

檔名：18-090-0075

謝謝主持人老師！尊敬的諸位校長、老師，各位教育界的前輩、同道，以及傳統文化各位學長們，大家好！

我們今天是小專題「教育過程中還應注意身體的調養」第二次學習。上一次的學習中跟各位老師、學長報告了養生的總綱，我們分三個部分來深入養生之道。我們說有一個好的身體就能有一個良好的精神狀態，我們的精神狀態穩定，在教學過程中就會有一些靈感迸發，能夠更好的貫徹教育理念的執行。尤其是諸位老師、同道，大家能夠致力於聖賢教誨的推廣，這個使命也是非常的重大，我們更要全面的照顧好各個領域。

上次我們也了解到了，周朝就有太保、少保來負責身體養生部分的教育和教學。我們想落實養生之道，在中醫的古老典籍《黃帝內經》中告訴我們說，從三個領域下手，我們就比較能夠抓住綱領。現在我們社會節奏很快，資訊也非常的繁多，我們生在這個時代，有的時候聽到的資訊太多，讓人都不知所從了。所以我個人的體會，我們抓住一個綱領，這樣的話我們學習起來就不會被迷惑，而且這個綱領也要符合經典、符合聖賢人的教誨。

《黃帝內經》告訴我們的養生三個入手的點，第一個，「食飲有節」。我們的李師公

（雪公老人家）、醒公老人家都是我們的楷模和榜樣，這兩位老人飲食都非常規律，尤其是雪公的行誼，弟子們記載得很清楚，老人家的飲食是定時定量。食飲有節對於我們現代人來說更為重要，因為過去古人很多還會吃不飽飯，像我自己的父母輩、祖父輩他們的童年，像祖父輩他們的中年，都經歷過飢餓的年代，吃不上東西，食物不夠。古人在食物匱乏的情況下，還提醒我們飲食也要有節制。我們今天一般的國家地區糧食都是夠的，所以我們更應該注意飲食的節制。像現在好多代謝病，我接觸過很多人痛風、血脂高、血壓高，很多是跟飲食要麼太過油膩、要麼吃的量太多，跟這些都有關係。

第二個入手的點叫「起居有常」。「居有常，業無變」，《弟子規》裡也教導我們。起居有常就涉及到我們養生的重要領域睡眠。我們說早睡早起身體才能好，這個道理小朋友都聽說過無數遍，可是我們現在科技發達，手機網路普及，在今天這種誘惑重重下，想做到起居有常，可能每天都要克服一些困難和挑戰。我們有的時候不注意，今天晚上有一些事情忙，重要，熬個夜，改日又突發一些情況，這樣幾次過後，可能有的人就發現自己再也睡不好。

以前看到過一個醫案，是國內一位民間中醫，他講述他的人生經歷。他說他以前的工作收入非常高，而且工作不忙。他的工作是領導的祕書，負責幫領導起草會議的文件、講

演稿，做一些會議記要。他說平時工作都很閒，領導要開會的時候他就會非常忙碌，忙起來有的時候是幾天，有的時候多的話一二個星期，經常會熬夜，所以他的失眠非常的嚴重。直到有一次，他說領導要開一個重要的會議，開會前三天才得到通知，緊急讓他起草會議的文件。他兩天沒有睡覺，好不容易寫出來，結果交給領導，領導發現很多地方需要修改，時間又更緊張了，壓力更大。他在這種極度的壓力之下又熬了一天，最後終於把工作的事情交代好了，領導也非常滿意，就給他放了一個月的假，也體恤他這位祕書的辛勞，讓他休息一個月。結果他發現這一個月怎麼睡都睡不著，這種高強度的壓力成為了他失眠的重要誘因。

後來他在這一個月的假期中思考了人生，究竟是要繼續過這樣的日子，還是要把身體照顧好？失眠的這種滋味真的是十分難挨的。後來他考慮了一個月，毅然決然的辭去工作。後來就開始自學中醫，聽說現在他已經坐診了，醫術也有相當的見地，開始坐診，幫助病患。所以我們看到人生有的時候真的像成德法師說的，最重要的不是奮鬥，而是抉擇。

睡覺，我們上節課最後跟大家報告了，最重要的是把我們的七情，喜怒哀樂悲恐驚這些情緒要把它放下。平時就要練，發現情緒起來了，趕緊阿彌陀佛、阿彌陀佛，轉移，把

它給轉到佛號上，或者把它慢慢調整過來，或者我們聽一聽傳統的古樂，慢慢把這些情緒給舒緩掉，這樣我們睡的時候才不會被這些七情帶來的虛火擾動，不能入眠。

操作起來還需要一些具體的方法，接下來我們看在《老老恆言》曹庭棟先生還細心的教了我們一些方法，我們報告睡法，如何幫助我們入眠。總的來說分兩大類，第一大類叫「操」，第二大類叫「縱」，操縱兩類。操是說我們把念頭集中到某一處，或者我們貫想頭頂，或者我們默數鼻息（這有點像禪宗的數息法），或者我們返觀丹田，讓我們這顆不安定的心有一個著落，這樣它就不容易紛馳，可以讓我們安眠。當然我們知道最殊勝的關竅，夏蓮居老居士《淨語》中講，真玄關，念頭處。道家講玄關，有人說是丹田，上丹田、中丹田、下丹田，有種種的關竅，還有的人說關竅在眼睛，這些都有道理。夏老告訴我們，真正的玄關是我們的念頭。這句萬德洪名能夠讓我們守住真正玄關，我們把心思用在這句佛號上，繫念在佛號上，人也容易入眠。這是一類。

第二類叫縱。縱，人的根性不一樣，有的人心習慣了外馳，一下子要讓他拉回來不容易，怎麼辦？曹庭棟先生告訴我們，我們就任心遊思於杳渺無朕之區。杳渺就是幽遠渺茫，無朕就是沒有跡象，就是我們讓心使勁的往外走，走得愈遠愈好，走到連念頭都沒有的虛空中，走到地球之外，走到太陽系之外，走到宇宙之外，慢慢慢慢把它拉得很遠，讓

我們的這種習慣的思惟夠不到，慢慢也能夠漸入朦朧之境，慢慢人就睏了。最忌諱的就是愈想睡愈難睡，我們特別想求睡覺的心就會把我們的虛火給挑動起來，正如民諺所謂的欲速則不達。為什麼？告訴我們說，「醒與寐交界關頭」，人在睡覺和醒來其實有個交界的關頭。像我們如果打坐，有的人會進入到一種半睡半醒的狀態，就是處在這種醒和寐的關頭。這個狀態中不是我們的念頭所能夠得到的，唯有放下念頭，忘掉我們要入睡這個事，才能夠讓心自然的入眠。這是一個方法。

