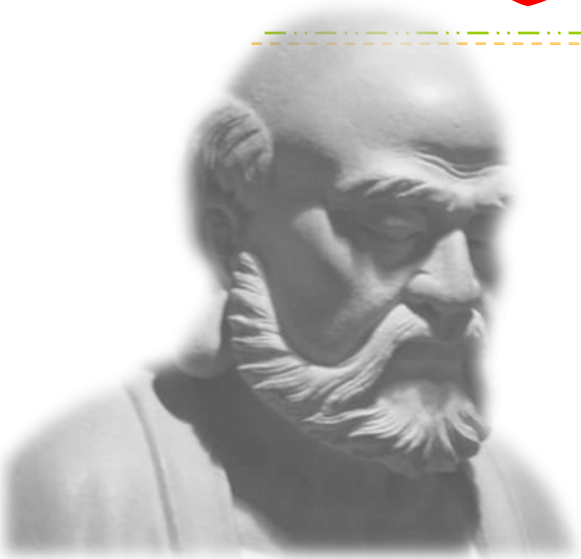




身心靈成長解脫之捷徑—— 達摩易筋經(易筋洗髓經)



南華大學生死學系副教授
嘉義縣易筋經養生功法推廣協會創會理事長
瑜珈師
廖俊裕



21世紀三大盛行率最高的疾病(WHO)



★癌症：癌細胞是低溫細胞、厭氧細胞

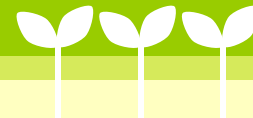
☆憂鬱症

☆愛滋病

☆失智症

成功老化：不生病健康、有錢、有意義感





• 易筋經



- 香港身腦中心有限公司

http://www.brainbodycentre.com/index_topic.php?did=122227&dipath=/122227

- 易筋經隱喻調和：活出最偉大的你 – 蔡慧明和/或何兆燦-----把易筋經和觸康健、大腦體操(健腦操)、教育肌動學Kinesiology結合。





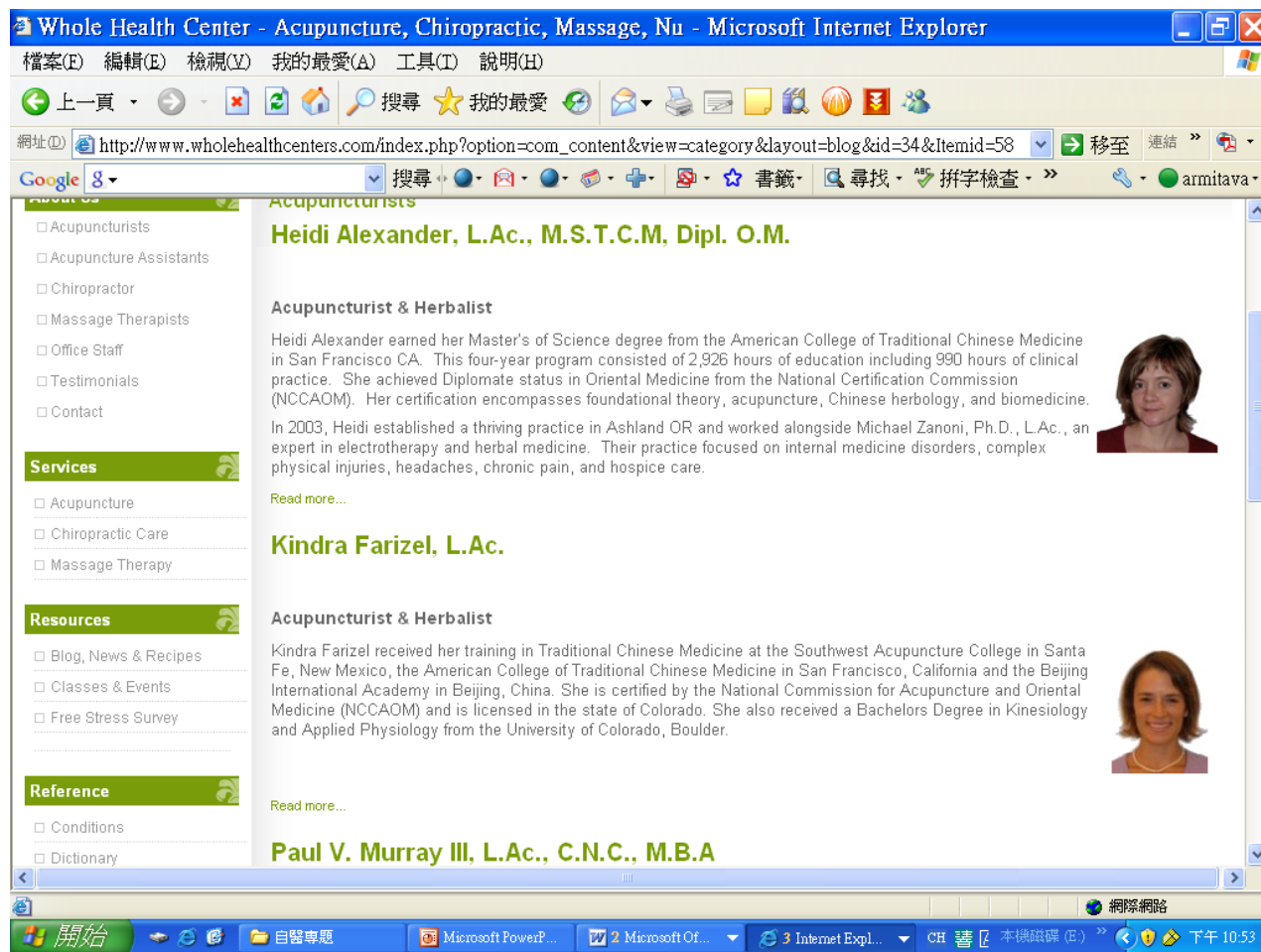
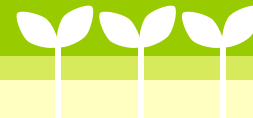
★易筋經的流行

☆華人社會：小說、健身操、氣功、武術
(劉康毅，2006)

大陸(國家健身氣功)：易筋經、八段錦、六字訣、五禽戲

☆國際：



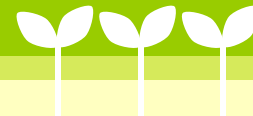


Acupuncture 針灸

Chiropractic Care
脊椎指壓

Massage Therapy
按摩





Whole Health Center - Acupuncture, Chiropractic, Massage, Nu - Microsoft Internet Explorer

檔案(E) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)

網址(D) http://www.wholehealthcenters.com/index.php?option=com_content&view=article&id=103-introduction-to-clinical-thera

Google 搜尋 我的最愛 書籤 尋找 拼字檢查 armitava

for the treatment of hypertension, neurasthenia, chronic bronchitis and menopausal syndrome.

Dynamic Qigong

Also known as Dong Gong, Dynamic exercises includes all Qigong exercises which require motions of the trunk and limbs. Examples are the Health Preserving, Shadow Boxing, Frolics of Five Animals and Mt. Ermei Standing. Most dynamic exercises feature standing and walking postures. But sometimes, as in the Eight Elegant Movements, it can be done in the sitting posture. For clinical purposes, it can be done prone.

Fifteen sets of Taiji-Qigong Exercise Please see Taiji

Baduanjing (Eight Elegant Movements) of Internal Exercise

1. Baduanjing While Sitting: This is a prophylactic exercise taken in bed before sleep at night or before getting up in the morning
2. Baduanjing While Standing: This is a popular exercise. It yields better results if the requirements for dynamic Qigong exercise are followed properly.

Yijinjing

Yijinjing (Changing Tendons Qigong) is a form of fitness exercise handed down from ancient China. According to folklore, this manoeuvre aims at strengthening the muscles and tendons. In Chinese, "yi" means change, "jin" means tendons and sinews, while "jing" means method. By "yijinjing" it means the exercise of this manoeuvre can turn flaccid and frail tendons and sinews into strong and sturdy ones. Yijinjing (Changing Tendons Qigong) pays great attention to the co-ordinated exercise of the movements, respiration and determination so as to guarantee that qi circulates and flows appropriately without such abnormal phenomena as tardiness, haste, obstruction and stagnancy. It is an advanced manoeuvre to protect and strengthen health as well as one of the elementary manoeuvres to effect the emission of external qi (waiqi).

