

大智慧玄化「刷牙功」

文／常務董事施文儀醫師

筆者試著將刷牙與修行、練功結合，對忙碌的現代人而言，不失為「片刻」清淨、養身、潔牙的好方法之一



現職

僧伽醫護基金會常務董事

經歷

行政院衛生署疾病管制局副局長

學歷

美國霍普金斯大學公衛研究所

臺灣大學公共衛生研究所

壹、前言

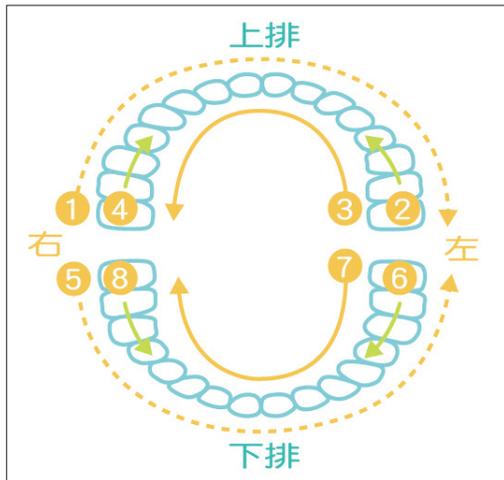
刷牙不外把牙齒露在口腔中的每個面都刷(擦/掃/刮/洗/漱)乾淨。練功不外是以鬆柔慢靜的心法來調養身心，而使身心達到鬆柔慢靜的各種境界。

把練功在調身與調心的心法運用在清潔牙齒上，不但牙齒清得更乾淨，口腔的組織(舌/牙齦/齒槽骨/口腔黏膜)也都更健康，口腔以外的身、心也將修練得更鬆柔慢靜。

環顧所知的氣功法門，少有將異物(牙刷/牙縫刷/牙線)放入身界內(口腔)來練功的，若要做到鬆柔慢

靜，遠比其他自我體表或筋膜的按摩推拿功法困難許多，所以刷牙練功不失為練功者的一項挑戰，而非譁眾取寵的噱頭。

行住坐卧四威儀修行之道古德早已揭示，只不過高僧大德少有提及四威儀也在練功。修行未必是練功，練功是修行的方法之一。因此生活中的各式動作都能因修持調心、調息及各種止觀法門而粹練精進，通達明心見性，但是若只要練功或性命雙修，則生活中有許多的動作都不符練功的條件及效率。祖師們也想突破此坎。什麼睡覺功、醉功、卡拉OK功、洗澡功等目不暇



給，或可參考，也增添不少練功樂趣，畢竟工作能修行已著實不易，又要能練功，非經巧思設計營造，是不易達到效果的。

刷牙能修行是毋庸置疑的，前法鼓文理學院校長(現任西蓮淨苑住持)上惠下敏和尚提倡的刷牙便是現代明證。但能不能在刷牙中練出功來，或說刷牙也能導出氣功態來，能否因刷牙而性命雙修？氣血通暢？氣場圓覺流暢？則用功處應該與修行是不同的。就像學佛修行者參禪打坐修定慧通常不練功，道家修道人打坐是為了練丹或練功，不以斷離生死為目的，這是簡而易明的通識。我們能否既修行又養生，以我們的程度，很難信手拈來就有，非經細心體驗設計難以落實。筆者曾是牙醫師，學習佛法及氣功多年，試著將刷牙與修行、練功結

合，對忙碌的現代人而言，不失為「片刻」清淨、養身、潔牙的好方法之一。

貳、通識

每次刷牙都得花至少10分鐘來刷，一天至少徹底刷一次牙比隨便刷幾次還重要，原則是睡前刷比早上刷重要，飯後刷比飯前刷重要。就將「當下」這一次10分鐘的刷牙好好刷，並當作練功的定課之一，將刷牙與練功定課綁在一起，你會覺得CP值更高，刷起來也更起勁。

若牙仍沒刷好，表示功也沒練好，不是定課沒做，就是功沒練對。故當你拿起牙刷，擠上牙膏時，是鬆柔慢靜？還是牙膏亂擠一通？刷牙是否草草了事？害怕刷不乾淨而拼命用力刷？來回橫刷像在鋸牙齒？只有上下直刷，誤以為牙齒是純平面而不知它是球弧(凹凸有緻的弧面與溝隙)？未刷到牙齦下？有無按摩牙齦？有無心存感恩牙齒的貢獻，想要好好照顧牙齒？

