

修煉法輪功 改善身心健康

清流記者：辛迪

在2004年5月15日至16日，在臺灣大學凝態科學研究中心暨物理學館舉辦了以「建立文化、物質與精神的橋樑」

為主題的國際研討會，這兩日各國專家學者共計有230餘人齊聚一堂，進行學術交流。內容涵蓋：心物合一的科學觀、身心靈的分析與探索、宇宙時空的奧秘等。研討會上，東華大學醫療經濟學助理教授胡玉蕙發表一項針對法輪功學員的研究報告。報告顯示，修習法輪功的人，煉功前平均一年看病12次，煉功後降至平均6次，且七成以上的人成功戒除煙、酒，顯示法輪功對健康確有幫助。

胡玉蕙教授1996年畢業於美國威斯康辛大學麥迪遜校區的經濟系，獲得經濟學博士學位。目前在臺灣國立東華大學經濟系暨國際經濟研究所任教。她的專長之一是「健康經濟學」(Health Economics)。胡玉蕙教授在2002年底抽樣全台一千多名法輪功學員，由受試者填寫衛生署設計的國民健康調查問卷，再將結果與衛生署公布的“2001年國民健康調查”相比，發現，一般民眾健康得分平均七、八十分，法輪功修煉者則在九十分以上。

清流記者為此採訪了胡玉蕙教授，請她具體談一談這項調查研究的經過。

記者：這項研究很有針對性。是什麼促使你開展這項調查研究的？這是你學術研究的一部份麼？

胡教授：由於我從事健康經濟學

方面的研究，觀察到目前經濟較為落後的國家中，如印度、衣索比亞等國民健康狀況非常不好；而已開發或開發中國家的國民健康水準雖然因為醫療技術的進步而略有改善，但是卻都面臨醫療費用持續而加速上漲的困境。難道日益昂貴的現代醫療技術是改善健康的唯一途徑嗎？

一次偶然的機會，我與一位修煉法輪大法(法輪功)的同事交談，得知他因為修心煉功，使得多種嚴重的痼疾不藥而癒。我心中對這種修煉能改善健康的現象感到很好奇。雖然我陸續得知好多位臺灣的法輪功學員也有類似的經驗，但是仍然不能排除這些只是個案現象的可能性。後來大陸傳出部分法輪功健康調查的統計數據，顯現出法輪功的健康效益不是個案的現象，通過大規模群體調查也顯示出能達到顯著的健康效果。

很可惜，由於中國大陸的江氏政權迫害鎮壓法輪大法及其學員，使得研究者無法取得那些原來由大陸體協所保管的健康調查原始資料，無法進一步的作更細緻的統計分析。有趣的是，自從大陸鎮壓法輪大法之後，使得法輪大法在全世界的知名度大幅提高。值得注意的是，即使在江氏政權傾其全力抹黑造謠之際，在臺灣修煉法輪大法的學員，短短三年間竟然就成長



圖：胡玉蕙教授在研討會上發言

到20萬人。因此，我產生了調查臺灣法輪大法學員健康狀態的動機。

由於研究影響人群健康之決定因素本來就是我的專業領域，尤其國人健康水準對國家醫療費用的影響甚巨，在制訂經濟政策上有很重大的意義，因此這個研究發現也是屬於我和其他數位公共衛生領域的學者的研究成果，會將之投稿到國際專業期刊上發表。

記者：能不能具體談談問卷調查開展的情況？

胡教授：由於這是一份學術研究的計劃，我們從一開始就是以極為嚴謹的方式來進行研究。

問卷設計上——我們為了要能夠和臺灣一般人民的健康狀態相比較，採用了部分臺灣2001年全國健康訪問調查的問卷中，自評健康狀態的『shourt form 36』的問項。除此之外，詢問的題目還包含個人在修煉前後的醫療使用量變化情形、疾病變化情形、生活方式變化情形，以及個人屬性等等，對受訪者的健康狀態做全面的調查。

抽樣設計上——我們採取的方法是全國分層比例集群抽樣，也就是說，先將全國的鄉鎮市區級的行政區，按照都市發展程度分為十層，在每一層中抽出20%的鄉鎮市區後，對該鄉鎮市區的所有法輪大法的煉功點和讀書會的學員發出問卷。回收率大約是75%。(在抽樣時碰到一個困難，那就是法輪功學員都不立名冊，所幸其煉功點和讀書會的聯絡方式都公開在網站上，又為了考慮城鄉人口的差異性，為了能夠抽到煉功點較少的鄉村地區的樣本，故採用按城鄉分層的集群抽樣方法)。

