

金刚长寿功

——案例分享录

【前言】

师父说：“这些案例主要是给新学功的看，当然老功夫可以做为参考，说服亲友的好底子，这也将是咱给社会后人留下来的丰厚的大礼。”

分享录案例来自油多拉星球、牧心师兄、群友的真实分享，有图有真相，因为印刷和阅读方便，本书只选用了其中的文字和部分图片。

纸质书有纸质书的优点，比如查阅方便，不伤眼等，但缺点也明显，比如印刷成本高，携带不方便等。考虑到电子书的传播更广、年轻人更喜欢、一次制作可以一直在网上流通，花费相对比较低，所以也同步制作了电子版。

书中所有案例，仅供大家参考，根据自己具体情况灵活使用，人与人不同，病与病有异，若死记硬背、照搬照做，不仅不符合中医辩证的原则，还有可能贻误病情，害人害己，切记切记。

公益怎么做？摸着石头过河几年了，做的好不好，不怎么好，自己也是不满意的，但具体该怎么做才能更好呢？还是不知道，还是继续摸吧。

“贵有恒，何必三更眠五更起；最无益，只怕一日曝十日寒。”祝愿大家勤练金刚长寿功，普救含灵苦。

愿天常生好人，做人常做好事！

愿天佑中华，福生无量！

癸卯年中秋整理于广州

不忘初心金刚长寿功

——线下活动交流负责人微信码



广东江门



河南郑州



北京



广西钦州



孟师兄团队金刚长寿功



辽宁大连



广东深圳



四川成都



山西太原



河北廊坊



浙江金华



江浙沪，不忘初心群

目 录

持续更新版本【202310】

- 001 张至顺道长简介
- 001 自序
- 002 八部金刚功简介
- 004 预备式、起式
- 006 八部金刚功第一部
- 009 八部金刚功第二部
- 013 八部金刚功第三部
- 016 八部金刚功第四部
- 020 八部金刚功第五部
- 024 八部金刚功第六部
- 027 八部金刚功第七部
- 031 八部金刚功第八部
- 034 收功
- 036 正处更年期，瘦了十几斤很开心，虚胖、多年湿疹也好了
- 037 一个礼拜后，过敏性鼻炎症状消失了，肠胃变好，瘦了 10 斤
- 039 有套健身功法天天练，心安了，不焦虑
- 046 一年多了，身体改变明显，以前气虚乏力，现精气神好
- 047 以前最怕季节更替，练完后觉得身体暖洋洋的，挺舒服
- 048 产后疼了十几年的胳膊肘根治了，睡眠变得超好，瘦了 10 斤
- 049 减肥效果明显，起居开始规律，不熬夜，颈椎病、腰椎病减轻
- 053 多年的疼痛逐渐变好，经络变得通畅、六根变得灵敏

- 057 整个人变的年轻了，睡眠规律了，骨骼关节活动开了
- 058 万年便秘星人，金刚功第3天后每次都很顺畅，痔疮也好了
- 062 每天精力好了，感冒病着也练功，两天痊愈
- 064 带着80多岁的母亲练习70天，老妈脸色红润饭量极佳！
- 069 身体更通畅了，人变得轻盈，静坐效果越好了
- 073 精神越来越好，各种欲望也减少了，身体也容易通畅
- 076 练完满身汗，却精神满满，腰椎间盘突出症状也好多了
- 078 精神气得到很大的提升，觉察身体与功法的交流融洽了
- 079 反复腰痛4年，练金刚功后再也没那么痛，工作生活轻松！
- 083 过敏性鼻炎好多了，走路轻快了，手脚也暖和
- 085 精力充沛，背直起来，腰也不酸痛，视力也好了
- 088 四年高血压，渺茫中习练两个多月后，检查数值正常了
- 090 日日习练，身体渐坚，气血渐盛，“无明火”消失了！
- 092 体重由180斤减到130斤，鼻炎、肠胃、睡眠都有改善
- 096 不再失眠啦！练完功心情好，脚下轻快了
- 098 气血鼓荡，腋下结节全部消散，缓解了肩颈、肩周问题
- 101 甲状腺结节消失，急脾气缓和，睡眠好，脑子转得也快
- 103 脚趾干藓好了，我妈练习后，糖尿指标也控制得较好
- 105 心悸没有了，原关节酸痛，全身发冷，第二天感觉正常了
- 107 练后手脚发热，脚底开始出汗，感觉气血足，心情舒畅
- 109 头发不油了，过敏性鼻炎和鼻腔干燥症有了改善
- 112 金刚功，帮我摆脱焦虑、都市慢性病的困扰
- 114 离职在家养病，开始练金刚功，期间练功不辍，抄写《炁体源流》
- 117 关节疼痛，吃药脱发严重，练功身体明显变好，走路轻快
- 119 六个月后胃不疼，身体排毒过程不断变化，重获身体健康
- 122 减重8斤，皮肤变好，贴心制作了“金刚功常见问题纠功图”

- 125 每天日出金刚功，不再纠结，生活变美愉快！
- 129 练了几周，十分“通气”，在平凡生活打出一朵花来
- 131 二十四岁研究生，百日金刚功记录，六千字长文
- 140 腰间盘疼，更年期容易忧郁，每次练完心情特别的舒畅
- 142 五年熬夜身心折磨，练功全身汗往外飙，气足了人很舒服
- 149 产后四十天仍失眠，发烧呕吐，金刚功后不适慢慢消失
- 152 看医生没效果，练习两个多月，多年的头痛却好了
- 154 母亲是药罐子类型，打了金刚功，身体肉眼可见好转
- 156 寒湿停滞体质，现感觉小太阳温暖着我的指尖，暖和舒服
- 159 睡眠好，腋下无异味了，甲状腺结节减轻甚至消失了
- 161 腰椎间盘突出、过敏性鼻炎不犯了，走 36 公里多也没多
- 163 带领全班孩子习练，缓解疲劳，阳气升起精神好
- 168 涌泉穴像泡在温泉里一样，能御寒，人也开始焕发生机
- 174 练功一年半，身体正气足了，眼睛明亮了，气色好了
- 178 从小体弱，练功后尿频彻底好了，入睡困难有了极大改善
- 183 一位学长身体瘀堵厉害，练功半年，气色好，减了二十斤
- 188 热心推广金刚功的深圳龙姐姐，练后睡眠好，头脑清晰，肚子小了
- 192 我是一名中医大夫，坚持半年鼻炎有改善
- 196 来自杭州，爱摄影，好心学长纠功后，状态更好了
- 199 中焦能量增强，手脚不冰凉，一直困扰的痛经也有好转
- 204 来自上海，我练功比较随意，打一下可以精神一整天
- 206 一名占星师，我在第二天练完金刚功，打坐就能够入定
- 208 四十九岁习练 202 天，白发转黑，体重从 143 斤减到 128 斤
- 212 不到半年，困扰妈妈十几年的肩周炎有好转
- 215 练习金刚功 264 天，身心舒适，充满喜乐
- 218 坚持两个月，身体开始有反应，老鼻炎再犯？

- 220 身体关节不响了，上火时间缩减，意外减了肥
- 223 不爱生气，不犯痔疮，牙龈出血停止，倒头就睡
- 224 二十多年的头疼基本缓解！情绪变好，膝盖更有劲了
- 226 之前总是昏昏沉沉！现精神变好，肚子也不胀气
- 227 四个月，乳腺结节从鸽子蛋大小到消失，耳鸣消失，白发变青丝
- 229 头发油得慢一些，脾胃功能变好，下午没那么困了
- 231 习练 64 天，睡眠好，皮肤好，吃得好，牛皮癣也好了些
- 234 术后身体太弱，练金刚功后补气血快且好！精气神足！
- 237 精气神充盈、上扬！妈妈练 1 个月后，血压终于降下来了！
- 239 脑部隐疾四年多，练功 1 个月，头部罩住感消失，严重鼻塞也通畅了
- 242 因工作极大焦虑，飙升 53 公斤，练金刚功 2 个月，精神状态越来越好
- 246 练金刚功 100 多天，反流性食道炎好了！原身心俱疲，现精力充沛！
- 250 练功 1 个月，常年隐痛的右膝盖、左坐骨神经痛等消失，腹泻便结也正常
- 252 气血上来了，排湿毒厉害，颈椎好了，身体通透
- 257 不再腰困背乏了，身上很有劲，解决了漏丹问题
- 259 练 2 个月，多年脾胃虚寒消失，皮肤排湿，后背肩胛骨变平
- 261 身体乏力胃疼便秘，练金刚功后腰围减少，胃口、气色变好
- 263 脾虚有缓解，肝气足了，皮肤亮亮的，瘦了九斤
- 266 练习 100 天，身体发生惊人变化，各种老毛病都好了！心情舒畅！
- 270 身上各处结节，练功后有好转迹象，精神气足了
- 272 癌症治疗痛苦万分，练功 6 个月后，身体复查意外惊喜

- 274 二个月，世纪难题解决了，生理期变规律，大便通畅！
- 276 每天 1 遍，人变得非常精神，肩颈不痛，例假也正常了
- 279 身体好轻盈，经络打通，月经不痛，胃口也更好！
- 280 三个月，苦不堪言的过敏性鼻炎缓解了！也戒掉了冷饮
- 282 练习 170 天，消化能力变强，头发不油了，气血不错！
- 284 气虚，肠胃不好，练功后排便开始正常，中气足了！
- 285 半个月，头昏的毛病几乎不见，练功出汗，神清气爽的愉悦感！
- 287 母子三人练功近百天，孩子鼻窦炎没有发作，睡眠好，长个子，精气神足
- 292 胃不胀了，心律不齐不犯了，精神好，走路快，起床不磨蹭
- 294 二年的失眠，就这样治愈了？减了 8 斤，走路轻松
- 296 腰疼竟然好了！很多小毛病渐消失，脚轻，身体清爽
- 297 三个月改善了太多！腰酸浮肿鼻炎改善！气虚懒癌的毛病减少！
- 302 瘦了十几斤，气色变好，是很多女性朋友的福音！
- 306 五百零八天的身心变化，不再怕冷，腰椎间盘突出好了
- 307 困扰 9 年的右手痛疼，练功一周后肩膀不痛了，瘦了二十多斤
- 311 五脏六腑由内而外的喜悦，心情好，更想出去走走
- 313 六十多岁曾经中过风的人，练后脸色红润就像年轻人
- 315 气血足了，不气短不心悸，脸上有血色，难祛的脾湿减轻
- 317 金刚功 6 个月，每天精气神非常足，早起再也不困，瘦了 30 斤
- 320 睡眠变好，打呼变轻，反酸消失了，没有了灼烧感
- 324 睡眠变好，皮肤变白变细腻，胸闷宫寒好多了，肚子也小了，心情明亮

- 326 练金刚功 4 个月，困扰 7 年的脾胃消化问题基本消失！於结
消散，眼睛透亮
- 330 练金刚功 200 多天，体重轻了 20 余斤
- 333 空心觉、脱发、容易发怒，视力从 950 度降到了 550 度
- 335 乳房结节、眼底出血引起的眼前黑影、减掉降压药
- 337 内分泌紊乱综合症，练气功出偏走火入魔
- 346 十多年的老胃病、心慌、心悸，还有风湿骨痛
- 350 四年前出现乳房结节，逐年递增，至前年已长成四个
- 352 练到一定程度，突然有一天早上醒来感觉自己没有胳膊腿了，
再继续练感觉没头了
- 361 我的病好多了，现在也不抑郁了，也不焦虑了
- 361 我连着练了快一周了，原来的病灶被激发出来了
- 361 除了老婆外，我也给七岁的儿子教会了金刚功
- 363 曾经也因为腰椎压迫坐骨神经，导致不能行走下不了床
- 363 子宫肌瘤 8 点多，从发现到切除，不到三年的时间
- 365 不是很多功友说脚底没有热感产生吗？这招速成，不信可试。
- 366 双侧乳房内的硬结几乎没有了，站久一点骨头疼
- 367 在不确定答案的情况下，我都会反复观看道爷的相关视频，
从中找到答案。
- 371 之前心脏不好，差点发发烧烧成心肌炎，又有鼻炎
- 371 因为我有肾病综合征，这一个多月各项指标都特别好，从前
天开始指标突然高了
- 372 鼻炎四年多，练习金刚功几个月，鼻炎没犯了，痔疮不出血
- 372 以前颈椎可厉害
- 372 他朋友练的现在腰不疼了
- 372 强烈的排病反应，胃部难受串稀了半个月
- 373 一开始练习也是抱着死马当活马医的心理

- 373 练功三个月体重没变围度瘦了
- 373 从弱不禁风到精神焕发
- 374 脊柱（颈椎）不正导致耳鸣的现象基本恢复
- 374 没想到这次，这个女同事能主动学习，坚持到户外练习
- 376 今天练完眼鼻周围凉爽舒服，持续快 5 分钟了
- 376 练功三个月左右在眼镜店测左眼变成了 70℃ 没有散光
- 376 我母亲今年 70 岁了，练习金刚功快一年了
- 377 目前是练习了 5 个月，停药已经 1 周
- 377 练金刚功不上火，反而病痛少了，也不怎么去医院了
- 377 就像小时候做广播操一样，成为每天的习惯
- 377 感觉体质好了很多，练完以后精神特别好
- 378 路特有感觉，比较轻快，很少有疲乏的感觉了
- 378 我想应该因人而异，根据自己的实际情况去练功
- 379 给道爷道长们磕头了，救我家人性命
- 380 个妹子说她不光是变软剖腹产的疤痕都变软了
- 381 坚持练习金刚功身体明显强壮，实话实说有图为证
- 381 去医院开了 100 多块钱药回来，没吃药，继续练功，过两周
 自愈了
- 381 我是爱流汗的人…金刚功半年不到，给我纠正了
- 382 硬疙瘩，好多年了，练了金刚功化开了
- 382 我股癣五年了，一直好不了，坚持练习长寿功第一部大概一
 个月好了
- 382 天天带他早晨练一遍金刚功，后来中医说他现在身体很好
- 382 坚持两年多，结果身体大小毛病都好了
- 383 因为颈椎疼，练了两年练好了，鼻炎也没有了
- 383 多年前得过腱鞘炎，反复发作了几年，后来好了，不疼了
- 384 我每一次的感恩都是发自肺腑的，大家真的要坚持下去，感

恩张真人的一番苦心！

384 胳膊下面以前有个黄豆大小的结节，现在变成了燕麦一样的

385 相互分享、相互鼓励的这种氛围真的很好

386 所有的奇迹都是努力的轨迹

386 我半月板囊肿练没了，十年的半月板囊肿

387 大家千万不要小看了金刚功

387 以往到了这个时候，过敏性鼻炎就犯了

388 我把功教给我爸，他也坚持练习。对金刚功体会很大。跟我说，练了没几天，便秘就好了。

388 我的十几年的斜视恢复正常了

388 女儿12岁，目前练习金刚功三个来月，学习上有开智的初步效应，气色也更好。

390 但是从19年开始，我不招蚊子了

390 刚开始练功180斤到现在148斤左右。大肚腩不见啦

391 经过半年的练习，我的三高与去年比降了

391 金刚功对腰椎间盘突出引起的腰痛亲测有效

391 各位亲朋，绝望时，你可以试试这一八部金刚功

393 练功能让身体从内到外更新一遍

393 最近自然感受督脉，任脉，中脉的贯通

393 这在以前是绝对不可能的，一定是要吃药

394 我长期的慢性鼻咽炎基本好了

396 我把严重的心肌缺血练好了，肾结石也练没了

396 今天练完去做了血糖检测，正常

397 练好了脂肪肝，身上有几处鼓起来的包块也没有了

397 现在只要每天练十几分钟，就不会有症状

398 每天早晨一次，傍晚一次，一次40分钟，一天懒都没有偷

398 早晨基本上在没打过喷嚏，现在只是鼻孔偶尔痒痒

- 398 腰椎间盘突出和腰肌劳损，三四个月基本痊愈
- 399 我是颈椎和右肩疼，一直坚持练功现在好了
- 399 好处，就是身上血痣，没有增加
- 400 多练习长寿功，一般感冒，发烧，咽喉痛之类的两三天自己就好了，不用吃药。这个感觉特别灵。
- 401 谨记道爷的治病如打仗，不能退缩，坚持练，过几天后疼痛感果然减轻了
- 403 练到一个月的时候喝了 20 年的酒戒掉了，练习金刚功后，我不爱吃荤腥了
- 404 每天早上站桩，晚上金刚功
- 404 舌根金津玉液以前粗黑，现在明显变细变浅
- 404 我老公昨天换金属眼镜了，从六百多度，换到 475 度
- 405 是你内力增强了，把体内隐藏的毒逼出体外，是好现象。
- 407 有断续的话，气感会明显减弱
- 408 金刚功救了我，感觉这些年从坑里爬出来了
- 409 脾经血海部位（只有左腿）出了 4 个大的红包，我觉得和练功有关系
- 409 我练功半年多了，胃经经过的面部一直冒痘痘
- 409 现在两遍九次的轻松做完
- 410 今天圆满完成市总工会举办的职工大学堂（金刚长寿功）教学任务
- 413 昨天，手指都是瘪的，今天个个饱满
- 413 我变化很大，最开心的，就是不怕冷了
- 413 因为那段时间我感觉我活不了多久了
- 414 练了两月就祛除了身上很多沉疾，比如挫伤和痛风
- 414 主要是胃痛、腰痛，现在有两个多月了吧，疼痛大有改善
- 414 坚持练功几年，现在身体愈来愈好，疾病基本消失

414 自从有了金刚功，知道生命有了真依靠，健康可望，长寿可冀！

415 我原来右胸前区隐隐作痛，生气后更痛

416 不过相对比十年身体好多了，四肢不再冰凉，身体不怕冷

416 今天可能有点进步，最后跳没漏尿。前几天都有漏

417 我女儿就是从5岁多开始练，到现在10岁了，已经坚持有4年多的时间了。以前两年还每天只练一套。这两年多来，每天放学回家就先练两套。今年暑假两个月不到的时间，每天早晨起来就先练三套。效果非常好。

419 现在手心暖和和的。粉红粉红、嫩嫩的。

420 今晚练了一套金刚功和长寿功，两脚最末端特别暖和

420 练了一年时间左右，身上的病灶排的七七八八了，腰椎和亚健康完好，精神足

未完待续……

【张至顺道长简介】

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县半截山碧云庵出家，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；一九八〇年后下山；任陕西楼观台监院；一九八七年，修建宝鸡烽火台万圣宫；

一九九一年，云游至湖南省张家界市并修建明元宫；

一九九三年，复建张家界市慈利县五雷山道观，并任慈利县道教协会会长；

一九九八年，再入终南山隐修；

二〇〇八年至二〇一二年，在陕西终南山八卦顶及海南省玉蟾宫等处修行；

二〇一二年底，回张家界市慈利县修建黄中宫道观。

【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。

全真龙门派第二十一代 张至顺“号米晶子”

丁亥三月初三日书

【八部金刚功简介】

《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，有的易名为《八段锦》。随着各门派、各人之修炼、心法与动作有所变化。

我们现传的八部金刚功，是按内部师承称八部金刚功（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：

金刚功

双手插顶利三焦	手足前后固肾腰
调理脾胃需单举	左肝右肺如射雕
回头望足去心疾	五劳七伤向后瞧
凤凰展翅周身力	两足顿顿饮嗜消

八段锦

双手托天理三焦 左右开弓似射雕
调理脾胃臂单举 五劳七伤往后瞧
摇头摆尾去心火 双手攀足固肾腰
攒拳怒目增气力 背后七颠百病消

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”，他是人的生命的根基。

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“调理脾胃”（肤指皮肤与肌肉之间的膈膜细胞组织）。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，有炼了一脏、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，就可以祛病健身，为使身体更加健壮，又通过“凤凰展翅周身力”和“两足消顿顿饮嗜消”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。

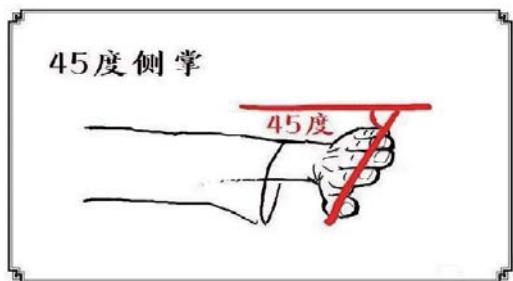


【八部金刚功 预备式】

起势，双手并拢，两脚与两肩同宽，开始。两手往后猛用力，用力把气调转上来，存在中周那是起势。



大家看这个起势，两手并拢自然下垂，两手要用力往内，用力不要太猛，用力以后再张开，再用力。



再来第三次，脚上、腿上、小腹、肚子气都起来热气，热气起往上提，提到这里合拢，这就是起势。

要领

① 速度不用太快。

② 第一节首先五指并拢伸直，肩膀，胳膊都要放松。再掌平。

③ 不要注意呼



「起式」



①

目视前方，心平气和
两脚与肩同宽，身体直立



②

双手自然下垂，五指并拢伸直
掌心用力向斜后方转向
反复三次



③

气机发动，意念把
脚上、腿上、小腹、肚子
热气都带动起来



④

双掌往上提，提到肚脐的周围
两手叠放，置于肚脐上下
劳宫穴相对，气归中宫

吸，自然。

④手臂伸直，五指并拢，力量都用在手上，转个45度角，这个就一次也可以，然后返回，再转到90度，接着用力往上提。力量只用在手上，其他地方不用力，其他地方放松。

⑤双脚与肩齐宽。

问：《八部金刚功》、《八部长寿功》习练的时间如何安排？

答：这两套功法不论何时、何地，不论哪个方位都可以练。当然，《金刚功》在早上太阳快出来时，面向东

第一部



①
五指并拢
两手向下伸直



②
然后，双臂于身体两侧平举至肩平，掌心向下
动作同时心中默念“生”字以助气上升。稍停



③
以腕为轴
向上翻掌成立掌，掌心向外



④
曲肘，两手仰掌，向头顶百会穴处相靠，中指尖相接，置于百会穴上方约两指宽外，稍停。
动作时默念“长”字，助气长



⑤
两手背直掌相靠
指尖向天



⑥
两臂用力插向天空
高举直立，稍停
动作时默念“化”字



⑦ 双手分开，两臂放下平肩
掌心向下，稍停
动作中默念“收”字



⑨ 然后，两臂向下搂抱至腹部
两手重叠在脐部前，稍停
动作中默念“藏”字



⑧ 以手腕为轴
收掌心

方习练，《长寿功》在晚上夜静时，面向月亮练效果更佳。

早上练长寿功，晚上练金刚功，甚至一套功前后倒置过来练都无妨。

不过无论怎么练，每套功都要从预备式起，练完后要收功。

【八部金刚功第一部】

三焦之气，上焦在胸以上为上焦；胸部到肚脐为中焦；肚脐到下部到腿到脚为下焦。三焦之气，中间直通任脉，通督脉，通冲脉。

冲脉从上至阳跷下至阴跷，从阴跷开始，从中间直冲，从中间一道脉络直接往上通达。中焦的冲脉从阴跷到胸部到心脏，直接通过咽喉上至脑顶，上至天顶百会，下至涌泉名为海底。

一部脉动七部脉都动，人身上共有八大动脉。有阴跷脉有阳跷脉，有冲脉有带脉，还有任脉督脉，阳维脉阴维脉，一共八个大动脉。

中间这一部虽然说是通冲脉，从阴跷上至阳跷，它这一部脉已

经通八个脉络。全部都动，直行为脉，横行为络。脉络嘛，内通五脏，往外三百六十五骨节，八万四千毫毛，它都通。

所以，金刚功可以祛病、健身。为外八部，外八部金刚，它是从外用直立，用刚立，八个大动脉总结起来。

金刚功开始了，这是起势，把气提起来，归拢到中焦。两手并合，两手往上翘，两手扳顶，手背向上猛举，慢慢用力。两手猛翘，慢慢往下压，手往下猛合。这是阴阳气一冲一合。

再练一遍，往上举，到劲，慢慢地走。往上冲要用力，往下合要压，用力往下压，手往下合。

要领

①双手插顶利三焦：掌平，肩膀是一条直线，既不要往后，也不要向前。手掌、腕，都和肩膀是一条直线。

②在第一部里道长提到比较多的是两手伸直时，肩膀是放松的，两臂放平。两脚与肩同宽，放平时两手始终和肩膀是一条线，是一条直线，不是弯的。每次掌平这里都有一个停顿。

有些人做这一部时两边肩膀高低不平，一定要注意。然后翻手，双手背合在是头顶百汇这里。如果肩膀不好的话，一定要举过头顶，不要举到前面去了。

③第一部里最重要的是每遍结束时，那个勾手到准备式时，是完全放松的收回来的。

④练功时的速度不要太快也不要太慢。

问：八部金刚功每个动作次数多少合适？

答：道爷说：5-9次，不超过9次。动作分左右的，左右各一为一次。练功的时候不要总惦记着数数，否则心有挂碍，气血就不会那么通畅，有违道家养生本意。

补充说明：三焦一动，肾气动，冲脉动。冲脉动，百

第二部



①
两手合掌(空心掌)
置于胸前



②
左脚向左前方迈出一步
腿直身正



③
两手合掌向前冲出
直臂与肩同高，目视前方



④
两手翻掌，手背紧贴



⑤
两手分开向两侧平展
掌心向后
两臂成一字形，稍停



⑥
前腿屈膝成左前弓步
身体前倾(但不要弯腰勾头)
目视前方



⑥

背面示意图



⑦

合掌用力
尽量往腰部上提



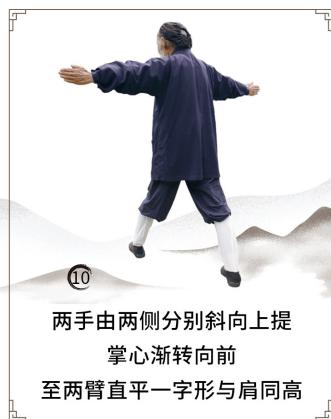
⑧

合掌分开，掌心向内



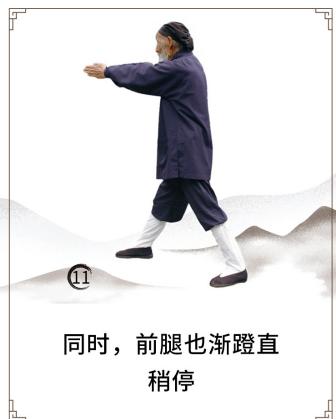
⑨

合掌分开，掌心向内
置于脊椎两侧
徐徐下推至两臂伸直



⑩

两手由两侧分别斜向上提
掌心渐转向前
至两臂直平一字形与肩同高



⑪

同时，前腿也渐蹬直
稍停

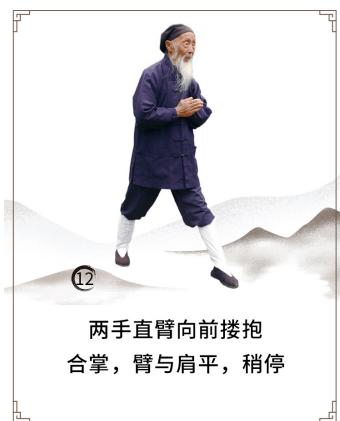
脉俱动。

肾气，是精气，是生命力，活力。

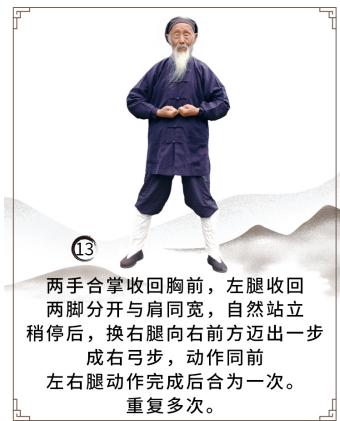
冲脉能调节十二经气血，故称为十二经脉之海。



正面示意图



两手直臂向前搂抱
合掌，臂与肩平，稍停



两手合掌收回胸前，左腿收回
两脚分开与肩同宽，自然站立
稍停后，换右腿向右前方迈出一步

成右弓步，动作同前

左右腿动作完成后合为一次。

重复多次。

【八部金刚功第二部】

两手掌合拢向外猛冲，慢慢伸直与两肩同平。胸背往前，手往上提，两腿蹬直，两手合拢、转身，能看到后边。

往上猛举、用力、分开，往下慢慢慢慢往下压，手掌向下猛合，这一合，手背的阳气往外冲，合拢。两手掌合拢向外猛冲，慢慢伸直与两肩同平，胸背往前，手往上提，两腿蹬直，两手合拢。

慢慢往两边打开，用力、手掌向下猛合，这一合手背的阳气往外冲。手背往前，手往上提，往下合的时候，腿蹬直，身体一致，往上猛提，一合开，慢慢往下推，两腿蹬直，慢慢合拢。

再转，左脚往前大岔一步，两手往前去，手背靠拢，往两下里分，慢慢慢慢地往下分，往外慢慢地后蹬腿，前腿弓，两手合拢，

往上猛提，提到肾部以上。

再转，左腿往前大岔一步，再慢慢开，往后台，往上提，分开，往下慢慢推，两腿蹬直，身站直。合拢，动作要慢，要用力，运动的时候不要急，慢慢地运动，每一个动作要用力。

关于练几遍，顺其自然，至少练五遍。最多不能超过九遍，每一个动作要稳定，慢慢地。每一节动作都要用力。左右换脚也是这样，转身是一致，也一样转身和换脚一样。

要领

①手足前后固肾腰：刚开始两手向前伸出去时，此时还没有弓步。

② 两手拉到身体两侧时停一下，然后双手在后背合十时弓步。弓步时，道长一直在提的就是两腿都要踩实不要空，膝盖不要过脚尖。

③弓步时腰并没有弯下去，腰是直的，是跨下去了一点点。双手背后合十。双手分开，贴着身体，顺着腰往下推。

问：金刚长寿功中，有几部的动作是左右对称的，算一次还是两次？

答：左右算一次。道家讲究对称平衡的，有开就有合，有上就有下，有左就有右。

『第三部』



①

左弓举按，两掌变拳
(前四指内屈，拇指顶前四指指甲)
两拳相对，掌心向上，置于脐上



②

左脚向左迈出一大步



③

双拳水平移至左腰外侧



④

左拳变立掌，掌心向前
右掌变阴平常，掌心向下
掌背中部贴于左掌根



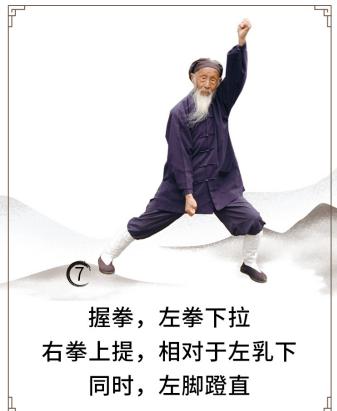
⑤

两掌同时动作：左掌经耳旁用力向上直举
变阳平掌，指尖向后
右掌从左腹外用力往下直按，指尖向左
同时，左腿屈膝成左弓步
头身正直向前，稍停

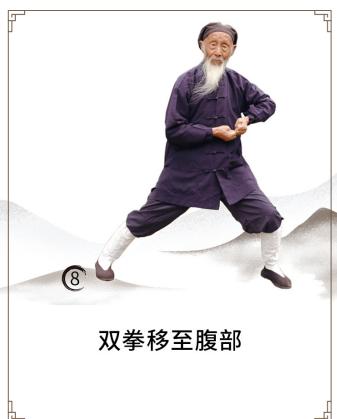


⑥

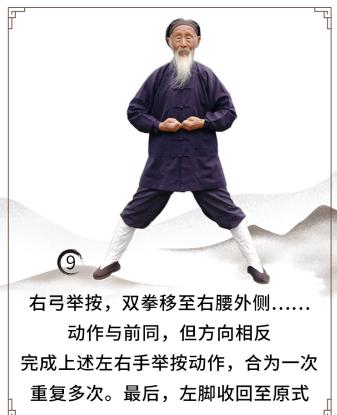
两手小臂同时内旋
左掌变立掌，掌心向右，指尖向天
右掌变垂掌，掌心向左，指尖向地



握拳，左拳下拉
右拳上提，相对于左乳下
同时，左脚蹬直



双拳移至腹部



右弓举按，双拳移至右腰外侧.....
动作与前同，但方向相反
完成上述左右手举按动作，合为一次
重复多次。最后，左脚收回至原式

【八部金刚功第三部】

左掌向外，右掌向下，向上猛举，向下猛按，用力，翻掌，攥拳，合拢。右侧一样，右掌向外，左掌向下，用力往上举，用力往下按，翻掌，合拢，这么慢慢地练。

左掌向外，右掌向下，往上用力举，往下用力按，向上举时就像举千斤重；往下按时，就像按一个猛兽，用力，到顶以后手上下猛一翻掌，攥拳，往下来，往下来时就像拽一个东西，往下用力往下拽；手往上提的时候，就像提一个很重的东西，往上提、开、合，一定要用力。

再看，练要慢慢地来，要用力往上举，擦着耳根往上举，慢慢地举，接着往下按，用力，左腿弓右腿蹬直，猛一翻掌；再右边，右手手掌向外，猛一翻掌，用力往下合，用力往上提，处处每一个动作都要用力，手翻掌要快，猛翻。

这是调理脾脏，有两个大络在两肋。这是调理脾肤需单举，脾就是脾里肤外，有些脾里肤外的东西，吃药都不好治。

要领

调理脾肤需单举：

这一部提的比较多的是身体是正前方，身体正对着正前方。

其他弓步是这样的，唯独这一部的弓步是这样的（哪样的，不了解的同学可以看张道长的视频），弓步时身体还是正对着正前方。上举和下按的手伸直就行了。

问：《金刚功》跟体操运动差别？

答：金刚功与体操相比，有以下几点不同：

①它不像体操那样快、计数、按节拍。而是按“道法自然”，不计数，想练多少遍就练多少遍，想练多久就练多久，动作速度较慢，也不按节拍。

②从力度上讲，金刚功讲究内力、暗力。也就是说，整个用力过程要有连绵不断的平等力和持续性，而不是外力、强力。

③《金刚功》始终要求松静自然，意念专一，精神内守，特别是金刚功的“起势”和第六部“五劳七伤向后瞧”的神光照射及“收功式”更是体操所不能及的。

④神动气动神住气住每一个动作都要用心机，心动身体才能动，身体是被动的，就像我们弄一个线牵着一个泥人，你叫它怎么动它怎么动。神要有气，神一动，气就动。气一动，血就动，血动，精动，全身动。

『第四部』



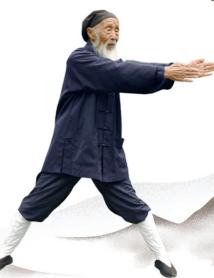
①

预备动作



②

左弓射雕
左脚向左迈开一大步



③

双拳变掌，掌心相对
两臂平行向左伸直，与肩同高



④

转向上方



⑤

从右开始旋转两圈



⑥

在腹前下停





⑬
右弓射雕右掌旋转成直掌
掌心向前

⑭
变拳，拉至右肋
同时，左拳推向右肋
两拳相对，拳心向内

⑮
双拳变掌，掌心相对，向右伸直
继续向上、向左、向下连划两周
至小腹前向下，握拳
上提至脐部，动作同前，单方向相反
左右射雕合为一次，多次重复

⑯
最后，双手划一圈
收拳，左脚收回原处
此后，全身之气自然归元于脐

【八部金刚功第四部】

转两周，提上来，攥拳，左腿弓右腿蹬，慢慢推动气从下往上，平衡，就像拉弓一样，用力一拉，猛翻，猛一伸手就像箭头往外射，提，攥拳，右腿弓左腿蹬，慢慢往上。攥弓，弦往上拉，用力，猛翻，再看再练。

要用力转圈，用力拉线用劲，两眼看手背，眼到、气到；气到、精到。在放的时候，手猛翻，就像箭头往外射，要用力，猛翻，就像箭头嚓一下往外射。

转圈的话（时候）眼随手，用力拉，手往后张，胸部展开。

猛翻掌，这个要用力，一个动作比一个动作力量大。用力拉，猛翻掌，就像一个箭头往外射，转圈时眼睛跟着手转，看到了吧，要从上往下慢慢地平衡，手掌是半平，猛翻掌，胸部要展开。

要领

左肝右肺如射雕：

这一部说的弓箭手，画弧时不用放太高，嘴巴下面就行。然后弓箭手 45 度，如果能 90 度更好，但很多人做不到。因为 90 度说是拉伸的更厉害。跟第三部一样的身体始终是正的。

身体不要往后倾。朝着正前方。身体要摆正。拉弓时，手臂和两肩都是一条直线。（道长说每一部一左一右的都是左边开始）

注意细节：

拉弓的时候，前伸手掌，斜四十五度切放。

摇转胳膊的时候，头颈视线随手掌转。

问：八部金刚功有无禁忌？

答：有。饭后一小时内不练。

恶劣天气不在室外练功。

孕妇不建议练，女性经期，不适合练。

第五部



①

预备动作



②

左转头，回望足
左脚向左迈出一大步
双拳提至左肋部



③

左拳变仰掌
向上提至左腋



③

背面示意图

④

指尖渐向下，向左后右脚跟方向插去
在左掌后插的同时，右拳变平掌
掌心向上，上提至左乳
翻掌掌心向下，下推

④

背面示意图





⑧ 收回至左腰，两拳相对
拳心向上；同时，左腿蹬直

背面示意图



⑨ 双拳移至腹前
身体转回原位

⑩ 右转头，回望足
右边动作与左边相同，唯方向相反
左右回望合为一次，重复多次
最后，收回左腿，双手握拳，置于腹部

【八部金刚功第五部】

左手往下往后扠，右手往前推，身形一致。两手一致，就像一条直线，后边的手尖对脚跟，这是调理心脏。往后直扠脚跟，手往前推，一个脚弓，一个脚蹬。

慢慢慢慢地往下，眼睛看到后面的脚跟。眼到，一切的气就都到了。用力推，用力往后扠，右手往左脚扠，左手往右脚扠，它是交叉的，人身上的气脉是交叉的。

慢慢慢慢地手分开，一手往下，一手往上，推动全身的气力，上下往外冲，收的时候把一切的气往内含。练功

的时候不要急，心思要稳定，心脏的气调整的话（时候），五脏的气全部动。两手分开，往外直接冲，这里边的气往脚往头一直冲，调动内脏，五脏气合拢，对内身上一切的病全部往外冲。

要领

回头望足去心疾：

向左跨一大步，这里是一个连贯的动作：左手变拳为掌往后插，右手变拳为掌往下按，记住不要高过嘴巴，再往上抬。

这个右手、左手、跟肩膀要成一条直线。弓步的那个膝盖不能超过脚尖，前后面有弓步的都是这样的要求。

问：《八部金刚功》刚劲有力，是不是对老弱病残不大合适？

答：不是这样。老弱病残都可以练，但要根据各人的年龄，病况及身体强弱而论，具体情况具体对持：

①初学时，动作不要求规范标准，一般的照动作做，不出大体就行。随着体力的增强而论和练功动作的熟练，逐步地达到标准化，规范化。

②可以根据自己的病情和兴趣，选练其中的一部，几部，或选择动作容易的先练，但每次一定要做预备式，练完后一定要收功。能练全套功更好。

③病情严重或有残疾不能站立的，可以坐着练，躺着练。不能动手，可以动脚，不能动脚，可以动手。既不能动手又不能动脚的，可以看别人练，自己在旁边用心去想，去体会。或者单练《金刚功》的第六部《五劳七伤向后瞧》，都可以。

第六部



①

准备动作



②

夹臂定神双拳变掌，掌心向内
五指伸开，中指相对
左右手同时向左右横向拉开
至劳宫穴在身躯边为止，稍停



③

左手同时向脐部合拢
双手的五指相互交叉



④

仰掌，掌心略微向上
沿胸中线上提至人中穴
(上唇坑中线上三分之一处)
稍停



⑤

翻掌，掌心向下
又沿胸中线直下按至臂直
两壁紧贴身体，稍停



⑥

全身放松，眼帘微垂
注视鼻尖，意想两目为日月
为探照灯，向身体微微内照



⑦

接着，头向左慢慢转动
内视，至左肩，稍停，继续向后转
目光随头转动，慢慢地巡视
内视左半身和脊椎



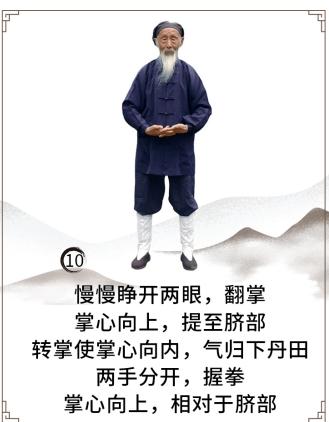
⑧

头慢慢回转至胸前
内视



⑨

左右后瞧合为一次，反复多次
结束时，头部转回到胸前中线
稍停



⑩

慢慢睁开两眼，翻掌
掌心向上，提至脐部
转掌使掌心向内，气归下丹田
两手分开，握拳
掌心向上，相对于脐部

【八部金刚功第六部】

往后瞧的时候，要慢慢地转身，不要快了，防止扭伤。到后边慢慢地往下看到脚跟，看好以后慢慢地往外转，转到正面稍停，然后再转。

两手交叉往下按拢，慢慢地往后转，转动扭要慢。

脚要把稳，脚不要动，但一身上下骨骼全部都能扭动，这一个调整带脉，带在胸下、脐上，它能联系七个大脉络。关于转动几遍由你自己，多转也行，少转也可以，至少转动五遍，就像把人的身上的骨骼扭伤了，慢慢扭转过来，

虽然说身体是扭转，内里边的气，一共身上的八个大脉络，带脉联系中间七个脉络，年老人转动一定要慢。

把一身的气合拢，都合到中周，合到中焦，慢慢慢慢地，五劳七伤、七情之伤、久行伤筋、久立伤骨、久坐伤血、久睡伤脉、久思伤神，思虑过多了人的神思神经有伤。

道家讲，除思虑，去妄想，七情之伤：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，六欲病好治，七情病难医。六欲就是风、寒、暑、湿、燥、火、外感，练这个功，就是把外感压在我们身内，我们把内里边的气血调整起来，跟病就像打仗一样，也跟吃药一样。吃药如同用兵，要把内五脏的气调整起来，跟外边的六伤对立，一直把它打退，打消灭为止，运功每一个动作要慢。

要领

五劳七伤向后瞧：

腰转，脚不动。头不要跟着一起转。脖子没有扭。

问：《八部金刚功》习练的时间如何安排？

答：金刚功在清晨太阳快出未出时，面向东方习练效果最佳。但在不违背生活常识的前提下，何时、何地，哪个方位都可以练。

第七部



①

准备动作



②

向左横跨一步

③

向右展翅：
左脚向左迈开一大步，
双拳变掌，掌心相对
两臂平行向左伸直，与肩同高

④

向上划到头顶

⑤

再划向右边

⑥

划向下
用同样的方法再划两圈



⑦

第三圈后，双手到头顶时
往右后的方向劈去



⑧

身体向右，以腰带动左手



⑨

弯腰，手指点右脚尖



⑩

直腰，左手举回头上



⑪

再弯腰，以左手指点右脚尖
如此上下连点三次



⑫

向左展翅两手同时上提至右侧，掌心相对，
继续向上，向左，向下滑圈，
弯腰，手指点脚尖，方法同前，
惟方向相反，握拳归位
左右展翅合为一次，重复多次



【八部金刚功第七部】

转三圈，手转圈，眼随着手转，两手张开慢慢往下去，凤凰点头，这叫凤凰三点头。一起往上转，慢慢地转不要急，全身的筋骨都动，一身上的力八个大脉络一起动了，但年老人不要求手掌挨地，慢慢地收，总要小心，不要把身体扭伤，看这儿，慢慢地运动。

手张开，往下点，连身带手带头都要动，两手一起上，慢慢的点，关于你身上有病你练哪一个合适？你就多练，两手是一个直行，转动的时候要有力，要用力，开头练慢慢地练，练上几遍熟悉要用力，也要快，你不快的话，身上的筋骨展不开。

当你练几天感觉身上的筋骨呀，都感到有些疼痛，但你不要怕，继续练下去，它这个病往外排的时候，不一定从哪里排出去，有的从大便，有的从小便排出去，有的从口里吐出去，还有的从汗往外发出去，它不一定从哪一个地方把病往外排，但发现这种情况不要害怕，继续练下去，不停，它也跟打仗一样，打到最激烈的时候绝对不能停，还不能退，把这个病一直打消，消灭为止。

不管它三个月两个月练，它不出毛病，练功练不到三天，你全身马上就感觉，练功，老年人把筋骨展开能去病，中年人能壮力气，少年小孩子发育得快，能开智慧，大脑开通得快，它不是光治病，老年人练这个动作一定要慢。

两手往下点，两个手是一个直线，转动这个功，凤凰展翅，全身上的筋、骨、气、血，一切的东西都转动，这个动作五脏六腑，心、肝、脾、肺、肾为五脏，大肠、小肠、膀胱、胆它是五脏，那么三焦不归脏，它归腑，所以有六腑，命门虽然说属于肾脏，命门是另外一腑，肾脏的腑就是膀胱，所以五脏有五腑，这是六腑，五脏六腑嘛，练功的时间，在早上太阳快出不出，黄色变红色在那个时间练，那为少阳之光，阴气往后退阳气往前进，就在这个阴阳交换的时候练功。

要领

凤凰展翅周身力：

这里腿是直的，上身下去时，是胯关节这里下去。三点头时，手臂是不动的，是随着上身向下点时，手臂随着身体下去的。很多人是上身没转时，手先行。

另一个提到的是下面手点地时，可以向脚外侧去点。这样在点时，还带有旋转的扭力。道长说练的好了，刚开始腰不轻松，到后面腰就轻松了。到时候你走路都觉得很轻快。

问：练功后出现呕吐杂质或吐血块、尿血、便血、泄泻、汗出如胶等现象正常吗？

答：练功后出现上述现象时，如果精神正常或更加有精神，精力充沛，则属正常现象，并且是好现象，那是在排病毒，挖毒根。但如果出现上述现象时，精神萎靡不振

或是疲惫乏力，则属不正常。应停止练功，检查自己练功是否符合动作要求或近日饮食起居是否失节。

习练金刚功多见下面几种现象：

一是嗜睡，这是因为精气神不够，练功后人体自我调节出现的正常现象，持续时间不长，一般是一至二周时间，因体质差异和练功勤快与否有差别。

二是拉肚子，不同于生病拉肚子，排泄物粘粘糊糊带黑色或暗灰色，虽然拉肚子，但精神很好，持续时间也不长。

三是病情加重，感到病灶部位疼痛加剧，这是治病除根的关键时候，要继续练功攻克它而不要怕，经过一段时间后，病情会减轻而至痊愈。





③

然后，左手同时向脐部合拢，
双手的五指相互交叉，
拇指与拇指、小指与小指尖相按



④

仰掌，掌心略微向上，
沿胸中线上提至人中穴
(上唇坑中线上三分之一处)，稍停



⑤

翻掌，掌心向下，
又沿胸中线直下按至臂直，
两臂紧贴身体，稍停



⑥

两脚并拢，
两脚跟慢慢抬起



⑦

然后，轻轻下振，共五次。
头两次提起较高，速度较慢，相隔较久；
后三次提起较低，速度较快，
相隔较短。其旋律是“1~2~3、4、5”，
提振五次为一节，至少做五节



⑧

最后，两脚分开，
与肩同宽，翻掌，
掌心向上，提上至脐部。

【八部金刚功第八部】

八个脉络在这个时候全部都动了。脚尖持地，脚跟往上提，练习这个动作，两臂靠紧，牙要叩住。手势，从上分开，往下慢慢地，越慢越好。

两个牙一定要叩结实，给五脏有了准备，它顿不怕。往上一去，冲脉往上，督脉往上提，任脉往下降，往下顿的时候，任脉上督脉下，两个脉络上下循环，一上一下、一高一低，就像气嚙往上，嚙往下。饮食就是嗜好的病，完全消失就在这个地方，慢慢气降到脚心为止。

气往下降的时候要慢，你快了那个气跟不上，就象一身的热气，顺着一身往两个腿，从腿上感觉有很大一股热气往下走，一直下到脚心为止，脚心是涌泉穴，也叫肾脏的海底。收功，从下往上，到口鼻分开，慢慢、慢慢往下降，越慢越好，金刚功了啦。

要领

两足顿顿饮嗜消：

双手也是自口那里往下压，这段动作跟第六部这里是一样的。

问：《金刚功》能否与其他功法同练？

答：《金刚功》不排斥其他功法，但如收到良好的效果或出现问题，怎么分辨，如何处理？如果一定要与别的功法一起练，可以将两种功法习练的时间适当的隔开，以避免不良的问题发生。

『收功式』



①

两手分开，指尖向上，
指背相靠，置于脐上。



②

两手上提至指尖到“天突穴”
(胸骨上上窝正中)，稍停，
舌顶上腭，随掌上提，
与口鼻齐平



③

两手分开向左右变垂掌
(掌心向内)置于乳房外侧



④

两手继续向下



⑤

沿两肋至大腿两侧



⑥

手指和全身都自然放松，
再安静、自然站立片刻，
即为收功完毕

【八部金刚功收功式】

收功，是从上往下去，两个手对成一个箭头，直接往上，跟口鼻齐平，然后再分开。分开手掌往下，在两胁助，这是把一身的热度，练

后一身的气血慢慢往下降，一直降到脚心为止，满身的热度都往下去，就像下雨淋到身上的水珠都往下流，一直退到脚心涌泉穴为止，

要退得慢。

最后是自由活动，两个手（练功时候）紧张，我们把两个手活动活动。脚也紧张了，我随便活动活动，随便蹦一蹦、跳一跳，这是自由地，随便活动都可以。

（八部金刚功）谁传的说不来，但这八个动脉是张紫阳传出来的。这八个动作正好代表了八个脉络，八个脉络把全身经络又都带动。

要领

收功不加意念，就做动作。活动活动。

问：练功前的思想准备是什么？

答：打起精神。认真投入，排除杂念，心志专一，意守本体。决不可精神疲惫，马虎敷衍。

0001 正处更年期，瘦了十几斤很开心，虚胖、多年湿疹也好了

大家好，我是贺喜。金刚功我练了一年多了，2019年朋友推荐了正安文化的公众号给我，有一天我被南山隐修人的文章吸引了，看了以后一发不可收拾，从而把油麻菜的所有文章都看了，特别是老道长的，看了好几遍。

2020年疫情，过完春节初八我开始去做志愿者，在小区门口帮别人测体温，登记。没什么人进出啊，特别无聊，我就开始跟着老道长的视频开练。突然发现，还有个专门练金刚功的群，名字就叫“南山隐修人”，还每天打卡，哎，挺有意思的，虽然你是自己一个人在练，但是感觉找到组织了。

虽然在疫情期间，大家不能聚在一起，但是天各一方的人，能在一个群里交流自己练功的心得体会，感觉都是在相互陪伴。我拉了几个朋友到群里练，她们对我很信任，不会觉得我练金刚功会是什么问题。两个姐姐的年龄刚好处于女性的更年期，一个连续打了两个多月后很开心地跟我说，她瘦了十几斤。她平时跑步，打网球，腰不是太好，每周都去按摩理疗的，但是她练了一段时间以后，跟我说，金刚功特别适合她。

还有个姐姐，她让她的同学一起练，她同学原来虚胖、多年湿疹，怎么治都治不好，练了一年多，现在整个人身体好了，湿疹也治愈了，她觉得好神奇。

我自己喜欢金刚功是因为我相信老道长，我希望能跟他一样，活到老玩到老，身心健康，不去医院不求人。

我现在跟着油麻菜老师在学纪录片，一年去很多地方游学，身体不好的话，怎么能背着那么重的器材在高原上

追野生动物啊。

这玩意儿就得坚持，不花钱还能减肥美容，听说，心情不好的时候去打金刚功，嘿嘿…

反正，谁练谁知道，我现在在让老道爷陪我练，手把手教，给大家看一下。

练了一年多了，现在开始纠正动作，是因为油麻菜老师带着大家一起练，我们纪录片班每天都有一位同学来收集当天同学的视频做一个合集，大家练得热火朝天的。

一个人走得快，一群人走得远！大家相互鼓励，手拉手，这么大家才会坚持练下去！谢谢油麻菜老师！谢谢同学们！今天分享就到这里啦！

2021. 10. 12 贺喜

0002 一个礼拜后，过敏性鼻炎症状消失了，肠胃变好，瘦了 10 斤

各位同学，大家上午好。

我是在 9 月 24 号开始接触到八部金刚功。当时呢是在抖音上刷到了张至顺道长得视频。也是听道长说练习三个月能够百病齐消，所以产生了兴趣。当时是对这个功法一无所知，也不了解道家养生之类得。

因为本人有多年的鼻炎，去年又患上了过敏性鼻炎，然后还有颈椎病，腰后背经常酸胀疼。平时呢，经常喜欢喝冷饮，所以导致脾胃肠都不好，而且经常熬夜，大便经常不成形，整个人得精神状态十分的差，经常浑身乏力。

也就是在这个时候，突然让我刷到了老道长得视频，以前从来没刷到过。所以，我感觉这是一种很难得的缘分。并且这天开始我是在隔离，要半个月时间。刚好万事俱备，

那就闭关修炼吧。那我刚开始就是抱着试试看的态度练习得，但是没想到的是，练习完第一天整个人的精神状态就上去了。

效果奇好，那我就坚持继续练习，前面三天跟大多数同学一样，动作、力度啥得其实也不到位，但是道法自然，我觉得练完很舒服，那就对了。第一天，精神头儿上去了，第二天腰酸不见了，就是这样让我有坚持下去的信心了。

最明显的效果就是我的过敏性鼻炎，一个礼拜之后，我的过敏性鼻炎症状消失了，以前从来不敢吹空调，吹风。只要一吹立马就喷嚏不止，鼻涕不止，有时候一次能用掉一卷纸巾。那种难受痛苦只有自己知道。现在症状已经完全消失了。

闭关半个月时间，坚持早上6点钟练习，我的肚子瘦了很多，整个人瘦了10斤。以前156，现在146斤。大便成型正常了，我觉得应该是脾胃肠练好了，所以肚子也能瘦下去。

还有就是在我没有习练金刚功得时候，我还有焦虑症，身体经常这里疼一下、那里疼一下，自己得心里就会无限放大，觉得这个地方疼是什么脏器病变，那个地方疼又是什么病变，查询百度，越查越吓人。习练金刚功到现在不间断20天，焦虑症已经明显好转了，因为身体也不会出现这里疼，那里疼了。

八部金刚功是非常好得养生祛病功法，我的经历就是最好得例子。到目前为止，只有颈椎病还没好转，因为我得工作性质得原因，不得不长时间对着电脑。所以实话实说，这一点是我个人的原因。

好了，今天的分享就到这里，谢谢各位同学。感恩油

麻菜等各位老师的组织教学，感恩张至顺真人，福生无量。

2021.10.15 李樊宸恺

0003 有套健身功法天天练，心安了，不焦虑

大家好！我来了。

我周五接到邀请，让我分享，我就满口答应了，周六断断续续写了一天，把手机都写没电了。越写我就越来越劲儿，情绪越激动，害的我脑子停不下来了，浮想联翩，使劲儿给大脑踩刹车，晚上失眠不能顺利入睡，真是难受！到第二天早上起来才感觉心情平复不少，所以我又体悟了那句话，话多伤身，说话就得思考，思考就动脑筋，调动情绪，多了就伤身。最近群里有人反爬楼，我劝说的人：言多语失，话多伤身。我劝喜欢看的人：多则惑，少则得，多看经典，有度交流。

这两天冷静下来回看自己写的东西，都不敢发出去了，废话太多，太情绪化！究其原因都是因为这两个月亲近道家思想，身边没人交流，憋的！终于有个出口让我释放出来，才有了下边这些文字。感谢管理员给这个机会。下面我就分段贴出来，大家看个乐呵吧！

有幸被邀请分享自己的练功感想，放在以前可能我就不废话了，不过近期自己突然有个小感悟“凡是能给出去的都不是真正属于自己的”既然不是自己的就给出去吧！所以我愿意在这里分享。脑子里突然出来这么一个无实际意义，看着就像废话的感悟也是最近的事，爱思考的人有时候就会脑子里自己蹦词儿，自己跟自己对话，虽然看着像废话然而我却为此沾沾自喜。究其原因就是我最近这两个月关注了道家思想，才让我有此感悟。

全算起来我也就练 2 周左右，之前就是偶尔看看视频，练练分解动作，就跟学跳舞差不多吧，练到差不多可以不看视频，从头打下来有个 8 分像的时候，赶上了打卡活动，才有意识的早上伴着日出正式练了一周，我嫌麻烦没打卡，但是我每天都按时认真练。

我是从哪儿走到这条道上来的呢：因为我爱听徐文兵老师讲中医，他提到过油麻菜老师和张道爷爷，我才关注过来的。再往前推，我为什么听中医，因为我儿子从小身体弱，大病没有，头疼脑热小毛病不断，每次咳嗽感冒看病都得先验血，就跟现在去哪儿都安检，测体温一样，甭管有没有用，都变成正规流程了，烦死人了！所以我觉得应该自己学习养生保健，头疼脑热别总去医院了！再往前推，为什么不听别人说中医，为什么听徐文兵，因为他不仅讲知识，还讲道家，因为我一直对这些无法被科学化的东西有好奇心。

从头捋一遍：因为我一直对无法被科学化的东西有好奇心，但是周围主流思想（我是北京郊区村里的，以前都是种地的）让我没勇气也无暇研究这个，最后因为孩子身体不好，我先是想学中医保健，结果中医里的道家文化又唤醒了我的好奇心。像当初油麻菜老师决定记录中医一样吧。这下我可有的说了，我和老婆说我要学习道家文化，她会斜眼儿看我，我说我要学习中医养生，她不看我，只说“哦”。

中医养生学的都是先人经验，加上现在经验产生的知识，怎么吃，怎么睡，指导生活，多看看记住了照着做就行了，不过我不满足于此，因为我真好奇！所以我刨根问底来到了这里，我把油麻菜的文章关于记录中医的都忽略

不看，把关于道长爷爷的文章都看了。尤其爱看那些玄乎的。我看了我就信了，为什么我信了，有些人不信，因为我从小经常听家里人说的真人真事跟这里说的一样。听说过我没见过，所以我也想见见。所以我信我就照着做了。

然后说说我为什么打算要坚持练下去，其实下面要说的也同上边说的差不多，不爱看的可以跳过这段。再仔细说说：我刚正式练一周，还没坚持多久，我现在只能谈谈为什么我打算坚持练下去。有两个方面，先说点实际的，不谈虚的。“凡是能给出去的都不是真正属于自己的”健康给不出去吧？你想要，我想给你，你也得不着，如果能给，有钱人就死不了了。所以我想多在别人拿不走，真正属于自己的地方多下点功夫。

老道爷住在深山里什么都没有，那么多人拜访他，找他干什么呢，肯定是想得道点东西，道爷爷太富有了，但是有的都是真正属于自己的东西，看着这帮好孩子爬山涉水不辞辛苦的大老远跑来，心疼这帮孩子，但是想给也给不出去，你说这着急不着急！所以要想得到，还得靠自己修，修炼，所以道爷给你金钢功，嘱咐大家坚持练，别光看贼吃肉不看贼挨打，道爷天天早起，都练一辈子了，所以我觉得贵在坚持，所以要是想要健康就应该以道爷为模范，去坚持。

不过单纯的为了健康还不足以让我坚持，我现在身体就没毛病，我三十出头，不愁吃穿，没太大压力，熟悉我们这边人的都知道，借着祖国经济的飞速发展，我们占了不少便宜，从骑着自行车去街里买馒头，一下变成开着宝马车去买馒头！你说这滑稽不！我自认为身心健康，还有点商业保险，周围不缺好医院，好大夫，正应该是享受的

时候啊，等到老了有病看病，花钱有社保，还有商业保险，社保报不了的，商业保险全报了。看着挺完美！感觉穿了一身金刚铠甲，按卖保险的阿姨说，我是给你穿上了金刚马甲，社保报不了的我们都给你报！嗯，我听明白了，她的意思是让我放心大胆的去生病吧！我还真特么就信了。

现在我换了一种方式想，其实漏洞百出。身体健康是自己的，交给别人这个出发点就不对，现在做心脏支架便宜了吧，我想没病谁也不愿意占这个便宜吧！所以我认识道家思想后，我有更大的理想，我要做到“无疾而终”也就是我不生病，有生之年不麻烦大夫，不给医疗系统造成负担，我日积月累修行，我不糟蹋自己的身体。道家让我看到了这个理想可以实现，我愿以此尊行。自从我有了这个想法以后，我觉得我看待好多问题的想法都变了！

我不焦虑了，我先决定明年的商业保险不续费了，转给老婆，我心安了，吃饱穿暖就够了，有套健身功法天天练，等11月份再版的书，道爷爷亲身修炼总结的超级无敌真经到手，我就多看看，有生之年争取把他背下来，背他为啥！因为“能给出去的都不是真正属于自己的”我发现哲学的东西就是牛X，用那儿都行，经书能给出去不是我的，经文记脑子里才是自己的，我刚接触道家思想才两个月，自己的思想就有这么大变化！

要是再把经文印到脑子里，然后有事没事的就灵感迸发，脑子里蹦词儿，多年后，我都不敢想象自己会变成啥傻样，也许就要饭去了吧！哈哈……反正不管变成啥傻样，坚持练金刚功对外在的身体好，多亲近道家思想，对自己的心情好，身影响心，心影响身，身心都好了，那你不杀我，反正我自己死不了，然后无疾而终，自然死亡，感觉自己

第二天要走，提前一天收拾好行李，这样不完美吗！自己掌握自己的生死多牛 X，不求长寿，只求有生之年不给别人添麻烦，不给社会造成负担。所以我要坚持练金刚功。

但是这些实实在在的得到的好处对我来说还是不满足，为啥说人这个东西太贪呢，让我打算坚持下去的终极原因是我想再得到点虚的，我不知道该怎么说，我怕被和谐，也就是想明白一些未被科学化的东西，反观健康，说白了，大不了不就是一条命吗？我又不是什么特别重要的人，有病了，死一下，不就完事了吗！整天琢磨养生保健，长寿干嘛，累不累！其实我上学的时候就听广播里的徐文兵讲黄帝内经，对他言语间的道家文化好奇感兴趣，至于中医养生方面的内容就左耳进右耳出了，只是因为现在自己孩子身体不好，才想学中医保健。其实我自己是反对养生长寿的，活那么大岁数干嘛，地球人还不够多吗？当然我认同以道爷爷那种极其简朴方式，又奉献发光的方式活着，最好死不了才好。

以前家庭聚会的时候我老说，活 60 岁就够了，孩子也长大了，该走就走吧，不过最近几年不敢这么说了，长辈们都到这岁数了，再说就挨骂了！人来一世，除了吃喝玩乐，有些终极问题不弄明白我觉得就是白活了，我经常听身边人亲身经历过的一些玄事，听见不如看见，所以我也想亲眼见见，但是矛盾的是信者有，不信者无，这就难办了，要么你就别信，混吃等死过一生得了，要想见见你就得信。我现在还没准备好，只能站在门外好奇的看看。所以我坚持练功的原因，还有准备亲近经书，所做的这些，终极原因就是为以后能亲眼见见打基础做准备吧！

关于练功变化，身体变化不大，因为我没病，是变化

大的都是有病的吧？抱歉！原谅我口无遮拦，不过应该想想自己为啥有病？为啥道爷爷没病！值得深思！我也有点身体变化，我就觉得这功就是广播体操，拉筋的，以前上学没认真做过广播体操，更没坚持做。我平时喜欢有空就骑骑单车，不竞速，就是休闲骑，练功前我总觉得车把位置离身体有点远，总想换个往后撩的车把，正式练了几天后，我觉得车把位置合适了，因为我上身的筋拉开了，舒展了，所以够得着车把了。这是我经常骑车都没拉开的筋，几次功夫做下来就拉开了。嗯，是好事！省了换车把的钱了。

还有我之前在群里分享过我拉伤肌肉的破事，都怪我太着急了，拔苗助长，筋拉长了，就容易拉伤肌肉，不过问题不大，休息一天就好了。所以大家别用力过猛，先别急着纠功，别追求动作完美，先练一段时间再说，有时候我觉得筋拉开了，肌肉有弹性了，自然动作就好看了标准了。

顺其自然，今天感觉有个动作我就很自然的做的标准了。五劳七伤往后瞧，先双手交插，向下翻掌，刚开始练的时候，我一翻掌，双手手指就插不紧，老从小手指哪里开，勉强保持翻掌用力插好了吧，然后又让手臂伸直，一伸直，手指又开了，再勉强插紧，这时候已经很勉强了，又让伸直的胳膊贴紧身体，这下手指又开了，彻底插不紧了。就像冬天把被子横着盖了，把脚盖上了，胸脯露着，往上揪揪，脚丫子又露出来了，就是被子短了吗！

练了一周下来，今天我无意中发现我这个动作标准了，手指很自然插起来，不用太用力，就能把胳膊伸直贴到身体上了。你说正常生活中谁没事做这个动作，是吧？不打架掰手指干嘛！所以我认为功法里的动作都是经过研究的，都是有讲究的，都能把平时用不到的筋拉开，也许道爷自

己练了一辈子也讲不出他的科学道理，但是不能含糊，应该一招一式认真对待，不过要慢慢来别着急，功到自然成，至于有没有其他的神奇功效，我不敢说，因为我也没体验过。

总结发言：功到自然成，但是也要认真对待，练一段时间再纠功，多关注自己的体悟，我说的只是我的体悟，你是得不到的，“凡是能给出去的都不是真正属于自己的”所以我的体悟给不了你，你得自己去感觉总结。

写了这么多真有点累了，自己已经主动离开各种群有几年了，天天刷来刷去也就那点东西，无非就是写的人吹牛，看的人消磨时间罢了。要不是因为最近有点改变思想，也不会冒这个泡。其实我写这么多也是因为近期的思想变化有点大，也顺便整理一下自己的思想，捋一下就顺了，写完了自己也觉得轻松不少。

道家的问题不敢跟周围朋友交流，就连中医的问题跟朋友也得试探着聊，所以平日也就是憋在心里自己琢磨，正憋的难受，借着这个机会说出来跟陌生的大家交流，我们都是陌生人，我也不知读者都是什么人，就是口无遮拦的自己痛快一下就得了。觉得我说的不好的呢，您就当是迎面过来一个路人，吃饱了撑的打了一个饱嗝，您赶紧捂着鼻子绕道走开就算了。

既然我敢在这儿口无遮拦，也是因为我觉得能来这个群的大家应该都是有点共同语言的，感觉我说的好，也别拍大腿，我说的都是我自己的感悟，不是你的，你以为看完了，点头了，认为有道理了，那也不意味着你就得到了，只有你自己写出来的，讲出来的感悟才是真正属于你的，还是那句话，又来了“是能够给出去的都不是真正属于你自己的”

写完了之后，我自己读了几遍，挑挑错别字，感觉字里行间都是对道家的爱意，跟写情书是的，起个名，就叫《对道家的表白书》吧。道家，我喜欢你！

2021. 10. 18 铁壺

0004 一年多了，身体改变明显，以前气虚乏力，现精气神好

我自己其实 2013 年就从麻爷的文章里了解到八部金刚功，但是那个时候还没有领会到练功和健康的关系，所以急于练习，等于是入了宝山却空手而返。

但是 2015 年 3 月开始练习站桩，一周就改善了睡眠，所以就坚持站了下来。但是没有老师指导，自己盲修瞎练，身体还是常常感觉乏力，精气神不足。

去年疫情爆发，就想找一个功法能提高大家的免疫力。站桩很多人静不下来，就想到了八部金刚功。去年六月初召集大家一起练功，见到一位体弱的会员练金刚功九个月，面若桃花，神采奕奕，大大的触动了我。发现自己站桩五年都没有她练八部金刚功九个月的改变大，于是开始下功夫认真练习。一年多了，虽然没有面若桃花，但是身体的改变非常明显，没有了以前的气虚乏力，精气神好很多

现在我也在中学生的中医课上给学生们教八部金刚功，老道长说小孩子练能开智慧，希望学生们能从中受益。

分享一个案例：有个肝癌患者，术后化疗，人虚弱到平路走不了一百米，一位会员教她练八部金刚功，两个月后，自己能轻松的上五楼，目前各方面状态都非常好。

2021. 10. 21 兰州 - 王鸿

0005 以前最怕季节更替，练完后觉得身体暖洋洋的，挺舒服

大家好，我是清清。

我接触的金刚功是在 2019 年 3-4 月。当时在一个群，有群友发了一个链接，看到是张道长的《金刚长寿功》，我看了视频，又看张道长道骨仙风，就觉得这个功肯定很好，我就从网上买了光碟书寄回去给我爸学，我爸当时 77 岁（实岁），一个人照顾中风而生活不能自理的妈妈，当时他身体和心情状态都不好，但通过他的实践，他练金刚长寿功取得了非常棒的效果，也支持我们家走出了困境，我就对金刚功有了信心。

我自己第一次系统地练是在 2020 年，当时新冠严重，在老家隔离的时候开始练的，当时坚持十几天就没练了。

我之前习性不好，做什么事都是虎头蛇尾，三分钟热度，内耗很严重。我看了一本书，说不用对抗自己的旧习惯或是所谓的坏习惯，只需要把去建立一个新习惯，构建新的脑回路就可以了。我就想就从运动开始吧，因为我不太爱动。

金刚功简单且用时不长，我想就练金刚功吧，总是推荐别人学，自己不练也不是事。我从今年 9 月下旬开始练，有空就练一遍，觉得挺轻松的，每天都想练。我觉得这样不带目标，不报期待的练还挺有意思的，练起来也挺开心挺轻松的，比之前疫情期间时练的状态好多了。

练了没多久，看到朋友圈有人发了油麻菜老师的视频号（当时我还不清楚他就是《金刚长寿功》的记录传播者），看到有关于金刚功的视频，其中有一条视频挺触动我的，内容是：简单的功夫重复练，就是绝招。养生功夫，难的

是坚持。我回想了一下我老爸的练功经历，深表认同，于是就加群进来了。

练完后觉得身体暖洋洋的，挺舒服，以前最怕就是季节更替，今年觉得适应挺舒服的，终于可以过正常日子了。对我来说，练功不难，难的是练心，就这么一天天练下去吧。

2021. 10. 27 清清

0006 产后疼了十几年的胳膊肘根治了，睡眠变得超好，瘦了 10 斤

大家好，我是云淡了风清了。

我是在 2020 年新冠期间接触的，当时一个中医群里的同学向我们推荐的。

练了有一年多了，当时因为新冠推迟了开学（为了更方便，我在床上架了一把椅子，再把笔记本放在上面，视觉高度一致后，放慢倍速，学习来就更得心应手）。女儿高中一年级五点多起床上网课，我也开始做饭，练功。

新冠期间我每天精进的练习金刚功，治好了我产后疼了十几年的胳膊肘，在这之前针灸，内服，外用中药都是缓解，从来没有根治过，而金刚功却一上手就显示出他强大的功效，我的胳膊肘再没疼过。感恩道爷给我们留下如此宝贵的财富。

期间，排病根据你的病灶不同反应也不同。年轻时我睡眠浅，少，再加上生了孩子后身体更虚了。记得当时每次练完金刚功，忍不住就困，当时在家里，有那个条件，困了就睡，醒了有空就练，后来神足了就不困了。

而且意外的是从那以后，我的睡眠变得超级好，身体进入了活力满满的年轻人状态，意外的还瘦了十斤。

那会儿是一个人，如今我找到了组织。希望有更多的人加入进来，发扬光大，不负老道长的初衷。

感谢同学们的陪伴，让我们一起成长，一起进步。

2021.10.28 云淡了，风清了

0007 减肥效果明显，起居开始规律，不熬夜，颈椎病、腰椎病减轻

一、缘起篇

30岁以后身体就感觉不如前了，身边的朋友都开始有身体问题了，有人做了手术。自己怕死恐病肠胃差，心思多，心思和肠胃相互作用，烟酒无度，肥肥胖胖，两相影响，行为乖张，无法控制自己的负面情绪。是时候改变了，我读《了凡四训》的收获是：人想改变，先要明确自己改变的方向，先得自己反思自己哪里做错了，到底你的人生是谁做主？怎么开始呢，生命在于运动，先动起来吧。

二、选功篇

《内经知要》中说：“**凡不根于虚静者即是邪术，凡不归于易简者即是旁门。**”当然再实际点，就看看传这个方法的人怎么一个状态，道爷说了，你看师父天天往医院跑，还是别学了。

知道八部金刚功的时候早，也练习过几遍，失之于坚持，那时候还学学八段锦、五禽戏、六字诀、太极拳、站桩、面壁蹲墙，杂而不精，三天打鱼，两天晒网，回想起来，个个都是好功夫，但是贵在坚持和领悟，没放进去多少心思就出不来多少效果，功夫都是好功夫，关键练得人不同。

我为什么选金刚功，一是张道长的年龄状态，这一点不言而喻，二是还有遵循练功后的感觉，真是汗吐下消，

温清补和，一切都是自然而然。选好功法就是练，看视频、学资料、跟着练、照镜子、录视频、勤交流、己为师，你最终的老师一定是你自己，这就是师傅领进门，修行在个人。

三、坚持篇

《悟真篇》中说：“**始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基**”。坚持从简单的做起，选对功法，坚持最重要。

从2021年3月开始正式练习金刚功以来，一天不间断，至少13分钟道爷版本，目前大部分时间早上6点多起床自己打一套9遍，张道长视频跟练一次，下午有时间会打一次，晚上有时间打长寿功，控制到30分钟以上，偶尔想再练练就打打八段锦，没事单举、射箭，月亮底下常散步，心里很舒服。

坚持很重要，至少保证13分钟的时间尽量留给自己，高铁站、飞机场、同事聚餐前，有时间就练。理由都是自己心里先无意冒出一个想法，然后心里有意又马上给出一个回复，一拍即合。

道长说：“不管经过什么东西，但你有高上的效验，就有高上的大魔，你们记住啊，有一分的功夫就有三分的魔，有三分的功夫有七分（的魔），你有七分的功夫就要有十二分魔。”你的心里总会冒出各种各样的念头，“今天好累，喝酒了不舒服，放松点练吧，今天好忙明天再练，我练得已经很好了，等看完这个电影就练，这个功法也没有啥效果”等等让你放弃的念头，这个时候最要紧是要抓住蜂王不放松，不要拖延，练就完了。

四、感受篇

目前主要收效如下：

1、减肥效果明显，肚子饿的快，身体轻快了、挺拔了，有好些朋友说我长高了。

2、起居开始规律，不熬夜，11点前睡觉，早上自动醒，不赖床，欲望变少，全方位调整身体和精神状态，这个练习过的人是会有感觉的。百天四月，自己可知，亲友可见，这不是我一个人的感受，我周围很多朋友反映都很好。

3、颈椎病、腰椎病减轻，基本不会有手麻腰疼，当然练功的过程经常会有筋骨疼痛，疼了好，好了疼，深切感觉右边身体没有左边顺畅。

4、其他基础疾病要等检查报告再说。

5、金刚功出很多汗，经常是满头颗颗汗水向下滴，长寿功发热微微汗，当然这个和用力程度和气温是有关系的。

6、开始给很多朋友推荐，但是认真的少，坚持的少；既然打，每个动作都要在在当下的认知和身体状况下认认真真做好，要用心，贵在坚持。

7、中脉主毛发，觉得自己胡须比以前长的快，不知道为什么更容易醉酒了，喝酒醉了第二天明显体力不支，打拳汗多，少喝少喝，道长说了，喝酒减功（见炁体源流 - 太清元道真经）。

五、心得篇

说几个自己练习的心得：

1、首先手要并拢，把气合在一起，翻掌、方拳切换要快稳，要用力打、认真打，要有拉筋的感觉，金刚功走直线，要对称拉开，手脚并用，打的过程中会有点累的感觉。

2、大家做的时候，你想做几遍做几遍，最少是五遍，最多不能超过九遍，对称动作一左一右为一遍，这个特指

一套，一天之中你想做几套做几套，最好每次一套做完，要是做不完记得一定要收功，一直把一身的热度退下去，最好的时间是太阳将升未升，将落未落，对着东方做。

3、运动期间不要急，身体一定到，手要停止，要等气血都要到了以后再转（翻掌动作）。

4、每一个动作都要用心机，用心动，身体才能动，身体是被动的，就像用一个线牵着一个泥人，你叫他怎么动他怎么动，像陕西皮影戏一样，身体是被动的，神思是自动的，神要有气，神一动气就动，神住气住，气一动血就动，血动精动，都动。

5、射雕的时候是45度斜掌，眼神是一种瞄准的眼神看着劳宫穴；顺便说一下，道长说“机在目”，“大道不离目前”，目光很重要，有个成语叫炯炯有神（炯炯我两做朋友吧），第四、七部随手看，第五部、第六步观足跟，第六步内视虚空都关键在你的眼光，眼到、气到、血到、精到。

6、尽量做到形神一致，练着走神了，要及时把神拉回来，感觉道爷再旁边看你打，那种聚精会神。不要太追求气感，自然而然，控制自己身体的是自己的心神，可别把控制权交出去。这个只是我的揣测，因为我看见很多练出问题的人描述，都是自己控制不住自己的身体了。

最后，感谢油多拉组建这么好的平台，说几句题外话，张道爷说正道已经退无可退，心里很着急，这哽咽的声音你还记得吗？南怀瑾老师说传统文化要怎么传下去，说着就哭了，拳拳真心，催人泪下，我心中有一个少年中国在，受人之恩，当发为往圣继绝学之心，与君共勉。

分享完毕，谢谢大家。

2021.11.02 白驹黑马



0008 多年的疼痛逐渐变好，经络变得通畅、六根变得灵敏

爱的群友们，大家好呀，首先特别感谢油麻菜老师和团队给我们创造了这么好的习练平台，让大家可以互帮互助，不断精进。

接下来会从以下 5 个方面跟大家分享。

1、自我介绍

大家可以叫我三珺，是一名 90 后的正一坤道，修习道医和堪舆术数。现居江西。

几年前因为身体原因，开始学习中医，有幸遇见师父开始拜入师父门下修习道医，然后开启了修行遍访高人的道路。希望今后有缘能和黄剑老师一起去拜访高人。

2、我与金刚功的因缘

两年前经由师兄介绍，了解到了张至顺道爷。开启了金刚功的练习。我是因为自己身体虚弱，才开始学习道医，本着自医的想法，其实在练金刚功之前，我觉得自己的身体恢复的有三分之二的样子吧，但是一练习金刚功才发现自己身体远远未达标，每个体式真的是练习三遍就觉得挺累，有点坚持不下去。

到了第三个月，开始每个体式练习五遍，慢慢出现了排病反应，开始各种不舒服，拉肚子，嗜睡。

到了第五个月，真的有一种坚持不下去的感觉。停了三天没有练习，这个时候晚上看完了油麻菜老师分享道爷讲太上老君说常清静经，晚上梦见了道爷，远远对着我笑。一直也不说话，然后就醒了。一看时间，3点多了，立马爬起来练功，居然一口气做了九遍。

一直到第七个月，人的精气神越来越好，有一段时间，因为忙，又把练习九遍改成练习3遍，道爷来到梦里和我说，娃呀，要好好练功，切记不要荒废。之后的传道故事有缘再和大家分享拉。总而言之，坚持就是胜利。祖师爷说的，弟子若有三分真诚，祖师爷便有十分照应。

3、黄中宫

直到今年五月6日，不知道为何就想着去黄中宫看看爷的道场，看看许师父。去之前在群里问到，不知道能不能上山，能不能见到许师父，大家回复我不要去，因为五一期间去的人挺多。记得那天下着大雨，到了后一下车就看见几位师兄和师父在房子里面，一看到许师父，突然忍不住就开始掉眼泪，就像见到了许久未曾见面的亲人，印象中的许师父还是油麻菜老师记录片中那青丝女娃，一见面已是满头白发，心中有太多的心疼未对师父言说。

我和师父说道群友们都来说来了见不到您。旁边的师兄说：师父知道今天有人会来，在这里等你们呢。可惜离开时未能与师父当面告别，或许这也是祖师在和我们说还有很多机会再次相遇吧

图片：黄中宫竹林留念

4、练习金刚功的体会

①因果不虚，练功不虚，我从练功三遍到九遍，体会很明显，很多细节来自于对自身改变的体悟。精气神的提升，肢体更加轻盈，打坐更加容易静心，这些体会不仅仅是我，大家看到分享的兄弟姐妹很多都有此感受。

②伴随我身体多年的疼痛一天比一天好，以前多站一会就觉得累，多说一会儿话就没力气，现在也能出去讲个半天课拉。

③到现在练习金刚功已经 300 多天了，有幸作为修行人，身体的变化一直在往好的方面精进，最明显的算是经络变得通畅、六根变得灵敏，一盒果子坏了少数几个，远远的没吃，居然闻得到腐坏的味道。

④大家小声讨论的言语，远处人的脚步声貌似突然变得清晰，味觉也变得与以往不同，更喜清淡，以前觉得好吃的重口味，现在大多不爱，不过爱的甜食，希望随着练功修心，少吃一点。

⑤最后，想和大家分享我看到的对我很有启发的一段文字。

大家都知道我们八部金刚功，是从三焦一直到五脏六腑，外练于形，内练于心，练习下来就像是身体的各部位都能得到滋养从而气血充盈。

下面分享一段经文，道教经典《黄帝内经》曾经阐述

过人和天地的关系：

“天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五藏。天有六律，人有六府。天有冬夏，人有寒热。

天有十日，人有手十指。辰有十二，人有足十指、茎、垂以应之；女子不足二节，以抱人形。

天有阴阳，人有夫妻。岁有三百六十五日，人有三百六十节。地有高山，人有肩膝。地有深谷，人有腋腘。

地有十二经水，人有十二经脉。地有泉脉，人有卫气。地有草蓂，人有毫毛。天有昼夜，人有卧起。天有列星，人有牙齿。地有小山，人有小节。

地有山石，人有高骨。地有林木，人有募筋。地有聚邑，人有蛔肉。岁有十二月，人有十二节。地有四时不生草，人有无子。此人与天地相应者也。”

提醒一下对国学不了解的人，古人所说的很多东西都是比喻。如金、木、水、火、土并不是说金子，木头，水，火，土，而是在说事情发展的一个状态。人身体的状态最符合天地自然的状态，也最容易和天地自然加强联系。

结束语：

世界上有太多不同的声音，一切唯心造，个人觉得，能遇见金刚功那是缘分，能练习金刚功那是福气，能坚持金刚功也能算是功德吧，好的能量供养自己在尘世的肉身。有了这肉身我们才能更好的生活在这滚滚红尘之中。不忘初心，砥砺前行，我会一直走在习练和传播金刚功的道路上。

感恩道爷，感恩黄老师的记录。感恩所有的伙伴们。福生无量。

三珺 2021 年 12 月 7 日

0009 整个人变的年轻了，睡眠规律了，骨骼关节活动开了

21 年 4 月左右开始练习金刚长寿功。要说缘由，开始是在 b 站刷到了张真人的金刚长寿功视频。当时精神状态不太好，身体走下坡路，吃着青春的老本，正苦恼着如何是好。加上我本身从小就是喜欢哲学辩论，喜欢看些别人觉得神神叨叨的佛道经典。所以一个自陷困境又喜好宗教哲学的人碰巧刷到了那个视频，可以说是因缘际会吧。