Hua Tuo's Frolics of Five Animals

Towards the end of the Eastern Han Dynasty (A.D. 25-200), the renowned medical scientist Hua Tuo created a set of exercises called "Wuginxu"-five sets of exercises mimicking movement of tiger, deer, bear, monkey and birds. Feature of the Frolics of Five animals include the combination of internal and external movements, and dynamic and quiescent states, mutual assistance between softness and toughness,

開始 4 Internet Expl... 易筋經相關外文... 自器專題 Microsoft PowerP... CH 網際網路 上午 05:59



目前的學術研究成果

★徐瑋瑩，《易筋經運動對中年人心率變異的影響》。未出版之，南華大學自然醫學研究所2006年碩士論文。

八週易筋經練習前、後**血壓**（收縮壓與舒張壓）**體脂**有顯著性降低。

☆樣本：30名平均年齡 47 ± 13 歲。（無對照組，66位，全程每周三次以上者30位）。

☆方法：八週，每周三次以上，每次30-40 分鐘的易筋經練習。

☆檢測：心率變異檢測儀（HRV，和田SA-3000P）以坐姿測量短程五分鐘的心率變異度及血壓、體重、體脂。





林明德，《探討易筋經運動對認知之影響》，南華大學自然醫學研究所2010年碩士論文。

■本研究利用腦波(EEG)及事件相關腦電位(ERP)分析技術作為工具，探討易筋經運動對於認知的可能影響。

■方法：本研究共招募28名健康成年人受試者，依易筋經運動組(共18名)及控制組(共10名)。易筋經運動組由授課教練帶操實作易筋經運動；控制組則進行與易筋經運動量相仿的30分鐘散步運動。

■結論：有顯著差異，易筋經運動可發揮提高認知功能的作用。





★ 魏勝敏，《四種健身氣功鍛煉對中老年人健身功效的實驗研究》，河北師範大學民族傳統體育學研究所2007年碩士論文。

對中老年人者有顯著差異成效者：坐位體前屈、單腳跳平衡、握力、心肺功能、抑鬱、焦慮。

有改善但無顯著差異成效者：血脂、BMI、腰臀比。

☆ 樣本：120位分成四組，隨機每組30人，分別練習不同健身氣功（易筋經、六字訣、五禽戲、八段錦）。

☆ 方法：三個月，每星期五次，由帶功教練帶領練習一小時。前後測。



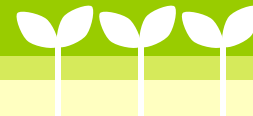


★ 龐曉冬，《我國傳統健身方式對老年人心理健康影響的研究》，武漢體育學院應用心理學研究所2004碩士論文。
有顯著差異地提升老年人幸福感，降低抑鬱、焦慮、恐怖、偏執。

☆ 樣本：103位老年人（60-80歲）分成三組：30、30、43人，分別練習不同健身氣功（形神樁、太極拳、易筋經），另選擇無特別健身活動者80人作為對照組。

☆ 方法：三個月，每星期六次，由帶功教練帶領練習30-40分鐘。前後測。填寫自覺幸福度量表MUNSH，症狀自評量表SCL-90。





- 李曉明、李金容，〈健身氣功·易筋經鍛煉對大學生免疫系統的影響〉，《安徽體育科技》，27(5)，2006.10。46-48。
- 實驗組對照組各15名（對照組維持日常活動，不進行有目的體育鍛鍊）。

表1 健身氣功·易筋經鍛煉前後免疫細胞的變化(%)

組別	n	T淋巴細胞轉化率		NK細胞活性	
		6個月前	6個月後	6個月前	6個月後
對照組	15	64.86±8.73	64.92±6.82	58.46±11.38	58.74±12.87
實驗組	15	65.26±6.18	73.21±8.68 * ▲	58.37±12.37	70.65±11.62 * ▲

注：* 為實驗組與對照組比較 $P<0.05$ ，▲為實驗組實驗前後 $P<0.05$ 。





- 《易筋經》對於老年男性(61-69歲)有消除排尿困難、提高睾酮水準、提升雄性激素導致下調雌雄激素比例，改善前列腺增生症狀(陳廷，2018)。每日操練易筋經，相對於每日一小時的快走或慢跑方式，更能提高骨臀疏鬆症患者骨密度的作用，並能提高腰椎、股骨頸的骨礦含量(黃德真，2009)。

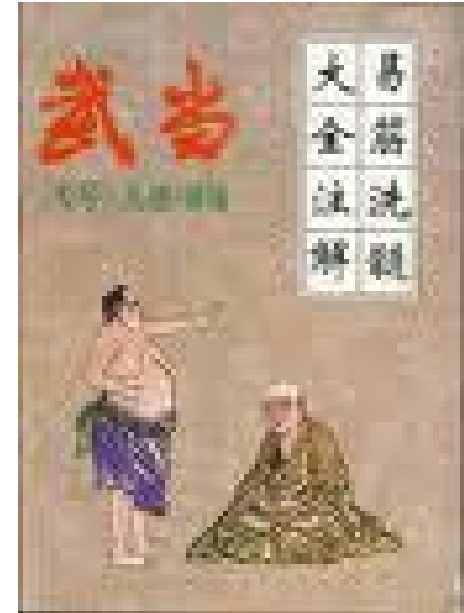




- 易筋經的筋操作原理：
- ※暖筋：關節操
- ※拉筋：十二式易筋經動作
- ※養筋：靜坐
- ※潤筋：按摩與拍打

——注意：飯後半小時勿練、孕婦不需用力

高血壓、心臟病患者，第九式前手
勿超過心臟高度





人體能量系統(唐納伊頓《能量醫療》)

- 氣場： Cyndi Dale 《精微體》 《精微圈》 《精微體療癒指南》、姜堪政《生物電磁波揭密：場導發現》(2011)、《光之手》《光之顯現》 《達摩易筋經》
- 經絡： 中醫經絡學《人體的彩虹》《經絡解密》 《達摩易筋經》
- 脈輪： Anodea Judith 《脈輪全書》《脈輪瑜伽全書》《脈輪療癒全書》《拙火之樂》 《達摩易筋經》





■ 人體的身心結構：形氣神---筋骨皮、臟腑、經絡(氣血)

■ 由筋來運轉氣血，氣血來濡養筋骨

■ 養生保健以養筋為主：(食療、運動、導引、氣功、存思、按摩、泡腳---)

■ (可配合灸療)





關節操之必要

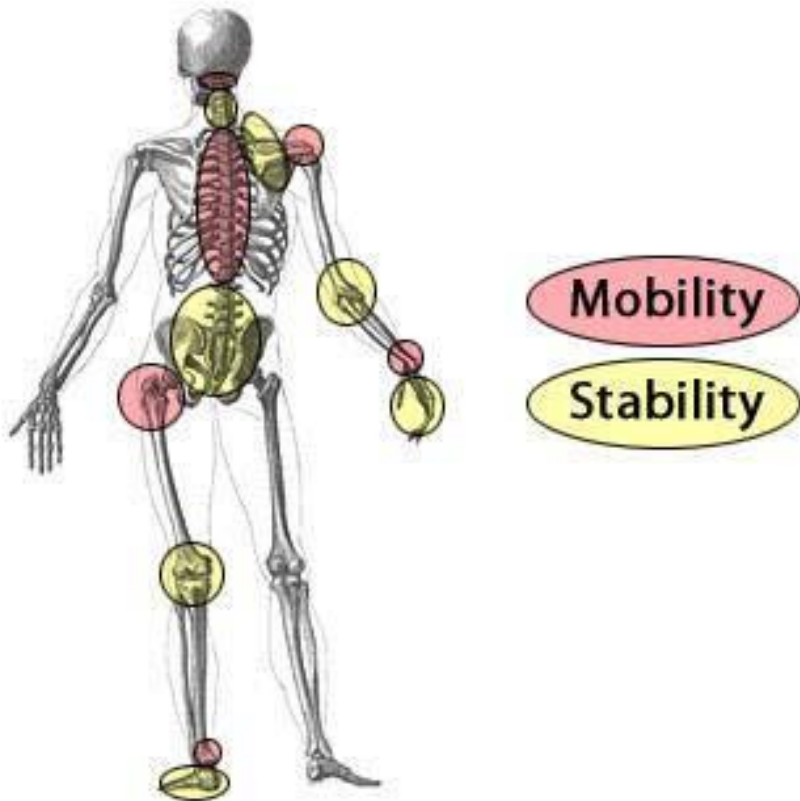
■ 身體的溫度分佈並不均勻，而關節一般溫度較低（請摸一下脖子、手肘外側或膝蓋），所以必須先提高關節溫度來降低風險並均衡身體溫度，所以熱身的重點是熱關節。

