

從中古佛教徒的「辟穀」受容談 《佛說三廚經》思維與行法的 道、佛交涉意義*

紀志昌**

摘要

本文要在觀察三至八世紀，中古佛教徒的「辟穀」接受史，藉由相關文獻記事所呈現當時佛教徒辟穀行法之理由、背景、特徵與思想觀念，作為探究七世紀以降的佛教偽經——《佛說三廚經》撰述、結理特色的詮釋基礎。概「過午不食」，自來即是佛教徒傳統齋法的一部分，但進一步發展出輔以「辟穀」，乃至服氣、食餌等，透過身心技術的強化，以追求「天廚」的境界，則不得不說是受到道術傳統的影響。僧人為何要辟穀？「天廚」的運作方式、型態、目的、相關概念為何？本文嘗試透過歷史之「外部敘述」導向經典之「內部描述」的探究，從文化結構共享的角度，嘗試比對《三廚經》及其行法源流（如靈寶五牙法）間之異同，並觀察二者近似的敘事、語料、思維與行法特質，以嘗試釐理出其間所反映出道、佛交涉的思想史意義。

關鍵詞：辟穀、三廚經、偽經、氣思維、道佛交涉

2021年2月26日收稿，2021年7月6日修訂完成，2021年10月22日通過刊登。

* 本文係108年度科技部專題研究計畫：「魏晉南北朝之佛教文化與傳統『氣思維』的交涉」(108-2410-H-110-034-MY2)之部分研究成果，承蒙二位匿名審查人惠予修訂意見，謹此致謝。

** 作者係國立中山大學中國文學系教授。

一、前 言

第一慈悲自覺自然厨，第二辟支四果聲聞無思厨，第三非有非無神自然厨，此三厨法若能誦之，令人不飢，湛然長生——《佛說三厨經》¹

這是一段約莫在八世紀所出現強調以「天厨」法取代日常飲食，並因以輔助修行的佛教經典之開宗名義的介紹。所謂「天厨」，乃天上的飲食，象徵克服身、心之欲望或限制所獲取之一種精神性飲食的比方。在辟穀者身上，天厨、天香的攝取成為現實飲食的替代品，此中關鍵在於跨越生理、心理的障礙，所以也需要運用某種身、心的技術來輔助，在本經中最重要的行法即是存想默誦真言偈語。無可疑義，《佛說三厨經》（下文一律簡稱《三厨經》）是一部曾經在中土流行的疑偽經典，也衍申出幾個抄本，所反映的正是中古佛教徒接受傳統辟穀法，及二者交涉之歷史層層積澱下的產物，它提醒我們隱藏此文獻背後所可能雜揉的各種文化元素，當然也包括諸種相應之宗教、歷史、文化層面之背景與敘事。

「辟穀」，一直是傳統文化中極具想像色彩之事，從《莊子》記載藐姑射之山，有「不食五穀，吸風飲露」的神人開始，²乃至「卻穀食氣」理論的出現，歷來由此所發展出各種結合服氣、食餌、修仙等法術應用不一而足，³可謂淵遠流長。佛教徒本對此多予批判與保留，唯隨著道、佛交涉日久，因應特殊修習環境的需要，亦不免漸受影響。中古時期，乃至衍生出各種具自我特色的接受觀念，如曾有行者「絕粒長齋」，乃至援此以作為禮懺、行禪的輔助；或用以行神異，或因之服氣以療疾；或以不食的飢渴之苦，代一切眾生酬償罪業；或作為燒身、專心屬念西方的準備；或視為一種自我淨化的宗教虔誠表現……，諸如此類復與執節清苦的象徵結合，而不乏出現

1 達摩多羅、闍那崛多等譯，《佛說三厨經》（《大正新脩大藏經》第 85 冊，臺北：新文豐出版公司，1983），頁 1413b。

2 此〈逍遙遊〉篇語，參清·郭慶藩，《莊子集釋》（臺北：天工書局，1989），頁 28。

3 1973 年長沙馬王堆西漢墓曾出土醫學養生之帛書 15 種，其中一篇名為〈卻穀食氣篇〉，係目前發現最早系統講述「辟穀」的專著。相關研究請參孫嘉鴻，〈道教辟穀食氣術初探〉，《嘉南學報》33(2007.12): 310-325。

於各類文獻中。可以確定的是傳統的「辟穀」，確曾影響到佛教，或者保守一點地說，排除可能存在於書寫觀點上加意詮釋的問題，道、佛之間曾經「共享」了某種類似的身體技術或思想。由於入宋之後，內丹學漸有取代形式、技術上的辟穀之勢，故相關的討論益顯其關鍵，而將佛教徒辟穀接受之概況置於中古時期道、佛交涉視野的觀察之下，也就顯得格外有意義。於此前提，要以何種角度面對《三廚經》這部疑偽經典，又如何從其內部之義學特點結合歷史敘事之外部跡證，做出綜合探討，將是本文關切的焦點。

目前學界對《三廚經》，從早期矢吹慶輝（1933）始至牧田諦亮（1976），乃至近期之蕭登福（1995、2002、2008）、法國學者穆瑞明（1999-2000、2008）、池平紀子（2002）、李小榮（2005）、曹凌（2011）等，相關研究各有所得，在文獻校勘與基本思想特徵的勾勒上逐漸清晰，後出轉精。如牧田諦亮之《疑經研究》修訂矢吹慶輝以《三廚經》源自道教三籙齋的錯誤，錄出《大正藏》疑偽部《三廚經》之外的「高野山金剛三昧院本」與《雲笈七籤》所收的《五廚氣法并敘》；⁴法國穆瑞明（Christine Mollier）則從宗教學的身心醫療實踐等角度，特從禁慾主義的一面，將天廚行法溯源至葛洪《抱朴子》所保留的古代「行廚」冥想術，並認為「廚」的概念結構源自道家煉丹術之經驗科學，於此基礎上復將宗教隱喻、科學實驗和心理物理學的實踐融合在一起，⁵雖有其獨到眼光，卻亦非無疑義；就較為直接而切近的源起來看，如蕭登福在討論《五符經》系統中五方天帝信仰與整個食氣、辟穀術流行的特點時，將《三廚經》置於此一發展脈

4 美中不足的是，本文於比對諸本時顛倒了《五廚經》、《三廚經》抄寫之先後，參（日）牧田諦亮，《疑經研究》（京都：京都大學人文科學研究所，1976），第12章〈三廚經と五厨經〉，頁345-368。

5 此一推論，詳參Christine Mollier, "The Heavenly Kitchens," in *Buddhism and Taoism Face To Face: Scripture, Ritual, and Iconographic Exchange in Medieval China* (Honolulu: University of Hawaii Press, 2008), 42. 案：本章又係1999年以下法文版的擴充：“Les cuisines de Laozi et du Buddha”（〈老子和佛陀之廚〉），*Cahiers d'Extrême-Asie* 11 (1999-2000): 45-90. 該提要之中譯，參（法）穆瑞明（Christine Mollier）著，呂鵬志、胡小麗譯，〈道教和佛教的「廚經」〉，《法國漢學》第7輯（北京：中華書局，2002），頁254-259。從譯文來看，法文版對「天廚」溯源與相關討論的基調，大致沒有改變。

絡中，對於穆瑞明、牧田諦亮等相關部分的說法適有正本清源之功。⁶ 池平紀子則特就《老子五廚經》之尹愔注的思想從「悟」取代「服氣」的一面點出思想發展上的趨勢；⁷ 李小榮則比較敦煌各抄本《佛教三廚經》，對於異本文句的比對，道、佛思想來源等，有了初步的勾勒；⁸ 曹凌則進一步更為諸本廚經定出文獻上傳承與沿革的先後次第，並從各本之傳寫異同中揭櫫了道、佛交涉的軌跡。⁹

總的來看，目前學界對《三廚經》各本之文獻比對、內容性質、行法溯源的勾勒已有了大致的輪廓，這部被視為疑偽部的佛教經典有幾種抄本，包括敦煌 S.2673、S.2680、P.3032 本、日本高野山金剛三昧院本，另附有辟穀方的 P.2637、P.2703 抄本之《佛說停廚經》，系統雖稍有不同，大致皆仿襲自《老子五廚經》而來，各本年代約於七至八世紀間起陸續出現。詳閱諸篇論文並通檢各類原始文獻，除了仍發現某些行法尚有未能詳

6 參蕭登福，《道教術儀與密教典籍》（臺北：新文豐出版公司，1995），頁 445-448；蕭登福，《六朝道教靈寶派研究（下）》（臺北：新文豐出版公司，2008），頁 809-910。

7 但本文卻將同樣重視心、意之「悟」的〈五靈心丹章〉視為早期的《老子五廚經》本，這樣的推測，可能忽視了存在於更早期服食五方天氣的系統，參（日）池平紀子〈長生法と悟り——『佛說三厨經』と『老子說五厨經注』〉，《東方宗教》100(2002.11): 7-10、16-23。

8 李小榮，〈敦煌偽經《佛說三廚經》研究〉，《戒幢佛學》第 3 卷（長沙：嶽麓書社，2005），頁 386-415。

9 曹凌，〈《三廚經》研究——以佛道交涉為中心〉，《文史》2011.1(2011.2): 119-150。本文論證縝密，大致以經典抄寫有一思想齊整的「經典化」過程，作為比對各本的預設立場，唯這樣的處理雖較有系統，但也可能有流於單向思考之虞，僅就敦煌 P.3032 本行 23 又另行署名譯者開頭新起論述、又行 28 末有「又別本……」可知，抄者有時並不以齊整刪汰為目標，反而是有意保留各種可資互通、互見之資料為事，故雖同一抄本，前後卻顯得複沓，這樣的情形實仍同於 S.2673 抄本，但作者卻認為相對於 S.2673 本，P.3032 本「被整合為一個首尾連貫的文本」（頁 143），從而判定年代晚於 S.2673 本。又如高野山本，年代確較前二本為晚，卻也仍有「鳴天鼓，食玉漿」等道教行法。這都說明即或後期，抄者兼存各類資訊的動機仍過乎著意於思想齊整，故刪整一事恐未必完全符合文獻流傳的實情。如此，即衝擊作者以各現存抄本之單位框架作為處理文本經典化行進的思考。意即若以此作為思想研究的方法，可能在單向化解讀的前提下無法避免某些來自橫向觀看的質疑或反證。

解之處，在研究方法上，學者研究多以抄本為單位，探討其間面貌之異同，這當中或寓有文獻傳抄如何「經典化」之線性觀看立場。筆者以為這對本經整體脈絡化的解讀提供了一個方便，但檯面上的單一抄本，其內在結構可能來源複雜，或經早晚多方傳抄層疊組合而成，如何不流於過度單一化的解釋，協調各種可能的反證，或可考慮打破抄本的界限，擷取「思想元素」或「行法特徵」等結點作為「橫向式」考鏡源流的單位。此外，《三廚經》雖然是偽經，卻也是歷史層疊、沉澱的產物，它或許隱藏而側映著諸多行者辟穀的思想與敘事，是以本文也嘗試結合外部描述，透過中古佛教徒辟穀容受的歷史，作為經典文獻內部行法與義學詮解的佐證或比對基礎，期於直線與橫向的辨證之間、內部描述與外部敘事之間，整合出對「天廚」行法更為合理之思想史意義的詮釋。

二、中古佛教徒的辟穀受容

中古僧人面對斷穀之態度與立場大致有批判、接受兩種面向。批判型或提出經驗上的反證，或從道教自身文獻中找出矛盾，也有理論層次上的抨擊。至於接受者的型態與理由則光譜不一：或與禪法、懺法結合，或藉之以行神異，或藉以服氣、調氣療疾；或只是入山修習，糧粒難及之下的方便法門；或結合固有齋法，衍為戒德精進的苦行象徵；亦有作為辭世臨終的準備，乃至因捨身、燒身而絕粒，……等。且不分出家、在家，比丘、比丘尼等，歷來皆不乏有服膺此道的仿行實踐者。

(一) 批評與反省

牟子於《理惑論》中曾以親身經驗批評斷穀之事虛妄，指出當時道徒因斷穀而反多食肉、飲酒，滋生弊端，也強調「老子著五千文，無辟穀之事」，對於「食氣者壽」，乃是「世人不達其事，見六禽閉氣不息，秋冬不食，欲効而為之，不知物類各自有性」的結果。¹⁰ 又如在一篇作者未詳的

10 牟子批判辟穀的段落，參蕭梁·釋僧祐，《弘明集》（臺北：新文豐出版公司，2001，影印金陵刻經處刊本），卷1〈理惑論〉，頁43-45。

〈正誣論〉中，我們也看到佛教的論敵視休糧絕粒為扶命度厄，長生久視之道，質疑沙門不能行此，論者即援引《莊子》「達命」思想以駁之，認為陰陽度數皆「期運所當」，分命不可以智求，故視導引吐納、服氣避穀之法乃不能無窮的「有待之倫」。¹¹ 此外，即或不是明顯的攻擊或反對，在某些佛教徒心中，辟穀究非治生之常道，如五世紀在一場討論是否斷肉的「達性論爭」中，論及殺生禁斷的各種飲食取代作法，「天廚」卻被排除在外。¹²

北朝的批判者代表如甄鸞（535-566），其於《笑道論》中指出道教法會既「以主生生需食」故「不齋」（不禁飲食），何以又「興絕粒服氣以求長生之術」？另又引《化胡經》中「以五斗穀請子孫王於神州」的祈願，認為此與《五符經》、《大有經》等辟穀之說亦相齟齬。¹³ 此尚屬論點上的攻擊，或有曾嘗試接受斷穀在先，而後卻仍持保留、反省態度者，如劉宋僧人釋法成，其早年雖曾「不餌五穀，唯食松脂」，但爾後當其得知光靜尼因絕穀累年，感到體力疲憊時，反向其游說「服食非佛盛事」；經此勸說，反令其「還食粳糧，倍加勇猛，精學不倦」。¹⁴ 這說出當時某些佛教徒雖已不排斥辟穀，但也認為不宜高視而專事之。又如隋代釋淨業：

