

漢石樓叢書第二種

意心子詳解

辛未五月

殊盒馮珏敬署



齊
 王
 著
 權
 津
 氏
 印

天津文嵐簃承印



樓	漢	五	干	U	中
子	石	四	木	季	感

王竹林意氣功詳解序

人類之生存於社會者。雖有男女賢不肖智愚之別。而欲長生不老之心理。則無不相同。故其間有乞靈於藥石者。有祈禱於仙佛者。甚至海外神丹。遣人徵求。天空清露。設盤引承。夷考其結果。不盡應驗。蓋長生之術。當求諸己。不可求諸人者也。此所以近代教養。體育與智育兼修。內功視外功尤重。以樹將事根本之基。而盡人壽百二之量焉。吾友王竹林先生。年將入秩。精神矍鑠。行健如常。望之如五十許人。叩其所以衛生之道。則謂自幼多病。不勝孱弱。及得意氣功之一法。習之數十載。無或間斷。致有今日。顧其法簡單易行。不尚方式。自己行之。其效如此。傳諸友人。亦皆成績斐然。因出其舊稿。屬爲整理。以便付刊。而廣流傳。余樂爲受命。且更如法修習。經驗三月。已有

影響之自覺。此數月以還。不如往昔之易爲造化小兒所苦者。卽其明証也。今理訂旣畢。繕正以歸。他日此功布施所至。近之則小我之健全。遠之則大我之強盛。必可操券以待也。然飲水思源。則其提倡之功。豈不懿歟。是爲序。中華民國二十年七月古吳孫潤宇



讀王竹林先生意氣功詳解序

余體質素強。初未嘗有病也。數十年不服藥於茲矣。間聞有人譚運氣練神之說。又有所謂易筋經者。余均未嘗研究。蓋自恃早起早睡。卽可以爲養生之妙訣。無事他求焉。民國十八年冬。忽有疾。淹蹇累月。口不正而目亦隨之。醫者胥云類中。而不知非也。緣余於是歲偕俊人錢君。子功楊君。送災民至黑龍江東興縣墾荒。復隨縣長踏勘荒區。冷風砭骨。謾謾有聲。旋回哈爾濱小住數日。時天氣嚴寒。火爐櫛拙。熱氣薰蒸。徹晝夜不息。余不能耐。時至院中散步。由熱受涼。因致此病。語諸同人。咸以爲然。桂笙余君。遂邀滬上葉慎齋先生。以鍼法治之。而病去泰半。越一年。余爲災童事赴滬赴寧。晤濟生會友朱棄塵先生。以法治之。竟得霍然。惟形容尙枯槁。精神仍不繼耳。同鄉

王君維白。語余云。昔年在皖。晤王竹林先生。傳以意氣功。能使周身血脈流通。津液滿口。君胡不訪之。今春與桂笙往。得見先生。先生毫不吝。依法教之。並出鈔藁見示。因盡得其法。津液多而面容轉色矣。先生志在救世。非特肯以此法教人。卽其生平周急濟貧。爲窮民謀生計。種種功德。與余旨趣悉合。匡居則力行意氣功。六十餘年。未嘗間斷。今七十有六矣。其強健仍如少年時。有不自知其老之將至者。
仁壽感教授之法。廣先生之志。請將此書付印。俾人傳觀。人能依法訓練之。再力學先生之躬行善舉。卻病延年。如操左券矣。庸敢獻之當世。爲長生不老之藥。海內人士。其一誠之。庶不以余言爲河漢也。

民國二十年一月江蘇溧陽周仁壽敬甫氏書於北平之養心書屋

王竹林先生意氣功詳解序

余束髮受書。習見先儒養氣之功。大都自靜坐入手。因之心不妄動。而性天流露。習爲固然。所謂固人肌膚之會。筋骸之束。養人之性情。而蕩滌其邪穢。消融其渣滓。胥於是得之。是以能致力於是者。無不精神煥發。而馴致高年。余素有志。而未逮也。頻年以來。壹意災振。見夫餓莩盈路。死亡相繼。心輒閔之。爰發宏願。普度眾生。遂奔走南北。唇焦舌敝。苦口勸募。不厭其煩。所冀實惠普沾。或多數生民得以存活。乃陝災之重。甲於全國。客歲曾親往振濟。奈杯水車薪。無裨於事。今年仍賡續進行。務期完全達到目的而後止。每思靜養。苦未得當。敬甫周君。以竹林先生所著意氣功詳解一書見示。并屬爲之序。余維是書簡而賅。淺近而易學。又不消費有用之時間。卽行旅亦能



