

中医辞库

简明 气功辞典

主编 黄 健 朱慧勤



上海科学技术出版社

简明气功辞典

主编 黄 健 朱慧勤

上海科学技术出版社

简明气功辞典

主编 黄 健 朱慧勤

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 上海书刊印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 17 字数 594 000

2000年3月第1版 2000年3月第1次印刷

印数 1—4 000

ISBN 7-5323-5419-9/R·1405

定价: 45.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

简明气功辞典编委会

主编 黄 健 朱慧勤

编委 (以姓氏笔划为序)

朱慧勤 余 平 郑嘉慰 赵晓霞

柴剑宇 钱爱珠 黄 健

序

中国气功虽然已有着五千年的发展史,但是,得到充分发展还是在 20 世纪的 50 年代。经过全国许多医疗单位和研究单位的实践研究,气功疗法的疗效得到进一步证实,并受到国家卫生部的重视与支持,继而推广全国。特别是 60 年代初,中央卫生部通知:“有条件的单位开展以气功为主的慢性病综合快疗法”后,全国各省市的医疗单位开展气功疗法的如雨后春笋,仅就 1960 年北戴河气功疗养院创办的《气功》杂志向全国调研时,填表登记的就有四百多家,而且在各地公园内学练气功的人越来越多。在五六十年代已经形成了建国以来第一次开展普及气功的热潮。许多国家重要领导人都非常重视和支持开展气功疗法工作,有些领导人还为此写题词、作序,提倡气功。如原内务部部长、全国高等法院院长谢觉哉同志就题写:“气功疗法,人人可行,不花钱,不费事,可以却病,可以强身,可以全生,可以延年。”是一种很好的辅助性治疗手段。所以气功发展如此迅速广泛和深入,关键的两条:其一是气功的疗效;其二是党的中医政策。我们不应该忘记这段历史。

80 年代初在卫生部原部长、《中国医学百科全书》主任委员钱信忠同志亲自主持下,开始编写《中国医学百科全书·气功卷》并出版,标志着中国气功经过挖掘、整理、继承、临床实践、科学研究、推陈出新,已经达到了一定高度,逐渐形成了气功医疗学。钱信忠同志在《医学百科全书·气功卷》终审稿会议上语重心长的说:“《中国医学百科全书·气功卷》必须写好写出高水平。我预料气功卷的出版可能会有两个爆炸:一个是这本书写好了,又爆炸一颗原子弹!一个是没有写好而自我爆炸!”实践证明《中国医学百科全书·气功卷》编写成功了,引起许多国家重视和承认,来到中国学习医学气功,并有几十个国家开展了气功医疗健身活动。

在我国有四十多所大学开设气功课程并建立了气功教研室或

气功科学研究所,许多科研单位对气功机制进行了大量研究,而且中国的气功爱好者已经增加到几千万之众,这些人急待提高对气功的进一步认识,也需要一本学习气功的工具书,所以《简明气功辞典》不仅适用于教师、医生、科研工作者,也适合大中学生、气功修练者和气功爱好者,可谓雅俗共赏。

上海科学技术出版社出版的《简明气功辞典》设置了2 579条辞目,60余万字,并以气功医疗、气功预防、气功养生为主线,对古代经典文献中难懂的名词术语深入浅出的给以解释并收录了现代气功新名词,以飨读者。在此,我也要感谢上海市气功研究所及各位作者,为编写本书所做出的巨大贡献。

张 天 戈

一九九九年七月十二日于北戴河

前 言

气功是我国传统文化宝库中的一个瑰宝,具有 5000 多年的悠久历史,长期以来,她为中华民族的医疗保健事业作出了巨大的贡献,也为民族文化的繁荣和发展起到了良好的作用。中华人民共和国成立以来,在党和政府的关怀下,在广大科技工作者和人民群众的大力支持与参与下,气功事业更是得到了飞速发展,并于 50 年代和 80 年代,先后掀起了两次发展高潮,并由此引发了国际性的“气功热”。这一热潮的兴起与持续,使大家对气功分外关注。无论是从事气功医疗、教育、科研的专业工作者;还是关心、支持气功事业的领导与学者;或是气功的受益者与爱好者;甚至对气功持怀疑态度者,都希望对传统气功有一个比较全面、深入的了解,至少对什么是气功,气功的作用与原理及其不足之处,气功的理论与发展过程,怎样科学地选功、练功等有一个基本的认识,这就需要有一本工具书。正是居以这一背景,我们编著了这本《辞典》,希望对弘扬气功学术,发展气功事业,普及气功功法,探索气功原理有所贡献。

