

拍手功治百病

侯秋東教授著

- 全方位的健康捷徑（代序）
- 自序
- 拍手功簡介
- 拍手功治百病
- 再談拍手功治百病
- 簡易氣功六種
- 養生治病第一功寶瓶氣
- 食物之抉擇
- 帶領兒童讀經與成人讀經感言

全方位的健康捷徑（代序）

陳柏達

拍手（鼓掌）是一條趨向健康身心的捷徑。它不但簡單方便，而且效果顯著。不必花錢，就可以改善許多痼疾，只要持之以恆，對身心的助益更是難以盡述。

我第一次領略拍手功的神效，是我搬東西閃到腰，邱老師叫我用力拍手，他在我命門後面拉氣，過了一會兒，腰就舒服了。

有一次，一個人身上長了嚴重的骨刺（西醫叫做「骨質增生症」），他拄著拐杖，被家人攙扶進門，邱老師在他背後拍打脊椎，把他阻塞的氣脈拉動，然後叫他一直拍手。經過了一個鐘頭左右，那位長骨刺的先生居然不用拐杖，也不必家人攙扶，獨立地走回去。

台東知本有一家大飯店的老板娘，精神錯亂。邱老師在她的穴道上打了一掌，她久年的精神疾病，獲得痊癒。

這幾個實例，激發我向邱老師學習氣功的決心。天下有這麼好的功法，可以利己利人，何樂而不為呢？

我練成拍手功（聲納氣功）和舉手功（板凳神功）後，迫不及待將它介紹給親朋好友分享。由於這套功法，能排除感染的陰寒穢氣，行醫濟世的秋東兄特別需要，所以我先介紹給他。秋東兄，以前就曾練過數種氣功，他沒有以先入爲主的成見來加以排斥，而且認真地學習和體驗。治病時，除了開給患者中藥處方外，還鼓勵他們練習拍手功，因此達到事半功倍的效果。

我覺得拍手是一種全方位的保健運動。許多有疑難雜症的人，拍手後，往往產生出乎意料的效果。

例如：住在嘉義市興安街的陳神助先生，身上有許多病疾。他的太陽穴（台語叫做「鬢邊」）經常刺痛，鼻子患有慢性的鼻竇炎，耳朵有中耳炎，舌下的唾液腺因爲阻塞而時常口乾舌燥，喉嚨的小肉垂「鐘仔」功能失調，咳嗽聲經年不斷，胃出血的毛病八年沒有斷根，腰常閃到，許多中醫師都診斷他腎虧，他吃了好幾斤的補腎藥，敗腎的陰影仍然揮之不去。他練了四、五個月的拍手功和舉手功，全身的毛病竟然一掃而空。

嘉義縣番路鄉隙頂「天元宮」，有一位信徒因爲尿毒，每一個星期必須洗腎三次，邱老師教他拍手功，他每天用力拍了一、兩千下。

三天後，他開始尿出血來，他很恐懼，跑去請教邱老師，邱老師告訴他：「你拍手

已經顯現效果了，你本來不會尿尿，現在尿血，表示腎氣已經動了，你繼續拍手，而且每天拍一萬下，可能會好！」

那位尿毒的先生，遵照邱老師的話去做，每天拍手一萬下，兩個星期以後，尿尿就正常了。他喜出望外地告訴邱老師：「我會尿尿了，真高興！」邱老師幽默地說：「尿尿是一件平常的事，你有什麼好高興的呢？」他答道：「你怎麼曉得沒有尿的痛苦？我已經很久沒有尿了。」

高雄市的洪先生患有糖尿病、坐骨神經痛、脊椎靡爛、陽萎、長年被病苦折磨，苦練半年多的拍手功和舉手功，身上的疾病全部消失，而且重振雄風。

以雅石臺座及精緻屏風聞名全省的屏東懷碩軒主人高良先生，曾因胃病而服用了十幾瓶胃乳。前年，當他正要去掛號看病時，我建議他嘗試拍手，他立刻用力拍了二十幾分鐘，汗流夾背，他說：「我的胃已經舒服很多了！」從此以後，他每天拍手，竟然不必再吃胃藥了。

屏東市仁愛國小陳連竹主任，長年拍手下來，他說：「現在打電腦好幾個鐘頭，都不會勞累！」

其他因拍手而癒病的實例不勝枚舉，例如：感冒的人，拍手拍到流汗為止（約二十分鐘），感冒立刻痊癒；喝醉酒的人，拍手拍到流汗，酒醉就會全退；開車愛暈的人，把車子停妥，拍手一陣子，睡意會消除；心臟無力、心律不整的人，拍手二、三個月，會有改善；糖尿病的人拍手，血糖指數會逐漸正常；手指酸麻或顫抖的人，拍手一、二個月，會痊癒；高血壓的人拍手，血壓會下降；低血壓的人拍手，血壓會上升；痛風、頭暈、頭痛、鼻子過敏的人，拍手會逐漸痊癒；精神不振、容易疲勞、火氣大的人，拍手會慢慢改善；孩童和青少年拍手，能消除「牛脾氣」和暴力傾向，並增進讀書效率；開車的人，遇到紅燈，拍手不會無聊；修行人拍手，身心會調和，每天都知道自己修行進步的速度；罪犯或造惡的人拍手，會變化氣質，消除邪戾之氣；行善之人拍手，會身心勇健；失業的人，練成拍手功、舉手功、自療氣功和醫學禪功，可成為氣功師。

大家都拍手，不但社會祥和，而且全民健保就可以節省一筆天文數字的醫藥開支。

拍手為什麼會有這麼神奇的功效呢？因為我們的手上有數百個穴位，拍手時可以振盪氣脈，帶動十二經脈和奇經八脈（含任督二脈）的循環，而且把身上陰寒和污穢之氣從十個手指的尖端排出去。（參見柳泰佑博士所著《高麗手指鍼・十四氣脈穴位圖》）

中醫說：所有的疾病都是氣血失調所造成的，血靠氣來引導，因此氣是健康的關鍵。氣的順暢與否會影響生理機能、內外分泌、血液循環系統、呼吸系統、神經系統、消化系統、免疫系統等。拍手既然可以促進氣血的通暢，當然可能改善疑難雜症。

我練了拍功和舉手功後，全身從未酸痛、扭到、閃到和感冒，恢復了十多年前的體能和耐力。以前我連續講三節課就會累，現在講一整天的課也不累，甚至開車到台北，中途不休息也不疲憊。中午不必睡午覺，終日工作不易疲倦或煩躁。嘴裏充滿唾液（口水），所以不會口渴，喝茶像遊戲一樣好玩，視力和聽力都大有進步！夏天身體涼爽，不用風扇和冷氣；冬天身體溫暖，不用毛衣和外套。我每天修行和練功五個小時，想到修行，我就神采奕奕，內心常充滿著法喜，一點都不會孤單或無聊。這套功法實在太神奇了！感謝邱老師及西藏的高僧！

秋東兄利用懸壺濟世之餘，寫第一本拍手功的書來利益眾生，真是功德無量！每當我拜讀他的大作，總被精闢的見解，流暢的文筆和實用的立論所感動，但願大家也能一齊分享這份喜悅！（1989年3月）

自序

由於諸多因緣的巧合，以及一時的靈感，使我起意出版《拍手功治百病》這樣一本小書。我完全是以一種做功德、增福報的心情來出版這本書。我自認是一個福薄慧淺，業障深重的人，自從大學時代接觸佛學，並獲讀《了凡四訓》之後，就認定「行善積福，修持發慧」才是此生最值得努力追求的目標。爾後我完成學業，執教師專、師院，一面研究中醫、氣功，考取中醫師執照，業餘行醫十多年，義務撰寫養生治病文章於雜誌上發表。從教授職務退休，繼續醫務，義務傳授氣功，並定期從屏東至台中、台北義診，在電話中義務為許多病患解決疾苦；近年又在自宅開辦免費的兒童讀經班、成人讀經養生班，一切所作所為，無非依循同一個理念。

拍手功是我所練過的許多種氣功中，方法最簡單，效果最神速的一種功法，值得把它推展成一種全民性，甚至是全國性的一種氣功。

不但台灣地區所有的人有必要知道這種功，甚至港、澳、大陸以及全世界的人都有必要鍛鍊這種功。希望這本書推出之後，有緣的讀者實際體驗它的療效後，能不吝將各種不同的療效告知於我，以便匯集更多資料，增印於書中，使人加強信心。

據報導，台灣醫藥界濫用抗生素、類固醇已到了非常可怕的地步，以致許多孩子乃至成人免疫力持續下降，細菌病毒的抗藥力越來越強，到最後連最厲害的抗生素也無法消滅，這時患者的免疫系統就是全面崩潰，於是高燒不退，持續發炎，最後只有走向死亡一途。目前台灣的各種病患越來越多，全民健保的虧損越來越嚴重，不久之前，報紙說，政府為了辦全民健保，去年必須透支二百億台幣，十分令人憂心。因此，我希望此書之出版能對國人的健康有大幫助。希望看到此書，而身心罹患各種疾苦的人，不要猶疑，不要偷懶，即知即行，在數天之內把身體轉弱為強，讓自己活得開朗，活得愉快自在。

本書的出版雖然主要的目的是宣揚拍手功，但是本書附錄裡的文章，其重要性實不亞於正文。甚至可以說附錄的價值超過正文。這樣的編排，雖不免於喧賓奪主，但這是一種利益眾生的善巧方便，也是《黃帝內經》所謂：「急則治其標，緩則治其本」的意思吧！老實

說，拍手功是治百病之標，附錄中所說的簡易氣功六種，健康的食物、節制性行為，這些也都是治百病之標。至於百病之本何在？答曰：在心性。心性的污染與煩惱才是百病之本。要治療百病之本必須誦讀思維三教聖人的經典，並依法修持。所以本書的附錄，最後一篇是勸勉大家讀經。三教經典包含醫經，整個來說似乎內容浩瀚，思想複雜，但不妨從一些根本而初機的經典入手，這些根本而初機的經典就是儒家的四書、易經以及道家的老子道德經，這幾種經典對於吾人的心性修養已有莫大的助益。以此為基礎，若有餘力，可進而探討莊子、佛經，以及其他道家、中醫養生經典。

各位讀者若能實際修練本書所說的拍手功、簡易氣功六種，並注意食物的選擇，節欲固精，不出一、二星期，身體必可轉弱為強，迅速提昇免疫力，獲得一般標準的健康。但以更高的標準來看，這只是「粗安」的狀態，尚未達到理想的境界。一個人真正的健康必須是身心靈整體的健康，若欲達到此境界，必須進一步在心靈上修持、修煉、修養，這就有賴於誦讀三教經典了。透過過去聖哲傳下來的靈修之法，配合肉體的鍛鍊，一個人才能從生命的深處真正得到安祥、喜樂、自在。

為了普利大眾，廣結善緣，筆者在此鄭重宣布：此書出版後，開放版權，歡迎助印、附

印、翻印、翻譯。若有台灣各地慈善團體或善心人士，發心大量以此書廣贈親友與人結緣，可直接接洽屏東市東陽印刷廠請求再版，或直接拿去各地印刷所翻印，不須事先徵得筆者的同意。筆者更希望本書能有人發心把它翻成大陸通用的簡體字以及世界各國文字，把這個最簡單、最速效的功法，普傳全世界。

筆者相信，全國大家若能實際鍛鍊本書所說的拍手功以及本書附錄所說的簡易氣功，許多輕微的疾病，甚至是中度的疾病，不需服藥，即可於短期之內好轉並痊癒，只要持之以恆，終身修煉不怠，必可節省不計其數的醫療費用和因看病而花掉的時間。

本書的出版，首先必須感謝邱水旺老師和陳柏達教授的教導並作序。由於陳教授的推薦、介紹、示範，筆者才有緣認識邱老師，並跟他學習拍手功。他們兩位都是行菩薩道的人，所以不會藏私，歡喜與人廣結善緣。由於邱老師的鼓勵，我才提筆寫出「拍手功治百病」和「再談拍手功治百病」二文發表於雜誌，有了這兩篇文章的基礎，我才起意增寫一篇「拍手功簡介」，再加上一些與養生健康有關的文章作為附錄，合成一本成本低，可以大量與人結緣的小冊子。

侯秋東序於上善養生齋

八十八年三月

附錄修養篇

性分不可使不足，故其取數也宜多，曰窮理，曰盡性，曰達天，曰入神，曰致廣大，極高明。情欲不可使有餘，故其取數也宜少，曰謹言，曰慎行，曰約己，曰清心，曰節飲食，寡嗜慾。

