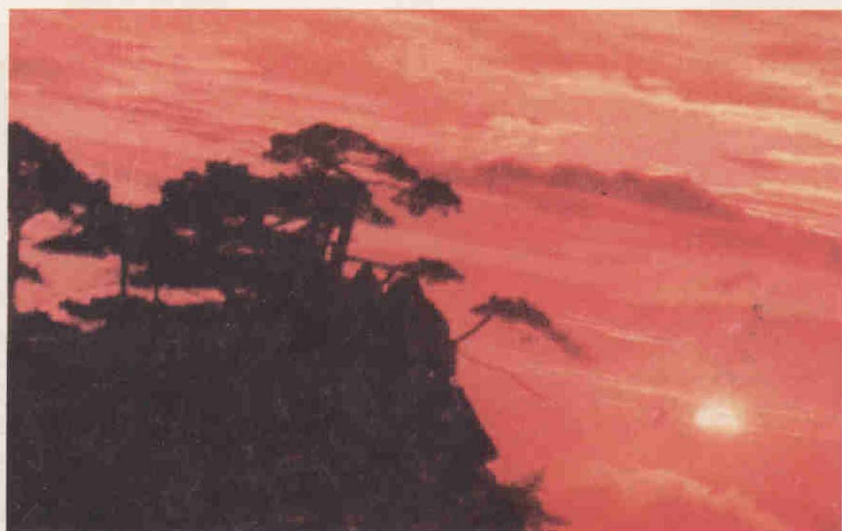


益智健身诗文选

郭其旭 编著



厦门大学晚晴诗社出版

二〇〇一年十二月

益智健自
老文选

江苏工业学院图书馆
藏书章



厚 德 載 物

其旭邨兄书写的诗文集出版
书以志贺

浩源何



其旭先生詩文集出版

健身仁術
可資借鑑

邱聲予題贈



目 录

诗四首 (代序)	----
前言	----
后记	----

上篇 益智诗文

屈原《离骚》辞句	----
孺子歌	----(春秋)佚 名
长歌行	----(汉)佚 名
步出夏门行·龟虽寿	----(魏)曹 操
当欲游南山行	----(魏)曹 植
励志诗	----(晋)张 华
杂诗十二首(其一)	----(晋)陶渊明
咏蝉	----(唐)虞世南
春江花月夜	----(唐)张 若 虚
送杜少府之任蜀州	----(唐)王 勃

	登	鹤	崔	楼	--	--	--	--	--	(唐)	王	之	涣	
	前	出	塞	九	(其六)	--	--	--	--	(唐)	杜		甫	
	杂	体	五	首	(其四)	--	--	--	--	(唐)	韦	应	物	
	酬	乐	天	扬	州	初	逢	席						
			上	见	赠	--	--	--	--	(唐)	刘	禹	锡	
	放	言	五	首	(其三)	--	--	--	--	(唐)	白	居	易	
	金	缕	衣	--	--	--	--	--	--	(唐)	佚		名	
	乌	江	亭	--	--	--	--	--	--	(唐)	杜		牧	
	春	日	春	风	--	--	--	--	--	(宋)	王	安	石	
	登	飞	来	峯	--	--	--	--	--	(宋)	王	安	石	
	题	西	林	壁	--	--	--	--	--	(宋)	苏		轼	
	书	晁	补	之	所	藏	与	可						
			画	竹	(其一)	--	--	--	--	(宋)	苏		轼	
	赠	无	咎	以	“既	见	君	子，						
			云	胡	不	喜	为	韵	(其三)	(宋)	张		耒	
	过	松	源	晨	炊	漆	公	店	--	(宋)	扬	万	里	
	冬	夜	读	书	示	子	聿	(其三)	(宋)	陆			游	
	观	书	有	感	(其一)	--	--	--	--	(宋)	朱		熹	
	“诗	家	小	学	须	知	(其八)	--	--	(宋)	戴	复	古	
	放	言	二	首	(其一)	--	--	--	--	(金)	史		肃	
	题	墨	梅	图	--	--	--	--	--	(元)	王		冕	