古代的典籍告訴我們，夜不寐則肝腎疲。我們晚上沒有好好休息，上節課我們報告了，養陰要多息眠。如果我們耗心血很重，像前段時間自己備課費了很多心思，覺得陰血不足，就稍微補一下眠，人就緩過來了。反之，我們晚上不好好睡覺，經常熬夜，經常沒有在該睡覺的時間睡。黃金睡覺時間就是大概我們所處時區的晚上九十點鐘到早上四點左右，這段時間是睡覺最有效的一個時間，我們在這個時間不睡覺，我們的肝腎兩臟就會消耗人體儲存的能量，到了晚年就會出現一些早衰，一些疾病的現象困擾，這都因為我們年輕的時候沒有注意。所以很多人像我剛剛講的那個案例，他熬著熬著夜就把失眠熬出來了，就把神經衰弱熬出來了，那就非常的可憐了。

還有一個方法，過去中醫有一些方法叫做導引，就是通過舒展肢體，通過一些穴位經

絡的按摩，幫助我們達到臟器的平和，幫助我們心腎相交，人就能入睡。怎麼辦？我們平坐，我們把一條腿搭在另一條腿上，有點像翹二郎腿。譬如說我們現在要按摩左腳，我們把左腿搭到右腿上，然後讓左腳懸空。我們現在大家要有想像力，因為現在我的鏡頭拍不到我的腳，而且拍到了有一點不雅觀。我們把左腿搭在右腿上，讓腳是懸空的。這個時候我們的左手握住左腳的五個腳趾，用右手擦腳心，從腳心的側面一直到足底的湧泉穴，從側面的然谷穴搓到湧泉穴。擦多少次？我們可以擦三十六次，也可以不計遍數，多擦一些，這樣把它搓熱。因為我們的掌心勞宮穴連通著我們的心，手少陰心經，腳心的湧泉穴連通著我們足少陰腎經，這兩個臟腑陰陽之氣一交疊我們就進入睡眠了，人也容易安靜下來。所以我們這樣左手握住左腳趾，右手搓腳心，搓搓搓搓搓熱，而且這樣的作用還能夠除濕固元氣。記得以前我自己經常在山東生活，有一段時間去到了國內的西南貴州，當地濕度很高，大概百分之九十、百分之百的濕度，一開始去不適應，就感覺關節會不舒服，而且濕氣很重，就這樣搓了幾次，整個人就適應過來，關節也舒服了，好像濕氣也散去了，還能夠除濕氣。

搓熱了以後，我們左手再把腳趾輕輕的轉轉，讓它放鬆一下。然後再換右腳，把右腳搭到左腿，右手抓住右腳趾，左手搓右腳的足心，可以兩個腳交替。這是明朝初年一位叫

冷謙，他很長壽，九十多的高齡，冷仙人留下來的的一部書《修齡要指》中記載的一個方法，很多人用過了，效果也不錯，也可以幫助我們入睡，也可以幫助我們除濕固元氣。

所以起居有常，第一個我們睡眠要保證。第二個重點，我們的平時生活要符合常道，不要求奇求怪。宋朝的張耒先生，他的號叫宛丘先生，他很善於養生，他告訴我們說：「大抵養生求安樂，亦無深遠難知之事。」說養生，我們想讓身體康健，也沒有特別難的，不過是起居飲食間爾，我們把生活照顧規律，把飲食調整好，就可以做得到。

譬如說我們雪公老人家，他老人家不僅在儒佛還有教學、教化的事業中有著顯著影響力，老人家的生活也為當時很多蓮友欽佩。老人家殷勤度眾、講經不斷，奔波各處指導這些聯體機構，而且不疲不厭，身體也很康健，直至九十七歲高齡往生。當時台灣健康長壽會董事長劉錫吾先生，曾經在雪公八十高齡的時候請教老人家養生之術，雪公就很謙卑說，自己並未存心養生，沒有刻意的去照顧身體，就是生活起居很規律。老人家每天起居也很規律，工作也很規律，所以工作再多，譬如說固定的時間，老人家用完餐去到單位去處理事情，事情再多，也是固定的這段時間，人的心是定的，所以雪公老人家最後能夠一心不亂。我們今天如果生活沒有養成一種規律，有的時候大家會發現，事來了一多了，我們就會手忙腳亂，不知所措，結果愈忙愈找不到重要的文件，愈忙效率愈低，這都是平時

我們自己疏忽了起居有常這種訓練。

所以在《老老恆言》這部書的序言中也告訴我們說，後人總結曹庭棟先生從小多病還能夠獲得長壽，他是怎麼做到的？他的養生要法總結來說無非是慎起居，平時的生活謹慎；節飲食，飲食控制得好；切切於日用瑣屑，淺近易行。他並沒有去追求一些高深的養生之法，而是在這種生活小節中、這些細節中去注意調整。我們體會其中的道理，確實非常深刻的，無非是這樣來做到養生。舉一個例子來說，養生的切要事是什麼？可能有的人說，是不是要依賴什麼補品？是不是要練什麼功法、一種什麼的神奇的方式？曹庭棟先生告訴我們，無非衣食二端。就是穿衣注意保暖，衣取適體，衣服要能幫我們擋風，能夠幫我們驅寒；食取適意，飲食要節制，不可以貪嘴。無非是抓住這兩個綱要，就是養生的妙藥。後面我們會再詳細跟大家報告穿衣的一些要點。

我們剛剛介紹了起居有常，第三個大的綱領，「不妄作勞」。我們人生活在社會中，不管是大人還是孩子，每天人除了飲食睡眠，一定要去做事。做事有一個度，一旦超過了這個度，就叫做妄作勞，就會耗損身體，所以《黃帝內經》告訴我們不妄作勞。不妄作勞，我們的身體是由心來支配的，不妄作勞的核心又是什麼？核心就是讓我們的心能夠安定下來。所以師長老人家告訴我們說，心要靜，身要動。所以不妄作勞總的原則，曹庭棟



先生也告訴我們「養靜為攝生首務」。我們看雪公老人家沒有著力於養生之道，但是老人家持誦佛號、持誦這些咒語，包括老人家備課讀書。我們看《雪公師訓集錦》，侍者鄭勝陽先生介紹說，有一次雪公老人家在看書，外面打雷，雷電交加，結果下了一場大雨，老人家看完書一合上，都不知道下了雨，發現怎麼窗外到處都是雨滴，才問侍者，「剛剛有下雨？」都沒有聽到。所以平時我們就能夠專注，就能夠讓心靜下來，這才是養生的首務，因為養靜就是養陰，就是給我們動時揮發做為一種能量。