初，業神岸溫審，儀止雍容，敦仁尚德，有古賢才調。篤愛方術，却粒練形，冰玉雲珠，資神養氣，而卒非其所治，徒載聲芳，潔己清貞，

11 蕭梁·釋僧祐，《弘明集》，卷 1〈正誣論〉，頁 61-63：「又誣云：沙門之在京洛者多矣，而未曾聞能令主上延年益壽，上不能調和陰陽，使年豐民富，消災卻疫，克靜禍亂云云；下不能休糧絕粒，呼吸清醇，扶命度厄，長生久視云云。正曰：……陰陽度數，期運所當，……且夫熊經鳥曳，導引吐納，輟黍稷而御英藥，吸風露以代糗糧，俟此而壽，有待之倫也。斯則有時可夭，不能無窮者也。」

12 如顏延之以為，在不殺生的前提下，可以「粒食」、蔬食、草藥等取代肉食；他的論敵何承天則認為聖人只是「遺彼天廚」，卻仍「甘此芻豢」。二者對先聖飲食觀之詮釋雖各有不同，卻都有意、無間將作為辟穀的「天廚」視為飲食光譜中之極端表現。關於「達性論爭」，請詳參拙著，《南朝清談——論辯文化與三教交涉在南朝的發展》（臺北：國立臺灣大學出版中心，2020），頁 321-330。

13 分參《笑道論》「佛生西陰八」、「五穀為刳命之鑿十七」，蕭梁·釋僧祐，《廣弘明集》，卷 9，《大正新脩大藏經》第 52 冊，頁 146c、148b。

14 參蕭梁·釋寶唱著，王孺童校注，《比丘尼傳校注》（北京：中華書局，2006），卷 2〈廣陵中寺光靜尼〉，頁 81-82。

差為傳德矣。¹⁵

少年時期即已「割愛出家」，向以「淨養威儀，霜厲冰潔」著稱，在其修習的早期，曾結合斷穀以清操潔己，「資養神氣」，但至終卻仍「非其所治」。某些有類似經驗的佛教徒，雖曾一度學習辟穀，卻因信念或觀念的轉變而放棄，如釋弘智曾在終南山「絕粒服氣，期神羽化」，後入京遇惠法師，經其一番開導：

有生之本，以食為命，假糧粒以資形，託津通以適道。所以古有繫風捕影之論，仙虛藥誤之談。語事信然，幸無惑也。乃示以安心之要，遣累之方。義寧元年，委擲黃冠，入山修業。¹⁶

所謂絕粒服氣乃「補風捉影之論」，仙藥之說亦為虛理誤談，皆不可期，遂使弘智悔而棄道，即仍視此為道、佛行法之界限，觀念既不可通，道行即改。另亦有先行絕粒，但因特殊原因而放棄者，如隋代釋真慧《續高僧傳》：

餌黃精，絕粒百日，檢校教授，坐禪禮懺，不減生平。後覺肥充，恐有學者，便休服餌。¹⁷

認為絕粒餌食而仍維持營養肥充者，或非人人可致，為免誤人，故休服餌；言下之意，僅以己身所行為特例，而不肯定辟穀為普行之常法，在態度上仍能有一定的超脫與反省。

（二）接納與融通

上節大致是佛教徒對辟穀一事所持之批判與保留立場。此外，亦有接納或持某種融通態度看待者，此部分之事例尤多，面向亦廣，茲權分六小點以論。

15 唐·道宣撰，郭紹林點校，《續高僧傳》（北京：中華書局，2014），卷12〈義解八·隋終南山悟真寺釋淨業〉，頁410。

16 同上註，卷25〈護法下·唐終南山至相寺釋弘智〉，頁950-951。

17 同上註，卷18〈習禪三·隋蒲州栖霞道場釋真慧〉，頁672。

1. 辟穀與神異

佛教徒從理論上將道術氣化的世界觀，置於因「神明」為本的「體／用」關係中，進而就此思考辟穀等仙術者，如宗炳〈明佛論〉：

今黃帝、虞舜、姬公、孔父，世之所仰而信者也，觀其縱轡升天，龍潛鳥颺，反風起禾，**絕粒**絃歌，亦皆由窮神為體，故神功所應，倜儻無方也。……夫以**法身**之極靈，感妙眾而化見，**照神功以朗物**，復何奇不肆，何變可限！豈直仰陵九天，龍行九泉，**吸風絕粒**而已哉！¹⁸

將絕粒服氣，視為法身之妙「用」，是「神功」朗物化現的一種形式。由這樣的立場出發，歷史上不乏神異化的辟穀傳說，如東晉涉公，傳說其「虛靖服氣，不食五穀」，¹⁹能以秘咒，施行奇事，並有預知未來的能力。又如道安周邊的隱士王嘉，「不食五穀，清虛服氣，人咸宗而事之」，往問善惡，「辭似讖記，不可領解，事過多驗」。²⁰釋曇霍則「專以神力化物」，受南涼王偷髮耨檀（365-415）威逼，「不食七日，顏色如常」，而無飢渴之色，致使耨檀奉之如「佛道神明」。²¹

2. 辟穀與齋戒、懺悔

又有將絕粒與懺悔、長齋結合，視為法門運用的一部分者，如帛法橋因「轉讀乏聲」遂「絕粒懺悔七日七夕」並「稽首觀音」，後遂有應。²²至於在家信徒結合行齋、辟穀者，亦時有所聞，如劉虬（438-495），相關紀錄參蕭子良（460-494）〈與荊州隱士劉虬書〉：

時年三十二，論者比漢疎邴焉，遂**辟穀**却粒，餌朮衣麻，布衣草屨，茅室土帳，禮誦**長齋**，**六時**不闕。世諦典籍，不復修綜；碁書小藝，

18 蕭梁·釋僧祐，《弘明集》，卷 2〈明佛論〉，頁 79。

19 蕭梁·釋慧皎撰，湯用彤校注，《高僧傳》（北京：中華書局，1997），卷 10〈神異下·晉長安涉公〉，頁 373-374。

20 同上註，卷 5〈義解二·晉長安五級寺釋道安〉，頁 184。

21 同上註，卷 10〈神異下·晉西平釋曇霍〉，頁 375。

22 同上註，卷 13〈經師·晉中山帛法橋〉，頁 497。

一切屏絕。惟研精佛理，述善不受報、頓悟成佛義，當時莫能屈。²³

此乃將辟穀與長齋、守戒等結合，而益顯精進。所謂守「齋」者，就東晉郗超（336-378）〈奉法要〉：「凡齋日，皆當魚肉不御，迎中而食，既中之後，甘香美味一不得嘗」，²⁴即「過午不食」，劉虬則將諸法並行。²⁵另如蕭梁傅大士（497-569），考徐陵（507-583）在〈東陽雙林寺傅大士碑〉曾有描述：

自禪修遠谿，**絕粒長齋**，非服流霞，若淪朝沆。²⁶

其絕粒長齋的詳情，可復參唐代樓穎撰，《善慧大士錄》：

大同八年，乃立誓持上齋，作願文曰：弟子善慧，今啟釋迦世尊十方三世諸佛，盡虛空徧法界常住，三寶弟子自念今生無可從心布施，拔濟受苦眾生，自今立誓三年持上齋，**每六月日不飲食，以此饑渴之苦，代一切眾生酬償罪業**，降促苦劫，速得解脫。以不食之糧，廣作布施，願諸眾生，世世備足。²⁷

由傅大士自身之願文得知，徐陵筆下的傅大士，嚴格說來應非「辟穀」，而是以「不飲食」來作為布施眾生，代酬其罪業的手段，是以我們也須留意文獻中某些指涉佛教守齋卻具有道法色彩的書寫或形容。傅大士當是以配合長期不飲食之法會為「上齋」。

另如「常樂坐禪」的慧布，在晚年時決定「不參眾食」，陳後主（553-604）因勅給其乳牛，布仍決意絕穀，將受供之飲食「迴充大眾」。²⁸而慧布

23 蕭梁·釋僧祐，《廣弘明集》，卷19〈與荊州隱士劉虬書〉，頁233a。

24 蕭梁·釋僧祐，《弘明集》，卷13〈奉法要〉，頁634。

25 在《大正新脩大藏經》版《三廚經》中，亦有與懺悔有關的描述，如：「先依《占察經》云，懺悔罪已……，端坐調和。」（頁1414a）。此外，釋智昇《集諸經禮懺儀》亦曾將《三廚經》之五偈文收入，置於〈晝夜六時發願文〉後，亦為此類行法與齋懺結合之例。

26 陳·徐陵撰，許逸民校箋，《徐陵集校箋》（北京：中華書局，2008），頁1226。

27 唐·樓穎，《善慧傅大士語錄》（《徑山藏》第226冊，北京：國家圖書館出版社，2016），卷1，頁574。

28 唐·道宣撰，郭紹林點校，《續高僧傳》，卷7〈義解篇三·陳攝山栖霞寺釋慧布〉，頁239。

除了坐禪、守齋，從其臨終遺訣：「長生不喜，夕喜無憂，以生無所生，滅無所滅故也」，並告眾有二菩薩見迎，不願再受生於諸天來看，其絕穀不食並非為了續命求仙，而是為轉生菩薩法身作準備。另如釋法照亦曾於華嚴寺念佛道場，「絕粒要期，誓生淨土」，²⁹ 凡此諸例，皆頗有將絕食作為臨終準備的意味，或轉生菩薩，或期至西方，其背後旨趣，皆與傳統道術之辟穀不同。

3. 山隱清修的方便法門

從環境與場合來看，選擇辟穀的佛教徒，一部分是因入深山修道，限於飲食接濟不易而如此，如隱於霍山的釋僧群，除了清貧守節，「蔬食誦經」，更有因「山孤在海中」，從而飲石盂水而絕粒不飢之傳說。³⁰ 又如單道開：

少懷栖隱，誦經四十餘萬言。**絕穀**餌栢實，栢實難得，復服松脂，後服**細石子**。一吞數枚，數日一服。或時多少噉**薑椒**，如此七年。後不畏寒暑，冬溫夏涼，晝夜不臥。與同學十人共**契服食**，十年之外，或死或退，唯開全志。……時樂仙者多來諮問，開都不答，迺為說偈云：「我矜一切苦，出家為利世。利世須學明，學明能斷惡。**山遠糧粒難，作斯斷食計。非是求仙侶**，幸勿相傳說。」³¹

此處明白道出僧人斷穀，是為了應付深山中糧食取得不易的修行環境，與求仙無關。又如釋僧邕，於北周武帝平北齊時，目睹象法隳壞，遂入白鹿山，傳謂：「深林之下，避時削迹，餌飯松朮，三逕斯絕。」³² 另如初唐代釋靜琳：

後入白鹿山，山糧罕繼，便試以却粒之法。……嘗居山谷，須粒有待，患繁，乃合守中丸一劑，可有升許，得支一周，琳服延之，乃經三載。³³

29 宋·贊寧撰，范祥雍點校，《宋高僧傳》（上海：上海古籍出版社，2014），卷 21〈感通篇第六·唐五臺山竹林寺法照傳〉，頁 493。

30 蕭梁·釋慧皎撰，湯用彤校注，《高僧傳》，卷 12〈亡身·晉霍山釋僧羣〉，頁 445。

31 同上註，卷 9〈神異上·晉羅浮山單道開〉，頁 361。

32 唐·道宣撰，郭紹林點校，《續高僧傳》，卷 19〈習禪四·唐京師化度寺釋僧邕〉，頁 714。「餌飯」，同義複詞，合作動詞使用，吃也；「松朮」則為受詞。

33 同上註，卷 20〈習禪·唐京師弘法寺釋靜琳〉，頁 745-746。

也是迫於山糧罕繼而絕粒，為免造成營養不足致疾，故輔以服餌，而自合「守中」；所謂「守中」，乃辟穀時服用之石藥丸。³⁴ 另如釋曇榮「年登不惑，斷粒練形，常餌守中，用省煩累。」³⁵ 「練形」之事，已有類仙法，屬較為積極的辟穀理由，而食守中適予補益，可消除煩累，形、神兼養。此外，當時較常見的餌食，更有「松、柏」（脂、實或葉）、白朮等藥物，幸運點尚有棗栗，較差者乃至乎食草，如唐代釋通達：

三十出家，栖止無定。……乃入太白山，不齋糧粒，不擇林巖，飢則食草，息則依樹。³⁶

所食草葉，從其它的文獻得知當有配方，或可平衡營養與藥性，考當時佛教辟穀方中有「喫草方」即可證之。³⁷ 另如隋時習禪僧釋僧善：

居住馬頭山中，大行禪道，……及疾篤將極，告弟子曰：吾患腹中冷結者。昔在少年，山居服業，糧粒既斷，嬾往追求，噉小石子用充日夕，因覺為病耳。死後可破腸看之。果如所言。³⁸

由於糧粒缺乏，補給困難，不得已吞服小石子，此同於單道開，唯道開服食頗獲神效，僧善則因此致病。一般不解者，見諸僧山林習禪以辟穀、食餌為事，即或多以修「仙」視之。

4. 苦行的象徵

山林絕粒雖然是不得已的方便法，但更常作為僧人苦行的標榜與象徵，如東晉沙門竺慧直，嘗駐錫於武陵平山，山寺本為釋慧元所立，原有二十餘僧本已「飡蔬幽遁，永絕人途」；慧直入居之後，「精苦有戒節，後絕粒，唯

34 晉·葛洪著，王明校釋，《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1996），卷15〈雜應〉，頁266-267：「近有一百許法，或服守中石藥數十丸，便辟四五十日不飢。」

35 唐·道宣撰，郭紹林點校，《續高僧傳》，卷20〈習禪·唐潞州法住寺釋曇榮〉，頁743。

36 同上註，卷26〈感通·唐京師律藏寺釋通達〉，頁1030-1031。

37 參敦煌抄本S.2637。內容大略是先水煮黑豆、蒼朮之後，復與草木樹葉合炒，製成丸粒。

38 唐·道宣撰，郭紹林點校，《續高僧傳》，卷17〈習禪篇之二·隋文成郡馬頭山釋僧善〉，頁642-643。

餌松柏」，彷彿較原蔬食僧又更精進，終至「因登山蟬蛻」，³⁹ 此已有仙說成分，而超異於一般之佛教敘事。另如隱居在始豐瀑布山的釋僧從，《高僧傳》：

學兼內外，**精修五門，不服五穀，唯餌棗栗**。年垂百歲，而氣力休強，禮誦無輟。與隱士褚伯玉為林下之交。每論道說義，輒留連信宿，後終於山中。⁴⁰

其絕粒之形象在山隱清修之外，尚結合了習禪、禮誦、林下論義、勸化等事。「辟穀」於此遂成了高風亮節與苦行的「轉喻」，也成為營造高僧形象的一部分。又如釋智順：

初順之疾甚，**不食**多日，一時中竟，忽索齋飲。弟子曇和以順**絕穀**日久，密以半合米雜煮以進順，順咽而還吐，索水洒漱。語和云：「汝永出雲門，不得還住。」其**執節清苦**皆此之類。⁴¹

