

六字诀

进入词条

帮助 搜索词条

首页 分类 特色百科 用户 权威合作 手机百科 8个人中心

六字诀是一个多义词,请在下列义项上选择浏览(共3个义项)

添加义项

• 传统养生方法

• 邱慧芳著图书

体育项目

618

六字诀 (传统养生方法)

六字诀,即六字诀养生法,是我国古代流传下来的一种养生方法,为吐 通过呼吸导引,充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭,防止随

中文名 六字诀

外文名 Six words

全 称 类型

作 用

它的最大特点是:强化人体内部的组织机能,

E 龄的增长而出现的过早衰老。

收藏

705

卡字诀养生法

作生方法

分享

强化人体内部的组织机能

酸影文化

六字诀图册

目录

- 1 历史沿革
- 2 相关记载
- 3 风格特点
- 4 方法

历史沿革

★ 编辑

V百科 往期回顾

历代文献对此有不少论述,秦汉的《吕氏春秋》中就有关于用导引呼吸治病的论述。 《庄子·刻意》篇中说:"吹响呼吸,吐故纳新,熊径鸟伸,为寿而已矣。"在西汉时期《王褒 传》一书中,也有"呵嘘呼吸如矫松"的记载。南北朝时代陶弘景发明长息法。他在《养性延 命录》一书中说:"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、呬, 皆为长息吐气之法。时寒可 吹,时温可呼,委曲治病,吹以去风,呼以去热,嘻以去烦,呵以下气,嘘以散滞,呬以解 极"。隋代天台高僧智顗大法师,在他所著的《修习止观坐禅法要》一书中,也提出了六字诀 治病方法。他谈到: 但观心想, 用六种气治病者, 即是观能治病。何谓六种气, 一吹、二 呼、三嘻、四呵、五嘘、六呬。此六种息皆于唇口中,想心方便,转侧而坐,绵微而用。颂 日:心配属呵肾属吹,脾呼肺呬圣皆知,肝脏热来嘘字治,三焦壅处但言嘻。传至唐代名医 孙思邈,按五行相生之顺序,配合四时之季节,编写了卫生歌,奠定了六字诀治病之基础。



六字诀

歌云:

春嘘明目夏呵心, 秋呬冬吹肺肾宁。

四季常呼脾化食, 三焦嘻出热难停。

发宜常梳气宜敛, 齿宜数叩津宜咽。

子欲不死修昆仑, 双手摩擦常在面。









纠错

八段锦











纠错

武当明目功

相关书籍







15分钟强. 经络拍打...

健身气功 相关人物

纠错

明代《正统道藏洞神部》,引用了太上老君养生法,说得更为具体。书中说: 呬字,呬主肺,肺连五脏,受风即鼻塞,有疾作呬吐纳治之。呵字,呵主心,心连舌,心热舌干,有疾作呵吐纳治之。呼字,呼主脾,脾连唇,脾火热即唇焦,有疾作呼吐纳治之。嘘字,嘘主肝,肝连目,论云肝火盛则目赤,有疾作嘘吐纳治之。嘻字,嘻主三焦,有疾作嘻吐纳治之。

明代太医院的**龚廷**贤在他著的《寿世保元》中,也谈到六字诀治病。书中说:"不炼金丹,且吞玉液,呼出脏腑之毒,吸入天地之清。"又说:"五脏六腑之气,因五味熏 灼不知,又六欲七情,积久生病,内伤脏腑,外攻九窍,以致百骸受病,轻则痼癖,甚则盲废,又重则伤亡,故太上悯之,以六字诀治五脏六腑之病。其法以呼字而自泻去脏腑之毒气,以吸气而自采天地之清气补气。当日小验,旬日大验,年后百病不生,延年益寿。卫生之宝,非人勿传。呼有六曰:嘘、呵、呼、呬、吹、嘻也,吸则一而己。呼有六者,以呵字治心气,以呼字治脾气,以呬字治肺气,以嘘字治肝气,以吹字治肾气,以嘻字治胆气。此六字诀,分主五脏六腑也。

风格特点 🗸 🗸

六字诀是一种吐纳法。它是通过呬、呵、呼、嘘、吹、嘻六个字的不同发音口型,唇齿喉舌的用力不同,以牵动不同的脏腑 经络气血的运行。

预备式 两足开立,与肩同宽,头正颈直,含胸拔背,松腰松胯,双膝微屈,全身放松,呼吸自然。

呼吸法 顺腹式呼吸, 先呼后吸, 呼所时读字, 同时提肛缩肾, 体重移至足跟。

调息 每个字读六遍后,调息一次,以稍事休息,恢复自然。

一、嘘字功平肝气

嘘,读(xū)。口型为两唇微合,有横绷之力,舌尖向前并向内微缩,上下齿有微缝。

呼气念嘘字,足大趾轻轻点地,两手自小腹前缓缓抬起,手背相对,经胁肋至与肩平,两臂如鸟张翼向上、向左右分开,手 心斜向上。两眼反观内照,随呼气之势尽力瞪圆。屈臂两手经面前、胸腹前缓缓下落,垂于体侧。再做第二次吐字。如此动作六 次为一遍,作一次调息。

