

样本库

24175/1501



慈惠行功秘诀内好篇

1175533

根据民国初年中华图书馆石印本重印

练气行功秘诀内外篇

张庆霖 著

*

天津市古籍书店影印 新华书店天津发行所发行

天津市人民地图印刷厂印制

787 × 1092 毫米 32开本 印张：3.75

1988年12月第一版 1988年12月第一次印刷

印数：1—3 0000

定价：1.40元

張序

技擊一道。大而足徵一國民族之強弱。小亦關係個人身體之健全。然欲求其道。大而化之。神而明之。則視其人能練養上乘之氣功與否。先儒之浩然。沙門之入定。道家之渾元。其靜一養練之精神。其在斯乎。有足多也。夫練與養。雖同出於一氣之源。但覺中有虛實動靜之分。及有形無形之別。養氣之學。以道為歸。以集義而宗法。練氣之學。以運使收效。以呼吸作行功。以柔而剛為主旨。以剛而柔為歸途。及其妙用。則時剛時柔。半柔半剛。遇虛則柔。遇實則剛。柔退而剛進。剛左而柔右。此所謂剛柔相濟。虛實並進者也。張君慶霖固深明乎剛柔虛實動靜有無之奧旨。發微闡隱。著為是篇。請序於良。良尚不知夫技擊更何從參悟其氣機。第君本陸大

之高材。嘗授東北軍迫擊砲隊總教練官之職。先大元帥稱其能。比君因病退伍。遊跡津沽。閉戶著述。不樂功名。嗚呼。君是達人。自無髀肉復生之嘆。良慚德薄。每懷舊人起用無方。殆誠如是。篇所謂法緣未結也耶。

民國十八年春張學良漢卿甫郵序於遼甯長官公署

金序

余髫年習技。束髮受書。鷄鳴而起。日落而息。學技擊也。重形勢而不務行功。講文章也。偏辭藻而不重立意。以致走拳則如水萍風絮。飄泊無根。著述強學美女時花。因辭害意。但知所欲隨。心不顧貽機大雅。所謂讀書既不成。學劍又不成。潦倒半生。毫無建樹。其余之謂歟。十八年春三月。因事來滬。無意與張子慶霖相值。念年舊友。一旦重逢。其快慰當如何耶。過其廬齋。見案頭著有練氣行功秘訣一書。展閱之餘。不禁駭異而言曰。此少林衣鉢。上乘行功調呼吸。練百骸。氣轉週天。神遊體外。收則存於方寸之中。放則彌於六合之內。若有形。若無形。有形者。會於人身。猶風雨行於宇宙。無形者。施於體外。若雷電發於太空。練易筋者。不能比其神。練洗髓者。

不能知其妙。今子獨得其秘。編著成篇。以告國人。遠溯古今。旁通歐亞。繪圖立法。縷述分條。索奧探源。歸宗一炁。工夫至此。造登極頂。運氣之法。嘆觀止矣。惜乎余也。習技之始。捨本求末。專求手足之勤勞。忽視精神之寧靜。漫漫長路。莫趨捷徑。於終南。取取之懷。獲覩良方。於益友斯書。刊佈有益於強國強種。豈淺鮮哉。練術行功。猶其小焉者耳。至余與慶霖。幼年結識。傾慕訂交。患難同舟。幾經風險。其胆識每在余之先。其文章則在余之上。其體質不若余。而精神過之。其慧直不若余。而剛勁過之。是皆由於氣行於中。而施形於外之表示耳。余睹其書。感慨係之。蓋余之不能為者。而子竟為之。益愛慕其人。因是為序。並用作此次相逢之紀念云爾。

大中華民國十八年春三月盟仲金一明序於滬江旅次

鍊氣行功秘訣目錄

第一章 緣起

第二章 西洋呼吸淺說 附圖一

第三章 日本柔術鍊氣攷畧 附表一圖一

第四章 清虛上人之箴言錄

第五章 氣之真義

第六章 拳與氣之法理

第七章 不動心

第八章 打坐行功法 附圖一

第九章 三十六層之闡微 附表二

鍊氣行功秘訣

目錄

第十章

鎗砲兵及不能破氣

第十一章

氣功歌訣秘抄

第十二章

結論

鍊氣行功秘訣

第一章

緣起

革命成功。建設伊始。黨國諸公。於訓政萬端待理之中。出其餘緒。提倡武術。中央國術館之設立也。各省分館之成功也。以及其他私家武術會之創辦也。都凡關於技擊方面研究之公私會所。莫不紛紛投袂而起。頗具強國強種之精神。在提倡者。固厥功偉大。而繼起者。亦自思想不凡。行見人民精神。日趨尚武。國家精神。日見勝強。漪歟盛哉。夫吾國之武藝。來源久矣。上下數千年。縱橫十萬里。歐美大力士之流源。扶桑武士道及柔術之本根。無非脫胎中華之技藝。宣染之。點綴之。立異加厲。各相標榜。質

