

《達磨胎息論》諸本的成立 ——以敦煌本為中心

曹 凌

上海師範大學哲學與法政學院講師

法鼓佛學學報第 23 期 頁 25-67（民國 107 年），新北市：法鼓文理學院

Dharma Drum Journal of Buddhist Studies, no. 23, pp. 25-67 (2018)

New Taipei City: Dharma Drum Institute of Liberal Arts

ISSN: 1996-8000

摘要

《達磨胎息論》是一種託名於達摩的胎息法文獻。五代至宋，此文獻曾一度非常流行，並衍生出一系列的修改本。因其在佛道交涉方面具有獨特的價值，之前亦曾有學者加以關注和研究。然其所據者均是《道藏》內所存之《雲笈七籤》本與《道樞》本。本文提出在敦煌遺書中亦存在此文獻的鈔本三種，可復原出一個與藏內二本相異的獨特文本，作為研究的新資料。

本文在對前述敦煌本進行整理和簡單分析之後，結合藏內二本及其他文獻中對《達磨胎息論》的引用，就《達磨胎息論》的產生時間、產生背景與現存三種文本之間關係等問題進行了初步的討論，提出《達磨胎息論》至遲在五代時期即已出現。其主要撰述依據是道書《內真妙用訣》，所宣揚的是一種以神氣相合的理念為核心的呼吸法類技巧。敦煌本大體遵循了這一方向，可能是一種較早期的修改本，主要服務於辟穀法的實踐。《道樞》本則是參照內丹學方法，重新構建起了一種內丹化的全新胎息法。從其修法的特徵及《調神歌》中部分文句對張伯端詩文的引用判斷，它可能是在北宋中期以後根據新興的南宗內丹學撰寫的新訣要。

目次

- 一、緒言
- 二、《達磨胎息論》的敦煌本及其整理
 - (一) 寫本的情況與整理
 - (二) 關於敦煌本《達磨胎息論》的結構
- 三、《達磨胎息論》的引用情況
 - (一) 與《達磨胎息論》相關的引文
 - (二) 關於引文的一些分析
- 四、《達磨胎息論》諸本的成立——基於新資料的再檢討
 - (一) 《達磨胎息論》理論部分的淵源及敦煌本的節略問題
 - (二) 敦煌本與《道樞》本的關係——以修行方法為中心
- 五、結論

關鍵詞

達磨胎息論、胎息法、內丹、達摩

釋迦寂滅非真死，達磨西歸亦是仙。

但願世人明此理，同超彼岸不須船。

——《修真十書·雜著指玄篇》

一、緒言

歷代託名於達磨的作品頗為不少，但《達磨胎息論》恐怕仍是其中較為獨特的一種。¹ 主流的佛教史著作長期對其保持緘默，甚至其文本也主要是賴《道藏》之保存，才能為後人所知。然而在五代至兩宋時期，它確實又曾一度在佛門之中流行，乃至「豪傑俊穎之士……往往信之」（圓悟克勤語）。其中透露出佛教、禪宗與方術、道教及居士群體之間的微妙關係，頗可玩味。可惜一直以來對此文獻的研究還非常有限。

就筆者所見，最早注意到這一文獻並專題進行討論的是日本學者關口真大。在其《達摩大師の研究》一書中專闢「《達摩大師住世留形內真妙用訣》與道教」一節對《雲笈七籤》本的《達磨胎息論》進行了介紹和初步探討，書後還附了《雲笈七籤》本的錄文。他在研究中提出了道教對禪宗的影響究竟如何以及道教界如何看待達磨這兩個問題，至今仍具有啟發意義。但本文仍只是初步的探討，使用的資料也只有內容最少的《雲笈七籤》本，故

* 收稿日期：2018/04/15；通過審核日期：2018/07/25。

¹ 本文所討論的託名達磨的胎息著作在《雲笈七籤》中被稱為《達摩大師住世留形內真妙用訣》（〔宋〕張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》卷 59，北京：中華書局，2003 年，頁 1310-1314），《道樞》本則以〈胎息篇〉為名加以略寫和引用（曾慥編，《道樞》卷 14，《道藏》冊 20，上海：上海書店、北京：文物出版社、天津：天津古籍出版社，1988 年，頁 679-681），敦煌本則獨立題名。如後所述，這三種文本顯是同一文獻在發展過程中產生的異本。可見其題名在歷史上當已存在混亂。這在類似性質的文獻中並不少見。故本文中根據圓悟克勤〈破妄傳《達磨胎息論》〉一文將其概稱為《達磨胎息論》，涉及各異本時則根據出處稱之為《雲笈七籤》本、《道樞》本或敦煌本。

現在看來不少可以補充、修正之處。²

宮澤正順《曾慥の書誌的研究》一書相當全面地討論了曾慥的內丹學著作《道樞》，並重點關注了其中和佛教有關的內容。其中也包括了《道樞·胎息篇》所收的《達磨胎息論》文本。³ 其比較重要的貢獻是對《道藏》中所存的兩種文本——《雲笈七籤》本和《道樞》本進行了比較，整理了《道樞》中對本論的引用和評述以及一些其他文獻中對本論和《曇鸞法師服氣法》的討論。

此外，福井文雅先生也持續對《達磨胎息論》有所關切。據報導，他曾在 1979 年瑞士蘇黎世所舉辦的第三次國際道教研究會議中發表相關的論文。⁴ 可惜本文此後似未公開發表，筆者也未能予以參考。⁵ 在其所撰《道教の歴史と構造》一書中則再次提到了《達磨胎息論》，並提出此類文獻中所體現的佛道兩教呼吸法的關係問題是將來需要發掘的課題。這一點筆者亦非常贊同。⁶

最近幾年也有西方學者開始關注這一議題。尤其是《中國宗教研究集刊》(*Journal of Chinese Religions*) 2015 年和 2017 年先後刊登了兩篇論文，不同程度地涉及到達磨胎息法和相關的文獻。其中 Joshua Capitanio 的論文著重於討論北宋時期道教內丹學家對於禪宗元素的運用方式。其中即包括達磨及圍繞他的神奇傳說。然而本文並未對《達磨胎息論》的文本以及修法作更深入的

² 關口真大，《達摩大師の研究》，東京：彰國社，1957 年，頁 391-400、469-474。

³ 宮澤正順，《曾慥の書誌的研究》，東京：汲古書院，2002 年，頁 221-258。

⁴ 鄭天星，〈歐美道教研究概述（二）〉，《中國道教》1，1994 年，頁 38。

⁵ 《道藏通考》中《胎息精微論》條援引了福井文雅先生“Key to longevity”一文，提出《雲笈七籤》本的《達磨胎息論》是本於《胎息精微論》中所收《內真妙用訣》。見 Kristofer Schipper and Franciscus Verellen edited, *The Taoist Canon: A Historical Companion to the Daozang*（漢譯即《道藏通考》），Chicago: The University of Chicago Press, vol.1, 2004, p. 373。本文筆者亦未找到，未詳是否即在蘇黎世所發表者。但是如後所述，在其所撰《道教の歴史と構造》一書中兩度提到《達磨胎息論》卻並未引用自己的論著。因此這些研究可能都未曾正式付梓出版。

⁶ 福井文雅，《道教の歴史と構造》，東京：五曜書房，1999 年，頁 163、189-190。

討論。如後文所論，《達磨胎息論》文本曾經很大的變動，其間對內丹運動也曾有所回應。因此在討論丹道家對本文的看法之前，似乎仍有必要釐清其文本與修法的演變過程。⁷ 蘇德樸（Stephen Eskildsen）隨後發表的研究關注了胎息和歸空這兩種和達磨有關的法術，並著重討論了元明以降文獻中作為丹道家和歸空法術傳播者的達磨形象。其中，作者對於達磨胎息法的一些早期引文進行了討論，並對其修法進行了簡單的分析。⁸

上述諸位從各自不同的角度對《達磨胎息論》作了研究，但所依據的都只是《道藏》內所存的兩種文本。其實在敦煌遺書中還有《達磨胎息論》的另一種文本，尚未為學界所注意。據筆者所見，這一敦煌本與藏內所存之兩本既有共通之處又有鮮明的差異，對於推進相關課題的研究具有重要的價值。因此本文希望先對此新資料進行簡述和整理，再就其與藏內兩本之關係作一簡單的探討，供有興趣的同仁參考。

在此需要略作說明的是，前述關口、宮澤和福井的研究似乎認為《達磨胎息論》是道教人士借達磨之名所作。蘇德樸的研究則注意到了僧人遵化撰寫相關文獻的記錄以及《道藏》所存文本中佛教化的內容，提出其最初的作者可能是佛教徒。筆者對這一結論也頗贊同。

歷史上佛教人物修行此類法術頗不少見，最為人津津樂道的例子即曇鸞、慧思、智顗對相關法術的了解和運用。唐代也曾出現《三廚經》這樣的偽經，以道教《五靈心丹章》為基礎，構建起頗有佛教特色的修法。此經不僅一度廣泛流行，甚至被求法僧

⁷ Joshua Capitanio, "Portrayals of Chan Buddhism in the Literature of Internal Alchemy," *Journal of Chinese Religions* 43(2), 2015, pp. 119-160.

⁸ Stephen Eskildsen, "Bodhidharma Outside Chan Literature: Immortal, Inner Alchemist, and Emissary from the Eternal Realm," *Journal of Chinese Religions* 45(2), 2017, pp. 119-150.

