

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 8 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：

養生在動、養心在靜

古人留給我們這句至理名言是修身修心之寶，今天香港人的心真的需要靜下來。故此，我們不單祇練內丹動功，還需內丹靜功(中級)，有動、有靜，既可養生，又可養心，這才是健康之道，尤其是在時下之「炎」世！以下是兩位內丹學員練功後的得著。

內丹功習後感

清泉

本人於去年年底有緣跟隨蘇老師修習道家內丹功初班。此後，每天平均修習一次，並且按蘇老師要求開始素食。但因工作關係，我只可做到 95% 素食 (可以完全不進食肉類)，又因要晚上工作，不能早睡但只可早起，故中午需要小睡半小時至一小時。經過了這數個月的練功，可說已掌握了一些技巧，並且獲得了一些功效及一些感受。由於我本來沒有甚麼重病，但練功後，總會有些不同的感受，現借此機會，與大家分享我這些心得和感受。

在健康方面：精神好了，對一般流行性感冒抵抗力增強了，皮膚潤滑了，體重適度減輕了，尤其肚臍消失了大半，跑步時感覺輕盈，心情亦舒暢愉快。

在安全方面：十分安全，沒有副作用，練功時只要呼吸自然，不需運氣。本人有多年修練瑜珈及太極拳經驗，但據了解，部份學員會因操之過急或不量力而為，而導致拉傷肌腱、筋肉，或膝蓋酸痛。而修練內丹功，則沒有發現類似傷痛的危險。當然，練功達 15 – 20 分鐘，則要休息片刻，以免使腎臟過勞。

在效果方面：此功法與別的功法不同之處為其針對性，內丹功是針對強腎生精、生津，效果尤其顯著。但在練功時，一定要呼吸自然、手肩鬆柔、速度極慢、及動作圓融。如此修習，很快可達預期效果。

至於理論方面：內丹家們通過不斷探索，而以《周易》的陰陽消長主要說理為基礎，結合著丹田、精氣神、內氣周流等傳統理論，又溶合了中醫的經絡學說、臟腑學說等內容，形成一套獨特的實踐理論。在中國傳統的氣功中，歷史最悠久、系統最分明、理論最完整、練法最多樣化的、應以內丹功首，其起源更加淵遠流長。總而言之，多練多得，持之以衡，是我們練功者的金科玉律。

一位女學員練內丹後的健康報告

本人的問題可不算少，計有：重症肌無力、甲狀腺抗奮、視力衰退、慢性咽喉炎、胃酸倒流、貧血、腸太長和乏力蠕動、痔瘡、關節勞損、皮膚乾裂、凍瘡等。自母胎本

人已不是健康一類，但最近的幾年，身體越來越差，各樣病都不嚴重，不會有生命危險，但樣樣都困擾不堪，如：-

凍瘡：令我在冬天時腳趾痕癢非常，在家中還可以抓癢，穿上鞋子，離開家門後，那滋味真難受。

皮膚乾裂：令我在北風天時不能洗澡，因每次洗澡後我的雙腿便會乾裂得很癢和很痛，無論我如何護膚，(包括把我雙腿塗滿油再用保鮮紙包好)，但結果還好不了多少。

關節勞損：令我不能跑步，或每次跑步後便要付出代價 - 左膝蓋和右髖關節痛上好幾天，有時嚴重起來就是行路也會引發痛楚。

胃酸倒流：把我的牙齒的 琺瑯質侵蝕變得敏感非常，食道因胃酸而灼熱疼痛，睡覺也要坐著睡。

甲狀腺抗奮：令我手震，情緒不穩，體重下降，西藥在個多星期內把我體內的白血球數字推低至危險邊緣，西醫要我開刀切除部份甲狀腺，隨後告知手術的後遺症可能是 - 終身服食甲狀腺補充藥或是過些日子再做多一次手術。轉看中醫，他把我的甲抗醫好了，但腦部控制分泌甲狀腺素的下視丘的指數(T3, T4)卻 為所動，西醫以安全計還是要我做手術，但面對那些後遺症，真有前路茫茫之感。

重症肌無力：令我很易疲累，其中雙眼最受罪，中藥曾令我情況好轉，但到後來一補便腸胃受不了，而西藥一忘了服食，眼皮便往下墜，間接地影響了我的視力。

慢性咽喉炎：令我說話很辛苦，偏偏我的職業要用言語去表達，真苦上加苦，耳鼻喉科看完一個又一個，總是反反覆覆的斷不了尾，多年來也是好一會又回來，痛個沒完沒了，西藥的副作用令我大量脫髮、關節腫脹得無法蹲下來，更慘是令我一直有的消化問題惡化。