言之。無論其千變萬化。終有歸宗。初未嘗真能異軍突起。而獨樹一幟也。雖然。武術一道。誠極強國強種之能事。祇就吾國人而言。是生於發源地。長於發源地。對於練習一層。似較走捷徑。然而非也。蓋實際上。并非盡人可以習武練功。不過苦心孤詣者。抱自強不息之心理。存有志竟成之觀念。自較彼一暴十寒。志意薄弱者。其趨向及行徑。當然不同。稍稱便捷。但其必要之一點。仍須首先練習養氣功夫。養氣大成。得道必高。然而亦非盡人可以練習養氣功夫。殆佛家所謂。必有因緣。先儒所謂。天命攸歸。始可登峯造極。但其中亦有生而精力強壯。先天後天。俱過常人。觸類旁通。聞一知十。此則又是前生宿慧。久種佛因。凡此種種。均有固定。不可強求。佛祖有云。登正果者。一須清虛。二要脫換。三打破生死關頭。故佛教中人。六根清淨。七情斷絕。於養氣功夫。自又抄近一層。譬之吾人。四方奔走謀

食贍家。公餘暇晷。而後練習武功。是則已嫌迂緩。即有一二豪貴中人。心無旁念。又具有練習武功之法緣。欲令其一意孤行。或竟不能。未免近於暴棄。良可惜矣。如愚當年未成下。先公知桂省宜山縣事。隨侍任所。常游城外。識一老僧。居破寺中。僧法號曰清虛禪師。賞愚有宿根慧質。勸練習武藝。并教以先從養氣功夫入手。出其所長。導之掖之。得先公許可。愚謹領師誨。三年打坐。有如一日。刻苦自勵。裘葛未停。方將竊喜。冀有所成。乃慘愚所得。請師調提。但氣功終在第十一第十二層之間。盤旋不進。師曰已矣。一鼓作氣。再而衰。求進不能。恐將退化。老僧未曾錯相子骨。亦未嘗錯相天下士。三十年來。所許者。惟子為第一人。以為衣鉢有傳。吾道不孤。子亦苦心向學。毫未忽疏。奈何竟不成功。豈其大乎。佛緣未結。謂之奈何。惡心不甘。苦粥乞教。終無辦法。一時先公已調任南丹縣。愚即留居師寺。

一日師忽飄然而去。堅留不可。曰。吾非不教。子非不學。境止此耳。子如有緣。果是此道中人。後會不遠。當另有期。否則。強求無益。愚以切身經過。頗知習藝之維艱。更知養氣之尤難。變化天生。捉摸匪易。門徑稍窺。中途停頓。迄今引為痛憾。刻不忘懷。願以師之言行。師之訓誨。從未稍事秘密。時欲廣結法緣。普告天下有志練習武藝者。千百中設有一成。即可補愚遺憾。亦所以補師之遺憾也。但口頭敷衍。實際易說。失之毫釐。即差之千里。擬將養氣功夫。撰述成篇。詳告有心人。俾其讀熟後。琢磨之。練習之。徒以頻年戎馬。無暇握管為文。今者退伍歸來。寓公沽上。長日無聊。心願可了矣。愚朝夕之間。溫習打坐養氣。未嘗廢棄。進步雖無。幸未退化原有之功夫。顧二十年來。師則音訊杳然。其證果極樂歟。抑肉體超昇歟。均不可知。後會有期。愚終無福。踐約之望。恐不可期。悲夫。

清虛禪師。本少林正宗。即俗所謂習外家者是也。師本掛錫寺中。二十有三年。因當家諸師。不注意世傳真諦。及各立門戶。意氣用事。甚至走入歧途。不忍目覩少林之墮落。去作天下雲遊。師得少林正傳衣鉢。謹守成規。訓誨後學。於洗髓經。易筋經。二難俱并。已窺堂奧。而造極峯。於養氣功夫。達第三十六層。所謂夫子之大道。其高已不可攀。惟曾出示其珍藏氣之真義。闡微行功歌訣諸篇。分條解釋。纖細無遺。試坐實行。證據畢收。今愚謹加潤飾。益以經驗所得。考據而來。共演成十二章。用了心願。

