

简明氣功小辭典

許國經 石佳琳 編著

北京体育学院出版社

简明气功小辞典

许国经 石佳琳 编写

北京体育学院出版社

简明气功小辞典

许国经 石佳琳 编写

*

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

海军4225工厂印刷

787×1092毫米 32开本 印张7.5

1991年2月第一版 1991年2月第一次印刷

印数 00001—6000册

ISBN7-81003-113-X G·334

定价：3.60元

前 言

气功,在神州大地,从一开始便独具特色地不断曲折向前发展,它不仅历史悠久,而且内容丰富。对人体生命的作用,诸如防病治病养生健体、延年益智,乃至激发潜能等功效,无不独特神奇。千百年来,炎黄子孙不断探索、实践、总结提高,使之日益弘扬光大,已成为中华民族文化宝库中的一颗璀璨明珠。其光芒所及,已超出华夏,照耀世界。海内外热心于气功的习炼者、传授者、研究者、临床应用者,与日俱增。但从古至今,气功文献资料汗牛充栋,特别是古代气功文献,不仅文词古奥,且多隐语;即令是现代气功书刊,专门术语,借用名词,亦比比皆是。因而亟需探奥破秘、释疑解惑的“助手”——工具书。有鉴于此,编写者在多年探索气功理论和气功实践的基础上,从浩若烟海的古代气功文献和现代书刊资料中,选取了较为通用的气功辞目,经过分析鉴别,去粗取精,本着科学性、系统性、实用性原则,以简明扼要、通俗易懂为规范,编写成这部《简明气功辞典》。

本辞典是一部气功专科性简明辞典,供中等以上文化程度的气功爱好者参考使用。古人云:“要言不烦。”本辞典之所以力求简明,并以此为特点,其旨正在于此。希望此书问世,能对广大气功爱好者,在习炼中、在传授中、在研讨中、在临床应用中,起到“助手”作用。

由于水平所限,谬误难免,恳请读者教正:

本辞典在编写过程中,曾得到中国气功科学研究会文献研究委员会主任陶秉福教授的鼓励和支持,谨此致谢!

许国经 石佳琳

一九九〇年八月

凡 例

一、本辞典共收辞目二千七百余条。所有辞目均来源于古今气功书面资料，包括道、佛、儒、医、武、巫等家有关文籍。来源于古代书面资料者，在各辞目后以“参见《××》”标明；来源于现代书面资料者，不标出处。

二、所收辞目以比较通用者为限。过于冷僻者不收。

三、全部辞目内容，包括气功理论、重要功法、名词术语、隐语、气功人名名著、脏腑经络、常用穴位、炼功姿势以及人体部位等。其中“重要功法”，以古代为主，具体操作方法，一般从略。

四、辞目排列，以辞目首字笔画多少为序；画数相同者，以起笔笔形一、丨、ノ、丶、フ、等为序；首字笔画相同者，以第二字笔画为序；第二字笔画相同者，以第三字笔画为序。以下依此类推。

五、辞目之后，首先指明类别称谓。如“气功术语”、“功法名”、“气功书名”之类。其后释义。如属多义辞目者，分别用①②③分项释义。如历来众说不一者，则选取接近共识的一说为主说，另一说仍有参考价值者，则以另一说存参。例如：〔炉鼎〕本指外丹术生火炼药的器具，用于内丹术，指藉以锻炼人体精、气、神以成“丹”的处所。即丹田。一说黄庭为鼎，气穴为炉。参见《性命圭旨全书·大小鼎炉说》。

六、属于某辞目之别称、异名者，列互见辞目。

七、本辞典所用汉字形体，一律以现在通行的《现代汉语常用字表》所列规范形体为标准。气功文献中出现的各种异体字，一律改用现代相对应的通行规范正字体。例如“气”，一律以“气”代之。

八、本辞典附有十四经络图、先天八卦图和后天八卦图，备作参考。

九、本辞典正文前列有“辞目首字笔画索引”和“辞目笔画索引”，书后附有“辞目首字音序索引”，以供查检。

总 目 录

凡例·····	1
辞目首字索引·····	2
辞目笔划索引·····	7
辞典正文·····	1
足太阳膀胱经图·····	182
手太阴肺经图·····	183
足太阴脾经图·····	184
督脉图·····	185
任脉图·····	186
足厥阴肝经图·····	187
足少阳胆经图·····	188
手少阳三焦经图·····	189
手厥阴心包络经图·····	190
足少阴肾经图·····	191
手太阳小肠经图·····	192
手少阴心经图·····	193
足阳明胃经图·····	194
手阳明大肠经图·····	195
先后天八卦图·····	196
主要参考书目·····	177