刚开始感受就是不连贯不熟悉，没什么特别的。反正前几个月就是不断的练功看视频听讲解再练功。这一点我体会后觉得很重要，就是知行合一。先知个大概而后有了行动的大致想法，但必须身体力行才能知道想和做有多少差距，也才能明白张真人为何那样表述。所以要问什么让我坚持呢？有亲身体会和领悟，让我可以有效果的一直走下去。与其说坚持不如说尝到甜头了看到一条新的道路了想走下去罢了。

其实要说习练金刚功后身体上的变化，主要是精气神的变化，整个人变的年轻了。睡眠规律了，手机看少了。骨骼关节重新活动开了之类的。心灵变化其实更多的来源于长寿功，是金刚功练过百日四月自然而然的需求。就像一个破洞的空瓶子，水装到一定程度就要开始修补破洞，不然积蓄不上去咯。

其实张真人在讲解视频里把该说的都說完了，我自己也没有完全领悟，画蛇添足再复述没有意义。

想法就是希望大家在这个浮躁的社会里，试着把心静

下来。耐着性子听肯定有收获，带着收获练才可能丰收。

练功不要赶，静下心来慢慢练，感觉到了体会到了自然就懂了。没有感觉没有亲身体会，张真人说了都不懂我这个练了一年不到的普通人又能说什么呢。

再有求知欲和需求点的。张真人说早上太阳刚出来是少阳点，那其他时辰呢？一日有昼夜更替，那一年四季的循环变化呢？

本来以为自己会写很多，但最后都删去了。人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。慧非根生，心定则凝。

阻碍我们更上一层的是我们自己。不能耐心听讲解，静心练功的旁人再多说也无益。我们大家坚持就行，日拱一卒。练出属于自己的效果才是真。与诸位同修共勉哈

最后补一句，心静念止方有体悟，安利全真刘一明散人的《通关文》，想更进一步练功得先修心。当早操练没想法的当然也可以，金刚长寿功都是健身功，健身为本，基本百无禁忌。

2021. 11. 11 韩跑跑

0010 万年便秘星人，金刚功第3天后每次都很顺畅，痔疮也好了

下午好同学们，相逢皆是缘，非常感谢小太阳的邀请，有幸能和大家唠一唠我这段时间练习金刚功的收获。

真诚的友谊来自不断的自我介绍，大家可以叫我花花，89年生人，老家河南南阳，目前在武汉定居，有两个孩子。本身是一名10年的财务，因为对传统文化和中医的喜爱，目前自己在经营一款艾灸产品。

今天，我将从以下四个方面来和大家分享：初识金刚



陈花花

他人如何待我，是我的因果
我如何待别人，是我的修行

跑步路上遇到的小美好，早安☀️



2021年5月19日 07:51 删除

功、和金刚功再续前缘、养身的收获、养心的收获。

1、初识金刚功

2020年年初，当时的武汉一片萧瑟，也是在这个时候，看到徐文兵老师微博上在给中医筑基课招生，于是就报名参加了第一期。

当时筑基班的功法课里面，就有老道长的八部金刚功，跟着课程随便比划了几下，因为一直没有运动的习惯，再加上比较懒，所以入宝山而空回。因为筑基班而来这里的伙伴们可以招招手啦。

2、和金刚功再续前缘

今年4月份的时候，不知怎么的，莫名其妙的开始心慌，上气接不上下气，于是去找了医生调理，医生说，吃药是一方面，另一方面你得动起来，脾阳太弱了。

懒人默默留下了偷懒的泪水。于是遵医嘱，好吧，那

就动吧，首先想到的就是跑步，跑步嘛，还没开始跑几下心脏就砰砰受不了；跳绳，跳绳也跳不动。

跑步记录

又听到筑基班同学说站桩静功很好，结果去外面站了两次头晕眼花，站到第三场直接招了一场重风寒。

记录一下短暂的站桩历史

这个时候也实在没啥办法了，想起了金刚功来，又翻出来课程跟着练金刚功，没想到，这一次练了几天，越练越欢喜。可能真的是机缘到了，一切冥冥中自有安排。

刚练了几天，就看到朋友圈有人在分享油麻菜老师的练功打卡群，毫不犹豫就加了进来。

3、养身的收获

为啥八部金刚功会越练越欢喜呢，说起来挺不好意思的。我从高中起，就有便秘的毛病，不管啥办法都试过了都没用。

除了吃汤药那段时间有缓解，但是药一停就又不行了，基本上三天才去一次洗手间。但是神奇的是，从练金刚功的第三天开始，那一天我去了三次洗手间，从那天开始，到现在 65 天了，每天都能很顺畅的去一次，自此结束了从高中起的便秘，痔疮也悄无声息的好了。

便秘星人，去上了洗手间也有种喜提大奔的感觉。第二个就是月经的改善，之前在群里和大家聊过，之前月经量不是很多，但是一直有血块。

所以我在经期也尝试了练习，对我没啥影响，于是在经期也没有停下来。友情提醒：这里只是我自己的情况，至于大家要不要经期练习，以自己的身体感受为准。

等到第二次来月经的时候，月经来的很顺畅，血块也

没有了，这真是超级开心，目前练了 66 天，这是我身体改善的两个最明显的收获。其他的内部精气神啥的，目标可能还在积蓄力量的过程，所以还没啥太深的感受。

4、养心的收获

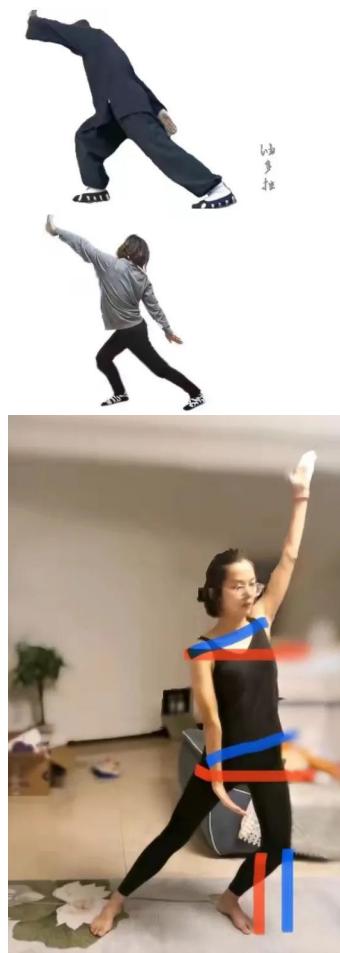
其实刚开始练功的时候，我觉得自己比划着，应该练的挺好的，自我感觉良好。后面来到了群里，油麻菜老师说可以录视频发出来，我就录了，这一录制，直接就看哭了。艾玛，就是油麻菜老师说的，

沉浸在自创的功法里，还很陶醉，其实练的惨不忍睹。

上黑历史

不过话又说回来了，谁还不是笨拙的开始呢。以视频为镜，可以修正练功，于是就开始立马调整，一边继续练习一边比照参考，也会发到群里面让大家一起帮忙看看。

这些都是同学们帮我看出来的，感谢一起练功的嫡亲同学们。这个不断操练的过程，也让我真切的体会到不要眼高手低，踏实勤勉，一份努力就会有一份收获。因为我自己尝到了八步金刚功的好处，所以现在每天也在厚朴筑基的学习群里面，



每日一问：今天你练了吗？

越来越多同学们开始跟着一起练习，加入到油麻菜老师的群里面来。有时候也想偷个懒，但是想到这么多同学们还在等着我们一起练呢，就又坚持下来了。短短的 66 天，也让我体会到“日日不断，以恒为诚”的做事态度。如何拿出自己的诚意呢？用你自己的恒心来表示就可以。

以上就是我今天的分享，从初识金刚功，到再续前缘，以及自己的养身、养心的收获。

感谢大家拿出宝贵时间来倾听，期待咱们以后七老八十了，还在群里面一起热热闹闹的练功，做个灵活的老人家，再次感谢小太阳，感恩油麻菜老师，感谢每天一起练功的大家。

2021.11.18

陈花花

0011 每天精力好了，感冒病着也练功，两天痊愈

一、缘起

知道张至顺道长的金刚功大概是两年前，看过完整视频好几遍，很相信练金刚功就是跟疾病打仗一样，但自己只会个大概，偶尔做一下第一部，推荐过几个病人可以学习练练，说不定对疾病有缓解，可是自己并没有正式完整做过一遍。只是好心建议别人。

正式开始练功，是有一天在油多拉一年级群里看到老师发的金刚功延时摄影，看了好几遍还是会笑出声，就也想拍一个自己的，那天神奇的用心学一遍就全部会了，群里说马上有金刚功打卡活动，心想一定报名，因为一直想学会并坚持一套健身方法，可是都没有，不是太难就是坚

持不住，心想有人一起打卡坚持，当时很期待

因为职业是医生，在平常的诊疗中，很自然的感受就是，目前的医疗手段，除了急症和外科，对于很多病真是可有可无，小病完全可以非药物自愈，我自己感冒不吃药，养两个孩子，现在加起来十八，只在孩子很小时候两个同时生病，招架不住，大女儿被爸爸带出去打过一针退烧的，现在她们也是学校体检，体育佼佼者。对于慢性病，病情跟病人心态和生活习惯关系更大。

靠吃药治愈不了高血压糖尿病心脏病老胃病，针灸能解决一时颈肩椎腰腿疼，根本原因不找到，还会再犯病，好希望我们不要太指望外在的医疗手段，要靠自己，想起来郭生白老先生说的，“**不管吃什么练什么，别忘了生命自救本能。**”方法很多，找一个适合自己的能坚持的。

二、习练

如果金刚功能强身去病，真的是太好了，自己健康不受罪，国家医保也能省好多钱呢。我自己原来只会拉拉筋骨，学校学的太极拳忘了，再学又太难，八段锦看过版本好像也不止一个，还是金刚功简单，道爷说金刚功就能跟疾病打仗。我现在学会了，自己要做出来，才能影响带动家人朋友病人。早上不拍日出，就拍自己练功视频，也发朋友圈，原来有朋友也在练，一起精进纠功。有人也想要学，我就给他们发道爷视频。这次真的有病人也学，我就会有成就感。打卡 70 天了，停不下来了，感谢。

油麻菜老师说，当你背后有一群人盯着，你前面，总有人召唤的时候，这件事，也就没那么难坚持了。

三、变化

自己这么多天不间断的练习，可能是身体状况还没有

大问题，最大变化就是，我终于有坚持的可贵精神了，我坚信我会一直坚持下去。以前想学的啥也没坚持住。现在每天精力也好了，今年的感冒，病着也练功，两天痊愈。还有一个变化前段有些时候想打长嗝排气，听说是情绪释放，我觉得也不是坏事，过去自己生的气也多，继续坚持。

我个人虽然喜欢道佛学之类但是说金刚功很神奇，去病强身，没有体验还敢说，只是我觉得从锻炼体格方面，跑步和广播体操都有效呢，何况金刚功还有医理在里面，当然好。治病方面，小毛病正常医疗还可以继续，也可以试试金刚功。我刚练时候背疼几天，继续练也不疼了，不确定是不是金刚功的功效。至于别的同学反馈的更神奇的功效，在看了一点炁体源流后，我是更加相信道长所传，所以定当信受奉行。当然有人认为金刚功也没有那么神奇，每个人看法不一样很正常，尊重别人的看法。

神不神奇，自己验证。上次同学分享的金刚大战肿瘤君，很感动，在身体健康时候，得遇金刚功，惜福。

小雨润湘江 2021. 11. 23

0012 带着 80 多岁的母亲练习 70 天，老妈脸色红润饭量极佳！

亲爱的同学们，大家下午好。非常感谢大家把宝贵的时间留给我唠叨，我很兴奋，还特别高兴，因为能够拥有八部金刚功这个群，而且是以这种方式和大家共同习练，我感觉这是我们每一个人的福份。

进群后看到大家虔诚的学习态度，还每天读着油麻菜老师的文字，幽默中又易于记忆的叨叨指导着我们，应该说是激发着我们的求知欲，让我们更好的去练习，还能和

如此多的同道们一起研习，一起进步，还有可爱的 小太阳 @油多拉 叫早，且班级和人数越来越多，这是为什么？我想大家都不言而喻，也多多少少有收获。

在这个习练的大集体中，高人无数，习练八部金刚功和八部长寿功一、三或五年以上比比皆是。我应该说是小白，但是我感觉我基础打的比较扎实，入门就接触到正宗的八部金刚功。唠叨了这么久还是没进入正题但是我的确是这样认为，并且自信满满的，高高兴兴的，风雨无阻的无一天间断地练习到今天。已经是第 81 天了。

一、缘起

爸爸去世后，照顾老妈成了我们三个孩子的首要任务，不病还好，一病我们三个人就一起去外地一级医院陪床。各项检查轮一圈都属于正常范围，输液治疗就出院。来回折腾了多次，有一次在医院治疗了 15 天，订好第二天就出



院。结果晚上又难受了，医生的最终诊断也就是老年性普通疾病，血压因季节变化需要调整降压药。

老妈自己都失望到不愿意再去医院治疗了。于是我们领着老妈寻求名医配服中药。老妈还是身心疲惫。这个时期是我们家族群里谈论健康问题最火热的时候。在深圳工作的外甥女给我推荐了几个中医的公众号，我关注了徐文兵，倪海夏，李辛自然就链接了油麻菜老师，那是今年夏天的时候，有时间就陪老妈到郊外转转，老妈爱拍照，就给他拍给她录，但总是走不远，一会就累，甚至都不想出去了。

二、习练

这时候，看到了油麻菜老师的摄影公开课，我和大姐先后都参加进来。顺其自然的也就知道了八部金刚功。在我刚刚盲打到第三部调理脾肺需单举的时候，我就开始要求妈妈、大姐和我一起比划，因为好多细节性的动作是错误的。妈妈非常不配合，坐在沙发上不起来，说头晕，站不稳，一个小错误的动作，你要是给纠正，马上就不练啦，说岁数大了，对了，忘记告诉大家，老妈今年 86 周岁。所以我只好不纠正，改为鼓励。

就这样，断断续续地我自己全部学会，可以顺利的盲打一整套下来。大姐也回到她居住的城市，老妈就由我来陪伴。

每天早晨我拿着轮椅先下楼，然后再回来扶着老妈下楼，先让老妈推着轮椅走一段路，累了我就推轮椅老妈坐轮椅，我们一起到公园里练习八部金刚功。我不知来回路程多远？微信步数显示 10000 步。就这样我们每天去，每天练，慢慢地延长了老妈行走的路程，减少了坐轮椅的时间。

有一天，老妈在被窝里说，不起了，不去了，说我是害人精，把她害的浑身疼，不练了。

我就告诉老妈说，这是在增加力量性肌肉的转换过程。疼加，酸减，麻不练。这是我们小时候训练时候考评运动量增减的感觉和标准（小时候我是专业滑冰运动员），并且告诉老妈我也疼。这是每个人都必须经历的过程。会随着各自动作的标准改变，发力点的改变以及牵拉幅度的延展程度，疼痛的部位也会改变和持续，但一般都是2~3天就好了。

老妈每天继续唠叨着，我把她给整的脚疼了，腰疼了，肩膀疼了……，一直唠叨一直练。直到有一天老妈自己下楼去等我了，然后又返了上来，告诉我说，外面下雨啦。

是吗？然后我跑了下去，看看雨非常非常小，是那种毛毛雨。我和妈妈穿了厚一点的衣服，每人带了一顶帽子，拿着雨伞，推着轮椅，一起漫步在朦朦的细雨中，前往我们练功的地方，足下是茂盛的草地，迎着阴雨天依然会升起的太阳，开始八部金刚功的习练。

三、变化

我推轮椅的时间越来越少，妈妈可以在收功后和我一起跳一下，两下，会交叉了，可以自己独立下楼了，我们开始唠叨第四部叫什么呀，那个眼睛往哪看呀~~~，这时候，我发现一直伴随我疼痛了3年之久的胯关节痛也消失了。

在另一个城市的姐姐每天把打卡八部金刚功的延时照发到家庭群里，我也把和老妈在我们这个城市里习练的视频发到群中，我是第二期学员，却在大姐分享打卡的页面里加入到一期的打卡群里，哈哈，看着老妈一天天的精神

起来，一天天的想吃饭，并且开始预约饭菜的品类而高兴呢。

这时候，也就是练了二十五六天，下个月哥哥来照顾妈妈了，我要出差一个月。我开始教哥哥习练金刚功，同时也开始培养老妈自己独立打完八部的顺序。

这是我出差前一天晚上，老妈怕记不全，让我写在硬纸卡上，边看，边操练。然后我们三人陪着老妈在三个不同的城市每天一起习练八部金刚功。

这期间，大姐告诉我，感觉身体的关节变得灵活了，哥哥目前没有什么变化，但是嫂子一起和他练习。我结束了一个月的出差，又由我陪着老妈每天习练八部金刚功，每天晚上我都捧着手机读着群中的内容和老妈一起分享，一起学习一起感悟……在我们习练第 70 天的时候收到《八



凤之风

11月15日 07:52

今天是63天打卡，我八十多岁的母亲由妹妹带着己练了七十天妈妈面色红润饭量及佳，我也受益非浅。



部金刚功八部长寿功》的书。72天的时候收到了《炁体源流》，老妈说，这本书好，字大，而且我发现，我不认识的字，老妈认识。

有一天，我回家晚了，我看到老妈认真的阅读着《炁体源流》。

分享一段霜降那天，我和老妈的视频。

大姐的打卡内容

引用油麻菜老师一句话：

一定要让老妈学会一整套八部金刚功，一整套八部长寿功，寂寞，快乐，忧伤的时候陪伴一下自己，跟自己说说话。

如今，有书，有群，有小太阳，还有油麻菜、小慧道长、老道长和老道长的故事以及我们未来的80岁，90岁，100岁，120岁。其实这何尝不也是在教会我自己呢？好的功法是要坚持不懈的锻炼，好的心态就要有好的修炼。

感恩老道长，感谢油麻菜团队。占用大家如此多的时间，还真有些过意不去，不过，还是想再次分享，立冬下雪那天我刻意练习的一段视频，希望大家帮忙纠错，交流互补。

还有另一个小小的建议，不知对错。我个人感觉最难的是五劳七伤向后瞧，大家可以用正常的速度拍录，然后发到群中比对参评。

分享完毕，再次感谢大家

妞妞 2021年11月25日

0013 **身体更通畅了，人变得轻盈，静坐效果越好了**

亲爱的同学们，大家下午好。

首先特别感谢油麻菜老师和团队给我们创造了这么好

的练功平台。让大家可以详细的练习，并且可以互相切磋交流，受益匪浅。接下来我会从4个方面跟大家分享。

1、我与金刚功的因缘

大约在2018年底，当时我是开了古琴社专注于教琴，除了上课练琴就是读书，打坐，静的多动的少。并且当时吃素已经好几年，而且我一个人吃饭饮食比较单一，长期下来整体人比较气虚。

然后我一位朋友就推荐我练习金刚功，他说练习金刚功特别补气，他以前有缘见到过张至顺老道长，后来还去他们在张家界的道观，说老道长人特别好，传下来的功法也让很多人受益，让我抓紧练习起来。

还送了我一套书，《气体源流》以及《八部金刚功》。然而当时没有足够重视就一直放着，后来贫血比较重的时候，中医也建议我去补气养生，于是开始练习八部金刚功。

然后把那本书看了一遍，再跟着网上的视频学习了一遍。就开始每天早上练习，练了好几个月，就感觉练了之后整个身体特别舒服加上当时饮食开始改善，整个人明显气就更足了，做事也有精神了。这是第1次感觉到金刚功特别受益。

然后身体逐渐恢复，整个人精神也越来越好，然而人都是有惰性的，当精神越来越好的时候，慢慢又搁置了。感觉就像把金刚功当做一种药来吃一样。

到今年想再一次练习起来，正好那个时候我有一个古琴学员，他也是身体特别虚，去看了中医，他的中医老师很好，还让他直接就练习八部金刚功，并且他的中医老师还带了一群人练习金刚功。

然后他练了一段时间非常受益，即使很冷的早上练习

几遍之后也是全身发热出汗，他就给我推荐了金刚功，然后我就说我也之前也练习过，也觉得很好。

就是这个机缘开始重新练习加入到咱们这个群。所以也特别感恩能跟大家一起，再次开始重新练习。

2、为何能坚持练习金刚功

因为我常年静坐，对气的感觉特别强烈。以前也站过桩，所以身体很敏感。

我练习金刚功之后，明显感觉到身体更通畅了，可以感觉到身体里的气在运行。并且身体状态也越来越好，主要是精神状态越来越好，因为切身受益，而且练习起来没有那么辛苦。

我也去健身房锻炼，每次锻炼之后就觉得是在受虐，练习的过程没有那么愉悦，相反练习金刚功整个过程是舒适的，就比较容易坚持下去。可能对很多人来说，也是相同的道理。

3、金刚功给我带来哪些变化

道家讲性命双修，身体和心灵需要同时修，不然身体跟不上，心灵的高度，人也很难进步。

我感觉金刚功不仅修身体，也同时会影响到心理，因为身心不二，当身体越来越通畅，很多情绪就不会积累在身体里面就会释放出来，心理也会更加健康，人心也会更加安定。

经常静坐的人就会知道需要一定定力，但是当我们身体不好的时候，人很容易昏沉，很难进步，我就是这样，很长的一段时间里，人很昏沉。

后来通过练功人变得越来越轻盈，精气神越来越好，就发现静坐效果也会越来越好。是不是很神奇，再次体会

到了身心不二。

练功看似动功，其实是在练心理的静功。在柔和之中又有千钧之力，这是身心双修，特别好。

大家有没有注意到？当我们内心很烦躁的时候，一开始练功是静不下来的，但是练着练着人就容易静下来，这是金刚功炼心的部分。

所以现在每天早上起来，就开启音乐，然后练功，感觉这个时间完全是自己的，特别享受。去感受身体的律动，感受那微妙的变化，感觉很不可思议。

4、关于金刚功自己的一点想法

以前刚开始练习时，觉得金刚功很简单呀。这次重新开始练习前，仔细做了笔记，就是上次给大家分享的详细笔记。

才发现，原来看似简单的动作，实则在练习的过程中已经触达到我们身体的七经八脉。每一招动作，都在暗暗牵动经络。长期的练习，形成习惯之后，也是在培养我们身体正向的应激体系，从而达到身体轻盈，畅通的状态。此时再去静坐也会比较容易进行止观，循序渐进提升我们的心性，身体会越来越好。

其实在生活中，因为每天也很忙碌，难免有状态不好的时候，然而每天的练功就像自己的一根定海神针，每天给自己补充能量。

所以也特别享受早上练功的 10 多分钟。大家不要小看这 10 多分钟，当我们全身心投入进去时，会发现，就像你好好休息了几个小时一样，

因为在练功时，我们是高度专注的，很容易体验到心流时刻。这样的时间是特别滋养身心的。

接下来是一些关于金刚功的想法：

因为自己在练功的过程中，特别受益，而且整套功夫不累，就容易坚持。所以就想着循序渐进的练习，并且一直记录整个过程，并且想着有机会要去请教老师。

然后，把八部金刚功用简单的方式教给我的 400+ 位学员，我的感觉是，练功和古琴特别像，都是很温和的但是其中又始终有一股气在。

所以，学员们也更容易接受金刚功。通过这种方法，利益到更多人。随着学员不断增多，以后会传递给更多人。

并且，计划有机会要带大家一起去张至顺老道长在张家界的道观去参学。

最后再次感谢油麻菜老师团队为大家创建的练功交流平台，它山之石可以攻玉，在这里互相切磋交流，对我们练功的帮助很大。也感谢所有同学们的聆听和交流。再次感恩，在这里遇见一群志同道合的人，遇到明师。

好的，我今天的分享就到这里，感恩正在聆听的您！

兰花·古琴传习 2021 年 11 月 30 日

0014 精神越来越好，各种欲望也减少了，身体也容易通畅

好几年前就听说过金刚功，但直至最近才开始练习，不过二十天左右的时间，经验非常单薄，但也有一些小小的感悟，和大家分享。

01、缘起

很多年前就关注了油麻菜这个公众号，不知道怎么关注上的，当时每天都追着号里的各种寻访中医，采药的帖子，乐此不疲。那时候工作压力很大，让我排解压力的是

比尔波特的《空谷幽兰》，名字很美，里面的文字也很美，有种空山古琴的袅袅余韵。所以张道长的终南山修行文章出来之后，我马上被迷住了。山中清苦，世事繁杂，我等凡人可能终其一生都没有机会这样修行，但通过文字，图片，可以略解一二。

与此同时，家人的身体也逐一出现了小问题，辗转西医之后，我们选择了中医治疗，顺利地解决了问题。那时候的我，知道中医是瑰宝，平时也有关注各种中医养生的公众号，但真正开始接触中医，也是在我二胎生产后，身体太差，不得不求医问药开始的。治疗的过程中，我基本经历了所有的排邪反应，全身长红疹，发高烧，排寒流鼻涕一流流一天，等等。今年下半年，吃中药两个月后，不知道怎么地，忽然加入了金刚功的微信群，刚开始只是观看，觉得自己身体还不够好，不能承受这种强度，后来又不知怎么地，开始每天练功。

02、习练和变化

刚开始就是照猫画虎，很多动作都不到位，比如第七式，膝盖都是弯的。慢慢地，每天看看视频，翻翻书，逐渐调整自己的姿势，好像每天都有一点改正。练了几天之后，九遍全套，都可以很顺利地做下来，累的话就练五遍，练完出身薄汗，敲敲胆经，按摩心包经，按按穴位，精神越来越好，周末去湿地公园遛娃，脚步轻盈，两三个小时下来精神焕发，不感觉到累。

胃口确实变清淡了，也变小了，现在最多是吃点蒸肉饼，蒸鱼，蒸鸡，油甘厚腻生冷冰冻基本没有兴趣碰。与此同时，各种欲望也减少了，我个人觉得是精神稳定了，更容易集中注意力到自己的事情上，也就不容易被外物干

扰了。有进展后，我把老妈也说动了一起练，她练了一个星期左右，反映精神确实变好了，虽然她这段时间也一直吃中药，但这段时间跳郑多燕她后面十几分钟是跳不下去的，练功后居然全套都可以跳完了。现在不用我说，她早上起来就会自己打开手机，一遍八段锦，一遍金刚功。

最近我公公身体检查，有个指标不是很好，医生说最坏结果是癌，本来预约了穿刺活检，但多方考虑后觉得本来身体就很差，年纪也大了，就不想再去西医折腾了，索性中医调养，于是我和老公决定建议公公开始练习金刚功，不为别的，起码精神好点。

说了很多，金刚功神奇的效果我也没有亲身经历过，但每天锻炼几十分钟，拉拉筋，出出汗，也是有好处的吧，另外很多群友觉得练了之后上火，我们的处理方法是喝乌梅水，加点陈皮，红枣，甘草，乌梅可以收敛浮火，不损阳气。

最后我还想说的是，人要健康，不仅仅只是要求身体，众多中医专家都认为的，情绪，也就是心理方面是起了很大影响的。身心互为影响，这是大家都知道的。身体好了，情绪也容易稳定，不容易钻牛角尖；情绪好了，身体也容易通畅。

我没打过坐，也不懂打坐，站桩。我只是在年轻时候读书的时候，非常享受心流的状态，看一本书，不知不觉天就黑了，全身像过了一次电那样，心里一片淡淡的暖暖的满足感和愉悦感，很舒服，很温润，有时候自己坐着发呆，看一场雨，看一朵花，一个下午就过去了。

而工作之后，就难得有这样的机会了，日忙夜忙，还得带娃，虽然前几年旅游的时候，也会选择性地去寺庙等

宗教场所，但心始终难静下来。现在好了，病休在家，反而精神慢慢好了，以前看不进的书现在有时可以一目十行。所以冥冥中，也感谢自己的身体，让自己慢下来，听听自己的内心，把自己内心的执，修炼为随。

最后再说一个小插曲：今天和老公翻完金刚功的书，他忽然和我说，前不久他和一位自学中医、练金刚功的同学在公园里散步，他走得比较快，同学说：慢慢走，不要急。

老公说完这个小插曲，我们两个都没有说话。当时老公和他吃完饭回来，还说两人共同语言比较少了，又不谈赚钱又不谈理想。只不过同学吃饭的时候给他分享了老道长的金刚功视频，说练了会提升阳气。我一看，这不是我一直在关注的嘛？就此踏上练功之路，也算是因缘际会吧，各位群友们一定要好好养护自己的身体和心神，毕竟世界这么大，我们也都想去走走呀。

分享完毕，谢谢各位聆听

anchor 2021 年 12 月 9 日

0015 练完满身汗，却精神满满，腰椎间盘突出症状也好多了

大家好，我是来自广州的华女，很高兴老师给我机会分享。我是从今年 9 月份因为自己的腰椎间盘突出复发，躺在床上玩手机，看见小芝麻老师朋友圈召集练张道长的金刚功，当时立刻就报名了开始练习金刚功。我一直有看油麻菜老师的南山隐修人，老道长说坚持练金刚功有病治病，无病强身健体……

刚开始练汗流特别多，每天早上练完 9 遍后都满身汗，但是一整天精神却特别好，好像有用不完的劲，不像以前

老是想睡觉，不愿动。这就是改变吧，这就是收获吧！现在的我精神满满，每天必须迎着朝阳练习九遍金刚功，开始美好的一天！！！

练习第六部，第七部一直是我的硬伤，刚开始腰转不过来，腰弯不下去，一遍一遍一遍跟着老道长练，每天坚持着。大概一个月吧，不错啊，越练越顺，可以转身，又可以弯腰，哈哈哈。

现在坚持练习金刚功也有三个多月，腰椎间盘突出症状慢慢好多了，疼痛慢慢减轻了，而且身体也变得轻松了，精神也好了，到现在不痛了，行动自如。

练习金刚功时，要静心，专注，五指并拢，就会感觉到手掌心会微热，脚底也会，把之前手脚冰凉的症状也改善了。一天一天一天坚持，刚开始跟张道长视频练习，左右不分，有空就看看视频，慢慢的学习，一遍一遍错了改正，再错了再改正，后来油麻菜老师还不厌其烦一次一次帮我们大伙纠正，太棒了，又改正错误，非常感恩老师们的关爱！！！

这个月的2号，广州金刚功线下交流在番禺举行，我坐2个小时的地铁赶过去，嗯，找到组织了，现场的红艳老师，陈建江老师等老师们帮我们现场纠功，多么幸运而且幸福的事情，自己一个人对着视频练，和在现场有老师给你指正，是一种完全不同的感受！

腰直吗？手直吗？动作正确吗？

现场老师们一遍遍带练，一遍遍的纠功。让我之前的错误又改过来了！非常感谢所有老师为我们的付出。

练习金刚功后，现在慢慢的改变了自己生活习惯，做事的心情，简单的动作（事情）重复做，重复的事情用心做，

让优秀成为习惯，让成长永不止步！！！我会一直坚持着练习金刚功。

感恩张至顺道长，感恩油麻菜老师两位的大爱，让我们今生有幸结缘金刚功

Amy 曾 2022 年 1 月 11 日

0016 精神气得到很大的提升，觉察身体与功法的交流融洽了

去年八月份参加油麻菜老师的摄影课，每天上课前老师都会讲老道长故事，寻老师公号而去，完整看完道长故事也知道了金刚功，但当时断断续续在练八段锦，就没有学起来。

今年初参加了李辛老师临证中医课（也是由着油麻菜老师的摄影课分享“认识”的李辛老师），李辛老师分享说他因工作过劳休养期间跟着老道长坚持练了二年金刚功，精神气得到很大提升。我就开始跟着道长视频习练，但也没有做到每天都练。

今年九月份参加油麻菜老师组织的金刚功习练营，老师耐心地把每一组动作分解，每天一大早群管就不辞辛苦地为我们吹响床习练的哨声，更有热心的同学分享、彼此鼓励，真的是一群人走的更快，更远。每天不管有多忙，不管去哪里，习练金刚功成了我必须的功课，不练身体就不舒服。

大部分同学练金刚功是身体素质发生素质提高了，自己多愁善感的“玻璃心”也渐渐强大起来。夏天时我一个人在山里遇到电闪雷鸣的恶劣天气还会担心害怕，常常各种寂寞孤独苦暗自神伤。但前几天因为去了趟石家庄，回

到山里就被村干部“重点关注”，门上贴了封条被禁足，虽说我还是一个人住，秋冬山里空旷寂寥，北风呼啸。但因为有金刚功陪伴，我一点也不害怕，快乐时打一套，郁闷时更要打一套，感觉自己满满的正能量，每天都很充实地享受“闭关”。

现在每天早上起来，只要没有特别的事，打坐后的第一件事就是练习金刚功，这个习惯已然进入身体了。随着动作慢慢熟练，越来越能感受、觉察身体与功法的交流融洽了，一招一式，一收一放，不疾不徐，动静开阖，我运动我快乐。

受益于老道长的慈悲传授，无私分享，感恩油麻菜老师和习练团队的耐心指导，我每天都在家人群里分享自己练功视频，现在已经带动先生和两个姐姐也一起开始习练，也在潜移默化地影响着其它家人——生命在于运动，运动在于坚持。

同时我还把在特别时刻（地点）拍的习练金刚功视频发朋友圈，吸引了好几个朋友主动让我推送油麻菜老师公众号，关注老师整理出的道爷讲解金刚功视频，与我一起走上“健康生活，由金刚功保驾护航”的道路。

总之，老师组织的练功打卡太有凝聚力了，谢谢同修们共学互助，一起领悟，一起进步。再次感恩道长，感恩油麻菜老师和各位打卡督导。

2021.11.16 小雨

0017 反复腰痛4年，练金刚功后再也没那么痛，工作生活轻松！

大家好，我是在2021年7月份左右练习金刚功，刚

开始练的时候身体反应大，汗如雨下。上班前练一遍，下班无论多晚都练，想想人家凌晨还在酒吧迪厅，我午夜练一遍应该也没问题。当时我还没有认识大家也不知道油麻菜，我就记录一些我的心得感受。

信息时代，释道儒各方面的书籍、视频都能从互联网检索到，也许是缘分到了，抖音刷到张至顺道爷的视频，道爷谈人生、治病救人等等，无私奉献深深感动着我，我在网上买的书和视频练习八部金刚。

就像油麻菜所说：“我从来没想过有朝一日可以成仙得道逃脱生死，我就是挡不住对道家的好奇和向往，希望能够拜入师门，用我的镜头记录到最真实的道家世界。也借机让更多的人了解，还有这么一群人，这么生活着。”人生在世“碎银几两汉子难，也曾心怀青云志，回首只盼老少安。”早年因干活闪到腰，加之常年在外务工，发展到现在的腰椎、颈椎增生，各种中西药吃呀、贴呀、拔呀、扎呀，直到住院了还是反反复复，慢慢的也就不想治疗了，四十而不惑，生死有命，富贵在天。就像我之前跟老婆说：“是缘分没到，可能缘分到了自然就好了。”五一老婆从家里

姓名：敖 性别：男 年龄： 科别(病区/床位)：急诊外科

主诉：反复腰痛4年，加重3天

现病史：患者反复腰痛，曾在我院骨外科、风湿免疫科就诊

既往史：

过敏史：无

体格检查：腰椎质硬，融合成片，患者被动前倾体位

辅助检查：我院X片提示第4.5腰椎骨质增生

初步诊断：腰椎骨质增生

处理意见：

外院

带来的膏药我还没贴，说要贴七天，三伏天的广州贴七天那还不臭了，为了碎银几两痛就痛吧，命里说能活六十岁，应该一时死不了。

道爷曾说：“有道无德，是道中之魔，终于失败；有德无道，是道中之贤，终于成道。”又说：“人有德，人的心好，人的德行，能感动天地。”道爷说过你恭恭敬敬的看书，有不懂的地方道爷会教的。也许就每天对着道爷的视频练习八部金刚的原因，竟然梦见道爷给我治病，梦里道爷问我痛了几年了，我说有九年了，道爷说那去买些香蜡纸烛。我说开车带您去吧，说着去取车，去拿车发现后胎没有气，然后我就回头去找道爷，我看到道爷手中的香蜡纸烛都有了，道爷说：“走吧，带你找个合适的地方。”突然就到了一个地方，我处在一个很大的金光的罩子中，感觉四周都是魑魅魍魉，心里很害怕，看不见道爷，就听到道爷说：“不要怕，给你个东西”，这时我手里突然有了把金黄发光又像剑的东西，我就向天空拼命的砍了好多下，然后冲出来感觉自己悬在空中，见一座桥，我又向桥两边的水里砍出好几下，口中还在说些正义严辞的话，一会手机闹钟响了就醒了。

每天起床就先做一遍八部金刚，然还一直想着梦里的事，今天周末，洗漱完毕就去楼下买菜准备做饭，经过杨箕牌坊，见道观、各大祠堂门口都贴了新的对联，里面焚香祷告，不知是东家有喜还是什么特别的日子。回来上网查看原来今天农历六月十五是王灵官祖师圣诞。

道爷，想您了！每次想起道爷做素面的情景，都会红了眼眶，湿了衣襟！

愿疫情早除，国泰民安，山河无恙！

愿天佑中华！

福生无量！

二零二一年七月二十四日

边练边在网上看道爷的故事，第一次了解到油麻菜是《南山隐修人（八）法不传六耳》的一段话：“我从来没想到有朝一日可以成仙得道逃脱生死，我就是挡不住对道家的好奇和向往，希望能够拜师入门，用我的镜头记录到最真实的道家世界。也借机让更多的人了解，还有这么一群人，这么生活着。”可惜油麻菜描写“振林的背影慢慢消失在门里……”那段没有拍下来。

万籁俱寂，唯有虫鸣，门扉咿哑问谁来，小窗当月油麻菜。记得油麻菜说他们一行人跟着道爷进山，大家开始都想表现得给道长看各自有多用功，后面发现道爷根本就没看他们，这些让我感受到油麻菜很真实，所以就想更多了解一些油麻菜，在网上找到一些资料先找到了乙乙 @ 油多拉，经过她的介绍进群才有机缘认识大家。

坚持练金刚功最大的改善就是我的腰再也没有像之前那么痛过，这样心情好了，工作生活都轻松，最宝贵的经验就是坚持练习，“贵有恒，何必三更眠五更起；最无益，只怕一日曝十日寒。”再一个要勇敢练出来，线下线上都交流，我是户外室内走到哪练到哪，西装皮鞋，拖鞋短裤一样练金刚功，相信只要大家坚持练习一定有所收获。

非常感谢练功初期群里热心的 @ 房日兔 @ 坤 等纠正了我一些基本的动作，感谢广州第一期线下 @ 刘颖南 等人。

希望大家初心不改，共同维护我们交流的群，让我们走得更远更长，由衷的愿我们的群茁壮成长！

上面本人视频（分享给大家）来自金刚功热心网友的

点评：下面我来欣赏一下，满清第一勇士鳌大人的八部金刚功！

起势不要怂肩，全身放松！肩膀太僵硬！

第一部向上翻掌手臂没放松！掌放脑前，不放脑后！

第二部整个动作标准干净利落，可惜气血走不动！

第三部整体完美，上下推掌收掌不要侧肩！

第四部，划圈不要仰头，阁下是不是右肩有些许问题？

划完圈两手上提不要怂肩，放松！手掌力！弓步膝盖太过容易受伤！拉弓手和箭手对拉的力，你的拉弓手拉过了，学会控制自己的气力！射箭出去那个掌不朝上！拉弓后身体不要歪斜，要中正，弓步太过！

第五部推出去不用爆发力，要缓缓的用暗力！手推上去不要太靠天，要靠前上方！

第六部可以！第七部划圈头跟第四部一样不要看天！

点头时候双手上下对称，你上来的时候就不像凤凰了！全身要放松，整体太僵硬了！点头上来后仰太过了！

第八部开始略显夸张了！你那个牙齿咬住自己知道就行，不需要展现给外人看！蹲下去身体不要摇晃！收功展现了你满清第一勇士的风采，不过并不需要，道家功法讲究平缓静！整体工作干净利落刚劲有力，气血僵硬！

敖拜 2022 年 1 月 6 日

0018 过敏性鼻炎好多了，走路轻快了，手脚也暖和

问候各位最爱健康、最懂养生的同学们，大家现在好！希望通过我的分享，能够让你对八部金刚功有更多的了解，更容易掌握要领，花同样的时间收获更多。

假如在你的生活中有这样一个人，他身体瘦弱，工作

学习都没有状态，稍微运动一下就觉得累。通过练习八部金刚功短短的三个月时间，虽然身体还是比较瘦，但是整个人却很有精神，在工作和学习上更加专注、精神满满。整个人给别人的感觉就像是换了一个人。这个人就是我，我叫陈建江。

一、习练与变化

初次与八部金刚功结缘，是在 2021 年 10 月上旬。当时在某抖上看到八部金刚功的视频，然后就被八部金刚功的效果给吸引了。于是就买了整套书回来学习。练习开始之前认真看了一遍书，又在网上找视频，了解到有哪些需要注意的问题和排病反应之后，就开始了习练八部金刚功之路。

刚开始练习八部金刚功时，是跟着视频练的，动作也不怎么标准。我是每个动作做九遍，一套动作下来后。汗水从头上往下滴，整个后背都是湿的，但是整个人却很精神，身体感觉很轻松，于是就继续练习下去。刚开始的前二十天左右，汗都比较多，也比较嗜睡，有时半夜会醒来，之后情况就好多了。

平时都是一天练习一遍，一个月之后，突然有一天发现以前因为过敏性鼻炎会经常打喷嚏的，最近几乎没有打了。走路也轻快了，坐的时候腰板也不自觉的挺直了，手脚也暖和多了，没以前那么怕冷了，就更加坚定了我坚持下去的决心，道爷说过，习练百天四月自己可知，亲友可见，长期坚持，渐入佳境。

二、线下纠功活动

2022 年 1 月 2 日，我参加了线下金刚功纠功活动，并且有幸作为教练带领大家一起习练金刚功，一起互相纠功。

这次的活动给我的感触非常大，平时大家都是自己一个人练的，也不知道自己的动作怎么样，因为自己看不到。

在活动现场，在一些同学的指导下，平时自己没有发觉的问题，可以得到快速改正。我自己之前一直以为自己做的很好，但是被别人指出后才发现，原来还有好多的细节，自己是没有留意到的。

大家回想一下平时练习八部金刚功时，五指有没有并拢？手有没有用力？身体有没有放松？身体有没有晃动？该慢的时候有没有慢下来？

大家平时练习的时候一定要多交流，也可以自己录一下视频看看，才能够发现自己的不足。还有最最重要的是，一定要坚持练下去，身体的变化需要过程的。

最后感谢道爷，感谢油麻菜老师，感谢每一位参加纠功活动的同学，感谢每一位坚持习练金刚功的同学，让我们一起把八部金刚功发扬光大，给更多的人带来健康。

这是我昨天练习的视频，有些动作还不够标准。

这次活动红艳学长如清学长等忙前忙后的付出了很多，后面的视频剪辑也是她们完成的，此处有掌声

陈建江 2022 年 1 月 4 日

0019 精力充沛，背直起来，腰也不酸痛，视力也好了

各位群友，大家下午好！应群主的邀请，现在由我来为大家分享一些我个人习练金刚功的感受。

一、缘起

说起习练金刚功，真的与梁冬和油麻菜老师有一些渊源。我小孩小时候经常生病住院，由于西医治疗对小孩的副作用非常大，因此，便开始寻求中医治疗，平时也学着

给小孩做一些简单的中医保健。

而真正对国学开始感兴趣是一次在有声读物上偶然听到了梁冬的节目“国学堂之中医太美”，非常喜欢，坚持听完了所有节目内容。

从此，便开始了一步一步的业余学习。去年春节之后，因回单位上班需要先封闭隔离 14 天，在隔离期间，闲时无聊就在哔哩哔哩上收看养生类的节目，无意间看到了张至顺道长的八部金刚功，由于自己一直想学习一套合适的养生功。

虽然之前也看过太极拳和八段锦，但总感觉动作记不住，也就没有很投入练习。直到看了八部金刚功，第一感觉是动作简单，容易上手练习，加之又陆续看了油麻菜拍摄的关于张至顺道长系列视频之后，对道长产生了敬仰之心，也了解到金刚功确实有养生保健的作用，便更加坚定了学习养生功的决心。

在此，我要非常感激张至顺道长无私的将金刚功公布于世，也要感谢油麻菜和梁冬为推广金刚功所做的贡献，否则，这辈子是不可能有机会学到金刚功了。

二、习练

我刚开始学习金刚功是晚上一边看视频一边练习，从头到尾每个动作都练。大概半个月左右，每个动作都记住了，不用看视频也能完整练一遍了，就在早餐前和晚餐前各练一遍。

后来，动作熟练了，就只在早餐前练一遍。说出来不怕见笑，我这个人其实比较笨的，光要记住这八个动作的名称我就花了好长时间。我把它们写在纸条上，时不时的拿出来背一背，并在脑子里过一遍相应的动作。

应该说最初是道长讲他小时候练功的故事给了我极大的信心，让我每天坚持练功。

三、变化

大概过了几个月，我自己也慢慢能够感觉到练功带来的好处，最明显的感受是精力比以前充沛了，背也直起来了，个子都觉得高了好多，坐一天的办公室腰也没有以前那么酸痛了，体重也减到标准以内，视力也好了很多，身体也更加柔韧有力了，还有就是身体对环境的变化也变得比较敏感，特别是对冷的感觉不适应，会主动避开空调或冷风口。而对热感觉很舒服，太阳照在身上，感觉能暖透身体。

我的这些变化，身边的人也都有感觉，常常问我练的什么功，我也会把自己练金刚功的感受分享给他们，并极力推荐他们练金刚功。

就这样，我坚持练金刚功快两年了。每天练一遍功，我都会用心去体会每个动作细节，脑子里总是会浮现道长音容。

四、感受

我个人感觉，道长其实他内心还有很多他想传授的东西或者他一辈子的心得没有能够用语言表达出来，这也许是有的东西“只能意会不能言传”，就好比他年轻时候怎么个“水上漂”，怎么个“草上飞”都没有能够细细述说。

但是通过我自己练功后能感受到他的那种轻盈，因为坚持长期练功后，身体的经络必然会得到疏通，身上的寒湿或者说阴的东西会去掉，阳会增加。

阳的性是往上，阴的性是往下。一个人阳多就会感觉轻盈，阴多就会感觉沉重。最终，肯定能够体会到“精足不思淫，气足不思食，神足不思睡”的那种感觉。

看到身边大多数人不是得这种病就是那种病，有的年纪轻轻就过世了，特别是稍微上了点年纪的就开始行动不便，更是觉得坚持把金刚功练下去是我这辈子最值得做的事了。我甚至内心常常想呼吁有识之士能够将金刚功引入到学校、企业中去，就像应选取《黄帝内经》部分内容引入到小学中学课本当中去一样。

虽然我的愿望是好的，但是感觉能响应的人也不太多。也许一切都要等机缘到来吧！谢谢大家能够耐心的听我的分享！也希望有机会在一起探讨金刚功的奥秘！

David 2021年12月30日

0020 四年高血压，渺茫中习练两个多月后，检查数值正常了

十年之约，我与八部金刚功

一、 缘起

大约是2011年底左右，在电视旅游卫视上看到一期节目《终南隐修人》，一下就被深深的吸引了，因为自己是徐文兵和梁冬老师的粉丝，以前时常听他们的节目，所以只要是梁冬老师和徐文兵老师的书和课程必看，所以看到梁冬老师的节目必追，两期《终南隐修人》反复的观看，在节目中逐渐的认识了老道长，李辛，黄剑，小慧等等老师，第一次听到了八部金刚功，然后就到处找相关的书籍视频学习。

二、再续前缘

2016年冬天，因为自己的生活不规律，工作压力大，缺乏锻炼，发现自己血压偏高，140/100，经住院详细检查，未找到明确原因，定性为原发性高血压，从此开始每

天口服盐酸乐卡地平一片，这样的日子过了四年，2020年10月身体十分不适，出现三多一少症状，住院检查发现急性糖尿病，入院血糖值18，经过10天的住院治疗，病情得到了有效控制，出院后心情十分低落，感到前途渺茫，自己才不惑之年40岁呀！

百般无奈之下，在养病期间，又找出了多年前的《气
体源流》《八部金刚功》《济世良方》仔细研读，仿佛在
黑暗中看到一缕阳光，时间一晃2021年3月春天，病情稳
定了，开始学习八部金刚功。一个动作一个动作分开学习，
一周学习两个动作，学会后，再学习后面两个动作，历时一
个月终于能够完整的练一遍八个动作了，从此一发不可收
拾，刚开始每天练一遍，一个多月后，每天两遍，在此期间，
经常的对照书籍和视频，不断修正自己的动作。

经过两个多月的习练，非常舒服。我开始试验着停药，
期间我专门购置了血压计，血糖仪。每日测量。结果非常神
奇，在不吃药的情况下，检查数值正常。这令我非常欣喜，
每天坚持至少两遍练功。练功的原动力是要调理身体健康，
结果令我非常满意，至今练功8个多月，受益匪浅。

三、练功心得体悟

说起来早就与八部金刚功结缘，因为自己的原因，入
宝山空手回，正如老道爷所讲，此功是张紫阳先师所创，
历代都是口耳相传，不立文字，与社会上的功法不同，经
过自己亲身实践，真是所言不虚。

练功后不仅身体强壮了疾病消退，而且重要的是，心
中的烦恼，无名，和妄想，减少了很多，能心平气和的面
对事物。这是我练功以来另一重大的收获。

各位同学们，以上是我习练以来的经历和身心体会，

与大家分享。总是一句话，坚持不懈，其功自见，如人饮水，冷暖自知。若有不足之处请各位包涵！

简易 2021 年 12 月 28 日

0021 日日习练，身体渐坚，气血渐盛，“无明火”消失了！

大家好！有幸在这里结识诸位群友，共练共修，甚是感恩！感谢小芝麻邀请分享！下面是我个人习练八部金刚功两月余的一点儿体会，期与大家共勉：

一、缘起

自从结婚生子后，家无老人照拂，便日日为家庭、工作两相操劳，熬夜加班，即使昔是短跑冠军的我，身体也是每况愈下……中间过程自不必细言。

且说，这十数年，我从未正常睡过觉，从有孩子便开始失眠；山上的步行栈道爬不了几十阶便头晕目眩瘫软虚脱；中腕部的痞块难受难消，经常无名火起，修养皆失……每每事后懊悔，无济于事！虽平日力求多学多闻，参修儒释道法，心性大有进益，但终难免这“无明火”亦伤及家人、“火烧功德林”，甚是烦恼。

一直利用零散时间学习身心灵与中医，关注梁冬与正安公众号也已经很多年。近几年，陆续看到几篇介绍张道长的短文，直至看到老道长教授按摩功法的那个视频，成全了当时一心想找到用绿色疗法解决自己身心问题的我。

按着道长的示范，照猫画虎地在自己身上实验了一下，没想到竟真的起了作用，令我三焦脉通，令人匪夷所思。自此此后，遇凉腹痛消失，痛经减轻至微有感觉。于是对道家功法甚是钦服，对老道长甚是感恩！

时间至今年两个多月前，看到咱金刚功习练打卡的倡议，甚是欢喜，欣然加入。初时有些忐忑，知道自己多年来的积习不好，意志力薄弱，曾想习练太极、八段锦等均未曾实现，实恐自己又是虎头蛇尾，遂从微习惯入手。

二、习练与变化

1、先期要求自己，每天只学一个动作。我深知“欲速则不达”，于是克制着自己贪求速成之心。坚持一天只学一个新动作，每天把前期学会的动作练会就好。

2、练功起效，信心坚实。

第一日：只学了第一个动作。练了几遍；又简单学了收功。此日似累了，早早睡下。

第二日：竟一直睡到了下午。起来学了第二个动作，将一、二两个动作按要求练 9 遍，勉强完成，收功后已是精疲力尽。

第三日：学完第三个动作。欲三个动作连起来练，谁知刚练完了两个动作，竟然头晕目眩、面色苍白，赶紧坐到床上，闭目休息，几分钟后才缓解。看了群里的讨论，练功后大家的反应，知是正常遂不在意。反而坚定了习练的信心。

第四日：学第四个动作。并跟随群友诸君的讨论与指点，开始修正动作，力求准确到位。

第五日：渐次学全了整套功法。日日习练，身体渐坚，终于可以在外面练功了。虽然有两次出汗受凉感冒了，但 2-3 天就好了，也没太难受，这在练功前是不可想象的！

平日里习练：

以 5 遍为基础，偶尔 7 遍，个别 9 遍。总的是以身体感受为主导。

3、信心反哺习惯。

练功后，虽说多年的睡眠习惯非旦夕可改，但睡眠质量提升，即使熬夜只睡几小时，白日里也精神尚好。

气血渐盛，免疫力提升，还有两个更大的收获：

一是中脘部的痞块逐渐软化、变小，近日揉腹时发现，它似乎消失了！二是“无明火”消失了！

心性在不知不觉中得到了化升，我，竟然不再有脾气，不但话语变温柔，还会开玩笑。如果不是家人说，我还没意识到。

气血足了，自然精力充沛，不疲不倦，身心舒适，便这一日日的习练下来，也不甚觉坚持之难。一一这也是我的一大收获，意志品质也随之增强。

习练金刚功中，我个人觉得有几个注意事项，仅供大家参考：

1、动作一定要正确，否则气血运行轨迹错误，反误自身。

2、练功时，最好心无杂念。

3、动作中，该快则快，该慢则慢，这样气血调度的更充分更合理，于身心更有益！一一这个须一点点体悟，我也在学习体悟当中。八部金刚功，和读书一样，是我人生每日必修课。我不期望我的人生有多长，只希望我的人生有质量。穷则独善其身，达则兼济天下。学有进益，习练得法，秉持初心，大道弘成！

谢谢大家！

怡人秋水 2021 年 12 月 23 日

0022 体重由 180 斤减到 130 斤，鼻炎、肠胃、睡眠

都有改善

各位同学大家好，本人献丑了，分享下个人练习金刚功的经历，供大家参考。

01、缘起抖音

86年生人，09年毕业后随着时代浪潮南下广东打工。年少轻狂，在灯红酒绿的不夜城，在一声声靓仔中也渐渐迷失了自我。常年的快餐外卖，凌晨2点睡觉是基本操作，玩到第二天吃早茶再去睡觉更是常有的事。老天是公平的，年轻的放纵，中年必然精神亏损。

早几年身体已经时常的给予警示了，经常肚子痛，拉肚子（没有健康常识），以为是小问题。在16年底的时候报应来了，黑便5天，去医院挂号，爬三楼，已快晕倒。检查血红细胞过低（具体什么指标忘记了），不足三分之一，意思是血少，医生不敢做胃镜，要输血。由于还没结婚（之前二叔年轻输血被传染乙肝），父母没同意输血。做了胃镜，十二指肠胃溃疡，上消化道出血。在医院躺了半个月，母亲的话“才30岁，就把自己搞成这样了！”更是让我羞愧不已。从未有过的虚弱，钱财已看淡，只求健康。出院时风吹易倒。病来如山倒，病去如抽丝。这次生病仅仅只是惩罚的开端。后面的事情就不细讲了。

百般修行，不如大病一场。一场大病让我直面死亡，对玄学易经八字等传统文化产生了浓厚兴趣。陆续了解过滴天子平，盲派做功，曾仕强，南怀瑾，李可，徐文兵，倪海厦，但总感觉没有击中我的灵魂。2020年疫情在家，偶然刷抖音，刷到张道爷的八部金刚功，道爷的质朴的语言：“道不能祛病，那还是道吗？”“内形你看不到，外形你总看得到”，犹如当头棒喝，振聋发聩，一下敲醒了

梦中人。或是祖上有德，或是前世有缘，真修实证的道爷如再生父母。

02、感受以及变化

坚持：至今练习一年半，为什么能坚持？可能是由于我生过大病，后面母亲又患结肠癌，两个因素让我对死亡的思考，摸索了很久，遇到张道爷，我一下就相信了，并且深信不疑。道爷说过他不打诳语，实有天堂地狱。本人并不是一个意志坚强的人，工作7年，换过5-6个行业，什么事情都不长久。唯独金刚功，这一年半，几乎不曾断过，只有过年走亲戚，断过2-3天。为什么要坚持？人是阳消阴长，不断变老直至死亡的。所以，必须要坚持。

刚开始练动作不标准，没关系，有的胖，有的腰腿痛。至于我自己，180斤的大胖子，第二部，第七部在一年的时间内都做不标准，第二部提上去手合不住，第七步够不到脚尖，很正常，毕竟肚子大嘛，弯不下去腰。但现在练就很轻松了，减到130斤，体型正常了，只要坚持住。每次练完后都可以再对照道爷13分钟完整版的视频看一遍，思考下哪些动作不标准，虽然暂时做不到，但要知道标准动作。微信群里油麻菜黄剑老师的点评答疑也是很有价值的，对于纠正动作很有帮助，比如第四部的射雕，手掌先转回一下再射出去，练久了熟练了，动作快了，第六部的双手在向后瞧的时候手容易跟着身体转，而没有放在刚开始的位置。起势与收功也至关重要，起势前一定先静心，收工时一定要慢。

最后一点，大家不要过于追求达到道爷的标准。即使身体健康的，想要练到像道爷那样，几乎是不可能的。即便动作一样，那种自然的状态也不一样。毕竟道爷根基德

行深厚，而且已经得道了。看道爷带领弟子们一起练的视频，道爷的动作宛如天成，形如流水一般。人群里一眼就能发现与众不同。

变化：现在经常是神清气爽，身轻体泰。以前是昏昏沉沉，身重气乏，成天只想躺着。体重由 180 斤偏胖的大肚子，变成 130 正常的身材。

从小到大的鼻炎好了大半，几乎正常。以前几乎纸巾不离身，鼻子经常不通，清涕无穷。

肠胃方面是最快改善的。不到一个月，常常有祛病反应，胃痛加剧，打出去就好了。还是那句话，坚持最重要。饮食现在基本不到饭点就饿，胃气回复了。大小二便都正常。

睡眠方面，以前的经常不到 1 点睡不着，到现在基本一觉到天亮，7 点左右醒。手指月牙从大拇指两个，变成六个了。当然，练习长了，变化并不明显了。或是心魔懒癌，或是习气业力，让人堕落，这时要立刻警醒，继续练。

03、个人看法

现代人吃不到健康食物，医院人满为患。金刚功是道爷大慈大悲传到社会上，拯救中华儿女的。个人感觉，有了金刚功，我啥病也不怕。每个人刚开始体验过金刚功带来的好处后，都会给亲朋好友推荐，我也不例外。从我推荐一个同学练习（他常年肠胃，心脏有问题），他每次都转换话题，后面一起吃饭闲聊，他开玩笑以为我在练法轮功的时候，我就知道方法错了。正确的方法应该是：你若盛开，蝴蝶自来。这是从让我的父母练习金刚功得出的经验。其实道理都明白，奈何亲朋好友不相信。我在练了 1 个月的时候，就让我父母练，但没人听。家家都有难念的经。转机在今年国庆，我回家休息，父母真真切切的感受到了

我精神状态和体型的变化，再次让他们练习，一切水到渠成。

个人浅见，供参考。

红日 2021 年 12 月 21 日

0023 不~再~失~眠啦！练完功心情好，脚下轻快了

大家下午好，因金刚功和大家相识很开心，至少，大家练习金刚功多少和老道长有缘吧，因此缘在此生有短暂的相聚，也是妙不可言……

一、源起

曾经以为《八段锦》和《易筋经》就我这一介凡夫就已够仙够神奇的了，但是对我来说，这两套功法能做到标准却真的好吃力啊，也可能是因为没有一个像老道长爷爷一样的灵魂人物教学，经过无望和怠惰的挣扎后，自然而然地就放弃了。

也是在一个偶然的时间里，听我的老师和同学聊起金刚功，耳朵瞬间就抓住了这三个字。

因为也知道自己很难甚至不可能学会什么功呢，为此还先弱弱请示了自己的老师，没想到老师说早在 10 多年前就建议大家习练金刚功了！啊！被惊到了！原来如此啊！有种相见恨晚的熟悉感，想想错过了 10 几年，自己在傻傻的干什么了。因为道不同没敢多问老师，但终于可以放心地正式学习了，嘻嘻。

二、习练

万事万物都讲究一个时节因缘吧，就这样，我开始了每天打卡学习的阶段。一套动作称作一部功法，有着对应的部位名称，共八部，每天只例行学习一节招式就好（好体贴的教学方式），哈哈，对于有着拖延症和思想懒惰的

我来说是极好的，特别是有下限不少于5次，上限不超于9次的规定，有种被师父管着的感觉。就这样尊师命循序渐进，一次次跟着老道长的视频跟练。

好功法还需要好师父教授，这一定是不知什么时候结下的善缘终于有了今日学成的果吧（只是动作的初步学成，精髓还需慢慢体会，非一朝一夕），想想好开心也好庆幸！

我啰嗦了这么多，少有提及习金刚功的感受，更多的是怎么遇见，并通过音容和文字了解道长老爷爷的心路历程的一些感受，至于教的是什么于我已经不那么重要了～圣言量用在这里已不为过，老道长用他的为人和证量已说明了一切。

三、变化

目前最大的受益还是要说，我，不～再～失～眠啦！！练完功心情挺好的，脚下确实轻快了，如若还有更深的体会更需要坚持，老师也说只要按部就班按照动作做规范，假以时日肯定冷暖自知，每一个动作必然都有它的道理，如走哪条路会到达哪里一样，只照样做到位：心到，神到，气脉自然通，溶于自然，心性便能慢慢得到转化，道理如此，但还需我们认真无心习练，身体力行才能有自己的领会呢。

人，总不免有各种心里不畅的时候，称之为心情，也许正是七经八脉总有淤堵的时候，就像行走在纵横交错的车水马龙里，路况如何很明显会有怎样的结果和心情～

以上只是我自己的一点点感受，相信大家也都有各自的领悟吧……

长久练习自有功效，一切无非坚持，水到渠成。反正，第一天学习肠胃就通畅了，接着就是不失眠了，对一般人来说在十几天里，这两条已经很有效果了，和每天行住坐

卧一样坚持到底

总结一句：信、愿、行，无论哪种信仰，这三个字、三段历程，缺一不可。跟随什么样的师父习学也是百转千回、得之不易的缘分，好好珍惜遇到的缘分吧，因为在看似偶然的时间里，这样的遇见，太不容易啦。

愿大家能在这滚滚红尘中，身心康健！！开心！

念初 2021 年 12 月 14 日

0024 气血鼓荡，腋下结节全部消散，缓解了肩颈、肩周问题

大家好，我来自江苏常州，是一位中医爱好者，今年 41 岁。

上周四（2022 年 1 月 10 日）我在群里分享了一段自己练习金刚功不到一月的感受，大体是讲自己身体症状的两个改善点：一是“**腋下结节全部消散**”，二是“**右肩胛骨痛点在向外走**”。群里有一位师兄就回应：“要么本身身体就很好，要么就是太敏感，过于夸大。”

过后，我细细品味了一下，发现这位师兄回应的确有一定道理。任何功法的习练都不是一蹴而就的，都有量到质的过程。当时的分享确实带有一定程度的欣喜，没有客观、完整地分析自我身体改善的原因，是不够严谨的。下面，我重新梳理一下自己的收获。

首先是我的基本情况和结缘过程。

10 年前，由于长期工作奔波和压力及家庭的一些变故，身体开始出现一些状况，比较严重的是失眠，每晚睁着眼睛数星星，只能睡 2、3 个小时。体会过失眠的人肯定就知道，那种焦躁无助很是折磨人。也正是在这样的情况下，

我开始寻找一些方法来帮助自己。

参加过很多心灵成长的课程、亲近儒释道的学者和老师、参加一些机构的养生课、辟谷课。课程中会练习一些道家的养生功法。自己也开始断断续续地练习，期间睡眠问题得到非常大的改善，对于我来说，注重健康养生在十



陈娟

1-6 09:58

今日金刚功左右各5遍，练功完毕。
第一式时，口中已布满津液，气血鼓荡。

练了不到一个月，今日发现腋下结节已全部消散。

李辛老師说：人在不同阶段都需要找到适合自己的锻炼方式。
过去的十年时间，接触过太极拳、易筋经、八段锦等功法。不能说哪个好，哪个不好。但当下，金刚功的练习，却让我在短短的不到一个月的时间中，困扰十年之余的右肩夹骨痛点，在逐渐向外走，关节开始松动。今日又发现两手腋下结节全部消散。

此刻内心充满感恩。
感谢老道爷把这么好的东西传法于世，让吾辈少走很多冤枉路；
感恩油麻菜的记录和剪辑；
感恩在背后整理的一刀师兄及众位默默付出的人；
感恩每一天清晨向阳习练的师兄一起陪伴践行。



培

1-6 10:21

@陈娟 真是太好了👍

放下

知止

1-6 10:22

总感觉效果太快的，要么本身身体就很好，要么就是太敏感，过于夸大。

知止

本着求真务实的态度去练，不要太关注短期的感受

1-6 10:23

年期间已变成一种习惯。

结缘：第一次见老道爷，是《南山隐修人》这个视频。对道家的隐士生活十分好奇。只不过，当时没有深入去找资料继续探究，但是老道长给李辛老师按穴治疗时的情景一直在我脑海，心想着，等哪天空了，可以好好研究研究。

念念不忘，必有回响。上个月偶然的机会，添加了“油麻菜”这个公众号，看到了他里面的原创文章，了解到黄剑老师，他这十年时间都在做采访民间中医人的工作，一口气看了几十篇文章，然后再看视频号，再听油麻菜与李辛老师的直播课，听到他们的声音，觉得特别亲切。赞叹他们此生，做了一件多么有意义的事情！也非常感恩老道爷把修道的经典公众于世，这也加大了我练习八部金刚功的信心，如获至宝。

我马上让先生找来完整版的视频。因为之前我俩都有八段锦的练习功底，学习八部金刚功的招式并不难。我俩对照着视频反复看、反复看，还互相纠错和交流。一致觉得，这套功法非常好。他也一直坚持练习。由于有了信念，在后续的一招一式中，我会尽量去体会老道爷所讲的神到、气到、血到的感觉。把练习的节奏慢下慢。脑海中经常回想着老道爷有特色的口音：慢慢的练……

所以，一个月下来，明显感到身体的变化：

一是精神气更足。之前虽然有每天练习八段锦和站桩，但八部金刚功更讲求用暗劲，一套下来，总是会微微出汗，气血鼓荡更充分，也有排毒的功效。最近一段时间，觉得精神很好，人也少了之前的困倦。

二是腋下的结节消散。结节的形成有生理周期性，也有情绪影响。这段时间整体情绪比较平和，人也比较轻松，

情志应该是首要因素。但是练习八部金刚功特别是第六式：回头望足去心疾，拉撑手臂的三条阳经，对我而言，是之前八段锦拉不到的位置。所以每做这一节，都能感到手臂和腋下的胀痛。痛则不通，通则不痛。

三是右手肩胛骨与脊柱之间的条索有明显的松散，且向外走。每次练习时，能感觉到肩部筋结有响声，代表着气血不足，能够动起来，说明气血就在向这些地方充盈。从2020年6月份开始，我就会在每晚睡前打坐1小时，这一个月以来，很明显的是，每天打坐过程中，肩胛骨部分的几个痛点有非常明显的刺痛，随着呼吸，就像气血在冲击一样。第二天，就会特别酸。之前肩井穴周围比较僵硬，现在有明显的变软，两手臂也会有热感。（配合着功法的练习，一周做一次肩部护理，用手法推开也有非常大的帮助。如果有跟我一样，需要缓解肩颈、肩周问题的同学，不妨也可以试试。）

我现在练习的时间还不算长，一个月多的时间，已经有这么明显的效果，我很有信心，在接下来的时间通过自身的变化，来实证道家功法确实有效。传播它，让更多人健康。

再次感恩老道爷，感恩油麻菜，感恩为此功法传播过程中背后默默付出的。感恩同学的回应，感恩每天全国各地向阳而练的同学们。我的分享完毕，谢谢大家！

江苏常州 陈娟 2022年1月13日

0025 甲状腺结节消失，急脾气缓和，睡眠好，脑子转得也快

大家下午好，很感谢群主给我这么一个分享的机会！

掐指一算，到今天我金刚功习练已 117 天，每日早睡早起。原来我也是一个自律的人。小小自豪一下。

一、缘起

先说一下如何跟金刚功结缘的吧。2021 年 9 月初，单位例行体检的结果出来了，什么肾结石啊，乳腺增生的指标一如既往，对此我很淡定。

但看到甲状腺结节疑是恶性这行时，我有些不淡定了。转头看着办公室并排空着的那张办公台，我不淡定了。它的主人也就是我的同事，才刚刚做完甲状腺切割手术正在家休假。我难道和她一样吗？我没法接受…

一翻思考之后，我决定重新调整作息，加强锻炼。我需要有个过程接纳体检指标。我买了网上教学五禽戏的课，准备开始学习，朋友也给我推荐八段锦的视频。我已经准备好开始锻炼了。

这时，朋友圈里有条消息深深吸引了我，八部金刚功第二期即将开始。我果断报名：9 月 24 日开始，还是免费的。

拉进群时，我居然有些小激动。这是怎样的机缘啊？

二、我开始习练八部金刚功。

先是认真的看老道长的动作，到自己每一部都用心的体验。再到认真的看油麻菜老师耐心细致的纠功。我的动作越来越熟练。收获也越来越大！

刚开始有点腰酸背痛，坚持！起不来，那就打开闹钟，坚持！睡不够，那就早睡早起，坚持！每次九遍功毕，微微出汗的我看着东方肚白的我，感觉身心格外愉悦。于是越练越想练。

三、习练金刚功给我的变化太大了。

我的急脾气渐渐的缓和了，睡眠越来越好了，连脑子

都转得快多了，自己变得聪明许多。有好几个朋友看见我的变化，也进到群里来一起习练。

我悄悄地对自己说：认真练上一百天，一百天后再复查！就这样时间不知不觉来到了2022年元旦，这天刚好是第一百天。我觉得自己终于有勇气再去复检了。检查这天，心里依然有些忐忑，当我听到医生再三问我，甲状腺找不到结节要不要退检查费时，我坚定的回答：退！这是今年最开心的一次检查啊！也是给自己最好的新年礼物啊！

这次体检和复检的折腾，我对健康有了更深刻的理解。虽然不是生死体验，但也是一个不小的警告！珍惜每一个当下！认真习练金刚功，将会成为我生活不可或缺的一部分。

感恩老道长！感恩油麻菜！感恩群主无私付出每天早上都提醒我们习练八部金刚功！感恩一路坚持的各位同修！我会一直打下去，也会带着跟我一起练习的朋友们坚持走下去，去回报道长的恩情！

我就跟大家分享这么多，谢谢大家抽空看我的分享，谢谢。

美辛 2022年1月18日

0026 脚趾干藓好了，我妈练习后，糖尿指标也控制得较好

谢谢油多拉团队邀请，大家好，我是明鑫，我是去年4月份开始练习金刚功的，和金刚功的结缘有点记不起来了。我是易经、道家文化、中医、传统内家功夫及各养生功法爱好者，所以与金刚功相遇也是迟早的事。

我以前练过八段锦、易筋经、太极、站桩、蹲墙功、

抖抖功等等各种功法，但因为生活节奏太快，时间总是不够用，难以坚持。

但金刚功我已经坚持八个多月了，我很认可它，觉得它是最上乘的养生功法之一，每次练习才20多分钟（七遍），也很适合我们现代人的生活节奏，所以我下定决心，皈依金刚功，一辈子习练它。

变化：我个人练习后，变化不是特别明显，可能个体有差异，但也许是渐变的，有时候不经意时摸一下脸或额头，似乎比以前光滑，另外我有个脚趾以前因为下暴雨时被下水道的水浸过，没及时清洗后来长了点干藓（有时候好有时候又复发，发作时很痒，皮干了可以剥掉），不经意间好像好了，反正有比较长时间没有藓了。

在我的反复说服及带动下，我家四个人在练习金刚功。我妈妈练习后，不吃药的情况下糖尿指标控制得较好。还有髋骨位置有时候疼，练习金刚功后会好。

我在2-3个金刚功的群内，时不时看到有人分享练功收获，金刚功确实像道爷说的“有病治病，无病健身”。

其实我本人应该也是有改变的，只是渐变，感觉不那么明显，我想也许是时间还没有到，每个人有每个人的花期，我要做的是，不问结果，坚持练习就是。反正都要找个东西练练，而它适合我。

前段时间参加了广州的线下金刚功活动，收获很大，同学帮忙纠正了几个动作，感谢油多拉，感谢公益组织者、感谢鳌拜大人纠功。

还有个收获就是遇到一群有共同兴趣的功友，不少金刚功功友也是中医养生和传统文化的爱好者，大家交流很舒服，同频共振，身心愉悦，互相鼓励，很好。一起走，

能走得更远。

最后感谢道爷以及各位热心人士的分享传播，让金刚功可以惠及普罗大众。好东西，要分享。坚持走，时间会给你答案。也欢迎有共同兴趣的同学多交流互动哈。我的分享完毕，谢谢大家！

明鑫 2022 年 1 月 20 日

0027 心悸没有了，原关节酸痛，全身发冷，第二天感觉正常了

大家好，我是兰峰，现居住在乐山市沐川县。最早知道道爷是听站桩的老师说起，说道爷是合道的高人，但真正了解到八部金刚好像是通过抖音，具体有点记不清楚了。我是 15 年之后开始练习桩功，后来机缘巧合下跟随朋友学习薛颠先生的象形术，所以这些年身体还算可以，没再吃过药，同时呢，也让我有点觉得桩功可能是最好的养生方法之一。所以一开始看到八部金刚功，我觉得应该这个功法是不错，毕竟是道爷所传，但我似乎也没必要学，因为练的东西有点杂了。

真正促进我开始练习的原因，还是因为我妈妈的糖尿病，此前我教她在站桩，她也基本在坚持，但是问题一直没解决，无法停药。所以就想尝试一下金刚功，同时这个时候我已经在学习【黄帝内针】，想着至少得会一个外治法来解决问题。

2020 年冬季的时候我开始真正学习金刚功，并实践了一段时间，体会到了功效：我平时练习其实没啥感觉，最多就是身体发发热什么的，偶尔任脉有点通透的感觉，其他并不明显。说有功效主要是两个方面：一是感觉对我的

筋骨力有些增长，二是因为过去几年长时间带娃娃睡觉，晚上总是担心她凉着或者热着，一般一个小时就要醒一次，都是突然惊醒那种，造成自己有心悸的问题，也是练着练着发现这个问题没有了。

2021年春节回家教我妈妈练习。妈妈虽然动作可以说不太标准，但是一直坚持，大概5月份左右开始出现肢体麻木的现象，我是把这个归结为排病反应。6月份帮助她再纠正动作后，并用内针缓解了麻木的问题，但是当时没有完全解决，我就又回沐川了（我妈在泸州）。我就让她继续坚持八部金刚，又过了2个多月，到8月底的时候，肢体麻木的情况越来越严重，而且频率很高，她也有些信心不足。

所以又再次回去，用内针的理法，通过扎针和艾灸，一共花了8天时间解决。同时，我这次也让我妈妈开始有意识每天监控血糖值，并做记录，同时坚持练功。9月份的时候，她一个月只吃了2次药。到目前也基本一个月1-2次，还没完全丢药，不过也是早晚的事。今年春节她已经学了长寿功，现在两部功法基本是每天的必修了。

第二个分享上周已经写在了群里，内容复制如下：昨天我也再次体会到八部金刚和八部长寿功的功效——春节这段时间因为作息不规律，身体抵抗力有些下降，初六在医院探望一位白血病病重的亲戚，然后用黄帝内针的调中理法进行调中的按揉，在按揉神阙和百会的时候，感受到神阙深处特别寒冷，而且这种寒冷从左手传到我的后肩。

回来后也因为各种忙，没有练金刚功，而且每晚休息的很晚，一开始是身体咳嗽，肺部有痰，到昨天的时候全身关节很酸痛，感觉全身很冷，头很痛。

昨天下午练了两次八部金刚，微微出汗，之后开始感觉寒冷的感觉更严重，骨子里透出来的那种寒，就小睡了会，状态特别差。睡了会起来吃了点东西有些精神后又练了一次站桩和八部长寿功，全身感觉都比较暖和，脚下还比较冷。晚上睡觉的时候，感觉又有些发冷，整个晚上身体里都在正邪大战，身体不断蠕动做些动作，身体才舒服。一直有微汗。今早起来基本正常，还有点咳嗽，感觉就是大病一场痊愈了。

现在也经常给人推荐金刚功，但真接受的人没几位，有不信的有无法坚持的，确实也没办法。最近又几个朋友想减肥，我打算是让她们练习八部金刚，必要时结合针刺，有成效后分享给大家，因为之前也看到有同修分享过成功减肥的案例。

谢谢大家，我的分享结束了

兰峰 2022 年 2 月 15 日

0028 练后手脚发热，脚底开始出汗，感觉气血足，心情舒畅

大家好！很高興能夠分享一下自己對八步金剛功的感受。

一、缘起

本人一直對中國的傳統文化有著濃厚的興趣，也曾經接觸過一些中醫和傳統傳統養生、修身的方法，自己修習了一段時間。

前些年也曾關注過張至順老道長的信息。可能是機緣未到，由於自身的原因，一直還停留在關注，並沒有將老道長的傳授用於自身的修習中。

最近一兩年，由於個人情況的變化，越來越發現自身的身體存在很多問題，需要儘快儘早地解決。而且要找到一個“行之有效”長期的修習方法。

也許是機緣到了，我通過線上課和油麻菜老師的記錄片，更多的瞭解到了“八部金剛功”。

看到老道長，百歲身形仍然能夠步履輕盈的各處行走，不由心中萌生向往之心。隨決定先開始從習修“八部金剛功”，調理身體，並逐步改善身心狀態。

二、习练

我大概是從去年十月底左右，開始學習“八部金剛功”的。一開始，是反復多看老道長的視頻講解，逐一動作體會。並關注每個所提及的注意事項。然後，開始逐一動作模仿、體會。大概一個之後，將動作貫穿起來練習。也是先跟著視頻的講解練習，逐步到獨立練習。

大概到 21 年底的時候，發現了這個群，就趕緊加入了。也算是找到了“組織”了。

三、变化与感受

通過練習“八部金剛功”，我身體上感覺是比原先要“氣”足了，練習後手腳都會比較熱。腳底也開始出汗。（好些年，腳都不出汗了。）讓我最為驚訝的是，練習完，我的心情會比較舒暢。這可能是氣血通暢了，心裏也就舒坦了。

通過修習“八部金剛功”這段時間，個人感覺在學習中：

1、要多看，反復觀看老道長的視頻。注意，老道長的動作細節，尤其是手部，腳部的動作。發力的關鍵點。

2、每個發力動作後，要學會放鬆。

3、練習後，如果感覺不適，需要再次觀看視頻，注意事項，或是在群裏諮詢其他同修，查找原因，調整動作。

(自己可以考慮對著鏡子或是玻璃幕牆，進行糾正。)

4、動作不要太快，要儘量做到位，再去做下一個動作。

5、練習的時候，儘量做到心無他念，專心在每個動作中。

6、要注意量的積累，只有量變才能到質變。這是我最近的感受，個人計劃在可能的情況下，增加自己的修習次數。

7、練習完，注意身體的防風保暖。

如上，是我個人的分享。希望對大家有用。

两点差两分 2022 年 2 月 17 日

0029 头发不油了，过敏性鼻炎和鼻腔干燥症有了改善

大家好，我是舜若，很高兴来和大家分享练习金刚功的心得体会。

一、缘起

接触金刚功是 2021 年 11 月份，一个老哥（易友兼老师）推荐的，当时百度了老道长的示范图片，觉得跟八段锦差不多，就没开始练。后来老哥又打电话说这个比较适合我，可以增加悟性，强身健体。随后我在网上找了老道长的视频（我老家河南的，听口音特别的亲切），认真的学了几天，在 2021 年 11 月 26 日打了一套完整版的，大约 30 分钟，感觉比八段锦累多了，然后断断续续的，动作也不标准，之后通过微信找了油麻菜的公众号，来到了我们这个大家庭，观看了所有关于老道长的视频，真是太幸运了，于是打算从 2022 年 1 月 1 日起坚持打卡，好好锻炼身体，先坚持 3 个月看看（之前接触过打坐、站桩、太极拳、八段锦、大礼拜，一个都没坚持下来）

二、习练

我今年 36 岁，因在办公室工作近 10 年，长期久坐（每大约 8-10 个小时）不运动，目前有鼻炎、颈椎和腰椎都不好，眉毛、鼻毛也开始变长了（早衰的现象），等等各种问题，在以后的金刚功练习后才能慢慢知道。

坚持打卡之前感冒了一次，同时过敏性鼻炎复发，晚上需要用鼻炎喷剂，还有鼻腔干燥症，鼻子里面容易有结痂，抠鼻子容易出血，太难受了。

三、变化

打卡第 1 天感觉精神比较好，几天后浑身筋骨疼，1 个礼拜后，头发不油了（以前 2 天必须洗一次头发），可能是跟练习第四部有关系。15 天左右的时候过敏性鼻炎和鼻腔干燥症有了改善，可以不用鼻炎喷剂了，30 天左右的时候颈椎病更加厉害了，手麻，头晕恶心，也可能是病灶反应。40 天左右，手筋和腿筋特别的紧，僵硬，大约续 1 个月了，但是鼠标手好多了，以前都得左手拿鼠标。

老道长说自己学会以后先教父母，这是最大的孝，我在 1 月 3 号每天给我妈发一部油麻菜的八部金刚功视频，我妈是 66 年的，因为有 3 年的打坐功底（单盘），练习后身体效果特别明显，也可能年纪大了身体的毛病比较多，首先也是精神好，几天后身上的疙瘩和后背的疼痛点逐渐消失。

主要是脊椎和肩胛骨里面的疙瘩和疼痛点（这些部位比较隐蔽，不容易按到），在 15 天左右出现了一次便血（粘稠状），之后腹部也不胀了（之前腹部有肿胀并伴有下坠感）。20 天后，血压连续 2 天保持 79-124（高血压有十多年了，每天吃降压药 1-2 片，高的时候 94-170 左右降不下来，需

要吃两天安宫丸），目前坚持练习，每天都很明显的效果。

自我纠功过程和大家分享一下：

第一部：开始练双手插顶时手臂贴不到耳朵，两手背不能靠在一起，只能两手抓一起托举，目前还是贴不到耳朵上。

第二部：左弓步的时候，右腿筋拉的很疼，右弓步反而没事儿，其他动作都没问题。

第三部：这一步主要是拳头用不上力，有时候大拇指是放在指甲盖（空心拳），有时候大拇指放第一节关节上面，方拳还不够标准。

第四部：开始练 5 遍就没力气了，手臂酸疼，后来增加到 9 遍，第 24 天手臂酸疼感消失。

第五部：回头望足这个动作，拉伸的是身体的左右部分的大经络，手臂有不到位的地方，有时候发力不够。

第六部：开始扭动脖子的时候看不到脚后跟，后来逐步到位后，脖子两边淋巴部位肿胀疼了 2 天，之后感觉脖子和颈椎特别轻松。

第七部：开始练手指只能点到膝盖的位置，后期逐步拉伸后，可以到小腿的位置了，现在两腿快不会走路了，非常僵硬，上楼梯也非常吃力。

第八部：这个动作比较简单，目前不太想吃肉了，喝酒的欲望也减少了很多。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，老道长给我们这么留下这么好的功法，还有油麻菜团队的大力推广，最后感谢黄剑师兄，感谢油麻菜团队，让更多的人认识了金刚功，希望更多的人来练习八部金刚功，也祝各位师兄身体健康，平安喜乐

