

峨嵋天罡指穴法

周潜川

著

周巢父

周怀姜

整理

版社

峨眉天罡指穴法

(内功导引按蹻术)

周潜川 著

周巢父 周怀姜 整理

山西人民出版社

峨 眉 天 罡 指 穴 法

周 潜 川 著

周 巢 父 整 理

周 怀 姜

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)

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: 5.375 字数: 129 千字

1985年7月第1版 1985年7月太原第1次印刷

印数: 1—37,560册

书号: 14088·136 定价: 1.00 元

自序

“峨眉天罡指穴法”即峨眉养生学派的导引点穴术。导引点穴术一般分内景与外景导引二类，这里介绍的是外景导引术。过去，此种功夫属于所谓“密部法门”，只是注重师徒相承、口传心授。这种导引术本来是历代先贤长期练气练功实践的经验累集，而不应为一人之所私。可惜由于时代和历史条件的限制，长期以来，为宗教界少数人所垄断，没能在民间广泛流传。加之故作神怪之说，掺杂了迷信色彩，以致使人难识庐山真面目了。为了挖掘这部分遗产，我做了些去伪存真的整理工作，文字上力求做到通俗易懂，以便读者掌握。

《峨眉天罡指穴法》和我过去写的《气功药饵疗法与救治偏差手术》、《峨眉十二庄释密》二书，在内容上是相互补充的。为了更好掌握峨眉天罡指穴法，建议读者在阅读本书之前，先翻翻另外那两本书。

最后，由于本人水平有限，错误遗漏之处在所难免，敬请读者予以指正。

周潜川序于太原

时在一九六二年七月十五日

目 录

第一篇 总 论

第 一 章	概述·····	(1)
第 二 章	导引按跷术的分类及适应症·····	(2)
第 三 章	导引按跷术的禁忌症·····	(4)
第 四 章	运用导引按跷术的要求·····	(4)
第 五 章	导引按跷术的功用·····	(6)
第 六 章	导引按跷术常用经穴·····	(8)
	一、经络学说的建立·····	(8)
	二、经络浮支和里支的关系·····	(9)
	三、导引按跷术常用的经穴关窍·····	(10)

第二篇 各 论

第 一 章	鹤嘴劲歌诀及解说·····	(38)
第 二 章	凤钗劲歌诀及解说·····	(43)
第 三 章	鹰嘴劲歌诀及解说·····	(47)
第 四 章	蛇头劲歌诀及解说·····	(49)
第 五 章	鸭嘴劲歌诀及解说·····	(51)
第 六 章	日月扣劲歌诀及解说·····	(58)
第 七 章	冲天杵劲歌诀及解说·····	(61)
第 八 章	一指禅劲歌诀及解说·····	(65)
第 九 章	金钩劲歌诀及解说·····	(68)
第 十 章	五丁开山劲歌诀及解说·····	(71)
第十一章	虎爪劲歌诀及解说·····	(74)

第十二章	龙探爪劲歌诀及解说·····	(78)
第十三章	丁头劲歌诀及解说·····	(80)
第十四章	鹰爪劲歌诀及解说·····	(83)
第十五章	龙衔珠劲歌诀及解说·····	(86)
第十六章	平指劲歌诀及解说·····	(88)
第十七章	覆雨翻云劲歌诀及解说·····	(90)
第十八章	通天劲歌诀及解说·····	(92)
第十九章	量天尺劲歌诀及解说·····	(95)
第二十章	剑诀开气劲歌诀及解说·····	(96)
第二十一章	离经劲歌诀及解说·····	(102)
第二十二章	落雁劲歌诀及解说·····	(104)
第二十三章	捧沙劲歌诀及解说·····	(106)
第二十四章	太极摩云劲歌诀及解说·····	(109)
第二十五章	少阳祖气劲歌诀及解说·····	(111)
第二十六章	豹扑劲歌诀及解说·····	(116)
第二十七章	袖底劲歌诀及解说·····	(124)
第二十八章	托天截地劲歌诀及解说·····	(126)

