

二．修心養身七彩虹

○ 消 定 除 納 助 增 緩
怒 心 憂 悲 寧 活 痛
氣 神 慮 傷 神 力 楚

消 怒 氣

長期收藏怒氣，很不健康。不要壓抑怒氣，反而要好好照料自己，善待怒氣，並轉化為正面能量。

● 第一部 穴位按摩

少衝穴

穴位找法：

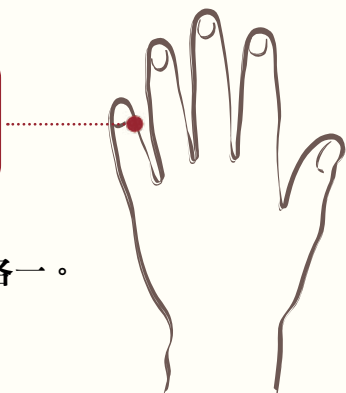
位於小指甲根部近無名指側，左右各一。

按摩方法：

用拇指和食指捏住小指二側揉捏。

各穴位每天按約 10-15 分鐘。

少衝穴



太衝穴

穴位找法：

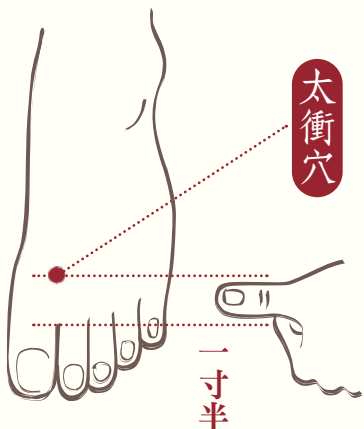
位於腳的大拇指與第二趾之間的趾縫之間，往腳背方向約一寸半的凹陷處，左右各一。

按摩方法：

用手指指腹向下按壓，並以圈狀按摩。按摩時盡量往腳跟方向施力。

各穴位每天按約 10-15 分鐘。

太衝穴

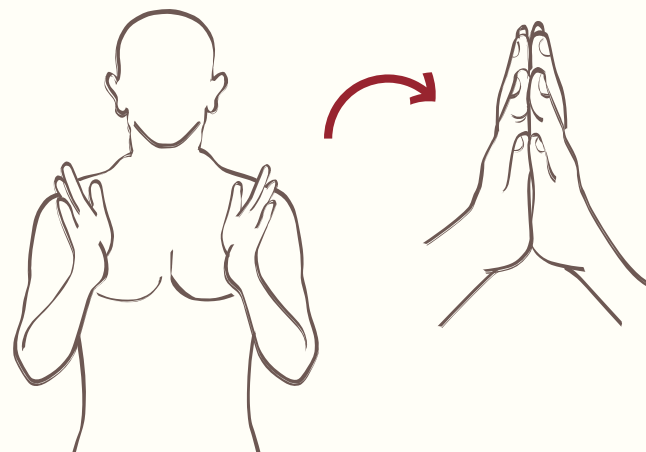


● 第二部 拍手氣功法及拉氣功

拍手氣功法

我們的手上有不少穴位，拍手時可以振盪氣脈，促進氣血通暢，怒氣盡消！

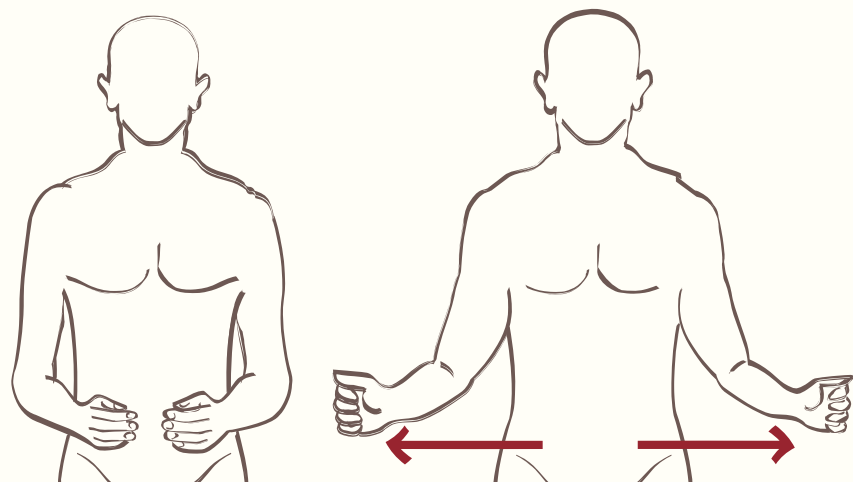
1. 雙手放於胸前，手指向上
2. 手臂拉開平肩，大力地拍響手掌，持續約 5 分鐘，每天做 3 次



