

样 本 库

北京气功研究会普及功法丛书

六 字 真 言

范 欣 编 著

YH175/36



吉林科学技术出版社

1178925

氣功療法人之可行
不花錢不費事可以
却病可以強身可以
全生可以延年

謝覺哉

神氣推氣功，
氣功不神氣，
立心少操子，
疑文終相形。

王羲之

1985, 12, 1.

序 言

气功在我们华夏这块古老文明的大地上已衍延了数千年，其势至今不衰，显示着他超凡的生命活力。人类的进步和日益增长的社会需求，使气功这个“国之瑰宝”重放金辉，灿烂夺目。在我国，从大江南北到长城内外已形成了相信气功、学练气功、研究气功的“气功热”；同时，我们的气功也被国际上有识之士所瞩目。气功给社会、给人类带来了难以估量的效益和影响。

实践证明，修炼气功可以祛病强身、延年益寿、开发智能、健美形体，是一门探索人体生命奥秘的科学。近年来，多学科对气功的综合研究进展已表明“气功态”的存在，“气”的实在性，以及“意”与“气”的相互作用；大量的科学数据也验证了“气”是一种存在于宇宙之中的物质。尽管目前对练功中呈现出的种种奇特景象尚不能作出透彻地、完全地解释，但其神奇的效应和作用却是不容置疑的。国务委员陈希同在给北京气功研究会的提词中曾言简意深地指出：“神秘推气功，气功不神秘，立志齐探索，疑义终将析”。

北京气功研究会作为全国最早创立的一家气功科学研究组织，率先向揭开人体生命奥秘这一重大科学课题进行了脚踏实地的探索。经过历时10年的努力，发掘、整理了38套气功功法，进行了大量的临床应用实践和科学实验活动，取得了可喜的成就。气功的研究和普及给病患者带来了福音，给千家万户送去了欢声笑语，受益于气功的人与日俱增。

《北京气功研究会普及功法丛书》中所收入的气功功法，是从北京气功研究会几十种功法中精选出来的。这些功法在多年的推广实践中深受群众欢迎，临床证明既有防病治病、强身健体、延年益寿的突出效果，又不会出现偏差，适合男女老幼修炼。这套丛书也是研究气功者不可缺少的资料。

我们奉献给读者的丛书里的各种功法，书稿作者都是北京气功研究会具有丰富经验的气功师。每个功法都由作者作了精心的修改，并由北京气功研究会功法委员会和宣传委员会刘治邦，范欣等气功老师的认真编校。

愿这部丛书能赢得读者的喜爱，并从中获得强身健体的效益；愿气功界的同仁在研究和不断开拓的进程中携手共进。

北京气功研究会秘书长

范云江

1988年6月9日

目 录

一、概述	1
(一) “六字真言”的渊源	1
(二) 新编“六字真言”的特点	4
二、“六字真言”的站练法	8
(一) 自然站立	8
(二) 呼吸方式	8
(三) 调息	9
(四) 六个字的练法	10
(五) 收功	16
三、“六字真言”的静练法	17
(一) 静坐默念	17
(二) 自然静坐	18
附：病例选编	23

一、概 述

(一) “六字真言”的渊源

“六字真言”为我国千古流传的自我治病健身之宝。它是儒、道、释各家所推崇的用吐纳和声震相结合的治病良方。《道藏·玉轴篇》中称“六字真言”。梁朝陶弘景和唐代孙思邈则叫“六字气诀”。佛教天台宗创始人智顗大法师则称“六种气”。今人有叫“六字诀”。

“六字真言”之源头并非哪家，这是确定无疑的。“六字真言”作为气功中的一种功法，同气功中其他各流派一样，是来自于劳动人民的生活实践之中。譬如，人们在劳动尤其是体力劳动之后席地而坐常常是随着“咳”的一声出一口长气，于是感到全身松弛下来非常舒服。随着反复实践人们悟出一个道理，那就是“咳”的声音和长呼一口气有消除疲劳而周身舒适的作用。这就是用声震和吐纳治病健身的“发源地”。随着时间的推移，人们从大量的实践中总结出不同的声音配合吐纳与不同的脏腑之疾病有着必然的联系。据此，可以说“六字真言”绝非哪一家所独创，而是来自劳动人民生活实践之中，为各家所采用和推广。

《黄帝内经·五常正大论》中关于角徵宫商羽五音同五脏相关联的论述，可视为“六字真言”的理论根据。千万年

的实践到《黄帝内经》书成，再到各流派的具体说明就是由实践到理论，再由理论到实践不断反复的过程。

梁朝著名思想家、医学家陶弘景在《养性延命录》一书中对“六字真言”有这样的论述：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而行之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也，吐气六者谓吹、呼、嘻、呵、嘘、咽，皆为长息吐气之法”。陶弘景作为思想家其基本观点属道家，同时也吸收了儒家和佛家的一些思想，又潜心钻研医学。据此也可以说“六字真言”是医、儒、道、释四家所共同的东西。