大其心，容天下之物；虛其心，受天下之善；平其心，論天下之事；潛其心，觀天下之理；定其心，應天下之變。

鍊心如鍊金，百鍊而後爲真金，百鍊而後爲真心。

清明以養吾之神，湛一以養吾之慮，沈警以養吾之識，剛大以養吾之志，果斷以養吾之才，凝重以養吾之氣，寬裕以養吾之量，嚴峻以養吾之操。

馮少墟云：凡人拈花弄月，尋山問水，便覺天趣盎然，而況存心養性，直達真源，上下古今，都在這裏，此中樂趣，更復何如！

以虛養心，以德養身，以仁養天下萬物，以道養天下萬世。

就性情上理會，則曰涵養；就念慮上提撕，則曰省察；就氣質上銷鎔，則曰克治。

人心如穀種，滿腔都是生意，物欲錮之而滯矣；然而生意未嘗不在也，疏之而已耳。人心如明鏡，全體渾是光明，習染熏之而暗矣；然而明體未嘗不存也，拭之而已耳。

人之心胸，多欲則窄，寡欲則寬。

人之心境，多欲則忙，寡欲則閒。

人之心術，多欲則險，寡欲則平。

人之心事，多欲則憂，寡欲則樂。

人之心氣，多欲則餒，寡欲則剛。

忿如火，不遏則燎原；慾如水，不遏則滔天。

懲忿如摧山，窒慾如填壑，懲忿如救火，窒慾如防水。

只是心不放肆，便無過差；只是心不怠忽，便無逸志。

世路風霜，吾人鍊心之境也；世情冷暖，吾人忍性之地也；世事顛倒，吾人修行之資也。

名譽自屈辱中彰，德量自隱忍中大。

拍手功簡介

一、簡介拍手功發明人—邱水旺老師

本功乃得自於邱老師水旺先生之傳授。老師生於民國四十八年，高雄縣美濃鎮人，今年（八十八年）四十一歲。當他廿九歲時，因得骨癌，由朋友介紹，於農曆十二月二十日到西藏某喇嘛廟學習身心修煉之法，其後往來西藏與台灣多次。在卅四歲時，因打坐時氣機阻塞，半身麻痺，忽憶及西藏練禪功時，師父總是會牽著自己的手連拍多次，心想其中必有道理，如果此時好好用力拍手，或可治好半身麻痺之症。遂開始拚命拍手，拍到雙掌烏青，滿身大汗，全身覺得非常舒暢。從此，每天花很多時間在拍手上，身體越來越好，健康大有起色。因此，發覺拍手是完全沒有副作用，可以治療百病的運動。

由於認真修煉各種氣功，加上他自己對食物療法的講求，邱老師目前幾乎已完全脫離癌

症的魔掌，並成為擅治種種疑難雜症及癌症的氣功師。

（忿怒如烈火，利欲如鋒鋷，終朝長憾，是名阿鼻獄。顏子安陋巷，孟子養浩然，富貴如浮雲，是名極樂國。孝悌通神明，忠信行蠻貊，積善來百祥，是名作因果。仁，人之安宅，義，人之正路，行之誠且久，是名光明藏。道德修一身，功澤被萬物，為聖為大賢，是名佛菩薩。言為百世師，行為天下法，久久不可掩，是名不壞身。）

二、拍手功所對治的各種疾病

根據邱老師所說及筆者臨床經驗，拍手功幾乎可以對治一切急慢性病。

一般最常見的急性病乃是感冒發燒、頭痛、鼻塞、流鼻水、咽痛、咳嗽。感冒的一切症狀中，以發燒最為可怕難過。小孩發燒則怕把頭腦燒壞，成人發燒也是非常損元氣，拍手功最奇妙之處在於，自覺快要燒起來，額頭開始有點熱熱時，趕快用力拍手不停，可以讓它燒不起來。當然這時必須用力拍才有效，不要怕痛，越痛效果越好，小孩若自己不拍，大人可以拉著小孩的手拍，寧可讓小孩拍得痛哭起

來，也不要讓小孩打針，打針有副作用，拍手沒有副作用，頂多痛一陣子就好了。

拍手功可以提昇免疫力，對於平常容易感冒的人非常有效。也就是說，平常多練拍手可以減少感冒的次數，萬一感冒了，趕快加緊拍手，也可以使感冒的各種症狀如頭痛、鼻塞、咳嗽加速痊癒。

紅斑性狼瘡是一種免疫細胞不足的病，拍手功既可提高免疫力，當然也可以治療紅斑性狼瘡。不過這種病搞不好會有生命危險，因此治療它不可只靠拍手功，也應服用提昇免疫力的中藥及食物。

邱老師強調，癌細胞是一種厭氧細胞，它們不需氧氣即可生存繁殖。拍手功可以補充吾人體內的氧氣，故可以保護體內的正常細胞，以抑制癌細胞的複製。再者患癌的人通常他們的血液酸性成分太多，拍手功可以加速排除多餘的酸性物質，使血液變成健康的弱鹼性。邱老師以他自己得骨癌的親身經驗說，癌症到了末期，身體非常的虛，看到食物根本不想吃，即使勉強吃也是一點味道都沒有，另外，患癌的人內心非常害怕恐懼，精神瀕於崩潰。拍手功是一種非常陽剛的氣功，可以提振體內陽剛之氣，打開胃口，使人有信心，有活力，因此

拍手功可以抗癌。當然抗癌的成功與否，還要看有沒有好好配合食物療法及中藥療法。

拍手功能改善一切慢性病，包括全身關節酸痛、冬天手腳冰冷、頭暈頭痛、身體虛弱、心悸冷汗、憂鬱恐懼、肥胖、血壓太高、血壓太低、糖尿病、尿毒、肝病、胃病、氣喘、心肌梗塞、惡夢、反應遲鈍、老人腦力退化健忘、女人經痛、神經衰弱、脾氣暴躁、皮膚病、近視遠視、老花眼、青光眼、白內障、飛蚊症、散光、目視不清、眼痛、眼澀、乾眼症、耳鳴、重聽、下痢、便秘、口臭、口苦、口乾、呃逆、夢遺、滑精……等等。

三、拍手功的練法

（一）以拍手的打擊面來分，可分為：

（1）標準的拍手功：這種拍手功必須使盡最大的力量來拍手，因此它發出的聲響最為清脆響亮。方法是將十指張開，兩手的手掌對手掌，手指對手指用力拍擊。這種拍法邱老師把它叫做「實心掌練法。」它的優點是打擊面最完全，刺激量最大，所以治病強身的效果最好，其缺點是，練習時所發出的躁音相當令人難以消受，容易引起家人及周遭人士，或鄰居的抗議，所以只適合於空曠之處練之。

(2) 變通的拍手功：爲了減少練功時的躁音，邱老師教人用「空心掌」拍手，也就是練功時將手掌弓起，拍手時手指仍應張開，拍下去時，只有拍到手指尖及手掌的邊緣部分，第二指節第三指節以及掌心部分就拍不到，因爲縮小打擊面，所以效果會差一些，但只要拍打久一點，不會無效。

另一種變通的拍法是局部拍手，即以右手的四指拍左手的四指，以右手掌的右側拍左手掌的右側，以右手掌的左側拍右手掌的左側；以右手掌的上部拍左手掌的下部，以右手掌的下部拍左手掌的上部，以右手掌的下部拍左手掌的掌心，以左手掌的下部拍右手掌的掌心。如此輪流拍打，時間可能耗費久一點，但如此拍法，製造的躁音量較少，容易被週遭的人接受。

(二) 以拍手時的姿勢來分，可分爲：

(1) 坐著拍手：此法適用於搭車外出時。

(2) 站著拍手：此法適用於公園的樹下乘涼時。

(3) 一面走一面拍手：此法適用於爬山或散步時。

(4) 原地踏步拍手：此法適用於家中及戶外。

此上四種姿式，以第三、四種手腳並動的效果較好。

四、練拍手功的時間與地點

拍手功不宜在剛吃飽後練，否則會妨礙消化。飯後至少要過半小時才能練。提倡拍手功的陳柏達教授常建議人，開車若遇到紅燈是最好的拍手時機，若將車窗關起來，聲音不易傳達於外，不致於製造躁音，一面等綠燈，一面拍手，善用零碎時間，一舉兩得，極適合繁忙的工商社會人士。

理論上說，只要不是肚子飽，隨時皆適合練拍手功，但對於上班的人來說，可能練功比較沒有那麼方便。所以上班的人最好利用早餐前或晚餐後半小時練功。俗語說，一日之計在於晨，利用清晨早餐前幾分鐘，拍手刺激手上身體各部反射區，以活化全身各組織器官，兼可提振精神，使身體發熱，對一天的心情是很有助益的。晚餐後略事休息，一面散步一面拍手，可幫助消化，又可消除每天累積的身心污染，確是有必要的。

以筆者個人的經驗，山上林木茂密，無人之處是最好的拍手地點，一面爬山，一面呼吸山間馥郁芬芳的芬多精，對健康的效益是最明顯的。退而求其次，人跡罕到的公園，空氣清新，也是練拍手功的好所在。再退而求其次，自家的客廳、書房、臥室，只要空氣流通，不會影響週遭的人都適合拍手。

在各級學校裡，若由校長、教師們帶動學生們拍手，這是最有功德之事。只要利用下課時間，操場裡、教室中、走廊上，何處不是拍手的好地方。若是在教室中拍手時，有人利用下課十分鐘補眠，則練者只適合用空心掌或局部拍手法。

五、餘論

拍手功雖號稱可以治百病，但這並不是說，一切的病只要練拍手就可以完完全全治癒，可以不必注意飲食，可以不吃中藥，可以不練其他的功法。所謂拍手治百病，只是使身心上一切疾病獲得改善、減輕痛苦。若想百分之百治癒各種慢性病，患者仍須配合其他功法，注意飲食，服用對症的中藥才行。

依我個人體驗，若是用大力拍手，正常人每天清晨拍五分鐘，就可啟動一天的活力。若想很快治好難纏的慢性病，必須每天抽出至少半小時，狠狠地拍手，不要怕痛，也不要怕耗費時間。有的人很怕痛，只願輕輕地拍，則需多花一些時間拍手。最近我在治一位腎萎縮患者，我教他一天拍三次，每次半小時，還一面走路一面拍，配合服用中藥及吃生冬瓜、大黃瓜，效果非常明顯。

懷孕的人任何運動都不宜太激烈，否則有傷胎之虞，練拍手功亦然，不宜發出太大聲響，否則胎兒之神識會受到驚嚇。因此孕婦只宜用空心掌拍，或用局部拍法。

我曾聽說教香功的老師會告訴他的學生說，練香功的人，除了香功就不可以再練其他的功，否則身上的氣會亂掉，香功會練不成。我則以為練拍手功的人也不妨練其他的功，彼此只會相得益彰，不會互相破壞或抵消。

佛教的修行人最好在練拍手功的時候，一面拍手一面念佛，默念於心，不用出聲，喜歡念咒的人也可以一面念咒一面拍手，念一個字拍手一下，喜歡念心經的人，念一次心經剛好可以拍二百六十下。這是將練功與修行結合起來，一舉兩得。

老年人體弱兩腳無力，練拍手功時，最好一面走一面拍，或一面拍一面踏步，若只是坐著拍手，而兩腳不動，氣血灌注兩手過多，雙腳將更加無力，切忌！切忌！

拍手功治百病

今年（八十七年）四月，有一天，屏東師範學院老同事陳柏達教授偕同幾位朋友來到我的診所，向我介紹他近四個月來一直在練的拍手功與板凳神功。陳兄一面說，一面示範動作，引起我極大的興趣，我當場就非常起勁地跟著他拍起手來。後來，由於陳兄的發起，招集了二十人左右，請原創人一邱水旺老師來屏東開班傳授，上課地點在屏東市中山公園體育場司令台後方的廣場，時間是每星期四晚上七點半到九點半。

拍手功的正式名稱叫做「聲納氣功」，「聲納」是海軍軍艦利用儀器所發出的聲音。它可在水中發射，用來偵察潛水艇的存在。可能在練拍手功至純熟階段時，能發出類似的聲響，所以把拍手功定名為「聲納氣功」。為了將它世俗化，使一般人易於瞭解，所以陳教授把它叫做「拍手功」，後來我把它推廣於患者身上，也都順口叫它「拍手功」。