我的分享完了，谢谢大家，再次感谢群主为我们提供的这个平台。

舜若 2022 年 2 月 22 日

0030 金刚功，帮我摆脱焦虑、都市慢性病的困扰

大家好，八部金刚功在我的朋友圈刷屏，并不是因为我的朋友圈里都是喜欢养生练功的人，而是练习八部金刚功在改善某些慢性病、亚健康方面的表现出色。

1、在身体上表现为过敏性皮肤病、偏头痛，觉得累，晚上不想睡觉，早上起不来，没有胃口或者口味很重（嗜辛辣麻臭咸等刺激性食物），肩颈腰背酸痛，腿脚重等等。

2、在精神上表现为容易失眠，焦虑，莫名的不开心或者乱发脾气等等。

变化与感受：以下是我与八部金刚功的机缘和练功 100 天以后的变化及感受，希望能对关注八部金刚功及刚练习不久的小伙伴增加一些坚持下来的信心。

2016 年在正安聚友会福建分会的年会上，受林杰老师的影响，开始练习站桩。

2018 后有了练习动功的想法，曾经尝试过练习八段锦，易筋经，总是觉得不得要领。恰好在这一年听说张道爷的八部金刚功，可能缘分没到，并没有去练习。再后来关注到油麻菜这个公众号时，它在持续分享张道爷的事迹及学术造诣，我被深深的吸引到了，有了练习八部金刚功的想法。但还是没有行动起来。

在 2020 至 2021 的一年里，认真学习了张道爷分享的文化知识及道家的一些思想，彻底打破了原有思维上的墙，并开始认真练习八部金刚功的。

在没有练功以前，因为懒惰，生活、工作、学习犹如一团乱麻，常常因为焦虑把本应该 1 分钟就能完好做到位的事情拖到最后一刻完成，因此带来很长时间的不开心，烦恼甚至是痛苦。

在学习八部金刚功时张道爷说练习八部金刚功不拘时间，不拘地点，不拘动作的标准，只要坚持不断练习就好，将把控细节留给过程，把结果留给时间。

为此给自己做了一个小小的计划：一天学习一个动作，八天后就可以学会一套动作。每天只练习一遍，坚持 100 天，完成武侠小说中常说的百日筑基。

八部金刚功八个动作练习下来大概需要 10 分钟左右，每天都可以轻松完成，并不影响工作生活，所以坚持的很好。慢慢的养成了每日练功习惯。再后来把这样的学习方法运用在工作上和学习上。这样做几乎每次都能收获正反馈，所以慢慢的生活、工作、学习都走上正道，摆脱了时常焦虑的困扰。

克服懒惰是我坚持练习八部金刚功的信念。

懒惰——可能是每个人都有的惰性。在读曾国藩传记时发现早起是克服懒惰的一个小方法，恰好练习八部金刚功的时机刚好也在早起这个时间，就这样开始坚持在学习群里打卡。没想到坚持练功不但让我克服了一大半的懒性，还从练功中收获了另外的好处——练功结束后口中会生出很多的津液，后来戏称它人体自产的矿泉水。

有时出现不想练功的念头，就会告诉自己不练功就没有矿泉水喝了，就用这样的一个理由慢慢的就坚持下来了。在后来的日子里，身体产出的矿泉水有时多，有时少，为此还沮丧过几次呢！

练功以前不知道是思想上的懒惰还是身体上的懒惰，总之做什么事情都打不起精神，不想动，甚至会产生焦虑，抑郁的情况，通过长期坚持练功，那股子懒惰劲——感觉少了很多，生活、工作中的一些事情也不再焦虑了。即使有点焦虑，也不像以前那样呈现出几乎病态的样子。

随着练习时间的累积，肢体与动作的协调越来越娴熟，但总是觉得呼吸跟动作之间不协调，试图尝试调整一下，结果是越调整呼吸越乱。直到有次在回看张道爷教学视频的时候，张道爷说到：意到，气到。气到血到，血到神到，神到精到，好像突然间明白了，从此再练功就不再刻意追求呼吸和运气了，专心练功即可，一切功到自成。

听着张道爷操着河南话，有种说不出口的亲切感，例如张道爷讲的向前朝（cháo）一大步，这种似乎只有河南人懂的句子真的很有魅力！虽然磕磕绊绊可以把八部金刚功打下来，但那只是形，八部金刚功的神并没有抓住。

张道爷如神明般的照亮了我前行的路，希望通过长期的练习，能学到八部金刚的神以及张道爷一生的精神。感恩一切的遇见！

我的分享完了，谢谢大家，再次感谢群主为我们提供的这个平台。最近虽然没在群里打卡，但每天没有忘记练习。大家一起加油。

陈尚威 2022 年 2 月 24 日

0031 离职在家养病，开始练金刚功，期间练功不辍， 抄写《炁体源流》

2020 年新冠肆虐的夏季，上大学的女儿在家，偶然推给我一档视频节目，已记不得当时的视频内容，只有道爷

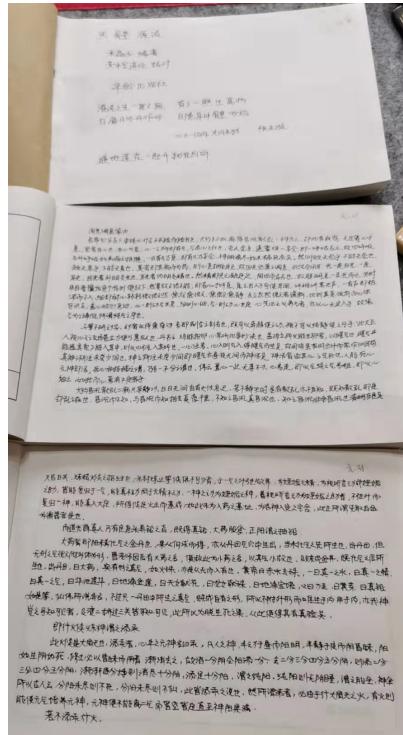
清朗矍铄仙风道骨的形象深深地刻在我的脑海中。从此关注了麻爷的公众号，跟随麻爷的文字影像，走近了道爷的生活……

那年秋天，身体开始生病，咳嗽，呕吐，浑身无力，手指僵硬，头晕，不能卧睡，饭量锐减，一天掉一斤肉的境况。找了中医大夫只是控制了体重不再下降。从以前130多斤下降到不足110斤。为了治病，开始习练金刚功。

那年冬季，我离职在家，在西医院做了全面体检，间质性肺炎 甲状腺癌，我逃离了西医院。次年二月头昏加重，身体每况愈下，遍访名老中医，终无所获。期间又做肺部CT显示枯树枝症，网查是肺泡癌的特征。

去年夏季，抱着死马当活马医的想法，找了一医德较好的普通中医调理，试着用经方加减调理二个月，病情丝毫不见减轻。自身有病形体憔悴，又赋闲在家，正值更年期（一月月经三至），时常以泪洗面，妄想轻生。

期间一直练功不辍，坚信金刚功能治病强身，让自己慢慢好起来。为求道爷庇佑，强打精神在一姐们陪同下来到黄中宫，见过许道长，帮我纠功，众道友的无私帮助我无以报答，只能终生铭记在心，尤其是惟一给我了



莫大的慰藉，让我更加坚信金刚功能治愈我的病。

为了缓解病症，也不停的在吃药，返流性食管炎一直如影随形伴，只是吃点保和丸健脾丸和补中益气丸。病情不再反复，有所减轻，不敢再有更多奢望。

去年九月，加入了金刚功习练群，背会了道德经。奔着想经由麻爷的引荐找到好中医的愿望，开启了抄《炁體源流》之旅。

因疫情的原因，《炁體源流》几经周折，到手已是十一月底，刚开始看了一下，感觉枯燥，抄写也有畏难情绪（下册好多不断句乃天书），迟迟没有动笔。还是求健康心切，或许呢？反正在家闲着也是闲着，12月8日，在我参加工作的煤矿的投产纪念日，开始……

时间足够充裕，空间极度富有，家中无有老小让我照顾，与其时常被病痛折磨，不如移情抄书。

跟正常人没法比，我手指僵硬，眼已昏花。摁个平板的开关大拇指都要颤抖，握笔写字还行，停下来僵硬的手要慢慢才能张开。好多年不咋书写，再有写几个字也是简连笔，缺胳膊少腿的，抄书要端正态度，心意存诚，慢慢地又开始净心写字。

刚开始没想着自己会坚持抄完，对自己没那么大信心，抄着抄着，发觉自己走进了一座神秘的殿堂，兴奋与疑惑并行，不由得加快了脚步，来不及细细思虑，迷迷糊糊了草草结束了抄书之旅。

合上书，不免多少都会有所思虑，昔日的求医之切已化为无有，一切随缘。

道爷把毕生所得所悟之绝学悉数奉出，麻爷所记所录丝毫不留和盘托出。大功德哉！道爷说郭川航海是修行，

我以体道也算修行吧，管他算不算是下下之乘。

要说心得嘛，就用中央电视台的一档节目来喻，《炁體源流》，道之秘境之眼。不知恰当与否。书中所言，在麻爷的视频里多多少少方方面面都有提及。书中更详更细。

顶礼膜拜张真人。感恩麻爷。

三月 2022 年 2 月 25 日

0032 **关节疼痛，吃药脱发严重，练功身体明显变好，走路轻快**

大家好，很荣幸进入到这个充满爱的大家庭，也很荣幸能在这样的平台给大家分享我的练功心得，希望每个人都可以受益，一起进步。

一、起源

我是来自河南的一名练功爱好者，我从 2016 年开始有关节疼痛的毛病，这期间去了好多医院去看病，也吃了比较多的中药西药，也尝试过针灸，一直没见效，吃药导致我头发脱落很严重，喝药喝的脾胃不好，不能吃饭。2020 年后半年我开始在网络上找偏方，想着要是能找到治理关节疼痛的偏方，这病就能治好了，很偶然的一次，我刷到了道爷的一个视频，当时他老人家讲的是长寿功第一部的内容，他讲的太有道理了，当时我就把所有有关道爷的视频浏览了一遍，从那之后，只要我有时间，我就在网上找有关道爷的视频，后来家人又给我买了道爷的书籍，从 2020 年 12 月份，开始了我的练功之路。

我主要是因为长期做办公室工作，缺乏运动，生完孩子后，身体受寒，关节疼痛，又加上工作方面压力大，多方面原因吧，造成了身体上的好多不适和疾病。为了摆脱

西药，摆脱疾病，为了减少身体的疼痛，为了让自己变成一个健康的人，这些给了我坚持练习的动力。金刚和长寿这2套功，不受场地大小的限制，在家就可以练习，时间也不算太长，和其他的运动比起来，简单易学，我曾经从事过健身教练，也教过健身操，也跳过广场舞，也练过太极，但是我现在坚持练习道爷的金刚功长寿功。

二、变化

起初练习金刚功的时候，我每次都大汗淋漓，前一个星期每次练习都呕吐，有时候都能把胆汁吐出来，浑身出冷汗，当时晚上睡不着，精神的很，早晨早早的就醒了，后来慢慢这种现象就改变了。练习2个多月的时候，我开始吐痰，全是清痰，当时不知道是排病，吐了将近一个多月，后来才想起来是排体内的湿呢，我练功前，一直不能吃饭，就是不想吃饭那种，后来慢慢就能吃饭了，而且比较能吃，身体有明显的变化，走路特别轻快，牙齿的咬合力增强，嗅觉也比较灵敏。

练功前我手提重的东西，一般都提不动，练功后，感觉自己像个汉子，力量增强了好多。随着后来慢慢的坚持练习，慢慢的不吐清痰了，开始吐浓的痰，每次练功的时候能感受到气体在体内窜动。2021年4月份我开始把西药停了，坚持练习道爷的功法，目前就手关节有点疼，其它关节很少疼，练功以前，关节疼起来那就是钻心的疼，现在几乎很少出现这样的情况。我现在每次练习完道爷的功后，身体经常放屁，估计还在排病。以前有慢性咽炎的毛病，几乎每年都会犯一次，嗓子疼的得挂吊瓶的那种，自练习道爷的功后，这一年多都没再犯过，中间有过嗓子疼，但一两天就好了，神奇不，这功太神奇了。

家人看到我练功的成效后，我的爱人和小外甥女最近也开始了练功。

没事的时候，我经常会给亲人朋友介绍道爷和油麻菜老师，让他们关注这些内容，有时候也会买金刚长寿功书籍送给亲人朋友，但最后练习不练习，还得看缘分。大道至简，得到好的东西希望能好好珍惜，坚持练习下去，只有坚持，才能见到效果，精进修行，并分享给更多的人让大家受益。

感谢这个平台 给我们提供了学习交流的机会 谢谢群里的各位老师们，你们辛苦了。

阳光 2022 年 3 月 1 日

0033 六个月后胃不疼，身体排毒过程不断变化，重获身体健康

大家好！我是厦门的元亨，是一名八部金刚功爱好者和练习者，已经连续七年多不间断习练八部金刚功。现在把我习练张道长《八部金刚功》的体悟与各位道友一起分享。

下面我来说说我接触八部金刚功的因缘和练功的一些个体反应，可能是纯个体现象，不一定有普遍性，仅供参考。

一、起源

2009 年一个偶然的机会跟一个朋友去听了一堂八部金刚功的介绍讲解，当时觉得这部功法跟八段锦相像，因了解到当时社会上流传的八段锦至少有八九个门派，大同小异，当下也感觉不到它的神奇，想想如有因缘就等以后退休后再来练吧。

后来有一段时间可能是工作压力太大本人一直处在亚健康的状态，每天需要吃一大堆保健品才能维持工作的体

力，但当时也没想到要去练八部金刚功

直到 2016 年初，多年的胃疼一直好不了，一天多达三次的胃疼，早中晚不定期疼甚至半夜痛醒，虽然去了不少地方看病，西医、中医都有看，厦门、北京、上海、苏州等地看了几十个医生，胃镜前后共做了三次，都说只是浅表性胃炎没有大问题，药吃了一大堆就是每天的不定时疼痛解决不了，

也吃了各地的朋友介绍的不少偏方，都不见效，感到很悲观没到缘分找到能治我病的那个人。甚至还听朋友的推荐说面热米凉不如断米试试，断米了半年，半年只吃面不吃米，但都没好转。

在万般无奈中，脑中闪过当年听八部金刚功好像有个动作是调理脾胃的，在这种无可奈何情况下何不试一试呢？

二、习练

说干就干，从这天开起每天专练调理脾胃需单举这个动作 25 分钟，只计时间不计数，6 个月后突然发现胃不再疼了，原来胃不疼时连喝三杯绿茶当场胃疼的现象竟然也没了。

在确认胃病完全好后，我深深被八部金刚功所折服，认定八部金刚功就是我的最好保健医生。从此静下心来认认真真从八部金刚功的第一部开始练，每部动作专练两周，练熟了练到位了再学下一个动作，等每部都练熟了就开始整套练。就这样坚持每天早上起床后练一套八部金刚功，一个动做九遍，约用时 20 分钟，七年来从不间断。

三、变化

下面谈谈我练功过程中身体出现的一些真实的反应或叫排毒现象。

1、刚开始全身从头到脚 2/3 的骨头在练功时都会响，随着一天一天练功时间的增加响的骨头慢慢减少，约 40 天左右骨头都不响了。

2、练 10 个月后，出现连续 9 天在练功时放很臭的屁，肚子由硬变软。

3、练功两年后下腹靠右腹股沟处长出两公分左右的硬块，两周后化脓流出脓水。

4、再过半年，也就是开始练功后的 2 年半左右在同一个位置靠左 1 公分处又长出 1 公分大小的硬块，也是两周后化脓流出脓水就好了。

5、找回“觉”，每天身体里的“春”“夏”“秋”“冬”都有明显的感觉，如早上有体内热气到了皮肤，皮肤温度比体外高将冲出皮肤的那种“春分”的状态。

我个人认为：身体反应的第 1 点应该是骨头错位骨头劳损改善了，原来挺重的颈椎病经医生检查后说已好了

身体反应的第 2、3、4 点的排毒情况是因为我在青少年时学过南拳，肚子是在当年师兄弟互相对打对方肚子时变硬的，几十年来肚子一直是硬的，每次体验医生都说你肚子太硬，我还很骄傲地说是年轻时的煅练成果，其实懂点中医的都知肚子硬挺不好的，这几点是我身体肚子由硬变软的排毒反应，

身体反应的第 5 点为身体恢复部分与生俱来的天真状态，这些年感觉身体状态回复到十几年前身强力壮时候的状态。

本人练功后明显可以看到的变化：1、精神状态好了，不用再吃保健品；2、肌肉强壮；3、腰围减小 9 公分；4、对自己的身体有更真实的认识，每天练功从动作的到位情

况就可以清楚自己当天的身体状态，比医生还清楚。

练功时请注意：呼吸顺其自然、无需意念、节奏快慢不强求，以练时不喘为好，累了可停下来休息几分钟后等恢复再继续，练时筋紧肉松使气机能过，动作循序渐进逐步完善，每个动作完成的“极”点保持 1-2s 效果更好。

在刚开始学习八部金刚功时先记录当时的身体状态，如体重、腰围、体脂、体能、睡眠质量以及已有的基础疾病，练功半年后对比一次。改善有快有慢，有人两周就有明显效果，有人一年左右才有效果（也可能身体太虚或练的方法不对），在我本人练八部金刚功重新获得身体健康后，我深深体会练八部金刚功可以真正强壮五脏六腑，简单直接地让练功者祛病强身。

所以我义务教了身边一些身体多少有点毛病的朋友练八部金刚功，并买了 30 套张至顺道长的书送给他们，在这些朋友中，身体越差的朋友练的越认真效果也越好，只要有坚持的都有收获。因此在这里我也希望你们相信它、坚持练，有病祛病没病强身，身体一定会一天比一天好。

今天就分享到这里，谢谢大家。

元亨 2022 年 3 月 3 日

0034 减重 8 斤，皮肤变好，贴心制作了“金刚功常见问题纠功图”

大家好，我是吴丹，在油多拉星球上坚持打卡金刚功有 3 个月了，今天想跟大家分享一下我的金刚功重启之路：

一、初次听闻

第一次听到老道长和油麻菜老师的名字是在 2017 年，徐老师在和梁冬老师对话《黄帝内经》里谈到了他第一次

去海南玉蟾宫拜访老道长的经历。

初次印象：这位老道长是位德高望重的高人；这位油麻菜老师也是福建人哈。

2020 年我在厚朴筑基课课程表里看到了金刚功，记忆一下拉回到 2017 年，感觉缘分很奇妙。可是工作太忙没有跟上练功的节奏，搁置了。

二、重启练功

2021 年 11 月，我到海南出差，这次要待 1 个多月。也许是因为玉蟾宫在海南，我也在海南，想不起来是在哪看到了金刚功打卡群的报名图片。

我想：试试看，这是一个重新开始练功的机会。于是



果断报名了。

11月19日晚上，油麻菜老师突然在群里说话了，是真的油麻菜老师！真的太惊喜了！

老师娓娓道来与老道长、金刚功的缘分、自己的感受，平和亲切，听着听着让我感觉到有一股力量在内心萌发，

我想：这是上天给我的第二次机会，我想重新把金刚功练起来，而且真幸运，还能跟着油麻菜老师练。

三、玉蟾宫之行

在海南重启金刚功的习练期间，心里产生了一个念头：想去趟玉蟾宫，看看老道长练功的地方，说走就走。

11月27日中午到达玉蟾宫。

很幸运，订的民宿就在景区里，住在文笔书院隔壁。我从后山经观音殿、文昌阁一路往上爬，登上了最高点三清坛。

我很喜欢后山的环境，山不高，一步一景，山路很灵动，环境很秀气。上山路上还可以钻山洞。

11月28日清晨6点半，我在元辰殿前的广场练起了金刚功，心里很平静。

第一遍延时摄像头设置反了，没拍到我的练功剪影和朝阳升起，心想看，以后还有机会再来拍日出练功剪影。此时，抬头看身后就能看到盘古蟾。此次玉蟾宫之行，亲身站在老道长曾经练功的地方，感觉很奇妙。我将玉蟾宫之行以及自己金刚功延时的节选视频整理成一个小视频，与大家分享。

四、金刚功纠功

第一次纠功是在影像生活课的班群里，老师让大家拍摄练功视频，再对着老道长的视频，看看自己的动作有没

有问题。当时我做了一个对比图，把自己能发现的问题都排在一张图上，一目了然，也收获很大。

感谢油麻菜老师和酸梅学长的文字梳理和图面校对，我有幸参与制作了“金刚功常见问题对照图”，也通过对照，再练习，再对照，收获很大。和小伙伴们一起练金刚功，也是一个很好的互相纠功的机会。

五、身体感受

1、练功1个月左右，咽部开始排痰，当时心里没有多想，第一反应是好开心，身体有力量自己将脏东西赶出去了。排痰时间大约持续了3周左右，继续坚持练功。

2、练功1个半月，意外发现减重8斤，原来坚持练功就能轻轻松松瘦下来，而且还是健康地瘦，真好！

3、同事说我的皮肤看起来特别好；和家人打电话，常常听他们夸我说话中气比以前足了，精神状态满格。

4、转眼已经练功三个月，感觉到自己出掌时的力量，虎虎生风。

虽然从2017年到现在4年过去了，我才做到有点像样的坚持练功，但就像老师第一天在练功群里说的：只要来了，都不迟。

以上就是我的金刚功重启之路的分享。感恩遇见，一起练金刚功，感谢老道长、油麻菜老师以及油多拉星球上的所有小伙伴们。

吴丹 2022年03月08日

0035 每天日出金刚功，不再纠结，生活变美愉快！

大家好！我是厦门的紫衣，练习八部金刚功刚好半年时间，今天很开心能与大家分享一下我的炼功感受～

一、缘起

去年9月13日，厦门发布新冠疫情防控公告，思明区多处封闭管理，我的住家和工作单位就在封闭区附近，非必要不外出，只能是两点一线闭环行动。14日看到油麻菜公众号发布【八部金刚功打卡活动】信息，马上扫码添加“乙乙@油多拉”的微信入群开始学习。麻爷经常会在群里不厌其烦的回答各种问题，我觉得很轻松有趣，就每天跟着学习了。刚开始没有打卡，觉得炼功是自己的事，为啥要打卡给别人看呀？

记得刚开始是两天学习一部动作，一天学习一天复习。我是业余运动员出身，学习动作自然很快上手并熟悉，自己就寻找麻爷的视频号每天学一部，将进度往前赶了。当学到第六部【五劳七伤往后瞧】时，听着老道爷慈悲地说到：

“五劳七伤，七情之伤……思虑过多了人的神思神经有伤。道家讲，除思虑，去妄想嘛。七情之伤，喜怒忧思悲恐惊。六欲病好治，七情病难医……”不知为何？刹那之间泪流满面……于是当天开始打卡，并将之前几天练习的都补上了。

二、因为相信，所以喜欢！因为喜欢，所以坚持！

我相信油麻菜，所以喜欢他推荐的金刚功！

我相信张至顺老道爷炼功养出一身浩然之气，炼成金刚之体健康活到104岁！

我相信李辛医生说每个人自己通过训练运动，身体是可以恢复健康的！

因此，我自学习金刚功起，从没问过为什么，只是听话照做就是了，专注、放松和无目的地一门深入的每天练习，从未间断过。炼功的时候用身体领着脑袋，而不是用

脑袋领着身体。我相信炼金刚功这条路不是我一个人在走，也绝对不是第一个人走，我只要傻傻的、乖乖的放下后天意识，少动脑筋，多动身体，让身体自己的觉感悟来找答案，没有答案也无妨。只要每天呆萌呆萌的该炼功时炼功，该工作时工作，该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉，整个人自然就神清心静了！

三、收获 因为坚持，所以开心！从心发现，生活太美！

因疫情影响，公园景区关闭，只能每天清晨在家楼下的平台面朝东方炼功。看不到日出，拍出的照片和视频不够动人，只好用美图修照片。

老道爷说，炼功时最好在太阳将出未出时分面朝东方，厦门在 2021 年 10 月 5 日终于迎来了公园景区重新开放，6 日早晨就直奔椰风寨海边迎日出炼功了，海边日出之美给我带来的感动和震撼，词穷无法表达……（此处省略一万元字）

从此，每天清晨朝着东方寻找看日出炼功的地方，收功后元气满满开始一天的忙碌工作，再忙再累也觉得无妨，



因为明天清晨又可以迎日出炼功充电了。我也不知道是为了看日出才炼功？还是为了炼功而看日出？反正就是觉得很开心！当炼功时拍到很美的云彩时，忍不住会发到群里分享。去年11月9日在海边拍的视频直接发群里，同学们建议我开通视频号，将作品发布在视频号里，这样同学们就可以转发分享了。可是我不会呀！同学们就手把手教我开通视频号并发布作品，从那天起我才有了自己的视频号

想想自己竟然连发视频都不会～当天刚好看到群里有第10期影像课招生信息，就添加了班主任微信了解课程内容，报名第一、二学期的课程。参加了影像课第一学期的学习后，渐渐明白了不管是炼功还是摄影，我没有任何目的，只是开心地玩，开心地参与，每天将日出炼功拍成视频发在朋友圈，有许多朋友找我要金刚功教学视频，我自然开心分享～最后不知不觉自己收获了开心！记得梁某人说过，一个人对自己好的唯一方法就是令自己处于开心的状态！

麻爷说：“一个人，要是喜欢日出日落，跟月亮交上朋友，会欣赏春花秋实，享受漫漫星光，还有一些猫狗虫鸟作朋友，我觉得生活，也不能拿他怎么样了...”这半年以来我依此话践行，不再纠结于过往，不再沉浸于悲伤，每天都能看到自己开心的模样！现剪辑一段视频与大家分享，若是你看完后发现自己嘴角的微笑，你就知道你的心打开了.....

关于炼功后身体情绪的各种反应，之前很多同学都分享过了，加之我个人体质很特别，就不赘述了。总之，谁练谁知道！但凡是别人的我得不到，反之，是我的别人也拿不走。坐而观之不如起而行之，大家一起炼起来呀～

最后，感谢麻爷带我走入油多拉星球，炼功摄影让我很快走出人生最难最痛的时刻～谢谢油多拉星球人！我爱你们！

钟月芬·紫衣 2022年3月10日

0036 练了几周，十分“通气”，在平凡生活打出一朵花来

Hello，这是今天早上我练完功，试着玩了一下剪映的“特效”功能。一个人一辈子，总要学会写几个字，打一套拳，拍几张照片，寂寞的时候，可以和自己说说话……

我可不承认我是个寂寞的人，我刚进油多拉的时候，星球上还流传着很多这样的金句，类似“砖头上跳舞……”，现在师姐们不怎么提了，习以为常了。

起初，我练习金刚功，是因为游学的时候，看到有些同学，前一天玩那么累，第二天还早早起床，安安静静的打一套功……那种神形合一的样子，我挺敬佩的。我是一个体育课险些不及格的人（尤其是跳舞），我总是动了手



不能动腿，手脚的位置对我来说是一个复杂的坐标……为了避免尴尬的场面再度出现，去年四月，我决定笨鸟先飞。

没想到我一周就学会了，练了几周，我就觉得十分“通气”（包括鼻腔胃部和肠道，不用我具体说明吧？）如果每天练，哇，那岂不是每天都神清气爽？确实，每天我都神清气爽的走向公司。穿梭在办公室，也常觉得能量饱满，心情舒畅，我在心里想，哎，我好像可以在平凡的生活里，打出一朵花来。

我喜欢在户外练功。打着打着，周围安静下来，听到鸟叫，听到风声（正好有点热呢），我争取每天换一个地方练功，这一点也不难，有时候在一棵刚刚开花的李子花下练习，太阳把树的影子和我的影子，一起拉向一边。有时候是在一棵看起来十分敦实的桂花树旁练功，哎呀，那个香味。不知几人和我有类似经历？鼻腔通气后，甚至感觉世界都崭新的。

大家在多云的天气打过卡吗？天啦，这时候仰拍一个练功和云朵的延时，真的感觉自己是一个武林高手。

我住在上海苏州河附近，我已经把方圆两公里内的苏州河逛了个遍。阴晴下雨，春夏秋冬，即使是喧闹都市，他的清晨、傍晚，一样很美。

上上周，我搬家了，一出小区门，看见有一个斜坡，斜坡的中间是一条小路，小路两侧有高大的树木，阳光星星点点的从树缝里漏下来，让这个小树林有一种幽静神秘的感觉。我立即决定在树林下打一套拳，而这个小斜坡，正好可以架机位，可以得到平路上没有的画面。我一顿操作，20多分钟打完拍完，又花了一会剪辑，下面就是这个，我边打金刚功边与阳光共舞的视频。

我觉得练习金刚功，不仅照顾我的身体，他让我走出去，发现生活中各种各样的美，这种美，能够滋养人的精神。不知不觉中，我学会了拍几张照片、打一套拳，在忙碌的生活里，自己和自己呆一会。

谢谢大家。

海燕 2022 年 3 月 15 日

0037 二十四岁研究生，百日金刚功记录，六千字长文

各位功友好，非常开心能够和大家分享我对金刚长寿功的体验，接下来我将以时间线为轴，对各动作效果体验、整体效果体验、注意事项、病灶去除过程以及心理变化等角度进行分享。接下来的篇幅很长，我慢慢述说。

本人基本情况：户籍湖南，高中学业和家庭压力较大，天天熬夜，高三患上肌肉紧张性头痛，脸上痘痘一般，但是闭合性粉刺较多。本科阶段一般是 12 点左右才睡觉，睡眠不好，大三大四考研压力和家庭压力很大，一直吃辣，甚至嗜辣，白天身体精神气不足，总是打哈欠，晚上难以入睡。

研究生阶段：如今 24 岁，有两三个月时间经常性 2、3 点睡，早餐两天吃一次。去年 2021 年 9 月份因为饮食问题，导致两次急性胃炎，疼的完全受不了。偶然间听说金刚功，自己感觉身体精气神亏的特别厉害，于是尝试练习金刚功。我于 2021.11.18 正式练习金刚功，于 2021.12.9 正式练习长寿功。

第一次练习，下午 4 点半，室内温度 16 度左右，只穿一件短袖，只练了前四部，没有练收功。练习期间能明显感觉到身体里有阵阵热浪，是气血在流动。练完后后背

全是汗，衣服全湿，额头和脚部少汗，晚上口特别渴，不同于以往的渴，喝一大口水一会儿后又渴，一直连续5、6次才慢慢缓解。

以往晚上11点钟没有睡意而且入睡较难，当天11点钟感觉较困，入睡有改善，心比以往平和，第二天5点钟自动醒来。另外很多初学者练习金刚功感觉很困，那是身体精气神不足，需要休息补充，这是向好的现象。最后就是当天打嗝、放屁较多，喉咙里有痰，正常现象，这是在排毒。

练习一周后，第一，体重由141斤减到138斤。第二，是欲望降低，发觉自己没有以往那么喜欢吃零食，没有以前那么喜欢看小姐姐，没有以前那么强烈的功利心，有一句话我觉得可以形容一下，“精满不思欲”，“精”指的不仅仅肾精，是人的精元，欲就是人的七情六欲。

第三，另一个很明显的情况是人的精神变的比以前好，以前白天总是打哈欠，很容易心神俱疲，现在这种情况减轻一些，估摸着减少1/3，但是仍然存在。这里指出来消耗人体肾精的三大方式：淫欲、熬夜、生气。在这里着重提醒一下，练功期间节制房事。第四，每天醒的特别早，3点、4点，而且非常准时（后续此现象减少）。

练习两周后，这个期间胃部出现排病现象，之前胃痛，虽然吃西药好了，但是留下了病根，这个时候感觉到胃痛、拉稀，状况很轻，两三天就消失了，这就是排病，按张道长所说的，练功的气血拔除了病灶，邪气进行反击，所以导致胃痛。胃痛好了之后胃部消化能力更强了，大便也通畅了。注意，当你练功的时候感觉哪里不舒服，大概率是出现了排病现象，尤其是中老年人，出现关节疼痛、手脚疼，

咳血便血等，这个是正常现象，除非导致你精神和身体明显虚弱，这个时候你得去医院看看，其他排病现象都是好事，这个时候就如同带兵打仗一样，交战最激烈的时候，练功不能停，一停的话病灶就拔除不了了。

其他方面，精神状态大幅度改善，执行力和专注力变强，以前是碰到一件事就是躲避不想做，很懒的感觉，现在感觉精力较为充足，思想层面变得积极，比以往开朗点，以前很多时候什么事都不想干，对什么事都不感兴趣，现在自信、乐观多了，这一点是真神奇。按照中医的学法，肾精足了之后，整个人都感觉轻松，对万物万事都很感兴趣等。

练习 20 天后，即 2021.12.9 这一天出现了意外的惊喜。第二式手足前后固肾腰，这个时候惊喜出现了，腰背部两边同时出现一股极其明显的气流，流经过的地方酥酥麻麻的，有点像小时候吃跳跳糖那样或者说像小电流电击一样，内部还有点痒，有点清凉的感觉，很轻松，特别舒服，练完功后腰部胃部肾部半小时内还有这种感觉，这个感觉实在是太奇妙、太玄幻了！

晚上的时候，我第一次正式练习长寿功，练到第二式内转太极行八卦，那种酥酥麻麻的电流感又出现了，练完长寿功，这次甚至左手臂、胸腔部也出现了这种感觉，那个兴奋啊！我跟我朋友说，他们都不相信，都说太玄乎了，哈哈，也是，我自己都觉得很玄乎。睡觉的时候，那种密密麻麻电流的酥酥麻麻感觉一直还在，密密麻麻的小气流像小鱼一样游来游去，没有方向，当时整个人感觉都飘了，特别舒服，心里面特别开心。第一次正式练习长寿功，特别特别困。

练习 25 天，期间胸腹部、背部、手臂、左腿、都出现酥酥麻麻的感觉，脚部没有，估计是经络还没通到脚部，脚部出汗也挺少，这些感觉都没有第一次的强烈，持续时间也没第一次长，大概练完就消失了，但是其范围比较广。

练习一个月，头部和腿部开始出现大量汗水，之前都是背部出汗很多，想着估计是经络慢慢开始打通了。这一个月精神非常好，以往中午必须睡觉，不睡觉下午头痛的不行，现在中午困意不大，就算不睡下午头痛情况也远没有之前那么严重，另外打哈欠的情况大幅度减少，在这里要提醒一下，晚上 11 点之前尽量睡着，也就是说大概 10 点半就上床睡觉的样子。这一个月我都是每天练一套，都是在下午练习，每次不计数，每个动作大概 7-9 遍，需要用力的地方都是 8 成力。这里再说一下，身体有毛病的人要多练，看身体严重程度在一天 4 套基础上增加套数。

练习 50 天，第一，金刚功全身仍然存在气感，时有时无，比较微弱，提醒一下，活动开身体后的效果要远比没活动开身体好的多，这是我通过身体感受到的气血流动的强度来评判的；第二，发现一个新的现象，很是神奇，就是走路走个十几分钟身体自动就会产生酥酥麻麻的感觉；第三，练习金刚功，左手关节处有酥酥麻麻的感觉，第四部和第五部，头部开始出现大量汗水。整体腿部出现汗水，比以往更多，这里应该是头上和腿部的经络不断被气血冲开了所以开始出现大量汗水了。

2022. 1. 15，回到老家湖南，天气特别冷，一直下雨，练功每天增加到两套。练习 60 天，第一，驼背现象没有了，自己还没发觉还是父母察觉到的；第二，不怕冷，以往要时时烤火，睡觉同一套被子以前觉得冷，现在没有这样感觉。

第三，再次出现了拉肚子现象，时隔一个多月再次出现排病反应，属于将更深层次的邪气排除，我觉得后续应该还会有这样的情况，因为我觉得我从小到大吃过太多太多的各种脏东西，这次拉肚子排病反应就两天就消失了，和上次一样，这个过程中精神头很不错，不是像普通拉肚子那样有虚脱感。

第四，练功两个月来牙龈一直没发炎，没感冒，眼睛更丝润了，以前牙龈发炎基本上每个月都得来一次。老家冬天不出太阳，一直下雨，我老弟一直有鼻涕，我一直没有这种情况。家里面特别冷，脚部很多时候都是冷的，练完功脚底就热了很多，但是过了半小时气血下去了又开始变冷了；第五，回家之后立马将金刚功教给父母和弟弟，母亲第一次练习前三部就出现了全身发痒的感觉，老弟有鼻炎，练一次鼻子就通了，但是练完过段时间后又堵上了，需要长时间练习才能彻底解决这个问题。

练习 80 天，现在活动开身体练习金刚功很容易感觉到气血流动，第一式做三个动作就能明显感觉气血流动，流动的效果是暖洋洋的，还是小电流感觉，比之前的小电流感弱很多，但是覆盖面积广一些，期间第一次明显感受到痒，手指痒，脚掌痒，特别是头部，痒的感觉是气血流动到原来气血不充足的地方。

25 号晚上扭到脚，特别疼，无法行走，后续忍着疼痛颠簸行走，26 号 3 点钟被疼醒，痛了一个多小时，痛疼感渐渐消失，估计是气血在冲刷昨天扭到的经络。早上起来，大部分疼痛消失，能够行走，但是不能受力。早上练功最后一个动作右脚不能动，练完就发觉脚部好上很多，直接能受力行走了。下午 5 点多练完之后，脚部又好上很多，

最后一个动作直接可以跺脚了，晚上的时候脚和普通行走基本无差别，只是脚里面还有些疼痛。

26号晚上睡觉时候，无疼痛，感觉腿直直的，27号早上起来，左弯右弯疼痛大幅度减轻，脚部基本无碍，到了27号晚上脚部可以说90%好了，剩下的估计是我感受不到的了。这个经历又让我对金刚功的神奇之处大为感叹，我家人亲眼看见我从受伤到恢复，他们对此感到极其惊讶，之后他们练功的态度大为转变，更加认真了。

发现一个规律，身体稍微热乎就容易有感觉，比如烤火之后立马练习气血流动的感觉强烈，或者说活动开身体后练习也是一样的效果，所以我猜测不管是烤火还是活动开身体，其关键是否在于身体气血流动加快或者气血的温度稍高的练习效果更好？因为动为阳，烤火有热度，让气血热起来且动起来，使得流速加快；而活动开身体也是一样的效果，动起来，同时身体也能产生热量。另外一点就是我平常走路，走个十几分钟，身体就有气感了，是不是也是因为身体动起来跟着热起来的关系？

另外金刚功练习，头部和脚部仍然有痒的感觉，练习完后头不痛，但是过了一会儿头就慢慢开始痛了，我在想练功的时候温度高，气血流动速度也快，且气血越来越足，那么就可以流动到以前流动不到的地方，所以才痒。当身体静下来，很多时候头是痛的。我是否可以比喻为湖边有围墙，安静的湖水只能在围墙里面，当水流动剧烈的时候就会产生波浪，水就会流出到围墙外。

练习三个月，因为受家庭和学业影响头部一直痛，我到此已经练了三个月了，头部疼痛总体来说减轻一半吧，道长说过五劳容易治，七情伤难治，我算是体会到了，于

是决定再一次就看看中医，想快点解决肌肉紧张性头痛的问题，中医看我舌苔，双手把脉，看我神色，说我很健康，就是肝经上火，确实是这样，我眼睛里头红丝较多，加上家里事极其烦躁，肝气不疏，肝火旺也是正常，后面中医给我开去肝火的药，配合吃。这里也想告诉各位功友，可以的话练功可以配合中药一起。

2022.2.23，湖南温度1度，活动开身体后练习金刚功，起式就手心和肚子里面发热，脚部没有明显感觉到发热，可能一直都是热的，变化差异不到所以感受不到。每做一个动作，都有气血流动，极其明显，第一式手猛展的时候，肚子猛的发热，后背开始出汗，向上冲的时候，气血上涌到头顶，头部发热（有时候同时发痒），手下来的时候，热气血从顶部到胸部再到腹部；第二式猛提之后的向下推的过程，一部分气血到脚部，另一部分气血到腰部，另外我根据效果，发现猛提的时候吸气，向下推的时候呼气这种效果非常好；

第三式，身体两边气血从手部流经到腹部再到腿部；第四式，以前是手臂部位感觉到气血流动，现在是全身都有气血流动的感觉，但是这种感觉比前三式弱；第五式，身体全方面暴汗，头部里面有点发烫，气血上涌，掌心发烫，后背出大量汗水，身体内部气血呈一条直线流动；第六式，气血从头部一直流经到脚部，这个动作只谈气血的话，脚部能很快变热。第七式全身气血都在流动；第八式没有明显感觉；收工气血从头顶降到脚底，能感觉到手心热度明显下降。

2022.2.26，回到学校，我的室友在我的影响下都开始在家里面练习，到学校来之后他们让我帮纠正，一个室

友在老家练了几天没有效果，后面详细了解，动作都不熟，关键还缺少很多动作，起式和收功都不知道等，今天纠正过后，他第一次正式练习，打嗝，放屁，鼻子通了（他有慢性鼻炎），后背全湿了，头部明细出汗了，他跟我说他很少出汗，但是就一次练习，效果很明显，练完就浑身酸痛，这是好久没运动练功后把筋骨拨拉开了。

第二天他起床告诉我说身体有点胀痛，精神非常好，早上他兴致勃勃接着跟我去练功，练完说他精神从未如此的好。由于这个室友练习效果挺好，其他的一些同学闻讯而来，去年我和他们推荐这个功法的时候他们都不信，现在已经有了其他的例子，他们也开始慢慢相信，并且对功法感到十分的好奇。这里再多说一句，缘分很重要，过年告诉亲戚朋友这个功法的好处，他们绝大部分都不相信，哎，跟别人提一嘴就行，不强求。

2022.2.28，今天是我练习金刚功的一百天，这一百天估计有60多天是只练了一套，30多天只练了两套，其余几天练三套，就这种低量的练功程度都能取得非常大的效果，别说那些一天坚持三四套的人了。这一百天来，全身心都有巨大的变化，第一，精神很足，以前每天早上都起不来，睡不醒，白天哈欠连连，中午不睡觉下午就特别难受，现在每天都是7点钟起来（湖南冬天太冷了），在学校6点多起床，醒来后很精神不会像以前那样很蒙的感觉，白天不打哈欠，中午不睡觉的话下午也没有以前那么难受；

第二，胃变好了，之前两次胃炎导致自己胃很差劲，吃点辣椒就肚子火热火热的，拉了两次肚子后吃辣椒没问题，况且自己饮食不像以前那样嗜辣，比较清淡，以前舌

苔中间是很白很厚的，现在舌苔淡红有光泽；第三，驼背给纠正了；第四，全身气血充足了，以前脸上看不到太多血色偏黄，现在脸上气色很好，红润有光泽，还有一点就是自己变白了，皮肤变细腻了，以前自己用手摸脸没有现在那么光滑，而且我还发现自己不长痘了，闭合性粉刺减少了大部分；

第五，全身热度高，不怕冷，这次寒假回家一点鼻涕都没流，以前在这么寒冷的天气那是肯定要流鼻涕的；第六，眼睛里面有光，红血丝减少（肝火下降），精气神足，但是由于我是计算机专业，每天得面对电脑或手机 12 小时以上，所以还没体会到能治近视那种感觉，只能保持现状；第七，肾精充足，做事不拖沓，有心力，全身充满活力；

第八，我长寿功练习中间有一段时间间断练习，我发现几个效果，每次练习完长寿功，头痛立马消失，能保持半小时，每次练习长寿功都能起到帮助胃部蠕动的作用，感觉到自己的专注力和思维能力显著增强，同时性格变得平淡不浮躁；第九，金刚长寿功能帮人减肥，而且见效极快，还挺健康，到了后面体重就保持正常且稳定的状态了。

2022.3.8，练功 110 天，这 10 天期间出现很多新的现象。第一，头痛现象出现了反复变重和减轻的现象，感觉是气血和病灶在进行拉锯战，但令我极其开心的是，头痛程度整体呈断崖式下降，原本整天都能感觉到头皮紧绷的感觉，现在非常放松；以前思维特别堵塞，现在如行云流水般；以前晚上睡觉头部挨着枕头后脑勺一直很疼，现在疼痛大幅度减轻，而且入睡相当容易；以前学一会头痛就变剧烈，现在很专注，能够长时间保持高效学习。

第二，金刚功第五式做完后，耳朵有点嗡嗡的感觉，

像是耳朵里加了一层薄膜一样，但很快消失。第三，3.2 练完金刚功第七式，感觉手变轻了，一开始还不相信，以为是偶然现象，后面连续几天也发现手变轻了，室友说他腿变轻了，走起路来轻飘飘的（这才练10天就有这样效果，羡慕）。第四，长寿功第八式第一次感受到了热气，像是一团热雾一样，随着手上下挥飘忽着走，感觉像是手挥动往肚子里发射气体一样，手挥到哪哪里就发热。

练功四个月，现在的气血非常充盈，很多时候坐在椅子上不动，身体自动发热，里面气血到处流动，一流动就产生了小电流的感觉。另外头部气血还在不断冲击病灶，每次冲击感觉到邪气反扑程度越来越低，头部越来越轻松，每天早上起来头部特别清醒，时而稍微变重，但是睡完觉立马变更好，种种现象让我觉得胜利在望了，哈哈哈哈，这个时候必须坚持下来。

最后，极其感谢张道长、许道长和黄剑老师，若没有他们的大慈大悲和无私奉献，我未来的人生和家庭将不堪重负，金刚长寿功练的是身体，也是人生。我希望大家都要一直坚持下来，坚持才是胜利！

辣鱼仔 2022年3月17日

0038 腰间盘疼，更年期容易忧郁，每次练完心情特别的舒畅

大家好！我是暖心，今天我和大家分享一下自己练习金刚功两个多月的感受。

一、缘起

去年11月份的时候，我的腰间盘毛病复发了，只能卧床休息不能动，在这期间看到了道长的《八部金刚功》

13分钟的视频。

当时觉得金刚功动作难度不大，一套练下来时间短，我应该可以坚持练习。我又学习了油麻菜老师记录道长的相关资料，对金刚功可以强身健体更是深信不疑。

但那时还不能动呢！起来上个厕所对我来说都是件非常痛苦非常难办的事情。老公还要上班、接送孩子，不可能天天在家里守着我，我又不想去做手术，就进行保守治疗。

经过一番保守治疗后能站起来慢慢活动了，我就开始练习金刚功，然后加入到我们这个金刚功打卡群，一是为了向大家学习，也是为了督促自己坚持。

除了腰间盘问题，我还处于更年期，容易忧郁，也比较烦躁易怒。可练了没多久我就体会到了金刚功的美妙了！

二、习练与变化

虽然我只是每天练习一次，但是练完后心情特别的舒畅，而且感觉精力充沛，不再头昏脑胀了，我的信心越来越足了。

慢慢的练每部5遍动作的一点也不累了，开始练每部9遍动作的了。因为我的腰间盘到后来无论吃药按摩还是贴药都没有多大效果了，始终隐隐作痛，我就干脆都停了，只练金刚功。

当我在群里练习金刚功打卡第38天的时候，忽然间意识到我的腰已经一点也不疼了，我简直是太兴奋了，练习的劲头也更足了！

看，这是昨天孩子帮我拍的照片。原来哪里敢想做第七部我弯腰也能达到这种程度呢！到现在我已经练习两个多月了，原来上楼的时候膝盖疼，要借力楼梯扶手，现在上楼腿也不疼了。老公说我睡觉也不打呼噜了。

我觉得道长把自己历经千辛万苦才学到的道家不传之秘无私的奉献给大家，功德真是太大了，这是造福天下苍生啊！感恩他老人家！

除了感恩道长，也特别感恩油麻菜老师和他的团队。

油麻菜老师无私传播道长的大爱，群管们每天发的学习链接让我学得更详细，看分解视频比看书更直观。

群里功友们分享的练功收获让我信心更大了。大家平时还可以在群里轻松交流互相帮助，真是太好了！

我以后除了坚持练习金刚功，还要把金刚功分享出去，愿更多的人练习金刚功，身体越来越健康！

再次感恩道长！感恩油麻菜老师和他的团队！感恩大家的倾听和鼓励！谢谢大家！

暖心 2022 年 3 月 24 日

0039 五年熬夜身心折磨，练功全身汗往外飙，气足了人很舒服

群内的各位老师、朋友，大家下午好，我是来自甘肃天水的一名金刚功练习者。

自 2019 年 3 月份我开始有缘通过网络接触到当代高道张至顺道爷普传的金刚功、长寿功，至今练功已经三年，



正是因为道爷的慈悲济世、无量度人的功德，让我感受道家导引术的神奇功效，进而了解道家博大精深思想，也体会到道教文化从道法、道义、道规等各方面的致广大而尽精微。现将自己三年来的练功情况汇报如下。

一、未练功之前的身体情况

我出生于 1981 年农历 10 月，出生几个月的时候得过一次肺炎，自有记忆起，身体正常但不强壮，也没有体弱多病，自 18 岁之前，在我的印象中也很少得病，去医院的次数也很有限。**18 岁的某一天，我去同学家玩，看到同学家有一个拍打后背的按摩锤，我拿在手里无意捶打自己的后背，打到右背一个点的时候，突然一疼，自此，从这个点开始慢慢放大，最大至全背疼痛，一直持续了五年，最后，我另一个同学的妈妈开诊所，给我包了三十顿药给治好了。**

19 岁去了兰州读书，在大三那年的冬季，得了一场感冒，吃药、输液都治不好，一直拖了一个冬天，从此，身体天天像得了感冒一样，吃了很多药，效果也不好，这种状态一直持续了十多年。后来，我妹妹给我送了一个艾灸包，有感冒症状的时候，就在背上灸一次，暖暖的，感冒也少了起来。由于背疼和感冒，让我的体质变得比较虚弱，平时畏寒怕冷，一直处于亚健康状态，让我的身心备受折磨，几度对身体、对生活、对生命产生了无助的悲观之情。

二、与金刚功结缘

感冒症状消失后，我的工作也调入了另一个单位，主要从事材料起草，每天加班加点熬夜，至目前也已经 5 年了，刚开始的两年还可以，到第三年的时候，终于熬不住夜了，每次熬夜后，头晕、胸闷，身体像散架了一样。2019 年 2 月份，得了一次感冒，西药没治好，又吃了十副中药都不

见好，最后换了一个中医，又开了三副药，吃完好了。在感冒期间，我一直在反思，为什么从18岁开始，自己的身体就逐渐不好了，想来想去，是自己缺乏锻炼。

上学的时候，家离学校2公里，骑自行车每天往返数次，而且，学校有早操、课间操，因此，在这一阶段，自己的身体是好的。上了大学后，学校也没有早操，锻炼全凭自己的自觉，虽然有体育课，但毕竟达不到强身健体、祛病延年效果，工作后，更是将锻炼直抛在脑后。加之，最近几年的熬夜，对身体的损害更是无法计算的。

痛定思痛后，我觉得要培养一项锻炼身体的爱好，起初跑步，试了一两次，感觉不行，太吃力，又学太极拳，太复杂，也没学会，后学了八段锦，学会后练了两周，效果还没有显现出来。在这期间，在朋友圈发现有人转发金刚功、长寿功的视频，我打看一看，心想，这个金刚功、长寿功比太极拳简单、比八段锦难一点。

于是，就跟着视频开始锻炼，前两个动作可能由于动作不太到位，和八段锦一样，没有什么特别之处，还是全身乏力、无精打采的样子。当做到第三个动作时候，突然感觉眼前一亮、全身的汗往出来飙，气也足了、劲也大了起来，一点乏力的感觉都没有，人非常舒服、舒畅，有一种如狼似虎地想把这个功给练下去的动力。可是，当时在中午，跟着视频做到第四个动作的时候已经2点了，要上班去，而晚上单位加班很晚才回家，所以也没有练上，等到第二天中午，我就迫不及待地跟着视频继续练，如此几次，八个动作在两三天后就基本学会了。

三、练功体验

从2019年3月份我开始练金刚功，刚开始就感觉明显，

每练一次，全身汗出如水洗，每一次要出三四身汗，练到第三节的时候汗就出来了，练到回头望足去心疾的时候汗最多，不过，出汗后全身舒畅，精力倍增。未练习之前，我几乎天天要吃几粒药，风一吹就感觉感冒了，吃得不好就感觉胃肠不好，属于典型的神经官能症，身体也非常虚弱熬夜加班，致使心脏负担加重，胸闷、心悸。

练了金刚功，这些症状都消失了；刚开始练的前三个
月，从未吃过一颗药；第3-6个月的时候，吃过两次药，
一次是感觉感冒、咳嗽、气短（这种情况之前要抓中药吃），
我取了六顿西药，吃了两顿，感觉就好；另一次是，喝酒之后，
肠胃灼烧感明显，取了六顿胃药，吃了两顿就好了。总之，
身体疲乏的时候，我练金刚功，立马人就精神了；要熬夜
之前，练一把金刚功，通宵熬夜，第二天照常上班。

曾经有一段时间，我感觉自己如此练下去，迟早有一天，我会修成神仙，达到长生不老的境界。这样美好的状态持续了两年，在这两年中，虽然身体有时候也会生病，但很快就好了。练习到一年半后，我身上出汗的情况少了，感觉也没有当初好，现在已经三年了，练完一遍仅仅是微微汗出，像以前大汗淋漓的情况极少再现。

由于练习金刚功、长寿功的原因，我在网络上更多地了解张至顺老道爷生平事迹，可惜与道爷擦肩而过，道爷已经羽化登仙，于是在网上看了许多他在世的讲道视频，进而网购了他传世的《金刚功 长寿功》《炁体源流》《济世良方》，加了张至顺道爷晚年清修道场湖南张家界慈利县黄中宫的QQ群，在QQ群中也分享过我练功的体验，为了表达更多的感恩之情，曾借鉴道爷墓碑上的碑文，专门撰写了宝诰。

张真人宝诰，至心归命礼，灵根宿植，心朝道宗。逢乱世而乞于乡闾，观湘子而少华修真。终生清修，以道法而救天下。苦己利人，以善行而度凡尘。终南三隐，卦顶悟玄。留济世之良方，道号米晶子。传金刚长寿之法，世称九曲回阳道人；演字里乾坤之妙，被誉为八卦神仙。大悲大愿，大圣大慈。忠孝守信生普利众张真人。

四、练功经历

自 2019 年 3 月以来，至 2022 年 3 月 29 日，现在练功已满三年，曾经看一刀老师的分享，说练到三年的时候，突然有一天，身体会有“沸水拨雪的消融感和畅快感”，身体会出现质的改变，我期待着这一天，我需要这种感觉，然而，三年期满，我还没有特别地感受到这种消融感和畅快感，但对金刚功有了更深的了解。

我练金刚功后，继续弘扬道爷慈悲济人的高尚品德，经常把金刚功推荐给周边的亲朋好友，也手把手地教愿意学的人，其中，有一位是我的同事，教会后，每天中午和下午下班前练一把功，从 2020 年 2 月开始一直坚持，直到 2021 年 2 月，他由于工作调动去了北京，从此再也没有人陪我每天中午和下午练功了。因此，有时候也懒得练，没有坚持好每天早中晚三次金刚功。

再加上长期以来的熬夜、酗酒、抽烟以及其他不健康的生活方式，于是在某一天，我发现自己的头晕得厉害、胸闷，最后一查血压，高压 146、低压 110。自从发现高血压后，紧接着颈椎病也出现了。持续一年多的时候，我在想要改变以前的生活方式，通过练功和其他锻炼方式，改善身体状态。然而，这一切都是徒劳的，一年来这个状态没有任何好的改变，血压、颈椎疼、头晕的症状也是时好

时坏，好的时候，我是我练功练得好的时候，不好的时候，就是我懒得练功的时候。

直到今年2月底，又有一个同事的出现，我们成了功友，每天早上7点30相约爬山，出门前我在家练一次功，然后在山底下集合，一般15分钟后，就爬到了我们县城东边的小山上，在山上一起练一把金刚功，再活动活动，压压腿、扭扭腰什么的，就下山，下来后刚好到了上班的时间，这一个月来，至少每天早上，我练两次功，我感觉收获很大，加之，我也戒烟、戒酒、尽量避免熬夜，自己的血压逐步在往正常的指标移动，颈椎病也慢慢地好转，身体也一天天恢复健康。

以上是我三年的练功的经历，我自己为此专门写了《练功日记》，隔一段时间，我就把近期的练功过程记录下来，现在已经写了一万多字了，主要记述我自己一段时间的练功体验，以及教给其他人练功后的神奇效果，在我的印象中，除了我自己效果不是太明显，其他人练习后都有神奇的效果，不同程度地治愈了他们身上的各种疾病。什么原因？我想可能我自己身上的各种不良习惯太多，功不抵过，因此，我现在把我能想到影响身体健康的各种不良习惯慢慢地戒除，而金刚功、长寿功给我的效果也日益展现了出来，等我身体真正地好起来后，我会及时地把自己的心得再分享给大家。今天，这些文字，已经写得太多了，所以其中的一些细节就不再一一展开去说了。

五、练功注意细节

我曾在3月9日在群里面分享了我的几点感悟，在整理的时候重新看了一遍，感觉这些感悟和练功细节，已经把我想说的都说完，于是直接摘录来分享给大家：

第一，要认真看视频，这个金刚功学起来很方便，而且经网上一传播，大家免费就可以学到，因此，性价比是非常高的；

第二，练金刚功一段时间后，要不断地对照视频，看自己的动作是不是和道爷练的一样，动作要做标准，比如，我无意间看到许理慧道长在广州纠功时的一个视频，讲到第二个动作前后左右固肾腰时，许道长说，做这个动作的时候，不能弯腰，我对比了一下自己的动作，自己在两手后拍时，把上半身往前一倾，腰一弯，然后手再一拍，显然是错误的，我试着不弯腰双手一拍，再往上提的时候，感觉比弯腰要吃力许多，不过，提的过程中，发现有一股气就从小腹部上来了，然后，全身一热，这是我三年来没有发现的明显错误，也改变了我一直以来认为第一个动作、第二个动作身体不热的观点；

第三，要强身健体，广播体操都很好，可是要祛除疾病，有时候，最好把金刚功作为药物治疗的辅助，功药结合、功药并举；

第四，要改变生活习惯，如果自己本来亚健康状态、三高、或者有一些其他的慢性病，那在练金刚功的同时就需要配合改变自己的生活习惯。主要有这么几点，首先是早睡不熬夜，保证充足的睡眠时间，可以不早起，但一定要早睡；其次，要戒烟，适当饮酒；再次，有时候还要戒色，保持元精、元气、元神，特别是身体长期处于亚健康状态、亏损、大病初愈或者疾病正在发作期者，最好能戒色一段时间。

第五，要久久为功，坚持不懈，不要管有没有效果，就当是作为一种爱好坚持去做。总之，不改变生活，不把

造成疾病的根源去除，再好的功，再好的灵丹妙药，都不可能功到病除，药到病除。

前两天，我在群分享里，找到了这么两段话，感觉群主总结得很好、很到位，读后让人深有感触，也需要我们每个人认真领会，因此，也把这两段话摘录出来，与各位群友共勉。

我们学习金刚功，有一个好身体是目标，但更重要的，我觉得还是成为一个更好的人。也只有包容、放松、温暖、喜悦的人，才能有好身体。

老道爷说，“人都做不好，想什么神仙？！”没错，如果一个人，对同伴起码的尊重包容都没有，很可能练功对你的帮助，也不会太大。修行，首先修的是我们的行为。

最后，希望群内的各位师兄有金刚功的陪伴，能够身体健康、工作顺利、万事如意！谢谢大家！我的分享完毕。

自己练功三年，金刚功了保了我三年，内心非常感恩道爷慈悲济世的功德，以上文字与各位群友共勉！不妥之处敬请批评指正。

成纪人 2022 年 3 月 29 日

0040 产后四十天仍失眠，发烧呕吐，金刚功后不适慢慢消失

大家好，我叫麦桂好，我是从正安知道张至顺道长，在 2014 年也有缘参加了道长在广州的分享会。我当时就把三本书买了回来。我是从 2015 年三月份开始自己看视频看书练习此功法。那年我已三十八岁，自己的另一半才开始定下来。我很喜欢小孩子，就算一把年纪了，我也想当妈妈。

虽然我三十岁时，就有很多妇科问题，不吃药就不来

月事。可我相信身体是神创造的，自身有非常强大的力量，我只要学习如何去提升自愈的能力。那时，我每天早上六点起床，禅跑半小时，站桩半个小时，练金刚功二十分钟。每天这样的坚持，感觉身体能量越来越好。2015年三月建立家庭，六月就顺利怀上我们家老大。

因为道爷有说怀孕不能练，我怀老大后，就很少练。偶尔会练一次。生老大后，我产后抑郁症严重，产后四十天仍失眠，躺在床上睡半个小时就全身发烧，可身体的温度却是正常。经常一夜都没办法睡着。早上起来吃早餐后，有时还会呕吐。

我生活在小地方，好中医也没给我找到，看了几个，也没见起色。我只是又开始自救，天天又开始在家练金刚功，也拍打，也拉筋。慢慢所有不适都没了。孩子奶水也慢慢好起来，孩子二个多月就能纯母乳。怀孕前我才95斤，可产后四十天，我却是120斤。天天坚持练功，孩子六个月我就回到95斤了。一九年九月，我生了老二，月子中，我就又开始练金刚功。孩子三个月，我体重就恢复到产前。

去年十月我竟意外怀上老三了，从知道怀孕开始，我仍坚持练金刚功。怀孕各种不适反而慢慢减轻，像起床后，总觉得乏力，练完人就轻松多了。有时我也会尾椎骨痛，可一练就不痛了。有时孩子起得早，我没办法练，若不练我就容易失眠。春节期间，我有七天没练，体重就涨得快，一周就重了二斤。我现在已怀孕六个月了，一直给着，体重也控制很好，六个月才重了十一斤。

虽然我已四十五岁了，可我仍想顺产，所以这次想把体重控在二十斤内。之前二胎都重了二十四斤。故我想，怀孕能否练金刚功，也许因人而异。练了自己感觉舒服，

孩子也一定舒服。就像关于怀孕能否艾灸这个问题，有些中医是反对。可以前面二胎怀孕期间都有艾灸，二孩子体质不随我。

虽然我年纪不小了，可感谢因为金刚功，让我也能做妈妈，并且没有产后肥，感觉自己老得也慢一些。练功后，面对生活更加从容淡定。先生曾因走错路，欠款几十万，来家里追钱的朋友看到我，竟也好奇问我，您先生都这样了，您为什么还能如此淡定？换了别的女人，一定是大吵大闹。

为什么我坚持练？我从零九年就开始自学各种养生方法，从一个在外面吃份炒菜都会喉咙痛的特别人，到后来变成正常人。真的感受到中医养生文化的神奇。因为自己是受益者，所以也变成一个分享者。所以对各种不花钱的自然疗法都有兴趣。也愿意坚持去做，因为我想助己也想助人。等老三大一些，我也要去参加线下的学习班，回来跟更多人分享金刚功。

感谢张道长把这好的功法分享给我们，也感谢油麻菜为我们建立这样的平台。进群后，我也发现自己有些动作仍不到位，改正后，练的效果就不一样。之前我练完一套身体微发热。现在从第一招开始，我就开始热，且感受到有气在流动。

在这个后疫情时代，我觉得金刚功是非常适合广大老百姓养生保健去病，期待有天学校的广播体操都换成金刚功。我之前也喜欢跟别人分享拍打拉筋，可拍打痛，有些人不接受，可金刚功却非常的温柔，一点点的改变您身上的能量，让您的身跟心更加的合一。

分享完毕，谢谢大家。

麦桂好 2022年3月31日

注意：不建议孕妇习练金刚功，因个人体质不同，不要轻易尝试，安全为上

0041 看医生没效果，练习两个多月，多年的头痛却好了

大家好，我是心悦，非常高兴认识大家，也非常高兴能在这分享练习金刚功的心得，下面就说说我与金刚功的事儿。

一、缘起

我和金刚功结缘，是因为喜欢中医和拍摄小鸟，所以关注了油麻菜老师的公众号，有天突然看到有金刚功习练群，就毫不犹豫马上入群了，那时是去年的9月底。

随着年龄增长，由于平时体质比较虚，各种小毛病不断，处于亚健康状态，平时爱好中医，也希望有一种运动强度不大，场地要求不高，效果较好的强身健体方法。遇见了金刚功真有心想事成的感觉。

二、习练

刚开始练习，我对金刚功的期望并不高，但看到一些小伙伴们的分享，觉得挺神奇，这也让我更加坚定了习练的决心哦！

从去年9月底到现在，一共5个多月时间，在习练的过程中，坚持是说得容易做起来不容易的事情，虽然有练习的决定，但在练的过程中，各种心性起伏出乎我的意料。

在练习两个多月时间后，最开心的是发现它治好了多年的头痛，平时经常会头痛，也不知道什么原因引起，看了医生也没有什么效果，但在练习金刚功短短的两个月时间后，这个小毛病就消除了，觉得这是金刚功或者说是老

道长送来的礼物。

在后面 2 个月的练习中，身体就没有出现什么好的变化了，心情也开始有些烦燥，有点倦怠了，有点缺乏信心，每天打卡的次数有减少了。

在低落的时候，看到群主清早不断发鼓励的话语，不断发打卡的提醒，我又去重温了老道长的视频，当看到别人问他练功有什么效果的时候，他说你有什么功德，这句话让我很受触动，是呀，我才练习这么点时间，就要求这么多，凭什么呢，老道长说德重鬼神钦呀，自己进行了反省，真的是太急功近利了。

经过这次小小的波动，对金刚功的习练又能安安心心的坚持下来了，由于心平气和的练习，对金刚功动作节奏的体悟越来越多，练起来的感觉越来越好。

有一次，帮家人按摩，大家都说，我的手很有劲，这在从前是根本不可能的事，一直没有手劲的我，现在居然被夸奖，估计是我练习金刚功，有些内力了吧，听说按摩的师傅很多也是练功的。这又增加了我练习金刚功的信心。

由于练习金刚功，作息规律了许多，每天早睡早起，现在对金刚功的练习已经不再需要刻意提醒自己，需要意志力打气 加油，它仿佛成为了生活的一部分的，是顺其自然的事情，就像吃饭睡觉一样，不练习就觉得不舒服。

还有一次体会也很深，是在疫情期间，由于工作加班加点，晚上就在单位休息，环境改变了睡得不好，春天早晚温差大，晚上又有些着凉，早上醒来时，浑身沉重说不出来的不适，

起床后，又像往常一样练习了金刚功，才练了一两个动作，那种不适感立刻消失，让我好惊讶，想想老道长每

天晚上打坐，有时住在深山，这么湿寒冷冻的地方，金刚功都能通过活动筋骨，祛除湿寒邪气，可见功法的效力应当是相当突出的。

回望这5个多月的练习，就像是一个不断收获的过程，收获着健康，收获着各种身体的宝贝，感恩金刚功，感恩遇见，感谢老师的分享、传播和督促，愿大家都能从中受益，我的分享到此，期待以后还能分享更多的精彩。

2022年4月7日 心悦

0042 母亲是药罐子类型，打了金刚功，身体肉眼可见好转

今天受小芝麻邀约写八部金刚功的练习感受。在写以前，我先说说我的机缘吧。

我从小信仰道教，喜欢中医，那天偶然看到黄剑老师记录的老道长视频，我相信缘分，虽然没有亲见老道长，但是视频看过第一眼就感觉亲切、德高望重，给我的感觉这个老人说的你做吧不会错的。听了老道长讲的《太上老君说常清静经》，收获颇多，然后陆续慢慢看老道长的视频，八部金刚功、长寿功，按摩手法，等等。

我最大的感受就是那句，富人害病就是害病，穷人害病就是要命。你自己看，现在医院，你就检查一下，动不动几千，这也许是一个普通家庭一个月的收入，何况大病啊。

道长说了，你会金刚功，第一件事就是教给你父母。我做到了一半，我教给了我母亲，我再一次感恩道长。我母亲，药罐子类型，按下葫芦起来瓢。打了金刚功，身体肉眼可见的好转，贵在坚持啊！以前我妈上四楼，很累的感觉，喘大气。在我妈练功一个月后的一天，我在一个平

台买了东西，但是我不知道到了还是没到，我就一会到了一会没到，让我妈折腾了好几趟，当时我妈自己都说这是以前早累完了。

还有就是心脏，人体脏腑在我认知里，金木水火土五行平衡，大把大把的西药绝对是问题，让你离不开，让你不断增加，让你成为药罐子。而八部金刚功，道长也说过原理，我听了，我也耐心给我妈说了。事实证明，我妈可以放下药，有了明显好转，但是还是那句话：坚持，持之以恒；行而不辍，未来可期。

我拿我自己说说吧，我生活的地方，青山绿水，春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，就是这样的环境；另外也和我自己做生意有关，心没大城市那么累，那么压迫，但是我自己身体不咋滴，年轻人嘛不良习惯一堆一堆哈哈哈。最开始我学习金刚功，就是为了自己的身体。我是一个看着明白了，动起来不会的人，而且还是完美主义啊。金刚功，断断续续一年多才研究明白了哈哈哈，然后会了。

咋完美呢？我就满世界找黄剑老师，抖音什么的，留言、问问题，然后收到的都是：“我不是黄剑老师”，哈哈哈。但当我终于找到那天真是开心，我这人就是缘分好，在我这个起心动念到找到黄剑老师的时候，也就是现在的群，我用了不到一星期，哈哈哈，好机缘啊。我就跟着继续学习，也坚持做，虽然偶尔还是开小差，不过我还是告诉大家，行而不辍，未来可期，坚持啊！修行就像烧开水，你老断火，你啥时候能开啊。我自己的身体也好转很多了，以前畏寒怕冷，现在好了很多……坚持修行不假的，你身体一定会嗷嗷好，特别棒。

看了黄剑老师记录道长的视频，听到老道长说的苏武

牧羊的情怀，说到母亲，说到《醒世歌》荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。老病死生谁替得，酸甜苦辣自承当。说到我是中国人，我是炎黄子孙，我是道祖爷的后学，等等，我深深地受到心灵的冲击，灵魂的蜕变，从心里钦佩、敬仰。

再有的是推广的问题，向父母推荐，你要先拿自己证明，耐心地说，自己别放弃。你推广的路会很难，他们感觉你胡说，你别放弃。对待外人更是，拿自己证明，修行不假的，坚持！坚持！坚持！

我再一次感谢老道长，感谢黄剑老师，感谢小芝麻，感谢有缘的老师们，谢谢您们。

愿大家身体健康，平平安安，祖师爷庇佑。再一次感恩，大家非常荣幸，福生无量

最后给大家分享一下，前几天，家乡的雾凇雪景

2022年4月12日 李岳鑫

0043 寒湿停滞体质，现感觉小太阳温暖着我的指尖，暖和舒服

大家好，我是来自四川省成都市的金刚功练习者，感谢小芝麻给我的这次机会。

1、因什么缘由开始接触练习金刚功？

我从小对传统文化特别喜欢，记得第一次知道有修仙这么一群人是因为在网上看见介绍终南山隐士的新闻，记忆早已模糊，就记住了两个人的名字，张至顺道爷和油麻菜老师，当时就觉得他们真潇洒，特别羡慕，觉得自己与他们太过遥远，也无法成为他们，特别沮丧。

一晃眼差不多十年过去，来到了疫情期间，小区封闭隔离在家，南方天气的魔法攻击让我这种寒湿停滞的人愈

加受不了，无聊的翻看着电视里忙忙碌碌的医护，恰好电视里在播放新冠患者练习八段锦恢复身体的视频，对我来说无聊加上又冷，于是说干就干，我也马上把八段锦视频找出来习练，只练了一部后背就有薄薄的一层汗水，手也跟着暖和起来了，非常的舒服。就这样循着八段锦的信息又找到了十多年前的张至顺道长和油麻菜老师，进一步了解后发现了八部金刚长寿功。

2、是什么让我坚持练金刚功？

2021年12月7日开始正式练习，与多数初学者一样，最初的一个月练习总不得要领，动作不标准也记不住功法顺序，特别容易忽视掉道爷说的关键信息，还需要与道爷的跟练视频一起练习。**练习两周后出现了一个让我至今难以启齿也不知道究竟是什么东西的现象，晚上睡觉的时候从小便处流出了清水样的液体，可以肯定不是JY，隔一周后又发生了一次，跟其他同学沟通的时候有人说这是前列腺液，有人说这是排寒，至今不知是啥，反正也不影响我第二天的精神状态和身体状态，所以我也就没有关注**，继续练习金刚功，麻烦知道的同学可以说说，后来没有再出现这种现象。

最初只有练习5遍的视频，每天练3-5次，闲下来的时候我就把教程就拿出来看一看，每次观看总能发现一些被忽视掉的重要信息，直至全部记住，尤其第二部的手足前后固腰肾，虽然知道正确的动作要领但是双手无法始终向上提到位，练习到第四个月的时候才有一点点改善。我希望我虚弱的身体能够为八部金刚长寿功做一个见证，期待为我带来神奇的改变。

3. 练习金刚功后身体或心灵上的变化

怀着这样的一种心态，不知不觉就练习了三个月，期间经历了失眠、肌肉、胳膊等各种酸痛，不一而足。时间来到了2022年2月24，预约了体检，发现身高增加了2厘米，以往体检我的身高一直在169-170之间徘徊，难道36岁的我长高了吗？应该是不太可能的，应该是金刚功让我的肌肉骨骼进行了重新调整，身体更挺拔了吧。

因寒湿体质导致我的四肢、腹部等部位的温度要比身体其它部位低1.9度左右。我用测温仪早中晚测身体躯干上中下多次得出的这么一个数据。尤其是四肢，天气越冷我越冷，手掌冒冷汗，让我非常的难受，南方的天气即便是3月份了也还是比较冷，在家还是得穿羽绒服。

但是，有一次中午吃了饭后洗碗，莫名其妙地感觉自己的手指尖很暖和，很像有一个小太阳温暖着我的指尖。以为是洗碗冷水刺激的原因，就没过多的关注，直到第二天还是特别温暖，一周后我的整个手掌都非常暖和了，测温仪测得的指尖温度是36.8，真是让人惊喜。除此以外，练习金刚功至今还有其他一些意外收获，比如精神充足了，不容易困，工作生活也不再拖延，血压变正常了，鼻炎引起的鼻涕倒流现象也有好转。

4. 自己对金刚功的感受想法

由于本人愚钝资质平庸文化水平不高，也没有太多的感受和想法，更无法达到张道爷那样的人生高度，虽不能至，心向往之。唯一可以知道的是张道爷传授的八部金刚长寿功毋庸置疑是一部非常了不起的功法，但难在坚持，却也贵在坚持，同学们一定要每天练习，万事开头难，让这部神奇的功法传遍华夏大地，庇佑着华夏子孙们的健康，自此我除了尽量每天两次练习金刚功外，还教给了父母、姐

姐、孩子，在此特别感谢张至顺道爷、油麻菜老师、小芝麻，感谢他们为弘扬中国传统文化所做的一切努力。

2022年4月14日 罗庆

0044 睡眠好，腋下无异味了，甲状腺结节减轻甚至消失了

大家好，我是来自山东的练习者，很乐意与大家分享我练金刚功的经历，希望能对大家有用。

近几年，身体添了一些毛病，甲状腺结节，身体易疲劳，容易着急，可能与到了更年期有关吧，吃过一些药，效果不长久，还吃的胃肠寒凉了，吹冷风就容易腹泻、腹痛。

一、缘起

一天去文具店买篮球，想着多运动运动有好处，文具店老板一听我买球自己用，就推荐我练金刚功。

我在百度上搜到道爷的视频，一看就有一种特别的感动，特别亲切的感觉，他把代代单传的这么好的功夫公诸于世，是拥有大爱的人！再看道爷，仙风道骨，动作如行云流水，看第一遍我就被彻底折服了。再听道爷说自己也曾体弱多病，练此功都消除了，更坚定了我练功的信心，每天跟着视频练一遍。

因为上班，也没有太多时间，后来又在网上看到油麻菜老师建群了，果断入群。入群后，纠正了自己的一些不标准动作。比如以前手掌五指总爱不由自主的分开，眼睛不随手动等，这些在群里老师指导下都改正了，感谢老师。

二、习练与变化

练金刚功后，我的身体也发生了很大的变化：

①改善睡眠，我上倒班，睡眠一直不好，半夜易醒，

用过很多办法，时好时坏，练习金刚功后，半夜醒的状况越来越少，到现在练了四个多月，感觉睡眠质量提高不少，尤其是最近我坚持在室外练，看着视频，有时会想着道爷成仙也同时在天上练呢，睡醒全身轻松，走路都感觉身体轻盈不少。

②关于腋下的问题，几年前多了一个毛病，一出汗腋下有异味，还有扎的不舒服的感觉，有点粘，所以出汗就得尽快洗澡。上个月出汗后，忽然发现没味了，着实让我高兴。为了验证，我没洗澡第二天出汗了，仍然无味，这真是意外之喜，着实让我高兴，而且现在出汗也没粘的感觉了，即使有汗也是清爽的。还有腹股沟有一个小黄豆粒大的导物现在也快消失了！

③甲状腺结节，我看群里有同学分享过甲状腺结节练好了，我相信终有一天我也会练得结节去无踪了。以前脖子因为甲状腺结节问题总有发紧的感觉，比如理发时，围布在脖子那里不能扎紧，扎紧一点感觉勒得难受，还有睡觉平躺时，被子不能放在脖子上，压的不舒服。现在这些感觉都没有了，虽然我还没去做B超，但是从症状来看肯定减轻甚至消失了，开心！

④几个月前，左腿风市穴附近长了三个榆钱大小的不疼不痒的圆形疙瘩，后来变成两个较硬同时凸起的疙瘩，有人说这是脂肪瘤，现在那两个硬的疙瘩变软变小了不少，只有原来的四分之一那么大了，也很软，我相信很快会消失的。道爷说过，皮里肉外的东西有时候吃药都不好使。我们能遇到金刚功实在太好了。

现在我给好多人说了练此功的好处，有些人已经练起来了。争取去影响更多的人。

练金刚功后的感受和想法：

首先我觉得坚持最重要，我练到半个月左右时，全身不固定地方疼，我知道这是道爷说的体内正邪正“打仗”呢，这时必须得坚持；又过了半月左右，疼痛消失了。可以选一种最容易坚持的方式，我是每天练五遍的，26分钟，感觉不难就做完了。如果要求太高，给自己造成压力，反而不容易坚持，只要你坚持，尽量做标准，各种惊喜不定什么时候就会给到你。

再次感恩道爷把这么好的金刚功传授下来，感恩油麻菜老师不辞辛苦地记录，我们才有幸练到此功！

2022年04月19日 海阔天空

0045 腰椎间盘突出、过敏性鼻炎不犯了，走36公里多也没多

大家好！我是知白守黑，非常高兴能在群里分享我练习八部金刚功的经历，下面就说说我练功的过程和一些体会。

一、缘起

我练习八部金刚功最早要从2015年算起；因为2014年听过梁冬对话徐文兵先生讲《黄帝内经》，所以关注了徐文兵先生的厚朴中医的公众号，应该是2015年初，那时老道长还健在，徐先生在公众号里放了一篇油麻菜老师关于寻访南山隐修人的文章，才开始了解到老道长和八部金刚功，同时也关注了油麻菜老师的公众号。

那时可没有八部金刚功的练习分享群，我在youku上找到了一些老道长的练功视频（估计也是油麻菜老师拍摄的），当时就是对照youku上的视频一步一步地学习，因

为主要是晚上才有空学一下，说来惭愧，差不多前后用了个把月才算把八个动作基本学完！

2015年我坚持得不算太好，工作上经常要出差，出差加上工作忙可能就会停一段时间没练，虽然断断续续的，但有空就会重新捡起来。

二、习练与变化

在练功之前，我有腰椎间盘突出的毛病，基本每年都会发作一、两次，每次发作会持续一周左右，最厉害的一次在家呆了半个月，其中有一个周基本就是躺在床上不能动，翻身都翻不了；2016年初，有一天我突然想起这老毛病2015年居然没发了；当然，以后再也没发作过。

2016年开始，练习八部金刚功相对更规律一些，间断的时间比较少，出差时尽量在酒店房间里练，这期间身体的一些老毛病也在逐渐好转；我原来有过敏性鼻炎，用过各种方法，滴的药、洗的药，国产的、进口的，朋友介绍的、医生推荐的，用过很多种，有的用后会好一阵，再过一段时间又会复发，且上半年一般是高发时期，16年上半年我发现鼻炎发作的频率越来越低，到16年下半年基本就没怎么再发了，这几年再也没发过。

身体状况的改善越来越明显，以前上十几、二十级台阶就会气喘嘘嘘，2016年中回老家和朋友一起爬了一次山，基本是原生态的山路，有的地方根本没路需要手脚并用地攀爬，全天一共走了36公里多，居然也没感觉有多累。

再后来练功就坚持得比较好，除非是早上时间实在来不及，否则练八部金刚功已成了每天早晨的必备功课。老道爷说过，坚持练下去，如人饮水、冷暖自知！

补充说一下，因为我个人的固执，近十年我没有做过

体检，去年底，在我太太的强烈要求下，我去做了一次体检，按她的要求，把能检的项目基本都检了，结果是所有的指标全部都在正常范围内；当然，这也是我意料之中的，练功时间久了，我知道自己的状况。

老道爷说过，慢慢练，把每一个动作都做准！群里的线下练功活动很好，可以互相纠正动作，不像我以前，要把自己的动作录下来自己对着看来纠正动作。

可能每个人都要找到适合自己的健身（不是健体）方式，跑步、太极、站桩等等，对我而言，八部金刚功就是适合我的方式！感恩老道长！感谢油麻菜老师的无私奉献！也祝愿各位群友在习练八部金刚功的过程中收获自己的健康！

2022年4月21日 知白守黑

0046 带领全班孩子习练，缓解疲劳，阳气升起精神好

大家好我姓郑，网名“蝶雨”。老爸希望我是一只在天上自由飞翔的燕子，老妈希望我如谦谦君子的兰花般优



雅知性，于是二合为一取名“燕君”。哎呀接近五十的我喜欢看雨、听雨，喜欢蝴蝶在花丛中翩跹起舞的灵动，真希望自己有一天能在天上自由飞翔……如今好像与鸟儿结下不解之缘

言归正传下面是今天分享的内容，如有不恰当的地方请多多包涵。

一、油多拉与油麻菜

缘分有时就是一念就链接上了，因为关注了正安聚会会，看到了麻爷的七天摄影课，摄影小白的我于是报名了……七天结束了……总觉得意犹未尽……接着又报了21天摄影班，关注了油麻菜公众号（公众号里麻爷的每一篇文章都看了，尤其是关于老道爷的《南山隐修人》80篇文章看了又看，现在也会看，因为老师的早课里也会隔三差五就要再讲老道爷的故事以及他本人的理解）。

哎呀，我的第一期叫“油来拉”，而这一期我所在的班级就叫“油终南”，这预示着什么呢？好好吃饭、好好睡觉、简简单单跟着老师的文字进入道爷的日常去细细品味生活。

先简单介绍下自己的兴趣（之前的我兴趣太多了，打乒乓球，学古琴、学跳舞，学茶道），直到进入油多拉两年，所有的业余时间都是在拍鸟，录视频，随便打开手机相册视频照片都是一千多将近两千张，也就是说随时录，随手拍已成为日常，只要发现这个美，这个喜欢，值得记录，立马掏出手机拍下来，不为其他，就为以后剪片子留下素材（当然也会随时整理上传到网盘保存，不要的删掉）

