

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

Donna Eden 「能量醫療」體系思想之研究

A Study on Donna Eden's Thinking of "Energy Medicine"

System

葉麗雪

Li-Hsueh Yeh

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 112 年 6 月

June 2023

# 南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

Donna Eden 「能量醫療」體系思想之研究

A Study on Donna Eden's Thinking of "Energy  
Medicine" System

研究生：葉麗玉

經考試合格特此證明

口試委員：廖俊銘

曾賢熙

李俊諭

指導教授：廖俊銘

系主任(所長)：楊國松

口試日期：中華民國112年06月15日

## 摘要

Donna Eden 的能量醫療體系在西方已經行之有年，在台灣也逐年被廣泛應用，而《能量醫療》一書早已成為台灣能量療癒工作者書架上必讀經典。本研究緣起於筆者本身從小亦是體弱多病，在自我追尋的旅程中一直渴望著探索身體、精神、與靈魂之間關係連結的奧秘。本研究藉由傅偉勳教授所創之創造性詮釋方法，來探討 Donna Eden 的能量醫療體系思想，其中包括 Donna Eden 生平與能量醫療事業發展、Donna Eden 的經絡能量醫療體系思想探討、Donna Eden 的脈輪能量醫療體系思想探討和 Donna Eden 經絡與脈輪能量醫療技術探討。Donna Eden 的能量醫療，除了個案治療外，也成立機構來訓練治療師，她的經絡思想很強調十二正經和任督，她的脈輪思想主張每個脈輪都有層次和其他脈輪相關。

她的「能量醫療」技術，所使用的方法都非常簡單，所設計的動作都非常容易執行，但背後的理論都卻非常完整，思考脈絡都很有邏輯性，Donna Eden 是能量醫療領域中一個極有影響力的先驅，她是一個了不起的「負傷的療癒者」，幫助那些受損的身體重新康復，幫助那些折翼的靈魂重新飛翔。

**關鍵詞：**唐娜伊頓、能量、能量醫療、脈輪、經絡

## Abstract

Donna Eden's Energy Medicine system has been practiced in western countries for years and has been widely applied in Taiwan through these years. The book '*Energy Medicine*' has become a classic reading on every bookshelf of Taiwanese energy healing practitioners. The originae of this research started from that the researcher of this study has also suffered from physical illness and weakness since childhood. During the journey of self-seeking, the researcher has always been eager to explore the secrets of the connections among body, spirit, and soul. The method of this research is based on Dr. Charles Wei-Hsun Fu's "Creative Hermeneutics". The purpose of this research is to explore Donna Eden's thinking of "Energy Medicine" system, including Donna Eden's life stories and career developments, the meridian thinking of "Energy Medicine" system, the chakara thinking of "Energy Medicine" system, and the "Energy Medicine" techniques of meridian and chakara. Except doing case therapy, Donna Eden also founded institute to train practitioners. Her meridian thinking emphasized on 12 meridians, central and governing meridians. Her chakara thinking claimed that every chakara has layers and connected to other chakaras.

Her "Energy Medicine" techniques are very simple and easy to practice, but the theories behind are very complete, and logical. Donna Eden is an influential pioneer in Energy Medicine arena. She is a remarkable "wounded healer" who helps those wounded bodies to regain health and those souls of broken wings to soar again.

**Keywords:** Donna Eden, Energy, Energy Medicine, Meridian, Chakara

# 目錄

摘要.....	i
Abstract.....	ii
目錄.....	iii
表目錄.....	vii
圖目錄.....	viii
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與研究動機.....	1
一、緣起 負傷的療癒者.....	1
二、動機 療癒負傷者.....	5
第二節 研究目的與研究問題.....	8
第三節 研究方法.....	9
第四節 文獻回顧.....	13
一、DonnaEden 的著作以及相關專書.....	13
二、能量醫療思想體系相關專書.....	17
三、能量醫療思想體系研究相關學術論文.....	27
第五節 論文架構.....	31
第二章 Donna Eden 生平與能量醫療事業發展.....	33
第一節 Donna Eden 的生命歷程.....	33
第二節 Donna Eden 能量醫療的事業發展.....	36
第三章 Donna Eden 的經絡能量醫療體系思想探討.....	43
第一節 身體的前（內）側經絡循環.....	45
一、肺經 (Lung Meridian).....	45
二、大腸經 (Large Intestine Meridian).....	52

三、胃經 (Stomach Meridian) .....	56
四、脾經 (Spleen Meridian) .....	61
第二節 身體的後(外)側經絡循環.....	66
一、心經 (Heart Meridian) .....	66
二、小腸經 (Small Intestine Meridian).....	71
三、膀胱經 (Bladder Meridian).....	75
四、腎經 (Kidney Meridian) .....	80
第三節 身體的中間經絡循環.....	85
一、心包經 (Circulation-Sex Meridian).....	85
二、三焦經 (Triple Warmer Meridian).....	89
三、膽經 (Gallbladder Meridian) .....	93
四、肝經 (Liver Meridian).....	98
第四章 Donna Eden 的脈輪能量醫療體系思想探討.....	103
第一節 第一脈輪海底輪 (Root Chakra).....	106
一、第一脈輪海底輪的生理功能探討.....	106
二、第一脈輪海底輪的心理功能探討.....	109
第二節 第二脈輪臍輪 (Womb Chakra).....	114
一、第二脈輪臍輪的生理功能探討.....	114
二、第二脈輪臍輪的心理功能探討.....	116
第三節 第三脈輪太陽神經叢 (Solar Plexus ).....	119
一、第三脈輪太陽神經叢的生理功能探討.....	119
二、第三脈輪太陽神經叢的心理功能探討.....	122
第四節 第四脈輪心輪 (Heart Chakra) .....	127
一、第四脈輪心輪的生理功能探討。.....	127
二、第四脈輪心輪的心理功能探討.....	129

第五節 第五脈輪喉輪 (Throat Chakra).....	133
一、第五脈輪喉輪的生理功能探討.....	133
二、第五脈輪喉輪的心理功能探討.....	136
第六節 第六脈輪眉心輪 (Third Eye Chakra) .....	140
一、第六脈輪眉心輪的生理功能探討.....	140
二、第六脈輪眉心輪的心理功能探討.....	142
第七節 第七脈輪頂輪 (Crown Chakra) .....	146
一、第七脈輪頂輪的生理功能探討.....	146
二、第七脈輪頂輪的心理功能探討.....	147
第五章 Donna Eden 經絡與脈輪能量醫療技術探討.....	150
第一節 Donna Eden 經絡能量醫療技術探討.....	150
一、每日例行能量運動.....	150
二、能量測試.....	159
三、能量平衡.....	166
第二節 脈輪能量醫療技術探討.....	173
一、脈輪的測試.....	173
二、脈輪的七層.....	175
第六章 結論.....	179
第一節 回顧.....	179
一、Donna Eden 生平與能量醫療事業發展結論.....	179
二、Donna Eden 經絡能量醫療思想結論.....	180
三、Donna Eden 脈輪能量醫療思想結論.....	180
四、Donna Eden 經絡與脈輪能量醫療技術探討結論.....	181
第二節 展望.....	183
一、研究限制.....	183

二、發展潛能.....	183
參考文獻.....	185
一、專書著作.....	185
二、學位論文.....	189
三、期刊論文.....	190
四、網路資源.....	191





## 表目錄

表 1：論文架構表.....	32
表 2：臟俞五十穴.....	49
表 3：腑俞七十二穴.....	49
表 4：肺經補氣鎮定穴道表.....	50
表 5：大腸經補氣鎮定穴道表.....	55
表 6：胃經補氣鎮定穴道表.....	59
表 7：脾經補氣鎮定穴道表.....	64
表 8：心經補氣鎮定穴道表.....	69
表 9：小腸經補氣鎮定穴道表.....	74
表 10：膀胱經補氣鎮定穴道表.....	78
表 11：腎經補氣鎮定穴道表.....	83
表 12：心包經補氣鎮定穴道表.....	88
表 13：三焦經補氣鎮定穴道表.....	92
表 14：膽經補氣鎮定穴道表.....	96
表 15：肝經補氣鎮定穴道表.....	101
表 16：脈輪元素與種子音.....	139
表 17：警兆點穴位及位置統整表.....	160
表 18：十四條經絡能量測試統整表.....	161
表 19：十二經絡的補氣穴道和鎮定穴道表.....	167
表 20：十二經絡原穴及位置統整表.....	170
表 21：十二經絡身心靈人生哲學統整表.....	172
表 22：七脈輪理論綜合統整表.....	176

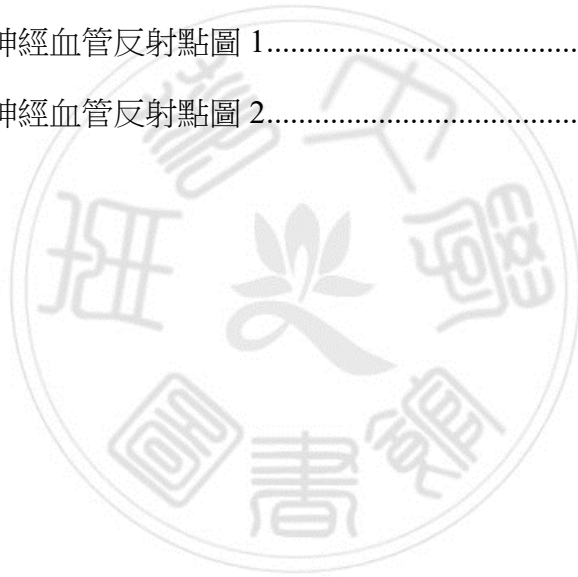
## 圖目錄

圖 1：手太陰肺經循行圖.....	46
圖 2：「走肺經」路線.....	46
圖 3：肺經肌肉測試.....	47
圖 4：肺經之鎮定穴道和補氣血道.....	48
圖 5：手陽明大腸經循行路線.....	53
圖 6：「走大腸經」路線.....	53
圖 7：大腸經肌肉能量測試.....	54
圖 8：大腸經之補氣血道和鎮定穴道.....	54
圖 9：足陽明胃經循行路線.....	57
圖 10：「走胃經」路線.....	57
圖 11：胃經肌肉能量測試.....	58
圖 12：胃經之補氣血道和鎮定穴道.....	59
圖 13：足太陰脾經循行路線.....	62
圖 14：脾經「走經絡」路線.....	62
圖 15：脾經肌肉能量測試.....	63
圖 16：脾經之補氣血道和鎮定穴道.....	63
圖 17：手少陰心經循行路線.....	67
圖 18：「走心經」路線.....	67
圖 19：心經肌肉能量測試.....	68
圖 20：心經之補氣血道和鎮定穴道.....	68
圖 21：手太陽小腸經循行路線.....	72
圖 22：「走小腸經」路線.....	72
圖 23：小腸經肌肉能量測試.....	73
圖 24：小腸經之補氣血道和鎮定穴道.....	73

圖 25：足太陽膀胱經循行路線.....	76
圖 26：「走膀胱經」路線.....	76
圖 27：膀胱經肌肉能量測試.....	77
圖 28：膀胱經之補氣血道和鎮定穴道.....	78
圖 29：足少陰腎經循行路線.....	81
圖 30：腎經「走經絡」路線.....	81
圖 31：腎經肌肉能量測試.....	82
圖 32：腎經之補氣血道和鎮定穴道.....	82
圖 33：手厥陰心包經循行路線.....	86
圖 34：「走經絡」路線.....	86
圖 35：心包經肌肉能量測試.....	87
圖 36：心包經之補氣血道和鎮定穴道.....	87
圖 37：手少陽三焦經循行路線.....	90
圖 38：「走三焦經」路線.....	90
圖 39：三焦經肌肉能量測試.....	91
圖 40：三焦經之補氣血道和鎮定穴道.....	91
圖 41：足少陽膽經循行路線.....	94
圖 42：「走膽經」路線.....	94
圖 43：膽經肌肉能量測試.....	95
圖 44：膽經之補氣血道和鎮定穴道.....	96
圖 45：足厥陰肝經循行路線.....	99
圖 46：「走肝經」路線.....	99
圖 47：肝經肌肉能量測試.....	100
圖 48：肝經之補氣血道和鎮定穴道.....	100
圖 49：抱膝式.....	108

圖 50：橋式.....	108
圖 51：蝗蟲式.....	108
圖 52：七脈輪正面與背面圖.....	110
圖 53：能量體系統七層次.....	110
圖 54：女神式.....	115
圖 55：髖部轉圈.....	115
圖 56：一開一合踢腿.....	115
圖 57：弓式.....	121
圖 58：挺腹.....	121
圖 59：船式.....	121
圖 60：擴胸.....	128
圖 61：眼鏡蛇式.....	128
圖 62：手臂轉圈圈.....	128
圖 63：心輪是能量中心點.....	130
圖 64：肩立式.....	135
圖 65：犁式.....	135
圖 66：魚式.....	135
圖 67：在山式中畫線.....	141
圖 68：鷹式.....	141
圖 69：海豚式.....	141
圖 70：舞者式.....	146
圖 71：頭立式預備.....	146
圖 72：輪式.....	146
圖 73：七脈輪蓮花圖騰.....	149
圖 74：中脈、左脈、右脈.....	149

圖 75：解脫與顯化.....	149
圖 76：神經淋巴反射點正面.....	155
圖 77：神經淋巴反射點背面.....	155
圖 78：十二經絡時辰循環圖.....	156
圖 79：任督二脈和 12 經絡「走經絡」循行圖.....	156
圖 80：走任脈.....	157
圖 81：走督脈.....	157
圖 82：警兆點位置圖.....	159
圖 83：原穴位置圖.....	169
圖 84：神經血管反射點圖 1.....	171
圖 85：神經血管反射點圖 2.....	171



# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與研究動機

### 一、緣起 負傷的療癒者

#### 呼吸道的逆襲

心肺功能不好和過敏性鼻炎是筆者的宿疾，咳！咳！咳到胸腔都要爆裂了，已經使盡全力用生命在咳了，仍然咳不出一條血路來，疼痛由喉嚨到支氣管到肺一直延伸到心臟，心像一塊腐肉生了瘡、流了膿，膿變成一片痰，浸淫了五臟六腑、卡住了胸口、阻隔了呼吸，讓每一口呼吸只能這樣支離破碎，支離破碎的好像不是只有心肺，還有人生啊！就單單只是呼吸而已啊！怎麼會這麼困難？

父親是家中獨子，少年夫妻久婚不孕，於民國六零年代的社會氛圍下傳宗接代壓力甚大，母親歷經七年不孕的求子焦慮與壓力後終於生下了筆者，母親描述這弱小的秧苗自小體弱多病，過敏性鼻炎無時無刻如影隨形，免疫系統極差，風吹草動即會感染風寒，動不動就有可能藥石罔效要生要死，讓母親成天處於可能養不活獨苗的焦慮之中。筆者從小和母親感情甚篤，對母親有一種銘刻於內在的忠誠，毫無保留地吸收著母親的情緒，感受著母親的感受，焦慮著母親的焦慮，憂愁著母親的憂愁，無悔的去做一切能讓母親感到驕傲而歡喜的事。

父母都是務實的農人，只知辛勤勞作，從不外出旅遊，筆者小時候的旅行記憶都是父母帶著一個體弱的小女孩不遠千里遍尋名醫，因母親擔心女孩坐車很會頭暈，所以不論路途有多麼遙遠，或者需要跋山涉水，都只會騎機車去，一家三口騎一台機車，父親在前面，母親在後面，女孩夾在中間，被父母環抱著呵護著讓女孩覺得生病是福利，騎機車去看醫生也成為了童年珍貴的回憶。

但狡猾的筆者卻只喜歡跋山涉水遍尋名醫的過程，非常厭惡每次到達醫院以後的種種醫療處遇，醫療處遇對於體質改善常常也就只能是一時此、一時彼，起

起落落，打針吃藥如家常便飯，因愛女心切加上知識不足，長時間低燒不退讓母親異常焦慮，而不斷被餵食退燒藥讓筆者於童年時期時常動不動全身冒冷汗，頭暈無力，筆者也從小就被灌輸自己身體很不好，不能去做這個，不能去做那個。自此「身體很不好」這句話便像一道無形的封印，封住了筆者的潛能與自信，種下了恐懼死亡和對疾病恐慌的種子，動不動多愁善感，自怨自艾，常常像是臨水的水仙花，顧影自憐，多羨慕那一躍千里的鯤鵬，能看盡世上繁華，無力感於童年時期便已牢固的被內建，除了無力感之外，在靈魂深處的還有對於自由與行動的渴望，這兩者無時無刻不在筆者體內拉扯，拔河較勁。

### 焦慮恐懼躁動不安的小猴子

筆者於求學時期受困於注意力缺乏和閱讀障礙，注意力常常無法集中超過十分鐘，閱讀常常跳行跳字，看字前後順序顛倒，閱讀速度極為緩慢，中小學求學時期最喜歡坐靠窗的位子，用盡洪荒之力專心上課十分鐘後，看著窗外日頭射進來的光，即隨著光神遊宇宙，穿越時空，魂體不一處，一直到下課鐘聲響起，才又回到彼時頃刻的人間。

生長於民國六、七零年代嘉南平原的筆者有著純真的童年，那個意象就像嘉南平原的稻穗一樣，黃澄澄，低頭尋思，風起神動，自然而簡單，質樸而無華，像糟糠米粒，雖粗俗廉價，卻是能提供肉身成長珍貴的養分，在水牛厝這個小村落，挨家挨戶的搜集鄰人稚童們，一同於每一戶的三合院稻程前奔跑，玩跳格子、過五關、跳高、紅綠燈、一二三木頭人，呼朋引伴，一起騎腳踏車探索田間小徑、農田水圳，但每每到黃昏便會收到父母四處在尋我的消息，日後每到黃昏，特別是日頭由白轉黑時，如果我人還在外面還沒回家，就會莫名的由心底升起一股恐懼，覺得自己好像做錯了什麼事，非常的害怕，一直到現在，太陽落山時，母親依然總會來電詢問：「已經到家了沒？」那是她多年的習慣，也是我臨近黃昏的憂愁以及無法直視夜幕低垂的恐慌。

依稀記得很多個半夜，筆者還睡眼惺忪，母親帶我到一位難求的「排隊」靈廟問事得到了讖言：「這孩子體質不好，切記山邊不能去，水邊不能去，不要到處亂跑」，從此我的童年便錯過了一眾好山好水，只能眼巴巴地看著同學們去戶外教學、畢業旅行，這些一次也沒跟到，但是，猴子天生就是愛山水的呀！一隻被限制，違反天性的宅猴，躁動便是它違反天性的反撲，不安便是內在想突破桎梏的逆襲。

### 左肩的繆思

左肩開始起義革命，想脫離肉身鬧獨立，莫約是在結婚幾年後，常常時不時脫離疆域而自行顫抖著，行住坐臥都會出現革命起義顫動的痕跡，特別是晚上就寢前，沒有胡鬧個半小時至彈盡糧絕是不肯罷休的。

童話故事都是一個個華麗的欺世謊言，專門誘騙被資本主義營造出來的絢爛粉紅泡泡包裹著的蒙昧無知少女，歷盡滄桑的老嫗都會知道王子和公主是不可能過著幸福快樂的生活的，因為王子和公主結婚後誰要伺候誰？王子是天上掉落珍貴隕石打造的絕世好刀，天賦異稟，光芒萬丈，公主是花園裡精心培育的鏗鏘玫瑰，炫目奪人，丰姿綽約，這兩人都帶刀帶刺的，誰要聽誰的？不管誰聽了誰的都會折了一身的風骨，再也華麗不起來，那都是一種不甘於平庸，不願入世，不肯屈服於柴米油鹽醬醋茶的不甘心啊！昔才子佳人日談笑風聲，陌上人如玉，璧人儷影雙雙，眼中盡是乾坤朗朗，大好河山，今日卻要為五斗米折腰，一朝墜入浮生如螻蟻，勤勤懇懇只為糊一口飯，什麼是抱負！什麼是理想！不過就是和資本家或科層體制簽訂契約的工蟻罷了！從社會的蟻窩回到公主與王子的城堡，卻又是另一個戰場的開始，知己知彼、百戰百勝，公主與王子熟知對方的軟肋，刀劍相向時，刀刀砍入骨髓，劍劍刺入要害，遍地血流成河已是家常便飯，伴隨著稚兒哭鬧不休難教養，時不時要刮起颶風，滿目瘡痍、杯盤狼藉都是日常，至此所思所見都是殘破山河，孤臣孽子，殘花敗柳，轉瞬間傾城已灰飛煙滅。



屬於邏輯理性思考的配偶提醒筆者，要攻克健忘和迷糊的個性，就要隨身帶個筆記本，放在一個小背包裡，隨時隨地想到什麼就記下來，揹負的習慣於是從學生時期的後背包於婚後改成左斜肩包，背著左斜肩包載著稚子以及各式各樣的才藝班用具袋、直排輪鞋、蛇板、魚蝦菜肉等等大包小包，騎著機車橫衝直撞，穿越大街小巷，雙手曬得黝黑。

橫衝直撞便是筆者婚後的意象，在馬路上騎車橫衝直撞，在親子教養上橫衝直撞，在婚姻體系上對於父權窠臼橫衝直撞，在與配偶相處上，王子與公主兩人互相踩著對方的軟肋，刀劍相向，互相砍殺，水裡來火裡去，回過神，感覺到疼時早已血肉模糊。

左肩的斜背包，裡面裝著皮夾、家裡的鑰匙、車鑰匙、手機、筆記本等等，雖然沒有輕於鴻毛，也不至於重如泰山，但於筆者而言卻是一個好沉重的負擔，承載著日常生活的瑣事，配偶對於自己的期待，為人母的責任等，背包裡裝著的是一個婚姻的縮影，左肩很少有沒有揹著背包的時候，左肩喘不過氣來的時候就會抖一下，告訴筆者它想獨立，不想再受這副身軀管控了。

某次筆者有個機會去參加了捏陶的課程，發現用左手捏陶竟然比用右手順，透過用左手捏陶土，左肩的僵硬竟然無意間得到了釋放，左肩告訴筆者它喜歡用左手捏陶土，我的左肩是個會獨立思考的部位，它告訴我要傾聽它，請憐惜它，不要忽略它，從現在開始要去傾聽身體的每個部位，避免「身體」這片大陸被瓜分，群雄割據。

而 Donna Eden 的「能量醫療」認為人類的身體極具智慧，正是一種傾聽身體內在聲音，利用能量測試與身體溝通的一門學問與療癒的方法，幫助我們與身體對話，進而與我們內在的心靈對話。

## 二、動機 療癒負傷者

### 拾起破碎，整合內在

儘管此肉身無道，致使五臟六腑紛紛起義，響應革命，要獨立作業，脫離管轄，但是靈魂內在仍有一拾荒老者，不離不棄，一直努力著要拾起這些破碎，一點一滴地重新拼上、黏上、接上，這便是人類獨有的生命韌力與復原力吧。

即使人生的戰場上，積累了無數失敗的戰役、大好河山已成斷垣殘壁；即使肉身羸弱，身體各處器官都想著逕自一一求去；即使能量體好似斷體殘肢，早已破損不堪，漏洞百出，但筆者相信靈魂的本能是「向死而生」的。

大部分民國六零年代嘉南平原年輕的孩童們都被灌輸著這樣的想法：教育是翻轉命運的途徑。家家戶戶的父母們每日殷勤勞動，省吃儉用，苦不能苦孩子，窮不能窮教育，把所有最好的資源都留給孩子們的教育，捨不得叫孩子們下田勞動，讓他們把所有的時間都留給了讀書考試，萬般皆下品，惟有讀書高。「讀書高」這件事，成了許多孩子建構自信的源頭。所以筆者從小也就在心裡建構了這樣的自我期許：高學歷才找得到好工作，才能遇見好的配偶。把讀書考試當做可以翻轉命運的跳板，誤以為智商就是情商，天真的以為會讀書的人就會有好情緒，就不會吵吵鬧鬧，就能過上幸福快樂的日子，但是通常實際上的情況是階級翻轉是萬中取一，階級複製卻像水到渠成一樣容易得讓人無知無覺。筆者從小忍耐著那些和生活毫無相關無趣的課程，和令人厭煩不斷重複的考試，還能持續努力的動力，便是希望長大後可以有能過想過的生活，不要再像父母那般吵吵鬧鬧，為生活憂慮，被情緒困擾。但是在經過婚姻的打磨之後，筆者發現，習性的代間傳遞如此悄無聲息卻根深蒂固，命運的複製如此自然而不著痕跡，就像孫悟空自以為聰明的翻了十萬八千里，卻仍然還是在如來佛的手掌心那樣。

教育並沒有翻轉筆者的命運，但是筆者仍然不願意就此妥協，十幾年來不斷的參加各式各樣的考試，從教師甄試到公務人員高普考到研究所，屢戰屢敗，筆

者經常夢見自己揹著很重的背包一直在等公車，很徬徨，公車到底來不來？就在筆者考研究所這段時間，做了一個印象深刻的夢：「自己來到了一個空氣稀薄但清新的翠綠山頭，有著一幢一幢的矮房子，層層疊疊，美得像仙境，後來千辛萬苦的來到了要下山的轉運站，正愁著沒有車票坐車的時候，誤闖了一個類似遊樂園的市集，有一個灰髮老翁對著筆者說：『不要著急，我給你票』，於是就轉動他身旁的拉把，轉出了票，拿給筆者，很開心終於有票了，但是，公車到底來不來？」後來求生存的本能，引導著筆者來到南華生死所，開啟這一段負傷的療癒者走向療癒負傷者的旅程。

## 靈魂的治療

在南華生死所求學過程中因緣際會下接觸到 Donna Eden《能量醫療》一書，提及「治療是一個內在的工作」<sup>1</sup>、「能量治療是靈魂的治療」<sup>2</sup>等概念，甚是吸引筆者想深入研究，從心理學，能量人體動力學及創造的詮釋等種種角度切入，作為一種整合內在生命議題的媒介，將「身」、「心」、「靈」整合，達到平衡。

在此期間，筆者亦像是溺水之人遇到漂流物就本能的上前抓住那樣，學習及體驗各種身心靈的療癒方法，例如：談話式心理諮商、表達性藝術治療、各式各樣的牌卡...等，五花八門，感受到上述治療方式雖都有其獨有的切入方式及其療效，但亦皆有其限制及時間上的局限性，再者因感悟人身難得，卻又對自己把身軀經營得如此羸弱而感到十分愧疚，因此有了想研究由身體入手的身心靈療癒方法的起心動念，期盼能以此為起點，在「能量醫療」領域做加深加廣的學習，從而能夠由一個負傷的療癒者走向療癒負傷者的助人工作旅程。

---

<sup>1</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁16。

<sup>2</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁6。

## 讓身體與能量的對話開啟內在英雄之旅

身體及其能量是有智慧的，而讓身體與能量的對話正是一種奇妙的智慧指引，如果愛與隸屬是人類的生存基本需求，親密與自主便是心靈內在深層的渴望，與能量對話的共時性能讓我們與自身身體保持親密，靠近心靈的核心而得到一種整體感(holistic)<sup>3</sup>，這種整體感讓我們的靈魂豐盛，如同花開於沃土，美麗而奔放，與本我(self)<sup>4</sup>親密，便是邁向個體化<sup>5</sup>英雄旅程強而有力的驅力，讓靈魂得以自主，不再身不由己，有心無力，魂體分裂。

如同 Donna Eden 所云：「能量治療是靈魂的治療」，而愛與自由常常是許多人一生的功課，值得深究其內在義理，懷抱著虔敬之心與之對話，如同聖經出埃及記裡，在曠野漂流四十年的猶太人，只為尋找心中奶與蜜之地；如同希臘神話裡尋找黃金羊毛(The Search Of the Golden Fleece)的英雄旅程，在往自身靈魂的方向前進與本我(self)合一的歷程中，喚醒內在沉睡的治療師，以能量澆灌貧瘠的靈魂寸土，盼有生之年能於劣土中開出一朵小花，如果能量是我們前往靈魂的通道，Donna Eden《能量醫療》一書便是這內在英雄之旅的地圖，可供我們取徑。

---

<sup>3</sup> Stein, M. 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》(臺北：土緒，2017年)，頁 255

<sup>4</sup> Stein, M. 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》(臺北：土緒，2017年)，頁 196

<sup>5</sup> Stein, M. 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》(臺北：土緒，2017年)，頁 212。

## 第二節 研究目的與研究問題

如同 Albert Einstein 所提出的概念：「萬事萬物皆是能量」，而這些能量創造了物質，賦予肉體生命，構成了健康的基礎，既是身體的燃料，也是圍繞身體的氣場，我們自身及其遭逢亦都存在著能量系統。

從文化人類學的角度來看，細微能量 (subtle energy) 與身體協力運作其來有自，普遍存在於每一種原始的文化及世界各地的神話故事、傳奇、與小說話本中。Donna Eden 以其精巧極具創意的智慧將所習得的東西方及世界各地能量系統結合，融會貫通，而發展成了「能量醫療」(Energy Medicine) 體系，博大精深，而本論文將就其思想體系中的經絡思想和脈輪思想進行探討。

根據前面的研究動機與背景，本文的研究目的就是探討 Donna Eden 的能量醫療體系思想。根據這個目的，我們細分成四個研究問題。

- 一、Donna Eden 生平與能量醫療事業發展為何？
- 二、Donna Eden 經絡能量醫療思想為何？
- 三、Donna Eden 脈輪能量醫療思想為何？
- 四、Donna Eden 經絡與脈輪思想如何應用於能量醫療技術？

### 第三節 研究方法

本論文以傅偉勳先生的「創造的詮釋學」<sup>6</sup>為研究方法，來進行 Donna Eden「能量醫療」體系思想研究。「創造的詮釋學」應用「層面分析法」分辨五大辯證層次，具有辯證的開放性格，能繼往開來，涵容批判的繼承與創造的發展。

創造的詮釋學五個辯證層次分別為「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」、「創謂」。

一、「實謂」層次：原思想家實際上說了什麼？

二、「意謂」層次：原思想家想要表達什麼？

三、「蘊謂」層次：原思想家所說的可能蘊涵什麼？

四、「當謂」層次：創造的詮釋者應當為原思想家說出什麼？

五、「創謂」層次：為了解決原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋者現在必須踐行什麼？<sup>7</sup>

「實謂」層次的原本資料問題。

傅偉勳先生於《學問的生命與生命的學問》一書第 228 頁中提到，考據學的首要課題是要如何找出最貼近本意，幾近於真實的版本，重新抄錄一遍，並不等於重新詮釋，「詮釋學差距」指的是純粹客觀的原本資料，與讀者再對原經典詮釋之間的差距。

經由對 Donna Eden 的三本著作《能量醫療》<sup>8</sup>、《女性能量療法》<sup>9</sup>、《愛的能量》<sup>10</sup>原典的閱讀，從中汲取 Donna Eden 對能量醫療思想體系的基本論述。另

<sup>6</sup> 參考自傅偉勳：〈創造的詮釋學及其應用〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》（台北：東大圖書公司，1990 年），頁 1-46。

<sup>7</sup> 參考自傅偉勳：〈創造的詮釋學及其應用〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》（台北：東大圖書公司，1990 年），頁 10。

<sup>8</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年）

<sup>9</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》（臺北：心靈工坊，2016 年）

<sup>10</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，丁凡譯：《愛的能量》（臺北：心靈工坊，2015 年）

外也瀏覽 Donna Eden 品牌網站 *Eden Energy Medicinen*<sup>11</sup>上所提供的資源 (Resources) 以及相關影片，透過這些資源所呈現的客觀的真實的樣貌，去理解「原思想家實際上說了什麼？」<sup>12</sup>

「意謂」層次的依文解義。

傅偉勳於《學問的生命與生命的學問》一書 231 頁提及，原典文本的詮釋者，必須先做一個假設，假設原典文本的作者有著屬於意謂層次的真正客觀意思。原典詮釋者於此階段的學術責任在於發現並了解真正的客觀意思，「依文解義」依照原本，解釋其客觀的意思，表達詮釋該詮釋者的獨特客觀領悟。

經由閱讀理解 Donna Eden 對原典的詮釋，「依文解義 客觀理解 Donna Eden 源初的本真，透過對文本的語意理解、文本的脈絡分析，由「原作者的體驗→體驗形成作品的表現→鑑賞者的隨後體驗」<sup>13</sup> 來理解 Donna Eden 的詮釋態度，發現理解其所謂的真正的意思。經由研究 Donna Eden 的生命故事，社會背景等「現象學的記述」<sup>14</sup>去理解「意謂」層次所謂的「如實的客觀」。

「蘊謂」層次的義理蘊涵。

傅偉勳先生於《學問的生命與生命的學問》一書第 228 頁中提及，蘊謂層次的首要課題是在原有的經典詮釋路徑上工作，進行探討和歸納，進而梳理出新的觀點和路徑，從而發掘出新的原始文本所要傳達的，隱而未見的深層意義與思想，讓更多層次的詮釋蘊含浮上檯面。

接續著對 Donna Eden 原典詮釋進路的探討，緊接著在「蘊謂」層次中擴大

---

<sup>11</sup> 參 Eden Energy Medicine 網站 <https://edenenergymedicine.com>，2022/11/23 查詢

<sup>12</sup> 參考自傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》，(臺北：中正書局，1993 年)，頁 228。

<sup>13</sup> 參考自傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》，(臺北：中正書局，1993 年)，頁 231。

<sup>14</sup> 參考自傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》，(臺北：中正書局，1993 年)，頁 232。

了詮釋的視野，探討 Donna Eden 思想發展歷程的進路。海德格名言：「每一種翻譯已是一種詮釋。」，而與文本對話，找出文本中 Donna Eden 所說過的可能的蘊涵，透過筆者的理解「翻譯」出來，擴大對 Donna Eden 能量醫療體系思想理論的詮釋視野，「了解到相互主觀性意義的可能義理蘊涵」<sup>15</sup>，做更有力度的原典詮釋。

### 「當調」層次。

傅偉勳先生於《學問的生命與生命的學問》一書第 238 頁中提及，心得與經驗的累積，有助於我們踏在巨人的肩膀上繼續前行，透過前人所留下的磅礴思想，以詮釋學和方法論為工具，創造性的詮釋出新讀者應當為原作者傳達出什麼創新的觀點和獨有的洞見，敲破層層的冰磚，探訪冰河底下的地下宮殿，在原有的表層結構體系之下探索更深層的隱藏結構，發現新天新地。

思想家 Roland Barthes 名言「作者已死」，但文本卻成永恆。作者創造文本，讀者與文本對話，「翻譯」了文本，不同角度的詮釋給了文本時尚性而有機會走向新的時代的伸展臺，走進傅偉勳先生所說的「批判地繼承」。

在「當調」的層次，筆者持續對 Donna Eden 能量醫療體系思想進行更深入的探究，覺察文本中有什麼是作者當說而未說的地方，在已說的表面結構下，設法發掘出深層結構中的未說。

### 「創調」層次。

傅偉勳先生於《學問的生命與生命的學問》一書第 238 頁中提及，創造性的詮釋者的重大使命便是「從批判的繼承者轉變成為創造的發展者」，在這一層次中讀者從詮釋者的身份變為有創造性的思想者的身份，站在巨人的肩膀上，走得比巨人更遠，在原創作者的理路基礎上，活絡了原有的思想本質，更加以創新的突破原有的矛盾，為原作者未能完成的思想課題提供一條新的路徑，批判的繼

---

<sup>15</sup> 傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》，(臺北：中正書局，1993 年)，頁 237。



承者解構了隱而未現幽微的表層系統，而創造的發展者提供了新的路徑，建構了新的深層結構。

創造二字是多麼的令人著迷呀！歸納整理了 Donna Eden 能量醫療體系思想的系統之後，在這龐大的能量心之海中，找尋它這個世代所創造出來的價值和意義，為讀者帶來了什麼樣的影響，時代的巨輪不停地往前滾動，而 Donna Eden 的能量醫療在這能量的心之海中，又會乘者什麼樣的帆，以怎樣的姿態繼續航行？

如果一個創造是由「心」和「神」建構而成，心神缺一不可，解構再建構，統合心神，便是創造性的詮釋者重要的里程碑，心神於西方又有多種說法，像是靈魂（soul）、靈性（spirit）、心智（mind）等，筆者暫且以靈魂筆之，英雄旅程的終點在哪裡？到了流奶與蜜之地後又當如何？如果說人一出生即是在走向死亡的旅程中，但於此同時也是走在一個與自己靈魂合一的旅程，當一個個體統合了、完整了，便能全然的接納自己，與自己親密，便有力量去愛他人，親密與自主帶來愛與自由，一個擁有愛與自由的個體，五臟五志穩固，經絡暢通，能量飽滿、心靈富饒，靈魂自由興盛。

## 第四節 文獻回顧

本節文獻回顧主要分為三部分，第一部份為「Donna Eden 的著作以及相關專書」；第二部份為「能量醫療思想體系相關專書」；第三部份為「能量醫療思想體系研究相關學術論文」。

### 一、DonnaEden 的著作以及相關專書

#### (一) 《能量醫療》<sup>16</sup>

《能量醫療》一書為 Donna Eden 女士最重要著作，是奠定 Donna Eden 能量醫療體系思想的基礎，Donna Eden 於書中提及人是由能量交織而成的，Donna Eden 女士由此展開帶領著我們在身、心、靈的通道裡展開了一場能量的衝浪，重新拾回我們與生俱來的天賦，維持能量的平衡，保持身體健康。

本書分為三部，第一部是「喚醒沉睡 200 萬年的內在治療師」，是能量醫療的理論基礎，為後續的章節做一個打底鋪墊的動作。Donna Eden 的信念是知道自己身體的能量狀態是人的本能，如何讓自己的能量達到最佳的狀態，更是一種人與生俱來的天賦，運用「能量測試」來和身體的能量體對話，以及透過每日例行的能量運動來保持能量的活躍。

第二部是「能量體的解剖學」，在此 Donna Eden 介紹了八個能量系統，是「能量醫療」體系的思想主軸，這八個能量系統分別是：經絡、氣輪、氣場、凱爾特網、基礎網格、五行、三焦、奇經八脈。

第三部分是「整合融會」 Donna Eden 教導讀者如何將前面所學的理论基礎應用到日常生活中，疾病來臨時如何重設身體的按鈕，當疼痛來襲時如何緩解疼痛，如何創造自身內外能量場，藉由使用能量的經驗開啟心靈的旅程。

---

<sup>16</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004 年)

## (二) 《女性能量療法》<sup>17</sup>

女性力量的崛起是時代的趨勢，現今有很多女性突破了職場的天花板成為企業領導人，甚至突破了政治的桎梏故成為國家領導人，在許多的家庭中，支撐著一個家的中流砥柱早已替換成了女性，再再說明了越來越多的女性跨越了父權的藩籬，找到自己的舞臺，大展身手，騰空翱翔。而面對這樣時代趨勢的改變，女性更需要守護自己的身心靈，「將身體功能調整到最佳的狀態，才能妥善的面對這一切」<sup>18</sup>。

本書教導女性擁抱原型的陰性力量，而這些原型的陰性力量是與生俱來的，就存在女性的能量、基因和荷爾蒙中，上述三者是女性行動的驅動力，女性的身體構造本來就是造物主巧奪天工的傑作，非常的細緻靈巧，女性天生也對於能量更加的敏感，透過學習能量療法更能啟動天賦，綻放女性特有的獨特魅力。作者提供了一些維持健康活力的能量技巧，來幫助女性調節荷爾蒙，改善經期不適，健康的懷孕生產，和更年期和平共處，以及體重管理。

荷爾蒙是女性的好朋友，本書教導讀者如何用能量來療法來處理荷爾蒙的混亂，胰島素、腎上腺素與皮質醇三個荷爾蒙之間適當交互作用，透過適當的飲食，適當的運動，以及5分鐘例行性的「每日能量運動」<sup>19</sup>：「敲三處」、「交叉爬行」、「韋恩庫克式」、「抓頂輪」、「神經淋巴反射點」、「拉上拉鍊」，來平衡調節賀爾蒙的能量。作者也提供了一些與荷爾蒙相關的療法重新訓練三焦，像是「三焦安靜法」<sup>20</sup>、「三焦敲打」<sup>21</sup>、「擁抱三焦」<sup>22</sup>、「輕觸三焦鎮定點」<sup>23</sup>，來與三焦

<sup>17</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》（臺北：心靈工坊，2016年）

<sup>18</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》（臺北：心靈工坊，2016年），頁0。

<sup>19</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁46-65。

<sup>20</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》（臺北：心靈工坊，2016年），頁114-115。

<sup>21</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》（臺北：心靈工坊，2016年），頁115-117。

<sup>22</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》（臺北：心靈工坊，2016年），頁118。

<sup>23</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》（臺北：心靈工坊，2016年），頁118-120。

合作回到平衡的狀態。

更年期是女性人生的第二高峰，更年期的情緒源自於身體的化學反應，力量非常強大，作者針對更年期化學反應提供了一些能量療法，是幫助更年期女性增加雌激素、黃體素、甲狀腺素和睪固酮分泌的能量技巧：「刺激黃體素分泌」<sup>24</sup>、「刺激雌體素分泌」<sup>25</sup>、「刺激甲狀腺」<sup>26</sup>、「睪固酮三重按摩」<sup>27</sup>。以及預防骨質疏鬆的收縮運動，緩解身體僵硬與關節痛、對應熱潮紅、沮喪憂鬱、陰道乾澀等的能量技巧。

《女性能量療法》幫助女性擁抱內在獨特的能量波動，疼惜自己的身體，發揮女性內在潛能，在人生的舞臺上發光發熱。

### (三) 《愛的能量》<sup>28</sup>

本書是由 Donna Eden 及其夫婿 David Feinstein 一起合著，運用大量能量醫療和能量心理學領域的知識探討伴侶關係。本書分為三部，第一部為「愛的傳承面」，第二步為「愛的學習面」，第三步為「一起創造愛的面貌」。

作者運用「情緒壓力的能量模式」<sup>29</sup> (Energetic Stress Style)，幫助讀者了解，當一個人面對壓力或威脅的時候，直覺所選擇的感官模式，分為：感受型、聽覺型、視覺型和邏輯型。作者也開發出「情緒壓力能量模式量表」<sup>30</sup>幫助讀者及其伴侶了解在落入情緒壓力時自己是屬於哪一種類型，了解雙方的情緒壓力能量模式之後，在雙方有爭執時，就能找到對方獨特的能量模式，加以

<sup>24</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》(臺北:心靈工坊，2016年)，頁235。

<sup>25</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》(臺北:心靈工坊，2016年)，頁236。

<sup>26</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》(臺北:心靈工坊，2016年)，頁241。

<sup>27</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》(臺北:心靈工坊，2016年)，頁244。

<sup>28</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，丁凡譯：《愛的能量》(臺北:心靈工坊，2015年)。

<sup>29</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，丁凡譯：《愛的能量》(臺北:心靈工坊，2015年)，頁36。

<sup>30</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，丁凡譯：《愛的能量》(臺北:心靈工坊，2015年)，頁42-44。

調整，化干戈為玉帛，形成雙贏的局面。作者運用能量醫療的技巧幫助不同類型的伴侶們，在能量的衝突中達到和諧，像是「對伴侶和你們的關係培養正向思考」，「身體的連結刺激愛的能量」，「天堂湧入」<sup>31</sup>等。

在行動上作者也將男女行動的差異分為，陰的行動和陽的行動，而陰陽能量是生命能量的互補元素，每個人都有其獨特的生命力和能量振動，以五種元素和五種季節來作為比喻，五種元素即水、木、火、土、金；五種季節即冬、夏、春秋、長夏。

水元素是胚胎的可能性，有著冬天的節奏，在壓力下渴望會變為恐懼、渴望安全、害怕前進，害怕給予承諾，作為水元素人的伴侶，此時要給他空間伸展，要給他時間等待，給他創新的點子，邀請他走出壓力；木元素是新的成長，有著春天的節奏，面對壓力的反應是憤怒，作為木元素人的伴侶，此時要協助你的伴侶創造空間，讓壓力閥釋放，轉移焦點重新肯定你們的聯盟關係；火元素是實現，是夏天的節奏，面對壓力使的反應是加速慌張或歇斯底里，作為火元素人的伴侶，你需要了解伴侶的慌張和歇斯底里和你的不同；土元素是轉變，包括冬至、夏至、春分、秋分，面對壓力時的反應是擔憂，作為土元素人的伴侶，你需要努力引導出伴侶因為不想傷害你或怕你失望而隱藏的想法，金元素是結束，是秋天的節奏，金元素人面對壓力的情緒反應是哀傷，作為金元素人的伴侶，你可以邀請伴侶進入感覺的範疇，在心智成次溝通。

早期童年經驗會形成三種依附類型：安全的依附、焦慮的依附、逃避的依附，而情緒壓力的能量模式會影響關係的風格，作者運用三焦系統的能量醫療技巧來幫助讀者安撫自己、管理情緒、修復裂痕。

「穴位是進入身體能量系統的門」<sup>32</sup>作者運用包括情緒釋放技巧（EFT）、思維場療法（TFT）塔帕思穴位指壓療法（TAT）、快速釋放（BSFF）等能量心

---

<sup>31</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，丁凡譯：《愛的能量》（臺北：心靈工坊，2015年），頁98-99。

<sup>32</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，丁凡譯：《愛的能量》（臺北：心靈工坊，2015年），頁207。

理學的方法，協助讀者運用敲打修復關係，克服問題的內在衝突。

性愛是健康的關係的一個很重要的部分，作者在此探討三種性能量：經脈、譚崔、奇經八脈。

有意識的伴侶關係的七大特質<sup>33</sup>：

1. 願意將潛意識的巨大資源帶進關係中。
2. 願意將自己未承認的衝動、動機和信念帶進意識中。
3. 願意面對潛意識中進行的內在衝突與過時的經驗。
4. 願意持續專注在有益的、給人力量的事情上。
5. 願意用正向的方式，引導出自己以及關係中最好的一面，來處理過去和面對未來。
6. 願意用關愛和建設性的方式討論困難的議題。
7. 願意接受彼此進化的美好。

