



中國氣功

第三輯

銅鐘氣功



浙江科學技術出版社

Q247.4
113

中國氣功

第三輯

銅 鐘 氣 功

馬有忠 編著

浙江科學技術出版社

2241
K15

前 言

铜钟气功是我国气功主要流派之一。它相传于南北朝时，在达摩禅师“面壁功”基础上发展起来的一种禅门秘传功法。清代康熙年间始流传于民间，以后盛行于浙南一带。

新中国成立后，铜钟气功也得到了进一步的发掘、整理、提高和推广，引起了国内外的重视。

我少年时身患多种顽疾，药石不灵。后拜著名气功武术家蒋幼山先生为师，专心习练铜钟气功，得庆痊愈。从此就和气功结下了不解之缘。

三十多年来，我在练功、辅导和临床实践中，运用中医经络学说，对铜钟气功的基本功法加以改进和创新，并致力于多种慢性病的辨证施功研究，使铜钟气功对治疗高血压、冠心病、胃下垂和胃十二指肠溃疡等各种慢性病取得了令人满意的效果；对治疗矽肺、类风湿性关节炎、前列腺炎等疾病，也获得了可喜的疗效。

本书除介绍铜钟气功各种功法外，着重介绍本人多年来在实践中积累的一些行之有效的气功处方，以提供人们锻炼身体、防治疾病时的参考。希望通过它对气功科学的研究起到抛砖引玉的作用，并求有更多的同志来整理和研究气功治病健身的经验，为进一步发展中国气功而共同努力。

在本书写作过程中，我的前妻袁素芬同志及陈适先生生

前都费了不少心血，值此成书之际，特予提及，以志纪念。

承蒙邱国雄医师在本书修改过程中付出了辛勤劳动，陈天龙同志为本书绘制插图，谨在此表示衷心感谢。

马有忠

于浙江温州市气功疗养院

1984年11月

目 录

前 言

第一章 铜钟气功的起源及其发展	(1)
第二章 铜钟气功的特点和功用	(4)
第一节 特点	(4)
第二节 功用	(7)
第三章 铜钟气功练功要领	(10)
第四章 铜钟气功功法	(13)
第一节 姿式	(13)
一、站式	(13)
(一) 铜钟式 (基本式)	(13)
(二) 三钟式	(14)
(三) 怀胎式	(14)
(四) 催劲	(15)
(五) 八字劲	(20)
(六) 奔马劲 (丁八柔马劲)	(21)
(七) 一字劲	(22)
二、坐式	(23)
(一) 正坐式	(23)
(二) 负坐式	(24)
(三) 自然盘坐式	(24)
(四) 单盘式	(25)
(五) 双盘式	(25)
三、卧式	(25)

(一) 自由仰卧式	(26)
(二) 高卧式	(26)
(三) 盘卧式	(27)
(四) 高尾盘卧式	(27)
(五) 蹬卧式	(28)
(六) 蛰龙式	(28)
(七) 虾卧式	(28)
(八) 蛙卧式	(29)
第二节 入静与意守	(30)
一、默念法	(32)
二、数息法	(32)
三、数字法	(32)
四、自训法	(32)
五、诱导法	(32)
六、回忆法	(33)
七、借意法	(33)
八、忆言法	(33)
九、视物法	(33)
十、设想法	(33)
第三节 呼吸	(36)
一、自然呼吸法	(37)
二、腹式呼吸法	(38)
三、逆呼吸法	(39)
四、停闭呼吸法	(39)
第四节 收功	(41)
一、站式的收功法	(41)
二、坐式的收功法	(43)
三、卧式的收功法	(43)

四、大动的收功法	(44)
第五节 导引和辅助功	(45)
一、导引	(45)
(一) 按摩法	(45)
(二) 静按法	(47)
(三) 颤按法	(47)
(四) 离体导引法	(47)
(五) 穴位按摩法	(48)
二、辅助功	(50)
(一) 自我穴位按摩	(50)
(二) 拉胸	(50)
(三) 伏背	(51)
(四) 熊功	(51)
(五) 下蹲	(51)
(六) 搓腰	(52)
(七) 擦腹	(52)
(八) 按会阴擦腹	(52)
(九) 擦涌泉	(53)
(十) 鸣天鼓	(53)
(十一) 项功	(53)
(十二) 叩齿	(54)
(十三) 舌功	(54)
(十四) 漱津	(54)
(十五) 浴头	(54)
(十六) 擦鼻梁	(55)
(十七) 浴手	(55)
(十八) 浴臂	(55)
(十九) 浴胸	(56)

