

黄中宫官方答疑

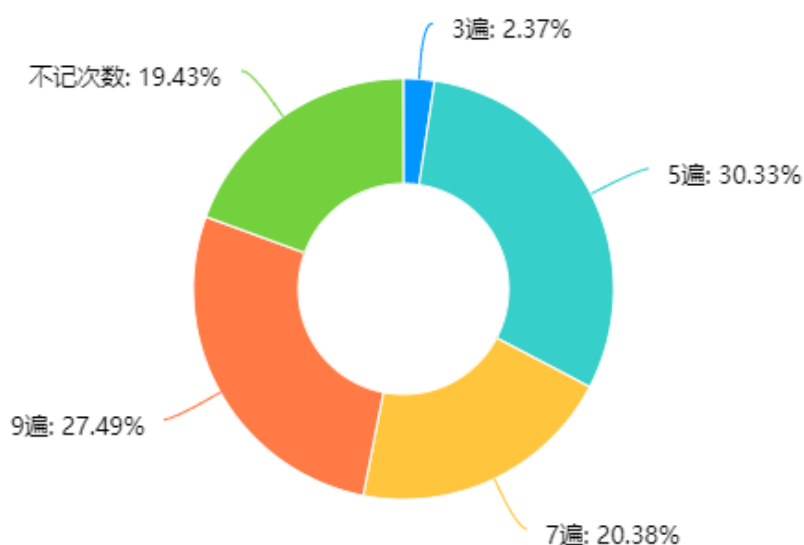
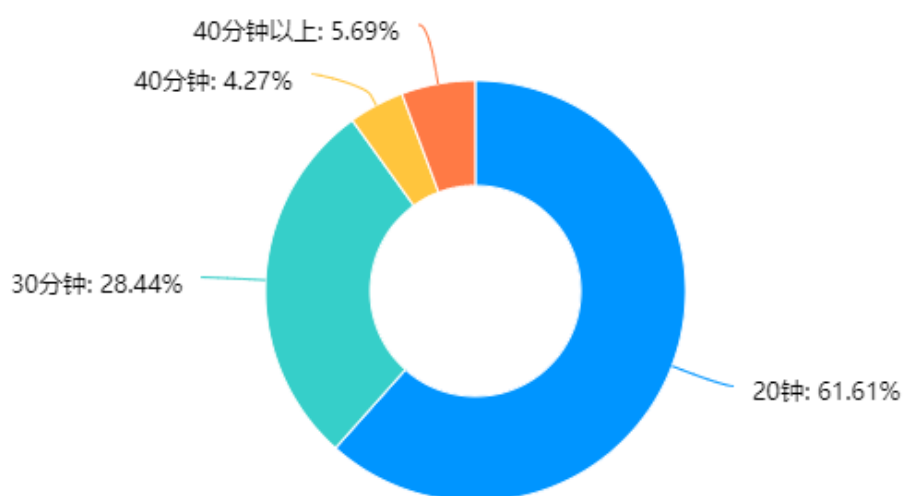
（更新日期：2024 年 11 月 23 日 • 不定期添加内容答疑）

（许理慧道长亲阅定稿）

目录

一、金刚功练习时长及练习建议.....	1
二、长寿功练习时长及练习建议.....	3
三、不同人群统计及练习建议	5
四、不同身体状况统计及练习建议.....	7
五、练功推荐次数与功法配套	9
六、动作细节问题回答（2024 年 11 月 23 日新增）	11
七、金刚长寿功问题答疑（2024 年 4 月 25 日）	13
八、金刚长寿功问题答疑（2024 年 4 月 26 日新增）	18

一、金刚功练习时长及练习建议



不计数这种练法相对是比较好的，也建议这样练习，相对来讲很适合练习比较久的功友，以舒适度为主，时间推荐在（20-25 分钟）左右进行，大致不会速度太慢，也不要过多过快。练习久的道友凭喜好多练几次也是问题不大的，其它练习次数可在下方根据时间大致找到适合各位功友自己

的时间。

经过综合调查：

有 4.7%的功夫达到了 40 分钟左右，对于这部分功夫：

- 如果练习次数每个动作在 9 遍以上，练习每个动作建议不要超过九遍，综合时间最好不要超过 28-30 分钟。
- 如果每个动作次数低于 9 遍，这个时间过长了（建议改变时间）。金刚功建议练习时间为：5-7 遍 15-18 分钟，7-9 遍 18-26 分钟左右最为恰当。

有 5.69%的功夫每套超过 40 分钟练习时间，除了有特殊情况的功夫，不建议这么久的时间完成一套金刚功，可采取少做几次动作，多打几套功的方法，使时间大幅缩短，最后能较短时间完成练习。

有 28.44%的功夫在 30 分钟内练习完成一整套金刚功，这部分功夫如果是 9 遍，动作大致是合理的，如果是 5-7 遍，这个建议调整，按照上述所说时间建议完成练习。

