

妙智養生功

【朱立军】著



内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社

他以弘扬民族文化为己任，不仅通过授徒传艺继承并发扬了传统武术文化，而且汇聚了中华民族传统养生功法的精华，结合人与自然同一发展的规律，编创了一套顺应四季节气变化，对应五脏六腑运行功能，适时进行舒经理脉易筋壮骨，调心补气益智延年的《妙智养生功——二十四节气养生法》，使传统养生这支民族文化的瑰宝又增添了新的光辉。

妙智养生功

——二十四节气养生法

朱立军 著

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

妙智养生功/朱立军著. -呼和浩特:内蒙古人民出版社,2015.9

ISBN 978-7-204-13602-5

I. ①道… II. ①朱… III. ①养生(中医)-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 220005 号

妙智养生功

作 者 朱立军

策 划 郭 刚

责任编辑 晓 峰

封面设计 李 琳

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区中山东路8号波士名人国际B座5楼

网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>

印 刷 内蒙古北方印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 13.25

字 数 230 千

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-4000 册

书 号 ISBN 978-7-204-13602-5/G·2886

定 价 36.00 元

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)3946120 3946173

妙智養生功

李仁題



弘扬民族养生文化

增强人民健康体质

为朱主席题新作
付梓为盼

任亚平

二〇一五年十月十四日

序 言

朱立军先生,是中国武术协会常务理事,内蒙古武术协会主席,管理学博士,北京邮电大学客座教授。他1953年9月出生于内蒙古赤峰市,1970年3月参加邮电工作,曾经担任过巴林右旗邮电局长,呼伦贝尔盟邮电局长,内蒙古邮电管理局副局长,还担任过广西电信总经理,山西电信总经理,中国网络通信集团有限公司副总裁,中国联合网络通信有限公司副总裁,第十届全国人大代表。“妙智”是朱立军先生的笔名,他不仅是内蒙古自治区的优秀管理人才,也是内蒙古自治区武术界的一代宗师。他自幼习武(8岁),对内家拳外家拳研究颇深。他以弘扬民族文化为己任,不仅通过授徒传艺继承并发扬了传统武术文化,而且汇集各门各派的精华,创造了一套内外合一,意形相融,刚柔相济,气力贯通的“妙智拳法”,既弘扬了武术防身与技击的艺术特点,又融入了养生健身的内涵,使武术这支民族文化的瑰宝又增添了新的光辉。为了让更多的人了解养生知识,懂得养生技巧,并能够通过修复和增强自我恢复能力的有效方法,实现减少疾病,健康长寿的目的。他根据自己对自然养生,中医养生,饮食养生,运动养生以及对佛,道,儒家心法养生知识的理解和实践,编创了一套《妙智养生功—二十四节气养生法》。这套功法包含有“经络疏通法”、“饮食调理法”、“妙智养生功法”。这是根据宇宙间四时气候变化对身体的影响,节气变化对应人体五脏六腑的影响,经络血脉对应人体脏腑的影响,人的后天之气与先天之气对人体能量的影响等等,汇集而成。书中提到的饮食调理法都是从民间搜集的实用方法;经络疏通法主要来自《内经》理论及中医的理疗,按摩,拍打手法,也有佛、道养生功法中的疏筋理脉法;书中的妙智养生功法主要以《易筋经》、《洗髓经》为

纲领,融合了老子的筑基功法,道家的无极功法,以及大雁气功、八段锦、六字诀等民间较普及的养生功法。俗话说“筋长一寸,延寿十年”,《易筋经》提供的方法就是:通过呼吸,理通经络,增强能量,实现内壮;通过疏筋,增强筋骨的润性和强度,实现外壮;坐禅修心则是修造生命的上乘功法。《洗髓经》所展现的就是以禅修为主的修心功法。“人”只要保持一颗清净的心、善良的心、感恩的心,就能消除一切杂念,消除一切烦恼,消除一切欲望,从而创造出更多的有利于健康的生命物质,实现健康长寿的愿望。

衷心希望此功法能为养生爱好者带来兴趣,能为民众的生命健康带来福音,能为民族的养生健身事业做出贡献。

高小军

二〇一〇年十月二十二日

妙智养生功要义

习“妙智养生功”应以清虚为本,身体自然为功,意在使阴阳动静之机与五行生克之意蕴含其中,配以肢体动作导引屈伸,达到舒筋理脉、平衡阴阳之效,即顺乎宇宙自然之理,又合乎道法虚无之妙,从而使身心臻于致中致和之圣域。

