

# 自我治療 (Version 03)

先決條件：

- 最好当天早上已經靜坐 1 小時,自我治療效果最佳。
- 若是經常早晚都有靜坐，臨時意外需要自我治療也是可以。
- 若是平常靜坐時間不夠，也是可以自我治療，只是效果會打折扣。

## I. 如何自我治療：

### 1. 靜坐 1 小時後，繼續做自我治療：

- 不需要收功，不要張開眼睛，心中默念「祈求祖師爺慈悲加靈加智慧，我○○○要幫自己傳能量自我治療」，然後開始做自我治療。
- 鼻子吸氣，同時用意念由 7 號能量點進能量 (自我治療時只有從 7 號能量點進能量)。呼氣時，同時引導能量由 7 號能量點到所欲治療之部位或器官，再由腳大拇指出。
- 自我治療 5-20 分鐘後，結束自我治療。睜開眼睛，雙手合十感恩，「感謝祖師爺」即可下座。

### 2. 如果靜坐結束下座後，再來做自我治療：

- 坐定位後，睜開眼睛，雙手合十請祖師，「祈求祖師爺慈悲加靈加智慧，我○○○要幫自己傳能量自我治療」，然後閉上眼睛即可開始自我治療。
- 鼻子吸氣，同時用意念由 7 號能量點進能量 (自我治療時只有從 7 號能量點進能量)。呼氣時，同時引導能量由 7 號能量點到所欲治療之部位或器官，再由腳大拇指出。
- 結束自我治療,睜開眼睛，雙手合十感恩，「感謝祖師爺」即可下座。每次自我治療 5-20 分钟。
- 可以多次自我治療，但是至少相隔一小時。

### 3. 緊急自我治療：(例如撞傷或跌倒等意外)

- 在緊急情況下不必請祖師爺即可進行自我治療,因在緊急狀況下能馬上想到做自我治療已經是非常不簡單之事,一切從簡事後再跟祖師爺稟報,相信他老人家會諒解的。

### 4. 靜坐同時自我治療 - 7/30/22 更新

- 保持靜坐姿勢，雙手放在大腿上
- 呼吸及能量點互相配合，鼻子吸/鼻子呼，同時用意念由 6-7-5-4-3-2 能量點吸入，引導能量到需要治療的部位或器官，從上而下，不可逆流。
- 若是治療手或手臂，可以引導能量由 6-7-5 三個能量點來治療手臂或手，並由手指指出
- 若是治療體內器官，則引導能量到此器官，再由腳大姆指出去。例如治療胃，可以引導能量由 6-7-5-4 等能量點到胃，再由腳大姆指出去。至於 3 號及 2 號因為低於胃，則只有直接經過雙腳，由腳大姆指導出。

## II. 自我治療有四種方式：

1. 意念式-能量由 7 號進，再引導能量經過身體到欲治療之部位或器官，再由雙腳大姆指出。
2. 觸模式-單手或雙手放在欲治療之部位，能量由 7 號進，引導能量由單手或雙手手掌中出，到欲治療之部位或器官，再由腳大姆指出。
3. 手部治療-能量由 7 號進，引導能量到手部疼痛部位，再由雙手手指出。
4. 耳朵治療-能量由 7 號進，由引導能量由雙耳出（不能由單耳出）。

### 自我治療之範例

- 若手無法到達處，兩手掌朝上置於大腿上，用意念導引能量由 7 號能量點進入→痛處→腳尖排出。
- 若膝痛，一手放在膝蓋上，一手做靜坐姿勢，閉上眼睛，舌頂上顎，能量由 7 號能量點進入，經治療的手掌心→膝蓋痛處→腳尖排出。
- 如果是由肩膀到手部的不適，兩手掌朝上置於大腿上，意念能量由 7 號能量點進入，經由手到達痛處再從指尖排出。
- 若是耳鳴或內耳痛，用意念能量由 7 號能量點進入，用意念引導能量由雙耳出。

### 結束自我治療：

睜開眼睛，雙手合十感恩，「感謝祖師爺」即可。每次自我治療 5-20 分鐘，每次自我治療至少間隔 1 小時。