拉氣功

雙手外開時想像藍天精氣，雙手內合時想像藍天精氣滲入體內，不管外間世界動靜，注意力集中兩手之上，可助清除雜念。

1. 雙手手掌互相摩擦，直至感到手心發熱
2. 雙手放於胸前，分開手掌至平肩，想像自己捧著一個球，感受一下手掌間的推力拉力



第三部 安靜呼吸練習

輕輕合上你的眼睛，調節一下自己的坐姿，使到自己變得輕鬆自在，然後深呼吸。

在呼吸的同時，在心裡對自己說：

- 「我快樂」
- 「我願意寬恕別人」
- 「我明白每個人都有他的痛苦」

每天進行大約 15 分鐘 或 在感到憤怒時進行

金句

愛退一步，海闊天空

寬恕他人，其實是解脫自我；
寬恕別人，終究是善待自己。（葉根譚）

一邊進行第一部及第二部練習，一邊唸金句，效果會更好！

定心神

心神不寧，做什麼事情都不能持久，心就像長草一樣擺動。放慢步伐，動靜有序，身心才可自如。

第一部 穴位按摩

神門穴

穴位找法：

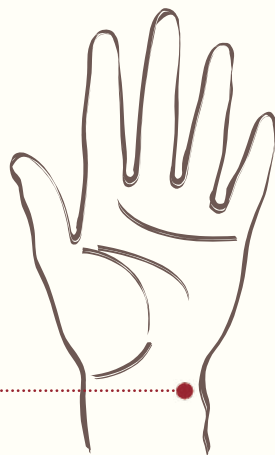
手握空拳輕輕彎曲手腕關節處，會發現有一條硬筋。神門穴就是位於硬筋與手腕橫紋的交會處，左右各一。

按摩方法：

用拇指指腹直接按壓位於凹陷處的神門穴約 30 秒。

各穴位每天按約 10-15 分鐘。

神門穴



內關穴

內關穴

穴位找法：

位於前臂掌側，從近手腕之橫皺紋的中央，往上約三指寬的中央。

按摩方法：

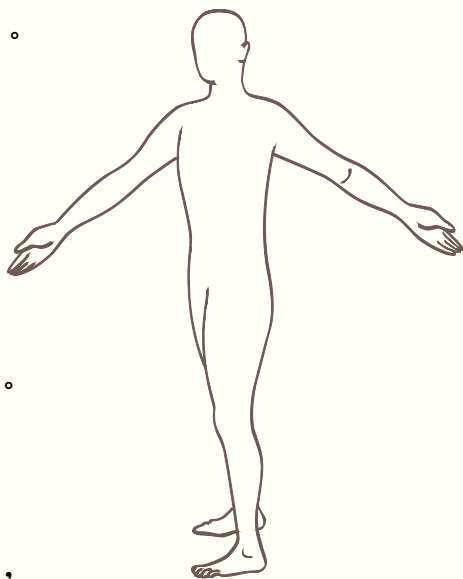
用拇指指腹向筋的凹陷處用力按壓，拇指可同時作環狀按摩。各穴位每天按約 10-15 分鐘。

● 第二部 旋拍肩腰

肩膀緊張，代表我們承擔著沉重的擔子；而腰則是一個人的中軸，代表著我們的支撐。此動作有助放鬆身心，讓人感到心曠神怡，逍遙自在。

1. 兩腳分開站穩，雙腳的距離要與雙肩的闊度差不多。兩手及肩膀自然放鬆，兩手垂下。
2. 轉動腰部，帶動兩手左右拍打。
3. 拍打動作及位置是左手拍右肩，同時右手拍左後腰。
4. 之後右手拍左肩，同時左手拍右後腰。往復循環。

