

叶滌生 著

峨眉十二庄

上海翻译出版公司

47.4

峨眉十二庄

叶 滌 生 著

叶 荣 国整理

上海翻译出版公司

峨眉十二庄

叶淳生 编

上海翻译出版公司

(上海武定西路 1251 弄 20 号)

新华书店上海发行所发行 上海教育学院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.875 插页 2 页 字数 43.5 千字

1986 年 5 月第 1 版 1986 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—20,000

统一书号: 14311·25 定价: 0.62 元



作者近影

前 言

叶灏生系我门诊部内科副主任医师，他除了擅长医疗内科疑难杂症外，还对气功治疗疾病和保健养生有一定的经验。叶老医生今年高龄八十，有志在有生之年，将自己几十年对气功疗法的悉心研究公诸于世。去年，他编写的《气功四时练法》一书出版后，深得读者好评。接着，他又不顾年迈，夜以继日撰写了《峨眉十二庄》。为了便于读者更好地领会和掌握，叶老率其子作示范动作，以利于摄影制图，文字通俗易懂，图解清楚正确，为人民的保健事业作出了应有的贡献。他的这种精神是值得赞扬的。

峨眉十二庄气功，源出南宋四川峨眉山白云禅师，历代门内人长期恪守“秘不外传”法规，至今熟谙峨眉十二庄全套功法者寥寥，叶老医生几十年前得周潜川先生的亲授，再加之自己苦心钻研，对这套功法从理论到实践都有一定的体会。为使这套功法不致失传，他结合自己长期的研究体会，将峨眉十二庄的操作程序、锻炼方法、功法要领及其机理、疗效功能等作了深入浅出的阐述，这样，就能引起更多人的学习兴趣，使这套功法得以从秘守到普及，从难懂到通俗，从而达到推广的目的。我们认为这项工作对整理挖掘祖国古老的医学遗产是很有意义的。

谨向广大医务工作者、气功爱好者推荐本书，并请读者提出宝贵意见，使本书逐步充实完备。

上海市中医门诊部 1985年3月

自序

峨眉十二庄源于南宋，是白云祖师为其门徒祛病养生而创立的功法，秘不外传，历来作为传家之宝。白云祖师是由道教归入佛教，他阐述的十二庄功理，深含佛道的精微要旨，此功法不仅能祛病强身，还可延年益寿，可说是比较理想的气功疗法。因此，必须研究整理，推陈出新，使它能为人类的健康事业作出贡献。

峨眉学派十一代的传人是永年法师，其医理精深，特别是对中医的经典与各家的理论颇有研究，他悯人疾苦，治病救人，每多奇效，是一位德行与医术具备的高僧，为世人所敬仰。

周潜川先生在三十年代时，曾患重病昏厥，经永年法师救治而愈，后周先生即拜永年法师为师，在峨眉山居住十余年，悉心研究丹医学和峨眉十二庄及其他功法。周先生是峨眉学派十二代传人。五十年代初，周先生在四川成都行医时就享有很高的声誉。我少年在学医时曾练过二十四节气练功法，当时我慕周先生之名，专程拜访。以后经常聚首，探讨丹医与儒医的异同及练动静功的优点，情深谊厚，遂成知交。后在上海行医时，周先生主持中医内科初诊，我看复诊，并负责针灸、伤科、推拿、导引等工作。在朝夕相处中，周先生精湛的医理，深邃的功法使我敬佩。于是我尊周先生为师，专心学习丹医理论及其临床经验，并刻苦练动静功，探讨治病养生的要点。周老师也毫无保留地将丹药制炼方法以及锻炼静功的要旨传授于

我。当时上海气功疗养所所长陈涛以及上海太极拳名家王守先和其他同学等来我处学峨眉十二庄等功法，其时周老师因诊务忙碌，无暇及此，嘱我代教，因此我一面代教，一面研究，使我在教学实践中有了不断提高。

为了对人民的健康事业作出贡献，周先生于一九五八年在山西省中医研究所工作时，将从未外传的峨眉十二庄公诸于世。他编写的《峨眉十二庄释密》一书，由山西人民出版社出版发行全国，受到练功爱好者的珍视。但由于原文资料辞意深奥，周先生释密精深，以致初学者不易领会掌握，因此，为了使这一独特的功法不致失传，我将自己多年练功的粗浅体会，按各庄的操作程序和锻炼方法，用通俗语言文字编写成这本《峨眉十二庄》，并附操作图例，以便学者按图索骥，自行操练，以期对人民的保健事业作出点滴贡献。

