

戊戌之春以弟心信付  
巨贊同理隨先歿以所  
明身滿家告歿以  
為卿身獲數害若  
此苦道不孤而丹有  
德德之機變若  
在平者重且遠矣吾老  
日無妄矣此為性  
公贊之 鎮健居士敬白

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。或重于饮食之服饵，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！耆老且病矣，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“之裔”。先师言传身教，为法为人圆音霭霭，予学聆慈诲，依止高风，方得稍执巾瓶，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”的夙愿。

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，也无搗一杯之土，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

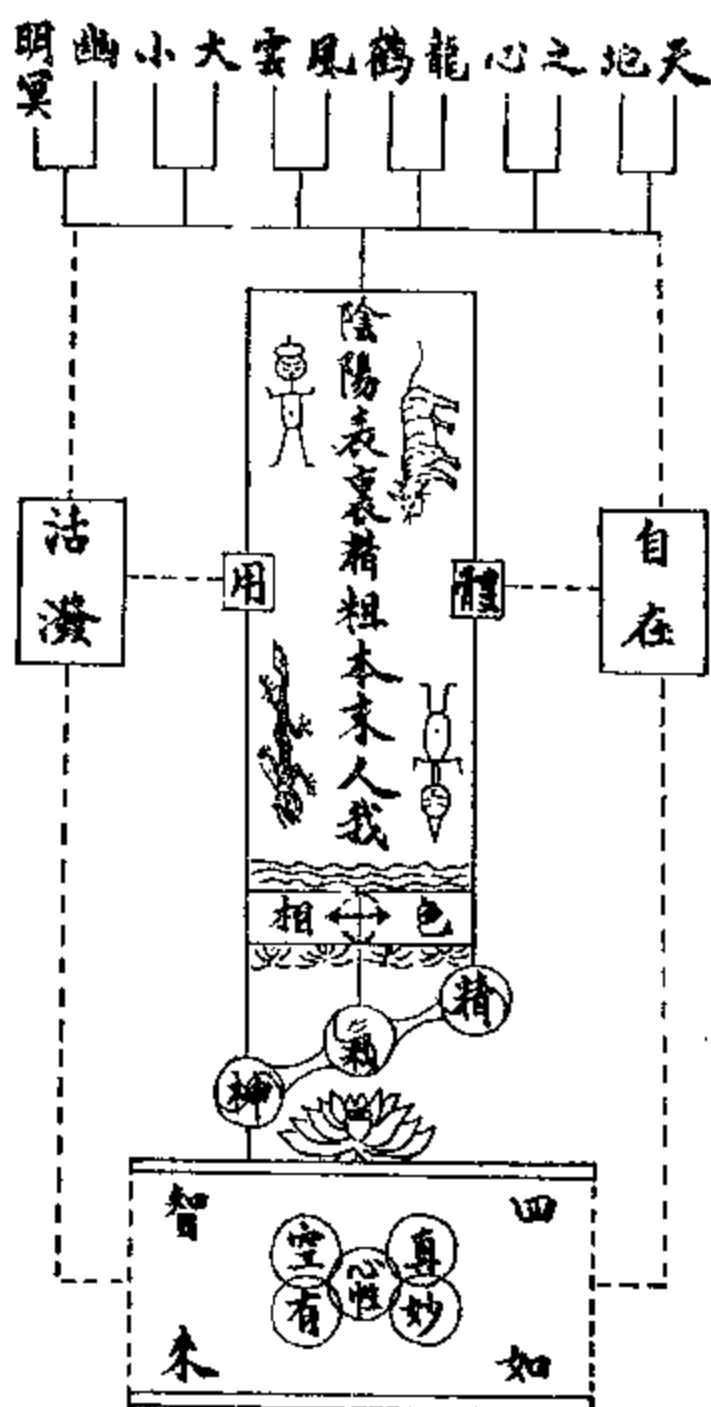


图 1

## 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含，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、震蹶、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，无我可戒骄傲意，技击时才能从容不迫，游刃有余。达万法归一，则无法无定法。

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，脾调金公木母于一韩之中，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，亦明由道人释

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”，远观近详，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（朴克）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

多气多血，塞住即可促三阴脉流速变缓。具体塞法：丹田气冲会阴时，意念尾闾关，然后再移意念于气街穴，此时气街可产生左日（红光）右月（白光）的现象，抑红白光上浮之性，使之皆陷皆现地凝聚在气街穴，其火候适中，然后再分守上述的某脏腑病候之门，即可。

此外，静功定境后也可通塞法施，即魂门（青光）魄户（白光）法。当出定时，照此2穴，觉有光闪烁，青光下降，白光上升后，再放松出定，则气脉均匀，可保无“空亡”之虞。

在5、6次第时还会由空生幻，无病者常产生眼前有或走或坐的人影的幻觉，即旧说“俱生神”的出现。此时应注意，要使影形面对自己，并慢慢靠近自己，而后收入己身。此时，如有冷嗖嗖的感觉时，也不要惊恐。如人影背对自己并远离，即为偏（差）。解救方法是以吹字诀法，将影形吹打颠倒使其面朝自己，然后再行收回。

上说是功夫在3次第以上者，发圆白光或忘身化光后通塞自身关窍，以调脏腑气脉阴阳使平的方法，用此法治病，效果显著。功夫在3次第以下者，用小练形法祛病健身时，亦可本以上原则方法施用。

又古道家常以“圆空法”参师勘验，同共后（信息调为同步），师分光接引，若门徒功夫欠差者，受不住光与热的自我感觉。有功夫者则不然，师以此而定其徒功候高、中、下。

### 大小开合

大小，开合的作用分别相对。大与小相辅相成，无大则无以见小，无小则不能显大，并且大与小又具相对性。大的

庄架中含有小的姿式，如蛇行运动是大，蠕动运动为小，从气脉言，闭经阳经的相互变化为大，每一条经络为小；每部经络上，全经又为大，井荣俞经原合则为小。在吐纳上说，以“噤”诀为大，壮气之诀“吹”为小；升气念“嘶”诀为大，回风吐“哈”诀为小。气脉循环上，则大周天称大，小周天谓小。若从三阴三阳常经而论，太阳太阴为大，余经为小；三阳中以太阳大，少阳小；三阴中以太阴大，少阴小。奇经言，任督脉大，余六脉为小。五脏以心为大，余脏为小。就龙虎言，金大木小。六腑中阳明胃为大，余小。脉象为太渊大，余十九部皆小（指全身脉诊）。全身的关窍则天门大，地户小，九大奇穴为大，余三百六十五穴及经外奇穴为小。如从十二正经脉言，门穴为大，井穴又为小。九窍中以口鼻为大，前后二阴为小。脏腑内景的关窍，肺之会厌（鹊桥）为大，心窍为小，膀胱与胆因只有去窍而无来窍，亦为小。以上所指之大小相对，体现在动功修练时，要重视小处的修习，积小方能见大，产生质的变化。

武术家论大小则认为，大招大式易出破绽，于攻退不利，但小甚毫厘之变化，可以四两之劲以拨千斤之力。即“大动不如小动，小动不如不动，不动之动，不是不动，一小之动，全身具动，一动无有不震，一静无有不静”之谓。

动静功的变化，皆由身、息、心的升降开合联合构成，其中开合是升降的关键。从人体的生理病理而论，开合发于带脉，带脉松则开合失用，如是女子呈带下之症，男子现腰痛或屈弓之象。开与合的音符口诀，分别为“嘘”和“嚤”。嘘属木音，属肝，肝经脉气机升至颠顶，与带脉关系密切。因开合统制升降作用，开合二者，合又统制开，故此带脉的



开合，影响到肝脉气机的升上作用。舌为心苗，口为脾窍，故合“噤”字音符。气要内吸，舌反外伸为合度，才能收火土相生的作用。火土相生，气方内敛入脾，再发生内合的作用（五脏气机中，脾主结（合）的作用，万物（脏气）皆归于土）。止纳时，凡念“嘘”音，百脉皆开，可用其通脉，念“噤”音时，百脉皆合，可用之封闭术。

五脏六腑的开合，第一是表里的作用。如肺开则大肠开。故在功夫上，凡六腑之气不开者，皆由于五脏之气不开，常练用五脏之气，可调解六腑开合失常之气机。医药治疗亦然。如麻黄汤开发肺气，出汗，大便即通；桂枝汤中用白芍敛（合）阴，不使汗出过度等。这在练功治病言。如不出汗者同样要鼓荡肺气，汗出多者要收敛肺气。敛即妄念“噤”音，开即需念“嘘”字诀。“嘘”“噤”互用促汗或敛汗，即旧说的以木反金，以青龙斗白虎的息道用法，用武火法。但注意不可多念，太过不及，反导致后背前胸及头的胀感。又五脏生化，开心气，走三路径，一为克肺，二为生脾，三为反肾。譬如心脏病者，气闭则肾反克，症见脚脸因水气上泛，呈水肿之候；心气开，心阳旺，则生慢性肾炎，小便黄赤等。可遵恩害相乘的原则，类推其余。故体现在功夫上，要扶弱抑强，才能起调和气脉平衡的作用。对每人之病，用何法施功，也应同中有异，异中存同，此为治本之法。即使无病练功保健者，因脏腑亦有盛衰，也要据此原则。所以，峨眉十二字庄，也要讲究练有先后，或配六大专功，或结合小练形法，皆须研究大小开合的作用，才能使之更系列化。

音符的总开合口诀为：念“噤”音，则全部气机皆开，气为血帅，可用其增强某部之气化功能。各种音符的作用，

被统于“嗨”字音。合即倒“嘶”一口气（急念），气血即时贴敛，如人突被割破皮肉，自己会不由自主地倒嘶一口气，即此自然条件反射反应。

### 唯妙于心

此处所说的“心”，是指气脉循环脏腑所显现出的功能作用。如手能握固，口能言语，皆“心”所导。但“心”与“神”是有区别的，如单纯的手之能握，是具有一定程度的机械性，是人体功能作用的使然，而能握的适应性及不能握的适应性，乃通过主观思维的判断后使然，则为“神”的作用，亦即通灵变化之为神之谓。练功夫需要在此方面多加体会，才能知气脉循环以及相生相克的作用，能知此，则为“妙”。

上口诀唯妙于心4字，关键在“妙”与“心”的理解，下将重点略叙：

（一）体现在气功的练功夫时，“心”有上、中、下丹田几个处所。下丹田在脐下2寸石门穴，是先后天气机聚合之所在，不练功者亦有丹气存此。中丹田在鸠尾穴下1寸，偏左5分，心尖抵到处，胃之上口（相当于贲门部位）的绛宫穴，是人身气血开合之处，当胃气冲击时可致不舒。一般所谓的心口痛，实际上是绛宫痛。重捶功闭息时及静功五气朝元忘身之际，感到此处跳动或微动。上丹田在泥丸宫，为神之大会，即人身10大会处之一的“神会泥丸宫”。下、中、上的前三丹田，可分别反应先后天气机，气血开合，神会的变化。无论在练功体验和用于内功导引术方面，都可收到“桴鼓响应”的效果。

（二）因三丹田的作用，人身气脉亦分三阶段的气化。所有气脉的发生，先到下丹田、搬运后仍回归下丹田储存。中丹田与上丹田的气脉升至头顶，下降至中，再降归元于下丹田。三丹田与心存于一（一心不乱），方能使气脉运转合于规律，才能致发活泼自在，指挥自如地掌握本身的气化作用，以达修命的境阶完满。一心不乱是练气脉的原则，如此，方能达到“惟精惟一”的功候。具体的方法即“象天则地，圆空法生，大小开合，唯妙于心”12字诀，需将心意用到活泼自在，毫不僵板呆硬，方称“妙”。此“心”与“妙”之二义。

（三）心的功能在上、中、下三丹田中，亦有3个阶段的变化。下丹田内景为气聚发热，外象呈前后鼓荡。搬运到上丹田后，阳极化阴，内景为由热变凉，外象是顶门发软，或有见隆起。此时，降金玉液的真阴之津，天一真水于华池，再下降至中丹田绛宫，所有阴阳气脉会膻中后（气会膻中），因乳根为后天生化之大处，故此时内景是绕乳部自发性左右各转24圈（象24候），圈围周长如乳根（女子稍大）。功夫深者，可心意指挥，左右各转32转（象32周天）。屈此机时，气如聚而不降，则出现偏差。气之聚而不降，以致绛宫之门闭而无开，内景失候，外象显迫，体现出上身的左右旋转或手舞足蹈，其外象的左右旋转一般与内景的转数相等。绛宫之门开合有时，即一呼一吸中开合有定时，一般人5息或特殊者9息必开合1次。其门又与上下丹田不同，不处人身正中，为偏左之单户。绛宫之门在内景运转时无开合之能，就会导致气聚中丹田恋旋而不降，在大导引术中必须点以绛宫穴。点中后，内发热流向下窜通，气脉则可降下，

再回到下丹田，外象之动态亦可自解。气脉内景通过下、上、中，再回归下丹田时，为流转了1小周天，与下丹田起火时的初发之气不同，即非前后鼓荡，变为仅向内吸；内景照视是先发紫光，后白光，再通中脉，与黄庭先天真气之所发沟通，则上中下三丹田真正相通。其中每一丹田发生的内景、外景现象，皆与三丹田有关，即“分而不合。合而不分”。上述均“妙”“心”之真义。

(四) 20部脉，无论浮里两支，用于何处皆随心所欲，此亦“心”之“妙”用。

(五) 古气功经典所描绘的，所谓出“阴阳神”，凝练元神等6次第以上功夫为“真妙”“真心”，道家称其为“妙有”“非常”，但还不是释家的“真空”功境。

### 如如不动

如如不动是静气功由静归动的最高境界。此“动”，有两大意义：

其一，人之躯壳行住坐卧四威仪中，包括三千八百细项目。

其二，心念之动为妄念，会影响气脉之动。

据上，要制四威仪之动，用打坐的静功方法，伏心妄动，用内视之法。如此两结，才能使其“不动”。

动有各种差别。所谓的全身气脉动，据内景论，除世现所知之20部脉外，尚有80部，合计为左右各50部浮里支之动，符大衍之数。人体“一日一夜五十营”时，又分行阴25度，行阳25度。其度数是据息而定，一息脉行6寸，12时中，一万三千五百息，阴阳合数二万七千息。阳阴脉各长18丈，灵

枢的“五十营”篇认为人身经脉“二十八脉，周身十六丈二尺”，是少计数了络脉之长的缘故。内景之动，凡五脏真气动后，黄庭经谓五脏“真脏神”现（所造之脏神左青龙右白虎，前朱雀后玄武，中凤凰，又胆别立一脏为龟蛇相交。真神：则心为姤女，肾婴儿，肺金公肝木母，脾黄婆，胆拟为青女紫娥。此等术语均有它意，为练功心理现象，拟喻人及鸟畜等。不可从字义表面理解，滑入迷信之泥坑以致走火入魔），皆为动相（或病相，可据知其脏腑虚实）。不动之相亦有差别，一般所谓之不动，乃比动微小些而已，即情性相制，心性合一，水火既济，婴姤相配，龙虎相安之候。至此动态，任何人看到的皆为白光，功夫深些的为金光。届达释家之“真不动”时，方无差别。普遍的动相，看到五色光气，而分正、虚、实3种。即青如起纹如竹，如长空之青天为正色，青如地苍蒙尘为不足，绿如翠羽为有余（相当于翠鸟羽毛色。按此翠羽，为丹道家用石膏与铜绿制化后染制鸟羽的一种制品）。赤如落霞，光形平满而无边际，不见火舌窜动为正色，红如花筒外射为有余。如灯焰闪闪或将熄为不足。黄如鹅黄，其光形方，为正色，黄如黄沙漠漠为有余，如败土则为不足之象。白如满月而圆为正色，如雾如云为不足，如霜如雪晶莹为有余。从开合观论，但凡白光色内敛者，为有余，外散者，为不足，与其它四脏的光色内敛，为不足，外散为有余之盛亏征候相反。黑如发漆，且无边际，无底为正色，如烟筒黑烟外冒，为有余，如海水波涛滚滚，汹涌消逝为不足。此五色的正、虚、实3种变化，为观照光色的不动差别。更高深一步，动与真不动之间有一阶段的光气反应，为紫色，其色鲜艳而氤氲，如香烟缭绕，不可视为

杂色对待。

动与不动在用上虽有差别，在体上却是不二的。据此，功夫上产生许多调伏的口诀，即调伏动相的理法。以下庄诀即为其要领与原则。

### 是真阴阳

所谓的如何调伏真阴真阳。动相的阴阳为假相，幻有，是由于脏腑气脉及浮里支的循环产生，二者相因相缘，以致发生假相，幻有，这在练功者体验出为存在的事实。又曰：“虽幻亦真”。此动相虽为幻景显现，却真的是脏腑气脉的病态映照，也是凭光色诊病及治病与练功夫的依据，同为口诀产生的依据，不可视为迷信及单纯的幻觉来看待。口诀的“是真阴阳”，即要调伏这种阴阳的假相，调伏后，方为真阴阳。真阴阳之相，黑白相守，雌雄相抱，与假阴阳的区别即在于无多寡偏盛现量，故产生动与不的差别。动中又产生迟速、浮沉、长短、滑涩、伏紧可见脉道。真阴阳为不动的境界，但尚非“真不动”。不动境界结合以致动境，遂产生疾病的征象，从而派生药物与功夫治疗的方法论。“真不动”体现在人的生命程序上时，言延年不死。延年，即长寿之意；不死，仅言阴阳本性之存在，有如某条定律，无增无减，长存不灭，而非言躯壳之不死不坏，常驻永世。以功夫论之，如周天搬运后人体可延年增寿，而至“练神还虚”后，方能称为不死，此不死，指古人对“道”的论述。

### 宝斯不动

此指真不动而言，非言幻景。宝为重视之意，其含义有

三。即1.内敛精、气、神为三宝；2.使此三宝如如真不动，再用之于外，如日、月、星辰之外三宝，可促使人体发生变化之动；3.动与不动，可由自己活潑应用，由不动而动，由动而不动。故下面口诀又云：“发用乃常”。

### 发用乃常

常即掌握正常规律，尚非真常。6次第以上方可言真常。常道含义为：1.言非常变道，因非常而发生盛衰的体况或练功出现气等，为偏。2.以“练津成精”至“练气化神”阶段属常道，即使气脉能够循经引领，指挥自如，亦属常道。

“练神还虚”阶段方属“真常”。真常为“非色非空，非有非无”，亦即“如如不动”，或谓之“真阴阳。”真常之真，为破“空有”，而非“体性如如”的境界。

不动而动的发用之机，要念“NG”字诀，或者念“嘘”或“嗨”字诀。“NG”音可使气脉周遍全身，乃发用的为武火，“嘘”音可使己身气脉外之气不致作用于人，“嗨”音用于任何动作或发放外气，会很大程度地作用于对方，但为己用时，此音则可使气降于丹田。

**唯气与脉 不动动生 意动神到 开合降升 降则嘿嘿  
升则嘶嘶 开合一如 结丹在兹**

上8句主要在讲究练气与修脉的功候。

“唯气与脉”，讲气脉非一，凡人体所有一切触觉（内外8触），皆气之作用所致。气有阳清阴浊2种，就本性言，又分先后天之气，即人体呼吸系统所呼吸的气体为后天之气，下丹田储蓄的气，是从黄庭所发，为先天之气。如此，

吐纳法上也产生内外9种息法的区别。气机所流通的径路为脉道（竖向）及脉络（横向），人身脉道从其作用言有正奇之分，从体上说有3阴3阳，上下手足12经的途径。气与脉又是不二的（不能分开）。气脉就阴阳言，脉属阴，气属阳，气之所至，脉亦随之，气不能至，则脉亦不趋。气、脉在人身浮里支的运动及与内景的清静名相（忘身化光等），皆建立在气脉的基础上有所变化，是以物身为对象，故通称“有部”。物身所练之一为外面之筋骨皮，之二为内里之精气神。此外内二部又要归从“练神还虚”功候以上，才能达到归一。“练神还虚”以下次第，即“练津成精”，“练精化气”，“练气化神”3大阶段，包括了3600功法门派，各种物身练气修脉与内外双修的8万余种方法。

“不动动生”为我国古代朴素唯物观哲理。动生于不动，古云“微风起于萍末”，宇宙万物一切皆动，不断之动，即产生不断之变化；所不动者，实即动生。6次第以上，以为动与不动，皆唯意识分别所造，非指动，亦非指不动。小乘言“户枢不蠹，流水不腐”，只有动，锻炼气脉，才能祛病保健。但因动因，使有生、老、病、死四大阶段，所以还要适当地控制动，使之无太过不及。由此，练修气脉之法应生。知大乘则产生释7、8、9次第功能，超出动与不动，而至“真不动”，即真如的定境而非清静境界，是从初禅到四无色定，以至如来大定。

从动功实践言，如做天字庄须弥掌时，平手无气劲，竖起则气脉即刻动于三阴经。竖起立掌后外象架子虽不动，但气机却感向前开发。变为虎爪劲后，虎爪静止不动，却感三阳脉动。此喻动与不动，是说架子未动，气脉却动。其实质俱为动。



内景功夫趺坐（盘膝打坐）不动的姿式，但气脉周天搬运，归元后丹田有氤氲之气盘旋，仍为动。即使“五气朝元”而入黄庭，丹田之气虽呈不动，但念生，即念所指之幻相等，仍为动。

练功时，如求不动，动仍生，是因有贪求之故。所求得的不动，只是相比较之动，非真不动，故此又产生行练真不动的功夫。相反，正因其求不动而仍动，故可掌握此理，而使之动。动练筋骨皮，静练精气神，使人体内外 3 宝做到“不蠹不腐”的程度以祛病延年。此种方法，要归纳于“意动神到”口诀之中。

“意动神到”即指意动而使所指之处发生作用，此作用即谓为“神到”。动功中分几种方法，即升降开合 4 大类以畴，各具专用。练气归纳于“神与气合”，练脉归纳于“神与脉合”，练庄架要姿式与吐纳相合。静的原则，亦分升降开合 4 大类，而讲观想，内视，升降与开合分开用之。升降之诀，即在忘身化光后，要把光内收，无论从头或神阙起，升而必降下丹田。如从前胸收入者，要先升到泥丸，再降中丹田，下丹田，而后入庭。如从下丹田收入者，要先升中，再升上，再降中，下而后入庭。开合是练“十二宫神”的方法，即把五脏六腑的气脉，各别练（开）而后合为“黄庭真人”（合），才至清静境界。升降开合的联合运用，黄庭经所论内景中，是最后一步功夫，即所谓的出“阴阳神”之法，主要讲升降反用，即“元神”须颠倒置，变顺为逆道。

调意的许多方法，皆练意与神，首先制伏“意马”，元神才能凝练。制伏“意马”后，以神驭马，才能做到意动神到而随心所欲。

“开合降升”，亦分动静两种用法。动功中以“六轴真言”为法，其中以“哈”吹为钗，同时架子与呼吸要合一不乱。静功中的升降2法可结合用之，开合亦然，同样可用“六轴真言”，以之调整五脏气脉的有余不足。一般杂幻用“吹”字诀，制伏“意马”而用“呬”字诀。但“呬”字诀不属“六轴真言”内容。

内景中“意动神到”与“开合降升”的关系，即在朝元后，内丹结成，已非动功与静功初步周天搬运境界，而是到忘身发光，直至清静境界，五脏六腑的“真神”出现，由各自的现出（开），而合于“元神”，胎元方成。再从下丹田升到泥丸，经长期温养，才能破窍“出神”，出入自在，火候到家。此法皆为“意动神到”，概由“妙”“心”的作用使功。

“降则嘿嘿，升则嘶嘶，开合一如，结丹在兹”4句，是讲动功初步用“嘿”、“嘶”、“嘘”、“唏”4种诀法以练气机的降、升、开、合，如能持之以一，用之以一，是结丹的基础练法。此4字诀又可用之于各方面，如武功中以“嘿”字诀降气叫力，可促劲传敌身，导引术中“嘿”字诀气壮命门，念与指合一，用之于发功治病等。凡具备结丹之基后，内景中能用丹气治己治他之疾，即从少阳脉起用，少阳脉观照有红珠火球后，使之不断滚转，按少、阳、太厥、少、太的六合规律，循经全身正奇经络，则气血随之。当行至某一经脉，火球发生疾转或缓行时，可把火球稍许照停，以调整平衡阴阳虚实，如某一脏之气质有了变化，可将火球照于其处，不要运走，则很快即能收到疗效。这些，是以气脉运行的初步功用而论，如已经找到性光，只把光照于病处

即可，同时参酌“通塞”诀法为用。

### 静如秋月 动若飏风 彬彬克敌 分寸之中

显义是形容武功以静制动的姿态，以柔克刚的运用，其御已制敌均体现在分寸之间。密义是讲3步以上的内景功夫。“静如秋月”所指为发见光色境界时，其一是从外内收，如天地庄观左日右月外景境显现后，要收入体内；其二是从内发，如五脏小周天时的“倒葫芦”规律，皆如明月皎洁，才能够正用。无论内外收发，均以升降为用，开合为法，即可致发妙用。“动若飏风”是指妄念而言，此念之动，与月静互为响应，要以静制动，克敌（动）时从容不迫，如礼彬彬。此时，即不可故意调息，搬运时亦不故意领守，修观时不故意动无明、悬幻想，要来什么，观照什么，即为彬彬的含义。“彬彬克敌”以静制动时，恃方寸心念之间，故曰“分寸之中”。如此，吐纳合乎中道则不快不慢，粗细均匀。周天搬运时合乎中道则气脉循经活泼自然运动，不疾不缓，不寒不热地流转，无太过不及。掌握好火候的分寸，是功夫递进的关键。

### 轻若鸿毛 重逾泰山 用中无形 体用一焉

这4句在武功方面，讲轻功与重捶功及地盘功的稳健。又讲内家功练到炉火纯青的高深境界时，自然体用合一，用中无形（见形不为能），随心所欲的化境、意境。内景密义，轻如鸿毛，重逾泰山，指元神出窍，瞬息万里，可上苍冥入九幽；又讲五气朝元以后，吐纳之息微至鸿毛在鼻而不动，重则如泰山，雷霆于前而镇定无动，达若存若亡的境界。不

过，上指仅为道家功的最高境界，仍属释“有部”范围，因其所谓“虚空”，仍为有，有无相生，动静相循，即属释小乘功法。

### **大哉天地 十二庄首 默识心通 贯在勤苦**

古人着眼于宇宙观常以天地为论，在天地庄中，也以天地两庄做为基础，故口诀云“大”。勉励学者要有一个明确的练功目的，练功要有诚心、决心和恒心。在练功中常有一些难以坚持，原因多种多样。若有勤练之恒心，忍苦之决心，树立高尚的情操和乐观主义精神，认真锻炼，持之以恒，养成习惯，久而久之则会出现所谓“法轮常转”，功到自然成。“默识心通”，除要理解教授者的指导外，自己还要在实践中体验诀法的密义，次第以进，不要功夫稍有进步即心喜若狂，卖弄精神，逢人便嘘。如此，才有可能练出真功夫。

### **本门子孙 天字见礼 五戒十律 存中知耻**

天地二庄为诸庄之祖，生化各庄各式，中藏无量无边大法妙用，修炼气脉阴阳两赅，动静咸俱。故诸庄式必自此始而起修也。苟能洞悉此庄妙谛，悟彻幽微，不特其余法诀顺而易练，且色身之长生不老于无意之间已获不老金丹，无死生二边矣！此诚佛国秘旨，紫府金章，非等闲视之者也。惟是解章句仍属玄微，非可立悟，一字之微，亦含深义，须求详参细会，体会个中三昧。且非依止上师开解与实际互相观摩，不易领悟。当上师演式动作时，力注小处动作，并按引气脉开合之情，始能心领神会。且复自行演试，求上师按引以证法诀之已否，心领无余也。盖此种口诀，乃无上大法，诚不可言说，不可寻思者也，虽得口讲指划，不过会其十之六

七，终难口说明白。然一经按引，互相印证，则立即心领神会，了无余蕴，立即彻悟玄妙。故偷听盗法者，至为可虑自误也。戒之！凛之！

前两句非仅言礼节，是再次叮嘱天地二庄在十二庄中的重要性。

“五戒十律”，见后附之章文。我们剔除其中的门派观念和宗教礼仪的说教，取其练功者以德养道，以道修德的涵义，在今天仍有其一定的现实意义。

天地庄合诀，一方面讲天地两庄的功用，同时也概括了整个十二庄的特点及峨眉临济气功的要点。强调理论与实践、教与学的统一性，既不安自揣摩，又能发前人之所未思未见。如此，就能做到不在万法前停，反可归一而进，就能既成文明精神，又有优秀体魄，成为理、功、德、法兼备的气功栋材。

### 气平正立平肩裆

“平肩裆”是天字庄的预备势。姿势要求：两脚平行或稍内扣，与肩同宽，两腿自然直立或膝微屈，两臂自然下垂，全身重心置于全脚掌，身体要中正不倚；舌抵上腭，口唇轻闭，目光平视，气沉丹田。（图2）

这一势的要点在平、正二字。气平，其一呼吸要保持平稳，平静，气才能平静，舒畅而不结滞；其二真气要平，即内里真气回归丹田，不升降，不开合，保持平的状态，其要领在于二目平视。正立，其一背脊骨自然正直，百会穴与会阴穴成一垂直线；其二两腿脚平均分担



图 2

体重，两臂垂下后，双肩无倾斜。平肩裆站好后，气劲自然会发于三阳经脉，阳主外开，三阴经气机也就自然随之发动。气功动功及武功拳术的架子，一般从平肩裆起手。在这个基础上，继可动成两仪三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫、十方与十二宫辰的变化。平肩裆做为预备势，可松静站立几分钟至十几分钟。

每个庄架的开头，做好预备势很重要。尤其长起势与长收势更是功益多寡的关键。不能把预备势简单地理解为预备性质的架子。3次第后，预备势松静后气归丹田，可呼吸配合意念先接天之阳气，后接地之阴气，而后天地气同接，再进一步忘息后，其身与天地同化，如此松静与内气发动运行，为起式奠定了深厚的基础。

武功方面，与人交手时，一种是自己先搭好架子，双目圆睁，电光四射，占领有形之先，再伺机攻防进退；另一种是自己不搭架子，随意站如平肩裆式，气纳丹田，落于无形，发挥以静制动之用，继再随机腾挪闪展。两派身手规法各具千秋，常以功意之深浅而定夺胜负。



### 两掌前起半阴阳

这是天字庄第2势，起势时手臂抬起，掌心向下为阴，向上为阳。半阴半阳在动作（庄架）上是指双掌心相向向前方抬起的动作。在内部气脉上是说这个动作可发动半阴半阳的足少阳胆经之气。（图3）

图 3

少阳经络通行胁肋部位，此势操作正确，能使胁肋部的肋肌骨明显地条条上动，胆脏气脉自然随动。

若不正确，发动胆经气脉则成空话。因此必须掌握具体要点，即做好两臂掌前起时的蛇行蚕蛹运动：

**蛇行** 指肩、肘、腕关节在掌前起时，如从身体左侧言，皆同时竖顺划太极圈，从右侧言，则为同时竖逆划太极圈。肩、肘、腕动作掌握得好，即可整个臂动如蛇行。蛇行运动以自己能够感觉气随形动而沛然流转至手，但在外象上又使人不易察出为好。

**蛹动** 指以拇指、食指领先，带动余指做屈伸运动，实际是手指的所有关节同时划圆。即左手5指关节顺划太极圈，右手5指关节逆划太极圈，顺逆太极圈同时划圆划好，屈伸之连贯运动有如蚕之蛹行。具体操作时，必须首先以内劳宫为中心一开一合，推动掌骨的开合（即先收掌心，再出掌心）向指尖方位推动指关节的运动，形成后浪推前浪似蚕或毛毛虫起伏向前蠕动爬行。从力学角度讲，整个蛹动劲分为掌心（内劳宫）的开合与指关节的屈伸，这个过程要以掌心的开合推动手指的蠕动，二者融为一体，浑然无间，才是正确完成力程。蠕动时，掌心开合引动为先，继则依次屈掌指第1指节、第2指节、第3指节，5指同时运动起来。不要以指带掌形成抓挠动作，抓挠之动为单纯的指关节运动，因无劳宫穴之开合，亦无以掌摧指使气机达梢的体会。

两掌前起时，蛇行与蚕蛹要有机地配合好，整个蛇行蚕蛹运动完成时，柔若无骨，如婴儿动止，胆经胁肋部位也就相应地无意而随动。

“两掌前起半阴阳”动作的初级阶段，开始可将意念存于蠕动动作，过渡到意识内劳宫穴以后阶段做到“念而无念”“不念而念”至此时，内景可观肺脾（2、3次第），4、

5、6次第则升气时要把元神从中脉升至泥丸，然后降下丹田，则表里之气融合，功效更大。

“两掌前起半阴阳”为变化中动作，除开少阳脉外，可续变双推掌，其气机则由少阳度为三阴脉；又可变袖底劲之坐掌，以推动手少阴及手太阳脉气机，还可变托天掌，咸开三阳脉。武功中，可翻变六合手、豹扑劲、金钩劲、跨鹤登空、双峰贯耳、上步甩锤，鸡心肘及和尚撞钟等动作。因此，此一动作又是各势的基本变化式。气功或武功中，常以此势变换各种掌势的气劲。

巨赞先师通过练功实践，感到天字庄如能变换一下顺序，并且十二庄预备势平肩裆后均加一起势，则更为理想。周潜川医师同意巨赞大师的意见，并绘制了十二庄示意图（见后附）。我在这几年的练功与教学实践中，遵循上述意见而为，结果感到确实功效更佳。

（一）原口诀练功顺序是“脚下八法”在“两臂前起半阴阳”之后，吐纳与通臂劲之前完成，使人感觉整庄的气运是先降后升，有收功后气上浮游的偏弊。如将“脚下八法”移到“童子拜佛”（即骑马捧沙、拨云掌）前，全庄气机则为先升后降复微升，不但解决了气升无降的问题，同时在操作时为顺劲，气运感觉也很舒畅，尤其在收功后则感到全身轻松，心旷神怡。

