

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 17 期

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter

電話: 2246-8177 Web-site: <http://www.islt.com.hk> E-mail: llltong@hotmail.com

各位朋友

現代養生與內丹

現代文明帶來很多方便，但同時亦帶來很多毒素傷身害體，我們不是反對現代文明，而是要懂得保護自己。例如微波爐、手提電話甚至塑膠瓶（PVC Bottle）帶來方便，但是不懂得安全使用的話，它們亦會影響健康的。就如曬太陽可以令身體產生維生素 D，但長期曝曬，則太陽的紫外線短波可以使皮膚老化甚至生癌，又如在家應該開窗還是關窗呢？這就需要視情況而定了。一句話，學會養生保健知識，對生活在危機重重的現今環境至為重要。

甚麼是內丹？它是古人的養生長壽方法，對現代人一樣起重要作用。

內丹提倡「道法自然」、「天地人合一」及「精氣神飽滿」，同時提供一些有效方法。

道法自然：

內丹崇尚自然，鼓勵「跟太陽走」早睡早起的生活習慣，飲食清淡，盡可能吃素，這是減少毒素入侵體內的最佳辦法，所謂「病從口入」。另外，新鮮蔬果亦有排毒的功能。

天地人合一：

所謂「宇宙大人身」、「人身小宇宙」，人需要多投身到未被污染的大自然，吸取大自然之「氣」，疾病是個人的「氣」混了，大自然之「氣」可以調整個人之「氣」，撥亂扶正，使病人回復健康，而健康者則更豐盛。人與大自然（天地）結合、健康長壽。

精氣神飽滿：

精氣神是古人給予生命力要素之統稱，而古人亦發現一些方法，可以使身體動令精氣神飽滿，而其中一種極有效的方法就是道家養生內丹功，簡稱內丹。內丹傳至日本，一些日本人稱之謂「腎的健美操」。

內丹的練習著重以神練功，心意進入入定狀態，動作柔慢連圓，腦電波從急促的 Beta 走到緩慢的 Alpha 波段，令身體放鬆，而意念青春，回復孩童時代，這時身、心、靈和諧合一，達至平衡，心靈進入天地人合一之境界。如此剛是我們日常急忙生活之對比，此所謂「道反之動」，意思是做我們日常相反的事，快則慢，急則緩，積極則消閒，這就是得道了。內丹乃古人設計的方法去尋求此「道」。

這個「道」是身心靈之平衡點，當這個平衡被推翻，例如當身體的酸鹼值（pH）失去平衡，多由不健康飲食所至，身體過酸，病菌則容易滋生，當惡細菌攻破免疫力之防禦，或情緒之過激波動減低免疫功能，或其他因素。平衡失去了，人體之「氣」則亂，內丹鼓吹回歸自然，利用大自然之力量（大自然之「氣」）加上健康飲食，健康生活方法及練內丹功，去恢復平衡，我們重申我們不是反對看醫生或吃藥，而是主要啓動自身的自癒能力，從根本養生保健著手，這就是古人所謂「自身自有靈丹藥，何須深山把藥尋。」

現代人養生可利用最新保健知識，減少各類毒素之入侵、利用健康飲食如新鮮有機食物之酵素，提高身體新陳代謝及免疫能力。另外加上古人遺留下來的瑰寶：養生內丹功，勤練功會精氣神飽滿，就可達至所謂「人有三寶精氣神，善用三寶可長生。」

道家保健法介紹

黃帝內視法：

現代人過份向外，受外間環境紛擾而忽略內心，心理跟身體脫離愈來愈遠。內視法就是要糾正此現象，亦是「道反之動」的好例子。方法簡單：先閉雙目，心靜下來，用「心眼」觀察兩腎約兩三分鐘，移「心眼」至心臟，又兩三分鐘，其後可移到身體其他部分。如有腰痛，移「心眼」到腰；有頭痛則移到頭等等。這是啓動自身自癒的方法之一。此法可在任何地方做，包括巴士及地鐵。很適合繁忙的現代人。

