检 字

（每字后的页码，系检索目录的；根据目录，再查检词目）

一　画

一……12
乙……12

二　画

二……12
十……13
丁……13
七……13
八……13
人……14
入……14
九……14
儿……14
了……14
刀……14

三　画

三……14
干……16
于……16
土……16
工……16
下……16
大……16
万……16
兀……16
才……16
寸……16
上……16
口……17
巾……17
山……17
千……17
久……17
夕……17
凡……17
广……17
与……17
己……17
已……17
卫……17
女……17
习……17
小……17
飞……17
子……17
马……17

四　画

王……18
开……18
天……18
元……19
无……19
云……19
专……19
韦……20
五……20
木……21
支……21
太……21
不……21
石……22
历……22
屯……22
巨……22
匹……22
牙……22
止……22
少……22
日……22
中……22
内……23
见……23
午……23
壬……23
牛……23
手……23
毛……24
气……24
升……24
长……24
天……24
仁……24
化……24
介……24
爻……24
父……24
分……24
从……24
反……24
月……24
丹……24
勿……25
风……25
凤……25
乌……25
六……25
文……26
方……26
亢……26
火……26

斗……26
户……26
心……26
忆……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
邓……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
卯……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

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
仿……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
皂……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

咬……39
针……39
利……39
我……39
乱……39
吞……39
何……39
体……39
但……39
伸……39
作……39
住……39
佛……40
邱……40
身……40
希……40
役……40
坐……40
含……40
返……40
孚……40
肝……40
肘……40
肠……40
角……40
龟……40
邹……40
迎……40
饮……40
应……40
疗……40
序……40
辛……40
育……40
忘……40
弃……40
优……40
快……40
闲……40
闵……40
间……40
兑……40
谷……40
冷……40
汪……40
沐……40
沉……40
沈……40
宋……40
完……41
穷……41
究……41
良……41
证……41
启……41
初……41
补……41
识……41
君……41
灵……41
尾……41
尿……41
张……41
陆……41
阿……42
陈……42
妙……42
努……42
鸡……42
忍……42
驱……42
纯……42
纳……42
纵……42
纸……42

八　画

青……42
表……42
环……42
规……42
武……42
苑……42
其……42
卦……42
取……42
苦……42
若……42
英……42
范……42
坤……42
杳……42
枕……42
林……42
茎……42
茅……42
丧……43
事……43
刺……43
雨……43
奇……43
郁……43
矿……43
拘……43
抱……43
抽……43
拓……43
顶……43
转……43
斩……43
卧……43
欧……43
虎……43
歧……43
齿……43
肾……43

味……43
昙……43
畅……43
易……43
果……43
明……43
昆……43
固……43
呼……43
咆……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
忽……45
非……45
受……45
乳……45
采……45
肺……45
胀……45
胁……45
股……45
服……45
肭……45
周……45
颁……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
泯……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
柑……47
枯……47
相……47
柳……47
柱……47
故……47
胡……47
垢……47
要……47

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

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
氩……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
鸱……54
留……54
栾……54
高……54
郭……54
斋……54
离……54
病……54
疽……54
颃……54
悟……54
阎……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
宵……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
培……56
救……56
盛……56
龚……56
雪……56
啬……56
捺……56
掩……56
掉……56
捨……56
接……56
捩……56
据……56
庵……56
虚……56
眦……57
常……57
眼……57
悬……57
晨……57
晦……57
野……57
唵……57
唯……57
趺……57
蛊……57
蛇……57
啸……57
崔……57
婴……57
偃……57
移……57
偏……57
偃……57
假……57
舷……57
盘……57
得……57
第……57
脚……57
脖……57
兜……57
麻……57
旋……57
鹿……57
康……57
痔……57
章……57
商……57
率……57
情……57
惚……57
惊……57
欲……57
清……57
鸿……57
淋……57
混……57
渐……58
添……58
淮……58
渔……58
淘……58
婆……58
液……58
淳……58
淡……58
深……58
梁……58
涵……58
断……58
寇……58
寂……58
宿……58
密……58
随……58
隄……58
颟……58
隐……58
隆……58
续……58
绵……58
巢……58
颈……58

十 二 画

琴……58
琢……58
琼……58
超……58
喜……58
彭……58
壹……58
期……58
散……58
葛……58
董……58
葆……58
敬……58
韩……58
朝……58
惑……58
焚……58
棰……58
雁……58
雄……58
颊……58
棲……58
援……58
搓……58
搥……58
握……59
紫……59

最……59
鼎……59
晶……59
景……59
跌……59
跗……59
遺……59
唾……59
喉……59
喘……59
嵎……59
黑……59
锐……59
智……59
稔……59
黍……59
筑……59
筋……59
傅……59
集……59
焦……59
皓……59
循……59
颌……59
翕……59
释……59
腼……59
脾……59
腋……59
腕……59
飧……59
敦……59
痨……59
痞……59
痢……59
痛……59
童……59
颈……59
愦……59
愧……59
善……59
普……60
尊……60
曾……60
滞……60
温……60
游……60
滑……60
湛……60
道……60
溃……60
寒……60
颔……60
禅……60
谢……60
遍……60
疏……60
登……60
缘……60
巽……60

十三画

瑜……60
魂……60
鼓……60
鹊……60
勤……60
蓝……60
蓬……60
蒲……60
蒙……60
填……60
感……60
雷……60
禁……60
楼……61
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
颔……61
腰……61
腹……61
腿……61
简……61
触……61
解……61
猿……61
禀……61
廉……61
痹……61
痴……61
痰……61
痤……61
意……61
慎……61
阖……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
瑶……62
韬……62
赫……62
聚……62
蔽……62
歌……62
撄……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
鹜……63
缩……63

十 五 画

慧……63
髮……63
璇……63
聪……63
蕊……63
横……63
敷……63
颛……63
震……63
擒……63
撞……63
瞑……63
影……63
踑……63
踝……63
踞……63
嗡……63
墨……63
骸……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
缮……63

十 六 画

颞……63
薛……63
薄……63
颠……63
橛……63
橐……63
醍……63
霍……63
操……63
踵……63
默……64
儒……64
衡……64
篡……64
篾……64
瘰……64
瘿……64
癯……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
膻……64
螺……64
膺……64
臂……64

十八画

聱……64
蹙……64
瞿……64
髑……64
翻……64
曝……64
臕……64
癖……64

十九画

攢……64
蟾……64

二十画

醴……64
躁……64
蠕……64
魔……64
灌……64

二十一画

髓……65
癲……65
灝……65

二十二画

躪……65

二十三画

顴……65

[redacted]

目　录

一　画

【一】

一 ……1
一门 ……1
一元 ……1
一气 ……1
一心 ……1
一节 ……1
一向 ……1
一妄 ……1
一尘 ……1
一如 ……1
一好 ……1
一纪 ……1
一时 ……1
一体 ……1
一灵 ……1
一物 ……1
一念 ……1
一诚 ……2
一贯 ……2
一真 ……2
一乘 ……2
一候 ……2
一息 ……2
一窍 ……2
一竟 ……2
一符 ……2
一鼎 ……2
一意 ……2
一二三 ……2
一三五 ……2
一三昧 ……2
一切时 ……2
一切法 ……2
一切智 ……2
一切禅 ……2
一生二 ……2
一阳生 ……2
一阴生 ……2
一异法 ……2
一故神 ……3
一开一阖 ……3
一心三智 ……3
一切门禅 ……3
一分为二 ……3
一心不乱 ……3
一切行禅 ……3
一切法通 ……3
一切种智 ……3
一生两尔 ……3
一叶蔽目 ……3
一阴一阳 ……3
一动一静 ……3
一尘不染 ……3
一阳来复 ……3
一念不生 ……4
一念相应 ……4
一指头禅 ……4
一致不久 ……4
一壶天地 ……4
一秤金诀 ……4
一得永得 ……4
一意归中 ……4
一心三观法 ……4
一气化三清 ……4
一气生两仪 ……4
一气盛而一气弱 ……4
一面之神宗泥丸 ……5
一阴一阳之谓道论 ……5
一息尚存皆可复命 ……5
一即一切，一切即一 ……5
一息神气注于气海而长生 ……5
一念动时皆是火，万缘寂处即生春 ……5

【ㄱ】

乙木之脏 ……5

二　画

【一】

二人 ……5
二门 ……5
二中 ……5
二气 ……5
二分 ……5
二火 ……5
二心 ……5
二仪 ……5
二至 ……6
二守 ……6
二观 ……6
二纪 ……6
二极 ……6
二时 ……6
二身 ……6
二竖 ……6
二觉 ……6
二真 ……6
二采 ……6
二惑 ……6
二景 ……6
二象 ……6

二道 ……6
二障 ……6
二漏 ……6
二六时 ……6
二生三 ……6
二十八脉 ……6
二十八宿 ……7
二十四时 ……7
二十四真 ……7
二至启闭 ……7
二景相随 ……7
二物归黄道 ……7
二月中导引法 ……7
二便不通功法 ……7
二十四节气斗纲 ……7
二月节后导引法 ……8
二气相接循环无端 ……8
十力 ……8
十月 ……8
十使 ……8
十缠 ……8
十二少 ……8
十二月 ……8
十二伤 ……8
十二多 ……8
十二时 ……8
十二律 ……8
十二息 ……9
十二象 ……9
十三伤 ……9
十天干 ……9
十二地支 ……9
十二时辰 ……9
十二经终……10
十二经脉……10
十二神女……10
十二科法……10
十二辟卦……10
十三虚无……10
十月而生……10
十月怀胎……10
十六锭金……10
十七种净土……10
十二消息卦……11
十二消息说……11
十月圣胎完……11
十六字诀法……11
十六段锦法……12
十二月服气法……12
十二经脉之海……12
十二经脉起止……12
十月中导引法……13
十一月中导引法……13
十一月节导引法……13
十二月中导引法……13
十二月节后导引法……13
丁火之脏……13
七门……13
七元……13
七不……13
七玄……13
七伤……13
七阴……14
七返……14
七知……14
七宝……14
七星……14
七窍……14
七情……14
七液……14
七魄……14
七曜……14
七冲门……14
七神去……14
七种舍……15
七十二候……15
七日之五……15
七正之一……15
七返还丹……15
七常住果……15
七漱玉泉……15
七蕤玉龠……15
七月中导引法……15
七月节导引法……15

【ノ】

八公……15
八方……15
八风……15
八正……15
八节……16
八石……16
八仙……16
八邪……16
八戒……16
八识……16
八卦……16
八威……16
八觉……16
八音……16
八素……16
八圆……16
八难……16
八琼……17
八正道……17
八灾患……17
八念法……17
八定法……17
八斋戒……17
八景神……17
八位胎藏……17
八卦配偶……17
八胜处法……17
八背舍法……17
八解脱法……18
八不中道法……18
八叶莲华观……18

八识归元法……18
八脉交会穴……18
八段锦坐功……18
八段锦站功……19
八月中导引法……19
八卦朝元统要……19
八月节后导引法……20
人门……20
人中……20
人气……20
人性……20
人定……20
人神……20
人间世……20
人性方圆……20
人生肖天地……20
人与天地相参……20
人人本有长生药……20
人有七窍权归脑……20
人体元气消长说……20
人之大宝，只此一息
　真阳……21
入观……21
入定……21
入神……21
入道……21
入静……21
入魔……21
入定说……21
入药镜……22
入胎定观……22
入室炼形……22
入火垂两臂，不息不
　伤火法……22
入水举两手臂，不息
　不没(水)法……22
九……23
九二……23
九天……23
九方……23
九气……23
九丹……23
九孔……23
九邪……23
九华……23
九色……23
九州……23
九江……23
九守……23
九阳……24
九转……24
九思……24
九幽……24
九室……24
九宫……24
九疮……24
九神……24
九真……24
九窍……24
九隅……24
九难……24
九野……24
九液……24
九鼎……24
九微……24
九禅……24
九霄……25
九曜……25
九无为……25
九卦论……25
九神丹……25
九载功……25
九还七返……25
九灵铁鼓……25
九转之丹……25
九转九易……25
九转金丸……25
九转金丹……25
九宫真人……26
九咽丹成……26
九原之山……26
九鼎炼心……26
九鬼拔马刀……26
九鼎炼心法……26
九鼎炼神法……26
九月中导引法……26
九月节导引法……26
九阳离明真气郁仪内
　景……26
儿产母……27

【了】

了……27
了悟……27
了明篇……27
了三得一经……27
刀圭……27

三　画

【一】

三一……27
三才……27
三寸……27
三尸……28
三元……28
三五……28
三车……28
三毛……28
三气……28
三火……29
三去……29
三田……29
三乐……29
三冬……29
三玄……29
三台……29
三老……29

三光……29
三虫……29
三伏……29
三全……29
三关……29
三池……29
三观……29
三阳……30
三寿……30
三更……30
三戒……30
三医……30
三时……30
三岛……30
三识……30
三奇……30
三轮……30
三明……30
三易……30
三和……30
三性……30
三学……30
三宝……31
三房……31
三春……31
三毒……31
三垢……31
三要……31
三昧……31
三星……31
三界……31
三贵……31
三品……31
三秋……31
三脉……31
三炼……31
三觉……31
三宫……31
三神……31
三结……31
三夏……31
三热……31
三眠……32
三乘……32
三候……32
三息……32
三害……32
三窍……32
三教……32
三黄……32
三壶……32
三虚……32
三晡……32
三盗……32
三清……32
三惑……32
三焦……32
三象……32
三道……32
三想……32
三魂……33
三缚……33
三障……33
三精……33
三叠……33
三慧……33
三德……33
三一法……33
三十六……33
三五一……33
三天门……33
三五玄……33
三无为……33
三不使……33
三止法……33
三丰祠……34
三而一……34
三阴交……34
三虫病……34
三岔口……34
三足乌……34
三岔骨……34
三住铭……34
三昧印……34
三昧法……34
三素云……34
三息论……34
三精气……34
三摩地……34
三一长存……34
三一机要……34
三千威仪……35
三元用事……35
三元混一……35
三五合气……35
三天易髓……35
三不善根……35
三关修炼……35
三全三圆……35
三论元旨……35
三阳开泰……35
三阳五会……35
三阳聚顶……35
三男三女……35
三花聚顶……35
三足金蟾……35
三茅真君……35
三界唯心……35
三昧真火……36
三家相见……36
三教合一……36
三一服气法……36
三十六咽说……36
三五一枢要……36
三丹三田论……36
三丰筑基歌……36
三宝归身说……37

三茅真君诀……37
三要达道篇……37
三眠魂自安……37
三教无异说……37
三元全陆地仙……37
三月中导引法……37
三田升降一条……37
三虫候导引法……37
三极至命筌蹄……38
三洞枢机杂说……38
三五气合九九节……38
三老同坐各有朋……38
三月清明节后导引法……38
干浴……38
于真人胎息法……38
土釜……38
土朝元……39
土宫黄气……39
工倕达生法……39
下闭……39
下关……39
下晡……39
下脘……39
下丹田……39
下部八景……39
下焦如渎……39
下摩生门……39
下不闭　火不聚……39
下和六腑绍五宫……39
大……39
大人……39
大气……39
大凶……39
大仙……39
大包……39
大同……39
大还……39
大杼……39
大念……39
大宝……40
大定……40
大空……40
大药……40
大幽……40
大通……40
大毗……40
大趾……40
大道……40
大椎……40
大敦……40
大静……40
大赫……40
大管……40
大横……40
大手印……41
大还丹……41
大肠俞……41
大周天……41
大河车……41
大圆觉……41
大寂灭……41
大寂定……41
大清明……41
大鼎炉……41
大道歌……41
大千世界……41
大小还丹……41
大小鼎炉……42
大丹直指……42
大忧内崩……42
大学之道……42
大怖生狂……42
大怒破阴……42
大圆镜智……42
大道无为……42
大喜坠阳……42
大法导引法……42
大圆镜智观……42
大寂室三昧……42
大小便闭治法……42
大药不求争得遇……42
大便不通导引法……42
大便难候导引法……43
大寂静妙三摩地……43
大暑六月中坐功……43
大小便难候导引法……43
大便不通候导引法……43
大雪十一月节坐功……43
大寒十二月中坐功……43
大麻疯及诸疮癣癞治法……43
大威仪先生玄素真人要用气诀……43
万物……43
万法……43
万类……43
万虑皆遣……43
万虑俱忘……43
万象主宰……43
万古丹中王……43
兀然放神……44
才全……44
寸田……44
寸关尺……44
寸白虫病……44

【丨】

上闭……44
上关……44
上岛……44
上星……44
上脘……44
上清……44
上焦……44
上髎……44
上土釜……44
上丹田……44

上天关……44
上气海……45
上天梯……45
上阳子……45
上清法……45
上弦下弦……45
上部八景……45
上虚下实……45
上德不德……45
上清气秘法……45
上清握中诀……45
上元六合之府……45
上不闭　药不凝……45
上气候导引法……45
上乘修真三要……46
上鹊桥下鹊桥……46
上阳子金丹大要……46
上致明霞日烟里……46
上清太玄九阳图……46
上清黄庭内景经……46
上清黄庭外景经……46
上阳子金丹大要图……46
上补泥丸　下壮元气……46
上药三品神与气精……46
上清无英真童合游内
　变玉经……46
上清司命茅君修行指
　迷诀……46
口功……47
口臭……47
口舌疮……47
口宜默……47
口齿治法……47
口称三昧……47
口舌疮候导引法……47
巾金巾……47
山头……47
山根……47
山源……47
山图折脚……47
山泽通气法……47

【丿】

千金方……47
千法明门……47
千金翼方……47
久视三丹田……47
夕加夜甚……48
凡人呼吸与圣人殊……48

【丶】

广寒……48
广宁子……48
广成子……48
广成宫……48
广宁真人……48
广成子解……48
广成先生……48
广成子至道法……48

【一】

与天为一……48
与天地为一……48
已……48
已土之脏……48
已漏……48
卫气……48
卫生歌……49
卫生之经……49
女子贵炼形……49
女偶闻道法……49
习定……49
习善……49
小成……49
小年……49
小指……49
小眦……49
小还丹……49
小周天……50
小河车……50
小周天鼎器……50
小玉液炼形法……50
小周天神引说……50
小便数候导引法……50
小雪十月中坐功……50
小暑六月节坐功……50
小满四月中坐功……50
小寒十二月节坐功……51
飞门……51
子午……51
子丹……51
子户……51
子母……51
子时……51
子断……51
子缚……51
子房祠……51
子午卯酉……51
子午流注……51
子英捕鱼……52
子母会合……52
子午固关元……52
子母分胎路……52
子主披发鼓琴……52
子午数合三戊己号称
　五……52
马钰……52
马从义……52
马丹阳……52
马玄宝……52
马宜甫……52
马自然醉卧霄溪……52
马王堆汉墓导引图……53
马丹阳周天火候法……53

四　画

【一】

王乔……53
王充……53
王焘……53
王晋……53
王晖……53
王弼……53
王熹……53
王子乔……53
王子晋……53
王中孚……53
王允卿……53
王夫之……53
王文禄……53
王处一……54
王玉阳……54
王世雄……54
王玄览……54
王世廉……54
王仲任……54
王而农……54
王远知……54
王知明……54
王苾臣……54
王重阳……54
王祖源……54
王康宇……54
王惟一……54
王船山……54
王逸少……54
王象晋……54
王辅嗣……54
王德威……54
王薑斋……55
王羲之……55
王子晋吹笙……55
王惟一论丹……55
王子乔内气法……55
王子乔导引图……55
王子乔导引法……55
王子乔胎息诀……56
王方平胎息诀……56
王文禄胎息法……56
王重阳养寿法……56
王龙图静养火候……57
王说山人服气说……57
王子乔入神导引法……57
开关法……57
开郁法……57
开胁法……57
天……57
天一……57
天文……57
天门……57
天元……57
天中……57
天仓……58
天心……58
天功……58
天目……58
天仙……58
天乐……58
天台……58
天耳……58
天机……58
天则……58
天年……58
天行……58
天冲……58
天池……58
天寿……58
天谷……58
天宗……58
天君……58
天枢……59
天果……59
天和……59
天竺……59
天使……59
天命……59
天府……59
天河……59
天官……59
天柱……59
天度……59
天宫……59
天突……59
天癸……59
天真……59
天根……59
天庭……60
天窍……60
天容……60
天理……60
天眼……60
天堂……60
天符……60
天情……60
天常……60
天道……60
天鼓……60
天魂……60
天满……60
天精……60
天髎……60
天魔……60
天台山……60
天耳通……60
天行健……60
天地镜……60
天谷山……60
天修子……61
天眼通……61
天七地三……61

天中之天……61
天中之岳……61
天日不行……61
天仙地仙……61
天出其精……61
天地之元……61
天地之精……61
天地日月……61
天地至精……61
天地合精……61
天地灵根……61
天交于地……61
天地袭精……61
天地储精……61
天竺三时……61
天星和气……62
天然真火……62
天人合发机……62
天台白云子……62
天地交合时……62
天耳智证通……62
天地媾其精……62
天机潮候篇……62
天河水逆流……62
天眼智证通……62
天人发机景象……62
天人合发之机……62
天仙正理直论……62
天仙金丹心法……62
天周二十八宿……63
天隐子导引术……63
天隐子养生书……63
天应星，地应潮……63
天台道者胎息诀……63
天竺按摩十八势……63
天庭地关列斧斤……64
天人合发，万物定基……64
天下无二道，圣人无两心……64
元……64
元一……64
元气……64
元火……64
元心……64
元因……64
元阳……64
元阴……64
元明……64
元神……64
元冥……65
元脏……65
元精……65
元潭……65
元元子……65
元神宫……65
元气所合……65
元阴元阳……65
元神之府……65
元中颠倒颠……65
元气实，不思食……65
元神会，不思睡……65
元宪真人胎息诀……65
元精足，不思欲……65
元气有限，人欲无涯……65
无……65
无上……66
无已……66
无方……66
无为……66
无心……66
无生……66
无记……66
无妄……66
无形……66
无极……66
无我……66
无住……66
无英……66
无明……66
无物……66
无念……66
无学……67
无相……67
无常……67
无量……67
无象……67
无碍……67
无疆……67
无为法……67
无头疽……67
无忧子……67
无极界……67
无明病……67
无明惑……67
无学道……67
无根树……67
无上真人……68
无为之术……68
无神无识……68
无欲观妙……68
无摇汝精……68
无心得大还……68
无体性自通……68
无诤三昧法……68
无子侯导引法……68
无来无去　不出不入……68
无滑而魂兮彼将自然……68
无忧普济开微洞明真君……68
云牙子……68
云气罗……68
云光集……68
云仪玉华……68
云卧天行……69
云笈七签……69
云鸾法师服气法……69
专行……69

专想……69
专于意……69
专气致柔……69
专闭御景法……69
专气至柔神久留……69
专修静定身如玉……69
韦驮献杵……69
五大……69
五尸……69
五石……70
五车……70
五牙……70
五中……70
五内……70
五气……70
五化……70
五仓……70
五风……70
五主……70
五火……70
五心……70
五发……70
五夺……70
五华……70
五行……70
五色……71
五并……71
五关……71
五阳……71
五尘……71
五形……71
五戒……71
五运……71
五更……71
五时……71
五位……71
五枢……71
五态……71
五岳……71
五府……71
五性……71
五官……71
五毒……72
五荤……72
五持……72
五觉……72
五星……72
五鬼……72
五脉……72
五音……72
五神……72
五养……72
五宫……72
五神……72
五根……72
五贼……72
五衰……72
五海……72
五常……72
五眼……72
五液……73
五盖……73
五欲……73
五腊……73
五厨……73
五湖……73
五鼓……73
五瘭……73
五精……73
五蕴……73
五藏……73
五十营……73
五大观……73
五千言……73
五化论……73
五台山……74
五仙观……74
五石散……74
五行全……74
五轮观……74
五禽戏……74
五车三乘……74
五气更立……74
五中所主……74
五心烦热……75
五气朝元……75
五龙捧圣……75
五时七候……75
五行之色……75
五行之位……75
五行主时……75
五行为象……75
五行生成……75
五行在人……75
五行还返……75
五行相生……75
五行相克……75
五行总聚……75
五色童子……75
五作业根……76
五形完坚……76
五运相袭……76
五位相得……76
五金八石……76
五岳之云……76
五种小衰……76
五种散乱……76
五脏之长……76
五脏之腧……76
五脏化液……76
五脏横病……76
五停心观……76
五气护身法……76
五气朝中元……76
五气朝元法……77
五龙盘体法……77
五行归原论……77

五阴神祝法……77
五行颠倒术……77
五辰行事法……78
五脏之专精……78
五脏藏五神……78
五厨经气法……78
五十而复大会……78
五月节导引法……78
五行配六字法……78
五脏六腑之海……78
五禽戏第一法……78
五禽戏第二法……79
五厨经气法注……79
五行全处虎龙蟠……79
五行参差同根节……79
五行相推反归……79
五脏横病候导引法……79
木运……80
木位……80
木金……80
木并金……80
木朝元……80
木火为侣……80
木火刑金……80
木运临卯……80
木金间隔……80
木性金情配合……80
支饮……80
太一……80
太乙……80
太元……80
太仓……80
太玄……80
太冲……80
太阴……80
太极……80
太初……81
太易……81
太和……81
太定……81
太始……81
太真……81
太素……81
太虚……81
太一山……81
太平气……81
太平观……81
太玄关……81
太平经……81
太极拳……81
太虚宫……81
太微宫……81
太一元气……82
太乙天符……82
太一含真……82
太一流珠……82
太一游宫……82
太上老君……82
太上养神……82
太平御览……32
太阳之气……82
太阴之精……82
太极之蒂……82
太和精气……83
太怒伤身……83
太虚本动……83
太喜伤神……83
太平清领书……83
太阴炼形法……83
太极真人法……83
太清存想法……83
太清运气法……83
太清服气法……83
太清治身法……84
太清咽气法……84
太清咽液法……84
太清调气经……84
太上玄元皇帝……84
太上修真元章……84
太始氏胎息诀……84
太素经摩面法……84
太清中黄真经……84
太清运元气法……85
太清服气口诀……85
太清经断谷方……85
太上玉轴进取法……85
太上玉轴转气诀……85
太上玉轴咽气法……85
太上老君养生诀……85
太上洞房内经注……86
太上混元按摩法……86
太元先生服气法……86
太平经圣君秘旨……86
太阳移在月明中……86
太思虑则伤乎气……86
太清导引养生法……86
太清导引养生经……87
太清真人络命诀……87
太清调气服气法……87
太上九要心印妙经……87
太上玉轴六字气诀……87
太上养生胎息气经……88
太上黄庭外景玉经……88
太玄朗然子进道诗……88
太平御览存泥丸法……88
太清中黄胎藏论略……88
太清王老口传服气法……88
太上老君说常清静妙经……89
太上太清天童护命妙经注……89
太上老君虚无自然本起经……89
太上纯阳真君了三得一论……89
不生……89
不邪……89

不杀……89
不妄……89
不住……89
不狂……89
不觉……89
不信……89
不偷……89
不欲……89
不盗……89
不痴……89
不颠……89
不动定……89
不死浆……89
不但中……89
不但空……90
不远复……90
不忘禅……90
不净观……90
不放逸……90
不思议……90
不神神……90
不热法……90
不寒法……90
不二法门……90
不出不入……90
不生不灭……90
不立文字……90
不有中有……90
不妄语戒……90
不来不去……90
不即不离……90
不时御神……90
不测为神……91
不离于伍……91
不欲以静……91
不得全闭……91
不方不圆闭牖窗……91
不识阴阳莫乱为……91
不畏念起，惟畏觉迟……91
石淋候导引法……91
历观五脏……91
屯蒙……91
屯蒙之理……91
屯蒙水火抽添论……91
巨气……91
巨骨……91
巨髎……92
匹配五气……92
匹配阴阳……92
牙痛治法……92

【丨】

止……92
止火……92
止观……92
止念……92
止观法……92
止念法……93
止泻法……93
止水空壶……93
止能止众止……93
少女……93
少火……93
少冲……93
少泽……93
少商……93
少阳之阳……93
少阴之阴……93
少思寡欲……93
少思虑养神……93
少年中年宜炼功……93
日月……93
日出……94
日华……94
日昳……94
日新……94
日精……94
日月精……94
日华胎……94
日晡所……94
日想观……94
日月之祖……94
日用之神……94
日乘四季……94
日魂月魄……94
日精月华……94
日用五行的要……94
日魂月魄真要……94
日月之光救老残……95
中……95
中门……95
中元……95
中风……95
中心……95
中节……95
中央……95
中论……95
中冲……95
中池……95
中寿……95
中运……95
中极……95
中男……95
中体……95
中孚……95
中和……95
中府……96
中岳……96
中注……96
中春……96
中秋……96
中宫……96
中夏……96
中宵……96
中黄……96
中得……96

中脘……96
中庸……96
中焦……96
中道……96
中之守……96
中丹田……96
中池立……96
中和集……96
中南山……97
中黄宫……97
中风治法……97
中正之官……97
中宫之窍……97
中部八景……97
中黄八极……97
中黄之气……98
中渎之腑……98
中焦如沤……98
中精之腑……98
中合于人事……98
中暑导引法……98
中不静，心不治……98
中外相距重闭之……98
中有阴阳夫妻仙……98
中和集·论内丹……98
中岳郄俭食气法……98
中央黄老君胎息法……98
内心……98
内丹……98
内功……99
内芝……99
内因……99
内关……99
内守……99
内观……99
内拙……99
内府……99
内治……99
内视……99
内药……99
内界……99
内胎……99
内院……99
内珠……99
内热……99
内脏……100
内阅……100
内楗……100
内毗……100
内象……100
内景……100
内境……100
内德……100
内踝……100
内三宝……100
内三要……100
内丹说……100
内外丹……100
内自省……101
内呼吸……101
内炼功……101
内炼法……101
内照图……101
内魔障……101
内三要论……101
内丹之术……101
内丹之基……101
内丹大道……101
内气洗身……101
内外八卦……101
内外大药……102
内外六入……102
内外丹论……102
内功图说……102
内外金浆……102
内阳三神……102
内观存想……102
内观坐忘……103
内交真气……103
内视返听……103
内养三阴……103
内药运动……103
内修形神……103
内省端操……103
内调气法……103
内鼎外鼎……103
内遣三害……103
内养形神除嗜欲……104
内安其神，外去其欲……104
见心……104
见道……104
见思惑……104
见素子……104
见素抱朴……104

【丿】

午夜……104
壬子……104
壬癸……104
壬水之腑……104
牛车……104
牛皮癣……104
牛眠地……104
牛女相逢……104
牛车大乘……104
手功……104
手心热……104
手三阳经……105
手三阴经……105
手朝三元……105
手太阳之别……105
手太阴之别……105
手少阴心经……105
手太阳经别……105
手少阳经别……105
手少阴经别……105
手太阴经别……105

手太阴肺经 ……105
手少阳络脉 ……106
手少阴络脉 ……106
手太阳络脉 ……106
手太阴络脉 ……106
手阳明经别 ……106
手阳明络脉 ……106
手厥阴经别 ……106
手厥阴络脉 ……106
手太阳小肠经 ……106
手少阳三焦经 ……106
手阳明大肠经 ……107
手厥阴心包经 ……107
手足不遂候导引法 ……107
毛际 ……108
毛玄汉降伏龙虎 ……108
气 ……108
气口 ……108
气门 ……108
气化 ……108
气功 ……108
气穴 ……109
气郁 ……109
气邪 ……109
气轮 ……109
气法 ……109
气海 ……109
气淋 ……109
气街 ……109
气数 ……109
气痹 ……109
气瘤 ……110
气瘿 ……110
气化神 ……110
气香兰 ……110
气海门 ……110
气出于脑 ……110
气归元海 ……110
气功声法 ……110
气归髓满 ……110
气共力调 ……110
气传子母 ……110
气血源头 ……110
气形相应 ……110
气法景象 ……110
气钟于子 ……111
气逆治法 ……111
气神相应 ……111
气神调匀 ……111
气液相济 ……111
气归丹田法 ……111
气功工夫说 ……111
气是添年药 ……111
气功保固神气 ……111
气法要妙至诀 ……111
气淋候导引法 ……112
气满任督自开 ……112
气入丹田火自生 ……112
气足神全丹始成 ……112
气全则生，气亡则死，
气盛则壮，气衰则
老 ……112
升天 ……112
升明 ……112
升降 ……112
升观 ……112
升腾 ……112
升降进退 ……112
升观鬓不斑法 ……112
长气 ……112
长城 ……112
长夏 ……112
长息 ……112
长强 ……112
长生子 ……112
长真子 ……112
长春子 ……112
长春观 ……112
长揖诀 ……112
长生久视 ……112
长生真人 ……112
长春真人 ……113
长斋久洁 ……113
长息吐气法 ……113
长生胎元服气法 ……113
长存之道因专志 ……113
长谷玄乡绕郊邑 ……113
长生胎元神用经注 ……113
长生之道，要在神丹 ……113
夭折 ……113
仁者寿 ……113
化身坐忘法 ……113
介尔阴妄一念 ……113
爻 ……114
父曰泥丸母雌一 ……114
分至 ……114
分肉 ……114
分形 ……114
分而为二 ……114
从革 ……114
从四正 ……114
从阴阳则生，逆之则
死 ……114
反朴 ……114
反济 ……114
反诸己 ……114
反舌塞喉法 ……114
月窟 ……114
月与日两半 ……114
丹 ……114
丹元 ……114
丹本 ……114
丹田 ……114
丹头 ……115
丹台 ……115
丹母 ……115
丹池 ……115

丹诀 ……115
丹法 ……115
丹经 ……115
丹扃 ……115
丹基 ……115
丹道 ……115
丹元宫 ……115
丹田宫 ……115
丹阳子 ……115
丹鼎派 ……115
丹髓歌 ……115
丹田固守 ……115
丹阳真人 ……116
丹法之祖 ……116
丹经极论 ……116
丹房语录 ……116
丹锦云袍 ……116
丹元宫真人 ……116
丹田暖融融 ……116
丹砂可学赋 ……116
丹头只是先天气 ……116
丹锦飞裳披玉罗 ……116
勿忘勿助 ……116
勿药元诠 ……116
风门 ……116
风气 ……116
风水 ……116
风池 ……117
风冷 ……117
风轮 ……117
风齿 ……117
风府 ……117
风逆 ……117
风惊 ……117
风湿 ……117
风痹 ……117
风癫 ……117
风头眩 ……117
风虚劳 ……118
风偏枯 ……118
风木之脏 ……118
风气候导引法 ……118
风邪候导引法 ……118
风冷候导引法 ……118
风齿候导引法 ……119
风注候导引法 ……119
风痹候导引法 ……119
风癫候导引法 ……120
风不仁候导引法 ……120
风头眩候导引法 ……120
风虚劳候导引法 ……120
风偏枯候导引法 ……120
风湿痹候导引法 ……121
凤池 ……121
凤阙 ……121
凤凰观 ……121
凤刚却病法 ……121
乌肝兔髓 ……121

【丶】

六 ……121
六丁 ……121
六入 ……121
六三 ……121
六大 ……121
六门 ……121
六元 ……121
六气 ……121
六壬 ……121
六爻 ……122
六龙 ……122
六甲 ……122
六机 ……122
六合 ……122
六行 ……122
六妄 ……122
六尘 ……122
六阳 ……122
六阴 ……122
六事 ……122
六极 ……122
六时 ……122
六位 ……123
六郁 ……123
六依 ……123
六念 ……123
六法 ……123
六审 ……123
六垢 ……123
六界 ……123
六律 ……123
六神 ……123
六根 ……123
六贼 ……123
六衰 ……123
六害 ……123
六通 ……123
六曹 ……124
六情 ……124
六欲 ……124
六淫 ……124
六液 ……124
六景 ……124
六境 ……124
六慧 ……124
六骸 ……124
六十心 ……124
六无为 ……124
六不思 ……124
六气精 ……124
六甲神 ……124
六字功 ……124
六阳时 ……125
六字法 ……125
六和合 ……125
六染心 ……125
六真观 ……125

六界聚 ……125
六腑精 ……125
六意识 ……125
六十六穴 ……125
六十甲子 ……125
六十四卦 ……126
六门紧闭 ……126
六气和合 ……126
六字气诀 ……126
六阳会首 ……126
六阳时法 ……126
六识主帅 ……126
六祖坛经 ……126
六相圆融 ……127
六种散乱 ……127
六通四辟 ……127
六根清净 ……127
六根震动 ……127
六种调伏法 ……127
六根归道篇 ……127
六月中导引法 ……127
六月节导引法 ……127
文子 ……127
文火 ……128
文武火 ……128
文始先生 ……128
文逸曹仙姑歌 ……128
方士 ……821
方上 ……128
方寸 ……128
方外 ……128
方便 ……128
方诸 ……128
方圆一寸 ……128
方寸之中念深长 ……128
亢仓子 ……128
亢仓子胎息诀 ……128
火 ……129
火龙 ……129
火位 ……129
火性 ……129
火炽 ……129
火起 ……129
火铃 ……129
火候 ……129
火寒 ……130
火燥 ……130
火炼法 ……130
火朝元 ……130
火之功效 ……130
火龙水虎 ……130
火候事条 ……130
火逼金行 ……130
火燥火寒 ……130
火候纯正说 ……130
火候诸家说 ……130
火候行持绝句 ……131
火候足，莫伤丹 ……131
火逼药过尾闾穴 ……131
火居深海，阳焰透水 ……131
斗日月 ……131
户门 ……131
户牖 ……131
心 ……131
心马 ……131
心王 ……131
心气 ……132
心风 ……132
心火 ……132
心心 ……132
心功 ……132
心术 ……132
心目 ……132
心田 ……132
心印 ……132
心主 ……132
心邪 ……132
心地 ……132
心死 ……132
心灰 ……132
心灯 ……132
心花 ……132
心肝 ……132
心系 ……132
心忘 ……132
心君 ……132
心灵 ……132
心枝 ……133
心典 ……133
心咒 ……133
心念 ……133
心所 ……133
心府 ……133
心性 ……133
心法 ……133
心学 ……133
心定 ……133
心空 ……133
心经 ……133
心荡 ……133
心俞 ……133
心神 ……133
心珠 ……134
心病 ……134
心眼 ……134
心悸 ……134
心虚 ……134
心疾 ……134
心痛 ……134
心源 ……134
心猿 ……134
心痹 ……134
心意 ……134
心静 ……134
心境 ……134
心稽 ……134
心镜 ……134

心作主 ……134
心神去 ……134
心斋法 ……134
心腹痛 ……135
心腹胀 ……135
心境通 ……135
心一境性 ……135
心止于符 ……135
心专不横 ……135
心主神明 ……135
心平德和 ……135
心死形废 ……135
心体圆融 ……135
心体寂静 ……135
心定神宁 ……135
心念病处 ……135
心顿于息 ……135
心病导引 ……135
心症治法 ……135
心息相依 ……136
心随转法 ……136
心无所住法 ……136
心传述证录 ……136
心经导引法 ……136
心脏导引法 ……136
心虚而神一 ……136
心腹痛治法 ……136
心病候导引法 ……136
心静可通神明 ……136
心晓根基养华采 ……136
心腹胀候导引法 ……136
心腹痛候导引法 ……137
心若驰散，即便摄来 ……137
心想欲事，恶邪大起 ……137
心在灵关身有主，气
　归元海寿无穷 ……137
忆 ……137
忆持 ……137

【尸】

尺宅 ……137
尺泽 ……137
引肾 ……137
引火逼金 ……137
引颈咽气法 ……137
尹志平 ……137
尹清和安寝法 ……137
以火炼药 ……137
以红投黑 ……137
以空为本 ……137
以黑见红 ……137
以意想注 ……137
以自得为功 ……137
以恬愉为务 ……138
以乐和阴阳法 ……138
以意气攻病法 ……138
以神归气穴，丹道自
　然成 ……138
允执厥中 ……138
水气 ……138
水火 ……138
水沟 ……138
水轮 ……138
水肿 ……138
水脏 ……138
水道 ……139
水潮 ……139
水火交 ……139
水中银 ……139
水仙赋 ……139
水观法 ……139
水相观 ……139
水炼法 ……139
水朝元 ……139
水晶塔 ……139
水瘕痹 ……139
水之功效 ……139
水中火发 ……139
水火半斤 ……139
水火全功 ……139
水不胜火 ……139
水火相求 ……140
水火既济 ……140
水谷之海 ……140
水火发端处 ……140
水火调节法 ……140
水泻导引法 ……140
水潮除后患法 ……140
水肿候导引法 ……140
水火交，永不老 ……140
水真水，火真火 ……140
水之精为志，火之精
　为神 ……140
幻丹 ……140
幻化 ……141
幻心 ……141
幻丹说 ……141
幻真先生 ……141
幻真行气法 ……141
幻真注解胎息经 ……142
幻真先生胎息法 ……142
幻真先生服内元气诀 ……142
孔子 ……142
孔丘 ……143
孔仲尼 ……143
孔德之容 ……143
毋以妄念戕其心，毋
　以客气伤元气 ……143

五　画

【一】

玉门 ……143
玉庐 ……143
玉关 ……143
玉池 ……143
玉环 ……143

玉枕 ……143
玉垄 ……143
玉饴 ……143
玉兔 ……143
玉房 ……143
玉都 ……143
玉树 ……143
玉泉 ……143
玉帝 ……143
玉珰 ……143
玉堂 ……144
玉液 ……144
玉篇 ……144
玉蟾 ……144
玉炼颜 ……144
玉堂宫 ……144
玉晨君 ……144
玉溪子 ……144
玉阳真 人……144
玉珰紫阙 ……144
玉液还丹 ……144
玉鼎汤煎 ……144
玉醴金浆 ……144
玉灵宫真人 ……144
玉房宫真人 ……144
玉液炼形法 ……144
玉兔与金乌相抱 ……145
玉溪子丹经指要 ……145
玉云张果老胎息诀 ……145
玉光澄辉高明内景 ……145
玉清金笥青华秘文金
　宝内炼丹诀 ……145
击探天鼓 ……145
未济 ……145
未漏者 ……145
未炼之纯 ……145
未尽宫真人 ……146
未修大药先修心 ……146
未炼还丹先炼性 ……146
末那识 ……146
正一 ……146
正己 ……146
正日 ……146
正气 ……146
正心 ……146
正平 ……146
正业 ……146
正观 ……146
正邪 ……146
正位 ……146
正身 ……146
正果 ……146
正念 ……146
正性 ……146
正定 ……147
正药 ……147
正信 ……147
正觉 ……147
正室 ……147
正意 ……147
正祖宗 ……147
正精进 ……147
正静定 ……147
正心复性 ……147
正位居体 ……147
正卧行气法 ……147
正一服元气法 ……147
正月中导引法 ……147
正直舍方便法 ……148
正一服日月精华法 ……148
正一服元和正气法 ……148
正一法文修真旨要 ……148
正阳灵光通明内景 ……148
正阳朝拜灵辉内景 ……148
去嗔之法 ……148
甘露 ……148
世间安得有无体独知
　之精 ……148
古龙虎歌 ……148
古今医统大全 ……148
古文龙虎上经注 ……148
古文龙虎经注疏 ……149
古仙导引按摩法 ……149
古圣强言为火药，不
　离神气相随 ……149
节气法 ……149
节宣之和 ……149
本心 ……149
本有 ……149
本觉 ……149
本惑 ……149
本神 ……149
本宫 ……149
本源 ……149
术数 ……149
功夫 ……149
功德 ……149
丙火之腑 ……149
邛疏衰石 ……149
厉兑 ……150
左慈 ……150
左元放 ……150
左右开弓 ……150
左神公子 ……150
左右视不并见 ……150
石水 ……150
石关 ……150
石室 ……150
石泰 ……150
石淋 ……150
石杏林 ……150
石得之 ……150
石涧道人 ……150
布气 ……150
布气攻疾 ……150
布字观法 ……150
戊己 ……151

戊己合 ……151
戊己门 ……151
戊土之腑 ……151
龙虎 ……151
龙烟 ……151
龙旌 ……151
龙曜 ……151
龙阳子 ……151
龙虎山 ……151
龙虎穴 ……151
龙虎伏 ……151
龙虎会 ……151
龙虎亲 ……151
龙就虎 ……151
龙虎大丹 ……151
龙虎之首 ……151
龙虎成象 ……151
龙虎交媾 ……151
龙虎还丹诀 ……151
龙从火里出，虎向水中生 ……152
平人 ……152
平气 ……152
平旦 ……152
平易 ……152
平易穴 ……152
平正擅匈 ……152
平陂之质在于神 ……152
灭 ……152
灭定 ……152
灭病 ……152
灭谛 ……152
打坐 ……152
打天钟 ……152
打躬势 ……152
东岳真人 ……153
东坡居士 ……153
东华帝君倚杖 ……153
东方朔置帻宫舍 ……153

【丨】

北七真 ……153
北五祖 ……153
北方正气 ……153
北方正水 ……153
北宗内丹 ……153
北斗里藏身 ……153
北方莫以心缘心 ……153
卢间 ……154
业 ……154
业报 ……154
业障 ……154
归一 ……154
归中 ……154
归伏 ……154
归正论 ……154
归根窍 ……154
归心寂静 ……154
归复变化 ……154
归根复命 ……154
归婴至道 ……154
归命于身中 ……154
目功 ……154
目听 ……154
目胞 ……154
目内眦 ……155
目外眦 ……155
目青盲 ……155
目风泪出 ……155
目为神候 ……155
目风泪出候导引法 ……155
目暗不明候导引法 ……155
旦慧 ……156
申天师服气要诀 ……156
田伯淈 ……156
田绵淮 ……156
只要凝神入气穴 ……156
只知修性不修命，此是修行第一病 ……156
叩齿 ……156
叩齿集神 ……156
叩齿 牙无疾法 ……156
四大 ……156
四不 ……156
四太 ……156
四六 ……156
四正 ……157
四合 ……157
四关 ……157
四形 ……157
四远 ……157
四极 ……157
四时 ……157
四诊 ……157
四灵 ……157
四定 ……157
四官 ……157
四政 ……157
四相 ……157
四神 ……158
四得 ……158
四街 ……158
四象 ……158
四慎 ……158
四德 ……158
四气诀 ……158
四不得 ……158
四威仪 ……158
四段锦 ……158
四根结 ……158
四禅定 ……158
四大不调 ……159
四气调神 ……159
四关三部 ……159
四肢之一 ……159
四肢神去 ……159
四气摄生图 ……159

四季摄养法 ……159
四月中导引法 ……160
四气调神大论 ……160
四肢拘挛不得屈伸 ……160
四肢拘挛不得屈伸候
导引法 ……160

【丿】

生门 ……160
生气 ……160
生气时 ……160
生死穴 ……161
生身处 ……161
生门死户 ……161
生气通天论 ……161
生死在泥丸 ……161
生在坤，种在乾 ……161
失神者亡 ……161
失声导引法 ……161
邪子入山寻大 ……161
丘处机 ……161
丘通密 ……161
丘长春既济法 ……161
丘长春搅辘轳势 ……161
代谢 ……161
白元 ……161
白心 ……161
白石 ……161
白发 ……161
白虎 ……162
白叟 ……162
白带 ……162
白雪 ……162
白云子 ……162
白云观 ……162
白乐天 ……162
白玉蟾 ……162
白居易 ……162
白履忠 ……162
白玉蟾运气 ……162
白发候导引法 ……162
白浊白带导引法 ……163
白露八月节坐功 ……163
仙经 ……163
仙赋 ……163
仙道 ……163
仙人之粮 ……163
仙佛合宗语录 ……163
仙人道士非有神，积
精累气以成真 ……163
他心通 ……163
饥渴食饮气津法 ……163
用神静 ……163
用神躁 ……163
用和安神 ……163
用意与不忘 ……164
外气 ……164
外丹 ……164
外关 ……164
外药 ……164
外象 ……164
外三宝 ……164
外三要 ……164
外金丹 ……164
外呼吸 ……164
外应尺宅 ……164
外固三要 ……164
外药火候 ……164
外鼎内鼎 ……165
外丹内丹论 ……165
外奔二景法 ……165
外其身而身存 ……165
外应眼童鼻柱间 ……165
处中 ……165
处暑七月中坐功 ……165
冬令导引法 ……165
冬十月节坐功 ……165
冬至十一月中坐功 ……165
乐志 ……165
乐天则寿 ……165
鸟申 ……165
鸟戏 ……166
鸟迹 ……166
卯酉 ……166
卯酉周天功 ……166

【丶】

主客 ……166
主翁 ……166
主明则下安 ……166
主适寒热荣卫和 ……166
主不明则十二官危 ……166
立基 ……166
立德 ……166
立元神法 ……166
立禅纳气法 ……166
立命直指地根章 ……167
立秋七月节坐功 ……167
立春正月节坐功 ……167
立夏四月节坐功 ……167
立夏四月节导引法 ……167
立春正月节后导引法 ……167
玄 ……167
玄一 ……168
玄门 ……168
玄天 ……168
玄元 ……168
玄气 ……168
玄丹 ……168
玄心 ……168
玄书 ……168
玄术 ……168
玄功 ……168
玄师 ……168
玄牝 ……168
玄华 ……169
玄关 ……169

玄谷 ……169
玄作 ……169
玄际 ……169
玄武 ……169
玄学 ……169
玄览 ……169
玄泉 ……169
玄胎 ……169
玄奘 ……169
玄珠 ……169
玄根 ……169
玄真 ……169
玄息 ……169
玄窍 ……169
玄冥 ……170
玄理 ……170
玄虚 ……170
玄道 ……170
玄精 ……170
玄膺 ……170
玄玄子 ……170
玄穹主 ……170
玄真子 ……170
玄真法 ……170
玄珠歌 ……170
玄阙圆 ……170
玄中之玄 ……170
玄中颠倒 ……170
玄牝之门 ……170
玄关露象 ……171
玄妙之业 ……171
玄含黄芽 ……171
玄宫黑气 ……171
玄珠成象 ……171
玄都道藏 ……171
玄黄醇精 ……171
玄禅二门 ……171
玄静先生 ……171
玄灵宫真人 ……171
玄俗形无影 ……171
玄教宗主论 ……171
玄鉴导引法 ……171
玄门以止念为本 ……172
玄葫真人胎息诀 ……172
玄和子十二月卦金诀 ……172
玄武大帝丹成九转歌 ……172
玄真子啸咏坐席浮水 ……173
闪挫治法 ……173
兰茂 ……173
兰廷秀 ……173
兰台宫真人 ……173
半跏趺坐 ……173
头围 ……173
头维 ……173
头痛 ……173
头之一 ……173
头面风 ……173
头神去 ……173
头面观 ……173
头临泣 ……173
头为天象 ……173
头北面西 ……174
头有九宫 ……174
头疼治法 ……174
头戴天神 ……174
头面风候导引法 ……174
汉钟离 ……174
冯曦 ……174
冯晴川 ……174
宁先生导引法 ……174
宁先生论导引行气 ……174
宁先生导引图之导引法 ……174
必极 ……175
必一其神 ……175
必先岁气无伐天和 ……175

【一】

司马子微 ……175
司马承祯 ……175
司马承祯导引术 ……175
司马承祯导引存想 ……175
民火 ……176
民散则国亡气竭则身死 ……176
出神 ……176
出日入月 ……176
出清入玄 ……176
圣人 ……176
圣胎 ……176
圣度 ……176
圣济总录 ……176
圣济闭气法 ……176
圣济服气法 ……177
圣济导引按跷 ……177
圣济总录论子时 ……177
圣济闭气却病法 ……177
圣济神仙服气法 ……177
对修常居 ……177
对境无心 ……177
发汗法 ……177
母玄父元 ……177
丝竹空 ……177

六　画

【一】

刑德 ……177
刑德并会 ……177
动心 ……177
动功 ……178
动情 ……178
动静 ……178
动静观 ……178
动静说 ……178
动合无形 ……178

动而生昏 ……178
动起于静 ……178
动静一源 ……178
动静双忘 ……178
动功按摩秘诀 ……178
动静交相养赋 ……179
动极而静静极而动 ……179
动脉摇筋血气布泽 ……179
老子 ……179
老阳 ……179
老阴 ……179
老庄 ……179
老君 ……179
老郎 ……179
老聃 ……179
老彭 ……179
老嫩 ……179
老复壮 ……179
老老恒言 ……180
老子想尔注 ……180
老年导引法 ……180
老君守一法 ……181
老君导引法 ……181
老君胎息法 ……181
老君调气法 ……181
老老恒言立式导引 ……181
老老恒言坐式导引 ……181
老老恒言卧式导引 ……182
吉祥座 ……182
吉祥止止 ……182
耳功 ……182
耳鸣 ……182
耳聋 ……182
耳廓 ……182
耳目内通 ……182
耳行气法 ……182
耳视目听 ……182
耳疾治法 ……182
耳病导引法 ……182
耳聋候导引法 ……182
芒种五月节坐功 ……183
机括 ……183
机在目 ……183
机发于踵 ……183
地 ……183
地门 ……183
地仓 ……183
地户 ……183
地机 ……183
地轴 ……183
地窍 ……183
地魄 ……183
地天泰 ……183
地户禁门 ……183
地交于天 ……183
地道不通 ……183
西川 ……183
西方 ……183
西南乡 ……183
西方金母 ……184
西山群仙会真记 ……184
百节 ……184
百会 ……184
百骸 ……184
百字碑 ……184
百日小静 ……184
百灵命宅 ……184
百脉总枢 ……184
百窍关连 ……184
百病生于气 ……184
百疴所钟存无英 ……184
百窍关连总有神 ……184
百嶂内视胎息诀 ……184
存思 ……185
存神 ……185
存想 ……185
存泥丸 ……185
存其心 ……185
存觉性 ……185
存想法 ……185
存七元法 ……185
存心中气 ……185
存日月诀 ……185
存心养性 ……185
存气注病 ……185
存北方法 ……185
存守中黄 ……185
存视五脏 ……186
存思火兵 ……186
存神在心 ……186
存神至要 ……186
存威明法 ……186
存想咽气 ……186
存思识己形 ……186
存神固气论 ……186
存胃神承之 ……186
存漱青牙法 ……186
存心绝虑候晶凝 ……186
存神定志入黄宫 ……186
有 ……186
有为 ……186
有作 ……186
有象 ……186
有头疽 ……186
有无相生 ……187
有胎中息 ……187
达生 ……187
达磨祖师胎息经 ……187
达磨禅师胎息诀 ……187
列子 ……187
列仙赋 ……187
列子养生方 ……187
列位次坐向外方，所
　存在心自相当 ……187
死气 ……187
死灰 ……187
成基 ……187

成道宫 ……187
成和之修 ……187
至一 ……187
至人 ……188
至心 ……188
至阳 ……188
至神 ……188
至道 ……188
至静 ……188
至真诀 ……188
至游子 ……189
至一真人 ……189
至人呼吸 ……189
至忌死气 ……189
至善之地 ……189
至道之精 ……189
至静真机 ……189
至游子坐忘法 ……189
至阴肃肃 至阳赫赫……189
托踏法 ……189
托踏轻骨法 ……189
执中 ……189
扫除不洁，神乃留处 ……190
扫除六贼净心基 ……190
过三关说 ……190
邪火 ……190
邪心 ……190
邪观 ……190
邪魔腥 ……190
臣火 ……190

【丨】

贞白先生 ……190
此中 ……190
尘世 ……190
光明 ……190
光若玄 ……190
当时一句师边得，默默垂帘仔细看 ……190
早服 ……190
吐气 ……191
吐血 ……191
吐纳 ……191
吐酸导引法 ……191
吐去浊气须知 ……191
吐纳以炼五脏 ……191
吐故纳新调气法 ……191
曲甲 ……191
曲江 ……191
曲池 ……191
曲泽 ……191
曲骨 ……191
曲鬓 ……191
吕岩 ……191
吕祖 ……191
吕不韦 ……191
吕纯阳 ……191
吕洞宾 ……191
吕纯阳行气 ……192
吕功成导引法 ……192
吕真人小成导引法 ……192
吕纯阳真人沁园春丹词注解 ……192
同类 ……192
因 ……193
因内 ……193
因果 ……193
因圆 ……193
因缘 ……193
因缘观 ……193
因阴取阴 ……193
因形而生病 ……193
吸门 ……193
吸舐撮闭 ……193
吸风以养神 ……193
吸引二景以集明 ……193
回肠 ……193
回道人 ……193
岁主 ……193
岁立 ……193
岁会 ……193
肉分 ……193
肉轮 ……193
肉瘤 ……193
肉瘿 ……194
肉之一 ……194
刚风 ……194
刚柔 ……194
刚柔相推 ……194

【丿】

年病 ……194
先天 ……194
先生 ……194
先知 ……194
先觉 ……194
先天气 ……194
先天一气 ……194
先天元神 ……194
先天主人 ……194
先天景象 ……194
先天金丹大道玄奥口诀 ……194
朱鸟 ……194
朱权 ……194
朱本中 ……195
朱里汞 ……195
朱子调息签 ……195
朱鸟吐缩白石源 ……195
朱砂鼎内水银平 ……195
舌功 ……195
牝牡四卦 ……195
牝牡相从 ……195
牝静胜牡 ……195
传精神 ……195
休粮 ……195
伍守阳 ……195

伍冲虚 ……195
伍真人丹道九篇 ……195
伏气 ……195
伏阳 ……196
伏虎 ……196
伏明 ……196
伏兔 ……196
伏藏 ……196
伏羲 ……196
伏姹女 ……196
伏牛幽阙 ……196
伏尸候导引法 ……196
优游 ……196
仿龟蛇行气 ……196
仿仙经闭气法 ……196
延养之理 ……197
延龄纂要 ……197
延年九转功 ……197
延年九转法 ……197
延陵先生集新旧服气经 ……197
仰和天真 ……197
任脉 ……197
任督交接之处 ……198
任督二脉导引秘旨 ……198
伤寒 ……198
伤精 ……198
伤风导引法 ……198
伤食导引法 ……198
伤寒候导引法 ……198
伤寒伤风导引法 ……198
伤寒伤风症治法 ……198
自柔 ……198
自然 ……199
自性禅 ……199
自己元神 ……199
自心感现 ……199
自然之术 ……199
自知不自见 ……199
自然之道静 ……199
自汗盗汗导引法 ……199
自家精血自交媾 ……199
华山 ……199
华池 ……199
华岳 ……199
华盖 ……199
华阳子 ……199
华座观 ……199
华座想 ……199
华阳真人 ……199
华阳隐居 ……199
华山睡功法 ……199
华阳子论内观 ……199
血轮 ……200
血脉 ……200
血海 ……200
血淋 ……200
血盟 ……200
血之府 ……200
血气精神 ……200
血气朝囟门 ……200
全形 ……200
全真 ……200
全道 ……200
全阳子 ……200
全真派 ……200
全道说 ……200
会阳 ……200
会阴 ……201
会三性 ……201
后门 ……201
后天 ……201
后弦 ……201
后三三 ……201
后山骨 ……201
后天气 ……201
合十 ……201
合谷 ……201
合真 ……201
合掌 ……201
合背坐 ……201
合一大药 ……201
合一成基 ……201
合二而一 ……202
合三以一 ……202
合眸固关 ……202
合阴阳顺道法 ……202
行 ……202
行气 ……202
行功 ……202
行圆 ……202
行利 ……202
行痹 ……202
行气主 ……202
行气法 ……202
行庭法 ……202
行禅法 ……203
行禁戒 ……203
行端直 ……203
行气须知 ……203
行位三道 ……203
行气玉佩铭 ……203
行五行气法 ……203
行气宜思精 ……203
行如盲无杖 ……203
行气绝谷景象 ……204
行大道常度日月星辰 ……204
行不欲离于世，举不欲观于俗 ……204
众生 ……204
众妙归根 ……204
肌肉若一 ……204
杂念 ……204
危坐 ……204
负日之暄 ……204
负阴抱阳 ……204
负局先生磨镜 ……204

名 ……205
多唾心烦 ……205
多睡目盲 ……205
色 ……205
色身 ……205
色败 ……205
邬通微静坐默持 ……205
皂浴 ……205

【丶】

庄子 ……205
庄子达生法 ……205
庄子体道法 ……206
庄子养神法 ……206
庄周气诀解 ……206
庄周蝴蝶梦 ……206
刘安 ……206
刘京 ……206
刘政 ……206
刘操 ……206
刘一明 ……206
刘无名 ……206
刘元靖 ……206
刘太玄 ……206
刘处玄 ……207
刘先玄 ……207
刘守真 ……207
刘完素 ……207
刘志渊 ……207
刘知古 ……207
刘宗成 ……207
刘思敬 ……207
刘海蟾 ……207
刘通妙 ……207
刘道妙 ……207
刘德仁 ……207
刘海戏蟾 ……207
刘思敬坐功 ……207
刘真人胎息诀 ……208
产药 ……208
产药川源处 ……208
产在坤种在乾 ……208
交合 ……208
交信 ……208
交媾 ……208
交感宫 ……208
交梨火枣 ……208
交脚蹊踞 ……208
交感之精 ……208
交媾龙虎 ……208
亥子中间 ……209
妄见 ……209
妄心 ……209
妄念 ……209
妄语 ……209
妄情 ……209
妄想 ……209
妄念才兴神即迁 ……209
闭气 ……209
闭关 ……209
闭息 ……209
闭藏 ……209
闭气法 ……209
闭气歌 ……209
闭气候极 ……209
闭任开督 ……209
闭塞三关 ……210
闭聪掩明 ……210
闭摩通滞气 ……210
闭气治诸病法 ……210
羊车 ……210
羊车小乘 ……210
关门 ……210
关元 ……210
关冲 ……210
关尹子 ……210
冲门 ……210
冲用 ……210
冲和 ……210
冲脉 ……210
冲虚观 ……210
冲应真人 ……210
冰壶 ……210
宇泰定 ……211
守一 ……211
守寸 ……211
守中 ……211
守身 ……211
守灵 ……211
守诚 ……211
守神 ……211
守真 ……211
守默 ……211
守一子 ……211
守一法 ……211
守一坛 ……211
守三一 ……211
守五神 ……211
守中道 ……212
守玉关 ……212
守规中 ……212
守庚申 ……212
守真一 ……212
守虚无 ……212
守静笃 ……212
守一之宜 ……212
守一处和 ……212
守一明法 ……212
守于内息 ……212
守中抱一 ……212
守玄白法 ……212
守身炼形 ……212
守明堂法 ……213
守一要领论 ……213
守道安乐法 ……213
守形洞虚自然 ……213
守三元真一法 ……213

守身炼形作丹说……213
宅中有真……213
安心……214
安处……214
安乐……214
安定……214
安神……214
安禅……214
安稳……214
安心神……214
安昆仑……214
安精神……214
安不忘危……214
安心病处……214
安处之道……214
安时处顺……214
安神祖窍……214
安元和气法……214
安在紫房帏幙间……214
许迈……214
许逊……214
许仙观……215
许远游……215
许叔玄……215
许旌阳……215
许敬之……215
许逊服气法……215
许栖岩胎息法……215
许碴插花满头……215
许逊五脏导引法……215
许旌阳飞剑斩妖……216
论大道……216
论日月……216
论水火……217
论天地……217
论内观……217
论丹药……218
论屯蒙……218
论功夫……219
论玄牝……219
论龙虎……219
论出神……219
论吐纳……220
论还丹……220
论证验……220
论河车……220
论往来……221
论抽添……221
论炼形……222
论养神……222
论调气……222
论铅汞……223
论真铅……223
论朔元……223
论鼎器……224
论炼九还……224
论活子时……224
论释家功……224
论道家功……225
论儒家功……225
论子午卯酉……225
论我命在我……225
论肾间动气……225
论金液还丹……225
论修炼合丹……225
论神室铅汞……225
论黑铅黑汞……226
论闭气不息长生……226
论行气当和气调息……226

【7】

艮……226
艮身……226
艮限……226
艮背……226
艮辅……226
艮趾……227
艮腓……227
艮三田……227
艮背法……227
尽心……227
尽势……227
尽性了命……227
异人……227
导引……227
导养……227
导引图……227
导引法……227
导引气法……228
导引行气……228
导引思气……228
导引按跷……228
导引以通百关……228
导引却病养生法……228
导引吐纳治病法……228
导气令和引体令柔……229
导引去五脏风邪积聚法……229
阮籍……229
阮嗣宗……230
阳门……230
阳风……230
阳气……230
阳龙……230
阳白……230
阳交……230
阳陇……230
阳宫……230
阳神……230
阳窍……230
阳虚……230
阳精……230
阳燧……230
阳化气……230
阳台宫……230
阳陵泉……230
阳维脉……230

阳跷脉 ……231
阳中之阳 ……231
阳中之阴 ……231
阳生阴长 ……231
阳光三现 ……231
阳还阴丹 ……231
阳返负阴 ……231
阳伸阴屈 ……231
阳明阴灵 ……231
阳脉之海 ……231
阳神出现 ……231
阳神主宰 ……231
阳既索阴 ……231
阳溢阴损 ……231
阳生阴长，阳杀阴藏 ‥232
阳盛则热，阴盛则寒 ‥232
阳虚则外寒，阴虚则
　内热 ……232
阳气者精则养神柔则
　养筋 ……232
阴中 ……232
阴气 ……232
阴丹 ……232
阴阳 ……232
阴卵 ……232
阴陇 ……232
阴虎 ……232
阴宫 ……232
阴都 ……232
阴虚 ……232
阴跷 ……232
阴鹜 ……233
阴端 ……233
阴精 ……233
阴藏 ……233
阴器 ……233
阴魔 ……233
阴成形 ……233
阴陵泉 ……233
阴符经 ……233
阴维脉 ……233
阴跷脉 ……233
阴中之阳 ……234
阴中之阴 ……234
阴平阳秘 ……234
阴阳之根 ……234
阴阳之变 ……234
阴阳不交 ……234
阴阳升降 ……234
阴阳处中 ……234
阴阳老少 ……234
阴阳应象 ……234
阴阳始末 ……234
阴返抱阳 ……234
阴阳相失 ……234
阴阳相推 ……234
阴阳递迁 ……234
阴阳消息 ……235
阴阳得类 ……235
阴阳颠倒 ……235
阴还阳丹 ……235
阴脉之海 ……235
阴阳气化说 ……235
阴阳出入门户 ……235
阴阳应象大论 ……235
阴阳变化之乡 ……235
阴真君还丹歌注 ……235
阴阳离决　精气乃绝 ‥235
阴阳者万物之能始也 ‥235
阴胜则阳病　阳胜则阴
　病 ……235
收心 ……236
收神 ……236
收神论 ……236
收在一处 ……236
收视返听 ……236
收拾身心 ……236
防危 ……236
观 ……236
观止 ……236
观心 ……236
观志 ……236
观想 ……236
观照 ……236
观心法 ……236
观世音 ……236
观鼻法 ……236
观一切空法 ……237
如来空藏 ……237
如影随形 ……237
羽 ……237
羽翼戊己 ……237
红炉点雪 ……237
驰骋呼吸 ……237
孙泰 ……237
孙不二 ……237
孙思邈 ……237
孙敬远 ……237
孙富春 ……237
孙真人铭 ……237
孙思邈摩腹法 ……238
孙真人卫生歌 ……238
孙真人四季行功养生
　歌 ……238

七　画

【一】

寿府 ……238
寿人经 ……238
寿世传真 ……238
寿世保元 ……238
寿世青编 ……238
寿世新编 ……238
寿人经长揖法 ……238
寿人经导引法 ……238
寿人经坐功法 ……238
寿亲养老新书 ……239

寿人经理五脏诀 ……239
寿世青编十二段功 ……239
寿世传真分行外功法 ……239
寿世青编导引十六势 ……240
形气 ……241
形神 ……241
形骸 ……241
形与神俱 ……241
形神乃全 ……241
形神相亲 ……241
形神俱妙 ……241
进火 ……241
进退 ……241
进德之基 ……242
戒 ……242
戒定慧 ……242
戒暴怒养性 ……242
运火 ……242
运睛 ……242
运天经 ……242
运手法 ……242
运足法 ……242
运膏肓 ……242
运火于脐 ……242
运气按摩 ……242
运动水土 ……242
运符行火 ……242
运气却病法 ……242
运精气要诀 ……242
运睛除眼翳法 ……243
运气还精补脑法 ……243
运罢河车君再睡 ……243
远尘 ……243
赤子 ……243
赤水 ……243
赤龙 ……243
赤珠 ……243
赤凤髓 ……243
赤松子 ……243
赤龙搅海 ……243
赤城童子 ……243
赤白痢疾治法 ……243
赤肚子胎息诀 ……243
赤松子干浴法 ……243
赤松子导引法 ……243
赤松子坐引法 ……243
赤松子摩耳法 ……244
赤松子摩面法 ……244
志气 ……244
志念除妄 ……244
志闲而少欲 ……244
劫 ……244
却谷 ……244
却粒 ……244
却谷食气法 ……244
却谷食气篇 ……244
却病延年法 ……244
却走马以补脑 ……245
汞投铅 ……245
苍锦云衣午龙幡 ……245
劳形 ……245
劳宫 ……245
劳神 ……245
劳淋 ……245
劳瘵 ……245
劳神明 ……245
劳神之位 ……245
苏轼 ……245
苏子瞻 ……245
苏元朗 ……245
苏玄朗 ……246
苏沈良方 ……246
苏轼气功术 ……246
克念 ……246
克己复礼 ……246
克念而后可以无念，
　存心而后可以无心 ……246
杜胜真阴阳复媾法 ……246
坎 ……246
坎月 ……246
坎离 ……246
坎离交 ……246
坎内黄男 ……246
坎男离女 ……247
坎离会合 ……247
坎离匡郭 ……247
坎离交媾 ……247
坎离颠倒 ……247
坎内中心实 ……247
坎离交媾之乡 ……247
极言 ……247
极势 ……247
极泉 ……247
极乐国 ……247
李耳 ……247
李杲 ……247
李樗 ……247
李元素 ……247
李东垣 ……247
李伯阳 ……247
李含光 ……247
李时珍 ……248
李明子 ……248
李淳风 ……248
李清庵 ……248
李涵虚 ……248
李道纯 ……248
李简易 ……248
李博内丹术 ……248
李千乘炼气法 ……248
李真人胎息诀 ……248
李博进火候法 ……248
李博进水候法 ……249
李奉时山人服气法 ……249
李真人海底捞月法 ……249
李真人长生一十六字
　诀 ……249
杨羲 ……249

杨继洲 ……249
杨氏周天功 ……249
杨西山论宁神 ……249
杨西山调气法 ……249
杨西山接气法 ……249
吾丧我 ……250
束之太紧 ……250
两仪 ……250
两部 ……250
两扉 ……250
两颗梨 ……250
还丹 ……250
还丹院 ……250
还丹歌 ……250
还真集 ……250
还源篇 ……250
还精法 ……250
还丹金液 ……250
还念两目 ……250
还神摄气 ……250
还精补脑 ……250
还丹复命篇 ……251
还丹破迷歌 ……251
还晶入泥丸 ……251
还丹六法口诀 ……251
还丹秘诀养赤子神方 ‥251
扶桑 ……251
扶摇子 ……251
抑喜以养阳气 ……251
护持 ……251
拘颈 ……251
医说 ……251
医衡 ……251
医家功 ……252
医统调气法 ……252
求玄珠法 ……252
求玄珠赋 ……252
求生之道当知二山 ‥‥252

【丨】

坚法 ……253
坚实心 ……253
坚齿法 ……253
吴猛 ……253
吴世云 ……253
时中 ……253
时病 ……253
时照图 ……253
时气候导引法 ……253
时思太仓不饥渴 ……253
呕吐 ……253
呕吐候导引法 ……253
呃逆 ……253
足功 ……254
足趺 ……254
足三里 ……254
足太阳 ……254
足太阴 ……254
足少阳 ……254
足少阴 ……254
足阳明 ……254
足窍明 ……254
足厥阴 ……254
足三阳经 ……254
足三阴经 ……254
足太阳之别 ……254
足太阴之别 ……254
足少阳之别 ……254
足少阴之别 ……254
足太阳经别 ……254
足太阴经别 ……254
足少阳经别 ……254
足少阴经别 ……254
足少阴肾经 ……255
足少阳胆经 ……255
足太阳络脉 ……255
足太阴络脉 ……255
足少阳络脉 ……255
足少阴络脉 ……256
足太阴脾经 ……256
足阳明之别 ……256
足阳明经别 ……256
足阳明胃经 ……256
足阳明络脉 ……257
足厥阴之别 ……257
足厥阴肝经 ……257
足厥阴经别 ……257
足厥阴络脉 ……257
足太阳膀胱经 ……257
听会 ……257
听宫 ……258
吸吸宝华 ……258

【ノ】

针灸大成 ……258
利 ……258
我 ……258
我心治官乃治 ……258
我命在我不在天 ……258
乱心 ……258
乱想 ……258
吞气 ……258
吞吐之术 ……258
吞景咽液 ……258
何仙姑 ……258
何仙姑簪花 ……258
何仙姑胎息诀 ……259
体臭 ……259
体本抱神 ……259
体内运天经 ……259
但思一部 ……259
伸宦 ……259
作念 ……259
住 ……259
住势 ……259
住心以神 ……259

住缘一境 ……259
佛 ……259
佛心 ……259
佛性 ……259
佛法 ……259
邱处机 ……259
身门 ……259
身功 ……259
身全 ……260
身宝 ……260
身空 ……260
身城 ……260
身室 ……260
身病 ……260
身堂 ……260
身解 ……260
身中午时 ……260
身心混沌 ……260
身不动而心自安　心不动而神自守 ……260
希言 ……260
希夷门 ……260
希夷府 ……260
希夷先生 ……260
役神之舍 ……260
坐驰 ……260
坐忘 ……260
坐禅 ……260
坐功诀 ……261
坐忘论 ……261
坐禅法 ……261
坐功十段 ……261
坐在金台 ……261
含光 ……261
含精养神 ……261
含气养精口如朱 ……261
返内存三 ……261
返老还童 ……261
孚祐帝君拔剑法 ……261
肝 ……261
肝俞 ……261
肝神 ……261
肝病 ……261
肝痹 ……262
肝神去 ……262
肝病导引 ……262
肝脏修养法 ……262
肝病候导引法 ……262
肘后飞金晶 ……262
肠气症治法 ……262
肠虫腹痛治法 ……262
角孙 ……262
龟行气 ……262
龟息记 ……262
龟蛇相缠 ……263
龟鳖行气法 ……263
邹铉 ……263
邹铉 ……263
迎香 ……263
迎气法 ……263
迎风冷泪 ……263
迎风热泪 ……263
饮刀圭 ……263
饮食自然 ……263
饮酒中毒候导引法 ……263

【丶】

应节顺时 ……263
疗肠鸣法 ……264
疗精滑不禁术 ……264
序古名论 ……264
辛金之脏 ……264
肓俞 ……264
忘形 ……264
忘气 ……264
忘机 ……264
忘机绝虑 ……264
弃损淫欲专守精 ……264
忧 ……264
忧悲 ……264
忧陀那 ……264
快活无忧散 ……264
闲静 ……264
闲居十德 ……265
闵一得 ……265
闵小艮 ……265
闵苕蓁 ……265
间关 ……265
兑 ……265
兑虎 ……265
兑宫白气 ……265
谷神 ……265
谷药 ……265
谷道 ……265
谷神歌 ……265
谷神篇 ……265
谷春坐县门 ……265
谷神是动念处 ……266
谷雨三月中坐功 ……266
冷注 ……266
冷谦 ……266
冷启敬 ……266
冷真集 ……266
冷热痢 ……266
冷热痢候导引法 ……266
汪昂 ……266
汪曼 ……266
汪讱庵 ……266
沐浴 ……266
沐浴之功 ……266
沆瀣 ……266
沈括 ……266
沈存中 ……267
沈芊绿 ……267
沈金鳌 ……267
沈时誉聚精法 ……267
宋玄白卧雪 ……267

完骨 ……267
穷戊己 ……267
穷理尽性 ……267
穷取生身处 ……267
究竟觉 ……267
良方除诸病法 ……267
证真 ……268
证道秘言 ……268
启真集 ……268
初真 ……268
初禅 ……268
初入道法 ……268
初机下手 ……268
初服气须知 ……268
初步凝神处 ……268
初结胎看本命 ……268
初阳赤辉化生内景 ……268
补脑法 ……268
补心气法 ……269
补肝气法 ……269
补肾气法 ……269
补胆气法 ……269
补肺气法 ……269
补脾气法 ……269
识 ……269
识垢 ……269

【7】

君火 ……269
君房服气法 ……269
君子思不出其位 ……270
君房服气养生法 ……270
灵 ……270
灵山 ……270
灵台 ……270
灵关 ……270
灵宅 ……270
灵宝 ……270
灵根 ……270
灵液 ……270
灵门户 ……270
灵仙观 ……270
灵剑子 ……270
灵乌宿桂 ……270
灵台莹洁 ……270
灵台盘固 ……270
灵明一窍 ……270
灵宝咽法 ……271
灵宝采药法 ……271
灵宝聚火法 ……271
灵宝静坐法 ……271
灵宝三元用法 ……271
灵剑子服气法 ……271
灵台郁蔼望黄野 ……271
灵剑子导引子午记注 ……271
灵宝净明黄素书释义秘诀 ……272
灵宝净明新修九老神印伏魔秘法 ……272
尾闾 ……272
尾椿 ……272
尾骶 ……272
尾脊骨 ……272
尾骶骨 ……272
尾闾坠气导引法 ……272
尿血 ……273
张白 ……273
张果 ……273
张金 ……273
张通 ……273
张善 ……273
张谌 ……273
张三丰 ……273
张三峰 ……273
张子同 ……273
张子和 ……273
张子坚 ……273
张从正 ……273
张云衢 ……273
张平叔 ……273
张玄化 ……273
张玄玄 ……273
张用成 ……273
张玄素 ……273
张全一 ……273
张志和 ……273
张君房 ……273
张君宝 ……273
张君实 ……273
张伯端 ……273
张果老 ……274
张映汉 ……274
张思廉 ……274
张铉一 ……274
张虚白 ……274
张邋遢 ……274
张三丰周天法 ……274
张三丰大周天 ……274
张天师胎息诀 ……274
张安道养生诀 ……274
张留候辟谷处 ……274
张真奴神注法 ……274
张景和胎息诀 ……274
张三丰先生全集 ……274
张三丰九转大还 ……275
张玄玄牢栓猿马 ……275
张怡堂炼成灵宝 ……275
张三丰炼气化神法 ……275
张三丰炼精化气法 ……275
张三丰论修心炼性 ……275
张果老先生服气法 ……275
张果老抽添火候法 ……275
陆游 ……275
陆元德 ……275
陆务观 ……275
陆放翁 ……275
陆修静 ……275

陆潜阳 ……275
陆地仙经 ……275
陆地仙经歌 ……276
阿字观 ……276
阿那波那 ……276
阿赖耶识 ……276
阿字数息观 ……276
陈朴 ……276
陈抟 ……276
陈直 ……276
陈楠 ……276
陈冲用 ……276
陈阴阳 ……276
陈观吾 ……276
陈希夷 ……276
陈图南 ……276
陈泥丸 ……276
陈南木 ……276
陈致虚 ……276
陈翠虚 ……277
陈先生内丹诀 ……277
陈希夷胎息诀 ……277
陈希夷熟睡华山 ……277
陈虚白先生规中指南 ……277
妙觉 ……277
妙观法 ……277
妙静之道 ……277
努腰就肚 ……277
鸡子去留 ……277
忍 ……277
忍怒以全阴气 ……277
忍喜以全阳气 ……277
驱二物 ……277
纯阳 ……277
纯乾 ……278
纯一迁矣 ……278
纯气之守 ……278
纯阳天宫 ……278
纯素之道 ……278
纯粹不杂 ……278
纯粹真精 ……278
纯阳子兜肾功 ……278
纯阳祖师五行功 ……278
纯阳金耀焕明内景 ……278
纯阳祖师任脉诀法 ……278
纳甲说 ……278
纳津法 ……278
纵息 ……279
纸舟先生全真直指 ……279