「靈魂伴侶」是現代社會中許多人的渴望，打開靈魂運作的方式，進入神聖的空間，彼此分享靈魂的旅程，成為真正的靈魂伴侶。

## 二、能量醫療思想體系相關專書

### (一) 《觸康健》<sup>34</sup>

觸康健(Touch For Health, 簡稱TFH), 完整說法為「觸康健應用肌肉動力學」, 結合了西方的脊骨神經醫學技術、肌動學、營養學與中醫的經絡、五行理論、穴位、能量醫學等, 於 1960 年代後期, 由美國加州的脊骨神經科醫師 John Thie 所開發。

觸康健是一種非診斷性系統, 用以促進整個人的能量平衡。你用過書中程

---

<sup>33</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著, 丁凡譯:《愛的能量》(臺北: 心靈工坊, 2015 年), 頁 342-343。

<sup>34</sup> Thie, J.著, 何兆燦 等譯:《觸康健》(北京: 中國人民, 大學出版社, 2008 年)

序後就會發現，它對調和人的健康，在許多意想不到的方面上，都有所改善。我們發現，人們一直生活在各種小型困境之中，直至將這些各種各樣的不便給消除掉後，人們才會察覺這些小型困境過去是如何干擾著他們的生活。<sup>35</sup>

本書是觸康健綜合證書課程教材，主要有四個部分的課程大綱。

課程大綱（一）主要包括了觸康健的基本概念、肌能檢測、神經淋巴反射按揉點、掃經絡、交叉爬行、化解情緒緊張觸點、減輕疼痛的簡單技巧等。

課程大綱（二）主要包括了簡單的止痛技巧、能量線路定位、肌梭細胞裝置、腱感受器、警示點、化解情緒緊張法—促進將來的表現。五行學說、五行調和程序、腦脊液促流法、經絡按摩等。

課程大綱（三）主要包括了鎮靜的技巧、五色調合、五制目標調合、以食物作五行調和的手段、化解情緒緊張法—癒合過去的創傷、敲穴止痛、反應性肌肉重設、步態調和等。

課程大綱（四）主要包括了淋巴反射點輕觸去、藏8 能量、五志、五聲調和、穴位觸點理論、絡穴觸點、化解姿勢緊張、體姿分析、肌肉練習與運動等。

## （二）《光之手》<sup>36</sup>

本書前半部以心理動力學與人體能量場為理論基礎，闡述能量場的變化與人格的相關性；本書後半部以形上學的概念來闡述疾病的形成原因，以及疾病和氣場能量受干擾的關聯<sup>37</sup>。

本書分為幾個部分、第一篇是作者的療癒經驗；第二篇是氣場在生活中的重

<sup>35</sup> Thie, J.著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民，大學出版社，2008 年），頁 5。

<sup>36</sup> Brennan, B. A.著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015 年）

<sup>37</sup> Brennan, B. A.著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015 年），頁 11。

要性，更明確的討論能量場現象，將從歷史觀、理論科學、和實驗科學來描述此現象；第三篇介紹了作者所發現的人體能量場與心理學動力之間的關係；第四篇論及提高人們感知範圍的整體議題，在個人層面上，在實作層面以及在更寬廣的層面改變人們所居住的社會；第五篇論及靈性療癒的過程，呈現有關人體能量場的療癒經驗和技術，清楚地說明了人體能量場中不同層面的療癒技巧。第六篇為個案研究。<sup>38</sup>

### (三) 《光之手 2》<sup>39</sup>

本書共有六篇。

第一篇是本時代療癒的綜合論述，講述人有療癒的天賦，能量的四個維度，全息體驗的介紹，以及系統的平衡。

第二篇是本時代的療癒技術，介紹療癒師可使用的技術、療癒師的倫理原則，提供方法理路協助患者發現疾病的意義以及疾病的成因。

第三篇是療癒的個人經驗，講述療癒的七個過程分別為：否認、憤怒、討價還價、抑鬱、接受、重生、創新。

第四篇是創建療癒計畫，講述地球的能量，肉體和食衣住行中能量場的關係，如何打破自我憎恨的惡性循環，在心靈層面和靈性層面用愛療癒自己。

第五篇是關係與療癒，講述我們在關係中創造的隱性契約，關係中的三種氣場交互類型，人生創傷與關係帶的關係，觀察人際關係中的氣場互動，解決負能量互動的框架。

第六篇是透過更高靈性實現來療癒，講述靈性指導如何運作引領讀者的生活。哈拉維度，同體輪迴與哈拉線的變化，臣服、死亡和變貌的介紹，以及「核星」是永恆源頭的本質，打開通往核心的通道與生命創造脈動，於脈動中自我療癒。

本書介紹之「創造性能量的個維度」分別為：物質層（physical level）、氣場

---

<sup>38</sup> Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015年），頁24-27。

<sup>39</sup> Brennan, B. A. 著，心夜明譯：《光之手 2》（臺北：橡樹林，2020年）



曾（auric level）、哈拉層（hara level）、核星層（core star level）。<sup>40</sup>第一維度是我們熟悉的物質世界；第二維度是人體能量場，這一層充當著承托物質世界的網格結構；第三維度是哈拉層，是我們「意願」所在的層面；第四維度是核星層，是我們內在源頭和內在神性所居的層面。<sup>41</sup>

本書所介紹之「人體能量場七層次」分別為：第一層物質肉體感覺、第二層自愛的情感、第三層理性頭腦、第四層與他人的關係、第五層內在神聖意志、第六層神聖大愛，靈性狂喜、第七層神聖心智、寂靜。<sup>42</sup>

#### (四) 《光之手 3》<sup>43</sup>

本書分為兩部分，第一部分作者回顧了人類能量意識系統的結構，當「創造性脈動」暢通無阻時，我們便能顯化心中的渴望。第二部份作者描述了超感知能力如何運作，以及如何感知人類能量意識系統。<sup>44</sup>

「時間膠囊」是前世今生當中尚未化解的療癒事件的聚合體，一枚時間膠囊中包含了累世的一種特定創傷，其中每個創傷都發生在物質界某個特定的時間點，運用到的技術有：能量整合、擴展與收縮節律、了解被釋放的創造性能量。<sup>45</sup>

「能量帶」，有情感關係的人們有能量帶連接著情感與心智，能量則流經其中，它們將能量意識直接遞入並穿過我們的感知封印，能量帶的五種類型分別為：

1. 靈魂帶：在靈性世界中，與其來源之神連結的能量帶。
2. 前世帶：來自地球和其他地方的經驗。
3. 基因帶：與親生父母的連結。
4. 原生關係帶：與主要照顧者之間產生的，通常是親生父母或養父母。

---

<sup>40</sup> Brennan, B. A. 著，心夜明譯：《光之手 2》（臺北：橡樹林，2020 年）頁 31。

<sup>41</sup> Brennan, B. A. 著，心夜明譯：《光之手 2》（臺北：橡樹林，2020 年）頁 31。

<sup>42</sup> Brennan, B. A. 著，心夜明譯：《光之手 2》（臺北：橡樹林，2020 年）頁 37-46。

<sup>43</sup> Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手 3》（臺北：橡樹林，2021 年）

<sup>44</sup> Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手 3》（臺北：橡樹林，2021 年），頁 16-17。

<sup>45</sup> Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手 3》（臺北：橡樹林，2021 年），頁 161-169。

5. 關係帶：因與他人的相處而產生的能量帶，在與你有個人連結的人、寵物和特殊物件之間產生。<sup>46</sup>

#### (五) 《光之橋》<sup>47</sup>

本書分為三部分，第一部份：「你的光之橋」，引導讀者創造一座與讀者的靈魂-自我本體相連的光輝之橋；<sup>48</sup>第二部份：「創造新生活」，提供讀者一些技巧來練習藉由光的訊號吐納靈魂的能量，並且運用一個本質偵測系統來鑑別哪些目標屬於人格的慾望，而哪些是為靈魂所激勵的；<sup>49</sup>第三部分：「創造你最高可能性的未來」，學習選擇最適合你靈性成長的老師及找尋你靈體的方法，整合光與愛的靈魂調子，將愛擴及你周圍所有的人。<sup>50</sup>

「光之橋」它使你與你的靈魂連結，當這座橋和你的靈魂在越來越多的面向中產生連結時，她會輻射出各種顏色來，而每一種都是如此透明而光亮的。<sup>51</sup>

#### (六) 《光之輪》<sup>52</sup>

本書分為兩篇，第一篇為「光之輪」，第二篇為「第一個氣輪」。

「光之輪」講述氣輪的奧秘，所有的物體發出的靈光和電磁場通常包含多種顏色，而這些顏色的光輝就是「靈光場」，靈光場是生命之場，靈光場的顏色與氣輪有非常特別的關係，作者在此探討氣輪共同的本質，氣輪的能量流動，靈光的轉動方向和如何維持平衡的能量場，以及氣輪與治療的關係。

「第一個氣輪」的重要性是拙火的所在之處，<sup>53</sup>梵文的意思是「蛇」，印度

<sup>46</sup> Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手 3》（臺北：橡樹林，2021 年），頁 187。

<sup>47</sup> Huffines, L. 著，盧心權譯：《光之橋》（臺北：世茂，1998 年）

<sup>48</sup> Huffines, L. 著，盧心權譯：《光之橋》（臺北：世茂，1998 年），頁 30。

<sup>49</sup> Huffines, L. 著，盧心權譯：《光之橋》（臺北：世茂，1998 年），頁 88。

<sup>50</sup> Huffines, L. 著，盧心權譯：《光之橋》（臺北：世茂，1998 年），頁 176。

<sup>51</sup> Huffines, L. 著，盧心權譯：《光之橋》（臺北：世茂，1998 年），頁 40。

<sup>52</sup> Bruyere, R. 著，王明華譯：《光之輪》（臺北：世茂，1997 年）

<sup>53</sup> Bruyere, R. 著，王明華譯：《光之輪》（臺北：世茂，1997 年），頁 126。

Siddhi 的意思是「完美」，拙火啟動，雙蛇的力量被喚醒，所有 Siddhi 的力量都在意識覺醒之後產生，作者講述到拙火是肉體的底座，拙火的能量不受生殖器控制，而是與生殖器官的內分泌腺所分泌的荷爾蒙有關，拙火的甦醒帶來不可思議的力量，全身有一種被啟動的感覺。<sup>54</sup>

在第二篇中作者也談論到了性、拙火和業的關係，以科學的角度來探討氣輪，以及各種疾病的療癒和氣輪的關係。

#### (七) 《脈輪全書》<sup>55</sup>

本書描繪了脈輪系統背後的形上學理論基礎，作者以具體的科學隱喻以及現代的治療技巧來呈現脈輪理論，檢視內在和外在的現實，將脈輪系統視為追求靈性成長的深奧修行體系，本書分為三部：

第一部探索脈輪系統：作者從脈輪系統的歷史開始講起，脈輪最早來自吠陀經，是亞利安人的口述傳承，和瑜珈有密切相關性，瑜珈 (yoga) 梵文之意是「結合」，平凡自我與神聖的純粹意識相結合。

第二部脈輪的旅程：作者詳細介紹了每個脈輪，帶著讀者經歷七脈輪的旅程。

1. 第一脈輪是海底輪和它相關聯的關鍵詞有：土、根部、接地、生存、身體、食物、物質、開始。
2. 第二脈輪是臍輪和它相關聯的關鍵詞有：水、改變、對立、活動、快樂、情緒、性慾、滋養、靈敏的感受力。
3. 第三脈輪是太陽神經叢和它相關聯的關鍵詞有：火、力量、自主、意志、能量、新陳代謝、科技、蛻變、自尊。
4. 第四脈輪是心輪和它相關聯的關鍵詞有：愛、風、呼吸、平衡、關係、親和力、一體性、療癒。
5. 第五脈輪是喉輪和它相關聯的關鍵詞有：音、以太、聲音、震動、溝通、

<sup>54</sup> Bruyere, R. 著，王明華譯：《光之輪》（臺北：世茂，1997年），頁 168-170。

<sup>55</sup> Judith, A. 著，林燮譯：《脈輪全書》（臺北：心靈工坊，2013年）

梵咒、心電感應、創造力。

6. 第六脈輪是眉心輪和它相關聯的關鍵詞有：光、顏色、看見、直覺、觀想、想像、靈視、視野。
7. 第七脈輪是頂輪和它相關聯的關鍵詞有：思、意識、思想、資訊、知曉、體悟、超越、內蘊、靜心。

第三部總結：脈輪和關係有兩條主要的原則，掌握了人際之間的互動，一是能量傾向於自我平衡，異質相吸；二是能量模式傾向於自我鞏固。兩種類型交互作用對立的傾向於平衡，同質的傾向於鞏固。<sup>56</sup>

#### (八) 《脈輪瑜伽全書》<sup>57</sup>

瑜伽和脈輪系統是對立兩極之間的橋樑，而這座橋梁是以能量為基礎搭建而成的，以脈輪為基礎的瑜伽宗旨是接觸神性能量，並啟動所有脈輪，創造出靈性覺醒。

第一脈輪：進入。以山式形成你的基礎。

第二脈輪：對位。善用兩極對立的原則。

第三脈輪：啟動。培養身體內的火。

第四脈輪：軟化。感知宇宙之愛，如何到達彼處。

第五脈輪：協調。練習時發出聲音。

第六脈輪：照亮。練習聚焦視點。

第七脈輪：喚醒。平常的意識。<sup>58</sup>

從瑜珈墊內到瑜珈墊外，好比從內心到外界，我們體內的脈輪元素，土、水、火、風、音、光、和意識，也同樣存在於我們身外，脈輪系統是座彩虹橋，走過

<sup>56</sup> Judith, A. 著，林燮譯：《脈輪全書》（臺北：心靈工坊，2013年），頁349-353。

<sup>57</sup> Judith, A. 著，林燮譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：心靈工坊，2017年）

<sup>58</sup> Judith, A. 著，林燮譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：心靈工坊，2017年），頁44-383。

這座橋，我們重新連結天地，領悟神性，回歸到愛中。<sup>59</sup>

#### (九) 《經絡解密 卷一》<sup>60</sup>

中醫理論博大精深，是一個微小的宇宙，含括的內容不侷限於人體，以天地空間為橫軸，以人類演化的時間為縱軸，包羅萬象，無邊無際，人類生存於天地之間，和宇宙規律相對應，展現於臟腑、百器和經絡之中。

中醫的人體臟腑理論，從生命演化中看人體的陰陽概念以及臟象學說，人與身體的對應關係，五臟六腑互為表裡，身體與情志密不可分，以及五臟六腑對應的十二官位；人與天地的對應關係，五行學說的特色，以及中醫的時間學。

中醫的人體經絡理論講述的是經絡系統是演化生命體的維生連結系統。作者介紹了經與絡的定義以及經絡的分布，經絡的功能與重要性，經絡四大系統的特色等。

肺經是時間的紀錄者，每一天勇氣的來源，肺經的人生哲學是接納涵容，開懷讚美，勇氣魄力。

#### (十) 《經絡解密 卷二》<sup>61</sup>

大腸經和胃經是人體之中最陽光，肌肉最強健，也是直接面臨人生挑戰的，兩條陽經，和人面對真實生活所展現出來的生命力息息相關。胃與大腸都是屬於消化系統，一進一出，合作無間，幫助人體消化食物吸收養分。

大腸經除了含括人體腹部大腸這個器官外，還連結了牙齒和肩膀，所以有咬緊牙關，一肩挑起責任的堅毅形象，情緒方面，包含了承擔與抒發。

大腸經保健穴道有合谷穴、曲池穴、手三里穴、陽溪穴、偏歷穴；大腸經的飲食保健法為多喝水、多蔬果、少油膩；大腸經的人生哲學是傳導則有變化，順勢即能改變。

<sup>59</sup> Judith, A. 著，林茱譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：心靈工坊，2017年），頁389-391。

<sup>60</sup> 沈邑穎：《經絡解密 卷一》（臺北：大塊文化，2018年）

<sup>61</sup> 沈邑穎：《經絡解密 卷二》（臺北：大塊文化，2018年）

擁有追求成功的能力和行動力的足陽明胃經，和食慾、性慾以及掌控慾有密切關係。胃經常用的保健穴位是厲兌穴、內庭穴、陷谷穴、豐隆穴、足三里穴、上巨虛穴、下巨虛穴、梁丘穴、天樞穴。胃經的人生哲學：少年之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。

(十一) 《經絡解密 卷三》<sup>62</sup>

脾臟的六大特質：脾臟於五行屬土，有一種無私地給予的大地之母特質，於五味屬甘，有一種令人滿足的幸福感，於五色屬黃，開胃，給人溫暖與希望，於五志屬思，細膩，有著母性的周全，主食物消化與營養吸收，主肌肉和四肢輸送營養，以利肌肉及四肢的強壯靈活。

脾臟功能對應大地的特質；脾臟的「脾氣」對應大地的「孕育」；脾臟主「運化」對應大地的「包容」；脾臟主「升清」對應大地的「長養」；脾臟主「祛濕」對應大地的「承擔」。

脾經常用保健穴位，隱白穴、公孫穴、三陰交穴、陰陵泉穴、血海穴。

脾經的人生哲學是自我提升，幸福知足的人生哲學。

(十二) 《經絡解密 卷四》<sup>63</sup>

心臟是身體的君主之官，也是自己生命故事的編劇和導演。

心臟的三大對應關係：

一、心與天地的對應關係為心是南方的太陽，心的熱像反映在額頭的部位，

心於五行屬火，造就了中醫「重視陽氣」的理論特質。

二、心與身體的對應關係為心臟對應神志、血脈與面部的特質。

三、心與其他臟腑的連結關係為聽命與進貢的關係。

心經常用四大保健穴位是：少海穴、神門穴、少府穴、少衝穴。

心經的人生哲學是豐盈喜樂，時時運轉心的人生。

<sup>62</sup> 沈邑穎：《經絡解密 卷三》（臺北：大塊文化，2018年）

<sup>63</sup> 沈邑穎：《經絡解密 卷四》（臺北：大塊文化，2019年）

(十三) 《經絡解密 卷五》<sup>64</sup>

小腸經是內剛外柔的花木蘭，小腸是受盛之官，小腸的主要功能之一是利小便以實大便，小腸的主要功能之二是濡養組織器官與關；小腸經與其他臟腑的合作關係：小腸與心是從屬護衛的關係，胃、小腸、大腸是吸收血津液一條龍的關係，小腸與膀胱的關係是水務及防禦的關係，小腸與脾的關係是水精輸送的關係，小腸與腎的關係是隱性的關係；小腸經常用的保健穴位是後溪穴、腕骨穴、養老穴、顛膠穴；小腸經的人生哲學是熱情溫暖，無私給予。

膀胱經為人體最長的經絡，膀胱的特色為州都之官，中醫稱膀胱為「水腑」；膀胱與腎是表裏配合關係，膀胱和肺是護表與津液關係，膀胱與三焦是水道、毫毛腠理及元氣關係，膀胱與肺腎三焦是氣機與津液關係，膀胱與心是主表關係，膀胱於小腸是同名經與泌別清濁關係；膀胱經常用的保健穴位是攢竹穴、京骨穴、通天穴、飛揚穴、天柱穴、束骨穴、腎俞穴、大腸俞穴、委中穴；膀胱經的人生哲學是生命學習是在變化中不斷的調節平衡與實踐。

(十四) 《經絡解密 卷六》<sup>65</sup>

腎通冬氣，主封藏；腎主骨生髓，為作強之官，伎巧出焉；腎經常用的保健穴位是湧泉穴、然谷穴、太溪穴、大鐘穴、水泉穴、照海穴、築賓穴；腎經的人生哲學是人生時時有轉圜。

奇經八脈是早期的經脈系統，因應胚胎早期發育，為後續的器官組織發展做準備，有保護、連結、運送等功能，奇經八脈循行及疾病：任脈主要循行在人體正面、督脈主要循行在人體背面、沖脈主要循行在體腔內層、帶脈環繞身體一圈、陰陽維蹻四脈為任督二脈的執行助手。

<sup>64</sup> 沈邑穎：《經絡解密 卷五》（臺北：大塊文化，2019年）

<sup>65</sup> 沈邑穎：《經絡解密 卷六》（臺北：大塊文化，2021年）

### 三、能量醫療思想體系研究相關學術論文

“Development of a Healthcare Approach Focusing on Subtle Energies: The Case of Eden Energy Medicine”<sup>66</sup> by Donna Eden, David Feinstein

以精微能量為焦點的保健方法之發展，Eden Energy Medicine 的案例。

EEM(Eden Energy Medicine)是一種徒手的保健方法，它使用電磁和細微能量系統來評估和介入健康保養，已經有超過 1600 位受訓兩年以上 EEM 專業認證治療師投入其中，為數十萬人提供療癒工作與課程。

在本期刊中，EEM 創辦人簡短的介紹了能量醫療的發展和一些案例，他們從進階的 EEM 的角度來闡述一些能量醫療相關的問題，大部分的人並不知道能量依循者電磁光譜，這使得能量醫療無法被廣泛接受，因這樣的言論挑戰了傳統西醫的觀念。

這樣的觀點可以用早在數千年前已被接受的細微能量治療系統來解釋，作者提出了經驗性的證據來支持細微能量的有效性，能量對健康的相關影響，以及 EEM 所強調的九大能量系統，作者回顧了能量醫療的臨床療效，提出了六個能量醫療保健方法的優勢。

“Six pillars of energy medicine: clinical strengths of a complementary paradigm.”<sup>67</sup> by Donna Eden, David Feinstein

能量醫療的 6 個支持：互補典範的臨床優勢。

1. 達到：能量醫療可以在能量的基礎上說明生理過程（address biological

---

<sup>66</sup> Eden D, Feinstein D., “Development of a Healthcare Approach Focusing on Subtle Energies: The Case of Eden Energy Medicine.” *Adv Mind Body Med.* 2020 Summer; 34(3):25-36.

<sup>67</sup> Eden D, Feinstein D., “Six pillars of energy medicine: clinical strengths of a complementary paradigm.” *Altern Ther Health Med.* 2008 Jan-Feb;14(1):44-54.



- process)。
2. 有效率：以精準、快速、和彈性的方法來調節生理過程 (biological process)。
  3. 實際性：以容易的、經濟的、非侵入性的介入方式來促進健康預防疾病。
  4. 患者賦權：在治療過程中可在家中使用被教導的方法自助療癒，也可和治療師建立穩固的關係。
  5. 量子相容性：採用非線性的概念，如遠距治療，祈禱和專注力的影響力。
  6. 整體取向：加強身體、思想和精神的融合，不僅注重治療，而且體現更大的福祉、和平和對生活的熱情。

“Energy psychology: Efficacy, speed, mechanisms.”<sup>68</sup> by David  
Feinstein

能量心理學的功效、速度、機制。

最廣為人知的能量心理學結合了認知和藉由敲打刺激針灸穴位的技術，大多數學習和使用穴位敲打療程的臨床醫生，將該方法整合到現有的臨床使用中，而不是將其用作獨立的治療方法，該方法一直備受爭議，其效率、速度和解釋性模型都受到質疑。

儘管如此，自三十多年前推出以來，它在臨床環境的使用上，以及患者自助的使用上，一直在不斷擴大，本文回顧了對此方法最顯著的批評，並提出了研究和基於經驗的理論架構來解決這些問題。

超過一百多份同行回顧 (peer-review) 結果的研究 (其中 51 份是隨機控制組) 提供了一個評估該方法的說法和批評的證據的依據，此回顧 (review) 的結論是，越來越多的證據指出，以能量心理學為基礎的針灸穴點療法在焦慮

---

<sup>68</sup> Feinstein D., “Energy psychology: Efficacy, speed, mechanisms.” Explore (NY). 2019 Sep-Oct;15(5):340-351.

症、抑鬱症、創傷後症候群的處遇上是快速且有效率的，針灸穴點敲擊對這些處遇結果所帶出來的機制也在此被提出。

“Uses of Energy Psychology Following Catastrophic Events.”<sup>69</sup> by  
David Feinstein

能量心理學應用於災難性事件。

能量心理學結合了針灸穴點的刺激、認知重組以及其他以證據為基礎的心理治療療程，已廣泛地被實行，超過一百二十多項臨床實驗已經確立了能量心理學的有效性，這個方法已經被運用在超過三十多個有發生天災人禍的國家。

能量心理學實施的介入包括（1）立即緩解。（2）減少邊緣系統喚醒創傷的觸發機制。（3）克服複雜的心理困難。（4）促進最佳功能。

建立在救災工作中引入能量心理學的架構後，根據對本文作者的採訪，提出了環境樣本報告，這些包括對大規模的槍擊、種族滅絕、種族戰爭、地震、颱風、龍捲風、洪水、野火和新冠肺炎疫情倖存者的救濟工作的描述。

在災難發生後幾天或幾週內，以及隨後的心理創傷所引起的心理問題治療時，使用能量心理學介入後出現了強而有力的結果模式。

“Six Empirically-Supported Premises About Energy Psychology:  
Mounting Evidence for a Controversial Therapy.”<sup>70</sup> by David Feinstein

關於能量心理學的六個經驗性支持前提：實證不斷在增加的爭議性治療。

本文聚焦在 245 項臨床試驗，綜合分析，系統評估，和研究能量心理學療程

---

<sup>69</sup> Feinstein D., “Uses of Energy Psychology Following Catastrophic Events.” *Front Psychol.* 2022 Apr 25;13:856209.

<sup>70</sup> Feinstein D., “Six Empirically-Supported Premises About Energy Psychology: Mounting Evidence for a Controversial Therapy.” *Adv Mind Body Med.* 2021 Spring;35(2):17-32.

的理論文章，包括針灸穴位敲擊，這是能量心理學中最常用的介入措施，這個研究驅動了關於此方法的療效、速度、耐用性、和生理效果的六個前提。

針灸穴位敲擊療程：

1. 對治療一系列臨床狀況有效。
2. 比傳統治療快速。
3. 帶來持久的效益。
4. 產生生理的改變，證實了客戶主觀的評估。
5. 是被證實的臨床效果的關鍵成分。
6. 傳遞訊號，此訊號可以增加或減少大腦特定區域的喚醒。

進一步對此機制的顧慮是，導致該報告快速、持久的結果，暗示著這個方法對修訂過時的心理模型有不尋常的能力。

具體來說，提出一個發展中的假設，針灸穴點敲擊療程很容易產生生動和情緒上的緊張經驗，而這些經驗與過時的心理模型相互矛盾。

## 第五節 論文架構

根據前面所述，本文的論文架構如下：

第一章為緒論，包括研究背景與動機、研究方法、文獻回顧、論文架構。

第二章為 Donna Eden 的生平與能量醫療的事業發展。本章主要簡單介紹 Donna Eden 生平以及她如何發現發展她的醫療思想。

第三章為 Donna Eden 的經絡能量醫療體系思想之探討。本章主要探討 Donna Eden 的經絡能量醫療思想，由人體十二經絡著手，逐一探討。

第四章為 Donna Eden 的脈輪能量醫療體系思想之探討。本章主要探討 Donna Eden 的脈輪能量醫療思想，由人體七大脈輪著手，逐一探討。

第五章為 Donna Eden 經絡與脈輪能量醫療技術之探討。本章分成兩部分，一部分是 Donna Eden 經絡能量醫療技術之探討，另一部分是 Donna Eden 脈輪能量醫療技術之探討。

第六章為結論。本章分成兩部分，一部分是回顧研究結果，另一部分是展望研究限制。

表 1：論文架構表

Donna Eden 「能量醫療」體系思想研究		
章節	名稱	摘要
第一章	緒論	包括研究背景與動機、研究方法、文獻回顧、論文架構。
第二章	Donna Eden 的生平與能量醫療的事業發展	本章主要簡單介紹 Donna Eden 生平以及她如何發現發展她的醫療思想。
第三章	Donna Eden 的經絡能量醫療體系思想之探討	本章主要探討 Donna Eden 的經絡能量醫療思想，由人體十二經絡著手，逐一探討。
第四章	Donna Eden 的脈輪能量醫療體系思想之探討	本章主要探討 Donna Eden 的脈輪能量醫療思想，由人體七大脈輪著手，逐一探討。
第五章	Donna Eden 經絡與脈輪能量醫療技術之探討	本章分成兩部分，一部分是 Donna Eden 經絡能量醫療技術探討，另一部分是 Donna Eden 脈輪能量醫療技術探討。
第六章	結論	本章分成兩部分，一部分是回顧研究結果，部分是展望研究限制。

## 第二章 Donna Eden 生平與能量醫療事業發展

### 第一節 Donna Eden 的生命歷程

Donna Eden 從小便有許多先天性的疾患，體弱多病，健康頻頻出狀況，朝不保夕，雖然肉身與疾病的遭逢，讓她因病而辛苦，但她天生有一種將生命的遭逢化為一抹微笑的能量，疾病雖然帶給她肉身的痛苦，卻也賦予她一個自由的心靈。她從小的身體狀況極為特殊，如同她在《能量醫療》一書提及：

天生就有心雜音的毛病，五歲時罹患肺結核，並有嚴重的過敏及花粉症，十六歲時被診斷為多發性硬化症的初期狀況；二十歲後期曾經輕微心臟病發作；三十歲初期患有嚴重氣喘；三十四歲罹患乳房腫瘤，而且自十二歲開始，就有血糖過低的毛病，並為嚴重的經前症候群所苦。<sup>1</sup>

在世人眼中可能覺得諸多疾病頑劣異常，在東方華人社會父母的眼中可能覺得可悲可嘆，一定是累世的業報劫數或冤親債主所致，她成長於西方社會，在西方醫學科學的殿堂中，主流的醫療方法絲毫對她沒有任何用處，以她的情況而言，不管是東西方的父母可能都會束手無策吧。

就在她健康狀況岌岌可危，幾乎藥石罔效的時候，她避居到了斐濟島，過著自然簡樸原始的生活，吃喝用度都是天然有機，無塵世繁華喧囂，工業革命的手還未曾伸展至此，所以沒有工廠加工食品、化學藥劑；資本主義的足還尚未於此落地，所以沒有車水馬龍，空氣汙染。在這一方原始簡樸的寸土中，就只是單純的存在，讓她恢復了健康。

一九七七年 Donna Eden 返回美國時受到了強烈的文化衝擊，正想著如何在

---

<sup>1</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁12。

物質人造化，事事科學化的美國謀生而茫茫毫無頭緒時，在因緣際會下接觸了由 Gordon Stokes 與 Shanti Duree 所教授的「觸康健」(Touch for Health) 講師培訓，是「結合了中醫與西方的實驗性技巧，配合應用人體動力學與其衍生的方法，是一種代表了中西兩種文化豐富的綜合性的治療方式」<sup>2</sup>，在 1970 年代初期由 Dr. John Thie 以及 Dr. George Goodheart 合作發展出來的一套適合一般民眾學習的健康教育系統，之後 Donna Eden 到聖地牙哥的「默勒整體醫療學院」(The Mueller College of Holistic Studies) 學習治療性按摩，取得了合法的按摩治療師執照，經過幾年的耕耘，初步建立自己的能量醫療品牌：「能量肌動學」(Energy Kinesiology)。

Donna Eden 是一個名符其實的「負傷的治療師」(wounded healer)，Donna Eden 曾在 27 歲的時候心臟病發作，而將近三十歲的時候，大約有五個不同領域的醫學專家告訴她要有準備後事的心理準備<sup>3</sup>，但是 Donna Eden 並沒有被身體的病痛以及隨時可能面臨死亡的存在壓力給打倒，相反的 Donna Eden 比以前更加用心地覺察和感知自己身體能量的流動和運行，在偶然的狀況下，她注意到，假如她把手放在大腿股上持續 3 分鐘，就會有一股溫暖的熱流流經，然後疼痛便會消失，有了這樣的經驗以後，Donna Eden 便更努力地發掘什麼樣的位置和手勢對身體的能量流動以及疼痛減緩會有影響，經過兩年這樣「實驗性的」洞察與歸納，那些在 Donna Eden 身上大部分主流醫療束手無策的症狀都被她一一克服乃至最後幾乎都痊癒了，而 Donna Eden 也在這過程中一點一滴地發展出了自己獨特的能量療癒方式。

而 Donna Eden 之所以能夠這樣一步一腳印的建立起自己的療癒品牌，除了她本身樂觀的性格、好學的特質外，筆者以為有一部分是來自她有一顆悲憫的心，

---

<sup>2</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004 年)，頁 14。

<sup>3</sup> 參考自 Eden, D. "DONNA'S STORY" (LearnEnergyMedicine.com)

希望能以自己所學去療癒因疾病而受到痛苦、因失去健康而對疾病產生恐懼的人們，也就是這股熱情和悲憫之心讓筆者甚為感動，也許就是這股力量引導著她，即使環境決絕，即使時勢卑劣，即使生死交關也從不怨天尤人，不放棄希望，逆轉勝，從一個負傷者，變成一個成功的療癒者。





## 第二節 Donna Eden 能量醫療的事業發展

Donna Eden 在《能量醫療》一書提到，她有靈視的能力，她可以看見能量的光和顏色。

我見到陌生人擁有一種極為稀有奇特的能量時，總會產生一股衝動，想要上前去興奮地向他訴說他氣場裡綺麗的色彩，或某個像燈光秀一般，讓人目不暇給的氣輪是如何如何。<sup>4</sup>

事實上，Donna Eden 的母親以及她的兩個手足都有這種能看到人們身上的能量的靈視天賦，就像我們一般人會談論到的肉眼所見的東西，例如：我的這個朋友今天穿了什麼顏色的衣服，染了什麼髮色；而 Donna Eden 他們家庭成員之間的談話可能是：我的這個朋友今天散發出的光芒是什麼顏色之類的。Donna Eden 告訴我們這些靈視看到的光芒和顏色是有意義的，它可能透漏著人們的情緒、態度、甚至性格。<sup>5</sup>

Donna Eden 並非一開始就有意發展這麼龐大的體系思想，他一開始的初衷是為了治療自己的多發性硬化症（multiple sclerosis），Donna Eden 憑藉著她樂觀天性，好學不倦的精神，熱情的教學熱忱，豐富繽紛的自由心靈，將她得天獨厚的靈視天賦以及巧妙豐富的想像力與創造力，打造了一個自己的能量醫療品牌，不僅治好了周身的疾病，更把對峙疾病的療癒經驗，嘉惠學子，無私地傳承下去。每次看見 Donna Eden 出現在自己經營的自媒體頻道，永遠都是那麼的熱情有活力，永遠都是那樣對萬事萬物充滿感激，這樣熱情的教學熱忱便是 Donna Eden 在這世間散發出的是一股暖流，這便是最強大的療癒人心和撫慰心靈的能量。

---

<sup>4</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁24。

<sup>5</sup> 參考自 Eden, D. “DONNA’S STORY” (LearnEnergyMedicine.com)

Donna Eden 痊癒後便開始熱衷於推廣療癒的方法，嘗試各種多元文化的療癒學習，像是中國的經絡，古老吠陀（ancient Vedic）的脈輪...等等。Donna Eden 了解到身體是一個很複雜且有個別化差異的結構系統，像是心血管系統（cardiovascular system）、免疫系統（immune system）、消化系統（digestive system）、肌肉系統（muscular system）、淋巴系統（lymphatic system）、神經系統（nervous system）、內分泌系統（endocrine system）等，無不既複雜又精妙。每個系統都巧奪天工，各司其職，又必須相互合作，互相支援。而不同的文化對於身體的自然療癒的處遇有其獨到的見解。所以 Donna Eden 將所學融會貫通，整合成了九大能量系統。

1. 經絡（the Meridians）：就像血管傳送血液，經絡會傳送能量。作為身體的能量血流，經絡系統會傳遞生命力、調整新陳代謝、移除阻塞現象，甚至決定細胞改變的速度和形式。經絡會影響每一個器官與每一個生理系統，包括免疫、神經、內分泌、循環、呼吸、消化、骨骼、肌肉和淋巴系統，每一個系統都至少有一條經絡灌注能量。

2. 脈輪（the Chakras）：脈輪是能量集中的中心，每個主脈輪都是一個螺旋能量中心，分別位於人體從脊椎底部到頭頂的七個點，並與七個宇宙共通的法則相通共鳴，包括生存、創意、自我、愛、表達、理解和超越。

3. 氣場（the Aura）：氣場是從身體散發出的多層殼狀能量，會與環境的能量交互影響，氣場本身就是環繞在你周圍的保護層，濾掉許多我們遇到的能量，同時汲取我們需要的他人能量。

4. 電力 (the Electrics)：電力感覺起來是一種從其他能量系統的電力量度中產生的能量，它不像經絡、脈輪或氣場一樣是個獨立的能量系統，而是與所有的主要能量系統有密切的關係，電力像一座橋，從身體基礎的電力層次去連結所有的能量系統。

5. 凱爾特網 (the Celtic Weave)：身體的能量會旋、轉、灣、扭、交叉並編織出壯大美麗的模式。凱爾特網以螺旋的韻律八模式，以無形的線交織在整個身體及周圍，統合所有的能量系統，變成一個整體來發揮作用。

6. 五行 (the Five Rhythms)：傳統中醫很久以前就認為，所有的生命可以分類成五種「元素」「運行」或「季節」。這些能量被認為是宇宙形成的基石，讓我們明瞭世界運行的基礎，社會組織的架構和人體維持健康的基本元素。這五種分明的韻律可以用自然界實際可見的元素（水、木、火、土、金）以及季節（冬、夏、春、小陽春、秋）來比喻。

7. 三焦 (Triple Warmer)：三焦是與免疫系統能量相關的經絡，負責攻擊入侵者，在緊急情況下啟動身體的能量，做出戰鬥、逃走、僵住的應急反應。三焦就像軍隊一樣在遇到威脅的時候便會活化，聯合其他的能量系統啟動免疫反應，掌管戰鬥、逃脫、僵住的機制建立並維持應急反應的習慣。

8. 奇經八脈 (the Radiant Circuits)：奇經八脈的能量是流動的液體，擁有獨特而自由的智慧。奇經八脈就像網站的超連結，可以立刻抵達需要的地方，重新帶來活力、喜悅和靈性的連結。奇經八脈的功能是要讓其他所有

的能量系統都能各司其職正常的運作，把能量重新分配到需要的地方，對於身體遭遇的健康問題做出適當的反應。

9. 基礎網格 (the Basic Grid)：基礎網格是身體的基礎能量，就像汽車的底盤，所有其他能量系統都承載在基礎網格的能量上，網格能量非常堅固而重要。<sup>6</sup>

以這九大能量系統為基礎，Donna Eden 與夫婿 David Feinstein 設計開發了一系列能量醫療課程。Donna Eden 是極具天賦的能量治療師而 David Feinstein 是受過主流醫學訓練，擁有完整醫學經歷的臨床心理學家，是一個致力於發展創新療癒方式的先驅，兩人一個感性，一個理性，相輔相成，合作無間。在他們合一的愛的能量上：

Donna Eden 是右腦：「能量是你體內的魔術，是你生命的動力，保持你的能量健康，它就會讓你保持健康，當你關注這些看不見的能量時，它會讓你的心歌唱，讓你的細胞快樂。」 David Feinstein 是左腦：「傳統的醫療，作為一個基礎，聚焦在細胞、組織、器官的生物化學上。能量醫療聚焦在身體的能量場上管理和控制細胞、組織，和器官的成長與修復，改變受損的能量模式，也許是可以改善器官、細胞和心理的活力最有效率的方法。」<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》（臺北：心靈工坊，2016年），頁 37-41。

<sup>7</sup> 參 Eden Energy Medicine 網站 <https://edenenergymedicine.com/what-is-energy-medicine/>，2022/11/21 查詢。

Donna Eden 和夫婿 David Feinstein 一起創立能量醫療品牌 “Eden Energy Medicine” 簡稱 EEM，課程內容已發展臻於完善：

Eden 能量醫療認證課程（EEM Certification Program）<sup>8</sup>包含了四個階段：

第一階段：基礎課程（Level 1: Fundamentals Classes），賦能學員在從事療癒工作時，所需的工具和技巧。包含了：

1. 告別無力感，在療癒自己和他人上扮演積極的角色。
2. 不同的疼痛處遇方式。
3. 加強免疫系統的方法。
4. 開發自身天賦潛能，移動、引導、轉換身體裡的能量。
5. 系統性的追蹤身體能量。<sup>9</sup>

第二階段：認證訓練（Level 2: Certification Training），這個階段，學員會在專屬導師的督導下，在小組裡充分的練習，學習從頭到尾施作一個療程。包含了：

1. 建立自信處理更多元寬廣的健康議題。
2. 找出如何信任和跟隨自己的直覺。
3. 學習如何在人們最脆弱的時候帶給他們療癒。
4. 在逐步的引導下開啟一個豐富療程的練習。
5. 深化你的能量聚焦生活模式。
6. 加入同質性人際社團。<sup>10</sup>

第三階段：專業技能掌握（Level 3: Professional Skills Mastery），幫助學員學習如何提供給客戶卓越的療癒，成為一個有技術和自信的直覺療癒者。包含了：

1. 觀察高階執行師從頭到尾施作完整療程。

---

<sup>8</sup> 參 Eden Energy Medicine 網站 <https://edenenergymedicine.com/what-is-energy-medicine/>，2022/11/21 查詢。

<sup>9</sup> 參網頁 <https://edenmethod.com/level-1/>，2022/11/24 查詢。

<sup>10</sup> 參網頁 <https://edenmethod.com/level-2-home/>，2022/11/24 查詢。

2. 至少兩次施作與被施作的實際練習接受督導並回饋。
3. 參與小團體示範練習。
4. 在課程中得到小秘訣與指導，建立對專業技巧的自信。
5. 跟隨一個高階 EEMCP 成員為導師 1 年。
6. 參與不定時的 Donna Eden Q&A 課程。<sup>11</sup>

第四階段：高階療程（Level 4: Advanced Protocols）：探索最深層而微妙的能量層次，成為一個最出色的能量治療師。包含了：

1. 網格和回溯法課程講授。
2. 網格和回溯法技術示範。
3. 開創個人療癒空間。
4. 實質性小組研討。<sup>12</sup>

其他還有繼續教育訓練課程（Continued Training Program）和師資訓練課程（Teacher Training Program）等。

從 Donna Eden 開始接第一個個案起，她已在能量醫療領域工作超過四十年，她曾幫助至少一萬個以上的個案做過九十分鐘的私人療程，有超過十萬人參加過她的實體工作坊和課程，數百萬人透過她的書、線上課程和媒體的曝光知道她的工作。<sup>13</sup>

Donna Eden 和她的夫婿 David Feinstein 在 2005 年開發了能量醫療認證課程（EEM），這個課程提供了高品質能量醫療訓練，截至 2018 年為止，已有超過 1400 位完成 EEM 訓練的能量治療師，在世界各地提供能量醫療個別療程和課程服務。<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> 參網頁 <https://edenmethod.com/level-3-home/>，2022/11/24 查詢。

<sup>12</sup> 參網頁 <https://edenmethod.com/level-4-home/>，2022/11/24 查詢。

<sup>13</sup> 參考自 Eden, D. “DONNA’S STORY” (LearnEnergyMedicine.com)

<sup>14</sup> 參考自 Eden, D. “DONNA’S STORY” (LearnEnergyMedicine.com)

從開始研究如何治療自己的多發性硬化症，到創立自己的能量醫療品牌，成為廣為人知的能量治療師，Donna Eden 始終未曾更改過她傳遞善知識的初衷，將她極大的熱情與精力投入於開發能量醫療課程，用她的熱情與活力站上傳「道」（傳授能量醫療課程）的舞臺。能量醫療成為她的「道」，這股「道心」的能量，正發揮極大的影響力與全世界各地同頻的靈魂共振著，她如今學子遍天下，來自世界各地，各個種族，各個階層，各行各業。



### 第三章 Donna Eden 的經絡能量醫療體系思想探討

經絡是人體的能量運輸系統，是 Donna Eden 能量醫療思想體系的一個主軸。人體的健康和經絡的能量平衡息息相關，當經絡失去平衡的時候，Donna Eden 教導讀者們一些技巧來應對，先來介紹一下能量醫療的幾個重要的技巧。

#### 1. 能量測試：

能量測試是一種在能量醫療中與身體對話的方式，能量體是身體一個微妙的對應體，每一個剎那都不斷地變化著，每個人都是獨一無二的，身體的健康反映出能量體的狀態，而能量的變化發生在身體的變化之前。

能量測試它能幫助人們測試身體某個部位的能量是通暢或阻塞的，測試的目標不是用來決定肌肉的力量，而是身體的能量流經身體部位的情形；能量測試能測得物體的震動對你的神經系統所造成的影響，強化大腦與身體細微能量的連結，建立內在溝通的新層次。

#### 2. 走經絡：

「走經絡」是用手沿著十二經絡的路線正向循行。手帶有電磁能及細微的能量，能量會跟著手在經絡迴路上流動，是 Donna Eden 所倡導的日常保養運動之一。

#### 3. 警兆點

「警兆點」是經絡系統上發揮類似斷路器作用的穴道。每一條經絡上都有一個或一對警兆點，當某個警兆點被觸發了，就表示該經絡能量受到干擾。<sup>1</sup>

#### 4. 沖掃經絡。

走經絡是順向，沖掃經絡則是逆向。沖掃經絡的方法是沿著有問題的那條經絡循行，做一次逆向沖掃，然後做三次順向補強，「一逆三順，它的作用是清理負面能量後帶入有活力的能量。

