

放鬆身心

教給各位一個呼吸的方法：吸氣時觀想非常的清涼舒暢，好像因為吸一口氣，把體內濁氣都排了出去；呼氣時把身體感受到的重量、負擔——身體的重量和頭腦的負擔，都隨著呼氣而排了出去。

換句話說，諸位練習把身體放鬆、頭腦放鬆、眼球放鬆，身體每一部位都放鬆，然後注意呼吸，感覺從鼻尖出入的呼吸很舒暢、很舒服。

平時不知道呼吸是這麼的舒服，其實能夠呼吸，便是得天獨厚的享受。

➤ 把壓力、負擔全部呼出

吸氣時不要注意吸的氣到了那裡，只要想像吸進去的氣，把身體的每一個毛孔像窗子般打開，體內所有的廢氣全因吸氣換掉。呼氣時則慢慢呼出，把身上所有的負擔、壓力、感覺，全部隨著呼氣而排得乾乾淨淨，就像把倉庫裡所有陳年霉貨，清理得乾乾淨淨。

然後漸漸覺得身體虛虛渺渺，不像是一個有阻礙東西，而是四通八達、舒舒暢暢，呼吸就像和煦的微風穿透身體一樣，非常溫柔明淨輕鬆。這時候因為身體沒有負擔，頭腦也沒有壓力，所以非常舒暢安定而喜悅，一種淡淡的、輕輕的喜悅。

然後再運用三個原則：觀——運用方法，照——知道正在運用方法，提——發覺到離開方法時，立即輕鬆地回到方法上。

如果打坐不運動，氣脈不容易通，因此要做柔軟體操。打坐和一般運動的體驗不一樣，效果、利益也不一樣，因為一般運動只是使身體舒暢，但頭腦不可能很寧靜。要頭腦寧靜，還是得打坐。

失眠是因為腦神經緊張，而工作繁重、憂慮過度，會使腦神經緊張。用腦過多時，雖然未到達頭痛的程度，但頭會發熱。各位不妨用手按摩眉稜骨正中，如果不痛，表示頭腦不緊張，如果會痛，要按摩此處，因為這兩條筋一直通到後頸。按摩時要緩緩用力，使它感覺到痛，而不是強力刺激它，按摩太陽穴的效果都比不上按摩這兩個眉稜骨的顯著。