

武当派上乘功夫金针指功秘法

金针指功属武当内家上乘功夫，古代道家称其“一阳指”，与武林中真传圣功“朱砂掌”、“鹰爪功”齐名。

金针指点穴法是将气功布气与推拿按摩相结合的治疗方法，疗效显著。我们采用此法治疗多种疑难病症，病例过百，屡试屡验。现将口传心授之秘法整理成文，公诸于众。

内功 金针指南

于每日寅时醒，先习一遍摩腹功，然后起床活动几下筋骨，再面南坐于比小腿略高的椅子上或平面物上，要求脊椎竖直，百会与会阴成一垂直线，双脚自然平放地面，舌抵上腭，轻闭双目，全身放松，两足两膝要平行于肩。按上式摆好后，开始用鼻做长、匀、细的深呼吸，呼吸要声小，柔和；吸气时，双手成自然立掌收回到肋旁，同时意想天地万物之生气沿双脚心涌泉穴、双手劳宫穴、头顶百会穴吸进并集入丹田，这种意念要做到有意无意自然而然。随后呼气，双手先慢慢放平成掌心向下，五指伸直，气呼出三分之一，同时意想有气聚于手掌，放平后不停，继续呼气，双手向前顶出，意想十指如抵重物缓缓推出至臂直，气刚好呼

尽。如此一呼一吸练半小时至一小时。

静功 金针通臂

练功者面南并步直立，全身松静自然，双手合叠抱于脐下丹田，两目垂帘，舌抵上腭，闭口，百会上顶；气沉丹田，按顺腹式呼吸，鼻吸鼻呼，凝神意守丹田。站立一分钟后，两足分开与肩同宽，脚尖微内扣，同时两手由两侧向上缓缓抬起，侧平举与肩高，掌心向下，十指自然伸直，臂膀舒松。呼吸柔和自然，呼气时以意导气运达双手十指，吸气时以意领气回归丹田；如此反复练习，初学时每次练五分钟，以后随着功力而逐渐增长时间，直至加至一小时为宜。初练时双手臂感觉酸麻胀，二十多天后自觉胸腹背臂各部热流滚滚，双臂有关经脉，穴位有跳动及气流感，如此天长日久，可使劲路畅通，气聚双臂，力贯指端。

动功 金针出海

- 1、两脚分开与肩同宽，头平正，目平视；两手四指内屈，掌心相对，食指伸出指天，放在两肩等宽处，与肩的距离大约三十厘米左右；以意引气从督脉上升到大椎穴，使气过肩并至肘贯注食指，气自指端放出，余气过玉枕穴，过

重楼气归丹田。

2 屈膝下蹲，十趾抓地，谷道上提意守丹田。少顷，用意导引丹田之气注于食指；呼气，将右手金针指向右方点刺，意想，内气从指尖发射而出，吸气将右手收回复原，然后呼气，再以左手向左方点刺。头随手转，目视手指。

3 本功初习时可缓慢些，能以意导引内气自如后，动作速度可加快。每次练习以每手各十分钟为宜，多练不限，此功练成后，可以隔墙隔板发气。

外功 金针磨炼

找一块十厘米厚，四十厘米宽，八十厘米长青石板，或面积相等，厚度2—3厘米的钢板也可，将其置于高于脐平的凳上；练功者站立于板前，双手十指分开按于硬板上，凝神调息片刻，然后意念集中于双手十指，用十指尖在硬板上划圆，先顺时针磨擦三十周；然后，运腕力以手指尖轻点硬板，共72次。按上练习一个月后再加练下法；准备一块泥坯，如前法一般以食指指尖刺点，因是湿泥故可如针刺棉一样，如法练习两个月后，改湿泥坯为干泥坯，习者以指尖点于坯面，以螺旋式转刺，至能刺穿；再改干坯为火砖，仍以螺旋式穿刺而洞砖，则

大功告成。