記者：具體的數據分析結果是否能顯示整體情況？

胡教授：結果分析方面我們分為

不同的類別。

醫療使用的影響——法輪功學員在修煉前，平均一年約看12次醫師，與台灣一般的人民相同；修煉後，一年平均看病次數為6次，幅度降低了一半，其中還有許多人只用過洗牙的保健服務而已。這與台灣一般人民一年看病12~14次相比，對降低國家的醫療支出有很大的貢獻。

疾病的變化——總共問了16種國人最常見或是屬於十大致死原因的疾病。以心臟病為例，修煉前，有19%的學員有心臟病，和台灣人民的7%相比，超過了12%。修煉後，這些心臟病患，約有90%的人完全康復或是大幅改善，效果十分卓著。其他疾病的變化情形也很類似，顯示出修煉法輪功，不是僅針對某類疾病有幫助，而是全面的使身體恢復正常狀態。

身心健康的自我評估——除了降低生病機率之外，若將法輪功學員SF36的指標(常模，norm)和台灣一般人相比，發現不論在身體或是心理健康方面的八項指標，法輪功學員都顯著的高於一般人，其中尤以65歲以上的群組更為明顯。隱含了修煉法輪功不僅使身體健康，同時在心理健康方面也很有幫助。從分析中也發現，修煉年數愈長的學員，身心健康狀態就愈好。顯示修煉法輪功對身心健康的正面效果，不僅是剛剛開始煉功才起作用，而是隨著修煉時間愈久，效果愈來愈好。

有一個很有趣的發現是，當調整了個人性別、年齡、社會經濟屬性、患病狀況和煉功年數後，學員通讀「轉法輪」的次數愈多，身心健康就愈好。「轉法輪」的內容是指導學員們修煉心性的法理，顯示出修煉對身心健康的效果，主要是來自心性提高的程度，而不是單靠煉動作而達到的。

生活方式方面——在修煉前有菸癮的學員，近八成的人在修煉後完全戒菸；有酒癮的人，則有近七成四的人在修煉後完全戒酒，而且大多是集中在修煉後一個月之內戒除的。法輪功對戒除人們不良健康行為有極大的幫助。

記者：社會各界對此項調查的結果有什麼反響？

胡教授：當這個研究報告於2002年底在臺灣立法院記者會中發佈時，現場的立法委員，工作人員和採訪記者們，都被修煉法輪功對健康的卓著貢獻感到驚訝！立委甚至請求法輪功學員現場教功，希望能早日學成。◇

淺談「因緣」

作者：心明

萬般都有其因緣。我在教育研究所進修時，就修了一門課叫做“緣”，教授沒有深度解釋何為“緣”？但說明東方人類社會許多行為或事件，是靠對“緣”的認識而改變或化解的。

“緣”是因緣的簡稱，也就是任何行為或事件，其先前一連串牽動的因素。不要小看每一個行為表現或決定，其背後都有很深、很複雜的因素在左右著。就縱面看，可能涉及到久遠年代，也許上輩子或上上輩子或更遠的事；就橫面看，可能與周邊的人、地、事、物都有著錯綜複雜的關係。

就以我上班為例。幾年前，我意願頗高，想去一家公司，非常努力，結果還是去不成。等我五十歲退休，我認為一來年紀大，二來該公司在裁員，壓根兒就沒有想到能去得了。結果老板一句：“來吧！就算來幫我的忙！”我竟然答應了，順利成行。表面上看來，退休閒著也是閒著，上班還可

增加收入，當然會考慮答應。其實不是這樣，也就是說，如果老板信不過我，我沒退休，我經濟不需要，我身體欠安，我不適合此工作等等，您說去任職會是一件很容易的事嗎？

我們再仔細想一想，要促成老板信得過我、我決定退休、我的經濟有困難、我的身體沒有更年期的病痛、我適合這個工作，你想這其中要牽扯多少人、地、事、物及時間的因素，還有它們之間會有多少錯綜複雜的關係？請問這些條件要匯齊，是個簡單的事嗎？是某人有辦法獨力成就的嗎？這就是冥冥之中有定數。你說，“緣”這個字的背後是不是很複雜？凡事絕不是單一個體或單一事件所能成就的！包括今生你會與誰結為夫妻、與誰當父子、與誰成為親戚、和誰結交朋友或成就什麼事業，都在冥冥之中由因緣所定。有好多人會怨天尤人，是因為他們不知道“因緣”的道理。

◇