我已年逾八旬，时被医务缠身。因此，整理此书深感力不从心。承蒙上海市卫生局及市中医门诊部领导的关心和支持，于一九八三年七月开始整理，前后化了两年完成初稿，并几经修改才定稿。因时间仓促，在编写此书的过程中难免有遗漏和不足之处，敬请气功爱好者参悟周潜川先生编撰的《峨眉十二庄释密》一书，共同探讨，精益求精，把具有悠久历史的峨眉十二庄完整地继承下来，并推陈出新，以期对人民的保健事业作出更大的贡献！

叶 濂 生 1986年3月

目 录

前 言

自 序

第一章 概述..... 1

第二章 天字庄练功法..... 4

第一节(第一式) 平肩裆..... 4

第二节(第二式) 两掌前起..... 6

第三节(第三式) 开肘太极..... 8

第四节(第四式) 挥圆一字..... 8

第五节(第五式) 通臂劲..... 9

第六节(第六式) 须弥掌.....10

第七节(第七式) 鹰爪劲.....11

第八节(第八式) 虎爪劲.....13

第九节(第九式) 描太极.....14

第十节(第十式) 袖底劲.....15

第十一节(第十一式) 含机裆.....16

第十二节(第十二式) 海底针.....17

第十三节(第十三式) 凤点头.....18

第十四节(第十四式) 足转太极圈.....19

第十五节(第十五式) 骑马裆.....19

第十六节(第十六式) 阴阳返掌.....20

第十七节(第十七式)	捧沙掌	21
第十八节(第十八式)	还原平肩裆	22
小结		22
第三章 地字庄练功法		24
第一节(第一式)	平肩裆	24
第二节(第二式)	两掌侧起	24
第三节(第三式)	通臂劲	25
第四节(第四式)	须弥掌	26
第五节(第五式)	鹰爪劲	26
第六节(第六式)	虎爪劲	26
第七节(第七式)	描太极	26
第八节(第八式)	袖底劲	26
第九节(第九式)	含机裆	27
第十节(第十式)	海底针	28
第十一节(第十一式)	凤点头	28
第十二节(第十二式)	足转太极圈	29
第十三节(第十三式)	骑马裆	30
第十四节(第十四式)	阴阳返掌	31
第十五节(第十五式)	捧沙掌	32
第十六节(第十六式)	还原平肩裆	33
小结		33
第四章 之字庄练功法		35
第一节(第一式)	平肩裆	35
第二节(第二式)	两掌前起	35
第三节(第三式)	左含机手	35
第四节(第四式)	左含机步	36

第五节(第五式)	左含机庄	36
第六节(第六式)	左弓箭裆	36
第七节(第七式)	左拿云手	37
第八节(第八式)	左擒拿手	37
第九节(第九式)	左三尖相对	38
第十节(第十式)	右弓箭裆	39
第十一节(第十一式)	右拿云手	40
第十二节(第十二式)	右擒拿手	40
第十三节(第十三式)	右三尖相对	40
第十四节(第十四式)	还原平肩裆	41
小结		41
第五章 心字庄练功法		43
第一节(第一式)	平肩裆	43
第二节(第二式)	两掌前起	43
第三节(第三式)	连环挥圆	43
第四节(第四式)	握拳偃腰	44
第五节(第五式)	左含机步	44
第六节(第六式)	左伸右屈	45
第七节(第七式)	右升左收	46
第八节(第八式)	两手前起	47
第九节(第九式)	连环挥圆	47
第十节(第十式)	握拳偃腰	47
第十一节(第十一式)	右含机步	47
第十二节(第十二式)	左屈右伸	48
第十三节(第十三式)	右收左升	48
第十四节(第十四式)	还原平肩裆	48

