

養生會訊(第 35 期)

ISLT Newsletter Volume 35

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

征服癌病：用藥還是營養素？

古聖賢教導我們「自然之道不可違」，今天世人患頑疾如此多，尤其是癌病，在美國癌病病發率是每三人就有一個，我們的現代生活是否違反了自然太多呢？

World Without Cancer by Edward Griffin 一書指出一些崇尚自然的民族主要吃有機天然食物，患癌病者罕見。又指出荷蘭在上世紀四十年代因受德國佔領，糖供應停止，改用蜜糖；無白麵包供應，改用麥包；無人造牛油供應，改用牛油；缺少加工食物供應，改食蔬菜。由於食物轉為富營養的天然食物，癌病病發率在 1942 至 1945 年急劇下降。戰後不久，一切回復正常，加工食物增加，癌病隨之翻升，這可謂福禍顛倒之最佳例子！



該書力證癌病其實是酵素及營養素缺乏的結果。

何解呢？

原來每一個人都有癌細胞，問題是後者在發惡擴散前可否被身體的自癒系統殲滅。

癌細胞外層有一保護罩，是一種蛋白質稱 pericellular sialomucin coat 這蛋白質是帶負電的，免疫白血球細胞外表亦帶負電，所以互相排斥，白血球的免疫武功因此被廢掉。

然而造化是很公平的，人體的胰臟製造出的酵素（Trypsin）可以化解癌細胞的蛋白質保護罩，白血球的免疫系統因此可以發揮作用：癌細胞在擴散前已被消滅。

此自癒系統在兩種情況下會失效的：

- 〈一〉 當胰臟被逼過分製造消化酵素去消化食物，因而失去製造足夠酵素去作除惡免疫之用。
- 〈二〉 人體老化，胰臟製造酵素的功能減弱。

可是，造化又給人類另一解困救生之途，就是通過食物吸取一種營養素稱 Nitriloside 或簡稱維生素 B17。

維生素 B17 遇上癌細胞，就會被後者分泌的 beta-glucosidase 酵素分解為兩份糖及兩種毒素，其中一種是山埃，另一種是 B 毒素 (Benzaldehyde)，此二毒素加起來，毒素效力提升超越百倍，又祇會殲滅癌細胞。對於良好細胞，由於良好細胞外層的酵素 (rhodanese) 跟游離的山埃成份結合，反而變成滋養細胞的補品：B12，此 rhodanese 酵素在人身各處都有，唯獨在癌細胞是沒有的，故此山埃毒死癌細胞，但對良好細胞反而間接轉化為營養素 (B12)。另外，游離的 B 毒素遇上良好細胞會氧化而變成 Benzoic Acid，後者有消炎、止痛之功效，故此癌症病人在接受 B17 治療會感覺到痛楚減輕了。



B17 味苦澀，怪不得古人說：「良藥苦口」！這種治癌聖藥存在於很多種子內，而杏子果仁 (Apricot Kernel) 含量較多。

在互聯網上可以查到提煉出 B17 的產品稱 Laetrile 或 Amygdalin 或 Amigdalina，此治癌營養素因影響傳統癌療法 (化療、電療、開刀) 的經濟利益，在美國是禁售的，但是在紐西蘭、墨西哥等國家，此癌症療法曾醫好不少癌症病人。詳情可參照 World Without Cancer 一書，該書第一版面世是在 1974 年，2006 年三月出第 18 版，並增編及更新了一些章節。在網上 www.realityzone.com 可以訂購。

為何糖尿病病人患癌機會高？

糖尿病病人患癌機會高於非糖尿病患者三倍，主要是他們的胰臟功能減弱，因此製造可抑制癌細胞的 Trypsin 酵素的能力也減弱了。

胰臟的防癌機制如何運作？



存在於胰腺的 10 多種酵素 (包括最重要的 Trypsin 及 Chymotrypsin) 是在靜態形狀的，稱為 Zymogens，當此酵素被分泌出來抵達小腸才被轉變成為動態，之後被血液吸收並運輸到癌細胞，遇上癌細胞的蛋白保護罩，後者即被化解及消除，此時，

免疫的白血球就可殲滅癌細胞了。

為何肥胖的人易生癌？



一般肥胖的人胰島素水平高企，會減低類胰島素生長因子結合蛋白（Insulin-like Growth Factor Binding Protein or IGFBP），後者可抑制 IGF（此乃癌細胞的補品），肥胖者缺乏 IGFBP，癌細胞的補品增多了，癌細胞因而可以快高長大呢！

