

六字氣訣(美容養顏、除病健身) 編輯：朱國強

六字氣訣，最早見於梁朝陶弘景《養性延命錄·服氣療病篇》。所謂“吐氣有六者，謂吹、呼、唏、呵、噓、呬，皆出氣也。”六字訣可以治病。“吹以去風，呼以去熱，唏以去煩，呵以下氣，噓以散滯，呬以解極。”“肺臟病者，胸背脹滿，噓氣出之”。可見，這是一種呼吸時配合默念口訣治病的鍛鍊方法。

六字氣訣在流傳過程中，有不少新的內容。隋代智者大師把六字訣與臟腑相配屬，作歌雲：“心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝臟熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。”唐代養生及著名醫藥學家孫思邈《四季行工養生歌》：“春噓明目木扶肝，夏至呵心火自闌，秋呬定致金肺潤，腎吹惟要坎中安，三焦嘻卻除煩熱，四季長呼脾化餐。切忌出聲聞口耳，共功尤勝保神丹”。而且在呼吸默念六字訣的同時，結合肢體運動，把靜功發展成動靜相兼功。口訣：“肝若噓時目睜睛，爭知肺呬手雙擎，心呵腦的高叉手，腎若吹時抱膝平，脾用呼時須撮口，三焦額熱臥嘻嘻。”明代養生著作《遵生八箋》、《養生導引法》等皆有轉錄。到清代，不僅有文有訣，而且有圖，如徐文弼編撰的《壽世傳真》就是這樣。

徐文弼，字勳右，于乾隆三十六年（一七七一年）編撰《壽世傳真》共八卷。先述氣功，後論食療。其中卷一“修養宜行外功”，敘述了心功、身功、首功、面功、耳功、目功、舌功、齒功、鼻功、手功、足功、肩功、背功、腹功、腰功、腎功；十二錦歌、十二段錦圖、八段雜錦歌、擦面美顏訣、六字治臟訣、六字行功依式樣歌、六字行功應時候歌、六字行功各效驗歌。有關六字訣部分，除了與前人相同或相近的論述之外，還繪圖示意。現據一七七五年刻本所繪“六字治臟訣”重印。

六字治臟訣：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。

功法：每天夜半之後、中午以前，靜坐，叩齒咽津，然後依法輕念呵、噓、呼、呬、吹、嘻六字，可治五臟疾病；本法的要訣是：只要口中輕念，耳朵聽不到聲音。每念一字，要儘量將呼出一口氣的時間延長，以便使念字的時間也延長。六字中，虛嘻容易混淆，其區別是噓字氣從唇出，嘻字氣從舌出。

注意：六字訣在有病時用之，病癒即停用。某臟有病，選用某字用之，不要六字全部使用，以免傷害無病的臟腑。如肝病念噓字，心病念呵字，肺病念呬字，腎病念吹字，脾病念呼字，三焦病念嘻字，兼而用之。