（二）每庄预备势后都加起势，不但增强了庄法的完整性，而且气感更加明显。

方法：平肩裆预备势松静站立片刻后，仍自然呼吸，意左肩摧肘，肘摧手，沿左腿向下松沉，待完全沉下后，以肩胛带肩关节划圆带肘，带腕做上下微动一提一沉，同时左掌



蠕动，数次后，还原成预备势，继做右臂微动提沉和右掌蠕动。左右连贯各做3遍，仍还原预备势。

要领及要求：肩、肘、腕、指向下松沉时动作宜慢，所谓完全沉下，是以肩关节已经松拉开为度，不必强沉，肘不可强直，指不可强挺。提沉时肩不可耸，头不可缩，腰不可随之倾斜。整个运动要用意，而不可用力。

意念配合分为两种，一种是将意念始终存放在手的蠕动上，以后改存放内劳宫穴。一种是当预备势中有内气运行感觉时，即将意念存照丹田，稍停，意转大椎区域。稍停的目的为使意念与内气合一，为以后各庄架意到气到创造良好开端。意念大椎约1、2息后，以意念引领放松大椎部位，要慢且稳，自感此部位确实已松但不懈时，再意转放松大杼，风门部位，在感到内外皆松透圆活时，再转移意念，与下松沉动作配合，意摧肩，摧肘、摧腕，逐次使气下达于指尖，蠕动。在意守指尖儿息意气合一后，臂指已暴长，再做上提松实的动作，意念复由大椎到指尖，依次上收松提。如此意念引领下的微动提沉即能很好完成，此时意念与气路主要在臂掌的纵断面。由于意念与臂手提沉发生了大小、长短、粗细的变化，于是形成了立体感与整体感，建立了3度空间的思维活动，这可使人的智力发展产生一大飞跃。具此思维概念，也是较难的。按一般的智力发展程序，人于高中学龄时才产生空间概念，至大学2年级时才臻完善，此亦为气功难于掌握意念活动的道理之一。一般的练功者，很少觉察到此难点。如提沉的过程，实际上即是大型的整体立体观的蛇行蚕蛹，其作用使气机始于开阳闭阴，由以肩胛为主，带动肩关节及以下关节做正向或是反向的环型运动，其蛇行运动

有如蛇行陆地，而非如水蛇游于水中，此亦正确与错误操作架子的关窍所在。

3 提沉后，臂掌内气运行势流畅并极充裕，再做以后的动作，气向膻中会拢后，继做“两臂前起半阴半阳”架势，仍保持蛇行蚕蛹动态，即自然而非人为机械性地操作下去，在两臂“抬起时，肩关节划圆带肘做上下微动提沉，腕关节做上翘下俯运动，十指做蚕状蠕动”过程中，真正体会到“有如婴儿动止”的滋味感受。

以上所述，特在附注中阐明，供学练功者及研究此功法的人们参考。为尊重全庄原貌。下仍按原口诀述真，不加任何更易。

### 后臂平肩等胸阔

此句重点是“等”字。后臂是指肩尖到肘尖一段（即上臂），上势变化到上臂与胸等高宽时，即可定势。

等胸阔主要讲锻炼少阳脉的尺度，臂距大于胸多开，或臂距小于胸闭合少阳脉，皆失中字要领。在4、5、6次第时，可用周天法，使三阳气入膻中，左右旋转24或26圈，或自由转后再变72圈，主要视功夫高低而定。此时，则可内练精气神与外练筋骨皮合一。初期次第要先练好筋骨皮肉，不可强为追求。



前肘微屈对鼻梁 大指翘立齐眉际 四

指轻联并雁行

完成这3个动作，第2势即可完全定势。（图4）

“前肘微屈对鼻梁”一句，不可以单从字面理解，而应理解为双肘微屈，其引线交点恰与鼻梁等高。

“大指翘立齐眉际”的翘与齐2字是上3句口诀要点。翘，一是说两掌前起蛇行蠕动要始终保持大拇指翘立，定势时仍然大指翘立，并且指尖约与眉等高。二是讲大指翘立，肺脉便开，有手轻的感觉，如拇指横倒会使肺脉闭，即有手重的感觉。大拇指是肺经经脉的终点，少商穴为所出之井穴，举高合度，肺脉也就开适合度，不但可使本经气机调达，而且可发挥肺主均衡的作用，从而能够控制全身气脉。须眉为肾之华，齐眉则肺肾子母相应而平衡。在两掌前起操作时，如左右掌不平衡而呈上下之分，是本身阴阳气机失中所致，可用“飞白虎，过青龙”法调平，即左动右眉领之，右动左眉领之，即时可调达平至中。

“轻联雁行”是说除大指翘立外，其余4指无论操作变化和定势时，都要放松势，如同大指是首雁一样，领导其余4指如雁之飞翔，排行有序，以使五脏之气松驰合度，才能接受肺调正气脉的作用。

此势完成后，初练阶段可接做下势，到3、4次第时须静立观想少商3——30分钟。观照少商时（闭目开目皆可）意念两拇指内侧，产生双指双穴似乎粘贴在一起的感觉，久之，目视之处，双指现白色光圈，或手指变粗相合，继再观照全掌、指、臂之光圈或手如芭斗，充塞天地之间。

按上所述，如从气脉言，手型的开合、高低度不是随便摆出即可。大指翘立是外象，而内力气劲是与其它4指形成的气柱中心重合，或与其它4指相呼应，有气的顺序传递，才是口诀“轻联雁行”的本义。细细品尝大指翘立位置，所

发生的变化滋味，即能体会出内外气的变化和功法的无穷奥妙。见下示意图：

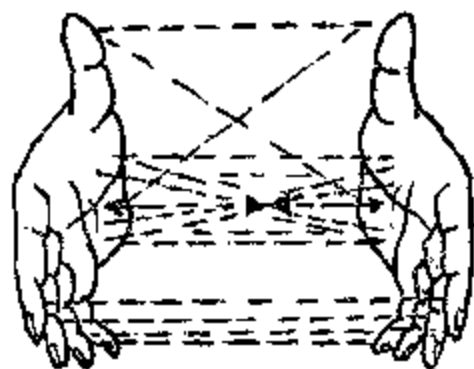


图 5 （俯视图）



图 6 （侧视图）

把俯视图和侧视图结合统一，就构成了空间位置。大指翘立，掌心相对，如以两掌位置论，自会发生本体互体补泄的变化。肺为阳中之阴脏，闭阳开阴，指型和掌心外气利于疏散并形成自我反馈，阴阳互济，发而互收，补泄互济，则可在功态中明显感察而利于己。

### 再将左右任分腿

这句是讲第 3 势，重点在“分”字。分腿，是指的分腿八法动作，又称为脚下八法。

分腿八法，口诀中说是“左右任分”。任，这里不能当随便、任意讲，应释为负担或担当之意。一方面讲明分腿动作的先后次序，另一方面蕴指地字庄操作则为先右分腿。

天字庄口诀让先分左腿。人体左属血分属阴，右属气分属阳，在灌注上是阴（血分）行慢，阳（气分）动快，先运动阴分的气脉，使其在流变中与阳分配合，以求阴阳气血相对平衡，即旧说“时空”的控制方法。

脚下八法可使3阴3阳气脉分经运动：

1. 左丁步——左脚提起，往右脚内廉轻靠，脚尖点地，脚背绷直，变成虚腿，以觉承山穴发胀及脚背略发酸为度（承山穴位于小腿肚下端）。此势意念于左脚趾尖，有气感后，次第时可与地气相接再做下势。（图7）



图 7

2. 搜裆腿——左脚缓提，脚尖笔直，待股部水平时，左脚向前方缓缓弹踢出去，使腹股沟部约为90度夹角，自感膝眼与伏兔穴



图 8

紧绷。作用是锻炼阳明经气脉。这一动作，要做到趋势，趋意，即其外形有如电影慢镜头样速度，不致有断气的感觉，意念亦可趋踢。如此，即可做到形、意、力、气合而为一。意念由脚尖随屈膝动作变为脚掌心与地气相接，踢出去后复还脚趾尖。（图8）

3. 翘剪——承上一动作把左脚掌与脚尖尽力上翘，觉关窍委中（委中穴在膝腘窝内，横纹中央）、承山两处发胀为度，以运动太阳经气脉。（图9）



图 9

此势意念要由脚尖随舒踵动作转移到足跟的“女室穴”自与地气接通，形成由胯到踵似一根拉紧之弦的感觉。

4. 海底针——上势运动合度后，将脚后跟微微朝前一蹬，其关窍在足后跟。作用一是通过运动足踵，收阳潜阴，使火居于水，以降三阴气脉；二是通过足跟一蹬，使在上势中

从大腿骨的已产生的由胯至足跟的拉紧之弦的感觉更加强烈，似感到把气已蹬入地下，好象插入地下很深很深的钢针一样直通上下。这就是“海底针”的本义。



图 10

5. 凤点头——脚大趾向斜下一点，呈小趾翻天，大趾吻地状，同时脚背右旋绷直，称为“裹腿”。（图10）其作用是制三阴脉上走之势不致太过，用以调济阴阳气脉升降平衡，抑制海底针气的由下上返之势。其关窍相应在脚大趾的大敦穴（肝经）、隐白穴（脾经）、太溪（肾脉）。

凤点头与搜裆腿定势后的不同点为：凤点头脚背绷又带内旋外翻，是为裹劲，搜裆腿为脚面绷直，是为钢钻之劲。

6. 内转太极圈——以踝关节带动脚掌内转1—3圈，不可用腿引动脚掌内转。（图11）作用是运动踝趾关节及8块跗骨，其关窍响应在脚内侧上、下二池（内外上下2池主2跷脉和2维脉，位于脚踝骨下，前后两侧）。内上下2池的启闭开合，感应到大趾、小趾、脚掌，而每转一圈的感觉不尽相同，尤以内2池与脚踝部滋味特殊而难描述。



图11

7. 外转太极圈——以踝关节带动脚掌外转1圈半至3圈半后，成脚外撇姿势。（图12）作用与内转相同，为使阴阳经络的气脉往复平衡。其关窍响应在脚外侧上下2池。外上下2池的启闭开合，以小趾、大趾、脚掌感应为主。

8. 内扣脚——在划圈脚外撇之后，随即再将脚缓缓里扣。

(图13) 此时上腿的关窍在环跳(足少阳经)，足下的关窍在阳跷根(足内侧有一枣核形物，长约5分即是)。

脚下八法自“海底针”后的4个动作，虽因动作不同而有变化，但总体意念是“针气”不能丝毫弯曲，运动中刚与柔，紧与松，沉与浮，实与



图12



图13

虚都在一条腿脚内存在，自会感觉出内气通与塞的滋味，通过上述的关窍响应，可实现阴阳气机开闭。但并非让练功者去意守那些关窍部位。因为关窍部位的酸胀麻热等动触感觉并不是内气冲通的得气效应，而是由于肌骨聚舒产生的应变反应。西医学认为这一反应要产生肌电，如此产生的肌电，不是练功的目的。但这些关窍部位所产生的肌电，却能通过穴位的“据点”作用，实现促使3阴3阳经气脉分经运动的需要。

脚下八法在武功上的运用也相当广泛。常人脚的灵活性不如手，是因为足部少气少血，为至阴之所在，而阴性主静，故以致此。但阴主骨力，所以足又较手的力量至少大6倍。常练脚下八法，作足部气血充盈，同样可与手一样巧变。善用者认为“手是两扇门，全凭脚打人”，借足的天然劲力并积以功力与灵活性，常可“一足一腿而定输赢”。

### 平肩扩大一字裆

继分腿八法之后，左内扣脚顺势下落，与右内扣脚成一



图14

直线，这样即从平肩裆扩大成一字裆势。

(图14)

一字裆的气劲是由脚下八法的内扣脚变为全脚掌着地，要借着接通的内气而轻落下来，自会感觉在涌泉部位如同踩在小气球上，一股外气顺海底针直冲上来。又由于势定后双足尖里扣，其上冲之气劲自然循收到三阳经上。气劲落在阳面，与内里之气的三阳经络的气机，自然顺应而势变导引气机，复又下降。所以一字裆之架，主要体会在阳面。气脉上是练中3路（腰腿）以下，上3路就要放松配合，其方法是控制好带脉，腰窍与腹要收合，气脉却自然流合升起复降于下，地盘也就相应轻稳。平肩裆为两脚外侧间距与肩同宽，一字裆是两脚内侧间距与肩同宽，这就是口诀“平肩扩大”之意。此时开裆之脉，为先阴后阳，但主要是从三阳经脉上去体会。

### 大指收筋阴掌肘

势承上，先将朝天大指向掌心内收，而后腕、肘随之翻转，（图15）变化成阴掌。

阴掌阴肘是由半阴半阳掌的少阳脉变动成三阴脉，以练太阴肺经的气脉为主。动作的关键是大指收筋，它是错骨分经的一种锻炼方法，又是分经先练肺经气脉的方法。大指收筋时，外形成内方外圆（以方制圆），保持内外气脉的平衡，以土生金（气平即归脾土），变阴掌。



图15



虽动五脏真气（阴脉）。但因脏气之动，六腑气亦相应而动，下势就要接做“挥圆开气”，首先体会是云门开，气外走，为防止下势大开大放过多，就要大指收筋，使气行流注恰到好处。

大指先动，半阴半阳掌变为阴掌时，将“轻联雁行”势时的大指与掌心外气的以补为主的补泄反馈，变为掌心外气斜向交叉与大指接通的以泄为主的心肺相交，以平衡左右内气。（图16）

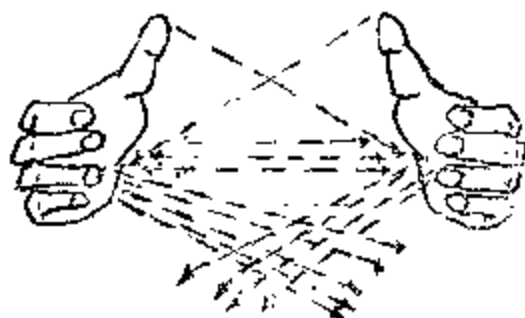


图16

### 挥圆开气左右方

重点在“圆”字和“开”字。

挥圆要体现出手指5圆，掌1圆，肘1圆，臂1圆，首步的蛇行蚕蛹为1圆，向左或右各挥划一个大圆时，左右分别为各10个圆圈。再加上手指关节蠕动时的14个小圆，共24个圆圈。



图17

“开气”即在挥圆的过程中，同时两手左右横开。此时要念“嘶”字诀升气。内里运气吐纳，须在手一动即同时吸气。内里吸气与挥圆架子要求合一，不可参前错后，吸气停止以开平两肩“寒肩缩项”后为度。（图17）

### **臂肘挥圆不着力 神存五指起小娘**

补充（图17）势的口诀要点。

臂肘挥圆时，初级阶段的动作，着眼在“神存”和“小”字上。神存5指，即将意念寄存在5指的蠕动上。“小娘”即小指，在挥圆开气5指蠕动时，是以小指引领外开。这与第2势动作的两掌前起以大、食2指引领不同。在挥圆到一半时，气开已差不多了，变为剑诀，仍继续蠕动外开，而只留心脾两脏，使水土相生，保存心为君主，脾为中道的妙用。仍用蠕动劲，是不使气脉发得太多或太少。4、5次第时，挥圆时可观照手如荷叶，功夫再深，每指化光，可观照五脏之相。做好观照内视，挥圆时即可不着力度，全以内气完成。

但如仅是把锻炼内外之气用于施术治疗，可不行内视观照，以在一挥之间，体会本式与弹指成掌，由“寒肩缩项”之内合变为外舒时，过程实则为提沉的灵活运用。吸嘶时，气升而指尖收气，运动到大椎“寒肩缩项”，成剑指，吐“嘘”时，弹指是在意气流冲到指尖时同时完成。这样，功夫不必很深，即可体会出手3阴、3阳经络的气脉，分经流注于指尖井穴的滋味。这种感觉以指尖指尖跳动或热流迅至，皆可谓气脉至井之候。

### **左右开平成一字 曳开肩肘通臂长**

前一句强调挥圆开气动作的标准。即一是横开时左右肩、臂、肘、掌要成一条平行线，状如一字；二是目视前方，产生掌重肩轻或掌轻肩重，可知掌位置的高低，整臂膀

胀重的感觉。此为开平的内里标准感觉。开平后，五脏六腑表里气机亦平。但由于同时发“嘶”声升气，却使动作中的上下气机有了差别，即上焦（3路）开，下焦（3路）闭，主要体现了上下升降与开合的区别。

动作上在开成一字状后，要继续“曳开肩胛通臂长”，其方法是：

1. “寒肩缩项”通臂法：  
两臂开平后，双肩耸缩，头微后仰（藏头），此时仍是口吸“嘶”字诀使气纳膈中，缓升华盖。（图18）然后口呼“嘘”字诀，气沉丹田，同时以两手剑诀领臂肩各向左右舒伸（内领外行），可长出1、2寸，弹



图18



图19

指成掌。仰首瞪睛如长啸状。（图19）口吸“唏”字诀，头自然正位，仍恢复寒肩缩项，继续通臂吐纳，重复3遍。到第3遍发“嘘”声呼气时，留些余气，口吐短促“噤”音，舌尖迅抵上腭，同时将头迅速正位为正直，仍成双臂一字状。

天地庄主要是练气机的升降，但到3步以上功夫，可加练开合法，以上（图18、19）为加练开合的方法。除动作操作正确外，要记住吐纳之音第1遍为吸“嘶”吐“嘘”，第2遍为吸“唏”吐“噤”，第

3 退为吸“唏”吐“嘘”，后再短“啞”“噤”字诀。

初练者，可不加开合，其方法为：挥圆纳到2/3时，中、食2指不并拢，至“寒肩缩项”时，方并拢成剑诀。在开平一字后，把肩胛放松，头微后仰，藏头，同时剑诀指领臂肩，向左右直伸通臂。

又据我及我授学生们的练功实践看，初步功夫也可不练，直接练习第3步功夫方法亦可。



图20

2. 左右通臂法：寒肩缩项通臂法完成后，右肩内缩，左肩外伸，（图20）做蛇行蚕蛹3—10次，然后换肩，变为左缩右伸。如此交互各做3遍。

注意，在练功时，千万不可以肩胛的纵伸带动双肩的伸缩，两臂一字缩收、伸探时，有从大椎、肺俞同时朝一方向

臂、肩、背内气相通的感觉，此时左右挪动的通臂，不是用力量，而是用内在气劲，肩胛骨会自为曳开。内在气劲的通臂与硬性的施力通臂，除内里感觉明显不同外，后者通臂时外象臂掌颤抖或感酸胀肿痛。

初练者也可不用蛇行蠕蠕动劲，而直接施力通臂，以拔骨易筋为机，为下一步内气通臂打下良好基础。初练者会感两臂酸胀、肿痛、颤抖，这是功夫增长的现象，一般10天左右即可消失。

内气劲通臂完成得很好，到练第4、5步功夫时，通臂时内视上发毫光，而下如处雾中，此为上开下合的内景呈上

明下暗现象。继可再加练次第，如两臂分挂左日右月法等。

武功中，通臂劲用途很大。一可增加深厚的功力，二是如怀璧、乾坤袋、消步剑诀、缠丝手、开合手、大劈掌、反背甩锤等招术皆可由通臂劲变化而出。

### 纳气华盖与膻中 当下会阴紧收藏

在做“寒肩缩项”通臂动作时，发“嘶”声吸气为逆吸，即吸气时小腹内收，但在吸入的气布于胸腔时（内里真气则由丹田上升），要有节度地控制，先纳气到膻中，再缓升到华盖而不能超过缺盆。（膻中穴在胸部正中，平两乳头中间，亦名上气海，是人身10大会处之一。华盖在膻中穴上方4.8寸处，即当胸骨柄与胸骨体交界处或说在天突穴下2寸处）如升气太多，越过缺盆，可能引起憋气，以致面红脖胀头昏。如发生此种情况，可开口平舌轻轻口呼：“哈”字诀，使气降到华盖。但须注意，此时吐气不可太过，太过则气降太多。“当下”是内气在人体内不断地循环周流，它运行的轨道，名叫经络；它交汇出入的孔道，名叫“穴道”。

自然界的“气”为外在之气，如以四时季节而言，又分为“正气”和“邪气”。适应春温、夏热、秋凉、冬寒的正常标准者，为“正气”；不适应四时的正常标准，如夏应热而反凉，春应温而反热者，则为“邪气”。自然界之气，能够引起疾病，推究它所触发的病变之源，则又分做风、寒、暑、湿、燥、火6种，名叫六气。我们练功研究人体真气指气升满膻中、华盖时，立即轻轻一提肛门和生殖器，收闭会阴穴以使上升之真气不下降。收闭会阴后，即使改为一般自

然呼吸，内里的真<sup>4</sup>气也不会掉下来。

口诀中的“纳气”一句，指纳入“内”“外”两种气。

人体内在的气，又有先天的“真气”和后天的“谷气”之分。先天的真气是五脏和六腑的本能，后天的谷气是五味的化合与五性的营养。所有“吐故纳新”呼吸导引的口诀，是依吐纳的方法，使能够发生导引“真气从之”的作用，只有能够主动地指挥真气运行，调济全身气运的平衡，使身体健康，则邪气不能犯，疾病不致生。

先后天内外之气纳于膻中与华盖部后，除闭地户（当下会阴紧收藏）外，在念“嘶”字音时，功夫进步后，可加内视观照法（请参见“臂肘挥圆勿着力”口诀述真）。

**督脉赅交微着力 任脉同松开承浆 大椎廉泉微后缩  
纳气嘶嘶莫急慌**

督脉和任脉是中医经络学“奇经”八脉中的两脉。督脉属阳，任脉属阴。据峨眉临济气功所传，任脉起于会阴，上至承浆，督脉亦起于会阴，终于赅交。不练功夫的人，由于“阴跷库（会阴）开，百脉皆动，散而不复”，阳气常从会阴穴冲开，经任督冲3脉流注于经络，灌溉全身，消逝而不能返还归元。或由于阴跷库常开而致前后阴漏气（患遗精症日久，会阴穴有一凹洞，即为明证），因此不能延年。练气功者与此相反，为督升任降，叫做逆道。如练周天搬运功，其真气起止又有所不同。即真气在丹田内蓄积充满后，冲向会阴，因地户紧闭，阴跷库冲不开，阳气则逆行由会阴转尾闾夹脊上行（顺则练功走丹），过玉枕后而上百会，阳极化阴，经“诸阳之会”由

前面下注过人中与任脉、冲脉相合，还于丹田（此指表支，里支则由泥丸经缺盆入中脉，下合玄关牝户之灵空一窍）。

总起来说，前升后降为自然之顺道，后升前降为修练精化气之逆道；前后并升，或前后皆有升有降，则为冻津成精之常道。故峨眉临济气功的前3步功夫，在练任督2脉时皆有升有降。龈交穴在上唇内，掀起上唇正当上唇系带之端，气功术语为“督脉弦”。承浆在下唇缘下方，唇唇沟中央凹陷处。廉泉穴在前正中线，喉结上方，舌根下方凹陷处。大椎穴在第7颈椎棘突下，即背脊第1椎上。这4句口诀是说，因大椎有管制“重楼”，廉泉穴有管制“鹊桥关”的作用（功夫深者，舌头卷缩，谓“反锁鹊桥关”）。在用“嘶”字诀吸（升）气时的穴位配合动作，即吸“嘶”音的同时，上唇微绷紧，下唇放松（承浆处因下唇回卷而成沟），大椎、廉泉部位微后缩，这样可管制气机慢慢上升，不致太过不及。

### **气纳膻中莫壮紧 缓开填布满玉堂**

这两句是说用“嘶”字诀升气时，虽要布满膻中、玉堂（玉堂穴在膻中穴上1.2寸处）以至华盖，但升气要柔缓留有余地，不可过分调息，造成粗、急、硬、紧之弊。

### **动指当中壮不久 随指吐气亦无妨**

初学功者或因身体尚未内壮，或因收闭会阴与升气法都不得要领，“嘶”字诀纳气时，往往气不到位（膻中）而滞于中脘造成胸憋头昏的感觉。如果这样，初练者可不收闭会阴，也可在纳气过程中换口气，或干脆呼口气，这都不会妨

碍练功。

### 再将掌指朝天立 掌心向外背内跽

左右通臂法完成，还原成双臂一字状后，以离经指（中

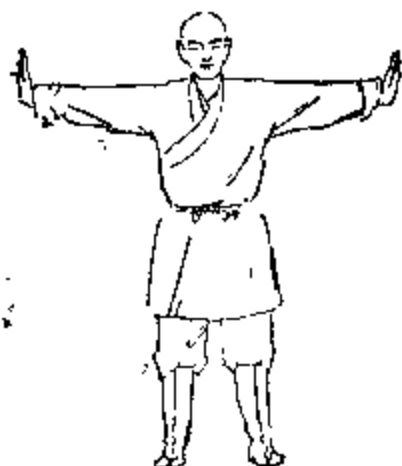


图21

指）引领其余4指和手掌蠕动着慢慢朝天立起，5指并拢，指掌朝天，与小臂构成90°夹角。这种掌势，名叫“须弥掌”。

（图21）此掌产生的气劲称“排山掌劲”。“须弥掌”的掌跟向外挺，手指向内收，气机遂有阴阳的分别。立掌时气机从腋下直到掌心，通行的是

阴面，其关窍在“天河界”（腕关节第1横纹），钥匙在前臂的“蛤蟆穴”（距天河界约4寸）。“背内跽”是指蛤蟆穴象铁箍一样箍住天河界，使气机仍走劳宫。有些人练此掌形时，感到收不住内气，掌有发气的感觉。此时意念要牢守内劳宫穴。

### 平指分合鹰爪劲 继又虎爪屈卷张

将须弥掌的大指与小指向两旁缓分，继动食指与无名指外分，中指不动，且5指稍内扣，成鹰爪形，意存10指尖，

（图22）成“鹰爪劲”。指与



图22



指分开的瞬间，应有气劲拉指欲合之感，这样才能使气脉自然运行到指肚、指尖。此时指肚、指尖有胀而微麻，或跳动的感觉。

而后，再先动食指与无名指缓向中指并合，继动合大指与小指，成排山掌劲。分与合为1组，做3—5遍。有人练鹰爪劲时，肋部和背有内动现象，这并不妨碍练功。

接上1动作，继练“虎爪劲”。拇指第2关节和其余4指的第2、3关节同时屈曲成虎爪状；（图23）然后以中指引领除拇指外的4指伸直。继而再成虎爪，再伸直，做3—5遍，意在外劳宫穴。



图23

做虎爪劲时，气机已由阴面指尖转换到掌臂的阴面，回复“平指劲”之时，气机又变为从腋下到掌心指尖通流。阴阳气机，皆得同练。练虎爪劲时，如丹田和腹胸部有一松一紧的内动感，意念不可追随，仍以轮守指尖，外劳宫为宜。

久久锻炼，再习以柔中蕴刚的“鹰爪力”与刚中蕴柔的“虎爪力”，辅以器具，专门练习操手功夫，在武功上用途甚大。

### 还原平复通臂劲

虎爪变为平指劲，由中指引领其余4指，掌心朝下，双臂成一字状，做左右通臂劲，各做3—5遍。仍成双臂一字状。

这里通字含义有四：

1. 通臂劲的缩右伸左为左通臂，反~~左~~为右通臂。人体左

属血分，右属气分，血分属阴真气流转动缓，气分属阳真气流转动速。为了控制调解气血真气使趋平衡中度，庄法要求须先通左后通右。

2. 是指肩、肘、腕、掌指等关节同时以蛇行蠕动为要领，操作2次通臂时，将关节皆放松，微屈微伸，不可大屈大伸，即要柔若无骨地通伸，又不能如跳新疆舞那样轻飘姿态的左右屈伸，也不可用力作硬性的操作。这与1次左右通臂劲方法区别也在于此。

3. 如仅练2次通臂的劲法，功力增进较慢，可效法1次通臂要求，两臂如硬韧之棒左右挪动，使其具相应力度和经筋的拔伸度，为力通之法；最终要过渡到以意摧气，以气摧力的练功方法。动中毫不显力，唯以意使，为气通之法。

4. 根据实践经验，初级阶段的两周内，1、2、3次通臂皆可法如1次通臂，左右臂如棒极力挪动，至两臂掌颤抖为止。目的是为了先拔伸肩臂掌指之经筋，以后再如2次通臂所述要领意气而通操作锻炼，为刚中生柔过渡法。因为肩臂之经筋不先拔伸开到一定长度，则松的要领不好掌握，同时一上手即求松、松，会练成松而无沉，失内家练气要领。古云：“筋长一寸，气行十分”，是很有道理的。

**续翻两肘半阴阳 同时屈指描太极 小指居先次第行  
大指指天分筋骨 四指轻倚似梯墙**

接上势阴掌，然后依次屈小指、无名指、中指、食指，握成空心拳，拳心如鸡蛋大小。同时两肘向后转，至拳心朝前时，四指的本节与中节皆屈，第3节伸直与掌心平行，此被称为顺描太极圈。然后双拇指内向压倒再直立，反复3—5遍，

继屈第1指关节带动第2指关节，做屈伸3—5次，功夫进步后，可单做拇指蠕动而不行屈伸。这种操作方法，叫做“冲天杵劲”。（图24）



图24

练习顺描太极圈时，不要以臂带手掌翻转，而是手腕与肘随掌之翻转成半阴半阳之势。翻转时即“翻窃”，腕外侧的神门穴和肘下的少海穴，随腕肘的翻转变闭为张。同时，在掌势翻转过程中，需“同时屈指描太极”不能参前落后。为避免“同时屈指”的错误理解，故口诀让“小指居先次第行”。小字在此含意有二：1. 运动的外象是先动小指；2. 在小指领先，余4指依次随翻转描太极圈时（前动指到与掌面夹角约成 $45^\circ$ ），即会不由自主的直立，不能再前屈，此时需后指继动跟，才能拳屈，以此类推，直到食指。要如此次第而行，才合乎锻炼的标准。

后两句口诀，道出由顺转太极圈而变为“冲天杵”劲的要领及运用。“分筋骨”，是说大指朝天以及叩倒或单指蠕动时，即为分筋分骨，骨筋分离，但又是合二而一的方法。用之于内功导引接蹊术中，亦如此。其余4指的配合，是放松轻倚，不用力并紧，如阶梯斜联或如墙壁之平行皆可。另练习“冲天杵”劲时，因大指属肺经，肺主均衡升降，云门穴是肺经表里支的门户，是表里两支交接出入的窍道，故此时自感云门穴会有轻微跳动（以指候诊该穴也能感觉出来）。云门穴在锁骨下第2肋间。

12庄的动作特点是小处之动较多，在天地两庄中，外象是锻炼手足腿臂，内景是锻炼气机的升降，内外景象要合一而不能须臾分离。方法是在锻炼排山掌、鹰爪、虎爪、冲天杵劲时都要配合呼吸，劳宫外凸、拳屈、外分、冲天杵叩倒时需引鼻吸气；劳宫内凹、掌指伸直、五指内合，冲天杵还原直立时需引鼻呼气，这样才能深刻体会掌指的八卦位置有内劲气机发生，才能使掌指上的气劲有4正的升降开合的细微变化。

人身12正经，依子午流注的粗浅解释，各有5个穴位按5行分布在肘、膝关节到指、趾尖之间。分别称为一井、二荣、三俞、四经、五合（三阳经多一原穴，三阴经以俞代原）。人身365穴，按周天度数，统括于手足3阴3阳的66个基本穴位之中。所以初步功夫的屈指、翻窃、描太极、分指、平指等运动，能收调阴阳气调，达分经平衡作用。足部脚下八法之练，亦与掌肘臂之锻炼道理相同。但要注意一点，即凡动时不可以意领气，当因经络气化作用于练功时有异象感觉时（如幻觉），亦要平淡视之。要始终守止一处，不丢不顶，不随不迫。使功夫“自然显现”。否则不仅练不出深厚的功夫，且有发生偏差的危险。



图25

松握随腰如落日 神寄掌心袖底旁

冲天杵完成后，拇指引领先动，向前压倒，继双掌慢慢内翻、同时小指、无名指、中指、食指依次反描太极圈，5指伸

直成阴掌，（图25）恢复双臂一字状。继做左右通臂3—5次后，仍成双臂一字状。双臂成一字时，要先放松两掌，松掌的机要之处要先卸肩，则气劲可达指掌。否则，掌虽松，而肩、臂、肘、腰的部位皆硬挺，气机则会遏滞于肩部不下，大小臂皆僵硬，气机反而憋逆沿枕部上窜于头。松掌后，随即把大指扣向掌心成方形，变成“袖底劲”。意念也完全贯注于袖底劲与靠近掌心之处。袖底劲，是讲臂、肘、肩、指掌皆相应放松，腕部却顺乎半阴半阳的经道，翘立成 $45^{\circ}$ 之斜，指掌也相应的蹲立成 $45^{\circ}$ 。大指内扣，余4指放松后，腕之外廉与小鱼际到小指尖部，发生气机济注的体会。（图26）



图26

此为过渡动作，做完后，要不停顿地继做下面的动作。

**下腿下腰下手掌 同时俱动忌参商 腿下骑马裆为止  
腰松脊竖若塔桩 两掌圆落对犊鼻 若捧河沙供佛王**

接上一动作，头微低，双目垂帘；双掌蛇行蠕动缓缓下落，与胸相平时，肘关节变伸为半屈，继续下落至裆下，两掌小鱼际相并斜立如捧沙状。同时，腰松，臀部下坐，10趾微抓地面，成四平马步。且口发“嘿”声呼气，气降丹田。神寄内劳宫，观照五色气变化。（图27、28）

以上为连续动作，要求1，腿、腰、卸肩、松掌下降同时俱动。整个降下过程，要如落日缓坠，不停顿地同时完成。一动皆动，一静皆静，一停皆停，不得参前错后地练成分解动作。



图27



图28

外象内景要六合一致，劲气一整。2. 如以腰为中心轴线，腰以上身体各部因双掌落到与胸将平时，要如沐浴之水流势随架子下降，各部的气机也逐渐的浑然分段松开。“俱动”，又包含了腿以下的气机由于腿足的相应紧张，脚趾暗抓地面，随蹲桩长久之势，热流从踵部起，汇沿督脉上颠顶而气通周天（非脉通）。

