



# 五雷神功

---

# 六神通功

● 裴锡荣 解明通 臧学范 著  
● 现代出版社



14  
5

## 前 言

道家养生功六字诀有二种，一种是流传广泛的“道家养生六字诀”；另一种则是流传不广的“五雷功医疗养生六字诀”。二者在练法上有很大区别。道家养生六字诀自南北朝传至今天，已有千余年之历史，五雷功医疗养生六字诀自南宋传至今天有数百年之历史。两者在练法和发声上根本不同，但两者在养生保健上各有千秋。前一种功法发出的声音是气声，练时用意念导引；后一种功法发出的声音是功声，练时用动作引导，一个是注意养生；一个是注意医疗。这是二者不同之处。

道家养生功六字诀为历代功家所传，对人们养生保健起了很大作用，为养生事业作出过很大贡献，所以世人皆知；而五雷功医疗养生六字诀是南宋白玉蟾真人根据道家养生功六字诀进一步修改而成的；历史较短，流传不广，且此功法一直是单线相传，不传俗家，所以鲜为人知。今将二者的歌诀分述如下：道家养生功六字诀是：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金润肺，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，此功尤胜宝金丹”。五雷功医疗养生功六字诀歌诀是：“春噫明目木扶肝，夏呵呵心火自闲，秋哈止咳金润肺，冬呀理腰耳聋安，三焦哼声除烦热，四季喻声脾化餐。”二者的歌诀内容相似，但二者发声是不同的，前者功法发出的声音是气声，声音不发出来，且无动作，它的歌诀有“却忌出声闻于耳”，就是把声音憋回去。五雷功医疗养生功六字诀有动作，且出声响亮，即由丹田发出，所以说是

功声。声音发出越响亮则浑身舒适，且声波还能疗病。现在科学上已经证明声波能治病，所以把声音发的越响亮对健康越有益，例如耳聋病人发功治疗后，还必须叫耳聋人喊声音奏效快，愈期短。

五雷掌医疗养生功六字诀是南宋白玉蟾真人所传，一直传于道教门内，不传俗家，且道人有的也很保守，他们学会本功法，作为看家本领，俗话说：“一招先，吃遍天”。所以保守至今。我作为武当龙门派十七代传人，年已逾耄，愿在有生之年，把它传世，为人民健康和气功医疗事业作出贡献，并整理出文字传世，敬希海内外同道不吝指正。

裴锡荣于上海

1992年冬月

# 目 录

## 上篇 五雷功六字诀

五雷神功源流·····	( 1 )
第一章 道家养生六字诀与五雷气功六字诀之由来和区别·····	( 3 )
第二章 五雷功气功六字诀功法·····	( 6 )
一、静功·····	( 6 )
(一) 坐式静功·····	( 6 )
(1) 单盘膝功法·····	( 6 )
(2) 双盘膝功法·····	( 9 )
(3) 腰腿健美功·····	( 11 )
(二) 卧式静功·····	( 14 )
(1) 侧卧式法·····	( 15 )
(2) 仰卧功式法·····	( 16 )
(三) 站式静功功法·····	( 17 )
(1) 无极贯气式·····	( 17 )
(2) 太极炼功式·····	( 18 )
(3) 两仪滋阴式·····	( 18 )
(4) 四象足精式·····	( 19 )
(5) 八卦采气式·····	( 20 )
(四) 周天功·····	( 20 )
1. 小周天功·····	( 20 )
2. 大周天功·····	( 21 )

二. 五雷功六字诀动功	( 22 )
第一节 呵字诀	( 22 )
第二节 噫字诀	( 27 )
第三节 喻字诀	( 33 )
第四节 哈字诀	( 37 )
第五节 呀字诀	( 45 )
第六节 哼字诀	( 51 )
第三章 保健按跷功	( 59 )
第一节 搓双掌	( 59 )
第二节 摩面孔	( 60 )
第三节 摩眼眶	( 60 )
第四节 按眉骨	( 60 )
第五节 按睛明	( 61 )
第六节 摩迎香	( 61 )
第七节 梳头皮	( 61 )
第八节 敲头皮	( 62 )
第九节 鸣天鼓	( 62 )
第十节 按风池	( 63 )
第十一节 摩耳轮	( 63 )
第十二节 抖耳垂	( 63 )
第十三节 摩水迎	( 64 )
第十四节 舒气管	( 65 )
第十五节 按天突	( 65 )
第十六节 摩胸腹	( 65 )
第十七节 拍八卦	( 66 )
第十八节 摩两肾	( 68 )
第十九节 揉膝盖	( 68 )