帶去日本，並保存至今。⁹ 因此佛教中人修撰此類文獻、修行此類法術都非不可思議之事，只是主流的佛教史敘述往往加以忽略。下文我們也會看到，在《達磨胎息論》的改寫過程中加入了不少佛教因素，確可見撰者有從佛教思想內部構建胎息法合法性的意圖。又，兩宋時期道教人士對本論頗多苛評，往往認為其未為究竟，甚或會導人入修行之歧途。反而是比較傾向佛教的士人如蘇軾、晁迥都較正面看待，並嘗試將其融入自身的修煉實踐。圓悟克勤的批判亦是指宗門下有一類「野狐種族」妄託祖師撰作本論，而「豪傑俊穎之士……往往信之」，並未將其斥為外道所撰所修。故筆者傾向於本論是佛僧所撰，且一度在僧團內部相當流行。其敦煌本可能也是由寺院抄寫和保存下來，並非道教徒所抄錄。¹⁰

二、《達磨胎息論》的敦煌本及其整理

（一）寫本的情況與整理

2009 年出版的《國家圖書館藏敦煌遺書》第 109 冊中將 BD11491 號遺書定名為《達磨胎息論》並在條記目錄中作了錄文。這大概是第一次從敦煌遺書中確認相關文獻的存在。¹¹

按此件殘片首尾均殘，僅存 19 行文字，其中第 12 行云「達摩云住世留形內真妙用」，並領起一段與《道藏》所存兩種《達磨胎息論》密切相關的小文。考慮到《雲笈七籤》中所存《達磨胎息論》即題為「達摩大師住世留形內真妙用訣」，且這一段落與上

⁹ 參見拙文〈《三廚經》研究——以佛道交涉為中心〉，《文史》1，2011 年，頁 119-150。

¹⁰ 蒙定源法師（王招國）提示，日本石山寺校倉聖教還保存了一件院政時期抄寫的《菩提達磨和尚住世留形內真妙用訣》。限於條件筆者尚無法看到這件寫本，但其存在似也可佐證此論曾在僧團中廣為傳行。

¹¹ 中國國家圖書館編，《國家圖書館藏敦煌遺書》109，北京：北京圖書館出版社，2009 年，圖版頁 233，條記目錄頁 62-63。

文顯非連貫的文獻，筆者認為 BD11491 號中此句當兼有標題的作用。《國家圖書館藏敦煌遺書》的判斷基本符合文獻的實際情況。

隨後公佈的杏雨書屋藏敦煌遺書羽 704R 號被《敦煌秘笈·目錄冊》著錄為《絕粒法》。¹² 然而此件中顯然包括了數個相對獨立的段落，「絕粒法」僅為第一部分之標題。其中 14 行中部以下內容實與 BD11491 號相合，亦包括了以「達摩云住世留形內真妙用」開頭的部分，殘存內容較 BD11491 號為多，故也是一個包含有《達磨胎息論》內容的敦煌遺書。

通過與羽 704R 號比對又可發現原本被擬稱為涉道醫方的 P.3043 號也包括了《達磨胎息論》的內容。¹³ 其開始處相當於羽 704R 第 32 行的中部，結尾部分則較羽 704R 更多出《休糧方》、《妙香九子方》兩種辟穀用的藥方。

綜上所述，現今可在敦煌遺書中找到三件有《達磨胎息論》內容的遺書。三種遺書內容雖有若干細節的不同，但可以拼合成一個相對完整的文本。而這一種文本又與《道藏》所存的兩種《達磨胎息論》有顯然的差別，故下文我們將其統一稱為敦煌本。此本的發現為《達磨胎息論》的研究提供了不可多得的新材料，故在本節中，筆者將首先對其進行整理，以便參考。¹⁴ 整理中使用的底、校本情況如下：

底本：羽 704R 號

甲本：BD11491 號

¹² 杏雨書屋編，《敦煌秘笈·目錄冊》，大阪：公益財團法人武田科學振興財團，2009 年，頁 254。圖版見杏雨書屋編，《敦煌秘笈·影片冊》9，大阪：公益財團法人武田科學振興財團，2013 年，頁 110-111。

¹³ 參見王卡，《敦煌道教文獻研究——綜述，目錄，索引》，北京：中國社會科學出版社，2004 年，頁 216。

¹⁴ 本文整理時將敦煌寫卷中所有內容盡行錄文。關於其中辟穀方等內容與《達磨胎息論》的關係等問題，詳見下文。

乙本：P.3043 號¹⁵

絕粒法

雄黃一分、朱砂二分、朱紅二分、金五箔、銀五箔、乳香一兩。已上物並細研一處。白礬五兩，先燒令乾，搗為末，入消石末二兩，相和，入磁瓶子內，以瓦塢子蓋口，泥頭，座一片磚上已，燒之通赤，住，候冷取出，搗羅，以紙箔子再地上攤之，蓋覆片時去火毒，卻收與藥一處研，令勻。取蠟二兩半，碎切入磁碗內，灰火燒之為之，一齊入藥，在內校（攪？）令勻，下火，取為一團丸如杏子大，用紙單子裹之。

右，臨絕粒之時，宮心喫稀酒、粥半碗，後至辰時，迴面向東坐，呪之。弟子喫此藥後常遇神仙，萬病不侵，壽同天地然。已熟水下藥一一，後片時隘（嚥？）氣三五十件。遍已，表藥到氣海。常意想藥在臍下，其藥力社（攝？），即長不饑。至巳午時，喫人參茯苓湯一茶碗，後常煎杏仁湯喫之。常須令足，不計時，要喫便煎。用杏仁炒熟，去皮，搗入乾薑、鹽，三味為湯。若要開食即喫稀酒、粥，後漸喫諸物。一生忌芍藥、柏二物者。

吐納。¹⁶ 口中吐，鼻中納，常忌¹⁷ 口中入。出有六般，入有一種。呵屬肺，吹注心，呼注肝，噓注〔月*胃〕，嘻注脾，四注腎。動著肺氣，鼻寒勿怪；動著心氣，口乾舌縮勿怪；動著肝氣，眼赤勿怪；動著〔月*胃〕氣，唇焦勿怪；動著脾

¹⁵ 乙本錄文參見馬繼興等輯校，《敦煌醫藥文獻輯校》，南京：鳳凰出版社，2007年，頁704-707。為便閱讀，原文中雙行小注內容均以〔〕括出。

¹⁶ 此「吐納」二字下為相對獨立的六字氣訣內容，與前文之絕粒法似也不相關。故此「吐納」二字可能也是兼有標題的作用。

¹⁷ 「忌」，甲本自此始。

氣，腹藏不調勿怪；動著腎氣，耳聾勿怪。動著¹⁸ 諸色氣，有¹⁹ 動處用心功（攻）之，纔三兩日，其疾必退。一日來著身，二日氣如夢行，三日小腹知，四日脹鳴，五日肱氣，六日兩足熱，七日見神，八日氣如雲行，九日上下透，十日光行，至二十日中，氣作微，小便赤黃，大便結硬，勿怪。至三十日時，下或時下痢勿怪，先唐（塘）後剛等勿怪。又十日小瘦（？）勿怪。²⁰ 又三十日面色威（萎）黃勿怪。至五十日藏府²¹ 調和，至六十日顏色轉好。休色絕之，時常忌熱物等，冷水任飲，隨宜吐納。或遠行、時氣，歇處先灌瘦口了，喘息定，只可喫水，起省己呵，為大意也。

達摩云：「住世留形內真妙用，吾從西天受得胎息妙用之法。傳受本師名寶冠。吾行此法，益世留形，為傳心印，方達震旦。師云，『夫所生始於胎，即是精氣相合，凝結變化為形。即形是氣之本，氣形之根。因神而生形，賴氣而成之。形不得氣，無能而成人²²；氣不得形，無為主。元其所秉之時即是神氣，伏母臍下，精氣神合，凝結變化，有形²³ 質也。善要留形住世廣長存者，安和胎息，二氣相續，即是生矣。』」²⁴

夫胎息之時，目無所視，耳無所聞，心無所思，冥然端坐於丹田，經三²⁵ 百息漸漸方可不令²⁶ 意亂，良久便納。學習多時，或得七息，為（謂？）之初地之人。初一兩息，即教九

¹⁸ 「動著」，甲本無。

¹⁹ 「有」，甲本作「覺有」。

²⁰ 「十」，甲本作「三十」。

²¹ 「五十日藏府」，底本字跡模糊，據甲本補。

²² 「人」，甲本無。

²³ 「形」，甲本作「其形」。

²⁴ 「矣」，甲本此下殘缺。以上為正文 A 部。

²⁵ 「三」，乙本自此始。

²⁶ 「令」，底本字跡模糊，據乙本補。

十五息放，且至十五息不通，百二十息大通矣。若能集之一千息或三千息仙矣。第一日九口，二日七口，三日六口，四日五口，五日四口，六日三口，七日二口，²⁷ 八日不吐不納。如要開食，先須²⁸ 喫麵，或三日來不得喫鹽、醋、油膩、生冷、醋滑、陳硬、粘食物、小豆、蕎（蕎）麥麵等，七日三日有病，六字法如後作之，瘥矣。

噓〔除赤眼〕²⁹，咽〔除冷〕，呵³⁰〔總除四大病〕，吹³¹〔除焦口病〕，嘻〔除心悶，亦除冷〕，呼〔除脾病唇焦〕。

歌曰：懃（勤）守忠（真），莫放逸，外不入，內不出，還本原³²，萬事畢。

又歌曰：內有真田³³ 不朽，若人得之命長久，上補泥丸下補元，三田³⁴ 之中為住壽。

六字³⁵ 法：大月從呵至呼³⁶、咽、吹、噓、嘻，小月從呵、噓、吹、咽、呼、嘻。秘³⁷ 妙之方。³⁸

²⁷ 「第一日九口，二日七口，三日六口，四日五口，五日四口，六日三口，七日二口」，乙本作「第一日服七口，二六口，三日五口，四日四口，五日三口，六日兩，七日一口」。

²⁸ 「先須」，乙本作「光」。

²⁹ 「除赤眼」，底本作「眼住赤」，據乙本改。

³⁰ 「呵」，底本作「阿」，據乙本改。

³¹ 「吹」，乙本作「呵」。

³² 「原」，乙本作「源」。

³³ 「田」，底本作「困」，據乙本改。

³⁴ 「田」，底本作「日困」，據乙本改。

³⁵ 「字」，底本作「家」，據乙本改。

³⁶ 「呵至呼」，底本殘缺，據乙本補。

³⁷ 「秘」，乙本作「極」。

³⁸ 「方」，底本至此止，下文二方據乙本錄文。以上為正文 B 部。

休糧方

大麻子三升〔以水浸，夏月三日，冬七日，便芽生，蒸為度，乾曬，去皮，取仁〕。

黑豆三升〔為末，取前麻仁放入杵，杵盡豆末，旋乾曬為度，仍候日色，可九蒸九曝〕。

由右藥特地杵，羅為末。每要絕食時，只可喫三合已來，細細咽之。不得喫熱物，便飲冷湯、冷水。如要開食，喫葵粥退之。退後三五日，不得喫濕麵、黏食。如覺寂寞，即少少更喫，補得多。極妙之。

