

## 「安樂法」小考\*

山田俊

### 摘要

不少道教文獻中所見的「安樂」一詞具有褒貶兩種涵義。本論文通過對從六朝至宋代的道教文獻的研究，得出了以下結論：當初道教在佛教思想的影響之下，採取「安樂」一詞之時，那些道經積極地使用與眾生本來性有密切關係的「安樂」概念，與禪宗《修心要論》、《達摩禪師論》具有相同的思想。後來，「安樂」的涵義變為以身體修煉為主要的思想之後，有些道經也對這種道教的「安樂」概念加以批判。經過如此發展之後，早期全真道的「安樂」思想除了身體修煉之外，也包括了心性修養在內。

關鍵詞：安樂法、唐代道教、宋代道教、早期全真道、《修心要論》、《達摩禪師論》

---

**山田俊**，日本熊本縣立大學文學部教授。主要從事道教思想研究。著作有《唐初道教思想史研究：〈太玄真一本際經〉の成立と思想》（京都：平樂寺書店，1999）、《宋代道家思想史研究》（東京：汲古書院，2012）、《〈朱子語類〉卷一百二十五譯注》（東京：汲古書院，2013）等。

\* 本論文是2013-2015年日本學術振興會科學研究費獎學金〈基盤研究(C)〉（課題號碼：25370049）的成果之一。

## 一、前言

南宋夏元鼎《紫陽真人悟真篇講義》(下文簡稱為《悟真篇講義》)中已見「安樂法」一詞。<sup>1</sup>按夏元鼎之理解,「安樂法」並不是究竟教法,卻是水平較低的道術。他曰:「世人徒泥於此,往往以心為離,以腎為坎,使心腎相交,水火既濟,便執為金丹作用,非也。此特安樂法也。」<sup>2</sup>即「心離」與「腎坎」之一體化本身是「安樂法」而已。再曰:「苟得師傅,則目擊道存,赫赤金丹一日成矣。儻盲修瞎鍊,以上諸法止可安樂延年,差勝於輕生迷本之徒。」<sup>3</sup>未經過「師傅」的修煉較「輕生迷本之徒」稍好,但只不過是「安樂延年」。還曰:「惟其罕知,乃以鼻為天門,謂之玄,口為地戶,為之牝,吐故納新,多入少出,晝夜不停,以為得道者在是。殊不知此特道引安樂法耳。雖行經千載,何預於金丹大道哉。」<sup>4</sup>僅靠「鼻、口」而實行「吐故納新」的教法只不過是「道引安樂法」,無論怎麼修煉,也達不到「金丹大道」。

其實「安樂」的涵義並不難懂,如《史記·秦始皇本紀》曰:

僕射周青臣進頌曰:「他時秦地不過千里,賴陛下神靈明聖,平定海內,放逐蠻夷,日月所照,莫不賓服。以諸侯為郡縣,人人自安樂,無戰爭之患,傳之萬世。自上古不及陛下威德。」<sup>5</sup>

此「安樂」的意思是由於秦始皇的明聖,百姓才能過安穩的日子。按字義來說,這是「安樂」最基本的涵義。但另一方面,《孟子·告子下》曰:

入則無法家拂士,出則無敵國外患者,國恆亡。然後知生於憂患,而死於安樂也。<sup>6</sup>

<sup>1</sup> 參見山田俊:〈夏元鼎思想研究之一:《悟真篇講義》を中心に〉,《九州中國學會報》,第53卷(2015),頁15-29。

<sup>2</sup> 南宋·夏元鼎:《悟真篇講義》,卷一,《道藏》(臺北:藝文印書館,1979),第4冊,頁2962下。

<sup>3</sup> 夏元鼎:《悟真篇講義》,卷二,《道藏》,第4冊,頁2973上。

<sup>4</sup> 夏元鼎:《悟真篇講義》,卷四,《道藏》,第4冊,頁2988上。

<sup>5</sup> 《史記》,卷六(北京:中華書局,1959),第1冊,頁254。

<sup>6</sup> 《孟子注疏解經》,卷十二下,〈告子章句下〉,《十三經注疏分段標點》(臺北:新文豐出版公司,2001),第20冊,頁544上。

如果國家沒有內憂外患，凡庸君主容易墮於自然安逸，此「安樂」一詞有批評的意味。趙岐也註曰：

入，謂國內也。無法度大臣之家，輔弼之士。出，謂國外也。無敵國可難，無外患可憂，則凡庸之君，驕慢荒怠，國常以此亡也。故知能生於憂患，死於安樂也。死，亡也。安樂怠慢，使人亡其知能者也。<sup>7</sup>

「安樂」即「怠慢」，朱熹注也曰：

以上文觀之，則知人之生全，出於憂患，而死亡由於安樂矣。尹氏曰：「言困窮拂鬱，能堅人之志，而熟人之仁，以安樂失之者多矣。」<sup>8</sup>

「安樂」即「安樂失之」的意思。據此能知，「安樂」早就具有褒貶兩義。

《悟真篇講義》中帶有貶義的「安樂法」、「安樂延年」具有如何的思想背景呢？「安樂延年」見於不少道教文獻，它們具有何種涵義呢？「止可安樂延年」暗示著道教史上實際存在被稱為「安樂法」之道法，他們屬於何種道流呢？如此等等之事，本論文將做一番研討。<sup>9</sup>

<sup>7</sup> 同上註，頁544下。

<sup>8</sup> 南宋·朱熹：《孟子集注》，卷十二，〈告子章句下〉，《四書章句集注》，收入《新編諸子集成》第一輯（北京：中華書局，1983），頁348。

<sup>9</sup> 關於道教文獻中的「安樂法」，中國道教協會、蘇州道教協會：《道教大辭典》（北京：華夏出版社，1994），在「漸法三乘」之詞條下，引用了十三世紀末至十四世紀初李道純的《中和集》為例（頁889）。《中和集》將「安樂法」置於「下乘、中乘、上乘、最上一乘」之「下乘」：「下乘者，以身心為鼎爐，精氣為藥物，心腎為水火，五臟為五行，肝肺為龍虎，精為真種子，以年月日時行火候，嚙津灌溉為沐浴，口鼻為三要，腎前臍後為玄關，五行混合為丹成，此乃安樂之法。其中作用百餘條。若能忘情亦可養命（與上三品稍同作用處別）」（李道純：《中和集》，卷二，《道藏》，第7冊，頁5238上）。據此觀之，李道純將「安樂法」視為限於身體範圍的修煉法。而他認為以「忘情」為基礎才能達到「養命」，如果弄錯其次序，會給身體帶來損害。「作用百餘條」是指「安樂法」雜而多端。《道教大辭典》是現代中國道教的代表辭典之一，因此，關於「安樂法」的這種理解在一定程度上流行於一般讀者之間。關於李道純的先行研究不少，比如橫手裕：〈看話と内丹：宋元時代における佛教、道教交渉の一側面〉，《思想》，第814號（1992），頁22-44。

## 二、道教文獻中的「安樂法」和「安樂」

### (a) 道教文獻中的「安樂法」

道教文獻中出現「安樂法」，大部分在近世以降，最早的是唐代撰寫的《太上十二上品飛天法輪勸戒妙經》。<sup>10</sup>經曰：「而尊此戒是神文呪，能使無明一念消盡，是安樂法、是勝進方。三世聖賢同所崇奉，乃至四八天界，五億地居，帝王后妃，太子公主，一切宰官，初就位時，皆應持誦。」<sup>11</sup>奉戒而消滅「無明一念」乃是「安樂法」、「勝進方」，是所有大眾應該尊重持誦的教法。只有「安樂法」才能解除迷惑，併用的「勝進方」是提高修道者境界的佛教概念，可知該經撰於佛教思想之影響下。經中的「安樂法」具有褒義。

其他例子均屬於近世之降，下面按大致撰寫時期，繼續進行分析。

王重陽(1113–1170)〈送軍判弟求安樂法〉曰：「欲求要樂稟良因，須是心開離垢塵。鬧裏莫令縈損氣，靜中應許食全神。自然認得三光秀，決定通和四序春。外假瑩明內真樂，凡人不可做仙人。」<sup>12</sup>為了追求「安樂法」，需要「良因」，即「心開離垢塵」，乃是將其心從世事解放出來而離開俗世塵芥，以此「良因」為基礎，才能不損害「氣」而維持「神」。此即對於「求安樂法」的一個回答。〈望蓬萊〉也曰：「修鍊事，子細好鋪陳。外做四肢安樂法，內觀五臟倒顛因，便是得全真。堅守定，營殼要申申。二氣合和開本性，三田搬運助靈神，只此喚仙人。」<sup>13</sup>對「全真」之「修鍊事」，從「外、內」兩方面來論，即「安樂四肢」以及「內觀五臟」。王重陽所說的「安樂法」細節不明，但從其所謂的「外做」，能推斷為這是涉及身體部位的修煉法。而且以身體為主的「外、內」修煉均稱為「得全真」，據此能知，王重陽積極地使用「安樂法」一詞。

