道源聖城

自然养生医学介绍

- 自然养生医学是对人们生命全过程的护理，是从人形成胚胎到离世、从心灵健康到身体健康的全面护理，共四大体系，分别是**心法、功法、服气养生食疗法**和**科学治疗法**。

- 我们的自然养生医学对**糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、心绞痛等心脑血管疾病、肝肾功能衰退引起的各种综合症，疲劳、腰膝疼痛、失眠、椎间盘突出、颈椎病、更年期综合病、风湿关节疼痛以及癌症**均能起到良好的效果，对治疗**未病、亚健康疾病，改变人们日常不健康的生活习惯、康养习惯**也很有益处。该方法推广近十年来，已有很多人在道源圣城道医院通过康复疗养恢复健康，重获新生。

- 下面，先为大家介绍自然养生医学的心法。

- 学习自然养生医学心法，首先要以养心为主，以《道德经》的第一章为根本法则。万病皆由邪气所生，我们先从心灵入手，做到忘我无欲，淡泊名利、去烦恼、挂碍、恐怖心。在放松神经的同时，心生正念，排除邪念；产生正气，排除邪气。

《道德经》第一章

- “道，可道，非，常道。名，可名，非，常名。无名，天地之始。有名，万物之母。故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”

- 《道德经》第一章讲述的是宇宙万物生存的根本法则。我们要认识自然，首先要认识“**道**”。

- 道，即浩然正炁（气），宇宙在未形成之前，是一个混沌的大雾团，什么都没有，无到了极致，称为无极，为0。正炁为先天地而生的一，将0从中划分为阴阳二极，为太极，日、月、星等万物由此而生。
炁化生万物，又长养万物，万物皆有生存之道，有正道与邪道之分。

- 人心生正念、忘我无欲就产生正气，走正道；心生邪念就生邪气，走邪道。心生正念的人，以善为本，关爱众生，对小草、蚂蚁都会本着善心加以关爱。善待体内众生，则邪气不能进入肌肤与脏腑，自然身体健康，百病消除。

- 正气在体内、外产生，气足能量就足，人也就保全了自己体内几十亿众生（身体细胞）的健康，细胞健康了，人的身体才能健康，而且也能顺应自然规律、社会规律和大道做人做事，事业必成。

- 心生邪念之人，私欲充满体内，因体内无正气，不能抵御邪气入体，能量不足，体内众生（身体细胞）快速死亡，自己也难以生存。人能量不足，衰老加速，细胞容易变异、恶化，各种疾病都会发生。

- 国家得正气，国泰民安。

- 天地得正气，风调雨顺；

- 人体得正气，身心健康，百病消除。

- 怎样才能心生正念呢？首先应做到忘我无欲，淡泊名利，抛却烦恼、掛障、恐怖之心，才能感悟天人合一。人要自觉从心灵深处生起正念，检讨过去的是非功过，知错就改，绝不再犯，并随时检讨自己的意念，一旦产生对众生、对他人不利的念头就立即止住，这样方可守住正气，防止邪气入体。

- 致病的体内邪气被驱除，百病皆可不药而愈，身体好了事业才能有所成就。

- 善恶均出于心，好好把握，这就是道的根本法则，也是养心健康长寿的法宝。

- 在《道德经》中，老子还多次提到了“**无为**”。

- 老子的“无为”，并不是什么都不做（不为），而是不妄为、不乱为、不胡作非为、顺应客观态势、尊重顺者昌盛、逆者灭亡的自然规律的意思。这里，“无为”乃是一种立身处世的态度和方法。

- 如何才能做到“无为”？我们可以先谈一下“色空”、“四大皆空”与“四无量心”这几个佛学概念。

色空与四大皆空

- 佛家把世间一切看得见与看不见的物质统称为“色”（颜色）。世间万物并非常住，不能保持最初的样子，无法“不增不减不垢不灭”（不损坏），都会随着时间变迁而衰退变化。人、飞禽走兽、植物，乃至山川、大地等，最终都会走向死亡或毁灭，最终都是“空”。所以，我们的各种名利心、 贪欲、烦恼、挂碍、恐怖心等等一切都是身外之物。人生在世，我们不能执着于名利和贪欲。因为人一旦呼吸停止，人的四大元素（即四大皆空的四大，分别是地、水、火、风，也是组成宇宙万物的元素）也即刻烟消云散，走向四大皆空。

- 风即气，呼吸停止风与能量就没有了。人体没有风与能量就没有温度。体温代表火，人没了呼吸失去温度，保不住身体的水分、血液、细胞，这些都会随水流入地下水；人体自然腐烂，腐败的骨殖渐渐成为黄土的一部分，归于尘土，什么都留不下。所以，人一旦死去，自然归入四大皆空，生前的所有贪欲，心爱之物、难舍之物统统归于空。所以，人生在世我们应该加强心灵修养，生起“四无量心”。

