



發行人的話

打開健康之鑰「安住的意識」

現代人身、心忙碌中又要追求健康真是不容易，先要瞭解我們每天使用的身體是由意識、心靈及肉體所構成的，體內精微的細胞也是如此組成，意識可說是生命能量的源頭，它具有無限潛能，影響了主體器官所有變化，也就是影響身體健康或疾病發生，當我們活動時，心靈意識會透過眼、耳、鼻、舌、身等五感去感知外界客體繽紛變化，精神因此在外得與世界溝通交流。當我們睡眠時，心靈意識不再對外作用而回到自己本體殼內，不會感覺外界的苦與樂，身體自動進行能量補充。如此活動與休息互相交替脈動形成我們日常生命活動。生命無須靠藥物是具有自我療癒能力的，人體細胞包覆意識與能量互動呈現快樂、免於壓力狀態，可以注入細胞活力能量，促使心靈意識專注覺知狀態，安心處在自心本性內免於干擾，自然獲得根本健康。

一切惟心造，追求健康，需先體悟意識之存在及其安住的道理，進而探討安住的方法。心中保持愉快，宛如活在天堂；反之內心充滿權謀、貪婪追求、患得患失，就如活在地獄。天堂或地獄一切自己決定，自己負責。在我們新世紀，意識更需覺醒，願我們「中華兩岸健康促進建築環境策進會」成員，早日尋得相應的意識安住法門，精益求精，早日覺醒意識，共創健康快樂的人生。

發行人

陳宗書 教授

中華兩岸健康促進建築環境策進會理事長

中華民國 一〇三 年 十 月 一 日