

養生科學園



內丹養生 獨特的不老工程

上一期我們談到一些養生方法可以有效減低新陳代謝及促進健康，在這些方法中，我們最推崇內丹功。內丹功是道教的養生功法，所謂“內丹”是相對於以鼎為爐的“外丹”而言，內丹以自身為鼎爐，以精氣為藥物，以精、氣、神三寶凝結為丹。

養生學會從十多年前開始研究內丹功，一直搜集學員練功後的效果，其中，以現居於新加坡的譚維仁醫生專程到香港學習內丹功，回去一段時間後寫給學會的報告檢視得比較全面：

“自2004年以來，我每年都會用醫療儀器自我檢查一下。如用歐姆龍(Omron Kerada Scan——脂肪監測儀器)。平時身體的脂肪約有21%，練習了內丹兩個月後，身體的脂肪有所下降，並降至現時(練內丹4年後)的15.7%，這不是一次、二次的量的結果，是不斷重複的量的結果。

從前的內臟脂肪為7，逐步地降低到現今的4，在過去3個月日漸穩定下來。

最令我難以置信的是，我的生理年齡或稱真實年齡(Dr Oz on ABC called Real Age)只有37歲，足足比曆法年齡低23歲，最明顯的‘回春’現象是從2010年底學會及勤練內丹的高級功法，包括三步功及蹲功，在此前我的生理年齡已比曆法年齡低13年，在2010年12月後，經精進練功，每月約減生理年齡1歲！內丹功的‘回春’能力得以証實。秘訣是掌握竅門，精進勤練。”

為什麼有“回春”的功効呢？練過內丹功的朋友都會知道，修練內丹功需要練到津液多，當修習者的心識進入最靜、最定的心底處，舌黏上顎，全身放鬆與天地合一，身體的內分泌系統就被啟動了，口腔的津液自然流露，修習者需要慢慢的仰首吞下津液，古人稱：“練腎生津、練津生精”。

津液有甚麼好處？

科學家告訴我們，津液含有“生長因子”(Growth Factors)，而細胞之可以分裂而再生是依靠生長因子促成的。

生長因子也有很多分類，其中一種是腦神經生長因子(Nerve Growth

Factors)。腦神經細胞如有損壞，是需要腦神經生長因子修補的。故此，倘若我們能製造足夠的腦神經生長因子，世紀不治之症——腦退化症，此嚴重社會問題是可以解決的。

日本福島醫療大學在2005-2006從事有關津液的研究結果在2008年11月份的《國際口腔科學》期刊刊登，研究結果證明一般人的年齡愈長，尤其是70歲以上的長者，他們津液裡的腦神經生長因子會隨年齡增加而下降。另外，瑞典一間醫院(Karolinska Hospital)亦從事津液研究，在2009年Laryngoscope 112期刊登，研究結果是基本纖維母細胞生長因子(basic fibroblast growth factors簡稱bFGF)在人生的尾段會減少，而此生長因子對新血管的形成是極其重要的。

內丹功的修練會令修習者增加津液，一般津液有生長因子，究竟修練內丹功到甚麼程度才會令產生的津液含有足夠的腦神經生長因子及其他促進健康的生長因子？今此問題未有答案，尚待臨床實驗的證明，希望將來有大學參與這方面的研究，將內丹養生的科學推上更高一層樓。

內丹功充分體現道教的養生哲學，老子承傳前人廣成子的養生哲學。廣成子有句名言：“神將守形，形乃長生。”老子則說：“神不離身，身乃長健。”其實，老子所言，相等於廣成子所說的，沒有分別啊！重點是如令神與形(形體也)或神與身體常在一起。可惜，現代的人往往身在A處，神魂卻漂到Z處而不自知，總是心不在焉，或是無所適從。

佛教說“念定慧”。念字由“今”及“心”組成，即現在的心識或現代人說的意識。不想過去，不想將來，心百分百在此時此刻，活在當下。西方人用一個英文字代表，就是MINDFULNESS。

定是專注，是守一，一般專注呼吸，一吸一呼，不慌不忙。有了活在當下的“念”，又有專注而不慌不忙的“定”，我們的心識就安於現今這一刻，身體自然祥和，內分泌自然好。

念、定做得好，自然導向慧，心靈超脫，



這是開悟之門，人如能不執著，天塌下來都處變不驚。

儒家講：“靜、定、安、慮、得”。其實儒、釋、道有不少共通的地方，在養生方面均講究心平氣和，需要經常保持神形合一。

要促進剛才說含有“生長因子”的津液，便是需要神形合一。輕柔緩慢的動作，一方面針對臟腑的鍛鍊，另一方面就是要把心識帶進最靜最深的境界。這樣身心放鬆，除了啟動人體的內分泌系統，還可以令我們身體的震頻與腦電波緩慢下來，接近“蘇文共振”的大地頻率7.83Hz(見本刊四月號69頁)，使達至“天人合一”之境，彷彿回歸到天地大父母的懷抱。**✎**

(本欄資料由養生學會提供)

養生學會 ISLT

養生學會以傳統養生文化，結合現代生命科學，為大眾提供養生保健的知識。

<http://www.islt.com.hk>