■ 關節一般溫度較低，溫度低氣血流量也較少，故易病變。





關節操之必要



關節，哪些以活動為主，哪些是不太需要活動她，尤其是工作時要注意的關節特色。以腰關節來說，她以穩定性為原則，這就是為什麼我們搬東西時，盡量下蹲來搬東西，而不是腳直直地，彎腰來搬，這樣腰很容易受傷。其他黃色部分也是這樣



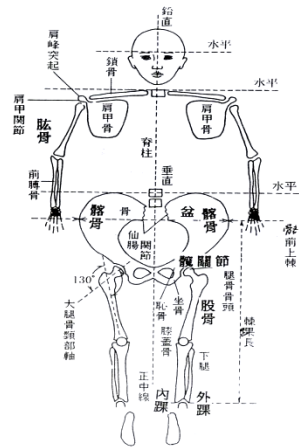


易筋經三要素

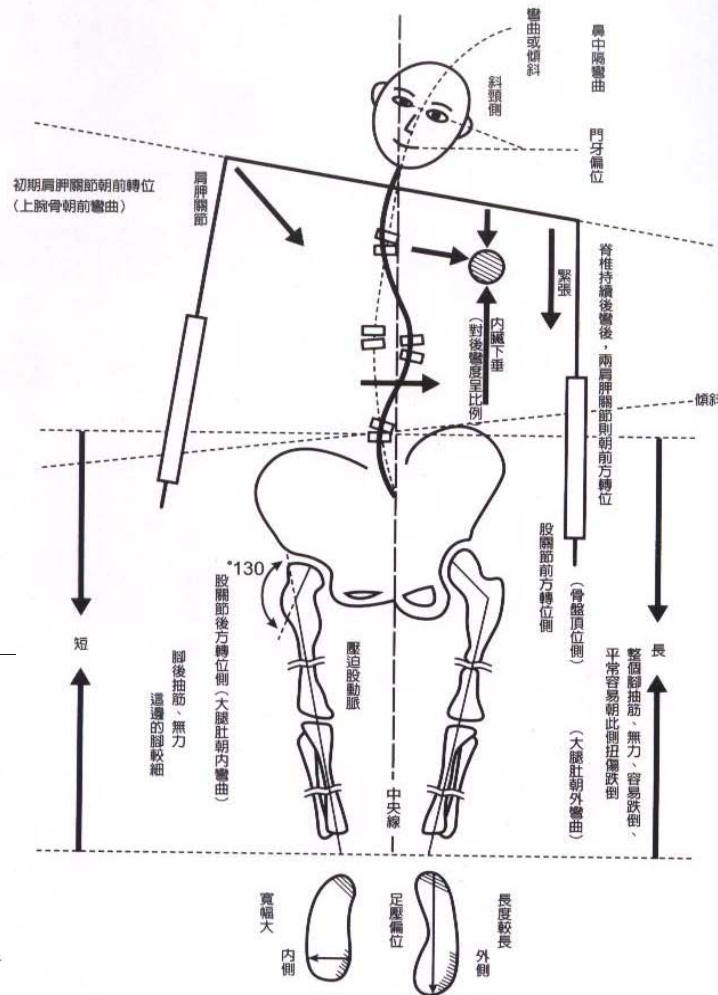
- 體態：身體結構平衡(內八的重要)
- 肌張力：筋的彈性
- 肌耐力：筋的應力強度(重訓)



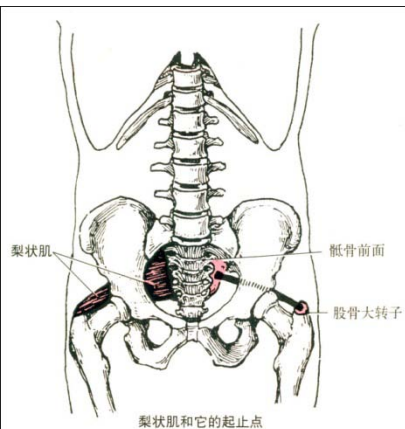
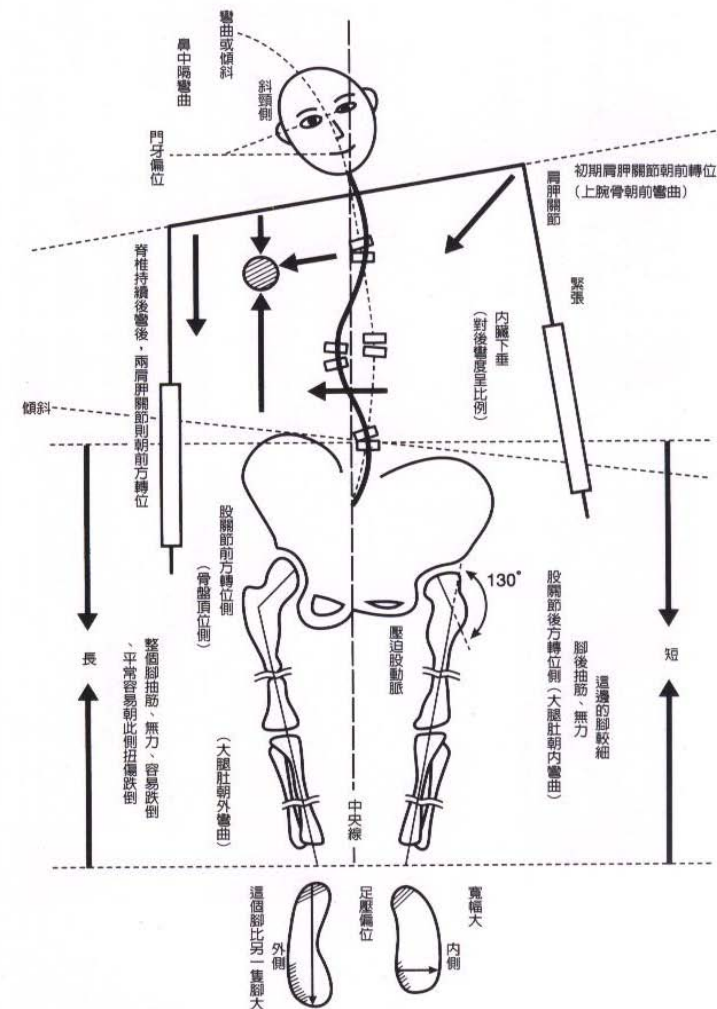
內八的重要：長短腳的影響



礮谷療法圖例(1) 左腳長時



礮谷療法圖例(2) 右腳長時





易筋經十二式

★ 依照人體十二正經(含經別、經筋)及任督二脈

★ 三組：前後中(病會跑)

1. 手太陰肺經 → 手陽明大腸經 → 足陽明胃經 → 足太陰脾經 →

2. 手少陰心經 → 手太陽小腸經 → 足太陽膀胱經 → 足少陰腎經 →

3. 手厥陰心包經 → 手少陽三焦經 → 足少陽膽經 → 足厥陰肝經

★ 任督二脈



經絡情緒關係



十二經脈	情緒	情感能力
肺經	悲傷	代表個人的自我意識、自信心、魄力。
大腸經	我執	代表個人的決心、表達自我的個人方式、價值觀。
胃經	緊張焦慮	代表個人的學習、理解與說話的能力。
脾經	憂思	代表個人對別人情緒的感覺，與外界事物的接納能力。
心經	愛人能量	代表個人的責任感、心智的表現及生命力。
小腸經	受傷感、 滿足感	代表個人的分析與思考能力。
膀胱經	安全感	代表個人的平衡、審美與人際關係。
腎經	恐懼	代表個人的創造力及先天直覺能力。
心包經	拖延懶散	代表個人的理論思維、計劃能力。
三焦經	穩定	代表個人的組織能力。
膽經	挫折感/勇 氣	代表個人的膽識、決斷能力。
肝經	憤怒	代表個人的行動能力、內在的信仰。



易筋經第一式：韋馱獻杵一（手太陰肺經）

（圖案參考：徐瑋瑩，2006、下同）

經筋病：胸脅痛、肩痛、手拇指痛、掌心灼熱、前手臂痠痛、腰背痠痛。

臟腑病：臉色蒼白、氣喘、咳嗽、口渴、心煩、胸滿悶、胸鬱痛、鼻病、皮膚癢、感冒、汗多。

（李家雄，2000；黃介良，2002。下同）

手太陰肺經系統
THE LUNG CHANNEL AND COLLATERAL SYSTEM
OF HAND TAIYIN

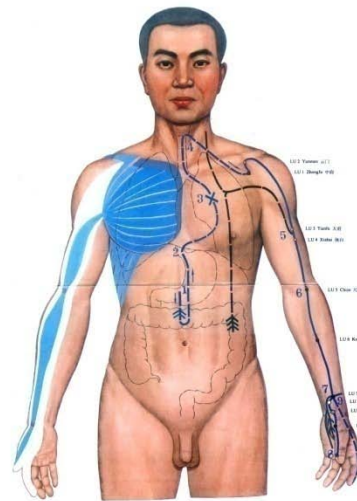
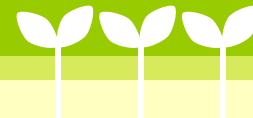