凡习练者欲得其真,必先修其德行,炼其心性,得其招式,明其理法,行持无间,方能证其功用。

“妙智养生功”是顺应二十四节气变化,按照人体经络走向和气血运行规律进行导引疏通,驱逐百窍之阴邪,涤荡五脏六腑之浊秽,以局部带动整体进行系统调理的功法。习练此功,简便易行,只要有方寸之地,每日须 30 分钟,坚持不懈,即可固本培元,祛除病痛,达到延年益寿之功效。

习练“妙智养生功”应把握好以下要点:

一、松、静、空、定四“要诀”是修炼养生功法的核心要求。

松,即松而不僵之意。这里所说的松,即指身体要放松(五脏六腑要放松,筋骨皮肉要放松,四肢百骸要放松),心情要放松(精神要放松,思想要放松)只有身心完全放松,才更符合大道自然的科学法则;才真正有助于经脉气血的流注;才更加有利于清气升,浊气降的自然规律。只有身心的放松,才能达到人体自然和谐的生理状态,因而练功者的大脑皮质之高级神经系统才会出现轻松舒畅的感觉,人的头脑更清醒;精神更旺盛;功效更显著。

静,即心神要静而不乱。心是人身之主宰,练功必须从炼心开始,而炼心的基础就是“静”。心静则神怡,心散则神散,精神散则气血会妄动。因此,心不静,身之五官百骸皆为情欲所役,运不能使清浊分,定不能使阴阳

和,是以养身莫先于养心,养心莫妙于素定。可见,“静”是千门万法之修炼的枢机。古人云:“心乱则百病生,心静则百病息”“性静者多寿”。《太上老君说常清静经》曰:“清者浊之源,动者静之基。人能常清静,天地悉皆归。”所以,修养身心必须做到心神要静,心静则息调,息调则四体安舒。

空,即消除一切杂念达到虚无状态。人只有在消除一切杂念,消除一切欲望的状态下,才能保持一颗清静的心。司马承祯说:“心者,一身之王,百神之师。”习练“妙智养生功法,”尤其是功法中的坐功,必须要心无杂念,一尘不染,凝神一志,万相皆空,才能意有所注,气有所归;才能更多的接收宇宙间致高频率的能量,洗涤身心的浊碍,消除体内的疾病;呈现出一片身体自然洽和之象。

定,即静而入定所达到的止观无我状态。定,主要针对练静功打坐而言,是在松、静、空的基础上进入无我无为境界,《洞古经》曰:“无为则神归,神归则万物云寂。不动则气泯,气泯则万物无生。”只有专心静定,身如玉。才能慧心内照,澄其心止。静则生慧,动则生昏。大道智慧全凭静中得。深度入静入定,即可开慧增智。初定之时,如念头跳出来你能看见,且不理睬它,妄念就会自然转化掉。入定时无任何妄念,必有一种身心安逸、舒适、快乐的感觉,呼吸会变得缓、细、微,直至达到不觉的有呼吸存在的止观状态。同时,也要学会自在出定,即一想即出,使身心很快恢复到入定前的状态。只有身心无碍无障,才可以自由自在入定出定。禅定越高,定力越强,心念越细,呼吸越细,直至达到无我无为纯粹清虚的状态。

二、如何正确理解和把握意念导引。

导引是大部分内功修炼的基本手段和方法。导引分肢体导引和意念导引,肢体导引自然是以动作变化带动气血的运行,妙智养生功法中的很多动作都体现了肢体导引模式,而功法中的和神定气、握固思神、吸下呼上、河车搬运、倒涌清泉、返观内照、龙行虎奔、汲精补髓、返本还原、养婴入定等等都是意念导引。

意念导引与肢体导引是不可分割的,两者之间即是交互运动又是互为作用的。行功时加以相应的意识引导内气在经络血脉中升降运行,并通过

意识的有效调节配合肢体的导引,这对于打通周身关窍会起到事半功倍的效果,但在实际修炼过程中,还须要口传心授,以掌握运用意识的火候,即不能过急,也不能过缓,只有顺其自然,精微体会,才能得其真谛,功夫倍增。

凡练功者,万不可盲目用意导气过关,如操作不当,容易造成意念散乱,气血妄行。初学者,如无名师指点,只要不加意念,就应顺其自然;其气数缓急,以舒适为妙;须根除杂念,以静守为要;虽然时间会长一点,但日久功深,同样会功成圆满。正如古人所云:“如人涉远,以到为期,方便多门,归元路一。”总之,学功夫要勤学善悟,方能在修炼中得入正道。

