

金刚长寿功练习常见问题/黄中宫官方答疑（第三部分）

原创 黄中宫 黄中宫交流平台 2024年10月10日 07:01 湖南

《互联网宗教信息服务许可证》编号：湘（2023）0000025



金刚长寿功起源于南宋，且与八段锦同源。2012年，张至顺道长以百岁高龄创建金刚长寿功传承基地“慈利县黄中宫道观”。张至顺道长的嫡传弟子许理慧道长，为全真龙门派第二十二代，现任慈利县黄中宫道观住持，受师父张至顺道长嘱托继续传播推广金刚长寿功。2023年，金刚长寿功被列入湖南省省级非遗目录，许理慧道长为非遗传承人。

对如何练习金刚长寿功，网络上众说纷纭。黄中宫道观作为金刚长寿功唯一的正传道场，收集了关于金刚长寿功练习中的常见问题，在此做官方解答，今后会不定期增补。文中主要内容由许理慧道长亲阅定稿。

祝大家快乐练功，强健身心，福生无量天尊！



金刚长寿功练习后身体反应

- 1、7.48%的功友反映有失眠情况：在以往反馈和实际来观学习的功友当中，极少有失眠的情况。失眠情况多数发生在身体虚弱的功友身上，大部分是因为工作、生活压力的导致，与练功关系不大。一部分功友，可能是练功太晚，用力过于猛烈，建议提早练习金刚功，并仔细观看道爷以及许道长的视频，观察用力情况，合理发力，不要用蛮力练功。
- 2、16.82%的功友汗多：出汗多可能由于天气、生活饮食习惯，或本身易出汗体质，也有极少数功友练功过于刚猛，力度过大，身体僵硬导致汗多；还有一部分功友长期用药，或者和小的时候吃的一些东西有关。汗多的情况大多不用过于在意，如果是用力过猛，还是尽量调节。网络流传金刚功需要猛用力的说法不完全准确，道爷所说用力并非蛮横的力气，习惯用猛力的道友，用6-7成力即可。各人体质不同，所发力度需要根据自身情况灵活调整。
- 3、14.02%的功友反应有上火情况：在以往来观和网络功友反馈当中，并无这些症状。有上火情况的道友，多是在大太阳底下练习，或是生活中饮食起居有失衡。金刚功建议不要顶着大太阳练习，练习速度可参考上期内容，练功力道要多看道爷视频，并结合自身情况合理调整。
- 4、19.63%的功友反应，短期出现虚弱，困倦，乏力的情况：多为女性功友，且身体状况处于亚健康状态。建议多注意饮食营养，有基础疾病的功友要遵医嘱，合理练功。亚健康身体虚弱的功友，在日常中也容易疲倦，而人体自我修复多数在睡眠中进行，如无其它反应，可坚持练习。
- 5、总结：金刚长寿功现已经列入湖南省省级非遗名录，属传统武术类别，有强身健体的功效。根据坚持练习者的反馈，57.94%体质明显提升，40.65%功友气力明显增加，39.25%的功友体力明显好转。对于练功过程有身体反应的功友，可参考上述内容，根据自身情况合理调整。

祝大家快乐练功，强健身心，福生无量天尊！

金刚长寿功答疑 6

金刚长寿功答疑 · 目录 ≡

◀ 上一篇 · 黄中宫九月休整，暂停纠功