隋唐时期我国佛教天台宗大法师智顗在其名著《修习止观坐禅法要》一书中讲到“六字真言”时说“有师言，但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气？一吹二呼三嘻四呵五嘘六咽。此六种息皆于唇口之中，想心方便，转侧而做，绵微而用。頌曰：心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。”明代冷谦著的《修龄要指》中归纳了一系列歌诀。其中四季祛病歌云：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金肺润，肾吹惟要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐，切忌出声闻于耳，其功尤胜保神丹”。各个脏腑的具体歌诀还有：

“嘘肝气诀：肝主龙涂位号心，
病来还觉好酸辛，
眼中赤色兼多泪，
嘘之立去病如神。”

“呵心气诀：心源烦躁急须呵，
此法通神更莫过，

喉内口疮并热痛，
依之目下便安和。”

“呼脾气诀：脾官属土号太仓，
疾病行之胜药方，
泻痢肠鸣并吐水，
急调呼字免成殃。”

“咽肺气诀：咽咽数多作生涎，
胸膈烦满上焦痰，
若有肺病急须咽，
用之目下自安然。”

“吹肾气诀：肾为水病主生门，
有病庭嬴气色昏，
眉蹙耳鸣兼黑瘦，
吹之邪妄立逃奔。”

“嘻三焦诀：三焦有病急须嘻，
古各留言最上医，
若或通行土壅塞，
不因此法又何知。”

该书中还谈到发音的同时做相应的动作。如：“肝若嘘时目瞪睛，肺和咽气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，肺病呼时须撮口，三焦容热卧嘻宁。”

目前见到的还有如下书籍中讲到“六字真言”。唐代大医学家、药王孙思邈的《千金要方》，宋朝朱肱的《普剂方》，被称为神仙的元代邱处机的《摄生消息论》，明清时的太医院大夫龚廷贤的《寿世保元·六字气诀》，汪昂的《勿药元诠》，高之廉的《遵生八笺》，周履清的《夷门广牍》，龚居中的《红炉点雪》，王祖源《内外功图沈辑

要》。这些著作中不但论述了有疾时用六种吐气的声音和吐故纳新治病的道理，而且还讲到了疗效如神，胜过用药。《寿世保元·六字气诀》中说：“凡眼中诸证，唯此诀能治之，他病亦然”，“当日小验，旬日大验，年后百病不生，延年益寿”。

由此看来“六字真言”不但历史悠久而且为儒、道、释、医各家广泛应用。现代著名的气功家焦国瑞、吕继唐、李少波、马春、马礼堂等先生也都论及过“六字真言”，可见其生命力经久不衰。

（二）新编“六字真言”的特点

本书根据古人的论述和多年的临床应用，按删繁就简，避难求易，去粗取精，行之方便的原则编写。本书具有如下特点：

1. “六字真言”治病健身的基本原理是声震医学和吐纳导引相结合

看过古人的论述和知道今人实践者，对“六字真言”治病健身这一点是无疑义的。有人认为“六字真言”只不过是深呼吸吐故纳新。不错，古人确有“皆为长息”的说法。但是古人也说了声震和季节的内容。《黄帝内经》就提到五声的关系。声震医学已被公众所认识。人们生活中见到的小儿啼哭具有治病健身的意义，“咳”的一声出一口长气可解乏，高声嘶叫可止痛，这都说明不同的声音对自身有不同的治疗效果。据此，“六字真言”治病机理主要是，唇口之声同脏腑运动的协和共振与吐故纳新的呼吸方法及导引相结

合，从而实现疏经活络的目的。按着这个理解，练习“六字真言”要特别注意发音的准确性，体会震动的部位和特点。

2. 动作简便易学

气功中的动作，目的在于集中精力，便于以一念代万念，促进入静。同时导引气血运行和活动关节。所以，练习气功，其动作不宜过大、过难、过快，而以轻柔缓和为好。气功同疏通经络平秘阴阳紧密相连，所以其动作必须符合活络通经的规律。本文中采用的动作参考了长沙马王堆出土文物中的练功图解，又采纳了古典八段锦的内容。每个发声的动作中都体现了导引贯气和通经活络的原则。

3. 明确了发音时的着力点

因为“六字真言”的主要治病机理是声震和吐纳相结合，而其中吐纳只要做到自然呼吸就可体现出来，所以发声就成了练习的重点。要求发声的音调准确。为保证音调准确，口型舌位应该正确。口型舌位是难以用文字表达很清楚的，一定的口型和舌、牙的位置决定着音调，决定着发音力量的着力点；反之找到了着力点则口型和舌牙的位置也就确定了。