以下談拍手功的起源。目前台灣知道拍手功的人可能仍然不多，知道它的起源的人更少，所以有必要在此交待一下。據陳教授向我轉述，我也約略聽到邱水旺老師說過，邱老師於十年前去西藏的某喇嘛寺學習醫學氣功，看到喇嘛在練功前都先拍幾下手。邱老師回台灣後，有一天突然悟到，一個人若能很用力地，用兩個手掌相對互相拍打，對於身體健康該有莫大的助益，於是就身體力行，使勁地一直拍，讓它發出極大的聲響，後來發覺，每天努力拍手後，身體的健康大大地改善，最後將體內的寒氣和陰氣，從手心、手背逼出。他自己也從癌症的鬼門關跑出來了。邱老師的拍手功可以說脫胎於西藏的某密宗寺廟，而加以特別的發揮，因此與喇嘛們練的拍手功是不一樣的。換句話說，喇嘛們在拍手時聲音也是很響亮，但他們練拍手的時間並不多，也並未特別強調拍手能治百病，所以也未特別提示拍手的重要性。而邱老師卻非常強調拍手功，認為它能治百病，也認為它是氣功的初步基礎。拍手功若練不夠、練不好，其他的功也很難練得好。

今年（八十七年）九月底，我曾與屏東師院的三位同事到屏東大津不動寺參訪唯勵法師。言談間，我向法師提起最近在練拍手功與板凳神功，法師說，這兩種功，很多年前在西螺七崁的武術館就有在教。十一月十二日下午，我有一位表妹婿從台北樹林來屏東敝診

所，我教他拍手功，他告訴我，很多年前，就有人對他說練拍手有益於健康。從以上這兩件事看來，似乎拍手功在台灣由來已久，似非邱老師首先發明。然而，真理本為天下之公理，天下英雄所見大同，不同的時間，不同的地點，原本可以容許不同的人發現同一種道理。我活到今年五十四歲，生平第一次聽到有人如此信心十足地強調拍手功的療效，這個人是邱水旺老師。

我從今年四月開始練拍手功，至今已半年多，一面自己練，一面教患者練，心得已累積不少。不久之前，邱老師在電話中囑咐我，務必把「聲納氣功」及「板凳神功」寫出來，讓社會大眾知道，並說如此有無量功德。陳教授也因邱老師的催促，已搜集許多資料，準備寫一本「鼓掌的哲學」。可見他對拍手功的體悟之深。為了不負邱老師的期望以及改善社會大眾的健康，因此決定發表本文。

我開始練拍手功是在陳教授示範給我看的隔天早上，練了二、三星期，屏東才正式開班，開班之時，我發出的掌聲已經相當響亮清脆，只是功夫尚未爐火純清。我之所以那麼熱衷此道，主因在於陳教授所說的拍手治病的原理，非常合乎醫理，所以我乃能即知即行，付之實踐，雖說我練得不算很勤，但每天清晨練功的十五分鐘，我的確相當賣力地在拍手。那

一陣子，我每天走到我住家附近的瑞光國小的教室走廊、前庭或中庭去拍，由於拍手的聲音太響，兩度引起附近住家的抗議，後來我不得已，只好轉移陣地，到另外的小公園拍。可能由於那裡來往車輛多，噪音本來很大，拍手的聲音相對之下，便不致於太突出，所以數月來，尚未有人抗議。

為了鼓舞讀者們的信心，以下舉一些實例，用以證明拍手功的神奇功效。

數月前，我去台中市「李炳南居士紀念基金會」義診，有一位患者大約五十多歲，得了一種怪症，據說是因學某一種氣功引起，他的氣一直往頭頂的前半部沖，覺得頭皮非常地癢，以至於不得不把頭髮全部剃光，另外，兩隻手臂也是非常地癢，抓得頭皮手臂都破了好幾處。他告訴我他到處醫不好，非常痛苦。我當場就教他，每天拍手三千下，一面拍手，一面原地踏步。此外，我又開給他「強肝解毒青草丸」與一張水藥處方單。一個月後，我又去該會看診，那位患者告訴我，病已好了很多，但只有吃藥不行，非要配合練拍手功不可，而且一天不練都不行。

大約三個月前，台北有一位患者乳部腫痛，已開過一次刀，疑為乳癌復發，我讓她吃

非洲野菊莖加明日葉粉末，又教她練拍手功，二星期後，腫痛即告解除。

三個星期前，台南有一位患者打電話到屏東，說她頭暈非常厲害，想來屏東看病，但擔心無法坐計程車，我接受她掛號，但是那天下午她並沒有來。又過了兩天，她又打電話來，說那一次頭暈得實在厲害，無法成行，希望這一次得以成行。我當時靈機一動，教她立刻在家裡來回走動拍手，拍得越多越好，坐在計程車上也要一路拍。她打電話預約時是中午，神奇的是，當天下午，她就順利來屏東看病。那天她回去後隔天又打電話來，說她的頭暈實在很嚴重，吃了中藥又練了功以後，已經比較好，問我到底會不會好，我告訴她，只要好好練功吃藥，沒有治不好的病。

十一月十五日下午有一位女患者從高雄來，她上一次是來看坐骨神經痛，病歷表上顯示，我只給她三帖水藥，記得我又教她原地踏步並練拍手。我問她病好了沒有，她說好了。說來我自己都不太相信，可能讀者也不敢相信，但眼前的事實是如此。她那天是來治高血壓，連她的先生也一起來治高尿酸症。

內子楊老師有一位很要好的蓮友孔老師，目前任教於屏東某國中，是一位精進念佛並非常重視果菜療法的人，大約一個多月前，

因身體毛病不少，我建議她練拍手功，正如老子道德經所說：「上士聞道，勤而行之。」她認真拍手的結果，反應也出奇地好。近來每次見到我，都對我說：練拍手功非常好，因此常向同事及學生推廣。有一天晚上她又告訴我，她練拍手功之前，身體元氣極度不足，只要講課十五分鐘後，就覺得渾身無力了。現在居然可以連續上課三小時而不覺疲勞。照這樣看，她練拍手功，體力精神比原來至少增加十倍以上。更令我興奮的是，最近聽內子說，孔老師不久前曾自覺有感冒引起全身酸痛的現象，當即拍手二十分鐘，當晚念佛共修時，症狀尚未解除，其他人都還穿短袖，最多是一件薄長袖，她卻冷得穿兩件毛衣，外罩一件大外套，共修完後，回到家裡，又在家拍了十分鐘的手，感冒現象竟然解除。這是拍手治癒感冒的一個實例，值得公告週知。

練拍手功最不可思議的地方，在於它的抗癌功效。屏東內埔，有一位朋友姓陳，是一位肝癌患者，已開刀。服用抗癌的中草藥後，原本平安無事，後來聽從別人的建議，實行尿療法一段時間後，肝腫瘤又復發，每天晚上都會劇烈地疼痛，幾乎整夜睡不著。認識邱老師後，非常認真練拍手功，每天練三次，每次練半小時，他原先在某機構上班，肝癌復發後，無法上班，請假在家，痛苦掙扎著，等待死魔的來臨，他的夫人也是每夜以淚洗面。知道拍

手功後，夫妻二人一起練功，精神體力迅速改善，胎兒蛋白完全恢復正常，目前已回公司上班。不過，這個病例，值得注意的是，除了拍手功之外，有三件事：第一、這位陳先生有在服用抗癌的中藥。第二、他已完全吃素，但只是一般的素食，並未特別強調吃生菜，及禁食油鹽。第三、他每天有在靜坐，這對於穩定情緒，加強抗癌信心，增進免疫力，相信也有很大的效果。

最近一個月左右，我正在治療一位肝癌患者，這位患者曾實行酒精栓塞療法，但肝癌指數一胎兒蛋白五千多，比健康的人多出數百倍，表示病情仍在進展。我給他大同於內埔陳先生服用的中草藥，並教他練拍手功，每天三次，每次三十分鐘，配合原地踏步，如此實施二星期後，第二次來複診，我看他右手掌心，居然拍得裂開來，我告訴他，這是肝臟病毒從手心排出的現象，不用擔心。他告訴我，他的精神比以前好，吃中藥又練功十二天後，胎兒蛋白已從服藥練功前的五千七百降為五千三百。這位患者尚未吃素，有在吃魚，我告訴他，若能完全吃素，胎兒蛋白會下降得較快。等胎兒蛋白完全正常了，肝腫瘤就不會復發。

枋寮有一位女患者，大約四十多歲，她親口告訴我，她有多年的頭痛，一直醫不好，想不到努力拍手，每天半小時，沒幾天，頭痛就

好了。從此之後，我一聽到有人患頭痛，就勸他拍手。

十一月二十七日上午，我有事去屏東潮州，順道去看一位九十歲的老先生，他近年來，每次嚴重感冒咳嗽，都是我把他醫好。二個月前，我教他每天努力拍手，那天早上我問他有沒有繼續在拍，他說他經常在拍。我發現，最近天氣雖然轉涼冷，但他並未因此感冒咳嗽，情況大異往年，想必是近二個月拍手之效。我又告訴他，老年人最怕感冒，若不感冒，就不會有什麼危險。

拍手功是一種非常簡易的氣功，若能勤加鍛鍊，必然有非常神奇的功效，總而言之，它是治百病的氣功，雖然不一定能使一切慢性病斷根，但一定能在短期內，獲得一定程度的改善，希望讀者看完此文後，不妨嚐試一下，只要您能忍耐疼痛，越拍響聲越大，就可把生命力在數分鐘之內激發出來。它的要領是：掌心對掌心，手指對手指，但五根手指不要併攏。拍手時若手掌放平，叫做「實心掌」，聲音會很響，易影響周遭之安寧，因此這種練法，只宜於到空曠的地方練。若拍時掌心弄彎曲，叫做「空心掌」，聲音會變小，因打擊面縮小，效果差一些，但不能說無效。這種練法適合有鄰居的地方練。（87.11.27）（本文刊載於八十八年元月份弘裔雜誌）

再談拍手功治百病

元月份的弘裔雜誌發表了「拍手功治百病」之後，已有讀者打電話說，他每天拍手十五分鐘，竟然打得掌心出血，問我為什麼？我回答說這表示他胃腸不好。因為掌心是胃腸的反射區。

有一本日本人五十嵐康彥寫的《手掌刺激健康法》一書說：「手掌上有一個人從頭到腳，全身各部位的對應點。因此只要檢查手掌上何處有異常的感覺，就可判定身體哪裡出問題，同時若在異常部位加以刺激，身體不良的部位，也會逐漸痊癒。」註（1）拍手治百病的道理，正好可以用此書的理論加以解釋。《手掌刺激健康法》一書附有左右兩手的反射區圖，由於篇幅有限，無法在本雜誌上轉載，讀者有興趣的話可自行買書參考。其實未看到手掌反射區圖，並不妨害拍手功的修煉。也就是說，當我們用力拍手，手掌或手指在任何地方出現紅腫烏青甚至裂開出血，都不用害怕，只要減輕力道，或休息幾天，待其復原後，繼續拍手，保證不會有任何副作用。

五十嵐康彥先生的手掌反射區圖顯示，脾胃二經的反射區在大拇指，肝膽經的反射區在食指，心與小腸經的反射區在中指，肺與大腸

經的反射區在無名指，腎與膀胱經的反射區在小指；至於五臟的反射區則分佈於手掌上，如果我們把手掌立起來，手掌對著自己的臉，那麼心臟的反射區在拇指下方，肝臟的反射區在食指下方，胃的反射區在中指下方，肺脾的反射區在無名指下方，胰臟的反射區在小指下方，手掌與手腕的邊緣處。腎與膀胱的反射區在掌心下部與手腕的邊緣處。

事實上，全身各部位的反射區不僅存在於手掌上，也存在於耳朵與腳掌，利用耳朵反射區治病有所謂「耳針」，利用腳底反射區治病有所謂「腳底按摩」。這都是流行於台灣二十多年的療法。《手掌刺激健康法》一書的治療法是用數支牙籤捆成一束，以其尖端輕刺反射區，達到改善病情的目的。這種牙籤刺激法的優點是刺激部位較小，疼痛的感覺較輕微，身體不至於受不了。其缺點是刺激面小，能治的病就有限，如果一個人毛病多，每一個反射區耗時五分鐘，多刺激幾個反射區，就會耗去不少時間。邱老師的拍手功，利用兩手掌對打，兩掌及十指統統刺激到了，可以說是既省時又省事，效果最快速的全體療法。

根據手掌反射區的理論，練拍手功便可以治療全身百病，但若根據中國傳統經絡學的理論，拍手只能獲得一半的效用。因為吾人全身共有正經十二條，手上有六條、腳上有六條，

每一條正經，其氣之源頭稱為井穴，十二條經的井穴，位置皆在指端或趾端，只有腎經的井穴一湧泉，位於腳底，是個例外。以中國經絡學的理論來說，保持十二經的氣血通暢，乃是吾人健康的基礎。拍手功鍛鍊之時，兩手掌強烈地互相拍擊，必可震動手上六經井穴的氣血，使之暢旺，從而使肺經、心經、大腸經、小腸經、心包經與三焦經之氣源源不竭，這些氣自可流向體內，補養心臟、肺臟以及大小腸、三焦。我們如果希望腳上的六經的氣也一起暢旺起來，光拍手是不夠的。最好是一面拍手，一面走路或原地踏步，這樣手腳並用，十二經的氣血才會整個動起來。我們的腳上共有六條經，它們是肝經、腎經、膽經、膀胱經、胃經、脾經，如果腳部不運動，腳掌不受刺激，那麼腳上六經就會氣血不足，從而減弱肝膽、脾胃、腎膀胱之功能。

