

# 中国气功辞典

主编 吕光荣

人民卫生出版社

# 中 国 气 功 辞 典

主 编

吕 光 荣

副主编

吴 家 骏

编 委

(以姓氏笔画为序)

马林生 马逢升 孔庆玺 龙德昭

叶庭义 刘楚玉 江铸章 许予民

邱家明 张必居 黄增荣 魏云生

人 民 卫 生 出 版 社

## 内 容 提 要

《中国气功辞典》是一部专科性辞典。

本书共收词目近6000条，内容包括气功学基础理论、人体经穴及体表位置、名词术语、功法、专题论述、名言、气功适应症、人物、著作等类。根据有益于人体健康、长寿、康复以及学术研究的原则，将医家气功、儒家气功、道家气功、佛家气功及其他有关内容熔为一炉，涉及气功各方面的内容基本收录，是国内外迄今为止的第一部气功辞书。

本书收集词目广泛、精确，释文简明扼要，较全面、系统地介绍了气功学的基本知识、历史渊源和功法的具体应用。书末附有分类索引，便于检索，适宜于具有中学文化程度以上的气功爱好者参考。

**责任编辑 呼素华**

**封面题字 康 殷**

**封面设计 王世忠**

## 中 国 气 功 辞 典

吕 光 荣 主 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版  
(北京市崇文区天坛西里10号)

北 京 市 卫 顺 排 版 厂 印 刷  
新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米 16开本 37<sup>1/2</sup>印张 4插页 804千字

1988年9月第1版 1989年1月第1版第2次印刷

印数：10,001—20,420

ISBN7-117-00936-5/R·937 定价：16.40元

## 出版者的话

气功是祖国文化中的一颗明珠，数千年来为炎黄子孙的健康作出了积极的贡献。近年来随着气功学科的迅速发展，各种气功专著不断出现，而气功辞书尚属阙如。为了满足广大读者的需要，特编辑了这部《中国气功辞典》。我们在编辑过程中，试图从人体科学的角度出发，本着科学性、系统性、实用性的原则，较全面地介绍有关气功学的基本知识、历史渊源及运用方法，以供国内国际广大气功爱好者、研究者的参考。

本书由云南中医学院吕光荣、吴家骏同志任主编、副主编。他们在多年的气功研究及实践的基础上，积累了大量气功文献资料，结合自己的心得体会，历经两年时间编纂而成。在编辑出版过程中得到了国内学者，特别是湖北中医学院李今庸教授、山东中医学院张灿玾教授、长春中医学院高光震教授的热情关怀和大力支持，谨在此致以衷心的谢意！

气功文献涉及我国古代哲学以及儒、释、道三家学说，内容浩瀚深邃；而编辑出版气功辞书，尚属首次，既缺乏经验，又无前车可鉴；加之时间仓促，书中不足之处，在所难免。敬希广大读者提出宝贵意见，以便修订时改正。

人民卫生出版社

1988年6月

## 前　　言

中国气功，国之瑰宝。祖国医学预防、治疗、康复医疗的精华！上下数千年，为中华各民族的健康作出了积极的贡献。不仅增强体质，防治外因（生物因素）引起的疾病，而且稳定神形，治疗内因（社会心理因素）引起的内环境失调所致的神形疾病（心身疾病）更有其独特的疗效。随着医药卫生事业的发展，外因引起的疾病，正在逐步得到控制，内因所致的神形疾病，却有增无减，合成药物的治疗效果目前尚难提高，副作用则日益为人们所认识。调节机体内在机能，提高适应能力而增进健康的气功，成为人们理想的预防治疗的好方法。举世瞩目，气功推广应用之风方兴未艾，大江南北，应用气功养生法进行疾病防治康复者，数以百万计。气功科学的研究，出现了建国以来最好的势头，也越来越引起世界各国学者的关注。

由于历史的原因，浩若烟海的气功文献资料，散见在道家、儒家、释家、医家、兵家、杂家、阴阳家著述之中，并未得到系统全面的发掘整理，科学实用的气功养生法未发挥其应有的作用，丰富的实践经验尚未获得理论的总结。或谓气功就是导引、就是吐纳、就是调身、就是调气、就是调神。古往今来，莫衷一是。加之古代气功著述，文词古奥，瘦词隐语，曰：“恍兮惚兮，其中有象”，“其小无外兮，其大无垠”；“无极”、“无象”、“无为”，“太极”、“有象”、“有为”。同名异物，异物同名，一词多义，一词数解，往往各持己见，阅读并非易事。再有取类比象，外丹内丹，以有象喻无象，以可见的事物变化规律，说明不可见的体内气化现象，于是铅汞托名，龙虎比象，水火相交，金木混融，日月合璧，坎离交会，和合四象，攒簇五行。读者为之目眩，学者也难起手，气功成为人们心目中的玄学。“超出三界外，不在五行中”，从诸子的学说中“去矿留金”，“安神祖窍”，“涵养本源”，提供一本收各家之说，治儒道释医于一炉的工具书，用今天的语言，释义说明，已成为现实的需要。