從敘事者的角度來看，智順的絕穀不失為「執節清苦」的典範，但就當事者而言，不食或只為其療疾的一種手段。另如釋智滿（550-628），自捨俗從道六十餘年以來，皆「潔己清貞」、「弊衣節食，纔止飢寒，頻經斷穀，用約貪染。」⁴² 可見斷穀已從順應物質不濟之環境下所衍生出的修行，從而被積極視為約制貪染的手段。又如釋慧約在乃師慧靜亡後，為其盡心喪之禮：「服闋之後，却粒巖栖，餌以松朮，蠲疾延華，深有成益」，⁴³ 因以為長生之道，如此三十餘年。習禪之僧人中，又如釋僧達，「念身為苦器，難可維持，乃試履裁約，餌苓斷粒，自此終報，資用通生。」⁴⁴ 以食藥斷粒終其一生，此中自有其對摒除形體欲望之苦的信念。

39 蕭梁·釋慧皎撰，湯用彤校注，《高僧傳》，卷 13〈習禪·晉武陵平山釋慧元〉，頁 480。

40 同上註，卷 11〈習禪·宋始豐瀑布山釋僧從〉，頁 417。

41 同上註，卷 8〈義解五·梁山陰雲門山寺釋智順〉，頁 335-336。

42 唐·道宣撰，郭紹林點校，《續高僧傳》，卷 19〈習禪四·唐并州義興寺釋智滿〉，頁 713。

43 同上註，卷 6〈義解篇二·梁國草堂寺智者釋慧約〉，頁 183。

44 同上註，卷 16〈習禪初·齊林慮山洪谷寺釋僧達〉，頁 571。

5. 比丘尼辟穀

中古佛教徒的辟穀之習，尚及於比丘尼，前面曾提到的光靜尼，其辟穀的理由，乃是「將授大戒」前之所習，頗有藉以整飭身心，誠心淨意之意謂，爾後猶復行絕穀共積十五年，雖然因體力羸憊在釋法成之勸說下「還食粳糧」；唯其暮年病後，因「厭苦此身」，遂又「飲粒皆絕」，以此懺悔、屬念彌陀淨土。⁴⁵ 另亦有慧瓊，此參江總（519-594）之追敘：

宋初有法瓊尼，南方人，不知因緣所出，辟穀食棗栗，不著綿帛，戒德甚尊嚴，禪定多所感通。⁴⁶

將「辟穀」與戒德尊嚴、禪定、感通等事跡相結合，而成為構成其苦行高潔形象的重要部分。案：此殆寶唱《比丘尼傳》之慧瓊，但傳中並無「辟穀」事跡，推測這當是江總附益以美化其形象的手筆。⁴⁷

6. 絕粒與燒身

歷來亦有以辟穀絕粒作為「燒身」的準備者，接續比丘尼的話題：

貞觀之初，荊州有比丘尼姊妹，同誦《法華》，深厭形器，俱欲捨身。節約衣食，欽崇苦行，服諸香油，漸斷粒食。後頓絕穀，惟噉香蜜，精力所被，神志鮮爽。周告道俗，剋日燒身。⁴⁸

佛教徒以燒身來供養，乃是源自《妙法蓮華經》之藥王菩薩事跡，《高僧傳》中有〈亡身〉篇，記錄了一批南朝以來的燒身供養者，部分的僧人於燒身之前，多會辟穀，如釋慧益，「精勤苦行，誓欲燒身」，於大明四年（463）「始就却粒，唯餌麻麥」，「到六年又絕麥等，但食蘇油」，「有頃又

45 蕭梁·釋寶唱著，王孺童校注，《比丘尼傳校注》，卷2〈廣陵中寺光靜尼〉，頁81-82。

46 蕭梁·釋僧祐，《廣弘明集》，卷30，頁357b。

47 參蕭梁·釋寶唱著，王孺童校注，《比丘尼傳校注》，卷2〈南安寺釋慧瓊尼〉，頁66。依《廣弘明集》所引原傳文：「亡祖親使君之第四女也，就瓊尼受戒，勅餘記錄之」（卷30，頁357b）來看，江總祖父的親戚，是張使君第四女，從瓊受戒，此為江總書寫之消息來源，與寶唱（495-528）撰《比丘尼傳》年代相比，或已較有隔。

48 唐·道宣撰，郭紹林點校，《續高僧傳》，卷29〈遺身篇·唐終南山豹林谷沙門釋會通〉，頁1164。

斷蘇油，唯服香丸」；⁴⁹ 釋僧慶「未誓燒身，漸絕糧粒，唯服香油。」⁵⁰ 釋法光「苦行頭陀，不服綿纈，絕五穀，唯餌松葉。後誓志燒身，乃服松膏及飲油，經于半年」，⁵¹ 這樣的風氣直到初唐，即出現了《續高僧傳》〈釋慧通傳〉中不知名比丘尼姐妹「深厭形器」直至頓絕穀粒，終以燒身之例。值得注意的是，以「燒身」作為辟穀的目的，與傳統道術之辟穀並不同，而在燒身之前斷絕穀物的攝取，卻也是〈藥王菩薩本事品〉所無的記載。已有學者指出，類似在竺法護譯本《正法華經》〈藥王菩薩品〉中關於飲油的文句裡看到「斷絕五穀」等語彙，並沒有出現於梵文原典，乃漢譯時所添加的內容。⁵² 這顯然是時人以道術之辟穀作為佛教燒身準備的一種「格義」式形容的理解。

(三) 小結

以上大致整理了史傳文獻所呈現中古佛教徒辟穀批判或容受的諸種型態，雖然部分辟穀者，其目的、行門或與傳統道術本質不同，也需留意某些描述者後設詮釋的觀看角度，然而中古佛教徒對斷穀的接納與融通，確實也說出他們曾往某種「共法」（就異教徒而言）的角度，思考結合既有行門的彈性應用方式，是以釋子的「辟穀」顯然不是道術的照仿，而亦有屬於佛教徒自己的敘事與詮釋，就其型態上整體看來，以山林習禪的苦行者最多。姑且以北周武帝（宇文邕，543-578）的一段話作小結：

和平第一精僧，寧勞布薩，貞謹即成木叉，何必受戒，……蔬食即好長齋，豈煩斷穀。⁵³

49 蕭梁·釋慧皎撰，湯用彤校注，《高僧傳》，卷 12〈亡身·宋京師竹林寺釋慧益〉，頁 453。

50 同上註，卷 12〈亡身·宋蜀武擔寺釋僧慶〉，頁 454。

51 同上註，卷 12〈亡身·齊隴西釋法光〉，頁 455。

52 參（日）明神洋，〈中国仏教徒の焼身と道教〉，《早稲田大学大学院文学研究科紀要別冊》11(1985.1): 43。

53 蕭梁·釋僧祐，《廣弘明集》，卷 10〈周高祖巡鄴除殄佛法有前僧任道林上表請開法事〉，頁 155。

這段話正意謂以「斷穀」稱代佛徒清高的修為，亦可視為中古僧人類似的行為被普遍看見與承認的證明。武帝認為真正第一等精進的僧人，所行自然貞謹，不須戒律的規範；同理可證，所謂的長齋，蔬食即可，何必再加以「斷穀」？從「寧勞」、「豈煩」對句之脈絡來看，「斷穀」似乎已與受戒、布薩等並舉，同被視為僧人高行的一部分，甚至較之「長齋」更進一步。總之，這當中確實反映了「苦行」精神之象徵終究仍是這類行為在當代被普遍肯定的主要原因。

三、《三廚經》所反映「道、佛交涉」的思想與行法特徵

從前節的探討來看，中古佛教徒對辟穀之接受者顯然多於批判者，理解亦漸趨正向，甚至與齋法、禪修、服氣、神異或傳統數術等結合並行，而成為某種戒德精進的高節、苦行象徵，若此發展歷程，需要進一步尋求理論的支持，則中古佛教徒辟穀流習，確可能成為推進少數行者仿襲道門五廚法以偽作《三廚經》的外部理由。

目前學界既有的成果中，李小榮將《三廚經》敦煌寫本分作三個系統，曹凌復結合日本「高野山」本視為四個異本。⁵⁴ 筆者以為，從作為該經主要核心的「五方偈」內容來看，除了名為《佛說停廚經》的 P.2637、P.2703 本，乃以「五方佛」為主體外，餘則為「五方」配比「五行」之系統，⁵⁵ 就此關鍵特徵統視為兩大類型亦無不可，各種版本各自「共享」了某種行法原理，而互有異同。目前《大正藏》所收錄者，乃 S.2673 與 S.2680 之連本（以下簡稱《大正藏》本），⁵⁶ 相對於 P.3032 本與高野山本，

54 但扣除高野山本，二人對於其它三本的釐定稍有不同，李小榮將 S.2673、P.3032 視為一個系統，反倒將殘本 S.2680 獨立出來，曹凌則將 S.2673 與 S.2680 視為同一分寫卷，同於《大正新脩大藏經》所著錄，視為「異本一」、P.3032 則為「異本二」、高野山本則為「異本三」、P.2703、P.2637 則為「異本四」。

55 很明顯地，《佛說停廚經》刪除了「五行」之稱名，而代之以「五方佛」。

56 參《大正新脩大藏經》第 85 冊，頁 1414b。案：《大正新脩大藏經》本《三廚經》，參第 85 冊，頁 1413b-1414c，為結篇幅，以下正文引及《大正新脩大藏經》本《三廚經》皆不再另註，逕於句後標示頁碼。

《大正藏》本大致較為完整，乃吾人觀察《三廚經》的基點。

《三廚經》撰成的年代，學界大抵認為約出於七至八世紀，⁵⁷於此再略事就個人觀點統合如下：首先，從 S.2673 抄本有「先依《占察經》云」的內容來看，《占察經》約成書於陳末隋初，開皇十三年（593）正式公開被官方禁斷；⁵⁸加以抄者必在所託名之譯者身後偽作，否則將導致實際查證上的問題，而其中一位檯面上的譯者「闍那崛多」卒於公元 600 年；再者，此經最早著錄於釋智昇（669-740）撰成於開元十八年（730）之《開元釋教錄》，⁵⁹總合這幾項顯而易見的線索，可推知《三廚經》大致出現於七世紀以後，至少在《開元釋教錄》成書之前，本經已經廣為流傳。

限於篇幅，本文暫排除以「五方佛」為偈頌主體的 P.2673、P.2703 抄本之《佛說停廚經》，而先從環繞「五方五行偈」之行門——《三廚經》系統之各本為主。基於此，本經之內容構成約有以下幾大要件：

- (1) 三廚名義（廚法性質）
- (2) 受持資格（適用者與場合）
- (3) 修習果效（身心變化）
- (4) 具體行法（包括身心技術、行法時間、唸誦遍數、禁忌等）
- (5) 輔助咒法

本節即就箇中之思想與行法特點，於「橫向」統觀各本之前提下，溯其所仿襲之道法源流，並觀察道、佛二教於此間交涉之意義。

57 依方廣錫之鑑定，認為大正新脩大藏經《三廚經》本（即結合 S.2673 與 S.2680 合本），大致是 8 世紀中葉的寫本，此轉引自曹凌，〈《三廚經》研究——以佛道交涉為中心〉：134 並註 68。

58 事參唐·道宣撰，郭紹林點校，《續高僧傳》，卷 2〈隋東都雒濱上林園翻經館南賢豆沙門達摩笈多傳〉，頁 45-46。對《占察經》寫作年代的推定，可參（日）真鍋廣濟，《地藏菩薩の研究》（京都：三密堂書店，1976），頁 103-104。

59 唐·釋智昇撰，富士平點校，《開元釋教錄》（北京：中華書局，2018），卷 18〈別錄中疑惑再詳錄第六〉，頁 1233：「右一經，新舊諸錄並未曾載。然尋文理，亦涉人謀，依而行之，獲驗非一，復須詳審，且附疑科。」

(一) 從本經之名義看「仙／佛」互文之意義

從《三廚經》所揭櫫之「天廚」名義，可知本經行門的主要性質與終極目的；就受持資格而言，除了仰信、恭敬、禮拜三寶，也要能「孝養師僧、父母親族」、「能學六波羅蜜」，在諸種滿足世間倫理、佛教學行之基本條件外，更被要求需具足「晨念殷勤，常念不絕」、「不惜身命」的特質，符合此而「能入山學道者，始可行流通此法」。另就 P.3032 本：「此法為德禪者說」（行 7）與《大正藏》本：「欲求無上菩提，專心念定者」（頁 1414a）來看，與前段所探討歷史上斷穀的佛教徒多以山林習禪之苦行者較多的結論一致。而歷來欲入深山修習者，即或反對道術的釋子，在面臨飲食不濟的窘況下，也需思考如何既能維持基本生活機能，又能兼顧學行於精進不輟等問題，此時道徒絕粒的作法或許提供了一些借鏡。概佛教齋法本即有「過午不食」的傳統，「天廚」之辟穀或許正是傳統「齋」法與此環境協調下而有之另種數術化之發展。

從積極面來看，道教辟穀之行，多與長生、修仙的目的有關，而《三廚經》之名義，乃是從環繞「常住不變」之「自然」觀的追求出發：

皆令**自然常住不變**、無有動搖，復能不饑不渴、不寒不熱，不少不老，……。（高野山本）⁶⁰

證之以一開頭的「三廚」之名：「第一慈悲自覺自然廚」、「第二辟支四果聲聞無思廚」，「第三非有非無神自然廚」（高野山本作「非有非無天佛不思廚」），說出此一行法乃各等道果所共證，各本之三廚名稱雖不完全統一，然皆共有「自然」、「常住不變」、「湛然不動」、「累劫慈悲」等的形容，亦證此「三廚法」乃以此為歸依，從而強調某種「非有非無」、思而「無思」之意念觀想的提昇與轉化，以克服諸如各種「寒、熱、飢、渴」的身體障礙，從而達到「不老不少」、「湛然不動」的「自然」永恆之境，此正是本經「三廚」之名所寓涵該法門性質與目的之總體說明。⁶¹