消化是困擾我最長時間和最令我提心吊膽的一個問題，除了排便困難外，「放屁」也絕不能隨意，經常看見肚皮某些地方凸如小丘，很不舒服，脹脹痛痛的，很不自在。一直以來我都沒有天天排便的幸福，但最終還可排出來，至 97 年慢性咽喉炎病發後，情況每下愈況，別人兩三天才排便視作等閒，但我來說一天排不出也可以很大件事。便意甚濃，急至毛管也豎起，腰背也伸直，無論怎樣使勁，眼周圍的皮膚也因用力之故而呈現出一點點紅點，就是排出不來，最終唯有弓著背到醫生處求救，西醫開了瀉藥才解我暫時之困，但當腸胃適應了之後的尷尬可真難堪至極。急得要命，但那時的狀況卻是出與不出之間，令我家門也不能踏出，想到醫生處尋解決之法也不能，現時回想也覺心寒。看過一腸胃科名醫，他叫我不用擔心，我只是大腸收縮得不協調，服藥後，我一定會「暢通無阻」，千多元換回一大袋藥，心想這次應可放心吧！哈！誰知隔天便要到醫院放大便。最終還是以往看開的那位中醫可以為我的腸胃護航。但我服藥的份量，反應令他擔心，他建議我去驗腸。至 02 年我才「的起心肝」去驗，化驗師一邊照一邊用英語自言自語的「嘩！好長，真的好長，點解會咁長！太長了！」得出的結果是我有一比別人長許多不大蠕動的腸，他和中醫也建議我跑步和多食蔬果。一直以來水果是我的主要食糧，我又不大喜歡肉食，這方面我沒有問題。但跑步卻增加了我的關節痛，多痛幾次我便要找骨科醫生為我消除痛楚。於是減少了跑步，加了瑜伽，到健身室做運動，但情況仍是沒中藥便排不了。腸胃科醫生對腸過長的答覆是：

- 我的腸在我肚內盤了幾個大大小小的圓，加上它的活動力不夠，我早晚會入醫院也放不到大便，那時便一定要開刀，便順便切短些吧！他說得輕描淡寫，但我感到異常恐懼。他們倒回來問我別人兩三天沒排便也沒事，為何只有我覺得有問題，還叮囑我無論如何也要養成天天排便的習慣，最後他們歸咎於我心理過於緊張，令腸臟不能收縮自如，只要我放鬆若無其事，便一切也會好轉。至此好像一切也是心理作用弄出來，那時我想是否應加多一位心理醫生呢！但另一方面又覺得他們太荒謬、太幽默、太不明白病者置身其中的感受。隨後亦姑且嘗試放鬆自己，每天做完瑜伽打坐，才進廁所，邊坐邊聽音樂、看書報雜誌，但結果依舊，事與願違，奈何！當時進食也擔心會否增加腸臟的負擔！唉！真是連進食的慾望也沒有，生活的主食糧是藥，主要約會是往訪醫生。賺錢目的是付醫藥費，多無奈的生活，灰暗一片。

謝主隆恩(本人是天主教徒)，徐神父建議我學內丹，我以上的問題才得轉機，只食大力丸(一種醫治重症肌無力的藥)，內心驚得要命，但看雪櫃內還有最新的瀉藥，便自我安慰叫自己不要慌。上了兩三天堂後的一個早晨，跑完步竟有便意，內心忐忑，不知後果會如何，應否立即服瀉藥，若不，那會否又令我進退艱難！祈禱後才鼓起勇氣進洗手間。哈！竟然在沒任何藥物幫助下，雖然辛苦但仍可排出，即時鬆一口氣，又「謝主隆恩」。當時我也有想過會否只是一個偶然而已，很難相信有一種運動可以在短短兩三天內，仍未學成全套便發揮功效。整個月我都是半信半疑，那時剛好我兒子回港度假，他最了解我當時的矛盾心情，我久不久便問他內丹會不會令我的腸胃正常些，當然他不能答我，只是當時太乍驚乍喜，要找個人說說。時至今日，我相信是內丹的功效，因偶然是沒可能接連不斷地發生吧！甲狀腺方面醫生給了我一個期限，若到一月初我的驗血報告仍是依舊，那我便一定要接受開刀，誰知到了一月奇事發生了，腦丘的 T3、T4 竟在沒有醫藥的治療下，回到正常的水平，西醫說：「無可能」，他不信中醫，更不信有一種運動可以治病，他懷疑我服食了別的藥物。他說這結果令他尷尬，要我三月中旬再抽血化驗，他認為我一定會再甲抗。好啦！走著看瞧吧！

上年的 12 月天氣特別寒冷，過往我的腳趾必定會長許多又紅又腫又痕又痛的凍瘡，但今次竟只紅了一塊，不痕也不痛。皮膚乾的問題也得到解決，今年是我這許多年冬天洗澡最多的一年，洗完後只需塗一次護膚油便可。因慢性咽喉炎而久違了的麥記薯條，現在開懷大嚼後，也不會如過往般令我喉痛失聲和令痔瘡發作。看來以後我也不需要以白灼青菜度日了。

我現在每天 5 點起床後，便做一次動功，才出門跑步，回家再做一次，才開始食早餐，食完便洗澡，真痛快，又可以跑步，又可以洗澡，又可以「出入平安」！這三四個月簡直是我這幾年最寫意的日子。還有大力丸的份量也每天減少了三粒！哈！「冇得頂」，雖然現在仍未能天天排便，仍偶爾要服大力丸，但已很感謝天父把蘇老師帶來給我了！

我母親在過去兩年受乳癌和類風濕關節炎的困擾，最近還加上白內障，於是我替她報名參加了三月初班，起初她也不大願意學，因早前她學太極和六通拳後，她腳部的關節痛加重了，但我在班上耳聞目睹再加上自身經歷的事實，令我帶點戰戰兢兢地要她再試一次，首兩天問她感覺如何，有沒有痛，她都答「沒有」，到第三天她告訴我精神好像好了。希望再過些日子她也可以重拾健康吧！

ISLT 幹事上
二〇〇三年四月三日