



窮理致知

東方哲學的智慧（一）

鍊丹田養生治病的原理

● 康雲山*

鍊丹田是道教養生修仙的功法，和老莊及方士思想有密切的關係。印度教、佛教雖沒有特別強調鍊丹田的重要性，但也在宗教修行經驗中，發現到丹田的作用。鍊丹田可以成仙，一般人大概無法置信，然而，鍊丹田有益身心健康，很多鍊氣功的人都有親身經驗。密宗的修行者，學禪修禪定瑜珈者，以及修道人，更會深刻的體驗到其境界的奧妙。鍊丹田可以養生治病及養性，歷來已有一些禪師、瑜珈修行者、學者與中醫專家，說出其中的道理，並點出其方法，本文乃整理有關文獻，論述丹田的奧祕及鍊丹田養生治病的原理。

一、丹田的奧妙

丹田可分為下丹田、中丹田與上丹田，下丹田位於臍下，為精區；中丹田位於膻中，為氣區；上丹田位於泥丸，為神區。

據《禪門三柱》之敘述，丹田原指胃與腹，以及它們所司的消化、吸收、排洩等功能而言，但是它同時還有一種心靈上和宗教上的意義。印度教和佛教的瑜珈修鍊法中，都認為人身中有若干個心靈的中心，從宇宙來的生命力或「能」，即在這些中心間流動。在丹田部份有兩處像這樣的中心，其中之一與太陽神經叢相關，其神經系統就

* 康雲山，南台科技大學通識教育中心人文藝術組副教授。



是專司消化作用和排洩器官的。因此，丹田是心靈和生命能的泉源。日本原田禪師在力勸其徒弟凝神丹田（將整個生命都集中於此）時，常說：「你們必須要真實地感覺到宇宙的中心就在你臍下那地方！」為了讓初學禪坐的人易於體驗這一真理，他們須經常將心神凝聚在丹田下方（明白點說，就是在肚臍和骨盤之間），而使一切身心活動都從那區域發射出來。將身心平衡的中心安置在丹田上，漸漸的，那裏就成為意識的所在地，生命能的焦點，而影響到整個的生命組織。¹

中醫博士李承忠先生綜合《黃帝內經》、宗教理論有關丹田的說法及現代醫學的理論，具體的說明丹田的位置與生理功能。丹田是修鍊丹道者最重要的氣穴，通周天的起止之處，是任、督、衝三脈所起之處，是諸經絡匯聚之所，全身經絡之樞紐，主男子藏精，女子養胎之處，《黃帝內經·素問·骨空論》稱之為「胞中」，位在臍下五寸之恥骨的後方，脊椎骨最下端（尾椎骨）的前方。密宗瑜伽學說認為丹田部位是一個巨大的能量儲存庫，稱之為「根達尼」。它是一條強盛的生命之蛇，深深的藏在人體之中，鍊功和修持者，最終就是要找到「根達尼」之所在，而發揮不可思議的力量。總之，從禪定瑜伽修行的理論和體驗、中醫學說，以及鍊功者的經驗來看，（下）丹田是生命之祖、生氣之源、陰陽之會、呼吸之門、五臟六腑之本、命根、命氣、命蒂、生死門戶，與生死息息相關。²

若從人體生理解剖來說，丹田是「性腺生殖神經中心」，主司人體內分泌激素賀爾蒙和生殖作用，是生命物質的基礎。在「男性方面」，可分泌雄性激素，其中以睪丸素酮為主要的賀爾蒙，能刺激男性生殖器及附屬腺體之發育，以促進男性化，如：精囊、前列腺、陰囊、陰莖之發育，及陰毛、腋毛、鬍鬚之出現。又能使皮膚呈油性光滑、堅韌、皮質分泌旺盛，肌肉結實發達有力。另外，還可維持成年人之正常性慾，和男性正常精子之生長，擔負傳宗接代，繁衍子嗣的責任。在「女性方面」，可分泌卵巢賀爾蒙、動情素與黃體素，對女性的生長發育、生殖孕育生命以及一生的身體健康，有著舉足輕重的地位。就「動情素」來說，可刺激女性生殖器及附屬腺體之發育；亦可增加性慾、刺激上皮細胞迅速再生、促進子宮內膜再生，排卵前期亦可使子宮內膜