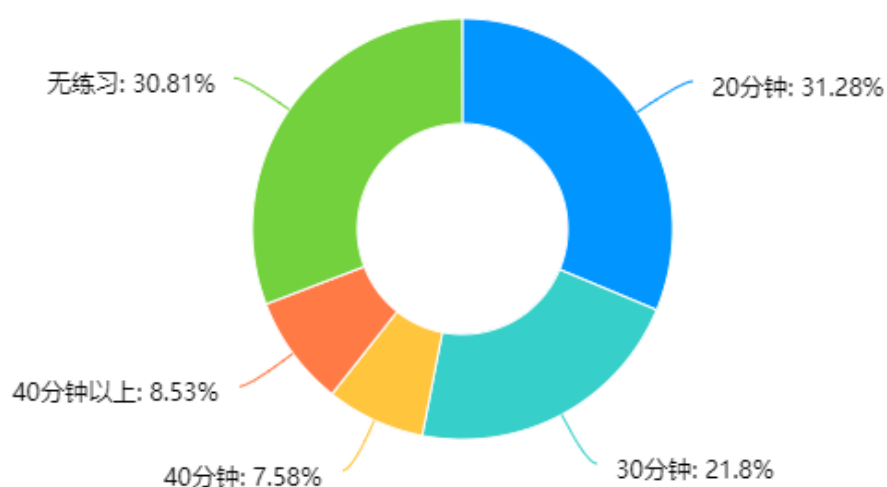
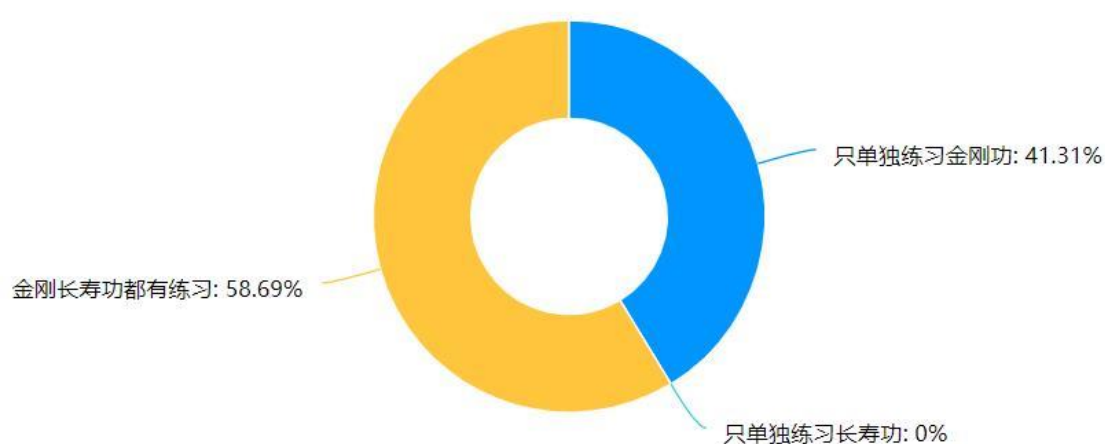
有 61.61%的功夫在 20 分钟内完成练习，这部分功夫如果动作 6-7 遍的话，是非常合理的时间，基本不需要更改时间长度练习，如果是遍数偏少的功夫，建议增加次数，如果少于这个时间完成 9 遍，可能有些快了，建议 9 遍在 25-27 左右完成，综合上述可根据自己情况适度调整，最终也要根据身体变化来决定。