八　画

【一】

青牙 ……279
青心 ……279
青龙 ……279
青娥 ……279
青童 ……279
青锦 ……279
青城山 ……279
青霞子 ……279
青龙探爪 ……279
青天歌注释 ……279
青龙与白虎相拘 ……279
青锦披裳佩玉铃 ……279
表色 ……279
环中 ……279
环跳 ……279
规中 ……279
规中守一说 ……279
规中直指元关说 ……280
武火 ……280
武当山 ……280
忝 ……280
其生五，其气三 ……280
其大无外，其小无内 ……280
卦气 ……280
卦脏时论 ……280
卦气方隅论 ……280
取 ……281
取阳时法 ……281
取坎填离 ……281
取法天地 ……281
苦 ……282
若一志 ……282
若有若无 ……282
若要长生，肠中常清 ……282
若欲长生，神气相注 ……282
若欲存身，先安神气 ……282
若能常守弯弯窍，神自灵明气自充 ……282
英玄 ……282
范长生 ……282
范延九 ……282
范仲淹 ……282
范名文 ……282
范字元 ……282
范希文 ……282
范重九 ……282
坤 ……282
坤元 ……282
坤位 ……282
坤鼎 ……282
坤再索于乾而生离 ……282
杳冥之宰 ……283
杳冥恍惚 ……283
枕骨 ……283
枕中记 ……283
枕上坐卧诀法 ……283
林屋山人 ……283
茎垂 ……283
茅衷 ……283
茅三君 ……283
茅山派 ……283
茅叔申 ……283
茅季伟 ……283
茅思和 ……283
茅山贤者服气法 ……283

丧神 ……284
事林广记 ……284
刺风 ……284
雨水正月中坐功 ……284
奇经八脉 ……284
奇经八脉考 ……284
郁证 ……284
郁冒 ……284
郁仪结璘善相保 ……284
矿去金存 ……284
拘魂法 ……284
拘三魂法 ……285
拘魂魄法 ……285
拘于鬼神者不可与言至德 ……285
抱朴 ……285
抱朴子 ……285
抱一函三 ……285
抱一冥心 ……285
抱元守一 ……285
抱琴居士 ……285
抱一为天下式 ……285
抱一函三秘诀 ……285
抱朴子守真法 ……285
抱朴子胎息诀 ……285
抱朴子胎息法 ……286
抱玉怀珠和子室 ……286
抱一子三峰老人丹诀 ……286
抽添 ……286
抽胁法 ……286
抽铅添汞 ……286
拓天 ……286
顶性脐命喻 ……286
转筋 ……286
转法轮 ……287
转胁舒足 ……287
转筋候导引法 ……287
斩魔 ……287
斩赤龙 ……287
卧法 ……287
卧功法 ……287
卧禅法 ……287
卧功五段 ……287
卧虎扑食 ……287
欧公愈足疮 ……287

【 | 】

虎戏 ……287
虎视法 ……288
虎向水中生 ……288
歧骨 ……288
齿功 ……288
齿痛 ……288
齿龋 ……288
齿断肿 ……288
齿中候养生方 ……288
齿痛候导引法 ……288
肾 ……288
肾子 ……288
肾气 ……288
肾功 ……288
肾阳 ……288
肾阴 ……288
肾俞 ……288
肾神 ……288
肾病 ……288
肾着 ……289
肾液 ……289
肾痹 ……289
肾主骨 ……289
肾神去 ……289
肾藏精 ……289
肾病导引 ……289
肾脏导引法 ……289
肾脏修养法 ……289
肾精导引法 ……289
肾为一体之宗 ……289
肾病候导引法 ……289
味于无味 ……289
昙峦 ……289
昙鸾 ……289
畅外 ……289
易 ……290
易经 ……290
易简 ……290
易筋 ……290
易外别传 ……290
易益之道 ……290
易筋图说功法 ……290
易筋经图势功法 ……291
易伏猛兽难降寸心 ……292
果圆 ……292
明 ……292
明上 ……292
明石 ……292
明珠 ……292
明堂 ……292
明目法 ……292
明道篇 ……292
明耳目诀 ……292
明映之术 ……292
明淫心疾 ……292
明堂四达法海源 ……292
明阳耀光赫真内景法 ……292
昆仑 ……293
昆池 ……293
昆陵 ……293
昆仑五城 ……293
固济 ……293
固瘕 ……293
固元气 ……293
固守虚无 ……293
呼吸元气 ……293
呼吸出入 ……293
呼吸导引 ……293
呼吸卢间 ……293
呼吸微徐 ……293
呼吸精气 ……293

呼吸元气以求仙法 ····293
呴吹 ····293
呜谦 ····293
呜天鼓 ····293
呜法鼓 ····293
罗允升 ····293
罗达夫 ····293
罗洪先 ····293
罗浮山 ····294
罗念庵 ····294
罗钦顺 ····294
罗福至 ····294
罗整庵 ····294
罗浮翠虚吟 ····294
罔象 ····294

【丿】

制魂魄 ····294
制七魄法 ····294
制外养中 ····294
制伏睡魔法 ····294
知 ····295
知一 ····295
知义 ····295
知节 ····295
知自 ····295
知众 ····295
知防 ····295
知位 ····295
知时 ····295
知法 ····295
知定 ····295
知信 ····295
知觉 ····295
知乃止 ····295
知白守黑 ····295
知足知止 ····295
知止而后有定 ····295
垂帘 ····295
垂拱无为 ····295
垂帘运目法 ····295
和气 ····295
和谐 ····295
和髎 ····296
和气汤 ····296
和三气法 ····296
和合四象 ····296
和合凝集 ····296
和制魂魄 ····296
和乃无一和 ····296
和神导气法 ····296
委中 ····296
委形 ····296
委和 ····296
委气法 ····296
委身放体 ····297
委志虚无 ····297
季胁 ····297
牧宫 ····297
物化 ····297
物宜 ····297
昏清 ····297
使 ····297
使气 ····297
使者车 ····297
侠以日月如连珠 ····297
卑监 ····297
帛和 ····297
金公 ····297
金丹 ····298
金仙 ····298
金男 ····298
金炉 ····298
金室 ····298
金梁 ····298
金翁 ····298
金晶 ····298
金液 ····298
金鼎 ····298
金柜 ····298
金蟆 ····298
金醴 ····298
金木交 ····298
金木并 ····298
金朝元 ····298
金锁关 ····298
金丹大药 ····298
金丹大要 ····298
金丹之道 ····299
金丹心法 ····299
金乌玉兔 ····299
金水合处 ····299
金木相刑 ····299
金丹要诀 ····299
金丹秘法 ····299
金火混融 ····299
金仙证论 ····299
金关玉楼 ····299
金炉火炽 ····299
金浆玉醴 ····299
金液之精 ····299
金液还丹 ····299
金乌搦兔儿 ····299
金液还丹赋 ····299
金关玉锁坐法 ····300
金铃朱带坐婆娑 ····300
金液还丹印证图 ····300
金光清虚含真内景 ····300
金阙帝君三元真一经 ··300
命门 ····300
命功 ····300
命宗 ····301
命窟 ····301
命门火 ····301
命之蒂 ····301
贪 ····301
贪浊 ····301
念 ····301

念力 ……301
念鼻 ……301
念必祛 ……301
念口鸿赤 ……301
念心不动 ……301
念肺五叶 ……301
念可蔽性之光 ……301
往来 ……301
往北接度 ……301
彼此怀真土 ……301
忿 ……301
忿怒殒身 ……301
非有非空 ……302
非礼勿动 ……302
非礼勿听 ……302
非礼勿言 ……302
非礼勿视 ……302
非行非坐三昧法 ……302
受 ……302
乳养 ……302
乳癖 ……302
乳蛾治法 ……302
乳结核候导引法 ……302
采药 ……302
采飞根法 ……302
采日精法 ……303
采补之法 ……303
采补还丹 ……303
采药之法 ……303
采日精月华 ……303
采药与进火 ……303
采药时调火功 ……303
采时用目守泥丸 ……303
肺 ……303
肺气 ……303
肺劳 ……303
肺系 ……303
肺俞 ……304
肺神 ……304
肺病 ……304
肺痿 ……304
肺痹 ……304
肺神去 ……304
肺中空洞 ……304
肺经导引法 ……304
肺脏导引法 ……304
肺脏修养法 ……304
肺病候导引法 ……304
胀满治法 ……304
胁 ……304
胁痛 ……304
胁痛治法 ……305
胁痛候导引法 ……305
股 ……305
股阳 ……305
股阴 ……305
服气 ……305
服丹 ……305
服玉泉 ……305
服雾法 ……305
服三气法 ……305
服元气法 ……305
服日气法 ……305
服日月法 ……306
服月气法 ……306
服气吞霞 ……306
服元和法 ……306
服天顺地 ……306
服气面肿 ……306
服玉泉法 ……306
服玄根法 ……307
服药行气 ……307
服闾膑目 ……307
服紫霄法 ……307
服日光芒法 ……307
服月光芒法 ……307
服气导引法 ……307
服气疗病法 ……308
服气精义论 ……308
服四时气法 ……308
服食灵药法 ……308
服阴丹以补脑 ……308
服三五七九气法 ……308
服气并导引咽津法 ……309
服气不长生，长生须伏气 ……309
朋 ……309
周天 ……309
周小颠 ……309
周学霆 ……309
周南山 ……309
周逸之 ……309
周荆盛 ……309
周履靖 ……309
周易大传 ……309
周流六虚 ……309
周天火候说 ……309
周易参同契 ……310
周易参同契解 ……310
周易参同契分章通真义 ……310
颃 ……310
备急千金要方 ……310
鱼 ……310
鱼际 ……310

【丶】

京黑先生行气法 ……310
享青龙之祀 ……311
夜半 ……311
夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵 ……311
府舍 ……311
庚金之腑 ……311
卒魇 ……311
卒上气 ……311
卒被损瘀血 ……311

卒魇候导引法 ……311
卒上气候导引法 ……311
卒被损瘀血候导引法 ‥311
疟疾治法 ……311
疝气治法 ……312
疝瘕候导引法 ……312
放心 ……312
放神 ……312
卷头筑肚 ……312
刻意 ……312
刻漏 ……312
性 ……312
性天 ……312
性功 ……312
性质 ……312
性宗 ……312
性命 ……312
性海 ……312
性情 ……312
性之根 ……313
性命说 ……313
性情合 ……313
性汞命铅 ……313
性命之本 ……313
性命双修 ……313
性命合一 ……313
性命圆通 ……313
性命混融 ……313
性真纯静 ……313
性根命蒂 ……314
性命圭旨全书 ……314
性空子胎息诀 ……314
性命双修之道 ……314
性天风月通玄记 ……314
性在泥丸命在脐 ……314
性潜于顶，命归于脐 ‥314
炉 ……314
炉鼎 ……314
郑卫 ……314
单思 ……315
法水 ……315
法术 ……315
法轮 ……315
法性 ……315
法药 ……315
法天地 ……315
法乾坤 ……315
法眼圆通 ……315
法轮自转法 ……315
法象会一于丹田 ……315
法于阴阳，和于术数 ‥315
河车 ……316
河车路 ……316
河车初动 ……316
河图洛书 ……316
河车真动法 ……316
河上公治身八法 ……316
河上公养神八法 ……317
净土 ……317
净心 ……317
净志 ……317
净土门 ……317
泊然天真 ……317
波罗密 ……317
注心一神 ……317
泻肾经实火法 ……317
学道 ……317
泥丸 ……317
泥垣 ……317
泥丸君 ……317
泥丸宫 ……317
泥丸夫人 ……317
泥丸通百节 ……318
泥丸九真皆有房 ……318
泥丸百节皆有神 ……318
泥丸君，总众神也 ‥‥318
泥丸为神之府，气精之原 ……318
泯其念 ……318
治心在中 ……318
治齿疾法 ……318
治腰痛法 ……318
治肺六气法 ……318
治胆吐纳法 ……318
治万病坐功诀 ……318
治气养心法要 ……319
治心脏吐纳法 ……319
治肝脏吐纳法 ……319
治肾脏吐纳法 ……319
治肺脏吐纳法 ……319
治脾脏吐纳法 ……319
治阴虚无上妙方 ……319
治其内，不识于外 ‥‥320
治睡觉口干舌涩法 ‥‥320
宝志 ……320
宝珠 ……320
宝章 ……320
宝精 ……320
宗气 ……320
宗筋 ……320
宗气泄 ……320
定 ……320
定力 ……320
定心 ……320
定学 ……320
定息 ……320
定意 ……320
定庚甲 ……320
定观鉴形 ……320
定息之法 ……320
定而能静 ……320
定里见丹成 ……321
定光清冷玉光结璘内景 ……321
审视瑶函 ……321
空 ……321
空中 ……321

空闲 ……321
空空 ……321
空窍 ……321
空空心 ……321
空静无物 ……321
空心静坐法 ……321
空不空，如来藏 ……321
穹苍 ……321
肩井 ……321
肩功 ……321
肩胛 ……321
肩髃 ……321
肩髎 ……322
房门 ……322
房劳 ……322
房中术 ……322

【ㄱ】

建德观 ……322
居士 ……322
居髎 ……322
居脑中 ……322
居家宜忌 ……322
屈舌 ……322
屈原 ……322
弥罗天 ……322
降心 ……322
降龙 ……322
降伏 ……323
降伏座 ……323
降魔坐 ……323
降龙伏虎 ……323
函三 ……323
亟夺 ……323
始觉 ……323
参禅 ……323
参同炉火而言内丹 ……323
承山 ……323
承负 ……323
承泣 ……323
承浆 ……323
承蝉 ……323
孟子 ……323
孟轲 ……324
孟子舆 ……324
终南山 ……324
终脱胎，看四正 ……324
经气 ……324
经络 ……324

九　画

【一】

毒气 ……324
春令导引法 ……324
春分二月中坐功 ……324
封炉 ……324
封固火候法 ……324
封固牢藏法 ……324
封君达存日月法 ……324
郝大通 ……325
甚深法界 ……325
带便 ……325
带脉 ……325
带缚 ……325
带神符 ……325
带执性命守虚无 ……325
荀子 ……325
荀况 ……325
荀卿 ……325
荡秽 ……325
荣观燕处 ……325
南山 ……325
南离 ……325
南五祖 ……325
南北宗 ……325
南柯子 ……326
南华真人 ……326
南华真经 ……326
南宗内丹 ……326
南宫岩守炉鼎 ……326
南方不以意思意 ……326
药物 ……326
药火论 ……326
药祖丹基 ……326
药物火候论 ……326
药取先天气 ……327
药物阳内阴　火候阴内阳 ……327
项与手争 ……327
项子食气法 ……327
栉髮去风 ……327
枯木龙吟 ……327
枯坐房门 ……327
相入 ……327
相制 ……327
相似觉 ……327
相生相克 ……327
柳华阳 ……327
柳真人胎息诀 ……327
柱骨 ……327
故姬泣拜文宾 ……328
胡愔 ……328
胡跪 ……328
胡文焕 ……328
胡全庵 ……328
胡德文 ……328
胡东邻运化阴阳 ……328
垢腻 ……328
要道 ……328
要知金液还丹法，自向家园下种栽 ……328
咸池 ……328
面王 ……328
面功 ……328
面壁 ……328
威明 ……328
威光门 ……328

威仪行气法 ……328
砂里汞 ……329
拭摩神庭 ……329
厚重 ……329
按摩导引法 ……329
按摩并六字诀 ……329
按摩补五脏法 ……329
持心 ……330
持其志 ……330
持息念 ……330
括囊 ……330
挥斥八极 ……330
挂金索 ……330
轻撮谷道 ……330

【丨】

点化 ……330
背 ……330
背功 ……330
背后三关 ……330
背痛导引法 ……330
省眠 ……330
尝罚 ……330
哑门 ……330
冒风鼻塞导引法 ……331
贵一 ……331
贵生 ……331
胃气 ……331
胃俞 ……331
界分别观 ……331
思 ……331
思身神 ……331
思维修 ……331
思虑之神 ……331
思其身洞白 ……331
思三台厌恶法 ……331
虾蟆行气法 ……331
咽门 ……331
咽日 ……331
咽气 ……332
咽喉 ……332
咽唾 ……332
咽气诀 ……332
咬实 ……332
咳嗽 ……332
咳红导引法 ……332
咳逆候导引法 ……332
咳嗽吐血治法 ……332
迴光返照 ……332
迴颜填血脑 ……332
迴紫抱黄入丹田 ……332
贮香小品 ……332
贮香导引法 ……333
骨蒸 ……333
骨痹 ……333
骨髓 ……333
骨之一 ……333
幽门 ……333
幽关 ……333
幽谷 ……333
幽室 ……333
幽阙 ……333
幽室内明 ……333

【ノ】

钟律 ……333
钟云房 ……333
钟离权 ……333
钟吕传道记 ……333
钟离仙聪耳法 ……333
钟离云房摩肾 ……334
香山居士 ……334
种子 ……334
种性外道 ……334
秋石 ……334
秋令导引法 ……334
秋分八月中坐功 ……334
重舌 ……334
重堂 ……334
重阳子 ……334
重阳宫 ……334
重积德 ……334
重阳之人 ……334
重舌导引法 ……334
重阳全真集 ……335
重阳立教十五论 ……335
复骨 ……335
复命关 ……335
复性之初 ……335
修 ……335
修心 ……335
修行 ……335
修身 ……335
修养 ……335
修神 ……335
修真 ……335
修道 ……335
修无为 ……335
修身法 ……335
修昆仑 ……336
修性说 ……336
修心正形 ……336
修心炼性 ……336
修天庭法 ……336
修行径路 ……336
修养杂诀 ……336
修炼须知 ……336
修养须知 ……336
修真十书 ……336
修真秘旨 ……336
修真秘录 ……337
修真秘要 ……337
修昆仑法 ……337
修龄要旨 ……337
修一却邪法 ……337
修存休粮法 ……337
修存补脑法 ……337
修存咽气法 ……337

修昆仑真诀 ……337
修其城廓法 ……337
修炼待时说 ……338
修羊公卧石榻 ……338
修性直指天元章 ……338
修真太极混元图 ……338
修习止观坐禅法要 ……338
修身之道　贵乎中和 ……338
修短寿夭　皆自人为 ……339
修真太极混元指玄图 ……339
保生要录 ……339
保守完固 ……339
保和大和 ……339
保固神气 ……339
保形以养神 ……339
保命立基说 ……339
俭听养神 ……339
俭视养神 ……339
侵气 ……339
鬼井 ……339
鬼神之情 ……339
鬼谷子胎息诀 ……339
侯真人胎息诀 ……339
侯道玄望空设拜 ……340
顺逆 ……340
顺逆三关 ……340
俞府 ……340
俞琰 ……340
俞樾 ……340
俞玉吾 ……340
俞曲园 ……340
俞荫甫 ……340
郗俭 ……340
食气 ……340
食伤饱 ……340
食气补泻 ……341
食日月精法 ……341
食后将息法 ……341
食十二时气法 ……341
食伤饱候导引法 ……341
爰清子 ……341
胠 ……341
胪 ……341
胆导引法 ……341
胆修养法 ……341
胆病导引 ……341
胆理脑升玄 ……341
胂 ……341
腑 ……342
胞 ……342
胞胎元一 ……342
脉 ……342
脉气 ……342
脉舍神 ……342
脉望论火候 ……342
胫 ……342
胫骨 ……342
胎仙 ……342
胎圆 ……342
胎息 ……342
胎藏 ……343
胎息法 ……343
胎息经 ……343
胎息铭 ……343
胎息赞 ……343
胎息铭解 ……343
胎食胎息法 ……343
胎息抱一歌 ……343
胎息经疏略 ……343
胎息精微论 ……344
胎息秘要歌诀 ……344
胎息守五脏　气至骨成仙 ……344
独立守神 ……344
独头心　重缘心 ……344
急存白元和六气 ……344

【丶】

哀伤神 ……344
哀乐失时 ……344
度 ……344
度度咽纳 ……344
疥候导引法 ……344
疮疽治法 ……344
施希圣 ……344
施肩吾 ……344
帝乡 ……344
音声相和 ……344
恒山 ……344
恍惚 ……345
恍惚说 ……345
恍惚杳冥 ……345
恬和养神 ……345
恬淡虚无 ……345
闾丘方远 ……345
闺房 ……345
炼 ……345
炼己 ……345
炼气 ……345
炼丹 ……345
炼形 ……345
炼药 ……345
炼神 ……345
炼情 ……346
炼液 ……346
炼膜 ……346
炼精 ……346
炼气法 ……346
炼阳观 ……346
炼精法 ……346
炼丹出神 ……346
炼气成神 ……346
炼心气法 ……346
炼功七无 ……346
炼功效验 ……346

炼耳不听 ……347
炼形六门 ……347
炼肝气法 ……347
炼肾气法 ……347
炼肺气法 ……347
炼胆气法 ……347
炼脾气法 ……347
炼精补脑 ……347
炼丹九转之火 ……347
炼金丹大药法 ……347
炼金精以固形 ……347
炼气男女俱仙法 ……347
炼功效法四时阴阳升
　降 ……348
差夏 ……348
养中 ……348
养内 ……348
养气 ……348
养丹 ……348
养心 ……348
养正 ……348
养生 ……348
养志 ……348
养性 ……348
养神 ……349
养脑 ……349
养德 ……349
养生主 ……349
养齿法 ……349
养生之道 ……349
养生至论 ……349
养生尽理 ……349
养生秘旨 ……349
养生秘录 ……349
养生揽要 ……349
养神之道 ……349
养神气法 ……349
养病庸言 ……349
养心坐功法 ……349
养五脏五行 ……350
养生十三则 ……350
养生咏元集 ……350
养生息命诗 ……350
养生辨疑诀 ……350
养老奉亲书 ……350
养肝坐功法 ……350
养性延命录 ……350
养肾坐功法 ……350
养肺坐功法 ……350
养脾坐功法 ……350
养形不如养神 ……350
养五脏五行气法 ……350
养气以保神　气清则神
　爽 ……351
养性延命录运气治病
　法 ……351
送气 ……351
送气法 ……351
送归土釜 ……351
送神之地 ……351
首功 ……351
首甲定运 ……351
类修要诀 ……351
迷坑 ……351
迷真性说 ……351
前识 ……352
前弦 ……352
前三三 ……352
前后相随 ……352
前弦半轮月 ……352
逆气 ……352
逆来顺受 ……352
逆气候导引法 ……352
将摄保命篇 ……352
总持门 ……352
洪元先生 ……352
洪炉上一点雪 ……352
洒心 ……352
浊阳 ……352
浊恶 ……352
洞观 ……352
洞房 ……352
洞虚观 ……352
洞玄金玉集 ……352
洞元子内丹诀 ……353
洞视起居安眠法 ……353
洞房紫极灵明户 ……353
洞阳火龙奔飞内景 ……353
洞玄灵宝自然九天生
　神玉章经解 ……353
洗心 ……353
洗髓 ……353
洗井灶 ……353
洗心内听 ……353
洗心退藏 ……353
洗心涤虑 ……354
活子时 ……354
活人心法 ……354
活命慈舟 ……354
染污 ……354
济一子道书 ……354
浑沦 ……354
津 ……354
津脱 ……354
津液 ……354
津液之海 ……354
津液之腑 ……354
津液之道 ……354
津为续命芝 ……354
津液之山源 ……354
觉了 ……354
觉心 ……354
觉灵 ……355
觉性 ……355
觉悟 ……355
觉海 ……355
觉照 ……355

宣导 ……355
客气 ……355
窈冥 ……355
窈冥端 ……355
窈冥景象 ……355
神 ……355
神人 ……355
神门 ……356
神气 ……356
神化 ……356
神丹 ……356
神水 ……356
神术 ……356
神功 ……356
神卢 ……356
神仙 ……356
神立 ……356
神动 ……356
神机 ……356
神光 ……356
神迁 ……356
神守 ……356
神宅 ……357
神驰 ……357
神灵 ……357
神明 ……357
神和 ……357
神舍 ……357
神经 ……357
神迹 ……357
神庭 ……357
神室 ……357
神宫 ……357
神根 ……357
神息 ……357
神脏 ……357
神宰 ……357
神通 ……357
神盖 ……358
神朝 ……358
神智 ……358
神游 ……358
神道 ……358
神解 ……358
神阙 ……358
神精 ……358
神凝 ……358
神髓 ……358
神与气 ……358
神灭论 ……358
神仙传 ……358
神必清 ……358
神即形 ……358
神体精 ……358
神隐书 ……358
神清观 ……359
神境通 ……359
神气舍心 ……359
神气相抱 ……359
神仙大药 ……359
神用形质 ……359
神去离形 ……359
神归虚无 ……359
神安气宽 ……359
神灵至意 ……359
神形相涵 ……359
神精还归 ……359
神气和合说 ……359
神气养形论 ……359
神气是性命 ……359
神仙行气法 ……360
神仙起居法 ……360
神宁则气住 ……360
神者生之制 ……360
神宫太室说 ……360
神息任天然 ……360
神境智证通 ……360
神长三寸衣玄黄 ……360
神归于毘卢性海 ……360
神仙日用导引法 ……360
神仙行气服气法 ……361
神仙绝谷炼气法 ……361
神仙绝谷食气法 ……361
神仙食气辟谷法 ……361
神居窍而千智生 ……362
神仙食气金匮妙录 ……362
神光无上虚澄内景 ……362
神气同体　精髓一源 ……362
神仙绝谷食五行气法 ……362
神自在身　一往一来 ……362
神仙绝谷十二时食气法 ……362
祖气 ……362
祖窍 ……362
祝由 ……363
祝融峰 ……363
扁鹊 ……363

【7】

既济 ……363
退阴符候 ……363
退藏于密 ……363
退藏沐浴 ……363
费长房 ……363
眉本 ……363
眉头 ……363
屏尽万缘 ……363
除五谷 ……363
除烦恼禅 ……364
除秽去累 ……364
娇女 ……364
姹女 ……364
癸水之脏 ……364
柔心弱骨 ……364
结 ……364
结气 ……364
结丹 ……364

结胎 ……364
结珠 ……364
结跏趺坐 ……364
结丹定位 ……364
结气候导引法 ……364
绸缪 ……364
绝谷 ……365
绝相 ……365
绝骨 ……365
绝粒 ……365
绝虑忘情 ……365
绝谷行气法 ……365
绞肠痧治法 ……365
绛宫 ……365
绛宫真人 ……365

十　画

【一】

素髎 ……365
素履往 ……365
素朴散人 ……365
素锦衣裳黄云带 ……365
素华始玄初元内景 ……365
秦越人 ……365
泰 ……365
泰和 ……365
泰定 ……365
泰氏法 ……365
载营魄抱一 ……366
起火法 ……366
起脾法 ……366
起火得长安法 ……366
袁坤仪 ……366
袁天纲胎息诀 ……366
恶见 ……366
恶眉 ……366
聂尚恒 ……366
莲华座 ……366
莲含华 ……366
莲华合掌 ……366
莫若嗇 ……366
莫向天边寻子午，身中自有一阳生 ……366
莹蟾子 ……366
真一 ……366
真人 ……366
真土 ……367
真元 ……367
真中 ……367
真气 ……367
真火 ……367
真心 ……367
真水 ……367
真功 ……367
真龙 ……367
真玄 ……367
真穴 ……367
真机 ……367
真宅 ……368
真如 ……368
真汞 ……368
真时 ……368
真身 ……368
真际 ……368
真君 ……368
真虎 ……368
真性 ……368
真诠 ……368
真念 ……368
真宗 ……368
真定 ……368
真空 ……368
真思 ……368
真种 ……368
真胎 ……368
真诰 ……368
真铅 ……369
真息 ……369
真候 ……369
真宰 ……369
真常 ……369
真道 ……369
真禅 ……369
真意 ……369
真精 ……369
真慧 ……369
真一处 ……369
真一窍 ……369
真七返 ……369
真火育 ……369
真火候 ……369
真心痛 ……369
真龙虎 ……369
真阴阳 ……369
真金丹 ……369
真实际 ……370
真性命 ……370
真金鼎 ……370
真种子 ……370
真胎息 ……370
真息息 ……370
真景象 ……370
真解脱 ……370
真境界 ……370
真一之水 ……370
真一大略 ……370
真一之精 ……370
真一种子 ……371
真一秘要 ……371
真人胎息 ……371
真先天气 ……371
真如无为 ……371
真动真静 ……371
真法真机 ……371
真空炼形 ……371
真胎息景 ……371
真铅入鼎 ……371
真铅真汞 ……372

真道养神 ……372
真源反此 ……372
真一金丹诀 ……372
真人坐起法 ……372
真人呼吸处 ……372
真人起居法 ……372
真人真知法 ……372
真人常居法 ……372
真人潜深渊 ……372
真火本无候 ……372
真水真火论 ……372
真阴真阳论 ……373
真气还元铭 ……373
真火起坎宫 ……373
真阳之精气 ……373
真则守真渊 ……373
真铅著意寻 ……373
真理六气诀 ……373
真人食黄气法 ……373
真龙虎九仙经 ……373
真仙直指语录 ……374
真人之息自游丝 ……374
真人秘传火候法 ……374
真西山先生卫生歌 ……374
真阳初升玉虚内景 ……374
真人潜深渊，浮游守规中 ……374
根 ……374
根心 ……374
根本 ……374
根尘 ……374
根源 ……374
桐柏观 ……374
桃康 ……374
核骨 ……374
恐则气下 ……375
夏令导引法 ……375
夏令治脾导引法 ……375
夏至五月中坐功 ……375
夏云峰猛虎出洞法 ……375
破车 ……375
破迷正道歌 ……375
振腹 ……375
损益 ……375
损之又损 ……375
损有余补不足论 ……375
捏目四眦法 ……375
捏中指中节法 ……376
挫锐解纷 ……376
挽弓势 ……376
热淋 ……376
热痢 ……376
热痹 ……376
匪人 ……376
致虚极 ……376
顿法 ……376

【丨】

逍遥游 ……376
逍遥子升观法 ……376
逍遥子导引诀 ……376
逍遥子托踏法 ……376
逍遥子运睛法 ……376
逍遥子胎息诀 ……377
逍遥子掩耳法 ……377
逍遥子搓涂法 ……377
逍遥子兜礼法 ……377
逍遥子意运法 ……377
逍遥子凝固法 ……377
逍遥子封金匮法 ……377
逍遥子守玉关法 ……377
逍遥子消积聚法 ……377
逍遥子火起养生法 ……377
逍遥子水潮除疾法 ……377
晌晦入晏息 ……377
眩晕 ……377
哮证 ……378
哮喘导引法 ……378
晏坐 ……378
晏食 ……378
晏哺 ……378
罢极之本 ……378
峨眉山 ……378
圆元 ……378
圆合 ……378
圆觉 ……378
圆寂 ……378
圆觉海 ……378
圆觉三观 ……378
圆成实性 ……378
圆顿止观 ……378
圆光灵明洞照内景 ……378

【ノ】

铁裆功 ……378
铁脚道人 ……378
铁拐仙指路法 ……378
铅汞 ……378
铅鼎 ……379
铅汞异炉 ……379
铅汞相投 ……379
缺盆 ……379
氤氲 ……379
造化 ……379
造化之源 ……379
造化真功 ……379
造化真机 ……379
乘跷 ……379
积神 ……379
积聚 ……379
积阴生形 ……380
积阳生神 ……380
积精全神 ……380
积聚候导引法 ……380
候 ……380
俯按山源 ……380
倍拳 ……380

健忘 ……380
臭皮囊 ……380
臭乱神明胎气零 ……380
息 ……380
息气 ……380
息虑 ……380
息道 ……380
息以踵 ……381
息心和悦 ……381
息心静虑 ……381
息念忘情 ……381
息调心净 ……381
息火沐浴说 ……381
息神气常在气海 ……381
息有一毫之不定命非
　已有 ……381
徐文弼 ……381
徐大业 ……381
徐大椿 ……381
徐灵胎 ……381
徐春圃 ……381
徐神公胎息诀 ……381
徐春圃吞日精法 ……381
徐春圃吞月华法 ……382
脊 ……382
脊脉 ……382
爱 ……382
笑一笑，少一少 ……382
脏象 ……382
脏腑配八卦 ……382
脐呼吸 ……382
脑 ……382
脑风 ……382
脑户 ……382
脑宫 ……382
脑神 ……383
脑为贵 ……383
脑渐空 ……383
脑髓生 ……383
脑中九房 ……383
脑转目眩 ……383
脑实神全 ……383
脑清脑浊 ……383
脑潜于阴 ……383
脑发相扶 ……383
脑为髓之海 ……383
脑血之琼房 ……383
脑减则发素 ……383
脑与周身连系 ……383
脑为一身之灵 ……383
脑为元神之府 ……383
脑散动觉之气 ……383
脑神精根字泥丸 ……384
脑生细微动觉之气 ……384
脑为髓海真气之所聚 ……384
胸痹 ……384
胸膈气症治法 ……384
脂瘤 ……384
鸱视 ……384
鸱顾 ……384
留胎止精 ……384

【丶】

栾先生调气法 ……384
高濂 ……384
高深甫 ……384
高瑞南 ……384
高攀龙 ……384
高子游说 ……384
高子怡养立成 ……385
高象先凤张法 ……385
高拱无为魂魄安 ……385
高上玉皇心印妙经 ……385
郭真人胎息诀 ……385
斋戒 ……385
离 ……385
离宫 ……385
离凡世 ……386
离中玄女 ……386
离宫赤气 ……386
离宫腹内阴 ……386
病冷 ……386
病热 ……386
病有三等 ……386
病冷候导引法 ……386
病热候导引法 ……386
疽 ……386
疽候导引法 ……386
顽石产玉 ……387
悟元子 ……387
悟真篇 ……387
悟性还易了心甚难 ……387
阆苑 ……387
烦恼 ……387
烦恼病 ……387
烧丹 ……387
烟火 ……387
烟萝子 ……387
烟霞志 ……387
烟萝子胎息诀 ……387
凌阴 ……387
益易 ……387
益龄单 ……387
益龄养生法 ……387
准胝法 ……388
准提求愿观想法 ……388
准提陀罗尼布字法 ……388
酒乱其神 ……388
酒积治法 ……388
消息 ……388
消渴 ……388
消阴魔法 ……388
消渴候导引法 ……389
消谷散气摄牙齿 ……389
消除恶气出脐门 ……389
涓子 ……389
涓子垂钓荷泽 ……389

浩然之气 ……389
浩然得意 ……389
海源 ……389
海琼子 ……389
海蟾子 ……389
海琼传道集 ……389
海蟾真人胎息诀 ……389
涅槃 ……390
涅槃乐 ……390
浮沉 ……390
浮游 ……390
涤除玄览 ……390
流珠 ……390
流为华池 ……390
流水不腐，户枢不蠹 ‥390
容成公静守谷神 ……390
窅冥府 ……390
朗然子胎息诀 ……390
诸根 ……390
诸淋 ……390
诸阳会 ……391
诸阴交 ……391
诸痔治法 ……391
诸病源候论 ……391
诸否候导引法 ……391
诸饮候导引法 ……391
诸真内丹集要 ……391
诸真玄奥集成 ……391
诸痔候导引法 ……391
诸淋候导引法 ……392
诸真圣胎神用诀 ……392
诸恶疮候导引法 ……392
被褐怀玉 ……392
被衣正形法 ……392
调气 ……392
调血 ……392
调伏 ……392
调五事 ……392
调气法 ……392
调伏法 ……393
调息法 ……393
调真息 ……393
调息偈 ……393
调气液法 ……393
调肢体法 ……393
调息四相 ……393
调气导引法 ……393
调息与数息 ……393
调停火候托阴阳 ……394
调引筋骨有偃仰之方 ‥394
冥心 ……394
冥守 ……394
冥上玄 ……394
冥心法 ……394
冥心绝想 ……394
谈玄 ……394
望后三候 ……394
望前三候 ……394

【7】

弱其恶志 ……394
陵阳子明垂钓 ……394
陶道 ……394
陶弘景 ……395
陶通明 ……395
陶山丹室 ……395
陶成公骑龙 ……395
陶弘景运日月法 ……395
陶弘景炼魂魄法 ……395
陶弘景导引按摩法 ‥‥395
陶弘景杂病导引法 ‥‥395
陶弘景头面五官按摩法 ……396
难禅 ……396
通 ……396
通妙 ……396
通命 ……396
通玄子 ……396
通关法 ……396
通天下一气耳 ……396
通微显化真人 ……396
通利道路无终休 ……396
能一 ……396
能恬能静 ……396
能隐能彰 ……396
能守一而弃万疴 ……397
能知药而取火 ……397

十一画

【一】

理圆 ……397
理心火诀 ……397
理肝木诀 ……397
理肾水诀 ……397
理肺金诀 ……397
理虚元鉴 ……397
理脾土诀 ……397
理瀹骈文 ……397
理五气于泥丸 ……397
理瀹骈文导引法 ……397
教圆 ……398
教修心则虚心守道 ‥‥398
教修身则全神俱气 ‥‥398
黄中 ……398
黄白 ……398
黄宁 ……398
黄芽 ……398
黄河 ……398
黄房 ……398
黄宫 ……398
黄泉 ……398
黄庭 ……398
黄帝 ……398
黄家 ……399
黄野 ……399
黄婆 ……399
黄道 ……399

黄阙 ……399
黄精 ……399
黄白术 ……399
黄庭观 ……399
黄庭经 ……399
黄婆舍 ……399
黄中正位 ……399
黄衣紫带 ……399
黄男玄女 ……399
黄芽白雪 ……399
黄庭内人 ……399
黄庭真人 ……400
黄帝内经 ……400
黄阙紫户 ……400
黄石公受履 ……400
黄河水逆流 ……400
黄帝内视法 ……400
黄帝阴符经 ……400
黄帝胎息诀 ……400
黄庭中景经 ……400
黄庭宫真人 ……400
黄帝阴符经注 ……400
黄芽白雪不难寻 ……400
黄帝阴符经集解 ……401
黄帝九鼎神丹经诀 ……401
黄帝八十一难经纂图
　句解 ……401
黄庭内景五脏六腑补
　泻图 ……401
曹慈山 ……401
曹溪路 ……401
曹仙姑胎息诀 ……401
曹国舅脱靴法 ……401
曹国舅抚云阳板 ……401
菩提 ……401
菩提心 ……401
乾 ……402
乾马 ……402
乾坤 ……402
乾顶 ……402
乾宫 ……402
乾坤交泰 ……402
乾坤体成 ……402
乾坤交媾 ……402
乾坤坎离 ……402
梵 ……402
梵天 ……402
梵行 ……402
梵轮 ……402
梵音 ……402
梅核气 ……403
检情摄念 ……403
检时含景补泻图 ……403
梳髮 ……403
培养正气法 ……403
救护命宝 ……403
盛神法 ……403
龚子才 ……403
龚云林 ……403
龚廷贤 ……403
龚居中 ……404
雪里花开 ……404
雪山一味好醍醐，倾
　入东阳造化炉 ……404
啬气养神 ……404
捺耳窍 ……404
掩蔽 ……404
掩耳屈头 ……404
掩耳去头旋法 ……404
掉散 ……404
捨 ……404
捨掷驮 ……404
接神 ……404
接舆狂歌 ……404
捩身 ……405
据 ……405
庵罗识 ……405

【丨】

虚无 ……405
虚心 ……405
虚妄 ……405
虚空 ……405
虚症 ……405
虚筑 ……405
虚静 ……405
虚无论 ……405
虚无身 ……405
虚危穴 ……405
虚空界 ……405
虚空藏 ……405
虚无之谷 ……405
虚无为体 ……406
虚无自然 ……406
虚心合掌 ……406
虚心实腹 ……406
虚劳少气 ……406
虚劳阴痛 ……406
虚劳里急 ……406
虚劳体痛 ……406
虚劳寒冷 ……406
虚劳膝冷 ……406
虚劳羸瘦 ……406
虚空无为 ……406
虚实生白 ……406
虚壹而静 ……406
虚静无为 ……406
虚心实腹论 ……407
虚劳口干燥 ……407
虚劳阴下痒湿 ……407
虚劳候导引法 ……407
虚中恬淡自致神 ……407
虚其欲神将入舍 ……407
虚劳体痛候导引法 ……408
虚劳少气候导引法 ……408
虚劳阴痛候导引法 ……408

虚劳里急候导引法 ····408
虚劳寒冷候导引法 ····408
虚劳膝冷候导引法 ····408
虚劳羸瘦候养生方 ····409
虚劳口干燥候导引法 ··409
虚劳阴下痒湿候导引
　法 ·····409
眦媿 ·····409
常在 ·····409
常念 ·····409
常清静 ·····409
常人呼吸 ·····409
常合即吉 ·····409
常住心月轮 ·····409
常念三房相通达 ·····409
眼前 ·····410
眼不见 ·····410
眼目治法 ·····410
眼观心动，耳听神移，
　口谈气散 ·····410
眼目症治法 ·····410
悬阳 ·····410
悬解 ·····410
悬衡 ·····410
晨昏火候 ·····410
晦朔弦望 ·····410
野战 ·····411
唵字法 ·····411
唵阿吽 ·····411
唯心 ·····411
趺坐 ·····411
蛊毒候导引法 ·····411
蛇行气 ·····411
啸父市上补履 ·····412
崔希范 ·····412
崔公入药镜 ·····412
崔公入药镜注 ·····412
婴儿姹女 ·····412

【丿】

偃伏 ·····412
偃月炉 ·····412
偃仰之方 ·····412
偃卧行气法 ·····412
偃月炉中玉蕊生 ·····412
移精变气 ·····412
偏风 ·····412
偏跚 ·····413
偏风候导引法 ·····413
偃佺 ·····413
偃佺飞行逐走马 ·····413
假想观 ·····413
躭玄笃志 ·····413
盘膝坐 ·····413
得一 ·····413
得药 ·····413
得真 ·····413
得道 ·····413
得神者昌 ·····413
得类交感 ·····413
得神御气法 ·····413
第一义天 ·····414
脚气治法 ·····414
脚气缓弱 ·····414
脚气缓弱候导引法 ····414
脖胦 ·····414
兜礼治伤寒法 ·····414

【丶】

麻姑仙磨疾诀 ·····415
麻衣真人和调真气 ····415
旋台骨 ·····415
鹿车 ·····415
鹿车中乘 ·····415
康南岩守炉鼎 ·····415
痔 ·····415
痔疮导引法 ·····415
章门 ·····415
商曲 ·····415
商阳 ·····415
率谷 ·····415
情变 ·····415
情欲 ·····415
情识两忘 ·····415
惚恍 ·····415
惊则气乱 ·····415
惊蛰二月节坐功 ·····415
欲 ·····415
欲神 ·····416
欲海 ·····416
欲界定 ·····416
欲安神炼元气 ·····416
欲得长生先须久视 ····416
清心 ·····416
清净 ·····416
清浊 ·····416
清源 ·····416
清冷宫 ·····416
清净心 ·····416
清虚府 ·····416
清净业处 ·····416
清净明了 ·····416
清净净禅 ·····416
清微丹诀 ·····416
清静妙经 ·····416
清心静坐法 ·····417
清静补气法 ·····417
清虚元妙真君 ·····417
清明三月节坐功 ·····417
清光太初生辉内景 ····417
清静可以为天下正 ····417
鸿蒙养心法 ·····417
淋证导引法 ·····417
混沌 ·····417
混沌窍 ·····417

混性命 ……417
混元一窍 ……417
混而为一 ……417
混沌之根 ……417
混沌交接 ……417
混百灵于天谷 ……417
渐门 ……418
渐法 ……418
渐悟集 ……418
渐有五门 ……418
添油 ……418
淮南子 ……418
渔父词 ……418
淘气诀 ……418
婆娑 ……418
婆罗门导引十二法 ……418
液行夫妇 ……419
淳熙观 ……419
淳德全道 ……419
淡食能多补论 ……419
淡然无为神气自满 ……419
深深息 ……419
深根固柢 ……419
深禅定乐 ……419
梁丘子 ……419
涵养本源 ……419
涵养本源法 ……419
断圆 ……420
断缘 ……420
断谷法 ……420
寇谦之 ……420
寇辅真 ……420
寇先生鼓琴 ……420
寂照 ……420
寂静 ……420
寂寥 ……421
寂静法 ……421
宿食不消 ……421
宿食不消候导引法 ……421
密户 ……421

【ㄱ】

随 ……421
随分觉 ……421
隄防 ……421
颛 ……421
隐白 ……421
隐芝翳郁 ……421
隐藏气穴 ……421
隐地回八术 ……421
隆冕 ……422
续骊山老母胎息诀 ……422
绵绵若存用之不勤 ……422
巢元方 ……422
巢氏病源补养宣导法 ……422
颈脉 ……422

十二画

【一】

琴心三叠 ……422
琢齿 ……422
琼液 ……422
琼室 ……422
琼山道人 ……422
琼浆玉液 ……422
超三界 ……422
喜则气缓 ……422
喜怒不节 ……422
喜怒伤气 ……423
彭晓 ……423
彭祖 ……423
彭祖导引法 ……423
彭祖导引图 ……423
彭祖明目法 ……423
彭祖养生治身法 ……423
彭祖摄生养性论 ……424
彭嫩翁收放丹枢 ……424
壹于道 ……424
壹气孔神兮于中夜存 ……424
期门 ……424
散为精沟 ……424
散化五形变万神 ……424
葛玄 ……424
葛洪 ……424
葛长庚 ……424
葛仙公 ……424
葛孝先 ……424
葛稚川 ……424
葛洪摄生法 ……424
葛仙翁开胸法 ……424
董仲舒养气法 ……424
葆光 ……424
葆气养神 ……425
敬直老人 ……425
敬斋先生卧功 ……425
韩湘子存气 ……425
朝元 ……425
朝华 ……425
朝霞 ……425
朝天岭 ……425
朝暮子午 ……425
惑 ……425
惑业苦 ……425
惑以丧志 ……425
焚身 ……425
楗 ……426
雁行气法 ……426
雄金 ……426
雄阳玄施 ……426
雄里藏雌 ……426
雄雌相须 ……426
颊车 ……426
棲真 ……426
棲心凝神 ……426
援生四书 ……426
搽涂自美颜 ……426
揸天磬 ……426

握固 ……426

【丨】

紫府 ……426
紫房 ……426
紫烟 ……426
紫微 ……426
紫阳宫 ……426
紫极宫 ……427
紫河车 ……427
紫金丹 ……427
紫金城 ……427
紫金霜 ……427
紫清宫 ……427
紫微宫 ……427
紫团丹经 ……427
紫阳真人 ……427
紫贤真人 ……427
紫房帏幙 ……427
最高峰 ……427
鼎 ……427
晶光清明耀华内景 ……427
景阳子 ……427
跌坐 ……427
跗 ……427
跗阳 ……427
遗尿 ……427
遗泄治法 ……427
遗精治法 ……427
遗精导引法 ……427
遗尿候导引法 ……428
唾血候导引法 ……428
喉息 ……428
喉痹 ……428
喉舌治法 ……428
喉痹候导引法 ……428
喘证 ……428
嵚锋 ……428
黑白 ……428
黑肠 ……428
黑龟 ……428
黑虎 ……428
黑铅 ……428
黑中有白 ……428
黑汞红铅 ……428

【ノ】

锐眦 ……428
智 ……428
智识 ……428
智圆 ……428
智慧 ……428
智养恬 ……429
智慧观 ……429
智圆行方 ……429
智境冥一 ……429
嵇康 ……429
嵇叔夜 ……429
嵇康养生法 ……429
黍米珠 ……429
筑空 ……429
筑宾 ……429
筑基 ……429
筋急 ……429
筋痹 ……429
筋瘤 ……429
筋急候导引法 ……429
傅元虚抱顶形 ……430
傅仁宇动功六字延寿法 ……430
集义所生 ……430
焦心劳神 ……431
皓华 ……431
循身观 ……431
循数勿失 ……431
颔 ……431
翕聚 ……431
释家功 ……431
释迦牟尼 ……431
释教以无念为宗 ……431
腘 ……431
脾 ……431
脾俞 ……431
脾神 ……431
脾神去 ……431
脾胃治法 ……431
脾病导引 ……432
脾经导引法 ……432
脾脏导引法 ……432
脾脏修养法 ……432
脾病候导引法 ……432
脾胃肚腹症治法 ……432
脾胃气不和不能饮食候导引法 ……432
腋 ……432
腕 ……432
飧霞服气 ……432

【丶】

敦艮 ……432
敦临 ……432
痨症治法 ……432
痨瘵治法 ……432
痞块导引法 ……432
痢疾 ……433
痛风 ……433
痛痹 ……433
童子 ……433
颏 ……433
愦愦 ……433
愧 ……433
善 ……433
善人 ……433
善忘 ……433
善摄生 ……433
善为士说 ……433
善建善抱 ……433

普照 ……433
尊生老人 ……433
尊生导养编 ……434
曾糙 ……434
曾伯端 ……434
滞碍 ……434
温养 ……434
温养法 ……434
温养火候 ……434
温养成丹 ……434
温病候导引法 ……434
游神 ……434
游心于虚 ……434
游行天地之间，视听八达之外 ……434
滑心 ……434
湛然安静 ……434
道 ……434
道人 ……435
道士 ……435
道心 ……435
道引 ……435
道术 ……435
道生 ……435
道冲 ……435
道观 ……435
道妙 ……435
道枢 ……435
道学 ……435
道胎 ……435
道流 ……435
道家 ……435
道教 ……435
道意 ……436
道德 ……436
道藏 ……436
道生一 ……436
道气论 ……436
道典论 ……436
道种智 ……436
道家功 ……436
道德经 ……437
道丹还转 ……437
道母道父 ……437
道言五种 ……437
道法会元 ……437
道法自然 ……437
道贯真源 ……437
道家之易 ……437
道家之难 ……437
道德相抱 ……437
道书十二种 ……437
道可受兮不可传 ……437
道家抱一以独善 ……438
涌泉 ……438
涌泉观 ……438
寒疝 ……438
寒痹 ……438
寒劲子 ……438
寒疝候导引法 ……438
寒热厥候导引法 ……438
寒露九月节坐功 ……438
颏 ……438
禅 ……438
禅那 ……438
禅坐 ……438
禅定 ……438
禅味 ……438
禅思 ……438
禅病 ……438
禅寂 ……438
谢自然趺席泛海 ……438
遍身疼痛治法 ……439

【一】

瑜伽 ……439
魂台 ……439
魂魄 ……439
魂忽魄糜 ……439
魂魄相投 ……439
魂精玉室 ……439
魂静魄安 ……440
魂欲上天魄入泉 ……440
鼓腹淘气 ……440
鼓呵消积聚法 ……440
鹊桥 ……440
勤 ……440
勤求 ……440
勤行 ……440
蓝采和行歌城市 ……440
蓝采和乌龙摆角法 ……440
蓬岛 ……440
蒲虔贯 ……440
蒙以养正 ……440
填离取坎 ……440
感冒 ……440
感应 ……441
雷车 ……441
雷霆府 ……441
雷电八振 ……441
雷鸣电激 ……441
禁门 ……441
禁气 ……441
禁烟 ……441
禁酒 ……441
缘中 ……439
缘务 ……439
缘督 ……439
缘境 ……439
巽 ……439
巽风 ……439

十三画

【一】

疏食 ……439
登虚 ……439
登山采药 ……439
缘 ……439

禁绝阴阳 ……441
楼门 ……441
楼阁 ……441
楼阁十二环 ……441
想 ……441
摄魂法 ……441
摄虎兵 ……441
摄三归一 ……441
摄心至要 ……441
摄生三要 ……441
摄生要录 ……441
摄生集览 ……441
摄生纂录 ……442
摄志褫情 ……442
摄魂还魄 ……442
摄境从心 ……442
摄生和气法 ……442
摄生服气法 ……442
摄生炼气法 ……442
摄生消息论 ……442
摄生纂要二十八条 ……442
搬运 ……442
搬运捷法 ……442
颐 ……442
颐真 ……443
颐养诠要 ……443
鄞鄂成 ……443

【丨】

督脉 ……443
督脉络脉 ……443
睛明 ……443
睡功玄诀 ……443
睡不厌缩觉不厌伸 ……443
睡如猫，精不逃；睡如狗，精不走 ……443
照海 ……443
嗜卧 ……443
嗜欲 ……443
嗜眠候导引法 ……443
嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心 ……444
嗔 ……444
嗔火 ……444
遣之踵前说 ……444
跪坐 ……444
蜀王台 ……444
蜀王乔 ……444
嵩山 ……444
嵩山服气法 ……444
嵩山太无先生气经 ……444

【丿】

微明 ……444
颔 ……444
颔厌 ……444
腰 ……444
腰功 ……444
腰痛 ……445
腰阳关 ……445
腰痛候导引法 ……445
腰背疼痛症治法 ……445
腰痛不得俯仰候导引法 ……445
腹 ……445
腹功 ……445
腹胀 ……445
腹哀 ……446
腹痛 ……446
腹之一 ……446
腹神去 ……446
腹中汩汩 ……446
腹胀候导引法 ……446
腹痛候导引法 ……446
腿脚疼痛治法 ……446
简寂先生 ……446
触 ……446
解脱 ……446
解脱身形及诸神 ……446
猿戏 ……447
猿臂 ……447
猿经鸮顾 ……447
猿臂导引法 ……447

【丶】

禀气不能无偏秉 ……447
廉泉 ……447
痹证 ……447
痴 ……447
痰火治法 ……447
痰饮候导引法 ……447
瘢痕候导引法 ……447
意 ……447
意地 ……447
意识 ……447
意为媒 ……447
意生身 ……448
意马心猿 ……448
意气常饱 ……448
慎独 ……448
阖辟 ……448
阙 ……448
阙庭 ……448
数度 ……448
数息观 ……448
数息思神 ……448
塑锁梳法 ……448
慈悲 ……448
慈悲观 ……448
漠虚静 ……448
溢饮 ……448
塞其兑 ……448
塞兑垂帘默默窥 ……448

【㇀】

群阴剥尽 ……449
辟谷 ……449

辟却虚羸 ……449
障道 ……449
嫱精 ……449
叠手 ……449

十四画

【一】

静力 ……449
静功 ……449
静伏 ……449
静观 ……449
静思 ……449
静顺 ……449
静虑 ……449
静漠 ……449
静坐吟 ……449
静中一动 ……449
静为躁君 ……449
静而生慧 ……449
静而能安 ……449
静寿躁夭 ……449
静者静动 ……450
静观脐下 ……450
静虚至极 ……450
静为动之基 ……450
静呼吸功法 ……450
静则生慧动则成昏 ……450
静坐时潜心目于海底 ……450
瑶池 ……450
韬光尚志真仙 ……450
赫赤内景 ……450
聚精论 ……450
聚火之法 ……450
聚为玉浆 ……450
聚散水火 ……450
聚火载金法 ……450
蔽 ……451
歌咏所以养性情 ……451
撄宁 ……451

【丨】

裴玄静驾云升天 ……451
雌火 ……451
雌雄 ……451
雌阴黄包 ……451

【ノ】

锻炼 ……451
舞蹈所以养血脉 ……451
熏心 ……451
熏蒸诸宫 ……451
鼻功 ……451
鼻疮 ……451
鼻衄 ……451
鼻齆 ……452
鼻不闻 ……452
鼻衄治法 ……452
鼻疾治法 ……452
鼻齆候导引法 ……452
鼻生疮候导引法 ……452
鼻息肉候导引法 ……452
魄门 ……452
管子 ……452
管仲 ……452
管夷吾 ……452
管敬吾 ……452
管子平正法 ……452
管子养生法 ……452
膊 ……452
膀胱 ……452
膀胱病 ……453
膀胱病候导引法 ……453

【丶】

敲爻歌 ……453
敲竹唤龟吞玉芝 ……453
膏肓 ……453
膏淋 ……453
瘿 ……453
瘿瘘候导引法 ……453
瘟疫秘禁法 ……453
脊 ……453
精 ……453
精一 ……454
精门 ……454
精气 ……454
精玄 ……454
精进 ……454
精明 ……454
精和 ……454
精金 ……454
精舍 ……454
精诚 ……454
精思 ……454
精浊 ……454
精神 ……454
精根 ……454
精气神 ……454
精气弛坏 ……455
精归泥丸 ……455
精明之府 ……455
精明五色 ……455
精转为神 ……455
精念玉房 ……455
精念存想 ……455
精神专直 ……455
精神相媾 ……455
精神第一 ……455
精气夺则虚 ……455
精应乾坤说 ……455
精景按摩法 ……455
精滑引气法 ……456
精神内守病安从来 ……456
漕溪路 ……456
漱齿 ……456
漱为醴泉 ……456
漱咽灵液 ……456
漏 ……456
漏尽智证通 ……456

漏肩风治法 ……456
寥天 ……456
谭玉 ……456
谭处端 ……456
谭伯玉 ……456
谭自然廓然灵通 ……456

【一】

熊戏 ……456
熊经 ……456
熊经鸟伸 ……456
翠玄子 ……456
翠虚篇 ……456
翠微宫 ……456
鹜行气 ……456
缩身 ……457

十 五 画

【一】

慧 ……457
慧剑 ……457
慧根 ……457
慧圆 ……457
慧眼 ……457
髮际 ……457
髮神 ……457
髮为星辰 ……457
璇玑 ……457
璇玑停轮 ……458
璇玑悬珠环无穷 ……458
聪耳法 ……458
蕊珠 ……458
横骨 ……458
横理 ……458
敷和 ……458
颅 ……458
震 ……458
震眩 ……458
震旦三圣 ……458
震宫青气 ……458
撄元赋 ……458
撞三关 ……458

【丨】

瞑目 ……459
瞑目则至 ……459
瞑目观容 ……459
影人 ……459
影人法 ……459
踑踞 ……459
踝 ……459
踞坐 ……459
噭 ……459
噭翠霞 ……459
噭日精法 ……459
噭月精法 ……459
墨子行气法 ……459
骶骨 ……460

【丿】

镇静心田 ……460
德和 ……460
德全不危 ……460
德化政令灾变 ……460
膝 ……460
膝胭 ……460
膝风摩涌泉 ……460
馔食 ……460

【丶】

熟摩尺宅 ……460
摩目 ……460
摩腹 ……461
摩火养神 ……461
摩手熨目法 ……461
颜 ……461
颜回 ……461
颜渊 ……461
瘤 ……461
瘫痪治法功 ……461
遵生八笺 ……461
潜龙 ……461
潜心下照 ……461
潭底日红 ……461
潘子真 ……461
潘师正 ……461
潘体玄 ……462
澄心 ……462
额 ……462

【乛】

熨目 ……462
履霜 ……462
缮性 ……462

十 六 画

【一】

颞颥 ……462
薛式 ……462
薛太源 ……462
薛道光 ……462
薛道原 ……462
薛子养寿法 ……462
薛道光摩踵法 ……462
薄厥 ……462
颠倒 ……462
颠倒由离坎 ……462
橛骨 ……462
橐籥 ……463
醍醐 ……463
醍醐灌顶 ……463
霍乱治法 ……463
操一 ……463

【丨】

踵息 ……463
踵息论 ……463

默存 ……463
默默 ……463

【ノ】

儒家功 ……463
儒道释论性命 ……464
衡山 ……464
篡 ……464
篾铿 ……464
篾篮观井 ……464

【丶】

瘰疬 ……464
瘰疬瘘候导引法 ……464
瘘 ……464
瘥闭 ……464
懈怠 ……465
澡浴法 ……465
凝固 ……465
凝神 ……465
凝结之所 ……465
凝神内照 ……465
凝神合气 ……465
凝神乾顶 ……465
凝抱固丹田 ……465
凝神入气穴 ……465
凝神须知窍 ……466
凝神气穴息息归根 ……466

【乛】

避观 ……466
避害 ……466
避恶梦法 ……466

十七画

【一】

藏伏 ……466
藏金斗 ……466
藏德不止 ……466
霞外杂俎 ……466
霜降九月中坐功 ……466
擦面 ……466
擦肾腧穴法 ……466
擦涌泉穴法 ……467
擦肾腧治频诎法 ……467
翳风 ……467

【丨】

瞳子髎 ……467
髀 ……467
髀厌 ……467
髀关 ……467
髀枢 ……467

【ノ】

魏翱 ……467
魏夫人 ……467
魏华存 ……467
魏伯阳 ……467
魏伯阳谈道 ……468
魏伯阳破风法 ……468
膻中 ……468
螺蚌生珠 ……468

【丶】

膺 ……468

【乛】

臂 ……468
臂臑 ……468

十八画

【一】

瞽听聋视 ……468
蹙气 ……469

【丨】

瞿祐 ……469
瞿宗吉 ……469
瞿祐养生法 ……469
瞿上辅炼魂魄 ……469
髑骨 ……469
髑骷 ……469

【ノ】

翻江倒海法 ……469
臑 ……469
臑会 ……469
臑骨 ……469
臑俞 ……469

【丶】

癖 ……469
癖候导引法 ……469

十九画

【一】

攒竹 ……469
攒竹五行 ……470

【丨】

蟾光 ……470

二十画

【一】

醴泉 ……470

【丨】

躁静之决在于气 ……470
蠕动处则默合神气于命根 ……470

【丶】

魔 ……470
灌溉中州 ……470
灌溉中岳 ……470

二十一画

【丨】

髓海 ……470

【丶】

癫狂 ……470

灏气门 ……471

二十二画

【丨】

躔 ……471

二十三画

【一】

颧 ……471

颧髎 ……471

一 画

〔一〕

一 ❶指根本，即生命之本。道家为修心养性，守中抱一；儒家为存心养性，执中贯一；佛家为明心见性，万法规一；医家为虚心定性，抱元守一。《太平经》："以思守一，何也？一者，数之始也；一者，生之道也；一者，元气所起也；一者，天之纲纪也"。❷指规律，即万事万物运动的法则。《老子·四十二章》："道生一，一生二，二生三，三生万物"。

一门 谓一类、一派也。《淮南子·原道》："百事之根，皆出一门。"门指道之门。

一元 ❶事物的开始。《关尹子·二柱》："先想乎一元之气，具乎一物"。❷指阴阳未分的混沌状态。❸指合二而一，即阴阳和合之意。《玄珠心镜注》："世有得一之元，便能艰苦寂寞，冥心炼形，自然神凝形释，骨肉都融"。

一气 ❶指构成万物的基本物质。《论衡·齐世》："一天一地，并生万物，万物之生，俱得一气"。❷指一气含阴阳两方面。《关尹子》："一气生万物"。❸指三候为一气。见《钟吕传道记·论四时》："五日为一候，三候为一气"。

一心 ❶指专心一志。《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"。❷指一个念头，更无余念。《教行信证文类》："言一念者，信心无二心，故曰一念，是名一心"。❸指脑及其精神活动。《诸真圣胎神用诀·侯真人胎息诀》："本源者，则是一心也"。

一节 十五天为一气，三气为一节。见《钟吕传道记·论四时》。

一向 佛家气功习用语。指意向于一处而无余念，意识活动不分散。《探玄记》："情无异念，故云一向"。

一妄 佛家气功习用语。指迷妄之心，为意识散乱也。《宗镜录》："一翳在目，千华乱空，一妄在心，恒沙生灭"。

一尘 见《续仙传》："儒谓之世，释谓之劫，道谓之尘"。指一世。

一如 佛家气功习用语。指不二不异，为真如之理也。《文殊般若经》："皆成一如，成最正觉"。

一好 见《荀子·修身》："凡治气养心之术，莫径由礼，莫要得师，莫神一好"。指纯一其好，思虑不杂。又指唯一不二也。

一纪 ❶指十二年为一纪。《国语·晋》："文公在狄十二年，狐偃曰：'蓄力一纪，可以远矣'"。❷指四年为一纪。见《黄帝内经素问·六微旨大论》。

一时 ❶四季之一季。《国语·周上》："三时务农，而一时讲武"。❷一个时期。《孟子·公孙丑下》："彼一时，此一时也"。

一体 出《淮南子·精神训》："清目而不以视，静耳而不以听，钳口而不以言，委心而不以虑，弃聪明而返太素，休精神而弃知，故觉而若眯，生而若死，终则反本未生之时，而与化为一体"。指神形和一。

一灵 见《性命圭旨全书》："一灵能不泯，精气可长存"。指人身之元神，即生命活动的主宰。

一物 出《管子·白心》："然而天下为一物枉其时"。指一类事物。

一念 ❶指单一的精神活动。如"一念代万念"。❷佛家气功习用语。指极短促之时刻。《文句·八》："一念时节极促也"。❸指一心。《教行信证文类》："一念云者，信心无二心，故曰一念，是名一心"。为念头专一之意。❹指念一次。"乃至十念"，为念十次。❺指意识活动。《乐府诗集·却出东西门行》："一念起关山，千里顾丘窟"。

一诚 见《淮南子·说林》："管子以小辱

成大荣，苏秦以百诞成一诚”。指专心专意。

一贯 气功学术语。见《性命圭旨全书·大道说》：“儒之一贯者，以此本体之一而贯之也”。一为意识活动集中之意，指习炼儒家气功，意识集中，神形合一。

一真 气功学名词。见《诸真圣胎神用诀·柳真人胎息诀》：“上依天之清气，聚而成形，下接地之浊气，凝而成体，内包一真”。指精气神合而为一，或阴阳相互含育。

一乘 佛家气功习用语。见《胜鬘宝窟》：“一乘者，至道无二，故称为一，运用自在，目称为乘”。泛指最佳气功功法，能使人通向理想境界。

一候 五日为一候。见《钟吕传道记·论四时》。

一息 ❶作时间单位，一呼一吸为一息。《养性延命录》：“凡人之息，一呼一吸，元有此数”。❷指念头，为意识活动。《关尹子·一宇》：“一息不存，道将来契”。

一窍 ❶专指人身体中玄关一窍。《性命圭旨全书》：“夫修道先观其心，观心之妙，在玄关灵明一窍”。❷指七窍之一，如眼、耳、鼻等。

一竟 见《黄庭内景经·梁丘子注》：“七日为一竟，一竟一复也”。指七日，即今之一周。

一符 ❶时间概念、一个时辰分三符，炼丹采药只在一符之间。《三丰全集》：“三昧初从离下发，一符始自坎中浮”。❷坎中一阳爻。

一鼎 气功学名词。见《性命圭旨全书·乾坤交媾去矿留金》：“东西汇合，南北混融，则四象五行攒簇一鼎”。指脑。

一意 ❶指意识集中为一。《商君书·垦令》：“愚躁欲之民一意，则农民必静”。❷指一个意念活动，为专心一意。

一二三 气功学术语。出《老子·四十二章》“道生一，一生二，二生三，三生万物。”气功文献中，一指一气，二指阴阳，三指阴阳交媾所生之物——丹。《悟真篇》：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌”。

一三五 气功学术语。出《黄庭内景经》：“五行相推反归一，三五合气九九节”。指阳数为一、三、五，始于一，终于九，中为五。

一三昧 佛家气功习用语。指专心一事。

一切时 佛家气功习用语，指一天中任何时间，“不择行住坐卧”，均可炼功。

一切法 《三十六部尊经》：“观一切法，本性皆空”。指诸法而言：一者有为法，二者无为法，三者无尽法。

一切智 佛家气功习用语。❶指无所不知。《中论疏》：“知一切法，名一切智”。❷指三智之一，见“一心三智”。❸指对现象共性的认识。《大智度论》：“总相是一切智，总破一切法中无明暗”。

一切禅 佛家气功功法。见《菩萨地持经》。作法：❶现行行乐禅：行功时，排除杂念，精神内守，形体放松。❷出生三昧功德：行功时，凝神入静，专注一境，静而生慧。❸利于众生禅：行功时，常存善念，稳定精神，利己利他(众生)。

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》：“冬至一阳生，是阳动而阴复静也。”冬至后白天见长，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》：“夏至一阴生，是阴动而阳复于静也。”夏至后白天渐短，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。

一异法 佛家气功功法。见《中论·因缘

品》。结跏趺坐，调节精神，“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去”。稳定意识活动，保持形神松静自适。“治外道计执一异障”，即偏执、妄念、烦恼、惊怖等。

一故神 见《永乐大典·神》：“一故神，譬之人身四体皆一物，故触之而无不觉，不待心使至此而后觉也。此所谓感而遂通，不行而至，不疾而速也。”指以脑神为主的全身各部神，集中统一于一。

一开一阖 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》：“老子明开众妙门，一开一阖应乾坤。果于罔象无形处，有个长生不死根。”指呼吸，连续不绝。亦指一阴一阳。

一心三智 佛家气功习用语。认为修习般若，集中精神，专注于一（一个念头、一个景物），即所谓“一念心”，可顿得三智之果，从而丰富智慧，用不着分阶段进行。三智指一切智，一切种智，道种智。得三智后即能断除烦恼，稳定情绪，获得安乐。《大智度论》：“一心中得一切智，道种智，一切种智，断一切烦恼及习”。

一切门禅 佛家气功习用语。见《菩萨地持经》。指有觉有观禅，与喜俱禅，与乐俱禅，与舍具之禅。四种禅即一法的四个阶段。从静虚而入寂定，协调全身各部，清净形神（身心）。

一分为二 见《皇极经世·观物外篇》：“一分为二，二分为四，四分为八，八分为十六，十六而三十二，三十二而六十四。故曰：分阴分阳，迭用柔刚，《易》六位而成章也。”指世间一切事物，都可以分而为二。“这是个普遍现象，这就是辩证法。”从无限大到无限小的事物，均有阴阳对立的双方，一分为二，乃至于无穷。人体也不例外，含阴含阳，阴阳双方对立而存在于一体。一体中的任何一个部分，都可分而为二。

一心不乱 佛家气功习用语。见《阿弥陀经》：“执持名号，若一日（乃至）若七日，一心不乱。”指习炼气功，精神专注无散乱。

一切行禅 佛家气功功法。见《菩萨持地经》。为行禅的汇集，有善禅、正念禅、观分禅、无记化化禅、自利利他禅等十二个禅法。作法：初禅摄心止念，正念思维，逐步排除邪念，而入寂静。久行之，通达心性，圆明无碍，清净而无染着，自利利他。并能作种种变现，以慧相应，洞察明了世间事物。

一切法通 佛家气功习用语。指习炼气功，可以获得特异机能，这时在认识各种功法的基础理论，应用技能，具有分析研究的能力。

一切种智 佛家气功习用语。含义有三：❶指三智之一智，见“一心三智。”❷指对一切现象的认识。《大智度论》：“别相是一切种智。”❸指用作个性和共性的综合认识。《大乘起信论义记》：“佛尽知诸法总相、别相故，名为一切种智。”

一生两尔 见《朱子语类》：“此只是一分为二，节节如此，以至于无穷，皆是一生两尔。”参“一分为二。”

一叶蔽目 出《鹖冠子·天则》：“夫耳之主聪，目之主明，一叶蔽目不见泰山，两耳塞豆不闻雷霆。”指小能蔽大，切断目耳听视之觉，可以存神于内而不散。

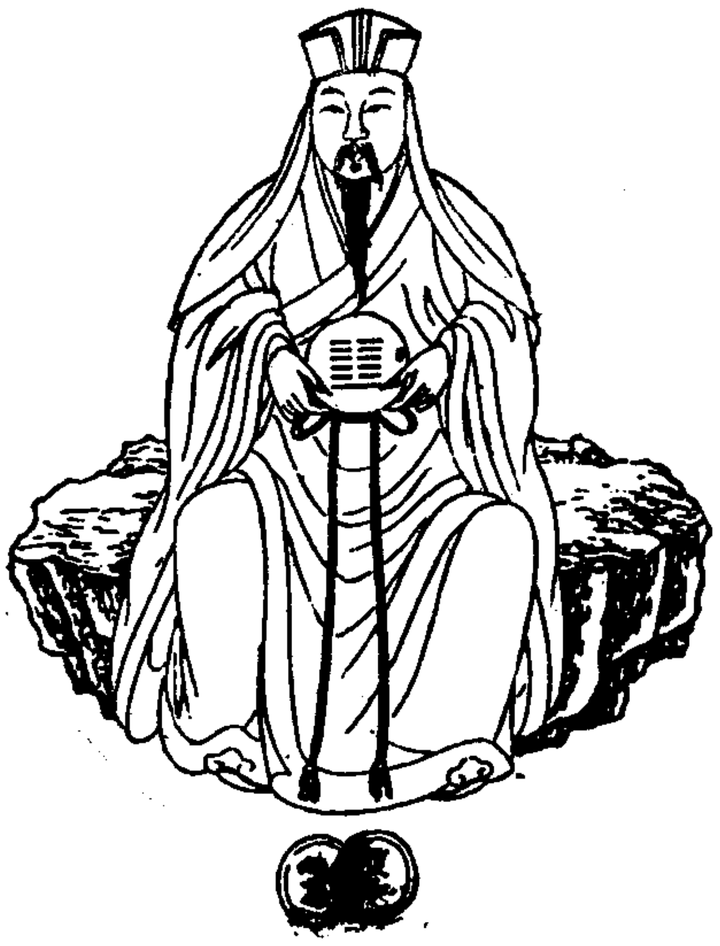
一阴一阳 出《周易大传·系辞》：“一阴一阳之谓道。”指事物的阴、阳两个方面。

一动一静 见《近思录》：“无极生太极，太极动而生阳，动极复静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根，分阴分阳，两仪至焉”指动静相兼为气功养生之至理。

一尘不染 见《得道经》：“一尘不染，五蕴皆空。”指神形俱静，意识思维无一毫杂念。

一阳来复 见《参同契》：“朔旦为复（䷗），阳气始通，出入无疾，立表微刚。”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。《易经》以坤(☷)卦为纯阴之卦，六爻都是阴爻，配夏历十月（岁终），坤卦的初爻为阳爻，即为复(䷗)卦，配夏历十一月（岁初），称为一阳来复，为阴极阳生之意。



一念不生 佛家气功习用语。见《五教章》："顿教者，言说顿绝，理性顿显，解行顿成，一念不生，即是佛等。"指行功中，思想意识活动相对静止。

一念相应 佛家气功习用语。见《起信论》："一念相应，觉心初起，心无初相，远离微细念故，得见心性，心即常住，名究竟觉。"指精神活动的相对静止，得到神形的稳定状态。

一指头禅 静功。见《景德传灯录》。结跏趺坐，竖一指，"尽天尽地，悉摄尽于一指头上。"即思想活动集中于指头而不分散。

一致不久 气功学术语。出《黄庭内景经·上睹章》："一致不久升虚无"。指神形合调，神守于内，须臾即能使意识活动保持稳定状态。

一壶天地 气功学名词。见《参同契发挥》："修丹者，法天象地则身中自有一壶天地。"指身体，气功家把人体喻为宇宙，人体即一小天地。

一秤金诀 见"十六字诀法"。

一得永得 出《心印经》："一得永得，自然身轻"。指习炼气功，获得成效，终身有益。

一意归中 见《天仙正理·先天后天二气直论》。中为气穴，意为神，即神驭气，凝神入气穴。

一心三观法 静功。见《天台观经疏》。作法：结跏趺坐。"一心三观者……三智实在一心中，得祇一观而三观，观于一谛而三谛，故名一心三观。类如一心而有生住灭，如此三相，在一心中，此观成时，证一心三智。"行功时专注一境，或"只在一心"，安定神形。又一法：先修空观，破见思之惑，得一切智，而证真谛之理；次修假观，破尘沙之惑，得道种智，而知假谛恒沙之法门；后修中观，破无明之惑，得一切种智，而证中道法身。

一气化三清 气功学术语。见《云笈七签·内丹》："在宇宙未分，阴阳混沌之时，为一元气之神化。即天地之精，而化身于三清"。指一生二，二生三，三生万物。即万物从一气中来。三清即太清、玉清、上清。

一气生两仪 出《晋书》："若一气之生两仪"。指一气含阴、含阳两个方面。一气又指太极。

一气盛而一气弱 名言。见《钟吕传道记》。"凡以春则肝旺而脾弱，夏则心旺而肺弱，秋则肺旺而肝弱，冬则肾旺而心弱。人以肾为根本，每时一季，脾旺而肾弱，独肾于四时有损，人多疾病此也。凡以甲乙在肝值事，防脾气不行；丙丁在心值事，防肺气不行；戊己在脾值事，防肾气不行；庚辛在肺值事，防肝气不行；壬癸在肾值事，防心气不行。一气盛而一气弱，一脏旺而一脏衰，人之多疾病者，此也。"指五脏之气一年四时之中相互制约，如春季木旺，肝属木，脾属土，木克土，故肝旺而脾弱。此五行相克的现象称为"一气盛而一气弱"。

一面之神宗泥丸 名言。出《黄庭内景经·至道章》。指头部眼、耳、鼻、舌、齿、发等神，均宗于泥凡，故有“脑中丹田，百神之主”。

一阴一阳之谓道论 气功专论。出《道乡集》。主要说明气功动静、有无、龙虎、水火、日月等为阴阳两个方面。炼功的作用在于调节身体阴阳，使之阴平阳秘。曰：“圣人千言万语，不过说明理气二字，后世仙真，亦不敢明言窍妙。此言动静，彼说有无，比龙虎以言其性情，喻水火以言其虚实，日月合璧，即理气之混融，坎离抽填，即理气之运行，千比万喻，总不出此二字。《易》曰：‘一阴一阳之谓道’。”

一息尚存皆可复命 名言。《性命圭旨全书·退藏沐浴工夫》。指生命一息尚存，均可习炼气功，救护命宝。

一即一切，一切即一 佛家气功习用语。《笔削记》：“一即一切，一切即一，一入一切，一切入一，互为主伴。”指一分为二，合二而一，事物对立而又统一。

一息神气注于气海而长生 气功专论。见《达磨大师住世留形内真妙用诀》。主要阐述神与气相守则能健康长寿。摘要：“若不知子母相守，气虽呼吸于内，神常劳役于外，遂使神常秽浊而神不清。神既不清，即元和之气渐散而不能相守也。道人常用之，而不知根本以形神为主。若人不知守于内，而守于外，自然令宅舍虚危，渐见衰坏矣。况非道之人，劳神役思，无一息神气注于气海之中，而欲望其长生，岂不远乎！”

一念动时皆是火，万缘寂处即生春 名言。见《性命圭旨全书·享集》引佛印云。心头产生杂念，会导致人身产生烦恼，烦恼就会成为损坏健康的邪火。清除杂念，就能生机盎然。

〔乙〕

乙木之脏 见《针灸大成卷六·五脏六腑》，指肝脏，肝在五行属木，配天干为乙，故为乙木之脏。

二 画

〔一〕

二入 佛家气功习用语。包含理入、行入二义。❶理入：指认识基本知识，用功体验。❷行入：不断深化气功实践，“安心无为，万有皆空无所希求，是真无求，顺道而行”。

二门 佛家气功习用语。指净土门、圣道门。详见“净土门”、“圣道门”。

二中 见《内镜·敬身格言》：“循天之道，以养其身，谓之道。天有两和，以成二中。”指❶北方之中，内产阳而物始动于下，得东方之和而生，即中春。❷南方之中，内萌阴而物始养于上，得西方之和而成，即中秋。