三、“吐纳功法”之妙用。

“大道至简。”佛、道、儒家的养生之法,各有特点,虽然都有自己的修炼方法,但万法不离其宗,大致相同。初学者听起来很神秘,实际上很简单。吐纳之法,法简效宏,是养生功法中的重要组成部分,其根本目的就是通过吐纳,吐出脏腑之浊气,纳入宇宙之清气,达到吐故纳新之作用。我们在日常修炼中只须选择一种方法进行吐纳,日久天长,必能达到祛病延年的效果。在这里我介绍几种简单方法。

1. 哼、哈、嗨三字吐纳功。

“哼”字功。自然站立,舌抵上颚,微闭双唇,以鼻将外部清新空气徐徐吸入体内。吸气时应尽量做到柔、缓、匀、长,将清新之气吸入小腹,即下丹田,此时小腹缓缓外鼓,待吸满后,略停,接着口中默念“哼”字,以口鼻将体内上焦之浊气徐徐吐出;吐气务必要吐尽,吐纳三口,默念三次“哼”字,接做下势。

“哈”字功。体势不变,舌抵上颚,微闭双唇,以鼻将外部清新空气徐徐吸入体内。吸气时应尽量做到柔、缓、匀、长,将清新之气吸入小腹,即下丹田,此时小腹缓缓外鼓,待吸满后,略停,接着口中默念“哈”字,以口鼻将体内中焦之浊气徐徐吐出;吐气务必要吐尽,吐纳三口,默念三次“哈”字,接做下势。

“嗨”字功。体势不变,舌抵上颚,微闭双唇,以鼻将外部清新空气徐徐吸入体内。吸气时应尽量做到柔、缓、匀、长,将清新之气吸入小腹,即下丹田,此

时小腹缓缓外鼓，待吸满后，略停，接着口中默念“嗨”字，以口鼻将体内下焦之浊气徐徐吐出；吐气务必要吐尽，吐纳三口，默念三次“嗨”字，收势。

注意，练吐纳之功，必须重视呼吸要领，吸时气随意念下注丹田，呼时以意领气放出窍外，呼吸皆须心息相依，只要浊气排尽，轻清之气就自然会布满全身。同时，念字时不要发出声音，发音以自己听不到息声为得法。每天早晨行功前练吐纳功最佳，一日三次更好。

2. “六字秘诀”吐纳功。

“六字秘诀”是指“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六个字。练功要领：身体直立，内视丹田，舌抵上颚，轻合嘴唇，两腋虚空，含胸拔背，两膝微屈，全身放松。呼吸方法采用腹式顺势呼吸法，以鼻将外部清新空气徐徐自然吸入体内，贯入小腹，即下丹田，此时小腹缓缓外鼓，待吸满后，略停，接着口中依次默念“六字秘诀”中的每个字，同时小腹缓缓内收，以口鼻将六字对应的体内肝、心、脾、肺、肾、三焦之浊气徐徐吐出，补气扶正，促进经络运行，依次序，每个字读三遍，吐纳三口，读字时再配和相应的动作，效果更佳。具体方法如下：

“嘘”(xu)字功平肝气。读嘘字时，嘴微合，嘴角横绷，舌平放。双掌内外劳宫穴相叠，左手在下，右手在上，按在关元穴(丹田)处，两眼反观内视，以鼻徐徐吸足一口气，略停，再读“嘘”字，以口鼻呼气，同时两眼睁圆，意想肝脏之火从眼中放出，体内之气尽量呼尽，反复做三次，收式还原，转做下势。

“呵”(ke)字功补心气。读呵字时，口半张，舌平放，下颏放松。两臂从体前徐徐向两侧抬起，手心向下待腕与肩平时，以肘为轴使小臂外旋，转成手心向上、向前搂至头顶上方，两劳宫穴斜对膻中，同时以鼻徐徐吸足一口气，略停，再读“呵”字，以口鼻呼气，接着，再以鼻吸气，双手同时沿任脉下行至丹田，再徐徐向两侧抬起，手心向下待腕与肩平时，以肘为轴使小臂外旋，转成手心向上、向前搂至头顶上方，两劳宫穴斜对膻中，略停，再读“呵”字，反复读三遍，收式还原，转做下势。

“呼”(hu)字功培脾气。读呼字时，撮口如管状，舌微上卷。两手从丹田沿任脉向上托至膻中，手心朝上，此时以鼻徐徐吸足一口气，略停，接着读呼字，同时右手内旋使掌心朝上举过头顶，左手下旋使掌心朝下压至大腿左

侧,意想右手托着太阳,左手对着地下河,(此法不仅能调理脾胃,还可调理阴阳。)待气呼尽,再以鼻徐徐吸足一口气,同时右手下落,左手上提,在膻中穴交汇,略停,再读呼字,同时左手内旋使掌心朝上举过头顶,右手下旋使掌心朝下压至大腿右侧,意想左手托着太阳,右手对着地下河,此谓一遍,反复做三遍,收式还原,转做下势。