《黃帝內經》中提醒我們，人過四十而陰氣自半。我們過了四十歲，到了人生的秋天，我們先天帶來的陰陽二氣的陰氣就大幅度的減少，所以四十歲以後我們更應該注意養靜。小朋友天性好動，因為小朋友陽有餘、陰不足，他好動，陽氣很充足。到了四十歲以上，養靜就是我們要下功夫的，或者更早下功夫當然更好。

什麼讓我們的心靜不下來？我們接下來就要從省心入手，我們要把心中障礙我們靜下來的這些七情放下。曹庭棟先生告訴我們，我們人生有了一些閱歷、有了一些經歷，人間的這些聲色、享受、娛樂我們都多般涉獵過來，我們講這些美食、美好的娛樂，一般世俗人所追求的這種快樂，我們多少都經歷過了。我們回憶回憶，我們前幾天吃到的美食，那種當時讓我們感到快樂的感受，追憶間好像像夢境，甚至都想不起來，只是當時快樂了一

下子，一追憶，如同過眼雲煙。所以佛法也告訴我們人生苦為本，那種歡樂只是苦的暫停。世間人無非是追求這些，可是真正回憶起來，那種快樂的感受又如同夢境。

那真正的快樂是什麼？我們說古人講，仰不愧於天，俯不忤於人，能夠得天下英才教之，能夠為了一個偉大的理想抱負而去追求，這種快樂才是真實的。這種一般人追求的世俗之樂，我們追憶一下，也像一場夢，所以曹庭棟先生勸我們要放下，故妄想不可有，並不必有。我們再去追求這些生活，再去追求這些享受，那就大錯特錯了。我們慢慢放下以後有一個什麼感受？心逸日休，好像我們的心安定下來了，我們的心不會被繁瑣的社會潮流、不會被社會的這種欲望給牽累，我們每天過得很自在。

這裡我們就想起師長老人家講經中講到的一段，當年老人家搭計程車，勸一位計程車司機。計程車司機就抱怨他的生活很繁忙，每天都要賺錢，沒有時間修行。老人家勸他說，你就工作個半年，好好賺錢，然後剩下半年你就可以不用做事了，用那半年賺到的錢養活一家子人就夠了，你就可以好好用功。譬如說像冰箱，一直更新換代，這些家電一直要換代，當然要花很多錢；你省著點用，不去追潮流，就不需要花那麼多的錢，就不用那麼辛苦。我們想想老人家的話，也如同在勸我們。我們現在很多年輕人，看到國內很多新聞報導，為了追新款的 iPhone、新款的手機，做一些錯事，去貸款，甚至於為了籌錢做錯

事情，導致人生出現一些災禍。如果我們能夠安住當下，我夠用就好，不一定要去追一個時髦，我們所消耗的物品可以降到一個滿低的要求。這一點我相信我們在座很多老師做的都比我好。譬如說以前自己聽過王老師講述，她辭職在家帶孩子，我相信王老師一定也是這樣去經營家庭，不然肯定要兩個人都去工作，才能夠把這個家經營得能跟得上潮流，那是無底洞。

所以我們放下以後，心逸日休，我自巋然不動，任他各種潮流在眼前飄過。就像自己小的時候，母親就勸導自己，說我們衣服不一定要去追什麼潮流。母親教得很細，告訴我說，你看這個流行，前幾年流行喇叭褲，這幾年流行平角褲，又過了幾年又流行喇叭褲，就是這樣一直在循環，無非就是換個樣子再出現，過個幾年再來一遍，何苦要去追一個時尚、要去追一個潮流。母親的這些教誨對自己也有很深刻的一個印象。我們把這些放下了，心也能安定下來。

然後另外現在特別干擾我們的，曹庭棟先生告訴我們，叫「節聲色」。經文說：「心之神發於目，腎之精發於耳。」我們心臟、心神通過眼睛，所以我們看一個人的神安不安定，觀其眸子，看他的眼睛亮不亮。記得以前看到師長老人家的眼睛，又黑又亮，好像看我們一眼能夠穿透我們的心靈、穿透我們的人一樣，感覺被老人家一看就被看透。我們看

雪公老人家的照片，老人家的眼睛也是亮亮的。「腎之精發於耳」，音樂家、耳根靈光的人，他的腎氣也足。《道德經》說：「五色令人目盲，五音令人耳聾。」我們過分的追求這種絢麗的色彩、美妙的聲音，會消耗我們心腎二臟的能量，所以混淆耳目，即耗散其精神。

曹庭棟先生曾經舉了個例子，他說古人就是看戲，我們看戲也不累，端坐在那裡，很放鬆，也沒有壓力，結果看完了人回家會覺得疲累不堪。我們現在手機裡邊什麼都有，尤其是現代人喜歡看這種短視頻，迷戀短視頻。我家裡有一位長輩，一定要看到睏到不行才肯去睡。這樣眼睛一直在消耗，耳朵在聽著裡邊的聲音，就把身體給耗空了。

最近這幾天，以前一位同仁從浙江過來，跟我交流見個面。她的先生比我年長，四十多了，身體非常不錯，算現在難得的健康的人。我摸摸她先生的脈，氣血都很充盈。她先生是做導演的，因為他的到來，正好幫我拍一些關於古琴的片子，就拍攝了一二天。結果過了一二天我再給她先生摸脈，突然發現他的腎氣就變虛了，就非常詫異。我說你有沒有熬夜？他說沒有，晚上十點多就休息了，早上很規律，六點多就起床，睡眠充足，氣候也適應。那為什麼腎氣一下子耗得這麼厲害？我就問他，是不是你做片子要剪那個片子？他說對，我一剪這些就會特別專注，然後就會看很久，全神貫注在那裡，好像周圍的聲音也

聽不到。這種聲色，眼睛所看的這種圖像、視頻，耳朵聽的聲音，對人的消耗是非常巨大的。這是我第一次通過摸脈清楚的看到他的消耗是如此巨大，所以也給我們提了個醒，現代人想養生要比古人多注意的，就是我們的眼睛、耳朵，不要被手機給抓走，不要被手機給吞了，不然想養生真的很難。這是第三個。

第四個，不妄作勞。不妄作勞，前面我們講的都是不要做什麼，生命的意義在於運動，人也要運動，我們運動應該抓住一個什麼樣的原則？我們舉一個比較適合大多數人，不管你體力好還是不好、工作忙不忙都適合的方式，散步。在《攝養枕中方》這部養生書裡告訴我們，「食止行數百步，大益人」，我們吃完了、就餐完了走個幾百步，對人特別好。這也是曾國藩先生的一個養生心得，他到了中年，發現身體需要調整、需要調養，他有幾個心得，最重要的就是散步。「夜勿食，若食即行約五里，無病損。」我們晚上天黑了不要吃太多，最好不要吃，愈晚吃對我們的胃腸負擔愈重。為什麼？因為在《黃帝內經》中告訴我們，我們的胃除了消化食物，這是現代醫學所熟知的，胃是人體消化器官以外，中醫裡面講，胃白天幫助我們消化，夜支形，晚上我們胃中的能量幫助我們抵禦外來的風寒暑濕燥火的侵襲，今天講幫助我們免疫系統。所以我們晚上吃太多，胃並不能夠運化得動。

