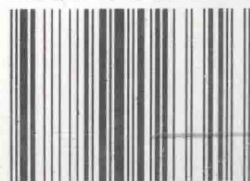


责任编辑:王炳顺

封面设计:徐 英



ISBN 7-206-02331-2



9 787206 023316 >

ISBN7-206-02331-2

Z·101 全套 12 册(总定价 150 元)本册定价:12.80 元

● 林树滋 李韶敏 编著

日红月白

吉林人民出版社

日红月白

——养生宝笈

林树滋 李韶敏 编著

吉林人民出版社

(吉)新登字10号

三 峡 丛 书

1—12

吉林人民出版社出版发行

鸿昌印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 32 开本 11.5 印张 字数 253 千字

1997 年 7 月第一版 1997 年 7 月第一次印刷

印数:1—1,000 册

ISBN7—206—02331—2

全套定价:150.00 元 本册定价:12.80 元

内 容 简 介

练功良师 养生益友
一书在手 终身受益 全家得福

本著作分四篇，按笔顺编排。词汇篇选条严谨，析条详明，贯通古今，是养生（包括房事）最新词典。功法篇所载功法易练可行，功效确切，集功法之大成。文献篇乃荟萃历代儒道释医千家养生之精华，于一斑中窥见全豹，便于考证应验，利于指导修心养性，以臻至高至善境界。食疗篇从药膳及宫廷养生方中百里挑一，经科学严格筛选，疗效可靠，其范围涉及老、少、妇、孺，是健身养生、益寿延年且无任何副作用的治病保健良方，实是家庭良医良药。

序

本书作者林树滋、李韶敏，均于 50 年代毕业于上海第一医学院（现为上海医科大学），从事医药专业近 40 个春秋，修炼道、佛气功十多载，现积医药理论与养生实践之经验，率诸医药专家多人，编撰《养生宝笈》。该书内容以佛、道、医三家修身养生为主。具体包括养生气功基础理论，常见及难喻的名词术语释义，历代养生经典名著、有关医药著作及其专题论述的简介以及各家功法。所载食疗方，系从数千食疗方中严格筛选，力求安全、有效、可靠、全面，读者可作为家庭保健方使用，绝对无任何副作用且疗效显著。

本书对养生者、修身养性者、气功锻炼爱好者、养生理论研究者、文史工作者、自然科学与社会科学工作者、以及作为家庭老少妇孺的强身保健，均有实用价值。本书系养生百科丛书性质，兼具辞典功能，文字简炼，言浅意深，内涵丰富，贯通古今，融现代最新基础科学理论于全书。分门别类，查阅十分方便，可迅速从全书中找到你所需的有关内容。学者执此一书，得益一定匪浅。

值此后辈力作问世，兴慰之余，廖以数语以为贺，以为序。

张震寰

1993. 8

缅怀张震寰将军

本书的出版曾得到张震寰将军的支持与关怀,这是我和李韶敏第二次合作,即继《儒佛道三家气功精义》(重庆大学出版社出版发行)之后完成的第二本养生著作。本书出版前,将军不幸已故,李也去了美国。我准备在有生之年写一本关于将军对东方瑰宝——生命科学的前沿阵地——气功事业的领导与爱护所作的令人难忘的、功不可灭的贡献。现借本书出版之机,对张将军寄予难以忘却的纪念。

林树滋

1995 年

前 言

养生是我国的特色医学,是东方医学防治疾病的精萃,自古流传至今,数以千年,历久不衰。解放后,特别自1977年以后,气功养生保健事业蓬勃健康发展。养生气功科学的研究与实践,引起了各界有识之士的关注与极大的兴趣,国际间的学术交流与传功也日趋活跃。处于当今世界传染性疾病的日益减少,内因性疾病诸如情志失调的精神与心理因素所致的心身疾病日益增多的情况下,作为防治内因性疾病的有效手段的气功疗法与气功养生法将日益被人们认识与接受,前景十分可观。

惜于目前尚未见一本普及简明的、较为全面的、系统的、分门别类介绍养生的书,故编者萌生编撰此书之念已有多年。鉴于编著者多是从事医药保健事业的专家,积数十年理论与实践的经验体会,故本书熔古代养生的理论、功法与个人心得于一炉,便是其特色。为继承与发扬我中华这一瑰宝,使数以千万计的养生修炼者、气功爱好者、养生理论研究者能够较系统地、全面地了解修性与养生,并从中能得有裨益收获,是编撰本书的目的。