要不老是卡机你会为此而抓狂。手机内存也从最初的125G 到现在的1T，那么其它兴趣偶尔在朋友的提醒下去参与，但是终究没有摄影、蹲守鸟那么积极主动无怨无悔、

乐此不疲！

为什么会那么喜欢上摄影，尤其是拍鸟呢？这个又得从麻爷的文章说起。老师关于鸟话题《油鸟相邻》的七八十篇文章写的是他拍鸟的手记，简直是出神入化！把鸟儿的世界用他幽默风趣的语言，时而充满童趣，时而又沉稳冷静，时而大气豪迈的情怀展现的淋漓尽致。

因为受到文字的浸染，再加上老师每天把自己拍的各种鸟儿的照片发到群里给同学们欣赏、亲自传授是怎么拍的，怎么构图的，用了哪些具体的参数都会一一解答，在这样几乎手把手的教学模式下要学会拍照一点都不难，拍好拍精彩是熟能生巧的过程，是坚持的最后呈现。

所以从摄影小白到菜鸟到现在入门也蛮快的呀，关键这个过程非常非常的享受。

二、习练八部金刚功与变化

尤其是到了2021年9月油玄拉这一期，油麻菜老师把他记录张至顺老道长的故事中重量级的一段毫无保留的分享给大家：《八部金刚功》！从此在老师的带领下开始学习和坚持每天练金刚功已经两百多天……

从事教育工作的我天天和孩子们打交道。一二年级的小朋友好奇心很强，学习新鲜事物的速度也很快，可是由于孩子们还小，一节课40分钟都是学科知识的讲与练很枯燥无味。正好在课堂上练金刚功一两式缓解疲劳，调动一下学生的活力再继续学习，发现效果挺好。

同事，父母，兄弟姐妹们在我的带动下也跟着练起来，一段时间后，大伙们各自的身体都有不同的变化，总体的反应就是打完之后感觉身体发热，阳气升起一天的精神都很好。

回到我自己，起初练习的时候是夏季每次练完大汗淋漓，可是大汗之后有点小疲倦，喝很多水。一个月之后汗没那么多了，身体的拉升和柔韧度得到了提高，感觉身体在慢慢打开；两个月后睡眠改善特别明显，睡商不高的我也能想睡随时可以睡着，哇，那种感觉别提有多开心，或许这种感受睡眠质量差的伙伴一定体会的到。

金刚功调理身体的五脏六腑，平时练习时第四、五式会有意识的练多几遍，而且仔细体会老道长说得两眼看手背，眼到气到，气到精到。肝脏有执血能力，肺脏有活气力量。气血一通，阳气升起，这在冬天感觉特别明显，整个身子暖暖的，也不怕冷了。

都说一个习惯的养成需要一百天，那么金刚功已然成为了我生活中不可缺少的一部分！为啥这样说呢，分享几个视频。

这个视频是油麻菜老师在纪录片班为了督促和规范大伙的金刚功练习，提高同学们的剪辑能力而布置的打卡活动，也正因为有了这个任务，同学们练习的热情而努力，当我的学生们看到这个视频的时候，我在他们心里的地位瞬间又高了好几个档次，也更好学，师生间的感情更有爱。

每次蹲守鸟鸟两三个小时，有点筋骨酸软的时候，金刚功是必须走起的，打完一遍浑身又充满能量继续拍鸟……

打鸟痴狂被妈妈爱称“鸟痴”，为啥得此美名图片，完全是这两年多来我的业余生活几乎都是在拍鸟，太享受当下的那种状态：安静、专注、与大自然融为一体，很单纯，没有杂念，没有烦恼，没有纷争，就只有美好；看着鸟儿欢快地飞起来咔嚓一发子弹，拍到了太开心啦；飞入水中的一刹那，来一个点摄，哇，成就感满满；蹲下、躲在树

背后狙击小翠看你往哪里跑图片哎哟哟，原来是在谈恋爱啊……

蹲守一天把拍下的视频剪个小片也是对这一天美好生活的小结！周一回到学校再分享给学生们，不知不觉学生们也认识了很多种鸟，这种感觉真的很美妙。

哦对了，乙乙老师还给了一个问题：说说我的摄影小技巧？偷偷告诉大家，记住老师的一句经典语录“技术不是关键，审美和爱决定上限”。所以相机几个按钮要很熟悉，基本在拍摄时先选自动拍摄模式，如果鸟停的时间比较长，就选手动对焦，快门速度先调好，ISO自动时候比较多。拍多了自己就会根据实际情况选择了。多看优秀的作品，手机会显示参数，跟着琢磨，遇到的时候也试试，总之，多拍多看多分享就是最好的学习方式。

打鸟的故事太多了，就在清明假期去当地的湿地公园，遇见一位钓鱼大叔说你不早点来，这里有白鹤，什么白鹤，真的？连续两天天五点多就去蹲守，结果拍到的原来是一只苍鹭。其实这样的时候很多：想拍的没拍到，拍到的又不好看糊了，忘记带电池了，没见过的鸟儿却出现了……

就像我们的生活哪有时时顺心如意。您可知道曾经把日子过得一地鸡毛，工作处于倦怠期，费劲心思经营的公司却输在内哄，孩子正是叛逆期，几度郁闷到认为自己更年期提前……

繁忙的工作，琐碎的生活给了我们很多的压力，也让我们忘记了善待自己！正好麻爷的设计的一系列课程，他记录的《十年中医》，他的《时间的分量》……这些话题能让我们慢下来，静下来“从心发现，生活太美”，让我们明白“健康，平静，喜悦”的生活是一件多么美好，幸

福的事情……

非常感谢油麻菜老师创办的油多拉影像生活，更感恩老师把老道长的生活智慧用老师的影像课的方式传递给伙伴们，让我的生活越来越美好！真心希望能与更多的伙伴成为同学，我们一起玩一起嗨皮。

蝶雨 2022 年 4 月 26 日

0047 涌泉穴像泡在温泉里一样，能御寒，人也开始焕发生机

非常荣幸的收到乙乙的邀请，来分享一下金刚功的心得。

一、自我介绍

大家好，我是星猫，坐标南京，两宝妈，微信内容运营狗，社交圈著名吃货。

二、结缘

2021 年 11 月底，我的头发正毫无征兆的大把大把的掉，发际线越来越高，精力透支，身体欠费。一个聊得来的网友弱弱的说：要不，你去练习金刚功吧。然后给我一个二维码。

我没多想就刷了进来，一张白纸，啥都不会，怀着每一只小白都有的单纯和赤忱，开始跟着视频里的老道长学功法。

群里的节奏对小白非常友好，一天学一招。简简单单，周末复习，还有一个打卡小程序，用于自我监督。地表第一可爱的群管妹妹，每天雷打不动的 6 点喊我们练功。

在一个好的丛林里，歪掉的树木也会长直，得益于油麻菜老师和群管理员们打造的环境。

我竟也开始每天早起，看着延时摄影里面的绚丽的朝霞，对自己的掌控感越来越强，自我感觉变好，人也开始焕发生机

三、认识油麻菜和油多拉影像生活

功打的歪歪扭扭的时候，交流是最多的，有十万个为什么在心里萦绕，油麻菜耐心细致答疑，群里会有不定期的分享，也会发一些老道长的故事，麻爷的文笔细腻温暖，又引人致胜，不知不觉拜读了下去，喜欢上他的文章，喜欢他笔下的人物，也对他的课产生了浓厚的兴趣。虽然彼时的我在拍照这种事情上，还一窍不通呢。

在群里跟着他追了几天秋沙鸭，看到还有人过这样的生活，我内心里充满了好奇，所以当有课程报名出来以后，也是没有多想，就去学习了。

麻爷的课堂设立在大自然里面。白天追鸭子，晚上搭个箱子开始给我们讲课，这节课里，我不仅学习摄影基础知识，也学习去审视自己和周围的关系，欣喜的见证自己的变化，同时收获一堆积极可爱的小伙伴。

油多拉星球大概是世界上最美妙的星球了。它的造物主温暖有爱，星球上生机勃勃，星球上的小伙伴们在一起，和日月星辰交朋友，与花鸟虫鱼缠绵，穿行在晨昏的绝美光线里，哪怕被现实的锚，定在某地，不能仗剑走天涯，也会有一个叫油麻菜的帅哥全程直播带着我们闯荡江湖逍遙游。每天都过得很快乐。

四、习练金刚功多久

我去翻了一下我的打卡记录。不觉已经坚持了130天。这大概是我这一生坚持最久的运动了。

练功的时候，能体验到手掌热，收功以后，涌泉穴像

泡在温泉里一样，能御寒。随着练功的时间越来越久，在专注放松的时候，每一个动作练的哪里，哪里有气感和热感在蠢蠢欲动都知道。功法是非常神奇的，练了身体就会有感觉。

还有一个很明显的变就是精力增长，简直肉眼可见。因此每天早起练功，家人都非常支持。他们还把我练功的变化和拍的小视频发给身边的人。

五、习练过程中的困惑，有没有放弃过

练功的一开始，心特别诚恳，前面的两个月，几乎是雷打不动一天不落，第三个月开始以后，生活在变化，孩子生病，熬夜照顾，第二天就起不来，那股劲头一松，人心就散了，渐渐的就三天打鱼，两天晒网，每到这种时刻，我人是没有去，内心就非常自责。

六、是什么原因坚持下来

我是多么希望自己如一开始那样的心去对待这个功法，充满感恩，充满专注，充满敬意。现在也是这样，这个功打了以后，身体舒畅，心里头才觉得不辜负，才敞亮。如果没有打，最多三四天以后，我就会被自己指责的挨不住了，必须要去打一下，找回来场子，

我其实拿不准，在这种时刻该如何面对自己，是宽容自己呢，还是继续这样子自责下去，好像在内心里面，分化成了两个人，一个不会好好的管理自己，另一个挥舞着小皮鞭。

写到这里，我心里突然了然了，这大概就是我小时候的样子，学习的路上，总有一个丧心病狂的父亲在鞭挞着我。我也看到，为什么女儿学习的时候，我总是跑到一边去。不愿意逼迫她做任何事。我们都在以自己以为的方式在给

予爱，写到这里我的释然又多了一分。

原来任何事，都会绕不开这件事，绕不开与身边人的关系，无处躲藏和掩饰。

七、加入油多拉影像生活课后的感受和改变。

学完了影像生活课，技艺还没有磨练，但生活方式已经不同了，从前的我，很无趣，现在的我，在阳台养了三盆花：无尽夏，香妃和蓝雪花，收集了几件可爱的小花器，在水草造景的鱼缸里养小金鱼，和孩子们的互动也多了，拍他们的小视频，孩子们在镜头面前，得到被关注的感受，看到自己的vlog，他们内心会非常的快乐，家人们看到这些小视频，会去传播，虽然我的技术不怎么样，但是每时每刻都在被滋养，在原来的生活里，好像都是无聊的和过不去的事情，现在，这部分的占比越来越轻，那些原本过不去的事情，也没有那么重要了。

美好的光照进来，黑暗也就被驱散了。

现在又马不停蹄的跑到二年级去学习拍视频了，二年级的同学有很多很厉害的学长和学姐，我们班的学姐已经通过面试去做十三邀的编导了，应聘她的出品人李伦老师跟他说：你遇到了一个好老师，教你的都是正道，不是花架子。

我本是一个顽童的心进来，走到此地也不得不肃然起敬，正心诚意起来。

八、分享一个简单的摄影小技巧

作为一个学渣，分享小技巧心里其实有点抖活，有个段子说，考试时候不给老师露两手，他还真以为自己教得挺好呢！我不怕别的，就怕不知不觉把老师给埋汰了。豁出去了是因为：我怕什么呀我怕什么呀，瑟瑟发抖的应该

是油麻菜大神。虽然这样太不厚道了。

在老师那些妙语连珠的叨叨里面，记得最清楚的是他说的，逆光最美，以及即使千分之一秒的瞬间里，你拍下来的照片里面也要有关系，有呼吸。在我的脑子里和浆糊一搅和，就是找光，找关系。这一张缺乏光线的加持，虽然在窗口，室内光线还不错的位置，但总是流于平淡。在同一个窗口，黄昏时的光照在水信玄饼上，好像加了特效一样。照片会看起来不一样。老师曾在学习中教我们怎么去找光线，在室内，最简单的就是屁股怼在窗户的边框上去拍，尤其是拍人，能够拍到人的眼神光，就了不起了。

在室外，晨昏的时候光线最美，那个时候逆着光拍照，效果是最赞的。这其实是个侧逆光，拿得出手的逆光照……没有出生。另外摄影里面搞关系，人物之间有关系，人物和景物之间有关系，哪怕只拍一件静物，也要想办法和周围的环境搞关系。

字丑轻拍，字和花的关系，铁线阙和水珠的关系。

对了对了，我怎么把最精华的给漏了。十二字诀：一张照片如果符合“主题鲜明，主体突出，画面简洁”，那就是一张不错的照片了。麻爷还说，重要的不是你拿什么设备拍，重要的是相机或者手机镜头后面的脑袋。



酸爽的别稿子，惭愧于拿不出好作品的时候，一扭头看到群里朋友正在私下分享的照片，再回头看自己的，怎么看怎么难看，有一种冲动把这些照片都删了。哎，片到用时方恨少，平时还是拍的少了。不过，这可能也是一个过程吧。从不爱拍到乱拍，从乱拍到慢慢拍出像样的照片，这个过程也是很美好的，不妄自菲薄了。

最后祝大家在未来的日子里，金刚功勤练不辍，练出生机勃勃，有更多的精力去做自己想做的事情。并得到内心的喜悦。

我的分享完结了，谢谢大家的时间。

油麻菜说：好吧，我又来了，上一个同学分享的好，我忍不住跳出来叨叨，这下群管妹妹激动了，她说麻爷你不是讲要“搞关系”吗，不能厚此薄彼啊，都是你的学生，都那么喜欢金刚功，你怎么也得出来鼓鼓掌，好像也有道理，我说我忙啊，最近正在翻山越岭划船过河奋勇追一个“胖妹妹”。

群管妹妹说，麻爷，金刚功群今天分享的那个星猫妹妹也是双下巴的，所以，如果我说话说了两句，停下来没声音，一定是我胖妹妹来了，

胖妹妹在做双手插顶利三焦，你看，都忘记认真谢谢星猫的分享了。我也是在这个金刚功群最先认识星猫的，很活跃，很直接，有想法，偶尔也有小情绪。

哎，星猫今天作业二年级好像还没做，金刚功群很神奇把很多不一样的人天涯海角聚在一起，目标又非常简单，就是大家一起健健康康过好日子。

正好想起来前两天还在课堂交流群跟星猫说起老道长和炁体源流。我说我分享的是摄影，但是都是道家的心法。

因为我一直在学习的纪录片的态度，竟然和道家的态度非常接近。我开玩笑，老道长要是学纪录片，一定很快上手。

星猫、油麻菜 2022 年 4 月 28 日

0048 练功一年半，身体正气足了，眼睛明亮了，气色好了

非常荣幸收到小太阳的邀请，来分享一下金刚功的心得。

一、自我介绍

小伙伴们大家好，我是飞鱼，山西人，追求诚实善良简单的人，因为工作的原因早些年在国外生活了一段时间，让我看了很多不同的人，不同的世界和生活；因为父母生病的原因，我 14 年回到了父母的身边，15 年他们相继离开，后来几年里踉踉跄跄一路走来，很感恩老天让我走进油多拉的世界，重新找回自己。

二、与金刚功结缘

说起金刚功的结缘，是因为我和我爱人特别喜欢传统文化，她喜欢中医，从徐老师那里结识了金刚功，然后每天在我面前叨叨叨，后来慢慢的就走进了金刚功的世界，和她一起练，一起看老道长的金刚功视频。

2021 年的一天，我突然想起了在哪里看到过油麻菜老师带着大家在西双版纳游学的文章，要出去玩，我喜欢这样的方式，找来找去摸索着，找到了油多拉，报名参加了影像生活课，后来在油麻菜老师这里更深入的了解了金刚功，老道长以及后面那些动人的故事。

三、认识油麻菜和油多拉影像生活

报名参加影像生活课以后，我被分在了斑鱼狗二班，老师每天早上准时的叨叨叨成了我最喜欢的部分，像在听故事，真实有温度，令人向往，引人思考。

通过上课，作业点评以及和老师的互动，我才慢慢的了解了油麻菜老师，很真性情，专注做自己喜欢的事的一个人。油多拉影像生活课远远超出了我对一门线上课的认知，每天快快乐乐的学习，开开心心的做作业。感受最深刻的是助教老师和班班的赞美，无底线的赞美，真的，我突然觉得其实每个人都需要赞美，无论你多大年纪，生活在世界的哪个角落。

在国内，我们大多数的人从小接受的教育都是严厉，正式的，板板正正的，体育课音乐课美术课都是可有可无，可以被其他老师随便占的课，很少有老师和父母能赞美你。

我还记得小学时候，数学考了 95 分，老师说你不应该是这个水平啊，你本来可以拿满分的，瞬间心情变得沮丧。我们大人都需要赞美，何况孩子呢？从那天以后，我会经常赞美自己的孩子和家人，我女儿参加学校的读书演讲比赛，我采访她，她还有点害羞，我说哎呀，诺诺，怡博妈妈给你化这个妆化的真好看呀 …，然后我们顺利的聊了很多；哎呀，老婆，这个菜做的太好吃了；我发现你最近脸白了好多啊，放在以前我是很少说这些话的。

在这里，我感受到了这个星球的美好，生活的美好，一个可以做自己的地方，你可以随意的在群里唱歌，大家一起开心的玩，分享，很美好；油麻菜老师和很多的助教学长教会了我们怎么玩，怎么幸福开心，我已经在期待线下游学活动了。

四、习练习约一年半

练习金刚功断断续续有一年半的时间了，但是最近才坚持的比较好。老实说坚持一件事真的不容易，刚开始的时候完全跟着老道长的视频学，看了不知道多少遍，比划了多少遍，才练的有些样子。

油麻菜老师经常说，简单的事情重复练就是绝招，这句话对我的启发非常大。我也从另外一个角度思考，为什么要练金刚功？在我的认知里，首先，这是一个正确的方向，如果方向是对的，即便我们走慢一点都没有关系。一生很短，无论工作生活，从事什么行业，都需要一个健康的身体吧，每天练习一点点，我们能够走地更远。

我一般都是早上在院子里练习，周围的人很少看到我练，但是很多好朋友知道我喜欢，有的也在坚持练，我也会时常发一些金刚功的卡通图片在气氛比较好的群里，也有很多朋友会问，这是什么啊，能不能给我分享下。

五、习练过程中的困惑

最开始是通过视频学习的，一招一式的学，一点点的练习，练了第一式，忘了第二式；有时候练完才发现少了一式，练的时候也会走神，发现了就拉回来，然后练着练着又想别的事了，再拉回来，就是在这样的走神与回神中过来的，哈哈哈哈，过段时间，再看看老道长的视频，反思反思自己那个地方练的不是很到位，就这样一点点，一步步的坚持到了现在。

要说困惑，也有但是其实并不多，因为喜欢道家及传统文化的原因，我坚信这是一个正确的方向，长期坚持就好了，没有想那么多为什么和结果，也没有那么多焦虑，用我大学数学老师的话说就是，“但行好事，莫问前程”，这是一件好事，我只管做就好了，其他的交给时间。

最近看了一本书《最重要的事只有一件》，练习金刚功的这件事正在变成我生活中重要的事，我正在把它变成习惯，早晨起来吃饭之前，练习一遍，浑身热热的，完了送孩子上学，回来吃饭，处理工作上的事情，一切都那么自然；有的时候起晚了，来不及练习，那就送完孩子回来练。

当你喜欢一件事，而且变成习惯的时候，就不会觉得是负担，甚至不练习会感觉少了点什么。

六、是什么原因坚持下来

坚持的原因只有一个，我相信这是对的，大方向是对的，仅此而已，我没有特别注重练习完的感觉啊什么的，每个人的身体都不同，感觉也不一样，我想简简单单，把这个东西变成一种习惯，就像吃饭和睡觉，饿了就吃，困了就睡，起床了就练金刚功，that's it.

我爱人感觉很敏锐，她总是说我练习了金刚功后，看到我的一些好的变化，身体正气足了，眼睛明亮了，气色好了，嘴唇上的淤斑变小了，甚至运气都开始变好了，和父母刚去世后的那几年相比，变化真的很大。

七、加入油多拉影像生活课后的感受和改变

我在油多拉影像生活课毕业的时候说过一句话，油多拉影像生活课不只是一门摄影课，更是一门修心课和修身课。

摄影课就不多说了，老师和助教会从心法和技法上教我怎么更好的拍照，摄影，剪辑等等，我们一边学，一边习，助教和老师一边指导。

修身课是因为，加入了油多拉，对金刚功的了解和练习一直在坚持，可以说我是通过影像生活课更深入的了解到了金刚功和后面那些动人的故事。身心不二，老师说的

搞关系其实就是修心课，通过摄影改善我自己和身边的人，事，花花草草的关系，变得身心愉悦，幸福满满。

加入油多拉后，练金刚功逐渐成为我的一个生活习惯，通过摄影，我学会了通过不同的角度去看这个世界，看一个人，一朵花，一个小鸟；通过学习搞关系，改善和家人，朋友以及客户的关系。搞关系成了最简单却最实用的三个字。在斑鱼狗班，一个同学分享，说她和老公都准备要离婚了，因为一个作业，对着镜头的一句“我爱你”改变了两个人的关系。

八、一个简单的摄影小技巧

摄影是光的艺术，当我们拍人物的时候，要尽量让人物有眼神光，在室内的话，窗户光是一个非常好的选择，拍人物的时候，拍摄者屁股尽量顶着窗户拍，这样的话，人物的眼睛就是朝向窗户的，拍出来的人眼神光很足，很不一样的感觉。

九、我拍过的照片

2021年冬天一个偶然的机会，发现小区里面居然有红梅，红梅啊！长了这么大，我只是从书本里，诗歌里，画里读过听过看过，从没有见过真正的红梅花是什么样子的，太激动了。于是有机会我就会带着微距小夹子去拍一拍红梅，时间久了我认识了一枝花，姐妹花和三姐妹。

飞鱼 2022年5月5日

0049 从小体弱，练功后尿频彻底好了，入睡困难有了极大改善

大家好！我是油黄拉 - 蓝蜂虎班的欢喜虎，非常高兴能在群里分享我习练八部金刚功的经历，下面就说说我练

功的过程和一些体会。

一、与金刚功的缘起

我从小体弱，虚岁6岁就开始偏头疼，多年医治无效。生孩子时大流血并没坐好月子，所以，身体更加虚弱，孩子七个多月时身体才有所恢复。后来经期每次都流血很多，再加上工作、照看孩子，身体越来越差。那些年的每个月，经期十天，除了必须咬牙坚持上课和接送孩子外，别的时间都躺在床上，极度无力，头疼；之后的十天是半死不活的状态，再之后的十天算是恢复正常。

西医检查一切正常，也不贫血，所以，不断吃中药，也因此得知徐文兵老师、油麻菜老师、李辛老师和任之堂的余师等，经常看听他们的作品。他们都是道爷的入室弟子，所以，我很早就知道道爷和八部金刚功，也知道有些人做金刚功后效果很好，但因为当时偶尔做八段锦，想当然地认为两者应该差不多，所以一直错过。

后来随着中医的调养，我身体慢慢变好，经量变少，经期头疼也好了很多，入睡困难还比较严重。去年觉得身体又有点差，7月份再次去任之堂找余师调理身体，在任之堂酒店每天早上学习八部金刚功，任之堂倡导不看手机，我动作学习能力又比较差，所以，离开任之堂后还没学会。余师开药和针法出神入化，每次去调理效果确实很好，但几个月后身体又有所变差，总不能一直依赖医生，况且余师也极力提倡大家自我调心自我保健，所以我希望以后有机会学习金刚功。到九月份看到油多拉组织八部金刚功的打卡学习，就入群学习。

开始我学得比较慢，也有点懒得起床，就定好闹钟每天坚持。我大概是从11月1日才能做得相对比较规范。后

来坚持了三个多月后发现不用闹钟也能早起了，这真是一个惊喜，因为我一直是起床困难户。

二、与油多拉的缘起

我很早就知道油麻菜老师的摄影班，因为当时只有北京的线下班，我无法去北京学习，就常跟孩子说你以后要去北京上大学，我给你买相机给你报油多拉的摄影课，会带给你很多快乐。后来有线上课了，但是因为我的时间管理能力差，总以忙为由没报班。

去年暑假我给自己定了个小目标：我明年一定要参加油多拉一年级的课程。到了大约十一月份，客服小美女动员我报名，我说我明年一定报名。小美女说：“如果你现在报名学习，春节亲人相聚时就可以拍出更美的照片。”一句话打动了我，我想，克服万难，一定现在报名上课。于是我成了油黄拉 - 蓝蜂虎班的一名学员。

入学后我发现，我的收获远不止摄影知识，我收获了新的人生！油麻菜老师的生活态度深深影响了我。以前我差不多生活在黑暗中，很多事想不开，受了很多委屈都积压在心里，遇到别扭的人总要与之争执……。心里有诸多的苦，也因此看过一些佛法道法的书，但始终没明显效果，给自己取网名“静虚斋”，希望能心静虚空又希望避世。在油多拉学习一段时间后，我恍然大悟，我不需要避世，我在红尘中就可以过得很好，我要有新的生活，我不能总是与小人缠斗，我要与花鸟缠绵，与美好的人一起生活，那些小人，躲开就好了，于是将网名改为“欢喜”，是蓝蜂虎班的欢喜虎。

三、练习和学摄影后的变化

八部金刚功和摄影课是促使我身体和生活变好的两个

决定性因素，从此，我的身体总体明显好转，心态大为改变，与自己与别人与人生的关系都觉得比较和谐，情绪控制能力大大提高，生活完全换了新天地。具体如下：

1、晚上尿频彻底好了，入睡困难有了极大改善。以前我入睡特别困难，躺下很长时间都睡不着，睡不着就总想去厕所，要去很多次。练功一段时间后，我发现即使睡不着，我也不会再去厕所。后来中午又有点尿频，在家去了厕所，十几分钟到班上后又得赶紧去厕所，但别的时间都正常，我也没有太在意，过了差不多一个月就都正常了。基本能很快入睡，如果思虑过重，也会入睡困难，但几天就调整好了（大致是这样，中间出现过反复，见第3条）。

2、脸色好了很多。前年有一次带二宝出去玩，竟然被人误认为奶奶。到今年三月份，我照镜子发现脸色红润了很多，大妮说我比她班上的大多数妈妈要显年轻。

3、身体总体明显好转。期间出现反复，最大的一次反复是春节前开始咳嗽，每次觉得差不多要好了，但总是不好，前后咳嗽快三个月。春节前后总是觉得特别困，但又睡不好，又开始常头疼。后来吃了14付中药，基本好了。对于这次反复，我也没多想是不是排病反应，顺应自然，抗不过去就吃点中药。即使是在这段身体比较差的日子里，我妈也觉得我身体比以前好了很多。

期间比较神奇的一次是正月初三下午，我头疼特别厉害，打哈欠流眼泪，不想吃饭。妈妈让我做金刚功，我起来试着做了一套五遍的，做完头不疼了，也可以吃饭了。

第二次反复是4月的经期期间，身体特别没劲，也非常虚弱，持续了四五天（我量大时停练三四天）。后来练功几天后，开始慢慢恢复。

4、情绪感知和控制能力大为提高。我以前脾气特别差，爱生气，烦躁，爱与小人争执，身体弱与此也有关系。最近一个多月来，我极少发脾气，有时感到生气，烦躁，立马感知到，然后自己调整一下就过去了。现在大多数时间感觉很开心很喜悦。胜人者有力，自胜者强，能管理情绪后，感觉生活中多了自由与美好。

5、我的摄影水平有进步，但因为底子太差，审美能力太差，所以进步缓慢。每天最高兴的事是看同学们分享照片，特别是花的照片，有时看着看着就心花怒放，治愈效果绝佳。

三、目前练功情况

我每天早上起来练一套，开始是五遍，现在除了第3部外，其它的都能做到9遍。可能是脾胃太虚的缘故，做第3部时觉得特别累。功法只能做到6成吧，前几天热心的敖拜师兄为我纠功，还制作了纠正图片，特别感动。

白天如果有时间，就再做一遍，但一周也就有两天能做两套。

我晚上做功必睡不着，上午11点做功中午必睡不着。另外，我晚上做长寿功后也睡不着。有一次晚上做了长寿功1、2、3、8部后感觉特别舒畅，然后到两三点才睡着。后来就不再做长寿功，等机缘到了再做。

我爸爸严重心脏病，并特别不爱动，爱玩手机。我希望爸爸能有一个比较好的保健活动，我去年学习金刚功时就把相关的学习资料发给爸爸，也给他买了书。爸爸学起来倒很认真，做得比较标准，每天早晨坚持练习。我还没有问他效果怎么样，总之，爸爸能有个长期坚持的运动也就难能可贵了。

我也动员我老公练习，但他执心很重，做得很不标准而且还不以为然，况且三天打鱼两天晒网，所以，他没有什么效果。

四、摄影心得

麻爷说过，摄影技术决定下限，爱和审美决定上限。作为油多拉的学渣，我的摄影技术不好，审美能力也差，所以，我的摄影作品虽然小有进步，但离好作品差甚远，今天就献丑了，发上我的几个作品，请大家多多指教。

在加入油多拉之前，我对摄影一窍不通，拍照水平很差，我现在恨不得把以前拍的照片全都删掉。上摄影课的过程中，我对摄影还是感觉发蒙。所以，我没有什么摄影技巧分享，只分享一个小体会，那就是不管三七二十一，只管多拍，在拍中找感觉。再是脸皮要厚，多请教老师们和同学们，油多拉的助教老师们、学长们和同学们都非常热情。惊蛰那天，恰逢梅花开放，我拍了很多照片都不好，发到群里，圆青花姐姐将其中的一张处理后变得非常惊艳，也燃了我的信心。

非常感恩道爷将这么好的功法公布于世！非常感谢油麻菜老师引领我进入新的生活！非常感恩油多拉的工作人员、油多拉的学长和同学们！我们一起，从心发现，生活太美！

分享完毕，谢谢大家

欢喜虎 2022 年 5 月 12 日

0050 一位学长身体瘀堵厉害，练功半年，气色好，减了二十斤

大家好，我是娅斓，70 年出生，是一个年轻女孩……

的妈妈

一直生活在天津。在机关工作，从小是个听话爱学习的好孩子，不爱体育课，不喜欢任何户外活动，觉得爱玩的人都是虚度时光不正经儿（捂脸笑）。极少做需要力气的事情，小时候家里需要蜂窝煤，搬煤块的是哥哥和妹妹，我负责帮妈妈做饭。感冒鼻炎过敏之类的从小伴随我，体检报告很正常。

过了三十岁，大约是2002年长期鼻炎导致我气管炎轻度哮喘，大医院建议我长期服用西药抑制哮喘。我害怕了，妈妈更年期就是哮喘严重发作，她住院看病的情景历历在目。我开始去了解中医。

喝药，艾灸，一位民间大夫的按摩，竟然让我的鼻子不再堵塞了，气管炎发作后痊愈的越来越快，后来就和哮喘说拜拜了。我非常不能理解。身体的疾病是咋回事，究竟是什么在主导人的身体健康。当时我已经在收听梁冬徐文兵老师的《黄帝内经》，我的中医粉朋友推荐了油麻菜老师的《中医十年》栏目，我才知道民间有很多中医，和体系内的不太一样。

我更加好奇疾病的根源，中医，我想知道按摩是如何调理人体的，这时候我就有了一个深深的愿望，希望油麻菜采访我按摩的大夫，让这种有效的方法传播出去，让更多人学会治病，让更多人疾病得到有效的治疗。但是，但是，我没有上过任何中医课程，没有任何途径去认识油麻菜。

金刚功结缘

2020年，新冠疫情来了，大家都呆在家里，我的中医粉朋友给我推荐了金刚功。出于对传染病的恐惧，我这个除了学生时代做过广播操，就没锻炼过身体的人，开始跟

着油多拉视频学习金刚功。我学得非常认真。练功首先让我安心，好像建立的一个屏障抵御病毒。但是我实在没有兴趣动手，动身体。还是喜欢听人讲话，动脑子。

恰逢油麻菜老师在群里开了一堂课，语音和图片讲故事，关于他的小院子的小鸟洗澡的故事。我一下子就被吸引了。我没有任何光感，构图，各种机器设备我连开关都找不到，摄影和我没有任何关系。但是，为了认识油麻菜，为了更多了解他采访的中医的故事，我只有硬着头皮，报名参加影像生活课程。

我至今还清晰的记得在那个疫情肆虐的春夏之际，我每周能有几天下楼去练功，然后就开始拍摄脚下的花花草草，我的身体和心情都开始放松，疫情的负面消息我也没时间关注。摄影班第一个作业旋转自拍，让我学会了不用遮挡的笑，看着同学们各种面孔的开怀大笑，我释放了很多的压力，胸口觉得特别敞亮。也喜欢抓拍人的笑脸。（旋转自拍图）

摄影学习我会坐在电脑前时间比较长，这时候金刚功就成为我的健身法宝，拯救我的颈椎。不过说实在的，我还是不喜欢运动，练功一直是断断续续的，我老公给我介绍各种健身方法我都不愿意做，看我能够练习金刚功，他也欣慰不少，我也是为了他心安吧，摆摆样子。

有时候还拍个视频发个视频号之类的。

但是我身边有个摄影学长，比我年轻十岁，说自己身体瘀堵很厉害，开始和我一起去按摩，按摩大夫跟着视频做了一遍之后，建议我们深入练功，按摩是被动的。这位学长就开始每天练习，今天超过二百天了，

我看着她按摩加上练功大半年以来，气色越来越好，

体重减轻了快二十斤，练功时候我听着她不断打嗝儿，还排痰，她说动作要慢，等待气的流动，感受身体，别为了完成而完成，不是交作业。我很受益于这样的伙伴，亲自见到，体会到。于是今天我的练习就慢了下来，只是我几乎没有身体反应，除了到了后来身体微微发热。

这是摄影学长练功的记录

我想每个人不一样，我看到心态很重要，这个学长就是无所得的心，认真去做，想的少，做得多，对身体的敏感和觉察，去对应老道长的话。我也很心安了，知道了练功的方向。这个功，从磨练心性入手，比模仿动作更重要。

说实话我练功没有太多次，但是一直没有停下来，就是因为有了一群同学，大家每天练功，发视频。只要身体有了不舒服，就会去抱佛脚，身体好受了，我就懒了。看到学长的身材和精气神的变化，摸摸口袋，我下决心好好练习。因为只要身体好，就是赚了最多的钱啊！

关于我为什么学摄影？

终于说完金刚功啦！我忍不住说说我的影像生活课程。我的初始班级是油重拉伤寒班，油神鸟，油玄拉等等，我一共上了五次课程啦，今年复读一到三年级。预计明年继续复读。有人问我为啥要复读？是老师保密他的技术不肯多教吗？

我说你上了就知道了，老师每次讲课的内容都不同，他一直在更新，每次都是当下的体验，我跟随学习的，技术只是小部分（学习技术对我很困难），而老师的生活态度是我最看中的。

记得亚当斯一个摄影师，他说过，我们不只是用相机来拍照，我们带到摄影中去的，是我们所有读过的书，看

过的电影，听过的音乐，爱过的人和走过的路，让我们带着记录好好的继续生活吧。油多拉的生活摄影课程，展现了这句话的含义。

加入油多拉之后，我开始学会玩耍了，不那么紧绷着了，能够独自出门旅游爬山，开始喜欢散步，野外的土地，河流，更多涌进我的生活。更爱笑了，也喜欢给老爸和婆婆拍照，摄影，记录他们的生活。

还有啊，我的头像是我老爸给我拍的，经过我这么久给他拍摄，他也终于学会给我拍照啦！

抓拍笑脸是很好玩的事情，记录柴米油盐的家庭生活，让我们的家庭成员之间有了更多的互动和爱的表达。这是我给婆婆拍的一个小视频，她给我缝补裙子。当我把视频放到我们的家庭群后，婆婆的女儿很感动。

油麻菜老师说过，一个人拿着相机总是对着你拍一拍，



是多么关注你啊！这是一种情感的流动。令人最高兴的是，我老公悄悄拿出了一叠毛爷爷放在了我的电脑旁边，表示他的心情。可惜那时候我学艺不精，没有用视频记录这个过程，只是拍了照片留作纪念

我呢，也因为这件事被同学龙姐姐，称为油多拉学员万元户第一人！

我的分享结束啦！

娅斓 2022 年 5 月 17 日

0051 热心推广金刚功的深圳龙姐姐，练后睡眠好，头脑清晰，肚子小了

下午好，作为油多拉两年的回锅肉，有很多可以分享的。今天就来分享一下金刚功。

2020 年 11 月唐家河游学的时候，就看见阿伟在练习金刚功，当时我刚刚去学习了太极，平时也练练八段锦，就没把金刚功放在心里。

一转眼到了 21 年 9 月，不知为什么，群里掀起了学习金刚功的狂潮，大约是在 9 月中旬，素素把同学的金刚功视频整合成一个小片子，我觉得挺好玩的，就跟着视频学起来金刚功。

9 月 20 日，酸梅建议群里每个人都立一个 flag，我一时兴起，就说要打遍深圳的 20 个景点，从那以后，可以说深圳的福田、南山、罗湖，都有我打金刚功的身影，有一次为了拍各个不同的建筑物做背景，从黄昏到晚上，打了有五遍，把我给累惨了，当时也没想到，其实每个角度打一小段就可以了。

后来把这些片段整理成两个小片，就是我眼中的深圳。

通过不断的练习金刚功，拍摄金刚功，一方面我学习了老师和同学各个不同角度的拍摄，一方面也体会到身体的变化，睡眠好了，头脑清晰了，特别是我的肚子小了，身体感觉轻盈（体重并没有减轻）。

比较金刚功和太极、八段锦，我觉得比太极容易学，容易坚持，比八段锦的效果要好，每天10来分钟，不需要特别的场地和装备，而且也不需要像跑步、健身一样搞得满身是汗，打完一套微微出汗。

好东西可不能自己独享，立马开始兜售金刚功，先从家里人入手，弟妹是第一个粉丝，接下来是老公，爸妈，周围的同事、朋友，我把老师的相关视频整理在一起，而且又自己录制了完整的、横屏的一套动作，方便父母回家放在电视上跟着打。

慢慢地，金刚功成了我生活的一部分，为此也做了很多小片，除了自己在各个场景中金刚功的片段，有点评金刚功的小片，有金刚功线下课的小片，有花钱让人学金刚功的故事片，有金刚功的颁奖典礼。



Price EUR 3,014.62 -0.45% 3,032.15 3,041.19 3,006.74 17:03:04 FTSE 100 Index 6,550.66 -1.70% 6.6

有人问，你为什么这么热衷于推广金刚功，我的想法很简单，好东西就要分享。

不是每个人都接受金刚功，没关系啊，练不练是你的事，分享不分享是我的事，佛度有缘人，我仅仅是做我自己认为对的事。如果我自己受益，而且把相关的内容拍成小片，让他们在看笑话的同时，感受到健康、快乐，接受度也高一些。

我的套路是，大家在一起，好多人都会说，唉，你最近很精神啊（不论真心还是客套，我都照单全收），我就告诉他们，主要可能是练习金刚功的原因吧，然后一通猛吹，让他们觉得好像真的不错，就把资料打包给他们，和他们约个时间验收，有些时候，还进行现场教学，过一段时间，在问问他们的进展。

之前我学习中医的时候就这样，当时觉得中医就是一切的解药，有关中医的快餐书，我几十本几十本的买来送人，送人锤子、刮痧板、艾条、拔罐器，还强行给家人报中医的各种课程（这样方便有共同的理念和语言）。当然，也不是每个人都接受中医，没关系啊，接受不接受是你的事，我分享不分享是我的事，我做我自己认为对的事就行了。有很多人当时我给他们讲中医的时候，没有当回事，后来遇到情况了，想起来，又重新找回中医，也有很多人就此结缘中医的。

随着阅历的增加，感觉中医知识更多的是防御体系，是身体出现问题以后的手段，就像一个企业里面的风险监控、问题资产处置部门，特别是进入油多拉以后，觉得生活应该更加有生机，我常常的比方就说，一个企业，如果业绩好了（身体气血足，有生机），啥矛盾都容易解决，

如果业绩不好（身体气血不足，没有生机），啥矛盾都来了。

拍摄、金刚功，都是激发我们生机的事（现在我的水平，剪片子确实费精力，但是乐趣又很多），强健身体，愉悦身心，改善亲密关系，应该是适合我现在的简单法门。

昨天中午和老领导、老同事吃饭，又收了四个学生，先是把金刚功的效果和如何简单易学，吹嘘了一番，又把学习视频和效果资料，发给他们，约好两个星期以后再见面，见面先以金刚功做为接头暗号，如果到时还不会，会有处罚措施的。

好多朋友自己学了金刚功以后，又在家里、朋友间推广，他们也经常给我分享他们自己和朋友练习金刚功的效果和过程，一切都欣欣向荣。

除了金刚功，在油多拉更学习了拍摄、剪辑、纪录片，这些带给我生活的改变是巨大的：

1、发现生活中的各种美好

通过镜头，我们看见精灵一样的鸟，听见花开的声音，看见时间的流逝……这些美好，反过来会滋养我们

2、生活变得更有趣味

因为我们会拍漂亮的照片，成为各种活动最受欢迎的人，我们的照片视频，给亲朋好友带来意外惊喜，甚至带来温暖和力量。

我们学会了一家人一起玩，一起嗨，一家人最好的交流方式，是共同完成一件事。

3、通过镜头看见不一样的家人，不一样的自己。

我父母 80 多岁了，一辈子吵架，我把他们吵架的过程记录下来，结果我妈看见哭了，我爸看见也不说话了，后来两个人一起检讨反省，现在竟然不怎么吵架了（吵架

的频率和程度大幅下降，而且还学会了相互表扬）

我也通过镜头，发现我老公的好，发现我自己的问题，极大地改善夫妻关系（这类视频就不在这分享了，有缘在纪录片班交流哈），生活就是修行，金刚功和纪录片，都是非常好的修行法门，都可以帮助我们更好地生活，活成自己喜欢的样子。

龙健 2022 年 5 月 19 日

0052 我是一名中医大夫，坚持半年鼻炎有改善

大家好，我是一名省级三甲医院的中医大夫，从 1986 年进中医学院学习、1991 年到医院工作，与中医结缘已经 37 年了。闺女也是学中医专业的。

在我人生中认识最多的就是形形色色的名医、专家和教授们，还有整天在诊室帮病人看病，所以我有兴趣学习各种疾病的中医内外治法、疗法，曾经在南京读了中医学博士、北京完成了博士后研究工作，还自己拜师学习针灸、养生功、太极拳和道家功法。

一、起缘

五六年前，我的太极拳师父告诉我，网上出来了一位九十多岁的道家功师父，我当天就查到了张至顺道长，当时就购买了第一版三部书和视频，那时候我在练太极拳、金刚坐、藏式磕大头和道家功（与张道爷的八部金刚前两节很像）等。

因为长期看张道爷的视频，他就像我家老长辈一般，特别可亲、可敬、可赞叹！对他说的话我深信不疑，一位活了一百多岁还那样健康、诚实、正气充满的人，能看到他的视频、听他讲话，是我此生的幸福和荣耀！

大概是由过度疲劳、连续数年冬天经常去热带下海、贪凉，不爱惜身体的缘故，我的鼻炎非常严重，每天都在发作，甚至影响生活工作，但我一直在坚持练功、工作、家务，不想放弃，也不想服用很多西药。

二、习练

所以于去年国庆节假期在老家休息的机会，开始习练八部金刚功，因为道爷说过，八部金刚功可以对付练功练出来的毛病，他说练功练出来的毛病神仙也看不好。我坚持了半年时间习练八部金刚功，鼻炎有所改善，但并没有解决问题。基本能凑合着过。

坚持半年的金刚功练习，我能感受到道爷说的八个动作都是交通人体八个奇经八脉，而且我特别喜欢他的起势和收功，还有第四部左肝右肺如射雕、第七部凤凰展翅周身力的转手动作，好像自己这个“小我”确实与大自然（“天



地”）浑然一体、天人相应，第五式五劳七伤向后瞧对眼睛、颈椎特别好，很适应目前大多数人用眼用脑用颈椎过度的现状。

我在家人群、患者群、朋友群里，发布习练视频，带动家人、亲朋好友、患者朋友一起习练八部金刚功，相信的人、勤奋的人就会受益，实在是当下社会每个人都需要的一套好功法！

我很感谢我的鼻炎到现在也没有全部痊愈，这是促使我继续修练的好契机，所以，生病的时候不要排斥，而要真心忏悔，知道自己哪里出了问题，有耐心、有信心地去调理身体，而不是疾病来了就想速愈，然后再去造作，把自己身心继续摧残下去。

我知道，即使身体无病痛，我们还要面对生死，还要面对家人长幼亲友的生老病死，因此，我会一直在路上，我将坚定地与健康和快乐作伴，有八部金刚功真好！

榜样的力量最大！张道长活成了我想要的模样，他吃了那么多的苦，他那样的道心坚固，深深地感染了我！

从每一天清晨开始，如能珍惜当下，放弃自己不需要的，去做自己要做的，心情越来越轻松，身体越来越健康，把自己的生存环境（人、事、物）调整到最合适的状态，正好职场也已调顺、家庭也较和顺、生活也有了保障，不再有过多的非分之想，有时间多练练功，有好天气的时候，多享受风、阳光、树木、鸟鸣、花香，以及心情的祥和，是多么美好的人生体验啊！

因为在网上认识张道长，去年下半年有一天，我就问自己：练了这么多养生功夫，看了这么多古书，哪本书哪个人对我说了真心话？把功夫讲的那么清楚明白？演示

得那么毫无保留？我心里响起了张道长其人、其貌，他的眼神、他的声音，常常浮现我眼前回荡在我耳畔。

我又问自己：那我得到了这么多好处，是谁把张道爷带给我的？当然是油麻菜！我因为喜欢道爷，经常读油麻菜公众号的文章，看他拍的照片。

第三个问题就问自己：我既然今生爱好真善美慧、一生向道，应该接近什么样的人？回答很了然：油麻菜！

三、重新真诚面对自己

所以，当时我是为了感恩回馈油麻菜带给我张道长的视频书籍，就花一点小钱，参加他举办的油多拉影像学习，一年级是黑脸琵班，那个时候我只做了三四个作业（学费不贵），没坚持，没有发动家人帮助，所以拍不下去了。就每天早上听麻爷叨叨叨，班级里的助教学长都很阳光、温暖，很简单很快乐的气息感染到了我。本来没打算继续学摄影，结果，在结营那天，一开心、激动、不想离开这样一个有朝气、有健康、有温暖的集体，就报了二三年级的油拍剪和纪录片班。

加入油多拉影像生活，这并不是一堂简单的摄影课堂，这其实是一堂人生修行课。我从四月底参加了油拍剪二十天的课程，每一次作业，让我反观自己，真诚的面对自己，发现自己确实在家里有点不讲道理，有点像被丈夫忍让惯的、在职场上被煎熬过的小毛毛虫，很久没有一起出去拍个照、拉个手、小甜蜜，为了完成作业，先生非常配合，还一早饿着肚子陪我去卖驴，晚上帮我们一起创作台词。真心体会到团结、和谐、共荣的滋味。

每一天对自己说好几遍：对他好一点，他真好！

家庭是一个女人的避风港，只有一起健康、快乐，才

有幸福可言！我需要加油！

影像生活课对我本人意义非凡，我看到自己原来可以舒展愁眉，可以把眉头的乌云驱散，每天早晨对着镜子深吸一口气，说：哇！太好了！太开心了！我的生命如此有意义！因为我可以快乐！

所以，我的眉间、我的心上、我的指尖都因为心情的改变而如莲花朵朵开放。

由于每天忙着开心，不知不觉最近鼻炎确是一天好一天，我快痊愈了！

所以，再说一遍：手机里有那么多群，多幸运我来到这里！油多拉星球！

五一节假期我去海南岛休息，到博鳌红石滩架起了自拍杆，面对镜头自信快乐自拍的照片、在海边大阳台拍了日出云海的延时摄影，都是在油多拉影像生活学习后的收获，感谢油麻菜老师带给我人生中美好的体验和拍摄的礼物！顺祝您天天快乐、吉祥安康！

分享完毕，谢谢大家

波罗蜜多 2022 年 5 月 25 日

0053 来自杭州，爱摄影，好心学长纠功后，状态更好了

大家好，我是杭州的采莲，曾经是一个忙碌的职业人。业余时间爱中医爱喝茶。

2020 年 4 月因为疫情略闲（不出差），恰好眼前飘过一则消息，报名参加了油多拉影像生活班，开始跟随麻爷学习手机拍摄。同学们在群里经常聊八部金刚功。受群里同学们对金刚功的热情影响，我抱着试试看的心情开始学

习八部金刚功。一发而不止就到了今天，一眨眼两年了。

最初也是自己跟着老师公众号里老道长的视频，依葫芦画瓢的练。那一年的国庆跟老师去青海游学，老师看到我打的金刚功（估计心里直摇头实在看不下去），让我跟杭州的阿伟学长去学习。我跟学长学习的时候，我已经开始学习油多拉二年级和三年级的课程了，就是视频的拍摄和剪辑。

当时我练金刚功也有半年了。学长教我把自己打的金刚功用视频拍下来，一部一部跟老道长的对比，自己先看哪些地方有不对的，然后他再帮我指出来。这一次纠功对我帮助非常的大。之后我自己阶段性的用这样的方法给自己纠功。既练习了拍摄又看到了自己练功的状态。

2021 年老师在纪录片班开展八部金刚功的纠功活动，那一次同学们在群里热火朝天的，每天拍剪视频互相指正互助讨论，对我练习八部金刚功是再一次有效的深入的提高。

但是我认为最最重要的是自己每天坚持练习。坚持练功比思考和争论更重要。功夫日日练习才有大收获，忌三



天打鱼二天晒网，忌总是思考而不行动。

纪录片班素素老师带头开始剪辑金刚功，酸梅老师建议大家立 flag，我这个特别懒惰的人也剪辑了几个金刚功的小片子。我身边一些师兄、同学、朋友们看了以后就开始练习金刚功了。

在杭州我去很多地方打金刚功，在云栖竹径、在植物园 .

会有人上来问：你练的是八部金刚功吧？然后会切磋一番。我们杭州的油多拉的同学们遇到了也一定要一起练一下八部金刚功。金刚功除了强身健体，还成了我们聚会交流的一项重要内容。

（阿伟同学拍摄剪辑）

我不知道如果我自己独自练金刚功会不会坚持到现在。但是我确定自己不会进步这么快。因为我一直在油多拉跟随老师学习，有同学们的陪伴（有金刚功群），所以对我而言坚持练习没有什么困难。

我很长时间都练不好第五部。我没有太着急，慢慢来总是会越来越顺手越来越熟练的。有疑问的时候反复去看认真去听老道长怎么说怎么练。一点一点问题就解决了。金刚功让我的力气变大了，我可以有自信背着相机（大炮）和脚架去拍鸟了。金刚功带给我们健康、快乐、更多志同道合的朋友。八部金刚功好在不同的人，在各自不同的状态中得到自己的收获。我们杭州的同学们商量过了，等疫情过了，杭州也会办线下金刚功交流活动的。

在油多拉学习整整二年，收获不是一句话可以表达。我最大的收获就是：我终于提前退休了。自从爱上了摄影和纪录，要学习的东西太多，每天太忙了，我来不及我迫

迫不及待要去倾听鸟鸣、感受四季色彩的变换、呼吸花草树木的芬芳、捕捉光影的种种变换。。。

我说我因为太安静所以学习摄影、让自己多动动，嘉玥同学说为了让自己变得安静而学习拍摄。而琦同学因为摄影和纪录而爱上了鸟和自然。这就是油多拉的魅力吧。通过在油多拉的学习，我们都在朝着自己的目标靠近。

我是一个没有摄影基础的人，若说怎么可以拍的好？我的经验：学习并多拍，跟麻爷游学进步很快。

练功的人不要太急功近利，一切水到渠成。练功不能治疗某种具体的疾病。通过练功，提升正气而获得健康。

以上是我个人的一点点心得，非常粗浅，不一定正确。请大家批评指正。

采莲 2022 年 5 月 26 日

0054 中焦能量增强，手脚不冰凉，一直困扰的痛经也有好转

下午好，很高兴和大家分享我和金刚功的故事。我是青花椒，80 后，曾经在一家互联网公司从创始员工做到副总裁，目前处于调理身体，陪伴小朋友，打理家庭，看见更多自我的阶段。

记得在一次论语读书会上，书友给我们播放了老道长关于清净的视频，当时正赶上小朋友幼升小适应期以及搬家，屋里和心里真的像老道长说的乱糟糟，一下子被老道长的话震得泪水直流。

一、 缘起

从那天以后，每次睡不着，我都会在油麻菜老师公众号上看关于老道长的文章让自己安定一点。同时也开启了

练金刚功之路，第一次练完后神清气爽的感觉我到现在还记得。有幸在这个阶段遇上老道长和金刚功，这大概是老道长说的守时回光吧。

之前也很想好好运动，每次去健身房健身，都要鼓起勇气，并问自己无数遍，为啥要花钱花时间买罪受，终究是没坚持下来。

后来看了李辛老师的书，才知道这种过于激烈的运动并不适合那个阶段的自己，下焦能量太弱，所以身体吃不消，每次练完都感觉要晕倒。练瑜伽，练太极，动作都好复杂担心学不会。只有金刚功，练一次，身体就喜欢上了。金刚功的习练，我从学预备式和收功式开始，然后跟着老道长视频一个动作一个动作增加。

二、感受

因为好不容易遇到适合自己的运动，所以没有多想，相信老师说的简单功夫重复练就是绝招。在金刚功群同学们的鼓舞下，身体如果允许我，每天都会练，学的慢没关系，偶尔没练也不苛责自己。不知不觉，练金刚功接近半年时间，现在每天大便正常，中焦能量增强了；并且手脚也不冰凉了，开冰箱门再也不用胆战心惊啦；也能感觉到饿了、困了，也会出汗了；尤其之前一直困扰我的痛经，月经不调，崩漏等这些症状也都有好转。

我觉得我的身体转变最大原因是，金刚功让我每天都正心诚意地和身体搞关系。另外，每部动作的名字也是老道长传给我们身体的祝福咒语。比如练第一部，我练的同时心里就会默念“双手插顶利三焦”，会感觉自己的三焦真的在增强。就像老师说的，练金刚功召唤和鼓舞了身体自身的生机和活力，这样整个人体内气的正常运行机制会

上一个台阶，身体会越来越不一样。

有个很明显的感觉就是自己运动能力也在增强，比如打乒乓球更灵活，骑自行车更快，喜欢上跑步了，慢慢在和僵硬的身体告别。之前一直认为行胜于言，觉得身边的人看到我的坚持，我的变化自然就会被金刚功吸引。群里很多同学分享，给了我启发，我应该把金刚功分享给更多人，简单易学免费效果好，无副作用，大道至简，谁练谁受益。

三、影像生活

如果说练金刚功让我学会了和身体搞关系，那油多拉影像生活让我学会了和婆婆搞关系。我和婆婆的共同点很多，比如我们都想做好自己的每一个角色，都很好学，都很实在，都在为共同的家而努力。最大的不同点在于婆婆性子比较急，我在家性子比较慢。最初我把婆婆当妈，婆婆把我当女儿，这种角色边界不清晰，再加上柴米油盐鸡



毛蒜皮，这个生活的真谛足以把这个不同点无限放大。

在儿子3岁半时，有一次不知道因为什么鸡毛蒜皮的事吵架，那是我从小到大记事以来第一次和别人吵架，我实在不知道怎么吵架，就像我不知道怎么搞关系一样。我整个人全身发抖，然后哭了一整夜。我无法理解自己在工作中连轴转，为什么婆婆不能体谅，不能心疼一下，还要老因一些小事生气呢。

第二天肿着眼睛去继续那个连续一周通宵，高压状态维持了近一个月的项目。再坚持一下就要结项了。晚上十点半我回到小区门口，边走边哭，来来回回，最终还是告诉婆婆自己要出差，然后去了酒店，在酒店又哭了一整夜。老公出差回来找到我，开解我，才让我回到理智状态。婆婆为了我们，牺牲自己的老年生活，我很感恩也肃然起敬。换位思考，我自己以后做婆婆，可能没法做到。回到家我和婆婆说了对不起，她已经很辛苦了，不应该和她吵，婆婆也反思说自己脾气太急，很自责。

表面上生活还在继续，但是各自深深的委屈一直在，隔阂也一直在，全家人每时每刻都在担心会不会某个时刻火药再一次爆炸。项目结束后，我说话的力气都没有了，当时睡了3天3夜，然后持续低烧了一个月，仪器也查不出任何问题，最后医生说“可能就是累的”。真的是元气大伤，也是从那时开始痛经，开始考虑回归家庭。回归家庭后，婆婆公公开始了自己的老年生活，我也开始自己打理家庭，各得其所，大家状态慢慢都在变好，只是旧伤沉积在身体里，身体在负重前行。

直到油多拉影像生活一年级时，我看到同学的妈妈安宁的状态，心里闪现了一个念头，要是我婆婆也能这样该

多好啊。当时在学拍梦幻泡影，正好我婆婆学佛，并且退休之前是老师，所以油麻菜老师就指导我向婆婆请教佛教中“一切有为法，如梦幻泡影”是什么意思。

那天下午婆婆教了我3个小时，然后还教我吹泡泡，帮我完成了作业。晚上我俩又聊了很久，婆婆把藏在心里的话都说了出来。自那以后，家里充满了欢声笑语，我感觉到处都是轻松的空气。

这次经历了2个月的疫情居家生活，我也看见了当时婆婆完全没有自己时间的生活状态，很难想象如果没有走进影像生活，内心会多起伏。尤其是和婆婆打电话时，婆婆说好想来上海，也验证了我的看见，我一下子彻底释然了，我和婆婆的心再次相通。

成长总是会有代价，现在有不理解的现象我不会钻牛角尖了，而是会去学习扩大的自己的认知，了解背后的原因。尤其接触了传统文化，才知道很多时候情绪的源头来自于对自己的不满，对自己没有达到自己心目中那个理想角色而不满，只是自己不知道而已。

也知道年轻人正是奋斗的时候，和自己喜欢的团队，做自己喜欢的工作，不管多忙多晚多大压力，这样有心流的工作状态都是在滋养自己，并且做到青春无悔。幸好来到了油多拉，让我打开了全新认知视野，学会向内看。

四、摄影小诀窍

摄影的一个小诀窍是眼神光。油多拉影像生活让我意识到万事万物都是镜子，和万事万物搞关系的过程中，看见他们，就是看见自己，看见他们的眼神光，就是看见自己的神采。当我自己不因为一些小事生气后，就看见了公公婆婆的心满意足。

最后分享疫情居家生活的随手拍，不管外界环境怎么样，影像生活让我内心更安定。祝福大家一起从心发现，生活太美，看见并活出自己的神采，活出自己的心满意足。

2022年5月31日青花椒

0055 来自上海，我练功比较随意，打一下可以精神一整天

大家好，我是目前在上海生活的 Helen（海霞）。

我是一个内心有点缺乏安全感的人，可能是小时候父母的严厉，也有可能是后天环境的影响，记得我05年到上海的时候我不知道LV是什么，普通话也带着口音，英语更说不好，乡下丫头花了很长时间融入环境，战战兢兢，努力工作，想办法适应环境。

去年我加入了油多拉影像课，认识了很多友善的小伙伴。油多拉是一个让人非常有安全感的地方，尽管我什么都不会，但还是可以收到很多无底线赞美，让我时常感到如鱼得水。

我的金刚功就是在我蜂虎班学会的，我们的班长吴丹同学非常勤奋，每天必打金刚功，经常分享她打金刚功的视频。有一天她说她这是在打卡，我以为是那种统计助手自己给自己打卡，她告诉我不是，跟我说油多拉有金刚功群，还帮忙把我拉进了群里。

进群后我感觉到我也不能闲着，总得交一些报名状什么的，于是整了一张便签，把八个动作都写下来，贴在阳台门窗上，开始了一招一式的练习。

印象很深刻有一次我录了视频，麻爷说要把手指都并拢，我才发现我每次都跟练瑜伽一样把手指张得跟八爪鱼

似的。

还有一件印象非常深刻的事，有一次麻爷让大家自己纠错，丹总整出了一个对照表来狠狠地展示自己动作不标准的地方在哪里，它跟武林秘笈一样震撼到了我，让我一下就记住了好多动作。

一开始的时候我对练功比较随意，想打就打，慢慢感觉打金刚功挺有意思的，很有功夫的感觉，打一下可以精神一整天。有段时间就开始每天在家里阳台练习打金刚功，队友也开始凑过来看我在干嘛，问我视频里的人是谁，我跟他说是老道长，很厉害的。队友一开始充满了怀疑，但是因为我每次练功都会早起，他就能吃上早饭，他也很开心，有时候我不练的时候他还会开玩笑说：哟，怎么不练了，要坚持啊。

后来因为琐事忙碌练功又开始随意了，时间地点都按照自己的心情来。我发现每当我开始偷懒的时候，总会有一个契机，像是老天安排的一样，安排了一些伙伴来提醒我，要坚持啊这样的。

契机就是我又上了油多拉二年级，又认识了更多的小伙伴。我发现她们都在打金刚功，视频号里好多金刚功延时视频，有大山里的，有小溪边的，小区里的，最震撼的就是紫衣仙子的海边金刚功简直太美了。榜样的力量是无穷的，我又开始每天屁颠屁颠爬起来锻炼。

来到油多拉我最喜欢听麻爷的叨叨，有时候看到麻爷在金刚功答疑，我就会凑上来看，看到大家提了好多很具体的问题，我想我一定是还没有达到一定的级别，所以想不出什么问题来问，但是就感觉看着麻爷叨叨没事偷着乐，也是挺开心的。

我想我跟这么多友善的小伙伴在一起，与其说我是来练功的，不如说是来享受心灵的滋养的，开心了，练功随便怎么一练，感觉效果就是贼好，一整天都非常的精神。好感谢小伙伴们啊，爱你们么么哒！

最后来分享一个我的摄影作品吧：油多拉的大师太多，我是个小白，还有点懒，大家对我很包容，送我上了一个热搜，让我编辑的“麻爷的日常”登上了油多拉星球号，我也获得了抽疯剪辑手的称号（其实有的时候我还有另外的称号，来用于剪辑的东西质量不太稳定的时候，这个还算是抽疯抽得比较稳定的时候编辑的）。

把这个视频送给大家，我想大家看了一定会开心的。

2022年6月2日海霞

0056 一名占星师，我在第二天练完金刚功，打坐就能够入定

我先介绍一下自己的情况，因为我的工作，信仰等，和我能够接触金刚功有很大的关系。我在研究生时候学的是古代文学，本身就对中国的古典文化有一些接触吧。然后目前的工作是一名占星师，接触玄学也很多年了。并且也是一名佛弟子，正在学习佛法中。去年开始打坐，所以对气感也比较敏感，经络也因为一年的打坐可能会比普通人更加通畅一些，这些都让我更快地领悟到了金刚功的奇妙。

我接触金刚功是因为我的一个客户，在一次咨询中给我推荐它，并且和我聊起了金刚功和周身气脉之间的联系。于是，我在今年的3月1日，第一次练起了金刚功。第一天练，我就失眠了，大概12点以后，接近1点才睡着。我初步领

会到了它的厉害。

第二天练后，我在晚上打坐的时候，明显感觉到气息通畅很多，并且比以往更快入定。这里我还要说一下，因为2月在父母家呆了一个月，家中环境嘈杂，我有近一个月没有办法很好的打坐。所以当我在第二天练完，打坐能够入定时，我就感受到它确实有很神奇的功效。

接着又练了三四天，感觉是精神好很多，之前吃完午饭，就容易昏沉，需要睡一下，那几天精神非常好，几乎不用午睡小憩。大概在第五天的时候，我睡觉被热醒了，醒后发现自己似乎裹在火中。

现在想，应该是虚热被排到了体表。接下来几天，身体就开始昏沉，而且累，但是脑子又是清爽的。晚上睡觉时有时候也还是会很热。我还是坚持练了，我心里似乎能感觉到这是一个排毒和休养的过程。

3月10日，练习金刚功的第十天，我晚上回家后感觉到喉咙开始疼，甚至一度疼到睡不着。第二天早上醒来后，我就开始了漫长的排毒过程。不停地擤(xǐng)鼻涕，咳嗽。先是黄色的鼻涕，然后是白色的，又是黄色的，然后又是白色的。一层热毒，一层寒毒地往外排。

从10号到大概24号前后，我才排完。中间有将近一周，没有睡好。因为半夜会咳醒。几乎一天用一包纸。我先天肺功能弱，小时候得过很严重的新生儿童肺炎。从2018年开始，发现鼻子很容易堵着，导致晚上要通过嘴呼吸。然后也有慢性咽炎的症状。

现在想，这十多天的排毒，应该就是把陈年，堆积在肺部的痰都排出来了。我发现金刚功排毒的地方，就是身体薄弱处，因为这部分功能弱，也容易积攒毒素。这段时

间是最痛苦和难熬的，因为睡不好，吃不好。白天晚上都在咳嗽，擤鼻涕。外出也害怕去人多的地方，担心别人以为自己得了新冠。大约 24 号前后，我感觉堵在喉咙口最后一点痰，也被排尽了。终于迎来了好睡眠。

练到现在，我感觉它带给我的变化是，我经历过去一年的打坐都没有办法稳定入定，在 3 月实现了。我现在的禅定更加稳定而且也更静。

第二，就是心境上的变化，可能因为阳气更充盈，心更开放，很少有情绪不太好的时候，即使有，我也可以找到调节和梳理的方式。人更能处于平静喜乐的状态，在日常生活里也有了更专注的能量。金刚功如其名，是升阳祛阴的功法，也是让我们的心念更有浩然正气的功法。第三，是最近几天的感受，皮肤好像更好了。

练的时间不长，但是我已经感觉到未来它会是陪伴我的锻炼功法。不仅仅是因为它能让我身体更好，更重要的是，它养护我们的正念和阳气，这才是身体会好的根本原因。因为心生万象。

Ying 2022 年 6 月 17 日

0057 四十九岁习练 202 天，白发转黑，体重从 143 斤减到 128 斤

大家好，我叫曾裕，现在深圳，今年 49 岁，今天是我练习金刚功第 202 天，很开心能与大家分享我练习金刚功收获到的喜悦：

首先分享一下我练金刚功近七个月以来的收获：

第一个，伴随自十几年的刷牙干呕，在练金刚功几天后就神奇的好了，我开始练习金刚功第三天，就没有干呕

了，自己觉得有点奇怪，第二天刷牙时，刻意留意了一下，又没有干呕，太神奇了！以前刷牙时，总感觉有东西在喉咙不舒服，吐又吐不出来那样的，每次刷牙肯定都惊天动地的，有人说这是胃热，有人说这是慢性咽炎，反正就是治不好。一直到现在，无论是刷多久，牙刷在嘴里如何转动，都没有了干呕的问题。

第二个，体重从 71.5 公斤降到现在的 63.5 公斤，肚腩小了很多，整个人都精神了很多。

第三个，也是我觉得最不可思议的，我耳朵两边，之前头发是全白了的，现在居然开始长了很多黑头发出来。只能说，金刚功太神奇了，但这个又是真实发生在自己身上的事情。

第四个，我头上之前很容易有毛囊炎，特别是喝点酒就更容易，耳朵两边的头皮很多一个个的红斑点，扣下来就有血丝那样的，现在头皮都找不到这些小红斑点了。

接下来分享一下，我是如何接触到金刚功的吧。

2021 年 10 月 29 日，我一个在北京工作生活多年的台湾姐姐菁姐发了一个金刚功的图片给我，然后附了一段话：知道弟忙，但姐我练习了一个月，觉得不错。所



以推荐给你。他们这两天有免费开设群教，你可以考虑是否加入（记得媳妇身体不好，这个不是「运动」所以可以考虑练）。我基于对菁姐的信任，没有做任何考虑就添加了小芝麻的微信。

又过了一个多星期，小芝麻开始建群宣讲如何练习金刚功，因为以前从没接触过这类修炼身心的功法，觉得是很神秘，常人是不可能接触到的，在群里静静地看了几天，然后关注了油麻菜的公众号，看金刚功的视频，觉得并没有想象中的复杂。

从 2021 年 11 月 19 日开始了自己的第一次练习，并一口气跟着视频练习了九遍，从 2021 年 11 月 20 日开始每天练习后打卡，一直坚持到现在，每天练习金刚功成为了一个习惯。

转眼间就过了 200 多天了，那是什么动力让我每天坚持练习金刚功的呢？

上面我说过，我只练习了几天，我就收获了意想不到的惊喜，每天刷个牙都搞得惊天动地的，练习金刚功后就彻底好了。我老婆看我练了三天，她也觉得动作简单易学，她就开始跟着我一起开始练起来，她由于个人身体原因，之前做过大手术，术后全身各种不舒服，开始练习金刚功后，她自己感觉晚上容易入睡了，然后颈椎病腰椎病都好转了，看到身边的人身体状况变好，自己也有切身体会，这让自己有了一定坚持练习下去的动力。

就这样又过去了两三个星期吧，有天早上称了一下体重，又有了惊喜，在没有改变饮食习惯的情况下，体重轻了三斤多，这个让我点燃了要减肥的念头，练习金刚功之前，我的体重应该是在 143-145 斤左右，当时就设定了一

个目标，到春节前体重降到 135 斤，有了目标，练习金刚功就更有动力了，每天早上坚持练习金刚功九遍，也开始有意识地去留意自己的饮食习惯，到大年三十那天，体重 135.2 斤。

过年期间，人的惰性，在我身上也是那么的理所当然出现了，早上起不来，又有各种应酬，反正自己想找理由不练功。幸运的是，我老婆也在一起练习金刚功，她会不停提醒我该练功了，所以在过年期间，就算是晚上 11 点多，我们也坚持练习一次金刚功九遍。同时，我也为自己定下新目标：到 4 月 30 日，体重降到 64 公斤，并把这个目标分享了几个微信群，目的就是把目标宣告出去，把自己的后路堵住。就这样，每天坚持练功九遍，慢慢变成了习惯。

最后，我分享一下我练习金刚功的感悟吧，作为一个俗人，我很多时候会算成本，练习金刚功是个低成本，高收益的项目，这个是我能坚持下来的动力之一，时间成本：每天半小时，其他成本：0。收益：自己的身体变好。

看到很多人说没时间，我觉得这是一个骗自己的借口吧，只是没感受到练习金刚功带来的好处的一个借口！

另外，我发现这个练习金刚功的过程也是不断验证相信就会看见的过程，从开始菁姐介绍我练习金刚功，到我体重从 143 斤减到 128 斤多，都是基于对朋友相信，对金刚功的相信，对自己的相信，然后就是坚持去做，自己想要的结果就来了。我现在也知道，透过我每天打卡分享金刚功，起码有超过十人加入了练习金刚功的行列，也期待有更多的朋友一起练习起来，让自己的身体变得更好！

最后，真心感谢菁姐把金刚功推荐给我，非常感谢小芝麻每天的练功打卡提醒，特别感谢油麻菜老师，每次看

他在群里释疑解惑，全力以赴让更多的人能接触到金刚功，我就特别感动。也多谢各位一起练习的朋友，有大家一起，练得更轻松舒适。

最后的最后，特别感谢有我老婆与我一起练习金刚功，我们相互监督相互支持，让身体一起变得棒棒的！我的分享先告一段落，谢谢各位！

是看得到的变化，真的开心。

2022年6月8日曾裕

0058 不到半年，困扰妈妈十几年的肩周炎有好转

大家好，我是油多拉星球的smartsolution，来自宁波。很开心跟大家分享我的练功心得。

最早我是从徐文兵老师和梁冬老师讲黄帝内经的节目里知道油麻菜老师的，后来进了油多拉星球跟老师一起学摄影，练功也就成了我每天的必修课

一、练习

我是2021年4月6号正式习练金刚功的，在此之前，我的健身方式主要是跑步或者健身房；

记得第一次练的时候，对着老道长的视频依葫芦画瓢，整个八部做下来全身都是汗，尤其是后背，跟打了一场球赛一样的出汗量。我心想，这个功法不简单，简单的八部，出汗量却是如此之大，而且出完汗还神清气爽！

刚开始练的那段时间我都是对着视频练，其实是一直有不顺的感觉；因为总想跟着老道长的节奏，这样一边看，一边练，加上不熟悉就很容易卡顿；每一次卡顿心里就会咯噔一下，这样练对吗？

虽然对自己的姿势准确性有所担心，但因为练下来自

己的状态很好，所以也就一直坚持下来了！

直到去年5月份的时候，认识了一位功友，在他的调教下，我终于全套功法学下来了，慢慢的跟上了老道长的视频节奏，再后来不看视频也能完全打下来了。

练功的过程中也是跟其他功友一样，出现了很多状况：关节响，打嗝，放屁，黑色的甚至绿色的粑粑之类的都有经历过，比如每次做手足前後固肾腰，就感觉背上一丝丝的热量往督脉涌，尤其在冬天，基本上这一部做好身体就热热的了；

我做調理脾胃需單舉的时候就经常打嗝，这种嗝就像身体里的泡泡的从喉咙里面冒出来，但泡泡具体是哪里出来的又说不清楚，总之就很舒服。我最喜欢做这一部了。

做五勞七傷向后瞧这一部的时候，经常是肚子咕咕叫，也不是饿，就是肚子里咕噜咕噜的……

还有收功式到最后，小腿肚子酸胀酸胀的，尤其是右腿；我记得老道长八部金刚功的书上说“里里外外的气如淋浴一般，直至涌泉穴”我估摸着这个可能就是气感吧？

哦，对了，左肝右肺如射雕這一部要注意神光瞄準掌中的勞宮穴。還有就是射雕的時候不要反了。起手在左，射雕就是向右；起手在右，射雕就是向左，有一段時間我练反了，效果很不好；这点也是群里的功友总结出来的！感恩！

不过说起练功效果，我妈妈比我还具有发言权；

二、困扰妈妈十几年的肩周炎有好转

她是去年9月份开始跟我一起练的，到今年过年的时候，困扰她十几年的肩周炎，竟然不知不觉就好了。

为了治这个病，我们之前真是跑了N家医院，一直都

是收效甚微。

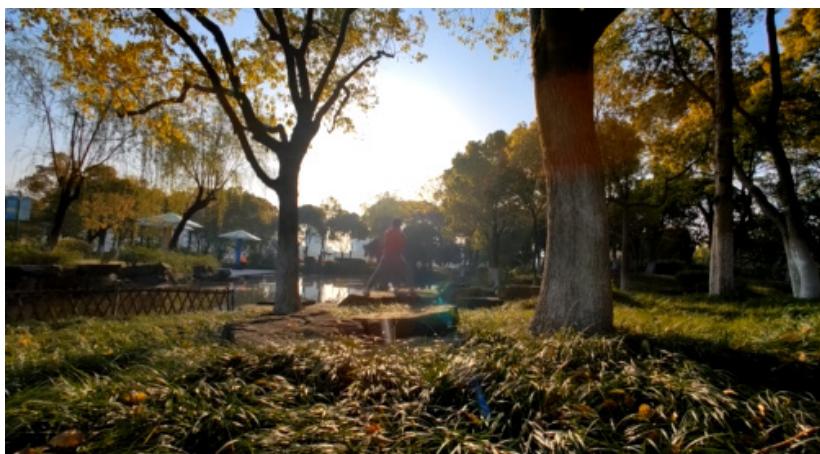
一开始我们并没有抱任何想法说要治疗她的肩周炎的，我印象很深刻，刚开始教他她做左肝右肺如射雕和鳳凰展翅周身力这两部的时候她手都轉不了，更別提点到自己的脚尖了，然后某一天突然就发现这两部都可以做了，肩膀也不疼了，可是问她具体是哪一天好的，她却是想不起来。

所以说道家的东西真的是玄妙，你越是无所求，效果越是明显，可能这也是无为无不为的其中一层含义吧。

在这里也要感谢我们油多拉的 @吴丹学长，他们整理出了纠功图，就是把自己的姿势拍下来跟老道长的对照，我强烈建议大家都试试，这样可以纠正很多形态上的小错误，那如果想拍的更漂亮一些，也欢迎大家加入油多拉星球跟老师学习，我们同学里面可真的是卧虎藏龙嘞！

三、简单的功夫重复练就是绝招

老师经常跟我们说，简单的功夫重复练就是绝招，摄影如此，金刚功也是如此！



我现在基本一天 2 练，早上起床一次，中午午休起来后一次。金刚功带给我最大的改变就是作息的规律，现在基本上每天都是早睡早起，应酬本能的能推就推，戒掉了很多不好的习惯。

而且这种戒是发自内心的不喜欢，所以戒的非常顺其自然，老师的偶像布勒松说摄影的美在于抓住决定性的瞬间。

加入油多拉星球后，拍照（摄影）也成为了我的一种习惯，因为这种习惯，留下了很多珍贵的瞬间，美好的回忆！这些美好的瞬间也随着时间的沉淀变得愈加珍贵。

这个就是某一天的早上无意拍到的”六脉神剑“的视频，虽然我知道这是光的折射或者反射的效果，可是等我隔天同时间去同样的地方再拍，却再也拍不出这种效果了，比如这个，在泡泡爆裂之前的瞬间抓拍的，没有了川流不息，安安静静的庆丰桥，这些都是我做过金刚功的地方，果在你的城市，每天也有这么一个人，身上背着支架，拍着日出日落，拍着鸟语花香，拍着自己做金刚功的视频。不用问，她（他）的老师肯定是油麻菜，因为他们都来自油多拉星球。

好了，我的分享就到这吧。

2022 年 6 月 7 日 SMART SOLUTION

0059 练习金刚功 264 天，身心舒适，充满喜乐

大家好，我叫 huang_h，现在安徽合肥，今年 33 岁，今天是我练习金刚功第 264 天，很开心能与大家分享我练习金刚功收获到的喜悦：

一、缘起

2012 年参加工作，因为上学期间坐姿不正确，而且为

了考试，经常一坐一天，也不爱运动，上班之后也是经常坐着，二十多岁，颈椎就不舒服了。我们办公室的一个大哥练习太极拳和站桩，就邀请我学习。我个人觉得太极拳学起来太麻烦了，招数太多，缺乏耐心，于是我上网学习了八段锦，把八段锦学会后，我也教给办公室大哥。后来大哥跟我说，你练练金刚功吧，在网上看到道长分享的，当时缘分未到，看了两眼觉得有点复杂，但是收藏了起来。这是第一次与金刚功产生了联系。

之后我练习八段锦坚持了近两年，有些效果，站桩坚持了一年。对身体来说有好处。但是我的颈椎还是不舒服。中间又换了工作，时间一转就到了 2021 年 9 月，我在 QQ 群里咨询练习八段锦还有站桩的一些问题，群里的一个老大哥告诉我，你怎么不去试试金刚功呢？缘分到了，我又找到了油麻菜拍摄的老道长的视频，开始练了起来，因为之前一直练八段锦，所以上手也快一些。大约一个月后，因为在网找金刚功的更多资料，找到了群，找到了组织。也喜欢看油麻菜写的关于老道长的故事。

二、习练

为啥坚持练金刚功。因为有效果。身心舒适，生活变美好了。花更多时间关注自己，关注身边的人和事。说说身心变化，前年体检查出中度脂肪肝，害怕了，抓紧减肥，抓紧练功，去年体检变成轻度了。肩周之前耸肩膀都会咔咔响，现在左边肩膀好了，右边还有一点。从 19 年吧，每年都会有几次肩膀受凉，感觉像落枕，从脖子到胸部都不能使劲转动，一搞就是一周。现在好多了，今年出现过一次。

之前喜欢熬夜，脾气暴躁，容易发火，对家里造成不小的影响，自从坚持练功以来，内心慢慢平静，发火的次

数也少了，充满喜乐，偶尔也有不爽，但是对于情绪的控制越来越好。以上都是我个人习练金刚功后的变化。

在我的带动下，我妈妈和老婆也开始练习。我先是教给了妈妈，她练了一段时间，觉得很好，但是现在她有点忙，没有坚持。我老婆看我每天早晨练，我也没有教她，她自己在小红书上搜索，看到不错，现在每天自己对着电视机学习。不是我不主动教她，是她之前不相信，她搞瑜伽、跑步、羽毛球，爱好广泛。我一般很难说服她干一件事情，在潜移默化的影响下，她也开始了学习。这就是缘分到了吧，也是正能量的影响吧，最可喜的是我们决定要二宝，夫妻都练金刚功，宝宝身体应该很棒吧。

三、感悟

人生很重要的一项技能就是选择。生活中充满着各种联系，密密麻麻，或轻或重，或长或短，这些都是因，也是缘，就像一张网，我们生活在其中。你我的一次次选择，成就了现在的你我。现在的生活有可能不是很满意，也有可能很幸福，无论如何，要试着相信这就是最好的选择，学会和解，学会接受自己。

那么我们要完全接受现在吗？不是。因为我们想改变。事物是运动的，不是静止的，社会是发展的，不是停滞的，原先的一切经验，有可能面对新的挑战或者环境，都会没有意义。因此，就要改变，要实事求是，具体问题具体分析，而不是因循守旧。

如何改变，又面临着选择。如何选择？首先，在内心种下一颗种子，向上向善，多做好事。认真守护这颗种子，每日浇水浇水再浇水，施肥施肥再施肥。看着它每天成长，让它扎根扎根再扎根，成长成长再成长。（关于守护内心

的话，我是学习魏书生老师的讲课学习到的，正好在此分享）。上次有个同学问，如何养浩然正气？我觉得这是一个好办法。另外要多读圣贤书。坚持美好，坚持锻炼，向往积极健康的生活。专注一件事情做好，简单的事情重复做。

对了，我觉得除了圣贤书、中医，别忘了中华美食，也包含了很多哲理，有时间可以多看看。“大圣，此去欲何？”“踏南天、碎凌霄。”“若一去不回，便一去不回！”这都是自己的一点不成熟的看法，希望各位师兄批评指正。

感恩道爷，感恩金刚功，感谢油麻菜和大家，感谢生活，一切都是最好的安排，就看你怎么选择看待。能来群里分享就是一个进步，一般我都是看别人的分享，把好东西分享出去也很幸福。希望大家坚持下去，一往无前。

分享一下今天的练功视频，分享完毕，谢谢大家

huang_h 2022 年 6 月 14 日

0060 坚持两个月，身体开始有反应，老鼻炎再犯？

各位同学大家好！

我喜欢中医道医，徐文兵老师、中医范怨武等这些公众号是我一直在看的，从徐文兵老师那里知道了张至顺道长，接触到了这个金刚功，后来又通过其他公众号知道了油麻菜老师。

我是从疫情的第一年开始练习金刚功的。刚开始接触时感觉很难，先是跟着网上老道长的教学版本练，就这样一部一部地学。因为疫情第一年的时候有半年的时间几乎都是在家办公，所以时间比较充足，大约学习了半个月，整部就能练下来了。

然后就跟着老道长那个完整版的一起练，这是第一次

练，断断续续有半年时间没有固定。学会之后就开始纠结时间，加上身体没有什么变化，就懈怠了，偶尔想起来就练一次。

后面来到了油多拉，在另一个群里，跟着大家一起打卡练习，那次也是坚持得不够，坚持每天练应该有一个月，正好来例假，就断开了，后来就断断续续地练，再后来那个群解散了，我就更懈怠了。

