

## 練功放鬆法（二）

林士誠 會員

在入靜到來以前，練功人還要面對著三大關口，一是知真法，二是痛苦關，三是貪欲關（當練功進入先天高層次境界後，還有淫色關擋道）。三關象三只攔路虎，擋在練功人的面前，那麼如何踢開攔路虎呢？我看首先應了解三關的具體內容，做到知己知彼。對於三關的具體內容，請看如下分解：

### 一、知真法

什麼是真法，什麼不是真法，對此練功人必須知道的清清楚楚，不妨首先用佛家和道家的經驗，來分析成仙做佛的境界。當真陰真陽交媾時，須經風吹火化，然後生成真種子，即為得道之初時。當大周天結束後，指法輪停轉時，即進入真理境界之後，人就具備了五眼、六神通，此時當絕穀，即永遠不食人間煙火，同時絕色欲，這是得道之中期。當悟道關結束時，即當得天書，而後歸一，此時當絕氣，就是不呼吸自然界之氣之意，此時方可升入無極世界做仙佛，這才是古今成大道之順序。凡人想得道，須經各個關口，由於每個關口都有諸魔擋道（即內心之魔），所以需經明師指點，然後方可成功。佛祖如此，諸仙即如此。

有人講，自己即是活佛，可是生活中的他還在食人間煙火，有人說自己的道行高於佛，可是他還在爭名奪利。再看他們的所傳之法，還停留在識神之觸覺層次，連一點點真法味道都沒有。此種佛究竟是什麼層次的佛呢？對於這麼簡單的問題，確有人堅信不疑，並為其吶喊。不妨我們從練功的角度來看「德」進行順序排列，因為德高、道即高。行道起點，「德」為零，行真法並傳真法為積德，學魔法並傳魔法為負德，即自身之德出現了負數。出現負德之人，即使以後知道真法，並走上了修真之路，也必須擺平負德，而後方可成功。所以說，在學道初期，首先應看準方向，然後方可行路。修真之法，並不難知，修正之路，也不難行。難就難在，真假未分時。

### 二、痛苦關

對於痛苦來說，絕大多數對此望而卻步，所以有人就打出了迎合人們心理的所謂高級功法，並為此而大力宣傳，說什麼舒舒服服就能醫治好您的任何疾病，並且能開發出您本身固有的特異功能，很多人對此堅信不疑，並且積極參加。但是，在經歷了一段時間的實踐後，其結果令他們很失望，氣功界的這種反常現象，足以給歷史留下一個令人怪異的笑柄。造成這樣一種令人哭笑不得的原因有兩個，一是人們對痛苦的恐懼心理，二是人們頭腦中固有的貪性。痛苦與享受本來就是一對矛盾體，怕痛苦而樂於享受是人們固有的心理。但是在氣功領域裏，這兩種情況確能給人帶來兩種截然不同的結果。首先我們分析痛苦的含義究竟意味著什麼，為了說的使您明白，我們將分以下三點，作主客觀的分析。

首先分析動功與靜功的功理，人經過一天的勞動，不論是從心理上，還是內臟器官乃至韌帶關節都比較緊張，所以需要放鬆一下，最好的放鬆辦法是於戌、亥時練動功。因為戌、亥時為純陰時，而動功因動之以力屬陽，這叫陰時煉陽，次之因動功能加快周身氣血運行，使人能盡快地擺脫疲勞感，舒舒服服地進入睡眠狀態。但動功有一個缺陷，由於它受功理與練功時間所限，它不具備生成新鮮骨髓的條件，所以只能談強身健體。

在經過一夜的休息之後，人的疲勞感得以解脫，但是血液流動又處於最慢狀態，這樣一來，又形成了生成疾病的條件因素，所以每天於清晨寅時，應做靜功。寅時為純陽時，靜功屬陰，這叫陽時練陰，又因為寅時具備生成新鮮骨髓的條件，所以靜功能起到除病去疾的作用。

痛苦關治病的方法多種多樣，但是痛苦的過程存在著兩種，請看逐下分析：人一旦患上疾病，尤其是內傷科疾病，一般是很難治癒的。隨著詢醫問藥的次數增多，病情一般都會得到緩解，但是隨著時間的延續，病情也會出現反覆，每出現一次反覆，病情就會加重一分，久而久之，病人只好接受痛苦的折磨，這是第一種痛苦情況。

人的各內臟器官，基本都與脊柱相連接，而脊柱又是骨髓所住之所，人體血液來自於骨髓的化生，所以有骨髓為血液之源一說。人過中年後一般骨髓衰少，在練功時，當然是指在掌握了正確的方法之時，新的骨髓將逐漸生成，當新的骨髓生成後，人體血液循環必定得到加強，當患病部位血液循環加快時，疾病將被逐漸地稀釋掉，這種除病去疾的效果，目前醫學是無法完成的，但是在氣功的作用下，確能完成這種有效的治病過程。在骨髓初生至充滿的這個時間內，練功人會伴有痛苦的感覺，但這種短暫的痛苦，給人帶來的是健康長壽，還有精力充沛和朝氣蓬勃的精神面貌。

以上兩種痛苦的結果是不相同的，前者打針吃藥不痛苦，但病發後痛苦，最終痛苦伴隨著死亡。後者是生髓時痛苦，病癒後幸福，痛苦之後帶來的是歡喜。那麼您將選擇那一種痛苦呢？回答定是後者。但是，選擇後者要付出代價，那就是要具備勇氣，敢於將自身的病魔施舍出去的勇氣。

### 三、貪欲關

每個活著的人或大或小地都存在著貪慾性，要想去掉人們頭腦中固有的貪慾性，實際上是不可能的。原因很簡單，就是人還需要活著，為了維護生命的延續，就必須依靠其它物品，唱高調是沒有用的。這裏必須說清楚的是，修道境界所談到的貪慾與人們生活中所講的貪慾存在著兩種不同的概念，但道理是一致的，這裏我們拋開生活瑣事，只講修道路途中的一個魔境「貪慾性」。

修道的準則是，無為而無不為。意思是講，不貪、不求、忘我、無我，讓後天識神無所做為，在這種狀態下，激發先天元神出現，以看清事物的本來面目，而有所作為。與道相反的修練體系，人們稱之為魔界，而魔界的修練準則是，習法術，貪咒語，觀想求偶像等等，總之，即是讓修練者的識神意念永遠不得休閒，

由於不知大道，即使順而進入無為狀態，而後又進入頑空裏面，從迷途走向迷途，此種修練法，先天元神永遠也無法復甦。

對於識神境界裏的色、聲、香、味、觸、法及貪心、欲望等，人要你信以為真，這些就會成為得道路上的絆腳石，如果不肯捨去自身的諸魔，美好的未來只會化成泡影。心無所求，心無所想，一切都不牽掛，一切都不去追求，這才是練功應該具有的風格，也是得道之必然條件。當然這裏是指對外在練功環境的條件要求，非是指生活當中必須如此，萬不可被條條框框所套住。