腿下骑马裆又称“马步桩”、“四平桩”。正确姿式是大腿股部趋于水平，小腿尽量垂直以双膝不超越脚尖为度。且腰要松，臀要收，脊要直（如以刀沿背垂直切下，不应伤及任何部位），不能前俯后仰，左歪右斜或撅臀挺胸。否则，气降丹田就成为一句空话。两掌落下要与双腿膝眼（即口诀之犊鼻，与针灸书所载不同）相对，成骑马捧沙掌（又名童子拜佛势）。

接上一动作，两掌以腕为中心，左顺右逆划弧，快成阴掌时，稍加推劲成阴掌，此即“推云掌”。然后依次扳动大指、食指、中指、无名指、小指，同时翻腕使两掌小鱼际相并成捧沙掌。继重复做“推云掌”反复动作3—5遍。（图29、

80) 还原成捧沙掌后，再念“嘶”字诀升气，还原平肩裆。



图29



图30

**落脉平胸止曲池 齐腰袖底半阴阳 臂臑缺盆须开曳  
脚合涌泉与少商**

以上口诀是讲图（27、28）的动作要领及气脉运行的道理。“下腿下腰下手掌”即双臂掌由体侧向裆下缓落时，臂臑（垂臂，在肘上7寸，三角肌下端后缘）缺盆（锁骨缘中点凹陷处，与乳头垂直）两穴要自然的松开（沉肩即松，端直即紧，此为卸臂沉肩之意）。到两手落到与胸相平时，肘关节由伸而变为半屈，则曲池穴现出而开。再坠肘下落，腰以上的气自然全松，腰以下的气则相应壮紧，上肢之气则运于下肢，使如“地盆”之固稳。但两掌落到与腰相平时，气劲完全在袖底（因坠肘之故），两掌仍蛇行蠕动着，半阴半阳的继落，气机也是半阴半阳的下降仍为了发动少阳脉气。内气则随腿降速度，吐“嘿”字音内外合一，平稳且降丹田，吐气时不可粗细不匀，忽快忽慢或断断续续。“嘿”字诀降

气一半，腿也相应降一半之高度，“嘿”音吐完，马步势定。此时，脚10趾暗抓扣地面，使涌泉穴自然合拢，以使气脉控制到三阴经之井穴。合涌泉，扣少商，为回风6字诀法，同时为了控制气机，不使降下过速而无过不及。少商穴在大指桡侧，距指甲角约0.1寸处，是肺脏气脉由阴出阳的“井穴”，扣住少商穴（拇指屈扣成正方形），可起“以方制圆”，“以外制内”的作用，从而控制肺气不致直溜下降。又扣大指与手掌的正方形，共为两个，恰好是正隅交错重叠，成4正4隅8卦图形，此形本身又起到了控制气机合度而降的机用。细细体会，掌之8卦位置皆有感应，唯掌小鱼际外侧显著。

### 同时缓吐任脉气 换合丹田督脉降

是讲图（23、24）动作时“嘿”字诀的要求（见前述）与降气时的经络关系与气化作用。

天地的阴阳与人身的阴阳相同，其升降开合与万物的浮沉散敛随机符契，亦无二无别。升降开合用于4正，可显示阴阳本体相状的“妙有”，用之于四隅，主要以显现缠行的有度数。阴阳气机的体和用源于太极，而太极却派生于“空”“无”。阳清而上升，阴浊而下降，阴居左，阳居右，上下左右分明、东西南北定其位，如加中央，为体现其中含不动的作用。研究升降开合皆为求得“中”的大用。如从左右来看，阴阳从中央外发开出，才得中道，但如偏左或偏右，遂发生偏盛。推之于人体，则左多为血分盛，右多为气分盛，皆属疾病的征象。合的作用与升、降、开三者相反，并且有宾主的区别。即合以左右横开为主，以上下升降为宾；合与



开相对，二者又是以合为主，外开为宾；上升、下降只凭合的作用才能体现。如手握圈形，筷子可在其中自由升降，圈形内含，则筷子即升降有碍。故合又能控制升降，是升降的钥匙。如“嘶”字诀升气时气过华盖，要以回气法降下，若想气壮紧，则可以送气法壮之（即口诀“吸嘶填中加字刚”）。按人身带脉以开合为用，以之管制升降，故纯粹的升降在合的控制下，才可以将先后天之气分开，即真气下降或上升，而后天之气仍可自由呼吸以至讲话。道德经云：“天地其如橐龠乎”，即含升降开合练气之用。口诀“换合”二字，亦意寓于上。

在练功夫上说，任督二脉的作用司主升降。一般初机练气功者，以为吐纳时气机直升直降，如“↑”形，所谓子午之用，如此只能得调气吐纳的诀法，失去修气脉合一的传授，其结果是导致流弊滋多。任督二脉是奇经八脉中最重要的部分，主管气机升降，司河车大小周天的运行，吐纳时的气脉升降自如“⊙”形方为正确。

（图27、28）吐的是后天之气，使任脉本性主升的气机反而下降，同时督脉也因此会随着任脉“负阳而下”，以督换任，以降换升，以清换浊，以先天换后天。这些呼吸法，统摄于“逆练”法门。先后天气所主的相互作用，是任脉主后天宗气，督脉主先天“真气”。任、督、冲、太阳、少阳、少阴、厥阴等经脉，未交会前分经运行，到任脉气机与督脉气机皆升起交于唇口，会于脑中并与其它经脉气会合后，锻炼宗气以生化后天，融先天之真气，以行采练自身大药而勿外求为用。先天真气开发于黄庭之玄牝之门，又下降到丹田气海，沿中脉至泥丸复归，名曰还丹。此功候主要在练津成精。

练精化气阶段完成，还未到5气朝元之中媒阶段。练精化气阶段的后天之气要赖先天之气的锻练以成生化，而先天气则借后天之气的导引而下降上升，二者用意所在，总以取坎填离，采金成木，又籍肾之水火两门而“龙从火里出，虎向水边生”，变顺为逆，以实现健身延年的要旨。

肾齿六枚如咬物 兑端紧合应承浆 龈交扣紧吐嘿字  
阳关命门尽开张 关元气海壮真气 吸嘶填中加字刚

口诀为补充图（27、28）动作吐“嘿”字诀时的方法及要领，及所感应的相应部位。

肾齿即白齿，俗称后槽牙，兑端穴在上唇中央之尖端，阳关在脊骨第16椎下（或说第4腰椎棘突下），命门穴在第14椎下，关元穴在脐下3寸，气海穴在脐下1.5寸。在用“嘿”字诀降气时，口型和吐气的方法必须讲究，否则相应部位体会不出作用。其方法是吐“嘿”字音时上下肾齿之间如有物相隔，如咬枣核之隙，而不能咬合的意思。上唇贴紧门牙，人中绷紧，下齿微松，承浆反卷，龈交也相应扣紧，要张口平舌缓吐均匀一气到底，中途不能停顿，在吐“嘿”字音到末尾的一刹那，再用舌尖猛然轻抵上腭部位，有如“刹车”之意，此时关元，气海部位自然在鼓起的状态下又相应一鼓，而且很壮紧。在缓吐后天之气的同时，督脉真气即下降，又籍某音“刹车”之吐，因而命门、阳关两穴以至“辘轳关”亦随之打开（一般所说的松腰，实际上是开“辘轳关”，此关在背上3关的第2关，命门至阳关之间，旁开1.5寸到3寸的区域内）。

以上吐“嘿”字诀的方法与要领必须掌握正确，否则真

气虽能下降丹田而不壮紧；如不按口型要求吐音，仅开口平舌吐“嘿”音，则亦不能得到“轱辘关”尽开张的效果。

最后一句，虽仍说降气的功夫，但只是某些人所用的一种加强壮紧的方法，不必人人都混用此种方法。其诀 1 指功夫练到修脉境界时，按上述“嘿”字诀操作，仍觉气壮得不紧。再加练“倒念嘶字”的方法。即嘿字诀吐气后，马上再短促的以口急吸一“嘶”字音，气会加倍地在下丹田壮紧。倒念嘶字的作用，为凝练丹气的方法之一，故称“加字”。2 指初练功夫者，嘿音吐后气仍不壮紧，可再短促的急吸一“嘶”字音（吸嘶填中），继则武吐一“嘿”字音（加字刚），仍用上述如“刹车”法，气即加倍壮紧于下丹田。如吐“嘿”字音能够正常壮紧者，则不必运用这种方法。

上述吐“嘿”字音的发音轻重，以自己耳朵稍听见为标准。所谓武呼，1 是指吐气时要急促，2 是指发音可稍大些。其余上述的所有吐纳法皆为文式呼吸法，即吐纳气时均要柔、缓、细、绵、轻、长的操作。

**再就童子拜佛起 缓缓上升复原庄 此时升开丹田气  
嘶纳任脉聚玉堂 下穴会阴紧收合 上提肩颞开承浆 并提  
督脉耳根劲 百会大椎应长强 纳气一如开两手 变作抑阴  
而升阳**

统说由骑马裆升复平肩裆的动作、吐纳方法及其作用。

上势捧沙掌即童子拜佛势完成后，双腿缓起，重心移于右腿，回收左脚后，再两腿双重，成平肩裆势；同时双肩上抬，下颌微收，头项虚顶，一直上抬到半阴半阳掌的大指翘立齐眉际势；动作时配合“嘶”字诀将丹田之气缓提至玉堂

穴处，气将到玉堂时，要一提会阴，闭住“地户”然后鼻呼，两掌下降于体侧，还原成预备势。天字庄操作至此结束。

这里的“嘶”字诀升气与两掌左右挥圆势时的升气，方法要领一致，目的和作用却有区别。即第1次升气用阴掌，以升少阳脉气为主，其气机为初阳来浅且近，属于3阳的根本名少阳祖气，可促使3阳经的气脉先后旺盛，而达到练精化气清轻上升的目的。2次升气是捧沙掌为基础，属于阳掌，以升任冲脉气为主，所升为阴中之阳一点真气。使3阴中的纯阳负阴而上，以达练津化精，降于华池的目的。阴阳互用，二者同修，前后相济，以不使阴阳偏盛。练功时如能正确掌握要领，可有在架子上升时轻松愉悦，身躯如弹簧缓慢舒展，气机由大椎透玉枕，轻升颠顶的感觉。

古练功家有将大椎穴名为“百劳”者，此“百劳”非针灸书所述之百劳穴。大椎穴有一细筋，古曰“通天路”或“上天梯”。内功导引按跷术开此通路，用于气机不上玉枕关或头昏脑胀者。“百会大椎应长强”一句，在整个气功导引术中也很重要，单仅大椎一穴的应用原则而言，凡督脉有病者，须先点开为气脉“通天路”继灌注它经做准备，其它脉病者，须要以大椎穴封闭结束，使3阴3阳气脉平匀。又凡遗精症患者或老年人因年少时房事过频者，百劳必凹陷窝深。据此，可检查遗精症患者之久暂以定治则。又如以发放外气，气功点穴治疗老年性哮喘症，须先检查脏腑病因，年轻时房劳过度面诊可见，手诊感应法仅能求出近因，还有一方法即触查百劳的凹深或浅平，则可溯源求本以行辨证治疗。

## 凡此动止是天字 全身不可着力量 一任自然顺气脉 细味小字妙绝方

该庄诀是总结天字庄的锻炼操作原则，细解如下：

（一）庄架的一动一止和全身气脉的一动一止，内外维系不可分离。架子一动，气机自然动而发出，流注于某一经道，架子止，气机自然止而归元。架子与气机必须在4正升降开合中有机动止。身、意、心3者的配合要领，又要融加四隅（斜方位）的变化，则四正四隅以成八卦，再加中位，化成九宫，为后天洛书之格，则奇偶相复，上下相随，左右互交，内外相显，动静相循，功夫就会长进。否则，功力无成，久练反而流弊百生。高深气功境界的发见与创始，可不慎哉！

天字庄的动止，初步要体现“形引气”的作用，同时蕴含“气促形”的内涵，乃讲自然规律的妙用，非气促外形成自发动功之谓。

内家气功练功主张“道法自然”，以求得“自然显现”为真谛，以无为生有为，无为而无不为，则“有无相生，动静相显，相应相随，表里相循，不有中有，不无中无，有即是有，无即是无”的深度含义才能通过功夫体验出来。凡练峨眉临济气功，须循自然规律的“无为”法则，一切内外操作，顺自然，不勉强，才能将有为法的心念高度集中寄托于庄架与吐纳上，3者合为一体的动止，而不可让意妄领或不在彼处。

峨眉临济气功动静功初始，皆反对循经领引，要不追不求，使之锻炼后真气聚满，自行“斩关夺隘”，不加丝毫人力，则脉络自通，此即“无为”法则。脉通后才能“以意领气”，则可气随意转，无处不到，意到则气也到，此即“无为”法则而生的“有为”法，亦即“无为而无不为”之真义，

也才能再产生以后“有无再相生”功夫上成的飞跃。

总的练功法则是“无为”法，练气、意的下手处可称为“有为”法，是循着“神与气合，舍气从脉，神与脉合”的阶梯进第。此阶梯步步前进的整个阶段，都要以无为法的不引不领，不追不求，自然显现为准则。

(二) 在练气天字庄时，要充分体会“松沉虚实内外柔”的要领，这是天字庄也是一切内家练气功法的要领。松为沉用，沉蕴松中，虚中有实，实中有虚，此虚彼实，此实彼虚，虚实交替，虚以成实，实以成虚，才是内外柔道的法则。只有如此，也才能刚柔既济，松沉无过不及。否则，故意努气操作，全以外力致为，属外家硬功的练功方法。

(三) 整个天字庄以及十二庄，都要“细味小字妙绝方”。即由小见大，才为妙旨。每个动作要在与大的相对中，从小的地方去体会，因为动愈微小，神愈全明，这也是练功夫有无长进的关键。以天字庄架说，左右挥圆是大，蛇行蠕动是小，而蚕蛹又是蛇行的小中之小；以20部气脉来讲，气机运转流注所致发的内外8触是大，而分经流注细如游丝，粗如指径的局部经络系流则是小。从小处着眼去领会架子的蛇行蠕动，与20部气脉的分经流注，具体而微，内外合一，深刻体会长久练之，则其“小”字可贯穿于行、站、坐、卧锻炼之中，才见妙旨。譬如细微的蚕蛹动作，初可练使经脉气血随行阴阳交并而互出入，久之两掌响应如斯，再久之则感脏腑气脉随之而动。又如起剑诀劲时，关窍必在拇指、无名指、小指的相扣，只有无名、小指生外撑势，拇指发内扣劲，其环扣与内劳宫成“圆空”态时，食、中2剑指自然合并，气劲随之流注指尖，可用于内发外放，称为

“剑诀开气劲”，亦可用之于气功点穴导引术等，但若食、中2剑指自然开分，则气机自在，这些都是细味小字妙绝方”的体会要领。否则，不参究，不细味小处的变化，错误理解剑诀开气劲是食、中剑指的并挺刚硬之力，是为关窍颠倒，结果功夫进步缓慢，是多数人易犯的弊病。

**地字庄与此相反 不同起手左右张 开平一字合中脉  
下降童子拜佛庄 升降开合同一理 阴阳反正细推详**

地字庄与天字庄的内景运气，意念观照的升降开合基本一致，仅操作顺序有变，起手不同，下盘庄架相反。

地字庄仍以平肩裆预备势，起手是以阴掌的双中指引领，两臂掌同时蛇行蚕蛹由体侧上升，以开少阳脉；成一字裆后，继做分右腿的脚下八法动作，然后右足“扩大平肩一字裆”。之后，通臂、鹰爪、虎爪、指描太极等动作配合息意，皆与天字庄同。一直到下落前，两阴掌由平肩一字状向体前内合，变为半阴半阳掌约与肩同宽（此为合劲），再从体前降掌，袖底劲下降到骑马裆止（此为降劲）。其它架子的动作和内里运气的升降开合，与天字庄相同。

地字庄与天字庄的架子与方法虽然一样，但由于操作顺序有些互换，气脉的运转也就相反。所以天地2庄是互为反正的。锻炼时要先练天字庄后练地字庄，中间不停顿，一气呵成。这样，气脉锻炼即可相对平衡。“开平一字合中脉”，显义是说“中”字不丢，凡以姿势、呼吸、意念练习时皆以调中法门为务，体现在技击则保己中无显，切打对方之中，是为中字不丢，则无败身之虑。密义是指练天地庄再进一步练“合中脉”的方法，以应通泰脏腑小周天之需。如做吐纳

“嘘”字诀时，可随吐纳时腹胸的回松，意会自百会穴至会阴穴有一脉管，粗细如小指，呈晶莹透明，具有外白内红之特征，管位体中心，以思想内照之，以上至下，由百会到会阴，微热缓缓下注的体会，是气合中脉的练功方法。

天地两庄是12庄的基础，以后各庄各式，都从此两庄中演绎变化而出。所以，天地两庄就要多加锻炼。天地两庄内练五脏六腑，外练筋骨皮肉，可收到疏通筋络，流通百脉，协调阴阳，防病祛病的效用。用于1—3次第的练法，可自控医疗心脏病、肩周炎、手指挛痛、肺病、肝病、高血压、低血压、纤维组织瘤以及四肢部位的慢性皮肤病、风湿性关节炎等症。

通过思想意识的静守，可安神益魄。观照、内视常以穴位为务、穴位的特性，即是经络功能的补充，又是经络功能的临床治疗要素。如观想手太阴井穴的少商穴，可使左右肺经内里气血流通相合，阴阳相负，真气出体而人体如环无端，是内视法中止、塞、圆、通四诀法的初步功候。通过对肌肉、筋骨、关节、皮肤等气机的锻炼，又可分别增强五脏六腑的生理功能活动。如通臂、须弥掌、鹰爪、虎爪、描太极、脚下八法等运动，表面看是仅锻炼手足3阴3阳经脉，但肝主筋，其华在爪，通过锻炼筋爪，可促进肝脏的功能活动。再通过呼吸、意念的锻炼，从而增强肺气宣散，肝的疏泄功能，巩固肾的藏精纳气功能；脾的运化中土，心的血脉流通无阻等生理功能活动，从而影响全身的体质与素质。

进一步言之，以求功候的进展，则可用观照内视法诊治他人之疾。法无定法，进而派生出许多的“利它”功效法门。



### 三、之心庄诀解合一品

诀意述真：

**天字起庄 倚缘地字 继变含机 化成本式**

“之字庄”的起势，先按平肩档做起，完成第1次通臂劲3、5次后，两掌变为朝前，继续变化为“含机庄”势。方法如下：两掌平行内合，至体前中央即变为袖底劲，两肘微曲，两掌高与胸平，左掌下、右掌上，袖底架在左掌腕关节上方，正对左掌虎口（不可挨接架住，要保留约10公分或5公分距离。否则失袖底劲之义），此劲架称为正面含机手。同时腰脊正直，右腿屈蹲，成实脚；提左脚于右脚前约1尺相距，足尖点地，成虚脚，即成含机步。含机手与含机步合称“含机桩”，左虚右实称“左含机桩”。（图31）



图31

**左腿屈前 右腿后直 弓箭裆诀 地盘之义 左阳右阴 脉路紧记 伸腰嘶纳 下腰壮气 左手拿云 绕眉钩地 右掌翻圆**

**阳偎腰际 是庄中路 主乎天地 阴阳泾渭 三尖相对**

前4句口诀说由“含机桩”变化成“之字庄”时的腿脚配合法，后12句口诀主要讲上述动作时腰身、掌肘、腕胯、头项等与呼吸、意念如何配合。上16句口诀的动作要同时完成，不能参前错后。

“含机桩”变化“之字庄”本势时，口吸“嘶”字诀，

伸腰，左脚提膝回收，然后前迈落地，成左弓步。下腰壮气，同时配合左右掌小鱼际向外削下（到定式其轨迹恰好成一连环圈）；左掌顺势向下向上提时，左手虎口朝上，手背朝前，向右眉尖位置拿云手，拿到右眉尖，手指绕腕逆时针划圆，5指依次绕过右眉到左眉尖，指顺势向下，如鸡头倒垂，其钩向地，左肘相应屈曲，与腕掌成“乙”字形状，名擒手。同时，右掌贴腹右侧朝体后翻一大圆，顺势翻掌，由阴变阳，小指领先，仍用5指描太极圈方法，向后面成拿手，手背贴在右腿眼外，屈腕，5指微拢朝天。左右掌削下与划弧至定式时恰好成一个连环圈。（图32、33、34）



图32



图33



图34

定式后，整个胸腹要与腿膝、肩肘成一垂直平面，肘与膝上下相对，偏头正视前方，肘尖、膝尖、眼尖皆朝前成一直线相对，谓之3尖相对，是外3合的基本操作要领。

“伸腰嘶纳”时，伸腰要动得柔活微小，嘶气要细如游丝。运气要随伸腰时肘骨与脊骨同时上升，不可彼前此后。即伸腰动作引发纳嘶气音，要气柔绵绵。反之，以吸嘶推动伸腰则气刚、憋硬，如将气误升背部非膻中，华盖部位，背

脊骨虽根根升起，但肋骨部却反而根根降挤。此要领务须注意，不得误做。“下腰壮气”时，用嘿字诀呼气外出，把真气降归丹田，也要如丝而降，即文吐“嘿”字诀的方法，有气弱壮不紧者，再以加字诀（详见天字庄）。“伸腰嘶纳”是一过渡动作，接着便要由含机步变为弓步之字庄本势，此时除“下腰壮气”外，其操作要点是以腰为轴线，下躯体收紧，中上躯体放松，松紧相对，虚实相映，地盘稳固。此时的内练气脉，为“左阳右阴”，即左反以练阳，右反以练阴，使气脉左出右入，右出左入，与人体固有的左阴右阳本位相反，左侧微紧的是阳脉，右边微紧的反而是阴脉，使发生交感的生理功能，即旧说的水火既济，龙虎相交，金木相成的交和作用。是后天的一种“逆修”方法。顺逆修法均要“阴阳泾渭”，并从小处集中体会，如某标准庄架可起到锻炼某一阴阳经络的作用，阴阳分经，气脉相对，练功时分别左右以促进阴阳经络的流注交会。仅此，尚难保证练功后会使全身气脉均衡交泰，又要以人身上下之阴阳观，即“是庄中路，主乎天地”为法实施。其机在中，上下2路均需通过中路腰、腹、背才能贯通平运。中路的总关窍在腰眼穴（位在背脊14椎旁3寸处，左右各一），下3路的胯、腿、膝足（下实）与上3路的头、项、肩肘手（上虚）均可通过中路关窍的歛（吸“嘶”）张（吐“嘿”）作用，内在机制地统制左右、上下升降的作用，于此开合统制升降，可臻达人体“阴平阳秘”的统一。

昂头竖项 龙首凤翼 左肘齐肩 右肘枷背 左劲袖底  
指掌钩地 右掌阴脉 劲在中位 手脚屈曲 三角连续

**义取三才 机发中路 唯气与脉 专宏合降 开升两道 神存意傍**

该诀详述本庄的操作总纲，即之字庄定式后架子变化与练气配合的要旨。

“龙首”即“昂头竖项”练顶劲的拟喻。顶劲的练法是昂头缩大椎，注意缩大椎并非缩脖子，而是通过昂头，提耳根劲，使大椎穴开张，气机顺利上升颠顶。

“凤翼”是右臂掌配合以练腰窍气劲的拟喻。即右掌贴在腰眼后，臂肘同时配合如凤鸟合翅。懂此，即可按下操作去体会：（图34）式稍停，即以腰眼为身之中位，向左缓旋成胸朝前，右腰眼穴凸，同时龙首放松，右肘尖放松前仰合，

左腕擒手微向前推而下引，如凤鸟合翅状。

（图35）成式后，仍以腰眼为轴，向右缓旋成胸朝体侧，右腰眼穴凹，龙首顶劲，“右肘枷背”如凤鸟张翼状，返还（图34）式。反复操作3—5遍，两掌5指始终蠕动，似鸟之翅羽震动。

反复操作图（34、35）的动作，并细细体会，以下要领，才能更好地完成本庄势。



图35

（一）“是庄中路”、“劲在中位”、“机发中路”、必须以练中路的“腰者，一身之要”为务。其它辅动皆为此配合。

（二）“唯气与脉，专宏合降，开升两道，神存意傍”。练中路气脉时主要是练合降作用，合降式时缓吐“嘿”字，诀，合气念“噤”（sāi）字音，气向内吸，同时舌向外抵把升合敛中宫，音念轻细短急为法。降气应用则念“嘿”字

诀，（详见天字庄）。升开式时以意行气，为合降的辅助练法，不纳字音。意念始终存留于腰眼的凹凸变化上。功夫进步后，傍腰的一手，随开合的一张一弛，内视其内一黑洞的启闭。据上述操作，即可体会到图（34）势时体左脉稍紧收，图（35）势时体左脉松开，以实现“左阳右阴”之施。

（三）整个腰部的左旋、右旋同时配合极微的身躯俯仰，即以腰部的合降为主，升开为辅，此点须于实践中准其形，察其变。

（四）辅之中路锻炼的是“左劲袖底，指掌钩地，右掌阴脉。”

（五）式定后“手脚屈曲，三角连续。义取三才，机发中路”。手脚屈曲要合度，配合中路锻炼时屈曲稍有变化，但无论如何变化，均不可悖前后六个三角形的连续变化，要彼此呼应。通过练习本式，带脉开合以统制气机升降，最终目的是为了达到健康全身上中下各部，亦即口诀“义取三才”之谓。

（六）本庄定式后，恰如“之”字形状。

**自左起势 变为右上 手足动止 亦如左样 式就原庄  
就势转向 变右前弓 依旧动荡**

此 8 句讲前进势的变式法：头身传入正面，右臂合翅庄架时，右脚前提，成右虚步，同时左掌下落，右掌自体后降提体前，成含机手。成右含机庄定势后，做右弓步势的之字庄 3—5 遍。

后 4 句讲原地方向转势的变势法：从右向背后转身 180°，同时左掌下落，翻回偎腰，变成枷手，枷在左腰眼外，右手

游身荡臂，绕眉钩地，变擒拿手，成右弓步势的之字庄，然后运动3—5遍。

以上两种变势法，任用一种即可。

右弓步势的之字庄练完后，可再依法转换成左势，如此反复，左右交替锻炼，次数不拘。结势时仍旧变成含机桩还原，恢复平肩裆后收功。

是庄克敌 重在自卫 断肘折肱 是其最厉 进点百穴  
瓮中捉鳖 小诀相配 谈笑克敌 大诀相需 奇偶益得  
之诀解此 内外勿缺 细探阴阳 表里合一 肾俞命门 是  
其主脉 肺俞大椎 位祇居客 是庄短处 防针脚背 再防  
迎面 又防犊鼻

之字庄，在武功上可用于攻防，但主要是以守为主，发挥以静制动的原则，做到“防中蕴攻”。之字庄在武功上的运用内涵“擒拿背锁，推靠封闭”8法。单手谓擒，双手谓拿，背是将敌背离双足踏实，使无所倚，锁是封闭己之门户同时将对方之手锁住，即“手为两扇门”，闭已封敌，使敌不易变化。“推”是把人以掌发出，“靠”是用肩、头、胯、臀、肘、膝靠打，属贴身打法，“封”是封住对方，化解来势，“闭”是紧守己之门户，使对方攻击失招。如配合内功点穴法，则可擒、拿、点、打兼施，临阵如“瓮中捉鳖，谈笑克敌”，发挥内劲伤人于内而不察。“断肘折肱，是其最厉”，或粘连对方后吞吐爆发，劲打明而使之外伤，使敌顿丧战斗之能。但之字庄也有短处，弓步式虽有如古柏深植，不摇不晃，不倾不斜，不偏不倚的沉稳地盘桩功，终因暴露面突出，告诫谨防对方起腿弹击损伤膝与迎面骨部，或

易被敌朝下针脚及被敌足钩挂弓腿或足的危险；

本庄主要是练带脉。带脉起于足少阳与带脉的会穴带脉穴，因肾气的作用之根属肾。诸经循行皆为上下升降，唯带脉主开合束腰环周一匝以管束全身气机的升降，以及完成三焦生理功能“上焦如雾，中焦如沤，下焦如渎”的气化作用。女子带下淋漓，虚症患者的眩晕、神思恍惚以及劳伤等，虽分虚实，却多缘于带脉失锁固，开多于合之故，升降失常，称为“带下”，下即降，非流膏淋漓如带之义。气功中如周天搬运功“添汞抽铅”，“进阳火退阴符”等功态，运用九种息法，无论升降顺逆吐纳以及离合爻变等，最初一般都在腰之前后的日月、灵台关窍处体发作用。若把带脉误为司主升降，则大谬矣。带脉，包括了章门、髂嵴关、神阙、带脉穴等部位，其中尤以锻炼髂嵴关视为主要处。久之，精积则神全，神全，方能化虚合道。

口诀“肾俞命门，是其主脉”，“肺俞大椎，位祇居客”，除说明“枷背”“凤翼”动作涉及髂嵴关属主练部域，通过昂首竖项（龙首）动作影响大椎、肺俞属次要部域外，另涵蕴着肺与肾，水与气两方面关系的意义。即肺为宾客，恭敬肾主之情状。亦即“其本在肾，其末在肺”，“肺为气之主，肾为气之根”的生理功能活动的说谓。肾为水火之门，其阴水所主，主开合，又为气之根，主纳气。肾主水的功能需经开合升降清浊的气化作用实现。其清者为精，如雾如露，通过肺气宣降作用而盈归五脏，布散周身，亦即发挥“水精四布，五经并行”的功能。其浊者为水，如江河之水降流，输汇膀胱后排出体外。肾之元阴、元阳苟失平衡，则水气不能互化，开合升降失调，循环生化紊乱，水液代谢即遇

障碍,导致疾病的发生。据此,之字庄练纯熟后,又可逆行实中有虚观照法:之字庄架不动,默想之字庄体为一茶壶,其口诀曰:“我即壶,壶即我,壶我合一,我壶不二”。当确已“假想”己身为一茶壶时,观照壶盖打开(天门开启,即百会穴),天空中紫色气源源不断缓入壶之上端(人体之髓中内处),继再舍气内视壶内(体内)之水,细流汨汨,经壶咀(腰后之手平指劲)排出于外。如此反复照视,可医疗因肺的宣降功能失职,肾之气化亦呈不利所致之“下为臍肿大腹,上为喘呼不得卧者,标本俱病”的症候。其作用与中医方剂学之提壶揭盖施治法则为理同法矣。上焦癰闭,揭盖自通。但无水液代谢疾病者,不可练此观照法。

之字庄的锻炼内容如上概括,内外不可缺少。

**心字庄诀解** 解曰:

**十二庄中 庄内藏诀 诀内显庄 体用合一 唯是心字 诸诀之首**

心字庄架如“心”字形,庄内蕴法,法以庄显,其原则以阴阳和合至极达中黄为务。其要领是以心念为体。庄架为用,以体基用,以用显体,依托相共,体用合一。每一外形的庄架动作,而皆含有气机变化的方法,而内里气机的变化显现在外的,即是庄架的变化,内以心念为体,外以庄架为用。两者紧密结合,即诀与心字庄之间的关系。

“诸诀之首”,非指心字庄是12庄中最重要一庄,而是指心念为万法之首,万法归一,“唯妙于心”(参考天字庄有关“心”之含义)。通过层次锻炼,自可以意运气,练精化气,其体现有三:上焦气化功夫,用显于头顶、肘尖;中



焦气化功夫，用显腰窝、骶枢；下煎气化功夫，用显足踵、大趾。

**用其庄式 诀在地母 万法由心 变化斯主 彻悟妙谛  
跻乎仙伍**

心字庄的外象，初步操作矮庄，继而可练“地支”的地躺功夫，倒地操功，腾凌起空，由易到难。通过心念集中的锻炼，统一表里气脉、内外动静、矛盾相对的方法，达返朴归真之旨。至此功候，可内外合一，随心所欲而不逾矩，以显方、圆、4正4隅、太极8卦的变化。“力不打功，功不打法，法不打意”，意之功候，最为难练，但功成之日其效亦最深厚。欲达此深度，则非“彻悟妙谛”不可，即顿悟为先，渐修以成，渐修筑基，萌发顿悟，理悟体修，体修达悟，二者结合，互因互循，方能使所练之功跻乎利己利人之用。亦古道家气功所谓“地仙”之列伍。

心字庄的三步功夫，是卧地庄架，同属地支架子，亦称“地母”。此只讲手足与地气相通接。

**是庄起式 仍沿天字 游身荡臂 正平肩档**

心字庄的操作，开始仍以天字庄的庄架与吐纳脉道为法。练完一遍天字庄后，身体各部筋骨关节、肌肉气脉调中达平，做为心字庄的基础准备。还原平肩档气机正、平后，再继做心字庄的本势。

**两掌挥圆 先阴后阳 肘指太极 连环纠行**

前二句说明上肢开始操作的方法。即平肩档，两臂阴阳



图36

掌前升，至大拇指齐眉高时，以“连环太极式”挥圆，由胸前左右挥开下落，同时立掌变阴掌，小鱼际部为先，内圈外划，划大圆，继变阳掌，小鱼际部为后，外圈内划圆，划小圆，大圆小圆连环运动，先大后小，有如螺旋，落至腰平为度。（图36）

后两句操作要领，肘指连环太极时，掌指关节与肘关节反向运动，阴阳气脉亦相反运用。如此，体现了太极圈的大小、开合、前后阴阳的变化。

### 自前向后 照顾腰际 中三路里 制敌第一

讲连环太极圈自前向后划到与腰眼相平时，掌变拳，贴于腰眼。而后双目闭合，心念集中在轳轳关，行内照法。若心生杂念，意守外弛，则一念代万念，观想拳贴腰眼之状，杂念自会由少而无，由动观而达静念，渐至清静归一的境界。若杂念不止反增，可微微张唇启齿轻发“呬”字音，杂念自会停止。

后两句口诀，讲武功技击制敌。上中下3路以中为用，切中、发中、击中的打法，中字为先，势占里圈，快捷电闪，敌难变化。头、肩、肘、手、腕、膝、胯、足以占中为务，则可立不败之地。