<sup>10</sup> Kristofer Schipper and Franciscus Verellen, eds., *The Taoist Canon: A Historical Companion to the Daozang* (Chicago: The University of Chicago Press, 2004), p. 545. 下文註釋皆使用該書中文名：《道藏通考》。

<sup>11</sup> 《太上十二上品飛天法輪勸戒妙經》，《道藏》，第5冊，頁3523下。

<sup>12</sup> 金·王重陽：《重陽全真集》，卷一，《道藏》，第43冊，頁34397下。《重陽全真集》有金大定二十八年(1188)范懣的〈序〉。

<sup>13</sup> 王重陽：《重陽全真集》，卷四，《道藏》，第43冊，頁34434下。

《太上十二上品飛天法輪勸戒妙經》的「安樂法」是據戒來解除「無明」，王重陽〈送軍判弟求安樂法〉的「安樂法」是則經過「心開離垢塵」來解除心之迷惑的，但兩者均是與心性問題有密切關係的積極用法。王重陽〈望蓬萊〉既然提到「開本性」，那麼也應該是與回復本來性有關的修煉法。

早期全真道論著中的「安樂法」只有王重陽之例，其他都只提到「安樂」一詞。就這些「安樂」的用法，在後文將重新加以檢討。

生於十三世紀前半的陳楠有〈羅浮翠虛吟〉，曰：

若非金液還丹訣，不必空自勞精神。有如迷者學採戰，心心只向房中戀。謂之陰丹御女方，手按眉間吸氣嚙。奪人精氣補吾身，執著三峯信邪見。產門喚作生身處，九淺一深行幾遍。軒后彭祖老容成，黃谷壽光趙飛燕。他家別有通霄路，酒肆淫坊戲歷鍊。莫言花裏遇神仙，即把金篋換瓦片。樹根已朽葉徒青，氣海波翻死如箭。其他有若諸旁門，尚自可結安樂緣。有如服氣為中黃，有如守頂為混元。有如運氣為先天，有如嚙液為靈泉。或者脾邊認一穴，執定為之呼吸根。或者口鼻作玄牝，納清吐濁為返還。或者默朝高上帝，心月上視守泥丸。與彼存思氣升降，以此謂之夾脊關。與彼閉息吞津唾，謂之玉液金液丹。與彼存神守臍下，與彼作念想眉間。又如運心思脊骨，又如合口柱舌端。竦肩縮頸偃脊背，喚作直入王京山。口為華池舌為龍，喚作神水流潺潺。此箇旁門安樂法，擬作天仙豈不難。<sup>14</sup>

「陰丹御女方」以下的諸術均不是「金液還丹訣」，而是令「精神」疲弊的無益之術。其次，「服氣為中黃」至「神水流潺潺」的諸術稱做「諸旁門」、「安樂緣」、「旁門安樂法」等，均是關於身體的導引養生術，它們也不是究竟的煉丹教法。不僅如此，陳楠還曰：「若欲延年救老殘，斷除淫欲行旁門。果將流形永住世，除非運火鍊神丹。神丹之功三百日，七解七蛻成大還。聚則成形散成氣，天上人間總一般。寧可

<sup>14</sup> 南宋·陳楠：《翠虛篇》，卷七，《道藏》，第40冊，頁32257下。此吟另有題為〈泥丸真人羅浮翠虛吟〉的版本，收入南宋·彭耜編：《海瓊白真人語錄》，卷四，《道藏》，第55冊，頁44413上。兩種〈翠虛吟〉之間有些不同之處，看來〈泥丸真人羅浮翠虛吟〉版本較好，但在此敢用陳楠其人《翠虛篇》收錄的版本。

求師安樂法，不可邪淫採精血。」<sup>15</sup>與其進行「邪淫採精血」，還不如追求「安樂法」。據此能知，「安樂法」雖然不是究竟道法，但也並非一無是處。

南宋蕭應叟《元始無量度人上品妙經內義》曰：

若能修鍊，何妨在市居朝之語。使世人能以此道自任，日日撥置，少頃為之，勤行不退，必有成效。應機接物之間，毋忘回光返照，則金丹光明，常現燦燦。縱未打成一片，亦是安樂法門，益壽延年，不被業轉。<sup>16</sup>

只要在日常生活中不斷奮勉「修鍊」、不斷實行「回光返照」，「金丹」就能完成了。即使不能完成「金丹」，也能達到「安樂法門，益壽延年」，而能從「業轉」解放出來。即「安樂法門」並不能達到最終目標：「金丹」，但據之也可達到「益壽延年」，能脫離於反復生死的「業轉」。它雖不是究竟道法，也不是沒有意義的。

元俞琰《周易參同契發揮》引用丘處機《鳴道集》：「丘長春《鳴道集》云：『不是朝昏坐行，功扭捏成。』蓋修鍊九轉金液大丹，與旁門小安樂法不同，是必謝絕人事，專心致志，夜以繼日，勤而行之，乃能成功。」<sup>17</sup>俞琰認為，「修鍊九轉金液大丹」與「旁門小安樂法」不同，其「旁門小安樂法」細節不明，但可以說是追求拙而速的，不是究竟的道法。值得注意的是，俞琰將「安樂法」看成非「謝絕人事，專心致志」，據此能知，他對於在俗世之中實行的「安樂法」是持批評立場的。

最後，元林轅《谷神篇》曰：「父精母血汞鉛根，有質玄含元始尊。辯別還丹知妙藥，親踈大道與傍門。乳為血宅猶宜啜，炁是精藍

<sup>15</sup> 陳楠：《翠虛篇》，卷十一，《道藏》，第40冊，頁32259下。

<sup>16</sup> 南宋·蕭應叟：《元始無量度人上品妙經內義》，卷三，《道藏》，第3冊，頁1907上。該經附有南宋寶慶二年(1226)的〈表〉。關於蕭應叟，參見張崇富：〈《度人經內義》的性情說〉，《西南民族學院學報(哲學社會科學版)》，2003年第5期，頁199-201。

<sup>17</sup> 南宋·俞琰：《周易參同契發揮》，卷三，《道藏》，第34冊，頁26909下。該文獻附有元至元年(1284)〈自序〉。關於《鳴道集》，參見陳敬陽：〈丘處機佚著《鳴道集》考略〉，《中國道教》，2006年第3期，頁44-45。

急可吞。抱一更修安樂法，何憂性命不常存。」<sup>18</sup>林轅要分清「還丹」與「妙藥」、「大道」與「傍門」，而之要修煉「抱一」以及「安樂法」，「性命」就能「常存」。即為了「性命」雙修，須要同修「抱一」、「安樂」，可以說「抱一」相當於「修性」，「安樂」相當於「修命」。作為「性命」雙修之一被積極提到的「安樂法」，「安樂法」並不屬於林轅所謂的「傍門」。

上文對於十四世紀初期及以前的道教文獻中所見的「安樂法」加以分析。既有與心性問題密切相關的積極用法，也有限於身體修煉的用法。後者雖被承認具有一定意義，但在修煉中處於較低的地位。據管見所及，只有《谷神篇》裏的「安樂法」具有更為積極的涵義，關於其在思想史上的意義，後文將重新加以檢討。

## (b) 道教文獻中的「安樂」

### 1. 唐末五代之前

下面將分析範圍擴大一點，對於「安樂」一詞加以分析。最早見於《太上洞玄靈寶智慧本願大戒上品經》：

戒曰：勸助一切民人除嫉去欲，履行眾善，令人世世安樂，禍亂不生，病者自愈，仕宦高遷，為眾所仰，莫不吉祐，門戶清貴，天人愛育，神魔敬護，常生福地。<sup>19</sup>

