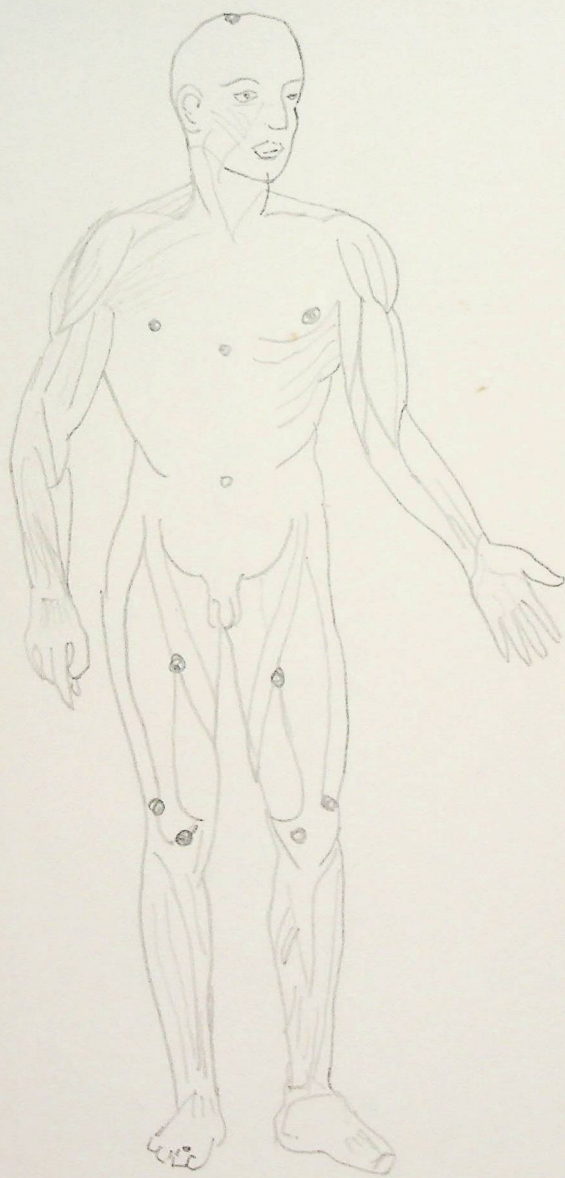
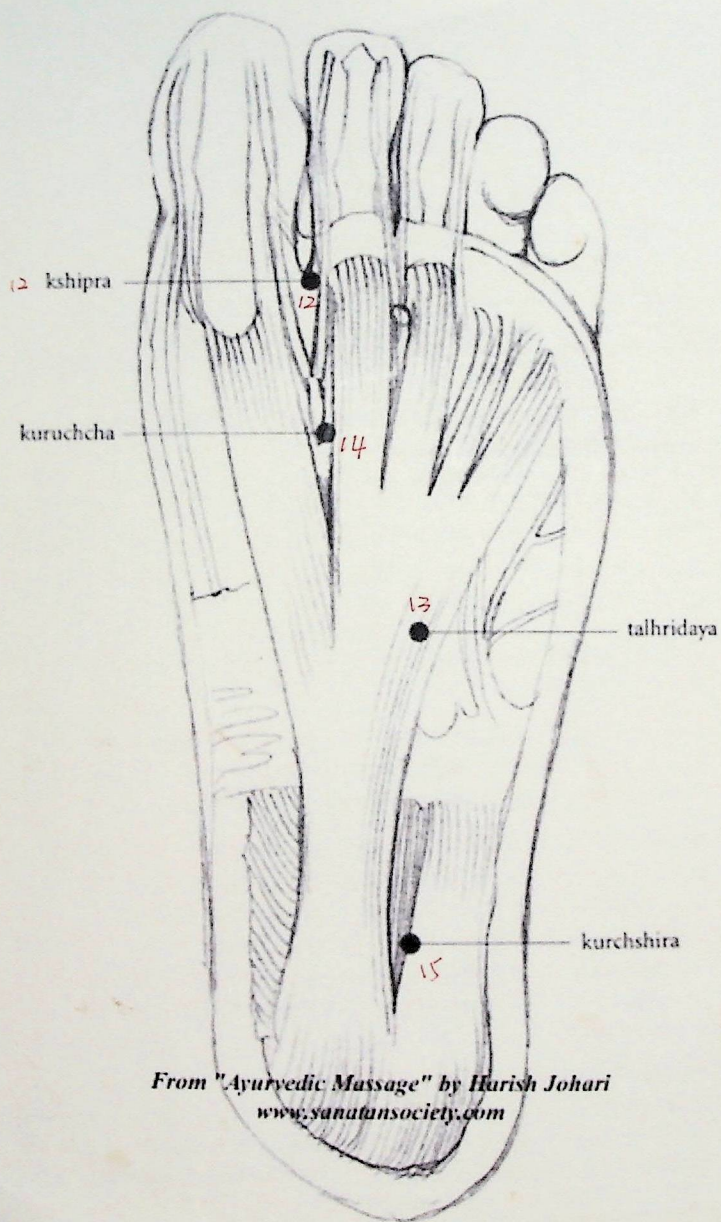








From "Ayurvedic Massage" by Harish Johari
www.sanatansociety.com





手臂 (Arms), 11 骨, 22 Marma points.



Marma point

Marma Abhyanga

另一種Abhyanga按摩，可以針對主要及次要的Marma點，Sushrut Sampita 曾提及這是非侵入性的Marma Points治療。

Marma Point 依據五種原則來分類，肌肉、動靜脈、肌腱、骨骼、和關節，每一個Marma點都有重要的功能，可以有效的重組或重新平衡“系統的功效”，可以提高激素流量、液體分佈及免疫因素。

鼻

靜脈

可以

素流

Hand Marma Point

Talahrit / Talahridaya

數量：2.

型態：肌肉

尺寸：1/2 Anguli

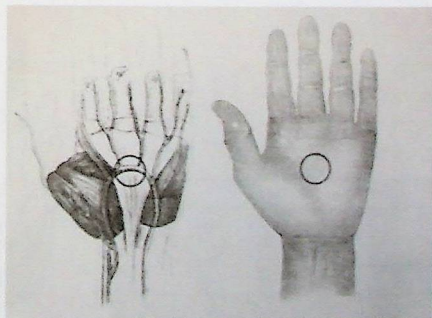
控制：

這是一個重要的能量循環點，對於周圍的健康和平衡很有幫助。

1. 影響呼吸系統(Pranavaha Srotas)。
2. 屬於Bhrajaka Pitta (接收熱能使其循環在皮膚上，即是皮膚的溫度。
3. 控制右手的Yashasvati Nadi 及 左手的Hastijihva Nadi。
4. 影響Avalambaka Kapha (潤滑心臟和肺)。
5. 控制Vyana Vata (尤其是肚臍以上的循環)。

治療：

- * 主治肺部。
- * 使用熱性油按摩，可減輕呼吸道不適。



Hand Marma Point

Talahrit (Talahridaya)^① 手臂

數量: 2 points (每手各 1 point). 型態: 肌肉. 尺寸: $\frac{1}{2}$ anguli

Controls: 控制. 這是一個重要的“能量循環”的 Marma 點, 對於周圍的健康和平衡很有幫助. 影響呼吸系統

(pranavaha Srotas)^②. 心臟. 肺. 屬於 Bhrajaka pitta (接收熱能使其循環在皮膚上. 即是皮膚的溫度).

控制左手的 Yashasvati Nadi, 及右手的 Hastijihva Nadi.

③ 影響 Avalambaka kapha (潤滑心臟和肺). 亦控制 Vyana Vata (尤其是肚臍以上的循環).

受傷的症狀: 可能引起二、三及四手指的彎曲或伸展 ↑ 中指 (三). 和无名指 (四指) 的掌骨出血, 導致疼痛. 休克或感染.

Treatment. Marma 點按摩及芳香療法:

在 Marma 點上按摩. 使用強大的力量以劃圓圈的方式. 約 5 分鐘. 或感覺能量回到手中. 這是個好的“能量治療”的 Marma 點. 許多人會覺得此點. 按壓時會疼痛. 可以使用 narayan taila. 或芝麻油. 杏仁油按摩. 同時; 也可以使用較為熱性的精油. 來清潔呼吸渠道 (pranavaha Srotas).

例如: 桉樹. 樟腦油. 土木香油.

針對 Vyana Vata 可使用穿透力強的油. 例如: 桉樹. 肉桂. 樟腦. 從業員亦可參考使用. 提高觸摸治療的效力.

搓揉双手, 以達到暖度. 可利用此 Marma 點治療其它的地方. 如舒緩眼睛的疲勞. 和耳朵的循環. 若使用肉桂, 荳蔻, 藏紅花, 同時也刺激心臟的運動.

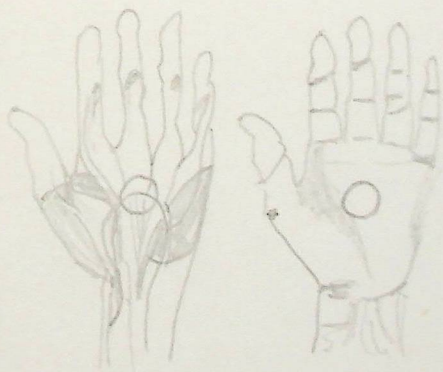
受傷時的處理:

雖然, 這是一個肌肉的點. 但如果傷到附近的血管, 可能會引起出血. 止血 - 冰敷在附近的區域.

可使用 Ghee 或 Ayurvedic 配方. 如 薑黃 + 甘草 + 荳蔻油.

用胡椒貼 (Kalka) 的方式. 放置於掌心, 達到治療的目的.

對症治療: 呼吸系統 (pranavaha Srotas), 心臟, 胃部.
^{皮膚温度和顏色} Bhrajaka pitta, ^{全身循環} Vyana Vata, ^{排泄} prana Vata, Apana Vata.
 Avalambaka kapha, Yashasvati Nadi, Hastijihva Nadi.



1. Talahridaya

手臂 2.

Kshipra

數量：2

型態：韌帶

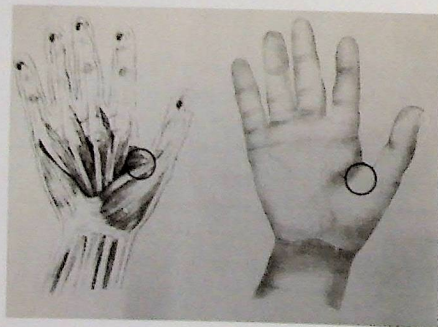
尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 血漿系統 (Rasavaha Srota) 和 呼吸系統 (Pranavha Srota)。
2. 心臟和肺、消化不良、呼吸道。
3. 影響 Avalambaka Kapha (潤滑心臟和肺)。
4. Prana Vata 和 Vyana Vata.

治療：

- * 主治心臟、肺部。
- * 可用 Mahanarayan oil 或 芝麻油。



Hand Marma Point

kshipra^② Marma Point (手臂)

數量: 2 points (每手各 1 point) 型態: 韌帶 尺寸: $\frac{1}{2}$ anguli

Controls: 血脈和呼吸系統 (Rasavaha 和 Pranavha Srotam).

心臟和肺, Avalambaka kapha (潤滑心臟和肺).

Prana Vata 和 Vyana Vata.

受傷的症狀: 手指無法彎曲或移動. 從掌弓出血.

按摩: 以圓潤的方式. 用力按摩五分鐘. 按摩此 Marma 點可以幫助循環. 和提高能量的流通. 可以讓 Prana 移動. 在整個身體. 可使用 Amrita Taila (甘露), 芝麻油, 芥菜油.

使用辛辣的油. 可以打開脈管. 同時可以緩解疼痛. 如:

桉樹, 肉桂, 鼠尾草和薑. 亦可用 Vacha powder 和 ginger powder.

受傷時的處理: 用冰敷在此處. 如果有燒灼感. 可以使用 Ghee.

或 Sandalwood oil (檀香).



2. Kshipra

Kucha

手臂 3.

是

數量：2

型態：韌帶

尺寸：4 Anguli

功能

控制：

1. Alochaka Pitta 視覺

2. Prana Vata 整體的神經能量。尤其是頭部的神經，這是非常重要的Marma點，針對於Prana 和 Vata。

治療：

* 主治 Alochaka Pitta

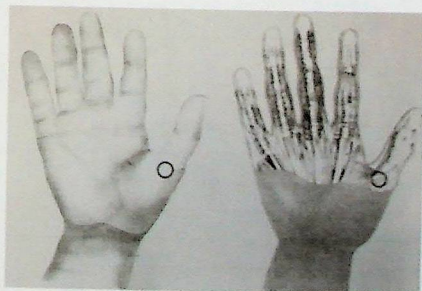
* 針對視覺的Alochaka Pitta，可使用TriPhala Ghita、Brahmi oil，可用甜味的油，如檀香、玫瑰、黃春菊所熬的油。

...

打開

Prana Vata

受傷



Hand Marma Point



23

3

5

7

9

12

14

14

16

18

20

22

Kurcha^⑬ Marma Point (手)

數量: 2 (左、右手各1). 型態: 韌帶. 尺寸: 4 anguli

控制: Alochaka Pitta - 視覺 (整體的視力感覺).

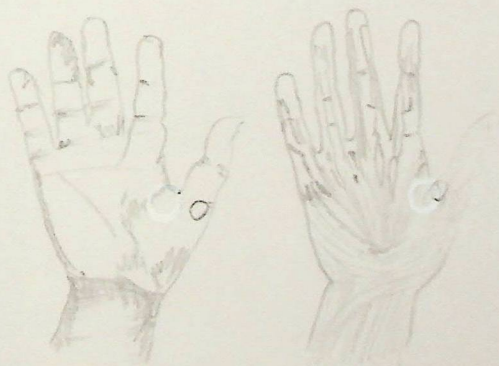
Prana Vata - 整體的神經能量, 尤其是頭部的神經. 這是非常重要的馬風系, 針對於 prana 和 Vata.

受傷的症狀: 可能影响手腕掌骨和關節的協調, 或失去手的功能. 按摩, 經常按摩此“點”, 可以刺激大腦和提高視覺的強度.

可以使用檀香油, Brahmi oil, Shatadhauta Ghrita, Ghee.

如果使用冷卻後的精油, 如玫瑰, 甘菊, 蓮花, 可以打開能滲. 促進 Prana, 精油如樟樹, 薄荷, 丁香, 可以幫助 Vata 流通..

受傷時的處理: 使用綑帶包紮, 以減少疼痛.. 若是輕微的受傷, 可以使用薑黃糊貼, 或是薑黃凝膠..



3. Kurcha

手臂 4.

Kucha Sira

數量：2

型態：韌帶

尺寸：1 Angul

控制：

1. Alochaka Pitta 視覺

2. Agni 消化腸火

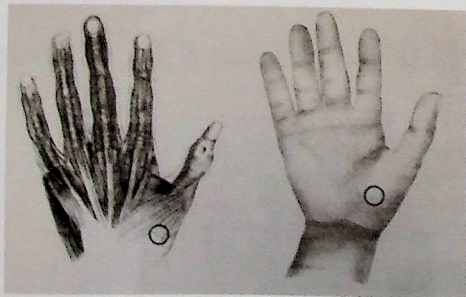
3. 從 Pachka Pitta、Kledaka Kapha、Samana Vata 執行消化功能，同時協助頭部、大腦的神經，平衡 Vata。

此點被視為是 Agni 的表現，不單只是消化的功能，同時也代表靈魂本身，也是 Prana 的力量，這是個不同形式的火，是重要的 Agni 點。

治療：

* 主治肌肉痙攣。

* 用強化和緩解疼痛的油



Hand Marma Point

功能.

二).
能, 同

是動脈.

量, 這

mi Ta'la,

口薑.

物.

Kucha Sira⁴ Marma Point (手)

量: 2 (左右手各1点). 型態: 翻帶. 尺寸: 1 anguli

制: Alochaka pitta - 視覺, Agni - 消化火, 胃, 從 pachaka pitta, kledaka kapha, Samana Vata, 執行消化功能. 同時, 協助從頭部, 大腦的神經系統, 平衡 Vata. (心). 拇指被視為 Agni (腸火) 的表現, 不單只是消化的功能, 同時也代表靈魂本身, 也是 Prana 力量. 這是個不同型式的火, 是重要的 Agni 點.

傷時的症狀: 影响拇指彎曲和手腕的活動. 如果傷到橈動脈, 或橈神經, 將會從動脈出血, 而產生疼痛.

按摩: 用強大的力量, 用劃圓的方式按摩, 直到拇指感覺到能量, 這可以刺激 Agni, 和提高 Prana 能量在全身.

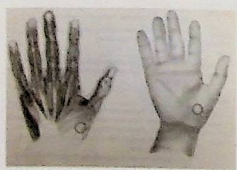
... 針對提高視力 (Alochaka pitta), 可用 Amalaki Taila, Brahmi Taila, 椰子油或金盞油. 亦可用精油: 檀香, 玫瑰和 khush.

... 針對於 Agni 和消化功能, 可使用較為刺激的植物油, 如薑, 肉桂, 丁香, 豆蔻果實.

... 清除心靈 - 可用 Vacha, Guggulu.

... 平衡 Vata, 可用檀香, 蘇草, Jatamansi, 和 - Vata 的植物.

傷時的處理: 敷上薑黃糊貼或蘆薈凝膠.



4. Kurcha sira

⑤

Manibandha

手臂 5.

as)

數量：2

型態：關節

尺寸：2 Anguli

控制：

1. 骨骼系統和骨骼渠道(Asthivaha Srota) 和手的活動。
2. Sleshaka Kapha (潤滑關節) 和 Vyana Vata (全身的循環)。

治療：

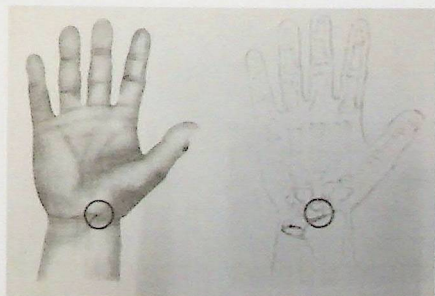
- * 主治減輕僵硬。
- * 使用能幫助骨骼的草藥油。

提高手

ika kapha

杏仁油

Guggulu

使用精油
在溫

Hand Marma Point

Manibandha^⑤ Marma Point (手)

数量: 2, (左, 右各1点). 型態: 關節. 尺寸: 2 anguli

控制: 骨骼系統 (skeletal system) 和骨通道 (Asthiroha Srotas) 和手的活动..

Sleshaka kapha (潤滑關節) 和 Vyana Vata (全身的循环).

受傷時的症狀: 影响手腕的彎曲, 伸展和旋轉, 使手腕無力, 也會造成骨頭的錯位和變形..

按摩: 用強力劃圓的方式按摩, 可刺激 Marma 区域, 以達到提高手臂的能量. 针对“骨通道” (Asthiroha Srotas) 和 Sleshaka kapha, 可使用 Sahachara Taila, Ashwagandha Taila, sesame oil, 杏仁油. 若使用穿透力强的精油, 如當歸油, 樟木油, 没藥油, Guggulu 或冬青 (wintergreen), 可緩解關節疼痛和腫脹.

受傷時的處理: 骨頭有錯位, 脫位或骨折, 应在手腕用前知, 使用繃帶. 若是輕微的受傷, 骨頭有錯位, 或骨折, 可將手腕泡在溫暖的 Ghee 或芝麻油中.



5. Manibandha

(6)

數量

控制

手臂 6.

Indravasti / Indrabasti

數量：2

型態：肌肉

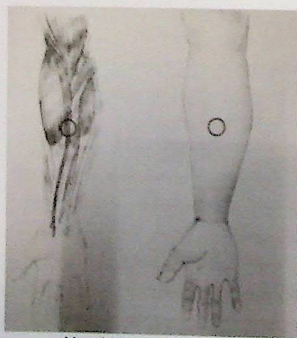
尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 消化系統(消化渠道 Annavaḥa Srota)
2. Agni
3. 由於 Samana Vata 而促進 Prana 精神平衡。
4. 影響最重要的 Pachaka Pitta 小腸、分泌膽汁。
5. 血漿組織 Rasa dhatu

治療：

- * 主治消化、腸子。
- * 強力圓形按摩，使用熱性按摩油。
- * Triphaladi oil 很好



Hand Marma Point

⑥ Indravasti / Indrabasti Marma Point (手臂).

數量: 2 (左右各1處) 型態: 肌肉 尺寸: $\frac{1}{2}$ anguli

控制: 消化系統 (消化管道 Annavaḥa Srotas), Agni (消化火).

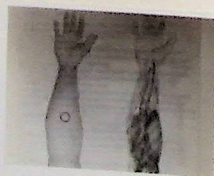
平衡 Prana, 由於 Samana Vata. 分泌, 膽汁, 由於最重的 pachaka pi-
小腸和血漿組織.

受傷時的症狀: 這是重要的“灸”. 其結構是橈動脈, 受傷時, 可能
至手的攣痠, 或前臂麻木, 或是嚴重出血.

按摩: 用力, 以圓的方式, 約五分鐘.

針灸於幫助 Agni, 可使用 Mahamasha Taila, 芥末油, 芝麻
For 小腸及消化管道 (Annavaḥa Srotas), 可使用溫熱的油
如: 八角, 茴香, 薑, 豆蔻果實, Vacha.

受傷時的處理: 類似 Kshipra Marma point.



6. Indrabasti

⑦

手臂 7.

Kurpara

Ka preta

數量：2

型態：關節

尺寸：3 Anguli

臟和

控制：

1. 血液和循環系統 Rakta Srotas
2. 平衡 Prana 和 Samana Vata
3. 水渠道的新陳代謝 Udakavaha Srota
4. 右軸 Kurpara 控制肝臟和 Ranjaka Pitta
5. 左軸 Kurpara 控制脾臟和胰腺及水渠道 Udakavaha Srota 新陳代謝

la,

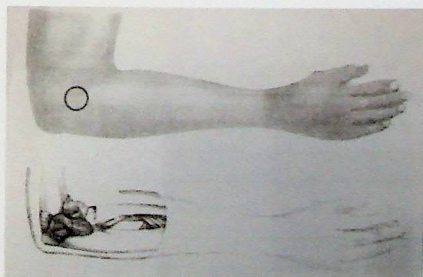
三.

afflower

治療：

- * 主治脾臟、肝臟、心臟。
- * 針對肝臟疾病，可使用 Radmakadi oil、Manjishtadi oil、Brahmi oil 或 Kumkumdi oil，按摩左軸。
- * 淨化血液可用 Manjishtadi oil 按摩右軸。
- * 做 Janu Basti 療程。

鐘。



Hand Marma Point

kurpara^⑦ Marma Point (手軸)

量: 2 (右、左各1点) 型態: 肉節 尺寸: 3 anguli

制: 血液和循环系統 (Raktavaha Srotas).

