

WU LEI ZHANG YI LIAO BAO JIAN QI GONG

● 裴锡荣 张玉娥 施祖谷 著



五宝掌医为保健之功

现代出版社

样 本 库

五雷掌医疗保健气功

裴锡荣 张玉娥 施祖谷 著

YX163/27



现代出版社

1214952

(京)新登字010号

五雷掌医疗保健气功

裴锡荣 张玉娥 施祖谷 著

现代出版社出版

(北京安外安华里504号 邮编100011)

北京市通县永乐印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本: 787×1092/32 9.25印张

1992年9月第一版 1992年9月第一次印刷

印数: 1—6,000

书号: ISBN 7-80028-140-X/G·0.29

定价: 4.50 元

前言

气功在我国已有五千年的历史。道家气功始于原始社会末期，源于黄老学说，历经几千年的演变，功法精湛玄妙，功理古奥渊深，乃是中华民族文化遗产之瑰宝，而五雷掌则是气功领域中的一颗明珠。此功最早用于兵战。古代兵战时，用五雷布阵。中央为“勾陈”，用黄色旗；西方为“白虎”，用白色旗；北方为“玄武”，用黑色旗；南方为“朱雀”，用红色旗，此乃古代布阵之大要也。后来，布陈法转入道教，南宋白玉蟾真人对五雷掌有了新的突破，即由兵战转入医疗，遂逐渐演化为强身医疗之功。

五雷掌有十五节功法，即勾陈、白虎、玄武、青龙、朱雀五节收气功，哼、喻、哈、噫、呵、呀五节发声功，龙、虎、龟、鹤、蛇五节活步动功。收气功把天地人间阴阳五行有机结合起来，调和阴阳，激发五行，可祛病健身，对肝、心、脾、肺、肾五脏功能有极好疗效。发声功是气、声波、意念三位一体独特的六字功法。喻（上）、哼（下）声，可升清阳之气，降病浊之气，利脾胃；呵声，可降心气，泻心火，利心；噫声，可使肝气下行和扩散，从而调肝气，解肝郁，利肝；哈声有吐气、升气之势，不仅利肺，而且因肺与喉咙相通，喉咙与耳又有内在联系，所以对聋哑有特效；呀（下）声有壮气和下拉病的浊气之效，可调肾气，补胃阴，健胃。呀声治病，其特点是利用声波，仿雷声而祛病。

习练五雷掌功法，在雷雨天气时应注意把雷声的能量收入体内贮存。利用雷声治病，确有奇效。据1990年3月26日《长江日报》报道：“大千世界，无奇不有。弯腰已48年的六旬老媪，其驼背居然在一声春雷中突然变直，堪称奇闻”。这说明声波对疾病治疗确有一定效果。活步动功其特点是通畅经络、调和气血于行步之中，可祛病健身，且对癌症有特效。

五雷掌功法强五脏之真气，习练此功，如能潜心内守，神不外驰，则精在肾而水朝元、神在心而火朝元、魄在肺而金朝元、魂在肝而木朝元、意在脾而土朝元。如能作到五脏无漏，精、神、魂、魄、意相互混融，可化为一气而聚于顶，成为五气朝元之灵气。故习练者必须收摄身心，才能练好此功，收到预期之功效。

五雷掌功法是与数字相配的一种独特的功法。其数字声为1、3、5、7、9。1声利头部；3声利上焦、心、肺；5声利中焦、脾、胃；7声利下焦、肝、肾、膀胱；9声利全身。

道家气功属于传统功法，历经几千年的演变，取其精华，去其糟粕，确已成为民族文化遗产之精华。为了弘扬民族文化，特把五雷掌这一功法编纂成书，公开出版发行。望海内外同道不吝指正、赐教。本书在编写过程中承蒙门人冀声协助，在此表示感谢。