此是本經所揭的「十善勸戒」之第十條，勸戒道流者努力讓眾生獲得「安樂」境界，採用的是「安樂」的基本涵義。

《洞玄靈寶本相運度劫期經》相當於依據六朝道經而至唐代重新編纂的《太上妙法本相經》之卷二十，其曰：「五戒者，安樂無終患，人

<sup>18</sup> 元·林轅：《谷神篇》，卷上，《道藏》，第7冊，頁5305下。該文獻附有元大德八年(1304)的〈序〉。關於《谷神篇》，參見蓋建民：《道教科學思想發凡》(北京：社會科學文獻出版社，2005)，頁156-158。

<sup>19</sup> 《太上洞玄靈寶智慧本願大戒上品經》，卷一，《道藏》，第10冊，頁7731下。關於該經的撰寫時期，《道藏通考》認為該經撰寫於五世紀(頁238)，任繼愈主編：《道藏提要(修訂本)》(北京：中國社會科學出版社，1995)則認為本篇蓋六朝古道經(頁261)。

道常不絕。四十五念者，大慈之業，明始終，別三惡。」<sup>20</sup>「五戒」給眾生帶來「安樂無終患」，是擴展《太上洞玄靈寶智慧本願大戒上品經》之戒思想的。卷二一也曰：「若有樹得眇其篇目者，皆慶及九玄，上生天上安樂之處。」<sup>21</sup>親眼見到《本相經》的眾生能生於「天上安樂之處」，即經典的神秘威力帶來的「安樂」之狀態，也是沿用了「安樂」的基本涵義。

承自六朝《靈寶經》、《昇玄經》的思想而在唐代編纂的《太玄真一本際經》中出現不少「安樂」。<sup>22</sup>卷一〈護國品〉曰：「天尊曰：眾生劣弱，未有正見，猶藉資憑，不能無待，願住世間，求世安樂。是故為說成就五方嚴淨國土，使得安樂。」<sup>23</sup>被煩惱覆蓋的眾生想要長留於俗世而追求「安樂」，為了他們，「天尊」顯現「五方嚴淨國土」而讓眾生得到「安樂」。關於「淨土」，卷八曰：「若有能修此經法者，必登大羅真道彼岸，到安樂處，自在無為，湛然常住。」<sup>24</sup>此「安樂」即是形容「淨土（即彼岸）」的。卷二曰：「如車有輪，能運乘者，隨意所至，到安樂處。是正法輪，亦復如是。」<sup>25</sup>「此經非但能治惑病，亦能發生妙善之法，能使學者到常樂處，不死之宮。譬如甘露，有服之者，終無橫死，長命延年。此經如是，有服行者，必得常恆安樂之命。」<sup>26</sup>即依據《本際經》教法來引導眾人到達「安樂處」。卷三曰：「於是道君，彈指摩訶，一切眾會，一時咸然。是二音聲，遍十方界，皆演天尊上妙功德。其中眾生，聞此音聲，皆得安樂，離諸苦惱。」<sup>27</sup>聽到「道君」所鳴的指音，所有眾人得到「安樂」。這些「安樂」均是沿用了基本涵義。

<sup>20</sup> 《洞玄靈寶本相運度劫期經》，《道藏》，第9冊，頁7289下。參見山田俊：〈再論《太上妙法本相經》：以《東極真人問事品第九》為主〉，《敦煌吐魯番研究》，第4卷（北京：北京大學出版社，1999），頁489-507。

<sup>21</sup> 敦煌《本相經》（S. 2122），卷二一，〈廣說普眾捨品〉，見大淵忍爾：《敦煌道經·圖錄篇》（東京：福武書店，1979），頁588上。

<sup>22</sup> 參見山田俊：《唐初道教思想史研究：〈太玄真一本際經〉的成立と思想》（京都：平樂寺書店，1999）。以下的《本際經》均引自《唐初道教思想史研究》所附的〈校本《太玄真一本際經》〉。

<sup>23</sup> 《本際經》，卷一，〈護國品〉，《唐初道教思想史研究》，頁11。

<sup>24</sup> 《本際經》，卷八，〈最勝品〉，《唐初道教思想史研究》，頁127。

<sup>25</sup> 《本際經》，卷二，〈付囑品〉，《唐初道教思想史研究》，頁39。

<sup>26</sup> 同上註，頁42。

<sup>27</sup> 《本際經》，卷三，〈聖行品〉，《唐初道教思想史研究》，頁57。



那麼眾人為何迷惑呢？《本際經》卷一曰：「顛倒煩惱，妄想執見，無常逼迫，不得自在。虛妄病愈，自然安樂。」<sup>28</sup> 眾人之所以迷惑者，是因為「顛倒煩惱，妄想執見」掩蓋了其本來性，所以只要解除此「顛倒煩惱，妄想執見」，就能回復本來面目而自然而然地得到「安樂」。關於「嚴淨國土」，卷一也曰：「三業既淨，則六根淨。六根淨已，則六塵淨。六塵淨已，則諸法淨。諸法淨已，則國土淨。國土既淨，則無所染。無所染故，則無煩惱。既無煩惱，則為安樂。」<sup>29</sup> 只要淨化「三業」、「六根」，「諸法」也淨化，其結果，「國土」會自然變為「淨土」，「煩惱」也解除，眾人能得到「安樂」。《本際經》卷九也曰：

言本身者，即是道性，清淨之心，能為一切世間出世法之根本故。故名為本。如是真性，非心不心，非色不色。無緣慮故，非無常故，故言非心。能生心故，無不知故，亦名為心。無所礙故，故名非色。能生色故，道眼見故，亦名為色。是清淨心，具足一切無量功德，智慧成就，常住自在，湛然安樂。但為煩惱所覆蔽故，未得顯了，故名為性。<sup>30</sup>

眾生的本來性「道性」是所有現象的根源，所以只要解除掩蓋它的「煩惱」而回復本來之狀態，就能達到「安樂」，眾生的「安樂」乃是回復「道性」的本來狀態。《本際經》卷二也曰：「八者離二無常，不受諸受，心相寂滅，故名安樂。」<sup>31</sup> 克服相對概念的外延，解除煩惱，除去心之無益作用，這就稱做「安樂」。

這種《本際經》的「道性」思想以及其無所得空觀之思想，均是受到佛教思想的深刻影響。例如，卷三曰：「未開度者，誓使開度，未安樂者，誓使安樂，未解脫者，誓使解脫，未昇玄者，誓使昇玄。」<sup>32</sup> 這應該是模仿了如《法華經·藥草喻品》中的「未度者令度，未解者令解，未安者令安，未涅槃者令得涅槃」般的佛教四弘誓願。<sup>33</sup> 無獨有偶，唐代《太上洞玄靈寶十號功德因緣妙經》也曰：「未開度者誓與開

<sup>28</sup> 《本際經》，卷一，〈護國品〉，《唐初道教思想史研究》，頁14。

<sup>29</sup> 同上註，頁15。

<sup>30</sup> 《本際經》，卷九，〈缺題品〉，《唐初道教思想史研究》，頁130。

<sup>31</sup> 《本際經》，卷二，〈付囑品〉，《唐初道教思想史研究》，頁36。

<sup>32</sup> 《本際經》，卷三，〈聖行品〉，《唐初道教思想史研究》，頁61。

<sup>33</sup> 東晉·鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》，《大正新修大藏經》（東京：大藏出版株式會社，1989，普及版），第9冊，頁19中。

度，未得道者誓令得道，未安樂者誓使安樂，未解脫者誓化解脫，未昇玄者誓引昇玄。」<sup>34</sup>

金李霖《道德真經取善集》引唐車惠弼的《道德經》註：

車惠弼曰：若往於生死，有累憂悲，斯則有害；若往大道，無為安樂，此則無害。而言安平泰者，不為死生所遷，名為安；諸法不二，名為平；無為安樂，名為泰。<sup>35</sup>

據解釋「安、平、泰」的註文可知，車惠弼將從對於現象的拘泥解放出來的空之境界稱為「無為安樂」，也是與《本際經》相同的。

五代杜光庭《太上老君說常清靜經註》，對於「常能遣其欲而心自靜，澄其心而神自清」一語作出以下註解：

遣者，去除之喻也。人能去其情欲，內守元和，自然心神安靜。心既安靜，世欲豈能生焉。故引《西昇經》之言，所謂教人修道，即修心也，教人修心，即修道也。故以令人絕利一源，修真養性，次保心神安樂。<sup>36</sup>