二气 ❶指阴气、阳气。《周易大传·咸》：“咸，感也。柔上而刚下，二气感应以相与”。又《逍遥子导引诀》：“存想追摄二气，自尾闾上升。”❷指先天元气与后天呼吸之气，亦指母气与子气。《天仙正理·伍守虚注》：“二气者，先天是元气，后天是呼吸之气。亦谓之母气与子气也。”

二分 出《左传·昭二一年》：“二至二分，日有食之，不为灾”。指一年中的春分、秋分。

二火 见《针灸大成·治病要穴》。指体内的君火、相火。

二心 ❶指有异心。《左传·庄十二年》：“纳我无二心者，吾皆许之”。❷佛家气功习用。指禅定之意识思维活动，为稳定之意；散乱之心，意识思维纷繁散乱不定。❸禅定心，修定善之心。

二仪 见《将摄保命篇》：“夫人禀二仪之气，成四大之形。”指阴阳。

二至 ❶指一年中的冬至、夏至。《左传·昭二一年》："二至二分，日有食之，不为灾"。❷指至阴·至阳。《寓简》："阴阳之气专则生化之理灭。故至阳之中，必有阴；至阴之中，必有阳。至其极则相生"。

二守 见《理虚元鉴》："二守者，一服药，二摄养，二者所宜守之久而勿失也"。指服药和调养。

二观 佛家气功习用语。❶指事观：观因缘所生之事相。❷指理观：观万法之实性。

二纪 见《思玄赋》："倚招摇摄提以低回剔流兮，察二纪五纬之绸缪通皇"。指日、月。

二极 出《书经·洪范》："日月之行"。唐·孔颖达疏："南北二极，中等之处，谓之赤道"。指南极、北极。

二时 气功文献中的含义有二：❶道家指子、午二时。❷佛家指晨、昏二时。

二身 佛家气功习用语。❶指法身和真身。《大智度论》："佛有二种身，一者法性身，二者父母生身"。❷指真身和应身。《大乘义章》："自德名真，随化所显说以为应"。

二竖 气功学名词。见《抱朴子·至理》："破积聚于脏腑，追二竖于膏肓"。指病魔。

二觉 见《起信论》："所言觉义者，谓心体离念，离念相者，等虚空界，无所不偏，法界一相，即是如来平等法身，依此法身说名本觉。始觉义者，依本觉故而有不觉，依不觉故说有始觉"。指本觉和始觉，具体含义：❶本觉指众生之心体，本来离妄念而灵明虚廓，等于虚空界，无处不偏，即是如来之平等法身也。❷始觉指众生本觉之心源，由无名之熏动而为觉不觉，在于多劫迷者。本觉熏于内，修治资于外，渐渐觉悟，名为始觉。

二真 见《灵宝毕法》："肾中生气，气中有真水；心中生液，液中有真气。真水真气，乃真龙真虎也"。指真水、真气，喻身体内阴阳两方面。

二采 见《天仙正理·炼药直论》："采药之嫩则气微不灵不结丹也；采之老则气散而不灵，亦不结丹也"。指采药应辨老嫩，采之嫩，则气微而不和调；采之老，则气以久而虚散。二采均不能获气功之成及得药之真。

二惑 佛家气功习用语，指引起神形失调的二种意识思维活动。❶见惑：推度而生迷情。❷思惑：思维而生贪瞋痴等。

二景 见《真诰》："淫念不断，灵池未澄，将未得相与，论内外之期，汛二景之交耳。"指心、肾二脏之象。

二象 见《晋书·王坦之传》："二象显于万物，两德彰于群生"。指乾、坤。即阴、阳二气之象。

二道 佛家气功习用语。❶指前后二阴。《佛祖统纪》："残秽在身，为欲蠲除便在二道，成男女根。"❷指两种炼功的方法，即无间道、解脱道。无间道能使"其智不为惑所间隔"；解脱道能使"其智离系缚于惑"。二道"自在证理之义也"。

二障 佛家气功习用语。❶指烦恼障，能障涅槃。《成唯识论》："此皆扰恼有情身心，能障涅槃，名烦恼障"。❷指所知障，能障菩提。《成唯识论》："…见、疑、无明、爱、恚、慢等，复所知境无颠倒性，能障菩提，名所知障"。

二漏 佛家气功习用语，指有漏，有烦恼；无漏，无烦恼。无漏又指无烦恼的清静法和不引起烦恼的方法。

二六时 时间概念。见《了三得一经》："一日二六时，守炉丹以赖"。指一日十二时。即二六为十二。

二生三 出《老子·四十二章》。指合二而一，对立的阴阳双方作用后，产生新的第三者。泛指气功将人之阴精、阳气和合成丹。

二十八脉 出《灵枢·五十营》："人经脉上下、左右、前后二十八脉，周身十六丈二尺"。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，因其组成龙像，故又称青龙；南方的井、鬼、柳、星、张、翼、轸，因其组成鸟形，故又称朱雀；西方的奎、娄、胃、昴、毕、觜、参，因其组成虎形，故又称白虎；北方的斗、牛、女、虚、危、室、壁，因其组成龟形，故又称玄武。

二十四时 一日分为子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二时，每时 2 分为初时，正时，共为二十四时。

二十四真 出《黄庭内景经·治生章》："二十四真出自然"。指上、中、下三部八景神，合为二十四真。又曰：三丹田中各有八神，三八二十四真，为自然之道气。

二至启闭 见《道藏·洞真部·陶真人内丹赋》。二至即冬至、夏至。冬至一阳生，夏至一阴生。炼功时选冬至时"进火"，夏至时住火，故名二至启闭。

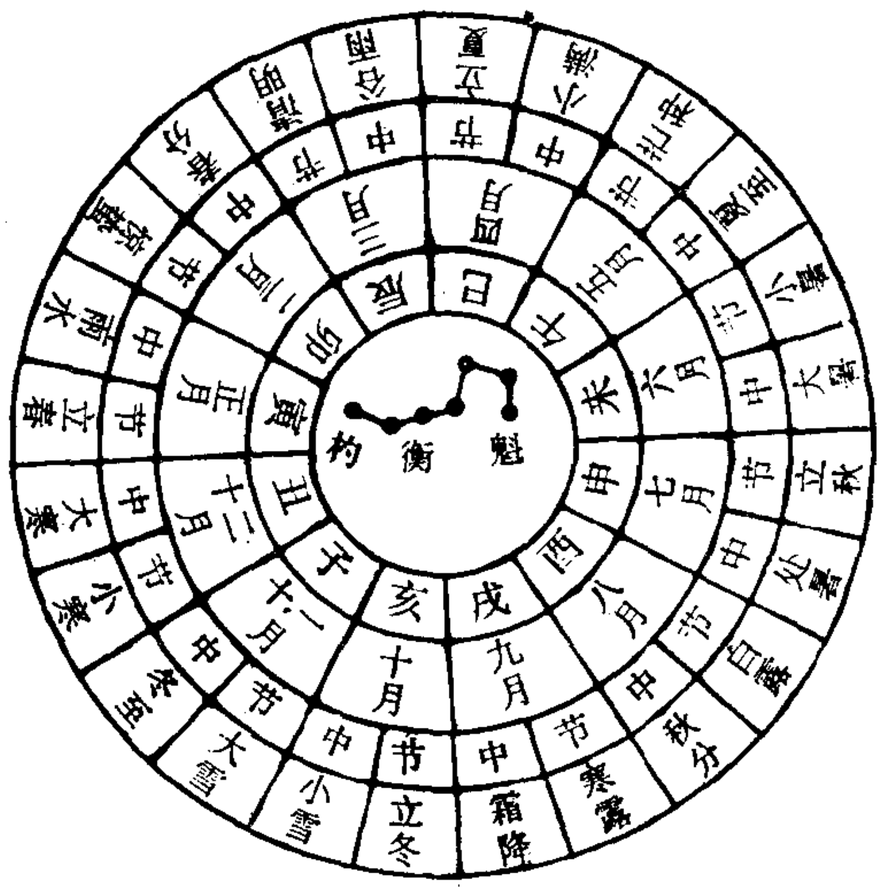
二景相随 指泥丸与命门相通，精气上下运行，贯通一身。《诸真圣胎神用诀·御气之法》："上至泥丸，下至命门，二景相随，可救残老矣。"

二物归黄道 气功专论。出《悟真篇》。主要阐述阴阳交媾，就能产丹。全文："先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生？"又"安炉立鼎法乾坤煅炼精华制魄魂。聚散氤氲成变化，敢将元妙等闲论。"

二月中导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：二月中每日丑寅时，取坐式，调息一刻。两手指交叉向左右上方屈伸各六、七次，引下腹部气到口，慢慢吸气三次，以意引气回下腹部。功效：除胸腹胀满，坚持锻炼可以延寿。

二便不通功法 动静相兼功。见《养生导引法》。作法：(1)正坐，两手交叉在背，将手向上推，至心上下，两脚伸直岔开而坐，头身向后反倒九次。(2) 龟息法，藏身被中，覆盖口鼻头面，正卧，不息九通，微微鼻出气。❸仰卧，伸直两手，捻搓左右胁，口吸气，鼻出气，温气咽数十次。

二十四节气斗纲 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。农历平年每月有两(节)气，月初为节气，月中以后的叫中气。闰月没有中气。《类经图翼》："一岁四时之候，皆统于十二辰，十二辰者，以斗纲所指之地，即节气所在之处也。正月指寅，二月指卯，三月指辰，四月指巳，五月指午，六月指未，七月指申，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。天之元气，无形可观，观斗建之辰，即可知矣。斗有七星，第一曰魁，第五曰衡，第七曰杓，此三星谓之斗纲，假如正月建寅，昏则杓指寅，夜半衡指寅，平旦魁指寅。余月仿此。"即北斗七星中，一、五、七星，此三星称斗纲。由于斗纲的运行而指向不同的方位，而出现二十四节气。正月节气为立春，中气为雨水；



二十四节气斗纲图

二月节气为惊蛰，中气为春分；三月节气为清明，中气为谷雨；四月节气为立夏，中气为小满；五月节气为芒种，中气为夏至；六月节气为小暑，中气为大暑；七月节气为立秋，中气为处暑；八月节气为白露，中气为秋分，九月节气为寒露，中气为霜降；十月

节气为立冬，中气为小雪；十一月节气为大雪，中气为冬至；十二月节气为小寒，中气为大寒。根据天人相应的道理，炼功中要根据不同的节气，而采用相应的炼功方法。如《太初元气接要保生之论》中就提出不同的季节时令采用不同的炼功方法。参看“太一游宫图”、“二十四节气斗纲图”。

二月节后导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：二月节后，每日丑寅时。自然坐式或盘膝坐式，选择空气清新之地，呼吸清新空气一刻（古代计时，十五分为一刻）。两手取握固式，转颈项五、六次。以意引气向上，口中唾液在口腔中作漱咽二、三次，然后以意引咽下之唾液、气到两肾间，慢慢呼气。功效：强肺肾，身健行动轻便。参看“握固”。

二气相接，循环无端 名言。出《性命圭旨全书·蛰藏气穴众妙归根》。指气积于下者，无地可透，自然升之而上至髓海；气之积于上者，无处可奔，自然降之而下至气海。二气在髓海与气海之间相接，循环往复不已。

十力 佛家气功习用语。出《俱舍论》、《大智度论》。指十种认识自然与社会的精神思维活动。❶认识事物理与非理的思维活动；❷认识一切众生业报的智力；❸认识禅定、八解脱、三三昧的智力；❹认识众生能力气质的智力；❺认识众生知解的智力；❻认识众生素质和境界的智力；❼认识达到涅槃的智力；❽认识众生精神稳定与不稳定的智力；❾认识众生无漏涅槃的智力；❿认识众生永断烦恼的能力。

十月 见《诸病源候论》：“十月万物阳气伤”。属亥月，是月阳气衰，阴气渐盛。习炼气功，应注意潜藏阳气，不使其外泄。

十使 佛家气功习用语。指精神失调后引起的十种损伤情志的行为。即是：贪欲、嗔恚、无明、慢、疑、身见、边见、邪见、见取见、戒取见。

十缠 佛家气功习用语。见《俱舍论》。指十种损伤情志的精神活动，即：无惭、无愧、嫉、悭、悔、睡眠、掉举、昏沉、嗔忿、覆。

十二少 气功学术语。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。”指减少意识思维活动及不合自然的行为，是养生的根本。

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。

十二伤 气功学术语。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，忧恚悲哀伤人，喜乐过差伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒暖失节伤人，阴阳不交伤人。”指伤血、伤气、伤骨、伤筋、伤肉等十二伤。十二伤的原因是精神不调，行为超出自然。

十二多 见《备急千金要方·卷二十七·养性》：“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无懽。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。”指多思，多念，多欲，多事，多语，多笑，多愁，多乐，多喜，多怒、多好，多恶等十二多。情志太过，欲念无穷，疲劳过度则耗散人体的精气，是气功养生的禁忌。

十二时 见《灵枢·经别》。同十二时辰，见“十二时辰”。

十二律 指十二个标准音。即用十二个长度不同的律管，吹出十二个长度不同的标准音，叫十二律。由低到高的排列秩序是：黄钟、大吕、太簇、夹钟、姑洗、中吕、蕤宾、

林钟、吏则、南吕、无射、应钟。偶数六律为阴律，称为六吕；阴阳各六律，总称律吕。气功应用说明气化作用。《周易参同契》："故易统天心，复卦建始萌，长子继父体，因母立兆基，消息应钟律，升降据斗枢。"又："黄钟建子，兆乃滋彰"，又："丑之大吕，结正低昂。"

十二息 见《小止观》："上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治颤动，和息通治四大不调，补息资补四大衰。善用此息，可以遍治众患，推之可知。"指十二种呼吸治病的方法，即十二种命功。

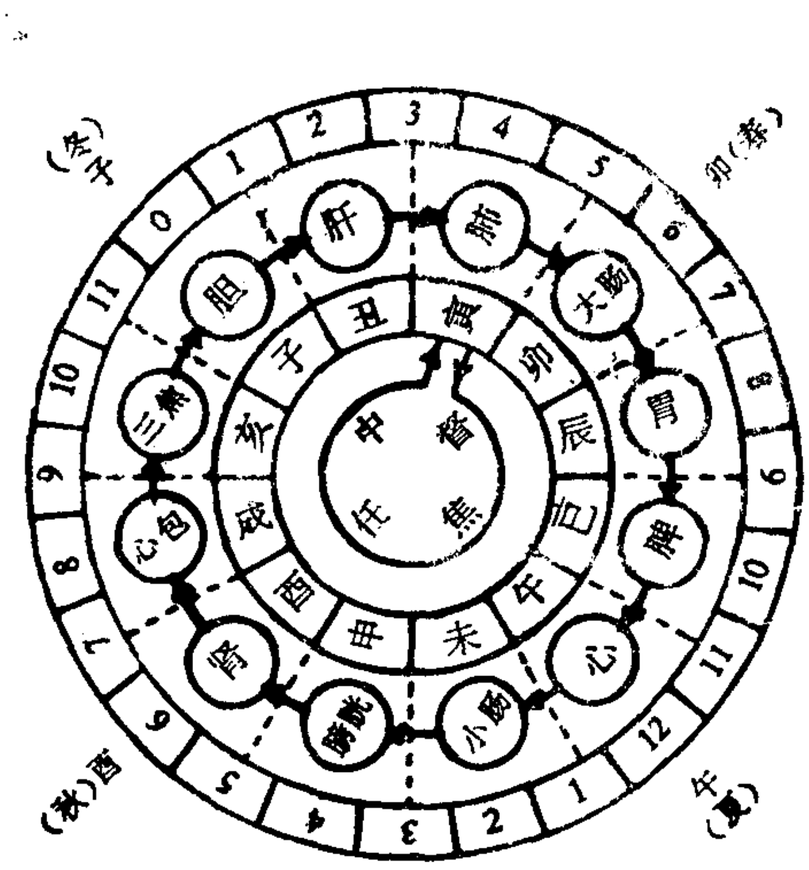
十二象 见《洞元子内丹诀》："先四离，而后四坎，再四离以合之，互成一十二象。"未济、既济为两卦，每卦六爻，合为十二。每爻为一象，即为十二象。

十三伤 出《抱朴子内篇·极言》："且又才所不逮，而困思之，伤也；力所不胜，而强举之，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过差，伤也；汲汲所欲，伤也；久谈言笑，伤也；寝息失时，伤也；挽弓引弩，伤也；沈醉呕吐，伤也；饱食即卧，伤也；跳走喘气，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也。积伤至尽则早亡，早亡，非道也。"指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。

十天干 又称十干。即甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。古代以之记日，取义于种子的萌芽、生长、发育、繁殖、衰老、死亡。《汉书·律历志》说："出甲于甲，奋轧于乙，明丙于丙，大盛于丁，丰楙于戊，理纪于己，敛更于庚，悉新于辛，怀妊于壬，陈揆于癸。"

十二地支 即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。古人以之记时，记月。

十二时辰 时辰是古代计时的单位。古人将一日分十二时辰，分别以子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥命名。每一时辰即今之二小时。以东经120度(即东八区）为例，十二时辰与现今计时的关系是：子时：23～1；丑时：1～3；寅时：3～5；卯时5～7；辰时：7～9；巳时：9～11；午时：11～13；未时13～15；申时：15～17；酉时：17～19；戌时：19～21；亥时：21～23。子时又称夜半、子夜；丑时又称鸡鸣；寅时又称平旦；卯时又称日出；辰时又称食时；巳时又称隅中；午时又称日中；未时又称日昳；申时又称哺时、日哺所；酉时又称日入；戌时又称黄昏；亥时又称人定。见《左传·昭公五年注》。不同时辰气血流注在不同的经脉。参见下图。



十二经脉气血流注时间周期示意图

脏腑十二经脉流注时间

十二经终 出《黄帝内经素问·诊要经终论》："帝曰：愿闻十二经脉之终奈何？岐伯曰：太阳之脉，其终也戴眼反折瘈疭，其色白，绝汗乃出，出则死矣。少阳终者，耳聋，百节皆纵，目还绝系，绝系一日半死，其死也色先青白，乃死矣。阳明终者，口目动作，善惊妄言，色黄，其上下经盛，不仁则终矣。少阴终者，面黑齿长而垢，腹胀闭，上下不通而终矣。太阴终者，腹胀闭不得息，善噫善呕，呕则逆，逆则面赤，不逆则上下不通，不通则面黑皮毛焦而终矣。厥阴终者，中热嗌干，善溺心烦，焦则舌卷卵上缩而终矣。"指十二经脉之气终绝的症状。

十二经脉 出《内经》："十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。"指与脏腑有络属关系的手三阴经、手三阳经、足三阴经、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。

十二神女 出《黄庭中景经》："十二神女回四边。"指睫毛，为目之卫。

十二科法 气功学术语。即炼功时的十二个层次：匹配阴阳第一；聚散水火第二；交媾龙虎第三；烧炼丹药第四；肘后飞金晶第五；玉液还丹第六；玉液炼形第七；金液还丹第八；金液炼形第九；朝元炼气第十；内观交换第十一；超脱分形第十二。见《钟吕传道记·论证验》。

十二辟卦 见《周易》。即十二消息卦，见"十二消息卦"。

十三虚无 气功专论。出《云笈七签》所引《七部名数要记》。阐述道家倡导的以虚为道的十三条气功养生要点。曰："一曰遗形忘体，恬然若无，谓之虚。二曰损心弃意，废伪去欲，谓之无。三曰专精积神，不与物杂，谓之清。四曰反神服气，安而不动，谓之静。五曰深居闲处，功名不显，谓之微。六曰去妻离子，独与道游，谓之寡。七曰呼吸中和，滑泽细微，谓之柔。八曰缓形从体，以奉百事，谓之弱。九曰憎恶尊荣，安贫乐辱，谓之卑。十曰遁盈逃满，衣食粗疏，谓之损。十一曰静作随阳，应变却邪，谓之时。十二曰不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不哀不乐，不疾不迟，谓之和。十三曰爱视爱听，爱言爱虑，坚固不费，精神内守，谓之啬。"

十月而生 出《淮南子·精神训》："一月而膏，二月而胎，三月而胎，四月而肌，五月而筋，六月而骨，七月而成，八月而动，九月而躁，十月而生。"指人体从胚胎形成到出生为十个月。气功十月丹成之说即取象于此。

十月怀胎 气功学术语。胎指金丹，产金丹喻为怀胎。温养金丹，使之成熟，喻为十月怀胎。见薛道光《悟真篇》注。"婴儿者，即丹也。丹是一，一是真一之气，天地之母气也。己之真气，天地之子气也。以母咽气归五内，以伏子气，犹猫伏鼠而不走也。子母之气相恋于胞胎之中，结成婴儿之一。故曰：太一含真气。言含真一之气。如人怀胎，十月满足，然后降生。"参见示意图



十六锭金 同十六字诀法，见"十六字诀法"。

十七种净土 佛家气功习用语。见《维摩经·佛国品》。指十七种调和神形的意识、行为活动。计有：直心、深心、大乘心、布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧、无量心、四摄法、方便、三十七品、回向心、除

八难、守戒行、十善。其中持戒、精进、禅定、方便等即是气功功法。

十二消息卦 气功文献借用为阴阳消长的说理工具。指䷗复卦、䷒临卦、䷊泰卦、䷡大壮卦、䷪夬卦、䷀乾卦，以上六卦象征阳息阴消；䷫媾卦、䷠遁卦、䷋否卦、䷓观卦、䷖剥卦、䷁坤卦，以上六卦象征阴息阳消。参看“爻”、“卦”条。

十二消息说 气功专论。出《周易参同契》。主要阐述阴极阳生，阳极阴生，阴阳之间的气化作用。以十二消息卦，通一岁之火候，一年十二月，一月名一卦，亦喻一日十二时辰。复卦五阴一阳，阴气已极，阳气复生。一日之中，当夜半子时火候初起，一年之中应十一月（周历）；临卦四阴二阳，阳气渐进，丑时进二阳火候，应十二月；泰卦三阴三阳，阴阳相承，寅时进三阳火候，应正月；大壮卦二阴四阳，阳气虽盛，阳中含阴，卯时进息符候，应二月；夬卦一阴五阳，阳升阴退，阳气已盛，而尚余些微阴气，辰时进五阳火候，应三月；乾卦纯阳，巳时进六阳火候，应四月；媾卦五阳一阴，阴生阳退，以阳为主，午时退阴符候，应五月；遁卦四阳二阴，阴气渐盛，阳气渐衰，未时退二阴符候，应六月；否卦三阳三阴，阴阳二气，否隔不通，申时退三阴符候，应七月；观卦二阳四阴，阴气已盛，酉时息符候也，应八月；剥卦一阳五阴，阴盛阳衰，纯阴将至，戌时退五阴符候也，应九月；坤卦六爻纯阴，亥时退六阴符候也，应十月，媾卦以前为阳火之候，媾卦以后，则为阴符之候，阳主进，阴为退，阴阳进退，循环不已。曰：“朔旦为复䷗，阳气始通，出入无疾，立表微刚，黄钟建子，兆乃滋彰，播施柔暖，黎烝得常；临䷒炉施条，开路正光，光耀渐进，日以益长，丑之大吕，结正低昂；仰以成泰䷊，刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，辐凑于寅，运而趋时；渐历大壮䷡，侠列卯门，榆荚堕落，还归本根，刑德相负，昼夜始分；夬䷪阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘；乾䷀健明威，广被四邻，阳终于巳，中而相干。媾䷫始纪绪，履霜最先，井底寒泉，午主蕤宾。宾服于阴，阴为主人；遁䷠去世位，收敛其精，怀德俟时，栖迟昧明；否䷋塞不通，萌者不生，阴伸阳屈，设阳姓名；观䷓其权量，察仲秋情，任盖微稚，老枯复荣，荠麦芽蘖，因冒以生；剥䷖烂肢体，消灭其形，化气既竭，亡失至神；道穷则返，归乎坤䷁元，恒顺地理，承天布宣。”

十月圣胎完 见《金丹真传·温养》：“丹成十月圣胎完，自有真人出现。”指练功十月，“知白守黑，一年之内，九转功成也。”

十六字诀法 又名十六锭金。静功。见《赤凤髓》。作法：一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相见。即是一日十二时中，略得空闲便可行功，行立坐卧均可。口中先须漱津三五次，舌搅上下腭后仍以舌舐上腭，满口津生，连津咽下，汩然有声。随于鼻中，吸清气一口，以意会及心目寂地，直送至脐腹下一寸三分丹田元海之中，略存一存，谓之一吸；随用下部，轻轻如忍便状，以意力提起使归脐，连及夹脊双关肾门一路提上，直至后顶玉枕关，透入泥丸顶内，其升而上之，亦不觉气之上出，谓之一呼。一呼一吸，谓之一息，无即上升，随又似前，汩然有声，

咽下，鼻吸清气，送至丹田，稍存一存。又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气气归脐。凡咽下口中有液愈妙，无意亦要汩然有声。咽之如是，一咽一提，或三、五口，或七、九口，或十二、二十四口。要行即行，要止即止，只要不忘作为即可。久行之耳目聪明，增强记忆，不饥不渴，安健胜常，却病延年。用治痈疽疮毒，感冒痞积，疯癫痫狂，有较好的效果。

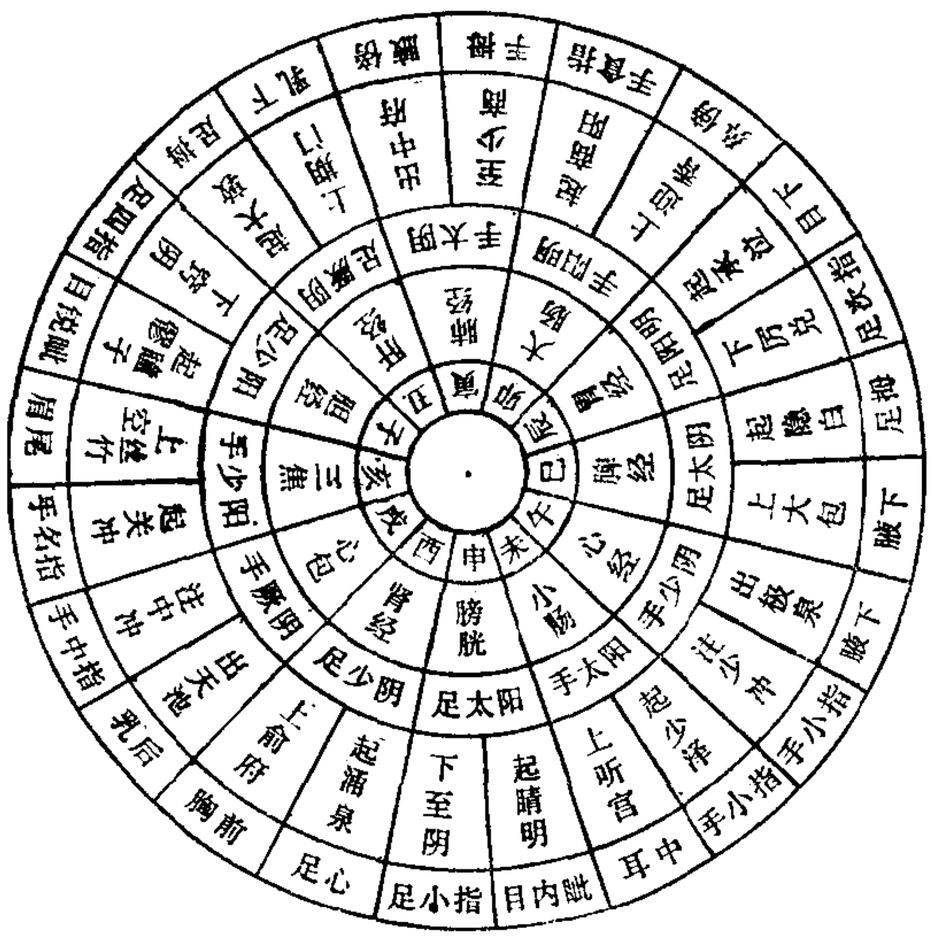
十六段锦法 动功。见《修龄要旨》。(1)调身：自然坐或盘膝坐式；或站式。(2)调气与调神：姿势定后，平和呼吸，闭目握固，冥心安神，叩齿三十六通。继而连续作以下各式：两手抱项，以脊柱为中心，左右宛转二十四次。用以治疗胁膈间积聚风邪；然后两手相叉，翻掌向上，虚空托天，复回掌按项二十四次。用以除胸膈间邪气；以两手掩耳，却以第二指压第三指，弹击脑后完骨二十四次。以除风池邪气；以两手相提，按左膝左捩身，按右膝右捩身各二十四次。用治肝病，去肝家风邪；以两手，一手向前，一手向后，如挽弓状，左右各十二次。去臂腋积滞；大坐展两手，扭项，左右反顾，肩膊随转二十四次。祛除脾邪，治脾病；两手握固，并拄两肋，摆撼两肩二十四次。去腰肋间风邪，治腰疾；以两手掌交拍臂及膊，上连腰股各二十四次。以去四肢胸臆之邪，并治其病；大坐斜身偏倚，两手齐向上，如排天状二十四次。去肺间积邪，去肺经疾病；大坐伸脚，以两手向前，低头俯身扳脚十二次，却钩所伸脚屈在膝上，按摩二十四次。去心包络邪气，治心包络疾病；平坐，以两手踞地，缩身曲脊，向上十三举，以去心肝中积邪。治疗心肝疾病；起身自然站立，以脊柱为中心，扳身向背后，视左右各二十四次。去肾邪，治肾病；起身齐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，右手摆向前，左手摆向后二十四次。去两肩邪，治两肩病；自然站立，两手向背后相捉，低身徐徐宛转二十四次。去两胁之邪，治两胁之病；站立，以足相扭而行前数十步，复高坐伸腿，使两足尖扭向内，复扭向外二十四次，以去两足及两腿间风邪。治两足及两腿间疾病；复端坐闭目，两手握固。舌舐上腭，搅取津液满口，漱三十六次，作汩汩之声咽之。继而意识封闭呼吸，意想丹田起火，自下而上，遍烧身体内外，自觉热气外冒乃止。(3)功效主治：各式除治上述疾病外，还有强壮作用，可作保健功习炼。(4)注意事项：行功时间“以夜半及平旦将起之时，此时气清腹虚，行之益人。”可作为工间操习炼，动作宜缓慢轻柔。

十二月服气法 静功。见《云笈七签·内丹》。正月朝食阳气一百六十，暮食阴气二百。二月朝食阳气一百八十，暮食阴气一百八十。三月朝食阳气二百，暮食阴气一百六十。四月朝食阳气二百二十，暮食阴气一百四十。五月朝食阳气二百四十，暮食阴气一百二十。六月朝食阳气二百二十，暮食阴气一百四十。七月朝食阳气二百，暮食阴气一百六十。八月朝食阳气一百八十，暮食阴气一百八十。九月朝食阳气一百六十，暮食阴气二百。十月朝食阳气一百四十，暮食阴气二百二十。十一月朝食阳气一百二十，暮食阴气二百四十。十二月朝食阳气一百四十，暮食阴气二百六十。所谓阳气，鼻取之气也；阴气者，口取之气也。此十二月中，日日旦暮能不绝者，周天一竟，又一周天足则与天同龄矣。

十二经脉之海 出《灵枢·动输》。指冲脉，冲脉为气血之海。

十二经脉起止 十二经脉即手三阴经脉、手三阳经脉、足三阴经脉、足三阳经脉共十二条。每一条经脉又与脏腑相联系，如手阳明经脉与大肠腑直接联系。其起穴为商阳，终止穴为迎香。大肠及其经络有病可意守商阳和迎香。足阳明胃经起穴承泣，止穴厉兑，胃及本经有病可意守此穴；足厥阴肝经起穴大敦，止穴期门，肝及本经有病可意

守此穴；手厥阴心包经起穴天池，止穴中冲，心包及本经有病可意守此穴；足太阳膀胱经起穴睛明，止穴至阴，膀胱及本经有病可意守此穴；手太阳小肠经起穴少泽，止穴听宫，小肠及本经有病可意守此穴；足太阴脾经起穴隐白，止穴大包，脾及本经有病可意守此穴；手太阴肺经起穴中府，止穴少商，肺及本经有病可意守此穴；足少阳胆经起穴瞳子髎，止穴足窍阴，胆及本经有病可意守此穴；手少阳三焦经起穴关冲，止穴丝竹空，三焦及本经有病可意守此穴；足少阴肾经起穴涌泉，止穴俞府，肾及本经有病可意守此穴；手少阴心经起穴极泉，止穴少冲，心及本经有病可意守此穴。参看十二经脉起止图。



十二经脉起止图

十月中导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：十月中每日丑寅时，正坐。排除杂念，气息绵绵，同时吞咽口中唾液，功效：身心安适，强健身体。

十一月中导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：十一月中每日子丑时，平坐伸足，两手交叉向上，引下腹部气到口中会合，咽下唾液二次。功效：胸中阳气充盈，身体强健。

十一月节导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：十一月节每日子丑时，站立身体，两足靠拢，两手由下向上伸，吸气五次，周而复始七次。功效：令人神清气爽。

十二月中导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：十二月中每日子丑时，侧卧，两膝屈置于胸前，调息，呼吸三次，咽唾液。功效：常期作此导引，有疏通经络，延年益寿。俗称为添油之法。

十二月节后导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：十二月节后每日子丑时，正坐，神入静。一手抱阴囊，一手在肚脐部旋转按摩。功效：强身。

丁火之脏 见《针灸大成卷六·五脏六腑》，指心脏。心在五行中属火，配天干为丁，故称丁火之脏。

七门 出《黄庭外景经》："中有真人巾金巾，负甲持符开七门"。指身有七门，即泥丸为天门，尾闾为地门，夹脊为中门，明堂为前门，玉枕为后门，重楼为楼门，绛宫为房门。亦指七窍之门为七门。

七元 ❶谓七星也。北斗七星，《后汉书律历志》："日月五纬各有终原，而七元生焉。❷指七窍之元。《黄庭内景经》："七元之子主调气"。❸指七元甲子。《协纪辨方》："二十八宿分配六十甲子：一元甲子起虚，二元甲子起奎，三元甲子起毕，四元起鬼，五元起翼，六元起氐，七元起箕，凡四百二十日而周，共得甲子七次，故曰七元"。

七不 指习炼气功，要加强精神意识修养，平素生活中应保持心气和平，情绪稳定。《诸真圣胎神用诀·刘真人胎息诀》："若修胎息元道之法，心不杀、不欲、不盗、不偷、不邪、不妄、不颠、不狂。"不杀、不欲、不盗、不偷、不邪、不妄、不颠、不狂谓之七不。

七玄 出《黄庭内景经·肝气章》："七玄英华开命门。"指七窍流通之象。

七伤 其意有三：❶指七种劳伤。《诸病源候论·虚劳病诸候》："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；五曰忧愁思虑伤心；六曰风雨寒暑伤形；七曰大恐惧、不节伤志。"❶指男子肾气亏损的七种表现。《诸病源候论·虚劳病诸候》："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；三曰精少；四曰阴滑；五曰囊下湿；六曰腰胁苦痛；七曰膝厥痛冷不欲行，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。"❷道教对修道者所指出的七种禁忌。"一带真行伪，淫色丧神；二外形在道，心抱阴贼，嫉能妒贤，毁慢同学，攻伐师友；三饮酒洞醉，损气丧灵；四心忿口诤，嗔喜失节；五不依科盟，漏泄天真；六身履殗秽，气扰精混；七啖食畜肉，臭气充于脏腑。"见《云笈七签·卷九十一》。

七阴 气功学名词。见《指玄篇》。"涕、唾、精、津、气、血、液，七者元来尽属阴"。一古人认为，人身上下，凡属有形者，无非阴邪滓浊之物。云房真人说：四大一身皆属阴，不知何物是阳精。故气功锻炼即炼此阳精，"心中无物为虚，念头不起为静，致虚而至于极，守静而至于笃，阴阳自然交媾，阴阳一交，而阳精产矣。"见《性命圭旨全书·天人合发采药归壶》。

七返 ❶指耳、目、口、鼻七窍内观为七返。❷指从寅时至申时为七返。❸火生土，成数七，自下而返上也，七乃少阳之数。

七知 佛家气功习用语。❶知法，知十二部经能诠之法。❷知义：知经中一切文字语言所诠之义理。❸知时：知可修寂静、精进、舍定、般若等。❹知足：对饮食、衣、药、行、住、坐、卧等知止知足。❺知自：知悉自己之戒，多闻、慧正念、善行等。❻知众。❼知信者不信者之别。佛家气功认为，七知有助于认识自然和社会的各种情况，以便采取相应方法。

七宝 见《六根归道篇》："丹可以九转而不差，真可以七宝而不乱。"指人体津、水、唾、血、神、气、精七种物质。

七星 谓北斗星也。《太清玉册》："北斗七星：曰贪狼、曰巨门、曰禄存、曰文曲、曰廉贞、曰武曲、曰破军，计有七宫。"

七窍 人身眼、耳、口、鼻七孔，谓之七窍。《庄子·应帝王》："人皆有七窍，以视、听、食、息。"《灵枢经》："五脏常内阅于上七窍也，五脏不和，则七窍不通"。

七情 ❶指七种情感，即喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲。《礼记·礼运》："何谓七情？喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲，七者弗学而能。"❷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。《素问·举痛论》："怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，……惊则气乱…思则气结。"

七液 出《黄庭内景经·上有章》："七液洞流衡卢间。"❶指七窍之液。❷指心液、肝液、脾液、肺液、肾液、气液、血液为七液。

七魄 ❶指肺神。《抱朴子》："欲得通神，当水火分形，形分则自见其身三魂七魄"。❷指损伤情志的因素。《云笈七签·卷五十四》："皆七魄之名也，身中之浊鬼也。"即一尸狗，二伏矢，三雀阴，四吞贼，五非毒，六除秽，七臭肺。

七曜 见《黄庭内景经·上睹章》："七曜九之冠生门。"指七星。即日、月、金、木、水、火、土七大星球。常用配七窍，说明七窍的生理功能与自然的关系。

七冲门 出《难经·四十四难》。指整个消化系统中七个冲要之门，即飞门（唇）、户门（齿）、吸门（会厌）、贲门（胃上口）、幽门（胃下口）、阑门（大小肠交界处）、魄门（肛门）。

七神去 出《太平经》："夫人何故数有病乎？……故肝神去，出游不时还，目无明

也；心神去不在，其唇青白也；肺神去不在，其鼻不通也；肾神去不在，其耳聋也；脾神去不在，令人口不知甘也；头神去不在，令人眴冥也；腹神去不在，令人腹中甚不调，无所能化也；四肢神去，令人不能自秽也。”指肝神损伤，魂散失，出游不知回还，目不明。心神损伤，神散失，唇见青白。肺神损伤，魄不在身。鼻不通。肾神损伤，志离身出，耳聋。脾神损伤，意出身外，食不甘味。头神损伤，神出泥丸，头昏目眩。腹神损伤，胃肠神散，饮食不调，消化不良。四肢神伤，骨关节重滞不能移动。

七种捨 佛家气功习用语。见《净影维摩经义记》：“经中说舍，凡有七种，一心性平等亡怀称舍，情无存著，故曰亡怀。二于众生舍离一切怨亲等碍，目之为舍。三舍一切贪瞋等过，名之为舍。四见生得脱，不复忧念，放舍名舍。五证空平等，离相名舍。六自舍已乐，施以他人，说之为舍。七益众生无所希望，名之为舍。”指七种舍去烦恼，稳定精神，维持神形相对平衡的行为。

七十二候 运气学术语。古代以五日为一候，一月六候。三候为一节气。一年分为二十四节气，共七十二候。

七日之五 出《黄庭外景经·第十五章》：“七日之五回相合。”七日为七日来复之意，五即五脏之气。指五脏之气，七日来复。

七正之一 七正为七窍。七正之一专指目。出《太平经》“七正之一者，目也”。在气功锻炼中目在七窍中特别重要，故称为“七正之一”。与《阴符经》“机在目”意同。

七返还丹 气功学术语。据五行生成之数，心得二与七。“交媾龙虎，而采心之正阳之气。正阳之气，乃心之七也。七返中元。”即“以其心之阳，复还于心，而在中丹。”称作“七返还丹”。见《钟吕传道记·论还丹》。参看“五行生成”。

七常住果 佛家气功习用语。指佛家气功所要达到的精神理想境界。一称为菩提、二称为涅槃、三称为真如、四称为佛性、五称为庵罗识、六称为如来空藏、七称为大圆镜智。详见“菩提”、“涅槃”、“真如”、“佛性”。

七漱玉泉 出《养性延命录》“饮玉泉者。令人延年，除百病。玉泉者，口中唾也。鸡鸣、平旦、日中、晡时、黄昏、夜半、一日一夕，凡七漱玉泉饮之，每饮则满口咽之延年”。指一日七次漱唾液咽之，有益于神形。

七蕤玉龠 见《黄庭内景经·黄庭章》：“七蕤玉龠闭两扉。”指七窍开合。

七月中导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：七月中每日丑寅时，正坐片时，转头左右摇二十四遍，引下腹部气向上，口中呵出浊气、痰火。功效：祛病邪，健身。

七月节导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：七月节每日丑寅时，正坐，两手握住阴囊，闭气引气向上，口中唾液咽下三、五口，意想气、液相交。两手放开生殖器。功效：治劳伤、除积聚。

〔丿〕

八公 指汉淮南王刘安门下的八方名士。即苏飞、李尚、左吴、田由、雷被、毛被、五被、晋昌。传说八公懂气功养生法，具特异机能。

八方 见《史记·司马相如传》：“是以六合之内，八方之外，浸淫衍溢。”即四方四隅。

八风 ❶见《灵枢·官能》：“四时八风，尽有阴阳。”指八方之风。如《黄庭内景经·隐景章》：“羽服一整八风驱。”❷佛家气功习用语。指利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐等引起精神损伤的八种情志活动。《行宗记》：“利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，四顺四违，能动物情，名为八风。”

八正 出《灵枢·官能》："上视天光，下司八正。"指八个节气的正气。

八节 指立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至等八个节气。

八石 出《周易参同契》："八石正纲纪"。指朱砂、雄黄、云母、空青、硫黄、戎盐、硝石、雌黄八种矿物药物。

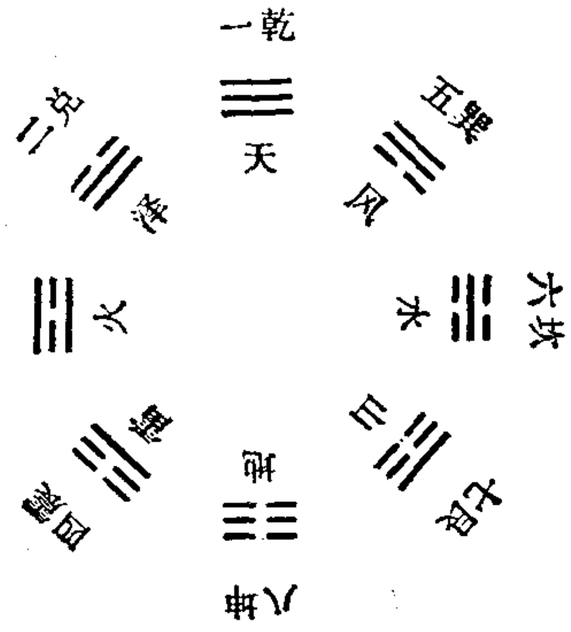
八仙 指铁拐李、钟离权、张果老、何仙姑、吕洞宾、韩湘子、曹国舅。

八邪 佛家气功习用语。见《普贤观经》："八邪八难，无不经历"。指邪见、邪思维、邪语、邪业、邪命、邪方便、邪念、邪定八种错误的见解，反于八正道。八邪在身，神形失调。

八戒 见《智度论》："一不杀生；二不盗；三不淫；四不妄语；五不饮酒；六不坐高大床上；七不著华瓔珞，不香涂身，不著香熏衣；八不自歌舞作乐，不往观听，九一日一夜不过中食。"指佛家八条戒律，能遵守，即可防范过失，避免精神刺激，平定神形。

八识 佛家气功习用语。见《性命圭旨全书》："八识归元法"。指眼、耳、鼻、舌、身、意六识，加第七传送识，第八阿赖耶识。见"传送识"、"阿赖耶识"各条。

八卦 《周易》中的八种基本图形。用"—"，代表阳，"--"代表阴。"—"、"--"称为"爻"，每经卦为三爻组成。乾(☰)象征天、坤(☷)象征地、震(☳)象征雷、巽(☴)象征风、坎(☵)象征水、离(☲)象征火、艮(☶)象征山、兑(☱)象征泽。八卦相传为伏羲氏所创。"宓牺氏之王天下，仰则观于天文，俯则察于地理，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，始画八卦。"(《经典释义·序录》)"《易》以道阴阳"，古代气功文献多借用八卦来阐述气功锻炼中的阴阳变化，"魏伯阳作《周易参同契》，似解释《周易》，其实假借爻象，以论作丹之意"(《云笈七签·神仙传》)。又气功文献中多用八卦中之"乾坤为鼎器，坎离为药物"。



伏羲八卦方位

八威 出《黄庭内景经·黄庭章》："重堂焕焕明八威"。具体含义有二：❶指八方之神。❷指八卦之神。

八觉 佛家气功习用语。❶见《中阿含经》。指少欲、知足、远离、精进、正念、正定、正慧、不戏论等八种稳定情绪的方法。❷指八种杂念，即是贪欲之念；瞋恚之念；恼害他人之念；忆亲戚邻里之念；忆国土安危之念；常忆不死之念；族姓高贵之念；持己才德，常侮他人之念。

八音 佛家气功习用。指❶极好音；❷柔软音；❸和适音；❹尊慧音；❺不女音；❻不误音；❼深远音；❽不竭音。行八音，能认识佛法广大的道理，"使之喜悦，皆舍刚强之心而自然入于律行"；和融于自然和社会，"智解开明"；平和情志，"行位极高"，得无尽常住之果。

八素 出《黄庭内景经·琼室章》："琼室之中八素集"。指脑神欲静，明堂、洞房、丹田、流珠、天庭、极真、玄丹、太皇八宫之气清白如素。

八圆 佛家气功习用语。见《四教仪》。圆为圆融之意。八圆指：❶教圆：入静能灭烦恼；❷理圆：识玄妙中道不偏；❸智圆：识一切智慧在中道；❹断圆：断除一切疑惑；❺行圆：行"一心三观"；❻位圆：先后承继

不断积累而得；❼因圆：功到自然成就；❽果圆：获得涅槃之果，即达到理想境界。行佛家气功，依八圆调节精神意识活动，即可意识圆融，行为和谐。

八难 见《北斗本命延生经注》："八难者，恶疾也。谓瘫、痪、癫、痫、疯、痨、蛊、癞，此八者难治之恶疾也"。指八种难治之病。

八琼 ❶喻人体脏腑。《钟吕传道记》："自上而下，或前或后，驾载于八琼之内。"❷指玉液，即口中唾液。《黄庭经发微》："而内丹之八琼者，乃真一之水，即还丹之玉液也。"

八正道 见《玄应音义》："八由行，又作游行，又作道行，或作直行，或言八直道，亦言八圣道，或言八正道，其义一也"。指神形协调，达到稳态的八种正确方法或途径。一为正见，二为正思维，三为正语，四为正业，五为正命，六为正精进，七为正念，八为正定。

八灾患 佛家气功习用语。见《俱舍论》："灾患有八，其八者何？寻伺四受入息出息，此八灾患"。指忧、喜、苦、乐、寻、伺、出息、入息等妨害禅定的八种因素。

八念法 静功功法。见《法界次第》。作法：选择闲静处，乃至山林旷野。结跏趺坐。八念：❶意念佛：念佛功德无量，拔苦与乐；❷意念法：念法力广大，能灭除烦恼；❸念僧法：念僧为佛弟子，处世间清静境地；❹念戒法：念戒律，遮诸恶，平定神形；❺念舍法：念舍，断除烦恼；❻念天法：念自然清净，利安一切；❼念息法：意念数出入之息，专心一志。❽念病法：念病一定能恢复健康。功效：稳定神形，治疗心悸、惊怖、烦躁、恼怒、忧思、恐惧。

八定法 佛家气功功法。见《俱舍论》。含四禅定法和四空定法。作法：❶初禅定法：静虑，安定身心；❷二禅定法：清静，悟空静定；❸三禅定法：静定，身处乐境；❹寂静，念空净境界；❺第一空无边处定法：身与天宇融为一体，在无边处禅定；❻第二识无边处定法：意与虚空同体，在浩瀚无边处禅定；❼无所有处定法：观空无所有处禅定；❽非想非非想处定法：意想寂静处，意识活动在相对静止之中。八定由浅入深，稳定情绪，协调形神。

八斋戒 同八戒，见"八戒"。

八景神 见《永乐大典·神》。❶上部八景神：发神、脑神、眼神、鼻神、耳神、口神、舌神、齿神。❷中部八景神：肺神、心神、肝神、脾神、左肾神、右肾神、胆神、喉神。❸下部八景神：肾神、大小肠神、胴（胰）神、胸神、膈神、两胁神、左阴右阳神、右阴左阳神。

八位胎藏 佛家指胎儿在母胎中之八个时期。受胎后七日间曰凝滑，受胎十四日后曰疱，受胎至二十一日曰聚血，受胎二十八日曰健南，受后三十五日肉团增长，受胎后四十二日生毛发爪齿，受胎四十九日眼耳鼻舌身四根圆满具备，受胎五十六日以后，在胎藏中，形象完备。

八卦配偶 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。《诸真圣胎神用诀·抱朴子胎息诀》："自然五行总聚，六气和合，八卦配偶，成于内丹，身形永劫不坏矣。"

八胜处法 静功。佛家气功功法。见《法界次第》。胜处，为制伏烦恼之意。作法：盘膝正坐。❶观（想）外界色少，断除对色的贪爱；❷观外界色多，消除对色的烦恼；❸承上二法，观外界色少，除灭烦恼并巩固之；❹在❶❷的基础上，观外界色多，除灭贪爱烦恼而巩固之；❺观外色青；❻观外色黄；❼观外色赤；❽观外色白。意识集中在所观想的目标，断除贪心，制伏烦恼，调节精神。

八背舍法 静功。佛家气功功法。见《观无量寿经》："三明六通，具八解脱"。八背

舍法，又名解脱法。为禅定而舍去烦恼、贪欲，而得到理想境界。作法：❶初背舍法：观想身外不净，使贪心不起；❷第二背舍法：再观想身处不净，灭除贪心而巩固之；❸第三背舍法：观想青赤黄白等色，意念集中，除去杂念、烦恼；❹空无边处背舍法：观想空无边处，定志不散；❺识无边处背舍法：意识在无边处静定；❻无所有处背舍法：意识在无所有处禅定；❼非想非非想处背舍法：意念在非想非非想处寂定；❽灭尽静定背舍法：灭想除受，意识活动虚静，解脱思想束缚，获得愉快安适。

八解脱法 同八背舍法。见"八背舍法"。

八不中道法 静法佛家气功功法。见《中论疏·二本》。作法：结跏趺坐，意识思维活动"不生不灭，不断不常，不一不异，不来不去"，"不增不减，不垢不净"，"非有非无"，相对稳定于形体之中。

八叶莲华观 佛家气功功法。见《大日经疏》："此心之处……最在于中……将学观者，亦于此处思虑莲华之形"。行功时，盘膝正坐，意守八叶莲华（心），"令开敷诸蕊俱足，于此台上思想阿字而在其中"。功能解脱诸烦恼的缠绕，和适情志活动。

八识归元法 静功。见《性命圭旨全书》，作法：(1) 调身：功前准备，宜选择无噪音及污染的环境，忌在雷鸣及雨天进行。室内作功，应空气清新，光线宜人。然后宽松衣带，放松形体和精神。盘腿端坐，闭目塞兑，舌舐上腭，竖脊含胸，双手臂下垂，自然意视下腹。两掌握固，形体沉稳。(2) 调气：坐定之后，调匀呼吸，以后即不再注意呼吸，任其自然。(3) 调神：凝神入定，使意识活动处于相对稳定状态，即"虚空藏寂灭"、"明心见性"，先断意识，"深入于窈冥之中，竟不知天之为盖，地之为舆，亦不知在之有人，己之有躯"。"静则神藏"。(4) 收功：行功40分钟左右，使意识活动分开，虚无消失，自现己之存在。然后活动片刻，搓面叩齿，轻按肾俞及肾区，揉腹伸腰。随意舒臂或行走，约10分钟即可。(5) 功效主治：本法安定精神，补脑益精，调节脏腑机能，减少体内能源消耗。用治郁症、痫症、躁症、神病、真心痛、眩晕中风症、肺痨、瘿瘤、消渴症、心痹症及消化系统、泌尿系统疾病。

八脉交会穴 见《针灸大全》。指通向任、督、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维脉的八个穴位，即列缺、后溪、公孙、足临泣、照海、申脉、内关、外关。

八段锦坐功 动功。见《赤凤髓》。作法：(1) 调身：作行功前准备：多于起床或睡前作，亦可平时习炼。取盘膝坐、散盘坐式均可。(2) 调气调神：行功中有部分动作调气调身同时进行。先闭目冥心坐，握固静思神，坐定后正身正头正腰，含胸竖脊，两手轻握，置于下腹部前。上齿轻闭，两目垂帘。调匀呼吸，排除杂念。安定精神，意守丹田。约三五分钟后，再往下作功。叩齿三十六，两手抱昆仑，静坐片刻后，轻叩齿三十六次，两手相叉，置于后头玉枕，掌心贴玉枕穴左右附近。左右鸣天鼓，二十四度闻，接上，用食指弹中指，轻击头后头窍阴穴处二十四次。微摆撼天柱，赤龙搅水浑，接上，头项左右各摆二十四次，舌搅外齿龈，鼓漱咽津。漱津三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔，漱津三十六次，每次津液分三次下咽，每咽以意念导引入丹田。闭气搓手热，背摩后精门，接上，以鼻内清气，意念导引入丹田，闭气少倾。搓手，待手掌心热时，鼻中微微放气出。双手掌乘热按摩外肾堂（肾区）。尽此一口气，想火烧脐轮。接上，鼻再引清气，导引入丹田，闭之。意念导引自然之气如火烧脐轮。左右辘轳转，两脚放舒伸，接上，俯首摆撼两肩三十六次，想火自丹田，透双关，入脑户而出。双脚平放，舒展自如。叉手双虚托，抵头摩足频，双手指相叉，反掌向上，空托三次或五次，或九次。然后低头，双手攀脚背十三次，后收足端坐。

以候逆水上，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，咽下汩汩响，百脉自调匀，河车搬运讫，接上法，静候，待口中津液盈满，如未生津液，如前鼓漱。鼓嗽咽津三十六次，每口津液仍分三次咽下，令其汩汩有声，并同时摆肩及身二十四次。发火遍烧身，接上，想丹田之火，自下而上，烧遍全身。此时注意，意气合一，闭气，意识活动在丹田而不分散，少顷即可。功效主治：本功补脑安神、交通心肾、通任督、平秘阴阳。有摄身防病，祛邪疗疾之功。久作健康形体，延年益寿。久病及体弱患者，常行此法，有较好作用。

八段锦站功 动功。见《灵剑子导引子午记》。作法：（1）调身：作行功前准备，形神放松，准备作功。自然站势，有空即可作，但以清晨或上午为好。（2）调气调神：双手托天理三焦，双手臂自然下垂，双手掌交叉，掌心向上，两手向前划弧，顺势翻掌心向上，手掌大小鱼际向上托于头顶之上，故名“双手托天”。或双手臂下垂，双手指微屈，掌心向上，顺势缓缓向前方捧起，过头额上，翻掌心向上，双手掌均用大小鱼际向上托起，反复十数次。左右开弓似射雕，左脚向左侧横开一步，身体下蹲为骑马桩，两膝内扣，两脚踏实。两手握拳相对，自然放于髋关节外侧，然后两拳双前臂向上划弧，升于乳前高处，右臂弯曲为弓手，向右侧拉出，意如拉紧弓弦状。左手为箭手，手指如拉弓状，头顺势向左，双目凝视远方，如弓在弦上，相机而射。然后身体上起，恢复如自由站式。随后再将右脚侧开一步，左右手交替，如前法反复射雕十数次。调理脾胃须单举，双手自然下垂，掌心下按，然后翻手，使掌心向上，置于下腹前，随即两手掌向相反方向翻掌，左手缓缓向左近乳处抬起，过头，并向上抬，右手掌向下，用力向下按。稍停后，换手，右手抬高，左手下按，方法同，按并单举十数次。五劳七伤往后瞧，双臂下垂，掌心贴在大腿外侧，中指尖对准风市穴。然后形神放松，精神内守。头项向左、向右缓缓转动十数次。或意识活动集中于丹田，头顺势徐徐转动时，意念导引气血向丹田部会聚。反复转动十数次即止。摇头摆尾通心肾，自然站定后，左脚分开，身体下蹲或骑马桩，双手掌握住膝关节上，伏兔穴下部分。俯身抬头，保持头眼平正。随后以腰为轴，头身向左摆，尾闾向右摆，反复十数次。背后七颠百病消，站定后，放松形体，头身端正，双臂反剪，一手握住另一手内关穴，然后足跟轻轻抬起，足前三分之一处落地，微微抖动，十数次为宜。攒拳怒目增力气，自然站定后，左脚侧出，身体下蹲或骑马桩，双手握拳，左右分别向前、向上、向左、向右各用力出拳各三次。然后双拳向前、向上、向左右各三次用力出拳。怒目圆睁，气势雄健。双手攀足固腰肾，自然站定后，双臂向上伸直，俯身向下，尽势双手攀足（左手攀左足，右手攀右足），膝关节伸直，腰要伸展（适当内弯），双手攀足后略停片刻。如此反复十数次。（3）收功：按功法步骤作完一遍，自然站定，形神放松。深吸深呼十数次，呼吸当徐缓柔绵，不可过急。然后搓面理发，叩齿鼓漱。叩齿三十六次，鼓漱三或五次即可。（4）功效主治：本功强壮形体，增加活力，故昔有“武八段锦”之说。主要用于健身防病。久作有调理三焦、消除积滞、活动筋骨、调节形神，交通心肾之功。

八月中导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：八月中每日丑时，盘膝而坐，两手掩耳，身体左右旋转摇动，引下腹部气上到口中，十五次，又将口中唾液咽下。功效：可除腰胁疾苦，明目。

八卦朝元统要 气功专论。见《道藏·洞真部·太上九要心印妙经》。主要阐述八卦还元归根的核心是达到阴阳升降平衡。全文如下“夫八卦者，以心肾为坎离，坎离为阴阳，阳即魂也，阴即魄也。魂者以应东方甲乙木，谓之青龙。魄者以应西方庚辛金，

谓之白虎。因坎离生龙虎乃成四象，内分八卦。八卦者东方甲乙木。甲主乾，乙主坤，木生丙丁，丙主艮，丁主兑。艮兑合序为一气者，火也。火生戊己，戊己无形，分於四季，丙生庚辛，庚主震，辛主巽，合而为一者，金也。金生壬癸，壬主离，癸主坎。坎离者，阴阳也。阴阳者，内外也，内气为阳，外气为阴。阴阳升降，动静自然。非神所作、乃天地冲和之气，常在坎离之间，绵绵昼夜息息无穷，此乃八卦还元归根之道也。

八月节后导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：八月节后每日丑寅时，清静入坐。两手按于两膝上旋转按摩。引下腹部气到口，再将口中唾液分三次咽下。功效：可除腰背疾患。

人门 即"虚危穴"，见"虚危穴"。

人中 ❶指人中穴，在鼻下唇上，鼻唇沟之正中；❷指身体九窍中，单窍与双窍的分界点。《脉望》："唇之上，何以曰人中？若以为人身之中，则当在脐腹间，盖自此而上，耳目鼻皆双窍。自此而下，口及二便皆单窍。上三画阴，下三画阳，合成泰卦也"。❸指身体头脚连线之正中。

人气 出《黄帝内经素问·生气通天论》："平旦人气生，日中而人气隆，日西而阳气已虚"。指人体生发之气。

人性 见《淮南子·修务》："人性各有所修短"指人的本性，即人固有的天性，本性有静有躁，性静者宜炼动功，性动者应炼静功。

人定 出《灵枢·病传》："冬人定，夏晏食。"即人安定之时，为亥时，即夜9～11时。

人神 ❶指人体身内之神。《黄庭中景经》称：三元八景神。❷指人体的精神周期，是时人体精神差。《备急千金方》："灸法当须避人神"。

人间世 出《庄子》。❶为《庄子》篇名之一。❷指人世间关系纷繁复杂。

人性方圆 见《傅子·正心》："人之性如水焉，置之圆则圆，置之方则方，澄之则淳而清，动之则流而浊"。指人的性情可以通过后天的教育而改变。喻人的情性，可以通过气功功法而调节。

人生肖天地 出《内镜·敬身格言》："心肾之交，与天地准。人自子至巳，则生肾气，自午至亥，则生心血。阳生于子而地气上升，至巳而亢；阴生于午而天气下降，至亥而极，人身肖天地也"。指人与自然相应，与天地阴阳变化的规律相同。

人与天地相参 名言。出《灵枢、岁露篇》。指人与自然界有很密切的关系，四时气候及环境变化，影响人体内阴阳平衡。炼气功要注意四时气候变化，避免在气候突然变坏的情况下炼功，否则影响人体内气的形成。

人人本有长生药 气功专论。出《悟真篇》。主要阐述长生之药，人人固有。不必求助五金八石。全文："人人本有长生药，自是迷徒枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鹏争知有凤巢？丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅！"又"未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是时人识不全。"

人有七窍权归脑 名言。出《性命圭旨全书》。指头面部七窍为脑所主。

人体元气消长说 气功专论。出《性命圭旨全书·死生说》。阐述人体生命活动中元气消长的过程，即气功生物钟，提示人们习炼气功宜早，即蓄养元气，调节阴阳，返老为壮。曰："十月胎完，及期而育，地复天翻，人惊胞破，如行山巅蹶什之状，头悬足撑而出，囫囵一声，天命真元著于祖窍，昼居二目而藏于泥丸，夜潜两肾而蓄于丹鼎，乳以养其五脏，气则冲乎六腑，骨弱如绵，肉滑如饴，精之柔也，视而不瞬，哮而不嗄，和之至也。此乃赤子混沌，纯静无知属阴



坤卦。自一岁至三岁，长元气六十四

铢，一阳生乎复卦 ䷗，至五岁又长元气六十四铢，二阳生乎临卦 ䷒，至八岁又长元气六十四铢，三阳生乎泰卦 ䷊，至十岁又长元气六十四铢，四阳生乎大壮 ䷡，至十三岁又长元气六十四铢，五阳生乎夬卦 ䷪，至十六岁又长元气六十四铢，六阳是为乾卦 ䷀，盗天地三百六十铢之正气，原父母二十四铢之祖气，共得三百八十四铢以全周天之造化，而为一斤之数也，此时纯阳俱备，微阴未萌，精气充实，如得师指修炼，性命立可成功矣。自此以后，欲情一动，元气即泄，不知禁忌，贪恋无已，故由十六至二十四岁，耗元气六十四铢，应乎媾卦 ䷫，一阴初生，品物成章，淳浇朴散，去本虽未远，履霜之戒已见于初爻，若勤修炼，可谓不远复者矣。至三十二岁，耗元气六十四铢，应乎遁卦 ䷠，二阴浸长，阳德渐消，欲虑峰起，真源流荡，然而血气方刚，志力果敢，若勤修炼，则建立丹基亦易为力。至四十岁，又耗元气六十四铢，应乎否卦 ䷋，天地不交，二气各复其所，阴用事于内，阳失位于外，若勤修炼，则危者可安，亡者可保。至四十八岁，又耗元气六十四铢，应乎观卦 ䷓，二阳在外而阳德微，重阴上行而阴气盛，若勤修炼，则可抑可盛之阴，柔扶向微之阳德。至五十六岁，又耗元气六十四铢，应乎卦 ䷖，五阴并生乎上，一阳将反乎下，阴气横溃，阳力仅存，若勤修炼，如续火于将穷之木，布雨于枯槁之苗，至六十四岁，卦气已周，所得天地父母之元气三百八十四铢，而为一斤之数者，耗散已尽，复返于坤 ䷁，纯阴用事，阳气未萌，若勤修炼，时时采药，时时栽接则阴极而能生阳，穷上而能反下，革柔为刚，还老为壮矣”。

人之大宝，只此一息真阳 名言。出《类经附翼、大宝论》。真阳即命门之火，指人身最宝贵的是命门火。此言强调阳气的重要性。

入观 佛家气功习用语。观为观想之义。入为悟性，即悟真理。气功中，观想虚静，入悟真理，而排出粗放散乱的意识活动。

入定 佛家气功习用语。见《观无量寿经》：“出定入定，恒闻妙法”。指入于禅定，使精神意识思维活动专注一境，止息身、口、意之三业（行为）。

入神 出《周易大传·系辞下》：“精义入神，以致用也”。指达到精妙的意境。泛指气功调神时，意识活动达到理想境界。

入道 ❶信奉道家之学并实践之，称为入道。泛指学习气功知识，应用气功方法。❷指入佛家修行。《宝积经》：“以净信心于佛法中，出家入道”。亦谓学习佛家气功并实践之为入道。

入静 ❶指行功中，意识活动的宁静。❷指作气功。《资治通鉴》有“乘其入静”之说，《注》：“入静者，静处一室，屏去左右，澄神静虑，无思无营……”。

入魔 气功学术语。见“魔”。

入定说 气功专论。出《道乡集》。主要说明习炼气功出现遥视、遥感力后，应用入定之法，继续使慧定加强。曰：“用入定之法，一定七日而后再出，由近而远，缓缓熟习，然总不可离我五尺以外，稍为迟留仍须收回。再定七日再出，以后一定十四日一出，或一定二十一日一出，或一定四十九日一出，或一定九十八日一出，定日愈久愈妙，慎易急急是所切要。三年而后，慧力乃定，神亦坚固，飞腾变化，任意所为。若十三年以内，矜其好怪，任意化身，反减慧力。故慧而不

用，方成大慧。成道以后，性与大空合体，观天下如在目前，是天眼通也。如君身在会真，神已驰向崂山，此即出神法也”。

入药镜 气功专论。崔希范撰。阐述身体阴阳二气相互作用而成丹的道理及金丹形成后身体内的感受。全文如下：“先天气，后天气，得之者，常似醉。日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。水怕乾，火怕寒，差毫发，不成丹。铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。产在坤，种在乾，但至诚，法自然。盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。水真水，火真火，水火交，永不老。水能流，火能焰，在身中，自可验。是性命，非神气，水乡汞，只一味。归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。托黄婆，媒姹女，轻轻地，默默举。一日内，十二时，意所到，皆可为。饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。采药时，调火功，受气吉，防成凶。火候足，莫伤丹，天地灵，造化悭。初结胎，看本命，终脱胎，看四正。密密行，句句应”。

入胎定观 出《孙思邈存神炼气铭》：“五时七候，入胎定观。”胎即胎息，定观即心定内观。见“胎息”、“定观”。

入室炼形 出《抱朴子内篇·辨问》。指精通气功，炼养形体。

入火垂两臂，不息不伤火法 动功。见《太清导引养生经》。作法：向南方蹲踞，以两手从屈膝中入掌足五指，令内曲，利腰尻完，治淋遗，溺愈；箕踞交两脚，两手内并脚中，又叉两手极引之，愈瘕寐精气不泄；两手交叉颐下，自极，利肺气，治暴气咳；举两脚夹两颊边，两手据地，疗宿壅；举右手展左手坐，右脚上掩左脚，愈尻完痛；举手交颈上相握，自极，治胁下痛；舒左手，右手在下，握左手拇指，自极，舒右手，左手在下，握右手拇指，自极，皆治骨节疲疼；掩两脚，两手指著足五指上，愈腰折不能低仰，若血久瘀为之即愈；竖足五指，愈腰脊痛不能反顾视者；以右手从头上来下，又挽下手，愈颈不能反顾视；坐地掩左手，以右手指肩挽之，愈倾侧膝腰及小便不通；东向坐向日，左手揖月，举身望北斗，心服月气，始得众恶不入里；头仰苦难窜，右手反折，各左右，自极，张弓兼补五脏不足，气则至；抱两膝著胸，自极，此常令丹田气还补脑；坐地，直两脚，以手捻脚胫，以头至地，调脊诸椎，利发根，令长美；坐地交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉项，治久寒不能自温。不闻，勿正倍声，不息，行气从头至足心，愈疽痂大风偏枯、诸痹；极力左右振两臂，不息，九通，愈臂痛劳倦，风气不随。

入水举两手臂，不息不没（水）法 动功。见《太清导引养生经》。向北方，箕踞，以手挽足五指，愈伏兔痿，尻筋急；踞以两手从曲脚入据地，曲脚加其手举尻，其可用行气，愈淋沥乳痛；举脚交叉项，以两手握据地，举尻持任息极，交脚项上，愈腹中愁满，去三虫，利五脏，快神气；蹲踞，以两手举足，蹲极横，治气冲痛、寒疾入上，下致肾气。蹲踞，以两手举足五指，低头，自极，则五脏气总至，治耳不闻，目不明，久为之，则令人发白复黑；正偃卧，卷两手即握，不息，顺脚跟据床，治阴结筋脉麻痿累；以两手据膝上，仰头像鳖取气，致大黄元气至丹田，令腰脊不知痛；手大拇指急捻鼻孔，不息，即气上行致泥丸脑中，令阴阳从数至不倦；以左手急捉发，右手还项中，致血脉气各流其根，闭巨阳之气，使阴不溢，信明皆利；正坐，以两手交背后，愈不能大便、利腹、愈虚羸；坐地，以两手交叉其下，愈阴满；以两手捉绳，辘轳倒悬，令脚反在其上悬，愈头眩风癫；以两手牵反著背上，挽绳自悬，愈中不专精，食不得下；以一手上牵绳，下手自持脚，愈尻久痔及有肿；坐

地直舒两脚，以两手叉挽两足，自极，愈肠不能食，吐逆。

九 《易》称奇数为阳，而九为老阳。《黄帝内经》："天地之至数，始于一，终于九焉。"《易》以阳爻（—）为九，故有"初九"、"上九"等说法。

九二 见《洞元子内丹诀》："故易曰。九二，见龙在田"。八卦爻位，从下数上第二爻为阳爻者，称为九二。第三爻为阳爻者称为九三。

九天 气功文献中其义有四：❶道书谓三清玄元始三气各生三气，合成九气，以成九天。其九天名：郁单无量天、上上禅善无量寿天、梵监须延天、寂然兜率天、波罗尼密不骄乐天、洞玄化应声天、灵化梵辅天、高虚清明天、无想无结无爱天。见《道藏·犹龙传》。❷指八方位及中央天。中央钧天、东方苍天、东北变天、北方玄天、西北幽天、西天颢天、西南朱天、南方炎天、东南阳天。见《吕氏春秋·有始览》。《淮南子·天文训》称东北旻天，西方皓天，其余称谓与《吕氏春秋》同。《广雅·释天》称东方皞天、南方赤天、西方成天，其余同《吕氏春秋》。❸巫祝所祀之神。《史记·封禅书》："九天巫，祠九天。"❹头上九穴，亦谓之九天。即神庭、上星、囟会、前顶、百会、后顶、强间、脑户、风府。

九方 见《云笈七签·内丹》："辉映照九方"。指八方与中央。

九气 出《黄庭内景经·上清章》："九气映明出霄间。"九气为三丹田之气。亦说三丹田、三元、三洞房合为九气。《大洞经》："三丹田及三元，三洞房合为九宫，宫中……九魄变为九气，化为九神也"。

九丹 ❶指精气神合而为一，即神运精气之谓丹。为反复九炼而成。《阳气黄精经》："阴阳交合，二气降精，精化为神，精神凝结，上应九天，九天之气，下于丹田，与神合凝，临于命门，要须九过，是为九丹"。❷指人禀自然之气，阴阳之精而成。《云笈七签》："人禀九天之气，降阴阳之精，名曰九丹，合成人身"。

九孔 参见"九疮"。

九邪 见《三要达道篇》："欲养道者，欲去九邪，先正三要。"指九窍之邪，为损害机体的致病因素。

九华 见《抱朴子内篇·畅言》："咽九华于云端"。指日月之精华。

九色 出《黄庭内景经·胆部章》："九色锦衣禄华裙"。指青、赤、黄、白、黑、绿、紫、红、绀等九色，谓胆之外象有九色。

九州 《尚书·禹贡》载：冀、兖、青、徐、扬、荆、豫、梁、雍九州。古代气功文献中又将九州与人身之肾、膀胱等内脏相配。见《修真太极混元图》。"人身之中，万象存焉。以九州言之，肾为冀州，膀胱为徐州，肝为青州，胆为兖州，心为扬州，小肠为荆州，脾为豫州，肺为梁州，大肠为雍州。"

九江 气功学名词。指小肠。见《钟吕传道记·论水火》。"小肠二丈四尺，而上下九曲，乃曰九江。"

九守 气功养生的九条守则。(1) 守和，"万物负阴而抱阳，冲气以为和。"(2) 守神，"人之耳目何能久劳不息，人之精神，何能驰骋而不乏。"故守神而不失。(3) 守气，"血气专乎内而不越外，则胸腹充而嗜欲寡。"(4) 守仁，"为仁义者不可以死亡恐。"(5) 守简（一作"节"），衣、食"适情辞馀，不贪多积。"(6) 守易，"量腹而食，度形而衣，容身而游，适情而行。"(7) 守清，"神清意平，乃能制物之情。"(8) 守盈，"天下之道，损有余而补不足""盈即损"故不欲盈。(9) 守弱，"故圣人持养其神，和弱其气，平夷其形，而与道沉浮。"见《云笈七签》卷九十一。其中"守和"、"守神"、"守气"、"守简"、"守清""守易"、"守弱"在气功锻炼中有一定参考价值。

九阳 出《远游篇》："朝濯发于汤谷兮，夕晞余身兮九阳"。指日。

九转 见《阳气黄精经》："流丹九转，结气成精，精化成神"。指炼功纯深产生精气神的转化。

九思 气功学名词。出《论语》："君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义"。指面对社会的九种思维活动，即思明、思聪、思温、思恭、思忠、思敬、思问、思难、思义。

九幽 气功学名词。出《黄庭内景经·天中章》："九幽日月洞虚无"指阴丹。为日月（阴阳）之气相互作用而成。

九室 气功学名词。出《黄庭内景经·常念章》："九室正虚神明舍"。指有二义：❶九宫之室。❷九窍之室。

九宫 ❶古人认为人脑分为九部（室），皆为神灵所居之处。见《洞真太上道君元丹上经》："凡一头中有九宫。两眉间上，却入一寸为明堂宫。却入二寸为洞房宫。却入三寸为丹田宫。却入四寸为流珠宫。却入五寸为玉帝宫。明堂上一寸为天庭宫。洞房上一寸为极真宫。丹田上一寸为玄丹宫。流珠上一寸为太皇宫，凡一头中有九宫也"。《黄庭内景经》李涵虚注九宫之名：明堂宫、洞房宫、泥丸宫、流珠宫、玉帝宫、天庭宫、极真宫、玄丹宫、天皇宫。❷指天之八方加中央为九宫。南方为上天宫配离卦，西南方为玄委宫配坤卦，西方为仓果宫配兑卦，西北方为新洛宫配乾卦，北方为叶蛰宫配坎卦，东北方为天留宫配艮卦，东方为仓门宫配震卦，东南方为阴洛宫配巽卦。见"太一游宫"。

九疮 见《须弥藏经》："千九疮门，出入往来"。又名九孔。指九窍：两眼、两鼻、两耳、一口、两便道。名为疮者，以其常流不净。

九神 同九气，见"九气"。

九真 气功学名词。见《武当修真图》。指高真、天真、神真 上真、玄真、仙真、虚真、太真、至真。为脑的九个部分。

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

九隅 出《黄庭内景经·上睹章》："落落明星照九隅"。指九方。

九难 气功学术语。见《仙术秘库》："奉道之士九难。"指习炼气功时，干扰气功锻炼的九种因素。即是衣食迫逼，尊长邀拦，妻女牵缠，名利萦绊，殃祸横生，盲师约束，议论差错，意志懈怠等。

九野 见《淮南子·天文训》。古代指天的中央和八方，即中央的钧天，东方的苍天，东北的变天，北方的玄天，西北的幽天，西方的颢天（亦作昊天），西南的朱天，南方的炎天，东南的阳天。在导引养生中，常以通于天气而为生命的根本。《黄帝内经素问·六节脏象论》："夫自古通天者，……九分为九野，九野为九脏以应之也"。

九液 出《黄庭内景经·肾部章》："主诸六腑九液源"。指九窍之津液。

九鼎 气功学名词。见《古文周易参同契》："九鼎者，阳鼎也，太阳居一而合九，九乃阳之数也。"指鼎为纯阳，从始至终，自一而九，为炼就纯阳之意。

九微 气功学名词。见《黄庭内景经·三关章》："三关之内精气深，九微之中幽且阴"。指脑中幽深之处，为神栖之处。

九禅 静功佛家气功功法。见《菩萨地持经·第六方便处忍品》。作法：(1)自性禅：意识思维集中于一；或止观双修而静定；意识内守不散，并逐步相对静止。(2)一切禅：专注于境、一事、一物而静定。(3)难禅：解难而入静。(4)一切门禅：一切法从此入静。(5)善人禅：思善事而静定。(6)一切行禅：行走而入定静(7)。除烦恼禅：除烦恼后入清净之境。(8)此世他世乐禅：排除杂念，而入理想境界。(9)清净净境：观虚空明净而达空寂

明亮之境。

九霄 见《武当修真图》。指天目下，鼻柱之上部。

九曜 指天有九曜，一曰曜太阳，二月曜太阴，三火曜荧惑星，四水曜辰星，五木曜岁星，六金曜太白星，七土曜镇星，八罗睺黄旛星，九计都豹尾星。

九无为 参见"无为"。

九卦论 气功专论。出《王临川集》。主要阐述圣人处世之道：内养正气，稳定情绪，和调神形。曰："处困之道，君子之所难也。夫非智足以穷理，仁足以尽性，内有以固其德而外有以应其变者，其孰能无惑哉！古之人有极天下之困而其心能不累，其行能不移，患至而不伤其身，事起而不疑其变者，盖有以处之也。处之之道，圣人尝言之矣。《易》曰：履以和行，谦以制礼，复以自知，恒以一德，损以远害，益以兴利，困以寡怨，井以辨义，巽以行权，此处之之道也。"

九神丹 即九种神丹。《抱朴子·金丹篇》载：第一神丹名丹华，用丹砂，丹砂升华。第二神丹名神符，与第一神丹相似。第三神丹名神丹，用雄黄、雌黄，雄黄雌黄升华。第四神丹名还丹，用水银、雄黄、曾青、矾石、石亭脂（硫黄）、卤碱、太乙禹余粮、礬石。还丹者，水银由丹砂制成，而又还为丹砂也。第五神丹名饵丹，用雄黄、汞、禹余粮，雄黄升华。第六神丹名炼丹，用丹砂、雄黄、雌黄、曾青、矾石、礬石、石胆、磁石，丹砂雄黄雌黄升华。第七神丹名柔丹，用汞，汞化为蒸气而复凝结，杂以他物。第八神丹名伏丹，用玄黄、曾青、水银、磁石。第九神丹名寒丹，用汞、雄黄、雌黄、曾青、礬石、磁石。

