

# 大自然五大動力

節錄自「如嬰兒般睡眠 Sleeping like a baby 催眠放鬆光碟 丁美月著」。



地球表面上空約 100 公里處有電離層，因電離層帶正電，而地球帶負電，故自電離層至地球表面間，形成自然電界，接觸大自然的五大元素-「地」、「水」、「火」、「風」、「空」，可使身、心充滿動力，自行修補、自癒再生。

大自然與身體由地、水、火、風、空，五種元素所構成，又稱為五大。這些元素皆具有各自的特性與作用。

## 1.地：顯現堅固，不動的特性

地界顯現於內，即身體裡面的髮、毛、爪、齒、肌肉、五臟（心、肝、脾、肺、腎）。

地界顯現於外，即大自然的**大地**，是極大、極淨、無憎。

## 2.水：顯現清涼、滋潤的特性

水界顯現於內，即身體裡面的淚、汗、涕、血液、小便、體液、膽汁。

水界顯現於外，及大自然的**水**，是極大、極淨、無憎。

## 3.火：顯現熾熱的特性

火界顯現於內，即身體裡面的體溫，覺得熱、覺得冷，煩悶、溫暖、消化飲食。火界顯現於外，即大自然的**陽光**，是極大、極淨，無憎。

## 4.風：顯現變動的特性

風界顯現於內，即身體的呼吸，息入風、息出風……等。

風界顯現於外，即大自然的**空氣**是極大、極淨，無憎。

5.空：例如：泥土、水草，因彼此有**空**，所以才能蓋成房子。筋骨、皮膚、肌肉之間有**空隙**，才能形成身體。

當了解大自然與身體的五大作用，「地」、「水」、「火」、「風」、「空」的五大種種變化，與大自然的「地」、「水」、「火」、「風」、「空」五大元素同步，使身心產生自在轉化的強大動力，然後，進入宇宙的實相，進而達到身心進化的境界。

五大（地、水、火、風、空）是意識的幻影，相對於實相。  
易經繫詞上傳：「一陰一陽謂之道。」陰與陽的交互反應，產生了動靜的變化，日月交替，使身體有如在幻影中，全然化為大自然的地、水、火、風、空五大與實相交融合一，而達到身心輕安、順暢自在的境界，這不是一種概念、想法，而是一種身心平衡、調合、統一狀態。

心靈愈複雜，身體會逐漸僵化，生命力也逐漸萎縮，如果心能回到如嬰兒般的純淨，那份單純、全然、真實、不期待、不比較、不在意、不執著任何現象，加諸在身體的壓力，也能適當去除與放下，恢復到最原始的自然狀態，身體自自然然就會恢復如嬰兒般的柔軟、彈性與生機。

基本上，你不斷地練習將大自然融入在生活之中，隨時隨地放鬆身心，即使面對壓力，也可以讓身心在放鬆之中，改善人生，昇華身心的性命。

現在，讓身心放鬆，可以動動你的身體，開始接觸你的呼吸，調整身體的姿勢，讓身體感到舒適、自在，當眼睛輕輕閉上時，全身感到全然的放鬆，全然的自在。

同時，讓我們來發現被忽略的心，將疲憊、貧窮、不安、寂寞，交給大自然！就如同太陽、月亮、星星將天空還給宇宙，也像蓮花將泥土還給大地。

想像全身骨骼(地)像天真的嬰兒，柔軟有力，也像海棉，伸縮自如。

想像全身的皮膚與表皮，化成霧氣(風)散開了，感覺那份輕盈，

像天空中的朵朵白雲，飄！飄！

想像全身肌肉及五臟六腑，化為清澈的水(水)，讓湛藍的海水流通你的水樣的身體，並接受療癒的力量。全身內臟、肌肉化為清澈的水，與湛藍的大海合而為一，合而為一。

想像全身的細胞，像海水的透明水泡。

想像陽光溫暖照耀在氣化的身體，全身氣化完全透明，完全透明。

想像全身的每一個細胞，放射出無限的光明。