

放松入定（自然禅版本）

入定：帮助大脑的思维体系切换到低频率状态，也就是可以积累能量的状态，进入炼精化气的前端储备阶段。

入定表现形式：肌肉松弛、呼吸自然缓慢、注意力往内收、身体感觉变得微弱或飘渺。

5分钟入定流程（对身体外在姿态没有强制要求，可以让身体放松的状态就可以）：

①暗示自己的身体处于安全状态：进行1-3分钟的缓慢呼吸。

步骤：

鼻腔先深吸气，感受上尽可能让气进入腹部（不刻意用力，而是感受身体内部由于吸气变得自然饱满。停留1-2秒）。

鼻腔慢慢吐气。比吸气时间长1.5-2倍（例如吸4秒→吐气6-8秒），同时潜意识让整个身体松弛下去。

每一次呼吸，吐气，都感觉身体会软化一些，像在融化。

②舌头顶在上颚，松弛的顶，不刻意。

眼皮松弛，闭眼或半闭眼都可以，放松就好。

③让松弛的自己，开始有模糊的意念，从头顶开始向下松弛。

每一次呼吸，这个阶层就明显感觉松下来了。

1/头顶一圈。2/前额一圈。3/眼睛一圈。4/鼻子一圈。5/嘴部一圈。6/下巴一圈。7/脖子一圈。8/前胸上部一圈。9/前胸下部一圈。10/胳膊。
11/手。12/上腹部。13/下腹部。14/大腿部。15/下腿部。16/脚步。呼吸一次，一年感觉这一圈放松了。如果这一圈没有明显的松弛，或者之放松一只手、一边胳膊等，继续呼吸，放松这一圈，直到这圈放松，在进入下一圈的放松。

如果全身都放松了，但感觉身体某处有紧了，就再次呼吸，放松那个地方。

如果一次呼吸，能放松很多圈，或者上半身全都放松/下半身全都放松。就到了轻松入定的状态。

这个阶段结束，意念中感觉自己全身都在云彩中或棉花中，身体晃一晃，身上所有的肉就全都能够掉下来。甚至会产生自己不知道自己在什么地方的模糊虚幻感。

这时候，其实已经进入入定的状态了。

在这个阶段。如果呼气时候，能明显感受腹部慢慢的长大，吐气的时候，感觉身体在逐渐融化掉，都是正常现象。

不用刻意追求入定的感觉。把上面步骤顺气自然的做几次，逐渐就会达到这种状态。

如果外部有干扰，或修行者心火旺，躁动。可以听佛教或其他让心灵安静的音乐。声音以隐隐能够听到，似梦似幻的程度为好。同时，内心不要考虑自己是否可以听见，或可以捕捉这些声音。

随意为好。

入定要点：

1、一定要让自己的身体处于充分感受安全的状态。站、坐、卧均可。但是，一定让身体感受到平稳和安定。

2、呼吸尽可能地慢，特别是呼气。

3、舌头要柔和的顶在上颚下面。

4、用若有若无的意识，暗示自己的身体一圈一圈的放松。

5、没有松弛的地方，可以反复松弛，每次意识都和一次呼吸同步。

6、松弛到感觉自己身体几乎全部处于虚幻或虚弱中。残余的意识，都仅仅剩在自己的身体里，完全对身体以外任何东西没有感知了。

这个过程，伴随修炼，会越来越快。最后可能三次呼吸就完成入定。但是，一定循序渐进的进行联系。不要约束自己的身体，入定经历时间的长短。入定结束的时候，人的全部感知都会留在自己的身体内部。外界会从感知中“消失”了。