一月十日下午，屏東潮州有一位尼師來看病，她告訴我，自從練了我教她的氣功，配合服用中藥後，身體改善了很多，一天到晚精神好得很。問題是晚上不易入睡。我告訴她，只拍手而腳不動，氣血會上升太多。晚上若想易於入睡，必須使氣血下降，所以拍手時要一面走路或原地踏步。此外，我又教她練舉手功配合站功，使她的氣血更易於下降。希望她的睡眠問題很快獲得解決。

上一期的弘裔雜誌，我提到有一位姓陳的朋友，他抗癌之所以成功，除了吃素、打坐、吃中藥之外，關鍵之處可能在於每天三次，每次三十分鐘的拍手功，非常重要的一點是，他一面拍手，一面原地踏步。

最近不久，我醫治兩位腎萎縮的患者，一位是女的住彰化田中，一位是男的住屏東烏龍，他們的症狀皆在一、二星期內，獲得明顯的改善。他們二位都是一面拍手，一面雙腳踩著氣功機。雖然他們沒有一面拍手，一面踏步。但他們踩氣功機與踏步的作用，我想是相通的。氣功機屬於物理治療，若非病情嚴重，我並不鼓勵患者使用。

上一期的弘裔雜誌，我又提到屏東潮州一位九十歲的老先生，他前年病重氣喘住院，瀕於死亡邊緣，由他的女兒到我的診所來拿藥好幾次，好不容易才把他治好。去年八、九月間，我教他練拍手功，迄今天氣很冷，卻仍未感冒，但他的女兒告訴我，她父親的高血壓一直太高，降不下來。我想，這與老先生年紀大，兩條腿懶得走路有關，走路太少，氣血不降，血壓當然會高。他平常沒事，就坐在藤椅上拍手，每天約有數千下之多，雖然血壓降不下來，但避免了感冒氣喘發作，我想也是值得的。

教拍手功的邱老師說，拍手最大的功效應該是消除身體內在的污染與毒素。他說，我們一般人每天都吃了不少不乾淨的食物，如肉、魚、油、鹽、味素……，若不藉著拍手，把污染清除，日久堆積體內，必將百病叢生。邱老師有一位老鄰居劉先生，有一次搭邱老師的車一起從屏東到台東，在小汽車上，劉先生一直在拍手，到達台東共拍了三點多鐘，隔天從台東回屏東，也是如此賣力拍手不停。劉先生說，拍到後來，全身散發出一股臭氣，有如臭水溝之污泥一般，非常難聞，讓邱老師快要受不了。劉先生說他從小吃西藥，吃了幾十年，內臟受害嚴重，身體才會那麼臭，若不是借重拍手功，體內的毒素必然一直屯積著出不來。

邱老師說：「練拍手功時間久了，一個人的脾氣會漸漸消除，變成一個不容易發脾氣的人。」我想其中的道理，乃在於練拍手功可以排出五臟六腑乃至全身各部位的火氣。以我自己而論，自從練了拍手功之後，的確自覺脾氣好了很多，不再容易生氣。我感覺練拍手功，可以很明顯、很輕易地，把體內、心中鬱悶煩躁之氣，從手掌逼出，然後使自己很快速地煥發出自信、樂觀、朗爽的心情。我們知道，現代社會流行一種身心官能症，又稱為憂鬱症，或稱為神經衰弱症，這種人自制力非常地弱，他們無力改變悲觀、失望、沮喪、低沉的心態，如果他們曉得練拍手功，真是莫大的福音！

不久之前，我看到一份報告，說目前台灣的青少年絕大多數的人日子過得不快樂。我以為其原因不外學業壓力太大，食物偏差和運動太缺乏。如果各中小學校長能知道讓學生練拍手功，以發洩體內的火氣，激發生命的活力，消除內心的鬱悶，這是多麼功德無量的一件事啊！其實學校裡推動練拍手功很簡單，只要好好利用下課時間，由老師們帶動拍手，很快掌聲就可以傳遍校園，使校園裡瀰漫活力與生機。如果怕掌聲太響太吵，可以將實心掌改為空心掌，以降低音量。我相信，校園裡若能推行拍手功，必然可使學生之間的糾紛與打架減少很多。

屏東崙上有一位女患者，她說常自覺心跳太快，胸口逼悶，自從練拍手功後，心跳已明顯改善，而且胸口已不再覺得逼悶，再配合生機飲食、精力湯，每天精神充沛，不容易感冒。所以我常建議有心臟病的人要多練拍手功。

屏東縣萬巒鄉有一位小學校長姓洪名瑞福，是我教過的學生，他有一次帶領一群年輕人辦活動，說過一句話令我印象非常深刻。他說：「人都是活在掌聲中，得到掌聲越多，活得會越起勁。」推行拍手功後，我會告訴患病的朋友，別計較別人給自己多少掌聲，先給自

己一些掌聲吧！自己給自己好好鼓掌，可以讓自己活得更開朗、更有活力。

因此，我奉勸看到本文的人，無論您身上有任何疾病都不要擔心，只要沒事時多拍手，您就會感覺身心狀況越來越改善。只要每天拍手三十分鐘，經過幾天後，兩手臂的力量會自然增加，接著是免疫力的提昇。人會變得比較不容易疲勞，不容易感冒，不容易有悲傷的情緒。如果您不偷懶，能一面拍手，一面走路或踏步，您的手腳都會變得越來越有力。有力就表示有氣，有氣也就有神，神氣具足了，臉上就會有笑容，有了笑容後，您的人際關係，自然會日漸變好，心情就會愉快起來。手腳有力了，胃口也會開，晚上睡眠也會越安穩、越深沉，夢也減少了，早上睡醒時，也不會想再賴床。

爲了減少拍手造成的躁音，可將兩手掌面互拍改變爲局部互拍。也就是以右手掌的右半部拍左手掌的右半部，然後再以右手掌的左半部拍左手掌的左半部；以右手掌的上半部拍左手掌的下半部，再以右手掌的下半部拍左手掌的上半部。最後以右手的四指拍左手的四指（大拇指除外）。

拍手功的防治範圍包含人體一切急性病與慢性病，只要您信心夠，肯花時間，用力拍

手，一切病症皆可迅獲改善減輕。具體地說，拍手功所產生的能量，可以防治感冒頭痛、鼻炎、咳嗽、氣喘、心臟無力、不眠、疲倦、冬天手腳冷、高血壓、糖尿病、尿毒、肝病、腎病、風濕病、胃腸病、白內障、飛蚊症。您若希望有更滿意、更迅速的療效，最好再以其他的功法互相配合。

合格的拍手功，拍打時會發出結實清脆響亮的爆破聲，不必太用力，這種聲音便能出現，即使非常用力，手掌也不會痛，不會紅，雖然有一點點痛，但絕不會受不了。爲了達到合格的標準，我們可以採用漸進法，起先輕輕拍，一天比一天加力拍，使自己的手掌漸漸適應打擊力。只要持之以恆，鏗而不捨，有朝一日，必可秀出漂亮的掌聲。當您功夫練成後，每天只要用力拍五分鐘就會有效。

目前台灣已有許多號稱可以治百病的氣功，包括香功、外丹功、長生學、太極氣功……等等，但那些功雖各有其妙用，但都因爲太柔，所以效果出現得較緩慢，耐心不夠的人就會練不成。我所提倡的氣功，其特色是動作簡單，效果快，很多是當下見效，當天見效，最慢也是七天見效，不信的話，何妨試試看。（88.1.12）（本文刊載於八十八年三月份弘裔雜誌）。

註（1）：參見《手掌刺激健康法》，譯者孫慧敏，笛藤出版圖書有限公司出版。地址：台北市民生東路二段一四七巷五弄一三號。電話：（〇二）二五〇五七四五七。

附錄一

簡易氣功六種

此處所說的簡易氣功有別於拙作「無我的妙義」一書中所說的簡易氣功，因此有必要寫一篇專文加以介紹說明，讓那些路途遙遠，交通不便的讀者，不必遠至屏東敝診所或台北龍樹雜誌社即可按照本文的說明，放心在家自己練習，也不致於發生差錯或危險。

本功法的特色是簡單易學而效果卓著，只要忍耐初練功五天的疲勞不適，以後便可感覺身心日漸輕鬆愉快，若加上服用適當處方的中草藥則其效果往往令人不可思議。究竟是不是我在誇大其辭，不妨試練一星期看看，反正有益無害，何樂不為？屏東師範學院有一位韓教授的夫人，約半年前來我診所看病，我看她虛弱而免疫力不足，開藥之餘我就教以簡易氣功。八十一年三月廿九日、卅日兩天，屏東師院舉辦自強活動，到瑞里爬山，這位韓夫人也參加了。她告訴我說：「很感謝你以前教我練

氣功，要不然我真的不敢來參加這次活動。我從前稍微爬個樓梯就馬上喘氣心悸，現在不會了。」我聽後心理覺得很安慰，因此忍不住在此帶上一筆，目的也在加強讀者們練功的信心。茲將練法分述如下：

第一種 閉氣（三一十下）

閉氣的練法與「無我的妙義」一書中所說的一樣，今再複述一遍。方法是：以鼻孔吸氣吸滿，然後停止呼吸，接著收緊腹筋，使肚皮盡量貼向腰脊，下巴壓住脖子，但臉要保持朝向正前方，頭不可向下俯。此時胸部自然鼓起，橫隔膜自然往上提，兩肩亦稍微向上聳。閉氣一陣子後，自覺難以忍受，不可呼氣，但可以再繼續補吸三、四下，使肺部極盡飽滿。若能保持六十秒不呼氣則效果較佳。至少須閉十五秒才有效。雖然說閉得愈久愈好，但也需用漸進法，才不會太辛苦。沒有練過此法的人，起先會很不習慣，很難受，感覺頭部脹脹的，有人會暈，有人隔天胸部會痛，這些現象都不用害怕，幾天後就會習慣。若每下能六十秒不呼氣，每天只要練三下就夠了。

之所以把它排在第一順位，原因是這功法太重要太重要了。它對加強肺功能，增加全身含氧量非常有效。肺功能加強了，免疫力也增

加了，氣喘、咳嗽、鼻炎，以及凡百疾病都可獲得改善，可以說是妙用無窮。很多患者來我這裡學了以後回去就懶得練，實在非常可惜。

肺是人身最大的內臟，欲治病強身，先須把肺強壯起來，此不易之理。欲強肺，最直接有效方便的方法是練閉氣。

第二種 脊椎運動

脊椎在人體有如一條大運河，或如一條縱貫公路、縱貫鐵路，乃維持人體健康的主要支柱。人體賴此以頂天立地，安身立命。它與腦部相連，構成人體的中樞神經。而交感神經、副交感神經、四肢神經、內臟神經，都從脊椎出發，復回歸脊椎。因此若欲強化神經，避免神經衰弱，增進神經的鎮定力、持久力、敏銳力、抵抗力、非強化脊椎不可。二十多年前，看到一本講瑜伽的書，說要看一個人的生理機能是否老化，是否年輕，只要看他的脊椎彈性如何即可。脊椎硬化，失去彈性，不能彎曲，或彎曲度不夠，即使他只有四、五十歲，算已未老先衰，視之為老人可也；若此人雖年已六、七十，但脊椎柔軟，彈性佳，不輸二、三十歲的人，則不妨認定他還年輕。可見練瑜伽術的人非常重視鍛鍊脊椎的柔軟度。

本脊椎運動的目的即在用四種動作來使脊椎保持柔軟。

第一種動作是左右彎曲：先兩腳站開與肩同寬，然後向右彎腰、彎脖子，彎曲度越大越好，至少右耳的孔要朝向地面，也就是說右側的臉部要與地面平行。彎向右以後，接著身體恢復正直，立刻又向左彎腰，彎脖子。如此一右一左的彎脊椎，有如一根彈簧一樣。一右一左要剛好配合一次呼吸，哪一邊呼，哪一邊吸，皆無不可，我自己的習慣是向右呼，向左吸。如此左右來回，至少連續做三十下。有慢性鼻炎、頭痛的人，必須做二百至四百下，效果會很好。

第二種動作是向前彎曲：亦先兩腳站開與肩同寬，然後兩手指交叉，掌心向下，身體向前彎時，一面呼氣，盡量使掌心貼近地面，若暫時貼不到地面，不要灰心，每天接近一點，最後一定可以貼到地。向前彎後立刻身體直起來，一面吸氣。如此一下一上，至少連續做三十次。

