

# 《寿亲养老新书》六字诀考探

李云宁

香港大学中医药学院, 香港

收稿日期: 2023年3月14日; 录用日期: 2023年5月3日; 发布日期: 2023年5月17日

## 摘要

六字诀是重要的传统呼吸吐纳方法, 用于辅助治疗多种疾病及帮助康复有显著效果。现代六字诀应用多固守套路功法的程式化练习, 缺乏灵活性, 而相关研究常偏重于动作和声音带来的效果, 偏离了六字诀的原旨。金元时期《寿亲养老新书》中所载的《太上玉轴六字气诀》是对六字诀练习方法描述最为详细和完整的古代文献, 追溯其源流, 与最早完整记载六字诀的《养性延命录》一脉相承。内容中强调了六字诀的核心在于气息, 并强调吸气应多于吐气, 可避免泻邪太过的弊端及加强六字诀补益扶正之效, 在气诀的选用和练习次数上也非常灵活。这些要点对现代六字诀应用及研究有很大提示, 说明通过灵活运用, 可以加强六字诀的功效及针对性, 同时减少副作用; 而相关研究应注重六字诀如何通过呼吸影响机体的探讨, 才能更好的发挥其价值。

## 关键词

六字诀, 《寿亲养老新书》, 《太上玉轴六字气诀》, 《黄庭内景五藏六腑补泻图》, 吐纳补泻

# An Analysis of the Six-Character Breath in *New Writings on Longevity and Healthy Ageing for One's Elders*

Wan Ling Li

School of Chinese Medicine, The University of Hong Kong, Hong Kong

Received: Mar. 14<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 3<sup>rd</sup>, 2023; published: May 17<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Six-characters Breath (*liuzijue*) is one the major *tuna* (exhalation and inhalation) practice, it is effective as a complementary therapy and rehabilitation for many health issues. The clinical appli-

cation of *liuzijue* nowadays is simply following the existing routine, and researches mostly focus on how the movements and sounds of *liuzijue* routine influence the health, which is rather different from what the ancient records emphasized. The *Supreme Jade Roll of Six-characters Breath (Taishang Yuzhou Liuzi Qijue)* recorded in *New Writings on Longevity and Healthy Ageing for One's Elders (Shouqin Yanglao Xinshu)* is one of the most complete and detailed ancient literature of *liuzijue*, and the origin of it could be traced to *The Records of Mind Cultivation and Life Prolonging (Yangxing Yanming Lu)*. According to the record in it, the core of *liuzijue* is "breath", and inhalation should be more than exhalation for minimizing the side effect caused by excessive exhalation, as well as reinforcing the tonification effect. It was also flexible in choosing which character breaths to be used and the times of repeating a character breath. These are inspiring records for how to optimize the application and maximize the effect of *liuzijue*.

## Keywords

Six-Characters Breath (*Liuzijue*), *New Writings on Longevity and Healthy Ageing for One's Elders (Shouqin Yanglao Xinshu)*, *Supreme Jade Roll of Six-Characters Breath (Taishang Yuzhou Liuzi Qijue)*, *Yellow Court's Inner View Diagram for Tonification and Purgation of the Five Zang Organs and Six Fu Viscera (Huangting Neijing Wuzang Liufu Buxie Tu)*, Tonification and Reduction by Inhalation and Exhalation

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 前言

六字诀，又称六字气诀、六字气、六气法等，是传统呼吸吐纳法中的重要方法，由“吹、呼、唏、呵、嘘、咽” [1] 六个气诀组成。完整的六字诀最早见于晋代陶弘景所著《养性延命录》，后世医学和养生典籍中多有记载发挥。根据历代文献中的论述，六字诀多用于治疗各种病症，近年一些相关临床研究也印证六字诀对多种疾病确有疗效，尤其在呼吸系统疾病如慢性阻塞性肺病等有显著效果 [2] [3] [4]。2021年初，国家中医药管理局公布的《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议(试行)》中就将六字诀与八段锦和太极拳共同列为推荐功法。

