

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第7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

非典型肺炎

這是勤練內丹功的好時刻，遇到此非常時期，預防感染及提高免疫力是最重要的，這亦是每天多練內丹功，使正氣旺盛，以正禦邪的時候。

以下分享近期十五位內丹學員練功實效之報告：-

- 一：每天早晚各練功一次約 15~20 分鐘。每天已養成習慣做功，不做反而覺得怪怪的，自 3 月份來，膝蓋逐漸強壯些，變得較有力，一天走 6 個小時仍支持得了。清早做完功後的思路比較清楚。晚上睡覺也比以前改善。
- 二：每天至少練功一次。肋骨活動能力較從前好。多吃了素，精神不錯。
- 三：每天晚上練功 10~15 分鐘。精神飽滿，尤其是在工作及運動上，沒有那麼容易疲勞，臉色有光澤(化妝減少)，雖不是全面食素，但因食肉量大減，體重減輕及身型變得瘦，使我感覺全身很輕快。
- 四：每天練功一次，有時忘記練習時會睡不夠好。我的工作量算是很多，主要是看文件。看書的興趣也大，以致很多時眼睛疲勞，頭隱隱痛，睡得不好，易累。本來練功後有充足休息精神會較好，但有時工作多，需要練功支撐住工作和閱讀。
- 五：每天練功一至二次。較易入睡。小毛病包括小感冒等等消失。面色較前白了及有小小光彩，以前是面色又黃又暗啞。
- 六：每天清晨七時許起床練功一次，午間如有時間亦會多練一次，平均每天二次。精神比前好，津液多，體 上升，比較暖和。常有 暖感覺(冬天)，以前因為我的脾臟弱，所以氣份不足，冷感覺由內致外，就算穿很多厚衣都沒有用。最大感應就是練童子拜佛之時，到下丹田會感覺到湧泉穴有反應。
- 七：每天練功一次，有時 次，每次約 20 分鐘。練功後身體較暖和，心境較平靜。
- 八：每天練功三次：早、午、晚。鼻咽癌的放射治療破壞了我的唾沫腺，唾沫分泌少了 80%，練功時唾沫分泌多了少許，有助日常進食和說話。內丹功助我心境開朗，精神良好。
- 九：每天早晚練功各一次，腰酸完全消失，月經及鼻敏感情 好轉。
- 十：每天平均練功三次：早上、傍晚及臨睡前各一次。練功後已沒有最初練習肌肉酸痛之感覺，而且津液明顯增加，睡眠質量有所改進。
- 十一：早晚練功約各 15 分鐘，腰背酸痛情況轉好了。患感冒的次數少了！鼻敏感情 改善了。
- 十二：每天練功二至四次，腸胃好些，腳部皮膚沒有以往般乾裂，關節沒有以往容易痛。
- 十三：起初只在早上練一次，二零零二年十二月開始，早晚各練一次。現在很容易入睡，失眠情況已沒有，每天早上都有大便，便秘的情況亦改善了。因血壓低而產生的頭暈心跳亦減少，月經

症候群亦改善了很多。

十四：每天至少練功一次，內分泌及月事較以前好。人瘦了，沒有從前的浮腫。現在每星期最少四天吃素，腸胃好多了。

十五：每天練功四次：起床後二次，晚上或睡前二次。練功前有便秘、經痛、飛蚊症、夜尿的問題。勤練功後便秘的情況有改善，飛蚊症出現減少了，而困擾多年的經痛和夜尿習慣已消失了。另外亦感覺練功後整個人都變得精神和沒有那麼容易便疲倦，身体的抵抗力亦轉強。

養生與飲食（四）

浮雲

前兩次談了在養生上不吃五葷三厭的原因，相信讀者現在明白到為什麼創世時人類能長壽，而相反今天醫學及科學都發達，但人類卻短壽（平均壽命不過八十），不錯筆者說不過八十是短壽，這是有根據的，〔周禮〕及〔左傳〕都言“百二十歲為上壽，百歲為中壽，八十為下壽”，〔黃帝內經〕及〔莊子〕都認為人的壽命可達百歲以上，而現代的科學則作了計算，人正常可活到125至175歲，有者300歲，我國近代有一位老人姓李名慶遠，他生於康熙十八年（1679）而卒於民國二十四年（1935），即是說他活了256歲，而保持著壯年體魄且沒有衰老。另一位有記載的壽星陳俊更是驚人，根據清代福建〔永泰縣縣志〕卷十二“雜錄”記載他生於唐代僖宗中和辛丑（881），卒於元代泰定元年（1324），即活了444歲，他為人正直及愛做善事。

說回李慶遠，在他250歲那年有人跟他作了專題採訪，他談得興致勃勃，發表了很多獨到的見解，最後整理成了一文〔自述〕，如果讀者有興趣可去找找作研究。他認為人的長短壽與元氣有關，元氣秉受於先天而賴後天營養來滋生並發源於腎，為生化動力的泉源。他的養生之道就是愛護這元氣，而世人之短壽就是不懂又或不愛護這元氣所致。

他認為善養生者的生活是法於道，飲食、起居、作息都是有規律的，而心神要不為外界所亂，身體亦不可妄作勞損。相反不善養生者以酒水作漿，淫欲為樂，將虛妄的生活作為正常，追求刺激顛倒的生活，飲食、起居、作息無節，心神奔馳於聲色犬馬及富貴榮辱之間，內心沒有片刻的安寧。所以他強調老子之言“毋勞汝形，毋搖汝精，毋使汝思慮縈縈。寡思路以養神，寡嗜欲以養精，寡言語以養氣”，他更特別指出四個字“慈、儉、和、靜”

- 慈者是慈悲的心，愛護生命，不損人害物；
- 儉者是飲食有節，收心養性，清心寡慾；
- 和者是不與人爭，君臣有禮，父慈子孝，兄友弟恭，夫義婦順，朋友有信；
- 靜者是身不妄勞，心不妄思。

看來李老他的養生之道不外乎我們常談要保精氣神，無論在生活起居，飲食作息都是從身及心做起，身不要作無謂之勞損，而心則要常保清靜，這兩者之保養是相輔相承的，身體作聲色犬馬之樂是因心之貪婪愚痴，而心的不靜則身會起不必要之勞損，所以內在精氣神不能保存。然欲想精氣神得保存淫念與雜念必需減致最少，中國有兩位羅漢（修行功力已可以回天者）名降龍和伏虎，他們手拿盂鉢騎著龍及虎（淫念與雜念），而兩者莫能傷他們，其手拿的盂鉢是空的，意思是欲想降龍伏虎則要將心空掉也。但人很難可將心空出來，不吃五葷就是要將兩者減少，而不吃三厭就是要保存精氣神，這點讀者可領會嗎！（下期續）

ISLT 幹事上
二〇〇二年三月三十