古人發現胃得響則動，我們的脾胃什麼時候消化處理得好？白天人聲嘈雜。什麼時候人聲最嘈雜？正午時分。所以古人午時開市，正午就設集市，這個時候胃的運化能力是最強。所以才說午餐可以吃得飽，因為我們的消化能力是最強，吃得飽人能消化得動。早餐要吃得好，早餐要吃得精緻，為什麼？七點到九點胃經循行，可以把能量吸收。晚餐吃得要少，宵夜最好不要吃，縱使吃了怎麼辦？若吃了我們要走多久？古人非常貼心，告訴我們要走大概五里路，今天講二點五公里左右，至少要走這樣的距離，這樣才不至於落下病根、落下損害。

自己以前不懂得，吃得都很多，也貪吃。吃完了，因為過於飽把我們的脾胃功能都破壞了，所以人就會出現一種病叫食暈。在古人的書中就記載了這個病症，叫做食暈。有的人吃完了飯不躺一下，整個人感覺就一點精神都沒有，好像什麼事都做不了，這是一種病，古人講叫食暈。為什麼？就是吃的超過我們消化能力，吃的食物我們的脾胃運化不動。積攢積攢，這種病就會遷延影響心臟、影響小腸，不僅僅是影響消化器官。以前我們看到國內很多報導，心臟病患老年人，什麼時候容易醫院急診科收很多心臟病患？大年三十晚上到年初一。為什麼？一家人吃年夜飯，老人晚上又吃很飽，因為一家人團聚，又有點高興，吃得一飽，讓全部的血液都集中到胃，心臟供血不足，結果凌晨的時候突發心臟

病。所以我們晚上不要吃太多。

吃飯以後一定要散步。飯後食物停胃，食物吃到胃裡並不是就結束了，還要經過我們脾的轉輸，把它運送到五臟。它要變成血，還要經過心火的運化變成血；沒有經過心火運化，它就會變成其他的能量、營養物質，它是一個要牽涉五臟共同完成的過程。所以飯後食物停在胃裡，我們一定要緩行。這裡的要點是慢一點，不要走很急，這裡又不是鍛鍊肌肉，只是幫助消化，大家要理解它的用意。散其氣以輸於脾，讓胃裡邊這些食物的氣散開，讓身體能夠自然的消化運轉。自己的體會，要走到什麼程度？走到一定的程度，本來譬如說我們吃得有一點飽，八九分飽，九分飽，走一走你會發現好像我們的胃有一點縫出來，這個時候人會輕微的打一個嗝，或者你感覺胃這裡突然鬆開了一條縫，自己會有一點點感覺，這個時候就可以。當然你再走一走也好，如果沒時間，走到這個程度也夠，自己都會感受到。

現在人，像我自己就經常需要備課、學習，就要久坐。古人也提醒我們戒久坐，久坐傷肉，不要坐太久。「坐久則絡脈滯」，我們的經絡就會滯塞，「居常無所事，即於室內時時緩步」，平時我們沒時間出去走一走，我們在屋裡（室內）繞步，「盤旋數十匝，使筋骸活動，絡脈乃得流通」，這樣我們就能夠筋脈流通開。因為步主筋，步則筋舒四肢

強健，我們不願意走，筋脈就滯塞，人更覺得沒力氣、短氣，難免久坐傷肉。尤其是老年人，老年人有的因為疾病，有的老人因為摔了，傷到骨頭，後來恢復好了也不願意走，愈不走愈沒力氣，愈沒力氣愈不想走，很容易就很快衰老下去。所以我們照顧老人照顧得細是很好，但是也不能不讓老人運動，什麼都給照顧得好，老人不運動他衰老得會很快。

這一點師長老人家也給我們做了很好的表率。自己有一次去香港，看到老人家用餐以後都領著我們繞著聽經的大會議室在散步，也是在室內走數十匝，走了很多圈，老人家的言行真的都符合養生之道。古人講散步的時候不要講話，講話會耗一點氣，要講話要停下來。我們看老人家講話的時候會駐足，停下來，跟後面的人講完了再繼續走。

這是散步，而且古人教的方法非常高妙，「欲步先起立，振衣定息，以立功諸法，徐行一度」。就是我們走路之前，我們先可以用導引之術做一遍（因為坐久了），讓全身的經脈打開，這個時候再去走，經脈循行會很快。什麼叫導引？譬如說我們熟悉的八段錦、五禽戲、婆羅門十二法等等等，都屬於導引，它的作用就是讓我們的氣血運行、舒展我們的筋骨。今天講叫有氧運動，不是健身鍛鍊肌肉，目的是讓我們的氣血流暢、周流。

曹庭棟先生給我們彙集的導引都非常簡單，操作難度很低，適合老年人，也適合現代



人，現代人太複雜的運動也不容易學習。這裡我們舉一個例子，大家以後也可以自己來看書學習。他說我們在坐久了要起來散步之前可以先導引一下，讓氣血周流開。我們講這裡有一個「立功」，一共有五式，非常簡單。我們大家可以看，有文字，也有圖片。

第一式，我們站立，兩個手背到身後，站直了，把左腿抬起來，然後讓它從空中這樣突然掉下去，再換右腳，這樣來回交替。這個動作非常簡單，以前自己到公園中看到很多老年人也會，也會這樣來運動。

第二式，我們正立，兩個手是向前伸直，從身體前面一直往上托，這種感覺好像我們托了很重的物品，是要用力的，這樣托托托，慢慢慢慢不要急，托到跟我們的頭面部一樣高，再收回來，再放下，然後再這樣從底下托上來，可以來回幾遍，能夠讓我們的手臂這兩側的經脈循行。

第三式，是我們兩臂橫伸，然後兩手握住大拇指，放到手掌心中，這種方式叫握固。我們看新生的嬰兒都是這樣，我們不會看到嬰兒的手是這樣握的，他的大指都是放在裡面，這叫握固，這是人先天中的一種本能。我們兩個手是這樣握的，然後兩個手伸直，將兩個手這樣向前轉，轉到不能轉了再往後，慢一點，慢慢的這樣旋轉，也是做幾遍，根據時間。

第四式，我們兩臂垂直向前，兩手也是握住大指，我們好像提了一個極重的重物，然後活動兩個肩頭，讓這兩個肩頭慢慢慢慢的畫圈圈，慢一點。兩個手垂在身體前面，好像下面一個很重的物品在墜著這隻手，我們這樣慢慢慢慢的活動活動我們的肩，把肩膀運動開，也可以反方向再活動回來，但是我們要觀想兩個手底下拽著一個很重的物品。第四式。