辞目首字索引

一画	山	10	巨	12	尹	14	平	16
	千	10	止	12	尺	14	打	16
	丸	10	少	12	引	14	北	16
	广	10	日	12	以	14	业	16
	尸	10	中	12	双	14	归	16
	己	10	内	12	孔	14	目	16
	弓	10	见	13	水	14	旦	16
	卫	10	牛	13	幻	15	叩	16
	女	10	手	13	五画		四	16
	小	10	气	13			出	16
二画	子	10	升	13	玉	15	生	16
	马	10	长	13	末	15	丘	16
			反	13	未	15	仙	16
			分	13	击	15	白	16
	王	10	月	13	正	15	他	16
	开	10	丹	13	功	15	用	16
	井	10	勿	13	甘	15	印	16
	天	10	风	13	古	15	卯	16
	元	11	鸟	13	节	15	外	16
	无	11	凤	13	本	15	冬	17
三画	云	11	六	13	术	16	鸟	17
	韦	11	文	14	左	16	主	17
	专	11	亢	14	厉	16	立	17
	木	11	方	14	石	16	玄	17
	五	11	火	14	布	16	半	17
	不	12	为	14	戊	16	头	17
	太	12	斗	14	龙	16	汇	17
	屯	12	心	14	灭	16	汉	17

冯	17	吐	18	刘	19	运	20	坐	21
司	17	曲	18	交	19	走	20	岔	21
民	17	吕	18	产	19	赤	21	含	21
发	17	吊	18	妄	19	坎	21	肝	22
圣	17	因	18	闭	19	志	21	龟	22
对	17	吸	18	羊	19	却	21	迎	22
母	17	回	18	关	19	汞	21	饮	22
丝	17	先	18	壮	19	劳	21	系	22
六画		朱	18	冲	19	克	21	应	22
		舌	18	次	19	苏	21	忘	22
刑	17	牝	18	守	19	极	21	忧	22
动	17	休	18	安	19	杨	21	闵	22
老	17	伍	18	许	19	李	21	兑	22
地	17	伏	18	艮	19	两	21	谷	22
耳	17	优	18	尽	19	还	21	冷	22
机	17	仰	18	导	20	扶	21	汪	22
西	17	延	18	弛	20	医	21	沐	22
百	18	任	19	阳	20	抓	21	沈	22
有	18	华	19	阴	20	步	21	沉	22
存	18	自	19	防	20	时	21	完	22
达	18	血	19	收	20	足	21	旁	22
列	18	似	19	如	20	听	21	证	22
死	18	后	19	观	20	吹	21	启	22
成	18	行	19	尘	20	体	21	识	22
夹	18	全	19	红	20	何	21	补	22
扣	18	会	19	孙	20	作	21	初	22
托	18	合	19	七画		住	21	君	22
执	18	众	19	寿	20	佛	21	灵	22
臣	18	杂	19	形	20	邱	21	尾	22
至	18	负	19	进	20	低	21	张	22
过	18	鳧	19	戒	20	身	21	陆	22
邪	18	色	19	吞	20	返	21	阿	22
光	18	庄	19			针	21	陈	22

妙	22	肾	23	周	24	郝	26	种	26
纯	22	县	23	昏	24	项	26	秋	26
纳	22	昆	23	鱼	24	城	26	重	26
纵	22	呵	23	备	24	带	26	复	26
纸	22	明	23	放	24	荡	26	修	26
八画		易	23	性	24	茱	26	顺	27
		固	23	炉	25	胡	26	保	27
环	22	咽	23	卷	25	南	26	信	27
青	23	呼	23	单	25	药	26	禹	27
武	23	鸣	23	净	25	枯	26	钟	27
规	23	罗	23	法	25	栉	26	俞	27
坤	23	贮	23	河	25	相	26	剑	27
取	23	制	23	波	25	查	26	食	27
若	23	知	23	泥	25	柳	26	胆	27
茅	23	垂	23	治	25	柱	26	胞	27
杳	23	物	23	宝	25	面	26	脉	27
松	23	和	23	宗	25	砂	26	胎	27
枕	23	委	23	定	25	牵	26	独	27
矿	23	季	24	空	25	持	26	疯	27
奇	23	秉	24	肩	25	拭	26	施	27
拔	23	侧	24	房	25	按	26	恍	27
拈	23	质	24	居	25	轻	26	恬	27
抽	23	金	24	屈	25	点	26	炼	27
顶	23	舍	24	弥	25	背	26	养	27
抵	23	命	24	降	25	竖	26	送	27
抱	23	采	24	始	25	省	26	类	27
转	23	乳	24	参	25	哑	26	前	27
斩	23	念	24	承	25	胃	26	逆	27
气	23	肺	24	贯	25	思	26	总	28
卧	23	肢	24	经	25	咽	26	洞	28
齿	23	股	24	九画		哈	26	洗	28
虎	23	服	24			幽	26	活	28
非	23	胁	24	封	26	骨	26	津	28

