

## 峨嵋宗集锦——修灵天罡指穴法

朱修林

本锦由来自于《峨嵋宗十二桩》和《峨嵋天罡指穴法》(周潜川著,周巢父、周怀姜整理)。本书由周怀姜先生赠送。

本锦有上下两节,上节是养气功夫,下节是武功。它的特点是“一言两语”,即“二味、三气”。二味是:韵味和细味。前者指习技者的神韵,后者体现本锦的“细味”,即内涵。三气即:养气,运气,武气。所谓武气,即发“精气神三昧”之真火。若没有深厚的气功功夫,谈何技击呢?同时,本锦的主要功法均系“天罡指穴法”,要细细体现它的味即“阴阳小诀”。学会这门功夫,能识别任何拳术的优劣。识别的方法有二:一看习技者有否韵味和法术。二可遥测习技者的内功大小而不用他自己介绍。

### 上节:天罡指穴法养气功夫

①“剑指”。在民间称之为“二龙抢珠”。用于武功,刺人咽喉和挖人眼珠。是一门绝招。剑指的组成,将小指、无名指扣在掌心,又将大指扣压在无名指尖上,一扣一弹,形成一个太极圈,又称之为“珠”。中食两指尽量张开,即能开气和发功。两指可以伸屈活动。大家可以试试,两指像不像两条活龙活现,(龙活与不活,窍在“珠”上,即大指扣压无名指尖上的幅度,指有气成,中食两指合并为“剑诀”。

套路的操作,左单掌前起,感有阻力时,捏剑指,升至平肩时,将剑指横侧,掌臂即能自动回缩,缩至一半时,将大指扣压在中指上形成一柱香,(只是“火候”不能超前和落后)附图①

②朝天一柱香。又称一指禅劲,“朝天一柱香”的形成,是将小指、无名指、中指扣在掌心,大指尖扣压在中指尖上,成为圆珠和香炉。食指伸直为一柱香。有两种练法,初练时,两脚跟靠拢,脚掌形成倒人字形,从容不迫,气静神闭。其架式,一可对准鼻子,二可低于鼻子,离鼻尖五市寸左右,指面朝前,座掌,飞肘,眼看香尖,右手相托,吸腹。附图②

按我临场实践的经验,朝天一柱香的气机变化多端。意守肘尖,气机下沉,形成上虚下实。反其道而练之,治血压高有特效。例如有一位离休工人马忠锡,因练功出偏,血压高至120—200,面色发紫。教他练朝天一柱香后,立竿见影,恢复血压正常。一柱香的朝向有三:一朝身前,二朝身后,三朝右。三种方向,气机亦有三种变化。升,可以发功,意守肘尖气脉即沉降,上虚下实;二,朝后,采气,可收;三,朝右气静,阴阳和。

第二种方法是大马步朝天一柱香。它的姿势是,两膝外绷,形成菱形步,两脚掌内扣。桩式可以单练。



图 1



图 2

③通臂劲。由一柱香的架子，仍变为“剑指”，然后掌臂缓向前伸，即为通臂劲。通臂有伸缩两诀，伸通的诀在中指，只要意守中指，即会自然地伸通出去；缩的诀不在手，而在肘，只要意守肘尖，则会自然缩回来。伸缩可循环三次为度。最后缩回后掌指直立，将左肩抬起，向背后挥一个太极圈。附图③④

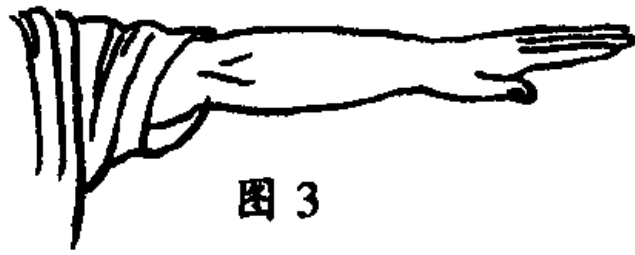


图 3

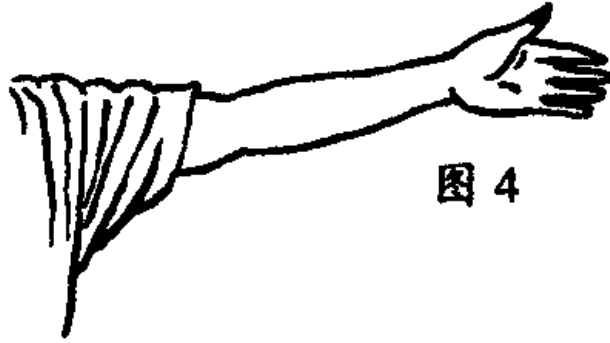


图 4

④须弥掌。为天字第一桩里第八式架子，操作方法，先起离经指（即中指），用蠕动的方法向上立起，带动其余四指和手掌，把指掌竖立，五指并拢，笔直朝天与手臂或90度为标准。这种架子的内容，着眼在内外两字上，掌心向外挺，手指向收收。这是气机有阴阳的分别。立掌的时候，气机走在阴面，从腕下胀起一直到掌心，关窍在腕上“天河界”（即腕关节），钥匙在手背上，发劲在手下臂的“蛤蟆穴”（经外奇穴）。“天河界”离蛤蟆穴大约四寸，气机发动“蛤蟆穴”像铁箍一样把天河界箍住，膨胀特甚。附图⑤-1、⑤-2。

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/>