九载功 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》。**作法**：自然坐正，闭目、调气、收心，使注意力集中。然后叩齿三十二遍，以舌体为中心，用舌分别舔上唇、下唇里外，左右各九遍，待津液满口，鼓两腮，吸气二十一遍，鼻微微出气，咽津，咽时使其有声，想津气入下丹田，依次三至五遍，再咽时待气出便咽。坚持九年，可使人体气、血、脉、肉、髓、筋、骨、发、形强健，返老还壮，一年一变样。

九还七返 气功学术语。见曾慥《类说》。"九还七返者，大而论之一年。小而论之一日，北斗一日一夜一周天。天降地腾，从寅至申为七返，却到坤为九还。"指一日之中天地之气升降，由寅时到申时经过七个时辰，称七返；再到坤（即戌）时经过九个时辰，称九还。人体经气之升降与天地之气升降相应。

九灵铁鼓 即"虚危穴"，见"虚危穴"。

九转之丹 气功学名词。亦称九转金丹。见《抱朴子内篇·金丹》："九转之丹者，封涂之于釜中，糠火，先文后武。其一转至九转，迟数各有日数多少，以此知之耳。其转数少，其药力不足，故服之用日多，得仙迟也。其转数多，药力盛，故服之用日少，而得仙速也。"将丹循环反复烧炼九次。古人认为金丹烧炼次数越多，效果就越好。

九转九易 气功名词术语。出《元气论》："常爱气惜精，握固闭口，吞气吞液，液化为精，精化为气，气化为神。神复化为液，液复化为精，精复化为气，气复化为神。如是七返七还，九转九易，既益精矣，即易形焉"。指习炼气功日久，反复锤炼，阴阳相对平衡，有补益精神，抵抗早衰之功。

九转金丸 同"九转之丹"，见"九转之丹"。

九转金丹 九转即九还。《隐丹经》："九还丹合九转"。参看"大还丹"。又《陈先生内丹诀》内收"九转金丹秘诀"：一转降丹、二转交媾、三转养阳、四转养阴、五转换骨、六转换肉、七转换五脏六腑、八转育火、九转飞升。谓"内丹之功起于一，而成于九。……天一真水藏于胆，阴阳和合，降而成

丹。”

九宫真人 古人认为人身心、肾、肝、肺、脾、胆、小肠、大肠、膀胱九个器官，各为一神所主，故名九宫真人。其名是：心为绛宫真人，肾为丹元宫真人，肝为兰台宫真人，肺为尚书宫真人，脾为黄庭宫真人，胆为天灵宫真人，小肠为玄灵宫真人，大肠为未灵宫真人，膀胱为玉房宫真人。见《金丹大要·精气神说》。关于心、肺、肝、肾、脾、胆所言之神名，上说与《黄庭经》上称法有异。“心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成，肝神龙烟字含明，肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙曜字威明”。

九咽丹成 气功学术语。见《内镜·敬身格言》：“一咽、二咽，云蒸雨至；三咽、四咽，内景充实；七咽、九咽，心火下降，肾水上升，水火既济，则内丹成。”指气功中咽口中唾液，反复九次，（言次数多）水火既济而成内丹。

九原之山 出《黄庭外景经·第十四章》：“九原之山何亭亭”。指脑，九原为九宫，头脑在身之高巅故名。

九鼎炼心 气功学术语。见《性命圭旨全书》。指调神炼心的九个层次。第一转“揩磨心地炼金丹，止念当为第一关；念断自然情识断，须知水静没波澜。”第二转“祖窍开时入杳冥，坎离铅汞自氤氲；天然真火知时炼，炼出西乾月半痕。”第三转“外直中通世罕闻，惟求枝叶不求根；油从此处徐徐进，一点灵光渐渐明。”第四转“阳乌海底奋神威，正是金丹四转时；夺得先天真种子，河车搬运过曹溪。”第五转“肘后金晶飞上来，霞光灿烂囟门开；三花聚顶烹龙虎，珠落黄庭结圣胎。”第六转“金乌飞入广寒宫，白虎张威待赤龙；赤龙奋力归金鼎，掌握神珠照眼红。”第七转“十月胎灵已跃然，婴儿法乳要三年；蛰藏住息温温养，犹龙潭底抱珠眠。”第八转“阳极阴消丹已成，神光赫赫耀金庭；脱离苦海分胎出，自在昆仑顶上行。”第九转“无丹无火亦无金，飞却钳锤无处寻；还我本来真面目，未生身处一轮明。”

九鬼拔马刀 动功。见《易筋经》：“单膀用力，夹颈项，自头收回，鼻息调匀，两膝立直，左右同之。”作法：直立侧头，一手向上弯至项后，另一手向上弯至腰后，如拔刀之状，两手交替反复上述动作，同时注意调息均匀。去肩项背疾。

九鼎炼心法 同九鼎炼神法。详见“九鼎炼神法”。

九鼎炼神法 静功。见《性命圭旨全书》。(1)调身调气：自然坐势或卧势(仰卧)。作好行功前准备，安定形神。(2)调神：坐定(卧定）后，放松形体，排除杂念，鼻引自然之气，舌舐上腭、以意念导引入丹田。然后引气从口出，呼出气时，舌尖自然放下。吸时腹部鼓起，呼时腹部凹下。意识集中于丹田，两目内视丹田，两耳内听丹田。神气精合而为一。然后意引精气流过尾闾，循督脉而上，通夹脊玉枕，而入头脑。复由泥丸下鹊桥，从任脉经膻中，复归丹田。如此者反复九转。良久，意引清气入肾，从左入肝，上升入心。由心升至泥丸。复由泥丸从右而下入肺，至脾，复归于肾。如此反复九还。良久，意引精气从肾上升入心，随即由心归肾。如此反复九通。意引精气归入丹田，意守之，精气神合而养就灵丹。(3)收功：行功约30分钟，即可收功。收功时搓面、叩齿、咽津、运睛、反顾，然后任意活动肢节。(4)功效：本功法补脑安神，益精髓，调和脏腑功能，通经活络。久炼精神充沛，耳目聪明，精力集中，身轻体健。用以疗疾则治情志损伤引起之诸疾。如眩晕中风症、真心痛、神病、郁症、脉律失常、老年性耳聋、耳鸣、老年眼病等。

九月中导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：九月中每日丑寅时，静坐，两手重叠抱于下丹田。意想下腹部正中下丹田处。功效：调合阴阳，健身防病。

九月节导引法　动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：九月节每日丑寅时，正坐，两手向上作托天之势，闭气引气到口中，将唾液分七次咽下。功效：清心火，除痰。

九阳离明真气郁仪内景　静功。见《道藏·洞真部·方法类·无上三天玉堂正宗高奔内景玉书卷上》。作法：于夏历每月二十日、二十五日、三十日在清静的室内静坐，叩齿，咽津。意想自身与太阳合而为一，已看不见自己的身形，只见到处光明照耀。坚持一年可消灾免病，二年神壮体轻。

儿产母　气功学术语。《周易参同契》："金为水母，母隐子胎，水者金子，子藏母胞"。以五行顺行相生，金生水，故金为水母；木生火，木为火母。今炼功者以后天之水火(子)添先天之元精（金）、元神(木)，称为儿产母。见《悟真篇》："震龙汞出是离乡，兑虎铅生在坎方，二物总因儿产母，五行全要入中央"。

〔了〕

了　指三丹田精气合而为一，神、气、精相融为"了"。意为习炼气功后，全身稳定，阴阳和合，形体精神相互作用而达到平衡的状态。《诸真圣胎神用诀·陈希夷胎息诀》："龙虎相交谓之曰丹，三丹同契谓之曰了"。

了悟　佛家气功习用语，指明心见性。见"明心见性"。

了明篇　气功学著作，一卷，宋·毛日新编。全书由"和朗然子诗"三十首，遇真歌、解迷歌、词二十二首组成。论述气功甚简明，如介绍"神气相随"在炼功中的作用时说："气随神，神随气，神气相随，透入泥丸里。长把金关牢锁闭，捉得金晶，暗地添欢喜。下辛勤，须发志，十二时中，莫把工夫弃。阴尽阳全神出体，功行成时，名列神仙位"。

了三得一经　气功养生专著，作者、成书年代不详。本书分修性直指天元、立命直指地根、规中直指元关等三章，论述气功学的基本理论及实践应用技术。其内容(1)精神损伤是神形性疾病之因；(2)肾精亏损是引起衰老的重要因素；(3)气功养生法是摄生治疗，抵抗早衰的有效方法；(4)介绍调节阴阳的守中抱一法。

刀圭　❶指神。《永乐大典·神》："所谓刀圭者，刀头圭角些子尔。及其成功，则千变万化，妙不可测，非旁门小术可得而拟论也，称之为神，宜哉！"。❷指神气合一，为阴阳平秘之意。《天仙正理·火候经第四》："离，心中之神曰己土；坎，肾中之气曰戊土。上下二土成圭字，戊己合一者称刀圭。以喻神气合一者，亦称刀圭，然刀圭由得二土合炼而成，又必先知采取二土之时，方能成二土之圭，不知采时，必不成二土之圭也"。❸指计量单位，言其不多。《本草集注叙录》："刀圭者，十分方寸匕之一，准如梧子大也"。

三　画

〔一〕

三一　气功学术语。❶指三丹田合一。《三一九宫法》："夫三一者，乃一身之灵宗，百神之命根"。❷指精、气、神合而为一。《太平经》："一为精，一为神，一为气。此三者共一位也"。❸指泥丸、绛宫、丹田。《圣济总录》："夫欲长生，三一当明。上一在泥丸中，中一在绛宫中，下一在丹田中"。

三才　❶指天、地、人。《周易》："立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义；兼三才而两之，故易六画而成卦"。❷指天地、人、万物。《阴符经》："天地，人之盗；人，万物之盗；万物，人之盗；三盗既宜，三才既安"。❸指体、神、气。《脉望》："气者，神之宅也；体者，气之宅也。神统于心，气统于肾，形统于首，形气交而神处乎中，三才之道也"。

三寸　气功学术语。出《黄庭内景经·灵台章》："三寸意识有上下"。指三丹田中上下

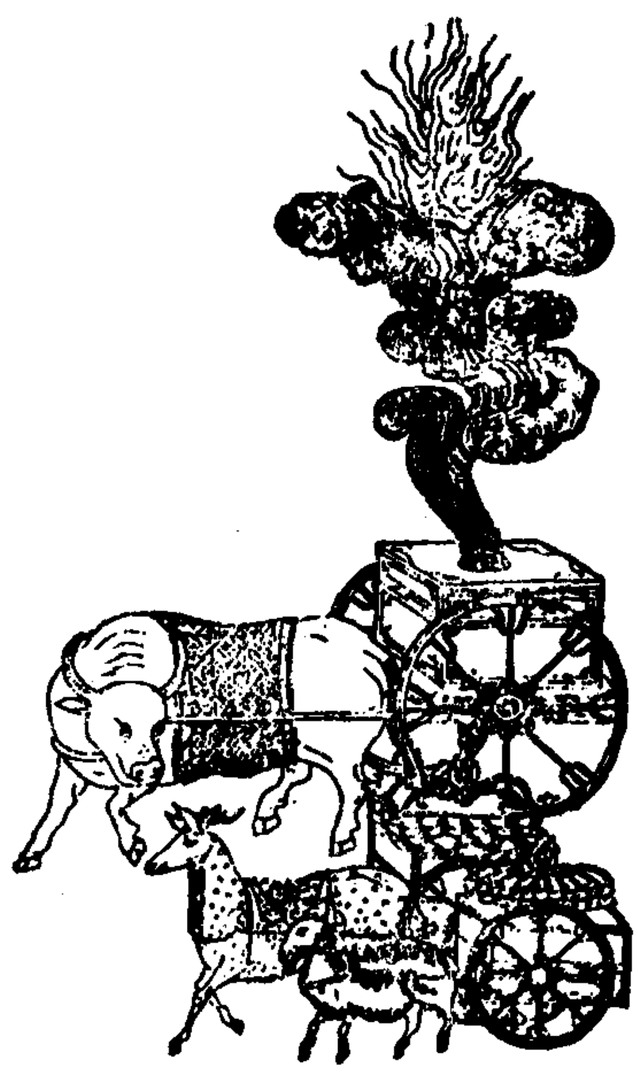
三处各有室，每室三寸方圆。

三尸 气功学名词。❶即三虫。《云笈七签》："人身有三尸神即三虫，上尸名彭倨又号青姑，好宝物，令人陷昏危。中尸名彭质，又号白姑，好五味，增喜怒，轻良善，惑人意识。下尸名彭矫又号血姑，好色欲而迷人。三尸欲人速死，是谓邪魔"。为引起精神失调的因素。❷即三彭，又名三姑。居脑中、腹中，足中，损害人体健康。《中黄经》："一者上虫居脑中，二者中虫居明堂，三者下虫居腹胃，能为人害"。《玉枢经注》："上尸名青姑，中尸名白姑，下尸名血姑"。

三元 ❶指农历正月初一，为岁之元，月之元，日之元。❷指农历正月、七月、十月的十五日为三元。❸六十甲子配九宫。一百八十年间，第一甲子六十年为上元，第二甲子六十年为中元，第三甲子六十年为下元。❹指日、月、星。《黄庭内景经》"上睹三元如连珠"。❺指三丹田。《周易参同契》："含养精神，通德三元"。❻指精气神。《悟真篇》："四象五行全藉土，三元八卦岂离壬"。❼指元精、元气、元神。《性命圭旨全书·内外二药说》："炼精者，炼元精，抽坎中之元阳也，元精固则交感之精自不泄漏；炼气者，炼元气，补离中之元阴也，元气住则呼吸之气自不出入；炼神者，炼元神坎离合体而复乾元，元神凝则呼吸之神自然泰定"。

三五 气功学术语。出《老子·十二章》："五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽"。五色、五音、五味称为三五。指外界刺激引起意识活动紊乱，精神失调。

三车 气功学名词。其说有三。❶指羊车、鹿车、牛车。气功文献中，把运载水火之工具，叫河车。河车搬运水火，由尾闾至泥丸，一撞三关。由尾闾关到夹脊关，其行缓慢，谓之"羊车"。由夹脊到玉枕关，其行宜速，故称"鹿车"。由玉枕关到泥丸，力大方能过关，故称"牛车"或"大牛车"。❷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"。❸指使者车、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，反以搬入真气，元阳难为抵当，既老且病而死者，曰破车。"见《钟吕传道记·论河车》。



三毛 见《灵枢·经脉》："胆足少阳之脉……贯爪甲，出三毛"。又称丛毛、聚毛。生于足大趾爪甲后皮肤上。

三气 气功学术语。❶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。❷指玄气、元气、始气。❸指三丹田之气。《黄庭内景经·呼吸章》："三气右回九道明"。❶指元气。《太平经·名为神诀书》："太阴、太阳、中和三气，共为理"。

三火 气功学名词。❶指君火、臣火、民火。见《钟吕传道记·论水火》。"人身之中，以一点元阳而举三火，三火起于纯水众阴之中。""三火以元阳为本而生真气，真气聚而得安，真气弱而成病。"❷指三阳。《太上九要心印妙经》释三火"三阳者，三火也。以精为民火，以气为臣火，以心为君火，君火乃性火也。惟性火不可发，亦不可用。……不用者，必不可动也。盖是神定则气定，气定则精定。三火既定，并合丹田，聚烧金鼎"。

三去 出《老子·二十九章》："故物或行或随，或歔或吹，或强或羸，或挫或隳。是以圣人去甚，去奢，去泰。"。指去甚、去奢、去泰，即去掉极端的、过分的、奢侈的情志和行为，以保持意识思维活动的稳定。

三田 名词。即"三丹田"见《金丹问答》："脑为上田，心为中田，气海为下田。若得斗柄之机斡运，则上下循环如天河之流转也"。指脑、心和气海。

三乐 佛家气功习用语，指天乐、禅乐、涅槃乐。

三冬 ❶指三年，或曰三个冬天。《汉书·东方朔传》："年十三学书，三冬文史足用"。❷指冬季三月。

三玄 《颜氏家训·勉学》："《庄》、《老》、《周易》，总谓三玄。"即《老子》、《庄子》、《周易》三书为玄学之经典。古代气功文献多有引用三书以为说理。

三台 见《道枢·太白还丹篇》："五藏五岳也；三焦三台也；四水四渎也。"指三焦。见"三焦"。

三老 ❶指上寿、中寿、下寿。《左传·昭三年》："公聚朽蠹而三老冻馁"。❷指古代天子养老。《援神契》："天子亲临雍，祖割尊事三老，兄事五更"。

三光 见《黄庭外景经·石和阳注》："三光者，眼是也。"指目。

三虫 ❶指引起精神失调的因素。《洞神玄诀》："上虫居上丹田脑心也"，"使人好嗜欲痴滞"；"中虫居中丹田，使人贪财好喜怒，浊乱真气"；"下虫居下丹田"，"使人爱衣服，眩酒好色"。❷指三尸，见"三尸"。❸指肠内寄生虫。《后汉书·华佗传》："去三虫，利五脏，轻体，使人头不白"。

三伏 即初伏、中伏、末伏。为一年中最热的时候。初伏指夏至后第三庚日起，中伏指第四庚日起，末伏指立秋后第一庚日起。

三全 气功学术语 见《脉望》卷之六。指神全、气全、精全。"修行不用太急，久而不得心变。戒思虑，神全；戒言语，气全；戒色欲，精全。神圆不思睡，气圆不思食，精圆不思欲。依此三全，自然三圆"。

三关 ❶指口、足、手。《黄庭内景经》："口为天关精神机，足为地关生命集，手为人关把盛衰"。❷指玉枕、夹脊、尾闾。《金丹大成集》："脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关"。❸指耳、目、口。《淮南子·主术训》："夫目妄视则淫，耳妄听则惑，口妄言则乱。夫三关者，不可不慎守也"。❹脐下关元亦谓之三关。❺指精关、气关、神关。❻指明堂、洞房、丹田。❼指泥丸为天关，丹田为地关，绛宫为人关。❽指初关、中关、上关。《脉望》："精藏于肾，肾居下，曰初关；气原于心，心居中，曰中关；神栖于泥丸，泥丸在上，曰上关"。❾指头、足、手。《金丹问答》："头手足，谓之三关。头为天关，足为地关，手为人关"。

三池 ❶口为玉池，泥丸为天池，胃为中池。❷胆为中池，舌下为华池，小腹胞为玉池。《黄庭内景经·梁丘子注》："胆为中池，舌下为华池，小腹胞为玉池。亦二池之通名"。

三观 静功。见《净明经》："三观玄义"。❶空观：观诸法之空谛。❷假观：观诸

法之假。❸中观：有二法，一是观诸法亦非空，亦非观，即是中，谓为双非之中观；二是观诸法亦空亦假，即是中，谓为双照之观。

三阳 指心液之气为阳中之阴；肾中之气为阴中之阳，丹田中真气为阳中之阳，谓之三阳。《金丹大成集》："交得三阳逢泰卦，便堪进火法神功。

三寿 ❶指上、中、下三寿。《养生经》："上寿百二十，中寿百年，下寿八十"。❷指将高年期分为三个等级。即"三寿者，寿之三等也"。

三更 指一夜分为五更，子时为三更，丑时为四更，寅时为五更。

三戒 出《论语》："少之时血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气俱衰，戒之在得"。指戒色、戒斗、戒得。色、斗、得三者，损伤形体，破坏神形的稳定。

三医 佛家气功习用语，指上、中、下三种医师。上医诊病听声，中医诊病相色，下医诊病切脉。

三时 佛家气功习练时间。指白天早晨、中午、黄昏三时，夜间初夜、中夜、后夜三时。白天三时，夜间三时，称为六时。

三岛 ❶指神仙所居之山，亦名三神山，以其形颇似壶，故又名三壶。《史记》："蓬莱、方丈、瀛州，此三神山者，在渤海中，诸仙人及长生不老之药在焉。而以黄金白银为宫阙"。❷指头顶、心、肾。见《钟吕传道记·论水火》："顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛。"

三识 佛家气功习用语。指：❶真识，自性清净心也，第八阿赖耶识，通真不通妄，妄者染，真者净也。❷现识，变现之义也，第八识，含藏一切善恶种子，而变现现时世界。❸分别识，于六尘种种诸境而起分别也，第七末那识，由传送第六意识而起分别。三识主要是认识人与自然、人与社会的联系，从而平调神志意识。

三奇 ❶指精气神。《删补颐生方微论》："三奇者…精气神也。圣人治未病，则修炼当矣"。❷指三宫之神。《大洞经》："三元隐化则成三宫，一曰太清之中三君，二曰：三丹田之神，三曰符籍之神"。❸指乾卦，古时以一为奇，画三奇为乾卦。❹指乙、丙、丁。按"奇门遁甲"以十干中的乙、丙、丁为三奇。

三轮 佛家气功习用语。指：❶神通轮，由佛之身业，现种种之神变，使人相信佛理及佛法（部分为气功功法）。❷记心轮，以佛之意业，分辨人的精神与形体、行为的不同。❸教诫轮，以佛之口业教诫人而使之相信义理，实践气功功法。"此三者，如次第，为佛身意口之作用，先以神通导之，次以记心见机，次以教诫，以行正道"。

三明 出《黄庭内景经·五行章》："三明出华生死际"。具体含义：❶指天三明为日、月、星。❷指地三明文、章、华。❸指人三明耳、目、口。

三易 指《连山》、《归藏》、《周易》。《连山》为夏之《易》，《归藏》为商之《易》，二书已失传。其中，《周易》的数理、哲理是气功学基础理论的源泉。如汉·魏伯阳著《周易参同契》，即假借《周易》爻象论作丹。

三和 见《五厨经气法注》："在天为阳和，在地为阴和，交合为泰和也"。指阳和、阴和、泰和。

三性 ❶指戊、金、水。《周易参同契》："水胜火消灭，俱死归厚土。三性既和合，本性共宗祖"。上阳子注："三性者，戊、金、水也"。❷指金精、木液交会于丹田、土釜之中。《悟真篇》："二八谁家姹女，九三何处郎君，自称木液与金精，遇土却成三性"。薛道光注："金精二物，交会丹田土釜之中，即成三性也"。❸指元气、元精、元神。见《还丹秘诀养赤子神方》。

三学 佛家气功习用语，指戒学、定学、慧学。《名义集·三学篇》："道安法师云：世

尊立教，法有三焉。一者戒律，二者禅定，三者智慧。斯之三者，至道之由户，泥洹之关要。戒乃断三恶之干将也，禅乃绝分散之利器也，慧乃济药病之妙医也。今谓防非止恶曰戒，息虑静缘曰定，破惑证真曰慧”。即三类气功功法。

三宝 气功文献其义多指下述三种。❶指慈、俭、逊。《老子》：“我有三宝，持而宝之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”❷指三丹田。《黄庭内景经》“三田之中精气微。”务成子注“《道机经》云：“天有三光日、月、星，人有三宝三丹田。”❸指精、气、神为“内三宝”，“耳、目、口”为“外三宝”。《周易参同契》“耳目口三宝，固塞勿发扬。”《道言浅近》：“精气神为内三宝，耳目口为外三宝。常使内三宝不逐物而游；外三宝不透中而扰”。

三房 见《黄庭内景经》：“常念三房相通达。”即黄庭、元海、丹田。

三春 ❶指春季三个月。❷指三年。

三毒 亦称三垢、三火、三不善根。佛教认为“贪、嗔、痴”三种烦脑最能损害人体健康，是产生其他烦脑的根本。《别译杂阿含经》：“能生贪欲、嗔恚、愚痴，常为如斯三毒所缠，不能远离获得解脱。”佛家气功认为，三毒有碍“明心见性”。

三垢 佛家气功习用语。见《无量寿经》：“消除三垢冥，广济众厄难”。三毒之一，见“三毒”。

三要 ❶指内三要、外三要。详见“内三要、“外三要”。❷指第一要炼精，第二要调息，第三要养心。

三昧 又名三摩地，三摩提。义为正定、正心行处。《大智度论》：“善心一处住不动，是名三昧。”《大乘义章》：“以体寂静，离于邪乱，故曰三昧。”佛学认为修行能证得三昧，能引发各种神通妙用。《故事成语考·释道鬼神》：“儒家曰精一，释家曰三昧，道家曰贞一，总言奥义之无穷。”

三星 见《云笈七签·内丹》：“当念气使随发际上，竟及流四肢，自然下至三星”。阴茎、两睾丸合称三星。

三界 佛家气功习用语。❶欲界：含淫欲、食欲。❷色界：有形之物质世界。❸无色界：以心识住于深妙之禅定，即行功后所达到的入静状态。

三贵 见《内镜·敬身格言》：“身内有三贵，热以为生，血以为养，气以为动觉。”指阳热、血、气。

三品 气功学名词。见《了三得一经》：“护此元牝门，三品谁能败”。指精、气、神。“上药三品，神与气精”。

三秋 ❶指夏季三个月。❷指三年。❸指秋季第三个月，即九月。

三脉 ❶指六腑六俞穴。《灵枢·本输》：“取三脉者恇”。❷指足阳明、厥阴、少阴三条经脉。《灵枢·终始》：“三脉动于足大指之间”。

三炼 气功学名词。见《脉望》：“存无守有，是采取结胎事，炼精也；回风混合，是呼吸火候事，炼气也；默朝上帝，是移胎换鼎事，炼神也。乃一套事，非三样，得诀者自知也”指炼精、炼气、炼神。

三觉 佛家气功习用语。❶指自觉、觉他、觉行穷满。❷指本觉、始觉、知觉。

三宫 同丹田，见“丹田”。

三神 ❶气功学以人身有三神即：元神、识神、真神。《云笈七签·内丹》：“三神者：元神、识神、真神也。元神者，无知无识，识神者，多知多识，真神者，圆知圆识。”❷指三丹田之神。《黄庭内景经·上睹章》：“三神还归老方壮。”

三结 ❶指经气结聚的头胸腹三部。《灵枢·根结》：“少阴根于涌泉，结于廉泉，……”。❷指胸、肢、便结。《针灸大成卷二·标幽赋》：“三结者，胸结、肢结、便结也”。

三夏 ❶指夏天三个月。❷指三年。

三热 佛家气功习用语，指：❶热风、

热沙著身，烧及皮肉、骨髓引起的苦恼。❷恶风、厉风骤起，吹伤形体、衣饰引起的苦恼。❸怪兽入室，欲夺饮食，引起惊惧苦恼。三热损伤情志，引起精神不调。

三眠 气功学名词。见《陆地仙经》："三眠神自安"。指习炼卧功的三种姿势。即病龙眠，拳其膝；家猿眠，抱其膝；龟息眠，手足曲而心思定。

三乘 ❶佛学以车乘喻佛法，学者接受能力不一，称三乘。即声闻乘，以羊车为比喻；缘觉乘，以鹿车为比喻；菩萨乘，以牛车为比喻。见《妙法莲华经·譬喻品》。又道家以《洞真部》为大乘，《洞玄部》为中乘，《洞神部》为小乘。❷道家称第一洞上乘，第二洞为中乘。第三洞为下乘。道经将经书分为三洞，即洞真、洞神、洞玄。

三候 见《理虚元鉴》："其候有三：一为春初木盛火升；一为仲夏湿热令行；一为夏秋之交，伏火铄金。"指春夏秋三候。气功文献中认为：了解时令、季节、气候变化对疾病的影响，有利于应用气功调摄。

三息 气功学术语。见《中和集》。指息缘（佛学认为一切精神现象皆处于因果联系中，因此息缘以明心见性）、息心、息气。"谛观三教圣人书，息之一字最简直。若于息上做工夫，为佛为仙不劳力。息缘达本禅之机，息心明理儒之极，息气凝神道之玄，三息相须无不克。"

三害 气功学名词。见《性命圭旨全书·婴儿现形，脱离苦海》："虽然外固三要，尤要内遣三害"。指邪念、烦恼、嗔恚为三害。

三窍 指眼为神窍，耳为精窍，口为气窍。

三教 见《北史·周纪下》："帝生高座，辨释三教先后，以儒为先，道教次之，释教为后"。指儒教、道教、佛教。三教均研究气功，详见"儒家功"、"道家功"、"释家功"。

三黄 外丹用名词。指雄黄、雌黄、硫黄。《悟真篇》。"休炼三黄及四神"。

三壶 《搜神记》："三壶者，海中三山也。一曰方壶，二曰蓬壶，三曰瀛壶。"指习练气功理想的地方。

三虚 出《灵枢·九宫八风》："三虚相搏，则为暴病卒死。"指年虚、月虚、时虚。

三晡 晡为午后申时，指傍晚时分。

三盗 见《阴符经·中》："天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗也。三盗既宜，三才既安"。指万物盗天地，人盗物，物盗人。万物从自然得到滋生、补养，人与万物相互补益。

三清 出《黄庭内景经·梁丘子注》："三清之境有玉清、上清、太清。"指天上仙人所居之清静境界。喻脑神所居之处应清静。

三惑 见《后汉书·杨震传》："震畏四知，秉去三惑。"指酒、色、财三种损伤情志的因素。

三焦 ❶六腑之一。见《黄庭内景经·肝气章》："上合三焦下玉浆"。指上中下三焦，上焦在胃上口，中焦在胃脘，下焦在脐下。❷又名"三台"。

三象 见《至游子·集要篇》："气动而清者，天之象也；心静而宁者，地之象也；智圆而明者，月之象也。三者和会则自然见吾神灵之妙用矣。"指气动而清，神静而宁，智圆而明等三种气功现象。

三道 佛家气功习用语。❶指烦恼道、业道、苦道，三道相互作用，紊乱精神意识思维活动。《光明玄义》："道名能通，此三更互相通，从烦恼通业，从业通苦，从苦复通烦恼，故名三道。"❷指大易、黄老、炉火三家的学问。《周易参同契》："太易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据，三道由一，俱出径路"。

三想 佛家气功习用语，指：❶欲想，即起贪欲之想；❷嗔想，起嗔恚之想；❸害想，起害人之想。三想为意识活动，是情绪不稳之因。亦指：❶怨想，怨恨他人之想；

❷亲想，亲爱父母、兄弟之想；❸中人想，亲爱非怨、非亲人之想。亦为意识活动，是精神不调之因。

三魂 出《黄庭内景经·梁丘子注》："人有三魂，一曰爽灵、二曰胎光，三曰幽精。常呼念其名，则魂不离人身也。"指爽灵、胎光、幽精三魂，为精神意识活动之一，属阳神。

三缚 佛家气功习用语。是《俱舍论》："缚有三种，一贪缚，二嗔缚，三痴缚。"指贪、嗔、痴捆缚，引起精神失调。

三障 佛家气功习用语。指：❶烦恼障，为贪欲、嗔恚、愚痴等损伤情志的精神活动现象；❷业障，为五逆十恶引起的精神活动现象；❸报障，为死引起的精神活动现象。三障损伤情志，妨碍神形的稳定与平衡。

三精 见《针灸大成》。在天指日、月、星；在人指精、气、神。

三叠 出《黄庭内景经·上清章》："琴心三叠午胎仙。"指三丹田之气，使之和积如一。三为三丹田，叠为积之意。

三慧 佛家气功习用语，指❶开慧，依见闻经教而产生的智慧。❷思慧，依思维道理而产生的智慧。❸修慧，以习炼佛家气功，静而所生之智慧。

三德 佛家气功习用语。为调节精神意识活动的三种方法。❶指法身德、槃若德、解脱德。❷指智德、断德、恩德。❸果圆德、恩缘德、因圆德。综观三德，"各有常乐我净，""不一不异，不纵不横"，以获得神形稳定状态。❹指大定、大智、大悲。

三一法 静功。见《圣济总录》。作法：常以生气之时，静卧瞑目，握固闭口，不息，心数至二百，乃口中微吐气出之，日增其数，数得二百五十，则绛宫守，泥丸满，丹田成。数得满三百，则华盖明，耳目彻，身无疾，邪不能干，长生不死。

三十六 指一月的天数。古代太阳历将一年分为十月，每月三十六天。在气功学中，有叩齿三十六，鸣天鼓三十六，咽津三十六……即源于此也。

三五一 气功学术语。出《周易参同契》。❶三指水（一）火（二）合，五指戊己土，此指水、火、土相谐调。"子午数合三，戊己号称五，三五既和谐，八石正纲纪。"❷金水合处为一五，木火为侣为二五，中土戊己为三五，三五合而成丹，丹为一。见《悟真篇》"三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自归生数五，三家相见结婴儿。是知太一含真气，十月胎圆入圣基。"薛道光注：木数三，火数二，二物同源，故三与二合成一物也；金数四，水数一，二物同宫，故四与一合成二五也；二物之五，交于戊己之中宫。中宫属土，土生数五，是为三五也。三五合而成丹，丹者，一也，故曰三五一也。❸指三阳，五行，一气为三五一。见《太上九要心印妙经·三五一枢要》"夫三五一者，三阳，五行，一气也。"❹指五脏之气，内聚中土。见《存神固气论》"以肾交心，五气交感，一归戊己。"

三天门 气功学名词。见《道藏·洞真部·方法类》："眉中之光便是三天门。"指两眉正中处出现的精光。亦说指天目。见"天目。"

三五玄 出《黄庭内景经·治生章》："立坐室外三五玄"。指三为三丹田，五为五脏。玄为三丹田及五脏真气调和柔顺。

三无为 参见"无为。"

三不使 出《内镜·敬身格言》："欲身无病，必须先正其心，不使气索，不使狂思，不使嗜欲迷惑，则心下无病，心无病则余脏腑虽有病，不难治。"指健康无病，必须先调节精神，正意识思维活动，一不使呼吸急促；二不使狂妄乱思；三不使贪欲迷惑本性。

三止法 静功。见《止观》。止为静坐默想，内守精神之意。作法：（1）体直止：意想性空，止息一切攀缘妄想。（2）随缘止：意想空中，安住假谛之理而不动，静定守神。

(3) 制心止：意想知真非真而入寂静，住心于内，不分散注意力。

三丰祠　祠在丰都山，明永乐年间，气功家张三丰曾住于此。

三而一　气功学术语。见《性命圭旨全书·小引》："儒也、释也、道也，一而二，二而三，三而一也"。三为儒、释、道三家，指道、儒、释三家气功，源流不同，理法一致。

三阴交　经穴名。出《针灸甲乙经》。属足太阴脾经。位内踝尖上3寸，胫骨后缘。

三虫病　气功适应症名。出《诸病源候论》，指长虫病、赤虫病、蛲虫病的合称。治疗见"三虫候导引法"。

三岔口　气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指尾闾穴。

三足乌　古代神话认为日中有神乌。《淮南子·精神》"日中有踆乌。"注："踆，犹蹲也。谓三足乌。"气功文献中以"三足乌"、"金乌"称太阳。

三岔骨　气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指尾闾。

三住铭　见《至游子·碎金篇》："施肩吾三住铭：心常御气，气与神合。"指脑神御气，气住神宁。形、气、神三住合而为一。

三昧印　出《勿药元诠》。见"小周天。"

三昧法　功法。又名三摩地法，见《智度论》。作法：结跏趺坐，正身，头身平正。调节呼吸，使之平稳，不急不徐。"正心行处，见虑凝心，心定于一处而不动故曰定；正受所观之法，故曰受；调心之暴，直心之曲，定心之散，故曰调直定；正心之行动，使合于法之依处，故曰正心行处；息止缘虑，凝结心念，故曰息虑凝心。"行功中，精神意识思维活动专注于一境而不散乱，导引入静，静而生慧，增加决断，提高认识，稳定神形，达到"心体寂静，离于邪乱。"提倡"昼三夜三时，常行三昧。"（晨朝、日中、黄昏为昼三时，初夜、中夜、后夜为夜三时）。

三素云　❶指目光中有三色。《黄庭内景经·梁丘子注》："目光有青紫绛三色，为三素云。"❷指肺肝脾三脏之气。《黄庭内景经·涵虚注》："三素云，乃肺肝脾三经之气。"脾为黄素、肝为紫素、肺为白素之气。❸指三丹田中纯素之气流通一体。《黄庭内景经·上有章》："紫烟上下三素云。"❹指阳气，或太和之气。

三息论　气功专论。见《中和集》。主要阐述息缘、息心、息气为释、儒、道三家气功学之特点。全文："谛观三教圣人书，息之一字最简直。若于息上做工夫，为佛为仙不劳力。息缘达本禅之机，息心明理儒之极，息气凝神道之玄。三息相须无不克。"

三精气　佛家气功习用语。见《大集经》："护持养育佛之正法，炽然三宝种，久住于世间，令地精气、众生精气、法精气，皆悉增长"指自然的精气、人的精气、气功功法的精气。

三摩地　同三昧法，见"三昧法"。

三一长存　见《至游子·内德篇》："静三业（耳、目、口），澄七情则五神各守其脏，三一长存矣"。指三为身之元神，离卦之数三；一为身之真精，坎卦之数一，合之为三一，炼之神真精，健康益寿延年。

三一机要　气功专论。见《道藏·太上九要心印妙经》。主要阐述气功锻炼精及气神之机要。摘要如下："夫三一者，三成一气也。上有神仙抱一炼神之道，中有富国安民炼气之法，下有强兵战胜炼精之术。道分三成，不离一气，一气者天也，乃天清虚自然之气，气中有神，神抱于气，因气抱于一神，炼神合道、道本自然，此乃神仙抱一炼神合道也。中有富国安民炼气之法，中者人也，以身为国，以气为民，以心为帝王，帝王爱民而民自安。帝王者，心不乱也，心不乱则气自调，气调则神和，神和则精悦，精悦则身安泰。此乃富国安民炼气之法也。以重浊而为地，其浊中有清。在欲无欲谓之强兵，

心不动而气不交者，谓之战胜、此乃强兵战胜炼精之术也……”。

三千威仪 佛家气功习用语。见《法界次第》：“三千威仪，八万律行”。指佛家气功身法之多，数在三千。还有八万威仪之说，泛指气功身法多不胜数。

三元用事 出《灵宝毕法》：“飞金晶入脑，下田返上田，采药下田返中田，烧药进火，中田返上田，乃曰三田用事。”三元即三丹田，为三丹田主事。指精气流向三丹田，三丹田之气相互作用。

三元混一 气功学术语。即摄三归一，见“摄三归一”。

三五合气 ❶指三丹田与五脏之气和合为一。❷指心、肾、肺和而为一，相互作用。《黄庭外景经·涵虚注》：“坎反为男，离反为女，龙从火里出，虎向水中生，以男而为木火之性，以女而为金火之性。东三南二，一五也；北一配四，二五也；戊己本五，三五也。此三五方全两家之体，圣人既曰三五，可谓慈而明矣”。

三天易髓 气功专著。一卷，元·李道纯撰，成书于元代。书中以《周易》的卦理解释气功，用绝句分颂内丹下手、安炉、采药、行功、持盈、温养、调神、胎息、了当等，并以丹道和禅法解释《阴符经》。

三不善根 即三毒，见“三毒”。

三关修炼 气功学术语。见《性命圭旨全书·顺逆三关说》。“初关炼精化气者，要识天癸生时急急采之。采时须以徘徊之意，引火逼金，所谓火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。中关炼气化神者，乘此火力炽盛，驾动河车，自太玄关逆流至天谷穴，气与神合，然后下降黄房，所谓乾坤交媾罢，一点落黄庭。上关炼神还虚者，守一抱元，以神归于毗卢、性海。”指气功锻炼中，炼精化气，炼气化神、炼神还虚三个阶段为三关修炼。

三全三圆 即：戒思虑神全，戒言语气全，戒色欲精全。精圆不思欲，气圆不思食，神圆不思寐。

三论元旨 气功学专著。作者不详。全书三章：道宗章、虚妄章、真源章。道宗章认为“无为、无极、道性、理性、虚无、自然、至真、至精、清静、清虚”均为道之称号。“虚妄章”论述修心的理论，外除声色外景，内能澄虑涤想，就能“心等于道，道能于心。即道是心，即心是道。”修心的三个阶段：摄心住一（摄心归一）名为安定，灰心忘一名为灭定，悟心真一名为泰定。见《道藏》第704册。

三阳开泰 指冬至一阳生，农历十二月二阳生，农历正月三阳生，三阳开泰，春天开始。

三阳五会 即百会，见“百会”。

三阳聚顶 ❶指丹田、泥丸、绛宫之阳聚于头脑。❷指太阳、少阳、阳明之气聚于头脑。

三男三女 名词术语。见《金丹问答》：“乾道索坤，长男曰震，中男曰坎，少男曰艮。坤道索乾，长女曰巽，中女曰离，少女曰兑。”三男指震、坎、艮；三女指巽、离、兑。

三花聚顶 ❶指肾气、真气、心液，合而为一，上聚于脑。见《西山群仙会真记》：“三花者，三阳也。肾气乃阴中之阳；真气则真阳中之阳也；心液之气，乃阳中之阳。”❷即神、气、精合而为一，上聚于脑。见《摄生纂录·金丹问答》：“三花聚顶，神、气、精混而为一也。玄关一窍，乃神气精之聚也。”

三足金蟾 即“虚危穴”，见“虚危穴”。

三茅真君 指茅盈、茅固、茅衷三兄弟。传说三茅兄弟修道，有仙术，通气功。有《茅山贤者服内气诀》传世。

三界唯心 见《华严经·十地品》：“三界所有，唯是一心”。指欲界、色界、无色界的一切所由，都是心造，即意识思维活动

的变现。

三昧真火 气功学术语。见《中和集》。《真仙秘传火候法》："心为之君火，而曰上昧；肾为之臣火，而曰中昧；膀胱为之民火，而曰下昧。三气聚而为火，散而为气，故曰三昧真火。"即指心、肾、膀胱之元气。

三家相见 气功学术语。见《性命圭旨全书·三家相见图》："身心意谓之三家，三家相见者，胎圆也；精气神谓之三元，三元合一者，丹成也。摄三归一，在乎虚静，虚其心则神与性合，静其身则精与神寂，意大定则三元混一。情合性，谓之金木并，精合神，谓之水火交，意大定谓之五行全。然而精化为空者，由身之不动也；气化为神者，由心之不动也；神化为虚者，由意之不动也。"指神形相互作用下，全身各部处于相对稳定状态。见下图。



三教合一 三教指儒、释、道三教；合一指气功理论及实践方法基本相同。

三一服气法 静功。见《云笈七签·内丹》。夫欲长生，三一当明。上一在泥丸中，中一在绛宫中，下一在丹田中。人生正在此也。夜半至日中为生气，日中至入定为死气。作法：(1) 常以生气时，静卧瞑目握固，闭目闭口不息。心数至二百，乃口小微吐气出之，日增其数，数满二百五十，即绛宫守，泥丸满，丹田成。(2) 以鼻微微引纳之，数满，乃口小微吐之。小吐即便以鼻小引咽之，如此再三，可长吐之。为之既久，闭气数得至千五百，则气但从鼻入，通行四肢，不复从口出也。自欲通之，乃从口出。如此不止，饥取饱止，绝谷长久。功效：久行之华盖明，耳目聪，身无疾，邪不干。

三十六咽说 气功专论。出《黄庭内景玉经注》。本论详细阐述了"三十六咽"的具体做法及其要求。摘引如下："三十六咽玉池里，此之谓也。若未绝粒，即须少食，务令腹中旷然虚净，无问坐卧，但腹空则咽之。一日通夕至十度，自然三百六十咽矣。若久服通顿至三百六十咽亦谓之中成，一千二百咽，谓之大成，是为太息也。如小胎息，但闭气数至一千或一百息，亦谓之大成。然不能炼形易质，纵得长生，如同枯木无精光也。凡有摄养乘宜卒生疾患，但依服气法急治之，取差咽气时，不必三十六咽也，上至三十咽，五十、六十、七十、八十、九十、一百咽。并得腹内气转四肢，通则边卧放，散手，闭口，任气从神庐中往来，令微微然但微之又微，闭气多出少是法，此可真胎矣！"

三五一枢要 气功专论。见《道藏·太上九要心印妙经》。主要阐述三五一的含义，及其在炼气功中的重要性。全文如下："夫三五一者，三阳五行一气也。三阳者三火也，以精为民心，以气为臣火，以心为君火，君火乃性火也，惟性火不可发，亦不可用。性火若发，如火生于木，祸发必克，不用者必不可动也。盖是神定则气定，气定则精定，三火既定，并会丹田，聚烧金鼎，返炼五行运于一气绵绵，一昼一夜，一万三千五百息，一气既调，百脉皆顺也。"

三丹三田论 气功专论。见《道藏·翠虚篇》主要阐述三丹田位置及其为精、气、神所藏之处。全文如下："气中生神，神在上丹；精中生气，气在中丹；真水真气合而成精，精在下丹。上田神舍，中田气府，下田精区"。

三丰筑基歌 气功专论。见《修真秘旨》。主要论述习炼气功时心静神静，则阴精

永固，气神健全，人体康泰。曰："牢固阴精是筑基，真灵常与气相随。一尘不染身偏静，万虑俱忘独自知。邪妖无由侵内境，主公终日对严师。渴来解饮长生酒，每日醺醺醉如泥。"

三宝归身说 气功专论。见《遵生八笺·延年却病笺》。主要阐述耳、目、口（外三宝），与精、神、气（内三宝）的关系及精、神、气内聚不散对人的重要性；阐述水火相济的重要性。指出水火不济的原因是心有妄念、贪欲与忿怒。摘引如下："息之出也，天地盗我元阳之气；息之入也，我盗天地之气。若能真人潜渊，心息相依以归根，则息息盗天地之气矣。……耳目口，三宝闭塞勿发通，这三件如何唤作三宝，如此郑重。盖耳乃精窍，目乃神窍，口乃气窍。若耳逐于声，精从声耗而不固；目荡于色，神从色散而不凝；口发言语，气从言走而不聚。安得打成一片，以为丹基如此紧要，岂得不谓之三宝。修生之人，不于此三宝关键，收拾向里，无有是处。今人精从下流，气从上散，水火各背，不得凝结，皆是此心使然。心苟爱念不生，此精必不下流；忿念不生，此气必不上炎。一念不生，万虑澄寂，则水火自然交媾矣。本来面目，虽无念虑，常常灵湛者也。若一向虚静去了，则此灵涣散，所谓顽空亦谓之痴。痴者，不灵之谓也。所以佛有贪、嗔、痴三戒也。贪即欲也，嗔即忿也，欲与忿，水火不媾之源也。无贪嗔，斯定不痴，斯慧矣。慧以培定，定以资慧，定慧相忘，道斯成矣。"

三茅真君诀 气功专论。见《修真十书·杂著捷径》。主要阐述神与气的关系及其重要性。全文如下："神养于气，气会于神，神气不散，是谓修真，子不离母，母不放子，子母共守，长生不死"。

三要达道篇 气功专著，作者姓名、成书年代不详。本文意在说明习炼气功要获得成功，首先应具备三要，即省言语，"缄其口而无言"；去邪视，"蔽其目而无色"；除淫声，"塞其耳而无声"。只有正三要，才能稳定情绪，避免精神刺激，调和形体与精神。为此提出"非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言"，以正三要。

三眠魂自安 见《中外卫生要旨·陆地仙经序》。指龙、猿、龟三眠。龙眠弯曲膝关节，猿眠抱住膝关节，龟眠手足弯曲、心神呼吸宁静。要求闭口冥目，匀息侧身而卧。切不可枕上悬思，大耗元气。

三教无异说 见《道乡集》："老氏说众妙，我佛说极乐，孔门言至善，三教无异说，中庸说六欲，佛经言六根，道家论六贼，三者总不分"。指道儒释三家气功，殊途同归。

三元全陆地仙 名言。见《类修要诀》。指练气功保全精、气、神，则可延年益寿。

三月中导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：每日丑寅时，腰伸直而坐。左手在右腰肾俞处向上按摩十五次，右手在左腰肾俞处动作相同。引口中唾液下咽中丹田二、三次。功效：去脾胃之淤血。长期锻炼可以身安轻健。

三田升降一条 气功专论 见《修真十书》。主要阐述炼功即是修炼神气于三丹田升降交合。全文："土釜温温火，橐龠动春雷。三田升降一条，径路属灵台。自有真龙真虎，和合天然铅汞，赤子结真胎。水里捉明月，心地觉花开。一转功，三十日，九旬来。抽添气候，炼成白血换骷髅。四象五行聚会，只在一方凝结，方寸绝纤埃。人在泥丸上，归路入蓬莱。"

三虫候导引法 动功。出《诸病源候论，卷十八》。(1) 两手交叉放在头上，深长吸气后吐出。坐在地上，慢慢伸展下肢，用两手从外抱住膝部，迅速低头进入两膝间，两手再交叉放头上十三次。此法可祛虫，治三虫症。(2) 叩齿十四次，咽气十四次。如此作三百次。炼二十日，祛除病邪；六十日，治愈小病；一百日，治大病，祛除诸虫，面

有光泽。

三极至命筌蹄 气功专著。一卷。宋·王庆升述。内容有：诸法象图注、内收图十七幅。紫清白真人金液大还丹内外丹诀、五车三乘、三要总序、九鼎总序、丹经总要、阴符破迷赞、古仙真诀集句、修真六用、修真十戒等。其书介绍内丹书籍说“七返九还金液炼形者是也。一时媾精，一日结胎，十月脱胎，三年无阴，是谓纯阳之仙。六年绝粒，鼻无喘息，名曰至真。其骨黄金，其筋履蹈空，洞贯金石，此修仙之极致也。自老子、黄帝而下，凡飞腾变化之俦，皆修此耳。故老子作《道德经》以诏后世，黄帝著《阴符经》以彰厥旨。真人魏伯阳因之作《周易参同契》，以极其底蕴。正阳钟离权由之作《云房三十九章》，以祛似是之惑，纯阳吕岩缘作《沁园春》、《霜天晓角》及《窑头脱空》等歌，以广其志。华阳施肩吾修之作《会真记》，以诱进学之士。虽皆发明道要，显示机缄，然而火候法度，温养指归，并不曾说破。天台怡真先生嫡自紫阳真人，宿德不渝，感西华夫人发枢纽，而授之以口诀。道成，授杏林石泰以《悟真篇》。枣林道成，授紫贤薛道光以《还元篇》。紫贤道成，授泥丸真人以《复命篇》。泥丸道成，授紫清真人白玉蟾以《翠虚篇》。厥后之闻道者，紫清之徒也。”

三洞枢机杂说 气功专著，作者姓名、事迹、成书年代无考。主要说明习炼气功旨在“想身于无身之中，存心于无为之境。”认为气功状态下，意识活动相对静止，忘记自身的存在，只将意识活动集中于身内，是习炼气功的基础。并有“十二般导引”之论，按要求习炼，能舒展筋骨，有益于健康。

三五气合九九节 名言。出《黄庭内景经·五行章》。❶三为三丹田，五为五脏之气，九为脑中九宫与自然九宫之气节。指三丹田与五脏之气和合为一，与脑中九宫之气，自然九宫之气节协调统一，合乎天道自然的规律。❷指天地人合而为一。《黄庭内景经·梁丘子注》：“三者，在天为日月星，名曰三光；在地为珠玉金，名曰三宝；在人为耳目口，名曰三生。天地人凡三而各怀五，故曰三五。三五其常精也。合三、三者为九宫。夫三五所怀，顺众类也。调和万物，理化阴阳，复载天地，光明四海，风雨雷电，春秋冬夏，寒暑温凉，清浊之气，诸生之物，不得三五不立也。故曰：天道不远，三五复返。三五者天地之枢带，六合之要会，九宫之气节。”

三老同坐各有朋 出《黄庭内景经·脾长章》。指身体各部相互为用，上、中、下三部协调平衡。

三月清明节后导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：三月清明节后，每日丑寅时，正身端坐，两手交叉如托天状，引下腹部气向上七、八次。口中唾液咽下，身中浊气呼出。功效：强腰肾。

干浴 动功。出《养性延命录》。“摩手令热以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩。又法，摩手令热，摩身体，从上至下，名曰干浴。令人胜风寒时气热，头痛，百病皆除。”久行之，有固表，和营卫之功，预防和治疗感冒。

于真人胎息法 静功口诀。《诸真圣胎神用诀》。“凡所修行，先定心气，心气定则神凝，神凝则心安，心安则气升，气升则境空，境空则清静，清静则无物，无物则命全，命全则道生，道生则绝相，绝相则觉明，觉明则神通。经云：心通万法皆通，心静万法皆灭，此一门如来真定者也。凡修道者，先修心定之法，既得定法，还丹不远，金液非遥，仙道得矣”。本口诀法主要是定心神，兼有佛家功法于内。其法即金液还丹之法。

土釜 ❶指气海。《性命圭旨全书·普照图》。❷指坎。坎纳六戊为阳土，坎中陷如釜而得名。《道乡集》：“将此正念收归土釜”。❸指下丹田。《宝颜堂秘笈·广集》：“内丹未凝前，结丹之位置，曰土釜”。

土朝元 气功学术语。见《性命圭旨全书·五气朝元说》。见"五气朝元"。

土宫黄气 出《黄庭五藏六府真人玉轴经》："吸土宫之黄气入口五吞之"。指中央之气。

工倕达生法 功法。出《庄子·达生》。作法：调节意识思维活动，内养精神，外与事象相适应。"忘足，履之适也；忘要，带之适也；忘是非，心之适也；不内变，不外从，事会之适也；始乎适而未尝不适者，忘适之适也"。

下闭 气功学术语。出《周易参同契》："上闭则称有，下闭则称无"。下为身体下部，为阴；闭为闭藏。指阴精闭藏而不外泄。

下关 经穴名。出《灵枢·本输》。属足阳明胃经。位颧弓下缘凹陷处，下颌骨关节突的前方。

下晡 出《灵枢·病传》："冬鸡鸣，夏下晡。"指一天之中未时，即下午一至三时。

下脘 经穴名。出《针灸甲乙经》。又称下管，别名幽门。属任脉。位于前正中线，脐上2寸。

下丹田 气功学名词。❶指气海。《洞元子内丹诀》"下丹田曰气海"。❷指脐下。《抱朴子·地真》说："脐下称下丹田"。❸指会阴。

下部八景 见《上阳子》。肾神，大、小肠神，胴神，胸神，膈神，两胁神，左阴左阳神，右阴右阳神。

下焦如渎 出《灵枢·营卫生会》。形容下焦肾膀胱排泄水液和糟粕的功能，如同沟渠。

下摩生门 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》："《黄庭经》云：两部水王对生门，生门者，脐也。闭内气，鼓小腹令满，以摩一周天三十六度。"生门指脐部。屏息闭气，鼓腹，用手摩脐腹部，能调理三焦之气，使无郁滞，助消化。

下不闭火不聚 名言。"下"指谷道。即炼功时，当一阳来复之际，要提肛，气功文献中又谓"紧塞太玄"，让经气沿尾闾上升。参看"聚火载金法"。

下和六腑绍五宫 出《黄庭中景经》。指脑神调节五脏六腑的功能。

大 佛家气功习用语，含义较多：❶指自体宽广。《俱舍论》："体宽广故"。❷指周遍包含。《起信论义记·上本》："包含为大"。❸指多与胜之意。《法华玄义》："大义有三大多胜"。❹指妙之义。《玄义》："即妙是大，即大是妙也"。❺指不可思议。《止观》："大多不可思议也"。

大人 出《周易大传·乾》："夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时。"指与自然、社会相适应的人。

大气 出《灵枢·五色》："大气入于脏腑者不病而卒死矣。"指大邪之气，极峻厉的病邪。

大凶 出《荀子·天论》："暗其天君，乱其天官，弃其天养，逆其天政，背其天情，夫是谓之大凶"。指人的精神意识与行为，违背自然规律。

大仙 佛家气功习用语。见《探玄记》："涅槃中名佛，为大仙也"。指习炼佛家气功，而求长生的人。

大包 经穴名。出《灵枢·经脉》。属足太阴脾经。位腋中线上，腋下6寸，第六肋间隙中。

大同 见《五化论》。指神形气协调统一。

大还 气功学名词。见《周易参同契》："色转更为紫、赫然大还丹。"即一种气功现象。

大杼 经穴名。出《灵枢·刺节真邪》。别名背俞。属足太阳膀胱经。位第一胸椎棘突下旁开1.5寸处。

大念 佛家气功功法。见《大集日常经·念佛三昧品》："于寂静处庄严道场，正念结

跏，或行或坐，念佛身象，无使乱心，更莫他缘，念其余事，或一日夜，或七日夜，不作余业，至心念佛，乃至见佛，小念见小，大念见大”。指口中念“阿弥陀佛”，以一念代万念，稳定精神思维活动而觉悟的功法。

大宝 气功学名词。见《性命圭旨全书·卯酉周天口诀》：“人之神发于目也，生身处此物先天地生，没身处此物先天地没，水火木金土之五行攒簇于此，肝心脾肺肾之五脏钟灵于此，唾涕精津气血液之七物结秀于此。其大也天地可容，其小也纤毫不纳，兹非吾一身之大宝也”。指眼及眼神。

大定 ❶佛家气功习用语，指断一切妄惑，“佛心澄明，谓之大定”。❷指脑神安静，形体放松，神形相对协调与稳定。《管子·内业》：“内静外敬，能反其性，性将大定”。❸指神息相依。《道乡集》：“能静时观照下田，目之所在，心亦随之，心目得其所止，而后心与息依，渐入大定”。又：“神依息而定，息依神而安，互相依附，始归大定”。

大空 佛家气功习用语。见《宝积经》：“广大空寂，名曰虚空，涅槃空寂，亦复如是，为大空寂，无有主宰，亦无我所，一切众生，没入其中，无能摄取一毛端量，广大空寂，广大无量，名大涅槃”。其义有二：❶指“自身内，证圣智法，空离诸邪见重习之过”，即自身思维活动的平静、安定。❷无东西南北等方位的实体。

大药 气功学名词。❶指阳精。《存神固气论》：“阳光之精，即丹砂也，丹砂即大药也”。❷指肾间动气。《脉望》：“肾间功气，金丹大药也”。❸指内丹。《脉望》：“肾气投心气，气极生液，液中有正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾，日得黍米之大，名曰金丹大药”。❹指心肾相交。《钟吕传道论·论日月》：“始也效法天机，用阴阳升降之理，使真水真火合而为一，炼成大药，永镇丹田”。❺指炼精气神所生。《翠虚篇》：“大药须凭神气精，采来一处结交成，丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英”。❻指阴阳交媾而成。《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》：“天地以此阴阳交媾而生万物，吾身以此阴阳交媾而生大药，与天地生万物不异，总是阴阳二气一施一化”。

大幽 出《抱朴子内篇·畅言》：“沦大幽而下沈”。指大冥，为北方阴极之地。喻身体会阴部。

大通 即郝大通，见“郝大通”。

大瞁 即目内眦，见“目内眦”。

大趾 见《灵枢·经脉》。又名足大趾，即跟趾。足厥阴肝经循行线经大趾，气功排肝经毒气常从此出。

大道 ❶即气功家认为道乃万物生成之母。见《老子》：“大道氾兮，其可左右，万物恃之以生而不辞。”❷指自然规律。见《常清静妙经》：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名、长养万物，吾不知其名，强名曰道。❸指治天下之理。见《礼·礼运》：“大道之行也，天下为公”。❹即道路。见《老子》：“大道甚夷，而民好径”。

大椎 经穴名。出《素问·气府论》。又作大槌、大颓，别名百劳、上杼。属督脉。位于后正中线，第七颈椎棘突下凹陷中。为气功学重要体表标志之一。

大敦 ❶经穴名。出《灵枢·本输》。别名水泉、大顺。属足厥阴肝经。位于拇趾外侧，趾甲角旁约0.1寸处。❷为气功常用意守部位。

大静 见《云笈七签·内丹》：“修炼之士，当须入静，大静三百日，中静二百日，小静一百日”。指静笃。为高度入静状态。

大赫 经穴名。出《针灸甲乙经》。别名阴维、阴关。属足少阴肾经。位于横骨上1寸，腹正中线旁开0.5寸。

大管 同玄膺，见“玄膺”。

大横 经穴名。出《针灸甲乙经》。别名肾气。属足太阴脾经。位脐中旁开3.5寸处。

大手印 佛家气功习用语。见《陀罗尼集经》:“诵咒有身印等种种印法,若作手印,诵诸咒法,易得成验”。行佛家气功时,指手的姿势。手结印后,作用有二:❶精神思维活动专注于手印,持之以恒,获得禅定;❷调节手形成印后,精神思维活动专注于呼吸,达到最高境界,“即身成佛”。

大还丹 气功学术语。❶龙虎相交而变黄芽,抽添铅汞而成大药;元武宫中而金晶才起,玉京山下而真气方升;走河车于领上,灌玉液于中衢;自下田入上田,自上田复下田;后起前来,循环已满,叫大还丹。见《钟吕传道记·论还丹》。❷《修真太极混元指玄图》说:“自尾闾穴起,一撞三关,至泥丸,合和神水,下复还丹田,曰大还丹。”❸“大还丹诀第三注,心三田反复循环一次,而曰大还丹。”参看“还丹”、“还丹诀图”。

大肠俞 经穴名。出《脉经》。属足太阳膀胱经。位第四腰椎棘突下旁开1.5寸处。

大周天 静功。见《杂病源流犀烛》。作法:自然坐势,或盘膝坐式。坐定之后,调节意识活动,从左前入体内运于脐轮,神与气合,真气流盈于丹田,由小而大,由大而小,不断精炼。然后精气流在意念导引之下,上至璇玑穴,向左臂打圈而下,至曲池,经内关遡掌以及指尖,出手臂至手臂外关,上肘逾肩井,上大椎而下,至尾闾。由下复上,过玉枕,达昆仑泥丸至面部,过鹊桥,降重楼,经胃口过脐,至玉柱,复到气海,行于右腿,历膝关,穿足背,至趾间转涌泉踵后,上运过阴谷,通过尾闾,复至顶门。如前下鹊桥,依次到左腿,如循右腿经脉一样,下落涌泉,贯昆仑而下摄元海。如上真气循经贯注一周,即为大周天功法。功效:补脑安神,调节脏腑功能。常用于防脑及五脏之疾。如真心痛、眩晕、心悸、怔忡、失眠健忘等。

大河车 气功学名词。见“三车”。

大圆觉 佛家气功习用语,指广大圆满的感觉与知觉,为精神意识思维活动。《圆觉经》:“一切众生,如汛如来大圆觉海,先当发愿勤修二障”。

大寂灭 佛家气功习用语。同涅槃。见《圆觉经》:“……入于如来语,寂灭海,终不能至”指佛家气功所要实现的理想境界。

大寂定 佛家气功功法。见《涅槃经》:“我于此间娑罗双树入大寂定,大寂定者,名大涅槃”。结跏趺坐,“离一切散动,究竟寂静”,和调神形,进入精神思维活动的稳定状态。

大清明 气功学术语。出《荀子·解蔽》:“虚壹而静,谓之大清明”。指意识思维活动专一而静,静而生慧,知道、体道、行道。

大鼎炉 气功学名词。见《性命圭旨全书·大小鼎炉说》:“鼎鼎非金鼎,炉炉非玉炉,火从脐下发,水向顶中符,三姓既会合,二物自相拘,固济胎不泄,变化在须臾。此谓之大鼎炉也。”鼎炉为烹饪之器物,气功学中喻人体上下。此指人身头为鼎,腹为炉,炼精气神而结丹之意。

大道歌 气功专论。见《遵生八笺·清修妙论笺》。主要论述精、气、神、形之间的关系及气功有保养精、气、神的作用,若精神专一,持之以恒,可使人延年却病。全文如下:“大道不远在身中,万物皆空性不空。性若不空和气住,气归元海寿无穷。欲得身中神不出,莫向灵台留一物。物在心中神不清,耗散真精损筋骨。神御气兮气留形,不须药物自长生。术则易知诀难遇,总然易了不专行。所以千人万人学,毕竟终无一个成。神若出兮便收来,神返身中气自回。如此朝朝并暮暮,自然赤子产灵胎。”

大千世界 见《三十六部尊经》:“更合一千中千世界,则成大千世界。”即万变纷繁的自然界及人类社会。

大小还丹 静功。见《还丹诀》。作法:端身正坐,运气自尾闾起,一撞三关至泥丸。合而神水下降,复还丹田,曰大还丹。自肾转肝,自肝传心,自心传脾、传肺,周而复始,再至丹田,曰小还丹。功效:调节脏腑功能,

治疗脏腑之疾。亦可用作预防摄身，有强壮身体之功。参见小还丹条“还丹诀图”。

大小鼎炉 气功学术语。《性命圭旨全书·大小鼎炉说》：“黄庭为鼎，气穴为炉。黄庭正在气穴上，缕络相连，乃人身百脉交会之处。”元气氤氲二穴之间，谓之“小鼎炉”。“乾位为鼎，坤位为炉”即泥丸宫为鼎，下丹田为炉，谓之“大鼎炉”。

大丹直指 气功学著作。二卷。元·丘处机撰。全书据天地生成、人体生育经过，阐明内丹的基本原理，指出：“先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身。”“气满神壮，结成大丹。”书中介绍了“五行颠倒，龙虎交媾”、“五行颠倒，周天火候”、“三田反复，肘后飞金晶”、“三田反复，金液还丹”、“五气朝元，太阳练形”、“神水交合，三田既济”、“五气朝元，炼神入顶”、“内观起火，炼神合道”、“弃壳升仙，超凡入圣”等九种炼丹的方法。前三法又谓之“小成之法”；四、五、六法又谓之“中成之法”；七、八、九法又谓之“大成之法”。

大忧内崩 名言。出《淮南子·精神训》。指忧伤过度，脏腑及其功能毁坏而为病。

大学之道 出《大学》：“大学之道，在明明德。在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”指孔子调节精神意识活动，提高智力的方法是：知、定、静、安、虑、得。

大怖生狂 名言。出《淮南子·精神训》。指恐怖惊悸是狂症之因。

大怒破阴 名言。出《淮南子·精神训》。指大怒损伤形体。

大圆镜智 见“七常住果”。

大道无为 气功学术语。见《黄庭内景玉经注》：“大道喻人身，无为是无所施为也。但习胎息时，或坐或卧，或行或立，任气胎息纵身，如大空始至，无为是人无身也。既至无身则是无乱想，既无乱想，则元气不求而自至，不召而自来。”指人体意识行为不妄为。即习炼气功时，意识思维活动处于相对静止状态，无人无我，无天无地。

大喜坠阳 名言。出《淮南子·精神训》。指喜欢过甚，破损形体之阳而使精神不振。

大法导引法 动静相兼功。见《谷水秋园漫笔》。作法功效：(1)有火者开目，无火者闭目，无汗者闭气至极，有汗者不必闭气。(2)欲气上行以治耳目口齿之病，则屈身为之。(3)欲气下行以通大小便及健足胫，则偃身为之。(4)欲气达于四肢，则侧身为之。(5)欲引头病者，仰头。(6)欲引腰脚病者，仰足十指。(7)欲引胸中病者，挽足十指。(8)欲引臂病者，掩臂。(9)欲去腹中寒热积聚诸痛及中寒身热，皆闭气满腹偃卧亦可为之。但病在头中胸中者 枕高七寸；病在心下者，高四寸；病在脐下者，去枕。

大圆镜智观 静功。见《三摩地轨》：“知身与尊无有二，色相威仪皆与等，众会眷属自围绕，住圆寂大镜智”。具体作法，意想佛身，“佛身与我，入我我入”，融为一体。

大寂室三昧 静功。见《仁王经·上》：“初年月八日，方坐十地，入大寂室三昧”。具体作法同大寂定，见“大寂定”。

大小便闭治法 动功。出《动功按摩秘诀》。凡男人大小便不通者，调节呼吸，使之平定，然后闭气，两手攒紧，左右扭肩各十三遍即通。如不验。再前行二三次，无不验。此法亦治下血。凡妇人大小便不通，闭气，两手背交叉入颈，左右各二十四遍，汗出止。

大药不求争得遇 名言。出《悟真篇》。❶指不习炼气功，怎么能遇明师呢？❷指不习炼气功，怎么能获得水火既济呢？

大便不通导引法 动功。见《保生秘要》。作法：舌顶上腭，守悬雍静默，用舌满口搅动，津液生，频漱频咽津，直降丹田，津润大肠。以手掌复脐，意念将五脏推开后，直落大肠，提升肾水，以洗润大肠，自然通泻之。治便

秘，大便不通。

大便难候导引法 动功，出《诸病源候论·卷十四》。作法：仰卧，伸直两手，搓捻左右胁部。此法可宽中下气，治大便难，腹痛，腹中寒。口吸气，使气在口中温暖后咽下数十次，鼻呼气。可温中散寒，治腹中冷痛，大便难。

大寂静妙三摩地 静功。见《仁王经》："尔时世尊，初年月八日，入大寂静妙三摩地"。具体作法同大寂定，见"大寂定"。

大暑六月中坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1时～5时），双拳踞地，返首向肩引，作虎视左右，各三、五次，叩齿、吐纳、咽液。治疗：治头项胸背风毒，咳嗽止气喘渴烦心，胸膈满，臑臂痛，掌中热、脐上或肩背痛、风寒汗出，中风、小便数、泻泄、皮肤痛及麻、悲愁欲哭、洒淅寒热症。

六小便难候导引法 动功。出《诸病源候论》卷十四。作法：正坐，以两手交叉放于背后。另外，反叉两手放于背上，向上推至正对心的位置，两脚伸直岔开而坐，头身向后反倒九次。可补虚、理气、通便，治大小便困难，腹中不适，虚羸。

大便不通候导引法 静功。出《诸病源候论》卷十四。作法：用衣被盖住全身及口鼻头面，仰卧，闭气不息九次，出气时用鼻微微出气。可宽肠下气，治大便闭塞不通。

大雪十一月节坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日子丑时（23时～3时），起身仰膝，两手左右托，两足左右踏，各五、七次，叩齿、咽液、吐纳。治疗：脚膝风湿毒气、口热舌干、咽肿上气，嗌干及肿、心烦心痛、黄疸肠癖、阴下湿、饥不欲食、面如漆、咳唾有血、渴喘、目无见、心悬如饥、善恐，常若人捕等症。

大寒十二月中坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日子丑时（23时～3时），两手向后踞床，跪坐，一足直伸，一足用力，左右各三、五次，叩齿、嗽咽、吐纳。功效：治经络蕴积诸气、舌根强痛、体不能动摇或不能卧、股膝髀胫足背痛、腹鸣、食泄不化、足不收行、九窍不通等症。

大麻疯及诸疮癣癞治法 动功。出《动功按摩秘诀》。立地闭气，两手用力如解木状，左右各扯二十，正扯十二，以汗出为度，日行数次不拘。

大威仪先生玄素真人要用气诀 气功学专著。作者不详。见《云笈七签》卷五九。本篇详明地介绍了调气、运气、气通（即以气攻病所）、补损、洗五脏、理顺禁忌等用气要诀。对炼气者甚为切用。如关于以气治病，介绍说："如有病，即心存气遍注病处。如气急，即鼻中细细放通息，口不开，候气息平，还依前法闭之。摇动两足指及手指，并骨节，以汗出为度，此名气通。"即心存气注，气通病愈。

万物 见《老子》："万物恃之以生而不辞。"即宇宙一切物体的统称。

万法 见《太清经》："万法归原唯一路。"即宇宙万物生成变化之法。亦指各种气功功法的道理，都相同。

万类 见《灵宝经》："万类众生咸得度。"即宇宙中一切生物。气功文献中用指人类。

万虑皆遣 气功学术语，见《道藏·坐忘论序》："内不觉其一身，外不知其宇宙，与道冥一，万虑皆遣"。指炼功时要做到排除一切杂念，意识高度集中。

万虑俱忘 气功学术语。见《性命圭旨全书·移神内院端拱冥心》："深居静室，端拱默然，一尘不染，万虑俱忘"。虑为思虑，指习炼气功，忘却各种各样的念头。

万象主宰 气功学名词。为祖窍之异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。见"祖窍"。

万古丹中王 见《金丹歌》："又不闻叔

通从事魏伯阳，相将笑入无何乡，准连山作《参同契》，留为万古丹中王”。指《周易参同契》是丹经之祖。

兀然放神 气功学术语。《幻真先生服内元气诀法》：“便兀然放神，使心如枯木，身若委衣。”意为精神放松。

才全 气功学名词。出《庄子·德充符》：“死生存亡，穷达贫富，贤与不肖毁誉，饥渴寒暑，是事之变，命之行也。日夜相代乎全，而知不能规乎其死者也。故不足以滑和，不可入于灵府，使之和豫通而不失于兑，使日夜无却，而与物为春，是接而生时于心者也。是之谓才全”。指情性保持平和，不受自然和社会因素的干扰，神形的变化与社会、自然相一致。

寸田 见《黄庭内景经》：“尺宅寸田可治生。”即丹田之意。两眉间为上丹田，心为绛宫中丹田，脐下三寸为下丹田。

寸关尺 见《脉经》：“从鱼际至高骨，却行一寸，其中名曰寸口，从寸至尺，名曰尺泽，故曰尺寸，寸后尺前名曰关”。是寸口脉分为寸脉、关脉、尺脉三部的名称，桡骨茎突处为关，关之前（腕端）一指为寸，关之后（肘端）一指为尺，每手三部，两手共为六部。

寸白虫病 气功适应症。出《诸病源候论》。又名白虫病、脾虫病。多因食生肉或未熟猪牛肉所致。症见腹痛、腹胀、泄泻或泻出白色节片等。本病即绦虫病，所称寸白虫长寸许，实为绦虫的一个节片。治疗见“三虫候导引法”。

〔丨〕

上闭 气功学术语。出《周易参同契》：“上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德基”。上为身体之上部，即头脑。闭为闭目、掩耳、塞兑之意。指习炼气功，闭塞目、口、耳(三关)，切断脑神向外的联系而不受身体外自然社会因素的干扰。

上关 经穴名。出《灵枢·本输》。别名客主人、客主、容主。属足少阳胆经。位颧弓上缘，距耳廓前缘约1寸处。

上岛 气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指上丹田。

上星 经穴名。出《针灸甲乙经》。别名神堂。属督脉。位于头正中线，入前发际1寸。

上脘 经穴名。出《针灸甲乙经》。又作上管，别名胃脘。属任脉。位于前正中线，脐上5寸。

上清 出《黄庭内景经·上清章》：“上清紫霞虚皇前”。指天上清静之境。喻脑，说明脑在身体之高巅，有如自然宇宙，天在最上。脑欲清静澄洁，有如上清广漠无垠。

上焦 出《黄帝内经》。指三焦之一，其部位一般都根据《灵枢·营卫生会》“上焦出于胃上口，并咽以上，贯膈而布胸中”的论述，将横膈以上的胸部，包括心、肺两脏和头面部称作上焦。

上髎 经穴名。出《针灸甲乙经》。属足太阳膀胱经。位第一骶后孔中，约当髂后上棘与骶正中线之中点。

上土釜 气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。即上丹田，见“上丹田”。

上丹田 气功学名词。指脑。见《洞元子内丹诀》：“上丹田曰泥丸”，《抱朴子·地真》说：“两眉间称上丹田”。其异名甚多。《性命圭旨全书》列其常见异名：昆仑顶、翠微宫、圆觉海、中一宫、陀罗尼门、脑血之琼房、魂精之玉室、清虚府、上天关、交感宫、三摩地、最高峰、崆峒山、玄室、黄房、天官、真际、上岛、天根、玄门、彼岸、瑶池、泥丸、天谷、天堂、内院、紫府、寥天、帝乙、甑山、天符、玄都、祝融峰、太微宫、摩尼珠、紫金城、流珠宫、玉京山、紫清宫、太渊池、上土釜、威光鼎、般若岸、波罗密地、百灵之命宅、津液之山源。

上天关 气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指上丹田，亦指脑。

上气海 膻中别名，见“膻中”。

上天梯 气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指脊髓，亦说督脉。

上阳子 即陈致虚，见“陈致虚”。

上清法 静功。见《太上养生胎息气经》。作法：先正站立，拳手。漱津液满口，朝食阳，暮食阴。然后倚壁正站立，拳两手，使一足朝前抬高。用舌搅口中，至津液满口，即想气咽入脐，至脚为度。功效：益精养神、补脑。书中谓能“彻视肠胃，指能吹灯”。

上弦下弦 气功学名词。出《周易参同契》：“三日出为爽，震受庚西方，八日兑受丁，上弦平如绳，十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明。蟾蜍眠卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降，十六转受统，巽辛见平明，艮直于丙南，下弦二十三，坤乙三十日，东北丧其明，节尽相禅与，继体复生龙，壬癸配甲乙，乾坤括始终。”上弦指初七、初八日之月象，下弦指二十二、二十三日之月象。

上部八景 见《上阳子》。发神，脑神，眼神，鼻神，耳神，口神，舌神，齿神。

上虚下实 其义有二。❶气功学术语。上指心，下指腹。上虚下实即指炼功中心要清灵虚静，腹部要求精、气充盈。见《悟真篇》“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。”❷病理状况，指正气虚于上，邪气实于下的证候。上指心、肺，下指肝肾。心肺正气不足，肝肾有邪气。如心悸乏力水肿等。

上德不德 出《老子·三十八章》：“上德不德，是以有德”。指精神内守，意识不外散。精神内守，意识不外散则神形合一，身体健康。

上清气秘法 静功。见《太上养生胎息气经》。行功时间：以夜半子时，寅时为好。作法：东方青牙，服食青牙，饮以朝华。以舌表舐唇，漱而咽之；南方朱丹，服食朱丹，饮以丹池。以舌尖搅齿根，漱而咽之；西方明石，服食明石，饮以灵液。以舌搅齿七匝，漱而咽之；北方玄滋，服食玄滋，饮以玉饴。以鼻导引元气入口，呼吸而咽之；中央戊已，昂昂太山，服食精气，饮以醴泉。以上漱而咽之各三通也。凡服气法，以夜半子时、寅时起，正衣冠，以金梁叩玉英，调华池，漱醴泉及灵液，缩鼻还之。上至头，下引入口中，变为玉泉，引气至于舌根，咽而送之。令喉中鸣、腹中鸣，引气入丹田，如儿生能啼，谓长生根也。功效：本法服食五脏真气，可延年益寿，强壮形体。饥渴饮之，可长饱。

上清握中诀 气功著作。三卷，上卷九章，中卷二十章，下卷五章，成书于南北朝时期。本书内容多为道教上清液法诀。包括导引、吐纳、存思、守神、内视内修等，并辅以符录、咒语、祝词以助修炼。其中的许多功法现在仍有一定价值。

上元六合之府 见《太极真人神仙经》：“眉后小穴中，为上元六合之府，主化生眼晖，和莹精光，长珠彻童，保炼目辰，是真人坐起之上道也”。指眉后小穴。

上不闭药不凝 气功学术语。见《性命圭旨·聚火载金诀法》。上指眼、口、耳，小周天功法中要求“塞兑、垂帘、兼逆听，久而神水落黄庭”。塞兑(闭口)、垂帘(微闭眼)、逆听才能凝神，神凝则药易结。