现时流行的六字诀练习，主要是国家体育总局健身气功管理中心于2003年开始推广的健身气功·六字诀，由多方面专家在传统六字诀基础上研究编创而成 [5]，是配合了动作的套路性健身功法，日常或临床应用中多是将整套功法按顺序进行完整练习。古代文献中所记载的六字诀多较为简略，针对不同病症有灵活的辩证运用。其中金元时期《寿亲养老新书》中所载《太上玉轴六字气诀》是关于六字诀的最详细文献之一，细致描述了六字诀的具体练习方法，与现在流行的练法颇为不同，在本文进行探讨，以期对六字诀的应用带来更多启发。

## 2. 《寿亲养老新书·太上玉轴六字气诀》学术源流

《寿亲养老新书》是一本老年医学养生专著，全书共四卷，第一卷为宋代陈直所著之《养老奉亲书》，后三卷由金元时期的邹铉增补编撰而成。《寿亲养老新书》成书于元大德乙巳年(1305)，刊行于大约元大德丁未年(1307)。《太上玉轴六字气诀》(后文简称《玉轴六气》)载于该书第三卷卷首，标题后注明由邹应博讲述，其身份在正文最后述及，是邹铉的曾叔祖，字朴庵，号“黄庭山人”(标题后注明)，著有《炎詹集》(佚失) [6]。根据正文后的说明，《寿亲养老新书》的点校者黄应紫(字玉窗)，曾得到邹朴庵的亲

传学生袁倅(字爱山)传授六字诀口诀[6]。也就是说从邹朴庵到邹铉,不只有文字记载,还有未曾中断的师承关系,故其内容及思想不会偏离原意太大。明代周履靖的《赤凤髓》和龚廷贤的《寿世保元》等都转载了《玉轴六气》[7][8]。

《玉轴六气》正文开首提到《道藏》中的《玉轴经》,是这套方法及学术思想的源头。《玉轴经》是道书《上清黄庭五藏六府真人玉轴经》的简称,现存《正统道藏》版。《正统道藏》在明代早期才正式刊行,《玉轴六气》中所指只能是已佚失的宋代《道藏》,而辑录了宋代《道藏》精华的《云笈七笈》载入《玉轴经》,收录于卷十四中,简称《五藏玉轴图》。《玉轴经》虽为道书,内容其实是对五脏及胆腑的论述,包括生理、病理及调养方法,调养方法主要就是六字诀[9]。《玉轴经》的内容与唐代道医胡愔所著《黄庭内景五藏六府补泻图》(后文简称《补泻图》),无论结构、内容和行文方式都非常相似,唯内容细节稍有不同,并且《补泻图》中除了六字诀,还有导引、方药及饮食法等[9]。《玉轴经》及《补泻图》明显都以道书《黄庭经》对脏腑的认识为核心展开论述,邹应博的别号“黄庭山人”也说明与《黄庭经》的联系。《黄庭经》是道教上清派的最重要典籍,虽为道经且内容晦涩难明,内涵如当代医家周楣声所言,其实大部分是关于脏腑功能及吐纳漱咽的描述[10],而编撰了《养性延命录》的陶弘景正是上清派的重要传承人物。从这一角度,《玉轴六气》实与陶弘景一脉相承,可以说是对《养性延命录》所载六字诀的继承和发挥。

### 3. 《玉轴六气》中的练习方法

《玉轴六气》中首先指出“以六字气诀,治五脏六腑之病”[6],说明六字诀是用以治疗疾病的方法,是“以呼而自泻出脏腑之毒气;以吸而自采天地之清气”[6]通过呼气泻邪,再通过吸气补益。文中对六字诀的练习时间、方位、练习前的准备,及具体练习方法都有详细说明,可以总结为几点:1)子时至巳时为阳时,练习时面向东方,应在通风但避风的室内环境练习;午时至亥时为阴时,面对南方进行练习可以避免阴邪的影响。2)练习时应正坐,并先叩齿、漱咽、吞津作为预备。3)练习时应吐少纳多,即吸气较吐气长。4)吐气与吸气皆不可闻声。5)根据练习次数分为每个字诀练习六次共36次的小周,共72次的中周,以及108次的大周,对于重病,可以再增加练习次数。

正文后还提到《四时摄养论》的内容,即春季以嘘利肝气,夏季以呵疏心气,秋季以咽泄肺气,冬季以吹平肾气,可以说是对《玉轴经》及《补泻图》中六字诀与五脏及季节关系的简化和归纳。明代周履靖《赤凤髓》、胡文煥《类修要诀》,清代尤乘《寿世青编》、徐文弼《寿世传真》和汪昂《医方集解》等文献中载入的《四季却病歌》,与此内容接近[7][11][12][13][14]。

