

# 峨嵋臨濟氣功

——峨嵋十二庄述真



傅伟中 编著  
北京体育学院出版社

# 峨眉临济气功

——峨眉十二庄述真

傅伟中 编著

北京体育学院出版社

## 峨眉临济气功

傅伟中 编著

——峨眉十二庄述真

北京体育学院出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

(北京西郊圆明园东路)

北京顺义曙光印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5.75 字数 130千字 印数 6000册

1988年9月 第1版 1988年9月 第1次印刷 定价：2.20元(压膜装)

书号：ISBN7-81003-149-X/G·99

(凡购买体院版图书因装订质量不合格，本社发行部负责调换)

戊戌之春以公心法好  
巨贊同理理氣精以討  
明身端界生歎以  
為卿身獲無恙若  
以若道不殊而丹  
德像之穢繁若  
天下有重且遠矣吾老  
日素矣復然河此  
公德之 鎮健信十號

注：1958年春，周潛川居士寫委託書于巨贊法師。此是其中之一。

巨贊大法師（1908—1984），原籍江蘇省江陰縣。

周潛川居士（1907—1972），法名鎮健，原籍四川省威遠縣。

## 序 一

中国性命之学，养生之道，源于远古，至今不衰。其浅者通于医，其深者合于道。通于医者或疗已成之疾，或防未然之病；合于道者或延性命，或益智慧，其用多端，并著功效。

千百年来，此专门学术或传于宗教，或流于民间，其内容日丰而流演日繁。究其方法，各有偏重。或重于药食之服饵，或重于身心之锻炼，虽各极其妙，多不得其全。惟以峨眉临济一派，融汇诸论，自成体系，首依经络脏腑而立论立法。属于身心锻炼者则有十二庄、小练形、六大专修等法门，属于医疗者则有指穴导引、布气针灸暨修治丹药之秘授，甚至饮食、起居皆具独到之研究，可谓功兼内外，性命双赅。惟此派历来保守，除于宗教内部师徒授受外，世人鲜有知者。1959年，山西省中医研究所周潜川医师曾以《峨眉十二庄释密》及《气功药饵疗法与救治偏差手术》2书公开其部分内容。但前者文义复涩，未附插图，读者难于索骥；后者亦稍嫌简略。研习者渴望新著问世。今者我佛协巨赞大法师以多年锻炼、研究所得授之傅伟中同志，并嘱其公开，冀于人民保健事业有所贡献。

综观全书以自利利他为旨，内容丰富，其于增进人民健康与气功事业的发展，良有裨益。

是为序

王松龄谨识

1982年6月于北京

## 序 二

源远流长的中华气功，经过历代的开掘，吸取无数人生生死死的经验，蕴藏了对生命真谛的认识。中华气功博大精深，它概括了儒、释、道……三教九流，诸子百家以及中医、武术的气功精华，据不完全统计，气功有3600门派，可所谓丰富繁多，朗朗大千。气功在它特殊的历史发展中所演变成的众多流派，皆有独具的特点。峨眉临济气功，是这许多流派中的一支，为南宋末年峨眉山临济宗白云禅师所创（白云禅师由道入释，兼研密宗，精于岐黄之术）。它集医、释、道，武功之精华于一炉，寓内功导引按跷术、点穴、布气、针灸于功法中，融养生、医疗、技击、开发智能为一体，迄今已有近800年的历史。峨眉临济气功历经数百年实践，早已形成一整套独特的民间治疗专技和理论，现已被社会公认是门较理想的功法。

本书所述内容，是已故中国佛教协会副会长巨赞大师长年坚持锻炼研究的气功方法之一。峨眉临济气功于50年代得之于周潜川医师，1958年，周先生又将峨眉临济宗养生学密要心法全部授予巨赞法师，并在峨眉宗莲花宝笈中朱墨挥毫，以示倚重：“受闻此法，永宝用之。戊戌之春，以此心法付巨赞同门道兄，愿以沙门身满众生，愿以药师身渡无边苦，则吾道不孤。而丹道绝续之机，系于座下者，重且远

