

天下

雙週刊

雜誌

觀念領先

Common Wealth

2009年12月2日～2009年12月15日



中國第一CEO 張瑞敏
海爾變革一千天

哥本哈根會議 你非知不可的議題

預警
6°C

食物大逃亡

高雄、屏東、台南、台中，實地採訪
烏魚不來、蜜蜂消失、牡蠣變瘦、牛不產奶……
繼續下去，你我都可能變成氣候難民



43

每隔週三出

<http://www.CW.com>



4 717211 003428 45

銷售期間 98/12/2 ~ 98/12/2

特價 / 180元 定價 / 220元

問

：您曾強調「疏通氣脈」對身心健康的重要性，可否說明之間的關聯呢？

答：自古以來，各文化都強調眾生是完整的生命體，除了肉眼所見的形體，還存在著更高層次的意識體。意識體是較微細的存在，也較難具體描述其狀態。但古醫界專家早已重視意識體或情緒體等微細體的研究，無論是醫學臨床或教學上，都認同疾病的根源是來自「瘀塞」(congestion)，意指體內應通流的部位因異常積聚而阻塞，如肺炎、腫瘤、血管硬化等都是瘀塞的症狀呈現，也就是氣脈不通而造成的健康失衡。

現代醫學診斷自一八九五年發現放射線的波長頻率(如X光)和身體的特別互動後，醫界便研發出更精密的醫療診斷工具，取代了過往所運用的外科手術或侵入性技術。先進的影像檢驗技術推陳出新，大幅減輕了病患的不適感並帶來許多便利，醫界重心也因而是由微



楊定一

細體轉向臟器或症狀的分科診療。隨著醫學與科技的發展，這古老的微細體觀念必定會再度被重視且驗證。

「氣」是生命的根源

問：氣在體內又是如何流通呢？

答：從中醫的觀點來說，氣的主要通道就是由頭頂至會陰的中脈，中脈以微細能量場的形式存在，是人類能展現最大潛能的寧靜軸心。流入中脈的

健康來自正向的心念

心念改變，就能影響生活態度與生命價值，更能帶來生理上的徹底轉變，這也是身心療癒最重要的功課。

氣，影響了五臟六腑和經脈所能得到的能量。好比電器用品所使用的變壓器，能夠轉換或放大流經其間的能量，所輸出的生命力則全面影響身體、情緒與意識體。

在忙碌的現代社會，人們時常生活在緊張的步調中，種種的壓力或生活習氣影響了氣的流動。當氣較紊亂或中脈滯塞時，體內臟器或細胞因淤塞而難通，情緒也可能隨之浮燥不安。氣脈阻塞可能凝聚成「能量結」(energy

knots)或「能量凍結」(energy condensations)，如未能即時改善，便可能轉而以生理上的疾病或深埋的內心創傷呈現。

雖然上述都是站在中醫的立場，卻也不違背西醫的發展與突破，因為古老的西方醫學原本就存在著這微細體(subtle body)與粗重體(gross body)的觀念。文中所提及診斷工具的發展只是個說明的實例，未來的科技會完全驗證古人所提及的「氣脈」觀念，甚至證明氣(prana)才是真正生命的根源。

問：有什麼方法能幫助我們達到「疏通氣脈」的境界呢？

答：首先，要從「心」著手。心靈與肉體是二面一體，但心靈的層面更為微細，也較容易轉變或影響，一個簡單的心念卻可以穿透心。因此我們不斷強調要落實「心的四個功課：感恩、懺悔、期望、回饋」，這些功課不但幫助轉變念頭及生活態度，更影響了生命價值觀，心念的改變能立即帶來生理上的徹底轉變，這也

是身心療癒最重要的功課。
問：為何念頭的轉變會對氣脈的疏通有那麼直接的影響？

疏通氣脈從「心」開始

答：萬事萬物是由意識組合成的，我們透過感官所理解到的「肉體」或「物質」，也都是意識的組合。在所有意識場中，「慈悲」是宇宙最基本、最強大的意識場，也是眾生的本性，所以發慈悲心就是

回家而已。當一個人充滿慈悲心與感恩心，又對社會及他人抱持著服務心，時時做到自我反省的功課，他已毫不費力地達到「疏通氣脈」的境界。

問：在生理的技術面或生活習慣上，有什麼方法是會有幫助的嗎？

答：唯有全面醫學才能真正回答這個問題。全面醫學指的就是身心靈的整體醫學，是最古老又最先進的醫學觀念。除了均衡飲食外，還要全面重視

正確的飲水、呼吸、運動、壓力調解、情緒管理及睡眠習慣等等。此外，藉助簡單的觀想和調息也能幫助疏通氣脈，但不論選擇何種方法，最關鍵的還是心念的轉變。

透過心念的轉變，感恩、寬容、關懷、體諒等核心情緒能讓身心靈處於諧振的圓滿狀態；也唯有如此，才能完全移除氣脈不順所造成的「能量結」(knots)。正向的心念會建構一個獨特且和諧的能量

場，層層傳遞至體內所有細胞、所有層次的意識體與微細體。此時意識體、情緒體與身體完全同步且統合，這和諧的狀態幫助我們成長、康復並超越昨日的自己，也是最高層次的覺醒與選擇。健康不是被動地等待獲得，而是要主動積極地去追求。我希望每位讀者都能以開放的心胸親自體會，相信必定有所收穫。(作者為長庚生物科技董事長)

買書，買好書，買天下好書

天下網路書店 訂戶購書72折起

- 天下產品，搶先預購
- 各類書籍、童書繪本 79 折起，單本雜誌最低 6 折起
- 提供企業團購與報價服務

團購服務專線：02-25092800 分機606

請上網搜尋

www.cwbook.com.tw