

第一章 大成拳概述



大成拳创始于 20 世纪 40 年代，虽然只有 60 年的历史，但因其在养生和技击两个方面都有很高的实用价值，故深受武林同道的赞许，深受广大武术爱好者的喜爱。

大成拳源于形意拳，其创始人是拳学大师王芑斋先生（1885.11.24~1963.7.12）。王芑斋先生系河北省深县魏家村人，原名尼宝，又名向斋，字宇僧，后启用芑斋名，晚年自号矛盾老人。

王芑斋先生少年体弱多病，14 岁时正式拜在邻村形意大师郭云深门下，学练形意拳，以疗病自娱。王芑斋先生天资聪慧，锻炼刻苦，勤奋好学，尽得郭老先生的拳学三昧。郭老作古后，王芑斋先生以武会友，遍游大江南北，拜访武林各派名师高手，切磋钻研，取长补短，开阔了眼界，增长了学识，对中国武术的养生和技击理法有了更深刻的认识和理解，在拳学理论和实践两方面都有了大幅度提高。

20 世纪 20 年代初期，王芑斋先生在上海授徒时，发现有的学生只重形式招法，而忽视了精神意感方面的锻炼，为提醒后学者注意，遂将自己所习形意拳改为“意拳”。其意是为了强调在武术练用中，不应单纯追求外在形式和招法，而必须有意念活动贯穿始终。同期王芑斋先生总结所学，著有《意拳正轨》一文。此后 10 余年间王芑斋先生又不断总结实践经验，广会武林朋友，



认识上又有新的突破和见解。王芻斋先生认为拳术中的功法训练与实战应用包括：神、形、意、气、力、声六个方面，不能过强调“意”，拳道六法不可偏废。拳法乃是静中求动、动中求静，养、练、用合一之法，是一种实实在在的学术，一切故弄玄虚，假托名人之术，皆自欺欺人。王芻斋先生这种脚踏实地严谨治学的精神，使其武术达到大成之境。20世纪40年代初，王芻斋先生返回北京，将他多年研究中国武术的新体会，以形意拳的圆整笃实之力为基础，吸收了太极拳的活、粘、连、随四大要点和柔化之力，吸收了少林拳法中的立禅功和冷、脆、快之力，又吸收了八卦掌舒展的身法和灵活多变的手法、步法，以及儒、佛、医、道、武五家气功的精粹，融汇内外家武术和西洋拳击的长处，推陈出新，创立了一门崭新拳学——大成拳。

1944年前后，王芻斋先生著述了《大成拳论》，从理论和功法上确立了大成拳的拳学理论基础，《大成拳论》是大成拳正式诞生的标志。

大成拳以养生和实战技击闻名。王芻斋先生在晚年期间，致力于推广大成拳的养生功法，并逐渐形成了以养生桩为核心的完整体系。该法以桩功为主，动功为辅，易学易练，效果显著。

在大成拳诞生前后，国内武术家和国外技击高手多次与大成拳比武，王芻斋先生来者不拒，其本人和姚宗勋、赵道新、张恩桐、李永宗、王选杰等师徒，击败了所有挑战者，为大成拳在中国武林争得了一席之地。大成拳之所以具有如此高超的威力，是因为它具有完整的科学拳理和严密的训练方法，其特点是以养代练，以练代用，养、练、用三者合一，强调神、形、意、气、力、声六法归一。王芻斋先生认为，一法不立，无法不容，拳本无法，有法也空，因此他坚决废除招法、套路的训练方法，而主张习拳首要是求健康、理趣，其次是求技击自卫，坚决反对一切戕生之类的习拳方法。



多年来，大成拳对于增强人民的健康水平做出了卓有成效的贡献，更重要的是它保留并发展了我国传统拳学的技击效用，并已形成了一套完整的体系。目前大成拳已广泛流传于全国各地，传播于社会各界，在世界其它国家和地区也有为数众多的爱好者。在国内许多省市及海外不少国家和地区都建立有相应的大成拳组织。

