**民俗療法與養生**

2015年10月與方老師一起參加台灣大陸海峽兩岸共同舉辦的推拿學術交流活動，台灣隊派出的代表都是精研推拿數十載的箇中好手，包括北、中、南部各個推拿協會的理事長帶著它們的子弟兵夯部啷噹40幾個人。其中有一位高手林秋彤女士是用刀具來參加此一交流活動，林老師的刀法讓我一改以前對刀療的偏見。

回到台灣後就積極地與林老師聯絡，並希望能與之合作在我的教室開課，後來與方老師協調後決定我與另一位同學淑珠，直接到林老師位在台中的教室做一個月六天的刀療研習。

一個月下來很快地習得林老師的金刀滾法，當然林老師的滾刀技術爐火純青經驗非常豐富，但不是我這個初學者要模仿的對象，刀子拿在手上我是刀的主人，透過方老師的靈刀與林老師的人間滾刀技術讓我應用在宗教多年修持的志業上，創造自己的經驗價值。

並於12月聯繫上一位推拿界頗富民氣，但又不喜歡到大陸去參與任何學術交流的一位高手陳福進老師前來教室作為期3個半月的初、中、高級推拿與整骨術的教學。

以下是陳福進老師對民俗療法與養生的講述：

民俗療法中的推拿，古代坊間稱為按摩、按蹻，現在政府已規定統稱為民俗（調理），是古代人因治療疾病所留下來的一種經驗法則。用手、掌、指、肘或替代工具在患者肢體肌肉或穴位上，進行刺激與肌肉鬆弛的一種自然工法。據以往的經驗，推拿確實對某些症狀有明顯的恢復效果，古代醫者依據「辯證論治」、「補虛洩實」、「動靜配合」的原則，運用各種柔硬與輕重不同的手法進行施作，達到舒筋活絡、宜通氣血、緩解痙孿、活化瘀血、消腫止痛、疏通狹窄、解除粘連、散風除濕、溫經散寒等等功用。

現代醫學認為，人的生命活動依靠氣血津液的循環，其中尤其以經絡為營運捍衛氣血津液管道的基礎。如因(1).七情六慾導致的內傷病症、(2).外感風邪侵入不適、(3).氣血不通經絡阻塞等。

此時透過適度的推拿、調理，活絡氣血循環，使身體產生自癒能力，幫助病體快速恢復。則人的五臟六腑功能能量就會增強。

中醫也會先運用四診八綱的看診方式，再施「按其經絡，針灸俞穴，以通鬱悶之氣。摩其壅聚，以散瘀結之腫，其患可癒」的診療方法。

 對於推拿調理如單以養生保健來論述，陳老師他有另一種淺易觀點解說，推拿調理最大的目的要從基礎保健著手，才可收到預防大於治療之療效；也就是說人體之健康，取決於「氣、血、津液」之循環功能，它是「臟腑「經絡」「組織」「器官」「生理」活動物質之基礎，「氣」有「推動溫煦」作用，「血液」有「濡養滋潤」等功能，「津液」有「代謝調和」體溫的效果。

「氣血」透過「心臟」之壓縮，先經「動脈」分送到全身之末梢，再由「靜脈」經肌肉之收縮回流到心臟。（約二十秒之周期）。經由肺臟之呼氣，排出二氧化碳，再由肺部吸入新鮮氧氣，重新布送新鮮氣血，使之循環不息，以維持生命能量之健康狀態。(每分鐘約3次循環，每小時約180次、每1天約4320次)。血管乃輸送血液之通道，是由大血管、中血管、小血管、微血管、到比毛髮細之數倍，需靠顯微鏡放大才能看清楚之微細血管，全身大、中、小、細、微之血管如果串連相接，約有10萬公里之長，可環繞地球圓周兩圈半。

血液如果只靠心臟費力的壓縮，要布送到達人體所有末稍神經尾端，那是困難的，必須要有如自來水公司之水壓加壓站，及電力公司之變電所，或各社區屋旁及馬路邊之變電箱，水及電力才能夠正常，輸送到每一偏遠地區尾端之住戶，人體亦然，經由推拿調理。皮膚下肌肉內之「穴位」、「汗孔」、「經絡網路」、「肌肉分子細胞」活絡暢通，人體更能接受大氣壓力之幫助，使心臟順利布送「氣血津液」到達末稍之最佳佐證。

推拿調理另有一優點及功能，在於能喚醒年輕時顛峰狀態的肌肉分子細胞之「記憶」，促進肌肉細胞之分裂及更新，需知人體細胞分子之壽命，約有兩年週期之分裂及更新。其分裂次數一生中有75次之多，維持肌肉彈性之功能，使之有效不停地正常收縮，能使「靜脈」回流無礙，順利排出二氧化碳，氣血更能順暢，讓全身肌肉與循環功能達到無障礙之功效，能使養生保健正確觀念之人達到150歲之高壽。

肌肉功能循環順暢，深植於肌肉之內的「經脈」「穴位」「汗孔及網狀絡脈」，能四通八達暢行無阻，使「五臟」經氣營衛能量旺盛，「六腑」疏泄和順通達，達到代謝免疫功能健全，自律神經暢通，《精、氣、神十足、長命百歲》。利用雙手配合經絡推拿來相輔相成，脊椎龍骨是真正主宰人體健康的關鍵，推拿調理須知肌肉能養筋，筋膜有彈性，龍骨自然挺，肌為筋之母、骨為筋之子、骨又為肌之母、三者相生、三角合一、相互依賴、如古之金字塔永遠屹立不搖。

中華阿逸多學會於2016年7月2日第三屆第二次會員大會，通過增列章程第一章第六條第九項之任務；推廣與傳統民俗調理養生相關之佛法。

學會並敦聘慧如上師、慧蓮佛母、慧平上師為民俗調理養生佛法之指導老師，並於2016年4月17日完成第一批17位刀療師的訓練工作。刀療師需要透過刀療、推拿、拔罐之民俗調理技術，整合過去所學之佛法運用在人體身心靈的療癒，讓佛法與醫理更完整的結合。

2016年8月17日於夏荷教室