### 4. 《玉轴六气》的核心

《玉轴六气》中详细叙述的几点特别值得注意,包括吐纳不可闻声、吐气少纳气长,以及练习次数和气诀的选用,这些具体方法组成了《玉轴六气》的核心。

#### 4.1. 气息为要

《玉轴六气》中有“念时耳不得闻呵字声,闻即气粗,及损心气也”,“又仰头以鼻徐徐吸清气以补心,亦不可闻吸声”[6],其余五字亦是同样,呼吸皆不得闻声。其他文献中也有相关记载,如《补泻图》指出口吐气诀时“勿令耳闻”[9],宋代《道枢》“依六气之法依其字微出其气,耳不可闻也”[9],明代《寿世传真》“宜口中轻念,耳不闻声。每念一字,要尽一口气久,不可出字”[13]。因为“呼以泻之,吸以补之”(《玉轴六气》),《玉轴经》及《补泻图》都提到吐出六个字诀为泻而“吸为补”,不得耳闻则能将气息控制到最轻且细,可避免泻邪太过损伤正气,也可令气息延长,起到更好的吐纳效果。

《圣济总录》中对之有说明“行气之法，以鼻微微引气内之，以口吐之，此为长息”，而“诸行气，取之勿令粗，粗者使人心痛咳逆，而又不得清微之气，但恶气入身，吹嘘嘻呵。亦务令细，不细则伤人肺，气之出入，勿令耳闻”，强调“六气出不可过，过则伤正气”[15]。

《灵枢·动输》中论述肺气“其行也，以息往来，故人一呼脉再动，一吸脉亦再动，呼吸不已，故动而不止”[16]，而肺主一身之气，故呼吸是推动体内气行的主要动力，气行状态必然会受到呼吸状态的影响，呼吸轻、细、长、深则气行会随之变的平稳柔和、绵延不绝。六字诀作为重要的吐纳方法，同样是通过呼吸的气息来影响体内气行以至脏腑功能，故被称为“气诀”而非“声诀”；六字气、六气法等别名，都反映六字诀的重点在于气息而不是声音。最早载入六字诀的《养性延命录》中虽未说明不得发声，但指出“当令气声逐字，吹呼嘘呵唏咽吐之”[1]，《备急千金要方》中也有相若的描述“当令声相逐，呼字而吐之”[17]，都表明声音次要，只是随吐字呼气而出。

另外，《玉轴六气》中的六字诀是单纯的呼吸吐纳练习，并无动作，包括《养性延命录》在内的其他大部分古代文献记载中，六字诀也并未配合肢体动作。《备急千金药方》中提出练习六字诀前“先左右导引三百六十遍”[17]，明代《修龄要旨》等文献中载“延年六字诀”，记述了个别配合字诀的简单动作“肺知咽气手双擎。心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平”[18]，都与现代六字诀配合整套肢体动作的练习不同。只有《道枢》中有稍微详细的动作描写，但清晰说明了是“佐之之法”[9]。

这些说明，六字诀作为一套呼吸吐纳方法，是通过吐纳气息起作用。最早记载六字诀的《养性延命录》曰：“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也。吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也”[1]，说明六字诀是气的出入方法；《备急千金要方·养性》中记载以六字诀治病“呼法：鼻中引气入，口中吐气出，当令声相逐，呼字而吐之；热病者，用大吹五十遍，细吹十遍。吹如吹物之吹，当使字气声似字”[17]。可见，吐字时发出的声音或动作为次要，只是起到辅助效果，并非主要起效机制，气息的作用才是核心。

## 4.2. 吐泻纳补

关于气息，《玉轴六气》中还强调呼出字诀要短，而吸气要长，“呵时令短，吸时令长，即吐少纳多也”，指出“如此吸者六次，即心之毒气渐散，又以天地之清气补之，心之元气亦渐复矣”[6]，说明以字诀泻脏腑之毒后，用吸气可以补脏腑之元，吸气长于呼气，有补益之功。《玉轴经》中虽未言明吸气要长于吐气，但反复强调吸气要“三吞之”或“久吞之”，以补呼出字诀之损。这点在其他六字诀相关文献，包括《养性延命录》及《补泻图》中均未见说明。