(二十) 浴腿	(56)
(二十一) 浴膝	(56)
第五章 铜钟气功的练功原则	(57)
第六章 铜钟气功练功注意事项	(61)
第七章 练功中的效应及异常反应	(64)
第一节 练功中的效应	(64)
第二节 练功中的异常反应	(66)
第八章 常见慢性病铜钟气功疗法	(69)
高血压病	(69)
冠心病	(72)
胃十二指肠溃疡	(74)
胃下垂	(75)
肺结核	(78)
矽肺	(80)
慢性肝炎与肝硬化	(81)
神经衰弱	(82)
便秘	(84)
气功穴位图	(85)

第一章 铜钟气功的起源及其发展

气功疗法是祖国医学中一个组成部分。而铜钟气功则是我国气功主要流派之一。

铜钟气功又名铜钟劲或铜钟功，浙南民间通称为“定劲”。由于它的练功姿式以站式为主，且其姿势形似立地之铜钟，因名之为铜钟功。

此功术原分为刚柔术和至柔术两种，前者主要用于武术，后者主要用于健身。今之铜钟气功则兼武术、健身与医疗三大效能。

史传南朝梁武帝时（即公元527年），有天竺（印度）高僧达摩禅师东渡我国，止嵩山少林寺，终日面壁练功凡九年。浙南地区之铜钟气功，是从达摩面壁功演变而来。据考证它是少林拳术中的一种内功，属于禅门的秘传。至清代康熙年间，有峨嵋僧人澄慧禅师（号宏弘）传其术，特地用金属制成一尊达摩禅师雕像，作为传宗接代的衣钵。雕像上刻其名字，嗣后每传一代，增刻各继承者姓名。在澄慧东游浙江时，此术便流传于温州，据说温州之锡庆为其衣钵弟子，后传之秀标、恩南、阿谷、楚才、幼山，已两百余年。蒋幼山先生，浙江瑞安人，生于1888年，卒于1954年。以武术而著名，曾任浙江省武术馆教官，名噪北京、杭州及大江南北。他始习南拳，继习北拳。曾从师于全国武术名师孙得禄及全国形意拳宗师孙禄堂先生。禄堂公历任中央武术馆武当门门长、

江苏省国术馆教务长等职。1930年日本天皇派人邀请孙先生赴日担任日本讲道馆武士道教授，先生婉言辞谢。今我家还保存着孙公与我师合影之照片。稍后又从铜钟气功名师陈楚才先生学习铜钟内功，并在楚才先生功术的基础上，使原为静功之铜钟功，由静而动，形成了今日静动互用的铜钟功。蒋先生之铜钟功术用于保健治病，主要是运用离体导引术（即今日所称之放外气）作为治病手段。

吾师治学严谨，待人至诚。我承受蒋师之术，在于济世活人，因此在练功之外，又读内、难二经，钻研经络、脏腑、阴阳五行理论，并与之密切联系起来，专心致志于临床，凡三十余年。我之所以有今日之心得，实与我师耳提面命，谆谆教导分不开的。

由于铜钟气功能调整机体内部功能，提高抗病能力及修补再生能力，增强人体对外界环境的适应性，达到祛病、健身和益寿延年之目的，因此求学者日益增多。如温州市之中山公园、松台山、海坛山翠微山、望江路、九山风景区等处，以及瓯江两岸，每日清晨，到处可以看见自发地站着练功的人群。

温州市曾先后举办了气功师资训练班十六期，共培养了医生、护士、工矿企业的劳保干部达1400多人，并创办了温州市气功疗养院。1962年至1967年五年间，气功疗养院共收住院病人662人，经统计有效率达96.49%；门诊治病，达83000人次以上。根据各种不同病情及患者体质，除“站功”之外，还发展了坐、卧等十多种功法，并在临床上进行辨证施治，效果显著。近二、三年来，我们为了满足广大群众的迫切要求，在温州市工人文化宫，还举办了五期气功训练班。

培养学员共750人，治病有效率达80%以上。其中疗效特别显著的，首推高血压病。在90例病员中，仅有3例无效。病员在降压期，最短为14天，最长2个月。治疗其他疾病，如内脏下垂、胃十二指肠溃疡、冠心病、关节炎、类风湿性关节炎、神经衰弱、近视眼等，也都取得不同程度的疗效。

