

· 新 编 气 功 丛 书 ·

金 刚 功

吴仲森 韩子善 郑仲琰 编



四川科学技术出版社
一九八八年·成都

责任编辑：罗云章 周科琪
审 校：项扬惠
封面设计：邱云松
插 图：钟纪明
技术设计：李明德

Jingang Gong
金 刚 功

吴仲森 韩子善 郑仲珉

四川科学技术出版社出版
(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销
资阳县印刷厂印刷

书号：ISBN 7-5364-0517-O/R-94

1988年9月第一版 开本787×1092毫米 1/32

1988年9月第一次印刷 字数 58 千

印数 1—30.500册 印张 3 插页 2

定价 1.00元

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，对人身体都有一定好处，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

内 容 提 要

“金刚”！这两个字常用来赞美身强力壮的勇武之士。

练金刚功则能收到防病祛疾、强身健体、延年益寿的奇效！

本书向读者推荐的是金刚动式气功：它包括预备功5式、基本功48式，配有插图120多幅。动作完整，文字通俗，图文并茂，极易学练。此功法内练五脏，外练筋骨。既可整套合练，也可选式单练。只要按照书中法式做准动作，掌握要领，配合呼吸，量力而行，循序渐进，长期坚持，你即可具备强健的内脏，金刚的筋骨！

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)

- 13、连环摆捶意安神····· (36)
- 14、风摆荷叶养真人····· (37)
- 15、金鸡独立练提气····· (39)
- 16、白鹤转膝心火沉····· (40)
- 17、鹤立仙桥正气纯····· (41)
- 18、喜鹊登枝土生金····· (42)
- 19、武松打虎理脾胃····· (43)
- 20、大鹏压嗓信守中····· (44)
- 21、双手托天理三焦····· (45)
- 22、左右开弓似射雕····· (48)
- 23、调理脾胃单举手····· (48)
- 24、蛟龙转身向后瞻····· (49)
- 25、攥拳怒目增体力····· (49)
- 26、背后齐颠百病消····· (51)
- 27、摇头摆尾去心火····· (51)
- 28、双手攀足固肾腰····· (53)
- 29、左右轮转····· (55)
- 30、双手推磨····· (55)
- 31、行船摇桨····· (58)
- 32、正摇辘轳····· (60)
- 33、反摇辘轳····· (61)
- 34、左右运臂····· (62)
- 35、往返转体····· (65)
- 36、定步云手····· (66)
- 37、弯腰摸鱼····· (68)
- 38、松静揉棍····· (69)

39、愉快揉球.....	(70)
40、垫脚甩拳.....	(70)
41、拳打命门.....	(72)
42、甩手护耳.....	(72)
43、头部运转.....	(73)
44、运腰转胯.....	(75)
45、左右劈叉.....	(78)
46、握手运转.....	(79)
47、转臂排浊.....	(81)
48、大球松体.....	(83)
后 记.....	(84)

一、我国气功发展简史

气功是人们与环境、疾病作斗争的产物。随着社会和科学知识的发展，而逐步完善丰富，以致不断提高和创新。

我国气功已有几千年的历史。远在《吕氏春秋》中，已有关于远古古人用舞蹈以导引治疗气滞血瘀，筋骨不舒等疾患的记载。这种导引法，就是古老的气功。

春秋战国时期，气功已广泛应用。《黄帝内经》中就有不少关于“导引”治疗“药不能独治”病症的记载，指出“气功”是防病、治病、延年益寿的重要手段。《庄子·刻意篇》中，描述了彭祖能长寿（传说活了800岁）的秘密，在于练气功，“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而矣”。