「修心」即除去「情欲」，維持內裏的「元和」，實行此「修心」而達到「心神安靜」、「心神安樂」，即只要修養本來「真、性」就能達到「心神安樂」之境界。

以上的用法中，戒、四弘誓願直接受到了佛教思想的影響，如《本際經》的「道性」概念那樣，與唐代道經特色中的空觀思想有關係的心性論也與佛教思想密切關連。杜光庭的「修心」及其「心神安樂」的結果也應是在佛教思想的影響之下。這些「安樂」均不是以身體技法為主，而是與眾生本來性有關的概念，在此前提之下，這些道經積極使用「安樂」一詞。

最後，雖其撰寫時期不明、卻被視為據六朝至唐代的道教思想而撰寫的《洞玄靈寶諸天世界造化經》曰：

<sup>34</sup> 《太上洞玄靈寶十號功德因緣妙經》，卷一，《道藏》，第10冊，頁7690下。關於該經的撰寫時期，《道藏通考》認為它是唐代作品（頁535），《道藏提要》記為：「是書之成，不得晚於唐代」（頁255-256）。

<sup>35</sup> 金·李霖：《道德真經取善集》，卷五，《道藏》，第23冊，頁18261上。

<sup>36</sup> 五代·杜光庭：《太上老君說常清靜經註》，卷七，《道藏》，第28冊，頁22811下。

何謂五道。一者天道，二者人道，三者地獄之道，四者餓鬼之道，五者畜生蟲獸之道。若其人生世積德深厚，得入上福，則生天道，長壽好形，安樂無極，還知宿命因緣之事。若其生世得在中福，則生人道，得其富貴之門，無所不足。<sup>37</sup>

「道」有五種，在現世所積的「德」將決定眾生所轉生的「道」。所積「德」最深厚的眾生會轉生於「天道」，其姿態美麗，「安樂無極」，也懂「宿命因緣」之道理。唐梁丘子《黃庭內景玉經註》對於「六神合集虛中宴」一句註曰：「六甲六丁六府等諸神，俱在身中，身中虛空，則宴然而安樂，不則憂泣矣。」<sup>38</sup>如果身中留著「六甲六丁六府」等體內神，身中卻為「虛空」、「安樂」，則不會「憂泣」了。這些「安樂」也都是採用了基本涵義。

## 2. 宋代以降

到了北宋之後，不少煉丹文獻將「安樂」看作是思想史上的重要概念，其代表作是被視為承自呂洞賓、鍾離權思想的《鍾呂傳道集》以及《西山群仙會真記》。

現有《鍾呂傳道集》是由施肩吾所記錄的呂洞賓與鍾離權之間的答問，實際上，則是一部撰寫於十一世紀後半期的假託作品。<sup>39</sup>其〈論真仙〉將「仙」分為「鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙」五種，而如此解釋「人仙」：

鍾曰：人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一術，信心若志，終世不移，五行之氣，悞交悞合，形質且固，八邪之疫，不能為害，多安少病，乃曰人仙。<sup>40</sup>

<sup>37</sup> 《洞玄靈寶諸天世界造化經》，卷一，《道藏》，第9冊，頁7307下。關於該經的撰寫時期，《道藏提要》認為：「此經蓋為六朝靈寶經之一」（頁240）。雖然該經的撰寫時期不明，但其中所表現的現世積德與轉生有密切關係的思想，見於不少受佛教影響的六朝至唐代的道經中，因此該經也係其中之一。參見山田俊：〈六朝から唐の道教文獻に見られる夷狄と外道〉，收於麥谷邦夫編：《三教交渉論叢》（京都：道氣社，2005），頁73-97。

<sup>38</sup> 唐·梁丘子：《黃庭內景玉經註》，卷下，《道藏》，第11冊，頁8293下。

<sup>39</sup> 參見坂內榮夫：〈《鍾呂傳道集》と内丹思想〉，《中國思想史研究》，第7號（1984），頁39-76。

<sup>40</sup> 《修真十書》，卷一四，〈鍾呂傳道集〉，《道藏》，第7冊，頁5486下。

「人仙」只不過是達到「大道」的一部份即「法」，由於其「法」中的僅僅一「術」，其「形質」能穩定下來，「八邪」不能侵犯，不易患病。卻又曰：

呂曰：是此人仙，何術何功而致如此？鍾曰：修持之人，始也，或聞大道，業重福薄，一切魔難而改初心，止於小成法有功，終身不能改移，四時不能變換。如絕五味者，豈知有六氣；忘七情者，豈知有十戒。行漱咽者，哈吐納之為錯。著採補者，笑清淨以為愚。好即物以奪天地之氣者，不肯休糧。好存想而採日月之精者，不肯導引，孤坐閉息，安知有自然，屈體勞形，不識於無為。採陰取婦人之氣與縮金龜者不同，養陽食女子之乳與鍊丹者不同。以類推究，不可勝數，然而皆是道也。不能全於大道，止於大道中一法一術，功成安樂延年而已。故曰人仙。<sup>41</sup>

「人仙」太拘泥於自己所取得的「術」，因此他們完全不能理解與自己不同之「術」。諸術只不過是「大道」的一部份，分為萬端，即使依據它們修道，也只能達到「安樂延年」而已。「故曰人仙」的意思是，依據「安樂延年」教法，不能超越俗人的限制。同書又曰：「呂曰：形象，陰也。陰則有體以有為，無使形化氣而超凡軀以入聖品，乃鍊之上法也。因形留氣，以氣養形，小則安樂延年，大則留形住世。」<sup>42</sup>囿於「形象」之「有為」範圍的教法，不能達到「超凡軀以入聖品」，此道法分為大、小兩種，小的就稱為「安樂延年」。從其「大」能達到「留形住世」來看，「小」之「安樂延年」可以推為卻不能達到長生不老。還有，傳為撰於北宋的鍾離權、呂洞賓《靈寶畢法》將卷上題作「小乘安樂延年法四門」，卷中題作「中乘長生不死法三門」，卷下題作「大乘超凡入聖法三門」，將「安樂延年」置於「小乘」，次於能達到「長生不死」的「中乘」，也是同樣的立場。<sup>43</sup>這些文獻認為，「安樂延年」之術只不過是「大道」的一部份，在各種「道」法之最下位，僅僅依靠它們的話，「不

<sup>41</sup> 同上註。

<sup>42</sup> 《修真十書》，卷一六，〈鍾呂傳道集〉，《道藏》，第7冊，頁5511下。

<sup>43</sup> 「小乘安樂延年法四門」包括：匹配陰陽第一、聚散水火第二、交媾龍虎第三、燒煉丹藥第四。參見《秘傳正陽真人靈寶畢法》，卷上，《道藏》，第47冊，頁37965上-37971下。關於該文獻的撰寫時期，《道藏通考》定為北宋（頁801），《道藏提要》則認為「當在張伯端之前，蓋出於唐末五代」（頁941）。

老」也不能實現。此外，較《鍾呂傳道集》晚一點，在北宋後半之前撰寫的《西山群仙會真記·養壽》曰：

三清真錄曰：父母之真陰真陽二炁，以精血為胞胎，胎完炁足而為形矣。集靈資道，神炁相合而為壽定矣。大壽一萬二千歲，守朴任具，雖亡而道不亡也。中壽一千二百歲，留形住世，道在而身亦在也。下壽一百二十歲，知之修鍊，可以安樂延年，不知修鍊，走失耗散。<sup>44</sup>

人之「壽」分為「大、中、下」三種，次於能達到「留形住世」之「中壽」的「下壽」之人，要「修鍊」才能達到「安樂延年」，不「修鍊」就死滅，即不穩定的存在。卷四〈真丹藥〉曰：「內之丹藥，乃為真藥，外之丹藥，止可療治病安樂而已。內丹小則長生不老，大則超凡入聖。」<sup>45</sup>「內丹」「小」可達「長生不老」，「大」則可致「超凡入聖」，「外丹」卻只能治病而使人「安樂」而已。這種與「外丹」有關的「安樂」是很有特色的理解，但還是與能達「長生不老」之「內丹」有明確的區別。

假託施肩吾編纂的北宋《修真太極混元圖》曰：「西山議曰：比之內事，氣如人心，心上無陰，是也。源泉如人之腎，腎下無陽，是也。使心腎交合二氣，無差異降，自可安樂延年，一如積福之比也。」<sup>46</sup>將「心、腎」一體化而不再讓它們分開，此「安樂延年」之教法，並未被貶低，但同時該經又曰：「塵世如人之腹，福孽因果如人造化，五行止得安樂長生而已。」<sup>47</sup>從「五行止得安樂長生而已」能知「安樂長生」還不是究竟的教法。