每天做 3 次（早、午、黃昏），
次數是 36 下



● 第三部 安靜呼吸練習

輕輕合上你的眼睛，調節一下自己的坐姿，
使到自己變得輕鬆自在，然後深呼吸。
在呼吸的同時，在心裡對自己說：

- 「我的心好平靜、好踏實」
- 「我都值得被人關心、被人愛」

每天進行大約 15 分鐘 或 在感到驚恐時進行

● 金句

相信自己，才能活得燦爛。

不要想著我沒有什麼，想想我有什麼。

一邊進行第一部及第二部練習，一邊唸金句，效果會更好！

除憂慮

中醫有云：「人身諸病，多生於鬱。」多思善慮，最容易傷脾。學懂放下，柳暗花明，感恩生活原來如此簡單。

第一部 穴位按摩

足三里

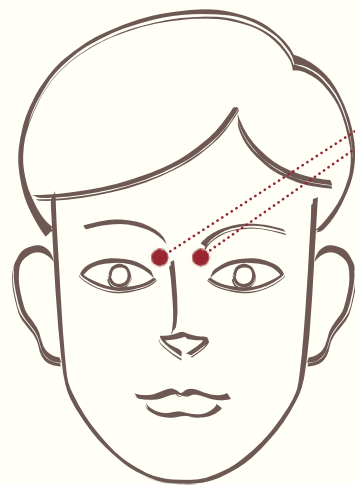
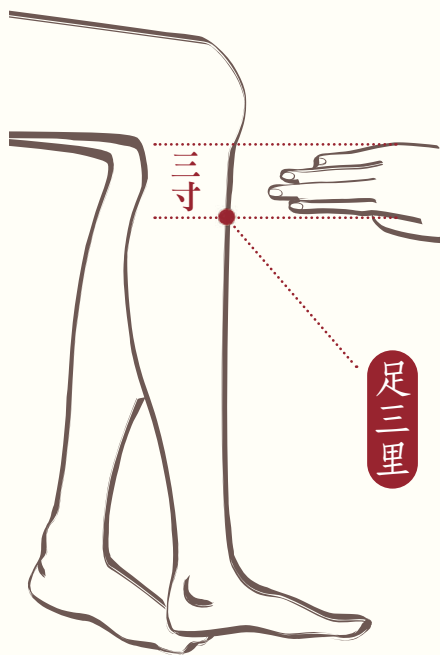
穴位找法：

