

实用气功小辞典

主编 漆浩 编著 漆浩 郭长青 程东旗 李生绍 苏憬



北京出版社

4-61



实用气功小辞典

主编 漆浩

编著 漆浩

郭长青

程东旗

李生绍

苏憬

北京出版社

实用气功小辞典

Shi yong qigong xiao cidian

主编 漆浩

编者 漆浩 郭长青 程东旗 李生绍 苏憬

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

北 京 印 刷 三 厂 印 刷

*

787×1092毫米 32开本 8.125印张 174,000字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数 1—9,200

ISBN 7-200-00923-7/Z·67

定 价: 3.95元

YJ+146/21

编写说明

一、本《气功小辞典》精选古今气功学重要词目800余条，附录部分收集有关条目200条，共计1000余条。其中包括气功基础理论，名词术语，气功功法，气功治病法，气功纠偏，常用气功穴位，气功器械，养生保健，气功人物，著作、机构，气功教育培训，气功要诀，气功按摩点穴，气功针灸等15类有关气功的内容。

二、本小辞典所收条目在精选儒、道、释三家气功文献的基础上，重点收集了有关医学气功的词条，由于武术与气功的密切关系，辞典还补充了部分武术动功的内容（如八卦掌等），并本着古今兼顾的原则，收入了近、现代气功学中的新内容。

三、本辞典按汉字笔画次序排列，书前附有笔画索引，其中气功器械名中如前面有字母型号代号者，从字母型号后的第一个字笔画起算，如“（GM——Ⅱ型）近视治疗仪”，以“近”字笔画起算列入索引。笔画相同的以一丨丿㇏为序。

四、对一词多义者，本辞典分别用①②③分项叙述；内容互见者，则以见“某某”条，参见“某某”条注明。

五、本辞典所收气功人物，主要选入古代对气功学发展贡献较大者。

六、功法类词条的内容以古代医学著作及现代公开发表的气功论文资料为依据。

七、各气功机构及器械条目的内容均来自于公开发表的资

料。

八、本辞典使用简体字均以国家语言文字工作委员会、国家教委1988年1月26日发布的《现代汉语用字表》及《新华字典》用字规范为准。

九、本辞典所引文献截止到1988年。

十、本辞典所涉词目中有一部分存在多种解释，但限于篇幅，我们仅选择了其中较为常用的部分。

前 言

这是一部小型的气功辞典，它的目的在于为广大气功爱好者提供必要的工具。

本辞典精选了古今气功术语一千余条，文字力图通俗简炼，注重实用，尤其是在选载佛、道、儒家气功词条的基础上，着重增加了医疗保健气功的内容，并适当收入了部分武术气功的条目。为了便于读者进行医疗保健的需要，本辞典还增入了全国主要医疗气功机构、气功培训机构、气功保健器械、国内外气功组织名录表。附录中还收入了十四经气功经穴图（正、反、侧位），十四经气功经穴名称表，气功耳穴图，体表部位名称等重要图表，以资读者运用时参考。

本书由北京中医学院漆浩同志主编，由漆浩、郭长青、程东旗、李生绍、苏憬五位同志集体编写，并承北京中医学院气功教研室主任宋天彬教授审阅及作序，在编写过程中得到北京出版社文史编辑室编辑同志的大力帮助，刘硕同志提出宝贵意见，在此表示衷心感谢。本辞典的选词和释义方面难免有不足或错误之处，希望各方面读者批评指正。

编者

1989年4月9日

序

近年来在从事气功教学的过程中，接触到不少气功爱好者，他们经常感叹气功学著作浩如烟海，想学却又无从入手。现有的气功典籍虽然内容丰富，但篇幅浩繁，头绪庞杂，常使初学者望而却步。这在气功逐渐推广普及的今天不能不说是个缺憾。漆浩等几位同志注意到了这一点，他们编写了这本《实用气功小辞典》，为大气功爱好者做了一件益事。

这本辞典的特色，我认为可用三个字概括：

一是“新”，它在词目的选择上，词条的写作上乃至整个辞典的设计上都体现了“新”字。例如该辞典选入了一些与气功关系密切，而过去却常被忽略的古代气功术语，如“禹步”，在西汉马王堆《五十二病方》中就屡次提到，它是古代气功史上一个不可忽略的问题，本辞典进行了介绍，这很有意义。另外，一些现代气功术语及国外常见的气功术语也被选入，例如“冈田式静坐法”“气功态”等，这无疑更符合时代的特色。