---

<sup>1</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁91。



5. 神經淋巴反射點。

神經淋巴系統的工作是讓淋巴、血液以及經絡的能量保持暢通，每日按摩神經淋巴反射點能將毒素排出肌肉，同時為全身注入新鮮的能量。

6. 按住經絡補氣血道。

按住某個特定的經絡補氣穴道，你的手就變成了導電的跨接電線，形成一個通路，從另一條經絡吸取能量，這些穴道能為該部位注入鮮活的能量。



## 第一節 身體的前（內）側經絡循環

身體的前側循環系統循行在手足部的前線，為太陰經和陽明經的組合。循行的路線為：手太陰肺經→手陽明大腸經→足陽明胃經→足太陰脾經。其中，肺和大腸為臟腑之間的相表裡；脾和胃臟腑之間的相表裡。活躍的時間為寅、卯、辰、巳，是人體呼吸吐納，一天的開始，準備開門做生意，為人體一日的營生做好準備。

### 一、肺經 (Lung Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「肺者，相傳之官，治節出焉」。<sup>2</sup>肺是人體的宰相，主管人體全身的氣，古老的東方特別強調氣，氣是動能，血的流動主要靠氣的推動，所以氣又為血之帥，肺經的重要性可見一般，黃帝內經靈樞篇記載肺經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：肺手太陰之脈，起於中焦，下絡大腸，還循胃口，上膈屬肺，從肺系橫出腋下，下循臑內，行少陰心主之前，下肘中，循臂內上骨下廉，入寸口，上魚，循魚際，出大指之端；其支者，從腕後直出次指內廉出其端。<sup>3</sup>

手太陰肺經循行路線：起於中焦，下行絡大腸，又回過來沿著胃的下口以及上口上行，通過橫隔膜進入胸腔，屬於肺臟。再從氣管橫走，出於液下，沿著上

<sup>2</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁76。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>3</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁105。〈靈樞篇·經脈第十·肺手太陰之脈〉。

臂內側走到心經和心包經之前，向下到走肘中，順著前臂內側，經掌後高骨下緣，進入寸口，上手魚，沿魚際邊緣，出拇指尖端。<sup>4</sup>

Donna Eden「走經絡」肺經的路線為：將一隻手放在對邊的肺上，往上移至肩膀的地方，再沿著手比往下走，從拇指出，兩邊都做。<sup>5</sup>

黃帝內經記載之肺經循行路線和 Donna Eden「走經絡」肺經的路線一致。

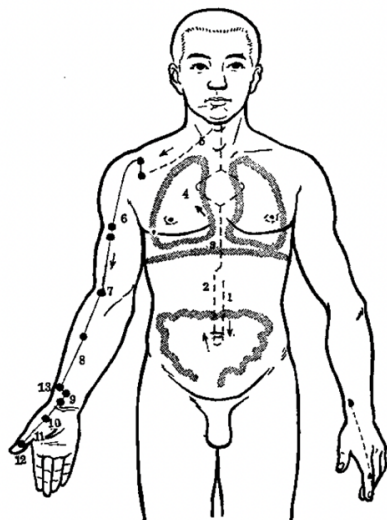


圖 1：手太陰肺經循行圖<sup>6</sup>



圖 2：「走肺經」路線<sup>7</sup>

手太陰肺經，以中府穴為起點，由上而下，到少商穴結束。沿途循經的重要穴道有：中府、雲門、天府、俠白、尺澤、孔最、列缺、經渠、太淵、魚際、少商。<sup>8</sup>

經絡肌肉能量測試是能夠判斷該經絡是否能量不足，較準確的方法。

肺經的肌肉能量測試方法為：

1. 受測者可站立或躺下，施測者站在測試臂對面。
2. 受測者手臂伸直，掌心朝下。

<sup>4</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁105-107。〈靈樞篇·經脈第十·肺手太陰之脈〉。

<sup>5</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁86。

<sup>6</sup> 圖片來源自程莘農：《中國針灸學》（北京：人民衛生出版社，1999年），頁66。

<sup>7</sup> 圖片來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁87。

<sup>8</sup> 參考郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》（北京：科學出版社，2018年），頁11-15。

3. 測試者輕捏受測者前鋸肌。
4. 一隻手放在肩頰骨，保持尖端向上和向內，另一隻手向下（往腳部方向），輕壓前臂。
5. 若肌肉能維持住則為能量正常，若肌肉無法維持住則為能量不足。

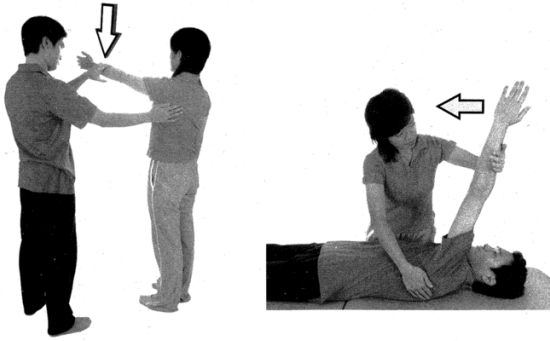


圖 3：肺經肌肉測試<sup>9</sup>

經肌肉能量檢測，若肺經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強肺經能量，肺的警兆點有兩邊位置在：中府穴（L1），位於胸部外側上方，靠近手臂與軀幹連接的位置，手叉腰，先取鎖骨外端下方凹陷處的雲門穴，再直下一寸就是中府穴。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行。先以逆行方式用手掃過肺經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出肺經經絡。甩手，將手上的經絡負能量甩掉，再順行肺經循行路線，「走經絡」三次，帶入正能量，讓肺經之經絡能量達到平衡。

《黃帝內經·靈樞篇·九鍼十二原》：凡用鍼者，虛則實之，滿則泄之，

宛陳則除之，邪勝則虛之。大要曰：徐而疾則實，疾而徐則虛。言實與虛，

若有若無。察後與先。若存若亡。為虛與實，若得若失。<sup>10</sup>

<sup>9</sup> 圖來源自 Thie, J. 著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 235。

<sup>10</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981 年），頁 5。〈靈樞篇·九鍼十二原〉。

補氣穴道和汗鎮定穴道，為補瀉原理，根據黃帝內經所述，「虛則實之，滿則泄之」，對於氣虛的症狀，當用補氣的方法，讓正能量充實；對於氣過剩的狀況，當用洩氣的方法，讓邪氣洩出。Donna Eden 則以補氣和鎮定為說法，按壓補氣血道，汲取能量，按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。按壓補氣穴道時，治療師的手會形成一個能量迴路，為此經絡注入鮮活的能量。方法為，持續按壓第一組穴道約三分鐘，接著持續按壓第二組穴道（控制穴道）約兩分鐘。

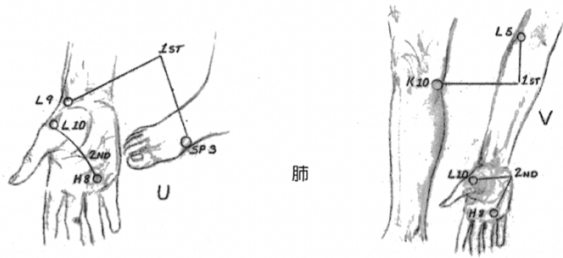


圖 4：肺經之鎮定穴道和補氣血道<sup>11</sup>

肺的第一組補氣穴道：L9 太淵穴、SP3 太白穴。

肺的第二組補氣穴道：L10 魚際穴、H8 少府穴。

肺的第一組鎮定穴道：L5 尺澤穴、K10 陰谷穴。

肺的第二組鎮定穴道：L10 魚際穴、H8 少府穴。

Donna Eden 這邊的處理，牽涉到五俞穴，木、火、土、金、水；井、榮、俞、經、合的相生相剋所得出的方法。

《黃帝內經》〈素問篇·氣穴論〉：「五臟各有井、榮、俞、經、合，五五是二十五個穴，左右相加，共五十穴。」<sup>12</sup>

《黃帝內經》〈素問篇·氣穴論〉：「六腑各有井、榮、俞、原、經、合，六六是三十六穴，左右相加，共為七十二穴。」<sup>13</sup>

<sup>11</sup> 圖片來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 101。

<sup>12</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981 年），頁 411。〈素問篇·氣穴論〉

<sup>13</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981 年），頁 412。〈素問篇·氣穴論〉

表 2：臟俞五十穴<sup>14</sup>

五臟	井 (木)	榮 (火)	俞 (土)	經 (金)	合 (水)
肝	大敦	行間	太沖	中封	曲泉
心	少沖	少府	神門	靈道	少海
脾	隱白	大都	太白	商丘	陰陵泉
肺	少商	魚際	太淵	經渠	尺澤
腎	湧泉	然谷	太谿	復溜	陰谷

表 3：腑俞七十二穴<sup>15</sup>

六腑	井 (金)	榮 (水)	俞 (木)	原 (木)	經 (火)	合 (土)
膽	竅陰	俠谿	臨泣	左墟	陽輔	陽陵泉
胃	厲兌	內庭	陷谷	沖陽	解谿	三里
大腸	商陽	二間	三間	合谷	陽谿	曲池
小腸	少澤	前谷	後谿	腕骨	陽谷	小海
三焦	關沖	液門	中渚	陽池	支溝	天井
膀胱	至陰	通谷	束骨	京骨	崑崙	委中

<sup>14</sup> 表參考自楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁411。〈素問篇·氣穴論〉

<sup>15</sup> 表參考自楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁412。〈素問篇·氣穴論〉

綜合 Donna Eden 補氣鎮定穴道以及《黃帝內經》〈氣穴論〉兩者整理出的肺經補氣鎮定穴道表：

表 4：肺經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
肺經 Lu 金	L9 太淵 (肺土) SP3 太白 (脾土)	L10 魚際 (肺火) H8 少府 (心火)	L5 尺澤 (肺水) K10 陰谷 (腎水)	L10 魚際 (肺火) H8 少府 (心火)

平衡經絡的最後動作可做「能量銜接」，將一隻手指放在眉心，另一隻手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

《黃帝內經》〈素問篇·宣明五氣論〉：「五臟所藏：心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意，腎藏志」。<sup>16</sup>心是人體的君王，最高的領導者，手裡一定要握著王牌，所以藏著神，「神」是我們的神識、神明；肺是人體王國的宰相，位高權重，肺主氣而司呼吸，肺的一手好牌是「魄」，「魄」代表人體器官活動的功能，所以肺養好了人才有氣力；肝是人體王國的將軍，深謀遠慮，肝手裡握的牌是「魂」，「魂」代表人的精神意識，是深謀遠慮的將軍保家衛國的武器；「意」是意念，思考的動機，脾裡藏著意念，深藏不露；腎為作強之官，意志當然要很堅定，意識堅定，考慮成熟叫做「志」，所以「腎」骨子裡是個鏗鏘成熟的大人呢！

《黃帝內經》〈靈樞篇·本神〉：「肺藏氣，氣舍魄，肺氣虛，則鼻塞不利少氣，實則喘喝胸盈仰息」。<sup>17</sup>肺裡蘊藏著人的真氣，而真氣寄宿在人的「魄」中，如果肺氣虛弱，就會鼻塞，吸不到空氣，如果肺阻塞，就會容易氣喘胸脹，需要仰面喘息。

<sup>16</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁210。〈素問篇·宣明五氣論〉

<sup>17</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁89。〈靈樞篇·本神〉

人來到地球上，是因為打開了肺，有了呼吸，才呱呱墜地，展開了在地球的生活，肺作為臟腑，是身體的頭號重要器官，主掌呼吸，而呼吸，是人存在的依據，是人與物質世界相連的橋樑；而肺經代表了人的甦醒，在地球上重生。

《黃帝內經·靈樞篇·本神》：「肺喜樂無極則傷魄，魄傷則狂，狂者意不存人，皮革焦，毛悴色夭死於夏。」<sup>18</sup>。魄藏於肺中，沒有限制，過度狂歡會傷魄，傷魄則癲狂，狂妄到意識喪失，旁若無人，皮膚皺摺，毛髮凋零憔悴，在夏季死亡。

肺藏魄，肺經代表著一個人魄力的展現，和自我意志有關。<sup>19</sup>

肺經氣脈陰虛，則容易傷懷、憂愁，感時花濺淚，容易顧影自憐，自怨自艾，做起事來，有心無力，自我意志跌落，常常有有一種「無能為力」，不能做自己的感覺，而衍生出不自由，不能自主的拘束感，甚至導致面對外界畏畏縮縮，沒有自信，和物質世界失去了聯繫。

肺經氣脈陽實，則容易強勢霸道，以自我為中心，容易自我感覺良好，覺得地球是繞著自己運轉，做事欠缺圓融。<sup>20</sup>

唯有肺經的氣脈恢復平衡，才能好好地展現自己的「魄」，不再覺得無能為力，自在做自己，不再逃避自由，為自己的人生負起責任，當一個有氣魄的宰相，主宰自己的人生。

---

<sup>18</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁87。〈靈樞篇·本神〉

<sup>19</sup> 林長江：《身心靈經絡密碼》（臺北：學開文化，2014年），頁26。

<sup>20</sup> 參考自李應奇：《歸真經絡心理學》（台南：歸真出版社，1996年），頁34-55。



## 二、大腸經 (Large Intestine Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「大腸者，傳道之官，變化出焉」。<sup>21</sup>

大腸在人體的官職叫做傳道之官，食物吃進肚子裡，經過前面的器官消化吸收之後，到了大腸轉變為糟粕而排出體外。大腸有傳導人體不需要的廢棄物排出體外的功能，故名為傳道之官。黃帝內經靈樞篇記載大腸經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：大腸手陽明之脈，起於大指次指之端，循指上廉，出合谷兩骨之間，上入兩筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩，出髃骨之前廉，上出於柱骨之會上，下入缺盆，絡肺，下膈，屬大腸。其支者，從缺盆上頸，貫頰，入下齒中，還出挾口，交人中，左之右，右之左，上挾鼻孔。<sup>22</sup>

手陽明大腸經循行路線：起自食指尖端，沿著食指拇側的上緣，至合谷穴，沿前臂上方，至手肘外側，再沿上臂外側前緣，上肩，出肩峰前緣，至脊柱骨之上，與諸陽經會合於大椎。再向下入盆缺，聯絡肺臟，向下貫穿隔膜，入屬大腸。另一支脈，從缺盆穴上走頸部，通過頰部，深入下齒齦中，迴繞至上唇，在人中在人中相交，左脈向右，又脈向左，上行夾於鼻孔兩側，與足陽明胃經銜接。<sup>23</sup>

<sup>21</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁77。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>22</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁108。〈靈樞篇·經脈第十·大腸手陽明之脈〉。

<sup>23</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁108-110。〈靈樞篇·經脈第十·大腸手陽明之脈〉。

Donna Eden「走經絡」大腸經的路線為：從手的食指開始，直直地沿著手臂往上走到肩膀，經過脖子抵達鼻子下方，然後向外移致鼻翼旁結束。<sup>24</sup>

黃帝內經記載之大腸經循行路線和 Donna Eden「走經絡」大腸經的路線致。

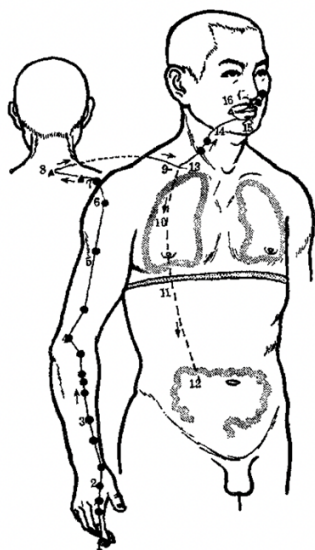


圖 5：手陽明大腸經循行路線<sup>25</sup>



圖 6：「走大腸經」路線<sup>26</sup>

陽明大腸經以商陽穴為起點，由下而上，到鼻翼兩側迎香穴結束，沿途循經重要穴道有：商陽、二間、三間、合谷、陽溪、偏曆、溫溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髎、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、口禾髎、迎香。<sup>27</sup>

大腸經的肌肉能量測試方法為：

1. 受測者站立或仰臥，施測者站在受測者的旁側。
2. 受測者腿部伸直，抬高 45 度，腳掌轉向內側。
3. 測試者輕捏受測者闊筋膜張肌。
4. 測試者將一隻手放在受測者對側臀部的頂部，另一隻手靠在腳踝上方的腿外側向後和向內推。

<sup>24</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004 年)，頁 88。

<sup>25</sup> 圖片來源自程莘農：《中國針灸學》(北京：人民衛生出版社，1999 年)，頁 68。

<sup>26</sup> 圖片來源 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004 年)，頁 89。

<sup>27</sup> 參考郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》(北京：科學出版社，2018 年)，頁 16-24。

5. 若肌肉能維持住則為大腸經能量正常，若肌肉維持不住則為大腸經能量不足。



圖 7：大腸經肌肉能量測試<sup>28</sup>

經肌肉能量檢測，若大腸經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強大腸經能量，大腸的警兆點有兩邊，位置在：天樞穴（St25），以肚臍為中心，向外往兩旁各一寸的位置。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行。先以逆行方式用手掃過大腸經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出大腸經絡。甩手，將手上的經絡負能量甩掉，再順行大腸經循行路線三次，帶入正能量，讓大腸經之經絡能量達到平衡。

接著可按壓「補氣穴道」或「鎮定穴道」，按壓補氣血道，汲取能量，按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。

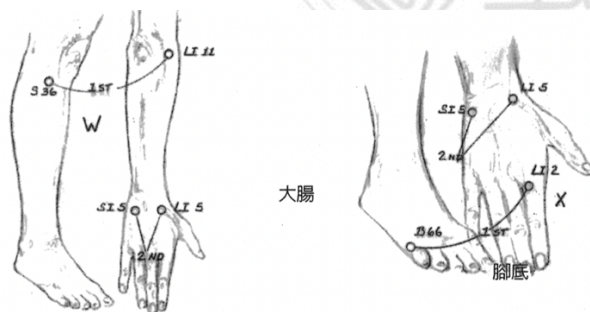


圖 8：大腸經之補氣血道和鎮定穴道<sup>29</sup>

<sup>28</sup> 圖片來源自 Thie, J. 著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 247。

<sup>29</sup> 圖片來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 101。

大腸的第一組補氣穴道：LI11 曲池穴、S36 足三里。

大腸的第二組補氣穴道：LI5 陽谿穴、SI5 陽谷穴。

大腸的第一組鎮定穴道：LI2 二間穴、B66 足通谷穴。

大腸的第二組鎮定穴道：LI5 陽谿穴、SI5 陽谷穴。

表 5：大腸經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
大腸經 LI 金	LI11 曲池穴 (大腸土) S36 足三里 (胃土)	LI5 陽谿穴 (大腸火) SI5 陽谷穴 (小腸火)	LI2 二間穴 (大腸水) B66 足通骨穴 (膀胱水)	LI5 陽谿穴 (大腸火) SI5 陽谷穴 (小腸火)

最後可做「能量銜接」，將一隻的手指放在眉心，另一隻手的手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

大腸是傳導之官，在人體的內務府專司「內侍」的工作。大腸的主要功能就是傳導和排泄糟粕，是人體排毒的重要管道，內務府侍衛，負責收垃圾和把垃圾拿出去倒，看似不起眼的官職，卻扮演著一個多麼重要的角色啊！所以「傳導」這個功能，真的需要八面玲瓏的手腕啊！像是公家機關的「人事」這個職務，要有很好的的人際互動能力。

大腸經代表一個人和人事物互動的能力，也代表著一個人如何表達自我。<sup>30</sup>

大腸經氣脈過於陰虛，則容易防衛退縮，不擅表達自己，無法說出自己真正想說的話，常常言不由衷，有什麼事悶在心裡，生悶氣，不愛與人互動來往。

大腸經氣脈過於陽實，則過於熱心積極，容易超過界線，變成多管閒事，若腸氣過多容易暴躁，煩躁不安，嘮嘮叨叨，脾氣彊扭倔強。<sup>31</sup>

一個大腸經氣脈平衡的人，能夠準確的表達自己心中所思所想，知道自己正在做什麼，做事有決心，也能和周圍的人事物互相效力，腰際柔軟，能屈能伸。

<sup>30</sup> 參考林長江：《身心靈經絡密碼》(臺北：學開文化，2014年)，頁28-33。

<sup>31</sup> 參考李應奇：《歸真經絡心理學》(台南：歸真出版社，1996年)，頁56-63。

### 三、胃經 (Stomach Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「脾胃者，倉廩之官，五味出焉」。<sup>32</sup>人體吃進去的五穀雜糧在脾胃裡消化而產生五味，所以脾胃被封為倉廩之官，掌管倉儲，豐韻五味。黃帝內經靈樞篇記載胃經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：胃足陽明之脈，起於鼻之交頰中，旁納太陽之脈，下循鼻外，入上齒中，還出挾口環唇，下交承漿，卻循頤後下廉，出大迎，循頰車，上耳前，過客主人，循髮際，至額顛；其支者，從大迎前下人迎，循喉嚨，入缺盆，下膈，屬胃，絡脾；其直者，從缺盆下乳內廉，下挾臍，入氣沖中；其支者，起於胃口，下循腹裏，下至氣沖中而合，以下髀關，抵伏兔，下膝臏中，下循脛外廉，下足跗，入中指內間；其支者，下廉三寸而別下入中趾外間；其支者，別跗上，入大趾間出其端。<sup>33</sup>

足陽明胃經循行路線：起於鼻樑兩旁凹陷處，旁納足太陽膀胱經，下沿鼻外，入上齒齦內，復出環繞口唇，相交於唇下承漿穴，再退回腮下後方出大迎穴，沿頰車穴，上行耳前，過客主人穴，沿著髮際，到額顛；其支脈從大迎穴前，下行人迎穴，沿著喉嚨，入缺盆穴，向下橫貫隔膜，入主胃腑，聯絡脾臟；其直行的脈從缺盆穴下行乳內側，再向下夾著臍的兩側而行，直至陰毛兩側的氣沖部；另一支脈，從胃的下口，下行腹里，下至氣沖部，與前脈會合，下行至髀關穴，直

<sup>32</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁77。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>33</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁110。〈靈樞篇·經脈第十·胃足陽明之脈〉。

達伏兔穴，下至膝蓋，沿脛骨前外側至足背，進入中趾內側；又另一支脈，從膝下三寸別行，進入中趾外側；又另一支脈，從足走入足大趾出其尖端，與足太陰脾經相結合。<sup>34</sup>

Donna Eden「走經絡」胃經的路線為：開始於眼睛下方，往下移至顎骨，再往上從臉的外側繞到額頭，然後往下經過眼睛直到鎖骨，在鎖骨處向外彎，再往下經過胸部，在腰部向內彎，然後直直沿著腿部往下走，從第二根腳趾頭出去後結束。<sup>35</sup>

黃帝內經記載之胃經循行路線和 Donna Eden「走經絡」胃經的路線一致。

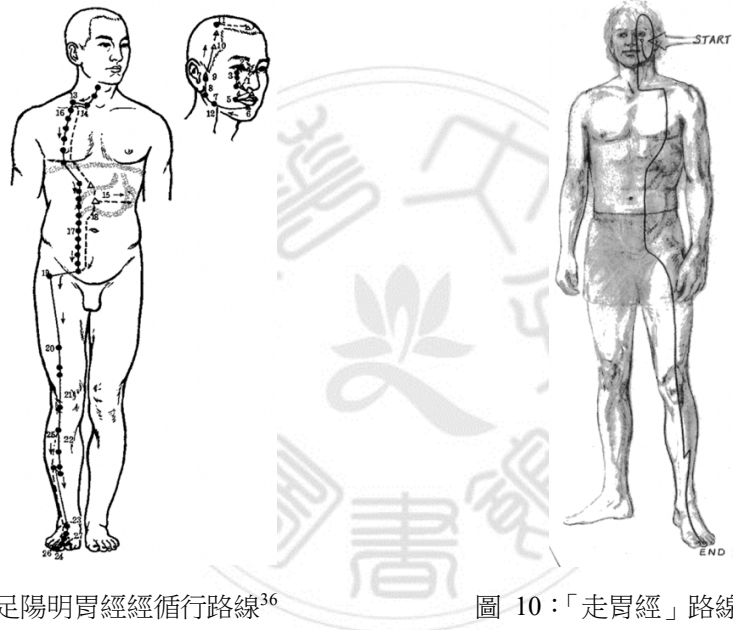


圖 9：足陽明胃經循行路線<sup>36</sup>

圖 10：「走胃經」路線<sup>37</sup>

足陽明胃經以承泣穴為起點，由上而下，到第二腳趾厲兌穴結束。沿途循經的重要穴道有：承泣、四白、巨膠、地倉、大迎、頰車、下關、頭維、人迎、水突、氣舍、缺盆、氣戶、庫房、屋翳、膺窗、乳中、乳根、不容、承滿、梁門、關門、太乙、滑肉門、天樞、外陵、大巨、水道、歸來、氣衝、髀關、伏兔、陰

<sup>34</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁110-114。〈靈樞篇·經脈第十·胃足陽明之脈〉。

<sup>35</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁88。

<sup>36</sup> 圖來源自程莘農：《中國針灸學》（北京：人民衛生出版社，1999年），頁69。

<sup>37</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁89。

市、梁丘、犢鼻、足三里、上巨虛、條口、下巨虛、豐隆、解溪、衝陽、陷谷、內庭、厲兌。<sup>38</sup>

胃經肌肉能量測試方法為：

1. 受測者站立或仰臥，測試者站在受測者對面，若為躺臥，則站在受測者旁側。
2. 受測者手臂向前方伸直，拇指朝下，手掌向外。
3. 測試者輕捏受測者鎖骨胸大肌。
4. 測試者將一隻手放在受測者對面的肩膀上，做為穩定；另一隻手將受測者的前臂往身體外側 45 度向下向外推。
5. 若手臂能維持住，則為胃經能量正常，若維持不住，則為胃經能量不足。

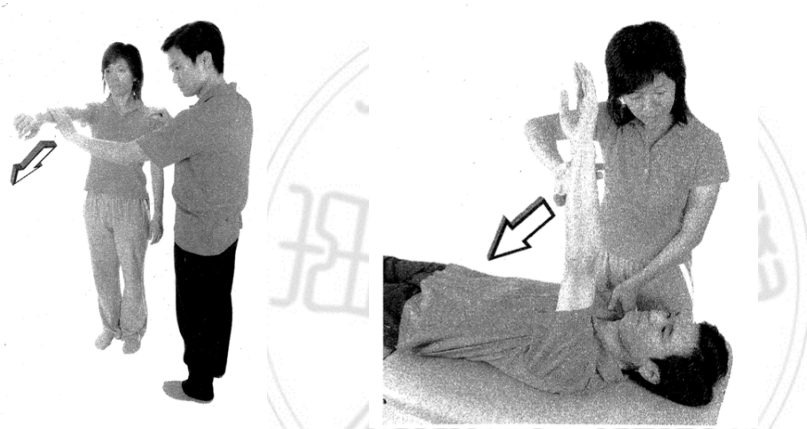


圖 11：胃經肌肉能量測試<sup>39</sup>

經肌肉能量檢測，若胃經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強胃經能量，胃的警兆點位置在：中脘穴（Cv12），肚臍上四寸，胸骨底和肚臍之間的中間點。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行。先以逆行方式用手掃過胃經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出胃經經絡。甩手，將手上的經絡負能量甩掉。再順行胃經循行路線，「走經絡」三次，帶入正能量，讓胃經之經絡能量達到平衡。

<sup>38</sup> 參考郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》（北京：科學出版社，2018年），頁25-43。

<sup>39</sup> 圖來源自 Thie, J.著，何兆燦等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008年），頁136。

接著按壓「補氣穴道」或「鎮定穴道」，按壓補氣血道，汲取能量，按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。

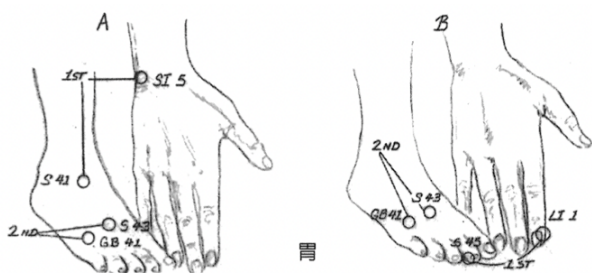


圖 12：胃經之補氣血道和鎮定穴道<sup>40</sup>

胃的第一補氣穴道：S41 解谿穴、SI5 陽谷穴。

胃的第二補氣穴道：S43 陷谷穴、GB41 足臨泣。

胃的第一鎮定穴道：S45 厲兌穴、LI1 商陽穴。

胃的第二鎮定穴道：S43 陷谷穴、GB41 足臨泣。

表 6：胃經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
胃經 S 土	S41 解谿穴 (胃火) SI5 陽谷穴 (小腸火)	S43 陷谷穴 (胃木) GB41 足臨泣 (膽木)	S45 厲兌穴 (胃金) LI1 商陽穴 (大腸金)	S43 陷谷穴 (胃木) GB41 足臨泣 (膽木)

最後可做「能量銜接」，將一隻的手指放在眉心，另一隻手的手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

胃在宮廷內務府和脾同為倉廩之官，掌管糧食的受納和布化，《黃帝內經》〈素問篇〉：「胃主受納，主腐熟水穀」。食物入口，容納於胃，所以胃有：「水穀氣血之海」稱呼。「受納」是接受和採納，一個人能欣然的接受新事物，代表他能開放自己去學習。「腐熟」是消化分解，代表專注學習行動後的領悟。

胃經代表著一個人的學習力、和理解力。<sup>41</sup>

<sup>40</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004 年)，頁 98。

<sup>41</sup> 參考林長江：《身心靈經絡密碼》(臺北：學開文化，2014 年)，頁 37-45。



胃經氣脈陰虛，則學習散漫，粗心大意，卻又神經質，緊張兮兮，行動力差，導致常有失敗感，而產生習得無助，自我放棄。

胃經氣脈陽實，總是性急，忙來忙去停不下來，過動不安，缺乏自我控制，過度注重細節，吹毛求疵，神經緊繃，不能放輕鬆。<sup>42</sup>

胃經氣脈平衡的人，頭腦聰明，容易理解事物內涵，有很好的學習能力，行動能力強，做事專注，從容自在，樂觀進取。



---

<sup>42</sup> 參考李應奇：《歸真經絡心理學》(台南：歸真出版社，1996年)，頁64-76。

#### 四、脾經 (Spleen Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「脾胃者，倉廩之官，五味出焉」。<sup>43</sup>

黃帝內經靈樞篇記載脾經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：脾足太陰之脈，起於大趾之端，循趾內側白肉際，過核骨後，上內踝前廉，上踰內，循脛骨後，交出厥陰之前，上膝股內前廉，入腹，屬脾，絡胃，上膈，挾咽，連吞本，散舌下；其支者，復從胃，別上膈、注心中。<sup>44</sup>

足太陰脾經循行路線：起於足大趾的尖端，沿著大趾的內側白肉處，過大趾本節後的核骨後面，上行至足內踝的前面，再上腿肚，沿脛骨內側後方，穿過足厥陰肝經的前面，上行過膝，經股內側前緣，直抵腹內，入屬脾臟，聯絡胃腑，上過隔膜，挾行咽喉部，連於舌根，散於舌下；其支脈，從胃腑分出，上行通過隔膜，注入心中，與手少陰心經相銜接。<sup>45</sup>

Donna Eden 「走經絡」脾經的路線為：開始於腳拇趾外側末端，往上直行，經過小腿與大腿內側，在股關節的地方往外張，繼續上行至胸腔側邊，然後再下行至胸腔底部後結束。<sup>46</sup>

黃帝內經記載之脾經循行路線和 Donna Eden 「走經絡」脾經的路線，。

<sup>43</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁77。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>44</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁114。〈靈樞篇·經脈第十·脾足太陰之脈〉。

<sup>45</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁114-115。〈靈樞篇·經脈第十·脾足太陰之脈〉。

<sup>46</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁80。



圖 13：足太陰脾經循行路線<sup>47</sup>



圖 14：脾經「走經絡」路線<sup>48</sup>

足太陰脾經以足大趾尖端隱白穴為起點，由下而上，到大包穴結束。沿途循經的重要穴道有：隱白、大都、太白、公孫、商丘、三陰交、漏谷、地機、陰陵泉、血海、箕門、衝門、府舍、腹結、大橫、腹哀、食竇、天溪、胸鄉、周榮、大包。<sup>49</sup>

脾經的肌肉能量測試方法為：

1. 受測者站立或仰臥，測試者站在受測者的旁側。
2. 受測者手臂垂直向下，緊貼大腿，手背靠內，掌心向外，保持手肘伸直，肩膀放鬆。
3. 測試者輕捏受測者背闊肌。
4. 測試者一手輕扶肩膀，另一手放在受測者同側的前臂中段，向外拉。
5. 若手臂能維持住則為脾經能量正常，若維持不住則為脾經能量不足。

<sup>47</sup> 圖來源自程莘農：《中國針灸學》（北京：人民衛生出版社，1999年），頁71。

<sup>48</sup> 圖來源自Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁82。

<sup>49</sup> 參考郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》（北京：科學出版社，2018年），頁44-54。

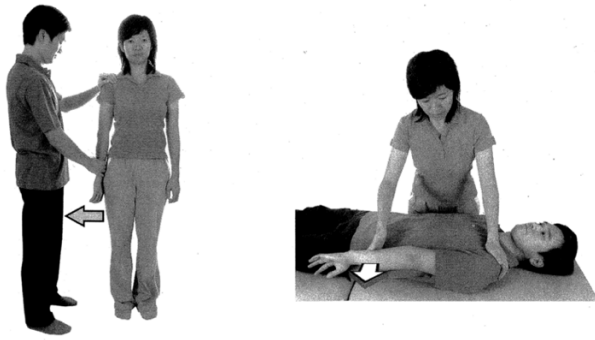


圖 15：脾經肌肉能量測試<sup>50</sup>

經肌肉能量檢測，若脾經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強脾經能量，脾的警兆點有兩邊，位置在：章門穴（Lr13）從身體兩側的胸腔上垂直往下移，直到碰到最後一根肋骨，第十一肋骨游離端的下際。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行。先以逆行方式用手掃過脾經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出脾經經絡。甩手，將手上的經絡負能量甩掉。再順行脾經循行路線三次，帶入正能量，讓脾經之經絡能量達到平衡。

接著按壓「補氣穴道」或「鎮定穴道」，按壓補氣血道，汲取能量，按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。

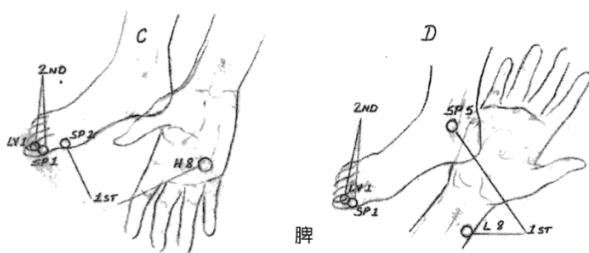


圖 16：脾經之補氣血道和鎮定穴道<sup>51</sup>

脾的第一補氣穴道：SP2 大都穴、H8 少府穴。

脾的第二補氣穴道：SP1 隱白穴、LV1 大敦穴。

<sup>50</sup> 圖來源自 Thie, J.著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 151。

<sup>51</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 98。

脾的第一鎮定穴道：SP5 商丘穴、L8 經渠穴。

脾的第二鎮定穴道：SP1 隱白穴、LV1 大敦穴。。

表 7：脾經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
脾經 SP 土	SP2 大都穴 (脾火) H8 少府穴 (心火)	SP1 隱白穴 (脾木) LV1 大敦穴 (肝木)	SP5 商丘穴 (脾金) L8 經渠穴 (肺金)	SP1 隱白穴 (脾木) LV1 大敦穴 (肝木)

最後可做「能量銜接」，將一隻的手指放在眉心，另一隻手的手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

脾是倉官，倉庫裡藏著的寶貝是「意念」。《黃帝內經》〈靈樞篇·本神〉：「脾藏營，營舍意，脾氣虛則四肢不用，五藏不安，實則腹脹經洩不利。」<sup>52</sup>脾有儲藏營氣的功能。「營氣」是由脾胃運化食物將其精微化而來的，為臟腑及經絡提供營養，精神活動的意念寄宿在營氣上，脾氣虛弱，則營氣傳達不到四肢，四肢的活動力就不好，五臟就不協調；脾氣過盛，就會腹脹，小便不順。

脾臟儲存著我們的營氣，就像一個母親供養著嬰兒奶水，奶水充足了，便頭好壯壯，四肢發達，活動力好，所以脾經有著像母親一樣溫暖細膩的特質，脾好的人，脾氣就特別好，就是「母親像月亮，一樣照耀我家門窗……」，脾不好的人，脾氣就特別壞，就會「河東獅吼」，容易讓人倒吸一口涼氣。

《黃帝內經》〈靈樞篇·本神〉：「脾愁憂而不解則傷意，意傷則悞亂，四肢不舉，毛悴色夭死於春。」<sup>53</sup>脾過度憂愁而得不到緩解，就會傷到意念。意念被傷，就會心胸苦悶而煩亂，四肢缺乏動力，毛髮凋零，容顏憔悴，在春天死去。

脾藏意，主思慮，代表人意念和記憶力的展現，也是個人與環境接觸，如何

<sup>52</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁88。〈靈樞篇·本神〉

<sup>53</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁86。〈靈樞篇·本神〉

涵容外界事物的展現。<sup>54</sup>

脾經氣脈陰虛，則容易過度擔憂，容易緊張焦慮，意念昏沉，思緒紊亂，理不清頭緒，會重複犯同樣的錯誤。

脾經氣脈陽實，則容易意念糾結，記恨記仇，不放過，他人也不放過自己。脾氣差，看到什麼都厭煩、討厭。<sup>55</sup>

脾主思，脾經氣脈的平衡，能讓人思慮清晰，心思細膩周全，不偏不倚，涵容外界，和環境有很好的連結。營養能通達四肢，讓活動敏捷，好似好是一個能帶給人溫暖和幸福甜蜜的母親的擁抱。



---

<sup>54</sup> 參考林長江：《身心靈經絡密碼》（臺北：學開文化，2014年），頁46-54。

<sup>55</sup> 參考李應奇：《歸真經絡心理學》（台南：歸真出版社，1996年），頁77-86。

## 第二節 身體的後（外）側經絡循環

身體的後側經絡循環，巡行在手足部位的後線。為少陰經及太陽經的組合，循行的路線為：手少陰心經→手太陽小腸經→足太陽膀胱經→足少陰腎經。其中，心和小腸為臟腑之間的相表裡；膀胱和腎為臟腑之間的相表裡。活躍的時間為午、未、申、酉。是人體摩拳擦掌，打拼事業的關鍵時刻，開門做生意，為君主進貢庫銀。

### 一、心經 (Heart Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「心者，君主之官，神明出焉」。<sup>56</sup>心是人體這個王國的君王，這個王國的存在風格，精神意識，都是由心主導的。黃帝內經靈樞篇記載心經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：心手少陰之脈，起於心中，出屬心系，下膈，絡小腸；其支者，從心系，上挾咽，系目系；其直者，復從心系卻上肺，下出腋下，下循臑內後廉，行太陰心主之後，下肘內，循臂內後廉，抵掌後銳骨之端，入掌內後廉，循小指之內，出其端。<sup>57</sup>

手少陰心經循行路線：起始於心臟內，連接心系，下貫橫隔膜，聯絡小腸；其支脈，從心系上行，上挾咽喉，與目相連；其直行的脈，從心系上行至肺部，橫出腋窩下，沿上臂內側後緣，行經手太陰肺經與手厥陰心包經的後方，下行肘

<sup>56</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁76。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>57</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁115。〈靈樞篇·經脈第十·心手少陰之脈〉。

內，沿臂內後緣，直達掌後銳骨尖端，入掌內後側，沿小指內側至尖端，與手太陽小腸經相銜接。<sup>58</sup>

Donna Eden「走經絡」心經的路線為：從腋窩開始，沿著手臂內側直行。由小指出去後結束。<sup>59</sup>

黃帝內經記載之心經循行路線和 Donna Eden「走經絡」心經的路線一致。

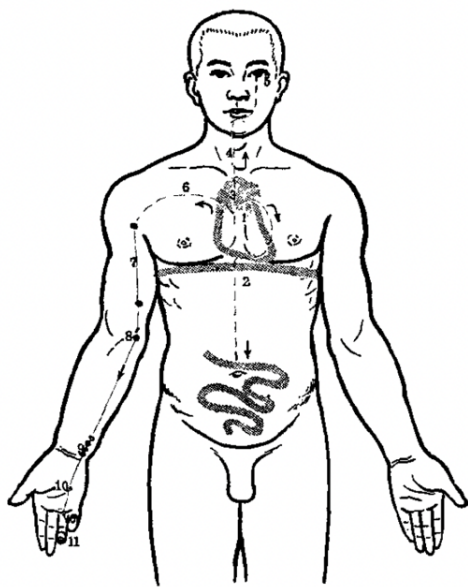


圖 17：手少陰心經循行路線<sup>60</sup>

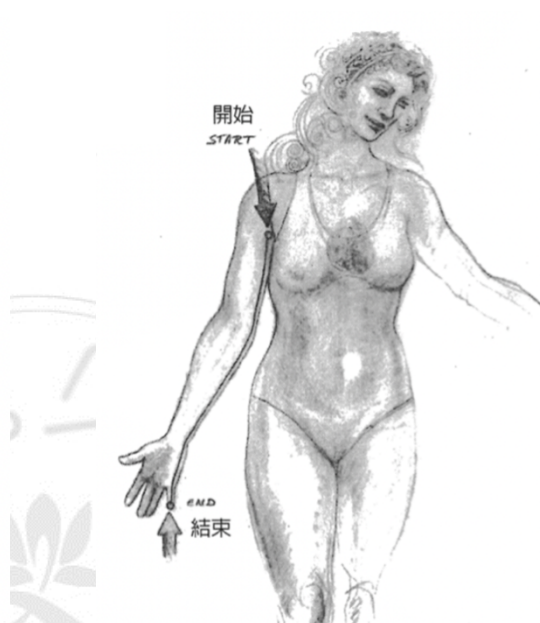


圖 18：「走心經」路線<sup>61</sup>

手少陰心經以腋窩下的極泉穴為起點，由上而下，到小拇趾內側尖端少衝穴結束。沿途循經的重要穴道有：極泉，青靈，少海，靈道，通里，陰郄，神門，少府，少衝。<sup>62</sup>

<sup>58</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁115-117。〈靈樞篇·經脈第十·心手少陰之脈〉。

<sup>59</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁80。

<sup>60</sup> 圖來源自程莘農：《中國針灸學》（北京：人民衛生出版社，1999年），頁72。

<sup>61</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁82。

<sup>62</sup> 參考郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》（北京：科學出版社，2018年），頁55-59。



心經的肌肉能量測試方法為:

1. 受測者站立或仰臥，測試者站在受測者的旁側。
2. 受測者上臂與肩膀齊平，手肘彎曲成 90 度角，手掌下垂。
3. 測試者輕捏受測者的肩胛下肌。
4. 測試者一手承托著受測者的彎臂，另一手輕推前臂向上，往頭部方向。
5. 若手臂能維持住則為心經能量正常，若維持不住則為心經能量不足。

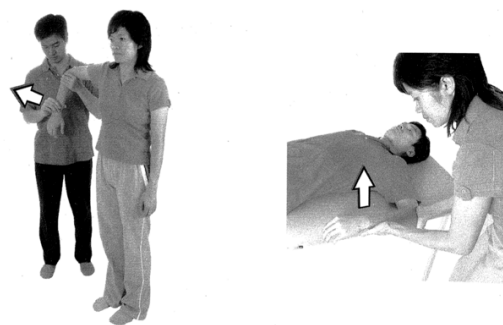


圖 19：心經肌肉能量測試<sup>63</sup>

經肌肉能量檢測，若心經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強心經能量，心的警兆點位置在：巨闕穴（Cv14），胸骨底部的尖端處，肚臍上六寸。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行，先以逆行方式用手掃過心經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出心經經絡，甩手，將手上的經絡負能量甩掉，再順行心經循行路線三次，帶入正能量，讓心經之經絡能量達到平衡。

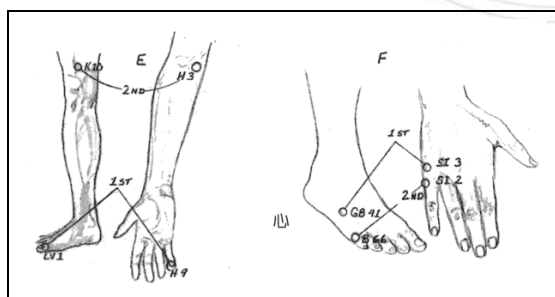


圖 20：心經之補氣血道和鎮定穴道<sup>64</sup>

<sup>63</sup> 圖來源自 Thie, J.著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 164。

<sup>64</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 98。

接著按壓「補氣穴道」或「鎮定穴道」，按壓補氣血道，汲取能量，按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。

心的第一補氣穴道：H9 少衝穴、LV1 大敦穴。

心的第二補氣穴道：H3 少海穴、K10 陰谷穴。

心的第一鎮定穴道：SI3 後谿穴、GB41 足臨泣穴。

（此為小腸經第一補氣穴道）

心的第二鎮定穴道：SI2 前谷穴、B66 通谷穴。<sup>65</sup>

（此為小腸經第二補氣穴道）

因心經不可鎮定，故拿小腸經兩組補氣穴道來代替。

表 8：心經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
心經H 火	H9 少衝穴 (心木) LV1 大敦穴 (肝木)	H3 少海穴 (心水) K10 陰谷穴 (腎水)	心經不可鎮定	心經不可鎮定

最後可做「能量銜接」，將一隻的手指放在眉心，另一隻手的手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

「心藏神」，心是人體的君主，蘊藏著人之所以為人最重要的「神明」。《黃帝內經》〈靈樞篇·本神〉：「心藏脈，脈舍神，心氣虛則悲，實則笑不休。」<sup>66</sup>。

心主宰著人體血脈的運行，而代表著人最高意識的神識及神明則寄宿在血脈中，心氣陰虛，則悲從中來；心氣陽實，則大笑不休。

心主神，《聖經·詩篇 23 篇·第 3 節》：「他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。」，神識，是人靈魂的通道，如果說人人皆有佛性，那麼「神」，便

