



寿世养生丛书第二辑

固肾养生诀

邵博强 著



NLIC 2970685142

山西出版集团
山西科学技术出版社



寿世养生丛书第二辑

固肾养生绝诀

邵博强 著



NLIC 2970685142

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

固肾养生绝诀/邵博强著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011. 1

(寿世养生丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5377-3753-1

I. ①固… II. ①邵… III. ①补肾—养生(中医)

IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191945 号

固肾养生绝诀

著者 邵博强

校点者 王占伟

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

880×1230 1/32

印张 11.125

版次 二〇一一年一月第一版

二〇一一年一月太原第一次印刷

字数 125千字

ISBN 978-7-5377-3753-1

定价 20.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策划人语

现代意义上的『国学』一词，是中国学术界，面对晚清以来西学东渐的大形势，为了与『西学』相对应而逐渐形成的概念。国学，就是『国故学』，据章太炎、胡适等学者研究，国故，『即中国过去的历史、文化史，包括一切』，『研究这一切过去的历史文化的学问，就是、国故学』，省称为、国学」。『（胡适语）

现代国学之精要，就是归纳、梳理、研究、阐释祖先特有的、由几千年文明积淀酝酿出的『中国智慧』，以期对人类文明，在以往贡献的基础上，作出更大的贡献。这是一项意义深远的学术工程。虽然祖先留下的这些宝贵遗产，在一些人的心中正日渐湮灭，但正像著名哲学家冯友兰先生所说：『如果人类将来自益聪明，想到他们需要内心的和平和幸福，他们就会转过来注意中国的智慧。』瀚海文化工作室策划编纂的这套『国学论坛丛书』，即旨在为今日『中国智慧』的启迪，尽一份微薄之力。

毋庸讳言，国学作为一项研究中国固有学问的学科，其面对的研究对象浩瀚庞博，经史子集，诗词歌赋，儒释道医武，存世资料浩如烟海，任何再雄心勃勃的研究者，大概也只能取『一瓢饮』。为此，本系列丛书撷取了一部分以修



身养性、陶冶情操、强身健体等为主要内容的精粹典籍，目的在于诠释、完善中华养生学文化的理论和技术体系，为广大热衷于中华养生学文化的鉴赏者、研究者和实践者提供详细完备的文献资料。在策划、遴选、撷取过程中，我们重点关注那些出版年代较早且存世量少，或者还未出版过的历史文献资料和典籍。由于许多资料和典籍时间较长，且保存过程中有疏失，故使许多资料完整和完好性较差，有极少的原版本还存在残页和缺页。为了方便读者阅读和学习研究，我们虽努力设法予以补全，但仍有一些难以恢复原貌的缺憾。所幸者，就其全书整体而言，其收藏、研究、参考、学习的价值尚未受到太大的影响。在此，针对那些版本方面现存的缺憾，本丛书出版后，我们也热诚希望收藏有完整版本的仁人志士，能慨然援手，予以补全，以裨益于当世和后学。

应读者要求，我们对本丛书文稿的繁体字通篇做了简体化处理，也尝试着做了断句，对书中的部分晦涩词语或冷僻文字做了注音和简要注释，并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，与原版本并行刊印，以便于读者对照阅读和参考！由于我们水平有限，在校阅过程中，失误和疏漏之处在所难免，请读者指正并予以谅解！

吐

納

術



中国实练长寿学院之讲义第二种

吐纳术

吐纳之原理

何谓吐纳，即修养家吐陈纳新练气之法术也。凡习练时，以表面观之，似与呼吸无异，细一研究，实则有所不同。盖呼吸之法，人所共知，而亦所共能，或即称以近今发明之深呼吸者，则亦有所不能。因考吐纳之成效，及实验等之速度，较之以上两种，不能以道里计，故以斯术授人，俾练之速见成效，增多兴味，信而易诚，方能却病身健，长寿自不难矣。

欲知吐纳之练法，分一次序，二姿势，三时间，四防害，五

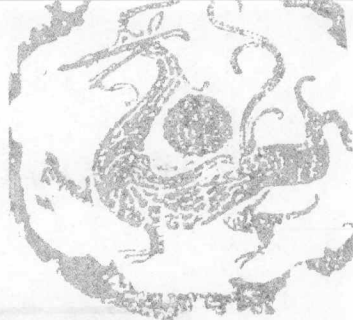
中國實練長壽學院之講義第二種

吐納術

吐納之原理

何謂吐納。卽修養家吐陳納新練氣之法術也。凡習練時。以表面觀之。似與呼吸無異。細一研究。實則有所不同。蓋呼吸之法。人所共知。而亦所共能。或即稱以近今發明之深呼吸者。則亦有所不能。因考吐納之成效。及實驗等之速度。較之以上兩種。不能以道里計。故以斯術授人。俾練之速見成效。增多興味。信而易誠。方能却病身健。長壽自不難矣。

欲知吐納之練法。分一次序 二姿勢 三時間 四防害 五



效果，六心理，六章详述于后。

第一章 次序

次序者，即练术之层次也，分而练之，则不致错乱，进步不难。分静坐、数息、运气三节。

第一节 静坐之原理

欲练吐纳之先，非静坐不能入其堂奥，于是静坐一法，乃吐纳术之预备门径，即与僧家之坐禅相同，大旨专使心气平和，拒绝万念，筋络宽舒。俾行功时血气流通，效验易得。然静坐之际，更须详知种种条规，守而行之，方能合法。应守各规详述于后。