小结.....	43
第六章 游龙庄练功法.....	50
第一节(第一式) 平肩裆.....	50
第二节(第二式) 两掌前起.....	50
第三节(第三式) 左含机庄.....	50
第四节(第四式) 左前虚右后庄.....	51
第五节(第五式) 俯身伸右腿.....	51
第六节(第六式) 手开一字.....	52
第七节(第七式) 右转翻身.....	53
第八节(第八式) 仰身虚左腿.....	54
第九节(第九式) 右含机庄.....	55
第十节(第十式) 右前虚左后庄.....	55
第十一节(第十一式) 俯身伸左腿.....	56
第十二节(第十二式) 手开一字.....	57
第十三节(第十三式) 左转翻身.....	57
第十四节(第十四式) 仰身虚右腿.....	58
第十五节(第十五式) 还原平肩裆.....	59
小结.....	59
第七章 鹤翔庄练功法.....	60
第一节(第一式) 平肩裆.....	60
第二节(第二式) 两掌前起.....	60
第三节(第三式) 左含机庄.....	60
第四节(第四式) 鹤立静守.....	61
第五节(第五式) 挥圆一字.....	61
第六节(第六式) 尖踵蜷舒.....	62
第七节(第七式) 屈腿平胸.....	63

第八节(第八式)	弹腿排山掌	64
第九节(第九式)	怀中抱月	65
第十节(第十式)	虎尾腿	66
第十一节(第十一式)	右含机庄	67
第十二节(第十二式)	鹤立静守	67
第十三节(第十三式)	挥圆一字	67
第十四节(第十四式)	尖踵蜷舒	68
第十五节(第十五式)	屈腿平胸	69
第十六节(第十六式)	弹腿排山掌	69
第十七节(第十七式)	怀中抱月	69
第十八节(第十八式)	虎尾腿	70
第十九节(第十九式)	还原平肩裆	71
小结		71
第八章 旋风庄练功法		72
第一节(第一式)	平肩裆	72
第二节(第二式)	两掌前起	72
第三节(第三式)	正面含机	72
第四节(第四式)	右转含机	73
第五节(第五式)	右擒拿手	73
第六节(第六式)	右开天辟地	73
第七节(第七式)	右弹腿拍掌	74
第八节(第八式)	游身荡臂	75
第九节(第九式)	左转含机	75
第十节(第十式)	左擒拿手	76
第十一节(第十一式)	左开天辟地	76
第十二节(第十二式)	左弹腿拍掌	77

第十三节 (第十三式)	还原平肩裆	78
小结		78
第九章 拿云庄练功法		79
第一节 (第一式)	平肩裆	79
第二节 (第二式)	两掌侧起	79
第三节 (第三式)	左含机庄	80
第四节 (第四式)	左托天截地	80
第五节 (第五式)	手合右期门	81
第六节 (第六式)	左回头望月	81
第七节 (第七式)	左拿云手	82
第八节 (第八式)	两掌合胸	83
第九节 (第九式)	右含机庄	84
第十节 (第十式)	右托天截地	84
第十一节 (第十一式)	手合左期门	85
第十二节 (第十二式)	右回头望月	85
第十三节 (第十三式)	右拿云手	85
第十四节 (第十四式)	两掌合胸	86
第十五节 (第十五式)	还原平肩裆	86
小结		87
第十章 大字庄练功法		89
第一节 (第一式)	平肩裆	89
第二节 (第二式)	前起挂青钱	89
第三节 (第三式)	挥圆日月扣	90
第四节 (第四式)	运气指尖	90
第五节 (第五式)	内视天目	91
第六节 (第六式)	青钱取下散步	91

小结	91
第十一章 小字庄练功法	93
第一节(第一式) 平肩裆	93
第二节(第二式) 左掌前起	93
第三节(第三式) 左通臂掌	94
第四节(第四式) 左须弥掌	94
第五节(第五式) 左鹰爪劲	94
第六节(第六式) 左虎爪劲	95
第七节(第七式) 左描太极	95
第八节(第八式) 手贴左章门	96
第九节(第九式) 右掌前起	96
第十节(第十式) 右通臂掌	97
第十一节(第十一式) 右须弥掌	97
第十二节(第十二式) 右鹰爪劲	98
第十三节(第十三式) 右虎爪劲	98
第十四节(第十四式) 右描太极	99
第十五节(第十五式) 手贴右章门	99
第十六节(第十六式) 左脚前虚	99
第十七节(第十七式) 骑马裆	100
第十八节(第十八式) 剑手中插	100
第十九节(第十九式) 左右开弓	101
第二十节(第二十式) 剑手再插	102
第二十一节(第二十一式) 右掌前起	102
第二十二节(第二十二式) 左掌前起	102
第二十三节(第二十三式) 右脚前虚	103
第二十四节(第二十四式) 骑马裆	103

