〈道教「守一」法非濫觴佛經義〉，陳鼓應主編，《道家文化研究》第7輯。上海：上海古籍出版社，頁132-136。
- 李豐楙（1990）。〈《老子想爾注》的形成及其道教思想〉，《東方宗教研究》新1，頁151-179。
- 杜繼文釋譯（1997）。《安般守意經》。臺北：佛光文化事業。
- 林富士（2008）。《中國中古時期的宗教與醫療》。臺北：聯經出版事業。
- 曹仕邦（1990）。《中國佛教譯經史論集》。臺北：東初出版社。
- 許里和（Erik Zürcher）著，李四龍、裴勇等譯（1998）。《佛教征服中國》。南京：江蘇人民出版社。

- 陳世驥（1998）。《陳世驥文存》。瀋陽：遼寧教育出版社。
- 陳鼓應（1995）。《黃帝四經今註今譯》。臺北：臺灣商務印書館。
- 陳鼓應（2003）。《管子四篇詮釋——稷下道家代表作解析》。臺北：商務印書館。
- 陳德興（2009）。《氣論釋物的身體哲學：陰陽、五行、精氣理論的身體形構》。臺北：五南。
- 湯一介（1991）。《魏晉南北朝時期的道教》。臺北：東大圖書。
- 湯用彤（1998）。《漢魏晉南北朝佛教史》。臺北：臺灣商務印書館。
- 楠山春樹（1979）。《老子傳説の研究》，東京：創文社。
- 落合俊典（2007）。《金剛寺一切經の総合的研究と金剛寺聖教の基礎的研究》，研究成果報告書第2分冊。東京：国際教学大学院大学。
- 福井康順（1967）。〈老子想爾注考一校箋を主題として〉，《早稻田大學大学院文學研究科紀要》13，頁1-20。
- 蒲慕州（2016）。《歷史與宗教之間》。香港：三聯書店。
- 鄭燦山（2002）。〈《河上公注》成書時代及其思想史、道教史之意義〉，《漢學研究》8:2，頁155-167。
- 蕭登福（2005）。《六朝道教上清派研究》。臺北：文津。
- 蕭登福（2005）。《道家道教影響下的佛教經籍》。臺北：新文豐。
- 羅因（2003）。〈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，頁45-90。
- 羅鈴沛（2015）。〈《太平經》與《老子想爾注》守一法的比較〉，《東吳中文學報》30，頁67-98。
- 嚴耕望遺著，李啟文整理（2005）。《魏晉南北朝佛教地理稿》。臺北：中央研究院歷史語言研究所。
- 釋印順（2009）。《說一切有部為主的論書與論師之研究》，《印順法師佛學著作全集》。北京：中華書局。
- 釋果暉（2008）。〈『佛說大安般守意經』における「本文」と「註」の解明〉，《法鼓佛學學報》3，頁1-65。

西文專書、譯著、論文或網路資源等

- Deleanu, Florin. 2003. "The Newly Found Text of the An ban shou yi jing Translated by An Shigao," 《國際仏教学大学院大学研究紀要》 6, 2003, pp. 133-170。
- Hung, Hung-Lung. 2015. "A Study of Dunhuang Manuscript S4221: The Annotated Text Related to the Kongo-ji Anban shouyi jing," *Journal of Indian and Buddhist Studies* 63:3, pp. 39-46.
- Vetter, Tilmann. 2012. *A Lexicographical Study of An Shigao's and his Circle's Chinese Translations of Buddhist Texts* (Studia Philologica Buddhica: Monograph Series Vol. 28). Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies of the International College for Postgraduate Buddhist Studies.
- Zacchetti, Stefano. 2004. "Teaching Buddhism in Han China: A Study of the Ahan koujie shi'er yinyuan jing T1508 Attributed to An Shigao," *Annual Report of The International Research Institute for Advanced Buddhology at Soka University* 7, pp. 197-224.
- Zacchetti, Stefano. 2008 (2010). "A New Early Chinese Buddhist Commentary: The Nature of the Da anban shouyi jing 大安般守意經 T602 Reconsidered," *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 31:1-2, pp. 421-484.
- Zacchetti, Stefano. 2015. "Mind the Hermeneutical Gap: A Terminological Issue in Kumārajīva's Version of the Diamond Sutra," 收入謝大寧編, 《漢傳佛教研究的過去現在與未來》, 高雄: 佛光大學佛教研究中心, 頁 157-194。

An Analysis of the “Shouyi” (守意) of Buddhist Zen and the “Shouyi”(守一) Practice of Taoism from the *Foshou Da Anban Shouyi Jing*(佛說大安般守意經) at the end of the Han Dynasty

Tsungting Lee

Associate Professor

Department of Applied Chinese Literature, Shih Chih University

Abstract

There were many discussions on “Shouyi” (守一) which regarded “one” as the source of life in the *Taiping Jing* (太平經) at the end of the Han Dynasty. “Shouyi” is the practice of condensing the body’s essence, air, and spirit. This method emphasizes the harmony of body and spirit and ultimately makes both body and spirit become immortal. At the time of the late Han and Jin dynasties, Buddhist translations of scriptures used “Shouyi”, which corresponds to the practice methods of “one-pointed mind” and “one-pointedness of mind” in meditation, as translated by An Shigao at the end of the Han Dynasty. For example, An Shigao’s translation of the *Anban Shouyi Jing* and *The Sutra of Distinguishing Good and Evil*, as well as Zhi Yao’s translation of the *Eight Mindfulness Sutras of Analu* and Yan Fudiao’s translation of *The Six Paramita Sutras of the Bodhisattva*. It can be seen that “Shouyi” is the method of meditating and guarding the mind. Both Buddhism and Taoism use “Shouyi”. The Anpan meditative method in the *Anpan Shouyi Jing* is similar to the traditional Chinese method of cultivating immortality through breathing. As for the state of supernatural powers that can be achieved through meditation, it is also similar to the immortality of Chinese gods. In addition, the *Anpan Shouyi Jing* uses “Shouyi” as the name of the sutra. On the one hand, the word “Yi” has the characteristics of Buddhist meditation, and on the other hand, it is similar to the “Shouyi” method of keeping thoughts in mind. The two religions have similar ways of practicing, so there has always been a

debate in academic circles about who influenced who in the relationship between Buddhism and Taoism in the late Han Dynasty. This article analyzes and compares the *Taiping Jing* and *Foshuo Da Anban Shouyi Jing*. It is believed that the methods of Buddhist and Taoist practice each have their own theoretical context. However, although there are differences between the Buddhist “Shou Yi” (守 意) and the early Taoist “Shou Yi” (守 一), there are similarities in the differences. Since Buddhism was first introduced to China, it was necessary to use similar terms in Chinese thought to introduce Buddhism, whether it was in the translation of scriptures or in practice. However, Buddhism tries its best to maintain its own principles and characteristics of practice. It not only needs to translate scriptures and teachings to enable Han people to accept it, but also takes into account Buddhist teachings. As for Taoism, which is also on the rise, facing the introduction of Buddhism, there is corresponding learning and absorption, but it also maintains the uniqueness of Taoist practice. Buddhism and Taoism began to influence each other at the end of the Eastern Han Dynasty. This process is a dynamic spiral flow, not a one-way or linear relationship. This article looks at the teachings and practice methods of the two religions from the perspective of “Shou Yi”, trying to present the flow of the history of early Buddhist and Taoist interactions.

Keywords

Foshuo Da An Ban Shou Yi Jing, Taiping Jing, Shouyi, Buddhism, Taoism