易筋洗髓。為內功最難練習者。而內壯外洗服藥。一月至十二月行功諸法。言之匪難。行之則艱。至於技擊流源。各家拳攷。但凡稍習武功者。莫不研究一二。俾為練習參攷。要知以上諸法諸功。莫不一一與養氣功夫明牽暗合。設養氣不成。縱練得周身武藝。拳術精通。十八般兵及諳熟。實

等於花拳繡腿。而於宏旨無聞。僅可演戲於舞台。鬻技走湖海。供人欣賞。登峯造極云乎哉。大道至聖云乎哉。本養氣篇。於技擊源流。攷證練習間。有所言。因非本書之主旨。故未詳細剖解。惟本編旨極淺近。文不冗長。詞句未修。墨誤難免。海內會家。與夫實地練習諸公。或表同情。或有心得。乞有以教之。則愚幸甚。而天下學者亦幸莫大焉。

第二章 西洋呼吸淺說

歐美人士之好此道者。稱西洋拳術家稱大力士。及其鬪也。另闢一徑。旨則正大光明。不准取巧施偽。此擊彼還。有一定步驟。最奇異不可解者。悉尚手而不用腿。在其始祖之流傳。當有深意存乎其間。他如表示偉岸氣力。或以千鈞之石。倒壓股服上而敲之。或用百鈞之磚。置頭顱上而碎之。

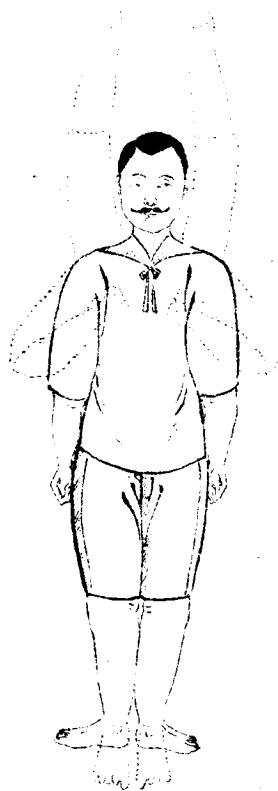
在吾國武藝中。稱硬功者。稱陽勁者。庶幾近之。考其實質。一一無非示其精神軀殼之力大身強。以愚短淺眼光視之。體魄力量。誠絕偉大。宗旨立法。亦甚光昌。但無奧妙存乎其間。僅具皮毛耳。彼魚龍變化。神機莫測。探遠索邃。收奧妙。擷精華。殆不可與言。言亦無用。宗旨不同。觀念各異耳。

不過彼邦之稱拳術家者。必於每日清晨起身。不待盥漱。即往空氣新鮮之廣場中。為呼吸之操練。由淺入深。由深而急。可一小時操畢。先緩散步數里。再作快慢跑步。半小時。歸作冷水浴。適量而止。始後始進早餐。至其浴也。絕端注重。毛巾磨擦皮膚。俾和其筋血。以上兩點。在歐美諸邦。即非習武事者。普通男女老少。率多按日行之。固極合人體之衛生。此歐美人打坐養氣之初步耳。不過具體而微。未嘗明白養氣之原理。與夫幽邃

深奧之法則。但知其然。而不知其所以然。此又為愚所敢斷者也。

西洋拳術家呼吸圖

即吾人練習養氣功未成之初步



解曰 此法極簡單。不過立正呼吸一二三而已。先立正。(一)兩手握拳。提圈形緊貼胸部。(二)再伸手向上。(三)翹足向下。令肺部緊張。然後作呼吸慢速度若干次。微倦。以一二三口號。停止。歸立正原狀。每息一分鐘。再接再厲。至原定時間。而罷動作。

第三章 日本柔術鍊氣攷畧

日人之練習武事者。曰武士道。稍涉獵藝術。研究技擊之人。又莫不知日人柔術之精。運用之妙。惟其道其法。則一反歐西大力士橫眉豎目挾山超海之行為。出以短小精悍。詐欺虛偽。繞指三匝。若有餘韻之可尋。柔即是剛。剛即是柔。極天下之至剛。始以柔名。攷其源流。本亦產自中華。出於大夏。特吾人屏而弗用。久之失傳。嗚呼。太璞失真。道孤運厄。藝術之不