根据《黄帝内经·五常政大论》的有关论术和《通志·培略》的具体解释，经过反复练习后发现，每个字的发音都有一个明显的固定的用力点。这里称它为着力点。明确了这个着力点使练功者很容易做到发音的准确性，准确的发音保证了声震的作用。

4. 对每个字的发音进行了认真的核对

为了保证准确的发音体现声震的作用，在编写中用《说文解字》、《康熙字典》、《辞海》、《辞源》、《中华大字典》等书做了反复校对后确定了每个字的发音。

5. 要求练功的全过程贯彻松静自然的原则

《老子》一书中指出：“致虚极，守静笃”，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，全身达到虚极的地步，松弛得连自己是否存在都不知道了，当然也就没有不放松的部位了。静的深度连“静”也没有了，守到这一步就是真的忘我了，连人们说的气功中的“三调”也不存在了。道本身就是客观存在的自然规律，只有遵循自然规律才能得到它。如果人为的把事情复杂化，搞烦琐哲学，高谈阔论，那就失去了自然的意义，难以成功。因此，“三调”（调身、调气、调心）必须遵循松静自然四字原则。《黄帝内经·上古天真论》中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”。这里并没有讲复杂的动作和意念活动，只不过是身体松弛下来，大脑静下来，自自然然的修炼，就可以达到真气充盈疾病不生。

6. 坚持辩证施治的原则

办任何事都应讲实事求是，灵活运用。练功治病也是如此。不能要求千篇一律，而应根据个人情况不同而行之。

（1）练功的顺序和次数要辩证运用 关于顺序一般正常情况下应按五行学说中五脏的生克顺序进行练习，即每个字读6次为1遍，或按6的倍数增加一倍至若干倍。也可依

病情在全面练习的基础上再着重加强练习有病脏腑相应的字若干次。其次数多少以自己的体会而定，少则不达，过犹不及。例如肝病者，应在全面调整的基础上再加强肝和三焦相应的嘘和嘻二字。《寿世保元》中说：“以呼字而自泻去脏腑之毒气，以吸气而自采天地之清气补之”。^③“如眼病，即念嘘嘻二字各18遍，仍每次以吸补之”。这里不但指出每种病可多念该病相应的字，而且告诉我们最后必须以嘻字收功。因三焦主气，所以最后用它全面调整平衡。关于每个字发声的次数该书中说：“如病重者，每字做五十次，凡三百而六腑周矣”而且“如此者三”，那就是说每个字发声的次数多则达到150次。可见古人对发声次数是灵活运用的。

（2）呼吸长短、动作快慢、幅度大小以自身舒适为准，不强求一致 这里也要以松静自然的原则来衡量。绝不要用劲吸或呼也不要用力鼓腹和收腹。

（3）读字时发声不发声也要灵活运用 从声震医学观点出发，从临床实践看，初练者和有病者以发出声音为好。随病情好转和功法熟练，可逐步减弱声音乃至无声。实践证明只要按照发声的要领进行呼气，相关的脏腑和经络仍然有发声时的感受。

（4）补泻要灵活运用 病有虚实，治有补泻。原则是虚则以母补之，实则以子泻之。如心有虚证则多练与肝相对应的嘘字补之，而心有实证则可多练与脾脏相对应的呼字以泻之。补泻的数目又以个人实际体会为准。同吃饭一样，别人很难规定你吃多大量。所以每个字练多少次要靠自己摸索而定。

（5）行、站、坐、卧可随机而用 本书叙述时以站立为例，实际运用时，这六个发音法体弱病重者又可坐着躺着练习，走路时在松静自然的原则下也可练习。

二、“六字真言”的站练法

(一) 自然站立

自然站立是练习气功的一种静功姿势。练习“六字真言”时把自然站立作为预备功。目的是使练功者进入气功状态。自然站立也要体现松静自然的原则。具体要求是头正，两眼平视前方，两肩松弛，两臂自然下垂，胸腰正直放松，膝关节不屈不挺，两脚自然分开与肩同宽。大脑放松清除一切杂念（也不是硬着头皮什么也不想，而是对杂念采取来者不拒，去者不留的态度），只留练功一念。呼吸自然毫不用意，更不用力，若身体放松不足时可在呼气时有意识的松弛一下，也可全身一起松也可呼一次松一个部位。一般站立5~10分钟即可。也可以个人体会为准，即松静自然到感觉不到呼吸只觉全身随呼吸一会儿轻飘飘如入云中，一会儿气血肌肉自然下坠。收功时也要如此站立片刻(图1)。