第二十节	左右转头功	( 68 )
第二十一节	上下仰头功	( 69 )
第二十二节	拍环井	( 69 )
第二十三节	抖手掌	( 70 )
中篇 五雷内丹功		( 71 )
第一段		( 71 )
第一节	内丹三全	( 71 )
第二节	蛟龙入海	( 76 )
第三节	紫燕高飞	( 77 )
第四节	挟虎推山	( 78 )
第五节	金顶朝拜	( 79 )
第二段		( 82 )
第六节	大鹏展翅	( 82 )
第七节	白鹤亮翅	( 84 )
第八节	凤凰展翅	( 87 )
第九节	左顾右盼	( 89 )
第十节	疏理督任	( 92 )
第三段		( 95 )
第十一节	龙虎相交	( 95 )
第十二节	疏理三焦	( 97 )
第十三节	旋转乾坤	( 99 )
第十四节	左右晃海	( 101 )
第十五节	左右仆腿	( 103 )
下篇 六神通功法		( 109 )
一.	六神通功法简述	( 109 )
二.	六神通功法动作图解	( 110 )

第一节	天眼通	( 110 )
第二节	天耳通	( 120 )
第三节	他心通	( 125 )
第四节	神足通	( 135 )
第五节	宿命通	( 144 )
第六节	漏尽通	( 149 )

# 上篇 五雷神功六字诀

## 五雷神功源流

五雷神功传于古代雷公。雷公是上古轩辕黄帝时代的臣子，他们精通医道，喜欢写医学方面的文章。据传轩辕黄帝喜欢和他的臣子雷公、歧伯、伯高、俞附、少俞五位臣子谈论经脉，解答医学方面的难题，并共同著成《黄帝内经十八卷》。

黄帝的五位臣子为了征服民间所患的疑难大症，以雷公为首传出“五雷神功”防病治病方法，五位臣子经过临床经验和研究，每人掌握了一个雷法治病，称之为“五雷神功”。据《史记·扁鹊全公列传》载：“俞附给人治病，不用汤剂甜酒，而用石针，其治疗病毒，使人感到舒服”，他在治疗时，喜用引人动听的口诀（古称咒语）使人人睡（催眠咒）使人感觉不痛。再用“五雷神功”口诀发声驱除病邪，效果显著而受到欢迎。

五雷神功传至鬼谷子等人时，用于兵战，后经南宋白玉蟾真人，他把“五雷功法”溶于儒、释、道三家为一体的五雷功法医疗方法传世。由于历代功家都保守不传，只是单线传授，以致本功濒于失传的境地。上乘功法，对人民大众有益的医疗功法，我们应挖掘整理，使之发扬光大，更好地为人类保健祛病服务。

五雷功法，最早是没有门派的，也可说是佛家！也可说是道家，也可说是儒家，而实际是发源于医家的。后来道家继承



把它发扬光大。它包括《五雷功六字诀》、《五雷内丹功》《五雷掌医疗气功》等。

它是以天人合一为内容的功法。即天象五行；地形五行；人体五行为一体的习练。天象五行是中央戊己土——勾陈星宿；西方庚辛金——白虎星宿；北方壬癸水——玄武星宿；东方甲乙木——青龙星宿；南方丙丁火——朱雀星宿。地形五行为金、水、木、火、土五种物质。人体五行为心、肝、脾、肺、肾五脏。

在原始社会，就有了原始形态的医学，包括预防和临床两个方面，所谓预防就是“养生学”。养生学经过数千年之沿革和积累达到升华，到今天才成为一个完整的学科，它和其它医学学科一样，闪耀着经久不熄的灿烂光辉，自立于世界医学之林。

# 第一章 道家养生功六字诀与五雷功六字诀之由来和区别

养生功六字诀和五雷功六字诀同为道家养生歌诀。由于五雷功六字诀过去都是单线师徒内传，不向俗家外传，所以养生领域里只知养生功六字诀，而鲜知五雷功六字诀。为了整理这一文化瑰宝，并把它公诸于世，为群众保健事业服务，特将此二者歌诀之由来和区别说明如下：世传之养生六字诀是古代道书所载之重要吐纳治病法，对养生事业做了很大贡献。此功法最早见于梁朝陶弘景所辑的《养性延命录》该书据仙经说：“吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽。皆出气也。”按六字吐气，可对症施治“时寒可吹，时温可呼……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》六字气诀治五脏宿疾：“心脏病者体有冷热，呵呼二气出之，肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之，脾脏病者，体上游风羽，体痒疼闷，唏气出之，肝脏病者，眼病愁忧不乐，呵气出之。”道教中六字气诀吐纳法至唐代始趋于成熟。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，现在养生功六字诀歌为：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金润肺，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，此功尤胜宝金丹。”此歌为“四季祛病歌”。应四季气运变化，以六字气诀修养祛病，只有气音，而无功法习练。