平衡 prana (Samana Vata), 血液的顏色和膽汁 (Ranjaka pitta) 水的新陳代謝 (Udakavaha Srotas).

右軸 kurpara 控制肝臟和 Ranjaka pitta, 左軸控制脾臟和胰腺及水(新陳代謝)通道 - Udakavaha Srotas.

傷時的症狀: 可能出血或損壞前臂的使用功能.

解: For 肝臟疾病, 可使用 Padmakadi Taila, Manjishtadi Taila, Brahmi Taila, Ghee or safflower oil 按摩右軸的 kurpara 点.

For 脾臟或胰腺的疾病, 可使用 Manjishtadi Taila, safflower oil 或芝麻油, 按摩左軸的 kurpara 点.

For 淨化血液可用精油, 如 香茅, 沒藥, 蒿, 藏紅花和薑黃. 此"桌", 在前凹如肘外彎肘外, 後加桌力擊.

傷時的處理: 用繃帶包紮. 如果骨頭受傷, 可用薑黃, 沒藥, Guggulu, Ashwagandha 內服或外用.



7. Kurpara

數量

捏帶

手臂 8.

Ani

數量：2

型態：韌帶與肌腱

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 水渠道/新陳代謝Udakavaha Srota
2. 胰臟、腎臟、肌肉緊張

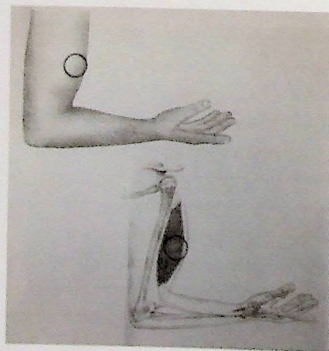
治療：

- * 主治肌肉張力。
- * 使用Amalaki oil 或是芝麻油，或是芥菜油。
- * 去除多餘Kapha 可用薑或Kapha。
- * 韌帶受傷，可用薑黃糊貼。

按摩

受傷

受傷



Hand Marma Point

Ani⁸ Marma Point (手肘).

數量: 2 (左右各1點). 型態: 韌帶與肌腱. 尺寸: $\frac{1}{2}$ angula

控制: 水系統(新陳代謝), 代謝渠道 (Udakavaha Srotas),
胰臟與腎臟, 肌肉緊張.

按摩: 使用适合的kapha oil, Amalaki oil.

受傷症狀: 防礙手臂的擴展和拉動. 如果傷到神經, 可自
癱瘓. 如果傷到動脈, 則會嚴重的出血.

受傷處理: 薈蘆凝膠, 糊貼.



8. Ani

Urvi

手臂 9.

通達集

數量：2

型態：血管

尺寸：1 Anguli

控制：

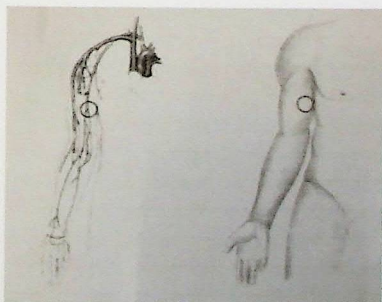
- 1.血漿渠道 (Rasavaha Srota)
- 2.水渠道 (Udakavaha Srota)
- 3.Vyana Vata 負責渠道循環
- 4.Apana Vata

zha srota)

治療：

- * 主治水渠道 (Udakavaha Srota) 。
- * 針對Rasavaha Srota 淋巴系統，可使用小茴香油及樟樹油。
- * 針對循環，可用肉桂、薑、Vata oil 。

1.

：即使
hara

Hand Marma Point



Bahvi (Urvi)^⑨ Marma Point (手肘)

数量: 2 (左、右各1点)。 型態: *Uruel (4x4)* R+ = *Languli*

控制: 血漿、血漿管道 (Rasavaha Srotas), 新陳代謝, 水管道 (Udakavaha Srotas), Vyana Vata - 負責管道的循環, 和健康的組織成長, Apana Vata.

傷時的症狀: 損壞動脈而流血, 手臂的彎曲功能障礙。

按摩: 經常按摩此“灸”有助於血漿、淋巴的循環 (Rasavaha Srota)。
可使用檸檬汁、豆蔻果實、薄荷。
若改善循環, 可使用肉桂、姜, 及 Vata 的植物及油。

傷和理: 預防血管破裂、流血過多, 先採用冰敷。如有傷處, 即使
用繃帶, 使用止血的草药, 如 yarrow, mullein, nagakeshara
or plantain.



9. Urvi

數量

手臂 10.

Lohitaksha

控制

數量：2

型態：血管

尺寸：1/2 Anguli

受傷

控制：

1. 血漿和淋巴，血漿渠道 (Rasvaha Srotas)、供血。

2. 血液渠道 (Raktavaha Srota)。

3. Vyana Vata 特別是腿部循環。

按摩

治療：

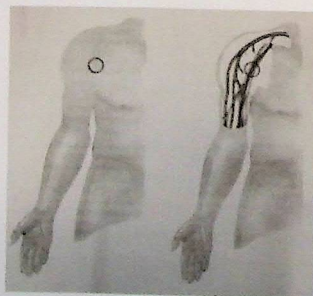
* 主治腿部血液供應。

* 針對血漿渠道 Rasvaha Srotas，要減少淋巴液和減少肌肉緊張，可使用 Biivadi oil，減少 Kapha 可用芥末油、桉樹油、小荳蔻等。

* 針對血液渠道 Raktavaha Srota，可使用 Pitta 屬性的油，如 Manjishthi oil、玫瑰、番紅花、沒藥等。

* 針對 Vyana Vata 可使用 Vata oil 幫助循環。

受傷



Hand Marma Point

Lohitaksha ⁽¹⁰⁾ Marma Point (手臂).

數量: 2 (左右各1條). 型態: 血管(動. 靜脈). 尺寸: $\frac{1}{2}$ angu

控制: 血漿和淋巴管, 血漿渠道 (Rasavaha Srotas), 血液渠道 (Ra
Srotas), 渠道的循環功能 (Vipana Vata), 特別是腿部的循環

受傷症狀: 可能造成動脈出血, 或失去手臂的功能, 或癱瘓.

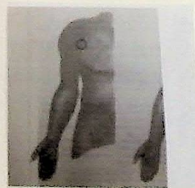
按摩: 經常按壓此“點”可幫排出淋巴的毒素, 和緩解肌肉緊:

For 血漿渠道, 可使用 Bilvadi Taila 或芝麻油, 供血.

For 降低 kapha, 可用 kapha 油, 或肉桂精油.

For 血液渠道, 可使用 Amla Taila 或芝麻油, 或藏紅花, 玫瑰
藥和肉桂精油.

受傷處理: 沖敷, 或用 yarrow, nagakeshara 糊貼.



①

手臂 11.

Kakshadhar

体

數量：2

型態：韌帶

尺寸：1 Anguli

控制：

1.肌肉組織，肌肉渠道Mamsavaha Srota，肩膀和身體的姿勢，頸椎和肌肉。

2.Vyana Vata

手攪

治療：

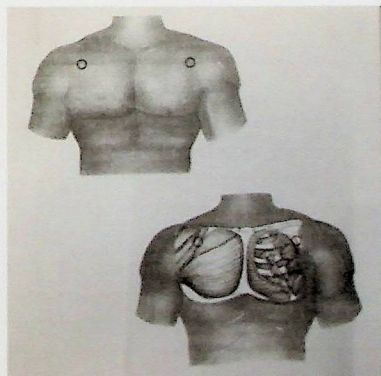
* 主治肌肉張力。

* 由於高Vata 肩頸僵硬，可使用Mahanarayanan oil 或 桉樹、肉桂油。

/Bala

la

自致



Hand Marma Point

⑪ Kakshadhar Marma point (手臂)

位置：2 (左右各1点)。 型態：韌帶。 尺寸：1 anguli。

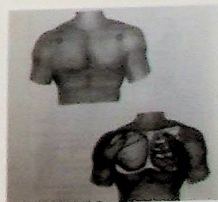
控制：肌肉組織，肌肉通道 (Mamsavahsrotas)，肩膀和身體的姿式，頸椎，肌肉和 Vjaya Vata。

傷症狀：失去運動，向下或向前拉伸的功能。

損失肩膀關節，可能萎縮。若傷到神經，可能手臂攣癱，或肌肉萎縮。

：臂，針對清潔肌肉通道，可使用 Mahamasha Taila, Chandan / Bala / lakshadi Taila, 或芝麻油。用特別的油 kuzambu Taila (4單位芝麻油 + 2單位 Ghee + 1單位藥油) 是非常有效的可緩解肌肉。

減
處理：使用緩解疼痛的油，如 Mahavanaya oil。



⑫¹²
Kshipra

腿部12.

Kshipra

數量：2

型態：韌帶

尺寸：1/2 Anguli

savaha

sa和

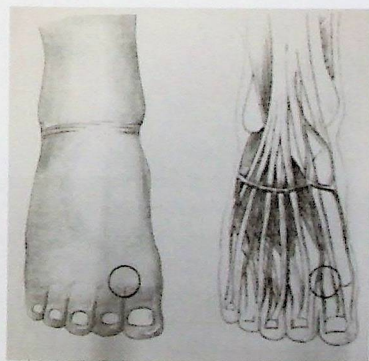
控制：

1. 淋巴和呼吸系統Pranvada Srota
2. 血漿渠道Rasavaha Srota
3. 潤滑心臟和肺Avalambaka Kapha
4. Prana Vata 和 Vyana Vata 、消化不良、呼吸道。

治療：

* 可用Mahanarayan oil 或芝麻油。

va
油



Foot Marma Point

⑫¹²
Kshipra Marma point (脚)

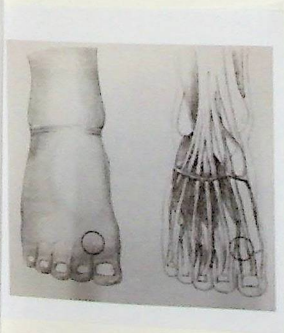
量: 2 (左右各1点). 型態: 韌帶. 尺寸: $\frac{1}{2}$ anguli

制: 淋巴和呼吸系統 (Pranvada Srotas) 和血脈導道 (Rasavaha Srotas). 潤滑心臟和肺 (Avalambaka kapha). prana Vata 和 ana Vata.

易症狀: 腳踏無法活動, 或從內部出血.

摩: 以圓的方式按摩, 可提高能量的流通, 以達到 Prana 在全身循環的效果, 尤其是下肢. 幫助循環可用芝麻油 Mahanaraya Taila, 若要淨化肺, 心臟, 淋巴, 精油可使用 薑油 (Vacha), 肉桂, 荳蔻果實.

易處理: 冰敷, 如有燒灼感, 可使用 Ghee 或檀香油.



腿部13.

Talahrit / Talahridaya

數量：2

型態：肌肉

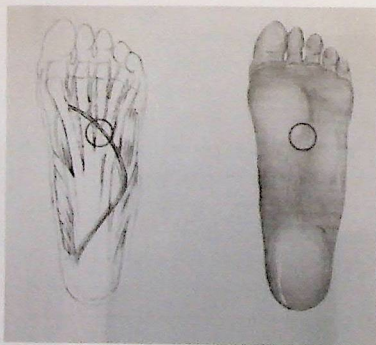
尺寸：1/2 Anguli

控制：

- 1.影響呼吸系統(Pranavaha Srotas)。
- 2.屬於Bhrajaka Pitta (接收熱能使其循環在皮膚上，即是皮膚的溫度。
- 3.控制右腳的Yashasvati Nadi 及 左腳的Hastijihva Nadi，作為腳的啟動器官
- 4.控制Vyana Vata (尤其是肚臍以下的循環)。
- 5.Apana Vata。
- 6.控制土元素在身體裡，作為全身與腳的啟動機關。

治療：

- * 強力按壓，有利於降低Vata，控制Apana Vata，同時增強免疫力。
- * 使用Bala 油、芝麻油可強化腳的神經。
- * 用大蒜由，可鎮靜和降低Vata。
- * 增強免疫系統和生殖系統、Ojas。
- * 使用熱性油按摩，可刺激心臟。



Foot Marmapoint

Talahrīṭ^⑬

- ① 數量：2 / 每脚一個，型態：肌肉，size：1/2 anguli
- ② 控制：呼吸系統 (pranavaḥ srotas), Bhrajaka pitta (循環和右關於「熱」的控制和作為脚的起動器官)；控制 Yashasvati Nadi (右脚) 和 Hastijihva Nadi (左脚) 沿著 Vyana Vayu (循環力量)，特別是身體肚臍以下的部份，和 Apana Vayu
- 控制土元素在身體裡，作為全身每脚的起動机关。

③ 受傷時的症狀：受傷可能導致屈伸指和拇趾內收功能的損害。

治療：按摩用強力的圓，在區域至少5分鐘，或指在(按压)的方式，這有利於低 Vata and 控制 Apana，同時增強免疫力。

- 用 Pala 油和 芝麻油，杏仁油按摩可強化脚的神经。
- 使用有利尿效用的植物，如蔓越莓、雪松、杜松，加強下身的循環，或
- 用大蒜油，可鎮靜和少 Vata。
- 增強免疫系統和生殖系統，和 Ojas。
- 使用內桂油，荳蔻油，薑油按摩此 Marma 點，可刺激心臟。



(3)

(14)

腿部14.

Kucha

數量：2

型態：肌肉

尺寸：4 Anguli

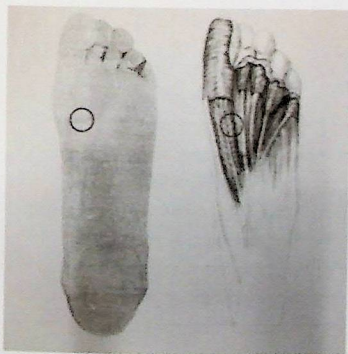
控制：

1. Alochaka Pitta 視覺

2. Prana Vata 整體的神經能量。尤其是頭部的神經，這是非常重要的Marma點，
針對於Prana 和 Vata。

治療：

針對視覺的Alochaka Pitta，可使用TriPhala Ghita、Brahmi oil，可用甜味的
油，如檀香、玫瑰、黃春菊所熬的油。



Foot Marma Point

(3) (14)
Kucha (foot).

數量: 2 / 各脚底 型態: 韌帶, size: 4 anguli

控制: 控制 Alochaka pitta (視力視覺), 整體感官敏銳度, prana Vayu.

受傷: 損壞的骨頭和扭曲的胎肌肉, 該脚的形狀可能會扭曲。

治療: For 視覺的 Alochaka pitta, 可使用 Triphala Ghee, Brahmi oil, plain ghee.
可用“甜”味的油, 如檀香, 玫瑰, 黃春菊所製的油。



⑮

腿部15.

Kucha Sira

數量：2

型態：韌帶

尺寸：1 Anguli

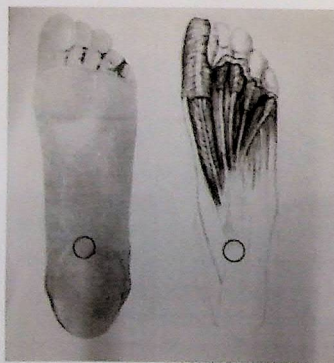
控制：

1.肌肉系統Mansavaha Srota

2.Agni 消化腸火

治療：

* 用強化和緩解疼痛的油



Foot. Mama Point

Kurcha Sira^⑮ (foot)



(16)

Gulpha

腿部16.

數量：2

型態：骨骼

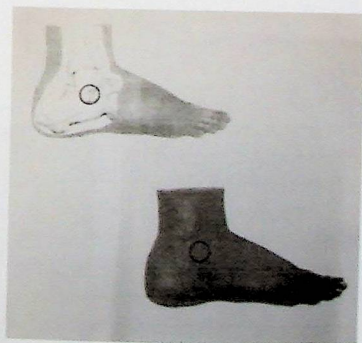
尺寸：2 Anguli

控制：

1. 脂肪系統Medovaha Srota
2. 骨骼系統Asthivaha Srota
3. 生殖系統Shukravaha Srota
4. Vyana Vata
5. Sleshaka Kapha 關節潤滑

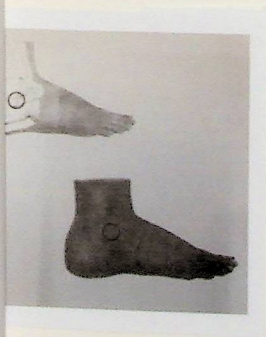
治療：

- * 針對骨骼系統，可使用Ashwagandh oil、Triphaladi oil，止痛可用沒藥。
- * 生殖系統可用番紅花、Shatavari、Ashoka等草藥。



Foot Marma Point

Gulpha¹⁶



T. 1. 1. ⑮

腿部17.

Indravasti / Indrabasti

數量：2

型態：肌肉

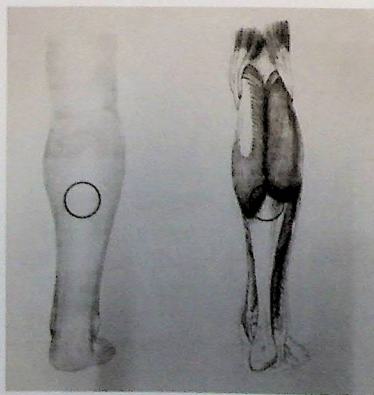
尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 消化系統(消化渠道 Annavaha Srota)
2. Agni
3. 由於 Samana Vata 而促進結腸功能。
4. 影響最重要的 Pachaka Pitta 和小腸、分泌膽汁。

治療：

- * 強力圓形按摩，使用熱性按摩油。
- * Triphaladi oil 很好



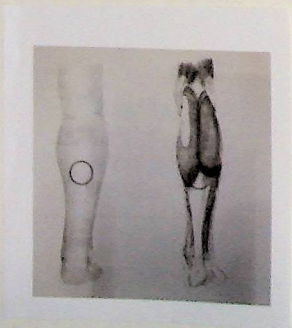
Foot Marga Point

Lohitaksha

Indrabasti

@ ... Talahvit

Indrabasti⁽¹⁷⁾



T ... (18)

腿部18.

Janu

數量：2

型態：關節

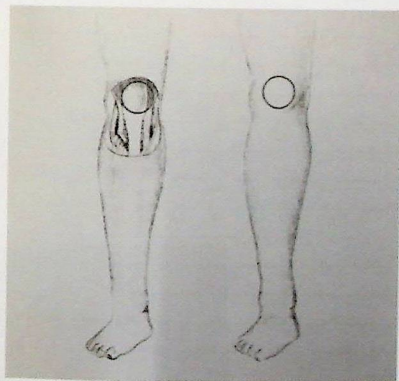
尺寸：3 Anguli

控制：

1. Sleshaka Kapha 潤滑關節和腿部循環。
2. 右膝蓋控制肝臟和Ranjaka Pitta 控制血液和膽汁。
3. 左膝蓋控制脾臟、胰臟和新陳代謝Udakvaha Srotas

治療：

- * 針對肝臟疾病，可使用Radmakadi oil、Manjishtadi oil、Brahmi oil 或 Kumkumdi oil，按摩左膝蓋。
- * 淨化血液可用Manjishtadi oil 按摩右膝蓋。
- * 做Janu Basti 療程。
- * 若骨頭受傷，可用薑黃、Guggulu沒藥、Ashwagandha 內服或外用

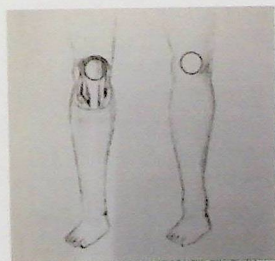


Janu⁽¹⁸⁾

數量: 2.

型態: 肉節 尺寸: 3 anguli

- 控制:
- Sleshaka kapha (潤滑肉節) 和腿部的循環.
 - 右膝蓋控制肝臟, 和 Ranjaka pitta (控制血液和膽汁).
 - 左膝蓋控制脾臟, 脾臟和新陳代謝 (Udakavaha Srotas).



Ani 19

腿部19.

Ani

數量：2

型態：韌帶與肌腱

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1.水果道/新陳代謝Udakavaha Srota

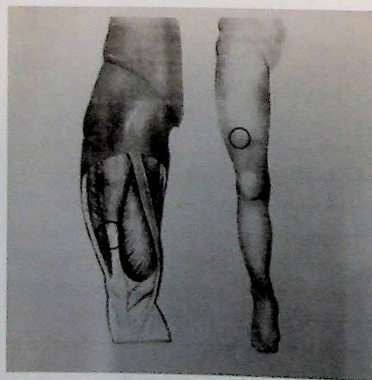
2.液體向下循環

治療：

* 使用Amalaki oil 或是芝麻油，或是芥菜油。

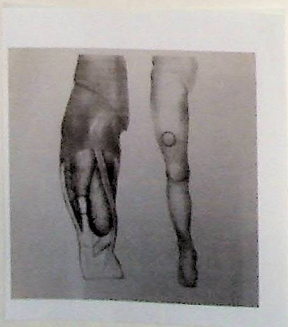
* 去除多餘Kapha 可用薑或Kapha。

* 韌帶受傷，可用薑黃糊貼。



Foot Mama Point

Ani⁽¹⁹⁾



28

29 Urvi

22 Vitapa

23 Guda

29 Nabhi

29 Stanamula

20

腿部20.