“咽”(xia)字功补肺气。读咽字时,开口张腭舌尖轻抵下腭。两手从丹田沿任脉向上托至膻中,手心朝上,同时以鼻徐徐吸足一口气,略停,接着读咽字,双手外旋由胸向两侧横掌分推至双臂伸直后转成立掌,掌心朝外,如雄鹰展翅,待气呼尽,再以鼻吸气,同时,双臂从两侧自然下落到丹田处再上托至膻中,略停,再读咽字,双掌向两侧横掌分推至双臂伸直后转成立掌,反复做三遍,收式还原,转做下势。

“吹”(chui)字功补肾气。读吹字时,撮口,嘴角微向后咧,舌尖微翘。将两手河谷提至两肾,再沿着两肋上提到中脘至头顶上方,两劳宫朝斜下方,同时,以鼻徐徐吸足一口气,略停,接着读吹字,同时,双手掌心朝下,沿任脉向下落到双膝上,双腿弯曲成半蹲步,身体正直,膝不过足尖,足五趾抓地,引肾经之气从涌泉上升灌入两肾;接着,随吸气之势慢慢站起,两手自然叠放于丹田处,待气缓缓呼出,再重复做下一次,反复做三遍,收式还原,转做下势。

“嘻”(xi)字功补三焦。读嘻字时,两牙关微叩,舌尖微抵牙缝。双手掌心朝上,由丹田沿任脉上提到膻中穴时翻掌上托至额头上,掌心朝前,同时,以鼻徐徐吸足一口气,略停,开始读嘻字,小腹随之内收,意想三焦之浊气随嘻字排出,使清轻之气通遍全身,待气呼尽,双掌向下缓缓落至丹田,再翻掌沿任脉上托举过头顶,同时徐徐吸足一口气,略停,再读嘻字;反复三遍,收式还原。

四、“呼吸要论”之诠真

呼吸之法,三教疏通,大可入道,小可养生。呼吸与吐纳有异:呼吸是吸下呼上,吐纳是吐出纳入;呼吸可和阴阳也可分清浊,吐纳可分清浊而不可和阴阳。妙智养生功法吐纳少,呼吸多。根据达摩祖师的易筋洗髓经之机理,呼吸有顺有逆,顺势腹式呼吸以运一身清气,逆势腹式呼吸以合两仪清

气,在练功中的具体呼吸方法在图说中均有明示。在这里需要强调的是,呼吸均以鼻吸鼻呼,呼吸时一定要舌抵上腭,牙关轻叩,以自己听不到呼吸声为宜,吸时柔软入息,做到深、长、匀、缓,呼时轻轻放出,做到细、匀、缓、轻。切记呼吸不可粗大,粗大则气喘,其气必散,其火必炽。只有呼吸无声,才能出入绵绵,达到神息相依之功效。在达摩祖师的“易筋洗髓经”中留下很多秘传的“呼吸歌”及“练功要诀”,我在这里节选几首供练功者学用。

1. 呼吸(总决)歌:

一吸通关,一呼灌顶;一屈一伸,一浊一清;
雷鸣地震,清浊攸分;一生一降,一阳一阴;
上下顺逆,阴阳交生;河车搬动,辘轳时行;
三百六五,运炼丹成。

总决大意是:一吸可使真气顺任脉下降而通关,一呼可使真气沿督脉逆升冲泥丸而灌顶;在肢体运动的伸展中,通过呼吸可以厘分清浊之气;当出现脏腑气动排气的时候,清浊就会有序分开,清气升而浊气降;这一升一降,就可以使阴降而阳升,自然调节阴阳平衡;而上下顺逆的呼吸运动,又可使阴阳交互生发;如果能经常自然的实现任督二脉的小周天运转和卯酉周天运转,有一年的时间就可以有所成就了。

2. 呼吸(次第)歌:

一呼水生,一吸火聚;再吸再呼,火腾水起;
三度交关,坎离相济;吸七呼七,周而复始;
二七十四,重复不已;三七二一,三复功毕;
九九八一,纯阳至极;运行三百,六十五气;
往来不穷,周天之纪;先吸后呼,达摩真谛;
图曰呼吸,俗语如此;导引内功,呼吸第一;
无多无少,不徐不疾;气不可凑,志不可移;
亦不可馁,无过不及;出入不闻,定气调息。

3. 行功存想要诀:

黄庭上应泥丸宫,鹊桥间尾窍玲珑;

