

太乙观金针玄指功由“玄阴指”与“和阳指”功两部分构成，玄阴指属上部修指类硬功，贯劲即可运用；和阳指属下部修指类内功，是前段功力的提升修持方法。二者之间有自相契补不足之功。同治年间，垂霞道人周宗源留金针玄阴指于武当山，光绪十三年隐入王屋山后悉将全套阴阳玄指功传给罗诚寅道长，笔者即承此系起蒙。太乙观金针玄阴指主练手部梢节三阴二阳劲（即主练拇、食、小三指阴劲支撑力和中、环二指阳劲插力），旧时多从早春“龙抬头”之日起功，于当年“下元节”验功。以中环二指能穿插木板为阴中之阳初成标准，再续修和阳指。余自思一拳一指虽有断石之功，但毕竟为门中末技，谨示同仁当立正觉勿偏勿执，据需而索方益。

太乙观金针玄阴指功谱

一柱擎天力挑山（阴阳双峰），双掌旋冰气冲崑（海底寻针）。松开百节悠然荡（闲鱼搅水），秉气代履冲霄汉（阴定阳升）。十方琳琅降海宇（十方琳琅），腾龙摆尾日月丹（蛟龙抢珠）。铁架羽翎开两仪（铁架金雀），倦裹紫鳌瞻月寒（仙人指月）。太一金气合木性（蝎子卷尾），三昧真火炼金簪（金针落地）。

注：原谱连“操功”部分合为十二句，现缺二句，诀文未敢妄补。兹摘录门内更上一层功法——天罡子午风雷童子功“论指诀”附后，供识者互为印证参用。

左手阳，右手阴，刚柔反向，柔性疲，刚易折，合和阴阳。左震东配一阳柔弱是故，右兑西含二阳方得刚强。大拇指土官运四季夺定，二食指见春木春季功行，三中指为夏火长于炎练，四无明属秋金秋当冲盈，五小指位冬水短能辅正，东三木酉四金干支藏形。

玄阴指外用药（仅供参考，不作推荐）

红花半两、桃仁半两，醋地皮二两，碎补一两，续断一两，伸筋草一两，桂枝一两，当归一两，醋元胡半两，木通一两、铁木一斤，生大黄一

太乙观金针玄阴指

功



■ 宋学玉

歇时双手放松甩手及反复抓握至舒缓为度。练习次数自定。（图 1）

第二式：海底寻针

两足随意分立，俯身垂臂双掌下按，指尖相对，掌心距地三寸定式。双掌始终保持指尖向上翘、掌根下按的姿势。先对开拉掌左右各五寸，再吐肩按掌接内外各旋三圈还为原式，次数视情自订。（图 2）

第三式：闲鱼搅水

两足随意分立，俯身垂臂，掌心相对。双肩双掌松弛，以肩为轴自然摆晃圆圈并保持掌形，以双手热烫气胀后继续三十口气为度。（图 3）

第四式：阴定阳升

承上式
起身，双膝微屈站立。两臂左右分开，手指并拢，掌心向下静定不动。待双臂僵疲时，正脊松肩坠肘，两臂以肩为轴心，缓缓平行划小圈，内外各晃动十八度





而止，重复。（图 4）

第五式：十方琳琅

两足随意分立，双膝微屈站立。双手掌十指分开，掌心向下。每指指端各悬一泥砖球（重量随指力变化调整，左右各指有异，湿水后可加重），每绷至力疲而止。此绷筋挂腱之力随需增减度数。（图 5）

第六式：蛟龙抢珠

法取自然无拘定式，单手五指饱握棉布团用全力抓扣，肘部以上全身放松，唯手竭全力。握时爆力突抓，然后穷力收紧，八秒一松，紧弛相间。（图 6）

第七式：铁架金雀

左式虚立步，左脚尖回勾。右手握拳于腰间，左掌指尖对脚尖，肢体放松，然后直臂从右下向左上逆时针匀速贴身运划。待手经右肩时，暗劲猛贯四指端并继续向左回行至起式，放松。左式复练习数次后，再行右式，专练通贯之劲。（图 7）

第八式：仙人指月

单臂俯卧撑式，以右手中、环三指支地（或拇指、食、小三指支地，随需交替练习），左手手臂呼吸随之，少至多。（图 8）

第九式：蝎子卷尾

以双手拇指、食指、中指（或拇指、食指、小三指，随需交替练习）支地，用蝎子倒爬墙式双臂支撑，闭气。待不能时下地呼气。久后变单手掌，自然呼吸，左右交替练习。（图 9）

第十式：金针落地

背负砂衣，重量自酌。取掌式，双手不断变换指法，三息一变（见第九式的二种指法变化），每至力疲即

休，谨防受伤。（图 10）

说明：业余练习者对以上动作可自行加减，以自身承受能力和时间为准则，习完后即行甩指揉捏。当功满三十天后开始加入“操功”。

操功：

第一式：双手十指轻触石板并划圆磨砾，旨在集中意力于指端。待觉力充盈至指端微感麻木时，以十指弹点石面，百度乃止。行功三十天后保留此式添加下式，点石满百日后弃此式（图 11）。另有指插阴湿绵泥操功之法暂作略。

第二式：绿豆、铁砂各半装桶，砂深二尺，桶口略高于膝。屈腿立身桶前，微开十指贯劲插砂。由轻至重，由少至多，避免受伤。插砂后泡药浸指，十指不断在药中抓放。（图 12）

第三式：在光滑的石桌面上置一方重石，半弓步立于桌前，石立面高同肩齐。单手五指作爪形，距石二寸屈臂贯劲，当呼吸调整到吐气时，手指缓力点推石立面，随肘部伸直将重石推出。初练时，可在石面铺湿麻布减轻冲痛，石重应视石磨擦力程度和指力而定。初始五指俱练，最后只练单手中、环二指。（图 13）

第四式：墙前立一弹性较强的长木板，木板栽插于地下固定。板前方横塞七至十块红砖，以用手掌能把木板推抵墙面的弹力为度。练习时人立板前，屈臂聚意贯劲，用食、中、环三指微分后合力插击。待能将木板插抵墙面时，在板前加砖一块，随功力加深依此类推。未满百二十日不得试练此把，插板功每天只练一次，每次不得过七数。（图 14）

（责任编辑 大江）

END 结束

更多内容



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+高清古书籍

打包下载



[查看完整版](#)

[付费下载](#)



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】 【医】 【道】 【武】 【文】 【奇】 【画】 【书】

1000000+高清古书籍

[打包下载](#)





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、擒拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、 ...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、 ...



经史子集

【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



传世名画

顶级高清 巨幅原画 6100卷

【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



地方县志

全国地理志/府志/县志/乡志
共计 8000 多册

【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



国学古籍库

【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】>> <https://www.fozhu920.com/list/>