全书收载名词术语、功法、文献、食疗方共二十余万字。分列四篇。词条归类(篇)以内容为主。由于词条内容有交叉,譬如诸多功法一些内容,可参它类(篇)条目所述,以免重复。本书在编写过程中,得到上级领导、包括宜昌民康制药厂领导与同仁的大力支持,特别是姚菊英女士、章启章、赵长贵、张晶、黄兴华先生提供了许多宝贵资料,使本书得以出版,在此谨表谢忱。

由于编撰者学浅识简,不妥之处,实为难免,祈望同仁识士不吝指教,以期再版时勘校纠谬,是幸!

林树滋于1993年仲夏初稿于宜昌民康制药厂
1996年3月第三次修改于宜昌民康药业有限公司
邮编:443002

凡 例

一、由于本书兼有工具书的性质，所以可作辞典使用。词条分类与编排见目录。本书正文四篇，即词汇篇，功法篇，文献篇，食疗篇，共二十余万字。词汇篇包括道家、释家常见术语。功法篇，包括儒、道、释、医。文献篇，包括儒、道、释、医等的著作与专题论述，以便满足不同读者的需要与查阅。（作工具书用）

二、养生文献，内容浩瀚深邃，在本书中欲包罗万象而不遗，既限于篇幅，也无此必要。凡有代表性的重要著述、功法则尽量不遗漏。所引文献截止于1949年。（除个别医学著作外）

三、基本名词、术语、系指养生学及与其密切相关的其它学科的通用名词及术语。凡属于基本理论、基本概念的辞词，均收载于此类条目中。条目下注明出处，一般仅作养生方面的释义或与其内容有关联的解释，不包括其它方面的解释。气功养生术语异名甚多，一般选择常用者命名之。一词多义者，分别以（1）、（2）、（3）、……分述之。

四、功法及文献篇条目，一般均注明出处并引用原文，必要时，作适当解释。其中著述条目，则作主要内容简介，注明作者及成书年代，如有改版易名或由他人改作易名者，亦如以说明之。

五、条目归类以其内容实质为依据，并非完全根据其出处。例如出于《遵生八笺》与《道藏》的某些功法条目，并非一概是儒家功法或道家功法，特此申明。

六、各类条目排列以条目首字笔画多寡为序，同一笔画则以该字第一笔的笔顺、即横[一]、竖[丨]、撇[丿]、点[丶]、折[フ]为序。

七、本书仅收载和养生有密切关系的人体经穴和部位的名词，其它一概省略。至于有关这方面的名词术语，读者可查阅针灸学或中医书籍。

篇 目

1. 词汇篇	1—136	3-1 儒家著述	188
1-1 基本名词术语	1	3-2 道家著述	196
1-2 道家名词术语	100	3-3 释家著述	219
1-3 释家名词术语	110	3-4 医家著述	225
2. 功法篇	135—188	3-5 养生专著	237
2-1 儒家功法	135	3-6 食疗专著	243
2-2 道家功法	142	3-7 养生肤语	246
2-3 释家功法	153	4. 食疗篇	260—299
2-4 医家功法	169	食疗 276 方	260
3. 文献篇	188—260	跋文	299

1. 名词术语类

1—1 基本名词术语

一画

一 (1)指根本,即生命之本。道家为守中抱一;儒家为执中贯一;佛家为万法规一;医学为抱元守一。《太平经》:“以思守一。”(2)道为一。一生二,二化三。生生化化,以至万事万物皆自一始。

一元 (1)事物之初。(2)指阴阳未分的混沌状态。(3)指合二而一,即阴阳和合之意。

一气 (1)指构成万物的基本物质。(2)指一气含阴阳两方面。(3)指三候为一气。见《钟吕传道集·论四时》。

一心 (1)意指专心致志。《书经·盘庚下》:“式敷明德,永肩一心”。又《止观》:“一心者,修此法时,一心专志,更不余缘。”(2)指单纯一个念头,没有杂念。(3)指大脑和它的精神活动。

