

# 打坐煉氣 內丹療病養生

養生專題

內丹氣功

一部功夫紀錄片集，展示了博大精深的傳統文化內涵。中國功夫，不單是攻防技擊；也不只有強身健體的效用；更能治病、防病和養生；又是一種情操的修行及思想的治煉。

最為人熟悉的少林和武當，是中華武術的兩大宗支。其中道家武當較為內斂，也比較神秘，很少人認識其廬山真面。因着功夫紀錄片的拍攝，找來了藏龍伏虎的武術高人，記者結識了武當三豐派第十五代傳人袁康就博士，引領我們進行一次氣的游走——內丹氣功療養之旅。

「內丹即是氣功。」袁博士說。但他立即又表示：但坊間所稱的氣功，有太多的不純粹和誤導。

「簡單來說，內丹是煉氣的方法，是道家弟子傳統的修煉，由於通過煉氣而得道，所以稱內丹氣功。」對此，記者是個「幼稚園學生」，袁博士當然要從最簡單談起。

煉氣本身有其養生療病的直接效用。袁博士說，在修練過程中，不需任何藥物或醫生就診的煩瑣程序，每個人都可以隨時作出練習。

所謂煉氣，當然就是煉一些與本來不同之氣。煉氣本身有其養生療病的直接效用。袁博士說，在修練過程中，不需任何藥物或醫生就診的煩瑣程序，每個人都可以隨時作出練習。

所謂煉氣，當然就是煉一些與本來不同之氣。煉氣本身有其養生療病的直接效用。袁博士說，在修練過程中，不需任何藥物或醫生就診的煩瑣程序，每個人都可以隨時作出練習。

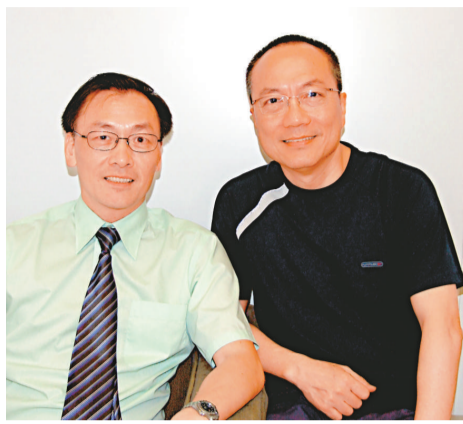
然而，氣是看不見又摸不着，它的作為又通過什麼機理去說明？

這位香港科技大學的哲學博士（研究內丹氣功）進一步解釋：日常生活中，我們有知有覺，基本上是由知覺神經主導；在打坐中，我們進入了恍惚窈冥的狀態，是由闕下神經主導。闕下神經的主要作用在於交感及副交感神經所產生的功能。內臟的氣化活動及各臟腑各自的工作，全賴交感及副交感神經二者所起的協調作用而完成。氣功入定狀態便是進入這個以闕下神經為主導的內在運作，在這個極之專注、神潛氣凝的狀態下，闕下神經在短短半個時辰已可發揮震撼性的影響。這些影響通過交感神經和副交感神經的協調運作，內在的腺體、激素、內分泌和荷爾蒙等等都會產生變化，免疫系統自然作出調節，癌症腫瘤等等有關免疫系統的疾病便因此而得到改善。此之所謂氣功能治癒病的基本原因。

袁博士補充：煉功（氣）所以治病是由於意識具有能量；只要適當地運用，即能產生治療的效果。而意念的運用又可分兩個方面，首先是通過煉氣以意念（即念力）對已知病灶發生作用（治療），這屬於內丹中的「有為功」；另一方面，氣回饋大腦可達至改造大腦的作用，有如鋪設網路，建立、激活或喚醒人體內某些機制，產生自愈的能力，這屬於「無為功」。無為功可說是內丹的最高境界。

袁博士指出，內丹氣功對治療都市頑疾，如癌症及情緒病等，有顯著的療效。通過煉功（氣）養生療病一點也不神秘，完全是方法有路徑可依可循。他表示，過去二十年的「氣功熱」，反映了現代人對氣功療病強身的功能深表興趣，無奈偽氣功濫竽充數，蠱惑人心，使正統的內丹煉氣法帶來負面的影響。

面對這個已被江湖棍騙扭曲了的內丹氣功文化，袁博士認為須以現代語言並加入醫學與科學的詮釋，在今天講求文化、知識的社會中大力推廣，使人們有法可學、有功可修、有強健身體、並有文化修為的實際效驗。這將會是道教內丹學一條長遠的路，但相信是一條切合時代、使內丹文化更普及之路。



中國功夫源遠流長，因南北地理風各異，衍生出脈絡有序，風格獨特，自成體系的各門派。在中國社會，功夫更滲入各種文學、電影及戲劇之中，具有無可取代的人文意義。記銀幕之渲染，近年，中國功夫更登上國際舞臺，成為歐美社會理解中華文化的重要註腳。中國功夫，早已不局限於華人社會，而是普世的文化傳承。

