

# 峨眉十二庄

山西省中医研究所 周巢父

周怀姜

## 编者按

自《气功精选》发表峨眉十二庄口诀全文后，各方纷纷来信要求全文解释。现由周潜川医师嫡传周巢父兄弟根据父传与自己的心得体会作全文解释，发表于后。文中口诀与过去发表的略有不同。例如，龙鹤庄归于鹤翔庄，飞云庄归于旋风庄，另列地字庄，与总论共为十二庄。其次，文中口诀也有变动。如大字庄中前六句，小字庄前十六句，都挪到后面去了。这里发表的周巢父兄弟的“峨眉十二庄”的口诀与解释，全按来稿原文，我们未作更动。学者最好先通读一遍，然后选练或全练。

先父周潜川医师在他的遗著《内功导引按跷术》（即峨眉天罡指穴法）一书的序言中说：“内功导引按跷术是在南宋末季，由四川峨眉山佛教界中的白云禅师所造。他综合性地吸取了佛、道两家及我国历代有关养生学方面的理论和经验，从而提出了练功、丹药和导引按跷等一套独特的方法，

其中如动功的‘峨眉十二庄’、静功中的‘三乘功法’以及‘峨眉天罡指穴法’、玄门大小丹药等等，都是其中的重要组成部分”。

先父在三十年代初，曾向峨眉山的一位高僧学过峨眉十二庄。据说，由于峨眉派保守过甚，有关十二庄的秘诀，历代都处于“不着字迹”，只许上师口传亲授状态，传至先父时已不绝如缕了。

1959年，先父在他著的《气功药饵疗法与救治偏差手术》一书中首次公开了峨眉十二庄的口诀，并作了初步介绍。稍后一点，他又在1961年出版的《峨眉十二庄释密》一书中，较全面地进行过介绍。但是由于当时着眼于气功界交流用，介绍得不够详细，广大读者还是认为十分难懂难做。他对此也感到遗憾，原拟再写一部《峨眉十二庄详注》，旋因十年浩劫，先父不幸罹入冤狱，并于1971年病故。党的十一届三中全会后，始得彻底平反。

1981年，人民体育出版社组织编写的《气功精选》曾选入先父所著峨眉十二庄片段。发表后，读者来信要求进一步详细介绍峨眉十二庄。为此，我们写了这篇《峨眉十二庄入门》。

我们兄弟都是从幼时起即从先父学习《峨眉十二庄》的。一方面是锻炼身体，另一方面则是为以后学习中医理论和气功的静功打基础。10岁左右，我们又从先父学“内功导引按跷术”，并为亲戚朋友按摩治病。而十二庄各种手法则正是按摩取穴的基本功。当然，十二庄也是学习静功的入门，是初级功夫。由动功（十二庄）到静功，是学习峨眉派气功的顺序。这种由动归静的练气功的方法，比较稳当，不会出偏差。事实上也正是这样，据我们所知，所有从先父学

习十二庄的学生、病人和朋友，都从未出过偏差。

本文是根据先父生前对我们的口传亲授及我们三十年来的体会编写的。由于我们水平不高，不当之处，尚请前辈和同道指正。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**