位於外膝眼（膝蓋下方凹陷處）下約三寸，左右各一。

按摩方法：

用手指指腹向下按壓，並以圈狀按摩。

各穴位每天按約 10-15 分鐘。



睛明穴

睛明穴

穴位找法：

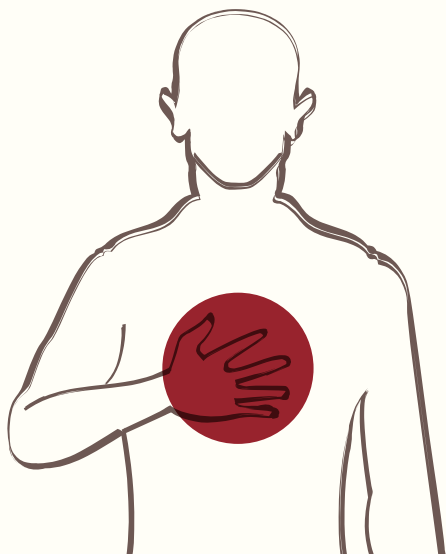
位在內側眼角的凹陷處，二側各有一穴。

按摩方法：

按摩時閉上雙眼，用食指和拇指指腹同時向內、向上按壓。

各穴位每天按約 10-15 分鐘。

● 第二部 拍打胸口



胸前的膻中穴，是宗氣聚集之處。拍打心口，有助開胸除悶，對於舒緩焦慮十分有效。

1. 略為用力用雙手手掌拍打。
2. 拍打位置約在鎖骨以下，胸口上半部。拍打時記住要緊鎖牙關。

每天做 3 次（早、午、黃昏），次數是 36 下

注：心臟有毛病或裝有心臟起搏器的人士不宜進行此活動！

● 第三部 安靜呼吸練習

輕輕合上你的眼睛，調節一下自己的坐姿，使到自己變得輕鬆自在，然後深呼吸。在呼吸的同時，在心裡對自己說：

- 「凡事都要輕鬆面對」
- 「我不需要太過擔心未來的事」
- 「我要好好感受現在的每一刻」

每天進行大約 15 分鐘 或 在感到擔憂時進行

● 金句

放棄執著，便能從煩惱中解脫。

我們不能決定自己會遇上什麼，
但我們能夠決定用什麼態度去面對。

一邊進行第一部及第二部練習，一邊唸金句，效果會更好！

納 悲 傷

哀傷因為不捨得失去。過悲傷肺，接納哀傷，學習感恩，慢慢走出傷痛，真正擁有心平氣和的心境。

第一部 穴位按摩

太淵穴

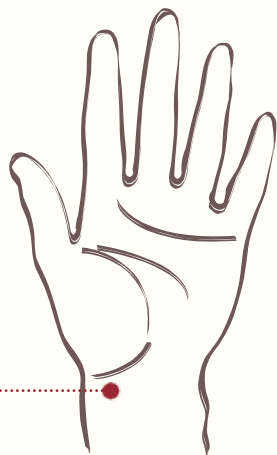
穴位找法：

手掌向上，輕輕彎曲手腕關節會產生橫紋及有兩條硬筋浮現。太淵穴位於硬筋外側的橫紋上，左右各一。

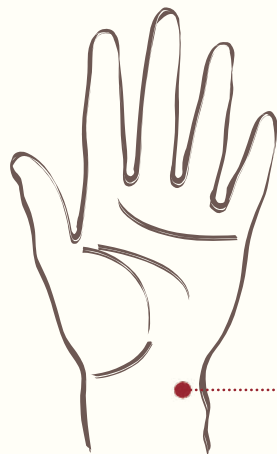
按摩方法：

用拇指指腹向下按壓，並以圈狀按摩。

各穴位每天按約 10-15 分鐘。



太淵穴



神門穴

神門穴

穴位找法：

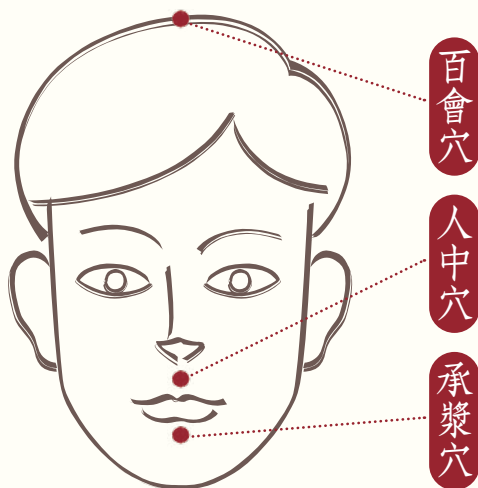
手握空拳輕輕彎曲手腕關節處，會發現有一條硬筋。神門穴就是位於硬筋與手腕橫紋的交會處，左右各一。

