

样 本 库

气 功 疗 法

峨 眉 十 二 庄 释 密

周 潜 川 编 撰

116421



山 西 人 民 出 版 社

1108283

气 功 疗 法
峨眉十二庄释密

周潜川 编撰

山西人民出版社出版 (太原并州北路11号)
山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 4 字数: 86 千字

1960年9月第1版 1983年11月太原第1次印刷 1983年11月第2版

印数: 1-100,000 册

书号: 14088·106 定价: 0.66 元

重 印 前 言

本书作者周潜川同志，已于一九七一年病逝，生前曾在山西省中医研究所任中医师多年，对气功疗法有较深的研究，《气功药饵疗法与救治偏差手术》和《气功疗法峨眉十二庄释密》两书，就是他多年从事气功研究的成果。

这两本书分别初版于一九五九、一九六〇年，曾得到社会上广泛的好评。应广大读者的要求，现将这两本书原版重印，以飨读者。

山西人民出版社

一九八三年元月

前 言

气功疗法，分动功和静功两大类，在动功方面，门派很多，各有千秋，但都以祛病延年为目的。

说到动功的门派，研究这类功夫的同志，大都知道峨眉十二庄，对它也有好评，只因该派保守过甚，不如太极功九圈十三式流传广泛。我在二十七年以前，因病从事研习这门动功，多少有些体会，如今在同志们鼓励和推动下，鼓足勇气，把十二庄的口诀和句解，加以粗浅的注释，供初学者参考，对于专门研究的同志们，也拟贡献一得之愚。

我所注释的只限于初步功夫，因我所体会的就很肤浅；又因为功夫是没有止境的，注释一定遗漏很多，尚希同志们多方赐教。

关于这一门动功，有些精微的地方，很难用文字形容。同时，旧传的口诀和句解，缺乏科学性，看起来又很难懂，而我又没有整理它的能力，只好采用“和盘托出”的方式作介绍。希望同志们在研究时加工组织一番，再进行钻研，才易体会深刻，收获较大。

周潜川敬白于山西省中医研究所

时在一九五九年国庆节

目 录

天地庄合诀浅注	(1)
之字庄诀浅注	(31)
心字庄诀浅注	(42)
龙鹤庄合诀浅注	(54)
游龙庄诀浅注	(60)
鹤翔庄诀、解浅注	(71)
拿云庄、旋风庄合诀浅注	(79)
旋风庄解浅注	(84)
拿云庄解浅注	(89)
大字庄诀、解浅注	(99)
小字庄诀、解浅注	(103)
幽明庄合诀浅注	(115)

天地庄合诀浅注

象天则地，圆空法生，大小开合，唯妙于心。

以上四句是古代养生家的哲学理论基础。这个基础，是建筑在“天人合一”的观点上，着眼在圆字上。古人象天法地，远观近择，把动功的基本理论定在圆周上。他们体会一切动功的方法，都是由“圆”和“空”生出来的。在客观的条件下，内圆则观“空”之用，因为圆周的体积大，容积也大，故能受盛吐纳；外圆则观“实”之用，因为外表圆则灵活，划线和划点无所障碍，故能循环转动。因此，圆而又空，故能发生一种活泼自在、吐纳运行、变化无穷的作用。

天地两庄不离圆的作用，皆以圆为“体”，以动为“用”，而用有内外的区分，外以“大、小”为用，内以“开、合”为用。外用是说架子的大小，内用则论气机的开合，而内、外二者，又以心念为其主宰，为统一内外矛盾的关键。故内与外不能分割开来，而是合一的，即架子、呼吸、心念三者的合一。

以上四句，总的重点在圆字上。从外象着眼，重点则在大小二字上；内景着眼，重点则在开合二字上。大小开合都要与心念起连锁作用，才能体会深刻，操作裕如。如此始谓之“妙”。这里只讲开合，何以不言升降呢？因为开合为升降的钥匙，讲气机的开合，在自然规律之下，其中包括有气机的升降。气机的开、合、升、降，又完全以心念为用。在以心念为用的原则里面，包含着“神与气合”，“神与脉合”，“神与庄合”三个方法，也就是旧说的三个口诀。神与脉