最後一式，兩個手像雙手托天理三焦一樣，手掌打開，一手往上伸，一手往下壓，能夠把我們的三焦經打開。舉到頂停一下，舉到不能伸的時候停一下，然後再用意，我們這個時候觀想一下，再好像往上伸了一二下。再慢慢放下來換另一側，把它伸直，伸到最頂處，不能再伸了，停一下，然後觀想還往上頂了幾下，再回來。這樣做幾遍是不拘的。

這樣做一遍下來最快五分鐘就夠，我們再走個幾圈。譬如說我們課間工作之餘要舒活一下筋骨，我們一直讀書、備課、上課，頭腦被很多的東西充斥，人思惟的東西太多，想不清楚了，我們通過身體的放鬆，在心中默念著佛號，很快人就放鬆下來，問題就想通了，也不費時間。這是導引，介紹幾個供大家參考。

我們散步的時候還要注意一個心態，散步就是散而不拘，就是要放鬆，且行且立，且立且行，要有一種閒暇自如的狀態。不要好像奧運會競走運動員，滿腦子都在想著終點，

我要第一名，我要突破世界紀錄，這樣的話人就會很緊張，達不到我們要養生的效果。我們就要很放鬆，要讓心像水一樣，能夠很自然、很放鬆，慢慢的走。我們有機緣去公園散步，走到景色怡人處，可以稍微的駐足一下，這樣的散步就能夠養神，對我們恢復腦力、恢復精神特別有幫助。尤其是我們讀書太傷神以後，思考問題太傷神以後，這樣散一下步人很快就緩過來。

這是不妄作勞的部分，我們從這幾個角度給大家做一個簡單報告。

我們能夠守住食飲有節、起居有常、不妄作勞，我們有這樣的行為就一定能有果報、能有收穫。我們的果證是什麼？就能夠形與神俱，盡終其天年，度百歲乃去。什麼叫做形與神俱，我們後面會講到。我們現在人往往神不安，有的人健身、養生，身體照顧得很健康、很健壯，但是精神不安定，有很多心理疾病現在講。這樣的一個狀態在古人的眼裡不能稱之為健康，健康人是形神並俱的。我們說內心世界的安定、安詳，跟身體的健康是合二為一的，這個狀態在《尚書》裡面稱之為五福中的康寧，康就是健康，指的身體；寧就是安寧，指的是內心，這才能稱之為五福中的第三福康寧。

另外我們再跟大家介紹一下，我們吃上有什麼特別好的養生之法？曹庭棟先生根據古人的記載，給我們推薦了用粥來養生，他說「粥能益人，老年尤宜」。不光老年人，我們

生病的時候也特別適合。每日空腹，這個時候（大家千萬不要誤會，這不是早餐），譬如說我們早上起得比較早，五點左右，空腹喝淡粥一甌。這個粥不要加任何甜的、鹹的，不要把它變成甜粥、鹹粥，那是食物了，這個粥就是純天然的。這樣喝這一碗粥，能夠推陳致新，生津快胃，能夠幫助我們津液的恢復。現在人推薦早起喝一杯水就是這個道理，但是粥的作用強於光喝水。過去陸游先生有一首詩叫做「世人個個學長年，不悟長年在目前」，人人都想長壽，不知道長壽眼前就能做得到。「我得宛丘平易法，只將食粥致神仙」，陸游先生說我得到了宛丘先生（就是張耒先生）一個很容易做到的方法，什麼？就是早起吃一碗淡粥，人就能夠像神仙一樣的健康了。尤其是我們生病的時候，更宜食粥，能夠清火利水，讓五臟安和，非常有效。

我們不能只看它的營養價值，看營養價值只是碳水化合物，粥是五穀的精華，它不僅僅只有營養價值的層面。袁了凡先生除了寫了有名的《了凡四訓》，他還深懂養生之道，寫了一部《攝生三要》，這裡邊就告訴我們講，萬物都有它的味道，真正補人的就是粥的這種淡味。五穀把它煮出來，自然有種淡淡的帶著一點甘甜的味道，這種狀態的五穀最能養人。尤其是煮出來粥上面有一層濃濃的油膜，這是精液所聚，「食之最能生精，試之有效」。像我們在北方，過去如果有媽媽奶水不足，就用小米熬粥，把熬出來上面濃濃的一

層油餵給孩子，也能夠把孩子養得很健康，我們可以試一試。

煮粥用什麼材料？曹庭棟先生也告訴我們，以米和蓮肉為第一，大米能夠生津液，蓮子能夠補心，現在人思慮太多，需要補一補心血；其次芡實、薏苡仁俱佳，芡實米能夠祛濕澀精，薏苡仁也能夠祛濕健脾。我們說芡實、薏苡仁也不錯，蓮子很好，這些食材我們都可以選用。當然也可以根據您的經驗和其他的典籍記載靈活的搭配，都是可以的。所以會吃、會調整，我們的身體才能康健。

老人家曾經講經提到過，有一位吳老居士，他的身體非常健康。這個老居士的生活習慣是什麼？老法師介紹給我們，老人家就是不吃零食，你拿給他水果吃他不吃，什麼時候吃？一定飯後才吃，飯後吃水果，平時不亂吃零食。平時吃的東西都很少，一定要咀嚼得很細。老法師說，菜放到嘴裡要嚼一百次，這個吳老居士才嚥下去，很細。這是飲食有節，他做得很好。

第二個，這個吳老居士有一個很好的睡眠習慣，一定八點鐘睡覺。他去拜訪我們老法師也是這樣，早晚上就告辭要回家睡覺，四點就起來了。老法師講得很清楚，老法師說，他假如醒來的時候鐘是四點零五分，一定是鐘快了；如果醒來看到鐘錶三點五十分，也一定是鐘慢了。他的生活極其規律，所以他醒來一定正好是四點，這種起居有常是做到

極致。為什麼他的生物鐘能夠這麼靈敏？我們要聽弦外音，因為他人體能夠完全跟天地宇宙的規律應合到一起。我們知道我們的時間是由太陽地球的運行決定的，他人體完全符合天地之道以後，人體就能合天地之道，所以他的生物鐘會像最精準的鐘錶一樣，說明他真正做到了起居有常，八點睡覺，四點一定起來。老法師說他一生不生病，現在不生病，將來也不生病，給這位吳老居士印證。