《道德經》與氣功*

袁康就博士

《道德經》本來不是一部氣功書，論道不論氣，但它採取「天人合一」的論說方法，箇中天道運化的論述中，就引申出「氣化」的觀念。天地有恆久的氣液運化，故天地長久；人有氣則生，無氣則死。以煉氣來存養生命，就是氣功。



《道德經》有「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」（章 42）。「沖氣」指「沖和之氣」。天覆地載成一橐籥，橐籥是一虛空，虛空則有妙用，有「虛而不屈，動而愈出」的效應。動能即從這個封閉的虛空：「橐籥」裡發生。人就如天地，人身如橐籥，氣動而愈出，這個氣就是我們要煉出來的「真炁」。為要使橐籥的氣機啟動，老子叫我們「抱一」及「守中」通過「致虛極守靜篤」來達致。虛靜才有氣動。人在後天的生命中通過回

歸虛靜的工夫才能見人之本源，人之本源才合於自然，自然即道。人在自然的狀態，氣機自動且動而愈出，叫做「道沖」，用之則有「綿綿若存，用之不勤」。本源之氣再次萌生，我們稱為「真炁」，新生命從此再現。故老子曰「歸根曰靜，是謂復命」，虛靜是一個重生的門檻，叫做「玄牝之門」。因此，打坐務以虛靜入手，自然無為，抱一守中，即能有「真炁」萌生，後人稱此為「黃芽」，相對於這個萌生的時刻，叫做「活子時」。

在「真炁」出現之前，心體虛靜之後，我們有一個叫「玄牝之門」的關口，後人就叫它做「玄關」，現代語叫「入定」。老子謂「有物混成，先天地生」就是「先天炁」的啓示。又云「道之爲物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精(請)，其精甚真，其中有信」(章 21)。入定確是一種混沌狀態，似有意識又無意識，恍恍惚惚，但非常舒服。「真炁」就在此時出現，丹家直接把它稱做「精」，發展為「精氣神」的氣功系統。

入定狀態又如何產生醫病效果呢？日常生活中，我們有知有覺，基本上是由知覺神經主導；入定的恍惚窈冥狀態，是由闕下神經主導。所謂「真炁」，其實就是身體經過「致虛極守靜篤」的狀態，體內氣機產生質的變化，我們稱之為「再生力」，老子叫「歸根復命」，所復者，首出而為「精」，丹家名之為「元精」，再以此提煉為「元炁」。此時，體內氣機不再以闕上神經支配，轉由闕下交感神經和副交感神經的協調運作；腺體、激素、內分泌和荷爾蒙等等都會產生變化。首先是腦下丘釋出電子和化學物到垂體，腦下丘在「泥丸宮」，垂體再分泌出 ACTH 賀爾蒙，送上腎上腺，再刺激腺素發出皮質激素，大約在「命門」位置，皮質激素可增強免疫系統，癌症腫瘤等等有關免疫系統的疾病便因此而得到改善。新生的皮質激素愈多，生命能量愈大。當「真炁」充盈，即新生的皮質激素到了一定程度，便再出現另一次質的改變，那就是超凡脫俗的蛻變，圓陀陀，光燦燦，證成了老子所說「歸根曰靜，是謂復命」的概括描述。

*【此文為蓬瀛仙館 2002 年 8 月 18 日道學講座之提綱】

橐籥* 生炁

袁康就博士

傳統內丹學對這個封閉了的人身小宇宙的建構非常關注，在「天人相應」的運用下，古人認為大小宇宙同途，體內的造化機理猶如身外之大宇宙，一樣是在循環不息的氣液變化中表現著生命的形態；只不過，天地大宇宙長生不死，而人命卻不能與天地共長久。爲了把宇宙運化之機理應用在人身小宇宙之中，達致長生不死，內丹修煉的第一步必先仿倣天地之形態，而這個形態就是橐籥。

過去的智者對這個工夫的詮釋是搭通上下鵲橋。上鵲橋是舌抵上顎。下鵲橋是束勒陽關。古人認為，任督二脈在始末之端未能接通，頭上任脈的承漿穴未能接到督脈的齶交穴，下面任脈的會陰穴亦未能與督脈的長強穴交接。若要打通任督二脈，在上者，任脈之氣內行於舌根，必須靠舌尖抵住上牙齦以作橋樑，把任脈之氣上傳於督脈；在下者，

任脈之會陰穴必須靠束勒肛門肌肉，使其無漏，在肌肉互抵之下任脈之氣便能通於尾閭骨端之長強穴。這樣，一個天覆地載的封閉虛間便形成。有了這個封閉虛間，體內氣機

*(音：托約；一個封閉的空間)

