

世界傳統養生文化學會 (ISLT) 會訊 第22期

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter

電話: 2246-8177 Web-site: <http://www.islt.com.hk> E-mail: l11ltong@hotmail.com

各位朋友

中工與上工

古語云：「下工治已病、中工防未病、上工延壽年」。現代人流行的說話是：「預防勝於治療與及抗衰老」。在養生保健的範疇，「養生學會」的立場是「防未病」、是「延壽年」，換句話說，就是「中工」與「上工」的工作了。

首先談「中工」，如何可以「防未病」呢？

道家內丹很著重「精氣神飽滿」，如此則「正氣所至、邪不能奏」。即等於「百毒不侵」，因為身體的免疫力高，病毒對身體起不了作用，這就是為甚麼同一家庭內，有成員患感冒甚至SARS，有成員卻不受病毒感染。

那麼「精氣神飽滿」又如何達至呢？

精氣神其實是古人對「生命要素」之統稱，廿一世紀的現代語言如何解釋「生命要素」呢？

科學研究指出「酵素」、「抗氧化物」及某些好荷爾蒙是人體的「生命要素」，亦有研究指出他們在體內的多寡決定免疫力的高低與壽命長短。

「養生學會」會訊零三年三月、六月及零四年七月、九月期已對「酵素」及「抗氧化物」有詳述，其主要是提升免疫能力，關掉「壞基因」發病，排毒及中和傷身體的自由基。

「養生學會」鼓勵「內丹養生」，通過練內丹、清淡素食及道法自然的生活方式，或稱跟太陽走的生活方式，「日出而作、日入而息」、「工作有序、休息有時」，令精氣神飽滿，即現代醫學所講的提高抗氧化優勢 (Antioxidant Advantage)，酵素充盈及內分泌健康。

現代科學提供一個PENI健康理論：

P (Psycho) 是心理

N (Neuro) 是腦袋

E (Endocrine) 是內分泌

I (Immune System) 是免疫系統

今天很多疾病是心理影響的 (Psychosomatic)，因為心情不佳，腦袋指令內分泌系統產生一些壞荷爾蒙，降低身體的免疫力，PENI的過程變成一個惡性循環，每況愈下，因而生病。

相反、「內丹養生」、首先要求學員「面含微笑」，「意念青春」，由一個很靚心情開始，再通過「以神練功」，（好像「入定」一樣），加上打開「玄關」，腦下垂體 (Pituitary Gland) 就可以分泌生長荷爾蒙 (hGH) 及腦內啡 (Endorphins)。當「玄關」打開，即腦額葉 (Frontal Lobe) 被啟動，杏仁核 (Amygdala) 則靜止，壞情緒隨之消散，腦電波通過「柔慢連圓」的練內丹，由平常急速的Beta波慢慢走入緩慢的Alpha波段，因此腦袋繼續發出指令給內分泌系統，分泌出良好的內分泌，這些內分泌在身體運行，提高體內免疫能力，內丹老師稱為「生精」。

在練內丹的時候，內丹老師會教授「採靈芝」，令身體生更多「精」（口水），然後通過「朝天吞液」（仰頭吞口水），令「精」儲存並運行全身。這樣練內丹，PNEI的運作就提高免疫能力，所以內丹是「治未病」。其實一般內丹學員都可以達到「中工」境界，所謂：「中工治未病」。

那麼「上工延壽年」又如何達至呢？

內丹大師吳云青真正做到「上工延壽年」，他於1838年出生，1998年去世，享年160歲。吳云青老師之所以做到「上工」是他努力修練成果。他晚年仍然十分活躍跟年青人一起騎單車、游泳，吳老白髮童顏，目光炯炯有神、耐寒、身體健碩、步履快捷輕盈，他的「延壽年」並非數十年臥床不起的延壽年，而是活生生、輕鬆愉快地渡過一個很漫長的晚年（由80至160歲）。

現代的醫學研究指出人的衰老凋亡是因為體內酵素已盡，某種基要抗氧化物（如麩氨基硫 Glutathione）降至極低點，而生長荷爾蒙（hGH）在體內的生產愈來愈少，一般六十歲長者的hGH祇有20歲年青人的四分之一。

醫學研究又證明hGH可以令皮膚潤滑（這就是吳云青老人童顏的原因），改善視力（所以目光炯炯有神），強健心臟（所以步履快捷輕盈），延續生命（所以有健康漫長的晚年）。

西方不少富豪花鉅款去做荷爾蒙更替治療（Hormone Replacement Therapy），希望買回青春，事實證明此非自然的方法去「回春」，不單不一定成功，而且危險性高。道家內丹養生的「回春」不單祇「道法自然」，而且既安全又經濟。

