

健身气功新功法丛书

健身气功 · 六字诀

国家体育总局健身气功管理中心 编

人民体育出版社



【健身气功新功法丛书】

健身气功·六字诀

国家体育总局健身气功管理中心 编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身气功·六字诀/国家体育总局健身气功管理中心编.
-北京:人民体育出版社,2003
(健身气功新功法丛书)
ISBN 7-5009-2432-1

I. 健… II. 国… III. ①气功-健身运动 ②六字诀
IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 024005 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 3.625印张 55千字
2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷
印数:1-20,200册

*

ISBN 7-5009-2434-8 / G·2333

定价:8.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

健身气功新功法丛书 编委会

- 主任：**黄鹰（国家体育总局健身气功管理中心主任）
- 副主任：**王国琪（国家体育总局健身气功管理中心副主任）
邹积军（国家体育总局健身气功管理中心副主任）
- 编委：**周荔裳（国家体育总局健身气功管理中心特约
研究员、人民体育出版社编审）
黄伟（国家体育总局健身气功管理中心活动
培训部主任）
丁东（国家体育总局健身气功管理心理论
宣传部主任）
石爱桥（武汉体育学院副教授）
虞定海（上海体育学院教授）
涂人顺（中国中医研究院西苑医院主治医师）
杨柏龙（北京体育大学副教授）

参与本书编写人员

张明亮、茹凯、苏学良、涂人顺
刘天君、吴金鹏、李蒂、田英

内容简介

“健身气功·六字诀”是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一，由中国中医研究院西苑医院、首都体育学院、北京中医药大学共同承担研究任务。本书简要介绍了“健身气功·六字诀”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了分解说明，并附有动作要点、易犯错误、纠正方法和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。本书可供健身气功辅导人员及广大健身气功爱好者学习使用。

总 序

党的十六大明确提出了全面建设小康社会的宏伟目标。小康社会不仅体现在经济发展的指数上,更体现在人们的生活水平、生活质量的提高上。因此,大力构建全民健身体系,积极开展全民健身运动,不断提高全民健康水平,是全面实现小康社会的重要课题。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。气功源远流长,汉代《尚书》里就有习练“宣导郁淤”“通利关节”的“大舞”和“消肿舞”治病的记载。在湖南长沙马王堆出土的西汉文物中也有多处关于气功的描述。新中国成立后,在党和政府的关心、支持下,气功得到了继承和发展。近年来,在气功发展过程中出现了一些人借机宣扬愚昧迷信和唯心主义,甚至危害社会政治稳定的情况,对此必须引起高度重视,旗帜鲜明地加以反对。同时我们也应看到,气功以其简

单易学、动作舒缓、对场地和器材要求不高、健身效果良好等特点，仍然深受广大群众特别是中老年群众喜爱，在推动全民健身运动、满足多元化体育健身需求方面发挥着积极的作用。

新世纪初，如何使健身气功这一中华民族优秀传统文化不断发扬光大、更好地为广大群众强身健体服务，是摆在体育工作者面前一项重大而现实的课题。江泽民同志在庆祝中国共产党成立八十周年大会的讲话中指出：“我国几千年历史留下了丰富的文化遗产，我们应该取其精华，去其糟粕，结合时代精神加以继承和发展，做到古为今用。”正是基于此，在国家体育总局的领导下，按照“讲科学，倡主流，抓管理”的工作总体思路，在广泛调研的基础上，健身气功管理中心决定从挖掘整理优秀传统养生健身功法入手，编创健身气功新功法，积极引导群众开展健康文明的健身气功活动，满足广大群众日益增长的体育健身需求。

编创健身气功新功法工作严格按照科研课题管理办法进行，国家体育总局科教司将其列入总局管理科研课题，群体司使用体育彩票公益金予以资助。为高质量地完成编创任务，国家体育总局健身气功管理中心向全国 20 所具有气功教学和科研实力的体育、中

医院校和科研单位公开招标；并本着“公开、公平、公正”的原则，举行了竞标会。经过激烈角逐和严格评审，武汉体育学院、上海体育学院、中国中医研究院西苑医院、北京体育大学等单位申请的历史悠久、深受广大群众欢迎且具有品牌效应的易筋经、五禽戏、六字诀和八段锦4个功法的研究课题中标。

为做好编创工作，各子课题组进行了数百万字的文献检索考证和广泛的交流研讨，还先后在北京、上海、湖北武当山等地举办了传统功法观摩研讨会。在反复比较、认真吸收传统功法不同流派优点的基础上，对功法基本动作进行了编排，并结合时代精神有新的发展、新的突破。