还有部分功夫反应在 10 分钟以内打完的，如果身体健康不是特别虚弱的道友，这个速度属于太快了一些，不建议

这么练。（或者动作只做 2-3 遍的道友适用 10 分钟左右）

综合上述调查，**金刚功练习快慢还是要根据每位功友自身情况及承受能力调节**。因为体质差异，上述结果作为参考，大家采用合适自己的时长来进行练习。

二、长寿功练功时长及练习建议



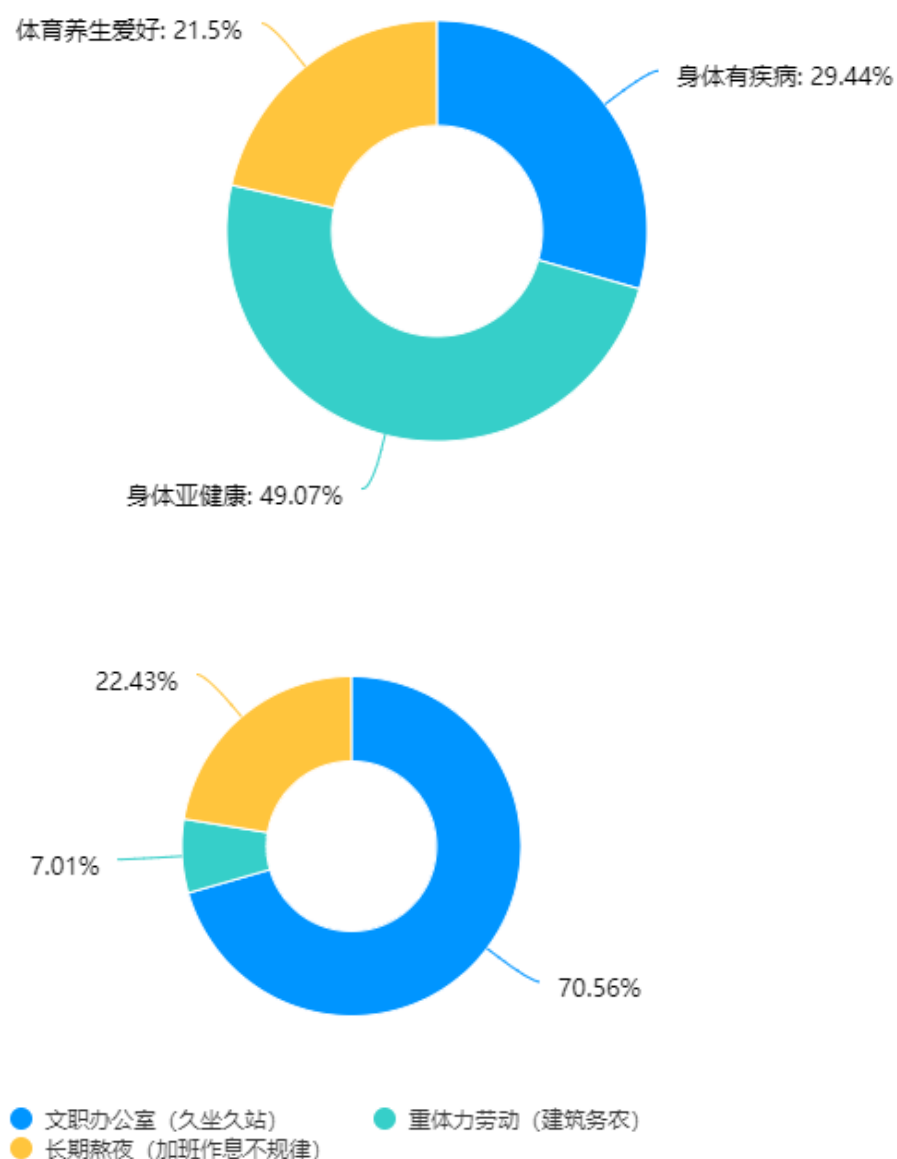
经过综合调查，有 58.69%的功友都是长寿金刚一起练习，

这部分道友两套一起练习建议在 50 分钟左右完成。有 41.34% 的功友没有练习长寿功，如果时间充足，**建议大家还是同时练习金刚功和长寿功**，（金刚功为阳为刚为基础，长寿功为阴为柔为上乘），长寿功能很有效的缓解心情上的焦虑，烦躁等等情绪，金刚长寿一起练习养生强健身体的效果可能更好。而且对于很多不方便练习金刚功的功友来说，长寿功第一部是个很好的选择，或者大家也可以挑选几个喜欢的长寿功动作，在练完金刚功之后在练习几个长寿功动作。

对于长寿功时间问题，有 7.58% 的功友达到了 40 分钟，有 8.53% 时间到了 40 分钟以上，**长寿功虽然逍遥自然，还是不要太久，建议大家练习 30 分钟左右为宜，短一点也可以**，不建议大家一套打太久时间。对于 31.28% 的功友在 20 分钟以内练完全套功，大致也是可以的，（长寿功以柔和逍遥为主，不建议动作太快，这部分道友可自己观察一下进行调整）

有 21.8% 的道友 30 分钟左右练完这个是非常不错的的时间，综合上述，建议大家打长寿功时，不要过快过久的练一整套，上述只是大致调查建议，因为长寿功的要求特殊性，在于逍遥自然，所以上述只是综合建议，各人情况可自行衡量。

三、不同人群统计及练习建议



经过综合调查，有 21.5%的功友是**养生健身爱好者**，这部分功友**建议长期坚持练习就好**。

有 29.44%的功友身体**有各种疾病等情况**，这部分功友**建议金刚功多打、少打：多打几套金刚功，每套少打几遍动作，适宜 5-7 遍（身体极差者也可以 3-5 遍），时间不过分要求**，

逐渐身体适应动作可适量加多，长寿功作为辅助（或者只练习 1-2 两部也可以）。（如需更详细建议，可参考本文第五部分“练功推荐次数与功法配套”。）

有 49.07%的功友是身体亚健康道友，这部分功友建议有时间一天至少打两套金刚功。身体有潜在问题可能才会虚弱等不舒服，金刚功可促进身体气血运行，使自身恢复能力加强，有助于亚健康人群的调整和修养。