妙香丸子方

鶴蟲〔二分〕、朱砂〔一分〕、兩（禹）餘糧〔二分〕、仁參〔二分〕、茯苓〔一分〕、苟脊〔一分〕、貫眾〔一分〕，白松脂、白蠟、黃蠟各等分。

右件藥，須細細搗，羅為末，先須銷松脂，次下白□……□

（下殘）

（二）關於敦煌本《達磨胎息論》的結構

在此筆者想就上述三件敦煌遺書的性質及敦煌本《達磨胎息論》的結構作一簡單的分析，並將其與藏內所存的兩種文本作一比較。

首先需要明確的是三件敦煌遺書所抄內容的性質。

這三件敦煌本都被抄在一系列的辟穀法文獻之中。其中羽704R的首部似乎是完整的，但並無卷次、品次等標註。故我判斷它並非某種大型書籍的一部分。BD11491 殘存內容包括了「達磨

云」之前部分內容且與羽 704R 相合，故此二本當是據同一原本抄寫。文本尾部的情況則較為複雜。羽 704R 末端為一相對獨立段落的終止之處，但卷尾又有撕裂的痕跡，故無從判斷是否仍有後續內容。考慮到 P.3043 號前部文字與羽 704R 高度重合，且其後所抄的休糧方等也與其他兩個卷子前部所抄內容相類，故筆者傾向於這三件遺書所依據之原本是同一種辟穀法短文的專題文集，³⁹ 敦煌本的《達磨胎息論》則是這一文集中相對獨立的一個部分。

其次需要討論的是《達磨胎息論》內容的起止處。如前所述，敦煌本中「達磨云住世留形內真妙用」一句既是正文首句又兼有標題的作用，因此《達磨胎息論》的文本即是由此開始。又下文所列引文中 B.12 將「慙（勤）守忠（真）」領起之歌訣記為《達磨胎息訣》的一部分，而其後六字法的訣文又是前文六字法內容的訣要，故敦煌本《達磨胎息論》應當包括了從「達磨云」至「休糧方」之前的段落。

最後，筆者想說明一下敦煌本《達磨胎息論》本身的結構。

敦煌本的《達磨胎息論》可分為三個主要段落。第一段是從「達磨云」至「即是生矣」的部分，主要是闡述本行法的來源以及理論基礎。這也是現存三種文本共有的內容，只是各本廣略不同，文字略有出入（詳下）。第二段是從「夫胎息之時」至六字氣法呼字的注文，是本論所宣揚修法的操作指南。宮澤先生在研究《道樞》本時已注意到其中包括了理論性的內容與操作訣要兩個部分，並且指出前者可見於《雲笈七籤》本且道教色彩較為濃厚，後者則未見於它本且佛教的術語較多。言下之意，似乎認為訣要部分是流傳過程中加入的內容。《道樞》本的訣要段落下文還會再作分析，此處希望說明的是在兩個文本中都出現了本論與訣要二

³⁹ 此類的集子在《道藏》中所載多有。如後文所將會引用的《胎息精微論》、《諸真聖胎神用訣》等，均是此類。

分的結構，非常類似於道教經典中常見的經—訣結構。這種結構具有很強的開放性，可以不斷以訣文形式附加附錄和說明，並在此基礎上再作整合。《達磨胎息論》之所以產生如此多樣的多種文本也正與這種形式特徵有關。敦煌本《達磨胎息論》最後還包括了兩個歌訣和一個六氣法的口訣，都採用了易於記誦的形式。其中六氣法的口訣很顯然是為了補充前述第二部分中六字氣法的內容而寫入，相當於是訣要之訣要，更凸顯出此類文本所具有的開放性特徵。這也提示了在分析此一文獻時需要特別注意內部的層次以及各本不同內容之間的異同。

三、《達磨胎息論》的引用情況

宮澤前揭書中收集了《道樞》中對《達磨胎息論》的引用，來說明本書作者對達磨及《達磨胎息論》的態度。對於《道樞》以外文獻中的引文，則沒有系統地進行搜集。對於本文的目的而言，歷代的記錄者和引用者究竟是使用何種文本至關重要。因此本節希望先將筆者所收集到的一些其他文獻中的早期引文略做羅列，並作一簡單的分析，以方便下文的討論。

（一）與《達磨胎息論》相關的引文

A. 目錄書中的記錄

1. 《崇文總目》卷9

《達磨胎息訣》一卷⁴⁰

⁴⁰ 《崇文總目》，〔宋〕王堯臣等，《景印文淵閣四庫全書》，冊 674，臺北：臺灣商務印書館，1984 年，頁 109。

2. 《新唐書》卷 59

《菩提達磨胎息訣》一卷⁴¹

3. 《郡齋讀書志》卷 16

《胎息秘訣》一卷（右唐僧遵化撰。論達磨胎息，總十八篇，歌二十三首，凡一千四百四十言，天祐丁酉書成。）⁴²

4. 《通志》卷 67

《達磨胎息訣》一卷

5. 同上

《胎息定觀經》一卷，達磨撰

6. 同上

《六祖達磨真訣》一卷，王元正撰

7. 同上

《達磨諸家氣訣》一卷

8. 同上

《達磨妙用訣》一卷

⁴¹ 〔宋〕歐陽修、宋祁，《新唐書》，北京：中華書局，1975年，頁1524。按，此條目為歐陽修等修撰《新唐書》時所編入。

⁴² 參見〔宋〕晁公武著，孫猛校證，《郡齋讀書志校證》，上海：上海古籍出版社，2006年，頁764。按，諸本中袁本無此條目。「丁酉」，別本作「丁丑」。

9. 同上

《養生胎息秘訣》一卷，賈遵化撰⁴³

10. 《文獻通考》卷 225

《胎息秘訣》一卷（晁氏曰：唐僧遵化撰。論達摩胎息，總十八篇，歌二十三首，凡一千四百四十言。天祐丁丑書成。）⁴⁴

11. 《宋史》卷 205

菩提達摩《胎息訣》一卷⁴⁵

12. 同上

《真秘訣》一卷（寶冠授達磨）⁴⁶

13. 同上

僧遵化《養生胎息秘訣》一卷⁴⁷

B. 其他文獻之引用

1. 《還丹內象金鑰匙》（彭曉）⁴⁸

又問曰：竊聞高僧中有出沒自在，死生任情，接跡見聞，不可勝數，以載於經論，動逾數百，今指一二，粗立事端。且

⁴³ 以上諸條見〔宋〕鄭樵，《通志》，北京：中華書局，1987年，頁791。

⁴⁴ 參見〔宋〕馬端臨，《文獻通考》，北京：中華書局，2011年，頁6194。

⁴⁵ 參見〔元〕脫脫等，《宋史》，北京：中華書局，1985年，頁5188。

⁴⁶ 參見〔元〕脫脫等，《宋史》，頁5196。

⁴⁷ 參見〔元〕脫脫等，《宋史》，頁5192。

⁴⁸ 收於張君房編，李永晟點校，《雲笈七籤》卷70，北京：中華書局，2003年，頁1556-1557。

僧佛圖澄生死自在，著於明史，述《金液訣》，形於丹經。又僧曇鸞師作《氣術論》行於世，皆同道家，忽暫亡而起，忽躡空而行，陰教之中，豈曰無之？吾仁之言，陽法有上昇，陰教歸空寂，即此二僧，皆留形住世，隱顯自由，得非空寂乎？

吾曰：嘻！有何難明哉！其二子皆內修陽法，外修僧形。法豈分外貌乎？僧、玄皆人也，同天地間一物耳。若外為僧，內修陽法，何異於外貌黃冠乎？且陰陽之道，任情變化，豈有偏黨乎？惟《達摩師氣訣》，正是外內不出入，凝定空寂中，鍊妙有之法，便是空寂法中陰真。

2. 《龍虎鉛汞說》（蘇軾）⁴⁹

人能正坐，瞑目調息，握固定心，息微則徐閉之（原注：《達磨胎息法》亦須閉。若如佛經，待其自止，恐汞不能到也）。

3. 《圓悟佛果禪師語錄》卷 20〈破妄傳《達磨胎息論》〉（圓悟克勤）⁵⁰

西方大聖人出迦維羅，作無邊量妙用，顯發剝塵莫數難思議殊特勝因，以啟迪群靈……嗟見一流拍盲野狐種族，自不曾夢見祖師，却妄傳達磨以胎息傳人，謂之傳法救迷情，以至引從上最年高宗師如安國師、趙州之類皆行此氣，及誇初祖隻履、普化空棺，皆謂此術有驗，遂至渾身脫去，謂之形神俱妙。而人間厚愛此身，怕臘月三十日，惶惶競傳歸真之法。除夜望影，喚主人翁，以卜日月、聽樓鼓、驗玉池、覘眼光，

⁴⁹ 見茅維編，孔凡禮點校，《蘇軾文集》，北京：中華書局，1986年，頁2331-2332。此外蘇軾還著有《養生訣》和《胎息法》等涉及胎息的作品，亦是以閉息為本，其中不乏與《達磨胎息論》相通之處，可能曾有所參考。見上引書頁2335-2336及頁2337-2338。

⁵⁰ 《圓悟佛果禪師語錄》卷20，CBETA, T47, no. 1997, pp. 809c07-810a19。

以為脫生死法，真誑謔閭閻，捏偽造窠，貽高人嗤鄙。復有一等，假託《初祖胎息說》、《趙州十二時別歌》、《龐居士轉河車頌》，遞互指授，密傳行持，以圖長年，及全身脫去。或希三五百歲。殊不知此真是妄想愛見，本是善因，不覺墮在荒草。而豪傑俊穎之士，高談大辯，下視祖師者，往往信之。豈知失顧步畫虎成狸，遭有識大達明眼覷破，居常眾中唯默觀憫憐。豈釋迦文與列祖體裁止如是耶？曾不自回照始末，則居然可知矣。海內學此道者如稻麻竹葦，其高識遠見自不因循，恐乍發意未深入閭奧，揭志雖專，跂步雖遠，遇增上慢導入此邪見林，未上一錯永沒回轉，其流浸廣，莫之能遏。因出此顯言，庶有志願於大解脫大總持可以辯之，而同入無生大薩婆若海，泛小舟濟接群品，俾真正道妙流於無窮，豈不快哉？

4. 《西山群仙會真記》卷3（華陽子施肩吾）⁵¹

《西山記》曰：炁本無形，必賴有形之軀，形全炁在，自可修補。不擇老幼，所貴至誠，始終如一。《天皇聖胎祕用神訣》，補炁之上法；達磨胎息至理，補炁之中法。其後因胎住息因息就胎，扁鵲《靈樞》，葛洪注《胎息》，補炁下法。此外皆非法也。

