



法爾辭庫——名相篇

法爾禪修中心

請問佛教是講不講丹田呢？講不講真氣呢？

這要看是正法佛教，或是無知末法的佛教，簡單講也就是說，是修不修禪定法的佛教，或是修不修密法的佛教，若不修禪定與密法者，談丹田會不知所云，更會是拒談真氣也。

那古佛教講不講丹田呢，當然不講丹田，丹田是震旦中國人講的，而是講「風大」，梵文「優陀那」，阿優陀就是我們所稱的丹田，無知之識者常妄分別，這是不必要的無知。

《翻譯名義集》云，優陀那 *udāna* 指氣息。大智度論卷六：「如人欲語時，口中風名憂陀那，還入至臍，觸臍響出，響出時觸七處（頸、齶、齒、唇、舌、咽、胸）退，是名語言。」然宗密之圓覺經大疏鈔卷十一下，以臍下一寸稱為優陀那，指丹田而言。

談丹田就要談及氣，氣者風大也。先見《翻譯名義集》云：優陀那，天台禪門曰，此云丹田，去臍下二寸半。大論云，如人語時，口中風出，名優陀那，此風出已還入至臍。偈云：風名優陀那，觸臍而上去。是風觸七處，頂及斷齒脣，舌喉及以胸是中語言生。論云：出入息是身加行，受想是心加行，尋伺是語加行。《大集經》云：有風能上，有風能下。心若念上風隨心牽起，心若念下風隨心牽下。運轉所作，皆是風隨心轉作一切事。若風道不通，手脚不遂。心雖有念，即舉動無從。譬如人牽關捩，即影技種種所作，捩繩若斷，手無所牽，當知皆是依風之所作也。

天台山修禪寺沙門智顛述《修習止觀坐禪法要——亦名小止觀》云：明治病方法者。既深知病源起發，當作方法治之。治病之法，乃有多途，舉要言之，不出止觀二種方便。云何用止治病相？有師言：「但安心止在病處，即能治病。所以者何？心是一期果報之主，譬如王有所至處，群賊迸散。」次有師言：「臍下一寸名憂陀那，此云丹田。若能止心守此不散，經久，即多有所治。」有師言：「常止心足下，莫問行住寢臥，即能治病。所以者何？人以四大不調，故多諸疾患。此由心識上緣，故令四大不調。若安心在下，四大自然調適，眾病除矣。」有師言：「但知諸法空無所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？由

心意想鼓作四大，故有病生。息心和悅，眾病即差。故淨名經云：『何為病本？所謂攀緣。云何斷攀緣？謂心無所得。』」如是種種說，用止治病之相非一。故知善修止法，能治眾病。所以隋天台智者大師說，門人灌頂記《摩訶止觀》云：正用治病者，丹田是氣海，能鎖吞萬病。若止心丹田則氣息調和，故能愈疾，即此意也。

佛光辭典云，丹田指肚臍下，即臍下約一寸之處。於坐禪之際，將體氣集中於此，令心不散亂，並可收治病之效。或謂約在肚臍下二寸半。此外，肚臍下稱為下丹田；對此，兩眉間稱為上丹田。〔修習止觀坐禪法要、摩訶止觀卷八〕

密教《青色大金剛藥叉辟鬼魔法》云：灸有九處。一者頂十字中。二者風門穴中。三者竄鏡。四者心臟。五者丹田。六者左風市。七者右風市。八者左彭矯穴。九者右彭矯穴。不灸矯穴其人跌壞生穴，大頂十字時。誦𑖀(am)𑖄(kham) 吽發吒五七反，具百光遍照王功德蘊相。次灸風門，持誦𑖄(ha) 𑖄(hā) 吽發吒五七反。次灸竄鏡時。誦𑖀(a)𑖀(ā)𑖀(am)𑖀(ah) 吽發吒五七反。次灸心臟時。誦𑖀(ra) 𑖀(rā) 𑖀(ram) 𑖀(rah) 吽發吒五七反。次灸丹田時。誦𑖀(hūm) 𑖀(ah) 𑖀(hriḥ) 吽發吒五七反。次灸左右風市時。誦𑖄(ha) 𑖄(hā) 𑖄(ham) 𑖄(hah) 吽發吒。次灸左右彭矯穴時。誦𑖄(va)𑖄(vā)𑖄(vam) 𑖄(vah) 吽發吒五七反。…。以上密法，中醫師療病人時可多多用之。

《大般涅槃經疏》云：如大論云，風名阿優陀(優陀那之訛)，觸臍而上去。至牙齒唇舌鼓動故出聲，風鈴熱鐵亦復如是。先尼言如瞿曇說下第五問，明若隨理者全無有我，如來何緣得有常樂，由有我故有常等法，若無我者何得此法。

見錢塘沙門釋智圓所述《涅槃經疏三德指歸》云：阿優陀者此云中也即臍下一脉。《請觀音經》云：取一中脉是，疏引論偈從省具足應云風，名優陀那，觸臍而上去，是風觸七處頂，及斷齒唇舌喉及以芻是中語言生。

結論：

言丹田，言氣者，是大乘行者，是禪修境界的人與修持密法行者，懼談丹田或拒談真氣者是方便乘修行者，不能言談「是與非」，「對與錯」，只是境界與法門之別也。

問題是優陀那丹田是沒有問題，是真要發出真氣來的丹田，這是自己開發丹田所發之氣的。若您的真氣不是從自己優陀那丹田發起，而是從外來有因緣灌氣者，就有邪正之分，不知者易為客邪所迷，邪氣入身而造成心神不寧，這就要特別注意了。***