登	西	天	目	--	---	---	---	---	明	王	幾	
偶	然	作		--	---	---	---	---	(清)	屈	复	
小	心	坡		--	---	---	---	---	(清)	袁	枚	
画	竹	--		---	---	---	---	---	(清)	郑	燮	
新	正	十	一	日	还	山	--	---	(清)	袁	枚	
论		诗		--	---	---	---	---	(清)	赵	翼	
己	亥	杂	诗	(其一百二十五)	---	---	---	---	(清)	龚	自	珍
短	歌	八	章	(其五)	--	---	---	---	(清)	姚		燮
杂	咏	十	一	首	(其八)	--	---	---	(清)	宋		湘
好	了	歌		--	---	---	---	---	(清)	曹	雪	芹
莫	生	气		--	---	---	---	---				
水	调	歌	头	(中秋)	--	---	---	---	(宋)	苏		轼
赤	壁	赋	(节录)	--	---	---	---	---	(宋)	苏		轼
《老	子》	三	十	三	章	--	---	---	(春秋)	李		耳
《大	学	之	道》	--	---	---	---	---	(春秋)	曾		参
《舜	发	于	畎	亩	章》	(节录)	战国		孟			轲
劝	学	--	---	---	---	---	---	---	(战国)	荀		况
报	任	安	书	(节录)	--	---	---	---	(汉)	司	马	迁
《战	国	策	： 邹	忌	讽	齐						
	王	纳	谏》	--	---	---	---	---	(汉)	刘	向	辑
兰	亭	序	--	---	---	---	---	---	(晋)	王	羲	之

	师	说	(节	录)	--	---	---	---	---	(唐)	韩		愈	
	敌	戒	--	---	---	---	---	---	---	(唐)	柳	宗	元	
	陋	室	铭	--	---	---	---	---	---	(唐)	刘	禹	锡	
	岳	阳	楼	记	(节	录)	--	---	---	(宋)	范	仲	淹	
	爱	莲	说	--	---	---	---	---	---	(宋)	周	敦	颐	
	为	学	一	首	示	子	侄	--	---	(清)	彭	端	淑	
				下	篇									
	天	地	一	阴	阳	--	---	---	---	---	---	---	---	
	意	念	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	
	万	化	由	心	--	---	---	---	---	---	---	---	---	
	功	诀	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	
	法	无	定	法	--	---	---	---	---	---	---	---	---	
	气	功	强	身	--	---	---	---	---	---	---	---	---	
	心	肾	相	交	--	---	---	---	---	---	---	---	---	
	渐	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	
	存	思	返	照	--	---	---	---	---	---	---	---	---	
	体	证	气	功	--	---	---	---	---	---	---	---	---	
	周	天	功	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	

聚	气	冲	关	非	等	闲	(上)	--	---	---	---	---
聚	气	冲	关	非	等	闲	(下)	--	---	---	---	---
卧	功	通	关	歌	--	---	---	---	---	---	---	---
说	着	丑		行	着	妙	--	---	---	---	---	---
防	危	虑	险	--	---	---	---	---	---	---	---	---
腹	息	温	养	--	---	---	---	---	---	---	---	---
金	液	还	丹	--	---	---	---	---	---	---	---	---
奇	幻	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
虚	静	意	境	--	---	---	---	---	---	---	---	---
神	气	相	恋	一	龙	潜	深	渊	--	---	---	---
无	意	胜	有	意	--	---	---	---	---	---	---	---
奇	特	功	态	莫	惊	慌	--	---	---	---	---	---
气	功	和	写	字	二	首		--	---	---	---	---
音	乐	之	灵	性	二	首	--	---	---	---	---	---
太	极	拳	和	气	功	--	---	---	---	---	---	---
功	效	检	验	--	---	---	---	---	---	---	---	---