本《辞典》收辞目 2 579 条,大致包括以下七个方面:① 总论。主要围绕什么是气功、什么是气功学来选择辞目。另外,还收集一些与气功相邻学科的辞目,并与此和气功作比较,因为“有比较,才有鉴别”。② 历史与人物。介绍气功发展史上的代表性人物与事件,使读者能从中了解这一学科的发展轨迹及其规律。③ 传统理论。气功理论历来以中医基础理论和《周易》学说为主,故本书也以此为主选择辞目。④ 名词术语。对气功中常用的名词术语,加以释译,并注出其出处。⑤ 功法及其流派。阐述气功功法的流派、特点和发展概要,有选择地介绍古今有代表性或经验证确有疗效的功法,另附练功要领及注意事项,偏差及其防治方面的辞目。⑥ 气功著作。本书介绍的古今气功著作,基本上都说明其作者、

主要内容,重要者还说明其对气功发展的影响。⑦ 气功应用与原理研究。由于这方面的内容有许多还不够成熟,故所选辞目不多,对所选辞目,均如实反映其原貌,而不加评论。各篇的负责人是:①②③ 黄健;④ 余平;⑤ 郑嘉慰、钱爱珠、赵晓霆;⑥ 朱慧勤;⑦ 柴剑宇。

本《辞典》在编著过程中,得到上海科学技术出版社的大力支持和具体指导。本所华卫国所长、李小青科长对编写工作提出了许多指导性意见和建议。文献情报研究室为编委们提供了大量的参考书目,北戴河气功疗养院张天戈教授为《辞典》作序,在此特向他们诚致谢意。但是,限于我们的水平,书中肯定存在选条不当,或注释欠妥,或有所遗漏,为此,敬望读者加以评头论足,更盼学者、同仁,不吝赐教。

黄 健 朱慧勤

一九九九年九月

于上海市气功研究所

目 录

一 画

一开一阖	1	二十四节气	4
一气	1	二十世纪指玄功	4
一气化三清	1	二门	4
一心	1	二五之精	4
一行	1	二六功课	4
一阳才动	1	二六时中	5
一阳爻动	2	二关法	5
一阳生	2	二观	6
一阳来起复	2	二层炼心法	6
一阳来复	2	二转内丹诀	6
一阳初生	2	二物	6
一阳复初	2	二弦	6
一阴生媾	2	二乘	6
一如	2	二程	7
一尘不染	2	十二少	7
一灵	2	十二手点穴气功	7
一炁	2	十二伤	7
一转内丹诀	2	十二多	7
一念	3	十二时辰	7
一念三千	3	十二经脉	7
一贯	3	十二经脉气血流注	8
一息	3	十二重楼	8
一意归中	3	十二消息卦	8
一撞三关	3	十二段动功	8
		十二段锦	9
		十二律	9
		十月而生	9
		十六段锦	9
		十六触	10
		十方	10

二 画

二十八宿	4
二十四气导引坐功图势	4

十宗·····	10	八转内丹诀·····	18
丁福保·····	10	八段锦·····	18
七门·····	11	八脉·····	19
七正·····	11	八触·····	19
七玄·····	11	九闭三咽津法·····	19
七伤·····	11	九守·····	19
七冲门·····	11	九还七返·····	20
七阴·····	11	九层炼心法·····	20
七返·····	11	九转·····	20
七层炼心法·····	12	九转内丹诀·····	20
七转内丹诀·····	12	九转丹成·····	20
七宝·····	12	九转火候秘诀·····	20
七破论·····	12	九转神丹·····	21
七候·····	13	九鬼拔马刀势·····	21
七件阴物·····	13	九宫·····	21
七窍·····	13	九载功变歌诀·····	21
七情·····	13	刀圭·····	22
七魄·····	13	了三得一经·····	22
人体科学·····	14	了明篇·····	22
人身三宝·····	14		
人格体质论·····	14	三 画	
入火法·····	14	三十六式太极导引保健功·····	23
入水法·····	15	三才·····	23
入定·····	15	三尸·····	23
入静层次·····	15	三女·····	23
入静度·····	16	三天易髓·····	24
入魔·····	16	三元·····	24
八风·····	16	三元用事·····	24
八石·····	17	三元延寿参赞书·····	24
八仙·····	17	《三元延寿参赞书》导引法·····	24
八识·····	17	三车·····	24
八识归元法·····	17	三车秘旨·····	25
八层炼心法·····	17	三气·····	25
八卦·····	17	三心并站桩功·····	25
八卦掌内功养生法·····	18	三田返复肘后飞金精法·····	25