由于铜钟气功治病效果确实影响深远，1980年至1983年我们又在浙江杭州举办了六期铜钟气功学习班。这使铜钟气功得到更广泛的传播，为更多人所掌握，收效益著。

第二章 铜钟气功的特点和功用

第一节 特 点

一、简便易学，时空随便 本功法的基本练功法，方法简便，易于初学者所接受，一学即会。至于求精，则在于功夫。一年的功夫，有一年的收获；两年的功夫，就有两年的心得。这是从悟道的深度来讲，和一学就会自然是两回事。所谓时空随便，是指练功不受时间和空间所限制，练功者可根据自己的条件，一天到晚随时都可以练功；练功时，也不受场地环境的限制，只要有一块小小的站立、坐位或者卧床的场地，就可以练功。

二、动静互用，内外兼顾 铜钟功原为静功，自我师幼山先生以来，发展为自发的动功，具有外静内动、内静外动之妙用。所谓外静内动，这是从它的外形上看去，似进入静境，其实他的体内的膈肌活动、肠胃蠕动、外呼吸气体交换及血液循环等内脏活动，则比不练功的人大大加强。入静得越深，体内动得越强，就越能发挥它的治疗作用，这也叫静中有动。所谓内静外动，即当练功入静很好的时候，往往会产生一种不能自主的外形之动，有些动是有规律的，有些是无规律的。要使气功能帮助练功者治病，这些内静外动的作用很大，这种自发的静中动，当动得越有规律时，大脑皮层

则静得越好，思想集中，杂念排除，正如《内经·素问·上古天真论》中所说“恬惔虚无，真气从之”之意境，这也叫动中有静。周敦颐太极图所讲“太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动，一动一静互为其根”，可与本功法之内静极深，则见外动随之而生（静极而动，动而生阳），外动愈真，则内静显之愈深（动极而静，静而生阴），相互印证。这样动静相因，调整了人体阴阳之偏颇，使之平衡。人体阴阳失去平衡，则疾病由之而生；阴阳平衡了，则疾病随之若失。铜钟功祛病的根本机理，可能据之于此。所以铜钟功常以运用内气为主，结合形体锻炼。外静而内动，以内炼精气神；外动而内静，以外炼筋骨肌肉皮毛，达到动静互用，内外兼顾，扶正祛邪，更好地发挥防病治病、保健强身和延年益寿的作用。

三、讲究姿势，以势助功 铜钟功特别讲究姿势，在身法上有着与众不同的独特风格。如头部和躯干必须保持正直；肢体及其他各部分，都成自然弧形，形成上虚下实，步稳身固，使得人体阴升阳降。上虚者则清气升于上，下实者则浊气降于下，上下交通，气血调和。倘头和躯干不正直，挺胸凸肚，或弓背弯腰，就会前仆后仰，重心不稳，则胸闷气促，腰酸背痛。同样，其他各部分如不能自然成弧形，又将出现四肢僵直，使气机上下失调不畅。如一些多年患高血压及内脏下垂的患者，由于练功中不注意姿势，虽经久练功而病终难祛。姿势一经纠正，三个月后即取得了成效。此外，如手指的姿势，尤有讲究，在练功中手指位置的变换，对平衡上下阴阳和疏通经络之气作用很大。这种种感应，凡经一段时间练习铜钟功的人，莫不深有感受；姿势愈正确，

感受愈深，进步愈快，疗效愈显著。

四、整体治疗，辨证施功 整体观念，辨证论治，是中医学两个基本特点。气功疗法，特别是铜钟功，它在中医的整体观念支配下，非常强调整体治疗。因为气功治病主要是调动人体内部的潜力，从根本上来提高机体的抗病能力。正如《内经·素问遗篇·刺法论》所说：“正气存内，邪不可干。”又如《内经·素问·评热病论》所说：“邪之所凑，其气必虚。”铜钟功疗法就是注重人体正气抗病，从人体整体上考虑，并不是头痛医头，脚痛医脚。因此，它的适应证也就相当广泛，没有局限于治哪一个病种，也不是所有疾病都是一个功法。它是运用了中医学的辨证论治的特点，根据病人不同的体质、性别、年龄、生活环境、发病时间以及不同的病情进行辨证施功的。铜钟功的辨证施功，它是通过意守部位的不同及功法的变换来完成的。例如胃下垂则意守中丹田，子宫下垂则意守下丹田，高血压则意守涌泉穴（引血下行），这是从《内经·素问·五常政大论》所说，“气反者，病在上，取之下；病在下，取之上；病在中，傍取之”之气反规律而定出意守部位的，这里不过是一个例子。总之，铜钟功治病，是中医治疗学的一个组成部分，自然而然地，它亦必遵循着中医学的基本理论而进行治疗的。