第三種動作是向後彎曲：向前彎曲三十次後，緊接著做向後彎曲。方法是身體向後彎，先使臉朝向天，再盡量使頭部靠向地面，使身體形成一個反弓字形，胸腹朝天，腰脊朝地。此時一面吸氣或一面呼氣皆無不可。我自己的

習慣是一面呼氣。向後彎曲以後，接著是恢復正直，如此為一次，至少做三十次。

第四種動作是向後旋轉：兩腳不動，頭部向右後方旋轉，身體也是跟著頭部而向後扭轉。此時亦配合呼氣或吸氣。向右後方旋轉後，接著是向左後方旋轉，亦配合呼吸來做。旋轉時，頭部大約可轉到將近一百八十度，如此一右一左為一次，至少連續做三十次。做此動作會頭暈的人可閉起眼睛或動作減慢。

第三種 頭腳懸空（七下）

頭腳懸空的方法是，身體平躺在硬板床上（彈簧床不宜）仰臥，先抬起頭來，大約離床板二、三十公分高，四十公分高亦無不可。接著拾起雙腳來，高度與頭部相同，膝部可微曲，不曲亦可。然後保持這種頭腳懸空，身體呈V字形的姿勢，直至不能支撐，就可放下休息。休息過數秒後，接著做同樣的動作，共七次，大概就無力再做下去，即使能做下去也不必做得太多次，因為運動只要適度即可，做太多不見得效果成正比。

這個動作的呼吸法可有三種。第一種，做時可以閉氣；第二種做時不用閉氣，可以呼吸，只要保持頭腳懸空即可；第三種，頭抬起

時呼氣，腳抬起時吸氣，姿勢做好後開始閉氣，放下休息時呼氣。我自己的習慣是抬頭時呼氣，抬腳時吸氣，保持姿勢時自由呼吸。

頭腳懸空的目的是要使腰部、背部、腹部，連帶胃腸、膀胱、肝臟、腎臟、胰臟、子宮、卵巢、睪丸都呈緊縮的狀態，從而促使其中血液換新，循環良好。它是一種最奧妙的內臟運動，可以促進內臟機能，防止內臟老化，效用不可盡述。其療效含蓋胃腸病、腎病、肝病、糖尿病、子宮下垂、遺尿、遺精、亂經、黑斑、腰酸……等等。

第四種 跪後傾（30下）

跪後傾的方法是，雙膝跪於硬板床上或地板上，膝蓋會痛的人可以墊以手巾或毯子。身體要正直，與小腿呈九十度，雙腳板立起，腳大拇指面要貼住地板或床面，臀部不可坐在足跟上。跪好後，一面吸氣，一面身體往後傾斜約四十度或四十五度，下巴要貼住脖子，換句話說，後傾時臉部不是朝向天空，而是朝著前上方。接著身體恢復直跪的姿勢，一面呼氣，如此為一下，共做三十下。

這個動作不好做，腰、腳、腹部無力的人做起來會不符標準，但不要灰心，幾天後就會

合標準。這個動作的目的在鍛鍊腹部、背部、腰部、腳部的力量，從而有益於內臟的健康。它的療效廣闊，可治胃腸、膀胱、卵巢、子宮、腎臟、胰臟、肝臟等方面的慢性疾病，請勿小看。

第五種 甩手（五一十分鐘）

甩手的方法是，兩腳分開，與肩同寬，雙膝微曲，上身正直，臉朝前方，雙手同時向後甩，手心朝後方。用手時可以配合呼吸，亦可不管呼吸。甩的力量，可憑各人體力斟酌，甩的力氣大，甩的次數可以減少一點，大約一百下就夠了。

如果輕輕的甩，至少須甩五分鐘或十分鐘。重用的好處是運動的效果大，但隔天肩膀會酸痛，過幾天才會習慣。輕甩的好處是做起來輕鬆，但必須甩久一點才有效果。

甩手的目的是將氣血灌注於手臂、手掌、手指。其作用是暢通全手之經絡氣脈。手上有三陽經與三陰經，其氣脈暢通與否，與心臟、肺臟、大小腸的健康有莫大的相關。因此，雙手無力的人，可以斷定此人心、肺、大小腸也不好。甩手時雙膝微曲，可以增加雙腿的力量，使氣血下注，發揮清氣上升，濁氣下降的

妙用。足部亦有三陽經與三陰經，其氣脈之暢通與否，關係到肝膽、脾胃、腎、膀胱的功能，因此欲強壯這些臟腑，不可不鍛鍊吾人之腿腳。

第六種 胃腸運動—又名腹式呼吸（三一五分鐘）

這種氣功原名腹式呼吸法，因為能治胃腸的病，所以我常把它叫做「胃腸運動」。此法練時採立姿比較方便，必須於空腹時練，若吃飽練會干擾消化，容易造成腹部不舒服。所謂胃腸運動只是一種凹縮腹部又放鬆它的動作，因為練時必須配合呼吸，所以名為腹式呼吸法。所謂腹式呼吸有兩種，吸時收腹、呼時鬆腹，叫做「逆呼吸」，吸時鬆腹，呼時縮腹，叫做「順呼吸」。此法可根治胃腸出血、便秘、失眠、習慣性下痢、陽痿、胃腸潰瘍、腹脹、消化不良、打膈太多、婦女月經痛、月經量太少、月經收不住拖太久。嚴重失眠的人，半夜可以起來練二十分鐘再回床上睡，保證有效。

以上六種氣功鍛鍊起來，大約必須花費二十分鐘到三十分鐘的時間。若能持之以恆，每天至少練一次，配合服用保健中草藥，一生之中必定可以為自己省下許多跑大醫院的時間，減少無數生病的苦惱。由於每天過得身心

健康，也促使全家活在快樂的氣氛，並改善周遭的人際關係。（81.6.4.）（刊載於龍樹雜誌第二十六期）（88年1月增補）。

養生治病第一功寶瓶氣

在我從前所發表過的有關養生治病的文章裡，我已一再提到，一個人若欲強化色身，治療疾病，其不二法門在於中藥與氣功互相配合，而且須持之以恆。我這個口號的提出，迄今大約已整整有五年的时间，許多讀者看了我的文章，聽了我的勸告，已經身體力行而且獲得實效，他們都覺得非常的慶幸能夠因此而轉弱為強，甚至起死回生。有些獲益的讀者，更是熱心地影印我的文章，廣為贈送親友閱讀，普勸練功，知道這些消息後，每每令我內心十分感動。

世間有兩大普遍的苦，一曰貧，二曰病，而貧與病相比，病比貧更可怕。一個人如果不病，他可以用勤儉來克服他的貧，因此其貧便變得不甚可怕，反之一個人久病不癒，其家本來不貧，也會變得貧。疾病與個人的苦樂，家庭的幸福，社會的繁榮，國家的強弱密切相關，因此從個人一直到一國的政府，莫不非常重視醫療保健的問題。台灣地區已決定從明（84年）開始實施全民健康保險，政府每年

必須花費上千億的台幣來從事這項工作，可見其重要性的一斑。

這個世界上，病人的確是太多太多了，多得怎麼治也治不完，如果我們有機會去任何一家大醫院，我們就會發現，到處都是大排長龍的病人。每次看到這些病人，我都有深沉而複雜的感觸。雖說疾病乃是娑婆世界的本質，但是作為一位醫者，總是有責任盡可能去解除病人的痛苦。為了擔負這個責任，常常我都會告訴自己，要盡量宣揚我所發現的真理，來拯救大眾令其脫離病苦的深淵。

在這篇文章裡，首先我要強調的是：那些長期在大型西醫院大排長龍的人，恐怕大部份都是不曉得要練氣功並吃中藥的人。如果他們曉得要練氣功吃中藥，他們大概也無需那麼辛苦在那裡消磨可貴的時間了。

在這篇文章裡，我更要指出，在我所知道的氣功中，以佛教密宗的寶瓶氣，療效最快而且可以百病總治，可以說其重要性，甚至超過中藥。因此也可以說，中藥有時可以不吃，寶瓶氣卻不可不練。但是，在此我也要提醒讀者，也不要過分迷信寶瓶氣，以為練了寶瓶氣就可以完全不需要服用中藥，這必須要視每一個人的狀況而定，不可一概而論。

寶瓶氣的強身治病原理和練法，我在《無我的妙義》一書的附錄中以及《上善中醫養生治病文集》中，都有大略的說明。爲勸服大眾勤練寶瓶氣，本文預備作更詳細的解說。

寶瓶氣之所以有迅速切實的療效，原因在於它能在四、五天內迅速提昇、加強吾人之肺功能。肺功能提昇的結果是，吾人全身之紅血球可以吸收到更多的氧氣，以供應全身細胞的需要。全身細胞獲得充分的氧氣之後，各部門的組織、器官、五臟六腑、四肢百骸，就可以正常的運作，不容易有缺氧的晴況產生。四肢若缺氧，四肢便會感覺無力，大腦若缺氧，腦力便會變得遲鈍不靈光，心臟若缺氧，胸口便會覺得悶，變得心胸不開朗，因此也快樂不起來，勉強要笑也會笑得不自然，變成皮笑肉不笑。所以要維護健康，強化肺功能是第一步工作。

強化肺功能的方法固然很多，如練深呼吸、慢跑、爬山、游泳都未嘗不可，但以我的經驗而論，練寶瓶氣效果最直接、最快。練深呼吸雖然也可使肺部大開大闔，但在程度上，深呼吸還是不如寶瓶氣；慢跑、爬山、游泳雖也可以加強肺功能，但它們都是以四肢的運動來帶動肺部運動，效果比較間接，耗力多而收效少，何況慢跑、爬山、游泳都牽涉到空間、場地的問題，並非人人可行，天天可行，不像

練寶瓶氣，只要打開窗戶使空氣流通便可以做。

最簡單的寶瓶氣練法是：吸一次氣，然後收腹收下巴，頭部保持正直，使空氣閉於肺部，時間越久越好，真的受不了了就由鼻孔慢慢呼出來。功夫最差的人吸一口氣大約只能閉十五秒，功夫較好的人閉六十秒不成問題。平時健康情況如何，可以藉閉氣時間長短來測定，騙不了人。閉幾秒就閉不住，這個人的身體一定不好，抵抗力、耐力一定差，這是可百分之百斷言的。

稍微講究的寶瓶氣練法是：吸一次氣閉住，等到受不了之後不馬上呼出，接著吸第二次，使肺部更加飽滿，此時可繼續閉氣十秒或二十秒，受不了之後又可接著吸第三次，繼續閉氣，總共吸幾次本無限制，原則是吸到不能再吸，閉到無法再閉，最後才由鼻孔呼出來。如此分段吸氣、閉氣、只可吸不可呼。一般正常人要這樣閉到六十秒並非困難之事。此法可使肺部之空氣極盡飽滿，無一肺泡不充滿空氣。這時我們也不必擔心吸氣吸得太飽會使肺部爆炸，如果這樣肺部會爆炸，我已經練了二十年，應該老早就炸掉了，現在怎麼活得好好的？

最講究的寶瓶氣練法是：先吸飽一口氣，然後用手指壓住一個鼻孔，用力將肺中空氣從另一個鼻子射出，射盡後立刻再吸滿一口氣，接著再壓住一個鼻孔，再將肺中空氣射盡，如此反覆，共三吸三射之後，肺中空氣盡出，即開始停止呼吸，大約經十秒至二、三十秒之後，全身會覺得非常難過，此時可以輕輕吸一口氣，然後再閉氣，閉氣一段時間之後，全身又難過起來，這時不可呼氣而要接著吸第二口，然後再閉氣。如此只吸不呼，大約分段吸氣三至五次之後，就無法再吸再閉，這時只好將空氣呼出，如此算練一下寶瓶氣。最後這一種寶瓶氣練法，也就是我所說的最講究的寶瓶氣練法，其閉氣時間比較可以輕易地達到一分鐘以上，而且其優點是，閉氣之先可以將肺中積存之二氧化碳盡量清除乾淨，因此能有明顯的退火作用，對於平常火氣太大的人頗有助益。

西藏密宗修行人練寶瓶氣每次是練一百零八息，也就是我所說的一百零八下。每天可練到六次，一天共計練六百四十八下。也許正因為他們投入大量的時間、精力去練寶瓶氣，因此他們容易獲得不可思議的成就。為了適應忙碌的工商業社會，我要求一般慢性病的患者每天只要至少練一次，比較有時間的患者，我也鼓勵他們練兩次。對於成人，我要求每次練十下；對於小孩，我只要求每次練三下。若每