裴锡荣

目 录

前言

第一章	五雷掌气功的源流·····	(1)
第二章	五雷掌气功与《易经》、阴阳五行学说的 关系·····	(8)
	一、五雷掌气功与《易经》的关系·····	(8)
	二、五雷掌气功与阴阳学说的关系·····	(15)
	三、五雷掌气功与五行学说的关系·····	(22)
第三章	五雷掌气功与脏腑、经络学说·····	(26)
	一、五雷掌气功与脏腑学说·····	(26)
	二、五雷掌气功与经络学说·····	(38)
第四章	五雷掌气功与精、气、神学说·····	(51)
	一、精、气、神的含义及其在人体生命运动中 的作用·····	(51)
	二、精、气、神的相互关系·····	(57)
	三、精、气、神学说在内丹修炼中的运用·····	(58)
第五章	五雷掌气功意识的运用·····	(62)
	一、意识的性质和地位·····	(62)
	二、意识在气功中的作用·····	(64)
	三、意境·····	(67)
	四、意识与“天人合一”·····	(70)
	五、元神意识的智慧和力量·····	(73)
第六章	五雷掌练功须知及其要诀·····	(76)

一、动静相兼、动中求静·····	(76)
二、练功的面向·····	(77)
三、练功的时间·····	(77)
四、面对药用植物练功的保健作用·····	(78)
五、人体三节·····	(78)
六、人体九窍·····	(79)
七、练功五调·····	(79)
八、练功八要·····	(82)
九、采气·····	(83)
十、八字诀·····	(83)
第七章 五雷掌静功功法·····	(86)
一、坐式功法·····	(86)
二、卧式静功(玉龙盘体功)·····	(92)
三、站式静功功法·····	(94)
四、周天功·····	(99)
第八章 五雷掌动功功法·····	(102)
一、呵声补心功(心脏发声功)·····	(102)
二、噫声补肝功(肝脏发声功)·····	(111)
三、哼声补脾功(脾脏发声功)·····	(124)
四、哈声补肺功(肺脏发声功)·····	(137)
五、呀声补肾功(肾脏发声功)·····	(146)
第九章 五雷掌收气功·····	(159)
一、勾陈收气功·····	(159)
二、白虎收气功·····	(172)
三、玄武收气功·····	(185)
四、青龙收气功·····	(199)
五、朱雀收气功·····	(207)

第十章 五雷掌气功的辅助功法	(218)
一、二人盘手调气强壮功.....	(218)
二、武当健美减肥功.....	(222)
三、铁裆面壁功.....	(224)
四、增气功.....	(227)
五、保健按跷功.....	(228)
第十一章 五雷掌气功与防病治病	(237)
一、气功测病.....	(237)
二、发功治病法.....	(238)
三、气功纠偏法.....	(238)
四、气功点穴施治法.....	(239)
五、气功按跷法.....	(241)
六、气功的临床治疗.....	(252)
附录一：五雷掌气功医疗程序	(263)
附录二：五雷掌气功法诀	(265)
附录三：八卦与五雷掌八卦图	(265)
附录四：人体经络图	(269)

第一章 五雷掌气功的源流

五雷掌气功是武当山龙门派道家气功，功理源于《黄帝内经》，功法源于《易经》，此功源远流长，已有五千年历史。

早在原始社会末期，民间就流传气功养生术。五千年前，伏羲氏得“河图”，运用阴阳爻号始作八卦，为道家气功之鼻祖。《黄帝内经》大约成书于秦汉时期，根据其记载说明轩辕黄帝时期，我国民间的气功养生术已有所发展。古代重要经典《周易》以天为起点，说明周人对天体有了初步的认识，进而研究天体运动对地球、对人的影响，揭示了宇宙间对立与统一的规律，形成了新的宇宙观。西周奴隶制社会末年，当过史官的老子，学识渊博，又善于练气功，在隐退前写了有关修身、治国、大自然规律三位一体的《道德经》，开创了道家学派。道家气功始于原始社会末期的民间，到春秋战国时期，历经古代先哲、先师们的实践，逐渐形成了“天人合一”的宇宙整体观，元气论和阴阳五行学说，为中华民族的祖先认识自然的规律和人体生命运动的规律奠定了哲学的基础。尤其是道家祖师老子写的《道德经》，精辟地论述了大自然是物质的世界，立论无形无声之“道”化生有形之元气，从而形成宇宙及万物，抓住根本，讲清了宇宙及万物之本源。