再后来小芝麻又把我拉进了现在的群，又有组织了，看到大家都那么精进、坚持，而且都分享自己的反应，我就特别苦恼，别人练了都有反应，大的小的几乎都有，但是我没有。我练金刚功是为了减肥，但是我一斤都没有瘦，我就更加想不明白了。

但我也在想，如果没有反应，要么是我身体特别好，要么是我身体特别不好，就算是没有反应，感觉拉伸身体也特别好，所以就又开始练，这次连续练了两个月，中途例假会休息两天，每天早上六点半练。

坚持了刚刚两个月，我的过敏性鼻炎却犯了，就开始喝中药。我这次最精进，坚持了两个月，为啥两年没犯的鼻炎犯了呢？还总打喷嚏，而且特别有力。是不是因为练金刚功导致的呢？我不确定，所以就暂停了练习，看下情况，刚刚停了几天。

上周日晚上在群里看到了本群的群友的分享说她的脚趾有变化，我突然想到，我已经很久没有剪过大脚趾上的老茧了。这个老茧已经伴随了好些年，我没有吃药，也没抹药，它就好了。这是一个非常非常意外的收获，意外到我都没有发现。我的变化应该是跟她一样的，因为气血通了，所以老茧停止生长，开始长新肉。

因为脚上的反应，我就联想到鼻炎，会不会是因为正气足了，所以双方正在交战？我也不得而知，总之这个意外之喜，让我有了坚持下去的信念，我从今天开始继续坚持，看看下一个惊喜是什么。

希望各位练功的同学不要像我一样纠结身体反应了，每个人反应真的不同，坚持下来，肯定会有收获。

以上是我的经历，跟大家分享到这儿，真的真的希望大家一定坚持练习，真的会有意外惊喜。感恩小芝麻给我这次机会让我分享我的意外惊喜。更感恩油麻菜老师和老道长。特别是感恩各位群友每天的打卡激励着我。今后我们一起勤加练习。把自己的身体养得棒棒的。

张倩倩 2022 年 6 月 23 日

0061 身体关节不响了，上火时间缩减，意外减了肥

习练金刚功的各位小伙伴们，大家好；很高兴和大家一起分享、共勉：

我叫杨海龙，陕西 90 年小伙，因工走遍四方，因信仰也到访其它几个国家；又因至亲情志疾病去世，我才回到西安工作，周末方便回宝鸡和妈妈度周末…

起缘：

在朋友群里，有小伙伴们提及她近期在金刚功，为健康的身体而努力；我就上网查了下，来到 G5- 金刚功交流群，那时还在深圳，工作时不时要上

楼顶测设备，很大一片楼顶，风很凉爽，开始我有练习广播体操、全身拍打、晒太阳休憩、偶尔站桩，后面体会到金刚功升阳更通达，故而替代，早金刚、晚长寿已安排进自己的生活流程，熟悉长寿功后习练月余时间。

初始：

入群后想着实际动起来就好，就没和大家一起打卡啦；看着老道长视频，没几天就会了，和部分练过八段锦朋友们一样，熟悉金刚功会快许多，期间若有些动作不得劲，会有自行延伸心气、停顿与加强，直到身心舒畅；所以哪怕同练广播操，我一些动作会和普通版本外形相似而心气不同；有次和教会弟兄交流赞美诗歌，对方问我腿站的累不累，因他在我旁边，虽然一起唱，他嫌累的心我能感觉到，而我歌唱时虽有流汗，但很享受其间，所以心中有几百首中英文很好听的诗歌；提及升阳之功效，个人觉得除了金刚功，还有就是做自己喜悦的事情，享受其中是最开心的呢。

长久坚持：

谈及为何坚持金刚功呀，也和部分小伙伴一样，太极相关功法并未入门，且网上八段锦的一些老师过于专注形体之优美，却忽略气血之实练；所以我在不得劲之时，会做一些自己舒展身心的动作，让因工、久坐不动之气血，通畅起来；坚持与自律的品性也因人而异，我专注的几个事物，都已多年，和金刚功一样每天都有跟进，虽然期间偶有中断，看个人心志与习惯呢；

变化：

虽然之前些许功法有些舒畅，但都不如金刚功之实效：

1、现在身体舒展时，绝大部分关节都不响了；以前不觉得身体关节响有什么问题，反倒觉得新封神榜上的大坏蛋申公豹反倒挺酷的，心志是被如此影视作品带偏，也感慨当代大部分作品之污秽，影响无分辨力的子孙后代之深远，更愿我中华传统文化，含中医学发光发热，昌明后世；

身体关节不响了，也许是筋结消散些许，我不敢言未

来之长寿，但知当下身心通畅，未来疾痛之减缓；吾虽而立之年，但有百岁之志，故惜命亦惜身；

2、精神舒畅，不觉间即使中午不午休，一天也不觉困倦啦，这点也离不开晚上充足的作息呢，切忌昼夜颠倒呀；

3、上火时间较以往压缩 7 倍甚至更多，以往身边亲友上火一周左右会恢复，而我以往上火时间超长，一月左右甚至更长时间，现在前几天上火就疼了不到 2 天，上火频率也低了些许，很开心；

4、早晨练完金刚功才吃饭，更舒心；晚上练完长寿功才休息，玩手机时间有效减少，作息更规律；

5、意外减肥；这对 175cm/62kg 的我而言，是个副作用，我本来也瘦，这几个月下来又瘦了两圈，体重倒没变化；亲友见面都诧异我过于苗条的身材呢，不过我这饭量依旧挺大，是饭量小的人两倍甚至更多，也许其中还有我这些年常吃素、少零食、忌冷饮的缘故吧；现在一人三餐又自己做，没有以往在外就餐的多痰与内急（以往去厕所很着急），现在上大号舒缓许多，粪便颜色与性状更健康一些。

6、免疫力增强，这条是我这些天发觉的，是指我夏天的耐热性较以往更高，当别人感觉很热，而我这却很清凉，当然也有住一楼较凉快的原因吧；而且对昼夜的温度变化较为敏感，自己住处作息还没用到风扇、空调什么的；

前两天清晨起来、觉得鼻子稍有鼻涕，就明白所盖的夏凉被有点薄，所以这两天睡前多穿了件衣服，避免夜晚着凉；这种体感、且算作体温、较常人稍高，免疫稍强些吧；反正我正值壮年，工作近十多年里，除了去拔智齿再没去过医院的；

以上描述因我狭窄的个人视角，一知半解的浅见，见

的不真之处，还望各位见谅。

感悟：

总体而言我习练金刚长寿功已百天有余，而长寿功偶有中断，但整体习练感觉果效很温热，不失为自然、自愈、且无负作用的中正法门；敷衍之西医就不提了，针药灸砭食等与金刚长寿组合功相比呀，各有千秋；似乎浅浅的明白了点至顺道爷弃医从道、不用针药之视角；

总之不可盲目造作，当敬畏生命呀！在此祝福习练此功法的大家：向至顺道爷的标准动作靠近，去创造和影响、发挥无限的可能吧。

happNIiness 2022年6月21日

0062 不爱生气，不犯痔疮，牙龈出血停止，倒头就睡

各位同学大家好。上中学时正是全国气功热大潮遂订阅了武魂、武林、气功等杂志自学气功，但由于我资质愚钝并没有什么感觉，于是便更换功法。我并没有觉得功法不好，只是不适合我罢了。我想有没有一种不用调息，不用观想简单易学，且用时不多的功法呢？

大概是因缘际会在网上看到了张道长和金刚功。我眼前一亮，这就是我苦寻的功法，遂开始跟着视频练习。巧合的是正赶上油麻菜老师组建金刚功打卡练习群H期，就进群练习到现在，我每天早上练习七遍也就是二十多分钟吧！半年多来收获挺大的，这也是我坚持练习的原因吧！

1、吃饭不挑食，牙龈出血停止

首先是吃饭不挑食了，吃啥都香，而且感觉牙齿比以前坚固了，困扰了多年的牙龈出血停止了。真应了牙好，胃口就好，身体倍儿棒，吃嘛嘛香！

2、倒头就睡，精力充沛

吃饭香了倒头就睡，没有梦第二天早上起来精力充沛！一天天的体力活干下来能轻松应对，半年前可不是这样，一天下来就像散架了一样，懒得说话，什么也不想干，光想躺着。现在家里气氛欢乐多了。一个月前我发现手腕上起了个蚕豆大的筋圪塔，这两天发现没有了感觉挺神奇的。

3、不爱生气，不犯痔疮

以前一上火就犯的痔疮，自从练功后到现在与我相安无事了，免除了手术之苦。还有我发现心胸开阔了，以前看不惯的事也不计较了，也不爱生气了，这大概是练功使阴阳平衡了，五脏六腑向健康方向发展的缘故吧！

我觉得一种好功法应使练功者能达到身体健康，家庭幸福，事业有成。练金刚功使我前两项已实践了。这样的好功法有什么理由不去坚持练习呢？

我想长久练习体会更多。法无高下应机者妙。适合自己的才是最好的！我有个愿望线下交流能在天津就好了。感谢大家听我叨叨。感恩老师给我机会分享。感恩油麻菜老师推广功法不辞劳苦。感恩张道爷把这么好的功法传到人间

清河散人 2022年6月28日

0063 二十多年的头疼基本缓解！情绪变好，膝盖更有劲了

大家好！我是练习金刚功的妙妙。先介绍一下我的基本情况：二十多年的焦虑症，有消化不良，失眠早醒以及失眠带来的一系列影响，情绪不稳定，傍晚有一点黄昏忧

郁症，一到傍晚就悲观，情绪低落，头疼，眼睛疼，肩周炎，膝关节退行性病变，还有说不出来的浑身不舒服，记忆力减退，专注力不够，各种不舒服真是一言难尽，期间各种看病，各种求医问诊。

这么多年，为了改善身体，我试过中医汤药、膏方、针灸、推拿、瑜伽、游泳、太极拳、跑步、站桩，收效甚微，站桩还找过两个老师学习，不能说没效果，其一是每天坚持两小时是打底，时间上不能保证，还有一个是过程太痛苦，难以坚持。此外，我还试过各种心理课程包括心理治疗，花费了大量金钱。

去年，我又开始尝试正念，似乎找到了门道，身体状况也有了明显改善，正念治疗需要配合有氧运动，因为膝盖不好，不能跑步，走路又很枯燥，所以我选择八段锦，有一次无意中在知乎上查找八段锦时，看到了有答主推荐金刚功，我就抱着试试看的想法，开始转向练习金刚功，练习两三天后有上火现象，而且明显感觉膝盖有劲了，不禁喜出望外，练功就更加有动力了，从开始练习到今天已经练了七十四天，除了生理期，我每天都是能练习一到两遍金刚功。

说说我这七十多天练习的收获：1、情绪变好，纠结少了；2、困扰我二十多年的头疼基本缓解，曾经持续头疼近一个月，最轻微也是每天中午和晚上头疼两次；3、头皮屑没有了；4、膝盖比之前有劲了；5、睡眠改善了，睡得深了；6、自我感觉气色好了，皮肤紧致了；7、手指关节疼基本缓解。

综上所述，金刚功是我前前后后这么多年尝试过程中遇到的，虽然是免费的，但也是最无价的法门，而且练功

过程还是有很多乐趣在，因此也容易坚持，每天在晨光中迎着微风，练一套金刚功成了每天的享受，也成了迎接新的一天的仪式。

以前心情不好被别人劝解时，心里非常明白，道理谁都懂，就是做不到啊！做到一时做不到一世，会不由自主进入负面情绪越陷越深，不能自拔，现在忽然发现身体正气阳气足了，根本不用什么大道理，自然会很多事不纠结，很多人不计较，自然会心情愉悦不由自主哼歌，进入一个正向循环模式。

也会带动爱人孩子一起改变，一家人有一个人不开心，也会把家里人带入情绪漩涡，是正念和金刚功帮助了我，所以我们今天能够遇见金刚功，是大福报。

我觉得大家可以多一点行动，每天一套金刚功半小时，两套也不过一小时左右，大家问问自己每天花在刷手机上的时间有多少，我试过的方法中，金刚功是最容易坚持最快给你回报的，收获有一点算一点，不应该知足感恩继而坚持和发扬么？

最后感恩道爷把金刚功公布于世造福众生，感恩油麻菜珍贵的记录。我也会用自己的改变带动身边的人，加入练习金刚功的队伍中来，让更多的人受益。

妙妙 2022 年 6 月 30 日

0064 之前总是昏昏沉沉！现精神变好，肚子也不胀气

各位同学大家好：本人已过不惑之年，俗话说人过四十天过午，身体的器官就要开始衰弱了，经常头脑昏昏沉沉，肚子常有胀气，口腔溃疡频繁复发，经朋友介绍练习八段锦吧，于是开始了养生生涯。

在 2021 年底经朋友介绍金刚功，当时还是有点敌对，觉得八段锦是最好的。不过带着好奇的态度，我在网上找到金刚功视频，道爷亲自演示的那种，刚开始动作都不标准，试着去练了下（完整的练完 9 遍的那种），竟然出汗了，并且有种神清气爽的感觉（之前总是感觉昏昏沉沉），当时觉得很神奇。

还是带着怀疑的态度，大概练习了 3 天吧，每次练功都会排气，肚子很快就不胀了。从那时开始认真的学习道爷的金刚功，特别是纠功视频反复的看，动作也在不断地完善，从道爷讲述的过程，开始对道家文化产生了兴趣，修身养性。

经过半年有余的练习，精神比以前好多了，肚子也不在胀气，口腔溃疡偶尔出现，但已经有很大的改善，之前血压也在 100/140 左右，这半年的练习，也不确定是否完全和金刚功有关，但是我觉得是有很大关系，现在血压 90/130 左右。

主要是精神好了，所以会继续坚持练下去，并且会把金刚功传递给我身边的亲人和朋友！

通过练金刚功，看道爷的修行，对于在世俗的我有点体悟，那就是：做事顺应天道，做人厚德载物。

砥砺前行 2022 年 7 月 5 日

0065 四个月，乳腺结节从鸽子蛋大小到消失，耳鸣消失，白发变青丝

大家好，我是阿贾，感谢油麻菜老师为我们搭建了这么好的平台，让我能够与众多同伴一起共进退，也特别感谢小太阳给我这个机会，让我与各位分享练习金刚功以来

的收获与感触。

我是疫情刚开始在家隔离的时候接触的金刚功，那个时候油麻菜老师建立了一个练习八部金刚功的群，加进去之后坚持练到了解封，然后就没有继续练了。

后来，乳腺结节发作，痛到不能正常呼吸，除了针灸治疗外，还配合练习过杨氏太极、陈氏太极、棍子功法，还有八段锦，总觉得不是那么适合自己，恰逢老金刚功群解散，新的群正在重启，一起云练习金刚功，我就又加进来了。

一起打卡一起练习的日子里，我从打 9 遍的用时十几分钟，到后来 9 遍用时四十几分钟，这个蜕变看起来很简单，但是想要让自己慢下来对于我这个急性子来说，就是一项艰巨且不易完成的任务。

一开始，我总在问：“怎么九遍还没完啊，现在是第几遍了！”到后来的：“哎呀，第九遍总会到的，慢慢来慢慢来”。心路历程的改变，我想这是金刚功带给我的第一个惊喜。

几个月里，排病反应多，在这几个月的时间里，我经历过的排病反应也很多。从最开始的月经期排出巨型像乒乓球大小的豆腐渣样球形物体到大便带血一次，再到后来的耳鸣加重又恢复，到耳鸣消失。从大把大把掉头发，到后来的以前快秃了的头维附近长出新发。从额前白慢慢变成青丝，这一切从担心受怕到淡然处之，慢慢向着好的方面发展。

练习三个月左右时，开始停药停针灸，大约练习四个月后，乳腺结节从鸽子蛋大小到消失，万年不愈的肩胛骨间疼痛也消失。到几天前的某一天，很多同事都说我比以

前瘦好多了，而且脸色也红润了，原来脸色是发黄发黑的，我赶紧回家称了一下，体重也没有减啊，这个“瘦”从何来？

后来是因为穿了以前穿不上的裤子和短袖，发现裤子腰大了，老往下掉，短袖的袖口也发现比以前多了很多空间，以前都是紧梆梆的三角肌现在也变松了，小腿也小了一圈，虽然搞不懂在体重不变的情况下，这些肉都是怎么消失的，但是我想着应该是好事，至少很多不舒服悄悄咪咪也随着时光流逝了。

以前总在说坚持练习金刚功，现在我已不再说“坚持”，它已形成我生活的一部分，就跟吃饭睡觉一样，无需“坚持”而完成。同时，我还带动了办公室同事，家人，小区大妈大爷们一起来练金刚功。希望我也能通过自己的行动，把这么好的功法传递给更多的人，让大家的身体都越来越好。

我的分享就到这里，感谢大家的聆听！

阿贾 2022 年 7 月 7 日

0066 头发油得慢一些，脾胃功能变好，下午没那么困了

大家好，我是 Scala，来自广东珠海的一枚码农。今天很荣幸能在这里跟大家分享我的金刚功习练过程。

一、金刚功缘起

08 年开始听徐文兵老师跟梁冬老师的《中医太美》，从中了解到太极拳、形意八卦掌、站桩等老祖宗流传下来的功夫，但自己真正学习的很少，跟师学艺更是基本没有，只有间歇性地站站桩，算下来也不足两个月。今年三月份去厚朴中医做健康评估，厚朴的医生在评估的时候推荐了去练习张道长的“八部金刚功”，这是第一次听到金刚功

的名字。回来后按图索骥，从网上查询一下八部金刚功，然后就看到大家熟悉的张道长：仙风道骨，和蔼仁慈！于是买了书，结合视频慢慢开始学习，到了三月下旬开始脱离视频做完八部。

刚开始几天还是挺兴奋的，就像小时候拿着一本《少林点穴手》在那偷偷练神功一样，每天早上 6 点起床，洗漱完毕，就开始练起来。没有去小区楼下练，一是风大，二是遇到熟人懒得解释，所以就在家里客厅练习。

二、习练

一开始真不知道能坚持多久，但看老道长在书里讲，练到 100 天，你身边的人都能看到你的变化（原话不记得），所以找了一张 Excel 的日历，把 3 到 6 月日历打印在一张纸上，每天练习完，就借用小孩的印章在日历上对应的时间盖上一个章。感觉每次盖章也是一种“成就”，更是一种督促，盖着盖着就满了 100 天

期间出门旅游一次，但在民宿也是早上 6 点起来练一套九遍。这就像梁冬说的（原话也不记得了），每天在固定的时间做固定的事情，给多变无常的生活楔进去一个“有常”，给内心一个锚定一分安静。

一开始习练金刚功也没有期望有多大的变化，毕竟也不知道能坚持多久，就是一个“信”字。到现在满第一个 100 天，也好像有了一些变化，虽然没法直接证实是修习金刚功得到的，但也无法证伪，所以也应该可以说说：

三、变化

一是头发油得慢一些，以前到了下午就油乎乎的，现在到了第二天也还行。

二是舌头上两边的齿痕淡了一些，以前常年都是两边

深深的齿痕。

三是下午没那么困了，以前中午眯 20 分钟，下午 2-3 点开会，经常开着开着睡着了，现在也是中午眯 20 分钟，但下午基本不打瞌睡。最后是脾胃功能比以前好一些，以前经常闹肚子，最近乖一些。

习练金刚功也才 3 个多月，不敢妄谈金刚功！不想做高级红粉，更不想做高级黑粉，只想说我练了，感觉很好，很舒服，每次练完都有一种踏实的感觉。不刻意，也不追求气感，对着动图，视频，书本纠功，然后傻傻地练，争取有更多的 100 天经历跟大家分享，谢谢大家

Scala 2022 年 7 月 12 日

0067 习练 64 天，睡眠好，皮肤好，吃得好，牛皮癣也好了些

大家好，我是赵冀杰，河北邢台人，坐标河北石家庄，原名原姓。父母想让我成为冀中平原人杰，所以取名冀杰，也是有希望的意思。

可哪知将近三十岁的我，由于公司这几年应酬，喝酒熬夜，家事繁多，劳心劳力，身体不断发胖，21 年体检指标“十项全能”（尿酸高，尿蛋白，尿潜血，脂肪肝，甘油三酯等等等总计十项），我头上还长了牛皮癣，这时体重 190+（单位“斤”），有种自己要不行的感觉。各种指标来看，我很有可能是慢性肾炎，往后的日子，还会增加很多因为肥胖给我带来的各种疾病。我心想：唉，我这冀中人杰算是废了。

我由心灰意冷转后痛定思痛，在医院兜兜转转，杀了个七进七出，通过对牛皮癣的形成原因的了解，以及得知

西医对我这些身体指标的治疗方案后，我就认为他们这不是治病，这是要搞垮身体。

于是，我就开始自发的控制饮食，减肥，通过自愈的方式治牛皮癣。由于体重太大，在这个过程中，就没有过度运动。但是经过很好的坚持，体重从 190+ 降到了 150+，我减了将近四十斤，主要是靠戒酒戒烟，不吃油腻，不吃零食，不吃糖类，少吃主食。

由于没有运动，吃的也太清淡，别人见到我之后，都认为我是得了哪个大病了，瘦下来身体是真舒服啊，但是我的筋骨并没有那么结实。打了几场羽毛球，骑了一个月的自行车，身体倍感困倦劳累。好在 22 年我体检指标还是比较好，尿蛋白没了，脂肪肝没了，窦性心律却过缓了。总之有问题的指标是少了一半，但是身体，能感觉到还是太虚了。

我是 B 站六级用户，可见我对 B 站是深度用户，一开始我是关注到一个漂亮女道友在练金刚功，我不太清楚那是什么，看了一下。一般女孩子很漂亮的话，B 站的评论区，就很不友好，到处都是淫念恶语，但是在这个视频下面，很多师兄在纠功，在传播正能量，后来还有很多人说自己打完金刚功的感受是如何如何，太吸引我了。

我就在搜索框里搜了关键词“金刚功”，一位老人映入眼帘，我的世界被打开了，看评论看的我心旷神怡，我看的视频是结尾都是“油多拉影像生活”几个大字结尾，当时我还想呢，这影像公司为了出名，真是够可以。细细了解后，真的是抱歉至极，为了普及金刚功，油麻菜老师真的是用心良苦，我顺着线索也就加到了咱们的交流群里。

一个好的制度，是一切成功事业的基础，群里氛围很

好，大家围绕金刚功展开话题，一切都是健康而又养生的话题。

一、排毒过程

今天是我打金刚功的第 64 天，废了这么多话，终于可以讲讲练功的感受了。练习金刚功好像是有个排毒的过程。

1、嗓子火烧火燎

前几天，嗓子火烧火燎的，跟要喷火一样。后过了几天没啥事了，这个过程大概持续了一周左右。

2、眼睛很红，膝盖旧伤复发

第十天的时候，每天睡眠很好的前提下，眼睛很红，不疼不痒就是血红，这个大概三四天，眼睛好了之后，膝盖就开始疼了，我琢磨了琢磨，这是跟同事打羽毛球的旧伤，当时没发出来，练金刚功给逼出来了，疼了不到一周，就不疼了，现在已经不疼了。

3、肚子涨

二十多天的时候出现了新的改善，发现练着金刚功，性欲骤减，可固精培元。有几天，每天晚上不管吃多少饭，肚子还涨的厉害，30 天的时候，用花椒酒泡了一下脚，热气上涌，凉气下泄，腹泻后，肚子再也没有如此涨过了，之后食欲降低了不少。中间的时候，食欲增加过几天。

4、反复口腔溃疡

30 天到 40 天左右，出现的问题就是反复的口腔溃疡，舌尖，下里牙床，嘴里皮，疼的是真难受啊。道爷说了，越是感觉到难受了，就越应该“出兵”打仗（看过道爷视频的应该都知道这个意思），坚决不能退兵。最近这几天，能感受到身体对某些食物有了排斥，凉菜，所有外卖，辛

辣食物吃完，胃灼热，隐隐作痛，不仅如此，还经常饿，我又把饮食又调了一下，以上是我所谓的排异反应。

二、变化

1、睡眠好，皮肤好，吃得好，精力也更加旺盛，牛皮癣也好了一些

我现在睡眠好，皮肤好，吃得好，精力也更加旺盛，浮躁的心理也更加稳定了一下。同事也说我，脸上终于有了血色。经过这么长的时间，我头上的牛皮癣也好了一些，具体缘由不能全归结于金刚功，但是金刚功一定帮我出大力了！

2、舒心修身，精神抖擞，汗流浃背

持续到今天是我练金刚功的第 64 天，我也从一开始的稚嫩动作到现在可以控制动作的力度，金刚功对我来说更加的实用，力道大些可以锻炼肌肉，力道小些可以舒心修身，动作慢一些可以心情愉悦，动作快一些可以锻炼心肺，无疑每次都可以让人精神抖擞，汗流浃背。

虽然练了没有多久，我也对金刚功有了更客观的认识，没有初识她的那么盲目崇拜，了解了几大脉络的走向，加上我身体确确实实有了可喜可贺的改观，鉴于“科学”这个词是个很开放的词语，我认为金刚功就是基于中国哲学的科学的产物。

加油！一直练下去吧！即便大家把金刚功当做一套拉伸动作，广播体操，也是对身体只有好处，没有任何坏处。经过这段时间的练功后，我觉得我冀中人杰又行了！

赵冀杰 2022 年 7 月 14 日

0068 术后身体太弱，练金刚功后补气血快且好！精气

神足！

各位同学大家好，我是来自重庆的晚桐。我与金刚功已经认识一年多了，持续坚持练习有 72 天。接下来分享和金刚功的故事。

一、缘起：

2020 年下半年因为一场手术，术后身体一落千丈，一度走路都走不稳，听到手机响一下都心惊，连任何动心起念都觉得累。看了各种中医西医，迟迟没有好转，在绝望的时候决心自学中医来自救。2021 年年初有缘搜到李辛老师，又从李辛老师的课堂中了解到张道长的事迹和金刚功，于是买了书、下载视频尝试练习，但当时身体太弱，练完累得不行，没能坚持。

二、缘至：

经过一年的中医调理和自我调节，整个人状态好了不少。三个月前考虑长期的锻炼方式时，重新开始试着练习金刚功和长寿功，这一次尝试就停不下来，从第一天开始就明显地感受到身体的变化。

练功分享：时至今日已经练习 72 天（中间除开经期）

。

一、锻炼频次和练习强度

前 30 天每天 9 遍，后进入了一段身体疲惫期，每天极度疲惫，特别是月经前后的那几天，一整天都极度犯困，故改为每天五遍。后来状态好转后又改为 9 遍，一切根据自身情况来调整。除了经期和极度疲惫期，每天至少练习一次。

二、金刚功带来的变化

1、气血虚、呼吸不畅 + 头晕得到了根本性改变。极

少出现这类不适，即使偶尔因为太累出现气虚也很快恢复。

2、练功初期一天排便多次，现在一天一次，大便成形好。

3、这两年的低血糖症状未出现。

4、睡眠好。有时候练完身体疲惫，白天也需要小睡才得以缓解，但不会影响晚上入睡。

5、第一个月经期延期 18 天，但月经期（前中后）除了疲惫困倦，没有经期其它不适，比如腹痛、乳房胀痛都史无前例的轻微，经血量充足。

6、食欲变化，练功初期食欲增加，两周左右之后食欲降低，且贪嘴强行多吃会引发胃痛。

7、经历了练功黑暗期后，整个人精气神上升了几个台阶。遇到黑暗期时，减少运动量，或者休息一到两天，等状态好一些再练习。

8、排痰反应，以往有胸口和喉咙堵得慌的感觉，但是吐不出来也咽不下去。练功后有时候连续两三天或者多日，可以直接吐出痰来。

9、爆痘。开始练习后疯狂爆痘，额头，眉毛附近，嘴巴周围，后背大椎穴附近……在练功第 50 天时，基本上快结束了。

三、练功期间饮食作息

饮食：杂粮粥（饭）为主，豆浆、蔬菜、水果次之，蔬果昔偶尔，荤腥最少。

作息：疲惫期多睡觉，多静坐。

最后我想说：在练习金刚功之前，我练过瑜伽，太极，撸铁，但都因各种原因没能坚持，这次练习金刚功竟有一种神奇的力量，让我坚持得很好。我到处寻医问药，各种

吃药、刮痧、艾灸、针灸，最后发现补气血最快最好的方式是练习金刚功。

距离手术快两年了，这两年身体不好一直过得浑浑噩噩，一度觉得生活无望，现在自己一天天好起来，终于开始对未来充满了期待。当下的自己非常知足，心里满是感恩。最近我那万年不运动的老公都被我感染，开始跟着我练功跑步。我肉眼可见的好起来，我也可以很自信得跟周边的朋友分享练习金刚功的收获。

最后非常感谢张至顺道长，心系天下苍生，打破传统，将本门秘传功法公布于众。感谢无私推广的麻爷和所有人。

晚桐 2022 年 7 月 19 日

0069 精气神充盈、上扬！妈妈练 1 个月后，血压终于降下来了！

大家好，我是凌凌君，来自广东惠州，因为身体的原因无意中接触了艾灸，因为艾灸而无意在喜马拉雅听了徐文兵老师和梁冬老师对话《黄帝内经》，于是一路开挂，因为仰慕徐老师的不遮掩不夸大、实事求是，于是跟随着徐老师的课报名了他团队的筑基班学习！在第二个学期突然发现功法里有一个叫《金刚功》的学习，是一位叫张至顺老道长的传授

本人一直都挺喜欢道家神秘的修身养性功法，于是在这个课程已经上线差不多两个月后我才开始跟着练的，到现在为止，实在想不清楚是怎么加入油麻菜老师金刚功群的，也不知道从哪里入的群…我神思了一下，应该是当时徐老师课程里，有各种专修群，因为信任徐老师，所以跟着信任平台推荐的各种群，稀里糊涂的就来了打卡群了！

最开始跟着视频练，笨鸭子般指手画脚学了差不多两个月，后来我记得是在金刚功的群里拍了视频，大家互相指正后才比较完全把八式给比划下来了！

最初学金刚功是好奇，我从 2021 年 7 月左右开始，一个人在早上六点爬起来在家里指手画脚的折腾着学习！一次大概 20 多分钟，过程中有打屁和打嗝现象，也没想过学了有啥好处。哦对了，可能因为我知道一些经络和五脏六腑的大概概念，知道金刚功对 14 经络和脏腑都有很好的拉伸和刺激作用，想着自己也快要奔四了，学了给自己养养身体也好嘛！最最重要的是徐老师推荐这个功法那必须无条件信任和学习，到手的东西不会没用吧，哈哈哈。

还真别说，刚开始练习是没啥感觉的，就是比划招式嘛，慢慢的比划后就来感觉了，最初练的时候心神都不知道跑哪去了，手脚在动，心想着漫无边际的事儿，逐渐的心神开始回归身体，所谓手到心到，心到气到，气到血到，血一到人的精气神就开始充盈起来了嘛！

练习到现在，也基本快一年了，三伏天到了，发现一个巨大的惊喜就是我曾经是冬天手冷，夏天手热得有点烫的人，今年突然意识到自己的手，没有像往年那么烫了，这种裸露在体表的热开始往内收摄起来了，对于我来说这真的一个巨大的彩蛋。

几个月没见我的朋友一起吃饭，说看起来我整个人虽然晒得黑乎乎的，但是精气神都在上扬啊！在饭桌上干脆提议叫我带着饭桌上的几个朋友一起练起来，教大家都学会了！当时我心想，这真是一个好主意啊，干嘛不带着身边朋友一起练起来呢，于是马上召集了十几个朋友，通过一个月的时间把整套动作和细节全部学会，我个小心脏也

是挺开心的呢，关键是里面有一个六十多岁的老朋友有严重的肩周炎，最初我没邀请他加入，因为我说金刚功可以调理肩周炎，于是他被他老婆拽进群里两夫妻跟着我一起学，最初他连第一式都整不直，龇牙咧嘴的撑着，看我们练的起劲，加上我又善于文字洗脑，于是他也吭哧吭哧努力练着，没想到一个月后，居然差不多把凤凰展翅给整全了！

我的目标是，今年还得继续开团，把身边认识的人都整进来学会金刚功，为人为己，为家为社会。哦对了，我顺便把我妈也给整群里一起学，我妈说最初练啊，她那个老腿疼得她受不了，她那血压一直都无法降下来，吃药都没用，于是金刚功练了一个月后，她说血压在吃药的情况下终于降下来了！长沙火炉，她每天早上六点起来练半个小时，哪个让她疼的厉害她练哪招。

这么好的东西，不分享出去的话那要分享啥呢？于是群管乙乙同学叫我分享自己经历的时候，毫不犹豫我就答应下来了，希望我的分享能带给一些人眼前一亮，然后更带劲儿练金刚功，我在两季分明的惠州练，您在四季分明的东方、西方、北方练，那是怎样的身体自我养护的一场盛宴呀。

分享完毕，谢谢大家。

凌凌君 2022年7月28日

0070 脑部隐疾四年多，练功1个月，头部罩住感消失，严重鼻塞也通畅了

油麻菜老师好！各位群友功友大家好！我的名字是张秀琴，我说的话都是发自肺腑的真心话！分享一下我练八

部金刚功的心得。

我已经年过半百，因为工作压力太大、身体处于更年期、心脏做过手术等原因，我辞去了行政职务。在家养病期间，开始自学中医，早晨去打太极拳锻炼身体。期间，也看过张至顺道长的视频，买过书，但是因为中医课程比较多，就都没有认真看过、练过，也可以说没有引起我足够的重视！在头条上我关注了油麻菜老师，看了发布的文章后进了群。

我自身有很多不舒服的地方，最促使我放下工作的原因就是因为工作太累，休息不好导致脑血管痉挛。发病的时候右边从脑顶到右肩往一块抽，满天大汗，头疼肩疼。去医院检查了所有项目也没有查出原因，一个月后左边又痉挛一次，不过没有右边严重。在这之前，我就在各种看病治疗中，打太极拳没有太多的改善。我看不能不休息了，否则会偏瘫到床上，上有八十多岁的老娘，下有未婚的儿子，我废了可怎么办呀。

进了这个群以后，我看到群里有很多年轻人在群，也有坚持打金刚功很好的，就激励了我，年轻人都那么懂养生了，我不能再偷懒了，我就开始了每天八部金刚功的练习。因为天天坐着看书学习，腰腿很僵硬，放下太极拳有半年时间了，身体很虚弱，一开始练习的时候很累，大汗淋漓，一遍打完中间还要休息两次。

认认真真地按照道爷说的，全身都要时时刻刻用力做功。大概 20 来天的时间吧，以前不能舒展的右臂和右手变得柔软了，指关节疼痛的部位也不疼了，脚后跟相比以前早晨起床后不能直接踩地，会突然疼得走不了，这些都在无形之中就好了，晨僵的现象已经没有了。以前练体育（初

中的时候)拉伤过的右大腿,刚练金刚功的时候会出现几天的疼痛,但坚持练习后也缓解了。

可是有一天突然左边脑部以前痉挛的地方再次出现了头疼,但不是以前的痉挛,而是一跳一跳的隐隐作痛,而且越来越疼。有一天中午都疼得睡不着觉,就感觉到血流经脑部的时候,开始一跳一跳的隐隐作痛,左手的无名指跟着抽动。过几秒钟就缓解了,再等几分钟又开始了。我家人就说要不要去医院检查一下,或者给老师打电话开点中药吃。

排病反应、身体变化,我认真思考后,总结出来应该是做了八部金刚功之后的排病反应。之前的治疗右脑部不疼了,可是左边还是有疼的感觉,而且在做每个动作的时候,右边的身体都不如左边利索,在尽力做到位的时候刺激了病灶,它在疏通修复中,所产生的疼痛也是经气疏通经络血脉过程中引起的压力带来的疼痛感。

我就把每天一遍八部金刚功做成了两次,体力允许的情况下就做三次。最明显的就是在开始做的时候还疼,做到第三部就不疼了,等休息之后还会有疼感,但是疼痛的程度再逐天的减轻。直到现在已经完全不疼了,头部总是有罩住的感觉也消失了,最明显的效果还有在做金刚功的过程中,过敏性鼻炎引起的严重鼻塞也通畅了。

我没有想到短短的认真练习八部金刚功,也就一个多月的时间,就能收到这么明显的效果,尤其是脑部的隐疾都已经四年多了,之前吃中药治疗的时候也没有彻底治愈,竟然被只有八个动作的金刚功给打通了。

我由衷感恩老道爷把如此简便易学而又强身健体的功法传播给社会,由衷敬佩老祖宗的智慧与慈悲,更加由衷

感谢油麻菜老师记录了道爷的功德并且不遗余力地进行着传承和传播！我把收获到的心得分享给了身边的亲朋好友，把八部金刚功介绍给她们，并且开始在户外教练一些愿意学习的人。

今天分享给大家，就是想更加坚定的把八部金刚功坚持下去，同时也鼓励同学好好坚持锻炼，一定会收到意想不到的惊喜！谢谢大家！

张秀琴 2022年7月26日

温馨提醒：分享只是同学个人习练感受经验，不作为参考标准，个人体质差异，有病需遵医嘱。

0071 因工作极大焦虑，飙升53公斤，练金刚功2个月，精神状态越来越好

“练习八部金刚功，让我回到了从前爱学习爱看书心情宁静的美好日子”

练功时肩周炎、颈脖子和骨骼还会咯咯响，当然，我的肩周炎十年沉疴，非一日之寒。最近发现我两个脚的无名指原来增厚的指甲慢慢长出来的是漂亮的粉色。我没有灰指甲。两个增厚的脚趾估计是因末梢血液循环障碍导致甲板营养不良进而引起甲板增厚。天天练功后，血液循环到神经末梢，所以有意外的惊喜。小芝麻看见了我发在群里的感想，就邀请我给群里的小伙伴做个练功的分享。

去年工作上产生极大的焦虑

去年因为疫情需要，我从机关到基层支援工作，刚下去基层那会，我也充满了革命的激情和斗志，但随着疫情发展，工作任务越来越多。为了完成工作任务，我开始拼命的加班熬夜，与基层的人与事处理经验不足，也因为种

种不顺心里产生了极大的焦虑，我不断地在谴责自己，然后用工作的拼命来缓解这种压力，我都觉得自己患抑郁症。

不知不觉我的身材变胖了，体重也飙升到了 53 公斤，哎，真是一胖毁所有，裙子也从 M 码买到了 XL 码，脸上也起了黄褐斑，让我对着镜子的时候产生了很大的悲哀，无数个夜晚，我都在拷问着自己的灵魂，生存的意义是什么？脑海里总是有两个不同观点的声音不断地自我否认。

我每天就是疲于应付这些工作和各种不良情绪，不开心的时候我就吃甜食，这样可以让我暂时的忘记烦恼。去年下半年我拿到了体检报告，比上一年健康状况差得很厉害，我的动脉血管居然比健康同龄相比稍硬，我这才后知后觉发现之前可以活动自如的腿盘不起来了，特别是右腿睡觉的时候呢，已经不像以前一样喜欢盘起一条腿侧睡了，一盘腿就痛。

张至顺道长说：“久行伤筋、久立伤骨、久坐伤血、久睡伤脉、久思伤神，思虑过多了人的神思神经有伤。”我就是久坐伤血、久思伤神这类人，可见身心的不健康造



成了身体上的淤堵多严重。

金刚功缘起

说起与八部金刚功的缘分呐，很久了，以前在一个周易学习群有一个网友很活跃，他脸色红润面若桃花肤如凝脂，已经 40 多岁了，看起来 30 多岁的样子，他说是练习金刚功的功效，因此，我就记住了练金刚功可以美容这个印象，同时也关注了油麻菜的公众号，但因为各种忙和心里不重视，没有开始练功。真正开始练八部金刚功是因为身体的需要，我需要减肥，我需要健康，我尝试过散步、跳健美操和跳绳，但这都难以让我坚持下去，所以我觉得八部金刚功肯定是最好的开始了。

习练

说起我练习八部金刚功的感想，思绪很多却一直不知道如何下笔，首先是身体需要，因为我觉得我必须去锻炼了，再不锻炼我改变不了我目前身心不健康的状态。那么要改变就必须行动起来，我买了八部金刚功的书，刚好 2021 年 11 月油麻菜的公众号有推广加入金刚功群的学习，趁着这个机会我就入群学习了。

我很认真，一开始学习我就下定决心坚持下去，我早晨第一件事起来，第一个念头就是去练功，虽然刚开始的时候心思很多杂念也很多，练功的过程中总是走神，但是我不管了，我跟着音乐跟着视频学习，随着时间的推移，我的杂念也一天天减少，走神的时候我就会把思绪拉回来眼神专注于一招一式。

张至顺道长《八部金刚功》书是这样写的：“人之精华，上注于目”。“眼之所至，心亦正至焉；心之所至，气亦至焉。”眼光所到之处，心意也就跟着到了；心意所到之处，

气也就跟着到了。刚开始练的时候，不但容易走神，心绪也不安宁，情绪也会受到影响，但是练着练着精神状态一天比一天好，练功最大的改变就是我不再纠结于那些使我情绪低落的人和事，我心想：我这么多的事情要做，我在意别人的批评别人的看法干什么呢？

练了两个多月之后我精神状态越来越好，而且生活规律也越来越好，以前，我是晚上不舍得睡觉的人，总觉得事情没做完，这一天就是焦虑，每天搞得自己筋疲力尽上床昏睡过去，自从练了八部金刚功，一到晚上十点多我就困得不得了，这个时候除了工作上必要的事情我会半睁着眼完成之外，其余时间我都是赶紧睡觉；然后早晨呢，精神状态好的情况下，可以睡到自然醒，那真是一个神清气爽、精力充沛、心情愉悦的早晨。

不知不觉练习了两百多天，让我回到了从前爱学习爱看书心情宁静的美好日子，我练习金刚功，觉得最大的收益是心情开朗了，心态变好了，然后我不再纠结以前的人际关系与事给我的困扰，一点一滴烟消云散了，这是我最大的幸福感受。

还有，我刚练习的时候有根据道长的视频和节奏，配上了我自己的录音，可以听着按节奏练习。

感恩张至顺道长，感恩油麻菜老师。感谢小芝麻给我这次机会让我分享练习八部金刚功的感悟。八部金刚功我会一直坚持下去的，因为，它是我遇到的最适合我的简单易行，而且容易长期坚持下去的最佳锻炼方式。我觉得我练习八部金刚功没有达到更理想的效果，是因为我的努力还不够。

最近我又有了新的感悟，夏天在空调环境时间一长，

我的肩周炎又发作了，早晨起床也没有了精气神。我瞬间明白了，没有好的生活习惯，一边练功一边在损耗自己的阳气，练功的效果会大打折扣。我必须马上改变这种生活方式，尽量少开空调睡觉，早起早睡认真练功提升阳气。

很多东西都要靠自己去不断学习和实践才有所感悟，在这里分享我练金刚功的点滴感悟，希望能和同学们一起学习，一起努力，共同进步，同时祝福一起练习八部金刚功的小伙伴们在人生的道路上越来越快乐和健康，坚持练功的信念，只问耕耘，不问收获；桃李不言，下自成蹊，与同学们共勉之。

我的分享结束了，感谢大家的聆听。

何少雁 2022 年 7 月 21 日

0072 练金刚功 100 多天，反流性食道炎好了！原身心俱疲，现精力充沛！

大家好，我是松靜自然。群里有很多功友在分享自己练功体会，收到老师邀请，让我也分享一下练习的体会。感谢老师的信任！其实我打卡麻爷的金刚功活动是第二个阶段练习了。故事有点长。

上班时间不长，碰巧有老师免费教 24 式太极拳，当时觉得不错，就跟着学起来。开始时认真地跟着学习，后来因为膝关节不好，做下蹲动作时，要么蹲不到位，要么蹲下了起不来，练的就马虎了，两个多月就不了了之。

1、金刚功缘起

身心俱疲，不断生病。随着工作繁忙，有时累了，需要好几天才能缓过来。生娃后出院四天我又开始不停地生病，一折腾两年，当我好些了，娃又开始不断地生病，家

里还有身体欠佳的老人也需要我照顾，我好累。身心俱疲的我一直在找适合自己练习的项目，试图增强一下体质，在照顾好生我的（父母）和我生的（孩子），同时也要照顾好自己，不给他们添麻烦。

2、反流性食道炎，不打嗝不排气，腰椎颈椎经常整到不能动。

可是看了好多的锻炼项目，试了试都坚持不了多长时间，都放弃了。随着年龄增长，怀孕时落下的反流性食道炎越来越厉害，气窝在胃里，上不来下不去，不会打嗝也不排气，一口酸水随着气涌到嗓子眼，再流回胃里时，酸水刺激的前胸后背就跟用刀子刺一样疼，腰椎颈椎也开始不争气，经常不知哪个动作就把自己整得不能动了，即便如此，养家糊口的钱还要挣。往事不堪回首！老母亲心疼亲闺女，给我推荐练习八段锦，看过教学视频后，里面下腰屈膝的动作就把我吓住了，年轻时都做不了的动作，快50的年纪更不可能了。

就这样耗到了不平凡的2020年，机缘巧合有幸结识了厚朴的中医筑基课，讲课老师经常给我们讲要站桩要练功，常讲常听，不禁勾起了我练金刚功和站桩的欲望，一直认为站桩和练功是个很专业的事情，需要老师教才可以，自己练总怕会出偏。在这个怕出偏的思想指导下，我从没想过去互联网上找视频看看，而是一心等着课上学习，不然又能多练百十天，我的病就能早好了。

3、习练金刚功不到两个月，胃反酸越来越少，100多天，反流性食道炎已好。

终于等到了2020年10月份，新学期开始有老师教授金刚功了，正式走上了习练金刚功之路。练功伊始，一天

一式，没有觉出这个功法对我有多么大的影响，每天练的过程中或练完了会出不少的汗，练的时候也没有注意老道爷讲的要点，倒是记住了刚开始只要练出大模样，不要求精准这个话，练的精力不集中时还会用这个话安慰一下自己（学渣的样子有木有）。

当时学第六部时记住了道爷说的哪里不舒服目光就看向哪里，所以做第六部内视时，我在胃区就集中精力去看。不到两个月，胃反酸越来越少了，100多天后，反流几乎没有了，我的反流性食道炎就这么好了！当时想就凭这，我也要好好练下去！

练功后颈椎腰椎也没有再闹过不适，而且身体也较之前柔韧许多。同时，练功让我的皮肤紧致了很多，一天一次五遍。不到半年，朋友同事见了我，都说我比以前各方面看着都好了，问我用的什么方法，我告诉他们练习八部金刚功就行。

炎热的夏天到了，还是自身体质不行，每天站桩+练功，以致一动就大汗不止、心悸，所有的练习不得已停了。期间虽然没有练功，但是没有任何的不适感。大约两个月后，看到朋友圈有人发麻爷传播金刚功的消息，就参加了进来，重新开始了金刚功的练习。

这次在开始打卡时，我就要求自己只要不心悸，出多少汗也要坚持下来。练的过程中，不定哪个动作会有气感，当时心中就会小激动一下。做完，舒适为度，温度高时做完是否大汗淋漓我已不再在意，只要心不难受。刚开始练习，大家打卡的热情感染到我，觉得每天都要练习才对，即便不舒服也要练，不能落到大家的后面，一天没练习打卡内心都觉得不安。

练习一段时间后，哪一天觉得累或者心里提不起气来就休息，不再刻意追求每天的打卡，而是把精力放到认真地、尽量地把动作做到位。我不勤勉，没有做到每天一遍，更没有按道爷说的早起太阳升起前练习，这样可能确实没有按道爷讲的效果好。可我知道，通过金刚功的练习后，体质在不断增强。

4、一天一遍金刚功，保持充沛的精力和体力。

去年三月末，母亲住院，我自己一人陪床，四天四夜加起来睡了六小时，有人替换我后，没有休息，把手头需要处理的事情处理清楚，又连陪了两天，期间每天早上练功，到出院都没有像过去要累瘫的感觉，一直保持着充沛的精力和体力。十一月中旬，先生又住院，一直住到年底出院，40多天，依然是我一人陪床，依然是一天一遍金刚功，在陪床的过程中没有任何不适也不觉得累，精神和体力比春天老母住院时还要好。

5、好学易练见效快，强身健体好处多。

凡是看到我变化的、家人朋友对金刚功感兴趣的，我都分享给他们。亲友们练一段时间后问情况，只要认真练习的都有很好的反馈。血糖高的控制不好的，练功后测血糖，有明显降糖的。失眠的人晚上下班后练习说睡得好的，身体没啥毛病练后觉得更精神的……有效果的人都觉得功法很神奇，都在坚持练着。我有时在想道爷的初心是否就在于此呢？没有花里胡哨的套路，好学易练见效快，抛去杂念认真做，强身健体好处多。

通过练习金刚功，我做到了祛病强身，虽然没有其他功友那么明显的效果，我相信只要坚持练下去，身体一定会越来越好的。练功时按道爷说的做，集中精力，专心致志，

每个动作用力，练一段时间后看看书、看看视频，对照自己的动作纠正一下，尽量做到位。争取到老时，还能像道爷一样轻轻松松蹦起来、跳起来！感恩老道爷发心把好功法传播于世！感恩麻爷弘扬功。

松靜自然 2022 年 8 月 3 日

0073 练功 1 个月，常年隐痛的右膝盖、左坐骨神经痛等消失，腹泻便结也正常

1、十多年“996”生活，萎缩性胃炎 +，膝盖也退行性病变。

大家好，我是雷震，作为一个来自上海的一个普通工程师，十多年来“996”的生活，使得身体一直处于亚健康状态，时不时这里疼、那里痛。年纪轻轻，萎缩性胃炎 +，膝盖也退行性病变。快走、慢跑、游泳、健身操、动感单车等等，试过不少健身方式，却总没找到那种感觉，也就没有长期坚持下来。

今年上海疫情，身边的、周遭的、看到的、听到的，疫情改变了社会，也改变了我自己。突然觉得必须改变现在的生活方式了，健康开心的生活才是第一位。这两个月里，知乎里逛来逛去（自己理工男，对新事物的评价就信任知乎），看了啥八段锦、易经筋、太极等等，总觉得复杂，无法坚持。

2、开始习练金刚功，收获作息规律的惊喜。

直到一天刷到了金刚功，从此开始了练功之旅。知乎上闻道，抖音上知道，暂时还没见道、得道。在抖音上也慢慢知道了张至顺老道长、油麻菜老师，也忘了是从哪个视频加入到群里来的，只还记得这么多年来，第一次笔写

保证书（群规）。

正所谓工欲善其事，必先利其器，在正式开始练功之前，我先在网上买了一本《八部金刚功 & 八部长寿功》，只可惜疫情物流受限，苦等一个月才拿到书。6月15日收到书，花了4天，总算把动作记住。6月20日开始正式练功，这一次自己是下定了决心，一定要坚持到底。于是乎“痛改前非”，为了早起练功，每天下班后赶紧回家，9:40到家，10:30睡觉（比以前提前了一个多小时），6点起床，这也算练功的一个意外收获——规范了作息。

3、习练金刚功一个多月，身体常年各处隐痛消失了。

练功带来的第二个收获是看手机时间大大减少，原本晚上早上的时间，不是用来早睡就是用来早起锻炼了。这一个多月来，都是早上练功，其它时间实在抽不出空来。开始的四周，每天都是9遍，没有跟着视频，自己慢慢做的，差不多三十六分钟，虽然在空调房里，但每次都满头大汗。一个月下来，身上明显看到了变化，于是乎这两周每天早上都是5+9遍，用5遍来热身，用9遍来强化，流汗比之前略少了点。

这一个多月最大的变化是白天精神好多了。以往下午上班时，总有半个来小时困得不得了，这一个多月就没有遇到过（除了开始有两天周末，在家困得不行，睡了半天午觉）。再有的身体变化就是，常年隐痛的右膝盖、左坐骨神经痛，颈椎疼，这一个多月都没什么感觉了，完全是意外之喜。

之前常年的腹泻或便秘，现在也正常了。两手大拇指的月牙也慢慢冒出来。群里大家常说的“寡欲”，在我身上也出现了点，看着娃吃冰淇淋，我也没啥欲望了，以前

两个人是抢着吃的。练功过程中，杂念少了一些，当然离静心还有很远的距离。

各种排病反应出现，身体发生不少变化，练功的各种反应不少，不知道算不算排病反应。前面一周，收功不到位，明显的两次上火，练完十分钟不到，嘴角就起了泡，这个肯定不算。有过两天拉肚子，每次拉得很多，但人很精神，也不是吃坏了肚子。第二周、第五周喉咙里同一个位置起了两个白色大脓包，以前从没有过的，不痛不痒，就是有明显异物感，也没吃药，差不多一个星期不到，自己消下去了。第五周末到第六周初有几天做凤凰展翅时，弯腰点地时胃部压痛感，这几天又没感觉了。鼻炎经历了一次加重到减轻的过程，现在无缘无故的喷嚏少了太多。

眨眼间练功六个星期，我自己也没想到坚持了这么久，也没想到身上发生了这些变化，也许和自己的作息习惯、饮食习惯的改变有一定的关系，但是我相信更主要的原因还是来自金刚功，我相信自己一定能长期坚持下去的，并且能以身带动家人朋友一起接受张老道长的馈赠。当然也希望大家身上所有的病痛都远离我们！

雷震 2022 年 8 月 4 日

0074 气血上来了，排湿毒厉害，颈椎好了，身体通透

大家好，我是湖南的 Hellen，一名英语教师。很高兴收到小太阳老师发出金刚功习练心得分享的邀请！

在这个有爱有趣又受益的平台，我当然很乐意分享啊：给全国乃至全世界习练金刚功的人做分享，万一有幸因某个经历能惠及某人，那是多么荣幸有意义的事情啊！同时也是给前一段半年（176 天）习练做个总结，为下一段习

练提振信心！

下面是我习练的一些体会。

1、金刚功缘起

我从平衡针灸——中医——心理学——徐梁对话——徐文兵对话老道长，被老道长的仙风道骨，低调谦和、不言自威的气场所吸引。

大约一年后的某天，突然头脑里冒出老道长，对他非常好奇，就在网上搜索更多关于老道长的信息，但忘记了老道长名字，还错把“至”写成了“志”，好歹还是搜索到了，（在这里要感谢伟大的互联网平台）

然后顺着线索搜索到了“南山隐修人”。一下着迷，把那个视频先后看了五六遍，对于喜欢旅游爬山探险，又好奇心重的我，看着白胡子老爷爷在世外古人生活的八卦顶上，稳稳当当爬山，心无旁骛修行，轻轻松松移树种菜，蹦蹦跳跳习练，吃着十多年前的面粉，以及他亲自给李辛医生按摩祛病，如身临其境，越看越着迷，当看到老道长让油麻菜等人搬离帐篷，住回杂屋，然后第二天大雪压顶时，佩服道爷的与天地共生的感应能力。

当看到老道长唱“白发娘，望儿归，红妆坐空帏，夜晚同入梦，两地谁梦谁，家坐塞上，思儿泪湿衣”时哽咽的声音，以及跪拜娘亲时说“儿回来了”时，我也跟着老道长撒下一把热泪，性情中人呐！

那时，连走路做饭都是哼着“苏武留胡士可辱”……

随后当然是关注油麻菜公众号！疯狂地追着公号文章看，连文后的留言也不放过，连续好几个星期，每天都是追到半夜，油麻菜的图文视频并茂，语言接地气又风趣幽默，让我这个文艺老青年深度中毒了！那时，正好是 2021 年的

十月份，好像平台在忙着发行《金刚功长寿功》等书籍，我毫不犹豫地把这三本书给买下来！成了道爷麻爷的铁杆粉丝！

2、练习金刚功

当初只是好奇，而且老道长在 100 岁的年纪，蹦蹦跳跳的动作，他身体力行在活给我们看，他练了几十年的东西，一定错不了！而且我自己的针灸师父王文远教授（78 岁了）也一直在说，我们要享受四季人生，活在十万分之一（即 100 岁）之列。手里拿着平衡针，也不怕出现返病之说，每天跟着视频练，没有参与打卡，后来出现了膝关节别扭，停练了一段时间。

今年 2 月 14 日，儿子打算跨专业考研。为了激励儿子坚持，以身作则给孩子做榜样、做盟友，我跟他约定打卡，他记英语单词，我练金刚功，每天在家人群发照片。我悄悄跟儿子说：“咱俩好好坚持，给爸爸做榜样，带动爸爸锻炼身体。”

果然，在坚持这件事上，半年时间，我俩都做到了。始于情人节，没有落下一天！这是我和远在几百里外的儿子连接的最默契方式，要感恩道爷，感恩油麻菜给了我“爱自己，爱孩子”的方式！

3、习练次数，身体，心灵感受

我每天练的时间不长。时间不够时，练五遍。时间够，练九遍版。眼下练五遍版两次。

开始时，我劲儿使得很大，用的是蛮力，身体绷得紧紧的，把它当成一个任务在完成，目标性很强，似乎真要练出个金刚不坏之身。太较劲儿，一路以来出现了很多反应，姑且称之为排病吧，其实更多时候应该是拧巴，哈哈图片！

顺便提一下，对油麻菜回答问题时的憨态和幽默要大大地点个赞，那些回答，常常让我发出猪一般的快乐大笑，治愈系啊。

幸亏，我打卡记录很认真，今天把所有反应做个罗列：习练时前两个月，膝关节、颈椎关节咔嚓作响，响得吓人。膝关节别扭左右轮流，内外轮流，练完后只想睡觉，困得厉害。好在我手里握着针，万一有个什么过不去的坎，自己针一针完事。

这段时间的好处是：食欲增强，治好了困扰我三十年的晚睡晚起、拖延癌。现在一般是九点半至10点半睡觉，最迟11点。起床五点半至六点半。

习练第三个月至四个月。颈椎僵硬，右肋淤气疼痛（估计是被那些“猛”的一下，“嚓”的一声所致），咽喉炎，舌根下溃疡，腰冷，一般都是持续两周左右后消失。这是一个坚持的过程，中间有过焦虑，但更多的是愉快和自我接纳。

改善是：

- a. 气血上来了，以前暑假一拿起书、一练完功就想睡觉，现在一般中午休息一下，精力挺好的。
- b. 还有就是以前早晨起来，不吃东西就会低血糖，什么事情也不能做，现在练金刚功半小时没有低血糖现象。
- c. 舌根下青筋较之前没有很明显了。

第五个月至现在：膝盖凉凉，有寒气排出；排湿毒厉害，不时地身上奇痒，抠，痊愈，换个地方再来一遍。

好处是：颈椎好了，腰舒服了，咔嚓作响声不知啥时消失了，身体通透，出汗，但没有热的感觉，39℃高温也只是晚上风扇，从来没有吹空调，对空调风，冰箱冷气特

别敏感，自觉抵制。现在一直在诵读炁体源流，完整读了一遍，第二遍把上本读完，读的速度快很多。感恩心生，敬畏天地大自然，善待生命，宽容大度一些，换位思考，包容心也更好，有时嫉妒心或负面能量出来时，能立刻察觉并止住。

4、对金刚功的感受

我不曾有过很严重的病，不存在其他功友说的那种大的变化，平时也很少打针吃药，最近一次还是2016年初。

练习金刚功，让我找到一个适合自己锻炼、安顿好自己的方式。

感恩生命中遇到道爷和麻爷！虽然没在真人住世时见到他，但有了油麻菜的这些记录，感觉道爷常在身旁，在左右，捻须微笑，护佑着我们，尤其是登真七年练功纪念时，感觉强大的能量场，跟着道爷练功下半生，活出道爷风采是我的愿望。

感恩油麻菜群里互动，不时推荐医者高人直播，让我们活好有方向，有力量，有趣味。还有油麻菜的文字、视频，拍鸟记录，一直为我生活平添许多乐趣！感恩这个灵魂有趣的领头人！

感恩我所在的群的同学们的互动，虽然五湖四海互不相识，却能互帮互助，答疑解惑，有家一样的感觉。我非常喜欢并感恩这个群

我也不时地把金刚功推荐给家人、朋友、姐妹。早几天在一处道教圣地习练，又介绍给了几个人。我觉得只有自己活好了，活出了健康精气神，才有推荐的力量。我坚信，在将来的某一天，我所在的地方，一定也会出现一大群跟着道爷习练金刚功的人们。

感恩平台不时在组织功友分享，这是让我们一起走下去的信念，激励我们坚持习练的好方式。特别是油麻菜对话各位医道高人，都在传递给我们：生活不纠结，不拧巴，自在自在，安安然然。久久为功，从坚持，到受益，到喜爱，相伴一生。我做到：每到一处必练金刚功，在家里、在工作地、在旅游景点、在道教圣地、在任何旅居地屋顶～～～，所到之处，无不金刚功！我想象：50年后，我依然在欢喜地习练，和道爷一样地一直蹦蹦跳跳……

分享完毕，谢谢大家！

八部金刚功群友 Hellen 分享 2022年8月9日

0075 不再腰困背乏了，身上很有劲，解决了漏丹问题

大家好，我是能能。我练金刚功已经2年时间左右，一开始是每天下午打一次（一次基本5-7遍左右），现在早上有时间的话，早上也练，也就是基本一天两次，基本每天没事就练，有时候有事耽搁，平均下来一周5天练功能做到的。下面谈谈结缘、感受、坚持、变化、想法。

1、为什么开始练金刚功？

我和大家一样，都是因为身体感觉不好。今年快40岁了，步入中年男人行列了。前几年总是下班后就背困腰乏，总想躺着休息睡觉。然后就有提高身体素质的想法，从开始到接触金刚功之前，我经历了以下的锻炼方式。

(1) 一开始我和同事跑步，跑了小半年感觉没啥变化，反倒是跑步过程中膝盖有点不舒服。

(2) 后来又接触到易筋经，练习了一个月后，身体没啥好的感觉，但是脸色明显发黄了，吓得我不敢继续练习了。

(3) 后来我又继续找，又接触到铁板桥，但是越坚持，后面每次坚持的时间越短，而且这个过程中身体也没多大明显感觉变化，就停了。

(4) 然后是面壁蹲墙，练习了有几个月，练习过程中也是没感受到多大变化，就停止。

可以说，之前的这些锻炼，我都是因为在锻炼的过程中没有感受到身体明显的转变而暂停的，不能说它们不好，可能是我没继续坚持吧。最后就说接触到金刚功了，那会也是因为想要提高身体状态，加了好多群，有群友推荐这个功，说很不错，然后我真是活马当死马医的状态了，想着既然别人推荐好，那就练练。这就是接触到金刚功的一个过程。

2、为什么金刚功我能坚持下来？

主要还是因为有效果，刚开始练大约两周时，我就当时练完后有个感觉“如背部镶嵌了一块钢板，自动把背部撑直了”，就是那种你感觉背部脊柱有劲，一股劲把背部撑起来的感觉。我记得我当时还在群里兴奋的分享这个感觉，也正是因为这个感受，我就继续的练习。

3、练功到现在

身体好的感受有以下几个方面

(1) 不再腰困背乏了，以前那种动不动背酸腰困的感觉再也没有了。

(2) 每次练功完了之后2个小时内，感觉身上很有劲，有那种让你想动起来的劲。以前总想躺在沙发上懒得干家务，现在练功完自己主动拖地扫地，想想，不是人懒，是你身体不行。

(3) 以前中午必须休息睡一会，不然下午很难受，

现在不睡也没多大关系，没有之前那么难受。

(4) 解决了漏丹问题，也就是遗精。练功之前，身体状态差，基本每个月漏丹一次，那时候还用精满自溢自我安慰。练功一段时间后发现，基本没有这个状况了，现在除非身体特别累偶尔出现这种状况，基本没有了。

这是身体上的好的感受，正是因为这个感受我觉得这个功算是练对了，也觉得自己找到正确的东西了。

4、对金刚功传播的一些想法

自己练功感觉效果好，就向关系好的同事推荐了。不过感觉效果不大，除了一个同事她自己家有人本身也练功，我们俩经常探讨探讨，其他同事接受度还是不大。想想可能人就是这样，只有身体不舒服了才会想到要主动找合适的方法，平时身体状态好的时候，他们可能想的更多的是健身一类保持身材吧。

自己家人方面，给老母亲推荐了，老母亲慢慢地也在练。因为刚开始练还没多大感觉，但是我给她肯定地说这功效很好，我希望她会练下去，保持好的身体状态。

最后很感谢油多拉这个平台，让练功的大家能聚在一起互相交流、互相鼓励。作为我自己，通过练功感受到自己身体好的转变，也很想把这种感受传导给更多的人，也愿意对线下等组织活动贡献自己一分力气，若有需要，在所不辞。就分享到这里，大家多指正。

八部金刚功群友 能能 分享 2022年8月11日

0076 练2个月，多年脾胃虚寒消失，皮肤排湿，后背肩胛骨变平

大家好！我是来自江苏的“66”，我是一名事业单位

工作人员。我天生体弱一换季就干咳，几年前咳了几个月，去医院挂抗生素激素都没用，被逼无奈我看中医，一周后彻底治愈，自此我开始自学中医。

一、练功需坚持，坚持需氛围

有一次我听徐文兵讲他对张至顺道长的敬仰，我觉得能令其推崇的，一定是位高人。于是我专门去研究了下，因为知识的积累，我对养生还是有敏锐度的，我一下意识到金刚功是难得的瑰宝，是药三分毒，而若通过练功就能拥有健康，岂非最好的养生方式？于是我立马研读起道爷的金刚功书，结合道爷练功传道视频。熟读金刚功后，我于5月11日开练，每日1~2次，每次9遍。

练功需坚持，而坚持需氛围。我很荣幸加入了油麻菜学习群，在这里经常有功友分享练功体验和成果，还有热心功友的鼓励和帮助，精神动力让我在三伏天也练功，不辍充满激情。接下来我按时间点，把练功体验跟大家分享下：

二、金刚功习练两个月，多年脾胃虚寒消失

1、我自从练功一直厚腻的舌苔消失了，大便顺畅成型了，每天精神足不困倦。

2、我曾有轻度关节炎和重度腰肌劳损，练功两周内有过腿疼，再往后腰腿都彻底不疼了。

3、我练功两个月内有过多次心慌心悸，之后再无心脏不适。内心也变得平和怡然。

4、我练功后突发过甲沟炎，皮肤陆续起水泡二三个月消失，我认为是皮肤在排湿。

5、练功两个月左右我多年脾胃虚寒消失了（期间有过胃刺痛），吃饭香消化好。

另外，我身体还有一些小变化，比如体温升高、眼神

变亮、后背肩胛骨变平，以前基本不出汗现在浑身毛孔都会流汗……短短三个月，我身体变化可谓很神奇了，所以即使目前我失眠和气血虚亏的毛病仍未完全改善，但我相信只要继续练金刚功，一定会收获更多惊喜。

感恩道爷大爱无私福祉大众，感谢油麻菜给功友们提供了很好的学习交流平台，为弘扬祖国瑰宝金刚功，造福子孙后代做出了不可估量的贡献。祝愿同学们学有所成，身强体健。我相信只要坚持练金刚功并修心养性，每个人都能拥有金刚不坏之身。

以上是我的习练过程，请同学们多多指点，谢谢！

八部金刚功群友 66 分享 2022 年 8 月 16 日

0077 身体乏力胃疼便秘，练金刚功后腰围减少，胃口、 气色变好

大家好，我叫刘晓玲，来自福建福州，我是 80 后，目前主要在家带孩子。

1、身体乏力，走下坡路

06 年的时候，我开始上夜班，为了维持身材节食，身体从那时候开始走下坡路，本来能独自换桶装水的我，身体开始乏力，吃不下饭，后面得了荨麻疹，一直困扰到现在。生完孩子之后感觉身体更差了，荨麻疹时好时坏，吃到辣的，或者包装袋食物身上就会痒，晚上三点会准时醒来就睡不着了，胃也不好，吃点硬的东西就胃疼，还有便秘。

这样的身体情况，我精神也不大好，不能好好陪孩子，连饭也不想做，卫生也不做，人也很抑郁。老公为此也和我吵架，不理解我为什么整天摊着什么都不干。我为了调理自己的身体，也吃过中药，网上也关注了很多中医博主，

看到别人说有什么有效的方法，我就会试一试。偶然在网友那里看到介绍说金刚功对身体好，就在她的推荐下进了金刚功打卡群。

2、开始习练金刚功，断断续续

2022年3月，我进群后，跟着老道长的视频开始练功。大概花了一个星期时间熟练了动作，但是我不想打卡，就是想起来就练一下。三月，四月我都是练几天就中断了。到五月的时候，我练的频率变高了起来，但是也没有连续练，有时候觉得累就不练了。

我一天练五遍，一般早上起床，在自己卧室里面练，有时候白天没练晚上睡觉前练。练习过程中，我印象最深的一次就是练回头望那个动作，我回一次头，我就看到地上散落的垃圾，回一次头就看到一次，练完功我就开始整理房间了。我理解为我有心力去关心我周围的环境了。

练了可能一个多月，我又开始摊，一动不动，我感觉我又陷入抑郁状态，我还在群里说是不是排病反应。这样摊了十几天我又开始练功了。练完最明显的感觉就是我有精力，我能动起来干活。别的我也感觉不到。

3、腰围减少，胃口变好，气色好

八月初和孩子去溪边玩，穿了泳衣。我突然发现肚子上的肉少了，上个月穿的时候还挤出一圈肉来。我开始关注了一下自己的体重，体重没有减少，腰围比之前少五厘米了。

再就是我的胃，我喝粥好几年了，不敢吃硬的，粘的东西，一吃就疼。而且吃的也不多，练金刚功后我感觉胃口好一点，前一两个月有试过吃粽子，吃了还是难受，我吃完就开始练功，一边练一边打嗝，练完胃就不那么难受。

这个星期，我早餐都是粽子，一顿吃两个，一点难受劲都没有，我太开心了。

我睡眠目前处于反复阶段，有时能一觉睡到天亮，有时半夜会醒，最近醒来发呆一会能继续睡，不像以前睡醒就很想去抓手机，心里很空落落的，想去抓住什么东西。我开始体谅我老公，觉得他在外面工作挺辛苦的，多关心他，和他的关系也改善了很多，以前我总是怀着怨恨，认为他不关心我。

前几天的一个晚上吃了碗辣的臭豆腐，身上也不痒。现在就是便秘还没好。还有前几天我陪我妈妈去医院，那个医生两个月没见我了，她一开始认不出我，后面认出来她说你漂亮了很多，认不出来了，说你怎么气色那么好？以前很憔悴。她是真心实意的，而且很好奇的问我。还问我是不是吃药了。我说我也不知道，是不是练了金刚功，随后她找我要了金刚功的链接。

我非常感恩老道长，老道长慈悲为怀，分享金刚功给世人，我也愿意分享金刚功给身边的朋友亲人。我练金刚功的初衷就是调理自己的身体，希望自己随着年纪增长，不要成为医院的常客。美容，减肥只是附加作用。今后也会继续练习。谢谢大家！

八部金刚功群友晓玲分享 2022 年 8 月 18 日

0078 脾虚有缓解，肝气足了，皮肤亮亮的，瘦了九斤

朋友们，下午好。见字如面。我是“缕缕是颗彩虹糖”。

1、痛苦岁月

2020 年 8 月 -11 月，害怕情绪出现，并日趋严重，断断续续发烧，身心俱疲。去医院全身检查，无异常。

2021年3月-6月，身体有所好转，害怕情绪依然存在，心跳不规律，经常半夜会突然一阵狂跳然后醒来。去医院全身检查，无异常。

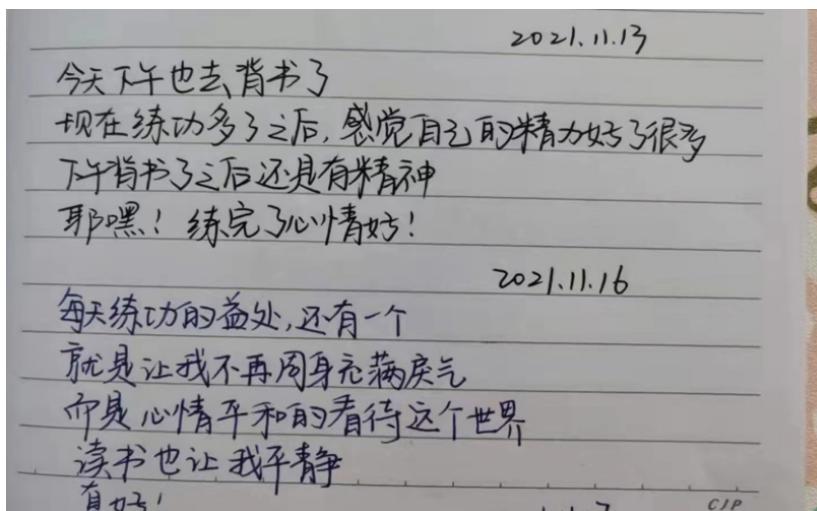
长达一年的痛苦岁月，让我深刻认识到身心健康是多么重要、多么珍贵的一件事。

啰嗦了好多，朋友们是不是着急想知道我是怎么遇到老道长，什么时候开始练金刚功的，别急，别急，就来了。

2、偶得机缘

2021年9月，心跳依旧不规律，看西医无果后，便想吃中药调理一下。哎呀呀，结果这一看，吃了一副药，当晚便盗汗不止，腿脚抽筋。（真的应了那句“万般滋味在心头”）现在想想那天晚上实在太难熬，再也不敢吃剩下的药。说来也巧，数字9在道教里面有特殊的含义，而我于老道长，金刚功的缘分也是在9月开始的。

书接上回。说盗汗，腿抽筋一晚。第二天，吃早饭的时候，习惯性打开手机软件看日推。结果，第一条日推就



是黄剑老师拍的《南山隐修人》里面老道长讲述苏武牧羊的片段，边看边哭。像是在外漂泊许久的游子回到了家一般。积攒了一年多的负能量，低情绪在那一刻全部倾泄而出。后面找到了黄剑老师的带领的练习金刚功大部队。缘，妙不可言。

3、梦中传功

在练习了大概一个月左右，10月的某天晚上做了一个梦，梦里的我正拿着手机坐在一块石头凳上，周围是几个朋友，手机里放的是老道长打金刚功的视频。过了一会，觉得背后好像有什么，回头一看原来是老道长正在笑眯眯的看着我，一边捋胡子一边对我点了点头。后面梦到啥就不记得了，只是梦醒了之后，我突然觉得这是老道长在向我传达什么……

第二天，便把黄剑老师拍的五遍金刚功视频分享给了很多朋友。值得一提的是，有的朋友到现在都在坚持练。也会经常跟我分享练功的心得。

嘿，朋友们，是不是觉得有点神奇，有点“玄”？哈哈哈，说实话，自从和老道长结缘之后，他在我的梦里一共出现了三次。剩下的两次，就留给我自己珍藏吧。

4、身心巨变

自从练金刚功到现在，我的变化之一是身体。首先是不再莫名发烧（谢天谢地，感恩老道长，真的感觉自己像重生）。其次是脾虚有所缓解。主要表现在舌头上，早上起床的时候伸出舌头，齿痕不再像以前一样重了。然后是皮肤，很久没见的朋友都说我皮肤亮亮的，问我用了啥护肤品。我都会亲切的推荐金刚功。

再次是肝气足了，生闷气的次数越来越少。最后是身

体开始出汗了。（朋友们，你们可以相信吗，我前面 23 年的生活，夏天都极少出汗，身上的汗毛都没有几根。体寒相当严重）每天都是早上五点半到六点，练五遍。练了大概两个月，开始出汗，虚汗。又坚持了两个月，虚汗出的逐渐变少了。

一直到今年的四五月份，虚汗几乎没有了。感觉自己身体也变得有劲了。虚汗的排出也让我感受到了身体的轻盈，从练功到现在不过四五个月的时间，瘦了接近九斤。

变化之二，心情，每次练完功都觉得自己好像升华了一样，心情会变好。嘴角会不自觉的微笑。今年四月份开始，每次练完都会在心里默默说一句，感恩老道长。每次讲完也感受到了治愈和安心。

经过了大半年的练功经历，生活中遇到的不开心的事情，也没有像以前那样一股劲的生闷气了。心情变得更加平和，情绪也更积极。也更愿意去发现生活中的美好和有趣，尤其是麻爷上次的拍摄练习（公开课），让我喜欢上了拍云。拍云的时候，会让自己感受到安静和喜悦。

5、深深祝福

朋友们，可以习练老道长的金刚功本身就是一件非常有福报的事情，何不让我们坚持到底，看看练习一年之后，三年之后，五年之后的样子。我相信到那时，每一位坚持练习的朋友，一定是身体健康，情绪积极的人。最后，感恩老道长，感恩麻爷，祝福每一位坚持练习的朋友。

绥绥是颗彩虹糖 分享 2022 年 8 月 18 日

0079 练习 100 天，身体发生惊人变化，各种老毛病都好了！心情舒畅！

坚持练习金刚功 100 天后的惊人变化及内心感受

1、金刚功之缘起

非常感谢这个平台，感谢张道爷，感谢油麻菜，感谢所有的功友们！能够加入到这个队伍中来，我感到非常荣幸。

我今年 47 岁，微信名为东篱南山，取自陶渊明的诗：“采菊东篱下，悠然见南山”。也许冥冥之中自有缘分，2022 年 6 月 3 日，在《今日头条》上看到油麻菜老师的一篇文章《南山隐修人》，开启了道家修仙人隐秘之门，于是就把油麻菜老师关于隐修人的全篇文章和视频都拜读了一遍，号称陆地神仙张至顺道长那一口亲切的周口沈丘方言令我印象深刻，真没想到在印象里，仙风道骨的得道高人，远在天边确近在眼前，只是自己无缘得见罢了。作为一个周口本地人，竟然对张至顺道长一无所知，真是惭愧。

6 月 4 日立马在网上购买了《米晶子作品集》全套教材，对金刚功、长寿功和炁体源流有了初步了解，6 月 6 日按照书上附带的视频开始对照练习，由于身体筋骨不适应，进展的异常困难，于是就在网上搜索有关金刚功纠功的各种视频和功友们的留言，以及关于油麻菜老师的相关文章，终于让我发现了油多拉小芝麻的微信号，6 月 22 日被小芝麻拉入了金刚功交流群，从此找到了队伍，加入了金刚功大家庭。

2、坚持练功改变生活状态

因为应酬比较多，饮酒多的原因，身体各项指标都偏高，好在练习金刚功长寿功后，找到了年轻时的状态，惰性没有了，随之而来的都是面对美好生活的积极状态。

开始练习金刚功以来，为了尽快掌握其全部动作要领，

不停的跟着张至顺道长的原版视频认真练习，上午、下午各九遍金刚功，晚上9遍长寿功。也许按照道爷的要求，习练一段时间金刚功打下基础后再练长寿功比较好掌握，但因人而异，我认为勤能补拙，毕竟它是从唐代流传千年的养生秘法，早习练早受益。

我从最初的动作僵硬不连贯，到熟练掌握动作成套跟练，再到脱离视频独立完成各项动作，用了将近1个半月的时间，每次练习都力求用全力，力达筋梢。开始不熟练需要在室内对着视频跟练，三伏天比较热，一套下来汗如雨下，每天光裤头都要换三个，全身湿透，毫不夸张地说，坐到凳子上，汗水随着大腿滴到地板上，可以形成一片水洼。

3、坚持练功的动力

每当看到伴随着动作，汗液顺着筋脉不断涌出来的感觉；每当看到习练前后，自己体重发生的惊人变化；每当感受到练功过程中，身体筋骨从咳嗽作响、疼痛闭塞，到热流涌动、畅通无阻的发展变化，这一切的付出都是值得的。这套功法远远胜过我们自身对自己筋脉的了解，它有正骨舒筋之奇效。

通过百日筑基，身体不断产生奇妙的变化，早期肌肉酸胀，手脚筋脉酥麻的感觉正在逐渐消失，伴随而来的是手脚松弛有度，动作快慢结合，阴阳互补，松静自然，在室外湖边练习时自己完全能够融入到天地之间，与周边环境融为一体。精气神有了明显增强，晚上睡眠质量有了显著提高，以前是晚睡晚起，现在是过了10：30就瞌睡，早上4点多必醒，而且一天精力充沛。

4、坚持练习金刚功给身体带来翻天覆地的变化

①最明显的外在变化。体重减掉20多斤。中度脂肪

肝顺利逆转。血糖从 8.5 降到 5.8，转氨酶从 60.7 降到 36.8。之前长期服用血压药降压，在习练金刚功后 1 个月完全停药。各项医学指标均趋于正常，美中不足的是甘油三脂从 3.91 降到 2.8，还未到达正常数值，还需加倍努力。

②最重要的内在变化。困扰我 30 多年的左腿股骨头坏死的毛病正在不治而愈。我从小喜欢体育锻炼，中学加入学校体育队，成为一名体育特长生，在一次体育训练中意外受伤，造成左大腿髌关节肌肉严重拉伤，由于没有及时采取有效治疗措施，造成左侧股骨头运动性创伤，缺血性坏死。

由于目前还没有有效方法治愈，只能听之任之，造成的后果就是左大腿肌肉萎缩，髌关节运动受限，无法参加正常的体育锻炼，穿袜子、系鞋带都异常困难。

每当金刚功练习到第七部凤凰展翅周身力时，左腿使不上力，开始腿完全站不稳，手也无法拉伸到适当位置，甚至一度出现手指颤抖的情况；练习长寿功第七部白鹤踏波定神思时，开始左腿完全抬不起来。

但通过三个多月不间断练习，病灶部位及周边筋脉骨骼发生了惊人的改变，手已经可以触及脚面，髌关节可以收放自如，血液运转正常，甚至肌肉也在不断恢复，只是在 90 天时有个反复，疾患均有个明显增强的过程，但最终被不断练习的金刚功、长寿功压制的服服帖帖。

感觉应该是打通并纠正了筋脉骨骼，周边血气畅通使然。我是每天早上 4:30 分准时醒来，下楼 30 分钟健步预热，小区假山湖边练习金刚功九遍、长寿功九遍，然后步行 30 分钟回家，到家用时 2 个多小时，全天步行 20000 步。这在以前是无法想象的。

③其他的各种变化。治愈了左边肩周炎的老毛病；治愈了视力模糊、溢脂性皮炎、腰肌劳损、晚上吐酸水的老毛病；伴随几十年的打鼾彻底消失；食量明显下降，更喜欢吃素食；心静不容易发脾气，心情每天都是舒畅的。

5、自己对金刚功的感受想法

金刚功是一套完整的道家养生导引功法，讲求道法自然，松静有度，并不拘泥于形式的对错，而要去切身感受它内在的变化，功到自然成。随着习练时间的日积月累，不同时期有不同的感悟。动作会随着习练长短，不断地自我纠正，自我修复。就像人体 DNA 的双螺旋结构一样，螺旋上升，在现有的基础上不断巩固提高。

我一直是金刚功、长寿功整套练习，一阴一阳、一刚一柔、一快一慢，最重要的是能够感受到自身气脉和天地万物环境的变化，略窥天人合一的境界。如果说金刚功是现实对自身的修炼，那么长寿功就是切换不同场景进一步深化锻炼。试想一下在鸟飞虫鸣、柳树成荫的湖边，看着水中的倒影，鱼儿在水中遨游，时而翻出层层水花；鸟儿在空中展翅滑翔；遥看空中白云飘飘，日月交辉，心旷神怡。人在这个环境中，时而升降日月、时而运行八卦、时而大雁腾空、时而浪里行舟、时而白鹤踏波、时而鱼沉海底。我们自然而然已经融入到大自然当中，遨游天地宇宙。