圖 例

LEGEND			
1. The External Line of Lung Channel	2. The Internal Line of Lung Channel	3. The Lung Channel	4. The Lung Channel
5. The Lung Channel	6. The Lung Channel	7. The Lung Channel	8. The Lung Channel
9. The Lung Channel	10. The Lung Channel	11. The Lung Channel	12. The Lung Channel
13. The Lung Channel	14. The Lung Channel	15. The Lung Channel	16. The Lung Channel
17. The Lung Channel	18. The Lung Channel	19. The Lung Channel	20. The Lung Channel
21. The Lung Channel	22. The Lung Channel	23. The Lung Channel	24. The Lung Channel
25. The Lung Channel	26. The Lung Channel	27. The Lung Channel	28. The Lung Channel
29. The Lung Channel	30. The Lung Channel	31. The Lung Channel	32. The Lung Channel
33. The Lung Channel	34. The Lung Channel	35. The Lung Channel	36. The Lung Channel
37. The Lung Channel	38. The Lung Channel	39. The Lung Channel	40. The Lung Channel
41. The Lung Channel	42. The Lung Channel	43. The Lung Channel	44. The Lung Channel
45. The Lung Channel	46. The Lung Channel	47. The Lung Channel	48. The Lung Channel
49. The Lung Channel	50. The Lung Channel	51. The Lung Channel	52. The Lung Channel
53. The Lung Channel	54. The Lung Channel	55. The Lung Channel	56. The Lung Channel
57. The Lung Channel	58. The Lung Channel	59. The Lung Channel	60. The Lung Channel
61. The Lung Channel	62. The Lung Channel	63. The Lung Channel	64. The Lung Channel
65. The Lung Channel	66. The Lung Channel	67. The Lung Channel	68. The Lung Channel
69. The Lung Channel	70. The Lung Channel	71. The Lung Channel	72. The Lung Channel
73. The Lung Channel	74. The Lung Channel	75. The Lung Channel	76. The Lung Channel
77. The Lung Channel	78. The Lung Channel	79. The Lung Channel	80. The Lung Channel
81. The Lung Channel	82. The Lung Channel	83. The Lung Channel	84. The Lung Channel
85. The Lung Channel	86. The Lung Channel	87. The Lung Channel	88. The Lung Channel
89. The Lung Channel	90. The Lung Channel	91. The Lung Channel	92. The Lung Channel
93. The Lung Channel	94. The Lung Channel	95. The Lung Channel	96. The Lung Channel
97. The Lung Channel	98. The Lung Channel	99. The Lung Channel	100. The Lung Channel