Urvi

數量：2

型態：血管

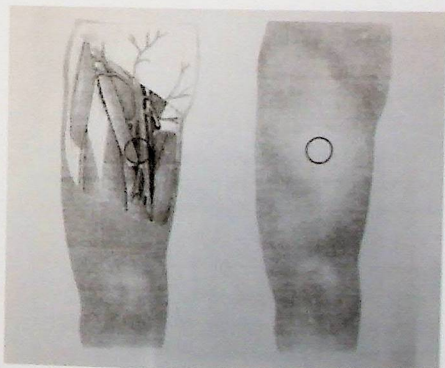
尺寸：1 Anguli

控制：

- 1.血漿渠道Rasavaha Srota
- 2.水渠道Udakavaha Srota
- 3.Kapha dosha和水元素及整個身體的水分。

治療：

* 針對Rasavaha Srota 淋巴系統，可使用小茴香油。



Foot Marma Point

29 Urvi

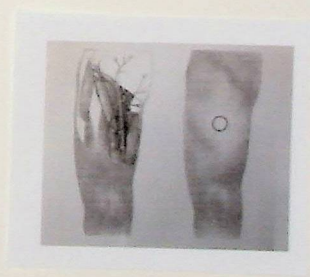
22 Vitapa

23 Guda

29 Nabhi

29 Stanamula

Urvi²⁹



(21)

腿部 21.

Lohitaksha

數量：2

型態：血管

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 血漿和淋巴，血漿渠道Rasvaha Srotas、供血。

2. 血液渠道Raktavaha Srota

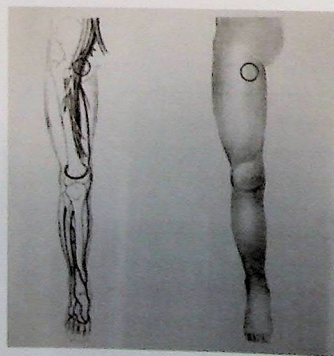
3. Vyana Vata 特別是腿部循環

4. Apana Vata

治療：

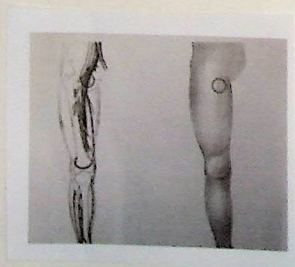
* 針對血漿渠道Rasvaha Srotas 或淋巴疾病，可使用Karpuradi oil。

* 針對血液渠道Raktavaha Srota，可使用Pitta屬性的油，如Manjishti oil、玫瑰、番紅花、沒藥等。



Foot Marmapoint

Lohitaksha⁽²¹⁾



(22)

腿部 22.

Vitapa

14).

數量：2

型態：韌帶

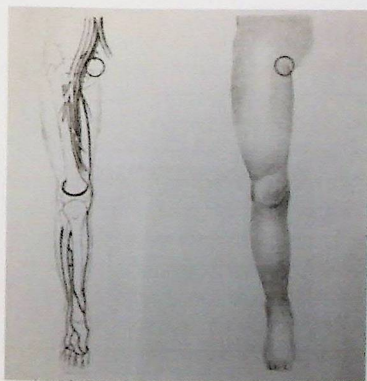
尺寸：1 Anguli

控制：

1. 控制生殖系統 Shukravaha Srota
2. 月經系統 Artavavaha Srota
3. Apana Vata，再生功能、腹部肌肉緊張、精液。
4. Ojas

治療：

* 使用幫助生殖系統的草藥按摩。

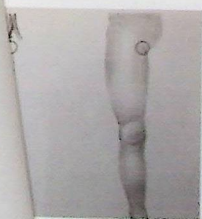


Foot Marmma Point

Vitapa²²

(Name: 引起發熱或疼痛, 會陰).

51. 型態, 韌帶, 尺寸: languli

直氣系統 (Shukravaha Srotas), 月經系統 (Artavavaha Srotas),
and ojas. 腹部肌肉, 精液.

身體 23.

Guda

數量：1

型態：肌肉

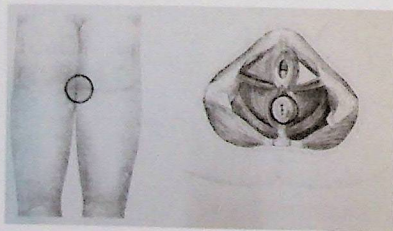
尺寸：4 Anguli

控制：

1. 第一輪 Muladhara
2. Alagmbusha Nadi
3. Apana Vata
4. 泌尿系統 Mutravaha Srota
5. 排泄系統 Purishavaha
6. 生殖系統 Shukravaha Srota
7. 月經系統 Artavavaha Srota
8. 涉及堆積在大腸的 Vata - 氣體。

治療：

- * 主治生殖、結腸、排氣、排尿、排便、第一輪。
- * 可用灌腸 Basti

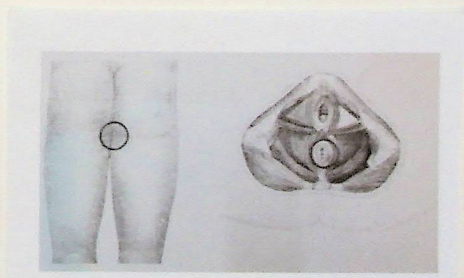


身體

Guda²³ (肛門)

◎數量: 1 . 型態: Anu. 尺寸: 4 anguli

◎控制: 基礎輪(不-輪) Muladhara, Alambusha nadi, Apana Vayu. 排泄津液, 泌尿, 生殖和月經系統 (Purishavaha, Mutravaha, Shukravaha and Artavavaha Srotamsi). 涉及在大腸「堆積」的 Vata 是 - 氣體.



12 24

② 專

② 持

身體 24.

Basti

數量：1

型態：韌帶

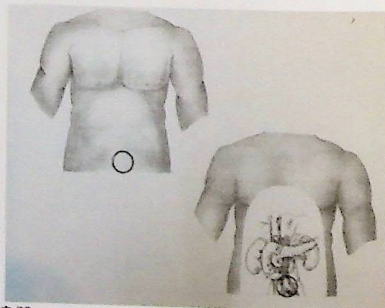
尺寸：4 Anguli

控制：

1. 控制肌肉系統 Mamsavaha Srota。
2. 脂肪系統 medsovaha Srota 和 Kapha。
3. 泌尿系統 Mutravaha Srota
4. 生殖系統 Shukravaha Srota
5. 第二輪 Svadishthana 和 Kuku Nadi
6. Apana Vata 向下排氣
7. 膀胱功能
8. Panjaka Pitta 消化食物

治療：

- * 主治泌尿、Kapha。
- * 使用溫暖的油，有助於消除Vata排除氣體，和神經疲憊衰弱時。
- * 加強生殖系統與性功能，如Dasamoola oil、肉豆蔻、蓮花、檀香等。
- * 減少Kapha消除脂肪，可重力施壓按摩。
- * 冥想第二輪可用檀香油。



身體

Basti²⁴ (膀胱)

② 數量: 1. 型態: 韌帶. 尺寸: 4 anguli

② 控制: 制肌肉系統和脂肪 (Mamsavaha and Medovaha Srotamsi) and kapha
液, 泌尿系統 (Mutravaha and Shukravaha Srotamsi), and 腎=革命
(Svadishthana), and kuku Nali.

Apana Vayu (向下移動-排氣), 膀胱, Ranjaka Pitta (消化食物).

(25)

身體 25

Nabhi

數量：1

型態：血管

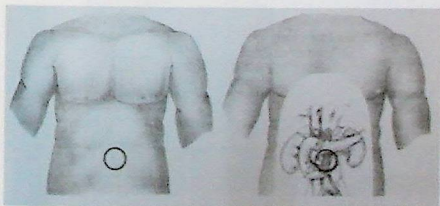
尺寸：4 Anghuli

控制：

1. 第三輪(臍輪) Manipura
2. Vishodhara Nadi - 消化
3. 血液和循環系統 Raktavaha Srota
4. 中心點，主要是消化和疲累，控制 Agni。
5. Pachaka Pitta 分泌膽汁、Panjaka Pitta 血液和膽汁的顏色
6. Samana Vata 平衡能量
7. Pitta dosha 和火元素在全身。
8. Kledaka kapha 保護胃腔，所有靜脈的傳送點，小腸和內臟。

治療：

* 主治所有靜脈的轉運點、小腸。



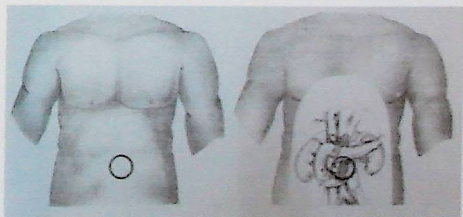
身體

Nabhi²⁹ (肚臍)

數量: 1. 型態: Vessel (sira). 尺寸: 4 anguli

控制: 控制三輪 - 臍輪 (Manipura). Vishodhara nadi - 消化. 血液和循環系統 (Annavaha and Raktavaha Srotamsi).
中心點. 主要是消化和寢果, 控制 Agni, pachaka pitta (消化汁/分泌/膽汁).

- Ranjaka pitta (血液和膽汁的顏色). Samana Vayu (平衡能量).
- pitta dosha 和火元素在全身. kledakakapha (保護胃壁). 所有細胞的傳送站. 小腸內臟.



身體 26.

Hridaya

⑨

⑨

數量：1

型態：血管

尺寸：4 Anguli

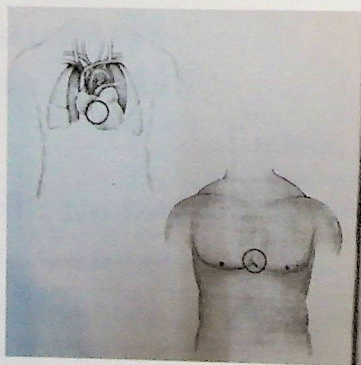
Ashwa

控制：

1. 血漿、血液和循環系統 (Rasavaha Srota、Raktavaha Srota)。
2. Sadhaka Pitta (心智力量)。
3. Vyana 和 Prana (所有的循環活力)。
4. Ojas (實力與免疫力)。
5. Tarpaka Kapha、Avalambaka Kapha (潤滑心臟與肺腔)。
6. Varuna Nadi、Anahata (第四輪)。
7. 援助母乳流量。
8. 心臟是思想和意識的所在地，同時座落在頭腦與意識 (較高的自我)，這個區域在深度睡眠期間停留。

治療：

- * 是Pitta的主要Marma point。
- * 主治Sadhaka Pitta、Vyana Vata。



身體

地

肌

經

心臟
心腔
心等蓄
精油

Hridaya⁽²⁴⁾ 心臟

① 數量: 1 型態: Vessel (sira) 尺寸: 4 anguli 區域: 心臟大體區域, 胸骨中部, 大型乳房地區

② 控制: 控制血漿, 血液和循環系統 (Rasavaha and Raktavaha Srotamsi).

• Sadhaka Pitta (心智力量).

Ashwagandha → Vyana Vayu 和 prana Vayu (所有的循環活力).

• Ojas (實力和免疫力) → 情緒知足.

• Tarpaka kapha, Avalambaka kapha (潤滑心臟和肺腺).

• Varuna nadi, 和心輪 (Anahata).

• 援助乳流量. • 坐落在頭腦血意識 (更高的自我).

• 心臟是思想和意識的所在地. 同時經其在頭腦血意識 (較高的自我).
這個區域是我們所認識的, 在深度睡眠期間停留.

• 支配著烈火的精神和靈魂形態.

③ 解剖結構: 示主動脈. 上下腔靜脈和肺. 肺部靜脈,

引流到氣管, 支氣管, 淋巴腺, 迷走神經.

心臟胸骨第二, 第三和第四肋骨.

* 研究表明, 按摩可以刺激迷走神經, 並增加迷走神經活動和迷走神經張力. 咽喉嚥也可以刺激迷走神經, 以減少癲癇發作.

④ 受傷: 是屬於五即死亡型的月見星, 脆弱程度極高.

⑤ 受傷症狀: 會導致呼吸困難, 內部出血, 休克甚至死亡.

⑥ 治療或按摩: 用手掌進行按摩

• 專業療法 - 胸腔療法 Uro Basti →

• 心絞痛, 氣血性心臟衰弱, 心律失常, 心肌梗塞, 冠狀動脈硬化等.

⑦ 油的使用 - Vata 可用芝麻油, Mahanarayan oil, Ashwagandha oil.

• pitta 炎症, 如心包炎可用 Brahmi oil, 檀香油, 蓮花油, 玫瑰, 番

• 檀香油可減輕心臟內的 Vata 和 pitta 的負擔, 並幫助促進睡眠. 紅花油

• Kapha 可用 Brahmi oil, Mahanarayan oil, Ajruana oil.

身體 27.

Stanamula

數量：2

型態：血管

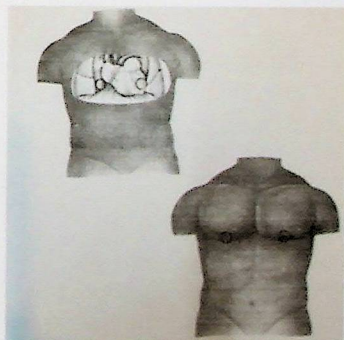
尺寸：2 Anguli

控制：

- 1.肌肉系統 Mamsavaha Srota，特別是胸部區域的肌肉。
- 2.Avalambaka Kapha 潤滑胸部。
- 3.Prana Vata、Vyana Vata 的能量循環。
- 4.血壓。
- 5.控制婦女的哺乳 Stanyavaha Srota。

治療：

* 主治 Kapha、Pitta 的血液循環。



身體

Stanamula⁽²⁷⁾

数量: 2, 型態: 血管 (vessel/sira), size: 2 anguli

座落: 在乳房的根部.

控制: 1. 肌肉系統 (Mamsavaha Srotas), 特別是胸部區域的肌肉.

2. 潤滑胸部 (Avalambaka kapha), prana 和 Vyana Vata (能量循環).

3. 血壓. 4. 控制婦女的哺乳 (Stanyavaha Srotas).

(29)

9)

9) :

身體 29.

Stanayohita

數量：2

型態：肌肉

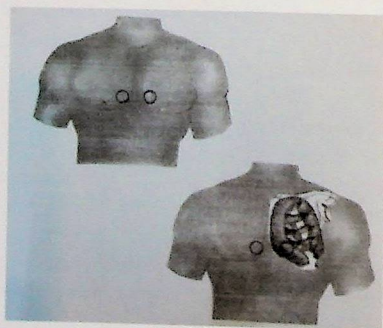
尺寸：1/2 Anguli

控制：

- 1.肌肉系統Mamsavaha Srota 、神經系統Majjavaha Srota 。
- 2.Prana Vata 、Vyana Vata 。
- 3.肺、奶水Stanyavaha Srota 。

治療：

* 主治肌肉。



身體

Stanarohita (29)

① 数量: 2. 型態: 肌肉, size: $\frac{1}{2}$ anguli

② 控制: 1. 肌肉与神经系统, Pran 和 Vyana Vata,

2. 肺, 心脏.

39.

身體 30.

Apalapa

數量：2

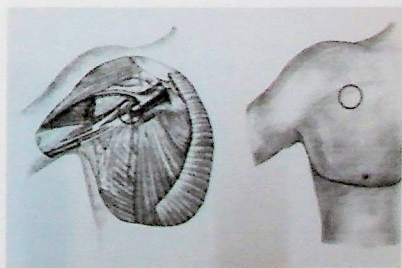
型態：血管

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 神經系統 Majjavaha Srota，神經流向手臂。
2. Vyana Vata 循環到手臂。
3. 血液、肺。

治療：



身體

(30)

Apalapa

數量: 2. 型態: 血管 (Sira). Size: 1/2 anguli

控制: 神經系統 (Majjavaha Srotas), 神經流向手臂.

2. Vyana Vata 循環到手臂.
3. 血液.
4. 肺.

(28)

身體 28.

Apastambha

數量：2

型態：血管

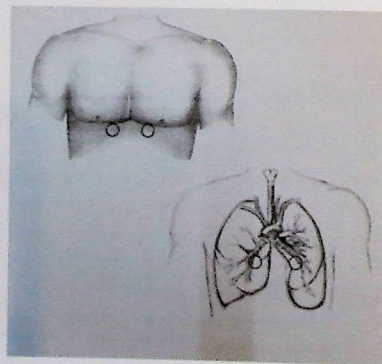
尺寸：1/2 Anguli

hiyaha
pachaka Pitta

控制：

1. Kledaka Kapha .
2. 骨骼渠道 Asthivaha Srota .
3. 脂肪組織和脂肪渠道 Medovaha Srota .

治療：



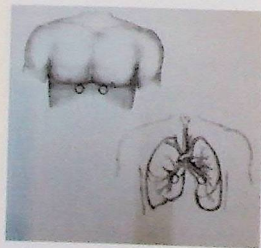
身體

(28)

Name: Apastambha (在腋下部的, 攜帶 prana 或生命力量).

數量: 2 (左右各1). 型態: vessel (sira). R+: $\frac{1}{2}$ anguli

控制: kledaka kapha (分泌, 消化), 骨骼組織和神經組織和導通 (Asehi Vaha and Medovaha Srotamsi), 血液, 神經導通, samana Vayu, 腦輪, pachaka Pitta.



(23)

背部 31.

Katikataruna

數量：2

型態：骨骼

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 骨頭

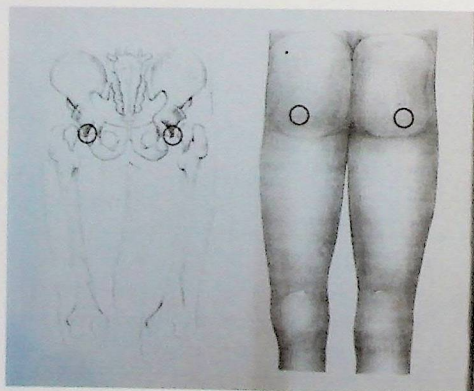
2. 骨骼系統 Asthivaha Srota

3. Sleshaka Kapha 潤滑關節

4. 汗腺系統 Swedavaha

5. 拯救 Vata，解除便秘。

6. Bhrajaka Pitta



Rank

Katikataruna ⁽³¹⁾ (從髖部上升, 髖部中心).

◎數量: 2 (左, 右各1). 型態: 骨骼 (Asthi). R+: $\frac{1}{2}$ anguli

◎控制: • 骨頭

- 骨骼系統 (Asthi vaha Srotas),
- Sleshaka kapha (潤滑關節) and Swedavaha Srotas (汗腺系)
- 拯救 Vata: 解除便秘,
- Bhrajaka pitta.

32

Kukundara

背部 32.

組織 (Dhatu)

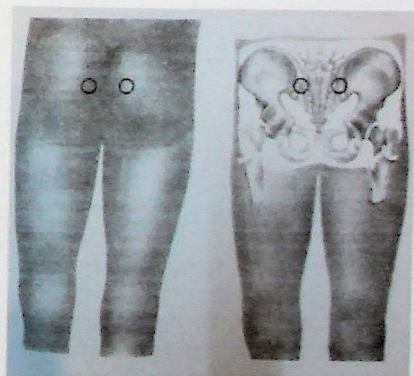
數量：2

型態：骨骼 / 關節

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 血液渠道 / 循環系統 Raktavaha Srota、血液組織 Rakta dhatu 血液形成。
2. Ranjaka Pitta 血液的顏色，以及月經系統。
3. 涉及第二輪 / 性輪 Svadhishtana。
4. Ojas 和 Apana Vata。
5. Kledaka Kapha。
6. 骨組織 Asthi dhatu、脂肪組織 Medas dhatu、神經渠道 Majjavaha。
7. Apana Vata。



Rakt

kukundara⁽³²⁾ (腰脊)

數量: 2. (左右各1). 型態: 關節. 尺寸: $\frac{1}{2}$ anguli

控制: 循環系統, 和血液形成 (Raktavaha Srotas and 形成血液 of Rakta Dhatu)

• Ranjaka pitta (血液的顏色). 以及月經系統.

• 涉及三輪或性輪 (Svadhishthana).

• Ojas, and Apana Vayu.

• Kledaka kapha: Nabhi⁽²⁵⁾, Apastambha⁽²⁰⁾, Kurchashita⁽¹⁴⁾⁽¹⁵⁾

• 骨組織, 脂肪組織, 神經管道.

9 Apana Vayu: Basti⁽²⁴⁾, Guda⁽²³⁾, Vitapa⁽²²⁾, Talahridaya⁽¹³⁾.

Lohitaksha⁽¹⁰⁾, Bahvi⁽⁹⁾, Vekshepa⁽⁸⁾.

背部 33.

Nitamba

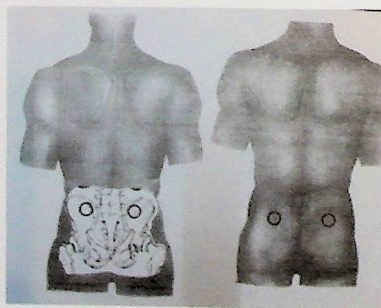
數量：2

型態：骨骼

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 血漿和免疫系統Rasavaha Srota。
2. 脂肪系統Medovaha Srota。
3. 骨骼系統Asthiyaha Srota。
4. 泌尿系統Mutravaha Srota。
5. 腎臟。



29 Stanarohita

26 Hridaya

24 Basti

23 Nitamba

21 Kalikataruna ambha

Nitamba²³

背部 34.

Parshvasabdhi

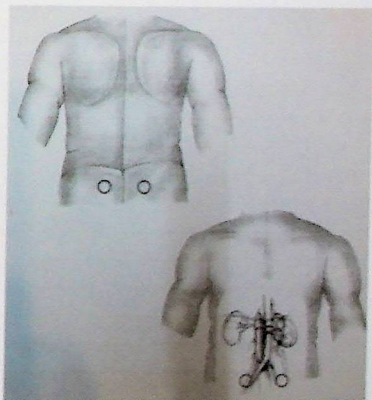
數量：2

型態：血管

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 第二輪Svadhishana、腎上腺、卵巢。
2. 消化渠道Annavaha Srota。
3. 排泄渠道Purishavaha Srota。
4. 呼吸系統Pranavaha Srota。
5. 透過腿部連接到Ojas。



39) Manya

40) Parshvasandhi

41) Amsaphalaka

42) Apanga

Parshvasandhi ²⁹

背部 35.