通經絡中指法：

用右手中指指甲尖指向左手食指指甲根的橫邊，左手食指有麻痺的感覺，如此數分鐘，然後換手，即左手中指指甲尖指向右手食指指甲根的橫邊，又數分鐘，每天可做多次，對通經絡十分有用。

推脊椎法：

用手指按脊椎骨與骨之間凹位處，由下而上，從脊推尖直至頸骨，身體若有不適如肚痛則在相對應的脊椎部位多按，可舒緩痛楚。用於孩童有親子作用，用於老人家有親老作用。

心臟病、中風預防法：

見網 址:www.islt.com.hk「2003年6月養生學會」會訊第四頁。

病病小統計

香港醫院管理局的一項健康測試顯示超過三成勞工界人士有兩個或以上足以誘發心腦血管疾病的高危因素，包括肥胖、高膽固醇、高血壓、吸煙或已有心腦血管病紀錄，而膽固醇過高者接近四成，高血壓者有兩成半。

外國研究資料顯示，有兩個或以上心腦血管病誘因人士、心腦血管病發機會較常人高出二至三倍以上。

練內丹功效分享及與蘇老師會面分享 (2003.11.30)

1. 男：練功後，精神好，不知是否退休後少了工作壓力還是練功的收穫，但感覺很好。
2. 女：練功後精神好，關節改善了，膝蓋有力，腰痛減退。
3. 女：練了一年，腰仍痛，但睡眠改善了，坐骨神經仍有痛，但感覺比以前輕鬆，基本上已有很大改善。
(老師回應：因仍有食肉。)
4. 女：患類風濕關節炎，練功後有改善。兩星期前左手舊患痛至無力，往急症醫院。後按肩穴位後有改善。
(老師回應：精髓不足，血氣不通，「避風如避箭」，可能受涼。)
5. 女：每日均有練功，如不練則頸痛發作，但一練就改善。
(老師回應：勤力練功，痛與不痛均需練。)
6. 女：太極跟內丹同練可否？
(老師回應：可同練太極與內丹，相得益彰。)
7. 女：瑜珈跟內丹那個較好？

(老師回應：內丹博大精深，內丹可長壽，有更高層次。)

8. 女：老人坐著感覺腿麻痺及冷，可否練內丹？

(老師回應：內丹可治老人的腎陽虧，對腿麻痺及冷有幫助。)

9. 女：年青人(20歲)常有胃氣，吃不下嚥，如何是好？

(老師回應：最好學內丹，可助排氣。)

10. 女：洗腸跟內丹可否同做？

(老師回應：可以。內丹是自然排氣。若要長生，必要腸清。肚子氣，萬病之源。)

11. 男：北京氣功研究，作了長時間研究，用科學角度研究，練上丹田可產生 Melatonin，松果體及腦垂體。蘇老師全不保留教內丹，很有系統。因我跟不少老師學功，但感蘇老師的最好，先練自身元氣，從而改善身體健康。

四月份丹功授課 — 歡迎報名參加

一步功：	全日 A 班	2004 年 4 月 19-20 日 上午 9:00 ~ 12:00 及下午 2:00 ~ 5:00
	全日 B 班	2004 年 4 月 21-22 日 上午 9:00 ~ 12:00 及下午 2:00 ~ 5:00
	週末 C 班	2004 年 4 月 23 日 晚上 7:00 ~ 9:00 2004 年 4 月 24 日 上午 9:00 ~ 12:00 及下午 2:00 ~ 5:00 2004 年 4 月 25 日 上午 9:00 ~ 12:00
二步功：	晚上班	2004 年 4 月 19-22 日 晚上 7:00 ~ 9:00
三步功：	週末班	2004 年 4 月 17-18 日 上午 9:00 ~ 12:00 及下午 2:00 ~ 5:00

上課地點：一步功 及 三步功 在九龍華仁書院圓融閣，二步功 在香港堅道明愛 9 樓 A 室

報名方法：請致電/傳真至 2246 8177

網址：www.islt.com.hk

ISLT 幹事上
2004 年 2 月