

六字訣氣功

中醫世界 | 首頁

作者：Jose站長

時鐘	時辰	陰/陽	經絡	六字訣	同音字
23~01	子時	六陽時 面向東方練功	膽經	噓	需
01~03	丑時		肝經		
03~05	寅時		肺經	呬	四
05~07	卯時		大腸經		
07~09	辰時		胃經	呼	忽
09~11	巳時		脾經		
11~13	午時	六陰時 面向南方練功	心經	呵	喝
13~15	未時		小腸經		
15~17	申時		膀胱經	吹	炊
17~19	酉時		腎經		
19~21	戌時		心包經	嘻	西
21~23	亥時		三焦經		

- 治病的六字訣氣功：

肝臟：發「噓」音(需，ㄣㄣ)，(治肝與膽的疾病)

心臟：發「呵」音(喝，ㄏㄜˋ)，(治心與小腸的疾病)

脾臟：發「呼」音(忽，ㄏㄨˊ)，(治脾與胃的疾病)

肺臟：發「呬」音(四，ㄙˋ)，(治肺與大腸的疾病)

腎臟：發「吹」音(炊，ㄘㄨㄟ)，(治腎與膀胱的疾病)

三焦：發「嘻」音(西，ㄒㄧ)，(治三焦與心包的疾病)

- 鼻子吸氣，嘴巴徐徐吐出。吐氣時嘴巴要做出六種聲音的嘴型來吐氣，但是不能發出聲音來。也就是，**心中有聲，嘴巴無聲**，吐氣要細長緩慢，不能讓耳朵聽到這六種發音。

- 為什麼氣功總是講求呼吸要細長緩慢？

因為放慢呼吸可以減緩腦波的頻率，使腦波從激情的 γ 波(30-60Hz)降到警戒緊張的 β 波(12-30Hz)，然後再降到安靜放鬆的 α 波(7-12Hz)。(註：1Hz＝每秒振盪1次的頻率)。據研究，呼吸速度如果降到每分鐘低於8次時，**腦下垂體**就開始完全地分泌。如果再降到每分鐘低於4次時，**松果體**就開始作用，身體也逐漸進入**冥想狀態**。這些腺體分泌量的增加意味著身體自癒力的提升。

- 如果是在室內練功，空氣一定要流通，不能密不通風，否則吐出的廢氣無法消散出去，新鮮的空氣也無法補充進來，整個房間臭氣瀰漫，自己吸自己的廢氣！如果覺得寒冷，不妨穿長衣長褲。
- 可以配合十二時辰練習。例如：依照上表可知，23~03點，最適合練習「噓」字吐氣法。不過，我們不可能在吃飯睡覺的時間也練習，所以，有些時辰所對應的六字訣，只好利用其他時間來練習了。
- 可以依五行順序練習：肝(木)→心(火)→脾(土)→肺(金)→腎(水)→三焦(五臟通練)
- 可以依四季加強某個臟器的練習：肝(春)，心(夏)，脾(長夏)，肺(秋)，腎(冬)，三焦(四季通練)。
- 可以針對生病的臟腑加強練習。例如：心臟不好，平時就勤練「呵」字吐氣法。
- 氣功大師馬禮堂的看法：多年臨床經驗證明，開始初學時，一定要出聲，這樣可以使氣通順，通過發音才能正確掌握口型。因為念字的口型不一樣，唇、舌、喉，開口、合口、半合口、半開口都有很大的區別。正因為這種不同的念字口型，才能區別我國五聲音階上的角、徵、宮、商、羽，配合肝、心、脾、肺、腎五臟的關係。不發聲則沒有五音，就沒有口型，那就失掉了六字訣養生法的治病效能。我在臨床應用時，曾分別試驗，發聲的比不發聲的收效快，所以就決定初練時要發聲，發聲時口型容易掌握。我給它起名叫風呼吸。等到口型正確，腹式呼吸練熟了，自然呼吸深長，由胸腔深入小腹丹田之內，真氣調動起來，水到渠成，就不期然而然地不出聲了。一般說來，半個月或一個月就不出聲了。這時會感覺到有一種氣流通行上下，有的感到熱，有的感到涼，有的感到麻脹，有的感到輕鬆。

六字訣中六個字的次序是根據祖國醫學五行生剋之理論排列的。它影響著病情好轉還是加重，不宜變更顛倒。要按次序練習。肝屬木，木旺於春，四季以春為首，所以先練噓字功，是因應天時，收效較快。木能生火，心屬火，練呵字可以補心氣。再練呼字補脾，脾屬土，為火所生。呼字練完，可以練呬字功，呬能補肺氣。肺屬金，為脾土所生。練完呬字功，再練吹字，吹能補腎氣，腎屬水，為肺金所生。吹字練完，五臟之氣都得到補養。三焦主氣，再加嘻字功，導引行氣則全身之氣血通調而疾病不生。