<sup>65</sup> 心經不可鎮定（洩），故拿小腸經的補氣穴道來代替。

<sup>66</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981 年），頁 89。〈靈樞篇·本神〉

是佛性覺醒的管道。所以好好的養護我們的「心」，和「脈」，讓氣血運行通暢，便可使靈魂昌盛，躺臥在青草地上，休憩於可安歇的水邊。

《黃帝內經》〈靈樞篇·本神〉：「心，怵惕思慮則傷神，神傷則恐懼自失。破腠脫肉，毛悴色夭死于冬。」。<sup>67</sup>心過度的驚悚、警惕、思考、焦慮都會傷神，過度傷神則會導致恐懼而喪失自我，瘦骨嶙峋，毛髮凋零，容顏憔悴，死於冬季。

「為了什麼操碎了心」是我們常常聽到的一句話，就像一國之君，常常為了朝政操碎了心，「心」也常常為了這個肉身「操碎了心」，而導致神形憔悴，心的破碎，使人恍恍惚惚，就像遺落了靈魂的碎片，有一種強烈的不完整感。

心藏神，心經代表了心神意識變化，對於自我的期許。<sup>68</sup>

心經氣脈陰虛，則心神意識受挫，力不從心，容易感到迷失方向，容易感受到孤獨寂寞，感受不到愛，為人生八苦之愛別離、求不得而苦。

心經氣脈陽實，則容易自我期許過高，追求完美，容易自負，設下過高的門檻而達不到時，卻又很難拉下臉來承認自己的挫敗，而產生心理的扭曲。<sup>69</sup>

心主喜，心經氣脈的平衡，關乎我們人類最重要的追求「愛」，「愛」使靈魂興盛，神識歡喜，一切具足，志滿而神豐。

---

<sup>67</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁86。〈靈樞篇·本神〉

<sup>68</sup> 參考林長江：《身心靈經絡密碼》（臺北：學開文化，2014年），頁57-63。

<sup>69</sup> 參考李應奇：《歸真經絡心理學》（台南：歸真出版社，1996年），頁87-97。

## 二、小腸經 (Small Intestine Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「小腸者，受盛之官，化物出焉」。<sup>70</sup> 食物到了小腸以後，營養就被分解、消化、吸收而送達全身，剩下的糟粕就被送入大腸而排出體外。小腸負責接受豐盛的營養，所以又被稱為受盛之官。黃帝內經靈樞篇記載小腸經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：小腸手太陽之脈，起於小指之端，循手外側，上腕，出踝中，直上循臂骨下廉，出肘內側兩筋之間，上循臑外後廉，出肩解，繞肩胛，交肩上，入缺盆，絡心，循咽，下膈，抵胃，屬小腸；其支者，從缺盆循頸上頰，至目銳眦，卻入耳中；其支者，別頰上頰，抵鼻，至目內眦，斜絡於顴。<sup>71</sup>

手太陽小腸經循行路線：起於小指外側尖端，沿手外側至手腕，過銳骨，直上沿前臂下緣，出肘後內側兩筋之間，再沿上臂外側後緣，繞行肩胛，相交於肩上，入缺盆，聯絡心臟，再循著咽喉，下隔膜，至胃，向下會屬小腸；有一支脈，從缺盆，沿著頸部，向上到頰部，至眼外角，轉入耳內；另一支脈，從頰部別行於眼眶下，至鼻，到眼內角，斜行絡於顴骨部，與足太陽經膀胱經相銜接。<sup>72</sup>

Donna Eden「走經絡」小腸經的路線為：從小指出發，沿著手臂外側直行到

<sup>70</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁78。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>71</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁117。〈靈樞篇·經脈第十·小腸手太陽之脈〉。

<sup>72</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁117-119。〈靈樞篇·經脈第十·小腸手太陽之脈〉。

肩膀，沿著肩胛骨往下繞行，再上行至臉頰骨，然後返回耳孔後結束。<sup>73</sup>

黃帝內經記載之小腸經循行路線和 Donna Eden 「走經絡」小腸經的路線一致。

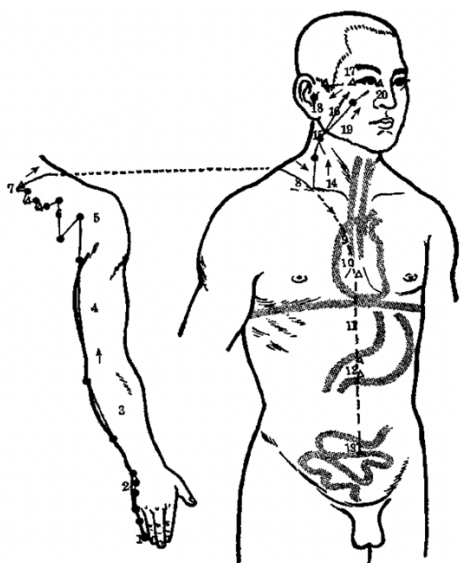


圖 21：手太陽小腸經循行路線<sup>74</sup>



圖 22：「走小腸經」路線<sup>75</sup>

手太陽小腸經以小拇指外側尖端少澤穴為起點，由下而上，到耳內聽宮穴結束。沿途循經的重要穴道有：少澤，前谷，後溪，腕骨，陽谷，養老，支正，小海，肩貞，臑俞，天宗，秉風，曲垣，肩外俞，肩中俞，天窗，天容，顴膠，聽宮。<sup>76</sup>

小腸經肌肉能量測試方法為：

1. 受測者站立或仰臥，測試者在受測者的旁側。
2. 受測者將膝蓋抬高，大腿與上身大約成 90 度，腳朝前。
3. 測試者輕捏受測者的股四頭肌。
4. 測試者一手放在受測者的膝蓋上方，另一手放在受測者的小腿下方，將大腿往腳掌方向推動。

<sup>73</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 80。

<sup>74</sup> 圖來源自程莘農：《中國針灸學》（北京：人民衛生出版社，1999 年），頁 73。

<sup>75</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 83。

<sup>76</sup> 參考郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》（北京：科學出版社，2018 年），頁 60-68。

5. 若大腿能維持住，則表示小腸經能量正常，若維持不住，則表示小腸經能量不足。

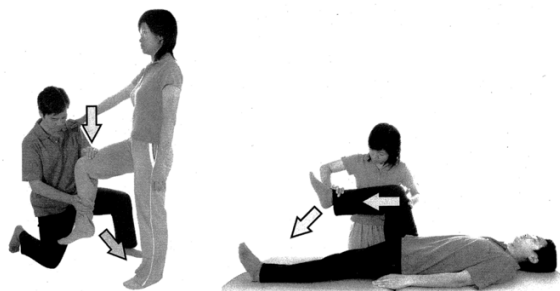


圖 23：小腸經肌肉能量測試<sup>77</sup>

經肌肉能量檢測，若小腸經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強小腸經能量，小腸的警兆點位置在：關元穴(Cv4)，肚臍下三吋。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行。先以逆行方式用手掃過小腸經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出小腸經經絡。甩手，將手上的經絡負能量甩掉。再順行小腸經循行路線三次，帶入正能量，讓小腸經之經絡能量達到平衡。

接著按壓「補氣穴道」或「鎮定穴道」，按壓補氣血道，汲取能量，按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。

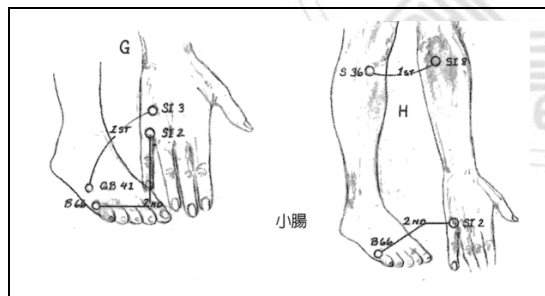


圖 24：小腸經之補氣血道和鎮定穴道<sup>78</sup>

小腸的第一補氣穴道：SI3 後谿穴、GB41 足臨泣穴。

小腸的第二補氣穴道：SI2 前谷穴、B66 通谷穴。

小腸的第一鎮定穴道：SI8 小海穴、S36 足三里。

<sup>77</sup> 圖來源自 Thie, J.著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 167。

<sup>78</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 99。

小腸的第二鎮定穴道：SI2 前谷穴、B66 通谷穴。

表 9：小腸經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
小腸經 SI 火	SI3 後谿穴 (小腸木) GB41 足臨泣穴 (膽木)	SI2 前谷穴 (小腸水) B66 足通谷穴。 (膀胱水)	SI8 小海穴 (小腸土) S36 足三里 (胃土)	SI2 前谷穴 (小腸水) B66 足通谷穴。 (膀胱水)

最後可做「能量銜接，將一隻的手指放在眉心，另一隻手的手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

《黃帝內經》〈素問篇〉：「小腸主受盛化物；主泌別清濁」，小腸在宮廷之中是接受納貢的「禮官」，「受盛化物」，接受胃所消化的食物，轉化為營養 代表著接受迎面而來的人事物，分析轉化為自己的認知；「泌別清濁」，分辨清的營養或濁的殘渣，代表著明辨是非。

小腸經代表著明辨是非，分析與思考的能力。<sup>79</sup>

小腸經氣脈陰虛，則認知偏差，是非不分，容易敏感脆弱，常常有不安全感，容易沉溺於挫敗當中無法自拔。

小腸經氣脈陽實，容易劍走偏鋒，產生災難性預期的腦補，容易挑剔別人，說話帶刺，愛講大道理，敏感易怒，別人無心的言語也能勾到他的痛處，而大發雷霆。

小腸經氣脈平衡的人，有很好的自我認知，能明辨是非，分析思考能力強，性格開朗，做事有熱忱，有服務奉獻的精神。<sup>80</sup>

<sup>79</sup> 參考林長江：《身心靈經絡密碼》(臺北：學開文化，2014年)，頁 64-69。

<sup>80</sup> 參考李應奇：《歸真經絡心理學》(台南：歸真出版社，1996年)，頁 98-109。

### 三、膀胱經 (Bladder Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣」。<sup>81</sup>膀胱是人體津液聚集的地方，所以又被稱為州都之官，但在膀胱內的水，必須仰賴氣機的轉化才能排出，這就要看「州都之官」有沒有好好治水，讓津液份量恰到好處。黃帝內經靈樞篇記載膀胱經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：膀胱足太陽之脈，起於目內眥，上額，交巔；其支者，從巔至耳上角；其直者，從巔入絡腦，還出別下項，循肩膊內，挾脊，抵腰中，入循膂，絡腎，屬膀胱；其支者，從腰中下挾脊，貫臀，入膕中；其支者，從膕內左右，別下，貫胛，挾脊內，過髀樞，循髀外，從後廉，下合膕中，以下貫腓內，出外踝之後，循京骨，至小趾外側。

82

足太陽膀胱經循行路線：起於目內角，向上過額部，交會於頭頂；其支脈，從頭頂至耳上角；其直行脈，從頭頂向內深入絡於腦髓，回出下行通過頸項後，沿肩膊內側，夾行於脊柱兩旁，直達腰中，並沿膂內深入，聯絡腎臟，入屬膀胱本腑；另一支脈，從腰部下挾脊柱，貫穿臀部，直入膝彎內；又一支脈，從肩膊骨內側左右分出，通過肩胛，挾脊柱而下行，過環跳骨處，沿骨外側後緣，下行與前一支脈會合於膝彎內，由此向下穿過腿肚，出足外踝後方，沿小趾本

<sup>81</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁78。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>82</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁119-121。〈靈樞篇·經脈第十·膀胱足太陽之脈〉。



節後之京骨，至小趾外側尖端，與足少陰腎經相結合。<sup>83</sup>

Donna Eden「走經絡」膀胱經的路線為：從眉心開始，兩手放在眉心，往上越過頭頂，再沿著後腦與後頸往下走，把手從頸部拿開，從下面伸到背後盡可能的往上構，放在脊椎上。兩手沿著脊椎旁的任一邊，往下走直到下腰，朝腰際向上凸起後再落下，由內往外繞行臀大肌。把手移到肩膀上，往下直行到膝蓋後方，彎到膝蓋上，然後回來，下行至地上，由小腳趾出去後結束。<sup>84</sup>

黃帝內經記載之膀胱經循行路線和 Donna Eden「走經絡」膀胱經的路線一致。

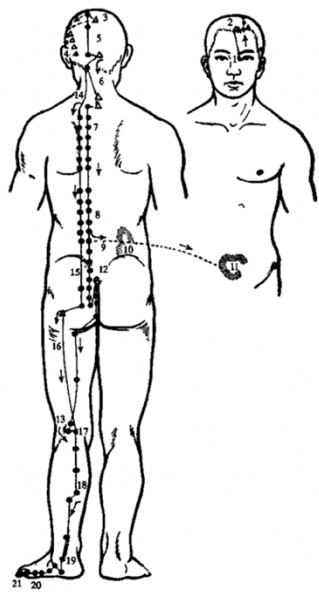


圖 25：足太陽膀胱經循行路線<sup>85</sup>

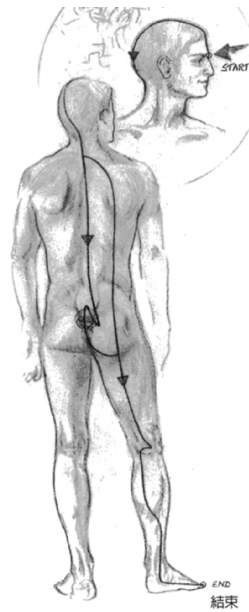


圖 26：「走膀胱經」路線<sup>86</sup>

足太陽膀胱經以內眼角旁睛明穴為起點，由上而下，到小腳趾外側尖端至陰穴結束。沿途循經的重要穴道有：睛明，攢竹，眉衝，曲差，五處，承光，通天，絡卻，玉枕，天柱，大杼，風門，肺俞、厥陰俞、心俞、督俞、膈俞、肝俞、膽俞、脾俞、胃俞、三焦俞、腎俞、氣海俞、大腸俞、關元俞、小腸俞、膀胱俞、

<sup>83</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁119-123。〈靈樞篇·經脈第十·膀胱足太陽之脈〉。

<sup>84</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁80。

<sup>85</sup> 圖來源自程莘農：《中國針灸學》（北京：人民衛生出版社，1999年），頁74。

<sup>86</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁84。

中膂俞、白環俞、上髎、次髎、中髎、下髎、會陽、承扶、殷門、浮郄、委陽、委中、附分、魄戶、膏肓、神堂、譙譙、膈關、魂門、陽綱、意舍、胃倉、肓門、志室、胞肓、秩邊、合陽、承筋、承山、飛揚、跗陽、崑崙、僕參、申脈、金門、京骨、束骨、足通骨、至陰。<sup>87</sup>

膀胱經肌肉能量測試方法為：

1. 受測者站立或仰臥，腳掌向內側面傾斜，測試者托著受測者的腳後跟。
2. 測試者輕捏受測者的腓骨長肌。
3. 測試者先使受測者的腳掌向內傾斜，再往外扳回來，請受測者維持住。
4. 若受測者可以維持住，則表示膀胱經能量正常，若維持不住則表示膀胱經能量不足。



圖 27：膀胱經肌肉能量測試<sup>88</sup>

經肌肉能量檢測，若膀胱經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強膀胱經能量，膀胱的警兆點位置在：中極穴（Cv3），肚臍下四吋。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行。先以逆行方式用手掃過膀胱經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出膀胱經經絡。甩手，將手上的經絡負能量甩掉。再順行膀胱經循行路線三次，帶入正能量，讓膀胱經之經絡能量達到平衡。

<sup>87</sup> 郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》（北京：科學出版社，2018年），頁69-98。

<sup>88</sup> 圖來源自 Thie, J.著，何兆燦等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008年），頁177。

接著按壓「補氣穴道」或「鎮定穴道」按壓補氣血道，汲取能量，按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。

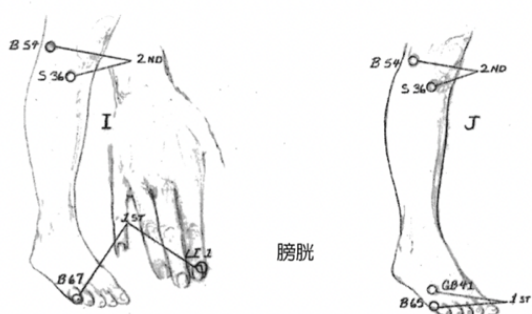


圖 28：膀胱經之補氣血道和鎮定穴道<sup>89</sup>

膀胱的第一補氣穴道：B67 至陰穴、LI1 商陽穴。

膀胱的第二補氣穴道：B40 委中穴、S36 足三里。

膀胱的第一鎮定穴道：B65 束骨穴、GB 41 足臨泣穴。

膀胱的第二鎮定穴道：B40 委中穴、S36 足三里。

表 10：膀胱經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
膀胱經 B 水	B67 至陰穴 (膀胱金) LI1 商陽穴 (大腸金)	B40 委中穴 (膀胱土) S36 足三里 (胃土)	B65 束骨穴 (膀胱木) GB 41 足臨泣穴 (膽木)	B40 委中穴 (膀胱土) S36 足三里 (胃土)

最後可做「能量銜接」，將一隻的手指放在眉心，另一隻手的手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

膀胱在人體的內侍府裡是專司水職的「州都之官」，管理人體尿液的儲存和排泄，《黃帝內經》〈素問篇〉：「膀胱主一身之表」，一身之表，指的是身體與外聯絡時的形象與情緒表現。

<sup>89</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004 年)，頁 99。

膀胱經代表著一個人的外在形象、內在平衡，與人際關係。<sup>90</sup>

膀胱經氣脈陰虛，則人際經營欠佳，過度忽略他人感受，優柔寡斷，容易與人產生衝突，而導致不安、驚恐，甚至孤立無援。

膀胱經氣脈陽實，則過度有禮貌，思想行為偏激，過度掌控。

膀胱經氣脈平衡的人善於人際關係的經營，內在思維平衡，外在行為穩定，做事不疾不徐，談吐優雅。<sup>91</sup>



---

<sup>90</sup> 參考林長江：《身心靈經絡密碼》（臺北：學開文化，2014年），頁75-81。

<sup>91</sup> 參考李應奇：《歸真經絡心理學》（台南：歸真出版社，1996年），頁110-123。

#### 四、腎經 (Kidney Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「腎者，做強之官，伎巧出焉」。<sup>92</sup>腎的功能是儲藏精氣，精氣充足則身強體健，強壯威武，所以被封為「作強之官」。黃帝內經靈樞篇記載腎經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：腎足少陰之脈，起於小趾之下，邪走足心，出於然谷之下，循內踝之後，別入跟中，以上踰內，出膕內廉，上股內後廉，貫脊，屬腎，絡膀胱；其直者，從腎上貫肝膈，入肺中，循喉嚨，挾舌本；其支者，從肺出絡心，注胸中。<sup>93</sup>

足少陰腎經循行路線：起於小趾之下，斜走足心，出內腳踝前大骨的然谷穴，沿內踝骨後，轉走足跟，由此上腿肚內側，出膝彎內緣，上行股內側後緣，通過脊柱，入屬腎臟，聯絡膀胱；其直行的脈，上行，從腎至肝，通過隔膜，進入肺臟，沿著喉嚨，挾舌根；其支脈，從肺出繞絡於心臟，注於胸中，與手厥陰心包經相接。<sup>94</sup>

Donna Eden「走經絡」腎經的路線為：從腳拇趾與第二趾頭間的縫隙開始，手指沿著腳的內側往上走，在內側的懷古後方，繞一圈後，繼續沿著身體的正面，直直的往上走，直到你的 K27 點結束。<sup>95</sup>

<sup>92</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁78。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>93</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁123。〈靈樞篇·經脈第十·腎足少陰之脈〉。

<sup>94</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁123-125。〈靈樞篇·經脈第十·腎足少陰之脈〉。

<sup>95</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁83。

黃帝內經記載之腎經循行路線和 Donna Eden 「走經絡」腎經的路線一致。

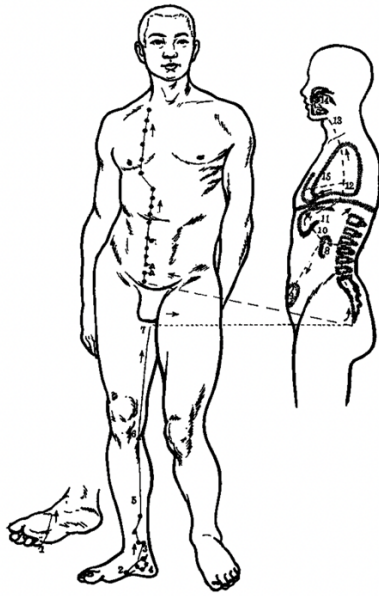


圖 29：足少陰腎經循行路線<sup>96</sup>



圖 30：腎經「走經絡」路線<sup>97</sup>

足少陰腎經以腳底的湧泉穴為起點，由下而上，到 K27 俞府穴結束。沿途循經的重要穴道有：湧泉、然谷、太溪、大鐘、水泉、照海、復溜、交信、築賓、陰谷、橫骨、大赫、氣穴、四滿、中注、肅俞、商曲、石關、陰都、腹通谷、幽門、步廊、神封、靈墟、神藏、彘中、俞府。<sup>98</sup>

腎經的肌肉能量測試方法為：

1. 受測者站立或仰臥，受測者將腿伸直，測試者將受測者的腿抬高 45 度。
2. 測試者輕捏受測者的腰大肌。
3. 測試者將一手放在受測者抬高的腿的對側臀部上方以維持穩定，另一手靠在腳踝上方腿的內側，將腿向後向外推，請受測者維持住。
4. 若受測者可以維持住，則表示腎經能量正常。若維持不住則表示腎經能量不足。

<sup>96</sup> 圖來源自程莘農：《中國針灸學》（北京：人民衛生出版社，1999 年），頁 76。

<sup>97</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 83。

<sup>98</sup> 參考郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》（北京：科學出版社，2018 年），頁 99-109。

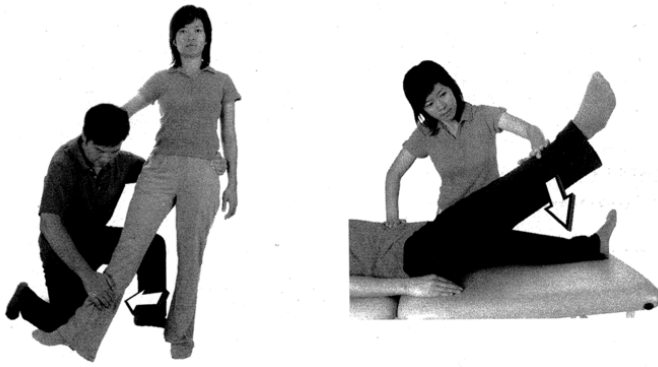


圖 31：腎經肌肉能量測試<sup>99</sup>

經肌肉能量檢測，若腎經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強腎經能量，腎的警兆點有兩邊位置在：京門穴（Gb25），沿著胸腔往背後移一吋，第十二肋骨游離端下際。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行。先以逆行方式用手掃過腎經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出腎經經絡。甩手，將手上的經絡負能量甩掉，再順行腎經循行路線三次，帶入正能量，讓腎經之經絡能量達到平衡。

接按壓「補氣穴道」或「鎮定穴道」，按壓補氣血道，汲取能量。按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。

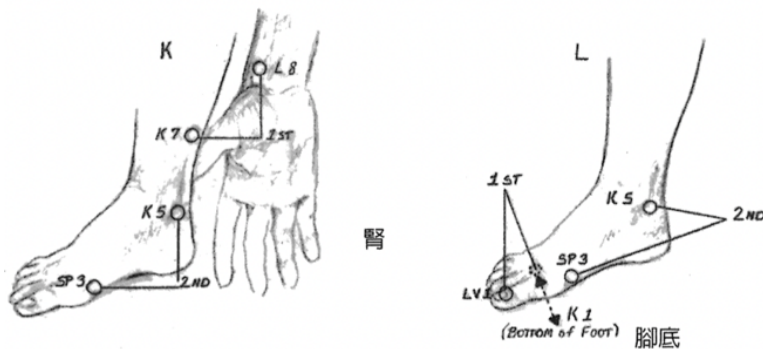


圖 32：腎經之補氣血道和鎮定穴道<sup>100</sup>

<sup>99</sup> 圖來自 Thie, J.著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 187。

<sup>100</sup> 圖來自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 99。

腎的第一補氣穴道：K7 復溜穴、L8 經渠穴。

腎的第二補氣穴道：K3 太谿穴、SP3 太白穴。

腎的第一鎮定穴道：K1 湧泉穴、LV1 大敦穴。

腎的第二鎮定穴道：K3 太谿穴、SP3 太白穴。

表 11：腎經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
腎經K 水	K7 復溜穴 (腎金) L8 經渠穴 (肺金)	K3 太谿穴 (腎土) SP3 太白穴 (脾土)	K1 湧泉穴 (腎木) LV1 大敦穴 (肝木)	K3 太谿穴 (腎土) SP3 太白穴 (脾土)

最後可做「能量銜接」，將一隻的手指放在眉心，另一隻手的手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

《黃帝內經》〈靈樞篇·本神〉：「腎藏精，精舍志，腎氣虛則厥，實則脹。五藏不安。必審五藏之病形，以知其氣之虛實，謹而調之也。」<sup>101</sup>腎是儲藏精氣的地方，而人的意志寄宿在精氣上，腎氣虛弱，就會手足冰冷，腎氣過盛，則會腹脹，五臟功能不協調，必須審查五臟病的症狀，才能知道是氣虛還是氣實，謹慎的調理。

腎為作強之官，意志堅定，腎藏精，不管是精氣還是精液，都是人體精元所在，無比珍貴。腎就像一間公司的霸總（霸道總裁），帶著雄厚的資本（精氣），和堅定的意志，以及玲瓏的手腕，奇伎淫巧地，帶領（擄獲）著員工，在吃人不吐骨頭的市場上，霸佔一席之地，肯定是偶像劇男主角樣態無誤。

《黃帝內經》〈靈樞篇·本神〉：「腎盛怒而不止則傷志，志傷則喜忘其前言，腰脊不可以俛仰屈伸，毛悴色夭死於季夏。」<sup>102</sup>盛怒不能停止會傷意志，意志被

<sup>101</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁89。〈靈樞篇·本神〉

<sup>102</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁87。〈靈樞篇·本神〉



傷，會記憶衰退，忘記之前講過什麼話，腰椎轉動困難，不能夠任意俯仰或屈伸，毛髮凋零，容顏憔悴，在夏季死亡。

腎藏志，腎經代表人體意志力堅定的展現。<sup>103</sup>

腎經氣脈陰虛，則意志力薄弱，看起來頹廢失志，容易有無來由的恐懼，容易害怕失敗不戰而降，容易因害怕被拒絕而不敢與人開口，容易因害怕被責備，而不敢動手做事。

腎經氣脈陽實，則意志力過於頑強，容易落入偏執，固執己見，不願採納他人意見，善妒，不滿，惱羞成怒，有暴力性傾向，愛好玩命冒險行為。<sup>104</sup>

腎主藏精，主水液代謝，主納氣，主骨生髓，腎經氣脈的平衡對人體極為重要，腎經氣脈平衡，霸總就會蛻變成意志堅定，行為有決心，做事有毅力，遇事有擔當，溫柔採納建言，不隨便妒忌他人，內心滿足自信，有著讓人難以抗拒的魅力，成為水之主，有著在水面行走的勇氣。

---

<sup>103</sup> 參考林長江：《身心靈經絡密碼》（臺北：學開文化，2014年），頁 82-88。

<sup>104</sup> 參考李應奇：《歸真經絡心理學》（台南：歸真出版社，1996年），頁 124-135。

### 第三節 身體的中間經絡循環

身體的中間經絡循環，巡行在手足部位的中線，為厥陰經及少陽經的組合，循行的路線為：手厥陰心包經→手少陽三焦經→足少陽膽經→足厥陰肝經。其中，心包和三焦為臟腑之間的相表裡；肝和膽為臟腑之間的相表裡。活躍的時間為戌、亥、子、丑，是要收攤休息，收拾善後，盤點盈利，遺失補缺，為明日開門做生意，做好準備。

#### 一、心包經 (Circulation-Sex Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「膻中者，臣使之官，喜樂出焉」。<sup>105</sup>

心包的作用是保護心臟，是心臟的護衛，心臟的喜樂都是由心包這個「臣使之官」傳遞出來的，心包這個官職有點像貼身護衛加上弄臣的角色，是心臟最親近的臣子呢！黃帝內經靈樞篇記載心包經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：心主手厥陰心包絡之脈，起於胸中，出屬心包絡，下膈，歷絡三焦；其支者，循胸出脅，下腋三寸，上抵腋下，循臑內，行太陰、少陰之間，入肘中，下臂，行兩筋之間，入掌中，循中指，出其端；其支者，別掌中，循小指次指，出其端。<sup>106</sup>

手厥陰心包經循行路線：起於胸中，屬於心包絡，下過隔膜，從胸至腹，依次聯絡上、中、下三焦；其支脈，沿著胸部，橫出脅下，當腋下三寸處，上行至

<sup>105</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁77。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>106</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁126。〈靈樞篇·經脈第十·心主手厥陰心包絡之脈〉。

腋窩，沿上臂內側走手太陰肺經與手少陰心經兩經之間，入肘中，下行前臂兩筋之間，入掌中，沿中指抵達指尖，另一支脈，從掌內別出，沿無名指出其尖端，與手少陽三焦經相銜接。<sup>107</sup>

Donna Eden「走經絡」心包經的路線為：由身體的乳頭外側開始，上行至肩膀後，再順著手臂內側往下走，由中指出去後結束。<sup>108</sup>

黃帝內經記載心包經循行路線和 Donna Eden「走經絡」心包經的路線一致。

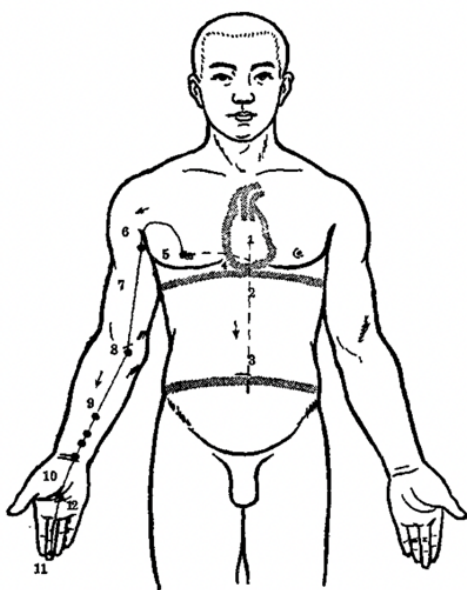


圖 33：手厥陰心包經循行路線<sup>109</sup>



圖 34：「走經絡」路線<sup>110</sup>

手厥陰心包經以天池穴為起點，由上而下，到中指指尖中衝穴結束，沿途循經重要穴道有：天池、天泉、曲澤、郄門、間使、內關、大陵、勞宮、中衝。<sup>111</sup>

心包經的肌肉能量測試方法為：

1. 受測者站立或仰臥，測試者將受測者的腿向外拉出約 45 度。

<sup>107</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981 年），頁 126-127。〈靈樞篇·經脈第十·心主手厥陰心包絡之脈〉。

<sup>108</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 83。

<sup>109</sup> 圖來源自程莘農：《中國針灸學》（北京：人民衛生出版社，1999 年）頁 77。

<sup>110</sup> 圖來源 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 85。

<sup>111</sup> 參考郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》（北京：科學出版社，2018 年），頁 110-114。

2. 測試者輕捏受測者臀中肌。
3. 測試者一手支撐著受測腿對向的臀部，另一手放在受測腿的腳踝外側，由外向中心方向推，請受測者維持住。
4. 若受測者可以維持住，則表示心包經能量正常，若維持不住，則表示心包經能量不足。

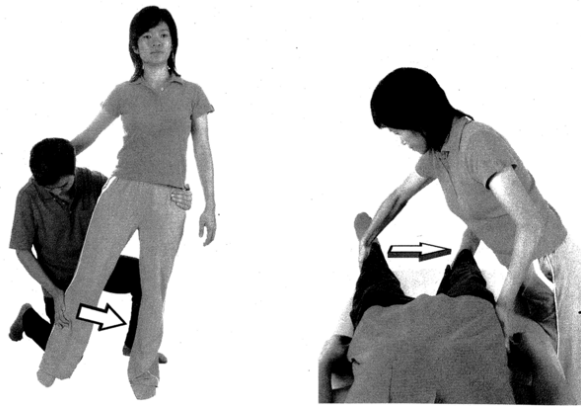


圖 35：心包經肌肉能量測試<sup>112</sup>

經肌肉能量檢測，若心包經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強心包經能量，心包的警兆點位置在：臍中穴（Cv17），兩個乳頭中間。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行，先以逆行方式用手掃過心包經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出心包經經絡，甩手，將手上的經絡負能量甩掉。再順行心包經循行路線三次，帶入正能量，讓心包經之經絡能量達到平衡。

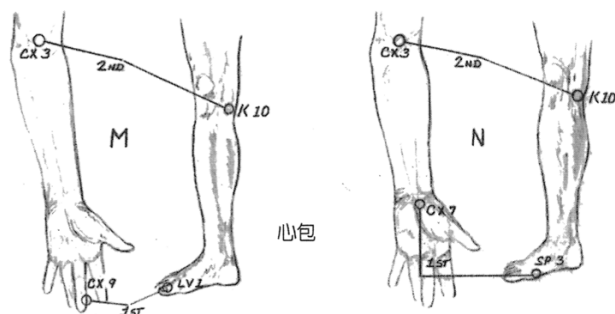


圖 36：心包經之補氣血道和鎮定穴道<sup>113</sup>

<sup>112</sup> 圖來源自 Thie, J.著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 196。

<sup>113</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 100。

接著按壓「補氣穴道」或「鎮定穴道」，按壓補氣血道，汲取能量，按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。

心包的第一補氣穴道：P9 中衝穴、LV1 大敦穴。

心包的第二補氣穴道：P3 曲澤穴、K10 陰谷穴。

心包的第一鎮定穴道：P7 大陵穴、SP3 太白穴。

心包的第二鎮定穴道：P3 曲澤穴、K10 陰谷穴。

表 12：心包經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
心包經 P 火	P9 中衝穴 (心包木) LV1 大敦穴 (肝木)	P3 曲澤穴 (心包水) K10 陰谷穴 (腎水)	P7 大陵穴 (心包土) SP3 太白穴 (脾土)	P3 曲澤穴 (心包水) K10 陰谷穴 (腎水)

最後可做「能量銜接」，將一隻的手指放在眉心，另一隻手的手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

心包在內侍府裡是護衛之官，包裹在心臟的外圍，是君王直屬的保衛心臟的禁衛軍，也擔任頒發聖旨，傳遞君王喜樂的重要角色，可以說是君主的代言人，要當代言人，必須要言之有物，要清晰通透，有很好的邏輯思維，全盤的規劃能力，言人代表君主的形象，所以行為舉止也必須合宜，氣度翩翩，英明俊朗。

心包經代表著一個人的言語表達，行為舉止。<sup>114</sup>

心包經氣脈陰虛，則不苟言笑，抑鬱寡歡，做事不切實際，愛做白日夢，雷聲大雨點小。

心包經氣脈陽實，則說話浮誇，自以為有道理，喜歡有特殊的意見。

心包經氣脈平衡的人言行舉止合宜，思維邏輯條理清晰，做事規劃縝密。<sup>115</sup>

<sup>114</sup> 參考林長江：《身心靈經絡密碼》(臺北：學開文化，2014年)，頁91-97。

<sup>115</sup> 李應奇：《歸真經絡心理學》(台南：歸真出版社，1996年)，頁136-146。

## 二、三焦經 (Triple Warmer Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「三焦者，決瀆之官，水道出焉」。<sup>116</sup>

三焦這個「決瀆之官」負責疏通人體水路，不管是外部的皮膚肌肉，或者是內部的臟腑的水道通行都是由三焦管理的，所以三焦在人體的王國裡，有著「大禹治水」的功績。黃帝內經靈樞篇記載三焦經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：三焦手少陽之脈，起於小指次指之端，上出兩指之間，循手表腕，出臂外兩骨之間，上貫肘，循臑外，上肩，而交出足少陽之後，入缺盆，布臆中，散落心包，下膈，循屬三焦；其支者，從臆中上出缺盆，上項系耳後，直上出耳上角，以屈下頰至頤，其支者，從耳後入耳中，出走耳前，過客主人前，交頰，至目銳眦。<sup>117</sup>

手少陽三焦經循行路線：起於無名指尖端，上出兩指中間，沿手背至腕部，出前臂外側兩骨的中間，向上穿過肘，沿上臂外側，上肩膀，與足少陽膽經相交後出去，上入缺盆，向下分布於兩乳之間的臆中部，與心包相聯繫，下過隔膜，從胸至腹，屬於上、中、下三焦；其支脈，從臆中上出盆缺，上項部，連耳後，直上耳上角，由此屈折下行，繞頰部，至眼眶下；又一支脈，從耳後入耳中，出耳前，志眼外角，與足少陽膽經相銜接。<sup>118</sup>

<sup>116</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁78。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>117</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁128。〈靈樞篇·經脈第十·三焦手少陽之脈〉。

<sup>118</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁128-130。〈靈樞篇·經脈第十·三焦手少陽之脈〉。

Donna Eden「走經絡」三焦經的路線為：從無名指開始，順著手臂往上走，直到耳下，沿著耳後繞到前面，到太陽穴停止，結束。<sup>119</sup>

黃帝內經記載三焦經循行路線和 Donna Eden「走經絡」三焦經的路線一致。

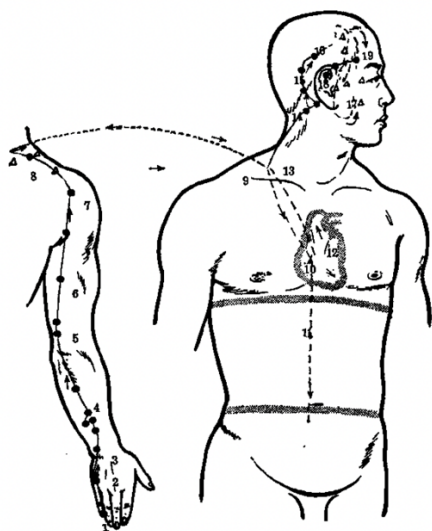


圖 37：手少陽三焦經循行路線<sup>120</sup>



圖 38：「走三焦經」路線<sup>121</sup>

手少陽三焦經以無名指尖端關衝穴為起點，由下而上，到眉尾絲竹空結束。沿途循經的重要穴道有：關衝、液門、中渚、陽池、外關、支溝、會宗、三陽絡、四瀆、天井、清冷淵、消灤、臑會、肩髃、天髃、天牖、翳風、瘰癧、顛息、角孫、耳門、耳和髎、絲竹空。<sup>122</sup>

三焦經肌肉能量測試方法為：

1. 受測者站立或仰臥，將一任一手臂抬起，前臂與地面平行，手掌張開，拇指朝向肩膀，將前臂向後移動到舒適的位置。
2. 測試者輕捏受測者的小圓肌。
3. 測試者一手托住受測者手肘內部，另一手放在手腕下方的前臂上，將前臂往

<sup>119</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004年)，頁 86。

<sup>120</sup> 圖來源自程莘農：《中國針灸學》(北京：人民衛生出版社，1999年)，頁 77。

<sup>121</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004年)，頁 100。

<sup>122</sup> 參考郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》(北京：科學出版社，2018年)，頁 115-125。

胸部方向推，請受測者維持住。

4. 若受測者可以維持住，則表示三焦經能量正常，若維持不著，則表示三焦經能量不足。

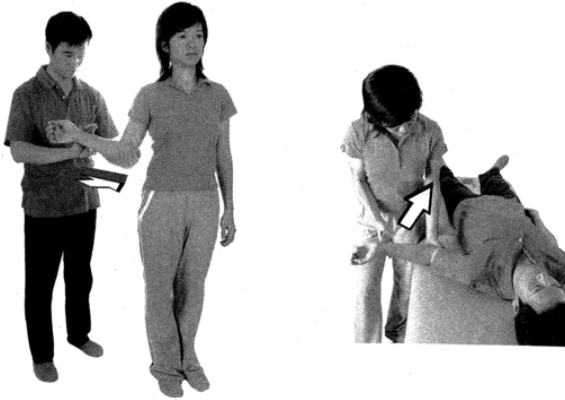


圖 39：三焦經肌肉能量測試<sup>123</sup>

經肌肉能量檢測，若三焦經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強三焦經能量，三焦的警兆點位置在：石門穴（Cv5）肚臍下兩寸。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行，先以逆行方式用手掃過三焦經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出三焦經經絡，甩手，將手上的經絡負能量甩掉。再順行三焦經循行路線三次，帶入正能量，讓三焦經之經絡能量達到平衡。

接著按壓「補氣穴道」或「鎮定穴道」，按壓補氣血道，汲取能量。按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。

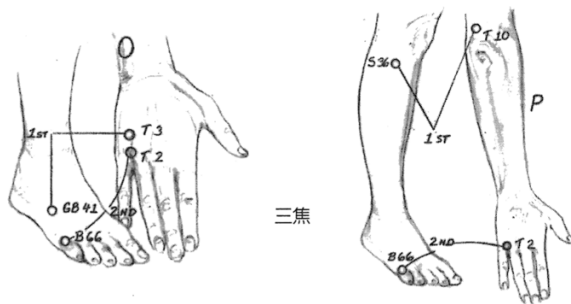


圖 40：三焦經之補氣血道和鎮定穴道<sup>124</sup>

<sup>123</sup> 圖來源自 Thic, J.著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 208。

<sup>124</sup> 圖參考自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 85。



三焦的第一補氣穴道：T3 中渚穴、GB41 足臨泣穴。

三焦的第二補氣穴道：T2 液門穴、B66 足通谷穴。

三焦的第一鎮定穴道：T10 天井穴。S36 足三里。

三焦的第二鎮定穴道：T2 液門穴、B66 足通谷穴。

表 13：三焦經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
三焦經 T 火	T3 中渚穴 (三焦木) GB41 足臨泣 (膽木)	T2 液門穴 (三焦水) B66 足通谷穴 (膀胱水)	T10 天井穴 (三焦土) S36 足三里 (胃土)	T2 液門穴 (三焦水) B66 足通谷穴 (膀胱水)

最後可做「能量銜接」，將一隻的手指放在眉心，另一隻手的手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

三焦在宮廷裡是負責水路循環的決瀆之官，是上、中、下三焦的合稱。上焦為心、肺；中焦為脾、胃；下焦為肝、腎、膀胱、大腸、小腸。「決瀆」是將水「氣化」和「肅降」，轉換水的形式。三焦主導著上焦、中焦和下焦「氣」的平衡。

三焦經代表的是切換轉化的能力，以及運籌帷幄組織的能力。<sup>125</sup>

三焦經氣脈陰虛，則情緒低落，想法悲觀，憂鬱恐懼，容易失眠。

三焦經氣脈陽實，則情緒煩躁，坐立難安，爭強好勝。

三焦經氣脈平衡的人能適當轉化情緒，心神安定，組織能力強。<sup>126</sup>

<sup>125</sup> 參考林長江：《身心靈經絡密碼》(臺北：學開文化，2014年)，頁98-107。

<sup>126</sup> 參考李應奇：《歸真經絡心理學》(台南：歸真出版社，1996年)，頁147-156。

### 三、膽經 (Gallbladder Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「膽者，中正之官，決斷出焉」。<sup>127</sup>但在人體的王國裡，是最公正不阿的諫臣，殺伐果決，所以又被稱為「中正之官」。黃帝內經靈樞篇記載膽經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：膽足少陽之脈，起於目銳眥，上抵頭角下耳後，循頸行手少陽之前，至肩上卻交出手少陽之後，入缺盆；其支者，從耳後入耳中，出走耳前，至目銳眥後；其支者，別銳眥，下大迎，合於手少陽，抵於頰下，加頰車，下頸，合缺盆，以下胸中，貫膈，絡肝，屬膽，循脅裏，出氣沖，繞毛際，橫入髀厭中；其直者，從缺盆下腋，循胸，過季脅下合髀厭中，以下循髀陽，出膝外廉，下外輔骨之前，直下抵絕骨之端，下出外踝之前，循足跗上，入小趾次趾之間；其支者，別跗上，入大指之間，循大指歧骨內，出其端，還貫爪甲，出三毛。<sup>128</sup>

足少陽膽經循行路線：起於眼外角，上行至頭角，下至耳後，沿頸部走手少陽三焦經之前至肩上，交叉到手少陽三焦經之後，入缺盆；其支脈，從耳後入耳內，出走耳前，至眼外角後方；又一支脈，從眼外角，下走大迎穴，與手少陽三焦經會合，至眼眶下，下頰車穴，再下頸部與前脈會合於缺盆，向下走至胸中，

<sup>127</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁77。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>128</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁130。〈靈樞篇·經脈第十·膽足少陽之脈〉。

通過隔膜，聯絡肝臟，入屬膽腑，沿脅裏，出少腹兩側氣沖處，繞陰毛外，橫入髀厭（環跳）部；其直行的脈，從缺盆，下液部，沿胸部，過季脅，與前一支脈相會合於髀厭（環跳）中，在下沿髀厭（環跳）的外側，出膝外側，下走外輔骨之前，直下至外踝上部絕骨之端，下出外踝前，沿足背，入足第四趾關；又一支脈，別從足背走大趾，沿大趾、次趾的中間，到達大趾的尖端，回穿爪甲後的三毫處，與足厥陰肝經相銜接。<sup>129</sup>

Donna Eden「走經絡」膽經的路線為：將兩手指放在眉毛，往下移至耳孔，再往上移約兩寸，往前繞一圈後移到耳後，再往前直抵前額，越過頭頂往回走，下行至肩膀後將手拿開，接著將手移到胸腔兩側，往前方的胸腔移動，再回到腰際，然後往前移至股關節，在直順著腿邊往下走，從第四隻腳趾出去後結束。<sup>130</sup>