按摩方法：

用拇指指腹直接按壓位於凹陷處的神門穴約 30 秒。

各穴位每天按約 10-15 分鐘。

● 第二部 輕鬆拍拍



拍打頭部數個穴位，再加上愛護自己的句字，有助舒緩悲哀情緒，為自己療傷。

1. 想一想你現在面對的問題是什麼，例如：腰痛、和朋友吵架、親友去世等等。

注意：每次只專注於一個問題！

2. 用兩隻或以上的手指頭，以少許力拍拍百會、人中和承漿穴（圖示）；每個地方約五次。

3. 一邊拍，一邊想著自己面對的問題，並對自己說：
「即使我現在比較不快樂 / 不舒服，我仍然深深的、完全的接納我自己。」

● 第三部 安靜呼吸練習

輕輕合上你的眼睛，調節一下自己的坐姿，使到自己變得輕鬆自在，然後深呼吸。在呼吸的同時，在心裡對自己說：

- 「我為自己擁有的而感恩」
- 「我感激自己生活的每一天」
- 「我是我，我喜歡這樣的我」
- 「每個經歷都會幫助我更了解自己」

每天進行大約 15 分鐘 或 在感到悲傷時進行

● 金句

把開心的事與人分享，開心會加倍；
把傷心的事與人分享，傷心會減半！

每一次的得失，都是一次成長的機會。

一邊進行第一部及第二部練習，一邊唸金句，效果會更好！

助寧神

失眠的成因各有不同，可以是情志所傷，或者思慮過度等等。改善睡眠質素，有助提升健康。

第一部 穴位按摩

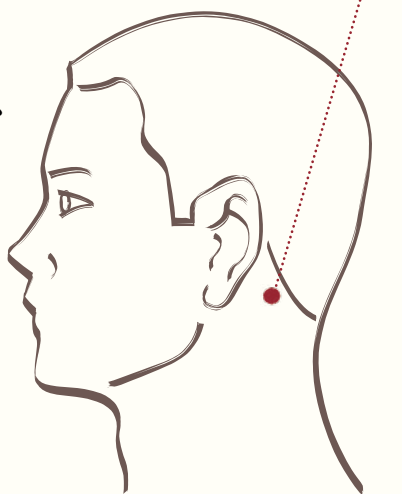
安眠穴

穴位找法：

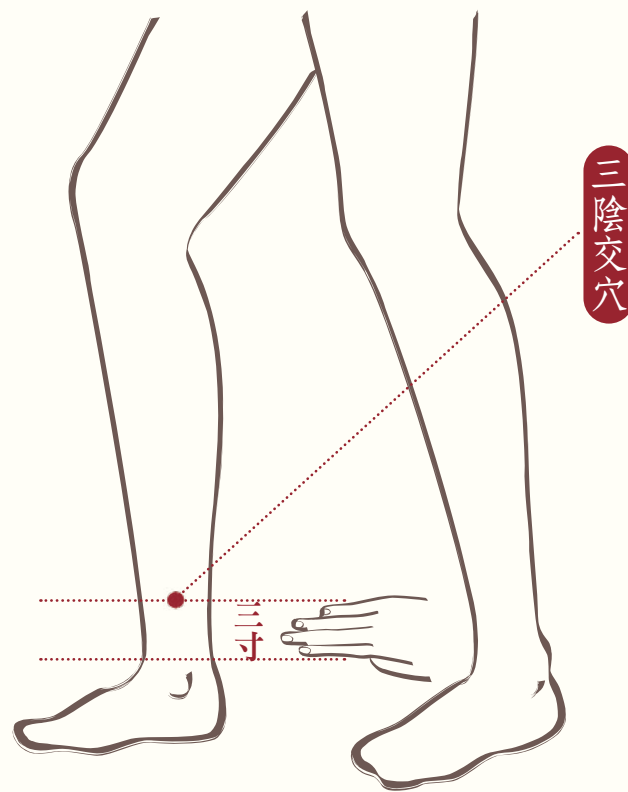
位於耳朵後約一寸，左右各一。

按摩方法：

用拇指指腹揉按穴位，力量以身體能夠承受為佳，每天 1-3 次，每次揉按 10-30 次。



安眠穴



三陰交穴

三陰交穴

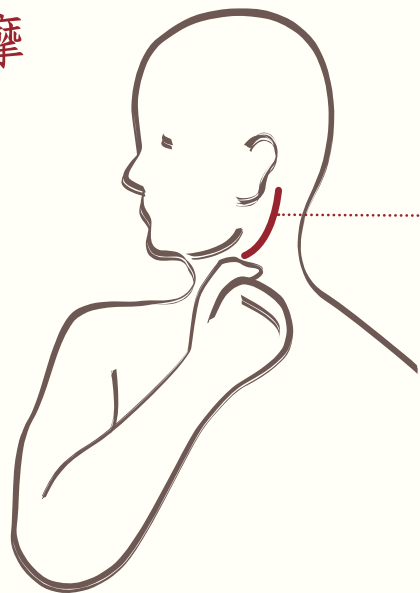
穴位找法：

位於內腳踝，骨頭凸出處上方約三寸的骨骼後側邊緣，左右各一。

按摩方法：

用拇指指腹向下按壓，並以圈狀按摩。
各穴每天按位按約 10-15 分鐘。

● 第二部 安睡按摩



胸鎖乳突肌

頸部兩側，有不少穴位有助安眠。配合按摩手法，就可以輕鬆簡單地為自己放鬆寧神。

1. 用力把頭轉到一側，能摸到一條肌肉從耳朵後那凸起的骨頭一直伸延到前頸部的胸骨及鎖骨處，這就是胸鎖乳突肌。
2. 用兩手拇指、中指及食指按壓胸鎖乳突肌約 2 分鐘。