三田返复金液还丹法·····	25	三盘落地势·····	32
三因制宜·····	26	三焦·····	32
三全·····	26	三藏·····	32
三关·····	26	于吉·····	32
三关修炼·····	26	于真人胎息诀·····	33
三池·····	27	工尾势·····	33
三字法·····	27	下手法·····	33
三论元旨·····	27	下丹田·····	33
三男·····	27	下闭·····	33
三阳·····	27	下按式·····	33
三阳气功·····	28	下乘法·····	33
三识·····	28	下病上取·····	34
三极至命筌蹄·····	28	下摩生门·····	34
三花聚顶·····	28	大手印·····	34
三谷·····	28	大丹直指·····	34
三层炼心法·····	28	大还丹·····	34
三奇·····	28	大周天·····	34
三转内丹诀·····	29	大河车·····	35
三学·····	29	大药·····	35
三岛·····	29	大威仪先生玄素真人要用气诀·····	35
三宝·····	29	大雪坐功图势·····	35
三要达道篇·····	29	大椎·····	35
三昧·····	30	大暑坐功图势·····	36
三昧火·····	30	大雁六字功·····	36
三昧真火·····	30	大雁功·····	37
三脉四轮·····	30	大寒坐功图势·····	38
三洞枢机杂说·····	30	大静·····	38
《三洞枢机杂说》十二般导引法·····	30	大舞·····	39
《三洞枢机杂说》啄咽练精法·····	31	万氏打坐法·····	39
三圆式·····	31	万全·····	39
三浴功·····	31	万寿丹书·····	39
三家相见·····	31	万尚父·····	39
三调·····	32	万虑俱忘·····	39
三黄四神·····	32	兀然放神·····	39
三接式·····	32	与天为一·····	39

上下鹊桥·····	39	小周天·····	45
上丹田·····	39	小周天法·····	45
上阳子金丹大要图·····	40	小河车·····	46
上闭·····	40	小雪坐功图势·····	46
上洞心丹经诀·····	40	小暑坐功图势·····	46
《上洞心丹经诀》修内丹法·····	40	小寒坐功图势·····	46
上品丹法节次·····	40	小满坐功图势·····	47
上乘法·····	40	叉手双虚托·····	47
上乘修真三要·····	41	马王堆导引催眠功·····	47
上病下取·····	41	马王堆健美功·····	47
上海内养功·····	41	马丹阳·····	48
上脘·····	41	马礼堂·····	48
上清派·····	41	马礼堂养气功·····	48
上清集·····	42	马自然醉堕雪溪·····	48
上朝三元·····	42	马步式·····	48
口功·····	42	马钰·····	49
山图折脚·····	42	马济人·····	49
山泽通气法·····	42	子午卯酉·····	49
山根·····	42	子午周天·····	50
山源·····	42	子午周天法·····	50
千岁沙门七气诀·····	42	子午流注·····	50
《千金要方》调气法·····	43	子午流注与气功健身·····	50
千家气功精粹·····	43	子主披发鼓琴·····	50
广成子·····	43	子时·····	50
广明·····	43	子英捕鱼·····	51
卫气·····	43	义净·····	51
卫生真诀·····	44		
女子入手功夫·····	44		
女丹·····	44	四 画	
女丹功·····	44	王一清·····	52
女丹合编·····	44	王九灵·····	52
女丹法·····	45	王士端·····	52
小止观·····	45	王子乔·····	52
小功法治百病·····	45	王子乔八神导引法·····	52
小还丹·····	45	王子乔胎息诀·····	53
		王子晋·····	53

