

目 录

作者简介	(1)
序言	(3)
左序	(3)
戴序	(4)
自序	(5)
功法源流	(7)
功法漫谈	(9)
(一) 一种观点	(9)
(二) 练功要素	(11)
(三) 功法特点	(13)
(四) 练功阶段性	(18)
(五) 练功注意事项	(20)
功法介绍	(23)
(一) 铜钟功一法	(24)
(二) 铜钟功秘旨	(27)
(三) 铜钟功动作要领	(40)
(四) 铜钟功与脏器的关系	(41)
(五) 辅助功	(48)
(六) 采天地之正气法	(51)
铜钟功练功体会与常见现象及对各种 疾病的效应	(56)
国家教委在山西五台山举办的全国高校教师保健	

气功讲习班总结	(56)
中国人民解放军海军杭州干休所离休干部达摩 内功第一功法——“铜钟功”培训班小结 ...	(59)
浙江省军区中国达摩内功第一功法——铜钟功 培训班小结	(64)
附：浙江省军区铜钟功培训班座谈纪实	(68)
中国科技大学研究生院第一期“达摩功——少林 小八卦内功”第一功法铜钟功学习班小结 ...	(77)
陕西财经学院离休干部“铜钟功”学习班 小结	(80)
中国气功科学研究会功理功法委员会达摩 铜钟功师资培训班小结	(85)
后记	(92)

作者简介

凌正坤，1944年出生于浙江省瑞安市，1949年始随父凌祝三君（国术名家、“蒋门”达摩铜钟功创始人、蒋幼山先生大弟子），学习达摩内功、少林拳术、器械、太极拳；六十年代从师叔金国雄先生习内功、太极拳；七十年代从师叔戴直明先生修炼达摩内功，其间又受天台清定上师及其徒张德锦老师、陈樱宁先生之徒曹复玄先生的指点、教诲。此间，再随其父的启蒙老师，现已九十七岁高龄的国术大师宋玉卿老先生深造并修习少林凤翔内功，受到谆谆教导，练功渐入悟境。八十年代，遵宋玉卿老先生嘱，出来授徒传艺，参加了温州市体育科学学会、浙江省气功协会、全国体育气功学术交流会等成立大会与学术交流；有《气功治疗急性软组织损伤初探》一论文在全国体育气功学术交流会上通过，获论文证书，并在国际气功会上用中、英文发表。1986年中国气功科学研究会成立以后，在上级领导指示下在北京开展气功活动。1988年在中国气功科学研究会工作，同年，达摩内功被批准成为中国气功科学研究会直属功派，凌正坤被批准担任中国气功科学研究会功理功法委员会达摩功——少林小八卦内功功派主持人，并被聘担任了一些社会职务：中国科技大学研究生院研究生校外导师、《中国老年报》气功保健顾问、首钢动力厂气功保健顾问、中国人民解放军浙江省军区气功保健顾问、吉林省气功康复中心顾问、铜钟功发源地浙江省

瑞安市铜钟功研究会名誉理事长等。曾在 1989 年全国气功精英大会气功咨询服务团担任副团长职。浙江省、山西省、陕西省、吉林省、温州市、瑞安市等地电视台、广播电台及《温州日报》、《中国老年报》、《西安日报》、《太原日报》等报多次作了有关他的“神奇的手”的报导。1987 年始在全国各地进行教功讲课活动，曾被邀为中央与省级领导人、高级将领、国家与省级运动员、著名科学家、艺术家、作家教功讲课、治病，深受欢迎，盛得赞誉，均获有关方面的文字感谢，并参加全国名家功法表演，表演的彩照被“气功与体育”杂志刊出。凌曾受国家教委之聘在山西五台山为全国高校教师讲习铜钟功功法，颇受欢迎，深得好评，得到国家教委的书面感谢信。学员遍及全国各地。

中国气功科学研究会
功理功法委员会
一九九二年八月

序 言

左 序

铜钟功历史攸久，是祖国气功功法中的瑰宝。它姿式端庄大方，威武雄壮，不意守，动静相兼，简单易学，气感强，来气快，治病健身见效快，适应面广，不出偏差，融于生活，容易坚持。经历年数十万人学练，取得了令人信服的成效，群众赞誉为“神功”。

铜钟功历来只口传心授，不立文字。此次凌正坤气功师受中国气功科学研究所的委托执笔，并得到铜钟功前辈的同意成书首次出版，凌气功师在书中还首次从生理解剖学角度解释气功效应，令人感到切身可行。深信，“铜钟功”一书公开发行，特别是在提高人的素质、体质、开智增慧、治病健身、延年益寿、造福人类等方面起到特殊的作用。

国际气功科学联合会副主席

左 林

一九九二、八

戴 序

铜钟功法源出少林，为武林之内功，从不外传。清嘉庆年间，有僧自峨眉来，传授瑞安薛镇铨，其术从而流行民间东瓯永瑞一带，学者甚众，其中颇有佼佼者，但后亦有因从学不纯迹近外壮者。先师蒋幼山先生从事于斯，不畏艰辛力求正道，且能远游燕赵，出入武当门下，于是融会贯通益臻完善，用以治疾则能健身，用以壮体则能康强，用以内养则可延年，用以防身则可御敌，用以练功则可入道，惜于国民党统治时期虽怀高术未能售世。解放之后先师于1953年溘然长逝，故终不得俟其身以一济于时也。方今国家兴盛、政治开明、人民欢乐、海内升平，处处为人民谋福利，对于健身延年之学大力发掘，到处风行。于是各家风起献宝、献密。而蒋师门下亦有跃跃欲试者，或因学艺未精入门尚浅，或因偏离正道流作旁支，余见坊间所出有关铜钟功之著作率皆炫小遗大，未明真谛。今岁吾寄迹山林而凌生持所著达摩内功·铜钟功一册以示吾，翻阅数番颇能扼要而发挥。凌系吾师兄凌祝三先生之三子，少年有志，日侍父侧，朝夕勤奋，学不离宗，深得蒋门三昧。其教学也以立德为先，为世所重，他年成就当未可限量也。吾嘉其行善，乐其艺成，喜其书行，因叙其因由，明其是非，以与之叙云。

一九九二年八月 瑞安

戴直明

自序

气功，是一门科学，是古老又新兴的人类自强、养生学，它在宇宙自然界的性理之中，就是使人遵循着宇宙自然界的发展规律，去体会人类对自身的认识，对潜能的开发，对宇宙的认识，对社会的进步发展必须研究和学习的一门学问。其中对脑智慧、潜能的开发，精神的凝聚，恰是养生家、科学家、艺术家等人的共同追求之点，他们对宇宙的不同描述，其实可谓异途而妙合，所以对它的研究，应是多学科、多方面、多角度的一项巨大工程；不是凭一支秃笔可以写就的。

笔者仅是一位气功爱好者，功底尚浅，体会未周，见识寡陋，自认为言多必妄，一贯不愿写什么书篇。七十年代，温州体育科学研究学会、浙江省气功协会及八十年代中期，国家教委山西五台山气功讲习班都催促再三，要我写出教材。笔者虽经四十余年学习钻研，但随着岁月的推移，越来越深深地感到气功之深奥难测，许多机理与锻炼方法实难用文字表达完整。况且各人又各具不同的生物场、不同的气质、素质，加上不同的练功场所、不同的地磁场效果均不一样，言之太简，恐人无从着手学，述之过详，又是个人体会心得，束人手足，火候的确难以把握。更深切体会到本门派祖师蒋幼山老先生所敬奉达摩祖师像前的“全凭心意用功夫”一语，默含深意，故屡婉言逊谢，不愿操笔。八十年代后期，中国气功科学研究会领导又再三指示，要我写出文字来，以利推广弘扬，我本人也觉得虽然用文字难以表达，若略叙大概，以启后学，让更多的人从中得益，此虽与口传心授不能比拟，但亦是积功积善之好事。只好不揣愚昧，以拙笔述其大概，管见所及，错误在所难免，祈请前辈和同好们批评指正。对练

功中的一些体会、现象，治病、祛病的效应，当阅“功法漫谈”一节与“铜钟功练功体会与常见现象及对各种疾病的效应”一节中的学者的座谈记录、学习总结、小结，较为确切。精诚所至，必有所得。

家父曾在蒋师逝世三十周年纪念会上写“有感”一词，敬录在后作为自序的结束语：

当年聚首学铜钟，
静得三调意志浓，
今日同门重探讨，
喜看后起越前踪。

凌正坤

一九九二年仲夏涂于瑞安自心居

功法源流

铜钟功的发源地：浙江省瑞安市。

早年，有一僧来到浙江瑞安市薛里村薛镇铨先生家。薛先生素以武术名世，轻视僧，挺身与之斗，僧一举手，薛立被抛出数十步远。薛起而谢罪，并叩姓氏，僧云法名澄慧，从峨眉云游到此。薛即拜僧为师，留住在家八年，尽得其术。薛后传叶秀标，叶瑞安直洛人，能胜于蓝，声名籍甚，为一代之名师。叶授徒三人，严谨得其传者，黄恩南、周绍然、贾式谷。贾传徐嵩卿。蒋幼山老先生初期曾从陈用宾老师学艺十年，未能深造。后遇徐嵩卿师，始悟内功之妙理，蒋公犹己为未足，乃远游北京访遍国术名宿，拜清季刑部捕快孙德禄镖师与武当形意派李芳辰、孙禄堂大师为师。初设帐于北京，继授徒于豫省。1926年南返苏浙，任吴兴（湖州市）国术馆长。1927年参加金陵（南京）国术游艺大会，屡与国术家相周旋，且与其徒曹骏一互列于前茅。1929年至1930年，掌教浙江省立国术馆，为首席教员。民国十八年（1929年）浙江国术游艺大会即旧中国第一次打擂时，同刘百川、杜心伍、杨澄甫、吴鉴泉（蒋幼山）等二十九人担任评判委员，曾为打擂时的纠察委员朱霞天先生的《拳乘》一书题过“国术津梁”之词。1931年回归故里后，任温州国术馆长。将国术内功广为传授，其所传达摩功——少林小八卦内功（由达摩面壁功脱胎而来）亦有了新的创编，它熔各大师精华于一炉，内涵少林内功发劲之技法和武当八卦之妙理，蕴含佛家、道家

之哲理，使该功法面目一新，大放异彩，成为达摩内功中一枝奇葩，并将功法始用于治病、防病、保健。它自成体系，自成一门派——蒋门，正宗秘授，独树一帜。在温州、瑞安等地的弟子有家父凌祝三君、师叔李志山、戴直明、金国雄、陈东白、徐茂萱、伍志光、赵岩奎、林志明、金达君、蒋植三、陈永元、何国濂等诸先生四十多人，均有纯厚功底。

先祖父凌佩卿君，于1931年首聘蒋公下榻舍下教授先父凌祝三君，传授国术、内功五年，先父凌祝三君又潜心修炼揣摩十五年后，于建国初年，在瑞安成立国术研究社，开始传艺授徒，将蒋公所传的国术内功用于健身、强身、防病、治病，继蒋公开创的国术内功健身之道，走防病延寿之路，造福乡里。

笔者于1949年，始随父练习此功法。

笔者于八十年代初出来授徒传艺，1986年始在北京教功讲课公开秘旨功法，1988年本功派被中国气功科学研究会批准为直属功派。

笔者被批准担任直属功派主持人。

功法漫谈

(一) 一种观点

1、练功要专一

“精神”这个东西，我们认为确实是确实存在的，虽然无形无相，但存在的确，且形式多种多样。如佛家经典、老子著作、马列著作、毛泽东著作、作家的小说、科学家与学者的论文等等，都是他们通过不同的文字组合，把自己的思想、精神贯注于其中。肉体可灭，精神却是不灭。不管过了多久，后人认真读其著作，依然受到它的影响，产生感情上思想上的波澜起伏，这就是精神的影响。那么一种功法，也同样有它内在的精神存在，其形式各异。如铜钟功，正因为祖师蒋公继承了少林、武当各家的特点精华，融会贯通，熔于一炉，所以它的动作、意念、劲路的走向，光谱、光形的组成形式，信息波的组成及其传导方法方式等，都有它固有的、独特的精神之内含与排列程序。功法的传授也自成其法，谓：入门引路须口授，功夫无息法自修，不立文字，由师父口传心授。历代高师的练功心得、精神均在口传心授，观察、揣摩、体悟中相承袭。正因为功法有其自在的精神支配，有它的专一性，所以我们要求学功者，习功要专心致志，全神贯注，一门深入，毕竟精诚所至，金石为开。不要朝秦暮楚，晨练李四功，昏练王五功，引起内在精神的不协调，以致功夫难以进展，层次也无望提高，实难掌握气形、气色，为人治病亦难收奇

效。

2、练功要有正确的宇宙观

一个人对事物的认识，对天体的认识等等，都将影响他的行动。比如，古代人对天体的认识，认为天是圆的，地是方的。秦始皇陪葬品铜车，其造形，顶盖是圆型的，车底板是方型的，车轮轴档用二十四杆木组成，代表全年二十四时节候。又如，日常生活里洗衣盆是圆型的，搓衣板是长方型的，受祖先遗传的影响，我们洗起衣服来也是横刷，直搓成方型，不符合天体运行的规律；如改变搓法，以圆转搓洗衣服，脏污处能很快洗净；现代洗衣机就是这个原理——圆运动。但我们知之难改，现在很多人洗衣服、搓领头，仍是方型洗法，这是受遗传基因的影响，所谓根深蒂固。所以讲一个人，对事物、对天体的认识，必将对练功产生决定性的影响。这是不能忽视的因素。

练习铜钟功法，无论在健身、治病、防身等方面都要坚持阴阳平衡与对立统一的观点，要符合天体运行的规律，这是十分重要的。如：

(1) 练功：如铜钟着地型桩功，上提大椎，下拉长强；上升百会，下降涌泉；内守丹田，外通卫气；真气内闭，意念波外放；等等。

(2) 治病：上病下治，下病上治；左病右治，右病左治；前病后治，后病前治；内病外治，外病内治；等等。

(3) 防身：劲路前出，意在后面；气力外用，丹田内守；手上着意，脚必实之；等等。

还有外动内静，外静内动等等方面，都是对立统一，阴阳平衡状态的平衡力，浑圆力。我们称之为：“定”或“中定”或“定力”。

所以练铜钟功要有对立统一的思想，阴阳平衡的观念，要有无内无外的圆运动，浑圆一体的潜意识，总之要符合天体运行之规律，才能练好功，功德完满。

(二) 练功要素

1、以德领功，以德践功。

修炼阴阳平衡，中定生慧。从道德范畴入手，培养高尚的道德情操，胸怀开阔，坦荡大度，处世豁达，与人为善，助人为乐；与大自然合，练出平和浑圆之气来，是本功首要之事。所以每个练功者一定要保持高度的生理与心理的净化状态；否则将影响功效与功夫的提高。比如：一个患有肝病的人，他容易急躁，发怒，不须发火的事他发火，主观上不想得罪人，但时常不能自制，怒火中烧。这是生理不平衡（中医学说：某经患病，是某经失去阴阳平衡了）引起的心理不平衡。

如果一个人心胸狭隘，别人有一事对不住他，或有过错，他老是耿耿于怀，拿人家的过错跟自己过不去，或老想报复，那么他必定天天难过，时时难受，久而久之，心脏即会受到损害，我们称他是心理不平衡引起了生理的不平衡。所以练功的人要严于律己，宽以待人，要海量，要能“忍”。佛家叫做忍辱能够长功夫。涵养深，烦恼少；心胸宽，欢喜多；正气足，寿命长。如孟子云：“吾善养吾浩然之气。”故锻炼本功法应放松、柔顺，在生理上、心理上高度地阴阳平衡，才能逐渐修炼出浩然之气来；心正气净，气净功高，积德多，功夫长，本功法把修炼道德、功德放在第一位。

2、抓紧松、柔、悟技术窍门。

本门功不从“静”字入手练功，认为越讲静，杂念越纷

纭，故另辟练功途径，形成独特的锻炼方法，被广大的各阶层习功者所欢迎，这就是“松、柔、悟”三字。家父寿终前写了几副对联，其中一副对联对铜钟功练法有所指。对联上联：练得精气神人身三宝，下联：抓紧松柔悟技术窍门。

松，指全身内外在保持站姿的基础上的全面放松，不僵劲，不拿劲，不催劲，松净自然，使微循环正常展开，全身躯体血流量增大，脑思维放松，脑需血量减少，全面降低交感神经的兴奋和血流的紧张程度，有助于解除疲劳，气血畅通，增强桩功的持久性。

柔，指站桩时已呈抵抗地心吸引力状态，顶天立地，上拉下拔，两手臂撑开，威武雄壮，呈刚强之姿，使阳气内聚，但须知阳气一聚，阴气随生，此中微妙相生，或人因乘机加上运用，故内意上须取柔和婉顺之意，使全身处于坚强而又极软韧之状况中，此易所谓立地之道，刚与柔。