矣！吾老且病矣，无能为也。唯公勉之。镇健合十敬白”  
(手迹见前页)。从那时起，巨赞大师即与其共同研究峨眉  
功法、功理及其普及应用与提高工作。

我因先天不足，自出生后一直骨瘦如柴，体弱易病，因此  
在青少年时期曾在著名武术家骆兴武先生门下学习少林、  
形意、八卦掌诸拳法，同时广涉内外家拳术与养生书籍，稍  
悟拳禅一体，功气一如之妙，身心也日趋强健。后下乡在黑  
龙江生产建设兵团做兽医工作时，经常在业余时间以武功心  
得结合按摩疗法及一些民间疗法为当地病者解除疾患。返京  
后，曾拟报考社会科学院宗教研究生，后由友介绍拜见了巨  
赞大师，做我的佛学自学导师。从那时起7年间，一直追随  
大师研修传统气功学问，后赐法名“之斋”。先师言传身教，  
为法为人圆音霭霭，于学聆慈诲，依止高风，方得稍执中瓶，  
永志难忘。

1980年，我在北京气功研究会的统一领导下，进行了一  
些试点教练和培训气功辅导员活动，于实践中证明了峨眉临  
济气功的显著疗效。与此同时，北京和外省市很多同志索要  
材料及要求出示练功图解。故此，我编撰整理了《峨眉气功  
疗法第一辑》，并经先师亲自校阅。此后，为取得实践和时间  
的再度检验，我一直致力于它的普及应用事业，并将部分  
内容在有关刊物上陆续发表介绍。

兹后，为不负先师重托和人民群众厚望，我又于1985年  
陆续受邀在河南省举办了数届“全国峨眉临济气功外气诊治  
训练班”、“全国峨眉临济气功辅导员培训班”、“全国峨眉临  
济气功患者健身班”，在南京举办了“全国峨眉临济气功外气  
诊治提高班”，面授训练了来自全国以及香港、美国，澳大

利亚、新加坡的数千名学员（以外气诊治班为主），均获得圆满成功，得到国内外气功界人士的好评。从那以后，我又将经这几年社会实践的《峨眉气功疗法第一辑》中的“峨眉十二庄述真”加以文字补充，按《莲花宝笈正本》暨《峨眉宗修持内景气脉十二庄口诀》依次述真以奉此门气功的爱好者，同时，再慰先师“得之于民，还之于民，理所当然”的风愿。

不过，笔者学问肤浅，功夫亦无甚造诣，书中挂一漏万之处在所难免。即使有些体会，也无揣一抔之土，而掩四路之径之意，旨在叩其圣者门扉，祈政于诸高明，是为幸。

傅伟中



# 目 录

- 一 十二庄图解品 ..... ( 1 )
- 二 天地庄合诀诀章解句品 ..... ( 7 )
- 三 之心庄诀解合一品 ..... ( 59 )
- 四 游龙庄鹤翔庄合诀诀章解句品 ..... ( 76 )
- 五 拿云庄旋风庄合诀诀章解句品 ..... ( 96 )
- 六 大小庄诀解合一品 ..... ( 114 )
- 七 幽明庄诀嘱咐品 ..... ( 132 )
- 附 “峨眉十二庄”释名 ..... ( 155 )
  - 峨眉宗丹道动静功九次第 ..... ( 155 )
  - 峨眉宗莲花宝笈·谨持五戒品 ..... ( 162 )
  - 力行十律品 ..... ( 163 )
  - 六大专修功品 ..... ( 163 )
  - 峨眉宗十二庄及六大专修合赞品 ..... ( 164 )
  - 峨眉十二庄功法草图示意 ..... ( 165 )