春秋战国时期，诸子百家中的庄子，是老子学说的继承

人，世称老庄。庄子“弃世”，不求治国，只求独善其身“忘我”之修炼，其著作《南华经》主要讲修炼之道。老庄并未成立宗教教团，也不以成仙长生不死为宗旨。长生不死是人类挚爱生命的一种幻想，它很早以前就产生了，到战国时期便成为广泛流传于社会的一种信仰。战国秦汉时期，大兴神仙方士之学，出现了一批以求仙为职业的方士，史称“方仙道”。“方仙道”与源于黄老的阴阳五行学说关系密切，但并不尊重老庄。西汉初年，天下大乱之后，朝廷出于政治需要，采用黄老清静之术以治天下，因而推崇黄老，大兴黄老之道。到汉武帝时，朝廷政权已经稳固，便独尊儒术，罢黜百家。黄老之学在政治上失势以后，一些黄老学者及隐逸之士着力研究老子《道德经》中的养生之道，出现了解释老子《道德经》的《河上公章句》。东汉时，老子的地位才有了变化。被人们神化，作为神来奉祀，史称“黄老道”，但只有宗教祭祀活动，尚未建立宗教教团。东汉末年，张道陵出于和儒、佛势力抗衡的需要，创立道教，成立宗教教团，承袭“黄老道”的信仰，尊老子为教祖，《道德经》为教典。从此从哲学范畴之道家演化为宗教范畴的道教。从炼养的角度研究，学派之道家与宗教之道教有重大区别。道教以前之道家学派，贵在炼神，以求精神解脱，庄子尤尚精神解脱，不贵炼形。而道教以养生成仙为宗旨，追求肉体长生不死，所以道教气功具有形神兼顾修炼的特点。中国历史上道教气功的炼养理论和方法，形成一套科学与迷信混杂、儒、道、佛三家文化相融为特点的体系，经历了从东汉末年到明清时代道教由兴起到衰落的漫长历史过程。

东汉末至唐末，是道教气功发展的前期，守一，存思、守窍、内丹等多种炼养术已形成，炼养理论也相当发达。从

唐末至近代，是道教气功发展的后期，主要是内丹功不断发展的时期。北宋中期以后，到明代中期，禅、道结合、融合后的内丹学趋于成熟，内丹修炼空前盛行。从明代中期至近代，由于朝廷对道教采取压制、打击（明代）和不予接近（清代）的政策，加之佛、道两教在明代大辩论中道教的失败，道教急剧衰落，但道教的内丹学尚有所发展，道教气功依然保存下来，并进一步通俗化，规范化，从而传入社会。

五雷掌气功从筑基功开始，进而内丹功修炼，包括静功、动功、活步动功及按蹻健美功的全部功法，为武当山道教所传，至今已五百余年。现由裴铎荣继承统领本山派气功，并将其发展为不带宗教色彩和宗教活动的道家气功。

武当山道教源于金初王重阳所创之全真教。王重阳门下有七大弟子（七真），形成七大支派，元代时邱处机道长开创龙门派。清代后期，徐本善任武当山道总后，他所主持的龙门派统一了武当山众多的道教流派。五雷掌气功是古代文化遗产之精华，主要由以下两方面因素所决定。

第一，它源于王重阳所创之全真教。全真教的创立，在中国道教史上是一个重大转折。北宋时期，朝廷把道教定为国教来推行，道士们大肆进行宗教迷信活动，作鬼弄神，斋醮祈禳、符咒丹铅，全国几乎都成为道教之迷狂。然而这些宗教迷信活动，并不能保障北宋王朝被金灭亡之命运。从北宋末年起，士大夫阶层和下层劳动人民对当时道教迷信活动日益反感，为此，不得不对道教进行改革。北宋灭亡后，金初王重阳便创立了全真教，它除去了荒诞迷信的巫仪方术，归向老庄，其宗旨为性命双修。后来，王重阳的弟子邱处机创立了龙门派，使本山派始终坚持性命双修，形神统一修炼的原则。这样，就使原来半科学半迷信的道教气功完全转到练功