黃帝內經記載之膽經循行路線和 Donna Eden「走經絡」膽經的路線一致。

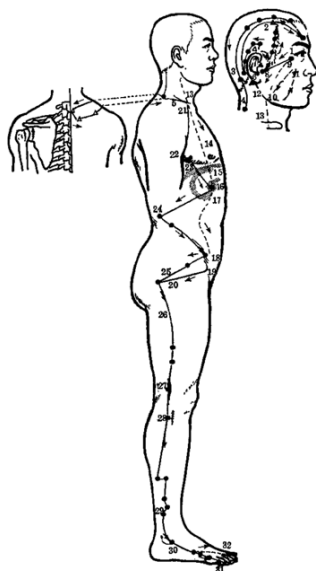


圖 41：足少陽膽經循行路線<sup>131</sup>

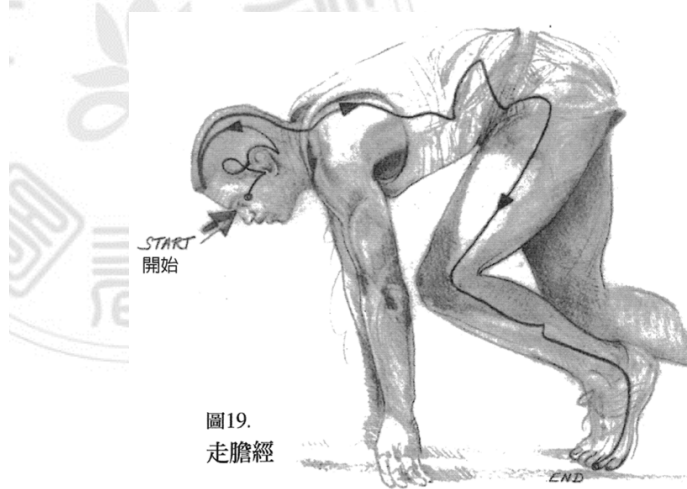


圖 42：「走膽經」路線<sup>132</sup>

<sup>129</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁130-133。〈靈樞篇·經脈第十·膽足少陽之脈〉。

<sup>130</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁86。

<sup>131</sup> 圖來源自程莘農：《中國針灸學》（北京：人民衛生出版社，1999年），頁80。

<sup>132</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁100。

手少陽膽經以外眼角瞳子膠為起點，由上而下，到第四腳趾端足竅陰穴結束。沿途循經的重要穴道有：瞳子膠、聽會、上關、頷厭、懸顛、懸釐、曲鬢、率谷、天衝、浮白、頭竅陰、完骨、本神、陽白、頭臨泣、目窗、正營、承靈、腦空、風池、肩井、淵腋、輒筋、日月、京門、帶脈、五樞、維道、居膠、環跳、風市、中瀆、膝陽關、陽陵泉、陽交、外丘、光明、陽輔、懸鐘、丘墟、足臨泣、地五會、俠溪、足竅陰。<sup>133</sup>

膽經的肌肉能量測試方法為：

1. 受測者站立或仰臥，手臂打直向前向上提，與身體呈 30 度至 45 度角，掌心朝下。
2. 測試者輕捏受測者的前三角肌。
3. 測試者一手輕放受測者肩膀保持穩定，另一手置於手臂前端，將手臂向下輕推，請受測者維持住。
4. 若受測者可以維持住，則表示膽經能量正常，若維持不住，則表示膽經能量不足。

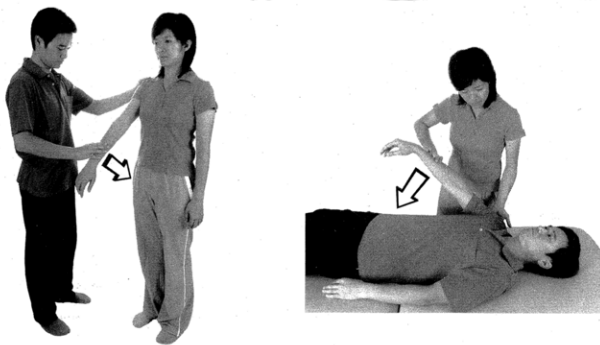


圖 43：膽經肌肉能量測試<sup>134</sup>

經肌肉能量檢測，若膽經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強膽經能量，膽的警兆點有兩邊位置在：日月穴（Gb24），從乳頭垂直往下，第七肋骨間隙，前正

<sup>133</sup> 參考郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》（北京：科學出版社，2018 年），頁 126-148。

<sup>134</sup> 圖來源自 Thie, J. 著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 223。

中線旁開四寸。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行。先以逆行方式用手掃過膽經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出膽經經絡，甩手，將手上的經絡負能量甩掉，再順行膽經循行路線三次，帶入正能量，讓膽經之經絡能量達到平衡。

接著按壓「補氣穴道」或「鎮定穴道」，按壓補氣血道，汲取能量，按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。

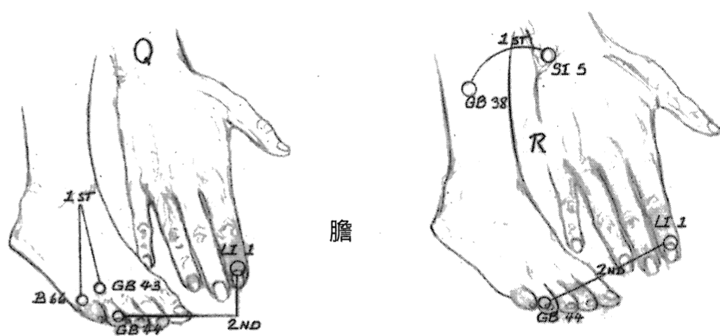


圖 44：膽經之補氣血道和鎮定穴道<sup>135</sup>

膽的第一補氣穴道：GB43 俠谿穴、B66 足通谷穴。

膽的第二補氣穴道：GB44 足竅陰穴、LI1 商陽穴。

膽的第一鎮定穴道：GB38 陽輔穴、SI5 陽谷穴。

膽的第二鎮定穴道：GB44 足竅陰穴、LI1 商陽穴。

表 14：膽經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
膽經 GB 木	GB43 俠谿穴 (膽水) B66 足通谷穴 (膀胱水)	GB44 足竅陰穴 (膽金) LI1 商陽穴 (大腸金)	GB38 陽輔穴 (膽火) SI5 陽谷穴 (小腸火)	GB44 足竅陰穴 (膽金) LI1 商陽穴 (大腸金)

最後可做「能量銜接」，將一隻的手指放在眉心，另一隻手的手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

<sup>135</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004 年)，頁 100。

膽是內侍府裡的中正之官，公正不阿，最是清廉，膽主決斷，有膽量，能擔天下事。

膽經代表一個人的勇氣和決斷力。<sup>136</sup>

膽經氣脈陰虛，則膽怯，缺乏勇氣，決斷力差，遇事猶豫不決，容易慌亂。

膽經氣脈陽實，則慙膽，易衝動行事又後悔，徒增挫折感。

膽經氣脈平衡，則有膽識，決斷力佳，有領導能力。<sup>137</sup>



---

<sup>136</sup> 參考林長江:《身心靈經絡密碼》(臺北:學開文化,2014年),頁111-117。

<sup>137</sup> 參考李應奇:《歸真經絡心理學》(台南:歸真出版社,1996年),頁157-167。

#### 四、肝經 (Liver Meridian)

《黃帝內經》〈素問篇·靈蘭秘典論〉：「肝者，將軍之官，謀慮出焉」。<sup>138</sup>肝在人體裡就像一個有謀略的將軍，帶兵帶心，用典懷柔，行軍打仗，剛強勇猛，怒不可抑，所以又被稱為「將軍之官」。黃帝內經靈樞篇記載肝經的循行如下：

《黃帝內經》〈靈樞篇·經脈〉：肝足厥陰之脈，起於大趾叢毛之際，上循足跗上廉，去內踝一寸，上踝八寸，交出太陰之後，上膕內廉，循股陰，入毛中，過陰器，抵小腹，挾胃，屬肝，絡膽，上貫膈，布脅肋，循喉嚨之後，上入頰頰，連目系，上出額，與督脈會於巔；其支者，從目系下頰裏，環唇內；其支者，復從肝，別貫膈，上注肺。<sup>139</sup>

足厥陰肝經循行路線：起於大趾叢毛的邊緣，沿足背上，至內踝一寸處，再由內踝上八寸，交叉於足太陰脾經的後方，上膝彎內緣，沿股內側，入陰毛，環繞陰器，至小腹，上挾胃，入屬肝臟，聯絡膽腑，上貫隔膜，散布脅肋，沿喉嚨後面，過顎骨上竅，連於目系，上出額，與督脈會合於巔頂；其支脈，從目系下行頰裏，環繞唇；又一支脈，再從肝臟分出，過隔膜，上注於肺藏，與手太陰肺經相銜接。<sup>140</sup>

Donna Eden「走經絡」肝經的路線為：從腳拇趾內側開始，然後沿著腿的內

<sup>138</sup> 楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁77。〈素問篇·靈蘭秘典論〉

<sup>139</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁133-135。〈靈樞篇·經脈第十·肝足厥陰之脈〉。

<sup>140</sup> 參考楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁133-135。〈靈樞篇·經脈第十·肝足厥陰之脈〉。

側往上走，往外彎至骨關節處，再上行直到胸腔旁，然後回到肋骨下方與乳頭對其的地方後結束。<sup>141</sup>

黃帝內經記載之肝經循行路線和 Donna Eden 「走經絡」肝經的路線一致。

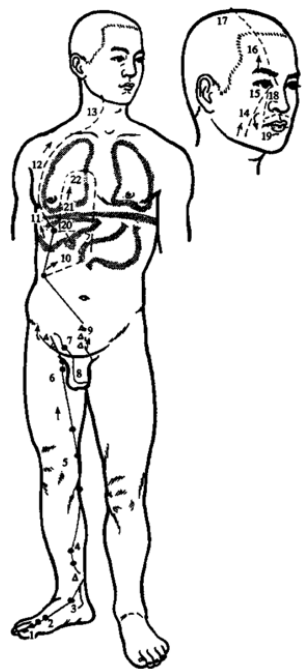


圖 45：足厥陰肝經循行路線<sup>142</sup>

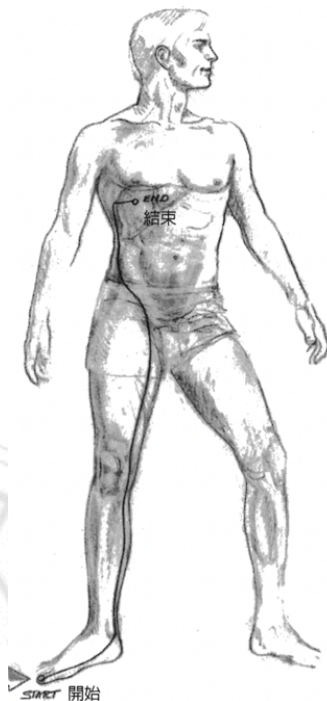


圖 46：「走肝經」路線<sup>143</sup>

足厥陰肝經以大腳趾邊緣大敦穴為起點，由下而上，到期門結束。沿途循經的重要穴道有：大敦，行間，太衝，中封，蠡溝，中都，膝關，曲泉，陰包，足五里，陰廉，急脈，章門，期門。<sup>144</sup>

肝經肌肉能量測試方法為：

1. 受測者站立或仰臥，手臂向前伸直，與肩齊平，掌心向外，大拇指向下。
2. 測試者輕捏受測者的胸骨胸大肌。
3. 測試者一手放在受測者的肩膀上，以保持穩定，另一手放在手臂前端，向上

<sup>141</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁 86。

<sup>142</sup> 圖來源自程莘農：《中國針灸學》（北京：人民衛生出版社，1999年），頁 81。

<sup>143</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁 89。

<sup>144</sup> 參考郭長青等編：《楊甲三針灸曲穴圖解》（北京：科學出版社，2018年），頁 149-156。



向外推，（大約 45 度角方向）請受測者維持住。

4. 若受測者可以維持住，則表示肝經能量正常，若維持不住，則表示肝經能量不足。

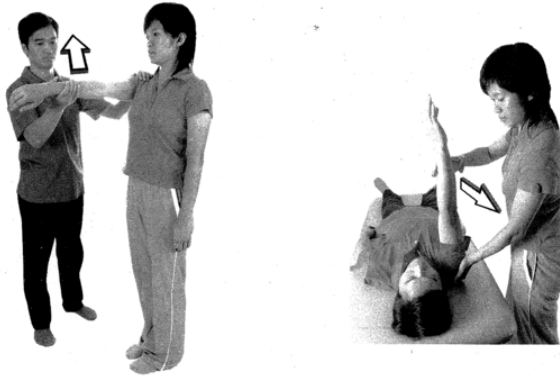


圖 47：肝經肌肉能量測試<sup>145</sup>

經肌肉能量檢測，若肝經有不平衡，可先擰轉警兆點，增強肝經能量，肝的警兆點有兩邊位置在：期門穴（Lr14），從乳頭垂直往下，第六肋骨間隙，前正中線旁開四寸。然後進行「沖掃經絡」，以「一逆三順」的方式進行，先以逆行方式用手掃過肝經之經絡循行路線，在逆行時，將堵塞凝滯的能量帶出肝經經絡，甩手，將手上的經絡負能量甩掉，再順行肝經循行路線三次，帶入正能量，讓肝經之經絡能量達到平衡。

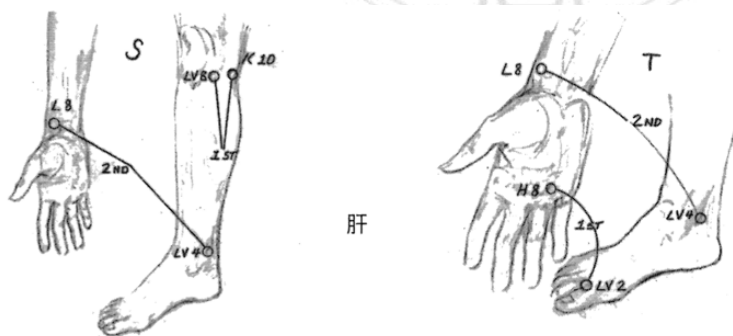


圖 48：肝經之補氣血道和鎮定穴道<sup>146</sup>

<sup>145</sup> 圖來源自 Thic, J.著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 229。

<sup>146</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 101。

接著按壓「補氣穴道」或「鎮定穴道」，按壓補氣血道，汲取能量，按壓鎮定穴道，來鎮定能量過多的經絡。

肝的第一補氣穴道：LV8 曲泉穴、K10 陰谷穴。

肝的第二補氣穴道：LV4 中封穴、L8 經渠穴。

肝的第一鎮定穴道：LV2 行間穴、H8 少府穴。

肝的第二鎮定穴道：LV4 中封穴、L8 經渠穴。

表 15：肝經補氣鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
肝經 LV 木	LV8 曲泉穴 (肝水) K10 陰谷穴 (腎水)	LV4 中封穴 (肝金) L8 經渠穴 (肺金)	LV2 行間穴 (肝火) H8 少府穴 (心火)	LV4 中封穴 (肝金) L8 經渠穴 (肺金)

最後可做「能量銜接」，將一隻的手指放在眉心，另一隻手的手指放在肚臍，深呼吸，放輕鬆，讓任督二脈的能量重新接上。

肝是人體的將軍，肝主魂，掌管著人的精神意識。《黃帝內經》〈靈樞篇·本神〉：「肝藏血，血舍魂，肝氣虛則恐，實則怒。」<sup>147</sup>肝有調節和儲藏血液的功能，而掌管著人精神意識的「魂」，則寄宿在血液中，肝氣陰虛則容易恐懼，肝氣過盛則容易動怒。

肝作為將軍，「血氣之勇」是一定要有的，才能衝鋒陷陣，帶兵殺敵，但血氣過多，容易過度憤怒，劍拔弩張；血氣不足，則底氣不夠，當然會害怕，所以肝是最有人味，最接地氣的器官。

<sup>147</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁88。〈靈樞篇·本神〉

《黃帝內經》〈靈樞篇·本神〉「肝悲哀動中則傷魂，魂傷則狂忘不精，不精則不正，當人陰縮而攣筋，兩脅骨不舉，毛悴色夭死於秋。」<sup>148</sup>過度的悲哀而影響到肝則會傷魂，傷魂則癲狂，容易遺忘，不能精明，不能精明則無法端正，會使人陰器萎縮，筋脈痙攣，兩邊脅肋骨不能舒張，毛髮凋零、容顏憔悴、死於秋天。

肝藏魂，肝經是謀略能力和個人行動能力的展現。<sup>149</sup>

肝經氣脈陰虛，則容易沒有行動力，容易忘東忘西，不夠精明，不懂謀略。

肝經氣脈陽實，則容易肝火旺盛，脾氣暴躁，謀略太過，變成工作狂而過勞，容易疲倦。<sup>150</sup>

好好養肝，平衡肝經氣脈，才不會「魂不附體」、「魂不守舍」，遠離「怨憎會」，老老實實地接地氣，做一個有行動力的將軍，迎接愉悅與滿足的精神狀態。

---

<sup>148</sup> 楊維傑：《黃帝內經靈樞譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁86。〈靈樞篇·本神〉

<sup>149</sup> 參考林長江：《身心靈經絡密碼》（臺北：學開文化，2014年），頁118-125。

<sup>150</sup> 參考李應奇：《歸真經絡心理學》（台南：歸真出版社，1996年），頁168-181。

## 第四章 Donna Eden 的脈輪能量醫療體系思想探討

### 【脈輪的覺醒】

假若我們相遇在三千年前，

岡仁波齊萬年白雪皚皚不化，如同堅貞純潔的愛情，

浩然飛揚的五色幡是信仰的見證。

我信仰著你白髮華美如織錦，氣概磅礴如巍峨山巔，呼吸吐納溫柔如棉。

啊！那神聖不可褻瀆的卡瓦博格！

在瀕死之前，請讓我再回頭看你一眼，

讓我的靈魂記住這皚皚的白雪！

那白！那亮！那光！請擁抱我！

如同子宮包裹著受精卵，

如同白棉布包裹著嬰孩，

如同山川土壤海洋包裹著大地，

如同宇宙包裹著地球。

我記住了這光是我靈魂的印記，

我生生世世的在尋你，

也許我曾迷失在無垠的沙漠，

被流沙吞噬，

也許我曾流浪逐水草而居，

策馬野原，茹毛飲血，  
也許我曾華服金玉，紙醉金迷，  
我淘氣地只寫詩不寫文，  
在墓碑上一筆一劃刻下愛戀的痕跡。  
假若千年一瞬，一眼已萬年。  
能否將這時空停留在輕靈的五月，  
風徐徐的吹，  
那是來自岡仁波齊皚皚白雪的呵護，  
空氣裡瀰漫著卡瓦博格呼吸吐納，  
那是我向祂祈求的溫柔的祝福。

筆者寫於 2023.05.13。

若說經絡是身體能量的運輸系統，那麼脈輪便是身體的能量站。脈輪也像是一個故事寶盒，儲存著人們身上能量印記。我們自出生起，所經歷的每個事件記憶，關鍵時刻的情緒能量，像是：驚嚇、恐懼、悲傷、痛苦、興奮、狂喜、喜悅等，這些能量記憶都會記載在脈輪上，甚至包括了胎兒時期的能量記憶，以及重要前世事件的能量記憶。這些事件的能量記憶銘刻在我們的脈輪上，是一個又一個的獨特的故事。七脈輪都收錄了特定主題的故事，而每個脈輪又分成七層，由淺到深，記錄著甚至連自己也從未想像過的被深埋的遠古記憶，就像翻開七本耐人尋味的累世遊歷旅程，記載著無數個傳奇的故事，一個篇章又一個篇章的靈動著，直至靈魂深處。

有經驗的治療師能與脈輪上的能量共振，覺察到該氣輪附近器官的疼痛情

形，是否有淋巴結阻塞，以及情緒上的波動，脈輪能夠呈現出許多關於當事人重要且關鍵的資訊。每個脈輪都掌管著人格中的不同的特殊面向，執行者特殊的人生任務。每個脈輪都代表著不同的心理議題，若議題卡關，便會在該脈輪產生能量堵塞，若能量堵塞被疏通了，該議題便能順利被跨越，迎來新的契機。

本章分為七個章節，將分別探討人體的主要七個脈輪。

1. 第一脈輪 海底輪 (Root Chakra)。
2. 第二脈輪 臍輪 (Womb Chakra)。
3. 第三脈輪 太陽神經叢 (Solar Plexus)。
4. 第四脈輪 心輪 (Heart Chakra)。
5. 第五脈輪 喉輪 (Throat Chakra)。
6. 第六脈輪 眉心輪 (Third Eye Chakra)。
7. 第七脈輪 頂輪 (Crown Chakra)。

每個脈輪都有一個腹部的解剖位置、背部的解剖位置；腹部的穴位和背部的穴位，代表著脈輪位於身體上的點，通常也是脈輪影響力的中心點。每個脈輪都有相關的關鍵穴位，這些關鍵穴位在身體正中線和周圍，當脈輪與指壓療法或反射療法一起使用時，可平衡及治療脈輪。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》(台中市：一中心，2019年)，頁 69-79。

## 第一節 第一脈輪海底輪 (Root Chakra)

當我們開始探討海底輪，我們就開啟了一場靈蛇向上攀升的旅程，我們走入了源初，靈蛇在海底輪盤距休眠，準備向上攀升，第一個會通過的是物質世界。

### 一、第一脈輪海底輪的生理功能探討

海底輪位於脊椎的底部的骶尾接合處（背面），即腰俞穴處，腹部（正面）則位於恥骨聯合上脊處的曲骨穴。實際上，海底輪在身體上的對應位置是位於尾骨下方的會陰處。但因為會陰處過於私密，治療時會用腰俞穴和曲骨穴來取代。與海底輪相關的經絡是腎經和膀胱經，關鍵穴位是曲泉穴和天突穴。<sup>2</sup>

海底輪範圍內的身體主要器官為生殖器，包括：男性的睪丸、陰莖；女性的外陰部、陰蒂、陰道等，是創造新生命的管道，充滿了連接性和創造性，還包括了負責儲存和釋放體內糟粕的大腸、直腸和肛門，以及負責兩性之間陰陽聯繫交流的男性的前列腺以及女性的宮頸。

海底輪的梵文名是 **Muladhara**，意思為「根部的支持」，人的坐骨神經就好像從地底冒出由腳底攀升的樹根叢一樣與大地連接，坐骨神經從薦神經叢向下走到大腿、小腿、腿和腳負責我們的行走能力，與大地連結。<sup>3</sup>

海底輪與負責製造腎上腺素的腎上腺髓質和負責製造皮質酮的腎上腺皮質有關，和遺傳相關的疾病，以及經遺傳而來的弱點，可由海底輪入手療癒，所有關於脊椎的問題和腎臟相關病症都可以海底輪為治療焦點，當生命的生存受到威脅時，使腎上腺分泌，誘發戰逃反應，也是海底輪的範圍。<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019年），頁 113-117。

<sup>3</sup> 參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁 72。

<sup>4</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019年），頁 115。

特別值得一提的是 Donna Eden 認為性是屬於海底輪的範疇。「當性慾升起，當體液緩緩流動起來，你會在第一輪上感覺到，而那裡正是我所看到的性能量的來源。」<sup>5</sup> Donna Eden 在《能量醫療》中提及關於曾受到過性侵犯或者與性的連結被切斷的當事人，她所看見的創傷是滯留在海底輪。海底輪的能量想要與其他海底輪能量相連結，就好像兩塊磁鐵相互吸引一般，這便是性吸引的本質，物種繁衍的自然機制。陰陽能量會相互吸引，每個脈輪都同時含有陰性的能量和陽性的能量，因此沒有一個男人是純陽性的，也沒有一個女人是純陰性的。<sup>6</sup> 如同榮格所提出的阿尼瑪和阿尼姆斯，男人內心中有女人的原型，女人的內心中也有男人的原型，每個人都是獨一無二的個體。

海底輪的接地方法：能量醫療很重視接地，接地能幫助人們讓身體的能量與大地母親連結，獲得來自大地母親的能量，使我們得到滋養，扎穩腳根，重拾穩定性和安全感。

1. 神性湧入<sup>7</sup>：

- (1) 站直，手指靠在大腿上，感覺雙腳根植於大地，能量從手指尖湧出。
- (2) 深呼吸，張開雙臂，將雙臂帶到胸前做祈禱姿勢。
- (3) 深呼吸，雙手舉高，望向天空，感覺神性湧入了心中，充滿著康復的力量。

2. 站姿韋恩庫克式：

- (1) 雙腳交叉。
- (2) 雙手交叉，由內向外轉肘。
- (3) 雙手指尖合起來形成金字塔，放置在第三眼。

---

<sup>5</sup> Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：(臺北：琉璃光，2004年)，頁123。

<sup>6</sup> 參考自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004年)，頁123。

<sup>7</sup> 參考自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004年)，頁7。



3. 山式：瑜伽山式站姿，觀想能量從湧泉穴湧上頂輪，能量在頂輪像瀑布一樣流瀉全身。
4. 雙手畫圓：雙手掌心朝下，左手在橫隔膜下，右手在橫隔膜上，左手逆時針畫圓，右手順時針畫圓。
5. 地開關：一指放置於承漿穴，另一指放置於恥骨聯合，手指尖朝下，深呼吸至少3次。
6. 赤腳踩草地

### 第一脈輪的身體鍛鍊

海底輪的瑜伽體位法<sup>8</sup>鍛鍊，有助於刺激和釋放海底輪的能量



圖 49：抱膝式<sup>9</sup>



圖 50：橋式<sup>10</sup>

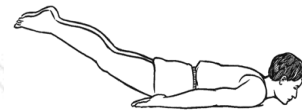


圖 51：蝗蟲式<sup>11</sup>

1. 抱膝式。
  - (1) 躺下，一隻腳留在地上，另一隻腳的膝蓋彎向胸部，雙手環抱膝蓋下方的脛骨。
  - (2) 深呼吸，讓腹股溝深層放鬆，想像脊柱底部的海底輪打開。
2. 橋式。
  - (1) 平躺下來，雙手打直，放在身體兩旁，手掌朝下，膝蓋彎曲，雙腳平行，與臀部同寬。
  - (2) 雙手交握於背部下方，把胸部推高，肩膀向後夾緊。
  - (3) 回到預備姿勢。

<sup>8</sup> 參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁97-100。

<sup>9</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁97。

<sup>10</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁98。

<sup>11</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁99。

- (4) 感受海底輪的支撐與放鬆。
3. 蝗蟲式。
    - (1) 面朝下俯臥，手掌碰觸大腿正面。
    - (2) 將雙腿抬高。
    - (3) 感受海底輪的能量支撐。

## 二、第一脈輪海底輪的心理功能探討

奧修在《脈輪能量書 I》中提到，人是一道彩虹，彩虹有 7 個顏色，人的存在也有七個中心，對應到七個脈輪上，人必須要經歷七個脈輪階段才能夠到達神性，前三個脈輪是動物性的脈輪，與食物、金錢、權力、控制以及性行為有關，第四個脈輪是愛的脈輪，是介於獸性與神性之間的橋樑，只有在愛裡，人之所以為人，後三個脈輪是神性的脈輪，當人來到第五脈輪時，愛變成一種靜心，一種祈禱，到第六脈輪時，愛不再是一種關係，而是一種存在的狀態，你就是愛，第七脈輪是三摩地，到了三摩地便是回家了。<sup>12</sup>

《光之手》作者 Barbara Brennan 以心理狀態來區分脈輪能量中心的位置，分別為心智中心、意志中心和感覺中心。心智中心由上三輪，頂輪、眉心輪和喉輪來支配；身體的正面（腹部）脈輪支配著情感；身體的背面（背部）脈輪支配著意志<sup>13</sup>。而人體的氣場分為七個層次，以下三輪為主的身體層面，第四輪為主的星光層面，和上三輪為主的靈性層面，每一層都有一個脈輪連結：第一層是以太體，和掌管身體生存自動運作機制的第二脈輪連結；第二層是情緒體，和負責情緒相關的第二脈輪連結；第三層是心智體，與主導心智和線性思維的第三脈輪連結；第四層是星光體，和吸收並代謝愛的能量的第四脈輪--心輪連結；第五層是以太模板層，和高等意志與顯化力量相關的第五脈輪連結；第六層是天人體，

<sup>12</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 I》（臺北：生命潛能文化，2004 年），頁 2-8。

<sup>13</sup> 參考自 Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015 年），頁 91。

和神聖與愛相關的第六脈輪連結；第七層是因果體，和高等心智以及身體結構與靈性的整合有關的第七脈輪連結。<sup>14</sup>

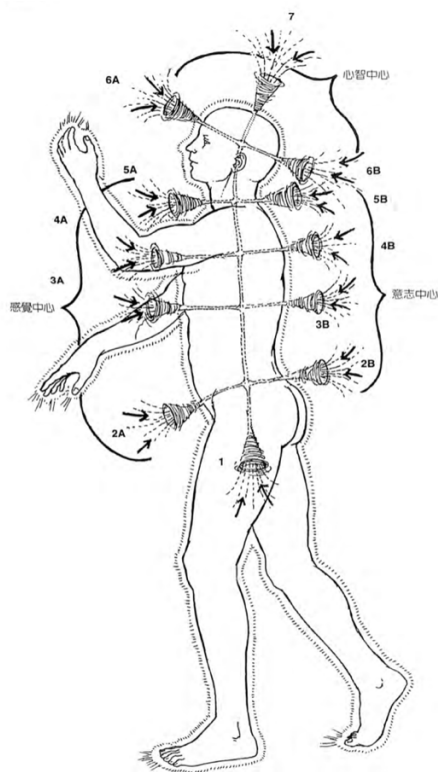


圖 52：七脈輪正面與背面圖<sup>15</sup>

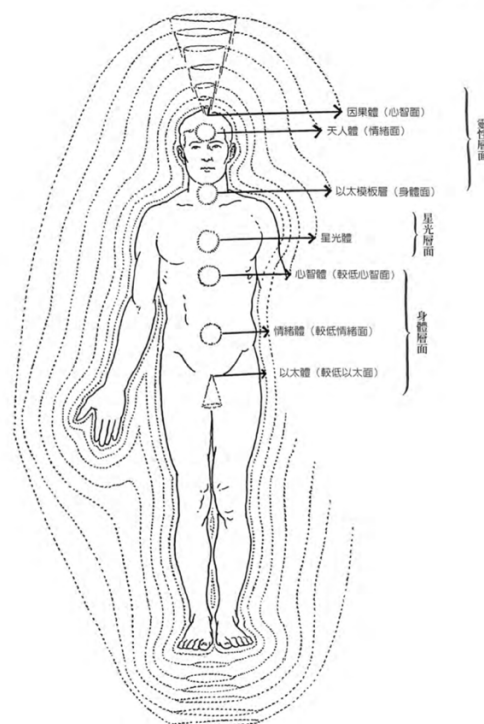


圖 53：能量體系統七層次<sup>16</sup>

Barbara Brennan《光之手》系統的第一脈輪，是尾骨中心，與身體能量在物質世界生存的意願強弱相關，尾骨在以太層扮演著能量的幫浦，這個幫浦可以把能量沿著脊椎打上去，往上流動，給予身體活動力和生存的意志力，在物質世界中扎根，強烈的生命意志力便是在這個脈輪中展現出來的；而如果尾骨中心能量受損，可能導致求生意志的隕落，在物質世界中沒有存在感，氣息奄奄。

第一脈輪 Muladhara 這個梵文的意思「根」，又稱為根脈輪，代表著根部的支持，由土元素所掌管。根脈輪與大地原始能量產生共鳴，是大地能量的原始通道，也是大的細微能量接收者，一個人生命最原初的記憶，便是銘印在海底輪中，

<sup>14</sup> 參考自 Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015 年），頁 61-62。

<sup>15</sup> 圖來源自 Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015 年），頁 64。

<sup>16</sup> 圖來源自 Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015 年），頁 65。

這些印記不只局限於早期童年經驗，甚至有可能包括了祖先記憶和前世記憶，海底輪是本能驅力的基礎，和人的基本生存問題息息相關，包括了自我的生存和世代傳承的是生存。

第一脈輪是物質中心，第一脈輪的意識，主要在關注身體的存活，這是一種本能的反應，在維持存活上，食物是屬於最低的層次。佛學中有「五欲六塵」，五欲是指財、色、名、食、睡五種欲望；六塵是指色、聲、香、味、觸、法六種境界，可對應到奧修所提出的前三輪：人的動物性層次境界。而早年間在臺灣農業社會被廣為傳唱的「農村曲」：「透早就出門，天色漸漸光，受苦無人問，行到田中央，行到田中央，為著顧三頓，顧三頓，不驚田水冷酸酸。」<sup>17</sup> 就透露著農民為了存活，為了三餐的溫飽，只能辛勤勞作，無暇顧及其他，的社會現象寫照。而為了存活，許多的社會底層，也還是只能停留在這個層次。例如英國作家狄更斯的著作《孤雛淚》，裡面的主人翁 Oliver Twist，便飽受飢餓之苦；丹麥作家安徒生所寫的《賣火柴的小女孩》，裡面的小女孩，便在最後一根火柴的餘溫中死於飢寒交迫。

當生命受到威脅，最深層的情緒便是恐懼，第一脈輪的情緒議題便是恐懼。恐懼會損毀第一脈輪的根基，讓從大地而來的根部支持變得變得不穩固，無法接地，像失根的浮萍，失了自己的立場，飄來蕩去，無所適從，沒有安全感，內心像深淵般空洞，恐懼的情緒與十二經絡中的腎經相對應，可敲打俞府穴（K27）釋放之。

要和第一脈輪保持好的連結，就必須要和我們的身體保持好連結，我們要和自己和解，要先合自己的身體和解，第一脈輪的發展任務，便是認同自己的身體，掌握自身肉體的狀況。自己也不知道自己在想什麼，思想無法表達的，身體幫我們表達出來；自己也不知道自己是什麼感覺，情感無法表達的，身體幫我們表達

---

<sup>17</sup> 《農村曲》臺灣閩南語歌謠，1937年的作品，由陳達儒作詞，蘇桐作曲。

出來；實在不知道要說什麼，言語無法表達的，身體幫我們表達出來。和身體失去了聯繫，就如同植物的根離了泥土一樣，怙失所依，不日便會枯竭，如同行尸走肉。一點一滴的去練習感覺身體，覺察身體的感受，也是與第一脈輪親近的方式。如果胸口疼痛，身體可能正在訴說著它被某件事情壓得喘不過氣來，如果膝蓋無力，身體可能想要表達，它不想再走下去了，他需要休息。每個人的身體都是獨一無二的，所傳遞出來的訊息，唯有自己最有資格了然於心。就像筆者花了很多的心思在琢磨「左肩的謬思」到底在「思」什麼？到底「謬」在哪裡？在這過程中也逐漸一步一步地靠近自己的身體。透過對身體的認同，逐步地肯定自己，也是向下扎根，穩固基石，重新接地的脈輪功課。

第一脈輪的基本能力是肉身的性衝動，而第一脈輪的潛能是保持獨身的能力，這是透過靜心而產生的能力，壓抑是靜心的阻礙，蛻變無法透過壓抑而發生，覺知是唯一的途徑，當一個人專注地覺知自己的性慾時，內在的獨身會出現而取代性慾。<sup>18</sup>

奧修認為只有第一脈輪 (MULADHAR) 放鬆下來後能量才能往上流動，這個社會總是讓人過度警覺第一脈輪，人們所受到的制約都是要把生殖器官緊縮起來，不要害怕性，性是一件美好的事，一旦性被認為是一件美好的事就能夠放鬆下來。第二脈輪是死亡的中心，不要害怕死亡，對性的恐懼和對死亡的恐懼，是人類最深的兩種恐懼，能量要向上流動就要先放掉這兩種恐懼。<sup>19</sup>

《光之輪》作者 Rosalyn Bruyere 認為，第一脈輪是肉體的底座，是拙火，第一脈輪的所有象徵都是「進與出」的象徵，是蛇形的運動，拙火是生命力量本身的運動，拙火的甦醒是一種不可思議的能量，喚醒意識的知覺，開啟能量的流動，性是透過一種能量的交換，擴充並給予伴侶力量與融合，是為了深度放鬆，擴張意識狀態，拙火能量的波形運動能幫助高潮產生，高潮是一種單獨的生物感覺，

---

<sup>18</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 I》(臺北：生命潛能文化，2004 年)，頁 191-192。

<sup>19</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 II》(臺北：生命潛能文化，2004 年)，頁 169-170。

伴侶可以幫助拙火的能量維持，延長高潮，抱著伴侶的身體，手在伴侶背後，引導能量流動，封住能量可能漏出的位置。恐懼是第一脈輪拙火力量被遮蔽的原因，獨身，可被視為以神為配偶，為了與神靈交，必須屏棄慾念，維持靈魂的聖潔，而在伊甸園中性被認為是人類墮落的源頭。《光之輪》作者 Rosalyn Bruyere 認為所有拙火的力量，與另一個人融合，都是與神融合。<sup>20</sup>



---

<sup>20</sup> 參考自 Bruyere, R. 著，王明華譯：《光之輪》（臺北：世茂，1997年），第八章。

## 第二節 第二脈輪臍輪 (Womb Chakra)

### 一、第二脈輪臍輪的生理功能探討

臍輪位於脊椎底部的第四和第五腰椎交界處，背部的穴位在腰陽關穴，腹部的穴位在氣海穴。臍輪統攝的範圍自恥骨上方延伸至肚臍，在其範圍內的身體主要部位和臟腑器官包括了：女性生殖器官、膀胱、小腸，大腸、迴盲瓣和休士頓瓣、骨盆帶、骶骨、腰椎等。

1. 女性生殖器官：包括了子宮、卵巢和輸卵管。子宮是胚胎得以孕育和滋養的場所，無論男人或女人，第二輪都是一個終極的創造，核心能量的來源。
2. 膀胱：負責儲存津液和從血液中過濾出毒素。根據內經藏象學：膀胱者，州都之官津液藏焉，氣化則能出。膀胱負責將全身的水液代謝，將之氣化，是水液代謝的最後階段。
3. 小腸：分解並從食物中吸收營養。小腸者「泌別清濁」，可以分辨需要和需要的養分，將需要的營養交給脾臟，將不需要的糟粕送到大腸和膀胱。
4. 大腸：吸收維生素和水，將糟粕出體外。許多神經傳導物質是在大腸和小腸中產生的，內經有云：「大腸者，傳導之官」，腸道同時也扮演著傳遞訊息，與諸器官互動的功能，建構良好的腸道菌相，維持腸道菌相平衡，能活化免疫系統，使能量充沛。
5. 迴盲瓣和休士頓瓣：幫助調節腸道廢物的流動，藉由交感神經連接到身體中的所有瓣膜。
6. 骨盆、骶骨、腰椎，構成了容納生殖器官的結構。

臍輪既可控制生殖系統，又可控制體內水分，便能廣泛的應用於處理相關症狀，在生殖系統、婦科、和產科中應用最廣，與臍輪連結的內分泌系統是子宮和

性腺，與臍輪相關的經絡是脾經和心包經，關鍵的穴位是曲澤穴和身柱穴。<sup>21</sup>

第二脈輪對應的神經節稱為薦神經叢，這個神經叢連接坐骨神經，是身體的運動中樞，因此第二脈輪被稱為生命的基座。<sup>22</sup>

## 第二脈輪的身體鍛鍊

開啟第二脈輪的身體鍛鍊包括髖部和下腹部的動作。

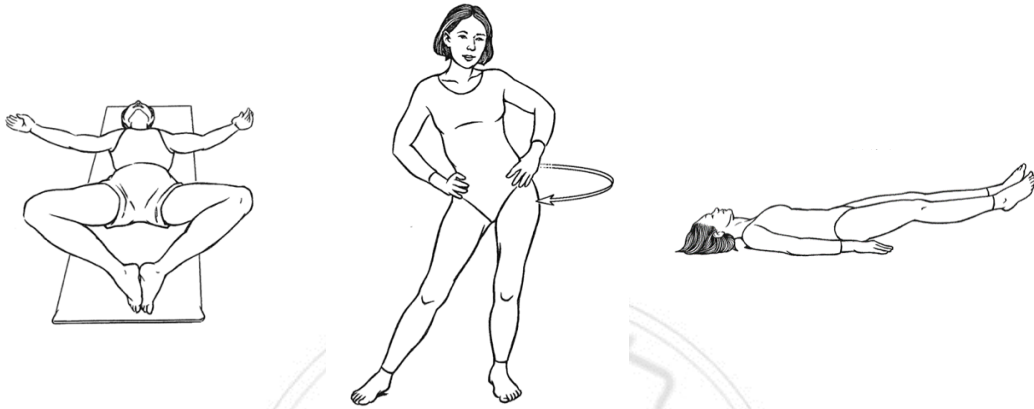


圖 54：女神式<sup>23</sup>

圖 55：髖部轉圈<sup>24</sup>

圖 56：一開一合踢腿<sup>25</sup>

### 1. 女神式。

- (1) 平躺下來，彎曲膝蓋，把較靠近臀部。
- (2) 慢慢張開和合攏雙腿，張腿時吸氣，合腿時吐氣。
- (3) 想像正在釋放被封鎖住的第二輪能量。

### 2. 髖部轉圈。

- (1) 從站立的姿勢，開始微彎膝蓋，骨盆前推落，在身體的重心軸上。
- (2) 保持膝蓋靈活，轉動骨盆。
- (3) 感受脈輪能量正在運轉。

<sup>21</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019 年），頁 109-111。

<sup>22</sup> 參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 116。

<sup>24</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 144。

<sup>25</sup>



3. 一開一合踢腿。

(1) 平躺下來放鬆，雙腿抬高離地約 5 至 30 公分，雙腿打開。

(2) 再度合起雙腿，往外踢開。

(3) 感受能量通過骨盆，推進到上層脈輪。

## 二、第二脈輪臍輪的心理功能探討

Donna Eden 在《能量醫療》書中提及第二脈輪是一個靈魂擁抱身體的地方，是一個像子宮一般的神聖空間，在這裡胚胎能夠得到滋養，想像力得以伸展，創造力得以開花結果，在那裡住著的是未經污染的「本我」，有著最純粹的本質。

第二脈輪是天生的藝術家，對於感知敏銳而細緻，對於評價和操控極其敏感，你是無法和第二脈輪講道理的，舉凡自然的、流動的、天真的、信任的、自由的，都是受到第二脈輪所喜愛的。

第二脈輪是天生的治療師，具有強大的保護性，一個人的第二脈輪如果呈現藍色或深藍色，通常有一種天生的療愈能力，能讓身旁的人覺得舒心，有一種像回到子宮一樣，被接納的感覺。<sup>26</sup> 第二脈輪是我們的「本來面目」，有著靈魂中的至善至美，涵納胚胎的子宮中母性的光輝。

第二脈輪的神聖性是以子宮作為象徵，子宮是一個新生命成長的居所，而梵文 Svadhistana 的意思就是「自己的居所」，在這個神聖的自己的居所中，我們得到了安全和保護，感受到各種情緒以及感官的刺激，發展出創造力，進行個人的轉化。水元素是第二脈輪的元素，水也是情緒感受的象徵，我們開始對外在感官世界進行探索，第二脈輪也和月球相關，月球影響著潮汐，女人的月經週期就是受到潮汐的影響，第二脈輪也是左脈和右脈兩條靈蛇的第一個交會點，從第一脈輪來到第二脈輪，我們首次經驗到由一至二，二元性的展開，這也是二元對立意

---

<sup>26</sup> 參考自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 123-127。

識產生的根源，第二脈輪的發展任務是，回歸自己內在的核心，回到「自己的居所」，發展出對自身情緒感受和身體感覺的自我認同<sup>27</sup>

奧修在《脈輪能量書 I》中提到第二個脈輪是情緒體，恐懼、憤怒、恨、暴力等情緒是來自於第二脈輪的自然驅力，當這些情緒出現時，隱藏或壓抑並沒有幫助，接受恐懼、暴力、憤怒都是身體上的必要情緒，也是人類生存所需要的一部分，去瞭解這些情緒的本質，例如恐懼翻轉過來是無懼，憤怒翻轉過來是寬恕，暴力翻轉過來是慈悲。接受自己內在擁有這些情緒，也願意深刻去了解這些情緒的人，很快就能突破，到達下一個階段。<sup>28</sup>

Barbara Brennan《光之手》系統的第二脈輪，是恥骨中心（前面），和薦骨中心。恥骨中心和異性人際關係經營有關，薦骨中心和個人的性能量有關，恥骨與薦骨脈輪是一對，身體的本能展現在對性結合的渴望，而許多靈修者追求靈性的昇華，強調從原始肉體對交配的慾望，提升為心靈上的神性結合，運用功法，讓性能量沿著脊柱上行，轉化為更高層次的能量體。<sup>29</sup>

在那洛六瑜伽這套密續修行法門中，拙火是第一個法門。有資格修持密續的人能夠體驗歡愉而不失去控制，運用拙火，來引發體內所有的風息和能量，進入中脈，並且在中脈中穩定，如此會帶來大樂的覺受，和空性合而為一。<sup>30</sup>

快樂和感官知覺，是第二脈輪的特徵，所以第二脈輪的主要驅動力便是對歡愉的追求，尋求感官刺激和性吸引，我們在第二脈輪的學習是自我控制，並保存自己的能量，發展出穩定的自我界線。如果第二脈輪失衡會喪失中心感，失去與自我的連結，自我界線會變得過於薄弱，情緒也無法穩定。第二脈輪失衡的原因，也和性能量失衡有明顯關聯，當人缺乏自我價值感，就會不斷地渴求他人的愛和