上气候导引法 动功。出《诸病源候论》卷十三。(1) 站立，两手向后托腰，尽力向上，前后振摇臂肘七次。手不移动，肩臂上下动十四次。可宽胸理气。去胸部痞闷。(2) 正坐，两膝足并拢，两足趾相对，足跟向外。坐一会儿后，足趾向外，两足跟相对，待感到闷痛时，慢慢抬身向上，好象腾空一样。再坐，炼到两种坐法都不痛时，竖两足跟向上，仍坐，足趾向外。坐时常炼，暖下元，去寒湿。治膀胱冷气，膝冷，两足疼痛，气逆腰痛。(3) 两足趾相对，呼吸五次，引心肺元气下降，尽量用力使两足相对，以意引肺中之气遍布全身，毫无阻滞。可宣降肺气，治

气上逆诸症。

上乘修真三要 气功养生著作，一卷，园明老人述。内容讲述内药、火候、法像，并均有图示意。

上鹊桥下鹊桥 气功学术语。见《崔公入药镜》注。银河阻隔，阴阳之相会，必借鹊桥为渡。人之舌，喻为鹊桥。炼功时，舌舐上腭，有沟通阴阳之作用。气功文献中，以黄婆引婴儿上升泥丸，与姹女交会，名之上鹊桥。黄婆复徘徊，笑引婴儿姹女同归洞房，必从泥丸而降，称为下鹊桥。婴儿、姹女、黄婆实为人体身、心、意三者喻譬之词。

上阳子金丹大要 气功学专著。十六卷。陈致虚撰。内容主要是卷一至卷十四，讲金丹大还，最上乘之道。卷十五至卷十六，为上阳子与门人讨论元、释见性。

上致明霞日烟里 名言。出《黄庭内景经·肾部章》。指肾气充足，耳目聪明，阴阳平秘，形体健康。

上清太玄九阳图 气功专著。一卷宋·俟善渊（太玄子）撰。书内有混沌、未见、制魄、炼魂、动静，有无、升降、三要、六合、九阳、震象、兑象、乾象、巽象、艮象、坤象、离象、坎象九阳修真等二十幅图，每幅图均附有文颂，阐述内功大道。如三要图颂曰："金丹有如红日，至道全似青天。但得眼光不昧，何须向外搜玄。"但图颂皆为比喻，如同渡河的舟船，仅为工具，不可执著。书内尚论述了习炼气功与时辰的关系。

上清黄庭内景经 气功经典著作。三十六章。相传为太上老君所作，于西晋时扶桑大帝令旸谷神王授于南岳魏夫人，而流传于世。用七言歌诀阐述气功修炼原理。务成子解题说："此经以虚无为主，故用'黄庭'标之耳。其景者神也，其经有十三神，皆身中之内景名字。"景，即象。内景又作"内境"即身内五脏六腑等内脏器官的形象。炼功时"正坐向东，临目内想身神形色、长短大小，呼其名字"能通灵达神，养精炼气，以强其脏腑。其中脑为精根，百神之主；心为脏腑之元，能适寒热，和荣卫，调血脉；脾为五脏之枢，生化之源，修炼时尤为重要。

上清黄庭外景经 又称《太上黄庭外景玉经》。气功经典著作。三卷，二十四章 世传为东晋魏华存所传，故称《黄庭经》原指该书，后又有人仿其推衍而出《上清黄庭内景经》。书中强调"黄庭"为人身根本，修炼时须精至黄庭，神入黄庭，气归黄庭。精、气、神固守于黄庭则病邪自出。本书参照《黄帝内经》等医经理论阐述五脏六腑的功能，又结合道家人身脏腑有主神的理论，以七言韵文形式写出 宗旨为黄老"恬淡虚无"的养生思想"扶养性命守虚老，恬淡无为何思虑。"为历代文人所重视，著名书法家王羲之"写经换鹅"即写此经。陆游有"白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》两卷中。"之说。

上阳子金丹大要图 气功学专著，一卷，陈致虚撰。书中介绍：无极、太极、先天、后天、九还、七返、五行顺逆，元气、金丹、清浊、宝珠、火候十三图。

上补泥丸下壮元气 名言。出《元气论》。指补脑神于上，壮肾精于下。

上药三品神与气精 气功专论。出《清微丹诀·清微隐真合道章》。主要阐述精、气、神三者的关系。摘要："上药三品，神与气精。保精生气，炼气生神，形炼其神，则可以留形住世，而形者神气宅也。是故身安者其精固，精固则其气盈，气盈则其神全，神全故长生。若乃精虚则气竭，气竭则神迁，神迁则死矣。故不死者，炼精成气，炼气成神，炼神合道，万事毕矣。"

上清无英真童合游内变玉经 气功专著。东华保晨元黄道君传。内容有：以心目内视，精魂交接，上通日月之光，内想外来神气，密会神招，气接日月融光，丹田自生之英玉。

上清司命茅君修行指迷诀 气功学专著。作者不详。内容包括：上士修行炼气

诀、天老十干第甲经、十二月气法。

口功　动功。见《内功图说》“大张口呵气十数次，鸣天鼓九次、以舌搅口内咽津、复呵复咽”。可治疗口中焦干，喉痛。

口臭　气功适应症。见《诸病源侯论》。本病由于五脏六腑失调，浊气上熏于胸膈，冲发于口，故致口中呼出之气带有臭味。口腔炎症，龋齿，牙疳及鼻部疾患等因素，皆可致口臭。治疗见“口臭候导引法”。

口舌疮　气功适应症。指口舌发生糜烂，溃破、疼痛，妨碍饮食。多因心脾积热或体虚，虚火上炎所致。治疗见“口舌疮候导引法”。

口宜默　气功学术语。见《道乡集》。指习炼气功期间，应少言语，“多言伤气”。

口齿治法　静功。见《养生导引法》。作法(1)面向东坐，不息四通，叩齿三六次。(2)常在与人生干支相值之日叩齿九次。念阴咒：太帝散灵，五老返真；泥丸玄华，保精长存，左回拘月，右引曰根；六合清炼，百疾愈困。”。然后将口中唾液咽下三次。

口称三昧　静功。见《观念法门》：“若得定心三昧，及口称三昧者，心眼即开，见彼净土一切庄严，说无穷尽”。具体作法，精神集中念佛，意识集中于佛，思维集中在佛，即所谓：“一心不乱，唱佛名也”。

口舌疮候导引法　动功。出《诸病源候论》卷三十。仰面，抬肩向上，头向左右转动各二十一次。暂停，待气血运行平静时再作，动作宜先慢后快。无病者宜在早晨，中午，傍晚各作二十一次。此法可祛风解表，清热止痛，治外感寒热，脊腰颈项痛，风痹，口内生疮，牙齿痛，头眩晕。

巾金巾　出《黄庭内景经·仙人章》：“字曰真人巾金巾”。前巾字为复盖之义，金巾为肺之象，主肺。指肺在心之上，肺为心之华盖。

山头　气功学名词。见《悟真篇》。“山头月白药苗新”山头喻泥丸宫。

山根　见《了三得一经》：“双瞳守山根，曰升五岳矣”。两眼内眦连线之中。

山源　见《灵剑子导引子午记》：“俯按山源。”即鼻下人中。又有指鼻部。

山图折脚　动功。见《赤凤髓》卷二。作法：坐，两脚放伸。两手攀脚心（涌泉穴）凝神运气九口。主治：夜梦遗精。见下图。



山泽通气法　动功。见《太素丹经》。同“拭摩神庭”，见“拭摩神庭”。

〔丿〕

千金方　即《备急千金要方》，见“备急千金要方”。

千法明门　佛家气功习用语。见《仁王经·中》：“若菩萨……修千法明门，说十善道化一切众生”。指习炼各种佛家功法。

千金翼方　是《备急千金要方》的续编。二书互为羽翼。计三十卷。唐·孙思邈撰。成书于公元682年（唐·永淳元年）。汇本草、妇儿、补益、诊断、针灸、养生，食疗、导引等内容为一书。载方二千九百余首，药物八百余种。书中《卷十二》、《卷十四》论述了养性的禁忌和方法。提出养性的内容是：“一曰善神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。”强调涵养道德，“静神灭想”，导引按摩以修炼精气。进一步补充了《千金要方》中气功静养的思想及炼功方法。在医学气功方面有重要参考价值。

久视三丹田　静功。出《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》。作法：(1) 久视上丹田：凝神入上丹田，意识内照之；(2) 久视中丹田：凝神入中丹田，意识内照之；(3) 久视

下丹田：凝神入下丹田，意识内照之。功效：守上丹田则神长生，守中丹田则气长生，守下丹田则形长生。

夕加夜甚 出《灵枢·顺气一日分为四时篇》："夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也"。指患者在傍晚病情加重，夜间病势趋于严重。说明习炼气功，应在疾病变重之先培养正气，才能获效。

凡人呼吸与圣人殊 气功专论。出《达磨大师住世留形内真妙用诀》。主要阐述炼功者神气常存于气海，与常人出入于咽喉不同。摘要："凡人呼吸与圣人殊。凡人息气，出入于咽喉；圣人息，神气常在气海。气海即元气之根本也，所居之处也。即脐下合太仓，亦为子宫，为气海，即子母相合。道人能守之，绵绵不绝，此是返本还源，归本生之处。而坚住凝结，不化不散，此即皆其义也。"

〔丶〕

广寒 气功学名词。见《黄庭内景经·口为章》："审能修之登广寒"。广寒为北方仙宫之名，即月宫。又有说为山名，曰广霞。气功文献里指习炼气功到一定时候，脑神清净无杂念，而延年益寿。

广宁子 即郝大通，见"郝大通"。

广成子 气功学家。泛称广成子。相传为轩辕时人，隐居崆峒山石室中。黄帝曾向他询问养生之道，广成子回答："至道之精，杳杳冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女（汝）形，无摇女（汝）精，乃可以长生。"并谓"我守其一处其和，故千二百年而未尝衰老。"见《庄子·在宥》。

广成宫 宫在河南汝州西崆峒山上，为气功学家广成子隐居处。

广宁真人 即郝大通，见"郝大通"。

广成子解 气功养生学专著。北宋苏轼著，一卷。书中借广成子与黄帝的问答，阐述修身、养性之道。主张"守一"、"处和"、"清静无为"等，说明气功锻炼可以长寿。

广成先生 即刘元靖，见"刘元靖"。

广成子至道法 功法。出《庄子·在宥》。作法：(1)认识功法的基本知识：至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。(2)调节意识思维活动：抱神以静，无视无听，目无所见，耳无所闻，"心无所知"，神将守形。慎汝内，闭汝外。(3)行功时注意：必静心清，无劳汝形，无摇汝精。多知为败。(4)功能作用：提高认识，增加智慧，到达至阳的根源，至阴的门径，调节阴阳，神形和谐，处天地人和，延年益寿。

〔一〕

与天为一 气功学术语。出《庄子·达生》："弃事则形不劳，遗生则精不亏。夫形全精复，与天为一。天地者，万物之父母也，合则成体，散则成始，形精不亏，是谓能移，精而又精，反以相天"。指形体健全，精神充沛，即是与自然合而为一。

与天地为一 名言。见《道藏·太上赤之洞古经注》："天道清虚，所以能长，地道宁静，所以能久，人能悟理，宁静，笃恬惔，可以与天地为一"。指出人若能明白恬惔虚无，去除杂念、欲望，保持心的宁静，则能健康长寿。

己 见《天仙正理·炼己直论》。指静中之真性，动中之真意。为脑中之灵性。

己土之脏 见《针灸大成·五脏六腑》。指脾脏。

已漏 见《天仙正理·先天后天二气直论》："已漏者，采之以补足如有生之初，完此先天者也"。指已婚，精漏泄者。

卫气 ❶出《黄帝内经》。指运行于脉外之气，属于阳气的一种。《灵枢·本藏》："卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合者也"。❷为《黄帝内经·灵枢》的篇名，以其所论强调卫气对保卫肌表，防御外邪，调

节内外的作用，故以《卫气》名篇。

卫生歌　气功养生专论。见《修真十书杂著指玄篇》。主要介绍西山先生采集诸家气功养生之言，编成的歌诀，能依而行之，则获安乐。若尽其要妙，亦可长年。摘引如下："万物惟人为最贵，百岁光阴如旅寄。自非留意修养中，未免病苦为心累，何必餐霞饵火药，忘意延龄等龟鹤。但于饮食嗜欲间，去其甚者将安乐。食后徐徐行百步，两手摩胁并腹肚，须臾转手摩肾堂，谓之运动水与土。仰面仍呵三四呵，自然食毒气消磨，醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐犹戒多，食不欲粗并欲速，乍可少餐相接续，若教一饱顿充肠，损气伤脾非尔福，生餐粘腻筋韧物，自死牲牢皆勿食，馒头闭气不相宜，生脍偏招脾胃疾，鲊酱胎卵兼油腻，陈臭腌酸尽阴类，老衰莫欲更食之，是供寇兵无以异，炙煿之物须冷吃，不然损齿伤血脉，晚食常宜申酉前，向夜徒劳滞胸膈……子后寅前睡觉来，瞑目叩齿二七回，吸新吐故无令误，咽漱玉泉还养胎，热摩手心熨两眼，仍更揩擦额与面，中指时将摩鼻边，左右耳眼筌数遍。更能乾浴遍身间，按脐时须纽两间，纵有风劳诸冷气，何忧腰背腹拘挛，嘘呵呼嘻吹及咽，行气之人分六字，果能依用口诀中，新旧有疴皆可治"。

卫生之经　气功学术语。出《庄子·庚桑楚》："卫生之经，能抱一乎？能勿失乎，能无十筮而知吉凶乎，能止乎，能已乎，能舍诸人而求诸己乎？能倏然乎？能侗然乎？能儿子乎？儿子终日嗥而嗌不嗄，和之至也，终日握而手不挩，共其德也，终日视而目不瞚，偏不在外也。行不知所之，居不知所为，与物委蛇而同其波"。指养护身体的道理和方法。具体含义：❶习炼气功，内守精神，使神形合一；❷稳定意识思维活动，不使其太过，也不使其不及；❸保持身体的纯和之气而不外散。

女子贵炼形　指女性习炼气功以养形益血为贵。

女偶闻道法　静功。出《庄子·大宗师》。曰："吾犹告而守之，三日而后能外天下。已外天下矣，吾又守之，七日而后能外物，已外物矣，吾又守之，九日而后能外生。已外生矣，而后能朝彻。朝彻，而后能见独。见独而后能无古今"。作法：坐式，意守道后入静，守之又守，逐渐深化，导引入静，提高认识，增加智慧。

习定　见《关尹子》："昔有人居山习定。"即气功家居山养静入定。

习善　佛家气功习用语。见《无量寿经》："善知习灭音声方便"。指习善灭恶，为转移精神活动之意。

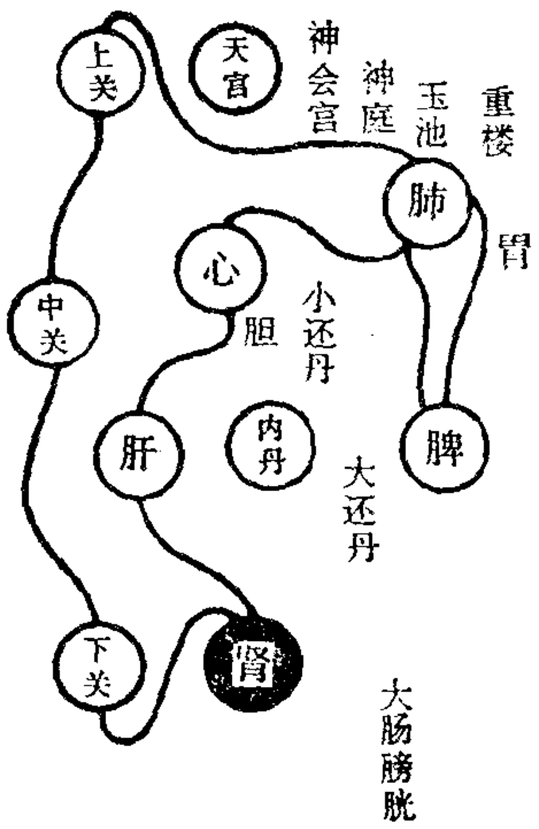
小成　见《周易大传·系辞》："是故四营而成易，十有八变而成卦，八卦而小成。"即小有成就。喻习炼气功初获成功。

小年　谓年寿短促也。《庄子·逍遥游》："朝菌不知晦朔，惠蛄不知春秋，此小年也。"（注：朝菌大芝也，天阴生于粪上，见太阳即死；惠蛄或名山蝉、春生夏死，夏生秋死，故不知春秋也。）

小指（趾）次指（趾）　见《灵枢·经脉》。又称无名指、环指。即第四指（趾）。又常作气功意守部位。

小瞅　同目外瞅，见"目外瞅"。

小还丹　气功学术语。下元为五脏之主，三田之本，水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，五行相生，不差时候。火克金，金克木，木克土，土克水，水克火，五行相克，不失分度。气液转行，周而复始，自子至午，阴阳当生；自卯至酉，阴阳当停，凡一昼一夜，复还下丹，循环一次，叫小还丹。见《钟吕传道记·论还丹》。又《修真太极混元指玄图》说"自肾传肝，自肝传心，自心传脾，传肺，周而复始，再至丹田，曰小还丹。""小还丹诀第四注，以五脏循环一次，而曰小还丹。"参看"还丹"、"大还丹"，"还丹诀图"。



还丹诀图

小周天 静功。见《理瀹骈文》。全称为阴阳循环一小周天。闭目静坐，鼻吸清气，鼓腹使内气下降脐下丹田，运气过肛门，沿督脉尾闾、夹脊、玉枕三关，到头顶百会穴，顺面部至舌与任脉接，沿前胸而下，至丹田复顺原径路循行。患在何处，收气即存想其处，放气则归于丹田。可强身却病。又名三昧印。

小河车 气功学名词。见"三车"。

小周天鼎器 气功专论 出《金仙证论》。主要阐述小周天功法中以坤腹为炉，乾首为鼎。摘要："采药运周天者，当从气穴坤炉而起火，升乾首以为鼎，降坤腹以为炉。即古人所谓乾坤为鼎器者是也。见神气之起伏，而鼎气在是矣。注：乾在上为鼎，坤在下为炉。有神气即有炉鼎，无神气即无炉鼎。"

小玉液炼形法 静功。见《性命圭旨全书·享集》。"《法华经颂》云：白玉齿边流舍利，红莲舌上放毫光。喉中日露涓涓润，心内醍醐滴滴凉。此乃小玉液炼形法也。"气功锻炼中，炼到一定时候，口中唾液增加，咽下此唾液有滋润五脏六腑，健康形体的效果。

小周天神引说 气功专论。出《道乡集》。阐述小周天功的含义及其神引息吹的具体作法。曰："小周天，行于真种入炉之后（先炼"初入道法"，见"初入道法"），阳火发生之时，顺其生发之机，以神而引，以息而吹，火受神息引吹，自然上升。但不必论其爻象，限其时刻，有上行之机，则引上行，有定静之机，则听其定静。总是动而后引，静而后定。不动，引之无益；不静，定之有损。无论动静，均须顺其机而为之，方合乎自然也。虽有神引，亦不可看，虽以息吹，亦不可滞，当升机发动之时，元神仍凝玄关，稍分其神，以引上升之阳火，息之吹逼，非息能随阳火上升也。不过稍作用于吸机，呼则听其自然，息机虽向下，而阳火受真息压迫，反转而上升也，用神用息，不过如是，余则听其自升自降而已。因此、阳火发于玄窍，止于玄窍，经过一周，故曰周天"。

小便数候导引法 动功。出《诸病源候论·卷十四》。(1) 两足跟交替放膝上。利水，治小便频数。(2) 仰卧。两手放膝头，两足跟放臀下，口吸气，鼓腹，待气充满腹部时，用鼻呼出。利水通淋，治小便频数。

小雪十月中坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1～5时）正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各三、五次，吐纳、叩齿、咽液。功效：治脱肘、风湿热毒、妇人少腹肿、男子癀疝、狐疝、遗溺闭癃血、睾肿睾疝、足逆寒胕、善瘈、节时肿、转筋阴缩、两筋挛急、洞泄、胁下痞血，善恐、喘促、五淋症。

小暑六月节坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1时～5时）两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三、五次，叩齿、吐纳、咽液。功效：治腿膝腰髀风湿、肺胀满，嗌干喘咳，缺盆中痛，善嚏、胕右小腹胀引腹痛，手挛急、身体重、半身不遂、偏风、健忘、哮喘、脱肛、腕无力、喜怒不常症。

小满四月中坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日寅卯时（3时～7

时），正坐，一手举托，一手拄按，左右各三、五次，叩齿、吐纳、咽液。功效：治肺腑蕴滞邪毒，胸胁支满，心中憺憺大动，面赤、鼻赤、目黄，心烦作痛，掌中热，诸痛症。

小寒十二月节坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日子丑时（23时～3时），正坐．一手按足，一手上托，挽背互换，极力三、五次，吐纳、叩齿、漱咽。功效：治荣卫气蕴、食即呕、胃脘痛、腹胀、痃饮、中满食减、善噫、身体重、食不下、心烦、黄疸，大小便不通、面黄口干、嗜卧、心下痞症。

飞门 飞，古通扉，扉即门扇。指口唇。《难经·四十四难》："唇为飞门"。

子午 ❶指子时、午时。《脉望》："气大运随天，春在肝，夏在心，秋在肺，冬在肾。元气小运随日，子在肾，卯在肝，午在心，酉在肺"。❷指日月、心肾、坎离、南北。《金丹大成集》："问曰：何谓子午？答曰：子午乃天地之正中，在天为日月，在人为心肾，在时为子午，在卦为坎离，在方位为南北。"❸指子为阳之首，午为阴之首。《三元会议》："子为六阳之首，以应冬至，故当静坐凝神，祛除万虑，一念规中，默调其息而符候之，至亥未子初，阴极阳生之时，肾中一阳之气，忽尔发动，即举心念以应之，使真水真火，混而为一，谓之水火既济。午为六阴之首，以应夏至，故午前静坐凝神，待阳极阴生之际，心中自然一阴之气下降，即举情以合之，存于心田神腑，勿令咽下，乃为坎离交媾之道也。"

子丹 参见"赤子"。

子户 ❶女外生殖器。见《脉经》。❷经穴别名。出《针灸甲乙经》。即气穴，属足少阴肾经。位于腹正线脐下三寸，旁开零点五寸处。

子母 见《洞元子内丹诀》："子母若团圆，蛇焉不作龙"。子：即儿子，意为阳气。母：即母亲，意为阴气。参见"子母会合"。

子时 气功学名词。一日十二时辰中，以子时为六阳时之开始时辰。《类经图翼》："子者，阳生之初。"冬至一阳生，故冬至亦称为一年之子时。气功锻炼中，常强调子时炼功。因为夜半子时，太阳正在北方，而人身气到尾闾关，与天地相应。古人认为"天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌蘖于此时，人身阴阳交会于此时。"（《性命圭旨》）这个时候炼功，可以盗天地之机，夺阴阳之妙。陈泥丸说："每当天地交合时，盗取阴阳造化机。"气功学文献中常以一阳生，一阳来复之时为子时，常用复卦(䷗)来表示。

子断 佛家气功习用语，指弃除烦恼，稳定情绪。

子缚 佛家气功习用语，指烦恼缚身，神形不调。

子房祠 祠在巢县白云山上，相传为张良（张子房，名良）辟谷来隐于此。张良佐汉高祖刘邦定天下后，"愿弃人间事，从赤松子游，乃学辟谷、导引、轻身。"关于张良"辟谷"处更为详实的说法是陕西留坝县紫柏山中。至今紫柏山有"汉张留侯祠"，俗称"张良庙"。其门左竖石碑一方，上书"紫柏山汉张留侯辟谷处"。砖刻万字格镂窗眉上有诗一首云："除却朝簪别汉家，赤松相伴旧烟霞；如今已得全身计，不是他年博浪沙。"

子午卯酉 子为六阳之首，以应冬至。亥末子初，阴极阳生之时。肾中一阳之气发动，举心念应之，为水火既济之时；午为六阴之首，阳极阴生之际，心中一阴之气下降，举情以合之，存于心田神腑，为坎离交媾之道，卯酉二时，为心肾二气交分之际，应春秋二分，此时澄心静坐，绵绵若存，此为沐浴之功。见《脉望》。

子午流注 子午代表时间；流注是指气血流注，子午流注说明人体内气血周流会随着时间的先后不同，在人体的一定部位显现

有规律的盛衰变化。其内容一是以十二经之五输穴井、荥、输、经、合、原各穴分配日时，即近人所称的“纳甲法”；二是以十二经即肺经、大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经分配十二时辰即近人所称的“纳子法”。习炼气功遵守时辰，常据此而行。子午流注的理论渊源是《内经》“天人相应”的观点，如《灵枢·岁露论》言：“月满则海水西盛，人血气积”；“月郭空则海水东盛，人气血虚。”金代有《子午流注针经》一书，为南唐何若愚撰，常山阎明广注。这是子午流注法的早期著作。据此可知，此法的创立当在宋、金时期。

子英捕鱼 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：自然站立，弯腰。以左手握右脚，右手握左脚。左行气十二口，右亦行气十二口。主治：血脉不和。见下图。



子母会合 ❶先天祖气谓之母，后天呼吸之气谓之子，先天、后天二气和会。《性命圭旨全书·享集》：“先要存想山根，则呼吸之气渐次通夹脊，透混元而达于命府，方才子母会合，破镜重圆”。❷神与气合，即神气合一。《胎息经·幻真先生注》：“神为气子，气为神母，神气相逐，如形与影”。

子午固关元 静功。见《中外卫生要旨·卷二》子时一阳生，属肾。午时一阴生，属心。子午二时洗心静坐，鼻吸调匀，反观内顾于关元之处。能补益元气。五十岁以上者宜守此穴。则二便和调，延年益寿。

子母分胎路 见《性命圭旨全书·反照图》。指任督脉交接之处。

子主披发鼓琴 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：身体盘膝端坐，先用两手擦抹脚心令热，然后趁热，两手按于两膝上。主治：可以调理血脉，治三焦不和，眼目昏花、身体虚弱。见下图。



子午数合三戊己号称五 气功学术语。子居北，坎水之正位。据五行生成，水之生数一；午属南，离火之正位。据五行生成，火之生数二。戊己属土，生数五。在水火之协调中，戊己土取着很重要的作用。出《周易参同契》。参看“五行生成”。

马钰 即马丹阳。见“马丹阳”。

马从义 即马丹阳，见“马丹阳”。

马丹阳 （1123～1183）金代针灸家及气功家。原名从义，字宜甫，后更名钰，字玄宝，号丹阳子。山东宁海（今山东牟平）人。金大定七年（1167）七月，王重阳到宁海传布全真道，与妻孙不二师事之。为全真道遇仙派的创立者。元世祖至元六年(1269)赠“丹阳抱一无为真人”称号，世称“丹阳真人”。为北七真之一，著有《神光璨》、《洞玄金玉集》等。

马玄宝 即马丹阳，见“马丹阳”。

马宜甫 即马丹阳，见“马丹阳”。

马自然醉卧霄溪 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：胸、腹贴床而卧，两手向后向上举，两脚也往上举，运行十二口。主治：肠

炎、腹痛。（霅zhà，霅溪，水名，在浙江省。）



马王堆汉墓导引图　气功导引专著。撰人未详。1973年于湖南长沙市马王堆三号汉墓出土，有各种姿势的导引彩色图，绘于长帛上。系古人以红、兰、棕、黑四色绘出，形态各异，共44幅。创作于西汉。记载功法名称20余个。运动形式分为两类，一类是仿生，如“沐猴”、“熊经”，另一类是自我肢体运动，如弯腰、举臂之类。此图是我国研究古代导引术的一份珍品。

马丹阳周天火候法　动功。见《援生四书》。作法：平地坐定，用两手擦热揉目，然后拄定两胁下行气，令其气上升。运气一十二口。主治：元气衰败。

四　画

〔一〕

王乔　先秦时代气功家。生平有三说：❶据《历世真仙体道通鉴》卷三载：或名晋，字子晋、子乔。周灵王太子，生而神异，喜吹笙作凤鸣。游伊洛，道人浮丘公接往嵩山。又谓三十余年后之七月七日，家人见于缑氏山巅，乘白鹤升天而去。❷又名子乔。据《历世真仙体道通鉴》卷二十载：东汉河东（郡治在今山西夏县西北）人。明帝时为尚书郎。❸据《历世真仙体道通鉴》卷五载：犍为武阳（今四川省彭山县东）人。其地有北平山，上有白虾蟆，谓之肉芝，谓乔好道，望山朝拜积十余年，因得食之，后于东嚾山得道。

王充（27～79）字仲任，会稽上虞（今浙江上虞）人。东汉思想家、文学理论家和气功养生家。他提出人是由物质性的气所生成，气是万物的本源，正确指出了精神与形体的关系，在他的著作《论衡》中论证了人生命长短与先天遗传素质，与后天环境和社会因素有关。即“人寿夭之命，以气多少为主性。人之禀气，充实坚强其年寿，虚劣软弱失弃其生”。并强调指出：“养气自守，适时则洒，闭明塞聪，爱精自保，适辅服药，引导……性命可延、斩烦不老”。

王焘　贞观名臣王珪孙，唐朝医学家，气功养生家。著有《外台秘要》其中有养生导引法，他提出“以导引吐纳法，治心腹诸劳疾，以调息法治诸病的经验”。

王晋　即王乔，见“王乔”。

王晖　即王玄览，见“王玄览”。

王弼　（226～249），三国魏山阳人，字辅嗣。年十余，即笃好老庄，与钟会并知名。以何晏荐为尚书郎。著《道路论》，注《周易》、《老子》，以有皆始于无，无为万物的根本，扫弃旧文，专言义理，开魏晋玄学的先声。王弼从本末、动静、自然、无为等方面阐述气功，言之成理。

王嚞　见“王重阳”。

王子乔　即王乔，见“王乔”。

王子晋　即王乔，见“王乔”。

王中孚　即王重阳，见“王重阳”。

王允卿　即王重阳，见“王重阳”。

王夫之　即王船山，见“王船山”。

王文禄　明代气功家。生卒年月不详，字世廉，盐海人，嘉靖时举人。研究气功养生，主张“长生在全精气神”，全精气神又在于“抱神以静”，以其“静则神存，神存则精气逆转，夹脊双关入泥丸，补脑复归气穴”（见《参同契正文·序》）。著有《胎息经疏略》、《医先》、《参同契疏证》等书传世。

王处一 （1142～1217）金代气功家。号玉阳，一说字玉阳，号全阳子，一说号华阳子。宁海人（今山东牟平）。师事王重阳，居山东昆嵛山烟霞洞修炼，为全真道嵛山派创始人。至元六年（1269）赠"玉阳体玄广度真人"，世称"玉阳真人"。为北七真之一。著有《云光集》、《清真集》。

王玉阳 即王处一，见"王处一"。

王世雄 即王德威，见"王德威"。

王玄览 （626～697）唐代气功家。名昧，法名玄览，号洪元先生。广汉绵竹（今属四川）人。曾携二三乡友往造茅山，半路归乡里。叹长生之道无可共修。此生既乖，须取心证，于是坐起行住，唯道是务。其思想渊源于道家而杂有佛家色彩。根据《老子》"道可道，非常道。"这一思想，把"道"分为"可道"与"常道"两种。认为"道中有众生，众生中有道。"但"常道"则是先众生而存在的不生不灭的绝对实体；谓"一切众生欲求道，当灭知见。知见灭，乃得道矣。"即是习炼气功入静，切断与外界的联系，即可避免精神刺激而得道。著有《玄珠录》、《遁甲四合图》、《真人菩萨观门》、《混成奥藏图》、《九真任证颂道德行门》、《老经口诀》等书。

王世廉 即王文禄，见"王文禄"。

王仲任 即王充，见"王充"。

王而农 即王船山，见"王船山"。

王远知 扬州刺史昙首之子。七岁即心冥至道，博览群书。年十五入华阳，事陶贞白先生，授三洞法，又《宗道先生臧矜传诸秘诀，于茅山洞西北岭上，结靖室以居，研味玄秘，习炼气功并获成功。（见《历世真仙通鉴》）。

王知明 即王重阳，见"王重阳"。

王苾臣 即王象晋，见"王象晋"。

王重阳 （1112～1170）金代著名气功家。原名中孚，字允卿，后应武举，易名德威，字世雄。入道后改名嚞，字知明，号重阳子。咸阳（今陕西）人。传说在甘河镇（今陕西户县）遇吕洞宾，得修炼秘诀，云游终南山一带。主张儒、释、道三教合一，提倡"全神炼气"。元世祖至元六年（1269）追封"重阳全真开化真君"，武宗至大三年（1310）封为"重阳全真开化辅极帝君"。为全真道的创始人，弟子有马丹阳、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二女等，后世称"北七真"。著作有《重阳全真集》、《重阳教化集》、《立教十五论》。

王祖源 清代气功养生学家，因于疾病，后潜心研究气功养生术。集录各家气功养生之长并结合自己实践，编著《内功图说》传世。

王康宇 即王象晋，见"王象晋"。

王惟一 ❶生卒不详。元代人，号景阳子。对内丹修炼术有研究，著作有《明道篇》。❷宋代著名针灸学家。又名王惟德。于1026年编成《铜人腧穴针灸图经》三卷。1029年制作针灸铜人两具，对国内外针灸学发展有较大影响。❸宋代人，与石友谅等同撰《难经集注》。

王船山 （1619～1692）明清思想家，精于气功研究。名夫之，字而农，号薑斋，衡阳（今属湖南）人。晚年居衡阳石船山，学者称其为船山先生。重天文、历法、数学、地理研究，擅长文学、史学、经学、哲学。认为"尽天地之间，无不是气，即无不是理也。"总结发展了传统的唯物主义。论著《船山遗书》。气功学方面的成就，主要有《释远游》、《前愚鼓乐》、《后愚鼓乐》词。

王逸少 即王羲之，见"王羲之"。

王象晋 生卒年月不详。明代学者，通气功。字荩臣，又康宇。山东新城（今山东桓台）人。万历进士，官至浙江右布政使。撰有《清寤斋心赏编》、《群芳谱》等传世。在《清寤斋心赏编中》，提倡气功养生须保摄元气，以"守中实内"为最。

王辅嗣 即王弼，见"王弼"。

王德威 即王重阳，见"王重阳"。

王薑斋 即王船山，见“王船山”。

王羲之 (321～379,一作303～361)东晋杰出书法家,通气功。字逸少,琅邪临沂（今属山东)人,居会稽山阴（今浙江绍兴)。其书迹为历代所宝，故有“书圣”之称。与气功家许迈诗书往来，多论气功服饵之道。曾书《黄庭经》与道士换鹅。

王子晋吹笙 静功。见《赤凤髓》卷二。作法：身端坐。两手捏拿胸傍二穴。（按胸傍有周荣、胸乡、天溪、食窦、大包诸穴均为足太阴脾经穴，胸部有鸠尾穴为任脉之终穴，捏拿、按摩此穴有通任脉作用。编者。)运气九口。主治：通任脉,除百病。见下图。



王惟一论丹 气功专论。见《明道篇》。阐述了习炼气功的基本方法及要领。曰：“炼丹先要炼元精，炼得元精气便真。气若聚时神必住，保全无漏作真人。”“凝神静坐水晶宫，彻骨清凉心地空。水火木金归一处，更无南北与西东。”“药采先天真一气,火寻太一混元晶,要知药火工夫处,气足神全丹始成”。

王子乔内气法 静功。见《古仙导引按摩法》。作一般行功前准备。作法：枕当高四寸，足相去各五寸半，去身各三寸。解衣披发，正偃卧。勿有所念，定意。乃以鼻徐纳气，以口出之。各致其脏，所竟而复始。欲休，先极之而止，勿强长息，久习乃自长矣。气之往来，勿令耳闻，鼻无知微，而专之长。遂推之伏兔，股胕，以省为贵。若存若忘，为之百动，腹鸣气有外声，足则温。功效：可延年益寿，预防疾病，除百病。

王子乔导引图 动功。见《太清导引养生经》。伸左脚，屈右膝，内厌之，五息止,引脾气，去心腹寒热，胸臆邪胀。

王子乔导引法 动功。见《古仙导引按摩法》。作一般行功前准备。作法功效：(1)平伸腰脚，两臂履手据地。口徐吐气，以鼻纳之。除胸中肺中痛。咽气令温，闭目。(2)端坐伸腰，以鼻纳气，闭之。自前后摇头，各三十。除头虚空耗转地。闭目摇之。(3)左胁侧卧，以口吐气，以鼻纳之。除积聚，心下不适。(4)端坐伸腰,徐以鼻纳气,以右手持鼻。除目昏，泪若出。去鼻中息肉,耳聋亦除。伤寒头痛。以出汗为度。(5)正偃卧，以口徐出气，以鼻纳之。除里急。饱食后小咽，咽气数十，令温。若气塞者，使人干呕，腹痛，从鼻纳气七十咽，即大填腹内。(6)右胁侧卧，以鼻纳气，以口小吐气数十，两手相摩热，以摩腹，令其气下出之。除胁皮肤痛。七息止。(7)端坐伸腰直,上展两臂，仰两手掌。以鼻纳气，闭之自极七息。名曰：蜀玉台。除胁下积聚。(8)复卧去枕，立两足。以鼻纳气，复作十六息,以鼻除之。极令微气入鼻中，勿令鼻知。除身中热，背痛。(9)端坐伸腰，举左手仰其掌，却右手。除两臂背痛，结气。(10)端坐两手相叉，抱膝闭气。鼓腹二七或三七，气满即吐，候气皆通畅。行之十年老有少容。(11)端坐伸腰，左右倾侧,闭目以鼻纳气。除头风，自极七息止。(12)腹中满,饮食饱,坐伸腰，以鼻纳气数十。以便为故，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。(13)端坐,使两手如张弓满射。可治四肢烦闷，背急。每日为之。(14)端坐伸腰，举右手仰掌，以左手承右胁。以鼻纳气，自极七息。除胃寒,食不变则愈。(15)端坐生腰，举左手仰掌,以右手承右胁。以鼻纳气，自极七息，除瘀血结气等。(16)两手却据仰头，自以鼻纳气，因而咽之数十。除热，身中伤，死肌肉

等。(17) 正偃卧，端展足臂，以鼻纳气，自极七息，摇足三十而止。除胸足中寒，周身痹欧咳嗽。(18)偃卧曲膝，令两膝头内向相对，手翻两足生腰。以鼻纳气，自极七息。除痹疼热痛，两胜不随。(19)觉身体昏沉不通畅，即导引两手，抱头宛转，上下，名为开胁。(20) 踞伸右脚，两手抱左膝头生腰。以鼻纳气，自极七息，除难屈伸，拜起胜下痛，瘀痹病。(21)踞伸左足，两手抱右膝生腰。以鼻纳气，自极七息，展左足著外。除难屈伸，拜起胜中疼。又可除风、治目晦耳聋。(22) 正偃卧，直两足，两手捻胞所在，令赤如油囊裹丹。除阴下湿，小便难颓，小腹重，不便，腹中热。但口出气，鼻纳之数十，不须小咽气。即腹中不热者，七息已，血气咽之十所。(23)踞两手抱两膝头，以鼻纳气，自极七息。除腰痹背痛。(24)复卧旁视，两踵生腰。以鼻纳气，自极七息。除脚中弦痛、转筋，脚酸疼。(25)偃卧展两胜，两手两踵相向。亦鼻纳气，自极七息。除死肌不仁，足胜寒。(26)偃卧，两手两胜左傍两足踵。以鼻纳气，自极七息。除胃中食若呕。(27)踞生腰，以两手引两踵，以鼻纳气，自极七息，布两膝头。除痹，呕逆。(28)偃卧，展两脚两手，仰足指。以鼻纳气，自极七息。除腹中弦急切痛。(29)偃卧，左足踵踞右足拇指。以鼻纳气，自极七息。除厥疾，人脚错踵，不拘拇指。以鼻纳气，自极七息，除周身痹。(30)病在左，端坐生腰，右视目。以鼻徐纳气，因而咽之三十所而止，开自作。(31) 病在心下，若积聚，端坐生腰，向日仰头。徐以鼻纳气，因而咽之，三十所而止，开自作。(32)病在右，端坐生腰，右视目。以鼻徐内气而咽之，数十止。注意事项：作导引时，虚者闭目，实者开目。以所苦行气，不用第七息止。徐徐往来，度二百步，所，却坐。小咽气五六，不差，复如法引，以愈为效。诸有所苦，正偃卧，披发、徐以口纳气填腹。自极息，欲绝。徐以鼻除气数十所。虚者补之，实者泻之，闭口温气咽之三十过。候腹中转鸣，乃止。往来二百步，不愈复为之。病在喉中胸中者，枕高七寸。病在心下者，枕高四寸。病在脐下者，去枕以口出气。鼻纳气者，名曰补。闭口温气咽之者，名曰泻。闭气治诸病法，欲引头病者，仰头。欲引腰脚病者，仰足十指。欲引胸中病者，挽足十指。引臂病者，欲去腹中寒热，诸所不快。若中寒身热，皆闭气胀腹。欲息者，徐以鼻息，已，复为至愈，乃止。

王子乔胎息诀 静功口诀。见《性命圭旨全书》。“奉道之士，须审子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户。定心不动，谓之曰禅。神通万变，谓之曰灵。智周万事，谓之曰慧。道元和气，谓之曰修。真气归元，谓之曰炼。龙虎相交，谓之曰丹。三丹同气，谓之曰了。有志于道者，知此根源，依法修行，自可入于长生大道矣”。本口诀主要阐述炼功的时间及“龙虎相交”而作丹的道理。

王方平胎息诀 静功口诀。见《性命圭旨全书》。“凡所修行，先定心气。心气定则神凝，神凝则心安，心安则气升，气升则境忘，境忘则清静，清静则无物，无物则命全，命全则道生，道生则绝相，绝相则觉明，觉明则神通。经曰：心通万法皆通，心静万法皆灭，此我佛如来真定法门者也。学者果能定心气，凝胎息，则还丹不远，金液非遥”。本口诀主要阐述神凝则心安的道理，认为心通万法皆通，调神是第一道功夫。

王文禄胎息法 静功。见《胎息经疏略》：“胎从伏气中结，气从有胎中息。气入生来为之生，神去离形谓之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气。神行则气行，神住则气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无去无来，不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路”。指出神气相注是习炼胎息法的关键。

王重阳养寿法 静功。见《养生揽要》。作法：老人于十二时中，行住坐卧，一切动

中，要把心稳似泰山，不摇不动。谨守四门，眼耳鼻口，不令内入外出，此名养寿。功效：精神内守，减少外界不良刺激，延年益寿。

王龙图静养火候 静功。见《赤凤髓》。作法："静中阳动为之火、地下雷轰为之候。火本生于水，候乃阳来复。雷震摄天根，巽风观日窟"。本法为右侧卧式睡法。治失眠、多梦、梦游等。

王说山人服气说 专论。见《云笈七签》主要阐述服气的方法，注意事项，功效主治。"上食新气，下泄旧气，使推陈而纳新也。咽气不必饱满，下泄不必常出。但得无过即自平定。咽气不必常咽，但气清则腹内自平，不须咽矣。初学之时，觉饥即食，食时不觉饥即由气矣。若食常以一咽两咽，压之则食易消。食渐消如咽数至，食消，气自调。若觉腹中气小妨，即或行或卧，东转西侧，以意想驱逐之。使下若未下，不得急性忙迫，但以意从容之，不久自泄也。食气时，若欲上噫，但任意出，不得抑之。欲下出，任下出，不得秘之。在细意自审也。消息盈虚，久自得其妙矣。行步宜兼小导引，引亦不得频为之。有诸疾则绝粒三数日，轻则一两日，更轻即绝一顿亦得。若疾在上，驱之在下，以意想下驱之。若在四肢及左右侧，并以想驱逐之则愈。大都不得闭气，若闭气，即疾生。所食物宜润畅，寒暑皆适宜也。瘴疟时但绝粒数日，静居则瘥矣"。

王子乔入神导引法 静功。见《太清导引养生经》。解衣披发，正偃卧，枕高四寸，足相去各五寸，手去身各三寸，勿有所念，定意乃以鼻徐纳气，以口出之，各致五脏所竟而复始，欲休先极之而止。遂推之伏兔股胁，以省为贵，若存若亡，为之百遍，动鸣腹气，有外声足则成功。能延年益寿除百病。

开关法 动功。见《医学入门》。作法：先以左上肢向前圆转九次，次以右上肢向前圆转九次，然后再以双上肢向前圆转九次，至二十七次更好。要从容和缓为之，或先缓后急。功效：能疏通膏肓，润泽心火，善治虚劳、背痛、胸紧。

开郁法 动功。见《医学入门·保养》。作法：两手挥动向前向后，两足作白鹭行步状。左手搭在右肩上，右足搭左腿窝而行，再以右手搭在左肩上，左足搭右腿窝而行。两手用力上举作托天式，两足用力踏地。复将两手向后向下撑，仰卧，运气下行。然后蹲位，两手用力攀起脚后跟，足尖着地，用力低头至膝下，起立，两手相交掩两臂扶胸前，用力摇动数次。功效：治胸腹胀满，气郁为病，练至汗出，治外感伤寒。

开胁法 动功。见《太清导引养生经》。两手抱头，宛转上下，除身体昏沉，不通畅。

天 ❶指自然界，如天人合一，即人与自然合而为一。❷佛家气功习用语：指光明，或指自然，或指清净，或指自在，或指最胜。《大乘义章》："天者…有光明故…天者净故…若依持地，所受自然，故名为天。"❸指脑。《太上洞房内经》："天有神宫，太玄丹灵。天有太室，玉房云庭。结洞昆仑，高而不倾。神仙所止，金堂玉城"。又《黄庭中景经》："念吾头顶戴天神，发为星辰万余纶"。

天一 见《庄子·大宗师》："安排而玄化，乃入于寥天一"。指人与自然合而为一，为顺应自然之意。

天文 见《周易大传·贲》："观乎天文，以察时变"。指日、月、星、辰、风、云、雨、露、霜、雪等在宇宙自然中分布运行的现象。

天门 ❶指鼻孔。《黄庭内景经》："上合天门入明堂"。所谓"开天门，闭地户"即开鼻闭口之谓也。❷指精神意识活动。《庄子·天运》："其心以为不然者，天门弗开矣"。❸指脑神之枢机。《老子》："天门开阖，能为雌乎"。

天元 ❶指周历。❷指自然变化之本。如《素问》有"天元正纪大论"之说。

天中 ❶指鼻。《黄庭内景经》："天中之

岳精谨修"。❷指天的正中央。

天仓 气功学名词。见《道枢·太白还丹篇》："鼻，玄牝也；口，天仓也"。指口。

天心 气功学名词。见《周易参同契》："故易统天心，复卦建始萌，长子继父体，因母立兆基，消息应钟律，升降据斗枢"。指天空的正中。

天功 出《荀子·天论》："圣人清其天君，正其天官，备其天养，顺其天政，养其天情，以全其天功"。指顺应自然，安时处和。

天目 气功学名词。见《武当修真图》。指明堂下，两眉连线中点上方。有神光出，而曰天目。

天仙 ❶指有神通，泛指有精深气功术的人。《抱朴子·论仙》："上士举形升虚，谓之天仙"。❷佛家气功习用语，指有神通，具有特异功能的人。《大日经疏》："天仙谓诸五通神仙"。

天乐 出《庄子·天道》："与天和者，谓之天乐"。指：❶为调节阴阳之意。"静而与阴同德，动而与阳同波"。❷为意识活动稳定，不受自然社会因素的影响。"无天怨，无人非，无物累，无鬼责"。❸精神意识专一。"其动也天，其静也地，一心定而天地正，其魄不祟，其魂不疲，一心定而万物服"。❹佛家气功习用语，指修善业而获得的精神"安乐"。

天台 同天中之岳，见"天中之岳"。

天耳 佛家气功习用语。见《法界次第·中上》："修天耳者，若于深禅定中发得色界四大清净造色，住耳根中，即能闻六道众生语言及世间种种音声，是如天耳通"。指修习佛家气功，耳极聪慧，能闻远近之音声（包括语言在内）。有二种天耳：（1）修习佛家气功，提高耳的听觉，并具特异功能。（2）报得者为自然生成。

天机 ❶指行功中的自然升降之机。《道乡集》："夫天机者何？动机也。然有行则有住，有住则有行。但动则随之动，住则随之住，顺其机而已。其升也有机，顺其机而升，则无间隔之虞。其降也有机，顺其机而降，则无停滞之弊"。❷指灵性，天赋灵机。《庄子·大宗师》："其嗜欲深者，其天机浅"。❸指天之机密，即天意。

天则 《周易大传·文言》："朝元用九，乃见天则"。即自然之法则，自然之理。

天年 ❶指天赋之年岁。《黄帝内经素问·上古天真论》："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去"。❷为《灵枢经》篇名，本篇讨论了人的形成和生长衰老的转变过程，指出寿夭与精神、气血、脏腑组织的强弱有密切关系。因有百岁终其天年的论述，故以"天年"名篇。

天行 ❶指天体的运行。《周易大传·乾》："天行健，君子自强不息"。❷指传染病流行。如唐·王焘有"天行热病方"之说。❸佛家气功习用语，指五行之一，为天然实相之理，认为菩萨依天然实相之理而成妙行，故称天行。

天冲 经穴名。出《针灸甲乙经》。属足少阳胆经。位于耳廓根后上方，入发际2寸、率谷穴后约0.5寸处。

天池 ❶气功学名词。见《钟吕传道记·论水火》："天池正衡内院。"内院即泥丸之异名。参看"泥丸"。❷经穴名。属手厥阴心包经，位于第四肋间隙中，乳头外侧一寸处。

天寿 见《史记·楚世家》："今乃得以天寿终，孤之幸也"。指先天赋给的寿命限度。

天谷 见《玉溪子丹经指要》。即上丹田，见"上丹田"。

天宗 《礼记·月令》："孟冬之月，天子乃祈来年於天宗"。即日月星。

天君 气功学名词。见《性命圭旨全书·涵养本源图》："千圣一心，万古一法，天君泰然，百体从命。"指脑及脑神。

天枢 ❶气功学名词。见“璇玑”。❷经穴名。位于脐旁开二寸。属足阳明胃经，又为大肠募穴。

天果 佛家气功习用语，指依过去之戒定等因，而感得现在之天界乐果。泛指学习气功，自控精神与形体，维持神形稳定的安适状态。《大臧法数》：“天者，天然自然，乐胜身胜也。谓众生由过去戒定之因，感现在快乐之果”。

天和 ❶指天地之和气也。《淮南子·俶真》：“含哺而游，鼓腹而熙，变被天和、食于地德。”❷指元气也。《庄子·知北游》：“若正汝形，一汝视，天和将至”。

天竺 指古代印度国。

天使 佛家气功习用语，指自然和社会对人的损害，具体有：(1) 三天使，为老病死。《起世经》：“有三天使在于世间，所谓老病死也。”(2) 五天使，三天使再加生与牢狱。

天命 ❶指人的气质。《中庸》：“天命之谓。”❷指自然规律。《荀子·天论》：“从天而颂之，孰与制天命而用之。”

天府 ❶出《庄子·齐物论》：“故知止其所不知，至矣。郭知不言之辩，不道之道？若有能知，此之谓天府。”为自然的府库，气功泛指胸襟浩大广远。❷经穴名，属肺经。位于腋前纹头下3寸。

天河 见《内镜·敬身格言》：“天河自尾箕寅位注于东井，而循环于天地之间。古人云：水出昆仑之下，从尾闾复上谓之天河。”指人与天相应，宇宙有天河，人亦有天河。人之天河即脊髓，或曰督脉。

天官 出《荀子·天论》：“耳目鼻口形能各有接而不相能也，夫是谓之天官。”指人体耳、目、鼻、口、形。

天柱 ❶经穴名。出《灵枢·本输》。属足太阳经。位于项部后正中线入发际五分，旁开一寸三分处。❷指“颈”。见《八段锦》。“微摆撼天柱。”颈椎统称“天柱骨”。

天度 见《黄帝内经素问·六节脏象论》：“天度者，所以制日月之行也”。把周天定为三百六十五度，每度为整个周天的三百六十五分之一，每昼夜行一度，每年行过整个周天，以此来计算日月的行程。气功中以此来阐述人体精气的运行。

天宫 气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指脑神所居之宫，亦指脑。

天突 经穴名。出《灵枢·本输》。别名玉户、天瞿。属任脉。位于胸骨颈静脉切迹上缘上0.5寸凹陷处。为行功中，精气流经的部位。

天癸 ❶指肾中精气充盛到一定阶段所产生的一种促进性腺发育成熟的物质。《素问·上古天真论》：“女子……二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。……丈夫……二八肾气实，天癸至，精气溢泻，阴阳和故能有子”。❷元阴的别称。《景岳全书》：“元阴者，……天癸是也”。❸指月经。《妇人良方》：“……天癸过期”。

天真 ❶指人的自然本性。《庄子·渔父》：“真者，所以受于天也，自然不可易也。故圣人发天贵真，不拘于俗。”❷指老子。❸佛家气功习用语，指天然的真理。《止观》：“法门清妙，为天真独朗，为从兰而青。”

天根 ❶见《击壤集》：“耳目聪明男子身，洪钧赋与不为贫，须探月窟方知物，未识天根不识人，乾遇巽时观月窟，地逢雷处识天根，天根月窟常来往，三十六宫都是春。”指天之根，为阳生之处。与月窟相对。乾遇巽时为退符，地逢雷处指进火。故《象数论》说：“康节因先天图而创天根月窟，即《参同契》乾坤门户牝牡之论也。故以八卦言者，指坤震二卦之间为天根，以其为一阳所生之处也，指乾巽二卦之间为月窟，以其为一阴所生之处也。”❷氐宿星别名。《国语·周》：“天根见而水涸”。❸指人的禀赋、气质。《新书》：“人之情不异，面目状貌同类，贵贱之别，非人，天根著于形容也。”❹佛家气功习用语，指自然的标志。“谓诸有趣由之而生”（唐·玄奘

语）。

天庭 气功学名词。指两眉之间。《黄庭内景经》："天庭地关列斧斤。"

天窍 气功学名词。见《性命圭旨全书·性命说》："天窍圆而藏性"。天为头，天窍喻头之五官。

天容 经穴名。出《灵枢·本输》。属手太阳小肠经。位于平下颌角，在胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

天理 出《抱朴子内篇·至理》："是以遐栖幽遁，韬鳞掩藻，遏欲视之目，遣损明之色，杜思音之耳，远乱听之声，涤除玄览，守雌抱一，专气致柔，镇以恬素，遣欢戚之邪情，外得失之荣辱，割厚生之腊毒，谧多言于枢机，反听而后所闻彻，内视而后见天朕，养灵根于冥钧，除诱慕于接物，削斥浅务，御以愉慢，为乎无为，以全天理尔"。指自然之理，即至理，为习炼气功避免精神刺激，守神于身内，稳定神形之意。

天眼 佛家气功习用语。见《智度论》："于眼得色界，四大造清净色，是名天眼，天眼所见，自地及下地六道中众生诸物，若近若远，若粗若细，诸色莫不能照。是天眼有二种：一者从报得，二者从修得。"具体含义，指能知人的现在和未来事的精神思维活动，能视世间一切物。有二种天眼：❶修习佛家气功而得之天眼，称为修得之天眼。❷自然所生之天眼，为生得之天眼。

天堂 气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指脑神所居之处，即脑中九宫。

天符 气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指人体最上部位，即头。

天情 气功学名词。出《荀子·天论》："天职既立，天功既成，形具而神生，好恶喜怒哀乐藏焉，夫是谓之天情。"指人自然具有的情性。

天常 出《吕氏春秋》："本于太一，太一出两仪，两仪出阴阳。阴阳变化，一上一下，合而成章。浑浑沌沌，离则复合，合则复离，是谓天常。"指天的正常变化。

天道 ❶即大道。见《庄子·在宥》："何谓道！有天道，有人道。无为而尊者天道也。"❷即易之道。见《周易大传·系辞》："有天道焉，有地道焉，有人道焉。"❸即天之理。见《易经·谦》："天道亏盈而益谦。"

天鼓 气功学名词。出《灵剑子》："击探天鼓"，指耳。

天魂 见《悟真篇》："自有天魂制水金"。指火中之木，亦指汞。

天满 同百会，见"百会"。

天精 气功学名词。见《诸病源候论·宿食不消候导引法》："正坐，仰天呼吸天精，解酒食饮饱。"指天空中的精气（清气）。

天髎 出《针灸甲乙经》。经穴名。属手少阳三焦经。位于背外上方，肩胛骨之冈上窝内，当大椎穴与肩峰后端外缘连线之中点。

天魔 见《天仙正理·炼己直论》："昔有一人，坐中见承尘板上一人跳下，立于前，没入于地，复从地涌出立于前，见其神通变化，而认为身外身，不识为身外之天魔。"指习炼气功中，"非我所念所出，而有见者"的幻象。

天台山 在浙江省东部。甬江、曹娥江、灵江的分水岭。为佛家天台宗的发源地。

天耳通 气功学名词。见《性命圭旨全书·移神内院端拱冥心》："能闻十方之音如耳边音，能忆生前之事如眼前事，此是天耳通也"即能听到天下之音。指习炼气功后出现的特异功能。

天行健 出《周易大传·乾·象》："天行健，君子以自强不息。"指自然界无灾害，正常运行，人与天相运，健康自强，运动符合规律。

天地镜 佛家气功习用语。指认识世界的精神活动。《嘉祥疏》："天地镜者，般若照世界无所有故"。

天谷山 即青城山，见"青城山"。

天修子 又称乾一先生，生于清·乾隆年间，祖籍苏州。认为“百病症皆以气血为主，通则无疾，不通则积”，积而变生疾病。提倡应用气功按摩防治。曰：“惟籍揉之一法，疗百病之源。”著有《修昆仑证验》传世。

天眼通 气功学名词。见《性命圭旨全书·移神内院，端拱冥心》：“正坐之间，霎时迷闷，混沌不分，少顷心窍豁然大开，地理山河犹如掌上观纹，此是天眼通也”。即能看到天下之物。指习炼气功后出现的潜能。

天七地三 出《黄庭外景经·第十三章》：“天七地三回相守。”指先天之卦，七属少阳，三属中女，以阳而配阴，故曰合七与三，成为十天之阳、地之阴。

天中之天 同玄中之玄，见“玄中之玄”。

天中之岳 出《黄庭内景经·天中章》：“天中之岳勤谨修”。指鼻。参见“天台”。

天日不行 出《太平经·国不可胜数诀》：“如天一日不行，日月星不移，即有不周之气，天则毁矣”。指天不运行，日月星不移，天之气不调则天道宇宙毁灭。人与自然相应，说明人不运行则生命即不复存在。

天仙地仙 气功学名词。见《性命圭旨全书·火候》：“流俗浅识末学凡夫，岂知元始天尊与天仙地仙，日日采药物而不停，药物愈愈采而无穷也”。指具有高深气功理论和实践的气功家。

天出其精 出《管子·内业》：“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人”。指阳精及生长之气。

天地之元 气功学术语。指神。见《修真十书》。“夫神者，天地之元，性命之本，日月之祖，龙虎之首，阴阳之根。”

天地之精 ❶指天、地之精气。《庄子·在宥》：“吾欲取天地之精，以佐五谷，以养民人。”❷指人体。《上阳子》：“其后天地之精属阴，人若宝之，唯能健其身，益寿而已”。

天地日月 气功学术语。出《永乐大典·精》：“天地，即吾身之乾坤也。日月，即吾身之坎离也。天地日月，以时而相交，故能陶万汇而成岁功。乾坤坎离，以时而相交，故能夺造化而成圣胎”。指身体内阴阳两个方面，为取类比象之意。

天地至精 ❶指五脏之气和合为一，阴阳合璧。《周易参同契》：“三五与一，天地至精”。❷指身体气功状态下，神形和一。《永乐大典·精》：“三五为一者，水、火、土相与混融，化为一气也。斯时也，玄黄相杂，清浊未分，尤如天地混沌之初。少焉时至气化，无中生有，则窈窈冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团，而天地之至精，孕于其中矣”。

天地合精 气功学术语。见《永乐大典·精》：“天地合精，夫妇判合。祭天南郊，则以地配，一体之谊也。”指阴阳和合而为一。

天地灵根 气功学术语。见《性命圭旨全书·安神祖窍图》。指脑。

天交于地 气功学术语。天乾(☰)，地坤(☷)。天道以乾为体，阳为用，积气在上；地道以坤为体，阴为用，积水在下。以乾索于坤，一索而为长男，即震(☳)；再索而为中男，即坎(☵)；三索而为少男，即艮(☶)。长男、中男、少男称三男，又称三阳。此为天交于地。见《钟吕传道记·论天地》。参看“地交于天”。

天地袭精 气功学术语。出《采真集》：“且天地之袭精为阴阳，阴阳专精为四时，散精为万物，则至精之气，周遍于天地之间，而物物得其所受”。指天地之精的相互作用。

天地储精 气功学术语。见《永乐大典·精》：“天地储精，得五行之秀者为人。其本也真而静，其未发也五性具焉”。指人得天地之精英而生。

天竺三时 见《名义集》：“如来圣教，岁为三时。”具体含义：❶热时，为正月十六日至五月十六日之间。❷雨时，为五月十六日

至九月十六日之间。❸寒时为九月十六日至正月十五日之间。

天星和气 气功学术语。出《黄庭中景经》："天星和气从此间。"指脑神稳定，和气内生。头为天星。

天然真火 气功学名词。见《性命圭旨全书·火候》："皆以天然真火，自然妙用而成无上至真之道。"指调节呼吸，绵绵若存，任其自然，即"漫守药炉看火候，但安神息任天然"之谓也。

天人合发机 气功专论。见《性命圭旨全书·天人合发机》。指子时为天人合发之实际真机。子阳初动之时，"太阳正在北方，而人身气到尾闾关。盖与天地相应，乃可以盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄而为一，合性命而双修。惟此时乃坤复之间，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌蘖于此时，人身之阴阳交会于此时。神仙于此时而采药，则内真外应，若合符节"。

天台白云子 见"司马承祯"。

天地交合时 气功学名词。出《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》："每当天地交合时，盗取阴阳造化机"。即子时，夜间11～1时。

天耳智证通 佛家气功习用语，指习炼气功，可以获得特异机能，得色界天耳根，听闻无碍。又言能闻十方音声。

天地媾其精 出《周易参同契》："天地媾其精，日月相擒持"。指阴阳相交。天地为阴阳，取类比象之意也。

天机潮候篇 气功专论，见《养生秘旨》。本文按一月中的日期和时辰，列出炼功最佳时间表。曰："初一日子午末。二日丑未。初三日丑未正。四日丑未末。五日寅申正。六日寅申末。七日卯酉初。八日卯酉正。九日辰戌正。十日辰戌末。十一日巳亥初。十二日巳亥正。十三日巳亥末。十四日子丑初。十五日子丑正。十六日子丑末。十七日子午末。十八日丑未初。十九日丑未末。二十日寅申初。二十一日寅申末。二十二日卯酉初。二十三日卯酉正。二十四日卯酉末。二十五日辰戌初。二十六日辰戌末。二十七日巳亥正。二十八日子午初。二十九日子午正。三十日子午末。盖此时人身气血亦朝至顶也。"

天河水逆流 气功学术语。见《勿药元诠释义》。指神运精气，从督脉逆上入泥丸为天河水逆流，亦指炼功过程中吞咽口中的津液。

天眼智证通 佛家气功习用语，指习炼气功，可以获得特异机能。得色界天眼根，自在清净，照久无碍。《大乘义章》："神通者就名彰名，所为神异，目之为神，作用无拥，谓之为通"。

天人发机景象 气功专论。出《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》。阐述天人合发机，取天地之气以养身体之阳气时，出现的气功景象。曰："此天人合发之机，遂于中夜静坐，凝神聚气，收视返听，闭塞其兑，筑固灵株，一念不生，万缘顿息，浑浑沦沦，如太极之未分，溟溟涬涬，如两仪之未兆，湛兮独存，如清渊之印月，寂然不动，如止水之无波，内不觉其一身，外不知其宇宙。"

天人合发之机 气功学术语。见《性命圭旨全书·反照图》。指任督脉交接之处。

天仙正理直论 气功专著。一卷，明·伍守阳撰、伍守虚注，成书于明天启年二年（1622年），崇祯十二年（1639年）增注。书中系统的介绍了伍柳派内丹修持要法。作者认为丹道只用先天，忌用后天，详说了丹法三要，仙道以精气神为正药，即"以炼三合一，喻名炼药"。强调呼吸是炼气功的关键，有气则生，无气则死。能否伏气是仙凡的唯一之分。其书的特点是"统二宗之纲目，具两藏之钥匙。初不少置一言，令人不明而抱恨；亦不多置一字，令人歧想而怀疑。继往圣以辟邪说，开来学以正人心。乃仙佛二宗之必不可无，而圣真之必不参究者"。

天仙金丹心法 气功学专著。亦称《八祖

金丹心法》，简称《金丹心法》。原书十六卷，《道藏辑要》本分上下二卷。托名吕岩、韩湘等八仙所著，八洞仙祖合注。书中阐述了炼内丹的理论、方法、步骤，“立志、端品、悔过、迁善、筑基、炼己、安炉、采药、起火、熄火、结胎、养婴、积行、行功、面壁、飞升”十六个方面均作了论述。除部份内容涉及道教宗教说教外，有不少论述是很好的气功文献。

天周二十八宿 出《灵枢·五十营》。指天体运行环周于二十八宿之间。二十八宿是古代天文学的星座名称，周天之星分四方，每方各有七宿。

天隐子导引术 静功。见唐·司马承祯《天隐子后序》。作法：“呼吸由气而活，故我有吐纳之诀。津液由水藏而生，故我有漱咽之诀。思虑由心识而动，故我有存想之诀。人身营卫血脉，寤即行于外，寐即行于内，寤寐内外相养和平。然后每日自夜半子时至日中午时，先平卧舒展四肢，次起身导引。喘息均定，乃先叩当门齿小鸣，后叩大齿大鸣。以两手摩面及眼，身觉暖畅；复端坐盘足，以舌搅华池，候津液生而漱之，默及其数，数及三百而一咽之。凡咽津，候呼定而咽，咽毕而吸，如此则吸气与津顺下丹田也。但子后午前，食消心空之时，频频嗽咽，无论遍数，意尽则止。凡五日为一候，当焚香于静室中，存想其身，从首至足，又自足至丹田，上脊膂，入于泥丸；想其气如云，直贯泥丸。想毕复漱咽，乃以两手掩两耳，搭其脑如鼓声三七下。伸两足，端足俯首，极力直颈。两手握固，叉于两胁下，接腰胯骨旁，乃左右耸两肩甲。闭息顷刻，候气盈面赤即止，凡七遍。气上脊膂上彻泥丸。此修养之大纲也。”这是将意守、吐纳、咽津与导引相结合的一种功法，调身调气调神三者并修，方法简便。

天隐子养生书 气功养生著作。唐·司马承祯撰。载神仙、易简、渐门、安处、斋戒、存想、坐忘、神解八篇。神仙篇中指出，“神仙亦人也”，一般人通过气功锻炼，摆脱世俗嗜欲的蒙蔽，复顺其自然，就可以健康、长寿。易简篇则指出，修炼之法是易简的，若言涉奇诡，只能令人执迷而不知所措，并不是正道。在渐门篇指出炼功的程序是“斋戒”、“安处”、“存想”、“坐忘”、“神解”依次锻炼，就能获得成功。斋戒指的是“藻身虚心”，即饮食洁净，食勿令饱，百味未成熟勿食，五味太多勿食，腐败闭气之物勿食，此所谓调中也。安处指炼功的居室环境，明暗要适宜，向南而坐，东首而寝。“存想”就是谈调神。“存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心。心与目皆不离我身，不伤我神。”做好上述存想的锻炼，“学道之功半矣”。“坐忘”则在“存想”锻炼有素的基础上，做到“彼我两忘，了无所照”。最后介绍“神解”，天隐子认为，人之“生、死、动、静、邪、真，皆以神而解之。”

天应星，地应潮 气功学术语。见《崔公入药镜》。人天相应，乾坤日月星辰之阴阳升降、交会，人身亦应之。炼功起火之时，觉真气腾腾上升，如潮水之初起，直上逆流。气功文献把此情况又描述为“工夫容易药非遥，拨动天轮地应潮”。

天台道者胎息诀 静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》。“凡人修炼，常行平等，忍辱一屏，邪心所起，真心志坚，运心肾二气，上下往来，交媾于中宫。诸神不散，温养元气，丹砂黄芽自出，深根固蒂，永息绵绵，久而长生，出世得道矣”。本口诀法认为，习炼时保持心气平和，避免不正常的意念活动，运“心肾二气”，相交于中宫即成。

天竺按摩十八势 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》。作法是：两手相握，扭转翻动如洗手样；两手轻轻相叉，翻动反复向胸来回运动；一手放压另一手上，按腿部，左右交换；两手重按腿部，缓慢左右扭转身体；左右用力作拉弓姿势；握拳向前推动，左右

相同；单手上举如托石，左右相同；两手握拳作叩，左右同；坐正后，身体向左右两侧倾斜；两手抱头，屈项弯腰至腿部；两手着地，缩身曲脊向上三次；两手反捶背上，左右相同；正坐，伸两脚，左右脚轮流向前牵动；两手着地，头向左右两侧往后看；立正站立，腰往后反折三次；两手相叉，左右脚踏手中；起立，左右脚前后踏动；正坐，伸两脚，用手勾所伸脚置膝上并用手按之，左右相同。上述导引按摩十八势，每日坚持练习三遍，一月后感眼明，增进食欲．行路轻健，不感疲乏，如持之有恒，强身除疾，延年益寿。

天庭地关列斧斤 名言。见《黄庭内景经·黄庭章》。指开通天庭，调节阴阳，使人健康长寿。

天人合发，万物定基 名言。出《阴符经》。指天发其机，以性赋人；人发其机，以神观天。天发以赋人，人发以观天。人天相应，万物定基而人安和。

天下无二道，圣人无两心 名言。出《性命圭旨全书·题》。指道、儒、释三家均以习炼性命双修功为法，专心一志，修身养性。

元 ❶指头。《灵剑子导引子午记》："上朝三元"。又《真诰》："以两手乘额上，谓之手朝三元，固脑坚发之道也"。❷同玄，指深妙莫测。

元一 见《人物志·九征第一》："凡有血气者，莫不含元一以为质，禀阴阳以立性，体五行而著形"。指元气，为元气成形说。

元气 ❶指自然之气。《脉望》："呼吸太和元气，夺本还元，归根复命，息之以踵"。❷指生之本。《鹖冠子·泰录》："天地成于元气"。❸指天地之精华。《论衡·四讳》："元气，天地之精微也"。❹阴阳合一之气。《春秋繁露·五道》："元气和顺"。❺指中和。《天说》："彼上而玄者，世谓之天；下而黄者，世谓之地；浑然而中处者，世谓之元气"。❻同原气，即元阴、元阳之气，禀受于先天而受后天荣养而滋生，由先天之精所化。发源于命门，藏于丹田，借三焦之道，通达全身，为一身生化的动力。《难经·三十六难》："命门者，诸精神之所舍，原气之所系也"又《元气论》："元气本一，化生有万"。❼指精神。《物理论》："谷气胜元气，其人肥而不寿"。❽指气质性情之根。《元气论》："夫情性形命，禀自元气"。

元火 气功学名词。见《洞元子内丹诀》："馔食自能发元火"。指肾中真阳。

元心 佛家气功习用语，指产生一切精神意识思维活动的根本，为认识一切事物之因。《楞严经》："一切世间诸所有物，皆即菩提妙明元心，心精遍圆，含裹十方"。

元因 佛家气功习用语，指原因。《佛本行论》："佛闵世人，慎易造因，因缘生相，是为原因。远因结远果，近因结近果，善因结善果，恶因结恶果，无量因结无量果，历劫消受"。

元阳 气功学名词。见《吴医汇讲》："命门者，人身之真阳，肾中之元阳是也"。即命门火、肾阳，与元阴相对而言。以其对机体各脏腑组织起着推动、温煦作用，为人体生命活动力的源泉故名。

元阴 气功学名词。见《景岳全书》："元阴者，即无形之水，以长以立，天癸是也"。即肾阴，与元阳相对而言。以其对机体各脏腑组织起着滋养浸润作用，为元阳功能活动的物质基础，为生命的本元故名。

元明 佛家气功习用语，指本来就有的自性清静的精神活动。《楞严经》："元明能生诸缘"。

元神 ❶指脑神。《脉望》："脑为上田，元神所居之宫，人能握元神，栖于本宫，则金气自升，真息自定，所谓一窍开而百窍齐开，大关通则百关尽通也"。❷指意识思维活动。《养生秘录·玉溪子丹房口诀》："元神凝则思虑之神泰定。"❸指性命之根。即两精相搏谓之神也。《性命圭旨全书》："父母媾精之后，一点灵光…元从太虚中来者，我之元神

也。由是而气，由是而形”。❹指精神。《化书·术化珠玉》：“得灏气之门，所以收其根；知元神之囊，所以韬其光”。❺指意识思维活动的稳定。《黄庭外景经·石和阳注》：“元神者，心中之意，不动不静之中，活活泼泼时是也”。❻呼吸之主。《性命圭旨全书·内外二药说》：“炼神者，炼元神，坎离合体而复乾元，元神凝则呼吸之神自然泰定”。❼指精神意识活动的中和状态。《脉望》：“日用功夫，以元神为主，何为元神，内念不萌，外想不入，独我自主，谓之元神”。

元冥 见《三才图会·肾神》：“肾名元冥，字育婴。”指肾神。

元脏 见《针灸大成·五脏六腑》。指肾脏。

元精 ❶指生命之本，《论衡·超奇》：“天禀元气，人受元精”。❷元气之精华。《古文参同契》：“元气之积厚而精英者称为元精”。❸气功作用下的内控力。《性命圭旨全书》：“炼精者，炼元精，抽坎中之元阳也，元精固则交感之精自不泄漏”。

元潭 气功学名词。见《钟吕传道记·论水火》。“小肠之下曰元潭”。

元元子 即张三丰，见“张三丰”。

元神宫 气功学名词。见《武当修真图》。指脑。

元气所合 出《黄庭内景经·上有章》：“元气所合列宿分”。指神气相合。

元阴元阳 见《性命圭旨全书·内外二药说》：“炼精者，炼元精，抽坎中之元阳也，元精固则交感之精自不泄漏；炼气者，炼元气，补离中之元阴也”。指真阴、真阳。即肾之阳，心之阴。

元神之府 见《本草纲目》：“脑为元神之府”。指脑是精髓和神明高度汇聚之处，人的视觉、听觉、嗅觉、感觉、思维记忆力等，都是由于脑的作用，因此，脑是人体极其重要的器官，是生命要害的所在，为突出其重要作用，以“元神之府”名之。

元中颠倒颠 气功专论。出《悟真篇》。主要阐述坎离颠倒(交媾)、神息天然为炼丹关键。全文：“不识元中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。漫守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”又“日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会个中颠倒妙，徒将管见事高谈。”

元气实，不思食 名言。见《类修要诀》。习炼气功，内气形成，使元气充实，则不感饥饿。

元神会，不思睡 名言。见《类修要诀》。习炼气功，意念集中，使元神聚汇，则精神充沛，不感疲乏。

元宪真人胎息诀 静功口诀。《诸真圣胎神用诀》。“夫学无为胎息者，只是本清静心也。亦名真如，本无物也。有若太虚相似，无去无来，无上无下、非动非静，寂寂寥寥，与真空同体，与大道同源，与本面目相逢者也。若修大道，当修无为，其心清虚，寂而无寂，静而无静，心澄境谢，心境双忘，则入无为真道也。学道之人，若修如是法门，则其丹自成，自然气定而胎息矣”。本法以保持形体和精神稳定，机体动静平衡立论。

元精足，不思欲 名言。见《类修要诀》。习炼气功，增强生命之根本，使元气之精华充足，保持阴阳平衡，则无欲望。

元气有限，人欲无涯 名言。见《三元参赞延寿书·天元之寿精气不耗者得之》。人的元气靠保养，炼气功形成内气可增强元气，但元气有限，而人的欲望无穷尽。欲念一起，邪火（阴火）内生，戕伐元气，阴阳失衡，则发生疾病。人要善于调节情志，节制欲望，使元气充足，阴阳平衡，延年益寿。

无 ❶指静。《老子·一章》：“常无欲，以观其妙”。❷与有相对。同书：“有无相生，长短相形。”❸指空，为理想境界。《六祖坛经》：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”。

无上 见《善见律》："无上者，诸法无能胜之"。指最佳、或最好的功法，"无有过于此者"。

无己 见《庄子，逍遥游》："至人无己。"即无我。

无方 见《同资持记》："方谓方所，如来立法，量同空界，群生万类，无不沾益，故其所利，不在一隅，故曰无方"。指佛设化自在，无一定之方所，无一定之方法。即是修习佛家气功，达到涅槃境界，无一定之方，无一定之法。

无为 气功文献中，无为的含义：❶指不妄为，认为言语、行为要按规律办。《老子》："是以圣人处无为之事"，又："为无为，则无不治"。❷佛家气功习用语，指非因缘和合形成，无生灭变化的绝对存在。《肇论》："无为者，取乎虚无寂寞，妙绝于有无"。❸指精神稳定。《元气论》："无为者，乃心不动也。不动也者，内心不起，外境不入，内外安静则神定气和。"

无心 佛家气功习用语。含义有以下几方面：❶指真心离妄念，为排除杂念之意。《宗镜录》："若不起妄心，则能顺觉，所以无心是道"。❷指意识思维活动的相对稳定。《金刚经》："过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。"❸指静而不生意识思维活动。《传心法要》："如今但学无心，顿息诸缘，莫生妄想分别。无人无我，无贪瞋，无憎爱，无胜负，但除却如许多种妄想，性自本清静，即是修行菩提法佛等"。❹指意识思维活动的集中统一。《宗镜录》："如人学射，久习则巧，后虽无心，以久习故，箭发皆中。我亦如是，初学不思议三昧，系心一处，若久习成就，更无心想，恒与定俱。一念妄心仅动，即是世间诸苦。如人在荆棘林，不动则刺不伤。妄心不起，恒处寂灭之乐"。❺与有相对。《内观经》："无心者，除其有也"。

无生 见《仁王经》："一切法性真真空，不来不去，无生无灭，同真际，等法性"。指寂静和涅槃，意为精神活动稳定、安适。

无记 见《俱舍论》："不可记为善不善性，故名无记"。指人的思想行为有善恶二性之外，还有无记性。即是非善非恶的中性。

无妄 ❶指卦名，为无妄念、妄想之意。《易经》："无妄，元亨利贞。其匪正，有眚。不利有小往"。❷指神形性疾病，不要有忘念、妄想，情绪稳定，安心静养，不吃药也会好转。《易经》："九五：无妄之疾，勿药有喜"。

无形 见《常清静妙经》："大道无形，生育天地"。即无形象可求。引申为静之意。

无极 ❶指原始的无形无象的本体。《老子》："复归于无极"。❷指无极为无形态，无方所。即"无极而太极"。❸指太极未变化之前，阴阳双方不动不发，相对稳定的状态。《庸言》："阴阳神而无名是以无极"。

