



96, (10)
气功, 金刚旋转气功, 功理, 功修, 悟修应用

金 / 刚 / 旋 / 转 / 气 / 功

p247-4

○季 灿整理

一、简 介

金刚旋转气功是在金刚内丹功的基础上生发的，原是南朝齐梁时期茅山上清派著名道教思想家、医药家、养生家陶弘景世传弟子，世外高人光月长老所传，后经光月长老关门大弟子萧志才先生融儒、道、佛、医、武诸家经典，以及长期练功传功实践而再行创编的。

何谓金刚？梵语跋折罗，华言金刚，谓坚固也。金刚者，言法性之身，不可坏也。金刚即法性、坚固、不坏之身。

金刚旋转气功功法简练，似拳似舞，动静结合，刚柔相济，内外兼炼，是以采大自然清灵之

气而与人体内气化合结丹，直泄了道家“内丹术”神秘玄机，是创新的“内丹术”。金刚旋转气功既通任督又通中脉，双通道夹击，迅速打开百会穴，还精于脑，使人体具有自我调控和修复功能，强身祛病，开慧增智，延年益寿。

金刚旋转气功练一套 16 分钟，不会出偏，能适应当代快节奏生活环境。1994 年 10 月 23 日，经中国气功科学研究会交流服务中心审核，入选为 1994 年——1995 年全国气功交流推广团优新传统功法。

二、功 理

金刚旋转气功核心是旋转，是

围绕人体二十四节脊椎骨而练功，每一个人都有一根勃发生机的顶天立地的生命之柱，这就是支撑人体的脊椎骨。

促进人体细胞新陈代谢的动力就是气和血。气是血之帅，血是气之田，气行则血行。督脉循行于脊里，所以脊柱是人体气血生生不息的总汇。

练金刚旋转气功妙在效应能自行验证。气敏感型练功三至五天能迅速达到“三心”发热和“五心”发热。“三心”即双手心劳宫穴，头顶心百会穴，“三心”发热即通小周天；“五心”即双手心劳宫穴，双脚心涌泉穴，头顶心百会穴，“五心”发热即通大周天。自行验证以百会穴为中心，微温是后

忘了地址，只得又往回走，刚记下，走几步又忘了，往返了三次，还是我女儿记下了才寻来。”她旁边跟着一位十来岁的小姑娘。

原来张祖清患的是颈椎骨质增生，压迫椎间神经，异常痛苦，在武汉、宜昌等地都医治过，不见好转。

“吃不能吃，睡不能睡，我还不如死了的好。”她深感绝望。

“我会尽力治好您的病，您就放心吧。”王元祖安慰道。

治疗三次后，张祖清在街上吃了一大碗饭，回家睡了一夜安稳觉。她说，这是她得病以后吃得最香睡得最酣的一次。

经过半个月的治疗，张祖清的病彻底好了，她对王元祖说：“王师傅，我现在真的不想死了。”

是啊，她的人生之路还长着呢，历尽苦难，她会重新扬起生命的风帆，去体验生活的甘甜。

几年来，王元祖医师治愈了许多患有鼻炎、支气管炎、耳病、糖尿病、哮喘病、坐骨神经、阳痿、不孕症等顽疾的病人。痛苦不堪的患者从四面八方寻来，带着治愈后的喜悦满面春风地离去。许多感人肺腑的话都随风而过，留在王元祖病历登记本上的只有一个个鲜活跳跃的姓名的形形色色的病例。

桃李无言，下自成蹊。王元祖默默无闻地奉献着，像窗外的阳光与绿草，把生命和美献给人间。他的医术和医德赢得了广大患者和社会各界的热情赞誉。

在练武行医的道路上，王元祖永远是不知疲倦不知满足的跋涉者。除了坚持练铁球硬功外（每天早晨用 5 公斤重的铁球在身上捶打一万下），他又在练习当代武林泰斗万籁声创编的自然门功夫。

他的路才刚刚开始。我相信，凭着一份执着与勤奋，凭着一颗热情真诚的心，凭着一个农民儿子特有的韧性和刚强，王元祖的路会越来越宽，将会给广大病友带来更多的福音。

（湖北省京山县）

动，中温已打开，高温忧级打开。

三 功 法

(一) 采气功

采气功是金刚旋转气功第一功，此功法可以单独练。金刚采气功就是鼻吸口吐的顺气法。

清晨，人自然站立，面对空气新鲜的树丛（松、柏、柳、榆树为佳），山野、公园绿化地，农村田园等比较安静的环境。双手举起与肩平，舌抵上腭，双手手指结“光明佛手印”（大拇指与中指扣环，食指、无名指、小指舒展）一分钟。然后左右脚成马步，手指成五爪金龙形，手心向外，双脚距离30—50厘米。双手臂上下划动，上推举过头，下拉接近脚。上推时吐气，下拉时鼻吸气，每呼吸一次为一息。每隔九息默念：“调畅其气，清和其心”。连续采气八十一息。采气过程中，会随练功的深入，不断地闻到树木、花草的清香味，这叫得气。采气功通任脉，任脉行于腹部正中，为阴脉之海，练功能发出阴中阳的能量，调畅全身阴经，气冲盈，益肝肾，单练采气功能治阳痿早泄。