第三篇 内功导引按跷术的辨证论治

第一章	头面部导引按跷术的辨证论治·····	(130)
第二章	肩、臂部导引按跷术的辨证论治·····	(135)
第三章	背、腰部导引按跷术的辨证论治·····	(139)
第四章	颈部导引按跷术的辨证论治·····	(144)
第五章	胸部导引按跷术的辨证论治·····	(146)
第六章	腹部导引按跷术的辨证论治·····	(147)
第七章	腿、足部导引按跷术的辨证论治·····	(151)
附：医案	·····	(156)
	内功导引按跷术及经络浮支里支关系的研究·····	(159)

第一篇 总 论

第一章 概 述

内功导引按跷术是祖国医学“养生术”中的一个重要组成部分，它的起源早在公元之前即周、秦两代。《素问·异法方宜论》尝云：“中央者，其地平以湿，其民杂食而不劳，其治宜导引按跷。”他如周、秦、汉、魏、晋的老子、庄周、南公、王乔、抱朴子等皆有论述，尤以抱朴子对导引按跷所下定义，深透可采。他说：“明吐纳之道者，则为行气，足以延寿矣；知屈伸之法者，则为导引，可以难老矣。”这些记载足以证明导引按跷术是古人祛病延年的一个重要手段，加之配伍服饵、服药，形成了一整套独具特色的健身益寿、防病治病的有效方法。在导引按跷术的领域中，由于历史的发展，形成如下的不同种类：（一）古代按摩八法；（二）点穴按摩；（三）趾踵按摩；（四）推拿；（五）捏脊；（六）折伤整骨术；（七）内功导引按跷等。这些方法不仅能治疗多种疾病，使患者既免受针药之苦，而且简便易行，奏效迅速，同时对某些病的疗效，为针药所不及。因此，向为人们所欢迎。它是祖国医学伟大宝库中的重要组成部分，我们应该很好地继承它发扬它。

内功导引按跷术，是在一般按摩的基础上，进一步发展起来的。它的主要特点，是以阴阳经络（包括浮支、里支）、内景脏象为依据，通过术者或患者本人自身的练气功夫，用“吐纳法”调节呼吸，用“观想法”集中意识，以平衡失调的阴阳气血，即旧说：“炼津化精，炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的密部功

夫，这属于内景导引术。术者从体外用一定手法，按照经穴部位，发动内功真气，根据辨证论治的原则，施术于患者，则属于外景导引按跷术。二者都能调整全身阴阳气血，使其达到平衡，从而达到祛病延年的目的。

“峨眉天罡指穴法”是内功导引按跷术的一种。这个功法，来源颇早，系南宋末季，四川峨眉山僧人白云禅师创立。他吸取了佛、道两家及我国历代劳动人民有关养生方面的理论和经验，总结出练功、丹药、导引按跷等整套独特的方法，如动功中的“峨眉十二庄”，静功中的“三乘功法”，以及“峨眉天罡指穴法”，“玄门大小丹药”等等，都是其中的主要组成部分。惟因历代社会条件的限制，这种养生保健的良法，在过去一直保存在宗教界少数人的手中，密不外传，世人鲜知。解放后，在党的中医政策的感召下，为了更好地发掘继承祖国医学遗产，笔者除将“峨眉十二庄”及“气功药饵疗法”初步整理，公诸于世之外，今将“峨眉天罡指穴法”整理发表。一则藉供爱好者钻研。二则就正于前辈的养生家，以提高其学术水平，更好地为人民健康事业服务。

第二章 导引按跷术的 分类及适应症

峨眉天罡指穴法，按手法来分类，有三十二种手式；按治疗作用来说，又分大导引术和小导引术两种。用于大导引术的共有八种手式，计有：一、天龙行雨劲，其中又包括：①驾鹤登空劲；②丁甲七煞劲。二、三尸除虫劲；三、伏虎劲；四、顺风耳劲；五、排山掌劲；六、大背锁劲；七、拨山劲；八、力士举鼎