### 两掌翻阳 握拳朝天 紧偎腰眼 腿随下弯

继图（36）势，变为下臂微屈，阳掌，指尖朝前，肘和上臂内侧贴左右胁肋，成两肘抱夹肋状，然后以大指引领，

两掌、前臂向左右分推，同时，背肩胛骨向脊柱内合，以不能再合为标准，最好是胛骨内缘相接。（图37）此动作是把手三阴的气脉大开大放，全部发动，借背阳经气脉封闭以促行。两掌变握拳，缓缓内合，同时头部微微仰面朝天，做寒肩缩项势，使气下沉轳轳关。（图38）拳心朝天，紧贴腰眼，随腰眼的起伏、振动配合运动，意念合一于此处。



图37



图38

“腿随下弯”一句，是下面两势的总纲说明，讲明气机随腿下弯而缓降。操作标准，以大腿下降到后股部与小腿或脚后跟相接触为止，其气机自然降下而集于阳明、太阳两经。

#### 腿式含机 左足虚前

接前势，正颈，左足前提成左虚步，成左腿虚右腿实（气机亦左虚右实）的含机步；同时鼻吸气至膻中、玉堂穴处。（图39）



图39

右脚劲屈 脊骨竖端 长强阳关 命门部松 寒肩缩  
项 腿交张弓 右腿下平 缓缓及地 臀与足跟，吻接咫  
尺 左腿同时 平直伸前 翘足舒筋 参差忌焉

口诀动作要求：腰背松沉竖脊，两肩胛骨朝背夹紧，做寒肩缩项式；同时，口呼“嘿”字音，塌胯，右腿缓缓下屈，气劲集中膝、胫关节屈曲部；左腿绷足虚前伸。降至右膝胭窝成90°，左腿股部与小腿水平时，“嘿”字音吐毕，气壮丹田，架子亦略停顿几秒钟，将气调匀，归元壮紧于下丹田。（图40）然后继续下降，至臀与足跟快接触时，左脚翘起。（图41）



图40



图41

此式在右腿股部与小腿成垂直前，是左腿气脉放松，右腿气脉发动。继续下落到左腿与脊椎约成直角，右臀部吻接小腿腓肠肌时，则左右腿气机因式而自然反换。

按：据巨赞大师讲，周潜川医师在教练此功时，将（图40）动作与地支操作的2、3步功夫都删去了。其原因，一是为便于普及，二是因当时的弟子们大多中年，且又无武功基础，动作不好完成。删去部分为时之需，但总觉缺憾。此

势原形是在下蹲成髀部与右足踵距约1市尺时，左右腿股部水平相并左腿伸直与腹成90°度角并停顿住，做翘足舒筋运动。（见后述）若不停顿，直接操作图（41）势，即使无武功级练基础，认真苦练旬日也可正确完成。笔者是按图（40）势学练的。

**正立升气 臆中玉堂 下腰屈腿 丹田下降 屈腿止地  
丹气立开 开极四肢 切忌迟乖**

前2句是说势未降前含机步时的升气要领。后6句是讲心字庄成地支架子后的操作方法。

接图（41）势，将前平伸之左腿朝前一绷，脚同时做凤点头，或用左足后跟朝地面一顿，贴紧地面，同时双拳猝再合握，紧贴腰眼一捏，配合撮口抵舌，急而短促的唇舌音“嘘”字诀呼气。这种操作法叫“催劲”，即使气开到4肢的极处末端。此式完成不可迟缓，必须急劲，才能使降下之“丹气立开”，以产生“开极4肢”的效果。

**右足柱地 气劲中脉 收合涌泉 鹰爪松柏**

催劲毕后，即将右脚涌泉收合，五趾暗抓地面，如“鹰爪松柏”般牢钉于地，右腿下屈如桩插地下。意念配合则神凝右足。

脚的鹰爪劲练出来后，即可继练“风摆柳”法。即内心气机保持不浮动，架子微微左右摇摆，如风摆柳动，但全脚掌却稳固抓地如树根深植。

**然后升脉 气升臆中 右腿随回 缓伸直松 同提耳根  
助脉气升 嘶嘶纳人 驾雾生云 伸复含机 就势上右  
继变含机 化左在后**

“收合涌泉，鹰爪松柏”练完，口吸“嘶”字音，将气缓升髓中，提耳根劲，助以气机上升，头部划圆，成“S”



图42



图43

形上起；同时，松腰向前微拱，头微前窜，左足着地，右腿上升。（图42）右足前提半步，成左实右虚的右含机步。（图43）

功夫浅者，左足后跟可贴地点力，或身前倾变为左弓步再行上升，然后变为左实右虚的右含机步。

#### 两手挥圆 同前动止 曲腿下腰 仍蹈前矩

成含机步时，两手同时划连环太极圈法（参考图36），而后握拳贴腰眼，屈腿降体，成地支腿法（如右腿）。左右腿交替进行。收功时，成平肩裆，同时拳变掌落回腿侧。

左右地支腿式视本人功力，反复锻炼，次数不拘。

心字庄式 表里如此 细审劲脉 求诸动止 若习是庄  
更参玄旨 悟证心法 不生不死 幽明含诀 玄中悟玄  
外用降魔 地支祖源

心字庄的初步功夫，能够调整全身表里气脉，锻炼全身气机。至于如何气以催架，架以引气，劲脉先后，程度非一，都要在一动一止中去细心体会，才能明悟各家气功理论阐述的重点，反过来再为功夫实践服务。否则，一味瞎练，遇机不识，白白错过，机尚未熟，揣摩疑惑，妄自引领，易出偏

差。所以气脉功夫，动静之机，阴阳旨玄，皆要有明师指点。

心字庄的初步功夫为地支的基础，仍讲气机升降开合；2步功变成全部地支，内劲凌虚，还要引气；3步以上功夫，讲究内劲腾空，这时已不需要升降开合口诀，而是以意行气，意动则气行。从2步功夫开始可行“观照法”，练脏腑12宫的气脉，归元内敛。以后到第9步，则完全讲内视功夫。整个心字庄以静为用，初步功夫动中有静，2步功夫后，练中脉以意动神到，念动气到的方法。所以心字庄讲究与幽明庄合用，幽字庄是纯地支的练法，明字庄包括峨眉临济静功的一切诀法，三者合一，由动返静，动功到此，可臻至最高境界。动静功练习比例为7:3之开，逐而6:4渐进3:7之比，其中的桥梁，则需练习由动归静的幽字庄诀法。

12庄中，心字庄最难操作，主要是动作难度较高，不易完成。特别是第3、4步以上的功夫，动作则更不易掌握。

下面将第2、3步功夫的动作练法作一简单介绍，以饯有志于练此功者。

#### 2步功夫的动作：

前面练法不变，到（图40）势时，要求右腿股部降到水平，与小腿垂直，左腿股部与右腿股部平行紧贴前伸（图44）。“嘿”字诀吐毕、气壮丹田，架子停顿，同时将气调匀，归元壮紧，继做左脚翘起的“催劲”操作法。脚的“鹰爪松柏”以及“风摆柳”法与初步功夫不同点，为此停顿在（图44）势上操作，而不能下降后如（图41）式操作。上法练毕，脊骨



图44



图45

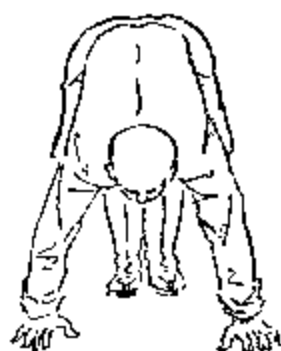


图46

滑躯身，至昂首塌腰，双臂肘、腿、膝直时气怡升布膻中，玉堂穴处。(图48)口呼“嘿”字音使气至丹田、鹤骊关；以上动作连续做3次，整个动作宜缓，外象观如波浪起伏。



图47



图48

上述练功有长进后，可变手掌为5指轻扑地面，依法操作，再进步后，渐减小指，无名指、中指、食指，在能够只由拇指着地操作后，再变为剑指柱地，则二指禅功夫可臻。再减中指，仅以食指柱地，为循序渐进以练一指禅之法。

按图46、47、48反复锻炼3次后，鼻呼气，左脚向前迈一步，右腿随之跟进，再上半步，成左实右虚的含机步，两手划连环太极圈。而后握拳贴腰眼，屈腿降体，法如右腿式。收式则一脚前迈一步，后脚随之落于体侧。本庄可反复锻炼，视本人功力，次数不拘。



### 3 步功夫的动作：

前皆同 2 步功夫练法，至图（45）势时，不停，双腿上升立起，稍屈膝，同时两拳从腰眼钻出变为虎爪，（图49）身体向前倾倒，双爪扑地成图（47）势。继而依法再练，变为单臂起伏操作，先左后右，左右各 3 次，如能仅以食指柱地，则一指禅功即成矣。收式时要求臂肘指，借内力弹腾而起，继脚前迈，从容收功。



图49

2 步功夫的练法，在外家的名称为“铁牛耕地”练 3 步功夫时，即可逐渐达内劲凌虚腾空的功夫。3 步功夫以前，与幽字庄配合，则为修地支地趟功夫的母拳。3 步功夫以后逐渐由动归静，趋归化劲之功。

修观的总义，初步功夫以练气机的升降开合，继 2 步功夫仍需配合吐纳，3 步功夫以上，则舍气练意，练观照左右腿之阴阳经脉及指、掌柱地的阴阳劲脉，使 ~~气脉~~ ~~气脉~~ 归元内敛。所以 3 步功夫以上，主要是练 ~~内劲~~ ~~内劲~~。

## 四. 游龙庄鹤翔庄合诀诀章解句品

诀意述真：

**鹤性不争 喻诸凤德 犹龙见首 言拟莫测**

这4句口诀为龙、鹤两庄的总义。两庄体、用各有分别，是以鹤庄为体，龙庄为用。“鹤性不争”喻鹤平柔之性而言静之旨，表象庄架与内里气机都是静。要练出由静生动，“不动动生”，以静制动，由里达表的功夫，必须“喻诸凤德”。练功时要“治心”，以静治杂妄，使其不能乱外，日常行、住、坐、卧要皆持“鹤性”。平时的私心杂念少，练功时意马纷沓的反馈也少。“犹龙见首”，俗谓：“神龙见首不见尾”，以其形态喻动中有静，由动返静，由表及里的功夫。初步功夫，游龙庄练用在头功。“言拟莫测”讲龙鹤2庄气脉变化复杂，不易掌握体会，需明悟“动静相循，表里相应，如影随形，动静表里相对，体用合一”的理旨，又要在练功中体察4者的作用分别，及其体现在阴阳体用上关系，即可在功态探索自身气脉的虚盛之惜，速慢之运，大小之状，开合之门。终结之时，以已应人，可测察他人的身体状况；如用之于武功，可在击打对方时，审度时辰，袭其经属，常可收事半功倍之效。

**是庄为用 持戒礼客 法寓化解 攻守两得**

以两庄练出的功夫，其作用及用途体现在治疗保健与武功上，无非是利己利人与已御制人4项。练功的目的，是有

了功夫用于正道，而不是去倚功损人或逞勇斗狠。目的明确，在操作架子时不浮不燥，不妄加领引，自然“无为而生有为”，从而以有为法门造无为之本体。反之，虽可逞一时之势，将以损人始，结果是害己终。

后两句也是从清修炼养气功与武功而言，练功中意念，呼吸导致气脉的变化和架子的变化是遵四正四隅、五行六合、八卦九宫的升降开合而寓法相应，不能任意瞎练，致使偏差的发生。初步功夫的重点，必须将全身大小关节分松离解，就连每一节背脊骨也如是，才能奠松柔之基。武功上，用于自卫与对敌时，无论何法，皆有化解之术。从动静攻守方面讲，此2庄主要是发挥以守为攻，以逸待劳，以静制动的要旨。要求临阵时“持戒礼客”，为使气不上浮，保持镇定，始存恬然如处子之容，这样在出手时，才能凌厉绝伦，如猛虎扑食之勇猛快疾。

### **屈伸消耸 吞吐闪侧 探捞牵挂 靠撞推拍**

前8字口诀，每两个字是相对相制的，言练功气机的运行兼及武功的技法。后8字口诀为连系应用，主要讲技法的变化。16字又可分为16个诀法，但每一诀法的架子和气脉又要内外合一。

屈伸：屈是指上、中、下3路架子的操作皆弯屈合度，此时气机为内合。伸是说3路因外象架子运动，导致阴阳气脉伸舒运行，调节其郁滞，中和太过不及，以使之平衡。这时念“嘘”字诀开气“嘶”字诀升气。

消耸：架子和气机内敛或换位、换向为消，包括消肩、头、项、胸、腹、腿、脚、步、肘、腕等阴阳劲的反正翻法，局

部架子和气劲较突出为耸，包括寒肩缩项，推肘行云，弓箭针脚等方法。

吞吐：吞字诀其义有二，一为内里的气机，即将已发出来的真气朝内敛收。这种息法不能用“噤”字诀，而要用“嘶”字诀，借用“嘶”字诀气急劲内收作用，不用缓吸以使气升。因此，天字庄用“加字”法，倒念一个嘶字，亦同此义。二是说架子之吞，念“嘶”字音，胸腹会朝里收缩，因此架子的吞法，凹腹吸胸时要配以吞气。吐字诀是以运气而言，念“嘿”字音或“嗨”字音以发声叫力。练功时，真气储于丹田，（收藏会阴），久而久之即使不练功时，真气也会壮满丹田。如临阵爆发气劲，不能哑口，要以叫声开气，则气为雷剑涌发于丹田。人兽皆如此，试观猫犬乍遇，猫呼喷气（吐）阵阵，犬惧而暂退，亦此理。在架子言，限于前突的部分为吐，吐吞2法为相对，相制并且又要相使相用。

闪侧：闪字诀是指架子运动，系用腰腿之功，步移边门，内里把气急升起，专用于闪展腾挪，窜蹦跳跃之变。此时身段要扁成半面含机的架子，斜正相似而非，才能闪得灵活。侧字诀与闪字诀不同点是不消步（原地不动），而仅以身段变化为用，就上中下3路身段变化而言，分做摇头、摆尾、摇肩、脆腿、虎尾、虾背、拧腰等使敌击空之法。

探：指手脚功夫，以虚变实为用。例如：剑诀、一指禅，龙探爪、五丁开山、脚下八法等类手法步法之架，一般讲以长达远或长短并用，用时又不能把劲用至“老”、“实”，要“虚中变实”，“实中蕴虚”，才能“打即还，守即放”。此时气机要安详内守中宫，即触用时才叫力发劲。

捞：属于擒拿法，从下向上为捞。因此，架子必须高矮

互变，长短互济，才能捞到是处。捞时气机随之相应下降。捞字诀的关键，是捞时不能死板，捞起后又要赶紧变招，迅将对方踹、端、靠、推、挤、拧、摔、撩出去，以防对方用鸳鸯脚，二起脚或腾空甩捶等变化克住自己或被借势变用。

牵：专指手、身之功，利用对方气机开发屈极，架子过老或回收不利之机，用擒拿法（如“顺手牵羊”，顺势一牵），使对方失重，然后迅施跌、摔、反踹、虎托、背扑、豹扑的变化。上步的要领，下同于打法，要步摇边门，配合推、靠、拍字口诀，灵活运用，临阵时机最多。

挂：属于打法，擒拿法中的一项，手足皆可用，与“牵”之不同在于稍加钩挂。足上功夫如虎尾腿、丁字脚、扁踩，手上功夫如金钩劲、描太极劲等，凡敌伸字诀用出，皆可施以挂法。挂字诀的用处，是消对方之力与审察对方气劲强弱。因此，所挂之劲以虚为先，叫劲后才变为实，虚实互用，或实（敌）以虚（我）用，或虚（敌）以实（我）用。例如，弓箭裆之前弓步，常为变式中的刹那猝实，对方疾扫出脚虚钩实挂，于那时快中可令其跌扑。

撞：是主要用于头、膝、肘的功夫。头功用于上3路时多，偶用中3路，如撞击胸部等，属贴身打法。膝功用于中3路多，偶用下3路，如撞拨敌足攻法。肘功上、中、下3路皆可临机施为，其前后左右、上下中外变化很大，远攻近打，贴身打撞皆可运用。

推：有双推、单推的分别。一般用袖底劲屈而待发。推法有单破双、双破单、双破双或单破单的手法变化，可与擒拿法，摔打跌扑法，捌击法相应联系为用。

拍：其用有单掌和双掌的区别，又有内合掌和鸳鸯掌的

变化。鸳鸯掌以手背外拍，内合掌以手心内拍，可左右互施变化。还有一种拍法之变，以单掌拍腿、头、背、腰、肘尖等。拍的作用，一是消劲，用于已被擒拿，另一作用是对方之劲已然发出，朝其气劲的反面，或用劲的经道上，对准其中央的关窍一拍，可以借力消劲。拍可分为正拍、侧拍、反拍、内外拍法等，常结合互相变用。用在导引术中治疗截瘫患者，以内力震拍或劈空劲遥击相应部位，使患处内部促生变化。拍后或遥击后肌肤表面不留任何痕迹，但却会有劲气内透的感觉。

### **含机虚步 专用阴脉**

含机步步法，系虚实互用，气机运用在三阴脉。步法的标准，把含机裆站成菱形，膝稍内扣，两足外蹬力即可。

### **上步弓箭 阳劲在膝**

含机裆变成弓箭裆后，气机运用在三阳脉，集中在膝关节。步法的标准，前弓后蹬，两脚内缘在一条直线上，前后腿绷大绷紧，后腿蹬力充足，气机就集中到膝之部位。

### **手足见长 头肩龙烈**

上下肢通过“伸筋拔骨”的策练，临技时手足暴长，统战外圈之势，外圈以手足长抵为用，而且头和肩膀气劲以及臂发用出来的威力特别猛烈。

### **对敌多人 龙鹤合一**

龙鹤2庄在技击中合一而用，可以一敌众。

## **任督丹气 俯仰飞越**

龙鹤二庄内气功夫的气脉运用，是以锻练任督为主，即俯而练任脉，仰而练督脉。任督双修，换藏丹田。武功上用俯仰飞越的腿法诱敌用腿之摆扫或足之蹬弹击伤对方首面、胸腹、咽喉等部位。

## **腿宏八法 指探百穴**

对敌时，除用钩、弹、针、踢、铲、消力、消步等腿之8法外，还可用“乌龙绞柱”，“蹠法”等擒拿法。指探百穴，指以点、消、斩、刺、切、踩为法，结合子午流注干支相配，制敌死穴、麻穴、晕穴、痛穴、笑穴的用法。另亦指解救技击被点穴后的解法以及用于疑难病治疗兼及救治“气功病”的方法，此在“峨眉三十六内功导引按跷术”中详述，此章不赘。

## **籍彼摩肩 以敌制敌**

借力透力，即借用与自己直接交手的前后左右数敌之力，去击打未直接交手的敌人。这是一种专门的高超技术和上乘武功。这需研习借势锻练和顾盼练法。

## **万马军中 游刃不惑**

能够对付前后左右与己最接近的敌人，又能借力打力，就可出入于千军万马之中而游刃有余，纵横驰骋所向披靡。

## **是庄妙用 大小由意 远开近合 诸魔颤慄**

龙鹤2庄，无论庄架和氣脉都以大小开合的诀法操作。

意定宾主，大小分互化，开合致远近，近之于己身，远取于诸物，全都如此。在锻炼时方法正确，破除杂妄，则偏差无生。即可健自己之体，又可祛他人之疾。

### **阿修罗中 慈悲咸备 佛门弟子 律戒诛绝**

这4句带有宗教色彩的话语，意在告诫学练内家功夫，不得随便伤人，要以所成之功夫，做为济世益民的手段。

**游龙庄解，解曰：**

### **首起天字 继变鹤翔**

游龙庄由天字庄起手，左右挥圆后继变鹤翔庄的“鹤立式”，再变才是龙字庄的本式。龙鹤2庄的开手姿式基本一致，以后的动作也有许多相似之处，但因呼吸气脉相反，架子的俯仰劲道不同，故2庄分修任、督2脉。锻炼时宜先练鹤庄继练龙庄，2庄合练。龙字庄锻炼人体12正经及奇经8脉，在气脉上的变化，以腾空凌虚为用，是练轻功的基础。武功上的变化，则讲究借力打人，变化莫测。

按：峨眉十二庄历代注重口传亲授，原口诀是龙鹤合一的顺序，即先教练龙庄后教练鹤庄，整体锻炼时再先鹤庄后龙庄。这里为尊重原口诀顺序，仍依龙前鹤后述真。读者为学练方便，请先研习鹤字庄，然后再阅本章。这样处理虽有悖于文字写作及学者阅读的常规次序，但出于上因，相信读者是可以体谅的。

### **左脚前虚 右后立庄 升开气脉 布满玉堂 吸腹凹胸 寒肩缩项**

统说龙字庄始，“鹤立势”操作的要义。

平肩档，两掌从体前蠕动缓升，同时整个身体如螺旋般



从左向右划圆。旋转的要点在踝、膝、胯、腰、颈等关节，再配合踝、膝、胯、脊、脊椎、颈椎的俯仰蠕动，其活动的轨迹是无数的圆圈自下向上，再加自下向上柔若无骨的蛇行蠕动。操作时两脚稳立，不能有丝毫移位。整个运动象形取意，形如游龙腾天之势，意寄全身大小部位的远开近合之情。（图50）到两掌“大指翘立齐眉际”后，身体旋转及蛇行蚕蛹停止。继做天字庄“大指收筋阴掌肘，挥圆开气左右方。臂肘挥圆勿着力，神存小指起小娘，左右开平成一字”口诀动作，再两掌内合，左足前提，脚尖点地，成含机裆式。然后做“鹤立势”。（见鹤翔庄口诀介绍）



图50

龙字庄始“鹤立势”的操作标准，即由含机桩变为两手一字平肩，左足足尖笔直，向正前方虚悬30°左右。此与鹤字庄之虚诀有分别，即龙字庄不仅庄架为虚，气脉的运用也讲凌虚，可以说龙字庄架与气脉同虚，而鹤字庄为虚架实脉。这是龙鹤二庄“鹤立势”的同中之异。龙字庄脚提起后，神意集照虚足之涌泉穴，如象有物托足。其外表象征，实足会自然颤动，身体左右摇摆。但足如古树盘根，不会跌倒。

左上半步 缓缓俯身 屈腰合掌 脉合气吞 俯身平脊  
劲提耳根 双手环抱 右腿平伸 左脚柱地 合劲涌泉  
右脚阴脉 扣掌舒弯 形似丁字 气壮丹田

由鹤立势，（鹤翔庄图58）口吐“嘿”字诀，左脚尖上翘，后跟绷直落地，与右脚距约半步。继将足跟放松，全脚着地，缓缓俯身，同时两掌从左右向胸前内合，两阴掌约与

肩宽时，用“裹掌”的裹劲，小鱼际内翻成掌心相对，如怀中抱月，继向胸前收合，连环翻成左掌下、右掌上的合印手。继而双掌连环划圈，变左掌上、右掌下的合印手于胸前。（图51）而后以腰带动身体下俯，左腿如柱伸直，脚5趾紧抓地面；提右脚，向体后平直伸出，同时，两掌由合印手开平成一字形，待整个架子形如丁字时，急吐“嘿”字诀，将气鼓荡于丹田壮紧。（图52）



图51



图52

俯身时，要“劲提耳根，扣掌舒弯”，即在将到平脊丁字形时，须微缩下巴，提耳根劲，不可仰首，脚掌由内扣勾脚，变为足弯舒张的直脚，这样才能脊骨平直，使右腿、腰、背、头成一水平线。此动作可练阴中之阳，发动先天丁火，溶练后天丙火，充沛全身，以成练津成精，练精化气的作用。

成（图52）丁字形时，初步功夫可继续按口诀往下练。到第2步功夫，可以左腿支持体重，运用“风摆柳”的诀法，反复屈伸升降数次后，再继续依口诀往下运动。

抱肘曳肩 头足挥圆 手随身侧 顺右转翻 两掌太极  
腿变二换 左脚前虚 平伸尽力 手开身仰 各极其力

接上一动作，两肩放松，两掌指蠕动，从外向胸前合拢，变为内合太极手。在左手抱右肘，右手抱左肘时，握拳向里一收，收时蕴抓，抱肘当胸。同时，右腿前摆，上身后仰，头足前后原地做

180°换向（头脚位置移换），变为脚前头后，身面朝天的水平线仰势。（图53）

也可以左脚跟为轴，原地内扣换向，身体向右翻转180°身面朝天的水平线仰式。



图53

上述两种方法任练一种皆可。翻转时，头、足、身、手要配合得当，全身协调，同时完成，才能很好地完成本势。

翻转成仰面后，继做“二换腿”或操作“大旋风”的鸳鸯连环腿法。二换腿有两种方法，分初度功与中度功。大旋风腿法为高度功，无武功气脉基础者，很难完成。若以强身为目的，此种换腿法则不必施练。兹分述于下：

（一）初度功之前后“二换腿”法——将右腿提膝后缩，再向前迅速弹踢；在回收右脚时，左脚同动前踢变为右脚柱地，左脚凌虚，继将左脚腿尽量向前伸平；（图54）同时，两手变为从胸前向左右两侧分开，各约45°角（即两臂与胸夹角各约135°角），身体后仰，不能小于45°角。（图54）

（二）中度功之左右“二换腿”法——将右腿提膝后缩，



图56



图54



图55

再向前迅速弹踢，踢直后，右脚继踢内摆莲腿或外摆莲腿，将落于左脚内侧时，左腿腾起前踢变为右脚柱地，左脚凌虚而悬。继将腿左脚尽量向前伸平。同时，两手击脚向左右两侧分开，各 $45^{\circ}$ ，身体后仰，不能小于 $45^{\circ}$ 。（图56）

（三）高度功之“大旋风腿”法——将右腿提膝后缩，再向前迅速弹踢，踢直后，右腿继踢外摆莲腿向后弧形踢去，身体左旋再右拧 $360^{\circ}$ ，空中换式，左脚腾空踢内摆莲腿，（图57）变为右脚柱地，左脚凌虚而悬。继将左脚尽量向前伸



图57

平；同时，两手自然分开，右掌迅击左脚底后，两手体侧分开各约45°，身体后仰，不能小于45°。

成（图54）势后，意守足趾、手指尖，脚步操作“凤点头”，同时两掌做“五丁开山掌”，继变“龙探爪”，足手配合交替做3—5遍。

脉用阴阳 丹田蓄气 两手分开 支持仰势 耳根提劲  
脚尖笔直 松头扎腰 后踵绷直 阴阳互用 启闭两施  
俯仰反正 用诀在斯

上12句讲“形似丁字，气壮丹田”后的庄架动作要领及气脉运行的道理。

仰身做五丁开山掌、龙探爪劲时，要提耳根劲，气沉丹田。左脚凌空虚悬做凤点头时，脚要绷直，一伸一缩，反正互用。功夫进步后，可练“松头扎腰法”，即提耳根劲后头放松时，把腰扎紧，再提耳根劲时，再将腰放松，反复练之以调气脉。又功夫深后，头放松后仰时，则立起之腿自然抖动，乘势加练“风摆柳”法也可。

从气脉言，鹤翔庄练习，开合各半。同练任督2脉。游龙庄则讲大开大放，运用任督向外而开。故鹤庄为体而龙庄为用。体会龙字庄锻炼与运用，主要须体会是以架子俯仰反正操作施现。凡动功练气，神意集中与架子动止合一，才能体会气脉周遍的感觉，对20部脉络的流注交会，行阴行阳的路线及迟速，也能有深刻的体验。这样，人身阴阳气脉交互锻炼，前后的任督升降，左右的气血帅行，上下的水火既济，可发生相对相约相成的作用。

阴阳气脉的运用，包括启闭2法。启闭的含义是说肝肺

和心肾气机的互用。即肝气开启则肺气闭合，肺气开启则肝气闭合；心气开启则肾气闭合，肾气开启而心气闭合。因脾主中道，四脏交互启闭，可同得锻炼，发生运输津液，灌溉全身的作用。

**顺势起落 左弓右箭 左脚钉地 身俯需慢 双手收合  
动齐偏身 丹田纳气 右腿后伸 还原如旧 气脉若前  
反复动止 龙庄毕焉**

此庄诀是讲龙字庄换势及收功方法。

龙探爪后，左脚前方落地，成左弓步，两掌内向胸前收合，不停，后步蹬力，提腿，两掌外开，成右脚前凌虚的“鹤立势”，（图58，左右互换）然后继练图（51—54）动作，左右互换，要求要领同前，次数不拘。

收功势是将图（54）的龙探爪劲练完后，前腿顺势下落，成弓步，后脚前提半步落地，重心缓移后腿，前脚尖点地，成含机裆。同时，两掌内裹劲成含机手，左或右含机桩定势。略停，前脚跟落地，提后脚于前脚内侧，两掌由含机手外开成“大指翘立齐眉际”，而后由体前平行下落于腿侧，还原为平肩裆势。

**鹤翔庄诀解 解曰：**

**首起天字变含机 虚中化实实中虚 左右内劲在阴脉  
恬然壮气仅自知**

鹤翔庄由天字庄的平肩裆起势，两掌蠕动从体前抬升，再左右挥圆一字平肩后，提左腿变为左含机桩。其呼吸、念、姿势的配合运动与要求要领，详见天字庄述。

“恬然壮气仅自知”是指含机手变化为“金蛟剪”(阴剪)的方法与吐纳的配合法。动作配合吐纳时,真气壮紧丹田,不留丝毫空隙,外表不能因内壮紧而拧眉怒目,要恬淡静守,全身放松,虚无以待而不着形迹,即外如处子,内壮如虎之谓。

两手挥圆神存指 脉动袖底莫参差 右腿随伸升丹气  
脉开上下极四肢 挥圆缓缓达平肩 气升膻中忌动移 凹胸  
吸腹耳根劲 束腰铁腿勿犹豫

接上一动作,含机手落平成阴掌,两腕交叉微向下按劲,是为“金蛟剪”。同时,口吐“嘿”字诀,气急降壮紧丹田。然后口吸“嘶”字诀,将丹气田上升膻中穴处。收闭会阴,以使气不下落及移动。吸时凹胸,微缩下巴,虚凌顶劲。同时,右腿伸直,左脚离地2寸许,后踵伸舒,趾尖上翘,神存手指,以小指引领,蠕动挥圆外开成一字形,成鹤立势。



(图58)

图58

鹤立势的内里升气,外形表现是凹胸吸腹,(此种逆呼吸与一般的胸式呼吸不同,一般胸式呼吸收则胸起)同时下巴微微向后收缩,颈项相应的虚绷,督脉气机上升,直至百会穴。因收下巴。绷后项好象是耳根用力上拔,故名耳根劲。凹胸吸腹,腰自然向内束拢,直立之腿5趾紧抓地面,造成肌肉紧缩,称之为“铁腿”。腰、腿练法要领结合吐纳、手的动作同时完成。

“脉开上下极四肢”一句，原有脚注为：“右腿未伸直时，左脚后踵跟着地，趾尖力求翘上，以舒阴脉。伸腿弯至后踵筋络，右腿已伸直，则运中脉，力求收闭涌泉穴，趾踵抓紧地面，以运阳脉。伸舒犊鼻等穴筋路。两掌运鹰爪、虎爪劲，头则升百会以连耳根劲。”此指2步功练法，即完成鹤立势过程中，右脚尚屈时，以左脚后跟着地，趾尖上翘，同时两手成“金蛟剪”。然后再成右腿伸直，势脚变为趾尖绷直，后跟收缩的鹤立势。定势后，劲提耳根，一字平伸两掌练鹰爪、虎爪各3—5遍。然后耳根劲放松，头向后仰，立地一腿得抖，乘势加练“风摆柳”，法见前述。

左脚虚前开阴脉 尖踵踮舒尽筋力 右筋伸直似铁桩 涌泉穴闭抓地皮 耳根劲通百会穴 左趾踵运阴阳脉

接上势，口呼“嘿”字诀降气，左脚做凤点头，下落成



图59

虚点，右腿随屈，还原成含机步。同时，两掌于体侧行描太极法，依次小指、无名指、中指屈握拳心，食指屈第1、2关节成钩形，拇指指尖与之相扣合，成“日月扣劲”。（图59）

继再口吸“嘶”字诀升气膻中，右腿伸直，左脚离地2寸许，做翘剪势。同时，两掌反描太极，还原平肩阴掌势，“日月扣

放开，继变剑诀，成鹤立势。（参见图58，不同处为两掌剑诀）



从（图58）到（图59），反复运动3—5遍，最后再还原含机步。

上述动作，口呼“嘿”字音降气，口吸“嘶”字音升气，与左脚跟的蹇缩下落（凤点头）和舒伸凌虚（翘剪势），要配合右腿的屈伸及掌指的变化同动同止。此运动主要锻炼足3阴3阳脉的开与合以及右腿地盘并练督脉。缩骨伸筋时，不要着急及生惊恐之心，凡生惊恐心者为心气虚，缩骨时会觉陷入地下，伸时则幻如离地飞天。总之，此时应体察舒缩筋络的滕胧适怡感，不可以生欢喜心及分别心，因此心念产生后再加观守，则会神乱息离，为练功者之大忌。

蹇趾右腿随微屈 缩踵微仰胸上视 两  
掌齐练鹰虎爪 纳气须吐始停歇

接上一动作，右腿伸直，同时左腿屈膝抬高，与腹相平，趾尖上翘成翘剪势。两掌相应内合胸前，掌心平行相对，指尖朝上。此时仍是凹胸吸腹，背微拱的内里气升髓中姿势。



图60



图62



图61

然后呼“嘿”字诀，

气降丹田，同时右腿下蹲，足5趾紧抓地面，闭合涌泉；左腿以“平心子午腿法”向前迅速弹踢出去。劲提耳根，双掌袖底劲，立掌小鱼际朝前，爆发气劲推击成“双峰掌”劲势。（图61）然后上身后仰约30°，两眼上视。同时，双峰掌前裹变为排山掌势。（图62）

由图(60)变图(61)时，翘剪势经弹踢成脚面绷直，右腿下蹲及双推掌要同时完成。完成此势时要以内劲爆发，如弹离膛，双掌力由脊发，迅烈如虎豹扑食，霍霍生风；下蹲要稳狠，弹腿尽量达齐胸高，故名“平心子午腿法”。此势内里练气，为武发，在武功上也堪为厉招，发力脊脊，下弹上击，凌厉快疾，猝不及防，配以“嘿”字诀叫力，常可一招而制胜。



