铜钟功对打坐的影响

2010-2-7

我年过半百之后，身体的健康状况就呈几何级数地往下降。三年前才正视身体健康不佳的危险性，下定决心要勤学打坐。

经过三年的禅修，虽然健康状况没有像江河日下衰退得很严重，但是健康指数也没有止跌回升。三年来我阅览经络学，中国传统的方法，与打坐方面的书籍，连瑜珈术的书籍也不放过。其目的只想从中寻觅身心变化的知能，以及禅修对身心灵的影响。可惜的是，这种囫囵吞枣的学习方式，对身心的帮助不大。

当锻练身体与禅修，处在瓶颈的状态之际，幸运之神突然眷顾我了！让我有机会运用铜钟功的练习方法，使身心达到平衡。

2009年十一月底，有幸参与修练铜钟功的课程。此是我平生第一次接触天功。而两天的课程，是由辅导员亲自教导。在其专业又敬业的指导之下，使我当下就感受到病气逐渐由双腿排出。虽然排病气的当下，使我感到身体有些冰凉，但是却不影响我继续练习。外加高级弘法员从旁细心地关照，所以使我毫不犹豫地坚持练习下去。

两天的活动结束之后，发觉身心轻松许多。回家后继续认真的练习铜钟功。一周后，发现此方法对打坐时的身心起到某种程度的影响，今略述如下：

一、可以从练习的过程中了解人体内气的走向。例如，我已浅尝到丹田呼吸时的感觉。另外，也体验到当丹田部位气足之后，气会由任脉直接上到胸腔部位，然后再扩散开来。而当人处在此种状态之下，身心是很舒畅的，心轮部位就会自然地散发愉悦之气，无须刻意藉用任何美好的事物，来引发人为的喜悦之心。

若是能够使这份发自内心深处引发出来的愉悦之情，在心中停留久一点的话，胸腔的气就会很自然的开扩了。而累积在心中的负面情绪，也会顿时消失殆尽。

困扰我多年的中气不足的毛病，也逐渐得到改善了。 所以现今练习铜钟功是一天中最快乐的时光！

二、可以从练习的过程中很清楚地知道自身经络是否畅通。因为此方法能让人体会到身心上不健全的部位，然后藉由练习此方法，增强自身治愈的能量，使身心逐渐地恢复正常。

当然，这段自我疗愈的过程，是须要毅力与恒心的，还得外加信心,。 不可以半信半疑。如此在练习的过程中才能够全然的放松。

三、此方法无形中增强了自身的信念与正气。因为我习惯在练功之后，就继续打坐，修习佛法。当我修练观音法门时，突然感受到自己似乎手持一把向观世音菩萨借来的宝剑，而且有一股“ 一夫当关，万夫莫开 ”的气势笼罩着我。使我发自内心的愿意引领我的六亲眷属以及亲友勇闯由贪、嗔、痴、慢、疑所凝结成的火焰山，并且心甘情愿与他们共患难，通往由真、善、美建造成的清凉地。.

就在此念头生起之后，当我第二天再练习铜钟功时，堵塞不通的胆经 (胆经是由头到脚的一条阳经)，突然很奇妙地给疏通了。当下才体悟到《黄帝内经》中对胆的描述:“ 胆者，中正之官，决断出焉，凡十一脏取决胆 ”。胆经的不通畅，所引发的不适，已困扰我一年之久。这期间我曾试着各种方法，例如吃药、按摩、运动等。可是都无法使其恢复正常。没想到练习铜钟功之后，却使我掌握到令此经络疏通的窍门。,

练功后，使我确实亲身体悟到人的身心是一体的。什么样的心态，就会造成什么样的身体；而身体的健康状态，也会影响一个人的基本个性。也因此使我更加了解到“ 性命双修 ”的重要性！

基于上述的真实体验，我将会勤练铜钟功，藉此认真感受自己身心上的缺失与转变的过程，根治自身有形与无形的诸多毛病。并且也想运用此方法，巩固自身禅修与修习佛法的基础。

（ 美国圣地亚哥 ）安琪