北宋《修真太極混元指玄圖·祕傳胎息訣有五門》列舉了五種「訣」：

<sup>44</sup> 《西山群仙會真記》，卷二，《道藏》，第7冊，頁5145上。可參見坂內榮夫：〈《鍾呂傳道集》と内丹思想〉一文。關於該文獻的撰寫時期，《道藏通考》認為撰於北宋（頁804），《道藏提要》記：「此編不晚於北宋」（頁245）。

<sup>45</sup> 《西山群仙會真記》，卷四，《道藏》，第7冊，頁5154下。

<sup>46</sup> 蕭道存：《修真太極混元圖》，《道藏》，第4冊，頁3054上。張廣保認為，《修真太極混元圖》是施肩吾所傳的，見氏著：《唐宋內丹道教》（上海：上海文化出版社，2001），頁233。歷史人物施肩吾的著作之中沒有關於內丹的記載，參見秋岡英行：〈施肩吾初探：道教史におけるその位置〉，收入於吉川忠夫編：《唐代の宗教》（京都：朋友書店，2000），頁487-508。

<sup>47</sup> 《修真太極混元圖》，《道藏》，第4冊，頁3056下。

自然胎息訣第一行之令人棄殼昇仙。真胎息訣第二行之令人長生不死，去住分明。大胎息訣第三行之安樂延年，反老還童，而骨健身輕。混元胎息訣第四行之令人反老換肌如玉。胎息訣第五行之止得去除疾病充悅肌膚。<sup>48</sup>

從第一訣可「棄殼昇仙」、第二訣令「長生不死」，以及第五訣能「去除疾病充悅肌膚」等情況來看，第一訣可能是根本的教法。而「行之安樂延年」的第三訣次於令人「長生不死」的第二訣，又善於第四訣「反老換肌如玉」的健美技法。<sup>49</sup>

在以上與呂洞賓、鍾離權、施肩吾有關的諸文獻裏，「安樂」總是與「延年」相連，處於最低道法。下面，就所謂早期全真道著述中所見的「安樂」進行分析。

馬丹陽(1123–1183)〈贈文登馬彥高〉曰：「長壽酒，安樂盃。能醫百病正當時。助清吟，樂道歸。將進酒，鳳啣盃。香山會上惜芳時。醉仙吟，月下歸。」<sup>50</sup>即併用「長壽」以及「安樂」。劉處玄(1147–1203)〈天道罪福論〉曰：「無火院罪賜清涼福，無貪婬罪賜安樂福。無惡濁罪賜善清福，無憎愛罪賜清平福。」<sup>51</sup>「安樂福」是諸「福」之一。他的〈四言絕句〉還曰：「尊體安樂，別有期約。忘塵念道，真通靈藥。」<sup>52</sup>此「安樂」是看重「體」的。

馬丹陽以及劉處玄〈天道罪福論〉的「安樂」即是基本涵義，措之不論。劉處玄〈四言絕句〉曰「忘塵念道，真通靈藥」，據此能知，他看重使其心截斷對於世俗的貪戀而追求「道」，同時積極提到身體也獲

<sup>48</sup> 《修真太極混元指玄圖》，《道藏》，第4冊，頁3061上。

<sup>49</sup> 還有應加注意者，北宋《陰符經》註釋之中煉丹思想極為罕見，但如「若尋訪師友，得其人則師事之，不得其人則兀兀而行身，且安樂性命之學，不可忽也。」(北宋·任照一：《黃帝陰符經注解》，卷一，《道藏》，第4冊，頁2519下)；「時物文理者，但君懷廉靜，臣效忠貞，獮鷄不喧，邊烽無燧，兆人安樂，寰宇清平，縱天地災祥無能為也。」(北宋·袁淑真：《黃帝陰符經集解》，卷下，《道藏》，第4冊，頁2643上)等視「安樂」為理想境界。袁淑真的「安樂」一詞使用了它的基本涵義，但任照一「安樂性命之學」的說法，不見於其他道教文獻，獨具一格。關於北宋《陰符經》註釋，參見山田君：〈宋代に於ける《陰符經》の受容について〉，《東方宗教》，第123號(2014)，頁62–82。

<sup>50</sup> 金·馬丹陽：《洞玄金玉集》，卷八，《道藏》，第42冊，頁34260下。

<sup>51</sup> 金·劉處玄：《仙樂集》，卷一，《道藏》，第42冊，頁33993上。

<sup>52</sup> 劉處玄：《仙樂集》，卷三，《道藏》，第42冊，頁34019上。

得「安樂」境界。

王處一(1142–1217)〈答人問安樂法〉曰：「虛無大道全真訣，富國安民沒可越。解脫靈宮萬化生，沖和氣海千痾滅。定超無漏大神舟，輒出長空秋夜月。一性圓明道自成，周而復始重羅列。」<sup>53</sup>對於他人請教「安樂法」，他的回答是「虛無大道全真訣」。「一性圓明道自成」即回復眾生本來性(即「道」)，此即王處一本人所理解的「安樂法」。

尹志平(1169–1251)〈儒士郭公以詩求安樂法〉曰：「浩然一點要方圓，直養無私滿大千。變化往來三界外，何愁耳順不延年。」<sup>54</sup>郭公請教「安樂法」，尹志平答曰：只要完成「浩然氣」而擴大「無私」，就能解除肉體年齡的束縛。若說此回答本身即「安樂法」的話，不如說是以「無私」之心為核心，以克服肉體制限為目標。〈宵後臨行以詞別之〉也曰：「本性玄通無托，到處一身安樂。了了沒西東，住雲峯。」<sup>55</sup>如果其「本性」達到於獨立不據的「玄通」境界，其「一身」就達到「安樂」。

這些早期全真道文獻中的「安樂」的內容各不相同，可以說，作為一個概念的「安樂」在早期全真道之中並未確立統一的用法。但總的來說，它們均與心性、本來性的修煉有關，具有積極涵義。

丘處機(1148–1227)《大丹直指·五行顛倒周天火候訣義》之中也提到「安樂」，他對於「華陽施真人曰」加以註釋而曰：

右件不以龍虎交媾，上下火候，是為安樂常行之法。若用龍虎交媾，相兼而行，是為鍊丹抽添之火。五兩鍊精成汞，十兩鍊汞成砂，十五兩鍊砂成丹，三百日，火候不差，自然丹就。純陽氣生，內鍊五藏，號曰鍊氣成神。外鍊四肢，號曰鍊形服氣。若不鍊五藏，不鍊四肢，止是丹成，自可長生。若用鍊形而曰地仙，形神俱妙。若用鍊氣而曰神仙，棄殼超凡。<sup>56</sup>

<sup>53</sup> 金·王處一：《雲光集》，卷一，《道藏》，第42冊，頁34333上。關於該文獻的撰寫時期，《道藏通考》認為，其中提到了1213年郝大通的逝世，因此，該文獻撰寫於1213年之後、王處一卒年1217年之前(頁1143)。

<sup>54</sup> 元·尹志平：《葆光集》，卷上，《道藏》，第42冊，頁34126上。《葆光集》附有元大德三年(1299)煙霞逸人的〈序〉。

<sup>55</sup> 尹志平：《葆光集》，卷下，《道藏》，第42冊，頁34146下。

<sup>56</sup> 金·丘處機：《大丹直指》，卷上，《道藏》，第7冊，頁5093上。

「龍虎、上下」不交即「安樂常行之法」，交即「鍊丹抽添之火」，後者更分為「內鍊五藏，號曰鍊氣成神」與「外鍊四肢，號曰鍊形服氣」。「內鍊」能達到「地仙，形神俱妙」，「外鍊」能達到「神仙，棄殼超凡」。「內、外鍊」即使未煉到「五藏」、「四肢」，起碼也能成「丹」，達到「長生」。反過來說，「安樂常行之法」不能達到「形神俱妙」、「棄殼超凡」，自不待言，而「丹」的完成也不可能。其內容無從了解，但可以推為是不能煉成內丹的、限於身體範圍的單純修煉；因此，此「安樂」的用法具有消極意味。丘處機的此註是與「施真人」即施肩吾有關係的，是應加注意的。因為據最近的研究成果，《大丹直指》雖題為丘處機撰，但實際上是後世的假託，與《鍾呂傳道集》、《西山群仙會真記》、《修真太極混元指玄圖》同樣屬於施肩吾一系所傳鍾呂丹法。<sup>57</sup>將「安樂」視為限於身體範圍的較低的道法，此種立場在其他早期全真道文獻之中見不到，這也可作為《大丹直指》有可能是後世假託之作的旁證。