图63

两掌由排山掌变为鹰爪，同时左足变为翘剪势；再鹰爪变虎爪，同时足变凤点头。然后虎爪内扣变五丁开山掌（五指屈曲如环，掌心空如圆球），足转内外太极圈。最后五指再扣，变成龙探爪（五指笔直，排列成圆柱形，爪心空），同时，脚要闭住涌泉穴（脚趾向足心抓扣，将劲收合涌泉），掌指与足配合变化。定势见图(63)。

上势变鹰爪以练阴脉，变虎爪以练阳脉。功夫进步后，在仰身伸掌成鹰爪、虎爪、五丁开山掌、龙探爪时，要观五指光色。观光过程，要摒除黑、青色，留白、金、紫色。一般人先发见白光，如雾濛濛，或中夹红、紫等光色。

“纳气须吐始停歇”是因上势气定膻中，现在左腿弹踢，双掌推击时必须气武吐”以迅速降气丹田。在做图(62)至图(63)势掌脚变化时，“武呼”法要“始停歇”，即指配合自然呼吸法，非言停止呼吸吐纳，并且掌的每一动止，与呼吸密切配合。

旋变弓箭合两掌 缓缓回环用中脉 俯胸随掌下腰劲  
开足弓箭三尖侧 左阳右阴呼丹气 双手紧抱怀中月

接上一动作左足顺势落于右足前半步。脚跟着地，再足尖随落成全脚掌着地，成弓步势，同时就龙探爪势，两掌用“裹掌”的裹劲，小鱼际内翻成掌心相对，向胸前收合，如抱月怀中，继连环翻成左掌下、右掌上的“合印手”，（图64）不停，双掌继续连环划圈变为左掌上、右掌下的“合印手”，合于胸前。同时，身体下俯，背脊前弓，翘首，寒肩耸项；再将后右足的箭腿翘起，足心朝天，头腰腿足成U形，名“虎尾腿”。（图65）此动作以锻炼任督两脉，任督一通，脉即会直接由卤门下通会阴穴归元于丹田。这条里支顺道，名中脉，但与天字庄起少阳脉，为三阳之中的半阴半阳所言中脉含义不同。



图65

继将虎尾腿势，变为“俯胸随掌下腰劲”，即将头、胸、掌再下俯下落，全部放松。（图66）下腰劲时，要求身体随俯随下，变得腰更塌，全体动作合一，不可参差参差不齐。

接上势，右足落地成弓箭



图64



图66



图67



图68

裆，身体左转，同时合印掌顺势相应上提，随体左转，神意集中左肘尖。（图67）待体转90°时，左肘尖尽量后推肘尖一绷，急念“嘿”字音降气。势定后要求右肩、左膝、左足3尖成一垂直线。而后身体右转，合印掌顺势随体右转，神意集中右肘尖。（图68）待体转右肘尖尽量后推，肘尖一绷，急念“嘿”字音降气，定势后要求左肩、左膝、左足3尖成一垂直线。“开足弓箭三尖侧”，即指在身体两侧转体时，弓箭裆要尽量开撑，左转身时右箭腿开足，变为右转身时，则左弓腿相应开满。先右后左，再变回虎尾腿势。操作合印手时，心念集中于两掌之间，或意抱月（白色），或意抱白色“空气球体”，做到抱元守一。

### 继上右脚还含机 反复动止鹤翔庄

接上一动作，口吸“嘶”字音，弓脊弯腰，缩骨收筋，将右腿回收体前，变为盘腿扁足（右脚脚心朝天，置左大腿股上）。同时两掌由合印手顺翻成体前双立掌，掌心相对，指尖朝天，垂肘，合肩，如“虎抱头”。左腿则相应缓升，伸直，左脚柱地。（图69）身体向上挺直，凹胸吸腹，气纳膻中。口吐“嘿”字诀，降气丹田。右盘腿扁足迅变鸡心腿（脚心朝下，脚尖朝前），以平心子午



图69

腿法向前迅速弹踢；同时左腿下蹲，足5趾紧抓地面，闭合涌泉。提耳根劲，双掌袖底劲，由立掌爆发劲推击成“双峰掌”势。（参见图61）继做图（62—69）动作，左右置换，要求同前。至此，鹤字庄已练完一趟，如欲收功，由双峰掌势变为含机桩，还原平肩裆即可。此为一种练功方法，如欲继续往下练，可不收功，左右反复锻炼后再收功。

## 五. 拿云庄旋风庄合诀诀章解句品

诀意述真：

### 拿云旋风庄 顾名即知义

拿云庄，顾名即知操作缓柔同云行一般，具体要义仍不离“圆空”法诀。而旋风庄与拿云庄相反，操作疾劲，动作敏捷迅猛，如旋风之动态。这是 2 庄的不同之处。拿云旋风 2 庄，都是用大开大合的架子，以练气脉的开合，这又是它们的共同之点。

### 背锁源刁揉 擒拿化封闭

上 8 字为武功上的 8 种用法。彼此之间的每种用法又可互源互化，变化无穷。“背”字诀有大背、小背，同为反关节法。大背法是要用肩、背、臀、胯将对方背空；小背法是用肩、臂、肘把对方别住或举起，临机应用以先背而后变法。

“锁”字诀有大锁、小锁之分，属于大锁法的如锁喉、撩阴、摘桃、锁眼、锁穴等，属于小锁法如手锁、足锁、千金削、腰锁等。锁法的用机，是锁住敌方应招时暴露出来和突出的部分。“刁”字诀一般用金钩劲或顺逆太极圈法。刁与钩的含义和作用又有区别。刁是把对方的手足刁开，系以动应动的要诀；钩是如钩杆一样，钩住对方，是以静应动的方法，刁、钩同蕴打法的变化。“揉”字诀是听劲和消劲的用法，揉法大都用双手如合印手、双推掌等。但腿上的钩，弹亦具揉法之意。其次，头、肩、肘、臂、腰、腿、膝、足手连合运用

的吞吐诀法，也要讲揉道。揉，含掺渗之意。“擒”字诀的含义，单手为擒，如虎爪、太极指、鸡心肘、倒提肘、反背掌等同属擒法可用，含有捉、追、打制伏对方之意。“拿”字诀的含义，双手为拿，如合印手、六合掌、海底捞月、托天截地掌等同属拿法，含有拘拿和拿捏关节、骨缝、穴位以制敌之意，以分筋错骨为用。“封”字诀是指把对方的手脚法、身法、步法等进攻的套数封住，使其气劲和势架不能运用出来。或借其势而封，使其不能如法退出，如双推掌、弓箭手、封门手这一类为属封法。“闭”是把自己的门户闭住，不让对方攻进，如含机桩、阴阳箭手、行云势等，皆属闭法。

### 把粘联钩搭 套托随缠挤

8 法之间互联互随，互为响应，如影随形。彼此掌腕相互牵连住曰“把”，彼此以阴面或阳面接触住曰“粘”。把是变擒拿手法的端始，先把连后以刚为用；粘是听劲分经的基础，粘随后以柔为用。二者实际使用时，差别甚大，作用亦异，联合应用浑为一体，则刚柔既济。“钩”是钩住使其不能变动。“搭”是用掌的阴面从上方盖住敌掌阴面，是阴阳相吸相引的用法。或盖其头面，如扑头盖脸，重锤贯顶等，一搭即走，一搭即发。“套”是阴阳掌合用，圈套住对方之手足。“托”是以阳掌虎口部、掌心、前臂外沿按住敌人手足的肘、腋、腕、胫等部位，多用以接手法。“缠”是用袖底劲，运用从肘到腕的部位向外向前缠开，如脱铐或断钢丝皆用缠劲。“挤”是用肩、肘、臀、髋枢等部位挤之，挤法与靠法相近似，都不离贴身近战的手段。但有大小之别，

卸挤法用时小巧，靠法用时大贴。

### **进步用弓箭 含机诱伺敌**

讲架子的进退配合气脉的变化。武功上的攻守，进步取人时一般是头身前倾用弓箭裆，无论七星步法、磨盘步法，直进、侧击等窜蹦跳跃，均离不开弓步的瞬间过渡变化。发拳掌时若以大弓步法前取，体置重前腿，不但使自己无变化之机，且易使对方有机可乘，为搏击者之大忌。只有于侧面施招时，才能步用弓箭，势走旁门，成“前担山，后赶月”之步，便于冲拳发用。自己闭住门户用含机裆，无论含机藏何变化，或诱敌深入，皆以静制动为法。相反，也可“进步用含机，弓箭诱伺敌”。含机步垫步前取，属寸步法，弓箭步侧、后诱敌或侧闪截其来势，随机应变，不可拘泥。二者分脉的区别，弓箭裆是前足实，用阳脉，后足虚，用阴脉；含机裆是前足虚，后足实，气脉全用在后脚。如此，弓箭、含机步连锁互用，据消息或攻或守，或攻守兼备。

### **虎口掌托天 袖底钩截地**

“虎口掌托天”指架子托天掌，此法用虎口劲，与“海底捞月”的气劲和手法相同，而用处非一。托天掌主要用于上、中3路，海底捞月主要用于下3路。“袖底钩截地”是指袖底劲可以变化为“金钩劲”，此2劲一般大多连环运用，上中下3路均可，且用的是阳脉，即臂掌指的外廉。

### **两掌运三昧 五指藏太极**

显义是说“三昧掌”的运用，又称为“开天辟地”掌



手法。其方法就阳掌之势，虎口劲上提托，再用袖底劲下劈，两动作连为一个圆圈，以腕为中心而操作，相当于其它功派的“撕捋手”或“托捋手”。再翻腕变阴掌由中向下外劈拍，继翘掌5指同点5处穴道，腕劲猝向前击撞，以掌根伤跌对方。

另三昧掌里指蕴括太极指蠕动劲的变化，详见天字庄。

口诀的密义，指风云庄配合6大专修之一的重捶功，连合在武功以及导引治病上的运用。重捶功又名“金刚三昧掌”，主要练腕透力或劈空劲。武功上属重创功失。导引术在肉厚处，如环跳穴或某些病所，沾到时才念“嘿”字诀发气吐力，其劲震透深部患处或里支穴道，有雷霆震劲，但外表却无任何伤痕及皮下瘀血。运用劈空劲功力主要是遥击治病，用以镇痛或疏散气血，多用于内科杂症以及部分肿瘤疾患，属阳刚兼具阴柔的“分”道用法。具体运用方法，详见“峨眉三十六内功导引按跷术”。

### **耙刁手腕断 捆绑肋骨碎**

耙刁专用于手足腕部。捆绑用于胸、肋、肩、臂、腰背部位。

### **大开拿阴肘 掉身背挤敌**

此意讲架子和气脉均要大开。武功运用拿字诀，要求以左右手顺拿或交叉拿敌方的阴面或半阴半阳面。如误拿阳面，则会因扣拿对方气劲易发之处，而拿不牢固，且易为对方所制。在运用大小背锁和挤法时都要掉身，身段要讲阴阳左右互变。

### **耙粘寻掌腕 揉套审彼力**

此句是补充武功 8 种诀法的未完之义，耙粘是用于掌腕的第一要着，揉套专用于听劲待发。

### **封闭借来法 点穴最上智**

封即封敌之术，闭即闭己之门户，封敌闭己，随对方之招，就势而破之。招术活泼自在，才能收以静动之效。技击点穴，平时要多行模拟练习，动手时才能据对方状况于一瞬间施用。

如用于导引按跷术、布气发放等，又是项很好的专门医治手段。或封闭或疏通，往往产生神奇的疗效。

### **借以子之矛 还攻子之弊**

技击中虽有万千变化，但在气运发劲时，却不能忘记发挥以静制动的要旨。借力打力，借劲打劲，借招打招，借势打势，借其作用之短，随招就势，以功制功。如此攻守两施，才能到化境。

### **我常自在静 雷发丹田气**

武功不用时静如秋月，气机也不发动，若用时则在刹那之间，把丹田真气发动出来，发生迅雷不及掩耳的威力。这样掌握运用气劲，才是自在活泼的纯熟功夫。

气功上锻炼丹道周天搬运法，要循子、午、卯、酉 4 时练功，或据周天爻变度数以定“活子时”，适时练功，“人天合一”，功效进展可望快。也可以丹田“活子时”法，即不择时辰，在丹田气动如雷发时练功，这样练功效虽慢，但却不受日常生活时间的限制，即为“常自在静”法。练

功无论择不择时，都要循序渐进，持之以恒。达“雷发丹田气”后即可以无为法则行搬运功夫，进而凝练“脏神”、“胎神”（内丹）的功夫。内丹又名“真我”，“真我”由“非常”道出，至破空出窍，属练气化神，出“阳神”的功夫，属命功的范畴。

### **大开诱来攻 利我居主位**

根据动静相因，宾主相对的道理，云风两庄的架子用于武功，都故意漏出破绽，以诱敌来攻，实际上在以静应动。我以静为主，居主动地位，如此利我，即不利于彼，我利彼限，则技无败身之地。

### **是庄秘要诀 云进与风退**

风云两庄相互联系，一反一正，意与天地庄相同。云字庄是以云行雨施为用，风字庄是以迅猛数变为法。在进退法上，云字庄为进取，风字庄为退取，两庄口诀合一，则进退攻防互蕴。如此随意武功，全赖于建立在气脉功夫上的基础。内功的火候不到家，则武功仅成外壮坚功，不能成内功拳法。此外，研究导引按跷术，一定要对风云2庄有精深的锻练，才能运用合法。在对全身关窍的开合，64大小关窍的景境掌握纯熟后，才能深刻体会内外8触的分别。用之于人，把全身真气运用到毫毛指尖，结合己之身、意感通，可收显著的疗效。

·旋风庄解曰：

**首起癸字 右向含机**

旋风庄的起势，由天字庄的平肩裆，变为左脚前虚，右脚后实的正面含机裆。再左脚原地内扣，约45°，重心移左腿，右腿向右前方提起，脚尖点地，同时体随右转，成为右脚前虚，右脚后实的正右方含机裆式。

右掌挥圆 托天钩地 左掌阳用 接右肱曲 右脚前虚  
转时弹踢 掌脚同动 一天一地 下腰扎劲 丹田蓄气  
上路挥拳 中肘肩髀

接上一动作，右掌变托天掌，掌心朝上，虎口朝外上，划弧形；右掌翻为阳掌，自胸前向外，向内划圆形。同时身体配合右转，左足内扣约45°，右如挥划约与右腿上下相对时，迅翻腕绷掌，掌心朝外，继续朝外后绕环，至身右侧时，



图70



图71

变向内之钩地手，由后向前，再变阳掌，由下向上捞起，高与右眉平时，以5指描太极法，迅变擒拿手于右眉前。（参见天字庄变擒拿手法）同时，右脚随体转上前半步，成右含机裆，左掌磨转到右肘下，与其上下相接。（图70、71）而后变为左腿柱地，右腿屈膝上抬

与股部水平，同时右掌由擒拿手变为开天辟地掌法。（图72）不停，右掌虎口劲上托提，再用袖底劲翻腕成阴掌下劈，拍右大腿‘同时右腿挺膝向前弹踢，且口吐“嘿”字诀。（图73）右足回收膝下后，右掌翻腕上托提，仍成图（70）势。而后身稍左拧挫，架子下蹲右掌迅速变箭手，平肩向前发

力插出；左掌变为剑诀，撕将劲曲肘，剑诀拳眼紧抱胁肋部。（图73）



图72



图73



图74

上述脚之弹踢与掌指之前插，发力于腰脊，显劲于髋枢以及膀脊。内外六合气劲一动皆动，一静皆静，动不可参前错后，即“掌脚同动”，“一天一地”之意。

上势不停，右脚跟踩地，同时右前插之箭手变阳拳回收，待收至乳旁时，右肘如千金闸劲向下猝压，右拳贴于右胁肋侧。（图75）

图（74、75）为连贯动作，不可分解为二。至成图（75）势时，“嘿”字诀吐气也恰停止。



图75

### 背绑锁靠 下针脚背

上述动作中的肩、肘、髋动作要做得轻松自如，暗含背、绑、锁、靠劲法。以地针蹂碾敌方足背，针着之后，迅踏磨转，如钻头之下钻。另讲2步功夫将掌拍大腿变为一指禅劲，朝下针点弹踢出之足尖。

## **起腿搜裆 迎面倒地 潜化地支 翻滚跌蹙 一针一踢 田中叫力**

在第2步功夫运用于武功时，搜裆腿、地针、弹踢与身段、头、手、腰、膝3路动作联合，力爆发并劲于丹田，发劲浑整，以刚猛爆脆为用。

起搜裆腿时，可变化成“大雁啼沙”或者“乌龙搅柱”势，将对方踢撞翻滚或蛟箭旋拧。

另讲在敌运用腾天鸳鸯脚时，以攻对攻的应变方法，即在“迎面倒地，潜化地支”腾空横倒的过程中，搜裆敌入后下竖之大腿内侧，此劲势用之千钧一发之际，须在敌前脚踢展出云而未收回之时发用，敌应“田中叫力”以震慑对方。

“一针一踢”而使对方“翻滚跌蹙”重创之，使彼顿丧还击之能。若未踢中，自己也要借势翻滚挺起，或干脆倒地施地躺功夫。

## **左手翼阳 游身荡臂 开气舒脉 意神守内 如是动止 再翻后臂 左手挥圆 同右相对 左起搜裆 势法右翼 向左含机 法与右一 反复循环 忌腰直立 地盘矮庄 专 注巽位**

在操作地针之后，由图（71）势就势拧腰左转约135°，右脚跟原地捻转约90°，即“专注巽位”，斜方向而练。其它动作，法如前述，仅是左右动作互换一下。此后就V字形方向交替变换锻炼，次数随本人功力而定。

左右交替锻炼的总义是“反复循环，忌腰直立，地盘矮庄，专注巽位”。即弹踢时不可施僵硬之拙力。为保证踢得松、活，如弹簧之外展，要注意同时配合塌腰、松胯，提臂，

使之与挺膝同时完成。不可在弹踢时腰如板带强硬直伸，使所发之力也滞硬僵拙。风字庄在斜位方向变换时，气机放松，不用升降开合。（实际上是放开的）这时精神内守，以静应动。内静外动，来促催左右姿势的变换。按八卦方位。巽位表示东南，即斜方向，意指姿势变换先为L形开手，以后则要变换成左斜或右斜练习，如V字形方位。又巽指“巽风”，意前动作如风之疾，也是风字庄的本义。

### **十二庄中 唯是迅速 快字为用 养在平日**

12庄中，唯风字庄专以内守为体，迅速为用，动作时要敏捷如风，“快字为用，养在平日”。只有如此，应用时，才能以快打慢，以一快而制万变。

### **故曰旋风 顾名思义 诸庄主静 唯此反是**

旋风庄专讲动的妙用，寄喻练功时如风旋转的迅猛。所以结势收功时，也要干脆利落，直接以图(73)势收功即可。

风字庄无意念观想。气沉丹田，拍股时可急念“嗨”字音，以促发劲。武功临用时才能达到“有人无我”，“有我无人”的境界，是动中蕴静，以静制动打法中乘口诀。

**拿云庄解曰：**

### **首起地字两臂开 左上含机抱月怀**

拿云庄起势于地字庄，即站如平肩裆，两手以中指引领，两臂左右两侧抬升成平肩一字状。然后身左斜，提左脚半步落地，成左含机步。同时，两手由两侧向前内含，如怀中抱月。双掌续之上翘，右掌的袖底正好架在左掌虎口上方，

成含机手，即左含机桩定位。

两掌上翘时，口念“噤”字诀，把气合入中宫。其方法，微启唇，门牙轻触，向内吸气，同时舌尖平直，反而向外一抵门牙，短促轻发“噤”字音，有如刹车之音。此时，应觉中宫一振。

**左右挥圆收盒印 圆翻阴阳慎误乖 掌肘平前莫倾斜  
左上右下傍乳慢**

步法不变，含机手变为阴阳剪，即用袖底劲把左掌翻阳，掌心朝天；用虎口劲将右掌化阴，掌心向地。两腕叉交，架子的气劲相反而统一。（图76）两掌分开，以蛇行蚕蛹劲引领，左掌以虎口劲斜向左前上方挥圆开出，同时右掌以袖底劲斜向右后下方挥圆开出。左右挥圆要同动协调。头随右转，目随视右外劳宫穴。两臂成45°倾斜线。左掌阳掌托天，右掌阴掌截地，合称托天截地掌。（图77）而后仍视右外劳宫穴，两掌回收于右乳部，左手下，指尖朝后，右手上，指尖朝前，掌心相对，如捧盒印。（图78）



图76



图77



图78



图(77)势谓之开,图(78)势谓之合。在开合操作之间,要将头随手右偏,集中眼神观照右手背的外劳宫,其作用:1.外劳宫是心包络与心经交合别走阳经的要穴。观照住外劳宫是一种守窍方法,可收气定神闲、心不外弛的效用。2.第2步功夫加练头功,观视外劳宫穴,头部才能自然配合偏斜和旋转。头顶两侧最高处叫青龙角,青龙角是肝脏气脉尽头之所,练头功时,目虽视观外劳宫,但神意却要照住青龙角,头转动时要象S形,或如∞字形时,神意亦随此势变动。内家将这种功夫称为“顶劲”,又名“头顶太极功”,此功不但可用于保健方面,也是练习“铁喉”和“铁头”的基础功夫。外家练法则双手捧铁盒,随功加重,托举头顶,以头拧转而练,盒摩擦头囟后,以成“铁头”。用于表演。

图(77)托天截地掌气劲的要点是,两掌平开要开够,其方向与天地庄的一字平肩不同。开平后掌肘平向,身体不能倾斜,两臂不能倾倚。即胸前背后无夹角。这样架子之平,内气也才能平稳,无太过不及的偏盛气脉。

盒印手“将军捧印”手,要若即若离,似离非离的傍于右乳部,不可贴紧或松离甚远。其原因,一是能使少阳胆气脉同肝经气脉得其平,不致偏阴偏阳。二是少阳胆与厥阴肝经在乳下2、3肋间,有一相交之关窍,是肝脉浮里支的终穴,名“期门”,傍在右乳时,此门户恰好开放不大不小,使周天气脉的运转,能循正轨始于肺脏,开于寅时,终于肝脏,经尽于丑时。如时流注开合以统升降,周而复始,全身气脉运转合度,则能祛病保健。

### 三尖相对平前视 丹田壮气弗迟延



图79

接含印手势，继右肘向右后方挤推，身体同时右旋，而头部反向左转，双目平视前方，成鼻、肩肘、膝在一条垂直线的3尖相对时，配合口吐“嘿”字诀，把气急降下壮丹田，不要延迟。（图79）

操作3尖相对过程中，注意以右肘向右后方挤推，身段随肘，相应而转，不要以腰带转体，实际上是腰仍原位不动，仅腰以上部位随转。这样，可以练少阳胆脉和厥阴肝脉。同时注意两目平视，因少阳脉的本性是半阴半阳，平视即为阴阳兼平。如果低视就会气注于阴，高视就会气从于阳，少阳的气机也就有可能发生偏倚。

### 含机继变弓箭裆

就图（79）含机步，做脚下8法1遍。继将左内扣脚还原，前方脚跟先落地，变为弓步势。同时含印手左掌下，右掌上，掌心相对，五指蠕动向左前方弧形缓慢推行，推时以



图80



图81

左肘引领，右肘后推成劲，左弓步势成后，左肘前推与左肩相平，随之昂首仰视。此过程名为“行云势”。

（图80）继两肘平行后移，变为回首望月。（图81）而后右肘向右后方引领，左肘反推，身腰向右旋转，至右肘推云行与右肩相平时，成弓箭裆的3尖相对势头亦收颌平视。此过程名为“反行云势”。

## (图82)

操作行云势时，头要正，全身各关节均松，肘关节与膝关节配合一体，相推相起，上下相随。整个动作下盘由含机步弓箭裆，带身略有上下起伏。上盘是行云势再变反行云势，掌指始终蠕动，继变成弓箭裆的3尖相对势。中盘则腰身随动作先左后右旋转，操作时要求24节脊椎均要活动。整个动作如白云行天，悠游自在，上下起伏，毫无棱角。



图82

初练阶段，可不配合呼吸或以顺呼吸为宜。锻炼一段后，行云势时口吐“嘿”字诀，气沉丹田，意想体如行云上升下降。反行云势时口吸“嘶”字诀，升气于丹田，注想体如行云上升。功夫再进步后，可行自然呼吸，达“云我合一”的忘身境界，即“息而无息，不息而息，念而无念，不念而念”的功候。再往上循递次第，则功夫进步很快。

## 左掌穿阳右腋开 右掌顺势回阴手 指描太极傍腰崖



图83

3尖相对势后，不停，盒印手的左下阳掌磨圆，从右腋下穿出，用虎口劲，五指蠕动朝前缓缓开出，以肘臂开直为度。同时右腋缓缓张开，右掌相应曲肘，以阴掌指蠕动顺势后推，再外划弧，傍于腰上乳下之间，此势为“拿云掌”。（图83）凝神意集中，目视左掌心的内劳宫穴。并且撮口裹舌，口

呼唇口音“嘘！嘘！……”，吐音细如游丝，在左掌外开时，一口气连发9个“嘘”字音韵的节奏。此时，将上势围束腰间的带脉真气逐渐开张，充沛全身，如石投水散，神清气爽，悠然自怡；又如飞鸟入林，荡荡尽我天地。

### 推掌须降丹田气 收掌任脉升莫延

左手拿云掌前开变为托天掌后，手腕外旋变推掌，顺势沉肩坠肘以掌跟向前一推，继而五指一抓变五丁开山掌；同时右掌向右后方开直，左掌屈肘向胸前，内收，再变龙探爪；右掌配合左掌，并且用龙探爪用力一抓之巧变劲力，上提，两掌向胸前内合收拢，右脚箭步借力前提虚步，（图84）两掌变为盒印手，左上右下，手心相对。右脚落地，成右舍机步后，再变成3尖相对。（参见图79，唯动作相反）



图84

推掌、五丁开山掌、龙探爪合称3昧掌。呼吸则一口气连续下来，变前2掌势须武吐两个“嘿”字音，掌变3次，随之急吐，以使气降壮丹田。最后变龙探爪时，为收掌，反而念“嘶”字音，用急劲，直接用任脉把气急升，然后再做图（79）的相反动作，配合口吐“嘿”字音，把气急降下丹田，不能延迟，成鼻、肩肘、膝在一条垂直线的3尖相对势。

初练者，可只练庄架，不配合“嘶”字诀升气。

### 右脚舍机止弓箭 右掌顺穿左腋骸

接上一动作，右脚做脚下8法1遍后，依法将右脚变为弓

箭裆，同时继续做行云势、反行云势、拿云掌、三昧掌等。

前弓后箭，以右脚开足为适度，随其自然，不可太大或太小。

姿势由左变右，气机也自然顺着少阴气脉掉转，从而主练右边。

### 左掌撩眉顺阴收 右掌翻阳例外开

右弓箭裆的右掌三昧掌法与前述之左弓前裆的左掌变化一样，不同的是右弓箭裆时，左掌的操作略有差异，即当右掌向前开出拿云掌时，左掌用虎口劲立掌朝上划，再以袖底劲翻阳下划，如此连划3个连环圈。（图85）第3个圆圈完后收左掌于左腋下，成阴掌；右掌再变为开天辟地掌，由阳变阴掌划大略与眉相平，名“撩眉”。然后变推掌、五丁开山掌、龙探爪，最后顺龙探爪回抓之势内收，同时左脚前蹬上步，成丁字步。即变成左含机裆，再变3尖相对。其吐纳方法及要领均同于图（84）势。



图85

### 掌指挥圆共五个 大小回环仔细裁

统说云字庄挥圆的总义：全掌5指的蠕动，各划1圆，共划5个圆，5个手指关节蠕动时，共划计14个圆，再加腕、肘、肩关节划之3个圆，整个臂部1个圆，掌心劳宫穴开合时之1个圆，则成为24个圆，此功法在阴阳气机运动中称为“廿四候”。每1个圆各有用道，分别体会感觉也是滋味各异，手、指、肩、臂的大小回环划圆，与气脉相因相缘并且相显相

用，大圆里兼蕴小圆，小圆结合成大圆，大圆与小圆连环运行，不能分开。如此，内里的脏腑气脉也同时连系运行，既可分经练气，也可统练真气沿井穴互交出入。由显“圆空法生”的决义。

### **左右含机互弓箭 两掌循环照旧来**

云字庄左右腿的变换，是与两掌互相配合操作。由含机裆变成弓箭裆配合左掌主要变化，先练左腿，继换右腿。右掌则按照左掌动势，重复动止，左右上步，彼此换练，互相循环。不练时，至含机裆势收功即可。

### **往复详审阴阳脉 擒拿封闭此中赅**

架子的阴阳劲道，促进阴阳经络的来去、升降、开合，达中等作用。架子一反一正一往一复的练法，不是任意施为，而是据自然规律由前人审察体会制订。我们在练功时，不可自认为“泥古”而妄加推翻，须练到一定的境界，才能体会到古传统功法之不谬，舍此，尝浅辄止或始精后疏，入生世寿不永，难以练出真功。

练以致用，掌握了阴阳劲道及气脉的运行，于武功上施以擒拿、封闭等法时才能游刃有余，于大小导引术中施以封闭、开启气路时，才能以己之感应及他身。

### **如此开合气与之 阴阳劲脉仔细猜**

云字庄基本是练开合，而且是讲大开大合的练法。由初步功夫递练到2、3步功夫时，应注意以下几点：

（一）加入升降口诀，综合升气降气进行练功。

(二) 以练少阳脉为主，还要练肝脾2脉。练肝脉配合“嘘”字诀，6字真言肝主嘘，念“嘘”音可促使肝气条达舒畅。练脾脉用“噓”字诀，脾主噓，念“噓”音可即使脾脏之气内合，敛而不散。肝脾从五行生化论，是木土相克，因此“嘘”字诀的阴阳音符运用得正确与否，不但对肝脉影响很大，也关系到脾脉的功能活动。若发音僵硬，刚而不柔，肝气发动过大，非但不能起条达肝气的效应，反而会因此克住脾土。正确运用须要讲究音符的刚柔相济，阴阳韵脚的升降。“嘘”字诀要有节奏地随掌之动慢慢开出，可以连续不断地嘘9下。

(三) 练第2步功夫时，要微微闭目，将庄架与心念合为一体。在闭目练功中，有时会出现两种幻象，一是内里真气发动过后，手脚一动，整个手脚自觉大如荷叶或蒲扇，指粗如棍，外环相连；二是掌一动，指尖现五色之光，脚一转动有如电光圈闪。无论观到哪种幻象，皆不必惊惧，也不可欢悦，任它现出，总以不理睬为旨。

(四) 初练功夫者，在第1步功夫时的每个动作中，要注意使整个脊骨一个一个地蠕动。

(五) 天地庄的锻炼气脉，基本以升降为主，云字庄则以开合为主，升降应配合开合为宜，所以天地庄练升降后，再接练云字庄，则多利而无弊。。

云字庄在3步功夫时所产生的行云势下降如乘云下降，行云势上升如乘云上升的感觉，即古谓“五色祥云乘踏法”，可使五脏气机调达。此时的行云势与反行云势可连环反复操作3—5遍。

## 六. 大小庄诀解合一品

诀意述真：

大字庄诀解 解曰：

天大本一字 一奇又一偶 一阴配一阳 天动大则守

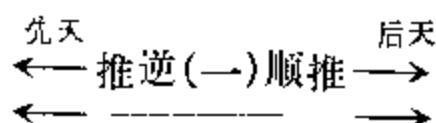
大诀全用静 不变应万有

天字大字两庄庄架基本相同。天字庄主动，重在真气升降；大字庄主静，重在精神内守。两庄都以抱元守一为锻炼原则，以达到阴阳气机的平衡。健康人阴阳气脉自然流注，本来是平衡的，练功的意义何在呢？可从3点考虑：1.在平衡中强化。2.使病理上的不平衡达到平衡。3.由于内外3合锻炼了气脉、筋骨、膜络、皮肉、腠理，使原来不随意的气脉运行，成为可以用意识控制，如“运气”、“布气”“收气”等。如大字庄两掌挂青钱，功夫深厚，以意引气，使内在真气沿着绳子传导到青钱，青钱则会原地旋转。或依意识下的观念运功，也能使青钱绕周转动。前后左右摆动。此虽非功夫所体现，但可以起到练意的作用。“不动应万有”意为不变为静之体，应万有为静之用。

另从数的易变讲，天之大包罗万象，其总本为一，即“道生于一”之谓。万物人身人天相应，由一太极（☯）而生阴阳奇偶两仪，亦即太极圈阴阳黑白（☵☶）判生。从八卦符号讲，其“一”的符号为阳，在卦为乾；“--”的符号为阴，在卦为坤。阳在术数上却反为偶数，即一中有二、四、六、八、〇，阴反为奇数，即二中有三、五、七、九、〇，



此为阴中有阳，阳中有阴，阴阳互孕的作用再起用之故。故阴的本象虽为“一”为奇，但因含孕有阴，把“一”分开即成“--”，成偶，二即产生又有阴与之相对，再分即变四、六、八；阴的本象虽为“--”为偶，因阴中孕阳即与“一”相孕成三，再分之则变五、七、九。这种变易生生的途径，均由一而生，即“贞下起元”由一阳而生，此一阳既非无极，又非太极，因此数度只能归于一，而不能还于无。由此可以逆推一的开始。以至无极、太素、太始、太初先天之变，又可推其极极而证“真空”“妙有”的无上旨谛；也可自一顺推、演知于九、以迄百千万亿的后天变化，此经所谓一为数之始，九为数之终，化成亿万的变化途道。道家气功易变的道理、由如是观。见数轴之图



此即“天大本一字，一奇又一偶”的另一层含义。

**势如天字样 平肩开双手 开手即开脉 膻中升气走  
布气始玉堂 左右分臂肘 中脉极指尖 通臂任流走**

意谓初步练习，不挂青钱起势时的操作与气脉运行皆同天字庄。即两手前起到左右挥圆，平肩裆变一字裆时升气。再以意运气升到膻中。布气始于玉堂穴处，运气到两臂肘以至指尖。用意将中脉真气由玉堂穴开始向外分布于两臂，至指尖后任其自然在两臂间流动。不操作左右屈伸通臂的方法。