为了满足广大气功爱好者、临床医师及气功科研工作者的需要，帮助他们阅读气功文献，理解气功名词术语，答疑解难；认识中国气功的源流和历史上各家的发展情况；解决气功实践应用中辨证施功，提高预防、治疗、康复质量；探索气功基础理论和实际验证；进行气功国内和国际间的学术交流，我们云南中医学院十数名教师在教学之余，承担了编写《中国气功辞典》的任务。在学院领导的关怀下，成立了辞典编写工作委员会，研究讨论编写工作的实际问题。首先进行整体框架设计，分析整体与局部的各个具体环节，继而进行词目选择，从古代数学、天文、气候、哲学、人体科学、行为及思维科学中，还有化学、物理、生物学内将有关气功辞目分析比较，确定具体编写辞目，然后编委分别进行编写工作。由于辞目涉及的学科杂，跨度大，编委们坚持每周一会，研究与思考编写中新问题。从检索的实际出发，我们在辞目中引出原文，注明出处。同时释义，提出编者的研究心得，增加辞典的可读性。

辞典编写工作中，得到了人民卫生出版社各级领导，特别是中医二室编辑们的大力支持，在最短的时间内，日以继夜编辑成册，印刷出版，使我们感动万分，谨此之机，我们全体编委向他（她）们致以诚挚的谢意。由于我们对气功这门新学科素养有限，研究不深，加之时间仓促，挂一漏万者，在所难免，错误之处，亦会有之，敬望海内外通道、学者不吝赐正。

中国气功辞典编委会

1988年6月25日

## 编写说明

一、本辞典共选收气功学正副词目近6000条。其中包括气功学基础理论、名词术语、功法、专题论述、名言、脏腑经络、气功常用经穴、气功适应症、人物、著作等。

二、中国气功文献多见于儒道释三家，以道家最为丰富。道家气功以气为命，修命为宗，详命略性；佛家气功以神为性，修性为宗，详性略命；儒家气功存心养性，修身立命，神不离气，气不离神。本辞典所收词目以上述三家著述文献为据。

三、气功基本理论是以中国古代“气一元化”哲学思想为指导，融汇了古代哲学、天文、医学理论发展起来的。由于涉及面较广，且历来又缺乏系统整理，本辞典的条目仅就气功文献所及而选录。

四、名词术语类以气功专用名词、术语为主，但与之有密切联系的古代哲学、天文、医学等交叉性名词术语也予以收入。

五、功法类以古代气功名著及医学著作中有关资料为准。气功适应症以各功法中所治疗的病症为限。

六、气功的专题论述散见于经、史、子、集，诸子百家著述之中。如《道藏》五千余卷中收录道家气功著述六百余种；再及佛家禅定之学，儒家性命之说，汗牛充栋，浩如烟海。兹选其精萃，予以收载。

七、有关气功的名言言简意赅，颇有价值，如“一念动时皆是火，万缘寂处即生春”，诸如此类，亦选择性地收入。

八、人物类，主要收集气功家及古代著名学者中对气功学研究有造诣，并对气功学的发展作出过贡献者为限。

九、著作类，包括气功学专著及虽非气功学专著而书中不乏气功学论述，对气功学发展有一定贡献者，如《奇经八脉考》等。

十、本辞典中收入一些与炼功关系密切的医学知识，如人体脏腑、经络、炼功意守部位、气功治疗的疾病等，以供参考。

十一、本辞典插图，采自古代气功文献，摹制而成。

十二、词条体例一般先叙出处，后标属性，继之为释文、书证。

十三、一词多义者，分别用①②③分项叙述，内容互见者，拟以见“某某”，或见某某条。

十四、本辞典目录前附“检字表”，以笔画多少排列。笔画相同者以一ノフ为序，书末附“分类检索表”。

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

十六、本辞典所引文献截止1911年。

## 总 目

一、检字	1
二、目录	13
三、正文	1
四、分类索引	473

## 检 字

(每字后的页码，系检索目录的；根据目录，再查检词目)

