

铜钟功与气定神闲

2010-4-9

十一月底至十二月初，在练习铜钟功过程中体会到，当练功者心存正气与利益他人的念头时，会使受堵的胆经渐渐地舒解开来。因为肝经与胆经是属木，在木生火的作用之下，属火的心包经、心经与小肠经就受到正面能量的熏染，身心状态渐趋平稳。由于胆经的渐趋舒畅，脾胃(属土)不再受木的克制作用，脾胃的吸收与消化功能也就随之转好了！由此我体悟到在疏通胆经的过程中，必须先培养“一夫当关，万夫莫敌”的浩然之气。当此正气能够蒸熏全身时，胆经就会自然通达了，进而使身心上的五行能够顺利地运行无阻。

在这一周的练功过程中，还使我体验到放松的重要性。于是在练功前以及练功中，我都一再提醒自己要放松。当我将意念轻放在放松的状态中时，使我更进一步体验到智者大师的所谓“制心一处”的内涵。因为制心一处的状态，是与放松有密切的关系。以往我只知道制心一处的利益，但是却不懂真正放松的诀窍。所以打坐或是运动的效果总是事倍功半。

再者，练功过程中，使我了知到中国古代高僧大德，经常要求禅修者，必须掌握守住老鼠洞的小猫所处的身心状态(它的身心就是处在一个极为敏锐的状态中)。不论在练功中，还是身处千变万化的外境中，作为一个练功者，我已初步掌握了身心都要处在放松至极状态的诀窍。我进一步揣摩：虽然身心沉浸在千奇百怪的练功境界里，但也不能从放松的情境中抽离出来。当然，我离“如如不动”的境界还十分遥远，但是我深信滴水成河的道理。只要我不轻言放弃，并且切实发挥孟子所说的“知之者，不如好之者；好之者，不如乐在其中！”的精神。如今的我，已由“知之者”朝着“好之者”的阶段迈进。深信有朝一日，我定能“乐在其中”，并且沉浸在法乐中。

练功时，当温煦之气，逐渐蒸熏到心包经时，由胸腔到双手顿觉舒畅。但是这种舒畅的感受却是短暂的。至此，我才醒悟到，原来我中气不足的原因，除了长期缺少肉体上的锻炼之外，还有一个主因，就是心胸部位，被太多的负面情绪与阴霾之气侵占很久了。

为了让喜悦的清新阳气，重新驻留我的心田，藉此达到驱除负面阴气的目的。于是就把练功的重点，放在开阔心胸的目标上。因为心主喜，所以在练功时，尽量想些美好的事物。如此观想美好事物的方法，运用了两天之后，发觉效果不彰。于是我改变方法，以回忆一些善待过我的人，以及宽恕一些曾经伤害过我的人，作为主要的观想项目。如此再练习了两天之后，喜悦之气，就很自然地停留在心田中了。

当这份愉悦之心，在胸腔留住时间逐渐增强时，练功时，发觉胸腔部位的心包经、心经以及小肠经的气流逐渐汇注到任脉中，并且当下就会不由自主地心生感恩之情。例如，感激善待过我的人，发自内心的感激养育我养我的双亲，以及感激赐给我法身慧命的修行人等等。当这份深刻的感恩之情，如流水般注入心湖时，就突然感受到由内心深处生起的喜悦之情。当这些宽恕、喜悦、感恩等所有正面的念头，从心田中油然而生之际，就逐渐地凝聚成如漩涡般的正面气流，并由心轮之处逐渐扩散出来。而这股正面的阳气，就缓缓地、不断地分送到身体的各个部位。至此，干扰我多时的中气不足的症状，就很明显消失了许多。当我再打坐时，感到呼吸渐趋平缓、微细，心神安定多了。

历经一周的练功，使我体悟到，培养心神与凝住心神之气的首要条件，是让心胸宽阔，并将心存善念与感恩之心注入心田，如此才能奠定气定神闲的基础。

虽然练习铜钟功仅半个月，但是我却从中获益良多。至少使我很明确感知到，身心的缺失处，是可以藉由提升自身的精、气、神，加以改善的！

(美国)安琪