按：中脉说法不一，有谓自百会沿体腔中心至会阴者，亦有谓自印堂过脑门黄脊脊而下至会阴（或丹田）者。峨眉临济气功有时亦以少阳脉为中脉，这是指

从三阳经脉而论言,如以大河车周天搬运轨道是从泥丸至玄牝之门(炁空一窍),下达阴为中脉。这里所说的中脉,实际是指冲脉,即起于会阴上至胸中。按冲脉在医经中说法亦不一致,兹举二例以供参考:1.《素问·骨空论》:“冲脉者,起于气街并少阴之经,挟脐上行,至胸中而散”。2.《灵枢·五音味篇》:“冲脉,任脉起于胞中,上循胃里为经络之海,其浮而外者循腹右上行,会于咽喉,别而络唇口”。按峨眉临济气功所传经脉之别则冲脉与任、督脉发自黄庭(即中脉之炁空一窍),起于会阴,冲脉出入于下日月(即气街),其行经径道与背部太阳经相对。男子仅能上行不能下走,女子则能上至乳根,又能下走胞中。冲任二脉互为作用,男子的冲任荣于唇口,故能生须,女子则仅荣于乳,故无须却能哺乳。妇女分娩后才有乳汁,而月经无期,即来月经后,乳汁始减,亦冲任二脉的作用。上面所说《素问》与《灵枢》所论,似皆偏论了男女的冲脉作用。又冲脉气会阳明,并少阴之经一寸相间隔,并胃经锁骨穴,直上通于幽门,上散髓中返常经,窍在风府穴之下廊,与韦玄中脉相通,凡夫关闭此经,而练此大字庄,则相应地锻炼了中脉,使其发挥气的本能与所能作用。

## 两掌挂青钱 铁马叮当吼

正势操作大字庄,先备绒绳或小线绳1根,长度约本人体高的2.5倍,线绳两端系铜钱,初步各系5枚,两手以大拇指与食指的1、2关节内扣方形,余3指轻屈握拳,即日月扣劲。以拇

食2指把绳子拈着,来回搓捻,初练者将绳线肩上部分多松留一些,将两端下垂。(图36)再运转日月扣,边来回搓捻,边左右划圆,绳线带铜钱即随之左右旋转,发出铁马的声响,练熟以后逐步一枚一枚加铜钱,两端各加到12枚为止。(图37)若无铜钱,以垫圈代替亦可。



图36



图37

按：“铁马”为古代挂于檐的一种铁制品，风吹则“叮咚”作响。

**平胸肘移前 开合左右手**  
**两掌下降时 平肩裆收口**

接上一动作，将两手从左  
右内合，自正前方下落还原。  
初步不挂青钱练法，则两腿同  
时由一字裆收拢，还原为平肩  
裆。无论挂还是不挂青钱，均  
如此一开一合，反复练功。

（图88）



图88

**同时吐“嘿”字 丹田气壮鼓**

反复开合练功时，在两掌内合下降的同时，要缓缓降气  
念“嘿”字音。

**闭目观天目 微仰项和首**

初步功夫的内视法，是在两掌内合还原，气降丹田之后，  
头项微仰，微闭两目，全身放松，集中意念于天目穴。天目  
穴在两眉正中向上一寸处。

按：“闭目观天目”时，若教授不得法或练功刻意追求感觉，则会致生偏差。

**往复如是行 天字斯别剖**

大字庄架子的操作，与天字庄之区别在动静不同，而且大  
字庄正势功夫时，须要挂青钱而练。初始练习须行观天目法。

## 外用降魔敌 小诀同攻守

大字庄练出功夫后，配合小字庄攻取的方法，在武功上可以攻守兼备，大小合一，克敌制胜。另外练内景功夫，首要降伏自己的杂念。

## 一反复一正 降龙又伏虎

大字庄架子的一开一合，青钱顺势反转，是肝（古拟喻青龙）肺（古拟喻白虎）相调气机平衡归元的表现。功夫深了，不必再运动日月扣，完全以静为用，以意行气，青钱仍旧能够正反转动。但至此功候，殊非易事，须坚忍耐功，不燥不求，方可水到渠成。功成后，可以应用于气功遥控术，以及内功导引按跷术与贯气针灸等用以治病，救治气功偏差。经实践证明，其疗效甚著。此亦口诀中“降龙又伏虎”之意。

上口诀又讲与小字庄的武功运用，大小相辅。反正相佐，可产生“降龙又伏虎”的武功技能。

大字庄是“由动归静”的桥梁，观似简而练则难，不到火候纯青的功境，不但不能深度领会其中滋味，操作架子时也往往运用不灵活。气功在由动归静的过程中，动功打下扎实的基础，再去练静功，则顺理成章。按此程序练功，绝对不会练出任何偏差和流弊。望读者深刻体会。

## 小字庄诀解 解曰：

### 小字与大字 诀里俱藏庄

小字庄在12庄中，是以降气为主，其练气的重要性，与云字庄等同。

小字诀和大字诀是讲内景，小字庄和大字庄是讲架子。内景与架子虽概念不同，但又不能分开，必须整体体会。所谓小是指每个小的动作和小的部位；所谓大是指每个大的动作和大的部位。大小互为因果，相对而又统一。

如内景气脉大小的区别：当手举起，立“须弥掌”时，整个手的阴面气脉是大，运鹰爪劲每个手指外分，气机劲到指尖则为小。又五指应五脏六腑的井穴，手足指趾一震动，脏腑气脉经络以及穴道和交会的关窍，都如触电一样，发生各种动触，甚至发出微细的爆炸声响，旁人亦可听见。手发的爆炸声响，即古谓的“五雷掌”，相当于现代科学的次声作用。动触中，这些穴道与关节是小，而整个经络及脏腑是大。在架子上大小的区别，如蛇行肩、肘、腕关节运动，属于大，蚕蛹是指掌关节运动，则属于小。又如左右挥圆，手一开划一个大圈属大，每指一个一个地连续运动，各画小圈属小。又如小字庄单臂举起平肩是大，运用鹰爪、虎爪劲又为小。

所谓诀里藏庄，是说大小的诀、法有连锁相关性，气脉与架子“分而不分，不分而分，须臾不可分离”的辨证关系。

### **反正相辅用 参修莫相忘**

小字庄与大字庄的架子与诀法反正相施，相辅相依。小字庄重的气脉内里下降而后外开；大字庄重精神内守，以意致动（非已动），小字庄第1到第3步功夫都不练内视法，主要用吐纳法练急劲；大字庄一着手即可练内视法。二者练功方法不同，功候有别，这些都须在练功中仔细体会。

练功中，又须做到：1. 要忘执法，不能有意的鼓劲操作，动作要自然松沉柔实，忌生硬僵刚。2. 勿忘内外合一，架子与气机的运动流注忌前后参差，上下失合。3. 用于武功及大小导引按跷术要忘我，忘我才能气定神闲，以静制动，以静体会对方气机的发生流注，从而相应的破解及疏引封闭等。

### **天地十二势 苦练重小字**

这里的小字，非仅指小字庄。其含义是从根本而论，即十二庄的特点是小的诀法甚多。我们练功要从大处着眼，小处着手，每个架子的一举一动，一止一静，都要注意小的部位和小的动作，勿以小而忽略。俗谓：“功练小而成大，功练丑而成俊”，即这个道理。

### **凡此用上法 万端出小处**

如果能在用上深度体会小字口诀，则于内景功夫全身20部脉道的循环运转流注交会等便能进一步掌握，洞若观火。因此，练功要从小处体会，万物之端由小面积大，故小处在气功锻炼过程中万万不可忽视。

### **地盘脚进退 上三手动止 中三俯仰侧 龙须悟彻此**

小字庄的架子，是由平肩裆向左右横开变成骑马裆。左右横开步法消退，连续变化，恰似天上的北斗七星之排列，名为“七星步”。这种步法在进退上变化多端，是以练腰腿为主的功夫，因此又称练“地盘”。此步法分为“前进七星步”与“倒踩七星步”两种。这种方法用于武功，可以动感静，是含机步的克星。七星步用于气功锻炼，可变化为“禹

步”，即古称的“踏罡步斗法”。

在地盘的一动一止当中，上3路的头、项、肩、手，中3路的背、腹、腰，凡俯仰转侧，闪身吞背等，必须相应配合，升降开合有机联系，同动同停。架子、气劲、意念合整，六合致一，则步、手、眼、身法不求而运应。这些，都要在实践当中深刻体会，才能彻底悟明。练功者在每个阶段皆要求自悟。

注：不能在教授时机括尽露或合盘托出，这样反而造成学功者的“悟”“误”不分，贻害于人。

### 小庄动静参 气脉表里间

练小字庄的架子和气脉的功夫，对于动静表里之间的作用，及其体现在阴、阳、体、用上的关系，与四者分别的用法，要根据“不动动生”，动静相循，表里相应，如影随形的道理，才能阐说清楚。这里只从庄法的范畴内略述。

小字庄前半段以静为用，阳嘘阴吸，故静中有动，是“练津成精”的方法，后半段下腰后，以动为用，急降急开，故动中有静，是“练精化气”的方法。动静又有缓急作用，因此无论外练架子或内练气脉，皆要从一动一静之间体会。静中求用动，动中求用静，前后半段则动静一体，内外合辙。

阳气主动而开于外，阴精主静而守于内，阳卫阴营，是阴阳经络表里动静作用的真谛。动静的作用，离不开阴阳变化之规，故气机的一动一静，不由自主，自循其一定轨道运行。因此外练庄架和内练气脉，都必须顺应动静的自然规律去运用体会。

小字庄气脉的表里作用，关键处在气机的一开一合，用“嘘”字诀以练开，“噓”字诀以练合。一嘘一噓能使气机

发生表里开合的作用。经络上的阴阳脉别，架子上的阴阳面观，也同样要体现出互为表里之义。如架子上的伸缩、消耸口诀，即是互为表里。又如立须弥掌、鹰爪劲，气机在整个阴面运行，屈指为虎爪时，则气机变运在整个阳面。此即阴面与阳面观起表里作用的证明。再如练鹰爪劲，气运到每指之后，再用蠕动劲，则气机更集中到指尖末梢，自觉胀而且麻，此为由里出表的证明。而平掌松指，气机还原之后，则麻胀皆消，此为由表入里的证明。练功者不必担心真气由里出表会散失体外，人体阴阳表里相应相循，出表自为入里。又如蛇行蠕动向前伸开，是由里出表的方法，反之，蛇行蚕蛹时又向后收缩，则又由表入里。对于人身阴阳经络气脉的循环，其运行的轨道，练功者应该明其基本概念，才有利于练功夫，古代丹道家提倡“欲学道，先学医”是有其一定根据的。

练气的升降开合，有各种的调伏口诀。练第1、2次第功夫者，不外以两种诀法为用：1. 升气太过，用“回风法”，念“哈”字诀调伏，使气只能升满至玉堂，而不要超越缺盆穴。2. 气至丹田壮得不紧，用“加字法”反念“嘶”字诀壮紧。因小字庄吐纳法用的是急劲，气升降都很快，所以要以回风法与加字的方法，予以调整，才能达到练功的要求。

### **外用以降魔 敌伤不觉焉**

小字庄分内外两种用法。内练抱元守一，即练功夫时把神意专注在架子的小动作上，可治心念散乱，不致外驰。外用以对敌，是专讲用小的方法制人，研究单双攻破，长短制化，上中下3盘统运。用小字诀来统摄浑身的解数，全身皆法，招招触发，于不知不觉间，使敌受伤于不察。至于3步



以上的功夫，所谓降伏心魔，是“色心兼治”的方法。小字庄后除仅介绍 2、3 方法以供学练外，因初学者很难体会，只有留待将来进一步深化介绍。

**起势仍天字 脚站平肩裆 平心又静气 两眼视前方**  
小字庄的起势以及内里气机升降运用，同于天字庄。

脚站平肩裆，目视前方，轻轻扣住 6 枚肾齿，舌尖自然轻抵上腭，丹田就会微鼓，气机自然下降归元。注意不可施门牙紧扣，舌尖人为而顶上腭的方法。如此不但气不能归元内敛，而且长久练功会发生口唇肉咽不止的偏差。

练初步功夫者，要张眼平视前方，如进步到第 3 步功夫，才可闭目用内视法，收看玉枕关。

### **左掌单起前 阴掌止平肩**

平肩裆势站好，右掌原位不动，口吸“嘶”字诀升气，左掌阴掌，以中指无名指带动余指蠕动，(图89)左臂前直抬升与肩平，意在左中指无名指的蠕动。

按内景功理，左属阴分、血分，其性主静，右属阳分、气分，其性主动。先起左手即从时空而立论立法，若先右则阳分气分领先，势走更快，左阴分血分殿后，将显动更慢，阴阳气机则愈相远。因此，先起左掌，使其阴中之阳始动，以控制时间空间的平衡流



图89

注。前字，其含义是从正前方平举掌臂，达与肩相平，仍是先练少阳脉，少阳脉包括胆与腹之气脉。(峨眉临济气功如是说，

医家及其它功派为手少阳三焦经) 少阳为三阳祖 气 属 木，流注于子时阳气初生，先练少阳脉则太阳阳明的气机随之发动。此势不由左右方向起练，从正前方练起，主要是限制冲任 2 脉上升的作用，使之不致太过不及。

掌心为阴中之阳，手背则为阳中之阴，掌心掌背气机阴阳自为纽扣缠行，练阴掌主要以练阴中之阳。中指应心包络，无名指应脾腑，2 指的交会关窍是腕上的阳池穴，意守中指与无名指并首练蛹动劲，气机交合自然通于阳池。少阳脉阴阳各半，偏阴偏阳则有盛衰，止平肩时掌腕不折，肘部曲池、小海穴闭，可使阳气自然流注至指，不致开发过多，内气吐纳也不升降，任其自然，如此气机即得其平。



图90

### 指天变中脉

阴掌止平肩后，指蛹动不停，仰翘成须弥掌势。(图90) 练2步功夫者，在阴掌平举，屈当定势之中，动变剑诀，举平后，再变为

“朝天一柱香”掌势。(图91) 放开剑诀还原阴掌，再变须弥掌，继做顺描太极圈、冲天杵劲、反描太极圈、鹰爪、虎爪各 3 遍，还原阴掌。变前后通臂劲，肩肘关节向前伸缩各 3 次，(参考天字庄练法) 然后再变成日月扣。(图92)

势变正反描太极、鹰爪、



图91



图92

虎爪、日月扣4阶段时，所有气脉亦随起变化。从内景体会讲，三阳脉最后传变到阳明胃与大肠两经，三阴脉则为阴肺经，充分发挥肺气主管气机均衡的本能作用。如此变化（图91）动势，加强肺气运转，气脉首合四关之合谷穴。合谷穴为肺与大肠经脉的合穴，再循经中府穴下入天枢，是练津化精的初门功夫。是以自身炉鼎，锻炼水谷之海而为后天之本正法，别于舍己求人，外寻它求的方法。



### 挥圆落腰间

由日月扣，从左外向左内划半个圆圈，顺势将日月扣落置“章门穴”外。（图93）同时，口吐“嘿”字音降气。

章门穴位在季肋尖下，肝脉与带脉交会于此穴，是脾之募穴，又为脏之大会。拇指内侧贴穴，要随其凹窝内里气脉的启闭起落而起落，若即若离地去体会气脉运转的滋味。

图93

### 五指描太极 动止似虎鹰

此说图（92）4变的方法和机理。4种变化都要在蛹动中，亦即练太极指中完成。练鹰爪虎爪分别锻炼3阴3阳脉，正反描太极和蛹动主练五脏的气机。人体生化，四肢具备，阳开于外，两仪生四象，以抵其全。故手足5指趾具化五脏六腑的井窍，因12经络穴的作用，其气机互相通达交沛。四肢显示四象奇偶的用道，经所谓二四为肩，六八为足，是阳的极变，故手足皆呈X形，为阳火之象，皆具五数，为五行

攒簇，四象化生之征。手足四肢和肌肉皮肤都属于脾土所主，即土性博厚，四隅向之之理。练功中小指练心经，无名指练肝脏，中指应心包，食指主脾脏，大指练肺脏，其中独肾脏气机不上于手。肾属水脏，为坎水之宫，水性下沉，逆则泛滥，所以肾脏的井窍开于足心涌泉穴，其它各脏井穴，则于各指尖。又足的中趾无窍，经道行于中趾本节时，即不再外行。足经独得地性之全，以坎为用，坎中满则海底无虚，肾气充沛才能发生作强之功能。又因地性静，阳开得阻，不致至端，所以独有足之中趾无窍。肾脏的井窍旁下足心，亦为此理。倘阳开至中趾尖，则阴中之阳恋无所居，为投火入水，自取亡熄，就不能显示以阳入阴的作用。五指描太极，独不能锻炼肾经气脉的道理，据上因明。

#### 叉腰四指前 大拇穴命门（大指之少商穴贴在命门穴上。）

这里的叉腰，是讲用日月扣的拇指、食指的连接处贴住腰间，不可理解为虎口张开以叉腰。日月扣的大指少商穴，贴住命门，其扣形可开可合。开则变长为月，合则变圆为日，故名日月扣，贴后扣眼要斜朝上。这里所说的命门，不是14椎下的命门穴，乃指的是章门穴。章门穴是“相火化本”的窍道，背脊命门是“君火温水”的窍道，在气功上主降开之用，二者不属同一经，其“能所”作用亦有分别。少商穴与拇指连接处贴叉住章门后，第3步功夫时要静站调息，同时随着章门穴的一起一伏（一息），日月扣捏紧使五脏气机内敛，为变日一合，放松两指关节外伸，变月为一开。日月扣开合时，食、拇指连接处不离开，表现为2指的共同屈伸。此时内视章门自觉大开，洞火如拳，功深者可内视脏腑之彩色质像。

**气脉升与降 随掌上下——吐纳参天字 亦唯呼与吸**

4句的总义，讲上述练法气脉的升降与天字庄相同。升降口诀与架子要合一，升嘶降嘿，内里气机也顺。所有吐纳口诀，与天字庄是同一用法。在吐纳法中，如气机升得过高，可用回风法念“哈”音调伏，气降丹田不足，可用加字法念“吹”音壮紧。



图94

**两掌齐叉腰 再开裆咫尺**

继左日月扣抵住章门穴后，右手操作如左，成两掌叉腰势。（图94）然后变一字裆，即先操作左腿的脚下8法，到左脚内扣后，再落地变为骑马裆势步，同时日月扣松开，两掌外分，（图95）继再阳掌落于股部上侧。（图96）骑马裆下蹲的同时，随着下腰腿，用“双插掌”法，即两腕掌向内裹翻，向裆中央与地面斜约15°角方向，斜插下去，（图97）再变推云掌，（详见天字庄述）用袖底劲，最后成捧沙掌，同时运气吐“嘿”字音。



图95



图96



图97



图98

### 续化骑马裆 弯弓射明月 先左次右行 掉头复挥臂

由双手捧沙掌，上升抬到胸前，然后以五指正拙太极指法，同时变剑诀为左上右下。（图98）左手从胸前外向左划弧成箭手，右手从胸前外向左划弧成弓手，箭手剑诀由胸前外挥向左伸，弓手箭诀由胸前内挥向右拉，同时掉头目视左箭手方向，成弯弓射明月势。（图99）同时口吐“嘘”

字音，用急劲，即伸拉一下弓箭，配合一嘘到底。势定后，再鼻吸，同时松放弓箭手，再嘘呼，同时拉伸弓箭手，反复2次。共拉伸弓箭3次，分别配合3次“嘘”字诀口吐音。



图99

由右左弓箭手回收胸前，变还捧沙掌后，仍以五指拙太极法，变剑诀于右掌上，左掌下，再“掉头复挥臂”完成弯弓射明月右势，（参见图98、99）唯左右互换，其它法如左势。

口诀“掉头复挥臂”是说头随左右箭手变换方向，掉头的关窍在大椎穴，穴在第7颈椎，有一根细筋，用指弹拨发“咕噜”声响。挥臂是讲左右手的弓箭互换，箭手外挥后再伸，窍在养老穴、尺泽穴、曲池穴、肩髃穴同时外开，气机相应运指；弓手内挥后再拉，上述窍位反而内合，运气要诀仅体现在肘尖。

初步功夫，眼神随掉头，集中在箭手剑诀的指尖，凡眼

神所视察之处，气机自会加速运到，同时也使心念不致外驰，气机易为集中。随功夫运动，不久即会感觉弓手变长，有热流涌向指端。在左右射月时头部掉转，腰渡亦随之发生内动。古云：“乾为首，坤为腹”，乾为阳而坤为阴，头臂与腹外内齐动，阴阳互施，从保健的意义讲，单做此势15至30分钟，专治胃部溃疡，有很好的疗效。

第3步功夫时，则左右开弓时，全用内视法，把心念集中，使用弯弓射月方法，运用起来别有旨趣。即在“嘘”字诀降气时，内视肾脏，随嘘音观如击井水，水花四溅，以练肾脏。嘘音属肝，肝肾同源，此时内视肾脏，音符与内视融合，以求肝为五行生化之先，肾为五行生化之源的化化作用。再进步到3次第以后，在用剑诀射出时，观左日右月于外，初时一般只视见白雾蒙蒙一片光色，练久后可见红黄之圆光于远端。可视已发之光气（有颜色），射中其中心处。

### 返还叉腰势 缓缓向上升

与前句口诀“两掌齐叉腰”相对照，则“返还叉腰势”，讲开始回归收功。即右笛手不动，左弓手左伸，成一字平肩（图100）之后，边放捏之剑诀边翻变为阳掌，继续从体侧回收，变为马步裆叉腰势，左右手日月扣分别抵于左右章门穴；然后再变“双插掌”急插裆下，同时口吐“嘿”字诀，



图100



图101

气降丹田、命门处，继吐“嘶”字诀，再变推云掌和捧沙掌。

继捧沙掌后，口缓吸“嘶”字音，就低骑马裆之势，以腰带腿缓缓上升，同时目视两掌心内劳宫穴，两臂亦随体上升。（图101）

“缓缓向上升”指其升腰带腿，捧沙掌上升与纳气等都缓要柔缓，与双插掌的阴柔含刚之急劲相对应而言。

### 重复平肩裆 小庄诀斯真

在升到双膝约成时135°时，捧沙掌约眉高，指尖朝上，掌心朝天目。（图102）然后将重心移于右腿，提左脚内落成平肩裆步。继续站升，将两掌小鱼际外分成掌心相对，继外开，再由体前将“气柱”至丹田前，（图103）两掌回收于腿侧，复原平肩裆预备；闭目视前方，气归丹田。



图102



图103

整个收势内含很多细小的变化，不可不究。即当“嘶”字诀气缓升到臆中穴时，须以腰带腿上升，然后提左脚内落为平肩裆步。两掌由捧沙掌从胸前抬升到眉齐时，掌心相对外开与肩同宽，继下降，为一整体运动。气的上升，腰带腿上升，掌的上升与外开，均要一气呵成，不可彼前此后，气劲失整而断圆。此时之升，为口



诀“缓缓向上升”之整体一致，无论呼吸、形体均体现为升开之气劲。掌体前往捋气柱时，两腿仍继续上升，同时鼻呼气，使气沉丹田，一直到还原成平肩裆止。其中双掌下降，两腿仍继续上升，气机却反而下呼而沉的整体性要领，是动作与吐纳升降相抑，迟迅互调，阴阳气机互济不乘的操作方法。

捧沙掌上升眉高，劳宫对天目势时，很多功法借鉴此势行“捧气贯目”或“双回气”法，致生很多偏差。本门正宗练法，则初步不可捧气，在两手外翻成手心相对下落时，意捋光润手之五彩光气圆竖气柱，此气柱“通天极地”，而手自丹田前内收时，意拉气柱合并于己身，达气我合一。注意身不可前趋，要如泰山之稳，则感效甚大。下一步则行体内之中脉天目贯气法，为教外别传。

“小庄诀斯真”，总结小字庄前半段以静为用，静中有动，后半段以动为用，动中有静，气脉因之显表里阳阴之不同。阳开于外，阴守于内，此种变化皆依缘于吐纳方法与庄架变化。6字真言的“嘶、嘿、嘘”口诀，分别以练气机的升降开合，但皆以“哈、吹”为关键，因“哈”可使气散，“吹”可使之气壮。如升诀之“嘶”音过升至缺盆，即须以张口发哈音使气散一些。练功时气虚者常呈幻相，又可吹而抑之，气壮则消幻即此道理。小庄基本是以降为主，如马步桩功须蹲很长时间，收势时的“缓缓向上升”时，呼吸过高或过快，其克制方法即可参阅上诀、微念“哈”字音使气机稍散，即不会产生弊病和偏差。另“小庄诀斯真”讲练3次第以上功夫，讲究诀庄相连，武火发动真火的方法及道理，参见“动功9次第”说明，兹此不赘。

## 七. 幽明庄诀嘱咐品

诀意述真：

幽字庄诀解 解曰：

幽字庄秘诀 功专在修脉 人唯脉与气 双修兼可缺

幽字庄不用吐纳字音方法，专意修脉。练功开始，首先意守丹田，久久假练，意气合一，意动气动，每做一个动作意念所及，气即随之由丹田发出。即操作每一个动伸动作时，丹田气迅发运所动伸之头肩肘手腕胯膝足的每个窍位，而每动缩这些部位时，气机则又归元内敛丹田。意之所到，气即随之，其循行路线则可依缘12正经及奇经八脉自然收发，不必引领。发而不收或收而不能发则谓滞气，必须感到发收自如，可用于利己之健康，利人之布气按跷。

不修亦在动 随运天地中

人的气脉，虽不练功亦在运转，周流不息，随自然气机升降而升降。而练功者则反其道而行之。旧有“还丹”之说，即返还之义。《阴符经》云：“观天之道。执天之行，尽矣。”又谓：“自然之道静，故天地万物生，天地之道浸，故阴阳胜。”不修习功夫之人，气脉与天地为“天地否”卦，为顺道。依天地法象现，地为阴在卦属坤，天为阳在卦属乾。依人身观，足为阴，头为阳，人应天地阴阳之本性赋有升降能所作用。从升降开合缠度上说，如天地阴阳与人体阴阳皆阳气轻清上升，阴质重浊下降，则阳升阴降背道而驰，各极

其极，不相连锁，相离愈远，势成为上阴下的天地否（䷋）卦。《阴符经》之谓：“圣人知自然之道不可违，因而制之。”《清静经》说：“真常之道，悟者自得，得悟道者，常清静矣。”练功有素者的气脉运转，与天地的气机相反运行，人身之阴在天阳之上，之阳在地阴之下，则阳上升阴下降，上下相交，反离为合，阴阳相交成为相抱相负，以致到静定中合之境，则可成地天泰（䷊）卦。

### 修使若燃灯 常和住春风

“燃”为“起火”，“灯”为“观照”，明照以意守丹田为起火，明照即无论内外观想或内视时，都要求精神高度集中，不能昏沉，散乱。用明照的诀法，以达清静归一的境界。常和之意是练功以平衡阴阳（阴平阳秘）为目的，保持这种中和之平衡则身体康强，神清气爽。

### 外用此降魔 地躺招最绝

武功上的地躺招法，是制敌取胜的一种技击手段。幽字庄是由动归静的桥梁，架子是卧着操作，在操作过程中，必须摒除杂念，才能唯精唯一的“功专在修脉”。具体练法如下：

“仰卧巨床上，两掌按股旁”，（图104）“再将左右指，轻轻耳后藏”，（图105）“左臂随势举，左脚举相当。左掌用2指，紧拈大趾尖”，（图106）屈伸2、3次，动作要亦恬”，（图107）“手脚复原位，右动莫增添”。（图108）“两臂高举起，两脚举同前。手指各拈指，伸屈按前规”，（图109、110、111、112）“复原掌按股，两脚并上举，上下

3、5遍，起坐如植杵”，（图113、114、115、116、117、118）  
“幽庄调气脉，知音方知语。”



图104



图106



图107



图105



图108



图109



图110



图111



图112



图113



图114



图115



图116



图117



图118

## 地支与罗汉 都从此化绎

幽字庄属地支卧练,用以补行、站、坐功之不足,又是归坐静功的过渡。幽字庄练好了,不但发挥深化动功的练气调脉作用,而且可为静功奠定身、息、心3调基础,气机归元,不致罹生偏差。拳术上的地支门架与罗汉门架,都可以从此中绎出端绪。另义为宗教家小乘乘修中乘的递阶。梵文 Arhat 音译“阿罗诃”,亦称“阿罗汉”,略称“罗汉”。为小乘佛家修行的最高果位。对于这些论点,我们从气功的角度上去深掘,将宗教家手中掌握的气功方法真正解放出来,用于目前人类探索研究生命科学的进程,亦可谓不无益补。

## 早晚及睡眠 利时勤参修 个中真妙谛 上师亲传授

《阴符经》云:“日月有数,小大有定,圣功出焉,神明生焉。”“天之无思而大思生。”口诀之显义谓行、住、坐、卧4威仪中,利用子、午、卯、酉4时练功,借用此4时自然界的阴阳气机交接转换之时,以调人身的气脉,属于择时练功的方法之一。但因为每人的身体禀赋和阴阳气脉的盛衰不同,又不能机械地统一要求,必须由老师根据实际状况,适时练功,可收事半功倍之效。譬如据某人的气脉现状,可采用4正时、4隅时,或子午流注法、缠道度数法……等时辰练修气功。千万不可拘泥于一说而遮蔽其它。此亦上引《阴符经》文之根本所在。

另外口诀是讲密宗6法引导中的“修习口授”与“心要光明口授”的具体幽微练法,为“早晚及睡眠,利时勤参修”的密义,纯属藏密宗教徒的瑜伽修持法,对于我们却无修持必要。即使宗教徒修持过程,也不能据典籍揣度修习,

必须“个中真妙谛，上师亲传授”，才有可能印证境界。这些论点，对我们也是非常值得借鉴的。

按：倪先师巨赞大师曾讲，50年代准备与周潜川先生在北京创建一所“气功疗养院”，院址已选定，后由于它因周先生到山西省中医研究所任医师之职。在此期间，又在1958年共同绘制了12庄动作草图示意，其蓝本各执一具，以备用格。其中的幽字庄的卧势练法口诀由巨赞大师编写补充到幽字庄中，经周医师校阅审定后，使理法诀法兼各并具。周潜川医师在1959年所著书《峨眉十二庄释密》中仍对幽明2庄只做了诀理的介绍，而未将其法要阐述，主要原因正如口诀：“个中真妙谛，上师亲传授”，“此系无上法，须依止上师”之论。恐读者理解上的误会，练功出现偏差，那就失去贡献于社会的一番好意了。巨赞大师又言，周先生后来曾言准备出版一集《峨眉十二庄详注》，将幽字庄的卧练法及明字庄的诀法做一梗概性介绍，唯“幽冥”二字密义的练法完全属宗教徒所为，不易解释，仍不打算撰释。但由于冤讫，周先生的《峨眉十二庄详注》一书写作计划未能实现，甚为遗憾，并嘱我将十二庄完成理法全备述之，以奉同好。愚文才不逮功夫薄浅，唯师命是从，由此将卧式练法的补充口诀原录于上，不附文字，仅将图式穿插其中，以供同道者们的索阅与参照。至于“幽冥”二字本义练法，留待将来科学研究验证之后，再予以介绍，但那恐怕非一代人所能行为的了。

**明（冥）字庄诀解 解曰：**

**明字属坐功 法重降心魔**

明字庄包括几种静功的修练法。整个十二庄讲的是动静兼备，由动归静。这些静动方法仍归纳于旧说的所谓小乘功法。小乘以“降伏心魔”即“治心”为基础，尚未到“色心兼治”的中乘地步，更未到“明心见性”的境界。具体修练法分别为“清静归一法”、“周天河车搬运法”、“禅定法”（主要内容为4禅8定）以及属于密宗的“幽冥持修法”。由于“幽冥持修法”中讲究“选胎受生”及“生西往生”的

练法，纯属宗教轮迴学说及“生西”之教义教理教法，此违唯物辩证哲学思想，故不做丝毫介绍。

### 证得三昧旨 即身见弥陀

三昧即“定”，梵文Samadhi的意译，亦译为“等持”。从练功的角度讲，谓心之专注一境而不散乱的功能状态。定分两种，一谓“生定”，即人们与生俱有的一种潜在功能显现；一谓“修定”，指为获得智慧、功德，“神通”而修习所生。定学为“三学”之一。口诀主要讲通过修习静功以达定境后，人体所发见的某种特异的心理现象。所谓“即身见弥陀”，是宗教信仰的说论，不足为取。

### 此系无上法 须依止上师

气脉功法，属于命功，依缘物质之身而起修，归诸为有部，执著诸有，难期活泼自在，故又应性命双修。又以静功之用各具专功，用之于正则见瑜，用之于偏则显疵，故气脉功夫三千六百门，八万四千法皆重师传秘授。此密意之所以密，非独私之所私，免生偏差或邪用而祸及人我，则罪莫大焉。所以，除诀法之属，练功首要重永修功德，道德之义，其德亦可义为道，这也是古气功家“修外功”的一种方式。

### 动静两无碍 心性证斯师

此2句一方面是说动静功夫并重，可随功夫进度排定比例，即可证师之传授不谬；另一方面指如修练到大乘的“动静无碍”的境界，势必由小乘起修，静而初讲照明，进而可在练功时渺渺冥冥的体性中，更进一阶，或师以接渡，或徒以自



开圆解，皆须以“功”体验。同时亦言蕴动功中的修脉，自4步始，即可不运用吐纳的诀法，一直追修到“动而不动，不动而动”“视而不见，听而不闻”的“念而无念，不念而念”的“静虑”功定态。

兹将明字庄所包括的各种静功法略述于下。

(一) 周天河车搬运法：

详见周潜川先生所著《气功药饵疗法与救治偏差手术》中“周天搬运法的要诀与适应症”一节。此仅将“大河车周天轨道搬运示意图”附正。(图119)