劲。它的主要用途是专门救治练功偏差。由于这是一种特殊功法，施术者本身必有深厚的功夫，精通内景经络的辨证法则，才能掌握运用。因此，本书中不计划介绍这种大导引术，而着重讲解用处较广、易于掌握的小导引术。

用于小导引术的共二十九个手式（后面有专条介绍），它的适用范围，可概括为三端：

（1）救治练功时所生的一般偏差，例如头重，摇头，头胀，昏沉，前俯，后仰，岔气，气聚不散等。

（2）治疗一般疾病，例如外感，或内伤的头痛，头晕，头胀，嘴眼歪斜，牙痛，耳鸣，颈项强痛，胸痛胀满，喘咳肩背痛，腰腿酸痛，手足麻木，消化不良，腹胀腹痛，泄泻，阳萎，遗精，症瘕积聚，风、寒、湿诸痹症，全身关节风湿疼，左瘫右痪，下肢不遂，胁肋胀痛，肠套迭，肠扭转，失眠，高血压，胃痛，呃逆，呕吐，目胀，迎风流泪，伤风感寒，寒热往来，以及外伤关节脱臼、骨断筋折等症。

在临床运用时，必须按照辨证论治的原则，先辨清内因、外因、不内外因，以及阴、阳、虚、实、表、里、寒、热的症候，然后选用不同手法，分别循经指穴导引。此外，还应辨别疾病的性质，以定导引为主，配辅药饵，还是药饵为主，配辅导引？总之，必须“具体情况，具体分析”，运用辨证论治的原则，才能收到更好的效果。

（3）诊断方面，运用导引按跷术“切诊”，能够辨别气血的盈亏，脉象的来去迟速，以及经络受病的处所和关系。这些属于导引术的运用，不在这里赘述了。

第三章 导引按跷术的禁忌症

一、严重皮肤病患者，如湿疹、疥、癣、黄水疮等症，禁用太极摩云、五丁开山、虎爪、少阳祖气劲等手式。

二、皮肤受到严重损伤者，如冻伤、烧伤、软组织损伤等症，同上禁忌。

三、内脏出血者，禁用排山劲、剑诀劲、鸭嘴劲。

四、妊娠时期，腹部禁用重手法按跷。

以上系指外景导引按跷术而言，至于内景导引术使用呼吸吐纳、观想感摄等法，则各有专门作用与禁忌症，另详专书（详见《气功药饵疗法与救治偏差手术》），这里不重复介绍了。

第四章 运用导引按跷术的要求

一、施术者要有祖国医学阴阳五行理论的基本知识，了解脏象和疾病的变化规律，熟悉经络循行的奇正路线，掌握常用的主要穴位。

二、施术者要经常练功（动功或静功），这样在给患者施行导引术时，才能将真气发动，运行热气于掌指，产生内功的疗效，否则单纯的按跷，仅作用于表皮，不免有“差之毫厘，谬之千里”之误。

三、对各种导引手法，要经常练习，应当是按部位选用不同手法，而不是按手法去选用部位。首先要详细了解各种手法的作

用，以及在什么部位适宜用什么手法。如此融会贯通，灵活运用，才能取得应有的疗效。

四、要根据患者病种属性，病程久暂，体质盛衰，年龄老幼，男女性别等条件，选用轻重不同的手法，不能千篇一律，呆板使用。一般说来，新病，实症宜轻；久病，虚症可重；神经敏感的宜轻；阳经可重，阴经宜轻；先由轻到重，再由重转轻。掌握上述基本原则，畅晓其义，就能灵活运用，出神入化。

五、腹部导引时，应隔一层薄衣，以免擦破患者皮肤。夏天炎热时，可在自己手上沾一些滑石粉，加少许冰片，此不仅能防止损伤皮肤，而且止汗膩，令人有凉爽之感，对患者有集中意识的作用。