<b>一 画</b>		久.....17	牙.....22
一.....12		夕.....17	止.....22
乙.....12		凡.....17	少.....22
<b>二 画</b>		广.....17	日.....22
二.....12		与.....17	中.....22
十.....13		已.....17	内.....23
丁.....13		巳.....17	见.....23
七.....13		卫.....17	午.....23
八.....13		女.....17	壬.....23
人.....14		习.....17	牛.....23
入.....14		小.....17	手.....23
九.....14		飞.....17	毛.....24
儿.....14		子.....17	气.....24
了.....14		马.....17	升.....24
刀.....14			长.....24
<b>三 画</b>			天.....24
三.....14		王.....18	仁.....24
干.....16		开.....18	化.....24
于.....16		天.....18	介.....24
土.....16		元.....19	爻.....24
工.....16		无.....19	父.....24
下.....16		云.....19	分.....24
大.....16		专.....19	从.....24
万.....16		韦.....20	反.....24
兀.....16		五.....20	月.....24
才.....16		木.....21	丹.....24
寸.....16		支.....21	勿.....25
上.....16		太.....21	风.....25
口.....17		不.....21	凤.....25
巾.....17		石.....22	乌.....25
山.....17		历.....22	六.....25
千.....17		屯.....22	文.....26
		巨.....22	方.....26
		匹.....22	亢.....26
			火.....26
<b>四 画</b>			

斗	26
户	26
心	26
亿	27
尺	27
引	27
尹	27
以	27
允	27
水	27
幻	27
孔	27
毋	27

## 五 画

玉	27
击	28
未	28
末	28
正	28
去	28
甘	28
世	28
古	28
节	28
本	28
术	28
功	28
丙	28
邛	28
厉	28
左	28
石	28
布	28
戊	28
龙	29
平	29
灭	29

打	29
东	29
北	29
卢	29
业	29
归	29
目	29
旦	29
申	29
田	29
只	29
叩	29
四	29
生	30
失	30
邛	30
丘	30
代	30
白	30
仙	30
他	30
饥	30
用	30
外	30
处	30
冬	30
乐	30
鸟	30
卵	30
主	30
立	30
玄	30
闪	31
兰	31
半	31
头	31
汉	31
冯	31

宁	31
必	31
司	31
民	31
出	31
圣	31
对	31
发	31
母	31
丝	31

## 六 画

刑	31
动	31
老	32
吉	32
耳	32
芒	32
机	32
地	32
西	32
百	32
存	32
有	32
达	32
列	32
死	32
成	32
至	33
托	33
执	33
扫	33
过	33
邪	33
臣	33
贞	33
此	33
尘	33

## 检 字

## 六画～七画〔3〕

光	33
当	33
早	33
吐	33
曲	33
吕	33
同	33
因	33
吸	33
回	33
岁	33
肉	33
刚	33
年	33
先	33
朱	33
舌	33
牝	33
传	33
休	33
伍	33
伏	34
优	34
彷	34
延	34
仰	34
任	34
伤	34
自	34
华	34
血	34
全	34
会	34
后	34
合	34
行	34
众	34
肌	34
杂	34

危	34
负	34
名	35
多	35
色	35
邬	35
龜	35
庄	35
刘	35
产	35
交	35
亥	35
妄	35
闭	35
羊	35
关	35
冲	35
冰	35
宇	35
守	35
宅	36
安	36
许	36
论	36
艮	36
尽	36
异	36
导	36
阮	36
阳	36
阴	37
收	37
防	37
观	37
如	37
羽	37
红	37
驰	37
孙	37

## 七 画

寿	37
形	38
进	38
戒	38
运	38
远	38
赤	38
志	38
劫	38
却	38
汞	38
苍	38
劳	38
苏	38
克	38
杜	38
坎	38
极	38
李	38
杨	38
吾	39
束	39
两	39
还	39
扶	39
抑	39
护	39
拘	39
医	39
求	39
坚	39
吴	39
时	39
呕	39
呃	39
足	39
听	39