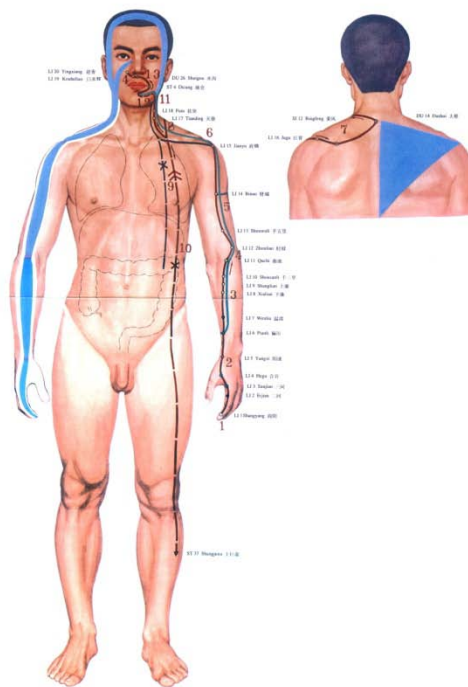


易筋經第二式：韋馱獻杵二（手陽明大腸經）

經筋病：食指痛、手腕痛、肩前側痛不能高舉、頸痛不能運轉、牙齒疼痛、頰痛、頭痛、皮膚癢、一眼大一眼小。

臟腑病：喉嚨不舒服、口乾、嘴破、口臭、鼻子過敏、流鼻血、大便秘結、腹痛、痔瘡、怕冷。

手陽明大腸經絡系統
THE LARGE INTESTINE CHANNEL AND COLLATERAL SYSTEM
OF HAND YANGMING



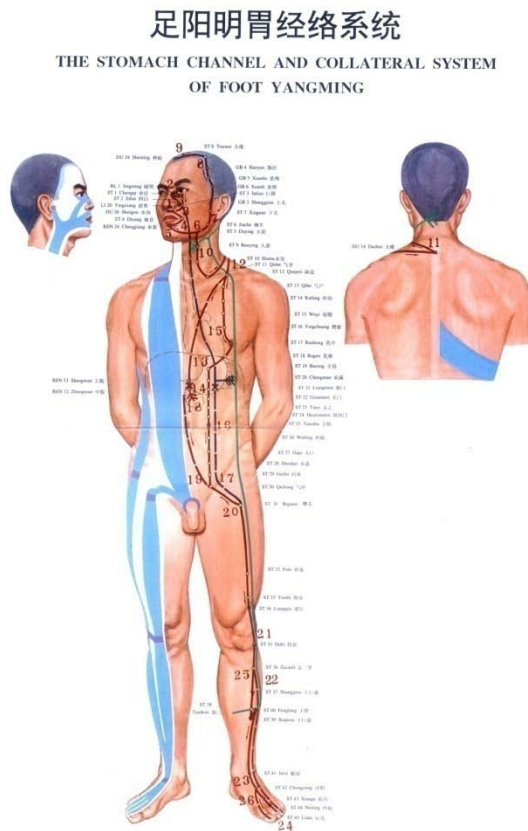
②



易筋經第三式：韋馱獻杵三（足陽明胃經）

經筋病：頭痛（前額）、頸部、胸部、腹部、大腿及小腿外側、腳背上容易痠麻腫痛、疲累、顏面神經麻痺。

臟腑病：胃痛、胃下垂、打嗝、消化道疾病、泄瀉、嘔吐、口眼歪斜、怕冷怕熱、鼻子過敏、鼻乾燥、流鼻血、腹脹、潰瘍、疝氣、尿色黃、容易飢餓、腹部易脹。



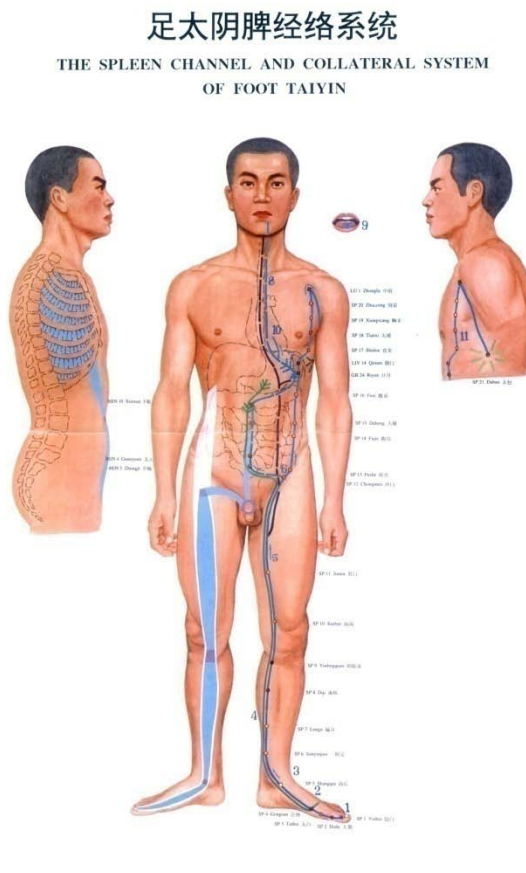
③



易筋經第四式：摘星換斗勢（足太陰脾經）

經筋病：股、膝內側痛、站立太久膝蓋會腫痛不堪、腳大姆指腫痛、內踝疼痛、舌頭僵硬疼痛（舌根痛）。

臟腑病：腹脹滿、消化不良、胃口不好、打嗝、胃痛、常想嘔吐、拉肚子、便秘、月經不調、慢性攝護腺炎。



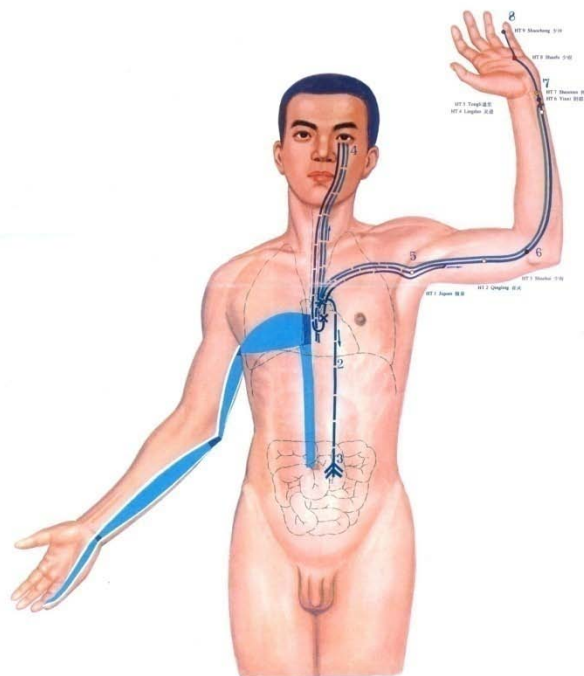


易筋經第五式：出爪亮翅勢（手少陰心經）

經筋病：手臂、手腕內側痛、手肘內側痛、胸痛、肋骨區疼痛、掌心熱。

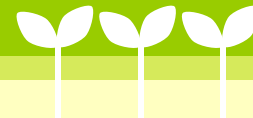
臟腑病：口乾渴、喉嚨乾痛、心口痛、心悸、氣虛弱不能言語、失眠、精神病、精神失常、心律不整、心臟病。

