

中国道教炁体养生法之一

# 八部金刚功

米晶子 著



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

# 八部金剛功

米晶子著



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：陈曦

装帧设计：亿点印象

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

八部金刚功 / 米晶子著. -- 深圳 : 深圳报业集团出版社, 2013.11

ISBN 978-7-80709-546-0

I . ①八… II . ①米… III . ①道教—气功 IV .  
① G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 238901 号

---

## 八部金刚功

Babujinganggong

米晶子 著

深圳报业集团出版社出版发行  
(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销  
2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 9.25 字数: 53 千字

ISBN 978-7-80709-546-0 定价: 88.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。  
深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



## 【前言】

中国的道教文化博大精深，源远流长。其摄生、养生学术，素为世人视为瑰宝。生死之道，重“炁”“体”二字。“炁”生万物，“体”包万物。“炁”为“体”之本，“体”为“炁”之寓。无“炁”不成“体”，无“体”“炁”不存。故讲道不离体，离体不为道。“炁”“体”即道德，即性命，即内外，即阴阳。《黄帝内经》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”又曰：“上古有真人，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时，此其道生。”

金刚长寿功是我国道家祛病强身、健康长寿的一套秘不外传的优秀功法。它吸取我国传统优秀的气功文化之精华，应用“天人合一”自然规律，结合“阴阳五行”中医理论，由金刚功（外八部）和长寿功（内八部）两部功法复合而成。金刚功为阳，为刚，为外，为显，为离，为火，为乾，为体，为后天，为基础；长寿功为阴，为柔，为内，为隐，为坎，为水，为坤，为神，为先天，为上乘。修炼金刚长寿功




实为内外结合、刚柔结合、乾坤结合、坎离结合、先天之气与后天脏腑五谷水化精微之气结合。长期习练可以达到“天人合一”虚空无为的境界和性命双修、阴阳平衡、祛病健身、延年益寿的目的。

金刚功练外功，练形体，练五脏六腑。运用双臂变成一横一直的直线弧形，用刚性内劲之气疏通全身的经脉。坚持习练能调节、理顺四肢，使身躯、骨骼、关节的连接舒畅；能调整身体中脊柱椎骨的某些变形与错位，使其神经系统恢复正常；能协调五脏六腑运作，排除体内各种病气，强身健体。

外气动诱发内气，内气动则带动外气。先天气赖后天气培育充养，后天气得先天气以活力资助。故金刚长寿功刚柔互补，内外交融，阴阳相合，实为道家养生长寿之上乘功法。

本功法不分男女老幼均宜习练。不论肥瘦病残，不讲东西南北，不拘室内野外，皆可习练。少壮练之，长智长力；老人练之，长寿长生；健者练之，增气增力；病者练之，除疾除根；胖者练之，正常减肥；瘦




者练之，体重增加；不出偏差，更无走火入魔。金刚功外刚，强劲好动，象征阳气方刚，宜在清晨阳光快出时，选择一幽静环境习练，让全身金刚之阳气与朝阳相映同辉。

守株待兔，固不可取；叶公好龙，亦非所宜。临渊羡鱼，不如退而结网；亡羊补牢，何如未雨绸缪。入门引路须口授，功夫无息法自求。欲健壮而长寿、长寿还健壮者，朝练“金刚”，夜练“长寿”，百天四月，自己可知，亲友可见，长期坚持，倒啖甘蔗，渐入佳境！贫道讲求实际，不爱多言。

“道生之，德蓄之。”金刚长寿功讲德。若恬淡虚无，心神宁谧，豁达开朗，顺应自然，人之元气必定聚集，周流于身，长寿则不难矣！

金刚长寿功为历代单传之功法，知者甚少。由于历代皆是口传，无文字留下，社会上尚无此功法，即便道友中亦无流传。吾十七岁于华山遇师刘明苍而出家，承传此功，八十四载习练不辍，获益殊深。今虽年居百岁有余，因得师之法，又承天施大恩，体格还算硬朗。



