

多麼痛的領悟~~



韓 柏 檉

台北醫學大學
公共衛生研究所



bchan@tmu.edu.tw
(02) 2377-7152

改變的力量



我的一天

- 1.起床:十遍佛號 喝溫水 上大號
- 2.印度靜心呼吸法40分鐘
- 3.喝蔬果汁500c.c 心靈對話
- 4.地瓜+小米+養身粉+酸麵包+亞麻子油(橄欖油)
- 5.上大號
- 6.印度瑜珈靜坐20分鐘
- 7.脊椎旋轉功 旋轉氣功 2小時

8. 蔬果汁250c.c

9. 團體心靈交流1小時

10. 素食中餐 敬飯

11. 午休30分鐘

12. 宇愛手功30分鐘

13. 旋轉氣功1小時

14. 蔬果汁500c.c

15. 休息: 放鬆 觀想 冥想 佛號

16. 蔬果汁250c.c

17. 晚餐(魚肉 <20%)

18. 休息 洗澡 泡腳(加粗鹽)15分鐘

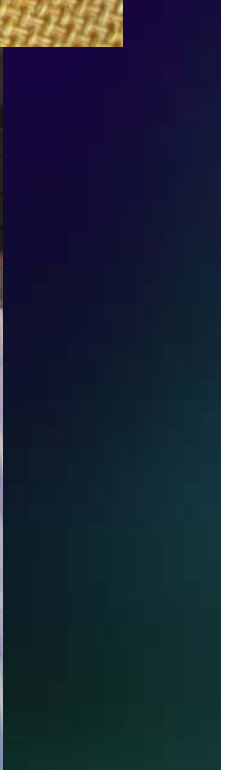
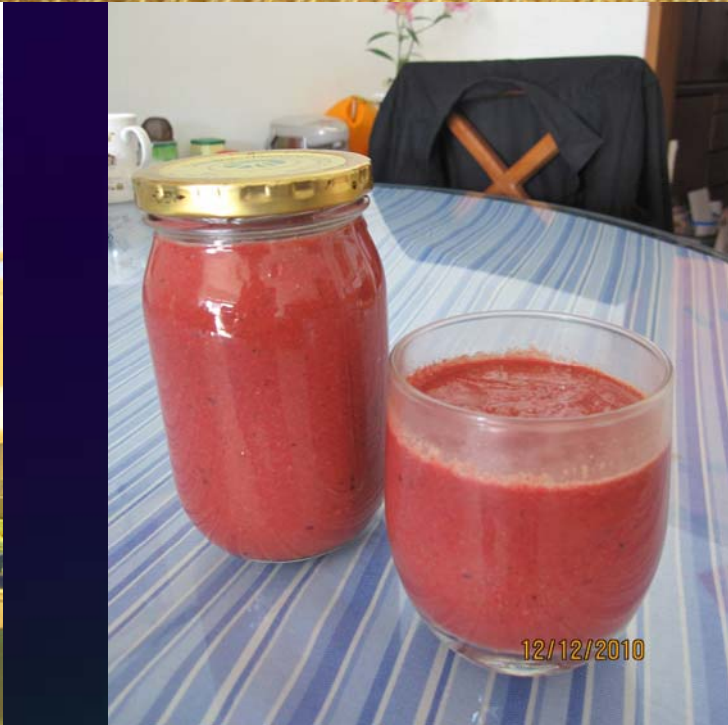
19. 靜坐

20. 很快入睡

蔬果汁

- 蕃茄 兩個
- 紅蘿蔔 1/2根
- 酪梨 1/4個
- 檸檬 1/2個
- 甜菜根 一顆
- 芹菜 一枝
- 蘆筍 五根(中) 十根(小)
- 菠菜 三-四葉
- 香菜 三-四朵
- 巴西利 三-四葉
- 老薑 兩份(各兩英吋)
- 薑黃粉 一茶匙
- 肉桂粉 半茶匙
- 奇異果 兩個(帶皮)
- 藍莓 半杯
- 葡萄 十顆
- 紫色高麗菜(生)

- 生亞麻子 兩茶匙
- 生杏仁 一茶匙
- 生白芝麻 二茶匙
- 生南瓜子 一茶匙
- 生巴西堅果 五粒
- 生黑芝麻 二茶匙
- 黑胡椒 一小匙
- 蜂花粉 一茶匙