大成拳有着广泛的发展前景，“弘扬大成拳精髓，传播武术文化，振奋民族精神”，是广大大成拳同道一贯坚持的宗旨和共同奋斗的目标。相信大成拳必将在中国武术走向世界、造福人类的过程中，做出积极的贡献。

笔者幼年体弱，为求强身之法与中国武术结下了不解之缘。1980年师从王安平先生，学习站桩及五形动功，从此便痴迷上大成拳，后拜著名实战技击家王选杰先生为师，系统学习大成拳。十余载勤学不辍，反复体认、领悟，终人大成拳门径。

大成拳虽无固定套路可言，但其训练体系完整、科学。就其作用而言，则有养生、技击（断手）、功力按摩三大功法体系；就其锻炼步骤而言，则有站桩、试力、走步、发力、试声、推手、实战“七妙法门”。与其他武术门派相比，大成拳有许多独特之处，归纳起来主要有以下几点：

1. 内外兼修，神形兼备

大成拳具有形意拳之整劲，同时吸收太极拳沾、粘、连、随四大要点及柔化之力，八卦掌灵活多变的身法及步法，少林拳法的立禅功等多种拳术的优点，它是内外兼修、整体锻炼，内外家合一的拳术。大成拳强调养、练、用三者并重，主张神、形、意、气、力、法的高度统一。大成拳在练功和技击时，强调“神不外溢，意不露形，形不破体，力不出尖，气贯全身，法合自然”最终达到以本能发力为技击要领。



2. 强身健体，疗效神速

从养生角度讲，大成拳的站桩功是一个很好的气功锻炼方法。凡习技击者，必须具有一定的养生功夫，方可强其身，而步于大成正轨。尤其是对于中老年人、慢性病患者来说，大成拳的养生法不失为修身养性、祛病健体之灵丹妙法。

大成拳的养生桩不用脑、不费力，既可使中枢神经得到休息调整，又可促进血液循环，是休息中的锻炼，锻炼中的休息。其连绵不断的内向冲动具有保护性的良性刺激作用，对于多种慢性病均有很好的医疗作用，且后作用强，远期效果良好。

众多的实践证明，大成拳桩功易学易练，上功快、疗效神速。近年来，笔者广为传授大成拳的养身功法，有不少慢性病患者，通过站桩解除了病痛，重新走向工作岗位。

3. 技击性强，有感皆应

大成拳具有很强的技击作用，短期内即可获得一定的真拼实搏能力。练功时强调以意导体，松紧结合，注重实践，并且要求精神上和肢体上的松紧协调一致，完整一体。通过站桩，训练出实战时的有感皆应的精神状态。实战时，随机应变，有效地使用各种技击方法。王芃斋先生曾告诫后人：“亦须平日养成，随时随地，一举手一抬足，皆含有应机而发之准备，要在虚灵含中，意感无穷，方是贵也。”大成拳对于临战精神境界亦有很高的要求，为此，王芃斋先生又指出：“拳术首要在于治心，泰山崩于前而色不变，麋鹿行于左而目不瞬，行拳者必备于此，而后可以临敌定胜负。”

4 没有套路，不尚形式

大成拳只有一定的锻炼方法，而无具体套路可循，更无固定的招式。本拳所重者，在精神、在意感、在自然力修炼，以养力方神圆，形屈意直，虚实无定，触觉灵活，在具体运用时，无力不具，无法不备。大成拳认为，套路中招式与实际技击有很大



的区分，因为在技击过程中，人们出拳动腿的速度往往很快，根本无暇思索用什么招式来应，即使招式练得很熟，也无法适应技击中的具体情况，试想搏击双方有高有矮，出拳方位有上有下，还能有合适的固定招法来套用吗？显然不能。大成拳主张在技击中随机应变，待机而动，以本能反应来应敌制胜。

