

一、金针指功

金针指功也称金刚指功，又称一指金刚法或一指禅。此功苦练5年可大功告成，能一指戳击任何物体而不觉疼痛，点人则立见伤亡。不到万不得已时，千万不可轻易使用。现将其功法介绍如下：

(一) 金刚打坐

采用单盘坐姿势，右手食指伸直，其它指屈握，置于右膝上，手心向上，食指指向前下方，左手食指伸直，其它指屈握，屈臂于头左侧上举，指尖向上，手心向前，高与头顶平，双目微闭(图1)。



图1

吸 气：(嘴轻闭合，舌舐上腭，用鼻细匀吸气。)意想大地之气由地下深处向上被右手食指吸入体内，经外劳宫穴沿右臂外侧上行于百会穴，再由百会穴向前，沿任脉进入丹田。

呼 气：(嘴轻闭合，舌舐上腭，用鼻细匀地将气呼出。)意想丹田内气化作一股强力量气流沿任脉上行至膻中穴，再由膻中穴过左腋下沿左臂内侧注入左手食指，由左手食指向天空中射出，穿过云层，透过九天，化作闪电。

照上所述一吸一呼反复练习，每次练习 10——20 分钟后换手再练 10——20 分钟。每天早晚各练一次，要持之以恒，不得间断。

(二) 金刚上香

采用马步桩势，两手食指伸直竖立，直臂平肩向前推出，手心均向前，食指指尖均向上，高与肩平，目视前方(图 2)。



图 2

吸 气:意想天之阳气,地之阴气,合成精华之气,由两手食指指尖吸入体内,沿两臂外侧行至百会穴,再由百会穴向前下沿任脉进入丹田。

呼 气:意想丹田之气向下由会阴分两股沿两腿前侧向下经涌泉穴向后沿两腿后侧上行过会阴合成一股沿督脉至百会穴,再由百会穴向前下由膻中穴分两股沿两臂内侧注入两手食指,由两手食指指尖向上射出,射向九天化作闪电。

照上所述一吸一呼反复练习,每次练习 15—20 分钟。每天早晚各练一次,要持之以恒不得间断。

(三) 金刚俯撑

两手食指伸直,两食指平行撑地,手心相对中间距离与肩同宽,两臂伸直,两腿在后伸直并拢,两脚尖着地,身体俯卧(图 3)。



图 3

吸 气:意想大地之气由地下深处上行,从两食指顶端进入体内,沿两臂外侧上行至头顶百会穴,再由百会穴向前下沿任脉至丹田。

呼 气:丹田之气沿任脉上行至膻中穴分成两股沿两臂

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/>