Brihati

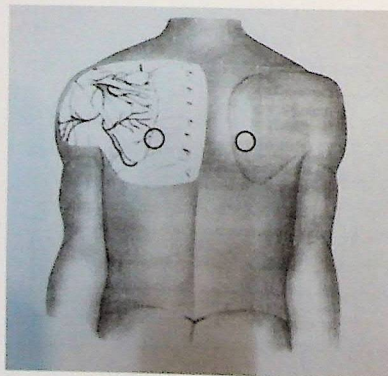
數量：2

型態：血管

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 第三輪臍輪Manipura, Pitta and Tejas 產生勇氣和勇氣的表现。
2. 排汗渠道Swedavaha Srota出汗。
3. Bhrajaka Pitta 從皮膚上吸出熱能，控制皮膚溫度。
4. Vyana Vata。
5. 血漿和淋巴系統Rasavaha Srota。



Name: Brihati³³ (大或背的寬度區域).

① 數量: 2. 型態: Vessel (sira). 尺寸: $\frac{1}{2}$ anguli

- ② 控制: (10 輪).
- 不車輪或 腰輪 (Manipura), pitta and Tejas (產生勇氣和 勇氣的).
 - Swedavaha Srotas (汗腺).
 - Bhrajaka Pitta (在皮膚上的熱吸收, 控制皮膚溫度).
 - Vyana Vayu.
 - 血管和 淋巴系統 (Rasavaha Srotas).

(36)

背部 36.

Amsaphalaka

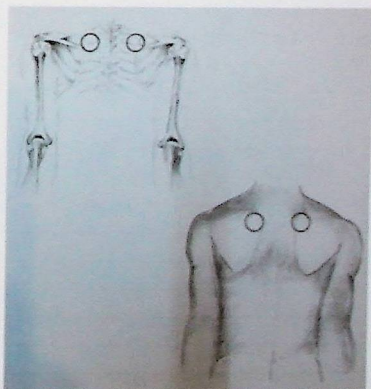
數量：2

型態：骨骼

尺寸：1/2 Anguli

控制：

- 1.呼吸系統Pranavaha Srota。
- 2.Sleshaka Kapha 潤滑關節。
- 3.Prana Vata、Vyana Vata。
- 4.第四輪-心輪Anahata。



Name: Amsaphalaka⁽³⁶⁾ (肩胛骨).

① 數量: 2. 型態: 骨头 (Asthi). 尺寸: $\frac{1}{2}$ anguli

② 控制: • 呼吸系統 (pranavaha Srotas).
 • Sleshaka Kapha (潤滑關節).
 • Prana and Vyana Vayu (能量的循環).
 • 第四輪 (Anahata) - 心輪.

37

背部 37.

Amsa

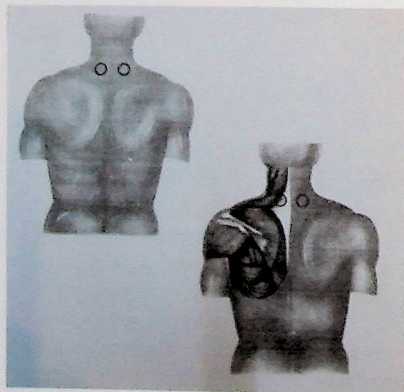
數量：2

型態：韌帶

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 第五輪 - 喉輪 Vishuddha
2. Bhrajaka Pitta 皮膚溫度
3. Udana Vata 將氣網上流動至 Prana 大腦。



Rack

Amsa³⁷ (肩)

- ① 數量: 2. 型態: 韌帶. 尺寸: $\frac{1}{2}$ anguli
- ② 控制: . 控制五輪 (Vishuddha) - 喉嚨.
· Bhrajaka pitta (皮膚溫度).
· Udana Vayu (將氣往上流動) 至 prana 大腦.

頭部 38.

Nila

數量：2

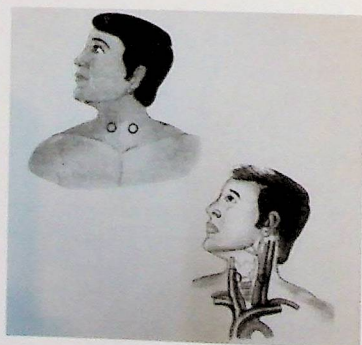
型態：血管

尺寸：4 Anguli

控制：

1. Bhrajaka Pitta 皮膚溫度。

2. Udana Vata 向上流動至Prana，影響說話、甲狀腺、腦循環。



頭部Marma point 38-51

38
Nila (深藍; 這是在靜脈上的顏色).

◎ 數量: 2. 型態: Vessel (sira) 尺寸: 4 anguli

◎ 控制: • Bhrajaka pitta (皮膚溫度).
• Udana Vayu (向上流動 prana), 說話, 甲狀腺到大腦.

(39)

頭部 39.

Manya

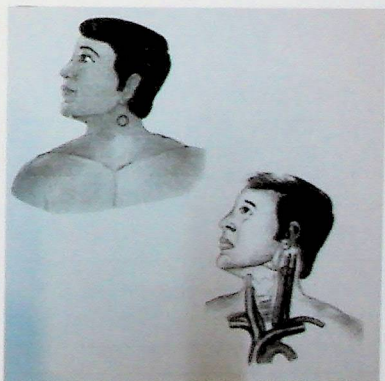
數量：2

型態：血管

尺寸：4 Anguli

控制：

1. 血漿 Rasavaha Srota、血液和循環系統 Raktavaha Srota。
2. Bodhaka Kapha 潤滑口腔、咽喉和味覺。
3. 一個 Kapha 點，連結到舌和流涎。
4. Udana Vata 氣體向上移動。
5. Bhrajaka Pitta。



Name: ⁽³⁹⁾ Manya (榮譽. 因舌安而語音連結).

量. 2. 型態. Vessel (Sira) 尺寸 = 4 anguli

- 控制. 血液. 血液和循環系統 (Rasavaha, Raktavaha, Strotamsi).
- Bodhaka Kapha (潤滑口腔. 咽喉和味蕾).
 - Udana Vayu (向上移動一身體).
 - 一個 Kapha 系. 連結到舌和流涎.
 - Bhrajaka pitta.

頭部 40.

Matrika

數量: 8

型態: 血管

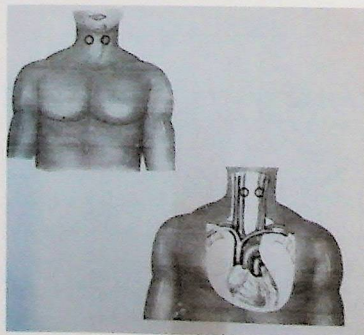
尺寸: 4 Anguli

控制:

1. 控制血液 Raktavaha Srota, 將血液從心臟流向頭部。
2. Udana Vata 將氣體往上流通至腦神經。
3. 是最脆弱的地區- 頸動脈和靜脈區。

主治:

* 血液循環。



29 Stanarohin (37) Amsa

35 Brihati

40 Matrika

38 Nila

bha

49
Matrika⁴⁹

24

26

29

28

31

33

35

37

38

40

21

41.

頭部 41.

Vidhura

nadi

數量：2

型態：初帶

尺寸：1/2 Anguli

控制：

Hic的基礎

1. 聽覺

2. Prana

3. Payasvini Nadi 、 Shankhini Nadi

呼吸

薄荷油



Vidhura⁽⁴¹⁾

數量: 2 / 每耳. 型態: 翻帶. 尺寸 $\frac{1}{2}$ anguli

控制: 控制口熱的感官, prana vayu and payasvini nadi, shankhini nadi (左耳和右耳的通道).

結構: 乳突肌, 面神經, 耳大神經和聽覺神經。基底和耳後動脈, 耳後靜脈的基底.

病等級: 造成殘疾.

傷症狀: 耳聾.

治療: 用拇指按摩耳耳尖, 用好的草藥, 降低 Vata, (可能導致心理噪音和焦慮), 清潔阻塞的耳道.

- 治療耳朵可用 Dhanvantara oil, sesame oil, 杏仁油, 按摩患處.
- 為解除耳道充血, 可用輕微溫透的芽香油, 樟腦油, 桉樹油, 薄荷油.

42

頭部 42.

Krikatika

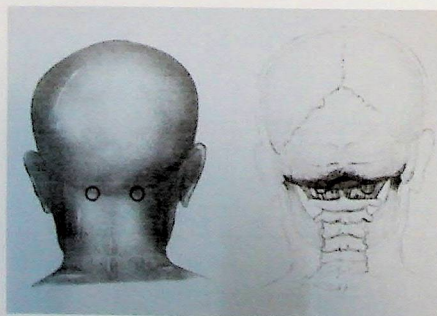
數量：2

型態：骨骼

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 控制身體姿勢，腦部的循環。
2. Tarpaka Kapha 對大腦的滿足和滋養。
3. Udana Vata 移動空氣網上，保持背部和脖子直挺，以及潛意識。



krikatika⁴⁰

(43)

頭部 43.

Phana

數量：2

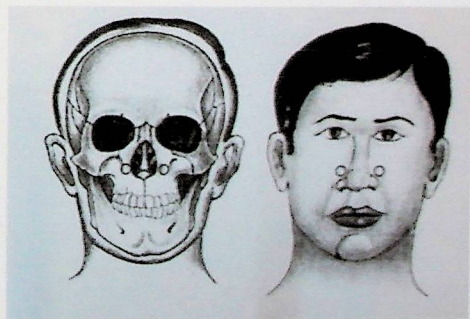
型態：韌帶

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. Prana

2. 嗅覺、鼻腔、鼻竇、Kapha



頭部 Marma point 38-51

(43)

phana

量: 2 / 鼻翼. 型態: 血管. 尺寸: $\frac{1}{2}$ anguli

(嗅覺)

1. 控制 prana. 氣味的感官. Kapha 頭部. 鼻腔和鼻翼. Ida (伊達) nadi, pingala nadi, (左, 右鼻孔是 prana 的通道).

2. 臉動脈和靜脈. 屬於嗅覺神經和顏面神經的分支. 口輪匝肌和提上脛肌的肌肉. 鼻腔. 篩骨和篩骨骨頭. 位於頰下淋巴結.

3. 殘疾.

鼻. 若受傷會影響鼻子和臉. 如果傷及神經也許將喪失嗅覺.

脣. 特別適合用食指或中指按壓. 可以緩解頭痛. 在重要压力和 kapha 高血. 有助於從肺部和鼻翼移出 kapha.

. 治療鼻子. 可用辛辣的油. 如樟腦. 按對等. 可治癒^頭.

ya. 在 Ayurvedic 的 Nasya 治療. 即是利用 phana 鼻. 將 Nasya 油滴入鼻孔.

脣. 針對 Vata 和 kapha doshas. 清潔鼻翼. 可用 Vacha oil. 或 Nasya oil.

. For pitta dosha 舒緩鼻孔. 可用甘草油. 或 Anu oil.

. 如果流血. 適用冰塊和薑黃. 可輔助止血.

頭部 44.

Sringataka

數量：4

型態：血管

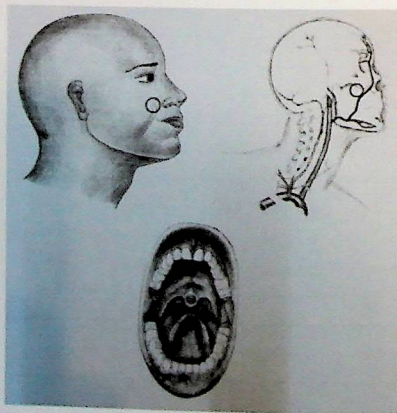
尺寸：4 Anguli

控制：

1.Ojas

2.TarPaka Kapha 、Bodhaka Kapha 舌頭潤滑、味覺、視覺、聽覺。

3. 這裏Kapha 與Ojas的微妙形式提供了滋養 - 對Prana的思想指導。



Shringataka^②

45

頭部 45.

Apanga

數量：2

型態：血管

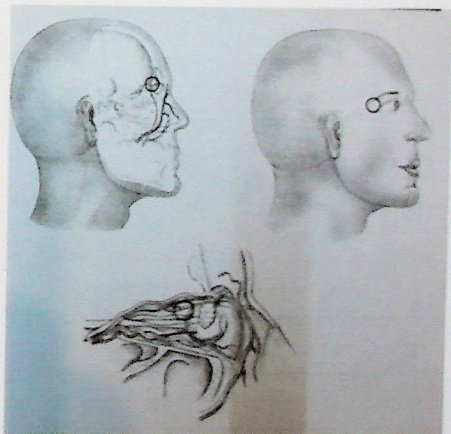
尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 視覺。

2. Alochaka Pitta。

3. Pusha、Gandhari Nadi。



④⑤ Apanga (眼睛的外角)

數量: 2.

型態: Vessel (Sira).

尺寸: 8 anguli

空出: 視覺

• Alochaka pitta.

• pusha and Gandhari nadis (右. 右的的管道).

頭部 46.

Avarta

數量：2

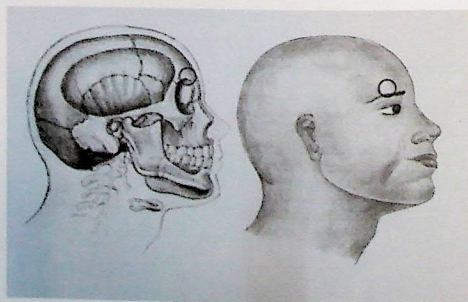
型態：骨骼

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. Prana Vata

2. Alochaka Pitta 視覺。



頭部Marma point 38-51

⁴⁶⁾
Avara

46

44

(47)

頭部 47.

Sthapani

數量：1

型態：血管

尺寸：1/2 Anguli

控制：

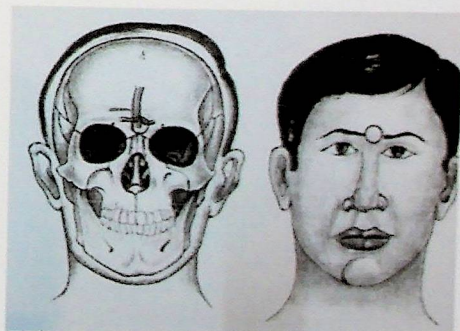
1. 第六輪(Ajna)。

2. Prana 心靈、感官，連結頭部的六Nadi (Ida Nadi 、 Pingala Nadi 、 Pusha Nadi 、 Gandhari Nadi 、 Payasvini NadShankhini) 。

治療：

* 是Vata的主要marma point.

* 治療腦神經、下丘腦。



Sthapani ⁽⁴⁷⁾

量: 1 . 型態: Vessel (sira) . 尺寸: $\frac{1}{8}$ anguli

控制: . 第六輪 (Ajna).

. prana, 心靈, 感官, 連接六頭部的 Nadi (Ida nadi, Pingala nadi, pusha and Gandhari, Payasvini and Shankhini) 在 Sushumna nadi.

note: 位在額頭中心的英, 具有相似的特性, 但是可以更強大的控制心靈與感官, 它支配著心靈與感官的烈火.

48

頭部 48.

Simanya

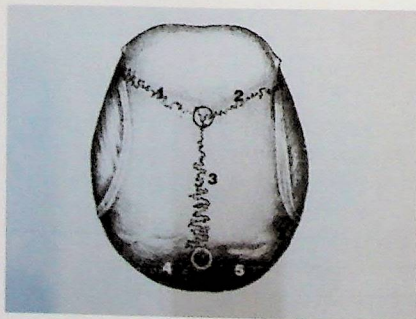
數量：5

型態：骨骼

尺寸：4 Anguli

控制：

1. 第七輪(Sahasrara)。
2. 神經系統、血漿、血液和呼吸系統。
3. 心靈Prana。
4. Sadhaka Pitta 處理心態和思想，如知識、智力和意識。
5. 消化食物的思想。



Simanta⁽⁴⁸⁾

④ 數量: 5. 型態: 肉質. 尺寸: 4 anguli

- ④ 控制:
- 第七輪 (Sahasrara).
 - 神經系統, 血漿, 血液, 和呼吸系統.
 - 心竅 prana, 類似 Adhipati marma (眼區).
 - Sadhaka pitta, 處理心能 and 思想, 如知識, 智力和意志.
 - 消化食物思想.

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

頭部 49.

Utkshapa

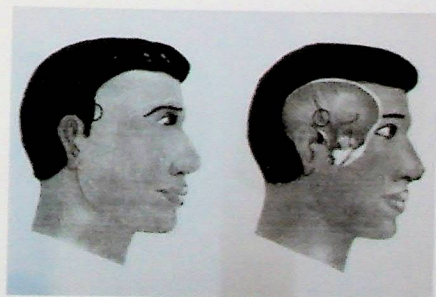
數量：2

型態：韌帶

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1. 重要的 Vata，大腦和情緒。
2. Apana Vata 大腸和小腸。



Utkshepa⁽⁴⁹⁾ (什麼是向上, 位置高的身軀)

- ① 數量: 2 型態: 翻帶 尺寸: $\frac{1}{2}$ anguli
- ② 控制: 重要的 Vata, 大腸道 of Apana Vayu, 大腸, 小腸
和情緒。

46

頭部 50.

Shankha

數量：2

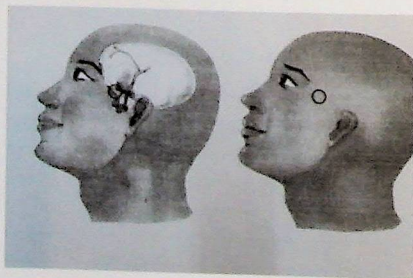
型態：骨骼

尺寸：1/2 Anguli

控制：

1.觸覺。

2.Apana Vata 向下移動空氣，大腸中的Vata。



(46) Avara

(46) Shringataka

(50) Shankha

Simanta

Shankha⁽⁵⁰⁾

51
All... i...

頭部 51.

Adhipati

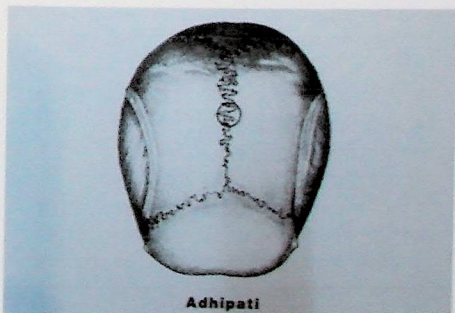
數量：1

型態：骨骼

尺寸：1/2 Anguli

控制：

- 1.第七輪(Sahasrara)。
- 2.Prana Vata、Ojas。
- 3.Tarpaka Kapha 腦部的潤滑。
- 4..Sadhaka Pitta 思想力量。
- 5.透過Adhipati支配大腦和心靈，統治整體的生命能量。
- 6.全腦、松果體。



頭部 Marma point 38-51

Adhipati (所有的王)

數量: 1, 型態: 1 尺寸: 2 anguli (1公分)

- 控制:
- 第七輪 (Sahasrara), 松果體, 神經系統 (Majjavaha Srotas).
 - Prana Vayu (主要的生命).
 - Tarpaka Kapha (腦部的潤滑).
 - Sadhakapitta (思智力量), 以及 prana, Tejas and Ojas (健康, 精神和活力).
 - 透過 Adhipati 支配大腦和心靈, 統治整體的生命能量.
 - 透過 Agni, 它超越

地方 - 位於白會穴, 下面的結構是小腦, 腦橋, 髓質, 呼吸, 血管和縮等, 都設在這中心裡, 髓質是腦神經的所在地.

根据結構 Marma point 可分類為:

1. 肌肉有 11 Marma point: 4 Indrabasti⁽⁶⁾⁽¹⁷⁾, 4 Talahridaya⁽¹⁾⁽³⁾,
2 Stanarohita⁽²⁷⁾, 1 Guda⁽³⁾.

2. 動脈和靜脈有 41 Marma point: 2 Brihati⁽²⁵⁾, 8 Matrika⁽⁴⁰⁾, 2 Nila⁽²⁸⁾⁽³⁹⁾,
2 Manya⁽³⁹⁾, 2 Phana⁽⁴³⁾, 1 Hridaya⁽²⁶⁾, 1 Nabhi⁽⁶⁵⁾, 2 Parshvasandhi⁽³⁴⁾,
2 Stanamula⁽²⁷⁾, 2 Apalapa⁽²⁷⁾, 1 Sthapani⁽⁴¹⁾, 2 Urvi⁽²⁰⁾足
2 Bahvi (Urvi)⁽⁹⁾, 2 Apastambha⁽⁴⁵⁾, 4 Lohitaksha⁽¹⁰⁾⁽²¹⁾,
2 Apanga⁽⁴⁵⁾, 4 Shringataka⁽⁴⁴⁾.

3. 韌帶和肌腱有 29 Marma 點: 4 Ani⁽⁸⁾⁽¹⁹⁾, 4 Kurcha⁽³⁾⁽¹⁴⁾, 4 Kurchashira⁽⁴⁾⁽¹⁵⁾,
4 Kshipra⁽³⁾⁽²⁾, 2 Amsa⁽²⁷⁾, 2 Utkshepa⁽⁴¹⁾, 1 Basti⁽²⁹⁾, 2 Vitapa⁽²³⁾,
2 Kakshedhara⁽¹¹⁾, 2 Vidhura⁽⁴¹⁾.

4. 骨頭有 8 Marma 點: 2 Katikataruna⁽³¹⁾, 2 Nitamba⁽³³⁾, 2 Amsaphalaka⁽²⁶⁾,
2 Shankha⁽⁵⁾.

5. 關節有 20 Marma 點: 2 Janu⁽⁸⁾, 2 Kurpara⁽⁷⁾, 5 Simanta⁽⁴²⁾, 1 Adhipati⁽⁵¹⁾,
2 Gulpha⁽⁴⁾, 2 Manibandha⁽⁵⁾, 2 Kukundara⁽³²⁾, 2 AVarta⁽⁴⁶⁾,
2 Krikatika⁽⁴³⁾.

6. 神經有 9 Marma point: 1 Guda⁽³⁾, 2 Apastambha⁽³⁰⁾, 2 Vidhura⁽⁴¹⁾,
⁽⁴⁴⁾ 4 Shringataka (這是比較特別的分類。在 Sushruta 並沒有提到此項分類，僅在 Ashtanga Hridaya 中有此一說。

根據受傷時的症狀，可分類為：

1. Marma 處受傷，導致立即死亡的有 19 Marma points.

4 Shringataka ④④, 1 Adhipati ⑤, 2 Shankha ⑤⑤ 太陽穴, 8 Matraka ④②
1 Guda ②③ 肛, 1 Hridaya ②④ 心臟, 1 Basti ②④ 膀胱, 1 Nabhi ②③ 肚臍.