5. 同上書卷4⁵²

及達磨胎息至理，言人之炁升，自有走失，莫若內觀諸世界，遊翫自己天宮，超清虛妙境。其法貴乎無漏，一念不生，一意不動。無漏則善果成，不動而真聖見，而面壁九年，氣無毫髮走失，陰靈自外，而身有身。東人不悟，乃擲鉢西歸。故聖人曰真胎息也。

⁵¹ 參見《道藏》冊4，頁432。

⁵² 參見《道藏》冊4，頁437。

6. 《諸真聖胎神用訣·達磨禪師胎息訣》⁵³

夫鍊胎息者，鍊炁定心是也。常息於心輪，則不著萬物，炁若不定，禪亦空也。炁若定則色身無病，禪道雙安。修行之人，因不守心，元炁失了不收，道怎成矣。古人云，炁定心定，炁凝心靜，是大道之要，又名還丹。道人無諸掛念，日日如斯，則名真定禪觀。故三世賢聖修行皆在此訣，名為禪定雙修也。

7. 《養生類纂·養生總敘》（周守忠）⁵⁴

元牡既立，猶瓜有蒂，聞注母氣，母呼即呼，母吸即吸，綿綿十月，氣足形圓。心是氣之主，氣是形之根，形是氣之宅，神是形之真，神用氣養，氣因神住，神行則氣行，神住則氣住。此經要眇之義也。《達磨胎息經》

8. 《元始無量度人上品妙經註》卷下參校（郭岡鳳參校並贊）⁵⁵

又如參同釋祖達磨形神俱妙隻履西歸之事。《實錄》中有《胎息經》，略曰：玄牝之門，駐景之戶。若能兼行，自然甘露。蓋未嘗非《道德經》中旨也。又有《調神歌》一篇，與丹經調神之法合同，其歌曰：

調神如嬰，萬法無情，恬如恬如，神兮自寧。

.....

⁵³ 參見《道藏》冊 18，頁 434。按此書蓋出於南宋，參見 Kristofer Schipper and Franciscus Verellen edited, *The Taoist Canon*, vol.1, p. 789。

⁵⁴ 《養生類纂》，收入胡文煥校勘，傅景華重編，《壽養叢書》冊 5，北京：中醫古籍出版社，1990 年，頁 262-263。《上陽子金丹大要》等對此文有節略的引用。

⁵⁵ 參見《道藏》冊 2，頁 278-279。本書為南宋末或其後的作品，參見任繼愈主編，《道藏提要》，北京：中國社會科學出版社，1995 年，頁 66。

今附見于此。⁵⁶

9.《上陽子金丹大要》卷 9（陳致虛）⁵⁷

傳達磨，說歸空，觀物知胎語不通，生死定年次月日，臨時更定五心中。八段錦，十號頌，都在無名指上用，驀地浮雲遮日月，大限到來宜穩重。度天魔，陰魔絕，又號天關般弄法，甲子中宵見子時，運氣七抽放在舌。指天竺，胎息經，謂能住世與留形，不知古德無多語，但要人從正路行。

10.《紫陽真人悟真篇註疏》卷 6 疏文（戴起宗疏）⁵⁸

疏曰：鑑形者，懸鑑于室，存神於中而出。閉息者，閉一身之氣，如人未生在胎之時。以鴻毛著鼻上，毛不動，能十二息為小道，能一百二十息為大道，能至於千，去仙不遠。如《達磨胎息論》……諸術皆無金丹點化，皆是陰神。

11.《衛生歌》註文（收入《修真十書·雜著指玄篇》卷 8）⁵⁹

《達磨胎息論》曰：凡服食，須半夜子後，牀上瞑目盤坐，面東呵出腹內舊氣三兩口，然後停息，便於鼻內微納清氣數口。舌下有二穴通腎竅，用舌柱上腭，存息少時，津液自出，灌漱滿口，徐徐嚥下，自然灌注五臟。此為氣歸丹田矣。如子後丑前不及，但寅前為之，亦可。臥中為之亦可，但枕不甚高可也。

12.《敬齋古今註》卷 6（李治）⁶⁰

⁵⁶ 《調神歌》下文會列表格專作討論，為避文繁，此處略。

⁵⁷ 參見《道藏》冊 24，頁 33。

⁵⁸ 張伯端撰、翁葆光註、戴起宗疏，《紫陽真人悟真篇註疏》，《道藏》冊 2，頁 952。

⁵⁹ 參見《道藏》冊 4，頁 632。

⁶⁰ 參見《景印文淵閣四庫全書》冊 866，頁 389。

養生家有胎息之說……晁承旨明遠、張太保安道⁶¹、蘇端明子瞻、黃太史魯直，此四君子，遂能曲盡要妙，明著其說。晁則立合和之論，張則出清微之語，蘇則談隨住之訣，黃則述蓮燭之頌。晁公之言曰：心息相依，息調心靜，靜調久久，可成勝定。神氣相合，氣和神清，清和久久，可致長生。張公之言曰：身如蓮華及虛空，中有習習清微風，繇繇若存道乃通，一來一往終無窮，來無轍跡去無蹤，散入八萬四千毛竅中……晁迥明遠說（原注：案晁迥，原本作晁迴，今據《宋史》改正）心息相依，神氣相合。張方平安道說，身如蓮華及虛空，中有習習清微風。此達摩胎息法也。近世萬松和尚著《從容錄》⁶²以為達摩無胎息法。人謂達摩行胎息者，是其說出於曲學小智。予謂萬松之說非也。佛乘雖深，密要不出性命二字。故知胎息法祇是以性命為一致。若謂胎息等皆妄，則凡燈史所載機緣語句獨非繫驢橛耶？胎息雖不足以盡至理，亦至理之所依也。今一切去之，則正所謂性外求命，命外求性耳。性外求命，命外求性，便是不識性命。

13. 《黃帝太乙八門入式訣》卷上⁶³

又《達磨胎息訣》云：勤守真，莫放逸，內不出，外不入，還本原，萬事畢。若還了得，其真勿失，延年永保。

（二）關於引文的一些分析

本節中希望對前面所列引文作一些簡單的分析。

首先，從《通志》開始諸家目錄往往會記錄多種達磨所撰或

⁶¹ 張方平，字安道，北宋人，傳見《宋史》卷 318。值得注意的是他對蘇軾有知遇之恩，故「軾終身敬事之」。在蘇軾集中亦有上張方平的《養生訣》一文，不少內容頗可與敦煌本《達磨胎息論》相參看。

⁶² 按，《從容錄》中所載大體不出圓悟克勤中的內容，故本文不特再錄出。

⁶³ 參見《道藏》冊 10，頁 769。

與達磨有關的胎息法文獻。正如 Capitanio 所見，這一點提示了北宋時期可能存在多種託名達磨的胎息法作品。在各種文獻的引文中確也可發現一些現存三本所無的內容。如 B.6 這一段相當完整的引文說明了以煉氣為禪修助緣的思想。前述的三種《達磨胎息論》文本則都沒有涉及禪修。又如引文 B.11 引用了一段相當完整的服氣訣，亦不見於現存的三本之中。⁶⁴ 凡此種種，提示了目錄書的記錄並非空穴來風，很可能確實存在過一些與本文討論對象不同的託名達磨的胎息法著作。下文所將會提到的《胎息秘訣》便是其中之一種。

在短時期內出現數種託名達磨的胎息著作並非偶然。正如圓悟克勤所述，當時頗多人都認同歷史上許多高僧都身懷氣法的絕技，甚至最終藉此全身脫去。其中最能引起人們興趣的大概就是中土禪宗的初祖同時又有諸多神異故事的達磨。尤其是達磨面壁九年的傳說，直到明清仍是煉丹家津津樂道之事。⁶⁵ 因此很有可能是先有達磨曾經修習胎息法的傳說，再圍繞這樣的傳說撰出具體的訣文。其間或許有不同的人出於不同的原因分別撰寫，而導致數種類似的文獻並行於世。

其次，有部分著錄和引文提示了本經撰於唐代，但可信度大都頗有疑問。

⁶⁴ 此外，B.9 前段「傳達磨，說歸空，觀物知胎語不通，生死定年次月日，臨時更定五心中」，應當是指另一種曾經託名於達磨的修法——歸空法。關於歸空法及其與達磨的關係，參見藏內所存之《靈寶歸空訣》的說明。蘇德樸前揭文中也有較為細緻的討論可供參考。由於和胎息法沒有直接關聯，此處不擬多作討論，但它無疑顯示了和達磨相關的法術內容的多樣性。

⁶⁵ 關於金丹南宗對於達磨面壁九年之說的發展，參見 Capitanio 前揭文頁 134-139。一個相關的例子是，託名於許旌陽的《靈劍子導引子午記》中的以神馭氣條引述了一段與《達磨胎息論》極為接近的內容，卻說此法是迦葉留形之法，並曾為馬明（鳴）、龍樹所修，秘傳於世。作者何以得出這樣的看法仍無法完全明確，但是其中提到的迦葉、龍樹等人確實也都有和長生有關的事跡傳世，可見法術託名於哪位高僧與通行的人物傳記之間有緊密的聯繫。這一點在達磨的身上也是適用的。

《新唐書》中著錄了《菩提達磨胎息訣》一卷，但這一條目屬於歐陽修等拾遺編入的部分，難以確認其根據究竟何在。

又，傳為華陽子施肩吾所撰之《西山群仙會真記》及《道樞》〈華陽篇〉和〈會真篇〉中都多次引用了達磨胎息法，並稱其為「補炁之中法」。顯然作者對達磨胎息法相當熟悉。然而華陽子施肩吾及其所撰丹法文獻的時代都有一些爭議。南宋時期陳振孫即已提出存在兩個施肩吾，其中丹道家施肩吾師從呂岩，時代較後。今人丁培仁亦認同此說而主張華陽子施肩吾是宋代的煉丹家，與詩人施肩吾同名。最近則有張遂新氏提出丹道家施肩吾的形象是由宋人根據唐代詩人施肩吾為藍本所構造的「虛像」，相關著作則是宋人託名撰作。⁶⁶ 總之，筆者亦認同這些署名施肩吾的丹道著作並非唐人所撰，而是出自宋人之手。