觉	28	道	29	海	30	野	31	随	31
祖	28	圆	29	浮	30	晦	31	隐	31
神	28	峨	29	涤	30	淹	31	骑	31
祝	28	缺	29	流	30	跌	31	巢	31
诱	28	造	29	浴	30	唯	31	十二画	
退	28	乘	29	脊	30	崔	31		
既	28	积	29	涩	30	婴	31	琴	31
屏	28	倒	29	涌	30	偃	31	琢	31
眉	28	臭	29	窍	30	停	31	琼	31
除	28	息	29	容	30	偏	31	超	31
娇	28	躬	29	窃	30	兜	31	彭	31
姹	28	徐	29	诸	30	假	31	期	31
癸	28	铅	29	冥	30	得	31	散	31
结	28	爱	29	调	30	盘	31	葛	31
络	28	胸	29	陶	30	痒	31	朝	31
绛	28	脏	29	通	30	鹿	31	蒋	31
绝	28	脐	29	十一画		章	31	落	31
十画		脑	29			商	31	硬	31
		鸱	29	黄	30	情	31	雄	31
素	28	留	29	菩	30	惚	31	颊	32
泰	28	高	29	营	30	惊	31	搭	32
起	28	病	29	乾	30	着	31	提	32
莲	28	离	29	梵	30	断	31	搅	32
莫	29	站	29	曹	30	欲	31	握	32
恶	29	悟	30	龚	30	清	31	翘	32
真	29	烦	30	雪	30	鸿	31	紫	32
桃	29	烧	30	掩	30	渐	31	掌	32
根	29	烟	30	掉	30	混	31	景	32
破	29	凌	30	接	30	添	31	鼎	32
原	29	准	30	探	30	淮	31	跼	32
振	29	消	30	虚	30	深	31	喉	32
捉	29	涅	30	常	31	寂	31	跏	32
顿	29	浩	30	悬	31	密	31	黑	32

智	32	蒲	33	叠	33	靠	34	壁	34
嵇	32	禁	33	十四画		镇	34	十七画	
黍	32	楼	33			膝	34		
皓	32	摄	33	静	33	摩	34	藏	34
锁	32	搬	33	聚	33	遵	34	翳	34
锐	32	督	33	雌	33	潜	34	擦	34
释	32	睛	33	嘘	33	潘	34	瞳	34
筑	32	睡	33	管	33	澄	34	髀	34
脾	32	嗜	33	膈	33	鹤	34	魏	34
然	32	嗔	33	敲	33	熨	34	膺	34
童	32	暖	33	膏	33	缮	34	臂	34
情	32	照	33	膂	33	十六画		十八画	
普	32	跻	33	精	33				
道	32	跪	33	漱	33	颞	34	蟠	34
曾	32	嵩	33	漏	33	燕	34	翻	34
温	32	遥	33	寡	33	薛	34	十九画	
滑	32	颌	33	寥	33	颠	34		
渡	32	腰	33	熊	34	概	34	攢	34
游	32	腹	33	翠	34	整	34	蟾	34
禅	32	膺	33	十五画		橐	34	巛	34
巽	32	猿	33			醍	34	二十画	
绒	32	触	33	慧	34	撼	34		
缘	32	解	33	璇	34	操	34	醴	34
十三画		廉	33	蕊	34	餐	34	魔	34
		意	33	横	34	踹	34	二十一画	
瑜	32	慎	33	震	34	踵	34		
魂	32	阙	33	撞	34	默	34	髓	34
鼓	32	数	33	撤	34	儒	34	二十三画	
鄞	33	塞	33	辘	34	篡	34		
鹄	33	辟	33	嘻	34	凝	34	颞	34

