

雙手指掌能量自癒調理法

(美國自然醫學博士 劉憲平老師 主講)

醫道寶典黃帝內經曰：「病不可不敬畏而遠之！」誠所謂「預防重於治療而調養落實預防！」提示「能量導入、瀉邪補正」或轉換能量、調平氣血以改善體質，延遲衰老防治疾病之「雙手指掌、信息能量導入自癒療法」重點如下：

一、生理時鐘／人體六氣、十二經脈「信息、能量、物質、功能、意識、精神」主控系統，與一天十二時辰自有其獨特「直接相應連繫」，妥善運用可增強療效。

- 子時、2300-0100 膽與三焦、兩少陽經
- 丑時、0100-0300 肝與心包絡、兩厥陰經
- 寅時、0300-0500 肺與脾、兩太陰經
- 卯時、0500-0700 大腸與胃、兩陽明經
- 辰時、0700-0900 胃與大腸、兩陽明經
- 巳時、0900-1100 脾與肺、兩太陰經
- 午時、1100-1300 心與腎、兩少陰經
- 未時、1300-1500 小腸與膀胱、兩太陽經
- 申時、1500-1700 膀胱與小腸、兩太陽經
- 酉時、1700-1900 腎與心、兩少陰經
- 戌時、1900-2100 心包絡與肝、兩厥陰經
- 亥時、2100-2300 三焦與膽、兩少陽經

二、五指應氣／手足五指應五臟與「六氣、十二經脈信息能量主控系統」之關係：

- 中指—通肝木之氣（即肝與心包絡、兩厥陰經）、〈可噓氣以瀉燥補肝〉
- 無名指—通於心火（即君相二火，包括腎與心、兩少陰經）、〈呵氣以瀉寒補火〉
- 亦通於少陽相火〈三焦與膽、兩少陽經〉、〈吸氣以瀉寒補火〉
- 姆指—通於脾土之氣（即肺與脾、兩太陰經）、〈呼氣以瀉風補土〉
- 食指—通於肺金之氣（即大腸與胃、兩陽明經）、〈嘶氣以瀉火補金〉
- 小指—通於腎水之氣（即膀胱與小腸、兩太陽經）。〈吹氣以瀉濕補水〉

三、開穴／屈肘、輕搓雙手，然後以右手姆指與中指，逐一揉捏左手五指指尖、甲根兩側，輕輕帶氣揉捏並拔除之、以「打開井穴」，通暢六氣十二經脈之升降出入。再以左手姆指與中指，逐一揉捏右手五指、指尖兩側，並直接拔除其病氣。

四、對指調氣／心平氣和萬緣放下、輕鬆愉悅深沉自然的吐納調息導入能量，可以舒解鬱悶、瀉邪補正調平氣血，以改善體質恢青春活力、延遲衰老防治疾病。

雙手合十、指尖向前，然後將雙掌微微分開、相距約三五公分，緩緩劃圈感應其「生物能信息場」也就是人體之氣的存在現象。靜心安坐、下達指令：「清心安神、瀉邪補正！」再令中指相向、目視指尖，靜坐片刻，約五分鐘即可。以大指養脾、宜於巳時調氣，食指養肺宜辰

時，小指養腎、宜未時申時，中指養肝宜戌時，無名指養心、宜酉時午時。可自行搭配彈指、拉筋、壓指與氣訣等方式。

五、收功／最後；搓手並默念「收功回神」，然後帶氣拂拭頭面與雙臂，以雙掌〈男子左掌在下、女子則相反〉覆蓋於腹部之神闕穴〈即肚臍處〉令能量回收。

(以下主要根據劉老師講義繕打，並補述元氣機紅燈導引功能以供內部教育參考)

六、調息理氣/經云：「喜則氣和!」務必妥善調適，萬緣放下，心平氣和輕鬆愉悅行深沉之調息吐納(口吐而鼻納)，可以舒解鬱悶，有助於「瀉邪補正、轉換能量」調平氣血以改善體質恢復青春活力有效化解偏邪衰老而防治疾病。

七、「綜合應用」/ 瀉風補脾、則目視大姆指指尖之間隙，宜於巳時調之。

瀉火補肺、則目視食指間隙，宜辰時調之。

瀉濕補腎、則目視小指間隙，宜申時與未時調之。

瀉燥補肝、則目視中指間隙，宜戌時調之。

瀉寒補心、則目視無名指間隙，宜酉時與午時調之。

除了上述「對指調氣」之外，可以配合「點穴、彈指、扣指、十指拉筋、壓指、無聲氣訣與負離子導入」等常用輔助方式，加強其效。

八、負離子瀉補法 /經云：「當補則補、當瀉則瀉、勿逆天時、是謂至治!」

可使用「**雙向元氣負離子機**」：依照「人體生理時鐘現象」亦即「子午流注」規律，取當令經脈相應之手指，纏繞「**負離子導引棉線**」；然後開機，**切換至紅燈導引負電位功能**，導引負離子直入人體最主要之療癒系統，以「瀉邪補正、轉換能量」大補元氣、調平氣血。通常以左手之五指補正氣、用右手五指瀉邪氣，視其所需，也可以瀉補兼施。

(參考網站~<http://www.tnwbda.com> or **雙向元氣機在 YouTube 的影片操作使用教學**)

重要啓發：

經云「陰陽四時者，萬物之始終也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道!」「未有逆而能治之也，夫唯順而已矣!」即言生命之道與生存之道，必須順應四時生化之「六氣自然規律」、「克己復禮」以文明教化開啓美善，智慧與健康，遠離愚痴無明與憂患。唯有盡其在我，全力以赴而已矣! 又曰：「此刺之大約，鍼之極也，神明之類也，口說書卷，猶不能及也。」原註則曰：「目絕妄視、心專一務，則用之必中，無惑誤也!」「檢彼精神、令無散越，則氣爲神定、中外易調也。」…

(分享: 美國自然醫學博士 劉憲平老師 著有 “**讀<<黃帝內經>>醫心**” & “**讀<<黃帝內經>>醫身**” 這兩本難得一見的珍貴養生書籍, 意者可洽博客來或各大書店購買!)