又，《通志·藝文略》中記錄了王元正所撰《六祖達磨真訣》一卷（A.6）。據《道樞·太白還丹篇》，王元正號清虛子，唐貞元時人，確曾撰寫過修養法的著作。但王元正撰《六祖達磨真訣》之說卻無法獲得任何其他文獻的支持。因此筆者認為這條記錄可能有誤。此外，從書名來看，此書當是記達磨與慧能之胎息訣法，故與本文所討論的《達磨胎息論》當並無直接關係。⁶⁷

⁶⁶ 參見丁培仁，〈華陽子施肩吾的丹道思想〉，《社會科學研究》4，1990年，以及張遂新，〈施肩吾的奇幻漂流——從「施真人」到「民間開發澎湖第一人」的形象建構〉，《台灣研究集刊》1，2016年，頁60。

⁶⁷ 《六祖達磨真訣》這個書名頗為古怪。一般而言，似乎不宜將慧能置於達磨之前，更何況用「六祖達磨」的名稱亦容易引起六祖即是達磨的誤解，似乎難說妥當。然而《西山群仙會真記》卷5還有一處並列提到這兩位祖師之丹道成就，云「昔達磨、六祖禪師，雖是陰神出竅……亦出而不能入也」。由此來看，宋代或許確曾流傳過託名達磨、慧能二人的丹道文獻。此外，蘇德機前揭文中提到曾槧根據王元正作品而編的《道樞·太白還丹篇》中有一段臨死時的修法，與《靈寶歸空訣》類似。但是就筆者拙見，此文所述的明確是移舍（奪舍）投胎之類的法門，與以解脫為目的的歸空法仍有很大的不同。因此難以看出兩者之間有直接的聯結。現存的諸本《達磨胎息論》中也都沒有提到或暗示此類的修法。

和唐代有關最值得注意的記錄是《郡齋讀書志》的《胎息秘訣》條(A.3)。根據晁公武的注文，此書為僧遵化於天祐丁酉（或作丁丑）所作，篇幅共計 1440 字，包括了十八篇，並有二十三首歌。此條記錄雖然不見於袁本之《郡齋讀書志》，但卻曾為《文獻通考》、《通志》、《宋史》等書所引用，當為原本之內容。其記載亦頗為詳細，顯然是有所本。

關於本書的撰作時代，孫猛提出唐哀宗天祐年間並無丁酉或丁丑歲，故本書當是撰於唐哀宗天祐年間之某一年（如乙丑或丁卯）。但正如 Capitanio 所指出，天祐年號也曾為五代的政權所繼承，故若採天祐丁丑說或也可通。無論如何，這條記錄當可證明在唐朝最末期到五代最初期之間曾撰出過一種託名於達磨的胎息法著作。可惜的是，筆者尚未能查到關於僧遵化的任何信息。然而從篇幅來看，《雲笈七籤》本和《道樞》本都無任何歌訣，篇幅卻已接近或超過《胎息秘訣》全文。敦煌本雖然較為短小，但如下文所述，其前部與藏內二本相合的部分當是經過了節略，故原本長度當與藏內所存之兩本相若。若假設這種節略是由遵化所作，而以其為《胎息秘訣》中之一篇，則十八篇如是長度的文章仍將大大超過 1440 字。總之，現存的三種《達磨胎息論》文本似乎與晁公武對《胎息秘訣》的描述相差甚遠。然而遵化此書作為較早出現的達磨胎息法文獻仍可能對本文所討論的《達磨胎息論》有所影響。尤其敦煌本獨有的兩則歌訣與《胎息秘訣》的關係也值得進一步探討。

最後，引用中最早者為《雲笈七籤》所收五代道士彭曉所撰《還丹內象金鑰匙》中的引述(B.1)。如下所述，其中提到的修法與敦煌本的《達磨胎息論》基本相合。又，此段文字設問說佛圖澄與曇鸞「留形住世」。這並非習見的熟語，卻正是《達磨胎息論》的核心詞彙之一。因此這段引文所提到的當正是《達磨胎息

論》，且所引用的是較接近敦煌本的文本。

綜上所述，由於養生家甚至佛教教團內部曾經普遍認為達磨、慧能等高僧大德是通過氣法而得成就，在唐末、五代以降，逐漸出現了一些託名於達磨的胎息法文獻。其中至少包括僧人遵化在唐末五代所撰的《胎息秘訣》一文，以及本文所討論的《達磨胎息論》。《達磨胎息論》的作者及撰述時間都未見明確記錄，但後蜀道士彭曉所撰《還丹內象金鑰匙》便已引用，因此至少是在五代時期便已撰出。北宋以下相關引用漸多，乃至出現以之為胎息法代表之一的傾向，顯示其在兩宋之間一度相當流行。然而其中和《達磨胎息論》直接相關的引文既有引用敦煌本類型者（如 B.1、B.2、B.10、B.13 等）也有引用藏內二本之類型者（如 B.7），似乎還有引用同一系統中的別種文本者（如 B.5、B.8）。而這些情況在《道樞》其他諸篇的引用中也可見到。還有一些引文則歸納得太過簡略無法確定歸屬（B.3、B.4、B.12）。但總體來看，與敦煌本較為接近的引文較多而且出現得較早，與《道樞》本相關的引文則集中見於施肩吾和曾慥的著作之中。

四、《達磨胎息論》諸本的成立——基於新資料的再檢討

以上筆者對三種載有《達磨胎息論》的敦煌遺書進行了整理，本節則是希望將藏內的兩種文本與此一新資料進行比較，嘗試就各本之間的關係及其成立的經緯提出一些看法。

（一）《達磨胎息論》理論部分的淵源及敦煌本的節略問題

前文提到，《道藏通考》中《胎息精微論》的條目引用福井文雅的一篇文章，提出此論中所存的《內真妙用訣》當為《達磨胎

息論》之淵源。⁶⁸ 這是非常重要的論斷，可惜此後的研究都未再就此有所討論。

將藏內兩本《達磨胎息論》與《內真妙用訣》進行比較可以發現，其第一部分中關於胎息理論的內容實即是改寫自《內真妙用訣》。

《內真妙用訣》首先觀察了人結胎出生的過程，強調只有在「氣神備遂」的情況之下，方能解胎而生。但凡人出生之後「情見於外」，陷入「神與炁各行，子母不相守」的狀態，形體隨之也日漸衰弱。由此作者提出長生之本正在於保持神氣相守，以神馭氣，隨呼吸上下，使神不外馳、氣不外洩，進而以之通行五臟、四肢。這種思想建基於傳統的以隔絕內外氣為核心的胎息法技巧，而又進一步強調了神的作用，將精神外馳（而不僅是氣的外洩）也作為衰弱的重要原因，從而融入了部分存思守一及內視歷臟的技巧，拓展和豐富了胎息的內涵。這在唐五代的時期也算是較為新穎的胎息方法。《達磨胎息論》改寫自《內真妙用訣》，故也以相同的修行理念為基礎，強調須「神氣相合，主心不動念，無來無去，不出不入，湛然常住」。若能神氣相守於氣海「堅固凝結，不化不散」，「即自然長生，留形住世」。在改寫的過程中，《內真妙用訣》對部分道教經典的引用也被《達磨胎息論》所繼承，但出處卻被模糊化，可說是兩者關係之明證。如《內真妙用訣》引《中胎經》「形中子母，何不守之」一句，引出神氣如子母的命題，作為整個法術的理論基礎。《雲笈七籤》本對應段落則作「故論云形中之子母云何相守」，並未給出所引經論的名稱。《道樞》本索性去掉了引文，直接提出「神者氣之子也氣者神之母也」的觀點。此外藏內兩本《達磨胎息論》第一段落的結尾處都討論了情慾的問題，《雲笈七籤》本作「凡夫之人，二境相覩之後即情慾

⁶⁸ 《胎息精微論·內真妙用訣》，《道藏》冊18，頁445-446。

動，情慾動即精氣悉下降於莖端而下洩之，皆為情慾所引，制御不得，遂有畎澮之憂，衰喪其本也。」《道樞》本則作「鄙夫者根境相對而生情愛，乃驚於淫欲，精氣下泄，身乃枯朽，故日無涓滴之益，而時有畎澮之決，喪其性命之宗。」這段內容被宮澤先生認為和房中術有關，但若參考《內真妙用訣》便可知這是對原文相當複雜的一段論述的略寫。《內真妙用訣》首先是在正文中強調了「為道之士」由於神氣合行，不為情慾所牽動，雖有情慾，也能「男子莖中無聚精，婦人臍中不結嬰」。在相關的注文中則說明了修行之人以神馭氣可以令胎息隨呼吸往還於「莖端」和泥丸宮之間，凡人則不免因情慾積精於莖中而致衰耗。⁶⁹ 其中雖然隱約有還精補腦的內容，但主旨仍是基於神氣相合的理念，強調神對精氣的引領。《達磨胎息論》的作者或許不希望作品中出現大段道經的引用，所以作了節略和改寫，並增加了一段關於施泄後果的論說，才導致了宮澤的誤解。但是在《道樞》本中仍然保留了《內真妙用訣》注文中的「二景」一詞。這本是為呼應其所引《黃庭經》中「日月布列設陰陽」一句而特意選擇的不常見的隱語，但《達磨胎息論》中卻已不見《黃庭經》的引文，故意義頗為不明。此外有趣的是，即使對原本進行了大幅度的改寫，《達磨胎息論》的題目中卻仍然保留了「內真妙用」一詞，也透露出其出處的馬腳。

除了對引文進行刪除和模糊化，《達磨胎息論》還作了一些佛教化的改寫。

首先，《內真妙用訣》僅是一個樸素的訣文，直接以「訣曰」開頭。《達磨胎息論》則增加了一個緣起，虛構了達磨為能長久住

⁶⁹ 《胎息精微論》中所存的《內真妙用訣》有頗多的注文，未詳是否是作者自注。不過《達磨胎息論》所改寫的當即是這種帶有注文的版本，因此「三月玄牝具焉」的注文「玄牝者，口鼻也」也被改寫者作為正文抄錄了下來。又比如後文所將提到的「二景」也是《內真妙用訣》注文中的內容。