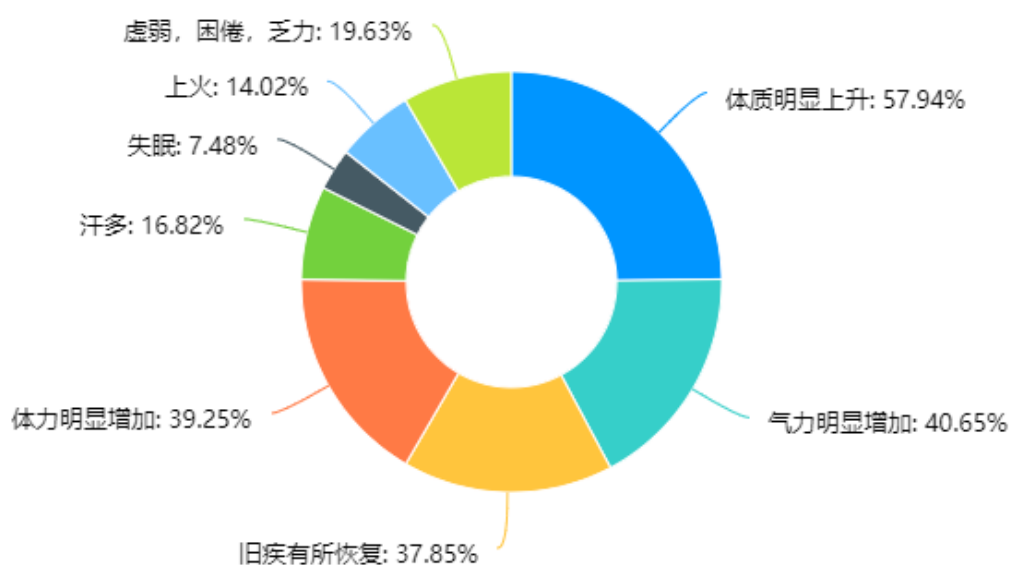
有 7.01%的功友是重体力劳动者，这部分功友如果是从事重体力劳动后，建议休养好再练习，如果身体很疲惫建议身体恢复精力旺盛之后再勤加练习，不要很累了还去练习，这样可能效果不佳。

有 22.43%的功友是长期熬夜或者加班的功友，如果不是因工作需要必须长期熬夜，建议调整作息，勤加练习金刚功；如果是工作需要无法避免熬夜的功友，深夜疲惫建议不练习金刚功，应该好好休息，如确实有时间可适当练习一下长寿功比较适宜。休息好之后，白天勤加练习金刚功，有条件的情况下，建议金刚长寿一起练。长寿功对有一些睡眠时间短，质量差的功友很有帮助。

有 70.56%的功友都是文职久坐办公人群，这部分人群往往没有很多时间练习，这些道友可尽量早上抽时间练习，建议这类功友可以在工作之余，特别是坐办公室的功友，可坐一会后起身练习几个不需要很大空间的动作，比如第三部调理脾肤需单举，或者第一部，第六部，而且这些动作往往不

费时间，有五分钟或者十分钟时间都可以练习一下，也可以这三个动作连着练习，特别是第六部，会对腰部很有好处。

四、不同身体状况统计及练习建议



综合上述调查，极少数功友有失眠或其它问题。有 7.48% 的功友反应有**失眠**，金刚功在以往反应情况和实际来观学习的功友当中，极少有失眠的情况，这部分功友占极少数，情况多数发生在**身体虚弱**的功友身上，或者部分因为工作压力的原因，基本与练功关系不大，（也有可能是有一部分功友，练功太晚，用力过于猛烈），建议用力过猛的功友仔细观看道爷以及许道长的视频，观察用力情况，**不要用蛮横笨拙的力量进行练习，同时避免练功时间太晚。**

有 16.82% 的功友**汗多**，部分功友可能生活饮食，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，这些功友往往汗液会多些，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，不用过于在意。如果是练功用力过猛，各位功友还是尽量调节，再很多网络流传中都说猛用力，这种说法不完全准确，各人理解不同，道爷所说用力并非蛮横的力气，这些功友[建议采取 6-7 成左右的力气练习，各人体质不同所发力度需要迎合自身情况。](#)

有 14.02%的功友反应[上火](#)，如果这部分功友在日常生活中不是在太阳底下练习的，[建议自己观察在生活中饮食起居是否失衡](#)，在以往来观和网络功友反馈当中，并无这些症状，[金刚功建议不要在阳光特别强的时间顶着太阳练习，同时练习金刚功可参考以上推荐时间、速度、用力方式练习，多参考道爷视频，结合自身情况进行，在生活饮食中进行调节。](#)

