

序

——林中鹏

1984年秋。因主持《中华气功》杂志的工作，得识宋国臣学友的“砖功”文稿。觉得功法简便，功理明了，具有独特的风格，值得向读者推荐。

近年来，不少同志编创了许多好功法，为气功事业作出了贡献，但遗憾的是，不少功法套路复杂，全程费时偏长，以致不少工作在第一线的同志由于时间的关系，不能参加实践，只能望功兴叹。

宋国臣同志的“砖功”虽收寥寥数式，但却能寓深意于简便。既能很好地体现传统中华气功之真谛，又能为时间紧张的广大职工所接受，符合社会发展形势的需要，值得提倡。

随着砖功的问世，我们相信今后定会有更多的专家整理、创编更多更好的短小精悍，乐为人们接受的新功法，为提高全民族的健康水平、智力水平做出新贡献。

祝宋国臣学友百尺竿头，更进一步。

(注：林中鹏是北京气功研究会顾问组长、中华气功进修学院常务院长)

编 著 说 明

本书是以砖功为主的 10 余种气功功法集。

砖功问世已经 5 年多了，受到了全国各地砖功之友的热爱。

砖功的突出特点是练功时手拿重物砖，这是它与目前各种气功功法不同之处。

气功的发展自古以来就不是墨守成规而一成不变的。今天我们更应该打破门派界限，博学众家之长，为中华气功事业的科学发展添砖加瓦，做出新贡献。为此，砖功功法的推出，就更加为中华气功百花园中增添了光彩。手拿重物更能增强人体的体质、气力、尤其是肾气增加更快，人肾气足，才能使身体健康。

练砖功时，要诀是使身体松静，手中有砖似无砖，重物的重量因人而异，可重可轻，青壮年练功可以加重重量，老年人和有疾者，重物可较轻一些。

在练功中，有许多处是旋转式运动，尽量采取旋运的轨迹是圆形，旋转时以腰为主宰，带动四肢

百节，全身要一动无处不动。两足要分清虚实，可走动、可站。要吸收“太极拳”的精要之处，速度不要急快，以不气喘为准。

旋运时，要气沉丹田。因为意到气到，气到血到，血到病除。在意守丹田穴时，不要死守和执着，要做到似守非守，勿忘勿助，这样才使砖功练成活泼轻松。

初练功者，要自然呼吸功深后，可进行腹式呼吸，动作升时合时吸气，降时开时呼气。到练高级静功时，要忘却呼吸，也不再意守丹田，而是返观内照，体验气的自然运行，并进行胎息。初练时，可用微意注视臆中穴内的部位。功深时会感知和听到心脏的搏动声。更加体验到舒畅的气功境界。

在出版《气功金玉集》一书时，全国 29 个省、市、自治区的砖功之友赞助出书，值本书出版之际，特向这些大公无私，具有高尚功德的气功朋友致谢！并向给本书写序的林中鹏老师致谢！向为功法摄影的杨青同志致谢！同时，我还要借此机会向推广我的功法的《中华气功》杂志、长春《大家健康》杂志、广东《按摩与导引》杂志、以及贵州《气功报》、北京《人民铁道报》、黑龙江《家庭保健报》等报刊、杂志编辑部的全体同志致以崇高的敬礼！

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/>