悟，竖己之心，觉醒，明白也！安心悟理契合真如三昧。悟是什么？试举二个例子：一个叫凯库勒的科学家，在找苯分子结构时做了无数次试验，终无结果，但他锲而不舍，废寝忘食，在一次做实验时昏睡过去，在睡梦中突然出现一条苯分子结构，醒来即记下来，后来又做了许多实验，证实苯分子结构正如梦中所得。这就是全身心投入后才可能出现的“悟”，而得到的果。另一例：一个英国科学家叫布鲁瑞尔的，他是世界上著名的“构盾施工法”的发明者，他是怎样发明这一方法的呢？原来他在打隧道施工时，常遇塌方事故，前面挖进，后头塌落，工程进度极慢，有时几乎无法进展，他非常烦恼，站在那里无计可施，漫无目的地观看一只昆虫在挖橡树，小昆虫用嘴挖出树屑，立即将自身的硬壳挺进去，再继续深挖前进，布鲁瑞尔猛然醒悟，打隧道时，不也可以用

硬钢管顶住四周，从中施工作业继续深挖前进吗！就这样，通过昆虫活动的启发、顿悟，发明了世界著名的构盾施工法。

另一种是通过对事物的认识，悟到一些理，如一个人不可“执著”，以我为常。我们认为一个人是不断变化的，因为他每天要摄取空气、水、各种食物补充自身细胞的生长，自身细胞又时刻在变化寂灭，进行着新陈代谢。严格地讲，人每时每刻都不是一样的，如喊一声你的名字“张三”，第二次再喊“张三”时，第一次喊的“张三”已不复存在了。人，就是这样从小到大，从生到死，不断变化的。许多人原来患过病，比如说患过急性肝炎，已痊愈，GPT与各项指标都已恢复正常了，但他总是抱着患肝炎病的观念不放，什么不能吃，什么不能干等等。让有病的信息留在心里折磨自己，所以这个“执著”，对于养生祛病都是极为不利的，丢掉“执著”，超越“小我”的绝对心理，超越以自我为中心的立场及处事待人的态度，观念自然会发生根本性的变化，道德心自然会提高、升华。同时，我们还应该明白一个理，即事物的真谛，如同“禅”一样，是不能用语言来表达的。比如盐是咸的，咸是什么味？白糖是甜的，甜是什么味？谁也无法说出其所以然来一样，全凭体会，全靠悟性，然而各人体悟是各不相同的。所以练功只有通过悟的功夫，才能得到自己的东西，为逐渐进入高层次的铜钟功打下基础，才能了澈宇宙之理。悟性加强，功夫将日臻圆满。

（三）功法特点

铜钟功是达摩功——少林小八卦内功八个功法中的第一功法。它属少林内功，又因本门祖师蒋公出入武当门下，故个中含有形意八卦之妙理，是动静相兼，开放式的武术内功，

而其终点是归属佛门功法，进禅定大定功夫。现分述于下。

铜钟功的四种称法：

(1) 铜钟劲

其形像古庙铜钟，中练虚空，劲力透达，声波、光谱远离本体，通达宇宙。

(2) 定劲

心定，力定，息定，神定；形体放松，身体静谧和平，精神安宁，神息合一，有以定生力，以定生劲，以定生慧的意思。

(3) 抖劲

此是本门练功者之必经过程，用以沟通全身经络灵活圆通，达到以气换力，是内功入门之要素，亦是本门几个特点之一，故学者在站桩中能定的好，松的自然，即出现两臂不动之动，进一步像雄鹰展翅，甚至全身拍打，先是不如意运动，逐步变成如意运动，抖擞而出。

注意发动抖劲时，内心应保持静定，同时要配合好节制。

(4) 站马劲

站姿为铜钟着地形，是练下盘功夫，解决根的问题；凡人老，总是腿先衰，行用拐杖；人亡，脚先发凉；本功于保健上，使下肢气血充盛，延缓衰老；于武术上，其力发于腿；于治病上，发气其根在脚。

铜钟功是本门功法的入门功，基础功，又是通向高层次功夫、高级功的必由之路。练铜钟功是不意守，不讲呼吸，以形守代替意守，呼吸在动作中自然调正，同时神意在身内及周天游走，不只守某一处而无所不守，不讲周天而周天自在其中，调动潜意识、下意识及锻炼防身防卫动作时的不待思

索状态。这几个阶段都要讲究松、柔、悟技术窍门，达到强身、益智、治病、祛病、延寿、防身之目的，从根本上解决体质问题。先练好自身，练出浑圆平和之气。平和之气是能为各人所受益之气，拟比作血型，如O型血为万能输血者，供给谁都能接受有用；之后为人治病，是后利他人。做到壮体、集气、采气、放气，调气形、气色对症施用，后排气，采气归元。

我们练铜钟功要练这个气的生、聚、住、结。释放大量产生的光、信息波与宇宙同步共振，人天合一，进而向高级层次修炼。

铜钟功八大特点：

(1) 姿势端庄大方，威武雄壮。

站姿像铜钟着地，两臂舒展，顶天立地，张目平视，领神而练，显得精神饱满，浑身有劲，没有自发乱动，地下打滚等现象；抖劲松灵沉着，像雄鹰展翅，煞是端庄威武。

(2) 不意守，以形守代替意守，不讲呼吸，练功中可以应对，绝无偏差之弊。

练习铜钟功一法与铜钟功秘旨，都不讲意守，而是以形守代替意守，自有独特的明修栈道、暗渡陈仓的意守方法。呼吸是自然呼吸与逆式腹式呼吸法。自然呼吸是鼻呼鼻吸，顺其自然，不可紧张。练习至细微，全然不知呼吸为佳；逆式腹式呼吸是以鼻呼吸，练功到一定阶段，或作八卦手或拍打法或佛手开合法时，自然会作逆式腹式呼吸，吸气时腹部内收，横膈膜向上运动，呼气时腹部鼓起，横膈膜下压，做到细、慢、匀、长，不憋气。呼吸在自然调正之中，意在四肢百骸之外。练功时可以讲话应对，而仍在意守之中。这样遇有外界响动不会震惊，而仍安然练功；练功以形闭地户开天

门，以形守住真气，卫气随之增大，荣气益形平和；扩大保卫层、警戒线，增强身体抗邪能力，即阴在内，阳为之守；阳在外，阴为之使。气血向四肢末梢扩展，绝无偏差之弊，且利益无穷。如中国生物学家、本派传人蒋加伦研究员去南极考察时，掉到冰海里，体温降到 30℃，四肢坏死。澳大利亚医师要他截肢保命，等待十七天后，有从澳大利亚到南极的轮船带器械来为他做手术。此间，他坚持练铜钟功，形守特定部位，保住真气，扩大卫气，气血向四肢扩展，激活了肢体，手脚指甲连脱三次，手脚部发绀全部退光，在十五天内恢复了健康，被医学界视为奇迹。当时，他在南极给故乡“温州日报”寄语：感谢故乡的铜钟功挽救了他的生命。

(3) 气感强、来气快、治病神。

一般人练习三五天即能感觉到强烈的气感，续练后，气场越来越大，来气很快，掌握入门功夫后，说来气就来气，且能内气外放，能为人治病，达到神奇的效果。

(4) 动静相兼。

站桩时静态，无极生太极，抖劲现。各动作与自发抖劲时均生阳气，其阳气生，阴气随之而长，故动中仍存有静处，静时则真气自归丹田，丹田得二气之真；亦即防身的出击点；亦即治病的出气处。所谓站桩外静内动，动作中外动则内静的动静相兼。相对论认为：动静是相对的，绝对动、绝对静是不存在的，所有物质能力都在相对情况下而存在而发展，即中国传统学说所云：一动一静互为其根，分阴分阳，两仪成立。本功法符合此理。

(5) 能防身。

本功法属武术内功，集少林、武当形意各派特色于一炉，自有功法简易、发劲大、抖擻劲大等优点。又主张领神而练，

神志统一，卫气扩展，浑身一体、一太极，全身警觉性极高，即脑神为主的全身各部神，集中统一于一。人身四体皆一体，感而遂通，触之即觉，不待心使而后觉，反应神速，出劲迅疾，是防身之妙法。

(6) 健身见效快，适应面广。

本功法从壮体出发，使心、肝、脾、肺、肾各脏器机能得到充分的锻炼而提高，祛病面广，治疗面大，据多年教学实践，对高血压、低血压、内脏下垂、肾虚、阳痿、妇科病、贫血、肺结核、肝病、胃病等均有较显著的疗效，故能适应男女老幼、体健体弱者、各种疾病患者、各阶层人次参加锻炼学习。一般在10天一期的锻炼时间内，各种疾患均能有不同程度的好转、减轻。对于神经衰弱、失眠、食纳差、高血压、低血压、内脏下垂、阳痿、妇科病几种病患能收到奇效。

(7) 生活化，易坚持。

练功时间，虽以子午为佳，但各时辰的锻炼，自有不同的收益，所以不受时间的限制；又每次可根据自己身体、工作等不同情况而挑选其中一二动作，进行伸缩性锻炼，锻炼时间可长可短，随时可以练习，随时可以立即停止，融于生活，便于坚持。

练功地点，室内室外均可以，且不需大的空间或床、椅等家具，十分方便。

(8) 简单易学。

本功法动作很少，铜钟功一法三个动作，铜钟功秘旨十个动作，且每一动作都很简单，容易记，容易掌握，学起来很方便。

家父凌祝三君，在本门祖师蒋幼山先生逝世三十周年同

学会上曾咏词赞扬本功法：

咏 词

站式铜钟，美满姿容，
派承少林，独树奇峰，
静如山岳，动若蛟龙，
寒暑不辍，坚比劲松，
悟得三昧，成竹在胸，
老幼竟学，男女咸从，
祛病妙术，长寿可宗。

（四）练功阶段性

1、强身壮体，长寿。

大家熟悉的血肉之躯，是练功的基础物质，国人用“体”来表示，即人之根本的意思。本功法以其独有的桩形、指法、动作，首先使其十二经脉之病气、寒气、湿气排除殆尽，然后积精累气，热贯丹田，遍流周身，感到全身舒适活泼，意志通灵，见其实则无所不至，见其虚则无所不容，一片混沌，此世谓炼精化气阶段。阴阳自动达到平衡，真气内守，调节自如，使头脑清爽，目光清晰，精神饱满，浑身有劲，达到强身壮体长寿培养根本之目的。

2、益智生慧，激发潜能。

“气功”二字似从建国后，对于修炼内外丹等功夫的通用名词。本门派对于本门功法一贯称谓内功，直至今日仍称达摩内功·铜钟功，而无称气功的。究其原因，我们认为内功是练内气的无形达有形的功夫，但不能仅限于此，应该说还

要练一种心理道德修养的功夫，一种意识的功夫，一种意念能的功夫，一种通宇宙的功夫；所以，我们仍沿旧习，称本门功为内功，意谓功不属限在气的范围。在命功练精化气，通经活络后，气盈冲关，打通奇经八脉，气满化神，心定神全。《内经》等著作指出，心为君主之官。心定神宁，神宁则气住。又，习练铜钟功，取像铜钟，呈中虚状态，凡有起于虚，动起于静，静为动之本，动只是静的表现，是无中生有功夫，补脑、益智、长神、生慧。老子云“无之以用”正是此意。这种练功出现的功能是一种可见光，经有关部门试验能用光谱测到，同有功能的人所观察到的一样，有七色光。这种光放射出来负载有人体生命的密码，带有练功者的信息，我们叫它“神光”，而这种信息神光是同天地、宇宙相联的；功能态越高的人，即心能越高的人，他的信息波及范围越是广大深远，即神光广大；这个我们认为靠心意的活动所修炼出来的能量。下面摘录《生物与冷光》一书对物理学家基里安夫妇试验的描述：随着人的感情、情绪和心理状态的不同，手指尖的光晕会发生相应有趣的变化。人安静时，光晕为平和的浅蓝色，当人激怒时，就转变为红色，而害怕时，这种光晕往往为桔红色。当人头脑清醒时与失去知觉时，也可以看到光晕的色泽、形态有明显不同。甚至儿童在畅开思路空想时与注意力集中于书上发奋读书时，他们的光晕也出现显著的差别。贪杯的人豪饮醉酒后，光晕会从喝酒前的清晰日冕影像逐渐转变为苍白无力的暗淡光斑，并且光圈逐渐向内收拢缩小，成为一种极其微弱的模糊的光云。嗜烟成瘾的人，他们的光晕也会出现与众不同的形态，光晕往往偏离，而且光圈与手指尖若即若离，似隐似现。并且，人体各个不同部位，不同器官与不同组织，它们的光晕也各自具有不同的色彩。从

基里安的实验结果可以看出，一个人的情绪，心理，我们所说的“神”、“心”的活动都将影响本体光晕、信息波的“形”及其大小与功能。如《坛经》云：“一真一切真，万法自如如。”“心量广大，犹如虚空，无有边畔，亦无方圆大小，亦非青黑赤白，亦无上下长短，亦无瞋无喜，无是无非，无善无恶，无头无尾。”大德说本性自空，真妄寓中，悟彻本来，不了自通，亦如丹书云“一身一小天地，天地一大人身。”把宇宙天地比做人身，把人身去融合天地。练神还虚，此如世谓的性功。浑身像个玻璃体，似有似无。

既然练功有阶段性，要想练有心得，必须持之以恒，把握火候要紧，一曝十寒或如在温水中煮肉，是永远煮不熟的。又，锅中放同样多的米，水放多少，用武火或炆火，其米煮出来的结果决不是一样的，或干饭或烂饭或稀饭不可能一色。况且每个人体质、素质、温寒虚实、生物场都各异，练功也决难相同，阅读本功法是知其大要而已，仅供参考，具体细微的境界唯凭自心体会，切莫生搬硬套影响自己深入堂奥。本门先祖蒋幼山老先生，每练功前，必在达摩祖师像前，上香一炷，遵奉达摩祖师像前一对联去练功。对联云：“达摩西来一字无，全凭心意用功夫，若要纸上求佛法，笔尖蘸干洞庭湖。”所以，现今文字说教，最怕成为“妄语”，诚望学者凭己“心意”悟去，能有所就。

（五）练功注意事项

1、十注意：

（1）练功前，在平视野的墙壁上挂一块小黑布。在户外，朝树木或视野深色处练。晚上黑灯练。

（2）练功穿不带后跟的平底鞋。

(3) 练功前，排清大小便。练功后可以排大小便。

(4) 如在室内练功，原关着窗的，功后不要即刻打开。开着窗也可以练功。

(5) 在室内外都不要迎着风练功。

(6) 如练功中出了汗，衣服逐渐脱去，不可猛脱。

(7) 练功后有汗可用干毛巾擦拭，不要立即用冷水或温水洗浴、洗脸。

(8) 练功后不可立即坐下休息，略作散步后方可坐下；如已作阴阳手漫步法后改作自由散步的，即可坐下休息。

(9) 练功前后禁忌房事。

(10) 练功中，松、柔、悟要贯彻始终。

2、十不练：

(1) 雷鸣闪电，狂风怪雨时不练。

(2) 日蚀、月蚀时不练。

(3) 面临危地者不练。

(4) 电扇吹风下不练。

(5) 空调冷气室不练。

(6) 燃着蚊香、闻有怪异气味时不练。

(7) 室内开电视机时不练。

(8) 过饥过饱时不练。

(9) 忧郁、烦躁甚时不练。

(10) 女同志经期不练。

3、经络、丹田、阴阳。

本功法中，有关人体解剖学、经络学的内容，均参照全国高等医药院校教材。

对丹田的认识，分上中下，即印堂、膻中、气海三处为核心的丹田；但随功的加深，又有无处不丹田之妙境。

对人身阴阳的认识，认为以鼻与脐为直线界，右边属阳，左边属阴；以膈肌为界，上身属阳，下身属阴；以百会与会阴为直线界，后身属阳，前身属阴。

以上供学本功法者学习时参考。

功法介绍

铜钟功法，其中又分三种，系蒋门独创，又有发展的功法，自有独特之处。

铜钟功一法，向外广为传授。

铜钟功二法，主练武术技击。（略）

铜钟功秘旨，秘不外传，唯单传秘授。

1986年中国气功科学研究会成立后，本门派——蒋门的达摩功——少林小八卦内功（铜钟功是该功的第一功法）被批准，成为中国气功科学研究会的直属功派。此后，开始将铜钟功秘旨向中央领导层披露教授，接着向各部、委、高级知识分子、科学家阶层中传授，向大专院校、大型厂矿企业、部队军营、艺术家、运动员传授。铜钟功秘旨以形守代替意守，自然调息，练功中可以讲话应对，练功中遇外界震动而不惊，以形调气，迅速打通经脉气机，能在一周内达到内气外放而著名于社会，尤其是它的自疗与外气治疗效果，非常显著，引起了国内外同好的广泛欢迎；被中国气功科学研究会批准为可以向外国友人传授的功法之一。为了使更多的人共享祖国的优秀遗产，达到健康长寿，振兴中华，造福人类的目的，打破不立文字，单传口授的规矩，现记述练功大略，供爱好者学习时参考。