二是“小”，因为它的文字精，篇幅短，全书近二十万字，查阅非常便利。

三是“实”，这本辞典具有较强的实用性，它在选载古代佛、道、儒三家气功词条的基础上重点增加了医疗保健方面气功的内容，医疗保健内容中又重点介绍了气功治病法，气功功法，简易自我保健法。书中的各种气功经穴图表，机构、器械，组织名录都十分便于读者查找运用。

当然，作为一本气功小辞典，该书的编写中也有不尽完善之处，如个别条目受资料及篇幅的限制，阐释尚应推敲补充。

目前，气功作为中华民族宝贵的文化遗产的一部分，正被越来越多的人所认识，我相信，在推动气功学向更健康科学的方向发展的过程中，这本小辞典的出版将起到积极的作用。

宋天彬

1989. 5. 10日于静心斋

⑪

目 录

笔画索引.....(1)

正文.....(1)

附录:

一、气功教育、培训单位选载.....(193)

二、国内外气功研究机构选载.....(196)

三、全国气功医疗单位选登.....(198)

四、全国气功杂志简介.....(208)

五、气功要诀摘.....(210)

六、十四经气功穴位名称.....(212)

七、国内气功耳穴图.....(227)

八、体表部位名称图.....(228)

九、气功手诊图.....(235)

笔画索引

一画

[一]

一指禅功……………(1)
一意规中……………(1)

二画

[一]

二十五方便……………(1)
十二时辰……………(1)
十二经脉……………(2)
十二重楼……………(2)
十二段锦……………(2)
十二辟卦……………(2)
十三虚无……………(3)
十八罗汉功……………(3)
七门……………(3)
七伤……………(3)
七窍……………(4)
七神……………(4)
七情……………(4)
七魄……………(4)
七冲门……………(4)

[丿]

八卦……………(4)

八触……………(4)
八会穴……………(5)
八卦掌……………(5)
八段锦……………(6)
八胜处……………(6)
八背舍……………(6)
八脉交会穴……………(7)
入静……………(7)
入魔……………(7)
入药镜……………(7)
入厕练功法……………(7)
人中……………(8)
人迎……………(8)
人体生命科学……………(8)
九守……………(8)
九宫……………(8)
九宫真人……………(9)
九字诀功法……………(9)
九转还丹功……………(9)
刀圭……………(10)

三画

[一]

三一……………(10)

三尸	(10)
三元	(10)
三车	(11)
三全	(11)
三关	(12)
三池	(12)
三虫	(12)
三宝	(12)
三昧	(12)
三着	(13)
三魂	(13)
三合式	(13)
三角式	(13)
三素云	(13)
三圆式	(14)
三天易髓	(14)
三花聚顶	(14)
三“8”运气法	(14)
三田合一功	(14)
三层安眠法	(15)
三线放松功	(15)
三极至命筌蹄	(15)
大杼	(16)
大椎	(16)
大力功	(17)
大手印	(17)
大成拳	(17)
大肠俞	(17)
大周天	(17)
大丹直指	(18)

大圆满法	(19)
大雁气功	(19)
大椎肿胀	(19)

[1]

上虚下实	(19)
上清握中诀	(19)
上清大洞真经	(20)
上清太玄九阳图	(20)
上清黄帝内景经	(20)
上清黄庭外景经	(20)

[丶]

广成子	(21)
-----	--------

[7]

女丹法	(21)
小肠俞	(21)
小周天	(21)
小周天安眠法	(21)
小周天搬运法	(22)
子时	(22)
子午流注	(22)
子宫脱垂按摩功	(23)

四画

[一]

开合呼吸法	(23)
王乔	(23)
王弼	(24)
王文禄	(24)
王玄览	(24)
王祖源	(24)
天干	(24)

天门	(24)
天目	(25)
天竺按摩法	(25)
天仙金丹心法	(25)
元和	(26)
无极	(26)
无为法	(26)
无根树	(26)
无想定	(26)
开极静功	(26)
无极式气功	(27)
无极式站桩	(27)
云笈七签	(27)
五官	(28)
五尸	(28)
五牙	(28)
五行	(28)
五色	(29)
五邪	(29)
五养	(29)
五石散	(29)
五伤损	(29)
五禽戏	(29)
五膻穴	(29)
五气朝元	(30)
五停心观	(30)
木桩功	(30)
太仓	(30)
太极	(30)
太平经	(31)