60 目前此本已經牧田諦亮整理，見氏著，《疑經研究》，頁 357。

61 「慈悲自覺自然廚」、「辟支四果聲聞無思廚」、「非有非無神自然廚」，所合稱之「三廚」當是指涉此一「法門」之名，而非「廚神」之名。另，道教部分的「五廚」則顯

佛教天廚法的主要功用，既以「自然」、「常住不變」為理想歸趣，此或可與道教辟穀「長生」以求仙，在名義、目的之形式敘述上可有進一步之交涉，高野山本：

皆令**自然常住不變**，無有動搖，復能不饑不渴、不寒不熱，不少不老，髮白更生，齒落更生，**神仙要道，長生不死**，辟支佛、羅漢四果、諸大菩薩、十方三世諸佛，皆同此法而得成就，或七日不食，或百日不食，或十年不食，……念念常住，猶如**無量壽佛，同等無異**。⁶²

將「神仙要道，長生不死」置於佛教各道果之前，這種「仙」、「佛」並舉之排比，雖視「仙」如「佛」，卻頗有由小而大之判釋高下意味。至於 P.3032 抄本：「但作此法成者，不食必仙，要道長生常住，……辟支佛、羅漢四果，上真仙亦同此法而成仙道」（行 24-25），儼然將佛法視同仙法了。本經對此，於前以「自然」、「常住不動」總攝之，後則以「猶如無量壽佛」擬喻之，當中又以佛教小、大各果與道教之「仙」、「長生」之境排比之，皆得因共證「天廚」行法而成就道果，從而營造出某種亦「仙」亦「佛」之互文詮釋。實則佛教本不主肉體意義之「長生」，更不追求「神仙」，其「無量壽佛」亦非此意；而同是「自然」，二教對使用此類語詞之後設基礎亦不同，⁶³但在本經中卻界別不顯，反從某種「永恆生命」追

然是逕以五章偈為名，這種情況在 S.2683 寫本之〈佛說三廚法〉中亦同：「此本五行偈，即是天廚名字」，意謂「天廚」這個法門的名稱，就落在五行偈中，似與一開頭所引介的「三廚」之名不同，此或為偽造者所不察。為其思之，實則無論「三廚」之名，或「五行偈」，都是歸本「思而無思」之「自然」義。

62 (日) 牧田諦亮，《疑經研究》，頁 357。

63 黃國清曾從佛典漢、梵對譯的角度，比對竺法護「自然」譯詞與梵文脈絡中之對應意義，其研究結果顯示《法華經》與《般若經》之面向大致各不同：相對於《般若經》基本上多以「自然」表否定之「自性」，《法華經》在形容詞、副詞的「自然」多表達神通變化或淨土天界的自然化現之義，或表諸法之真實內容，乃至菩提聖道之最高精神境界；名詞之例或為至高真理之境的「實相」，亦有涅槃的對譯。參黃國清，〈再論竺法護《正法華經》的「自然」譯詞〉，收入楊儒賓編，《自然概念史論》（臺北：國立臺灣大學出版中心，2014），頁 145-182。案：《三廚經》雖係偽作，非經由翻譯，然其「自然」義卻亦有可說，顯然偏屬後者，即表涅槃道果、究竟真實、常住等義。

求的普遍概念處加以混同。

《三廚經》中仙、佛排比同稱的現象，或與當代佛教徒所面臨特殊宗教實踐環境之特性有關，佛法教義本即否定對「生」的執著，從前面的考察來看，因體認「生」苦而苦行的例子中，選擇以辟穀作為輔行者，如光靜尼因「厭苦此身」，遂「飲粒皆絕」、釋僧達念「身為苦器」，故「試履裁約，餌芥斷粒」、慧布以「長生不喜」，認為「生無所生，滅無所滅」，乃「絕穀不食」；當然也包括諸多「深厭行器」而絕粒的燒身之徒，用意皆不外藉此禁欲、絕欲，斷絕物質對於身、心的纏累。可見佛教徒之絕粒，無論採取何種型態，多是建立在戳破身苦的基礎上，澄練的乃是「心」（精神），而非「形」或「身」，若欲因「却粒練形」、「假糧粒以資形」，往往會被視為虛空。唯不可否定的是，援此以增長慧命之餘，亦偶有如釋慧約收「蠲疾延華」之益，釋僧達以此「資用通生」，釋僧從「年垂百歲，而氣力休強」，釋智順以不食療疾，……則可視為附帶效益。就身體的角度而論，《三廚經》中的確也強調禁食所帶來的好轉反應，例如：「初一至三日時，或小便色赤，勿以為怪」、「溫（過）七日已後，身力漸強……」（頁 1413c）等是。總之，透過絕粒的過程與敘事，佛教徒遂對苦行環境與自身之身、心變化，有其益加深刻的自覺與不同的體察，從而亦衍生各種「永恆生命」追求的多元型態：如光靜尼絕穀以屬念彌陀淨土，慧布期以此轉生菩薩法身，釋法照於念佛道場，「絕粒要期，誓生淨土」，即或如涉公「不見尸骸所在」、竺慧直「因登山蟬蛻」……等偏向道術之描寫，亦不外於此。撇除其中傳說的成分，是皆乃《三廚經》中「長生」、「常住不變」、「猶如無量壽佛」等形容所可相互指涉者，這當中雖夾雜了仙、道之概念，卻更趨於透過身、心變化的覺察，以追尋某種精神境界之提昇與解脫之道。

著實說來，此中反映了在漫長的道、佛交涉歷史進程中，道、佛二教求解脫之理想型態的趨近，如道術從肉體不死到精神永恆的追求，透過鑑鏡於佛教，遂自長生之道中汲取出「常」生之「理」；⁶⁴ 佛教除了有「為

至於道家的「自然」，則大抵有順氣言性之天生如此，不可學、不可事，命定等義，亦有本體與工夫論上的境界義，而佛教涅槃道果之義，似較與境界義相涉。

64 如七世紀中葉孟安排的《道教義樞》，重玄學者以模擬佛教涅槃之「常、樂、我、淨」

法學仙」之說，⁶⁵ 其追求「無限心」意義的佛果論，也朝向「神聖身體」的觀察、理解之向度發展，此中自不能脫離於本土布教過程中在地化信仰的影響。⁶⁶ 無論是道教解脫之「理」的「精神化」，或佛教佛果證悟的「身體化」，正是《三廚經》名義中「仙」、「佛」互文之特殊型態的反映。關於前者，比《三廚經》稍晚出現之尹愔注《老子五廚經》，以「悟」來解「長生」，便是反映了這種思想發展之趨勢。⁶⁷ 由此看來，《三廚經》「仙」、「佛」互文之名義背後所蘊涵者，正是二教多層次之文化互動下所展現的結果。

(二)《三廚經》的道術源流與仿襲視角——以「五方五行」偈為主

諷誦為僧人修行之日常，前節所舉習禪絕粒的僧人中，即就傳文所明言者，已有如釋僧從「禮誦無輟」、釋僧邕「梵音展禮，焚香讀誦」、釋曇榮則「秋冬各興，坐禪念誦」，乃至神異僧涉公「能行秘咒」、經師帛法橋「晝夜諷詠」，居士如劉虬也「禮誦」長齋。而《三廚經》行法之主體，乃以念誦「五方五行偈」為主。考釋智昇《集諸經禮懺儀》亦嘗收入此偈，

來說「理是本有，理可是常」，當行者不以此四事為「定實」，不欣求「見著」於此，則是真體此「常」；然若因此而迷於「無常」，言「謂道果不足欣」時，「為治此例，故說道果是常，是樂，是我，是淨也」。總言之，此乃「法身道果，治重病身」的兩面性方便意義，即將法身「本／跡」、「理／事」之說推置於「隱／顯」（迷／悟）的前提下來作論定。以上引文，參唐·孟安排，《道教義樞》，收入王宗昱，《道教義樞研究》（上海：上海文化出版社，2001），頁 294。

- 65 此參陳·慧思，《南嶽思大禪師立誓願文》，《大正新脩大藏經》第 46 冊，頁 789b。
- 66 如《高僧傳》神異僧除了有「分身」的能力，甚至不乏死後類似「尸解」敘事的植入，而教界傳述高僧之臨終「示疾」、圓寂坐化的不朽情狀來作為聖化的徵象，類此視身體為「神聖空間」的觀點，也在某種程度上可與傳統道術之思維合拍。相關研究，可參（美）莫舒特（Morten Schlütter）著，紀贇譯，〈聖體、聖地：中古中國禪宗的禪師與作為神聖居所的身體〉，收入陳金華、孫英剛編，《神聖空間：中古宗教中的空間因素》（上海：復旦大學出版社，2014），頁 447-466。
- 67 參（日）池平紀子，〈長生法と悟り——『佛說三廚經』と『老子說五廚經注』〉：16-24。案：尹愔為《老子五廚經》作注於開元二十三年（735），此前《三廚經》於開元十八年（730）已被釋智昇錄入《開元釋教錄》，可見在尹注前《三廚經》已先流行一段時間，二本之前或有一更早之《五廚經》母本。

置於〈晝夜六時發願文〉後，⁶⁸可見此與當代禪法及禮懺法門相涉之軌跡。然「五方五行偈」本非佛教原有，顯然是自中土道法而來，故本小節續就此偈之內容、作用、源流等，觀察佛教仿襲道法之主要視角，及箇中之承行。

1. 五方五行偈之內容與作用

《大正藏》本《三廚經》：

東方木偈

一氣和太和 得一道皆太 和乃無一和 玄理同玄際
此是**長生**木偈誦九十遍

南方火偈

不以意思意 亦不求無思 意而不復思 是事如是持
此是**不熱**火偈誦三十遍

中央土偈

諸食氣結氣 非諸久定結 氣歸諸本氣 隨聚當隨泄
此是中央**不飢**土偈誦一百二十遍

西方金偈

修理志理志 積修不扶埋 志而不修志 己業無己智
此是**不寒**金偈誦七十遍

北方水偈

莫將心緣心 還莫住絕緣 心在莫存心 真則守真淵
此是**不渴**水偈誦五十遍（頁 1413b-c）

五方五行偈所分別針對者，正是追求「長生」與超越修習時所患之「熱」、「飢」、「寒」、「渴」，這也呼應了前面所討論本經「自然常住不變」、「無有動搖，復能不饑不渴、不寒不熱，不少不老」之名義。在五方順序上，「高野山」本為「東、中、南、西、北」，且南方是「不寒」偈，西方是「不熱」偈，二者剛好與《大正藏》本相反；P.3032 抄本則方位同於《大正藏》本，但其南方為「火不寒偈」、西方為「金不熱偈」，與高野山本相同。無論如何，各偈稱名所反映者，到底是「辟穀」過程所需克服的諸

68 參唐·釋智昇，《集諸經禮懺儀》，卷上，《大正新脩大藏經大正藏》第 47 冊，頁 465b。

種症候，⁶⁹《三廚經》之五偈適為對治的法門，而「不飢」、「不食」乃本經主眼，正是所有身、心情境突越的關鍵，此故為「中央」偈也，復結合「不老不少」之「長生」偈，統為本經偈所標榜之五大作用。這樣一來，「天廚」之辟穀既是「自然」、「長生」諸語所隱喻之涅槃道果追求的手段，其自身亦不失為階段性的目的：

今既納氣，天廚所以通身，能為益事……百日已來，每夢見得世間上味飲食，百日以後，即夢見得天上飲食，鼻所恒聞天食香氣，三百日竟，功德圓滿，**即得道果也**。（《大正藏》本，頁 1414a）

本經即以完成「三百日」之不食為一修法單位。所謂「天廚」，乃透過「納氣」以「通身」，從而超越身心欲求，且隨禁斷之日數，從中所獲致的能量與相關印證亦逐步顯明：百日內夢見「世間上味」，再百日乃能夢見「天上飲食」、「天食香氣」……，此乃作為跨越各種修行障礙甚至終得「道果」的象徵。

2. 道教「五廚」法之溯源與行法特徵

《三廚經》「自然常住不變」一語的背後，象徵了各種生理局限（熱、寒、渴、飢）的解脫，透過默誦五方五行偈之「天廚」行門所致「不饑不渴」、「不寒不熱」之境界，於是成為追求「長生」道果的途徑與比方。作為精神性的天廚，此已成為道、佛修習者所能共體之模式。目前學界公認佛教這樣的行法乃仿襲所自之道門《五廚經》。從一部由初唐道士王懸河約於 680 年左右所編成的道教類書《三洞珠囊》中，可察及目前最早徵引《老子五廚經》的描述，其中〈服食品〉：

《內音玉字上》云：子欲為神仙不死，當去三蟲，心下伏尸，常以夜半鷄鳴祝曰東方青牙，服食青牙，飲以朝華，三嚙止。

南方朱丹，服食朱丹，飲以丹池，三嚙止。

中央之野，戊己昂昂，服食精氣，飲以醴泉，三嚙止。

69 或者如葛洪《抱朴子》〈雜應〉所說：「餘數見斷穀人三年二年者多，皆身輕色好，堪風寒暑濕，大都無肥者耳。」可見斷穀者除了要面臨飢餓，在不同時節，也要克服寒冷與溼熱的問題。參晉·葛洪著，王明校釋，《抱朴子內篇校釋》，頁 268。

西方明石，服食明石，飲以靈液，三嚥止。

北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴，三嚥止。

如此三十日，三蟲皆死，伏尸走去。正神正氣自然定，伏尸不復還心中，兆自仙矣。此為五方五牙之法，此即是五廚也。故《老子五廚經》：修奉太和，不虧不盈。嘗之無味，嗅之無馨，子得聞之，命合真星，一受不退，長樂自然是也。」又《太上黃素四十四方經》亦有此食祝之文也。⁷⁰