另外老法師也教了，說當年老人家在新加坡講經，遇到一個老和尚，他的養生方法就是早起喝水，這一杯水要分三百口嚥下，每口嚥得非常慢、非常細，而且嚥這口水的時候腦子中什麼都不想。老法師告訴我們，這是內臟的一種運動，他通過嚥水慢慢的讓內臟蠕動開。我們結合曹庭棟先生的方法，我們早起先熬一小碗粥，這個時候大家要知道米一定不要太多，我們不是為了當早餐吃，早餐正常吃，只是我們喝這個粥，讓身體得到滋養。我們嚥這個粥湯的時候也可以慢一點嚥，不一定要三百口，我們可以取其義，慢一點嚥，讓內臟能夠得到按摩，早起來喝這麼一碗。

以前自己在福建地區住，看到很多閩南人喜歡喝早茶。現在人起了個名字叫做茶灸，我前兩天第一次聽到。就是早上早起沒有吃早餐之前先喝一杯暖的熱茶，也是類似的原理，但是都不如粥更有意義。也是喝不多，但是要潤一潤，讓血液循環開，讓陽氣能生發

起來。這些方法都很好。

接下來我們看一下「防疾」。除了養生之法，我們要做到預防疾病。防疾我們從兩個部分簡單跟大家報告。第一個部分，「六淫之邪，其來自外，務調攝所以卻之也。至若七情內動，非調攝能卻」。我們知道外來的干擾因素就是風寒暑濕燥火，自然界中這六種自然的現象。我們後面談風邪是百病之首，很容易傷人；寒，我們都知道，冷氣還有寒冷會傷人；暑，現在天熱了，暑氣也會傷人；濕氣也能傷人；燥氣，很乾燥，人也會受傷；火，灼熱的、炎熱也會把人傷到。這都是外來的，還有辦法避免，最難處理的是我們內心的七情，喜怒哀樂悲恐驚。所以我們防疾從兩個角度，內防七情，外避六邪（六淫之邪氣），就可以做到防疾。

七情我們就要談到我們的臟腑跟我們的情緒是有關係的，這一點中醫學跟現代醫學有著巨大的不同，中醫學是身心合一的一門學問，我們的身會影響心，反過來我們的心念也能影響我們的身體。所以我們看很多老人家念佛能夠把重病治好，原理就是心影響身。反過來身也影響心，我們會受到環境的干擾，那麼我們五臟就會影響我們內在的情緒。具體來說是哪一些？尤其是我們從事教育、教學，這些常識可能要了解，這樣在我們看到一些孩子的時候，我們不會一味的只是從教育的角度，有的時候確實是身體的影響，像現在一

些過動症的兒童，那他是身體的影響，身心都互為影響。

首先我們介紹一下肝臟。古人講肝藏魂，我們用現代的詞語，肝臟影響我們思惟中的注意力。所以一個肝血充盈的人，他就特別能夠靜下來，他能夠坐很久，能夠靜靜的思考，一定晚上早睡，早睡就養肝血。反之，肝血不足，他經常熬夜，肝魂不安，人就易怒，肝其情為怒。而且會出現什麼情況？筋骨無養，他的肌肉、他的筋骨會失去血的滋養，心疲而嗜睡。這個孩子會覺得他很疲憊，特別嗜睡，但是睡眠質量又不好，你看他的指甲，指甲都白白的，沒有光澤，甚至有那種橫紋，這都是肝臟影響，它會影響我們的注意力，影響我們的專注能力。遇到專注能力不足的孩子，也可以從養肝上入手。肝血不足他也容易發怒。

第二個，心藏神。五臟肝心脾肺腎，心臟影響著我們的認知能力、我們的判斷能力。如果我們心神充盈，心和中正，我們的念頭都是依循著五倫五常思惟的、依循經教思惟的，我們神韻，這個人精神飽滿，他的認知力、他的判斷力會極為精準。判斷力最精準的案例是什麼？《了凡四訓》講「春秋諸大夫，見人言動，億而談其禍福，靡不驗者」。他看我們一個舉動，看我們走兩步路、說兩句話，就知道我們的禍福吉凶，這種超前的判斷力是需要人心神充盈的，沒有這樣的物質基礎他也做不到，不容易做到。如果失去心神，



這種專注力不夠，這種心神不足，人就會出現精氣渙散，舉手無力，上肢會出現無力感，精氣渙散，這個人的眼神是散的。

第三個，脾藏意，脾臟關乎我們的檢索分析能力。我們看到有的人的分析能力頭頭是道，考慮問題有條理而周詳，這都是他脾臟功能好的表現。脾臟特別受到飲食的影響，所以我們吃得不太飽，我們的意就真，我們的檢索分析能力就強。如果失去這種功能，我們就會出現盲目於燥而妄。我們看有的孩子做事像沒頭的蒼蠅，沒有個頭緒，亂七八糟，亂無節，沒有秩序的，一團亂，想起抓到什麼就做什麼。你看他的脾胃一定是虛的，很可能飲食偏愛肉食、偏愛油炸、偏愛辣條這些刺激性的食物，不喜歡喝粥，不喜歡吃蔬菜，這樣的話也會加重影響他的思惟，影響他的這種檢索分析能力。

接下來，肺藏魄。魄就是我們講的一個人做事有魄力，是一種決斷的能力。我們的氣養得足，人就魄宏，所以我們聽一個人講話聲音宏亮，他做事就果敢剛毅，就能夠善始善終，我們說做事有魄力。反之，一個人氣都不足，往往虎頭蛇尾，甚至畏手畏腳，變得膽小，變得過於謹慎。「失其魄，則滯弗通而疲之不堪」，人失去了肺魄的滋養，肺氣不足，人就會出現什麼？經絡阻塞，滯塞不通，疲之不堪，人會很疲倦、很疲勞，沒有氣力。

最後五臟，「腎藏志」，我們說腎臟影響一個人的記憶力，影響一個人的志向。腎精充盈，這個孩子不喜歡看一些不好的色情的內容，他腎精充盈，不亂搞男女關係。一個人腎精充盈的話，他就能志剛，他的志向就能夠堅毅，就能夠立得起來，記憶力好。反之，失其志，則其志而骨無氣形墮落，人就特別容易遺忘。所以我們看人隨著年齡增長，年紀大了衰老了，腎氣弱了，出現的症狀容易忘事情，剛剛出了門就忘記自己有沒有關天然氣，有沒有鎖好門、關好窗。骨無氣，容易骨質疏鬆，骨頭沒有力量，甚至有的老年人出現脊椎壓縮性骨折，背就開始駝了，直不起來了。所以我們看有的人老了以後，顯得個子好像矮了，為什麼？腰椎間盤的氣血不足，導致椎間盤變薄了，人就顯得矮了一些，他都是氣已經不足了。這樣的話會影響一個人的記憶力，會忘東忘西。所以我們的身心互為影響。

