



做自己的神醫

「腳與健康」班 動手動腳又動腦

文 | 和和 攝影 | 黃柏超

若能飛越歷史長流，讀懂老祖宗的智慧，我們或能在痛了病了之時、之前，找到療癒的脈絡，省去侵入器官治療的恐懼，甚至開啟身心快樂的源頭？

其實，時光不必倒流，智慧結晶仍在許多角落汨汨傳流，一如眾所周知的「腳底按摩」。學者研究發現古今中外都有人為此努力過：傳說遠在四千多年前的埃及留下醫生為病人按腳的壁畫；中華民族老祖宗兩千多年前的「黃帝內經」源遠流傳給後代子孫十二條經絡醫理；近代歐美興起研究腳底反射區……

保健靠自己 別只想自己

祈願「足下平安」，福智精采人生成長學坊開辦的「腳與健康」，由陳宗保及林麗慧夫妻檔擔綱講師，兩人互為主講者與搭配者。宗保老師曾飽受病苦折磨，重獲健康後非常希望以所學助人，因此對學員的期待是，不要抱著只想解決自身病苦的心態來學習，而是要發願幫助親友、身邊人，乃至所有人遠離痛苦。

除了圓滿利他的學習動機，宗保老師對學習內涵也有圓通的格局——必須達到身體健康、心理健康、社會健康、精神健康，環環相扣的全方位健康；肢體處理則不局限腳部，舉凡五官、經穴等都是保健要點，課程內容包括：中醫原理與腳部反射運動；腳部反射運動之腳底、腳背、腳內外側；自我點穴健康法；簡易經穴按摩；基礎生物能場的認識與保健；愛護頭、寶貝骨盆；脊椎伸展運動等。

課堂上，跳脫坊間常見舉腳讓人按摩的刻板畫面，舉目所見盡是學生一雙雙好學的眼神，專注投向台上兩位講師。宗保老師

開宗明義：「自己健康，自己負責」，所以是自己按摩自己；並策勵學員不要期待神醫護佑：「只要學會腳部反射區以及經穴按摩，自己就是神醫！」他善巧的鼓舞學習士氣。

學習即記取 靈活超連結

宗保老師引用哲學家柏拉圖的名言：「學習即記取(回憶)」，鼓勵學員透過學習打開記憶的金庫，常常「記」得「取」來用。爲了幫助大家記憶，他善用口訣、勤寫板書、手繪圖示、複述重點……讓學員不但看得清楚、聽得明白，還有時間做筆記。最精彩的則是兩位講師身兼專業模特兒，爲學員展示穴道位置和示範按摩技巧，默契十足的從腳說到頭，又從頭示範到腳。

宗保老師特別善用「連結法」保健身體，所謂「就地」與「遙控」，讓「經脈所過，主治所病」，且同一問題也可串聯不同方式紓解。講課重視融會貫通，從腳底按摩談到經絡、穴道、氣功、能量等保健方法，並隨時融入新的學習，他說：「只要融會貫通，許多保健療法就可以像使用柴米油鹽醬醋茶一樣自由連結。」他嘗試連結的生命密碼，是以腳部穴位爲出發點，一一對照身體各器官的經絡分布，由最簡單、最容易演練的手部按摩來讓學員實際操作，再延伸到頭部、耳朵、頸部、背部、四肢等各部分的穴道，各別擊破，一併疏通。

從腳底按摩出發，宗保老師卻走出另一條保健之路，他認爲：「不要執著自己的領域，試試看每一種方法，畢竟每個人的身體接受度不同，這也是一種應機。」

衆病皆我師 感恩師友行

「借力使力不費力」、「任何東西都是你的保健器材」、「健康不是只有按摩，祝福別人奇蹟就會出現。」……宗保老師幽默關懷的語氣，常常帶給課堂笑聲與暖流。下了課，仍有許多

學員圍繞身邊請教遭遇的疑難雜症，不論是這裡痛，還是那裡痛，他總是殷殷親切叮嚀解說，即便接下來還有另一處行程要趕。他說：「我非常感恩同學的提問，一個人不可能事事經歷，透過這些病痛訴說，幫助我研思對治，所以他們都是我的老師。」舉凡翻閱過的書籍、共同學習研討的同學，或協助過的患者等等，他皆奉爲恩師。