为弘扬祖国道教文化，为炎黄子孙乃至全人类的文明昌盛、福寿康宁，遵循祖师“代代传，不能断”之遗训，将此单传口授之秘法，结合自身数十年修炼之心得，整理成文，公诸于世，以期对众生作微薄贡献，使功德更大圆满。愿历代祖师颌首微笑，助我修成大道也。

中国道教全真龙门派第二十一代

米晶子

## 【自序】

余自十七岁于华县半截山碧云庵参入道门，就志学道，参生死之变，习长生之术。尝于北京白云观藏经楼偶得《太清元道真经》一部，直指生死，长生久视，至道不烦也，指示修道本体，安静和柔，不移自性，常守虚无，湛然不劳，乃得自然之道也。

道祖为万法之王，玄之又玄，真空妙有，妙有真空，即是先天一点真阳之光。以道心观天心，真阳发动处，当用之时，元神、元炁；同称谓玄。元炁谓玄，元神谓玄又玄。静者为性，动为元神。

燃灯佛，两目之光也，住西天极乐国雷音寺。道祖，住真空无极真境静土之天。余常对门下弟子言：儒释道三家，同是一母生，何须争上下。一母者乃先天一点灵火之光，性也。佛曰众生平等，道谓至善之地、性命之源、造化之理也。邱祖曰：“人生先生两目，死先死两目。”又曰：“一目之中，元精、元炁、元神，皆在内也。”《素问》曰：“人之一身精华上注于目。”学者思之，慎之，慎之。

住眼于心神，二目之光，乃是元神真意之体，即真性也。千佛万





祖皆不肯说破此光真性，今泄天机难免天谴。作偈一首：巽风吹到水面上，海底常送无油灯，千言万语难说尽，一字道破定南针。

米晶子

丁亥三月初三日书



## 【目录】

【养浩然之气，炼金刚之体】.....	001
【功法简介】.....	004
【预备式】.....	006
【第一部 双手插顶利三焦】.....	010
【第二部 手足前后固肾腰】.....	022
【第三部 调理脾肤需单举】.....	038
【第四部 左肝右肺如射雕】.....	048
【第五部 回头望足去心疾】.....	066
【第六部 五劳七伤向后瞧】.....	084
【第七部 凤凰展翅周身力】.....	096
【第八部 两足顿顿饮嗜消】.....	112



【收功式】.....	122
【答疑】.....	128
【后记】.....	133

## 【养浩然之气，炼金刚之体】

张至顺道长，道号米晶子，又号九曲回阳道人，河南省沈丘县人。生于一九一二年，七岁时值清末民初，战乱灾荒交加。因家境贫困离家乞讨。十二岁随师学艺，十七岁在陕西省华山遇师刘明苍道长而出家。在道观，他从事杂役，终日劳苦，磨练心志，因道心清明和修炼上独辟蹊径，被师授以真传，为中国道教全真门正宗第二十一代传人。


张至顺道长终生清修，苦己利人，顺应自然。他心地虔诚，奉师如父母，恪守门训不曾逾越；

他离尘脱俗，研读道经，专心修炼，把握阴阳造化之妙，立志攀登丹道之巅峰；

他长途跋涉，忍饥挨饿，苦行募化，积累资财，整修一座又一座道庙；

他谦恭好学，广交良师益友，掌握中药、针灸、按摩等高超中医医术，急人之急，为许许多多的疑难重病患者除疾救命；

他心无挂碍，洒脱飘逸，云游四方，随缘变化。




历经风风雨雨，道长志坚笃行，功具德备，在修炼上获得了极深的造诣，曾被同辈道友羨称为“水上漂”、“七九道人”、“八卦神仙”。

张至顺道长修炼八十多年的惊人成就之一，就是他那金刚长寿之躯。虽然百岁高龄，但耳聪目明，思维敏捷，肌肉结实，肢体灵巧，语音洪亮，步履矫健，其体格之健壮为世所罕见。生动地显现了道家的“寸柄在握，我命在我不由天”的思想和“长生久视之道”的修真妙谛。