合，神与气合，是讲呼吸、吐纳和内里气脉的运用，所谓“内景”功法的口诀。神与庄合是讲外面架子与内里气脉运行联合的运用，所谓“外象”架子的摆扎。

如如不动，是真阴阳，宝斯不动，发用乃常。

这四句是讲究以动的方法练到不动，即旧说以静制动，练气归元的道理。

宝斯不动一句的意思，是要用时，真气就发动出来；不用时，真气就归藏储蓄在丹田里面；功夫深了，则归藏在旧说的“黄庭”里面。这种不动和动的规律，以及综合性的运用，叫做常道。练功夫就是掌握这个常道的体和用。

唯气与脉，不动动生，意动神到，开合升降。

降则嘿嘿，升则嘶嘶，开合一如，结丹在兹。

这八句是讲究练气与练脉的。气是指呼吸吐纳而言。总的来说，气有两种分别：一是先天气，一是后天气；鼻孔外面呼吸的是后天气，丹田里面储蓄的气是先天气。把气练好以后，体内就会发生热流，热流即是脉的象征。热流所通过的路线叫做经络。奠定了不动的基础，则相对地可以使其生动，因为不动是由动的基础上锻炼得来的。所以要动就动，要不动就可以不动。

气机包括升、降、开、合，练好升降的功夫，开合就容易掌握而有进步。“嘿”（hài）是降气的口诀，“嘶”（sī）是升气的口诀，与此相对，则“嘘”是开，“唏”是合，都详后注解。

静如秋月，动若飙风，彬彬克敌，分寸之中。

这四句是形容武功上以静制动的姿态，以柔克刚的运用。但在第三步以上的功法，是另有密义的，是养生家深一层的方法，我们只采用它祛病延年的精华，那些方法，没有用处。

轻若鸿毛，重逾泰山，用中无形，体用一焉。

这四句是讲体用合一的，又是对内家功夫达到高深境界的一种比喻。

大哉天地，十二庄首，默识心通，贵在勤苦。

最后这四句是赞叹架子的作用，并勉励学习的人要有坚持学习的恒心，要有深刻的体会，才能祛病延年。

以下分句解释，是天字庄和地字庄架子的操作要领。包括外面的架子动作和内里的气机运行等口诀。分述如后。

气平正立平肩裆。

这句的含义，重点在平字和正字上。“平肩裆”是天字庄第一个架子。平字的要领，是把脚尖微向里扣，两脚站成平行线，与肩同宽，也是平肩裆的要领。又脚尖向里扣，重心落在三阳脉的经络上，阳面即感觉有力。又以阳开于外之故，阴经气机也自然地随之发动，从腿裆至脚掌，整个三阳脉和三阴脉，都在自然的规律下，绷得很紧，全脚受力平衡，因此两腿站得很稳。如果站八字形，重心则落在阴面的脚后跟和足大趾上，足大趾是足太阴脾经和足厥阴肝经气脉所出之地，全脚受力即不平衡，容易摇动。以上是架子站平的要领。

气平的方法，是把嘴唇轻轻闭拢，则舌尖就会自然地轻抵上颚，要到念口诀时，才开口念字，这样气才能平。这是气平的“平”字要领。

正字的含义，包括两点：

一是两眼要平视前方，神意才能得其正；否则上视则气升，下视则气降。

二是直立，其方法是把双肩微朝上耸二三分，轻微地摇两下肩，背脊骨就自然正直了。

两掌前起半阴阳。

这句的含义，是说架子的第二式，其重点在前字、半字上。

前字有两义：

一是讲手从前方向上面举起来，说的是方向。

二是讲五指“蠕动”，要分前后次第。用大指和食指领先，如蚕蛹似地运动着，叫做蠕动。

半字的含义也有两个：

一是说外表的架子起手是半阴半阳，即两掌心相对着。

二是说内景的气脉，发动半阴半阳的少阳脉，而先练胆脏。

按：少阳经络行身的两侧，正当胁肋部位。这个架子能使胁肋微微地运动，肋骨一条一条地向上动，胆脏的气脉自然地随着动了。

后臂平肩等胸阔。

这一句的重点在等字上，是说后臂举起与胸相等的高度和宽度。后臂以从肩尖到肘尖一段而言。又这句是第二式两掌前起的注脚，说明前起动作的要求，和前起上举的标准，

后臂以举到与肩相平为度。

前肘微屈对鼻梁，大指翘立齐眉际。

这两句的重点在对字、翘字和齐字上。对是说前肘微微弯屈对向鼻梁。翘是说大指翘立。齐是说大指与眉毛等齐而同高。大指是肺脏经脉的终点，出表的穴道。大指翘立，肺脉即开，大指倒下，就会觉得手发重，大指翘起，就会觉得手轻，这样可以体会“翘”的作用。这两句也是说第二式，两掌前起架子的要求，亦即臂、肘、掌、大指四部分同时操作的标准。