- 慈悲喜舍“**四无量心**”又称为“四无量心观”。称其为“四无量心观”时，偏重的就是“修心性”，所谓“修什么观”，就是指在修的过程中，首先的步骤就是要修成什么观。“观”是观想的意思，“修观”就是先在脑子中把问题搞清楚，形成模式，然后通过反复观想，使之固定下来。

- 四无量心观，包括以下四种观：

道源聖城

慈无量心

- 通过观想，给予众生安乐与仁慈，将慈心扩展至无量；观想从亲人观起，次及中人、疏远者、怨家仇人，最后推及十方世界一切众生，故称“慈无量”。无量是不可计数。我们积德行善不是做一件或百件仁慈的事，而应该尽可能多做，善行善念多到无法计数，故称无量。同时，在做善事的时候，要不执着、不求回报。

悲无量心

- 通过观想，解除众生痛苦，对他人的痛苦感同身受，推己及人将悲心扩展至无量；观想从亲人观起，次及中人、疏远者、怨家仇人，最后推及十方世界一切众生，故称“悲无量”。

喜无量心

- 通过观想众生幸福而感到欢喜，对他人的幸福和快乐不生嫉妒。人一旦生出嫉妒就会生出怨恨、斗争心，引发社会不和谐。我们要发自内心生起欢喜心，将喜心扩展至无量；观想从亲人观起，次及中人、疏远者、怨家仇敌，最后推及十方世界一切众生，故称“喜无量”。

舍无量心

- 通过观想等观一切众生并舍出一切，将舍弃一切的舍心扩展至无量；观想从亲人开始观想，次及中人疏远者、怨家仇人，最后推及十方世界一切众生，故称“舍无量”。

- 要做到“四无量心”，我们要尽可能先做到淡泊名利，在心灵空寂的情况下，学习道源服气养生方法。先清净无欲，进入忘我状态，抛却烦恼、挂碍、恐怖之心，全身心放松，将自己化为气融入宇宙大气之中，最终达到无我无欲、天人合一的境界。

- 在练习服炁时，全过程都应放松身心。若杂念太多一时静不下来，可在心中默念：**不乱贪、不乱想、不乱爱。**

- 《清静经》讲的“**夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之，常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生。**”

- 就是要人常用止妄念功夫，有欲念即止，使前欲念消除，后欲念不生，日久自然心底清静无物，最终达到《老子》所言“损之又损，以至于无为”的境界。

- 静心炼养方法如下：

- 观想碧蓝的天空中没有云彩，万里晴空，自己站在一望无垠的海面上。先使两足平行，与肩同宽，两肩下垂，然后将两手掌伸直，放在大腿两侧，舌抵上颚（天堂）。两眼先观天边的太阳，再观鼻尖（眼观鼻，鼻观心），然后用鼻吸气，经喉、胸口、肚脐，下到关元穴或下丹田，依然守在此处，全身放松呼吸。

- 行功前，我们必须排除杂念，欲念不除，则无法炼气。

- 首先，我们需淡忘自己，把自己化为气，气即天，放空自我专注呼吸也就是进入天人合一的境界。同时放松全身神经，将自己融入虚空境界。保持深呼吸，排出体内邪气、毒气，升起体内正气，充实精、气、神，最终达到五脏平衡的状态。

使用恩威电子舌诊免费进行健康管理

- 恩威电子舌诊是我们将道家“天人合一、阴阳五行”的理论用于中医药研究的具体实践。经过30多年研究、生产和销售经验，我们收集了大量的新药临床病例。在病例统计整理的基础上，我们潜心钻研，编制出多种舌诊治疗方案供人们作为身体健康的及时咨询。

- 我们将走进社区，利用电子舌诊帮助大家以家庭或个人为单位，建立健康档案，进行终身免费的健康管理。

- 恩威电子舌诊使用便捷，大家如果身体感到不适，随时随地可以拿出手机，进入舌诊系统，用手机摄像头拍照后上传到舌诊后台，同时在软件内确认症状，就能得到第一手的健康咨询意见，包括中医证候、西医诊断以及食疗和药疗建议。大家也可点选医生进行远程诊断，通过视频交流，由医生进行判断和开具处方。

- 使用恩威电子舌诊足不出户就可以得到医生的专业诊疗建议，很大程度上为百姓解决了挂号难、看病难、医院挤、费用高的问题。小病和慢病大家可在家用药治疗，疑难杂症也可以通过舌诊系统联系道医院，进行转诊。

电子舌诊使用方法

1、关注道源圣城道医院微信公众号

2、点击进入微信公众号底部“电子舌诊”菜单，进入后点击“马上进行舌诊”。

3、对准舌面拍照，要求舌面照片完整清晰，拍好后点击完成，等待照片上传得到结果。

道源聖城

- 人均有生命周期，老年人基于自然规律的压力，退休后心灵空虚导致失落感，加之年老多病，身、心均难以平衡。

- 我们的自然养生医学遵循道家正统修行法门，主张**我命在我不在天**。

只要大家坚持按照我们的方法修身养性、调和心灵，就能达到身与心的健康，活出真正的尊严，健康长寿，享受快乐人生。

道源聖城

谢谢观看