# 一. 十二庄图解品

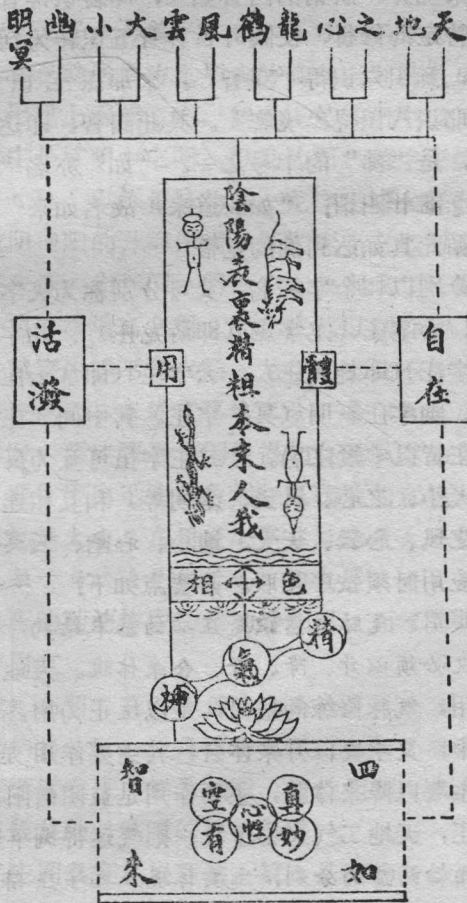


图 1

## 十二庄图解品释解：

十二庄图，讲动静功修练。其排列顺序是：天地之心、龙鹤风云、大小幽明。练功的入手途径，始于道家而归于佛家的四智如来境界。所谓的四智如来，即转识得智。瑜伽行派认为通过特定的修行，使眼耳舌鼻身五识转为摆脱烦恼得“作事智”，意识六识得“观智”，末那识七识得“平等智”，阿赖耶识八识得“境智”。具此四智，即达到佛果。佛果即如来，是“佛”的十号之一。“如”亦名“如实”，《大智度论》卷廿四谓：“如实道来，故名如来”。即真如（真空），循此真如达到佛的觉悟。

十二庄分别以12个字标名，又可分别称为天字庄、地字庄、之字庄、心字庄、龙字庄（即游龙庄）、鹤字庄（即鹤翔庄）、风字庄（即旋风庄）、云字庄（即拿云庄）、大字庄、小字庄、幽字庄、明（冥）字庄。其中间4庄以词冠庄称，前后8庄皆以字冠庄名。十二庄字虽可互为反正（如天地、龙鹤、大小、之心、风云、幽明等）和互相连系（如天龙、地鹤、之风、心云、天大、地小、心幽、云冥等），但是在练功或应用时须按序相联。其要点如下：

（一）形引、气脉、意识是庄功的基本结构，形气神在每一庄架中又必须以升、降、开、合来体现。天地庄功主要是以升降为用，气脉修练的结果，是以反正为用。即天字庄在升降作用中，又主要以升来体会，其主要作用是益气升阳，地字庄主要以降来体验，主要作用是益阴潜阳。两庄合练，升降反正，天地二气交泰于身，则气运得调平衡。

（二）之心两庄的分别，主要体现在之字庄练开放气机，使内气外开；心字庄练收敛气机，使内外之气合内。之

字庄是心字庄的前奏，可以先练之字庄而后接练心字庄。练心字庄在操作地支之前，要合之诀来修练，但到地支后，就要以开气的方法来运用。这样，两庄就共同起到开中蕴合，合中有开，开合互济的作用。

(三) 龙字庄与鹤字庄配伍练习，不要按排列顺序先练龙字庄，要视鹤字庄为龙字庄的前奏，由鹤字庄过渡到龙字庄。从体用观上看此二庄，鹤字庄是练阳中之阴，以静为体；龙字庄是练阴中之阳，以动为用。鹤字庄练开合各半，同练任督二脉，以练督脉为主；龙字庄讲大开大放，运用任督二脉负阴抱阳的升降作用，开发生养之本与阳之都纲的体性。二庄合练，启天门，闭地户，散则成气，聚则固形，水中火发，司取坎填离之用。鹤字庄练以制静动，龙字庄练以动制静，鹤字庄练不到火候，龙字庄也就不可能练出功夫。

(四) 风云二庄练有迟速之分，要以云字庄为基础。练云字庄功时，要体现出悠闲缓慢如白云飘空的意象；练风字庄功时，要体现出迅速紧急如狂风荡地的意境。

(五) 练大小二庄须懂小字庄口诀是大字庄口诀的基础。二庄架子与诀法呈相对性，即大字庄讲安静，小字庄讲急动。二庄的功法体现的是动静相对，而气脉神意则呈相因相显的作用。

(六) 幽明二庄，在调心方面一是体现静旨（心神宁静，无吐纳诀法）；一是体现观照，包括外观法和内视法。其中讲究调伏龙虎，铅汞抽添，情性相制，水火既济与采练大药的火候及外丹练采的关机等。

十二庄图参究3层理法，第1是谓物身外面的景境，第2言物身内里的境界。内外物身相递一层，首先注重阴阳的

变化，即以阴阳为本性，为总纲。由此，功态中的气脉、庄架、经络、音符等 8 字的变化所致，可视为差别。如此，就要研究气脉阴阳，庄架阴阳，经络阴阳，音符阴阳之间的连锁互用。即讲其用，于是又发生了表里、精粗、本末与人我的分别。