2. 長期受傷，一段時間後造成死亡有 33 Marma 處。

4 Talahrdaya ①③, 4 Kshipra ③③, 4 Indrabasti ③③, 2 Apalapa ②④
2 Apastambha ②④, 2 Stanarchita ②③, 2 Stanamula ②⑦, 5 Simanta ④②
2 Katikataruna ②①, 2 Parshvasandhi ③④, 2 Brihati ③⑤, 2 Nidamba ③③.

3. 如果異物進入 Marma 處，如刺，則造成死亡，有 3 Marma points.

2 Ukshepa ④⑨, 1 Sthapani ④⑦ 眉心.

4. 受傷後，可能造成殘疾，有 44 Marma points:

4 Lohitaksha ①②②, 4 Ani ③③, 2 Janu ③③ 膝蓋, 2 Urvi ②② 足部,
2 Bahvi (Urvi) ②② 手臂, 4 Kurcha ③③, 2 Vitapa ②③ 腿腳, 2 Kurpara ①
2 Kukundara ②③, 2 Kakshadhara ①①, 2 Vidhura ④①, 2 Krikatika ④②,
2 Amsa ②⑦, 2 Amsaphalaka ②④, 2 Apanga ④⑤, 2 Nila ②③, 2 Manya ②④
2 Phana ④④ 鼻翼, 2 AVarta ④④

5. 受傷後，造成身體疼痛，有 8 Marma points:

2 Manibandha ⑤, 4 Kurchashia ④⑦, 2 Gulpha ④④ 腳踝.

Marma points 分屬於 Tri-doshas:

Vata Dosha:

手臂和腿: kshipra ③ ⑬, Talahridaya ⑩ ⑭, Maribandha ⑤ Gulpha ⑬.
 腹部. 胸脛: * Guda ②⑨, Basti ⑤⑩, Nabhi ⑤⑩, Apalapa ②⑨.
 臀和背部: katicataruna ②⑩, Amsa ②⑩, Amsaphalaka ②⑩.
 頸和頭: * Adhipati ①⑩, Simanta ④⑩, Sthapani ④⑩, Vidhura ④⑩.
 Krikatika ④⑩, Shankha ⑤⑩, Ukshepa ④⑩, Avarta ④⑩.

Pitta Dosha:

手臂和腿: * kurcha ③, kurchashia ④, Indrabasti ④, kurpara 右邊 ①.
 Janu 右邊 ⑧.
 腹部. 胸脛: * Nabhi ⑤, Hridaya ⑤⑩, Apastambha ③⑩.
 臀和背部: * kukundara ⑤, Brihati ③⑩.
 頸和頭部: Nila ⑧, Matrika ④⑩, Apanga ④⑩, Sthapani ④⑩ 眉弓, Adhipati ①.

Kapha Dosha:

手臂和腿: kshipra ③ ⑬, kurpara 右邊 ①, Ani ⑧, * Urvi ②⑩ 腳, Bahvi ④⑩ 手.
 Lohitaksha ⑩, Kakshadhara ⑩, Janu 右邊 ⑧, Vitapa ③, Gulpha ⑬.
 腹部. 胸脛: * Hridaya ⑤, stanamula ②⑩, Stanarohita ③⑩, Apastambha ③⑩.
 Apalap ③⑩.
 臀和背部: * Nitamba ③⑩, parshvasandhi ③⑩, Brihati ③⑩, Amsaphalaka ③⑩.
 頸和頭: Manya ③⑩, phana ④⑩, Shringataka ④⑩.

Marma points 分佈在五 Vata, Pitta 及五 Kapha 中

1. Prana Vata: Adhipati ① 鼻 Sthapani ② 眉心 - 頭, 心靈, 大腦, 神經
位置: 頭, 眼 phana ③, Vidhura ④ - 頭及感官。
喉, 舌, kshipra ⑤, Talahridaya ⑥ - 刺激 prana 在全身。
齒, 鼻, ⑦ kurcha - 整體神經, 尤其是喉部的神經。
2. Udana Vata: Nila ⑧, Manya ⑨, Krikatika ⑩, Amsa ⑪ - 頸, 肩, 喉輪
位置: 神經, 喉, 胸
3. Vyana Vata: Hridaya ⑫, Brihati ⑬, Amsaphalaka ⑭ - 心輪
位置: 全身 由 Talahridaya ⑥ 和 kshipra ⑤ 連接 Vyana Vata 作為
手和腳的 prana, Lohitaksha ⑮。
⑯ 控制: 循環, 肌肉和關節的移動, 運動, 分泌。
4. Samana Vata: Nabhi ⑰ 臍, Apastambha ⑱, kurchashira ⑲ ⑳ - 臍輪
位置: 汗, 流汗, 小腸。
5. Apana Vata: Basti ㉑ 膀胱, [Guda ㉒ 會陰, Vitapa ㉓] - 屬於海底輪
位置: 結腸, Talahridaya ⑬, Lohitaksha - 腿 ⑲, Bahvi (Uru) ㉔。
生殖道, Ukshepa ㉕ 頭 - 控制整體的 Apana 和 Vata。
尿, 膀胱, 大腿, ㉖ 控制: 精液, 經血, 尿, 糞, 胎兒。
肛門, 肛門。

Vata Dosha Marma point oil:

香精油: 檀香 (Sandalwood), 玫瑰 (Rose), 茉莉 (Jasmine), 百合 Lily,
香草 Vanilla, 薰衣草 Lavender, 廣藿香 patchouli, 羅勒 Basil,
乳香 Frankincense, 迷迭草 Myrrh, 鼠尾草 Sage, 雪松 Cedar, 麝香 musk,
蓮花 Lotus, 桉樹 Eucalyptus, 肉桂 Cinnamon.

Ayurvedic oil:

- ① Prana 控制: 神經系統, 消化系統, 呼吸, 打嗝, 打噴嚏等,
- ② 吐酸, 心臟功能。
- ③ Udana 控制: 語言能力, 能源, 膚色, 記憶, 願望。
- ④ Samana 控制: 消化。

分佈在五 pitta:

1. Sadhaka pitta: Simanta ④⑧, Adhipati ⑤, Hridaya ②⑥ - 消化知識與經驗
Brahmi

2. Alochaka pitta: kurcha ③⑩, kurchashira ④⑬, Sehapani ④⑦ 肩、
Daruharidra 結膜炎 Apanga ④③ 眼目 - 負責視覺。
Bhringaraj

3. Bhrajaka pitta: Nila ③③, Manya ③⑨, Talahridaya ②⑬, Amsa ③⑨。
Daruharidra 皮膚炎 Katikataruna ③① 消化光和熱，保持皮膚溫度的平衡。
Manjishtna

4. Pachaka pitta: Nabhi ③⑤, Apustambha ④⑩, kurchashira ④⑬。
Bhuamalaki 珍珠草 Indrabasei ④⑤, 消化系統。

5. Ranjaka pitta: Nabhi ③⑤, kurpara ①, Tanu ⑩, kukundara ③②。
有利草芽, Daruharidra 血液的顏色, 肝。

印度伏牛
Bhringaraj 墨蓮草, Bhuamalaki 珍珠草

Pitta Dosha Marma point oil

- 適用精油: 檀香, 玫瑰, 茉莉, 百合, 香草 Vanilla, 薰衣草。

Marma point 分佈在五 kapha.

1. Tarpaka kapha: Adhipati ⑤, Simanta ④ - 頭, Hridaya ② - 藏 - 情緒, 天足, shringataka ④, krikatika ④ - 喉嚨, 後腦.
 2. Bodhaka kapha: shringataka ④, Manya ③, phana ④ - 喉.
 3. Avalambaka kapha: Hridaya ②, Stanamula ①, Talahridaya ①③ 肺, kanchunara, Bibhitaki 攪攪, Dhattura 曼陀羅.
 4. Kledaka kapha: Nabhi (臍) ②, Apastambha ④ - 分佈 kapha 的消化, kurchashira ④⑤.
 5. Sleshaka kapha: Janu ⑧, Kurpara ①, Manibandha ⑤ 手腕, (潤滑關節), Gulpha ④ 腳踝, Katikataruna ④ 髖, Myrk, chitraka 白牡丹.
- 適用精油: 檀香, 廣藿香, 羅勒, 乳香, 忍藥, 鼠尾草, 雪松, 麝香, 蓮花, 桉樹, 肉桂.
- ① sleshaka kapha 草藥: chitraka 白牡丹

Marma points 在七輪 Chakras

Muladhara

第一輪: 海底輪: Guda (23), Vitapa (24), 主要為 Guda.

生殖, 泌尿, 月經系統, 肥胖, 前列腺, Apana Vata

第二輪:

Basti (24), kukundara (25), Vitapa (25), 主要為 Basti.

<Swadhisthana>. 負責所有的 kapha 功能與降確定, 泌尿系統.

泌尿代謝, 重體, 是最重要的 kapha Marma 點.

第三輪:

Manipura, Nabhi (26) 臍, Apastambha (26), 主要為 Nabhi.

小腸, Pachaka pitta, 腎上腺, 胰臟, Samana Vata.

第四輪:

Anahata, Hridaya (26), 循環, 血液, 精神目標, 歧視.

胸腺, Sadhaka pitta, Vyana Vata, 是主要的 pitta Marma 點.

第五輪:

Vishuddha, Nila (27), Manya (27), Amsa (27), 主要是 Nila.

血液, 肝臟, 脾臟, 甲狀腺

第六輪:

Ajna, Sthapani (27) 眉心, Apanga (27) 眼尾, 主要是 Sthapani.

頭腦, 心靈, 神經, 結腺, 心臟, 肺, 骨骼, 重體.

第七輪:

Sahasrara, Adhipati (27) 百會, Simanta (27), 主要是 Adhipati.

大腦, 神經, 以太網路, 松果體.

1. 氣深道 (pranavaha srotas - Vata).

呼吸系統和循環系統透過此“通道”，進行活力和血液的活躍力。
起源：氣深道起源於心臟和消化道。其他器官：結腸、膽子、氣管、
大腦、大腿、骨頭、腎臟、Vata。

渠道受損的原因：渠道阻塞、過度控制“自然敦促”，攝入過多“乾燥”
的食物，和缺乏油度的食物，或“過度飢餓”，或體力消耗
“過大”，以及因恐懼、焦慮和神經緊張等。

Prana 過度的症狀：換氣過度，即淺層的呼吸。

Prana 不足的症狀：異常呼吸（急促或呼吸困難）。

氣深道過度的阻塞或行滯，呈現塊狀時，會有咳嗽、喘喘、
食管裂，呈現泛濫時，會產生肺穿孔。

Talahrit ①。

治療：Mama points: Sthapani ④, Tabahridaya ①③, Kshipra ⑤②。

Hridaya ②⑥, phana ④③。

藥草：Haritaki 咳嗽、打嗝，pippali 冷、咳嗽。

Gokshura 呼吸困難、咳嗽，Hingu 呼吸困難。

Ashwagandha 咳嗽、呼吸困難，Bala 肺（乾咳）。

薑汁。

呼吸系統疾病 (Respiratory system).

咳嗽 (Kāsa). 呼吸困難 Shvāsa. Hikkā 打嗝. 肺. 冷.

咳嗽療方:

1. Haritaki 粉 3-6g 加蜂蜜. 或加溫水. 一天3次. 於飯後.
2. 等量 Haritaki + 塩岩 + pippali 磨成粉. 取10g 混合半杯牛奶. 一日三次於飯後.
3. 乾薑. 小茴香. 半磨. 等量磨成粉. 取3g 混合溫水. 一日三次於飯後. 可治胸膈性咳嗽.
4. 取一些 pippali seed 加在 Ghee 中熬煮. 可緩解咳嗽. 早晚各一次.

組合: 02. Ajmoda, pippali, Anthrapachaka, Haritaki - For Vata-kapha 所引起的咳嗽.

05. pippali, Ajwain, Bibhitaki, Vasa - 濕咳. 白色的痰. 哮喘.

45. Bala, pippali, Anthrapachaka - Vata, pitta 的呼吸障礙.

66. pippali, Bibhitaki, Marica - 高kapha, 肺部.

67. Haritaki, Ginger, Bibhitaki, Vasa, Anthrapachaka - 哮喘. 咳嗽.

93. Yashtimadhu, pippali, Ginger, Chitrak - 高kapha 的肺障礙.

94. Bhuamalaki, Bhūtrina 檸檬草, Chrysanthemum, Vamsa lochana Tulsi - 急性呼吸道感染.

104. pippali, Haritaki, Devadaru - 咳嗽. 粘痰在肺部.

131. Vasa, pippali, Twak, Vamsa lochana - 肺部發炎.

293. Ginger, pippali, Marica = Trikatu - 肺部粘痰.

390. Tulsi, Vamsa lochana, Marica, Haritaki, Bibhitaki - 因kapha 咳嗽.

315. Yashtimadha, Psyllium 車前子 - 乾咳.

425. Yashtimadha, Vacha, Vasa, Tulsi - 肺部疾病.

(46) Avarta

(47) Shringataka

(48) Shankha

(49) Simanta

Marma: ① Talahrit (手脇). ② kshipra 手脇.

骨髓

生肌

排世

消化藥通

血藥

血藥

藥通

骨髓

二. 消化渠道 Annavaha Srotas - Pitta

1. 起潯, 消化渠道起潯於「胃」, 是食物到達消化而吸收的通道.
2. 器官: Pitta Dosha 的尊始起點, 小腸, 肝臟, 脾臟, 膽囊, 腎臟, 心臟, 胰臟, 子宮.
3. 渠道受損的原因, 損害的原因可能來自: ① 不合時節的食物, ② 不健康的食物, ③ 腐敗的, 不消化的食物, ④ 互相抵觸的食物. 這些食物佔據消化道, 而降低 Agni (消化火), 聚集在消化道上的食物, 久了; 要形成 Ama.
4. 消化力不足的症狀, 若消化渠道產生了耗損, 會出現乾燥的舌, 唇, 喉嚨口渴, 以及食慾不振, 或低的食慾.
5. 消化力 Agni 過度的狀態, ① 產生胃酸過多, ② 膽液.
6. 渠道中的毒素呈現塊狀時, 會有「腫瘤」的可能.
7. 呈現泛濫時, 可能有的狀態: 嘔吐, 胃穿孔, 腸穿孔, 潰瘍.

治療: Marma point: Indrabasti ⑬, Nabhi ⑭, Kurchashira ⑮, ⑯

For 消化不良的草藥: Kutaja, Bhiringraj 旱蓮草, Shirisha, Musali, pippali, Haritaki, 黃疸, 絞痛, 貧血, 咳嗽, 嘔吐, 痔, 腹瀉, 吸收不良, 腹脹, Guduchi: 黃疸, 痔, 便秘.

消化系統疾病

疾病包括:

厭食 Arochaka. 嘔吐 Chardi. 腹瀉 Atisāra. 痢疾腹瀉 pravāhika.
消化不良 Grahani. 腹部的疾病 Udara Roga. 膽水 Udako dara. 黃疸 Kāmalā Roga.
消化不良 Ajirna. 膽結石. 腸胃病 Visūchikā. 絞痛 'shūla. 吸收不良 Aprue.
食物過敏. 寄生蟲 krimi. 便秘 Anaha. 痔瘡. 肥胖. 念珠菌 Yeast. 潰瘍.
Ama.

消化不良 remedies.

1. 5g 薑粉 + 10g jagger 粉 (阿拉伯糖). 混合. 一日2次. 在早 晚各倍.
2. 等量的 薑粉 + 荳蔻 + 大蒜 熬成藥湯. 每日2次. 25ml 於早晚各前.
3. 1等份乾薑. 2等份荳蔻(黑). 6等份 jagger 磨成粉. 一日3次. 10g 於飯後.
4. 一杯牛奶(溫) 加入 1-2g 的 pippali powder. 每日1杯 持續 15-30天. 可緩解消化不良. 降低冷. 咳嗽. 痔. 痔瘡. 貧血.
5. 兒童 - 消化不良. 在 100ml 水中加入 5g ajowan. 煮開喝.
6. 成人 - 消化不良. 在 100ml 水中加入 3-5g ajowan. 煮開喝.

三. 水渠道 Udakavaha Srotas - kapha 新陳代謝.

1. 起源: 水渠道起源於骨髓和脉脉. 它調節体液, 和「潤滑」.
2. 器官: kapha Doshas 的原始起處. 胃. 肺. 心包. 三焦. 膀胱. 胰臟. 睾丸.
3. 渠道受損的原因. 這些通道阻塞的原因^①由於過度暴露於熱.^②過度使用酒精或成癮的物质^③和攝入非常乾燥的食物.^④在行為上過於侵略或自私.
4. 代謝不足時的症狀: 喪失肌食欲感. 厭食. 消化不良. 嘔吐. 高血糖.
5. 過度代謝的症狀: 飢餓. 低血糖.
6. 渠道呈現塊狀時: 糖尿病. 胰臟癌. 舌乾. 喉乾. 唇. 喉乾.
7. 呈現沉澱時: 厭食. 吐水.

治療. 症狀. 液体代謝. 胰臟. 糖尿病. 腎臟

Marma: Basti ^①(4). Urv: ^②(20). Apastambha ^③(3). Kurpara

⑦ Kurpara

Janu ^⑧

Ani ^⑨(1)

新陳代謝疾病

包括:

高脂血症, 糖尿病, 肝臟, 腎臟, 甲狀腺, 浮腫
痛風, 肥胖, 低血糖症, 良性腫瘤.

④ 血漿管道 Rasavaha Srota 淋巴系統

1. 起源：它起源於心臟和 血管。這是運送乳糜、血漿和淋巴液的通道。
2. 器官：心臟、血液、血管、Kapha dosha.
3. 管道阻塞的原因，是由於過冷和過重的食物所引起的，以及壓力和悲傷。
4. 管道中血漿不足的状态，喪失肌食感、厭食、噁心、沉重感、嗜睡、發熱、暈厥、貧血、血液循環壞、陽痿、消瘦、消化功能差、早生白髮、皺紋、脫水。
5. 管道中血漿過度的状态，水腫、淋巴結腫大、淋巴管。
6. 管道中血漿呈現塊狀時，嚴重的腺體腫大、淋巴阻塞、淋巴腺瘤。
7. 管道中血漿塊狀呈現泛溢時：咳血。

② Kshipra

治療：Marma: Nila ②⑧, Manya ②⑨, Hridaya ②⑩, Kshipra ②⑪, Stanamula ②⑪, Lohitaksha ②⑪, Amsaphalaka ②⑪, 淋巴管、淋巴結、Kapha 破裂症

433. Punarnava, Guggulu, Varuna, Ginger, Kanchanara - 淋巴腫脹。

364. Guggulu, Bala, Shirsha - 高膽固醇、淋巴系統阻塞。

217. Guggulu, Hanchanara, Punarnava, Triphala, Trikatu - 淋巴腫脹。

疾病：腺臟、紅斑性狼瘡、胸腺。

57. Marica, Bhryngaraja - 貧血、刺激血漿、血液組織、刺激 Agni.

1. 血漿組織 Rasa dhatus

1. 這是人體的一個組織，主要元素 - kapha
2. 有能量的食物進入^入體後，食物被消化，則進入「血漿組織」。
3. 血漿組織包括：母乳、淋巴液、血漿。
4. 這組織的主要功能是「養料^食營養」，是^食消化後的營養成份，劃分又滋養所有的其它組織、器官和系統。
5. 其廢物是「黏液」。
6. 每個組織，是由前一個組織分解而來，每一個組織是最細微的組織，這是精子和卵子結合，屬於男性或女性的元素。
7. 副產品：母乳和經血。

導致血漿過多或不足的原因。

- ① 吃過多「重」和「冷」的食物 ② 過量的糖、咸味、泡菜 ③ 不相容的食物 ④ 過度思維 ⑤ 過度憂慮和焦慮。

血漿增高時的異常狀態：

- ① 過盛的kapha ② 身體、器官、肌肉鬆弛 ③ 衰弱的消化能力 ④ 過多唾液 ⑤ 經常有痰 ⑥ 疲倦、沉重感 ⑦ 呼吸困難 ⑧ 咳嗽 ⑨ 噁心 ⑩ 食慾不振。

血漿不足時的異常狀態：

- ① 乾燥 ② 痞帶 ③ 消腫 ④ 衰弱 ⑤ 無法忍受噪音 ⑥ 耳聾粗糙 ⑦ 嘴唇乾裂 ⑧ 脫水 ⑨ 輕量活力就疲倦 ⑩ 震顫 ⑪ 心悸 ⑫ 營養不良 ⑬ 內心痛苦、空虛。

健康的血漿：

好氣色，健康的頭髮，有活力，有慷慨的心，快樂。

五. 血液淨道 Raktavaha Srota, 循環系統

1. 起源, 肝臟和脾臟, 此淨道運輸血液, 特別是紅血蛋白到血液組織, 此淨道通常又稱為「循環系統」。
2. 淨道損害的原因^①是油膩與燥熱的食物, ^②刺激性食物, ^③過度曝曬於陽光, 火, 熱度, 放射性環境, 如輻射, 磁波, ^④憤怒和壓力。
3. 器官, 相關的器官為肝, 脾, pitta dosha.
4. 淨道內血液不足的症狀, 皮膚粗糙, 裂縫, 皮疹, 皮膚失去光澤, 萎縮的靜脈和動脈, 想要「冷」和「酸」的感覺, 貧血, 消化功能紊亂, 過敏性紫斑。
5. 淨道內血液過多的症狀, 高血壓, 皮膚疾病, 脾臟腫大, 出血, 膿腫, 黃疸, 生殖器官和肛門瘡癤 (痔瘡), 高 pitta, 癌症。
6. 呈現塊狀時: 心律失常, 肝或脾腫大。
7. 呈現氾濫的狀況: 出血不止。

治療, Marma: Hridaya ②, Nila ③, Manya ④, Nabhi ⑤, kurpara ⑥ 頸部
Janu ⑦ 膝蓋, Brihati ⑧, Matrika ⑨ 頸動脈。

血液, 紅血蛋白, 肝, 脾, 皮膚紅疹, 出血性疾病。

草藥:

骨 髓

五

排世

乳腐

循不系流

肌肉燥道

骨
髑

循环系统疾病

包括.