下閉氣以一分鐘計，加上中間換氣時間，練十下也只是花十幾分鐘時間，練三下最多為五分鐘，一個人再怎麼忙，這點時間應該都可以抽得出來。

在我所編的「簡易氣功六種」中，寶瓶氣我將它排名第一位，這就明示了它的重要性。許多人看了我的文章，又看了我的錄影帶，不明白其極端重要性，只因為起初幾天練起來令人覺得很辛苦，很難過，就避去不練，又聽說練甩手可治百病，於是很認真的只練甩手，每次甩二十分鐘，甚至三十分鐘。結果治病的效果是有，但並不很明顯。

世界上練功的方法多得不勝枚舉，不可勝數，肯認真練的話，莫不有神奇之功效。然其中功效之快慢是有差別的。寶瓶氣的效果來得特別快，原因在於它能迅速提昇肺功能，肺功能一提昇，它就能帶動五臟，帶動全身，使全身各部門充滿氧氣，充滿活力。佛教四十二章經說：「人命在呼吸間。」可見呼吸的功能是多麼的重要。一個人不能呼吸了，再多的營養也是活不成。反之，只要能呼吸，幾天不吃飯，仍不致於死亡。一個人雖然能呼吸，但呼吸短促而不順暢，他就會活得不自在，許多事情他就不能勝任愉快，原因是他全身缺了氧，道理就這麼簡單。

寶瓶氣是真正能治百病的妙法，我之所以大聲疾呼地提倡，原因是我不忍見到世上眾多的病患在痛苦中掙扎。它的練法是多麼簡單，療效又是何其確實，每天只要抽出那麼一點時間，單練一招寶瓶氣又何嘗不可？

我常告訴患者，練寶瓶氣最基本的效果是提昇身體的免疫力，免疫力獲得提昇，對於外來病毒、病菌的入侵，自然減少許多恐懼，非常明顯的現象是，練寶瓶氣的人，感冒的機會大大減少，若一旦感冒，症狀也會比一般人減輕許多而變得較容易醫治。一個經常感冒的成人要想變得完全不感冒，單憑一招寶瓶氣可能不太夠力，最好是六種簡易氣功都練。可是對於一位年輕學生來說，我覺得單練寶瓶氣每天三下至十下，其功效已相當恢宏，大可經年不感冒。

除了避免感冒之外，我認為練寶瓶氣的重要功效之一是防止得癌。癌症的原因有多端，其中非常重要的一個原因是缺氧，癌細胞是一種不需氧氣即能繁殖的細胞，若吾人之血液缺氧，即提供了癌細胞繁殖的誘因。因此，爲了防癌，吾人不可不勤練寶瓶氣。癌症之所以可怕，在於它會產生劇烈的疼痛，若無疼痛，癌症就不會顯得那麼可怕。疼痛才真正是人生最大的折磨，而且其折磨不是三兩天，而是幾個月，或半年、一年。我親眼看到許多爲癌症所

苦的病例，所以避免得癌，成爲我此生重要的願望，當然我也常不忘向患者強調寶瓶氣可以防癌。

提倡推行氣功五年以來，因爲勤練寶瓶氣而使各種慢性病以及癌症迅速起色，轉危爲安的實例已不勝指數，因此奉勸那些讀過我的文章，看過我的錄影帶的人，都能立即下定決心每天至少抽出十分左右的時間來練寶瓶氣，且不說它能提昇免疫力，防止感冒，改善一切慢性病，單單防癌一項就已經非常值得了。

如果您已下定決心每天練寶瓶氣，我建議您買一個電子計時器，那麼您每下能閉氣幾秒就非常清楚了。如果您尚未買電子計時器，暫時使用手錶計算每次閉氣的秒數也未嘗不可。最好是不要用心中默數的方法來計算閉氣的時間，因爲這樣是很難十分準確的。
(83.9.9.) (刊載於弘裔雜誌第三期)。

食物之抉擇

前言

幸福快樂的人生築基於健康的身心，這應該是一般的常識，然而許多人依然不會很重視健康。依我個人的體會，健康若與學業、事業、

財富、名位、婚姻……等人生中的一切相比，健康的重要應排在第一順位。我們似乎可以為人生的成就或人生的幸福，列出如下一條方程式：

健康 X (學業 + 事業 + 財富 + 修練 + ……) = 人生的成就或幸福

如果健康為零，則無從論及其他，更談不上有何人生之成就或幸福。

如何獲取健康的身心，理論很多，而我個人覺得，正確的飲食才是健康的重要基礎，若基礎不穩固，則其餘的養生法如氣功、禪坐、運動、體操、藥物，其效果均將大打折扣。

教育的目標在培養良好的國民，正確的飲食既是健康身心的基礎，因此，今天談教育改革，理應從食物改革做起。

健康的指標

如何才算健康？依據醫學上的看法，一切以檢驗報告為基準。然而問題是，有些人無論是驗血、驗尿、X光與超音波，甚至電腦斷層，都說身體沒有毛病。而實際上這些人問題很多，渾身不舒服。可見醫學檢驗不見得可以做

為標準。依我個人的經驗與體會，健康應該另有標準，我把它歸納為十條：

一、大便黃色成條、不黏肛門、不臭，而且每天排便。

二、小便無色無臭無油、不濁。

三、流汗不臭、不自汗、不盜汗。

四、口腔不臭、口氣不臭、放屁不臭。

五、不怕冷、不容易感冒。

六、睡眠無惡夢，躺下去就能入睡、不翻來翻去。

七、全身骨節筋肉不痛、不麻、不酸。

八、蚊子不叮、或叮而不癢、不腫。

九、不容易發脾氣、憂慮、恐懼、悲傷、患得患失。

十、不容易疲勞、瞌睡。

如能符合上述條件，不必上檢驗所，也可以知道自己的血壓、血糖、尿酸、肝功能指

數.....也必然正常。所以正如中華食物養生推廣協會的楊顯堂老師所說：「人本身就是最好的檢驗師。要想知道自己是否健康，無須到醫院或檢驗所檢查。」

健康的食物—未加工的素食

如何達到上述十項健康的指標呢？依照我個人的實驗證明，只要我們每天吃的是健康的食物，就自然而然會符合上述十項要求。而所謂的健康食物就是未加工的素食。以下分項列述：

一、新鮮的水果：最好是有機栽培，不用化學肥料，不噴農藥的水果。

二、新鮮的蔬菜：最好也是有機栽培，不用化肥及農藥。吃蔬菜時，盡可能不要煮、炒，亦不加味精、油鹽及其他化學調味料。

三、新鮮的堅果：如核桃、腰果、杏仁、南瓜子、榛果、松子、葵花子、花生，都盡可能生吃、不煮、不炒、不炸。

四、新鮮的全穀：如糙米、全麥及其他各種雜糧、豆類。

五、新鮮的補養中藥：如當歸、人參、黃耆、枸杞、紅棗、黃精、山藥、芡實、蓮子.....等。

以上共提出五大類健康食物，前三大類最好生吃，後二大類有的也可以生吃，但大部分必須煮食，否則胃腸恐難以接受。其原則是，能生吃者盡量生吃，無法生吃時，不得已才用煮的，但也不宜煮得太熟、太爛。原因在於新鮮未煮過的食物含有豐富的酵素，而酵素的作用在於：1、強化細胞與再生作用。2、細胞機能的助長促進作用。3、體內不純物的解毒排泄作用。4、血壓調節作用。5、止血作用。6、健腦效果。7、以肝臟腎臟為首的內臟器官的強化。（註1）

再者，未煮過的水果蔬菜，含有豐富的礦物質、維他命A與C，已經醫學界證實可以抗癌、防癌，並增進人的活力。而煮過的水果、蔬菜、堅果，其酵素、維他命C及其他營養成分已經被破壞，故對人類生命力的提昇，效果已大打折扣。

一般人擔心吃素會營養不良，其實水果、蔬菜、堅果、五穀雜糧之中，已含有足夠的蛋白質（八種必備氨基酸）、脂肪、澱粉、礦物

質、維他命，只要懂得搭配使用，就不怕缺乏任何一種營養。

各種植物食品中，含有大量的鉀，可以防癌，降低血壓，含有肉類所無的纖維素，可以促進消化、排泄並防癌。

吃健康素食的人，他們的血液為標準的弱鹼性，也可以防癌並使人不易疲勞、酸痛。

天然植物性脂肪為不飽和性脂肪，易於新陳代謝，長期食用，比較不容易血管阻塞。

補養的中藥，是我國流傳數千年的優良植物性補品，其成分經過現代科學儀器分析及動物實驗，已證明可以促進吾人內臟、氣血、筋骨之健康。

不健康的食物—肉食及各種加工食品

現代人為什麼會有那麼多各色各樣的慢性病，美國參議院營養問題特別委員會，於一九七五年提出報告，指出：文明發達的先進國家的飲食生活有錯誤，癌症、心臟病、腦中風、糖尿病等的成人病，原因在於飲食。

所謂不健康的食物，依個人之歸納有如下七種：

一、各種動物的肉，包含魚肉。

二、奶品，如牛奶、乳酪、奶油、冰淇淋、養樂多、優酪乳等。

三、蛋類。

四、含白糖、精鹽、味精之食品、飲料。

五、白米、白麵、工廠製造的植物油。

六、各種化學加工的飲料、食品，如運動飲料、果汁、罐頭、餅乾、糕點。

七、炸、烤、燻之食物。

以下繼續說明其原因及道理：動物性食物為酸性食物，此種食物進入人體後，為取得酸鹼均衡，必須從骨骼中取出鈣加以中和，因此食肉太多，容易骨質疏鬆。

吃肉太多，造成血質嚴重酸化，而酸性之血液已被證實適合身上癌細胞之成長、繁殖。

動物性脂肪為飽和性脂肪，代謝困難，易附著於血管壁，造成血管粥化、硬化，導致高血壓、腦中風、心臟病。

現今食用動物，多以人工飼養，施打抗生素、生長素以防治疾病並促進生長，人吃了這種肉，難免有不良的影響。

動物被殺時，極度緊張恐懼、憤怒痛苦，因此大量釋放腎上腺素，所以人吃肉後會變得易於衝動、不安、發怒。

動物被殺後，人並未立即食用，雖經冷凍處理難免分泌屍毒，這也是不可吃肉的另一原因。

肉食易於刺激性慾，造成性衝動，直接造成人的縱慾，或性幻想、性犯罪，也造成黃色電影、黃色書籍的氾濫。

牛奶含有二十五種以上的異類蛋白質，可導致人類許多過敏反應。牛奶中的蛋白質叫做酪蛋白，是一種大型、堅硬、緻密、極難消化之凝乳，食用後會附著於身體黏膜壁上，形成阻塞，易導致腹脹、腹瀉、氣管炎、鼻炎、氣喘及其他疾病。

蛋黃為酸度極高之食物，其中富含脂肪、膽固醇，造成血液之酸化及循環之阻滯，故不宜多食。

白米、白麵缺乏礦物質、維他命，營養價值不高，且酸分比糙米、全麥為高，故不宜食用。

黑糖含鐵質及鈣質，白糖則無，且白糖為酸性之物，將導致耗損身上的鈣，故不宜食。

粗鹽含益於人體的礦物質鎂、鋅、碘等，精鹽則無，故不宜食精鹽。然食物中已有足夠的鹽分，人無需另多吃鹽。吃鹽太多使體內鉀鈉的比值降低，易得癌症。

醫學家將味精所引起的副作用稱為「中國餐館症」。西洋人平均四人即有一人對味精過敏，女性又比男性敏感，其症狀為頭昏、頭疼、面部麻痺、疲倦、反應遲鈍、高血糖、學習能力降低。動物實驗中發現，幼小的老鼠、小雞受味精的傷害最嚴重，會破壞腦神經和視神經。基於這點，美國的嬰兒食品嚴格禁止使用味精。

各種化學加工之飲料、食品，多含防腐劑、人工色素、鹽、糖……不利人體，故不宜食用。

高溫炸、烤、燻之食物含致癌物故不宜食。

加油、鹽、味精炒煮之蔬菜，維他命及酵素多遭破壞，且油、鹽、味精不利人體，故不宜食用。（註 2）

結語

古人說：「民以食爲天」，又說：「病從口入。」食物抉擇之重要於此可知。食物之抉擇不當，不但傷害身體，而且導致不當的思想與行爲。有謂：「不平衡的食物引起不平衡的個性與情緒；偏食引起偏激的行爲，偏激的慾望。」（註 3）故欲培養良好的國民，必須從良好的食物下手。

以上的說法與一般流行的觀念大大相反，因此不易被一般人接受，但若身體力行，當可驗證其真相。

若有人認同以上說法，但一時無法習慣，可以採漸進的方法，逐步減少吃不健康的食物，增加吃健康的食物，最後完全摒棄不健康的食物，相信這些人必可永遠免於各種慢性病的折磨。（84.11.16.講於屏東師範學院行政會議）（刊載於弘裔雜誌第十期）