阴阳表里之通义，为阳气固卫于表，阴精静守于里。若从脏腑论，则脏气为里，腑气为表；脏腑与筋骨皮毛肉相对而论，则脏腑为里，筋骨皮毛肉等是表。经络上分表里，其行于浮支者为表，通于里支者为里。气化作用中是以吸气为里，呼气为表。从形体角度讲，其肢体内侧属里，外侧属表。上言为人体表里关系的大概情形。

精粗是讲火候的阴阳，工法的粗细，统率于内外 9 种息法的结合。运用息法能使气脉分经者为精；一片动触，无分 8 触的酸、麻、冷、热、胀、痛、震蹕、筋惕肉瞤等感觉者为粗。又在运用动功架子体现气脉变化之时，行大架而练则为粗，其小处的体会又为精。

阴阳的本末，其本，言练神是以纯阳为本，练精是以纯阴为本。神与精的连锁环节，又以练气为本。所以道家气功的修练程序是本着练精化气，练气化神，精神必须经过气化阶段才能进步。其末，及颠倒用之为末。因而道家练神还虚后，又有出“阴阳神”的分别，即从本者出“阳神”，从颠倒末者而出“阴神”。

人我的含义分两部，一属修持，一属武功。修持最重收心，求万法归一之法，才能破人我；能破人我，才能达到清静境界，即“太上清静经”与“心经”所属的功候。武功上讲清静归一，亦要破人我之念，才能致发灵活。应用时即要

无人，也要无我；无人可驱恐惧心，无我可戒骄慢意，技击时才能从容不迫，游刃有余。达万法归一，则可法无定法。

阴阳、表里、精粗、本末、人我十字诀，统属于色相。色相的大用，又被水火所统率。水火的作用，为逆道，必须求得水上火下，水方不寒；火得水养，火性不炎。水不寒火不炎，即谓之“水火既济”。

水火的具体运用，可观看龙、虎、人正立、倒立 4 个图象。即气脉功夫须先调龙虎，体现于物身即先调肝肺，金木之性克而不生，金公木母若得协调和合，须赖于脾土的媒灼作用。4 图象之上下左右，是以土为中心，脾调金公木母于一抔之中，为三家归一，才得中道。中道在物身又分先后天气机的作用，先天讲情性相制，念不外驰，后天讲阴阳调和，可以祛病延年。如此可知，图中正立之人，火上水下为顺道，倒立之人，水上火下为逆道，顺则为凡（指不练功者），逆则为仙（指练功有素者）。二者顺逆之别，未练功者先后天气机天地否，练功者则以求地天泰。

练达三家归一的途径，动功中讲外练筋骨皮得法，才能内练精气神合道。从筋骨皮到精气神需通过土的媒介作用。即练津成精，水火既济后才能使津液纯和，降于华池（口）后，做到练津化精，有精才能化气、化神以至还虚。因此，气脉双修功夫，如仅言“练精化气”，“练气化神”，“练神还虚”，而不言“练津成精”，是不全面的。

道家功夫，经典言以“练神还虚合道”为最高阶段。《黄庭内景经》喻：火中生莲，莲花上坐个真人，即言道家修此为止，图中莲花，谓精气神仍蕴于太极圈中，显空的作用；并由此可以纲归真空妙有，得四智如来，亦明由道入释

的性命功夫。

图中体用字，讲内外修的方法。以阴阳言，先天以阳为体，后天以阴为用，联系到人身则是以神为体，精气为用。凡体用法诀，均要用得活泼自在。道家的传授在用机，机以六根为用，一机在目，二机在耳，三机在舌，四机在鼻，五机在身，六机在意。这也是一般人行修的规律，其中观照、龟息、咽津、闻香、八触、念头等内视的方法分别与六根机相应。根即是言练功之效依此为根，先天正用则为智，后天正用则为识。如锻炼诱发人体的显潜功能，即有“生通修通”的说法，修舍“识神”而达归“意神”。六阴又有内外之别，内六因的眼、耳、舌、鼻、身、意与外六因的色、声、味、香、触、念，内外相成，遂引发出功效的正瑜。所谓眼观四野之明晦，耳听八达之动静，舌奏五音之顿抑，鼻息九气之清浊，身感八触之阴阳，意念十功德之情性等。而用于偏则显疵，显疵之因，六贼为怪，六贼之首，又以目为先。气脉功夫三千六百门，八万四千法皆注重眼、耳、舌、鼻、身、意的修练，各法之用，均要活泼自在，不可执着呆板，或养其六根，或培其六机，或制其六贼，或诱其六识，或发其六通，或讲根机之联系通用。并由此又产生相应的调伏口诀，要用之得宜。不可滥用，必须根究体用的活泼自在问题。体之自在，焕发用之活泼，体用如一，则自在活泼。亦即明了六根六机，阴阳互为，内外相循，动静相感的机契，是明其关键。否则功夫不阶，毛病百出，偏差时生，则悖害于气功事业，亦无益于人体科学研究事业。