流血失調 Raktapitta . 貧血 Pāṇḍu - roga . 心臟疾病 Hṛida - roga

血壓 . 動脈石硬化 . 截癱瘓 .

皮膚疾病 . 疥 . 銀屑病 . 帶狀疱疹 .

骨髓

坐骨

排班

左

乳房

腋不系乳

肌肉深道

和肉

骨髓

六. 肌肉導道 Mamsavaha Srota - kapha

1. 起源，此導道起源於勤帶、肌腱、皮关、肌肉，這是補足營養到肌肉組織的通道。
2. 器官，勤帶、皮关、kapha。
3. 導道損害的原因，^①是由於攝入過多「重」及「油膩」的食物，^②過多的睡眠，^③飯後久坐，^④睡覺的習慣，^⑤精神緊張。
白天
4. 過多的肌肉產生的現象，震顫、良性腫瘤、肌肉的酸痛。
5. 呈現塊狀時，慢性炎症、肌瘤、纖維瘤、扁桃體炎、身體腫脹、病瘡、腫脹的甲狀腺腺體。
6. 呈現沉澱時，撕裂的肌肉組織。
7. 肌肉不足時的症狀，肌肉組織損毀、子宮發炎、扁桃體炎、關節性的甲狀腺腫、喉頭發炎、痔瘡（肛門已或血管擴張）、產生直腸腫瘤的粘膜、平滑肌瘤、顆粒腫瘤、肌關節炎、肌肉痙攣、肌肉張力差。

治療：Marma, Tala Hridaya ①⑬ 手腳掌心，Guda (肛) ②③，Kurchashiya ④⑤
Kakshadhara ⑥，Indrabasti ⑦⑧ 小腸肚。

3. 肌肉組織 Mamsa dhatus

紅血蛋白的血液送入之後，營養素會更進一步的細化，而進入人體的有三個組織 - 肌肉組織，主導元素是「土」，是 kapha dosha。

它涵蓋了微妙的器官，如骨骼肌、皮下脂肪、皮膚。它執行調節的運動和保持身體的體力。

其廢物是哪些累積在人體孔道中的物質，如耳屎、鼻涕、鼻涕。

肚臍軟棉、皮膚垢。

肌肉組織的功能是，消除，有排灰的意思。

※ 導致肌肉組織過多或不足的原因：過多的碳水化合物，蛋白質過盛或不足，沈重的肉類，奶類產品，白天睡眠，身體創傷，肝臟疾病，肺結核，寒症。

※ 肌肉組織過盛的症狀：淋巴腺腫大，男性疝氣，大規模的臉頰，大腿，腹部，頸部有過度的肌肉。

※ 肌肉組織不足的症狀：衰弱的感覺器官，關節疼痛。

七. 脂肪通道 Medovaha Sastas

1. 起源. 此通道起源於腎臟和腹部的脂肪組織, 是供氧營養成分的通道, 又稱為脂肪系統.
2. 器官: 腎臟、器官的覆蓋物. kapha dosha.
3. 此通道受損的原因: ①由於過量的脂肪食物, ②過量的酒精, 或添加劑的物質, ③缺乏運動, 轉動緩慢抑制消化力, ④白天睡眠, ⑤貪婪, 佔有, 交縱.
4. 通道中脂肪不足的現象: 泌尿系統疾病, 糖尿病, 消瘦, 皮膚乾燥.
5. 過量的現象: 浮腫, 肥胖.
6. 通道中的脂肪呈現塊狀時: 脂肪瘤 (通常是良性), 動脈硬化.
7. 呈現氾濫的症狀: 撕裂的脂肪組織.

治療: Marma: Basti ①, katikatatuna ②, Nitamba ③.

脂肪, 腎臟, 膜.

草藥:

4. 脂肪組織 Medasdhatus

由肌肉組織的吸收，身體被更進一步滋養，繼續將改進的營養物質運送脂肪組織，主要元素「土和水」，是 kapha dosha。
它的功能是「潤滑」，包括四肢和軀幹，保持所有組織的潤滑和油性，其分泌物是「汗水」。

※ 脂肪組織過多或不足的原因：① 過量「甜」和「鹹」的味道的食品，② 過量的冷飲 ③ 食用過量的肉類，④ 缺乏良好的飲食規則，⑤ 食用過量穀類，⑥ 多餘的水份。

※ 脂肪組織過盛的症狀：淋巴腺腫大，惡性腫瘤，擴大規模的臉頰，粗壯的大腿和腹部，過多的頸部肌肉和其他地方，容易疲勞，工作後過度喘氣，下垂的屁股，乳房，腹部。

※ 脂肪組織不足的症狀：虛弱的感覺器官，關節疼痛，臉頰憔悴，屁股消瘦。

脂肪系统疾病.

骨
節

坐
直

排
班

乳
房

滑
不
失
氣

肌
肉
受
道

骨
節

八 骨髓通道 Asthivaha Srotas

1. 起源：此通道從髌骨開始，是供示營養素到骨和軟骨組織的通道。
2. 器官：脂肪組織、腎部、Vata dosha.
3. 通道受損的原因：①由於過度刺激的運動。②摩擦骨頭。③攝入過多的 Vata 式食物。④恐懼和匱乏的痛苦。
4. 通道中骨骼不足時的症狀：①弱的骨頭和牙齒。②缺乏骨骼和牙齒的組織。③牙齒開裂的感覺（齒縫大）。④骨骼疼痛。⑤失去頭髮和指甲。⑥骨質疏鬆症。
5. 通道中骨骼過多時的症狀：額外的骨組織。
6. 骨骼過多且呈現塊狀時的症狀：鈣化、骨刺、癌症。
7. 呈現氾濫的症狀：骨頭斷裂。

治療：Marma: ^{Marma}sthanani ①, Adhipati ②, Bala ③, Sankha ④, Ukshepa ⑤, kukundara ⑥, katikataruna ⑦, Janu ⑧, Manibandha ⑨, simanta ⑩.

骨髓、結腸、頭髮、指甲。

草藥。

5. 骨骼組織 Asthi dhatus

骨骼組織的主要元素是「骨和空間」，是 Vata 它支持身體的結構，如骨頭、牙齒。其分泌物是頭髮、鬍子、指甲。

※ 骨骼組織過盛或不足的原因：① 骨組織不強壯。② 不良的飲食習慣。③ 過多乾燥的產品。④ 過度或劇烈的運動。⑤ 停經。⑥ 骨質酥鬆。⑦ 創傷。

※ 骨組織過盛的症狀：過度生長的骨骼和牙齒（外部）。

※ 骨組織不足的症狀：關節疼痛、掉齒、掉髮。

九. 骨髓深道 Majjavaha Srota

骨髓深道^通常称为「神经系统」。是提供营养到骨髓神经组织的通道。在阿育吠陀，骨髓不仅是指骨髓的内装物，白色和红色的物质，还有大脑和脊髓。

1. 深道受损的原因：骨骼和关节的损伤，通常是由于吃了^①不兼容的食物，例如，同时摄入冷和热的物质^②，或者不相符的活动，如边吃边走^③，吃的食物与体质不合^④，多饮的液体^⑤，骨髓损伤和压缩^⑥干燥的物质。

2. 相关器官与 Dosha：骨骼，关节，Vata

3. 深道内骨髓不足时的症状：关节疼痛，头晕，昏厥，关节肿胀，神经麻痹，帕金森氏症（丧失肌肉神经），Vata。

4. 过度的症状：失眠，疼痛，震颤，过敏症，过敏感。

5. 呈现僵状的现象：抽搐，昏迷。

6. 呈现泛滥时的症状：损坏骨髓组织

治疗：Marma：Simanta ④，Shringataka ④，Sthapani ④。

Adhipati ④，Apalapa ④，Apastambha ④。

神经系统，骨髓，骨骼，关节，记忆，失眠，焦虑，愤怒。

草药，Saffron。

6. 骨髓組織 Malla dhatus

完善的營養素組成白色和紅色的骨髓，然後運送到骨髓組織。

骨髓組織的主要元素是「水和氣」，是 Vata 和 Kapha。

骨髓是骨髓內的物質，包括大腦和脊髓。功能是分泌淚腺，其分泌物是「從眼睛分泌，油性液體」。

※ 骨髓組織過盛或不足的原因：① 過度攝入甜、酸、鹹的味道。② 不良的飲食習慣。③ 過度的運動。④ 睡眠不足。⑤ 情緒緊張。⑥ 輻射照射。

※ 骨髓組織過盛時的症狀：① 沉重的眼睛和身體。② 增加關節的大小。③ 潰瘍難以治療。

※ 骨髓組織不足時的症狀：中空的骨髓。

神經系統疾病：抽搐，坐骨神經痛，癱瘓，癱瘓，戒癮，貧血，多發性硬化症，帕金森，老年癡呆症

十. 生殖澤道 Shukravaha Srota

這是精子與卵子的渠道。此澤道最微妙。它們負責輸送精子或卵子到「生殖組織」。

1. 起源：桑奇那畢丸和卵巢。這些渠道通常被稱為「生殖系統」。

2. 器官：外生殖器。Kapha

3. 生殖澤道受損害的原因：①過早的性行為。②過度的性及制性。
③不自然的性放縱。④性發生在不恰當的時候。⑤藥物成癮。
⑥流產。墮胎。⑦侵略。自私和貪婪。

4. 渠道中，精子或卵子不足時的症狀：陽痿。不育。生病的後代（畸型）。

5. 過度的症狀：早洩。白帶。遺精。

6. 呈塊塊狀時的症狀：陽痿。畢丸腫大。結石。子宮腫瘤。

7. 呈現氾濫時的症狀：精子在膀胱。

治療：Marma: Guda ②③肛。Kukundara ②②。Vitapa ②③。Gulpha ①⑥。
Basti ②④膀胱。

男性：女性生殖器。陽痿。前列腺炎。TB。

草藥。

7. 生殖組織 shukladhatu.

營養素被製成最後的階段，補充精子和卵子的生殖組織。這是人體的最後一個組織，又被稱為生殖系統。

主要元素是「NK」，是 kapha。

其分泌物是「女性的性液體」。其功能是「再生或複製」。

若能產生出好的 Ojas，可讓此組織保持完美的光環，控制免疫力。

包括所有的組織，和負責繁殖（懷孕）。

注：Ojas 解釋為生命的汁液。

※ 生殖組織過盛或不足的原因：① 情緒緊張 ② 月經期間有「性活動」
③ 不節制的性活動 ④ 生殖系統的疾病。

※ 生殖組織過盛的症狀：巨大渴望性活動的女人。

※ 生殖組織不足的症狀：延遲射精，精液伴隨著血液，睪丸疼痛，尿道有熱氣。

35

① Bala - Ashwagandha - Yashtimalhu - Satuwari - 生殖障礙症

② 41. Ashwagandha. Rakuci 補腎脂 - Bala - 生殖系統不平衡。

③ 22. Ashwagandha - Sated masali - Kapikacchu 貓豆 - Satuwari - Gokshura - Shallaki 鹿角
— 生殖系統。

土 泌尿尿道 Mutravaha Srota

1. 起源：起源於腎臟和膀胱，從主體排出尿液，又稱為泌尿系統。
2. 器官：腎臟、膀胱、Kapha。
3. 尿道受損的原因：抑制小便的衝動（急尿）。
4. 不足跡象：量少、排尿困難、排尿疼痛、尿中混有血液。
5. 過量的症狀：過多或頻繁的尿液，即使在排尿，膀胱仍脹，劇烈的疼痛。
6. 呈現塊狀時的症狀：排尿困難、尿結石、排尿疼痛。
7. 呈現泥濘時：膀胱破裂。

※ 尿：是水一個廢物。主要功能是滲透調節。

由泌尿道幫助從腎臟、膀胱、輸尿管中排出尿液。因尿路問題可直接引起許多的疾病，如腎結石、血尿、排尿困難、泌尿系統和糖尿病的問題，代謝紊亂亦產生多餘的尿液。

治療：Marma, Katikataruna ①, kukundar ②, Basti ③, Guda ④。

草藥。

三 排三泄道 purishavaha

这泄道的功能是去除固体产品废物。有些如肠炎和腹泻也是正常的排泄运作。「粪便」是该被从体内排出的废物。如果没有被排出，停留在身体内一段时间，也将宣告其功能。这功能便是属境正常的组织运作。

1. 相关器官：直肠、结肠、Vata。
2. 渠道受损的原因：抑制排便的衝動、吃过量的食物、吃宵夜。
3. 不足的现象：便秘，肠道内的空气伴随着噪音向上，造成心脏和侧翼也区前重的不适。
4. 过渡的症状：腹泻、腹部肿大、腹胀音、腹部沉重。
5. 呈现块状的现象：肿瘤、肠块、便秘或不足的大便、疼痛。
6. 呈现冗滥的现象：结肠穿孔。

治疗：Marma: Guda ③, Shanaka ④ 太阳穴, Parshvasandhi ⑤, Urvi ⑥, Adhipati ⑦, Basti ⑧, Kartikataruna ⑨, Krikatika ⑩。
直肠、肛門、腹泻、便秘、肠炎、血便、痔疮。

三. 排汗通道 Swedavaha Srota

最後的排泄通道，它從人體排出汗液，又稱為皮脂腺系統。

汗液的目的「調節體溫」，這是清除體內廢物的功能，亦是透過外部（皮膚）

1. 起源：脂肪組織和毛囊。

2. 相關器官：脂肪、毛囊、Kapha。

3. 通道受損的原因：① 過度的活動，攝入過度的「熱」，② 辛辣、西藥味的食物，③ 過度冷或熱的食物，④ 酒精、成糖物質，⑤ 生氣、悲傷、恐懼、憤怒，以上所造成的。

4. 汗水不足的現象：少汗或困難流汗、粗糙的皮膚、燒灼感、汗毛倒豎、掉髮、剛硬的頭髮。

5. 過度的症狀：多餘的汗水、惡臭、癢、油膩汗水。

6. 呈現塊狀時的症狀：不流汗。

7. 呈現氾濫時：汗液在血漿中，汗腺引起異常的皮膚病，如痤瘡。（痤瘡的產生是由於汗腺非正常運作而產生的）。

治療，Marma: *stana rohita* ④, *nila* ③⑧, *manya* ②⑨, *katikataruna* ②⑩。

stana maha ④。

脂肪組織、皮膚毛孔、出汗。

細菌性病。

Veterinaria

Kapla Seta

皮膚

循环系統

肌肉通道

胎動

自發系統

十四. 子宮 / 卵巢 尿道 ArtavaVaha Srota

此尿道是排出月經的通道，亦屬於血漿尿道，血漿組織提供一部份。

1. 相關的器官：子宮，月經，激素，pitta, kapha.
2. 尿道受損的原因：Doshas 的紊亂。
3. 過多的症狀：經血過多，6. 不足時，少量或延遲的月經，激素不足。
4. 呈現塊狀時，痛經，閉經，腫瘤，排尿疼痛。
5. 泄瀉時，糞便中有尿，尿中有血。

治療，Katikataruna ㉑，Kukundara ㉒，Basti ㉓，Guda ㉔，Nabhi ㉕。
子宮，輸卵管，月經問題，更年期，生育，Apana Vata.

五. 乳房導道 stanyavaha srota

提供母乳的通道，每層皆血液組織的一部分。

1. 相關器官：乳房，Kapha.

2. 不足時的跡象：缺乏母乳。

3. 過度的症狀：過多的流體母乳。

4. 呈現塊狀時：泌乳汁，乳房痛，腫，乳腺炎，腫瘤，癌症。

5. 氾濫時：乳房受傷。

治療：Marma: Stana mula ㉔, Stanarohitam ㉔, Hridaya ㉔, Nitamba ㉔
Kashadhara ㉔, Basti ㉔.

乳房，乳頭，哺乳期奶垢，乳腺腫瘤和膿腫。

導道流量的增強或阻塞，或形成結核，或流量的方向錯誤，這些都是導道疾病的原因。

導道的顏色類似自己組織的顏色，有管狀，或大或小，長或短，或分支的形狀。

一個過盛的 Vata，會造成結腸，直腸，骨骼及神經系統等問題。

一個過盛的 pitta，或紊亂會發生在女性生殖，消化和循環系統。

一個過盛的 Kapha，Kapha 統治其餘通道，新陳代謝，淋巴，肌肉，脂肪，生殖，皮膚腺和女性生殖系統。

當這些導道 srota 被耗盡時，具體的疾病症狀持續的發展。

All Dhātu (Tissues)

Herbs:

Ardrakam / shuntha (Shunthi) . Amalaki Rojes .

Aloe . Amalaki , Bala , Bhallataka , Brahmi , Guggula , Haritaki ,
Hemp seed , Rasona (Garlic) , Sunthi (Ginger) , Kapikacchu ,

Kushtha (Kustha) 雪蓮牛蒡 , Yastimadhu , Kum kuma (Saffron) ,
kamala (Lotus) , Myrrh (Bala) . Rasonam 大蒜 , Musali (尤其是血質和
生殖 , saffron 番紅花 (尤其是血質和生殖) . tila (Lavana) . Shatavari ,
shilajit , Tila (Sesame seed) 芝麻籽 , 尤其是骨髓 , Turmeric (Haridra) 薑黃
Vatsnābh (尤其是血質 , 神經) . Yastimadhu ,

Vata Srota (Respiratory ^{Nerve} Systems)

Herbs: Ajmoda, Ajwain, Anthrapachaka, Ashwagandha, Bakuchi, Bala, Bibhitaki, Ela, Gokshura, Hingu, Sevanti 菊花, Twak, Cloves (Lavaṅga), Coleus (Mākandī), Cumin, Damanaka, Devadarū, Dhatura, Ephedra 麻黃, Fennel, Fenugreek, Rasona, Sunehi, lata-mamsi 甘松, Kalamegha, Kaknāshā, Kanṭakāri (10根), Kustha 雪蓮牛蒡, Katuka, Jambira, Bhu-trna, Yashtimadhu, Kumari 蔞薈, Kamala (Lotus), Pudina, Maricha, Mustard 芥菜, Myrrh, Nimba, Pippali, pravāl, pitta-sirsa, punarnavā, psyllium 車前子, Kasari 土木香, Sandalwood, Salam-Mishri, Shatavari, Tagarā, Tila 芝麻子, Traymān, Tulsi, Vacha, Vanasha-Lochana, Vasa, Yashtimadhu,

- ① Chitraka - 用於呼吸系統，可針對因「冷」而造成的急性或慢性鼻炎。

Pitta Gota / Digestion Systems 消化系統

Herbs. Ajmoda, Aloe, Amalaki, Aragvadha, Bhallataka, Bhumiamalaki, Bilva, Brahmi, Zla, Eranda, Kirata (chiratta), Gauriphal, Gotukola, Guduchi, Guggulu, Gurmar 是, Haritaki, Hemp seed 大麻籽, Hingu, Citraka, sevanti 菊花, Twak, clove (Lavaiga), Coriander (Dhanyaka), Cumin, Damanaka, Daru-haridra, Devadaru, Fennel, Fenugreek, Rasana, Sunthi, Jata-mamsi 甘松, Kalamegha, Kanchanar, Kapi kacchu, Kapavella 苦似, kustha 雪蓮華, Kutaja, Katuka, Jambita, Bhu-trna, Yastimadhu, Kumari, kumkuma, kamala (Lotus), pudina 薄荷, Mamira, Maricha, Musta, Mustard 芥菜, Nimba, jati 肉豆蔻, pippali, pravali, punarnava, Dadima 石榴, psyllium 車前子, Kasari 土木香, Rasonam 大特, 大黃根 Rhubarb, safflower 紅花, saffron, 薑, Sandalwood, Sariva, senna 番瀉葉, shatavari, Tagara 續命草, Tulsi, Haridra 薑黃, Vacha, Twak 肉桂, Varuna, Vasa, Vidanga, Yastimadhu.

Kapha Srota / Metabolism 新陳代謝系統

Herbs: Aloe, Bibhita ki, Kirata (chiretta), Fenugreek (Methika),
Kapavella 苦似,

中
星
系
統

Kapha Srota

淋
巴
系
統

循
環
系
統

肌
肉
渠
道

脂
肪
系
統

骨
骼
系
統

Rasa Dhātu 五臟組織

Herbs. Ajwain, Anthrapachaka, Aragvadha, Ajuna

Bakuchi, BhumiAmalaki, Bibhitaki, Bilva, Brahmi,

Ela (Cardamom), Eranda (castor), Kirāta-tiktā (Chiretta) 荳蔻

Gauriphal, Gokshura, Gotu kola 積金草 / Manduka, Guduchi,

Gurmar(H) / Gudmār 匙羹藤 (Madhu-vināśin).

Hingu, Citraka (Chitraka), Sevanti 菊花, Twak 肉桂,

cloves (Lavaṅga), Coleus (Mākandī) 彩葉, Coriander (Dhanyāka),

Cumin (jiraka), Damanaka, Daru-haridra, Devadaru, Dhattura,

Somalatā (Zphedra 醉薑), Fennel (Madhurika), Fenugreek (Meethika)

Jati (jasmine 茉莉), Kalamegha, Kākamāchi, Kaknāsha,

紫荊花 Kānchanara, Kānthāri (10根), Kapavella 苦楝, Kutaja, Katuka 黃蓮

Jambira (檸檬), Bhu-trna 檸檬草, pudina 薄荷, Mamira,

Manjishtha, Maricha (black pepper), Musta, Mustard 芥菜,

Nimba, Nirgundi, Nutmeg (Jati-phala, Mada 肉豆蔻).

Paśhana Bheda, Pippali, pravāl, pitta-sirsa, punarnava,

紅珊瑚

pomegranate Dādimā 番石榴 (pomegranate), psyllium 車前子, puskara-mula,

Pravāl 紅珊瑚, Rhubarb root (s. Amla-Vetasa, Kān kushtha) 大黃根.