註 1：參見《神奇的糙米酵素》頁一〇三。

註 2：本文許多論點請參見雷久南博士《身心靈整體健康》及姜淑惠醫師《健康之道》二書。

註 3：參見《身心靈整體健康》頁一二五。

帶領兒童讀經與成人讀經感言

緣起經過

台灣地區的兒童讀經活動從開始以至今天的蔚爲風氣，大約已有五年的時間，現在許多縣市已有兒童讀經協會的成立。台北市的華山講堂是我所知，台灣最早推動兒童讀經的單位，而台灣兒童讀經風氣最盛的縣市竟然是離島澎湖，之所以如此，我想必與其地民風之淳樸有關。

屏東地區之兒童讀經風氣肇始於民國八十四年年底，先是熱心兒童讀經的屏東市能淨協會，邀請推動讀經的靈魂人物一王財貴博士蒞臨屏東佛弟子協會做了一場兒童讀經的演講，生動地宣揚了讀經的理念，並邀請里港尤永昱老師所帶領的兒童讀經班在現場示範表

演，贏得在場人士的普遍共鳴，之後不久，能淨協會又把王博士請到屏東九如國小演講。就因為這兩場演講，帶動屏東地區十幾處成立了兒童讀經班。筆者浸淫於中國優美文化三十多年，又被王博士悲天憫人之情懷大大地感動，因此於八十五年年初正式成立兒童讀經班，當時的教材是《三字經》、《弟子規》、《唐詩》、《老子》，讀經人數有二十人左右，每星期上課一次，每次一小時。三年來，參加兒童讀經的成員頗有流動，有些兒童因已升上國中，功課加重，就不再參加讀經，有些兒童因得不到足夠的父母鼓勵與支持，不曉得讀經將對他們未來的人生有莫大的助益，加上本身的惰性，所以中斷了讀經。有的退出，也有的新加入，至今參加兒童讀經的人數常維持在十人左右。不久之前，我的教材在《唐詩》、《學庸論語》之外，加上了古代格言，現在古代格言已經讀完，目前教讀的是《昔時賢文》，緊接《昔時賢文》的將是《太上感應篇》、《陰鸞文》、《朱子治家格言》、《了凡四訓》、《心經》、《金剛經》等等。相信這些教材以及每節次上課所講的因果故事，對於那些參加讀經兒童的人格成長，心智成長、語文能力會有很大的助益。

民國八十五年年底，筆者與鄰居邱校長決定拆除舊居的平房，合建成三樓的新宅。設計之初，我發心在三樓設立成人讀經養生教室。

打算邀集屏東地區愛好儒、道、佛思想以及中醫、氣功的同修共同探索實踐身心健康之道。因為我深深覺得兒童讀經的持續，大人的認同與支持乃是關鍵的因素，如果做父母的人能夠自己好好地努力讀經，並深獲其益，就不怕他們不會督促自家的子孫多多讀經。

邱校長與筆者的新廈於八十六年年底落成，而成人讀經養生班也於八十七年的三月十七日開始上課。報名的同修有四十多人，上課至今約有一年，有退出者，也有新加入者，目前每次上課約有二十人左右，足見保持長遠心來讀經並不是容易的事情。筆者帶領成人讀經，教導養生之道，教練各種氣功，所憑藉的不是滔滔的口才，而是一顆真誠感恩回饋的心，濃重的文化傳承使命感。相信具足恆心毅力信心的同修們必已得到很大的效益，而獲益最大的人卻是我自己。由於上課無須趕進度，所以我能在自由選擇的主題上作前所未有的發揮。近一年來，成人讀經養生的教材，先從《大學》開始，接著是《中庸》。最近半年一直在講《論語》，《論語》講完，以後預備講的是《太上感應篇》、《陰鸞文》、《了凡四訓》、《易經》、《老子》、《莊子》、《黃庭經》、《呂祖全書》、大小乘佛經。中醫方面，近半年來在講中醫藥物學《本草備要》，以後預備講《經絡學》、《難經》、《黃帝內經》。

經是無價至寶 道乃世間最貴

這十二個字的偈語，是我於今年（1989年）一月十一日，在腦海中忽然閃現的靈感，也是我帶領兒童讀經三年與成人讀經一年的主要領悟與體會。試想，在人類數千年的歷史上，有千千萬萬算不清的書籍被寫作出來，但很多書都被歷史的洪流所淹沒了，有多少能被稱為經典的書籍呢？這些經典之作，永遠不會絕版，永遠為人類所珍惜、誦讀，甚至被翻成世界各國的語言而廣為流傳。原因是什麼？我想，無非是這些經典具有永恆的價值，因此它們可以超越時間、空間的限制而長存於天地之間。

「經」之所以能成為無價至寶，是因為經典所記載的是「道」一天道、地道、人道、萬物之道。「道」是世間最貴重的東西，所以孔子才說：「朝聞道，夕死可矣！」又說：「君子憂道不憂貧」，「君子謀道不謀食。」《中庸》也說：「道者不可須臾離也，可離非道也。」意思是說，有道就不會貧窮，有道就不怕沒有食物吃，若離開了「道」，生命的存在就會成問題。《老子道德經》花了很多篇幅在談論「道」，《莊子》也對「道」作了很多發揮。佛經處處在講修道。基督教、天主教、回教以及其他各種宗教的傳教士所傳，所講也無非是

「道」。可見「道」是世界古今東西聖哲以及宗教家共同弘揚、共同崇尚、共同追求的東西，而見道、修道、成道、證道也變成有識者共同努力的大事業。

道有高低大小之分，最偉大而崇高的道，指的是宇宙間最高的理體，其次是朝向人類幸福快樂的倫常日用之道，至於世間的下棋、插花、泡茶、烹飪、園藝、工業製造等等，只是層次較低的小道，所以孔子說：「雖小道亦有可觀者，致遠恐泥，是以君子不為也。」小道亦有其價值，不應太加以鄙視，但一天到晚玩弄它，不思求大道，未免浪費生命。

現代社會物慾橫流，為政者最重視的是經濟發展，各國領袖無不如此。大部分人沉溺於感官的物慾享受之中，其心態與古代經典不能相應。我國古代講求修心養性的經典，自從民國元年教育部廢止讀經科以後就被大大的忽略了。所以現在的國人多數人不知讀經，視古聖先賢的經典為落伍、迂腐。因為不讀「經」，所以也背離了「道」。所以我常說現在的台灣社會是一個「離經叛道」的社會，台灣因為推行民主自由政策，文化復興又未落實，因此社會上出現數不清的悲劇，有許多青年男女在出賣色相，當牛郎、應召女郎，不知羞恥；許多父母虐待子女，甚至加以殺害，兒子殺父母、父親強姦女兒、青少年集體輪暴、吸毒，夫婦、

情侶反目互殺……此類新聞報導層出不窮；之外，又有數不清的自殺、殺人、偷竊、搶劫、綁架勒索、貪污舞弊的消息，亂人眼目，不勝指數；更有邪魔外道，打著救人濟世的宗教旗號，妖言惑眾，騙財騙色，斷人慧命，以盲引盲。

面對如此的亂象，幸好社會上有各種正派的宗教紛紛展開佈道教化的工作，使無數苦難眾生獲得心靈的歸宿、救渡。許多有錢又有心的人士也組織成立了許多各色各樣的文教基金會、慈善會，從事社會風氣的改善與淨化工作。各地的汽車站、火車站乃至郵局也充斥著許多勸人爲善的善書，供人免費取閱。顯然在此實行民主自由，副作用百出的混亂社會中，仍存在著許多股自發自救的力量，台灣之所以仍勉強可以安居樂業，可能原因在此吧！李登輝總統在兩年前提出心靈改革的口號，可惜他並未能指引一條具體可行的明路供國人行走。其原因，依我看，在於李總統受到西方教育較多，中國的經典教育接受得太少。因此他自然不太明白，我國古代傳統的三教經典，就是最好的解救心靈妙方。其實如果我們大家能好好研究發揚三教一儒、道、釋經典的思想，再加上中醫、氣功的學術，要使所有的國人得到完整的身心健康，並不是非常困難之事。

人格之提昇從心靈淨化做起

今天的台灣之所以亂，社會治安之所以不好，關鍵在於台灣的教育失敗。台灣的教育所強調的只是知識教育、技能教育，老師們與學生們所重視的只是智育成績的分數，憑著考試的高分數，大家拚命爭取升學率，以便爲學校增光，學生們希望考上明星學校、明星科系，以便於畢業時謀取待遇高的職業，目的是得到豐衣美食華屋。家長和校長、教師只是一窩蜂緊緊盯住學科成績的高低，把孩子的人格教育拋諸腦後，也不去注意孩子整體的身心健康，不關心孩子的宇宙觀人生觀價值觀是否正確無誤。

其實，人的一生，人格才是最重要，人格就是人的品質格調，人的品質包含一個人全部的心理狀態，它包含知、情、意三者。知又包含知覺、知識、智慧；情又包含情感、情緒、情操；意又包含意念、意識、意願。今天的教育特別注重知覺、知識，至於智慧也只注意啓發小智小慧，並不注重培養爲人處世的大智慧。今天的教育所特別缺乏的是情感的教育、情緒的教育、情操的教育，我們只讓我們的孩子的意念放在讀書、考試、升學上，我們的教育最高當局者不太懂得提昇孩子的意識形

態，不重視培養孩子正確的價值觀，未能啟發學生悲天憫人的宏願。因此，我們的政府投資許多資源在教育上，而年輕人的品質卻越來越低落，社會上為非作歹的人愈來愈多，不禁使人不寒而慄，毛骨聳然。

三教—儒教、道教、佛教是我國傳統的三種教育，這三種教育的共同點在於它們三者都是人格教育，都是教人培養高尚的品格。儒家的經典教人怎樣做君子、做孝子、做聖賢，道家的經典教人如何做真人、至人、大人、神人、聖人；佛教的經典教人如何做修行人、做羅漢、做菩薩，如何成佛。所以三教的經典都是講求如何提昇人的品質。而三教的經典講人格的提昇都是從心靈的淨化開始，所以儒家講正心誠意，道家講致虛守靜，佛家講明心見性，無不是在心地上用功夫。

讀經是解救社會亂象最好的方法

西方物質文明發展至今，看似極盡輝煌神奇，奪人眼目，其實已經窮態畢露，百病叢生。台灣受到西方潮流的影響，道德意識日漸低落，變成所謂世風日下，人心不古。自救之道，惟有讀誦、思維古聖先賢的經典。我常告訴學生，西方文明著重物質文明，東方文明著重精神文明，我國傳統的三教經典正是東方精神文

明的精華所在。今天社會的病根在於重視物質，輕視精神，救之矯之之道在於加強精神涵養，節制物質享受以求取平衡。精神涵養之法就存在於三教寶貴的經典中，不須捨近求遠，不須另行研發，只要把古代留傳下來的經典重新拿來誦讀就可以了，不懂的地方，可以參考各種版本的注釋，十分方便。

三教經典以儒家的四書—《大學》、《中庸》、《論語》、《孟子》為基礎，無論兒童讀經或成人讀經都應該在此加強。成人讀經重視理解，故讀三教經典宜有先後，先讀文義較淺的四書，再接著陸續讀《易經》、老莊，以至於佛經。

兒童讀經偏重記憶，因為兒童的擅長在於記憶，吾人當把握兒童記憶最強的黃金時代，快速把古代聖哲的大智慧結晶—經典的文句，輸入兒童的腦海作為種子，以待日後自然萌芽、開花、結果。理解乃是兒童所難，大人們不宜強其所難，以免產生反效果。因此兒童讀經不須分先後，也就是說，《論語》、《老子》、《易經》三種教材可以同在一堂課中誦讀，並鼓勵兒童於課後利用時間加以背誦。

當我們好好研讀四書時，我們就會發現，四書是儒家的基本經典，它告訴我們的乃是最基本的做人道理。它提出許多人生修養的基本

德目，如孝悌、忠恕、仁義禮智信，鼓勵人透過不斷的學習，成為善人、士、成人、君子、賢人、聖人。在各種人格中，四書最常提到的是君子。我們發現，儒家並不要求人人成為聖人，連孔子也不敢自居為聖人。儒家只是鼓勵人做一個君子。做君子並不太容易，但總比做聖人簡單一些。目前我們的社會之所以亂，就因為君子太少，小人太多。如果大家都希望成為君子，學習做君子，天下不就太平了嗎？以儒家哲學來說，人生真正的快樂不在於感官的享受，而在於人格的修養。所以孔子說：「內省不疚，夫何憂何懼？」「君子坦蕩蕩。」又說：「知者樂，仁者壽。」「仁者不憂。」孟子說：「仁者無敵。」又說：「仰不愧於天，俯不忤於人，一樂也。」孔子認為只要精神修養足夠，即使沒有豐盛的物質，也一樣可以得到快樂。所以他說：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣，不義而富且貴，於我如浮雲。」並讚嘆顏回說：「賢哉回也，一簞食，一瓢飲，居陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂，賢哉回也。」