這些五臟受傷，它的病從哪來的？古人告訴我們，都從我們七情喜怒哀樂悲憂恐來的，這些七情導致我們氣血運行失衡。譬如說像憤怒、激動會讓我們氣血運行速度比平時快，像悲哀、鬱悶會讓我們氣血運行比平時慢，這一快一慢就破壞了人體正常的一種氣血規律，導致這些疾病的產生。它最早來源就是心念，從心念影響了氣血，再從氣血影響了五臟。反之，又從五臟反作用於我們的心念，又進一步的干擾心念的正常思惟。所以你看

一個五臟不健康的人很難心志健全、很難情緒穩定，他會受到干擾。我們自己都有體驗，我們特別疲累的時候，肝血不足，人就是容易急，就是容易發脾氣，不受控制。所以有的人發完了脾氣很後悔，哎呀，但是控制不住，下一次又會再來一遍。這個時候我們身心同調就會更有效，不是只從心念入手。

所以我們的氣血是有固定的循行規律的。就好像我們現代人的高速公路，汽車都有一個規定的限速，像國內的規定，最低不得低於六十邁，最高不得超過一百二十邁，你在這個區間範圍，高速公路能正常的運行；你開得太慢了那會造成交通事故，開得太快了也容易導致危險的發生。我們的氣血也是這樣，它有一個固定的運行速度，會受到我們情緒的干擾和破壞。這是內在的七情。

外在的呢？風寒暑濕燥火六淫，以防風為首，因為風為百病之始，最要防風。所以我們看雪公老人家，在《雪公師訓集錦》中老人家說，風是百病之源。老人家的行誼最怕風，老人家尤其提醒我們說，平時我們可能可以在外面承受狂風，但是不可以把門窗只開一條小縫，這個縫隙中進來的風叫賊風，這是人受不了的。所以弟子記錄雪公老人家平時在家的時候（老人家住在台中正氣街九號），無論冬夏，總是門窗緊閉，這樣可以減少疾病。

我們接下來看曹庭棟先生怎麼教導我們。首先我們後背最怕風，為什麼？我們熟悉一些中醫的老師們就知道，五臟俞穴都集中在後背。夏天不管是吹冷氣吹什麼，我們從前面吹人還可以承受，最怕是後背來的風，所以不要讓冷氣吹到，尤其是睡著，或者我們在洗澡剛出來的時候，後背是一定要保護好。為什麼？因為前面為陽，後背為陰，最怕陰面來的邪氣。

另外，人靜坐的時候怕風，所以古代讀書人都戴帽子。我們靜坐，我們打坐的時候，靜坐念佛的時候，我們專注讀書的時候，這個時候我們的毛孔會格外容易受到風的干擾，所以靜坐的時候一點風都不能有。我們看過去打坐人沒有後面是空的，他後面一定緊挨著牆壁，而且都戴觀音兜，都要把後背包得很好，把我們頸後的大椎穴，包括後頸部、後腦都包起來，要擋住風。我們吹空調的時候，這些部位都要保護好，要用衣物遮蔽。我們靜坐上課的時候，以前也勸導大家，如果我們後面是一條走廊或者一個大的空間，就特別容易形成氣流，就產生風，所以我們最好後背都是牆；或者是沒有辦法，古人就可以設一個屏風，我們看古代，古人後面往往是一個屏風，那是空間太大，沒有辦法對到牆。後背怕風，靜坐的時候怕風，聽課、學習、靜坐都怕風。

第二個，我們要小心賊風，就是雪公老人家提醒我們的。曹庭棟先生說，窗隙、門隙

之風，它逼於隙而出，別有一種冷氣，分外尖利，就好像暗箭傷人於不備，所以古人最怕暗箭。《黃帝內經》說：「聖人避風如避矢石。」在冷兵器時代，不怕面對面交戰，大不了打不贏可以跑，最怕暗器，你不曉得它從哪裡打來，這個暗器傷人、暗箭傷人猝不及防。風就好像暗箭，我們不曉得它會從哪裡颯來，隨時都有可能。所以不能因為有一點點風，說我忍耐一下，「毋以風微而少耐之」，這樣日積月累就會形成大病的根源。

最近岳父也是有一點不舒服，為什麼？前一段時間我們山東這裡風很大，尤其是立夏那一天竟颯起了北風。夏天應該正常颯南風，這時候颯北風叫虛邪賊風，特別傷人，所以很多人就會因為這種氣候受病，但是一般人太心粗了，覺察不到，一直到積累成大病才知道。岳父比較敏感，他就感覺這兩天吹風多了頭暈，腳發飄，其實是輕微的中風前兆，趕緊我們用續命煮散，用古人的治療中風的方子給他服用，他整個人就舒服下來，症狀就消除。所以這個風邪確實傷人，現在人又不懂得，這個風就一直積攢、一直積攢，最後人會突然間一下子倒下來。所以我就想到我們成德法師說，他聽到有的家長說某某孩子突然自殺，我們聽到某某人突然罹患重病，其實人哪會突然罹患重病、突然自殺，都一定是情緒積累了很久才會選擇這種極端的方式，也一定是疾病積攢到很厲害才會出現重大的疾病。我們平時要注意攝養，要有一些常識，不然稀里糊塗，最後就會突然來一個大病，讓人手

足無措。

接下來怎麼防風？就靠衣物。所以現代人喜歡穿得很隨意，也要結合一些健康，不然太隨意，現在我看給女眾設計的衣服，後面大椎都給它露出來，女眾大椎最怕風，你設計衣服又給人家那邊是露出來的，這樣就很麻煩，很容易受風。「寒暖飢飽，起居之常，惟常也，往往易於疏縱。」我們每天都要穿衣吃飯，這是我們每天的常態，因為天天都遇到，人容易疏忽，所以我們要隨時保持警覺，「衣可加即加」，大家注意曹先生的口氣，衣服只要不熱，能穿就穿，勿以薄寒少耐，不要說稍微有點冷我忍一忍，不要，能加就加。食物可置即置，能少吃就少吃，「勿以悅口而少貪」，這道菜美味，我再夾一口，這種念頭太多，人容易吃多了，傷到脾胃。所以衣寧多勿少，食物寧少勿多，這是一個總原則。

另外我們小心出汗，尤其是我們在東南亞地區，在炎熱的地區，熱帶、亞熱帶地區容易出汗。曹庭棟先生說了，冬天出汗，汗就是我們食物的五穀之精和我們腎臟藏的精化合成，所以出汗太多傷陽氣，冬天不要出太多汗。春秋時候，我們出了汗以後不要馬上脫衣服，這個時候容易受風，要等到汗消了再去換衣物。汗消了又要馬上換，不然那個汗、濕氣又會侵入皮膚，又會影響，形成有的人瘰癧、汗斑等等，乃至於濕氣侵入體內，又傷