牙扣齿关舌抵腭,唇包口合喉漏空;
龙行虎奔眼耳送,通关灌顶意相从;
脏腑筋络随势走,关节孔窍气使通;
吸浊呼清回环转,上升下降顷刻逢;
九转丹成身入定,精足神完气盈充;
若有若无归圆觉,虚灵活泼满苍穹;
夹脊双关容易上,重楼气海皆崆洞;
绛宫腰肾随能透,天柱玉枕讵难冲;
神庭出入须仔细,脐下丹田是化工;
水火发生任督处,坎离交关头顶中;
意至气至针谁度,达摩心传造化功。

4. 胎息真诀:

夫炼胎息者,炼气、定心是也。常息于心轮,则不着万物。气若不定,禅亦空也。气若可定,则四体安舒,色身无病,禅道双安。修行之人,因不守心,元气失而不收,道岂能成矣。

古人云:气定则心定,气凝则心静,此乃大道之要,又名还丹是也。道人无诸挂念,一灵妙有,万象皆空,日日如斯,则名真定禅观,故三世贤圣,修行皆在此诀,此名为禅定双修是也。

5. 七言行功口诀:

定气凝神锁心猿,闭口塞兑目垂帘;心息相依意绵绵,
举踵正身势无斜。松为本体柔为用,动静合宜见天心;
无人无我亦无相,悟透玄机遍体空。炼精聚气更凝神,
洞彻阴阳炼灵根;识得太初先天本,遍寻世间少知音。
真意往来无间断,知而不守先真如;扭转气机返先天,
逆运乾坤识本心。须知无为生妙谛,也要有作为根基;
大道从来无文字,心法自古靠师传。

6. 七言定功口诀:

趺坐洗心绝尘缘,凝神一志守丹田;吐纳细细纳为绵,

紧栓意马锁心猿。固守虚无养神气，一点圆明在灵宫。
气机升降归真土，积得团团坎离精；有无相生两不立，
练就至宝遍体春；意至气贯通百脉，千魔万怪一时休。
心不动念神气住，气归根蒂寿无穷；易筋练就金刚体，
洗髓功深通玄灵。气足神完心入定，体化纯阳身外身。
大道本来尽空寂，万缘俱捐处处春；三教之源只此中，
此中之外更无真。

五、采精华之法：

太阳之精，太阴之华，二气交融，化生万物。古人善采咽者，久久皆仙，其法秘密，世人莫知。即有知者，苦无坚志，且无恒心，是为虚负，居诸而成之者，少也。

凡行内炼者，自初功始，至于成功，以致终身，勿论闲忙，勿及外事。若采咽之功，苟无间断，则仙道不难于成。其所以采咽者，盖取阴阳精华，益我神志，俾凝滞渐消，清灵自长，万病不生，良友大益。

其法：日取于朔，谓与月初之交，其气方新，堪取日精。月取于望，谓金水盈满，其气正旺，堪取月华。

设朔望日有阴雨或值不暇，则取初二、初三、十六、十七，犹可凝神补取；若过此六日，则日昃月亏，虚而不足取也。

朔取日精，宜寅卯时，高处默对，调匀鼻息，细吸光华，合满一口，闭息凝神，细细咽下，以意送之，至于中宫是为一咽。如此七咽，静守片时，然后起行，任从酬应，毫无妨碍。

望取月华，亦准前法，于卯亥时，采吞七咽。此乃天地自然之利，惟有恒心者，乃能享用之；亦惟有信心者，乃能取用之。此为法中之一部大功，切勿忽误也。

注：（采太阳之精应在初一为好，天气或其他原因可顺延至初二、初三；采太阴之华应在十五，若天气或其他原因可顺延至十六、十七。只有下恒心坚持采咽，才会有丰硕的成果。）

目 录

序言	(1)
妙智养生功要义	(1)
一、立春养生	(2)
二、雨水养生	(7)
三、惊蛰养生	(14)
四、春分养生	(21)
五、清明养生	(27)
六、谷雨养生	(34)
七、立夏养生	(45)
八、小满养生	(52)
九、芒种养生	(60)
十、夏至养生	(68)
十一、小暑养生	(75)
十二、大暑养生	(85)
十三、立秋养生	(91)
十四、处暑养生	(98)
十五、白露养生	(105)
十六、秋分养生	(115)
十七、寒露养生	(124)
十八、霜降养生	(136)
十九、立冬养生	(143)

妙
智
养
生
功

二十、小雪养生	(154)
二十一、大雪养生	(162)
二十二、冬至养生	(169)
二十三、小寒养生	(175)
二十四、大寒养生	(185)
结束语	(193)