練習。果其持之以恒。行之以漸。自足以調和血氣。於衛生裨益。實匪淺鮮。且運氣之說。往往雜引神秘。參以道術。人滋以爲疑。是書一本精神之作用。日以氣息往來於周身要穴之間。能令枯者潤。鬱者伸。有不自知其所以然者。洵可爲壽世活人之寶笈也矣。爰書數語於簡端。以志欽佩。朱慶瀾子橋氏序



王竹林先生意氣功詳解序

人生一小天地也。天地何以亘古而常存。一氣而已矣。氣之輕清而
上浮者爲天。氣之重濁而下凝者爲地。夫人皆知之。其有運行此氣
者。則日月之經天。江河之行地。寒暑晦明以變易之。風雲雷電以鼓
盪之。潮汐漲落以疏通之。川流往來以灌輸之。於是氣得以流轉於
天地間。亘數萬年而不敝。人亦猶是也。散者爲氣。凝者爲血。皮膚骨
肉。皆統攝於氣。而血輪則上下之周身。無時少息焉。血偶爾停滯。則
人必有疾。血之所以停滯者何。曰氣不能運行之故。是欲養此血。必
先運此氣。氣與血不可須臾離。人對於此氣與血。亦不可須臾離。惟
人未有疾之先。則聽其自然。而出於不覺。及有疾而不能自主矣。是
不若先事預防之。此王竹林先生所以有意氣功詳解之作也。或曰。



運氣練氣。余嘗聞之矣。曷曰意。余曰。意也者。心理之作用。是心以爲氣能運血。卽若血之流行於四體百骸間。而非常娛樂。然非心有所感。則氣之運血遲速緩急。疇能知之。是必億度其流通之度數。一一證之於我心。則不差紮黍矣。且醫者意也。與其授意於醫。無寧授意於我。授意於醫。醫之誤否。我不得而知之。授意於我。我之是否。我仍可以意測之。莊子不云乎。意於東則東。意於西則西。卽是說也。其抵上腭者何。曰。疑此卽老子所謂塞其兌。閉其門之謂與。然則意氣功與道家之說將毋同。曰。不然。道家純齊呼吸。以冀長生不老也。此則不過卻病延年耳。若視爲道家言。則入魔道矣。然則是氣也。何氣也。余笑曰。其卽孟子所謂養吾浩然之氣也耶。直養無害。則塞於天地之間。意在斯乎。意在斯乎。竹林先生行之有年矣。吾友周君敬甫得

竹林先生之傳。因將是書付印。俾惠世之有志於衛生者。朝夕研求。善會其意。固其精。養其神。期永爲強健中人。毋使如有七年之病。求三年之艾也。并跋數語於後。而屬余爲之序。余維資質鈍拙。素未從事於此。不知其所以然。因以意推測之。而爲此言。他日過北平。擬乞敬甫教導之。以爲竹林先生門下之再傳弟子。俟有心得。一一證明。以公同好。然其大旨之理由。當亦不外此義。知我者毋笑我之以意爲之也。則幸甚。是爲序。

民國二十年一月江蘇袁紹昂性之氏書於南通杏紅館



王竹林意氣功詳解序

光緒庚子以後。余客居津門。辦理北洋學務。久聞王君竹林之名。未相識也。近歲與溧陽周敬甫訂交於舊京。敬甫篤實君子。慎言行而寡尤悔。盡心力於慈善事業。一日以王君所著意氣功詳解見示。簡首自序云。年十四時疳羸特甚。已成童子癆不治之症。後遇馮君鵬舉。授以意想行氣之法。六十年來。行之未嘗少間。今已七十有六矣。精神強固。猶如壯年。爰本提倡體育之意。筆之於書。鋟板行世。俾國人轉相傳習。庶幾卻疾延年。同登仁壽焉。敬甫並爲余言。往年馳驅塞外。放賑查荒。曾爲風濕侵襲。幾瀕於危。後由王君授以此法。定爲日課。疾忽若失。體益加豐。又謂王君之意。必欲乞君一言爲重。君於孔孟之書。老莊之學。夙有掣究。王君所習意想行氣之法。於儒家道

