

練功放鬆法（三）

林士誠 道長

當骨髓升至足數後，就進入了一種特殊的境界，此時，頭腦非常清晰，一點雜念都起不來，但是身軀確在識神感知中消失，它是初靜的開始階段，只是覺得一切都是那麼順其自然，突然對身體被震動，眼前出現一口枯井或是看見不見底的深淵，隨即出現身體往下掉的感覺，隨後識神意識消失的無影無蹤，練功境界稱此種現象為「死」，即後天識神暫時休息的意思，後天谷神不死，先天兀神即不能復生。當識神消亡後，隨即身體又發生振動，此為真氣發動之景（真氣發動，百脈皆開，所以練功之初，不要守某個穴位或意念某條經絡）。真氣發動後，先後出現兩景，即玄火與陽興現象。玄火為陽神，又稱元神。由於後天識神無法體察先天元神之景，所以視元神為神秘區域，稱之為玄象。元神本身為陽，陽為火，又稱之為玄火。陽興為性高潮，為陰神動，性高潮又意謂真氣發動沖關之意，（水中之氣為真陽）所以稱之為沖關現象。兩景先後出現，合二為一，古人對此稱之為玄關顯象。玄關顯象發生在後天識神消亡之後，鴻蒙即判之時，真陰真陽生成之前，又稱之為真靜之境界。所以說靜之境界的效驗，為玄關顯像時。當玄關顯像後，練功人不可順其自然，要知活子時火候運用方法，否則將前功盡棄，有關活子時之火候，在下篇論述。

識別真法、假法是練功人能否成功的先決條件，識神觸覺之體感絕無真法存在，真法境界也絕不追求觸覺體感，追求觸覺體感的人，永遠也不會進入真境界，自以為聰明的人，最難擺脫觸覺體感，而無所追求的人，確易成功，可能這就是大智若愚吧。

從古至今，練功人無不把法、侶、財、地看得非常重要，於是乎，求法術咒語者，想得異常本領者有之，想得異性煉雙修者有之，積攢錢物為拜名師者有之，看名山觀墳地，為得天然氣場助力者有之，種種現象，令明眼人觀之可笑。誠然，具備一些較好的外在條件固然是好事，然而，欲望的火焰往往使人走向所求事物的反面。

法、侶、財、地。本來就存在於人體本身，又何必費盡心思向外求呢，那麼造成這種誤區的原因何在呢，可以說，絕大多數為師傅有誤所致，以誤傳誤，以至於弄假成真。

法：為先天真法，指先天之法的應用技術，咒語乃先天真法之縮語真法只有處在真境時方可使用，識神境界時如何使用先天之法呢，這樣一來，豈不是智能悟慧假亂真嗎，所以說，練功人對法咒的使用要具備三個條件，一要解開咒語之迷，二要明先天與後天的境界，三要掌握使用技術的方法。

侶：乃水火交媾之意，水要真水，火要真火，真水真火交媾合成黃芽，在通過十月懷胎，即可生成自身元神。而男女交媾，生成的是

親生子女而已，非元神也。

三才：有先後天之分，玄火為天，名青龍。後天之玉管雙吹為呼吸，名人，乃風吹火化之意。性為陰、為地，先天境界之陽興，曰水源清，名白虎。青龍，風吹，白虎同時產生於真境界初時，這就是先天人體之三才，三才合一為工字，而人的慧力來自先天三才交媾以後，我們用工字來代表，三才交媾，化精為氣，此時為氣功兩字成立之時，如果說我練過氣功的話，那只能在真種子生成以後方可成立。後天識神，後天意念呼吸，後天腎氣，乃後天之三寶，如果說我練過氣功的話，這只不過是後天養生術而已，兩個氣字，兩種天地，練功人應分明層次，明確目標。

地：為生死竅，練功不知生死竅，如同盲人不明路。先天法、侶、財三寶產生後，同聚生死竅，此乃大道之始，道之基礎也。對於修道者來說，小到祛病除疾，延年益壽。大到成仙成佛，是夢寐以求的，但千萬不要忘了，對於中德、下德之人來說，修煉應從築基開始。在修煉初時，萬不可將法、侶、財、地視為外在物質，否則將步入迷途。

萬法歸一的修煉法，即是人體放鬆。當骨髓重新發動至充盈時，人的八觸現象消失，頭腦中識神意識依然存在，但清澈如水，而肉體感知消失，此為放鬆之境界。

其次，是進入無極狀態。放鬆後，眼前突現一景象，如同人跌入

深淵無底洞之感覺，似乎有死亡之徵兆。如能順其自然，則渾沌境界出現，此時思維停滯，練功界稱之為死象，即識神死亡之象。

再次，是進入道生一境界。人體進入死象後，血液循環自然達到最佳狀態，而此時身體突被一種力量震動，此震動為真氣發動，它將人的潛意識喚醒，此時玄關顯象，此為真靜現象。

再其次，進入太極境界，稱一生二的境界。玄關象後，通過風吹火化，真陰出現，真陰下達生死竅後，促使真陽上騰，此乃先天陰陽復甦之徵兆。

最後，是二生三之境界。先天陰陽通過交媾產生真種子，此乃二生三。以後的去三尸百蟲與開發特異功能將依靠於此種，此稱為三生萬物。再經武火鍛煉，人體骨骼又重新恢復十六歲時期狀態。此階段，道家稱之為築基，佛家稱之為慧命法。再往下經真功，真理進入悟道階段，此時當識別佛、魔兩界所以要啓動先天悟性，煉功界所談悟即為之。而後才是萬法歸一。而違其道者即是誤入歧途。此乃萬法歸一之全部過程。

道生一：為道生、真氣動。一生二：為真氣動而陰陽分明，陰陽為天地，太極生成。二生三：真境時陰陽交媾，生成一粒真種子。再往後，去三尸滅百病，除業障送瘟神，全賴此種，再經武火鍛煉，真種子生成小藥，到此時修煉完成。煉氣化神，須有文火沐浴，小藥生

成大藥。大藥出元嬰，功到名成，一點最初真種，入得丹田萬古春。

真種子即已生成，往下即是去三尸滅百病，髓脈中脈大團圓。

希望修煉者選擇正確之修煉法，走入正途。

