

《八部金刚功》

图书基本信息

书名：《八部金刚功》

13位ISBN编号：9787807095460

10位ISBN编号：7807095466

出版时间：2013-11-1

出版社：深圳报业集团出版社

作者：米晶子

页数：148

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《八部金刚功》

内容概要

八部金刚功是我国道教文化中祛病强身的一套秘不外传的优秀功法，历代单传口授，无文字留下，知者甚少。

张至顺道长（号米晶子）十七岁于华山遇师刘明苍承传此功，八十四载习练不辍，获益殊深。从当年流浪乞讨、清苦出家到今日修养有度、气质非凡，现虽百岁有余，但体格硬朗，耳聪目明。他深深体会到中国传统文化的伟大。

道长有感于传承的需要，本着“济世度人”的宗旨和传统，遵循祖师“代代传，不能断”之遗训，将此功法结合自己八十多年修炼之心得，整理成文，公之于世。

金刚功应用“天人合一”的自然规律，结合“阴阳五行”的中医理论，通过八套动作运用刚性内劲之气来疏通全身的经脉，使身躯、骨骼、关节的连接畅通，调整脊椎骨的某些变形与错位，使其神经系统恢复正常；同时协调五脏六腑的运作，排除体内各种病气，从而达到阴阳平衡、祛病健身、延年益寿的目的。实为养生长寿之上乘功法。

《八部金刚功》

作者简介

张至顺道长，号米晶子，全真龙门派第二十一代。

道长十七岁于陕西华州半截山碧云庵出家，随师父陕西山阳大天竺山刘明苍道长修行悟道。刘明苍道长得师太王圆吉道长真传。

一九五五年，道长出山参访，任陕西八仙宫知客；

六十至七十年代，入陕西终南山清修十载；

一九八零年，任陕西楼观台监院；

一九八七年，修建宝鸡烽火台万圣宫；

一九九零年，任湖南慈利县道教协会会长；

一九九八年，再入终南山清修；

二零零八年至二零一二年，在陕西终南山八卦顶及海南省玉蟾宫等处清修。

《八部金刚功》

书籍目录

| | |
|---------------------|-----|
| 【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 |

《八部金刚功》

精彩短评

- 1、没有长寿功是一个小小的遗憾。
- 2、外——八部金刚功；内——长寿功。都是经张至顺道长传承与修炼的心得。目前为止，本人稍稍练了一小段时间，感觉还不错。
- 3、尚在修炼中
- 4、八部金刚功通过八套动作，运用刚性内劲之气来疏通全身的经络，使身躯、骨骼、关节的连接畅通，调整脊椎骨的某些变形与错位；同时协调五脏六腑的运作，排除体内各种病气，从而达到延年益寿的目的。该功法与“八段锦”有异同，为现年103岁的张志顺道长大力推崇。据闻，若与另一门道家功法“长寿功”结合练习，百日左右，祛病健身当有小成。
- 5、朱哥那借来的，断断续续练了有半年，还打的半调子似的，早上懒，常常就起不来不打了。但越练越喜欢了，肾、脾、肝、肺、心揉一遍，比按摩皮肉舒服多了。
- 6、感恩张道爷，普传金刚长寿功。
- 7、不知道是不是因为道长年纪大了，功法里没有提到呼吸，动作也不够具体，比如脚、腰、胸等细节处如何用力。光盘也不是很清楚，不算高清。普通人练是够了，但是精益求精不是更好么。5个月后追加：坚持练下来非常有用，推荐。
- 8、张大爷广播体操

《八部金刚功》

精彩书评

1、苦闷之极绝望之致，于深林之幸遇高道。励有济世度人之志，指点迷经救我危难。八十余载修炼之得，道长慈悲，邀吾未至天明之时，幽静可习。日之将出，山林幽谷，过百之岁，悉心传授。一招一式，如镜月中冉冉挥动。吾等远观，静默，悟道，静修。。。外练之体，传毕，翩然而去。内修之神，未授，留吾叹息。贪念骤起，为寻内神之心法，急不可受。吾师已百载有余，唯恐不慎，功不可得。山岭河流，樯庙庵宇，终得心法，暗夜潜入师父之席地，偷艺窃之。尽之所能，翻版，扫描，拍录，摘抄。得此需一番功夫，却未遇丝毫阻拦。至归，私起翻阅，甚明。了然此心法为外功之神魄，需得外练至精内神自来。吾自务需担忧，师父是否不慎。得此心法，假以时日，外体之功修得之时，心法自通。然，思此心法何来之易。呜呼道长之气度，念师父之安危，更甚！念师父用意之良苦，心系之苍生。遂收窃之所得心法之秘籍，苦练外体之行功。师父悦，幸得真传！

《八部金刚功》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com