以上只是个人观点仅作参考，不足之处请大家批评指正，再次感谢各位，谢谢大家！

东篱南山 2022 年 9 月 20 日

0080 身上各处结节，练功后有好转迹象，精神气足了
油麻菜老师等各位老师的无私分享让我受益匪浅，趁

着这个特殊的日子，感恩所有，也来一次小小的分享，以表谢意。

背景：还差几个月就 50 了，也许是体质和性格的共同作用，身上各处到处结节和囊肿，还做过肺结节手术，特别容易疲劳，长期处于亚健康状态。

缘起：曾经参加过油麻菜老师的摄影课，因此一直在群里。当群里发起金刚功共修时，因为本来就想找个锻炼的方式，于是就很顺利成章地加入了打卡。

练习过程：至今练习一年。每天早上 6:30 左右打 9 遍。

练习中身体的反应：

不像群里有些同修的分享有明显的反应，所以特别羡慕他们。

我基本没有啥反应，但是持续练了一年，还是能感受到练习的好处：

1、今年体检的时候不像前几年出现各种新症状，基本上维持了现状，甚至有好转的迹象。

2、感觉精神气比以前要足，一般上班除了午睡一会儿，基本上都是高强度的脑力工作。要放在以前，经常会出现头晕、头痛、眼痛的情况，甚至看多了电脑会有呕吐感，现在没有这种现象了。

3、感冒也基本不出现，即使感到喉咙痛，一般 1、2 天就好了，以前经常是一个感冒没好，另一个感冒已经接踵而来了。

4、早上练功经常一身汗，如果放在下午就不太会出汗。所以特别喜欢早上练，感觉效果好。

5、疫情封闭期间，便秘极其严重，痛定思痛，放下手机，居然慢慢调整过来，现在非常正常。也许和练金刚功也有

关系。

6、在这一年里，身体也出现过一些不适，但是我并不知道是否和金刚功有关。分享在这里，供大家参考：

a) 在去年 10 月到今年 1 月出现过几次突然胸闷、喘不过气、舌头麻的情况，马上到医院各种检查，都正常。但是从 1 月后就没有出现过。

b) 今年 3 月突然开始出现右边臀部疼痛，以为是腰椎或者坐骨神经痛，去医院做了检查，也没有任何问题，持续了 3 个多月，有一天突然不疼了。不晓得啥情况。

c) 另外做操的时候，配合静坐，经常出现打嗝。感觉和胃的舒适度有关，如果胃不太舒服，特别容易打嗝。

最后总结：练金刚功好比在锻炼你体内的士兵，也许你平时感觉不到，其实他们早已在默默地保护你了。所以但求耕耘，不问收获。我们种下的因，自然会有好的果。与群友共勉。

jane 2022 年 9 月 29 日

0081 癌症治疗痛苦万分，练功 6 个月后，身体复查意外惊喜

各位老师、功友们大家好！我是春的旋律，山东枣庄市滕州人，现年 51 岁，很荣幸能够进入八部金刚功群。自认为性格、饮食、睡眠、运动各方面都保持有良好习惯，感觉身体倍棒的我，突然在 2021 年的 9 月份给予全盘否定——确诊癌症！紧锣密鼓开始了求医问药之路，手术、化疗、靶向一路走到今天。

性格原因吧，让我对确诊没有什么恐惧焦虑，生死由命富贵在天，疾病与寿命并不划等号。唯有术后之痛、治

疗之痛让我一度不能自理，痛苦万分。唯有经历过才有体会，感叹经历刮骨疗伤的关老爷是何等神圣！

1、金刚功缘起

今年的3月份，躺在床上听郭继承老师的国学讲座，郭老师高度赞美张至顺道长，满满的敬仰之情。我对高明人士说的话从不怀疑，就这样追寻着油麻菜老师脚步，进一步解读南山隐修人老道爷的故事与麻爷十年中医路，被老道长的大爱无疆、家国情怀和麻爷的精神深深打动！这不正是我多年来苦苦寻求的吗？毫不怀疑练起了宝贵的八部金刚长寿功，从开始接触没有间断过，收获也是满满满满满满。

道长说金刚功祛病强身，如果不能做，看都有效，每次五到九遍。我是躺在床上从看功开始，全天候金刚功就是工作，累了就歇歇，歇完再看再练。一个胳膊能够比划三天的时候，姐妹们说我的气色很好，我以为别人在宽我的心。化疗后人的脸，手都灰蒙蒙的，自我感觉都很脏，那些天不是一个人说我气色好，和我比手照镜子比脸，我才相信气色真的很好。老道长说练功练上几天，身边的人能看到自己的变化，是真的。接下来跑卫生间、犯困，时间持续一周左右。

受伤部位像木头样又冷又硬又木，胳膊非常不舒服，浑身难受的无法表达，持续时间有一月左右。头部还有一个劲出粘汗，出的汗能够粘住A4纸，无论怎么样难受，比划练功一直继续！4月份身体复查，身上问题比较多些，除已做的乳腺手术，还有对侧乳腺、甲状腺、肺部、肾上腺都有结节，并且甲状腺边界不清，欠规则。我自嘲如同挂满了珍珠钻石。

2、每天至少早晚九遍金刚功，身体感觉冬暖夏凉

无论检查结果怎么样，每天至少早晚九遍八部金刚功绝对坚持。3月份山东天气还是比较冷的，时有雨夹雪天气。身上不仅不冷总感觉热乎乎的，后脑勺居然一直流粘汗！从头部出粘汗到浑身出粘汗，一直持续到6月份，三个多月的时间。接下来又身体开始冒凉风怕冷，6月份山东就出现了40度的高温天气，我居然感觉是冷的，脚穿棉袜，头戴帽子。一直以为是治疗导致身体不正常，所以坚持练功排除病毒。

每次练完功后，头卤子都会出凉风，一直持续到7月份，身体才感觉正常。正常后金刚功每天九遍，开始慢慢练长寿功。8月份身体又例行复查，超乎想象多处结节缩小降级，各项指标全部正常！

我坚信今天的结果离不开八部金刚长寿功保驾护航！离不开老道长大爱传承，油麻菜麻爷的传播，老道长功德无量！油麻菜麻爷功德无量！感恩感谢。今生遇到金刚长寿功，是几辈子修来的福气，遇到了就好好珍惜，尽力传播，让更多的人受益。暂时分享到这里，期望有更多的老师功夫友指正指导，共同讨论交流，共同切磋进步，感恩感谢大家！

春的旋律 2022年9月22日

0082 二个月，世纪难题解决了，生理期变规律，大便通畅！

大家好，我是蓝风信子。2022.4月底开始练习八段锦，5月份报名徐文兵老师的筑基课程，听到徐老师及众多学友的推荐，6月份，由于八段锦没有人指导，我开始转向金刚功。

1、每天早上 6 点多练习，坚持 2 个多月

刚入群两三天，动作都还没熟练，我有幸参加了金刚功线下交流活动。纠功之后我终于明白了一些关键动作正确姿势及要领。

从那以后，我坚持每天早上六点多起床后练习八部金刚功九遍，时间紧的时候练习 5 遍。除了生理期和出差早上被占用的时候没有练习外，其余时间都有练习，从 6 月到现在坚持 2 个多月了。

还记得大约在在 6 年前，我隐隐感觉肩膀酸痛，手臂睡觉之后经常发麻。今年 4 月底做了一次理疗加上坚持练习八段锦后，我再也没有感觉到手麻了，这让我非常欣喜，不用吃药我手麻的毛病居然就这么好了。这让我更加坚信这种非药物疗法的神奇魅力。徐老师也说按跷是中医的最高境界。比如金刚功都是属于按跷的方法。加上学习群互相分享的真实案例，让我更加坚定了要长期坚持练习金刚功的决心。

2、练习金刚功的变化

这种决心另外一方面则来自于自己身体发生的一些可以看得见的变化。练习大概十来天，我开始咳出黄痰，一开始我以为自己感冒了，但是自己却没有任何发热头痛，流鼻涕，精神不振的症状。这让我感到很惶恐，不知道是自己生病了还是排病反应，在群里问各位功友，得到的反馈是大家居然一致恭喜我这么快就开始排病反应了。

这一症状我本以为持续个几天或者一个星期就差不多了，令我没想到的是居然持续了一个多月。期间我看过了 2 次中医，服药都没效果。最后基本上是自然痊愈，所幸的是我并没有吃消炎药。

这是练功最大也是持续时间最久的一个排病反应。其次改变比较大的另外一个反应是在我练功一个多月时候，我开始记录自己的大便，发现自己居然可以一天一次大便了。要知道我印象中自己大便很不规律经常 2-3 天一次。一天一次一个月也就几天左右，或者只有狂吃鲜枣等含纤维多的水果才能实现。而这一次我居然不费一针一药，没有吃水果居然也实现了大便一天一次。

徐老师说女性正常的生理期就是 28 天，其他时间都是不正常的。我的第三个比较大的改变是练功 50 多天，我从第一次的 30 多天到第二次 30 天，到第三次准时 28 天。我才花了 2 个多月的时间就把我这个世纪难题解决了，要知道我以前的生理期一直不规律，有过 2 个多月来一次、30 多天来一次、也有过 40 多天，唯独没有 28 天来一次过。

当然金刚功给我带来的改变远不止这些，比如手脚变热，睡眠更好，身体更精神，情绪更稳定不容易生气。总之金刚功给我带来的不仅有身体的变化还有心里的变化。这些变化支撑着我坚持了下来。

感谢油麻菜老师提供了这么好的一个平台，让我们有机会跟着张道长本尊练习，还有机会跟众多道友切磋。未来我希望自己能坚持更久，先坚持 100 天，再突破 1 年、2 年。等我有新的较大的变化的时候我一定来群里跟大家汇报。

蓝风信子 2022 年 9 月 13 日

0083 每天 1 遍，人变得非常精神，肩颈不痛，例假也正常了

大家好！我是来自广东中山的月殿嫦娥，大学老师，一位金刚功铁粉。

1、金刚功缘起

由于先天不足（我妈说家里孩子多了，在我还在她肚里的时候喝了打胎药，怎奈我命大，硬是没有打下来，死乞白赖来到这个世上），后天又失调，从小体弱多病。二十多年前大学刚毕业时懵懵懂懂得过一场病，治疗很久没断根，后来机缘巧合遇到一位宗教人士教我打坐，一边治疗，一边打坐，病慢慢好了。从此，我对道家养生功法，佛学，太极八卦，瑜伽等等产生了好奇和兴趣。

之前我练过几年瑜伽，慢跑也坚持过一两年，跳过一年健身操，2020年开始跟随专业教练学太极和八段锦，由于对传统文化兴趣高，学太极时，图书馆太极的书看了不少，每次课结束后自己琢磨比划，不久就成了同队里的优秀学员，有时教练没到，我临时充当教练角色带领大家练习。我悟到不管学什么，只要用心就会有不同的收获。

教师工作平时伏案多，今年年初肩颈感觉僵硬，也严重影响了睡眠，去市中医院看中医，喝了中药，主任医师给我讲了很多平时注意事项，睡眠有所好转，肩颈僵硬通过做小针刀也有所改善，但一旦工作忙情况就会加重，我记得中医教授郝万山老师讲过真正的医生是自己，于是开始寻找更好的健身方式。

原来学的国体版的八段锦感觉力度不够，开始在网上找道家八段锦，道家八段锦难度明显大很多，幸好我原来有太极瑜伽八段锦的底子，道家这个八段锦很多人反映会扒断筋，我基本能练下来。

在道家八段锦教学视频后面的评论中无意看到不少人说金刚功好，于是，我开始找金刚功的视频，知道了张至顺老道长，许理慧道长，凡是金刚功的视频我都找来看，

包括纠功的和练功体会的，连后面的评论也没放过，这期间就有了与油麻菜老师的视频结缘。

2、练习金刚功和变化

我疯狂地找油麻菜老师拍摄的影像，《南山隐修人》等，我想能拍下这些视频的油麻菜可能会有微信公众号，于是在微信发现了这个更好的学习平台，我将油麻菜老师每一篇文章和每一个视频都找来，仔细研读，结合自己练习的体会慢慢消化，更好的是还有一个微信交流平台，时不时有功友分享，油麻菜老师还会经常邀请打坐太极中医等方面的专家来讲座，这些功法很多是相通的，听后受益匪浅。

八部金刚功的合气和发力（油麻菜记录）

自从5月22号开始练习金刚功，两天学完八部，因为提前看过很多视频和文字，做的功课多，一些注意事项记在心间，加上原来瑜伽太极打坐八段锦的基本功，学习金刚功比较快，学会后每天练习，一天一次，一次九遍，练了不到一个星期，突然人变得非常精神，中午不午休也不累，以前看电脑眼睛很累，现在看电脑久些眼睛也不那么累了，我想这金刚功太不可思议了，于是开始学习和练习长寿功，早金刚晚长寿，一天天下来，人不知不觉在变化。

大约练到一个月的时候，左边肩颈疼痛难忍，问群里功友，有人说也有过类似经历，后来好了，我继续练习，不去理会，疼了半个月左右，左边肩颈逐步不疼了。又过了一个月左右，右边肩颈也疼痛难忍，痛了大约二十天左右，右边也不痛了，现在困扰的肩颈基本没问题了，自由灵活转动。

年初时例假有些不规律，我以为更年期来了，还有点紧张，后来练习金刚和长寿功，例假也正常了，例假期间

我也没停过练功。练习金刚长寿功附带修身，瘦了五斤，如今身材匀称，多年前的旗袍又能漂亮穿上了，面上气血也明显好转。

相比瑜伽和太极，金刚功不需要辅具，不需要太大场地，晴天室外练，雨天室内练，还有微信交流平台，所以金刚功更方便和更容易坚持。记得老道长说过，别管金刚功有没有效，练满百日再看。确实，不需要百日，我就已经离不开，它对人身心的调整真的很有魅力，没有理由不继续，现在练功于我已经不再是坚持，而是成为了生活的一部分，余生将对它不离不弃，每天一身轻松脚步轻盈，就是继续的最好动力。

每天清早打开微信就能收到油麻菜团队清晨的问候和练功的提醒，正能量满满，感恩老道长大爱无私，感恩油麻菜团队无私辛苦用心付出，好人一生平安。

月殿嫦娥 2022年9月7日

0084 **身体好轻盈，经络打通，月经不痛，胃口也更好！**

大家好，我是lily，广东人70后。是典型的广东人体质，属于湿气重，舌头有齿痕，虚胖。从少年起身体特别沉重，总觉得累，不得劲。我家住在四楼，爬上去都累的人，上楼就是像脚上有栓上重沙袋的感觉。

很早之前就看油麻菜老师的南山隐修人，就想练习金刚功和长寿功的，但是一直没有行动。去年才开始慢慢练习。

去年8月开始的练习，刚开始是3遍，有时累了中间还会停几天，就这样断断续续的练习中过来了。前几个月开始是9遍，每天早上至少一次金刚功，上个月突然感觉身体好轻盈了，经过每天不间断的练功，感觉身体有力量，

精神也开始好起来了。

然后身体自然就会每天想练习金刚功。不用坚持，就是单纯练习会让身体更舒服。发现练习金刚功是一种乐趣。越练习，每天的动作也会越好，细微之处的动作越协调。行云流水之间一套金刚功就做完了。

之前脾胃不好，平时都没有胃口。自从练习金刚功后，慢慢开始有饿的感觉，还有胃口大开的感觉，体力和耐力也开始上升，胃口好，吃的更多，体形瘦了一点，体重没有下降。现在我连续站 7 小时上班都不累了。还有个变化，就是睡觉不流口水了。

每个月都痛的痛经，从上个月开始不痛了，我想应该是经络开始打通了。当精神好，耐力好的时候，做事也开始有耐心了，我便开始仔细的打扫屋子了，收拾衣物，开垦了 2 个菜园。

小功法，大变化。量变到质变。只要每天练，就能看到奇迹。分享就到这里啦，谢谢大家。

lily 2022 年 9 月 6 日

0085 三个月，苦不堪言的过敏性鼻炎缓解了！也戒掉了冷饮

同志们下午好，我微信是“大将军，都走了”，男 28 岁，陕西人，从事互联网工作，不间断练习金刚功 3 个月。

一、机缘巧合，命中注定

头条在去年推送了道爷讲炁体源流、金刚功等视频（大数据推荐的好处），于是在 2021 年 1 月网上买了道爷的三件套（老版），金刚长寿功、炁体源流、济世良方。随后日子里，无论视频还是书，都处于收藏未打开状态。

今年春，过敏性鼻炎开始照例发作，又吃起中药（现在的中药不便宜）。正巧这段时间，头条推送了油麻菜的相关图文内容，看完暗下决心，今年必须熟练。2022年3月底为表达对道爷的仰望，又重新买了新版三件套开始学习。

二、身体变化

①上火

互联网公司下班晚，初期练习时间晚上11点以后，一周后牙龈肿痛上火，半夜疼醒（前所未有的痛），吃降火药无效，持续两周，停功后恢复正常。6月开始重新练习，因为工作行业原因，周内是早上6点多练习1-2遍，抓紧去上班；周末早上睡懒觉休息，下午18点练习4-5遍左右。

②穴位跳动

起初关元穴跳动（波浪往下推的感觉，每次跳动半秒，连续跳动3下）；然后中极穴开始跳动（跳动位置比较深，也是每次3下）；后面陆续有长强穴、膻中穴、和最近手臂上的穴位。以上每个穴位跳动周期两周左右，不同穴位跳动感觉不同，每个周期只会1个穴位跳动，前所未有的）。

③气感

每练习到左肝右肺如射雕，手掌挥出时一股热流涌出掌心感觉明显（早上或下午超过7后点练习，热流感明显下降）。练习后，手掌和脚心发热感明显，这种热手上不会出汗。早上更有精神，以前早上到公司都会打盹，现在完全没有。

④过敏性鼻炎缓解

现在发作时候，鼻涕喷嚏时间很短，基本控制在3小时左右。之前基本起步1天，要用感冒药去控制，苦不堪言。

三、重要收获

①金刚功不仅在练功，更让自己敬畏自然，无论生活还是工作。今年竟无意识的戒掉了冷饮，对年轻人讲比戒烟都难。

②身体第一。用道爷的思想矫正思路，已是我的精神明灯。

大将军，都走了 2022 年 9 月 1 日

0086 练习 170 天，消化能力变强，头发不油了，气血不错！

大家下午好，我是来自深圳的梨涡浅笑。由于我从小学开始就严重失眠，已经严重失眠几十年了，由于长期失眠加劳累，人已处于随时都可能猝死的地步了，好在去年开始接触冥想并坚持冥想改善了情绪、视力、失眠及焦虑症……受到非常好的效果，于是我开始在网上有留意站桩、八段锦、八部金刚功等（这段时间我除了冥想，有试过练习站桩、八段锦等）。

我从今年 3 月 12 号开始练习金刚功（都只练冥想 + 金刚功组合，长寿功目前没有时间练习，其他也没练习了），每天练习 1 次至 2 次，每次 9 遍，目前已坚持练习金刚功 170 多天了，以下是个人的练功感受：

两个月：我练 2 个月金刚功的感受是消化能力变强了，排黑色大便，头发不油了，精神好了一点，就算晚上没睡好，白天精神还不错，没那么犯困。腰与颈椎最近好了很多，不痛了。月经之前都是推后，现在很准时，且每天来的月经都是鲜红色。

还有一个变化就是我从小都不爱出汗，就算偶尔出汗，

也是没有味道没有粘性的汗，但现在会有点出汗，我感觉到了汗臭味且还有粘粘的感觉。另外肾感觉变好了一点，之前总是半夜被尿涨醒，现在一觉到天亮，感恩道长。

三个月：练3个多月金刚功的感受是，腰与颈椎又有点痛了，应该是排病反应，前几天右手腕有点痛（我左右手腕因为月子没做，日夜不能睡，抱孩子抱的，得了腱鞘炎）。现在身体仍然会出一点有味道粘粘的汗，主要是上身，下身没有汗。另外好像有点塑形的效果，体重没变，但看上去瘦了二三斤的感觉。

我家12岁孩子有跟我练习了2个月，之前有肠系结膜炎的，医院治不好。虽然他练习得非常不认真，但练习的这一个多月竟然很少腹痛，他告诉我有排黑便。另外练习金刚功后感觉我与孩子更爱吃素食了，十天不吃肉，我与孩子也可以接受，以前我虽然也有点偏素食，但是每周还是要吃几餐肉的，不吃也会有点想吃，现在完全没想法。

120天：练功将近120天时，我发现我最近结节有变小，痔疮也好了一点。我最近湿气好像也好了一点，之前还不能完全确定，现在可以确定了。

150天：坚持练功150多天时，再出汗不粘没什么味道了，脸看上去气血不错。这几天睡眠有点小反复，五六点会醒一次，但相信会越来越好，会把金刚功坚持练下去。

170天：练习金刚功后，感觉大脑越来越清明，这可能是清气上扬，浊气下沉了吧，到今天练习了将近170天了。

内心有力量，人生也不再迷茫。分享就到这里，谢谢大家。

梨涡浅笑 2022年8月30日

0087 气虚，肠胃不好，练功后排便开始正常，中气足了！

一、结缘八部金刚功

大家好，我是樱桃，是一名90后的公职人员。日常工作经常加班，严重的话需要通宵，本来身体就气虚，加上工作繁重，经常白天犯困，晚上精神，有些日夜颠倒。出于家庭遗传问题，肺和肠胃一直不太好，经常性的便秘。

初次了解金刚功是8月份，我在高校的朋友练习了一段时间后推荐了金刚功，说是练习了一段时间后上火了。对这个事情就产生了疑惑，练功、锻炼按理说都是调理身体的，怎么会上火呢。分开以后就立即查询了金刚功的资料，才发现中国文化的博大精深，在互联网平台去查询金刚功的锻炼视频，特别神奇的是还会出现排病反应。出于好奇且想调理身体，就开始了练习。

二、练习感受

第一次练习的时候，并不能掌握动作、呼吸要领，就依葫芦画瓢去练习。练完三四天的五遍的金刚功以后，有几个感受特别明显。

- 1、全身关节，特别是手腕的位置，会咔咔作响；
- 2、腹部开始出现水泡，有些地方开始发痒；
- 3、开始腹泻，是腹泻后舒服的那种；
- 4、排便开始正常；
- 5、脚底心和手心都是热的；
- 6、食欲开始降低，特别是对肉的需求降低了很多；
- 7、口腔、鼻腔和下体的味道减轻了很多，不需要反复用洗浴用品清洗。

因为工作原因，不能保持天天练习，差不多两三天练

习一次，练习了一两周以后，我和朋友打电话，反应我说话的声音都出现了不同，中气更足了。

三、现在情况

经过一两个月断断续续的坚持，我现在能够跟练 9 遍的金刚功了，保持每天练习一遍，避开午时。手臂上的鸡皮疙瘩减轻了很多，不知道是练习八部金刚功还是防己黄芪汤的作用，我也在不断推荐身边的朋友练习八部金刚。

最后，非常感谢这个平台的建立，让更多的人了解金刚功、收获金刚功的益处，祝愿各位群友老师健康快乐！

樱桃 2022 年 10 月 12 日

0088 半个月，头昏的毛病几乎不见，练功出汗，神清气爽的愉悦感！

群内的朋友们，下午好，很荣幸今天有这个机会跟大家一起交流八部金刚功的习练心得。

我是雨滴，女，年逾五旬。第一次听说八部金刚功还是在 2021 年 11 月间，某日，我跟一个异地朋友微信聊天，谈起自己准备开始练习八段锦来全面调理身体。她推荐我练习八部金刚功，理由是我的性格过于温柔，而练此功可以增加些刚性，而且她说八部金刚功有升阳的功效，在给我发了张至顺道长的练功视频让我跟练的同时，并将油麻菜老师的公众号推送给我。

1、开始练习容易出汗，练完后感觉很舒服

起初开始练功时，跟着视频道爷的动作照猫画虎地做，几乎所有的动作都做得很不到位，尤其第七部的动作，模仿下来都十分有困难。每次都感觉很累，有时甚至无法坚持做完 9 遍，我练了没几天便放弃。

2022年1月底，无意间进入到了八部金刚功的习练群，开始参与打卡活动。虽然练的时候，很容易就开始出汗，练完后感觉很舒服，但练了没几日，又因忙于其它各种事情，而再次中断习练。

到了7月初，多年气血不足的我，身体开始出现各种各样的不适。尤其今年双侧大腿、脚踝、肩膀等多处都出现扭到筋的现象，虽然通过按摩、针灸得以缓解，但那种疼痛感，实在不想再去体会。于是，我又想到了八部金刚功。我每天早上起来洗漱完毕，便开始练功，每次坚持练功9遍，用时25分钟。偶尔早上有事无法安排，晚上我就练习八部长寿功替代。为了尽量把每个动作做到位，我又买了老道长的书进行学习。慢慢地，原先总是感觉特别别扭、手脚不协调的动作，开始变得越来越顺畅起来。

练功完毕，我会回到群里打卡，每次打卡时，我会尽量将自身体会到的身心状况详实地记录下来。练功——打卡，我很喜欢这种仪式感，常常我做事很难做到持之以恒，我想通过这种打卡方式来督促自己尽量坚持下来。

2、头昏的毛病几乎不见，身心舒爽

练功半个月的时候，我开始出现犯困、觉不够睡的现象。我知道这是练功的一种正常反应，毕竟多年来我的睡眠情况并不好，于是，我顺应这种反应，跟着身体的需求去做。这种现象持续了三四天，睡饱后，我发现原先早起容易头昏的毛病几乎不见。即便偶尔早起时，脑袋昏昏沉沉的，坚持练完功后，出了很多的汗，会有一种神清气爽的愉悦感。

现在已经坚持打卡五十多天，每日练功，已经成了我生活中不可或缺的一项内容。虽然练功时依然杂念多多，

心依然无法完全做到平心静气，但曾经在练功时总是要出现的那个焦急的声音“怎么还没做完呢”，不知不觉已消失。虽然是在家里练功，但跟着视频中老道长的练习，仿佛也置身于一个有鸟儿欢唱、暖暖的阳光照耀、绿荫婆娑的环境之中，身心舒爽，我只关注每一个正在做的动作，享受当下的美妙感受。

最后，感恩推广八部金刚功的油麻菜老师和群里的群管乙乙、小芝麻、小太阳等老师，还有群里热心分享与互相鼓励的朋友们。

我的分享就到这里，很希望能跟大家继续互相促进，不断提高！

雨滴 2022 年 9 月 27 日

0089 母子三人练功近百天，孩子鼻窦炎没有发作，睡眠好，长个子，精气神足

大家好，我是带着两个男宝练习金刚功的宝妈——蔡蔡。

我们母子三人坚持每天清晨练功，很快就百天了。感谢油麻菜老师和群管理邀请我们分享练功心得。

两个孩子看到我每天练功，初期他们更多是出于好奇才加入的。后来自己直观感受到了益处，他们才能每天坚持。作为家长，我只是帮他们把这个十几分钟的时间固定了下来，变成每天的早课。在他们偶尔不想练功的时候，我帮他们加油鼓劲。我们母子三人现在是功友的关系，也会互相纠功，讨论。我也带他们看了很多道爷的视频，帮他们了解道爷的初心。

【大宝】哥哥，十周岁，身材偏高偏瘦。

一直都很想帮他改善的问题是：

1. 饭量太大，爱吃肉和青菜，但不爱吃主食，有时吃完饭就上厕所。

2. 鼻窦炎，秋冬季降温时，需要喷海盐水，最严重时整夜无法入睡，家人总想带他去手术切除鼻窦，作为妈妈我一直在帮他寻找更好的解决办法。

3. 头顶有白色头癣，时好时坏。

【大宝练功时间】

1. 早晨 6:00-7:00 一套金刚功（通常 5 遍）。

2. 偶尔晚饭前或者睡前一套金刚功。

3. 尝试过几次长寿功，偶尔单独做某一部。

【大宝排病反应】

1. 练功时打喷嚏，连着打喷嚏。

2. 排过几天黑色大便，像拉肚子一样的水样大便，但是肚子不疼，没有不适。

3. 饭量回归正常，比之前主食吃得多了，肉吃得少了。

4. 身姿挺拔了，不需要提醒孩子注意坐姿了。

5. 眼睛更加有神了。

6. 饮食更加节制，能主动对冷饮和甜品说不。

【金刚功带给大宝的益处】

1. 今年秋天鼻窦炎没有发作，不需要喷海盐水了。

2. 睡眠好了，张着嘴巴睡觉的问题基本改善。

3. 上下唇都变薄了，唇色变浅了。

4. 肤色提亮了。

5. 早晨的口气消失了。

6. 头顶的白癣几乎消失了。

7. 能自觉远离冰淇淋和甜食了。

【小宝】弟弟，七周岁。

需要改善的问题是：

1. 身高略低
2. 睡觉不老实，半夜转圈圈。
3. 不爱吃菜，有时两三天排便一次。

【小宝的练功时间】

1. 早晨 6:00-7:00 一套金刚功（5 遍，7 遍，9 遍）。
2. 偶尔晚饭前或者睡前一套金刚功。
3. 尝试长寿功的次数比哥哥多。

【小宝排病反应】

1. 发烧一次。练功两周左右，发烧 1-2 天，但是精神好，他自己觉得不需要吃药，他说很快就能好起来，结果第二天真的就退烧了。
2. 流鼻涕。发烧时开始流，退烧后又流了 3-5 天白色清鼻涕，鼻涕非常多，无不适感。
3. 练功时放屁，很臭。

【金刚功带给小宝的益处】

1. 睡眠好了，不再像之前那样，半夜醒来几次，抱着枕头转圈换方向。
2. 排便正常了，大便头不硬了，用他自己的话说：更省厕纸了，上完厕所屁屁很干净，只擦一次纸都不会脏。
3. 长个子了，练功一个月长了 5 公分，之前被耽误的身高追回来了。孩子现在坐第三排，终于告别第一排了。
4. 比之前耐寒。
5. 早晨口苦的问题消失。

【妈妈简介】蔡蔡，80 后两宝妈。本职工作是大学老师，兼职翻译 + 心理咨询师 + 婚姻育儿咨询师等。简而

言之：身兼数职，精力充沛，爱好广泛。

身体整体还凑合，但是有很多奔四老阿姨可能都会有的毛病：脱发，失眠，早醒，气血双亏，脾胃失和，上热下寒，面色暗沉，低血压，颈椎病，咽喉炎，近视，散光等……

生娃后身体状态一直是“亚健康”，最严重的是颈椎病，是被医生要求每半年拍一次MRI的严重程度。这十几年一直是比较忙碌的状态，虽然有运动的习惯（健身房、瑜伽、舞蹈等），办了很多卡：美容院的，盲人按摩院的，中医推拿的等等，特别难受时，外人外力的确可以缓解肩颈不适，但始终没有解决实际问题。

今年夏天温度高，连着中暑两次，令我十分警觉，开始下决心寻找更能保养身体的方法。我尝试过很多不同的养生方法，之前也坚持瑜伽很多年。因为经常在某站搜索健康养生类话题，主页这几年经常推荐道爷视频，或许福报不够吧，之前一直没有重视。

我是今年八月初开始坚持每天练功的，除了经期停2-3天外，从未间断每天一套或者两套金刚功，偶尔练习长寿功。

【妈妈练功时间】

1. 日出时分 5:00-6:00 一套金刚功，偶尔连着一套长寿功。
2. 日落时分一套金刚功
3. 偶尔睡前长寿功

【练功以来的收获】

1. 肩颈问题得到很大改善。

困扰自己多年的关节异响在练功两三次以后就几乎消失了。练功一个月左右在某天，清晨做到第七部：凤凰展翅周身力时，我清楚地听到了颈椎归位的声音，仿佛身后有正骨师傅帮我在做拉伸。此后我发现颈椎恢复正常了，也不容易落枕了。

2. 缓解痛经。

上半年由于口罩问题，我经历了极度疲劳的几个月，例假不正常，且经期前会小腹坠胀，后腰疼。练功后的第一个周期我就感受到姨妈疼消失了。目前应该是我练功以来的第四个例假，嗜睡，排出很大的血块，感觉之前累积的问题都被排除了，心理上也轻松很多。

3. 眼睛更有神了。

长时间使用电子设备而产生的双目酸涩，眼压高，散光等问题都得到了缓解。我自己直观的感受是：眼球后部更加有力量了，仿佛有肌肉抓着我的眼珠，练功眼随手动时，这种力量感更加明显。

4. 精气神更足，人更积极乐观，执行力更好了。

之前倦怠乏力，不想做事的消极情绪消失了，每天清晨必须练功，不练总觉得缺了点什么。练完了功，会有更好的状态面对一整天的忙碌。之前规划很久无法执行的事情也很顺利地开展了。

5. 其他改变：减重，身材紧致，肤色变亮等。认识了很多优秀的功友，这也是很大的收获。

【排病反应】

初期嗜睡，痰多鼻涕多，排过几次黑色大便。

这一次例假，嗜睡，排出血块，两条小腿冒寒气，甚至冷到有些疼痛感。

【反思】行有不得，反求诸己。

反思过去，在我不舒服的时候，总是希望借助于体检帮着筛查出健康问题，或者寄希望于健身教练，按摩师……总是不自觉地期待外人外力帮自己解决问题。

这些年下来，冤枉钱花了很多，冤枉的时间花得更多，

流于表面的功夫做了太多太多。殊不知，身体上所有的不舒服，都是由于我作为身体的主人，在“使用方法”上出现了偏差。只有我本人从内到外的去改变，在每天二十四小时的时间表里安排更多关爱自己，保养身体的时间，才能从根本上解决问题。

在下定决心练功以后，我学习中医的态度也发生了质的变化，这几个月下来，我已经记完了两个笔记本，笔记本上也记录了很多关于金刚功和长寿功的知识，我把这些功法的名字都认认真真地抄写了几遍。

师傅领进门，修行靠个人。假如我们的目标定得高一点，除了练功，也应该注意调整生活方式，放下手机，多读好书，多接触大自然，怡养身心。

【结语】

以上是我们母子三人练功几个月的初体验，作为初学者，我们非常感谢群主的无私分享，也很感谢优秀群友带给自己的启发。

我们会继续坚持练功，并已经开始带动其他家庭成员学习金刚功和长寿功。还在观望的朋友们也可以开始练起来了。

蔡蔡 2022 年 10 月 19 日

0090 胃不胀了，心律不齐不犯了，精神好，走路快， 起床不磨蹭

大家好，我是轻松一生。我接触金刚功有一年多了。
因为什么原因接触金刚功？

我在一家烧烤店工作，吃饭没点，就是不按时间吃饭；
另外工作忙，吃的时候也是狼吞虎咽，很快就吃完了。时

间一长，胃给糟蹋了，吃完饭胃有点涨，还有点疼的感觉。期间也吃过不少药，就是吃药期间管用，不吃一段时间后又犯了。

有一次我闲着没事刷头条视频，看见道爷的视频，说这个病也治好，那种病也治好，我心里想我的胃练练能治好吧。这不第二天上午九点多练了一次五遍，上午吃完饭我没有注意身体状况，到下午五点来钟我感觉胃饿了，也不像之前那样会胃胀了。我看这功法是真好，就一直坚持练。

我有心律不齐，以前每年七月份左右就犯一次，发作一次也就几秒钟，时间不长。但随着年龄大了，发作一次接近了一分钟。我2021年9月份开始练的，21年我的心脏发作了，一天好几次，而且是一连一个星期都这样，但自从我练金刚功知道现在就没有犯过了。

还有一次我工作中把腰给磨着了。疼得也不厉害，就是一弯腰就痛，我下班回家就练功，练完一活动腰也不疼了，就是走路不碍事了，但是你用手一摁腰还疼。结果一个星期后腰用手指摁才不疼，假如说我要是没有遇到金刚功，腰不得痛一个星期。

其实我前面说的都是小事，大家都把这功法的功效验证过了，最后我想给大家分享的是谁也没有经历过的，我想我是头一个。上周周二下午，我不小心把中指给挤骨折了，我心想到医院治疗不得验血、插管子什么的吗。没想到一个小护士跟我说你这个皮真硬。当时我同事在我身边，这事我也没有在意；验完血去手术室打麻药，是整个手臂麻醉，麻醉师在我脖子上扎一针，说不好扎，弄完又在肩膀子下边二头肌肉处下针，也说了句你的皮真硬。两个护士都说

我皮肤硬了。

做好麻醉去手术台上穿钢针，得用钻头打孔，没想到医生也说你这骨头真硬，我给医生说可能是练金刚功练的。期间医生还问我喝牛奶了吗，吃钙片了吗，我说没有吃，手术用了两个半小时，推出来后我同事就说你怎么用那么长时间，比你晚进去的两个都出来啦，我说我的手骨硬医生打孔不好打，用了好长时间，这事就过去了。

我想说的是有些同志练功没有什么感觉，不要怀疑这个功法是否真的能练成金刚体。我听别人说练这个功法都有这个气感什么的，我练了那么长时间什么感觉都没有，所以也曾怀疑过。不过我练金刚功后，白天精神多了，走路也快了，起床也不磨蹭了，有了这些好处我才坚持练到现在。

在这里我感恩道爷把这个功法公布于社会，让我有缘遇到，感恩油麻菜老师提供的平台让我分享，感恩这个平台所有志愿者，我以后会更加努力好好练功，绝不会再有什么想法了。感恩叩拜。

轻松一生 2022 年 11 月 30 日

0091 二年的失眠，就这样治愈了？减了 8 斤，走路轻松

大家好，我是来自山东烟台的仙草，53 岁。这次练金刚功打卡 100 天了。

大概 2015 年，有幸在正安聚友会的公众号遇见了油麻菜老师，从此不离，一路跟随。

2016 年吧，开始学练金刚功，那时我感冒，鼻炎很严重，练金刚功后，不知不觉中感冒很少了，鼻炎也好了

七七八八，但因凡事种种，没有坚持下来。

今年夏天，一场车祸，去推拿了一次后，身体出现了大出汗，一天四五套衣服的换，多方治疗无果，开始静静的反思自己，身体到底哪里出了问题，发出如此的信号？这时我稳住自己，选择练功自救。

偶然一天网上看到一篇金刚功的习练心得，才知道还有金刚功群，赶紧查看油麻菜公众号，有幸又进入群里，看群友分享的心得，我也开始加练了长寿功。

这次练功反应挺多的。

1. 脚底出粘汗。
2. 脸上不停的出痘痘，出了一批又一批。后头也出过。
3. 两耳出了很多粘物。
4. 左胳膊出现过疼痛，现在是右胳膊肘有些疼。
5. 四五年前脸腮上长了斑，越来越淡了。
6. 走路轻松了，有劲了，精气神良好。
7. 手上的月牙多了，我现在特抗冻。
8. 同龄的姐妹们月经基本都停了，我今年有过不正常，但练功后准时。
9. 练了不到一个月时，减了8斤。
10. 最大的收获：

家父的离去，自己总也走不出那份撕心裂肺的悲痛和歇斯底里的想念，已经失眠2年了，但学练长寿功也就三四天时，竟然说睡就睡了，太震惊了！2年的失眠，就这样治愈了？？？忍不住的泪水哗哗而下。开始学练长寿功时，一练我就打哈欠，我好困呀，常常都是在半睡半醒的状态下练的。

长寿功太美了，原来，这些年，我竟然错过了那么多，

也许，道爷，麻爷都是天选之人，在他们生来领到的使命里，要渡的人里，恰恰有我，而我正好遇见了道爷，麻爷。万事万物皆有因缘。

二进宫的我再也不敢放弃了，我现在基本是早上、下午各练一次 7 遍金刚 + 长寿。

张至顺道长传八部金刚长寿功(103分钟视频完整版)
敬畏道爷，敬畏麻爷，感恩生命中的良缘，感恩天选之人给了我满满的爱和能量。隔空的温暖，无限感恩，接力大爱，传播出去，随时随刻温暖有缘人。

愿善知，善缘永恒！

仙草（木久）2022年12月28日

0092 腰疼竟然好了！很多小毛病渐消失，脚轻，身体清爽

大家好，我是夜雨清风，年近半百，来自河北，练习金刚功断断续续三年了。

2020年2月疫情在家，从北京厚朴中医知道了老道长和八部金刚功，我因为有多年的过敏性鼻炎，也想练习改善体质。

于是在网上查找相关信息和资料，开始跟着视频学习八部金刚功。后来好像是有同学在群里发了一个二维码，我就进到油多拉的金刚功群里来了。

跟着视频练了大概一个月，刚开始基本是做广播体操的状态，用的是蛮力。身体关节咯吱咯吱响，流鼻涕，不夸张的说，鼻涕多的都滴到了地上；出汗，我从小不爱出汗，看到别人额头出汗觉得新鲜。

刚开始坚持的不好，但一直断断续续练，至2020年8

月份，每年准时犯的鼻炎没犯了，期间虽有感冒发烧，但感冒好后并没鼻炎。

2021年鼻炎也没犯。21年底公司开会，我被空调吹到腰部，当时腰就疼得坐不住了。去医院拍了片子，膨出，椎管狭窄，针灸、按摩治疗。

一直至春节后，腰疼好了很多，我开始恢复金刚功练习。刚开始，练到第六部向后瞧时，腰疼的都不能转身，悠着劲儿，慢慢练，坚持练，腰疼竟然渐渐好了。现在练第七部凤凰点头时，手都快碰到地面了，刚开始时手都到不了膝盖的高度。

自今年春节后我基本每天早晨练一次九遍的金刚功。身体很多小毛病也渐渐消失，比如手腕疼，肩膀疼，现在都没有了，给了我坚持的信心。

还有就是看到群里有这么多同道在一起，有共同的爱好和话题，一伙人一起做一件自己喜欢的事，很开心，所以一路坚持了下来。

练习金刚功后身体得到了很多改善，每天练功时很开心，像道爷说的练的时间久了，脚步都是轻的；夏天练完出一身汗，身体是清爽的；冬天练完身体微微汗出，血脉畅通，暖意融融；还有现在不那么焦虑了，心静了许多。

感恩老道长，感谢油麻菜老师，我想金刚功我会一直练下去，并会带动身边的亲友一起加入进来，让更多的人受益。

夜雨清风 2022年12月21日

0093 三个月改善了太多！腰酸浮肿鼻炎改善！气虚懒癌的毛病减少！

大家好，我是一个有两个男孩的妈妈，职业是教师。

身体年轻时候尚可，但从小手脚冰冷。后来高龄生了老二后，尤其40岁之后，越发有一些问题，之前用过艾灸，喝过汤药，吃过中成药，多少都有一些作用，但是药物很难坚持，并未改善太多。

直到遇见了八部金刚功，改善了太多，心情也好了很多，气虚懒癌的毛病减少，行动力增加了很多。

一、练习八部金刚功之前的身體状况：

1、过敏性鼻炎多年

2003年大学毕业开始表现出来到2022年将近20年，严重时期一般在夏天，每天上午打喷嚏流鼻涕，一直到中午才能好，需要卧床休息，严重影响生活、工作和心情。中间采用过西药很短时间，后来中医艾灸效果不错，但是还是经常犯。吃过辛芩颗粒，是治疗我的鼻炎效果最好的中药，但是还是常犯。

2、早上腰酸和五更泻

每天早上起来费劲，腰部酸痛，需要缓慢变换姿势才能爬起来，然后立即去厕所大便，都不能等待，感觉快要夹不住了马上拉裤子的样子，去了厕所，倾泻而下，几秒钟就上完了大号。大便极不成型，几次冲水都冲不下去，粘在马桶上。大便中会有不消化的胡萝卜、西红柿、菜叶这些东西。

3、小腿下午浮肿

到了傍晚小腿肚子涨涨的难受，袜子腰在脚踝处有深深的痕迹。用手指按小腿，一按一个坑，很长时间不反弹复原。（秋冬季节小腿皮屑特别多）

4、尿失禁严重

31岁生老大，38岁生老二，都是顺产。生完老大有过短暂尿失禁，很快好了。生完老二尿失禁一直没好，现在老二四岁半。中间做过正骨，有一点点改善；吃过别人推荐的一种药粉（超级难喝），买来吃了一个月，提升肾气的，效果明显。但是吃完后，效果又下降了很多，但是还是比吃之前好不少。不敢跳绳，一个都不行，跳一下尿就出来了，甭管是否刚刚上完厕所。跑步不行。咳嗽和喷嚏都会漏尿。护垫每天换几个，不然就感觉在裸奔。

5. 脸色晦暗、萎黄、长斑，两侧颧骨和眼睛后方都有一块明显的斑块（肝斑？）。

6. 头顶痛过、偏头痛偶尔有。

7. 舌体胖大，舌苔薄白，齿痕明显，好像齿轮。连舌面都有上颚的印迹。

8. 从来不敢喝凉水，夏天也不敢下海，肚子疼有凉气打嗝。不能吃辣的，一旦吃了辣的，大便时候肛门灼热。

长年手脚冰凉。夏天也需要长袖衣裤，最好穿袜子睡觉，脚要包裹好，不能漏风漏气。冬天的话最好有热水袋或者热水泡脚才能入睡，否则几个小时脚还是冰冷的是无法入睡的。

9. 人的精神状态

整个人懒懒的，什么都不愿干。家里和工作上都是，领导硬性安排的活必须干，从来不主动，哪怕是完成自己分内的事情也是一拖再拖再拖。对什么都提不起兴趣，感觉活着为什么那么累，经常悲观想问题。有过一段时间比较郁闷，但是还是没有达到抑郁的状态。有了孩子之后，没时间抑郁了，一切心思都是在照顾孩子身上。两个孩子出生后，整个后背和膝盖，脚背，手背，肩膀和上臂，手肘，

这些部位都是青色的，目前 11 岁和 4 岁半的兄弟俩还剩下后背没有褪去这个青色，其他部位都基本褪去了。有人说这是母亲宫寒引起的，但是我从来没有痛经。孩子出生后都是母乳喂养，但还是经常生病，最容易积食，咳嗽，发烧。开始西医，后来转而中医，现在比较健康了。

另外，坐在那里就是坐不直的，含胸驼背。连我的孩子都是。典型气虚啊……

二、练习八部金刚功三个月后的感受

从 2015 年之前就关注了“油麻菜”公号，就知道了老道长，也看过视频，但是没有行动跟着做，只是觉得自己应该做（可能就差一个机缘吧）。2022 年 7 月中旬的一天，同事说她在练习金刚功，要是有效果就告诉我，让我也做。我当时就说，发给我链接看看。原来是 B 站的视频，一个完整的张至顺老道长 9 遍金刚功的练习视频。我马上就跟着练习起来。开始一个月坚持的不是特别好，经常隔一天做一次，从 9 月开始认真的坚持练习。因为从第一次跟做下来就感受特别舒服，人特别有精神，有力气，心情喜悦，非常明显。9-10 月这两个月坚持特别好，每天一次，10 月中旬开始如果有空就每天两次，日出和日落时候做。

这中间饮食起居都是正常的，也没有服用药物。下面是好转的感受：

1、过敏性鼻炎——明显改善

第三个月以来，几乎早上不再打喷嚏了，偶尔有，很少，鼻子是畅通的。如果不是和同事聊天时候说起感受变化，都没有想起来自己还有过敏性鼻炎，都忘记了，当时还以为没有变化呢，没想到变化很大。

2、早上腰酸和五更泻——明显改善

今年整个夏天腰酸非常厉害，回家睡热炕头才感觉舒服。到了10月份可能就没有腰酸了，所以都忘记还有腰酸这回事了。

早上起来正常厕所小便，没有急吼吼的大便五更泻了，最近几天尤其明显。大便开始有点形状了，后半部分还是不成型的，但是比起来之前简直好太多。粘马桶的状况目前没有看到变化。看来祛湿非常困难。

3、小腿下午浮肿——明显改善

这个症状越来越轻了，傍晚时候不再觉得双腿沉重，小腿肚子也不再是涨涨的，脚踝处印迹也明显减轻，用手指按小腿，几乎没有一个坑坑了，感受轻松极了，想跑步，哈哈，那么跑步会不会漏尿呢？

4、尿失禁严重——明显改善

原来的不能跑不能跳，现在是能跑能跳不漏尿了。打喷嚏和咳嗽原来漏尿严重，现在比从前轻了很多很多。

原来外因部包括尿道那种追涨的感受没有了，原来吃补中益气丸不好使，喝补中益气汤也效果不明显。

5. 脸色晦暗、萎黄、长斑——气色有变化

气色看起来更明亮一些，不再像从前那么萎黄，肤色好一些，虽然还是比较偏暗黄的，但是比之前好很多。长斑这事目前忽略，需要时间。

6. 头顶痛过、偏头痛偶尔有一——这个目前都没有。

7. 舌体胖大，舌苔薄白，齿痕明显——依旧，看不出来变化。

8. 从来不敢喝凉水——尝试喝过，还行。手脚冰凉状况依旧，但是每次做完八部金刚功手脚都是热热的，浑身也是热热的，舒服。

头发出油少了，更顺滑了。

9. 人的精神状态——变化很大，主动、积极去做事。

另外坐在电脑前写医案，刚刚才发现自己坐的笔直笔直的，以前是瘫软的，打起精神坐直的话，就只能做一小会，然后再次瘫软。

10、柔韧性特别好，练习之前手指尖碰不到地板，现在手掌可以轻松贴地板，脸部甚至可以贴小腿上，双腿分开劈叉已经快平了——感觉比练习瑜伽都好用，而且还是不知不觉，属于赠品吧，嘿嘿……

更主要的是每天真的特别勤奋练习，特别开心练习，不练习就感觉缺少点什么似的，不练习不开心，练习就开心，哈哈，不自觉的想开心的大笑。

每次 25 分钟练习时间，想想看，如果不练习的话，这 25 分钟是不是刷视频就刷过去了，可能一两个小时就没了。25 分钟，事半功倍啊！真的特别感谢老道长！

行了，不说了，等练习半年或者一年后再谈感受吧！祝愿天下无疾，感恩老道长，还要感恩这个同事！

雅典娜 2022 年 12 月 7 日

0094 瘦了十几斤，气色变好，是很多女性朋友的福音！

大家好，我叫田馨悦，我是从 2022 年的 1 月份开始学习金刚功，因为接触了厚朴中医，中医老师们都推荐八部金刚功，所以就开始练习。

2022 年 7 月份左右，我们同学群里有同学分享油麻菜老师的金刚功群，毫不犹豫就加入进来，和群里的朋友一起互相学习，不知不觉就坚持了一年，也没有间断过。

我的练习是看到油麻菜老师的纠功里面说最好是晨

起，太阳将出未出时，我没有那么准确，只要起床了就先练功，从刚开始的 5 遍都跟着道长的视频练，后面慢慢的熟悉了之后就自己练习 7 遍。

熟悉了各个动作之后就自己放音乐练习，也不数便数了，道长说的随心练习。每天的练习好像就和吃早饭一样的，偶尔的会在白天的其他时间想练习的时候练上几遍，身体有了很多的改变，所以愿意把我的改变分享给大家！希望能让还在犹豫的朋友们坚定不移的练习金刚功！

一、很多女性朋友的福音，——减肥。

在练习金刚功的这一年我瘦了十几斤吧，从原来的 130 多的虚囊肉体，到现在不到 120 的曼妙身材，虽然斤量没有几十斤那么多，但是从头到脚的变化非常明显，身体的曲线也是该凸的地方凸，该收的地方收，真的像是恢复到二十几岁时的样子，主要的老公看到了变化，经常性的夸奖，让我真的很开心。

二、气色变好了一——又是女性朋友的福音！（大家别介意啊，因为我是女性，所以我如实的分享只能是关于女性的话题）

从以前的红脸蛋明显，到现在不擦粉都感觉脸白了几度，还有嘴唇的颜色，以前觉得颜色不太好，现在嘴唇的颜色的粉红粉红的，不涂口红都会被自己迷住。虽然只是小小的脸部变化，但是这对应的就是中医说的内在的臟腑功能变好了，所以也更加自信，现在连化妆品都省了。

三、夫妻生活和谐了——很多朋友都很关心的问题！

以前的我是一个屁股蛋冰冰凉的人，徐文兵老师说过，屁股蛋冰的人没有食欲。现在虽然屁股不是热的，但最起码不是很冰冰凉的了。夫妻生活也开始不再是以前的各种

不愉快了，老公为此很开心，说我没有白练功（嘿嘿，具体的就不展开讲了，有点不好意思啦！）

四、心境改变——不再像以前那样的纠结于事情当中！

以前的我是那种有什么事情都藏起来不说的人，现在身体的改变让我的心也有变化，不再是以前的什么事情都很纠结，自己生闷气，这个和学习中医也有分不开的关系。

中医里老师们说，有什么的身体就会有什么样的处事方式。所以加上练功身体的变化，再有中医老师的教导，我觉得我现在的心里年龄是20岁，我觉得我还很年轻，还可以在生活中发现很多的乐趣。最大的发现是我竟然有时候会不自觉的就蹦蹦跳跳的，和孩子一样的自在。

五、身体方面的病态变化

1、最大的改变是，前几年的时间都不喜欢跑、跳，原因是因为女性的一个很大的尴尬问题（漏尿）。还有就是跑一跑就喘的不行，上个小坡或者楼梯更是觉得气不足，而现在不管怎么跑，上楼梯都感觉没问题，每天练完金刚功后会跳一跳，还要抬腿用脚踢手这个动作，都感觉没有任何不舒服，并且觉得自己腿脚轻松。

2、前几年的冬天早上就是各种不想起床，一是太冷，二是起床也没事干。今年不一样了，虽然早上还是冷，可是就会惦记要练功，所以就会惦记要早起床。每天早上练完功后全身活力满满，浑身轻松，暖暖和和的，就感觉冬天的早上都不冷了，外出也不是很怕冷了。

3、还有身体的各种不舒服，如果时间允许的情况，就会练习金刚功，练习完后不舒服的症状就会减轻。有几次头昏脑胀的感觉，练习金刚功后都感觉头部轻松了不少。

不过经期我会在两天量多的时候选择休息，经期的练习还是要因人而异。

4、12月底时候的感冒流行，我也是不幸的中招，睡一觉起来腿部以下疼痛，难受的不行，可还是起来练习了几遍八部金刚功，练完之后马上感觉腿部的感觉减轻了不少，后面就晒太阳，加上给自己身体的加热，让第一天的不适就这样度过了。

第二天发烧了（我已经有十几年没有发过烧了，按照徐文兵老师说的，现在身体有能力了，所以才会发烧了，所以即使在我发烧的时候，我也很开心，很庆幸我又开始发烧），浑身没劲，加上头痛，就没再练习金刚功。第三天早上没起床，下午太阳特别好，在太阳下又打了金刚功，练习完后就有种感觉是自己已经好了。

后来就每天还是坚持练功，后面身体恢复的还是挺快，也没吃什么药，整个生病的过程除了饮食的注意，就是喝了藿香正气水。

六、总结一下

其实还有很多可能我现在还没有察觉，但是已经在悄然的变化了，所以我会一直坚持练习金刚功，虽然他不是神功，但是确有奇效，我也希望把这样的功法推荐出去，让身边的人也都能练习起来（虽然老公看到我的变化还是没有练，但是他已经适应了我练功时的音乐，也挺好的，我相信某一天缘分到了他会和我一起练的）。

希望我的分享能给大家带来哪怕一点点的动力，我也很满足了，我会身体力行的推荐给我周围的人，让更多的人受益！同时也很感谢油麻菜老师，他的记录让更多的人认识和学习了金刚功，让我们有缘分能习得这样的好功法，

也感谢群里的群管每天坚持不懈的分享金刚功练习的链接和每日的问候，感恩有你们！

各位朋友们，加油，让我们一起金刚功练起来，2023年，身体棒棒棒！

2023年1月18日分享

0095 五百零八天的身心变化，不再怕冷，腰椎间盘突出好了

一、缘起

大家好，我是玫子。一次偶然，有缘遇到黄剑老师建立的金刚功练习群，于是便有了一种归属感，心也安定了下来。金刚功每天早上练一次九遍，练习到今天已经508天了。

当坚持成为一种习惯，一切都变得不再那么重要，因为，它早已在不知不觉中，成为了我生命中不可或缺的一部分，过程已经不重要，重要的是结果。

二、变化

一路走来也见证了自己身心的变化：

1、由于种种原因，我的身体一直不是很好，体质寒凉，夏天不觉得热，也很少出汗，一到冬天就手脚冰凉，我生活在湖南，我们这里的冬天不像北方城市有供暖，所以晚上睡觉电热毯要开到早上起床，尽管这样，脚还是凉凉的，练习金刚功两年多，冬天已经不再那么怕冷，晚上睡觉也不需要开电热毯了。

2、之前空手上楼都迈不动腿，练习金刚功后，现在提物20多斤也可以一口气上四楼，真好！之前就是手不能提，肩不能扛，就是买点菜都不能提，但凡提一点东西就

腰痛。特别是提东西上楼，腰就会痛的直不起来，腰不受力，提一点点东西上楼，腿就蹬不上去，只能手扶栏杆，一步一步的往上挪。

3、我有腰椎间盘突出，风湿性关节炎。特别是腰椎间盘突出，之前每年至少要发作2-3次，发作的时候特别痛苦，有时候痛到走不了路，腰也不能弯，每次都要去做理疗，还住院治疗过，都没用。突然想起来，练习金刚功后，这些毛病都很久没有出现了。

4、喜欢自己现在的样子，喜欢变得身心健康、越来越好的自己。

欲望越多心就越累，当你不抱任何目的去认真做好一件事时，再回首你会发现，原来自己已经很久没有生病了，原来一直折磨自己身体的各种毛病都越来越少了，原来在不经意间自己变得越来越好，身心健康，恬淡虚无，世间也变得如此的美好！真好！

身体的变化是在不经意间改变的，我没有刻意去留意，在练功的过程中，身体经常会有一些变化或不适，我都直接忽略，因为我相信，这一定是身体的排病反应，只要一直坚持下去，一切都会好起来。事实证明的确如此。

如果一定要说信念的话，就是我相信练习金刚功是一条正确的路，我愿意一直这样练下去，一切都会越来越好。做自己喜欢的事，做正确的事，其它的交给命运。

玫子 2023年3月1日

0096 困扰9年的右手疼痛，练功一周后肩膀不痛了，瘦了二十多斤

一、缘起

哈喽，大家好，我是缘起性空，今年29岁，是从徐文兵医生那里了解到的张道爷，进而了解到了金刚功，下面说一说我的历程。

我是从2022年3月开始接触金刚功，起因是胳膊痛，痛得受不了，痛得没法入睡的那种。

2014年在工地打暑假工的时候，右肩膀因劳损受伤，痛的很厉害，当时想着自己年轻，可以自愈，没有去治疗，后面的确也好了，但从那之后，右手就开始不一样，打球打一会儿就痛，慢慢的我也戒掉了打球，再往后发现这只手特别容易“落枕”，经常在早上醒来发现这只手痛的不行，后面发作的频次越来越高，越来越严重。

在湘雅做治疗的时候，医生说如果没有影响到你的生活，那就不要管，尽可能少用这只手就好，如果已经影响到了生活，痛得没法忍受了，那就做手术，我当时问了医生，手术能不能彻底治好，医生的回答是：手术只是用一个伤害来缓解另一个伤害而已，所以不到迫不得已就不要手术。我很感谢这位医生的直言相告，这时候是2019年。

2021年年底，当时我正在一位退休老中医那里调理失眠，期间提到这只胳膊，医生告诉我千万不要手术，手术了就没有治愈的可能性了，这位医生推荐我去做针灸，同时在调理失眠的药里加了几味骨伤的药，另外推荐我做八段锦，效果虽然有，但不明显。

针灸的时候我能明显感觉到肩膀部位针扎不进去，取针的时候很难拔出来，甚至能听隐约到肌肉和针的摩擦声，我以为是错觉，问了行针的医生，医生说我肩部的肌肉很僵硬。

八段锦我一直没练，因为网上一搜版本有几个，不知

道练哪个，然后那段时间刚好在看徐文兵的黄帝内经，就查了下徐文兵，发现他曾拜师张至顺，然后就查到了道爷，并了解到了道爷的金刚长寿功，说什么能治很多病什么什么的，看了下视频，感觉和广播体操差不多，于是就直接来练。

二、练习与变化

当天晚上练了大半个小时，就一直跟着比划前四部，前四部大致会了，就没练了，结果第二天早上腹泻，我就突发奇想的猜测会不会与金刚功有关，一搜果然有这个排病反应，很神奇。

于是特意隔了一周，再练前四部，又腹泻，又隔一周，又腹泻，于是初步认定，不论是好是坏，这功夫是有作用的，不然不可能一练就腹泻，于是决定先练两周，连着练了三天后，就没有腹泻了。

不到一周，肩膀不痛了，只是骨关节会发出很大很不正常的响声，但是没有不适感，相反，很舒服，肩膀不痛了真的让我特别惊喜，于是决定继续练下去，说不定对我的腰椎盘突出也有好处。

我是14年学跆拳道落下的腰伤，也是没及时治疗，恶化成了腰突，17年曾在湘雅康复科理疗半个月，医生当时问我说，你这么年轻是怎么搞成这样子的，还吓我说，这辈子都不能跑步和爬山了，要每天散步半小时。

我每天早上练一套金刚功，刚开始五遍，后面熟练了慢慢改成了九遍，大约连续两个月后，突然有一天发现，肩膀上那种沉甸甸的，有什么东西压在上面的感觉没有了，然后一耸肩就能听到肩颈部位骨关节清脆的声音。我感觉无比的兴奋，我知道我的肩颈打开了，于是决定把长寿功

也练起来，从此以后，我每天早上金刚功，晚上长寿功。

又过了三个多月，一次聊天说到腰突的时候，我才发现我已经很久没有关注腰突了，腰突也已经很久没有发作了，然后还意外的发现，我只要一活动，整条脊椎都会发出很清脆的关节响声，浑身都很舒服。

那一刻我有种捡到宝了的感觉，于是上网不停寻找同伴，我一定要找到一起练金刚功的伙伴，交流交流，于是找到了油麻菜老师的公众号，并抄写群规入群。

在群里，发现很多和我一样的人，很多都是身体不适，才找到的金刚功，并通过金刚功改善了不适，才缘聚到此，通过群友，发现了金刚功的功能远不止改善关节问题。也更了解了老道爷，南山隐修人文章我一篇不落的全部看完。

练功八个月左右，我发现睡眠已经稳定了一段时间，并且不再需要中医药的保持，那段时间脚上出汗非常严重，每天能换十几双袜子，上班族真的很难，每天往厕所跑十几趟换袜子，但我知道，那只是在排湿。

再往后，大概十一个月的样子，经过家人提醒，我发现自己的瘦了，一称，瘦了二十多斤，毕业后攒下的小肚子全没了，脖子也瘦了，喉结又出来了，双下巴没了，最近，大概练功一年，我发现好几年的黑眼圈淡了很多，还有腰酸，几乎没感觉了，已经很久没有担心过失眠了。

半年前开始，我的练功频率就改成了早晚各一遍金九，晚上再加一遍长寿功，听说金刚功练功的第二年变化是最少的，很多人也是在这一年放弃了坚持，但我会坚持下去的，期待年底的变化。

我想，我会引来真正的健康，毕竟，去年的这个时候，我还在完全处于焦虑之中，只能寄希望于药物和心理学、

冥想，而现在，金刚功给我的改变让我足够自信，我想要的，金刚功都会慢慢带给我，只要我足够坚持。

我的分享完毕，谢谢大家。

缘起性空 2023 年 4 月 6 日

0097 五脏六腑由内而外的喜悦，心情好，更想出去走走

大家好，我叫高兴迪，来自北京。很荣幸能受老师的邀请和大家一起分享金刚功的練習體驗。

之前看了很多同修们的分享，心里就想，真希望有一天能和他们一样，收获这么多的練功成果，沒想到這一天在不到一年以後就到來了。

一、缘起

我是去年五一開始练习金刚功的。这还要感谢一位和我一起練習瑜伽的姐姐，她跟我推荐了金刚功，我當時本打算學習八段錦，然后我上网查看了道爺的所有视频，被道爺的簡單質樸和大愛所感動，最後決定練習金剛功，我和金剛功的緣分就這樣開始了。

后来我在网上不断的搜索关于练习金刚功人群的感受分享。一次偶然的机会，我加入到了麻爺的金刚功社群。非常感谢之前的同修们大公无私地分享着自己的体会和心得。也给了我很大的信心和动力。

我練習金剛功還有一個原因是我的姥姥夜裡突然脑梗，再也沒有站起來過，從此生活完全不能自理，並且二年后離開了，這對我的衝擊很大，要知道姥姥在發病之前是非常健康的一位老人，在家還能踢腿呢，就一夜之間，就像換了个人一樣，當時我特別不能接受這樣的現實。

後來也因為自己年齡越來越大，會時不時的出現各種問題，最困擾我的是，我做什麼事情都很容易疲勞，比別人的待機時間都短，好像電池剛充上電，一會兒就耗沒電了，所以我中午必須睡個午覺，才能保證我下午的工作。

還有，由於我之前的工作性質，導致我不能有規律的吃飯，以至於我有一段時期沒有胃口，吃什麼都覺得不香。長此以往，惡性循環，讓我覺得做什麼事情都提不起興趣，沒有動力。現在的我胃口變好了，是因為氣血足了，吃什麼都很香，也不容易有疲勞感了。

二、练习与变化

特別今年春天心情感覺格外好，這種心情變好不是由於外物引起，而是發自內心的快樂，是五臟六腑的喜悅，我之前是一個特別宅的人，能不出門就不出門，但今年我最明顯的感受就是，我特別有意願想出去走走，特別是天氣好的時候，不想困在家裡，這種變化是身體的需求，而不是我主觀意識控制的。

第三個變化就是我身邊的朋友們反饋給我的，她們以前覺得我很清高，也不願意跟他們交流溝通，現在他們覺得我很健談，也很幽默，願意打開自己了。

第四點是我已經十多年沒有戴過耳環了，因為之前一戴耳環，耳朵就過敏紅腫，所以一直不敢戴，今年因為心情好了，又想起戴起耳環臭美，上個月就試了試，驚人的發現居然沒有過敏。我自己分析，之前過敏是免疫力下降導致的，去醫院也看不出什麼名堂，現在免疫力提高了，過敏的症狀也就消失了。

第五個變化是从十幾歲開始，因為減肥所以排便一直不好，最長時間大概4-5天才排一次，吃過很多東西，效

果都不甚理想，喝中藥期間還挺好，但不喝就又回到原來的狀態，通過練習金剛功从去年 8 月開始有改善，到今年 1 月我竟然第一次開始有了香蕉便，直到現在……對我來說，每天能上好大便是多么開心的事啊！！！

三、感受

金剛功我是要一直練下去的，而且是要練一輩子的，這一點我堅信不疑，這個功真的太好了，我現在一天練一次九遍，我也推薦給了我身邊的朋友和家人，如果能早一點結識這個功法，我會帶著姥姥每天一起練習。

我還想說的是，一開始我也抱著半信半疑的態度在練習，因為畢竟所有神奇的效果都沒有發生在自己的身上，但我同時也對自己說，你不堅持怎麼會有效果呢，做任何事情都需要有持之以恆的信念和決心，然後我就傻傻的相信，傻傻的堅持，傻傻的等待結果，這就是人們口中的傻人有傻福吧！

最後，再次感謝道爺和油麻菜老師的大愛，感謝所有的小助手，謝謝你們提供了這麼好的平臺，造福了我們。

高興迪 2023 年 3 月 29 日

0098 六十多岁曾经中过风的人，练后脸色红润就像年轻人

一、緣起

大家好，我是大胡子，应老师之邀分享我练金刚功的经历。

大约在 15、16 年，因练其他的功法出了点岔，造成身体不适，和几个朋友交流时，其中一个朋友说练金刚功吧，会解决你这个问题，当时将信将疑的在网上找到张老爷子

的视频看了几遍，也没动心练。

而后又把这事和另外一个朋友说了，他练了一下，兴奋的和我说，非常好，可以练，于是我才坚定的练了。

二、练习与变化

不出一个礼拜，身体出现各种排毒现象，明显感觉身体好多了；三个月后，身体完全好了。其间网上找到各种练金刚功的资料，仔细看、仔细体会。

那时好像微信没流行，在qq上加了各种金刚功群，看群友们分享各种体会，五花八门的各种病都通过练习金刚功不知不觉地就好了，更加坚定我长期练金刚功、长寿功的信念。

在平常生活中，因为我天天在家门口练金刚功，吸引了不少人注意，然后就慢慢的教身边的人练，几年间也教了不少人练金刚功，有些人的身体问题也得到了改善。

其中最明显的是一个中风后遗症的老人，当时他六十多岁了，走路颤颤巍巍的，一不小心就会倒的那种。他路过时，驻足看我练，慢慢的我们就熟悉了，然后我就劝他练金刚功。

他也是有信心，每天来我这，三五天练一部，动作还是不标准，问他感觉，说练了很舒服。于是，半年多过去了，他终于学会了全套八部，但还是不标准，动作做不到位，但气色却越来越好。

现在五年过去了，走路带风，比年轻人走路还快，再也看不出曾经中过风，脸色红润就像年轻人。

这是十几天前他来我店里时拍的

我忘记了去年不知道什么时候，一个群里说有一个叫油多拉小芝麻的组了一个金刚功群，问我进不进，我一口

答应进。

因为油麻菜老师是我久仰大名的老师，当年初学时就看到老师不少的视频与文章，知道是老爷子的弟子，有机会结识老师我是求之不得的事。

三、感受

我个人的感受是：老爷子太伟大了，造福万民，功德无量，这么好的金刚功长寿功免费的公开，让有缘人练习，强身健体，少去医院。

更深的体会是，通过练金刚功疏通我们的五脏六腑骨骼肌肉，调理了我们的病，或者说阴阳平衡，五脏五行平衡。阴阳平衡了，自然身体健康了，百病不侵了。

以前我身体不好，练了后，身体变好了，力气增强了，双手各提五十斤重的酒，行走二十米，再上二十七阶楼梯，气都不会喘，可以连续往返十多次，呼吸还是平稳的。

感谢大家，我的分享到此结束。

大胡子 2023 年 3 月 15 日

0099 气血足了，不气短不心悸，脸上有血色，难祛的脾湿减轻

一、缘起

大家好，我是明月暖阳，今年 58 周岁。

2020 年 4 月退休后继续自学中医，有了大量的时间可以海量听名医名师讲中医。有幸听到了张至顺道长，后来大概 2022 年年前看到了金刚功的视频，22 年 2 月 15 日开始学练。

年轻时的我就是在亚健康中咬牙走过来的，柔弱的身体在不断加码中更加糟糕，大龄生子带娃，工作性质责任

重常加班，娘家事情也比较多，我又是个有担当和负责的人，身体越发亏虚。更年期又加重了各种不适症，气血严重虚弱，导致心律不齐，甚至还叫过 120。

几年中看过西医中医，效果都不明显。为了自救，加紧了自学热爱的中医，同时找寻适合自己的锻炼方式，练过几年瑜伽，练过一年太极拳，正在学习八段锦的时候，看到了八部金刚功。

二、习练与变化

神奇的是刚上手练习就有感觉，觉得有精神气，有兴致干家务，不易疲累。之后一段时间感觉气血补充明显，之前几年各种食补药补效果都不明显，整个人的状态很快改变：积极、轻快…睡眠也有改善。84岁的老妈看到我的变化，也开始跟我练习，这时候大概是 22 年 5 月多。

之前每年 8 月初立秋就犯鼻炎，很准时，一直持续到 9 月底，近两个月时间，期间打喷嚏流鼻涕，眼睛痒得难忍，在鼻塞最严重的几天，气都喘不上来，不得不打激素（曲安奈德）。神奇的是这个秋季没犯鼻炎，只有两日流过涕，打过喷嚏。这是意外的惊喜呀！由此我也开始了宣传、介绍金刚功，想让更多的人受益。

至今一年多时间里，几乎每天都有练习，晨起八点左右练一次，一周有五天的下午五点左右再去带老妈练一套 5 遍的（疫情防控期高峰期没去带老妈），查了一下打卡记录，平均一个月中有 2 天因事没练。老道长说练功不要惦记着计数，心有所念会影响气血周流，但是我心不静杂念多，我觉得相较杂念来说计数可能是较好的选择。

好多毛病也在不知不觉中改善或消失，回想这一年好像就没有过身体不舒服，一改经常不适、有气无力的状态，

气血足了，说再多的话也不气短了，不心悸了，脸上有血色了，满眼的飞蚊少了很多淡了很多，不注意都感觉不到了，每天下午也不头昏脑胀了，难祛的脾湿减轻了，舌象脉象二便都有了改善……老妈也很精神，眼睛又亮又有神……

金刚功真神奇，看似动作简单好像体操，其中藏着奥妙玄机。有这么好的宝贝，就急着想分享给家人亲人朋友早点受益，有时对方并不接受…。佛度有缘人，只要心存慈悲善意做好自己，其他交给时间。

现在已经有朋友跟我一起练金刚功了。真希望大家都能感受到他的好。油麻菜老师说：简单功夫重复练，长期坚持不放弃。看谁能在人生这场长跑中健康快乐的跑到终点。一起练吧，一切都会越来越好！

感恩老道长！感恩黄剑老师！

明月暖阳 2023年3月8日

0100 金刚功 6 个月，每天精气神非常足，早起再也不困，瘦了 30 斤

大家好，我叫 ZRH，94 年生来自江西。

一、起缘

我在 2021 年下半年的时候，从抖音陆陆续续看到很多介绍张道长和金刚功的视频，后面在 B 站和豆瓣也陆续看到。当时只觉得这套功法很好，但并没有发心去练。

直到 2022 年 8 月中旬的时候，通过 B 站视频的水印信息，从微信上面找到了油多拉 / 油麻菜视频号和微信公众号，开始看到连载的《南山修隐人》，内容之特别和真实，让我震惊，似乎不是本世纪还能看到的。实在想不到当今年代还有真正修行的人。

老道长的一腔热诚和道家的种种理论慢慢深入我心，老道长以身示教，90多岁了，还能爬终南山，还能灵活的练功，慢慢我对金刚功，更是深信不疑。

试想：虽然现在科技物质发达，自己到90岁的时候，能像道长灵活？从此之后开始发心练习，大概两周掌握了8套动作。刚开始很笨拙，很多动作经常站都站不稳，虽然做不好，但练完都脚底出汗，神清气爽。

二、变化

练功以前，早上都是8点半之后起床的，整个人早上上班昏昏沉沉。为了练习金刚功，提前了半个小时起来。后面慢慢提到7点半、7点整、6点半、6点整起来。虽然刚起来很困，但是打完就清醒了（有时打着打着，好像有一股气瞬间撑开眼睛，瞬间不困了），瞌睡虫打跑了。再到后面发现，早起也不困了。

另外，因为道长讲述的道家文化，我开始慢慢放下手机早睡，晚上10点前睡觉。早上起来煮粥喝，不去外面买乱七八糟的早餐。尝试过午不食，晚上不吃东西，不吃也不会饿。

我都是早上练习，每天练习一次，次数在8-10遍左右，没有用心数，主要以打舒适了为止。

大概半个月后，同事说我变瘦了，我下意识称称，确实是瘦了10斤多。但没在意，练功只是为了健康一点，瘦不瘦不是重点，等到10月份十一放假回家的时候，我的体重从之前的150斤，降到120斤（真正什么时候到这个体重没有太在意）。

之前在我胖的时候，我爸帮我按大腿和小腿上的穴位，好多都是疼痛难忍；另外，后脑勺也有很大的一个富贵包，

当时我的父母很是担心。但这些在这次十一回家的时候，都消失了。

我喜欢爬山，一周爬一次，只是好多山爬不动。在练功之前，经常被我同行的老婆甩在后面；练功后，慢慢发现老婆被我甩在后面了。

每天早起练功之后，整天力气非常足，可能是“气足不思食”，不那么想吃东西。有一次连续两天早上只喝一碗粥，然后爬 10 公里以上。可以不吃东西，就是感觉不需要吃，吃多了好累是负担，而且不吃口水很甜，力气也足。

三、感悟

我对练习金刚功有几点粗浅的看法：

1. 它不是单纯广播体操，而是一套收敛精气锻炼的功法，练习的时候精气神都要到，如果一边练，一边胡思乱想，效果差。就是要用心，集中注意力，收敛精气神。（不知道表述对不对）

2. 对于坚持练功这个事情，本来无所谓坚持，因为觉得好觉得对就练了。虽然坚持里面还藏了一个不愿意。

3. 对于练功的好处，练习时候不要想着有好处，单纯练就好了，想着好处就开始打妄想了。老道长都以身示教了，只要练下去，好处自然会到。

4. 对于练功标准性，每个人情况不一样，开始不用太标准，有些动作做不到就做不到，多练几遍自然可以做到。

最后，除了练功，更应该像老道长说的，好好休息，好好吃饭，好好生活，饮食起居都是在练功。我的分享完毕，谢谢大家。

2023 年 4 月 19 日 ZRH 分享

0101 睡眠变好，打呼变轻，反酸消失了，没有了灼烧感

大家好，我是 hy，很早之前就知道了八部金刚功和八部长寿功，但是没有认真了解过，直到去年四月底才开始认真系统的学习八部金刚功，大概一周时间，就完全掌握了全部的动作。

一、起缘

开始练习的起因是我过了 30 岁之后，体检指标突然就变差了，最严重的就是尿酸跟脂肪肝，然后就寻找一些改善的方法，在这个期间看到了道爷的视频跟一些文章，尤其对于网上传说练习 100 天就会百病消，感到非常神奇，所以想试一试。

所以在前 100 天，我基本每天练习 9 遍金刚功，有的时候甚至一天练习好几轮 9 遍，因为我看到了书上写，有一个癌症病友，一天到晚没事就打金刚功，累了就休息，有体力就练习，然后病灶消失了。但是我个人亲身体验后，不是很推荐这种频率，因为我自己有一天练习了 3 轮 9 遍金刚功后，非常的不舒服，身体感到非常劳累，最后出的汗非常多，有点虚。

从那次之后，我一般就控制在一天一轮，可以说我前 100 天坚持的非常好，但是我再次去体检的时候，尿酸指标只降低了 10，脂肪肝反而到了中度，比之前更差了。所以我个人的经历认为，练习 100 天金刚功然后百病消可能不是绝对的。

二、练习与变化

1、既然 100 天百病消对我来说没有体现，为什么我到现在依然坚持在练习金刚功？

首先一点是性价比，我从不同的渠道，b 站、知乎、各种不同的公众号，看了很多人不同的观点，有支持的，有反对的、也有中立的，综合下来我对于八部金刚功的认知就是这是一项最有效率的锻炼身体的方法。正常做 5 遍大概需要 15 分钟，9 遍大概需要 28 分钟；如果认真全程用力慢慢做，大概 5 遍 21 分钟，9 遍 40 分钟。相当于你一天只需要抽出一刻钟，就可以练习完 5 遍金刚功，简直太划算，这就是一套精华浓缩版的广播体操

第二点是我练习后身体的确是有变化的，而且跟道爷在书中的描述很像，一开始是非常困，前 2 周每天睡得特别多特别早，书里说是卫气回归，第二是腰疼，第三是出的汗非常多非常黏，一股馊味，我已经很多年都没有闻到汗馊味了，我只是练习了一轮 9 遍金刚功就可以大汗淋漓，我感觉很神奇。

尤其前 2 个月，感觉脸变瘦了，或者说是不肿胀了，体重也减轻了大概 10-20 斤，当然也可能跟饮食有关，因为突然就是没啥食欲，后来不知道为什么食欲又回来了，体重也回去了。虽然后来体检指标并没有变好，但是我感觉我整个人的状态非常好，只要一练习完，就觉得很轻松，感觉比我 20 多岁上大学的时候状态更好。

2、再分享几个个人的变化，我感觉是金刚功帮助我改善的。

第一个是我上高中的时候就有睡觉流口水的毛病，之后越来越严重，就是早上醒来的时候嘴里会有一兜口水，是那种非常黏非常难闻的口水，并且我睡觉打呼噜特别严重，这个口水会半夜把我呛醒，睡眠也特别差，有的时候 12 点之前睡觉，半夜 1 点会突然醒来。

针对这个问题我有去北京的一些知名大医院看过，但都没有解决，甚至没医生可以告诉我病因。但在我练习金刚功之后发现睡眠有变好了，虽然依然流口水。再后来的某一天早上起来发现我嘴里没有口水了，说明我可以吞咽口水了，而且不再是黏的、难闻的。另外，打呼噜依然有，但是变轻了，并且不会半夜醒过来。

第二个是我的胃时常会反酸，尤其会从胃反向通过食道一直向上到喉咙那种反酸，后来我去空总做了肠胃镜，说是我的胃里底部有炎症然后还有个息肉，就给我切了。那个炎症医生让我吃了大概一个月鸡蛋羹，但是一恢复正常吃饭后，反酸又回来了。之前还看过一些赤脚中医、正规医院的中医，都没有彻底解决这个问题。

通过针灸有了一时的缓解，但之后又这样。尤其在吃了甜食或者空腹或者面食之后，这种反酸会非常剧烈，当时没有人能告诉我原因，不过最近我大概知道原因了。最近同事推荐了一位特别厉害的中医给我，他给我号脉之后跟我说，我身体所有的病症都是因为我的胃太寒了。

后来找到的原因是我长期爱喝矿泉水，大概喝了 10 多年了，从初中就开始喝，早上起床喝，平时也喝，一天至少 3 瓶。这位特别厉害的医生跟我讲，水尤其山泉水是阴性的、寒凉的，长期喝这个未烧开的直饮水，会把胃气胃火都压制了，然后胃一寒，跟着其他的五脏六腑都会受压制，脾的运化会差、肝的解毒会差、肾气会虚，所以我需要调理我的胃。

练习八部金刚功之后，这个反酸消失了，我空腹喝茶、喝中药，吃甜食吃面食都没有反酸的灼烧感了，只会正常的打嗝，这是让我觉得很奇妙的。

以上这两点让我更加坚定地坚持练习八部金刚功。

三、感悟

分享其他一些想法：

对我来说，八部金刚功是一门按照人体器官、五行顺序锻炼人体周身经络的运动，我认为是高级版本的广播体操，但是可以更好的促进血液循环，拉伸经脉，滋养器官，调节气息。

之前有个公众号还说过喝冰水没有事，然后用非常科学的方法解释了喝了冰水之后，身体器官是什么样子，结论就是根本没关系，想喝冰水就喝冰水。我当时就觉得可能现代医学的指标体现是滞后的，其实一个胃寒就会带动非常多的其他器官的问题，包括尿酸跟脂肪肝也是胃寒的另一种表象，只是当你的身体器官已经非常差了，才会最终体现在指标上。

而八部金刚功这种锻炼方法提升了器官的卫气，所以我的一些症状才消失，但是可能是因为练习的时间太短，又没有完全好，但是所有理论跟道长的理论是相通的。我觉得条条大路通罗马，而坚持练习金刚功是一条不错的道路，经济实惠。

第二个，我发现有些人自己并没有认真学习练习八部金刚功，动作跟张道长视频里的动作非常不一致，然后去大肆推广金刚功，尤其会说一些神乎其神的效果，我认为这是有反作用的，会让一些人产生反感。我觉得首先自己认真学习八部金刚功，把动作做规范，然后长期坚持练习，就算是三天打鱼两天晒网式的练习我觉得也不错，有空就练。我看到有个 b 站 up 主就是这种练习方法，也坚持了一年多，人家做的分享我觉得也非常诚恳，让我觉得只要练

习就好，不要太苛刻。

第三就是不要神话八部金刚功，不要觉得有了这个变化就是因为金刚功，有了那个变化也是因为金刚功。我看了这么多，我觉得八部金刚功主要就两个禁忌，饭后两小时内不要练习和练习后不要马上洗澡，休息半个小时左右。经期能不能练可以看自己的身体状况，我看也有练习的。总结下来就是，练比不练强，早上太阳刚刚升起练习最好。