王子晋吹笙·····	53	王鼎·····	58
王子渊·····	54	开关·····	59
王夫之·····	54	天·····	59
王元正·····	54	天人合一·····	59
王文禄·····	54	天人相应·····	59
王龙图静养火候·····	54	天干·····	60
王龙溪·····	54	天门·····	60
王处一·····	54	天元丹法·····	60
王玄甫·····	54	天心·····	60
王玄览·····	54	天目·····	60
王达·····	55	天仙大成之法·····	60
王充·····	55	天仙正理直论·····	61
王守仁·····	55	天台宗·····	61
王冰·····	55	天台道者胎息诀·····	61
王芾斋·····	55	天师·····	61
王阳明·····	55	天师道·····	61
王希巢·····	55	天命·····	61
王玠·····	56	天竺国按摩法·····	62
王远知·····	56	天河·····	62
王贤宾·····	56	天河水逆流·····	62
王重阳·····	56	天柱·····	62
王钦若·····	56	天星和气·····	62
王说山人服气法·····	56	天情·····	62
王祖源·····	57	天隐子·····	62
王珪·····	57	天隐子存想法·····	63
王真·····	57	天隐子导引术·····	63
王翬·····	57	天数·····	63
王常·····	57	元·····	63
王船山·····	57	元气·····	63
王惟一·····	57	元阳子·····	64
王晖·····	58	元阳子金液集·····	64
王道·····	58	元宪真人胎息诀·····	64
王蔡·····	58	元神·····	64
王畿·····	58	元精·····	64
王羲之·····	58	无上内秘真藏经·····	64

无心得大还	64	五转内丹诀	71
无为法	64	五轮	72
《无生经》观相法	65	五养	72
无极图	65	五神	72
无欲观妙	65	五脏	72
无能子	66	五脏导引法	72
无漏	66	五脏修养法	73
韦驮献杵第一势	66	五难	73
韦驮献杵第二势	66	五教	73
韦驮献杵第三势	66	五常	74
云笈七籤	66	五禽戏	74
五气	66	五福全书	74
五气朝元	66	五精所并	74
五气朝元太阳炼形法	67	五篇灵文	74
五气朝元炼神入顶法	67	不内外因	75
五斗米道	67	不老回春功	75
五火之炁	67	不即不离	75
五夺	68	不净观	75
五行	68	不神	75
五行干合	68	历世真仙体道通鉴	75
五行全然	68	太一含真	75
五行相生	68	太一神功	76
五行相克	68	太乙金华宗旨	76
五行相侮	69	太上十三经注释	76
五行相乘	69	太上元宝金庭无为妙经	76
五行颠倒	69	太上玉轴进取法	76
五行颠倒龙虎交媾法	69	太上老君	76
五行颠倒周天火候法	70	太上老君内观经	76
五色	70	太上老君养生诀	76
五形完坚	70	太上老君说了心经	76
五芽	70	太上修真玄章	77
五劳	71	太上养生胎息气经	77
五戒	71	太上养神	77
五时	71	太上混元按摩法	77
五层炼心法	71	太子六通长寿气功	77

太元先生服气法	78	止观法	87
太平道	78	止念	89
太玄宝典	78	少女	89
太阳	78	少男	89
太阳炼形	78	少林内劲一指禅	89
太阴	78	少林正宗气功	91
太阴炼形	78	少商	91
太极	79	中山玉柜服气经	91
太极八卦气功与眼病治疗	79	中女	91
太极内功	79	中丹田	91
太极气功十八式	80	中央黄老君胎息诀	91
太极运气法	82	中外卫生要旨	92
太极图	82	中华内功按摩	92
太极拳	83	中华气功大全	92
太极拳气功入门	83	中华古典气功文库	92
《太极祭炼内法》火炼法	83	中华迷踪气功	92
《太极祭炼内法》水炼法	84	中华益智气功	92
太和	84	中华简易气功功法精选	93
太始氏胎息诀	84	中冲	93
太清王老口传服气法	84	中男	93
太清中黄真经	84	中国上古文化与气功起源	93
太清存神炼气五时七候	85	中国子午流注气功针法	93
太清导引养生法	85	中国太极气功术	93
太清导引养生经	85	中国气功	93
《太清导引养生经》明目法	85	中国气功大成	94
《太清导引养生经》淘气诀	85	中国气功心理学	94
《太清导引养生经》咽气诀	85	中国气功四大经典讲解	94
太清服气口诀	86	中国气功史	94
太清调气法	86	中国气功的史·理·法	94
太清调气服气法	86	中国气功图说	95
太清调气经	86	中国气功学	95
太虚	86	中国气功经典	95
太湖气功养生法	87	中国气功临床学	95
尤生洲	87	中国气功咨询大全	95
尤乘	87	中国气功精选	95