總而言之，主要是與鐘離權、呂洞賓、施肩吾的道法有關的文獻將「安樂」視為只修煉身體的較低道法，或只不過是整體「道」之一部分，其詞具有否定涵義。與此相反，早期全真道文獻將「安樂」視為同時修煉身體及心性，其詞具有積極涵義。

### 三、佛教文獻中所見的「安樂」和「安樂法」

對於限於身體範圍的「安樂」所進行的批判，實際上到了北宋之後的道教文獻中才出現，即意味著在這段時期實際上有些道流者主張那樣的「安樂」道法。較早的唐梁丘子《黃庭經注》中的「安樂」，雖然也有關身體技法，但他卻在積極的意義上使用此詞，可以考慮將之看成這轉換時期的一個線索。

哪些道流將自己的道法稱為「安樂」，其細節不明。但本論文認為有以下三種可能性：

<sup>57</sup> 戈國龍：〈《大丹直指》非丘處機作品考〉，《世界宗教研究》，2008年第3期，頁43-50。丁原明、白如祥、李延倉：《早期全真道教哲學思想論綱》（濟南：齊魯書社，2011）支持戈氏的看法（頁133以下）。郭武：《丘處機學案》（濟南：齊魯書社，2011）卻說：「實尚有待討論」而保持慎重態度（頁305）。



第一，唐代前的受佛教思想之影響的道教文獻中所見的「安樂」均是積極用法。這也許是襲用了《法華經·安樂行品》以來的立場。所以如果我們轉看佛教思想的話，情況會有些不同之處。

比方說，視為承自五祖弘忍（602–675）思想的《修心要論》以「守心」為核心，其中有「無為安樂」之詞：<sup>58</sup>

問曰：何知守心是涅槃之根本。答曰：涅槃者，體是寂滅，無為安樂。我心既真，妄想即斷。妄想即斷故，即具正念。正念具故，即寂滅智生。寂滅智生故，即窮達法性。達法性故，即得涅槃。故知，守心是涅槃根本。<sup>59</sup>

此「無為安樂」即離開所有的差別相的「涅槃（即得悟）」境界，只要維持本來「真的」我心，就能達到「無為安樂」，此即「守心」。達到「安樂」境界，即意味回復於與佛本身毫無差異的眾生本來性。

與五祖思想有密切關係的是《達摩禪師論》。抄於唐高宗開耀元年（681）的《達摩禪師論》是缺乏首部的斷片寫本，是假託於達摩的所謂〈達摩論〉之一種，其內容承自四祖道信的「看心」、五祖弘忍的「守本淨心」，<sup>60</sup>其中有「三種安樂法門」之概念，關口真大將之視為《達摩禪

<sup>58</sup> 關於《修心要論》，參見鈴木大拙：《禪思想史研究Ⅱ》，第四篇〈弘忍禪〉，收入《鈴木大拙全集》，第2卷（東京：岩波書店，2000）；中川孝：〈楞伽宗と東山法門〉，收入篠原壽雄、田中良昭編：《講座敦煌8：敦煌佛典と禪》（東京：大東出版社，1980），頁127–163；田中良昭譯：《修心要論》，《大乘佛典 中國·日本篇 11 敦煌Ⅱ》（東京：中央公論社，1989），頁39–59；田中良昭：《敦煌禪宗文獻の研究 第二》（東京：大東出版社，2009），第一章第三節〈校注和譯《蕪州忍和上導凡趣聖悟解脫宗修心要論》〉；楊曾文：《唐五代禪宗史》（北京：中國社會科學出版社，1999），第三章第二節〈弘忍及記述其禪法的《修心要論》〉；李尚全：〈敦煌本《修心要論》：禪宗創立文獻根據〉，《南京曉莊學院學報》，2014年第1期，頁113–117。

<sup>59</sup> 田中良昭：《敦煌禪宗文獻の研究 第二》所收〈校注〉，頁49。

<sup>60</sup> 《達摩禪師論》是奈良藥師寺故橋本凝胤氏尊所藏的敦煌寫本，關口真大視它為比達摩《二入四行論》有過之無不及的重要文獻，參見關口真大：《達摩大師の研究》（東京：春秋社，1969）。後來，中川孝認為，這是由五祖門人將四祖以及五祖的思想綜合起來而撰寫的，見氏著：〈燉煌出土達摩禪師論に就いて〉，《印度學佛教學研究》，第8卷第1號（1960），頁264–267；〈楞伽宗と東山法門（五）《達摩禪師論》〉。柳田聖山也認為，該經屬東山法門的綱要書之類，見《初期禪宗史書の研究》（京都：法藏館，1967），後收於《柳田聖山集》，第六卷（京都：法藏館，2000），頁78、頁85註6。

師論》之核心思想。其內容如下：

有三種安樂法門，行者當學。一者，事中徐緩，二者，唯淨，三者，唯善。第一徐緩者，瞻視言語所作莫急，一切唯緩。……第二唯淨者，身心安樂清淨。……第三唯善者，無嗔恨，是善，若生嗔恨，雖修種種功德，不名善人，不免墮於地獄，被燒煮。<sup>61</sup>

「三種安樂法門」即「事中徐緩」、「唯淨」、「唯善」，據關口真大的分析，「徐緩」即言語、所作、瞻視均不應該急躁，「唯淨」即身心所作、內外均須要清淨，「唯善」即勸戒「嗔恨」。因此該文獻是講「戒行」的。關於「淨」、「身心安樂清淨」，該文獻曰：「觀前一切境界，一切純作善解，畢竟不作惡解，唯清淨解以善修。如是清淨心故，即此身心，名為淨土，名為淨法身。」<sup>62</sup>依據眾生本來具有的「清淨心」，對於「一切境界」只能發動「善解」，而不允許發動一切「惡解」，其結果即能將其身心看成與「淨土」、「淨法身」同樣的存在。不允許發動「惡解」即與「無嗔恨」一致，即「唯善」。《達摩禪師論》的「安樂法門」是從平時的「徐緩」開始，論到如「清淨心」般的心性問題，即不是以身體為主的修養技法，而是修養心身之方法，可以說是更廣泛更總括的概念。

正如關口真大的研究指出，此「安樂」思想不見於其他佛教文獻中，所以當時的流傳情況如何，不太清楚。但起碼在唐代也流傳著這種以佛教思想為基礎的「安樂法」，已是不容置疑。

還有另外一條資料能幫助我們理解唐代佛教「安樂」詞的深刻影響，即敦煌文書之中的《志玄安樂經》，是在八世紀末由景淨撰寫的景教經典。<sup>63</sup>《志玄安樂經》講的是景教的「勝法」，即依據「無欲、無為、

<sup>61</sup> 關口真大：《達摩大師の研究》，頁466。

<sup>62</sup> 同上註，頁464。

<sup>63</sup> 關於《志玄安樂經》，參見羽田亨：〈景教經典志玄安樂經に就いて〉，《東洋學報》，第18卷第1號（1929），頁1-24，後收於《羽田博士史學論文集》，下卷（言語・宗教篇）（京都：同朋舍，1975），頁270-291；龔天民：〈中國景教に於ける佛教的影響について〉，《印度學佛教學研究》，第6卷第1號（1958），頁138-139；林悟殊：〈敦煌本景教《志玄安樂經》佐伯錄文質疑〉，《中山大學學報（社會科學版）》，2001年第4期，頁1-7，後收於《林悟殊敦煌文書與夷教研究》（上海：上海古籍出版社，2011），頁284-293；林悟殊：〈景教《志玄安樂經》敦煌寫本真偽及錄文補說〉，《華學》（廣州：中山大學出版社，2011），第11輯，頁

