

太乙观金针玄指功由“玄阴指”与“和阳指”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、环二指阳劲捅插力），旧时多从早春“龙抬头”之日开功，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），双掌旋冰气冲岚（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），腾龙摆定日月丹（蛟龙抢珠）。铁架羽翎开两仪（铁架金雀），倦裹紫髯隐月寒（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。大拇指土宫运四季夺定，二食指见春木春季功行，三中指为夏火长于炎练，四无明属金秋当冲盈，五小指位冬水短能辅正，东三木西四金干支藏形。

玄阴指外用功（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

太乙观金针玄指功



宋学玉

丙。

以上十二位药加花椒两把，合煎三次，去渣，缩为一盆，从开功第三十一日开始使用，每日两次，每剂用约二十天。每次用前加热至微烫，用后煮沸放阴凉处静置不动，免生霉后不能用。此药只供操功后浸指洗手，勿入口眼，皮肤过敏及皮肤溃烂破损者毋用。

要求：早面东晚面南，日行功二次。行功中身体放松，舌抵上腭，逆腹式鼻呼吸，意念高度集中于掌指，功后揉按掌指。开功即练一至七式全套动作，第二十天后天第八式，约至第八十天后天第九式，满百日后上第十式直至出功。一般练至百日后可选修单手穿石之功，余指之力用于抓筋闭窍，而抓拿功力又专有《猫爪子九把》出功。

第一式：阴阳双峰

双臂左右平行分开，两手食指竖立上翘，用暗劲贯力于指端，余指放松捏拳。沉肩坠肘舒臂，微屈双腿缓行八字圈。初起每五分钟歇一次，

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练三十口气为度。（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

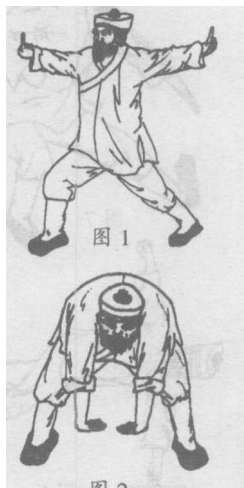


图1

图2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8

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),每指至力疲而止。此绷紧挂腿之力随需增减度数。(图 5)

第六式:蛟龙抢珠

法取自然无拘定式,单手五指饱满握棉布团用全力抓扣,肘部以上全身放松,唯手竭尽全力。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,以右手拇、中、环三指支地(或拇、食、小三指支地,随需交替练习),左手上扬展开。屈右肘身体左叠合于右指侧,三度呼吸后猛然撑臂展体,左手随之展臂甩出。右式同左,由少至多。(图 8)

第九式:蝎子卷尾

以双手拇、中、环三指(或拇、食、小三指,随需交替练习)支地,用蝎子倒爬墙式双臂上墙支撑,闭气。待不能支撑时下地呼气。久后变单手支撑,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。取俯卧撑式,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标准,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砺,旨在集中意念于指端。待觉力充意至指端微感麻木时,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减略。

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:在光滑的石桌面上竖一方重石,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)

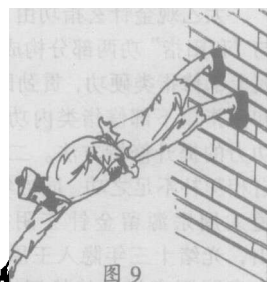


图 9



图 10

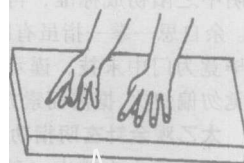


图 11



图 12

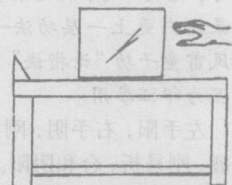


图 13

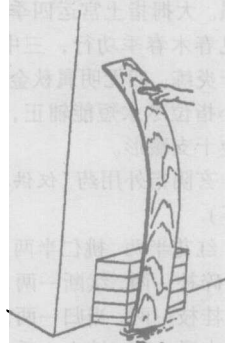


图 14

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、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、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、...



【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...



【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...



【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】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/>