

現代人養生的終南捷徑
「金鐘罩」「鐵布衫」修習密法

神秘的符號

程靈凡著



預知學叢書
113

神秘的符號

程靈凡著

希代書版有限公司



神秘的符號 程靈凡著 定價280元

希代書版有限公司／出版／發行

SITAK PUBLISHING & BOOK CORP.

社址：台北市中山區民生東路639巷25弄35號

電話：(02)7135272・(02)7135273

(02)7135736・(02)7172226

FAX: (02)7176097

發行人：朱寶龍

行政院新聞局版台業字0779號

本公司法律顧問：梁開天律師

蕭雄淋(北辰著作權事務所)

印刷者：傑泰印刷廠

廠址：台北市萬大路322巷20號

中華民國78年11月 日初版

本書擁有著作權、版權、不可翻印

本書遇有缺頁、破損、倒裝請寄回更換

向本公司郵購：滙撥帳號0017944-1(希代書版)

前言

一、首先要向同道前輩及同門師兄弟致萬分的歉意，本書的問世，本人相信對各位的利益影響不大，但卻能嘉惠無數愛好此道的後學者，並且能使江湖絕學，結束暗無天日的生活，得以重見光明。筆者在此期望同道前輩能本著以往愛護指導我的盛情，高抬貴手，給予支持和鼓勵，本人將感激不盡。

二、金鐘罩、鐵布衫是屬於一種武學修密，不公布於書籍，只有師徒間私相授受，外人難以知悉，終於形成江湖上的一種秘術。筆者不揣簡陋，真誠地將此萬金難求之術法公諸於世，希能為遺落之中華文化盡一點心力。

三、由於筆者較忙，金鐘罩基礎訓練法，由好友合拳武道館館主陳琪祥先生協助編寫，在此表示感激之意。

四 金鐘罩修習秘要，全書之菁華爲第三篇金鐘罩七七四十九天高段靈修大法。此法乃屬於道功修密之一，它結合了道家最神秘之符咒絕學，以移轉、替身之術來達到金剛不壞之身，刀槍不入之體。

五 金鐘罩結合了外功、內功、道功，天地人三才合而爲一，故凡修習金鐘罩應先習內、外功，等有了基礎後，再修習道功密法，如此才能功德圓滿。

六 各位讀者，請勿以異樣的眼光來看這門學問，使它充滿了神秘性，不要以爲學了此秘術便能一步登天，呼風喚雨，移山倒海，那你就大錯特錯了。人的能力是有限的，同樣地，神的力量也是有限的，超能力的顯現是要靠平時的苦修得來的。

七 筆者才疏學淺，言不達意，承蒙各位讀者不棄，來信加以鼓勵支持，真使我感激涕零。

八 本書倉促付梓，錯誤是所難免，如有手民誤植之處，尚祈海內外諸賢達不吝批評指教。

自序

——揭開「金鐘罩」、「鐵布衫」的神秘面紗

我國自古，文武並重，文有文廟，武有武廟。文廟宗孔子『大成至聖』爲聖人，下有七十二賢，由顏回一直至朱熹等，都列入孔廟；武廟宗姜太公尙爲『武聖』，左右分列鬼谷子、孫子、吳子、黃石公、張良、諸葛亮，及我國歷代名將相，數十人。

過去武廟與文廟並列，及至明初天下統一，朱洪武（元璋），因其『萬世一統』思想，不欲民間習武，更不想有英雄輩出；故道家出身之宰相劉伯溫即因忌遇害，若干大將也均不得善終。洪武年間，且明令廢武廟焚武經，故我國武術因之式微。

我國歷代『武術拳譜、秘笈』甚多，但由於明清朝廷均有禁印武學書籍之令，並收禁武學經典。因此武術拳譜亦多由拳術家口傳、密授，多以俚語、韻語、歌訣等，互相抄傳；故拳譜中字句，多出於歷代道家老拳師以習慣用語口傳，而爲後人所慣用者，其中帶有鄉土音

者不爲少數。如此更增加後學者之困擾，或以訛傳訛，或無法體會秘笈中之奧義，或師徒相傳而師父留有一手，可悲啊！前途坎坷的中國古文化，筆者在此不揣簡陋，只希望能拋磚引玉，對祖先遺物有所貢獻罷了。

『金鐘罩』此一名詞，常會引人入勝，勾起許多幻想而進入武俠小說的那種呼風喚雨、移山倒海的夢境。金鐘罩是屬於一種武術修密，相傳爲西域一僧人，授之於少林寺中人，此絕學，蟄伏了千年之久，不公布於書籍，只有師徒間私相授受，外人難以知悉，終於形成江湖上的一種密術。而一般人皆認爲在武俠小說的神話裏才有出現的可能，殊不知此密術乃出身少林，爲我國粹之一種。筆者將之公開相信能嘉惠無數愛好此道的後學者，並且能使此武林絕學，結束暗無天日的生活，得以重現江湖，重振雄風，發揚光大。