四指轻联并雁行。

这一句重点在轻字上，其含义是说四个指头要放松，而又要联系着。也是说明在第二式里，除大指翘起之外，其余四个指头操作的标准。

再将左右任分腿。

这句是天字庄第三式架子，其重点在左右和分字上。

左右的含义，是左为血分所居，右为气分所居，血属阴，气属阳。阴分（血分）走得慢，阳分（气分）走得快，所以要先左后右。先运动阴分（血分）的气脉，使其在时间和速度上与阳分（气分）配合起来，以调整阴阳气血的平衡，据旧说是“时空”的控制方法。

分字的含义是：“分”有分之道，其操作的方法，把右腿微微一曲，同时把左腿向左前方缓缓地踢出去。一腿踢出去有八法，这八法统摄了气脉上和武功上的运用。八法在气脉上的运用如下：

起丁字腿：左腿提起，脚尖点地，顺势向内一挂（即

收腿靠近右脚的附近），用大拇趾尖继续着点地，变为虚腿。这个动作的关窍在承山穴，以气至穴位，觉胀为度（承山穴在小腿肚的下端尽头处）。

②起搜裆腿：把左腿向左前方缓缓踢出去，股膝关节放松，但脚尖需要笔直，与胫骨成平行线，才向前踢出，以伸直为度。其作用是练阳明经的气脉，以膝眼与伏兔穴自然地绷得很紧为度。伏兔穴在膝眼正中直上约五寸处，伏兔为钥匙，膝眼为锁。

③翘剪式：在将腿踢出伸直之后，随即把左脚掌和脚趾朝上翘，运动太阳膀胱经的气脉。其关窍在委中、承山两处，以觉胀为度（委中穴在膝弯内，腓中横纹中央）。

海底针：关窍在后踵上。在翘剪式运动合度之后，随即用脚后跟微微朝前一蹬。其作用是降三阴的气脉，因为三阴的气脉从脚跟上走，运动后踵，可收阳潜于阴、火居于水的效用。

⑤凤点头：即在海底针之后，就原来脚掌上翘的姿势，将脚大趾向下一点，同时把脚背绷直。其作用是引肝脉下行，其次是引脾脉下行，再次是引肾脉下行，使其上走之势不致太过。是调济阴阳气脉升降平衡的方法，其关窍在足大趾的大敦（肝脉），隐白（脾脉）。

⑥内转太极圈：将脚掌朝里一转，只用脚胫关节转动，划一个圆圈。作用是运动足趾关节，八块跗骨及胫关节。其关窍在脚外面上下二池。

⑦外转太极圈：将脚掌向外面一转，与向内转的方式相反。作用则与向内转相同，使阴阳经络的气脉往复平衡，唯其关窍则在脚里面上下二池（内外上下二池主二跷、二维脉）。

⑧内扣脚：在划圈之后，随即将脚朝里面一扣。这时

腿的关窍在环跳，足下的关窍在阴跷跟上（即足内侧枣核骨下）。

以上是分字诀用在足胫、足掌、足趾、足踵的八法，在武功上的运用也甚广泛。能善用分字诀，足就和手一样灵活，而足的力量至少比手的力量大五倍。武功上又分八法，有八字口诀，曰：“擒、拿、封、闭、钩、弹、针、踢。”单手曰“擒”；双手曰“拿”；虽然以手为主，而足也一样应用，擒拿虽是二法，但不能机械地分开。又就阴阳面来说，“擒、拿”是以自己的阴面拿敌方的阳面，以自己的阳面拿敌方的阴面，使阴阳经络的气劲相对相制，也就是异性相求和四两拨千斤的道理。