六、施术时，必须聚精会神，意识集中在手指或手掌，并准确取穴，同时观察患者的反应、表情，然后确定手法，如用劲的轻重、时间的长短和次数的多少等等。

七、对患者的要求：衣服不宜穿得过厚，体位或坐或卧，以便于施术为原则。室内应避风，施术后应稍事休息，如有微汗的，更不应马上出外，以免伤风感冒。

八、在施术之前，应先对患者讲清楚导引的主要作用，以使其树立信心，消除恐惧心理，并对导引中可能发生的酸麻胀疼有正确的理解，从而愉快地接受施术。

九、导引的次数应根据病情决定。病轻的一或两次，病久病重的则又必须多次反复导引，或每日一次，或隔日一次，或一日二次，可灵活掌握。同时应对患者讲清楚，要坚持治疗，才能收到良好的效果，不可中断，以免功亏一篑。

十、施术前应修剪指甲，手要保持清洁。

第五章 导引按跷术的功用

内功导引按跷术的功用，总的来说，它是根据人体经络气血运行流注的规律，用一定的手法加上术者练气的内功，作用于各个关窍穴位，通过动与静，兴奋与抑制，诱导和刺激，疏散与内敛，生理与物理等作用，以调节全身气脉循行的平衡，矫正偏盛的现象，太过的适当减弱，不及的使其增强，从而达到有病祛病，无病延年的目的。具体的说，又有如下几方面的作用：

一、在治疗疾病方面

1.止痛镇静，缓解痉挛。导引按跷术通过对经穴关窍的传导作用，能够影响经络系统相互间的调济功能，改善气血循环，使某些器官或组织的气血郁滞现象，得以疏通缓解，改善机体酸、麻、胀、痛、寒、热等症状，因此对一些内脏或肢体的疾患，如胸痛，胁痛，腹痛，头痛，腰背疼痛，全身关节肌肉风寒湿痹等症，都有良好的疗效。

2.消胀除满，加强纳受。导引按跷术除直接以物理的作用，使肠胃蠕动增强之外，更主要是通过调节经穴关窍，以增强脾胃纳入五味、消化吸收的功能，促进新陈代谢，排除体内有害物质，加强营养，降逆消满。因而对一些消化道疾病，如急、慢性肠胃炎，消化不良，呕吐，泄泻，呃逆，嘈杂，反酸，痞满等症，具有治疗功效。

3.驱风散寒，调和营卫。凡外感风寒，伤湿中暑等症，循经导引之后，可以促进气血振奋，皮肤血管扩张，使局部温度增高，加强机体抗病能力，风寒暑湿外邪，由表而解，故能使发热，恶寒，咳嗽，头身强痛等症随之减轻，营卫调和，乃至全愈。

4. 清热泄火，降逆除烦。凡内因或外因的风热实火，阴虚火旺所致的头目眩晕疼胀不寐等症，用循环导引，上病下取等方法，足以调节全身经络系统的机能，促进内热发散，平衡全身气血流注，减轻气血郁滞现象，即所谓的“水火既济”。故能使血菀于上者相应下降，烦躁不宁者得到抑制，眩晕不寐等症能以减轻，乃至全愈。

5. 补虚救逆，散聚消积。凡阳气虚弱，下元不足所致的腰膝酸痛，遗精，阳萎，面色苍白，自汗，盗汗，气短，厥逆等症，用导引按跷术取其经穴关窍，术者发功本身真气热力，可以温补真阳，兴奋衰弱的机能，增强机体的活力，命门真火旺盛则虚者转强，弱者返壮，阴邪消散，厥逆可回。

此外，由于气滞血淤，阴凝寒滞所致之症瘕积聚，导引按跷术能够疏导气血，加速流注，使循环旺盛，代谢增强，改善脏腑生化功能，聚者可消，积者复散，使病理过程的组织环境能以恢复正常。惟于严重久病的患者，必须配合药物与食饵疗法，才能相得益彰。