有 19.63%的功友反应出现[虚弱，困倦，乏力](#)的情况，这部分功友多数为女性功友，并且多数[身体状况亚健康](#)，有不同程度的原发性疾病，建议这部分练功的功友在日常生活中[多注意饮食营养，有基础疾病的功友，还是要理性看待练功，有疾病看医生，然后练习金刚功长寿功。](#)还有部分功友出现这种问题可能是[自身元气正在恢复](#)，人体恢复时，多数都会在睡眠中进行，如无其它反应建议坚持练习。本身元气不足的功友，或者亚健康身体虚弱的功友，在日常中也会很疲倦，所以，几乎这些功友有很大一部分坚持练习一段时间后，身体得到恢复，症状都会消失。

综合上述情况，基本[大多数功友身体恢复明显](#)，有 57.94%

体质明显上升，有 40.65% 功友气力明显增加，有 39.25% 的功友体力明显好转，有 37.85% 的功友疾病明显恢复，（甚至痊愈）综合上述情况，请这少部分功友根据自身情况做出调节，慢慢练习，祝您身体安康。

五、练功推荐次数与功法配套

身体过于虚弱的人群，初始练功不推荐太猛烈，要循序渐进。

有疾病的道友在精力充沛的情况下一天建议打 3-4 套金刚功。

身体有疾病的道友精力不足可采取循序渐进的方法，初始每天打 2 套左右就可以，持续一段时间体力充沛可按照 3-4 套金刚功来练习。练习次数以身体体能舒适度为准，不建议过于激进，道家养生功法很注重天人合一，自然而然，所以在精力充沛体能不够的情况下建议不要勉强练习。初始练习每个动作可 3-5 次即可，体能较好的也可以 5-7 次，体能很好的道友可以多打。

有部分功友本身疾病较为严重练功建议不要过于激进，采取练几个动作后休息一下接着练习的方法是可以的。中间适当休息是没问题的，不是必须整套打完，等身体气力开始增长体能恢复再行添加练习。练功要自然，要有理性，身体的反馈很重要，过度乏累、气喘吁吁这种现象不是很理智。

在以往反馈中久病之人初始练习坚持不下来，都会休息好以后再练习。身体恢复需要合理安排时间，在身体能接受的情况下，6-7 套金刚功已经非常好了。不建议久病的人在身体疲乏时过度练习，身体体能如果很充沛身体健康多打一些也无妨。练功安然自在才是道家养生功法的核心观点，过激过躁有用有为是违反道法自然的。本身金刚长寿功就是道家外功修炼体系，讲究阴阳结合循序渐进，金刚功为阳为刚为基础，长寿功为阴为柔为上乘，一阴一阳之谓道，它是有整套体系的，练习也是很理性的。

建议打法

身体亚健康虚弱体能偏低人群（金刚功保持两套，长寿功有时间一套）（打法与时间可参考黄中宫答疑推荐）5-7 遍

身体有疾病但体能正常者（注意是体能正常者）（3-5 套金刚功加 1 套长寿功）建议动作 5-7 遍，发现疲惫马上休息。

身体有重大疾病但体能正常者（4 套金刚功加 1 套长寿功）中途体能不够建议停止，不要过度练习。

身体有疾病体能非常虚弱者（每天可以打 2-3 套金刚功 1 套长寿功，可以采取练四部休息 5-6 分钟、再练后四部的打法，完成一整套金刚功或长寿功）动作次数建议 3-5 遍，

随体能增加可增加套数和动作次数。

身体虽然有疾病但是身体体能各方面都很好的情况下，多打几套也没问题。**以上推荐要理性看待，不要激进，或认为必须完成多少，要以身体反馈随时调整。**在以往观内练习时都会配合长寿功一起练习，建议功友两个都要练习，**用力要自然不要过激**，阴阳结合才是（道）身心安稳体康健，要理性，道法自然。

（祝大家金刚之体，长寿之年）。

六、动作细节问题回答（2024 年 11 月 23 日新增）

近期有不少来观功友和网友反馈，在各网络平台出现了很多关于金刚长寿功练习细节的这样那样的说法，包括呼吸要求、脚步腿部细节等，希望得到证实回应。针对大家共同关注的这些问题，特此回答，望大家周知。

回答如下：

在最初张至顺道爷和许理慧道长九几年传播金刚长寿功时，就是带着大家练习，并没有特别讲究双腿站法，或者配合呼吸一说。道家的养生功夫要随着练习不断自己调整，初始筋骨不一定能到那个状态，所以要求大家跟着练就行，往往这样效果最佳、最明显。随着后期金刚长寿功传播越来

越广，出现了种种五花八门的要求，反而越练效果越不好。给大家说个比喻，比如写书法，刚开始就是模仿临帖，但是你再练也是模仿，并不能达到一模一样，等后期都会有自己的笔迹。所以**练功没有那么多弯弯绕绕的说法，其实金刚功或者长寿功都是动作简单，没有这样那样过多复杂的要求，只要按着视频练动作大差不差就可以。**人是活的并不是机器，每个人的身体都不会一样，不可能所有人的动作一模一样，要按照目前的身体机能尽量做到位，但不是一味地追求极限角度，请大家周知慎重。在大家纠正时都会考虑到各人年龄和骨骼的状态为其纠正，并不是一味地追求极限猛拉硬拽。