香港電台製作了紀錄片集《功夫傳奇》，深入介紹武當、少林、詠春、洪拳及太極五大中國功夫門派。《功夫傳奇》由六月十二日起（逢星期六），晚上七時三十分，於無線電視翡翠台播映；港台網上廣播站 tv.rthk.org.hk 視像直播及提供重溫。

《功夫傳奇》廣邀「武林高手」擔任顧問指導，上圖為節目監製倪秉郎（右）與《功夫傳奇》顧問、武當三豐派第十五代弟子袁康就博士合照。



拳腳發勁，也和煉氣有關，修習內丹，運用「橐籥效應」（即運氣於丹田產生風箱效應）使拳風颯颯。

## 大家試試：打坐治失眠

打坐煉氣治失眠，具體的工夫應該是怎樣的呢？以下的方法簡單易做，不妨試試。

- 1、睡前半小時，單盤腿坐在床頭，背靠牆，雙手互疊，拇指互觸，微收下巴，閉目。
- 2、坐着熱身：以雙手擦掌至熱，燙面、擦眼眶、搓耳、掃頭、頸、肩膀、上下臂、肋骨、肚皮、腰、大小腿。
- 3、進入功法：以吸氣、脹肚皮、提肛、嚥津四個步驟為一組。連續做二十組。再存想兩手前臂皮毛之呼吸，至氣息微微、意象模糊時，保持此恍惚狀態二十分鐘。
- 4、收功：重複再做熱身動作一次。
- 5、心境平和地躺臥，馬上便能進入睡眠狀態。

本報記者



養生熱話

## 生活中，經常發

生須重複的動作、語言，或者見到相同的人，做相同的事；當然也會有這生才見過一次、經歷過一次的機會。我們可曾察過，當面對只有一次的機會或須面對不斷重複的境時，我們的心念是如何？

相信只有一或第一次時，總是會以慎重的心念面對，即使所遇的境未必如意，也都比較容易釋懷，包容性較強；反之，如果是不斷重複的生活狀況時，耐性與容忍則會慢慢變差。

最近香港基督教家庭服務中心有一項調查發現，受訪的500位在職人士中，有六成的受訪者，最怕遇到工作態度惡劣的同事，當中包括不認真工作及偷懶者，有四成的人則最不喜歡與低情緒智商（EQ）的同事共事，不過只有三成的受訪者會以了解和關心的方法，去面對所遇到的這類同事。

面對這些天天需要見面處理的工作或人事物，自然會產生有緣無緣的

## 一期一會

狀況。有緣者，即使對方做的事情是錯誤或偏的，也會順着對方的意念去做；無緣者，即使對方釋出善意，有時還會被我們嫌怪。

除此之外，如果家裡有了長期病患，剛開始時的關心與擔憂，往往會隨着時間與相處，減低彼此的關懷與耐性。最近就遇到了一位患有精神異常的信徒，因放不下身邊別人的對待方法，久而久之的患得患失下，開始無中生有，與家人的相處也開始分裂，尤其家人無法理解患者為什麼老是這樣想，即使明知他已不正常，卻無法平心靜氣的耐心對待，還要嫌怪對方的無理取鬧，就像中國人常會說的「久病床前無孝子」。

當然未必每個個案都是如此，最近台灣有位病人陳宏，從他生病至今，靠着妻子劉學慧老師的協助下用眨眼方式

，寫了十三萬字，出版了六本書，即使劉老師年初發現患了癌症，卻不減退對先生的關懷。

「一期一會」，是日本茶道用語，「一期」表示人的一生；「一會」則意味只有這一次的聚會，這一期一會並不是泡茶的技術，而是將這種心念，融會到茶道的儀式中，每做一個動作，都能抱有「一期一會、難得一面、世當珍惜」，即使這個動作經常出現，但心念都是保持第一次或只有這一次的心。

這個用語，也常在日本的武道中出現，警惕學武的人不要有再試一次的念頭，因為在武場裡，如同面臨生死關頭，沒有再試一次的機會。

生命裡，如果我們都能抱有這一期一會的精神，相信在遇到任何不耐煩的事情，也就能夠因心念的改變，讓不耐煩化為珍惜，尤其面對身邊與我們有緣的人。（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

## 身心自在



## 靜心養氣防情緒中暑

中醫認為「夏季屬火，易陰虛陽亢，陽火氣就大」。正常的火是生命動力的來源，當人體受到內火（喜怒哀樂的情緒變化）或外火（風暑濕熱等環境變化）侵襲時，就會導致生理機能失調。現代醫學研究表明，高溫天氣會影響人體下丘腦的情緒調節中樞，從而給人們的心理和情緒帶來負面影響。據測算，在正常的人群中，約有16%的人會在夏季出現「情緒中暑」。