最后，我觉得无论是金刚功、太极拳，或者其他运动，他们的作用都相通，并不是说真的延年益寿，寿命主要还得看你的基因、你的生活习惯。如果真的练习好了，它可以让你的身体素质非常棒，在离世之前你都可以活动自如，就像张道爷一样，依然可以锄地、做饭、自己活动。我的分享完毕，谢谢。

2023 年 4 月 12 日 hy 分享

0102 睡眠变好，皮肤变白变细腻，胸闷宫寒好多了，肚子也小了，心情明亮

大家好，我叫菲菲，福建人，年龄 30+。我今天发愿，希望做一件善事，感谢平台给我机会，给我做善事的机会，希望我的分享能够帮助到他人。

01 起缘

2021 年 12 月，机缘巧合手机推送了大量金刚功练习者的视频分享，观看了几个视频，有了想要练习的念头。

但真正让我开始练起来的原因是，2022 年 8 月每天害怕睡觉，毫不夸张，身体渴望睡觉，心里却害怕睡觉。一个月的时间里，晚上睡 3-5 小时左右，白天照样上班。我很担心自己猝死，所以 8 月份的最后几天，开始练习金刚功。

02 习练与变化

我记得那天早上跟着视频练习了一套 5 遍，汗流浃背，动作完成很吃力，每个动作做起来非常累，但做完之后，睡了一个有史以来最沉的安稳午觉。

有了第一次的练习，接下来 2 个月断断续续地跟着视频练习。睡眠时间还是 5 小时左右，还是晚睡，但睡眠质量有了明显的改变，睡眠状态也变好了。9 月份，妈妈也加入队伍，她的入睡困难也有了改变，虽然变化不是很大。

2022 年 8 月到 2023 年 3 月，断断续续每天一套。给我的改变是皮肤变白变细腻，胸闷问题缓解，心情变明亮，每天充满希望。

另外，宫寒的问题暴露了，一次月经 25—30 天，且味道有点怪，持续了好几个月。但是我心里一点都不害怕，我认为是金刚功带来力量，让我身体排病，把年轻时候吃了很多紧急避孕药的毒素排出体外，在此期间身体一切正常。

2023 年 3 月至今，每天早上 2 套金刚功，下午一套金刚功。月经的问题正常了，一个月一次，一次 5-6 天，月经量也正常，宫寒问题好多了，肚子不再冰冷，肚子形状也小了一圈。

白天上班充满激情，每天充满希望，越来越喜欢自己，很少发脾气了。心包经排病疼痛已经消失了，从以前肺部咳出来大量黄痰到现在少量白痰，肺部已经轻松很多。督脉由原先的凹陷，到现在督脉与后背膀胱经脉趋齐平，说明身体阳气越来越足。

每天晚上都能在 11 点之前睡着，安静躺在床上 10 分钟，就能够很快入睡，一觉到天亮，睡觉是一件很香的事。其

他的反应就不再一一列举了。

接下来的目标是，带领全家人加入金刚功队伍。好消息是，爸爸已经开始断断续续练习金刚功了，妈妈每天两套金刚功，排病反应也明显。大家庭的其他成员，耐心地等待他们一起加入；我自己的小家庭，今年也陆陆续续行动了，感恩！我的分享结束，谢谢大家。

菲菲 2023 年 6 月 21 日

0103 练金刚功 4 个月，困扰 7 年的脾胃消化问题基本消失！於结消散，眼睛透亮

大家好，以下是我个人偶遇金刚功，并练习金刚功的过程，其各种感受及身体变化仅为我个人体会随记，可供参考，但不作为指导他人练习的经验。

一、个人简介

田友冬，男，出生于 1981 年，湖北省鹤峰县人，现居住深圳市。身体素质一直都很好，直到 2010 年办了个工厂，长期的作息紊乱，暴饮暴食加之喝酒，大概 2016 年 6 月的某一天，第一次发现前一天吃的宵夜完全不消化，随后各种问题接踵而至。到 2018 年吃任何食物都不消化，随便吃一口，就感觉堵在胃里，拉出来的大便都还能认出原来吃的是什么食物，身体越来越虚。

随后求医，找了各种西医，从小医院向大医院一步步升级，最后找到深圳的一家大医院，挂了专家号（仅挂号费就 2000 元），做了全面的检查，从入口到肛门，胃镜、肠镜、CT、肝胆脾胰，内脏能查的都查了。

后来专家给出的诊断是：器官无病变，肠易激综合症。通俗的解释即消化功能紊乱，神经系统无法指导各功能器

官正常消化。专家给出的治疗是：无法治疗，只能简单开点助消化的药物。

随后我开始找中医，民间的、山野的、学院的、大医院的各种中医都找过，没什么改变。2020 整年不间断吃一位老中医开的药（广东省名老中医 擅长治疗脾胃），吃药后有改善，但药不能停，一停又不消化了。2021 年到 2022 年，整两年不间断吃另一位老中医（现已 85 岁高龄）开的药，吃药后有了大改善，消化好了很多，但还是时常胃胀和各种不舒服。

二、偶遇金刚功

2022 年 12 月 18 日，我新冠阳了，刚好中药也喝完了，就在家静养。阳了之后没怎么高烧、也只头痛了半天，喉咙也没事，但是心跳很快，正常时我心跳在 60 左右，阳后心跳到了 120 以上，所以啥都不敢干，一直呆家里静养。

2023 年 1 月 8 日，在手机上刷视频，偶然看到一个卖书的视频（“土单方”），视频前半部分介绍书，后半部分是张至顺道长说：“我的方子 300 万不卖的内容”，但是在评论中却有很多人骂，说卖“土单方”的不要脸，把张至顺道长的视频剪辑过来了，张道长说的根本不是“土单方”。

我想：既然卖药书的要假借张至顺道长之名，那么张道长应该是个厉害的人物。随后在网络上搜索张道长的相关讯息，抱着试一试的态度，从 2023 年 1 月 8 日开始跟视频学习金刚功。

三、练功经过及身体反应

2023/1/8 -2023/1/14

① 初学，跟着网络视频练习，很累，浑身酸痛。

② 练习 2、3 天后感觉饭后不怎么胀了。

2023/1/15 -2023/1/30

① 基本动作已经熟练，每天早上 6-7 点练 9 遍，下午 5-6 点再练 9 遍。

② 上火比较严重，早上起来鼻孔有血痂，眼屎很严重。

③ 浑身长痘，背、肩、腰、大腿，头上都有长痘。

④ 小便逐步变得通畅，尿量有增加。

⑤ 饭后胀的感觉基本消失；持续 10 来年的眼睛模糊逐渐好转，以前总感觉眼前糊了一层雾，现感觉眼睛变得清晰，透亮。

2023/1/31 -2023/2/25

① 动作基本熟练了，保持每天早上 6-7 点练 9 遍，下午 5-6 点再练 9 遍。

② 一练就打嗝，经常是第一部第一遍就开始打嗝。第一周打嗝主要是吐清水，无色无味。从第二周开始，打嗝吐涎，很黏，感觉像泥鳅身上的黏液，自己都感觉很恶心，吐了 2 周左右，突然有一天，再练功不怎么打嗝了。

③ 有一天跑完步突然发现，跑完 20 分钟后汗已干，不像以前跑完 2 小时都汗流不止。

2023/2/26-2023/3/22

① 坚持每天早上 6-7 点练 9 遍，下午 5-6 点再练 9 遍。

② 偶尔打嗝，但再无涎，仅打嗝而已。

③ 放屁的厉害，有几天整天放屁。

④ 浑身长痘逐步消散。

⑤ 小便通畅，原来有点尿频、尿不净基本消失。

⑥ 人感觉变轻松，四肢有力了，跑步时腿变轻了。

2023/3/23-2023/4/8

① 因刚好路过湖南省慈利县，发自内心的感谢道长，于 2023 年 3 月 27 日，在张至顺道长墓前磕了头。

② 黄中宫没有商业开发，国内少有的清修之地。

③ 一直坚持每天早上 6-7 点练 9 遍，下午 5-6 点再练 9 遍。

④ 消化问题已基本解决，胃胀基本消失了，大便也基本正常了，但大便颜色不是太好，不是标准的香蕉便。

⑤ 舌象逐渐变好。

⑥ 人的精神整体变好，原来头发掉的很厉害，现在先变黑，然后有新头发在长出来。

备注：

① 从 2023 年 1 月 8 日练功开始后，停止了吃任何药物（包括中药和西药）。

② 练功时我用的力道比较大，动作也是大开大合。

③ 一些细微的变化未做记录，身体状况逐步转好的过程中会出现各种返病症状。

④ 在近 3 个月的练习中，身体各处的淤结开始消散，先从硬块变成几个颗粒，再逐步消散；手臂的蝴蝶袖也逐步减小，现蝴蝶袖基本消失；原来很怕冷，现不怎么怕冷了（与 1 年前对比）。

四、感触

1、感谢张至顺道长无私奉献，造福苍生。

2、老子说：天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。

荀子说：天行有常，不为尧存，不为桀亡。

道长无私献出金刚功，练与不练，在你；悟与不悟，也在你；传与不传，还在你。

田友冬 2023 年 7 月 19 日

0104 练金刚功 200 多天，体重轻了 20 余斤

油多拉八部金刚功群友分享习练心得。练习 200 多天后，她的体重轻了二十余斤；对于如何坚持早起练习，她是这么说的……

大家好，我是舟小沐，来自郑州。

练功缘起：去年通过短视频平台了解到倪师的中医以及道爷的金刚功，刚学完针灸大成与黄帝内经后，自觉此功法颇为有用，然并未多在意。后在 B 站看到一位 up 主录制的癌症手术后百天对比，大为震撼，随后便下决心习练金刚功。

当时接触的也有倪师讲的易筋经、韦陀献杵跟拔刀式，但被直接劝退。期初，看着金刚功比易筋经简单多了，等练了以后才发现，动作看似简单，但对臃肿的我来说却也是难。

练习至今，已经二百多天，身体确实也发生了不小的变化。以前时常怀疑自己糖尿病（吃得多饿得快、整日口干），孕期检查确实也有点高，另外时常感觉疲乏困倦，精神萎靡。练功后统统都消失了。

另外还有一点就是，以前总是尿频尿不尽，现在这样的现象也没有了。

最令人欣慰的是，体重轻了二十余斤，还有人说我似乎长高了不少。可能是之前驼背太严重，又加上富贵包，显得太过难看。期间，还有幸去黄中宫纠功，见到了油麻菜视频里那位与道爷形影不离的许道长；第二部与第五部中问题多多的地方得以改正，其他地方有些细节问题也被

指出来。

见我瘦了下来，不少人间我怎么做到的，我说我就练金刚功。人家问，你不节食吗？我说我不节食，别人表示不信，我也无可奈何。说到底还是中西健身方式方向不同，中式的都是在练经络、筋骨，西式的是在练肌肉。

练功后不是被动饿着不吃，反而是自己吃饱后就再也吃不下了。以前在家都是我天天吵着吃这吃那，现在成了其他人说吃点什么什么吧。

在群里，整天看着大家分享的各种经历，也备受鼓舞。自己也从最初的一套九遍慢慢增加到 5+9（一次 5 遍，一次 9 遍），再 7+9，再 9+9，现在到了 3 个 9（3 次 9 遍，早上 2 次 9 遍，傍晚 1 次 9 遍）。总结大家的经验，基本上就是深深地信、傻傻地练。

道爷说练功好了十几个癌症，常人听了肯定觉得是天方夜谭，可是群里大家发的各种经历那都是实实在在的。说的话可以改写，医院的检查单是改写不了的。另外，既然练了，就不纠结一时的排病反应，不纠结自己的经历为啥与别人不同。傻傻地练下去，其余的交给时间。

道德经有云“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。”在向他人推广时，深深体会到这句话。有的人，你给人家说一下，人家立马行动起来。有的人，嘴都说破了，没见动一下。

群里也有刚开始练功的人间，每天那么早起，都怎么坚持下来的？我说不吃练功的苦，那就吃中药的苦，不吃中药的苦，那就吃开刀手术的苦。那与开肠破肚、插满管子相比，反而不觉得练功苦了，养成习惯以后，其实一点也不苦。

每天迎着太阳，听着鸟叫，闻着花香，练完后身体一身轻松，哪有什么苦，乐还来不及。大概只因我们都是颠倒众生吧，以熬夜为正常，以不吃早饭为正常，以晚上吃到撑为正常。殊不知，习气却在一天天中，渐渐向猪靠拢。疫情中的种种事，让人深深体会到人生无常这句话。

南先生说：儒家是粮食店，道家是药店，佛家是百货店，道家修行第一步就是把人搞得绝对健康。现如今，道爷将此上等养生功法传播于世，为的就是我们国人能养浩然之气，练金刚之体。当然我自己的目的不求长生不老，但求无疾而终、寿终正寝。

离开黄中宫时，我问纠功的道长，我啥时候能练到像你们那样有神韵，道长说时间长了自然就会，我答信受奉行。信受奉行是我对自己的承诺，以后将继续下去。

我的分享到此结束，谢谢大家。

舟小沐 2023 年 7 月 26 日

*** 特别说明：**以上分享仅属金刚功群友的个人习练感受。

1、微信群 - 燕师兄 - 郑州

我 12 年开始练这个功法，当时就是因为身体不太好，身体是亚健康的状态，经常出现睡**空心觉，脱发，容易发怒**，走路时间长了会出现腰酸、困。睡觉的时候还容易落枕，这脸色也不太对，当时脸色是灰黄色，就感觉洗脸洗不干净的那种状态，手脚出虚汗，胃有时候也会出现吃完东西之后，就感觉好像它不动了一样。反正啊，就是人身体处于亚健康的时候，很多地方都不太舒服。我就是那个时候开始练功的。

一开始没啥大感觉。只是因为他易学易练，道爷讲的细节很清楚。关键是道爷那个时候就已经满 100 岁，很有说服力。也是因为其他的功法没有缘分接触，所以说也只能练这个，就一直坚持，到一年多的时候，身体练完本身的这种感觉并不明显，但是亚健康的状态有很多已经得到了改善。通过金刚功，后来又有了各方的这种机缘。接触到了道爷，还有各方有修行的人，接触到很多道家的东西。咱们这个群的建立本身就很神奇，这个可以改天说。

这样身心都有了巨大的转变，就像人生好像经历了一个 90 度的转折。那现在回头看，那真是一个非常巨大的转折，家庭也变得非常和睦，事业、家庭还有孩子，各方面的变化都让我很吃惊，也非常满意，嗯，用不可思议来形容这种变化，可能更贴切一些。**到 16 年的时候，我的眼镜就从 950 度变成 500 度了。**

总体来说金刚功给我带来的这种转变非常巨大。人生真是充满了不可思议，要相信机缘。相信你的人生充满了不可知。并且要学会接受，享受这种转变。

金刚功是一个看似后天的功法，但是你练到一定程度

的话，会触发一些先天的本能的状态，这你练功时间还短，以后慢慢去体会。

我最开始，13年14年两年练习的时候，其实感觉也不明显。只是在当健身操来练。其他的也不会，这个简单，那个时候一天基本就是一遍。（效果还是有的）。从15年去了黄中宫之后，才逐渐的勤奋起来。一天稳定到三到四遍，效果就比较明显了。这个功法身心都可以调整。排病气效果明显。

我是从950度降到了500多，550度。眼睛只是一个外相，很多的症状，以前亚健康的状态都没了。以前在群里面发过很多练功过程中，排病气的照片。身体的修复也是一个渐进的过程。

首先你要相信道爷，一个100岁出头的高龄的这么一个老寿星，精神矍铄，讲课思维非常清晰，能够清晰的知道自己从哪里来，到哪里去，什么时候走，不被外欲所羁绊，走时天降祥云，这不就是神仙吗？他这一生练的就是金刚功和长寿功，这是用80多年的实践给你的一个结果。

而且在练习金刚功的这些年里，逐渐的也能够发现金刚功的一些诀窍。金刚功是一个非常严谨、成熟的功法。你可以和许多市面上流传的这些功法做一些对比。金刚功简单易练，编排缜密，（其实金刚功就像游戏通关一样，里面藏着很多的机密）。先天肾气为药，以脾胃调理为主。调理五脏百骸，涤荡身心，多多练习，自能发现其中的几妙。道爷的内丹成就是更高级的一块，证到才能说，在这儿就不废话了，群里除了许道长还有很多道爷的高徒，他们都有发言权。

提供一个个体参考，这一年多打嗝、排气现象练功过

程中出现的几率在 90% 以上，第三式在练习过程中打嗝现象出现的几率约在 70% 左右。

自从练习金刚功之后，除了身体的亚健康逐步消失，然后人生的轨迹都发生了变化。最关键的是想法变了。群里面大部分的人都见证过我的眼镜从 950 度变成 500 度的这么一个过程。所以金刚功这个功法非常好。感恩道爷，大家也要坚持。

2、微信群 - 森林（赵姐） - 内蒙古

我是 2013 年十月份，发现自己左乳房下侧，有一个一点儿 5×1 公分的结节。当时乳头中间疼痛难忍，医疗无效。心理压力也越来越大。

犯愁之时，在网上查到张道爷这个功，就试起来。不到一个星期，疼的情况改变了。从此我好像找到了希望。练了两个月后，痛感消失了，肿块也逐渐变小，从此我越发把这个功当成宝，把所有的健身项目统统去掉，集中时间去多练功。期间我又加上了长寿功，效果更好。同时不到一年多的时间我严重失眠的症状也没有了，头晕不敢走路的现象也消失了。

就这样，我越练越觉得这个功太神奇了，调整的是五脏，是气血，到现在我调好了因眼底出血，眼前豆大一块儿黑影没有了，老花眼也好了，多年来严重的迎风流泪，有没有了，小时候落下的断断续续的中耳炎也没有了，50 多岁，牙齿一块块的掉也不再掉了，还有被车撞后落下的腰后尾骨和右脚外侧骨疼也不疼了，多年的腰凉也不凉了，30 多年的胃病及胃不好造成的口苦口臭也好了，30 多年的高血压也减了大量的药，头多年涨、闷、疼也改变了，心

脏病也好了。我在练功期间，会出现各种反应：

打嗝放屁、打哈欠、出大汗、拉黑屎……我胃特寒，还曾大口大口吐白沫痰，吐出了胃的寒凉，大概持续一年多，从此胃好了。

亲爱的家人们，每天坚持练功，去病是无疑的！

我再分享一点儿，近两天我无意中发现在双杠上边，胳膊能撑起五六分钟一点问题也没有，上六楼很不费力，做十个俯卧撑也不成问题，蹲起十个更是没问题，功又壮体力，加油吧家人们。我说说主要是在练功过程中的汗：我的汗，刚开始后背出汗，后来到腿脚出汗，后小腿不凉了，大便不粘马桶了，这说明我的痰湿已经减少了。

继续练，全身出汗，功练的越多汗出的越多，象杨么说的差不多，感觉身体特凉，我觉得这是在排寒气，因为我体质特寒，我还继续练，明显感觉鼻梁部分，汗多起来了，后改变了我多年左鼻孔没有鼻涕的现象，又脸部有明显汗很多，脸觉得，皮肤湿润，胳膊的皮肤不干燥了，光滑了。

两三个月之前，头部明显，汗多起来，血压开始改变，以前每天吃的降压量，出现了血压偏低，继续练，头部的汗还在出，降压药，改成了两天一次，练练，五六天一次，练练，我有将近一个月，降压药，减掉了，哇，太神奇了，6年多了，我盼的事情，终于来了！终于来了！**高血压终身吃药的心理负担去掉了。**从84年5月份开始吃降压药，直到前一个月，降压药有三块钱一瓶，到几千块钱的降压药，心脑血管辅助药，不敢间断的去吃，因为妈妈有两次脑血栓的病史，我怕遗传，稍有迹象，我就担心，我放心了，我相信了。我感谢道爷，您给我们的福太大！太大了！

但是我停药后，有时我的左手臂出现间断性的无力，有一次，我推着自行车左手臂，连车把也扶不住了。同时还伴有嗓子干痛，即天突穴处，练功近些日子我几乎每天都犯一阵，有时左手还发抖，大指抖的厉害，但我心里一点都不害怕，我不间断的练功，按按胳膊或者用刮痧板来回刮一刮此处，最近两三天几乎没有症状了，但头部还是出汗，可能要调整整个头部了。我盼着，听力要变好，皱纹不再添，记性要变好，眼睛再变好，我要练，我要练，感恩道爷，感恩道爷！

家人们观察你的汗吧！功眼跟手，心神也就到了，眼睛一起就肯定好了，我的眼底出血，落下眼前有黑影练功后不知不觉黑影没了。我的老花眼后来也调的药瓶上的小字比报纸上的还小也能不费力看清。不过近半年由于群里多是文字，总盯手机，小字又看不清了，这是手机太害眼了。

金刚功、长寿功有眼跟手的动作一定是眼跟手。所有眼疾一定能调好的，戴眼镜的也应该能摘下的。

3、微信群 - 秋来秋去（黄姐）山西

练习半年时反馈：今天我练金刚功正好半年了。半年练功的体会和收获很多，现做以下总结。我多年来身体阴阳失调非常难受，中医说明虚火旺，湿热，气虚血虚。西医做了各种检查最后诊断说是**内分泌紊乱综合症**，经常心慌气短，心动过速，心悸失眠，内热严重，也不知道是肝火还是胃火心火，总之心脏药和各种滋阴去火药中药西药吃了很多也没什么作用，

血压也不太稳定，血糖在糖尿病边缘徘徊，自从练了金刚功后上面这些不适逐渐已经全部消失，现在睡眠质量

还有些反复，但已经改善了许多了。

另外我的右胯以前练太极拳时扭伤过，近几年开始酸痛，左膝盖由于练太极拳架子低方法不当产生疼痛后来又出现积水，走路两腿沉重，现在右胯已经完全不疼了，左膝盖好了大半，现在走路双腿轻松之极。我的右肩多年前从楼梯上摔下来受伤，后来形成粘连也经常疼，现在完全不疼了。

我的颈椎病很严重，压迫左侧神经根 2011年犯了一次，形成左手桡神经损伤，左手虎口和大拇指和食指神经损伤麻木没有知觉，前几年左侧头皮发麻慢慢开始疼痛，检查后确诊是微循环和末梢神经受损形成障碍，这都是由于颈椎病引起的，吃了好多药加上按摩针灸各种理疗一点也没用。左手拇指和食指如果破了，要很长时间才能愈合，每天早上起床手还肿胀，但是练了金刚功后现在这些症状好转了许多，手上已经有知觉了，早上手一点也不肿了，前段左手大拇指用刀不小心割了一个口两三天就愈合了，手麻和头疼的症状得到了非常大的改善，说明我的受损的微循环和末梢神经都在逐步的恢复中，微循环和末梢神经受损是最难恢复的，基本可以说没什么希望。

我认为金刚功的能量太强大了，抻筋拔骨疏通经络活血化瘀！还有我右边有一颗牙很长时间疼痛牙龈总发炎长脓包，挑破又长，常年炎症不消，大夫说必须把那个牙拔了否则别的牙也要受影响，我舍不得拔，练金刚功时间不长牙也不疼了牙龈也完全恢复正常全好了。

我小时候得过急性肝炎，打针左侧屁股形成一个大包，又硬，按着还疼，这几年还有些厉害，练功后无意发现已经基本消失了，按着还有一点而且很软，我在练金刚功以

前大腿根内侧长了一个小疙瘩，开始只有小米大，几个月后长到黄豆粒大了，还很硬，我心里直嘀咕，怕再长下去怎么办，没想到练金刚功后也消失了，我感觉外边的疙瘩都能练没了，内里如果长东西也同样可以消除掉，身上长东西都是长期湿寒淤堵造成的，练金刚功一练一身汗，抻筋拔骨驱寒祛湿疏通经络，内力不断增加，身体越练越强壮，有病的把病都驱除走了，没病的越来越健康。金刚功真的魅力无穷无比强大啊！

我的肠胃也有问题，好多年的慢性胆囊炎，右侧胆囊总是隐隐作痛，平时放屁多，吃辣就容易拉肚子，大便也不太好，练功期间拉了几次黑色大便，现在食欲特别好，大便也很正常了，胆囊区不疼了，用手按压也没疼痛感了。我的手指甲近几年出现很多竖纹，这是身体衰退的表现，现在基本也没有了，证明自己身体的气血越来越旺盛，体质一天天的强壮起来，总之半年来通过练金刚功和长寿功身体出现的变化太大了，只是现在颈椎还是不行，后背练功时酸痛，大椎穴也疼，我感觉那都是练功修复病灶的反应。

我才练了半年身体就已经出现了翻天覆地的变化，坚持不懈的练下去一定会逐渐恢复的，我现在除了有时吃点睡觉药其他药都不吃了，每天就是专心致志的练功，每天早上和下午各一遍金刚功，每次一个多小时，晚上练长寿功一个多小时，中间再穿插着站桩，我感觉必须多练才能收到良好的效果。

特别感恩张道长把这么好的道家功法传播给天下的大众，造福众生，真是功德无量！我要终身练金刚功和长寿功，并且希望各位功友都努力刻苦的学习和练功，练功中无论

出现什么调整反应也不要退缩，坚定信念，持之以恒刻苦的练金刚长寿功，必将收到意想不到效果。我练过十几年太极拳、八段锦、易经筋、六字诀、站桩，还有其他一些功法，但通过半年练金刚长寿功的体会感觉金刚功长寿功是祛病健身的最好功法！反正在我身上是这个体现。只有把身体练的棒棒的才能健康长寿不得病，否则随着年龄的增长身体会越来越差，到时候疾病缠身求医问药自己受罪不说给家人也会造成很大的负担和拖累，到那时真的就花钱养医生去吧，那可是个无底洞啊！

所以总结自己半年来的练金刚长寿功的体会和收获更坚定了永远坚持不懈练下去的决心！我希望每个功友都坚定信念，坚持不懈的练下去，都会受益终身健康长寿的！

最后要补充一点的是在我练金刚功不长时间遇到了森林赵姐，她练金刚长寿功六年多了身体祛除了十几种病，我们每天交谈沟通，我从她身上学到了很多东西，增强了我练功的信心和行动，这与我这半年来取得的身体变化密不可分。

练习一年时反馈：我今天练金刚功长寿功整整一年了，在我练到半年的时候分享过自己的体会和收获，现在身体的状况和半年前又有了很大的变化，当然是越来越好的变化。

2006年底我开始练太极拳，由于是敏感体质得气快又掺杂练了一些其他功法及气功，当时没有经验好奇心强也想多学些东西，结果是适得其反导致体内气机乱窜，造成内分泌紊乱，中医大夫也说我的气堵在胸口下不去，由此而逐渐开始出现心动过速，血压升高，身体越来越虚，中医给我号脉说我的脉搏非常弱就像七八十岁人的脉，用了各

种中西医方法治疗也没什么作用，逐渐又开始产生内热外寒，口干眼干，经常心慌气短，还出现过多次忽然浑身发麻四肢冰凉要休克的状态，睡眠极差，身体各种机能慢慢都在衰退，尤其是这几年身体消瘦体质越来越虚弱，胯骨前几年也开始疼痛，左膝盖多年前就有骨刺髌骨软化走路就疼，练拳练的左膝盖肿胀积水都快走不了路了，消化功能也不好，还有多年的慢性胆囊炎，吃东西稍不注意就拉肚子，胆区还经常隐隐作痛，用度日如年来形容身体的难受一点也不过份。

但是自从从去年（2019年）五月八号开始练金刚功和长寿功到现在以上身上所有的难受现象逐渐都消失了，往年冬天在屋里要穿保暖内衣裤和薄棉衣和保暖鞋，去年一冬天就穿一件夏天的薄短袖体恤和一条薄的睡裤也不穿袜子，一点也不觉得冷，浑身暖洋洋的，以前是阴虚火旺气虚血虚阴阳不和，我练拳的师兄说我以前练功走偏非常危险，这话一点也不假，在身体和情绪极端低迷的情况下遇到了金刚功长寿功，通过一年的坚持练功，体内的阳气越来越足，气血循环越来越旺盛通畅，神清气爽精力充沛，金刚功长寿功的神奇在于能把我以前练功走偏的所有不适都消除，纠偏和理顺气机，现在感觉气越来越顺和通透，所以我是越练越有信心，坚定信念刻苦认真的每天坚持。

还有就是我的颈椎病，在2011年出现第一次症状，颈椎增生压迫左侧神经根，左侧手臂还有后背和左侧脖子都疼痛难忍，吃药输液针灸按摩等各种治疗也效果不好，很快发展到左侧手臂桡神经损伤形成左手虎口及拇指食指麻木没知觉，头部左侧太阳穴附近也开始发麻并开始疼痛，经过多方确诊是末梢神经炎和微循环障碍，基本就是只能

延缓发展没有什么办法恢复正常了，**2015年我专门去北京做了个颈椎微创手术感觉也不理想，左侧头疼越来越厉害**，我就忍着不吃止痛药，因为我知道止痛药就是暂时麻醉神经，治表不治本，去年秋天我没有注意脖子又受风更加剧了疼痛，尤其是练金刚长寿功时后背疼的钻心，连带左侧脖子和头都剧疼，而且左侧眼眶里也胀痛，左侧鼻子每次练功还总流清鼻涕，左侧耳朵里还时常有异物感，可见我这个颈椎病有多厉害了，每次练功时气冲病灶疼的都是咬着牙忍着坚持练，我每天早上和下午练金刚功，每次基本一个半小时，晚上练长寿功基本两个小时，一年中从不间断和减量，我牢牢的记住张道长的教诲就是要多练，认认真真一点都不能马虎，练功中做每一节都在心中默念这一节的口诀，精神集中，一招一式力求精准，在不断的练功中去体会每个动作的要领和内涵。

张道长的金刚长寿功是我在短短的一年练功时间里体会最深刻的道家祛病健身的绝好功法，越练越爱练，越练越精神，每天练功是我感觉最精神最高兴的事，虽然身体在受折磨痛苦，但是我是越疼越练，尤其是往后转腰转手的动作牵扯后背手臂及头痛时更加加大动作力度，让气冲病灶反应更强烈，为了早日康复再疼也要忍耐。张道长他说练功就像打仗一样，不能退缩，调整反应和气冲病灶越厉害越要坚持加强练功的力度，现在我的颈椎已经好了大半，左侧后背还有一些不适还发痒，那就是快好的现象，左侧虎口和手指也恢复知觉，比正常手感还有一点差距，左侧头也疼痛的很轻很轻了，这个变化无论是我还是在任何人身上都是奇迹，末梢神经损伤和微循环障碍基本没有什么治疗方法能恢复如初。所以金刚功长寿功对人身体上

的疑难杂症有着很神奇的治愈效果。因为金刚功长寿功特别科学的集合了能调动和开发出人体最基本的原始潜能，抻筋拔骨疏通经络，升阳固本驱寒湿，全身筋骨越练越强壮，气血越来越充盈，经络畅通气血充盈，阳气旺盛，还有什么病能在你身体里呆的住？早晚都得给消灭干净！

张道长说金刚功周身处处用力，这个金刚之力只有每个人在不断认真刻苦学习练功中才能逐渐的体会到金刚功长寿功的内力也就是内功的真正含义，在这一年的练功过程中我还出现过浑身骨节酸痛，包括腰胯疼、拉肚子、脚肿手肿、头晕目眩、心悸气短、腿上起过好多小红斑点，还有几次血压忽然升高 148/98，平时我的血压都在 120/80 到 110/70 之间，以前血压最不好时也没有超过 140/90，所以练功中身体的排病反应有时真的很吓人，练功的过程也是一个过关斩将锻炼人意志力的过程，只要坚定信念，按张道长说的练金刚功长寿功不会出偏，想治病强身就必须坚持多练，不要顾虑重重怕这怕那。

我这一年的练功收获**还有一点是我的肾功能越来越好**，以前尿频尿急，现在每天晚上最多起夜一次，头发有白发的地方也变灰发黑了，头发以前掉的厉害现在基本不怎么掉了，头发质量以前又软又少，现在变硬还浓密多了，我的牙齿以前有的松动牙龈常肿痛，现在牙齿牢固了牙龈再也没肿痛过，肾为本生发主骨呀。以前手指甲黯淡无光很多的竖纹，现在变的很光滑明亮和红润，这都反应出身体内部的各项机能在变的越来越健康，以前做金刚功凤凰展翅周身力那一节做几个就气喘吁吁心慌气短，现在做几十个也很轻松自如，体能强健了很多，总之身上的变化太多了。另外我的心态和情绪也越来越好，其实生活还是那

样每一天按部就班的进行着，但是心里总有一种朝气蓬勃的情绪。考虑问题也是积极向上，干什么都特别有精神，感觉真好！

我在此还要特别感谢赵姐，在练功初期就遇到了赵姐，她年近七十，练功到现在也七年了，她非常认真刻苦每天都跟着张道长的视频练，从没有间断过，练好了身上十几种病，现在还在不断的体悟金刚功长寿功的功法和动作要领，做金刚功第一节一次能做一二百个，功夫不负有心人，她身体基本已经练的通透了，其表现就在于哪里不舒服一练功就好了，金刚功长寿功已经成为她维护身体健康的护身法宝。我也要像赵姐一样永远把金刚功长寿功作为毕生的每天生活中最重要的一部份，生命不息练功不止！

分享是一种快乐。我这一年的练功收获了许多健康，自己从心里高兴也希望给大家带来一些启发，最衷心的是要感恩张道长给我们传承下来道家这么好的功法，金刚功长寿功再加上合理的饮食起居和良好的心态，向着健康长寿无疾而终脚踏实地的从每一天做起吧！不练不知道，谁练谁知道，希望有更多的人了解和加入练金刚功长寿功的队伍中来吧。

练习一年时反馈：我练金刚功今天整一年半了。练到半年和一年时都有总结分享，现在我万分欣喜的再一次分享，因为金刚功长寿功使我因练其他功法走偏走火入魔从非常危险的境地里脱胎换骨走了出来。

我零七年初开始练太极拳后并加练八段锦六字诀站桩等还练了一些气功，我以前身体非常好，什么病也没有，连感冒都基本没有，但是由于没有经验瞎练乱练结果越练越偏身体越差，全身气机血脉乱套，气虚血虚气滞血瘀，

心脏血压及内分泌全身问题百出，浑身难受的无法形容，尤其晚上气截在胸口感觉都不会呼吸了，还常常忽然浑身发麻冰凉要休克，经常半夜三更去医院，用尽了各种药物和方法只能暂时缓解一下，人也越来越消瘦，从不到 120 斤降到 105 左右，一年不如一年。

去年开始练金刚功后加上长寿功，其他功法全部放下，每天一心一意的按张道长说的大量苦练，期间出现了许多调整反应，有时血压忽然升到 149/98，心慌气短心律失常，尤其晚上总感觉胸口里有一股气堵着，个别时候太难受就吃点速效救心丸，基本就是忍着一天不间断一次也不减量的练功，以前的分享都是就身体的具体部位反应来判断练功的功效，实际像我这种特殊的以前练功出偏的现象如果没有真正的纠偏方法是绝对要命的，我练拳的兄弟姐妹都给我想办法找偏方，但是真的无济于事，我师兄后来说我是命大躲过一劫！金刚功长寿功可以说是挽救了我，否则后果不堪设想！

通过这一年半的苦练，感觉气越来越顺，阳气越来越足，神清气爽，体重也增加了不到十斤，我的顽固的颈椎病也大大的好转，以前后背如针刺刀割般疼痛，现在还有一点而且发痒，这几天后背膏肓穴周围又痒又热，后背和脖子越来越轻松，我坚信坚持练下去一定会痊愈的。太多太多的收获不能在这里细说。仔细学习揣摩金刚功长寿功的功理功法，真正感觉此功法对疏通经络，调节气血阴阳，排毒排湿寒的效果无与伦比，只要你以坚定的信念每天坚持不懈的多练，不畏惧任何的气冲病灶和调整反应勇往直前，身体里所有的病都能治愈且能抵御外界的病毒。

张道长的谆谆教诲总在我耳边回响，张道长的身影总

是浮现在我的眼前。我屋里摆了一张道爷的照片，感觉张道长就在我的身边陪伴着看着我，让我越练越带劲〔拳头〕以前我早上和下午练金刚功，晚上练长寿功，现在根据自己身体状况进行了调整，早上还是基本三遍金刚功，下午金刚功长寿功穿插着练，晚上永远的长寿功，感觉效果更好。

我能遇到并练上金刚功长寿功是我一生中最大的幸运和幸福，金刚功长寿功已经早就成为我生活中不可缺的最重要的一部分，我才练了一年半，永远坚持不懈的练下去一定会健康长寿成为世界上最幸福的人

希望我的分享能给各位功友一些启迪和鼓励，我最衷心的希望所有知道金刚功长寿功的人都认认真真的每天坚持练功，功夫下到哪里你的身体就会受益到哪里！感恩道爷！

4、微信群 - 黄俊 - 佛山 / 广西

现在我个人做一个练功过程分享，同时希望各位师兄指点共同进步。

我有十多年的老胃病，吃了十多年治胃病的西药，心脏也有问题，经常心慌、心悸，还有风湿骨痛，发展到一刮风下雨就腰酸背痛，严重的时候腰都弯不下，非常痛苦。可以说整个身体都有问题，五脏六腑都有问题，当时觉得已经是病入膏肓，走路也是有气无力。

可以说十多年来都是吃药度过的，但是我的身体却没有好转，而且越来越严重，医院对我来说已经没有任何的信任感。我已经无力去上班了，也上不了班了，万般无奈的时候，在一个养生群里把我的状况说了一遍，然后有位河南群友就分享我练八部金刚功。

我就视频自学，说起来八部金刚功特别适合我，当天就学会了，而且在学的时候当天就收到了效果，那时候就练得大汗淋漓，但是练完之后身体有一种说不出的舒服感。我觉得这个功真的不可思议，就一直坚持练习，也没有工作了，就认认真真的练习，后来又接触了中医养生，学习《黄帝内经》，接触了很多做养生的朋友和爱好养生练功的朋友，后来我身体变化非常快，身体有各种各样的排病反应，有的排病反应是异常的痛苦，如果看西医，这种排病反应肯定当成疾病治疗了，但我把它当病出体外，不去管它，或者只用中医的方法去解决这些问题，比如艾灸刮痧之类，让病更快的排出体外。

我练功养生之后身体改变了，突然之间恍然大悟，原来我们身体有自我恢复自愈能力，只要我们激发出这种潜能，过好我们的生活，身体自然会改变，当然改变心态很重要，有一句话说：“病由心生，心善体也善”。通过努力和学习，懂得了原来生病是自己造的业，有因才有果，因是我长期生活上不好的习惯等造成现在的果（生病），



只要我们能从因入手，从心入手，把不良生活习惯和心态改变掉，顺应自然的规律去生活，再加上练功去激发我们身体自愈能力的潜能，我们的身体就会向好的方向改变。这是我身体当时的状况和我练功后的心得，这是我的分享，仅作参考。

想把身体练好，还要靠自己的努力去改变，练功的同时要懂得去保养身体，也就是养生，去感受身体的变化，练功养生一定要持之以恒，水到自然成。只要你对生活有多好，生活就会对你有多好，身体也是一样的，只要你对身体有多好，身体也一样会有多好。

我是 2015 年 5 月中旬练功的到现在有六年多一点点。我练功是出汗的而且大汗淋漓，出汗并没有影响我身体向好的方向发展，出汗晒太阳反而让我身体能更好的恢复更舒服。

我刚开始学习练功的时候，那一刻看着视频我就大汗淋漓，那个时候每个动作做两次就大汗淋漓，一套下来出的汗更是无法想象，多少年来都没有出这样的汗了，也许是虚得都没有力气出汗了，然后收功之后觉得身体非常的清爽舒服，这是我从来没有的感受，所以我立马认识到八部金刚功不同凡响。

我练功一直满头大汗，整整这三年时间，且前两年冬天都是满头大汗，我并不觉得出大汗就是坏事，不出汗也并非好事，因为只要我们练功，按照功法的要求去练，身体他出汗就让他出，它出多少汗不用去管它，这是顺其自然的事。我们的汗水怎么可能会白白流掉呢？一滴汗水一滴一分收获，整整这样出汗三年，能感受到流出的都是废汗是没有用的汗，精华是不会出来的。这期间出的汗有黏

黏的、臭臭的，持续了很长一段时间，有冰凉冰凉的等等各种各样。**我长期吃抗生素激素、打针，汗出来的味道都是西药的汗味，直到三年后，我出的汗才是正常的**，甚至现在我夏天不管怎么练功出汗，都没有以前冬天的多。这是身体恢复到一定的程度，身体自我改变，出汗也自我改变，身体的一切机能都向好的方向自我改变。我觉得练功不能因为出一点汗就怕，就不想让身体出汗，不能这样做。我们练功的时候有一定的疲劳感，这其实是一种过渡期，不要慌，我知道一个身体极度虚弱得癌症的病人是很难出汗的，**曾经有一个癌症病人分享过她和别人去爬山，别人都满头大汗她还觉得冷汗都出不来**。还有我们的父辈田里干活，面朝黄土背朝天时，收的稻谷都是用肩膀挑回来，流多少汗？那时候生活很苦、干活很累，我生活在那个年代，偶尔一个星期才有一次肉吃，不像现在餐餐有鱼有肉，但那时候我老爸就挑的差不多两百斤重的稻谷，一直到现在山里种的玉米都是自己挑回来，老人家已经 74 岁了。现在的好多小孩、年轻人，生活如此的好、如此的享受，别说劳动了，运动都少了，风扇空调具备，但是身体却是很差劲啊。

我是这样认为的，只要按照功理要求去练，出不出汗？身体怎么样去变化？就顺其自然的去变化，过好我们的生活，早睡早起、饮食得当，人越来越精神，精力越来越充沛就 OK 了。这是我练功多年来的经验，是我身体一路走来由坏变好发展的一个过程，这么多年我就是这样一路走来的，分享的也是我的实际情况，但个体有别，仅供参考。

练功以人为本，不管你 how 练，只要你能把身体练好，能感受到身体一天一天，一年一年的往好的方向变化，就

是没有问题了就是对的。

练功我是处处用力的，但我不去关注这个力的使用，用极力绝对不对，极力身体就肌肉就僵了，气血运行就不那么畅了。怎么知道用了极力？极力身体会抖动，手会抖动。练功中的排病反应，金刚功书里面所描述的我全部都有，不说的也有，总之排病反应非常痛苦，身体虽痛苦但精神不痛苦，我以前跟一些功友去分享的时候，发现有的朋友练功出现身体有一些排病反应，身体有点难受了，就怕了，就以为是生病了。

其实我们运用的都是中医，练功就是中医中的导引，当然中医博大精深，涉及我们生活方方面面，我们要充分理解和运用，我们生了病就算西医给我们判了刑，只要我们不给自己判刑，我们去努力还是有机会的，这种案例已经有了很多。

二〇二一年十月三日

5、微信群 - 喜羊羊（杨姐） - 濮阳

我练金刚长寿功一年有余，身体受益很多。

刚开始练的第一个礼拜就是把动作做熟练，跟上道爷的视频，与此同时饭量增加，精神倍增，走路带风，冬季也不觉得冷，这一系列的身体变化，一下子把我的专注力吸引了，其他一切运动项目都被我屏蔽，于是每天一遍金刚长寿功坚持了大半年，这其间出现列假变化最大，又恢复到没成家前的状态。犯过一次眼疾，半夜眼干涩疼痛，分泌不出眼泪，经过诊断，又开了药敷上，外加滴眼药水三天康复，此后眼干眼涩的毛病没了。再有就是频繁的腹泻，黑黏稀，每个月腹泻最少三次，不用吃药，一天泻个三四次，

自己就好，而且精神头也很好，就没太在意。

四年前出现乳房结节，逐年递增，至前年已长成四个，今年朋友刚查出来乳腺癌，我又是多发性结节，细思极恐，钼靶每年定期做一次，西医就两个方案，定期检查，长到1平方厘米手术，但术后不保证再长，我一下受了这个打击内心焦虑不安，转而求中医，吃了两个多月中药不见效。

与此同时机缘巧合微信上结识了森林赵姐和秋来秋去黄姐，自此练功的动力及对功法的认知发生了翻天覆地的变化。赵姐由握方拳开始纠正我的动作，每一节需停顿的节点，拉伸所需用的暗力及把每一个动作做到位，虽然她是一名退休教师已进入花甲之年，但她认真、严谨，执着、钻研的精神深深激励鼓舞着我。

黄姐是一点点指导我站桩的，她师出名门，又是军人世家，中国传统功夫集大成于一身，她严于律己，意志品质顽强，做事目标坚定，毫不动摇，练功过程中出现的排病反应是常人无法忍受的，但她不仅不退缩不犹豫，反而越来越加强练功的频率，这鲜活的例子更增强了我练功的动力与热情。

看到二位姐姐练功给身体带来的变化，我不再犹豫，心里也不再嘀咕，由原来的每天一遍，逐渐增加到两遍、三遍、四遍，有付出就有回报，十月的一天早上起床突然发现右侧肩膀动不了了，整个右背象针扎一样疼，手抬不起来梳头，让家人拿擀面杖擀，稍轻就忍痛练金刚功，练的时候是疼痛无比的，可是大汗淋漓地练完两遍就不再那么疼了，坚持了三天症状消失，接着左侧也犯了，整个脊椎骨象撕裂般疼，除了加强练功我又做了推背，三天后症状又彻底消失了。与此同时连着吐了三天黄粘痰，从此

后我的后背无比轻松，改变了沉、酸、疼的症状，那座背着的大山终于卸了下来，可喜的两侧乳房的刺痛也消失了。

感恩道爷把金刚长寿功传播到社会上，他老人家功德无量！也感谢赵姐黄姐，要不是二位姐姐的帮助，估计我还是一天一遍练功，出现了排病反应心里还在嘀咕要不练下去。还有我们养生庄园小群的其他兄弟姐妹，虽然我们来自不同的城市，但是却志同道合，每天交流练功心得体会和经验，互相帮助，互相关心，在短短的两三个月的时间里建立起了深厚的友谊，尽管相见恨晚却日日倾心相谈甚欢，虽远隔千山万里却日日相互挂牵，愿我们小群大群兄弟姐妹们越练身体越健康，虽然我们选择不了童年少年青年的康健，愿我们大家都只有一个没病的晚年，像道爷一样无疾而终，羽化升仙。

6、QQ 群 - 南山问道（崔老师）- 陕西

2009 年练功至今我 59 岁开练的，现在 70 岁了。

各位朋友：原来我的身体一直不好，曾经颈椎、肩周、腰椎、膝盖等几大关节都疼痛，自从 2009 年开始练金刚功至今 10 多年时间，身体发生了质的变化，身体变得非常轻盈，气血很充盈，

每天早晨醒来好像四肢不在自己身上，非常轻松，从来不生病。我们的练功团队有 200 多人，每天早上练功的人数经常保持在 100 多人。跟我练功的都是有颈椎、肩周、腰椎、膝盖、脚底疼痛病的人，通过坚持练习都得到很好地转变，坚持练功三年以上的人的身体比练武术好多年的人都要松柔轻盈。非常感谢张道爷将密功传于播天下，张道爷慈悲！张道爷慈悲！张道爷慈悲！福生无量天尊！福

生无量天尊！福生无量天尊！

开始练功到练好内功身体体会：开始筋经络肌肉酸痛、汗出在头项前胸后背，随着功夫的增长汗会往身体下方走的（开始脚出汗很臭、大便小便发生变化），再继续强练小腿就会出汗，再继续强练小腿脚腕以上 8 寸长的骨节很沉重的，再继续练小腿骨就会出现有规律的周期变换继续下沉，练好了就没有感觉了，腿就会很轻松了。再继续练小胳膊就会出现与小腿一样的感觉，小胳膊出现的情况比小腿出现的情况更重，小骨节里很热的，好像火在里面烤，而且反应在皮肤上，过一段就好了，估计没有十年以上的功夫小胳膊不会出现那样情况的，以上都是我亲自经历过的！

练到一定程度，突然有一天早上醒来感觉自己没有胳膊腿了，再继续练，突然一天早上醒来感觉没头了，身体轻松无法想象的感觉！

向大家推荐张至顺道长的《金刚功》、《长寿功》两部功法，因为本人经过长期练功实践，深得此功法的受益，确实能够达到强身健体，延年益寿之目的。福生无量！福生无量！福生无量！练金刚长寿功关键一定要掌握要领，按照功法功理要求认真练习，只有持之以恒坚持修炼肯定会改变自己的身体状况。我建议开始只练金刚功一年以上，等身体适应了好转了再坚持每天

上午练金刚功，下午练长寿功，长期坚持下去身体健康状况会发生质的变化，到时候自己会体会到意气力在自己练功时的反应走向，再继续练下去身体的五脏六腑以及筋经络以及四肢及耳朵末梢都会有翻天覆地的变换，练习中或结束看看自己的手脚及身体表面皮肤颜色像苹果色一

样，而且颜色通透明亮，浑身老是热呼呼的，我经常给我练功的朋友说，冬天不冷夏天不热，自己身体就是一台空调，而且身轻如燕走路脚轻速度很快的！

朋友们好好练吧，自己去体会练功后的好处。一旦练好了就不是你在练功而是功在练你，你根本就放不下了！

在没有师傅带的情况下，自己就看张道爷的说教视频，经常看掌握功法原理，功理理论上一定要明白才能练习好，我现在一个礼拜必看一遍 140 分钟张爷的视频，每天看一遍 13 分钟张爷亲自示范练习的金刚功，只有自己看领会吃透功法功理，一定会练好金刚功，改变自己的身体及生活质量！

我有个徒弟，75 年的，12 年到 14 年一直在看我们练功，她也练习太极拳，而且她的身体健康状况差的吓人，脸色昏暗皮肤黑青嘴唇发紫，她说医院治不了他的胃病和内分泌失调症，14 年 6 月份找到我说想跟我练功能不能调理好身体，我说知你能吃苦坚持练下去肯定会恢复正常的生活的，后来就是坚持练下来啦，练了四年身体全好了，去医院检查什么毛病都没有了，当时医生也很诧异的，她说跟崔师傅练功好了，18 年九月开学后她陪自己孩子上学离开我们，她自己在大雁塔西广场带领大家练功，有机会来西安的朋友早上可以去大雁塔广场看看。她在礼拜六照样回到我们练功地练功！她陪孩上学每天很辛苦的！

还有一个 70 年的女士更痛苦，她颈椎、肩胛骨腰腿都疼痛，住院治疗一直不好 10 多年了，准备回家做手术时，一朋友给她说明天我领你去见一个人跟他练功，肯定会治好你的病，第二天一早就来了，讲了她 10 多年的痛苦，她说真是痛苦没法说，自己有了寻死的念头，病魔真是把人

精神击垮了，这很可怕。我说你只要能吃苦肯定会治好你的病，她说肯定能吃苦的，10年多疼痛都坚持过来的，只要能治好我的身体，再苦再累也不怕的。我当时跟她规定了几个热身动作，每天必须完成，完成热身运动才能跟我练功。一直坚持到现在三年半时间了，什么疼痛都好了，她是目前练的最好的一个。

练功前必须热身，活动四肢活动筋骨，身体预热好了，练功轻松自如！热身动作很简单，但是每天练功前必须热身运动。我每天都做将近一个小时热身运动。一般都要做30分钟，热身是练好功夫基础，只要基础好功夫肯定会好的，而且要比师傅练的好，要超越师傅，并要把功法功理更加完善完美，真正继承发扬张道爷的美德！

我给大家推荐一部道家太乙五行十三决功夫配合金刚功练习会有很好的功效，而且十三决有两套配套功：一部是头部按摩六个动作，一部是全身拍打九个动作，我们经常配合金刚功练习，我的团队的都说十三决招招决，太好了！我开始前三年练功是一个人，每天早上4点钟出去一直折腾到早上八点，不管是雪天雨天一年365天天如此，没有间断过。大冬天穿着背心短裤，还是大汗淋漓，功夫不负我也，才真正练好了身体！所有的节日没休息过。因为退休前几年身体出现头痛才下功夫折腾的！

不要迎风练要背风而练，只要一直出汗不会有病！

前三年练的我精疲力尽，下午一直都深睡觉，醒来之后身体很舒服。而且饭量剧增吃的很多。现在吃的少了身体更健康了。原来吃四顿饭现在吃两顿饭，根本不知道饥饿了！

练功一定要选地点、朝向、气场，最好是植被很旺盛

的地方，而且一定要在太阳升起来的时候阳光能照进树林植被的地方！太阳一照通透明亮的吓人！

练金刚功主要是疏通你的奇经八脉、十二经络，调整你的阴阳气血，练的好了功夫到家了就会触及 365 穴位，每天能触及到全身的神经系统，永远就不会生病了，前提是每天必须坚持练功，功夫到家的人每天早上一遍金刚功，慢练 30 分钟，晚上太远落山一遍长寿功，慢练 30 分钟就行了，练完精神抖擞周身轻松，自己慢慢体会吧！

练到一点程度你的气血运行通畅的可怕，浑身通红，在太阳下都会发光的。皮肤变化更大，皮肤细腻光滑有光泽，与不练功人比较后，不练功的人说你有病了，他们才是真正有病了，只要不锻炼身体肯定是黄皮肤脸色苍白有气无力一脸死相的！

练功是很辛苦的，比干什么事情都要辛苦，练功的人都知道的，闻鸡起舞，夏练三伏，冬练三九，特别要把握好春季和夏季，你得往死的练。

越是身体不舒服有疼痛的地方就是没有练到位，练到位了那里也没感觉了，练完后身体轻松不累不发困，每天早上一醒来没有胳膊、腿、头的感觉给你神仙你也不做了，那种感觉实在是太不可思议了。

我开始练金刚功时，每天早上 4 点 30 分出门，早上上班前回家，每天是大汗淋漓，大冬天下雪也穿着短裤汗衫，都是大汗，坚持了五年到 14 年才把身体的毛病排除完了，14 年到 16 年才感觉功夫上身了。（浑身松柔如棉爆发力特强速度很快！）我现在每天坚持练功四个小时，每天必练金刚功一次，每部功练九遍，也练其他功法！

我现在练的狠劲时浑身微微出汗，汗主要出在脚心及

小腿以下，手心也出汗，只要活动脚心就像火烤一样发烧，练完功一天脚心都是烧的，到了下午及晚上脚心凉气一直往出冒的。

朋友们好好练吧，功夫练到极致，身体的变化以及神仙般轻松清爽的感受自己体会吧。

甘肃白银市的一位女士在 2014 年做了子宫癌手术，做完手术六个月后跟我练功三年，每年都去医院复查，18 年最后一次复查结果是彻底好了，她现在当地传授金刚长寿功，专练金刚长寿功！还有一位甘肃武威的男士朋友胃癌做了手术，做手术 100 天过后 2017 年一直跟我练功，2019 年复查结果也彻底好了，现在每天坚持不懈地练功！

跟我练功的或多或少身体都有毛病，有做过腰椎间盘突出手术的，有做过膝盖骨手术的，有做过乳腺肿瘤手术的，通过坚持练功身体都恢复的很好！

做雄鹰展翅的女士 2015 年做了腰椎间盘突出手术，这次手术一直推迟了 7 年实在动不了啦才做的，做完手术恢复期间一直在看我们练功，到了 16 年后半年还在看，当时她的脸色苍白发黄很不好，我对他说你要动起来，第二天就开始跟着练起来了，一直坚持练功到现在，她的努力打破了医生给他说的以后不能弯腰捡东西，不能用重力提示。

还有个男士大货车司机，开了几十年车，把腰腿整坏了，做了手术不算手术费用，换了德国一个垫子花了 7 万元，15 年后半年跟我练功到现在身体很好！

金刚功对老年人来说是个慢功夫，但是只要掌握好要领，持之以恒的坚持练习，它对强健体魄祛除病灶见效最快最好！朋友们还是好好练功吧，只要坚持功夫自会上你

身的，你的身体绝对是杠杠的！

朋友们：晚上好！我们练的金刚长寿功以及道家好多养生功都是非常非常好的功夫，只有坚持不懈地花大力气练下去，练好了身体免疫力会得到很大的提高，身体的各个脏器都会发生变化的，只有五脏六腑工作正常了，身体的一切病灶都会被清理干净的，加上自己实际生活中的良好习惯自己的身体健康会发生彻底的变化，身体健康决才是刚刚的。**我们一起练功的几个人 2019 年体检时发现肺部有结节囊肿的、脖子淋巴有囊肿结节的、肝脏有囊肿的，在 2020 年体检时发现没有了，都觉得不可思议，因为她们以前一直吃药都没有改变消除囊肿结节，通过练功彻底解决问题。**朋友们只有辛苦练功自己才能对得起父母给的自己的身体，只有身体健康生活才会有质量。道教修道的道士每天都在苦练养生内心功法，只有练功身体健康才能显现出来的仙风道骨，才能延年益寿！

练习道家内家功夫也就是修身养性修大道，如果能由外向内练习及皮、肉、筋、经、络、骨、髓、脏、腹、膜得道深层次的锻炼，练好了就是你精、气、神的显现出来，外形似王者风范，最后达到练精化气、练气化神、练神还虚，最终和道爷一样知道自己生死离别，最终羽化登真！

要练到道爷那样高深莫测的功夫谈何容易，因此我们必须发狠劲狠练死练，只要吃苦受累功夫下到了，肯定有好结果。自己练到什么程度只有自己知道。你一天不练功师一看知道，你三天不练旁观者一看就知道！

功夫练到一定程度，肯定是越往下走越不好练了，那时就不是你在练功而功在练你，大家想想那是什么样的境界！

要想彻底解决自身问题，就是要对自己狠一点，只有认真练功自己的身体机能会得到很好的调节，免疫系统功能就会得到加强！

要练好内功前三年筑基打基础练好基本功，身体健康恢复原始本能。再三年修炼内功，再三年巩固修炼的基本功和修炼的内功，10年后大功告成，悠悠哉哉当神仙！

我说的现象都是我自己经历过体会过的痛苦，我前三年练功时汗出的吓人，一开始头脖子前胸后背出汗就像雨浇上去一样，大冬天下着雪我上身穿着短袖T恤还是大汉淋漓，随着练功力度增大汗水由上身开始往下行了渐渐到了脚，每天脚臭的味道很不好闻，十几年脚不出脚汗彻底改变了，干裂的脚开始变得柔软光滑细腻了，到15年大冬天练功脚烧的要脱鞋把脚放在石板上冰镇一会，要不然烧的受不了，15年到今冬脚再也不冷了，而且穿的一般练功鞋穿两件上衣在外练功也不冷，其他人都裹着棉衣外套练功，她们都不可思议！现在坐在家里脚都是烧的！

练功中出现的肌肉筋经络疼痛都是正常的现象，骨头里沉痛也是正常的，皮肤出现刺痒、发紫、血色都是正常现象，最难受的是脚脖子手腕子附近骨头出现的刺热很不好受，甚至出现黑色斑点，再狠点练慢慢就会过去了，越练越好！

朋友们：对自己要狠点一定要认真练功，只有把自己身体的皮肤肌肉筋经络骨节彻底练开激活了，身体健康肯定就没问题了，到时你吃饭香、睡觉香、身体轻松、心情愉悦！另外在练功中出汗是难免的，只要能出汗你的功夫肯定在长进，越练功夫越深！每次练完功出汗后，一定要把暴露在外皮肤的汗擦干，立即穿上厚实外套捂汗收汗，

捂汗收汗是最好的养生，在练功时脱掉外套继续练功。练功前一定要喝水，练功中休息时间也不喝水，如果在练功中喝水心脏负担太重！练完功不要坐下休息，要慢慢来回走动放松自己！练完功 30 分钟以后用热水洗簌，慢慢小口喝水吃食物！

通过 16 年时间的锻炼，我的体会是：女士最迟 35 以前要锻炼身体，如果 40 岁锻炼会痛苦的，45 岁开始锻炼就会更痛苦，50 开始锻炼就更加痛苦的；男士最迟 40 岁以前要锻炼身体，45 岁锻炼会痛苦的，50 岁锻炼就会更痛苦，55 岁锻炼就更加痛苦，因此不管是男是女根据自己工作实际一定要挤出时间来提前锻炼身体，因为身体是一个人本钱，没有好的身体受罪痛苦的是自己，谁也帮不了你，提早锻炼身体的人都是活的明白的高智商人，朋友们加油好好练功吧！

练功膝盖疼是你的姿势不正确才会疼痛的。练功时做前弓后箭步：前弓时脚要正，脚尖微微内扣，小腿要垂直与脚面形成 90 度，膝盖要正对脚尖，不能超越脚尖、不能偏左或偏右，如果经常超越脚尖或偏左或偏右，练的力道大了架子低了肯定会疼痛的，时间长了就会形成炎症，因此练功一定要注意自己姿势，一定要按照功法功理要求练功，附否则腿练废了有的是！

2015 年以来在零下三度以下的冬天身体三处易受冻部位即脚、手、耳朵再也不会被冻着了，脚、耳朵经常都是温暖的感觉，在早上练功时只有手有点冷的感觉，在零下三度以下的气温练功只穿两条裤子、穿衬衣和毛衣，根本不感觉冷了，其他人都穿棉衣棉鞋还冻的不行！

八部金刚功第一部双手插顶理三焦，是一部神功，只

要你三焦经络通气血畅通后百病尽除，百病不生！检验三焦经络气血是否畅通？练功时关键看你的汗水出在哪里，如果身上不出好小腿一下出汗，脚底涌泉穴好像一股清泉水在流出，那是彻底通了！

7、微信群 - 梁兴 - 河北

跟大家说个好消息，**我的病好多了，现在也不抑郁了，也不焦虑了**，我现在知道抑郁症就是督脉不通了，焦虑症就是任脉不通，我前几天一直觉得尾骨凉，会阴凉，而且眼神涣散，大脑不听使唤，视力模糊，头疼，好几次精神差点崩溃，觉得自己快不行了，其实都是任督二脉不通，不能循环，大脑气供应不上，血瘀了。昨天练了练金刚功，练了练长寿功第二部，现在也不难受了，也不乱想了，一切都正常了，感恩道爷，感恩金刚长寿功，感恩大家的鼓励。

8、微信群 - 瓦蓝的天 - 郑州

我连着练了快一周了，原来的病灶被激发出来了。右腰（怀疑是手术打麻药的位置）疼，右腿内后侧在练凤凰三点头时会觉得活动受限。不过也不紧张，这是好事吧！就像一开始练弯弓射大雕时，腿内侧大筋疼（肝经），练习几天后就消失了。

9、QQ 群 - 梵行客

2020 年的春节，注定是一个不平凡的春节，由于武汉市爆发新型冠状病毒感染的肺炎疫情，肺炎借助春节的人员流动几乎传遍了全国 31 个省、自治区，以及港澳台和其他国家和地区。在肺炎的防控的紧张形势下，武汉封城，

全国各地严防死守，众志成城，共克时艰。政府号召让老百姓少出门甚至不出门。

这个春节，居家过年成了今年所有人的共同选择。老婆在上海工作，过年回家后，由于疫情也不敢过早回上海，在家呆的这段日子，除了做饭吃饭就是看电视、看手机，而我家的还有一项活动就是练金刚功，我自从开始练金刚功之后，一直给老婆推荐金刚功，她也照顾我的情绪地学过一阵子，然而，内心并没有接受，也没有好好地练习，因此，金刚功的效果并没有在她身上显现，但这次不同了，为了预防新冠病毒，为了提高自己的免疫能力，为了改变自己亚健康的体质，最重要的是为了打发在家无聊的日子，跟我每天练金刚功，而且，真正体会到了这一功法对身体健康的良好效果，现在她每天练两三次金刚功，练得比我还积极，不过可能是由于老婆的体质亚健康比较严重，再加上一些慢性病的影响，她的身体除练功外，还要吃一些药，才能维持健康，我期待着在她的坚持下，她能够彻底地摆脱亚健康的状态，恢复健康的身体。

除了老婆外，我也给七岁的儿子教会了金刚功，我儿子从小爱感冒，抵抗力弱，每年冬季经常感冒咳嗽，每到冬天很麻烦，去年一冬天，咳嗽没有停止过，经过这几天我手把手地教，儿子也学会了，没练之前，每天还要喝一些止咳化痰的药，稍一受凉就要喝感冒药，练习金刚功三天后，咳嗽止住了，鼻塞的现象消失了。

目前，我自己仍然在坚持练习，自己的身体越来越健康了，不过抵抗力还是弱，稍微受了风寒什么的，感觉是身体会出现感冒的症状，不过，好在一出现身体不舒服，我立马练一次金刚功，身体立马也会恢复正常。之前，我

不管何时何地练金刚功的习惯也有所改变，现在早上不管早晚，起床洗漱后，第一件事情就是练金刚功，白天有时间也练，之后就练一次长寿功。因为，我感觉到练金刚功比较费力，全身处于比较紧张的状态，感觉身体像火焰一样在燃烧，晚上练长寿功，正好可以让紧张的筋骨非常自然地舒展，因此，练金刚功之于身体如同金刚力士，练长寿功之于身体如同似水柔性，可以说，金刚长寿功一些练，可谓是刚柔并济，一阴一阳，给予身心的好处妙不可言。

10、微信群 - 无名

各位易友，大家晚上好！现在我来给大家分享一下坚持练习金刚功给我带来的益处！

没接触金刚功之前，我腰椎盘突出很严重，**曾经也因为腰椎压迫坐骨神经导致不能行走下不了床**，吃药、输液、针灸、理疗也只能缓解，只要受凉或久坐，就很容易复发。那种疼痛和痛苦要是没有亲身经历很难想象。

一个偶然的机会有幸认识了@烟霞客。龙门理凡。得师父指点开始练习金刚功，刚开始很辛苦，因为自身原因有些招式不能完成，练着也痛，也有过想放弃。师父一直鼓励我说只要坚持就能让我身体慢慢恢复，我想着旧病复发的痛苦，想着万一真的能恢复呢，所以我就下定决心不管多难多辛苦都要坚持练下去，现在已经练习了两年多了，现在身体恢复的特别好，腰痛的毛病再也没犯过，包括之前的其它小毛病也没有了，一身轻松！

真的特别感谢我师父@烟霞客。龙门理凡，谢谢！

11、微信群 - 天平（王连秀）

分享一下我最近的练功收获：

1、持续一周多的，双腿冰凉如入骨髓得冰凉感觉今天终于消失了。

2、总觉得被凉风吹着的感觉也减轻了许多。

3、尾骨左侧像水泡，又不是水泡的很痒小疙瘩，滚动式发展，面积最大时有我一只手大，今天也终于消失了。感恩道爷，感恩功友们的分享，鼓励。

治病一定要找到病因，这可以从根本上解决问题。任何病的生成会有很多原因，我这里只强调一个很重要的原因。

就是说说思想情志心情方面的原因。**我子宫肌瘤 8 点多，从发现到切除，不到三年的时间**，发展特别快（我单位每年体检及时发现），我以前体检都特别好，原因就是思想上紧张焦虑。还有，我练功也非常下功夫，效果也很好。但是，练功的效果也受到情绪心情的影响。我三个月前，遇到点事情，情绪心情都不好，也巧，同时又受到很大声惊吓，我练功的效果一下子退到过去的老样子，到现在感觉身体还没有恢复到练功最好时的效果。

一般来说，很自律的人，对自己要求严格，做事有计划有目标，对事业家庭有追求，做事执行力很强。这是优点也是缺点。达不到要求，就会焦虑，情绪低落心情变糟，时间持续长，就会生病。我隐约感觉净意，你就是有追求很自律执行力很强的人。我个人觉得，你首先要调整好自己的情绪心情（人会遇到各种事，有强烈情绪变化正常，问题的关键是，有事认真处理，尽人力，凭天意，不过分追求结果。要及时调整情绪，力争在最短的时间恢复正常，最大限度减少不利情绪的伤害，这才是对自己的最大限度

的爱惜。) 始终保持心情愉悦。这也是练功能有好的效果的前提。其次，刚开始练功，不要过分追求练功的效果，欲速则不达。刚开始练功后身体没有变坏保持原来状态，其实已经是把疾病发展得势头遏制住了，说明功得威力已经很强大了，值得庆幸。你给大家介绍练功的效果，我感觉非常神奇，由衷地替你高兴，并祝贺你。其实，通过这些天的练功实践效果，你的治疗方案，是否做手术，已经不难选择了。最后提醒，练功后的排病反应，很强烈，不要紧张，做好思想准备。根据你的自律性和执行力，努力练功，你一定会得到满意的效果，得到一个健康的好身体。

12、QQ 群 - 菜鸟 - 重庆

清晨做金刚功第一节先会产生轻微的背芒针刺发热感觉，然后才是头脑神台清明感。第二节往上用力提，热量明显从背心发出进行扩散，往下推腰部肌肉有松弛愉悦感。第三节向上举往下压因为早上喝第一杯温水缘故，胃里有气往上涌出，做完这一节，胃里饥饿感产生，但身体仍有力量。第四节做完，除了每次眼睛盯手背感觉手背心皮肉明显的在跳。其它无体会。第五节是发热最全面的一节，做完，感觉躯干，特别是脖子面颊很热。做金刚功我做之前都是一定先要感觉冷才开始做，做之前感觉温和暖绝对的做不好，因为热量涌出，会严重影响神思，容易心烦气躁。第六部是整部最惬意舒服的一节。我有慢性鼻炎，扭动会感觉鼻腔里软骨的松动舒适感！其它无感觉。第七部我基本全做满，也就是左右 18 遍。这节就是金刚功赐与你力量的关键一节。我一般以对拔时以膝盖后方韧带会拉酸痛一下为准确点。做完这节早上起来的惰性不适感彻底消失。然

后第八节，这节我只感觉它就起震荡脏腑的作用，也就是顺肚子气的。收功，虽然许道长几多人都说这节不用意念，但我意念了。照搬了某功的收功式，意念一朵金莲从丹田升起，到口鼻分成两朵，然后两朵分别慢慢下降，到脚底，然后脚掂一下，踩住两朵金莲。脚底热流感产生。闭目静一静，睁眼然后道爷的后续动作收功完成。**不是很多功友说脚底没有热感产生吗？这招速成，不信可试。**

13、微信群 - 小庆 - 深圳

分享下我最近的身体变化，**双侧乳房内的硬结几乎没有了**，半个月前还能摸到一点，但不硬，现在几乎没有了，骨质变的越来越硬很有重量了，**原来一运动站久一点骨头疼，骨头天生就不结实没长好**。气血从任何地方看起来都很好，手指的几个指甲都有月牙，原来指甲上都是密密麻麻的小坑儿，十多年了，这阶段几乎都没了，平滑了，最近在修复骨头那个层面，牙齿也好了，有一侧牙齿生完孩子就一直不敢吃东西，修行后好了，但前阶段冲病灶疼了两次，整个一侧的牙齿都疼，还有动的，冲过去之后现在很结实的感觉，头发变多了，之前两年头发掉的我都不敢梳头，少的都扎不住了，修行以后不掉了，之后是慢慢的长出来，现在是长的多了，比较厚了。原来两侧有挺多白头发，现在也看不到了，所以建议大家动静结合，金刚功长寿功都要练。

气冲病灶：个人体会啊，病灶处越严重，即使淤堵或者坏损的越严重，气冲到那反应也就越重，那么这个过程也是越长的，化一个黄豆那么大跟鸡蛋那么大的肿瘤时间上绝对不同，黄豆那么大可能一次就通过去了，疼痛感是

没那么严重，时间也不会几天，鸡蛋大可能就得两三年，因为刚开始冲到这个地方的时候这个病灶一定会给自己一个反噬，就是疼，一疼有很多人就进行不下去了，就得缓，缓几天或者一个星期甚至一个月不疼了，就继续，再继续再接着疼，再缓，疼过几次这个病灶就慢慢的由硬化软了，再继续，就一点一点的化掉，到这种程度疼痛感相对减轻，时间上可能大半年一年过去了，这是对于慢性病的化解。

但有的病灶处是处在人体比较敏感或者难忍之处，这个要考虑身体承受能力，其实跟病是一样的，例如急性的胆囊炎跟阑尾炎，急性打坐时首先考虑的是当下危险性，运用中医的方法没解决得了的情况下就要考虑手术了，那么牙疼我认为也是看程度，因为牙周围神经太多，不发烧还好。如果持续发烧对身体是非常不利的，急性牙周炎对神经的破坏力非常大，不是挺的问题，练功化病灶是慢功，除非你到了道爷那种功夫，否则你进的没有退的快，就是在消耗，个人建议啊。

我那时严重的，别说吃饭，只要稍稍动一下疼的昏天暗地，半年，在第三次疼时我承受不了了，去钻开了，治疗了，当时就好了。反正化比较严重的病灶是需要时间的，也是需要承受疼痛的，我化子宫里的淤堵一年多的时间，现在好了，现在胃里的病灶还没完全好，胃是化的最久的，但现在也轻的好多，脾胃病比较难化，胆囊没多久就化好了，**十七八年的头疼现在几乎好了，原来天天靠吃去痛片顶着，双侧乳房都是比鸡蛋还大的肿块都没了，二十年前面神经麻痹，治疗后一侧脸一直木木麻麻的，知觉上不是很灵敏，好了。**之前生完孩子头发一直掉，扎头发那个皮筋三扣都松，快掉没了，现在两扣都紧，脑思路越来越清晰，神识越来

越清，啥问题一下就能看到本质，之前不通的一些理论啊，现象啊现在没有任何学习自然都通了，所以人本具足，是没开发出来而已。科学到现在的阶段都跟人的大脑具足的那一面相差甚远甚远，还有颈椎啊、腰啊、关节啊，都好了，还有好多零零碎碎的问题，所以针对身体健康而言多练功吧，有一个好的生命质量是最有意义的。

我之前有练金刚功，连着练了一个星期，每天练一遍，所有关节、肩周、颈椎、好的彻彻底底的。有一天练金刚功，练完就像有种打坐入静的感觉，飘飘若仙，感觉不到身体重量了，内心十分逍遥，那种舒服是现实中体会不到的，所以练功也能进入静态的，都好好坚持，坚持中总结找感觉吧。

对待疼痛也是这样的，心不要跟那个疼痛去对抗，松下来，包容。松下来了气才能通到疼痛处来滋养这里，有很多人说我都放松了，但还是不行，放松不仅仅是身体的肌肉骨骼去放松，是把心松下来，别执念，别执当下那个疼痛，就是没放松到最深处，这是我平时的一些方法分享给大家。

14、**白云、陈白云**

一、自我介绍

大家一看群名就知道我也是新手，向往自由自在，无拘无束，爱好中医，八部金刚长寿功习练者。身体健康，练习后没有不良反应。

二、结缘

2004 年无意间发现自己脖子上有个肿块，那时年少无知当心是坏物，时间不长（现在想起来很可笑）。经医

院诊断为甲状腺囊肿，需要手术治疗。当时小孩也快出生，怕以后照顾不了小孩，决定在小孩出生前手术做完。在入院后手术前，无意间在书店看到刘力红老师的《思考中医》，认识了中医是可以治疗很多疑难杂症的。从此开始学习中医一些养生知识和中草药知识。记得有次喉咙痛，到医院打了三个疗程的点滴，一点作用都没有。自己按证找了个方子，好了（神奇）。体会到中医中医药治病的神奇，坚定只有自己才能救自己，中医才能治病养生，治未病。

之后学习了梁冬徐文兵对话的黄帝内经，关注了梁冬和徐文兵，曲黎敏，懒兔子，彭鑫医师等中医传播者。了解了一些粗浅的中医知识，但这些对于养生和处理小问题已足够了。从那次喉咙痛以后再也没有用到西药，小孩已17岁了，只去过一次医院。小孩和我的身体都很健康没什么问题。深深体会到中医理论的神奇。一直听生命在于运动，想找一种运动方式调理身体，试过打乒乓球，八段锦，太极，可惜没有什么效果。

直到2019梁冬的公众号在推油多拉（黄剑）举办的学习金刚功学习打卡，再次看道爷的相片，似曾相识，记得徐文兵曾经介绍过，可惜那时机缘不够，没有入心，那时道爷还在。看道爷，白胡子，眼光炯炯有神，牙齿洁白无瑕，看不出是100岁的人，在我印象中老年人80多岁已很长寿了，即使到80多岁牙齿也早掉光了，一身是病痛。坚信此道长一定有什么养生秘诀。毫不犹豫的加入练习打卡群。

三、习练过程

与道爷金刚功结缘后，我不敢马上练习，怕学歪了。因此在网上不断查找道爷相关信息，把能找到的文章和视

频都看了一遍。了解道爷这个人，了解金刚功和长寿功。道爷的八部金刚和长寿功，完全符合中医的理论。痛则不通，通则不痛，经络通了，痛自然去除，疾病也自然好了。有道爷本身实证、师兄门的实证和道医的理论，我更坚信金刚功和长寿功是可以治病和养生的。

网上很多人都说功效很好，我就怀疑了，简简单单的几个动作，功效有这么厉害？

此时有幸加入一个练功群，此群加入的大多都是初学者，群中有什么问题，群主总是让你看他的书，得不到其它回应。群中有些积极的师兄，因发话，居然被踢出群。幸亏有缘加了其中一位师兄即黄姐。让我加入了他们的小群（黄姐，赵姐，杨姐，时髦老太，梁兴，小田等）也即现在的【八部金刚长寿功养庄园】，群中学习气氛浓烈，感觉就到了空气清新的森林中，在群中黄姐和赵姐不断给我们鼓劲，用实证鼓舞大家。在群中大家互相学习。大家提出的问题，也是我学习的过程，**在不确定答案的情况下，我都会反复观看道爷的相关视频，从中找到答案。**从此走上练习八部金刚和长寿功的正道，也认识了大家。在此特别感谢黄姐。

四、几点感受

1、眼神光很重要，金刚功第四、五、六、七部，都用到，眼一定要到；

2、一切以道爷视频为准，反复听反复看；

3、养成良好的作息饮食习惯；

4、学习一些中医知识，能更好的理解金刚功和长寿功治病养生的原理；

5、道爷讲解的清静经和太乙金华宗旨多听听，有助

于对疾病和八部金刚长寿功的理解。

二〇二一年十月四日白云于汕头

15、QQ 群 - 玉马白龙戟 - 山东

我自己的心得分享哈。

首先不用气，不用意念，按照道爷或者许道长的视频学习，不会出偏，每个人的体质不一样，练功排毒的方式也不一样，一万个人有一万种方式，有的人练习金刚功一段时间胸闷气短有可能是你用意念啦，或者用力过猛，太注重意念，有的则是在排病。

我当时练习前一个月没事，精神挺好，但是第二个月突然胸闷气短，感觉头晕脑胀，不舒服，仔细回想了一下，完全没有用意念用气，又把道爷的视频看了一遍，把自己练功的时候自己录了下来，动作也没问题，又把群里的许道长和其他道长的纠功文档看了下，也没有发现类似的情况，过了一段时间，发现轻微好转，这个时候才突然想起来，**之前心脏不好，差点发烧烧成心肌炎，又有鼻炎**，心脏不好的时候就会神经影响我心口，影响我的胃部胸口紧张，而且胸闷气短，就会这个样子，疼，这个时候心里才突然放松啦，身体会自己排病，不用怀疑，放松心情，

用心去练，其他的不要太在意，又是肚子痛啦，凉气啦，热气啦，乱七八糟的感觉都有可能有，但是有一点不要用意念，不要运气，自然而然就行，就像同样一样胸闷气短，我可能是在排病，别的人可能是练习练偏啦，自己感觉，希望对大家有点帮助。

16、QQ 群 - 精诚 - 河南

到目前为止练功已经 50 天了，练了差不多 20 天左右精力特别充沛，前段时间午睡着凉了头痛，赶紧加了一次金刚功，2 个小时左右就好了，还有就是前几天无缘无故肚子痛的不行，结果又练习了一次金刚功，再次好了，第二天感觉没问题了就吃了根黄瓜导致肚子再次痛起来，后来练功也不见效果，就吃了一顿药就好了，如果以前估计要吃几天，但是**因为我有肾病综合征，这一个多月各项指标都特别好，从前天开始指标突然高了**，我不知道这是不是排病反应，麻烦群里的道长看到能给我看看，感恩。

这一个多月每天练功两次，除非比较忙，会练习一次，但是这两天打算每天加一次。

17、QQ 群 - 独欢

我鼻炎四年多，练习金刚功几个月，鼻炎没犯了，痔疮不出血了，但我不知道彻底好了没有。（练功 5 个月）

18、微信群 - 秦学建

我**以前颈椎可厉害**，开一会儿车就受不了，现在能开一天，金刚功绝对有治疗作用，好好练习吧。感恩道爷。上次从海南回来开车一天，竟然没有痛。

19、微信群 - 曾俊淇 - 广东

我父亲练了两年金刚功，手热乎了，**他朋友练的现在腰不疼了**，感恩道爷和道长们。

20、微信群 - 向怡 - 四川 -61 年 -19 年

我年前有三个月停练，然后生活规律性很差，吃饭也

差，然后胃部就出了问题，去医院检查，幽门螺旋杆菌阳性，外加浅表性胃炎。我疫情期间又重新练了回来，发生了**强烈的排病反应，胃部难受串稀了半个月**。五一期间去测幽门螺旋杆菌已经阴性了。我没有吃药。

21、哔哩哔哩 - 光辉 **Illustrious**

我也一直跟进 up 的进度，体重增加快 15 斤了，以前瘦的皮包骨，现在从外面都看不到骨头了。手上身上多出来好多以前没有的毛细血管。原来皮肤变好不是我的错觉，我不只是觉得变好了，还变白了，前些年晒的乌漆嘛黑的，现在都恢复正常肤色了。

身高 175，刚刚开始练的时候不到 90 斤，练了 3 个月整了，第一个月体重基本没变化，后来才开始增加的。

我以前胃很不好，可能是先天问题，身上长这么多肉换以前想都不敢想，吃过中药，吃过保健品，健身过，基本都没有用，**我一开始练习也是抱着死马当活马医的心理**，然后坚持下来了，效果拔群，难以置信。

22、微信群 - 万芳 - 山东

练功三个月体重没变围度瘦了，各种的疼痛排病反应都熬过来了现在感觉精神气爽，力气足，腰背直，肢体柔，好开心，感恩张道长！

23、微信群 - 莲

本人练金刚功一月有余，**从弱不禁风到精神焕发**，效果非常明显。今晨五点半开始练功，初感气从身往四肢走，到第四节一用力开始出微汗，到凤凰左点头时胃咕咕作响。

我有慢性胃炎，在最初练的五天里，每到这一节胃就咕噜响，再后面两天声音小了，然后没声了，胃口也好了。近期饮食不当复发，易多练此节。

关于练功体会想与同修们探讨一下。我感觉体内的气和科学的力是对应的，而力产生加速度。早晨太阳待升时好比火车初发动时，加速度最大，练功最好；上午加速度减小，练功时尚有气，可借助体内升发之气排病；中午往后虽温度最高，然加速度为零，练功与普通健体无异；到晚上身体进入收敛之时，不宜练金刚功了。

24、QQ 群 - 稻穗 - 长沙

接触练习金刚功约 16 个月，每天一套（7 遍），断断续续练习总天数至少 12 个月，改善较明显的有：

- 1、轻微圆肩恢复正常，背部更加挺直；
 - 2、之前低头族久坐族导致颈部有一个硬包（富贵包）消失；
 - 3、**脊柱（颈椎）不正导致耳鸣的现象基本恢复。**
- 感恩道爷，特向大家分享效果。

25、QQ 群 - 红尘白浪

我也汇报一下，近期我练金刚功的成效。

近半年来，由于我自身练功效果明显，我的许多同事和朋友也都在练习金刚功，这让我感到很高兴，我儿子和侄儿（两个都 6 岁）今年年初，我教会了他们金刚功，从春节到现在只感冒过一次，感冒的原因就是感冒的那几天，小孩子贪玩没有练功的原因，感冒后，我让他们认真练功，三天后都好了，现在每天至少一遍。