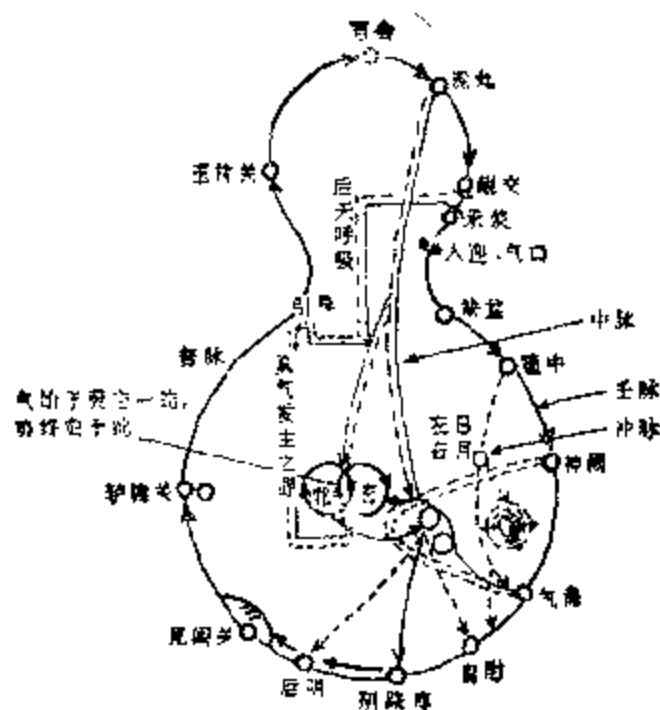


图119

按：峨眉临济宗气功曰天壤法法门，传据唐《内经》《黄帝内外经》而习修，非短篇文字能以说明清楚，笔者准各另撰单篇，如此不赘。

## （二）禅修法：

1. 姿势：双盘膝，竖脊，双目闭合（或垂帘）。
2. 呼吸：要求绵、软、细、缓、柔、长的自然呼吸法。
3. 意念：无所念念或静虑。

4 禅 8 定锻炼时所呈现出的生理、心理现象，可参考图（120）修习。

## （三）清静归一法：

按清静归一法分别有“下观法”、“上视法”与“旧真法”3种锻炼方法，皆以观照光色为入手功夫。《气功药饵疗法与救治偏差手术》一书中，介绍的是下观法，可以参究。但由于讲述的仅限于保健性诀法，对以后的练法及所要求达到的境界未言。这里介绍的是进一步的练法，并将上视法详述于次。旧真法涉足迷信，故此不赘。清静归一法属道家功，非释《清静道论》中所述之理法。

### 清静归一下观法

#### 1. 坐忘法

姿势：正坐——臀坐木凳或木椅，两脚平行约与肩宽，两膝屈约为 $90^\circ$ ，目帘下垂，双目微开一线之光或闭目，视角向下约 $45^\circ$ ，舌抵上腭，垂肩含胸。手的握法，为太极印，两掌虎口交叉，右手拇指贴在左手内劳宫穴，其余4指自然依附左手背上，两掌心朝下（右上左下），置于丹田外或盘腿之上。也可将双手分置两膝上。坐椅者不可靠椅背。此势初练功者较适宜。（图121）

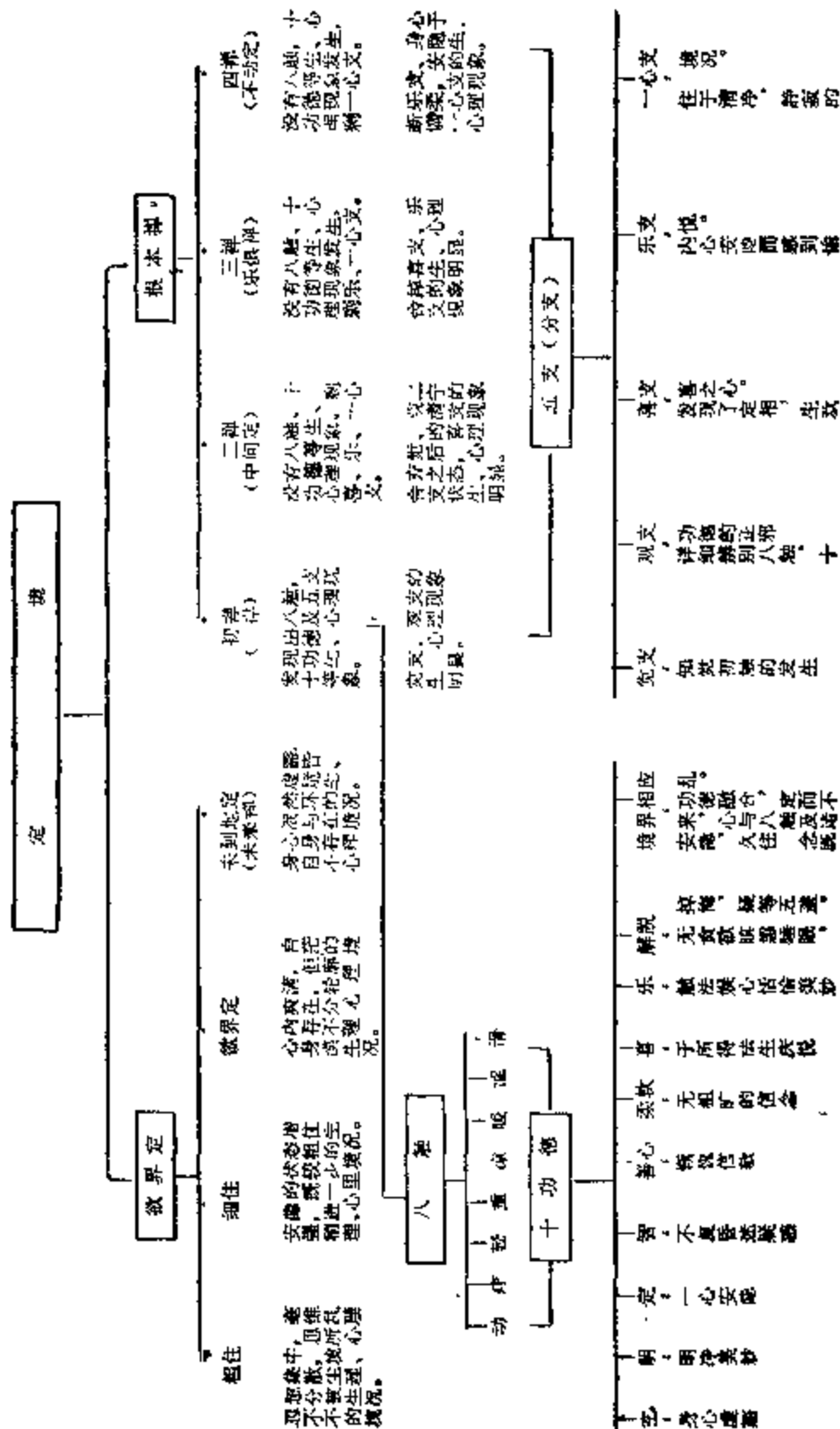


图120



图121 (1)



图121 (2)

自然盘——自然盘腿，坐于蒲团或棉垫上，功深者可坐平石板上，其它姿势与正坐相同。此势初练功者较适宜。（图122）

单盘——单腿盘坐。其它姿势与正坐相同。（图123）



图122



图123

跨鹤坐（又名真武坐）——左腿跨盘，脚心朝天，置右大腿内侧基底1/2处，右腿微屈140—170°。累后可左右互换。靠前屈伸腿脚的势右摆动定位放置调节身体的平衡。其它姿势与正坐相同。此势体弱者或妇女较为适宜。（图124）

金刚坐——左或右脚跟最好轻触会阴部，或置于阴前，

右式左脚后跟放在右小腿远端1/3处。双脚心朝天，此势初练功者较适宜，其它姿势与正坐相同。（图125）



图124



图125

双盘——先盘左腿，将左腿踝关节部置于右大腿股上腹股沟前，次将右腿于左腿外依法而盘，成左内右外两腿叠交式。两脚心务使朝天，否则练功时膝部或踝部易受损伤，并且大腿易麻妨碍练功，其它法如正坐。此势久练功者适宜。

（图126）

注意事项：各种坐姿均要求做到竖脊、含胸。竖脊即将脊骨调解自然正直，否则为硬挺强直，腆胸叠肚，达不到放松的要求；又不可前俯后仰，左歪



图126

右斜，否则失去重心中正不倚的要领。其方法是把双肩尖微抬高2、3分，与含胸自然结合起来。含胸即将胸稍内含些，可以把两肘尖微向前开张成与身体呈一条直线。竖脊、含胸须视为统一性的整体，才能正确完成姿势。前胸、后背配合得体，才能丹田气下沉不浮。要求提耳根劲（稍收下颌），含胸竖脊，百会朝天，百会和会阴在体内成一条垂直线，身

体的脊椎骨象宝塔一样一节一节地上下基本为直。

(1) 呼吸：

呼吸要求达到深、长、细、柔、缓、绵。最初练功，要求自然呼吸，即正常呼吸稍加深一点，也可不加深，如平时呼吸。待练一段时间后，呼吸会自然加深。

(2) 意念：

姿势调好，呼吸调匀之后，集中意识，双眼微开一隙，此称为一线观法，适宜于初练功者；或轻闭双目，称为闭眼观法，适宜于初练功者或久练功者；或双目开睁自然，称为开眼观法，适宜于久练功有素者，难度较大。视线皆向下成45°角向两膝之间或两膝间稍前，即旧说的“牛眠之地”，默默地观照那一团地方。要不松、不紧、不盯，不管闭目或睁眼，均不能视地。此时可见有色之光，因每人的潜在机能不同，见光也会有快有慢。

(3) 观光坐忘：

在观“牛眠之地”时。虽然那地方空无一物，但在入静状态下，会很自然地反应出脏腑气脉的盛衰情况，大约分为青、赤、黄、白、黑五种颜色，每人的气脉阴阳不同，所视之色亦有区别。大多数人先看到“濛濛如雾”的淡淡白光，或间杂出现如天空星际闪烁的小小亮点，或观见各种颜色变幻。5色当中以白色为纯正，紫色为吉正，金光为高正。（光气的5色变幻与虚实分别，参见天地庄“如如不动。是真阴阳”诀意述真条）久久锻炼，各种颜色退尽，只见白光，由淡雾状逐渐进入到“月光皎洁”的景境，仿佛中秋明月悬照眼前下方。继将意念集中与远处合而为一，遵“光即是我，我即是光，光我合一，我光不二”默念口诀，则自觉皓月当

空，遍体清凉，爽意神怡，烦躁顿消，宠辱皆忘。此时已至清静境界，但尚未入清静境界。继续练下去，则连皓月当空的感觉也不复存在，自身、天地皆不存在。此为坐忘阶段，亦为清静境界之初步。

#### (4)收功：

何时不想再练即可收功。收功时，双目微转，微摇头颈，次则微动几下肩、手，然后叩齿36次，鼓漱津液36下，分3次缓慢吞嚥以意送下丹田，再慢慢地睁开双眼，以使集中的心神分散，继则可以用手按摩一下头和脸部，最后再下坐走动或散步，或拍打几下腰腿部。高血压患者可用指尖沿头前部向后捋划，止于风池穴、风府穴或项下。

收功时折盘，即把盘着的腿打开后，初练者双腿酸麻。此时要坐在那里一动不动，让腿的麻劲自然消逝后再起身散步活动，接着可练习动功。腿麻的过程中，越动则麻之越厉，越感觉难受。练坐时腿部气血受挤压于气街以上，双腿因气虚即致酸麻，折盘后大量气血很快下注使冲两腿麻感加剧，若不动时气血缓缓涌向双腿脚，则可毫无酸麻之感。

#### (5)注意问题：

①开始观光会出现一会儿青，一会儿赤，一会儿黄，一会儿紫的色彩转换，或一边无光，一边有光等现象，出现之光可能会左出右涌，上下游移，有的可能出现中心开花或由外向中心合拢现象。此时意念绝不可被光色牵动，要做到有光不喜，无光不急，何去何从，任它来去，不追不究，不领不引，不顶不牵，自然显现，毫不追求，始终平淡无奇地观照着“牛眠之地”。出现上述现象多为气机无斂所至。可据光色反应，推

断人体脏腑阴阳虚实状况，功夫深些，又可以据此脏腑机能活动反应而诊察别人之疾。

②练功时要一心一意地观视眼前之光，一时看不到不要着急，坚持探寻究竟，凡达到入静状态光色自然呈现，先天潜在机能深厚则入静较快。反之，一定是没有入静。可用诱导法，即在“牛眠之地”空悬如一乒乓球大小的白色棉团，做为练功时的诱导观照物，这样可以集中意念。过一段时期后去掉棉团，行观“牛眠之地”的空无处所，即能观现光色。此法与音乐诱导入静方法质同法异，皆仅限于一般的健身目的，真正的练养功夫，则反为障碍。

③练功不可一曝十寒。每天最少需练1—2遍，初练者一遍20—30分钟，有进步后可30—50分钟，更进步者可练2小时以上。总之不可拘泥，以自己的练功程度为准，愿坐多久，就坐多久，有收功之意识闪念，即可收功，不可强练以凑够时间。凡所有静功均应循此规律。

④练清静归一功最好找一安静、避风的地方。突然受惊之后，不要惊慌，不要恼怒，要把心情平静下来继续练，直到把受惊的意识排除或转变过来之后，再收功。

⑤自感发困时不要练静功，练功睡着为“昏沉蹶举”现象，无甚功效等于白练。练功不能追求外动，一动则功失成。古传统气功皆不主张外动，静功中凡发生外动不止皆谓偏差。

⑥静功必须在动功前练，如动功后行练静功，必须经过整理运动，待气脉完全平稳之后，方可练习静功。否则易练出偏差。

⑦练功中出现身体左歪右斜或前俯后仰感觉时，千万不



可以身牵正，要以意缓缓趋直，倾俯感即会自消。因此时之感往往为本身气脉流注不平衡所致之幻觉，实际上姿势仍持中正，若强行引体牵正会发生坐功跌现象，以致摔伤跌损。如出现走形现象，可以将身体缓缓置直或以意牵体升高如麦拔节状，即可身体正直。出此现象，多为气不归元或坐功疲劳所致，属于前者久练可气机归元后自然耸直，属于后者则可收功，不必强行再练。

⑧练功中途汗出较多，是练清静归一法的一般规律，尤其有些练功者初期锻炼静功常多汗，为素体禀阳虚所致，可继续练功，过一阶段后汗敛清爽，心旷神怡，此时也就达到了清静归一功的“清静境界”。

⑨练功中有的人会觉眼前出现山河大地、高山大海、老虎大象、楼堂殿宇、蛇牛鼠狐、人物花草等等，身体忽变大如高山，忽变小如芥子，忽飞升，忽下陷，忽而身变林木，忽而魔鬼四围。这些都是平时所见所念事物，在练功时显现而出，所以出现此类现象时，即不必喜，也不需惊，仍然以自然显现为法则，任它来去，处置泰然。从脏腑角度论，出现幻景是脏腑气脉反映于外景，它反映脏腑及人体气化的不平衡状态。静功中所说的“走火入魔”在此时最易发生，多分两种情况，其一为“遇幻生魔”即“对景生魔”；其二为“自性生魔”。破解的根本方法即无论出现何种幻景生情，顺其自然，平时避免七情六欲的干扰，破除迷信思想。

⑩血压过低者，不可行练此功。

## 2. 内景返观法（旧称回光返照法）

此法为观照外象进而过度到观照内景的方法。“坐忘法”

有了一定根基后，不将较大片光色与自身融为一体，而是继续在外象光色下观照下去，以后再守住白光的中心，久之，如月光之自会逐渐浓缩，最后小至微如芥子，其光晶莹透亮而不耀眼，祥和而平静。此时，即可用意将此虚幻圆物拨之，使其呈“自然游动伏离”状态，然后将其慢慢引导，从神阙穴缓缓入黄庭。（亦称玄牝之门，玄关一窍，位在神阙之内，命门之前，膀胱之上，小肠之下，身体中线处。具体部位又因人而稍有异。不明位置者，其光球至彼处不动，即其正处所）行功意领时，意念要强，要虚，要微，切不着意发力；气息要自然，顺畅，细匀，绵绵。至此功候，则可每次坐功时引入黄庭，守住黄庭部位宜使之归元内敛，续则引领其光球可上可下，可照头亡头，照身亡身。亦可引领光球返观照察五脏，即光球由黄庭所发，内视五脏之逆向传递。即按五脏相克之

逆道，由黄庭入肾之火门，经心过肺入肝至脾再还肾之水门，继再循肾之火门至心……；如此周流沛转，其路线如倒立之葫芦。（图127）其时尽可内视见己之五脏生成及形状。意念仍以平淡无奇而视之。

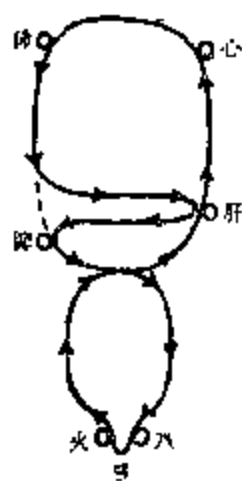


图127

亦可引光出黄庭，经日月穴（左日右月，神阙穴旁开3、5分处），变二，沿足三阴经下足，继将光球由涌泉穴从内出外，两足如分踏2“水晶球”，久之自可视见涌泉穴下

如踏日月（圆形）“风火轮”之物状，练片刻后，再回收入轳轳关，返归黄庭后，化为一点（初则为黑下白上），继收黄庭后，再行收功。

### 3. 分光治病法

患者用于治病练功时，可将体外圆球引归黄庭后，引光直达病所，行分光治病方法，或引领趋归相应窍位。（请参阅天地庄诀意述真）施术治疗者，亦可将自己光色观照患的病灶的区域，行“分光治病外治法”。

几点说明：

①整个清静归一法，无论下观、上视及旧真法，都是由外引导到内观照，此法即古谓之“盗丹”法，讲先练出外丹之体而后供己之用的方法。《阴符经》云：“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗，三盗即宜，三才即安。”宇宙间天地、万物、人，三盗相制，各得其益，则可安顺。稟济强稟，用物弘而取精多则相战，胜则为强，负则为衰。所以凡言“盗”者，诚古谓“盗天地自然之秘者，曰大盗。”这里的盗字，不可谓偷盗之意，实为人万物之不所察。是说用一定的方法，强而占夺，为所觉而无所抗；或以盗为道训，即大道取用于无形之谓。即如《阴符经》云：“其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固穷，小人得之轻命。”张洪阳注解道：“夫天地人物相盗，有生有死。我独默察其机，而逆持其柄。是暗窃阴阳之气以生我身。其术秘矣。谁见之？谁知之哉！但得道易，守道难。防藏多凶，恃强必败。君子得此，兢兢保守以固其穷，小人得此，妄作相为而轻生命。”清静归一下观法，下手较难，得之后却永不退转，为一劳永逸之法门，属于中上根器之人的习练法。其功德两具者，往往达领先机。

②《清静经》云：“观空亦空，空无所空。所空即无，无无亦无。无无即无，湛然常寂。寂无所寂，欲岂能生。欲即不生，即是真静。真常应物，真常得性。常应常静，常清静矣。如此

清静，渐入真道。即入真道，名为得道。虽名得道，实无所得。为化众生，名为得道。能悟之者，可传圣道。”清静归一下观法练到高深定境，又归释功。即达“无无亦无”的“真空”境界，亦名得道。物固有形，后以立名，名相两立，实无所显。名为得道，道乃虚立之一代名词。道“盗”相宜，“盗丹”之名，亦是强而为之以冠名。下观法以清静为体，达归一之旨，此一尚非真常、真空、真静，有无相生，长消相待，生死相循，共功其道，其一其体其用显微无间，故名归一。

### 清静归一上视法

清静归一下观法是清静功的一种方法，上视法同样是清静归一功的一种方法，两者之间没有甚大联系。练功的意念、窍位不一样，效果也不同。

现介绍清静归一上视法如下。

#### (1) 姿势：

同下观法，以自己坐功方便、舒适为宜。

#### (2) 呼吸：

同下观法，采用自然呼吸法。

#### (3) 意念：

①常照法：闭合双目，轻松平视。意存极远之天际（如前有障碍可意穿透之），目观眼前或额前10厘米至30厘米部位的光色。其观照光色法及变化幻景等，参见下观法说明。当前额前确已观见白色、紫色或金黄光，无5色转换时，可继续收眼前光色。睡前练习可诱导入眠。困乏时，也可用此法锻炼20分钟左右，则头脑清醒，睡意皆消。收功法可参见下观法，光色于额前即可收功。

②文进武射法：初始法如“常照法”，当在额前确已观见白光、紫光或金黄色光，无五色转换时，即可以意缓缓经天目穴引入脑之前半部。此时前脑半部即如荧光屏之遮布，又如一张白绢纸竖布其脑。如此，久视观照头内之光。在头内之光淡薄时，以意将光色由天目穴如箭状射出（武射）额前，再行凝练，当再次出现稳定的上述3种光团时，再以缓入（文进）法经天目穴进脑。如此反复习练，头内白、紫、金色光停留时间愈久愈好。

文进武射法修练几天后，可将0—10阿拉伯数字用红笔分别写于5分见方无格白纸上，并叠折使字藏纸内。任意取一纸字置贴于右手拇指下的左劳宫穴。当观照前脑内白光稳定时，即可以“二心神功”引纸入脑，亦可直接观照纸片，则其字有可能从臂或天目入脑，字可由脑内光色中一闪呈现，亦有在额前亮闪呈现者。由于此法锻练时，既要意守光色，又要意描纸片，是一心二用的方法，故名“二心神功”。

亦可对练，名“换头术”：即甲乙练功者对坐，初以距1米远近为宜，练出后距离不限。甲者意想己头为乙者之头，乙者之头为己头；乙者意想己头为甲者之头，甲者之头为己头；若甲者为发放者，乙者为接收者，则甲者将假想乙头前脑白光向乙者之己头发放简单符号，打进射入信息，如○、△、□、×等几何图形，接收的乙者只守定假想之甲头前脑白光即可。乙者如头脑闪现出几何图形，则可彼此印证。发放与接收者只要配合默契，白光出现，信息同步，即可成功。

上述之观照测字与“换头术”锻练成熟后，即可用以诊察他人疾病及优选首先治疗的部位。

#### （4）收功：

不练时必须将光色射出前脑，到额前再观照片刻，再收功。不可在光色停留脑内时便行收功。收功方法与下观法同。

#### （5）注意问题：

①文进及武射光色时，可意想天目穴如开枣核大小的竖洞，光色源源不断经天目进入脑内，但当守额前或脑前半部内光色时，千万不可再留意于天目，亦不意想天目穴光色进出后的闭与合，须以守光为务。或光色出入脑内脑前，不通过天目，眼球往后一缩，光色就直接进入头中。

②文进光色时，眼球自会相应内缩，武射光色时，眼球自会相应外放，不可紧张而失放松的要求。

③光色杂乱时不要引入前脑，引入对身体无益。白、黄，紫光很淡浅时也不要引入，引入后其效不显。如意引光色不动时，可用收看玉枕的方法。玉枕穴在头枕部，基本与两眼相对，收看玉枕部时间不能过长，一般几秒钟即可，且需伴眼球同时内吸，方法是把眼球微微上翻一点。注意不要翻得过多，否则易出现头昏的弊病。眼球上翻时，眼球感觉有股内吸力，（眼球内吸时，意念不要放在吸力上）这样，把眼前的光色吸入脑内，待玉枕观光几秒钟后，则马上弃放收视玉枕，（万不可长时间往后脑勺意守）仍观前脑之光色。

④观照的光色不可超过泥丸宫（百会穴），脑前半部指的是以耳为正中线的前半部，以双眼平行位置为底线的以上部位。脑内象一荧光屏，进入脑内是一个立着之屏幕，立度位置不过百会。

⑤照书学练者，上视法练功不得当，天目、祖窍等部位易出现麻、胀、凉、酸、震、响等感觉，如此现象3天之内

每每出现，则须停练，而改练下观法，以免生偏差而增加痛苦。另外不可盲目认为天目动触感觉为天目欲开之兆。相反，经实践证明，练出某些特异功能者，却并不经过上述感觉阶段。凡有上述感觉且3日内无改善者，多为神衰体质或偏差易感者。任何功法，不能以一法应之于万人，如泥守坚持，鼓励谬错，无异于油助火腾，阳陷更盛，偏差加身，痛苦终随。

⑥收功时，亦可将光色降下涌泉，再归于黄庭后意守片刻，依下观法收功。

⑦练过其它守上窍功法，出现过头部不适症状者，不要练上视法。守上窍可能对某些人不适应，此时不要勉强再练，可以用别的方法代替之。高血压患者练上视法掌握不好时，血压可能会升高。若能掌握好“常照法”，身体又放松得宜，不会引起血压升高。但患高血压症者最好不练上视法，可以练习下观法，下观法具有降低血压的效用。

⑧练功刚刚闭眼时，眼前会泛红色，个别人为了追求光色，对着光色或阳光锻炼，这样不好。光刺激对练功无甚益处，而且影响练功人静。

⑨从来没有练过气功者，可直接试练上视法，身体及头部无不适感即可接着锻炼。练了上视法就不必再练下观法。上视、下观两种方法各不相干，下观法也不是上视法的基础功法，更不是上视法的初级阶段。两种功法不要交叉练习。当然，两种功法交叉而练也无副作用，但功夫可能增长缓慢些。应该以练一功为宜。

⑩不要直接意守天目，要意远守近。直接意守天目易出现弊病，应当把天目当成一个出入光色的门户，只要不过于

追求意守天目，天目就不易出现动触感觉。

⑪练上视法的文进武射法必须与常照法结合在一起锻炼，若练30分钟的清静归一上视法，应先练15分钟的常照法，再练15分钟的文进武射法，依次类推。每日练习一次性即可。

如果单练上视法的常照法，可不练文进武射法。常照法有催眠入睡与清醒头脑的双重作用与效果。



## 附

### “峨眉十二庄”释名

古谓四通八达的道路曰庄。

12庄的创源地为四川省峨眉山。据传为峨眉山高僧白云禅师开派，属峨眉临济宗气功中的12套修持气脉内景功夫练法。祛病强身者可据此锻炼文势与小练形法及大练形法；体健者可直接锻炼文武两势之大练形法。一可籍此功夫为他人诊治疾患，二可籍此功力御敌制敌。本书介绍好的练法，偏重于武势大练形法兼具文势大练形法。从架子外象言，包括天地人3部练法，从体之气脉讲，则重在精神，贵在元气，以通人身20部气脉为用。

大练形与小练形的关系，即整体与局部之间的相互辨证关系。大练形为整体性运动，锻炼时气血无处不到，充满周身。小练形则具有其针对性，引气机“单刀直入”，是单练某脏腑及病所的方法。

### 峨眉宗丹道动静功九次第

古代道家的动静功夫，据经典及师传大多分为“9种次第”，也就是练功的9个递进层次。世谓“三还九转”而后“九九归一”。从练功的火候讲，是道家“小成”、“中成”、乃至“大成”的3大阶段。其中每一阶段又分为3种次第。动功的9种次第依法完成后，才进行静功的修练，这样在坐功时，可望进步较快。静功的9种次第依法练习完满后（相当于释家静功的“小乘圆满”），即可弃道之诀法而修

释法的 2 乘功夫。至于释家的所谓大乘境界，很少人能够达到，历史上那些“成佛做祖”的僧侣大乘功夫圆满者，也并不多。“先命后性”，“由道入释”或“释道合诀”气功派别的层次练功法，大概如上所言，而释家的静坐功夫，又有其相应的次第之分，故又当别论。

古代道家的各种功夫修炼方法，一般都遵某一部典籍由于历代承传保守，以及经籍文句的晦涩隐术，造成今天“泛文”甚多。“泛文”的成因，是某部经典大多被很多流派托附，终于使其经典内所蕴原始性练功内容与应用方法，两两脱离殆尽。绝大多数经典仅成了理论上的指导，同时也造成了丹道家所谓的“九种次第”练功法的不同解释。峨眉临济气功动功与某些静功方法，是依据道家《黄庭内外景经》、《太上清静经》与《阴符经》创造发挥的，其中又以《黄庭内外景经》为练功的纲目指南。考《黄庭内外景经》，晋代始有，概自魏夫人 7 传至陶宏景，为茅山派的气功心法，再经 4 传至隋唐间孙思邈。峨眉临济气功祖创于南宋白云僧人，它的主要内容，起修于丹家脉法，是茅山派之丹道法门。峨眉临济宗气功流派据《黄庭内外景经》的显密二义，依缘有部剖述人体的生化，观其生化之由，察其偏盛之理，从而立内景气脉修持法诀与医药、服饵、施术、自控自疗诸法。

兹将峨眉宗动静功 9 种次第法内容概括如下，以供参考。

## 动功

（一）**庄架** 庄由架子组成，架子练的不正确，庄的变化、过渡、交替就不能做到协调一致。所以，在学庄架动

作时，要求从小练形下手（即分解练法）、先学练好某一架的正确姿势，再学练另外的动作。一般是先将庄法中较难的动作练好后，再将分解的动作合一，穿珠成串即完满地组合成完整的庄架。一套庄法中要掌握肢体升、降、开、合的要领与交替交换姿势时的协调，外三必须合一，才算练好。具体学练时，可先照阳刚、拔伸、刚硬的要领练习，但忌僵拙劲力。然后再将阳刚、拔伸、刚硬大力过渡到阴柔、缓舒、松静。若不如此，初练者在身体筋短肌僵的状态下，即练放松，不但不能松而致静，长久如此，反而练成僵劲、拙劲、短劲、滞劲或懈劲。相反，如经过拔筋易骨的阶段，动功中松的问题很易解决，大力阳刚气劲也很容易转换成内力阴柔气劲。由外壮渡到内壮，由刚渡柔，柔中蕴刚，始于由阳入阴，阴自返阳，持大刚似柔，大柔似刚，刚柔相济，功夫进步也快。然后配合2、3次第的呼吸、意念，无论架子的或升或降或开或合，均能体现出“松沉、虚实、内外柔”的7字诀要领，达到庄架练形的标准。

（二）调息 初次第的庄架完成后，即可形引气劲，并配合吐纳口诀。首步要求庄架的升降开合与呼吸升降开合，有内里机制的密切联系。或架升息提、或架升息降、或开合、或架子下降息道反升、或随之沉下、或傍开、或内敛，必须有机地相应配合，才能阴中显阳，阳中抱阴，做到内外一致，表里相随，为内外六合奠定坚实的基础。初练者按一定的姿式，配合升降开合的“嘶、嘿、嘘、嚙”练气方法，也可以运用9种呼吸的诀法，使外象的筋骨皮肉，内景的五脏六腑气脉同时锻炼调济，以达“练精化气”的目的。

息法的配合不是机械的，群体练功属用同一诀法，但因

气脉阴阳虚实的差异，还须因人施教，因症择功。由此音符息法或9种息法用于动功2次第，教授者必须掌握调息。

**(三) 修脉** 3次第的修脉，是在姿势、呼吸的基础上融加意念活动，讲究架子、融气、修脉3者结合融一而以修脉为主，属动功神与气合的诀法，为“练气化神”功夫定下基础。此时的修脉，需要开眼观的观想法，（释家称观想，道家称摄法，不尽相同）即通过张目修观相应脉窍，进修肺、心、肝、脾、肾、五脏气脉的方法。

**(四) 修观** 4次第以后，可不管呼吸，此时应已达到“息而无息，不息而息”的息调地步。进而闭目修观，观五脏的光气反应。可先闭目观视每指的青黄白黑本脏光色，进而在蠕动时，修观五色光。4、5次第时，可继观光上开花。

**(五) 观照** 在闭目修观的基础上继用照法，继观身体的长短。此时体内真气已可随意指挥，能够分经练脉，一般在气机升时，感到身体变高伸长，气机下降时感觉身体变低缩短，观山如丘，视河如沟。动作开合升降时，亦可行观照，如通臂时观照手如蒲扇，伸缩时观照臂之一长一短，又可观日月双轮，即左日右月分挂半边于左右手与臂下，捧沙掌姿势下降，手下收内合时正值高骑马裆势，再继观日月合璧，一般先发紫光，次发黑光，继之一闪变幻为白色，收入下丹田后，然后低桩定势捧沙掌等。

**(六) 化光** 做由外景收入内景的功夫。内收方法，要从日月双轮的中心观想即可合之为为一，一般由红转紫，发黑光，继如电石火花之一闪，即似皓月当空。身体健康者，内收时直接收入丹田。下虚者从下丹田收入再照中宫、泥丸宫，然

后再经中丹田归收入下丹田；如中虚脾胃病患者，收入中宫再移照上丹田，再往下观照中丹田后方归收于下丹田；阳虚者收入祖窍，（具体方法须收看玉枕，不可收看祖窍）经中宫，（具体方法是内视？椎及左右旁开寸半的血之大会膈俞穴）至下丹田。（下收内视黄庭）至此，练功者可以初步“忘身化光”，可以初步内视脏腑经脉流注情状，可以用“分光治病法”调整人体的气血盛衰。

**（七）忘身** 自己身感不复存在，呈见遍体光明，身如气泡的境界。

**（八）忘化** 进一步则达忘身化光阶段。但此时12部经脉仍如蛛丝发晶光，不能尽退；观照脉外仍有极薄之气泡。

**（九）假我** 即旧说的“十二宫神”出现，也是动功的“练神还虚”阶段。缘于练功的气化反应，此时心理现象则为12部脉宫位自见，识神自现。完成9次第时，再练静功，可用清静法门化练“十二宫神”。即以情制性，以性养情，直接用调息的功夫温养，不必运用周天搬运功的吐纳口诀。以我即是光，光即是我，光我不二，定慧合一或我本发光，光为我化等诀法施以直接练养。接下的静功方法可参考明字庄中的“清静归一法”介绍说明。

以上动功9种次第，除风字庄外，均可据实际情况灵活运用。

## 静功

**（一）调息** “神与气合”，呼吸导引，生热起火。

**（二）周天搬运** “舍气从脉，神与脉合”，做内景大周

天河车搬运功夫（相当于其它功法的小周天搬运，但又不尽同），气脉循行人身浮支，尚未进入里支。

（三）五气归元 继周天搬运之后，五脏真气由去而还，谓之归，即还丹。五气届归黄庭之时，经由玄牝发生肚皮只向前凸或摇摆，而不入黄庭的现状，此时即为“五气归元”境界，往往呈现“单吸不呼”（深缓细柔长之吸，自由之呼）的息调状态。

