



東方哲學的智慧（二）

鍊丹田的功德與功法

● 康雲山*

一、前言

鍛鍊丹田能養生祛病，為習定與練氣功者共有的經驗。除此之外，禪定瑜伽的修行者，亦在丹田的修鍊中體驗到心境喜樂、智慧增長、人格提升……等種種功德。底下將介紹鍊丹田的諸種功德，以及李承忠博士創編的修鍊功法。

二、鍊丹田的功德

張澄基說，丹田中的「胎息」（氣分、內息、真大力、內陽氣）發動時會發生十種功德，即空（空心虛豁）、明（罔淨美妙，皎皎無喻）、定（一心安穩，無有散動）、智（不復迷昏疑惘，心解靜利）、善心（慚愧信敬）、柔軟（離欲界儻悞粗獷，如腦牛皮，隨意卷舒）、喜（於所得法而生慶悅）、樂（觸法娛心，恬愉美妙）、解脫（無復貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑惑五蓋）、境界相應（心與動觸諸功德相應不亂，又念持相應而不忘失……）等十種。十種功德為得初禪時八種覺受中的第一覺受。¹張澄基又說，佛教禪定之七大類中之第三類，是依專注一點或一境而入定。當心識專注身中某一部分，則氣亦會自然集中於該處。由於心氣皆不復緣馳色聲香味觸等外境，而內注身中之某一點，則久而久之，「內宇宙」之門忽然開啟，種種境界及禪定皆會因而次第開顯

* 康雲山，南台科技大學通識教育中心人文藝術組副教授。

¹ 以上乃將張澄基《佛學今詮》上冊（台北：慧炬出版社，民81年3月），頁329~330整理而成。

。心氣不外馳，而專注身內某一脈輪之要竅，日積月累，則此內身脈輪即會開發，引生空、明、妙樂之覺受。同時因心氣專注一點，則妄念漸次克服，而能趨入禪定。惟專注之部位不同，則會有差別，如專注丹田，最容易生勝樂，故身中髮際、眉間、鼻端、臍間及地輪，以臍間（丹田）及鼻端二部位最佳。²

日本安谷禪師則說，將人體的重心放在臍下一也就是說，將意識的中心設在丹田上，能自動地解除由習慣性聳肩延頸壓迫胃部所引起的緊張。這凝滯之感消失後，身與心兩方面都會覺得生命的活力增加了，還有一種新的自由的感覺，同時身心合一之感也與日俱增。³

安谷禪師又說，坐禪很明白的顯示，凝神丹田之後，妄念紛飛的現象減少了，同時也加速了心神凝聚在一點（心一境性）的能力。頭部過賸的血液都注流入於腹下，可以「冷卻」頭腦和鎮靜自律神經，從而使得心智和情緒方面獲得更大的安定。因此，凡是一切功能都發自丹田的人，是不容易被擾亂的。而且在應變方面，更為敏捷，更為果決，也就是因為心繫丹田不會動搖的緣故。⁴

安谷禪師更說，心繫丹田時，一切狹窄自私的思想，都被遠大的眼光和恢宏的氣度所取代。這是因為用生命中心的丹田「思想」時，不經過中間局限性的攀緣心，那「思想」是自發的，而且是包羅萬象的。從丹田「見」物，多是化零為整，見到事物的全貌，而不是只見到些支離破碎的片段。簡言之，這種「思想」的所「見」，是連續的、完整的。⁵

安谷禪師以雕塑藝術的創作為例，說明丹田作用的奧妙。他說，坐在蓮花座上的佛像：寧靜安祥，無所不知，無所不容，放射著無量的光輝和慈悲—正是由正覺所表現的丹田之力的最佳例證。在另一方面，羅丹的「思想者」是一個孤獨的人像，迷失在沉思中，肢體扭曲，與他的自性隔絕遠離，是相反境地的典型。⁶

總之，禪定瑜伽修鍊的體驗，說明了修鍊丹田具有修養心性、增長智慧、改變人格的奇妙功德。

三、鍊丹田的功法

² 同上，頁 358~359。

³ 見菲力浦·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 121。

⁴ 同上，頁 121~122。

⁵ 同注 3，頁 122。

⁶ 同注 5。

古今以來，鍊丹田的方法很多，當今之世則有李承忠先生創編「生物能醫學氣功健身運動十七法」、「精神靈氣修鍊法」、「丹田鼓盪修鍊法」等功法，功效頗佳。底下以「生物能醫學氣功健身運動十七法」為例，加以說明。