附录 气功太极拳参考

资料	一一	一一	一一	一一
----	----	----	----	----

诗四首
(代序)
郭其旭

其一 自寻其乐

自 知 老 来 无 一 用
自 练 书 法 自 开 心
边 学 边 写 边 琢 磨
老 夫 有 方 可 健 身

其二 学海茫茫

学 海 茫 茫 多 歧 路
目 标 选 定 即 开 弓
功 夫 老 道 须 勤 奋
神 气 贯 注 更 圆 融

其三 亲 情

家有贤妻无价宝
生活工作样样好
事业有成她一半
一束鲜花慰辛劳

其四 友 情

因缘落地为兄弟
情义相通成友朋
切磋砥砺相互助
始有佳篇共赏心

二〇〇一年元月三十日写

二〇〇一年十一月八日重抄

前言

“天意怜幽草，人间重晚晴”
1993年10月退休后，欣逢国运昌盛，生活优裕，日子悠闲。自觉心力脑力还行，应该老有所学，老有所为，老有所乐。于是，选择一些“与时俱进”，兴趣所至，力所能及宽松自由，且于身体有所裨益的项目来做。诸如关心政治，做点社区工作，参加个别学会活动，访亲问友；有目的地看一些书籍，学点书法，练毛笔字，写点东西；随心所欲，寄情山水，打太极拳，如此这般，“快然自足，不知老之将至”。
“孔门弟子，读书写字”。寒往暑来，所写所录，案头居然堆积盈尺。友人建议整理成册，我也有同感。本书分上下篇，上篇选录历代名家可供欣赏、启迪、领悟的益智诗40

文章13篇(节)。下篇选录本人亲自感悟和体证的养性健身诗28首(不包括诗序四首)。另外附有部分“气功太极拳参考资料”。我没书功法，班门弄斧，贻笑大方。之所以用毛笔字抄写诗文，意在练笔，养性健身，当然，也想增加一点观赏性。本书在编写过程中，着实费了一翻苦心，愿诸位同好、智者、仁者能从其中获得愉悦、舒心、豁达、自信喜甚！幸甚！不足和错误之处，盼能不吝指教。

本书承蒙厦大原纪委书记、厦大书画研究会常务副会长卞守耆先生题写书名，厦大哲学系何乃川教授，书法家、九十老翁欧声和老先为书题词，不胜感激，铭感肺腑。

在写作和印刷成册过程中，得到了许多学友、亲友的关心支持和帮助，我妻郑淑问做了大量的工作，统此致以谢忱。

二〇〇一年十一月二十一日

长歌行

汉乐府诗名

青	园	中	水	明	将	月
阳	春	意	芳	照	上	光
百	东	吾	下	路	漫	漫
岁	不	将	人	漫	漫	屈原
千	春	上	戴	漫	漫	原
二	秋	下	难	其	修	离
〇	冬	而	楚	修	远	骚
一	春	求	歌	远	兮	辞
年	夏	索	一	兮	兮	句
十	秋					
月	冬					
	春					
	夏					

二〇〇一年七月廿八日
二〇〇一年十一月八日重抄

	可	沧	可	沧		
	以	浪	以	浪		孺
	濯	之	濯	之	春	子
二〇〇二年十月十日	我	水	我	水	秋	歌
	足	浊	纓	清	佚名	
		兮		兮		

长歌行

(汉)佚 名

青青园中葵，朝露待日晞。
阳春布德泽，万物生光辉。
常恐秋节到，华叶西胡悲。
少壮不努力，老大徒伤悲。

步出夏门行·龟虽寿
(魏)曹操

神龟虽寿，乘雾析年，期福哉。
腾蛇骥士，伏暮之至，
烈士盈养，怡甚。
时灰里已天，年志
竟土千不在永咏
有为在心但得以
犹终志壮不可歌

二〇〇一年七月廿八日
二〇〇一年十一月八日重抄

		当	欲	游	南	山	行			
							(魏)	曹	植	
东	海	广	且	深		由	卑	下	百	川
五	岳	虽	高	大		不	逆	垢	与	尘
良	木	不	十	围		洪	条	无	所	因
长	者	能	博	爱		天	下	寄	其	身
大	匠	无	弃	材		船	车	用	不	均
锥	刀	各	异	能		何	所	独	却	前
嘉	善	而	矜	愚		大	圣	亦	同	然
仁	者	必	寿	考		四	座	咸	万	年
				励	志	诗				
							(晋)	张	华	
	高	以	下	基		洪	由	纤	起	
	川	广	自	源		成	人	在	始	
	累	微	以	著		乃	物	之	理	
	纒	牵	之	长		实	累	千	里	

二〇〇一年八月廿六日