“封”是封住敌方手足，使其发不出来。“闭”是闭住自己的门户，使敌人打不进来。

“钩”是用指头钩住敌方的手足朝里内收，或朝外面推，足趾翘起往回一收也叫钩，也与手有同样的作用。

“弹”是先将腿提起，扁着足打出去。弹还含有软的意思，就象弹簧一样，不打着敌人，气不发出，是软的；打着敌人，气运到脚上，即硬如铁。

“针”是用足后跟朝下一跺脚，再一磨转，就象钻子一样朝下钻。

“踢”是朝前面用足尖踢出。

“消力八法”则与此相反。其八字诀曰：“吞、吐、闪、侧、推、绑、靠、拍。”这恰恰是解这八字诀的法子。详后面龙字庄十六字诀。

平肩扩大一字裆。

这句是说天字庄第四式的架子，其重点在一字上。如何成一字呢？在第三式分腿八法练完的同时，首先足掌必须向

内扣，即分腿八法中的最后一个法诀。由于足掌内扣，顺势向左侧正面落下去，则刚好与右足成为一字形。这样从平肩裆扩大，即变为一字裆了。其次一字裆的气劲是落在三阳经上的，因为两只足尖向里扣着，气劲自然落在外廉（即阳面），这样架子的地盘就会很稳。又因为气劲落在阳面，三阳经络的气机，才能顺应自然，而导引下降，所以一字裆的架子，主要体会在乎阳面。又在武功上足尖朝里扣，地盘稳固，就是被对方推拉着，架子既不会变动，又还有很大的变化和用处。

大指收筋阴掌肘。

这句是说天字庄第五式的架子，系结合在第二式里的大指翘立而进行变动的，其重点在收字上。把翘立的大指向掌心内收，肘自然顺应地翻起来，变成阴掌、阴肘，这叫做错骨分经。大指收筋即是错骨分经的一种法子，又是分经先练肺经气脉的方法。

阴掌、阴肘是由半阴半阳掌的少阳脉变动成三阴脉，而以练太阴肺经的气脉为主。所以结合下面第六式动作，就要开始升提肺气了。

挥圆开气左右方。

天字庄第六式的架子，其重点在圆字、开字上。

圆字的口诀：手指、掌、肘、臂向左或右挥划一个大圆形，头一步“蛇行”、“蠕动”的功夫，分解开来是九个圆圈。进一步再加上指头“蠕动”是十五个圆圈（每个指头三个关节，划三个圈，三五共十五个圈），共二十四个圆圈。手掌、肘、臂、肩、胛的关节一下一下地动，叫做蛇行运动。指关节象蚕蛹似的运动是蠕动。

开字的口诀是：两手左右横开，作圆的挥动，同时内里运气吐纳，念“嘶字诀”升气，手一动即开始升气。内里吸气与外面架子要求合一，不可参差不齐，以开平两肩变成一字为度。

臂肘挥圆勿着力。

第六式左右挥圆的纲领，重点在勿字上。勿字包含四个意义：

一是勿要胶柱执着机械地运动，须自然放松。

二是初步蛇行蠕动操作不好，勿硬作。

三是勿生杂念，念头要集中。

四是勿执着有我象，以为练功不如人，或人不如我，以致产生怠惰或傲慢心。

神存五指起小娘。

这句是说左右挥圆的动作，着眼在存字和小字上。

存字的意思是把念头集中，念头与架子合一，寄存在五个指上。

小字的含义有二：一是蛇行蠕动谓之小，即注意最小的关节运动。二是起小娘指，即先把小指带头动起，其余指头一个一个地连续着蠕动起来。同时念头要与五个指头合一，体会指关节蠕动时，气脉运行的滋味。又在挥圆到一半的时候，把小指、无名指和大指扣成“剑诀”，仍旧继续挥圆，久久练习，功夫深了，在一挥之间，能够体会出手三阴、手三阳经络的气脉，分经出于指尖的井穴。古人对针灸的穴道，即以此方法体会出来。而联系成经络的。

左右开平成一字。

这句仍然是说第六式动作开圆的标准，着眼在平字上。
如何得其平呢？

一是左右肩和臂、肘、掌要横开成一条平行直线。

二是眼看正前方。如果觉得掌重肩轻，则知手举得偏低了。掌轻肩重，则知手举得偏高了。整个膀子胀而重，则知开得其平。

曳开肩胛通臂长。

这句是说天字庄第七式的动作，重点在通字和长字上。
长、通的第一种方法叫做“寒肩缩项”。在开平一字之后，把肩胛放松，头微向后仰，脖子一缩，同时两手剑诀一领臂肘，各向左右直伸出去，两只臂肘即会长出二三寸。随即把剑诀放开，再将头竖正，肩胛自然落平还原，然后再做通、长的第二种方法，叫做“通臂劲”，即用蛇行和蠕动的方法，先把左臂向内缩，右臂向外伸，再把右臂向内缩，左臂向外伸，如此交互运动三五次。

