

練功放鬆法（一）

林士誠 副理事長

三項放鬆法對於每一個練功人來說，是必須掌握的知識，其具體內容是，軀體放鬆法，臟器放鬆法，神志放鬆法，具體含義我們逐一分解。

一、軀體放鬆法

軀體所指，如骨骼，關節，間盤，韌帶等。人體在二十歲以前的生理自然退化過程中，可能會在某些人骨骼或韌帶方面留下疾病隱患，某些人在日常生活中或在工作時，由於外在的原因，造成了骨骼或韌帶的傷病，由於傷病所致，某些部位的骨骼、韌帶或附近的血管及神經經常處於痙攣狀態，由於病情較輕，可能察覺不到，但在練功時，尤其是處在靜功的狀態，在氣的作用下，患有上述疾病的人，絕大多數會不自覺的身體擺動起來。

頸部有病的，表現為頭前後、左右擺動或轉圈擺動。

胸部有病的，表現為身體前後蠕動狀。

腰髖有病的，表現為腰部擺動，左右轉體，向前向後擺動。

上肢下肢有病的，表現為手舞足蹈狀態。

患有風寒症的，四肢外放涼氣，手足冰冷。

以上病症是在氣的作用下，由痙攣症狀向病情緩解方面發展的一種外在表現，萬不可錯當「功能態」來追求，當病症得以緩解，痙攣部位即可解脫，體表發功現象，是在混元氣的作用下，治病解病的一種外在表現行為，對於沒有上述病患的練功人來說，當然不會出現體表發功現象，且不可認為自己存在著什麼缺陷，所以說，體表發功現象，是軀體放鬆前的一種外在表現而已。

二、臟器放鬆法

對於人來說，誰也不敢保證自己的內臟機能沒有疾症，無非是或重或輕，或發或隱而已，那麼疾病的起因從何而來呢？可分為三種情況：

◎ 先天固有型：

人的生成，是由父母二十三對染色體所組成，在沒有組成以前，父母的身體不一定是絕對健康的，也就是說二十三對染色體本身不是絕對健康的，可能帶有父母不健康的因子。從人出生後到死亡前，說不好在某個年齡段上，父母遺留的病因便會表現出來。

◎ 外來病因：

人在生活中，由於七情六欲給人帶來的傷害，從而形成的病因。

◎ 說不清的病因：

用宗教的話講，是業障造成的病因。

對於練功人來說，內臟各組織能否真正的放鬆下來，是至關重要的，因為它是練

功人能否入靜的先決條件，決不可等閒視之。

人體分上中下三焦，在入鬆的過程中，不同的病因會有不同的表現形式，下面逐一說明，以供參考。

上焦所指，心臟與肺呼吸系統。有心臟病或心臟病隱患的人，處於練功狀態時，會出現悶痛或陣痛，從心理上可能會有興奮現象。有肺呼吸系統病症或隱患的人，在其器官放鬆前，會有莫名其妙的憂鬱感和呼吸急促現象。

中焦所指，脾胃。百分之九十以上的人患有不同程度消化系統的疾病，那麼在脾胃放鬆前，會出現打嗝、放屁、胃臟上下蠕動或胸悶等現象，情緒表現為思慮不定，突這突那，或突發奇想，或陷入沉思，久久不得自解。

下焦所指，腎臟肝臟。腎臟有疾症或過虛時，在練功放鬆前，會出現腰酸腰痛的感覺，情緒會出現無所知的恐懼狀；肝臟有疾患時周身有燥熱感和心煩意亂等現象。

以上列舉了人體內臟在氣功狀態下，內臟由疾病狀向放鬆轉化過程中的種種現象。如果我們熟知這些現象的具體含義以後，就沒有必要為此而大驚小怪了，更沒有必要為暫時的靜不下來而煩惱。因為種種現象表明，體內疾症正在向外釋放，是在向好的方面發展，對此我們應該心裏平靜，順其自然。

同時，還有一個焦點必須說清楚。即通過色、聲、味、觸等方法來誘導練功者的情緒和興趣，使之成為催化練功者入靜的方法是不可取的。外在某些條件固然可以吸引、訓練練功者的注意力，但也埋下了不良的種子，迷戀色相，追求濃郁芳香，長期欣悅音樂，嚮往小法咒語，都會給自身帶來傷害。