## 二. 天地庄合诀诀章解句品

诀意述真：

### 象天则地 圆空法生

古人之宇宙观为天圆地方。天圆，为太极“○”形；地方，为四象（四正）“□”形。何为四象？从生承论，太极生两仪，两仪生三才，三才生四象；从方位角度论四象为东、南、西、北，从季节论四象为春、夏、秋、冬。古人“远取诸物，近取诸身”，远观近择，即人头圆象天，脚方寓地。进而派生出养生家“人天合一”，“人天合见”的研修理论观点。据此观，用之于动静功之修练，初步首用在圆，其次为空，圆以空显，空以圆用。圆而且空，致发活泼自在吐纳运行，变化无穷的作用。更进一步则“法”生。法，仅指力、气、功、意所产生的超强作用，体现在练功的第3阶段以上。即在内景中体会经脉之圆，体会全身脉络，如环无端，十二正经，奇经八脉互为扭扣的规律。此说之圆，表现在浮里两支，凡表里相应者，一定相络。如肺与大肠为表里，里支相络，络后自还，然后又出表，均体现见圆的精义。又如五脏真气循行，亦如环无端，也是圆。即后天生化，从肾而出，由肾的水火两门，出黄庭，逆道（相克）至心，至肺，至肝，至脾，再至丹田，其径路如倒置之长颈瓶，五脏如此循环周转，为脏腑小周天（每一经自转1周为经脉小周天，20部脉合转1周为经脉大周天，任督河车搬运1周为丹道小周天，与此不同），亦为诸圆组成。



功候产生的4、5次第，（所谓“次第”，即指练功深浅层次）归无忘身，发圆见空，可明“圆空法生”的真谛。至时内气不转，单吸不呼，黄庭（肾前脐内）部位产生圆球，呈紫光，后变白光，进而外白内黑，一黑一白，（白黑二子，皆由肾脏而出紫光致成）慢慢地白光上长，黑光下降，白光脉管直通泥丸（囟门），并由指头粗细长至身形大小，人如包一层壳皮，内视可见五脏六腑与经络之情状。一般为先观到脏腑，而后观照出经络如钨丝透亮。其不亮者为病态。此时意念可集中于不亮处，真气气血集中其处，这样可促不亮处恢复光亮，以祛疾除病。知圆始知其途径，知空而后能行通塞之法。通念所至，气血随之。如为癌症，可使光照病所不动，即为塞念。塞法口诀，一属阴脏脉，一属阳腑脉。如肺与大肠为表里，肺病应塞肺与大肠的关窍。若三阳为病，总塞处为会阳穴，塞时要产生脑后有玉枕的意念，即可见督脉及膀胱经透亮。从膀胱本经第3竖行下看玉枕处呈一黑球，形如顶子，要意使之分为两半，沿膀胱径沉下，直至会阴，即可隐没塞住（如观本经第2竖行，则落塞入肺俞）。然后放松，继做二次内视。如法观照后，可视三阳脉某腑之疾，再堵塞某腑之经道。它如小肠为病，意念水分穴；大肠病为天枢；胃鸠尾；膀胱经则在尾闾关；胆为中日月穴；胰在肝脾之三毛穴中间。如若为五脏之病，分别为肝堵期门，肺云门，脾神阙，心神门；肾为涌泉和辘轳关，其法要先堵塞涌泉，使肾脏之脉引归涌泉，脚心有踏水晶球之感，再将念放松，念形后移照辘轳关。三阴为病，总关窍应塞气街（胃脉），气街系冲脉之所出，塞住后则三阴脉气机不复出，因三阴静守，恋阳气而出行，塞住气街后即可不动；又因胃脉