Rose, Musali, saffron, sandalwood (śveta), Śariva, Senna 番瀉葉

shankhapuspi 延年花, Tagara, Tojbal 牙痛樹, Trāymān, Tri-Vrut,

Tulsi, Vacha, Twak 肉桂, Vamśha - Lochana, Vasa, Vidanga, Vidāri,

Rasavaha Srota / plasma systems 血漿導道 / 淋巴系統

① Kanchanara 峯荊花 - 淋巴腺腫。

Rakta / Dhatu 血液組織

Herbs: Amalaki, Anthrapachaka, Aragvadha, Arjuna, Ashoka, Ashwagandha, Bakuchi, Bhumiamalaki, Bilva, Brami, Zila, Zranda (castor), kirata-tikta (chiretta), Gauriphal, Gokshura, Gotu kola 藤黃, Guduchi, Gurmar, Hingu, Citeraka (Chitraka), Sevanti 蘭花, Twak, Cloves (Lavaṅga), Coleus (Mākandī), Coriander (Dhanyāka), cumin (jiraka), Damanaka, Daru-haridra, Devadaru, Dhattura, Fennel (Madhurikā), Fenugreek (Methikā), Jati 筆荊, Jata-mamsi, 甘松, kalamegha, kanchanara, kākamāchi, kaknāshā, kānchanar, Kanthāri (石松), kapavella 苦似, kutaja, katuka 菴蓮, jambira, Bhu-trna, kum kuma (saffron), Kusha, pudina 薄荷, Mamira, Mañjishtha, Maricha, Musta, Nimba, Nirgundi, pippali, 紅珊瑚 pravāl, pitta-sirṣa, Punarnavā, Dādima 石榴, puskara-mula, 大黃根, Rose, safflower 紅花, sandalwood, Salām-Mishri, Śariva, Sarpa-gandha (Indian snake root) 蛇根, Senna 番瀉葉, Tagarā, Tejbal 牙痛樹, Trāyṁān 野生筆, Tri-vrut, Tubi, Twak 肉桂, Vamsha-Lochana, Varuṇā, Vasa, Vidanga, Vidāri

Rakta Srot / Circulatory (blood) systems 血液循环系統

Herbs: Aloe, Amalaki, Aragvadha, Arjuna, Ashoka,
Bakuchi, Bala, Brahmi, Ela, Eranda, Kirat (chiretta),
Gauriphal, Gotu kola, Guduchi, Guggulu, Gurmar 匙,
Twak, clove (Lavaṅga), coleus (Makandi), Daru-haridra,
Devadaru, Dhactura 洋金花, Ephedra 麻黃, Rasona, Sunthi,
Jati 荳蔻, Jata-mamsi 甘藍, kalamegha, kakamāchi,
kaknāshā, kushtha (kustha) 雪蓮牛蒡, katuka 菴蓬, kumari,
kumkuma, Kamala (Lotus), pudina, Mamira,
Māñjishṭha, Maricha, Musta, Mustard 芥菜, Myrrh.
Nimba, pippali, pravāl, pitta-sirsa, punarnavā, Kasari 土香.
Rasonam 大蒜, 大菴根, Rose, safflower 紅花, sandalwood, sāriṣa,
sarpa-gandha 蛇根, senna 番瀉葉, Trāymān, Tri-vrut, Tulsi,
Haridrā 薑黃, Vacha, Twak 肉桂, Varuna, Vasa, Yasheimadhu.

Mamsa Dhātu 肌肉組織

Herbs: Amalaki, Ashoka, Ashwagandha, Bakuchi, Bibhitaki.

Eranda, Gauriphal, Gokshura, Gotukola, Guduchi, Hingu, Twak, clove (Lavaṅga), Coriander (Dhanyāka), Cumin (jiraka),

Damanaka, Devadaru, Ephedra (Somalatā 麻黃), Fennel (Madhurika),

Kanchanara, Kaknāshā, Kapavella, Lambira, Bhu-trna, Māñjishṭha,

Musta, Nutmeg (lati 肉豆蔻), prāval, pitta-zirsa, punarnavā,

puskara-mula, 土樟, sandalwood, Sāriṣa, Tagarā, & Vacha, Twak 肉桂.

Vidari,

Yamsavahashota / Muscular systems

Herbs: Bakuchi,

肌肉通道

脂肪通道

骨路系統

Medas Dhatu / Fat 脂肪組織

Herbs: Ashoka, Ashwagandha, Bhumiamalaki, Erand, Gokshura, Gotu kola, Guduchi, Gurmar. Daru-haridra, Devadaru, Fenugreek (Methikā), kanchanara, kākamāchi, kapavella, Katuka 黃連, Jambira, Mamira, Maricha, Nimba, Pashana Bheda, pippali, pravāl, pitta-sirga, punarnavā, psyllium 車前子. 大黃根, senna 番瀉葉. Vacha, Varunā, Vasa, Vidanga,

- ① Devadaru 喜馬拉雅雪松 - 消除 Medas dhatu 過重的膽固醇和腸道中的 Ama.
- ② Gurmar 是養臟 - 也助於解決在 Medas dhatu 的弱處, 和正常的新陳代謝, 同時在組織中消化甜味, 油膩和重型的物質.

Medovaha Grot / Fat systems 脂肪系統

Asehi Dhatu 骨骼組織

Herbs: Arjuna, Ashwagandha, Bibhitaki, Gotu Kola, Hingu, Citaka, Fenugreek (Methikā), Jati (Jasmine), Kanchanara, Kākamāchi, Jambira, Maricha, Jati 肉豆蔻, Tejbal 牙痛樹, Varunā.

Ashivaha Sota / skeletal systems 骨骼系統

中
經
系
統

五
系
統

作
世
系
統

骨
骼
系
統

Majja Dhatu 骨髓組織

Hrb. Ajwain.

Anthrachaka, Ashwagandha, Bibhitaki, Brahmi, Ela,
Gokshura, Gotu kola, Guduchi, Hingu, Sevanti 蔓花, Twak,
Clove (Lavaṅga), Cumin (Tiraka), Damanaka, Ephedra 麻黃
Fennel (Madhurikā), Fenugreek (Meethikā), Jati, 茉莉, Jata-mamsi,
Kantkari (10根), Kapikacchu, Katuka 菴蓐, Jambira, Bhu-trna,
Pudina 薄荷, Maricha, Musta, Nirgundi, jati 肉豆蔻, Pippali,
Pitta-sirsa, punarnava, Dadima 石榴, Puslkara-mala 土木香,
Rose, sandalwood, Salim-Mishri, Sarpa-gandha 蛇根, Shankhapushpi,
Tagarā, Tulsi, Vacha, Twak肉桂, Vanisha-Lochana,

H62.

① Kapi-kacchu 貓豆 - 可用於所有因 Vata 障礙的 Majja dhatu 和 Majja Srota 神經系統。

Nerve

Majjavaha Srota / Marrow systems 骨髓系統 / 神經

Herbs: Ajmoda, Ajwain, Ashwagandha, Balq, Bibhitaki,

Brahmi, Ela, Gokshura, Gotu kola, Guggulu, Haritaki,

Hemp seed, Hingu, Citaka, Sevanti 蔓花, Twak,

Coriander (Dhanyāka), DamanaKa, Ephedra 麻黃,

Fennel, Jai, Jata-mamsi 甘松, Kapi kacchu, Kustha 雪蓮牛蒡,

Katuka, Yashtimadhu, Kumari, Kumkuma, Kamala (Lotus)

pudina 薄荷, Jāti 肉豆蔻, pravā, punarnavā, Kgsari 土荳,

Rasonam 大蒜, Rose, tili, sandalwood, Salan-Mirshri, Sāriva,

Sappa-gandha 蛇根, Shankhapushpi, Shilajit, Tagara, Tulsi,

Vacha, Vam'sha-Lochana, Yashtimadhu,

○ Brahmi - 可用於 Majja dhatu 骨髓組織不足, 可以考慮用在帕金森氏症, 老年痴呆症, 痴呆, ADHD, 阿斯伯格症, 自閉症, 抑鬱症和毒品症。

Shukra Dhatu 生殖組織

Herbs. Arjuna, Ashoka, Ashwagandha, Bala, Bhumiamalaki,
Gokshura, Guduchi, Gurmar 是, Citraka, Twak, clove (Lavaṅga),
Fenugreek (Methikā), Jati, Kanchanara, Kākamāchi, kakniashā,
Kapi Kacchu, Katuka 黃連, Kusha, Nimba, Nirgundi, Jāti 肉豆蔻,
Pashana Bheda, pippali, pravāl, punarnavā, Kasari 土柏香,
Rose, Safflower (Kusumbhā) 紅花, Saffron, sandalwood, Sariva,
Salam-Mishri, Sarpa-gandha 蛇根, shankhapushpi, Trāymān 野蠻芋,
Tulsi, Vacha, Vidanga, Vidari,

① Kapi Kacchu 葫豆 - 是 Shukra dhatu 和 Shukra srota 的補品。

Shakra Srota / Reproductive systems 生殖系統

Herbs: Ajmoda, Arjuna, Ashwagandha, Bala Bhallataka,
 Bhumiamalaki, Gokshura, Guggulu, Gurmar 酸漿,
 Haritaki, Hemp seed (Vijaya) 大麻籽, Hingu, Citrakuta (Chitarka)
 Twak, clove (Lavaṅga) 丁香, Fennel, Fenugreek, Rasona,
 Jati 荳蔻, Jata-mamsi 甘松, Kakamachi, Kaknashā,
 Kañchanar, Kāntkari (10 根), Kapi kacchu, Kulaja, Katuka 莢蒾,
 Yastimadhu, kusha, kamala (Lotus), Myrrh, Mirgundi
 jāei 肉豆蔻, pippali, praval, Dadima 石榴, Psyllium 車前子
 Rasonam 大蒜, Musali, saffron, salam-Mishri, Sarpa-gandha 蛇胆,
 Shankhapushpi, Shilajit, Tila 芝麻子, Haridra 薑黃, Vacha, Vidanga,
 Vidāri, Yashṭimadhu,

生殖系統。

Aloe, Ashoka, Gauriphal, Hingu, Damanka, Kanchanara, 茉莉花,
 Katuka, Bhu-trna, Kumāri 薑黃, Kumkuma, Manjishethā, Musta,
 Pashana Bheda, Punarnavā, Kasari 土木香, 大黃根, Rose, safflower,
 saffron, Sariva, Shatavari, Trāymān, Haridra 薑黃,

哺乳期 lactation

Fenugreek

Swedavaha Srota / sweat systems

Herbs: Bhu-trna,

He

排
汗
系
統

Purishavaha Srota / Excretory Systems 排泄

Herbs: Amalaki, Anehrapa chaka, Bibhitaki, Biva, Brahmi,
Eranda, Haritaki, Hingu, Daru-haridra, Fenugreek, Kaknasha,
Kapavella 苦似, Kutaja, Katuka, Yastimadhu, Kumari,
Pravāḷ. Psyllium 車前子, 大黃根, Salam-Mishri, Senna 番瀉葉,
Shankhapushpi, Tila, Trāymān, Tri-vrut. Varunā, Vidanga,
Yashimadhu.

① Kanchanara 直接作用於排泄管道。

Mutravaha Srota / Urinary systems 尿

Herbs. Ajmoda, Ajwain, Bala, Bhallataka, Bhumiamalaki,
Gokshura, Gurmar 匙, Twak, Zphedra 葎藋, Fennel,
Kalamegha, Bhu-trna, kusha, Nimba, Pashana Bheda,
Kāsari' 土本香, 土益, Sandalwood, shilajit, Tila, Tulsi, Twak 肉桂,
Varunā, Vidanga,

- ① Brahmi - 可冷卻膀胱炎和排尿困難. 引導 pitta 移出 Mutravaha Srota 泌尿尿道.
- ② Gurmar 是養眼 - 針對糖尿病. 可少量使用 Mutravaha Srota 和排尿困難.

與乳房和子宮相關的Marma點 (藍色編號 - 乳房，紅色編號 - 子宮卵巢)

編號	名稱	點	尺寸	型態	位置	控製 / 治療
10	Lohitaksha	2	1/2	血管	手臂	血漿和淋巴，血漿渠道和血液渠道的循環
11	Kakshadhar	2	1	韌帶	鎖骨下與手臂連接處	肌肉組織、肌肉渠道
✓ 26	Hridaya	1	4	血管	心臟	血漿、血液循環、免疫力、情緒、援助母乳流量
✓ 27	Stana mula	2	2	血管	乳房根部	胸部肌肉系統，控制哺乳，控制血壓
28	Apasthambha	2	1/2	血管	肋骨 近心臟	血液，神經渠道
23) ✓ 29	Stana rohita	2	1/2	肌肉	乳房上方 (離乳頭約二指)	肌肉與神經系統，肺部，奶水
30	A palapa	2	1/2	血管	鎖骨下和乳房直線交接處	血液與神經的循環
21	Lohitaksha	2	1/2	血管	大腿與生殖器交接處	生殖系統、月經、精液、腹部肌肉
22	Vitapa	2	1	韌帶	恥骨的兩側	生殖系統、月經、精液、腹部肌肉
△ 23	Gund Guda	1	4	肌肉	肛門	排泄渠道、泌尿、生殖系統、月經
△ 24	Basti	1	4	韌帶	膀胱	肌肉系統、脂肪系統、泌尿、生殖系統
△ 25	Nabhi	1	4	血管	肚臍	血液循環系統、控制Agni、血液顏色
△ 31	Katikataruna	2	1/2	骨頭	骨盆腔與大腿骨處	骨組織，便秘，
△ 32	Kukundara	2	1/2	關節	下腰脊椎	循環、血液、月經、
△ 33	Nitamba	2	1/2	骨頭	上方臀部	血漿和淋巴系統，泌尿系統，脂肪和骨骼系統
34	Parsvasandhi	2	1/2	血管	中腰椎	

與乳房和子宮相關的Marma點 (藍色編號 - 乳房，紅色編號 - 子宮卵巢)

編號	名稱	點	尺寸	型態	位置	控制 / 治療
10	Lohitaksha	2	1/2	血管	手臂	血漿和淋巴，血漿渠道和血液渠道的循環
11	Kakshadhar	2	1	韌帶	鎖骨下與手臂連接處	肌肉組織、肌肉渠道
✓ 26	Hridaya	1	4	血管	心臟	血漿、血液循環、免疫力、情緒、援助母乳流量
✓ 27	Stana mula	2	2	血管	乳房根部	胸部肌肉系統，控制哺乳，控制血壓
28	Apasthambha	2	1/2	血管	肋骨 近心臟	血液，神經渠道
23) ✓ 29	Stana rohita	2	1/2	肌肉	乳房上方 (離乳頭約二指)	肌肉與神經系統，肺部，奶水
30	A palapa	2	1/2	血管	鎖骨下和乳房直線交接處	血液與神經的循環
21	Lohitaksha	2	1/2	血管	大腿與生殖器交接處	生殖系統、月經、精液、腹部肌肉
22	Vitapa	2	1	韌帶	恥骨的兩側	生殖系統、月經、精液、腹部肌肉
△ 23	Gund <i>Guda</i>	1	4	肌肉	肛門	排泄渠道、泌尿、生殖系統、月經
△ 24	Basti	1	4	韌帶	膀胱	肌肉系統、脂肪系統、泌尿、生殖系統
△ 25	Nabhi	1	4	血管	肚臍	血液循環系統、控制Agni、血液顏色
△ 31	Katikataruna	2	1/2	骨頭	骨盆腔與大腿骨處	骨組織，便秘，
△ 32	Kukundara	2	1/2	關節	下腰脊椎	循環、血液、月經、
✗ 33	Nitamba	2	1/2	骨頭	上方臀部	血漿和淋巴系統，泌尿系統，脂肪和骨骼系統
34	Parsvasandhi	2	1/2	血管	中腰椎	

Marma

編號	手臂區Marma 名稱	點	尺寸	型態	位置	治療 / 控制 / 影響
1	Talahrit	2	1/2			
2	Kshipra	2	1/2			
3	Kurcha	2	4			
4	Kurcha Sira	2	1			
5	Manibandha	2	2			
6	Indravasti					
7	Kurpara					
8	Ani					
9	Urvi					
10	Lohitaksha					
11	Kakshadhar					
	足部區Marma					
12	Kshipra	2	1/2			
13	Talahrit	2	1/2			
14	Kurcha	2	4			
15	Kurcha Sira	2	1			
16	Gulpha	2	2			
17	Indravasti	2	1/2			
⑤ 18	Janu	2	3	膝節 膝蓋		sleshaka kapha (潤滑). 腿循環. 右膝: 肝臟 和 Kanjaka pieta. 血液顏色.
19	Ani	2	1/2			左膝: 脾臟. 胰臟, 水的代謝.

Marma

20	Urvi	2	1		
	腹部區Marma				
21	Lohitaksha	2	1/2		
22	Vitapa	2			
23	Duda	1	4		
24	Basti	1	4		
25	Nabhi	1	4		
26	Hridaya	1	4		
27	Stana mula	2			
28	Apasthanbha	2	1/2		
29	Stana romita	2			
30	Apalapa	2			
	背部Marma				
31	Katikataruna	2	1/2		
32	Kukundara	2	1/2		
33	Nitamba	2	1/2		
34	Parsvasandhi	2	1/2		
35	Brihati	2	1/2		
36	Amsaphalaka	2	1/2		
37	Amsa	2	1/2		

Marma

	頭 / 頸部Marma				
	38 Nila				
	39 Manya				
	40 Matrika				
	41 Vidhura				
	42 Krikatika				
	43 Phana				
	44 Sringa taka	4			
④	45 Apanga	2 1/2	血管 眼尾		親膚 (Alochaka pitta).
④	46 Avarta	2 1/2	肉結 眉毛中心.		Prana Vata, 親膚 (Alochaka pitta).
④	47 Sthapani	1 1/2	血管 眉心.		示云輪, prana Vata, Alochakapitta,
	48 Simanta				
	49 Utkshepa				
	50 Shankha				
	51 Adhipati				

107 Marma points

手臂有11區，共計22個Marma點，編號由1~11：

編號	手臂區Marma名稱	位置	數量
13. = 1	Talahrit Vafa	掌心	2
12. = 2	Kshipra Vafa . K		2
14. = 3	Kucha ⁴ P		2
15. = 4	Kucha Sira P		2
	5 - Manibandha Vafa		2
17. = 6	Indravasti P		2
	7 7 Kurpara P (右), K (左) 雙頭		2
19. = 8	Ani K		2
20. = 9	Urvi. Urvi Bahvi K ⁴ . Bhhvi'k		2
21. = 10	Lohitaksha K		2
	11 - Kakshadhar K		2

足部有11區，共22個 Marma 點，編號由12~22：

編號	足部 Marma點名稱	位置	數量
12	Kshipra K		2
13	Talahrit		2
14	Kurcha		2
15	Kurcha Sira		2
16	Gulpha Vafa, K		2
17	Indrabasti		2
18	Janu P (右) K (左) A 膝蓋		2
19	Ani K		2
20	Urvi K ⁴ Bahvi		2
21	Lohitaksha		2
22	Vitapa K		2

總計 22 點

腹部Marma 有八區，共十二個 Marma 點，編號由 23 ~ 30：

編號	腹部Marma名稱	位置	數量
23	Guda Vata	肌肉。	
24	Basti Vata		
25	Nabhi Va, P	A±B	
26	Hridaya P, K	心臟	
27	Stanamula K		
28	Stanarohita K		
29	Apalapa V, K		
30	Apastambha P, K		

背部Marma 有七區，共十四個Marma點，編號由 31 ~ 37：

編號	背部Marma名稱	位置	數量
31	Katikataruna V		2
32	Kukundara P		2
33	Nitamba K		2
34	Parshvasandhi K		2
35	Brihati P, K		2
36	Amsaphalaka V, K		2
37	Amsa V		2

頭與頸部Marma 有十四區，共三十七個Marma點，編號由38 ~ 51：

編號	頭 / 頸部的Marma名稱	位置	數量
38	Nila P		2
39	Manya K		2
40	Matrika P		8
41	Vidhura ✓		2
42	Krikatika ✓		2
43	Phana [*] K [*]	耳後	2
44	Shringataka K		4
45	Apanga P		2
46	Avarta ✓		2
47	Sthapani ✓ P [*]	眉心	1
48	Simanta ✓		5
49	Utkshepa ✓		2
50	Shankha ✓		2
51	Adhipati [*] ✓ P		1

107 Marma

手臂	點	位置	控制 / 治療
1. Talahrit 多知屈在 0	2 ✓	掌心 1/2	肺腔，整個身體的循環和平衡 prana V, Vyana V, Apana V
2. Kshipra 多知 手 0	2 ✓	拇指與食指交接，腳亦同 1/2	心臟，肺腔，消化不良，呼吸道 Vyana V,
3. Kurcha 多知 0	2 ✓	拇指， 4	Alochaka pitta (負責視覺)
4. Kurcha sira 多知 手 0	2 ✓	手掌/拇指 1	視覺，Agni，胃，Pachaka Pitta，Kledaka Kapha，Samana Vata，影響頭腦，心，平靜 Vata。
5. Manibandha 多知 0	2 ✓	手腕中心 2	解除僵硬，骨骼組織和手的運動，Sleshaka Kapha，Vyana Vata
6. Indravasti 多知 0	2 ✓	手腕與手軸中間 1/2	消化，肚臍，Samana Vata，Pachaka Pitta 和小腸，Rasa Dhatu。
7. Kurpara 多知 Ranjaka 0	2 ✓	手軸正中心 3	左側 - 脾臟，右側 - 肝臟，Samana Vata，Ranjaka Pitta，Sleshaka K
8. Ani 多知 0	2 ✓	手軸上5指 1/2	肌肉緊張，水分代謝，胰腺，腎臟
9. Urvi 多知 Bahvi 0	2 ✓	手臂內側， 1	Vyana Vata and Apana Vata Uda Vaha (水通道)
10. Kakshadhar 多知 0	2 ✓	腋下 1	頸椎，肌肉，Vyana Vata

