

颜仁熙 编著
颜建军

气功用语手册

QIGONG YONGYU SHOUCHE

中国医药科技出版社

气 功 用 语 手 册

颜仁熙
颜建军 编著

中 国 医 药 科 技 出 版 社

内 容 提 要

本书选录气功常见用语 983 条, 简明扼要地解释其含义和内容, 以实用为主旨, 供交流气功学术及阅读有关气功的书籍使用。本书分为一般名词、经脉与人体部位、练功要点、练功的姿势与动作、练功的呼吸方法、练功的意念、练功效应、练功的偏差与纠正、功法、门派、文献辑录等十一部分。书后附有笔画索引, 以便查阅。

气 功 用 语 手 册

颜仁熙 颜建军 编著

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
北京卫顺排版厂 排版
河北省昌黎县印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 $850 \times 1168\text{mm}^{1/64}$ 印张 $7^{29/32}$
字数 170 千字 印数 1—8150
1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷
ISBN 7-5067-0112-X/R·0113

定价: 4.20 元

凡 例

一、本书选录常见气功用语 983 条，以实用为主旨，供交流气功学术及阅读有关书籍使用。

二、本书按气功专题，根据一般学习气功的习惯，分为一般名词、经脉与人体部位、练功要点、练功的姿式与动作、练功的呼吸方法、练功的意念、练功效应、练功的偏差与纠正、功法、门派、文献辑录等十一部分。

三、各条均用简明扼要的语言解释其含义和内容；凡属古代气功用语，一般均引出文献出处。

四、词语中一词多义者，以①②③……分别叙述。如果几个词义分属不同专题时，则根据本义、主要含义或是否常用含义等，酌情归属在有关专题内；同一词语不在两处

出现。如“内养功”，既是一种功法，又有同种书名，归在“功法”类里，“文献辑录”类则不载。

五、书后附有笔画索引，除目录所列用语外，各条中涉及到的别名，也均可在索引中查得，并在别名前标有星号（*），以示区别。

六、索引按笔画多少及起笔形排列。起笔形以横（一）直（丨）撇（丿）点（丶）折（乚）先后为序，并在“索引”前附有“检字”。

目 录

一、一 般 名 词

气功	1	抱一之道	6
吐纳	2	长生久视之道	7
内养	2	知白守黑	7
导引	3	返本还原	7
步引	3	顺去	8
大舞	3	逆来	8
按跷	4	无极	9
瑜珈	4	太极	9
瑜珈术	4	黄道	10
气功麻醉法	5	周天	10
气功信息疗法	5	行庭	11
三一之道	6	小周天	11
真一之道	6	大周天	11

子午周天.....12	五芽.....20
卯酉周天.....12	六气.....20
玄牝.....13	六尘.....20
真种子.....13	六根.....21
水火.....	七般灵物.....21
乌兔.....15	八识.....21
龙虎.....15	内外八卦.....22
坎离.....15	内感受器.....22
铅汞.....16	一气.....23
蟾兔.....17	元精.....23
日精月华.....17	少女.....23
交梨火枣.....17	姹女.....23
金乌玉兔.....17	玉兔.....24
三元.....18	真精.....24
三素.....18	阳精.....24
药物.....18	真铅.....24
丹药.....19	真水.....25
外药.....19	真火.....25

先天炁(气).....25	烹炼.....33
后天炁(气).....25	火候.....33
元气.....26	文火.....34
金公.....26	武火.....34
元神.....26	封固.....35
真意.....26	采药.....35
真土.....27	采取.....36
黄婆.....27	采补.....36
丁公.....28	存真.....36
希夷.....28	火逼金行.....37
炼一.....28	金液还丹.....37
炼己.....29	玉液还丹.....37
炼气.....30	乾坤交媾.....38
炼丹.....30	龙虎交媾.....38
炼形.....31	坎离交媾.....39
炼性.....32	取坎填离.....39
炼药.....32	抽铅添汞.....40
筑基.....32	和合四象.....41

守一.....	42	调中.....	49
运气.....	42	却谷.....	49
还丹.....	43	辟谷.....	49
还精.....	44	畅外.....	50
金丹.....	44	干沐浴.....	50
玄珠.....	44	击天鼓.....	51
婴儿.....	45	击天磬.....	51
神童.....	45	叩齿.....	51
舍利.....	45	琢齿.....	52
菩提子.....	46	鸣天鼓.....	52
外气.....	46	存泥丸.....	52
动静兼修.....	47	摩面.....	53
童子功.....	47	浴面.....	53
三业.....	47	澡身.....	54
三心.....	47	营治城郭.....	54
善根发相.....	48	掩耳.....	54
坐禅.....	48	熨目.....	55
调和.....	48	摩目.....	55