介紹「刷牙功」前，每個人最好都先張口照鏡子，好好地看過自己的口腔及牙齒的形狀和排列，亦可輔以圖片或牙齒模型，當你閉起眼睛也能觀想出自己牙齒的形狀及位置，也不妨將手指放入口內摸摸

每顆牙的內外表面及舌頭、黏膜，這樣做對將牙刷等工具放入口腔潔牙時，較易有整體感，不會格格不入，也能自我檢查口腔黏膜有無纖維化或硬塊腫瘤等。特別觀察哪些牙擁擠不齊？哪些牙縫太大？哪裡

不易刷到得要仔細刷？

一般而言，每顆牙齒露在口腔內的部分均有五個面(頰側/舌側/牙縫面x2/咬合面)

，且都不是「平面」，〔貝氏刷牙法〕即是針對舌側/頰面/咬合面此三面設計而發展的方法。

還有一處未露出，卻易有牙菌斑及牙結石的堆積，位於牙齦邊緣蓋住齒頸部，圍繞齒頸部形成一條小縫溝，這裡是刷牙不易注意的地方，「旋轉刷牙法」即是針對此處特別發展的方法。

牙縫的清潔不是將牙刷用力壓就能做到，所以採用牙線或牙縫刷來刷牙才不至於傷害牙齒或牙齦。

不刷乾淨，想靠牙膏或漱口水來清潔乾淨是異想天開的幻想。君不見馬桶即使每次便完都用4~6公升的水去沖，不用幾天尿垢就咬在瓷面

上，不刷不掉！

有了以上的基本認知，我就可以來介紹刷牙功了。

叁、刷牙功

「刷牙功」分「刷法」與「功法」兩部分介紹。「功法」又分「心法」與「手法」來說明。

【刷法】

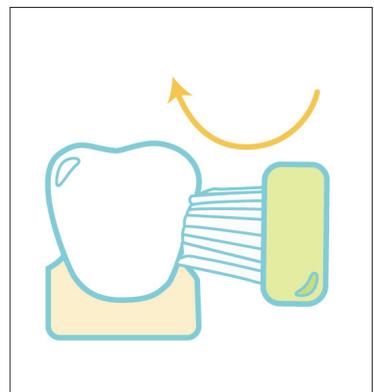
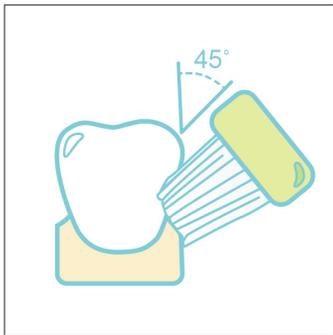
以拇指及其餘四指輕輕扣住牙刷柄即可，不是用掌心握住以避免用力過大、不夠細緻、不夠靈敏。

A. 貝氏刷牙法(優化版)

以牙刷刷毛尖端或刷毛桿側貼住牙齒的頰側/舌側表面，做劃圈的輕輕刷或擦(約2~5mm直徑)，再以牙刷毛尖劃圓圈方式刷咬合面。此即幫牙齒刷澡及擦澡，用刷毛側面摩擦牙齒表面，即使用力過大也不會傷害牙齒及牙周，以牙尖刷牙務必避免太大力。咬合面有許多凹凸的結構，故用毛尖來擦刷。

B. 旋轉刷牙法(優化版)加牙齦按摩

牙刷毛尖先置於

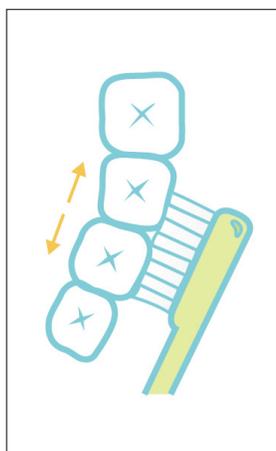


齒頸，並與牙冠成45度夾角。微壓刷毛並震動幾下以按摩牙齦，再旋轉刷毛使像掃地掃牆角之挑轉狀。

下顎牙齒由下往上挑轉，上頷牙齒由上往下挑轉。

如此可將齒頸部易堆積牙菌斑的地方及部分牙縫「掃」乾淨。

以上A+B 每次只刷1~2顆牙，再依自己的習慣依序上下及頰、舌側、咬合面擦+掃乾淨。



C. 牙縫清潔法 (包括牙縫之牙齦按摩)

準備兩把大小適中的牙縫刷，大縫用大號的，小縫用中、小號的（大小可經使用後再挑選決定）。不要幻想自己可以「抹壁雙面光（台諺）」，一個牙縫有兩個牙面都須微微示意靠去單獨刷，牙縫刷在牙縫中穿梭，不是當牙籤在用，而是要上上下下左左右右地清潔乾淨，靠近牙齦的刷動可以達到按摩牙縫間牙齦的效果。