(一) 铜钟功一法

1、铜钟着地型桩功

松衣宽带，面壁而立，张目平视，专注一点，收颞竖顶，舌抵上腭，扣齿送津；

两足分开与肩同宽，成八字型，膝盖微曲，两档撑圆，提肛吊档，成圆档合膝势；足趾足跟粘地，涌泉上提，足部三关节全面松灵稳实。

两手之臂左右分开，肩沉肘坠，微坐腕，大拇指和食指撑开，虎口圆，拇指上翘，食指下注，余三指并拢翘起，成一指朝地，四指朝天，掌与腰同高，手部三关节松松捆住，成铜钟着地型。

含胸拔背提大椎，尾闾中正神贯于顶，身部三关节成上拉下拔之势。

练功前要思想宁静，全身自然放松，练者不可僵劲，不可拿劲，不可催劲。

练功到一定阶段，面部发热，有虫爬蚊行搔痒，手指肿胀，发麻等感觉。若两腿和手臂发抖，渐趋强烈，可听任自然；如要停止，用意念使其缓缓停下。如无上述动态，也不必追求，以自身舒适为标准。这里必须注意，当脚部气机发动，两臂发生抖劲，产生外动时内心保持静定。站桩一般在半小时以上。（图1、2、3）

2、摆身法

身体前后摆动，以脚掌为基点，以人体上下身成直线摆动为标准，不要前俯后仰。次数不拘。（图4、5）

3、转腰八卦手

收功时作转腰八卦手，即将右臂放下，转腕，掌心向前，



(图1)



(图2)



(图3)



(图4)



(图5)

向上，手随腰向左转去，掌平肩高，自然作逆式腹式呼吸法吸气，吸气时意贯右劳宫，转至肩平时翻转掌心向下，向右向后转按，自然作逆式腹式呼吸法呼气，呼气时意贯右劳宫，右手按至右体后侧时，接着左臂放下，转腕，掌心向前，向上，手随腰向右转去，掌平肩高，自然作逆式腹式呼吸法吸气，吸气时意贯左劳宫，转至肩平时，翻转掌心向下，向左向后转按，自然作逆式腹式呼吸法呼气，呼气时意贯左劳宫，左手按至左体后侧时，右手复作如前动作。如此左右上下，连绵不断地运动，动作要求缓慢、放松，两手动作做完为一次，共作六十四次，或三十二次，或十六次，或三次。(图6、7、8、9)



(图6)



(图7)



(图8)



(图9)

站桩时间在半小时后，可作摆身法、转腰八卦手动作，然后继续站桩。

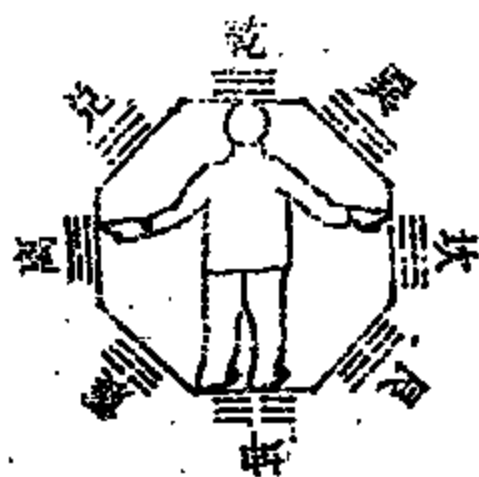
（二）铜钟功秘旨

1、铜钟着地型桩功

本桩功不改变脊柱的生理曲线，摆正身体骨骼肌和内脏，身体呈安舒状态，正确利用地心吸引力，内耗降到最低点。因为人站立存在抵抗地球吸引力的问题，铜钟着地型桩功，腿部负担较重，臀大肌、大腿四头肌、小腿三头肌，分别把胯关节、膝关节、踝关节拉住，站得越久，肌肉负担越重，肌肉亦越发达，越有力；又因气下沉，下盘渐稳实。身上肌肉、手臂肌肉也同样因抵抗地心的吸引力而受到锻炼，肌肉显得坚韧而有弹性。本桩功立身中正，如先天八卦图，乾头坤足，左手离，右手坎，兑为左肩，右肩巽然，左膝在震，右膝在艮，一指接地阴，四指接天阳，从头至脚，从地到天，从体内到体外，从体外到体内，自成球形全方位，构成“场”的螺旋定则，符合天体运行规律（见八卦图与场模型图）。放松全身，全方位排气、收气，由内向外放光，继而放空全身，与宇宙一体，仅存一觉，不讲周天而周天自在其中，收来一微尘，放之遍宇宙。

本桩功可连续练习二小时以上，体弱者视体力情况酌情锻炼，几分钟、十几分钟均可，慢慢地增长练习时间，并可随时停止，断无偏差之弊。晚上要乘黑练功，动作时，合后天八卦图。桩形如下：

松衣宽带，面壁中正而立，张目平视，专注一点，两脚站在同一平面上，脚根在一条直线上，两脚分开与肩同宽，脚掌平衡成“||”桩型，上身立正，颈直，下颏微收，头似觉



先天八卦图



后天八卦图



场模型图

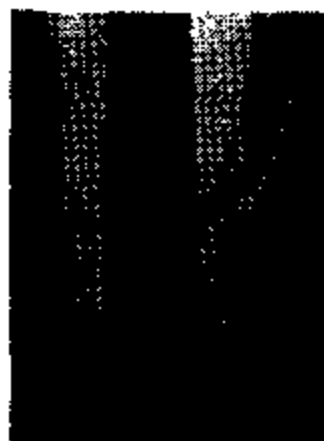
顶着天，由头部开始放松，脸部放松，微有笑意，两肩放松，上身内外放松，腰腹部全面放松，臀部放松，两大腿放松，膝盖微曲，小腿放松，脚板放松贴在地上，足趾足根粘地，涌泉自然上提，似觉脚掌生根在地下三尺，像打桩一样把脚长在地上，足部三关节全面松灵稳实；

身体微前倾，自然提档，守住丹田，平气凝神，尾闾中正，神贯于顶，大椎上提，长强微向下内收，上拉下拔，身部三关节自然松开；

两手向左右两边撑开，手掌高度约平腰部位，大拇指与食指分开，撑圆虎口，余三指并拢上翘朝天，大拇指上翘朝天，食指下注朝地，称一指朝地四指朝天。两手食指接地阴之气，其余四指接天阳之气，两手掌气复地，成铜钟着地型桩功，（图10、11、12）体会全身气场。



（图10）



（图11）



（图12）

2、上八卦手

右手臂下放至大腿旁边，手心转向前方，两眼跟踪右掌，

以大臂带动小臂，向上、向身体中轴线（离卦位）捞去，平肩高，手掌内转，手心向身上放气，小臂微曲，向身体靠拢，离胸部中心尺余，手掌转下外翻，肘部抬高，大臂向后拉，小臂、手掌向右斜前方（坤卦位）推出，把体内旧气换出，全臂划弧后转下放，手心斜向后（准备做第二次），此时两眼仍跟踪右掌；当右全臂划弧后转下放时，左手臂下放至左大腿旁边，手心转向前方，此时跟踪右手的两眼转向跟踪左手掌，左手同样以大臂带动小臂向上、向身体中轴线（离卦位）捞去，平肩高，手掌内转，手心向身上放气，小臂微曲向身体靠拢，离胸部中心尺余，手掌朝下外翻，肘部抬高，大臂向后拉，小臂、手掌向左斜前方（巽卦位）推出，把体内旧气换出，全臂划弧后转下放，手心斜向后（准备做第二次）。当左全臂划弧后转下放时，右手心转向前方接着上捞，动作时要松柔，腰微转，眼视前动掌，如此循环，两手上捞动作做完为一次，共做六十四次。然后恢复铜钟着地型桩功姿势，稍站几分钟。（图 13、14、15、16、17）

如练功因受时间限制，此八卦手可作三十二次，或十六次，或八次，最少三次。



（图 13）



（图 14）



(图 15)



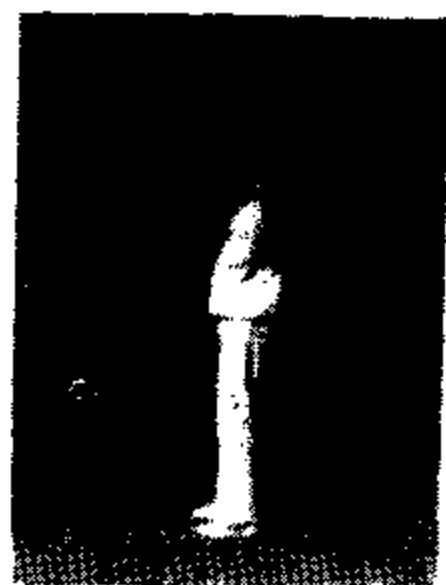
(图 16)



(图 17)

3、摆身法

上下身体连成一体，先全身朝后一摆，而后向前一摆为一次，前后摆动时，脚趾脚跟都不离地。后摆时把骨盆底肌向上一提，注意气的鼓荡，意觉脚掌部，眼视前方，共摆身四十九次。后还原成铜钟着地型桩功，稍站几分钟，(图 18、19) 续练下个动作。



(图 18)



(图 19)

4、拍打法

两臂上浮，像雄鹰起飞，肘部微曲，手掌微上翘，高与肩平，两手臂下拍，全掌五指向两大腿拍去，接触大腿，速度均匀，力度自然，不使劲，肌肉放松，眼视前方。此拍打为柔拍，拍打动作为一百零八次，后还原成铜钟着地型桩功。（图 20、21、22、23）

拍打使两大腿两侧接触点发绀、发肿，无碍的，肿、绀自然会退去，不必涂抹碘酒或按摩，以后再拍打不再发肿发绀。



（图 20）



（图 21）



（图 22）



（图 23）

5、中八卦手

右手臂略微下放，转手掌成横立掌，大拇指在上，小拇指在下，手心朝前，由下向上向胸口前方（离卦位）捞去，手不过中心线，比肩略低，手掌翻转，手心朝右，小拇指在上，大拇指在下，成横立掌，沉肘，拧小臂向右（兑卦位）横格而去，至身体横平线时，小臂伸直，手指张开，小拇指在上，大拇指在下，手心朝后，宣出胸部浊气，复翻手掌，手臂下放，成铜钟着地型桩功之手型（准备第二次动作）；在右手下放时，左手开始动作，手臂略下放，转手掌成横立掌，大拇指在上，小拇指在下，手心朝前，由下向上向胸口前方（离卦位）捞去，手不过中心线，比肩略低，手掌翻转，手心朝左，小拇指在上，大拇指在下，成横立掌，沉肘，拧小臂向左（震卦位）横格而去，至身体横平线时，小臂伸直，手指张开，小拇指在上，大拇指在下，手心朝后，宣出胸部浊气，复翻手掌，手臂下放，成铜钟着地型桩功之手型（准备做第二次动作）。当左手下放时，右手开始作第二次动作，眼视前动掌，如此循环，两手动作为一次，共作六十四次，然后恢复铜钟着地型桩功姿势，稍站几分钟，（图 24、25、26、27）续练下个动作。

6、扳指法

（1）第一扳指法：

转动两手腕，大拇指向下，向后转成侧立掌，小拇指在上，大拇指在下，掌心朝后，定劲约五分钟后，接做第二扳指法。

（2）第二扳指法：

转动两手腕，小拇指向下，大拇指向上方向转动手掌，转至近于铜钟着地型指型时，食指向中指后三指并拢，虎口仍

圓撐，手掌指向右轉去，定勁約五分鐘後，接做第三扳指法。



(圖 24)



(圖 25)



(圖 26)



(圖 27)

(3) 第三扳指法：

轉動兩腕，恢復銅鐘著地型指型時，中指、無名指及小指微微下沉，有下壓意，定勁約五分鐘後，恢復銅鐘著地型

指型桩功。

以上扳指法，眼视前方。(图 28、29、30、31、32、33)



(图 28)



(图 29)



(图 30)



(图 31)



(图 32)



(图 33)

7、太极运气法

(1) 转腕法：

左手下按，五指自然松开，小指劲运到大拇指，手指内转，手心朝天，由下向上向身体离卦位捞气，掌高平小腹，手指尖朝右，向小腹部丹田处靠拢；右手下按，五指自然松开，手指内转，小指劲运到大拇指，手心朝天，由下向上向身体

离卦位捞气，掌高平心窝，后翻掌，掌心朝下，略下沉压，手指朝左，位在腹部剑突下处，与左手掌合劲，成太极势，然后上下左右翻滚运转两手掌心始终相对，作抱球状，圈子先大后小，以第一次合势为始作八十一次运转。

(2) 洗肩法

在两手运转时，作洗肩法，即将两肩一上一下向后作松肩圆运动，幅度由小到大，再由大至小，此法随转腕法动作。

(3) 松胯法

当右手下沉运转时，右胯随之松沉下去，气运脚掌，然后上提，转换至左侧，左手也同右手作如是运动，此法随洗肩法动作。

如是运动，由小至大，再由大至小，气归下丹田，八十一次运作完成太极浑圆势。动作时眼视两手掌，五指自然松开。(图 34、35、36、37)



(图 34)



(图 35)



(图 36)



(图 37)

8、佛手开合法

随上式，左手掌上旋，右手掌下旋，成抱球型，双手心左右相对，五指遥相对，手指自然松开；虎口撑圆，食指与大拇指成平面圆，两手小指略内扣，五指慢慢撮拢，五指自然伸直，由肘关节带动手臂，左右相向拉开，左右小臂逐渐放开伸直，两掌放开，手心朝前，五指指尖向左右方向，然后，两手掌指略向后转动，微坐腕，松肩，沉肘，两臂靠拢作合劲，至两胸侧肋下期门穴处，接着两手臂、掌前推拿拢，掌根虚合，成莲花手型，然后五指尖慢慢接近，指尖上翘虚合，成拜佛手型；接着棚两手腕成开始势，复如是作第二次动作，虚开虚合，意觉两臂肘、两掌指间，眼视左右手，一开一合为一次，共作四十九次。完成动作后恢复成铜钟着地型桩功。(图 38、39、40、41、42、43、44)

9、下八卦手

转右手腕，转手掌，掌指自然内含，手心斜向上方，以



(图 38)



(图 39)



(图 40)



(图 41)



(图 42)



(图 43)

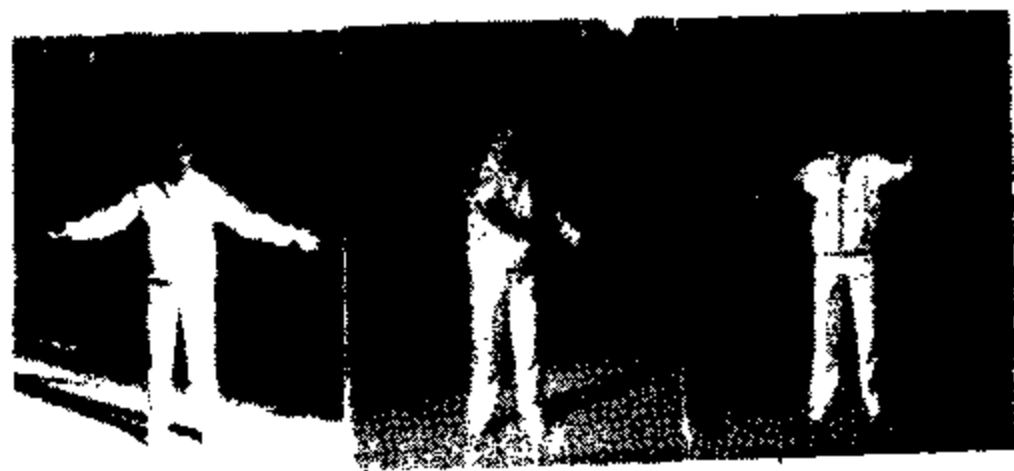


(图 44)

大臂带动小臂，向左、向上、向身体中轴线（离卦位）捞去，手不过中心线，平肩高，转腕，转掌指，翻掌，大拇指、食指向下内扣，掌心斜向右下，松肩，沉肘，右臂向下，斜向右后（乾卦位）采去；右手下采约至胁侧前部时，转左手腕，转手掌，掌指自然内含，手心斜向上方，以大臂带动小臂，向右、向上、向身体中轴线（离卦位）捞去，手不过中心线，平肩高，转腕，立掌，展指突掌，掌心斜向右下方放去，此时向右略转腰身；随即翻左掌，大拇指、食指向下内扣，掌心斜向左下，松肩，沉肘，左臂斜向左下左后（艮卦位）采去；当左手翻掌准备采势时，右

大臂带动小臂，向左、向上、向身体中轴线（离卦位）捞去，手不过中心线，平肩高，转腕，立掌，展指突掌，掌心斜向右下方放去，此时向右略转腰身；随即翻左掌，大拇指、食指向下内扣，掌心斜向左下，松肩，沉肘，左臂斜向左下左后（艮卦位）采去；当左手翻掌准备采势时，右