無德、無證」的四法來達到「安樂道」的。其體裁酷似佛教經典，而多用「無欲、無為」等道家概念，顯示了當時在道釋思想的濃厚影響之下撰寫的景教經典之特色。此《志玄安樂經》所追求的「安樂」境界是徹底去掉「動、欲」而實行「無欲、無為」來達到的。《志玄安樂經》曰：「凡修勝道，先除動欲。無動無欲，則不求不為；無求無為，則能清能淨；能清能淨，則能晤能證；能晤能證，則遍照遍境；遍照遍境，是安樂緣。」<sup>64</sup>徹底去掉「動」、「欲」來達到「清淨」境界，其結果是進入如「遍照遍境」般的「安樂」境界。還曰：「是故我言：『無欲無為，離諸染境，入諸淨源；離染能淨，故等於虛空。發惠光明，能照一切；照一切故，名安樂道』」。<sup>65</sup>實現「無欲無為」而否定「染境」來進入「淨源」、等於「虛空」，其結果，獲得照耀一切的「安樂」境界。如此種種，「安樂」意味著徹底的「無」能達到的境界，從其積極用法我們能理解當時的佛教思想之深刻影響。《志玄安樂經》還曰：「但當安心靜住，常習我宗，不求安樂，安樂自至。是故，無中能生有法。」<sup>66</sup>隨著「安心」來學習景教，「安樂」境界就自然來到。從「安心」詞之用法，容易看出禪宗的影響。這麼來看，《志玄安樂經》之例也顯示出佛教的「安樂」一詞很受當時的歡迎。

本文加以分析的六朝至唐代的道教文獻中所見的、與身體技法毫無關係的「安樂」一詞很可能是受佛教的深刻影響。進一步說，雖不能論證這些「安樂」與《達摩禪師論》有沒有直接影響關係，但可以說它

156–172，後收於《林悟殊敦煌文書與夷教研究》，頁294–323；嚴鈴禹：〈「景風東扇」——景教的經典譯述及教義倫理化初探〉，《金陵神學志》，2005年第2期，頁73–87；徐曉鴻：〈唐代景教人物考略〉，《金陵神學志》，2006年第2期，頁25–53；王蘭平：〈以《志玄安樂經》「十觀」為例看唐代景教與佛道之間的關係〉，《敦煌學輯刊》2008年第1期，頁157–162。其中，王蘭平提到《志玄安樂經》與道教經典《太玄真一本際經》之間在描寫上的相似，從本論的論點來看也是值得參見的。如本論所指出的，《太玄真一本際經》認為只要去掉煩惱就能達到「安樂」境界，此也類似於《志玄安樂經》。

<sup>64</sup> 以下的《志玄安樂經》均引自林悟殊：〈景教《志玄安樂經》敦煌寫本真偽及錄文補說〉收錄的〈《志玄安樂經》釋文〉，《林悟殊敦煌文書與夷教研究》，頁315。另有翁紹軍：《漢語景教文獻詮釋》（北京：三聯書店，1996）也收錄了比較詳細的《志玄安樂經》語釋，值得參見。

<sup>65</sup> 林悟殊：〈景教《志玄安樂經》敦煌寫本真偽及錄文補說〉，頁315。

<sup>66</sup> 同上註，頁317。

們與《達摩禪師論》的「安樂」思想比較接近，即道教文獻在當初積極使用「安樂」一詞，與禪宗思想有關。

第二，前文提過的林轅《谷神篇》積極使用「安樂」一詞，是值得注意的。還有，南宋曾慥《道樞·觀天篇》也曰：

臍之下三寸，其名曰大海，內有龜蛇，潛藏元氣者也。修生者能知，所以呼吸，斯養真之本乎。左者腎也，右者命也。抱守元氣，烹鍊性命，煨陰以為陽，可以安樂延年矣。腎之中有神焉，未悟則謂之烈女，既成則謂之元君，未鍊則為元龜，已鍊則為白鹿。<sup>67</sup>

維持「元氣」、煉「性命」、換「陰」為「陽」的修養方法稱為「安樂延年」。〈觀天篇〉如何看待「安樂延年」之術，《道樞》為何收錄這一段記載，都無從得知，但起碼並未對「安樂延年」之術加以批評。《道樞·修真指玄篇》也引用五代後晉煙蘿子之語：

煙蘿子曰：……積氣生液，內滋於五藏六府，外潤於皮膚，此安樂之上法也，然未盡玄微焉。玄微之道，在夫幽室靜坐，絕慮忘思，嚥氣閉息，急則升身，放則換氣，而奪餘息。於是心腹空而首目清利，體充悅而神氣調和，此延年之法也。<sup>68</sup>

經過煉「氣」來滋養五臟六腑、潤皮膚之術，即「安樂之上法」。但它還不能究盡「玄微之道」，更需要「絕慮忘思」、「嚥氣閉息」，其結果是心及腹為空虛而肉體卻充滿歡喜、神氣調和，這就是「延年之法」。據此能知，煙蘿子將「安樂延年」分為兩個階段，並強調兩個階段都要修道。應加注意的是「延年之法」相當於「絕慮忘思」，即心性上的修道，「安樂之上法」卻意味著身體上的修養，而在身心俱須修煉的條件下，煙蘿子才支持「安樂之上法」。因此他在一定條件之下確實看重「安樂之上法」，雖然這與佛教並無直接關係，但也可以說在宋代存在著有些道流者積極主張「安樂法」的一個例子。

<sup>67</sup> 南宋·曾慥：《道樞》，卷十，《道藏》，第34冊，頁27588下。此〈觀天篇〉附有「本太上所論沖虛子注釋」之註。

<sup>68</sup> 《道樞》，卷一九，《道藏》，第34冊，頁27653下。關於「煙蘿子」，《道藏通考》有介紹（頁1285）。

第三，北宋黃庭堅(1045–1105)〈四休居士詩並序〉曰：

太醫孫君昉，字景初，為士大夫發藥，多不受謝，自號四休居士。山谷問其說，四休笑曰：「粗茶淡飯飽即休，補破遮寒暖即休，三平二滿過即休。不貪不妬老即休。」山谷曰：「此安樂法也。夫少欲者不伐之家也，知足者極樂之國也。」四休家有三畝園，花木鬱鬱，客來煮茗傳酒，談上都貴遊、人間可喜事。或茗寒酒冷，賓主皆忘。其居與予相望，暇則芳草徑相尋，故作小詩遺家僮歌之，以侑酒茗。其詩曰：

富貴何時潤鬢髭，守錢奴與抱官囚。

太醫診得人間病，安樂延年萬事休。

其二

無求不著看人面，有酒可以留人嬉。

欲知四休安樂法，聽取山谷老人詩。<sup>69</sup>

四休居士孫君昉的「四休」不是有關內丹的，是如「少欲、知足」般的追求心身之穩定的「安樂法」。宋周紫芝(1082–1155)〈湖亭懷舊三絕〉也是依據四休居士的「安樂法」。宋陳直所撰、元鄒鉉續編的《壽親養老新書》也收錄了「四休」，據此能知此「四休」當時較有影響力。<sup>70</sup>黃庭堅給予此「安樂法」比較高的評價。

黃庭堅〈法安大師塔銘〉曰：「其八月辛未終於寢室，閱世六十有一年，坐四十有一夏。弟子普觀營塔于後山，距寺百步。師平凡常謂人曰：『萬事隨緣，是安樂法。』」<sup>71</sup>黃庭堅〈與王子飛書〉也曰：「所以萬事隨緣，是安樂法。」<sup>72</sup>此「法安大師」史有所載：

<sup>69</sup> 北宋·黃庭堅著，劉琳、李勇先、王榮貴校點：《黃庭堅全集》（成都：四川大學出版社，2001），第1冊，頁238–239。

<sup>70</sup> 《壽親養老新書》，卷二，《四庫全書》（韓國首爾：驪江出版社，1988），第七三八冊，頁340下。〈寄題陳醫安樂堂。昔山谷問四休居士之言曰：此安樂法也。陳君蓋取是語以名其堂〉也曰：「六塵欲要淨三摩，辛苦修行奈老何。只得四休安樂法，一身受用已為多。」（《太倉稊米集·寄題陳醫安樂堂》，卷三五，《四庫全書》，第1141冊，頁244上–下）。關於「四休居士」，參見毛風宇：〈「四休」養生知足長壽——讀黃庭堅的《四休居士》〉，《祝您健康》，2012年第9期，頁14。

<sup>71</sup> 《黃庭堅全集》，第二冊，頁857–858。

<sup>72</sup> 《黃庭堅全集》，第三冊，頁1376。

洪州延恩法安禪師，姓許氏，臨川人。……又住武寧之延恩寺。寺初以父子傳，貧不能守，易以為十方。草屋數楹，敗床破簀，師安樂之。縣令糾豪右，謀為一新。師笑曰：檀法本以度人。今非其發心而強之，是名作業，不名佛事也。棲止十年而叢林成，僧至如歸。師與法雲秀為昆弟，且相得。秀所居裝嚴妙天下，說法如雲雨。其力量可以為弟兄，接羽翼而天飛也。嘗以書招師，師讀之一笑而已。或問其故。師曰：吾始見秀有英氣，謂可以語道。乃今而後知其癡，癡人正不可與語也。問者曰：何哉？師曰：比丘法當一鉢行四方。秀既不能爾，又於八達衢頭架大屋。從人乞飯，以養數百閑漢，非癡乎。師每謂人曰：萬事隨緣，是安樂法。<sup>73</sup>