¹ 本段乃摘引菲力浦·凱普樓編著·顧法嚴譯《禪門三柱》（台北：慧炬出版社，民79年6月），頁120之說。

² 本段乃摘引整理李承忠《生物能醫學氣功健身運動十七法》（台南：中華生物能醫學氣功研究推廣中心，2007年3月），頁9~10之文字而成。



增厚，還可促進子宮肌層收縮。青春期和懷孕期間則可促進乳腺導管的發育。至於「黃體素」，則可幫助動情激素作用於子宮內膜，使其內襯上皮細胞增生加厚，受精易著床，妊娠時有助安胎，缺乏時則易流產，故亦稱為「助孕素」或「安胎素」。此外，黃體素還可促進乳房及子宮的發育。³

二、鍊丹田與養生治病

聖嚴法師於《禪的體驗》一書中提到「以修止的方法治病」，他說：「將心念安止於病的所在處，即能治病。但能繫心於臍下一寸處的丹田，守此經久而不散，常能治病。」⁴

張澄基則於《佛學今詮》下冊提到，在極深睡眠時，阿賴耶識會發揮潛能，指揮丹田修補身體各種器官。他說：

睡眠之狀態是一片昏昧的無意識，但亦是其他心識狀態之總樞紐，此時雖是無意識，却具有大智慧，故特名睡時為智慧地。曼多卡牙奧義書 1.之 5 云：「既入睡眠，則於任何事物皆無所欲求，亦不見任何夢境，此第三（心理狀態）睡眠，特名曰智慧地。於此極深之睡眠中，所有之（心識）經驗，皆渾然成為一體。噫！此實為一整片之心識也，此心充滿喜樂，亦親受喜樂，此（睡眠之心）實為一〔緊要〕門戶，能開顯〔醒時、夢時及悟時〕之秘密也。此為一切之主，亦能知一切，為控制內境之主宰，一切之根源，一切萬法皆由此生起，最後，亦莫不歸攝於此也。」⁵

極深睡眠是一個無意識的狀態，此時之心識沒有計度和分別之念，不緣外境，亦無任何欲求。正因為沒有分別意識之撓亂，阿賴耶識乃能發揮其巨大之潛能，作出種種奇妙之事。在睡眠時，人之身體在無意識的指揮下，對各種器官努力進行各種修復、補充和除舊添新的工作。這些生化作用，一定是不多不少，恰是身體各器官所最需要及供應得起和擔負得起的適當之量。...人類若是沒有

³ 同注 2，頁 11。

⁴ 見釋聖嚴《禪的體驗》（台北：東初出版社，民 78 年 9 月），頁 55。

⁵ 見張澄基《佛學今詮》下冊（台北：慧炬出版社，民 83 年 1 月），頁 124。



睡眠，我想早已不能抵抗這樣眾多的疾病了。根據密宗和瑜伽術的經驗，在極重睡眠時，軍荼利俱生氣，即中國道家所謂的先天陽氣，必定由會陰上升至頂門，又遍及各脈輪，作出種種修補和復元身體之工作。這些工作都不是平時上意識活動時所能辦得到的。因為無意識的指揮和安排實在巧妙到了極點，因此，奧義書稱之為「智慧地」。⁶

奧義書所言乃具有高度禪定的瑜伽行者之經驗，他們由禪定之力可以親自感受到極重時之心識，不但有高度的智慧而且有大喜樂。又如，先天陽氣在睡眠時自然升起，借此時機加以採取，乃道家之中心教法。這些教法亦由修道人直接經驗而來，是一種不爭之事實，無需什麼理由或辯解的。⁷

張澄基又於《佛學今詮》上冊引天台宗的經典《釋禪波羅密多》卷三論繫緣止有關繫心丹田治病的功效：

修繫止法者，略明有五處：……四、繫心臍間。……臍是氣海。……繫心臍下者：臍是氣海，亦曰中宮，繫心在臍能除眾病，或時內見三十六物，發殊勝等禪。⁸

此外，鍊丹田養生治病的功效，在道教的典籍更處處可看到，例如金·邱處機《大丹直指》云：「氣入臍為息。」⁹即以氣入下丹田，心息綿綿，在丹田內醞釀腎（元）精。因五臟之中腎為精海，心為氣館，真精藏於腎中，真氣藏於心中，心息相依，則精氣相生，鍊精生氣，氣足養神。¹⁰又如清·無我子《呂祖全書》云：「蓋真鉛生於天地之先，號為元始一氣。今者返而求之，須用陰陽交感，逆施造化。」¹¹即言丹田之內蘊藏先天之元精腎氣，修鍊丹田，使腎水逆上、心火往下。以一年三百日為一階段，經由積氣生液、積液生氣，氣液相生相成而生五臟之液，日復一日，效能顯現，則食量日增、疾病日漸消除、頭目清利、心腹空快、多力少倦、腹中時聞風雷之聲。¹²