哎	39	闵	40	表	42
针	39	间	40	环	42
利	39	兑	40	规	42
我	39	谷	40	武	42
乱	39	冷	40	炁	42
吞	39	汪	40	其	42
何	39	沐	40	卦	42
体	39	沆	40	取	42
但	39	沈	40	苦	42
伸	39	宋	40	若	42
作	39	完	41	英	42
住	39	穷	41	范	42
佛	40	究	41	坤	42
邱	40	良	41	杳	42
身	40	证	41	枕	42
希	40	启	41	林	42
役	40	初	41	茎	42
坐	40	补	41	茅	42
舍	40	识	41	丧	43
返	40	君	41	事	43
孚	40	灵	41	刺	43
肝	40	尾	41	雨	43
肘	40	尿	41	奇	43
肠	40	张	41	郁	43
角	40	陆	41	矿	43
龟	40	阿	42	拘	43
邹	40	陈	42	抱	43
迎	40	妙	42	抽	43
饮	40	努	42	拓	43
应	40	鸡	42	顶	43
疗	40	忍	42	转	43
序	40	驱	42	斩	43
辛	40	纯	42	卧	43
育	40	纳	42	欧	43
忘	40	纵	42	虎	43
奔	40	纸	42	歧	43
忧	40			齿	43
快	40			肾	43
闲	40				
		八 画			
		青	42		

## 检 字

八画～九画〔5〕

味	43
昙	43
畅	43
易	43
果	43
明	43
昆	43
固	43
呼	43
响	44
鸣	44
罗	44
罔	44
制	44
知	44
垂	44
和	44
委	44
季	44
牧	44
物	44
昏	44
使	44
侠	44
卑	44
帛	44
金	44
命	44
贪	44
念	44
往	45
彼	45
忿	45
非	45
受	45
乳	45
采	45
肺	45
胀	45

胁	45
股	45
服	45
刷	45
周	45
烦	45
备	45
鱼	45
京	45
享	45
夜	45
府	45
庚	45
卒	45
疟	46
疝	46
放	46
卷	46
刻	46
性	46
炉	46
郑	46
单	46
法	46
河	46
净	46
泊	46
波	46
注	46
泻	46
学	46
泥	46
混	46
治	46
宝	46
宗	46
定	46
审	46
空	46

穹	47
肩	47
房	47
建	47
居	47
屈	47
弥	47
降	47
函	47
亟	47
始	47
参	47
承	47
孟	47
终	47
经	47
九 画	
毒	47
春	47
封	47
郝	47
甚	47
带	47
荀	47
荡	47
荣	47
南	47
药	47
项	47
栉	47
枯	47
相	47
柳	47
柱	47
故	47
胡	47
垢	47
要	47

咸	47	侵	49	逆	50
面	47	鬼	49	将	50
威	48	侯	49	总	50
砂	48	顺	49	洪	50
拭	48	俞	49	洒	50
厚	48	郗	49	浊	50
按	48	食	49	洞	50
持	48	爰	49	洗	50
括	48	肱	49	活	50
挥	48	胪	49	染	50
挂	48	胆	49	济	50
轻	48	肺	49	浑	50
点	48	跗	49	津	50
背	48	胞	49	觉	50
省	48	脉	49	宣	51
尝	48	胫	49	客	51
哑	48	胎	49	窈	51
冒	48	独	49	神	51
贵	48	急	49	祖	51
胃	48	哀	49	祝	51
界	48	度	49	扁	51
思	48	疥	49	既	51
虾	48	疮	49	退	51
咽	48	施	49	费	51
咬	48	帝	49	眉	51
咳	48	音	49	屏	51
迴	48	恒	49	除	51
狩	48	恍	49	娇	51
骨	48	恬	49	姹	51
幽	48	闾	49	癸	51
钟	48	闺	49	柔	51
香	48	炼	49	结	51
种	48	差	50	姻	52
秋	48	养	50	绝	52
重	48	送	50	绞	52
复	48	首	50	绎	52
修	48	类	50		
保	49	迷	50		
俭	49	前	50		

## 检 字

十画～十一画 [7]

## 十 画

素	52
秦	52
泰	52
载	52
起	52
袁	52
恶	52
聂	52
莲	52
莫	52
莹	52
真	52
根	53
桐	53
桃	53
核	53
恐	53
夏	53
破	53
振	53
损	53
捏	53
挫	53
挽	53
热	53
匪	53
致	53
顿	53
逍	53
晌	53
眩	53
哮	53
晏	53
罢	53
峨	53
圆	53

铁	53
铅	53
缺	53
氤	53
造	53
乘	53
积	53
候	53
俯	53
倍	53
健	54
臭	54
息	54
徐	54
脊	54
爱	54
笑	54
脏	54
脐	54
脑	54
胸	54
脂	54
鵠	54
留	54
柰	54
高	54
郭	54
斋	54
离	54
病	54
疽	54
顽	54
悟	54
阖	54
烦	54
烧	54
烟	54