六字訣還可根據個人身體條件和病情疾患的虛實需要進行補瀉。先按順序練，然後有針對性地單獨練某個字。我們在臨床上，應用幾十年都收到了可喜的效果。

古人的作法

- 每一字做六次，六個字共做36次，稱為「小周」。另外再針對病情選二個字，各做18次，總共36次。連同「小周」一起計算，總共72次，合稱為「中周」。然後再重複一次「小周」，最後全部加起來是108次，合稱為「大周」。
- 明朝·周履靖《赤鳳髓》記載：「如病重者，每字作五十次，凡三百而六腑周矣，乃漱鍊嚥液叩齒。如復為之又三百次訖，復漱鍊嚥液叩齒如初。如此者三，即通為九百次，無病不癒。」
意思是，病重的人，必須每個字作50次，六個字共做300次，接著還要叩齒→漱液→嚥液。這樣算是一回合，要連作三回合，總共作900次氣訣和3次叩齒→漱液→嚥液。古人說這樣做無病不癒。
叩齒是指用力做咀嚼的動作，上下牙齒碰撞磨合，一般是做36下或81下。這種用力咀嚼的動作可以充分擠壓臉頰兩側的腮腺，讓它分泌大量的黏性唾液。接著還要再用舌頭在嘴裡四處攪動，特別是攪動舌頭下面的舌下腺，讓它分泌大量的水性唾液。等到收集了足量的唾液後，還要再做漱口的動作，也就是把唾液當作水來漱口。這個漱口的動作也能刺激唾液分泌。最後，再把唾液分三次吞下。刺激唾液分泌可以促進體內津液的循環。一般而言，年紀越輕、健康越佳的人，口水越多，分泌速度也越快。年紀越大、健康越差的人，口水越少，分泌速度也越慢。
- 計算吐納次數的方法是：吸氣時心中默數阿拉伯數字，吐氣時心中默念字訣，嘴型也配合字訣。例如，做50次「噓」字訣的步驟：吸(默數1)→吐(默念噓，嘴型作噓)→吸(默數2)→吐(默念噓，嘴型作噓)→吸(默數3)→吐(默念噓，嘴型作噓)→吸(默數4)→吐(默念噓，嘴型作噓)→……→吸(默數50)→吐(默念噓，嘴型作噓)。

- 練習的順序都一樣，不管是每字6次，或是每字50次。
肝(噓)→心(呵)→脾(呼)→肺(呬)→腎(吹)→三焦(嘻)

古籍記載

- 南北朝·陶弘景《養性延命錄》：
「凡行氣，以鼻納氣，以口吐氣，微而行之名曰長息。納氣有一，吐氣有六。納氣一者謂吸也，吐氣六者謂吹、呼、嘻、呵、噓、呬，皆為長息吐氣之法。時寒可吹，時溫可呼，委曲治病，吹以去風，呼以去熱，嘻以去煩，呵以下氣，噓以散滯，呬以解極」。
- 隋朝·智顗法師《修習止觀坐禪法要》：
「但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。何謂六種氣，一吹、二呼、三嘻、四呵、五噓、六呬。此六種息皆於唇口中，想心方便，轉側而坐，綿微而用。頌曰：心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝臟熱來噓字治，三焦壅處但言嘻。」
- 唐朝·孫思邈《四季行工養生歌》：
春噓明目木扶肝
夏至呵心火自閑
秋呬定致金肺潤
腎吹惟要坎中安
三焦嘻却除煩熱
四季常呼脾化餐
切忌出聲聞口耳
其功尤勝保身丹
- 明朝·張三豐《張三豐太極行功歌》：
兩氣未分時，渾然一無極。陰陽位既定，始有太極出。
人身要虛靈，行功主呼吸。呵噓呼呬吹，加嘻數成六。六字意如何，治臟不二訣。
治肝宜用噓，噓時睜其目。治肺宜用呬，呬時手雙托。
心呵頂上叉，腎吹抱膝骨。脾病一再呼，呼時把口撮。仰臥時時嘻，三焦熱退鬱。
持此行內功，陰陽調治息。大道在正心，誠意長自樂。即此是長生，胸有不死藥。
- 清朝·徐文弼《壽世傳真·修養宜行外功·六字行功各效驗歌》：
噓屬肝兮外主目，赤翳昏蒙淚如哭，只因肝火上來攻，噓而治之效最速。
呵屬心兮外主舌，口中乾苦心煩熱，量疾深淺以呵之，喉舌口瘡並消滅。
呬屬肺兮外皮毛，傷風咳嗽痰如膠，鼻中流涕兼寒熱，以呬治之醫不勞。
吹屬腎兮外主耳，腰膝酸疼陽道痿，微微吐氣以吹之，不用求方需藥理。
呼屬脾兮主中土，胸膛氣脹腹如鼓，四肢滯悶腸瀉多，呼而治之復如故。
嘻屬三焦治壅塞，三焦通暢除積熱，但須六次以嘻之。此效常行容易得。
- 《青雲老人語錄》：
「人身內臟，最易染病。若不即治，死機伏矣。此吹呼嘻呵噓呬六字，真乃無上妙法，可治一切內臟之病，無病者行之，亦可以滅絕妄念，遠避邪魔也。每日子後午前，瞑目靜坐，叩齒嚥津，輕念此六字。如心有病，則叉手項上，輕呵三十有六度。如病在腎，則雙手抱膝，輕吹三十六次。如病在肝，手叉玉枕，睜目微噓三十六次。如病在肺，雙手後反，微呬三十六次。如病在脾，則雙手貼腹，噓口輕呼三十六次。如三焦積熱，則仰臥瞑目，輕嘻三十六次。此無上法，庸人不知，惟行過者知之耳。予年未三十，即得此訣，持久行之，垂百十年，至入道未止也。諸生宜謹誌之。」