养生的轨道上来了。本山派气功则强调坚持科学反对迷信的原则，使之具有鲜明的科学性，不掺杂任何迷信色彩。

第二，它批判地继承与发扬了道家、道教气功之精华。

笔者以继承与发扬民族文化遗产为指导思想，视道家气功为民族文化的重要组成部分。应从文化角度研究气功，从气功角度研究文化。总结出本山派气功的以下几个特点：

1. 坚持“天人合一”、“天人相应”科学的唯物主义的宇宙观；

2. 贯彻中医学的医学理论以及辨证施治的原则；

3. 体现阴阳五行学说中朴素的唯物主义和辩证法的哲理；

4. 采取中医学以及气功学行之有效的多种健身和治疗的方法；

5. 实践性命双修、气脉双修、形神统一、功德并重的新型炼养科学；

6. 推广现代医学的最新研究成果，如发挥脑的潜在功能，血液微循环原理等；

7. 运用科学的手段对特异功能进行研究和应用，如气功状态下虚实相互转化规律的探索和实践，人之元神勃发与宇宙之元神相通等。

五雷掌属于内家功法范畴。少林外家拳中也有一种掌法叫“五毒手”（又名五雷掌），是少林“七十二艺”功法中的一个功法，但这与我们所讲的五雷掌是两码事。我们所讲述的五雷掌始于轩辕黄帝时期，后来传入春秋战国时期，为鬼谷子所掌握，传于孙臆、庞涓、苏秦、张仪。五雷掌最早用于兵战，而鬼谷子的门徒们，将其功理发展，各有所长，后来传入道门，演化为健身医疗气功。南宋白玉蟾真人

对五雷掌进一步发展，他对雷声功颇有感悟，根据当时流传的练功诀语，把五雷掌施术中雷声字由单一的“呀”字发展为喻、哼、哈、噫、呵、呀六字，并以这六个仄声字与五行相配，以便在施功时能具体地根据病家的年龄、性别、体质、病灶，并结合季节、时辰进行准确的认症，从而进一步增强了五雷掌施术的有效性。

五雷掌六字诀和道家养生六字诀同为道家养生歌诀。由于五雷掌六字诀过去是师徒单传，不向俗家外传，所以一般人只知养生功六字诀，而鲜知五雷掌六字诀。为了整理这一文化遗产，将其公开出版，服务于卫生、保健事业，特将此两歌诀之由来和区别说明如下。

世传之养生功六字诀是古代道书所载之重要的吐纳治病之功法。对养生学做了很大贡献。此功法最早见于梁朝陶弘景所辑的《养性延命录》。该书引仙经说：“吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆示气也。”按六字吐气，可对症施治。时寒可吹，温可呼……吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”《养性延命录》还引述《明医论》六字气治五脏病法：“心脏病者，体有冷热，吹呼二气出之；肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之；脾脏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝脏病者，眼疼愁忧不乐，呵气出之。”道教中六字气吐纳法至唐代趋于成熟。唐女道士胡愔《黄庭内景五脏六腑图》所说六字配五脏的关系为：心一呵；肝一嘘；脾一呼；肺一咽；肾一吹；胆（或三焦）一嘻。现在，养生功六字诀为：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金肺润，肾吹理腰坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐。却忌出声闻于耳，其功尤胜宝金丹。”此六字诀歌为“四季却病歌”，应四季

气运变化以六字气修养祛病法，只有气音，而无功法习练。

五雷掌六字诀不仅有气音，而且有功法相配，所以，功效独特。此六字诀始于南宋白玉蟾真人所创，为武当山龙门派道教继承和发展。现在，把秘传的“五雷掌六字诀”公诸于下：

1. 春噫明目木扶肝；夏呵心火火自闲；秋哈止咳金肺润，冬呀理腰耳聋安；三焦哼声除烦热；四季噙哼脾化餐。

2. 呵声直入手少泽；噫声肝入足大敦，少商哈声肺不塞；呀声肾水下涌泉；哼声直入三焦穴；噙呼脾脏贯大包。

以上为道家养生六字诀及五雷掌六字诀之区别和由来。养生六字诀也是经过了千余年之沿革和发展才日臻完善，但它的出声是气音，而五雷掌六字诀则是功音和气音相配（参见五雷掌发生功）。