10. Lohita ksha

正面	點	位置	控制 / 治療
11. Gulpha 足部	2 ✓	腳踝內外側 2	脂肪, 骨頭, 再生系統, Vyana Vata, <u>Sleshaka Kapha</u> , 脛動脈神經, 脛靜脈神經。
12. Janu 膝蓋	2 ✓	膝蓋 3	<u>Sleshaka Kapha</u> (潤滑), 腿部的循環, 左膝控制脾臟和胰臟, 水的代謝。 右膝控制肝臟和 <u>Ranjaka Pitta</u> (血液顏色)
13. Ani 膝蓋偏內側	2 ✓	膝蓋偏內側 1/2	肌肉緊張, 水分代謝, 胰腺, 腎臟
14. Urvi 大腿	2	大腿 1	Vyana Vata and Apana Vata
15. Jolithaksha 生殖器左右	2	生殖器左右 1/2	供血 <u>Apana V.</u>
16. Vitapa 恥骨二側	2	恥骨二側 1/2	再生系統, 腹部肌肉緊張, 精液, <u>Apana Vata</u>
17. Basti (Vasti) 肚臍下二指	1 ✓	肚臍下二指 4	泌尿, Kapha, 再生系統, 月經系統, <u>Apana V.</u> , 膀胱, <u>Ranjaka P.</u>
18. Nabhi 肚臍	2 ✓	肚臍 4	所有靜脈傳送點, 小腸, 內臟, <u>Kledaka K</u> 保護胃脘, <u>Samana V.</u> , 腸胃
19. Apasthambha 下肋骨, 近心臟	2 ✓	下肋骨, 近心臟 1/2	<u>Kledaka Kapha</u> , 骨組織, 脂肪組織, 血液, 神經渠道, <u>Samana V.</u> , 腸胃, <u>pachaka P.</u>
20. Hridaya 心臟	1 ✓	心臟 4	血液, 主要是 <u>Sadhaka Pitta</u> , <u>Vyana and Prana Vata</u> (活力流通的力量), Ojas, <u>Tarpaka K</u> , 情緒和足, <u>Avalambaka K</u> 潤滑黏膜。
21. Stana mula 乳房下方	2	乳房下方	肌肉系統, <u>Avalambaka Kapha</u> (潤滑胸部), Pitta (blood), 血液循環, Prana and Vyana Vata (能量循環), 血壓, 奶水
22. Stana rohita 乳頭上方二指處	2	乳頭上方二指處	奶水, 肺部, Prana and Vyana Vata
23. Apalapa 乳頭直線上方	2	乳頭直線上方	血液, 神經系統, 肺, Vyana Vata
24. Iolithaksha 乳房外側	2 ✓	乳房外側 1/2	供血
25. Nila 頸	2	頸 4	<u>Bhrajaka Pitta</u> , <u>Udana Vata</u> (向上移動到 Prana), 發言, 甲狀腺, 腦循環

正面	點	位置	控制 / 治療
26. Manya 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	頸 4	血漿，血液，循環系統， <u>Bodhaka Kapha</u> ， <u>Bhrajaka P</u> ， <u>Udana Vata</u> (向上的Air)
27. Matriga 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	8 ✓	頸動脈 4	血液從心臟到頭， <u>Udana Vata</u> ，神經系統，主要的頸動脈，這裡可以感覺到脈衝
28. Vidhura 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	耳後中間 1/2	聽覺， <u>Prana Vata</u> ， <u>Payasvini nadis</u> ， <u>Shankhini nadis</u>
背部			
29. Kshipra 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	拇指和食指交接 1/2	心臟，肺腔，消化不良，呼吸道 <u>Prana V</u>
30. Kurcha 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	腳拇指下二指 4	<u>Alochaka pitta</u> (負責視覺) } <u>Bhrajaka P</u>
31. Talahrit 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	掌心 1/2	肺腔，整個身體的循環和平衡， <u>Avalambaka Kapha</u> ， <u>prana V</u>
32. Kurcha sira 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	後腳掌 1	視覺，Agni，胃， <u>Pachaka Pitta</u> ， <u>Kledaka Kapha</u> ， <u>Samana Vata</u> ，影響頭腦，心，平靜Vata。 <u>Alochaka P</u> ， <u>𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱</u> ， <u>𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱</u> ， <u>𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱</u>
33. Indravasti 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	小腿肚中心 1/2	消化，肚臍， <u>Samana Vata</u> ， <u>Pachaka Pitta</u> 和小腸， <u>Rasa Dhatu</u> 。
34. Guda 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	1 ✓	肛門 4	生殖系統，氣體，尿 <u>Apana V</u> 。
35. Katikataruna 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	臀外側 1/2	骨組織，便秘， <u>Sleshaka Kapha</u> ， <u>Bhrajaka P</u> 。
36. Kukundara 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	4指指臀 1/2	<u>Kledaka Kapha</u> ，骨組織，脂肪組織，血液，神經渠道， <u>Ranjaka P</u> 。
37. Nitamba 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	4指上臀 1/2	血漿和淋巴系統，身體脂肪，骨骼系統，泌尿系統，重要的Kapha marma
38. Parsvasandhi 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	5指下腰 1/2	第二輪(Svadhishthana)，卵巢，消化渠道，排泄系統
39. Brihati 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	7指上背 1/2	<u>Bhrajaka Pitta</u> (皮膚溫度)， <u>Vyana Vata</u> ，血漿組織，淋巴系統 - 10 輪 3 輪
40. Amsaphalaka 𑖦𑖳𑖫𑖪𑖱	2 ✓	4指上背 1/2	呼吸系統， <u>Sleshaka Kapha</u> ， <u>Prana and Vyana Vata</u> ，第四輪(心輪)

Doshas and the Organs

Each organ is primarily governed by one dosha, By knowing which dosha controls which organs, one achieves the health of the appropriate organ through balancing the elements (dosha)

By merely knowing which dosha is related to which tissue layer and body system, Ayurveda can identify and bring balance to health problems, For example diabetes is a condition of the water (glucose) metabolism srota, Kapha dosha causes this condition (from sweet tastes). By removing water increasing foods and herbs from one's diet and eating fire and air increasing food (bitter and pungent tastes), diabetes is controlled.

Certain herbs like shilajit and gudmar , and special Ayurvedic abhyangas like are also used specifically for healing the pancreas and kidneys.

doshas中和器官

每個器官主要受一個DOSHA，通過知道哪個DOSHA控制哪些器官，一個實現通過平衡元素（DOSHA的適當的器官健康）

僅僅知道dosha是相關的組織層和身體系統，

阿育吠陀可以識別和帶來平衡健康問題，例如糖尿病是一種代謝srota條件的水（葡萄糖），卡法DOSHA原因導致這種情況（甜味）。從一個人的飲食中除去水分增加食物和草藥，吃火和空氣增加糧食苦澀和辛辣的口味，控制糖尿病。

像shilajit和gudmar的，和特殊的草藥abhyangas的像某些草藥也可用於專門為治愈的胰腺和腎臟。

Doshas 的原始起站點：

Vata	Pitta	Kapha
結腸	小腸	胃
大腦	肝臟	肺
大腿	脾臟	心包
骨頭	膽囊	三焦
腎臟	腎臟	-----
尿 / 膀胱	心臟	尿 / 膀胱
pancreas 胰臟	胰臟	胰臟
_____	子宮	睪丸

Using cross-referencing , by knowing a symptom , Ayurveda finds the imbalanced srota.

Srotas include : veins (shira) , arteries (dhamani) , capillaries (rasavahini) , ducts (nadi) , passages (pantha) , tracts (marga) , spaces inside the body (sharirachidra) , ducts open at one end and closed at the other (samvritasamvrita) , residence (sthana) containers (ashaya) , and abodes (niketa) , They are the visible and invisible areas in the body's tissue elements .

使用交叉引用，知道的症狀，阿育吠陀發現的不平衡 srota 。

Srotas包括：靜脈（希拉），動脈（dhamani），毛細管（rasavahini），管道（納迪），通道（pantha），域（Marga的），內部空間身體（sharirachidra），管的一端打開和關閉在其他（samvritasamvrita），居住（sthana）容器（ashaya），的住所（niketa），他們是在人體的組織元素的可見和不可見的區域。

Affliction of these srotas creates vitiation of the tissues that reside there or pass through then (vitiation of one leads to depletion of the other) .

Vata and Kapha doshas cause vitiation of the srotas and tissue elements (Charak Samhita vimanasthana CH. 5 verse 9)

痛苦這些srotas創建的組織，在那裡居住，然後或通過（一個導致枯竭的其他vitiation的） vitiation 。

Vata和卡法doshas中的原因vitiation的的srotas和組織元素（查拉克本集vimanasthana第5章第9節）

Srotas : Body Channel Systems

Other parallels exist between east and west concerning srotas.

Srotas are the channels , pores ,or systems that carry or circulate the doshas and tissues (dhatus) or their process of circulation the dhatus are transformed from the first to the last tissue layer (Rasa through shukra) ,

Each dhatu has two aspects: nutrition for its own tissue layer and sustenance for the next developing dhatu.

Srotas : 內容頻道

其他Parallels存在東和西部srotas之間。

srotas的通道，孔隙，或系統的攜帶或循環doshas中，的組織（dhatus）點或他們的流通過程中的dhatus從第一個到最後一個的組織層（通過shukra莎）轉化，
每個dhatu有兩個方面：營養為自己的組織層和寄託在未來的發展中dhatu。

Ayurveda notes 16 systems several more than those that are currently considered.

The origin sites which carry each dhatu are listed on the next page

阿育吠陀指出16個系統數超過那些目前被認為的。

下頁列出每個dhatu的原始站點進行

Swedavaha Kapha	東西
-----------------	----

Channels 渠道

Channels (Srotas) 渠道	Causes of Srotas Vitiation 渠道受損的原因
呼吸 Pranvaha Vata	抑制自然敦促、缺乏油、過度飢餓
消化 Annavaha Pitta	腐敗的、不消化的食物
代謝水 Udakavaha Kapha	過熱、消化不良、酒精、乾燥的食物、過渡口渴
血漿 Rasavaha Kapha	過度肥胖、過冷、油膩食物、過度憂慮
紅血蛋白 Raktavaha Pitta	過熱、過油膩、刺激性食物、刺激的飲品、過渡的曝曬陽光、過渡的火
肌肉 Mamsavaha Kapha	重的食物、用餐後睡覺
脂肪 Medovaha Kapha	缺乏運動、午睡、高脂肪食物
骨骼 Asthivaha Vata	過度刺激的運動、磨骨、過度Vata的食物
骨髓 Majjavaha Vata	破碎，多餘的液體，骨髓損傷和壓縮、乾燥的食物
生殖 Shukravaha Kapha	過早的性行為，抑制性衝動，過度的性放縱
排泄 Purishavaha Vata	抑制排便的衝動，吃過量的食量，吃宵夜
尿 Mutravaha Kapha	抑制小便的衝動(當有小便的衝動)，吃，喝，和性交
皮脂腺 / 汗 Swedavaha Kapha	過度運動、過熱、生氣、悲傷、恐懼、過早吃冷或熱的東西

Systems Srotas 系統渠道	Main organ site : Related dosha 器官 & dosha	Signs of Excess 過度的症狀
呼吸(生命氣息) Pranvaha Srotas	心臟、結腸、鼻子、氣管、 消化道 Pleurae : Vata	換氣過度
消化 Annavaha Srotas	消化 / 小腸 Pitta	胃酸過多、腹瀉
代謝(水) Udakavaha Srotas	味覺與胰腺 : Kapha	饑餓、低血糖
淋巴管 / 血漿 Rasavaha Srotas	心臟、血液、血管 : Kapha	水腫、淋巴結腫大、淋巴管
循環 / 血液 (紅血蛋白) Rasavaha Srotas	肝、脾 : Pitta	高血壓、皮膚疾病、脾、出 血、膿腫、黃疸、癌症
肌肉發達 Mamsavaha Srotas	韌帶、皮膚 : Kapha	震顫
脂肪 Medovaha Srotas	腎和器官覆蓋 : Kapha	浮腫、肥胖
骨骼 Asthivaha Srotas	脂肪組織、臀部 : Vata	額外的骨組織
骨髓 Majjavaha Srotas	骨骼、關節 : Vata	失眠、疼痛、震顫、過敏 症、過於敏感 ✓
生殖 Shukravaha Srotas	外生殖器 : Kapha	早洩、白帶、遺精
皮脂腺 / 汗 Swedavaha Srotas	脂肪、毛囊 : Kapha	過渡油膩的汗水
排泄 Purishavaha Srotas	直腸、結腸 : Vata	腹瀉
尿 Mutravaha Srotas	腎臟和膀胱 : Kapha	多餘或尿頻 ✓
女性生殖 Artavaha Srotas	子宮、月經、激素 : Pitta	月經過多
女性生殖 stanyavaha Srotas	母乳 : Kapha	過多的流體母乳

從上圖我們可以看到，
一個Vata過量會造成，結腸，直腸，骨骼或神經系統等問題。

Pitta紊亂會發生在女性生殖，消化和循環系統。

Kapha 統治其餘通道：新陳代謝，淋巴，肌肉，脂肪，生殖，皮脂腺和的女性生殖系統（母乳系統）。

當這些srota被耗盡，具體的症狀發展

Systems (Srotas)	Signs of Deficiency 不足的跡象
呼吸 Pranvaha Vata	呼吸異常(呼吸急促或呼吸困難)
消化 Annavaha Pitta	乾燥的舌、唇、喉、口渴、低食慾
代謝水 Udakavaha Kapha	喪失飢餓感、厭食、消化不良、噁心、嘔吐、高血糖
血漿 Rasavaha Kapha	喪失飢餓感、厭食、噁心，沉重感，嗜睡，發熱，暈厥，貧血，血液循環塊，陽痿，消瘦，消化功能差，早生白髮和皺紋，脫水
紅血蛋白 Raktavaha Pitta	皮膚粗糙，裂縫，失去光澤，乾燥，倒塌的靜脈和動脈，冷，酸的東西的慾望，貧血，消化功能紊亂，過敏性紫癜
肌肉 Mamsavaha Kapha	肌肉組織vitiatio，懸雍垂或子宮頸發炎，扁桃體炎，癰瘡、結節性甲狀腺腫、發炎的喉頭、痔瘡（肛門區域或擴張血管直腸腫瘤的粘膜）、平滑肌瘤，顆粒腫瘤，脫皮的肌膚，肌肉痙攣，肌張力差。
脂肪 Medovaha Kapha	孵化的跡象，症狀和泌尿系統疾病，包括糖尿病，亂蓬蓬的頭髮，消瘦，皮膚乾燥
骨骼 Asthivaha Vata	弱的骨頭和牙齒，缺乏骨骼和牙齒的組織，牙齒開裂感覺，骨骼疼痛，變色和失去的頭髮和指甲，骨質疏鬆症
骨髓 Majjavaha Vata	關節疼痛，頭暈，昏厥，關節腫脹，神經麻痺，帕金森氏（喪失肌肉神經）Vata
生殖 Shukravaha Kapha	陽痿，不育，或生病的後代
排泄 Purishavaha Vata	便秘（可能會發生疼痛和聲音）
尿 Mutravaha Kapha	量少、排尿困難、排尿疼痛
皮脂腺 / 汗 Swedavaha Kapha	少汗或困難流汗、粗糙的皮膚、灼燒感、汗毛倒豎
子宮 Artavaha	少量或延遲月經，激素不足
乳房 Stanyavaha	缺乏母乳

Channels (Srotas) 渠道	Symptoms of Blocks 呈現塊狀的現象	Symptoms of overflow 呈現氾濫的症狀
呼吸 Pranvaha Vata	咳嗽，哮喘，食管裂孔疝	肺穿孔
消化 Annavaha Pitta	腫瘤	嘔吐、胃穿孔、腸穿孔、潰瘍
代謝水 Udakavaha Kapha	糖尿病，胰臟癌，舌乾，脣，唇 喉乾	厭食，吐水
血漿 Rasavaha Kapha	嚴重的腺體腫大，淋巴阻塞，淋 巴腺癌	咳血
紅血蛋白 Raktavaha Pitta	心律失常，肝或脾腫大	出血
肌肉 Mamsavaha	慢性炎症，平滑肌瘤	撕裂的肌肉組織
脂肪 Medovaha Kapha	脂肪瘤（皮下，通常是良性的） 動脈硬化	撕裂的脂肪組織
骨骼 Asthivaha Vata	鈣化，骨刺，癌症	骨頭斷裂
骨髓 Majjavaha Vata	抽搐，昏迷	損壞
生殖 Shukravaha Kapha	陽痿，睪丸腫大，結石，子宮腫 瘤	精子在膀胱
排泄 Purishavaha Vata	腫瘤，腸塊，憩室炎，便秘或不 足的大便，疼痛	結腸穿孔
尿 Mutravaha Kapha	困難排尿、尿結石、排尿疼痛	膀胱破裂
皮脂腺 / 汗 Swedavaha Kapha	不流汗	汗液在血漿中
子 宮 Artavaha	痛經，閉經，萎黃，腫瘤，排尿 疼痛	糞便中有尿，尿中有血
乳房 Stanyavaha	沒乳汁、痛、腫，乳腺炎，腫 瘤，癌症	乳房受傷

Systems (Srotas)	Main organ sita: Related 主要器官座落 Dosha	signs of Excess 過量的跡象
Respiratory (Vital Breath) Pranvaha Srotas 呼吸(元氣)	心臟、結腸、鼻子、氣管、 消化道、胸膜 : Vata	過度換氣
Digestive 消化 Annava Srotas	消化、小腸 : Pitta	胃酸過多、腹瀉
Metabolism(water)新陳代謝 Udakavaha Srotas	顎、胰腺 : Kapha	水腫、腺體腫大、淋巴管
Lymphatic / plasma 淋巴管/ 血漿 Rasavaha Srotas	心臟和血管 : Kapha	edema 浮腫/ 腺體瘤 swollen glands 腺體腫大， 淋巴腫大
Circulatory / Blood (Hemoglobin) Raktavaha Srotas <i>Circulation</i>	肝臟和脾臟 : Pitta	hypertension高血壓，皮膚 疾病, spleen, or bleeding脾 臟出血, abscesses膿腫， jaundice黃疸， inflammations炎症
Muscular 肌肉 Mamsavaha Srotas	韌帶和皮膚 : Kapha	震顫
Fat / Adipose 脂肪 Medovaha Srotas	腎和器官覆蓋物 : Kapha	浮腫和肥胖
Skeletal 骨骼 Asthvaha Srotas	脂肪組織，臀部 : Vata	多餘的骨組織
Marrow 骨髓 Majjavaha Srotas	骨頭和關節 : Vata, <i>Kapha</i>	失眠，疼痛，震顫，過敏， 過於敏銳
Reproductive <i>生殖</i> Shukravaha Srotas	外生殖器: Kapha	早洩，帶下，遺精， 夜晚射精
Sebaceous / Sweat <i>汗</i> Swedavaha Srotas	脂肪和毛囊 : Kapha	過渡油膩的汗水
Excretory 排泄 Purishavaha Srotas	直腸和結腸 : Vata	腹瀉
Urinary Mutravaha Srotas	腎和膀胱 : Kapha	過多或頻繁的尿液
女生殖 Artavaha Srotas	子宮（月經，激素）: Pitta	過多的月經
Female 女生殖 Stanyavaha Srotas	母乳和月經 : Kapha	過多的母乳

elimination

Marma Points & 渠道(Srota) & 症狀治療

Srota	Marma Points	治療
呼吸系統, 肺, 心臟 Pranavaha	Sthapani, Talahridaya Kshipra, Hridaya, Phana	呼吸, 心臟, 肺 / 哮喘
消化系統 Annavaaha	IndraBasti, Nabhi Kurchashira	消化 / 消化不良, 氣體, 噁心, 腹瀉, 胃, 腸
水 (新陳代謝) Udakavaha	Basti, Urvi, Apastambha Kurpara, Janu	液體代謝, 胰腺, 糖尿病
血漿 (淋巴) Rasavaha 心臟, 皮膚	Nila (Manyu), Hridaya(heart) Kshipra, Stanamula, Lohitaksha, Amsaphalaka	淋巴管, 淋巴結, Kapha 障礙 脾. 紅斑性狼瘡. 胸腺
血液, 循環系統, 心臟, 肝臟 Raktavaha	Hridaya / Nila(Manyu), Nabhi, Kurpara, Janu膝蓋 Brihati, ShiraMatrika	血液, 血紅蛋白/肝, 脾, 皮膚紅 疹, 出血性疾病
肌肉 Mamsavaha	TalaHridaya, Guda 肛門, Kurchashira, Kakshadhara Stanarohita, Indrabasti	水液代謝/胰腺, 糖尿病
脂肪 Medavaha	Basti, Katikataruna, Nitamba	脂肪 (脂肪) / 腎臟, 膜
骨骼 Astivaha	Sthapani, Adhipati Shankha, Utkshepa, Kukundara, katikataruna, janu manibandha, simanta	骨架/骨骼, 結腸, 毛髮, 指甲
骨髓 Majjavaha	Simanta, Shringataka Sthapani, Adhipati, Apalapa, Apastambha	神經系統 - 骨髓/骨骼, 關節, 記 憶, 失眠, 焦慮, 煩惱
生殖 Shukravaha	Guda, Kukundara, Vitapa, Gulpha, Basti	男性生殖/生殖器, 陽痿, 前列 腺, TB
泌尿 Mutravaha	Katikataruna, Kukundara, Basti, Guda	結腸, 膀胱
排泄(糞便) Purishavaha	Guda, Shankha, Parshvasandhi Sandhi, Urvi Adipathi, Basti, Katikataruna Krikatika	直腸, 肛門, 腹瀉, 便秘, 腸炎, 便血, 痔瘡
汗水 Swedavaha	Stanarohita, Nila, manyu, Katikataruna, Stanamula	直腸, 肛門, 腹瀉, 便秘, 腸炎, 便血, 痔瘡, 脂肪組織, 皮膚毛 孔, 出汗
女性(子宮 / 卵巢) Artavavaha	Katikataruna, Kukundara, Basti, Guda, Nabhi	子宮, 輸卵管/ PMS, 月經問題, 更年期, 生育 / Apana Vata
女性(乳房) Stanyavaha	Stanamula, Stanarohitam Hridaya, Nitamba Kashadhara / Basti	乳房, 乳頭/哺乳期, 乳腺腫瘤和 膿腫

eliminatory