

# 樂活，找尋從容輕鬆的生活

文／林再添

諸法皆空，敞開胸懷，釋觀人生，用心印心，何必捉住「壓力」和「憂鬱」而不放？！

**根** 據憂鬱協會調查結果，全國6.9%的民眾有憂鬱症傾向，其中最令人錯愕的是；有憂鬱傾向的大學生竟高達33萬人之鉅！這些國家未來的主人翁不「樂活」，出錯原因在哪？！

## 內外簡約輕鬆樂活

「樂活」(LOHAS)所指的是：Lifestyles of Health and Sustainability，除了著重「健康」之外，也強調「永續」的精神傳承。「樂活主義」儼然成為現代世人追求的終極目標；「樂活」主張回歸自然，迎向健康生活的核心價值，竟在歐、美及日本等國「樂活族」盛行的國家，引爆另一波蓬勃發展的「樂活族」環保、有機、健康及永續要求的新興產業。

搭上「樂活」風，商機無限，像健康食品產業在全球1年的產值就高達2兆3千5百億新台幣。自行車市場超過千億元。國內最近興起的瑜伽風潮，也有50億元的商機。至於老祖宗留傳下來，博大精深的中醫養生智慧及經絡療法，卻只能搭配（或依附）SPA或芳香療法來爭奪這塊大餅。

## 喜悅能量這一法門

翁繼業老師與他所凝聚的「喜悅能量團」之導師團隊，不斷深入探索生命實相、自然養生、能量體系、音頻能量、物本能量及能量功程，整合出「喜悅能量」體系，廣泛應用在各種領域的悅能提升。

其根本理念：觀照覺知自己的身體和心靈，再以身法與心能調和身心能量，活潑生命喜悅心靈，以靈體帶領肉體，以肉體實現靈體，善用生命奧秘，實現更高的自我生命版本，達到「悅動身心，能我健康」，「悅歸本然，能我無限」，「悅心淨土，能性喜悅。」

這就是「喜悅能量」的願景和當下行動。透過不斷的學習整合和用心體驗，不但可以達到「身體保健」及做好「情緒管理」，最後達到「靈性提升」，創造沒衝突、沒有疾病，充滿健康喜悅的人生。



很多同修，在將近10年的研修過程中，不斷提昇自我能量，強化心靈AQ；不自覺中轉換負面「情緒」成為正面的「情感」，使「執著」變成「寧靜」，讓「驚恐」轉為「專注」。

由於持之以恆的修鍊，喜悅能量自我加持，自我負責，能量不斷提昇，最後很愉快地達到佛家追求的「常樂我淨」佛淨土。找到生命中最細膩的生命力，觀察力及智慧力，感知生命的律動與流動，讓生命更自在，體驗更喜悅的人生。

## 憂鬱病症悄悄上身

人生無常，在我們的人生旅途中，每一分每一秒都是一種挑戰和考驗，人世間到處充滿挫折和不如意的打擊，壓力如影隨形，當壓力累積到一定程度，而又缺乏適當的休閒和運動，身體及心理無法得到紓解時，就會有憂鬱的感覺。

如果憂鬱情緒持續2星期以上，並伴隨失眠、食慾不振、全身無力、注意力無法集中急躁不安，甚至有輕生的念頭時，憂鬱症可能已悄悄上身而不自覺。

長期或反覆承受過量壓力、促使腦部下視丘一腦下垂體一腎上腺機能亢奮，連帶影響serotonin的正常分泌，因此容易造成焦慮，甚至沮喪憂鬱。壓力讓太陽神經叢糾結，影響胃部「迷走神經」及「內臟神經」的作用，而引發胃潰瘍。

再則，長期處於壓力環境下，白血球及免疫細胞減少，抵抗力下降，感冒及其他疾病較容易復發。根據中醫理論，經年累月操勞過度，多思多慮，容易導致精神過度緊張而傷到心腎，久則身體機能失調，免疫力衰弱，百病叢生。