凌	54
益	54
准	54
酒	54
消	54
涓	54
浩	55
海	55
涅	55
浮	55
涤	55
流	55
容	55
省	55
朗	55
诸	55
被	55
调	55
冥	55
谈	55
望	55
弱	55
陵	55
陶	55
难	55
通	55
能	55

## 十一 画

理	55
教	55
黄	55
曹	56
菩	56
乾	56
梵	56
梅	56
检	56

梳	56	得	57	随	58
培	56	第	57	隄	58
救	56	脚	57	顛	58
盛	56	脖	57	隱	58
糞	56	兜	57	隆	58
雪	56	麻	57	续	58
啬	56	旋	57	绵	58
捺	56	鹿	57	巢	58
掩	56	康	57	颈	58
掉	56	痔	57		
捨	56	章	57		
接	56	商	57	琴	58
捩	56	率	57	琢	58
据	56	情	57	琼	58
庵	56	惚	57	超	58
虚	56	惊	57	喜	58
眦	57	欲	57	彭	58
常	57	清	57	壹	58
眼	57	鸿	57	期	58
悬	57	淋	57	散	58
晨	57	混	57	葛	58
晦	57	渐	58	董	58
野	57	添	58	藻	58
唵	57	淮	58	敬	58
唯	57	渔	58	韩	58
趺	57	淘	58	朝	58
蛊	57	婆	58	惑	58
蛇	57	液	58	焚	58
嘯	57	淳	58	捷	58
崔	57	淡	58	雁	58
嬰	57	深	58	雄	58
偃	57	梁	58	颊	58
移	57	涵	58	棲	58
偏	57	断	58	援	58
僵	57	寇	58	搓	58
假	57	寂	58	搥	58
耽	57	宿	58	握	59
盘	57	密	58	紫	59

## 十二画

## 检 字

## 十二画～十三画〔9〕

最	59
鼎	59
晶	59
景	59
跌	59
跗	59
遗	59
唾	59
喉	59
喘	59
崿	59
黑	59
锐	59
智	59
嵇	59
黍	59
筑	59
筋	59
傅	59
集	59
焦	59
皓	59
循	59
领	59
翕	59
释	59
膾	59
脾	59
腋	59
腕	59
飧	59
敦	59
滂	59
痞	59
痢	59
痛	59
童	59
頰	59

## 十三画

愦	59
愧	59
善	59
普	60
尊	60
曾	60
滞	60
温	60
游	60
滑	60
湛	60
道	60
湧	60
寒	60
頰	60
禪	60
謝	60
遍	60
疏	60
登	60
緣	60
異	60

想	61
摄	61
搬	61
颐	61
鄞	61
督	61
睛	61
睡	61
照	61
嗜	61
嗔	61
遣	61
跪	61
蜀	61
嵩	61
微	61
額	61
腰	61
腹	61
腿	61
简	61
触	61
解	61
猿	61
稟	61
廉	61
痹	61
痴	61
痰	61
痳	61
意	61
慎	61
闔	61
阙	61
数	61
塑	61
慈	61
漠	61
溢	61

塞	61
群	61
辟	61
障	62
媾	62
叠	62

## 十四画

静	62
瑤	62
韬	62
赫	62
聚	62
蔽	62
歌	62
撰	62
裴	62
雌	62
锻	62
舞	62
熏	62
鼻	62
魄	62
管	62
膊	62
膀	62
敲	62
膏	62
癀	62
瘟	62
膂	62
精	62
漕	62
漱	62
漏	62
寥	63
谭	63
熊	63
翠	63
骜	63

缩	63
---	----

## 十五画

慧	63
髡	63
璇	63
聪	63
蕊	63
横	63
敷	63
颤	63
震	63
擒	63
撞	63
膜	63
影	63
蹠	63
踝	63
踞	63
喻	63
墨	63
斿	63
镇	63
德	63
膝	63
馔	63
熟	63
摩	63
颜	63
瘤	63
瘫	63
遵	63
潜	63
潭	63
潘	63
澄	63
额	63
熨	63
履	63

讐	63
---	----

## 十六画

顛	63
薛	63
薄	63
顚	63
概	63
橐	63
醍	63
霍	63
操	63
踵	63
默	64
儒	64
衡	64
纂	64
箋	64
瘰	64
癰	64
瘞	64
懈	64
澡	64
凝	64
避	64

## 十七画

藏	64
霞	64
霜	64
擦	64
翳	64
瞳	64
髀	64
魏	64
膾	64
螺	64
膺	64
臂	64