

# 《意气功详解五养秘诀》

## 图书基本信息

书名：《意气功详解五养秘诀》

13位ISBN编号：9787501309962

10位ISBN编号：7501309965

出版时间：1993-03

出版社：书目文献出版社

作者：(清)吴淑度,等

页数：54

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《意气功详解五养秘诀》

## 书籍目录

目录  
自序  
正面姿势  
侧面姿势  
正面三十六穴部位  
背面二十八穴部位  
修养体健之发端 第一  
练习意气之课程 第二  
预消疾病之功效 第三  
歌诀

# 《意气功详解五养秘诀》

## 精彩短评

1、 吴真人淑度，字咸宜，号表正，直隶(今河北省)大城县，吴五台村人也。逊清乾隆时廪生。初时以训蒙为业，生性好道，曾得《八极真诠》性命双修之秘，以潜修有年，修成飞纵斩邪之术，后乃离家他去度人，周游八极。去时留诗云：

“ 半在灵山半在都，周游四海遍江湖，

行止不拘任吾意，道号人称铁腿吴。 ”

家人遍觅不得。后于清明日，家人扫墓时，见墓前，已有祭奠之纸灰，并树悬一鱼，群相惊讶，不知为何人所祭扫者。后有南方省中族人来信，言于清明日，曾晤真人，见其手持鲤鱼，言归家扫墓，始释群疑。(按：南方之省距河北省，最少有数百里，竟于瞬息到达，神仙之行，其速如电。)后真人忽又归来，家人欲进食，曰吾饭已来，勿用尔备。适以手指空中，则飞来无数之蝌螂。攫之，去翅而食。食顷，曰吾之坐骥，尚在村外，家人随往视之，果见树下系一驴。及至树下，真人则跨驴腾空而去，家人惊叹久之，始知业已成仙。及返家视蝌螂之翅，乃栗子皮也(河北省盛产栗子)。真人此后不复归。

盖真人乃肉体成真，形神俱妙者也，与尸解者不同。真人著有《五养秘诀》一书(现由真善美出版社刊行)，文浅义深，易于领路。得清净高道授以《八极真诠》，曾传授其门人李诂，并勉以勤修勿辍，非特可以轻身，可以冲举，且能自渡渡人也。

以上事迹，真人本乡父老，无不周知，敛不揣浅陋，谨述其大略以垂世不朽云。

台湾徐伯英按：吴真人之显示，与李鹤松真人之显示略同。李真人于坐化殓葬后，又复归未，以示其非真死也。两真人先后辉映，可谓相互媲美矣。此正所以表示，人果勤修，真能成仙得道，而与常人死后杳无消息者固不同也。道成之后，游戏人间，建功立德，隐显莫测。俟功德圆满，然后飞升天外，不复再见。

上文出自中国大连出版社1991年9月出版，由洪建林先生编撰之陈撄宁著作文集《道家养生秘库·近代仙真事迹》。

2、 吴淑度，与我同村，是我祖辈的舅爷。记得七八岁时，我就听爷爷说过吴淑度这个名字，每逢春节，村中老人们都有个祈福纳祥上供拜祖的习惯，那时我们在正月初一早晨就开始走家串户，给村中的老辈人磕头拜年，这大概是几千年来中华民族的一种传统美德吧，不管到了谁家，十有八九都供奉“吴君淑度之神位”，当时我并不知道其中缘由，后来老人们给我讲起吴淑度的故事，才知道他是一位传说中的神仙，我们村的保护神。

据清代光绪23年修《大城县志》处世纪略一文中记载：道教在宋代大盛，明代继续流传，清代渐衰。但是乾隆年间，大城吴五台村教书先生吴淑度久经修炼，成为京城一带著名的道士，他常驻北京白云观，人称吴真人，因得道在身，往来于北京和大城之间，其“行如风驰云拥”，“距京城三百里顷刻而至”，至于民间传说，奇闻更多。

另据村中老辈人讲，抗日战争时期，日本鬼子来到我们这一带，烧杀抢掠，周围的村子都受到过不同程度的骚扰和杀戮，只有我们村幸免于难，后来县大队抓到一个日本俘虏，通过翻译，问怎么回事，日本人说，我们只要进入吴五台村边，就看见一片汪洋，波浪滔天，进不去村，只好撤退。的确如此，老人们讲，八年抗战期间，吴五台村没有一个人死在日本人手里，也没有一个人当过汉奸。太玄了，大家都说这是先祖吴淑度在暗中护法保护。尽管说的神了些，但有鼻子有眼，事实就是事实，不信服也不行，最终还是信了。

小小的一个村庄，出了这么一个名人，平心而论，非常难得，这完全是吴淑度个人的修为，行善济世，有所作为，才赢得了世人的尊重和敬仰，事实也是如此，打开网络，全世界的道家、道教文化网站都有关于“吴淑度”的记载，就在1996年，中央电视台记者孙万章专程到我们村录制了《高道

## 《意气功详解五养秘诀》

吴淑度》，详细察看了《吴氏宗谱》，谱上吴淑度专门有一段文字——《仙释》，详细记载了他在村中生活教书的一些情况以及得道成仙的传说。作为同村的亲戚长辈，我完全有理由、有责任继续研究、了解、传承这位高道的点点滴滴，听说台湾和香港也在研究吴淑度和他的《五养秘诀》，但是真正了解他最多，最准确的还是我们村子里的人，因为，关于他的传说，关于他的身世，关于他的家族，关于他的遗物，我们村掌握的最真实了，吴氏子孙代代相传，甚至连他的墨宝也只有在我们村能够见到，吴氏家谱也只能到我们村查阅。传说归传说，事实是事实，吴淑度的确是一位大德高道，也是我们村的骄傲。