手少陰心經系統
THE HEART CHANNEL AND COLLATERAL SYSTEM
OF HAND SHAOYIN



⑤

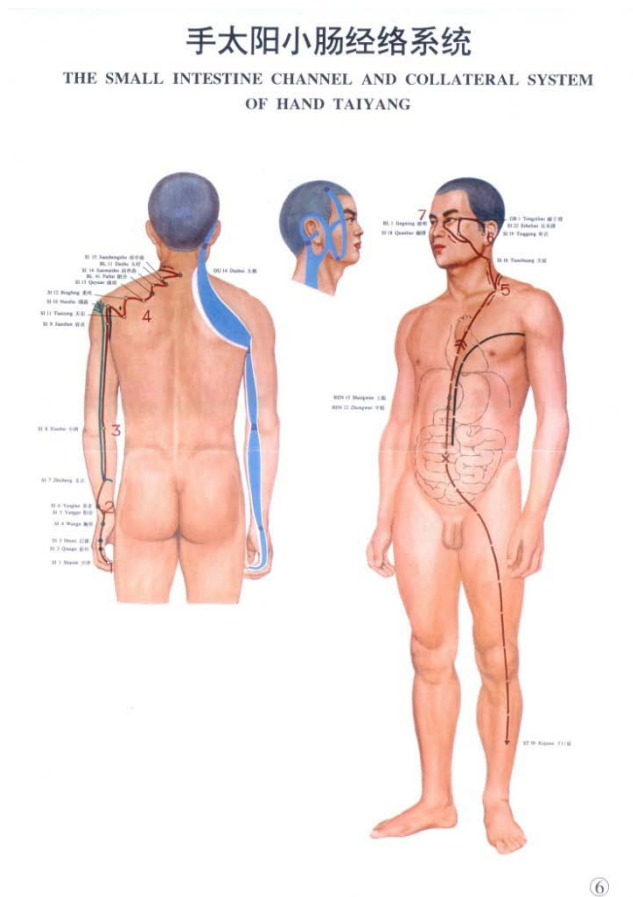


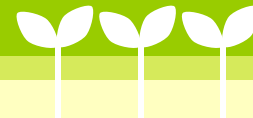


易筋經第六式：倒拽九牛尾（手太陽小腸經）

經筋病：頸肩痛、肘痛、臂痛、腋下痛、頰痛、耳痛、耳鳴、耳不聰、耳聾、手肘外側容易扭傷、左右看顧不靈活、皮膚生疣。

臟腑病：小腹疼痛、小腸氣痛、尿頻、尿少、尿血。

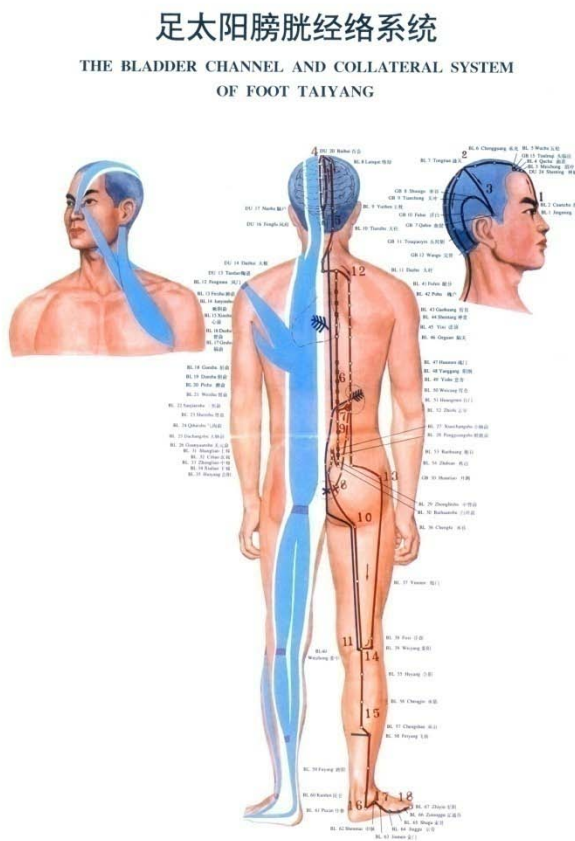




易筋經第七式：九鬼拔馬刀勢（足太陽膀胱經）

經筋病：精神不安神志失常、肩背痛、頸項痛、腰脊痛、腿後側痛、肩膀不能高舉、鼻子過敏、鼻塞、流鼻血。

臟腑病：小便短數不利、小便失禁、痔瘡、攝護腺肥大。



⑦

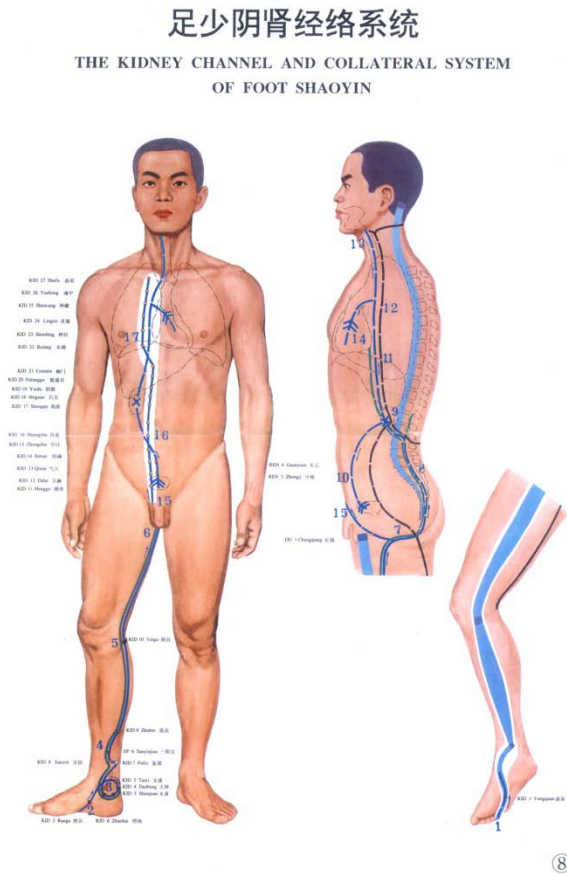


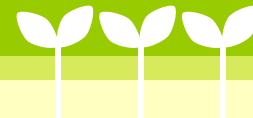


易筋經第八式：三盤落地勢（足少陰腎經）

經筋病：怕冷、眼睛怕光如看不見、脊椎痛、抽筋、腳心熱痛、背脊痠痛、舌乾、口燥熱、耳鳴。

臟腑病：面色乾黑、咽喉腫痛、唾液與痰有血絲、拉肚子或大便艱澀、陽痿、攝護腺肥大、尿失禁、月經不順慢性腎炎，肚子常感飢餓但不想吃、氣喘、咳嗽。



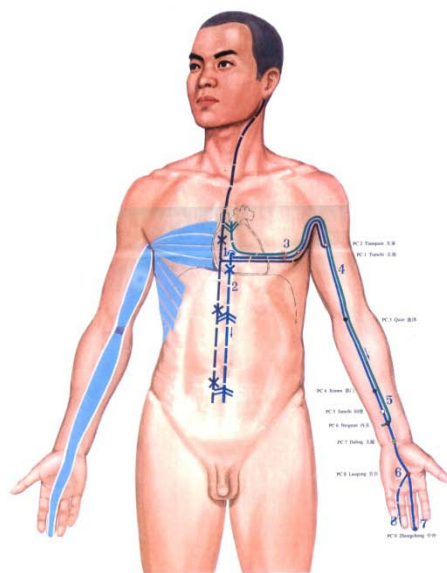


易筋經第九式：青龍探爪勢（手厥陰心包經）

經筋病：胸痛、
胸悶、肘臂內側
痛、腋下腫痛、
肘容易痙攣、手
心發熱。

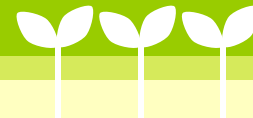
臟腑病：心痛、
心悸、心律不整、
心臟病、脅病。

手厥陰心包經絡系統
THE PERICARDIUM CHANNEL AND COLLATERAL SYSTEM
OF HAND JUEYIN



⑨

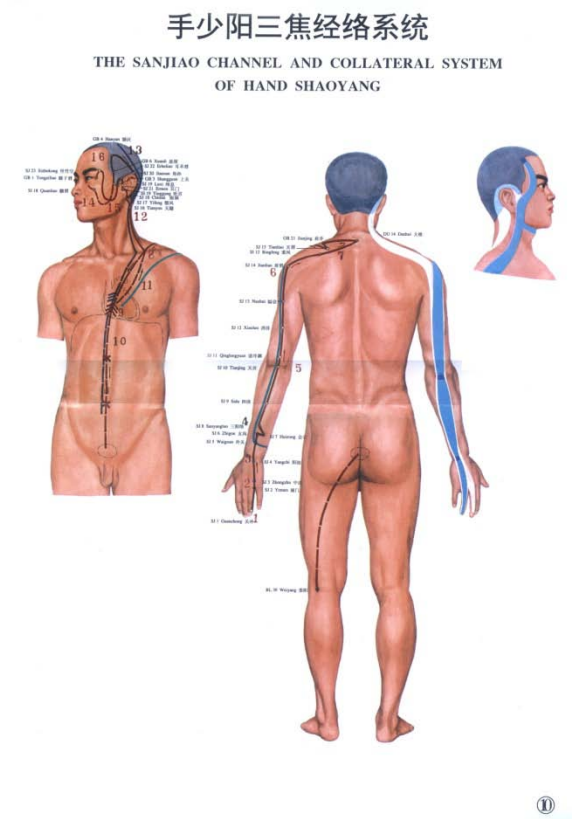


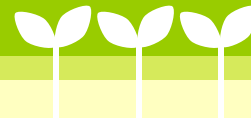


易筋經第十式：臥虎撲食勢（手少陽三焦經）

經筋病：肩、肘、臂痛、眼角痛、臉頰疼痛、聲音發不出不清、喉嚨腫痛、肘腕的外側容易扭傷疼痛。

臟腑病：小腹氣滿，小便不通或頻尿、耳鳴、重聽、胸膈脹滿。

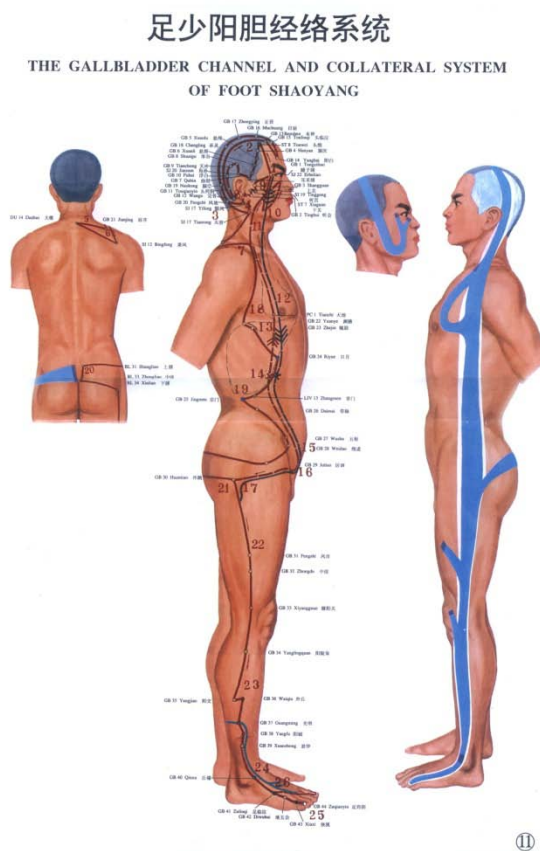


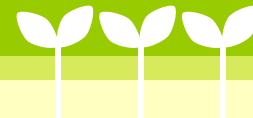


易筋經第十一式：打躬勢（足少陽膽經）

經筋病：頭痛、下顎骨疼痛、心口及胸下痛到無法轉身、髖關節痛、雙腿外側疼痛、屈伸不易、膝痛、足背痛、皮膚常過敏。

臟腑病：耳鳴、耳聾、怕冷、肝膽疾病、口苦、面色灰暗、皮膚乾燥。



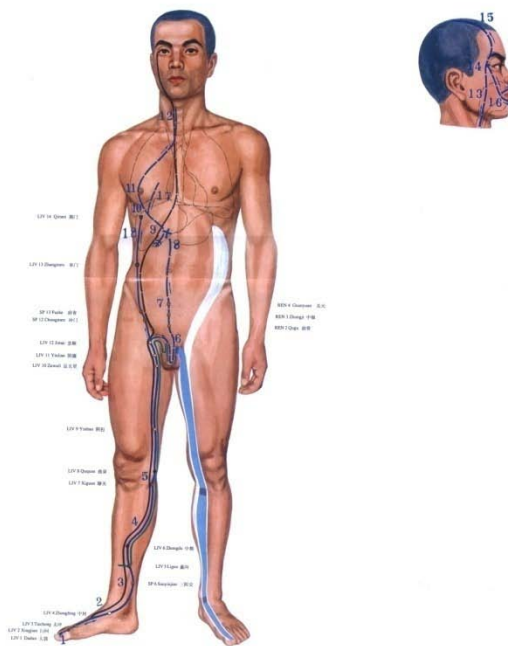


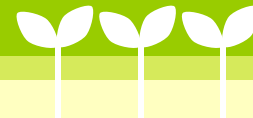
易筋經第十二式：掉尾勢（足厥陰肝經）

經筋病：面無血色、喉乾、脅痛、頭頂痛、眩暈、腰痛不容易俯仰、大小腿內側痛、鼠蹊部痛。

臟腑病：胸滿易嘔吐、肝病、月經不調、小腹腫痛、潰瘍、疝氣、狐臭、遺精、遺尿、生殖器官功能不良、陰部瘙癢、手足痙攣。

足厥陰肝經絡系統
THE LIVER CHANNEL AND COLLATERAL SYSTEM
OF FOOT JUEYIN

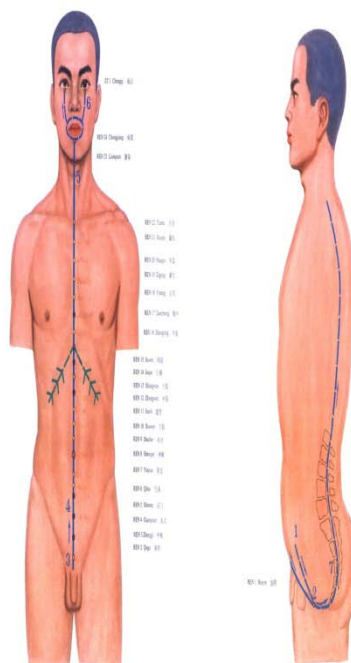




洗髓：靜坐

任脉及其别络

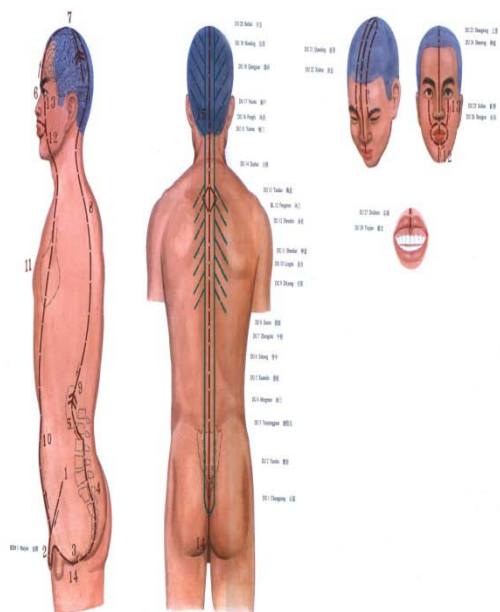
THE REN CHANNEL AND COLLATERAL



14

督脉及其别络

THE DU CHANNEL AND COLLATERAL



15





好轉反應(退病現象、排毒反應、暝眩反應)