无我 佛家气功习用语。见《大乘义章》："法无性实，故曰无我"。指世界一切事物，都无独立的实体存在。"万念皆空"，"万法曰静"。

无住 气功学术语。见《性命圭旨全书·移神内院，端拱冥心》："清净体中，空空荡荡，晃晃朗朗，一无所有，一切无住"。指脑神无丝毫念头留住，为至静至虚的境界。亦指精神意识思维活动不会凝住不变，《维摩经·观众生品》："从天住本，立一切法。"

无英 气功学名词。出《黄庭内景经·肝部章》："百疴所钟存无英"。指肝神名。

无明 佛家气功习用语。见《大乘起信论》："以一切法本来唯心。实无一念；而有妄心，不觉起念，见诸境界，故说无明。"指认识事物，分别是非的精神活动。故有"于宿位中，诸烦恼位至今果熟，总谓无明"(见《俱舍论》)。

无物 指目不见物，意不想物。并非客观事物不存在。《诸真圣胎神用诀·于真人胎息诀》："境空则清静，清静则无物。"

无念 ❶指没有念头，即精神思维活动

平静，故习炼气功，有无念为本之说。❸佛家气功习用语，指无妄念，为正念的异名。《顿悟入道要门论·上》："问此顿悟门，以何为宗，以何为旨，以何为体，以何为用？答：无念为宗，妄心不起为旨，以清净为体，以智为用。问即言无念为宗，未审无念者无何念？答：无念者无邪念，非无正念。云何为邪念，云何名正念？答：念有念无，即名邪念，不念有无，即名正念，念善念恶，名为邪念，不念善恶，名为正念。乃至苦乐生灭，取舍怨亲憎爱并名邪念，念苦乐等，即名正念。问云何是正念？答：正念者唯念菩提。问：菩提可得否？答：菩提不可得。问：既不可得，云何唯念菩提？答：只如菩提，假立名字，实不可得，亦无前后得者，为不可得故。即无有念，只箇无念，是名真念。"

无学 佛家气功习用语，指学习佛学，"学道圆满，不更修学"，泛指学习应用佛家气功，已达身体的稳定状态，不再学习义理、功法。《法华玄义》："戒定慧三，正为学体，进趣修习，名为有学，进趣圆满止息修习，名为无学。"

无相 佛家气功习用语。见《维摩经·不二法门品》："一相无相为二。若知一相，即是无相，亦不取无相，入于平等，是为入不二法门"。指绝众相，即"常境无相，常智无缘"（见《止观》）之意。与法性，涅槃同，见"法性"、"涅槃"。

无常 佛家气功习用语。见《涅槃经》："是身无常，念念不住，犹如电光暴水幻炎"。指世间一切事物，生天流迁，刹那不住。

无量 见《三十六部尊经玉清经》："天尊曰：若诸真人，无量大神。"即无穷无尽之意。

无象 气功学名词。见《性命圭旨全书·采药归壶图》："无象之前，阴含阳也"。无象即无极，二仪未分，阴中含阳也。

无碍 佛家气功习用语。见《即生成佛义》："无碍者，涉入自在义"。指神形和一，通体自在通达安适。

无疆 见《易坤》："坤厚载物，德合无疆。"即无穷尽也。一指广博，一指长久。

无为法 气功学术语。见《洞玄经》："洞观无为法，有为者亦若是。"即道之真理也。与有为法相对。

无头疽 气功适应症。见《医学入门·痈疽证治》："疽者，沮也。为阴属五脏，毒攻于内，其发缓而所患深沉，伤筋、蚀骨。"指初起无头，发于骨骼及关节间的疮疡。症以漫肿，皮色不变，疼痛彻骨，难消、难脓、难溃、难敛为特征。多因脏腑功能失调，正气不足，疮疡毒邪深陷，寒凝气滞血瘀所致。治疗见"痈疽导引法"、"诸恶疮导引法"。

无忧子 即刘德仁，见"刘德仁"。

无极界 见《云笈七签》："元始天王秉天自然之胤，结成未混之霞，托体虚生之胎，生乎空洞之际。时玄景未分，天光冥远，浩漫太虚。按：盖时为无极世界也。"即宇宙三界之一。在天地未分之前，混沌世界，称为无极界。

无明病 佛家气功习用语。见《止观》："无明为病渊源，中道为药府城"。指不认识佛家稳定神形的方法，神形不调而导致疾病的发生，修习"中道"，即可"除无明病，开正见眼"。

无明惑 佛家气功习用语。惑与烦恼、漏、结、垢同。无明惑指障蔽中道实相理之惑，迷于根本理体，精神意识紊乱、不调，影响神形稳定。

无学道 佛家气功习用语。指学习佛家气功戒、定、慧三法，断自然与社会的烦恼，以实现精神世界的理想境界。

无根树 气功专论。见《张三丰先生全集》。阐述了习炼气功的感受，抗老延寿的作用及幻景出现的景象。曰："无根树，花正微，树老重新接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。访明师，问方儿，下手速修犹太迟。

无根树，花正香，铅鼎温温现宝光。金桥上，望曲江，月里分明见太阳。吞服乌肝与兔髓，换尽尘埃旧肚肠。名利场，思爱乡，再不回头空自忙。无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。临炉际，景现前，采取全凭度法船。匠手高强牢把舵，一任洪波海底翻。过三关，透泥丸，早把通身九窍穿。”

无上真人 见“关尹子”。

无为之术 气功学术语。出《太平经》：“无为者，无不为也，乃与道连；出婴儿前，入无间也。到于太初，乃反还也；天地初起，阴阳源也。入无为之术，身可完也”。为古代气功功法之一。指意识思维（行为）活动合乎自然，不妄作劳。

无神无识 见《幻真先生服内元气诀法》：“但依门户调气，或伸于床，或兀然而坐，无神无识，寂寂沉沉，使心同太空。”指习炼气功时，精神意识活动处于相对稳定状态。达到忘去一切，使大脑得到充分的安静、休息。

无欲观妙 气功学术语。见《道乡集》：“有心观窍，无心观妙等语。乃道之功用也。有欲以观窍，又为无心观妙之用。无心以观妙，可为有心观窍之体。要知有欲观窍有为也，神返气自回之时也。无欲观妙无为也，无人无我，无山川草木，混混然不知不觉之时代也”。指“致虚极，守静笃”，意识活动宁静，静而后一阳生，萌发奇妙生机。

无摇汝精 气功学术语。出《广成子》：“必静心清，无劳汝形。无摇汝精，乃可以长生。”指内守精神，不动情伤精。

无心得大还 气功专论。见《修龄要旨》。主要阐述修炼气功而达到养生长寿的境地，关键是去除欲念，保持清静。全文如下：“大还之道，圣道也；无心者，常清常静也。人能常清静，天地悉皆归，何圣道之不可传，大还之不可得哉！《清静经》已备言之矣。修真之士，体而行之，欲造夫清真灵妙之境，若反掌耳。”

无体性自通 佛家气功习用语，指习炼气功，可以获得特异机能，一窍通百窍通，通达诸法无性之理，神形调和，意识稳定，情绪良好。

无诤三昧法 佛家气功功法。见《金刚经》。盘膝正坐，导引入静，“无违无诤，内既无诤，外亦善顺群心，气无诤讼”，与人群保持良好的关系，自然精神内守，神形和平。

无子候导引法 静功。出《诸病源候论·卷三十八》。作法：傍晚月初出，日入之时，面向月正立，闭气不息，至极限时慢慢呼出，作八遍。仰头向月，吸月光精华而咽下。可补益阴精，妇女吸入，阴气益充盛，生殖机能旺盛，而且，阴精充盛，还能补益脑髓。吸入日久，使妇女形体健康，生机勃勃。即使从未生育过的，也能生育。同时，还能延年益寿。

无来无去不出不入 名言见《胎息经注》：“心不动念，无来无去，不出不入，自然常在。”指习炼气功达到一定的功夫，就能保持身体阴阳相对平衡的状态。

无滑而魂兮彼将自然 名言。出《远游篇》。指无以杂念挠乱神明，大功将自然而至。即是内守精神，调节魂魄，气功将自然获得成效。

无忧普济开微洞明真君 即刘德仁，见“刘德仁”。

云牙子 即魏伯阳，见“魏伯阳”。

云气罗 气功学名词。见《黄庭内景经·黄庭章》：“紫华飞裙云气罗”。即黄庭之外象。

云光集 气功专著。四卷，金·王处一撰。因王处一居铁查山云光洞修炼九年，其书辑其所作诗词歌赋六百余首，故取名《云光集》。书中主张清静无为、割断尘缘；修心养性、悟真返本；保气养神、修炼内丹以求长生。

云仪玉华 气功学术语。出《黄庭内景

经·若得章》："云仪玉华侠耳门"。指发、鬓。

云卧天行　见《寿世新编》："云卧天行，非予敢议。"指调息静极时的意境。

云笈七签　道教类书，兼述气功。宋·张君房撰。一百二十二卷。(《宋志》、《晁志》、《文献通考》说一百二十卷；《陈录》记载一百二十四卷；今《道藏》本一百二十二卷；而张君房自序则说一百二十卷)。北宋·张君房奉命领校道书，真宗天禧三年(1019)编成《大宋天宫宝藏》，后取其精要部份而成《云笈七签》。"云笈"道教名书箱之称，道书分为三洞（洞真、洞玄、洞神）和四辅（太玄、太平、太清、正一），总称"七签"。"云笈七签"即该书是采取《道藏》七部的精华而辑成。其中"服食"、"炼气"、"内外丹"等内容为气功珍贵之文献资料，是研究道家气功的重要著作。内有梁丘子、务成子《黄庭内景经注》、《太清中黄真经》，卷四十一至五十有《真法存思》、《太一帝君大丹隐书》、《修真指要》；卷五十一至六十，有《诸家气法》、《元气论》、《杂秘要诀》、《杂要图诀》；卷六十一至七十，《诸家气法》、《金丹诀》、《丹论诀旨》、《心照五篇》、《七返灵砂论》、《内丹诀法》；卷七十一至七十九，《太清丹经要诀》、《大还丹契秘图》、《古龙虎歌》、《方药》等论均保存有不少气功学资料。

云窗法师服气法　静功。见《云笈七签·内丹》。(1)功前准备：解带宽衣，放松形体。(2)起坐式，两手置膝上。闭目举舌奉腭，徐徐长吐气，一息二息，傍人闻气出入声。初声粗渐细，十余息后乃得自闻其声。凡有痛痒处，便想从中而出。但觉有异，渐渐长吐气。从细至粗，十息后还如初。

专行　见《教行信证》："就杂行，有专行专心，复有杂行有杂心，行者专修一善，故曰专行"。指意识活动专一。

专想　佛家气功习用语。见《观无量寿经》："专想不一"。指行功中，意念活动观一境而不分散。

专于意　出《管子·心术》："专于意，一于心，耳目端，知远之证"。指专意，精神守一而不散，则意识在中，行为端正。

专气致柔　出《老子·十章》。指行功中，呼吸出入之气在意识的作用下柔和自然。

专闭御景法　动静相兼功。又名采飞根法。见《黄庭内景经·琼室章》。作法：常以日初出，面向东方，叩齿九次。叩毕，即默意念：珠景照韬，绿映回霞，赤童玄炎，飙象祝呼。念完此十六字，冥目握固，存想五色流霞，来接一身。于是日光流霞，俱入口中，名曰日华。向日吞霞四十五咽，接着又咽液九次。本法专闭情欲，存服日光。功效：补身中之阳，调节全身阴阳。凡属阳虚症者可炼。

专气至柔神久留　气功专论。见《性命圭旨全书·亨集》引刘海蟾口诀。全诗精辟阐明神、息悠然即是炼内丹。全文："专气致柔神久留，往来真息自悠悠。绵绵迤逦归元气，不汲灵泉常自流。"

专修静定身如玉　名言。出《太清中黄真经·内养形神章》。指习炼气功，内绝所思，外绝所欲，可使元气自足，身体健康。

韦驮献杵　动功。出《易筋经》。作法：取立位，两足分开与肩宽，弃除杂念，精神集中，调匀呼吸。两手缓慢上举至胸前，两足趾用力着地，两手分开，向两侧推移成侧平举状，挺立，足尖着地，足跟抬起，两手高举过头，指尖相对，掌心朝上，目往上视，舌舐上腭，调息，然后将手握空拳，缓缓收至腰间，足跟同时落地。有调筋骨，和气血作用。

五大　佛家气功习用语，指：地、水、火、风、空。

五尸　亦称五神、五鬼。道家认为人身五脏内有五种浊气（或称死气），会威胁人体的健康。《云笈七签·内丹》："太上三气……却死来生，消除三鬼，涤荡五神。五神一曰五尸，三鬼一曰三虫。虫尸互名，参神乱鬼。

三尸：上尸、中尸、下尸也。五尸：青尸、赤尸、黄尸、白尸、黑尸。”古人认为守庚申以致生之气，使五种死气自消。参看“三尸”

五石 见《史记·扁鹊仓公传》：“中热不溲者，不可服五石”。指丹砂、雄黄、白矾、曾青、慈石五种矿物质药物。

五车 ❶指气功功夫不同。羊车小乘，是初等功力，并依次而见其功力加深。《三极至命筌蹄》：“五车三乘者，羊车小乘，鹿车中乘，牛车大乘，大牛车上乘，大白牛车无上乘”。❷指气血沿任督运行，有如车行，如河车搬运法。

五牙 ❶指五行之生气。《黄庭内景经·梁丘子注》：“五牙者，五行之生气，以配五脏”。❷指五脏之气。

五中 出《黄帝内经素问·阴阳类论》：“阴阳之类，经脉之道，五中所主，何藏最贵？”即心，肝、脾、肺、肾五脏。王冰注：“五中谓五脏”。

五内 见《至游子·玄轴篇》：“七情之燎焚于五内，真元烬矣”。指五脏，喻形体。

五气 ❶五脏产生的情志活动，即：喜、怒、忧、悲、恐。见《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”。❷五运之气，即金、木、水、火、土。《素问·六节脏象论》：“五气更立，各有所胜”。❸五种气味，即：臊、焦、香、腥、腐。《素问·六节脏象论》：“天食人以五气”。❹五味所化之气。《类经》卷十六：“五气，五味所化也”。❺五色之气，即：青、白、赤、黑、黄气。《素问·遗篇刺法论》：”五气护身之华”。❻土气。土位中央、其数为五，故名。

五化 出《黄帝内经素问·五常政大论》：“阳舒阴布，五化宣平。”指五行的气化。五行之间不断变化发展之生、长、化、收、藏五个生化阶段。

五仓 见《汉书·郊祀志》：“化色五仓之术”。指五脏之神。气功有意念“身中有五色，腹中有五仓神。五色存则不死，五仓存则不饥”。

五风 出《黄帝内经素问·金匮真言论》：“天有八风，经有五风”。指五脏之风，如肝风、心风。脾风、肺风、肾风。马莳注：“五风者，即八风之所伤也，特所伤脏异，而名亦殊耳”。

五主 出《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“心主脉，肺主皮，肝主筋，脾主肉，肾主骨。是谓五主。”五脏所主的有关部位。

五火 出《黄帝内经素问·解精微论》：“夫一水不胜五火，故目眦盲。”王冰注：“五火，谓五脏之厥阳。”指五脏之亢阳。

五心 见《道枢·太白还丹篇》：“五心有一痛者，斯大限至也”。指手足心及心脏。

五发 出《黄帝内经素问·宣明五气篇》：“阴病发于骨，阳病发于血，阴病发于肉，阳病发于冬，阴病发于夏。是谓五发。”五脏之病各有其发生的部位和时间，简称五发。

五夺 出《灵枢·五禁》：“形肉已夺，是一夺也；大夺血之后，是二夺也；大汗出之后，是三夺也；大泄之后，是四夺也；新产及大血之后，是五夺也。此皆不可泻”。夺，耗损。指气血津液严重耗损，元气不支，禁用泻法的五种情况。

五华 气功学名词。出《黄庭内景经·上有章》：“灌溉五华植灵根”。指五脏精华。

五行 指金、木、水、火、土。五行之位：东木、西金、北水、南火、中土。五行之色：青木、白金、黑水、赤火、黄土。五行主时：春木、夏火、秋金、冬水，四时各凡九十日，每时下十八日，黄土主之，故有土旺四季之说。五行为象：木为青龙，火为朱雀，土为勾陈，金为白虎，水为玄武。五行在人：肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。五行相生：水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。又生者为母，受生者

为子，如肾为肝母，肝为肾子。五行相克：水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。又克者为夫，受克者为妻，如肾为心之夫，心为肾之妻。见《钟吕传道记·论五行》。

五色 ❶指青、黄、赤、白、黑五色。古代以此五种颜色为正色，其它为间色。《礼记·礼运》："五色，六章，十二衣，还相为质也。"孔颖达疏："五色，谓青、赤、黄、白、黑，据五方也。"❷指反映五脏病变及各种症候的五种病色。《灵枢·五色》："五色之见也，各出其色部。"❸《灵枢经》篇名。本篇论述青、赤、黄、白、黑五色分属五脏，而脏腑发生的病变必然在面部的一定位置产生色泽的变化，可以此推测脏腑的病变。

五并 出《黄帝内经素问·宣明五气篇》："精气并于心则喜，并于肺则悲，并于肝则忧，并于脾则畏，并于肾则恐，是谓五并，虚而相并者也"。五脏精气内虚，为邪气所兼并而出现的精神症状。

五关 见《新论·防欲》："将收情欲，先敛五关"。指耳、目、口、鼻、身。

五阳 出《黄帝内经素问·汤液醪醴论》："开鬼门，洁净府，精以时服，五阳已布，疏涤五脏。"指五脏的阳气。

五尘 佛家气功习用语。见《止观》："死事弗奢，那得不怖，怖心起时，如履汤火，五尘六欲，不暇饮食"。指色、声、香、味、触等引起精神活动变化的环境。

五形 气功学名词。出《黄庭内景经·上清章》："散化五形变万神"。指头与四肢。

五戒 一戒违真，二戒杀生，三戒偷盗，四戒邪淫，五戒妄语。指禁除五种影响精神稳定的因素。

五运 出《黄帝内经素问》："五运相袭，而皆治之，终期之日，周而复始。"指五行之气流转。五运即是：甲己岁为土运，乙庚岁为金运，丙辛岁为水运，丁壬岁为木运，戊癸岁为火运。五运之岁相沿袭，而一岁皆为之主治，终期之三百六十五日，周而复始。

五更 又名五鼓。即一更、二更、三更、四更、五更，指自昏至晓之一夜，分为五刻，每刻为一更。

五时 出《灵枢·五阅五使》："脉出于气口，色见于明堂，五色更出，以应五时，各如其常"。指一年中春、夏、长夏、秋、冬。

五位 见《灵枢·经别》。指东、西、南、北、中五方的定位。

五枢 经穴名。出《针灸甲乙经》。属足少阳胆经。位于腹外侧、髂前上棘前0.5寸，约平脐下3寸。

五态 《灵枢·通天》："古人善针艾者，视人五态，乃治之"。"太阴之人，多阴而无阳"。"少阴之人，多阴少阳"。指五种不同体质类型的人。根据人的不同形态，筋骨的强弱，气血的盛衰，区分为太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阳明和平之人。

五岳 ❶东岳、西岳、南岳、北岳、中岳。❷指人之头。《金丹问答》："真形图曰，在人之头。紫清有巾藏五岳冠之句。"❸见《道枢·太白还丹篇》。指五脏。

五府 见《难经·三十五难》："五藏各有所府，……小肠者，心之府。大肠者，肺之府。胆者，肝之府。胃者，脾之府。膀胱者，肾之府。"与五脏配之五府，指小肠、大肠、胆、胃、膀胱。

五性 ❶指五脏的特性。《汉书·翼奉传》："五性不相害，六情更兴废"。即是：肝性静，心性躁，脾性力，肺性坚，肾性智。❷指人的五种性情。《大戴礼·文王官人》以喜、怒、欲、惧、忧为五性。❸指五种紊乱精神的行为。《汉武帝内传》谓暴、淫、奢、酷、贼为五性。❹指道德规范。《白虎通·情性》："五性者何？谓仁、义、礼、智、信也"。❺指暴、淫、奢、酷、贼。《汉武帝内传》："上元夫人谓帝曰：舍尔五性，反诸柔善。"

五官 ❶指眼、耳、鼻、舌、口唇。❷

指青、赤、黄、白、黑等五色所反映的证候。《灵枢·五色》："青黑为痛、黄赤为热，白为寒，是谓五官。"❷佛家气功习用语，指生、老、病、死、县官。《灌顶经》："破是归戒，名为再犯，若三犯者，为五官所得便。"

五毒 见《阴符经》："积火焚五毒"。气功中专指五味。即酸、苦、甘、辛、咸五味。

五荤 即五辛。李时珍："炼形家以小蒜、大蒜、韭、芸苔、胡荽为五荤；道家以韭、蒜、芸苔、胡荽、薤为五荤；佛家以大蒜、小蒜、兴渠、慈葱、茖葱为五荤。"习炼气功，应忌食五荤。

五持 佛家气功功法。即五种陀罗尼法。见《佛地论》、《智度论》。具体作法：❶闻持，耳闻一字之声，具悟五乘之教法，显密之差别，而稳定精神，和适形体。❷法持，手法总持，控制精神，消除烦恼。❸义持，认识功法，并实践之，内守精神。❹根持，于六根之缘境，调节意识思维，排除杂念。❺藏持，应用如来藏之理而排除杂念，稳定情绪。

五觉 佛家气功习用语，指五种精神意识思维活动。即本觉、始觉、相似觉、随分觉，究竟觉等。见"本觉"、"始觉"、"相似觉"、"究竟觉"。

五星 见《谷梁传疏》："五星者，即东方岁星、南方荧惑星、西方太白星、北方辰星、中央镇星也"。指五方之星。即岁星、荧惑星、太白星、辰星、镇星。

五鬼 即五尸，见"五尸"。

五脉 ❶指五脏五俞穴。《灵枢、本输》："取五脉者死"。❷指五脏脉象。《灵枢·根结》："五脏变化之病，五脉之应"。

五音 出《灵枢·经别》："内有五脏以应五音"。指角、徵、宫、商、羽五种音调。古人把五音与五脏相配。

五神 即五尸，见"五尸"。

五养 见《五养秘诀》。指春养脾，夏养肺，秋养肝，冬养心，四季养肾。五脏得养，百病不生，可以延年。气功习炼，重在五养。

五宫 ❶指东、南、西、北、中，五个方位。《灵枢·九宫八风》："太一居五宫之日"。❷指中央土位。《黄帝内经素问·六元正纪大论》："所谓邪气化日也，灾五宫"。❸即五脏。《黄帝内经素问·生气通天论》："阴之五宫，伤在五味"。张志聪注："五宫，五脏神之所舍也。"

五神 ❶指五脏之神。《老子·河上公注》："神谓五脏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五藏尽伤，则五神去矣"。❷指五方之神。

五根 佛家气功习用语：❶指信、精进、念、定、慧为五根。《俱舍论》："于清净中，信等五根，有增上用"。❷指眼、耳、鼻、舌、身为五根。

五贼 出《阴符经》："天有五贼，见之者昌。"指金木水火土，"天乃太虚无象，太极无名，因有五行而泄天之机"。又泛指损伤情志的非正常思维活动。《诸真圣胎神用诀·中央黄老君胎息诀》："每动作处，经行处，眼见耳闻，五贼送了真元，眼送与心，心动神疲。"

五衰 佛家气功习用语，指人将死时出现的五种表象。一是衣裳垢腻　二是头上花萎，三是身体臭秽，四是腋下汗出，五是不乐本座。《佛本行集经》："天寿满已，自然而有五衰相现"。

五海 指脑为髓之海，冲为血海，命门为精海，丹田为气海，胃为水谷之海。

五常 见《庄子·天运》："天有六极五常"。成玄英疏："五常谓五行"。即五行。

五眼 指❶肉眼，身体所具双眼。❷天眼，习炼佛家气功后人所具有的独特视觉，远近内外昼夜皆能见。❸慧眼，指能识身体平衡稳定作用的意识活动。❹法眼，指导人们协调平衡身体稳态的思维活动，为智慧。❺佛眼，为中蒂一切智。

五液 ❶五脏所化生的液体。《黄帝内经素问·宣明五气篇》："心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾。是为五液。"❷水谷所化生的津液各走不同的道路而为汗、溺、唾、泪、髓五种。《灵枢·五癃津液别论》："水谷入于口，输于肠胃，其液别为五。天寒衣薄，则为溺与气。"

五盖 佛家气功习用语。见《法界次第》："通名盖者，盖以复盖为义，能复盖行者清净心善，不得开发，故名为盖。"指失调的情志活动损伤人体良好的精神状态。具体指：(1) 贪欲盖，执着五欲之境以损伤情性；(2) 嗔恚盖，环境失调，精神躁动、忿怒损伤情志；(3) 睡眠盖，精神恍惚，头昏眩晕，神不守舍；(4) 掉悔盖，精神烦乱，忧思，混乱人的情绪；(5) 疑盖，精神意识散乱而无决断，思维混乱。

五欲 ❶指耳、目、口、鼻、心的欲望。《管子·内业》："节其五欲，去其二凶"。❷财、色、名、饮食、睡眠。《法华经·譬喻品》："凡夫浅识，深著五欲"。❸指色、声、香、味、触为五欲。《智度论》："哀哉众生，常为五欲所恼，而犹求之不已"，

五腊 见《云笈七签·内丹》："正月一日为天腊，五月五日为地腊，七月七日为道德腊，十月一日为民岁腊、十二月正腊日为王侯腊。是为五腊良辰也"。指一年中正月一日、五月五日、七月七日、十月一日、十二月正腊日为良辰。

五厨 出《五厨经气法·序》："夫存一气和泰则五脏充满，五神静正，五脏充则滋味足，五神静正则嗜欲除。则此经是五脏之所取给，如求食于厨，故云五厨尔"。指五脏得自然之气而充满，五神得自然之气而静正，如求食于厨而得名。

五湖 气功学名词。五脏各有液所主之位，东西南北中，此是五湖。见《钟吕传道记·论水火》。

五鼓 同五更，见"五更"。

五痹 气功适应症。❶指筋痹、脉痹、肌痹、皮痹、骨痹的总称(见《素问·痹论》)。❷指筋痹、骨痹、血痹、肉痹、气痹的总称(见《中藏经》)。❸指风痹、寒痹、湿痹、热痹、气痹的总称(见《中藏经》)。详见各条。治疗见"诸痹候导引法"。

五精 出《素问·宣明五气篇》："五精所并"。指五脏的精气。

五蕴 ❶指五种积集作用。一为色蕴，为有形物质，积集于眼耳鼻舌等根；二为受蕴，为六识感受六尘的作用；三为想蕴，指意念在六尘而起想象之作用；四为行蕴，行造作的作用，引起善恶诸行；五为识蕴，为识别事物而起作用。❷指五脏。

五藏 出《灵枢·九针论》。指心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏精志。

五十营 ❶指经脉之气在人体内运行，一昼夜循环周身五十次。《灵枢·根结》："一日一夜，五十营，以营五脏之精。"❷《灵枢经》篇名。本篇主要说明在一昼夜时间内，人身脉气行遍周身的周数、呼吸次数、脉长度数等。

五大观 佛家气功功法。见《守护国经》。具体作法：❶意想地之白色，意识思维活动集中于地之白色；❷意想水之绿色，意识思维活动集中于水之绿色；❸意想火为黄赤色，意识思维活动集中于火之黄赤色；❹意想风为黑色，意识思维活动集中于风之黑色；❺意想空静为青色，意识活动集中于空静之青色。

五千言 见《长庆集·养拙诗》："逍遥无所为，时窥五千言"。指《老子》的代称。

五化论 气功专论。出《至游子·五化篇》。阐述五化的含义及其变化。曰："至道有五化焉，孰为道化乎？夫虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也，此道之变也。形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也，此道之用也。圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以

养虚，虚实相通，是谓大同。藏之为元精，用之为万灵，含之为太乙，放之为太清”。

五台山 又名清凉山。在山西省五台县，与普陀、九华、峨眉合称我国佛教四大名山。

五仙观 观原在广东番禺县十贤坊。相传有五仙人骑五羊，衣服与五羊色，各持谷穗，一茎六出，将谷留给当地人而去，羊化为石。当地人即在这个地方建祠纪念，后改为观。五羊事时间或传为周显王时，或传赵陀时，或传吴·滕修时，或传为晋·郭璞时。

五石散 古代服食方。据《抱朴子》载，其方由丹砂、雄黄、白矾石、曾青、磁石组成；《诸病源候论》载方为石钟乳、硫黄、白石英、紫石英、赤石脂五种组成。古代气功锻炼中，有兼服五石者。

五行全 气功学术语。见《性命圭旨全书·三家相见图说》“精、气、神，谓之三元。三元合一者，丹成也。……意大定，则三元混一。……意大定，谓之五行全。”

五轮观 佛家气功功法。见《大日经疏》。具体作法：观自身腰下、脐轮、心上、额、顶上。“当先著于瑜伽而观自身，从脐以下当作金刚轮，其色黄而坚，从脐以上至心当作水轮，其色白。次从心以上至咽当作火轮，其色赤，次从咽以上至顶当作风轮，其色黑。复次地轮正方，水轮圆，火轮三角，风轮半月形，最上虚空作一点，具种种色，在顶十字缝上置也，是此轮形正与身分相称也。此五位者，即是前所说五字，方中置阿字，圆中置嚩字，三角中置啰字，半月中置唅字，点中置欠字”。

五禽戏 气功学名词。为东汉名医华佗所创。据《三国志·魏志·华佗传》说：“佗语普(指华佗弟子吴普)曰：‘人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。’普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”五禽戏由于有强身祛病，延年益寿作用，一直为人民所喜爱。历代经不同的传人发展，流传至今而有不同的动作变化。参见下图。



虎势戏　　熊势戏　　鹿势戏　　猿势戏　　鸟势戏

五车三乘 气功学术语。见《三极至命筌蹄》即羊车小乘、鹿车中乘、牛车大乘、大牛车上乘，大白牛车无上乘。

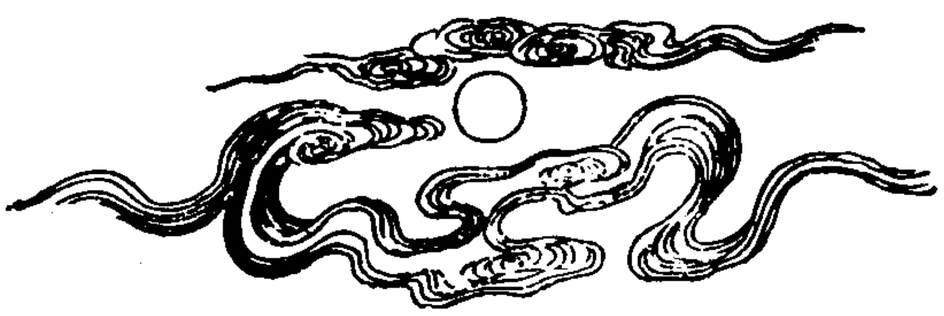
五气更立 出《黄帝内经素问·六节脏象论》：“五气更立，各有所胜”。指木、火、土、金、水五运之气更迭主时。

五中所主 见《黄帝内经素问·阴阳类论篇》。指五脏所主时令：肝主春、心主夏、

脾主长夏、肺主秋、肾主冬。是人体与天地相通的表现。气功强调在五脏主时进行修炼，以养其脏气。《孙真人卫生歌注释》："春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋呬定收金肺润，冬吹肾水得平安，三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐，切忌出声问口耳，其功尤胜保身丹"。

五心烦热 气功适应症见《太平圣惠方》。指手足心发热，心胸烦热。是虚损等病所致的阴虚火旺的证候。治宜炼静功。

五气朝元 气功学术语。《性命圭旨全书》："身不动则精固，而水朝元；心不动则气固，而火朝元；真性寂则魂藏，而木朝元；妄情忘则魄伏，而金朝元；四大安和则意定，而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也"。指五脏之气上朝天元。（图中五人喻五气）





五气朝元图

五龙捧圣 气功学术语。见《道乡集》："由此还于神室，为大周天，丹书喻为五龙捧圣"。含义：❶五为土之数，龙为性之灵。即以意主宰之也；❷五龙为五脏，圣为脑神。即以脑神统五脏之神也。

五时七候 气功学术语。见《玄珠心镜》注："学道之人，心有五时……身入七候"。指：一时意识动多静少；二时意识静多动少；三时意识动静相伴；四时意识无外挠即静，触著还动；五时意识有事无事触亦不动。此时即可抱元守一，神形空寂。一候宿疾普消，神形轻畅；二候身体健康，色反童颜；三候神形合一，名曰仙人．四候炼身为气，名曰真人；五候炼气为神，名曰神人；六候炼神合道，名曰至人；七候通神通灵，智慧清明。

五行之色 见"五行"。

五行之位 见"五行"。

五行主时 见"五行"。

五行为象 见"五行"。

五行生成 据《尚书注疏·卷十二·洪范第六》："天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土，此其生数也。如此，则阳无匹，阴无耦。故地六成水，天七成火，地八成木，天九成金，地十成土。于是阴阳各有匹耦，而物得成焉。故谓之成数也。"水之生成数为一、六；火之生成数为二、七；木之生成数为三、八；金之生成数为四、九；土之生成数为五、十。

五行在人 见"五行"。

五行还返 气功专论。出《存神固气论》。说明五行不顺行，才能降低生命速度，减少身体能源的消耗，保持身体的相对稳定状态。摘引如下：万物之理，归于母则根深蒂固，有长久之道；散于子则花荣叶茂，有衰谢之理。子谢母衰者，五行之顺行也。长生久视者，五行之不顺行也。至人于中宫，神物造化之际，造物既功则子隐母腹，母含子胎，致龙出于火，虎生于水，有还返颠倒之理。

五行相生 见"五行"。

五行相克 见"五行"。

五行总聚 气功学术语。《诸真圣胎神用诀·抱朴子胎息诀》："自然五行总聚，六气和合。"指五脏真气上聚于脑之意。

五色童子 气功学名词。见《太平经》："夫神生于内，春，青童子十；夏，赤童子十；秋，白童子十；冬，黑童子十；四季，黄童子十二。此男子藏神也。"指五脏神。

青童子为肝神，赤童子为心神，白童子为肺神，黑童子为肾神，黄童子为脾神。

五作业根 佛家气功习用语，指语具（口及舌）、手、足、小便处（即生殖器）、大便处。

五形完坚 气功学术语。出《黄庭内景经·脾长章》："五形完坚无灾殃"。指头身、四肢、五脏坚固壮实。

五运相袭 出《黄帝内经素问·六节脏象论》："五运相袭，而皆治之"。指木、火、土、金、水五行之气，随着时间的推移而依据五行的运转与时间的配合次序，相继承袭，用以说明某年或某一季节的气候特征。

五位相得 见《摄生纂录》："天地五十五数。故乾得一、九而合成十，坤得四、六而合成十，巽兑得二、八合而成十，震艮得三、七合而成十，离得五，坎得十。坎离无偶，所以自合也。以数言之，则得天地之中数；以爻言之，则得天地之中爻；以位言之，则得天地之中位，坎离不亦大乎"。指洛书。

五金八石 气功学术语。《诸家神品丹法》引孙真人丹经：五金即：朱砂、雄黄、雌黄、硫黄、白上黄（一作水银），八石：曾青、空青、石胆、砒霜、白盐、白矾、马牙硝。《周易参同契》："八石正纲纪"陈显微解："八石，外药也。"有说八石指：朱砂、雄黄、云母、空青、硫黄、戎盐、硝石、雌黄。

五岳之云 出《黄庭内景经·脾长章》："五岳之云气彭亨"指五脏之气。

五种小衰 佛家气功习用语，指五种精神损伤。一是衣服用具出非爱声；二是自身光明忽然昧劣；三是沐浴水涕著衣；四是本性嚣驰，今滞一境；五是眼本凝滞，今数瞬动。

五种散乱 佛家气功习用语。指精神意识活动散乱。❶自然散乱，五识不守自性，随逐外境念念变迁也；❷外散乱，意识紊乱，随逐外部事物，引起精神不调；❸内散乱，精神散乱，意想浮躁不定；❹粗重散乱，精神悸动不安；❺思唯散乱，"心猿意马"，神思不定。

五脏之长 见《黄帝内经素问·痿论》："肺者，脏之长也，为心之盖也。"指肺。肺位胸腔，居脏腑中之最高位，其宣发、肃降使气血津液敷布周身，故肺为五脏之长。

五脏之腧 出《灵枢·寒热病》。指背部与五脏有密切联系的肺腧、心腧、肝腧、脾腧、肾腧等五个腧穴。

五脏化液 出《素问·宣明五气篇》："五脏化液：心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾"。五脏的功能活动与五液有关，故五液分泌的异常即为五脏病变的表现。

五脏横病 气功适应症。见《诸病源候论》。本病非五脏按五行的乘克规律而自身致病，而多因生活起居变化，寒温失于节制，违背一般规律致血气虚弱，又遇风湿、阴阳、毒气等外邪乘袭所致的病症，称"五脏横病"。其症状随外邪所伤的脏腑不同，而有不同的形证。治疗见"五脏横病候导引法"。

五停心观 佛家气功功法。见《智度论》。指不净观、慈悲观、因缘观、界分别观、数息观。

五气护身法 静功。见《黄帝内经素问·刺法论》。为避五疫毒气的传染，在屋内先要集中神思，觉得自心好象太阳一样的光明，将要进入病室时，先想象有青气自肝脏发出，向左而运行于东方，化作繁荣的林木，以诱导肝气。其次想象有白气自肺脏发出，向右而运行于西方，化作干戈金甲，以诱导肺气。其次想象有赤气自心脏而出，向南而运行于上方，化作火焰光明，以诱导心气。其次想象有黑气自肾脏发出，向北而运行于下方，化作寒冷之水，以诱导肾气。其次想象黄气自脾脏发出，存留于中央，化作黄土，以诱导脾气。进一步想象头上有北斗星的光辉照耀，便可进入病室，百邪不敢干之。

五气朝中元 名言。出《钟吕传道记》。

指五脏精华之气，朝于中元黄庭。或谓聚于中元黄庭。

五气朝元法 静功。见《性命圭旨全书》，(1) 调身：功前准备宜选择无噪音及污染的环境。忌在雷鸣及雨天进行。室内作功，应空气清新，光线宜人。然后宽松衣带，放松形体和精神。盘腿端坐，闭目塞兑，舌抵上腭，竖脊含胸，双手臂下垂，自然意视下腹。两掌握固，形体沉稳。(2) 调气：坐定之后，调匀呼吸，以后即不再注意呼吸，任其自然。(3) 调神：凝神入定，意识活动相对集中于一个目标。以上丹田为意守目标。排除杂念（也可选择自然景物，如云汉、日、月、星际、水光、山色等）导引入静。然后意想心神、肝魂、脾意、肺魄、肾志，五气分别上朝于脑，脑神宁静良久，“攒五簇四，会三合二而归一也”。全身自成一个系统、形神合而为一。(4) 收功：行功40分钟左右，即可收功，使意识与印堂分开即可。然后吞津咽液，舒散肢体，活动腰身。搓面叩齿，理发（用手指梳理头发）。随意步行10分钟左右即可。(5) 功效主治：本法攒簇五行，使五脏之气上朝天元。效在补脑安神，调节五脏功能，稳定形神，强壮内在机能，和秘阴阳。用治情志损伤，气滞不舒之症、亦治神病、躁症、奔豚、头痛、月经不调、臌胀、泻泄等。

五龙盘体法 静功。见《性命圭旨全书》。作法：东首而寝，侧身而卧。如龙之蟠，如犬之曲。一手曲肱枕头，一手直摩脐腹。一只脚伸，一只脚缩。未睡心，先睡眼，致虚极，守静笃。神气自然归根，呼吸自然含育。不调息而息自调，不伏气而气自伏。

五行归原论 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述五行本于阴阳一气。摘要：“五行归原，一气接引，元阳升举而生真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神。始以五行定位，而有一夫一妇。肾水也，水中有金，金本生水，下手时要识水中金。水本嫌土，采药后，须得土归水。龙乃肝之象，虎本肺之神，阳龙出于离宫，阴虎生于坎位。五行逆行，气传子母。自子至午，乃曰阳时生阴。五行颠倒，液行夫妇。自午至子，乃曰阴中炼阳。阳不得阴不成，到底无阴而不死；阴不得阳不生，到底阴绝而寿长。吕曰：五行本于阴阳一气，所谓一气者，何也？钟曰：一气者，昔父与母交，即以精血造化成形。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱。是此阴以精血造化成形，其阳止在起首始生之处，一点元阳而在二肾。且肾，水也。水中有火，升之为气，因气上升，以朝于心。心，阳也，以阳合阳，太极生阴，乃积气生液，液自心降。因液下降，以还于肾。肝本心之母，肾之子，传导其肾气，以至于心矣。肺本心之妻，肾之母，传导其心液，以至于肾矣。气液升降，如天地之阴阳；肝肺传导，若日月之往复，五行之名数也。论其交合生成，乃元阳一气为本。气中生液。液中生气，肾为气之根，心为液之源。灵根坚固，恍恍惚惚，气中自生真水；心源清净，杳杳冥冥，液中自有真火。火中识取真龙，水中认取真虎。龙虎相交而变为黄芽，合就黄芽而结成大药，乃曰金丹。”

五阴神祝法 静功。见《太极真人神仙经》，即太极真人法。见“太极真人法”。

五行颠倒术 静功。见《苏沈良方》。作法：正坐，瞑目，调息，握固，心定，微息，则徐闭之，虽无所念，而卓然精明，毅然刚烈，如火之不可犯，息极，则小通之，微则复闭之（方其通时，亦须一息，一息扫之下丹田），为之惟数。不过十日，则丹田温而水上行，愈久愈温，几至如烹，上行水，翕然如云蒸于泥丸。旬日之外，脑满而腰足轻。方闭息时，常卷舌而上，以舐悬壅，虽不能而意到焉，久则能也，如是不已，则汞下入口，方调息时，则漱而烹之，须满口而后咽，若未满且留口中，俟后次也，仍以空气至丹田，常以意养之，久则化为铅，此所谓虎向

水中生也。参看“龙从火里出，虎向水中生图”。



五辰行事法 功法。见《黄庭内景经·梁丘子注》。夜半时作功，坐卧均可。意念存西方太白星，在两眉间直上一寸，入一寸为王珰紫阙，左日右月。又次存北方辰星，在脑中玄宫，发际下五分，直入一寸。又次存东方岁星，在洞阙朱台，在目后一寸，直入一寸。又次存南方荧惑星，在玉门华房，玉门华房在两目眦际，直入五分。又次存中央镇星。在金匮黄室长谷，黄室长谷在人中直入二分。存毕（悬于所存之上）叩齿五通，咽液二十五次。默念：高之紫阙，中有五神，室耀敷晖，放光冲门，精气积生，三景保守，令我得真。

五脏之专精 见《黄帝内经素问·解精微篇》：“夫心者，五脏之专精也”。清代中医学家张志聪注：“五脏主藏精者也，心者五脏六府之主，故为五脏之专精”。强调心在人体的重要作用。

五脏藏五神 见《老君内观经》：“五脏藏五神：魂在肝，魄在肺，精在肾，志在脾，神在心”。指魂藏于肝，为肝之神；魄藏于肺，为肺之神；精藏于肾，为肾之神；志藏在脾，为脾之神；神藏于心，为心之神。

五厨经气法 气功专论。出《五厨经气法》。主要阐述调节意识思维活动，使之泰和，则五脏之神静正，五脏之气充满，即可绝五味，除嗜欲，增进健康，延年益寿。曰：“东方一气和泰和。和乃无一和，玄理同玄际。南方不以意思意，亦不求无思，意而不复思，是法如是持。北方莫将心缘心，还莫住绝缘，心在莫存心，真则守真渊。西方修理志离志，积修不符离，志而不修志，已业无已知。中央诸食气结气，非诸久定结，气归诸本气，随取当随泄”。

五十而复大会 出《灵枢·营卫生会》：“……营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会”。指营气与卫气一昼夜各行五十周次之后，便会合一次。

五月节导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：五月节每日寅卯时，正立，身后仰，两手朝上屈伸三十五次，引背上之气机流动。引气还归命门（两肾间），口中唾液咽下。功效：强腰肾，去积滞，身体轻快健康。

五行配六字法 气功专论。见《起居调摄》。主要阐述按五行相生，四时循序而行的六字排炼功法，全文如下：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋呬定收金肺润，肾吹惟要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹”。

五脏六腑之海 ❶指胃。胃主受纳水谷，为脏腑气血化生之来源。《灵枢·五味》：“胃者，五脏六府之海也。水谷入于胃，五藏六府皆禀气于胃”。❷指冲脉。因其总领诸经气血，调节经络脏腑气血的灌注。《灵枢·逆顺肥瘦》：“冲脉者，五脏六腑之海也”。

五禽戏第一法 动功。见《云笈七签·内丹》。作法：虎戏者，四肢距地，前三掷，却三掷，长引腰乍，却仰天即返，距行前却各七过也。鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二，左右伸脚，伸缩亦三亦二也。熊

戏者，正仰，以两手抱膝，下举头，左僻地七、右亦七，蹲也，以手左右托地。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬。左右七，手钩却立，按头各七。鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉、鼓力，右二七，坐伸脚，手挽足，距各伸缩二臂，各七也。

五禽戏第二法 动功。见《赤凤髓》。为东汉著名医学家华佗所创制。作法：(1)调身、调气、调神：羡门虎势戏，闭气低头，拳战如虎发威势，两手如提千斤铁，轻起来，莫放气，平身吞气入腹，使神气之上而复，觉得腹内如雷鸣，或五七次，如此行之。庚桑楚熊势戏：闭气捻拳如熊，身侧起，左右摆脚、安、前投立定。使气两胁傍骨节皆响。能安腰力、能除腹胀。或三五次止。城绮鹿势戏：闭气低头，捻拳如鹿，转顾尾闾，平身缩肾，立脚尖跳，跌脚跟，连天柱动，身皆振动，或二三次，可不时作一次更妙也。费长房猿势戏：闭气如猿，手抱树一枝，一只手如捻果，一只脚虚空握起，一只脚跟转身更换。神气连吞入腹，觉汗出方已。亢苍子鸟势戏：闭气如鸟飞，欲起尾闾，气朝顶，双手躬前头，腰仰起迎舞顶。(2)功效主治：本功运动形体，“动摇谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也”，“除疾，兼利蹄足”。后代气功家通过实践认为，虎戏强壮肺，有益气之功；熊戏养肝、舒肝气；鹿戏健脾益胃，增强脾胃之气；猿戏固肾养精，纳气归肾；鸟戏养心，增强心气、益血脉。身患五脏之疾，如肺气肿、肺管病、肺劳、肺痈、肝黄、胆黄、膨胀、积脘痛、腹泻、便秘、肾水症、淋症、心痹症、真心痛、眩晕中风症等。均可选用本功习炼，有一定治疗作用。用以养生，可调和血脉、舒筋活络、补益气血、强身健脑、调节内脏机能，增进健康，延年益寿。(3)注意事项：习炼时须安定精神，放松形体，形神合一。另要动静相兼，动作刚柔共济，动静得宜。

五厨经气法注 气功养生专著，作者及注者姓名、成书年代不详。其主要内容，如序所说：“夫存一气和泰，则五脏充满，五神静正。五脏充则滋味足，五神静则嗜欲除。则此经是五脏之所取给，如求食于厨，故云五厨尔”。通过调节呼吸，然后再调节精神，协调五脏功能，保持全身的稳定。全书内容以歌诀叙述，含蓄难理解，经注后，对认识《五厨经气法》的含义有一定作用。

五行全处虎龙蟠 名言。出《悟真篇》。指金木水火运于中宫意土，精气神合而为一。

五行参差同根节 出《黄庭外景经·第十二章》。指金木水火土五行。乾一破而为离，坤一变而成坎，南方之火反正北方之水，西方之金倒变东方之木，参差变化，其理一也，根源相同，只在元阴元阳。

五行相推反归一 出《黄庭内景经·五行章》❶指自然界五行，水火木金土相互作用，相互制约，维持五行间的协调统一。喻气功状态下，五脏之间相互制约，达到神形的稳定状态。❷指逆五行而生，以达到合二而一。《黄庭内景经·涵虚注》：“修身不外五行相推，与相生各异。五行相生是顺，五行相推是逆。逆乃易数也。顺则金生水，逆则水生金，水中铅是也。顺则木生火，逆则火生木，火中汞是也。且金伐木而滋荣，水克火而既济，五行来往，一气相成。谁生谁克，一本共根，故曰：返归一”。

五脏横病候导引法 静功。出《诸病源候论》卷十五。作法：静心存想脐下有红光，内外相连，遮没全身。暖下元，治膝下有病。存想脾有黄光，内外相连，遮没全身。运脾建中，治膝以上至腰部病变。存想心内有红光，内外相连，遮没全身。养心宁神，治腰以上至头部病变。存想肝内青绿光，内外相连、遮没全身。柔木疏肝，治皮肤寒热不适。五脏有病，当存想其光彩，内外相连，遮没全身，然后，闭气不息，收光以照病

变部位，坚定信息，凝神施行，疗效显著。

木运 运气术语。出《黄帝内经素问·天元纪大论》："丁壬之岁，木运统之"。为五运之一。木主丁壬，凡丁年、壬年均属木运。

木位 运气术语。出《黄帝内经素问·至真要大论》："木位之主，其泻以酸，其补以辛"。风木所主之位。王冰注："木位春分前六十一日，初之气也"。

木金 《破迷正道歌》："说破木金无间隔，真铅真汞岂有形"。五行之木、金二行，文中木金即指肝、肺二脏。

木并金 同神与气，见"神与气"。

木朝元 气功学术语。见《性命圭旨全书·五气朝元说》。参见"五气朝元"。

木火为侣 气功学术语。见《性命圭旨全书·和合四象说》。木为肝，火为心。五行为木生火，子母相生。指肝心相互作用，混融为一。

木火刑金 五行学说用以阐释五脏病变相互影响的一种。肝属木，肺属金，由于肝火过旺，耗灼肺阴，出现胸胁灼痛，急躁易怒，头晕目赤，烦热口苦，干咳甚则咯血等症，属于肝木化火，影响肺金失于清肃的病变。《黄帝内经素问·五运行大论》："气有余，则制己所胜而侮所不胜"。

木运临卯 运气术语。出《黄帝内经素问·六微旨大论》："木运临卯，火运临午"。丁为木运，卯为木的正位，中运木与岁支卯同气，故所指即丁卯年为岁会。

木金间隔 气功学术语。见《悟真篇》"木金间隔会无因，须仗媒人勾引"。木为肝，金为肺，指肝肺为阴阳两个不同的方面。

木性金情配合 名言。出《金丹真传·结丹》。指木为东方震木，金系西方兑金，性在肝属木，情在肺属金，木性爱金，金情恋木，金木和合，肺肝协调。

支饮 气功适应症。见《金匮要略》："咳逆倚息，短气不得卧，其形如肿，谓之支饮"。指饮停留胸膈。症见胸闷短气，咳逆喘满不得卧，甚则面浮跗肿，或头晕目眩，痰多、食少。多因受寒饮冷，肺气不能布津，饮邪留伏胸膈，上迫于肺所致。治疗见"哮喘导引法"。

太一 ❶指合二而一。《吕氏春秋·大乐》："万物所生，造于太一，化于阴阳"。❷指太极。《礼记》："夫礼必本于太一，分为天地，转而为阴阳，变而为四时"。

太乙 也称太一，❶北极星。《类经》："太者，至尊之称。一者，万数之始，为天元之主宰，故曰太一。即北极也"。❷指脑。

太元 见《真诰》："志栖神乎太元，期紫庭而步空矣"。指泥丸宫。

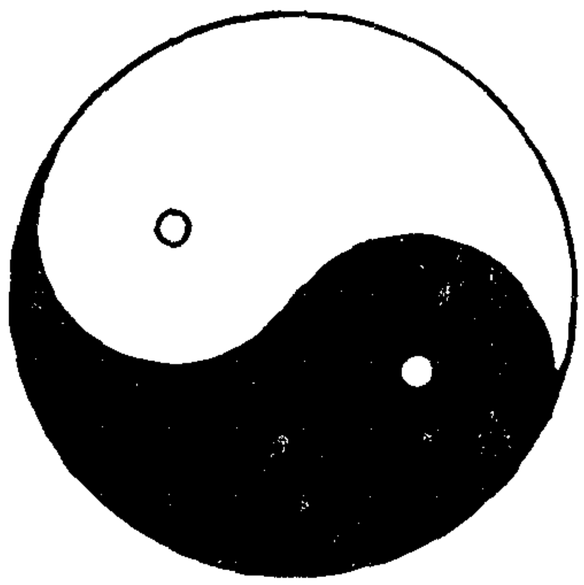
太仓 出《黄庭内景经·脾长章》："脾长一尺掩太仓"。太仓指胃。

太玄 即谷道。见《性命圭旨全书》。参见"闭任开督"。

太冲 经穴名。出《灵枢·本输》。属足厥阴肝经。位于足第一、二跖骨结合部之前凹陷中。为气功排毒气之处。

太阴 ❶指手太阴肺、足太阴脾经。《黄帝内经素问·阴阳离合论》："广明之下，名曰太阴"。❷指月。《说文》："月，阙也，太阴之精"。❸指阴之盛极。《独断》："冬为太阴，盛寒为水"。

太极 出《周易大传·系辞上》："是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦"❶指含有阴阳两方面的原始混沌之气。❷指含运动与静寂于内。宋·周敦颐《太极图说》："太极动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉"。❸指气，有对立统一之意。《张子正蒙·太易》："一物两体，其太极之谓欤！"❹指太和之气。《周易内传·系辞上》："阴阳之本体，絪缊相得，合同而化，充塞于两间，此所谓太极也。张子谓之太和"。❺指天地万物之根。《朱子语类》："谓之太极者，所以指天地万物之根也"。



太极图

太初 ❶形成天地的元气。《列子·天瑞》："太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也"。❷指"道"的本原。《庄子·知北遊》："外不观乎宇宙，内不知乎太初"。成玄英疏："太初，道本也"。❸同"太始"。

太易 见《至游子·阴符篇》："太易者，玄元杳冥，妙于无名者也"。指尚未形成生命之先叫太易。

太和 ❶指阴阳和平。《胎息抱一歌》："抱一常令含太和，鸟窠争敢起妖讹"。❷指太阴、太阳、中和三气和合为一。《太平经》："三气和并为太和也"。

太定 指习炼气功时，思想意识活动保持稳定静止的状态。《诸真圣胎神用诀·何仙姑胎息诀》："若心无动，神无思，气无欲，则名曰太定"。

太始 同太初参见"太初"。

太真 金的别名。《本草纲目·金石部一》引陶弘景曰："仙方名金为太真"。

太素 ❶指形成生命的纯洁物质。《至游子·阴符篇》："太素者，内含真一之精，为万物朴。清阳为天，浊阴为地者也"。❷书名 为中医经典著作。

太虚 见《庄子·知北游》："是以不过乎昆仑，不游乎太虚。"即空虚寂无之境界。

太一山 即终南山，见"终南山"。

太平气 出《太平经·敬事神十五年太平诀》："太平者，乃无一伤物，为太平气之为言也。凡事无一伤病者，悉得其处，故为平也。若有一物伤，辄为不平也。"指阴阳之气的高度协调稳定。喻身体阴平阳秘，则神形和调，形体轻健。

太平观 观在茅山侧，即晋代气功学家陶弘景华阳馆。

太玄关 即虚危穴，见"虚危穴"。

太平经 道家早期经典著作，其中保存了一些道家气功的文献资料。又名《太平清领书》。一百七十卷。关于其作者，有谓琅邪道士于吉（葛洪《神仙传》认为干吉得帛和之传授，《神仙传》云"干吉"。）该书成书年代汉顺帝时，见《后汉书·襄楷传》；葛洪《神仙传》认为成书于西汉元帝时；宋·贾善翔《犹龙传》、谢守灏《混元圣纪》、元·赵道一《历世真仙体道通鉴》等均称于吉受《太平经》是西汉成帝河平二年，该书内容庞杂，卷帙浩繁，恐非一时一人之作。该书认为元气是一切事物的根源，"夫物，始于元气。"，"元气乃包裹天地八方，莫不受其气而生。""元气有三名，太阳、太阴、中和。形体有三名，天、地、人。"人的寿命长短和人身的疾病，也与气相应，"凡人有三寿，应三气，太阳太阴中和之命也。上寿一百二十，中寿八十，下寿六十。百二十者应天，……八十者应阴阳……六十者应中和气"。该书又提到"守一"，"一者，心也，意也，志也，念此一身中之神也。凡天下之事，尽是所成也。""古今要道，皆言守一，可长存而不老。"

太极拳 动功功法之一。有陈、杨、吴、武、孙式等流派。在手法和步法上基本一致，在架式和劲力上各有不同。练习时要求精神专一，呼吸和动作配合。动作要求柔和缓慢、连贯圆活，呼吸要求匀、细、深、长。

太虚宫 宫在山东栖霞县，金·明昌五年建。为气功家丘处机得道处。

太微宫 气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指脑神所居之宫，亦指脑。

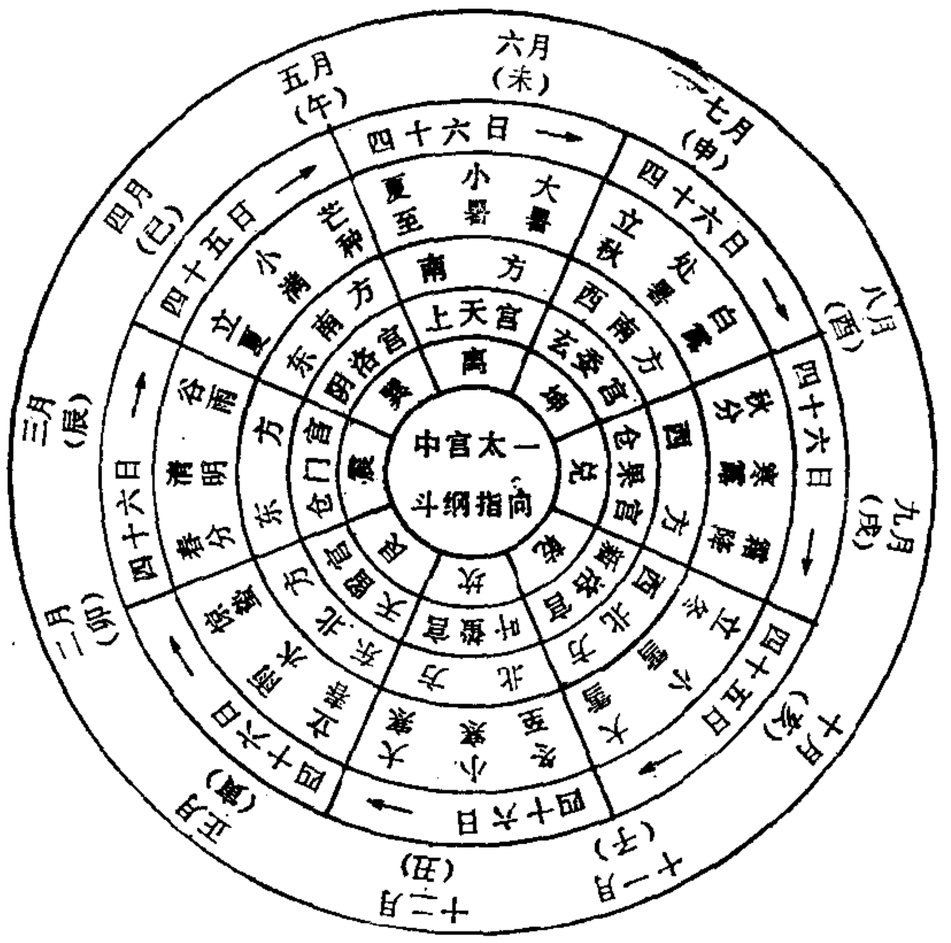
太一元气 气功学术语。出《元气论》："元气始谋，次谓太始，形气始端，又谓太素，形气有质，复谓太极，质变有气，气未分形，结胚象卵，气圆形备，谓之太一元气"。指形体生成之初。

太乙天符 运气术语。出《黄帝内经素问·六微旨大论》："天符为执法，岁位为行令，太一天符为贵人。"指既为天符、又为岁会之年，即司天之气、中运之气和岁支之气三者会合。

太一含真 见《金丹问答》："太一含真何谓也？答曰：守真一于天，气入玄元即达本来。"太一为太极，即神形合一。含真为养神之意。指行功中，以神驭形而和谐，即可炼形养神。

太一流珠 见《黄庭内景经·若得章》："太一流珠安昆仑"。指内丹，即南宋·朱熹："神运精气之谓丹"也。

太一游宫 古人认为北极星（古称"太一"）恒居北方。又以北斗星绕北极星运行的方向来指示四时节气的变迁。故古云"斗柄指东，天下皆春"。所以"太一游宫"即太一依次移居方位，也就是北斗绕太一（北极星）旋指十二辰，以交移二十四节气。每年从冬至日开始，指向正北方叶蛰宫，主冬至、小寒、大寒三个节气，计四十六天；下一天为立春，移居东北方天留宫，主立春、雨水、惊蛰三个节气，计四十六天；下一天为春分，移居正东方仓门宫，主春分、清明、谷雨三个节气，计四十六天；下一天为立夏，移居东南方阴洛宫，主立夏、小满、芒种三个节气，计四十五天；下一天为夏至，移居正南方上天宫，主夏至、小暑、大暑三个节气，计四十六天；下一天为立秋，移居西南方玄委宫，主立秋、处暑、白露三个节气，计四十六天；下一天为秋分，移居正西方仓果宫，主秋分、寒露、霜降三个节气，计四十六天；下一天为立冬，移居西北方新洛宫，主立冬、小雪、大雪三个节气，计四十五天。



太上老君 道书中对老子的尊称。出《魏书·释老志》。"太上老君，姓李名耳，字伯阳，一名重耳；生而白首，故号老子；耳有三漏，又号老聃。"道家气功文献多有托名太上老君，如《太上老君说常清静妙经》。参"老子"。

太上养神 气功学术语。出《文子》："治身，太上养神，其次养形。神清意平，百节皆宁，养生之本也。"指最好的方法是养神，意识思维活动的平静，全身各部宁谧协调和适。

太平御览 综合性大型类书。一千卷 宋·太平兴国二年 李昉等十四人编撰。其中卷七百二十，收载《养生伏气经》、《抱朴子内篇》、《修养杂诀》、《守九精法言》、《著生论》等气功著述，对于气功的发展，推广应用有一定的促进作用。

太阳之气 气功学术语。见《性命圭旨全书·乾坤交媾去矿留金》。即指元神。

太阴之精 气功学术语。见《性命圭旨全书·乾坤交媾去矿留金》。即指元精。

太极之蒂 气功学名词。为祖窍异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。见"祖窍"。

太和精气 出《老子河上公章句》："一者，道德所生，太和之精气也。"指阴阳合一，喻身体在气功状态下，神形合一，阴平阳秘。

太怒伤身 名言。见《道藏·玄风庆会录》。言过度恼怒，情志失调可伤害人体的形体。

太虚本动 名言。见《张子正蒙·王夫之注》。指宇宙自然是不断运动变化的。

太喜伤神 名言。见《道藏·玄风庆会录》。言喜而过度可以损伤精神。这是因为心主神明，喜而过度则伤"心"、最终导致精神活动的失调。

太平清领书 即太平经，见"太平经"。

太阴炼形法 气功专论。见《悟真篇注》。阐述女子习炼气功之法，要先俟乳房缩小，月经断绝，再行大小周天功法。曰："初下手时，存目存神，大休歇一场，使心静息调，而后凝神入气穴。将两手交叉，捧乳轻轻揉摩三百六十遍，将气自下丹田微微吸起二十四口，仍用手捧乳，返照调息。久久自然真息往来，一开一合，养成鄞鄂，神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳缩如男子，是谓斩赤龙。如此久久行持，后不必捧乳吸气，只凝神于气穴，回光返照，是谓玄牝之门也。真息悠悠，虚极静笃，阳气薰蒸，河车逆流，万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸。斩赤龙之功，有如此效验。故女子修炼，以斩赤龙为要也。"

太极真人法 静功。出《太极真人神仙经》。作法：以鸡鸣平旦之时，卧式或坐式均可，叩齿九通，然后行五方之神祝。(1)行东方青芽：默念：东方青芽，紫云流霞，三素徘徊 玄霜玉罗，服食晨晖，饮以朝华。毕。以舌接上唇之外取津而咽液三十过；(2)行南方朱丹：接上式，默念：南方朱丹，霞曜太微，九道绛烟，散布景晖，服食灵晨，饮以丹池。毕。以舌舐接下唇之外，取津咽液三十过；(3)行西方明石：接上式，默念：飞霞金液，服食太明，素灵之精，饮以玉醴，神华启灵，使我登虚，上升高清。毕。以舌舐上唇之内，取津咽液三十过；(4)行北方玄滋：接上式，默念：庆云启胎，绿灵敷神，紫盖苍旗，服食月华，饮以琼饴。毕。以舌舐下唇之内，取津咽液三十过；(5)行中央戊己：接上式，默念：戊己之元，黄素五云，四霞紫观，八景九晨，二明激晖，七曜灵尊，和精灌气，服食中元，琳华龙胎，饮以醴泉。毕。以舌漱满一口之中，玄膺内外及舌齿之间，上下表里通匝，取津液随咽之三十过。久行之，补五脏真气，调节全身各部，安神益精，主要用于预防。

太清存想法 静功。见《太清调气经》。作法：闭气九十息，一咽腹丰满，勿令大出，莫系之。念使上通发，下通足。或意想从足上经肾至喉，想五色气闭之。或十息一息一屈指，至一十七息一咽，或委气四九三十六，三百六十息一转侧。功效：久作不饥。强筋骨。

太清运气法 静功。见《太清服气口诀》。(1)作法：若先运阳气，即觉脚先冷后热。何故如此？缘阳气排阴气出，故如此。如先运阴气、亦阳气先出，脚如火热，然后始脚冷。若能运气入头，始免面皱也。(2)功效：可调和身之阴阳，疗四肢疾，延年健美。

太清服气法 静功。见《太清服气口诀》。(1)作法：初服气、入息即住，其息少时，似闭气满。其息出时，三分可二分，出还住，少时咽之。咽已又作，至腹中满，止。必须日夜四时作为。初学人气未入丹田，还易散，意欲得气相接也。气入丹田已、纵不服，亦气不散。四时者，朝暮子午时。心里满但不服气，咬少许甘草、桂亦得，其满即散，丹田未满，亦未到满也。元气下时，自然有少闷也。人腹中三处有隔，即心下有隔，初学服气者，皆觉心下胃中满。但少食，久作之，自觉通下至脐。下有隔，即觉腹中满，久作之，自觉至脐下丹田中，然后觉气周行身中，犹自未入鸠中，后觉鸠中气出。即能与人疗病也。(2)功效：强身健脑延

年。疗疾，并能布气与他人疗疾。

太清治身法 动功。见《太清服气口诀》。作法功效：晨起先嘘，两手掌摩，令热。按额上二七，名为存泥丸，令人身神具。再以两手相摩，令热，拭面二七，名曰干浴，令祛恶气。再相摩两手，令热，按摩身体二七，名为浴身，令人祛风寒。再相摩两手，令热，从额顺头发摩二七、寻存持发神守生，名为浴头，令人发不白、齿落再生。再摩两手，令热，从耳下叉两耳，逆上二七，令人聪彻。

太清咽气法 静功。见《太清服气口诀》。作法：服气，日夜要须四度，朝暮二时，用仰覆势；夜半及午唯用仰势。仰势用低枕，仰卧，缩两脚，竖两膝，伸两手著两胁边，即咽气。只十咽，气即满丹田，待一时咽了，然后以意运入鸠中。又以腹坦床，以被支胸令高，手脚并伸著床，即咽十咽。每咽皆以意运，令顺脊下从熟脏中出。每朝暮服气，先覆后仰，每咽气皆须一下，下作声始得。凡咽气，皆须喉中深，徐徐咽，不得猛，猛即发嗽。凡每一回咽气，中间隔十息，从容任意。咽气时不得和唾，须干咽，中间有津液来，别咽之。功效：本法强身健脑，疗疾。

太清咽液法 静功。见《太清调气经》。作法：习炼时当绝思去念，存心于无为之境，委形于无为之身。行住坐卧皆可，有空即作。口中无津液，以枣一两枚，吃肉留核含之，可引液。口中有津液后，则不须枣核。以鼻长引气，蹙而咽之，良久更服。功效：强身健体，去疾。

太清调气经 气功专著，作者姓名、成书年代不详。本书针对人们对气功的不同认识，提出问题并论述之，较其他气功著述更具特色。首先提出服气当先服元气，并认为服气不必拘泥于生气时服，说："但有即服，无思生死之气。"即是说二十四时之内，有空即可行功，不须选择时候。后世提出的活子时论，大抵受影响于此。也不须"趁五方"服气，说"任性自然"安守精神，调匀呼吸即可。较其他论述简明不烦，易推广习炼。其次指出，应用气功防治老年病宜早。指出"夫人壮年之时，凶荒于利欲，未知正气，奚思摄养，息志安神，及渐年衰，五脏已损……思欲全身之不可得也"。说明壮年时情志不调，损伤脏腑，待到老年，再思预防，不亦晚乎！其次，介绍多种调气功法。其中有重在预防摄生，有偏于祛邪攻疾，有应用枣核导引津液，用动作以引导入静，并对各种功法备述其作法、特点，尤其对注意事项叙述甚详，指出其偏差的危害，是一部很有价值的气功专著。

太上玄元皇帝 即老子。唐高宗乾封元年（公元666年）追封老子为"太上玄元皇帝"。亦称"太上混元皇帝。"参"老子"。

太上修真元章 气功学专著。一卷。作者不详。内容有：一气化生章，性命根蒂章，先天后天章，形神元用章，金丹作为章，虚无化生章，修炼三治章，神气交媾章，动静升降章，炼气成神章。

太始氏胎息诀 静功口诀。见《性命圭旨全书》。"夫道，太虚而已矣。天地日月皆从太虚中来。故天地者，太虚之真胎也。日月者，太虚之真息也。人能与太虚同体，则天地即我之胎，日月即我之息。太虚之包罗，即我之包罗。岂非超出天地日月之外，而为混虚氏其人欤！"习炼气功可达到人与自然高度的协调统一。

太素经摩面法 动功。见《医说·卷九》。作法：两手摩切令热摩面，又摩切两掌令热以拭两目，又两手摩切令热以摩发理栉，又两手摩切令热以互摩两臂。功效：可令人面部光泽，皱斑不生，发不白，脉不浮外。

太清中黄真经 气功养生专著，作者名为九仙君，中黄真君注，成书年代不详。全书有内养形神、食气玄微、五芽咸恶、烟霞

净志、百窍关连、长存之道、咸美辛酸、谷实精华、三虫宅居、九仙真气、胎息真仙、五脏真气、太极真宫、九气真仙、太微玄宫、九行空门、六腑万神、勿泄天神等十八章。主要论述人体生理病理及气功养生寿老中的几个问题。(1) 内养形神：明确指出气功养生内养形神，除嗜欲，加强道德修养，稳定精神意识活动是重要的方面。继而进一步说明内服元和清气，除去五谷辛腥臭腐，以达到百日长精、筋骨康强、丹田精气盈满、五脏安和、精神充沛的道理；(2) 和神导气：说明服气炼功，要控制精神意识活动，全神贯注，高度集中；(3) 与道和真：介绍功法，强调理论实际结合，简明易作。

太清运元气法 静功。见《太清服气口诀》。作法：元气与外气都不相杂，若咽生气入，须臾即从下泄出去，不得停肠中。若运气得应头脑中，头脑中热气上运，向脚亦如之。功效：益精气，补脑髓。

太清服气口诀 气功专著。不分卷，作者姓名、成书年代不详。本文主要论述内服元气的方法。首先说明服元气的原则，曰："交结元气于肾鼻之间，分阴阳于脏腑之内，吐纳无爽，持摄不乖。"并以此原则为基础，习炼各种功法。其次介绍具体功法，一是说明常见气功功法的作用，即"久作之，自觉（气）通下至脏……后觉鸠中气出，即能与人疗病。"二是分别外气元气法，认为作功应在子时，法在存神泥丸，能存神泥丸则功夫成就。

太清经断谷方 气功养生专著。作者不详。内容主要介绍辟谷诸方及欲还食谷解药。包括：服松根方、服茯苓方、服术方、服黄精方、服萎蕤方、服天门冬方、服巨胜方、服米、麦、豆等。

太上玉轴进取法 静功。见《赤凤髓》。(1) 功前准备：凡欲服气，选高燥净空之处，绝风隙，左右烧香。床须厚软，脚令稍高、衾被适寒温，冬令稍暖尤佳，枕高三寸余，令与背平。(2) 作法：每至半夜后生气时或五更睡醒之初，先吹出腹中浊恶之气一九口。闭目叩齿三十六下，以警身神。毕，以手指捏目大小眦，兼按鼻左右，旋耳及摩面目。随时加之导引，宣畅关节。以舌拄上腭，撩口中内外津液，候满口则咽之令下，入胃存，胃神承之，如此三止，是谓嗽咽灵液。(3) 功效：吸清除浊，疏通周身气血关节，却病延年。

太上玉轴转气诀 静功。见《赤凤髓》。作法：闭目握固仰卧，倚两拳于乳间，竖膝举背及尻。闭气则鼓气海中气，使自内向外轮而转之。呵而出之一九，或二九止，是曰转气。功效：调和五脏，强身健体，防病。

太上玉轴咽气法 静功。见《赤凤髓》。作法：气海中气随吐而上，直至喉中，候吐极之际，闭口连鼓而咽之。令郁然有声汩汩然。后男左女右而下，纳二十四节，如水沥沥分明闻之。如此则内气与外气相顾，皎然而别也。以意送之，以手摩之令入气海。功效：使内外气相应。

太上老君养生诀 气功专著，作者姓名、事迹、成书年代不详。本文主要论述气功养生法的基本知识，各种功法的习炼方法及防治效用。分为三节，即五禽第一，服气吐纳六气第二，养生真诀第三。中心内容侧重说明以下几个方面：一是简述五禽戏的起源及动作姿势。认为五禽戏是太上老君预防治疗疾病，延年益寿的健身方法，以后华佗传教吴普。功在"消谷气、益气力、除百病"、"延年益寿"。不仅如此，还能通过"挽引蹄足，以当导引"，治疗时行常见病。二是介绍吐纳六字气诀，即呬、呵、呼、嘘、吹、嘻六气，呼气时念之，以治肺、心、脾、肝、肾、胆诸疾。三是论述气功养生法的所谓真诀，实际是涵养道德，培养正气，稳定精神。其论曰："善摄生者，要先除六害，然后可以保性命，延年驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者损滋味，

五者除佞妄，六者去妒嫉。去此六者，则修生之道无不成”。并指出以此养生则寿，以此养生“心内澄则真神守其位，气内定则邪物去其身”。精神内守泥丸，其功易成。四是应用服气法，治疗五脏疾病，对临床实践，有一定的指导作用。

太上洞房内经注 气功专著。宋·周真人撰。本书认为习炼气功应以存想意守为主。如存无英君法、存白元君法、存黄宁神法、存五方云气法等。

太上混元按摩法 动功。见《圣济总录》。两手捺胜，左右捩肩，十四遍；两手捻胜，右右扭身，十四遍；两手抱头，左右扭腰，十四遍；左右挑头，十四遍；一手抱头，一手托膝，三折，左右相同；两手托头，三举之；一手托头，一手托膝，从下向上，三遍，左右相同；两手攀头下向，三顿足；两手相捉头上过，左右三遍；两手相叉著心，三遍；曲腕筑肋挽肘，左右亦三遍；左右挽前后拔，各三遍；舒手挽项，左右三遍；反手著膝，手挽肘，复手著膝上，左右亦三遍；手摸肩，从上至下使遍，左右相同；两手空拳筑，三遍；外振手三遍，内振三遍，复手振亦三遍；两手相叉，反复搅，各七遍；摩扭指，三遍；两手反摇，三遍；两手反叉，上下扭肘无数遍，单用十呼；两手上耸，三遍；两手下顿，三遍；两手相叉头上过，左右伸肋，十遍；两手拳反背上，掘脊之下，亦三遍；两手反捉，上下直脊，三遍；复掌搦腕，内外振，三遍；复掌前耸，三遍；复掌两手相叉交横，三遍；复手横直即耸，三遍；若有手患冷，从上打至下，得热更休；舒左脚，右手承之，左手捺脚，耸上至下，直脚三遍，右手捺脚亦尔，前后捩足三遍；左捩足，右捩足，各三遍；前后却捩足，三遍；直脚三遍；扭膝三遍；内外振脚，三遍；若有脚患冷者，打热便休；扭膝以意多少，顿脚三遍；却直脚三遍；虎据左右扭肩，三遍；推天托地，左右三遍；左右排山负山拔木，各三遍；舒手直前，顿伸手三遍；舒两手两膝，亦各三遍；舒脚直反顿伸手，三遍；捩内脊外脊，各三遍。能祛百病，邪不侵，体轻健，延年寿。

太元先生服气法 静功。见《云笈七签》。作法：每日常卧，摄心绝想，闭气握固。鼻引口吐，无令耳闻，惟是细微，满即闭。使足心汗出。一至二，数至百已上，闭极，微吐之，引少气还闭。热即呵之，冷即吹之。能至千数，即不须粮食，亦不须药，时饮一盏酒或水通肠耳。数至五千，则随处出入，有功可入水卧矣。功效：健康长寿，除却嗜欲。

太平经圣君秘旨 气功专著。著者不详。首论精、气、神的关系，“三者共一位，本天地人之气根。神者受之于天，精者受之于地，气者受之中和，相与共为一。”“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明”。“爱气尊神重精”“守气而合神精”可得长寿。次论“一”为万事之本，守一则万事皆行，可以度世，可以消灾，可以理病，可以长生。

太阳移在月明中 名言。见《复命篇》：“要知大道希夷理，太阳移在月明中。”即阴阳合壁。阴中有阳，阳中有阴，阴阳和调。

太思虑则伤乎气 名言。见《道藏·玄风庆会录》。言思虑过度可以损伤人体的“气”。忧愁思虑可影响肺气的升降及脾的运化，最终导致气机失调和“气”的不足，故言太思虑则伤乎气。

太清导引养生法 动功。见《古仙导引按摩法》。功前准备：晨起，面向东方。吸气至丹田盈满后呼，呼气出丹田至虚时吸。如此五次。作法功效：(1) 以两手叉头上，挽至地五噫，五息。止胀气。(2) 又侧卧左肘肘地，极掩左手脑；复以右手肘肘地，极掩右手脑，五息止。引筋骨。(3) 以两手据右膝上，至腰胯起头，五息止。引腰气。(4) 右手据腰左膝，右手极止引。复以左手据腰右膝，左手极上引，皆五息止。引心腹气。

(5) 左手据腰，右手极上引。复以右手据腰，左手极上引，五息止。引腹中气。(6) 叉手胸胁前，左右摇头不息，自极止。引面耳邪气不复得入。(7) 两手支腰下，左右自摇，自极止。通血脉。(8) 两手相叉，极左右。引肩中气。(9) 两手相叉，反于头上，左右自调。引肺肝中气。(10) 两手叉胸前，左右极。引。除皮肤中烦气。(11) 两手相叉，左右举肩。引皮肤气。(12) 正立左右摇两膝。引脚气。本功法能除痼疾，延年益寿，姿势简明，适合老年人习炼。