習中國武術，不練內功，成就是不會高的；而內功中沒有道功，其術不會神。武與道本是同源，不過有精粗深淺的分別而已，也就是『道功』較精深，用於武術之道功較爲粗淺。金鐘罩習練之法，乃配合了『內功』、『外功』和『道功』此三者合一合天、地、人三才，如此必能心專志一，氣足神清，外魔內邪不相侵，成純陽之體，得金剛不壞之體，不僅疾病不侵，就連刀槍也難傷其身。但願習得此法之諸位大德心存善念，體恤上天有好生之德，如此國家幸甚！民族幸甚！阿彌陀佛善哉善哉。

修練金鐘罩之十誠

學術之道在於救人濟世、健身強國，如術法所傳非人，更有許多流弊隨之發生，因為有人學會這手本領，到處作惡，禍害就大了。所以載此誠條十條，做為警惕自己，互勉互勵，勿淪入魔道。

一、習此技術者，以強健體魄為宗旨，宜朝夕從事，不可隨意作輟。

二、宜深體佛門悲憫之懷，縱於技術精嫻，祇可備以自衛，切戒逞血氣之私，有好勇鬥狠之舉，犯者與違反清規同罪，必遭天譴。

三、平日對待師長，宜敬謹將事，勿得有違抗及傲慢之行爲。

四、對待儕輩，須和順溫良，誠信毋欺，不得恃強凌弱，任意妄爲。

五、出行之時，如與俗家相遇，宜以忍辱救世為主旨，不可輕顯技術。

六 凡屬少林師派，不可逞憤相較，但偶爾遭遇，未明來歷，須先以左手側掌上與眉齊，如係同派，須以右掌照式答之，則彼此相知，當互爲援助，以示同道之誼。

七 酗酒食肉，爲佛門之大戒，宜謹慎遵守，不可違犯，蓋以酒能奪志，肉可昏神也。

八 女色男風，犯之必遭天譴，亦爲佛門所難容。

九 凡吾禪宗弟子，宜垂爲相戒毋忽。凡俗家子弟，不可輕以承術相授，以免貽害於世，違佛門之本旨。如深知其人性情純良，而又無強悍暴狠之行爲者，始可一傳衣鉢，但飲酒淫慾之戒，須使其人誓爲謹守，勿得以一時之興會，而遽信其畢生，此吾宗之第一要義，幸勿輕忽視之也。

十 戒恃強爭勝之心，及貪得自誇之習，世之以此自喪其身，而兼流毒於人者，不知凡幾，蓋以技拳術之於人，其關係至爲緊要，或炫技於一時，或矜得於富室，因此生意外之波瀾，爲禪門之敗類，貽羞當世，取禍俄頃，是豈先師創立此術之意乎？

我的聲明

本人承蒙各界讀者、先進來信指導、鼓勵和支持，本人內心萬分感激。但由於本人已遷新址，以致許多讀者的來信與電話都未能連繫上，本人深感歉意，在此特向愛護我的讀者們致最大的謝意。

今後，靈凡當更傾心研究，苦心推摩，以入五術之殿堂。陰陽五術之學，深奧莫測，非勤學或聰慧儒士，則難以通達。五術之學，是我國的固有文化之一，在『復興固有文化』的呼籲聲中，它仍然一直纏着小脚。筆者在此希望諸位讀者賢達能毫不保留地把它發揚光大，以服務社會，造福人群，則國家幸甚！民族幸甚！

程靈凡序於高雄
賜教處：高市前鎮區保泰路六七號
電話：（〇七）七二二〇五一七

目 錄

3	前言
5	自序
7	——揭開「金鐘罩」、「鐵布衫」的神秘面紗
7	修練金鐘罩之十誠
9	我的聲明
14	第一篇 金鐘罩基礎訓練篇
14	□ 前序
16	□ 外家拳之訓練
16	步法之訓練

80

□ 太極功法

第三篇 修練秘法篇

第一篇

金鐘罩基礎訓練篇

前 序

練武者在習武前，一定會想那一種拳術較佳、較厲害，其實各種武術都有其特色，可以說是「各有千秋」。但也依各人之健康情況、年齡而有所選擇。健康欠佳、年紀較大，應習內家拳，以練氣、養氣為主。如健康良好、體力充沛、正值年輕，那以練外功、外家拳較佳，以促進發育、體力。不過練武者最主要是強身、保衛國家，而不是好狠鬥勇，應具備「武德」涵養：養正氣、尚忠勇、講信義、尊師重

道、爲父母盡孝、爲國家盡忠。

優秀拳術家具備的條件：(1)健康（肉體、精神）(2)技巧（進攻、退守）(3)勇敢（襲擊、被擊）。

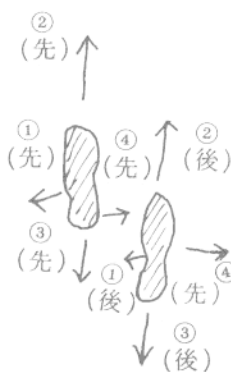
功夫雖重要，但修養也是待人處事的好方法，希望武者多學習。

外家拳之訓練

步法之訓練

步法乃是習武者最主要基礎，爲五法之基，（五法：步法、手法、腳法、身法、眼法。）快速在步、穩固在步、巧不巧亦在步。步法最主要有於穩，無論前進攻擊、退後防守亦在穩，才能穩操勝算。

重要步法：



（乃以弓箭步習作）