气功到秦汉时期，已有专著，在民众中广为流传，《汉书·艺文志》中，载有黄帝杂于步导引12卷，黄帝岐伯按摩10卷。马王堆汉墓出土文物中也有两篇气功专著，其中《导引图》画了40多幅图像，并有文字说明。王充在《自纪》中，介绍了他“养气自守”的“导引”术及其好处；荀悦在《申鉴·俗嫌》中，叙述了气功与经络穴位的关系，要求气贯丹田（关元穴）。名医华佗创造了《五禽图》气功，分猿、鹿、虎、熊、鹤等步功，传给弟子吴普，“普施行之，年90余，耳目聪明，齿牙完坚”。

魏晋南北朝时，导引术有了发展，医家葛洪归纳了多种

练功的方式方法，有静心调息，有自我按摩，有自我运气等，加强人体内在因素。嵇康在《养生论》中阐述了导引治病和延年益寿的道理。到南北朝时，医家陶弘景把前人的导引技术资料汇集成书，后世传用的“摩身、八段锦、十二调气法、六字吐纳法等，均来源于他的《养性延命录》。

隋唐两代正式把气功定为一种医疗手段，设有专人“掌教导引之法。以除疾，损伤，折跌者正之”。太医博士巢元方主编的《诸病源候论》和药王孙思邈的《备急千金要方》中都集录了导引养生治病的原理、经验及方法。

宋、元、明、清各代医家的著作，都有气功的论述和记载。如宋朝的《苏沈良方》，《圣济总录》记载了“胎息法”的意义和“自我运气疗法”的方法；明朝曹元白的《保生秘要》，高谦的《遵生八笺》都论述了导引养生治病法；清朝陈梦雷等编写的《古今图书集成》（医部全录），搜集了众多气功疗法。辛亥革命后，出现一些讲静坐练功的人。丁福保的《静坐法精义》，陈乾明的《静的修养法》，杨中一的《指道真诠》等，都是论述静坐练功的著作。

建国后，党和政府对祖国医学高度重视，气功得到了发掘和发扬。1955年建立了唐山气功疗养所；1956年在唐山和北戴河开办了气功训练班；1957年上海成立了气功疗养所，1958年用气功治慢性病的临床研究已取得进展；1960年中央卫生部委托上海举办了全国气功师资进修班，为各省市培养了专业人才39名。上海市又开办了“上海市气功训练班”培训了大批气功指导人员，为普及推广气功创造了条件。与此同时，各地对气功防治多种慢性疾病作了大量实践研究，产生了一批气功著作，如刘贵珍的《气功疗法实践》、《气功

疗法和保健》、陈涛的《气功科学常识》，唐山气功疗养院的《内养功疗法》等。最近几年，随着改革、开放的深入发展，人们思想大解放，祖国各派气功如雨后春笋，百花齐放，不断出新。著作亦纷纷涌现，如马济人编著的《中国气功学》，余德华的《华佗五禽图气功》，林厚省的《气功使人健康》，陶秉福、杨卫和编的《气功疗养集锦》，杨少清编的《金刚气功》等等。各地成立了气功研究会，开设了不少气功咨询服务部。

二、气功对人体的作用

建国以来，我国对气功的研究取得了大量的资料，在理论上取得了很大成绩。

气功为何能治病强身，国内外已有不少报道。国外专家认为，气功主要是通过下丘脑功能的改变，导致由紧急反应过渡到松弛反应。在松弛反应状态下，练功者呈现氧耗量，血压、心率、呼吸频率、动脉血乳酸含量下降，静止前臂肌肉中血流量略升，脑波呈 α 慢波，同时交感神经系统活动全身性降低等生理变化。上海第一医学院等生理学教研组经过实验得知，从脑电图、肌体反射、血管反射、皮肤电位反应等各方面所得的材料，可说明练气功时，中枢神经系统，尤其是交感神经中枢的功能受到抑制，对皮肤刺激、膝腱刺激、皮下深部针刺刺激的反射性反应普遍减弱。由此可想象练气功效果主要使神经中枢，尤其是交感中枢处于安静抑制状态，从而改善神经系统，尤其是高级中枢的功能与恢复其耗损。