第二节 静坐之闭目

長壽講義第二種

二

效果 六心理六章詳述於后

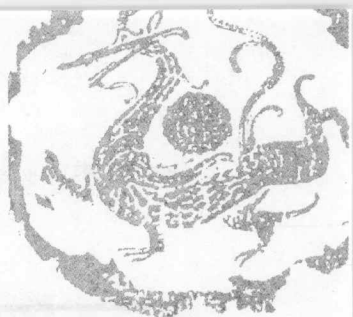
第一章 次序

次序者。卽練術之層次也。分而練之。則不致錯亂。進步不難。分靜坐 數息 運氣三節。

第一節 靜坐之原理

欲練吐納之先。非靜坐不能入其堂奧。于是靜坐一法。乃吐納術之預備門徑。卽與僧家之坐禪相同。大旨專使心氣平和。拒絕萬念。筋絡寬舒。俾行功時血氣流通。效驗易得。然靜坐之際。更須詳知種種條規。守而行之。方能合法。應守各規詳述於后。

第二節 靜坐之閉目



人之杂念，大旨由观念而生，无观则念灭，故以闭目为绝念之专法，不但专为绝念，而且最能养神。譬如，中外男女，无论何时，每见异性之美色，或平素好恶之事物，无不立动心目。如若闭目不见，观念何入？凡有志长寿者，思之便得。所以“闭目养神”之一语，即杜绝观念，而神得其养也。故静坐当先静心，静心当先静念，静念当先闭目，诚至理也。

第三节 静坐之结印

结印之原理，大旨分心理、生理两种。

心理者：如政界之印信，商店之图章，道家之手诀，耶教之划十字等，皆取信之意，更有不要思议之灵感，遇乎其间。故练长寿，两

人之雜念。大旨由觀念而生。無觀則念滅。故以閉目爲絕念之專法。不但專爲絕念。而且最能養神。『譬如』中外男女。無論何時。每見異性之美色。或平素好惡之事物。無不立動心目。如若閉目不見。觀念何入。凡有志長壽者。思之便得。所以閉目養神之一語。卽杜絕觀念。而神得其養也。故靜坐當先靜心。靜心當先靜念。靜念當先閉目。誠至理也。

第三節 靜坐之結印

結印之原理。大旨分心理。生理兩種。心理者。如政界之印信。商店之圖章。道家之手訣。耶教之劃十字等。皆取信之意。更有不可思議之靈感。遇乎其間。故練長壽兩



手当结长寿手印，盖多一礼规，增一信度。至结印之法，参姿势章下，并参印图。

生理者：当静坐之时，凡心目手足，全身各部，使有规定方位，不致差乱。盖两手最易任意乱动，故借结印之力，则两手便能束缚不乱。

第四节 静坐宜跪坐

跪坐者，完全生理之作用也。初行虽难，盖由难而练至成易，即成效之实征。因跪坐之时，欲使全身重量，安坐两踵之上，不但两膝筋十分曲转，而两足腕筋亦十分伸长。久练之后，足自不觉麻木，筋络发达，步履因之强健。至坐式参第二章及坐式图。

手當結長壽手印。蓋多一禮規。增一信度。至結印之法。參姿勢章下。並參印圖。

生理者。當靜坐之時。凡心目手足。全身各部。使有規定方位。不致差亂。蓋兩手最易任意亂動。故藉結印之力。則兩手便能束縛不亂。

第四節 靜坐宜跪坐

跪坐者。完全生理之作用也。初行雖難。蓋由難而練至成。易。即成效之實徵。因跪坐之時。欲使全身重量。安坐兩踵之上。不但兩膝筋十分曲轉。而兩足腕筋亦十分伸長。久練之後。足自不覺麻木。筋絡發達。步履因之強健。至坐式參第二章及坐式圖。



第五节 静坐行长筋

凡练吐纳，必先静坐。然静坐之前，务练少动，即长筋一术。盖长筋练后，全身发热，倘在寒天，身衣虽单，继练静坐，不致感冒风寒。如此，动静参差，冷热均匀，气血调和，心身俱益，功效骤见。

第六节 静坐当数息

计静坐时间之长短，即功夫之深浅，当以数息一法。可知坐时长短且一经数息，杂念易除，且能统一精神，功效甚巨。若学圆光者，可念圆光经，以代数息，则成效尤著。至数息之法，心中默数，口中并不出声，由一数至百数，快慢适宜，大约如时表之声。此即谓之单调子。一百既完，复数一百。初练静坐，至少数息五百，渐练渐

第五節 靜坐行長筋

凡練吐納必先靜坐。然靜坐之前。務練少動。卽長筋一術。蓋長筋練後。全身發熱。倘在寒天。身衣雖單。繼練靜坐。不致感冒風寒。如此動靜參差。冷熱均勻。氣血調和。心身俱益。功效驟見。

第六節 靜坐當數息

計靜坐時間之長短。卽功夫之深淺。當以數息一法。可知坐時之長短。且一經數息。雜念易除。且能統一精神。功效甚巨。若學圓光者。可念圓光經。以代數息。則成效尤著。至數息之法。心中默數。口中並不出聲。由一數至百數。快慢適宜。大約如時錶之聲。此卽謂之單調子。一百既完。復數一百。初練靜坐。至少數息五百。漸練漸



增，数至千数，双足不麻，坐功已成。此后续练吐纳，则可无须再数。

第七节 静坐之内观

无论静坐运气之时，最怕杂念横生。虽有数息一法，可以灭除杂念，然终不能立时断绝。故行内观一法，双方并进，方能奏其大功。至内观者，即闭目静心，凝神内观，认定一物，以作表准。大旨观心最妙。要知观法，必须一心着想，心之方位、形状、功用、动作等四大要件，则杂念尽绝，而心力亦日见发达，心血因之富足，内观之法尽矣，内观之功成矣。

夫内观一法，专用于运气之时。盖静坐时所观者，为时甚短，然则亦不得不预先详述，以清次序。