嘘气功可以对治目疾、肝肿大、胸胁胀闷、食欲不振、两目干涩、头目眩晕等症。

二、呵字功补心气

呵,读(hē)。口型为半张,舌顶下齿,舌面下压。

呼气念呵字,足大趾轻轻点地,两手掌心向里由小腹前抬起,经体前到至胸部两乳中间位置向外翻掌,上托至眼部。呼气尽吸气时,翻转手心向面,经面前、胸腹缓缓下落,垂于体侧,再行第二次吐字。如此动作六次为一遍,作一次调息。

呵气功治心悸、心绞痛、失眠、健忘、盗汗、口舌糜烂、舌强语言塞等心经疾患。

三、呼字功培脾气

呼,读(hū)。口型为撮口如管状,舌向上微卷,用力前伸。

呼字时,足大趾轻轻点地,两手自小腹前抬起,手心朝上,至脐部,左手外旋上托至头顶,同时右手内旋下按至小腹前。呼气尽吸气时,左臂内旋变为掌心向里,从面前下落,同时右臂回旋掌心向里上穿,两手在胸前交叉,左手在外,右手在里,两手内旋下按至腹前,自然垂于体侧。再以同样要领,。右手上托,左手下按,作第二次吐字。如此交替共做六次为一遍,做一次调息。



六字诀

呼字功治腹胀、腹泻、四肢疲乏,食欲不振,肌肉萎缩、皮肤水肿等脾经疾患。

四、嘶字功补肺气

嘶,读(si)。口型: 开唇叩齿,舌微顶下齿后。

呼气念呬字,两手从小腹前抬起,逐渐转掌心向上,至两乳平,两臂外旋,翻转手心向外成立掌,指尖对喉,然后左右展臂 宽胸推掌如鸟张翼。呼气尽,随吸气之势两臂自然下落垂于体侧,重复六次,调息。

五、吹字功补肾气

吹,读(chuī)。口型为撮口,唇出音。

呼气读吹字,足五趾抓地,足心空起,两臂自体侧提起,绕长强、肾俞向前划弧并经体前抬至锁骨平,两臂撑圆如抱球,两手指尖相对。身体下蹲,两臂随之下落,呼气尽时两手落于膝盖上部。随吸气之势慢慢站起,两臂自然下落垂于身体两侧。共做 六次,调息。

吹字功可对治腰膝酸软,盗汗遗精、阳痿、早泄、子宫虚寒等肾经疾患。







马礼堂

邱惠芳

罗子真



词条统计

浏览次数: 322477次 编辑次数: 49次历史版本 最近更新: 2015-09-16 创建者: xztlsv

搜索推荐

养生会所加盟

换一换

 经络养生加盟
 养生馆加盟

 六字诀养生功
 呼吸养生六字诀

 六字诀口令
 六字诀养生法

 六字诀教学视频
 中药养生配方

推广链接

五谷养生配方

找南怀瑾六字诀-上天猫商..

找南怀瑾六字诀尽在天猫商城,更高折扣,品质护航购物无忧,7天无.. www.tmall.com 六、嘻字功理三焦

嘻,读(xī)。口型为两唇微启,舌稍后缩,舌尖向下。有喜笑自得之貌。

呼气念嘻字,足四、五趾点地。两手自体侧抬起如捧物状,过腹至两乳平,两臂外旋翻转手心向外,并向头部托举,两手心转向上,指尖相对。吸气时五指分开,由头部循身体两侧缓缓落下并以意引气至足四趾端。重复六次,调息。

嘻字功治由三焦不畅而引起的眩晕、耳鸣、喉痛、胸腹胀闷、小便不利等疾患。

方法

六字诀全套练习每个字做六次呼吸, 早晚各练三遍, 日久必见功效。

(六字诀因历代流传,版本较多。2003年中国国家体育总局把重新编排后的六字诀等健身法作为"健身气功"的内容向全国推广,其发音标注为 $x\bar{u}_h\bar{e}_h\bar{u}_s\bar{r}_chu\bar{r}_s\bar{r}_s$ 。)

猜你喜欢

启德雅思 学费 瑞思英语辅导 考研英语辅导班费用 南汇英语培训学校 励步少儿英语学费 瑞斯 英语学费 丰唇整形技术家比较好 农业 有机认证 六年级英语补习哪里好 雅思 寒假培训班















₩ 新手上路

成长任务 编辑入门 编辑规则 百科术语

③ 我有疑问

 常见问题
 我要提问

 参加讨论
 意见反馈

፱ 投诉建议

举报不良信息 未通过词条申诉 投诉侵权信息 封禁查询与解封

©2016Baidu 使用百度前必读 | 百科协议 | 百度百科合作平台