铜钟功对五脏六腑的影响

2010-2-27

自从学习铜钟功至今刚满一个月，每天早晚各练四十分钟，直到近日才体悟到放松的诀窍，并且开始琢磨着如何将专注力一点一滴的注入放松的状态中。而在练习专注力的过程中，使我了解到身心状态与五脏六腑间的互动关系。

在练功的时段里，放松的层次偶而也会受情绪的牵绊而降低。因为有鉴于此，在练功时，就开始体察一下情绪在身心中所扮演的角色。而经过观察这道手续之后，才使我醒悟到情绪竟然成了我身心的主导者。但是随着放松的层次的提高，使我生出信心与决心，要将情绪的主导地位转化成配角，然后再将其降为跑龙套的角色。反正就是下定决心，不再将我的身心交由情绪掌控。

于是参阅中医书籍，从中了解每个脏腑的特质之后，想藉由练功的过程，感受体会一下书本中所叙述的有关“情绪的能量与相关的脏腑互相共鸣”的真实状态，进而将不良的情绪一点一滴的疏导出来。

首先，当气随着练功招式流转到肺经与大肠经时，我就缓缓的默念着：希望体内悲伤、哀痛的情绪慢慢溶化。并且轻声细语的安慰受伤的肺脏与大肠说：“没关系，不用害怕！这些哀痛伤心的事，都像浮云般飘散了，伤痛的事不会再出现了。”

其次，当气流转到肝经与胆经时，我就试着默念：希望体内怨恨、愤怒的情绪慢慢溶化。并且轻声细语的安慰受伤的肝与胆说：“平静下来，不要再动怒！这些惹你们生怨气与忿恨不平的事物，已经随风飘逝了，你们绝对不会再受这种切肤之痛了。”

第三，当气流转到心经、小肠经、心包经与三焦经时，我就试着默念：希望体内不安烦燥的情绪，慢慢溶化掉。并且像慈母般的安慰着身心备受折腾的子女说：“没有关系，不用害怕！这些令人心神不宁的事物已经化为灰烬了，你们不会再因为受到威胁而闷闷不乐了。”

第四，当气流转到脾经与胃经时，我就会默念着：希望体内焦虑、忧愁的情绪慢慢溶化掉。并且轻声细语的安慰深受压力之苦的脾胃说：“没关系，不要担心！这些烦忧与焦虑的事物已经化为尘土了，不可能再干扰你们了，所以无须再庸人自扰了。”

第五，当气流转到肾经与膀胱经时，我就会默念着：希望体内恐惧、惊吓的情绪慢慢溶化掉。并且试着用慈祥双亲的语气，安慰着饱受惊吓的子女说：“没有关系，不用怕！这些惊慌、恐怖的事物，已经顺流而下注入大海中了，你们无须再担惊受怕了。”

如此练习多次以后，体内的经络似乎听懂我心灵的呼唤了。当情绪不再处于身心的主导地位时，内心世界的负面情绪渐渐的被安抚了，不再毫无预警的捣乱了，于是身心就渐渐的处于较平稳的状态中。

当我在练功的过程中，若是感受到身心渐趋平静时，就会喃喃自语的道出：“但愿身心受过伤害的所有众生，都能与我一样，不再受惊恐、压抑、悲哀、伤痛、烦忧、忿恨与愤怒等等的不良情绪所掌控！”

每当此种意念由心中冉冉升起之际，就能感受到自身的精气血脉似乎渐渐的注入一股清新的能量，使气在经络中流转得特别通畅。而心灵层面好像是被观世音菩萨的双手拥抱着、呵护着一样，是那么的温暖、安全与祥和。

基于上述的亲身体验，使我领悟到正面的意念，会使身体的经络恢复正常有效的运作。并且也令我体会到中医典籍上所阐述的某些特殊的理论是确有其事的。例如：《黄帝内经》上所提及的五脏藏“精”，五脏藏“神”的论述，而且不同种类的情志，是对应在不同的脏器里。所以当我们自身处在某一类型的负面情绪状态的当下，就会特别伤害到与其相对应的某一个脏腑。当然！此种特别的负面情绪反应，也会影响到人体中“神、魂、意、魄、志”原有的功能，使深藏在五脏中的能量逐渐削减降低。反之，若是身处于正面的情绪状态下，对于深藏在五脏内的神也会产生良好的正面效应。