纳气华盖与膻中。

从本句到以下第十句，这一段是讲升气，是配合架子运用的。在左右挥圆的时候，即开始升气，到开平一字为止，边开边升，内外合一，不可参前落后。“纳气华盖与膻中，当下会阴紧收藏”，这两句要连起来看。华盖与膻中是两个穴位。膻中穴位在两乳之间，亦名上气海。上气海的作用，在人身上是阴阳二气大会合的地方，气机一发动，所有先天后天的气，都要会于膻中。“气会膻中”是人身的七大会之一。人身七大会是：气会膻中，骨会大杼，髓会绝骨。脉会

太渊，血会膈俞，筋会阳陵泉，神会泥丸（即囟门）。华盖在天突穴之下，即第一胸椎下。以上两穴是说纳气的次第，即先纳气至膈中，再缓缓升到华盖穴为止。不能升过缺盆穴。如果升高了，就会出现脖子憋胀，面孔发红，头脑昏胀等现象。对这种升得太过的调伏方法，念“哈字诀”，又名“回风法”。这一操作是张口平舌，向外呼气，缓缓吐出，同时轻轻一念哈字音（hā），气就会回转来，回到华盖为度。如果念“哈字诀”，吐气太过，气就会一直落下去，因此也不能念得太过了。

当下会阴紧收藏。

这一句是与上一句的作用相反。

按：会阴穴在前后两阴的中央。阳气通过会阴地方，叫做阳会于阴。张紫阳八脉经所说的阴跷库，就是说的会阴穴。会阴穴又名鬼门关，又名地户。不练功夫的人，阳气常从会阴穴冲开，分成任督冲三股主脉，流注于经络，灌溉全身而消逝，不能反还归元，因此不得延年。练功夫的人，要天窍（百会穴后）常开，地户常闭。八脉经上说：阴跷库开，百脉皆动，散而不复。如能逆而修之，到清静归一的境界，功夫就有基础了。又阴跷库冲开有两种现象：一种是气机从前胸上升，朝背后转下，是普通人气脉流转的道路，所谓顺道。一种是前后阴漏气。如地户紧闭，阴跷库冲不开，阳气则自然地逆着朝背后走，反从胸前下降，还于下丹田，能够归元，消耗不多，所以能保健强身。

这一句着眼在收字上。当气升到华盖，满了膈中的时候，就可一提前后阴，如忍大小便之状，当下会阴穴即能收闭。这个方法用在真气升到膈中之后，可以照常呼吸，就是说话，真气也掉不下去。因为膈中里面是以先天真气为用，

把它的关窍收闭着，所以与后天之气无关了。

脉龈交微着力，任脉同松开承浆，大椎廉泉微
后缩，纳气嘶嘶莫急慌。

这四句是讲如何用“嘶字诀”来纳气，而把真气升到膻中。

按：督脉的最终穴道名叫 龈交，在上门牙根的骑缝当中。操作“嘶字诀”时，把上唇微微地带点力，贴着龈交穴，同时把任脉的承浆穴放松。

按：承浆穴在下唇凹中生髭处。

大椎穴在背脊第一椎上。

廉泉穴在结喉上。

后面大椎穴管制“重楼”，前面廉泉穴管制“鹊桥关”。功夫深了，舌头会缩进去，锁住鹊桥。鹊桥在舌本里面。大椎、廉泉向后微缩，能够管制气机，使它慢慢上升。无太过、无不及的偏差。把这些穴道搞清楚之后，再把牙齿轻轻扣合着，舌头平伸，舌尖微微抵着牙齿，开始向内吸气，同时发出“嘶”字音（sī），以自己听见为度。这时口角的两颌自然鼓张，所发出的嘶字是舌齿音，要细柔绵长，配合两手左右挥圆的动作，不慌不忙，缓缓吸气，慢慢开圆，一直到开平一字为止。

纳膻中莫壮紧，缓开填布满玉堂。

第一句着眼在莫壮紧三字，第二句着眼缓字和填字。

按：膻中穴在两乳中间。玉堂穴在膻中上一寸六分，华盖穴在玉堂上三寸二分。这两句的意思，是说气升到膻中不能壮紧，只能使它缓缓地填布充满玉堂穴。反面来说，不可纳气太急，太粗了。