

噓!



「六字訣」是中國古代流傳下來的養生吐納法，通過發聲的呼吸導引，強化五臟六腑，六個字音包括：「噓、呵、呼、咽、吹、唏」，分別治理：肝、心、脾、肺、腎五臟和代表腑的三焦。據說「六字訣」是以聲頻共振原理的吐納運動，能做到強身養生的作用。而其中發音更來自古漢語，頗為近似廣東話發音，香港人更容易掌握。

六字訣古音 氣功養生

發 聲氣功的歷史可追溯至春秋時代，當時發出單字聲音用作養生甚至治病，已經在民間流傳，《莊子·刻意》篇中亦有提及四個音：「吹、呬（音噓）、呼、吸，吐故納新」，後來再發展成六個音，但初時只有聲音，到明代才發展出一套特定的配合動作，成為現代版的「六字訣」養生氣功。

五行有序 發聲有法

練六字訣時一般要順住五行相生的順序修練，由木（肝）開始，木生火（心），火生土（脾）、土生金（肺）、金生水（腎），最後再加上一個代表「腑」的三焦經元音「唏」或「噓」。每發一音，同時配合一個動作，更能發揮養生的作用，通常每個音做六次，如果有病，可以針對某一臟腑，單式做三十分鐘。六字訣是一種氣功，需要丹田呼吸，並注意提肛收腹。發出的聲量愈細聲愈好，接近旁人聽不到，用力吐氣的頭二秒可大聲一點，

然後以緩慢細長勻速的聲音呼氣。如果身體有病，唸口訣時不妨大聲點叫出來，如吐聲時第一下較重，更容易把體內的火氣瀉出。

「六字訣」也有針對季節性的氣候而做，更能發揮作用的說法，例如春天時多讀「噓」，夏天多讀「呵」，秋天多讀「咽」，冬天多讀「吹」，而屬土的脾臟「呼」音，則可在每一季的最後十八日練習，而屬於三焦的「唏」音，則任何時候都適合練。

名醫創建 聲音考古

在香港玩懂得玩「六字訣」的人並不多，內丹氣功博士袁康就醫師是這方面的專家導師，他指南北朝名醫陶弘景首次提出「六字訣」時提到：「吐氣有六，謂吹、呼、唏、呵、噓、咽，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，噓以去煩，呵以下氣，噓以散滯，咽以解極。」唐代名醫孫思邈將其改良，提出「細呼為補，



▲ 氣功專家袁康就博士認為廣東音的六字訣更接近古代元音。

大呼為瀉」，即是輕聲細呼可養生，大聲大呼可治病。在陶弘景與孫思邈的時代，「六字訣」都沒有動作，只有聲音。到了明代才加入動作導引。

由於正確發音很重要，袁康就博士追查正確的「六字訣」發音過程間，根據陶弘景是江蘇、南京一帶的人，他發現當地方言的六字發音，非常接近廣東話，其中尤以「唏」的hei最似，相比下，普通話用xi音與古音相去甚遠。另外他亦觀察到苦力工人在使力時發出的一下叫聲，亦正正就是「唏」，故此他認為此一音韻，是最容易把氣噴出，瀉火的力量更大，更符合三焦的原理。F

第1式

補肝氣

做法：雙手交疊平放小腹，深吸一口氣，呼氣同時發出拉長的「噓」音，直至氣呼盡為止，過程間瞪眼怒目，直視遠方，因為肝經關乎眼睛。功能明目扶肝。

口訣：肝若噓時目睜睛



噓
(音xū)

第2式

補心氣

做法：深吸一口氣同時雙手從後翻至耳後，雙掌從耳旁向前齊肩慢慢向前推，同時發出拉長的「呵」音，直至一口氣呼盡。功能助瀉心火，解心煩氣躁。

口訣：心呵頂上連叉手



呵
(音kc·卡聲·哈韻)

第3式

補脾氣

做法：一掌向天，一掌向地，呼氣，同時發出拉長的「呼」聲，注意雙手需要盡量拉直，令腋下肌肉產生張力，從而按摩到腋下六吋位置的大包穴，那是涉及脾臟的穴位，做完左邊做右邊。功能滋補脾氣。

口訣：脾氣呼時須撮口



呼
(音hu)

第4式

補肺氣

做法：吸氣同時，雙手沿腰提至胸側，手臂順勢脅逼一下胸肺，然後雙掌向橫推出，接着發出拉長的「呬」音呼氣，「呬」音需為氣擦齒而過的齒音，同時把意念集中於拇指指甲外沿的少商穴。有助強肺或紓緩感冒。

口訣：肺知呬氣手雙擎



呬
(音詩，擦齒音)

第5式

補腎氣

做法：雙掌下垂，以掌背從背後按摩及掃過兩腰腎臟部位，雙掌沿背經腋下拉至胸前，雙手作抱球狀慢慢向前推出，發出「吹」音呼氣，同時屈膝下蹲，腰背挺直。功能驅風寒。

口訣：腎氣抱取膝頭平



吹
(音催)

第6式

調三焦

做法：上舉雙手，掌心朝天，盡力向上推，同時噴氣，發出「唏」音，把氣呼盡，然後放下雙手，經臉部、胸前下垂放鬆，過程間換一口氣，再提掌重複。功能調理虛火，去除煩燥。

口訣：三焦客熱臥唏寧



唏
(音hei歎)

袁康就博士的六字訣班

日期時間：10月26日7:15-9:15pm

學費：\$500 一次過完成整套功法

地點：灣仔中環廣場

查詢：2893 2893