所以一個從事腦力、勞力及高壓力工作的人，必須特別重視飲食養生，平常應該注意攝取適量的高蛋白，高維他命及充分的碳水化合物和脂肪，藉以調整身體內部的相對平衡。

## 中醫抗鬱也有法寶

針對長期用腦過度的上班族，極負盛名的陳月琴中醫師特別提供幾帖優質的養生茶處方和有緣人分享，這些養生茶分別具有促進血液循環，振奮精神、增進飲食、營養補虛、養心益智、強身健腦、補肝明目及滋養脾腎等作用。

這些減壓養生茶計有：(1)洋參養心茶；(2)桂棗養血茶；(3)葛遠益腦茶；(4)麥棗除煩茶；(5)生脈補氣茶；(6)杞桂滋陰茶；(7)菊決明目茶；(8)養心益腎茶；(9)桂草溫補茶；(10)銀白安神茶。由於每人體質不同，處方各異，不可誤用，如有需要的朋友，可直接向陳月琴中醫診所請教處方及用量。（免費提供服務）

先賢對憂鬱症的論述比西醫少，但治療用藥則較多。憂鬱症在中醫的分類有：狂躁型、抑鬱型、陰虛陽亢、肝脾兩虛、腎陽虛損等10多種證型，治療上各有一套法則，上述10帖處方係針對不同體質，交由醫師辨證論治，都有不錯的效果。

在古書記載的中醫醫療方法分為：砭、針、灸、藥等4種方法。其中「砭」指刮痧、按摩及經絡調理的治疗方法，居4種方法之首，可見是所有方法中最重要的治療法。由於經絡系統及理論博大精深，治療手法易學難精，名師難求，反而不受重視，殊為可惜。

## 能量轉換的機制

有鑑於此，「喜悅能量團」的師資群花費相當長的時間和心血，將艱深難學的中醫經絡系統及理

論，整理成簡單易懂易學的現代語言，例如：將經絡系統的認識歸納成：1. 遍行全身的能量網路；2. 內聯臟腑外絡四肢；3. 協調臟腑機能之運行；4. 調和全身氣血之運行；5. 控制生物能量之動態。

喜悅能量的基本觀：善用諸法，提昇能量，能量提升，喜悅自生。

能量修練的基本法：動功以活絡，靜功以歸零，活絡則有生機，歸零則接能源。

能量照顧的基本(用手)技術：

1. 能量引流 順氣總法
2. 能量解放 抓氣總法
3. 能量活絡 按摩總法
4. 能量轉化 震盪總法
5. 能量集結 觀能總法

這套養生功法，不但可以舒壓解痛、打開心靈，進而打造美好的生命，當你參與實用能量功程研習後，發現「強能共修」可以：1. 解放根本壓力；2. 活化原始能量；3. 強化中樞能量。當你很有耐心研修「強能自修」（例如：喜悅能量四向功）時，將會發現身體健康奇妙的轉變，人生也變得不一樣（願無條件和有緣人分享）。

人體的十二條經絡環環相扣，「經」會影響「臟」，「臟」會影響「經」，互為因果，牽一髮而動全身。例如：當壓力到來時，胃會不舒服。其一：是心情緊張，其二是：靈魂受到壓抑，鬱鬱不得志。其心理意義：過度緊張，人生急迫，靈感不適。透過共修或自家修行後，胃經能量轉換成：1. 放鬆自適，2. 大觀人生，3. 調合靈感。

排除「壓力」之妙方：面對它、接受它、處理它，放下它！「菩提本無樹，明鏡亦非台；本來無一物，何處惹塵埃。」諸法皆空，敞開胸懷，釋觀人生，用心印心，何必捉住「壓力」和「憂鬱」而不放？！

89

## 元月特價書籍

有效期間：97年元月16日至97年2月16日

### 1 米食加工

定價：590元  
優待價：470元



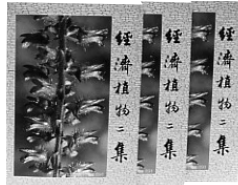
### 2 經濟植物集(一)

定價：380元  
優待價：305元



### 3 經濟植物集(一)

定價：440元  
優待價：355元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30