关于他的更详细的情况，相信会有越来越多了解他的人不断完善，让他越来越真实地展现在世人面前。

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4fac3f970100epl2.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4fac3f970100epl2.html)

1、吴淑度，与我同村，是我祖辈的舅爷。记得七八岁时，我就听爷爷说过吴淑度这个名字，每逢春节，村中老人们都有个祈福纳祥上供拜祖的习惯，那时我们在正月初一早晨就开始走家串户，给村中的老辈人磕头拜年，这大概是几千年来中华民族的一种传统美德吧，不管到了谁家，十有八九都供奉“吴君淑度之神位”，当时我并不知道其中缘由，后来老人们给我讲起吴淑度的故事，才知道他是一位传说中的神仙，我们村的保护神。据清代光绪23年修《大城县志》处世纪略一文中记载：道教在宋代大盛，明代继续流传，清代渐衰。但是乾隆年间，大城吴五台村教书先生吴淑度久经修炼，成为京城一带著名的道士，他常驻北京白云观，人称吴真人，因得道在身，往来于北京和大城之间，其“行如风驰云拥”，“距京城三百里顷刻而至”，至于民间传说，奇闻更多。另据村中老辈人讲，抗日战争时期，日本鬼子来到我们这一带，烧杀抢掠，周围的村子都受到过不同程度的骚扰和杀戮，只有我们村幸免于难，后来县大队抓到一个日本俘虏，通过翻译，问怎么回事，日本人说，我们只要进入吴五台村边，就看见一片汪洋，波浪滔天，进不去村，只好撤退。的确如此，老人们讲，八年抗战期间，吴五台村没有一个人死在日本人手里，也没有一个人当过汉奸。太玄了，大家都说这是先祖吴淑度在暗中施法保护。尽管说的神了些，但有鼻子有眼，事实就是事实，不信服也不行，最终还是信了。小小的一个村庄，出了这么一个名人，平心而论，非常难得，这完全是吴淑度个人的修为，行善济世，有所作为，才赢得了世人的尊重和敬仰，事实也是如此，打开网络，全世界的道家、道教文化网站都有关于“吴淑度”的记载，就在1996年，中央电视台记者孙万章专程到我们村录制了《高道吴淑度》，详细察看了《吴氏宗谱》，谱上吴淑度专门有一段文字——《仙释》，详细记载了他在村中生活教书的一些情况以及得道成仙的传说。作为同村的亲戚长辈，我完全有理由、有责任继续研究、了解、传承这位高道的点点滴滴，听说台湾和香港也在研究吴淑度和他的《五养秘诀》，但是真正了解他最多，最准确的还是我们村子里的人，因为，关于他的传说，关于他的身世，关于他的家族，关于他的遗物，我们村掌握的最真实了，吴氏子孙代代相传，甚至连他的墨宝也只有在我们村能够见到，吴氏家谱也只能到我们村查阅。传说归传说，事实是事实，吴淑度的确是一位大德高道，也是我们村的骄傲。关于他的更详细的情况，相信会有越来越多了解他的人不断完善，让他越来越真实地展现在世人面前。[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4fac3f970100epl2.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4fac3f970100epl2.html)

2、吴真人淑度，字咸宜，号表正，直隶(今河北省)大城县，吴五台村人也。逊清乾隆时廪生。初时以训蒙为业，生性好道，曾得《八极真诠》性命双修之秘，以潜修有年，修成飞纵斩邪之术，后乃离家他去度人，周游八极。去时留诗云：“半在灵山半在都，周游四海遍江湖，行止不拘任吾意，道号人称铁腿吴。”家人遍觅不得。后于清明日，家人扫墓时，见墓前，已有祭奠之纸灰，并树悬一鱼，群相惊讶，不知为何人所祭扫者。后有南方省中族人来信，言于清明日，曾晤真人，见其手持鲤鱼，言归家扫墓，始释群疑。(按：南方之省距河北省，最少有数百里，竟于瞬息到达，神仙之行，其速如电。)后真人忽又归来，家人欲进食，曰吾饭已来，勿用尔备。适以手指空中，则飞来无数之蝌蚪。攫之，去翅而食。食顷，曰吾之坐骥，尚在村外，家人随往视之，果见树下系一驴。及至树下，真人则跨驴腾空而去，家人惊叹久之，始知业已成仙。及返家视蝌蚪之翅，乃栗子皮也(河北省盛产栗子)。真人此后不复归。盖真人乃肉体成真，形神俱妙者也，与尸解者不同。真人著有《五养秘诀》一书(现由真善美出版社刊行)，文浅义深，易于领路。得清净高道授以《八极真诠》，曾传授其门人李诘，并勉以勤修勿辍，非特可以轻身，可以冲举，且能自渡渡人也。以上事迹，真人本乡父老，无不周知，敛不揣浅陋，谨述其大略以垂世不朽云。台湾徐伯英按：吴真人之显示，与李鹤松真人之显示略同。李真人于坐化殓葬后，又复归未，以示其非真死也。两真人先后辉映，可谓相互媲美矣。此正所以表示，人果勤修，真能成仙得道，而与常人死后杳无消息者固不同也。道成之后，游戏人间，建功立德，隐显莫测。俟功德圆满，然后飞升天外，不复再见。上文出自中国大连出版社1991年9月出版，由洪建林先生编撰之陈撄宁著作文集《道家养生秘库·近代仙真事迹》。

# 《意气功详解五养秘诀》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)