6. 安神守舍，救治偏差。凡心神不宁，失眠，癫狂，谵妄，以及练功发生偏差的大动不止、神不守舍等症，导引按跷术单刀直入，径取致病的关窍，可使其过度兴奋现象得到抑制，改善其感觉器官的敏感性，即旧说“八识”（注）的作用得以正常。气脉紊乱现象能够恢复平衡，故狂躁可安，“动触”能止，惟此种症候，必要时须使用大导引术，先制止其大动现象，再配合药物与食饵治疗，始得治法之全。

以上仅将导引按跷术的功用，择要叙述。总的来看，导引按

注 八识：养生家认为人体有八识，即眼、耳、鼻、舌、身、意、传送、藏识，此八识是讲人体具有感受与分辨认识的功能，但有一定传导经路，系由眼、耳等六识感受后，再经传送到藏识以综合分析。

跻术的作用，是综合的、整体的，它与经络、内功关系最大，惟对其详细功能的研究，还有待今后进一步的探讨。特别是内功作用，可能与生物物理，低频红外辐射，次声波的传递等方面有关，至于经络本质，也是今后应该深入探讨的问题。请见附后的文章《内功导引按跻术及经络浮支里支关系的研究》。

二、在养生保健方面

导引按跻术不仅对有病的人可以按症施治，而且由于这种方法随地可行，行之有效，和药物针灸截除手术等疗法有所不同，对人体无强烈的恶性刺激，所以对无病的正常人亦可应用，或在每天练功之余自行导引，或在劳动疲累之后，循经按跻，皆可从生理上调节四肢百骸筋骨皮肉的缓急，促进气血循环合度，助长消化吸收，加强各器官的活动机能，促进代谢，消除疲劳，增强抗病能力。如能配合其它养生方法，坚持锻炼，做到“阴平阳秘，精神乃治”的境界，则肯定能达到防病治病、健身益寿的目的。

第六章 导引按跻术常用经穴

一、经络学说的建立

经络学说理论，是祖国医学的精华之一，也是我国历代劳动人民和医学家，通过长期的生活实践和同疾病斗争而体会总结出来的。经络的发现，最初是从某些气脉循行交会的穴位上开端的，由于人们在休息与劳动中或者患病时候，往往在这些穴道上会产生八触（即寒、热、酸、麻、胀、痛、筋惕肉瞤、震蹻舞蹈）现象，并有传导和彼此流注的感觉，又有一些养生家配合“内视”的方法，经过无数次经验的积累，把全身的穴道和内脏生

理、病理的变化联系起来，作系统归纳，创立了完整的经络学说。经络遍布全身，它内属于脏腑，外络于肢节，沟通内外，贯串上下，将人体各部的组织器官联系成为一个有机的整体，并藉以运行气血，营养全身，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。历代医家极为重视经络学说，《灵枢·经脉》篇说：

“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”因此，经络学说对人体生理、病理，诊断和治疗等方面，均有其重要的意义。尤其是在内功导引按跷术和针灸治疗方面，更须以经络学说作为指导思想，然后运用不同手法，通过经络、腧穴的作用，调动人体内在的抗病能力和调节机体的虚实状态使气血调和，阴平阳秘，以达到防治疾病的目的。总之，从基本理论到临证操作，都离不开经络学说。

二、经络浮支和里支的关系

人体经络的循行，有其一定的途径，是内连脏腑，外络肢节，表里相配，上下相贯，左右交叉，手足统属，精微周密，如环无端。全身经络分为十二经脉和奇经八脉以及十五络、十二经别、十二经筋、十二皮部、孙络、浮络等等，有许多穴位关窍如星罗棋布。其间：它不仅有循行于肌腠表的浮支，而且有循行于内脏深处的里支，这样才构成一个纵横交叉，错综复杂，条分缕析，密而不乱，有规律的经脉循行系统。关于浮支方面的经络穴位，常见的内经和诸家的针灸书中叙述颇为详细，而对经络里支的问题，却语焉不详，或略而未提，只有养生家对这方面了解较多。根据内经的理论，经络的里支是存在的，如《灵枢·海论》篇说：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”又说：“故阴脉营其脏，阳脉营其腑，如环之无端，莫知其纪，终而复始，其流溢之气，内溉五脏，外濡腠理。”这里虽未明确提出浮支和里支的名称，但已说明经脉有行于内脏的，也有走于腠理的。内