道长解放前隐世修炼，解放后曾任陕西省宝鸡县人民代表，全国重点宫观陕西周至楼观台（道教祖庭）监院、山东崂山太清宫南岳玄都观知客及湖南张家界明元宫道长、湖南慈利五雷山道教协会会长、全国道教协会常务理事等职。

张至顺道长是当今世上的高道。从当年流浪乞讨、清苦出家到今日修养有度、气质非凡，他深深体会到祖国道教的伟大。

有感于国家建设的需要和气功界鱼龙混杂、真假难辨的现状，为弘扬中国传统文化，提高全民身体素质，本着道教“济世度人”的宗旨和传统，张至顺道长于一九九三年毅然出山，将祖师的秘传和自己毕生修炼所得献之于世，先后在中国的山东（青岛）、湖南（张家界）、广东（增城、湛江、肇庆）、上海，以及泰国等地传授金刚长寿功和丹道内功。



他对中华传统文化的无比自豪，对炎黄子孙的殷切厚望，给学员以强烈感染；而他的道家真传“点点入骨，处处见血，”更使学员如入宝山，目不暇接。

《八部金刚功》和《长寿功》就是他近几年在讲授基础上整理出来的。该功法在刘明苍师传时比较零散，尤其是《长寿功》后四部的功理部分阐述甚少，经张至顺道长梳理充实，这一几百年来单传口授之秘法，成为系统文字，广为世人受用。

《长寿功》目前在整理中，不久将公开发行。

## 【功法简介】

八部金刚功历史悠久。据师传，早在唐代已有雏形。到宋代，许多宫观已在推广。经元、明至清代早期，已普及到民间，有的历名为“八段锦”。随着各门派、各人之修炼，心法与动作有所变化。

我们现传的这部功法按内部师承称为八部金刚功（又称外八部），在心法、顺序、招式动作上，与八段锦都有很大的不同。现抄录比较如下：

### 八段锦

两手托天理三焦  
左右开弓似射雕  
调理脾胃臂单举  
五劳七伤向手瞧  
攒拳怒目增气力  
两手攀足固肾腰

### 金刚功

双手插顶利三焦  
手足前后固肾腰  
调理脾肤需单举  
左肝右肺如射雕  
回头望足去心疾  
五劳七伤向后瞧



摇头摆尾去心火

背后七颠百病消

凤凰展翅周身力

两足顿顿饮嗜消

八部金刚功功法的排列顺序，深含妙理。首先从“通利三焦”、发动全身的气机开始。然后，逐个脏腑锻炼。以哪一脏腑为先呢？《黄帝内经》说：“肾为心之主，脾为肾之主，肝为脾之主，肺为肝之主，心为肺之主。”按照《黄帝内经》的原理，先固肾腰。“肾为先天之本”，是人生命的根基。其顺用于外，可以生人；其逆用于己，可以自生。根深叶茂，欲枝叶繁茂，必须先培根本。脾为后天之本，故“固肾腰”之后，接之以“调理脾肤”（肤指皮肤与肌肉之间的隔膜细胞组织），继而是“左肝右肺”，然后对最主要的“君主之官”的心脏，用“回头望足去心疾”来调理。这个顺序正是《黄帝内经》五脏所示的顺序，具有练了一脏、巩固一脏之功用。在此基础上，还要对一些潜伏的“五劳七伤”身疾，以“神光向后瞧”来扫除它。这样就可以祛病强身，使身体更加健壮。又通过“凤凰展翅周身力”和“两足顿顿饮嗜消”的功法锻炼，使全身经络血脉畅通，消除饮食阻滞与不良嗜好，预防各种疾病，从而达到圆满之功效。