<sup>27</sup> Ellis, R. 著，黃春華譯：《靈氣與七大脈輪》（臺北：生命潛能，2015年），頁105-108。

<sup>28</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 I》（臺北：生命潛能文化，2004年），頁192-194。

<sup>29</sup> 參考自 Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015年），頁91-93。

<sup>30</sup> 參考自圖敦耶喜 著，項慧齡譯：《拙火之樂》（臺北：橡樹林，2007年），頁49-47。

認同，若誤把性當作愛的替代，便會形成一種危險的關係。性虐待就是一種極端的例子，性虐待會對第二輪的能量產生毀滅性的攻擊，造成深層的損傷，而這種生深層的損傷，往往會從其他地方冒出癥狀。<sup>31</sup>

有靈敏感受力的人，很能覺知他人的情緒，是第二輪的超感官能力。許多「共感人」往往都是有靈敏感受力的人，但是如果沒有足夠的「界線意識」，他們也常會因為分辨不出那個情緒是屬於自身的情緒或是從他人那裡接收而來的，也常會不自主的承擔了別人的痛苦，過度為他人的處境思慮，所以許多有靈敏感受力的人常常會因為訊息過量，躲避人群，逃避社交。<sup>32</sup>

靈敏的感受力是一種天賦，敏銳的覺知有助於靈性成長的提升，此時練習「接地」是一件重要的事，讓注意力回歸到自己的核心，建立「界線意識」，釐清各種情緒、各種感受、各種能量的源頭，他人的都還給他人，自己的回歸自己。讓靈敏的感受力這種天賦，成為一種澄明的助力，反而可以細膩的品味人生，滋味分明。

---

<sup>31</sup> 參考自 Ellis, R. 著，黃春華譯：《靈氣與七大脈輪》（臺北：生命潛能，2015年），頁 109-114。

<sup>32</sup> 參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁吧 138-139。

### 第三節 第三脈輪太陽神經叢 (Solar Plexus)

#### 一、第三脈輪太陽神經叢的生理功能探討

太陽神經叢的位置涵蓋了肚臍與胸膛間的範圍，腹部的解剖位置在胸骨的劍突下方，背部的解剖位置，在第十二胸椎和第一腰椎交界處，背部的穴位是脊中穴，腹部的穴位是在胸骨劍突下方的巨關穴，此脈輪是橫隔膜下方的一個巨大的能量交換所。<sup>33</sup>

太陽神經叢所在的部位是人體的一個重要位置，所掌管的器官比其他的脈輪還要多，右邊是肝臟和膽，左邊是脾臟、胃和胰臟，上方的中央是橫隔膜，後方是腎臟與腎上腺。

1. 肝臟：肝臟負責分解進入身體中的物質，幫助排除血液中的毒素。肝主怒，是因自我保護而生起的憤怒原型。《黃帝內經》〈素問篇·六節臟象論〉：「肝者，罷極之本，魂之居也，其華在爪，其充在筋，以生血氣，其味酸，其色蒼，此為陽中之少陽，通於春氣」。「罷，疲也。肝是人體疲勞的根本，也是魂的居所，若過於操勞，或服用過多藥物，導致肝負荷過大，也容易魂不守舍，肝主筋，筋，是耐勞性。肝功能正常，就不至於做點事就勞累不堪，指甲血色紅潤，肝是藏血之處，能生血，在春天裡，肝氣最為通暢。<sup>34</sup>
2. 膽：膽負責儲存膽汁幫助消化脂肪。俗話說：「肝膽相照」，肝經和膽經互為表裡，肝主謀慮，膽主決斷。《黃帝內經》〈素問篇·奇並論〉：「數謀慮不決，故膽虛，氣上溢而口為之苦。」，若謀慮過多，卻處處猶豫不決，是膽氣虛，濁氣上溢，導致嘴苦，要先從膽入手問治。

<sup>33</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019年），頁105。

<sup>34</sup> 參考自楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁90。

3. 脾臟：脾臟是人體重要的免疫器官，具有造血、儲血、濾血的功能，並在新陳代謝中扮演重要角色。《黃帝內經》〈素問篇·五藏生成論〉：「皮之合肉也，其榮唇也。」脾是倉廩之官，能吸收營養，生肌長肉，若營養充足，則唇色紅潤，故其榮在唇。
4. 胃：胃負責容納並準備食物進行加工，將其分解，以準備吸收。胃統管消化吸收，《黃帝內經》〈素問篇·玉機真藏論〉：「五藏者，皆稟氣於胃，胃者，五藏之本也」又云：「人無胃氣曰逆，逆者死」。《黃帝內經》非常重視胃的功能，認為，五臟都需要胃氣的滋潤做為根基，人的胃如果功能失常，不能提供養分，便會死亡。
5. 胰臟：胰臟負責產生胰島素，控制血糖高低，是新陳代謝分泌液的製造者，是接受，消化吸收的原型。「甘入脾」，甘，甜味。「脾主衛」，衛，防衛。中醫經絡系統把負責消化系統的胰臟，統攝進了負責免疫系統的脾臟。
6. 橫隔膜：分配氧氣，並將陳舊的空氣排出體外，是哀傷，以及結束的原型。
7. 腎臟：過濾體內毒素，是戒慎、恐懼的原型。《黃帝內經》〈素問篇·六節臟象論〉：「腎者主蟄，封藏之本，精之處也，其華在髮，其充在骨，為陰中之少陰，通於冬氣。」蟄，入冬藏於土中的昆蟲。腎是以封藏氣為本，也是人體精氣儲藏之所，腎氣足則髮質佳，有光澤，骨頭也健康充實，腎氣於冬天最為通暢。<sup>35</sup>
8. 腎上腺：腎上腺負責產生壓力賀爾蒙和生殖荷爾蒙，當人遇到危險的時候，他是一個警報系統，全面動員的恐慌反應原型。
9. 下胸椎、胸腔：為第三脈輪的器官提供結構性的支撐。

---

<sup>35</sup> 參考自楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁90。

太陽神經叢對於治療許多器官和情緒相關癥狀是非常重要的，和太陽神經叢相關的經絡是肝經和胃經，關鍵穴位是陽池穴和臍中穴。第三輪的腺體是胰腺，與太陽神經叢失衡有關的兩個主要慢性疾病是糖尿病和癌症，這兩者往往是心智和情感失衡所引起。太陽神經叢通常被稱為情緒的所在，例如緊張時出現的胃痛，就是太陽神經叢過度活躍。<sup>36</sup>

### 第三脈輪的身體鍛鍊

第三脈輪對應的是太陽神經叢，它是位於腹部的複雜神經網絡，如同這個名字所暗示的代表火熱的活力，行動力和意志。

和第三脈輪相關的身體練習<sup>37</sup>如下：

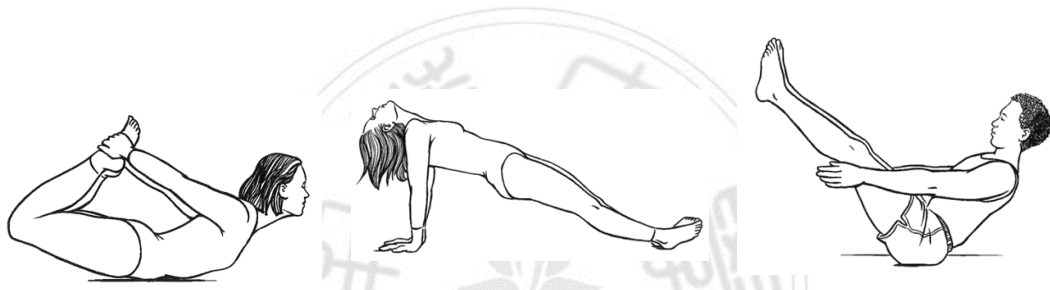


圖 57：弓式<sup>38</sup>

圖 58：挺腹<sup>39</sup>

圖 59：船式<sup>40</sup>

#### 1. 弓式

- (1) 腹部朝下平躺，彎曲膝蓋，雙手抓腳踝。
- (2) 吸氣時抬頭，下壓薦骨，抬起胸部，讓背部呈微弧形。
- (3) 感受第三脈輪的伸展，感覺第三脈輪的呼吸。

<sup>36</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019年），頁107。

<sup>37</sup> 參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁176-182。

<sup>38</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁178。

<sup>39</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁179。

<sup>40</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁179。

## 2. 挺腹

- (1) 雙腳向前伸直，手掌放在髖部兩旁。
- (2) 將骨盆向上推，使得頭和腳型成為彎的弧線。
- (3) 感受第三脈輪的支撐。

## 3. 船式

- (1) 仰臥平躺，抬高雙腿雙腳和上半身，使身體呈 v 字型。
- (2) 感受第三脈輪支持者核心肌群。

## 二、第三脈輪太陽神經叢的心理功能探討

第三輪是維持個人特質的力量，形塑一個人的自我認同，「我是誰」這個議題，一直是千百年來哲學殿堂中最被熱議的主題，彷彿有一股強大的吸引力，吸引著人們去回溯自己的本源，認清自己的現在。清朝順治皇帝在〈讚僧詩〉：「未曾生我誰是我？生我之時我是誰？長大成人方是我，合眼朦朧又是誰？」生生復生生，縱使過盡千帆，浮華如夢，洗盡鉛華後，你知道自己是誰了嗎？

Donna Eden 在《能量醫療》書中提及第三脈輪又被稱為權威輪，它的能量是邏輯型的、世故的、教條的、狡猾的、懷疑的、責任的，類似愛掌控的父母，渴望著權力、力量、與控制，第三脈輪關心的議題便著重在身份認同、自我需求、失去掌控感的焦慮、以及達不到目標的羞恥感。

阿德勒說：「幸福的人一生都被童年療癒，不幸的人一生都在療愈童年。」原生家庭和幼年時代的社會文化價值觀，影響一個人甚深。我們的肉體來自父母與歷代祖先的基因傳承，而基因與靈魂的遺傳落在第三脈輪，父母的習性是以「複製貼上」的方式在影響孩子的，我應該是誰，從小到大由父母的價值觀所建立的規條便銘刻於此，我應該成為誰，社會的價值觀所建構的一個卓越的人的藍圖也

張貼在此。

Barbara Brennan 在《光之手》中提到每個孩子出生時，母親與孩子之間會存在一條無形的能量連結 (cord)，稱為能量臍帶。第三輪的能量臍帶是複製子女與母親的依賴連結，在原生家庭所創造的能量臍帶的樣貌，將會在之後的所有關係中複製。<sup>41</sup> 而關係越是深厚的兩人，所形成的能量臍帶就越是強韌，有些能量臍帶會像鉤子一樣，勾著對方不放，藉由掌控來達到權力欲，有些能量臍帶會越過界線侵擾對方的第三輪，干預了對方的能量，這些都是能量臍帶糾纏不清導致第三輪失衡的現象。

從第二脈輪的至真至純小孩，來到第三脈輪就像是離開「子宮」，離開「自己的居所」，入紅塵，開始經驗人生八苦：「生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。」面臨各種殘酷的考驗，與矛盾衝突，而在走向認同自我，獨立自主的旅途中，就需要長出意志與力量。

古老的東方是集體主義文明，重視家族榮耀，會把家族放在個人面前，而西方自工業革命以後，資本主義當道，演變為個人主義至上，好萊塢的電影裡，到處都是具有超能力的英雄，這是一個第三脈輪被過度放大的世代，不管是家庭教育或者是學校教育，從幼兒園到大學都在強調認真學習、功成名就、獲取力量、成為人上人。

第三脈輪 Manipura 這個梵文的意思是「寶石的所在地」，由火元素所掌管，這個脈輪是人體的鍊金術室，以火元素煉化身體的雜質，而蛻變成帶有力量與意志的寶石，力量與個人意志是這個脈輪的主題，而如同前述，如果第二脈輪的能量受阻，會影響到第三脈輪的發展，第二脈輪的直覺力和天賦會直接被導向權利的追求，不斷地要佔上風，而不是生命力與個人力量的展現。<sup>42</sup>

第三脈輪的發展任務是自我認同，和獨立自主，主要在於形成個人主權與力

---

<sup>41</sup> 參考自 Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015年），頁 94-95。

<sup>42</sup> 參考自 Ellis, R. 著，黃春華譯：《靈氣與七大脈輪》（臺北：生命潛能，2015年），頁 120-125。



量的統合，這個自我統合的旅程，讓筆者聯想到榮格所提出的「個體化歷程」。象徵著第三脈輪想要脫離外部力量的影響和母親切段臍帶，建立個人的力量，和獨特的性格。但是如果不斷把自己的力量交給外部權威時，第三脈輪就失衡了，一個人若缺乏個人主權的力量就會不斷的去尋求外部威權的認可，會以行為是否受到威權肯定來定義自己的價值。

著有《逃避自由》(Escape from Freedom)的埃里希弗羅姆(Erich Fromm)認為自由伴隨著責任，而個體化歷程中，人若和既有的安全模式脫離，所產生的巨大孤獨感、不安和焦慮將由個體獨自承擔，若個體無法承擔為自己負責的獨立性所帶來的不安和焦慮，會使個體想要放棄自我的獨特性，重新服從於威權體制來找回安全感。

艾瑞克森(Eric H. Erickson)所提出的社會心理發展階段中，青少年的社會心理發展危機正是身份認同與角色混淆的對峙，青春期的孩子容易與體制發生衝撞，懷疑厭棄家庭的規條，只想擁抱同儕，質疑一切學校規範，不服學校的管教，一心只想做自己，這種靈魂的反叛也許正是第三脈輪的萌芽，是鳥兒長出翅膀的蛻變，就看能不能有勇氣跳下山崖。

奧修認為第三個脈輪是以懷疑和思考為中心，奧修說：「如果不曾經過思想的過程，我們將無法擁有清晰的區辨能力。」所有壓抑懷疑的人將永遠難以信任他人，在我們的成長過程中，經常被教導要壓抑自己的懷疑，這是因為整個社會對懷疑的恐懼。例如孩提時期常聽到的臺灣諺語：「囡仔人有耳無喙」，意思是當小孩子的只能有耳朵，不能有嘴巴，只要乖乖聽話就好，如果聽到什麼，也不能亂講，這是一種成長過程中明哲保身的生存之道。懷疑使人思考，但懷疑也讓人猶豫不決，相反的，那些狂熱的盲目分子常常都是殺伐果決，因為他們欠缺懷疑和思考。Vivek的意思是清晰與覺知，意味著，經歷過詳細的思考，所有的懷疑都變得清澈，只剩下最純粹的本質所做的決定，而當懷疑經過蛻變之後，出

現的就是信任，懷疑與信任就是第三脈輪所擁有的兩個特質。<sup>43</sup>

Barbara Brennan《光之手》系統的第三脈輪，是以太陽神經叢（前面），和橫隔膜中心。太陽神經叢的運轉會關係到一個人的情緒生活，如果太陽神經叢的運作開放和諧，就會有深刻充實的情緒生活，若脈輪中心開放保護膜卻出現破損，則容易被外界事物干擾而產生混淆，產生失控的極端情緒，導致脈輪過度使用而出現身體上的疾病，例如：腎上腺衰竭。若脈輪中心封閉，就會感知遲鈍而覺察不到情緒。<sup>44</sup>

奧修提到第三脈輪常常是一個累積了許多負面情緒的地方，因為我們把情緒都壓抑在這裡，第三脈輪是「寶石的居所」，因為有這些喜、怒、哀、樂、厭、惡、懼等情緒感受，才顯得生命的無價，像是散發出光芒的寶石，而只有人類才擁有這寶石。<sup>45</sup> 我們被教導要壓抑這些感覺，這些壓抑的情緒會讓能量無法流動，像一顆巨大的岩石橫亙在峽谷之間，阻礙了溪水的流動。

第三脈輪所在的位置是消化系統的位置，涵蓋了許多負責消化的臟器。當某些情緒被壓抑住了讓人無法消化時，就常會出現胃部的毛病，或者感覺到噁心想吐，當情緒宣洩之後，就又能夠再度放鬆下來。奧修認為像面質、完形等讓情緒升起，浮到檯面上來等心理治療方式，其實是在處理第三脈輪的阻塞。<sup>46</sup>

奧修認為當憤怒出現時，不要壓抑它；當攻擊的情緒出現時，不要壓抑它。那些所謂的非暴力人士往往是最醜陋的人，因為他們內在壓抑了一座火山，和他們在一起，沒有辦法感到自在，像極了許多傳統的士紳，溫文儒雅，人模人樣，內在卻狂風暴雨，極端扭曲。張愛玲短篇小說〈紅玫瑰與白玫瑰〉中的男主角佟振保，便是這樣的典型。

---

<sup>43</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 I》（臺北：生命潛能文化，2004 年），頁 195-197。

<sup>44</sup> 參考自 Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015 年），頁 94-95。

<sup>45</sup> 參考自 Osho 著，Bhakti 譯：《情緒》（臺北：麥田出版，2010 年），頁 81。

<sup>46</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 II》（臺北：生命潛能文化，2004 年），頁 170-171。

振保整個地是這樣一個最合理的中國現代人物，…事奉母親，誰都沒有他那麼周到；提拔兄弟，誰都沒有他那麼經心；辦公，誰都沒有他那麼火爆認真；待朋友，誰都沒有他那麼熱心，那麼義氣、克己。…即使沒有看準他的眼睛是誠懇的，就連他的眼鏡也可以作為信物。<sup>47</sup>

佟振保追求的是整個社會價值體系的認同，第三脈輪的名聲和體面，而層層的壓抑住了自己內心的慾望，否定了紅玫瑰的性吸引，把憤怒的情緒轉化成對白玫瑰的嫌棄，而這樣的扭曲他自己是沒有知覺的，眼神沒有魂魄，所以只能用眼鏡當作信物。

太陽神經叢的失衡會使得力量難以被控制，若能量過於活躍會導致攻擊性強，權力慾望過盛，過度掌控；若能量過於薄弱會導致悲觀絕望、毫無行動力、充滿無力感。

第二脈輪與第三脈輪之間有一個能量系統環繞著腰部稱為「帶脈」《難經·二十八難》：「帶脈者，起于季脇，回身一週。」，帶脈是唯一一條橫向的經絡，就很像一條圍繞著腰部的束帶，可以穩固臟腑和縱向經絡<sup>48</sup>，奇經八脈是十二經絡的前驅，就像是阿公阿嬤為父母打下基業，後來退居到了幕後，但是仍然默默的在幫助身體能量維持平衡。帶脈的損傷在心理層面上的意義，有可能是生命早期記憶功能尚未發展完成時的創傷，甚至是來自母胎時期的病根，如果帶脈有缺損，可能會阻斷第二輪以與第三輪之間的連結，來自第二輪的安全感與自信心無法為第三輪所使用，而導致自我譴責和自我憎恨。

---

<sup>47</sup> 引文節錄自張愛玲著：《傾城之戀》〈紅玫瑰與白玫瑰〉（臺北：皇冠，1986年），頁52-53。

<sup>48</sup> 沈邑穎：《經絡解密卷六：腎經+奇經八脈》（臺北：大塊文化，2021年），頁152。

## 第四節 第四脈輪心輪 (Heart Chakra)

### 一、第四脈輪心輪的生理功能探討。

心輪是位於中央的脈輪，背部解剖位置在第六胸椎和第七胸椎之間，背部的穴位是靈台穴，腹部解剖位置在胸骨中段，腹部的穴位是臈中穴。與心輪相關的經絡是心經和小腸經，關鍵穴位是極泉穴和中樞穴。<sup>49</sup>

心輪涵蓋的身體部位和重要器官有：

1. 心臟：心臟是人體主要的電中樞，心臟跳動產生的電波振幅大約是腦波的 50 倍，力量大約是腦波的 1000 倍。心臟為身體的循環系統設定節奏和壓力水平。《黃帝內經》〈素問篇·六節臟象論〉：「心者，生之本，神之變也，其華在面，其充在血脈，為陽中之太陽，通於夏氣。」，心是生命的根本，主掌者人體神明的變動，心主血，血充於脈，心臟功能好的人便會臉色紅潤有光澤，心氣於夏天最為通暢。<sup>50</sup> 有些原始文化相信思想起源於心臟而不使大腦，也常有坊間傳聞，接受換心手術的患者，常能感受到心臟捐贈者的記憶。
2. 心包：包裹保護心臟和心臟大血管根部的雙壁囊。心包，就像包裹著心臟的袋子，保護心臟免於外界的入侵，若心臟和血液的功能障礙，會導致心包失調，造成胸腔心臟及乳房問題。
3. 胸腺：位於肺部之間，透過產生 T 細胞和其他免疫細胞，在免疫系統中發揮重要的作用。
4. 肺：肺是呼吸作用的重要器官，呼吸時空氣透過鼻子順著氣管進入肺，在肺泡中進行氧氣和二氧化碳的交換。《黃帝內經》〈素問篇·六節臟象論〉：「肺

<sup>49</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019 年），頁 101-103。

<sup>50</sup> 參考自楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981 年），頁 89。

者，氣之本，魄之處也，其華在毛，其充在皮，為陽中之太陰，通於秋氣。」

肺主全身之氣，是人身體中「氣」的根本，也是「魄」的棲息之處，肺功能健全，皮膚就會好，皮膚光華緊實，皮毛有光澤，肺氣於秋天最為通暢。<sup>51</sup>

5. 上胸椎和肋骨：為心臟和肺提供結構性的支撐。

6. 肩膀、手臂：心輪的能量支撐整個上半身區域，包括肩膀和手臂。

臨床上心輪的重要意義在於治療情緒失衡，心輪的腺體是胸腺，包含自體免疫系統在內，良性腫瘤、脊椎側彎、充血性心衰竭、循環失衡的心臟病症，心絞痛、靜脈屈張等都是心輪的身體癥狀。<sup>52</sup>

#### 第四脈輪的身體鍛鍊

簡易的心輪身體練習<sup>53</sup>如下：



圖 60：擴胸<sup>54</sup>

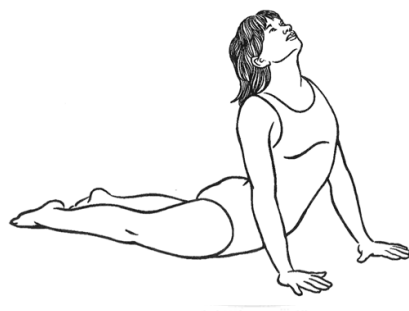


圖 61：眼鏡蛇式<sup>55</sup>

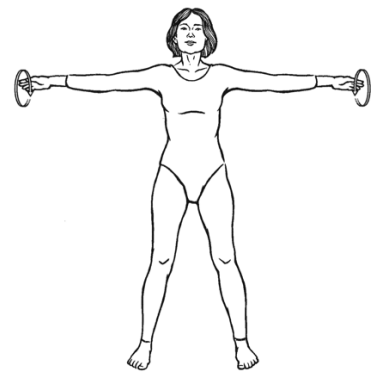


圖 62：手臂轉圈圈<sup>56</sup>

<sup>51</sup> 參考自楊維傑：《黃帝內經素問譯解》（臺北：台聯國風出版社，1981年），頁90。

<sup>52</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019年），頁101-103。

<sup>53</sup> 參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁214-218。

<sup>54</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁215。

<sup>55</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁216。

<sup>56</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁217。

### 1. 擴胸。

(1) 手臂放在背後，雙手交握，抬高手臂，手肘打直。

(2) 深呼吸，頭向前甩，擺動手臂。

(3) 感覺心輪在呼吸。

### 2. 眼鏡蛇式。

(1) 肚子著地平臥，手臂彎曲，手掌向下，放在肩膀兩旁。

(2) 慢慢抬起頭、肩膀和背部，用手臂將自己推高，著力於打開胸部。

(3) 感覺心輪的支撐。

### 3. 手臂轉圈。

(1) 手臂向兩側伸直，以同方向轉小圈圈。

(2) 反方向重複動作。

(3) 想像手臂是飛翔的翅膀。

## 二、第四脈輪心輪的心理功能探討

Donna Eden 在《能量醫療》書中提及第四脈輪「心輪是盛滿者喜樂與悲傷的酒杯」。讓我們來飲一杯悲喜交織，層次分明，滋味豐盛的生命之飲，心主喜，肺主悲，第四脈輪，是由關乎生命的呼吸系統所維繫的，心臟一直給予著身體無條件的愛，心甘情願的、自主的把維持生命所需的能量泵運到全身各處，心確實是為了愛而存在的。

修行拙火的人常會說心輪是最難打開的，據說心臟中有一個「結」，人們必須打開「結」的能量，才能釋放神性。現今的文明社會處處充滿了條件，缺乏愛，或愛得過多，都會遮蔽了愛原有的本質，在生育率降低，少子化的當今社會，普遍存在著愛滿到溢出來的父母，「我都是為你好，「照顧得無微不至，這種跨越界線，滿溢的愛，已經變質為掌控，下降到第三輪了，「愛的過多」也常常會不

自覺的失去界線，過度認同他人的痛苦，把他人的苦拿來苦自己，讓情感變成互相依存共同體，使雙方都變得無能。

第四脈輪的元素是風，風代表自由、開放、清新、輕盈、廣闊，只有透過放手才能達到這樣的境界，如果過度緊抓著愛不放，會使人窒息，像吸不到空氣那樣，風也代表了呼吸，有了呼吸生命才能存活，印度瑜伽體系中「prana」是「呼吸」、是「氣」，是生命能量的基本單位，「prana」是身與心之間的重要連結，就像心輪位於中心，是上三輪與下三輪之間的連結一樣。<sup>57</sup>



圖 63：心輪是能量中心點<sup>58</sup>

Barbara Brennan 在《光之手》中提到，第四輪的正面是心輪，心輪是愛的中心，通過心輪能量帶可以與相愛之人的心臟相連接，愛的感覺流過心輪時往往會使人熱淚盈眶，當心輪敞開時，人可以看見自己的完整性；當心輪關閉時，人對愛就會產生懷疑。心輪是一個療癒的重要脈輪，在療癒的過程中，心臟將大地的能量轉化為靈性的能量。

<sup>57</sup> 參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 195。

<sup>58</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 194。

第四輪的背面位於肩胛骨之間，是人在物質世界的行動中心，如果這個中心是順時針方向，人們會感覺到自己的意志是合神心意的，受到物質世界人事物的支持，如果這個中心是逆時針方向的，人們會覺得所有一切都是充滿敵意的，都是阻礙，只有輾壓過別人，成為最強者，才能生存下來，通過控制別人，才能找到生存的安全感。<sup>59</sup>

Anahata 這個字的梵文意思是「永遠常新」，代表著「內外世界如一」。若能領悟到萬物一體、相互依存，我們就會超越自我中心，打開自我設定的結界，愛能夠促成自我接納。心輪是人們的靈魂棲息處，如同《聖經》〈詩篇〉23 篇中寫道：「祂使我躺臥在青草地上，領我到可安歇的水邊，祂使我的靈魂甦醒，為自己名引我走義路。」是人們能夠真正得到歇息的地方，也是靈魂能量和大地能量的交會點。

有一個說法是心是一個可以聽到美妙聲音的地方，那聲音不是經由物體互相碰撞產生的，是我們個人創造力和宇宙結合的聲音，那是我們內在沉澱的聲音，心輪是靈魂的依歸，一個得以讓內在沉澱的居所。

心輪的愛是沒有條件的，心輪給予的愛，並不是因為對方是否能滿足我們的內在需要，真正穩固的情感關係是雙方能夠在心輪中保持聯繫，當愛的能量流過心輪，會帶來無垠的感動，心輪給予的力量是讓人同時有給予和接受的能力，但是不斷地給出愛有時可能會再來傷害，有些人會藉由不斷的付出，來情緒勒索對方，而保有關係的掌控權，這樣的模式同時也剝奪了對方的學習成長，使對方變得無能；另一種情形是，無法接受對方的給予，覺得自己不配得，我們從小就被教導好的人格應該是：「滴水之恩，將湧泉相報。」但如果從另外一個角度來看，這句話的意思是不是「不要隨便欠別人！」但是，從另外一個角度想，當我們接受的時候，其實我們是帶著愛的，被拒絕是人類基本的恐懼之一，因為被拒絕會

---

<sup>59</sup> 參考自 Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015 年），頁 95-96。



威脅人們的自我接納。

奧修提到，懷疑會使第四脈輪出現問題，唯有從懷疑走向信任才能夠讓第四脈輪得以打開，過多的邏輯、驗證、辯論、理性都不適合，第四脈輪是一個女性化的中心，懷疑會讓它無法接受第三脈輪男性的能量，只有信任才能滋養它，使它變得溫柔，才能讓第三脈輪男性力量穿過。<sup>60</sup> 讓心可以感受愛、吸收愛、成為愛。

在猶太教神秘哲學系統中，所羅門封印 (Solomon's seal) 是心輪的符號，性能量是一個往動下流動的倒三角形，撒哈拉 (頂輪) 能量是一個往上流動的正三角形，兩者在心輪交會，形成了一個六角星。心就是所羅門封印，一旦超越了心，就提升到了靈性層次。<sup>61</sup> 奧修在《慈悲》一書當中提到，慈悲是愛最純粹的形式，性接觸的是身體，慈悲接觸的是靈性。而在愛中，慈悲和性混合，身體與精神交織。

心輪會以兩種形式顯示出它的不平衡，一種是付出過多的愛，其實只是為了滿足自己；另一種是把自己關在自己的世界裡，拒絕別人的愛。

---

<sup>60</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 II》(臺北：生命潛能文化，2004 年)，頁 173。

<sup>61</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 II》(臺北：生命潛能文化，2004 年)，頁 86。

## 第五節 第五脈輪喉輪 (Throat Chakra)

### 一、第五脈輪喉輪的生理功能探討

喉輪的工作是整合和表達，喉輪的神聖工作是保存和代謝所有脈輪的訊息。喉輪的背部解剖位置位於頸底部的第七頸椎和第一胸椎交界處，背部的穴位是大椎穴，腹部的解剖位置位於胸骨切跡中心，腹部的穴位是天突穴。喉輪的相關經絡是大腸經和肺經，關鍵是穴位是氣海穴和蠡溝穴。<sup>62</sup>

位於喉輪範圍內的身體器官和部位有：

1. 甲狀腺：甲狀腺是位於頸部喉結後面一個大內分泌腺，是分泌控制新陳代謝物質的腺體，新陳代謝包括了分解代謝作用和組成代謝作用，分解代謝是把物質分解，釋放出能量；組成代謝是建構新的組織。
2. 甲狀旁腺：位於甲狀腺後面，將身體的鈣維持在一個非常狹窄的範圍內，以便神經和肌肉系統能夠正常的運作。
3. 扁桃體：位於喉嚨的後面，是免疫系統的一部分，可防止感染。
4. 喉嚨：是食物和空氣的通道，在大腦和身體之間傳遞營養和信息。
5. 聲帶：聲音的來源。
6. 舌頭：是主要的味覺器官，有助於咀嚼、吞嚥和形成聲音。
7. 口腔：是人體主要的觸覺器官之一，將營養吸入體內的吸允反射器官。
8. 頸椎：保護重要的神經和血管。
9. 枕骨：保護顱底的骨頭。
10. 腦幹：連接大腦和身體的主要部分，腦幹包含運動系統和感覺系統有關的神經，幫助調節中樞神經系統。
11. 耳朵：耳朵的外部位於第五脈輪，但聽力位於第六脈輪。

---

<sup>62</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019年），頁 97-99。

喉輪是一個功能強大的脈輪，透過甲狀腺和甲狀旁腺顯現出來，當有病毒入侵時，喉輪是第一道防線，喉輪變得堵塞，並出現喉嚨痛和扁桃腺發炎等身體癥狀。無法表達自己的人可能是喉嚨失衡，喉輪和排泄有很大的關聯，而大腸經和肺經都和身體的排泄有關，當肉體和情感出現堵塞，無法排除時，喉輪的清理與平衡會是一個好的處遇。<sup>63</sup>

喉輪的另一個獨特之處在於，左腦與右腦交叉的能量，也在喉輪交叉，形成一個數字 8 的幾何圖形，第六輪、第七輪的能量往下通過喉輪到達身體的軀幹，而第一輪、第二輪、第三輪和第四輪的能量也向上通過喉輪抵達頭部，所以喉輪是一個信息傳遞的中樞，表達是喉輪主要的功能，喉輪失衡主要會出現兩種情形，無法說話或無法聆聽。

有七個腔室位於喉輪，喉輪的左側有三個腔室，從頸部外緣向中心移動，分別代表的第六、第四、第二脈輪，是屬於陰性，提供分解代謝，可能接收能量，如果提供分解的穴室，有過多的能量，就會有口難言；喉輪的右側也有三個腔室，由頸部外緣向中心移動，分別代表第五、第三、第一脈輪，是屬於陽性，提供組成代謝，能表達能量，如果提供組成的穴室有過多的能量，就會無法傾聽，滔滔不絕一直說；喉輪中央的腔室代表第七脈輪，它的功能是保持平衡。<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019 年），頁 97-99。

<sup>64</sup> 參考自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004 年），頁 131-132。

## 第五脈輪的身體鍛鍊

有助於開啟喉輪的身體練習<sup>65</sup>如下。

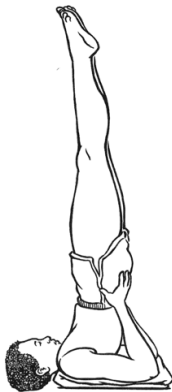


圖 64：肩立式<sup>66</sup>



圖 65：犁式<sup>67</sup>

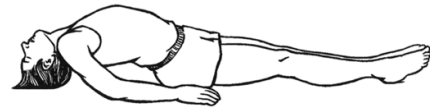


圖 66：魚式<sup>68</sup>

### 1. 肩立式：

- (1) 平躺下來，手臂置於身體兩旁，膝蓋彎曲，拔腿朝向胸部抬高，背部形成圓弧形。
- (2) 臀部抬起時，手肘打彎，手掌跟扶住腰部。
- (3) 感受喉輪的能量湧出。

### 2. 犁式：

- (1) 回到肩立式，放下雙腿越過頭，雙腳觸地，膝蓋盡可能打直。
- (2) 感受到喉輪的鍛煉。

### 3. 魚式：

- (1) 背部貼的平躺，雙手放在臍部，用手肘撐起上半身。
- (2) 胸部抬高，頸部向後彎，頭處地。
- (3) 放鬆喉輪，感受到喉輪的舒展。

<sup>65</sup> 參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 259-262。

<sup>66</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 261。

<sup>67</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 262。

<sup>68</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 262。

## 二、第五脈輪喉輪的心理功能探討

在心輪中人需要同時有給予和接受的愛的能力，來到了喉輪人需要同時有給予和接受的表達的能力。前面提到，喉嚨右邊的三個穴室一組成穴室，若能量過剩，則辯才無礙，滔滔不絕，無法停止，這種人通常有很強的主見，口語表達能力很好，轉速很快，很能將自己的意見表達出來，但可能會在不恰當的時機發言，言辭犀利，容易誤傷別人，但是卻無法傾聽他人的意見，還會反過來批評別人不接受自己所提供的真知灼見，容易給別人造成一種強勢的壓迫感。

若喉嚨左邊的三個穴室一分解穴室能量過剩，則無法說出自己的感受，這樣的人，也許會充滿了同情心，不願意冒犯別人，或者害怕衝突，猶豫不決，而常常錯過了最適合發言的時機，這樣的人可能經常是在扮演著一個支持者的角色，傾聽別人的心聲，接住別人的心理需求，很願意在朋友有困難的時候耐心陪伴，一起並肩作戰，但是卻很少向朋友透露自己的煩惱，因為不想造成別人的負擔，很少在人前展現出真實的自己，通常給予的很多，卻接受的很少。

這兩種人都需要在喉嚨上下功夫，平衡喉嚨的七個腔室，右邊的三個穴室能量過剩者的功課是學會耐心等待，給別人說話的時間，用心傾聽別人，注意自己的用字遣詞是否恰當；左邊的三個穴室能量過剩者的功課是練習用言語表達自己的感受，學會勇敢地說「不」，勇敢的表達出自己的需要，大方地接受別人的幫助。<sup>69</sup>

Barbara Brennan 在《光之手》中提到喉嚨（第五脈輪正面）與個人的需求有關，若喉輪中心是逆時針方向，這個人會用一種敵對的眼光來看待世界，不斷的輸入負面的訊息給自己，建立一個負面的能量場，對所有的事物都先有負面的預期，隨時隨地戒慎恐懼，只有當他再次找到內心的信任，將敵意轉化為善意和滋

---

<sup>69</sup> 參考自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁 131-134。

養，此脈輪能量中心才會得到療癒。

第五脈輪的背面為專業中心，如果一個人的頸後中心是敞開的，代表他在工作上能夠全力以赴，在專業方面得到了成就感，可能是業界的佼佼者；相反的，如果這個中心是關閉的，他會以驕傲來掩蓋失敗，以驕傲來自我防衛，避免接觸到自己內心的絕望，把對於失敗的恐懼隱藏在內心深處，避免暴露自己，拒絕別人，其實是一種拒絕自己的對外投射。接受自己的恐懼，釋放這些防衛，對於想成就的事情全心投入，是打開這個脈輪的方法。<sup>70</sup>

梵文 Vishuddha 的意思是「淨化」，第五脈輪的發展任務是淨化自我，要打開第五輪身體須達到某程度的淨化，聲音是宇宙間各種頻率的振動，擁有淨化的本質，宇宙萬物是由各種不同振動頻率的粒子所組成，一切萬物的外相皆是由振動頻率所決定，第五脈輪就是決定我們溝通頻寬的主要中心，若此脈輪敞開，頻寬會更加寬廣；若此脈輪封閉，頻寬就會受到限制。

喉輪掌管了我們對外溝通的能力，人與自身內在的關係，會真實地反映在人與外在的關係上，當人的內在是和諧的，與他人和環境的共振，也會是和諧的，溝通就會順暢；但是當一個人帶著受傷的心，用憤怒的情緒，講出暴力的言語，言語的暴力往往不亞於身體的暴力，言語的暴力會在能量場上留下傷痕，這種負面能量的累積，常常會以身體疾病的方式呈現出來。

喉輪是通往外在世界的門戶，喉輪和臍輪在人體內部是相互聯繫的，若一個人的自我價值低落，會導致他無法自信的表達自己。喉輪也幫助感性和理性互相聯繫，若一個感性的直覺無法被理性的頭腦接受，喉輪就有可能發生堵塞。

第五脈輪代表絕對的純淨，只有透過愛，才能淨化一切，當你來到第五脈輪時，你要透過愛來說話，你要透過慈悲來說話，到達第五脈輪的人，他們所用的語言攜帶著寧靜，吐露著芬芳，無論發出什麼聲音，都有著無與倫比的純粹。<sup>71</sup>

---

<sup>70</sup> 參考自 Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015年），頁 97。

<sup>71</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 II》（臺北：生命潛能文化，2004年），頁 208-209。

溝通就是一種創造力，第五脈輪是一個創造性的脈輪，所有關於表達、自我追尋、自我突破、藝術歌曲音樂舞蹈等創作、所有的發明，所有和創造性有關的活動都能夠幫助第五脈輪的發展。<sup>72</sup>

第五脈輪也和夢的意識有關，當你來到第五脈輪時，你的夢會與整體意識有關，當你越深入自己的內在時，你做的夢與現實之間的距離就會越來越近，越來越不是幻象，會變得越來越客觀，越來越真實，越來越現實。<sup>73</sup>在第五脈輪上睡眠成為一種祈禱，是以一種微妙的方式進入神性裏。

頻率同步，稱為「共振」，日常生活中經常會出現許多微妙的共振，例如，大學宿舍裡住在同一間寢室的女生，久而久之，月經週期會變的同步；結婚很久的配偶會出現夫妻臉，寵物和飼主會給人一種相像的感覺等等。當一個團體進入共振時，團體向心力會逐漸產生，有研究指出，我們應付世界的的能力，就取決於能否和它同步。

同頻共振是第五脈輪的一個重要概念，如果我們與所處的環境頻率無法同步，就會覺得疏離，感覺到被孤立，無法認同彼此，無法得到情感上的滋養，而當我們於某樣事物，真誠的共振時，就會在內心產生共鳴而全心投入，共振有的時候是超越語言的，例如雙胞胎或者是親密的家人之間常常會有心電感應，心電感應的溝通常常比語言即時。當我們越往上層的脈輪移動時，也會逐漸超越物質的局限，越來越靠近合一的宇宙意識。

印度教的形上學認為，宇宙萬物是由聲音組成的，脈輪的種子音就是這些脈輪的能量振動聲音，當人們吟頌這些種子音的時候，就是在與脈輪同頻共振，每個脈輪都有自己的種子音包含了該脈輪的本質和連結的元素。<sup>74</sup>

---

<sup>72</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 II》（臺北：生命潛能文化，2004 年），頁 174。

<sup>73</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 I》（臺北：生命潛能文化，2004 年），頁 168。

<sup>74</sup> 參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 241-255。

表 16：脈輪元素與種子音<sup>75</sup>

脈輪	元素。	種子音
第一脈輪	土	LAM
第二脈輪	水	VAM
第三脈輪	火	RAM
第四脈輪	風	YAM
第五脈輪	音	HAM
第六脈輪	光	OM
第七脈輪	思	無



<sup>75</sup> 表參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年），頁249。



## 第六節 第六脈輪眉心輪 (Third Eye Chakra)

### 一、第六脈輪眉心輪的生理功能探討

眉心輪的背部解剖位置位於枕骨和寰椎交界處，背部的穴位是風府穴；腹部的解剖位置位於兩眼中間，腹部的穴位是印堂穴。眉心輪對於直覺力有非常重要的影響，它的外顯是腦下垂體，是內分泌系統的主要腺體。眉心輪透過腦下垂體和下丘腦來與直覺力相連，眉心輪的中心控制著大腦下部，即腦幹和小腦，左眼、鼻子、耳朵、和中樞神經系統。此脈輪的相關經絡是膽經，關鍵穴位是三陰交和命門穴。<sup>76</sup>

眉心輪範圍內的身體主要器官和部位：

1. 眼睛和視覺系統：物理視覺和「靈視」。
2. 耳朵和聽覺系統：耳朵本身位於第五脈輪，聽覺機制位於第六脈輪。
3. 鼻子和嗅覺系統：鼻子是呼吸的主要入口，調節進入鼻腔的空氣，為空氣進入肺部做好準備，鼻子也是嗅覺系統的入口，包含有專門的嗅覺細胞。
4. 腦下垂體：腦下垂體分泌各種激素，像是調節生長的激素、調節血壓的激素、調節性功能的激素、調節甲狀腺功能的激素、調節用水量的激素、調節母乳產生的激素、調節新陳代謝的激素等。
5. 下視丘：下視丘透過腦下垂體，將神經系統與內分泌系統聯繫起來，管理體溫、飢餓、口渴、疲勞和憤怒等。
6. 前腦：前腦主要的腦葉位於第六脈輪的能量內，大腦底部也是如此。
7. 頭骨：頭骨保護頭部受到傷害，為面部提供支撐。

---

<sup>76</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019年），頁 93-95。

## 第六脈輪的身體鍛鍊

眉心輪相關的身體練習<sup>77</sup>有：

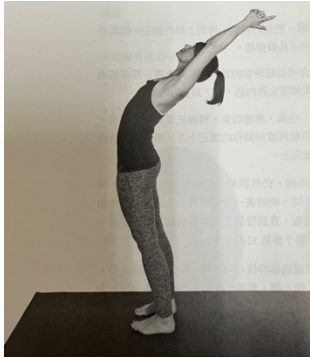


圖 67：在山式中畫線<sup>78</sup>



圖 68：鷹式<sup>79</sup>



圖 69：海豚式<sup>80</sup>

1. 在山式中畫線：
  - (1) 山式站姿，手臂高舉過頭，合掌，後三指交叉，前兩指向上。
  - (2) 想像能量從指尖流向眉心輪，往下扎根。
2. 鷹式：
  - (1) 吸氣時雙手高舉過頭，吐氣時，手緩緩向下，右手肘環繞在左手肘下面。
  - (2) 右手大拇指放在第三眼表面，雙手筆直朝上。
  - (3) 想像能量聚焦於第三眼。
3. 海豚式：
  - (1) 彎曲手臂讓前臂貼地，保持手肘與肩同寬，緊握手掌。
  - (2) 身體向上抬高膝蓋和臀部，類似下犬式。
  - (3) 將專注力聚焦於眉心輪。

<sup>77</sup> 參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：積木文化，2017年），頁 337-347。

<sup>78</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：積木文化，2017年），頁 338。

<sup>79</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：積木文化，2017年），頁 345。

<sup>80</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：積木文化，2017年），頁 346。

## 二、第六脈輪眉心輪的心理功能探討

如果說第二脈輪是創造自我的能量站，第三脈輪是塑造身份認同的能量站，那麼第六脈輪和第七脈輪便是超越分離的自我和認同能量站。人類之所以不同於其他的物種，是因為人類有大腦皮質，大腦皮質具有高階認知功能，有後設認知和抽象思考的能力，抽象思考可以幫助人類與精神層面連結，第六脈輪是一個能幫助人們擺脫既定的自我認同，進入超越時空的心靈層面，這使得心電感應和預知未來變得立體，如果第六脈輪發展得好，我們的感官便能更多的覺知到細微的能量。

細微能量是第六脈輪感知世界的方式，例如：看見能量的色彩，聽到內在的指引，或者與他人產生心電感應等，但是理智太發達的人，有可能會不自覺的遮蔽了第六輪對細微能量的感官覺受。

若第六脈輪失衡可能會淪為第三脈輪的附庸，變成第三脈輪追逐權力遊戲的工具，第六脈輪與第三脈輪的界線劃分得越清楚，就越有能力看清真相，而不至於被自我（ego）扭曲。

第六脈輪，有時會被稱為第三眼，第三眼的開啟有時也被稱之為「靈視能力」的開啟，有靈視能力的人能夠看見細微能量的畫面，就像透過心靈帷幕，看見如夢境般清晰的畫面。

Donna Eden 在《能量醫療》書中提到了一個幫助第三眼開啟的練習：

1. 把中指放在鼻樑上，往上推，想像你正在把眼簾打開。
2. 想像有一道光，從海底輪升起，通過第二脈輪、第三脈輪、第四脈輪、第五脈輪，上升到第六脈輪的時候轉彎從第三眼射出去。