● 第三部 安靜呼吸練習

睡前平臥床上，雙手自然放在兩旁，雙腿伸直，雙目微閉。自然均勻呼吸，逐漸調整使呼吸變得緩慢深沉。

在呼吸的同時，在心裡對自己說：

- 「我心情舒暢」
- 「我輕鬆自在」

吸氣要細沉，呼氣緩慢，呼出後再吸氣，循環往復。一般在 15 分鐘左右，持之以恆，可提高睡眠質量。

● 金句

愛自己，是重視自己的健康；
愛自己，是用喜愛的眼光看待自己。

學懂放棄，便能得到。

一邊進行第一部及第二部練習，一邊唸金句，效果會更好！

增 活 力

疲勞可說是現代人的通病之一。長期勞損，會導致形神過耗，元氣虧損。要增添活力，就要適量運動和休息。

第一部 穴位按摩

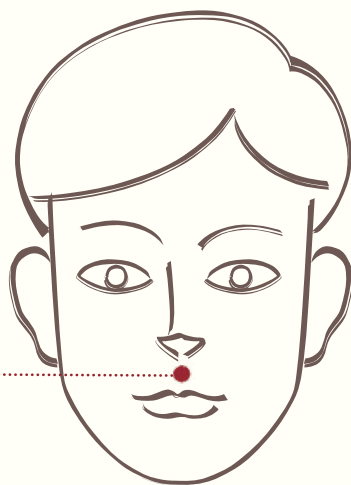
人中穴

穴位找法：

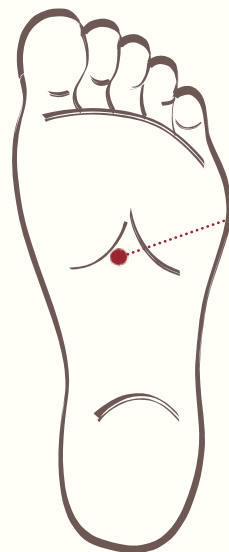
位於鼻樑根部與上唇之間。

按摩方法：

以拇指指尖往鼻部推壓穴位。



人中穴



湧泉穴

湧泉穴

穴位找法：

位於足心凹陷處，於腳底肌肉形成的「人」之紋的交叉處，左右各一。

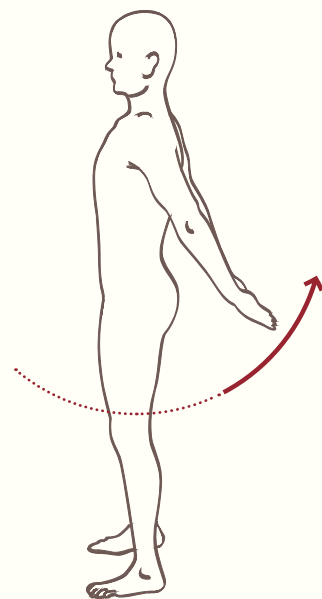
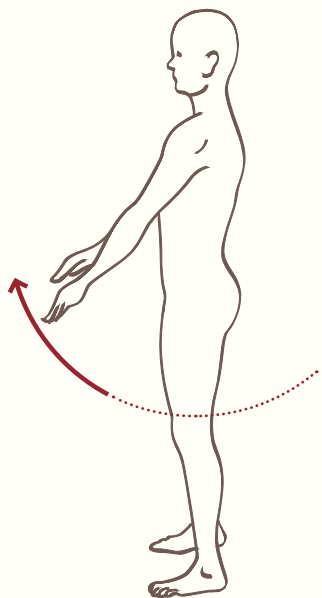
按摩方法：