图1

(二) 呼吸方式

练功全过程均采用自然顺腹式呼吸。人的生理现象是吸

气时肺扩张，横膈下降，小腹自然隆起；呼气时小腹内收，横膈上弓，肺收缩以排出废气。这里说的顺腹式呼吸就是指生理的自然呼吸。加上自然二字就是强调依生理之自然，绝不要求用力鼓腹和收腹。强调这种呼吸方式就避免了练功中因呼吸不当而产生不适或出偏。

便秘或腹泻的患者及痔疮患者吸气时可适当提肛，即肛门内收，似忍住大小便之势。

(三) 调 息

这里的调息同人们说的练气功“三调”中的调息是两回事。调息是指练功过程中可能一时因意念或动作引起精神和肌体的某些紧张而需要进行调整的一种呼吸动作。目的是恢复自然站立时所建立起来的气功状态。

动作：吸气时两臂以大臂带动小臂，从侧前方徐徐抬起，肩保持松弛不上耸，肘部保持自然微曲，手心向下，两手抬至与肩同高时（图2）向面前合拢，两手高不过眉低不过肩（图

3）。呼气时两手指相对应，手心向下沿脸部胸部腹部导引下落自然垂于身体两侧如

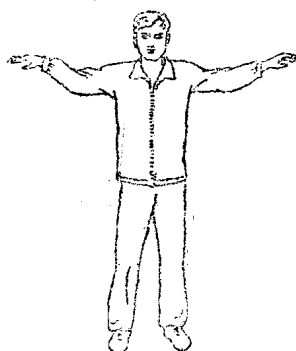


图 2

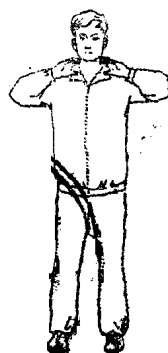


图 3

自然站立一样（图1）。

练功过程中每个字音读完6次后和六个字全部读完后应进行1~3次调息动作。

（四）六个字的练法

1. “嘘”声功

（1）发音 Xǔ Tǔ，读需。

（2）着力部位 着力部位指的是读字发音时自己感觉到用力从而发出声音的那个地方。这个部位的震动好似正好牵动着所发声音相应的脏腑震动和该脏腑之经络的运行（下同）。嘘声的着力部位是自觉上下牙（门牙及相邻两侧的牙）用力，此时两唇形成微合之状。

（3）动作 吸气开始两臂随势从体前自然抬起，手心向上（图4），然后两手心向两眼部位运动，意念在劳宫穴将天地之清气贯入双目，当两手劳宫穴距两眼约5厘米时吸气尽（图5）。注意呼吸长短和手的运动速度应协调一致。呼气时念“嘘”字同时两手内旋，手心向

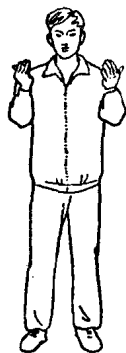


图4

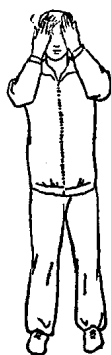


图5

下，两手指相对，从体前徐徐下按至两手自然分开垂于身体两侧（图1）。如此连做6次后进行1次调息。

2. “呵”声功

(1) 发音 hē 厂乚，读喝。

(2) 着力部位 此音发声之力源于舌根，口自然张开。

(3) 动作 吸气时两臂从两侧前方徐徐抬起，手心向下；两肘保持自然微曲，两手抬至与肩同高时（图6）向前合拢，高不过肩低不过眉（图7）。呼气时念“呵”字，两手指相对应，手心向下，沿脸和胸腹导引落下，然后自然垂于身体两侧（图1）。如此连做6次后进行1次调息。

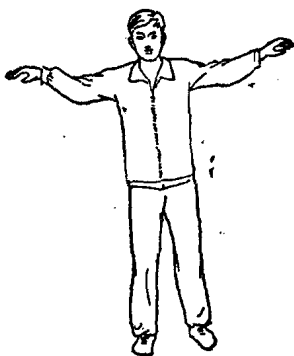


图6

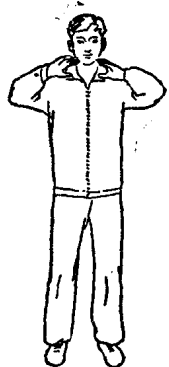


图7

3. “呼”声功

(1) 发音 hū 厂乂，读忽。

(2) 着力部位 呼声的力量在喉，撮口，嘴唇突出如管。

(3) 动作 吸气时两手缓缓向腹前抬起，手心对着身体，抬至下腕处手指相对而微向下垂，似在腹前抱球状（图8）。呼气时念“呼”字，两手自然翻掌成左手上托右手下按之