「生物能醫學氣功健身運動十七法」之第二法「丹田養氣聚能法」特別專注在丹田鍊氣、聚能、養氣之修鍊。其功法是藉肺的開闔呼吸和橫膈膜的伸縮發生振動與壓縮，在腹腔內引起波動（此波動即所謂氣入下丹田）而修鍊丹田。李承忠博士說，依「熱力學」之原理，當腹腔內有空氣存在，空氣的體積被壓縮而縮小時，會放出熱量。「丹田呼吸法」即是在腹腔內振動，產生波動，不斷的壓縮氣體而產生熱感，刺激性腺神經，使丹田部位的神經元因感受刺激而衝動興奮，促進性腺內分泌加強產生荷爾蒙激素，男性因受刺激，雄性激素荷爾蒙加強分泌，使男性精力不因歲月增長而減退，並延緩其生理「性」的退化。女性因受刺激而分泌卵巢激素荷爾蒙，使其生理正常，減少更年期障礙，並抗衰防老、延緩老化、使皮膚細嫩光澤，維持其年輕魅力，即或古稀之年，亦能再造青春美麗，精神靈敏，活力不減。所以，「丹田養氣聚能法」堪稱為「再創生命細胞回春修鍊法」。⁷

此外，「丹田養氣聚能法」從聚能、養氣以至伏氣，皆以丹田為核心。以意念專注丹田，丹田既為性腺神經中心，通過波動與壓縮的作用，因而激發性腺神經興奮。而性腺內分泌也與中樞神經系統之間保持著動態平衡，互相調節與控制，避免腦神經以及性神經性機能的衰弱。古代修鍊家所說的心（精神中樞神經系統）火下降、腎（丹田、性神經系統）水上升，水火交融，水火既濟即是此意。⁸古代修鍊神仙的要訣：即修鍊精氣（丹田）神（大腦神經中樞）亦是此理。⁹

以上所述，乃「丹田養氣聚能法」之澄神靜慮、精神統一、收視返聽、抱神以靜、意念專注、意守丹田於「有」的命功修鍊。再進一步，則是棄守丹田於「無」、養神於虛的性功修鍊。「有」與「無」之間，大腦精神的潛在能量互為運轉與傳導。當神靜養於虛無，大腦神經本質各個導聯的神經信號會下降，處於儲能狀態。而動、想與意守時，則大腦總體神經元大規模的參與協同發揮作用。這個時候，大腦精神扭力也勢必加大，所以，積極強大的意念張力就能激發無限的潛能，創造出難以想像的奇蹟。

⁷ 見李承忠《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，2007，3月），頁12~13。

⁸ 同上，頁14~15。

⁹ 同上，頁15。

古代修鍊名家說，心要有，要見無中生有；丹要無，又要是中之無。鍊丹田時，從後天呼吸意識的知覺，進入有中生無，忘息返虛的空境，另一種先天意識知覺馬上被激活，擔負起無中生有的重任，「有」與「無」在大腦中聚變，互為轉換，是生化之機，名曰至道。¹⁰

古代八仙中的呂純陽（洞賓）道長說，修鍊大道的精髓是「無心是空」、「無不為是用」。而真空妙有，妙有真空。當大腦靜寂，在儲能狀態時，是修鍊時的「空與無」，為通向不空之「有」的中間環節。「丹田養氣聚能法」從數息、隨息、聽息而忘息；從鍊氣、聚氣、養氣、結氣、伏氣而胎氣。一呼一吸，悠悠綿綿，神歸氣中，氣與神合，神氣相住、相濡相沫，漸漸的，自然形成丹胎，此即精斂、氣聚、神凝、息定、胎成的過程。此過程「自有至無」，乃妙有中真空；再「從無至有」，是真空中妙有。《般若波羅密多心經》言：「色不異空，空不異色。」道家言無中生有、有還歸無、虛實相生、有無相成。精神學上說從有意識到無意識，再到超意識。這些說法，可以用來說明「丹田養氣聚能法」之精妙。所以，「丹田養氣聚能法」是一個從入世到出世的功法。¹¹

四、結語

丹田雖只是身體的其一部位，然而丹田之鍛鍊，實際上是精氣神與身心靈整體的修鍊。所以鍊丹田除了有益身體的健康、神經系的鎮靜鬆弛、心理的安定，更有助於心智的發展、情感的培育，以及人格的轉變。其功效與功德，除了可以由禪定瑜伽的宗教修持體驗與宗教理論予以印證、解釋，李承忠先生以中醫學、西醫解剖理論、精神學，以及物理學的原理加以說明，使得鍊丹田的理論，不再神祕難解，甚至被誤認為是玄學臆想或宗教迷信。此外，李承忠先生揉合其宗教修行的體驗、宗教理論的素養、中西醫學的學養，以及修鍊多種氣功的心得，創編「生物能醫學氣功健身運動十七法」，免費教導社會大眾，受益者甚多。而且其功法方便易學，很快見效，不會出問題，欲增進身心健康者不妨體驗看看。

¹⁰ 同上，頁 15~16。

¹¹ 同上。