揉眼.....	55	渐门.....	60
玉泉.....	55	顿法.....	60
鼓漱.....	55	聚火.....	60
漱津.....	56	刀圭.....	61
赤龙搅海.....	56	小药.....	61
咽唾.....	56	大药.....	62
咽气.....	57	内气.....	62
转辘轳.....	57	内丹.....	62
服饵.....	57	内药.....	62
药饵.....	57	白雪.....	63
领功.....	58	黄芽.....	64
查功.....	58	圣胎.....	64
探掌法.....	58	真气.....	65
听劲.....	59	子时.....	65
摸劲.....	59	正子时.....	65
带功练拳.....	59	内气周天运行节	
带功演讲.....	59	律.....	66
渐法.....	59	功时.....	66

方士.....	66	化劲.....	69
术士.....	67	引劲.....	69
巫师.....	67	合劲.....	69
素女.....	67	借力.....	69
道士.....	68	柔软力.....	70
真人.....	68	外丹.....	70
口诀.....	68	产药.....	70

二、经脉与人体部位

十二经脉.....	71	足少阴肾经.....	80
十四经脉.....	72	手厥阴心包经.....	81
手太阴肺经.....	72	手少阳三焦经.....	82
手阳明大肠经.....	73	足少阳胆经.....	84
足阳明胃经.....	74	足厥阴肝经.....	86
足太阴脾经.....	76	奇经八脉.....	87
手少阴心经.....	77	八脉.....	88
手太阳小肠经.....	78	任脉.....	88
足太阳膀胱经.....	79	督脉.....	88

冲脉.....	89	玄关.....	98
带脉.....	89	祖窍.....	99
阳维脉.....	90	华盖	100
阴维脉.....	90	明堂	100
阳跷脉.....	91	泥丸	101
阴跷脉.....	91	华池	101
丹田.....	92	鹊桥	102
三丹田.....	93	河车路	102
上丹田.....	93	昆仑	103
中丹田.....	93	精根	103
下丹田.....	94	谷神	103
外丹田.....	95	星辰	104
三关.....	95	顶门	104
前三关.....	96	天谷	104
黄庭.....	96	云宅	104
金庭.....	97	庐间	104
鼎炉.....	97	天门	105
方寸.....	98	天庭	105

洞房	105	玄膺	109
三宝	105	上鹊桥	109
日月	106	重堂	109
明上	106	十二重楼	110
英玄	106	空闲	110
鼻祖	106	幽田	110
鼻端白	106	玉枕	110
神庐	107	甌山	111
玉垄	107	灵谷	111
灵坚	107	绛宫	111
天中之岳	107	应谷	111
玉池	107	丹云	112
崕峰	108	守灵	112
罗千	108	皓华	112
灵根	108	虚成	112
赤龙	108	龙烟	112
通命	108	含明	113
正伦	109	龙曜	113

威明	113	辘轳关	115
常在	113	三岔路	116
魂停	113	界地	116
太苍	113	下鹊桥	116
黄房	114	太玄	116
幽关	114	尾闾	117
幽阙	114	禁门	117
玄冥	114	谷道	117
育婴	114	海底	117
夹脊	115	小娘	118
肘后	115		

三、练 功 要 点

内丹三要	119	以意引气	120
内三合	119	意到气到	120
意与气合	119	外松内紧	121
外三合	120	形松意紧	121
心息相依	120	内松	121

外静	121	四字诀	129
安处	122	呼吸八准则	130
调身	122	圆软远	130
调息	122	三忌	130
调心	123	三直四平	130
虚心实腹	123	七抱三撑	131
致虚极、守		十二多	131
静笃	124	十二少	131
黜聪明	125	练功二十三忌 ...	132
无漏	125	六方之妙	132
五气朝元	125	三节要诀	132
九还七返、八		八要	133
归六居	126	九字诀	133
九还	128	九要	134
七返	128	以形取意	134
八归	128	性命双修	134
六居	129	打通三关	135
静功四要	129	三止	135

二十五方便	135	还精补脑	138
修止观	135	活子时	138
历缘对境修		活子之初	139
止观	136	活子正象	140
三学	137	活子内气充盈 ...	140
三密	137	春讯	141
防危	137	细缊候	141
诃欲	137	起火	141

四、练功的姿式与动作

架子	142	环阳睡	145
四威仪	142	半卧式	145
卧式	142	坐式	145
三接式	142	自然坐式	145
希夷睡	143	靠坐式	146
侧卧式	143	盘坐式	146
龟卧	144	结跏趺坐	146
仰卧式	144	全跏趺坐	147

自然盘坐	147	三合式	152
盘根式	148	下按式	153
半跏趺坐	148	伏虎式	153
跪坐式	148	自然站式	153
跨鹤式	148	浑圆桩	153
涌泉坐	149	走式	154
环抱坐式	149	并行步	154
打坐	149	不八不丁步	154
含胸	149	脚上八法	154
拔背	150	握固	154
头顶项竖	150	托天	155
搭鹊桥	150	贴印	155
悬顶	150	半阴半阳掌	155
吸胯	151	阴掌	156
垂帘	151	阳掌	156
五心朝天	151	手把式	156
站式	152	前推式	156
三圆式	152	大裆	156