今本《服氣精義論》所引〈五靈心丹章〉後有〈大道讚〉，此處「修奉太和」後之一段，係〈大道讚〉之節略，⁷¹由是可證〈五靈心丹章〉即是《老子五廚經》的另本，學者曹凌認為相較於尹注晚出之「略本」，〈五靈心丹章〉當為較早之「廣本」，此前或更有一母本《老子五廚經》，為其與《三廚經》之共源。⁷²此一推斷尚稱合理，唯若復考量《三洞珠囊》所指出之「此五方五牙」即是「五廚」的說法，猜測《老子五廚經》的母本，不排除也可能包涵「五方五牙」行法的部分。

所謂「五方五牙」法，即指靈寶五牙（五方天氣），係《老子五廚經》的行法所自。「五廚」者，原當指存服五方、五牙之氣，配合誦五方咒，舌擦上下齒以生津、咽液，使化為真一之氣滋潤五臟的法門，如此累三十日即可除三尸。「五廚」之名殆其後所衍。從大方向來看，較之《三廚經》，已不存有類此之服五牙氣法，其五偈內容亦與「服氣」目的（如「服食青

70 參唐·王懸河，《三洞珠囊》（《正統道藏》第21冊，京都：中文出版社，1986），卷3，頁18286。

71 《服氣精義論》：「誦五方數畢，即誦〈大道讚〉：『大道無形，因物為名，乾坤萬品，秀氣乃成。既受新質，惟人抱靈，五行三才，秋殺春生。四九寶偈，除誦守精，修奉太和，不虧不盈。嚼之無味，嗅之無馨，察之無色，和之無聲。坐臥無所，行走無程，游歷太空，湛爾黃庭。動而不去，住而不寧，無營無作，無視無聽。非聚非散，非離非並，非巨非細，非重非輕。非黃非白，非赤非青，道高黃老，曉朗其情。太上要章，封密金城，子得聞之，命合真星。』」宋·張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》，頁1255。案：王懸河所引「修奉太和，不虧不盈」一段與〈大道讚〉中的部分內容相符（以上將二者相符的句子劃上標記），可見二者關係或是王懸河摘錄〈大道讚〉，或是〈大道讚〉根據王懸河此處之文敷衍之，唯王氏之文，於末更有「一受不退，長樂自然是也」，此〈大道讚〉所無，也有可能是二者共同都有一個母本文獻來源。

72 參曹凌，〈《三廚經》研究——以佛道交涉為中心〉：128-132。

牙)之五方祝語不同,反而改成追求長生與對治熱、寒、渴、飢的五方五行偈,偈語中的思想特性則在「氣思維」之外,輔以「意思維」之調治與導引,此正是〈五靈心丹章〉與《三廚經》乃至其後尹愔注本所共有之趨勢。

查《三洞珠囊》五方五牙法之徵引所自——《內音玉字》(即《太上靈寶諸天內音自然玉字》),與該段未附提之《太上黃素四四方經》二經,現存經文皆已無類似行法紀錄,或已亡佚。但這無妨於目前學界對「五方五牙」法,出自成書於西漢末東漢初的《太上靈寶五符序》(簡稱《五符經》)之食氣法門的推斷,該經之影響及於東晉上清派、靈寶派。⁷³

類似初唐《三洞珠囊》所引之相關跡證,可再往前追溯稍早於北周時所編纂的《無上秘要》,亦有類似五方五牙法之內容,該書中之〈服五氣品〉乃接續〈習斷穀品〉、〈辟虛飢品〉、〈學休糧品〉之後,當亦可視為辟穀之輔助法,其內容乃存思五方天氣、五牙以入五臟,顯然較《三洞珠囊》〈服食品〉所引(省略引氣入五臟),輪廓相對清晰完整,所反映的是東晉以降靈寶派一系所受到《五符經》影響的行法系統。

從《無上秘要》〈服五氣品〉之前序來看：

生於太空之中……五氣行焉。五色分彩,煥照五方,置以五帝,導以陰陽,輪轉九天之紐,運明五星之光,殖五嶽以安鎮,澳五府以養神。⁷⁴

乃充分就「五氣」、「五色」、「五方」、「五府(臟)」、「五星」、「五岳」等相配說,循此結構,大致整一後,復可就五方而各分為五篇,各篇前面為特定於「八王日」所應遵循之法。由於文繁,不一一具引,茲僅依「身心技術」有關之「關鍵詞」檢尋以簡化出「公式」如下：

- (1) ○向○拜
- (2) 平坐叩齒○通

73 此主參蕭登福說,如其認為〈五靈心丹章〉乃至《老子說五廚經註》所謂「敘述道家五芽食氣之重要心法,都是承繼《五符經》而來。」參氏著,《六朝道教靈寶派研究(下)》,頁 817。案:《內音玉字》恰是靈寶派經典,《太上黃素四四方經》則是上清派經典。《三洞珠囊》如此之徵引方式正好點出了《五符經》對兩道派的影響。

74 北周·宇文邕編,周作明點校,《無上秘要》(北京:中華書局,2016),卷 76,頁 973-974。

- (3) 存思○○神從○○天中下，化生○炁，從己口而入，直下○府
- (4) 開目仰咒
- (5) 引○氣○咽
- (6) 服符（輔助引氣、存思）

以上為依「八王日」（四立、二至、二分）所應遵循之服五天氣之法，空圈處者，則依方而異。值得注意的是，各篇後則復附一小段「常日」之法，此意謂另可不限於「四立」之日，於「常以雞鳴陽光始分」施行，茲復統整其通例如下：

常以雞鳴陽光始分，○向（或向○）叩齒○通，摩兩掌令熱，以手掌拭面目○過，仰咒曰：「○方○○，服食○○。○○○○，○○○○。」畢，便以舌料○○○○，舐脣漱口，令玉芝滿口，而三咽之。又引○氣○咽，令鎮○之中，畢。

此種「常日」之法，仍有叩齒、仰咒、舌料（擦）上下齒之表裡，咽液引氣入臟等，不受到各「八王日」只能面向特定方位，存思特定主神、服食配應之氣的限制（如於「立春」之日，即不能服食、導引「立秋」之氣、存思「西方老君」），皆可於每日早晨（雞鳴陽光始分）⁷⁵分別面就東、西、南、北、中五方，以服食五方天氣來滋潤五臟，唯僅以仰咒取代，咽液亦只需三遍。類此簡約化的行法，或乃道門五廚法之具體根據所在。

3. 「意思維」對「氣思維」的導引與補俾

承上，統整這些資料的前後脈流，大致可以推測，《老子五廚經》乃始源自靈寶五方五牙於「八王日」施行，轉向於常日皆可普遍實踐的一種簡便的行法，此即反映於強化常日早晨面向五方以坐誦五方咒章，並配合引氣咽液、存思五氣入五臟的基本行法模式。然而到了〈五靈心丹章〉，則不復見有相關引氣入「五臟」的描寫，其誦咒內容亦非如「服食青牙」、

75 其後《三廚經》復衍為每日依「寅、辰、未、戌」四時，各面向五方施行頌偈。李小榮認為道教常用十二辰中的四個（如午、子、卯、酉或寅、巳、申、亥）來對應春夏秋冬四時陰陽之氣，參氏著，〈敦煌偽經《佛說三廚經》研究〉，頁 397。

「服食朱丹」等之服氣咒，而成為：

〈五靈心丹章〉行之十五日，心澄心通；五年當身心俱通。

〈東方長生章〉：一氣和大和，得一道皆太，和乃無不和，玄理同玄際。

右誦九十遍，氣不調，存誦之便調。

〈南方不饑章〉：不以意思意，亦本求無思，意而不以思，是法如是持。

右誦三十遍，饑時存誦之便飽。

〈中央不熱章〉：諸食氣結氣，非諸久定結，氣歸諸本氣，隨取當隨洩。

右誦一百二十遍，熱時存誦之便涼。

〈西方不寒章〉：修理志離志，積修不符離，志而不修志，己業無己知。

右誦七十遍，寒時存誦之便暖。

〈北方不渴章〉：莫將心緣心，還莫住絕緣，心存莫存心，真則守真淵。

右誦五十遍，渴時存誦之便不渴。⁷⁶

此正是《三廚經》五方偈之所本，從內容來看，讚文強調在一氣調和的基礎上，如何真正的思「意」、修「志」、緣「心」——乃在「不以意思意」、「志而不修志」、「莫將心緣心」，故是無思之意、無修之志、無心之心。若此「非有非無」之心體意念，方能真正與一氣聚泄的和泰相應，此乃「玄理同玄際」也，這正是其所謂的修習「心丹」之訣。本章的作者引進此種內向超越路數的重玄思想，用以取代、提昇五牙咒語中單純的「氣思維」，而某些語彙如「是法如是持」、「己業」、「緣心」等的使用，則有佛教的影子，當代學者大多認為此章或許曾受到佛教的影響。⁷⁷

如前段所論，《三洞珠囊》所引《老子五廚經》「奉修太和」一段，其

76 宋·張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》（北京：中華書局，2007），卷 57〈諸家氣法〉，頁 1254-1255。

77 李小榮亦認為〈五靈心丹章〉後〈大道贊〉內容與《內觀經》（《太上老君內觀經》）在思想方面有一致之處，《內觀經》本身也有濃重的佛教色彩。參李小榮，〈敦煌偽經《佛說三廚經》研究〉，頁 405。而在一項坂內榮夫的研究中，《內觀經》被認為是受到初期禪宗影響之下，於七世紀後半至八世紀初成立的作品，參（日）坂內榮夫，〈「修心」と「內丹」——『雲笈七籤』卷十七を手掛りに〉，收入（日）吉川忠夫編，《唐代の宗教》（京都：朋友書店，2000），頁 299。

實與司馬承禎《服氣精義論》中〈五靈心丹章〉後所引的〈大道讚〉有相合之處，在時人眼中儼然已是道門五廚法的一部分；這種互文關係，同樣出現在王懸河視「此為五方五牙」即是「五廚」的論斷；而「此」之所指為「五方五牙」者，即是「東方青牙」、「南方朱丹」等五方祝文，以同屬五方誦詞之形式來看，推測有可能是〈五靈心丹章〉的前身，⁷⁸ 復觀其後所引「修奉太和」之讚語，當即合而為足本之《老子五廚經》。又或者，正如司馬承禎《服氣精義論》中同樣將〈五靈心丹章〉置於〈五牙論第一〉之後，而入〈服氣論第二〉中，而〈五牙論第一〉中之〈服真五牙法〉內容適與《三洞珠囊》〈服食品〉所引用者雷同，結構化地整體統合來看，這意謂道門五廚法也可能是一個較大集合的概念，即不啻說出此「五靈心丹」之五方章句正是接續在諸傳統之辟穀服氣理論、身心技術之後，乃行者絕粒時所遇到寒、熱、飢、渴等病候的輔修法門，而特從「心丹」——即「意思維」的提昇、鍛鍊處強調，而涵有補俾傳統「氣思維」的意義，是以此反倒為重禪慧的佛教徒所看重，成為後來結撰《三廚經》時之所本。

是以整體來看，從〈五靈心丹章〉至《三廚經》，某種程度上都是針對以服「五牙」為代表的傳統辟穀法的改造，這個改造於〈五靈心丹章〉更省略了「五行」，《三廚經》則只重點式地保留了基本的「五方」、「五行」之架構，二者皆不再於偈文中對「五色」、「五臟」的配說特別著墨。此一趨勢，實自《三洞珠囊》〈服食品〉所引之五方祝文即已漸露端倪。⁷⁹

78 後世所見之《老子五廚經》似乎只有五章誦詞，如杜光庭曾於《道教靈驗記》〈僧行端輒改五廚經驗〉中：「僧行端性頗狂譎，因看道門《五廚經》只有五首咒偈，遂改添題目云《佛說三停廚經》。」宋·張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》，卷 119，頁 2634。就此咒誦之五首（章）共以「五方」主題出發，並依「氣」而「意」之思維發展方向而論，〈服食品〉的五方祝文很可能即是《五廚經》五章誦詞的前身。池平紀子以為《三洞珠囊》所引之舊本《五廚經》是在〈五靈心丹章〉的基礎上形成，參氏著，〈長生法と悟り——『佛說三厨經』と『老子說五厨經注』〉：7-10，個人對此持保留的態度。

79 觀前引〈服食品〉咒文，除了「東方青牙」、「南方朱丹」、「北方玄滋」猶有顏色語，餘如中央、西方已無；至於咒文中皆已略去「五臟」。當然，這類咒文既然是「五行」的架構，在脈絡中固然仍保留了「五色」、「五臟」配說的後設詮釋空間，尹愔注《老子五廚經》所謂：「夫存一氣和泰，則五臟充滿，五神靜正」的說法即是。

至終衍成針對辟穀所會產生的普遍症狀：饑、渴、熱、寒、氣不調和等來著手對治的行法，此乃屬「形式」上的改造，也正是司馬承禎注〈五靈心丹章〉之評論：「所主寒熱等，本文如此。然放五臟之義，乃有所乖」所反映的，不過他也補充強調：

亦可以五臟行之。……此〈五靈章〉既可通五藏氣，每宜通誦之，仍各存藏位。其文有苦寒熱飢渴者，始可別誦章爾。當其面向其方坐，閉目澄神，閉口心誦，仍動舌觸料口中，令津液生，微微引氣而嚥之，各入其藏中。⁸⁰

意思是將原本透過存思五氣入五臟，易為只要整體「通誦」即可各獲得滋養，而「別誦」則特針對「不調、寒、熱、飢、渴」等各別癥候所行。至於五方雖不復配說五臟、五行，唯其意「仍各存藏位」，只需輔以「引氣而嚥之」即可「各入其藏（臟）中」。總之，將原五牙法「形象化」地存思五方老君及五方天氣入五臟，改易為默誦五方章句，這是〈五靈心丹章〉較之傳統五牙法最大的改變。這種以「誦章」配合「引氣而咽之」遂可滋潤五臟的簡化作法，可謂源自五牙「常日」誦咒存思之法，唯內容已有不同，此中最大變動，即是「意思維」的強化，乃透過提昇意念，調和一氣，作為真正滋養五臟的根本，此涉及五方章文內容與義學上之改造。類此「道、佛交涉」的特點，正是佛教徒再取以模擬、潤飾的動機與立足點。爾後如尹愔注《老子五廚經》多引玄、佛概念，更強化了此一傾向。⁸¹ 總之，此種演變適反映了二