辞目笔画索引

一画		二画			
一	1	二十八脉	2	十六宜	4
一开一阖	1	二十四气		十六段锦	5
一元	1	导引坐功势	2	十六锭金	5
一元丹	1	二十四节气	2	十六触	5
一切法	1	二十四段锦	2	十方无极裆	5
一气	1	二五精	3	十四经	5
一气归中	1	二气	3	十字真窍	5
一气流转	1	二分	3	十宣	5
一片太虚	1	二仪	3	十遍行	5
一心	1	二至	3	丁公	5
一心三观	1	二间	3	丁火之脏	5
一心三智	1	二真	3	七	5
一行三昧	1	二惑	3	七十二候	5
一阳生	1	二景相随	3	七门	5
一阳来复	1	十二地支	3	七元	5
一灵	1	十二时辰	3	七元之子	6
一念	2	十二经别	3	七返	6
一指禅功	2	十二经脉	3	七返还丹	6
一点灵光	2	十二重楼	4	七星功	6
一点黑钻	2	十二段锦	4	七窍	6
一圆周天	2	十二息	4	七精	6
一乘	2	十二消息卦	4	七液	6
一息	2	十二辟卦	4	七魄	6
一部	2	十天干	4	八	6
一部入正穴	2	十月怀胎	4	八风	6
一意规中	2	十六字诀	4	八正道	6
				八石	6
				八圣道	6

八邪	6	九转九易	9	三元混一	12
八会	7	九转之丹	9	三五	12
八识	7	九转龙虎大丹	9	三五一	12
八卦	7	九转还丹	10	三五玄	12
八卦拳	7	九转金丸	10	三五合气	12
八卦掌	7	九鬼拔马刀	10	三车	12
八段锦	7	九室	10	三止观	13
八段锦导引法	7	九宫	10	三气	13
八脉	7	九宫真人	10	三丹田	13
八脉交会穴	8	九神	10	三火	13
八觉	8	九真	10	三心	13
八素	8	九窍	10	三田	13
八琼	8	九液	11	三田一贯	13
八触	8	九难	11	三玄	13
人中	8	九鼎	11	三而一	13
人迎	8	九微	11	三百六十五会	13
人性	8	刀圭	11	三光	13
人神	8	了三得一经	11	三虫	13
人欲	8	了明篇	11	三华	13
入法门	8	了性	11	三华聚顶	13
入定	8	了悟	11	三华聚鼎	13
入药镜	8	三画		三全	13
入静	8			三全三圆	13
入魔	8	三一	11	三合	13
九	9	三才	11	三关	14
九九归一	9	三才合真	11	三关玄窍	14
九天	9	三才相盗	11	三关修炼	14
九气	9	三才窍	11	三池	14
九丹	9	三千威仪	11	三阳	14
九六	9	三尸	12	三阳五会	14
九邪	9	三天易髓	12	三阴	14
九守	9	三元	12	三阴交	14
九还	9	三元合一	12	三观	14

三戒	14	三部修为	16	下髻	19
三花	14	三家相见	16	大开顶	19
三花聚顶	14	三害	16	大牛车	19
三极至命筌蹄	14	三窍	17	大手印	19
三还	14	三调	17	大手印瑜伽法要	19
三岔口	14	三教归一	17	大丹直指	19
三忘	14	三盘落地	17	大成捷要	19
三间	14	三盗	17	大壮	19
三识	15	三清	17	大还	19
三奇	15	三密相应	17	大还丹	19
三轮	15	三焦	17	大肠俞	20
三明	15	三焦俞	17	大忧内崩	20
三和	15	三魂	17	大杼	20
三毒	15	三魂七魄	17	大周天	20
三性	15	三障	17	大放	20
三宝	15	三叠	17	大河车	20
三定	15	三藏	17	大定	20
三房	15	干沐浴	18	大空	20
三线放松法	15	干浴	18	大药	20
三垢	15	工尾势	18	大幽	20
三昧	15	土	18	大都	20
三昧印	16	土釜	18	大乘禅	20
三昧真火	16	下手功夫口诀	18	大涅槃	20
三界	16	下丹田	18	大毗	20
三品	16	下田入上田	18	大清明	20
三剑	16	下闭	18	大寂定	21
三炼	16	下关	18	大裆	21
三官	16	下极	18	大椎	21
三神	16	下种	18	大鼎炉	21
三素云	16	下窍	18	大敦	21
三圆式	16	下腕	18	大道无为	21
三乘	16	下焦	18	大静	21
三息	16	下鹊桥	19	大赫	21