太清导引养生经 气功专著，一卷。作者不详。本书详述了行气导引法，“行气者，则可以补于里；导引者，则可以治于四肢。”导引使肢体百节中诸邪气皆去，正气存处，如精诚勤习，令人骨节坚强而愈百病。还介绍了导引思气法，配合“呵、咽、呼、嘘、吹、嘻”六气治五脏五官之疾。书中叙述了赤松子、宁先生、彭祖、王子乔等人导引法，虾蟆行气法、龟鳖行气法、雁行气法、龙行气法等。

太清真人络命诀 气功专著。一卷，作者不详，成书于宋代。本书的特点是强调存想在炼功中的作用。内容主要是论述存思脏腑，四肢、百节诸神之法。如存肾法：“肾中有百人，长四寸、名曰漂漂。常想之，令人阴阳和调，耳不聋。如久有所听，即肾神损，常想肾状以复之。耳无所闻，亦责之于此。”其余诸法也类于此。

太清调气服气法 动静相兼功。见《太清调气经》。作法：夜半及五更后，漱咽灵液。仰卧，展手及足，头着枕。心定无绝念。任气依口鼻出入。然后闭口，内已有气，引而入口，微鼓而咽之。仍以意送，以手摩心上，令气下。更调气六七度，更咽一气，依前以手摩之。咽二十气止。至天明，体位坐卧均可，但要舒展自然。再咽十余咽，每一咽隔调气四五十下，徐徐咽，勿并咽之。每一咽仍以手摩。如上焦通即咽下过脐；如未通即在心胸间住。至食时，觉上空下泄，气通即可随便吃饭。如不饥勿食。如食不得令饱，饱即妨服气。食后待腹中微空，即更服二十咽。已下，又即夜食，食了候心上空，又服二十咽即止。收功后行住坐卧可随便行之。功效：益五脏，坚骨髓，延年益寿。

太上九要心印妙经 气功学著作。唐·张果老述。内有真一秘要、橐龠枢要、三五一枢要、三一机要、日魂月魄真要、日月五行的要、七返还丹简要、八卦朝元统要、九还一气总要九章。其序称：“九要者，要乃机要也，以应大丹九转。故以道分九篇，法显九门，篇篇归根。”

太上玉轴六字气诀 动静相兼功。见《永乐大典医药集》。呼有六，曰：呵、呼、咽、嘘、嘻、吹也。吸则一而已。以呵字治心气，以呼字治脾气，以咽字治肺气，以嘘字治肝气，以嘻字治胆气，以吹字治肾气。如阳时则对东方，解带正坐，叩齿三十六以定神。先搅口中浊津漱炼二、三百下，候口中成清水，即低头向左而咽之，以意送下。候汩汩至腹中即低头开口，先念呵字，以吐心中毒气。念毕仰头闭口，以鼻徐徐吸天地之清气，以补心气。吸讫即又低头念呵字，呵讫，又仰头以鼻徐徐吸清气以补心，如此，吸者六次，即心之毒气渐散，又以天地之清气补之，心之元气亦渐渐复矣。再又依此式念呼字，又吸以补脾，如此六次，以散脾毒而补脾元也。次又念咽字，以泻肺毒，以吸而补肺元，亦须六次。次念嘘字以泻肝毒，以吸而补肝元。嘻以泻胆毒，吸以补胆元。吹以泻肾毒，吸以补肾元。如此者，并各六次，共三十六次，是谓小周。三十六而六气遍，脏腑之毒气渐消，病根渐除，祖气渐完矣。次看是何脏腑受病，如眼病，即又念嘘嘻二字各十八遍，仍每次以吸补之，总之为三十六讫，是为中周。第二次三十六通为七十二次又再依前呵、呼、咽、嘘、嘻、吹六字法，各为六次，并须呼以泻之，吸以补之，

此第三次三十六，是为大周，即总之为一百单八次是谓百八诀也。午时属阴，时有病，即对南方为之。南方属火，所以却阴毒也。如早起，床上面东，将六字各为六次，是谓小周，亦可治眼病。凡眼中诸证，惟此诀能去之，他病亦然。如病重者，每字作五十次，共三百而六腑周矣。乃漱炼咽液，叩齿讫，复为之，又三百次讫，复漱炼咽液叩齿如初，如此者三，即通为九百次，无病不愈。此六字诀以呼而自泻出脏腑之毒气，以吸而自采天地之清气以补之。当日小验，旬日大验。年后万病不生，延年益寿。念六字时不得闻其字声，吸时耳亦不得闻吸声。呼时令短，吸时令长，即吐少纳多。

太上养生胎息气经 气功专著。一卷，作者不详。本书详述胎息养生法，“凡服气法，存心如婴儿在母胎，十月成就，筋骨和柔，以冥心息念，和气自至。”心静、神定、气和则元气自至，元气至则五脏滋润，百脉流通，津液上应，可充饥渴，却老延年。书中还介绍了“六阳时法”、“上清气秘法”、“上清法”，配合肝、心、脾、肺、肾、胆的服气图法、“检时含景补泻图”等。

太上黄庭外景玉经 即《上清黄庭外景经》，见“上清黄庭外景经”。

太玄朗然子进道诗 气功专著。一卷、宋·刘希岳述，成书于宋代。本书为诗文体裁，其描述了炼气功的方法和气功境界。如云：“自说玄元旨趣深，何曾解问自家心。三田气若相通贯，二窍循流咽不禁。泛海经年搜命药，求仙触处走山林，争如向己身中觅，便见希夷道易寻。”自序中说明了成书原因，“余乃生居漳水，业本豪家，幼习儒风，曾叨幺贡，嗟浮世速如激箭，伤时光急若瀑流，未免退迹玄门，栖心冠褐，外丹达恍惚杳冥之旨，内气明溯流胎息之源，功勤未及于旬年，人惊不老，寿算已逾于五纪，自觉如斯有此灵通，故难缄默，谨吟三十首，号曰朗然子诗，呈同道”。

太平御览存泥丸法 动功。见《医说》。作法：早起东向坐，以两手相摩令热，以手摩额上至顶上，满二九止，名曰存泥丸法。

太清中黄胎藏论略 气功专论。见《遵生八笺·延年却病笺》。主要阐述胎息方法及强身却病，返老还童，延年益寿的道理。摘引如下：“内养形神除嗜欲。心不动摇，六腑如烛，常修此道，形神自足。”“专修静定身如玉。内绝所思，外绝所欲……静则心孤，多感思挠则心烦，怒多起。”“由子运动呼吸生。神气若足，呼吸运动兴起，云雾自然得成，隐化无滞。”“居在丹田内荧荧。服气成者，居在丹田中，凝结若鸡子，炳焕肌肤，坚白筋，骸清劲。”“入胎息至五百息，当入异境……至千息，魂游上境。胎息真仙食气得，却闭真气成胎息。服气二百日，五脏虚疏、方可学入胎息……先须密室无风，厚软毡席，枕高四指，才与身平，求一志，人同心为道侣。然后，损舍心识，握固仰卧，情无所得，物无所牵，灵气渐开，心识怡然。初闭息，经十息至五十息，至百息只觉身从一处，如在一房中，只要心不动移，凡一日一夜十二时，都一万三千五百息，故太微升……气绝日死，气闭日仙，魄留守身，魂游上天，至百息后，魂神当见。其魂缘是阴神，常不欲人生耳。羽服彩霞何所得，皆自五脏生云翼。蝉为饮气乘露，故生羽翼，人服元气，而天衣不碍于体。五脏真气芝苗英……元气含化，布成六根，吉凶受用，应行相从，内气为识，胎气为神，子能胎食，复还童婴。反魂五脏之始，先布于水，内有六腑，外应六根。”

太清王老口传服气法 静功。见《云笈七签·内丹》。(1) 作法：初服气皆须因入息时即住其息，少时以闭。满其息，出时三分可出二分，出还住。少时咽之，咽气又作。至腹中满。初学人气未入丹田，还易散。意欲得气入丹田，纵不服，气亦不散。若心里满不服气，咬少许甘草、桂亦得。其满即散。

元气下时，自然有少闷也。(2) 作功时间：朝暮子午四时（即子午卯酉四时)。初学服气，觉心下胃中满，但少食即可。久作自觉通下到脐下丹田中，后觉鸠中气出即可。熟炼后，行住坐卧皆可行功。(3) 功效：可健身延年，疗百病。

太上老君说常清静妙经 即《清静妙经》，见"清静妙经"。

太上太清天童护命妙经注 气功专著。一卷，宋·侯善渊注，成书于宋代。书中认为炼功时持颂咒词便可以"护命养生，神明佑助"。此种方法对炼功有一定的诱导作用。

太上老君虚无自然本起经 气功专著。成书年代及作者不详。从天地之生成讲到人体之修炼。书中指出天地由"太初"而"太素"而"太始"，三气相包，三一混合；此三一即道之虚、无、空。虚者，精明而无形质；无者，气有形而无质；空者，自然从中生。人体之修炼——守虚无自然之法，其法有三：大者，解道根源，深洞玄妙；中者，守神去欲，还神绛宫；小者，除去情欲，闭塞耳目。

太上纯阳真君了三得一论 气功专论。本论指出养神、养精、养气是气功锻炼的基础，通过精、气、神的锻炼而产内丹，即"了三得一"。主张炼功者"尽悟性基，尽识天元，不迷真性"强调了养神可以"天开九芒之光，地涌三川之水。灌溉心田，栽培肝木，蓄肺金而养成和气，调脾土而保固灵根，肾水上升，五气咸洽。"地根即指肾水(精)，"潜心下照，保命立基""婴儿无火炽之虞，姹女有水调之庆，上下融和，各得其养而保兹命基。"元关即指"心肾之间，中空一窍"（即玄牝门）强调守此窍"精凝于气聚，气集于神睽，神引气归宫，气潜神不坏，息息归根蒂，呼吸成一派。"论述甚为精明。

不生 佛家气功习用语，指精神意识活动的相对稳定状态，"诸法观为不生者，佛道之枢键也"，故佛家有诸法常住而不生之说。《涅槃经》："涅言不生，槃言不灭，不生不灭名大涅槃"。

不邪 参见"七不"。

不杀 参见"七不"。

不妄 参见"七不"。

不住 即无住，见"无住"。

不狂 参见"七不"。

不觉 佛家气功习用语，指不理解佛家功法，行功不能入静。《起信论》："听言不觉义者，谓不如实知真如法一，故不觉心起而有其念"。

不信 佛家气功习用语。见《俱舍论》："不信谓心不澄净"。指习炼佛家功法杂念未除，意识思维活动不稳定。

不偷 参见"七不"。

不欲 参见"七不"。

不盗 参见"七不"。

不寐 即失眠。气功适应症。见《景岳全书·不寐》："不寐证虽病有不一，然惟知邪正二字则尽之矣。盖寐本乎阴，神其中也。神安则寐，神不安则不寐；其所以不安者，一由邪气之扰，一由营气之不足耳。有邪者多实，无邪者皆虚"。指经常不能获得正常睡眠。有轻重不同，轻者入寐困难，有寐而易醒，有醒后不能再寐，亦有时寐时醒，重者则整夜不能入寐。多因思虑劳倦损伤心脾，心肾不交，阴虚火旺，肝阳扰动，心胆气虚及胃不和等所致。治疗见"养心坐功法"，"养脾坐功法"。

不颠 参见"七不"。

不动定 佛家气功习用语，见《底哩三昧耶经》："不动者是菩提大寂定义也"。指静功，神形清静，无为寂定。

不死浆 见《启真集》。即习炼气功时口中产生的津液。

不但中 佛家气功习用语，指习炼佛家气功，应守中抱一，意识思维活动稳定于形体之中。即所谓"观即空即假即中，收空假而为中，谓之不但中"。

不但空 佛家气功习用语，指习炼佛家气功，“观一切法悉皆空，见但空而不见不空，故名但空，即偏空也。菩萨不但见但空，兼见不空，故名不但空，即中道也。”

不远复 出《周易大传·复》：“不远之复，以修身也。”指调节意识活动中，不符合事理的言行，出未远而即复正，有益神形的稳定。

不忘禅 佛家气功习用语。见《维摩经·天台疏》：“舍利弗问经云：阿难修不忘禅，得佛觉三昧。”指修习佛家气功，增强记忆。亦指能增强记忆的气功功法。

不净观 佛家功法。见《智度论》、《俱舍论》。具体作法有二：(1) 观自身之净：一是死想、二是胀想、三是青衣想、四是浓烂想、五是坏想、六是血涂想、七是虫噉想、八是骨锁想、九是分散想、十是烧想。(2) 观他身之不净：一是种子不净，是身以过去之结业为种，现以父母之精血为种；二是住处不净，在母胎不净之处；三是自相不净，是身具有九孔，常流出唾涕大小便等不净；四是自体不净，由三十六种不净物所合成；五是终究不净，此身死竟，埋则成土，虫噉成粪，火烧成灭，究竟推求，无一净相。通过观自身与他身之不净，转移精神意识活动，防治贪欲妄想之病。

不放逸 佛家气功习用语。见《俱舍论》：“不放逸者，修诸善法，离诸不善法”。指习炼佛家气功，意识活动专注，排除杂念。

不思议 佛家气功习用语，指气功义理殊深，不在思议之中，只在觉悟领会。

不神神 气功学术语。出《阴符经·天生章》：“人知其神之神，不知其不知不神之所以神”。即不神之神，“神者，性也”。指返朴归真，回复自然本性之神为不神神。

不热法 静功。出《抱朴子内篇·杂应》。作法：(1) 立夏日，意想六壬、六癸之水；(2) 意想玄冰、或飞霜。

不寒法 静功。出《抱朴子内篇·杂应》。作法：闭口行五火之气千二百遍；或服六丙、六丁之符（为意念火神之意）。

不二法门 气功学名词。❶祖窍之异名。见《性命圭旨·安神祖窍翕聚先天》。见“祖窍”。❷佛学用以称直接入道，不可言传的法门。后用指唯一的门径、方法。

不出不入 《诸真圣胎神用诀·骊山老母胎息诀》：“守分者何也？乃是不出不入，常守本源”。为身心稳定平和之意。

不生不灭 佛家气功习用语。❶指稳定。《维摩经·不二门品》：“法本不生，今则无灭”。❷指涅槃，最佳精神状态。《涅槃经》：“涅言不生，槃言不灭，不生不灭，名大涅槃”。❸指中。《般若波罗蜜经》：“不生不灭，不垢不净”。又《中论》：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不出，能说是因缘，善灭诸戏论。我稽首礼拜，诸说中第一。”

不立文字 佛家气功习用语。见《碧严第一则评唱》：“达磨遥观此土，有大乘根器，遂泛海得得而来，单传心印，开示迷途，不立文字，直指人心，见性成佛”。指佛家学习义理，不成文见书，只示人领悟意旨。亦指学习佛家气功，“万法纷然”，不立文字，只须“默坐为禅”。

不有中有 意指阴阳变化，从无到有，从有到无，相互为根。通过反复习炼，全身保持相对平衡状态。《诸真圣胎神用诀·郭真人胎息诀》：“此法从不有中有”。

不妄语戒 佛家气功习用语。指学习佛家气功，禁止一切虚妄不实之言。

不来不去 佛家气功习用语。见《智度论》：“即知一切法，不得不失，不来不去”。指佛家功法，根本在于保持神形的稳定状态。

不即不离 佛家气功习用语。见《圆觉经》：“不即不离，无缚无脱”。指习炼佛家气功，意识思维活动以和平为最佳。

不时御神 出《黄帝内经素问·上古天

真论》:"不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也"。指不善于驾驭和使用精神,只专求心志的一时之快,妄耗神气,心至早衰。

不测为神 见《张子正蒙·神化篇》:"气有阴阳,推行有渐为化,合一不测为神"。指神妙变化,阴阳互根作用。

不离于伍 名言。出《灵枢·阴阳二十五人篇》。伍指木、火、土、金、水五行。即宇宙间的一切事物(包括人在内),都要按照五行生克规律运动变化。

不欲以静 出《老子·三十七章》:"不欲以静,天下将自定"。指根绝欲念,全身各部才能协调稳定。

不得全闭 气功学术语。《诸真圣胎神用诀·李真人胎息诀》:"诸学之人,不得全闭,定气全闭则伤神。"指呼吸完全闭息。意为习炼气功时,调匀呼吸,使呼吸出入气缓和、均匀。以自体平素呼吸周期的长短而定节律。

不方不圆闭牖窗 名言。出《黄庭内景经·上睹章》。指精神内守,行为中和,即"耳不邪听,口不妄言,鼻不闻香",指顺应自然。

不识阴阳莫乱为 气功专论。出《悟真篇》。主要阐述阴阳消长、升降交媾在炼功中的重要作用。全文:"草木阴阳亦两齐,若还缺一不芳菲。初开绿叶阳先倡,次发红花阴后随。常道积斯为日用,真源返此有谁知?报言学道诸君子,不识阴阳莫乱为。"又"道自虚无生一气,便从一气产阴阳。阴阳再合成三体,三体重生万物昌。"又"坎电烹轰金水方,火发昆仑阴与阳。二物若还和合了,自然丹熟遍身香。"

不畏念起,惟畏觉迟 名言。出《至游子·集要篇》。指习炼气功,不畏有杂念,而畏觉悟迟,以其觉悟能守神,排除杂念。

石淋候导引法 静功出《诸病源候论·卷十四》。作法:仰卧。两手放膝头,脚跟放臀下,口吸气,鼓腹,待气充满腹部时,用鼻呼出。利水通淋。治石淋,茎中痛。

历观五脏 出《黄庭外景经·第九章》:"历观五脏规节度。"指以意念观五脏,与春夏秋冬自然之气相应。

屯蒙 ❶指调节阴阳二气。《性天风月通玄记》:"子为六阳之首,午为六阴之元。子时进阳火,午时退阴符。朝则屯直事,至暮蒙当受。十月火足,六十卦终,何患金丹之不凝"。❷指屯卦、蒙。

屯蒙之理 见《性天风月通玄记·师徒传道》:"子为六阳之首,午为六阴之元。子时进阳火,午时退阴符,朝则屯直事,至暮蒙当受,十月火足,六十卦终。"指一天之内,阴阳之间的变化作用。

屯蒙水火抽添论 气功专论。出《金丹真传·李堪疏》。主要用八卦知识阐述温养、抽添、进火、退符之理。曰:"故温养之时,必用鼎器,辨屯蒙。朝进阳火,屯卦直事;暮退阴符,蒙卦直事。屯震下坎上,坎之孕爻即还之丹,震之初爻,即所进之火,谓丹在上,而阳火从下以温之也。蒙坎下艮上,艮之三爻即所退之符,谓丹在下而阴符从上以养之也。一日十二时,一时三十爻,合十二时共成三百六十爻之数。朝屯暮蒙,进火退符,法十二时而行事,亦协三百六十之数,然朝日进火者,朝属阳,阳主进,故三十之数进而加六,自子至巳,每三十加六,合之得二百六十一数,卦应复临泰大壮夬乾。暮曰退符者,暮属阴,阴主退,故三十之数,退而减六,自午至亥,每三十减六,合之得一百四十四数,卦应媾遁否观剥坤。"

巨气 出《黄帝内经素问·汤液醪醴论》:"故精自生,形自盛,骨肉相保,巨气乃平。"即人体正气。

巨骨 ❶经穴名。出《黄帝内经素问·气府论》。属手阳明大肠经。手阳明、阳跻之会。位于锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷中。❷柱骨别名。详"柱骨"。

巨髎 经穴名。出《针灸甲乙经》。属足阳明胃经。目正视、瞳孔直下，与鼻翼下缘平齐处。

匹配五气 气功学术语。见《道藏·重阳立教十五论》："第十论：匹配五气。五气聚于中宫，三元攒于顶上，青龙喷赤雾，白虎吐乌烟，万神罗列，百脉流冲，丹砂晃朗，铅汞凝澄，身且寄向人间，神已游于天上。"五气，五脏之气。匹配五气，指炼功时将五脏之精气，凝聚于中宫，为"结丹"作好准备。

匹配阴阳 气功专论。出《灵宝毕法》。说明乾坤作用，在于调节自然阴阳。曰："大道无形，视听不可以见闻；大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名。名之大者，天地也。天得乾道而积气以复于下，地得坤道而托质以载于上。复载之间，上下相去八万四千里。气质不能相交，天以乾索坤而返于地中，其阳负阴而上升。地以坤索乾而返于天中，其阴抱阳而下降。一升一降运于道，所以天地长久。"

牙痛治法 动静相兼功。出《动功按摩秘诀》。作法：凡牙痛，双手托住下巴骨，闭气，口麻方止。日行数十次，三次一度。

〔丨〕

止 佛家气功习用语。●指精神集中于事或物，或景象，或念头，不分散注意力。《大乘义章》："摄心住缘，目之止。"●为禅定之意，见"禅定"。

止火 见《悟真篇》。指炼精化气阶段的了手功夫。当采、封、炼三百期满，阳光三现的时候，必须止火，转入炼气化神阶段。

止观 见《维摩经》："系心于缘谓之止，分别深达谓之观。"指精神思维活动集中于所意守的事物，观察思维意守的事物。观在止的基础上进行，先止而后观。

止念 见《道乡集》："修道首在止念。"指习炼气功，首先要精神内守，排除妄念。

止观法 静功。本法主要是"念念归一为止，了了分明为观"，因名止观法。(1)调身：行功期适当调节饮食，起居合理。作行功前准备，随意运睛、搓面、遍摩头面胸腹四肢．动摇肢体。取自然坐式或盘膝坐式。(2)调气：坐定后，开口吐气十数次，全身中热气外散。鼻吸鼻呼或鼻吸口呼。作腹式呼吸，呼吸自然，不可用力。逐渐垂炼，以出入之气极细、缓和、深长，耳不闻呼吸之声为好。待腹式呼吸已有功夫、可炼体式呼吸。(3)调神：调匀呼吸后，即可调神。系神鼻端：排除杂念，意识活动集中于鼻端，息出息入，任其为之。久而久之，杂念即慢慢安定下来。系神脐下：排除杂念，意识活动集中于下腹，意想鼻中出入的息，象一条垂直的线笔直通至小腹。久而久之，杂念自然消失，精神集中，协调专一。制神止念：以上二法称为"系缘止"。稍有纯熟，即可进修"制心止"(即制神止)。在念头起处，随时制止它，及时防止杂念产生，断除因缘。如此功夫渐深，再修"体真止。"体真止念：仔细体会所想的事物，倏忽都会过去，不必去想它。杂念起时，不必有意去制止，而是任其自然消失。没有杂念即是真实，思想活动止于此，故叫体真止。(4)注意事项：初学止观法的人，常心思散乱，杂念丛生。心思散乱要用止念的方法，止后又产生新的杂念，新的杂念又经止住。止而又止，心思渐渐收束，不知不觉，又因收止过分而产生昏沉，救治昏沉的办法，要用空观。观不是向外观，是闭目返视自心。其法有三：空观：观宇宙中一切事物的发展变化（山河或人身），观返空相，叫"空观"。假观：空观炼习过久，入坐后再观心。念头起处，每一念必有一种对象，对象不是事就是物，由内因外缘凑合而成。因缘分散，念头即灭。行功中观察因缘的分散，不可拘着。自然而然，即为"假观。"中观：空观属无，假观属有。还要继续习练。观空时不去拘着空，观假时不去执着假。离开空假两边，心中无依无着，洞然光明。即

为"中观"。(5)功效主治:本法补脑安神，调节脏腑机能，可用于养生。本法治疗精神损伤引起的内脏疾患，如神病．积脘痛、眩晕中风症、哮症、消渴、老年性圆翳内障初期、绿风内障、真心痛等。

止念法 见《道乡集》:"余今传汝止念之法。譬如我心看水，此念即在水上；我心看月，此念即在月上；设将此眼光专看气穴，我心即在气穴矣"。指意识思维活动集中在所观、想的景物，或身体的某一部分，即能排除杂念，止除欲念。或谓止念在于不教神意外驰，不放眼光散乱。

止泻法 动功。见《保生秘要》。作法:"止泻法，先念脐，或以两手心复之脐上，甚者将两眼之神，藏之脐中。"意念守脐，两手心复按脐部，两眼内视脐中。有止泻功效。

止水空壶 见《删补颐生微论》:"知之者，四门外闭，两目内观，心如止水，身似空壶。"止水为平静之意，空壶即中虚无物。指习炼气功时，意识思维活动宁静，脑神无一毫杂念。

止能止众止 出《庄子·德充符》:"人莫鉴于流水，而鉴于止水，唯止能止众止。"指静止的水，照见静止的人影。唯有相对静止的意识，才能止住各种妄念。喻行功中，神静形体才会安宁。

少女 指兑。见"地交于天"。见"白虎"。

少火 出《黄帝内经素问·阴阳应象大论》:"少火之气壮，……少火生气"。指正常的、能充养人体元气的火。能维持人体生命活动的阳气。

少冲 经穴名。出《针灸甲乙经》。别名经始。属手少阴心经。位小指桡侧指甲角旁约0.1寸处。

少泽 经穴名。出《灵枢·本输》。别名小吉。属手太阳小肠经。位小指尺侧．指甲角旁约0.1寸处。

少商 经穴名。出《灵枢·本输》。属手太阴肺经，位拇指桡侧，去指甲角0.1寸处。

少阳之阳 出《黄帝内经素问·皮部论》:"少阳之阳，名曰枢持。……皆少阳之络也。"少阳经之阳络。

少阴之阴 出《黄帝内经素问·皮部论》:"少阴之阴，名曰枢儒。……皆少阴之络也。"少阴经之阴络。

少思寡欲 气功学术语。出《抱朴子内篇·释滞》:"然其事在于少思寡欲，其业在于全身久寿。"指习炼气功养生法，平素应提高自制力，减少欲望，去掉私心，排除杂念。

少思虑养神 名言。见《类修要诀》。指思虑过度，神气暗耗。减少思虑，神不外驰即养神。

少年中年宜炼功 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述少年炼功根元完固，容易收效。中年炼功可以抗衰老。摘要如下:"少年者，持根元完固，凡事易为见功，止于千日，而可大成也。奉道者又难得中年，中年者修持先补完备，次下手进功。始也返老还童，后即入圣超凡也。奉道者，少年不悟，中年不省，或因灾难而留心清净；或因疾病而志在希夷。晚年修持，先论救护．次说补益。然后自小成法积功，以至中成，中成法积功。至于返老还童，炼形住世，而五气不能朝元，三阳难为聚顶"。

日月 气功学名词。❶日，又名金乌。属阳，阳中含阴，以外丹作比喻称作"砂中



有汞"。因为阳中有阴，故又称为"雌火"，于卦

属离，谓之“离女”。故《悟真篇》说：“日居离位反为女”。月，又名玉兔。亦名蟾，或叫金蟆。属阴，阴内含阳，以外丹作比喻称作“铅中有银”。因为阴中有阳，故又称为“雄金”，于卦属坎，谓之“坎男”。故《悟真篇》说：“坎配蟾光却是男”。又“丹田喻日，心中元性喻月。日光自返照月，盖交会之后，宝体乃生光也。”（《性命圭旨全书》）❷经穴名，位乳头下方，第七肋间隙，属足少阳胆经。

日出 出《黄帝内经素问·脏气法时论》：“脾病者，……日出甚”。即卯时，约早晨5～7时。

日华 见《黄庭经注》：“瞑目握固，存想日中五色流霞来绕，于是日光流霞，俱入口中，名曰日华。”即日之光华。

日昳 出《素问·脏气法时论》：“脾病者，日昳慧，平旦甚”。即午后1～3时，亦谓未时。

日新 出《大学》：“苟日新，日日新，又日新”指洗除精神意识中的积垢，才能奋发自新。气功文献里，说明不断排出杂念，才能稳定情绪，萌发生机。

日精 见《黄庭内景经注》：“服食日精，金华充盈。”即日之精光。

日月精 见《永乐大典·精》：“郁华赤文，与日同居。结麟黄文，与月同居。郁华日精，结麟月精。”指日月之精华。

日华胎 见《云笈七签·内丹》：“服日月之精华者，欲得常食竹笋。竹笋者，日华之胎也。”即指竹笋。

日晡所 见《伤寒论·辨阳明病脉证并治》：“日晡所发潮热，不恶寒”。指申时，约下午3～5时。

日想观 佛家气功功法。见《观无量寿经》。盘膝正坐，面向西，“心系念一处，想于西方”“令心坚住，专想不移，见日欲没，状如悬鼓”（心指精神活动）。

日月之祖 气功学术语。指神，见《修真十书》。参见“天地之元”。

日用之神 气功学名词。见《天仙正理·炼己直论》：“当未炼之先，每出万般变幻而为日用之神”。指平素的意识思维活动。

日乘四季 出《黄帝内经素问·三部九候论》：“日乘四季死”。古人以一日一夜划分四季。日乘四季指一日之中的辰、戌、丑、未四个时辰。

日魂月魄 气功学名词。见《性命圭旨全书·魂魄图》：“阳神曰魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅”。日魂为阳，喻肝；月魄为阴，喻肺。指身体内阴、阳两方面。

日精月华 ❶指心中真液，肾中真气。《摄生纂录》：“非外之日月也，探心中真液，肾中真气也”。❷指日、月之精光华采。

日用五行的要 气功专论。见《道藏·太上九要心印妙经》。主要阐述：何为日用、何为五行，及其气、神、形皆在五行相聚时才能成丹的道理。全文如下：“夫日用者，长以神守于气，气守于神，神气相守，聚而不散者真日用也。神能通应，意到心成，若神定，则行、住、坐、卧昼夜皆同，神伏气在，气在神，神在形，三物皆在，复归真一，万事毕矣。又五行者，心主神，肝主魂，脾主意，肾主志，肺主魄，五行聚而化为丹也。聚之诀曰：专于一神志，于一意守于魂魄，会于丹田。魂魄者人之神气也，气乃命也、神乃性也，一性固命，一命固性，性命相固共成一气，一气者火也，其火无形，发之有焰，此火只可炼丹，不可别用，若能内守，真火聚而不散者，真抱元守一之道也”。

日魂月魄真要 气功专论。见《道藏·太上九要心印妙经》。主要阐述：魂魄即是阴阳，也指人的神、气，以及在炼气功时，守魂魄、调阴阳的重要性。全文如下：“夫日魂月魄者阴阳也，阴阳者日月也。日属阳魂，月属阴魄。魂魄者，人之神气也，神者好静，气者好动，动静常在坎离之间。动静之诀，上十五日魂守魄，下十五日魄守魂，一时之用可夺一年之造化”。

日月之光救老残 名言。出《正一法文修真旨要》。指气功中，采日月之精光，有调节阴阳，抗衰老的作用。

中 ❶指不上不下，不左不右，恰在其间。《黄庭经发微》："黄庭者，黄乃土之色，庭乃家之中，是三才各有之中宫也"。❷指意守身体之中。《河上公章句·体道》："除情去欲，守中和，是谓知道要之门户也"。又《管子·内业篇》："定心在中，耳目聪明"。❸指精神稳定。《黄庭内景经·隐藏章》："外方内圆神在中"。❹指六德之一。《中论》："教以六德，曰：智、仁、圣、义、中、和"。❺指静以制动。《荀子·天论》："心居中虚，以治五官"。❻指生化之根。《性命圭旨全书·中心图》："乾之性情在于坤，坤之性情在于乾。此坎离之所以交，地天之所以泰也……而太和元气，浩然之气，皆由此中出"。❼指里面，或内里。如"日中有乌"，"月中有兔"。❽指脏腑。《素问·阴阳类论》："五中所主"。

中门 参见"七门"。

中元 指农历七月十五日。亦指第二甲子为中元。即一百八十年为一周始，第一甲子六十年为上元，第二甲子六十年为中元，第三甲子六十年为下元。

中风 气功适应证。❶指卒然昏仆，不省人事，伴口眼㖞斜，半身不遂，语言不利的病症。多由平素气血亏虚，心、肝、肾三脏阴阳失调，加之忧思恼怒，饮食劳倦等致突然发病。❷指外感风邪的病证，即俗称之感冒。治疗参见"五龙盘体法"，"卯酉周天法"。

中心 出《诗经·唐风》："中心好之，曷饮食之"。指精神意识思维活动。

中节 见《中庸》："发而皆中节谓之和"，指精神思维活动合乎规律。

中央 ❶指四方之中。《庄子·应帝王》："中央之帝为浑沌"。❷指中心位置。《荀子·大略》："欲近四旁，莫如中央"。

中论 ❶指书名。汉·徐幹著，阐述儒家经义，提倡"疏神达思，怡情理性"。指出君子应"虚其心志，恭其容貌"对调节精神，稳定情绪有一定的意义。❷佛书亦有名《中论》者，见中观论。

中冲 经穴名。出《灵枢经·本输》。属手厥阴心包经。位于中指桡侧，指甲角旁约0.1寸处。为气功布气放外气处。

中池 出《黄庭内景经·中池章》："中池内人服赤珠"。具体含义：❶指胆为中池。❷指元海。❸指绛宫心。《黄庭外景经·第三章》："中池有士服赤朱"。

中寿 出《左传·僖三十二年》："中寿，尔墓木拱矣"。在古文献中，说法不一。一说中寿为百岁；一说中寿为八十；一说中寿为七十；一说中寿为六十。

中运 运气术语。见《黄帝内经素问·本病论》："又有五运太过，而先天而至者，即交不前，但欲升而不得其升，中运抑之"。凡十干所统之运的通称。因天气在上，地气在下，运居于天地之中，气交之分，统司一岁之气，故名中运。

中极 ❶指经穴名，别名玉泉、气原。属任脉。位在脐下四寸。《黄帝内经素问·骨空论》："任脉者，起于中极之下"。❷指北极星。

中男 出《周易大传·说卦》："坎再索而得男，故谓之中男"。指坎卦。

中体 见《针灸大成·五脏六腑》。指中焦。

中孚 卦名，六十四卦之一。为研究思维活动的卦象。

中和 ❶指正中。《荀子·王制》："中和者，谓之绳也"。❷指修养神形，保持稳定。《申鉴》："养性禀中和"。❸指意识思维活动处于不偏不倚，不左不右，不上不下，不前不后的状态。《中庸》："喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉"。

中府 经穴名。出《针灸甲乙经》。别名膺俞、膺中俞、府中俞。属手太阴肺经。手、足太阴之会。位胸壁之外上部，平第一肋间隙，距胸骨正中线六寸。

中岳 见《消魔经》："鼻欲得按其左右，唯令无数，令人气平，所谓灌溉中岳"。指鼻。

中注 经穴名。出《针灸甲乙经》。属足少阴肾经。位脐下1寸，腹正中线旁开0.5寸处。

中春 ❶指农历二月十五日。❷指春季三月的第二个月。

中秋 ❶指农历八月十五日。❷指秋季三月的第二个月。

中宫 见《史记·天宫书》："中宫，天极星，其一明者，太一常居也"。指北极星所处的天域。

中夏 ❶指夏季之中，农历五月。❷指夏季的第二个月。同仲夏。

中宵 出《周易参同契》："一阳初动，中宵漏永"。指中夜之半，即子时。

中黄 气功学名词。见《太清中黄真经·释题》："中黄者，中天之君也。真者，得无为之身也。经者，为大道之径也"。指天神，喻脑神。说习炼气功，应在其调节下"保养和气，深藏其精"。

中得 同内德，见"内德"。

中脘 经穴名。出《针灸甲乙经》。又作中管，别名上纪，太仓。属任脉。位于前正中线，脐上4寸。

中庸 ❶指不偏，正中。❷指平平常常。❸指精神的最高境界。《论语·雍也》："中庸之为德也，其至矣乎"。

中焦 人体的三焦之一。功能助脾胃腐熟水谷，泌糟粕，蒸津液，化精微。《灵枢经·营卫生会》："中焦亦并胃中，出上焦之后。此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉乃化为血，以奉生身，莫贵于此"。

中道 指弃两边而取中，为佛教用语。大小乘对含义有不同认识。小乘认为正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定（心专注一境），才能通向涅槃境界。大乘认为"不生不灭，不常不断"，两在其中为中道。

中之守 气功学术语。出《黄帝内经素问·五脏别论》："五藏者，中之守也"。指五脏藏精气，藏而不泻，宜守之不失之意。

中丹田 气功学名词。❶指心。《洞元子内丹诀》："中丹田曰绛宫"，《抱朴子·地真》："心窝为中丹田"。❷指心脐之间。《性命圭旨全书》"心脐相去，亦有八寸四分，而中心之中，适当四寸二分之中处也。此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东。八脉九窍，经络联辏，虚闲一穴，空悬黍珠。是人一身天地之正中，乃藏元始祖气之窍也。"并列其常见之异名：先天主人、万象主宰、太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、不二法门、甚深法界、归根窍、复命关、中黄宫、希夷府、总持门、极乐国、虚空藏、西南乡、戊己门、真一处、黄婆舍、守一坛、净土、西方、黄中、正位、这个、神室、真土、黄庭、祖气穴、西南乡、天地灵根、不动道场、玄牝之门、真主人、舍利子、混沌窍、元始祖气、至善之根、呼吸之根、自然体、法王城、玄关、空中、把柄、规中、无极、丹扃、华光藏、如意珠、悬胎鼎、寂灭海、黑白相符、先天地主、黄中通理、虚无之谷、蓬莱岛、造化泉窟、宇宙主宰、既济鼎器、众妙门、坎离交媾之乡、千变万化之祖、生死不相关之地、鬼神觑不破之机。

中池立 出《黄庭外景经·第七章》："赤城之子中池立"，指心神统四脏之气而立于心之上。言四脏之中，以心为主。

中和集 气功学著作。六卷。元·李道纯撰，蔡志颐编。全书以守中为要诀，"所谓中者，非中外之中，亦非四维上下之中，不是在中之中。"释云："不思善，不思恶，正凭么

时，那个是自己本来面目。”此禅家之中也；儒曰：“喜怒哀乐未发谓之中。”此儒家之中也；道曰：“念头不起处谓之中。”此道家之中也。“……汝但于二六时中，举心动念处着功夫，玄关自然见也。见得玄关，药物火候、运用、抽添乃至脱胎、神化，并不此一窍。”“先持戒、定、慧而虚其心，后炼精、气、神而保其身。”其法“以太虚为鼎，太极为鼎；清静为丹基，无为为丹母；性命为铅汞；定慧为水火；窒欲惩忿为水火交；性情合一为金木并；洗心涤虑为沐浴；存诚定意为固济；戒定慧为三要；中为玄关；明心为应验；见性为凝结；三元混一为圣胎；性命打成一片为丹成；身外有身为脱胎；打破虚空为了当。”书中释抽添、烹炼、九还、七返、三关、三宫、玄牝、鼎炉、黄婆、金公、水火、金木、沐浴、养火甚为明白。为古代气功学文献甚为有价值的著作。卷一主要论述太极与道。卷二有《金丹妙诀》、《三五指南图局说》、《试金石》阐述内丹，并有金丹、火候等图。卷三有《问答语案》、《全真活法》。卷四有《性命论》、《卦象论》、《死生说》、《动静说》、《原道歌》、《炼虚歌》、《破惑歌》、《玄理歌》、《性理歌》、《火候歌》、《龙虎歌》、《无一歌》、《抱一歌》、《慧剑歌》、《挽邪归正歌》。卷五《述工夫》诗十七首、《咏真乐》十二首《自得》七首、杂诗十三首。卷六有词五十八首，《隐语》二篇。

中南山 同终南山，见“终南山”。

中黄宫 气功学名词。为祖窍异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。见“祖窍”。

中风治法 动静相兼功。见《养生导引法》。作法(1)正立靠墙、不息，行气，运用意识使内气从头至足而止。(2)仰起两脚趾，引气至腰背，五息而止。(3)用背正靠，展开两脚及趾，安定精神，排除杂念，从头上引气，使内气随意念向下行到双脚十趾及足掌心。如此反复做二十一次，等到脚底似有受气的感觉时为止。(4)端正靠坐，不息，行气，意念引导内气，从嘴内至头顶而止。(5)一足立地不动，另一足伸向侧面，转身成斜势，两手相合尽量随身体掉转，左右交替十四次。(6)两手前后交替互推，尽力活动二十一次。然后手掌朝下，低头面向心胸，以意行气下达涌泉、仓门，气至后意守一会收功，收功时放松全身，自如转动头部十四次。(7)踞坐，两手抱左膝，伸腰，展右腿，以鼻吸气，行气七息。(8)踞坐，两手抱右膝贴胸。(9)踞坐，伸右脚，两手抱左膝，伸直腰，用鼻吸气，尽量深长，共七次，然后将左腿外展。(10)直身站立，一手上举，如推东西一样，一手向下，如按东西一样，两手尽量用力，上下反复交替二十八次。(11)踞坐，伸展左脚，两手抱右膝，伸直腰，用鼻吸气，尽量深长，行气七息，然后再伸展左脚。(12)仰卧，并两膝，伸两足，伸腰，以口吸气并鼓腹，共七息。(13)仰卧，宽衣带，两手四指握住大拇指，然后舒展两臂使其距离身躯两旁各五寸，两脚趾立起，两脚之间相距亦为五寸。

中正之官 出《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“胆者，中正之官，决断出焉”。即胆。其位于体中而主决断，故称。

中宫之窍 见《了三得一经》：“独是土生万物，脾实当之。木得土而花荣叶茂，金得土而气敛光全，火得土而成形炼质，水得土而滋性凝情。苟不得中宫之元窍则肺气失调而鼻以聋，肝气失养而目以昏，肾气失和而耳已敝，心气失荣而舌以疲。故上视为修性之宫，下视为保命之要，莫若中为至道，窍有之微，不可不悟也”。指脾，为“四象五行全聚土”之意。

中部八景 见《上阳子》。指肺神，心神，肝神，脾神，左肾神，右肾神，胆神，喉神。

中黄八极 见《养生秘录》：“人有中黄，为丹扃，俱名为中黄八极，中言其位，黄言其色。故谓中黄八极者：是八方总要会处。又只是中宫，即黄庭，即玄牝，即先天一气，即玄关一窍，即至善之所，即黄极之道，即

允执阙中。在五行谓之土，在五脏谓之脾，在五帝谓之信。药物三气，五神火候，呼吸尽在是矣。行住坐卧，皆当注意，不可须臾离也。不废人事，但当正心处物，常应常静，吾祖师所谓：多言数穷，不如守中。”指行功中阴阳交会而平秘的枢纽作用，为脑神及其功能作用。

中黄之气 见《陈先生内丹诀》：“如此又行数夜后，渐觉口中微苦，乃中黄之气自胆而出。”指胆气。

中渎之腑 出《灵枢经·本输》。指三焦。

中焦如沤 出《灵枢经·营卫生会》。形容中焦脾胃腐熟水谷，吸收精华并转送全身的功能，如同沤渍食物。

中精之腑 出《灵枢经·本输》。指胆。

中合于人事 出《灵枢经·逆顺肥瘦篇》：“圣人之为道者，上合于天，下合于地，中合于人事，必有明法，以起度数”。指人与社会相合，要稳定神形，即应调节人际关系。

中暑导引法 动功。见《保生秘要》。作法：先饮热茶或热汤，颈项伸直，舌卷托上腭，两手握拳，两足趾紧缩屈曲，自然发汗，暑从汗解。

中不静，心不治 出《管子·内业》：“形不正，德不来。中不静，心不治。”指意识紊乱，杂念横生。行为端正，道德自来，精神内守，意识活动自然平正。

中外相距重闭之 出《黄庭外景经·第三章》。中指中宫黄庭，外指眼耳鼻舌，相距者为内外相距共处一身，重闭者指内外不相通。内以外为寇，外以内为仇，重重闭户，不使其相通，以维持内外之间的稳定状态。

中有阴阳夫妻仙 出《黄庭中景经》。指人体左右乳。左乳为阳，右乳为阴。

中和集·论内丹 气功专论。出《中和集》。本论极简明地论述内丹修炼。摘要：“太虚为鼎，太极为鼎；清静为丹基，无为为丹母；性命为铅汞；定、慧为水火；窒欲惩忿为水火交；性情合一为金木并；洗心涤虑为沐浴；存诚定意为固济；戒定慧为三要；中为玄关；明心为应验；见性为凝结；三元混一为圣胎；性命打成一片为丹成；身外有身为脱胎，打破虚空为了当。”

中岳郄俭食气法 静功。见《云笈七签·内丹》。作法：平旦四十九咽。日出三十六咽。食时二十五咽。禺中一十六咽。日中八十一咽，哺时四十九咽。日入三十六咽。黄昏二十五咽。人定一十六咽。

中央黄老君胎息法 静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》。“夫本立天地，生于阴阳，清气为天，浊气为地；清气为心，浊气为肾。被世牵惹，引动人心，故清浊不分也。怎晓此理哉？每动作处，经行处，眼见耳闻，五贼送了真元，眼送与心，心动神疲。又被耳送与心，心送音声，入肾神，劳心烦坏了也。若动念则泄真气，故胎息不成矣。如何得成，若人静坐，念心不动，息念忘情，气神调匀，久而自成仙矣”。本功认为，习炼气功，在于能否排除杂念，内守精神。若不能入静时，应静坐，情绪稳定，神栖泥丸。

内心 ❶指意识思维活动。《正法念处经》：“内心思维，随顺正法”。❷指用意于内。《论语·里仁》：“见不贤，而内自省也。”

内丹 气功学名词。见唐《通幽诀》：“气能存生，内丹也。药能固形，外丹也。”所言内丹与外丹相对。烧炼五金八石，叫外丹。以人体为“炉鼎”，“精、气”为药物，以“神”运“精、气”而结丹，即内丹，又名“圣胎”。内丹、外丹，所叙述之名词大多相同，而意义迥异，阅读时须加留心。内丹之名，约始于隋唐时代。《古今图书集成·罗浮山志》载：“(苏元朗)隋·开皇中，来居罗浮，年已三百余岁。居青霞谷．修炼大丹。弟子从游者闻朱真人服芝得仙，竞论灵芝：春青夏赤秋白冬黑，惟黄芝独产于嵩高，远不可得。元朗笑曰：灵芝在汝八景中，盍向黄房求诸。谚云：天地之先，无根灵草，一意制度，产成至宝。此之谓也。乃著《旨道篇》示之。自此

道徒始知内丹矣。”晋·葛洪《抱朴子》一书集西晋末年各种方术之要，金丹、仙药、黄白、房中、吐纳、导引、禁咒、符录等，莫不述其梗概，其“金丹篇”述“黄帝九鼎神丹、太清神丹、金液”均以外丹为言。于内丹仅言“晋代道士时始知有行气及断谷服草木药法。”其“至理篇”、“释滞篇”、“杂应篇”述及服药、行气、房中术养生谓“养生之尽理者，既将服神药；又行气不懈，朝夕导引，以宣动荣卫，使无辍阂；加之以房中之术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以不病。”隋代苏元（或作玄）朗将行气导引，称为内丹。隋、唐内丹书，多言阴阳、八卦、四象、五行、铅汞、龙虎，多援引《参同契》、《龙虎经》、《金碧经》。王夫之《船山遗书·楚辞通释》介绍内丹术之源流说：“黄老修炼之术，当周末而盛，其后魏伯阳、葛长庚、张平叔皆仿彼立言，非有创也。”王夫之又揭示内丹书的特点说“多隐其辞，托为龙虎、铅汞交媾之说，使以自悟。”“而龙虎、婴儿皆虚设之名”。

内功 气功学名词。见《内功图说》。指习炼气功，炼精气神，结丹于内，强壮身体，不露形貌。

内芝 见《黄庭内景经·梁丘子注》：“五脏之液为内芝，内芝则隐芝也”。指五脏之液。

内因 出《金匮要略》：“经络受邪，入脏腑，为内所因也”。病因之一类。指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情过度，致气机紊乱，损伤脏腑而成为致病因素。《三因极一病证方论》：“七情人之常性，动之则先自脏腑郁发，外形于肢体，为内所因”。

内关 经穴名。出《灵枢·经脉》。属手厥阴心包经。位于腕横纹上2寸，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

内守 见《内经知要》：“精无妄伤，神无妄动，故曰内守”。指守精于内而不泄，守神于舍而不散。

内观 ❶指精神内守，而逐步稳定。《常清静妙经》：“内观其心，心无其心。”❷指精神内守，两目内视。《生天得道经》：“心目内观，真气所有，清净光明”。

内拙 出《庄子·达生》：“凡外重者内拙”。指外重于物，为之诱惑，内则意识活动紊乱，精神失调，昏拙沉闷。

内府 出《灵枢经·邪气藏府病形》：“荥输治外经，合治内府。”指人体内胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六府。

内治 出《黄帝内经素问·至真要大论》：“内者内治，外者外治”。指内因引起的内环境失调所致之病，应以气功调节内气治疗。

内视 见《云笈七签·内丹》：“故圣人三日内视，专注一心”。习炼气功时，意识活动使目光注视身体某个部分，如心、肝、肾等。只是意视，并非眼的视线达到内在脏腑。为了便于入静内视，一般主张内视时轻闭双眼。

内药 气功学名词。见《性命圭旨全书·内外二药说》：“内药无为无不为，外药有为有以为；内药无形无质而实有，外药有体有用而实无”。指元精、元气、元神。以内药言之，炼精者炼元精，抽坎中之元阳也，元精固则交感之精自不泄漏；炼气者炼元气，补离中之元阴也，元气住则呼吸之气自不出入；炼神者炼元神，坎离合体而复乾元，元神凝则思虑之神自然泰定。

内界 佛家气功习用语。❶指精神活动（心意）为内界。❷指第六识界为内界。

内胎 佛家气功习用语。见《义释》：“头为内胎”。指头脑。

内院 见《钟吕传道集·论河车》：“及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭，抽铅于曲江之下，搬之而上升内院”。即泥丸宫之别称。

内珠 见《灵剑子》：“调冲和之气，补肝，下气海，添内珠尔”。即内丹之意。

内热 ❶病名。《左传·昭九年》：“淫则生内热惑蛊之疾”。❷烦躁体内热闷。《庄子·人间世》：“今吾朝受命而夕饮冰，我其

内热欤”。

内脏 出《灵枢经·本脏》：“视其外应，以知其内藏”。即五脏六腑。

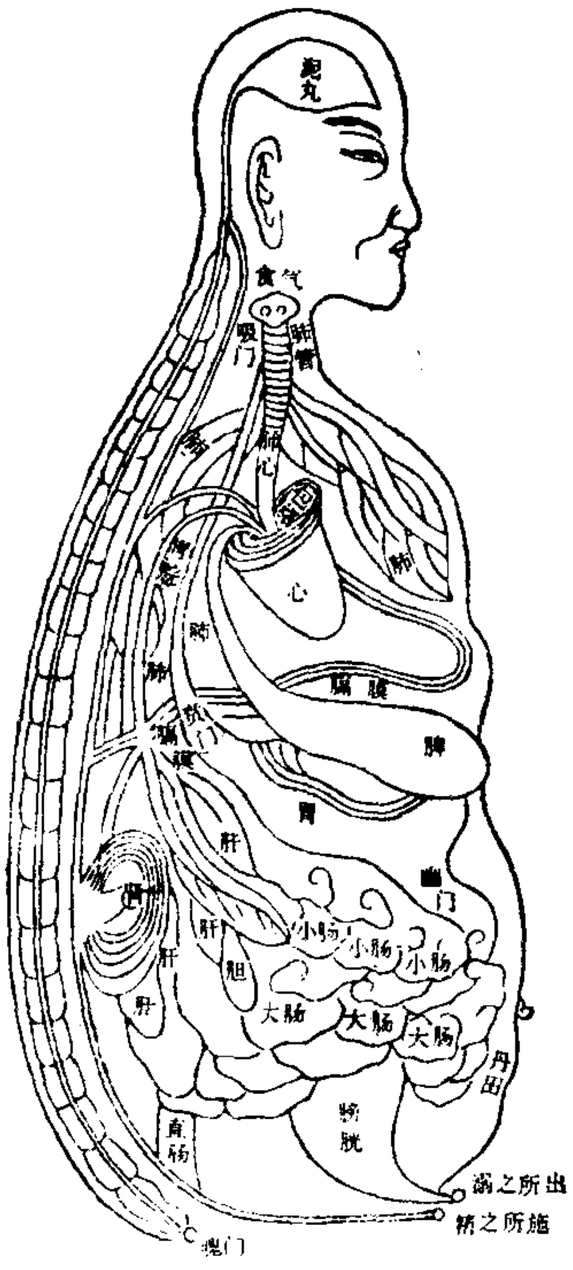
内阅 出《灵枢经·脉度》：“五脏常内阅于上七窍也”。通过观七窍(眼、鼻、口、耳)以内察五脏。

内楗 出《庄子·庚桑楚》：“夫外韄者，不可繁而捉。将内楗，内楗者，不可摄而捉，将外楗”。指关门，内不出，外不入。喻气功正气内存，邪不可干。

内瞁 同目内眦，见“目内眦”。

内象 气功学名词。又称内景、内境。指脏腑、筋骨、血肉之象。见《云笈七签卷十一·上清黄庭内景经释题》。

内景 ❶指内脏及腑生理功能、病理变化，相互关系反映于外的表现。❷指思维活动内向，以意存观脏腑组织。《黄庭内景经·梁丘子注序》：“内者，心也；景者，象也。外象谕即日月星辰云霞之象也；内象谕即血肉、筋骨、脏腑之象也。心居身内，存观一体之象也。故曰：内景也”。



内景图

内境 即内象，见“内象”。

内德 出《管子·心术》：“无以物乱官，毋以官乱心，此之谓内德”。指不受自然及社会各方面的影响而能“内外两忘”。

内踝 人体部位名。出《灵枢·本输》：“太溪内踝之后，跟骨之上陷中者也”。又名合骨。与今解剖学同名，即胫骨下端向内之突起处。

内三宝 气功学名词。指精、气、神。见《道言浅近》。

内三要 ❶指太渊、绛宫、地户。《养生秘录》：“内三要，第一要太渊池，第二要绛宫，第三要地户”。❷指头、心、肾。《修真十书》：“第一要头，太渊也。天谷神所居之位是也，上应玄都，万神汇集之乡，人能开此，谷神自居，真息自定，饥渴自除矣。第二要心，绛宫也。人能虚心凝神，得神气俱定，息不往来，谓之大定矣。夫神者，天地之元，性命之本，日月之祖，龙虎之首，阴阳之根。每一息动四至，太上云：二十四动为一刀，二百四十动为一圭，故圣人谓之刀圭。第三要：在两肾间，水火之际，谓之地户。此关有神，谓之桃康，上通九天，下达涌泉，真气聚散，皆从此关。故圣人言：天门常开，地户永闭。人能会此三要，神气自然交接”。

内丹说 气功专论。出《指归集》。阐述内丹之一说，即“气能存生，内丹也”。摘引如下：“内丹之说，不过心肾交会，精气搬运，存神闭息，吐故纳新，或专房中之术，或采日月精华”。

内外丹 ❶指炼精气神为内丹，炼五金八石为外丹。即《送蹇道士归卢山诗》：“绵绵不绝微风里，内外丹成一指禅”。陈师道注：“道家以烹炼金丹为外丹；龙虎胎息，吐故纳新为内丹”。❷指习炼精气神，均可称为内外丹。《谷神论》：“含津炼气，吐故纳新，上入泥丸，下注丹田，谓之内丹。阳龙阴虎，木液金精，二气交会，烹炼而成，谓之外丹”。❶说为宜，❷说易混。

内自省 出《论语·学而》："见贤思齐焉，见不贤而内自省也"。指内省，自我观察以调节精神思维活动及行为。

内呼吸 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："乾坤之气阖辟者，内呼吸也"。乾为阳，坤为阴。指身体内阴阳和平，自呼自吸，一开一阖，息息归根。

内炼功 静功。见《太极祭炼内法》。作法：入室端坐，澄心静虑，息调气定，寂然良久。方存我下丹田真气，如火、如大红日丸。左右九转，甚是分明。良久，自觉玉池水满，即肾水上升之外候也。其真火一丸始升上绛宫心府，号曰南昌上宫。亦号曰朱陵火府。流火之庭即发，炎炎流金之火，存想己身，尽为火所焚。良久，炼形如婴儿，渐登十二层楼。上金阙玉房之中，乃顶门泥丸宫。婴儿即化成天尊圣象，端坐宫中。左手执碧玉盂，右手执空青枝。号曰：太乙救苦无尊极要分明。

内炼法 静功。出《易外别传》。作法：以目视鼻，以鼻对脐，降心火入于气海。

内照图 出《性命圭旨全书·元集》。内照指炼功中入静内观自身之内脏。内照图中形象地绘出五脏六腑内脏之形态，供内观时存想。参见内景条中"内景图"。

内魔障 见《天仙正理·炼己直论》："内本无而妄起一想念，谓之内魔障"。指习炼气功时，杂念从内而生（非外感而来），影响入静。

内三要论 气功专论，出《修真十书》卷三。主要阐述头、心、命门在气功修炼中的重要作用。头为万神会集之乡，心为凝神之所，命门为两肾之间，真气聚散皆从此关。论述甚为简明、扼要。"第一要者，头太渊也，天谷神所居之位是也，上应玄都，万神会集之乡。人能开此，谷神自居，真息自定，饥渴自除矣。第二要者，心绛宫也，人能虚心凝神，得神气俱定，息不往来，谓之大定矣。夫神者，天地之元，性命之本，日月之祖，龙虎之首，阴阳之根，每一息动四至。太上言二十四动为一刀，二百四十动为一圭，故圣人谓之刀圭。第三要者，在两肾之间，水火之际，谓之地户。此关有神，谓之桃康，上通九天，下达涌泉，真气聚散皆从此关。故圣人言天门常开，地户永闭。人能会此三要，神气自然交结。《阴符经》曰：'九窍之邪，在此三要'，正此意也"。

内丹之术 气功学术语。见《内镜·考证》："徽宗问大府卿李博曰：知卿年弥高而色不衰，中外称卿有内丹之术？对曰：臣闻内观所以存其心，外观所以养其气。存其心，养其气，则真火炉鼎自炎，神水华池自盛矣"。指气功养生术。

内丹之基 气功学术语。见《脉望》。"规中图诀云：一阳潜动处，万物未生时。跏趺大坐，凝神内照，调息绵绵，默而守之，则一气从虚无中来。杳杳冥冥，无色无形，兆于玄冥坤癸之地。生于肾中，以育元精，补续元气，续续不耗，日益月强。始之去疴，次以返婴，积为内丹之基本矣"。指内丹修炼中，神与气合为内丹之基础。

内丹大道 静功。见《道言浅近》。常使精、气、神内三宝不逐物而游，耳、目、口外三宝不透中而扰，呼吸绵绵，深入丹田，使呼吸为夫妇，神气为子母，子母夫妇，聚而不离。故心不外驰，意不外想，神不外游，精不妄动，常熏蒸于四肢。此乃金丹大道之正宗。

内气洗身 气功学术语。见《诸病源候论·目暗不明候导引法》。指用意念引吸入之气洗去身上之污浊邪气。

内外八卦 ❶指头为乾，足为坤，膀胱为艮，胆为巽，肾为坎，心为离，肝为震，肺为兑。❷指乾首坤腹，坎耳离目，兑口巽股，艮手震足。❸肝为震，心为离，肺为兑，心为坎，大腹为乾，胆为巽，小腹为坤，膀胱为艮。❹离为目，舌为震，口为兑，耳为

坎，颈为乾，趾为坤，腹为巽，手为艮。

内外大药 气功专论。见《性命圭旨全书·内外二药图》。主要阐述虽有内、外、大药之名，都是由神、气、精锻炼而得。外药生于有作，用小周天炼，又谓之"渐"法。内药产于无为，以元神寂照，又谓之"顿"法。内药继续锻炼，而得"真阳团聚，大药纯乾。"摘要："上药三品，神与气精，其体则一，其用则二。何谓体？本来三宝一体是也。何谓用？内外二般作用是也。故《悟真篇》云：内药还同外药，内通外亦须通。丹头火熟自然红，温养两般作用。此渐教也，权法也。大药虽分神气精，三般原是一根生。凡夫生死如轮转，只因迷却本来心。心即性也。故朗然子曰：本来真性号'金丹'，四大为炉炼作团。'此顿教也，实法也。"

内外六入 佛家气功习用语。见《大乘义章》："言六入者，生意之处，名之为入"。具体含义有：❶眼、耳、鼻、舌、身、意六根，为内之六入，从内引起相应的意识思维活动。❷色、声、香、味、触六境，为外之六入，因外而入内，引起相应的意识思维活动。

内外丹论 气功专论。见《医说·卷九》。本文阐述内外丹的修炼。全文如下："老君曰：气象天地变通莫测，阳龙阴虎木液金精，二气交会炼而成者，谓之外丹。合和炼藏，吐故纳新，上入泥丸，下注丹田，修运不息，朝于绛宫，采于五石，以哺百神，此内丹也。修道之士，内丹可以延年，外丹可以升仙，内丹成而外丹不应，外丹应而内丹不充，皆未至于升举。"

内功图说 气功专著，又名《卫生要术》。清·潘霨著。成书于1881年。内容分为十二段锦、易筋经、却病延年三部分。载有导引姿式图三十五帧，图文对照，说明导引的各种姿式和动作要领，实施方法，便于摹仿学习。其中分行外功诀：有心功、身功、首功、面功、耳功、目功、口功、舌功、齿功、鼻功、手功、足功、肩功、背功、腹功、腰功、肾功等。尤为突出是论述内功修养。指出内功锻炼方法是采取一定姿势（调身），闭目静心、排除杂念、意守某一部位（调神），调息（调气）。持之以恒，可以防病治病、强身延年。

内外金浆 出《元气论》。指漱咽之津液为内金浆，以其内"养神明，补元气"而得名；指润泽周身之津液为外金浆，以其外"固形体，坚脏腑"，"使身不妄出汗"而得其名。

内阳三神 出《黄庭外景经·第十五章》："内阳三神可长生"。内阳为乾首，三神指三丹田之神。喻脑神。

内观存想 气功学术语。炼功时，心中存想一形象，而使心不狂而意不乱，而神识自住。属于调神的方法。如欲阳升，多想为男；为龙；为火；为天；为云；为鹤；为日；为马；为烟；为霞；为车；为驾；为花；为气。欲阴降，多想为女；为虎；为水；为地；为雨；为龟；为月；为牛；为泉；为泥；为船；为叶。匹配阴阳之想：九皇真人引一朱衣小儿上升，九皇真母引一皂衣小女下降。黄屋之前，有一黄衣老婆接引如人间夫妇之礼，尽时欢悦既毕，黄衣抱一物，形若红桔，下抛入黄屋，盛于金器之中。龙虎交媾而变黄芽之想：炎炎火中见一黑虎而上升，滔滔浪里见一赤龙而下降，二兽相逢，交战在楼阁之前。朱门大启，焊焊烟焰之中，有王者指顾于大火，焚天而上。有万丈波涛，火起复落，烟焰满天地，龙虎一盘一绕，而入一金器之中，下入黄屋之间，似置在笼柜之中。烧炼丹药之想：一器如鼎、如釜，或黄，或黑。形如车轮，左青龙，右白虎，前朱雀，后元武。傍有二臣穿紫袍，躬身执圭而立。次有仆吏之类，拿柴点火于炉内；又有一穿红衣服的人，骑赤马，驾火云自空而来，举鞭指呼，唯恐火小焰微，炎上撞天欲出，天关不开，烟焰复下。周围人物、器釜，尽在红焰之中。器中之水无气，而似凝结，水中之珠有光彩。

金液还丹之想：云雷下降，烟焰上起，或而天雨奇花，祥凤瑞气起于殿庭之下：或而仙娥玉女，乘彩凤祥鸾，自青霄而来，金盘中捧玉露霞浆面下献。见《钟吕传道记·论内观》。

内观坐忘 见《仙术秘库》："内观坐忘，阴阳交换之法也。"指绝念无想，真空一境，然后入恍惚之境。

内交真气 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："内交真气存呼吸，自然造化返童颜。"指胎息妙凝，内气不出，外气不入的宁谧呼吸状态。

内视返听 指习炼气功时，意识（不是眼睛）向内而视脏腑、听声音。目的守神于内，不使外越。《幻真先生服内元气诀法》："内视返听，万累都遣，然后淘之"。

内养三阴 出《黄庭内景经·十五章》："内养三阴可长生。"指习炼气功内养少阴、厥阴、太阴。

内药运动 气功专论。出《丹经极论》。主要阐述真阴真阳交合而生丹，此时"在乎虚心运火，忘情谐和。""不可著于持守，不可泥于进火。"全文说："真一之气在造化炉中，被真火锻炼，光透帘帏，金华满屋。乃真阴真阳二气交合，产成黍粒之丹，后入腹内丹田中，点化阳魂，以消阴魄也。当斯之时，一气运归身中，由泥丸而下，但觉五内清凉，金光透体，成功在乎一时之间。及乎在内，却有十月之功。运用抽添，防危虑险，所谓'井底泥蛇午柘枝，窗间明月照梅梨。夜来混沌擫落地，万象森罗总不知'。正此时也。得此阳丹，点己阴汞之后，在乎虚心运火，忘情谐和。运阴阳合乎呼吸，以呼吸用神气，以神气用水火，以水火用胎息，绵绵游泳，坎离交合，而生金液也。运阴阳造化之机，不以初动即升，而由泥丸而下。所谓'下镇人身，泥丸绛宫，中理五气，混合百神'则忘气以养神，仍直下也。轻轻然，默默举。其诀曰：专气致柔，能如婴儿。除始正念，静心守一。外想不入，内想不出。终日混沌，如在母腹。神定以会乎气，气和以合乎神。神即气而凝，气恋神而住。于寂然大休歇之场，恍兮无何有之乡，灰心冥冥，如鸡抱卵，似鱼在水。呼至于根，吸至于蒂，绵绵若存，再守胎中之一息也。再在屏尘缘，绝视听，少饮食，不睡眠。则腾腾任运，任运腾腾。不可著于持守，不可泥于进火。久久之后，要温养子珠。正谓'药熟不须行火候，泥于火候必伤丹。只须保养无亏损，渴饮困眠饥便餐'。运丹生成之际，忽觉夹脊上冲泥丸，沥沥有声，从头似有物触上脑。须臾，如雀卵颗颗自腭下重楼，如冰酥香甜，甘美之味无比。觉有此状，乃得金液还丹。徐徐咽归丹田不绝，五脏清凉，闭目内视脏腑，历历如照烛。渐次有万道金光透体也。十月功足，圣胎圆成，调神出壳"。

内修形神 出《抱朴子内篇·微旨》："内修形神，使延年愈疾，外攘邪恶，使祸害不干。"指内调神形，使之合而为一。

内省端操 出《远游》："内惟省以端操兮，求正气之所由"。指内自思量审察，以调节意识思维活动，端正行为。

内调气法 静功。出《养生纂录·调气篇》。作法：行吐故纳新调气法（见该条），渐习至千息，即老者更少，日还一日，自然不食矣。调气之法亦无定数，惟多益善，大约夜半后二十四调之，鸡鸣时一十八调之，平明一十二调之，日中后一十二调之，若能多调，每时加三十、四十回亦得。注意：《仙经方》：若大雾、大雨、大风之日不得行气，但闭而勿调。

内鼎外鼎 见《天仙正理·鼎器直论》："不知身中所本有者，有乾坤鼎炉之喻，亦有内鼎外鼎之称者"。指内鼎为丹田中之气；外鼎为丹田之形。

内遣三害 气功学术语。见《性命圭旨·婴儿现形出离苦海》。三害，指邪念、烦恼、嗔恚。此三害，均有碍于调神，故谓内遣三

害。参看“去嗔之法”。

内养形神除嗜欲 名言。出《太清中黄真经·内养形神章》。指除嗜欲能够稳定情绪，稳定情绪即能内守精神，外养形体。

内安其神，外去其欲 名言。见《道藏·真龙虎九仙经》。这是对气功锻炼者的基本要求，一是要安定精神，保持情志活动的正常；二是生活上要节制欲念。

见心 指透视人心。见《太平御览·方术部》：“龙叔谓文挚曰：子之术微矣，吾有疾子能已乎？文挚即命龙叔背明而立，文挚从向明望之。既而曰：嘻，吾见子之心矣，方寸之地虚矣。”

见道 佛家气功功法。见《唯识述记》：“见道者，唯在初地初入地心。”指应用“空观”，稳定情绪，消除烦恼。又指积三贤、四善根之加行，而生无漏真智，从而“立为一心”，消除烦恼。

见思惑 佛家气功习用语，指精神思维活动，为思虑之意。引起的原因：一是贪欲嗔恚，反思世间事物；二是邪见。

见素子 即胡愔，见“胡愔”。

见素抱朴 出《老子·十九章》。指外象单纯，内里朴素。喻气功表里如一，神形和调。

〔丿〕

午夜 亦称子夜。指午夜二十三时至次日凌晨一时。

壬子 见《内镜·敬身格言》：“元气生于壬，应于子。”指元气所生之时。

壬癸 见《脉望》：“元气生于壬，应于子，先自膀胱而下动于癸，而精气亦动于丑，二气俱下沉，大作于寅艮之时，寤则元气自回，而精气不能全归于命门矣。寅时不动，则能固养生源。”指壬癸之时元气生发。

壬水之腑 见《针灸大成·五脏六腑》，指膀胱。

牛车 气功学名词。参见“三车”。

牛皮癣 气功适应症。因状如牛领之皮，厚而且坚而得名。多发于颈项部，故又称“摄领疮”。见《诸病源候论·摄领疮候》：“摄领疮，如癣之类，生于颈上痒痛，衣领拂着即剧。云是衣领揩所作，故名摄领疮也。”治疗见“风癞隐导引法”、“开郁法”。

牛眠地 《晋书·周仿传》“初，陶侃微时。丁艰，将葬，家中忽失牛而不知所在。遇一老父，谓曰：‘前冈见一牛眠山汙中，其地若葬，位极人臣矣。’”古人将牛眠地以为风水宝地。气功文献中亦有意守牛眠地。

牛女相逢 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》：“真息者，命也。盖命者，气之蒂也，气本于命，而命则未始气，气中氤氲而不息者，乃是真命也。这个不神之神，与那个真息之息，他两个方才是真夫妻、真阴阳、真龙虎、真性命，纽结做一团，混合为一处，打成作一片，锻炼在一炉，或名之曰牛女相逢。”牛郎织女相逢，喻气功真阴、真阳相逢，阴平阳秘，合为一处。

牛车大乘 静功。见《三极至命筌蹄》。即屏气回风之道。作法：闭鼻息而不呼，回天风以合神灵。凡行此道者，须先行羊车四十九日，鹿车廿日，共六十九日，了却行此道，十二日，三车通计八十一日，自然天谷灵药繁生，可以修真。

手功 动功。见《内功图说》。作法：“两手相叉虚空托天，按顶二十四次。两手，一直伸向前，一曲回向后。如挽五石弓状。两手相捉为拳，捶臂膊及腰腿；又反手捶背上，各三十六次。两手握固，曲肘向后，顿掣七次，头随手向左右扭。两手作拳，用力左右虚筑七次。”第一势可除胸膈邪；第二势除臂液邪；第三势治四肢及胸部不适；第四势治身上火丹疙瘩；第五势除心胸风邪。

手心热 气功适应症。见《临证指南医案》：“手足心热、咽干、烦渴，多是精液之损。”阴虚症状之一。常伴有手足心热、心烦热

等症状。宜习炼静功。

手三阳经 出《灵枢经·逆顺肥瘦》："手之三阳，从手走头。"指手阳明大肠经，手太阳小肠经和手少阳三焦经。为十二经脉中循行于上肢外侧的三条阳经，其循行方向均由手部经上肢外侧（伸侧）走向头部。

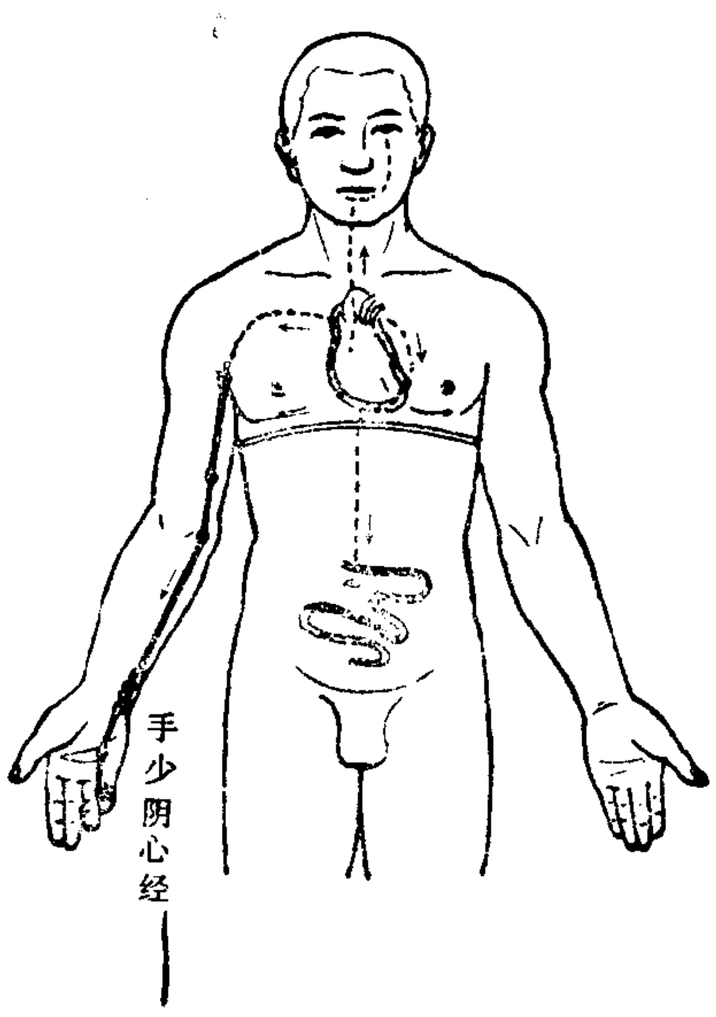
手三阴经 出《灵枢经·逆顺肥瘦》："手之三阴，从胸走手"。指手太阴肺经、手少阴心经和手厥阴心包经。为十二经脉中循行于上肢内侧的三条阴经，其循行方向均由胸部内脏经上肢内侧（屈侧）走向手部。

手朝三元 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》："《真浩》云：顺手摩发如理栉之状，使发不白。以手乘额上，谓之手朝三元，固脑坚发之道也。头四面，以手乘顺就结，唯令多也，于是头血流散，风湿不凝。"三元指头顶部。经常用手从前额向头顶部抚摩如梳状，能固脑坚发，活血祛风。

手太阳之别 出《灵枢经·经水》。即手太阳络脉，详"手太阳络脉"。

手太阴之别 出《灵枢经·经脉》。即手太阴络脉，详"手太阴络脉"。

手少阴心经 出《灵枢经·经脉》。十二经脉之一。起于心中，出属"心系"，从心系分为三支：主干外行，从心系上行于肺，出于腋下，沿上肢掌面尺侧到掌后豆骨进入掌中，至小指末端桡侧少冲穴，交于手太阳小肠经。一支下行穿膈，联络小肠。一支夹食道上行，经咽部，连接"目系"。



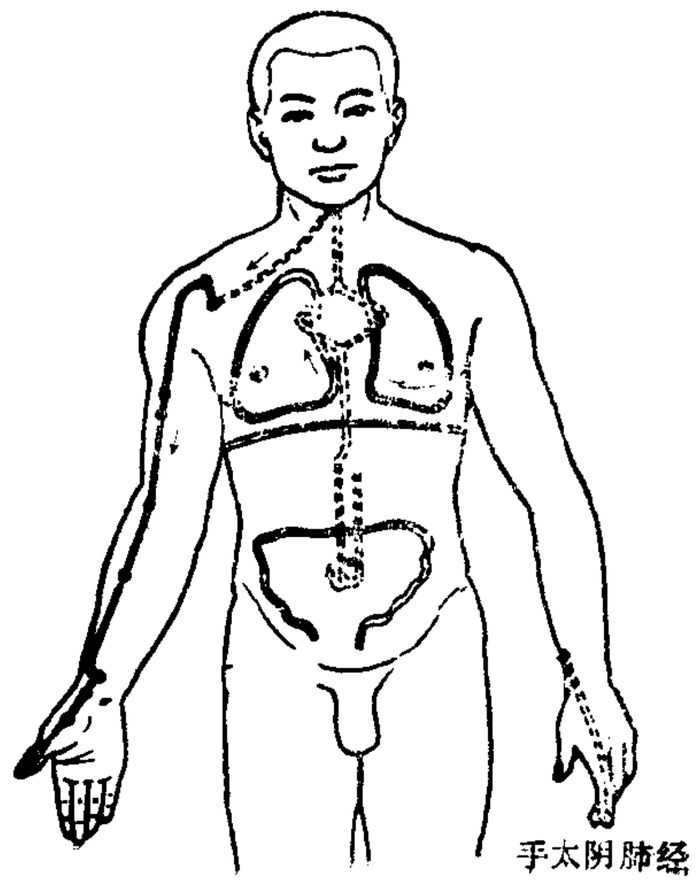
手太阳经别 出《灵枢经·经别》。十二经别之一。于肩关节部从手太阳小肠经分出，向下入腋窝，入胸腔络心脏，向下联系小肠。

手少阳经别 出《灵枢经·经别》。十二经别之一。在头之顶巅部从手少阳三焦经分出，下入缺盆(锁骨上窝)，经过上、中、下三焦，散布于胸中。

手少阴经别 出《灵枢经·经别》。十二经别之一。从手少阴心经分出后，在腋窝前下方（渊液）两筋之间进入胸腔，属于心，向上走到喉咙，浅出面部，与手太阳小肠经在目内眦处会合。

手太阴经别 出《灵枢经·经别》。十二经别之一。从手太阴肺经分出，进入腋窝前下方渊腋处，行于手少阴经别之前，进入胸中，走向肺，散布联络大肠，向上浅出缺盆（锁骨上窝），沿着喉咙，合入于手阳明大肠经。

手太阴肺经 出《灵枢经·经脉》。十二经脉之一。起始于中焦，向下联络大肠，环循胃上口，穿过膈肌，入属肺脏，从肺系(气



管、喉部）横行出于胸壁外上方（中府），向下沿上臂内侧前缘，行于手少阴心经和手厥阴心包经外侧，下至肘中（尺泽），再沿前臂掌面桡侧下行，至寸口（桡动脉搏动处），沿大鱼际外缘出拇指桡侧端（少商）。其支脉从腕后桡骨茎突上方（列缺）分出，行至食指桡侧端（商阳），与手阳明大肠经相接。

手少阳络脉 出《灵枢经·经脉》。十五络脉之一。脉从腕关节上二寸外关穴处分出，绕行上肢外侧，进入胸中，与手厥阴心包经相合。

手少阴络脉 出《灵枢经·经脉》。十五络脉之一。从通里穴处分出，别走手太阳小肠经，在腕后一寸半处别而上行，沿着本经进入心中，向上联系舌根，归属于目系（眼球后联系于脑的组织）。