掌开始翻掌，掌指自然内含，手掌斜向上方，当左臂向左下采时右臂向上向身体中轴线（离卦位）捞去，平肩高，转腕，立掌，展指突掌，掌心斜向左下方放去，此时向左略转腰身；随即翻右掌，复作如前动作。眼视前动掌，如此两手动作为一次，共作六十四次。然后恢复成铜钟着地型桩功。稍站几分钟，（图 45、46、47、48、49）续练下个动作。



（图 45）

（图 46）

（图 47）



（图 48）



（图 49）

10、归元法

随即右手腕转动，手指向后转一小圈，掌心斜向上，曲小臂，向下丹田处按去，以劳宫穴贴在气海穴上；左手随着转腕，手指向后转一小圈，掌心斜向上，曲小臂，向下丹田处按去，以劳宫穴贴在右手外劳宫穴上，两手相叠，同时腹肌随同呼吸往丹田一吸，一合，两手放下，功毕。（图 50、51）



（图 50）



（图 51）

（三）铜钟功动作要领

1、铜钟着地型桩功要领：

虚领顶劲，领神而练，松肩曲肘，含胸拔背，有顶天立地，上拉下拔之意，两手含浮意，由头至足，全身放松，张目平视，专注一点，重悟。

2、八卦手要领：

松柔，连绵不断劲，左右相对应，自成阴阳，合一阴阳，眼随手动。

3、摆身法要领：

上下身连成一体摆动，不断腰，不要前俯后仰，摆动速度均匀，目视前方。

4、拍打法要领：

柔拍，连贯，速度均匀，五指放松自然，全掌五指拍腿，眼视前方，意在掌指。

5、扳指法要领：

微扳，连贯不断劲，目视前方，意在掌指。

6、太极运气法要领：

浑圆，两手心始终相对，依照运腕，运臂，洗肩，启腰胯，顺逆顺，颠倒颠次序运劲，目视两掌中，意在两掌与下丹田。

7、佛手开合法要领：

虚开虚合，连绵不断劲，目视两掌，意在其中，重悟。

8、归元法要领：

向里性，垂帘，凝神，合劲。

（四）铜钟功与脏器的关系

1、与神经系统的关系

神经系统是人体器官各项活动的指挥官，它是人体意志发动的渊源，人体的一切内动、外动都是神经指挥下的反应。神经系统由大脑、小脑、延髓及神经枝与植物神经所组成的，由于它们的作用不同，又分为脑脊髓神经系及植物神经系，各系又分为中枢、传达与末梢三部分。当我们习练铜钟功使真气积聚充分，运气转通三关直达百会，即《内经》所述，“上额交巅，上入络脑”继作周天运转，诚如祖国中医经络学说所述，督脉运行之路是人身各阳经交会之处，有阳脉之海之称，起调节全身诸阳经经气之作用；任脉运行之路是人身各

阴经交会之处，有阴脉之海之称，起调节全身诸阴经经气之作用，此二脉的接通和连络，使各脉都会连络畅通。随着经络连接畅通，真气运行之路通畅，同时分布在督脉、任脉位置上的神经组织得到了良性刺激，可以促使神经系统的新陈代谢，更好地发挥其功能作用，本功气机发动所产生的抖劲就显得松灵沉着；同时还由于大脑皮质的作用，抖劲由无意运动变为如意运动，运动逐渐受到意志的控制。

植物神经系，即自主神经系，它的中枢器排列在椎骨的前例，与尾间骨的前面相连合，其纤维的一部分与脊髓神经相交通，其纤维的其余部分渐分渐细与内脏器官相连接。由于我们练功时的立身中正不偏，全身放松，卫气充盈躯体和八卦手对真气的启动、沟通，周天运转，促使脑神经所发出的冲动顺利地通过交感神经节，传达到内脏器官，从而加强了调节作用，增进器脏的健康。

2、与血液循环的关系

祖国经典巨著《黄帝内经》指出：“经脉之相贯，如环无端。”“心主身之血脉，经脉流行不止，环周不休。”心脏、动静脉、毛细血管属循环系统。心脏是推动血液流动的器官，血管则是运输血液流注全身的管道。由于心脏运动，使血经离心性的动脉血管与向心性的静脉血管及将动脉血管之血介流入静脉血管的毛细血管循环不息。它的途径分为肺循环和体循环两大部分。肺循环是血液从右心室射出，经肺动脉及其分支流到肺毛细血管网，进行气体交换，后经肺静脉流回左心房。体循环是血液从左心室射出，经主动脉及动脉分支流到全身各组织，通过毛细血管与组织细胞进行物质交换，后经静脉流回右心房。左右心房的血液又分别流入左右心室，构成一个完整的循环机能体系。练习铜钟功、抖劲、自然逆式

腹式呼吸法呼气时，胸腔压力进一步降低，负压加大，使胸腔内大静脉和心房被动扩张，容积增大，压力下降，使静脉回流加速。同时，站桩时足背部静脉压的大幅度升高及抖动与腹肌、膈肌大幅度地上下运动，其紧张性和舒缩活动具有挤压静脉血管亦促进静脉血回流的作用。通过这一锻炼，交感神经兴奋并通过心脏交感神经和肾上腺的作用使心肌收缩力增强，心室排空程度增加，泵血功能增强，每搏的输出量增多，促使血浆和血球运行到全身各处，充分供给氧气和养份到各组织，以维持其代谢的需要，保持健康状态。

3、与肺部健康的关系

练功调息即呼吸的锻炼，这是因为呼吸控制中枢虽然是在脑后下的延髓中，是体内的一种不随意的运动，但它仍可由我们自己的意志所左右，人体肺部气管枝都是向上方分枝而行的，都与吸气的气流方向相反，所以一般呼吸法，空气是不易进入肺尖的。所以我们锻炼本功法其自然逆式腹式呼吸法，是加强横膈膜向下的压力。依靠膈肌、腹肌的收缩和舒张来进行的——膈肌位于胸廓的下口，形状好像一只降落伞，隔开胸腔和腹腔。膈肌的顶部平齐第四肋间隙的高度，膈肌的起点在部分腰椎、部份肋骨和胸骨上，是分布面广，由肌纤维的中央聚集成有光泽的中心腱。膈肌是最主要的呼吸肌。膈肌的收缩和舒张，其上升下降牵引肋骨的运动使胸腔缩小与扩大，有利于呼气 and 吸气。使空气能充分地、顺利进入肺尖的气管枝，由于肺尖得到了充分的氧气，同时还由于空气充分进入气管枝末端的肺泡时，即与缠络在肺泡外面的毛细血管中的静脉血（中间隔有薄膜）相互渗透的交流作用，使血液中的碳酸移到空气中，使空气中的氧气窜入血液中，进行了氧气与碳酸的交换，使肺循环血液健康进行，肺尖从而

不会萎缩，结核菌的寄生也就困难了。同时还由于自然逆式腹式呼吸法，采取匀、细、慢、长的方法，可使呼吸从正常的每分钟十八次，逐渐减少，增加“肺活量”，也促进了肺部的健康。

4、与消化系统健康的关系

由于人的生命的维持是依靠摄取水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐及各种维生素；这些是靠人体上的口、咽、食道、胃、小肠、大肠、肛门及各种腺体的运动，此中一种是消化肌的收缩运动，将食物磨碎，使食物和消化液充分混合，并不断将食物向消化道下端推送，一种是由消化腺分泌的消化液来完成而吸收的。我们铜钟功锻炼采取了柔和的、有节奏的运动，使横膈肌扩大活动范围，其腹压的作用使内脏器官的蠕动加强，又提肛吊裆，同时意归丹田使热量积蓄在腹部，促使胃壁及其它内脏器官的运动，刺激副交感神经，使壁内神经丛的兴奋普遍提高，因而使消化道的运动增强，使胆汁、胰腺、胃分泌增加，加强食物的消化；同时又促进小肠、大肠的蠕动，使其吸收能力、排泄能力增强，保持和促进了这些脏器功能的完成及局部的抗病能力。患消化不良、便秘、胃肠衰弱的人可直接受到铜钟功的治疗。

我们人体内脏器官的固定除了靠腹膜的结构来维持以外，另一个就是靠腹压引起的作用，所以腹压的增大，内脏器官就能得到固定。由于铜钟功的抖劲及自然逆式腹式呼吸法能使腹肌、膈肌、腰方肌和骨盆底肌运动加强，以四周腹压肌力量的平衡作用，形成腹腔的压力，腹压就可以增大，所以本功法能够迅速治疗内脏器官的下垂症状，但内脏器官下垂者在锻炼自然逆式腹式呼吸法时要与自然呼吸法交替进行。且在自然作逆式腹式呼吸法时，吸气要深长，呼气要浅

与轻，另外注意收颌竖顶，这些是决不能忽视的。

5、与泌尿生殖器官的关系

人的泌尿器官如肾脏、输尿管、膀胱及尿道，它的机能是将体内废物驱出体外，使这些废物在体内不能产生病变，以至危害人体的健康和安全。肾脏对体内水、电解质和酸碱平衡起着调节作用，肾还能产生肾素、红细胞生成酶、前列腺素，肾机能发生障碍就会危害严重。性生殖器官中由睾丸、副睾、输精管、精囊、前列腺、阴茎和卵巢、子宫、阴道等组成。睾丸和卵巢是生殖细胞，产生精子与卵子。性器官的健康与否直接影响到人的精神、生养和健康。我们锻炼铜钟功，以其独特的功法、桩形，以不改变身体生理曲线，中定安舒状态，让各脏器自然摆正，正常进行新陈代谢活动，并提肛吊裆，收睾丸，缩阴茎，使会阴部肌肉活动，气血活跃精气上收，取闭地户法蓄气在泌尿生殖器部，呼吸取自然逆式腹式呼吸法，增大横膈肌的运动幅度，增加血的流量，加强氧气、养分的输送。运气，取八卦手法，以尾闾为动力转动腰胯，使腰部肌肉活动量增加，气血流通，气机启动沿肾脉上升，运精补脑，开发大脑潜能，开发智慧，促使神经系的健康，从而使泌尿生殖器官健康。因为两肾是受传出神经中的交感神经和副交感神经支配的；膀胱与尿道是受盆神经、腹下神经及阴部神经支配的，它们有从脊髓段发出的副交感神经，有从脊髓腰段发出的交感神经及属躯体神经的骶神经。所以督脉线上的神经健康都将直接影响到泌尿生殖器官的健康。同时膈肌、腰肌的运动使肾脏及腰胯内部的生殖器、膀胱等器官得到按摩，也保证了这些器官的健康，从而增强其生理功能。综上所述，锻炼铜钟功能使泌尿生殖器官得到健康。

6、与骨骼的关系

人身上有二百余块骨头，其骨质内含丰富的无机物、矿物质外，还含有有机物胶质，前者使骨质坚硬，后者使骨质富于弹性。我们练习铜钟功主张收颞竖顶，含胸拔背，肩松肘坠，足趾足跟粘地，上拉下拔，放长身肢，放松了骨关节，增强了骨关节的活动性及其关节部位气血的流畅；练功到一定阶段，气机发动，由内动到外动（称为抖劲）时，就产生了较柔和与较强烈的运动，它可以使骨骼中的矿物质——碳酸钙多量的沉着，骨质得以渐趋坚硬，同时因新陈代谢机能的增进促使胶质的增加，其弹性也日趋增长，使人体骨质强健，防止骨节、骨骼等病变的滋生。由于骨骼的健康，骨髓中的红骨髓其制造红细胞和白细胞的功能，就能更正常地发挥其作用。

7、与肌肉的关系

人身上有四百余条肌肉，各肌大多呈纺锤状之束，由结蒂组织（即腱膜）而成的肌膜包着。肌的自体由许多肌纤维所组成。结蒂组织长出肌外的称肌腱，肌肉便是由这种腱和腱膜而附着骨骼或其它器官上面的。肌之所以使骨骼运动着，因为肌的头尾部（每肌有肌头、肌腹、肌尾三部分）分别附着骨关节的上、下部，所以肌缩可使关节屈曲，肌伸可使关节伸展。铜钟功的站桩姿势是臀大肌、股四头肌、小腿三头肌等三块大肌肉群紧张，分别从前后约束着髋关节、膝关节和踝关节的功效，因此，练铜钟功站得越久，这些肌肉的紧张程度就随着时间的延长而增加，这些肌肉就越发达，可以逐渐锻炼成耐劳的习惯。再则，我们铜钟功的站立姿势是以不改变脊柱的生理曲线为基础的功法，它的正确姿势可以防止脊柱等运动器官发生畸形，同时可治疗一些因平时站立姿

势不正确的习惯而引起的腰腿疼痛之疾病。

铜钟功，身、手部肌肉和三角肌、胸大肌、肱二头肌、挠侧腕屈肌、尺侧腕屈肌、肱三头肌、斜方肌、背阔肌等，都因此钟型的姿势及其与地心吸引力的对抗而引起紧张，故举臂时间越长其紧张程度越烈，因此而得到锻炼的肌肉就越益发达。以上的姿势已使肌肉产生紧张状态了，但我们锻炼铜钟功讲究松柔，目的之一是使肌肉避免过早产生疲劳，有利肌肉发挥其收缩的力量、速度和增强耐力，久而久之可增强人的臂力、体力。同时还由于铜钟功锻炼使真气积聚，使气机发动，加以肌肉的放松，全身产生柔和地抖动，并两臂抖动拍打大腿，使肌肉得到伸展和收缩，肌肉收缩时压挤静脉使血向心房流动，肌肉舒张时静脉压下降，则从远心端吸进血液，它的舒缩活动，把血液从一端吸入，向另一端压出，促使血液流回心脏。这样伸展与收缩，一上一下，一松一紧，同时使手三阴经、手三阳经和足三阴经、足三阳经都相应地得到锻炼。分布在肌肉经脉上的穴道也有开有合，从而使气血活跃，经络畅通；十二经脉联络脏腑，肢体与运行气血濡养全身的作用进一步得到了加强。并增进了肌肉的新陈代谢机能，静止“定劲”状态的平臂疲劳得到调正。抖劲时的肌肉运动促使肌肉坚韧发达，弹性增加，产生热和静电，气穴的开放使卫气大增。

另外，由于本功法进行提肛吊裆的锻炼方法，使肛门处括约肌和皮肤产生活动，增加该部位血的流量和气血的活跃性，使该部位不至发生内外痔等的病变。所以讲铜钟功之锻炼既使肌肉强健，体形变美，又可使人体器官强健。

8、与精气神的关系

铜钟功锻炼促使内脏器官、骨骼肌的强健，经络气脉的

畅通，所以自身的气血就旺盛，真气就充沛。正如祖国医学“灵枢经”所述：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”又，本功法采取顶天立地，张目平视，专注一点，领神而练，同时提肛吊裆，闭地户练精化气，使真气积聚，周身运转，舒适全身。又收颏竖顶，气运百会，开发脑潜能，开发智慧，练气化神。故在锻炼本功法时就显得精神饱满，目光炯炯有神，神志清明，八卦手，使真气活跃通达肢体，精力充沛，浑身是劲。

（五）辅助功

1、阴阳手顺式呼吸漫步法

功毕分手下放至两大腿旁时，即将右手翻成手心朝前，左手翻成手心朝后的姿势（左手、右手先开始均可），这时右手大臂带动小臂朝前捞去，捞至肚脐高度时，转腕，翻掌，掌心向下丹田运转，贯气，经下丹田前，复转掌心向右后按去。当右手向前捞气时，左手同时向后按去。当右手翻掌向后按时，左手也同时翻掌，手心朝前；以大臂带动小臂朝前捞去，捞至脐高度时，转腕，翻掌，掌心向下丹田运转，贯气，经下丹田前，复转掌心向左后按去。如此循环，两手始终成阴阳势，一上一下运动，次数不限，不曲肘，眼视前方，意在掌指。漫步法，其步法同齐步走步法，手脚交替，即左手向前运动，右脚向前跨出，右手向前运动，左脚向前跨出。动作行走自由潇洒。能使练功生活化。（图 52、53、54、55）

2、阴阳手逆式腹式呼吸行走法

铜钟着地型桩功，右手手心边向前转，边下放至右大腿侧旁，掌心向前，松肩，垂肘，手臂慢慢向上，向前捞起，手心朝天，五指自然松开，平肩高，手上捞时，呼吸作逆式腹

式呼吸法吸气，即腹肌收缩，肚皮往里吸进去，横膈肌上升，同时鼻子吸气，手平肩高时，气吸满，这时左手略下放，掌心向地，向左后按放而去。右手平肩高，然后翻掌，手心朝地，手臂下按向后放去，鼻子呼气，腹肌慢慢放松，肚皮鼓起，横膈肌下降。当右手捞至平肩高，翻掌时，左手同时翻掌，掌心朝前，松肩，垂肘，手臂慢慢向上，向前捞起，手心朝天，五指自然松开，平肩高，手上捞时，呼吸作逆式腹式呼吸法吸气，即腹肌收缩，肚皮往里吸进去，横膈肌上升，同时鼻子吸气，手平肩高时，气吸满；左手翻掌，掌心朝地，下按，向左后放去。当左手平肩高翻掌时，右手同时翻掌，掌心朝前，手臂慢慢向前，向上捞起。两手始终成阴阳势，一上一下运动，次数不限，眼视前方，意在腹部。行走法，其步法：当右手向前向上捞时，跨左腿，步伐比漫步法稍大一些；当左手向前向上捞时，跨右腿，这样腿一左一右，手一上一下，交替进行。动作呼吸要协调，对腹部健康大有裨益。（图 56、57、58、59、60）



