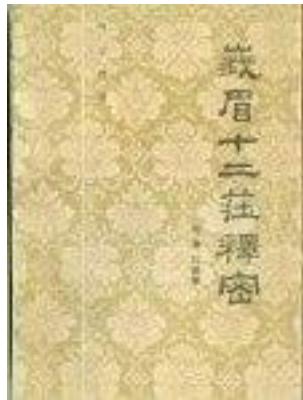


# 峨眉十二庄释密



[峨眉十二庄释密 下载链接1](#)

著者:周潜川

出版者:山西人民出版社

出版时间:1983

装帧:平装

isbn:

峨眉十二庄释密,周潜川,山西人民出版社

1983年出版(珍藏版)8品相(自然旧)开本:32开全书共:118页峨眉十二庄”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练文势与小练形法及大练形法；体健者可直接锻练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辩证关系。大练形为整体性运动，锻练时气血无处不到，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，又有共相应的次第之分，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，穿插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，为内外六合奠定牢实的基础，初练者按一定的姿式，配合升降开合的“嘶、嘿、嘘、嚏”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，(释家称砚想，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，进而在蛹动时，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，感列身体变高伸长，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，再继观日月合壁，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7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，光即是自己，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，径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，如灯花状的金色尤团。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，转弯内吸摄入肾脏，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“吽”字诀，全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时的气脉，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。古人所讲这些修炼术语，不可迷信理解，当视为练功高级阶段能量流团集中质化的体现。人身12经络因气化作用，“意神”所使，聚则为一(胎元)，散则十二，道家又将此境界名“身外身”。对于脏腑有病象者，12经络难练合一，“十二宫神”不能全部出现，但又缺其一部皆不能达到“归一”，值此时，峨眉宗丹道家往往籍外丹固魂丹以助之。

??(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。但门窗或泥丸及心口微暖，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，行以火温水的法度，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练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。

## 作者介绍：

周潜川（1908~1971），字笛横，祖籍四川威远县，世居成都，生于书香世家，幼年熟读经史，

后又尝入教会学校学习西医和拉丁文、英文，早年从军为护士；后得岳丈资助，入国立武汉大学；又以官费赴英国学军工化学。1939年患大病，当时经名医多人医治无效，渐至卧床不起。后经峨眉山高僧永严法师医治病愈。遂投师永严法师。法师遂以峨眉密传功法及医术精要，赠以“镇健居士”法号。此为峨眉传统气功密术传于俗人之始，为峨眉气功广传于世开了先河。周潜川离军后，负笈峨嵋、贡嘎、青城、武当诸山，遍访民间宿医与精谙医术之僧道，获益良多，家资亦尽耗于此。个人天资与如此经历，使得周氏之学既能旁及诸子、术数、气功、武术，又始终以医家的理论与实用技艺为核心；既得道家真传，又旁通儒佛两教；既有留学海外的经历和西方近代实证科学的熏陶，又能坚持东方传统文化的韵味。这些都是一般医林人物难望项背之处。其所成就的颇具特色的一家之学，自然与古往今来靠文字功夫吃饭的“医学教授”、以及在这个知识体系下养成的医家不同；当然也与各承家技，混饭糊口的江湖郎中有异。

抗战结束，周氏悬壶上海。50年代应社会名流之邀来京施诊；又以效奇而蒙诸翁向中央举荐，遂在卫生部某副部长的安排下，由上海迁至北京“三时学会”旧址应诊，晚间开讲授业。记得当时周氏的诊费为人民币5元（足够维持一般人的每月生活）——如此昂贵的诊费足以说明其“身价”。60年代初，因治愈山西省委秘书长之顽疾痼病，又被盛情邀请到太原，在省中医研究所进行人体经络、中医中药理论研究，同时传授峨眉气功功法。此间周氏每年应邀赴各省、军区为高层人物治病，讲授气功与养生之道，但不久即因此蒙难入狱而亡。周氏以写书、授徒、炼丹为平生之“三愿”，但除了在山西工作期间曾撰写并出版《气功药饵疗法》、《峨嵋十二庄释密》外，其他均是述而未刊的草稿与课授生徒的讲义，其门人将这些材料记录整理成《丹医语录》若干卷，相互传抄或油印散发，周氏著作总文字约250万字。

周潜川在“文革”前就陷入冤狱，倍遭迫害，是河北保定市委书记王觉民冤案的同案受害者，1971年逝于狱中。党的十一届三中全会以后，才得彻底平反。卫生部中医局局长吕炳奎在1985年曾说：周潜川是我国气功的一代代表人物，他的冤狱不能不说是我国气功发展史中的一个损失。

## 目录：

[峨眉十二庄释密 下载链接1](#)

## 标签

中医

气功

武术

养生

峨眉十二桩

中国文化

峨眉

国学

评论

很好的一本书，比起上面的口诀，我更关注的是思想，这本书让我对拳术有一丝明悟

---

周潛川

---

大师级著作 可惜没有记录影像和照片 更可惜的天不假年 一身绝学未能留存于世

---

只有口诀和解释，没有具体的操作介绍。要是想操作，还得要看其他的资料，或者直接找明家。

---

对我来说没什么用，得有基础才行，这个就是指导指导，而且周潛川自己还面黄肌瘦的我还是不太信他

[峨眉十二庄释密 下载链接1](#)

书评

[峨眉十二庄释密 下载链接1](#)