关于各种脚步腿部细节，本身道爷和许道长的视频只是要求大家站稳，并没有要求这样那样站，人的身体是活的，所以**正确调整才是**，本身道爷和许道长练习都会很自然，并没有关注这些特别细致的要求。现在很多平台过度解析这些问题，已导致发生扭伤情况。

还有做动作的时候并没有要求呼吸问题，很多人在讲呼吸的问题，把很多动作搞得很刻意，**本来呼吸是自然的**，这么一带领会越来越不自然。请大家周知，就细节问题并没有那么多说法，希望大家理性思考，有自己的认知，很多东西都是添油加醋的说法，并不是道爷和许理慧道长强制的要求的。

其实练功心里安静自然，就跟张至顺道爷说的一句话一样，“你练一练就有用，不考虑那么多，要自然跟着练动作，

熟悉之后大差不差就可以了”。请大家以身体受益为准，不要一味地听一些过度解析的问题。希望大家将此传播出去，使广大功友知悉，以免越传越偏。

七、金刚长寿功问题答疑（2024 年 4 月 25 日）

（许理慧道长亲阅定稿）

统计来源有部分来观道友所问，有部分网络提问。以下为提问及回答。

问：现在有自媒体说金刚长寿功是导引术，都在以导引术的方式教授分析。

答：金刚长寿功，功法是简单的，就是道家强身健体的一种功夫，并不像部分人所传的那样复杂，（道爷原话：金刚长寿功是简单的，是自然的，为什么不自然，非要这样子弄那样子弄，搞得自己不安生）。

至于分析，首先金刚长寿功是祖师大德留下来的，祖师爷都是悟道得道的大德，试问我们有没有那种智慧，好比祖师爷有个厂子造汽车，祖师爷有一套完整的生产线，才能生产出汽车，我们现在好比只是一个人拿了一把铁锤，就想着造车，这个看着妥不妥当。练功好比开车，祖师爷把车造好了，练功就是我们开车，坐上车开走就好了啊。

问：金刚功练习网上流传一种说法，动作到位之后要感受气机之后在变化动作，是要这样吗？

答：这种说法不准确，金刚功动作停顿多数都是微微停顿，并没有停顿之后去感受气机这一说，按照动作顺序自然而然的去练，不用去感受什么气机（这是误传）。

问：现在广东和贵州那边有个单传版金刚长寿功这个是怎么回事？

答：道爷并没有传过什么单传版金刚功，道爷在世的时候有视频特地说过此事，都是自己编排的，并没有单传一说，（如果道爷藏私还有单传版，那道爷还不如不传功）试问一下道爷如果有私心，大家还能见到金刚长寿功吗？

问：现在网上和民间群有种说法，长寿功并不能治病，长寿功没什么作用。

道家思想本就是一阴一阳之谓道（建议大家结合练习）金刚长寿功本身是道家为了住山修行人增强体质去病强身的，古代修行人多缺衣少药隐居深山，祖师特留此功给修行人强身健体，我们理性看待，有病要看医生，至于长寿功，道爷在世说过一段话，功友可自行观看，（原话：就窃吃昆仑长生酒治好了好几个癌症）

问：我们民间很多人无暇去观里纠功，有的功友回去说纠功之后效果更好，且恢复速度更加快，也说过自己之前练的那个样子也有效果，我们在家如何纠正自己？

答：金刚功的动作其实是简单的，大家练习途中初始动作产生误差是很正常的，只要坚持练习都会有效果。在家不方便的功友练习时可以用手机拍自己动作，练完之后再看许道长或者道爷的视频对照，动作差不多就可以。这个练功就跟孩子考试一样，我们希望孩子都能打一百分，但是他 30 分 50 分 60 分这都是分数，我们应该高兴，他不是 0 分而且都在进步。功法亦是如此，练了就有收获，所以我们应该以练功有效果为前提，打满分为目标，徐徐渐进，不急不躁，只要对身体有益，我们慢慢进步越来越标准就可以了。

问：女性功友生理期是否可以练习金刚功

答：如果身体没有特殊不舒服，生理期可以练习（并没有网上流传的不能练功的说法）。

问：金刚功怎么用力，网上很多人都在说全身猛用力。

答：用力 6-7 分就好，道爷所说处处用力，用的是自然之力暗力，或者根据许道长所说，一个人拎一个水桶，用不上全身都在用力，每个人理解不同，个别人所传的说法不同，不建议听取。