马济人在《中国气功学》中，以许多数据为依据，对气功的原理作了较为全面的叙述，通过脑电图、肌肉运动时值、前庭时值、皮肤电位的测定数据，证实气功对中枢神经系统有直接影响。通过对呼吸频率，肺通气量与潮气量、肺泡气和呼出成分、呼吸机能与植物神经机能的关系等项的测

定数据，证实了气功对人体呼吸系统有直接影响，通过对胃蠕动、膈肌活动及胃位升降、胃液分泌、唾液淀粉酶的数据变化的测定，证实了气功对人体消化系统有直接影响，通过测定心率、血管运动、血压、皮肤温度、血液成分等数据，证实了气功对人体血液循环系统有直接影响，通过对代谢率、血糖代谢、尿17-酮类固醇等的测定数据，证实了气功对人体代谢与内分泌系统有直接影响。另外还证实练功对经络感传有影响，还可调整血液循环、增强胆汁分泌等。

练气功对人的好处可归纳如下：

扶正祛邪 气功能够增强体质，扶助正气，提高人体抵制病邪的能力。气为血之帅，气行则血行，气血瘀阻，病由之生，气血通则百病自愈。气者，人之根本也。它循经络系统运行全身，内属脏腑，外络肢节，温养肌肉脏腑，润泽筋骨皮毛，司升降开阖，密腠理而御外邪，它是人体生命活动的根本动力。气功就是锻炼此气。祖国医学治疗学上提出了“扶正祛邪”作为防病治病的指导原则。如有些癌症患者，经过气功而使其病灶缩小以至消失，就是气功增强了人的抵抗力，达到“扶正、祛邪”的明证。

帮助放松 国内外大量资料表明，人的健康与精神紧张有密切联系。《黄帝内经》指出，喜伤心，怒伤肝，悲伤肺，忧伤脾，恐伤肾。人紧张了可直接影响一些生理指标，当环境压力增强，使肌体在行为上连续调整而产生应激反应之时，出现肾上腺素增加，呼吸、心搏加快，血管紧张，血压升高，血糖增多等现象。气功锻炼则相反，可使人处于一种“松弛反应”状态，使交感神经系统的活动性减弱。气功可使血浆多巴胺和 β -羟化酶活性下降，肾素活动性减弱，血管紧张程

度缓解，血压下降。练气功能排除情绪的干扰，降低对外界刺激的反应，可使人的生理、生化过程处于最优状态，缓解大脑皮层对整体的应激性反应的准备，为机体的休息、修复和调整提供了有利条件。

疏通经络，调和气血 练气功与经络有密切关系。练功者会出现手足或身体某些部位有酸、麻、胀、热、蚁行等感觉，感觉到热流在任脉与督脉之间周转循行，或在奇经八脉中，或在带脉上。中医学认为，“通则不痛，痛则不通”，或“血不通则痛，气不通则胀”。练气功能除疏通经络，消疼痛，道理在于此。有人专门作过试验，发现练功能使手皮肤升温2~3℃。用热象仪测试表明，练功后的掌心比练功前温高2.8℃，仪器上显示出明显的光圈，手部血管舒张，血管容积增大，血管通透性有明显改善，末梢血流量也增加，血浆内的多巴胺和 β -羟化酶的活性降低，嗜酸性粒细胞有所增加，红细胞和血红蛋白有所增加，白细胞吞噬作用增强，血浆皮质素分泌量减少一半。从而说明，气功能够疏通经络，调和气血，达到防病治病的目的。

能使大脑皮层起着抑制性的保护作用 脑电波频率或波幅可反映人的情绪。用脑电图测量发现常人是大量的高频低幅波，且同步性差，而练功者的却是低频波，波幅比常人高3倍，同步性很好。说明抑制过程强，依靠抑制过程的保护，能使那些由于过度兴奋而致机能紊乱的大脑皮层细胞得到复原，使顽固的病理性兴奋灶转入抑制状态，为恢复健康创造条件，从而使大脑皮层由于过度兴奋所致的机能紊乱得到纠正，让大部分中枢神经获得很好的休息，进而提高中枢神经兴奋和抑制的协调能力，更好地“指挥”全身各器官的