80 宋·張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》，卷 57〈諸家氣法〉，頁 1250。

81 關於這一方面，可參李小榮的研究，見李小榮，〈敦煌偽經《佛說三廚經》研究〉，頁 406-409，該小節特將尹注所受到佛學名相、語彙影響的部分列出；此外，如池平紀子則認為尹注的特點乃透過存養一氣以求「悟」，以此作為《五廚經》服氣辟穀所致「長生」之境的解讀，參（日）池平紀子，〈長生法と悟り——『佛說三厨經』と『老子說五厨經注』〉：22；曹凌則認為「尹愔可能受到『攝心內照，絕觀外明』的禪宗北宗禪法強烈影響」，參曹凌，〈《三廚經》研究——以佛道交涉為中心〉：131。案：尹注全文中唯有釋義部分提及「五臟」：「夫存一氣和泰，則五藏充滿，五神靜正。……則此經是五藏之所取給，如求食於廚，故云五廚爾。」宋·張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》，卷 57〈諸家氣法〉，頁 1250，同樣只是補充說明了《老子五廚經》因「存一氣和泰」所仍保有滋養五臟，以達「五神靜正」的功能而已。

教在長期交涉下，所衍生出於相關行門、思想觀念乃至身體技術共享之趨勢。

(三)《三廚經》中身心技法之原理與傳統道術的交涉

1. 關於身心技法部分

承上，道門五廚法大致結合了存思與咒術，而〈五靈心丹章〉一系的五廚法在形式、內容與功能上，則為原本的存思五牙法作出「意思維」向度的提昇與轉化。這種於形式上簡化，內容上改造，思維上補足的特點，或許正是《三廚經》模擬仿襲道法所著眼的關鍵所在，從形式特徵整體觀察，《三廚經》之行門乃以坐禪為基礎，某些技法亦與道門為「共法」：

須於山林靜谷閑房靜室，先結跏趺，左手置右手上，合兩目，齒上下相著，端坐調和已，初依卯、酉、子、午四時，隨方面數，攝心默誦，如在齊下。不得攀緣外境，從九十遍至五十遍，如其未飽，亦不過至兩遍即飽。正誦中間，時時以舌斷穴外，津液咽之。……若誦此偈三百六十遍即不飢。（《大正藏》本，頁 1414a）

此行法乃以禪坐的方式為主，卻結合了「叩齒」（齒上下相著，後文另謂「鳴天鼓」亦同）、「舌斷穴外」以生津咽液等輔助默誦、意守臍下之方式；所謂「舌斷穴外」，疑即是《大正藏》本後〈佛說請三廚食陀羅尼咒〉之「舌拄上齶」，乃因上齶（上牙內寸）是「天池穴」，上通腦髓，恐其往下洩氣，故用舌頂住之，以引真氣由舌後之「玄膺穴」下降丹田。《大正藏》版於其前亦有類似描述：

又初欲誦時，宜合口動舌，轉斷（觸齒）默誦，有津液下，可咽之。（頁 1413c）

對照 P.3032 本，「轉斷」當為「觸齒」之誤，高野山本亦為「觸齒嚙念」。前引之五牙法，有類似的作法是舌料（撩）上、下齒，「動舌觸齒」似較類此，而為口中生津之法，此即與傳統存思服氣的身體技術有關，只是此處之行法，主要乃為配合默誦，不復如傳統存思法有具體的存想對象，⁸²

82 《大正新脩大藏經》本在「鳴天鼓二十七下」，「食玉漿」之後有「別識其形名，然後

而所謂「服氣」，除了咽液，在《三廚經》中只餘留一句：「今只是一切眾生，皆稟陰陽氣以成身，今既納氣，天廚所以通身，能為益事」（頁 1414a）原則性的描述而已。

當然，以舌觸料（撩）齒部以生津，或是舌抵上顎，乃至攝心臍下（丹田），嚴格說來，在行法屬性上多有灰色地帶，在智顛的禪法論書中，亦曾提及：

用止治者，溫師云：繫心在臍中如豆大，解衣諦了取相。後閉目合口齒，舉舌向腭，令氣調恂，若心外馳，攝之令還。若念不見，復解衣看之，熟取相貌還如前。此能治諸病，亦能發諸禪。⁸³

此乃《摩訶止觀》「觀病患境」中介紹以「止」法治禪病的具體作法，同樣是繫心丹田，「舉舌向腭（齶）」，調理氣息，以攝心念。智顛認為：「丹田是氣海，能鎖吞萬病」，⁸⁴ 故若止心於此，則氣息調，以此對治諸病，發諸禪定，頗有果效。實質說來，這類身心技術在當時似乎普遍被釋子所認可，也頗有道、佛交涉之色彩，先從佛教方的源頭來看，如《摩訶止觀》此處當是融攝自《阿含經》「四念處」之「身念處門」：

復次，比丘修習念身，比丘者**齒齒相著，舌逼上齶**，以心治心，治斷滅止。猶二力士捉一羸人，處處旋捉，自在打鍛，如是比丘**齒齒相著，舌逼上齶**，以心治心，治斷滅止。如是比丘隨其身行，便知上如真。彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，斷心諸患而得定心，得定心已，則知上如真。是謂比丘修習念身。⁸⁵

「著」者，觸碰也，以上下齒相互觸碰，類同「叩齒」，後文用二力士「自

誦偈」的描寫（頁 1414b）。但所存之「形名」，似乎只有廚神之名，而無廚神之「形」，此處殆是道法之殘留。

83 隋·智顛，《摩訶止觀》，卷 8 上，《大正新脩大藏經》第 46 冊，頁 108a。另其於《修習止觀坐禪法要》中亦曾提及類似的身體技法。

84 同上註。

85 晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，卷 20，收入《大正新脩大藏經》第 1 冊，頁 555b。

在打鍛」正是此一形容：「舌逼上齶」，則如同前述，意在攝定心念，乃四念處中「身念處」之修行法，為禪定時攝心以調伏惡意之法，故謂之「以心治心」，而被智顛援以架構而入其「觀病」之「治法」體系中。⁸⁶是以如《三廚經》中之「齒上下相著」，一方面與道教之「叩齒」相似，另一方面當時禪法之譯語也有類似的形容。至於「動舌觸齒」之以舌撩齒部，在道教乃生津咽液以服氣之法，此與源自於身念處門之「舌逼上齶」，乃以治心、調息為主之功能稍微有別，唯《三廚經》之「舌斷穴外，津液咽之」似已將二者混同，類此趨勢，考唐代以後的內丹學之服氣要訣多亦依之。⁸⁷

至於如「攝心默誦，如在齊（臍）下」，亦猶智顛之「繫心在臍」，此與「胎息」法在氣息起修上有著形式上的類似，學者也曾經探討過二者的交涉關係，⁸⁸誠如南北朝時代確曾有僧人向道士修習仙術之例（如曇鸞曾

86 另如劉宋·沮渠京聲譯，《治禪病秘要法》，《大正新脩大藏經》第15冊，頁333b：「我今教汝離狂癡法，汝當憶知先教除聲，除聲法者，舉舌向腭，想二摩尼珠在兩耳根中。」亦是以此輔助觀想。

87 如〈幼真先生服內元氣訣法〉：「乃以舌柱上腭，料口中（內）外津液，候滿口則嚥之，令下入胃。」參宋·張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》，卷60〈諸家氣法〉，頁1335。關於這一方面，復可詳參（日）橫手裕，〈舌柱上齶——禪定論の仏教道交涉史一斑〉，收入（日）荒牧典俊編，《北朝隋唐中國佛教思想史》（京都：法藏館，2000），頁475-501。

88 如湯用彤認為：「吐納者，亦猶佛教之安般也。……漢末以來，安般禪法，疑與道家學說相得益彰，而盛行於世。」見氏著，《漢魏兩晉南北朝佛教史》（臺北：臺灣商務印書館，1998），頁143。近人如羅因，〈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(2003.12): 83-90 則著重二教相關行法在本質意義與形式意義上的異同判分；蕭登福更具體指出智顛之止觀如「六氣治病」、「臍是止門」等，皆曾受道教影響，參氏著，《道家道教與中土佛教初期經義發展》（上海：上海古籍出版社，2003），頁368-374。案：但在這裡也必須指出，智顛對佛、道之間用「氣」的領域、方式、目的之異同，不是沒有自覺，察隋·智顛，《摩訶止觀》，卷8上〈觀病患境〉，頁109a：「增長息能生長四大，外道服氣，祇應服此生長之氣耳。」智顛以為與「依心而起」之「依息」帶想，運十二息皆可「各隨心想，皆令成就」相比，外道頂多只相當其中之「增長息」，此在佛教乃生長之氣，在外道是長生之術，餘十一息則非外道所知。佛法修持乃超越此身而解脫生死，能體知所謂「有身即是病」，與外道之服食益身不同。另智顛對於外道服氣休糧亦有批判，詳後述。

向陶弘景學仙方)，⁸⁹ 遑論本文所討論為數夥眾的僧人辟穀，都足以作為支撐這種現象的側面解讀。而道教之胎息乃「以心守之」，⁹⁰ 藉由固氣丹田以調氣行氣，此法因「嚥內氣常滿，自無飢渴」，故亦有益於辟穀，唯諸家氣法中，胎息亦可在有飲食控制的前提下施行。⁹¹ 從《三廚經》的角度視之，其氣守臍下，乃是為了攝心守意，不緣外境，為專一默誦作準備，當是對禪法「臍是止門」、「止心丹田」的應用（這當然也可以是道、佛共法），唯須留意者，在經中強調不飢渴主要乃是因誦偈、念咒（陀羅尼）之果效，過於服氣、調氣所致，這方面正隱涵了當代密教的眼光。考《三廚經》P.3032 抄本在行 30 引了一段陀羅尼之後，以小字注曰：「已上安七識五臟，无飢渴偈咒誦一百八遍坐」，就是最好的證明。

2. 關於誦數原理——傳統「本命」觀的影響

辟穀之事，亦不免與數術有關，如東晉涉公，即已能行秘咒，釋曇霍則「專以神力化物」，單道開亦能療疾……，無論是因服氣辟穀而能感通、行神異，或因神異而能辟穀，皆不離其間之神秘色彩。從前節的探討看來，《三廚經》相關之身心技法既有朝向道、佛共法發展之趨勢，其所謂「攝心默誦」之法更有與傳統數術交涉的跡象，此中最關鍵者乃行者每日至少當誦偈三百六十遍（即東方九十、南方三十、中央一百二十、西方七十、北方五十之總數），係整個行法的核心。這些默誦遍數，即有著傳統數術的基源，如《大正藏》本「佛說三廚法」中，曾託崛多師口訣——

89 事參唐·道宣撰，郭紹林點校，《續高僧傳》，卷 6〈魏西河石壁谷玄寺釋曇鸞〉，頁 188。

90 參〈服元氣法〉：「既知氣海，以心守之，陽既下臨，陰極上報。」宋·張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》，卷 58〈諸家氣法〉，頁 1290。

91 從服氣史的角度來看，道徒其實有意識地在難易度上識別五牙法與胎息法，五牙法與辟穀之間較之胎息，關係更為緊密，這從一篇名為〈胎息精微論〉的文獻中可以得到證明：「夫道者或傳服五牙，八方四時，日月星辰等氣，思自頂而入，鼻而出。雖古經所載，為之者少見成遂，亦非食穀者所能行致耳。」參宋·張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》，卷 58，頁 1280。辟穀倒成了能順利服五牙的充要條件，意謂天地自然外氣的攝取，難度較高，「不為初地者設」（桑榆子注語，同頁），相較之下，胎息較能具體入手。關於道教胎息、內丹術與禪法的交涉關係，學界不乏相關研究，茲不贅述。

「一言得之土，三言得之火，五言得之水，七言得之金，九言得之木」（頁 1414a）。作為默誦五方偈語遍數的基礎，「一言」、「三言」諸語乃涉及解讀本行門的關鍵，目前學界對此之某些解讀仍待商榷，如穆瑞明定義此乃自道家養身實踐所發現的順序啟發而來，並引用《女青鬼律》所提及的「三五七九長生之道」以證，認為：「在天師的傳統中這四個數字的總和為二十四，代表二十四個靈體或身體的二十四次呼吸。」⁹² 實若從蕭登福研究《太上靈寶五符序》論及五方諸天的見解來切入，當較有眉目：

組合成諸天之氣為陽氣；奇數為陽，偶數為陰；諸天分別為一、三、五、七、九，五種奇數的陽氣所形成，依五行生剋相配之數，東方九氣青天，南方三氣丹天，西方七氣素天，中央一氣黃天，北方五氣玄天；而各方天的眷屬神（從神），分別為九十萬、三十萬、十二萬、七十萬、五十萬等，也都隨各方天數而來。⁹³

認為《五符經》的食氣法門，重在歌誦五方五氣，由此而能得到諸天之助益。從諸天帝「眷屬神」之數目，對比《三廚經》之誦偈遍數，可發現二者有著形式上之類似，論其基礎，可復徵之以葛洪《抱朴子》〈仙藥〉：

按《玉策記》及《開明經》，皆以五音六屬，知人年命之所在。子午屬庚，卯酉屬己，寅申屬戊，丑未屬辛，辰戌屬丙，巳亥屬丁。一言得之者，宮與土也。三言得之者，徵與火也。五言得之者，羽與水也。七言得之者，商與金也。九言得之者，角與木也。⁹⁴

這是一種將「五行」、「五音」、「六屬」與六十干支相配而得的一種數術，《南齊書》〈樂志〉：「又納音數，一言得土，三言得火，五言得水，七言得金，九言得木。」⁹⁵ 所謂「納音」，源自漢代《樂緯》，隋代蕭吉《五行大義》：