（图 52）



（图 53）



（图 54）



(图 55)



(图 56)



(图 57)



(图 58)



(图 59)



(图 60)

(六) 采天地之正气法

1、采日月精华之英气法

(1) 采太阳之英气法

早晨，择空气新鲜处，天空无云，旭日东升时，面太阳中正而立，锻炼铜钟着地型桩功得气后，双目视太阳，在原桩功手型、手姿的基础上，两手翻掌，手心朝天，上浮，松肩，沉肘，微坐腕，仰掌，手掌高同两耳，微转腕，手掌成斜立形，手心朝太阳，形同千手观音站势。目视太阳如明镜，其周围金光闪射，片刻，两手心发热感，始用两手捧太阳之英气，两臂里收，两小臂内扣，两手指尖相对，手心朝脸部，张口，太阳之英气从口入，闭嘴，闭目，两手下降，两手掌离胸约1尺左右，手心朝身，将太阳之英气慢慢引入下丹田，手下降至丹田处，两手掌向脐两侧腹部靠拢，两手掌、五指紧贴腹壁，腹肌往里收，鼻子一吸一闭，为一次。从“双目视太阳开始”，连采三次。(图61、62、63、64、65、66)



(图 61)



(图 62)



(图 63)



(图 64)



(图 65)



(图 66)

目视太阳意在太阳，捧气，意收，手下降，太阳之英气随之入丹田，意亦随之。

(2) 采月华之英气法

望日（其他日子要待月升天心，亦可采炼），天气晴朗，万里无云，面月亮中正而立，锻炼铜钟着地型桩功得气后，双目视月亮，在原桩功手型、手姿的基础上，两手翻掌，手心朝天，上浮，松肩，沉肘，微坐腕，仰掌，手掌高同两耳，微转腕，手掌成斜立形，手心朝月亮，形同千手观音站势。目视月亮片刻，两手心清凉、麻感，始用两手捧月亮之华气，两臂里收，两小臂内扣，两手指尖相对，手心朝脸部，张口，月亮之华气从口入，闭嘴，闭目，两手下降，两手掌离身胸约1尺左右，手心朝身，将月亮之华气慢慢引入下丹田，手下降至丹田处，两手掌向脐两侧腹部靠拢，两手掌、五指紧贴腹壁，腹肌往里收，鼻子一吸一闭，为一次。从“双目视月亮”开始，连采三次（图参照采太阳之英气法，参照图 61、62、63、64、65、66）。

目视月亮时，意在月亮，捧气，意收，手下降，月亮之华气随之入丹田，意亦随之。

2、采树木森林之秀气法：

早晨，择环境清静处，一般采松柏之秀气，面树中正而立，锻炼铜钟着地型桩功得气后，双目视树顶部，在原桩功手型、手姿的基础上，两手翻掌，手心朝天，上浮，松肩，沉肘，微坐腕，仰掌，手掌高同两耳，微转腕，手掌成斜立形，手心朝树木，形同千手观音站势，双目视树木片刻，两手心含吸清秀之气，始用两手捧树木之秀气，两臂里收，两小臂内扣，两手指尖相对，手心朝胸部，树木之秀气从胸部入，两手下降，两手掌离身胸约1尺左右，手心向胸部靠拢，引树木之秀气入下丹田，两掌向脐两侧腹部靠拢，两手掌、五指紧贴腹壁，腹肌往里收，鼻子一吸一闭，为一次。从“双目视树顶部”开始，连采三次（手起势等参照采太阳之英气法图61、62、63，其余参照图67、68、69）。



(图 67)



(图 68)

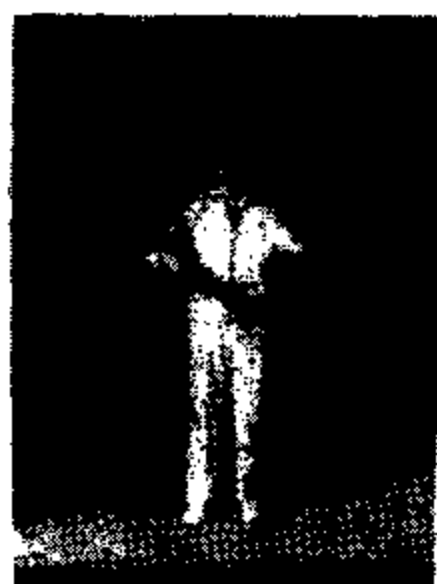


(图 69)

目视树木意在树木，捧气，意收，手下降，树木之秀气随之入丹田，意亦随之。

3、采山川大地之灵气法

早晨，择阳光明媚，空气清新，有山水瀑布或湖泊、水库向阳之处，面向山水中正而立，锻炼铜钟着地型桩功得气后，双目视山川，在原桩功手型、手姿的基础上，两手翻掌，手心朝天，上浮，松肩，沉肘，微坐腕，仰掌，手掌高同两耳，微转腕，手掌成斜立形，手心朝山川大地，形同千手观音站势，双目视山川大地片刻，两手掌觉有气感，始用两手捧此山川大地之灵气，两臂里收，两小臂内扣，两指尖相对，手心朝腹部，山川大地之灵气从腹部入丹田，两手下降，两手掌向脐两侧腹部靠拢，两手掌、五指紧贴腹壁，腹肌往里收，鼻子一吸一闭，为一次。从“双目视山川大地”开始，连采三次（手起势等参照采太阳之英气法图 61、62、63，其余参照图 70、71）。



(图 70)



(图 71)

目视山川大地，意在山川大地，捧气，意收，手下降，山川大地之灵气随之入丹田，意亦随之。

铜钟功练功体会与常见现象 及对各种疾病的效应

因各人的生物场、体质、素质之不同，病情各异，在练功进程中的体会与感觉及表现亦是不相同的，简述之，未尝能写意。现选几篇培训学习班的小结及座谈记录，供后学同好们参阅、揣摩，各自对号，参考，借此提高自己的学习兴趣与治病、祛病的效应，比笔者陈述，于君可能更有裨益。至于在站桩时出现的两臂酸痛、小腿疼痛，自能在各动作中自然调正解决，也可在这些资料里看到他们的体会、心得，会有所启迪。

国家教委在山西五台山举办的 全国高校教师保健气功讲习班 总 结

“全国高等院校暑期气功讲习班”一班于 1988 年 7 月 16 日——7 月 29 日，在山西省五台山佑国寺开班。我们班共有 23 人，其中男学员 20 人，女学员 3 人，平均年龄为 43.3 岁。他们来自全国 11 个省市 23 所高等院校，都是副教授、讲师。

我们班的教师是凌正坤老师。凌老师是我国有名的气功

师之一。多年来，凌老师利用他深厚的功底，在运用、探索祖国气功治疗软组织损伤，给广大伤病患者排忧解难，解除痛苦等方面，取得了显著的疗效，曾被誉为“神奇的手”。

在教学过程中，凌老师既严格要求，又耐心传授，把传统的练功方法与现代的科学训练方法相结合。他教态亲切，教学严谨，克服了伙食很差，生活条件不好的各种不利条件，因人施教，对学员一视同仁，每天3—4个小时带气教功，对每个人发放外气导引，给每个学员逐一纠正功法姿势，提高练功的质量。从理论与实践的结合上，在心、意、气功法原理的要求上，凌老师教我们如何采天、地之正气，做到“天门常开，地户永闭，调养元气”，以达到“天人合一”的效应。

此外凌老师还毫无保留地教我们学习治疗软组织损伤的治疗方法，以及高血压病患的防治法。除完成授课的教学任务“铜钟功”外，还利用业余时间不辞劳苦给我们传授了少林八卦内功其余七个功法；同时也给许多学员治疗疾病。经过几秒钟的治疗，便消除了伤病患者的痛苦，收到了非常显著的效果。凌老师生活俭朴，为人厚道，待人诚恳，一身正气，与学员打成一片。每天3—4次练功（每次1—2小时），每次他都亲临指导，在凌老师的耐心辅导和我班全体学员的刻苦练功下：

1、我们班23人（其中只有3人过去接触过气功），经过2天练功，全部学员都有气感。

2、经过4天练功，有12人能够发放外气。不接触人体，便能推、拉他人。

3、经过6天练功，由原来12人增加到19人能够推、拉他人。

4、经过7天练功，23人全部都能发放外气，在不接触人

体的情况下，能够推、拉他人。

5、通过练功，学员们都普遍感到虽然休息时间少了，但精神状态很好，一般疾病自行消除快。

通过练功，我们认为：“铜钟功”是一种高级功法。它得气快，因而使有些学员从开始时对气功由怀疑、不相信外气到相信外气的存在，并坚信外气是可以练出来的，从而很快地提高了练功的积极性。

凌老师还常常跟我们讲练功要从心理上和生理上高度净化，才能炼养浩然正气，要重功德、讲武德，不准随便发放外气伤人，要多做好事，为人解难。我们深受感动，受益匪浅。

通过气功讲习班的学习，使我们认识到：气功不但能强身健体，而且能防病治病，造福人类，我们决心把气功推广到高等院校体育教学中去。

签名（略）

（附感谢信）

中国气功科学研究会：

今年暑假期间，我委委托山西大学在山西五台山举办了全国高校教师“保健气功”讲习班，聘请你会咨询中心气功师凌正坤担任功法教师，凌正坤同志教学严谨，注意因人施教，在较短的时间里，使全班学员初步掌握了“铜钟功”功法，气感良好。该同志还示范、传授了运用气功治疗软组织损伤等伤病的方法，收效明显，获得全体学员的好评。

特此向你会并凌正坤同志表示衷心的感谢！

此致

敬礼！

国家教育委员会体卫司（印）

一九八八年九月二十六日

中国人民解放军海军杭州干休所离休干部 达摩内功第一功法——“铜钟功”培训班小结

为提高离休干部自我保健能力，使老干部延年益寿，进一步为社会发挥余热，干休所邀请中国气功科学研究会特邀会员、气功师、中国达摩功少林小八卦内功功派主持人、中国科学院研究生院研究生校外导师、《中国老年报》气功保健顾问、浙江省军区气功保健顾问凌正坤老师授课，举办了达摩内功第一功法——铜钟壮体益智延寿功（以下简称“铜钟功”）培训班。培训班自1990年5月15日至5月24日，历时10天。参加人数65人，其中男34人，女31人，最大年龄71岁，平均年龄53岁。由于凌老师精心讲授，也由于参训人员刻苦锻炼，认真练功，虽然存在办班时间短，参加人数多，练功场地小等不利条件，但仍取得了很明显效果。5月23日，干休所召集30人，分三处召开了座谈会，交流学习气功的收获、体会。根据平时的了解和座谈归结起来，有以下三方面收获。

一、较好地统一了对达摩内功第一功法——“铜钟功”的认识。

办班前，对学习“铜钟功”存在各种模糊认识，主要有这么几种：一是对气功的存在感到怀疑，认为气功是客观存在的物质形式还是虚无缥缈的主观臆念，是科学还是迷信，感到吃不准；二是对气功作用感到怀疑，认为学8天就能发外气推人太玄乎，气功能治病医院就不要办了；三是对能否练出内功来感到怀疑，认为气功高深莫测，学起来不容易，掌握就更难。这三种模糊认识，在练功者的实践中渐渐地得到了转变。练功者都能程度不等地发放外气，大家亲身感受到

了；练功 8 天后，人人都有气感，为了确保老干部的身心健康、愉快，有 10 人自报组成 5 对，互相进行不接触人体放外气的实验，结果，有 4 对半推动，一人感觉明显，大家真切地看到了，练功者基本掌握了 10 个练功动作，并能初步用外气自我治病，大家都体会到了。驱六支队原副政委王在成同志在讨论中说：“气功是我国宝贵的历史文化遗产，我们要很好地发扬光大，古为今用。”舟山基地司令部原副参谋长刘绍荣同志认为：从练功实践看，达摩功是科学，而不是迷信，经过修练而产生的人体真气，就像人身上的神经、血液、皮肉、骨架一样，是客观地存在的，我们不仅能掌握气功，而且能利用气功防病治病。

二、初步掌握了“铜钟功”十个基本动作要领。

练功者经过培训，基本上掌握了站桩、八卦手等十个“铜钟功”的基本动作要领，普遍有手掌感到酸、麻、胀、热、凉、抖等感觉，有的感到脚掌心发热、排汗，有的感到腹内有气运转，肠胃运蠕舒适。由于掌握了要领，都能发放外气，少数发外气尤为明显。海军潜艇 42 支队原副政委李福祥，体弱多病，患三度传导阻滞，安装心脏起搏器，学功后，每天站桩 2 小时从不间断，在练佛手开合法时感到两掌之间气流激荡，偶然出现蓝白色的火花，休干家属占群华在室内练站桩功，起初听到墙上石英钟秒针行走声音，站桩 20 分钟后，突然听不到声音，抬头看钟，秒针仍在运行，停止练功又恢复听到声音，出现“内听”现象。舟山基地后勤部油运处原处长黄可珊同志，患肩周炎、鼻炎、前列腺炎、右腿痛等多种疾病，由于他练功认真，动作掌握准确，外气发放既快又大，效果也显著。现肩周炎缓解，右腿不痛了，鼻子不发痒，太极运气后，夜尿由一夜 3~4 次减为一夜 1 次。能不接触人

体发外气推人，且力量很大，有两次刚发气，前面的人即被推开。

三、开始尝到了用气功治疗十种常见病的甜头。

参训 65 人，普遍感到练功后睡眠和精神状态明显好转，有的人虽从事较繁重的家务劳动，但一点也不感到累。参加座谈会的 30 人，普遍感到气功开始对原先疾病有治疗作用，有 18 人感到疾病有明显的减轻。归纳起来，“铜钟功”对便秘、腹泻、冠心病、高血压、低血压、胃病、肝炎、头、腰、腿关节痛、肩周炎等十种疾病有明显的治疗作用。比如：

(1) 休干家属崔燕同志，长期患便秘，有时 5~6 天不拉大便，腹胀难忍。练功 3 天，她按凌老师指导进行自我气功按摩穴位后，大便立即畅通。

(2) 舟山基地司令部原副参谋长刘绍荣同志，半年来肠功能紊乱，导致腹泻。有时 1 天大便 3~4 次，吃黄连素及中成药效果不佳，不能根治。练功后，进行气功穴位按摩，现大便 1 天 1 次，便状成形，精神倍增，骑自行车上高坡感到很轻松。

(3) 休干家属常克力同志，患冠心病，练气功前常有心脏早搏，心率 85~90 次/分，练功时停止服药，练功 3 天后心慌缓解，早搏消失，头不昏，心率 78 次/分，家务劳动后不感疲劳。

(4) 休干家属尤云仪同志，患浅表性胃炎，吃饭后腹胀难受，练功 3 天后，只要站桩功练 10 分钟以后，感到有股气流在腹内由下往上运转，不断嗝气，胃感到很舒畅。

(5) 参加座谈的五名高血压患者，一致反映练功后血压有明显下降趋势。东海舰队政治部原副主任何赋嘉同志，练功前血压 150/90mmHg，练功后血压 140/80mmHg；海航四师

原顾问惠迪生同志，练功前血压 160/112mmHg，练功 3 天后，血压为 140/100mmHg。家属张克勤、朱燕英的高血压也有明显下降。

(6) 所财务助理员蒋晓明同志，腰痛已 5~6 年，经地方医院治疗效果不佳，练功 3 天后，腰痛症状明显减轻，练功 8 天后，腰痛大有好转，且能发外气推动他人。

参加气功培训班的同志还对修习“铜钟功”有下列三点切身体会：

一是感到“铜钟功”与其他气功相比见效快。家属查蓉蓉，4~5 年来，她先后学习了多种功法，有一定效果，但见效不明显。这次学“铜钟功”后，气感来得快。她最喜欢太极运气法，手掌运气时，感到丹田之气也在运转，心胸很舒畅，感到体内一点病也没有。家属占群华，练“铜钟功”后，深感气感厉害，气在手心转，五指发麻，练功时全身被功场笼罩，听不到钟摆声，练功后由于气感强而手握不拢。

二是感到练功的时间、地点适应范围广，动作简便易学。

东海舰队政治部原副主任何赋嘉同志在座谈中说：“铜钟功”动作很简便，易懂易学，练功范围很广，家里可练，野外也可练；白天可练，夜里也可练；离开工作岗位的人可练，工作任务繁重的人，工作之余也可练；站可练，行走、睡觉都可练，练功的适应范围广。