同學提問的多，感恩的也不少：「我教媽媽做，媽媽果真眼睛變好了！」、「我認真按摩後，血糖從200降到80。」聽到回饋，宗保老師顯得更加謙卑，不僅不居功，甚至生起感恩心：「這是靠整個團隊的力量，從同學一進教室便開始了——隨堂關懷員獻上熱情問候、遞上名牌、送上點心，帶給他們輕鬆愉悅的心情……非常感恩日常老和尚以及福智團體，我們多年來希望服務大眾的理想才得以實現，生命變得燦爛又寬廣。」

「我於虛空如母衆，視之猶勝如意寶，依彼能成究竟利，恆常心懷珍愛惜。」這是宗保老師的心聲。走出這間教室，他將繼續帶著祝福到全省各地授課、或遠赴海外義診；學員們回到家，用所學守護自己和家人的健康，偶或充當「家庭急救箱」……誠如宗保老師所說：「以按摩承事師長、父母、親友，不論出口還是出手，都在做善事！」好比一顆顆美麗的星光，因著開啓自他身體自癒能力的期望，刻正閃耀在中醫深廣的智慧長河上。



講師小檔案

陳宗保講師原本從事建築業，因不重視養生保健，積鬱成大病，24年前偕妻子林麗慧至一國際研究會學習腳部反射運動，恢復健康後，即擔任該機構教育推廣部主任，赴歐亞各國推廣所學。

為突破侷限、因應更多症狀，他展開結合經絡穴道等學習之旅。2007年接觸《菩提道次第廣論》，深被日常老和尚感動，決心效學老和尚自利利人精神全力貢獻所學，目前為全台精采學坊該課程講師，並常隨團赴海外義診、教學。

林麗慧講師不只是陳宗保的牽手與同學，也是他在專業上能不斷提升的推手與支撐，然平時多巧隱丈夫身後，當個無聲助手。但當陳宗保海外義診、教學時，能言善道的林麗慧便一肩挑起課程，侃侃分享保健方法。

娘心 兒心

文 | 心誠



三十多年前的全家福照——陳宗保(左)與妻子林麗慧(左二)、爸媽、二弟。

三十出頭壯年郎，就把自己搞得全身痠痛無法行動；臨近耳順之年，竟生龍活虎到處授業、服務眾人。採訪之餘，非常好奇宗保老師的生命旅程，深談後意外撿到一個令我動容的小故事。

身為長子的宗保老師，青少年時為了分擔家計，去做大人做的粗工，不慎內傷；不懂保健之道的他，沖涼、打赤膊吹風，因而落下病根。工專畢業後進入建築業，想趁年輕多賺點錢，以致三十多歲便全身痠痛動彈不得。為

了改善健康，與妻子投身腳部按摩的世界，一走就是二十四年。

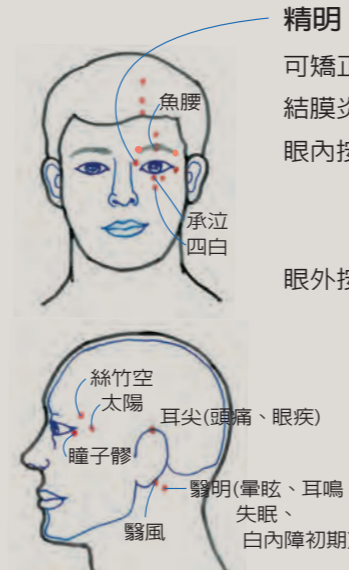
孝順的他將這項技巧用在侍奉父母上。罹癌的父親，靠著他認真按摩，讓原先醫師宣告僅剩半年的壽命，延長為三年。母親二次中風臥病在床，他很想全心在家侍候母親，妻子看在眼裡毅然擔起照顧家庭的重任。

全副心力照料母親的他，考量的全是母親的心思與感受。雖然母親無法正常進食，但他仍特地下廚煮三餐，讓母親聽見洗切炒，聞到飯菜香，為的是讓母親感受到人的氣息，自己不是被棄置一隅的病患。他刻意在母親身邊吃飯，跟她說說話；還隨侍母親旁邊或腳下，陪她入眠；定時幫母親翻身、拍打肌肉，舒緩病體；記錄母親身體所有狀態，如鼻胃管灌食量、排泄量等；親自為母親梳洗，細心清潔鼻孔、耳洞……事必躬親。