大横	21	卫气	23	王子乔导引法	26
万古丹经王	21	卫生要术	23	王夫之	26
万育仙书	21	女丹法	23	王文禄	26
万法归一	21	小开顶	23	王处一	26
万神守真	21	小止观	23	王玄览	26
万象森罗	21	小劳术	23	王乔	26
与天为一	21	小还丹	23	王充	26
寸田	21	小肠俞	24	王重阳	26
上丹田	21	小周天	24	王祖源	27
上闭	22	小河车	24	王说山人服气	
上关	22	小络	24	新诀	27
上阳子金丹大要	22	子午	24	王焘	27
上星	22	子午卯酉	24	王惟一	27
上窍	22	子午扣	24	王弼	27
上虚下实	22	子午周天	24	王瑜伽	27
上脘	22	子午流注	24	王羲之	27
上清黄庭内景经	22	子午流注针经	25	开合劲	27
上清太玄九阳图	22	子母相守	25	开合呼吸	27
上焦	22	子时	25	开基手	27
上鹊桥	22	子珠	25	井穴	27
上	22	子精	25	天	27
口功	22	马王堆汉墓导		天人一体	27
口称三昧	22	引图	25	天人合一	27
山根	22	马丹阳	25	天人相应	28
山源	23	马阴藏相	25	天门	28
千金方	23	马步功	25	天中	28
千金翼方	23	马步桩	25	天仓	28
丸生地	23	马裆功	25	天目	28
广成子	23			天仙正理直论	28
广舍	23			天仙金丹心法	28
尸解	23			天耳	28
己	23			天耳通	28
弓步	23			天地	28
		四画			
		王子乔	26		
		王子乔八神导			
		引法	26		

天地交合时	28	元阳	30	五开五定	32
天地活子午	28	元阴	30	五车三乘	32
天机自动	28	元神	30	五牙	32
天机发动	28	元冥	30	五气	32
天关	28	元精	30	五气归中	32
天冲	29	无为	30	五气护身法	32
天池	29	无为法	30	五气朝元	33
天谷	29	无心	31	五气朝中元	33
天君	29	无极	31	五气朝中脉	33
天枢	29	无极桩	31	五心	33
天和	29	无我	31	五心朝天坐	33
天府	29	无住	31	五龙盘体法	33
天河	29	无英	31	五龙棒圣	33
天河水	29	无明	31	五行	33
天经	29	无念	31	五行生成数	33
天宗	29	无相	31	五行相生	33
天柱	29	无根树	31	五行相克	33
天修子	29	无息	31	五行总聚	34
天庭	29	无觉	31	五合五定	34
天官	29	无常	31	五色	34
天突	29	无象	31	五尘	34
天根	29	无漏	31	五运六气	34
天窍	29	无漏定	31	五劳	34
天眼通	30	云门	31	五时七候	34
天符	30	云光集	31	五辛	34
天隐子	30	云笈七签	31	五金八石	34
天隐子养生书	30	韦驮献杵	32	五荤	34
天鼓	30	专气致柔	32	五鬼	34
天满	30	专直	32	五养	34
天精	30	木性金情	32	五神	35
天魔	30	木精	32	五根	35
元气	30	五门秘法	32	五脏六腑之海	35
元心	30	五尸	32	五脏导引法	35

五脏坐功法	35	太阳之气	37	日精	40
五海	35	太阳宗火龙功	37	中丹田	40
五眼	35	太阳流珠	37	中冲	40
五停心观	35	太阴	37	中池	40
五欲	35	太阴之精	37	中观法	40
五盖	35	太阴炼形法	37	中运	40
五渐	35	太极	37	中极	40
五禽戏	35	太极门	38	中和	40
五缘	35	太极动功	38	中和集	40
五雷天心掌	36	太极阴阳手	38	中府	40
五输穴	36	太极拳	38	中脉	40
五蕴	36	太定	38	中宫	40
不二元君法语	36	太虚	38	中宫直透法	40
不二法门	36	太清中黄真经	38	中桩	40
不忘禅	36	太清调气法	38	中黄	40
不定止观	36	太清调气经	38	中脘	40
不觉	36	太渊	38	中焦	40
不漏	36	太溪	38	中道	41
太一	36	屯蒙	38	中髻	41
太一含真	36	巨阙	38	内三宝	41
太乙	36	止	38	内三要	41
太上老君	36	止火	39	内气	41
太上老君说常清静妙		止观	39	内丹	41
经	36	止观法	39	内丹三要	41
太上混元按摩法	36	止念	39	内丹术	41
太上黄庭中景经	37	少火	39	内功	41
太上黄庭外景经	37	少冲	39	内功图说	41
太元	37	少泽	39	内功拳	41
太仓	37	少海	39	内外丹	41
太平经	37	少商	39	内动	41
太玄	37	日月	39	内关	41
太冲	37	日用	39	内守	41
太阳	37	日魂	40	内观	41