机能活动。

能提高神经系统的协调能力 实验证明，练功时人体的肌电、心电活动、心率和呼吸频率等均有所降低。说明交感神经反应减弱，副交感神经兴奋性反应相对增强。其原因主要是练功时肢体的肌肉、关节等放松后，来自这些地方的内激感减少，而是处于一种安静、放松、自然、愉快的环境，来自恶劣环境的各种刺激减少了，即应激性的反应大为降低，因而调整了异常反应，提高了协调能力，增进了人体健康。

降低基础代谢，提高“储能”能力 一个人的呼吸次数增多，心脏跳动加快，交感神经兴奋，骨骼肌紧张，这叫耗能性反应。这种反应使能量消耗趋于增加。反之，一个人呼吸减弱，心跳减慢，交感神经系统抑制，骨骼肌放松，这叫储能性反应。这种反应，能量消耗趋于减少。气功则强调身体松弛，呼吸细缓柔和，有利于储能反应。练坐、卧、功时，耗氧量比练功前减少30%左右，能量代谢也减少20%左右，呼吸频率和每分钟通气量也减少。这就是说，气功能使人大脑功能提高，基础代谢降低，即人体总消耗下降，“储能”能力提高。还有人认为其原因是生物等离子的复合作用。在练功过程中，由于生物等离子的复合过程放出能量，这就相对减少了机体组织的能量消耗，人体呈现“储能性”，使肌体重新积蓄能量，积聚精力，与疾病作斗争，而获得健康的身体。

能对内脏起着“按摩”作用 练功入静时，唾液分泌增多，横膈肌活动增强，改变了腹腔内压，横膈肌活动范围比平时增大。腹腔内压的变动，使肝脏、胃、肠等得到“按

摩”，从而锻炼了内脏其功能就会增强。

能发挥人体潜力和增进自我控制调节作用 人体在未锻炼时，很多内在潜力不能得到发挥。如大脑细胞约有140亿个，常活动运用的只十几亿个；毛细血管也有很多常处于未发挥作用的状态；肺泡有相当部分未发挥作用。经过气功锻炼之后，肺活量和血管容积明显增大，说明气功能使人发挥自身潜力，并起着自我控制作用。国内外不少气功师能用意念控制手的温度，改变心率等都证明气功可以在一定程度上控制自己的心率、血压、肌电、脑电等内部机能的活动的。

三、金刚功及其机理

金刚功，即金刚动式气功是吸取了前人导引的优点，并结合历代人民强身健体的方法而形成的功法。这种气功是属于动式功，据说是宋代名家所创，但未成书，一直用口传心授流传至今。据北京种德发老先生说：他是学至天津张青山，而张在青年时代拜在山东荣城县鞠老先生门下学此功法。种先生学功后，持之以恒，从不间断，他现在虽已达84岁高龄，仍然身体健康，很少生病。

金刚功已在北京、四川、云南广为流传。本功法是适应人体的机制，动中求静，外动内静，即是肢体虽动，但要求思想宁静，气沉丹田（脐下约4.3厘米），鼻进鼻出，腹式呼吸。

练功时，要求全身放松，又松而不懈，时而有紧，但又不僵硬。总的要求是引体至柔，吸气时要求慢、长、细、匀、深，呼出时，总的要求是细、匀、缓、长，但有个别动作要求出气猛而有力，有时还有短暂的闭气。进出气要求以小腹起伏来代替胸腔舒缩，这是本功的要求，对受疾病损伤的器官有极大的修复力。

金刚功的特点是通过各种不同的姿势、动作，并配以不同的腹式呼吸，达到宽胸实腹，提高肺通气功能，促进气体交换，增加肺活量。练功时的吸气量比平时要增大几倍。长期