### 靜心養生

俗話說：「心靜自然涼。」越是天熱，我們越要心靜，盡量保持淡泊寧靜的心境。不要生悶氣，遇到不順心的事，要學會情緒轉移，感到心煩意亂時可以想想一片青草地、藍天白雲等，平靜一下心情。

### 保證睡眠

睡眠不足，心情會變得急躁。經常作

息顛倒或長期熬夜的人，通常情緒也不穩定。因為夜間11點至凌晨1點是臟腑氣血回流的時間，此時，血回流到肝臟準備儲存精氣（能量），如果不睡，能量無法被貯藏，就會肝盛陰虛，陰陽失和。

### 調劑飲食

日常膳食應盡量減少進食油膩食品，多吃一些清淡的食物，不僅能消暑，還能增進食慾。注意多飲水，以調節體溫，改善血液循環。多進食「清火」的食物和飲料，如新鮮蔬菜、水果、綠茶等。

### 注意養氣

日常生活中，行住坐臥都要保持不急不緩的動作，讓呼吸均勻有序，「氣」自然就會「和」。「氣」順了，轉化為足夠的能量，身心舒展放鬆，「心」自然就平靜了。

## 清熱生津補氣花旗參湯

炎夏暑熱適宜清補，流汗多，津少氣虛，可以花旗參（即西洋參）煲湯作食療，既能清火生津又有補氣養陰的功效。

用料：花旗參5錢（每人用量一至二錢）、瘦肉12兩、紅棗4粒去核、松子1兩。松子潤肺健脾；紅棗益氣和胃；瘦肉滋陰潤燥。



## 特色中醫藥美容——瘦面法

何絲琳 註冊中醫師

中醫美容

中醫美容，源於中醫藥，範圍廣於中醫藥，它是集中醫藥、物理化學的方法，經過科學的、醫藥和藝術的方法，來恢復人的面部和身體有關部位，因疾病、意外而導致外觀不正，影響人的自尊自信等問題。

在西方醫學和西方美容學上很多方法可以解決以上問題，但往往有很多副作用；而中醫藥美容的副作用少，且兼顧身體健康，如以下所講的專題，就是通過疏通經絡、按摩穴位等中醫手法，有效達至排毒和結實肌肉的美容瘦面法——

### 自我推刮淋巴瘦面法

#### 1、刮面頰淋巴位

形式：①用手拿着刮板，用其凸處來回刮面頰。②然後用另一手到另一面頰來回6次。

功效：暢通面頰淋巴，收緊面頰，預防雙下巴及淋巴系統疾病。

#### 2、刮頸部淋巴位

形式：①用刮板在頸項位置來回刮頸項約6次。②將頸項分成左、右個及左前、右前四個部位，每個部位刮約6次，力度在自己承受範圍內。

功效：通淋巴通利咽喉，提升免疫力。

#### 3、推刮鎖骨位置

形式：①用一手輕鬆拿着刮板推刮到另一面鎖骨。②來回推刮6次左右。

功效：通暢淋巴；通暢頭肩淋巴瘦面；順理肺氣，對提升肺部功能有效。

#### 4、推刮肩井穴

形式：①用手拿着刮板推刮到另一邊肩井穴。②推刮來回約6次。③用另一手拿着刮板推刮相反一邊肩井穴約來回6次。

功效：緩解頸肩疲勞；預防感冒、肺部疾病有效。



## 強效排毒按摩法：瘦面及結實面部肌肉

<h4>1、揉摸兩頰側及底</h4> <p>形式：①以四指掌和地由下巴底向耳珠底方向不斷揉摸約20秒。②在揉摸過程中可按摩頰穴。</p> <p>功效：結實兩頰肌肉；消除雙下巴。</p>	<h4>2、倒吊芙蓉面頰</h4> <p>形式：①用兩手四指由頰車穴經下關穴到太陽穴拉抹。②拉抹6次左右。</p> <p>功效：結實面頰肌肉；紅潤面色；活潑面部神經。</p>	<h4>3、全程投入心心相印</h4> <p>形式：①大拇指輕放鼻樑上，兩手中指在下巴嘴唇上交叉叉狀。②不斷斜向面頰向上拉抹，大拇指則輕抹眼肚。③重複動作8次左右（稍用力）。</p> <p>功效：快速令皮膚結實，無皺紋、紅潤。</p>	<h4>4、花開處處映面紅</h4> <p>形式：①不斷用食、中、無名三指指尖腹由下巴到太陽穴、點、揉方式揉抹。②由下而上揉抹，來回3次全面。③力度輕柔具彈性。</p> <p>功效：快速令皮膚結實，無皺紋、紅潤。</p>	<h4>5、萬里無雲明明乾坤</h4> <p>形式：①先用兩大拇指按壓頭頂百會穴（兩耳連線中間）數次。②用食、中、無名指拉刮太陽穴到頭維穴（額角）數次。</p> <p>功效：明目鎮靜寧神；增進記憶力；加速頭部血液循環。</p>
--	---	---	--	---