五、安全可靠，效果显著 铜钟功功法的各个环节，环环扣紧，有机相连。只要掌握好练功原则和基本功法，边学边练，在学习中加深理解，循序渐进，就不会出偏差。三十多年来，接受我们气功治疗和业余培训的人员，数以万计，均未出过大的偏差，就是例证。

铜钟功治病，一般在老师辅导下，如高血压、坐骨神经

痛，快者半月，慢者三个月，即可奏效。甚至被认为终身病的前列腺炎若干例，经过铜钟功治疗，亦都见效。本功法功式多样，运动量大小不一，可提供选择。身体虚弱者，可以防病治病；身体健康者，可以保健强身；运动员通过练功，可以增强体质，提高运动水平，消除疲劳。总之，得其妙趣，其乐无穷。通过练功可以陶冶性情，积聚精力，为“四化”建设多作贡献。

第二节 功 用

气功使人健身祛病，延年益寿。在祖国医学看来，主要是通过气功之调息、意守和姿式的锻炼，达到人体阴阳气血和脏腑经络之间渐趋于平衡和协调，从而培养人体之真气。真气随身，何病之有？现归纳其功用为如下三点：

一、调和阴阳气血 中医认为人体患病，莫不由于阴阳失调。所以《内经·素问·至真要大论》说：“议察阴阳所在而调之，以平为期。”按阴阳属性来说，正如《内经·素问·阴阳应象大论》说：“静者为阴，动者为阳。”又说：“阴阳者，血气之男女也。”而铜钟功入静时，是静极而动，静中有动；动极而静，动中有静，动静相因，则人体可得“阴平阳秘”，而病祛体健。再说，人体之气血，祖国医学认为，气为血帅，气行则血行，气滞则血滞，故血无气不行；血为气母，气无血则气将何以依附。所以气滞则血滞，因此又认为瘀血阻滞，活血必先顺气，气顺则血自行；温血必先温气，气暖则血不凝而运行；养血必先养气，气旺则血必速生。而铜钟功将和其他气功一样，通过调息和意守以调

气，气调则血自随气周流不息。倘气血有一方受阻，必将造成它的对方的失调。如气滞则血亦必将随之而凝；又如血热，则气必随血热而妄行。而气功对调气和血，有显效。人身若气调血和，则祛病延年，乃意中之事。

二、协调脏腑，疏通经络 祖国医学认为：经络是人体气血运行的通路，而脏腑又必须通过经络，将它联系起来，成为人体有机的整体。因此，对于经络来讲，就必须保持通畅，否则人体的机能活动就会发生障碍。同样，脏腑之间亦不能有所偏颇。正如《内经·素问·至真要大论》说：“议守病机，各司其属，有者求之，无者求之；盛者责之，虚者责之；必先五胜，疏其血气，令其调达，而致和平。”这就是讲，人体藏器与四时五气是息息相关的。五气（指春风、夏暑、长夏湿、秋燥、冬寒）所胜，必将造成藏腑经络气血失和。而铜钟功和其他气功一样，通过调息——调气，疏通经络之气血，经络通则脏腑所发生之偏颇亦必得以调和而恢复正常。从此说明了气功对人体有疏通经络调整脏腑之作用。

三、培育真气 人的生命活动有赖体内真气的推动。练功久了之后，人体的阴阳得到平衡，气血得以调和，经络脏腑协调，则真气随身，机体防御力量大为加强，祛病延年之目的即可达到。

经近人研究，认为气功对于人体中枢神经系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统以及血液循环系统，都有调节作用。有人试验证明，气功“外气”对大肠杆菌（杀伤率均值为69%），痢疾杆菌（杀伤率均值达87%）、革兰氏阳性球菌（白色葡萄球菌和金黄葡萄球菌）、绿脓杆菌，均有杀伤作

用。电子显微镜观察到，气功“外气”作用一分钟后，大肠杆菌菌体膨胀、破裂乃至溶解。更有意思的是，当气功师改变“意念”发放另一种“外气”时，不仅不会杀伤细菌，而且还能使细菌增殖速度成倍提高。可见气功对于生物、微生物既能减之，又能生之，其间原理还有待认真研究。