- 知古老人歌：
六字能將壽數添，修補臟腑勝靈丹。
肝屬木兮需瞪眼，胸前鬱悶即能痊。
心呵雙手平心按，火降勞宮病得安。
消化不良誰作主，脾呼撮口臂撐天。
咽呼肺病能根治，雙手撐開氧氣添。
固腎還宜雙抱膝，口吹濁氣上靈山。
三焦理氣須嘻字，兩手高擎汲湧泉。
- 馬禮堂：
長噓補氣順經行，汗濁噴出清氣容。
呼氣要從井穴起，須知順序是相生。
- 肝若虛時目爭睛
心呵頂上連叉手
肺知咽氣雙開弓
腎吹抱取膝頭平
脾呼單托需撮口
三焦客熱手雙擎

不同看法

- 隋朝·巢元方《諸病源候論·卷十五·五臟六腑病諸候》
肝臟病→呵
心臟病→呼、吹(心臟病者，體有冷熱。若冷，呼氣出；若熱，吹氣出。)
脾臟病→嘻
肺臟病→噓
腎臟病→咽
- 請參考→《氣到病除》--重慶出版社
- 今日通行的六字訣氣功，其治療與預防的疾病，是明朝以後才逐漸統一為「噓主肝、呵主心、呼主脾、咽主肺、吹主腎、嘻主三焦」。(詳見→明·《類修要訣》、清·《勿藥元詮》)

參考書目及網站

- 《[道藏精華第十四之四·夷門長生秘書十二種](#)》--蕭天石--自由出版社
- 《[正宗馬禮堂養氣功](#)》--馬禮堂--大展出版社(內載六字訣「站式功法」與「臥式功法」)
- 《[諸病源候論--校釋](#)》下冊--南京中醫學院校釋--人民衛生出版社
- 長生六字訣之探討→<http://www.krst.org.tw/read.php?tid=390>
- 視頻
藥王孫思邈六字長壽術(簡介)→http://www.56.com/u41/v_MTQzNDM5NDI.html
站式動練法→http://www.56.com/u25/v_MTQzNDM4Mzg.html
站式靜練法→http://www.56.com/u38/v_MTQzNDMxNDc.html
坐式靜練法→http://www.56.com/u24/v_MTQzNDI3ODE.html
四季練法(春季練法)→http://www.56.com/u32/v_MTQzNDIyNjE.html

夏季練法→http://www.56.com/u93/v_NTA2NTk0ODI.html

秋季練法→http://www.56.com/u65/v_MTQzNDZNTg.html

冬季練法→http://www.56.com/u19/v_Mzg0NzYzMzY.html

注意事項→http://www.56.com/u20/v_MTQzNTQ0ODE.html

- 六字訣的發音隨著歷史的年代、地方的口音而有所不同。
- 有好奇心的朋友可以試試其他字的發音，或許也能跟某個臟腑起共鳴。例如：「噯，OM」這個宇宙音，聽說也有療效！
- 站長很納悶為何韻母之一的「啊」音，並沒有納入六字訣？
- 好玩的發音練習：
 ㄚ(あ)→ㄣㄚ(は)
 一(い)→ㄣ一(ひ)
 ㄨ(う)→ㄣㄨ(ふ)
 ㄟ(え)→ㄣㄟ(へ)
 ㄛ(お)→ㄣㄛ(ほ)
 ㄘ→ㄣㄘ
 ㄌ
 鼻音N(ㄣ、ㄣ、ㄣ、ㄣ)
 閉口鼻音M

[回到頁首](#)