發動，人身小宇宙便出現內在變化。以內丹修煉來說，「真炁」由此初現，形軀生命開始進行質的轉變。《行氣玉珮銘》云：「行氣：深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固，固則萌，萌則長，長則退，退則天。天機春在上，地機春在下。順則生，逆則死。」其中所謂「固則萌」，即是指有形呼吸之氣以外的無形真炁的萌生。這種真炁的形成需要條件——它要一個天覆地載的封閉虛間才能形成。銘文「天機春在上，地機春在下」，指出一個人身小宇宙的橐籥架構。《行氣玉珮銘》是出土文獻中最早有關煉氣養生工夫的記載，它的工夫就在這個橐籥裡完成。張三丰有「闔辟乾坤橐籥形，屯蒙呼吸坎離精」之修煉工夫。他認為，內丹的萌生，也同大宇宙的形構一樣，氣會在一個橐籥中造化，因闔辟而成變。劉一明也說「築基時須用橐籥，煉己時還要真鉛」，煉氣的第一步「築基」，首先就是懂得建構橐籥。張三丰所理解的橐籥，是對應真炁而說的。橐籥是出真炁之所，真炁又必與橐籥息息相連。他說「昆之上有玄門，其竅甚小，陰陽會合時，不許動搖，待其情性相感，自然彼我相通。凡有形質者，不能升入竅內，夫惟真氣橐籥，乃能進於竅內也，故聖人直指先天一炁，衝開此竅，又曰修行之徑路，可以續命延年，修真而全真，無來無去，不生不滅」，雖然，這一段文字反映了一般煉氣工夫的終極意義，但修煉的核心問題似乎是：真炁要靠橐籥才能形成。有了橐籥，長生不死的內煉工夫才有可能，所以他又說「真黃婆，真橐籥，金丹就是長生藥。」

「天地如同橐籥」的觀念源自老子。老子說「天地之間，其猶橐籥乎，虛而不屈，動而愈出」。老子的意思是，天地這個大宇宙，有如一個封閉的虛間，叫做「橐籥」。由於它具備虛空狀態，所以它能做到「動而愈出」的效果。這裡我們可以看到老子的智慧——他提出了以下幾個重點，都是很精彩的。



- 第一， 老子對宇宙看成是一個虛空而封閉實體。
- 第二， 他認為那個虛空的橐籥，就是製造無限能量的重要條件。
- 第三， 橐籥製造出來的能量，是愈來愈多，永不止息。
- 第四， 橐籥在造化的運動中，有著「綿綿若存、用之不勤」的形態。
- 第五， 人也具有如天地一樣的橐籥。

其實，當我們借老子其它章節的思想來詮釋這幾句老子思想的話，不難明白，老子所講的橐籥，應屬於「道生一、一生二、二生三」的「二」，即是一個以天地所造就出來的架構，而橐籥之能夠製造「虛而不屈，動而愈出」的無限能量，是因為以天地所造就的架構是虛空的——一個封閉的虛間。橐籥之動、且愈動愈出的現象，是「二」以後的事。老子說橐籥在造化過程中，有著「綿綿若存」的動態；這就是說，橐籥以至橐籥之動，也就是道創生萬物中那「三」的階段。不過，我們又必須留意，在萬物生成之前，還有一個條件，就是「沖氣以為和」。此「沖和之氣」具備了「綿綿若存」的動態。說它是「沖」，因為它的組成有著天地或陰陽兩個相對且矛盾的概念。說它是「和」，因為它有著「綿綿若存」的表象，且萬物必得其和以生。天地間有了「沖和之氣」，天地就可生成萬物。在天地初開、萬物化生的最早階段而言，這個橐籥所生之氣，是一種既混沌且精微的氣，它仍屬「視之不見、聽之不聞、搏之不得」的氣象。嚴格來說，代表「沖和

之氣」的「三」，與太極若隱若現、恍惚混沌的「一」是一種形象化與非形象化的方便權說，兩者並無太大的分別。「二」也只不過是概念上的釐清，說明演化的條件架構，而非時序演化的必然階段。在「三」而言，如果我們慣用「炁」來表達無形無質的氣象，用「氣」來描述有形有質的話，那麼，這個由「二」亦即橐籥架構所生之冲和之氣應該是「炁」，有「元炁」的特殊性質。