- 有如垃圾清掃
- 通常在人體能量充足後，才開始進行修復。時間依人體質。
- 判斷：淋巴腫大、外邪（細菌、病毒）入侵
- 關於舊傷--筋骨病變過程：癢、酸、痛、麻、木，好轉反應過程為倒轉過來：木、麻、痛、酸、癢。
- 多休息、喝水、泡腳-----/多練易筋經？



靜坐洗髓

(任督二脈+中脈丹田火—拙火)

岡波巴初見密勒日巴

- 密勒日巴說：即使你能夠一天二十四小時，連續二十天地安住在三摩地的禪定之中，……那沒有什麼，它比不上我的拙火瑜珈。(《拙火之樂》頁52)
- 除拙火的鍛鍊外，別無他法來淨化七萬兩千條經脈。(《哈達瑜珈經》第三章第123條，P274)



拙火瑜珈Kundalini yoga

- 拙火瑜珈= Kundalini拙火+瑜珈
- 瑜珈就是將我們自我的意識連結並結合於意識之源。(P196)
- 意識之源就是「超越所有的概念」(P200)
「瑜珈就是有意識地停止腦中自發性的活動」(P201)
- 瑜珈功能：超越時空限制，再回來，自由地出入於兩個領域中。(P203)

人體能量系統(唐納伊頓《能量醫療》)

- 氣場： Cyndi Dale 《精微體》 《精微圈》 《精微體療癒指南》、姜堪政《生物電磁波揭密：場導發現》(2011)、《光之手》《光之顯現》、《核心光療癒》
- 經絡：中醫經絡學《人體的彩虹》《經絡解密》《達摩易筋經》
- 脈輪： Anodea Judith 《脈輪全書》《脈輪瑜伽全書》《脈輪療癒全書》《拙火之樂》

呼吸與腦波、意識

■ 身心一如、心氣不二

表格 3a 意識層次

意識狀態	腦波頻率	呼吸節奏	存在狀態
活躍思考	貝塔 (Beta) 每秒鐘十三到三十週期	吸氣一到二秒 呼氣一到二秒	質疑 思考
想睡	阿爾發 (Alpha) 每秒鐘八到十三週期	吸氣八秒 呼氣八秒	作白日夢
重點改變 「療癒」	阿爾發／系塔 (A／T) 每秒鐘七・八週期	吸氣四秒 呼氣八秒	從個人轉變 到超個人
昏昏欲睡	系塔 (Theta) 每秒鐘四到八週期	吸氣四秒 呼氣十六秒	超個人、創 造、直覺
睡著	德塔 (Delta) 每秒鐘〇・五到四週期	吸氣四秒 呼氣高達三十秒	身心安寧、 和諧、和平

摘自《條條經絡通脈輪》

密教身心觀：三層身心

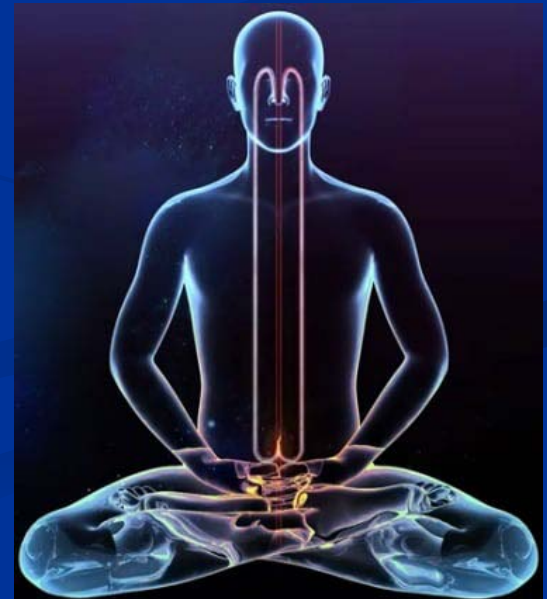
- 三層身心：粗身心、細身心、最細身心
- 粗身心：粗身是指一般人肉眼可見，由四大積集而成的人的生物有機體。從現代生物醫學角度看，相當於解剖學、組織學、生理學以肉眼和顯微鏡觀測到人體構造及生理活動。粗心，是指人的眼、耳、鼻、舌、身、意等前六識的感覺、知覺及心理、思維活動。這一層的心身，均粗顯易見，為現代心身醫學所研究的主要物件
- 細身心：細身是指由氣、脈、明點按一定法則構成的內在微細的生理機制。雖然人的肉眼不可見，卻是表層身心發揮作用的內在根源。其中的氣，是指人身中肉眼不見卻具有推動生命活動正常進行作用的生命能量。

密教身心觀：三層身心

- 三層身心：粗身心、細身心、最細身心
- 與細身相應的細心，是指潛伏於人的六識之下的第七識（莫那識）與第八識，尤其是指第八阿賴耶識中所深藏的六根本煩惱（貪、瞋、無明、慢、疑、不正見），二十隨煩惱（放逸、失念、不正知、掉舉、昏沈、不信、懈怠、散亂、無慚、無愧、忿、恨、惱、覆、誑、諂、諂、憍、害、嫉、慳）及與八識性妄相聯繫的一切無明妄想。
- 最細身心：最細身心又潛藏於細身心層下，稱為「本來身心」。最細身為「離戲明點」之運動，最細心則指心未被妄念遮蔽時的本具覺性，二者一體不二，從未分離。只有身體之氣進入中脈，使由凡夫病態人生而導致的業氣轉化為智慧之氣，打開心輪間覆蔽此本性光明的脈結，最細身心的本來面目才得顯現。

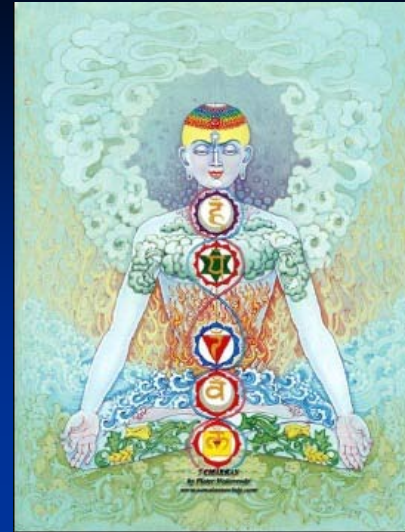
- 人體能量系統：氣場、經絡、脈輪三部分。
- Kundalini軍荼利瑜珈又稱拙火，以呼吸點燃體內臍輪的能量，形成拙火。
- 拙火如宗格巴大師所強調，具備「地大」堅實特質、「火大」暖熱特質、「水大」柔順特質、「風大」輕柔流動的特質。
- 人體有左、右、中三脈為主要。
- 脈輪：主要有七輪，海底輪、臍輪、胃輪、心輪、喉輪、眉心輪、頂輪。

- 「拙火法」(也稱「靈熱法」)就是以行者自身的中脈——「地」，菩提心月液——「水」，丹田——「火」，呼吸——「風」來印證宇宙的空性，也就是用自己的身心來合天地之心



關鍵在中脈智慧脈

- 業劫脈：凡夫身的脈(有為脈)
- 智慧脈：佛脈(成佛之脈)、
中脈(無為脈)→空性解脫輪迴



脈有兩系統：一是無明系統，凡夫脈，與凡夫氣一樣；一是明行系統，智慧脈。智慧脈是細身脈，凡夫脈是粗身脈。**通過脈可以修智慧，通過智慧可以調整脈，所以修戒定慧就是修氣脈明點，通過色法、息法、心法來調整身體，才能即身成佛，才能使身口意三業變成身口意三密**



三脈：左中右

- 左脈（又稱陰脈或月亮脈），相對於過去、昏沈、感性和超我（社會制約），亦掌管願望的力量。
- 右脈（又稱陽脈或太陽脈），相對於將來、理性邏輯、宰制和自我，也掌管了行動的力量。
- **中脈**（佛：無為法，正中間；印：位於脊柱處中部、或脊柱前），相對於現在此刻、進化、和靈性昇進，此乃人類與宇宙靈力合一的唯一通道，喜樂之源。