我們的經絡臟腑。所以剛出汗不要馬上脫，等汗消了又要趕緊換一身乾爽的衣服，這個在我們運動的時候，尤其會大汗的時候，都要備衣服來換。這些常識我們要懂得，汗不要出太過，太過會傷到我們的氣血。

最後，因為諸位都是教育界的重要骨幹，大家以後不曉得都會影響到多少孩子和學生的人生和慧命，我們也要照顧好自己，可能大家現在都經常用手機、電腦，眼睛難免有一些疲勞，我們介紹幾個常用的導引的方法，幫助緩解眼睛的疲勞，幫助緩解口乾舌燥的一種我們講的職業病。第一個我們看古人講運目的方法，古人怎麼來養護眼睛的。首先我們看《修齡要指》，每天早上起來以後，我們靜坐，或者盤坐、或者靜坐，把眼睛閉上，把嘴巴合上，然後兩個眼睛順時針慢慢的轉十四次，然後再逆時針轉十四次，轉完了以後把兩個眼睛緊緊的閉上，閉一會，突然間睜得很大。大家一定要注意，突然間睜得很大要用一點力，突然間睜得很大。這個時候就能夠藉由眼睛突然一張，把我們眼睛上的虛火往外排掉，因為人眼睛會有一些虛火。當然我們李炳南老居士在《師訓集錦》裡面教我們用淡鹽水洗眼睛，這個方法也很好，我每天都會用，已經用了十多年，效果不錯，這些方法也都很好，能夠防止我們以後有白內障這些眼疾。

還有一個方法就是早上我們兩個手這樣搓，把它搓得很熱，然後掌心微凹，搓得很熱

以後，輕輕的焐在兩個眼睛上，要把眼鏡摘下來，焐在眼睛上，這個溫熱的氣來薰蒸眼睛。在焐完了以後，然後用兩個手的食指和中指，按眼內的睛明穴和眼外的穴位，就是說四個眼角輕輕的按揉。不要太用力，按得很痛會傷到眼睛，這樣輕輕的擠壓，要溫柔一點。這是第二個方法。

第三個方法，譬如說我們平時用電腦多了，看屏幕多了，眼睛不舒服可以用。我們用兩個手的中指按住靠近鼻子這側的睛明穴，這個眼睛眼角靠近鼻子內側的睛明穴。然後按的時候屏住呼吸，不要呼吸，按住，等到這口氣憋不住了，要把這個氣呼出來的時候手再離開。就是按的時候是不呼吸的，憋一會，藉著呼吸通開的時候手離開，你會感覺眼睛突然亮了一下，藉由呼吸來打通氣脈。

這三個方法可以供大家平時來保護我們的眼睛。

第二個就是牙齒，因為現代人很多牙齒也會有問題。古人就有叩齒的方法，也是早上，這兩個牙齒可以叩三十六遍，也可以叩三百次，對堅固牙齒很好。方法是嘴巴要微微的合起來，上下兩個牙互叩。不要太用力，太用力可能會有反作用。不要太用力，但是也不要太輕，要兩個牙齒叩得能發出咚咚的響聲，但是又不能太用力。每個人根據自己的情況，總是要溫柔的對待自己的牙齒，不要太粗暴，要輕鬆，做三十六次，有條件可以做



三百次，這是保護牙齒的一個方法。

最後是我們平時容易口乾，很多老師有職業病，咽部的疾病，咽炎，慢性咽炎。為什麼？因為我們在講話的時候，我自己觀察，難免急躁。記得以前我近距離觀察過我們成德法師，在旁邊看我們法師對大眾開示一上午，我在旁邊坐著什麼都不講，就一直在喝水，過一會喝一點，過一會喝一點，我看到法師也不喝水，中間就喝了一次，量也不多。但是我聽法師講，再跟大眾談話也很清楚，不像口乾舌燥，我們在旁邊坐著好像都很急。最後思惟，再去讀古人的書，才體會到，因為我們講話的時候，心裡一急虛火就起來了。這就好像我們睡眠睡不好的原理一樣，人一動情緒，急也是情緒，虛火就生起來。這個虛火一生起來，正好我們在講話，那麼好了，這股火就會停在口腔部分，讓我們咽乾；如果我們急著看什麼東西，它就停留在眼睛，讓我們目乾；如果我們急著聽什麼，它就停留在耳朵，讓我們容易耳鳴。這些病的根源是我們內心那種虛火，而虛火產生是因為我們急了，如果我們講話中沒有強烈的控制和要求，我們自自然然娓娓道來，真誠分享，沒有那種虛火，人體縱使講再久，它也不至於把虛火調到這些部分，調到咽部、調到眼睛、調到耳朵。所以我發現這才是為什麼很多老師咽炎的一個重要原因。

當然我們不能苛責要求別人，我自己也還在練習的過程中，也沒有完全做好，難免也

會口乾。所以我們要記住，我們講完課口乾，這個時候是有虛火在這，千萬不要馬上喝涼的東西，喝涼性的食物，吃涼性的水果，因為這裡熱，再加上涼的東西，冷熱一交替，就傷到了我們的身體，很容易落下病根。再加上如果情緒不舒暢，有的人就會出現中醫講的一個症狀，叫梅核氣，就是這裡邊老有一口痰，老是要清嗓子，有的人甚至喉嚨會很啞，講著講著聲音就啞了。所以我們講完了要喝熱飲，不要喝冰的、涼性的、寒性的，吃不要吃涼性食物。講完課休息休息，等到自己心態平復，氣血恢復，火降下來了，我們再恢復正常飲食，都不能馬上喝涼的、吃涼的，這是一個重要的點。

我們平時也可以參考《修齡要指》的方法，我們早起舌抵上顎，用舌頭攪上下牙齦，攪著攪著嘴裡就會出現津液，唾液，等到唾液比較多的時候，我們漱口，不一定要像這裡邊講漱三十六次，我好像漱不了那麼多次，我們漱個幾次。然後分三次把它這樣嚥下去，嚥的時候要汨汨作聲，要這種咕嚕咕嚕的聲音，分三口嚥下去。嚥到哪裡？我們觀想它嚥到我們肚臍下一寸三分的氣海穴，在肚臍下大概兩厘米左右這樣的位置就好。這樣的時候是藉由津液，津液這個時候是腎氣所蒸騰的，把虛火給送回元氣所在之處，這也是一種方法。如果我們講完課覺得口乾舌燥，也可以用這種方法，一種導引的方法來幫助把虛火遣回去。

這幾個日常導引的方法也跟大家做一個匯報，希望諸位老師在教學過程中能夠心情愉快，能夠身體健康的完成這個偉大的使命。自己所學淺薄，報告如有不妥之處，也懇請諸位校長老師、各位教育界的前輩同道批評指正，謝謝大家！