老子對能量的來源與其生化萬物的詮釋是非常講究及細意的。在創生的原動力來說，從虛空到萬物的出現，老子還有另一個觀念，就是「有生於無」。雖然天地虛空，猶如橐籥；但其實，作為「無」的虛空之間蘊藏著無限的生機、無限的能量，從而化生萬物。「無能生有」的觀念基本上也是在說明橐籥之所以有造化的可能。沒有「無能生有」，橐籥是無法往下演化的。只是，這個無的狀態，必須是一個封閉的虛間。

(摘錄自袁康就博士著作——道海言微 p.330-334)

束勒陽關的作用

袁康就博士

內丹修煉對氣的追求是不容置疑的事。內丹工夫由始至終都講氣。氣是修煉上的手段，因為煉者藉氣來體道。氣又是修煉上的終極，因為內丹最後求得的神仙境界，是借陽神的能力來表現。陽神就是正陽之炁通過內觀測試的玄妙境界。



依據鍾呂內丹修煉的系統，內丹的小乘功法講求「匹配陰陽」，其實是養生保年的工夫。內丹的基本理論，是先補後採，先補虧而後交媾龍虎。在一定的工夫指引下，這個補虧過程可以有一年補功以補十年虧損之奇效。在補的工夫中，煉者必須於一早一晚使體內之氣壯旺。這些工夫如「艮卦養元氣」和「乾卦聚元氣」，而當中最關鍵的是「束勒陽關」。綜觀整個煉丹系統，我們必須關注的是，在靜坐內煉的過程中，那絲毫不動的打坐式中，其實內藏著一些微細動作——「束勒陽關」，而且，這個「束勒陽關」

工夫又貫穿了整個內丹修煉過程。

煉氣文化之中，流傳著頗為人熟悉的簡易法門：「十六錠金長生訣」。這個工夫明顯利用「束勒陽關」的技巧。然而，束勒陽關的主要原因之一，又是為造就橐籥而來。十六字訣是：「一吸便捷，氣氣歸臍；一提便咽，水火相見。」「一吸便捷」的「提」，是把

兩竅緊收。這一收會引導肛門及下陰一帶內裡的括約肌群的即時緊張，牽連所及，下腹肌肉也會繃緊起來。這一提之後，煉者馬上就有「氣氣歸臍」的效果。明冷謙《修齡要旨》解釋說：「隨用下部輕輕如忍便狀，以意力提起，使氣歸臍，連及夾脊、雙關、腎門，一路提上，直至後頂玉枕關，透入泥丸頂內。」一提的作用，是把氣從下腹導引至臍內，此氣沿背之督脈行走，貫通玉枕上關而直達頭頂中部的泥丸宮。繼「提」之後便要「咽」。這一咽，是要把「氣化為液」的「津液」吞進肚裏去。這動作的目的之一，就是把氣締造一個循環，俗稱「小周天」。即是說，前面的提，是束勒陽關，下閉下鵲橋；後面的咽，是在上封上鵲橋之下，完成循環的路徑。上封下閉，其實又是一個橐籥。這個封閉的虛間，在一呼一吸之間建構了橐籥生炁的效果。這個橐籥當然有著生化的能力。若這個工夫做得好，煉者會有醫治疾病、甚至長生的可能性：「如有痼疾，見效尤速。久久行之，卻病延年，形體變易，百疾不作，自然不饑不渴，安健勝常。行之一年，永絕感冒、痞積、逆滯不和、癰疽瘡毒等疾，耳目聰明，心力強記，宿疾俱瘳，長生可望。」這是內丹修煉的基本觀念。它雖然是一個簡約工夫，但我們可以由此看到，構作最簡單但又重要的橐籥效應就是束勒陽關。

(摘錄自袁康就博士著作——道海言微 p.337-339)

健康小貼士

提升記憶力：移動兩眼睛的眼球，從左到右，然後從右到左，眼睛是打開的，左右移動成一直線，如是者做此眼球運動 30 秒。英國曼徹斯特城市大學發現以上眼球運動刺激左、右腦溝通及聯系，有助記憶力的提升。



另一有效方法是深睡。達至深睡的速成法是日間吸收太陽光 15 分鐘，晚上在漆黑的房間睡覺，在伸手不見五指的环境下(例如用眼罩)腦袋會分泌褪黑色素 (melatonin)，後者是深睡靈丹妙藥。

疾病小統計

癌症是香港人的頭號殺手，其次是心腦血管病 (CVD)。兩者加起來，每年奪去超過二萬人的性命。

	<u>2001</u>	<u>2003</u>	<u>2005</u>
癌症	11620*	11769*	12310
心臟病 + 中風	8448	9635	10138

*包括非惡性腫瘤

資料來源：香港統計年刊 2006 年版 309 及 311 頁



ISLT

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！