大成拳的功法要求：力量由站桩而得，由试力而知，由推手而懂，由实作而用。

5. 内劲雄厚，力在自然

进行大成拳锻炼时，要求功夫全在自然，以此求得较为纯厚、笃实的内劲功底。习大成拳者，可具有较强的抗重击能力。而且这只是大成拳的下乘功夫，是练此功过程中不求自生的“副产品”。大成拳的力量具有很强的穿透性，往往打在前胸要疼及后背。平时训练时，则勿需靠打沙袋来增加拳击的力量。技击实战名家王选杰先生在《大成拳问答》中指出：应锻炼如何发挥人体中固有的本能。练习打沙袋，对发挥人体的良质良能有一定的坏影响，打沙袋由于用力猛烈，易造成滋生运动，晚年易使身体受损，而且打沙袋出拳时力量“绝对”，变化性少。

第二章 大成拳七妙法门



大成拳虽无固定套路，但有着完整的功法体系以及科学的训练方法与步骤，即：站桩、试力、步法、发力、试声、推手和实作，这 7 种锻炼方法并称为“大成拳七妙法门”。

大成拳的练习步骤，具有很强的系统性。如果单纯从力的角度来讲，力由站桩而得，由试力而知，由发力而用，由推手而懂，由实作而知变化，由试声而固元气。总之，只有通过“七妙法门”系统习练，力量才能笃实。

第一节 站 桩

站桩是大成拳的基础功法，习练大成拳必须由站桩功练起。王芃斋先生在《大成拳论》中指出：“要知拳真髓，首由站桩起。”对于站桩的作用，王芃斋先生也作了阐述：“其效用在于能够锻炼神经，调整呼吸，通畅血液，温养筋肉，改造生理，增长智力，诚养生益智之学也。”



内家拳的力量体系大多以内劲的形式出现，这种内劲必须经过站桩的途径而获得。通过站桩，自身的骨骼、肌肉、神经、气血都得到质的变化，继之，周身可出现较强的抗重击能力和高效的发放力与穿透力。王芃斋先生在《拳学新编》中指出：“人之力生于气血，自然发动，由内达外，故通畅养血，锻炼筋骨，为习拳基础，其法为站桩。站时须肩架安排妥当，再以静止状态去整饰神经，调息呼吸，温养气血，锻炼筋骨之各项体认功夫，而使内外合一，以达拙者化灵，弱者转强之目的。”

大成拳站桩功分养生桩和技击桩。对于体弱多病及初习大成拳的人来说，应先练养生桩。养生桩包括：浑元桩、养气桩、抱球桩、托球桩、扶按桩等，另外还有一些坐式与卧式的练法。当体质改善或稍有基础后，即可进行技击桩锻炼。技击桩主要有：矛盾桩、抓球桩、鸟难飞桩、托婴桩、抱树桩、伏虎桩、降龙桩、滚地龙桩等（图 1~5）



图 1

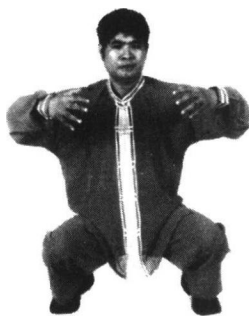


图 2



图 3



图 4

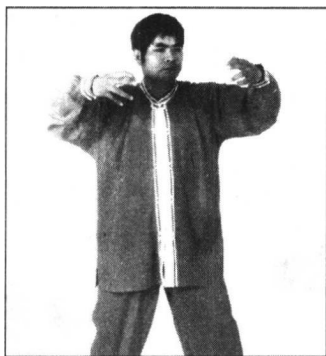


图 5

技击桩的桩式虽然较多，但开始练习时要以某一种桩式作为重点桩法训练。由于不同桩法的姿势有别，所训练的肌群与筋腱部位也是不同的，通过不同的桩功训练，可使自身各部逐步得以锻炼，最后能使之协调若一。初练技击桩，一般以矛盾桩为主，以后随着练拳的深入再进行其它桩法的锻炼。