12/03/2011



26/01/2011



26/01/2011





「科學」其實只是一種生活態度，
是一種運用**邏輯思考**的方法和**追根究底**的精神，去解決在日常生活上和宇宙探索中所遇見問題的態度。



不健康五大原因

❏ 要命的飲食

❏ 泛濫的毒素

❏ 負面的情緒

❏ 違規的作息

❏ 不足的運動

→ 氣滯血瘀

與癌細胞和平共存？



☒ 生命的昇進---霎哈嘉瑜珈

☒ 西藏生死學

☒ 修行 發心

☒ 逆轉癌症心靈神醫

☒ 念力的秘密—呼喚自己的內在力量

☒ 一個新世界—喚醒內在的力量

☒ 當和尚遇到鑽石

☒ 靈極限 秘密
階

☒ 東方比利活出生命的驚嘆號

☒ 感謝老天，我得了癌症

滴水禪 慢行聽禪

Peace, love & healing

當生命陷落時

美的曙光

不逃避的智慧

天使走過人間

絕處逢生

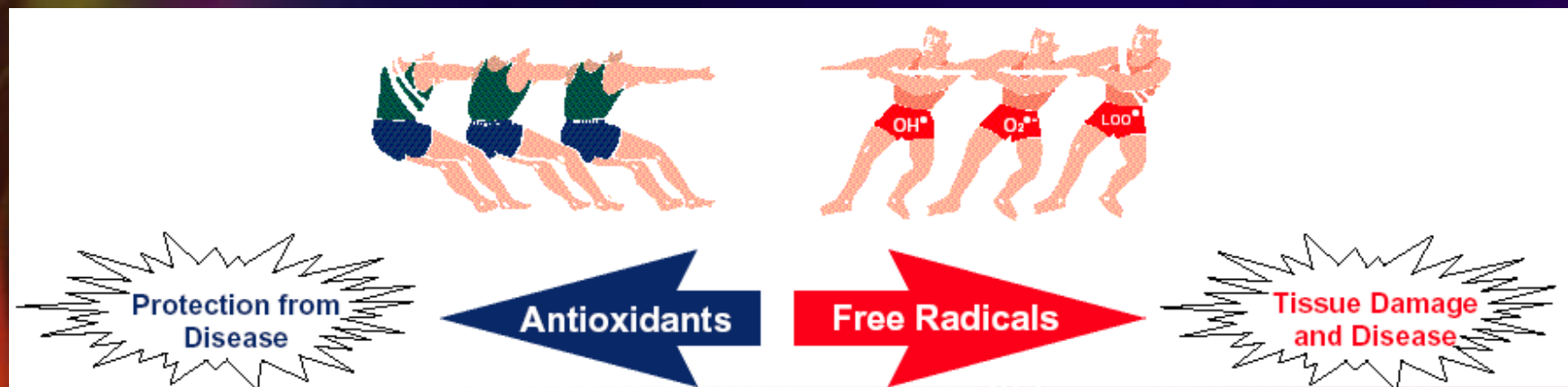
霎哈嘉瑜珈—靜坐法初

免疫革命

愛肝加油站—Q/A

- ⊕ 中醫密碼
- ⊕ 保健食品這樣吃最健康
- ⊕ 不一樣的自然養生法及100問
- ⊕ 低升糖指數飲食法
- ⊕ 自然律例—地瓜餐
- ⊕ 食物酸鹼速查輕圖典
- ⊕ 無毒一身輕1.2
- ⊕ 認識穴位
- ⊕ 算病
- ⊕ 就是要健康—自癒力

新谷醫生的餐桌
每天清除癌細胞
救命飲食
五色蔬果健康全書
時食養生法
吃錯了當然會生病
歐陽瓊辯證食療
人體自癒療法
李居明餓命改運學
自發功



心靈 作息 醫藥力
 吃睡 護持 免疫力
 醫療 運動

癌細胞 癌細胞
 癌細胞 癌細胞
 癌細胞 癌細胞

修行是健康唯一的道路

修行：不安的心→方法/策略→安心 心安

心轉 念轉 身轉 旋轉

打開我們的心 連接天地宇宙的愛

啟動內在無限的能量

心靈法門

1. 萬法唯心

2. 萬緣放下：我執 情緒 煩惱 恐懼 不安

3. 靜心呼吸 靜坐→自覺 自醒

4. 零極限：承認

懺悔

原諒 → 謝謝你 → 清洗痛苦之身 → 解脫

感恩 我愛你

轉化 對不起

請原諒我

5. 面對它 接受它 處理它 放下它

苦

苦的現象與苦的原因 對苦的原因往往
不去追究 也無法瞭解 因此叫做迷 叫做
愚癡 往往不願面對或承受不了苦的事實
因而產生克服的心態出現時 就會苦上加
苦 若察覺自己的愚癡 那就悟了 而從苦
中得解脫

執迷不悟

原諒

原諒是人類最強有力的武器之一 當
你說我原諒 我原諒 你就能克服你的自
大自我 當你無法原諒時 你不願原諒的
那個人 真的在折磨你 給你痛苦 而你
又沒有折磨他 或使他受任何痛苦

結語

☉ 心若改變 態度就改變

☉ 態度改變 習慣就改變

☉ 習慣改變 人生就改變

恢復健康-時間複利的威力

$$E1 = 1.01 * 1.01 * 1.01 \dots$$

$$n = 100 \text{ 天}$$

$$E2 = 0.99 * 0.99 * 0.99 \dots$$

$$n = 100 \text{ 天}$$

$$E1/E2 = 7.24$$



發願

口到病除

把愛傳出去



Any Questions ?

The background of the slide is a dark blue gradient. On the left side, there is a blurred image of a hand holding a pen, positioned over a document. A large, circular stamp or seal is visible on the document, partially obscured by the pen and the hand. The overall scene is dimly lit, with some light reflecting off the pen and the document.

Q & A