納音數者，謂人本命所屬之音也；音，即宮商角徵羽也；納者，取此

92 Mollier, "The Heavenly Kitchens," 49.

93 蕭登福，《六朝道教靈寶派研究（下）》，頁 820。

94 晉·葛洪著，王明校釋，《抱朴子內篇校釋》，卷 11 〈仙藥〉，頁 209。

95 蕭梁·蕭子顯，《南齊書》（北京：中華書局，1997），卷 11 〈樂志〉，頁 172。

音，以調姓所屬也。《樂緯》云：「孔子曰：丘吹律定姓，一言得土曰宮，三言得火曰徵，五言得水曰羽，七言得金曰商，九言得木曰角。」此並是陽數。⁹⁶

乃基於各人本命所屬之「音」性，採納之以調音定命也。五行之數定為木九、火三、中一、金七、水五，《五符經》之五方天數適與《樂緯》五行、五音之「言」數秘響旁通，而《大正藏》本《三廚經》適保留了此一理論基礎。

回到葛洪的脈絡，「五音」者，宮、徵、羽、商、角；「六屬」者，扣除象徵「乾」、「坤」之「甲、乙」與「壬、癸」後，所餘之「丙、丁、戊、己、庚、辛」，即〈仙藥〉篇「子午屬庚」至「巳亥屬丁」一語所表明者，今用圖示之如下：

甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸
		辰	巳	寅	卯	子	丑		
		戌	亥	申	酉	午	未		

此乃六組相沖之地支分別配應六天干，以此為基礎，原六十干支所屬之納音言數，即成為〈仙藥〉篇同段後所整理者：

- (土) 一言宮：庚子庚午，辛未辛丑，丙辰丙戌，丁亥丁巳，戊寅戊申，己卯己酉；
- (火) 三言徵：甲辰甲戌，乙亥乙巳，丙寅丙申，丁酉丁卯，戊午戊子，己未己丑；
- (水) 五言羽：甲寅甲申，乙卯乙酉，丙子丙午，丁未丁丑，壬辰壬戌，癸巳癸亥；
- (金) 七言商：甲子甲午，乙丑乙未，庚辰庚戌，辛巳辛亥，壬申壬寅，癸卯癸酉；
- (木) 九言角：戊辰戊戌，己巳己亥，庚寅庚申，辛卯辛酉，壬午壬子，癸丑癸未。

96 (日) 中村璋八，《五行大義校註》(東京：汲古書院，1998)，卷 1，頁 28。

所謂的「言」，即由六十干支相配後之各「地支」，其所屬之「原天干」，至此「地支」所另屬之「六屬」之天干（丙、丁、戊、己、庚、辛）在六十干支表中之間距（格位數）。如本命「庚子」（37）之「子」，「子」於六屬中配「庚」，此即為「一言」；又如本命「甲辰」（41）之「辰」，在六屬中「辰」配「丙」，由「甲辰」之格位數至「丙」（午）——各需歷經「甲辰」（41）、「乙巳」（42）至「丙午」（43），即為「三言」；又如「甲申」（21），其地支「申」，在六屬中「申」配「戊」，從「甲」屬至「戊」，在六十干支表中，需經歷「甲申」（21）、「乙酉」（22）、「丙戌」（23）、「丁亥」（24）才至「戊子」（25），即為「五言」；「七言」、「九言」皆同理可證。「一言」者，屬「土」；「三言」者，屬「火」；「五言」者，屬「水」；「七言」者，屬「金」；「九言」者，屬「木」。由一言至九言之五組，都各有十二干支，分別為五行之數，亦為五音之屬。

總之，以上所述正是《大正藏》本《三廚經》之「佛說三廚法」中，提及「一言得之土，三言得之火……」等「五行言數」的思想根源所在，只是廚法將「五音」去除了，這一部分，不知道教《老子五廚經》最初是否也曾有相當的內容？⁹⁷而言數口訣雖在其它抄本已經刪汰，唯無論是《大正藏》本、P.3032 寫本，乃至高野山本，佛教天廚法乃至道教〈五靈心丹章〉中的五方誦數，莫不都是基此乘衍而來，⁹⁸是以仍得以視為此種本命思想的影響。

餘如 P.3032 抄本第 27 行有「各從本命誦」諸廚神名字之語，證之高野山本，則更清楚地提到：

行此三亭廚者，作此法日，及本相屬相應日，如水命者面向北方作法，

97 誠如穆瑞明謂：「必須強調的是如果沒有佛教版本的『廚』，我們都不會了解這種中世紀傳統儀式的方法，無論它們有多令人懷疑。佛教偽經通常透過對原始儀式和概念元素進行宗教改組或教義的闡述而製成，是理解附會（道教或其他）經文的寶貴工具……。」Mollier, "The Heavenly Kitchens," 52. 個人認為作者嘗試以《三廚經》為線索來逆推道門相關行法之原始情況的理路，合乎文獻在歷史中所呈現的實情。

98 唯獨高野山本「次誦中方主土不餓渴百二十一遍」，與各本相較乃多了一遍；《大正新脩大藏經》本、P.3032 抄本皆是一百二十遍（四方之誦數皆乘以天干之數十，唯中央復再乘以地支之數十二）。

又須壬癸日相應時，須作四時如法。⁹⁹

此乃舉例說明行者當就其所屬五行之命，向其配屬之各方、各時行法，如「水命」者當於壬、癸日，向北方依四時（寅、辰、未、戌）作法。然而在此前提下「五行言數」之作為唸誦遍數的加乘基礎，其實質之意義何在？似乎仍存留著些許神秘而難以捉摸的灰色地帶，只能說藉由此（總誦三百六十數次之一整遍）可將六十干支的循環皆包括在內，乃代表天廚法雜揉數術之複雜化衍進的一面，所反映的正是無論是山林辟穀的道徒或僧者，或是此一行法的口訣傳承、書寫者，對於苦行一事嘗試尋求各種解脫出路的傾向。

四、「天廚」之飲食觀與佛、道相關行門之異同

《三廚經》中辟穀之「天廚」法，箇中之飲食觀是否符合佛、道相關行門之原意？從修行實踐之角度來看，《三廚經》：

……予求無上菩提，專心念定者，但患食多過，障修禪定，不得道果。……（頁 1414a）

如果說禪修乃以習得「道果」——「無上菩提」為最終目的，故當避免飲食不節以免造成修習過程中的障礙，這可以說是佛教原初的立意，唯天廚法更將「患食多過」故應調節、適當飲食一事絕對化：

若能受持一天廚名字者，或日日誦之，不念飲食，或逕百日不食，或逕十年、百年……常住不動，不思飲食。（頁 1413c）

絕對不食儼然已成《三廚經》天廚法的終極目標，尤在配合誦偈行法下頗有追求長期、終極禁斷之意，在 P.3032 抄本中也有：

但能者學○自思量一滴水，一顆米，障修禪定，不證道果，皆緣幻食。

基於摒除任何對食欲之絲毫幻想，故有此「天廚」法門。也的確，「幻食」

99（日）牧田諦亮，《疑經研究》，頁 357。

——對飲食的不當欲想，是有礙禪定的。概佛教本即有「過午不食」的傳統，以此持齋，「自中之後，清虛無事，因此無事，念慮得簡」，「蓋是遺累之筌蹄，適道之捷徑」；¹⁰⁰ 唯相對來說，仍可依時飲食。此外，早期佛教更有「食厭想」之法門，觀世間飲食皆由不淨而生，以此滅除意念上對飲食的貪著，以免落於名色之執而徒增諸苦，係屬一種根本禪定之預備修行，¹⁰¹ 但這也並不意味必然要往實際「常住不動，不思飲食」的路數發展。從這個角度出發，佛教原初對於禪定前的飲食規定，當如智顛在《修習止觀坐禪法要》所說：

夫食之為法，本欲資身進道，食若過飽則氣急，身滿百脈不通，令心閉塞坐念不安；若食過少則身羸，心懸意慮不固，此二皆非得定之道。……此為修定之初，須深慎之也。故經云身安則道隆，飲食知節量，常樂在空閑，心靜樂精進，是名諸佛教。¹⁰²

這是給初學坐禪者的一些生理、心理之準備，所涉及之飲食觀，與絕粒禁食頗有差別，僅強調飲食之過與不及皆有障禪定，也影響修習心理，或許這正是《三廚經》中「專心念定者，但患食多過」最初之意。職是，若由此進而講求實際之絕粒不食，反生標榜。針對這一方面，智顛即曾從止觀醫學的角度，認為休糧服氣，「恐生異見」，而認定為一種歧途。¹⁰³

佛教對「不食」的解讀，不由得令人想到僧肇（384-414）《注維摩詰經》中「為不食故應行乞食」一段之注：

什曰：「即食之實相，應以此心乞食也。」

100 參劉宋·沈約，〈述僧中食論〉，收入蕭梁·釋僧祐，《廣弘明集》，卷 24，頁 273b。

101 相關研究請參（日）竹內良英，〈原始・部派佛教の食物觀——食厭想について——〉，《印度學佛教學研究》42.2(1994): 917-922。

102 隋·智顛，〈調和第四〉，《修習止觀坐禪法要》，《大正新脩大藏經》第 46 冊，頁 465b。

103 詳參隋·智顛，〈治病第九〉，《修習止觀坐禪法要》，頁 472a：「當知止觀二法，若人善得其意，則無病不治也。但今時人根機淺鈍，作此觀想，多不成就。世不流傳，又不得於此更學氣術、休糧、恐生異見。」。意謂能善用止觀二法，「用觀治病」，則無病不治，即或是無法作此觀想的根機淺鈍者，也不當另擇由氣術、休糧的取徑進入，以免另生異想而誤入歧途，其批判之意是很明顯的。

肇曰：「不食即涅槃法也，涅槃無生死寒暑飢渴之患，其道平等，豈容分別？應以此等心而行乞食使因果不殊也。」¹⁰⁴

相對於在家者「以食長食」，有資生之業，欲望滋多，出家人則捨此資生之業，不為此故乞食；說穿了，即以「不食」之無分別心來「食」，此乃為了無為法的涅槃之業而乞食者當有的心態。是以即或「食」亦如「不食」，至少不講究、不著意於食，這是一種精神上的姿態，並非真的「不食」。唯《三廚經》則進一步落實成為一種身心的技術，而成為實際辟穀之「天廚」。又如僧肇說「涅槃無生死、寒暑、飢渴之患」，意即作為道果之涅槃境，遠超一切生理、心理等有為法之障礙；相較於此，《三廚經》卻有意透過實際不食，藉由默誦偈語等身心技法的實踐，具體地對治「生死、寒、暑、飢、渴」之患，為的是能真正經歷「精神性」的天廚，或在另一種精神的境界享受天上的飲食。若就《維摩詰經》乃以「不食」的心態「乞食」，而非真的「不食」來看，此中頗有「一色一香，無非中道」的圓教之意。對比之下，《三廚經》在實際地「不食」中夢證「世間上味飲食」、「天食香氣」，反有「幻食」之嫌了。總之，一者是以「不食」的精神來進「食」；另一者則是以追求象徵「天廚」之「夢中飲食」以成就實際之「不食」。

再者，若說「天廚」思想的發展與山林苦行的風氣有關，則佛教對外道以禁斷飲食作為苦行的標榜一事，似乎也是反對的，如《十住毗婆沙論》：

離諸苦行者，若菩薩為阿耨多羅三藐三菩提出家，不行諸苦行。所謂若四日、若六日、若八日、若半月、若一月，乃至食一麻、一米、一果，或但飲水或但服氣，不以如是苦行求道。¹⁰⁵

認為善得菩提者必須認真看待十事，首要即是「離諸苦行」，特別是「或但飲水，或但服氣」的外道苦行，乃發菩提心的行者所當避免。唯從前面的探討來看，這樣的思想，似乎在中古佛教並沒有產生太大的影響，苦行式的辟穀僧仍然存在且普遍仍受到某種程度的肯定。

104 晉·僧肇，《注維摩詰經》，卷 2〈方便品〉，《大正新脩大藏經》第 38 冊，頁 348a。

105 龍樹著，後秦·鳩摩羅什譯，《十住毗婆沙論》，卷 3〈釋願品之餘〉，《大正新脩大藏經》第 26 冊，頁 32b。

絕對不食固然是《三廚經》天廚法的終極目標，唯過程中難免攙雜了身、心難熬而不得已時仍可容許飲食的項目，如《大正藏》本：

三藏法師口云，……七日不得與人言說，大須慎之，不得見女人畜牲等，如乾渴得飲牛乳並棗及漿。（頁 1414a-b）

P.3032 抄本：

如有人受此教者乾渴不止，每日用牛乳一升，□（疑為乾）棗廿五顆資助，主百日摠（總）絕。（第 36 行）

此大致明定實施辟穀七日之內當循之禁忌與可行之權法，在在透露了本經依違於終極禁斷之「理想」與容許不得已情況下可以飲食之「現實」面的糾結，此既未契禪法患食多過之原意，亦與傳統道術辟穀漸次藥引之事有差。就後者來說，中土辟穀大多仍只以「絕粒」為重點，其過程前後仍多可輔以漸進式之藥食，¹⁰⁶ 此亦歷史上諸多行者的實例，《三廚經》於此卻晦而不明，但謂容許渴飲牛乳、食棗、漿。¹⁰⁷ 即或不考慮此處與傳統道法之異同，亦可能有其於整體敘事上之齟齬。誠如學者所指出的，入唐以後，牛奶被視為高級的營養品，也成為構成上層飲食的重要組成部分，¹⁰⁸ 如此一來，將此置於資源匱乏之山林苦行的整體背景中，即顯得突兀。是以筆者推測這一整段自「三藏法師口云」的部分很可能是傳抄過程中的添

106 如司馬承禎《服氣精義論》中之〈太清行氣符〉即曾謂欲服氣斷穀者：「其間所食，漸去酸鹹，減絕滋味，得服茯苓蒸曝胡麻等藥預斷穀為佳」且「服氣之始，亦不得頓絕其藥食」、「宜日日減藥，宜漸漸加氣」、「氣液流通，體藏安穩，乃可絕諸藥食。仍須兼膏餌消潤之藥助之，勿食堅澁滯冷滑之物。」在這樣調理的前提下，方「久久自覺腸胃虛，全無復飢渴。」宋·張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》，卷 57〈諸家氣法〉，頁 1248-1249。

107 P.2637 抄本《佛說停廚經》亦附有「佛教辟穀方」，或較合理，但個人以為此與《三廚經》本即在整體內容上已有系統之不同，可另當別論。關於道、佛辟穀方的研究，請參蕭登福，〈敦煌寫卷所見道教避穀氣思想影響的佛經〉，《宗教學研究》2002.2 (2002.6): 1-13。

108 Edward H. Schafer, "T'ang," in *Food in Chinese Culture: Anthropological and Historical Perspectives*, ed. K. C. Chang (New Haven: Yale University Press, 1977), 105.