对于初练站桩者来说，桩式务必要求规范，以便很好地达到气机贯通，劲力畅达。当桩功进入较高层次后，则不必过分追求肢体形式的规范化，而要在桩功内涵上下功夫。此时，可使身体适度地进入站桩的状态，在此状态下，重点体会内在劲力的聚集、走向以及笃实效果的通达性。

为了达到技击桩的特有效果，还必须进行一定的精神假借，即意念诱导。通过相应的精神假借，可使意的作用反馈于肢体，使肢体细胞得以激活，最终达到肢体的强大与整实。如此也就增加了肢体在空间的支撑效果，即棚劲效果。

就技击桩的作用而言，可分为两大阶段：第一阶段为静力功力锻炼，又称贮存性功力锻炼；第二阶段为动力性功力锻炼，也称实用性功力锻炼。

静力性功力锻炼就是贮存实力、加强功力、加强本力的锻炼。这时的意念可以不带技击性诱导，如站矛盾桩时四种不同角度抗御能力的训练，前手的抓、拧、挡、拨、撑，后手有无坚不摧的意念活动，就是属于这方面的锻炼。托宝贝桩的“老牛筋”的意念也是属于静力性功力锻炼。技击性精神假借中的“生根活动”、“凝视活动”、“风幡活动”、“伸屈活动”等，都是进行贮存功力的锻炼。

需要说明的是，这里的静力性功力锻炼不是指“养”。单纯的“养”可以不加意念活动，若有意念活动也应该是为了舒适自然，这和静力性功力锻炼有着本质性的区别。

动力性功力锻炼的假借特点，主要是为了实用，为了振奋精神，更好地发挥实力而设立的假想活动。如矛盾桩，可假想敌手过来时，我前手一迎，如盾挡过去，然后以适应的劲力击之，或盾过去的同时，后手又如矛攻击敌方。技击性精神假借中的“弹性活动”、“冲撞活动”等，都是属于实用性的功力训练范畴。

第二阶段的训练，要注重精神饱满，注重神的锻炼，如此锻



炼下去，可以培养实作时的无所畏惧的精神气概和高度的灵敏性。

第二节 试力

经过站桩，自身的劲力得以培养并逐渐强大。为了使之变为“有用之劲”则必须进行试力。所谓试力就是肢体在某种运行状态的前提下，去感知或体认自身劲力在空间的运行效果。王芻斋先生说：“以上基本练习，即有相当基础后，则一切良能之发展，当日益增强，则应继续学习试力功夫，体认各项力量及神情以期真实效用。”王芻斋先生还指出：“此项练习为拳中最重要最困难之部分工作。盖试力为得力之由，力由试而知。”这番论述，既告诫后人试力之重要性，又说明了试力功法之艰难性和长期训练的必要性。

试力的基本要领是：周身松沉，筋肉空灵，动作宜缓慢均匀。要体会与外界之争力，体会与空气之阻力，体会全身之意力是否圆满，并能否随时随地应感而出。切忌用拙力，用笨力。王芻斋先生在《大成拳论》中指出：“动愈微而神愈全，慢优于快，缓胜于急，欲行而又止，欲止而又行，更有行乎不得止，止乎不得行之意。”这对试力时的动作快慢、形体位移的大小，提出了不同要求。那么，试力时如何掌握动作的快慢与形体位移的大小呢？一般而言，初习时动作可快些，幅度可大些，然后再在慢中求体会，在微动或不动中求其生生不息之真动。当然，动作的快与慢、位移的大与小，还要与每个人的不同练功阶段以及试力内涵的差异而决定。

