

意气功详解
五养秘诀

王贤宾

〔清〕吴淑度

94
R214
53
2

(京)新登字189号

图书在版编目(CIP)数据

壹气功详解/王贤宾著·五养秘诀/(清)吴淑度撰

北京:书目文献出版社,1993年7月

ISBN 7-5013-0936-5

I. ①意…②五…

II. ①王…②吴…

III. 气功-养生-中国

IV. R247.4

壹气功详解

五养秘诀

徐向点校

书目文献出版社

(北京文津街七号)

中国民用航空局印刷厂排版

北京市华昌印刷厂印刷

书目文献出版社发行

新华书店经销

787×1092毫米 32开本 1.625印张 20千字

1993年3月北京第1版

1993年3月北京第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-5013-0936-5

R·23 定价:1.20元

意气功详解

王贤宾 著

自序

愚八岁失恃，体质孱弱，骨瘦如柴。同治己巳，年十四，尪羸特甚，饮食日减。先君虑之，百计治疗，不见效果。适遇业师丁朗斋先生之友冯鹏举君，时年八十有三，精神矍铄，精岐黄而兼善意气功。见而怜之，亲加诊视，断为童子癆，将不治。并谓凡患此病者，皆由先天不足，后天失调所致，非药石所能奏效。丁师一再商请拯救之方。冯先生云，无已，惟有修习意气功之一法，如能持之有恒，或可挽回。遂面授此功，諄属百日内不可间断。

愚如法行之。及期，其病体竟霍然而愈。尔后定为日课，六十年来未尝少间。今贱齿

已七十有六矣，顽躯健全，精神强固。无论何人，绝不信愿于幼时曾患童子癆者。

愚感冯先生传授之德，兼为提倡体育之意，数十年中，口授戚友，不下数十百人。病者愈，弱者健，健者益形坚强矣。书函称谢，盈篇累牍。其功效谓非斐然可观者乎！

兹为便于传播计，将其修养之法及其功效，笔之于书，付诸梓人，公诸同好。斯固不仅意气功普及之幸，抑亦冯先生所含笑于地下而首肯者也。际兹出版，述其缘起如右。

民国二十年岁次辛未孟春

天津王贤宾竹林氏序

愚曩因家务纷烦，操劳过度，曾患神情衰弱病。自承王竹林世丈传授意气功，如法行之，百日以后，颇见功效。十年来未尝间断，而体气益强，故深信之。若妇女练习此功，则宜先右后左。此得诸竹林世丈所口授者。兹重校印，以贻同好，特补记之于此云。

益臣志

正 面 姿 勢

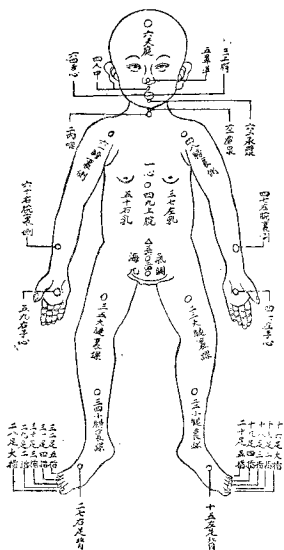


辛未年五春

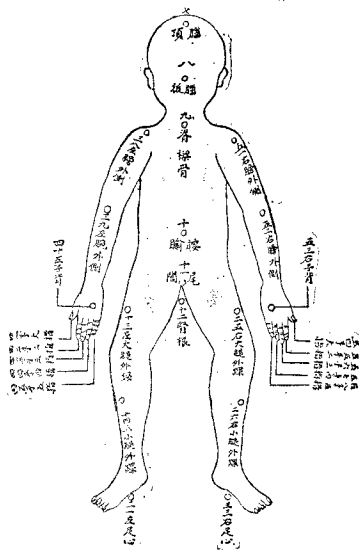
勢姿面側



正三十三穴部位



背二十穴八部位



目 录

自序.....	(1)
正面姿势.....	(5)
侧面姿势.....	(6)
正面三十六穴部位.....	(7)
背面二十八穴部位.....	(8)
修养体健之发端 第一.....	(1)
练习意气之课程 第二.....	(2)
预消疾病之功效 第三.....	(7)
歌诀.....	(25)

修养体健之发端 第一

凡百男女老幼，罹病之原，皆由于人身之六十四要穴气郁血滞，潜伏于经络之间，日积月累，人不之察。及一旦病起，轻则诊治可愈，重则非药石所能到达。若治以天道左旋运行气血之意气功，每日诚心严整，早晚按时修习，或止清晨一次，使全体经络得以疏舒，百日而效见。

昔者宋岳武穆，幼年在汤阴大佛寺读书，体弱多病。方丈慈慧禅师授以此术，体健病消，后世因以流传。故斯术诚能终身行之，气调血养，百病消祛，自必益寿延年也。

练习意气之课程 第二

练习者应每日晨起暂不梳洗，先以淡盐汤漱口，除去口中浊气。然后端坐矮椅，不必矜持作态，应取自然姿势，上身及大腿、小腿三部皆宜平直。两足指部稍向内，闭目凝神，两手交叉，以抵气海。合口以鼻呼吸各三次，闭目平视，舌尖微抵上腭。

壹志凝神，力抑杂念。凭空设一意想：要使我周身之气团聚心上，结成一球。复想此球。

一、由心起点

二、上行至咽喉

三、行至上腭

四、行至人中

- 五、行至鼻准
- 六、行至天庭
- 七、行至脑顶
- 八、转行至脑后
- 九、徐徐下行至脊梁骨
- 十、行至腰膪
- 十一、下行至尾闾
- 十二、前行至肾根
- 十三、左行至左大腿处踝
- 十四、下行至左小腿处踝
- 十五、行至左足背
- 十六、行至左足大指
- 十七、行至左足二指
- 十八、行至左足三指
- 十九、行至左足四指
- 二十、行至左足五指
- 二一、折至左足心

- 二二、上行至左小腿里踝
- 二三、行至左大腿里踝
- 二四、上行至关元
- 二五、右行至右大腿外踝
- 二六、下行至右小腿外踝
- 二七、行至右足背
- 二八、行至右足大指
- 二九、行至右足二指
- 三十、行至右足三指
- 三一、行至右足四指
- 三二、行至右足五指
- 三三、折至右足心
- 三四、上行至右小腿里踝
- 三五、行至右大腿里踝
- 三六、上行至气海
- 三七、行至左乳
- 三八、左行至左肩膀外侧

- 三九、下行至左手腕外側
四十、行至左手背
四一、行至左手大指
四二、行至左手二指
四三、行至左手三指
四四、行至左手四指
四五、行至左手五指
四六、行至左手心
四七、上行至左手腕里側
四八、行至左肩膀里側
四九、行至腕中
五十、行至右乳
五一、右行至右肩膀外側
五二、行至右手腕外側
五三、行至右手背
五四、行至右手大指
五五、行至右手二指

五六、行至右手三指

五七、行至右手四指

五八、行至右手五指

五九、行至右手心

六十、上行至右手腕里侧

六一、行至右肩膀里侧

六二、行至廉泉

六三、行至承浆

六四、行至舌心，顺行回至心部

此时口中津液已满，切勿咽下，将舌放平，叩齿三十六响，津液因叩成沫，一气咽下。再合口以鼻呼吸各三次。稍定，起立，双手下垂，向前徐行，七步为一次，往来七次。功毕。约以十分钟为标准。

夫所谓聚气结球，行至某处者，全属以意设想。此即修道家炼气成丹之要法也。