中国古代气功与先秦哲学·····	95	内丹术·····	103
中国古代气功选注·····	96	内丹派·····	103
中国古代秘传气功·····	96	内丹秘诀·····	103
中国古典气功集成·····	96	内丹探秘·····	103
中国自在气功·····	96	内功·····	103
中国传统气功学词典·····	96	内功诀·····	103
中国医学气功·····	96	内外八卦·····	103
中国医学气功学·····	97	内外功图说辑要·····	104
中国医学百科全书·气功学·····	97	内因·····	104
中国佛家气功经典导读·····	97	内关·····	104
中国佛教·····	97	内观·····	104
中国的呼吸习静养生法—— 气功防治法·····	98	内观存想·····	104
中国空劲气功学·····	98	内观起火炼神合道法·····	104
中国流行气功选·····	98	内劲·····	104
中国流行气功选续篇·····	98	内环境·····	104
中国道教气功养生大全·····	98	内视·····	105
中国禅密功·····	98	内药·····	105
中国慧莲功图解·····	99	内炼功·····	105
中国鹤翔庄气功·····	99	内养下手诀·····	105
中和·····	99	内养功·····	105
中和集·····	99	内养功疗法·····	106
中岳·····	99	内家拳·····	106
中岳郗俭食气法·····	99	内调气法·····	106
中度风呼吸法一步行功·····	100	内景·····	106
中度风呼吸法中快行功·····	100	内遣三害·····	106
中度风呼吸法自然行功·····	100	内稳态·····	106
中乘法·····	101	气·····	107
中脘·····	101	气化作用·····	107
内三宝·····	102	气功·····	107
内气·····	102	气功十六讲·····	107
内气疗法·····	102	气功入静之门·····	108
内气炼养功·····	102	气功与太极拳·····	108
内丹·····	102	气功与手诊·····	108
内丹三要·····	103	气功与气功仪器·····	108
		气功的生物反馈原理·····	108

气功与防治癌症	108	气功的科学基础	115
气功——气功与生命的探索	109	气功的起源	115
气功及保健功	109	气功的奥秘	116
气功文献学	109	气功金玉集	116
气功心法	109	气功治疗高血压——	
气功书法与养生	109	祛病养生功	116
气功功能态	109	气功治病大法	117
气功功龄方程式	110	气功学	117
气功四时练法	110	气功学概述	117
气功生理效应	110	气功经典译注	117
气功外气疗法	110	气功经脉入门	117
气功用语手册	111	气功药饵疗法与救治偏差手术 ..	117
气功百日通	111	气功要妙至诀	117
气功师	111	气功、按摩及割治疗法	118
气功传统术语辞典	111	气功按摩应用必备	118
气功名称沿革	111	气功点穴	118
气功问答	112	气功、科学与现代文明	118
气功导引祛病健身法	112	气功科学文集	118
气功防治心血管疾病	112	气功科学常识	118
气功防治近视眼	112	气功保健操	118
气功防偏纠偏	112	气功信息治疗仪	119
气功声法	112	气功养生	120
气功医师	113	气功·养生丛书	120
气功医疗经验录	113	气功养生法	120
气功针刺气功点穴按摩	113	气功养生学	121
气功疗法	113	气功养生学概要	121
气功疗法讲义	113	气功养身 10 分钟	121
气功疗法和保健	114	气功原理与应用	121
气功疗法实践	114	气功原理学	121
气功疗法峨眉十二庄释密	114	气功冥想健康法	122
气功疗养	114	气功特殊诊病法	122
气功应用学	114	气功健身指南	122
气功知识百问	115	气功流派	122
气功知识和流行功法	115	气功理论学	122
气功使人健康	115	气功基础学	123