D. 刷舌頭

以牙刷毛尖刷舌頭表面。刷完後可以用舌頭去舔牙齒表面以檢查牙齒是否刷乾淨。通常牙齒還有牙菌斑時，會有滑膩的感覺，這時得再補刷。

E. 牙線/牙膏/漱口水輔助潔牙

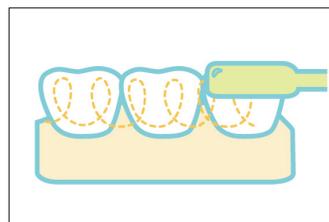
用牙線清潔牙總是最乾淨的方法，但是操作不熟練反而清不乾淨，建議從小訓練，此處不細談。

牙膏與漱口水並非必要的潔牙手段或材料。一般而言，牙膏與漱口水是有助潔牙的，不過其內含的殺菌劑長期使用可能改變口內菌相，而內含的清涼芳香劑有時反而會讓你產生已刷得很乾淨的錯覺。除非經醫師指示使用，其他人可以就個人的習慣及喜好，經常更換品牌並隨緣使用。

F. 補充事項

1. 上下門牙的舌（腭）側，牙刷平放刷不到，故需將牙刷頭直放進去輕刷。

2. 每次只刷1~2顆牙，所以意念的專注及觀想(形狀)很重要。



3. 牙菌斑不是想像中的難刷掉，就怕沒刷到，所以輕刷即可去除，故重點在刷/擦/掃到幾次，不是想畢其功於一「刷」。建議畫圈或挑轉次數每牙5~10次。

🌿【功法一心法】

1. 全身放鬆：胸口（膻中）一鬆，後背原來平板一塊的感覺會消失。一般人只要一拿起牙刷就口，上半身（肩/胸/上腹）就不自主地向上拉起，五臟六腑未歸其位，形成「提心吊膽」，若再加上專注，實反而有害養生。

2. 先讓手指與心輪（膻中）有連繫感（即能量連結），再將牙刷帶進口內。牙刷進入口內才不會卡卡的。

3. 若手上有氣感及氣場出現，保持開展喜悅，手不要用力，則能量感便會持續。

4. 誠心誠意地刷牙也是有氣場感維持的關鍵。練此功熟練者可注意刷牙時氣場的變化。

🌿【功法一手法】

1. 不用力：手腕、小手臂、大手臂都不出力也不用力。讓它們被手指及手掌帶動而動，故手臂肌肉均盡量不收縮。

2. 以指根來帶動牙刷的去向，去

刷/擦我想刷的地方及畫圈、刷、擦、按摩。

3. 以手掌之尺側（小指側）之轉動去挑轉牙刷。盡量不要動用到小手臂及大手臂。

4. 手部動作多為向內，屬陰動動作，肌肉不易出力故更容易想出力而使手臂肌肉收縮，而忘記鬆柔延展。

需在放鬆肩/背情況下，手指的能量才連得上心輪（膻中）。

5. 輕刷不用力，手部的氣感才會察覺，配合意念的專注及觀想，你對牙齒的感恩心及照顧心之能量才進得去，這才是真心誠意的刷牙。

6. 用力沒有好處。手用力了，氣血反而不通，牙齒被刷壞或鋸出「V」字形，牙齦萎縮，無一是處。牙菌斑不須用力即可清除。

7. 輕輕地刷不只可以刷掉牙菌斑，更可做牙齦按摩。🧘

聲明及誌謝

末學曾是牙醫師，後專研公衛，指導刷牙算是本業，至於練功算是業餘。末學的功法見地及心得主要受業於大智慧法門潘明聰老師及太極拳大師玄化的指導。本文得以完整嘉惠有緣人，在此深致謝忱。

本功法純供參考，有練功疑慮者，宜請教專業指導。