当我浅尝到情绪与五脏六腑间的互动关系之后，对于「五脏藏精」与「五脏藏神」的理论凭添一份好奇心。于是在练功过程中，突发奇想的想实验一下，发自内心的真诚与善念，将会给五脏与身心带来什么样的礼

物？

于十二月中旬的一天，我在练功前，先清除一下负面的情绪，然后稍微培养一下感恩、愉悦与安祥的情绪。于是在练功时，身心就逐渐的放松了！

当感受到身心渐趋放松时，我就将一些熟读过的经文缓缓的输入心中默念着。并且不断的练习，让自己尽量处在放松状态中，然后再将意念专注在这些美好的字句里。而这些美好的字句，渐渐的就像化成一串串的音符一般，传送到五脏六腑中。这些化成串串音符的字句中，令我印象最深刻的就是《华严经》十回向品中的“除灭一切诸心毒，思惟修习最上智，不为自己求安乐，但愿众生得离苦。”因为此四句经文给予我身心一份无以言喻的美妙体验。

因为当我在练功中，专注念着这四句经文时，五脏六腑就像是受到温煦般的阳光照射着。而全身从头部到四肢关节等，犹如被甘露般的温泉清洗过一样。当练功结束之后，在静坐的过程中，使我感受到全身的精气血脉是如此的舒畅与温暖！身心似乎沉浸在宽阔无边的穹苍中，觉得有形的身体像是呈现出一个正四方体，全身被无形的清朗气体罩着。直到那一瞬间，我才真正的体验到“身轻如燕”的轻快与自在！

有了上述的亲身体验之后，使我更加想积极地尝试，将各种可以提升身心灵层次的意念注入练功过程中。深知若是业障不深重的话，是不会来此娑婆世界走一圈的。于是想藉由练功过程中，揣摩体会一下“在什么样的身心状态之下，忏悔才可能生效？”

于十二月二十四日开始，在练功过程中，每当感觉到放松程度渐渐加深时，就将“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生， 一切我今皆忏悔。”一句一句的念到心里去。刚开始时，只觉得某些经络透着些许的凉意。随着多次的练习之后，有一次，竟然发觉气流在体内是忽冷忽热的相互交替着。渐渐的感觉到背部的膀胱经上的某些穴道寒意逐渐透出来，于是在背部经络中与心脏有关的穴道，突然像被一根小针头划上一道细痕似的。当隐隐作痛的感觉加深时，我竟能发自内心的祈求往昔受我伤害过的众生原谅我，并向他们忏悔，我做了使他们心神不宁的坏事。

其次，当气流转向背部经络中与脾胃有关的穴道时，隐隐作痛与寒气逼身的感受加深时，我就发自内心的祈求往昔受我伤害过的众生原谅我，并向他们忏悔，我做了使他们烦恼忧愁的邪恶之事。

第三，当当气流转向背部经络中与肾脏有关的穴道时，凉气逼身的感受加深时，我照旧的发自内心的祈求往昔受我伤害过的众生原谅我， 并向他们忏悔，我做了使他们心生恐惧的缺德事。

如此逐一的忏悔多次之后，有一次，这份忏悔的诚意，终于触及内心深处的心弦，使我对受伤害的众生饱受身心煎熬的痛苦感同身受，就在当下，悲从中来，鼻头一酸，潸然泪下。心中不停的呐喊着：恳请那些被我伤害过的众生，原谅我的过错。就在声声的忏悔中，负面能量所造成的身心不适，似乎渐渐的由四肢的末梢缓缓散去了！身心顿时轻松不少。

犹如经文所说的：“罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡，心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔。”虽然只是浅尝到一丝忏悔的真实力，离“业尽情空”的境界还十分遥远。但是却使我体察到：在真心忏悔之下的身心反应与状态。再者，使我体悟到，也相信五脏中的负面能量，会因我们的真心忏悔而渐渐消除的。当然！最重要的关键是，使我从练习过程中掌握到真心忏悔与根除业障的诀窍。

走笔至此，从练功的过程中，使我切身的感悟到，深具悲悯心的愿力以及真心忏悔的心力，所引发出来的能量，不但能够疏通我们气血经络，也能敲醒我们沉睡已久的迟钝心灵。假使我们能够舍弃生存之道的所有伎俩，愿将修行的生命，视如一件至高无上的艺术珍品；并且尽心尽力不断的琢磨与修正，最终定能达到至善至美的生命境界。

（美国）安琪