三是感到练功只要坚持，就必出成果。

练功第一天，普遍感到腰酸背痛，有的出虚汗、恶心，难以坚持，有的心脏病、严重关节炎患者练功时间稍长就站不住，更有甚者，出现上吐下泻现象，在老师的鼓励和气功治疗下，都能较好地坚持，练功 3 天后，上述现象就逐渐消失，

这说明，只要顽强坚持，科学练功，就一定能练出成果。海军 442 医院原政委李通，练功第一天，站桩 20 分钟后头昏目眩、出汗、恶心、上吐下泻，但他顽强坚持，第二天继续练功，感觉不适时就稍微休息，然后继续练功，练了 7~8 天后，自感有外气放出，过去吃药无效的腰、腿痛得以缓解，过去嗅觉不灵，现在能嗅到气味了。

这次“铜钟功”培训班，之所以时间短，收获大，除了学员的主观努力外，主要在于凌老师的辛勤施教，循循善诱，具体表现在：

一、注重功德，以德领功。凌老师把功法比成形，把功德比成神，要求形与神相统一，以神领形，形中贯神。他要求学员把功德放在第一位，练功时要心底无私、胸怀坦荡、心平气和，满怀浩然正气，以心理上平衡获取生理上平衡，这些思想，不仅有利于练功，更能陶冶情操，有利于家庭和睦、社会稳定。他重言传，更重身教。授课中，他不计条件，生活朴素、思想朴实、为人正气、辛勤施教；无私奉献，利用自己真元之气，为患者治病；将祖传的采集山川、树木、日月之气的秘诀及用气功治病的秘方传授给学员；还把办班收取的 3000 元报酬全部捐赠亚运会，深得单位领导和全体学员崇敬和好评。

二、区别情况，因人施教。凌老师知识面广，授课中广征博引，达到触类旁通开发智慧之目的。授课前对 65 名学员的身体状况、疾病逐一调查，心中有数，授课时，根据学员的不同情况在练功方法上提出不同要求。如对高低血压患者，在练站桩功时，动作上有微妙变化，使高血压患者血压下降了，低血压患者血压上去了。休干家属常克立患低血压症，练功前血压 100/60mmHg，练功后血压为 120/78mmHg。

为期 10 天的“铜钟功”培训班实践使我们深深地认识到：“铜钟功”是一门修练动作简便，见效时间迅速，应用范围广阔的好功法，尤其适合于离休干部防病治病，自我保健。我们设想成立离休干部气功协会，有组织地广泛地开展修练“铜钟功”的活动。

另外，这次“铜钟功”培训班之所以取得好成绩，也与钱塘弟老师（凌正坤老师的师弟）的认真负责、精心辅导分不开的，特在此以表感谢。

海军杭州干休所（印）

一九九〇年五月二十五日

浙江省军区中国达摩内功 第一功法——铜钟功培训班小结

为增强广大离休老同志和省军区机关干部体质，在军营中推广普及气功科学，在中国气功科学研究会和省军区首长的关怀支持下，由浙江省军区政治部、省军区老年人体育协会共同主办了一期“中国达摩内功第一功法铜钟功培训班”，聘请了中国气功科学研究会特邀会员、气功师、中国达摩功少林小八卦内功功派主持人凌正坤任教。培训班自 1988 年 12 月 11 日起至 21 日，共 11 天 20 个基本课时。54 名学员中有省军区部门以上首长、离休干部、保健军医、机关干部战士和家属；平均年龄 54 岁，最大的 72 岁；男 48 人、女 6 人；其中 43 人从未接触过气功。至学习结束，全体学员人人都能内气外放、外气内收，在不接触人体的情况下，发气将人推拉动。三分之一学员原有的疾病自行消失或有明显好转。许

多同志深有感慨地说：“还是这个功法好”，“真是神功”！

本期培训班主要收获如下：

1、得气快，气感强。站桩练习第一天，许多人已感受到热、冷、胀、麻觉和原先受伤处的酸痛感；有两位同志还因气上顶而头晕恶心。站桩第二天，省军区徐永清政委、黎清司令员、康明才司令员夫人戴行敏、卫生员小叶等六人脚下都出现了体内湿寒气外排所致的湿印；练功第三天晚上，已有两人可用单手发气，在不接触身体情况下，将两米外的他人推得站立不住；第四天，有 20 人能内气外放推拉动人；第五天增至 35 人。到第七天 54 名学员人人都可以发气推拉人，有些同志甚至可以在运气过程中就使他人站立不住。有半数同志可以从自身手指和他人头上学会看气辨病，一部分同志自疗疾病取得成功。金华干休所医务室主任樊永道高兴地说：我曾在金华干休所组织办过 13 期气功班，自己也学过多种气功，至今无明显气感，而在这里不到一周就发出气来，真是金华练五年，不如这里练五天！凌正坤老师的铜钟功的确神奇。

2、祛病快，见效广。经学前统计，54 名学员中有 35 人患有 15 种疾病，包括冠心病、高血压、肠胃炎、肩周炎、扁桃腺炎、坐骨神经痛、头痛、牙痛、腰痛、颈椎病、脾脏下垂、痔疮、耳鸣、神经衰弱等等。学习结业时，据回收的 27 份训练日记中统计，17 名有病痛者，有 15 人的疾病在练功中自行消失或有明显好转，祛病有效率达 88%。如武洪阁少将脾脏下垂，在站桩 3 天后自行消失；姜学忠同志原有高血压，血压 175/93mmHg，采用降压法一刻钟后就下降到 165/88mmHg，当天又下降至 140/88mmHg，学习班结束时，血压降为 140/86mmHg，原有的脚痛、骨头痛也有明显好转。离休干

部张相臣的腰痛、坐骨神经痛在练功四天后也自行消失；离休干部张登文原先肠功能紊乱，大便说来就来，一分钟也不能等。练功后，大便正常，有事坚持一、二小时不解大便也可以了，甚至治好了多年的阳痿病，使其惊喜不已。马骥良政委中途插班学习，不但可以发气推人，还会发气给自己治疗腰疼，收到明显效果。魏海战同志扁桃体严重发炎，以往打五、六针青霉素才能压下来，这次没顾上吃药打针，练功2天后突然疼痛消失。休干家属虞纯洁患过肝炎、冠心病等多种疾病，颈椎病又引起了手脚麻木，行走不便。练习铜钟功3天以后，“上楼梯轻飘飘地就上去了”，“早上买菜拎了30多斤菜走千米远也可以了”。她在总结中反复说：这个功法的确好。许多人反映，练功以后，精神好了，睡眠香了，身体明显感觉不一样了。

3、开视野，增知识。据调查，开班前有80%的学员对气功的功理功法及其应用性、科学性一无所知或知之甚少，90%的学员对在如此短时间里学会一门功夫并可以治疗疾病持怀疑态度，少数人甚至对参加学习班毫无兴趣，仅作为完成单位指派任务而来。经过10天的学习，全体学员都已成为气功科学的忠诚实践者与积极宣传者。许多同志迫不及待地要赶回单位“现买现卖”。在凌正坤气功师深入浅出、广引博证、言行结合的教授下，学员们普遍认识和感受到：（1）气，并非是意念和空灵之物，而是一种物质，是有着多种属性的物质。它不是迷信而是科学。（2）练气功就是掌握方法将体内之气调动融合起来，达到健身祛病、防身的目的。它是人体科学与自然科学结合联系的一种方式，是最生动实际的唯物实践。（3）人体、自然科学与物质领域有着许多尚未被人类认识和开发的東西，练习气功有助于弥补和开阔人类对这方

面的认识与知识。如“天人合一”，“采天地之正气”等等，是有益于提高我国人口素质、加速四化建设和人类健康衍延的。

(4) 气功、尤其是铜钟气功在军队正规化、现代化建设上有着特殊意义，它可以增强干部战士和老干部体质，开发智力，提高办事效率和防卫技击能力，值得在军营内大力推广普及。

这期培训班，学员们感受最深的还有以下两点：

一是凌正坤老师的铜钟气功简便好学好气快，是适合当今快节奏社会需求的理想的健身功法。气功科学在推广普及中存在着三难：意守入静难；快速得气难；找安静理想的练功场地难。而铜钟功和凌正坤气功师传授的教学法不须意守、不会出偏、动作简单、得气极快、治病立竿见影，随时随地可练，极其生活化。故特别适宜于领导干部、机关干部及妇幼老少。这期培训班有十几名省军区部门以上在职首长和一些机关干部能在繁忙的工作中坚持学习到底并有成效，就是缘于凌正坤的铜钟功有明显长处。

二是凌正坤气功师德高功神，其教功利民、献功于军的精神感人至深。他在教学中反复强调要以德领功、心正气和、阴阳平衡，并身体力行；他善于从中老年人和年轻人的心理特点及理论与实践的结合上深入浅出地讲解，以高超的功力、渊博的知识、入情的哲理和谦虚朴实的为人，引人共鸣，使人心服口服；他的教学态度严谨，对学员极其负责任，每课都逐个给予导引指教，问必有复，教不厌其烦，毫无保留地倾授家传秘诀。他不顾疲劳，每天主动增加一课为工作忙的学员补课；他以事业和他人健康为重，不计报酬与名利，生活简朴，没有架子，乐与各种人交朋友，使人在练功之外受到很大启发与教育。为此，省军区徐永清政委专门为凌老师

书写了“功德高功力神”的条幅。省军区正式聘请凌正坤气功师担任了气功保健顾问。

学员们还一致认为，这期学习班之所以能取得圆满成功，是与省军区首长和政治部的首长重视及承办单位老干部处的努力是分不开的。省军区徐永清政委、杨士杰副司令、武洪阁副政委、纪委于克文副书记四位将军和康明才、马骥良、黎清等老首长都带头参加并始终坚持到底，从各方面给予了具体保障。老干部处同志为办好班做了大量工作，花费了很多时间精力，使学员们都深为满意感激。省军区正军职顾问朱诚基和嘉兴军分区离休干部张连振同志就开办这个培训班，推广普及铜钟气功说：感谢省军区首长和老干部处为全区老同志办了件功德无量的大好事。大家认为，这期学习班为快速推广普及气功、让气功走入军营趟出了新路，纷纷表示回去后，一定要当好气功科学的宣传员和推广员，让气功，尤其是铜钟功在军营开花结果，为增进老同志和指战员的健康作点贡献。

下附培训班座谈会纪实。

浙江省军区政治部（印）

一九八八年十二月二十八日

附：浙江省军区铜钟功培训班座谈会纪实（根据录音整理）

从1988年12月11日至21日，我们请中国气功科学研究会特约会员、气功师，中国达摩内功功派主持人，中国科学院研究生院研究生校外导师凌正坤同志，承办了一期铜钟

壮体益智延寿功（简称铜钟功）培训班。参加的有省军区首长、离休干部、保健军医和机关干部、家属共 58 人。经过五六天的刻苦练功，除 4 人因公未能坚持以外，54 人都能外气内收，内气外放，在不接触人体的条件下，把人推拉得站不住。同时，不少老干部及家属的一些慢性病也自然消失了。大家对铜钟功都赞不绝口地说：“真是神功”！

朱 标（政治部副主任、大校）

今天是第十一天。十一天来，凌老师非常辛苦。他上午、下午一样教，人多人少一样教；不仅给我们教功，还教给我们功德。我们能取得现在的好效果，是同凌老师分不开的。现在，我们以热烈的掌声表示衷心的感谢！（掌声经久不息）

我们开个座谈会，请大家谈谈练功的感受。

黎 清（原省军区司令员）

凌老师教功教得很好。首先是他的功德好。他认真负责，一心一意。他功教得很细致、很有耐心，讲得也很清楚。我代表参训的全体同志表示衷心的感谢。

这个功有个特点：简便、易学、来气快，效果明显。为什么说简便？我学过太极拳、鹤翔桩，半天也搞不清楚，很复杂。这个功，往那里一站，就那么几个动作。简便了，就容易学。怎么说来气快呢？学那些功，好长时间也没觉得自动来气。而这个功，第四天就来气了。我第一个上去推推管军医，看看怎么样？结果，推动了。再让管军医推推我，感受感受，也把我推动了。现在，稍微一动就来气了。效果怎么明显？我有两个感受：

第一：我这个人，身体马马虎虎，但是，连着站一个小时，没站过。第一天站一个小时就够呛！腿肚子发麻，真受不了。我想，这样站下去还得了？下来就有点怕。第二天，教

了摆身法，以后又教了扳指法，腿有点酸只稍微摆一摆就行了。第二天站下来，我脚底下就有个湿印子。站到后来，脚就不吃力了。现在，站了以后有舒服的感受，站一个小时没问题。

第二：老师讲过一句话：“你有过什么病？这次站一定会出来”。我得过肩周炎。这次到舟山去开会，空调开得太多，回来以后，肩周炎又发了。军医给我推拿了半个月才好。这次一站，第二天果然出来了。这个地方不舒服了。这时，我叫老师。他上来摸了一下，就好了。现在，站得时间长了还有感觉，但导引一下就行了。还有一个腰的问题，过去扭伤过一次，自行车也难上，后来慢慢地好了。这次一站，也出来了，觉得腰有点酸、有点痛。我喊老师，他过来导引了一下，就不酸痛了，我一定要坚持学下去。

康明才（原省军区司令员）

开始学的时候，我抱怀疑态度，叫登记也不愿意。第一天学下来，觉得有点意思，才登记了。学这个功，我爱人很积极，拉着我学，学了几天，觉得还不错。前天下午参加追悼会，站的时间比较久，我跟罗政委在一起，我站着好像没事似的，他就不行，看来他站不过我。这是一个体会。第二个体会是，练功以后，大便多了一次。我问凌老师，这是不是毛病？他说，是好事，身体更适应了。我爱人也有点体会。她跟我讲，她的毛病一是失眠、二是头痛、三是腿没劲。这几天练功以后，觉得腿有劲了，睡眠好了，头也不痛了。

学这个功，一开始我就问凌老师：是支出多还是收入多？为什么问呢？因为老年人不能搞支出多；要收支平衡，收入大于支出，收入多一点对身体健康就有好处。现在看来，练了功，收入还是多的。第一天老师讲，为什么要这样站桩呢？

他说，这样站地户就闭住了。闭住地户，元气就跑不了，就会不断积累，不断增多，元气多了，对身体自然有好处。

马骥良（原省军区政委）

我是康司令动员来的，开学第二天他给我打电话。我刚学过其他功，心想，另学一套，又没有什么联系，算了吧！第三天，他又打电话说：这个功很好，来吧！我又想，没起头怎么学呢？先去看看再说。第四天一清早，我还在被窝里他又打来电话了：一定要来！好得很！你可以跟上！吃过午饭，我来到练功场一看，是很好，就跟上练了起来。我想，人家学了三天，我要跟上，就得加班。所以，上午练，下午练，回家也练，抓得可紧了。

我认为，这个功法是很好的。第一个特点是：动作简单。基本动作只有十个，主要是内功，当然也有外功，好学多了。就是开始练的时候很费力，感到难受，一站就是一两个小时，平常是不行的；但是，这一关很快就闯过去。第二个特点，随时随地可以练，走路可以练，到处都可以练。相当生活化，再一个特点是，效果明显，随时可以治病。前天，我吃得太多了，肚子不舒服，我练一练功就好了，可见对胃有好处。原先，我的腰常痛，一练功，气来了，我就往腰上痛的部位随便照一照，见效了！可见，这个功是很好的。

张连振（原嘉兴军分区副司令员）

徐永清政委给凌老师题了六个字：功德高、功力神。确实是这样。开始，我也有点怀疑，觉得试试看吧！第一天站一个小时，腿也痛，腰也痛，胃也不好，浑身难受。练了几天以后确实“神”！怎么“神”呢？练了三四天后，有的同志站在我后面，不接触我的身体，一说推，我就觉得有个东西作用在我背上，像力一样往前推，自己支持不住，想不走也

不行，往前走了。这是一个“神”，再就是我的那些病，不知不觉地就消失了，也感到很“神”。这个功法，我原来不了解，学了以后，觉得真是简便好学，出气快，收效大。回去以后，要认真开展。

昨天，我们几个座谈，深深觉得凌老师慷慨献法，讲得很细很深，而且毫无保留，把几十年修炼的精华都教给了我们。特别是教采山川大地之灵气，采日月精华之英气，采森林树木之秀气，把秘传都教给了我们。这叫功德永存。我们非常感谢。

姜学忠（省军区政治部主任家属）

我觉得学这个功，对自己身体的好处很大。人家看我的身体很好，实际上我有坐骨神经痛、腰痛、膝盖痛、手掌痛、骨质增生，整个骨头都不行。站一会儿就不行，弯一下腰就受不了，还有高血压等慢性病。前些日子，左脚又扭伤了，走路来拐呀拐的。头一天练站桩，好像有千斤重的东西压在我的下身，动也不能动，真难受。我咬咬牙，挺下来了。第二天，我觉得脚冰凉，就叫凌老师，他教我摆身法，一摆，我感觉到一股热气上来，那个感觉就消失了。练到第四五天，我连续把4个人推的站不住，身上的这痛那痛也不见了，脚也好了。那天，老朱出差回来，凌老师见我蹦来蹦去地做饭，老朱也说，脚才好，不要跑。我还是跑了。