⁶ 參同上，頁 124~125。

⁷ 參同上，頁 125~126。

⁸ 見張澄基《佛學今詮》上冊（台北：：慧炬出版社，民 81 年 3 月），頁 319。

⁹ 金·邱處機《大丹直指》卷上（《道藏》第 4 冊），頁 394 下。

¹⁰ 參何麗寬《鍾呂內丹道及其思想之探究》（台南大學國語文學系碩士論文，民 99 年 1 月），頁 50~51。

¹¹ 清·無我子輯《呂祖全書》卷六（台北：廣文書局，1980），頁 9。

¹² 同注 10，頁 59。

丹田內所蘊藏的精氣，在密宗及印度教名之為忿怒母，或真大力、根達尼（Candali, or Kundalini）；道教則稱之為先天元氣，或先天陽氣。此元氣在凡夫位呈隱沒或沉睡之狀；須以各種方便鼓動令「醒」，令「起」令「升」，而後各種殊勝定境自然顯現，甚至產生治病的效果，所以，道教、印度教及無上密宗皆重視這種「陽氣瑜伽」鍊丹田的殊勝修法。¹³

李承忠博士對於道教鍊丹田修仙的功法及養生效能頗有體會，他說，古仙修鍊的要訣，無非是精氣神的修鍊。以現代生理學解釋，神是大腦神經中樞，是生命的主宰；精氣則是性腺生殖中樞，是生命的火種，就在「丹田」部位。鍊丹田主要即在生殖中樞下手。鍊丹田以性腺本能為修鍊之基礎，以性本能之昂進為「藥物」，昂進為「陽舉」，陽舉名「陽生產藥」，產藥為「性亢奮」，即速用「武火」（深呼吸法）進陽火，並用「吸舔」、「撮閉」、「提攝」方法，將小藥精氣能量源源催過虛危穴，經尾閭、夾脊、玉枕到百會巔頂，此名「進陽火」，為「鍊精氣補腦養神」之大法。此乃符合地氣上升，天氣下降的自然法則。當陽產生藥時，則把握緊要關鍵，即時提煉，以進入深邃的火候。爾後用文烹（自然呼吸丹田養氣法）慢慢的薰蒸溫養，使心息相依，神氣融合於丹田。此外，心中也要淨慾、淡慾、少慾，使性慾望漸趨於冷淡、減少，竟至無性慾望的念頭，此乃金丹大道的鍊精化氣返轉功夫。然而，性機能並非萎弱，而是強而不淫、壯而無慾，所以，非不能也，乃不為也。¹⁴

李博士進一步說，陽生產藥時，男女性腺生殖中樞及有關的內分泌腺體會大量分泌性荷爾蒙激素，在無慾念的情況下，經由分泌、釋放、滲透、擴散、自然吸收，再轉化為生命能量。「無欲則剛」，故此生命能量乃磅礴之正氣能量，終極則能以此修鍊成金丹、反璞歸真。古人以此法修鍊，冀以超越生理之極限，而達到成仙之目的。¹⁵

總之，丹田的存在與功能，是東方佛教、印度教、道教的修行者在修禪定瑜伽時所發現的，一般人的丹田未經修鍊時，丹田中的先天元氣是處在睡眠狀態，其功能沒有充分發揮出來，透過丹田的修鍊，先天元氣會被喚醒，它的功能就能充分發揮出來。而古代宗教經典與醫書提及丹田的位置與功能時，常常用象徵、比喻的文字與方式

¹³ 同注 8，頁 368。

¹⁴ 同注 2，頁 13~14。

¹⁵ 同上，頁 14。



來說明，因此一般人往往難以理解。由禪定瑜伽的宗教修行，之後發展出各種氣功，很多人學習氣功，其中多有經驗到鍊丹田養生治病功效的人，然而對其原理則多不知其所以然。李承忠博士有宗教修行的經驗，又學習醫術，鍊過多種氣功與國術，通曉宗教經典與中、西醫理論，他以現代醫學知識將丹田的位置、功能，以及鍊丹田治病養生的原理，講得很具體、清楚，值得現代人參考。