一二三 出《老子·四十二章》:“道生一、一生二、二生三、三生万物。”一指一气即宇宙中的一种无形无象的物质,可以生长万事万物,二指阴阳,三指阴阳交媾所生之物——丹。指阳数为一、三。

一三昧 指专心一事。

一生二 出《老子·四十二章》。指一分为二,一种事物可分为阴阳对立的两个方面。

一阳生 见《易经·孔颖达疏》。冬至为白天见长,古人认为阳气初生,故称冬至为一阳生。以一天而言,子时阳气初生,故称子时为一阳生。

一阴生 见《易经·孔颖达疏》。夏至为白天渐短，古人认为阴气初生，故称夏至为一阴生。以一日而言，午为阴气初生，故称午时为一阴生。

一开一阖 见《性命圭旨全书》。指一呼一吸，连绵不绝。也指一阴一阳。

一分为二 指世间一切事物，都可以分而为二。“这是个普遍现象，这就是辨证法。”从宏观到微观的任何事物，均有阴阳对应的双方，一分为二，乃至无穷。人体也如此，阴阳双方对立而统一存在于一体。一体中的任何一个部分又仍可一分为二。

一阴一阳 出《周易大传·系辞》：“一阴一阳之谓道。。指事物的阴阳两个方面。

一动一静 指动静相兼。

一阳来复 见《参同契》。古人认为，天地之间有阴阳二气，每年到了冬至日，阴气尽，阳气开始复生，叫一阳来复。

一气生两仪 指一气含阴阳两个方面。一气又指太极。

二画

二气 (1)指阴、阳二气。(2)指先天元气与后天呼吸之气，亦指母气与子气。

二十八脉 指手足三阴三阳十二经，有十二脉，左右两侧共二十四脉，加阴跷、阳跷、任脉、督脉各一、共二十八脉。

二十八宿 指二十八颗星。即东方的角、亢、氐、房、心、尾、箕。南方的井、鬼、柳、星、张、翼、轸。西方的奎、娄、胃、昂、毕、嘴、参。北方的斗、牛、女、虚、危、室、壁。

二十四节气斗钢 我国古代历法，根据太阳、北斗七星运行的位置，把一年划分为二十四个节气。一岁四时之候，皆统于十二辰。正月指寅，二月指卯，三月指辰，四月指巳，五月指午，六月指未，七年指申，八月指酉，九月指戌，十月指亥，十一月指子，十二月指丑，

谓之月建。北斗七星中，一、五、七星，此三星称斗柄。由于斗柄的运行而指向不同的方位，而出现二十四节气。

十二少 出《养性延命录》：“少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶，行此十二少，乃养生之都契也。”

十二月 见《灵枢·经别》：“人之合于天道也，……而合之十二月，十二辰。”指正月建寅，二月建卯，三月建辰，四月建巳，五月建午，六月建未，七月建申，八月建酉，九月建戌，十月建亥，十一月建子，十二月建丑。此称月建。

十二伤 出《养性延命录》：“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉，远思强健伤人，忧悲悲哀伤人，喜乐过份伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒暖失节伤人，阴阳不交伤人。十二伤的原因是精神不调，行为超出自然。另有十三伤即十三种损伤精神的意识思维活动，为引起形体精神受伤的原因。

十二经脉 指手三阴经、手三阳经、足三阳经。十二经脉是体内气血运行的主要通路，十二经脉加任脉、督脉为十四经脉，是气功中经气运行的主要通道。

十六宜 道家、医学养生类名词。《勿药元诠·金丹秘诀》：“发宜常梳，面宜多擦，目宜常运，耳宜常弹，舌宜抵颚，齿宜数叩，津宜数咽，浊宜常呵，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常摄，肢节宜常摇，足心宜常擦，皮肤宜常（干）沐浴，大小便宜闭口勿多言。”干沐浴，指皮肤上的揉擦按摩。

十四经脉 十二经脉加任、督二脉的合称。在人体经络系统中，十四经脉，特别是任督二脉是元气运行的重要渠道，历来为气功养生家所重视，因为它们在练功中具有重要意义。

十机 房中术术语。指男女房事和谐圆满的十种行房养生的技术，即合机、畏机、会机、生机、气机、情机、阳机、动机、时机、失机。语出明·张介宾《景岳全书·妇女规》：“阴阳之道，合则聚，不合则离；合则成，不合则败”，“合与不合，机有十焉，使能得之，权在