世「弘傳心地密法」而向寶冠求長生之訣的情節。這一情節一方面將訣要與達磨聯繫了起來，另一方面則是嘗試在佛教思想的框架內為長生法建立合理性。慧思的《立誓願文》中說「為護法故求長壽命……作長壽仙見彌勒」⁷⁰，便可說是這種邏輯的早期例證。筆者之前討論過的《三廚經》的部分異本亦是使用類似的方法，在佛教思想的框架下為長生法尋找合理化的解釋。⁷¹顯然，即使在此類修法盛行的五代和兩宋時期，以長生為最終目的的修行理念仍然無法為佛教界的主流所接受。因此提倡此類法門的佛僧亦不得不曲為解釋。《達磨胎息論》的敦煌本被合抄在一系列的辟穀法中，當亦有類似的背景。辟穀法雖然被一些人認為是可以致長生乃至修成真仙的法門，但同時也是一種可以便於生活的法術。在《三廚經》的一些早期文本中即強調了此法是為了禪修方便而作，可見在唐宋時期，辟穀法可能是佛教界較能接受的一種修養法門，並由此成為一些人援道入佛的窗口。

其次，《達磨胎息論》還在正文中加入了一些佛教性的內容。這尤多見於《雲笈七籤》本，不知是否曾隨有所刪略。如《內真妙用訣》先從人的出生以及成長的過程來論述形、神、氣三者的關係，《雲笈七籤》本則在此後更加入了「故知我釋迦文佛令孝順父母及報養父母養育乳哺之恩，調此故也」，不僅加強了佛教性，更由此嘗試在佛教思想中為本論找根據。又如在論述神、氣關係時，三本均有將神改寫作神識或識的情況，也是使用佛教術語對原本內容進行的改造。凡此種種，在此便不一一枚舉了。

由此再來看敦煌本，便可發現其中第一部分只包括了達磨向寶冠請教的情節以及對於神氣關係的第一段總論，較《道藏》本大約減少了五分之四的篇幅。如前所述，各本中這一部分的內容

⁷⁰ 《南嶽思大禪師立誓願文》，CBETA，T46，no.1933，p. 791c12-18。

⁷¹ 參見筆者前揭文。

都是改寫自《內真妙用訣》，故可知敦煌本非最原始的文本。其第一部分是由一個包括更完整理論內容的版本略寫而來。換言之《道藏》中所存的兩本中，這一內容可能更接近《達磨胎息論》原始的形式。不過《雲笈七籤》本未包括任何具體的修行訣要，恐怕也非全本。《道樞》本對應段落的内容則較《雲笈七籤》本為略，且曾慥一貫會對所引文獻進行節略，故亦顯非原本。總之，現存的三本都只能看作是修改本，無法體現《達磨胎息論》最原始的形態。雖然如此，但在這樣三個來源、內容都頗為不同的文本中包含著一個幾乎完全相同的段落，提示了這個段落很屬於較為原始的層次，很可能是最原始文本的一部分。而正是以此一部分所主張的胎息理論為出發點，又生發出了頗為不同甚至可說是南轅北轍的兩種修行法。下一節我們即是希望討論這兩種行法之間的關係。

（二）敦煌本與《道樞》本的關係——以修行方法為中心

現存三種《達磨胎息論》的文本中，《雲笈七籤》本僅包括三本所共通的部分而未附具體的修行指南，因此難以奢論其與另外兩本之關係。至於敦煌本和《道樞》本，雖然都是基於神氣相合的修行理念，卻又採用了完全不同的修行方法。這種不同不僅可以幫助我們了解兩種文本成立之先後，也對於了解氣法和內丹法的歷史有參考價值。故本節希望就此略作說明與分析。

敦煌本所述的胎息法中最核心的修法是閉息，也即通過練習逐漸減低呼出／吸入的比例以及呼吸的頻率，希望達到「不吐不納」。此當即後文第一首歌訣中所說的「外不入內不出」。當然，在隔絕了內外氣息後還可以布氣，即以神引領體內之真氣運用於周身來治療疾病或達到辟穀、長年等效用。此當即是第二首歌訣所謂「上補泥丸下補腦，三田之中為住壽」之所指。

《抱朴子內篇·釋滯》中說「得胎息者，能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成矣。初學行炁，鼻中引炁而閉之，陰以心數至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳聞其炁出入之聲，常令入多出少。」⁷² 其對胎息的理解以及修行的方式均與敦煌本《達磨胎息論》的訣文相近。由此可見這種以閉息為中心的修法正是胎息法的本色。又，這則訣文中部分內容當是來源於《神仙食炁金櫃妙錄》。此書當是《隋書·經籍志》所載京里先生所撰《金匱錄》的一部分。《正統道藏》中保存了此書的數卷，都已分開別行，其中《神仙食炁金櫃妙錄》的作者被誤題為京黑先生。在這一部中的行炁訣部分，作者提出求仙之大要在胎息。其胎息法亦先須「目無所視，心無所思」，修行時以十二息為小通，以百二十息為大通，文字表述與敦煌本《達磨胎息論》十分相近。⁷³ 此外，在《雲笈七籤》等處也可以看到許多此類的胎息訣。總之，可以說敦煌本《達磨胎息論》的修法是一種非常傳統的胎息法門。需要注意的是，訣文中有一段特別說明了「如要開食」的作法。此類段落是辟穀法中常見的內容，如羽 704R 中的絕粒法和 P.3043 中的休糧方便都有類似的段落，用以說明需要重新進食時的作法。由此也可見敦煌本的《達磨胎息論》雖然亦宣稱可以幫助修行者成仙，但同時卻有強烈的辟穀法性質，可能是主要為此類修行服務。由此也不難理解它何以被與一系列的辟穀方抄錄在了一起。

與敦煌本相比，《道樞》本《達磨胎息論》的修行訣要更為複雜，也更為隱晦，並不容易把握，在此我們只能嘗試作些簡單的歸納。

此訣要大體可以「調神如嬰」為界分為兩個部分。第一部分

⁷² 葛洪著，王明校釋，《抱朴子內篇校釋》，北京：中華書局，1985年，頁149。

⁷³ 相關段落見《神仙食炁金櫃妙錄》，《道藏》冊18，頁461-462。

首先重述了上文子母相守之說，強調神為氣主，神定則氣定，神氣俱定，即為胎息。其次則是說明胎息的性質、表象及一些相關的修法（鶴形和龜形）。再次，結成胎息之後又須以法加以鍛煉。其修法主要是趺坐於靜室，存想胎息如煙如絲，而以意引之周遊體內，來條暢息脈。隨後以此胎息灌入泥丸。再引之集於舌上，搏而吞入腹內（當是還歸氣海）。如此常行五三年，便可大成。此後便可「任意修煉」。包括想其胎息由小而大，再由大而小等等，逐漸可得瞬間移動、隱形、不食等能力。雖然採用的方法頗有特色，並似乎納入了佛教禪修的技巧，但總體來看，大致相當於內丹法中結胎之前的部分修行。其中以神、氣凝結成胎息類似於丹法中採藥而成丹。隨後將胎息在泥丸和氣海之間上下搬運則是模仿了道教丹法中的轉河車及上下鵲橋的功法。在鍾呂派的丹法中這類修法的目的在於結成金液還丹／聖胎。然而經此階段的修煉，雖然可以獲得一些神通，但仍只是生死自在以及可以辟穀不食，與敦煌本的目標不殊。如何進一步超凡入聖，則是下文所要說明的內容。

訣要的第二段更加晦澀，須與引文中的 B.8 結合起來，才能較明確理解。

B.8 中有兩段的直接引述。其中前段提到論文正文云「玄牝之門，駐景之戶。若能兼行，自然甘露。」此句並不見於《道樞》本，卻見於相近的《雲笈七籤》本中，或許是曾慥所節略的內容。無論如何，其所引用的《達磨胎息論》的正文可能較接近藏內之兩本。後段即是所謂《調神歌》。根據引者的說明，此歌當是某本

《達磨胎息論》的附文。⁷⁴ 在此我們先將其與《道樞》本訣要後段作一比較如下表（下劃線為筆者所加）：

《調神歌》	《道樞》本中對應內容
<p>調神如嬰，萬法無情，<u>恬如恬如</u>，神兮自寧。調神如嬰，<u>寒暑枯榮</u>，治之覆之，<u>形神自貞</u>。調神如嬰，啓合形神。<u>形神啓合</u>，<u>如琉璃瓶</u>。中有金像，虛實交并。<u>像喻法體</u>，<u>瓶喻色身</u>。</p> <p>外不可染，內不可塵。像之與瓶，皎潔分明。不一不二，如水澄停。無濁無清，水亦無形。出不由戶，非功非程。<u>鏡兮若明</u>，<u>萬像自形</u>。<u>水兮若清</u>，<u>月影自形</u>。非學所得，非師所成。如蟲食木，偶然自成。萬像之形，如月之明。萬法之名，如谷之聲。法本無法，名本無名。無名無法，不起神形。形神不起，感之則生。妄風不起，神何不寧。善聆若聾，善視若盲。智不如愚，老不如嬰。調之千日，自然能醒。惺中之夢，夢中之惺。明者不言，言者不明。有言則漏，有漏不生。日待朝昇，我性常明。月待圓成，我體長形。<u>天食滋形</u>，<u>含靈抱英</u>。</p>	<p>故調神如嬰，怡怡如如，寒暑枯榮，而形神自平矣。息與神合，如琉璃器，中有金像。金像者，法身也。琉璃者，根形也。</p> <p>故鏡明而法自形矣，水清而影自停矣。</p> <p>天食者，滋神者也；地食者，滋形者也。含靈抱實，</p>

⁷⁴ 根據引者的說明，《元始無量度人上品妙經註》引用的這兩段文字當都出自一部名為《實錄》的書，又分別有《胎息經》和《調神歌》的小標題。《實錄》具體所指不詳，但鑒於《胎息經》引文與《雲笈七籤》本《達磨胎息論》基本相合，《調神歌》則又與《道樞》本部分內容有關，又考慮到《調神歌》與《道樞》本訣要前部有互相補充的關係，筆者推測《實錄》中《調神歌》是作為《胎息經》附錄的歌訣存在。從文字表述和內容來看，《調神歌》與《道樞》本訣文前部內容可能並非同時成立，然而從兩段訣要的互相關係來看，其成立時間應當較為接近。