三、神志放鬆法

神志疾症不同於精神系統疾病，它除來自於先天以外，還有因受七情所困，而不能自拔，對外在物品看的過重，過於相信天命，疑慮心過重，大驚小怪等等，上述神志方面的疾病，往往由於外在表現不十分明顯，所以不易被人察覺。神志受過傷害的人，在練功初期一般很難入靜，因此很多人採取了強迫自己入靜的方法，但其效果並不十分理想，這些人有一個特點很相同，就是在練功的過程中，經常出現幻視、幻聽、幻知等現象，有些人因此而出現了某些功能，而被人大肆吹捧，但人們可以發現，當功能出現以後，他（她）們的身體往往差於出功能之前，佛家講，五眼六神通，少了漏盡通，不能成佛，只為靈鬼轉劫而已。雖然少數人有功能現象出現，但大多數神志有疾症的人確已站在了出偏的前緣，有的是在練功初期因自學，或因受了錯誤的引導，或因不必要的悟性所致。練氣功一般是不會出偏差的，更不會走火入魔，但這些必須是在正確的方法指引下進行。

綜合上所述，無為之前是人的整體放鬆，在放鬆的過程中又存在著八觸現象，而著相於八觸現象就不會有人的整體放鬆，不能放鬆，無為豈不成了空談。

有人提倡個人悟，究竟悟什麼，誰也說不清，科研人員開動腦筋，刻苦鑽研是悟，練功在健身強體階段悟什麼，悟感覺，悟自思自解，結果越悟越真，越悟越要追求，反而越是靜不下來。

絕大多數練功人並沒有把放鬆看得很重要，其原因是沒有正確理解，放鬆在練功過程中的重要地位，只不過做做樣子而已，特別應該著重指出的是，由於練功人對放鬆概念的誤解，會給自己帶來意想不到的後果。

識神意念導引不斷，久而久之，必傷生死竅中真陽，而氣聚則生，氣散則亡。所指之氣，就是針對生死竅中真陽而言。而觀想或口訣不斷，久而久之，必傷火中真陰「金液」，孤陰不生，孤陽不長。真陰真陽對於練功人來說，只可護而不能傷，更不可散。不妨看一看，人死之前散陰散陽的症狀，先流口水後排尿，一旦如此魂即跑掉。正確的練功方法是生成新的骨髓，補其不足部份，對於骨髓生成需要時間，給練功人一種上功慢的感覺，但遠期效果非常好。不但可以治療一些現代醫學毫無辦法醫治的疾病，還可以使健康長壽成為實現，更主要的還會給人帶來意想不到的功能。

錯誤的練法是過早地消耗骨髓，而骨髓過早被消耗，周身氣血必然加快運行。從治病的角度來看，由於見效快，能給人帶來莫大歡喜，但從長遠觀點來看問題，由於骨髓過早地被消耗，往往使人不能完壽，而過早地結束生命。

有人追求速成法，此乃拔苗助長之現象。對此應當理解，人處於識神思維時，只見耳聞目睹之表面現象，卻看不到事物的本質，而正確的方法應是透過現象看到本質。

不妨我們回過頭來看，歷代練功界，都有一些人，在他們的能最強的時候，從外觀看，又給人一種非常強壯的感覺。但是，卻不知是什麼原因突然死亡，這種現象成了練功界的一個疑團，實質上這是長期練功失誤所致。其原因乃不明真法，導致陰陽逆轉行為發生。近年來，這種現象在各地方發生比較多，因此，應當引起練功人的警覺。不明真法，輕則走火，重則有性命危險，練功人千萬不可輕視「放鬆」於練功過程中的重要性，此言決非危言聳聽。

自然界本來就沒有什麼奇跡，只是還存在著沒有被人們認識的事物，人們通過努力發現了未知事物，即被看成了是奇跡，而發現事物的人，更被看成了是聖人，一些人就去叩拜他，當遇到困難的時候，一些人不知道通過自己的努力來戰勝困難，而是求其偶像或求助他人之力來擺脫困難，這是愚蠢人的行為。

起步開始，由於諸多內因或外因的干擾，練功人很難做到入靜，所以在此時候，應順其自然。由於採用自然而然的練功方法，練功時就不會產生追求的貪念，加之對所要生成之景物有所了解，必然能產生出排除干擾的內在因素。