太极功	(31)
太极图	(31)
太极拳	(31)
太极尺	(32)
太极神笔	(32)
太极球功	(32)
太极推手	(32)
太极棒气功	(33)
太极气功十八式	(33)
太上洞房内经注	(33)
太清导引养生经	(34)
太清真人络命诀	(34)
太上九要心印妙经	(34)
太上黄庭外景玉经	(34)
不净观	(34)

[I]

止火	(35)
止观	(35)
止呕法	(35)
不动无为	(35)
少商	(35)
少林拳	(36)
少林十二练手	(36)
中冲	(37)
中府	(37)
中极	(37)
中和集	(37)
中华超能功	(37)
中外气功比较学	(37)
中华养生气功机	(38)

中国气功迪斯科·····	(38)
内气·····	(38)
内丹·····	(38)
内关·····	(39)
内听·····	(39)
内视·····	(39)
内景·····	(39)
内丹术·····	(40)
内视法·····	(40)
内养功·····	(40)
内家拳·····	(41)
内景法·····	(41)
内功图说·····	(41)
冈田式静坐法·····	(42)

[J]

手太阴肺经·····	(42)
手少阴心经·····	(42)
手太阳小肠经·····	(42)
手少阳三焦经·····	(43)
手阳明大肠经·····	(44)
手厥阴心包经·····	(45)
气·····	(45)
气功·····	(46)
气场·····	(47)
气海·····	(47)
气感·····	(47)
气功师·····	(47)
气功热·····	(47)
气功态·····	(47)
气功棒·····	(47)

气功三调·····	(47)
气功口诀·····	(47)
气功开智·····	(47)
气功中药·····	(48)
气功四宜·····	(48)
气功纠编·····	(48)
气功次声·····	(48)
气功按摩·····	(48)
气功美学·····	(48)
气功麻醉·····	(48)
气功教育·····	(49)
气功道德·····	(49)
气功慢跑·····	(49)
气闭缠身·····	(49)
气机冲窜·····	(49)
气功入静器·····	(50)
气功心理学·····	(50)
气功书写法·····	(50)
气功养生学·····	(50)
气功排便法·····	(50)
气功催眠术·····	(51)
气功解酒法·····	(51)
气功霍乱治法·····	(51)
气功自控疗法·····	(51)
(X—4型)气功 红 外 信 息 仪·····	(51)
气功形象控制法·····	(51)
气功诱导入静仪·····	(51)
(SYZ — I、Ⅱ、Ⅲ 型) 气功信息治疗仪·····	(52)

气沉丹田止呃法……………(52)

长拳……………(52)

长强……………(53)

长生真人……………(53)

长春真人……………(53)

爻……………(53)

丹头……………(53)

丹田……………(54)

丹田鼓胀……………(54)

丹经极论……………(54)

丹田拍打功……………(54)

丹田贯气法……………(55)

丹田随息法……………(55)

风池……………(55)

[丶]

六气……………(55)

六根……………(56)

六淫……………(56)

六字诀……………(56)

六妙门……………(56)

六神通……………(56)

六字养生法……………(56)

六字诀默念法……………(57)

文子……………(57)

元仓子……………(57)

火候……………(57)

心俞……………(58)

心斋……………(58)

心猿……………(58)

心慌意乱……………(58)

[7]

双向调节……………(58)

书法气功……………(58)

马王堆汉墓导引图……………(58)

引气致病(位)法……………(59)

尺泽……………(59)

引气运目法……………(59)

幻真先生服内元气诀……………(59)

五音……………(60)

孔最……………(60)

水火……………(60)

五画

[一]

玉枕……………(60)

玉清金笥表华秘文金宝内炼

 丹诀……………(60)

正一法文修真旨要……………(60)

节欲保精……………(61)

左慈……………(61)

石泰……………(61)

布气……………(61)

布袋功……………(61)

龙虎……………(62)

[丨]

归一清静法……………(62)

叩齿……………(62)

叫化功……………(62)

四大……………(63)

四相……………(63)

四禅……………(64)

四正沐浴……………(64)
 电气功……………(64)
 (Q—2) 电子气功师……(64)
 甩手功……………(64)

[J]