送走了母親，他因緣際會學習到《菩提道次第廣論》、遇見生命的導師、奉獻所學滿了想幫助所有人遠離病痛的心願……學習之路能一路順遂，他說：「父母確是大福田！」

精明能消雙目眵

現代人被各種3C產品制約，眼睛總是盯著螢幕不放。年紀輕輕得到眼疾並不稀奇，但傷害極深。因此陳老師特別推薦眼睛保健技巧，希望大、小朋友都能馬上學會精明之法。



精明

可矯正視力，祛除疲勞、恢復眼力，亦助白內障、結膜炎之防治。

眼內按摩：輕閉雙目，眼球於眼眶內上下左右轉動36次，然後再用力緊閉，以眼皮向眼球加壓，一壓一放為一次，作36次。

眼外按摩：輕閉雙目，用雙手中指按住兩眼內側鼻根部之睛明穴輕揉36次。

而後以食指第二節分開在上下眼眶骨稜上，由眼內角向外角方向輕揉各36次。

最後合併中指和無名指在眼皮上輕輕由眼內角向外角沿皮划過。

總結：精明按摩涉及的經穴，除了膀胱經的睛明外，還有膽經的瞳子膠，三焦經的絲竹空、承泣、奇穴魚腰，這些經穴除防治眼疾外，還能除臉部皺紋，絲竹空更是治療顏面神經麻痺的穴道。

近耳旁的耳尖及翳明穴可以掌根或指尖來按摩。

記得：要訣數守三十六。

按胸臉譜力學：

胸腔與頭面部形成相對的反射拉扯影響，此拉扯不是神經反射，是頭面部與胸腔之肌肉起止點拉扯現象，如胸腔歪斜也造成臉部歪斜起變化，以致壓迫神經引發病變。

所以端正姿勢，避免歪頭、駝背等不良姿勢，及常按摩前胸之第5、6根肋骨，也有利於眼睛之保健。



雙腳第2及第3腳趾
(腳底面)
為眼睛反射區，常踏腳
尖刺激此處，有利各種
眼疾之保健(結膜炎、
角膜炎、近視、遠視、老
花、怕光、流淚、飛蚊
症、青光眼、白內障)

多按摩右腳肝臟反射區
亦利於眼睛之保健。



**要訣數守三十六
搓手溫掌醒腦目**

雙手摩擦，會產生靜電，這種靜電對
身體能量的調整有好處。將摩擦後溫
暖的手掌，覆在眼皮上，或輕揉眼眶
四周，但不要按摩到眼球，能協助祛
除眼睛的疲勞、恢復清明的視力。

後谿：眼疾、利頸椎、頭痛、落枕
(於第5手指掌骨關節下方，尺側凹
陷處，握手所生橫紋端處取之。)



雙手平碰36次益於我們心神的穩定
外，還對心臟、小腸及肝臟都有加分
作用。按摩到後谿更是有利眼睛之保
健。



握拳向下擊36次，換手反擊36次
心、肝、小腸受益外，肺與大腸亦暢
通。對後谿的按摩更是到位，當然對
眼睛的保健更是有利了。



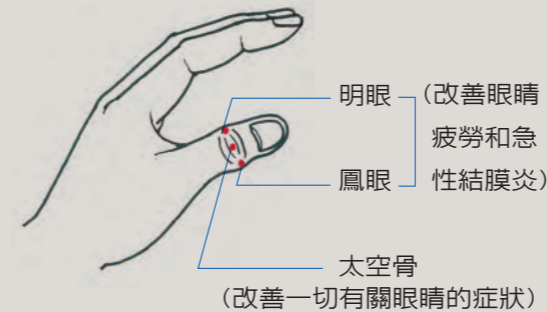
按摩耳垂
就是保健眼睛

耳針的
體內臟器投影

耳垂以
1.揉動方式
2.一緊一鬆
皆可，至少36次以上。

**明眼穴：
坊間舒緩眼睛疲勞按摩妙方**

常用眼，或眼睛易疲勞及上年紀易
老花，請試試此方法。只要有感覺
到疼痛的程度即可。
以揉動方式或一緊一鬆地加壓方式
皆可，每個穴道至少36次以上。



**按摩雙手手背處的穴道
亦能舒緩眼睛疲勞**