人體細胞一般可以再生50次，醫學界稱為「Hayflick極限」，但細胞在某種良好的環境下可以打破此極限。曾有研究證明細胞可再生200次，吳云青老師與及一些內丹高人如丹道高師廣成子、軒轅黃帝、老子、隱士鬼谷子及葯王孫思邈等，就是打破此「Hayflick極限」的好例子。

吳云青老師通過練內丹，達至「精滿、氣定、神閒」的至高境界，因此壽如松柏，可謂：「上工延壽年」了。

道家之謂「長生」有兩個意思，一謂肉體的「保自身」，如吳云青老人可以生活至160歲而死後肉身不腐，這是修練到極點的結果，另一意思是精神與天地合一，永遠長存。

古人說：「精滿不思睡、氣滿不思食、神滿天人合一」。練內丹要掌握竅門（如上述），達至「生精」，久而久之，變得「精神奕奕」、「龍馬精神」、「龍精虎猛」，又由於飲食清淡，生活有道（簡樸自然），對大魚大肉沒有渴求。練道家內丹到某一層次其實是把身體的氣場不斷提升。

甚麼是氣場？

一位著名的心理精神科醫生Dr. David Hawkins在Power Vs. Force一書指出，一般人的氣場受制於不少負面情緒所以比較低；一部份人可以提升至中高層次：心理持久祥和、喜悅、愛心洋溢、有「海納百川」之胸懷；最後很少數人可提升到高層次，即達開悟之境，進入佛家所謂「涅槃」之地，亦即「神滿天人合一」。

勤練道家內丹就是不斷的提升氣場，在Alpha波及良好內分泌的環境下，逐步拼棄負面情緒，步入無分別心的接受情懷，愛心不斷提升，喜悅滿懷，祥和處處，天崩也不怕。

由此層次再往上提升就是Dr. Hawkins之謂「開悟」或「涅槃」，就是「神滿天人合一」了。

人瑞長壽之道

輕輕鬆鬆活過一百。香港現今有約700人超過一百歲，以下是一百歲港人的共通點：

1. 多菜少肉
2. 不沾煙酒
3. 有運動習慣
4. 投入群體生活
5. 心境開朗
6. 少煩惱和壓力
7. 為善最樂

為何一般女性比男性長壽？

女性天生的荷爾蒙增加高密度膽固醇，對心血管有保護作用，可以減少血管硬化。

另外，一般男性出外工作多，受壓力較大，影響身體的免疫能力。

健康小貼士

- 一. 吃燕麥片（俗稱煮麥皮）可提高腦部的血清素（Serotonin），令心情暢快，有抗抑鬱作用，同時有效降低壞膽固醇，一石二鳥。
- 二. 補腦及增強記憶妙法：通過練內丹功或其他「入定」方法，可令身體增加腦內嗎啡（Endorphins），後者對滋養腦細胞很有幫助。人體腦袋海馬一如記憶體硬件，腦內嗎啡一如收音機放大器，可以擴大記憶能力。相反，在負面情緒或緊張狀態下，人體會分泌壞荷爾蒙：去甲腎上腺素及腎上腺素，隨之帶來大量傷害腦細胞的自由基，這是傷腦袋的。
- 三. 腦內嗎啡如何增免疫力？腦內嗎啡可以滋養及活化NK細胞（Natural Killer Cells），後者可以消滅入侵體內之細菌及病毒。
- 四. Alpha腦電波有降低血糖值之功能，當人體血糖值低，脂肪就不會儲存在細胞內而走向「燃燒之路」變成體能。因此「柔慢連圓」的去練內丹，腦波轉慢至Alpha，就有「纖體」的作用。

勤練有功 梁永強

我是在今年四月開始練習內丹功，初時並不太勤力，多在星期六、日才練功，平時有空才會在早上練一次，練功時覺得膝蓋不舒服，且精神不集中。

本人患有痔瘡，這是一個遺傳性疾病，此病常令我大便帶血。在最近數月，經醫生診斷，痔瘡已變得很硬，長期會有可能變為癌症。聽了這個消息，我覺得應該要跟隨蘇老師所說的，改變生活習慣和勤練內丹功。

於是我便開始多素少葷，中午吃素，晚餐少吃肉類，每天早上5:45開始練功，每次大約練45分鐘，持續不斷。

練功時我會隨著自己的心情，若心情好便多練些時間。若心情不好，練功時不集中或感到不舒服，我便會到大自然的地方去練，或聽音樂（如佛經等），儘量使自己精神集中，這樣口水自然會多。甚至有時在練內丹功時，我會含著維他命C在口中，或練功前多喝水，這樣在練習過程中也會多口水。

最近我再去醫生處覆診檢查，報告結果是痔瘡已完全消失，真是不藥而癒。為此，我會特別勤練內丹功。

ISLT幹事上

2004年10月