问：有癌症，或者偏瘫，或者中风的人能不能练习？

答：这个功法强身健体，没有特殊要求，身体允许的情况下都可以练习。偏瘫，中风的人可以多练一练长寿功第一部，金刚功哪侧肢体能动练哪侧。

问：许道长和张道爷金刚长寿功动作有所区别

答：道爷百岁还在练功，百岁可以爬终南山，普通人能不能办到都是一回事，普通年老人和年轻人不一样的。长寿功讲究逍遥自然，动作套路对就可以，一百个人可能练出来的长寿功都有特色，逍遥自然为主。金刚功动作端正为好。

问：金刚长寿功意念如何用，特别是长寿功怎么用意。

答：金刚长寿功本身不用意念，在道爷讲解中是方便大家理解这个功夫是怎么回事，实际练习并不需要加上意念，自然练习动作就好。

问：早期有个武警学院出的金刚功有很多和现在不一样的地方，现在的是不完整的吗？

答：早期那个书在出的时候道爷并没有看过，那个书里边好多内容都是一些气功师自己加上去的，准确来说那个才是不对的，道爷说过金刚长寿功不需要意念，练习要自然。

问：早上空腹练习金刚功练不动，是否可以吃些东西？

答：早上起来比较饿的情况下可以吃点糖，或者喝点糖水，尽量不吃硬东西。或者可以少吃一点软的东西，（不要多吃）。

问：长寿功练习方向应该从左还是从右起？

答：长寿功注重逍遥自然，练习好了左起右起都是可以的。

问：长寿功第二部舌顶上颚具体是那个位置？

答：舌头自然往上触碰就可以，不特别注重位置。

问：练金刚功总是大汗淋漓

答：有些人体质爱出汗，有些人身体比较虚，还有些人吃过一些补药，还有一些可能用力太过了。

问：孕妇是否可以练习金刚功？

答：怀孕了就不要练了，生完了再练吧。

问：现在很多人都在说一种说法，早上只能练金刚功，晚上只能练长寿功。

答：没有这种说法，道爷说过早上太阳将出未出那时练功最好，晚上月明练习长寿功最好，最好不是必须，我们自己练习也都是一起练的，并没有说必须什么时间段练什么功，

金刚功不要在太阳底下练就好。

问：金刚功做几遍动作最好？道爷所说的 5-7-9 遍怎么回事

答：金刚功动作如果你喜欢哪个动作多做几遍无所谓，也不要非要计数，心都跑到计数上去了，怎么能练好功。

这个 5-7-9 遍也要看个人，喜欢就多练几遍，平时练习惯了不计数也可以。

问：骨骼或者腰部有伤，或者腰间盘突出能否练习金刚功？

答：有这些问题的功友可适度练习，动作不要太猛，可以的。

（书籍记载问题已经删减，有书的道友可从书里自行观看。）

八、金刚长寿功问题答疑（2024 年 4 月 26 日新增）

来自网络提问

问：观看视频学习时发现许道长和道爷的长寿功第三部和第四部不一样，这是怎么回事，应该练哪个？

答：两者都可以，像是第三部内转太极行八卦这一部来

说，其主要动作为八卦的动作要完整，开合有序。因为长寿功的独特性不强调开卦怎样去做，就像太极转八卦时，停一下再转和直接转都是一样的，具体只要八个卦象对，中间连接可停可动，步子可大可小，主要卦象完整性，动作统一性。就像练太极的人，太极的云手各有不同，求同存异。这两种练法，第三部和第四部都是道爷在世时肯定过的，我（许理慧道长）跟随道爷弘道二十几年，期间传功都是我（许理慧道长）代师父传授的，这个道友们不用心存疑惑，这两种喜欢哪个都可以。

（此处为撰稿人所说：

金刚长寿功里面所有的细节都是沟通过的，道爷认可的。而且对于金刚长寿功所有有争议性的问题，张至顺道长和许理慧道长是拥有最终解释权的。选择法脉传承人是很慎重很慎重的，道爷的道统法脉传承有序，法不轻传，何况是衣钵传人，道友不必疑惑。）

黄中宫观内提问（撰稿人记录）

问：道爷的金刚功和许道长的金刚功有所不同，我们怎么练习？

答：这个问题跟上述长寿功问题类似，金刚功练习主要是以动作端正使用暗劲，处处用力自然为主练习的。还有一个就是道爷留存视频时已经百岁，普通人都活不到这个岁数，就别说练功了，在近代十几年的传播金刚功的时间里，也都

是许道长在传功。金刚功的精髓是调动自身气血来调理身体，该动的地方动，该正的地方正。就像一个非常有名的拳师，同时带 100 个徒弟，这些徒弟武功都成了，但是没有一个动作和师父一模一样，但招式是师父的，和师父是一样的，请道友不必疑惑，大家练功不要太死板。