用四隻手指頭抓住腳背，大拇指向下按壓數次，並以圈狀按摩。各穴每天按位按約 10-15 分鐘。

◎ 第二部 甩手操

甩手操任何人都可以做，而且不受時間和場地限制。最好在空氣新鮮，空曠通風的地方做操。如果你每天早晨做一次，全天都會覺得有精神！

1. 身體站直，眼向前望，腳伸直，腳趾用力抓住地下，兩腳距離等於肩寬。
2. 兩臂同方向前後搖甩。
3. 向後時用點力，向前時不用力，只靠雙手自行擺動。
4. 兩臂伸直不要彎曲。
5. 每天練習，時間按個人體力決定。



◎ 第三部 安靜呼吸練習

輕輕合上你的眼睛，調節一下自己的坐姿，使到自己變得輕鬆自在，然後深呼吸。

在呼吸的同時，在心裡對自己說：

- 「我現在可以好好休息」
- 「休息後，我會重新充滿力量」
- 「我可以感受到自己被四周包圍」

每天進行大約 15 分鐘 或 在感到疲倦時進行

◎ 金句

知足常樂

每天找個時間停一停，讓自己靜一靜。

一邊進行第一部及第二部練習，一邊唸金句，效果會更好！

緩 痛 楚

「通則不痛，痛則不通」。經絡不通，則氣血運行受阻，導致疼痛或麻木。疏通氣血，有助止痛效果。

第一部 穴位按摩

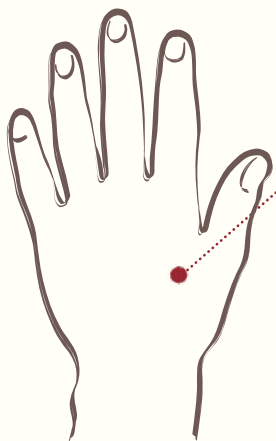
合谷穴

穴位找法：

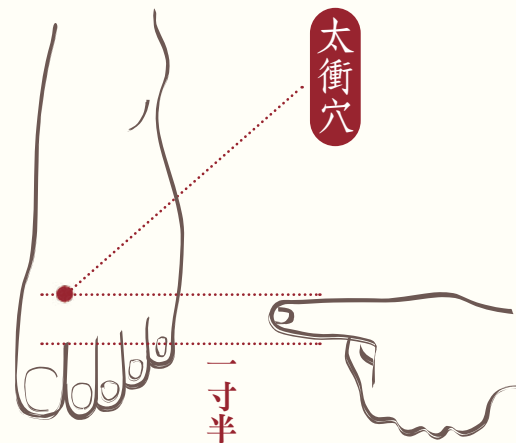
將拇指和食指張成 45 度角，合谷穴就位於骨頭延長角的交點。

按摩方法：

用拇指向下用力按壓 4~5 次，並作圈狀按摩。



合谷穴



太衝穴

一寸半

太衝穴

穴位找法：

位於腳的大拇指與第二趾之間的趾縫之間，往腳背方向約一寸半的凹陷處，左右各一。

按摩方法：

用手指指腹向下按壓，並以圈狀按摩。按摩時盡量往腳跟方向施力。

各穴每天按位按約 10-15 分鐘。

● 第二部 浴臉梳頭

浴面法

兩眼閉上，前後搓動兩手掌至發熱，然後將手掌後鼻旁兩側向上按摩到前額，再分開到兩側太陽穴，最後到下頷，反覆浴面36次。



梳頭法

兩手十指微屈成爪形，從頭部前面向後方輕輕梳理，反覆做36次。能改善頭部血液循環，舒緩鬱滯，疏利氣血。



● 第三部 安靜呼吸練習

輕輕合上你的眼睛，調節一下自己的坐姿，使到自己變得輕鬆自在，然後深呼吸。

在呼吸的同時，在心裡對自己說：

- 「我不需要因身體上的疼痛而感到煩惱」
- 「我不怕，這痛楚令我更堅強。」
- 「我能夠接納和包容這痛楚」

每天進行大約15分鐘 或 在感到疼痛時進行

● 金句

明天會更好

凡事感激，凡事包容。

一邊進行第一部及第二部練習，一邊唸金句，效果會更好！