另一個是向第六脈輪提問的練習：

1. 在第六脈輪提問一個問題。
2. 將問題引至海底輪，在海底輪中沉澱。

3. 在海底輪把光點亮，讓光依序升至第六輪。
4. 拉起眼簾，讓答案自己浮現。

第三眼的開啟，對某些還沒有準備好的人來說會形成一種干擾，Donna Eden 的小女兒在念中學的時候，就曾因第三眼突然開啟而產生了睡眠的困擾。

Donna Eden 也提供了關閉第三眼的練習：

1. 把手指放在額頭中間。
2. 想像那裡有一個隱形的眼簾。
3. 輕輕的把隱形的眼簾拉下，關上它。<sup>81</sup>

Barbara Brennan 在《光之手》中提到眉心中心（第六脈輪前面）和觀想以及理解能力有關，包含了人對現實和宇宙的概念，如果這個中心是逆時針的，此人會有思想混淆的現象，對現實世界有錯誤的、負面的想像，並以這樣的想法，去創造他的世界，如果眉心中心受阻，創意也會被侷限。眉心中心的後面是心智執行中心（第六脈輪背面），如果執行中心是敞開的，此人會將想法轉變成行動在物質世界中實現。如果眉心中心打開，執行中心卻關閉，此人會有許多天馬行空的想法，卻從來沒有落實過，而總是把問題歸因於自己以外的人事物。另一種情形是眉心中心是關閉的，而執行中心是打開的，此人會有許多不切實際甚至扭曲的想法，但是卻會想盡辦法完成，這樣的人有可能會因為所做的事是不被社會接受的，而成為罪犯。<sup>82</sup>

第六脈輪的元素是光，代表著全知全見的秘密智慧。人體的三條能量通道--左脈、右脈和中脈就是在第六脈輪交會，所有的二元對立，陰與陽、男人與女人、光明與黑暗等都在此合而為一成為全知全見的智慧。在第六脈輪裡，我們遇到了比聲音更快速的共振--光，如果一個人以光速旅行，時間就會停止，喉輪超越了

---

<sup>81</sup> 參考自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年），頁 134-137。

<sup>82</sup> 參考自 Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015年），頁 98。

距離，而眉心輪超越了時間。

顏色是我們覺知光的形式，不同頻率的光波，因為波長不同而產生了不同的顏色，不同的顏色會帶來不同的心理感受，例如紅色會有原始的生理本能能量；藍色會給人帶來寧靜和平的感受。脈輪的顏色依著光的頻率，有著某種邏輯性，但不是絕對的，會因人而異。例如 Donna Eden 就曾在某個個案的第二輪看到深藍色。

一般情況下，脈輪所展現出的顏色從第一脈輪至第七脈輪分別是：紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫。顏色的頻率波長具有能量，該顏色的波長適合該脈輪的頻率，我們可以用顏色來輔助較弱的脈輪，穿戴合適該脈輪的顏色，可以和該脈輪的頻率光波和諧共振。

梵文 Ajna 的意思就是指揮，透過覺知整合內外經驗，向內觀照自己，從第三眼人們建立了一個指揮所，往內覺察內在心理運作模式和情緒感受，往外檢視意志行動如何與物質世界應對。

直覺是第六脈輪的關鍵功能，直覺必須伴隨著深度的覺知，第三眼就像是一個空白螢幕，讓人的直覺可以投射在上面，會以夢、影像、靈視等形式出現，靈視力是一種可以將精微能量從振動形式轉譯成影像的能力，簡言之所看到的影像的精微能量剛好可以與看到的人同頻共振，這樣的能力是可以練習的，透過靜心，讓自己心無旁騖，心神專一，內在越是澄明清澈，越能看見周遭世界的精微特質。

奧修在《脈輪能量書 I》中提到第五脈輪是「我在」，到第六脈輪時連「我」都沒有了，只會感覺到「在」，感受到真相，感受到存在，感受到意識，超越個人的意識，到了第六脈輪以後，知識所能達到的界線開始變得模糊，經驗到的是梵天，是絕對的存在。而前方的旅程就是達到不存在，達到空無的旅途，當人充分領悟什麼是存在，也充分領悟，什麼是空無時，那份領悟才是完整的，所看見的才是整個實體。<sup>83</sup>

---

<sup>83</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 I》（臺北：生命潛能文化，2004 年），頁 209-211。

許多神話故事裡都有著第三眼的象徵，例如《西遊記》裡的二郎神，額頭中有一隻慧眼，是守護灌江的神，孫悟空大鬧蟠桃宴，眾人束手無策，觀音菩薩舉薦了二郎神去應戰，才成功擒下了孫悟空。自古很有能力的神明都有著千手千眼的形象，更廣為人知的是埃及的荷魯斯之眼，是古埃及最著名的圖騰之一，荷魯斯之眼是太陽神Ra統治世界時用來監控一切的眼，後來演變成代表著無所不在，無所不知的象徵。這些故事給我們帶來許多神秘的遐想，也讓我們的想像力無限延伸到「在」，到「無」。



## 第七節 第七脈輪頂輪 (Crown Chakra)

### 一、第七脈輪頂輪的生理功能探討

頂輪位於顱骨頂部，只有一個位置，就是百會穴，頂輪展現出來的是松果體。松果體和視覺感知有關，會產生褪黑激素荷爾蒙調節視網膜中的受光器，褪黑激素在夜晚分泌時能讓人感到平靜；松果體在白天會產生血清素，它能改善和影響人的情緒，褪黑激素和血清素日夜交替循環，在人體內作用。和頂輪相關的經絡是三焦經，外關穴是主要的關鍵穴位，關元穴是次要的關鍵穴位。<sup>84</sup>

頂輪範圍內的身體部位和主要器官如下：

1. 松果體：松果體內分泌腺影響新陳代謝和性發育，它對光有反應，並產生調節睡眠的褪黑激素。
2. 大腦頂部：位於第六和第七脈輪內。
3. 囟門：在頭骨的頂部，囟門是心臟、肺、肝臟、膽囊和神經血管點的入口。
4. 頭骨頂部：保護頭部骨骼。

### 第七脈輪的身體鍛鍊

和頂輪相關的身體練習<sup>85</sup>有：

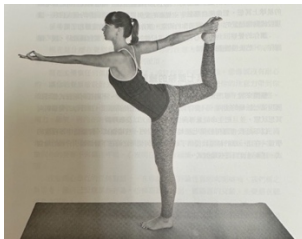


圖 70：舞者式<sup>86</sup>



圖 71：頭立式預備<sup>87</sup>

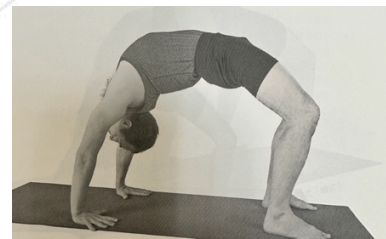


圖 72：輪式<sup>88</sup>

<sup>84</sup> 參考自 Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019年），頁 88-90。

<sup>85</sup> 參考自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：積木文化，2017年），頁 368-379。

<sup>86</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：積木文化，2017年），頁 368。

<sup>87</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：積木文化，2017年），頁 373。

<sup>88</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：積木文化，2017年），頁 377。

### 1. 舞者式：

- (1) 以山式站立，彎曲右膝，向後伸出，左手從內側抓住右腳踝，尾骨向下扎根。
- (2) 向前伸出左手臂，大拇指和食指相握，其他三指張開。
- (3) 讓頂輪的冥想從靜止狀態中活躍起來。

### 2. 頭立式預備：

- (1) 跪姿，雙手交握，雙臂成等邊三角形，頭頂靠在瑜珈墊上，後腦勺窩在雙臂形成的杯形中。
- (2) 頭頂貼地，上臂下壓，把肩膀拉離耳朵，保持肩膀上抬，腳趾頂地。
- (3) 雙腳慢慢的向頭部方向移動，直到髖部在肩膀的上方。
- (4) 安定心神，感受到自己於頂輪的連結。

### 3. 輪式：

- (1) 以橋為式預備。
- (2) 尾骨下壓打開腹股溝，膝蓋互相靠近。
- (3) 雙手下壓地板，身體向前由頭頂承擔，頭和雙手之間形成三角形。
- (4) 想像身體是一個輪子，所有的脈輪正一個一個的打開。

## 二、第七脈輪頂輪的心理功能探討

Donna Eden 在《能量醫療》書中提到第六輪的開啟經驗是「聽到了」或「看到了」，但第七輪的開啟是完全融入了整個情境，靈魂也被牽引至其中，第七輪的開啟經驗，也有可能會把你從頭頂拉出去，有時是很危險的。第七輪的開啟可以感受到萬物一體，生命至純的和平喜樂，深化你和宇宙靈性連結的覺知。

Barbara Brennan 在《光之手》中提到頂輪中心（第七脈輪前面）關係著人與靈性的連接，以及全人身心靈的整合，若這個中心是關閉的，此人可能無法與靈性連結；若這個中心是敞開的，此人可以經驗到獨特的靈性體驗，超越世俗本體



進入無盡存在的狀態。<sup>89</sup>

奧修提到涅槃意味著火焰的熄滅，在這之前「我」消失了，「存在」也消失了，到了第七脈輪，透過與整體合一而再度的回歸於存在，最後，連這種狀態也放掉。第七脈輪是 **Sahasrara** 梵文的意思是千瓣蓮花，當你的能量來到第七脈輪，你成為了一朵蓮花，這朵蓮花就是涅槃。<sup>90</sup>

第七脈輪的綻放，代表著意識已經和宇宙合而為一，成為一個整體，但是人對「一體感」的認知仍然來自外在世界，而外在世界始終是一個二元對立的世界，要跳脫二元對立的框架我們必須要「放下」，交出自己，這很困難，因為抓取和攀緣的執著是很多人賴以為生的方式，能夠放下，是因為瞭解了力量不是來自外求，靈性的追求從來就不是為了力量，是為了靜心，是為了合一。當我們能夠放下這些「執著」，我們便能從這些使我們與本來面目分離的「相」當中解脫，臣服於宇宙的智慧，點燃神性之火，開出千瓣蓮花。靜心是蓮花之鑰，唯有透過靜心，才能培養出內在覺知的敏銳度，調和身體、呼吸和思想，與每個脈輪的能量融合，感受自身與宇宙的一體性。

性行為的高潮是最低層次的高潮，往上是丹田的高潮，再往上是第三輪的高潮，再往上是心的高潮，是愛，再往上是喉嚨的高潮，是創造力與分享，再往上是第三眼，清澈的生命本質，最後來到頂輪，最終的客體與主體的會合，第一次內在與外在的會合是在性高潮中發生，那是一種短暫的會合，而在頂輪中，內外內在的會合，是永恆的會合。

頂輪，也稱為冠輪，這頂王冠的秘密是，當一個人達到了最終的整合，他會成為一個君王，只有一個能統治自己的人才能夠統治他人，象徵意義是一個人必須先成為自己的主人，才能夠真正的對他人有所幫助。<sup>91</sup>

---

<sup>89</sup> 參考自 Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015年），頁 99。

<sup>90</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 I》（臺北：生命潛能文化，2004年），頁 211。

<sup>91</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 II》（臺北：生命潛能文化，2004年），頁 225-227。

## 解脫與顯化

脈輪 (chakra) 又稱蓮花，依次為四瓣、六瓣、十瓣、十二瓣、十六瓣、兩瓣和一千瓣，脈輪的開啟象徵著花瓣的綻放。

脈的梵文是 nadi，是移動的意思，是能量的通道。精微能量的通道又分為左脈、中脈、右脈。中脈是永恆的，不生不滅的，是人類與宇宙靈力合一的唯一通道，喜樂的泉源；左脈，又稱陰脈、月亮脈，相對於過去、感性和超我；右脈，又稱陽脈、太陽脈，對於將來、理性、和自我。左脈和右脈會在每個脈輪能量中心交會，左脈、中脈右脈，只在眉心輪交會。

能量由上向下流動稱為「顯化」，顯化能帶來平靜、恩賜和穩定性，意識從抽象的概念，經由意志的行動，在物質世界中具體的顯化出來。

能量由下往上流動稱為「解脫」，解脫能帶來興奮感、生命力和新奇感，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。<sup>92</sup>

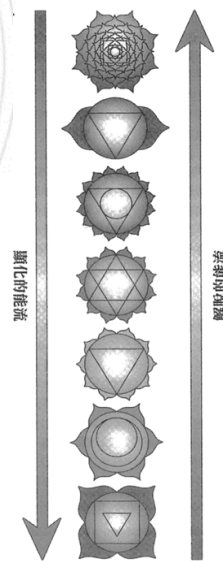
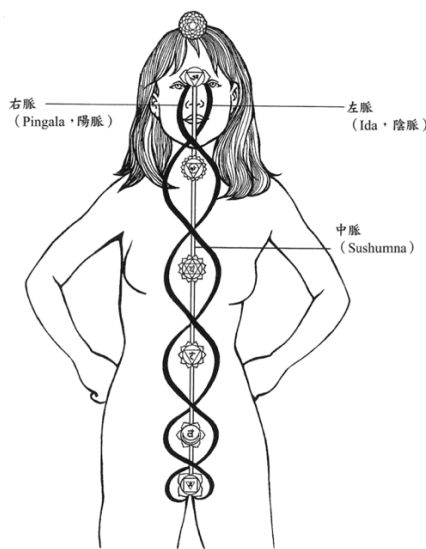
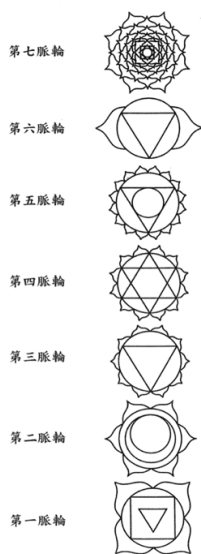


圖 73：七脈輪蓮花圖騰<sup>93</sup>

圖 74：中脈、左脈、右脈<sup>94</sup>

圖 75：解脫與顯化<sup>95</sup>

<sup>92</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 47-50。

<sup>93</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 35。

<sup>94</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 37。

<sup>95</sup> 圖來源自 Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013 年），頁 48。

## 第五章 Donna Eden 經絡與脈輪能量醫療技術探討

### 第一節 Donna Eden 經絡能量醫療技術探討

本文將前述 Donna Eden 的經絡能量醫療思想理論和能量醫療經絡操作技術統整起來，如此更能立體化 Donna Eden 經絡能量醫療思想。

#### 一、每日例行能量運動

每日能量運動是「能量醫療」的基石，這些簡單的動作，背後都有一些經脈流動的科學原理，做起來十分簡單，但是若能日積月累，持之以恆的練習，會有意想不到的效果，每日能量運動可以幫助能量保持活躍暢通，有一句話說：「滾石不生苔」，這些簡單的運動能夠幫助能量正常的運行，幫助身體建立一個健康的能量場。

##### (三) 敲四處：

##### 1. 接地點--承泣穴

敲擊可以讓身體的能量與地面的能量連結，胃經的起點是承泣穴(ST1)，位於眼眶下緣，終點是歷兌(ST45)，位於第二腳趾末端外側。敲擊承泣穴，讓胃經中憂慮和苦惱的能量從腳底流出，讓自己感覺踏實。

##### 2. K27--俞府穴

俞府穴在鎖骨下緣，前正中線旁開 2 寸，是調整腎經氣血的保健大穴，容易腳底冰涼的人，按壓俞府穴，精氣暢通，腳心就熱了。<sup>1</sup> 敲打 K27 點能反轉已經逆行的能量，讓昏沉的人提振精神，讓散亂的人專注。

##### 3. 胸腺

胸腺位於胸部中央，K27 點下方 2 寸的位置，敲打胸腺可增強免疫系統，幫助身體舒緩壓力，刺激心輪，增強體力與活力。

---

<sup>1</sup> 參考自劉接寶著：《腧穴名稱由來與應用》（臺北：志遠書局，2017 年），頁 175。

#### 4. 脾點

脾點的位置在大包穴(SP21)，位於腋窩直下 6 吋的肋骨間隙中，大包穴是脾經的大穴，脾屬中州，包容萬物，故名為「大包」，刺激大包穴能增加心肌血液的供應，可作為急救穴位。<sup>2</sup> 敲打脾點。能迅速提升能量，舒緩疲勞，幫助集中注意力，平衡血液，強化免疫系統，促進新陳代謝。

### EFT 情緒釋放技巧 (Emotional Freedom Techniques)

EFT 情緒釋放技巧是能量心理治療體系當中的一種，我們可以把敲四點結合 EFT 情緒釋放技巧，把敲 4 點，改成敲 14 點。

1. 少商穴(LU11)—肺經，緩解悲傷。
2. 商陽穴(LI1)—大腸經，不再固執。
3. 承泣穴(ST1)—胃經，遠離憂慮。
4. 大包穴(SP21)—脾經，重拾自尊。
5. 少衝穴(HT9)—心經，不再受傷。
6. 少澤穴(SI1)—小腸經，改善脆弱。
7. 攢竹穴(BL2)—膀胱經，充滿安全感。
8. 俞府穴(KI27)—腎經，遠離恐懼。
9. 中衝穴(PC9)—心包經，消除拖延懶散。
10. 中渚穴(TE3)—三焦經，改善不穩定。
11. 瞳子膠穴(GB1)—膽經，消除挫折感。
12. 期門穴(LR14)—肝經，緩解憤怒。
13. 承漿穴(CV24)—任脈，釋放被壓抑的情緒。
14. 人中穴(GV26)—督脈，釋放壓力。

---

<sup>2</sup> 參考自劉接寶著：《腧穴名稱由來與應用》（臺北：志遠書局，2017年），頁 78-79。

#### (四) 拉頂輪：

1. 頂輪是千瓣蓮花，是我們的靈性和宇宙連結的管道，當我們的頭皮變得緊繃，頭部肌肉變得僵硬時，「抓頂輪」可以鬆弛我們頭頂生理上的緊繃，舒緩頭痛、提振精神、增強記憶力，也能釋放在頂輪卡住的能量，淨化能量，在顱內創造一個能量自由流動的空間。
2. 抓頂輪的時機：當你感到頭痛，充滿消極的思想，無法得到靈感時。
3. 抓頂輪的方法：
  - (1) 將雙手大拇指放在太陽穴上，其他手指放在額頭中央。
  - (2) 慢慢用力拉開手指，拉伸眉毛上方的皮膚。
  - (3) 往髮際線方向重複拉伸。
  - (4) 一直往下，從頭頂，到後腦勺，到脖子底部，重複拉伸。
4. 抓頂輪可以幫助你：不再頭昏腦脹，恢復清明的心智，接收更高層次的靈感。

#### (五) 交叉爬行：

交叉爬行能促進左腦與右腦能量交流，它是根據左腦要傳訊息給右邊的身體，右腦要傳訊息給左邊的身體，若能量無法交叉流動，能量的傳遞會急速減緩，身體的療癒力也會降低。交叉爬行可加強大腦和身體中的交叉模式，也可以平衡和協調能量，提高身體動作協調的能力，平衡左右腦的功能。

1. 交叉拉肩：將一隻手放在另一邊的肩膀上，用力往斜向下方拉，到另一側的臀部，另一側重複同樣的動作，像是在整個身體的腹部劃一個大叉。交叉拉肩用的也是能量交叉的原理。
2. 交叉爬行：
  - (1) 站姿，同時抬起右臂和左腿，用右臂去碰左腿。
  - (2) 換邊，同時抬起左臂和右腿，用左臂去碰右腿。
  - (3) 反覆幾次。

#### （六） 韋恩庫克式：

韋恩庫克式可將後腦的能量和前腦的能量連接起來，因為它涉及了交叉雙手和雙腳的能量交叉，雙手握住雙腳，按住腳底湧泉穴(KI1)，有助於接地，拇指放在第三眼上，並深呼吸，有助於修正混亂的能量。

1. 坐在一張椅子上，脊椎挺直。
2. 右腳翹起放在左膝上，左手握住右腳踝，右手握住左腳掌前端（湧泉穴），深呼吸數次，讓身體放鬆。
3. 換邊，一模一樣的動作，左右交換。
4. 把腳放下，雙手指尖合成金字塔，放在第三眼的位置。
5. 雙手慢慢放下到心輪以祈禱式結束。

韋恩庫克式可以幫助我們清理內在的混亂，集中精神，有效學習，這個技巧對於治療讀寫障礙以及口吃非常有效，因為它能連接能量迴路，巡行全身。

#### （七） 連接天地：

1. 站姿，雙手放在兩邊大腿上，手指張開。
2. 深呼吸，揮動手臂向外，再收回，呈祈禱姿。
3. 深呼吸，分開雙臂，一隻手推向天空手掌朝上，一隻手推向大地手掌朝下。
4. 回到祈禱姿勢，雙手換邊，重複做一次。
5. 手臂放下，身體彎腰，自然放鬆下垂，之後再慢慢站立。

連接天地這一套動作，是很好的伸展運動，幫助經絡運行，特別是活絡脾經，促進奇經八脈流動。雙臂撐開，一隻手朝上，一隻手朝下，正是脾經循行的路徑。脾經對於免疫系統和整體健康至關重要，這樣的伸展也能釋放過多的能量，排除你在其他地方沾染到的病氣，脾經五行屬土，有著大地之母，與大地對應的特質。

所以當你覺得與世隔絕，有一種天蒼蒼野茫茫，世間僅剩你一人獨活時，當你感到周身關節疼痛時，當你到了一個能量混亂的場域，吸收了紊亂的能量時，當你感到情緒低落時，做「連接天地」，與天和地連接，回到大地之母的懷抱。

#### （八） 編織凱爾特網：

1. 站姿，雙手放在大腿上，手指張開，感覺接地。
2. 雙手互相摩擦，把雙手舉至耳旁，在此稍作停留。
3. 深呼吸，揮動手臂，讓雙手在胸前交叉。
4. 深呼吸，揮動手臂，讓雙手在腹前交叉。
5. 深呼吸，揮動手臂，讓雙手在膝蓋附近交叉。
6. 下蹲，雙手向上像捧一團氣慢慢升起，越過頭頂，想像能量像瀑布一樣，從頭頂澆灌全身。

凱爾特網的編織，能將身體全部的能量系統交織在一起，撐住身體的整個能量結構，它是以無限大符號（ $\infty$ ），為基礎，由無數個無限大符號編織而成。這是個古老而神秘的符號，在許多地方都會看到它，例如之前提到的兩條靈蛇向上攀升，交纏七次而形成的脈輪圖形，人類的 DNA 也是由螺旋交叉而組成。

編織凱爾特網能讓你的氣場能量增強，當你覺得充滿壓迫感，沒有立足的空間時，當你覺得自己的能量很脆弱時，當你覺得自己的能量受到侵擾時，趕快編織凱爾特網，或用意識不斷的畫能量 8（ $\infty$ ），它能迅速修補能量漏洞，整合能量，提升內在的力量。

#### （九） 按摩神經淋巴反射點：

神經淋巴的任務是清除體內淤塞的毒素，身體毒素的累積會阻礙能量流動，當神經淋巴反射點受到刺激時，有助於增加淋巴流動並釋放身體毒素，按摩神經淋巴反射點，可將體內淤積的毒素排出體外，也有助於平衡淋巴相關的經絡和器官，我們可以把按摩神經淋巴反射點正面當成每日例行能量運動之一，背面的只好請有緣人代勞了。

按壓的路徑給讀者參考，將一手的前三指形成鳥嘴狀，在所有的神經淋巴反射點上按壓，通常可先找到 K27，旁邊是胃，斜下方是心，再斜上是督脈，胸腺外緣是任脈，這個部位常常有許多淋巴淤積，要好好按壓，手臂上緣中間有腎，

回到胸腺兩側，有肺和膽，乳房下方，右側是肝，左側是胃，再往下 1 寸是脾，再往下肋骨上方凹陷處的隔膜是小腸，接下來找到肚臍，肚臍兩旁是膀胱，往上 1 寸是腎，再往上 1 寸是腎上腺。接下來是按壓迴盲瓣和休士頓瓣，恥骨聯合的地方是心包和膀胱，大腿外側是大腸，大腿內側上端是心包，下端是小腸。這樣就按壓完畢了。

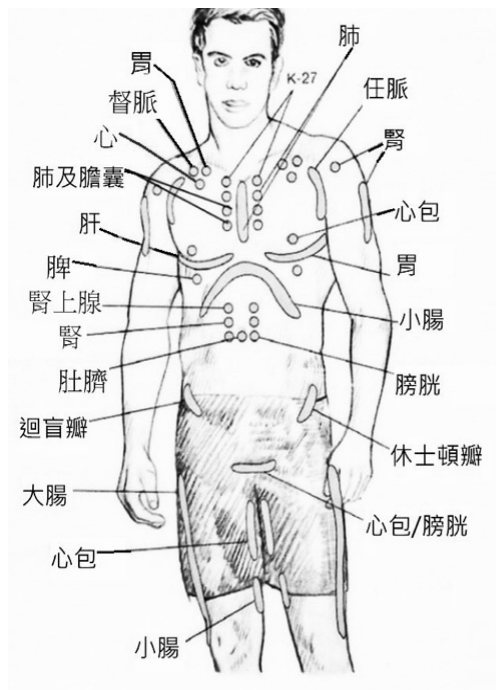


圖 76：神經淋巴反射點正面<sup>3</sup>

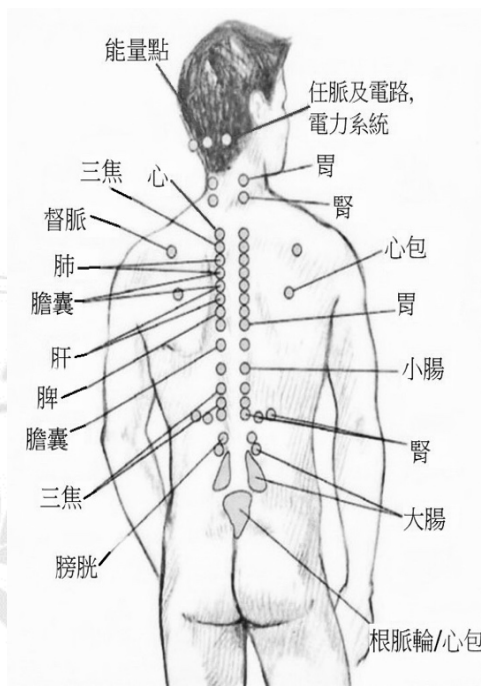


圖 77：神經淋巴反射點背面<sup>4</sup>

#### (十) 走經絡：

走經絡要按照「經絡時辰表」在一天 24 小時當中，每一條經絡都有它能量最旺盛，工作能力最好的時候，走經絡的時候，每次都要先走任督二脈，再接著看當下是什麼時辰，就從該經絡開始巡行，最後再重複一次該時辰的經絡作為結束。

<sup>3</sup> 圖片參考自網路：<https://www.edenmethodvictoria.com/fundamental-methods/meridian-balancing/> 2023/05/26 查詢。

<sup>4</sup> 圖片參考自網路：<https://www.edenmethodvictoria.com/fundamental-methods/meridian-balancing/> 2023/05/26 查詢。





圖 78：十二經絡時辰循環圖<sup>5</sup>

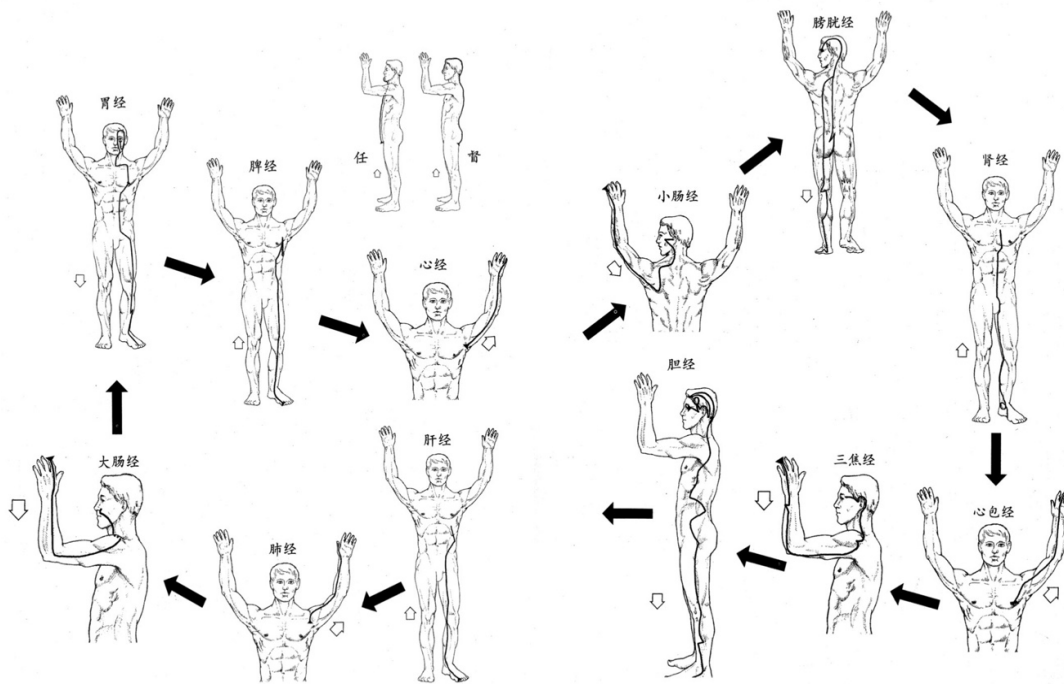


圖 79：任督二脈和 12 經絡「走經絡」循行圖<sup>6</sup>

<sup>5</sup> 圖來源自沈邑穎：《經絡解密卷一：經絡啟航+肺經》（臺北：大塊文化，2018 年），頁 50。

<sup>6</sup> 圖來源自 Thie, J. 著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 116-117。

例如：我們要做「走經絡」這個能量運動，現在時間是下午 2 點，十二經絡走到了小腸經。

1. 用一隻手沿著任脈循行路線順向循行，接著一樣順向掃過督脈循行路線。
2. 從該時辰的經絡開始，現在時間是下午 2 點，十二經絡走到了小腸經，就從小腸經開始，下一個是膀胱經…，依序將十二經絡循行一次，最後又回到小腸經作為結束。

(十一) 能量銜接 (Hook-up)：是為了加強任脈與督脈的連結。

1. 以劍指往上勾住肚臍，另一隻手也以劍指的方式往上勾住第三眼。
2. 以劍指往上勾住肚臍，另一隻手也以劍指的方式往上勾住能量點，就是風府穴(GV16)。

(十二) 拉拉鍊 (Zip-up)：

任脈是管理中央系統的能量通道，很容易像無線接收器一樣，把他人的負面能量。都接收過來。任脈循行的路線就像一條拉鍊一樣，拉上拉鍊，就是從你的恥骨一路往上拉到下唇承漿穴(GV24)的位置，然後做一個上鎖的動作，把鑰匙藏起來。可以增強拉拉鍊的效力。

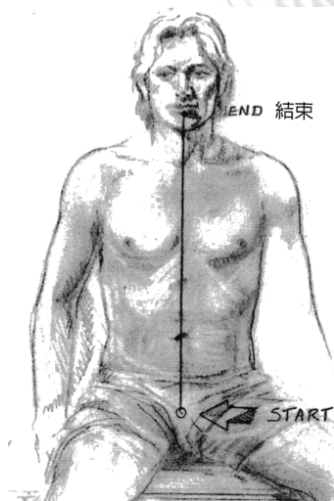


圖 80：走任脈<sup>7</sup>



圖 81：走督脈<sup>8</sup>

<sup>7</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004 年)，頁 81。

<sup>8</sup> 圖來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004 年)，頁 81。

也可以做加強版，連督脈的拉鍊也一起拉上，從背後尾骶骨長強穴(GV1)的位置，沿途往上拉，繞過頭頂，來到人中穴(GV26)，一樣上鎖，把鑰匙藏起來。

拉拉鍊可以幫助我們回歸中心，穩定自己內在能量，對自己更有信心。避免受到外在負面能量干擾。每日能量運動，以拉鍊做為結束，是一個美好的結束，這時我們可以帶著滿滿的能量，以本有的正面樂觀積極的態度去面對所處的環境，迎接美好的一天。

每日能量運動，非常容易入門，並不需要很高深的身體技巧，每一項都有其背後的能量原理和心理意涵，這些運動看似簡單，平淡無奇，但是滴水能穿石，持續做一段時間，就能感受到，這些動作對身體能量場的幫助。



## 二、能量測試

### (一) 總體能量測試

1. 受測者舉起一隻手臂，與地平線平行，往旁邊 45 度角，手肘伸直手心朝下。
2. 測試者一隻手固定在被測者的肩膀，另一隻手的手指放在受測者的手腕上方輕壓，請受測者維持住。
3. 若受測者可以維持住，表示能量為強；若受測者維持不住，能量顯示為弱。

### (二) 警兆點能量測試

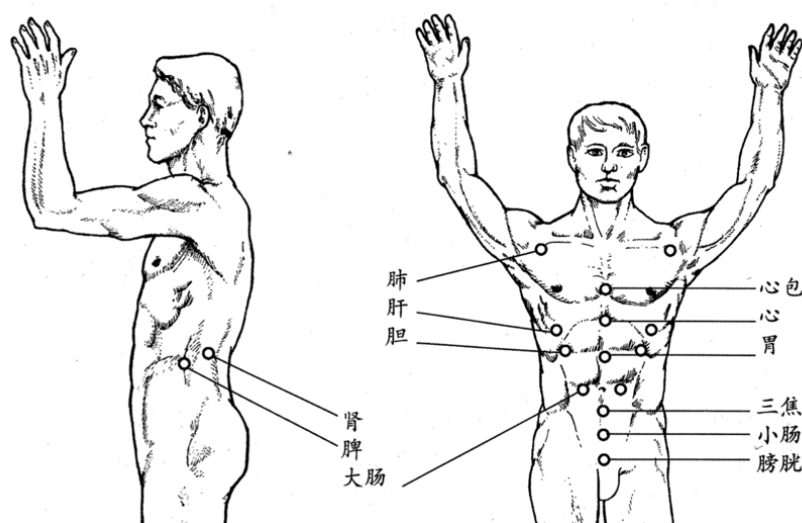


圖 82：警兆點位置圖<sup>9</sup>

警兆點連接到經絡，會影響經絡的流動，可以檢測該經絡的能量是否過高或不足或有不規則能量產生，是檢測經絡的快速方法。警兆點，在經絡系統中是十二條經絡的募穴。募穴是指臟腑之氣匯聚於胸腹部的腧穴，位於胸腹部臟器附近，募穴不一定會分佈在臟腑所屬的經脈上，由於募穴位於所屬臟腑附近，若募穴出現痠痛腫脹等異常反應，可以做為警兆，推測出相應臟腑的能量異常，此時可以做警兆點能量測試：

<sup>9</sup> 圖來源自 Thie, J. 著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008 年），頁 41。

1. 找到要測的經絡警兆點，在該位置輕敲兩下。例如要測肺經，就輕敲中府穴兩下。
2. 用上述總體指標測試的方法，來做能量測試。
3. 若測試結果為弱，有可能是能量流動太多，或能量流動太少。
4. 用手的能量順向循行經絡，再測一次警兆點，若變強了，表示，原先能量流動不足；若變弱了，表示原先能量流動過多。
5. 再依測試結果，尋找因應對策。

表 17：警兆點穴位及位置統整表




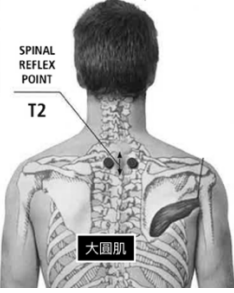
經絡	警兆點（募穴）	位置 <sup>10</sup>
肺	中府穴(Lu 1)	在胸部，橫平第一肋間隙，前正中線旁開 6 寸。
大腸	天樞穴(St 25)	在腹部，橫平於臍中，前正中線旁開 2 寸。
胃	中脘穴(Cv 12)	在上腹部，臍中上方 4 寸，前正中線上。
脾	章門穴(Lr 13)	在側腹部，第 11 肋游離端的下際。
心	巨闕穴(Cv 14)	在上腹部，臍中上方 6 寸，前正中線上。
小腸	關元穴(Cv 4)	在下腹部，臍中下方 3 寸，前正中線上。
膀胱	中極穴(Cv 3)	在下腹部，臍中下方 4 寸，前正中線上。
腎	京門穴(Gb 25)	在上腹部，第 12 肋游離端。
心包	膻中穴(Cv 17)	在胸部，橫平於第四肋間隙，前正中線上。
三焦	石門穴(Cv 5)	在下腹部，臍中下方 2 寸，前正中線上。
膽	日月穴(Gb 24)	在胸部，第七肋間隙，前正中線旁開 4 寸。
肝	期門穴(Lr 14)	在胸部，第六肋間隙，前正中線旁開 4 寸。
任脈	唇下	
督脈	鼻尖	

<sup>10</sup> 取穴位置參考自劉乃剛著：《一手即點超簡單，全身穴位雙圖解大全。》（臺北：大雁文化，2022 年）

### (三) 十四條經絡能量測試

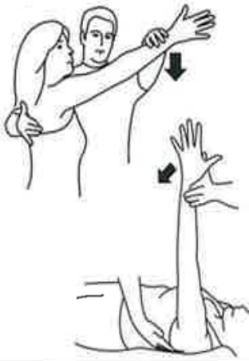

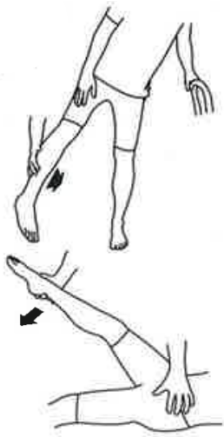

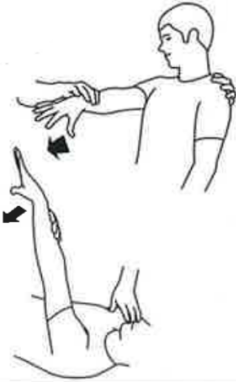

雖然警兆點的測試是一種可以快速判斷特定經絡可能有不平衡的懷疑的方法，但是最常用的還是針對每條經絡量身訂做的肌肉能量測試。十四個標準經絡能量測試，是能夠確定經絡是否處於能量不足狀態最準確的方法。十四條經絡能量測試，是利用肌動學原理，找到與十四條經絡相關的十四塊肌肉配對，搭配適合的姿勢，做肌肉能量測試。

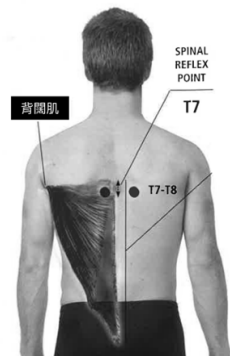
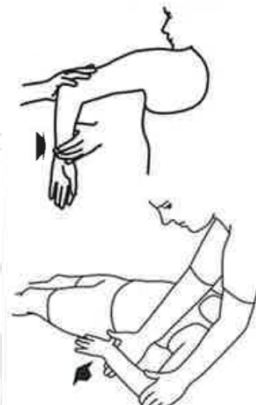
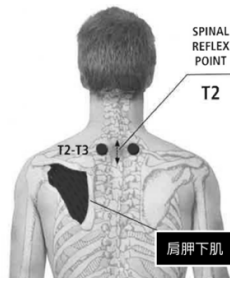


表 18：十四條經絡能量測試統整表

	測試方法（站姿或躺姿皆可）	姿勢圖 <sup>11</sup>	肌肉圖 <sup>12</sup>
任脈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者手臂向上向前30度。</li> <li>2. 輕捏受測者岡上肌。</li> <li>3. 測試者一隻手扶住受測者肩膀做為支撐；另一隻手放在受測者手腕上方，往腹股溝方向推。</li> </ol>		<p>岡上肌</p> 
督脈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請受測者手肘彎曲，放在腰後。</li> <li>2. 輕捏受測者大圓肌。</li> <li>3. 測試者一隻手放在受測者的肩膀上，做為支撐；另一隻手將肘部由後往前推，請受測者維持住。</li> </ol>		<p>大圓肌</p> 

<sup>11</sup> 十四經絡能量測試圖來源自 Thie, J., Thie, M., “*Touch for Health: The Complete Edition*” (California: De Vorss & Company, 2005), 頁 92-93。

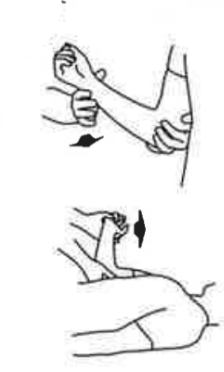





<sup>12</sup> 十四經絡肌肉對應圖來源自 Thie, J., Thie, M., “*Touch for Health: The Complete Edition*” (California: De Vorss & Company, 2005)。

<p>肺經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請受測者手臂伸直，手掌稍微高於肩膀，拇指向上。</li> <li>2. 輕捏受測者前鉅肌。</li> <li>3. 測試者，一隻手扶著受測者肩胛骨，做為支撐；另一隻手將受測者的手臂往腳部方向推。</li> </ol>		<p>前鉅肌</p> 
<p>大腸經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者腿部伸直，抬高 45 度，腳往內轉。</li> <li>2. 輕捏受測者闊筋膜張肌。</li> <li>3. 測試者一隻手輕扶住髖部，做為支撐；另一隻手從小腿外側，推向身體中線。</li> </ol>		<p>闊筋膜張肌</p> 
<p>胃經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者手臂伸直，拇指朝下，掌心向外。</li> <li>2. 輕捏受測者鎖骨胸大肌。</li> <li>3. 測試者一隻手扶著受測者對側肩膀，做為支撐；另一隻手將受測者的手臂朝身體外側 45 度，往下往外推。</li> </ol>		<p>鎖骨胸大肌</p> 

<p>脾經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手臂自然打直，手背靠內，掌心向外。</li> <li>2. 輕捏受測者背闊肌。</li> <li>3. 測試者一隻手扶住受測者肩膀，做為支撐；另一隻手放在受測者身體和前臂中間，將手臂往外拉離身體。</li> </ol>		<p>背闊肌</p> 
<p>心經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者手臂與肩齊平，手肘彎曲 90 度，手掌向下垂。</li> <li>2. 輕捏受測者肩胛下肌。</li> <li>3. 測試者一隻手扶著肘部，做為支撐；另一隻手將手臂，向前或向上朝頭部方向推。</li> </ol>		<p>肩胛下肌</p> 
<p>小腸經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者將膝蓋抬高，腳向前。</li> <li>2. 輕捏受測者股四頭肌。</li> <li>3. 若為站姿，測試者一隻手放在腰部位置，做為支撐；另一隻手將大腿靠近膝蓋的位置，往腳掌方向推。</li> <li>4. 若為躺姿，測試者一隻手扶著腳踝，做為支撐；另一隻手將大腿靠近膝蓋的位置，往腳掌方向推。</li> </ol>		<p>股四頭肌</p> 



<p>膀 胱 經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者腳斜向外上方，後腳跟讓測試者托住。</li> <li>2. 輕捏受測者腓骨長肌。</li> <li>3. 測試者將受測者的腳，由外往內扳回來。</li> </ol>	 <p>STANDING</p> <p>LYING FACE UP</p>	<p>腓骨長肌</p>  <p>腓骨長肌</p>
<p>腎 經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者將腳抬高 45 度。</li> <li>2. 輕捏受測者腰大肌。</li> <li>3. 測試者一隻手扶住對向臀部，做為支撐；另一隻手放在腳踝上方內側，將腿推向外後方(站姿)，或是後下方(躺姿)。</li> </ol>		<p>腰大肌</p>  <p>腰大肌</p>
<p>心 包 經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者一腿向外拉出 45 度。</li> <li>2. 輕捏受測者臀中肌。</li> <li>3. 測試者一隻手放在對向髖部或腿部，做為支撐；另一隻手在腳踝上，由外往內推。</li> </ol>		<p>臀中肌</p>  <p>臀中肌</p> <p>L5</p>

<p>三 焦 經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者手臂彎曲成 90 度，與身體距離一個拳頭寬，手掌張開，拇指朝向肩膀。</li> <li>2. 輕捏受測者小圓肌。</li> <li>3. 測試者將一隻手托住受測者的手肘，做為支撐；另一隻手放在手腕上方，將手臂往胸部方向推。</li> </ol>		<p>小圓肌</p> 
<p>膽 經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者手臂向前向上平舉，略小於 45 度，掌心向下。</li> <li>2. 輕捏受測者前三角肌。</li> <li>3. 測試者一隻手靠在受測者同向或對向的肩膀上，做為支撐；另一隻手輕放手腕上方，向下推。</li> </ol>		<p>前三角肌</p> 
<p>肝 經</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者，手臂向前伸直，與肩齊平，掌心向外，大拇指朝下。</li> <li>2. 輕捏受測者胸骨胸大肌。</li> <li>3. 測試者一隻手輕扶著肩膀，做為支撐；另一隻手放在前臂，以 45 度角的方向，向上向外推。</li> </ol>		<p>胸骨胸大肌</p> 

### 三、能量平衡

#### (一) 快速能量平衡

「快速能量平衡」是與個案能量接觸的開始，是 Donna Eden「能量醫療」中的一個重要項目，可以將它當成是治療師與個案「能量相見歡」的歡迎儀式，也可將它當成是做任何後續能量治療的起點。先幫助個案放鬆，身心能量達到某種程度的平衡後，像是在幫後續深層能量議題鋪路，讓後續的療程能更順利的進行。