我矣。”详见各条。

十六触 练功反应有十六触景象：一动、二痒、三凉、四暖、五轻、六重、七涩、八滑；一掉、二漪、三冷、四热、五浮、六沉、七坚、八软等。此两个八触出现，是正常现象。

十二经脉之海 出《灵枢·动输》。指冲脉，冲脉为气血之海。

七伤 (1)指七种劳伤。“一曰大饱伤脾；二曰大怒气逆伤肝；三曰强力举重，久坐湿地伤肾；四曰形寒饮冷伤肺；五曰忧悉思虑伤心；六曰风雨寒暑伤形；七曰大恐惧、不节伤志。”(2)指男子肾气亏损的七种表现。七伤者，“一曰阴寒；二曰阴萎；三曰里急，四曰精连连；五曰精少，阴下湿；六曰精清；七曰小便苦数，临事不卒”。《备急千金要方》谓七伤：“一曰阴衰；二曰精清；三曰清少；四曰阴滑；五曰囊下湿；六曰腰肋苦痛；七曰膝厥痛不欲行，骨热，远视泪出，口干，腹中鸣，时有热，小便淋沥，茎中痛或精自出。

七宝 指人体津、水、唾、血、神、气、精七种物质。

七窍 指人身之眼、耳、鼻、口七孔。

七情 (1)即喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲。(2)又指七种情志活动，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。为内伤精神，引起神形失调而致病的因素。

七液 (1)指七窍之液。(2)指心液、肝液、脾液、肺液、肾液、气液、血液。

七魄 出《抱朴子》。七魄，为浊鬼，名为尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、臭肺。

七情中 指七种类中风症，即：喜中、怒中、忧中、思中、悲中、恐中与惊中，乃情志刺激所致的精神病症。

七十二候 五日为 one 候，一月六候。三候为一节气。一年分为二十四节气，共七十二候。

七损八益 养生术语。指男女生长发育，行房交媾与早衰，长寿的论理关系。语出《素问·阴阳应象大论》：“能知七损八益，则二

者可调；不知用此，则早衰之节也。”长沙马王堆汉墓出土医书《天下至道谈》对七损八益记载为：七损“一曰闭，二曰泄，三曰竭，四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费。”八益“一曰治气，二曰致沫，三曰智时，四曰蓄气，五曰和沫，六曰积气，七曰寺羸，八曰定倾。”详见各条。

八卦图《易经》的八种基本图形。每种图形(卦)由三爻组成，曰上爻、中爻、下爻。用“一”代表阳爻，用“--”代表阴爻。其八卦名为乾☰(天)、坤☷(地)、震☳(雷)、巽☴(风)、坎☵(水)、离☲(火)、艮☶(山)、兑☱(泽)。现代电子技术所应用的二进制，即由来于《易经》中八卦的阳爻、阴爻。参见易经、先天八卦图、后天八卦图三条。

八莫 养生术语。即唐·孙思邈提出的精神调养的八要求：“莫强举重，莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫跳踉，莫大笑，莫多喜，莫大惧。”

八卦配偶 见《诸真圣胎神用诀·抱朴子胎息诀》。指八卦阴阳两方面的卦象与脏腑配合，相互为用，奇偶配合相当。

入静 入静，是练功者在气功锻炼过程中，在意念集中和神志清醒的情况下，所出现的高度安静、轻松舒适的一种练功状态。它既不同于正常清醒状态，亦不同于入睡，也不是“万念俱息，寂然无物”，更不是熟睡，因为它还保持着练功的意念。

入魔 指练功过程中出现的严重偏差。产生的主要原因是对练功中出现的幻觉不能正确对待信以为真而致神志错乱，不能自主，甚至躁狂疯癫。

九 《易》称奇数为阳，而九为老阳。《易》以阳爻(一)为九，故有“初九”、“上九”之说。

九窍 指下丹田通向外面的九个孔窍。《武当修真图》。(2)指眼、耳、鼻、口及前后二阴。

九难 见《武术汇宗》：“九难者何也？衣食逼迫一也，尊长邀拦二也，妻女牵缠三也，名利萦绊四也，殃祸横生五也，盲师约束六

也，言论差错七也，志意懈怠八也，岁月蹉跎九也。”九难有一碍，则难为修成。

刀圭 (1)指神。见《永乐大典·神》。(2)指神气合一，为阴阳平秘之意。“圭”者已土、戊土相合也。“坎中有土曰戊，……，离中有土曰己，……，戊专坎之门，掌先天真一之炁，已直离之户，积后天至真之汞，……，戊就已鼎中得类，两土相结因名曰圭”。《陈致虚·周易参同契分章注——二土全功章第十一》。