今天早上，我去一个老同事办公室聊天，看到他脸色不好，一问说感冒了，**我就给他认真地教了一遍，没想到一遍后，出了一身汗，感冒好了。**下午，我跑去看他，他正在练字，给其他两位同事说，他自己如果不是今天早上练功的原因，他今天连毛笔都拿不起来，其他两位同事好奇也要学，我又给他们教了一遍。还有一个同事，老是咳嗽，一年因为咳嗽要花好多钱，而且，跑遍西安、兰州、天水等地的大医院，每个医院诊断的病因都不清楚，也找过本地和外地的许多名医，吃药效果也不佳，自从今年4月份，跟我练功以来，基本咳嗽再没有犯过。我们单位是党委部门，非常忙，不过只要有时间，每天上午十一点半，下午五点半就是我们练功的时间，已经坚持了快三个月了。我给他说，如果今年冬天咳嗽再不犯，那么，这一切都要归功于金刚功。

还有一个念佛的居士，去年的时候，腰疼着天天针灸，每次要两三百块钱，效果不佳，我去年给他教了金刚功，过了两个月，在路上遇到他，远远地叫我去他的商店里，给我发烟、泡茶，讲他练金刚功的神奇，前几天，我又遇到他了，他说金刚功把他的腰给治好了，并告诉我，他把金刚功好好地在佛教圈里弘扬一把，不过，不知道其他人练了没有，反正他自己坚持得很好。

最让我高兴的是，我以前的一个老同事。我前一段时间去我以前的单位办事，在办公室给大家讲述我练功以来身体的变化，最后，我一个女同事说，你的金刚功这么好，那我有时间了也要试试，没想到几个月过去了，刚刚有人告诉我，我以前的这个女同事，每天早上六点多就到上山，在山顶上练金刚功。听到这个消息后，我非常高兴，没想到，我就那样说了说，竟然说着无意，听者有心，自己主动学

习练功，以前的传功，都是我亲手去传，**没想到这次，这个女同事能主动学习，坚持到户外练习**，这让我真正感觉到金刚功的功效确实非常好，帮助许多人拥有的了身体健康，身心愉悦，这一切都要感恩张至顺张真人的慈善动喜舍，感恩许道长接续慈善济世，感恩黄中宫对社会的担当！！！

26、QQ 群 - 会飞的人

每天早上练金刚功和长寿功，找到金刚功提高的方法了，长寿功在练习每部功整体性。**今天练完眼鼻周围凉爽舒服，持续快 5 分钟了。**

27、QQ 群 - 红升 - 山东

本人近视左眼 150℃ + 散光 50℃，**练功三个月左右在眼镜店测左眼变成了 70℃ 没有散光。**

28、微信群 - 英子 - 包头

大家好！我是包头的，和赵姐一起的，是赵姐让我认识了金刚功和长寿功。

我是 5 月 16 号开始练金刚功，半个月以后加的长寿功，谈谈我的一点感受：原来我经常起夜，一晚上能起三四次，最多时能起五六次，睡眠质量极差，**最近三四天发现不起夜了**，也不知道是不是跟练功有关？

29、微信群 - 王崑渝 - 北京

我母亲今年 70 岁了，练习金刚功快一年了，身体比以前好多了，感恩金刚功！

30、QQ 群 - 尼尼 - 上海

我也是血压高，练习到3个月时，曾停药没有成功。
目前是练习了5个月，停药已经1周，上压在125—100，下压在85—70，很稳定，今年50岁。不用着急，我是先换了一个比较轻的药，再吃半粒，再停的，每个人高血压情况不同，坚持练习，会有效果。

31、QQ 群 - 胜男 - 南宁

我父母都有病痛，**练金刚功不上火，反而病痛少了，也不怎么去医院了。**

我和家人都是一周起效果，要坚持，两个月左右身体基本进入调节平衡状态，后续坚持就是保持身体康健。

不是想起来就练的，是每天起床第一件事就练功。

32、微信群 - 晨钟暮鼓 - 浙江

我主要的感觉还是身体变好了，本来在吃奥美拉的，很快就停了，胃镜也不用做了，不管身体还是心灵，只要变好了就好，一起坚持吧，**就像小时候做广播操一样，成为每天的习惯。**

33、QQ 群 - 往后余生

去年开始接触金刚功，断断续续练了几个月，从小体质弱经常感冒，现在好多了，基本上有点不舒服一两天就好了，**感觉体质好了很多，练完以后精神特别好**，感谢张道爷，谢谢大家。

34、QQ 群 - 草禾刀

练习金刚功一年多，走路特有感觉，比较轻快，很少有疲乏的感觉了。

35、微信群无名

如果把人比作一锅水，这锅水越冰冷，那么需要烧开它的火要越大，如果这个水本身就挺温暖的，那么中火就可以把它烧开了。

这就是每个人本身的身体条件不一样。如果身体很差很虚，那么前期每天做 10 次 8 次是很正常。如果这个人身体本身就还可以，基本比正常差那么一点点，那可能每天做三四次也是够的。

我想应该因人而异，根据自己的实际情况去练功。

如果这是一锅冰冷的水，你用小火去烧，烧一辈子都烧不开，当没有效果的时候，一般就会慢慢放弃了。

我个人没有想的那么复杂，就是把八部金刚功当做广播体操去做，有劲就用劲大一点，没劲就用劲小一点，这不是主要的问题，主要问题就是多练，还有把筋拉到位，该拉开拉开，该展开展开。

还有如果觉得哪个动作好，可以自己多练几遍，或者自己也可以加一些拉筋厉害的动作。我就觉得第 5 个动作非常好，我就买了一个转腰盘，每天在家要多加转几百个上千个。用转向盘使劲

左右两边转，相当于是第 5 个动作的加强版。我觉得这个动作很好。把人都转苗条了不少。

在一路练习的过程中，会不断的有排病反应，练的越多越凶，排病反应会越大，这是很正常的。

排病反应的方式每人未必一样的。甚至把脚拉痛啊，

把腰做的有点痛啊，也是很正常的。

36、微信群郁金香

腰突会好，坚持，我练 9 个月，（1-2 个月就不痛了，现在骨头恢复正常生理曲度九成，相信我，相信道爷）。好好练！我 50 岁。

朋友们，多说几句哈。建议家里老人小孩都学会，传给后代子孙！！坚持练，什么也别管，一年以后再回头看效果。道爷慈悲，黄中宫道长们慈悲！！**给道爷道长们磕头了，救我家人性命。**

父母固执不学，逼着学，为他们好，自己练百日后效果看得见，再手把手教会，督促天天练，3 天自己有感觉就会练了。

唉，说说效果吧，增强大家信心：全家 3 代人都练，来 2 个大的，肺间质纤维化（生存期 2-3 年）好了。类风湿早期（手已变形），不疼，变形的骨头正在恢复中，腰突好了 9 成。

就说家里人的吧，太多了：近视快正常了，胃下垂 OK 了，饭量是以前的 4-9 倍（以前没家里的猫吃得多），现在能吃能睡，脸色红润些了，皮肤细腻，有力气了，干一整天活不累，灰指甲没了，腿弯长个鸡蛋大疱好 9 成了，身上肌肉松弛变紧实了，体重增加十斤，穿衣服反而小一号，肩周炎彻底好了，网球肘好 9 成，成天嗓子 Kaka 好了，说话嗓子哑 2 年，彻底好了。

老人练了 6 个月，无感冒。哦哦，再说一个，冬不怕冷，穿得少，夏不怕热，我们这儿现在室内温度 32 度，家里不用开空调（包括睡觉）。年轻时太累了，身体亏太多，

心肝脾肺肾都不好，跪谢道爷，道长们！

每个人体质不一样，恢复快慢也不一样，疾病轻重也不一样，不管别的，练吧，道爷练了8-90年呢，练吧，以上那些都是家人真实情况，以后肯定会越来越好。最长练了9个多月，最短6个月。

没别的目的，也不是炫耀，只是增加大家的信心。好好坚持练，健康自然到，传给子孙后代！感恩道爷！道长们，何等的慈悲啊！无私公布，练！练！练！坚持！

37、微信群 - 杨幺幺 - 陕西 -73-201910

我感觉这两年总是剔牙毛病好了〔呲牙〕，好像牙龈萎缩治好了，以前不剔牙这两年总感觉牙缝大了，练功竟然好了。

我初练时可能是呼吸肺功能不好，有过那种情况，呼吸困难需要张嘴呼吸，偶尔也会憋气，后来我感觉张嘴呼吸是不对，就闭嘴用鼻子呼吸，这样就偶尔会憋气，但不是刻意这样做，我觉得这也是自然呼吸，练时间长了这些感觉都没有了。现在闭嘴用鼻子呼吸有时能感觉到能呼吸到肚脐眼下面。

肺功能或者呼吸道有病灶的出现这种情况，只要不是刻意应该是自然的，我原来呼吸都通不到胃那一块，现在能呼吸到肚脐眼下面，感觉现在呼吸绵长。

我是身体有很多病灶，只是不知道咋说，感觉很多人的问题我都有〔捂脸〕肺功能好了脸上毛孔小了皮肤细腻〔耶〕功友们练功后有没有腹部变软，肚脐眼变深。我有这种情况。**有个妹子说她不光是变软剖腹产的疤痕都变软了。**

38、QQ 群 - 深圳小朋友

感恩老天爷开恩，感恩金刚功护体！

我是个中年人四十来岁，练金刚功才二个月，中间也有间断，总共练的有七八十遍金刚功，本身就是亚健康，昨晚上夜班，去赶公交车，奔跑的时候没看脚下，快到公交站时，被公交站背后临时停车场地下装的挡车轮的橡胶块绊倒，人没有一点防备，整个身体重重的摔在地下，伏在地上十秒左右，自己居然能自己站起来，回去睡一晚，早上又起来正常上班，自己都不敢相信，四肢和下巴处有点擦伤，骨头软组织筋都没有不适。自己的一位亲戚前二年骑电动车摔了一跤在医院治了多半个月花了五六万，真是老天开恩，金刚功护体！感恩道爷感恩黄中宫普传金刚长寿功！

练习金刚功四个月，每天二三十分钟，状态很好，今天单位号召献血 400 毫升，献完人不头晕不乏力，只有轻微的困倦感。下午三点还要上班八小时。**坚持练习金刚功身体明显强壮，实话实说有图为证。**

39、QQ 群 - 某个少年

我练金刚功出现湿疹，两腿很多很痒那种，去医院开了 100 多块钱药回来，没吃药，继续练功，过两周自愈了。

40、QQ 群 - 不二

我是爱流汗的人，从小特别爱流汗，也不是累，就是走一会汗不停的流，比普通人流的还多，几十年了。**金刚功半年不到，给我纠正了。**现在比平常人，汗水还流的少，也不怕热之类的。

41、QQ 群 - 姜蔓猫咪

我是春节疫情期间开始练金刚功，不到两个月就发现我的硬疙瘩没了，那块区域软了，颜色也红润了，我就意识到金刚功确实不同凡响！

补充：就是我崴脚那个部位在内脚踝，刚崴时候肿老高，黑紫色，没管它，慢慢在那块地方就成了个硬疙瘩，
好多年了，练了金刚功化开了。

42、QQ 群 - 兴 - 甘肃

皮肤病可以试试长寿功第一部，**我股癣五年了，一直好不了，坚持练习长寿功第一部大概一个月好了。**

43、QQ 群 - 盛夏

我家孩子冬天那段时间，不上学，**天天带他早晨练一遍金刚功，后来中医说他现在身体很好**，比以前好太多了。但是上学以后就没练了。感觉一段时间颜色都没以前好看，而且脖子还有点不舒服。准备暑假每天早晨起来去公园练练金刚功，看看虫，看看鸟。

44、QQ 群 - 好心情

我 50 岁，最开始是两鬓斑白，有点显老，想要通过练功改善，每天一次金刚功 7 遍，20 分钟（现在每天一次 7 遍 30 分钟），**坚持两年多，结果身体大小毛病都好了**，每天精神异常的好，两鬓斑白没有改善，现在开始每天增加长寿功，希望白变黑。

金刚功前期效果明显，过一段时间会进入瓶颈期，看不到明显变化，很多人会在这个时间放弃，我中途也怀疑过，

也放弃过，最终坚持下来，有现在的改变。

我基本每天一次，一年后，身体毛病改善，两年左右，身体毛病全无，四月开始到十月底一直短袖衬衫，单位同事都是惊奇的目光。

毛病四十年，锻炼超过两年半，现在周围教会几十人，让大家共同享受金刚长寿功带来的快乐，我每天一次七遍，三十分钟。凡是跟道爷 13 分钟视频练功的，都应该是没有学会。建议初学者按 0.5 倍播放，跟着做，平时看教功视频一个一个纠正动作，学会后独立无音乐无视频独立完成，我原来每天身上必须带一包手帕纸，现在口袋里经常带一张纸，半个月后还在口袋里。季节交替，周围的人穿秋衣、毛衣、外套，总共三层，我只穿一件短袖衬衫。快三年了，不容易啊！

45、QQ 群 - 仁义礼智信 - 湖南

2015 年 9 月 9 日开始练习，**因为颈椎疼，练了两年练好了，鼻炎也没有了**，生病也少了，每天至少一次，几乎从未间断。练时候什么也不想，练完感觉很放松，头脑清醒，精神焕发。

46、QQ 群 - 嘟嘟

分享一个我在修复身体过程中的一件小事。

我的右手腕在很多很多年前得过腱鞘炎，反复发作了几年，后来好了，不疼了。练功后，前几个月，手腕又疼，我以为腱鞘炎犯了，过了二天，在练第五部时右手往上推举的过程中，就听到嘎巴一声，疼的我不由自主喊出了声，过后不疼了，好了，原来是金刚功在修复旧伤。

我早已不是三年前的我，用脱胎换骨来形容不过分。

没去过黄中宫。我身体是从小就不好，到了40多岁就开始出现症状，哪都不舒服，再到后来出现腿肿，心脏出现问题，非常严重的早博，心率不齐，非常痛苦，医院也没有好的治疗方法，曾去阜外就诊，之前也中医治疗好几年，有些作用，但身体的不适感还在，这时发现金刚功练了起来，练了将近一年时忽然发现身体没有不舒服的感觉了，干什么都很快乐，从此身体进入另一级段。

但大病不会一下好，要反复多次，一次比一次轻，目前仍然处于调理中。

亲身感受，练功比吃药效果好的多。我一家四口人，已经有三口人在练了。

当时排病反应严重时练的多，但也就2、3次，现在就早上一次，不记遍数，应该有8、9遍。（排病反应）当时感觉内脏疼，人待不住，很难受，就多练功，几天就过去了。

47、QQ群 - 罢空 - 成都

兄弟姐妹们，你们都是些小毛病，我这慢性肾炎3期，刚出院几个月，天天坚持练金刚功长寿功，病情从严重到控制，直到现在竟然有所好转了，真的想都不敢想的事情，所以我每一次的感恩都是发自肺腑的，大家真的要坚持下去，感恩张真人的一番苦心！

48、QQ群 - 飘

我胳膊下面以前有个黄豆大小的结节，现在变成了燕麦一样的，扁的。

49、微信群 - 彬少

我从 18 年开始接触金刚功，当时也是一个中医很厉害的朋友推荐的，因为我一直对中医很认可，也认可练功的这套原理，所以就抱着试一试的态度练了一段时间，练了三个月的时间，从陌生到熟练，从熟练到流畅，从流畅感觉到气的存在，慢慢的浑身酸痛感变少了，颈椎病腰椎病也得到了很大的改善，人确实也精神了不少，但是当时并没有很重视每天的练功，一天只练一次 9 遍甚至 7 遍的，也是断断续续的练，练一段时间停一段时间，当时也没有身边熟悉的人了解这部功法，更没有人去指教，完全是自己对照的视频练，慢慢的领悟，慢慢的感受，曾经听说我一个朋友的朋友也在练这部功法，而且颇有心得，于是想向他请教，却被他拒绝，后来实在没有办法，就在网上找一些论坛，在评论中学习一些方法，再然后就通过一些群，然后再慢慢的认识到黄姐。认识黄姐以后，通过黄姐的分享、鼓励与指导才真正认识到练功的重要性，感觉自己以前那样练就像玩一样，于是也加了量，每天三、四、五、六遍的练，有时间就多练点，没时间就少练点，但是基本能做到每天都练，血压从以前的 140/100 降到现在的 120/80，汗也渐渐的越出越少，再后来进了这个群，又有幸认识到赵姐与东哥，他们也不遗余力的帮助我，有什么不懂的他们都乐于赐教，让我受益良多，练功时有了很大的进步，我以前任脉上有些穴位有点堵，今天让高手摸了下，说已经没有堵了，通了，这就是练功的效果，也更坚定了我练功的信心。更重要的是终于找到了组织，再也不是自己孤军奋战了，有什么问题也有人帮我解答了，大家相互学习、**相互分享、相互鼓励的这种氛围真的很好**，所以，在此真

诚的感谢群主黄姐、赵姐、东哥的指导与鼓励，感谢各位功友的分享与关心 [抱拳][抱拳]，有你们真好，也真心的祝愿我们群里的各位都健康快乐！

50、QQ 群 - 王漫 - 黑龙江

全身关节疼痛肿胀，几乎不能自理，吃饭手够不到嘴，都是伸长脖子去勾，梳头梳不了，有一年多没有洗过脸，更别提走路了，都是虚站着，一碰就倒，主治医生说关节变形了，看了一位专家说半年内没有合理治疗就是不可逆的变形，半年里好好吃药合理饮食，天天练金刚功一部九遍，长寿功一小时，不能做的动作就略过，从站不稳，拳握不上，手伸不直甚至五指不能并拢，坚持慢慢的练，方拳可以握了，然后手指可以伸直了，步子可以跨得大了，每次练的时候那个骨头筋都能听到嘎啦嘎啦响，练时疼最严重的时候胳膊不能抬起，就右胳膊帮助把左胳膊抬起来，然后右胳膊再伸直练，现在很多人看到我，都说我恢复的真好。

所有的奇迹都是努力的轨迹，我刚开始练就是什么也不想，有什么反应也不在乎，到现在练了1年多，练金刚功大概小半年的时候有一天收完功，感觉全身轻松，从那后就感觉越练越顺手，动作越放的开，是身体引导的放的开。

51、QQ 群 - 直拍 - 上海

我半月板囊肿练没了，十年的半月板囊肿。

52、QQ 群 - 王东然 - 北京

大家一定好好练金刚功，再次和大家分享一下，我现在全身上下，身体内外，轻盈非常，骨头都轻了三分，呼

吸都感觉轻盈，举手投足都是轻飘飘的。筋特别柔软，金刚功现在所有动作都没有拉伸的感觉，做什么动作都很轻松。遍身肌肉柔软。耐力和以前比有非常大的提升。我一年难得打坐几次，所以我认定是金刚功的效果。**大家千万不要小看了金刚功**。把动作学好，每日不可懈怠。希望大家都能有所收获。

53、微信群 - 玲

我两三年前爱发低烧，风一吹受凉了，就发低烧，36.9左右，会感到不大舒服。吃药也不管用，一般就用火烧橘子吃，好的也比较慢，没办法。再后来查体，白细胞低了两年，再后来，我艾灸，艾灸了两年，白细胞正常了。现在呢，练金刚功长寿功，也不艾灸了，因为感觉金刚功长寿功比艾灸还好。

因为今年鼻炎没犯，**以往到了这个时候，过敏性鼻炎就犯了**。遇冷空气就犯。

54、微信群 - 马识图

金刚功练习了三年多，长寿功也有两年多了。体会有几点：

- 1、以前不敢吃西瓜，吃了很容易拉肚子。现在敞开吃；
- 2、喝玉米须煮水 + 早餐控制主食 + 金刚长寿功，减重十几斤；
- 3、练功两年时开始明显感觉精力充沛；
- 4、我以前尿里有隐血，不能久站，右肋靠后隐疼，尿里有泡沫。医院检查确诊慢肾。练习长寿功头一年，练习最后一部的时候，内气上下运行的时候肋下也会疼。现

在已经大半年不疼了。从练功半年开始尿里泡沫也没了。中间坚持玉米须煮水。从练功开始就把药停了。大家不要学我；

5、最大体会是长寿功练到后来，效果比金刚功大。而且，只要有病，练功时气路有感觉。我和我家里人开玩笑说，长寿功练久了能用来检查身体。

我把功教给我爸，他也坚持练习。对金刚功体会很大。跟我说，练了没几天，便秘就好了。但是长寿功一直没感觉。我跟他说有气感，他自己毫无感觉。他平时喜欢练习单杠（七十岁）。后来遇到一个练习太极的人，把他教育了。那人跟他说，要刚柔并济。练习长寿功一年多之后，跟我说突然手上有感觉了，感觉热乎乎的。他平时喜欢户外练功，我们家那气候干冷。我说你的气血终于通了。

其他人对我父子就像看外星人。我外甥说我爸快成一景了。就那样，他还是坚持。谁练谁知道。家里有病尤其慢性病的，一定推荐给他。久练必有效果。

我以前还有两个毛病，腋下汗斑一大块，夏天深冬天浅。小腿瘙痒，尤其晚上奇痒难忍。练功后全好了。一点儿不剩。比激素药膏还管用。

55、QQ 群 - 哈密瓜 - 青岛

今天惊奇的发现我的十几年的斜视恢复正常了，我练金刚功长寿功才 6 个多月，感恩张道长，许道长，感恩黄中宫！

56、贴吧 - 潇洒飞跃 2017

2013 年 8 月，机缘巧合，我认识到了金刚功，坚信这是很好的功法，认真的练习起来。**一晃，快六年了。**期间，

除了极特殊不方便的时候，基本坚持每天早上练习金刚功一遍，不知不觉取得了很好的效果。

2013年8月前，我的身体状况处于亚健康状态，体虚，气色差，血脂高，肩疼，精神状态一般，心脏功能也不好，时常胸闷气短。之前有次登香山，还不到四分之一就气喘吁吁，脸色发白，头晕目眩。左手大拇指关节有囊肿，黑色，一碰就非常疼。右腿小腿肚上有个黑色凸起，抠了又长还流血。整个人不像35岁的状态。在练习金刚功之初，前两三个月吧，出现过浑身疼痛、痰多、排黑便的情况，七八个月左右后，整个身体感觉在初步轻松，特别是体内，感觉是清空了原来杂七杂八的……变得通达顺当。约在一年后吧，我惊喜的发现，**左手拇指上的囊肿完全平了**，变正常肤色了，使劲按也不疼（原来说要手术切除，至少缝五针）。右腿小肚上的疤痕也平了，颜色也基本同肤色了。感觉人的整个状态在不断提升，气色好了红润了，体力好了，登香山、天津盘山、江西三清山等，上上下下，总是精神抖擞。特别是2016年登三清山，从早上五点多上去，中间下来，又上去，下午五点多又下来，来回约27公里，感觉体力源源不断的跟上，且第二天不腿疼（看到同行的朋友第二天腿疼难忍的样子，感觉很感谢金刚功赐予的力量）。

时至今日，我说说我总的感受和变化吧：

1、整个人的精神得到极大提升，说话底气十足、走路虎虎生风，工作社交自信、有气场。浑身上下充满力量气息；

2、身体变好了，原来那些症状都消失了，眼神变得炯炯有神，视力变好了。有时去做按摩足疗等，男女按摩师用最大力推肝胆经一点都不疼。体检指标正常，整个人

显年轻，头发黑亮，没有白头发，经常有人说我现在只有30来岁；

3、智慧增长，记忆力变好，思维更加明捷。人也变得更加从容、豁达。

张至顺道长传播金刚功，心怀天下苍生，功德无量。金刚功是非常好的功法，造福众生，我也时常向身边的亲人、朋友、同事介绍。**女儿12岁，目前练习金刚功三个来月，学习上有开智的初步效应，气色也更好。**我会继续坚持认真练习金刚功，不断学习，深入体会，深刻感悟金刚功，不断提升总结练功的感受，坚持下去，受益终身！很希望和同道朋友交流，互相学习，共同进步！

57、微信群 - 胖帅帅的妈

我发觉一个很奇怪的事儿。我从小就属于特别招蚊子的，只要我在，周边的人都感觉不到蚊子，我自己会被咬的一身包。**但是从19年开始，我不招蚊子了。**我和我老公在一起的时候，他从来感觉不到蚊子，蚊子都盯着我咬。现在蚊子盯着他咬。我感觉不到有蚊子。

我是从18年1月开始坚持练金刚功的，是不是身体内部开始有变化啦。

58、微信群 - 月满楼

我现在练完，除了收工的时候有热气下去，脚上有点热，其他什么感觉都没有。就是身体越来越轻盈，筋骨越来越柔软。然后就是越来越瘦。总是不想吃饭，昨天中餐到现在吃了四片面包，肚子感觉很饱。**刚开始练功180斤到现在148斤左右。大肚腩不见啦。**

也可能是消化不良。不到三年。练了两三个月后身体就慢慢变轻盈了，那时候练功并不勤。三天打鱼两天晒网。半年左右筋骨开始越来越柔软。但是真正稳定下来是最近半年的事情，可能因为练功勤了，早晚金刚功加长寿功，共要 2.5-3 个小时。

也有可能是静功的原因，但是我又不怎么打坐，所以我也不知道具体怎么回事。只是有些猜测，不确定。

59、QQ 群 - 醉清风

感觉练功确实能调理身体，**经过半年的练习，我的三高与去年比降了。**

60、QQ 群 - 火烧云 - 云南

金刚功对腰椎间盘突出引起的腰痛亲测有效。但是要循序渐进，特别是第七式，慢慢来。

61、微信群 - 无名

（习惯性长文，慎入）换了这种锻炼方式，道家八部金刚功（和八段锦类似，但效果更好）已经 4 个月了，中间不连续断了 3 天已经初步体会到效果，准备坚持到老的锻炼了，指望这来大赚退休金哩。

这世上竟然真有可以去各种病，没有运动损伤的锻炼方式。古人怎么会有这样的智慧！！！详说如下，也许能成为各位亲朋一生的锻炼方式。

之前快走跑步爬山骑车坚持了 3 年多，体重降了 40 多斤，血压降到正常，中间没有感冒症状过。但是留下了运动损伤，膝盖有了问题，不严重，左脚跟骨刺越跑越疼，

右脚底也许走伤了，最严重，从跑后疼到走过万步疼，再到过五千不疼甚至到了白天正常的活动就疼。最后，这些锻炼我彻底不适合了。然后体重反弹，血压反弹了。难道就这样慢慢等病等死吗？

疫情在家期间，接触开始了这完全不同于肌肉啦，卡路里啦这种锻炼。它不看消耗多少卡路里，不看出多少汗，它就是依据中医的经络，设计了八个动作，来分别调理五脏，调理筋骨气血。事实证明，这套中国传统的运动，真有效！！

最早（开始十几天吧），以前脱皮粗糙的惨不忍睹的脚底板变得红润有光泽，看着都觉得气血可足的样子。然后干皮逐渐掉落，现在干皮就剩后跟一点。

大约一个月的时候，有次上大厕，一二十年都不成形的大便成形了，夹杂了刚开始的淡粉色黏糊糊的东西。之后十来天都很好，然后又不行，又行……多次反复，到现在十之八九都成形，只是含水稍多，还不是最好的状态。

练金刚功2个月左右吧，感觉是体会到了凤凰展翅周身力（第六个动作）的用力方法，有三四天，只要躺在床上，右脚底平放，就有又憋又疼的艾灸得气感。起床后走路脚底板不疼了，不疼了，不疼了！这应该是博士生导师陈日新教授说的经气治病了。之后基本好了，当然也有反复，每样都反复，只是螺旋上升变好。

我左脚跟的骨刺，这几年平常都没感觉，只要跑步后才疼。最近开始有感觉，不是疼感。有时困，有时凉，有时热感，种种得气感。应该又是经气在和骨刺战斗。就在刚刚，我仔细排摸了左脚后跟，找不到了那个痛点了，碰一下就受不了的痛点消失了。

腰椎，左肩胛骨……不再一一赘述。毛病，在一个个

好转，消失。我们的老祖宗，竟然能创造出这样的东西。此生无悔入华夏，来世还做炎黄人。很幸运，遇到了这，体会了这，小体会了这四个月，还会锻炼余生。**各位亲朋，绝望时，你可以试试这——八部金刚功。**健康时，你也可以坚持坚持，看看会有啥收获。

62、QQ 群 - 草

前年胸口出湿疹，疹子好后留下了黑印，像痘印似的，那块的皮肤比周围颜色深。刚开始练功的一段时间，印子的颜色看着还加深了，后来也没再管。昨天洗澡偶然发现，印子没有了，那块的皮肤和周围的一样了，悄无声息的改变。感觉就跟犁地一样，**练功能让身体从内到外更新一遍。**连续练的有九十多天了。

63、微信群 - 海心

最近自然感受督脉，任脉，中脉的贯通，特别第一部和第八部更能感受到走向。最后的三个深呼吸，吸气时，气从脚底起，经腹胸，直达百会穴，然后百会穴又从虚空继续吸入，停顿时，热感往下沐浴全身。最后呼出，由涌泉穴送入地心。

64、QQ 群 - 金燕

亲们，上周我感冒了咳嗽，秋天的感冒很复杂，流清鼻涕但又有绿痰。本来打算买通宣理肺丸，吃。但是实在是分不清楚寒热。不知道吃什么药就咨询群里。可以练习金刚功吗？当时有位师兄回复说感冒了，可以练习金刚功，对感冒治疗有疗效。这次我就每天早上练习。金刚功 13 分

钟。没有吃药，然后晚上泡脚。五六天左右，感冒居然好完了。**这在以前是绝对不可能的，一定是要吃药**。因为我是支气管炎，一般的消炎药，反正要吃一大把药才能好。中途会用鱼腥草煮水喝！还有一个感觉是平时爬楼梯的时候，膝关节会有点疼，最近也不疼了，不知道是心理作用还是练习金刚功。

接触金刚功前后练习估计一个月左右了，每天都是轻描淡写的练，而且在练的时候还在想，五遍不超过九遍这个次数太少了吧？以上感受写出来和大家分享交流。

65、微信群 - 王青水 - 浙江省绍兴柯桥

我练功可能与一般人有点不大一样。我练功的头一、二年，都是早上金刚功，晚上长寿功。有时候金刚功和长寿功在早上一起打完。但由于时间的关系和减肥比较明显（减肥明显，也不知道是练功的原因），后来就变成今天早上练金刚功，第二天早上练长寿功。这样的练法已经近半年多了。我觉得还可以。长寿功每个动作五至七遍。

我觉得这功确实太好了。三年多来感觉太好了。一是练此功以前，我肩胛动也动不来，练功半个月，肩练好了。到现在全好了；二是以前经常患感冒，练功后感冒明显减少，现在几乎感冒已和我无缘；

三是身体浑身都是劲；四是现在健康检查指标比年轻时还好，全部标准。年轻时还有不少指标箭头还很多，现在，我已经退休了，没有三高，全身没有一点不舒服的地方，也没有东痛西痛之类的。当然中间也经过了不断的摸索和方式的调整。内心好感谢，感恩道爷！！！

现在，我和家属每天都练。谢谢大家，也感恩大家，

我来到了好像自己的家，能和大家一起分享和联系和探讨，有问题也可以向大家咨询。

我长期的慢性鼻咽炎基本好了。人瘦了点，体质变好了，强了，感冒几乎没有了。现在还有睡眠问题，以前是每夜1～2点钟一定是要醒来，睡不着，现在这个时间几乎不醒了。变到凌晨三、四点钟一定要醒来，很标准，像是闹钟一样地准。按经络来说，以前是肝经问题，现在是肺经问题，到底是什么问题，查查没问题。

还有一个是大便问题，以前是有点接近溏，但比溏好点，但要拉了，就来不及，但每天都做到一次，现在便溏好了，形状也还好，来不及的现象也没有了，可有时候就要二天一次，很少也有三天一次。但从不吃药。

我看总的是通过练功在逐步调整，向好的方向发展。坚持练功当作像吃饭一样，成为我们日常生活中的一个内容。

练功前，我的右肩关节痛，活动难受，不能上举。我一直以来，每天都是早上金刚功，晚上长寿功。打了十天左右，手全部好了。到现在没有反复。以前经常感冒，现在几乎不患了，练功前有点怕冷，现在没有了。以前多走路，感觉有乏力，现在一天到晚没有乏力感觉。连走楼梯都喜欢跨二、三档，二、三档的。现在身体没有一点不舒服的地方，人每天都感到很轻松，没有三高，没有其他问题。中途出现二个情况，夜里心跳加快，出汗，是我练功中方法不当所致，心跳就只出现这么一次，出汗几天后就好了，到现在一切都很正常，几个月前有点腰痛了，审视一下，是自己练功后几次用微型电瓶车回家造成。调整了一下练功方式，几天后好了。现在一点也没有问题了。金刚长寿

功是好功，奇功，感恩道爷，感恩我生命中美好相遇！感谢大家都分享，以上是本人练功来都一些粗浅体会，都是真实的。没有一点夸大，也没有一点虚假。谢谢大家！

66、微信群 - 淇淇 - 广东

我把严重的心肌缺血练好了，肾结石也练没了，感恩。
18年的时候，体检心肌缺血比较严重，胸背很疼，也喝了不少药，效果不大，后来尝试去上海气功研究所看看，医生教了一个扭来扭去的动作，练了一年多，人感觉舒服了，也通透了很多，去年入职体检也正常了。

67、微信群 - 老邢头 - 开封

功毕感恩！**今天练完去做了血糖检测，正常**，才算放下心来。因为这一段瘦了6公斤，一度怀疑是因为血糖高。今年二月份开始练习金刚功，至今已经七个月了，中间在赵姐、黄姐、羊羊的影响下开始学习并练习长寿功。说实话还是没有做到每天坚持，因为一些人和事。虽说如此，收获还是满满的：

- 1、精神好了，每天早上练完金刚功，一天都有精神；
- 2、练习长寿功后，睡眠质量明显提高，除了第一次下午加练金刚功那次（那时候没有学会长寿功），凌晨两点才睡着，现在一齐练习，再没有出现这个情况；
- 3、血压变的正常并一直保持；
- 4、力量比原来增大了，原来双杠一次都很费劲，前天试了试，可以直接拉五次；
- 5、身手开始变的敏捷，有一次下雨后，晚上出来，左脚下去，忽然看到下面有水，然后左脚停顿，右腿配合，

完美躲过小水坑。还有下台阶之类也是同样避免了崴脚现象；

6、身体平衡感增强，可以沿着马路牙子的隔离墩走好长一段，这是练功之前不可想象的；

7、慢慢开始练习入静，我入静方式不一而足，有时站，有时坐，甚至躺，入静后可以感觉到浑身充盈，联想到群里原来发的经络图，有种热热的感觉在全身流淌，有点舒服的感觉，脚也不像原来那么凉了；

8、身上的皮肤开始变好，原来用香皂洗过澡后，胳膊上有一些小点，黄豆大小的，看着很干，然后还有一些痒痒的感觉，现在没有了；

9、柔韧性增加，原来弯腰手不挨地，现在轻轻松松；

10、原来膝盖天气不好时会疼，现在没有了，而且一些上火（牙疼），腰酸（闪着）等小毛病也可以用长寿功第一部很快的治好。

感恩道爷，坚持练习，并祝所有功友们都有一个好身体，我的消化吸收现在很好，原来的便溏也好了。（后续摘录）

68、微信群 - 无名

我练习金刚功，**练好了脂肪肝，身上有几处鼓起来的包块也没有了**。经常感冒的体质也变好了，体型也比以前好看了，所以我会接着练〔呲牙〕

69、微信群 - 祥子

我练习一星期了，改善比较大，以前脸部浮肿，气色差，练了两天就改善了。**现在只要每天练十几分钟，就不会有症状**。

70、微信群 - 如一

每天早晨一次，傍晚一次，一次 40 分钟，一天懒都沒有偷。不吃生冷，因为失眠，做不到每天早睡，但是每天都早起练功。身体是自己的，我才 30 来岁，这体质像六七十岁的老人家，不得不练 [捂脸] 我家住五楼，没练功前，我爬到三楼脚就酸了。练功后，腿脚特别有劲，像装了弹簧一样，一口气上五楼。和朋友逛街，我逛半个小时就要坐下来歇歇，后来逛一下午没事，我以前还特别容易感冒，有一次两个月一直在感冒。都想去医院打胸腺肽了。后来练功，半年里就感冒过一次。我的失眠还没有解决掉，师兄们让我练长寿功，我还没有练起来，自己一个人练了长寿第一式觉得不对，练了几天就停了。

我是以前 20 几岁的时候，喝酒、熬夜，太狠了。一过 30 岁，身体明显是不如以前。现在连茶都不喝，渴了就喝白开水。年轻的时候不懂健康有多重要，现在明白了。

71、贴吧 -30734249

坚持练金刚功 5 个月了，每天至少一次，每次 7 遍。之前鼻炎严重，每天早晨都是打喷嚏打醒的，现在好多了，**早晨基本上在没打过喷嚏，现在只是鼻孔偶尔痒痒。**以前特别容易感冒，基本上感冒了就得吃药，不然好不了。现在很少感冒，就是一般感冒也不用吃药，一两天就好了。还有练了金刚功后感觉精力比以前充沛了好多。长寿功我才练了不到半个月，还没什么感觉，等以后有感觉了再分享。

72、贴吧 -tasyczgd

腰椎间盘突出和腰肌劳损，三四个月基本痊愈，每天

半小时，半年，十几年的鼻炎基本痊愈，咽炎好了大半。

73、QQ 群 - 河南学习者

我是颈椎和右肩疼，一直坚持练功现在好了，中间喝过中药感觉效果不大，后来突然有一天发现都不疼了，感恩道爷，我胸椎十年前怀我儿子月份大了洗衣服挫一下，伤着了。去年经常疼，疼狠了直不起来，现在好太多了。练半年了，之前是早上五点把金刚功、长寿功一块练，后来早上只练金刚功每式五遍左右。我身上很多症状都改善不少，淤堵包块上个月检查也没有了。

74、贴吧 -yulllll

17年6月开始练习金刚功，到现在18年5月还有半月金刚功就练习满一年了。我是乙肝大三阳，脂肪肝什么的。

早上金刚功（每节九次），晚上长寿功。早上6点开始练习，晚上8点开始，都是练满一个小时（过年都在练习）。

可以总结一下了。刚开始练习动作不标准，但是效果还好，练习几天后，人的睡眠改善。

练习到现在（现在动作几乎正确，双腿绷直手指可以砍到脚尖），还是牙龈出点血，身上有青紫，大脚趾指甲有玻璃灰，竖条纹，咖啡条纹。（看来肝病蛮严重，不是那么能恢复的）头上白发还是多。指甲半月牙还是几乎没有，看来气血还是不好。

好处，就是身上血痣，没有增加，食欲还行。身上有颗大的黑痣外围变淡（看来对黑色素痣比较有效），一直体胖，练习功法斤数倒是没下降几斤，但是可以看到，肌肉取代了一多半脂肪，力气增加了。

功法最有效的是对骨头方面的病比较有效，腰椎病、颈椎病什么的比较有效，身体形态比较接近挺拔，站得直，走得稳，身体轻盈些。

练习功法后人变得自律一些，口欲（不那么偏爱大鱼大肉），急躁的性格稳重了点，人有自控力些。

大体就是这些情况，准备练习满一年后再去医院检查下肝病什么的，那时候就可以正式知道练习功法，对肝病是否真的有恢复作用了。心中感恩张真人传授功法，黄中宫早日扩建完成。

我晚上练习“长寿功”，八点到九点，一个小时到一个半小时。晚上练习长寿功也有大半年的时间了。长寿功别的感受没有，就一点，**如果感冒了，就多练习长寿功，一般感冒，发烧，咽喉痛之类的两三天自己就好了，不用吃药。这个感觉特别灵。**

到现在2020年了，我是早上两次金刚功，一次静功（每天练4小时），晚上也是如此。我没去医院检查。力气大了一百斤的东西抱得动走得了，耐力好很多干4-5小时体力活也是可以！摸手臂和腿倒是长了肌肉，但是180减到160后，体重就没变化了。

75、贴吧 -kalniao

9月20日到现在快2个月，从一开始照道爷的视频学到现在自己练。说一点自己的真实感受给有需要的朋友作为参考。

1、金刚功确实有效。自己有胃病2年，晚上难受，睡觉经常痛醒，失眠，有胃病的朋友应该能体会。练第三天我就感觉腹部特别疼痛撕扯的感觉，主要在胃部这块，

然后有上半身出大汗和拉黑便的现象。**谨记道爷的治病如打仗，不能退缩，坚持练，过几天后疼痛感果然减轻了**，到现在基本能睡个安稳觉了。胃痛的感觉还是有，但已轻了很多。这也极大鼓舞了我坚持练功的信心；

2、练功还是要自己不断体会学习，动作照视频学会之后，还是要不断完善，对照书中的要求结合视频把自己的动作细节不断优化，看是否做到了。像道爷说的神思内守，呼吸自然等，一个人静静的练，每个动作次数不用刻意数，随心；

3、要想治病还是需要一点练功强度的，我现在一天练2遍，每遍的动作没数过，一般一趟下来是20几分钟的样子。同时也要注意一些禁忌，像有胃病的人夏天少喝冷饮之类的。有次晚上连着练了2遍，晚上胃痛得受不了，就改为晚上一遍和早上一遍了，自己注意调整；

4、其他的感觉也说下，感觉精神比前好，有时胃痛一晚上基本没怎么睡，早上练一趟功，第二天照常上班基本不怎么犯困，饭量有增加，尤其是早餐。练功会感觉自己腹内的气特别的顺，很舒服；

5、感恩道爷把这么好的功法传扬出来，可惜知道的有点迟，多耕耘，该来的会来的。练功祛病根不是一下两下的事，得树立信心并坚持实练才行。

76、贴吧 – 自然山里

本人是男性，64年出生，84年入伍当了3年兵，3年军营生活既报效国家也锻炼了自己。但是就是这3年里做下了两个病：

1、打完篮球立马喝了足足有一公斤凉水，引发了急

性支气管炎，重此撂下病根，感冒严重就容易引发支气管发炎；

2、胃炎（上腹部不适）。这两样病伴随我有 30 年了，50 岁了又有了风湿关节炎，每到阴天下雨膝盖关节就提前痛。2016 年 1 月份接触了金刚功、长寿功，1 月 25 日正式开始坚持练金刚功，每天早上 6-7 点钟一遍，每部练 9 遍。到现在已坚持两个多月了，感觉效果是有的。决定坚持练下去，终生坚持，希望从中受益。今天开始记录自己的练习情况，天天看帖跟帖。

从 2016 年 1 月 25 日开始练金刚功到现在 5 个多月，受益匪浅，全身病痛消失，气血通顺，心态平静，变得沉稳不爱闲聊，喜欢清净，生活的需要，我一年到头就在自己的 2 亩 3 分地里劳动很少外出，自从有缘遇到金刚功是我的福分，准备练功终身，还准备修道，过一段时间想练长寿功和打坐，反正我的工作和隐居差不多就当出家修行。有明白修道的师兄指导一下，在下不胜感激。

2016 年 6 月 19 日—6 月 30 日都是每天早上连续 3 趟金刚功 999，从今天 7 月 1 日开始早上连续 2 次金刚功 99，下午 1 次金刚功 9。坚持练到 7 月底再改变每天的练功次数。今天早上 6 点多钟练金刚功每部练 9 遍，下午 4 点多又练八段锦。晚上 8 点准备练长寿功，长寿功是 4 月 1 日开始练的，都是晚上 8 点多钟练，还没有找到感觉。

练了两个多月感觉是：胃炎（上腹部不适）减轻，不吃过饱和不吃对胃有刺激的食物时上腹部不适的感觉没有。保持心境平静最关键。尘缘了解后准备隐居。**风湿性关节炎减轻很多，变天气的时候提前对膝盖关节保暖就不会痛。**至于支气管炎，由于始终没感冒也没有再犯。感觉练金

功后只要注意冷暖就很少感冒的。

以上的病症减轻和我这几年坚持上山采药，中药调理也有效果。但是练功后感觉更好了。感恩老道长把此功传给后人。刚刚练完长寿功，早晨金刚功，下午 4 点多练八段锦。胃肠功能得到改善，胃炎明显好转，不胀，没有不适的感觉。消化好排便顺畅。练功 2 个半月了始终还没有感冒过，支气管炎也没犯过。

继续坚持。今天坚持练功，说说心得：

练到一个月的时候喝了 20 年的酒戒掉了，练习金刚功后，我不爱吃荤腥了。体重减去了几公斤可人变得有精神了，没练功之前总有萎靡不振的感觉。还有就是自己能够控制心境，不爱生闲气。也不愿参与那些无聊琐事。还有就是对环境的适应能力增强，没有感冒过。总之对防病健身延年益寿是起作用的。感恩老道长把此功传给后人。

这几天感冒了，每天还在坚持练功。此次是流行感冒。附近的人得感冒都是一个症状，非常严重，需要打点滴才能好的快一些。我是我媳妇先得感冒后传染我的，从开始有感觉到今天是第 6 天了，今天感觉明显好转（昨天和前天最严重，全身冷一阵热一阵，吃了几片治感冒的西药）明天还将会减轻。这次感冒体会到练功对身体的好处，症状明显比没有练功以前轻很多，最大惊喜是一一缠绕我多年的支气管炎居然没有复发。我记得在没练功之前，也就是去年十月份一次流行感冒引发支气管发炎。打了 3 天针才挺了过来。继续坚持练功我相信有一天，既练之后，百脉畅通，筋长力舒，渐渐弃后天而转入先天，如得先天本能，则神妙不可思议。什么流行感冒也奈何不了我。

77、微信群 - 肖若溪 - 深圳

我练习是为了调理身体，练了半年多心得，明显的感觉手脚热了，睡眠好了，心情变开朗很多了，爱说话了〔偷笑〕以前夏天手脚都是冰凉〔尴尬〕今年都10月了，都暖烘烘的，很开心。练了半年站桩效果也没这个明显。2020年三月疫情期间开始练习至今。以前手脚冰凉冰凉的，就像棉花捂着铁块一样，没法发热，不好意思和别人握手。现在感动要哭了〔流泪〕，接触这个以来，才知暖和的感受。

每天早上站桩，晚上金刚功，那个时候还不知道长寿功，练了一周多吧，开始有了深度睡眠，后来就一直有，我才知道是这个起的作用。后来去上班，别人说我胖了些，但体重没变化，应该是脾胃好了些。

以前心率过缓，现在都正常了。实实在在的变化。每次练习都打嗝，不知道是不是在排胃部的胀气，打完嗝也特别舒服〔呲牙〕两手一抬起，嗝就来了。

78、微信群 - 曹乾月惕

我坚持五个月每天五点多起床练功，十点左右睡觉，每天精神不错，睡眠也得到改善，以前都是躺在床上几个小时睡不着现在躺一会就睡着了，**舌根金津玉液以前粗黑，现在明显变细变浅**，黑眼圈明显几乎没有了。

79、微信群 -nancy~ 黎莲花 - 深圳

分享一下：**我老公昨天换金属眼镜了，从六百多度，换到475度**，都是金刚功的功劳呢！大家都坚持练吧！

80、QQ 群 - 兴 - 甘肃

好好坚持练，我妈练了两三个月后血压恢复正常了，现在差不多快一年了，一直是正常的。

81、微博 - 宏義

这位老人家是张至顺道长，世人尊称张真人，他老人家把《八部金刚功》留下，104岁羽化。我今把自己练习此功的心得与君分享：我小女热衷国医，学习探讨《黄帝内经》便告之我有此“奇功”可以祛病强身，延年长寿。

我认真对待，仔细查阅百度，并开始练，半年来身体发生很大变化，在练到三个月左右，肚子表面生出一个大痈疗，很是痛苦，以前从没有过。我再想，怎么练功会生病呢？什么原因呢。正好北京来了一位很出名的郝彬老师，他很懂中医，我便请教。听完我的述说，他不加思索马上答到：张仲景说“万病出于表，皆是相好”**是你内力增强了，把体内隐藏的毒逼出体外，是好现象。**我一听，哎呀，这家伙儿（中毒）若躲在我的五脏六腑，任何地方，不得弄死我啊。我又继续研究查阅许多练功者的体会，有治好糖尿病的，有治好癌症的……使我增强了信心。过些日子复平如初。

不久前，我偶得风寒，来势汹汹，打喷嚏，流鼻涕，发烧。一场重感冒好像不可避免了，我心里想，不怕，待我练功对治，于是我连续练了两遍，约二十分钟，顿觉周身清爽，气血充足。第二天早上，奇迹发生了，我的感冒症状几乎消失，我大喜过望，追加两遍，这场感冒居然躲过去了，往常得感冒没有十天半月是不会好利索的。我女儿说，据她了解，凡是练功者一旦生病都会很快好的，感冒这样小病不超过两天，可不是吗，真的两天。**我把它写出来，是**

告诉我的朋友们、亲人们，要想身体健康，祛病强身，这个方法很好的。不妨练练。我是佛子，不要以为我练道家功，是否去学道了，不会的，我是要用良好的身体修行净业，同时也不要落得大病缠身，人财两空，拖累别人的地步。我还要照顾那些需要我帮助的人呢，愿与君共勉，今天一位八十二岁的老太太看我练功，很欢喜，跟我学练，连续练了近二十分钟，还挺像样儿。难得她这么大个年纪。还要锻炼。看她那个状态，我很高兴，相信她一定会更加健康长寿的。

阿弥陀佛。2020.1.12 温馨提示：无论练八段锦，还是金刚功，一定要先在理论上下功夫，每一节，每个动作都要弄明白，看似好学，简单。其中大有学问，（两个功，练一个即可）都是古人密髓，有深厚强大的理论作支撑。粗心者只能学些皮毛，当然也有一些少许功效，你研究的越深，动作就自然到位，不敢含糊。收效巨大，反之亦耳，都是成正比。正如念佛，理明则信深，愿切则行真。佛理不通，即便精进也难免走错路，与道相乖。因此，欲练功的朋友们，要认真学习。我自知愚笨，故下拙功夫，这八个动作，边学边练边体会每个功法都耗时数月。即便如今，我还是觉得大有不足之处。比如，八段锦之“五劳七伤往后瞧”两臂胛往后紧夹，除了其它功效外，还有刺激膏肓穴的作用，要知道有句成语叫“病入膏肓”代表无可救药了，这节是通过刺激保护这个穴，直达五脏……这是在保命。以前就忽略了，请问君在做这一节，您若想到这一点，还能轻忽而过吗！其它每一动作亦然！2020.1.12 余再将修炼“八段锦”、“金刚功”的心得分享给朋友们：记得去年偶感风寒，高烧，喷嚏……来势汹汹！于是便练几遍功，

第二天几乎痊愈，三天内毫无症状，我大喜过望，便抒怀文字说予君听！转瞬一年，就在前几天我到乡间，狂野风疾，扑面直吹，又受了风寒。流鼻涕，手脚发凉。到家后练功一遍，气血贯通全身，手脚热气蒸腾，将侵入之寒气逼出，第二天症状消失无踪。听起来似乎有点武侠电视剧的情节，然而这是真实的，余如今都年过半百，经历感冒无数次，即便年轻健壮之时生病也要一周，不打针也得吃药。如今这个年纪身体却反而强过往昔，且只是练功这两年才如此。结论不难得出——因练功故！我不厌赘言，只希望朋友们一起锻炼这中华传统的养生法宝。其功殊勋，远胜药石。一定要抓紧啊。阿弥陀佛。2020. 10. 20

82、微博 - 刘幽逸（以上宏義先生女儿）

谈谈练米晶子金刚功：练功一年有余了，基本频率每周四次吧。前半年几乎是每周六次能保证，后面半年有些懒惰松懈。

有断续的话，气感会明显减弱。（姨妈期停五天）这一年多没生过任何病，其中有两次要感染风寒流鼻涕，晚上咬牙起来练一遍，第二天早上追加一遍，彻底恢复正常。果真神奇。（若是以往我会病一周后自愈，病的频率是每年两三次）练功最大的感觉就是可以感受浑身每个毛孔都在发热，也没有别的玄妙感觉，但有些动作会确实感觉真气流动，收功的时候待气游向脚心为止。

ps：当然也有一些弊端，练功之后身体比较舒适，再也没办法撒谎说自己不舒服请假偷懒什么的，真心有点难过。

每日功毕都会道一句：感恩道长。这一句简单发自肺

腑。末法时期危险难活，能永久拥有健康的体魄就是最大幸福吧！

也希望同仁们都能强身不忘健体。2020.8.21

83、QQ 群 - 旭日初升暖阳阳 - 深圳（群聊摘录）

17 年接触的，也没有天天坚持。基本上没有啥不太舒服的，这两年胃口好很多，很能吃 / 流汗去年动不动有种发自内心的饥饿感，明明刚吃饱，路过餐厅嗅到香味，还能再吃一顿。

出现饥饿感时，好似体内的三尸虫饿的受不了了，要满足它的欲望，其实我自己是需要减重的，已经 60KG 了。经常到饭点不饿，却被馋的忍不住吃，一吃就来了食欲，胃口很好，然后刹不住车了，这两年体重都在这个范围，三年前 55KG，五年前更轻，不过那时候浑身毛病。双颊有肝斑，以前吵架生气很严重，最近一年少些了。是金刚功和站桩救了我，不然的话，按照近些年的发展，估计现在百病缠身了。以前两手蜡黄又瘦又薄，干巴巴像枯柴，现在两手掌厚厚的肉肉的，能看到粉红色了。忘记讲了，这几年头发白的很快，娃爸才白十来根，我的白了三分之二，不染不能上班。

例假量很大，前三天像开闸的洪水，最近几个月间隔时间缩短很多，二十多天又来了。**产后曾崩漏两三年，每次十五天，那时天天吃中药，例假结束赶紧补营养，好不容易补一些，大姨妈又来了……往事不堪回首**，幸好接触了金刚功。2016 年夏天，感觉不到饿，吃饭是为了活着为了生存，一天只吃一顿，即使这样，好像也不消化。**金刚功救了我，感觉这些年从坑里爬出来了。**

还没完全好，比以前强了，练了三年左右，没有天天练。后面坚持练长寿功，现在经常感觉手心脚心是热的，放在凉的地方很舒服。

84、微信群 - 乔奇 - 深圳 83 男

脾经血海部位（只有左腿）出了4个大的红包，我觉得和练功有关系。还有手上的虎口这里，被我抓破，几天前。2只脚这个（束骨）地方，大面积蜕皮。我左侧膀胱经从头顶一直痛到脚底，现在都非常清楚膀胱经的位置了。哈哈哈。

85、微信群 - 宋浙江女

我练功半年多了，胃经过的面部一直冒痘痘，红肿痛的那种，憋了后又起来，反复已经三个多月了，这个月开始好转了，我也不管，就当排病了。

86、微信群 - 小刘女 - 黑河

我前些天前后背疼痛的练功都做不到位，大概四五天好了，体力增强了，原来早上两遍5次金刚功勉强能做完，**现在两遍九次的轻松做完**。看群里老师们发的排病反应，才觉得我这可能也是排病反应，我当时以为我干活累的，没当回事。

87、微信群 - 日木子（东子老师） - 广州

这些年最值得骄傲的事情就是借金刚功、长寿功的教学，让很多学功者认识金刚功长寿功并通过锻炼重获健康，其中记忆犹新的是一位功友通过练功一年半把自身的肺癌

练没了！

东子老师（聊天对话）案例整理：西关少奶（少英）：本人认为，动作易学（难精），而且几个动作容易记，适合每一个人。而每个动作做起来收益大，坚持每天做，舒展筋骨，使你行起每一步都感觉有力。像我们上了年纪的人，学好这套功，可以不用去医院。对双脚有帮助。我姐今年八十有余，现在每天都是练习这个功，收益大呢！

东子老师：**今天圆满完成市总工会举办的职工大学堂（金刚长寿功）教学任务。**通过四个星期的教学让同学们从不认识到底认识到认识，通过自身修炼的体悟，习练后普遍反映此功法对自己亚健康有很大帮助！在此感恩道爷——张至顺到账！感恩市总工会提供大学堂的学习平台，感恩大家！

即将拥抱这幸福的到来：通过一个多月的练习，我右腿好了，原来练长寿功第二、第七部时右腿有点发软，现在没有软了，双手掌心以前有力了。

收式时有热气到脚底，以前没有。练时，全身发热。**今天练习第七式，凤凰展翅周身力，全身好多骨头关节响。**天行健：俺感觉练习金刚功这一年多了，最有成就是冬季省衣服了，以前得穿毛衣和厚外套，现在只需要穿单裤和几件单衣，走在路上，寒风吹到身上也不觉得冷，同时腿脚还热乎乎的。另外，这一年多我感冒过两次，一次在冬天，着凉后头疼，全力练一趟金刚功就好了。另一次在夏天，莫名其妙的高烧到四十度，练功时用不上力，只能有气无力的做一遍。两天退烧后，身体就基本恢复正常了，总之体质变化明显。富如：这套功拉筋有奇效。以前身体比较僵硬，刚练时腿、手臂腰酸背痛，现在不但不疼了，身体也柔软了很多，动作也可以慢慢的做到位了，练着手

指都能感觉到有气到了，谢谢老师的悉心指导。

王大勇：（2016年下半年开始练）练功前：颈椎病头晕眼花，转动不灵，不能抬头，抬头就眼发黑。练功后：颈椎病已好。可以抬头看天。我去医院查了脑部（血栓）已全部消失，心脏正常其他方面都正常。

一叶知春：周老师早！我从去年9月份至今一直坚持做练金刚功，长寿功练得少一些。各方面受益匪浅，3月份去爬三清山，感觉轻松，不感觉喘累。感恩遇见你，感恩你的教导。

感觉金刚功的效果非常明显的好，但长寿功练得少，真的要一起练习才效果更好吗？

东子老师：要早晚一起练，效果也会更明显！长寿功要练习一个小时以上。

一叶知春：难怪觉得长寿功效果没那么明显，所以就没有练哦，原来要练一个小时。我之前只是练了半个小时。练金刚功前后要隔多长时间才能吃东西？

我有时候吃早餐后间隔半个小时，或者是练了后隔半个小时吃东西，这样可以吗？

东子老师：这个没有固定的时间。心平气和时就可以了！

东子老师：现在身体上有没有收获呀？

庄：太多收获。摆脱了亚健康的状态。

东子老师：比如说呢？

庄：头疼，以前常发，受不了时去看，医生就说感冒，基因不好，再生一个娃也许能好。练神功后，经过约两个月的感冒，已经近两个月没有感冒头疼了。牙龈出血，从小就经常牙龈出血，各种清洁手段牙膏都用上了，三十

多年了，最近神奇地好了。太多好处了，还没数完。出汗，我之前稍微一动就出汗，一去运动更是湿透好几身汗，我觉得现在正常了。

每一种好转，都会先让我感觉频发了，然后，再减轻。以前怕冷怕热，动不动感冒。现在好了，不容易喉咙痛上火，或者说抵抗力大增。体质发生了神奇改变。

东子老师：嗯！最好能在晚上练习一下长寿功，就更完美了！因为这套功法是需要阴阳平衡的。

庄：感恩，希望更多人受益！

白鹤踏波可以这样做：从尾椎一节一节脊椎骨顶上去，直到后脑，脊椎自然会反弓，脑袋自然会后仰，两手自然会高抬，然后下巴向前一钩，手按下，脊椎骨一节一节退下来。如此反复练习，会有奇效哦！

做各项运动，我还是建议老人家刚开始锻炼时是漫不经心地慢做，等身体有了适应再逐步放开自我、游刃有余地去享受这个过程，而不是去体罚自己，强迫自己必须完成自己做不到的事情。

我是贴背推的暖流会流到脚底（金刚功第二式）特别是在做第六式左右旋转小腹区域那个热乎劲儿就甭提了！贴切地可以说是内燃机。

88、微信群 - 群内转发

前天晚上，头痛剧烈，不能入睡，一晚上只睡了一个多小时。前几天，处理一点事，有点上火生气了。练长寿功也停了几天。

昨天，想想这样疼，吃不消，去找了人扎针，感觉仍不好，怕晚上再疼。傍晚，开始彻底放松，练长寿功，也

没做晚饭，练练歇歇，8点不到，不想练了，困得不行，倒床上，一宿沉睡，太舒服了，睡到6点，还不想起来〔捂脸〕
昨天，手指都是瘪的，今天个个饱满。长寿功，太好太好，喜欢得不行，哈哈。要坚持练哦！

89、微信群 - 安然 - 深圳

我变化很大，最开心的，就是不怕冷了，然后我现在总有一种感觉，我练这个世界上一流的运动总有一种自豪感。爱笑了，人开心了。

90、QQ 群 - 无名

练金刚功已经有8个月了，上个月的时候开始练长寿功第一部，这两天在排毒，鼻腔里面有药的味道，有黄色的东西喷出来，眼睛流了两天的泪酸酸的，现在整个上焦都通畅。感觉长寿功第一部能量特别大。刚开始的时候15天就治好了我的痔疮。刚开始的时候练金刚功，从早练到晚，半个月痔疮就不见了。（**因为那段时间我感觉我活不了多久了**。所以的话我就按照书上说的一个案列就从早练到晚，累了就休息，休息好了又练）最近这几天我才感觉到唾液是非常的香甜的。我在五月份的时候，也在群里面说过，现在整个人的身体就感觉像焕然一新。

练着不会虚，但是一觉醒来就感觉虚，但我只是开始阶段这样子，现在没有。我们没练之前的话，我的身体是特别的虚的腰痛，初入阶段练了之后感觉明显提升，道爷说这类欲望，要有一个正确的思想。初入阶段的时候练了感觉不吃饭都可以。现在也是一样的感觉吃饱了就行了，在这个中间的期间的话，我的胃口有时候也很大开的。我

现在也没有失眠的一个状态。刚开始有，后来就没有了，练的时候一定要是身心合一自然。反正自然就行。感谢道爷，一定要去拜见道爷磕几个头。

91、QQ 群 - 上善若水 - 东莞

我从去年 11 月初开始练金刚功，**练了两月就祛除了身上很多沉疾，比如挫伤和痛风**。练到今年 2-3 月份的时候感觉很容易受凉，风吹一下就会流鼻涕，但是很快恢复，穿多一点衣服就好了。那个时候还在想为什么练了功反而更加容易感冒了，只是想着可能是身体更通透了吧。现在进入秋冬季节，对比年初，就没有那么容易感冒了。老人家身体寒气重的话，练金刚功是最好的了。我以前练过太极拳和八段锦，但是没有金刚功这么有效果。金刚功动作看似简单，但是我实实在在体会到了练功的好处。感恩道爷和许道长。

92、微信群 - 语默

我从今年八月底开始看着道爷的视频练的，**主要是胃痛、腰痛，现在有两个多月了吧，疼痛大有改善。**

93、微信群 - 昌 - 深圳

坚持练功几年，现在身体愈来愈好，疾病基本消失，练功真有效，大家共勉。

94、微信群 - 汤师兄之父 - 佛山

我父亲练金刚功的实证体验（2019 年 4 月记录）

1、广东佛山人，现年 65 岁，前期练八段锦，后来机

缘巧合，于 2016 年 12 月认识到八部金刚功，感觉其动作优雅且更为刚猛有劲度，甚为喜爱；

2、刚开始练习时，全身的筋骨、肌肉、关节都会有疼痛感，但精神状态很好。练上一个多月，身体渐渐恢复了活力，心情随之变得舒畅和乐；

3、练习半年，一直困扰二十多年的慢性胃炎终于得到了改善。最为明显的是舌头中间的裂纹缩小了，胃痛也减轻了，口气也变淡了。说明胃气在慢慢恢复；

4、练习八个月之后，脖子、双手臂都不同程度地出现了一片片的红疹，又痒又痛，此情况持续了将近三个月，红疹才消退。回想起来是前些年患过甲亢，这是体内的毒素往外排出来，也没有去医院看，相信是金刚功的排病反应，更加倍勤练；

5、练功一年以来，眼神变得明亮起来了，视力也得到提升。以前看电视的时候，眼睛是眯成一条线的，现在可以瞪得大大的，开着摩托车看路也清晰稳定了。总的来说，人的力气也增加了，手脚越发灵活，思维更敏捷，心地也清静了，每天充满喜悦，感到整个人生有了新的乐趣和价值。心里常怀感恩之情，也发心推广八部金刚功，教授给更多的有缘人；

6、练功实证感悟：未练功之前，感觉人生无法掌控病苦衰老；**自从有了金刚功，知道生命有了真依靠，健康可望，长寿可冀！**

95、微信群 - 终南山

我原来右胸前区隐隐作痛，生气后更痛，没咋治疗，每天晚上凌晨三点左右就醒了，再难入睡，自接触金刚功后，

我就专练左肝右肺如射雕，每次 20 分钟，每天两次，差不多一个月就不痛了，睡觉踏实了，凌晨三点左右醒来继续睡到自然醒。

96、微信群 - 回归自然

没有坚持得很好！断断续续练功，**不过相对比十年身体好多了，四肢不再冰凉，身体不怕冷**，近十来年没吃过感冒药和肠胃药，以前每个季度离不开药。

97、微信群 - 小黄黄 - 韶关

今天第 4 天，早上练完 2 次金刚功，身体很热。**今天可能有点进步，最后跳没漏尿。前几天都有漏**。生完孩子咳嗽，跳都会漏一些的。希望越来越有变化。应该是练功的原因吧，这几天都没起夜尿一觉天亮。昨天白天嘴巴干的，晚上很多津液也甜。

98、微信群 - 刘茂华

练功出现胸闷心口堵是很正常的排病反应。我曾经就出现过。事情的起因是，之前每天练两套，感觉效果不好。后来从某个月起，突然开始一天练 8-10 套金刚功。**练了大概半个月之后，突然出现心口很堵的现象。大概持续了一天一夜，反正当时非常难受。之后就没事了。**现在来分析，是属于很强烈的排病反应。就好像心脏那，有一股正气和一股邪劲在那里激烈斗争似的。堵的很难受。但是还是坚持每天做 10 套，当时的时候。坚持继续练功，增加正气的力量，正气战胜了邪气，心脏就畅通了。练的多了，身体好了，睡眠充足了，睡眠质量又高了。经常会感觉体力太

好了，不去运动，不去消耗点体力，不得劲。

练的多了，练的时间久了，身体好了，睡眠质量会大大的提高，睡的深沉。是经常一觉睡到天亮，半夜不醒的那种提高。然后白天非常有精神，中午根本不需要休息。还是一样的很有精神，下午。小孩子从小练挺好的。**我女儿就是从5岁多开始练，到现在10岁了，已经坚持有4年多的时间了。以前两年还每天只练一套。这两年多来，每天放学回家就先练两套。今年暑假两个月不到的时间，每天早晨起来就先练三套。效果非常好。**再也不用为小孩子会生病而苦恼担心了。因为坚持练之后，小孩子根本就没有任何小病小痛的。也没有什么感冒发烧咳嗽这些东西。

不要怕小孩子年纪小，只要他愿意练就，让他越小练越好。四五岁了，懂点事了，就可以引导着慢慢练了。

小孩五岁多就开始做八部金刚功，确实当时小孩四五岁的时候，咳嗽比较严重，老是咳嗽，严重的时候，晚上连续咳一个晚上，睡觉都没法入睡。可以连续咳上一两个月，中间时好时坏的。大人头疼操心的很。有个中医生说是肺热。我的理解就是身体五脏六腑，某些方面，可能没那么通畅。导致咳嗽表现出来吧。只要把筋脉拉通了，应该就没事了。练的久了，身体通畅了，之后没有咳嗽了，没有感冒了，没有流鼻涕了。曾经的咳嗽，就好像没有发生过一样，连偶尔的咳嗽，也再也没有过了。

每天放学回家做三套金刚功，是练两套。半个小时差不多完成。一般放学回来就会自己练，但是如果大人盯着的话，就会更认真一点，巴掌伸的更直一点。

没有天天练，一个礼拜平均练五天。练习金刚功4年多来，再没有生过任何的病，没有一点点感冒过，没有流

过鼻涕，更没有发过烧，也没有咳嗽过。越到后来越好。前期的话，还不断的有排病反应。所以，我觉得小朋友读小学的时候，多练最好了，打地基啊。

父母首先肯定是带头练习的，表率作用。小孩爱不爱练都得练。不练挨揍呗，揍几次，以后就会练了，以后就不用天天揍了。该强制还不是得强制。在原则问题上，哪有那么多温柔啊。

特别是做父亲的，该狠的时候，那还真得狠。就算于心不忍也没办法。孩子大了懂事了，定会感谢你们的。小学就那么几年，一旦错过了，放纵了，就再也没有这种打地基的机会了。等到初中了，高中了，都成小大人了，还能管得了吗？

个人体会：练功练一两套感觉累，还是身体恢复的不够，阳气不实分充足所致。以我个人练功的经验来看，**身体不好的时候，练一套练两套，都感觉挺累。身体好了之后，一次连续练功四五套也不会累。就算连续练功 10 套也不会累，也没有疲劳感。**所以多练功，时间久了，这些问题都能解决。

我自己曾经连系一次性的，练过 10 套金刚功，耗时大概 2.5 小时左右。没有什么疲劳感，就是太枯燥了，一次性练太多了，有点脱水的感觉，出汗太多了。所以不建议一次性练那么多。所以来我一般一次性练 3-5 次。身体不好的时候，整个人的阳气就不足。每天都没精打采的，睡眠也不深，入睡困难且半夜经常醒，早晨起不来。整个下午就没精神，中午还不容易睡着。身上还总有各种病痛折磨，特别是年纪越大越明显。感觉每天活着都是一种痛苦。身体好了之后，整个人都改观了，根本没有任何病痛。

每天精神好的很，睡眠一般也比较好。容易入睡，早上一般也起得早。感觉就是不管干多少活，做多少运动，人总是不累，总是有源源不断的能量补充过来，根本用不完。所以现在才发现，身体天生就好的人，每天活的是多么的轻松和精神。

所以，努力练金刚功吧，时刻感恩道爷！

惭愧的很。说起来练了5年多。前面接近三年的时间，一天只练1-2套。最近这两年多才每天练的套数比较多。中途有时候还停练过。但就是这样，这两年的身体变化非常大。整个人的身体都完全变了。而前三年的身体变化不是很大。数量少了始终不行啊。所以我相信，只要有人能坚持一年，每天练个六七套，他的身体一定能完全改观。能坚持一年就可以了。之前接近三年的时间，每天练一两套，每天练都感觉挺累的。经常一套没做完，中途还要稍微休息一下，累啊。并没有什么时候感到轻松的时候。后来每天猛练很多套，一段时间后，整个人通畅了，体力跟上来了，反而每天练多少套都不累了。

99、微信群 - 唐筱雯 - 顺德

大家好！由于有周师兄、孟师兄的指引，我认识了金刚功，并开始了学习练功，现在刚好练了半年时间。这半年里，得到周师兄、孟师兄以及黄师兄的不断鼓励、纠功，让我初见成效：全部穴位打通了，现按任何穴位都没感到有疼痛感，之前，只要按摩医师按到不通的穴位，马上痛到我弹起来的现象没有了。

以前我无论一年四季手心、手掌都是冰凉的。**现在手心暖和和的。粉红粉红、嫩嫩的。**另外按摩医师说：你的头、

肩中枢的“富贵包”跑到那里去了？怎么变得那一点点的。那只有我知道是怎么回事，哈哈～总的来说，虽然我是初学者，在师兄们不断给我鼓励和纠功下、我感觉半年来收获是大的。谢谢张道爷的神功！谢谢群里的各位，我每天都抽空很认真地听大家在群里的分享的。你们的宝贵经验让我受益匪浅、黄姐每天在群里的鼓励和分享，我都受益很多，谢谢黄姐，谢谢大家。我相信在群里这个大家庭里，只要我继续认真去学习、理解，会越来越健康快乐的。我会加油的！谢谢！让大家见笑了。

100、微信群 - 小溪 - 深圳

今晚练了一套金刚功和长寿功，两脚最末端特别暖和，用手摸也很烫，但是大腿和腰部臀部还是有点凉凉的，我就有热乎乎的手掌心捂热腰部，挺舒服的。

101、网站 - 玉狐子

人生就是一场赌局，前二十年把一副好牌打烂，后面再把烂牌重新打好。我目前虚度的 28 年，按病情积累可以分为三个阶段：

1、前 15 年，从出生到初中毕业，每月必定两次感冒，再加一次发烧。

2、16 ~ 23 岁，高一到大四，每月的两次感冒从不爽约，形体瘦弱，远没有同龄男生强壮有活力。

3、23 ~ 27 岁，毕业后供职两家互联网公司，做过销售、培训、投诉、管理等岗位，长期熬夜加班，导致心脏刺痛、失眠、呕吐反酸等症接踵而至，食欲低下、肺痛、两肋痛、腹泻汹涌来袭。一时遍体化为疮痍，百骸饱受涂炭之苦。

难道是我疑心病？正待我长出一口气，我阔耐的小心脏开始抖机灵，用针扎般的疼痛告诉我：小伙子，事情没有这么简单。

我赶紧说：大夫，我这正疼着呢！大夫的眼睛就没离开过单子：你没事。

我：……本着兼听则明的原则（其实就是不信医院，一个病都没查出来，还老子 6000 大洋），我又去了中医院，值班的主任医师 69 岁了，腰板很直，说话中气十足，看起来比我这 27 岁的还健康，还等啥，乖乖伸出双手号脉。号脉的同时大夫问我哪里不舒服，我就跟竞聘总结一样，把自己各种难受的地方都说了，大夫皱着眉说我气阴两虚，给我开了汤药。大夫没多说，我没敢多问，一周一副药，喝了三周，确实有用，心脏痛两肋痛好了，等我再去医院开药，发现老大夫退休了。退…休…了…呦呵，西医说 I 没事，中医大夫退休，什么意思，你们都商量好了吗？跟我作对吗，大自然真要淘汰我？

说来也巧，此前我接触过八段锦、易筋经、五禽戏等类似功法，习练后并没有改善，这时我有幸在网上了解到八部金刚功，第一时间我就选择了相信。

理由有二：

1、张道长的牙齿远胜过中年人，甚至要比一部分年轻人健康。

2、张道长的握力很大，功法中的握拳动作可以很明显的看出，很多中年人已经没有这个握力了。百岁可以虚报，牙齿可以作假，握力想作假就很难了，即便百岁是虚张声势，就算 70 岁的人，也未必能灵活自如的练完整套功法。至于功效如何，让我来亲身体验一下，我也不想再换大夫开药了，

自己糟蹋的身体，自己练回来。练功至今一年有余，简单概括一下就是：该恢复的恢复了，该增强的增强了。

下面分开详述：

1、练功第一天：学完动作后当天就练习了全套，练完发觉胸腔有清爽感，全身汗如雨下，背部及额头出汗量大。

2、练功一周：已经出现张道爷所说的排病，练到一半突然觉得肚子疼，一顿输出之后，腹部肠区为之一畅，如同腹内有只手把经年的垃圾掏出来一样。

3、练功一月：连续 27 年的感冒在此时 shutdown，一个月都没有鼻塞流涕我真的要感动哭了。脚气瘙痒减轻，腿部夜间抽筋缓解，小便力道增强，额头不再出油。

4、练功两月：频繁腹泻情况消失、腰腹部寒凉情况明显缓解、颈椎痛消失、抬头困难问题改善、上火频率减少、胃部嗝逆反酸痊愈（趴着就吐的日子结束了）。

5、练功三月：蹲起头晕情况明显好转、出恭由糖稀恢复至正常、体重由 80KG 增加至 85KG（这个月食欲大开，有如饕餮附体，饭量增加了一半）。

6、练功四月：失眠情况明显改善，睡眠质量增加，10 点自然困，7 点自然醒，人间至美当是吃得香与睡得好。同时肝区痛和胸闷气短消失，青黑的脸色微微转红，黑眼圈消失，周身疲惫感减轻（有一种累，叫做穿衣服都嫌重）。“百天四月，自己可知，亲友可见。”道爷所言非虚。

7、练功五月：眼干症状痊愈、呼吸胸痛情况消失，不会再半夜被胸痛惊醒，这个毛病完美地诠释了什么叫“大气都不敢喘”，疼醒了只能一点一点的进气出气，进气量大了就会胸腔撕裂般疼，谢天谢地，终于好了。

8、练功六月：皮肤变得光滑。身体抗寒能力增强，

睡觉不再需要穿袜子。悲伤时左胸刺痛情况消失，生气时手臂内关穴刺痛情况消失。9、练功七月：右下腹疼痛消失，这个毛病最大的影响就是不能做转体，转体就会产生剧痛，触感上像是内脏在摩擦，我一度以为长了个恶性的东西，然而去医院啥都没查出来。现在不用担心了，敞开了要，放肆地动。

10、练功八月：发量增加，掉发减少，腰椎不适明显改善。抗寒能力进一步增强。少吃不会心慌，即便饿了，也不再像以前一般全身发虚，甚至手抖，相反少吃一点，肠胃会更舒服。

11、练功九月：精神愈加焕发，有了做事情的动力，行动力增强，恢复了一些上学时的利搜劲。排便速度加快，频率改为一天两次。

12、练功十月：爱上火情况进一步减轻，嘴唇干裂情况缓解。呼吸更加顺畅，驼背圆肩的体态问题有所改善。

13、练功十一月：小腿肌肉丰满不松弛，不再是一捏就憋的软柿子，脚踝关节润滑度增加，走路不再嘎巴嘎巴响。腰部酸沉感彻底消失，久站不会再腰疼。排尿颜色变浅，气味不再刺鼻。

14、练功十二月：时间明显延长，小蝌蚪越来越浓，自信心前所未有地增强，多年的内心阴霾一扫光，体力脑力均比去年提升不止一个档次。

病情说完，还有身心：

1、外貌方面：如封面图片所示，练功前面色黧黑，黑中范青，多年熬夜已经把我的肝肾掏空了。双眼无神，瘦弱无力，吃不好，睡不着，全身上下没有几个舒服的地方。练功后虽然没有达到精满气足的状态，最起码不再是病恹

快的，工作学习不必再瞻前顾后东怕西怕的，生活里多了几分快意。

2、情绪方面：长期生病的人大多都会积累悲伤及愤怒情绪，负面情绪恶性循环之下，人会变得烦躁敏感，遇到一点点风吹草动都会入紧急状态。练功后随着身体越来越好，几乎每周都有惊喜，心情天然的就很快乐，对生气悲伤也有了一定的抗性。

3. 生活方面：以前年轻不懂事，总是随波逐流，与同事朋友欢愉起来没有节制，从来不考虑自己的身体能不能承受住，熬夜嗨歌，通宵排位，连续透支而不自知。经此一役，我也学会认真规划自己的作息，重视传统文化中含蓄内敛的处世方式。

最后是关于练功的一点感悟：

1、金刚长寿功本质上就是锻炼身体，不要冠以迷信的色彩。现代都市灯红酒绿纸醉金迷，能让人染病的因素实在太多，诚宜早早养生保护五脏六腑。**绝大多数身体好的人都在造作消耗，只有生病痛苦过的人才会注意到健康的意义。**还请有志于锻炼的朋友早早着手练习，不出一个月，必能见效。

2、练满一年，我能明显感觉到脊椎和双臂骨骼的连通感，从起式开始，力量就能由脊椎直接传导至两臂，这种感觉目前在双腿上还不太明显，日后有了新变化我也会再写出来。这是我接触过的其他运动形式所不具备的反馈，它确实值得我坚持下去，去探究更多的神奇体验。

3、练功固然是给身体做加法，但不等同于练功的同时可以随意糟蹋身体。千万不要妄想练了功就能随意熬夜，胡吃海塞。功法再有效，一加一减也是等于零，那付出的

辛苦岂不是白费？既然有心养生，那就把工作做足，效率推到更高，练功的同时把坏习惯一并摒弃，让自己早日达到精满气足的状态。如果你和我有类似的经历，也苦于病痛缠身，不妨试上一试。祝君安。

102、卢师兄微信公众号 - 高原 - 深圳

记得还是两年前的这个时候（2016年6月份），每天过得浑浑噩噩，身体差的如行尸走肉，心如死灰时，在网上看见道爷慈悲普传的金刚长寿功。故事就从这里开始了…从优酷上面下载了金刚长寿功视频开始，对照着视频练习，可能身体太差了求生的欲望特别强，短短的15天时间就把16部功法基本上学会了。每天坚持早晚风雨无阻，短短三个月的时间就发现头上起了很多小红包，最后经过了解，是排病灶的反应，也就是传说中的气冲病灶反应。这么一来呢，加强了我的信心，像抓住了一棵救命稻草，每天坚持，基本推掉了所有晚上的一些聚会活动来花时间练功。

练功三个多月的时候，黄中宫开办体道班学员，申请写的特别真诚，很快就接到审核通过的消息，在2016年10月1号顺利的到达了黄中宫学习，在雷家山上和道长及师兄们相处的很愉快。许道长非常的平易近人，以前很多不明白的问题问了之后都慢慢的帮助我解答，疑惑很多年的事情一下子就开始明白了，豁然开朗。短短的几天，满载而归信心更加坚定。回到深圳还是很怀念在山上的日子那种感觉很像家的感觉。山上磁场很好，张真人在很远也很近的地方一直默默地守护着我们吧！那种安然的时光至今依然在心间，恍若一想起又回到两年前。有点心随境转了，哈哈。

写到这里，可能很多人都好奇我的身体有什么病？有点好奇有不有？我是亚健康，颈椎病，左肩周炎，腰椎，身体很虚弱畏寒怕热内心浮躁集于一身，在西医院是叛了“无期徒刑”的，因为这种病要么动手术，要么等着痛苦一生，认识的中医也是没有办法治好的，难道真的要这么痛苦一生吗？好像这不是我想过的人生，我还这么年轻，我决定改变人生的灰色历史。

练了一年时间左右，身上的病灶排的七七八八了，腰椎和亚健康完好，精神足。但时不时的头上起小红包，最终到了两年的时间颈椎病几乎完好，中间也用了自己的辅助方法来疗理，反反复复的往外排很难受，排完后又很舒服，这就是坚持努力得来的结果吧。感恩道爷，感恩黄中宫！

在这两年多的时间里，胃向来不好的我，现在早都不知道胃药长什么样了，以前消化不好胃寒，还用一下南怀瑾的灸法，现在也早都不用了，感冒两天时间左右就自动好了，长期的脚气病也自动好了，脚也不臭了。短短的16部动作里面蕴涵着大道至简的精髓，每部功法都在人体身上发挥巨大的作用，恢复人体生生不息的生机和活力，希望看到这篇文章的朋友、师兄练功坚持不懈，一定可以焕然一新，身心健康，百病齐消。

因为文采不好写的很普通，希望大家看到我写的文章对自己有所帮助，常怀感恩之心，末了很感恩这几年生病后给我带来的人生感悟，同时也学到了传统道家文化知识的智慧，用一句话形容我自己祸兮福所倚。

承蒙祖师恩泽，感恩道爷慈悲，传功于天下，救黎民于水火。感恩许道长、黄中宫弘法利生的使命与责任。感恩油麻菜（黄健老师）、种梅等助缘。在诸多老师、功友

的帮助、鼓励、反馈下，历时一年余，搜集练功案例，精心挑选整理，细致校对个中谬误，力争做到文字清晰、准确，为后来者增强信念，勤加修行。也衷心祝愿每一位有缘练习道爷金刚长寿功的功友皆学有所成，心安体健。为弘扬道爷功法尽一份微薄之力，不辜负道爷的心愿。

未完待续……