经叙述经络文字中，常见“入腹贯膈”“复出循某处”“入里络某脏腑”的记载。又根据养生家练气的体验，内景气脉运行的轨道，证明是有里支存在的，而且是气脉发生和脏腑流注的重要通路。又在导引按跷术中，也证明它是调整阴阳气脉平衡不可缺少的关键。因此关于经络里支问题的研究，是我们继承发扬祖国医学经络学说的一个新课题，只有将经络浮支里支的关系搞清，才能更全面地认识经络的本质。但因其内容较多，限于篇幅，故在本书中仅将有关导引按跷术常用的浮支、里支经穴关窍作一简要介绍，而对于里支的详细循行线路及理论，暂为从略。读者如欲探讨这方面的问题，可与养生家直接进行研究，或参阅有关方面的专著。

三、导引按跷术常用的经穴关窍

甲、十二正经

（一）手厥阴心包经：

①循行部位：起于胸中，会于膻中，从胸走胁入腋下，循膻内（即上臂内侧中间），下入肘中之曲泽穴，行前臂两筋之间，进入掌中，沿中指，直达指尖。其别支入里，出“人迎”与胃之浮支相会，而里支大会于“所闻”。又入于目，贯瞳子，与厥阴会于“肝弦”。

②病候举要：心慌、心烦，胸胁满闷，喜笑不休，癫狂神昏，肘臂挛痛，腋肿，面赤，掌心热，身厥冷。

③导引按跷所取关窍及穴位举要：

【天泉】在曲腋下，臂内约二寸，举臂张腋取之。用平指劲或龙衔珠劲摸到深部有大筋，使其滚转，以有麻触感觉为度。

主治：心痛，胸胁支满，咳逆，背肩臂及臂内廉本经痛痹。如用于诊断可检查心脏气脉迟速。

【曲泽】在肘内廉下陷者中，屈肘取之，亦即在肘内廉下横

纹尽处，大筋之间。本穴系本经气脉之所入，为合水穴。

主治：各种心痛，肘腕掣摇、疼痛。

【间使】 在大陵后三寸，亦即掌后三寸两筋间陷者中。乃本经气脉之所行，为经金穴。

主治：癫狂，小儿惊风，腋肿，肘挛。

【内关】 在掌后去腕二寸两筋间。此穴与胰经外关相对，与少阳经相通，为手厥阴经络穴，八脉交会穴之一。

主治：失眠，胸胁疼痛，面赤，中满痞胀，癫狂。

【大陵】 在掌后两筋间陷者中，乃本经气脉之所注，如俞土穴，心包的“原”穴。

主治：本经一切实症，手臂红肿，癫狂。

【劳宫】 在手掌心横纹中，将中指与无名指屈向掌心，两指尖所着中间陷者中有脉动应手处便是穴。此穴系本经气脉之所溜，为荣火穴，乃心包络与心经交会和别走阳经的要穴。

主治：心悸，心烦，心痛，手心发热。

【中冲】 在手中指之端，内廉，去爪甲如韭叶陷者中，乃本经气脉之所出，为井木穴。

主治：本经一切虚症及实症，中暑，中气，热病，心烦，心痛，昏迷。

（二）手少阴心经：

①循行部位：手少阴心与心包经本为一体，所谓心经者言心行之轨道，言其外也；所谓心包络者言心之本脏有如宫禁，言其内也。（按：内景经论所说的君主之心，其含义尚不只此，包括思维活动等功能。）心有二种作用，在外流注是相火，而君火与之相应。又因心为君主之官，君火不动，故一体而二用：一在浮支走，一在内守。出浮支时则心包与心经分两路流注。心经之里支在臆中相会后，出腋下，沿上臂内侧后缘，由少海出小指内侧至尖端，其别支（里支）上咽喉，络舌本，大会所闻，入目，与手