一、试力的三种形式

对于试力的形式就其作用而言主要有以下3种：



1. 常规试力

这是一种最常用的试力。通过这种试力，可产生大成拳的多种基本力量。钩锉试力、波浪试力、风幡试力、蛇缠手试力等，都属于常规试力。

2. 推手试力

这是以推手形式进行的一种独特试力，它属于接触性试力。由于推手有单推手和双推手之分，故推手试力也分单推手试力和双推手试力。这种试力具有一定的难度，因为除了要感知肢体在有位阻的前提下力量的通达效果，还要时时遵循推手的一些基本法则。

3. 单操手试力

单操手本来是用于实作的单独动作，但在最开始的练习过程中，往往要求动作缓慢，所以也是一种试力。待有基础后，可时快时慢，时缓时急，也可做发空劲。在实际运用时，把这些力量发挥出来即可。进行这种试力时，既要体会力量在空间的延伸变化，又要保持意感中的敌情观念，还需要假设一些实作时力量的时空、方位变化。

以上三种试力，既有共同性，又有区别所在，它们有着密不可分的联系。常规试力没有针对性，而推手试力和单操手试力则有明显的针对性。常规试力是基本的试力，必须有一定的常规试力基础后方可进行推手试力或单操手试力。

二、试力的四个层次

根据不同的练功阶段，试力可分为小乘、中乘、大乘和上乘四个不同层次。

1. 小乘试力法

这是一种“用意不用力”的练法，亦即王芃斋先生称之为“意中力”的训练方法。试力时，要做到立身中正，得力体顺，



筋肉空灵，形松意紧。在不同间架调配下，通过相应的意念诱导进行各种方位力的体验。

2. 中乘试力法

此为“力意相逆”的试力法，要求试力时随着肢体的前移，力感能缓缓向前运行，或推移某一重物，或撼动某一大山，而此时的意念又有后拉之意。此种试力，可以培养比较扎实的内在劲力。以此原理，还可进行左右方位或多向方位的“力意相逆”。如此练习，极易获得大成拳中的“二争力”及多面争力乃至上下、左右、前后的“浑元力”。进行这种试力时，手部有沉重感和实物感，有推之不动，拉之不来，按之不沉，托之不起，欲止又欲动，欲动又欲止之意。

3. 大乘试力法

此法为“力意相随”的试力法。这种试力要求意力不分，意到力到，力意相融。此种试力要在微动中求速动。微动中要体会在不同姿势前提下或不同的推手、实战意感下能否使自身劲力应运而出。比如，与敌接触时，我只要把某种技击手法做出来，即能给敌以重创，此时的力意即包容在该技击手法的形体之中。

此种试力可快可慢，可缓可急。快者，如水中游鱼；慢者，犹如春蚕吐丝；缓者，似涓涓细水；急者，若瀑布湍流。此种试力，微动中则有整体浑厚、四肢撑大、沉重的感觉，随着动作幅度的延伸，还有“内劲”通过肩臂向手部移动的感觉。

4. 上乘试力法

就大成拳功法而言，若能经过前三个阶段的试力过程，即可显示出较强的技击威力。欲达上乘试力阶段试力层次，则要靠练功者的不懈努力及聪颖的悟性。此时的试力，就是在前三个试力层次的基础上，彻底完成“找劲”过程，以期达到有感皆应的本能。

所谓“找劲”，并非为了寻求某个单一的力量形式，而是要



将适宜的假借精髓有效地融汇于不同的试力形式中，使身体已具备的各种功底劲力，更完善地融于大成拳的劲力体系中，即“内劲场”的形式之中。此试力初始，要首先体认自身的笃实“内劲”存在，再由上肢将这种松沉、粗胀的“内劲”向空间延伸；在其无限延伸的同时，前若阻物，则无所不摧；也可在某一瞬间，我上肢乃至整体似火烧之急，若闪电之速，劲力迅速倾出。如此，自感精神宏大，空洞无为，毛发如戟，筋肉遁放，浑噩一致，此身处处有力量，而多种力量又在统一之中，统包于一“场”之中。