六字诀多被认为是偏泻的方法，如《圣济总录》中指出“大抵六字泻而不补”[15]，《道枢》“吐纳六气者，祛寒热浮疫外疾，决壅入通而已”及“五藏积滞，则用呼、呵、咽、吹、嘻、嘘以治之”[9]；《素问玄机原病式》提出“六字之气，应于三阴三阳，脏腑之六气。实则行其本化之字泻之，衰则行其胜己之字泻之，是为杀其鬼贼也”[19]；《寿亲养老新书》之后的《遵生八笺》中也有“大凡六字之诀不可太重，恐损真气”，“疾瘥则止，过多则损”[20]，都认为六字诀的吐气之法是泻病邪之法。《玉轴六气》虽指出吐气是“泻出脏腑之毒气”，但同时提出“以吸而自采天地之清气”，加长吸气、令吸气多于字诀吐出之气，就可使脏腑之元恢复，“脏腑之毒气渐消，病根渐除，神气渐完矣”，重病者甚至可以连续练习九百次之多。通过加长吸气，吸多于呼的练习方法，不仅起到泻病邪的作用，同时避免了泻太过而损伤正气的弊端，加强了扶正以至补益的效果。

## 4.3. 灵活应用

《玉轴六气》提到“小周”、“中周”、“大周”之名，未见于其他文献。小周是六个字诀各练习

六次，合共 36 次，现代流行的六字诀练习也多是按此次数进行。中周是两轮小周，合共 72 次，大周是三轮小周共 108 次。病情重者，还可大幅度增加练习次数，每个字诀练习 50 次，总共至 300 次，然后叩齿、漱咽、吞津为一轮，如此可重复三轮至合共 900 次。练习次数的灵活性其实在《补泻图》《备急千金要方》《道枢》等文献中早有体现，每个字诀的练习次数从十次到六十次不等，还可根据病症调整呼出气息大小，至《玉轴六气》则更有规律性，并冠以小、中、大周之名。

另外，可根据具体病症选择字诀，《玉轴六气》中以眼病为例，练习嘻字及嘘字各 18 次，总共 36 次，亦为一小周，中周及大周以此类推。这里对字诀的选择明显是根据脏腑辨证，取眼病从肝胆论治之意，如文中所说“看是何脏腑受病”[6]。《玉轴六气》在正文最初就指出“以六字气诀，治五脏六腑之病”[6]，其方法及理论所依据的《玉轴经》及《补泻图》，以至理论源头《黄庭经》都是以脏腑理论为核心，包括《养性延命录》也指出“凡病之来，不离于五脏，事须识相”[1]。大部分文献中记载的六字诀应用都是以单个字诀治疗所属脏腑的疾病，或如《道枢》中指出的“以金克木、木克土之用，转其六字，以反克而发之”[9]，及《素问玄机原病式》中提出的“实则行其本化之字泻之，衰则行其胜己之字泻之”[19]，根据五脏之间的五行生克或子母关系辨证选用字诀。

此外，还可根据病症的性质来选择字诀，如《养性延命录》“吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极”[1]或《圣济总录》“吹以去热，呼以去风，呵以去烦，嘻以下气，嘘以散滞”[19]。无论是根据脏腑辨证或根据功效选择字诀，都可以选择其中一个或数个字诀进行配搭练习，也可以根据病情需要决定练习次数，令六字诀在应用上更加灵活，并加强疗效和针对性。

## 5. 结语

古代文献中的六字诀记载多为片段，或夹杂在关于疾病及理论的论述中，《寿亲养老新书·太上玉轴六字气诀》是现时可见对六字诀最完整的专门论述。《玉轴六气》的内容特点是对具体练习方法进行了详细描述，从学术源流上与《养性延命录》有密切联系，并以脏腑立论，根据脏腑辨证来决定字诀的选用。在方法上，《玉轴六气》以气息为要，练习次数灵活，强调吐气与吸气皆不可出声，并且吸气要比吐气多，籍此避免泻邪太过损伤正气，同时加强了六字诀扶正补虚的效果。这些都对六字诀的具体操作及现代临床应用有所启发。