加之筆，此乃在天廚行法流通至不同階層的信徒時，不排除旁參其它養生訊息，所再附益以並存者。¹⁰⁹

五、結 論

論述至此，撇除秘契經驗的考量，吾人可理解學者視「天廚」行法為「偽科學」的意義，¹¹⁰但在思想史上，確也令人真實地看見，經歷了數百年的交諍，道、佛二教存在著修行者可能共同遇見之難題與際遇，並逐漸各自發展出共同文化語境下之身體技法與思維模式。從宗教特徵上來看，佛教「天廚」縮合了道法的咒術傳統，與自身既有之禪法、懺法的元素，並以淨土（常住不動，猶如阿彌陀佛無量壽國）的語彙包裝，改造、確立了山林苦行的方便法門。此中道教五廚法門中，原服食五方天氣入五臟的部分被刻意淡化或省略，「意思維」引入以調和、補俾「氣思維」，類此「道、佛交涉」之特點，正是佛教徒再取以模擬、潤飾之動機所在。說穿了，這種「內向超越」路數的突顯，正為〈五靈心丹章〉之讚文與《三廚經》之五方五行偈相承的關鍵；而原先諸如本命觀念、道教存思咒術等色彩的餘留，遂得復與當代密教之咒語、「真言」合會。故本經中大致先「偈」後「咒」（真言）的結構次第，不啻正敘說了諸本傳抄層疊的歷史。合理的推測是：先是山林禪修者改造了道門《五廚經》，傳抄過程中偶有不同的信徒連類、附益咒語，正如現存之 S.2673 抄本於末附有〈佛說請三廚食陀羅尼咒〉一樣，它或許不是《三廚經》一開始即有的。對於本經的讀者而言，在看過首尾後，其結理與內涵頗予人有一種道法、數術向「雜密化」發展的感覺，或者反過來說，當代雜密也依緣於道法而顯得有幾分傳統「數術化」的意味。¹¹¹

109 統觀 S.2673 抄本之前後描述，與原山林清修的立場格格不入者，尚有末段：「欲行此三廚法者，先齋戒至心，然（燃）無價名香，……」此前接渴飲牛乳一段，當有相同之書寫背景。此種「欲……先……」的套語，在本經中多次複查，唯場景、條件等描述卻有不同。這種複查現象證明了抄寫人欲整合、排比各種相關資訊的意圖。

110 Mollier, "The Heavenly Kitchens," 54.

111 Paul Copp 針對中世紀中國佛教咒語書寫之觀察亦有類似的研究結果，如其曾以「大

此外，誠如吾人所知，佛經的偈語，乃經義的濃縮，方便學者理解、信受。但《三廚經》中，佛教之行者固然選擇了這種有禪味的道門《五廚經》讚語，作為仿襲成自家行門偈語的基礎，但修行主體之於偈語，並非僅只於箇中知識訊息的思辨與汲取，反倒更將此一有意義、內容指涉的「偈」，透由存想默誦的方式，化為「所以通身，能為益事」的「天廚」——即一種支持身、心靈轉化的神秘力量，亦即經中所謂「今既納氣」之意；藉以對治諸病候，突破修道的身、心局限，進入無限量如仙如佛的寬廣之地。而成功地「辟穀」，即是此種精神性境界之事顯。有意思的是，這也正是「三廚」名義標明「無思」，或「偈」語內文所強調「意而不復思」之「無思之思」精神體現之效用也。至於這種行法的特點，正是道教存思法與佛教禪坐之身、心技法融通的結果，以故今日所見佛門天廚行法中，偈、咒並存，皆成「道言」，¹¹² 如此一來，不啻說明了在某種宗教秘契經驗下，讚偈、咒語、真言等具有不可思議之與真理結合的神秘力量。若是

隨求陀羅尼」、「佛頂尊勝陀羅尼」為例，觀察其間之中、印兩種歷史變化背景，如何部分被吸收到中國文化中而成為本土護身符的做法，從而塑造了被稱為「佛道」(Buddho-Daoism) 的中國宗教風格。作者認為陀羅尼的製作者固然有其既定宗派意識（如認為是佛教的），但其實從生活實踐的角度來看，其形成原理，乃在現成實踐中援用共同的傳統文化寶庫中的意象標誌等而成，而為一種「宗派」與「非宗派」(nondenominational) 的共存形式 (aligned forms)。並認為此中所使用的比喻與活動循環，構成宗教世界中不斷變化的可能性模態。基於此，在方法上其批判宗教學者亨利克·索倫森 (Henrik Sørensen) 「規範給予」(norm-giving) 之研究設定，對陀羅尼分屬「流行」的信仰被劃出於「偉大傳統」之外，感到不以為然，認為學者很難在中古佛教文獻中找到與「非規範性」(nonnormative) 無關的地方，甚至進一步認為許多對底層社會的隱喻都是宗教崇高文學傳統的重要組成部分，以「規範」為導向，或以純粹謹慎的宗教傳統的觀念為導向，往往讓歷史學家幾乎沒有他們認為可以接受的傳統，對於「規範給予」的「削足適履」之意不言而喻。詳參 Paul Copp, *The Body Incantatory: Spells and the Ritual Imagination in Medieval Chinese Buddhism* (New York: Columbia University Press, 2014), 41-57.

112 如楊儒賓透過《莊子》「卮言」研究與洪堡特 (W. von Humboldt) 理解語言與人之精神關係的啟發，引傅山之「道言」說明在「語言與道對反」(無言) 的路數之外，尚存在著承載道與精神一起生起的語言。參氏著，《儒門內的莊子》(臺北：聯經出版公司，2016)，頁 260-264。

藉由念誦特定之語言可以掌握實相，打通實在的界域，「言」以盡「意」，或許正是佛教「天廚」法門可以再令吾人思考的問題。

引用書目

一、傳統文獻

- 晉·葛洪著，王明校釋，《抱朴子內篇校釋》，北京：中華書局，1996。
- 晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正新脩大藏經》第 1 冊，臺北：新文豐出版公司，1983。
- 晉·僧肇，《注維摩詰經》，《大正新脩大藏經》第 38 冊，臺北：新文豐出版公司，1983。
- 龍樹著，後秦·鳩摩羅什譯，《十住毗婆沙論》，《大正新脩大藏經》第 26 冊，臺北：新文豐出版公司，1983。
- 達摩多羅、闍那崛多等譯，《佛說三廚經》，《大正新脩大藏經》第 85 冊，臺北：新文豐出版公司，1983。
- 劉宋·沮渠京聲譯，《治禪病秘要法》，《大正新脩大藏經》第 15 冊，臺北：新文豐出版公司，1983。
- 蕭梁·蕭子顯，《南齊書》，北京：中華書局，1997。
- 蕭梁·釋僧祐，《弘明集》，臺北：新文豐出版公司，2001 年，影印金陵刻經處刊本。
- 蕭梁·釋慧皎撰，湯用彤校注，《高僧傳》，北京：中華書局，1997。
- 蕭梁·釋寶唱著，王孺童校注，《比丘尼傳校注》，北京：中華書局，2006。
- 陳·徐陵撰，許逸民校箋，《徐陵集校箋》，北京：中華書局，2008。
- 陳·慧思，《南嶽思大禪師立誓願文》，《大正新脩大藏經》第 46 冊，臺北：新文豐出版公司，1983。
- 北周·宇文邕編，周作明點校，《無上秘要》，北京：中華書局，2016。
- 隋·智顓，《修習止觀坐禪法要》，《大正新脩大藏經》第 46 冊，臺北：新文豐出版公司，1983。
- 隋·智顓，《摩訶止觀》，《大正新脩大藏經》第 46 冊，臺北：新文豐出版公司，1983。
- 唐·王懸河，《三洞珠囊》，《正統道藏》第 21 冊，京都：中文出版社，1986。
- 唐·孟安排，《道教義樞》，收入王宗昱，《道教義樞研究》，上海：上海文化出版社，

2001。

唐·道宣，《廣弘明集》，《大正新脩大藏經》第 52 冊，臺北：新文豐出版公司，1983。

唐·道宣撰，郭紹林點校，《續高僧傳》，北京：中華書局，2014。

唐·樓穎，《普慧傳大士語錄》，《徑山藏》第 226 冊，北京：國家圖書館出版社，2016。

唐·釋智昇，《集諸經禮懺儀》，《大正新脩大藏經》第 47 冊，臺北：新文豐出版公司，1983。

唐·釋智昇撰，富士平點校，《開元釋教錄》，北京：中華書局，2018。

宋·張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》，北京：中華書局，2007。

宋·贊寧撰，范祥雍點校，《宋高僧傳》，上海：上海古籍出版社，2014。

清·郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：天工書局，1989。

二、近人論著

(日) 中村璋八 1998 《五行大義校註》，東京：汲古書院。

(日) 池平紀子〈長生法と悟り——『佛説三厨經』と『老子説五厨經注』〉，《東方宗教》100(2002.11): 5-26。

(日) 竹内良英 1994 〈原始・部派仏教の食物観——食厭想について——〉，《印度學佛教學研究》42.2(1994): 917-922。

(日) 坂内榮夫 2000 〈「修心」と「内丹」——『雲笈七籤』卷十七を手掛りに〉，收入(日) 吉川忠夫編，《唐代の宗教》，京都：朋友書店，頁 297-321。

李小榮 2005 〈敦煌偽經《佛說三廚經》研究〉，《戒幢佛學》第 3 卷，長沙：嶽麓書社，頁 386-415。

(日) 明神洋 1985 〈中国仏教徒の焼身と道教〉，《早稲田大学大学院文学研究科紀要別冊》11(1985.11): 41-50。

(日) 牧田諦亮 1976 《疑經研究》，京都：京都大學人文科學研究所。

紀志昌 2020 《南朝清談：論辯文化與三教交涉在南朝的發展》，臺北：國立臺灣大學出版中心。

孫嘉鴻 2007 〈道教辟穀食氣術初探〉，《嘉南學報》33(2007.12): 310-325。

(日) 真鍋廣濟 1976 《地藏菩薩の研究》，京都：三密堂書店。

- 曹凌 2011 〈《三廚經》研究——以佛道交涉為中心〉，《文史》2011.1(2011.2): 119-150。
- (美)莫舒特(Morten Schlütter)著，紀贊譯 2014 〈聖體、聖地：中古中國禪宗的禪師與作為神聖居所的身體〉，收入陳金華、孫英剛編，《神聖空間：中古宗教中的空間因素》，上海：復旦大學出版社，頁 447-466。
- 湯用彤 1998 《漢魏兩晉南北朝佛教史》，臺北：臺灣商務印書館。
- 黃國清 2014 〈再論竺法護《正法華經》的「自然」譯詞〉，收入楊儒賓編，《自然概念史論》，臺北：國立臺灣大學出版中心，頁 145-182。
- 楊儒賓 2016 《儒門內的莊子》，臺北：聯經出版公司。
- (日)橫手裕 2000 〈舌挂上齶——禪定論の仏教道交交渉史一斑〉，收入(日)荒牧典俊編，《北朝隋唐中國佛教思想史》，京都：法藏館，頁 475-501。
- (法)穆瑞明(Christine Mollier)著，呂鵬志、胡小麗譯 2002 〈道教和佛教的「廚經」〉，《法國漢學》第 7 輯，北京：中華書局，頁 254-259。
- 蕭登福 1995 《道教術儀與密教典籍》，臺北：新文豐出版公司。
- 蕭登福 2002 〈敦煌寫卷所見道教避穀氣思想影響的佛經〉，《宗教學研究》2002.2 (2002.6): 1-13。
- 蕭登福 2003 《道家道教與中土佛教初期經義發展》，上海：上海古籍出版社。
- 蕭登福 2008 《六朝道教靈寶派研究(下)》，臺北：新文豐出版公司。
- 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(2003.12): 45-90。
- Copp, Paul. *The Body Incantatory: Spells and the Ritual Imagination in Medieval Chinese Buddhism*. New York: Columbia University Press, 2014.
- Mollier, Christine. *Buddhism and Taoism Face to Face: Scripture, Ritual, and Iconographic Exchange in Medieval China*. Honolulu: University of Hawaii Press, 2008.
- Schafer, Edward H. "T'ang." In *Food in Chinese Culture: Anthropological and Historical Perspectives*, edited by K. C. Chang, 87-140. New Haven: Yale University Press, 1977.

The Interaction between Taoism and Buddhism and Its Meanings: *Sutra of the Three Kitchens* and Its Practice from the Perspective of “Bigu” in Medieval China

Chi Chih-chang*

Abstract

This study aims to observe the acceptance of “bigu” 辟穀 (abstinence from eating cereals or breatharianism) of Buddhists in medieval China from the third to eighth century. Moreover, based on the underlying reasons, contexts, characteristics, and thinking of this practice as recorded in related literature of the time, we can better apprehend the interpretations of the Buddhist apocryphal *Sutra of the Three Kitchens* 三廚經 from the seventh century onwards.

“No food after midday” 過午不食 has been a part of the traditional practice of Buddhists. However, “bigu” accompanied with practices such as the imbibing of *qi* 服氣 or other treatments which strengthen the body and mind in pursuit of the state of the “Celestial Kitchen” 天廚 have undoubtedly been influenced by Taoist tradition. Why did Buddhists practice “bigu”? What were the modes of operation, patterns, purposes, and related concepts of the “Celestial Kitchen”? This research attempts to refer to the “external narration” of history to explore the “internal narration” of the classics; furthermore, from a perspective shared by cultural structures, it aims to compare the *Sutra of the Three Kitchens* and the origins of its practices as well as observing the similar narratives, language, modes of thinking, and characteristics shared between the two. In this way, this study attempts to understand the historical meanings found within the interactions between Taoism and Buddhism.

* Chi Chih-chang, Professor, Department of Chinese Literature, National Sun Yat-sen University.

Keywords: abstinence from eating cereals, breatharianism, “bigu”, *Sutra of the Three Kitchens*, Buddhist apocrypha, thought on *qi*, interaction between Taoism and Buddhism