第二十五节（第二十五式）	剑手中插	103
第二十六节（第二十六式）	左右开弓	103
第二十七节（第二十七式）	剑手再插	104
小结		104
第十二章	幽字庄练功法	106
第十三章	明字庄练功法	108
第十四章	峨眉十二庄总结	110

第一章 概 述

峨眉十二庄历史悠久，体用两赅，是一种理想的气功疗法。在理论上，它从“天人相应”的观点出发，把中医的经络学说和脏腑气机生化理论融会在练功法中，在功架的操作上，它具有左右对称、上下兼顾、前后呼应、内外一致的特点，使动作平衡，气脉运行合度。其练功的要旨是：以静为体，以动为用，以圆空为法，以心为主。

古人通过观察自然界天地风云变化和鸟兽飞行奔竞的姿态，结合人体生理的生化规律，在祖国传统的气功疗法的基础上，创造了天字庄、地字庄、之字庄、心字庄、游龙庄、鹤翔庄、旋风庄、拿云庄、大字庄、小字庄、幽字庄、明字庄。其中，幽、明两庄是静功，其余各庄都是动功。

动功是以静为体，以动为用。峨眉十二庄的动功以天、地两庄为首，因天字庄象天，天大而圆，在上为阳；地字庄则象地，地阔而空，在下为阴。天地阴阳交泰，万物滋生。天、地庄配伍锻练，发挥圆空妙用，能使人体内外、阴阳、升降、开合协调，收到健康长寿的功效。其它各庄皆依缘天、地庄而衍变出来，以象征天地化生万物之意。

动功有如下三步功法：一、神与庄合。要求练功者把注意力集中在功架的操作上。一举一动都要符合标准，不可马虎，更不得随便加以改动。操作时要轻松自然，柔中有刚，以锻炼

筋骨肌肉，增强手指、足趾的活动功能，使气血循环通畅，祛病强身。二、神与气合。练功者在把庄架练好的基础上，在操作时，集中精力练好逆呼吸法（即嘶气时小肚皮凹进去，嘿气时小肚子鼓起来，动功的嘶嘿都是口呼口吸）。逆呼吸能够蠕动脏腑，增强生化功能，并使先、后天之气互相交会、熔化，以练津化精，充实丹田真气。三、神与脉合。经过前二步功夫的锻炼，气血运行通畅，丹田真气充盈，这时，丹田就会有热流产生。由阴蹻从尾间会阴穴出，沿脊上行，这热流即是脉的象征。这时练功者须把自己的全部注意力与脉相合，但又不可用意引领，以免产生偏差，要意随脉走，神合脉行。如果到了玉枕关迟滞不行，可提耳根劲，收下腭，气脉就会自然升上头顶，由天目穴到承浆穴，下膻中而复返丹田。这样，就为静功打好了基础。

静功以练心为体，以呼吸外观内视为用。呼吸能熔化先、后天之气，练津成精，充实丹田真气；外观内视能使练功者思想集中，一心不乱，进而达到虚极静笃，忘身忘念的境界。古代养生家把保精、裕气、养神视为长寿要法，而练津成精又是裕气养神的必经阶段。因此，在开始练功时要把嘴唇微闭，舌尖平抵上腭，这样津液就会自然地从小舌下两旁的金津、玉液穴出来。因舌为心之苗，心属火，养生家称舌为赤龙，舌在漱口咽津时的左右运动，称赤龙搅水。津液分三种：喉中上来味咸的是痰，须吐之，防止咽入留滞于胃而患病；舌下从金津玉液两穴出来味甜的要嗽口咽下，增液入胃，可帮助消化，配合嘶嘿练气，有练津成精、练精化气、充盈丹田真气、培元固本的作用；静坐时由脑下来的津液，有清香味，最宝贵，养生家称为甘露降玉盘，漱口咽下的是还丹，此乃静功的基础。因脑为