(二) 转腰功

腰要常转，腹要常摩。腰部有肾俞、命门穴，前有脐蒂及丹田，腰旋转作功，是生发强化人体中间部位，激励中气向四方辐射。脊柱骨是人体生命之柱，腰硬柱更坚。

人自然站立，双脚前后成倒“丁”字形，距离20—30厘米。左手叉腰，以右脚为轴心，左脚尖着地，右手向右前方挥动，身体跟随手右转180度，然后右手回正，身体回正，挥手时吸气，回正时呼气。做完向右转腰，再按照向右转腰的工序动作，向左转腰。左右转腰三十六下。这一节功激发大椎穴，大椎穴是手足三阳经交会集中

点，直接连通督脉，督脉行于背部正中，督脉是阳脉之海，练功能发出阳中阴的能量，能益肝、强肾、壮腰。

(三) 腾飞功

龙腾九重，虎卧北阙。人自然站立，双脚分开成八字形，双脚距离30—50厘米。双手呈雄鹰展翅状，口中大念“飞”！双手展翅高飞，脚尖迅速离地，全身向上弹跳，高度30—50厘米。腾飞后，全身立即降落，下降时脚尖轻轻着地，不能发出强烈的响声。连续腾飞九次结束，再恢复自然站立。这一节功优美舒展，能迅速通冲脉，冲脉为十二经之海，使全身充满活力。

(四) 旋腿功

人自然站立，双脚分开成八字形，距离30—50厘米，左手叉腰，右手虚掌高举过头，手心向外，左脚站稳，右脚抬起，把脚尖当作笔，从内向外悬空画一个模拟圆圈，画好后腿立即收回抬起成45度，向模拟圆心正前方猛踢一脚，踢完脚立即恢复自然站立。然后再进行左旋腿，按照右腿工序进行，这样左右开弓连续旋腿三十六下。这一节功能挤压长强穴，长强穴是督脉络穴，能速通督脉。任督通百脉通，是丹道周天功的基础。

(五) 朝阳功

朝阳功就是“叩头功”，此功只是早上旭日东升时练。人恭敬立正，面对太阳，双手合十，向太阳朝拜，进行弯腰90度鞠躬三十六下。每鞠躬一次，口默念“南无阿弥陀佛”。这一节功速通中脉。中脉是髓脉，主髓，主精，主气，是人体百脉交会的枢纽。从内视返照，中脉是一根如麦管粗蓝色气脉。中脉起于会阴穴，会阴是坤阴，中脉入脑，百会穴是乾阳，中脉是阴阳两仪，阴阳相交，天人感应，生化万物，通中脉使人增智开慧。

(六) 旋转功

人自然站立，双脚成八字形，距离30—50厘米，右手高举过头，手心向外，左手下垂，手心向内，左右手展伸成一条斜线，以右脚为轴心，右手挥动，向右方向带动全身连续旋转360度，共转三圈，立即停转，恢复自然站立。再按照向右旋转的做功工序，向左连续旋转三圈，迅速恢复自然站立。站稳以后，双手手心向外，作深呼吸三次，双手再抱球一次收功。这一节功，旋转神能，百病了之，还精于脑，长生不老。

四、疗病范围

气功能治病，但不能包治百病。金刚旋转气功疗病有一定范围。本功创始人萧志才先生出生于中医世家，对中医针灸、推拿、中药药理有一定研究，他一贯主张练气功行气和药疗相结合的综合疗法。练气功贵在坚持，师傅领进门，修行在自身，明心悟道方能大成。金刚旋转气功疗病包括高血压、心脏病、颈椎病、腰椎病、关节痛、胆结石、肝结石、肾结石、尿路结石、妇女月经病、男性性功能障碍、阳痿早泄、面瘫、气管炎、白癜风、斑秃、肿瘤等症，久练并有减肥健美之效。

五、练功注意事项

一、练功后有肠鸣以及放屁现象，这是排浊气，并非漏真气，不必担心。

二、练功后有不同程度酸、麻、胀、痛、冷、热等感觉，是正常的，任其自然，随练功的深入逐步可平静。

三、练功期间以素食为主。

四、练功应修德，多做好事，积善馀庆，修一份功德，增一份功力。

(北京)

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/>