<p><u>醍醐之瑩，牛頭之馨。</u> <u>行一空昧，神怡體輕。血化為乳，骨化為瓊。</u></p> <p>能獅子吼，變野牛聲。白毫生額，金仙道成。祖師之妙，<u>寂寂冥冥。神不見形，形不見神。即心無心，即形無形。心尚不見，此外無名。</u></p> <p>形神無主，含識皆平。誰健誰衰，誰滅誰生。誰喜誰怒，誰怖誰驚。誰念誰思，誰辱誰榮。如日昇天，自行自明。勤而行之，祖師之程。</p>	<p>神氣斯自，靈乎雪山之妙藥，自頂而生者也。行一空昧，體輕神怡，於是血化為乳，骨化為瓊矣。</p> <p>故曰天道之精，杳杳冥冥，神不見神，形不見形，即心無心，即形無形，心尚不有，而況于外哉？</p>
---	---

可以看到《道樞》中對應段落大部分內容都可見於《調神歌》。《調神歌》全文是四言韻文，《道樞》中的對應內容則是韻散結合。其中有些散文顯然是由韻文改寫而來。如《道樞》本在「血化為乳，骨化為瓊」前後分別加了「於是」和「矣」，並在緊接其後的一段四言韻文段落前後又加上了「故曰」和「哉」，使其成為散文。故可推斷《道樞》本中的相關內容改寫自《調神歌》。因此《調神歌》更適宜用來說明此段的修行思想。而正如《元始無量度人上品妙經註》所說，《調神歌》所述之法門與丹法中所謂調神法有關。

宋代內丹法部分建基於道教固有的關於胎的思想，因此也經常使用生殖過程作為譬喻和隱語。一般而言內丹修煉始於前述之立基採藥作丹並製成還丹等事。若以生殖過程來譬喻，即如男女交合而成胎。隨後胎兒需要在體內調養，直到足月胎圓，方可經

由分娩離開母體（脫胎）。⁷⁵ 此間引導元神離體的方法即被稱作調神出殼，或可略稱為調神。⁷⁶ 而《調神歌》似乎是將溫養聖胎等事也併入調神的階段，雖較丹經中習見的調神概念來得寬泛，但此階段之主旨亦是調養元神，大致還算名實相副。B.8 的引述者主張《調神歌》所述的修法與丹經中的調神相近，當即是意在於此。⁷⁷

《調神歌》以肉（色）身之中已培育出一個「法身（體）」為基礎展開。這個法體應該就是前文中所提到的神、氣相守所成的胎息。歌訣首先提出須仔細調養此一法體，將其培育成一個與肉身「不一不二」但卻又「皎潔分明」的存在。此後的修煉，歌訣中似乎刻意地進行了模糊化（故云「明者不言，言者不明」）。⁷⁸ 就筆者所見，似乎首先是在心神寧靜的環境中自然地體悟。如是「調之千日」，便「自然能醒」。⁷⁹ 隨後再經由某種方式達到形、神兩方面的圓滿（神怡體輕）。《調神歌》結尾的大段內容則都是在描述這種圓滿的境界。在此境界之中，形神、自他等對待已經消泯，即是「能獅子吼，變野牛聲。白毫生額，金仙道成。」參照前文所提到的內丹修煉過程可以發現，《調神歌》所記之調神法大體對

⁷⁵ 相關內容可參見《紫陽真人悟真篇三註》卷 3「姤女遊行自有方」一頌中上陽子的注文，《道藏》冊 2，頁 998。此外如胡混成《金丹正宗》（《道藏》冊 24，頁 190）將內丹修煉歸納為鼎器、藥物、火候、立基、聚藥、鍛煉、抽添、結胎、沐浴、胎圓、溫養、脫胎等階段，亦可參考。

⁷⁶ 《道樞·肘後三成篇》中云「七層寶塔，三級紅樓，至時勿懼，出後難收。此還神出入，所謂調神者也」即是以調神為出殼之法。《道樞》卷 25，《道藏》冊 20，頁 732。

⁷⁷ 李道純所撰《中和集》卷 4 中的〈原道歌〉即云「獲得玄珠未是妙，調神溫養猶深奧」（《道藏》冊 4，頁 506），似是在同一意義上使用調神和溫養兩個概念。玄珠即是聖胎，此即云修成聖胎後還需調神溫養。

⁷⁸ 如果以上的分析不錯，這一階段的功夫似可對應於後來丹法中常說的煉神還虛的階段。修行至此，技術性的問題已經不再重要，重點在於參悟，因此無法用文言表達。如《中和集》煉神還虛段，也說「工夫到此，一箇字也用不着」（《道藏》冊 4，頁 489）。《調神歌》此處多敘境界，而非方法，當也出於相似的考慮。

⁷⁹ 在《金液大丹口訣》中有〈溫養胎仙〉一詩述養胎之法，云「三年溫養要雍容」（《道藏》冊 4，頁 971），與《調神歌》中的千日之功相近。

應於丹道中自成胎之後到脫胎的階段，其調神工夫大體和丹經中常提到的沐浴、溫養等事相當。值得一提的是，張伯端有一首涉佛的道歌《采珠歌》，本是附於《悟真篇》後的一組涉佛道歌之一，今則見於別行之《紫陽真人悟真篇拾遺》。此歌以佛性為本有之寶珠，歌末述解脫境界云「垢不染，光自明，無法不從心裏生，心若不生法自滅，即知罪福本無形。無佛修，無法說，丈夫智見自然別，出言便作獅子鳴，不似野牛論生滅。」⁸⁰《調神歌》前述一句當正是化用了此文來描述胎息成就後的境界。

限於本文的主旨，筆者無法再進一步分析《道樞》本的修行思想。根據上文的粗淺觀察，筆者認為此訣要兩個部分互相銜接構成了一個完整的修煉過程。其基本思想是將前文理論部分所述的神氣的結合體（胎息）視作內丹學中「丹」的對應物，從而仿效內丹學建立起一種內丹化的胎息法。其第一部分中結合神氣即如採藥，上下搬運則類似於丹道文獻中用以結成還丹的轉河車、上下鵲橋等功法，用以在丹田中結成聖胎。訣要後段則是說明如何培養聖胎，並調養千日。至此大體即已胎圓氣滿。之後還要如何，訣要未嘗明示，私以為不免要撞出頂門身外生身。⁸¹

綜上所述，我認為敦煌本和《道樞》本的《達磨胎息論》雖然有共通的理論基礎，卻又有著完全不同的修行思想。敦煌本繼承了晉唐以來的胎息法舊傳統，宣揚以閉息、隔絕內外為核心的呼吸法式的修法。《道樞》本則是以五代到北宋之間逐漸成熟起來的內丹思想重新去詮釋胎息的概念，從而構建起一種內丹化的胎息法。故從胎息法本身的發展歷程判斷，敦煌本恐怕應在《道樞》

⁸⁰ 《道藏》冊 2，頁 1031-1032。關於這些道歌的作者，請參見蓋建民，《道教金丹派南宗考論》，北京：社會科學文獻出版社，2013 年，頁 101-102、728-729。

⁸¹ 需要說明的是，筆者雖然認為訣要的兩個部分互相銜接，但這並不必然意味著這兩部分是由同一個人在同一時間所寫就。實際上從術語的運用方面來看，我傾向於兩者可能是先後寫出又整合起來以構成完整的修行次第。

本之前。

上文所列諸種引文中最早較切實的是五代彭曉《還丹內象金鑰匙》中的引用。此文雖是以內丹修煉為主，但引用達磨胎息法，亦是以外內不出入為其核心，故斥其為「空寂法中陰真」。金丹南宗的代表人物張伯端在《悟真篇》序中提到「（辟穀、存神等法中）惟閉息一法，如能忘機息慮，即與二乘坐禪相同，若勤而行之，可以入定出神。奈何精神屬陰，宅舍難固，不免常用遷徙之法，既未得金汞還返之道，又豈能回陽換骨，白日而昇天哉」。⁸² 此處雖未點明，但很可能也部分針對以呼吸法為核心的《達磨胎息論》。由此益可證明彭曉所謂可出陰神的胎息法正是閉息之法。故知此類較為古樸的達磨胎息法很可能即是原本的《達磨胎息論》所主張，而為敦煌本所繼承。

又，此類胎息法在北宋時期仍然非常流行，如蘇軾給《養生訣》一文即是講述此類修養法，其中還稱閉息「最是道家要妙」。考慮到《龍虎鉛汞說》中引用了《達磨胎息論》以助成閉息之說，很可能蘇軾在寫作《養生訣》時曾參考過《達磨胎息論》。因此後世有人評論說張方平、晁迥、蘇軾等所著氣訣都和《達磨胎息論》類似，也並非全是虛妄。此外《道樞·靈寶篇》中的引文提到人的元氣會隨呼吸有所衰耗，故須多入少出，即是《達磨胎息論》中的修法。⁸³ 其所引用的恐怕也是以呼吸法為中心的《達磨胎息論》，也即是接近敦煌本的形態。由此可見兩宋時期此一形態的達磨胎息法影響仍廣。

內丹化的達磨胎息法實際的影響當較小，但曾慥似乎對其頗為傾心，故不僅在《道樞·胎息篇》中加以摘錄，更在《道樞·

⁸² 參見《道藏》冊2，頁914。

⁸³ 參見《道藏》冊20，頁840。相近的內容亦見於託名於鍾離權、呂洞賓的《秘傳正陽真人靈寶畢法》卷上，但沒有提及達磨胎息法。《道樞·眾妙篇》中也有部分內容與之類似，可以參看。

眾妙篇》中評論說此種佛家之胎息已然超越了以呼吸法為核心的胎息法，而能以神馭氣，上下昇降無窮，可與道家太一含真氣相提並論。案「太一含真氣」這一概念正是出現在《悟真篇》中，用以指涉還丹／聖胎。⁸⁴ 又，《調神歌》中「醍醐之瑩」一句，《道樞》本改作「靈乎雪山之妙藥」，當也是化用了《悟真篇》中「雪山一味好醍醐，傾入東陽造化爐」一句⁸⁵。由此可見曾慥之特重此法當亦是由於其和金丹道尤其南宗丹道思想高度契合。⁸⁶ 考慮到《悟真篇》一書多次提及佛教的修法但均未引述或提及此類修法，⁸⁷《道樞》本的訣要反似受到金丹南宗的影響，且相關的《調神歌》直接化用了張伯端道歌中的文句。故此類內丹化的達磨胎息法當是在張伯端之後，也即北宋中期之後，才得以成立。