需要说明的是，站桩与试力虽为两个功法内容，但它们并无绝对界线。当试力的幅度变小、速度减缓，乃至成为微动或不动状态时，则就变成了肢体上趋于桩功，而意感乃为试力，此状态则可称为意念试力，这种试力即为生生不息之真动的最佳形式。反过来讲，如果站桩下的精神假借对肢体略作空间的诱导，则就成了微动状态的试力。

第三节 走 步

走步具有双重意义。第一，通过走步可进一步体认周身之力在空间的运行效果。通过试力，我们感知了力的存在，但在实作过程中，由于步法与身法不断处于千变万化之中，自身劲力是否不散架，是否仍能保持圆满无懈，这就必须进行步法训练。

第二，通过走步，可训练出技击最实用的步法。习武的人都知道，步法在进攻与防守中具有非常重要的作用。对于实作，王芻斋先生指出：直奔敌人重心，莫力旁求、揣度情势，当进则进操其身、当退则退领其气，前后左右反转照顾，浑元一争。手到步不到，打人不得妙，手到步也到，打人如玩笑，手足齐到，乃全身与为应付。



大成拳的步法有基础步法与攻防步法：基础步法为摩擦步，走摩擦步可较好的体认整体感，锻炼平衡与稳固性；攻防步法有横步、三角步、踩步、跨步、疾行步与裹胯步等。当这些步法训练到一定程度后，还要把它们进行合理的组合，变为组合步法，再由组合步法过渡至自由之步，最后达到非法之步。

为了使步法与身法变得更加灵活，必须进行自由步与非法之步训练：自由步包容了多种单式步法，开始时，先将两种步法进行组合，再进行三种或更多种步法之间的组合；非法之步看起来好象某个熟知的单式步法，或它们之间的组合，但又不像这些步法。这种无定规之步，既迅速又飘灵，忽敌前，忽敌后，忽敌左，忽敌右，忽而近敌，忽而远敌。如此可使自身滑如泥鳅，灵似猿猴，疾若奔马，势犹饿虎；使敌难以适应我，我则势疾、神猛、手狠，敌必败。

第四节 发 力

通过试力与走步，所获“内劲”已向空间延伸，但是，欲使其成为实用之力，则必须通过力量的发放训练。发力训练包括空发与放人发。

发力的过程为：当感知到自身的力量存在时，我们可通过力量的诱导方法，使这种感知程度强化，进而再实实在在的把它发出。

所谓空发，就是在某一特定的姿势的前提下，进行单纯性的力量发放。所谓放人发，就是让一人站我身前，我通过发力将对方放出，放人发是发力效果最直接的方式。不论如何发力，务必要做到：冷、脆、快、重、整。发力时，要调整好自身的松紧频率。松紧，不仅是指肌肉的松紧，更重要的是指精神的松紧。松是蓄力的过程，紧则是发力的瞬间。



对发力的形式，从身体部位特点讲，有整体发力和局部发力；从位置特点讲，有定位发力和无定位发力；从精神特点讲，有合意发力和本能发力；从发力方位讲，有正面发力和侧面发力。

根据力量的作用效果，可分为发放力、穿透力、发放穿透力；根据具体的表现形式大成拳的力量则有蓄积力、整体力、浑元力、二争力、鞭力、弹力、磁力、缠绵力、惊力等；根据其实际的应用情况，另有开合力、轮轴力、滑车力、重速力、定中力、三角力、杠杆力、斜面力、吞吐力等。

大成拳的放人发力形式有：单纯放人发力、弹抖放人发力、旋动放人发力、转动放人发力、叉臂放人发力、踩步放人发力、三角步放人发力、绊腿放人发力、铲腿放人发力、拉腿放人发力、无定势放人发力等。

