

武当绝技——金针指

武当金针指功，又称“一阳指”，由金针通臂、磨金针两部功法组成。金针指功是武当绝技之一，与武林中真传圣功“朱砂掌”、“鹰爪功”齐名，在武当内丹术中有着重要的作用。每当清晨日出时，紫气东来，以指印配以导引，收天地之灵气，补养脾气，长期练养可以达到祛病的效果。

金针通臂功法练习要点：

练习金针通臂时，面向南方直身站立，身体放松，两脚分开与肩同宽，两腿自然站立，脚尖略里扣，两手下垂于大腿外侧，掌指向下，下颚微收，口微闭，百会上顶，双目低垂眼帘，气沉丹田，精神饱满。采用顺式自然呼吸，鼻吸鼻呼，凝神意守脐下三分丹田处。站立一分钟后，双手由两大腿外侧向上缓缓抬起，高度与肩平，掌心向下（以通地气），气贯指间。与此同时，两膝慢慢屈曲下蹲，高低可依个人具体情况而定，膝盖不要超过脚尖，重心落在两脚底足心涌泉穴连线中点上。全身肌肉及关节放松，呼吸柔和自然，呼气时丹田之气沿手臂内侧奔至十指指间，吸气时以意引气，从十指指间沿手臂外侧上升至头部回归丹田。这样反复练习，天长日久，便可使气聚上

两臂及十指。初练时会觉得双手臂及双腿酸、麻、胀，每次练习 5 分钟左右，以后随着功力的增加，可逐渐增加练习的时间。练习 20 天后，自觉胸腹、后背热流滚滚，双手、双腿、双臂等有关经脉穴位有跳动及发热等气感。

磨金针功法练习要点：

磨金针主要是用于练习手指的力量。找一块 10 厘米厚、40 厘米宽、80 厘米长青石板，用砖头将石板平稳垫起，高度同练功者站马步时腰的高度齐。练功者马步站立于青石板前，双手十指象弹钢琴一样放置于石板面上，两眼微闭，略入静，调息片刻，神气贯注于指、指尖及双手劳宫穴，用十指指尖在石板上先顺时针磨擦 36 周，再逆时针磨擦 36 周，然后运腕力用双手十指指尖打石板，力量由小至大，次数由少至多，渐增加至五百次，早晚勤练。这样练习两个月后，两手拇指回屈向掌心，用其余四个手指点打，再过两个月将双手小指回屈向掌心，用其余三个手指点打，最后减至只用双手食指点打石板。在做以上动作时都要将口闭合，用鼻子自然呼吸（呼吸最好不要出声），意念集中于食指和小腹丹田。收功时，用指尖在石板上先顺时针摩擦 36 周，再逆时针摩擦 36 周，双腿伸直站起，意守丹田片刻即可。