生物钟……………(64)
 生物回授仪……………(65)
 [SM—01型] 生命信息模拟
 仪……………(65)
 失控……………(65)
 丘处机……………(65)
 白玉蟾……………(65)
 印堂……………(65)
 外气……………(66)
 外丹……………(66)
 外景法……………(66)
 外气纠偏……………(66)
 外动现象……………(66)
 冬夜自暖功……………(66)

[丶]

玄牝……………(67)
 头紧舌硬……………(67)

[丿]

司马承祯……………(68)
 民间气功……………(68)
 圣胎……………(68)
 对景欢喜……………(68)
 发声放松法……………(68)
 丝竹空……………(69)

六画

[一]

动功……………(69)
 动触……………(69)
 动练外丹功……………(69)
 运气……………(69)
 老子……………(70)
 老年返还功……………(70)
 走火……………(70)
 走火入魔……………(71)
 耳针……………(71)
 地支……………(71)
 西山群仙会真记……………(71)
 百会……………(71)
 存神……………(71)
 存想……………(72)
 有为法……………(72)
 有意动功……………(72)
 列子……………(73)
 列缺……………(73)

[丨]

吐纳……………(73)
 曲池……………(73)
 同气相求……………(73)
 因缘观……………(73)
 因是子静坐法……………(74)
 吸日精……………(74)

[丿]

先天八卦图……………(74)
 先天金丹大道玄口诀……(75)
 朱本中……………(75)

朱砂掌	(75)
舌顶上腭	(75)
伍守阳	(75)
伍真人丹道九篇	(75)
任脉	(76)
伏虎式	(76)
仿真气功信息治疗仪(SE— 4010型)	(76)
自发功	(76)
自然呼吸	(77)
自律运动	(77)
自然呼吸法	(77)
自然腹式呼吸法	(77)
血海	(77)
全蝗虫式	(78)
会阴	(78)
合谷	(78)
合盘掌	(78)
后天八卦图	(79)
后阴固气法	(79)
行气	(79)
行步功	(79)
行气玉佩铭	(80)
肌肉疲劳消除法	(80)

[、]

庄子	(80)
刘京	(80)
交信穴	(81)
刘处玄	(81)
刘志渊	(81)

刘德仁	(81)
刘海蟾	(81)
产药	(81)
江间式心身锻炼法	(81)
关元	(82)
关尹子	(82)
冲脉	(82)
兴阳	(82)
守一	(83)
守三一	(83)
许迈	(84)

[7]

导引	(84)
导引图	(84)
导引吐纳功	(84)
阳萎	(85)
阳跷脉	(85)
阳维脉	(85)
阳光三现	(85)
阴阳	(85)
阴爪功	(86)
阴维脉	(86)
阴跷穴	(86)
阴跷脉	(86)
收心	(86)
收式	(86)
收功	(86)
防治晕船功	(87)
防治痤疮练功法	(87)
如意功	(87)

红砂手……………(87)
 红外热象仪……………(88)
 红砂勾魂手……………(88)
 孙逊……………(88)
 孙不二……………(88)
 孙思邈……………(88)

七画

[一]

形神桩……………(89)
 形意拳……………(89)
 戒烟功……………(90)
 运气外发功……………(90)
 运动经络法……………(90)
 远红外信息治疗仪……………(92)
 声音诱导法……………(92)
 却谷食气……………(92)
 赤松子……………(92)
 赤凤髓……………(92)
 劳宫……………(92)
 苏元朗……………(92)
 苏东坡……………(93)
 坎离……………(93)
 李含光……………(93)
 李时珍……………(94)
 李涵虚……………(94)
 李道纯……………(94)
 李简易……………(94)
 巫步……………(94)
 巫舞……………(94)
 还丹……………(94)

还丹秘诀养赤子神方……………(95)
 扳足趾法……………(95)
 抓钩行走法……………(95)
 医家功……………(95)

[|]

吴氏太极拳……………(96)
 吹息……………(96)
 足太阴脾经……………(96)
 足阳明胃经……………(96)
 足厥阴肝经……………(97)
 足少阳胆经……………(97)
 足少阴肾经……………(98)
 足太阳膀胱经……………(98)
 听息法……………(98)

[/]

针刺纠偏……………(99)
 体育疗法……………(100)
 佛家功……………(100)
 身心性疾病……………(100)
 坐功……………(100)
 坐忘……………(101)
 坐腕……………(101)
 含胸……………(101)
 返还功……………(101)
 (Gm—I型) 近视治疗
 仪……………(101)
 肝俞……………(101)
 龟息……………(101)
 迎香……………(102)

[、]