为检验新功法的科学性和群众接受程度，在健身气功管理中心的统一协调和有关体育行政部门、街道社区的积极支持下，各子课题组分别在北京、上海、河南、黑龙江、江苏等地进行了为期数月的新功法试验。同时开展了科研测试和问卷调查，采集数据数万个，取得了一些有价值的成果。虽然新功法试验的时间很短，但得到了广大群众的热烈响应和积极参与，其强身健体的效果已初步显现。

在“编创健身气功新功法科研课题”结题评审会上，新功法受到了广泛好评。专家学者认为，健身气

功新功法具有四个方面的显著特点：一是既吸收了传统功法的精髓，又体现了时代特色，是对中华民族传统文化的继承和发扬；二是博采众长，凝聚了各方面专家学者、各级体育行政部门、相关功法各流派和参加试验群众的辛劳和汗水，是集体智慧的结晶；三是坚持以中西医、体育以及相关现代科学理论为基础，进行了严肃的科学试验，具有较为明显的健身、养生效果；四是动作简单易学，形态优美，群众认可度高。

编创健身气功新功法工作已经有了一个良好的开端。国家体育总局健身气功管理中心将在反复试验的基础上不断修改完善新功法，使之真正为广大群众所接受，所欢迎，真正成为推广普及健身气功的标志性项目，在满足群众多元化体育需求、提高全民健康水平方面作出新的更大贡献。

前 言

六字诀，又称六字气诀，是一种以呼吸吐纳为主要手段的传统健身方法。

六字诀历史久远，流传广泛。现存最早的六字诀文献见于南北朝时期梁代陶弘景所著的《养性延命录》。之后，历代都有关于六字诀的文献记述，各代医家或养生家从不同的角度对六字诀进行了不同的发展与补充。纵观六字诀发展的历史，没有明显的系谱传承关系。20世纪80年代开始，社会上流行着不同形式的六字诀及与六字诀相关的功法十余种，其中马礼堂的“养气功六字诀”影响较大。

为更好地体现“取其精华，去其糟粕”的精神，推动健身气功在新世纪的新发展，中国中医研究院西苑医院、首都体育学院、北京中医药大学参与了国家体育总局科研课题“编创健身气功新功法”的竞标，并承担了“健身气功·六字诀”子课题的研究任务。在对传统的各种六字诀功法与文献进行了大量整理与

研究的基础上，结合现代社会的特点和全民健身运动的需要，编创了一套具有时代特征的健身功法——“健身气功·六字诀”。

一、系统整理，科学规范

“健身气功·六字诀”是在继承传统基础上的创新。因此，课题组首先从对六字诀传统功法进行系统整理与规范化研究入手，先后到国家图书馆、清华大学图书馆、北京大学图书馆等单位对相关古文献进行检索，并借助医学卫生期刊数据库及体育期刊数据库对现代文献进行专题检索，较全面地收集了六字诀文献资料，编辑成《六字诀文献辑要》。结合专家访谈，课题组对功法中的一些疑难问题进行了规范的科学研究。如对于六字诀中“呵”“哂”的发音问题，先后请教了中国社会科学院语言所林连通研究员、北京大学中文系杨荣祥教授、中国戏曲学院王世续教授等音韵学专家，详细了解六字读音的历史演变过程及发声部位的系统分类，最后结合六字诀功法调息的内在规律和传统中医学的系统理论，确定了五行五音、匀细柔长的系统科学择音原则，较好地解决了六字的发音规范化问题——六字均为平调轻声，分属唇、齿、

舌、喉、牙五音。这样，既保持了六字诀功法的系统规范性，又符合传统医学的理论基础。

二、广泛交流，博采众长

课题组专门在北京召开了传统六字诀功法观摩研讨会，来自全国各地的有关专家、学者、各流派的传人和习练者近 50 人参加。马礼堂“养气功六字诀”传人马栩周、医家“逍遥六字诀”创编人王健、“大雁六字诀”创编者沈鹤年、“五行掌”传人宋天彬、峨眉临济宗丹道医学传人张明亮、尹氏八卦掌传人解佩启、张氏拳法传人张晓航等，在会上做了精彩演示与讲解，对编创工作提出了宝贵的意见和建议，为新功法兼容并蓄、博采众长奠定了良好基础。