五雷功六字诀不是气音，而是语声，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扬。现将秘传的“五雷功六字诀”公诸于下：(1)春噫明目木扶肝，夏呵呵心火自闲，秋哈止咳金润肺，冬呀理腰耳聋安，三焦哼声除烦热，四季喻声脾化餐。(2)呵声直入手少泽，噫声肝入足大敦，少商哈声肺不寒，呀声肾水下涌泉，哼声直入三焦穴，喻声脾脏贯大包。

以上为道家养生六字诀与五雷功六字诀之区别和由来，养生六字诀经过千余年之沿革和发展，才臻完善，它不是语声而是气音；而五雷功六字诀是功法和语声相配，这是二者之区别。

五雷功六字诀是道家功法，与气功语声相配合，以调整人体阴阳二气之调和，促进脏腑功能正常，对治疗脏腑失调性疾病有独特功效。

语言和音声都是物质运动的产物，都带有能量，和人体生命运动有重要关系。《周易》蕴藏着深奥的语声音义。八卦就是最早的语言符咒。六十四卦同样是一个咒符，皆有祈告之义。卦辞尤如佛家经咒。医易相通。《易经》八卦为五音(角、征、宫、商、羽)之胎始。其中震雷卦及巽风卦为角，为高频音，离卦应征音，坎卦、兑卦应羽音。……《黄帝内经》非常重视声音和内脏的关系，提出五声和五脏相应的理论，五声及其相应五脏如下：

歌：音频长而高，应肝；

笑：音频高而尖，应心；

哭：音频重而浊，应脾；

呼：音频强而响，应肺；

呻：音频低而沉，应肾。

• 4 •

养生功六字诀和五雷功六字诀都是启导于《易经》由《黄帝内经》衍化而来的。人在气功态下会发出某种语言和音声。气功语声有二种，一种是进入潜意识状态后自发的语声；另一种则是意念支配下的语声。自发语声是柔和的，低频语音，可以引起语言组织的轻微共振，起到按摩内脏的作用。意念支配下的语声为带功语声、主要是在强意念的作用下放出功率较强的语声。具有集中意念，总汇人体能量，并吸收宇宙外在能量之特点，因而功率较强。而五雷功六字诀发功语声，不同频音有不同的作用。“噫”声、声频较低，且音量较细，能引气下行、扩行，故有扶肝明目之作用；但肝之音是去声，而明目之音是上声，同为“噫”声而应以平、上、去、入为准。

“呵”声，声频较低，促气下沉，故有降心火之作用。

“哈”声，声频中等，音量宏大，可直奔喉胸部，贯气于重楼及中丹，有吐气之势，故有振动心肺，促进血液循环作用。

“喻”声，声频较高，音量较大，故能提引脾之清阳上升，重浊之气下降。

“哼”声，声频较低，音浑厚、故能沉降三焦之气下行，从而起到理三焦的作用。

“呀”声，本声是很强的语声，集精、气、神之气于声波，有调动人体能量、加强肾之功能，并通过声波传递，振动而有治病特效功能。

五雷功六字诀是很有科学和开发价值的功法，是意、气、声相结合的功法，是道家秘传的修炼功法。

## 第二章 五雷功气功六字诀功法

### 一. 静 功

#### (一) 坐式静功

(1) 单盘膝功法 功法动作：①左右内搬腿。坐在平坦的位置上，全身放松，一腿向前伸直；一腿蜷屈用双手握住脚跟和脚面部位，对准自己丹田部位搬运，搬运时用数字功记录，即：1357、3357、3579、5579、9999。右腿搬完、再搬运左腿，左腿搬运动作，与右式相同。

搬运腿功，主要是治疗膝腿关节炎病症，而脚跟对准丹田是炼精化气之基本功。按某些国外文献，脚跟是人体生殖腺，



(图1)



(图2)

如果有阳痿毛病之人,把脚跟对准丹田搬运,加强意念,则能收到壮阳之效。搬运完毕之后,再由足太阴脾经的“隐白”穴至大包穴按摩一遍,对消化系统能起到良好效果(图1~2。)

② 左右外搬腿,坐式与上式相同。双手握住脚跟和脚面部位,由内向外展腿,这种动作,是展胯运动,是治疗腰胯毛病,搬运时仍用数字功记录,即:1357,3357、3579、5579、9999。(图3~4)



(图3)