再就是我的血压，原来是偏高的，高压175mmHg，低压92mmHg。我在门诊室练了一刻钟，有些下降；下午继续练，再量，高压降到165mmHg，低压降到88mmHg。以后又练，现在，高压是140mmHg，低压是86mmHg，基本正常了。

看来，这个功的确有效，我要继续练下去。

张相臣（原宁波军分区武装部副政委）

中华气功杂志，我从1983年第一期起，一直订到现在，资料看得很多。我照着书上讲的学了两个东西：一个是站桩，一站一个小时，搞了一年多。时间长了，腰痛，我觉得过了头，就减少了时间和次数，没站出什么名堂来；还有一种功，有二十句话，八十个字，还有图解，我做了两年，效果也不明显。

这次我来以前，腰曾经扭过，还有坐骨神经痛，有两个多月了。练功的第一天，第二天，感到腰酸背痛，两肩疲劳，手也觉得凉；到了第三天、第四天，手心感到很热，身上的这里痛那里不舒服消失了。我自己的感觉很明显，的确有自疗作用。

我练功，也注意了锻炼时间，上午已经练过，下午再搞它一个小时。老师讲，子夜是最好的练功时间。我就从23点50开始，搞到1点10分。这是一个多小时。这几天，我一直坚持在这个时间练功。所以效果明显，和抓这个最佳的锻炼时间有关系。

樊永道（金华军分区干休所医务室主任）

在我们干休所，从1984年起就办气功训练班，到现在，已经办了十三期，全部人员都已参加，有的重学了好几期，效果怎么样，说不清。就拿我来讲，是气功协会的负责人之一，气功学得不少，起码有十几种。但是，由于自己学得不透，功底一直不深。

这次来，开始想，也不过是学一点初级的东西，学几个动作回去比划比划。但是，一学以后，确实不错。这个功最大的一个特点，就是动作简单，来气快。以前，我们学的那些功，动作那么复杂，时间那么久，光站桩，我一天就站6个小时，连站了三个月。不能说没有气，小周天是打通了，但

是放不出气来。这次学，第四天就能够把人推动，推不动也有明显的气感。我高兴极了，在练功日记上写道：我练了五年功，不如在这里练五天。这不是瞎吹，是说心里话。

为什么会这样呢？懂行的人有句口头语：“真传一句话，假传万卷书”。是凌老师传了真本事。他不给你讲多少道理，要讲也是深入浅出，就带着大家练，就管用。这就是真传一句话。我很感激凌老师的真传。凌老师平易近人，不摆架子，把真功夫教给了我们。在这里学 10 天，抵得上我以前学的五年，只学了几天，就把气放出来了，说明我突破了原来的水平，到了一个新的起点。

张登文（原杭州军分区干休所协理员）

我有萎缩性胃炎，肠功能紊乱，成天肚子不舒服，大便不正常。一到要解的时候，就非解不可，一憋就很痛，一分钟也等不得。所以天天吃药。开始练站桩，经常放屁。过去，有气出不来很难受，现在就通畅舒服了。一练起功来，解手也好像忘了。没有吃药打针，有事坚持一两小时不解大便也行了。我尝到了练功的甜头，信心也越来越强。现在，练站桩，站一两个小时，好像没事，站上一下午一点也不疲倦，还觉得清清爽爽。这个功法，对自己的保健确好处。师傅领进门，学成在各人。今后我要认真练下去。

虞纯洁（第三干休所老干部家属）

我感谢凌老师高超的气功艺术，无私的传授，认真耐心的教育和帮助。第一天站桩的时候，站了十几分钟，两肩和颈椎都像要垮下来，就是站不住。因为我原来患过慢性肝炎，慢性胆囊炎、还有颈椎病、肩周炎等等。站不住我就叫凌老师，说“我真吃不消了”。凌老师给我指导了一下，第一天坚持下来了。回去以后，我跟王部长讲，这个功真厉害，天天

这样，我的肩是吃不消的。但是，第一天过去、第二天轻了些，第三天更轻了些，第四天酸痛没有了。

学这个功的效果确实明显。第三天回去，我上楼梯，真好像风飘一样，很轻松地就上去了。到二楼活动室打麻将，脚一抬就上去了。三天以后，我觉得气来得快，当时虽然没有把人推动，但被推的人有感觉。第四天，我也把人推出去了。

前些日子，我到医院去看右肩骨头，医生们说，这个病很麻烦，比关节炎麻烦。右臂就是拉不起来。学老年迪斯科有个山字形的动作，我的右臂硬是抬不上去，也弯不下来，练了功以后，右肩骨头好了！现在，右臂不但能抬起来，还能举上去，弯下来。

今天早上，因为要下雪，我拿了四个篮子，到宝善桥菜场，买了十几棵大白菜，一称共 32 斤。我两只手拎着，只歇了四歇，就拎到二楼家里了。看来，体力也比过去好了。

这个功的确动作简单、容易学、出气快，但是，要有坚强的意志和毅力。如果两分钟就叫喊：累死我了！是学不成的。只有有意志和毅力，坚持学下去，对自己的强身是有好处的。

朱诚基（原省军区顾问、正军职）

两年前，我学过×××教的铜钟功，当时省委老干部局很重视这个活动，他又到白堤老干部活动中心去教功。讲老实话，那个班办到后来，我没有坚持，同去的几个人都没有坚持，因为没有明显的效果。×××教的铜钟功，名堂多了，什么意念呀，呼吸呀，入静呀，我还买了他的一套照片，大概有 18 张，有站的，有坐的，有躺、卧的，他是把人家气功的一些东西也搬到他那里去了，×××这个东西呀，是东拼

西凑的。

凌正坤教的铜钟功，是真功夫。他讲到哪里，我能理解到哪里，而且马上就感觉到发麻了，两个手这样一对，两个手心都发热。今天讲看太阳，我开始看不清，后来一看，中间是个圆的，很亮；圆的外面一圈，是蓝色；最外面是紫红色，紫色！我问正坤这是怎么回事？他说，太阳就是这个样子，我看到和老师看到的一样。从开始到今天，凌老师很辛苦，我们天天到课堂练功，天天都有收获。

余克文（省军区纪委书记，少将）

我和同志们一起学了几天，总的感受是，学习这种气功，对于继承我们的民族遗产，对于增强民族的体质，对于当前执行中央关于提高人口素质，都是一个带有战略性的大措施。

具体到我们个人来说，对于我们锻炼身体，对于我们保持旺盛的工作精神，对于我们应该有个良好的工作条件，也是一个带根本性的措施。简单地说：练这个气功，不受气候、时间、地点、环境、经济等各项条件的约束。它的时间、空间可以充分利用。而且，对于任何人来说都是可以办得到的。所以，对于全区每个同志来说，学一学这种气功，是完全必要的。再比如说，一学气功就想成为气功师，这是不可能的。这像书法一样，人人都会写几个毛笔字，但不会人人都成为书法家；像骑自行车一样，人人都会骑，但人人都像杂技演员一样骑着走钢丝不行；就像神枪手一样，人人都会打靶，但人人都打中十环、百发百中不行。学会了气功，最低限度可以增强体质，防御疾病，抵抗各种传染。这样，既为国家节约了医药费，也为自己解除了痛苦，又增加了工作时间。可以说，一举多得，是一件非常好的造福于人类的事，是非常

好的、容易普及的事。希望大家学学铜钟功。

朱标（省军区政治部副主任、大校）

为了在全区普及铜钟功，省军区首长决定聘请凌正坤担任省军区气功保健顾问。现在，请黎清司令员代表首长和机关，给凌正坤老师颁发聘书。（热烈的掌声经久不息）

浙江省军区政治部（印）

中国科技大学研究生院第一期 “达摩功——少林小八卦内功” 第一功法铜钟功学习班小结

1988年11月13~22日，我院邀请中国气功科学研究会特约会员气功师、中国达摩功·少林小八卦内功功派主持人凌正坤老师来我院教授功法。参加学功约90人，以研究生为主体，其中研究生49人，院领导1人，副教授5人、讲师、工程师9人，中层处级教学部负责人2人，职工和教师13人……。

这次办班的指导思想有二，其一，中国达摩功少林小八卦内功是一种“健身保健功”，为了增强研究生和教师的体质，达到防病、治病、强身和防身的目的。教师中都是40~50多岁的人，由于长期脑力劳动，体弱多病，使他们通过学气功，健身保健，以旺盛的精力，继续从事教学和科研事业，为国家教育和科研事业多做贡献。研究生是高层次的知识分子，再过10年、20年，他们都是国家科技、教育和管理工作上的中坚力量，他们不但要有丰富、扎实的专业知识，而且要有健壮的身体，今后能为国家多做贡献，这是具有深远战略意义的。

其二，参加学功的同志中，有各级干部，有利于开展气功活动的组织；有教授、研究生，他们都是从事自然科学研究工作的。通过学功，把他们引进气功之门，使他们有切身体验，有利于激励他们关心气功，进而参与气功、人体科学的研究和发展。

这次在研究生院办气功班，得到中国气功科学研究会的大力支持，中国气功科学研究的李之楠秘书长很重视这次办班，亲自来院，在开班的第一天作了长达一个多小时报告，掌声不断，影响很大。

经过每天2小时，10天共计20个小时的学习班，在凌老师的努力下，和同志们认真的学功，收效甚大，达到了预定的目的。主要收获有三：

一，参加学功的约90名学员中，其中60人过去从未学过气功，30人过去学过一些气功，但气感不强。这次办班结束后，统计结果，过去没有气感的人，都有了较强的气感，而且能发放外气；过去有些气感的，通过学功，气感都有很明显的增强，其中有38人达到在不接触他人的情况下，发放外气，能把他人推动或推得站立不住。有20多人，能看练功人发出的外气。也有几位同志，能用外气给同学治病。如，过去没有学过气功的黄净，学功后，20号下午给同班同学治好了病，解除了肌肉拉伤的疼痛；林黎红老师给他姐姐发功治病，也有见效。

部分学功的同志，通过10天练功，过去的神经衰弱，腰背酸痛，都有明显好转。特别是练此功法后，很多人反映，睡眠好，精力充沛。如教师李宗浩说：入睡速度比前快，睡眠质量提高。

二，达摩功·少林小八卦内功，功法简单，动作少、形

简意深，不意守，气感强，不出偏，易掌握。如王立新、李宗浩同志在总结中说，此功法形守代替意守，非常适合于练功，站、坐各取一定姿势，就能发气、练功，可在各种场合下练习。看书、学习、上课及日常生活中都能练，非常生活化、大众化，便于坚持。

三，学功班上，凌老师教功重德，以德领功，强调德高心净，心净气正，气正功强。强调心理和生理上的平衡。特别是凌老师言传身教、不辞辛苦，诚恳朴实，具有强烈的责任感，使同学们交口称赞，并从中得到启发，受到教育。

在学习体会中于学书说：“每当凌老师登上讲台，他那朴实憨厚的形象就展现在每一学员面前，为大家如何修身养性作了模范。”，“作为中国第一流的研究生院，鼓励同学们参加身心双修的气功锻炼，显然是培养人才的途径之一。”研究生处副处长孙勤老师说：“凌老师微笑的面容、和蔼的导引，给人以信心、给人以力量，给人以爱的感觉。与人为善，对他人充满爱心，在当今有多么宝贵。”晋晓林副教授在体会中写道：“凌老师在教功过程中强调功德，且言传身教，对我启发很大。我虽为今年北京市高教系统的教书育人先进教师，但相比之下，很是自愧不如，并想到我国如果有十分之一的人学习气功，修养道德，练力怡志，则对社会的和平与安定大为有益，这就是气功师们的社会责任及其崇高之所在。”张健同学写道：“我觉得气功班使我学到了一样不亚于气感甚至应该说更高于气感的东西，那就是做一个怎样的人。作为一个肩负振兴中华责任的青年知识分子，我觉得，献身不仅是天职，也许还是一种陶冶心境的办法，它会给人带来无穷乐趣的。”

最后我们学习班还要感谢凌老师的徒弟王楠和许家巧同

志，抽业余时间来协助辅导，并感谢体育教研室，我院研究生气功协会名誉会长马振芳副教授对学功班的关心和支持。

让我们借用一位副教授在学功体会中的一段话来作为本班总结的结束语。她说：改革带来了气功事业的繁荣，群星灿烂，使我们民族的瑰宝大放异彩。“达摩功·少林小八卦内功”是吹进我们校园的南国温馨的风，这次学功，涉及了另一个学术领域，得到了很高的精神享受，也学到了气功真本领的入门知识，我相信经过我们的勤学苦练及今后凌老师的不断指教，定会有所长进。

为了使研究生身心健康在研究生中进一步开展气功活动，经党委同意，正式聘任凌正坤同志为我院研究生校外导师，并于11月20日颁发了聘书。

中国科大研究生院（印）

陕西财经学院离休干部“铜钟功”学习班小结

为了增强我院离休老干部体质，借全国首届老年气功研讨会在西安召开的东风，在原副书记兼副院长郭立功同志的积极联系、发起之下，老干部特聘中国气功科学研究会特邀会员、气功师、中国达摩功·少林小八卦内功法派主持人、中国科学院研究生院研究生校外导师，《中国老年报》气功保健顾问凌正坤老师从1989年9月15日至9月23日教授了“铜钟壮体祛病延寿功”（以下简称“铜钟功”）。参加学习班的同志34人，平均年龄为63岁，最高年龄有两人76岁。34人中有男性26人，女性8人。其中有1932年参加革命的老干部黄铁城同志（76岁），原党委书记兼院长王一鸣同志（76岁），原副书记兼副院长郭立功同志，原副书记赵志立同

志等人。历时9天20个基本课时，在凌老师的精心教授和全体学员认真学练的情况下，取得了很大收获。大家一致认为“铜钟功”确实是健身祛病功，根据这个功法的松柔悟特点，尤其适合老年人练，应该大力推广。现在根据平时了解的情况和座谈会发言整理一下，大家认为主要收获如下：

一、“铜钟功”简便易学，来气快，效果明显。

崔学圣等几位同志说：过去练过几种气功，但因这些功动作繁多，要求意守，难以掌握要领，所以来气很不容易；即使来气发功，有时又难以控制出偏，所以导致有人对练气功有顾虑，如张永年副教授这次对“铜钟功”开始就有试试看的态度。

经过练习，大家亲身体会到“铜钟功”不但简便易学，不意守，不发功，不会出偏，而且气来得快，特别温和平稳。当然，以形守代替意守，练功开始最初几天是感到难受，但经过站桩和八卦手等活动，身体不同部位的热、凉、麻、胀、酸、痛、颤等各种感觉就逐渐消失了并感到舒服。如王一鸣同志过去因为体弱（有脑血管硬化、脑供血不足、脑萎缩等病），几个月来洗脚以后一直需要别人搀着才能站起。可是在练完站桩功的第一天晚上，洗完脚后竟然能下意识地自己站起来了，使家人大为惊奇，连声赞叹说：“铜钟功”真是神功。周萍同志（59岁、女）右脚曾经四次骨折，站桩第一天脚疼难忍，犹如锥刺，经过练功和凌老师导引，不但脚不疼了，而且腿也能打弯了。她过去头疼一直依靠吃药止痛，但在练完小八卦后，头不疼了，后来腰也不疼了，并且可以弯腰了，功效实在显著。张义忠同志（71岁）原来腰疼蹲不下，经过练功不但腰能弯下，腿也能蹲下来，而且肚子也较以前舒服了，脑子也变得清晰了。郭立功同志（67岁）有冠心病、腰肌劳

损、腰膝骨质增生等病，常年腰疼、失眠。练功3天，睡觉较好，头脑逐渐变得清醒。学习班结束时，往三楼搬运蜂窝煤，腰都不感到疼，而且走路也轻快了。秦怀冰同志（63岁、女）原有胃下垂、肺气肿病，练功3天后，饭量增加，消化能力有所增强。其他如李善庚同志（59岁、女）练功3天后感到眼睛和头脑都较以前清爽了。支发茂同志（61岁）说：练过太极运气法，身体感到非常舒服。赵国栋同志（64岁）也说：练功1小时后，身体出汗，感到松快。总之，参加学习班的34人，没有一个人在练功中感到不适和不舒服，只是在受益程度方面有大小异差而已。

另外，学功到第五天就有人能发气，在不接触身体的情况下，将前面的人推得站立不住。又如周萍同志练功5天就能按照凌老师指示部位发气给王一鸣同志排便，解决了因元气不足，而用药物都未能解决的5天大便不通问题。到学习班结束前，几乎全班同志程度不同都有了气感。