三画

三才 (1)指天、地、人三才。(2)王重阳援马丹阳二十四诀：“天有三才日月星、地有三才乙丙丁，人有三才精气神是也。”

三尸 (1)《武术汇宗》：“三尸者何？即知、情、意也。……心自有所触。愈思愈乐，乃自动之情也。意则纯系个人发出，盖萌一意念，将作何事，皆一人之理想也”。知、情、意三者，实皆由心所发，名为“尸”者，即腐真心之意也。(2)指人身作祟之神”见《西职杂俎·玉格》：“上尸青姑，伐人眼；中尸白姑，伐人五脏；下尸血姑，伐人胃命。”(3)指人身三虫；上虫、中虫、下虫。参见《洞神玄诀》。

三五 指外界刺激引起意识活动紊乱，精神失调。《老子·十二章》。五色、五音、五味称为三五。

三车 见《钟吕传道集·论河车》(1)指羊、鹿车、牛车。气功中运载水火之工具，叫河车。河车搬运水火，依速度和力量喻之三车。由尾闾关到夹脊关，谓之“羊车”。由夹脊关到玉枕关称“鹿车”。由玉枕关到泥丸，称“牛车”。(2)指小河车、大河车、紫河车。“五行循环，周而复始，默契颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽者，小河车也。肘后飞金晶，还晶入泥丸，抽铅添汞而成大药者，大河车也。以龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药，真气生而五气朝中元，阳神就而三神超内院，紫金丹成，常如元鹤对飞，白玉汞就，正似火龙涌起，而金光万道罩俗骨。以光辉琪树一株，现鲜葩而灿烂。或出或入，

出入自如；或去或来，去来无碍。搬神入体，且混时流；化圣离俗，以为羽客，乃曰紫河车也。”(3)指使者羊车、雷车、破车。“以道言之，河车之后，更有三车。凡聚火而心行意，使以攻疾病，而曰使者车。凡既济自上而下，阴阳正合，水火共处，静中闻雷霆之声，而曰雷车。若以心为境，役性以情牵感物，而散于真阳之气。自内而外，不知休息久而气弱体虚，以成衰老，或而八邪五疫，反以般入真气、元阳难为抵当，既老且病而死者，曰破车。

三气 (1)指太初、太始、太素之气，太初为气之始，太始为形之始，太素为质之始。(2)指玄气、元气、始气。(3)指三丹田之气。(4)指元气。

三火 (1)指君火、臣火、民火。(2)指三阳。

三田 (1)指上、中、下三丹田。《道家·玄门》指两眉间为玄关，为上丹田。两乳间名绛宫，为中丹田。肾前脐后名炉灶，为下丹田。(2)指顶、腹、脐三丹田。《道家·丹鼎门》指头顶的乾鼎、中腹的黄庭、脐下的坤炉为三丹田。又，指前、后、中三丹田，即前脐中，后命门，中两阴间会阴为三丹田。又，脑为上丹田，元神居之；膻中为丹田，元气居之；脐下为下丹田，元精居之。

三关修炼 (1)指精、气、神的修炼”《天仙正理》：“初关炼精化气，中关炼气化神，上关炼神还虚，谓之三关修炼”。(2)以口、足、手为三关。如《黄庭内景经》说：“口为心关精神机，足为地关生命扉，手为人关把盛衰。”(3)以耳、目、口为三关。见《淮南子·主术》。(4)指身、心、意不动。见《洞神上品经·真诰》。(5)指炼乾坤坎离四卦。《还真集》：“初关炼精化气，抽坎中之阳也；中关炼气化神，补离中之阴而成乾也；上关炼神还虚，乾元运化，复归坤位而结丹也。”

三玄 《颜氏家训》：“《庄》《老》《周易》，总谓三玄。”三书为后世公认的玄学经典。

三至 房中术术语。语出清·沈金鳌《妇科玉尺》：“未交之时，