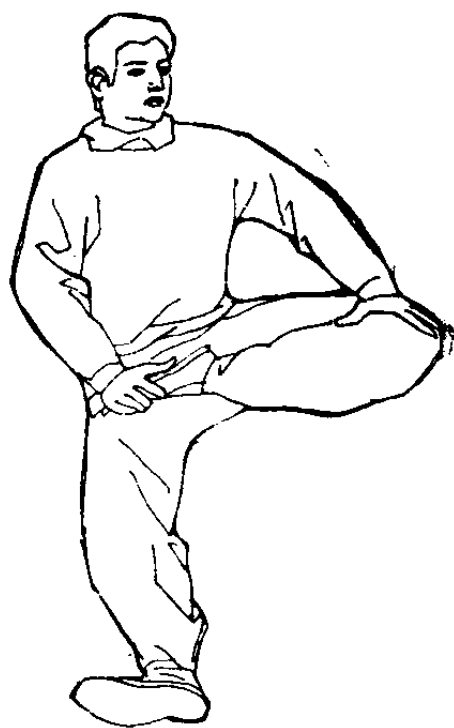
(图4)

③ 左右按膝。一腿向前伸直,一腿蜷屈,脚腕搭在伸直的大腿跟部,用手按住蜷屈的膝关节部位,另一手握脚部,按膝部之手下按。下按时仍用数字功记录。即:1357、3357、3579、5579、9999。练完一腿,再练另一腿。本功对膝胯病有良好治疗作用。(图5~6)

④ 蜷腿并脚双按膝。两腿蜷屈,两脚掌相对,收蜷置于裆部,两手掌按于自己的两膝盖部,有节奏的向下按,下按时



(图 5)



(图 6)

意想自己的肝胆经,则有舒肝利胆之效。并有开胯活血之效。  
下按时仍用数字功记录。即: 1357、3357、3579、5579、9999。  
(图 7)



(图 7)



(图 8)

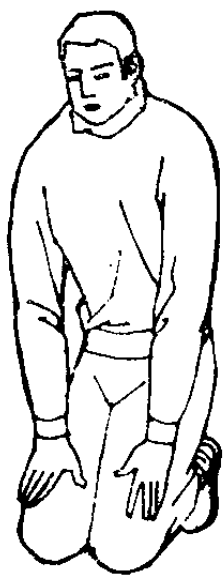
⑤ 单盘膝：两腿盘坐，左腿加于右腿之上或右腿加于左腿之上均可。坐时上身保持正直，舌顶上腭，虚灵顶劲，口微闭、齿微扣，目平视或垂帘。两手握“子午诀”、“阴阳诀”、“三才诀”均可。呼吸时用顺呼吸法。（图8）

经典：人能养神、则不死也。神，谓五脏之神也。肝藏魂、肺藏魄、心藏神，肾藏精，脾藏志，五脏俱伤，则五神去矣。

功理：静坐时要存念元神，抑制识神，元神乃先天之本，识神是后天之识，元神足则气固。盖气为神之母，神为气之子，神气若足，则丹固矣。

要点：多思伤神，多言伤身，口开舌举，必招祸患，守德于中，育养精神，爱气寡言，以静制思，此练功之本也。

（2）双盘膝功法 功法动作：①跪腿压膝，双腿跪在平坦的位置上，双手掌心向内贴于大腿上部接近“梁丘”穴部位，然后身体上下一落一起的运动，以锻炼膝关节的韧性，同时意念膝关节病变的消失。（图9）



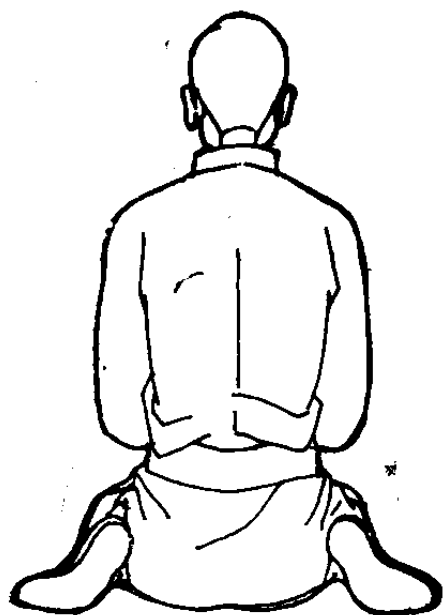
（图9）



（图10）

② 跪腿坐臀、两腿保持上式跪腿姿势，两小腿外撇。撇至身体外侧，将臀部坐在平面上，同时也要一起一落地练习、





(图 11)



(图 12)



(图 13)



(图 14)

加强血液循环舒筋活血之效益。(图 10~11)

③ 双盘膝揉脚腕：双盘膝盘好之后，用两手握住两脚  
脚腕部、轻轻揉动，使脚腕韧性加强，不致伤筋或骨折。

④ 双盘膝摩脚掌。双盘膝如上式后，用两手掌摩擦两脚  
的脚底板，摩至发热为止。这对健身有良好的作用。