这里有一个患心脏病或高血压的同志能否适应“铜钟功”的问题。参加学功的人中有5人患心脏病，会不会出问题呢？郭立功同志从一开始就特别担心这一问题，事先把情况向凌老师作了介绍，而且天天询问这5人病的情况。不巧在第一天学功时，患有心脏病和胃病的赵长银同志（63岁）因未报名却跟着练了功，致使老师不了解他的情况，不能因人施教，结果他的心脏剧痛、恶心、汗流不止，经老师及时导引未发生问题。第二天赵长银报名一起参加学功，3天后手脚发热，精神状态良好，直到学习班结束，感觉良好。其他患有心脏病和高血压的同志并无一人发生问题。事实证明“铜钟功”对所有患各种慢性病的人都没有危险性。只要按照老师指点去习练，完全不会发生问题，是安全可靠的。所以大

家认为“铜钟功”是老年人健身的诀窍和钥匙，值得大力提倡、学练和推广。

二、宿疾有所减轻和消失 据统计，34 人中共有 20 几名老病号。计有冠心病、高血压、肠胃病、头疼、腰疼、脚疼、骨质增生、肩周炎、坐骨神经痛、胃下垂、肾下垂、脾脏下垂、胃癌、肺结核、肺气肿、气管炎、肝炎、关节炎、耳鸣、耳聋、鼻窦炎、神经衰弱、失眠等。

经过学练“铜钟功”，如上所述，有些症状逐渐自行消失，有些症状明显趋于好转。又如赵志立同志（63 岁）长期耳聋，需戴助听器。经过练功和凌老师发气治疗，原来没有声感的耳朵突然发出唧唧响声，因而产生了信心：决心继续练好“铜钟功”，直到恢复正常听力。

凌老师说：个人有什么病，一站就会出来。果然，高国植同志（66 岁、副教授）过去曾经患过的腰扭伤劳损疼、肝区疼、肩酸、咳喘等现象，都随着练功而陆续发作了。首先第一天肩酸，第二天腰疼、肝区疼，第三天拍打后出现咳喘、皮肤痒等症状。随着练功进程，有些症状又逐渐消失了。这证明练“铜钟功”不仅能医治现有疾病，而且可能根治宿疾，根据我们的体会，只要坚持练功，什么老病都有可能会转轻以至于根除的。正如凌老师所说：只要全身放松，让气贯通，所有人体障碍都有可能会被逐步疏通的，犹如小溪流水不断冲击上块障碍，直到最后把它排除一样。现在周萍同志决心用“铜钟功”法来医治胃癌和胃底坏死，大家也表示要坚持练下去，用以根除存留于体内的一切老症。

三、认识到气功的唯物性和辩证法，理解了气功是一门科学。“铜钟功”是中华民族遗产精华之一，如能推广，肯定会造福人类。在凌老师深入浅出，广征博引、言行结合的教

练下，大家普遍认识和感受到：①气是存在于人体中的一种物质。它和神经、血液等同样是动物生存要素，并非主观意念产物；②练气功就是运用科学方法调动体内之气使之圆活，运行吐纳，疏通经络，直到贯通毛细血管，达到健身祛病的目的。“铜钟功”是前辈长期经验的结晶，它有益于提高人体素质；③贯彻凌老师以德领功主张，人民美德一定会得到光大，从而有利于社会稳定和社会主义建设，应该予以推广。

这次学习班之所以取得很大收获，除学员认真努力学功苦练领悟之外，主要由于凌老师富于无私奉献精神和精心教导，具体表现为：

一、凌老师自始至终重视武德，强调以德领功。凌老师能以身作则，公开祖传练功秘诀和个人经验体会，不保守，不辞辛苦，精心传授，认真负责耐心辅导，并能自我牺牲给大家运气治病。教大家功德，教大家采树木灵气之法，要求大家心平气和，培养浩然正气等等，深受大家欢迎。

二、深入浅出，因人施教。凌老师气功造诣高深，但态度却非常和蔼可亲，并能实事求是了解每个人的病史和练功当中发生的问题，细心指导，因人而异，所以收效显著，使大家深受感动。

最后大家表示，今后一定遵循凌老师的教导和愿望，为了“练得精气神人身三宝”，在“铜钟功”的习练中，“抓紧松柔悟技术窍门”，以德练功，心平气和，努力实现生理上和心理上的高度平衡，健康地欢度晚年。

陕西财经学院（印）

中国气功科学研究会功理功法委员会 达摩铜钟功师资培训班小结

中国气功科学研究会功理功法委员会自 1991 年 8 月 5 日至 21 日在北京戒台寺内举办了“达摩功·少林小八卦内功”直属功派的达摩铜钟功秘旨首届师资培训班，由该功法主持人凌正坤老师亲自传授了铜钟功秘旨八法全套动作和功理功法，钱圻弟老师协助指导，经过紧张的 20 天教功和学功，师资班取得了预期的效果，出色地完成了培训助理气功师的任务，为今后进一步在全国推广普及铜钟功打下基础。

这次培训班共有学员 51 人（师资班 44 人，康复班 7 人）康复班最大的 74 岁，最小的 14 岁，师资班最大的 61 岁，最小的 19 岁，他们分别来自浙江、广西、江苏、辽宁、山西、内蒙、上海、吉林、河北、天津、北京等全国十一个省市和新加坡国。51 人中，大专以上文化程度 21 人，中专以上 26 人，小学 4 人，全班文化素质较高，51 人中学过一种以上功法的有 44 人（多数学过多种功法），第一次学功的仅 7 人，说明培训班学功的基础较好。51 人中患有各种慢性疾病的 18 人，他们分别患有高血压、高血脂、心脏病、肩周炎、颈椎病、胃病、腰腿疼等症。康复班 7 人全有病，他们参加的主要目的是康复，师资班绝大多数身体状况比较健康。

这次达摩铜钟功师资班是首届全国班，没有经验，由于思想重视，下决心把班办好，因此在培训的组织管理方面，在教学实践方面以及在生活安排等方面，不断征求学员意见，不断总结经验，不断改进工作，终于保证了培训班的成功，同时也取得了以下几点体会：

一、领导重视是办好班的保证

中国气功科学研究会副理事长，驻会常委、秘书长、副秘书长，功理功法委员会副主任等领导同志在开学典礼和结业典礼上分别到会讲话、祝贺，还深入宿舍慰问，召集部分同学开座谈会征求意见，这对培训班起了鼓舞和推动作用。

二、抓好教学和考核是培训班的核心

为了抓好教学工作，凌老师在开班前就认真写好详细的教案，制订了教功日程顺序表，并在开始教功前公布，科学地安排了计划使整个教功和学功者心中有数，有条不紊，逐步深入，逐步提高。

在教功同时，凌老师言传身教，非常认真，要求学员十分严格，一招一式把着手教，务求姿式准确规范，并且重视功德教育。他提出：“做一个助理气功教师，必须具备功理功法的修养，更要具备高尚的道德修养，否则就不配当一名合格的气功教师”。凌老师对学员提出的高标准要求，首先他自己以实践精神做出了榜样，在这次培训班中无私地把过去从未公开的铜钟功秘旨全都传给大家。在教功中，在生活中，他平易近人和蔼可亲，谦虚谨慎，他教人不厌，诲人不倦，言行如一，从不说过头话，因此得到全体学员爱戴。为了教功能从每个学员实际出发，他先后召开了五次听取学员意见的座谈会，使每个学员都能有机会发表自己的意见，真正做到了功德并重，教学相长。许多学员反映：“我参加过不少学习班，像凌老师这样认真负责教功的还是头一个。”

为了使每个学员都能通过测验考核，他对每个学员高标准，严要求，一招一式掰着手教，一丝不苟。来自全国各地的50多名学员，虽然都来学习班学习，但想法并不完全一致，有的是为学功来的，有的是为治病来的，有的两者兼有，

学员的文化水平，功底基础，接受能力，身体状况，病情轻重各异，为了搞好教学，必须了解他们，为此学习班规定了每个学员必须写日记，把自己练功中的问题、要求、意见、建议都如实地反映出来，凌老师每天看日记，并签上意见，把学员中的问题意见贯彻到教功中去，随时解决。特别对一些患有各种疾病的学员在教功中帮助调理，使他们解除了病痛。此外凌老师还采取集体教功，个别辅导的办法，直到最后还对少数个别学员组织业余时间补课。

凌老师的心血没有白费，虽然仅有 20 天的短暂时间，但在凌老师和全体师生的共同努力下，终于取得了辉煌的成果。我们总结主要有以下几点：

1、胜利完成学习班的使命

20 天的练功生活中老师精心教、学员刻苦学，所有的学员均达到了培训的要求，通过考核，所有的学员均达到动作要领符合要求规范，而且均能作到外气内收，内气外放，在一定的距离内发气推人致动，培训班培训出一批合格的助教人材来，所有的学员全部获得助理气功教师的光荣称号。不少学员赞叹地说：“学气功一定要有一个好功法，要有一个好老师，这次功法选对了，功法好，老师也好，而且教功有硬指标，人人都能发放外气推动人，达标才通过考核，这一点非常好，过去其它功法学习班没有这一条”。

2、达到了治病健身的目的

气功治病是人人皆知的，但这次培训班学员们感到铜钟功得气快，治病效果也好。根据 18 名有病学员的统计，结业前多数痊愈，有的得到明显康复。他们纷纷在日记上或写感谢信向老师表示衷心的感谢。康复班学员都有不同疾病，开始怀疑能否通过学功康复，事实证明，铜钟功在帮助调整康

复方面是有明显效果的。如：74岁的老人张晋德，在抗日战争中，身体上留下许多隐患，曾做过两次大手术，造成身体严重损伤，表现为“沉重感”和“僵直抽筋”，还有胃下垂、白内障、前列腺炎等疾病，过去经过中西医治疗和气功调理都收效不大，这次参加培训班仅仅几天内就收到明显效果，基本上康复，他在个人小结上写道：“我亲身体验到铜钟功确实能使人强身健体，百病自消。”他感谢中国气功科学研究会功理功法委员会举办了这次培训班，向社会推荐了一个简单易学的好功法，感谢老师的热心教功，精心调理。

太原学员边秀宏说：“我在练铜钟功之前，练过很多的功法，但对身体与疾病都无多大的改观，小病不断，大病不减。通过这次学练铜钟功，患了8年的腰腿病不翼而飞，肩周炎基本痊愈，这都是铜钟功给我带来的幸福。更使我惊奇的是，我十几年秃顶的头上长出了绒毛发，并且逐渐变粗变黑，这简直是个奇迹”。

火车头体协派来的学员王世明是带着病来的，他右腿膝盖由于大强度的劳动不慎受伤、半月板受伤并伴有积水，走路艰难，下蹲会产生剧痛，因而造成大便困难，非常痛苦，通过一段时间铜钟功的练习，腿基本痊愈，积水消失，下蹲已经不成问题。

上海纺织工业专科学校教师解振（女，51岁）是搞体育的，过去没接触过气功，患有颈椎病和胃病，在练功中，经过老师调理感到很舒服，原来的病状消失。她表示，组织上派我来学习，这个功法确实很好，回去向上级汇报，争取在上海教师中推广。

南京教育学院教师陈义生，男，53岁，是搞体育的，患有高血压病，160/100mmHg，经过几天的练功，血压已正

常。

3、学员们增进对气功的认识

20天的学练功生活中，学员们对气功的作用的认识更加深了，特别是对铜钟功的特点非常感兴趣，认为应加以推广。

内蒙学员蒲德超写道：通过身体力行的练功，确切体会到有形的达摩铜钟功秘旨是理想的强体健身功法，形体威武雄壮，不失潇洒大方，理深法简、功效显著、通于术数、和于阴阳，认真普及，于国于民必获其益。

北京气象学院体育教师谷吉祥（男，55岁）过去学练过不少功法，觉得还是铜钟功简单易练，强身健体得气快，祛病效果好，他建议国家教委把凌老师的铜钟功列入教学大纲中去，在高校中推广。

三、加强组织纪律教育，是培训班顺利进行工作的重要一环

“加强纪律性，革命无不胜”同样适用于培训班。这次一开班就在开学典礼上通过了师生共同遵守的“培训班公约”和学习生活起居制度，每天上课都要点名，外出一定要请假。20天的实践，大家做出了满意的回答，没有一个人违犯纪律。培训班学员来自五湖四海，文化水平、思想基础、生活习惯不尽相同，如果没有一个大家共同遵守的明确的制度，是很难统一思想、统一行动的。特别是培训班是在全国著名旅游胜地戒台寺公园内。开始公园领导对我们这么多人在这里搞气功是不大放心的，要求培训班必须遵守公园的许多规章制度，但我们已事先把培训班的公约张贴公布，学员们都能自觉遵守。公园领导和食宿管理部门对学员们的模范行为和道德表现很赞赏；对我们的态度越来越好，在各方面给予了我们方

便，帮助我们解决住房用餐、洗澡等生活上的困难，甚至保卫科长周金山同志还陪同我们参观名胜并亲自做导游。理解是纽带，双方经过一段时间的努力，已经建立起信任和友谊，在培训班结业时恋恋不舍。事实证明，抓了组织纪律才能有效地保证培训班工作学习顺利进行。

四、安排好生活，解除学员后顾之忧

俗话说：“兵马未动，粮草先行”，一个全国性脱产班住在一起，安排好生活是非常重要的，在成台寺这个特定环境里，住宿教功条件十分理想。关键是吃饭问题较大，开始头两天解决得不好，一部分学员有意见、不安心，由于领导一开始就重视生活问题，专请两个能干的学员张国兴与许家巧帮助管生活，他们二人热心为大家服务，经过他们的努力，做了大量工作，花了不少心血，与公园内部食堂联系，单为我们学员开大灶做饭，解决了吃饭问题，大家才安心学习。

在课余时间给学员适当安排些有意义的文化娱乐活动是十分必要的，许多学员是第一次来北京，开学后紧张学习抽不出时间参观北京名胜，经过老师和学员的共同努力，特别是经过来自火车头体协的南口机车车辆机械工厂王大平学员的大力帮助，解决了交通用车问题，实现了参观的愿望，在不影响学习的条件下参观了潭柘寺、石花洞、云居寺，受到一次爱国主义的教育。特别是去参观云居寺时，正值迎接佛教协会展出佛祖四颗舍利子，大家开了眼界，感到十分幸运，感谢培训班组织了这次有意义的参观。

五、搞好宣传工作，活跃生活，交流经验

在培训班上老师和学员共同努力办了两块园地，取名“铜钟园地”，一块由功理功法委员会介绍老师及铜钟功的源流，增加学员对铜钟功的了解和学功的信心，一块反映学员

在学功生活中的感想，许多学员写文章、诗词表达他们的心声，有的赞扬老师，有的表扬好人好事，有的写出练功体会，有的歌颂功法，既交流了经验，也活跃了生活。

许多学员写文章反映这次培训班办的真好，整个班是一个团结的小集体，又是一个和睦的大家庭，团结紧张严肃活泼。大家精神饱满，心情舒畅，一致认为适应了天时、地利、人和三个条件，一致认为功法选得好，老师教得好，组织工作好。许多学员在生活中互相帮助，在功法上互相交流，过去不相识的陌生人变成了新朋友，建立了友谊。

达摩西来一字无，
全凭心意用功夫，
若向纸上寻佛法，
笔尖蘸干洞庭湖。

学员们虽然结束了培训生活，但纷纷表示一定在回到工作岗位上更好地在“心意”上下功夫，更好地练功、传功、为人民做出贡献。

中国气功科学研究会
功理功法委员会（印）

后 记

达摩内功·铜钟功，蒋幼山老先生已于二十年代开始在北京、河南、江苏、南京、浙江等地设帐授徒，以其国术精粹流传于世，普及面较大，影响颇佳。建国以来，戴俊英老先生（陈用宾老师之徒）也曾任杭州中医院开诊授课。80年代，笔者作为中国气功科学研究会直属功派主持人，在全国各地向国内外各阶层爱好者广为传授，故“铜钟功”三字在全国各地气功爱好者心目中已很熟悉。“铜钟功”在文字上，除戴门传人寿如松先生有过文字的论述外，蒋门的非嫡传后学者也作了一些论述，但学而不精，冒为编写，尤其对功法一节大有谬误之处，什么坐姿、卧势统统搬入，误人不浅。且已刊入小册子，个别人以误传误，将他人之功移为我用，什么地下打滚等等，都掺入铜钟功中进行传授，使铜钟功面目全非，几令世人不识本功之真面目。致蒋门入室弟子愤怒，感叹之声日隆！今受组织之托写此一书，虽时值7月中旬时间紧迫，但考虑到本功法影响甚大，不可潦草，遂向本门师叔征求同意，让功法以其真面目呈现于世。但限于时间，限于水平，论述难免尚有缺点，请广大读者提出批评和指正。

本书在编写过程中，得到家父启蒙老师宋玉卿老先生、师

叔戴直明先生、金国雄先生及妻子曹蔚的大力支持、校正，均在此表示感谢。后学者如有所得亦是他们的无量功德。

笔者 一九九二年八月于瑞安