法安禪師，出自臨川，徹底否定世俗之物事、觀念，所居的延恩寺雖荒廢，也因重修寺廟算為世俗「作業」而不允許，還不認可修蓋壯麗的寺院而擁有一些信徒的法雲秀。從他的徹底否定參與世俗的立場來看，「萬事隨緣，是安樂法」的意思是，一切照就原樣，不要加諸人為，此即主體能達到「安樂」的方法。黃庭堅贊嘆法安禪師的「安樂法」。<sup>74</sup>

黃庭堅贊嘆「四休居士」、「法安大師」的看法而積極使用他們的「安樂」思想。〈與宋子茂書〉曰：「脾無令病，慎養氣，慎作病之食，少飲酒，以身為本，勿以小事汨其中，安樂法也。餘復何道。」<sup>75</sup>〈與元勳不伐書〉也曰：「更慎冷物，及夜中護腹。山間霧氣喜侵人，守身如城，守氣如瓶，乃安樂法。」<sup>76</sup>這些「安樂」均是日常生活之中維持健康的。「法安禪師」的本來意圖暫時措之，我們能知，黃庭堅所常用的日常生活中維持健康的「安樂延年」在當時是比較流行的。較晚一點的南

<sup>73</sup> 《續傳燈錄·〈大鑑下第十二世 天衣懷禪師法嗣〉》，《大正新修大藏經》，第五一冊，頁516下。

<sup>74</sup> 「法安禪師」之傳也收於宋惠洪（1070-1128）：《禪林僧寶傳》，卷二六，《卍續藏經》（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），第137冊，頁545上。惠洪：《石門文字禪·大風雪中施吉老尋余鍾山二首》也曰：「萬事信緣安樂法，一身隨分實頭禪。不知影草聲前句，何似和衣粥後眠」，《石門文字禪》，卷一五，收於《四部叢刊初編》（上海：上海書店，1926年版重印，1989），第169冊，頁17。此「萬事信緣，安樂法」是承自「法安禪師」之思想的。

<sup>75</sup> 《黃庭堅全集》，第三冊，頁1790。

<sup>76</sup> 同上註，頁1900。

宋沈作喆(活動於1147年前後)曰：「以飢為飽，如以退為進乎？飢非餒也，不及飽耳，已飢而食，未飽而止，極有味，且安樂法也。」<sup>77</sup>此用法與黃庭堅的「安樂法」幾乎相同的。

作為日常非常容易實行的「安樂法」很受士大夫的歡迎，但另一方面，卻有可能引起「安樂延年而已」這樣的批判。<sup>78</sup>比方說，南宋朱熹(1130–1200)曰：「廖德明赴潮倅，來告別，臨行求一安樂法。曰：『聖門無此法』」。<sup>79</sup>廖德明請教「安樂法」而朱熹冷淡地回應而一笑了之，這也許是北宋的情況，或者也有可能是對於受佛教影響的黃庭堅加以批評。還有，來自永嘉的南宋薛季宣(1134–1173)也曰：「福清新除，非晚當上，嘗與忠父反復前論，其言亦未易訾，然與世路斬絕，頗亦難行。昨蒙誨以世之安樂法門，縮頭閉息，坐壁角裏頭，為我輩恥，適與忠父相反，請得言之。」<sup>80</sup>世俗「安樂法」只不過是「縮頭閉息、坐壁角裏頭」的導引術，雖「易行」，但他本人不敢實行而加以拒絕。

#### 四、結語

從以上的分析來看，首先唐代出現了「安樂」一詞的積極用法，宋代仍有些道流者積極使用與修煉身體有關的「安樂」。但同時，宋代之後出

<sup>77</sup> 南宋·沈作喆：《寓簡》，卷六，《全宋筆記 第四編》(鄭州：大象出版社，2008)，第5冊，頁59。沈作喆還曰：「久處窮困，百事無成，心若死灰，掃除諸妄，皆已淨盡，無所願望矣。然猶未能忘者，尚願逢出世師，得安樂法。真氣自守，內無飢渴，和氣自衛，外無寒暑，衣食所需，不復動念。耳目聰明，思慮清靜，步履輕健，寢寐安和，活一日、一月、一年、百年，任其自然，如此足矣。」(《寓簡》，卷八，《全宋筆記 第四編》，頁75)。此「師」是否「法安大師」，待考。

<sup>78</sup> 上註所引的《寓簡》中見的「心若死灰，掃除諸妄」之句，是在北宋批判道教的時候常用的一句老話。參見山田俊：《宋代道家思想史研究》(東京：汲古書院，2012)，頁9–36。

<sup>79</sup> 南宋·朱熹：《朱子語類》，卷一一三(北京：中華書局，1986)，第六冊，頁2743。垣內景子編：《〈朱子語類〉譯注(卷百十三–百十六)》(東京：汲古書院，2012)，頁39註釋2對於本條的「安樂法」解釋道：「未詳。是否使心情得到『安樂』的方法呢？或者其實踐即『安樂』的方法呢？」

<sup>80</sup> 南宋·薛季宣：《良齋先生薛常州浪語集》，卷二四，〈與劉復之三〉，(《儒藏·精華編二二五》(北京：北京大學出版社，2012)，頁409下–410上。

現了對於僅修煉身體的「安樂」的批評。同時，如四休居士那樣只要求日常生活上的安寧的技法，或者如法安大師那樣受佛教思想之影響的技法，均較受宋代士大夫的歡迎，到了南宋卻出現了對此種潮流的批評。本文加以分析的具有貶義的「安樂」，有可能與此種思想史上的變化有關。即日常生活上的、或者限於身體的「安樂」技法，這些比較容易實行的「安樂」之流行被批評了，夏元鼎《悟真篇講義》中對於「安樂」和「安樂法」的批評可能就是在這種背景下產生的。而且早期全真道中像「靜坐少思寡欲」那樣包括心性修養在內的積極用法可能是在宋代對上述安樂法進行批判之後才出現，這是一個總結性的用法。

宋人對待唐代道教的態度可以說有兩種。一種是視唐代道教為道教之黃金時代而要追隨之。比如北宋陳景元埋頭搜集整理唐之前的諸註釋，夏元鼎本人很可能將在宋代流傳的鍾呂煉丹法視為繼承了唐代煉法的奧妙而不斷地追求。另一種是將明顯受佛教思想之影響、太看重無所得空觀的唐代道教視為缺乏活力的，如「槁木死灰」般，而要對它們加以批評的。同時，道流者本人也充分意識到這種批評，而重新主張本體與作用一體化、融通無礙的立場。<sup>81</sup>本文所分析的「安樂」之詞，在經過佛經而進入六朝至唐代道教文獻之初，道流者積極地使用它們。但是，到了宋代之後，此種「安樂」思想顯然會受到批判，作為身體技法的「安樂」一詞帶著消極涵義。最後，早期全真道文獻從心身論的視角，對它重新進行考量。以上便是道教文獻中所見「安樂」一詞的發展史。

---

<sup>81</sup> 參見註1和78。



## On the “Comfort”

Yamada Takahi

### Abstract

The word of “Comfort 安樂” seen in many Daoism documents makes the sense of both approval and disapproval. By reviewing the development of Daoism thoughts from the Six Dynasties to the Song Dynasty, this study concluded the following findings: when Daoism documents adopted a word of “Comfort” under the influence of Buddhism thought, the word meant the true character of the man 本來性, and there were thoughts similar to *Xiuxin yaolun* 修心要論 and *Damo chanshi lun* 達摩禪師論 of the Zen sect. After that, “Comfort” changes to mean the mere cultivation of physical body, several Daoism documents have begun to criticize that word. Finally, early Quanzhen lineages 早期全真道 begun to use a word of new “Comfort,” which means training at the heart as well as training of the body.

**Keywords:** Anle-fa (Comfort), Daoism of Tang Dynasty, Daoism of Song Dynasty, early Quanzhen lineages, *Xiuxin yaolun*, *Damo chanshi lun*