

養生會訊(第 25 期)

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter Volume 25

電話: 2246 8177

Web-site: <http://www.islt.com.hk>

E-mail: llltong@hotmail.com

如何獲得真正的健康

香港大學佛學研究中心總監淨因法師指出：佛教講人的財富分三種，即物質財富、情感財富及精神財富。又說人要具備三種財富才是全人。

何謂全人呢？也許可解釋為健全之人、身心靈整合健康達至最佳狀態的人。生活在廿一世紀的香港，這是可能嗎？如果是可能的話、如何達至呢？

答案：世界傳統養生文化學會提供一種方法稱「內丹養生」，目的是引領人走向整合健康之路。

內丹養生的基礎是「道法自然」、生活跟太陽走、每天勤練內丹養生，其結果是健康的身體。人發病一般是違反了自然，例如吸入含毒素之飲食、捱夜、忿怒、壓力過高、過份超時工作、大飲大食、生活無序等等。

人體天生有一自動調節的平衡制度〔**Homeostasis**〕，但是，當我們超限的走向一邊，人體失去平衡，我們因此發病，這是身體給我們的訊號：平衡制度被破壞了，要努力回復平衡呀！紅燈已亮起，若不理會，很可能大禍臨頭呢！

內丹是一經過歷史考驗的養生方法幫助我們找回平衡，內丹是通過運動「腎」去生「精」，這譽稱為「腎的健美操」，在「柔慢連圓」極慢之動作影下，幫助我們靜止活躍的左腦，把腦電波從急速的「比打」波段〔**Beta Wave**〕降至緩慢的波段，如此逐漸開分泌系統去分泌良性荷爾蒙及，其作用是滋養細胞及器官與及協助新陳代謝。

練內丹者需要配合「跟太陽走」的生活方式，即早睡早起，「日出而作，日入而息」。另外飲食均衡，清淡為主，此為「道法自然」的去生活、工作，又加上優質的睡眠，因而達至最佳健康狀態。

內丹帶給練功者的健康是從肉體上開始的，從改善體質的層次，慢慢帶來腦平衡，內分泌好了，心情也好了，心理健康了。當我們擁有健康的身心、內丹逐步引領我們到達高層次的意識生活，使我們每分每秘都身心靈得以統一整合，天地人合一，達到共融之境，此時「自我」不知不覺地溶入造物主內。

本會一些資深學員是熱心基督徒，他們外練內丹，心唱聖詠，神人合一，這是身心靈整合健康之佳境，如此堪稱淨因法師界定的全人，擁有物質〔身體〕、情感〔心理〕及精神〔靈性〕財富的人。

心理健康

香港大學防止自殺研究中心在2003年12月至2004年7月成功訪問2,200位年界15至59歲香港居民，發現約有10%市民曾患有嚴重抑鬱症之不同病徵，其中的中下階層人士患有抑鬱症者尤甚，當中亦以女性居多，該中心稱抑鬱症為「情緒感冒症」，此病症在香港愈來愈流行。

又中文大學醫學院香港健康情緒中心調查發現抑鬱病在港不斷增加，在過去二十年以人數計增長達四倍之多。

靈性健康

不論任何宗教，一個人成長的修道過程，需要認識自我，把自我好好鍛練，慢慢溶自我於大我內，這個大我有不同的名字：信奉基督的人稱為主，所以稱「與主結合」；道家稱為天，所以稱「天人合一」。

修道愈高的人，其靈性健康帶給他們祥和、安寧，儘管外間環境惡劣，都不影到他們身心的健康。理由很簡單：當自我溶化了，已變成無形，最重擊的拳都祇是打向空氣而矣，人已到化境、到超然物外之境地。

另外修道高人懂得活在當下，他的「有意識的生活」〔**Conscious Living**〕與工作〔**Conscious Working**〕令他免去受潛意識的操縱，使他成為一個無枷鎖的自由人。

當一個人能時時刻刻有意識的生活在大我內，他/她的每一個細胞都充滿喜悅與祥和，這是人間天堂，這是靈性之昇華。

疾病小統計

少肌症： 中文大學醫學院最近完成「少肌症」〔 Sarcopenia 〕研究，發現年界 70 歲的長者，約 10% 患上此病〔 男性 12.3%，女性 7.6% 〕，即肌肉萎縮或流失，質量低於正常水平，對身體影 是容易跌倒甚至無法走路，跟骨質疏鬆症一樣，容易導致長者骨折，預防及治療包括適當運動及均衡飲食。

哮喘： 香港是華人社區之中哮喘人口比例最高的地方，約 16% 二至六歲的幼童曾有哮喘。哮喘跟環境因素有關，政經風險顧問公司一項調查顯示，在派駐各地工作的海外行政人員眼中，香港的空氣質素評分在亞太地區是最差的。

高血壓： 香港統計處的住戶調查顯示每萬名市民有 450 人患有高血壓，即上壓／下壓持續高於 140/90mmHg，需長期覆診或用藥物控制血壓。

健康小貼士

老人癡呆是現代醫學仍未找到治療的不治之症，蘇華仁老師在河南曾用道家方法治好一位老人癡呆症，初時蘇老師亦沒有把握、祇是試試而已，料不到此道家古法 生效，方法如下：

1. 用左手執著病人左足 指，用右手搓病人左足的足顛〔 腳 〕 10 分鐘，然後按他/她的足根〔 足顛對上薄薄肉的地方 〕，又 10 分鐘。
2. 跟著用同樣方式搓病人右足顛〔 右腳 〕 及按他的足根，每樣亦 10 分鐘。
3. 以上動作共用時間 40 分鐘，對腎的補養極之有效。
4. 然後給病人吃一片蜜醃鮮人參。做法：把鮮人參切片，放入一盛載生蜂蜜的玻璃瓶，兩天後，可以取出人參片給病人吃。
5. 早、午、晚替病人做 1 至 4 項，即每天三次。

練內丹功 - 喜樂的分享

張麒俊夫婦

張先生：每天早上七時練內丹功「一步功」一次，晚上十時練功一次。每次練功需時二十分鐘〔包括用腳 走路及打小腿〕。

改善：早上練功完畢，還未吃早餐，已上所排便，腸胃蠕動明顯加快，減少便秘機會，精神亦比較好，壓力得已舒緩。晚上練功完畢，接著洗澡後便上床睡覺。一天的工作壓力減少了，睡眠質素亦改善了，又不用半夜起床「小解」。整體來說，練習內丹一步功後〔加上多吃素，少吃肉，並盡量早睡早起〕，身心狀況都有改善。

張太太：每天早晚練內丹一步功一次。早上大概七時三十分開始練功，晚上大約十時半左右練功一次。

得著：練功後，睡眠質素提昇了。最明顯是每天都能隨鬧鐘起床。以前的我，無論用多少鬧鐘，作用都等於零，因為總是感到很累。除此之外，心中平和的感覺也相對地提高。我想以上的感受都是我最大的得著。

* * * * *

ISLT