武当山道总徐本善，河南杞县人，少时随父朝拜武当山真武帝，从师学艺十数载，习得上乘武功及五雷掌八卦阵的绝技在身，从不轻易外露，1929年他把多年秘不传人的五雷掌、八卦阵等功法传于门徒傅合山。1932年徐本善被匪徒杀害。傅合山，河北清河县人，幼习少林拳械，后习内家拳、形意、八卦、太极等，武艺精湛。1929年冬奉李景林之命访问武当山，拜徐本善为师学习了五雷掌及八卦阵等功法，传徒多人，在众多门徒中只把五雷掌真传传给了裴锡荣，后裴随老师傅合山去武当山向徐本善学习了五雷掌及八卦阵等功法。裴锡荣致力于武术、气功、中医之余，还著书不辍。著有《武当武功》、《梅花双剑》、《心意六合拳》、《秘宗拳》、《八卦八形拳》、《八卦六十四散手》、《少林武当真功夫》、《武当盘手法》、《实用武当气功》、《武当气功述真》、《九转还丹功》、《中华武术大词典》等几十本专

著，著述颇丰。为了挖掘五雷掌这一宝贵遗产，在石家庄市成立了“中华五雷掌气功科研康复学院”，经过多年临床实践，五雷掌对肿瘤、结石、聋哑、偏瘫、糖尿病等症都有较好的疗效。我相信，不久的将来，五雷掌这一气功奇葩将在国内外结出丰硕的果实，为中华民族文化谱写出新的篇章。

第二章 五雷掌气功与《易经》 阴阳五行学说的关系

一、五雷掌气功与《易经》的关系

《易经》，据史书记载，有《三易》，一是《连山》，夏朝的易学。相传古代伏羲得“河图”。画八卦，夏人因之，曰《连山》。《连山》是以艮卦（即山）为起点。夏朝时，我国洪水泛滥成灾，大地沉浮，人们躲在山洞里生活。当时，人们把山作为地球的主体而对天地的认识还肤浅。《连山》之作，反映了当时人们的世界观水平。二是《归藏》，商朝的易学。相传轩辕黄帝得“河图”商人因之，曰《归藏》。是以坤卦（即地）为起点。这说明商朝时人们已在认识上形成了地球是宇宙中心的观点。三是《周易》。相传列山氏得“河图”，周人因之，曰《周易》。《三易》之说，有《山海经》证之。东汉学者郑玄写的《易赞》、《易论》之说。《连山》和《归藏》可能失传了，现还在挖掘。目前只流传有伏羲的所谓先天八卦和后来的《周易》后天八卦、六十四卦。八卦是否根据“河图”而作，对此我国学术界说法不一，有的学者认为《易经》在先，“河图”是后人所作。

《周易》是现在人们通常说的《易经》。其作者是谁？我国历史上的学者们看法不一，其中《史记》作者司马迁的

看法最有权威性。他认为《周易》是周文王所作，其说是：伏羲作八卦，西伯（即后来被称为的周文王）被纣王囚禁在羑里（今河南麦里城，安阳—汤阴之间），推演八卦为六十四卦，现在说后天八卦就是指的周文王所作的八卦。

《易经》分两部分：一是本文，叫做经；二是解说部分，叫做传。司马迁认为《易传》是孔子所作，其说是孔子喜读《易经》，补写了十篇。现在，我国学术界研究《周易》，有的学者考证《周易》经传的作者和创作时代，认为《经》作于商末周初，《传》作于春秋战国之间，易之经传是“人更多手，时历多世”的集体撰写而成。

《易经》八卦和《连山》、《归藏》不同，它是以乾卦（即天）为起点，说明周人的宇宙观比夏、商人都进了一步，对天体有了初步的认识，而且研究天体运动对地球、对人的影响，揭示了宇宙间对立统一的规律，形成了新的宇宙观。

八卦实际是气功的产物，古人通过练气功，在气功状态的思维中，开发智慧，悟出了宇宙形成的规律。先哲们运用朴素的唯物主义和辩证法的思想，创作了阴爻（——）和阳爻（—）两种符号，用这两种符号组成八卦、六十四卦的图式，来说明宇宙万事、万物及其无穷变化的一般规律。为什么要用阴爻和阳爻这两种符号呢？说法不一。有的人说阳爻代表奇数，阴爻代表偶数；也有的人说阳爻代表男子的生殖器，阴爻代表女子的生殖器，两种说法都有道理。

八卦是怎样形成的呢？《周易》的《系辞》中说：“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。我国古代先哲们认为，宇宙形成以前，是无极，即老子《道德经》中所谓的太极，太极由无极而来，太极是宇宙未开时期