四、結論

以上筆者介紹並整理了敦煌本的《達磨胎息論》，並嘗試就這部論書的成立過程及現存諸本之間的關係作了一些簡單的分析。本文認為《達磨胎息論》是在唐末五代以來盛行的達磨修煉胎息

⁸⁴ 《悟真篇》云「三五一都三箇字，古今明者實然稀，東三南二同成五，北一西方四共之。戊己自歸生數五，三家相見結嬰兒，是知太一含真氣，十月胎圓入聖基。」見翁葆光註，《悟真篇註疏》卷3，《道藏》冊2，頁930。《悟真篇》諸本之間此段文字有所不同，但此一概念仍然多次出現在《悟真篇》的註疏以及其他丹學著作之中。

⁸⁵ 翁葆光註，《悟真篇註疏》卷5，《道藏》冊2，頁944。

⁸⁶ 需要說明的是，在這些道教丹家的考慮中，達磨氣法的意義可能與其撰作之本意又有所不同。如《西山群仙會真記》將其稱為補氣之法，當即以之為成丹之前的預備功夫（築基），而不以神氣相合所成之胎息為真正的金丹。《調神歌》卻認為由此法可致「白毫生額，金仙道成」，是究極的解脫之道。

⁸⁷ 例如《悟真篇》中有一頌主要說佛教的修法，云「釋氏教人極極樂，只緣極樂是金方，大都色相恒茲實，餘二非真謾度量。鑑形閉息思神法，初出艱難後坦途，倏忽雖能游萬國，奈何屋破卻移居。」（翁葆光註，《悟真篇註疏》卷6，《道藏》冊2，頁951-952）其中後段所述成就亦是能出神但無法昇仙，故只能移居。其中所述修法當即暗指被認為只能達到陰神出殼的達磨胎息法。然而所述亦不過是閉息思神之類的傳統呼吸法，而未提到調神搬運之類的工夫。

法並藉此全身脫去的傳說背景下所出現的一系列託名達磨的胎息法著作中影響較大的一種，其最原始的版本至遲在五代時期即已出現，並曾為彭曉所引用，產生了相當的影響。現存的三種文本中共通的敘述緣起和胎息理論的部分可能就是源自這一最初期的文本。在這一基礎上，又曾經衍生出不同的修行訣要，被附在文後，指導具體的修煉活動。現存三本中僅有敦煌本和《道樞》本附帶訣要。其中敦煌本所述的修行方法接近晉唐以來傳統的胎息術，並且五代到北宋時期的引用基本也都與此訣要所述方法相合，故可能較接近原本。《道樞》本則是從《達磨胎息論》固有的神氣結合的胎息理論出發，參照已相當成熟的內丹學方法，構建起的一種內丹化的胎息法修行體系。從其修法的特徵及《調神歌》中部分文句對張伯端詩文的引用來判斷，它可能是在北宋中期以後根據新興的南宗內丹學而撰寫的新訣要。然而在當時內丹學勃興而傳統氣法逐漸沒落的背景下，其實際的影響反而較為有限。

本文的主旨是盡力釐清看似非常不同的三種《達磨胎息論》文本之間的關係，並說明其產生和變化的基本背景。雖然也涉及到佛教和氣法、內丹學的關係問題，但終究無法深入討論。但正如福井文雅先生所曾指出，唐宋時期佛教和道教在氣法、內丹學方面的交涉是一個長期被忽視的重要問題，具有多方面的研究價值，需要進行系統性的研究。希望將來能有足夠的條件來支持這樣的研究，相信對於唐宋之間佛道兩教歷史的研究都具有重要的意義。

引用書目

藏經原典或古籍

「中華電子佛典學會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 電子佛典系列, 2016 版光碟。

《南嶽思大禪師立誓願文》, CBETA, T46, no. 1933。

《圓悟佛果禪師語錄》, CBETA, T47, no. 1997。

《道藏》(1-36 冊), 上海: 上海書店、北京: 文物出版社、天津: 天津古籍出版社, 1988 年。

《元始無量度人上品妙經註》, 《道藏》冊 2。

《紫陽真人悟真篇註疏》, 《道藏》冊 2。

《紫陽真人悟真篇三註》, 《道藏》冊 2。

《西山群仙會真記》, 《道藏》冊 4。

《中和集》, 《道藏》冊 4。

《修真十書·雜著指玄篇》, 《道藏》冊 4。

《金液大丹口訣》, 《道藏》冊 4。

《靈劍子引導子午記》, 《道藏》冊 10。

《黃帝太乙八門入式訣》, 《道藏》冊 10。

《胎息精微論·內真妙用訣》, 《道藏》冊 18。

《神仙食炁金櫃妙錄》, 《道藏》冊 18。

《道樞》, 《道藏》冊 20。

《上陽子金丹大要》, 《道藏》冊 24。

《金丹正宗》, 《道藏》冊 24。

《秘傳正陽真人靈寶畢法》, 《道藏》冊 28。

《文獻通考》, [宋] 馬端臨。北京: 中華書局, 2011 年。

《宋史》, [元] 脫脫等。北京: 中華書局, 1985 年。

《抱朴子內篇校釋》, [晉] 葛洪著, 王明校釋。北京: 中華書局, 1985 年。

《郡齋讀書志校證》, [宋] 晁公武著, 孫猛校證。上海: 上海古籍出版社, 2006 年。

- 《崇文總目》，〔宋〕王堯臣等，《景印文淵閣四庫全書》。臺北：臺灣商務印書館，1984 年。
- 《通志》，〔宋〕鄭樵。北京：中華書局，1987 年。
- 《雲笈七籤》（1-5），〔宋〕張君房編，李永晟點校。北京：中華書局，2003 年。
- 《敬齋古今註》，〔元〕李治，《景印文淵閣四庫全書》。臺北：臺灣商務印書館，1984 年。
- 《新唐書》，〔宋〕歐陽修、宋祁。北京：中華書局，1975 年。
- 《養生類纂》，〔宋〕周守忠，《壽養叢書》。北京：中醫古籍出版社，1990 年。
- 《蘇軾文集》，〔宋〕蘇軾著，〔明〕茅維編，孔凡禮點校。北京：中華書局，1986 年。

中日文專書、譯著、論文或網路資源等

- 丁培仁（1990）。〈華陽子施肩吾的丹道思想〉，《社會科學研究》4，頁 69-73。
- 中國國家圖書館編（2009）。《國家圖書館藏敦煌遺書》109。北京：北京圖書館出版社。
- 杏雨書屋編（2009）。《敦煌秘笈·目錄冊》。大阪：公益財團法人武田科學振興財團。
- 杏雨書屋編（2013）。《敦煌秘笈·影片冊》9。大阪：公益財團法人武田科學振興財團。
- 王卡（2004）。《敦煌道教文獻研究——綜述·目錄·索引》。北京：中國社會科學出版社。
- 任繼愈（1995）。《道藏提要》。北京：中國社會科學出版社。
- 馬繼興等輯校（2007）。《敦煌醫藥文獻輯校》。南京：鳳凰出版社。
- 宮澤正順（2002）。《曾慥的書誌的研究》。東京：汲古書院。
- 張遂新（2016）。〈施肩吾的奇幻漂流——從「施真人」到「民間開發澎湖第一人」的形象建構〉，《台灣研究集刊》1，頁 60-68。
- 曹凌（2011）。〈《三廚經》研究——以佛道交涉為中心〉，《文史》1，頁 119-150。
- 福井文雅（1999）。《道教的歷史と構造》。東京：五曜書房。
- 蓋建民（2013）。《道教金丹派南宗考論》。北京：社會科學文獻出版社。

鄭天星（1994）。〈歐美道教研究概述（二）〉，《中國道教》1，頁 35-38。
關口真大（1957）。《達摩大師の研究》。東京：彰國社。

西文專書、譯著、論文或網路資源等

- Capitanio, Joshua. 2015. "Portrayals of Chan Buddhism in the Literature of Internal Alchemy." *Journal of Chinese Religions* 43(2), pp. 119-160.
- Eskildsen, Stephen. 2017. "Bodhidharma Outside Chan Literature: Immortal, Inner Alchemist, and Emissary from the Eternal Realm", *Journal of Chinese Religions* 45(2), pp. 119-150.
- Schipper, Kristofer and Franciscus Verellen, eds. 2004. *The Taoist Canon: A Historical Companion to the Daozang* (道藏通考), vol. 1-3. Chicago: The University of Chicago Press.

The *Damo Taixi Lun*: A Study of the Dunhuang Texts

Ling Cao

Lecturer

The College of Law, Philosophy & Political Science, Shanghai Normal University

Abstract

The *Damo Taixi Lun* is a text ascribed to the Chan master Bodhidharma which introduces the practice of “embryonic breathing” (胎息). This text enjoyed great popularity beginning from the period of the Five Dynasties up until the Song dynasty. Previously, a number of scholar have taken an interest in this text, due to its great value for the study of the interaction between Buddhism and Daoism. Yet, all past research was conducted based on the two versions of the text found in the Daoist canon (道藏), the *Yunji Qiqian* (雲笈七籤) and the *Daoshu* (道樞). In this article, I will discuss the three variants found among the Dunhuang texts. These variants prove to be valuable new resources for the study of this text, presenting significant differences from the versions contained in the Daoist canon.

This article begins with a basic survey and analysis of the contents of the aforementioned Dunhuang versions. Subsequently, I will conduct a preliminary discussion of the dates of the *Damo Taixi Lun*, the context surrounding its emergence, and its relationship with the other variants of the text. I have determined that the text must have appeared no later than during the period of the Five Dynasties, and that the main source for its composition was the Daoist text called the *Liuzhen Miaoyong Jue* (內真妙用訣) which imparts a form of breathing technique based on the harmonizing of *shen* (神) and *qi* (氣). The Dunhuang versions follow the general outline of this text, and were probably early adaptations of the original, related to the Daoist fasting practice called *pigu* (辟穀). The *Daoshu* (道樞) variant on the other hand draws from the Daoist practice of internal alchemy, *neidan* (內丹), to create a new form of “embryonic breathing” practice. By analyzing its method of practice and looking at passages in the *Diaoshenge* (調神歌) which borrows from Zhang Boduan’s (張伯端) poetry, we can surmise that this text was

composed in the middle of the Northern Song dynasty under the growing influence of the Southern school of *Neidan* practice.

Keywords:

Damo Taixi lun, Embryonic Breathing, Internal alchemy,
Bodhidharma