七輪

頂輪：成佛

眉心輪：第三眼(直覺)

喉輪：表達溝通、情感表現

心輪：愛

↑人

↓動物(基礎)：權力欲、性、食

胃輪(太陽神經叢臍輪)：權力(擁有能力)

臍輪(密輪、生殖輪)：又稱丹田，創造力(生命的開展)

海底輪：求生存，活下去的意願。

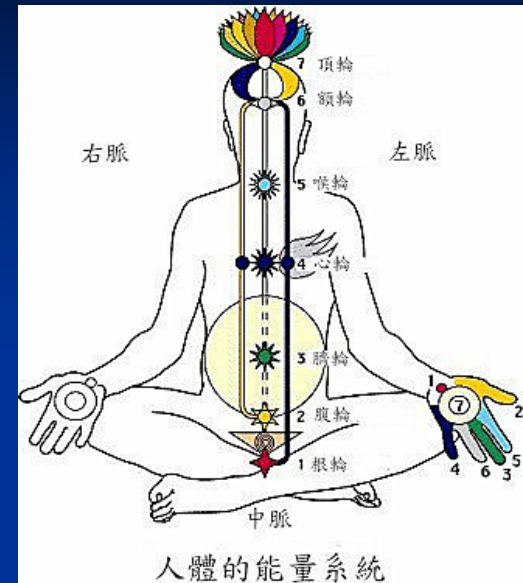
如何氣入中脈修拙火

- 下提(提肛)
- 上咽

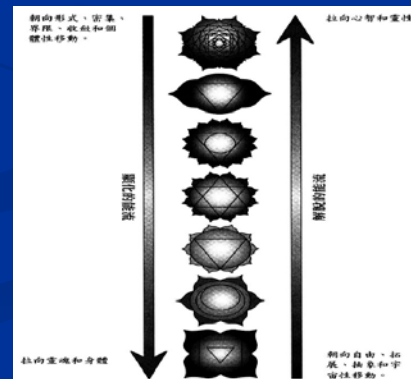


三脈五輪修法

- 利用呼吸(左右鼻)-(超過六秒鐘)
- 氣(九節佛風):消業劫氣
- 脈:三脈
- 明點：臍輪(丹田)
- 生拙火(紅菩提、紅明點)
- 吹氣(鼓風爐)，十息上升一輪(臍輪、胃輪、心輪、喉輪、頂輪)



- 《脈輪全書》P47提到：意識具有雙生的面向，分別是「解脫的能量流」和「顯化的能量流」。靈性成長最終能帶給我們的是，同時獲得**解脫與享樂**的感受。
- **顯化**的能流：由上往下的流動
- **解脫**的能流：由下往上的流動
- 雙向的流動方能平衡



四喜四空(樂空不二)

- | | | | | |
|----------------|----------|-------------|-------------------|----------------|
| 四喜: four empty | (2) 勝喜樂 | 勝喜 | supreme joy | འཇོག་དཔལ་ |
| | (3) 差別離樂 | 超喜 | extraordinary joy | ཀླུ་པར་གྱི་ |
| | (4) 俱生離樂 | 俱生喜 | simultaneous joy | འཕྲིན་ལྷན་གྱི་ |
| 本文 | 空 | 口譯 | 英譯 | 現像 |
| 極空 | 大空 | 廣空 | very empty | 紅牆上心時現起。 |
| 大空 | 大空 | great empty | 黑近成就心時現起 | 藏: s |
| 一箇空 | 全體空 | all empty | 又即光明。 | 藏: t |

四喜 : four joys 藏 : dga', ba, bzhi				
本文	□ 譯	英 譯	藏	蓮華提譯
(1) 喜 樂	初 喜	joy	dga', ba	大喜樂
(2) 勝 喜 樂	勝 喜	supreme joy	mechog, dga'	上喜樂
(3) 差別勝樂	超 喜	extraordinary joy	khyad, par, gyi, dga', ba	妙喜樂
(4) 俱生喜樂	俱生喜	simultaneous joy	lhan, s'kyes, kyi, dga', ba	聖喜樂

四空 : four empty				
本文	□ 譯	英 譯	現 像	藏 語
空	初 空	empty	白雲象心時現起。	藏 : stong, pa
極 空	廣 空	very empty	紅壇上心時現起。	藏 : shin, tu, stong, pa
大 空	大 空	great empty	黑近成就心時現起	藏 : stong, pa chen, pa
一切空	全體空	all empty	又曰光明。	藏 : thams, cad, stong, pa

四空

- 初空：一切法平等之真空境(無任何二元對立)
- 廣空：無邊際之空境
- 大空：大自在之空境
- 全體空：超越時間之真空

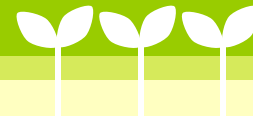




易筋經揉功

- 按摩之必要：撥筋





*一般人，每式一分鐘，靜坐 5-15 分鐘

a 手指伸直撐開腳趾扣緊地面 b 牙根咬緊 c 鼻吸口吐 d 內握拳

a1 腳趾扣緊地面

第一式：a 第二式：ac 口眼張大 第三式：ab 眼上望

第四式：a 眼看斜上方 第五式：a 第六式：a1 bd 眼看拳眼

第七式：a1 d 第八式：ac 眼看鼻端提會陰 第九式：a 第十式：ab

第十一式：ab 第十二式：a 背打直 第十三式：靜坐靜聽音樂





結論

- 筋柔百病消
- 願易筋經帶給您幸福快樂





參考文獻

- 周寶富（1998）。達摩易筋經。台北：功夫龍。
- 李家雄（2000）。新養生操——達摩易筋經功法入門。台北：九思。
- 黃介良（2002）。e世代養生操易筋經。台北：聯經。
- 劉康毅（2006）。尋找易筋經——從歷史、功法到現象的探討。收入台灣武林編輯部（2006）：探索易筋經——理法篇。臺北：逸文。
- 徐瑋瑩（2006）。易筋經運動對中年人心率變異的影響。未出版之碩士論文，南華大學自然醫學研究所，嘉義縣。
- 林明德（2010）。《探討易筋經運動對認知之影響》，南華大學自然醫學研究所碩士論文。
- 呂萬安（2003）。佛教的養生功法—達摩「易筋經」。佛學與科學，4（2），112-125。
- 李曉明、李金容（2006.10）。健身氣功·易筋經鍛煉對大學生免疫系統的影響。安徽體育科技，27（5），46-48。
- 韓紅玉、孫宗堅、褚宇帆（2000）。氣功性運動前後的微循環監測。微循環學，10（1），62。
- 魏勝敏（2007）。四種健身氣功鍛煉對中老年人健身功效的實驗研究，未出版之碩士論文，河北師範大學民族傳統體育學研究所，石家莊。
- 龐曉冬（2004）。我國傳統健身方式對老年人心理健康影響的研究，未出版之碩士論文，武漢體育學院應用心理學研究所，武漢。
- 項漢平、劉樹軍、賈海如、任建生（2006）。淺析健身氣功易筋經功法特點對呼吸肌的作用。湖北體育科技，26（1），頁42-43。



- 石愛橋、項漢平、張明亮、雷斌、陳晴、王廣蘭（2005）。健身氣功・易筋經新功法的編創及其成效初探。《武漢體育學院學報》39（4），頁 47-49。
- Roger J. Callahan, Richard Trubo 著、林國光譯：《敲醒心靈的能量》，台北：心靈工坊出版社，2003
- Rainer Franke, Ingrid Schlieske 著、張淑惠譯：《M.E.T. 能量敲打功》，台北：橡樹林出版社，2012
- 《黃帝內經》（出版社甚多）
- 唐娜伊頓著、蔡孟璇譯：《能量醫療》，台北：琉璃光出版社，2004
- 保羅・丹尼遜等著、蔡慧明等譯：《健腦操26式》，南京：江蘇教育出版社，2007
- 施約翰著、何兆燦 蔡慧明編譯：《觸康健：促進整體健康的實用技巧》，北京：中國人民大學出版社，2008
- 廖俊裕（2020）。易筋經及其下部功法研究。嘉義：南華大學生死學系。
- 廖俊裕（2021）。易筋經做為解脫生死修證途徑之可能。《通識教育與跨域研究》，23，39-59。
- 廖俊裕（2013）。通行易筋經操練版本之比論。《中國語文學刊》，6，12-29。
- 廖俊裕、林恩宏（2017）。易筋經與健康生命。台北：翰蘆圖書。





謝謝大家
祝福
身心健康快樂