家舊說。融合與否。倘剖析其精義。以示世人。固不獨王君之幸也。余謂養生養氣之說。儒家孟子。道家莊子。均言之。然莊子所言。實不如孟子之精。莊子有養生主篇。又有逍遙遊人間世等篇。其言曰。氣也者。虛而待物者也。又曰。汝遊心於澹。合氣於漠。順物自然。而不爲私焉。則天下治矣。又曰。緣督以爲經。可以保身。可以長生。孟子言養心莫善於寡欲。又謂我善養吾浩然之氣。其爲氣也。配義與道。無是餒也。朱子釋之云。義者人心之裁制。道者天理之自然。莊子所言合氣於漠。義亦精微。然近於虛無冥漠。不可端倪。不如孟子所言養心養氣。廼真實無妄。體驗有得之談。孟子一書。言養字者有三。曰養氣。曰養性。曰養心。前儒謂合而觀之。氣生於理。善養氣者在養性。理具於心。善養性者在養心。心泊於欲。善養心者在寡欲。寡之又寡。以至於

無。則心存而性存。氣不必言矣。故莊子之書。雖以養生主爲標題。不若孟氏書之。但言養氣。養性。養心。義尤精密無間。不必言養生。而心不泊於物欲。氣遂塞乎兩間。此儒家之學。所以較道家爲正當切實也。王君竹林。夙昔固誦習儒書者。意想行氣之法。亦必以存心養性。集義寡欲。爲入手之方。習之既久。則天君泰然。百體從令。期頤耄壽。左券可操。豈倖致哉。余故樂得而叙之。王君書中謂岳武穆幼年多病。讀書湯陰大佛寺。方丈慈慧禪師。授以此術。體健病消。後世因以流傳。是此術又傳自釋家。然武穆成仁取義。固讀孔孟書者。抑或三教同源。理固竝行而不相悖乎。共和二十年歲在辛未夏正仲春之月。常熟孫雄師鄭氏序。



意氣功序言

人身一小天地歟。氣於天地主積。於人身主運。唯天地妙於積。故雖積而仍運。唯人身妙於運。故雖運而亦積。此養生者所以言積氣也。氣之在天地也。一息不相應。則爲霧爲霽。於是疝癘天扎之患作。人稟天地之氣以生。有亢陽攻肌。有淫陰侵體。豈可不防慎而修養。狃之。欲其行以順也。精之。欲其舒以達也。語曰。草鬱爲腐。木鬱爲蠹。人鬱爲病。則夫宣其鬱而導之使鬯者。非諳習意氣功不爲功。氣入身來。意是悉馬。行止本相隨也。意未定而動之。意北而北行有餘陽。意南而南行有餘陰。意未誠而通之。意鹵而破鹵有餘燄。意膚而決膚有餘溫。蓄疾朋豐。元悉漸離矣。夫意。氣之導也。氣體之充也。以氣爲剝。而亦以氣爲取。取之之方。亦仍法乾坤左旋而右轉。而初不必以

膽爲雲。肺爲雨。噫爲風。汗爲露。噓爲烟。以是求天地之高遠也。而初不必以頭爲嶽。腹爲困。肉爲土。骨爲巖。脈爲泉。以是規地之綱維也。行所無事。而遂其自然。意之所至。氣卽隨之。綿綿相循。喧雜胥忘。凝爲一球。融乎兩行。是以元氣相往復者也。而陰陽自無偏至之傷。管者。唐司馬承禎序天隱子。謂其要在存想篇。想其氣如雲。直貫泥丸。此物此志也。吾婺張志和云。理可詳者。氣之意也。意其意而不一。幹乎乾而能常。浮乎坤而能長。運之而無窮。生之而無方。化之而無邊。因之而無彊。余竊取鄉先生之言。以爲王君颺。外家者流。動以十九寓言。爲鍊服要訣。至不惜惑溺而求之。則何如就王君而稟道要哉。

民國二十年辛未仲春金華金兆豐序