現代人貪慾極重，貪不到就「瞋」，根本原因就是「痴」一看不開，這就是佛經所說「貪瞋痴」三毒作祟。三毒重，心理煩惱就多。心理輔導、疏解最好的方法乃是讀經，經典的文句簡潔而有力，典雅而雋永，無論對兒童或對成年人都有一種不可思議的感化薰染作用。它是

我們數千年來祖先的智慧遺產，意識遺傳基因，只要我們將它從生命深處喚醒，它就會帶領我們離開黑暗，走向光明，撥開迷霧見到青天。

讀經的成效，非短期可見，必須持之以恆進行二、三年，方可在思想、言行上顯出正面的轉變，拿人類的肉體長成來說，也要經過十月懷胎，三年乳哺的過程。也可以說讀經是一輩子的事情，人人每天抽出一些時間來讀經，年輕人與老年人就不怕有代溝，社會哪會有那麼多的犯罪事件呢？

二十多年前，我讀范錡先生寫的《哲學概論》，他說哲學所追求的是人類的共同理想——真、善、美、聖。中國古代的經典之所以值得吾人不分老少男女永遠誦讀，就是因為它含有真、善、美、聖的永恆價值。

許多人一聽到讀經，就覺得古代經典是用文言文寫的，不容易理解，因而害怕讀經。但王財貴博士講了一句話十分扣人心弦，他說：「當我們勇敢地打開一本《易經》來讀，全部的經傳數萬字，普通人大概可以讀懂一、二十句，但我們要知道，僅這一、二十句，若能好好欣賞玩味，已夠一生受用不盡了。」所以，讀經不必怕不懂，只要有一個開頭，持續一些時日，慢慢咀嚼，味道就會慢慢出來。況且不

懂的地方，一般的經，找到一本註解來參考並不難。

強化「因果」觀念以落實經義的實踐

無論是帶領讀經或是自行讀經，非常重要的一點是要注意：每一本經都在勸人爲善，但要想鼓舞激勵行善去惡的動力，恐怕還要借助於闡釋因果報應的文章與故事，如《了凡四訓》、《太上感應篇》、《文昌帝君陰騭文》、《曲園筆記》、《坐花誌果》、《池上草堂筆記》、《閱微草堂筆記》等等。帶領兒童讀經初期，我尚不曉得講故事的奧妙，後來爲了引起兒童參加讀經的興趣，我在每次上課中間都會抽一些時間講故事。我發現小朋友都非常喜歡聽故事，他們聽故事時那種眼睛瞪得大大，非常專注的神情，實在令我非常感動，而我自己爲了要準備說故事，閱讀資料時心靈上也受到許多感發。屏東地區，就有所知，就有三位朋友，因爲閱讀古代的因果故事，而在積極行善，明顯証驗了因果故事感動人心的功能。

古代因果故事，很多牽涉到鬼神，乃至於三世因果，乍讀之餘，初或以爲荒誕不經，但讀多了就會相信其真實性。這些故事對於大多數心中善惡念頭參雜的人確能發揮遏止惡念，激勵善行的功能。儒家四書雖然充滿了倫

常道德的訓示，也處處提出君子與小人的對比，意在勸人努力做君子，不要做小人，但未能列舉事實証明善惡報應的昭彰不爽，因此對於社會上大多數希望做君子，卻又難免於生起小人心念的人，不能產生足夠誘導威嚇的力量，因而常屈服於現實與慾望而犧牲自己的理想，非常可惜！目前社會上不少有識之士，紛紛倡印因果報應之古書，到處結緣贈送，但是真正能看得懂那些文言文的人，可能人數非常有限。我希望全台灣有心移風易俗的兒童讀經教師宜多努力下些功夫，勤查辭典，弄明白這些善書的內容，然後將這些因果故事說給兒童聽，相信必能多爲社會培養一些善人君子。

品德爲何最重要

筆者從小學開始，歷經初中、高中，記得學校的師長常常提醒學生們：讀書的目的在於學習做人，不懂得爲人處世之道，只會讀書，這個人的書也是白讀的。但是現在我問我的兒童讀經班的兒童，並問我那讀國中的男孩，老師有沒有告訴大家：做人比讀書重要。結果他們告訴我，老師似未曾這麼說。我想現在的老師不重視品德教育多半是事實。

所謂品德，無非是指一個人有沒有仁愛心、同情心、感恩心、夠不夠理性，犯錯了會不會懺悔並感覺慚愧，也是指自私心、嫉妒

心、傲慢心會不會很重，懂不懂得孝順父母，尊敬師長，友愛兄弟姊妹同學，幫助朋友，能否與配偶和睦相處，尊重別人，容忍異己。現在的父母、教師不重視品德教育，只重視學科成績，那麼試問，一個孩子一天到晚只顧讀書爭取好成績，但是卻非常傲慢自私，即使他在學校是資優生又有什麼用呢？不久之前發生的自小是資優生的研究生，爲了爭奪男友（博士班學生），而把情敵殺死並毀容，就是一個很好的實例。

許多年前，一位留美讀碩士的青年專程回台灣，在離台大校門不遠處用汽油燒死他移情別戀的台大女友。大約二、三個月前有一個逆子將他睡夢中的父母共殺了一百多刀致死，然後開著他母親買給他的一百多萬元進口名車逃逸。這些都顯示家庭與學校忽略品德教育的後果。

我常告訴我那讀國中的兒子：什麼都可以不懂，卻不可不懂得修行一修正自己的品行。不要太在乎自己有沒有好的學歷，好的工作收入，應該在乎的是自己有沒有好的品德。試想，兒女在校功課好，畢業後找到待遇高的職業，但是他們只顧自己享受，卻對父母忘恩負義，這種兒女有什麼用呢？

如果我們希望子女長大能孝順父母，在社會上不爲非作歹，與同學、同事、鄰居能和睦相處，能懂得改過自新，自我反省，心胸廣大，有大智慧且悲天憫人的情懷，讓孩子讀經，讀古書，應該是最好的選擇。爲了共同挽救社會治安危機，作爲一個有良心的成年人，大家應該重新正視祖先留下來的三教經典，勇敢地把經本打開閱讀，思考體會聖賢的智慧。

讀經是最好的養生治病之法

現代人平均壽命高於古人，傳染病獲得控制，但多數人卻受著各種慢性病的折磨。受用古代三教經典三十多年，並行醫十多年，筆者發現讀經是最好的養生治病之道，三教經典揭示人生之真諦在於提昇自我的人格，修心養性乃是三教的共同法門。儒家《大學》講正心，說：「身（心）有所忿懣則不得其正，有所恐懼則不得其正，有所好樂則不得其正，有所憂患則不得其正。」《中庸》講：「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和。」其意皆在穩定我人的情緒，使之不致過度起伏，這和老莊講的「虛靜知止」，道理是相通的。中醫《黃帝內經》說：「喜傷心，怒傷肝，憂傷脾，悲傷肺，恐傷腎。」指出情緒作用與五臟健康有密切的相關。《莊子》講的「無情」，也是要人爲人處事不要太情緒化，並非主張爲人要冷

酷無情。佛經說的「由戒生定，由定生慧。」是由道德上的止惡修善去培養穩定的情緒，再由穩定的情緒去開顯智慧。所以我們將三教教理再參照中醫的說法，就可以明白讀經，包含讀醫經，對我們的養生治病有莫大的幫助。

再者，現代人之所以受困於各種慢性病，大部分的原因都是慾望太重——男女之慾太重、飲食之慾太重，而孟子說：「養心莫善於寡慾。」老子教人「常無知無欲。」佛教《八大人覺經》說：「少欲知足，身心自在。」男女之慾放縱則精氣耗竭，不得不用豐富之營養以茲補充，以致於營養過剩，使內臟及血管負擔過重，焉得不百病叢生？現代人若能多讀聖哲經典，淡泊欲求，必能舒解感官享受之情結而得輕安自在。正如中醫《黃帝內經》所說：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？是以志閒而少欲，心安而不懼，形勞而不倦。……故合于道，所以能年皆度百歲而動作不衰者，以其德全不危也。」〈素問上古天真論〉這明顯指出，道德修養可以使人益壽延年。

三教經典皆有強烈的利他思想，所以儒家講仁愛惻隱，道家講救人救物，佛家講慈悲普度，都認為利他才是為人處世的大智慧，也才能獲得人生真正的幸福快樂，所以《論語》孔子說：「知者樂，仁者壽。」又說：「智者不

惑，仁者不憂。」道教的《太上感應篇》說：「所謂善人，人皆敬之，天道佑之，福祿隨之，眾邪遠之，神靈衛之，神仙可冀。」佛教的慈悲行善乃是為自己廣結善緣增加福報，最終可得究竟解脫，圓証菩提。一個無憂無懼，人際關係良好，福祿有餘的善人，怎麼會不健康長壽呢！一個人之所以多病短命，心理因素至少佔了一半。若心有千千結，看不開，心情鬱悶，患得患失，縱有仙丹妙藥，難免憔悴虛損。假使藉助讀經，吸收聖賢智慧，使心胸開闊，「與天地合其德，與日月合其明」（易經語），拋棄許多污濁卑劣鄙陋的想法，縱使吃的只是粗糙的飲食，也會變得健康快樂。所以我們說正確的思想能治病，不正確的思想能致病。

古代道家、仙家與醫家本是一家，所以晉朝的葛洪，梁朝的陶宏景與唐朝的孫思邈，都是神仙家，也都是名醫，葛洪著有《肘後方》，陶宏景著有《神農本草經集注》，孫思邈著有《千金方》。因此正確地說，所謂三教，其實包含了傳統的中醫。因此所謂讀經——讀三教經典，應該包含閱讀醫經。現代人若能多多閱讀中醫的經典，必能對養生治病有莫大的助益。中醫的擅長在安養五臟，所以是治本。五臟健康才能得到根本的健康，若五臟衰弱而四肢發達，只不過是外強中乾，不能支撐很久。吾人今日讀經，不可不讀中醫藥之經典——《本草備要》。《本草備要》會告訴我們吃哪些中藥來

補益五臟，以獲致健康。若能於平常時多吃一些安養五臟的中藥，則可以提升免疫力，減少疲勞感冒，增進工作效率，並使情緒平穩，身心柔軟。

筆者深深確認中國文化實是一座價值無與倫比的寶庫，但這座寶庫如今已幾乎被漫天蓋地的西方文化所淹沒，能細心享受這些美好文化的人在台灣社會上只是極少數。這大概就是佛教所說的「末法現象」吧！在這末法時代，眾生福慧淺薄，顛倒妄想，以是為非，以非為是，該寶貴的不知寶貴，不該寶貴的卻拚命去追求，多數人弄得煩惱無盡，身心交瘁，各種慢性病—生理的，心理的，隨著年齡的增加，病情越加沉重，找不到一條出路，非常可憐！據我行醫臨床十四年的經驗，無論什麼疑難雜症，心智上的，精神上的，神經上的，五臟六腑的，四肢百骸的，從上到下，從內到外，從前到後，一切疾病，皆可結合中國文化西方文化的專長，運用心性的修持、修養、修煉，配合正確的中藥處方的服用，健康食品的攝取，以及氣功的鍛鍊，予以消除，但這需要信心、恆心與毅力。

結語

讀經運動是台灣社會自救活動的一環，值得民間普遍共同推展，也希望各級政府能大力支持，更期望有朝一日，能成為行政院教育部的重要政策，到那一天，台灣社會才是真正的得救。因此，我們在此虔誠祈求不久的將來，台灣能有一位推動讀經的教育部長、行政院長，甚至能有一位重視讀經的總統出現。目前，筆者的老師—旅居香港的國學、佛學大師南懷瑾先生正發動他的弟子們，編選教材，大力在大陸推行兒童讀經，各地反應相當熱烈，讀經人數呈幾何級數成長。而王財貴博士也已到大陸一些大城市去闡揚讀經的理念好幾趟。另外，還有一些台灣的熱心人士，也默默在大陸為兒童讀經而工作多年。

相信若有一天，兩岸的最高領導人能共同回歸中國文化，共同提倡學習中國固有的寶貴經典，配合西方物質文明的吸收，經過二、三十年的努力，二十一世紀不難成為中國人的世紀，而兩岸的統一也終將水到渠成。（1989年3月）