（四）五气朝元 观照黄庭中心，使归元之五脏真气回玄牝黄庭不动，制伏真气在下丹田内的前后左右摆动之状，呈现肚皮内吸，如贴背脊，但玄牝仍微动，互为左出右入的境况。仍须继续观照黄庭。此为“五气朝元”境界。

（五）现心光 观照黄庭后，黄庭部位慢慢即会发光以致忘身。由于人体的阴阳虚实差异，有人为先化光而后忘身，亦有人是先忘身而后化光。此时气脉已不外行。里支相通。

（六）见性光 黄庭部位光现为心光，继续观照黄庭内心光的中心，可破心光而见性光，而见由蛋大到豆粒大小，如灯花状的金色光团。此光明而不大，亮而祥和，不刺双目。向四外发展时则霞光万道。意向四外观照时，可观视经络如蛛丝，到穴位处则亮如明星。其不亮处属病态，可将性光移向之变亮后再移回原处，用此内照病处有效。性光的移动路线是按经路往返，光团如灯火，上尖放射。（有少部分人尖朝下）此时切要注意，使“焰升火不升”，否则大偏由生。

5、6次第时，为心光、性光出现之际，至7次第“归真”以练“十二宫神”，已接近释功之定境。在5、6次第心光、性光出现之时，又可做“飞晶入脑”的功夫。即心

光出现后，念动，先吸气将光色从任脉降至丹田，转而为吸入肾脏，再吸气，将光色从督脉下摄入肾脏。此时心光已灭，性光之金球出现。可用“叫”字诀，金丸可以化为飞沙晶状而入脑，（飞动为情的作用）再还入黄庭而入定。（入定为性的作用）飞晶入脑与还入黄庭而入定的气脉，为均在里支行走，与初步的搬运功夫浮支循行道理一致，体现出精粗的不同差异。做飞晶入脑的功夫，必须在心光出现后才能施行，此时之心光，古谓之“真情”。可运用情的作用以飞动上升，又要破情见性，使情性相制，见性光入黄庭而坐定。

（七）归真 即旧说的凝修“十二宫神”功夫。“十二宫神”为“假我”，将“十二宫神”凝练合一，即旧说之“胎元”凝固。《黄庭内景经》谓曰“黄庭真人”出现，因练法不同，胎元又有“真我”、“先天真一之气”、“内金丹”等多种称谓。古人所讲这些修练术语，不可迷信理解，当视为练功高级阶段能量流因集中质化的体现。人身12经络因气化作用，“意神”所使，聚则为一（胎元），散则十二，道家又称此境界名“身外身”。对于脏腑有病象者，12经络难练合一，“十二宫神”不能全部出见，但又缺其一部皆不能达到“归一”，值此时，峨眉宗丹道家往往藉外丹固魂丹以助之。

（八）出窍 即旧说之出“阴阳神”法。此不赘述。只提供一下区别“真出神”或“假出神”（幻觉）及走火入魔的鉴别方法，供同道者参考。如为真出神，无论是所谓出“阳神”或出“阴神”，均身如铁石，全身僵冷，呼吸停顿，心脏不跳。但窗门或泥丸及心口微暖，以针刺身不出血。如为假出神或“由幻入魔”之时，则呈呼吸微弱，手足冰凉，全

身反热之状，以针刺身即刻出血。

**（九）温养** 巩固上8次第所练，使发生情性相制且相养的作用。致人体阴阳平衡，使水火不离，就要以念制念，以楔出楔。具体做法是铅汞抽添，以肾水制心火，以心火温肾水。此阶段已能归一，故脑中已无杂念，又因此“一”为空，尚非“真空”，故空有光色明暗的变化，为念有二的表现，亦可谓为杂念，可用下照上升以行调整。光色过明，即为杂念往上，要向下照之，行以火温水之法度；光色过暗，即是念下沉，要向上升之，行以水济火之法度。

按：在坐功中，有人发生练功中走丹的现象，或者是有前阴漏气的感觉，均为功夫做坏。是时因气脉走到前阴发生美感，致起淫念走丹。（如同时配服固精丹，可免此之偏）其练功解救方法为：在前阴冲起后，抓紧机会，一吸便提，即吸气时同提会阴，一提便意住黄庭内。心光现后，继做飞晶入脑的功夫。飞晶入脑后再从中脉还丹入黄庭，发挥情性相制相养的作用，三三九转，同是九转还丹的功候。由此而练也可视为采炼自身大药的上乘功夫。但如此练法，可谓功夫欲出或已出偏时的解救方法之一，用以备万一之施。如未有走丹现象，不可效法着意施为，免误致“房中术”的邪径。

### 峨眉宗莲花宝笈·谨持五戒品

- 一、戒杀。
- 二、戒盗。
- 三、戒淫。
- 四、戒妄。
- 五、戒酒。



## 力行十律品

- |          |          |
|----------|----------|
| 一、禁背师叛道。 | 二、禁仗艺为非。 |
| 三、禁恃术敛财。 | 四、禁妄传匪类。 |
| 五、禁好勇斗狠。 | 六、禁点人死穴。 |
| 七、禁干预国事。 | 八、禁嫉妒同门。 |
| 九、禁魔狎妇女。 | 十、禁忌修外功。 |

凡上戒律，所有本门三宝弟子，咸应身体力行。其有初犯者，由教授师告诫之；再犯三犯者，由教授师调回，依止本师查看；苟系屡诫不悛者，由本师召集同门公议，追回衣钵，破去气功，逐出门墙；若犯有国法者，送官治究；其破坏同门气功，嫉妒师傅厚薄及不守本门门规者，则照本门家法处治，决不宽恕。

以上十律条文竟。

愿心遵守毋犯。

## 六大专修功品

一、虎步功，又名罗汉伏虎功。

其中高庄练轻功。矮庄治腰肾，专治下元虚损，上盛下虚之症，如高血压等。

二、悬囊功，又名诸天化身功。

侧重于武功，主要练身段之变化。

三、缩地功，又名弹腿功。

主要讲轻功、奔驰功的练法。专练腰腿及脚功，功成后可行纵跳。练气提不起，即跳不高，要先顿一脚，气机、形体先降返升。

#### 四、重捶功。又名金刚三昧掌。

主要练功夫的重打法，先练“劈空劲”。讲内力，用脆透劲击人后，外象虽看不出痕迹，但内受伤。此外，用于内功导引术在肉厚处，如环跳穴用之时，沾到时才用气劲，同时口念“嘿”字诀。劈空劲遥击法治五脏杂症及阴疽之症。其衍生的功夫，尚可喷吹水箭与吹气疗法。

#### 六、涅槃功。是诀包括坐功，系睡坐双修之诀也。

调伏全身气脉，以清静为主，对各种幻境用吹字诀。补坐功不足之方便法门。

#### 五、指穴功。又名莲花生死功。

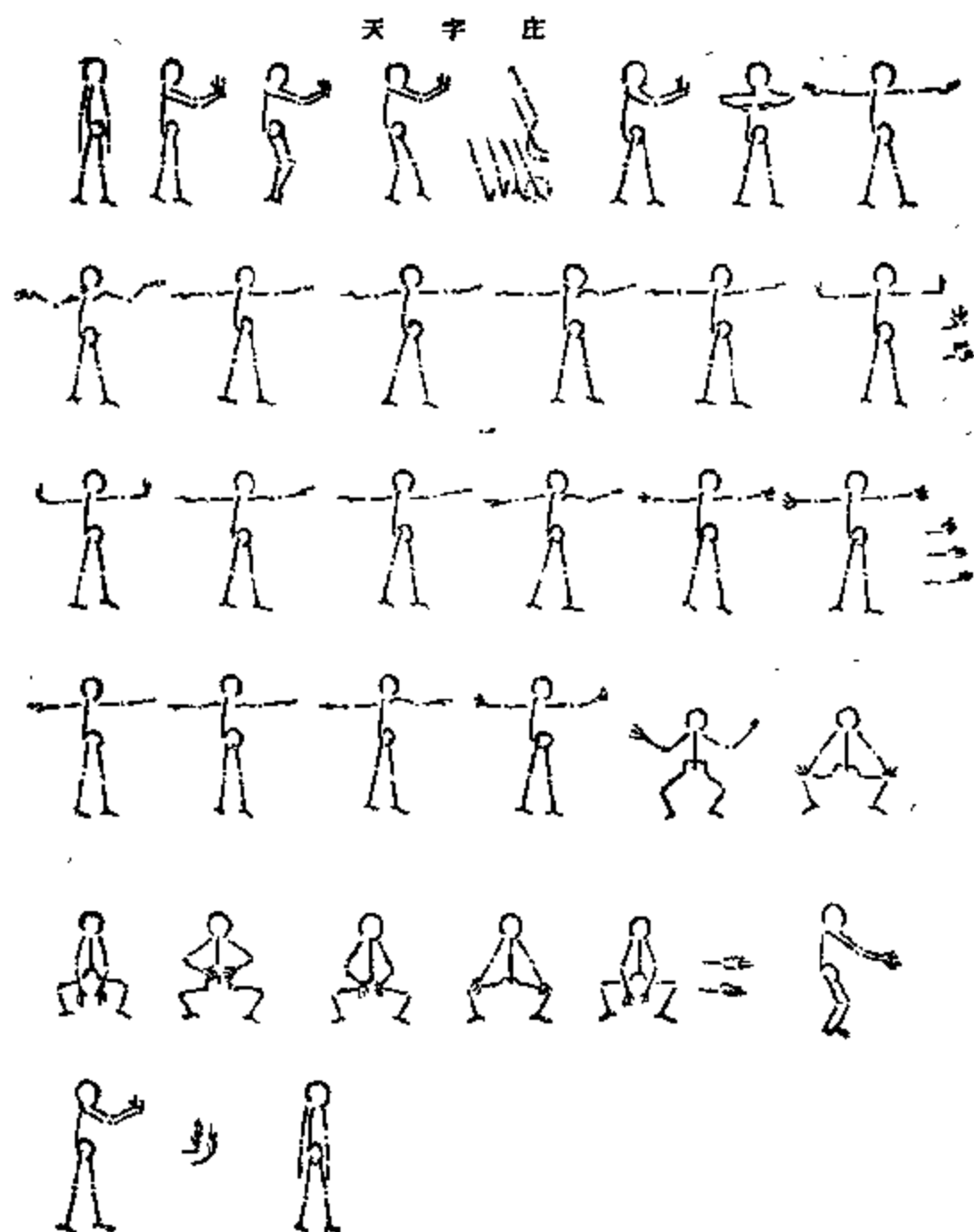
即天罡指穴法，又名36势式内功导引按跷术。内容包括内功导引按跷、点穴法及武功点穴解救法等。主要用于治病及纠治气功偏差。

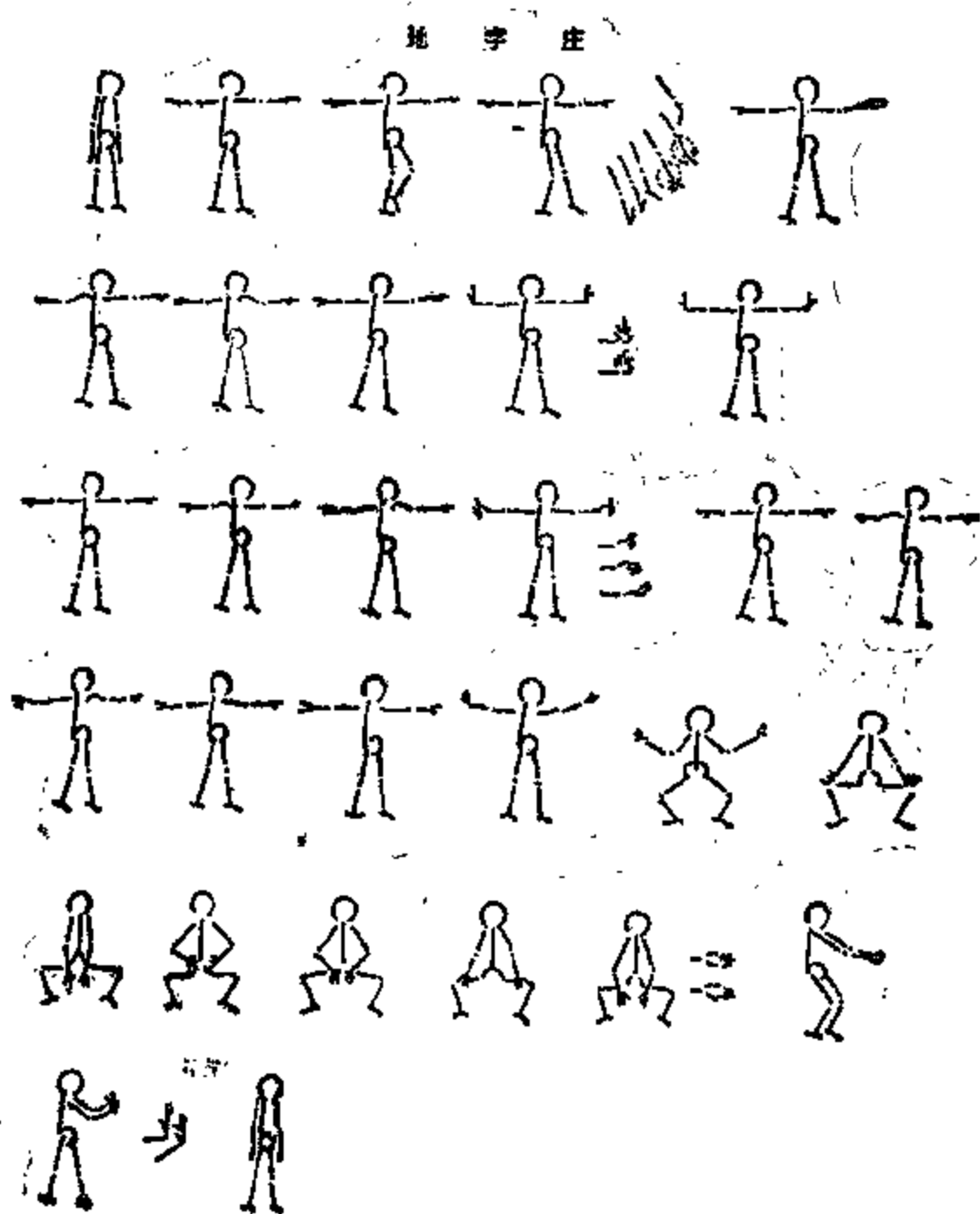
### 峨眉宗十二庄及六大专修合赞品

赞曰：大小开合，天地阴阳。庄内藏诀，诀外含庄。意动神到，气静脉常。进退龙游，舒卷鹤翔。用致降魔，法尊八荒。体证太虚，当下莲乡。大哉峨眉，敕旨褒彰。宝斯心法，人间无双。

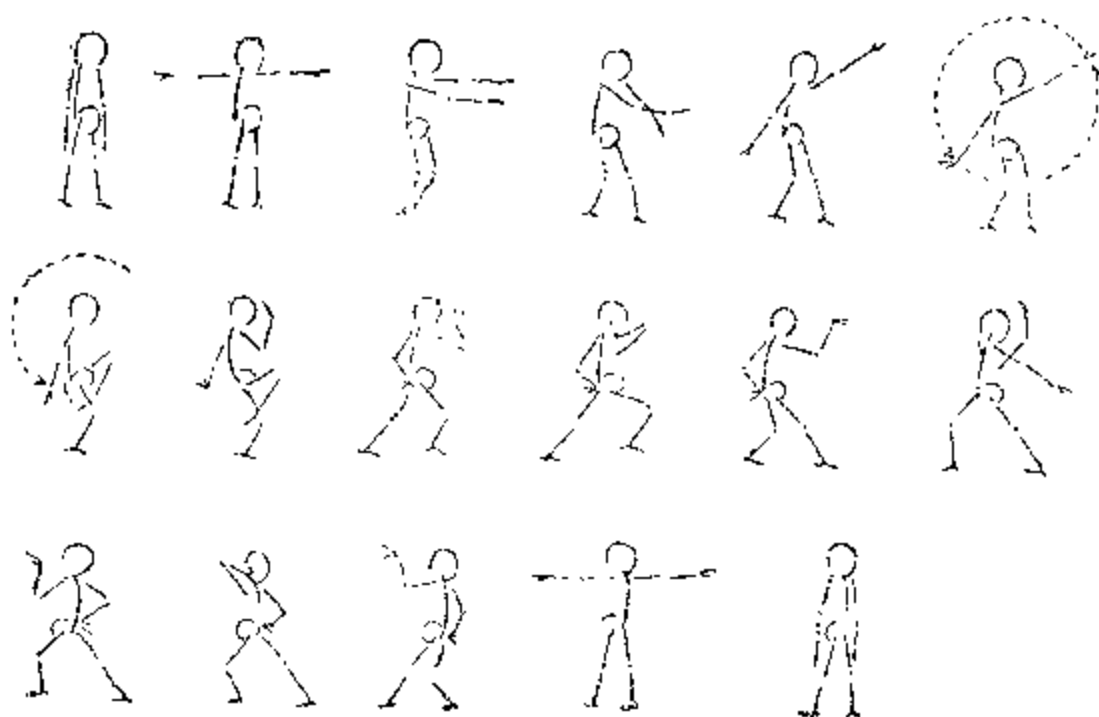
注：峨眉临济宗气功除12庄动静功法外，尚有弥补其不足的6大专修功品。这里仅依《莲花宝笈》介绍条目，具体功法及用途作用，准备另撰介绍。从我这些年的练功体验与授徒经验来看，也检验出12庄与6大专修功配合锻炼，确实是相得益彰。

# 峨眉十二庄功法草图示意(心字庄、明字庄阙如)





之 字 庄



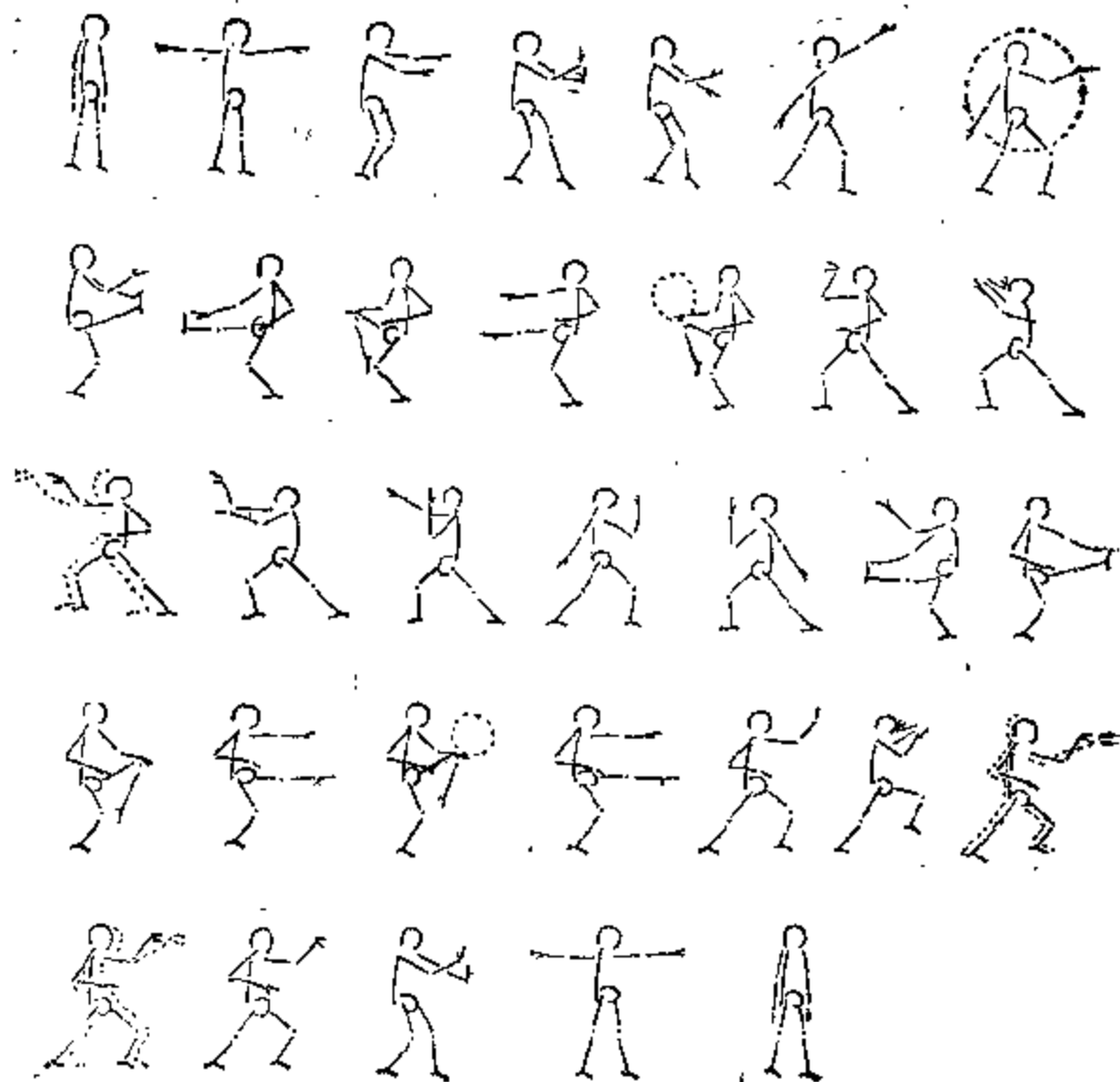
九 步 功



站 姿 图

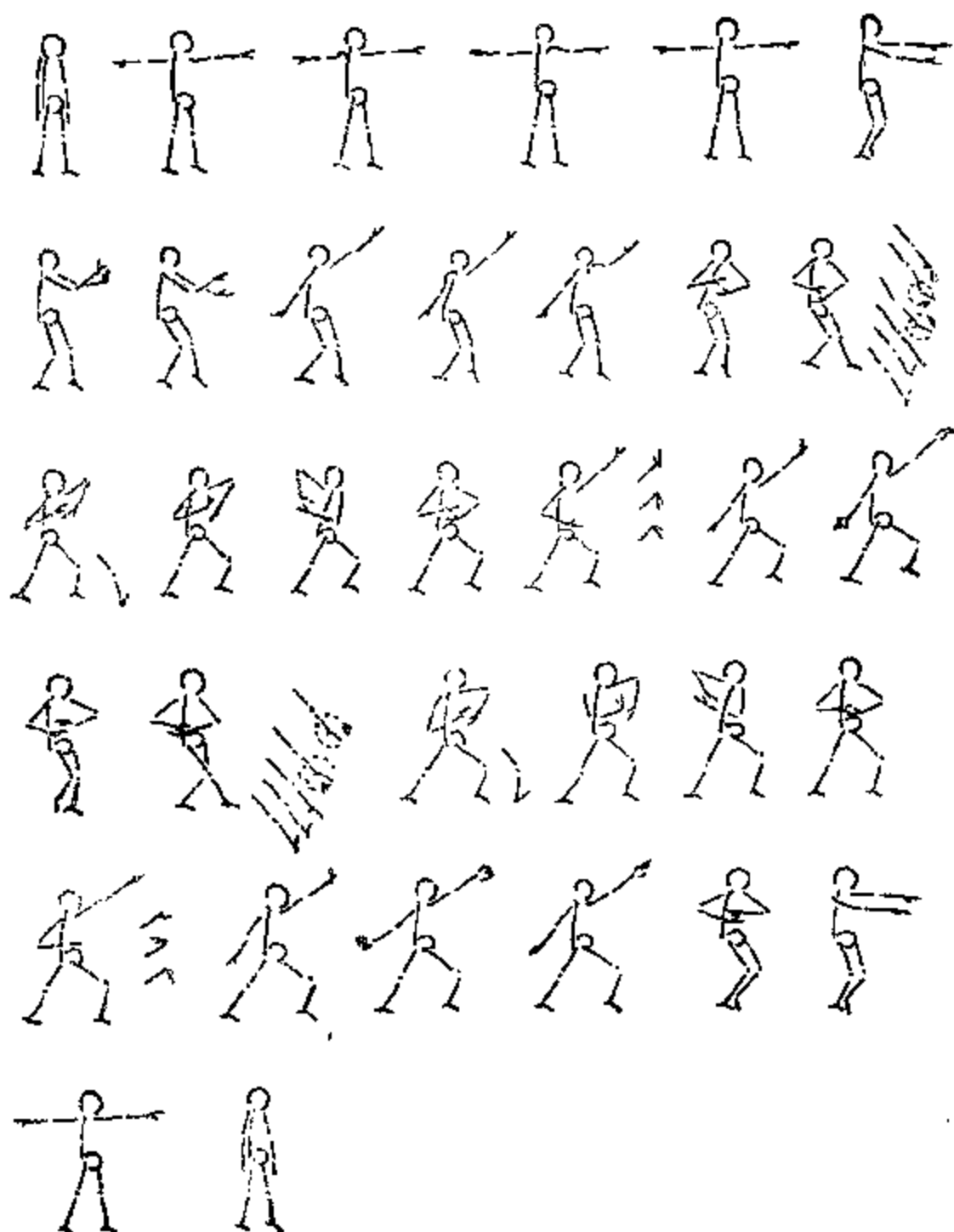


风 字 庄

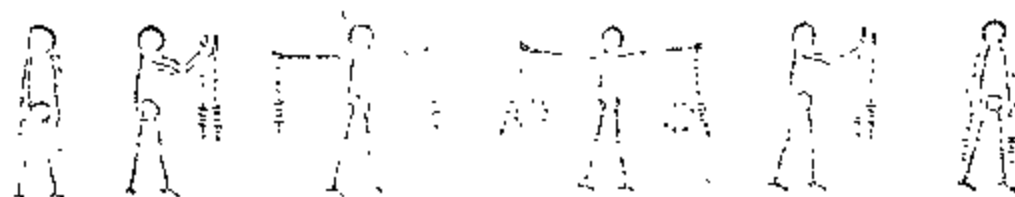




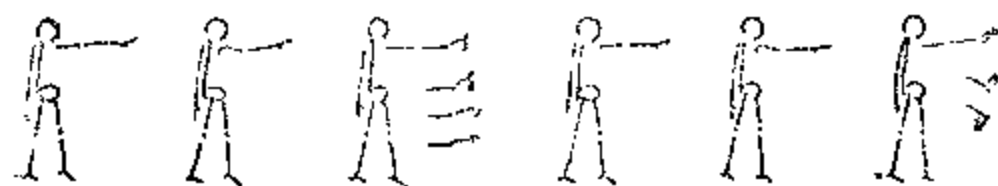
云 字 庄



# 大字庄



# 小字庄



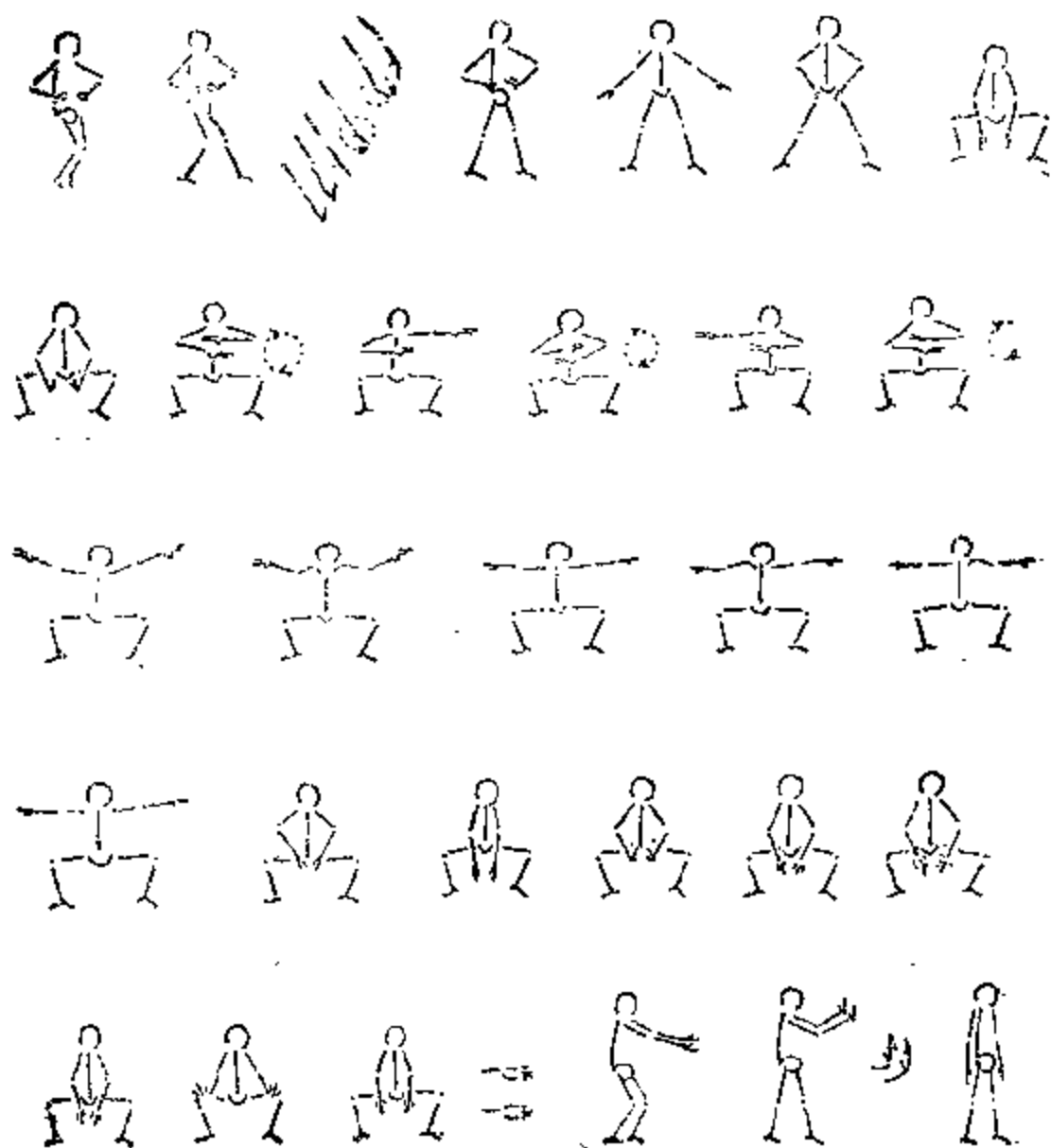
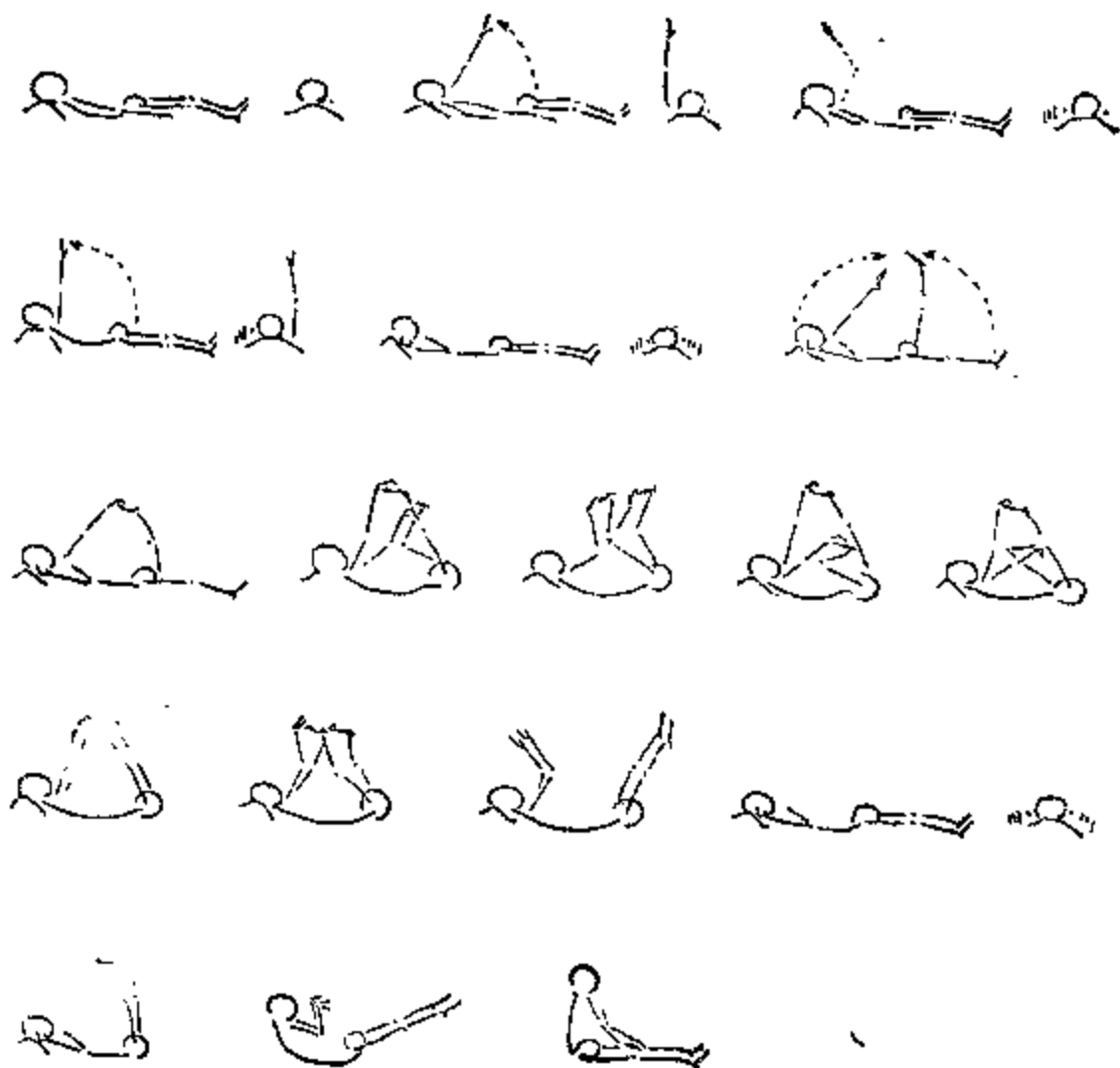


圖 字 座



[ G e n e r a l   I n f o r m a t i o n ]

书名 = 峨眉临济气功——峨眉十二庄述真

作者 = 傅伟中

页数 = 1 7 4

S S 号 = 1 0 0 5 8 7 3 5

出版日期 = 1 9 8 8 年 0 9 月 第 1 版