一、力的特性

对于力的特性，王芃斋先生根据其作用不同，把它分为金、木、水、火、土五力，并作了详尽的释意：

1. 金 力

浑身之筋骨坚硬，心如铁石。运用时其力由虚中化为实中，有攻坚之能，其性属金，故曰金力，所谓皮肉如绵，筋骨如钢之意。

2. 木 力

四肢百骸处处皆有，若树木之曲直形，其力实中有力，其性属木，故曰木力。

3. 水 力

身体之行动，如神龙之行空，矫蛇游水，行无定踪，灵活随转，犹如水之流动，其力虚中，故曰水力。



4. 火 力

发手如炸弹之爆烈，冲动如火之烧身，猛烈异常，其力由虚中化为实中，而反归于虚中，动作甚速，其性属火，故曰火力。

5. 土 力

完满敦厚沉实，意若山岳之重，无处不显锋芒，其力化中具有虚实之妙用，其性属土，故曰土力。

二、发力的具体要求及实用意义

1. 刚力直坚（刚者力方便转顿）如撞针然，浑身毛发皆竖如戟，其力尖锐，出露体外，利于攻守。

柔力短缩而力长（柔者力圆便于抽提）灵活，如弹簧然，毛发动荡，锐力内“含”。

2. 斜面力以偏击正，机灵异常，易于进攻。

4. 螺旋力出手拧转，不论刚柔应接运用，乘隙而入，最易得力，有引导抛掷与缠绕拧拔之用。

5. 蓄力即全身气力，波涌于内，未荡发于外者，外刚而内柔。静以待动，转变利用，能生挺力及粘着，摄引之力。其妙在于虚灵守中，易于变化，故曰“虚中”。

6. 弹力又名挺力，如弹簧所发之力，此力生于振动，外柔而内刚，如绵裹铁，为被动反击之用，故曰“实中”。

7. 惊力运用于身体之梢端，其变化主动于腰，如蛇如龙，刚柔相济，而阴阳虚实互为相用，但察敌之千差万异，纵敌近我，旋绕而缠裹之，极其神速，故曰“化中”。

高层次的发力是合意发力与本能发力，合意发力的特点是神动、意动、力动，并要做到神、意、力合一，练时不拘形式，或站或坐或卧均可练习。本能发力是合意发力的高级阶段，恩师王选杰先生指出：它们的区别仅在于合意发力由技击意识控制，本能发力由触觉控制，不论行走坐卧，不分时间地点场合均可练



习，训练本能发力时，大脑高度集中而又非常灵敏，似有物触，应运而生。

第五节 试 声

王芾斋先生指出：“试声为补足试力之细微所不及，要声力并发。”为了使所试之力或所发之力得到更有效地发挥，必须以试声补充其细微不足之处。试声有相当功夫后，在实用时声力并发，既最大程度地调动体内潜力，又可使人感到震撼。

所谓试声，就是通过适当的字音发声，来增加内在功力。利用某些特殊的字音试声，尚可进行养生锻炼。试声的方法很多，现分述如下：

一、根据试声的作用划分为二法

1. 养生试声法

养生试声法以六字诀为基础，对于某些疾病有一定医疗作用。练此功时，以坐式为宜，有选择地默念“吹、呼、嘻、呵、嘘、咽”六个字。默念字时，要尽可能做到慢、轻、深、长。吹字治肾病，呼字治脾病，嘻字治三焦之病，呵字治心病，嘘字治肝病，咽字治肺疾。歌曰：“心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，肝脏热来嘘字到，三焦垂处但言嘻。”此六字可同时练，也可单独练，需根据患者病状对症而练。

2. 技击试声法

技击试声法是为了技击而试声，目的在于充实内劲，补力中之不足。常用的字音有“啊、哼、哈、嘿、呀”五种，此五种字的试声，可依顺序而练习，也可以在锻炼各种试力和发力时配合练习。试声时，开始以口腔发音，继之，要使胸腔部位产生共鸣，久之，声要发于腹腔深部，如幽谷之风吼，深山古寺之鸣