以现时最流行的健身气功·六字诀为例，原本只是在初级阶段要求发声，熟练以后要求转为不发声，并逐渐将气息减小[5]；发声强调的也是吐出字诀时的口型，而不是读音的准确性，大声发音的目的是为了方便掌握口型和控制气息，继而通过口型影响呼吸，再进而影响气行并调整相应脏腑。声音震动及肢体动作在健身气功六字诀练习中对体内气血和脏腑功能虽然产生一定影响，但并非这一方法的核心和重点。另外，大声发音时吐出的气息反而会减少，不至于泻太过，与《玉轴六气》中的方法并不冲突。

现代六字诀应用往往局限在对套路性功法的程式化练习，偏重发声和动作而忽略了呼吸的方法和影响。吐气和吸气的方法、气息多少，以及对字诀和练习次数的选择，都可以参考《玉轴六气》的论述，针对不同病症进行灵活运用，以此加强六字诀的临床效果并增加其适用性。

## 致 谢

作者感谢北京中医药大学客座教授、太原傅山中医传习所副所长张明亮先生在传统导引、吐纳练习及功理功法方面给与的指导和启发；感谢江苏省健身气功协会副会长、句容市茅山六字诀健身中心陈惠娟女士在健身气功·六字诀方面给与的支持和帮助。

## 参考文献

- [1] 太清导引养生经/养性延命录[M]. 丁光迪, 校注. 北京: 中国中医药出版社, 1993: 95-99.

- 
- [2] 曹青青, 艾冬梅, 朱钱, 等. “六字诀”及其应用[J]. 河南中医, 2018, 38(6): 968-972
- [3] 侯凤. 六字诀功法训练在慢性阻塞性肺疾病病人中的应用进展[J]. 全科护理, 2021, 19(24): 3375-3377.
- [4] 银铃, 李淑芳, 梁立雪, 等. “六字诀”吐纳法在新冠肺炎患者康复中的疗效观察及护理体会[J]. 中医外治杂志, 2021, 30(2): 82-83.
- [5] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·六字诀[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003.
- [6] 陈直. 寿亲养老新书[M]. 邹铨, 增补, 叶子, 等, 校. 福州: 福建科学技术出版社, 2013: 88-89.
- [7] 周履靖. 丛书集成初编: 赤凤髓(及其他一种) [M]. 北京: 中华书局, 1985: 1-6, 34.
- [8] 龚廷贤. 寿世保元[M]. 鲁兆麟, 主校. 北京: 人民卫生出版社, 1993: 257-259.
- [9] 张继禹, 高文铸, 蒋力生. 中华道藏(二十三册) [M]. 北京: 华夏出版社, 2004: 108-115, 353-628, 650-651.
- [10] 周楣声. 黄庭经医疏[M]. 合肥: 安徽科学技术出版社, 1991: 1.
- [11] 胡文焕. 寿养丛书全集·类修要诀[M]. 李经纬, 傅芳, 等, 点校. 北京: 中国中医药出版社, 1997: 252.
- [12] 尤乘. 寿世青编[M]. 杜晓玲, 校注. 北京: 中国书店, 1993: 31-32.
- [13] 徐文弼. 寿世传真[M]. 吴林鹏, 点校. 北京: 中医古籍出版社, 1986: 15.
- [14] 汪昂. 医方集解[M]. 鲍玉琴, 杨德利, 校注. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 280.
- [15] 赵佶. 圣济总录[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1962: 3259, 3265, 3268.
- [16] 中医非物质文化遗产临床经典读本: 灵枢经[M]. 张秀琴, 校注. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 113.
- [17] 孙思邈. 千金方[M]. 刘清国, 等, 校. 北京: 中国中医药出版社, 1998: 447.
- [18] 冷谦. 中医古籍珍本集成(气功养生卷)抱朴子内篇 修龄要旨[M]. 蒋力生, 叶明花, 等, 校注. 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014: 545-548.
- [19] 刘完素. 中医非物质文化遗产临床经典读本: 素问玄机原病式[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 32-33.
- [20] 高濂. 遵生八笺校注[M]. 赵立勋, 等, 校注. 北京: 人民卫生出版社, 1993: 63, 182.