

前 言

《金刚功》一书的出版，为气功的百花园又增添了一朵鲜艳的新花。

这里说的“金刚功”是金刚动式气功，是寓动于静，刚柔相济，意气相随的一种定形气功。它的方法简单，效果显著，便于学习和掌握。确实是值得进一步推广的一种功法。

近三十年来，笔者由于坚持多种方法的内功锻炼，从未间断，现年虽过花甲，但体力未衰，仍能坚持工作。不能不说是得力于气功。

如何才能炼好气功？根据我的体会：无论什么气功，对人体都有一定好处，只要坚持按时锻炼。听从老师的指导，不至发生偏差，都能达到防病、治病、强身、健体、延年益寿的目的。

具体来说：要因人制宜，根据自己的体质强弱，疾病的程度，练功的目的，选择适合自己情况的功法。即是一种气功，亦可选择其中一部或某几部分功法来锻炼，一定要对所选的功法，树立信心，下定决心，持之以恒，才能收到良好的效果，一定要遵守循序渐进的原则，切忌贪图便宜，急躁冒进，急于求成。要在坚实的基础上稳步前进，否则欲速则不达，不仅达不到预期的效果，还可能产生不良的作用。对气功的锻炼，一定要有科学的态度，既要反对采取否定排斥的态度，把气功视为是封建迷信的糟粕，又要反对盲目迷信的态度，认为气功可以包治百病。总之要实事求是，对气功的

效果不能胡编乱吹。

《金刚功》一书的整理与出版，正是本着科学的态度，实事求是地介绍了功法，可供参加学习者借鉴。

重庆市气功研究会秘书长 项扬惠

1988年5月

目 录

一、我国气功发展简史.....	(1)
二、气功对人体的作用.....	(4)
三、金刚功及其机理.....	(9)
四、预备功.....	(12)
1、松静站立杂念消.....	(12)
2、静神呼吸全身松.....	(12)
3、丹田呼吸气下沉.....	(13)
4、升降开合动静功.....	(14)
5、收功式.....	(15)
五、金刚四十八式(基本功).....	(17)
1、金池分水肺气通.....	(17)
2、双环套月水金清.....	(19)
3、哪吒揽海肺炎绝.....	(21)
4、金刚揉球寿康宁.....	(23)
5、山海观潮舒郁肝.....	(24)
6、仙人推碑去怒烦.....	(26)
7、回头望月肝平息.....	(27)
8、百运开合意同然.....	(29)
9、摘星换斗仙人歌.....	(32)
10、脉里藏针心肾合.....	(32)
11、箭射华山精神固.....	(34)
12、平渡轻舟过爱河.....	(35)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>