#### 3. 先從背部開始放鬆平衡，臉部朝下平躺。

- (1) 背部連結：一隻手放在脊柱頂部，另一隻手放在尾骶骨，停留數分鐘，感受整個背部能量的連結。
- (2) 脊柱拉伸：雙手放在脊柱中端兩側，往相反方向推開，做拉伸的動作。
- (3) 脊柱沖掃：雙手放在脊柱兩旁，按壓兩側椎骨之間的縫隙，從頸部方向朝臀部。方向按壓，按完之後順氣一兩次。
- (4) 骶骨搖擺：一手放在脊柱頂部，另一手放在尾骶骨，雙手一起輕輕搖擺。
- (5) 身體背面能量沖掃：雙手一起，從頭部開始順氣，沿著頸部、雙手、軀幹等，將能量從腳部沖掃離開。
- (6) 畫能量 8：在整個背部區域畫滿能量 8。

#### 4. 請個案翻身，正面朝上仰躺。

- (1) Hook Up：連接第三眼和肚臍。這個動作主要是為了讓能量銜接。
- (2) 深按兩邊 K27（俞府穴）。
- (3) 深按任脈神經淋巴反射點。
- (4) 促進帶脈流動：將能量拉過腰部，沿著腿部向下，另一側再重複一次。
- (5) 拉頂輪。
- (6) 能量點拉伸：能量點就是風府穴，將雙手中指放在風府穴上，稍作停留，逐漸向頭部方向拉伸。

- (7) 神經血管點按壓：輕按額頭左右兩側凸起處。
- (8) 身體正面能量沖掃：雙手一起，從頭部開始順氣，沿著頸部、雙手、軀幹等，將能量從腳部沖掃離開。
- (9) 畫能量 8：在整個身體正面區域畫滿能量 8。

(二) 修正不平衡的經絡的方法統整。

修正不平衡的經絡，能量醫療的一個重要項目，經絡系統博大精深，有很多管道可以切入，以下將修正能量不平衡經絡的方法，做一個簡單的統整。

1. 直接處理不平衡的經絡：

- (1) 經絡沖掃：先逆行一次該經絡循行路線，排出負能量，在順向循行該經絡路線三次，補強正能量。
- (2) 敲擊該經絡的起點或終點：每條經絡的起點和終點都是特別強大的穴位可以輕敲來轉移能量。
- (3) 按壓該經絡的補氣血道和鎮定穴道：補氣血道和鎮定穴道是從五腧穴而來，採用五行相生相剋「虛則補其母，實則洩其子」原理。

表 19：十二經絡的補氣穴道和鎮定穴道表

經絡	補氣穴道 1 (相生)補其母	補氣穴道 2 (相剋)	鎮定穴道 1 (相生)洩其子	鎮定穴道 2 (相剋)
肺經 Lu 金	L9 太淵 (肺土) SP3 太白 (脾土)	L10 魚際 (肺火) H8 少府 (心火)	L5 尺澤 (肺水) K10 陰谷 (腎水)	L10 魚際 (肺火) H8 少府 (心火)
大腸經 LI 金	LI11 曲池穴 (大腸土) S36 足三里 (胃土)	LI5 陽谿穴 (大腸火) SI5 陽谷穴 (小腸火)	LI2 二間穴 (大腸水) B66 足通骨穴 (膀胱水)	LI5 陽谿穴 (大腸火) SI5 陽谷穴 (小腸火)
胃經 ST 土	S41 解谿穴 (胃火) SI5 陽谷穴 (小腸火)	S43 陷谷穴 (胃木) GB41 足臨泣 (膽木)	S45 厲兌穴 (胃金) LI1 商陽穴 (大腸金)	S43 陷谷穴 (胃木) GB41 足臨泣 (膽木)

脾經 SP 土	SP2 大都穴 (脾火) H8 少府穴 (心火)	SP1 隱白穴 (脾木) LV1 大敦穴 (肝木)	SP5 商丘穴 (脾金) L8 經渠穴 (肺金)	SP1 隱白穴 (脾木) LV1 大敦穴 (肝木)
心經 HT 火	H9 少衝穴 (心木) LV1 大敦穴 (肝木)	H3 少海穴 (心水) K10 陰谷穴 (腎水)	心經不可洩	心經不可洩
小腸經 SI 火	SI3 後谿穴 (小腸木) GB41 足臨泣穴 (膽木)	SI2 前谷穴 (小腸水) B66 足通谷穴 (膀胱水)	SI8 小海穴 (小腸土) S36 足三里 (胃土)	SI2 前谷穴 (小腸水) B66 足通谷穴 (膀胱水)
膀胱經 BL 水	B67 至陰穴 (膀胱金) LI1 商陽穴 (大腸金)	B40 委中穴 (膀胱土) S36 足三里 (胃土)	B65 束骨穴 (膀胱木) GB 41 足臨泣 穴(膽木)	B40 委中穴 (膀胱土) S36 足三里 (胃土)
腎經 KI 水	K7 復溜穴 (腎金) L8 經渠穴 (肺金)	K3 太谿穴 (腎土) SP3 太白穴 (脾土)	K1 湧泉穴 (腎木) LV1 大敦穴 (肝木)	K3 太谿穴 (腎土) SP3 太白穴 (脾土)
心包經 PC 火	P9 中衝穴 (心包木) LV1 大敦穴 (肝木)	P3 曲澤穴 (心包水) K10 陰谷穴 (腎水)	P7 大陵穴 (心包土) SP3 太白穴 (脾土)	P3 曲澤穴 (心包水) K10 陰谷穴 (腎水)
三焦經 TE 火	T3 中渚穴 (三焦木) GB41 足臨泣 (膽木)	T2 液門穴 (三焦水) B66 足通谷穴 (膀胱水)	T10 天井穴 (三焦土) S36 足三里 (胃土)	T2 液門穴 (三焦水) B66 足通谷穴 (膀胱水)
膽經 GB 木	GB 43 俠谿穴 (膽水) B66 足通谷穴 (膀胱水)	GB 44 足竅陰 穴(膽金) LI1 商陽穴 (大腸金)	GB 38 陽輔穴 (膽火) SI5 陽谷穴 (小腸火)	GB 44 足竅陰穴 (膽金) LI1 商陽穴 (大腸金)
肝經 LR 木	LV8 曲泉穴 (肝水) K10 陰谷穴 (腎水)	LV4 中封穴 (肝金) L8 經渠穴 (肺金)	LV2 行間穴 (肝火) H8 少府穴 (心火)	LV4 中封穴 (肝金) L8 經渠穴 (肺金)

2. 按該經絡壓警戒點（前已介紹，不再贅述）
3. 按壓該經絡神經淋巴反射點（前已介紹，不再贅述）
4. 原穴：原穴顧名思義就是指臟腑原氣經過和停留的穴位。原氣又稱元氣，來自父母，是先天之氣，是人體生命活動的原動力，元氣運行於三焦，對於循環至關重要，命門是元氣所在的重要穴位。<sup>13</sup> 原穴特別有助於確保能量直接從經絡流向器官，可調整臟腑經絡的功能，是強大的能量來源，當特定器官出現能量不足時，使用原穴有助於能量的恢復。
  - (1) 以經絡能量測試，找出需要以原穴補氣的經絡。
  - (2) 深壓原穴 30 秒。
  - (3) 在原穴上重複畫能量 8 符號（∞）。
  - (4) 再重新回到上述經絡能量平衡與加強。

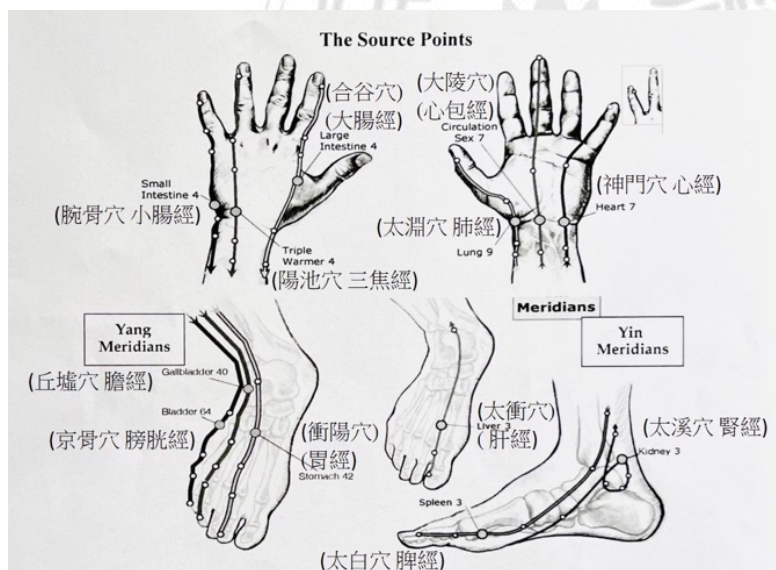


圖 83：原穴位置圖<sup>14</sup>

<sup>13</sup> 參考自王唯工：《氣的樂章》（臺北：大塊文化，2002 年），頁 48。

<sup>14</sup> 圖片參考自網路：<https://www.edenmethodvictoria.com/fundamental-methods/meridian-balancing/>  
2023/05/26 查詢。

表 20：十二經絡原穴及位置統整表

經絡	原穴	位置 <sup>15</sup>
肺	太淵 (Lu 9)	掌心向上，腕橫紋外側摸到橈動脈，其外側即是。
大腸	合谷 (Li 4)	在手背，第二掌骨橈側的中點處。
胃	衝陽 (St 42)	足背最高處，2 條肌腱之間，按之有脈搏跳動感處。
脾	太白 (Sp 3)	大腳趾與足掌所構成的關節，後下方掌背交界線凹陷處。
心	神門 (Ht 7)	微握拳，另一手握住手腕，彎曲大拇指，指甲尖所在凹陷處。
小腸	腕骨 (Si 4)	微握拳，掌心向下，摸到兩股結合的凹陷處。
膀胱	京骨 (Bl 64)	沿小趾長骨往後推，摸到一個凸起處，下方皮膚深淺交界處。
腎	太溪 (Ki 3)	足內踝向後推至與跟腱之間的凹陷處。
心包	大陵 (Pc 7)	微握拳，在腕橫紋上，2 條索狀大筋之間。
三焦	陽池 (Te 4)	由第四掌骨向上推至腕關節橫紋，可觸及凹陷處。
膽	丘墟 (Gb 40)	伸趾長肌腱外側，足外踝下方凹陷處。
肝	太衝 (Lr 3)	第一、第二趾間橫紋往足背上推的凹陷處。

## 5. 神經血管點

神經血管點連接神經系統、和血液循環系統，影響著血液流通和身體的能量系統，使用這些穴位，有助於平衡體內經絡及相關臟腑的能量。在想起特定創傷時，或處於危機時，按住神經血管點，有助於將血液保持在腦中，不落於身體準備戰逃反應，有助於降低焦慮程度，減少不必要的激動反應。在情緒擾動時，按

<sup>15</sup> 取穴位置參考自劉乃剛著：《一手即點超簡單，全身穴位雙圖解大全。》(臺北：大雁文化，2022年)

住前額神經血管點，可安定情緒。

- (1) 找出與問題經絡有關的神經血管點位置。
- (2) 持續按壓三分鐘。
- (3) 結合特定神經血管點與主要壓力點，效果更好，即前額兩側凸起點，胃、任脈、與膀胱的神經血管反射點。

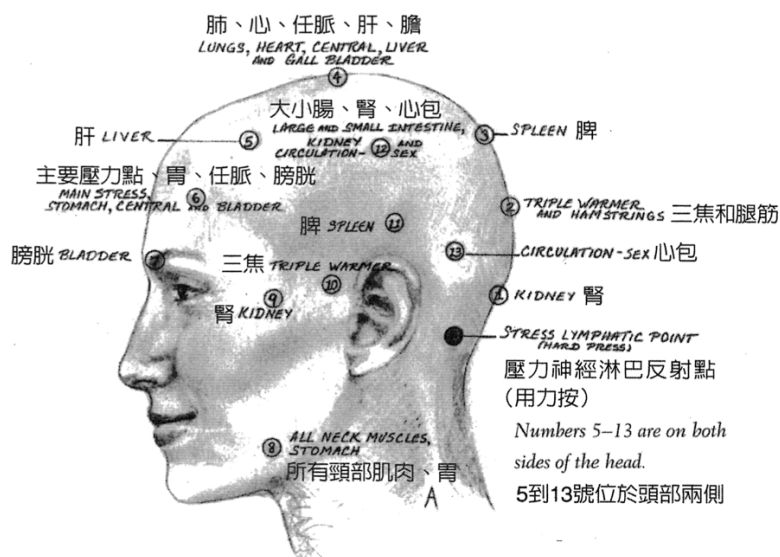


圖 84：神經血管反射點圖 1<sup>16</sup>

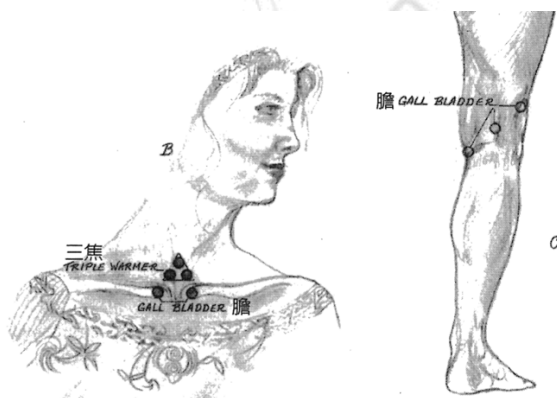


圖 85：神經血管反射點圖 2<sup>17</sup>

<sup>16</sup> 圖片來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004 年)，頁 239。

<sup>17</sup> 圖片來源自 Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》(臺北：琉璃光，2004 年)，頁 239。



經絡和情志息息相關，以下統整經絡與身心靈的對應關係，經絡的身體反應，不一定只反映在臟器上，也會反映在該經絡循行路線的部位上，這裡只是大概列出較常見的。

表 21：十二經絡身心靈人生哲學統整表<sup>18</sup>

經絡	身體反應	情緒議題	潛在能力	求生存的人生哲學
肺	皮膚、呼吸道	悲傷	魄力的展現	接受不完美
大腸	便秘、五十肩	固執	與人互動的能力	不過度委曲求全
胃	胃痛、膝蓋痛	緊張焦慮	學習理解能力	勿患得患失
脾	免疫系統、婦科問題	憂思	記憶力、包容力	幸福知足
心	失眠、心血管疾病	孤獨	自我期許的升提	笑口常開
小腸	腹痛、肩頸痛	脆弱感	自我認知的選擇	選定離手
膀胱	頻尿、腰背痛	無安全感	人際關係的經營	挺直腰桿
腎	骨髓、泌尿系統	恐懼	意志力的堅定	人生時時有轉圜
心包	胸悶、血壓	拖延懶散	舉止合宜條理清晰	全心投入
三焦	內分泌、發炎	焦慮	善於組織、轉化	成事不必在我
膽	偏頭痛、神經系統	挫折感	決斷力的強化	看透人間不為所動
肝	肝腫大、眼發黃	憤怒	謀略能力的策劃	常常到海邊吶喊

<sup>18</sup> 參考自李應奇：《歸真經絡心理學》(台南：歸真出版社，1996年)，林長江：《身心靈經絡密碼》(臺北：學開文化，2014年)，沈邑穎：《十二經絡人格解密》(臺北：地平線文化，2023年)。

## 第二節 脈輪能量醫療技術探討

本文將前述 Donna Eden 的脈輪能量醫療思想理論和能量醫療脈輪操作技術統整起來，如此更能立體化 Donna Eden 脈輪能量醫療思想。

### 一、脈輪的測試

#### (一) 脈輪測試

##### 1. 基本脈輪測試：

- (1) 受測者躺下，手臂向上伸展，與身體成 90 度，手腕併攏掌心朝外。
- (2) 測試者在要測的脈輪上輕點兩下，有無碰觸到身體皆可，表示現在是要測試該脈輪。
- (3) 測試者將雙手放進受測者的手腕中間，掌心朝外，將受測者的手臂往外推開，請受測者維持住。
- (4) 若受測者可以維持住，則表示該脈輪能量正常，若受測者維持不住，則表示，該脈輪能量不足，或能量堵塞、或失去平衡。
- (5) 所有脈輪都可以用這個方法來測試。

##### 2. 特殊狀況處理：

- (1) 若所有脈輪測試都顯示為弱，則有三種可能：
  - I. 受測者手臂顯示為鬆軟無力。測試者站在受測者頭部方位，將雙手推入受測者肩胛骨後方，刺激肩頰骨內側邊緣的穴位，然後按摩任脈神經淋巴反射點。釋放完這些區域的能量後，再進行重測。
  - II. 若所有脈輪都顯示為弱，也可能是根脈輪淤塞，先清理強化根脈輪的能量，再進行重測。
  - III. 受測者真的是全部脈輪都很弱。
- (2) 若所有脈輪皆顯示為強，則有三種可能：

- I. 受測者所有脈輪能量都很良好。
- II. 脈輪被鎖定，手臂很僵硬，可透過旋轉磁鐵或水晶來解鎖脈輪。
- III. 七脈輪的最上層都是平衡良好的，如有需要時可在檢測更深層次的範圍。

### 3. 清理、平衡、加強脈輪

依據上述的脈輪測試，找出不平衡或能量淤積堵塞的脈輪後，就能著手開始進行脈輪的清理、平衡與加強。人的手掌心帶有螺旋能量的漩渦，以逆時針方向畫圈圈，可以吸引排出負面能量，以順時針方向畫圈圈，可以導入清淨的正面能量。

- (1) 在需要工作的脈輪上方約 2 寸到 6 寸的地方，用一隻手沿著逆時針方向慢慢繞圈，大概 3 分鐘，清理平衡脈輪。甩甩手，甩開多餘的能量。
- (2) 在同樣的脈輪上方，用另一隻手沿著順時針方向繞圈，大概 2 分鐘，重新穩定脈輪。甩甩手，甩開多餘的能量。
- (3) 用同樣的方法做完其他需要工作的脈輪。
- (4) 在個案的身體上畫滿能量 8 符號（∞）做為結束。
- (5) 重測脈輪能量是否已經平衡。
- (6) 特別注意：平衡男性頂輪時需以順時針方向開始，逆時針方向結束。

### （二）脈輪之間的連結

#### 1. 測試脈輪之間的連結：

- (1) 受測者躺下，手臂向上伸展，與身體成 90 度，手腕併攏掌心朝外。
- (2) 測試者同時敲擊兩個需要被測試的脈輪，將受測者的手臂往外推開，請受測者維持住。
- (3) 能量測試顯示為弱，則表示這兩個脈輪之間的連結為弱。

#### 2. 連結脈輪的技巧：

- (1) 在需要連結的 2 個脈輪之間，來回畫滿能量 8 符號（∞）。

- (2) 做「帶脈流動」，在帶脈的位置，將能量拉過腰部，沿著腿部向下，可幫助第二輪與第三輪連結。
- (3) 做頸部的「帶流迴路」，將雙手從脖子後面緊緊地拉到前面，可以幫助連結所有的脈輪。

## 二、脈輪的七層

### (一) 脈輪的七層

Donna Eden 的脈輪系統，每個脈輪都有七個層次，以螺旋旋轉的方式層層轉入身體的最深處，越往內密度越大，最內層在身體裡不會延伸到體外，最外層通常會深入氣場。在脈輪的層次之間，有著一些細微的數字 8 (∞) 能量，能幫助脈輪的能量在階層中流動，脈輪的七層，每一層都有不同的顏色。

表層為第一、二層，主要是處理最近的經歷，能量的記憶，像是情緒或畫面，會以最原始的形式儲存在這裡，特別是在壓力大的時候，這個層次的能量場，感覺起來會像是雜亂而不連貫的碎片。

中間層為第三、四、五層，在中間層儲存著人所積累的知識、信仰、困惑、故事、自我概念、習慣、價值感和智慧等，但是這些信息也可能因帶有個人的適應方式和能量習慣而有所扭曲。

深層為第六、七層，主要包含遺傳信息、此人由許多過去世帶入此生的其他信息等。

在第四層開始記錄了個人早期生命經驗，層次越高，承載的記憶越深層，到第七層會記載到過去世的重要事件，第七層會綻放出與其他層次不同的光芒，層層穿透其他層次，當這道光芒受阻時，我們會感覺與源頭失去連結，覺得自我疏離。

### (二) 七層脈輪的清理、平衡和加強

1. 測試單一脈輪的七層：用標準脈輪測試的方法去測試每一層，從最外層（第

一層) 往身體靠近到最內層 (第七層)。

- (1) 設定測試意圖，例如，我現在要測試第一層。
- (2) 在要工作的脈輪上 (空中) 輕敲兩下，進行標準脈輪測試。完成第一層測試。
- (3) 在同一個脈輪中，設定測試意圖，輕敲兩下，進行下一層脈輪測試。
- (4) 重複同樣的程序，完成七層脈輪測試。

2. 脈輪各層次的深層清理：

- (1) 將手放在要工作的脈輪上方約 45 公分處，逆時針方向畫圈，逐漸往身體方向向下螺旋式畫圈。如果感受到阻力，就停在該位置繼續畫，直到阻力消失再向下旋轉。
- (2) 慢慢開始螺旋式上升旋轉，同樣的如果受到阻力，就持續轉至阻力消失，再繼續上升。
- (3) 重複幾次上下螺旋旋轉的動作，結束清理脈輪。
- (4) 開始平衡脈輪，重複上述動作，但方向要改為順時針。
- (5) 在個案的身體上畫滿能量 8 符號 (∞) 做為結束。
- (6) 重測該脈輪的 7 層是否都已平衡。

(三) 以下為七脈輪理論綜合統整

表 22：七脈輪理論綜合統整表

脈輪	第一輪	第二輪	第三輪	第四輪	第五輪	第六輪	第七輪
名稱	海底輪	臍輪	太陽神經叢	心輪	喉嚨	眉心輪	頂輪
梵文	Muladhara	Svadhistana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
圖騰							

意義	根部的支持	自己的居所	寶石所在地	永遠常新	淨化	指揮	千瓣蓮花
顏色	紅	橙	黃	綠	藍	靛	紫
元素	地	水	火	風	空	光	思
位置	會陰	骨	胃	心	喉嚨	眉心	頭頂
背部穴位	腰俞穴	腰陽關穴	脊中穴	靈台穴	大椎穴	風府穴	百會穴
腹部穴位	曲骨穴	氣海穴	巨闕穴	臍中穴	天突穴	印堂穴	百會穴
內分泌腺	腎上腺	生殖腺	胰線	胸腺	甲狀腺	腦下垂體	松果體
相關經絡	膀胱經 腎經	脾經 心包經	肝經 胃經	心經 小腸經	大腸經 肺經	膽經	三焦經
關鍵穴位	曲泉穴	曲澤穴	陽池穴	極泉穴	蠡溝穴	三陰交	外關穴
心理功能	生存	慾望	意志	愛	溝通	直覺	了悟
議題	恐懼	罪咎	羞恥	悲傷	謊言	幻覺	依附
認同	身體 認同	情緒 認同	自我 認同	社會 認同	創造性 認同	原型 認同	宇宙 認同
能量不足	不接地 恍神	僵硬 麻木	低自尊 無力感	孤獨 怨恨	無法表 達自己	記不住 否認	解離
能量過多	笨重 遲緩	放縱 上癮	掌控欲 攻擊性	依賴 自戀	無法傾 聽	不專注 妄想	靈性上 癮
任務	完全掌握 肉體狀況	享受生命	學習智 慧選擇	喜悅	做自己 的主人	掌握想 像力	放下
種籽音	Lam	Vam	Ram	Yam	Ham	Om	無

靈妙體 <sup>19</sup> (奧修)	肉身體	以太體	星光體	心智體	靈性體	宇宙體	涅槃體
能量體 (光之手)	以太體	情緒體	心智體	星光體	以太模 板層	天人體	因果體
寶石能量	紅碧玉	紅玉髓	黃水晶	東陵玉	青金石	紫水晶	舒俱徠
香草能量	岩蘭草 安息香	甜橙 依蘭	茶樹 羅馬洋甘菊	玫瑰 佛手柑	迷迭香 德國洋甘菊	薰衣草 檀香	乳香 沒藥



<sup>19</sup> 參考自 Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 I》(臺北：生命潛能文化，2004 年)，頁 58。

## 第六章 結論

### 第一節 回顧

經過了第二、三、四、五章的探討，我們來回應本論文的研究問題，本論文的研究問題如下，將依次分為四個段落來討論。

- 一、Donna Eden 生平與能量醫療事業發展為何？
- 二、Donna Eden 經絡能量醫療思想為何？
- 三、Donna Eden 脈輪能量醫療思想為何？
- 四、Donna Eden 經絡與脈輪思想如何應用於能量醫療技術？

#### 一、Donna Eden 生平與能量醫療事業發展結論

Donna Eden 早期雖然命運多舛，病痛纏身，雖然西方的醫療體系能給她的幫助甚少，但是她有著非凡意志，不與命運低頭，為了求生存，到處學習適合自己的療癒方式，她憑藉著本身靈巧的創意與卓越的天賦，將她所學習到的肌動學 (Kinesiology)，和經絡學，和其他能量相關的學識，融會貫通，整合成她自己的品牌「能量醫療」。

慈悲、熱情和永遠懷抱著一顆感恩的心是 Donna Eden 每次出現時給人的印象。因著慈悲，Donna Eden 把自己的療癒過程轉化成涵養，她希望療癒可以變成一件自然而簡單的事；因著天生的熱情 Donna Eden 將自己所學、所領悟、整合起來而發展出一系列能量醫療課程，走入人群，努力推廣；因她永遠懷抱著一顆感恩的心，Donna Eden 所到之處永遠都是那麼有感染力，充滿了微笑的能量。

至今「能量醫療」這個品牌已開花結果，已成立專門的「能量醫療」訓練機構，學子遍天下，來自全球各地，各個國家，各個種族，各種行業，這些能量醫療治療師們也都秉持著 Donna Eden 助人的精神，在能量醫療領域一起同頻共振。

Donna Eden 是能量醫療領域中一個極有影響力的先驅，她是一個了不起的



負傷的療癒者，幫助那些受損的身體重新康復，幫助那些折翼的靈魂重新飛翔。

## 二、Donna Eden 經絡能量醫療思想結論

本論文以 Donna Eden 能量醫療在經絡上相關應用為基底，返回探討 Donna Eden 在經絡上的相關思想。

本論文以《黃帝內經》為重要參考依據，深入探討十二經絡的能量運輸，分三部分來介紹十二經絡，第一部分為身體的前側經絡循環，包括：肺經、大腸經、胃經、脾經。第二部份為身體的後側經絡循環，包括：心經、小腸經、膀胱經、腎經；第三部份為身體的中間循環，包括：心包經、三焦經、膽經、肝經。

本論文以典籍中的臟象學、經絡學、腧穴理論、情志學等在每條經絡上作探討，Donna Eden 深諳經絡之道，相當重視經絡循行，深知氣脈是能量的通道，在讓氣脈維持保持平衡上，下了很多功夫。經絡上許多重要的腧穴，都是能量的樞紐，Donna Eden 也運用了許多腧穴的技巧，來幫助能量恢復平衡。臟象儲存精氣（能量），為身體之本，而身體與情志密不可分，許多來尋求能量醫療的協助者，皆是因為情緒心理議題議題堆積，卻好發在身體器官上，而不自知，故本論文亦將經絡、臟象和情志的對應做了統整。

## 三、Donna Eden 脈輪能量醫療思想結論

本論文以 Donna Eden 能量醫療在脈輪上相關應用為基底，返回探討 Donna Eden 在脈輪上的相關思想。本文分別探討人體的主要七個脈輪：海底輪、臍輪、太陽神經叢、心輪、喉輪、眉心輪、頂輪。每一脈輪都分作生理和心理兩個部分做深入探討，意在身心合一。

生理部分從身體位置，該範圍所包含的臟器功能，影響的腺體、相關的經絡和穴位等比較具體可見的地方作為探討，也略微結合了前面的臟象學和經絡學；

心理的部分，則從心理的角度探討每一脈輪的心理功能、存在議題、發展任務等而一直延伸到靈性的追求。

脈輪系統體系龐雜，本文以 Donna Eden 脈輪思想作為基礎，再加入各家學說作為擴展。脈輪像是個記憶的影像館，儲存著許多當事人重要的資訊，這些資訊對當事人而言都至關重要，可能是某個議題的關鍵所在，熟悉這些脈輪理論，有助於治療師更精準地切入當事人的核心議題。

脈輪能量系統像是無邊無際的瀚海，讓人著迷，值得航行於其上，讓靈魂沐浴在旅途中的星光點點。

#### 四、Donna Eden 經絡與脈輪能量醫療技術探討結論

(一) Donna Eden 能量醫療經絡技術部份本文結論如下：

能量醫療是在精微體（能量體）上運用人體經絡氣脈運行原理，結合肌動學（Kinesiology），以自然的方法，來處理身心議題。

東方的《黃帝內經》博大精深，氣脈運行系統已臻完備，無論在疾病上，或情志上，都已被廣泛研究出有效療法，人體肌動學在西方也行之有年，Donna Eden 的經絡能量醫療體系思想在這兩個基礎上，扎穩了馬步，有了穩定的根基，再結合 Donna Eden 本人無限的發想空間和靈巧的創意，Donna Eden 「能量醫療」體系與經絡相關的技術可說是最豐富、最多元也是應用最廣的。

Donna Eden 「能量醫療」經絡相關技術，所使用的方法都非常簡單，所設計的動作都非常容易執行，但背後的理論都非常完整，思考脈絡都很有邏輯性，是一套非常親民的系統，讓自我療癒不再遙不可及，嘉惠眾生無數。

(二) Donna Eden 能量醫療脈輪技術部份本文結論如下：

脈輪系統博大精深，在能量療癒上，是一項很好入門的項目，可以由肉體層次延伸至心理層次再延伸至靈性層次，但各家脈輪體系百家爭鳴，百花齊放，本文係以 Donna Eden 的脈輪能量思想發展成能的能量醫療技術為主軸作為探討。

Donna Eden 將脈輪能量思想，結合所發展出來的能量醫療技術，能有效的處理能量在脈輪上的問題，由淺至深，從表層的肉體症狀，到深層的心裡議題，再到最深層的過去世重要事件所衍生出來的今世身心問題，都曾被 Donna Eden 的療癒之手療癒過。



## 第二節 展望

### 一、研究限制

本文由於是屬於人文學科研究方法探討 Donna Eden「能量醫療」體系思想研究，研究「能量醫療」所使用相關技術背後的理論依據，以及思想原理，因此還沒牽涉到實證研究，這是本文的研究限制。

能量醫療，是一種以能量為基礎的療癒方法，能量方面的研究，一直遊走在科學實證與精神體驗的山脊上，科學的殿堂至高無上，有幾分數據說幾分話，但是精微的能量，無影無蹤，眼所見心所至，弔詭的是眼不一定能見，心不一定能至。

山脊的另一面，是另一個有滿天星斗如恆河沙數的浩瀚神秘世界，未來的展望，也許是可以在這神秘的瀚海中展開實證的研究，讓科學的手伸入精微世界的結界，讓看不見摸不著的能量，變得有憑有依。

### 二、發展潛能

如前所述 Donna Eden 的能量醫療訓練機構，已學子遍天下，所訓練出來的能量治療師已開枝散葉，在世界各地進行著「能量醫療」的療癒工作，也越來越多人受到「能量醫療」這種療癒方法的療癒。

「能量醫療」目前在臺灣的發展比較知名的有由許瑞云醫師所主持的「心能量管理中心」<sup>1</sup> 療育團隊，有許多醫師及能量療癒師進駐，提供能量檢查及整體綜合評估，及其他能量相關服務，也經常辦理各種工作坊和講座，來推廣「能量醫療」的能見度。

以能量體為基礎的療癒，在西方目前已百家爭鳴，較為知名的有專家有

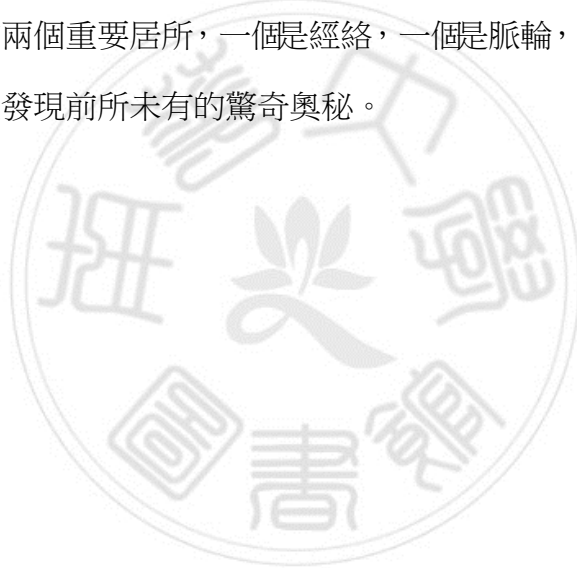
---

<sup>1</sup> <https://www.mindenergy.com.tw/index.php/> 2023/5/31 查詢。

Barbara Ann Brennan, Cyndi Dale, Anodea Judith...等，以靈氣（Reiki）為能量來做身體的療癒也已經很普遍，能量療癒是老祖宗留給人類的生存錦囊，現在已經有越來越多的人發現它、接受它、並且正在使用它了。

由古至今的所有古老文明中，「能量」，不管用什麼名稱來稱呼它，它都有著無限的發展潛能，在古老的東方道教經典《性命圭旨》強調「性命雙修」，性，是指修心性（修智慧）；命是指修身體（修能量）。內外兼修簡而言之就是，既要陶冶心性，也要鍛煉身體，如果把它當成一個隱喻，未來能量醫療發展的潛能，也可以走向內外兼修，其一，發展精微能量實證科學研究，其二，將理論依據拿來應用發展更多療癒技術。

能量在人體的兩個重要居所，一個是經絡，一個是脈輪，在這兩個地方駐足，用心感受，也許能發現前所未有的驚奇奧秘。



## 參考文獻

### 一、專書著作

- Ananadamurti, S. S. 著，吳春華等譯：《脈輪科學觀》（臺北：阿南達瑪迦出版社，2008年）
- Brennan, B. A. 著，心夜明譯：《光之手2》（臺北：橡樹林，2020年）
- Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手》（臺北：橡樹林，2015年）
- Brennan, B. A. 著，呂忻潔等譯：《光之手3》（臺北：橡樹林，2021年）
- Bruyere, R. 著，王明華譯：《光之輪》（臺北：世茂，1997年）
- Church, D., Shealy, N. 著，謝宜暉譯：《靈魂醫療》（臺北：三采，2021年）
- Cross, J. R. 著，鄭姝如譯：《條條經絡通脈輪》（台中市：一中心，2019年）
- Dale, C 著，韓沁林譯：《脈輪療癒全書》（臺北：商周出版，2018年）
- Dale, C 著，沈維君譯：《精微體療癒指南》（臺北：心靈工坊，2018年）  
群。黃帝內經精妙酒廠。馬烈光。
- Dale, C 著，韓沁林譯：《精微體 人體能量解剖全書》（臺北：心靈工坊，2014年）
- Eden, D., Feinstein, D. , “*Ethics Handbook for Energy Healing Practitioners*”  
(California: Energy Psychology Press, 2011)
- Eden, D., Feinstein, D. , “*The Promise of Energy Psychology: Revolutionary Tools for Dramatic Personal Change*” (New York: Penguin Group, 2005)
- Eden, D., Feinstein, D. 著，丁凡譯：《愛的能量》（臺北：心靈工坊，2015年）。
- Eden, D., Feinstein, D. 著，徐曉珮譯：《女性能量療法》（臺北：心靈工坊，2016年）
- Eden, D., Feinstein, D. 著，蔡孟璇譯：《能量醫療》（臺北：琉璃光，2004年）
- Ellis, R. 著，黃春華譯：《靈氣與七大脈輪》（臺北：生命潛能，2015年）
- Godfrey, H. D. 著，《能量療癒芳香療法》（新北市：大樹林，2022年）
- Hawkins, D. R. 著，蔡孟璇譯：《心靈能量》（臺北：圓神，2012年）

- Huffines, L. 著，盧心權譯：《光之橋》（臺北：世茂，1998年）
- Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪全書》（臺北：積木文化，2013年）
- Judith, A. 著，林熒譯：《脈輪瑜伽全書》（臺北：積木文化，2017年）
- Little, T.著，林資香譯：《瑜珈中的能量精微體》（臺北：橡樹林，2020年）
- Mayer, M., *Energy Psychology: Self-Healing Practices for Bodymind Health* Paperback. (North Atlantic Books, 2009)
- Nelson, B. 著，陳威廷等譯：《情緒密碼》（臺北：方志，2017年）
- Oshman, James, “*Energy Medicine -The Scientific Basis*” (UK: Churchill Livingstone, 2000)
- Osho 著，Bhakti 譯：《情緒》（臺北：麥田出版，2010年）
- Osho 著，Zahir 譯：《名望、財富與野心》（臺北：麥田出版，2022年）
- Osho 著，Zahir 譯：《愛》（臺北：麥田出版，2010年）
- Osho 著，Zahir 譯：《愛與死亡》（新北：親哲文化，2013年）
- Osho 著，沈文玉譯：《慈悲》（臺北：生命潛能文化，2006年）
- Osho 著，沈湘陽譯：《覺知的力量》（臺北：麥田出版，2017年）
- Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 I》（臺北：生命潛能文化，2004年）
- Osho 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 II》（臺北：生命潛能文化，2004年）
- Osho 著，謙達那譯：《吠檀多》（臺北：奧修出版，1992年）
- Oslie, Pamela, *Life Colors: What the Colors in Your Aura Reveal* (California: New Word Library, 2000)
- Pond, D. 著，陳文君譯：《氣輪 能量 愛相隨》（臺北：自然風文化，2001年）
- Smith, F. F. 著，吳京玲譯：《心橋》（臺北：世茂，1997年）
- Stein, M. 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》（臺北：土緒，2017年）
- Teyber, E. 著，吳麗娟等譯：《人際歷程取向治療》（臺北：雙葉書廊，2017年）
- Thie, J., Thie, M., “*Touch for Health: The Complete Edition*” (California: De Vorss &

Company, 2005)

Thie, J.著，何兆燦 等譯：《觸康健》（北京：中國人民大學出版社，2008年）

Thomson, J.著，廖婉如譯：《敲醒生命自癒力》（臺北：心靈工坊，2019年）

Young, P., Campbell, M., “Energy Psychology, Stress and the Body: In Defence of Self and Identity Paperback” (Masterworks Media, 2021)

小林慧 著，賴佳好譯：《提高心靈療癒力的脈輪芳療》（新北市：大樹林，2020年）

王唯工：《以肺為宗》（臺北：商周出版，2016年）

王唯工：《以脈為師》（臺北：商周出版，2013年）

王唯工：《以腎為基》（臺北：商周出版，2017年）

王唯工：《以頸為鑰》（臺北：商周出版，2014年）

王唯工：《氣血的旋律》（臺北：大塊文化，2010年）

王唯工：《氣的大合唱》（臺北：大塊文化，2011年）

王唯工：《氣的樂章》（臺北：大塊文化，2002年）

丘顯峯：《脈輪與拙火瑜珈》（臺北：喜悅之路，2012年）

左合昌美著，林文娟譯：《黃帝內經經要解說圖解》（臺北：商周，2012年）

田茂平：《彈心調穴：神奇的彈穴位情緒釋放法》（北京：學苑出版社，2020年）

李應奇：《歸真經絡心理學》（台南：歸真出版社，1996年）

沈邑穎：《十二經絡人格解密》（臺北：地平線文化，2023年）

沈邑穎：《經絡解密卷一：經絡啟航肺經》（臺北：大塊文化，2018年）

沈邑穎：《經絡解密卷二：大腸經胃經》（臺北：大塊文化，2018年）

沈邑穎：《經絡解密卷三：脾經》（臺北：大塊文化，2018年）

沈邑穎：《經絡解密卷五：小腸經膀胱經》（臺北：大塊文化，2019年）

沈邑穎：《經絡解密卷六：腎經+奇經八脈》（臺北：大塊文化，2021年）

沈邑穎：《經絡解密卷四：心經》（臺北：大塊文化，2019年）



- 林長江:《身心靈經絡密碼》(臺北:學開文化,2014年)
- 馬烈光著:《黃帝內經精要九講》(臺北:大都會文化,2021年)
- 國學書院系列編委會:《全彩圖解黃帝內經》(臺北:西北國際,2015年)
- 張長琳:《人體的彩虹》(臺北:橡實文化,2018)
- 張愛玲著:《傾城之戀》(臺北:皇冠,1986年)
- 莊宏達:《內經新解》(臺北:志遠書局,1993年)
- 莊宏達著:《內經新解》(臺北:志遠書局,1993年)
- 郭長青等編:《楊甲三針灸曲穴圖解》(北京:科學出版社,2018年)
- 傅偉勳:《從創造的詮釋學到大乘佛學》(臺北:東大,1990年)
- 傅偉勳:《學問的生命與生命的學問》(臺北:中正書局,1993年)
- 程莘農:《中國針灸學》(北京:人民衛生出版社,1999年)
- 紫圖:《黃帝內經》(臺北:晨星,2007年)
- 楊維傑:《針灸五輸穴應用》(臺北:志遠書局,1981年)
- 楊維傑:《黃帝內經素問譯解》(臺北:台聯國風出版社,1981年)
- 楊維傑:《黃帝內經靈樞譯解》(臺北:台聯國風出版社,1981年)
- 圖敦耶喜 著,項慧齡譯:《拙火之樂:那洛六瑜伽修行心要》(臺北:橡樹林,2007年)
- 廖俊裕等:《易筋經與健康生命》(臺北:翰蘆圖書,2017年)
- 劉乃剛著:《一手即點超簡單,全身穴位雙圖解大全。》(臺北:大雁文化,2022年)
- 劉接寶著:《腧穴名稱由來與應用》(臺北:志遠書局,2017年)
- 緣渡:《返璞歸真的理論與實踐》(台南:歸真出版社,1996年)

## 二、學位論文

- 朱榕蘭：《靈性療癒對身心經絡能量影響之初探—以 oluma 薩滿傳承為例》（宜蘭：佛光大學未來與樂活產業學系碩士班生命學組碩士論文，2019 年）
- 吳世專：《自然醫學能量療法之探索 — 以能量炁功對身心靈影響為例》（台南：遠東科技大學行銷與流通管理系碩士班碩士論文，2014 年）
- 吳敏慧：《古代道醫觀念探析：以《備急千金要方·養性》為中心》（台中：逢甲大學中國文學系博士班博士論文，2022 年）
- 宋翰明：《《黃帝內經·素問》-陰陽五行思想之探究》（新北：天主教輔仁大學哲學系在職專班碩士論文，2016 年）
- 李佳芸：《穿越乳癌體驗：歷經主流醫療的癌患自我靈性療癒敘說》（嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2020 年）
- 李韶堯撰：《《黃帝內經》氣化宇宙論思想研究》（新北：天主教輔仁大學哲學系博士論文，2008 年）
- 林惠君：《《黃帝內經·素問》中的「心」、「神」觀與哲學性的諮商》（新北：天主教輔仁大學哲學系碩士論文，2016 年）
- 邱婉榆：《敲打經絡穴位運動作為輔導偏差兒童之行動研究》（台北：國立臺北大學犯罪學研究所碩士論，2017 年）
- 張家禎：《人體能量信息醫學之質性分析探訪》（台中：國立勤益科技大學資訊工程系碩士班碩士論文，2017 年）
- 許玉娟：《《黃帝內經》的人體生理時間醫學》（台中：中國醫藥大學中醫學系博士班博士論文，2017 年）
- 郭國泰：《秦漢思想中「陰陽」「五行」之探討—從《呂氏春秋》到《太平經》》（台北：私立東吳大學中國文學系碩博士班博士論文，2008 年）
- 廖俊裕：《易筋經操練之心理經驗探究》（嘉義：國立嘉義大學輔導與諮商學系碩

士論文，2021 年)

廖俊裕：《章太炎醫學思想與其中西醫匯通模式之研究－以章太炎《傷寒論》論述為文本》（嘉義：南華大學自然醫學研究所碩士論文，2012 年）

鄧雪妹：《乳癌病人癌因性疲憊、中醫體質類型與經絡能量之相關性探討》（美和科技大學護理系健康照護碩士班碩士論文，2017 年）

賴羿霄：《《黃帝內經》情志理論研究》（嘉義：南華大學生死學系碩士班碩士論文，2016 年）

### 三、期刊論文

Eden D, Feinstein D., “Development of a Healthcare Approach Focusing on Subtle Energies: The Case of Eden Energy Medicine.” *Adv Mind Body Med.* 2020 Summer;34(3):25-36.

Eden D, Feinstein D., “Six pillars of energy medicine: clinical strengths of a complementary paradigm.” *Altern Ther Health Med.* 2008 Jan-Feb;14(1):44-54.

Feinstein D., “Energy psychology: Efficacy, speed, mechanisms.” *Explore (NY).* 2019 Sep-Oct;15(5):340-351. doi: 10.1016/j.explore.2018.11.003. Epub 2018 Nov 25.

Feinstein D., “Six Empirically-Supported Premises About Energy Psychology: Mounting Evidence for a Controversial Therapy.” *Adv Mind Body Med.* 2021 Spring;35(2):17-32.

Feinstein D., “Uses of Energy Psychology Following Catastrophic Events.” *Front Psychol.* 2022 Apr 25;13:856209. doi: 10.3389/fpsyg.2022.856209. eCollection 2022.

#### 四、網路資源

Donna Eden Energy Medicine Youtube 網站

<https://www.youtube.com/@theedenmethod>

Eden Energy Medicine Programs Fb 粉絲專頁

<https://www.facebook.com/EdenEnergyMedicine/>

Eden Energy Medicine 網站 <https://edenenergymedicine.com/> ， 2022/11/23 查詢

Eden Energy Medicine 網站 <https://edenenergymedicine.com/what-is-energy-medicine/> 2022/11/21 查詢。

Eden Energy Medicine 網站 <https://edenenergymedicine.com/what-is-energy-medicine/> 2022/11/21 查詢。

Eden Meathod 網站 <https://edenmethod.com/>

PubMed.gov 網站 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