三、深入群众，科学评价

为保证新功法的安全可靠，并能得到人民群众的欢迎和接受，在编创工作伊始，课题组在西苑医院气功科、老年病科等单位，对门诊病人中的原气功习练者群体、太极拳习练者群体及各类慢性病患者群体进行了调查与意见征询，分析了他们参与气功活动和习

练气功的动机，了解他们对新编气功功法的需求，为新编功法应用的安全性、对象的适应性及群众的接受性等提供了重要参考。

新功法初步编创完成后，课题组分别在北京市海淀区双榆树小区、北京大学燕园小区、北太平庄志强小区、西城区小石桥居委会、宣武区登莱居委会和白纸坊居委会 6 个活动站点，以及江苏省无锡市河埭口小花园和溪南文化站 2 个站点，开展了教学试验，近 300 名群众参与。试点群众表现出强烈的责任感和极大的热情，他们积极参与，配合调查试验，为新功法的改进与完善献计献策。

试验中，课题组对试点练功群众进行了一系列科学指标测试，以科学验证和评价新功法的健身效果及安全性。同时，还向参与试验的群众发放调查问卷 300 份，共回收 291 份。问卷调查显示，绝大多数练功群众认为新功法易学、易练，动作优美大方。有关生活质量统计结果显示，受试人群的总体生活质量有明显提高 ($P < 0.01$)。在构成生活质量的各因素中，对社会关系的改善最为明显 ($P < 0.01$)，尤其体现在人际关系的改善 ($P < 0.05$) 和家庭摩擦的减少上 ($P < 0.01$)。这与“健身气功·六字诀”的呼吸动作轻柔舒缓，能够平心静气，调畅气血，舒畅情志有密

切的关系。生理和心理方面虽然前后总体上差异不显著，但也有改善趋势，而且在心理方面注意力集中性子项的改善上，有显著性意义（ $P < 0.05$ ），表明新功法能提高习练者的注意力。这与习练“健身气功·六字诀”要求气定神敛、心静体松及形、息、意三者合一有密切关系。另外，通过对试验前后习练者生理指标变化比较发现，虽然未呈显著性差异（ $P > 0.05$ ），但是分析其前后的平均值，可看出习练者体重和身体中的脂肪有减少趋势，握力有所增加，而心电图、血压前后平均值都在人体生理的正常范围；通过生化指标前后变化比较发现，虽无显著性差异（ $P > 0.05$ ），但其前后平均值均在人体生化的正常范围，试验中习练者未出现任何不适感，更没有出现病情加重的情况。这些都表明，本功法对习练者是安全、可靠的，没有副作用和不良反应。同时，对本次试验中部分高血压、高血脂、高血糖患者的血压、血脂和血糖进行的前后比较分析中发现，虽然练功前后有关指标变化没有达到显著性（ $P > 0.05$ ），但平均值的前后比较，试验后小于试验前，这表明本功法对这些慢性疾病有一定的辅助治疗作用。

目 录

前 言	(1)
第一章 “健身气功·六字诀” 功法源流.....	(1)
一、关于六字的脏腑归属	(6)
二、关于六字的习练顺序	(9)
三、关于六字的读音与口型.....	(10)
四、关于六字诀的吐纳法	(15)
五、关于六字诀中导引动作的配合.....	(17)
六、关于六字诀中的呼吸法	(18)
第二章 “健身气功·六字诀” 功法特点 ..	(21)
一、读音口型，系统规范.....	(23)
二、吐纳导引，内外兼修.....	(23)
三、舒缓圆活，动静结合.....	(24)
四、简单易学，安全有效.....	(24)
第三章 “健身气功·六字诀” 习练要领 ..	(27)
一、校准口型，体会气息.....	(29)
二、寓意于气（呼吸），寓意于形	(30)

三、注意呼吸，微微用意·····	(30)
四、动作松柔舒缓，协调配合·····	(31)
五、循序渐进，持之以恒·····	(31)
第四章 “健身气功·六字诀”动作说明···	(33)
预备势·····	(35)
起 势·····	(37)
第一式 嘘(xū)字诀·····	(41)
第二式 呵(hē)字诀·····	(46)
第三式 呼(hū)字诀·····	(58)
第四式 呬(sī)字诀·····	(62)
第五式 吹(chuī)字诀·····	(72)
第六式 嘻(xī)字诀·····	(80)
收 势·····	(87)
参考文献·····	(90)
附录 穴位示意图·····	(92)
后 记·····	(97)

第一章

『健身气功·六字诀』功法源流