黄中宫观内提问

问：现在网络上流传的金刚功视频都说处处用力，用大力气练，但是我这样练一段时间之后初期还好，一段时间后很虚弱，这是怎么回事？

答：首先道爷所说的处处用力是暗力，也是自然之力，有些视频都是被剪辑过的，只是记录了用力或者处处用力几句话，但是道爷当时说的是有完整的前言后语的，况且当时场景语境你们都没看到，都会理解出一定偏差。这个用力，筋骨完全松弛的时候身体全是弯曲的，但是你起来走路就要用力气了，筋骨就都开始发力配合了。当你打金刚功的时候你的动作差不多到位了，处处筋骨自然就用力了，然后快速翻掌，久练自然明白道爷说的处处用力，暗力。道友你也看到过黄中宫实际示范动作的那个发力状态了，可以模仿练习，久练会明白的。网络流传曲解，断章取义都有可能，建议以张道爷许道长视频综合发力状态来学习。

网络提问

问：长寿功金刚功哪个多练最好？

答：两者一阴一阳，之前的问答也说过，最好一起练，两者相辅相成，比如练习金刚功之后有时间就连着练习一下长寿功，有疾病的可以金刚功为主，可以的话长寿功也练习。

网络提问

问：网络上流传的张至顺道爷的金刚功，张至顺道爷本人的动作也有很多不同，我们学习应该以哪个为准？

答：这个道友不必过于在意，其实道爷练功也不是一成不变的，标准是为了达到最好的功法效果，也是便于大家练习和传播，初始练习学习张至顺道爷和道爷传承人许理慧道长的都可以，哪个都可以的。本身道爷练习就很随性，功友可能也看过一个道爷在河边练功的视频跟小孩子闹玩一样，但是就这个状态我们还真学不来。而且每个时期道爷本身也在变化，有些东西我们学不来，道爷 17 岁就练功，练到登真八十几年练了，但是大致动作准确就可以了。在以往观内和网络反馈中，很多功友练习的并不标准，都会有一些好的作用。道爷也说过，这个功夫你不练看着别人练都有好处，所以我们先练起来为先，以后慢慢进步就可以，身体有帮助是第一要素。

黄中宫观内提问

问：金刚功第三部第四部许道长和张道爷的翻掌起手不

同，我们该采取哪个方式？

答：第三部调理脾肤需单举和第四部左肝右肺如射雕，这两部翻掌本身道爷就有两种方式，而且道爷那个境界很高，用力方式和状态已经成为自然反应了，这个功友不必过多在意。道爷甩手翻掌用过，直接翻掌也用过，两者是一样的，这个翻掌主要是瞬间快速翻过来有些力道跟随。而且有些动作是因为道爷早年学过一些防身功夫，有时用的防身功夫的习惯甩手的，而且许道长的第四部翻掌直接翻道爷也是用过的。第三部的主要是上举下按，双臂能举直是最好的状态，至于横掌竖掌都可以，目标是胳膊举直。放心练习就好，这些动作都是被道爷认定过的，一脉传承错不了。

观内以及网络都有提问

问：道爷在视频说金刚功第六部要往脚跟看，但是按照道爷视频和许道长视频，包括黄中宫观内纠正方式身体端正平转时根本无法看到脚跟，这个要怎么理解？

答：金刚功第六部五劳七伤向后瞧这个眼看脚跟的说法，说的是心眼（神光），从肩膀往下一看不光是看到脚跟了，五脏六腑也看到了，那个看是神光，因为第六部闭着眼睛也可以练的，道爷也说过，功友可以自行查找视频看看。

黄中宫观内提问

问：道爷说金刚功第五部的时候也说往脚后跟看，但是

纠功的时候道友告诉我们身体要端正不要从腋下和身体过度弯曲去看，让我们从肩膀往后看，但是很多就看不到了，但是纠功道友说他可以看到，这个是怎么回事？

答：这个和第六部是一样的原理，道家功夫有很多都是比喻语，这个回头望足去心疾，同理有的人骨骼程度可以有的人不可以，观内道长都已经练习多年，身体骨骼相对非常柔和，做动作时基本都可以达到标准，还有的道友回头时可能是衣物遮挡其实已经看到了，这个能看到就看到，看不到想一下神光和气自己就到了。道家的养生功夫体系跟精气神都有关联，不单纯是肉眼形态的观看，就像长寿功要求自然逍遥，自然逍遥这个要求只可意会不能言传，只能靠个人领悟。所以说这个第五部，有的人肉眼可以看到有的看不到，但是神光都到了。道家功夫很注重心性和神的培养，所以不能用世俗的眼光去看待，道家功夫不止练形，也练神魂，大家不要多想疑惑，只要练习就会有所收获。大家可能也听过道爷讲过一个道童丢钱的故事，那个道童一天到头就想那个钱，所有精气神都过去了就是这么回事，这个原理跟那个丢钱的道童一样，精气神都过去了就这这个样子，一切都是自然的。

传承有序，薪火相传，金刚之体，长寿之年，福生无量（黄中宫）。