手太阳络脉 出《灵枢经·经脉》。十五络脉之一。从腕上五寸支正穴处分出，与手少阴心经汇合；其支脉，从支正穴向上，沿肘部，上臂，网络于肩髃部。

手太阴络脉 出《灵枢经·经脉》。十五络脉之一。脉从腕关节上方列缺穴处分出，与手太阴经并行，直入掌中，散布于大鱼际。

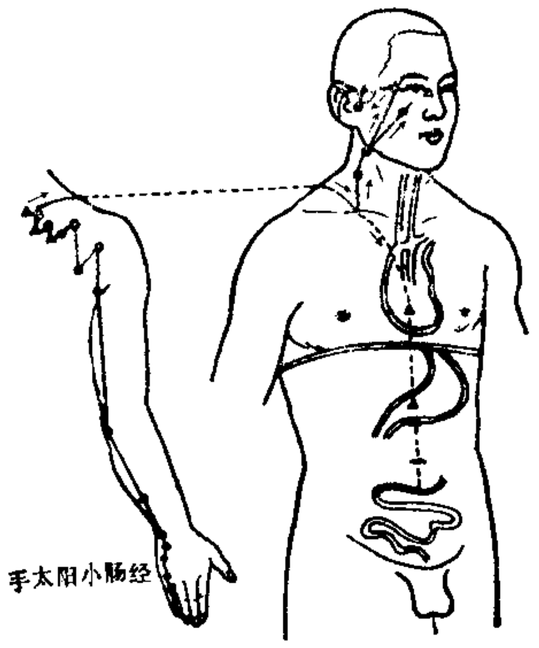
手阳明经别 出《灵枢经·经别》。十二经别之一。从手阳明大肠经手部分出后，沿着臂，肘，臑、肩部行，分布于胸膺乳房等部位；另一支从肩髃部分出，进入项后柱骨下部，向前深入胸腔，向下走至大肠，属于肺；向上沿着喉咙，出于缺盆（锁骨上窝），归属于手阳明大肠经。

手阳明络脉 出《灵枢经·经脉》。十五络脉之一。从偏历穴处分出，在腕上三寸处别走手太阴肺经；其支络，从偏历向上沿臂，经肩髃上行至下颌角，遍布于牙齿；其另一条支络，从下颌角入耳，与耳部所聚集许多主要经脉（宗脉）会合。

手厥阴经别 出《灵枢经·经别》。十二经别之一。从腋窝前下三寸处手厥阴心包经渊腋穴分出，进入胸腔内，分别归属于上、中、下三焦，上达喉咙，浅出耳后，在乳突（完骨）下与手少阳三焦经汇合。

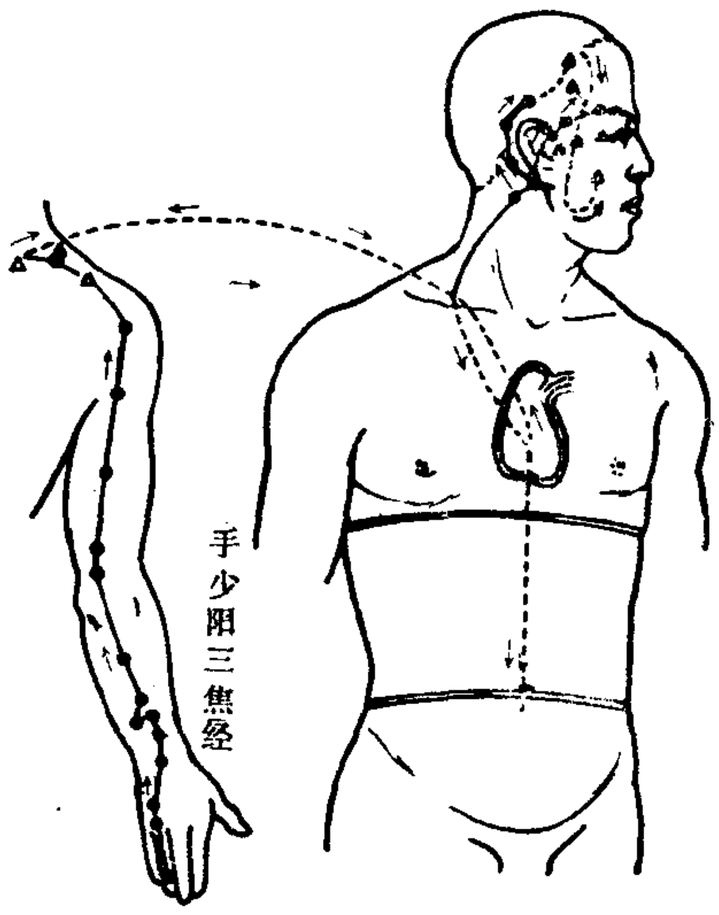
手厥阴络脉 出《灵枢经·经脉》。十五络脉之一。从腕上二寸内关穴处分出，出于两筋之间，沿着本经上行，联系心包，络于心系。

手太阳小肠经 出《灵枢经·经脉》。十二经脉之一。起于小指尺侧指甲角旁（少泽），沿手掌尺侧缘上行，出尺骨茎突，沿前臂背面尺侧缘上行，经肱骨内上髁后外侧，沿上臂后内侧行至肩关节后面，绕行肩胛，交会督脉于大椎穴，向前下入缺盆（锁骨上窝），深入胸腔，联络心脏，沿食管下行，穿膈到胃，入属小肠。其分支，从缺盆沿颈外侧上达面颊、至目外眦，转入耳中（听宫）。另一条支脉，从面颊部分出、行于眶下，抵鼻旁，至目内眦（睛明），接足太阳膀胱经。

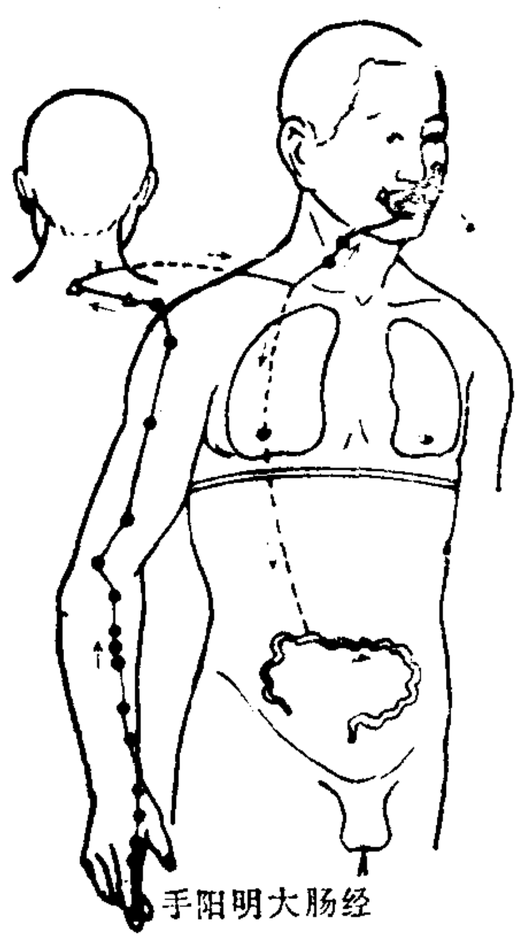


手少阳三焦经 出《灵枢经·经脉》。十二经脉之一。从无名指尺侧指甲角旁（关冲）起始，沿无名指尺侧缘上行，经第四，五掌骨间行至腕背（阳池），向上经前臂背面正中、桡、尺两骨之间，过肘尖，沿上臂后面正中，到肩部、在大椎穴处与督脉相会，从足少阳胆经后面，前行入缺盆（锁骨上窝），布膻中（两乳间），脉气散络于心包，向下穿膈肌，统属于上、中、下三焦。其分支，从膻中分出，向上出缺盆，经颈至耳后，从

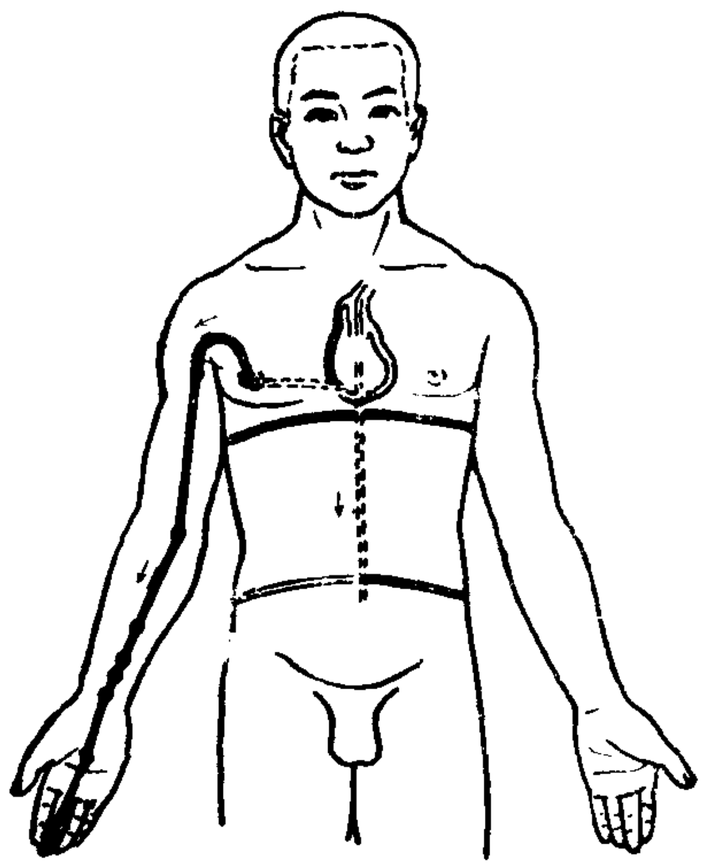
耳上方弯曲向下达面颊，至眶下部。其另一条支脉，从耳后进入耳中，出走耳前，与其分支脉相交于面颊，到达目外眦（丝竹空、瞳子髎）。接足少阳胆经。



手阳明大肠经 出《灵枢经·经脉》。十二经脉之一。从食指桡侧指甲角旁（商阳）起始，沿食指桡侧缘上行，出第一、二掌骨间（合谷），进入两筋（拇长伸肌腱和拇短伸肌腱）之间（阳溪），沿前臂背面桡侧，向上行于肘外侧，经上臂外侧前缘上行，至肩部（肩髃），向后与督脉大椎穴处相会，然后向前进入缺盆（锁骨上窝），络于肺，向下贯穿膈肌，入属大肠。其支脉，从锁骨上窝上行颈旁，通过面颊，入下齿中，环循口唇两旁，在人中处左右交叉，上挟鼻孔两旁（迎香）。脉气由此与足阳明胃经相接。



手厥阴心包经 出《灵枢经·经脉》。十二经脉之一。起于胸中，出属于心包络，向下穿过膈肌，从胸至腹依次联络上、中、下三焦。其分支，从胸中出走胁部，当腋下三寸处（天池）又向上行至腋窝下面，沿上臂内侧，行走在手太阴肺经和手少阴心经之间，进入肘中（曲泽），再沿前臂掌面正中，于两筋（桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱）中间进入掌中，沿中指出其末端（中冲）；其支脉，从掌中分出，出无名指尺侧端（关冲）。脉气由此与手少阳三焦经相接。


手厥阴心包经

手足不遂候导引法 动功。出《诸病源候论·卷一》。作法：（1）极力左右向后踢动两腿，如牲畜尥蹶子状，闭气不息，连做九遍，仰卧，俯卧时都练。能和气血，通经络，治臀部疼痛，疲乏，风气不遂，久行去下肢麻木不知痛痒。（2）仰卧，两脚舒展，腰伸直，两膝靠拢，用口吸气，鼓腹，使气充满，连作七次。清热止痛，舒筋活络。治高热，疼痛，两腿行动不便。（3）使床铺平稳，正身仰卧，松解衣带，枕高三寸，两手各用四指握住拇指，舒展两臂，距离身体各

五寸，两脚趾竖起，相距五寸。以舌舐唇齿口腔，候津液满口而吞咽。静心定意，调和呼吸，鼻吸气，口吐气，柔细绵长，使自己听不到呼吸的声音。吸气时，用意念引气从脚趾端出去，吸五次至六次，呼一次为一息。初炼，由一息数至十息，渐次增加至一、二百息。和气血，调升降，宣闭通塞，补益五脏。治各种病变，四肢疼闷，活动不便，腹内气胀。忌食生菜，鱼，肥肉。大饱后及喜怒忧虑均不宜炼功。以日出清静时炼最好。

毛际 见《黄帝内经素问·骨空论》："任脉者，起中极之下，以上毛际"。人体部位名。指阴阜上长阴毛处与皮肤的边缘部。

毛玄汉降伏龙虎 静功。见《赤凤髓》。作法：侧卧。凝神令性定、情忘，而龙虎自降伏。"心中元气谓之龙，身中元精谓之虎；性定龙归水，情忘虎隐山。二家和合了，名姓列仙班。"

气 ❶泛指一切气体。如空气、云气等。❷指呼吸出入之气。《论语·乡党》："摄齐升堂，鞠躬如也，屏气似不息者"。❸指脏腑功能。如胃气、肺气、心气等。❹指气候、气色。《黄帝内经素问·六节脏象论》："五日谓之候，三候谓之气，六气谓之时，四时谓之岁，而各从其主治焉。"❺指气味。一为药物的寒热温凉，二为酸苦甘辛咸五味。❻指古代哲学概念，气含有阴阳两个方面。《周易大传·系辞上》："精气为物"。又《关尹子》："一气生万物"。

气口 气功学名词。见《黄帝内经素问·五脏别论》。明代中医学家张景岳·《类经》："气口之义，其名有三：手太阴肺经脉也，肺主诸气，气之盛衰见于此，故曰气口。肺朝百脉，脉之大会聚于此，故曰脉口，脉出太渊，其长一寸九分，故曰寸口，是名虽三而实则一耳。"指手太阴肺经及其所过之寸口部位。寸口在腕后桡侧，长一寸九分，为中医摸脉之部位。

气门 出《灵枢经·官能》："知补虚泻实，上下气门。"指腧穴。

气化 ❶指阴阳之气的变化。阴极阳生，阳极阴生，生生化化，变化无穷。《周易参同契》首先建立气化的数学模型。曰："朔旦为䷗复，阳气始通，出入无疾，立表微刚，黄钟见子，兆乃滋彰，播施柔暖，黎烝得常；䷒临炉施条，开路正光，光耀寝进，日以益长；丑之大吕，结正低昂，仰以成䷊泰，刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，辐辏于寅，运而趋时；渐历䷴大壮，侠列卯门，榆荚堕落，还归本根，刑德相负，昼夜始分；䷫夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘；䷀乾健以明，广被四邻；阳终于巳，中而相干，䷫媾始纪绪，履霜最先，井底寒泉，午为蕤宾，宾服于阴，阴为主人；䷠遁去世位，收敛其精，怀德俟时，迟栖昧冥；䷋否闭不通，萌者不生，阴伸阳屈，没阳姓名；䷓观其权量，察仲秋情，任蓄微稚，老枯复荣，荞麦芽蘖，因冒以生；䷖剥烂支体，消灭其形，化气既竭，亡失至神，道穷则反，归乎䷁坤元"。❷指身体脏腑器官、经络精气的功能活动。《黄帝内经素问·灵兰秘典》："膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。"❸指自然界六气的变化。《大戴礼·曾子天圆》："阳之专气为雹，阴之专气为霰，霰雹者一气之化也"。

气功 出《灵剑子》。❶指调身、调气、调神，使神形和谐，阴阳平秘的法术(即身体通过自身的作用，维持稳定状态的技术)。道家：修心炼性，守本体之中，得本体之一，修本体之神形。"圣人抱一为天下式"；"多言数穷，不

如守中”；“万物负阴而抱阳，冲气以为和”；“致虚极，守静笃”(《老子》)。儒家：存心养性，执本体之中，贯本体之一，和本体之性命。“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉”(《中庸》)。释家：明心见性，空本体之中，归本体之一，空本体之心性。“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色…诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减”(《心经》)。❷指调节呼吸的功夫。《性命圭旨全书·张景和胎息诀》：“真玄真牝，自呼自吸，似春沼鱼，如百虫蛰，灏气融融，灵风习习，不浊不清，非口非鼻，无去无来，无出无入，返本还原，是真胎息”。

气穴 ❶指下丹田。《玄肤论》“夫气穴者，乃吾人胎元受气之初，所禀父母精气乃成者，即吾人各具之太极也。其名不一，曰气海，曰关元，曰灵谷，曰下田，曰天根，曰命蒂，曰归根窍复命关，即一处也”。❷经穴名。别名胞门、子户。属足少阴肾经。位脐下3寸，腹正中线旁开0.5寸处。

气郁 气功适应症。见《丹溪心法·六郁》：“气郁者，胸胁痛，脉沉涩。”由于情志内伤，肝气郁结所致。症见精神抑郁，情绪不宁，胸胁胀痛，痛无定处，腹胀纳呆，善太息，女子月事不行等。治疗见“开郁法”。

气邪 见《至游子·坐忘篇》：“曰风、曰寒、曰暑、曰湿、曰饥、曰饱、曰劳、曰逸，八者，气之邪也”。指损气、滞气、逆气的八种因素，即风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。

气轮 出《太平圣惠方》。眼科五轮之一。指白睛（包括球结膜及前部巩膜）。在脏属肺，其疾患多从肺与大肠论治。《银海精微》：“白睛为气轮，属肺金”。

气法 静功。见《气法要妙至诀》。作法功效：(1) 方丈室，开小窗，一日午时饱食，自节一切味，令气易行。至子时叩齿二七遍，又取暖气法，两手相摩，摩面及身并手足，名干浴。两手各收发髻。收讫，正坐闭气咽之至气海。或一取一咽，或二取一咽，或三取一咽，五咽之。口微吐少气，名一通。虽虚而不困，初甚难，又不得其意，久闭则自解，节度自知所宜。若体似有疾，则瞑目闭息。极闷不堪，身腹盈缩，汗出及微喘，喘定汗消为通，凡至十通病乃愈。(2)从子至午为阳，气可服。午至子为阴，气不可服。鼻中取为正气可服，口中取为邪气不可服。鼻为魂门，口为魄户。魂清魄浊故也。并小导引，随不利而为，不必备及。十二补法亦如之。津出咽而勿唾，名炼津。虽溺如水，其洁可食，名炼溺。

气海 ❶气功学名词。“元阳在肾，肾为气之海”。见《钟吕传道记·论水火》。❷经穴名，属任脉，在脐下一寸五分处。❸人体部位名。膻中为上气海，丹田为下气海。

气淋 即气癃。气功适应症。见《诸病源候论·气淋候》：“气淋者，……气胀所为也。其状，膀胱小腹皆满、尿涩，常有余沥是也。亦曰气癃。”少腹胀满较明显，小便艰涩疼痛，尿有余沥。多因肝气郁结，膀胱气化不利所致。治疗见“诸淋导引法”。

气街 ❶指经气通行的路径，又称四气街。《灵枢经·动输》：“四街者，气之径路也。”❷指腹股沟股动脉搏动处，又称气冲。《黄帝内经素问·气府论》：“气街动脉各一。”

气数 见《帝黄内经素问·六节藏象论》：“气数者，所以纪化生之用也”。指一年二十四节气的常数，用以标志万物的生化。

气痹 气功适应症。见《中藏经》。指由情志不遂等因素启发的痹证。“气痹者，愁思喜怒过多则气结于上，久而不消则伤肺，肺伤则出气渐衰而邪气愈胜。留于上则胸膈痹而不能食；注于下则腰脚重而不能行；攻于左则左不遂，冲于右则右不仁，贯于舌则不能言，遗于肠中则不能溺；壅而不散则痛，留

而不聚则麻”。治疗见“调气法”。

气瘤 气功适应症。见《薛氏医案》：“若劳伤肺气，腠理不密，外邪所搏而壅肿者，其自皮肤肿起，按之浮软，名曰气瘤。”多因肺气失宣、复感外邪、痰气凝结，营卫不和所致。多发生于面部、躯干及四肢，瘤体数目、大小不一，少则几个，多则成十上百，小如豆粒，大如鸡卵，皮色不变，质地柔软，表面光滑，不疼痛。治疗见“痞块导引法”。

气瘿 气功适应症。见《三因极一病证方论·瘿瘤证治》：“随忧愁消长者，名气瘿。”指颈前结喉处肿块，皮色如常，按之柔软，随喜怒而增大或缩小。多因情志内伤或水土因素所致。治疗见“痞块导引法”，“闭摩通滞气法”、“开郁法”。

气化神 气功学术语。见《天仙正理·伍守虚注》：“神能入定则得静，入得三分五分定，便得三分五分静，十分定则得十分静，常定则常静。神静定则气亦皆静定，气归神为一矣，即是气化神而成胎仙矣”。指习炼气功，导引入静后，神气合而为一。

气香兰 气功学名词。见《黄庭内景经·口为章》：“体生光华气香兰。”即习炼气功时，气功状态下，口中津液甘香，进而身体有异香发出。

气海门 即虚危穴，见“虚危穴”。

气出于脑 出《素问·遗篇刺法论》：“气出于脑，即不邪干”。指人体正气从脑出。

气归元海 气功学术语。见《脉望》：“呼吸有数作用，有时使二气左右交冲，元海窍脉，忽尔洞开，气精俱入，谓之气归元海，便觉脐下跃跃然，如火烫汤淋，正如子在胞胎时动跃之状，是其验也”。指气功现象，为行功者的感受。即气归丹田，精气盈满则溢之状。

气功声法 静功。见《修习止观坐禅要法》。作法：在练气功过程中，口中发出特定的音响或在行功的同时，口念咒语等，称气功声法，亦称声法效应。隋代佛教天台宗气功大师智颉，在《修习止观坐禅法要》中将声法与五脏联系：嘘—肝，呵—心，呬—肺，吹—肾，呼—脾，嘻—三焦。明代冷谦《修龄要旨》中将六声与季节相配：嘘—春，呵—夏，呬—秋，吹—冬，呼—四季，嘻—去烦热。中医学家李士材《医方集解》将这六字声法编为六字歌诀，便于推广记忆。气功声法以往讨论较少，因与咒语等有联系往往被人所忽视。但从历史文献记载和实践来看，是有一定意义和效应的。

气归髓满 气功学术语。出《老子想尔注》。指气归丹田，自然髓海满盈。

气共力调 气功学术语。出《诸病源候论·风虚劳候导引法》。指导引时，气和力的使用要协调，不能力大于气，或气大于力。

气传子母 气功学术语。五行相生，生者为母，所生者为子。如水生木，肾气传肝气，即所谓气传子母。见《钟吕传道记·论水火》。

气血源头 气功学术语。见《道乡集》：“岂知一身之主宰，在乎此妙心耳，妙心定于此，息也定于此，百脉也渐定于此，三之亦渐凝于此。以此而观，此处乃气血之源，百脉之总枢也”。指神定息定，调息也在其中。

气形相应 见《胎息抱一歌》：“抱一令归五运中，气形相应岂成空。”指气与形体协调相依。

气法景象 气功专论。见《气法要妙至诀》。主要阐述习炼“气法”一功所出现的现象。摘引如下：日夜存心，节候自成。不用勤，不至劳，绵绵若存耳。一日著身，二日如梦，三日小腹觉知，四日腹鸣，五日两眼热，六日两足热，七日神见，八日气如云行，九日上下通，十日神光行形中。初三日小头眩，二十八日小著物怪，四十日气增，六十日如故。初或小便赤黄，服枣汤。大便坚服葵子汤。一旬颜色痿黄，二旬动作肠胃，三旬消疲，四旬色悦，五旬六腑和，六旬如故，

七旬志及高远。十旬通神……此龟蛇等行气之法，皆鼻口不出入息也。一百日，光照身。二百日，中外明。三百日，通神灵。四百日，从外知内。五百日，能寒能热。六百日，能隐能彰。七百日，出入无间……。

气钟于子 出《汉书·律历志》："此阴阳合德，气钟于子，化生万物者也。"指子时一阳之气生。

气逆治法 动功。见《养生导引法》。作法：❶两手向后，尽力向上托腰，振摇肘臂七次，然将两手直上直下用力摩腰十四次。❷两足趾相对，行气五息，引气入心肺。进而尽量用力，使两足相对，以意念引肺中气出，让病人运行肺气，使肺气在体内外展转屈伸，随之气即顺和。

气神相应 气功学术语。见《胎息抱一歌》："出入往来心地启，气神相应化胎仙。"指神气相依，互为照应。

气神调匀 神气合而为一。即气与思维活动协调统一。《诸真圣胎神用诀·中央黄老君胎息诀》："息念忘情，气神调匀，久而自成仙矣。"

气液相济 气功专论。出《灵宝毕法》。说明心肾相交，水火既济的作用过程。曰："子时乃曰坎卦，肾中气生。午时乃曰离卦，心中液生。肾气到心，肾气与心气相合，而太极生液。所以生液者，以气自肾中来，气中有真水，其水无形。离卦到心，接着心气，则太极而生液者如此。心液到肾，心液与肾水相合，而太极复生于气，所以生气者，以液自心中来，液中有真气，其气无形。坎卦到肾，接着肾水，则太极而生气者如此。可比阳升阴降，至太极而相生，所生之阴阳，阳中藏水，阴中藏气也"。

气归丹田法 动功。见《达磨胎息论》。作法：半夜子时以后，床上瞑目盘坐面东，呵出腹内旧气两三口，然后停息，便于鼻内微纳清气数口，用舌柱上腭存息，少时津液自出，灌溉满口，徐徐咽下。能灌注五脏。卧式亦可，但枕头不宜过高。

气功工夫说 气功专论。出《性命圭旨全书·涵养本源、救护命宝》。阐述习炼气功出现的炼功者的感受。曰："但能培养本源，观照本窍，久则油然心新，浩然气畅，凝然不动，寂然无思，豁然知空，了然悟性，此所谓皮肤剥落尽，一真将次见矣。工夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通，隐显自在，自然有一段清宁阖辟之机，自然有一段飞跃活动之趣，自然有一点元阳真气从中而出，降黄庭，入土釜，贯尾闾，穿夹脊，上冲天谷，下达曲江，流通百脉，灌溉三田，驱逐一身百窍之阴邪，涤荡五脏六腑之浊秽，如服善见王之药，众病咸消；若奏狮子筋之弦，群音顿绝。所以云：一心疗万病，不假药方多"。

气是添年药 名言。指气功调息咽气可以养气益气。精气充沛可增进健康，延年益寿。此言强调气的重要，好比是增加寿命的药物。

气功保固神气 气功专论，出《永乐大典·神》。指习炼气功，不费针药，又不辛劳，取之自身实际，如坚持不懈，有保固神气之功。论述摘要如下：若能呼吸御精，保固神气，精不耗则永久，气长存则不死。不用药石之费，又无营素之劳，取之于身尔。百姓日用不知，此故为上品自然之要也。且夫一人之身，天傅之以神，地傅之以形，道傅之以气。气存则生，气去则死。万物草木，亦皆知之。身以道为本，岂可不养神固气全尔形也。形神俱全，上圣听贵，形灭神逝，岂不痛哉。

气法要妙至诀 气功养生专著。作者姓名、成书年代不详。本文主要论述气功养生法中"气法"的巧妙及深奥的道理。同时结合导引，指出习炼气功，认识神气的相互关系至为重要，因为神气的相互作用促进身体的阴阳变化。同时还认为习炼气功，要节制性欲，调节饮食，避免精神刺激。

气淋候导引法 动功。出《诸病源候论·卷十四》。作法：(1)用两足跟交替放在膝上。能通阳利水，治癃闭。(2)仰卧，两手放膝头，脚跟放臀下，用口吸气，鼓腹，待气充满腹部时，用鼻呼出，作七息。可理气，通阳，利水，治气癃，小便频数，茎中痛，阴下湿，少腹痛，膝关节不灵。

气满任督自开 名言。见《道乡集》。指习炼周天气功，意守丹田，精气盈满，任督二脉自然开通。

气入丹田火自生 气功专论。见《了明篇》。主要阐述气功炼就阳神景象。全文："气入丹田火自生，眉间灼灼电光明。循环二气乾坤合，运转三宫日月行。炼就阳神添寿域，修成至宝复元精。假饶发白颜衰老，服了金丹也再荣。"

气足神全丹始成 气功专论。出《明道篇》。主要阐述气功学中的药是先天气，火是神。气足神全就是内丹。全文："药采先天真一气，火寻太一混元晶。要知药火工夫处，气足神全丹始成。"

气全则生，气亡则死，气盛则壮，气衰则老。 名言。见《道藏·玄风庆会录》。这是说明"气"的存、亡、盛、衰与人的生、死、壮、老有密切关系，气在人体生命活动过程中的重要作用。"调气"，就是气功锻炼的一项重要内容和作用机理。

升天 见《钟吕传道记》："升天，则上入昆仑。"即真气运行至头部。

升明 运气术语。出《黄帝内经素问·五常政大论》："火曰升明"。指火象夏气，其平气上升而光明显露，使万物得繁华外露。

升降 气功学术语。见《道乡集》："采取以升降，由督脉上升乾顶，从任脉降坤腹。"指习炼小周天功法，由督脉上升，通三关，进阳火；自任脉下降，复返坤腹，退阴符。

升观 见《逍遥子导引诀》："升观鬓不斑"。为两眼上视泥丸之意。

升腾 见《嵩山太元先生气经》："若久服胎息不乱者，自然气圆成真，妙不假羽翼而乃升腾也。"据载古代气功，通过锻炼，可以使身体轻灵飞腾。

升降进退 出《黄庭外景经·第十三章》："升降进退合乃久。"指人体内阴阳二气的相互作用，运动变化，升降浮沉。

升观鬓不斑法 静功。见《修龄要旨》。作法子午时，握固端坐，凝神绝念，两眼令光上视泥丸，存想追摄二气，自尾闾上升下降，返还元海，每行九遍，久则神全气血充足，发可返黑也。

长气 出《黄帝内经素问·气交变大论》："收气不行，长气独明。"指火气，心火之气。

长城 气功学名词。出《黄庭外景经·第七章》："下有长城玄谷邑。"指任、督二脉。任督起于中极，合于人中齿颐，包罗跻、维八脉，总理十二经脉，故曰长城。

长夏 出《黄帝内经素问·藏气法时论》："脾主长夏。"指农历六月。王冰注："所谓长夏者，六月也。"

长息 见《养性延命录·服气疗病篇》。"凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。"指深长的呼吸。

长强 经穴名。出《灵枢·经脉》。又作长疆，别名气之阴郄、橛骨、气郄、为之、骨骶。属督脉。位于尾骨尖与肛门连线之中点。

长生子 即刘处玄，见"刘处玄"。

长真子 即谭玉，见"谭玉"。

长春子 即长春真人，见"长春真人"。

长春观 观在武昌城东门外，为气功家丘处机炼功处之一。

长揖诀 动功。见《寿人经》。作法：叉两手，托天当面，揖伏于地者九；叉两手，左右揖伏于地者五。

长生久视 出《老子》。"是谓深根固柢，长生久视之道。"视，活。即永不衰老。

长生真人 即刘处玄，见"刘处玄"。

长春真人 名丘处机（1148～1227）。山东登州栖霞县人。十岁出家在山东昆嵛山，二十岁到山东宁海师事王重阳，王重阳谓其上上根器，爰而收为徒，并训名处机，字通密。元世祖封为"混元大宗师"，以真人曾修道龙门山，即以山名派，命传龙门派。丘死后，元世祖忽必烈褒赠"长春演道主教真人"，世号长春真人。北京白云观有其遗骨埋葬处。著有《摄生消息论》、《大丹直指》、《磻溪集》。

长斋久洁 出《抱朴子内篇·辨问》。指习炼气功的注意事项，如饮食清淡。

长息吐气法 静功。出《养生纂录·调气篇》。作法：一吸气，六吐气。吐气有六者，谓：吹、呼、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，仅一呼一吸，不会有以上之数。长息吐气之法，时寒可吹，时温可吸。功效：吹以去热；嘻以去风；呵以去烦又以下气。嘘、咽者，长息之总也。

长生胎元服气法 静功。见《长生胎元神用经》。呼吸之气，由于玄牝之门、鼻主清气为阳，口主浊气为阴。作法：习炼时，先排除杂念，外绝思虑，内守神真。每欲修习之时，先须调气。调气之法，鼻微微纳清气，口微微吐浊气。十下二十下即闭口，一任神气绵绵出入鼻。所纳气以意想至下元，玄珠濛濛四合，即存玄珠为下元之主。此时不能产生其他念头。积习之自然凝结成珠。神与气相合，以意引之，循环脏腑之内，驭呼吸以上下。功效：久习之后，则神自明而气自和，明照五脏，内视见其真神，亦可治他人之疾。

长存之道因专志 名言。出《太清中黄真经》。指健康长寿之道，在于调节精神，意定志专。

长谷玄乡绕郊邑 名言。出《黄庭内景经·琼室章》。指体象。长谷为鼻，玄乡为肾，郊邑为五脏、肢节。即是头脑居上，鼻呼吸之气下与肾连，五脏、肢节距脑较远。

长生胎元神用经注 气功养生专著，作者姓名、成书年代不详，注者郎肇。本文阐发气功基本知识和应用技术，以补脑安神立论。全书内容杂引各家学说，其中以引录《胎息经》和《幻真先生内服元气诀》等书为多。学术思想重在对脑及养脑安神的认识，曰："二景相连，可救老残"。所谓二景，就是脑和丹田；所谓相连，就是元气从丹田上入泥丸，上下交通，阴阳相抱。故郎肇注说："夫存养下宫，元气满则使气泝流，上入泥丸宫，是名还精补脑，故曰二景相通也"。补脑的方法，郎肇明确指出："夫欲养神，先须养气，养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血，养血先须养唾，养唾先须养水。水者，五华之津，五味之精，当在舌下两齿之间，傍名曰水池。咽下肺脉之主则化为唾，唾入心之间则化为血，血二百五十日，入肾脉中则化为精，精入脑脉之中，则化为泥丸宫，宫中有两条脉，夹脊膂流下，贯入于气海之中，夫气海王则聪明也"。不仅论述了养脑的方法，还说明了脑及脑脉与全身的连系。

长生之道，要在神丹 名言。出《太清经》。指健康长寿之道，关键在于气功养生。

夭折 见《列子·力命》："怨夭折者，不知命者也。"即寿命短，未及天年。

仁者寿 见《春秋繁露·循天之道》："是以天下之道者，皆言内心其本也。故仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正。取天地之美以养其身，是且多且治。"指精神内守，清静中正平和，取天地之美以养生，所以能和调神形，延年益寿。

化身坐忘法 动静相兼功。见《云笈七签·内丹》。作法：每夜入定后，偃卧闭目。然后安神定魄，忘想。长出气三两度，仍须左右捩之，便起拗腰。摄心入脐下，意想影人长三四寸。然后遣影人分身百亿，从头而出屋，钻房而上，上至天界。良久，影人又入头，又入脐下，便觉大饱。此时身体会出现战摇，似行气法。此时，当凝神于身。

介尔阴妄一念 佛家气功习用语。见《辅

行》："言介尔者，谓刹那心。又介尔者，介者弱也，谓细念也，但异无心，三千俱足。"指观想阴妄之一念在"即空即假即中"之间。

爻 构成八卦基本符号的名称。有阴爻、阳爻之分，阴爻用"--"表示，阳爻用"—"表示。

父曰泥丸母雌一 出《黄庭内景经·五行章》。指元阴、元阳。又可指阴神、阳神。

分至 气功学名词。见《金丹问答》："子时象冬至，阴极而阳生；午时象夏至，阳极而阴生；卯时象春分，阳中含阴；酉时象秋分，阴中含阳。人身亦有分至，紫阳曰：以身心分上下两弦，以神气别冬夏二至。"分者，半也；至者，极也。分至意指自然界的节气、时辰和人体阴阳交接或阴阳多寡的分界。

分肉 出《灵枢经·经脉》："经脉十二者，伏行分肉之间"。指肌肤纹理。《类经》：《分肉，言肉中之分理也"。

分形 见《三十六部尊经》："分形之后，方有天地，日月星辰，道法开明。"指太极生两仪而为阴阳之象。

分而为二 同一分为二，见"一分为二"。

从革 运气术语。出《黄帝内经素问·五常政大论》："金曰从革"。指金运不及则从火化而变革。

从四正 见《备急千金要方·养性》："从四正，言最不得浮思妄念，心想欲事，恶邪大起，故孔子曰：`思无邪'"。指言、行、坐、立为四正。

从阴阳则生，逆之则死 名言。出《黄帝内经素问·四气调神大论》。指顺从阴阳就能生存，违背阴阳就会死亡。此言反映"天人相应"的思想。人生活在自然界，必须适应天地阴阳、四时气候的变化，才能赖以生存，如果违背这一规律，就会发生疾病，甚则死亡。

反朴 见《淮南子》："已雕已琢，还反于朴。"即返回其初时本来的面目。

反济 出《管子·内业》："能去忧、乐、喜、怒、欲、利，心乃反济"。指养形调神，必先去欲。为内省功夫。

反诸己 出《吕氏春秋·论人》："何谓反诸己也？适耳目，节嗜欲，释智谋，去巧故，而游意乎无穷之次，事心乎自然之途，若此则无害其天矣。"指调节精神意识思维活动，顺应自然的变化。

反舌塞喉法 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》。作法：先使精神集中，意守不适处，将舌抵上腭，反舌塞喉，待唾液满口咽之，反复数次，不宁之处即感舒适，如仍不宁，重复为之。

月窟 见《击壤集》，指阴之根，为阳极阴生之处。与天根相对。于卦为媾(䷫)，于人身为百会。参看"天根"。

月与日两半 出《元气论》："始青之下，月与日两半，同升合成一出，彼玉池入金室，大如弹丸，黄如橘中，有佳味，甜如蜜，子能得之，慎勿失"。指月为液，日为神气。神气与液合而为一，称之为丹，藏之金室。

丹 气功学名词。见《诸真圣胎神用诀·陈希夷胎息诀》。"龙虎相交，谓之曰丹。"指阴阳两种药物在体内合炼而成丹。后称气功为丹，气功文献中有丹道、丹法、丹基、丹品、丹药、丹头、丹母、丹经、大丹、金丹、外丹、内丹、阳丹、阴丹、幻丹等称谓。炼气功称为炼丹。

丹元 出《黄庭内景经·心神章》："心神丹元字守灵。"指心神名。

丹本 见《金丹真传·得药》："若问如何得药，采铅制伏阴精，黄婆侣伴要同心，才去安炉立鼎，虎坐山头有应，龙眠海底无声，铅珠滚滚过昆仑，到此名为丹本"。指丹本阴阳相互作用而结，阴阳相互作用的枢机在神，即"神运精气之谓丹"也。

丹田 气功学名词。炼丹产丹的部位叫丹田。为人身之本，真气汇聚之处。见《难

经·六十六难》："脐下肾间动气者，人之性命也，十二经之根本也。杨玄操注：'脐下肾间动气者，丹田也。丹田者，人之根本也'。"是常用的意守部位。《脉望》："天机者，脐下一寸三分也，圣人下手养胎仙之处。《难经》注云：脐下肾间动气者，丹田也。丹田，性命之本，道士思神，比丘坐禅，皆聚真气于脐下，良由此也。"气功文献中有三丹田（三宫）之说，上丹田重在神，中丹田重在气，下丹田重在精。见《钟吕传道记》"丹田有三，上田神舍，中田气府，下田精区。精中生气，气在中丹；气中生神，神在上丹；真水真气，合而成精，精在下丹。"

丹头 见《悟真篇·董德宁注》："此黄芽者，非指黄芽之铅，乃是丹头之喻"。具体含义，内(气功家)、外丹家各异。❶内丹家指阴精阳气相感，结而为丹，经不断培护，丹头日渐长成。亦指先天一气。❷外丹家指炼烧五金八石，由点化的丹头逐步形成丹药。

丹台 见《性命圭旨全书·普照图》。指心。

丹母 ❶产丹之母，即阴、阳交媾之母。《参同契注》："修丹之始，则以天地根为药根，以阴阳母为丹母"。❷指心。《通真契玄篇》："心为朱陵宫，号曰丹母"。❸亦谓"两肾之间一点明，逆为丹母顺成人"，指气功获得成效。

丹池 见《太上养生胎息气经》："服食朱丹，饮以丹池。"即下齿根之唾液。

丹诀 出《养命机关金丹真诀篇》，含义有二：❶指炼气功时默念的口诀。❷指气功习炼方法。

丹法 气功学名词。见《性命圭旨全书·龙虎交媾法则》："丹法以阴阳交媾而生药"。泛指气功功法。

丹经 见《神仙传》："于是八方乃诣淮南王，授丹经及三十六水方"。指气功经典著作。

丹扃 气功学名词。见《性命圭旨全书·灵丹入鼎，长养圣胎》："邈无踪迹归丹扃，潜有机关结圣胎"。扃为门环，即丹门。指丹田之门，喻丹田。

丹基 见《抱一函三秘诀》："两肾之间，为我之根本，名曰药祖丹基。"产丹的基本物质及方位。

丹道 见《金丹大要》："神归气内，丹道自成"。指气功的理论及方法。

丹元宫 同窅冥府，见"窅冥府"。

丹田宫 见《道藏·洞真部》："入眉三寸为丹田宫"。在两眉中入骨三寸。

丹阳子 (1123～1183) 宋金时期气功家和针灸医家。姓马名钰，字玄宝，号丹阳子。初名从义字宜甫。宁海州（今山东牟平一带）人，家饶于财，44岁时受重阳子王嚞点化，拜王为师学道，随重阳子游汴梁。1183年东回宁海至莱阳居游仙宫，同年12月卒。有《金玉渐悟行化成道园成精微文集》、《六语录》等著作传世。马氏又是著名医家，对针灸尤有精深研究，"马丹阳十二穴"就是他对针灸临床经验的总结。元世祖忽必烈封其为：丹阳抱一无为真人。元武宗加封丹阳抱一无为普化真君。

丹鼎派 鼎，古代方士盛放药石进行烧炼的工具，药石烧炼所得产物称为"丹"。《抱朴子·金丹篇》："夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。"古人以为，服之可令人长生，实为幻想。魏晋时形成的以烧炼外丹，习炼内丹为主的道家流派。

丹髓歌 气功专著。宋·薛道光著。内容有炼丹诗词三十四首。论述甚为精辟，如活子时诗曰："炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。龙飞赤水波涛涌，虎啸丹山风露清。"又凝神入气诗曰："昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。以精化气气养神，炼作黄芽并白雪。"

丹田固守 为纳气于丹田之意。《诸真圣胎神用诀·李真人胎息诀》："若常常调

息，不出不入，久而在于丹田固守，在之者，名为真胎也，道必成矣。”

丹阳真人 全称“丹阳抱一无为真人”，即“马丹阳”，见“马丹阳”。

丹法之祖 见《周易参同契解·王夷序》：“又古今诸仙，多尊《参同契》为丹法之祖”。指《周易参同契》是习炼内丹法之宗，为气功学的第一部专著。

丹经极论 气功专著。一卷，六章，作者不详，成书于宋代。书中论述了炼气、炼形、炼神之道；炼内养丹的时节、程序及效验；还收集了张伯端遗佚诗四首、薛道光遗佚诗词五首。

丹房语录 气功专论。出《养生秘录》。阐述神凝精气聚，驻息忘念而成金丹的基本道理。摘引如下：“心凝曰神凝，神归气以炼丹。情复乎性，复性归根以养命，还丹之本。铅汞而已。元精为命之根，宝元精而真铅自生。元神乃性之宗，啬元神而真汞自产，是知固精以养气，固气以养神，铅汞有时而相投。驻息绵绵而成火候。真气无刻不相聚，忘念久久而成金丹”。

丹锦云袍 出《黄庭内景经·中池章》：“丹锦云袍带虎符”。指心肺的外象。丹锦为心的外象，云袍为肺的外象。

丹元宫真人 出《金丹大要·精气神说》。指肾脏所主神名。

丹田暖融融 见《金仙证论》：“且气满药灵，一静则天机发动，自然而然，周身融和，酥绵快乐，从十指渐渐至于身体，吾身自然耸直如岩石之峙高山，吾心自然虚静如秋月之澄碧水，痒生毫窍，身心快乐，阳物勃然而举，丹田暖融融”。指气功景象，即神形合一的状态。

丹砂可学赋 气功专论。梁·江淹撰。见《艺文类聚·灵异部·仙道》。指学习气功，重在变化意识思维活动以调节身体的阴阳。全文如下：“黄金可铸，仆不信，试为此辞。乘河汉之光气，骑列星之采色。掇阴阳于形有，传变化于心识。既而暧碧台之错落，曜金宫之玲珑，沼莲华于绣阁，化蒲陶于锦屏，奏神鼓于玉袂，舞灵衣于金裾，韵掷躅而易变，律参差而难图，非南风之能摄，讵濮水之敢模”。

丹头只是先天气 气功专论。出《翠虚篇》。主要阐述先天气是炼内丹的基础物质。全文：“大药须凭神、气、精，采来一处结交成。丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。”

丹锦飞裳披玉罗 出《黄庭内景经·心部章》。指心之外象，肺似华盖，肺之气如玉罗复于心之上。

勿忘勿助 出《孟子·公孙丑上》：“必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助长也”。指习炼气功，养浩然正气，意识活动勿忘、勿助长，维持中和平衡的状态。

勿药元诠 气功养生专著，一卷。清·汪昂著。成书于1682年。该书收集《内经》关于养生、气功方面的丰富内容加以论述。对诸伤、风寒伤、湿伤、饮食伤、色欲伤等告诫人们要注意起居生活、调摄保养。气功方面论述、介绍许多强身却疾、延年之术。如鸣天鼓、擦玉枕、擦腰眼、擦面、擦耳、小周天、道经六字诀、一秤金诀、金丹秘诀等。特别是在调息、入静、气行方向等所论颇为精辟，实为经验之谈。至今仍较适用。

风门 经穴名。出《针灸甲乙经》。别名热府。属足太阳膀胱经。位第二胸椎棘突下旁开1.5寸处。

风气 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》“风气者，由气虚受风故也。肺主气，气之所行，循经络，荣脏腑，而气虚则受风。风之伤气，有冷有热，冷则厥逆，热则烦惋。其因风所为，故名风气”。指因肺气虚而感受风邪所引起的病证。其证型有二种，其一，受寒侵入，其症为四肢冷厥。其二、受热邪侵入，其症为心烦胸闷。治疗见“风气候导引法”。

风水 气功适应症。水肿病的一种。出《黄帝内经素问·水热穴论》：“勇而劳甚则

肾汗出，……客于玄府，行于皮里，传为跗肿，本之于肾，名曰风水。”多由风邪侵袭，肺气失于宣降，不能通调水道，水湿潴留体内。症见发病急骤，发热恶风，面目四肢浮肿，骨节疼痛，小便不利，脉浮等。治疗见“水肿候导引法”。

风池 经穴名。出《灵枢·热病》。属足少阳胆经。位于项部，当斜方肌上端与胸锁乳突肌之间凹陷中，平齐风府穴。

风冷 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》：“风冷者，由脏腑虚，血气不足，受风冷之气。血气得温则宣流，冷则凝涩。然风之伤人，有冷有热。若挟冷者，冷折于气血，使人面青心闷，呕逆吐沫，四肢痛冷，故谓之风冷”。指由于脏腑虚弱、气血不足，感受风冷之邪所致，其表现为面青心闷，呕逆吐沫、四肢冷痛等症状。治疗见“风冷候导引法”。

风轮 出《太平圣惠方》。眼之五轮之一。包括角膜和虹膜。在脏属肝，其疾患多从肝胆论治。《银海精微》：“黑睛为风轮，属肝木”。

风齿 气功适应症。见《诸病源候论》。本病多因手阳明经脉虚，风邪袭虚入侵头面，随其经脉流入于齿，致齿中风邪，故齿龈微肿，齿根上浮。治疗见“风齿候导引法”。

风府 经穴名。出《黄帝内经素问·骨空论》。别名舌本、鬼枕、鬼穴、曹溪。属督脉。位于后正中线，入发际上1寸处。

风逆 气功适应症。出《灵枢·癫狂》：“风逆，暴四肢肿”。为外感风邪厥气内逆的病证。治用导引法，如“五禽戏”，“许逊导引法”。

风惊 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》“风惊者，由体虚，心气不足，为风邪所乘也。心藏神，而主血脉。心气不足则虚，虚则血乱，血乱则气并于血，气血相并，又被风邪所乘，故惊不安定，名为惊风”。治疗见“风惊候导引法”。

风湿 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》：“风湿者，是风气与湿气共伤于人也。风者，八方之虚风；湿者，水湿之蒸气也。若地下湿，复少霜雪，其山水气蒸，兼值暖、腠退，人腠理开，便受风湿。其状令人懈惰，精神昏愦。若经名，亦令人四肢缓纵不随入脏则喑哑，口舌不收；或脚痹弱，变成脚气”。本候所论风湿，与一般的风湿证不同。乃是指脚气病的类证，亦近似脚气冲心之变。治疗见“风湿候导引法”。

风痹 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》“痹者，风寒湿三气杂至，合而成痹。其状，肌肉顽厚，或疼痛。由人体虚，腠理开，故受风邪也。病在阳曰风，在阴曰痹，阴阳俱病曰风痹”。指肌肉麻木或疼痛之证。痹证是因风寒湿三气合而伤人所致。由于人体虚弱，毛孔开疏、所以感受风邪。病在皮肤的称为“风”，病在筋骨的称为“痹”，皮肤、筋骨都病的，称为“风痹”。治疗见“风痹候导引法”。

风癫 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》“风癫者，由血气虚，邪入于阴经故也。人有血气少，则心虚而精神离散，魂魄妄行，因为风邪所伤，故邪入于阴，则为癫疾。又人在胎，其母卒大惊，精气并居，令子发癫。其发则仆地，吐涎沫，无所觉是也。原其癫病，皆由风邪故也”。本病即“癫痫”病，俗称“羊癫风”。其发作原因是心气不足，复受风邪侵袭所致；或妊娠期因孕母突然大受惊恐，惊则气乱，扰动胎气，致子发癫痫。发作时，突然昏倒，失去知觉、口吐涎沫。治疗见“风癫候导引法”。

风头眩 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》“风头眩者，由血气虚，风邪入脑，而引目系故也。五脏六腑之精气，皆上注于目，血气与脉并于上系，上属于脑，后出于项中。逢身之虚，则为风邪所伤，入脑则脑转而目系急，目系急，故成眩也”。风头眩是属于眩晕的一种类型。乃由体虚、风

邪入脑所致。症见头晕，眼花，呕逆。发作无常，并伴有肢体疼痛之症。治疗见“风头眩候导引法”。

风虚劳 气功适应症。见《诸病源候论·虚劳病诸候》“劳伤之人，血气虚弱，其肤腠虚疏，风邪易侵，或游易皮肤，或沉滞脏腑，随其所感，而众病生焉”。治疗见“风虚劳候导引法”。

风偏枯 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》“风偏枯者，由血气偏虚，则腠理开，受于风湿，风湿客于半身，在分腠之间，使血气凝涩，不能润养。久不瘥，真气去，邪气独留，则成偏枯。其状半身不随，肌肉偏枯，小而痛，言不变，智不乱是也”。即半身不能随意活动，肌肉萎缩疼痛之证。因身体偏侧气血虚弱、风湿侵入，邪留于腠理分肉间所致。治疗见“风偏枯候导引法”。

风木之脏 见《临证指南医案·木乘土》“肝为风木之脏”。指肝脏。肝在五行属木，在五气属风，故称。

风气候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二》。作法：自然站立，一手尽力向前伸展，另一手从乳房向后快速拉开，松散自如，不用大力。舒肝理气，开郁畅怀。两手各交替二十一次。然后，臀部及足掌着地，两手抱膝头，随身向后，尽力作二十一次。理气通络，治烦惋闷痛。

风邪候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二》。作法：先使两脚温暖，然后，用手按摩脐上下和气海穴，次数不限，越多越好。可温中散寒、宽中理气，治腹中气胀。

风冷候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二》。作法：(1) 站立，一足踏地不动，另一足向外转90度如丁字样，转身成斜势，两手相合尽量跟着转，左右交替各十四次。可活血祛风，治背脊冷，半身不遂等躯体失于濡养之病。(2) 蹲坐，头正身直，两手交叉放于颌下，头不动，两肘向上振摇，上下四十九次。然后，两手作握的动作二十一次。全身放松，心气平和而收功。可祛风止痛，治乳房风冷肿痛不适，日益亏损。(3) 正坐，两脚伸直，全身放松，以意引气从头向下，使心中感到柔和舒适松散。然后，把一脚屈转过来放在膝下，另一脚伸直，足趾向上，尽量用力，仰身睡下，在头还未着席时，两手立即用力向前伸，头向上用力象被拉起之状，以上动作要快，一时间内完成，上下来去作十四次。左右脚交替进行。可通经络，和气血，祛风湿，治脚疼，腰背肩臂冷痛，日渐亏损等病。(4) 俯卧，肚腹着席，两脚与两手悬空，两足伸展，静心内观，以意引气从上舒缓徐下，注意力随气而行，知气所过。然后，用两手掌着席撑起，两臂伸直，放松背部肌肉，以意引气，沿背部从上而下，最后，慢慢恢复原来俯卧的姿势以收功。反复作十四次。可调和气机，舒缓筋脉，温煦脏腑，治脏腑内宿寒，筋脉拘急，腰背肩臂风冷。(5) 侧卧，两手握空拳，两膝弯曲，尽量闭气，再行呼吸，候气息平定后，再闭气。反复作至汗出为止。然后，转向另一侧，再闭气如前法，至大汗出为止。可发汗解表，温经通络，治风寒证。(6) 正仰卧，伸展患侧肢体，弯曲另一腿和臂。静心存想，用鼻吸气，使腹充满，以意引气至患处，使之有温热感。能温经通络，治股胫手臂疼痛。(7) 俯卧，肚腹着席，一脚舒展，足趾用力向后，一手尽力向前伸展，另一手从背后拉脚使之尽量向后。然后，仰头向后，使背部紧缩。左右各作十四次。能行气活血，祛风止痛，治背、项、腰、膝，肩颈等处的风冷疼痛，背脊强直。(8) 正坐。两手向后，一手握住另一手的腕部，尽力向后撑席，使腹部振动，上下七次，左右换手交替进行。能温中散寒，消积导滞，降逆止呕，治肚腹受风寒，宿积气滞，中寒呕逆。(9) 正坐，两膝足并拢。先两足趾相对，足跟外扳。然后，足跟向里，足趾外扳。感觉闷痛后，慢慢抬身向上，好象凌空一样。再坐，炼到两

种坐法都不痛时，竖两足跟向上，仍正坐，两足趾向外。闲坐时常练，可暖下元，去寒湿，治膀胱冷气，膝冷，两足冷痛，腰痛气逆。(10) 坐，一足伸直，一足弯曲，两手抱膝下足三里部位，膝向前用力，身向后用力，尽量牵引，持续一阵，气散骨松。两足交替各作二十一次。可舒筋活络，祛风止痛，治臂膊脊背风寒冷血，筋脉挛急。(11) 俯卧，两手向后，倒拉两足，头后仰，足趾向外用力。头仰，足趾向外蹬，尽量用力，一松一紧作七次。然后，手向前伸直，脚左右摇动，膝不动，手足各作十四次。能温经通络，治腰背风冷疼痛不适。(12) 自然站立，两手尽量向后伸展，空捺二十八次。然后，左右转动腰部，两手下垂，手掌心向下，手掌随着腰之转动而四面转动。能舒筋活络，治臂内筋脉拘急。(13) 自然站立，两手向前伸展与肩平，掌心向下，持续至肩臂疲痛，然后，两手上下摇动十四次，上至肩，下至大腿两侧，上抬时要慢，向下时要快。最后，两手臂放松，轻缓地前后动七次而收功。能舒筋活络，治肩臂风冷疼痛。(14) 两手掌向后，两肩向前，尽力前后牵引，两臂紧靠两腋，来回二十一次。然后，手不动，两肘关节上下动十四次，两手各握拳七次，共二十一次。能舒筋活络，治肩项筋脉拘急而活动不灵。(15) 右手握拳向左，左手握住右手肘部，向内牵引，右手指伸屈三次，然后，换另一只手，各尽力作二十八次。可舒筋活络，治肩肘筋骨强急不和。(16) 两手尽力向上推，上下作二十一次。然后，手不动，两肘向上，尽力作七次，最后，手臂不动，侧身左右旋转，尽力作二十一次。能舒筋脉，利关节，治颈骨冷痛。

风齿候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十九》。作法：仰面，抬肩向上，头向左右转动各二十一次。暂停，待气血运行平静时再作。动作宜先慢后快。无病者宜在早晨、中午、傍晚各作二十一次。可祛风解表，清热止痛。治外感寒热，脊腰颈项痛，风痹，口内生疮，牙齿痛，头眩晕。

风注候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十四》。作法：两手相交按于肩上，两肘尽力上抬，头仰身正，肘头上下摇动二十一次。可祛风通络，治肩肘风邪，咽项拘急、血脉不通。

风痹候导引法 动功。出《诸病源候论·卷一》。作法：(1) 用右脚跟勾住左脚踝趾，去风痹。用左脚跟勾住右脚踝趾，去厥痹。用两手交替拉两足背于膝上，去体痹。(2) 仰卧，两脚舒展，两膝靠拢，腰伸直，用口吸气鼓腹，使气充满。连作七次。可清热止痛，舒筋活络。治高热，疼痛，两腿行动不便。(3) 脚与臂部着地，两膝高耸而坐，伸直腰，用两手攀两足跟，用鼻吸气至极后慢慢呼出，作七息。然后，以两手掌放膝盖上，可去体痹。(4) 仰卧，两手足臂伸直，用鼻吸气至极时慢慢呼出。作七息。然后，摇动下肢三十次。能温中散寒，活络通痹，除胸足寒及周身痹痛逆冷。(5) 端正地靠墙站立，放松，闭气不息，静心存想，用意念把内气从头引导到脚。能活血通络，祛风止痛。治麻风，偏瘫，诸痹疼痛。(6) 两手指交叉按地，然后，伸直腰向后仰，呼吸五次。可利窍通络，活血祛风。治痿痹，九窍不利。(7) 站立，两足趾上仰，呼吸五次。舒筋活络，聪耳宁神。治腰背痹痛，半身不遂，听力减退。锻炼日久，可致眼、耳、鼻、舌、身，意不受外界干扰而清静。(8) 臀部及两足掌落地，两膝高耸而坐，伸右脚，两手抱左膝盖，伸直腰，用鼻吸气至极，然后，慢慢呼出，作七息，利关节，通经络。治下肢难以屈伸，小腿麻木疼痹。(9) 两手合抱，两臂横起，闭气不息，至极限时慢慢吐出，作九遍。益气通络，祛风止痛。治四肢疼痛，劳累疲乏，风痹疼痛，行动不便。(10) 仰面，抬肩向上，头向左右转动各二十一次。暂停，待气血运行平静时再作。祛风解表，活络止

痛。治外感寒热，风痹，周身疼痛。此法宜先慢后快，忌先快后慢。无病者宜在早起、中午、傍晚时各作十四次。

风癫候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二》。作法：(1) 自然站立，回头向后看，闭气不息，至极限时慢慢吐出，作七次。可宣肺降逆，清利咽喉。治咳逆，胸中病变，寒热不适，癫疾，咽喉不利。(2) 两手抓住单杠，身体侧立。或坐在地上，用绳扎住两脚，系在辘轳上，转动辘轳，使人倒立，全身离地，作十二次。祛风活络，治头目眩晕，风邪癫疾。

风不仁候导引法 动功。出《诸病源候论·卷一》。作法：仰卧，舒展手脚，足跟向外，足趾相对。鼻吸气至极后慢慢呼出，连续七次。能温经散寒，活血通络。治肌肉麻木不仁，小腿寒冷。仰卧，舒展两脚，上抬，功效相同。

风头眩候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二》。作法：(1) 用两手抱右膝靠近胸部。祛风清眩，治头风眩晕。(2) 用两手抓住单杠，身体侧立。或坐地上，用绳扎住两脚，系在辘轳上，转动辘轳，使人倒立，全身离地，作十二次。祛风活络，治头目眩晕，风邪癫疾。(3) 一手长伸，手掌向上，另一手握住下颌尽力向外拉，左右各十四次。然后，手不动，头尽量向两侧转动，快速牵拉，左右各十四次，可利关节，通经络，治颈椎活动不灵，头风眩晕，喉痹，肩臂冷痛偏风。(4) 使颈项缩于两肩之中，仰面抬肩，头向左右转动，先慢后快，左右各二十一次。无病者宜在早、午、夕三个时辰各作十四次。能祛风止痛，清热降火。治外感寒热，腰脊颈项疼痛、风痹、口舌生疮、牙痛、头眩等。(5) 正坐，交叉两脚，手从脚弯中入，低头，两手交叉放在项上。温经通络，增进听力。治肢体久寒不温，耳聋。(6) 俯卧，两脚向后放在项上。闭气不息，至极限时慢慢吐出，作十二次。温阳散寒，聪耳明目。治沉寒痼冷，耳聋目眩。(7) 低头，闭气不息，至极限时慢慢吐出，作六次。清头目，聪耳利咽，治耳聋目眩，咽喉不利。(8) 两膝并拢，跪地俯身，用患侧耳朵紧贴地面，专心致志地听。可清头目，助听力，治耳聋目眩。久炼则耳闻十方。

风虚劳候导引法 动功。出《诸病源候论·卷四》。作法：(1) 正坐、一脚屈膝，趾向地，一手握住足腕部向上提，另一手按在地上，尽力作二十一次，使腰、脚，踝关节有骨松气散之感。左右交替，可疏风散热，治手足腰肩部风热烦疼。(2) 自然站立，低头弓背，手向下到膝头，尽量持续一段时间。然后，直腰站立，如此二十一次。站立，两手放松下垂，腰左右转动十四次，腰背前后俯仰七次。舒筋活络，治背脊肩臂及腰部寒冷不适。自然站立，头向下，两手伸展向背后，再高举两手向上，渐渐离头五寸，尽力持续一段时间，两手还收，放胸前，再向背后。如此作十四次。能和气血，舒筋脉。治胸背筋脉不和，气血失调。注意动作要柔和，使气畅行。(3) 正坐，伸左脚，右脚屈膝压在左腿上，自然呼吸五次导引肺气，祛除风虚，明目。治风虚病，视力减退。

风偏枯候导引法 静功。出《诸病源候论·卷一》。作法：(1) 端正地靠墙站立，放松。闭气不息，静心存想，用意会把内气从头引导到脚。活血通络，祛风止痛。主治疽、疝、麻风、半身不遂和各种风痹疼痛。注意闭气不能过于勉强。(2) 站立，两足趾上仰，呼吸五次。舒筋活络，聪耳宁神。治腰背痹痛，半身不遂，听力减退，注意力不集中等。久行之，可致眼、耳、鼻、舌、身，意不受外界干扰而清静。(3) 背靠墙，端正地站立，舒展两脚和足趾，入静，以意念引导气从头下达两足趾及掌心。作二十一次，候足掌心有气感为止。此为上引泥丸，下达涌泉之法。功效同上。(4) 背靠墙站立，闭气不息，至极限时慢慢吐出。以意引气从口

至头。行气活血，消肿通痹。治疽、痹症、麻风、半身不遂。(5) 站立，一足踏地不动，另一足向外侧转90度如丁字样，转身或斜势，两手相合，尽量跟着转，左右交替各十四次。活血祛风，治背脊冷，半身不遂等躯体失于濡养之病。

风湿痹候导引法 动功。出《诸病源候论·卷一》。作法：(1) 任意放松两臂，闭气不息，至极限时慢慢吐出，连作十二次。活气血，通经络。治湿痹不能行走，腰脊痹痛。或正卧，两手相叠放背下，伸两脚。闭气不息，至极限时慢慢吐出，作十二遍。祛风除湿，活血通络。治湿痹不能行走，腰脊痹痛。一侧肢体患病的，侧卧，患侧在上，闭气不息，作十次以上。(2) 正卧，用手自下而上摩腹。然后，伸屈两臂，导引。用手攀足，放松两臂，闭气不息，至极限时慢慢吐出，作十二次。祛风除湿，通络止痛。治湿痹不耐行动，腰脊疼痛。

凤池 气功学名词。凤池指心肺之间。见《钟吕传道记·论水火》。

凤阙 见《钟吕传道记》："既济，则下奔凤阙。"指心肺之间。

凤凰观 观在山西代州凤山，曹操迎嵩山寇谦之居住此。又传葛洪、孙思邈、董思珍、刘海蟾等气功家在此修炼。

凤刚却病法 静功。见《正一法文修真旨要》。作法："闭目内视，心使生火以烧身。"若身体有疾，意念引火烧患处，"使神如仿佛，病即愈。"

乌肝兔髓 见《张三丰先生全集》。指日精月华、元神元精。

〔丶〕

六 《易》称偶数为阴，六为老阴，所以阴爻(--)叫做六。

六丁 见《黄庭内景经·常念章》："神华执巾六丁竭。"指丁卯、丁丑、丁亥、丁酉、丁未、丁巳六时，有六神主之，谓六丁阴神。又曰：六丁者，天之阴干神名也。神女即六丁也。又曰：六丁者，坎中之名也。阴以六名，六为阴之爻数。

六入 ❶指眼入色，耳入声，鼻入香，舌入味，身入触，意入法。《法界次第》："眼等六情，是名六入"。❷指风、火、暑、湿、燥、寒六气互相作用以生化万物。《黄帝内经素问·五运行大论》："寒暑六入，故令虚而生化也"。

六三 见《洞元子内丹诀》："光六三含章又曰：黄裳元吉，先天而后地"。八卦之爻，从下数上，第三爻为阴爻，称为六三。

六大 佛家气功习用语。指地、水、火、风、空、识。

六门 指眼、耳、鼻等器官，六窍为六门。《诸真圣胎神用诀·刘真人胎息诀》："若金坻宝贝坚实，六门不开，邪气不入，一身无病。"

六元 出《黄帝内经素问·天元纪大论》："厥阳之上，风气主之……太阳之上，寒气主之。所谓本也，是谓六元。"即六气。风、热、湿、火、燥、寒六气为三阴、三阳之本元，故称六元。

六气 ❶指人体气、血、津、液、精、脉等六种物质。《灵枢·决气篇》："余闻人有精、气、津、液、血、脉…六气者，各有部主也。"❷指风、热(暑)、湿、火、燥、寒六种气候。《素问·至真要大论》："六气之胜，何以候之?"。❸指天地四时之气，为气功呼吸之正气。《远游》："餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞，保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。"六气之名，曰赤黄气、夜半气、日中气、玄黄气。❹道家气功，以吹、呼、呵、嘻、嘘、咽六气治病。肾配吹，脾配呼，心配呵，三焦配嘻，肝配嘘，肺配咽。具体作法：肾热病，念吹字；脾热病，念呼字；心热病，念呵字；三焦热念嘻字；肝热病，念嘘字；肺热病，念咽字。

六壬 指六十甲子中，有壬申、壬午，

壬辰、壬寅、壬子、壬戌六壬。

六爻 《易经》六十四卦，每卦六爻，又称六画，分阴分阳。阴爻之六画，由下而上，称：初六、六二、六三、六四、六五、上六；阳爻之六画，由下而上，称：初九、九二、九三、九四、九五、上九。

六龙 出《黄庭内景经·琼室章》："六龙散气难分别"。指六腑之气。

六甲 ❶干支计时法。指甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅。❷方术之一，称为六甲法。

六机 见《人物志·八观》："夫人之情有六机。杼其所欲，则喜；不杼其所能，则怨；以自伐历之，则恶；以谦损下之，则悦，犯其所乏，则媚；以恶犯媚，则媾。"指喜、怨、恶、悦、媚、媾六种情志思维活动。

六合 ❶指天地、四方。《庄子·齐物论》："六合之外，圣人存而不论。"❷指一年十二月中，季节相应变化。《淮南子·时则》："六合：孟春与孟秋为合，仲夏与仲秋为合，季夏与季冬为合。"❸指十二经脉表里相对的六对组合。即足太阳经别与足少阴经别为一合，足少阳经别与足厥阴经别为二合，足阳明经别与足太阴经别为三合，手太阳经别与手少阴经别为四合，手少阳经别与手厥阴经别为五合，手阳明经别与手太阴经别为六合。❹指人体内上下、左右、前后。《黄庭内景经·经历章》："经历六合隐卯酉。"❺指二六相合。即十二时辰，六阴时与六阳时之合。

六行 指高尚精神作用下的行为，具体含义：❶为六种善行，即孝、友、睦、婣、任、恤。❷为六种道德观，即仁、义、礼、智、信、乐兴。《新书》："人有仁、义、礼、智、信之行，行和则乐兴，乐兴则六，此之谓六行"。

六妄 佛家气功习用语。又名六尘。指意识思维混乱。《楞严经》："色香味触六妄成就，由是分开见闻觉知"。余见"六尘"。

六尘 佛家气功习用语。见《净心诫观》："云何名尘？坌污净心，触身成垢，故名尘"。指色、声、香、味、触、法为六尘。亦指色、声、香、味、华服、邪念为六尘。

六阳 ❶指复、临、泰、大壮、夬、乾卦。《性命圭旨全书·周天璇玑图》："复临泰壮夬乾兮，六阳从左而上下"。❷指子、丑、寅、卯、辰、巳六阳时。《养生秘录》："子为一阳，至巳为六阳"。❸手足三阳经，称为六阳。详见各条。

六阴 ❶指姤、遁、否、观、剥、坤。《性命圭旨全书·周天璇玑图》："媾遁否观剥坤兮，六阴往右而回旋"。❷指午、未、申、酉、戌、亥六阴时。《养生秘录》："午为一阴，至亥为六阴"。❸手足三阴经，称为六阴，详见各条。

六事 见《晋书·范汪传》："范宁尝患目疾，张湛书六事嘲之曰：'损读书，减思虑，专内视，简外视，旦晚起，夜早眠。非但明目，乃亦延年。'"指气功养生六事。即❶少看书。❷少思虑。❸返观内视。❹闭目养神。❺迟起床。❻早睡眠。

六极 ❶六种虚损病证。《诸病源候论·虚劳候》："六极者，一曰气极，令人内虚，五脏不足，邪气多，正气少，不欲言；二曰血极，令人无颜色，眉发堕落，忽忽喜忘；三曰筋极，令人数转筋，十指爪甲皆痛，苦倦不能久立；四曰骨极，令人瘦削，齿苦痛，手足烦疼，不可久立，不欲行动；五曰肌极，令人羸瘦不润泽，饮食不生肌肤；六曰精极，令人少气喘喘然内虚，五脏气不足，发毛落，悲伤喜忘"❷六种不幸的事。《书经·洪范篇》："一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱"。

六时 ❶道家有六阳时、六阴时之说。子、丑、寅、卯、辰、巳为六阳时；午、未、申、酉、戌、亥为六阴时。❷佛家指昼三时、夜三时为六时。昼三时为晨朝、日中、日没；夜三时为初夜、中夜、后夜。《西域记》："六

时合成一日一夜，昼三夜三。"❸印度将一岁分为六时，即渐热时，正月十六日至三月十五日；盛热时，三月十六日至五月十五日；雨时，五月十六日至七月十五日；茂时，七月十六日至九月十五日；渐寒时，九月十六日至十一月十五日；盛寒时，十一月十六日至正月十五日。

六位 重卦由六爻组成，《易》称重卦六爻的位置，从下而上，阳爻自初九，九二，九三，九四，九五，至上九；阴爻自初六，六二，六三、六四，六五，上六。六位，又称"六虚"。见《周易参同契》："二用无爻位，周流行六虚。"

六郁 气功适应症。见《丹溪心法》。指气、湿、热、痰、血、食等六种郁证的总称。郁，即运行不畅而停滞。六郁各有其症状表现：气郁为胸胁痛，脉沉而涩；湿郁为周身重痛或关节疼痛，遇阴雨即发，脉沉而细；热郁为瞥闭烦心，尿赤，脉沉而数；痰郁为动则喘息，脉沉而滑；血郁为四肢无力，便血，脉沉而芤；食郁则宿食积滞，嗳酸，腹胀，不思饮食。六郁以气郁为主，气机通畅则诸郁皆舒，痛闷可除。治疗见"调气法"、"积聚候导引法"。

六依 又名六情，同六根，见"六根"。

六念 佛家六种气功功法。见《杂阿含经》、《智度论》、《大乘义章》。念指意念。具体作法：❶念佛，意守佛"有大慈大悲大光明，神通无量，能拔济众生之苦，我欲与佛同也"。❷念法，意守法如来所教的功德法，能稳定人的情绪。❸念僧，即修僧行，习戒定慧。❹念戒，认识功法的禁忌及注意事项。❺念施，意守大功德，能防治人神形疾病。❻念天，意守自然法则，以使神形和适。

六法 同六界，见"六界"。

六审 指气功中调神所要达到的境界。《至游子·集要篇》："妄念息乎，外缘简乎，触诸境不动乎，黑白无差别乎，梦想不颠倒乎，方寸恬愉乎，于是可以测道之成深矣"。

六垢 佛家气功习用语。指损伤情志的六种意识活动。《显宗论》："烦恼垢六，恼、害、恨、谄、诳、憍。诳、憍从贪生；害、恨从嗔起；恼从见取起，谄从诸见生。"

六界 又名六大、六法。佛家气功习用语，指地、水、火、风、空、识。

六律 古代乐器定音高低、清浊的准则。传说黄帝时伶伦截竹为管，以竹管的长短分别声音的高低、清浊，乐器的音调，都以此为准则。乐律有十二，阴阳各六，阳为六律，阴为六吕。六律名为黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射。乐音依阴阳音的协调而来，故气功文献中以音律喻人体阴阳的变化。

六神 出《黄庭内景经·玄元章》："六神合集虚中晏"。指六甲神、六丁神、六腑神……

六根 佛家气功习用语。见《大乘义章》："六根者对色名眼，乃至第六对法名意，此之六能生六识，故名为根"。指眼、耳、鼻、舌、身、意六官，眼根对于色境而生眼识，耳根对于声境而生耳识…故名根，为六根。

六贼 见《楞严经》："眼、耳、鼻、舌及与身心六为贼媒，自劫家宝"。指眼、耳、鼻、舌、身、意为六贼，说六种感觉器官接受外界的刺激，引起情志损伤，影响入静。

六衰 佛家气功习用语。见《中论疏·四末》："六尘亦名六衰，令善衰减"。指色、声、香、味、触、法六尘，损伤精神，破坏身体固有的稳定状态。

六害 出《抱朴子内篇·至理》："今道引行气，还精补脑，食饮有度，兴居有节，将服药物，思神守一，柱天禁戒，带佩符印，伤生之徒，一切远之，如此则通，可以免此六害"。即欲、志、病、毒、邪、风六种损伤人体的因素，习炼气功可避免它们侵害身体，从而延年益寿。

六通 见《元气论》。指习炼气功，一应通天文，二应通地理，三应通人事，四应通

鬼神，五应通时机，六应通术数。

六曹 气功学名词。见《道枢·太白还丹篇》："六腑者，六曹也；三焦者，三台也。"指六腑。

六情 ❶指六种情志活动。《荀子·正名》："说故喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲以心异"。❷指六种行为，即廉贞、宽大、公正等三善，奸邪、阴贼、贪狼等三恶。❸佛家气功习用语，指眼、耳、鼻、舌、身、意为六情。《金光经》："心处六情，如鸟投网，常处诸经，随逐诸尘"。

六欲 ❶指生死耳目口鼻。《吕氏春秋·贵生》："所谓全生者，六欲皆得其宜也"。❷佛家气功习用，指色欲：见女色而生贪着；形貌欲：见人美貌而生贪着；威仪姿态欲：见含笑娇态而生贪着；语言音声欲：听清音巧语而生爱着；细滑欲：见男女皮肤细腻滑泽而生染着；人相欲：见可爱之人而生贪着。为引起情绪、意识不稳定的六种因素。

六淫 见《三因极一病证方论》："然六淫，天之常气，冒之则先自经络流入，内合于脏腑，为外所因"。指风、寒、暑、湿、燥、火六气变化太过，引起外感病的致病因素。

六液 出《元气论》："人之一身，有此六液，同一元气而分配五脏六腑，九窍四肢也"。指精、泪、唾、涕、汗、溺为六液。功在润泽周身。

六景 见《道乡集》："大药生时，六景先现"。指习炼气功，大药生时，丹田火炽、两肾汤煎、眼吐金光、耳后生风、身涌鼻搐、脑后鹭鸣等六景显现。

六境 同六尘，见"六尘"。

六慧 佛家气功习用语，指六种智慧，即闻慧、思慧、修慧、无相慧、照寂慧、寂照慧。

六骸 出《庄子·德充符》："直寓六骸"。指身、首、四肢。

六十心 佛家气功习用语。《大日经疏》："然此六十心，或时行者本性偏多，或由行道用心，发动先习，或一时杂起，或次第而生，当于一切时留心察觉，自然得顺净菩提心"。指六十种意识思维活动。六十心基本两两相对，一为引起杂念的原因，一为排除杂念的方法。如：一贪心，随顺染法也；二无贪心，随顺无染法也。三嗔心，随顺怒法也；四慈心，随顺慈法修行也。五痴心，不观法之是非善恶，遇便信受也；六智心，顺修殊胜，增上法也。七决定心，尊教命如说修行也；八疑心，随所闻，常生不决定心也。九闇心，于无疑虑之法生疑虑也；十明心，于不疑虑之法，无疑虑修行也。……

六无为 同无为，见"无为"。

六不思 见《备急千金要方·调气法》："不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱"。指习炼气功期间，应稳定情绪，戒此六思，容易入静。

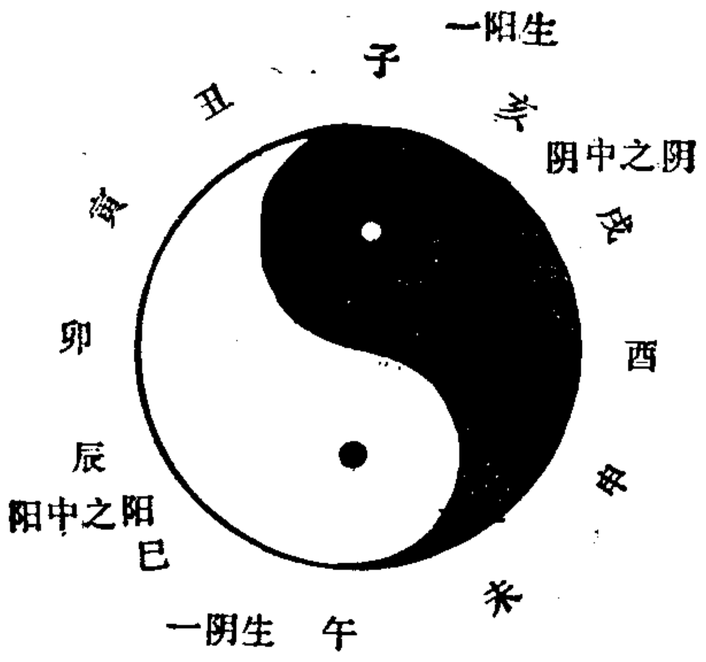
六气精 见《永乐大典·精》："天气不和，地气郁结，四时不节，今我将合六气之精，以育群生，为之奈何？"指天地、四时气的精华。

六甲神 见《黄庭内景经·梁丘子注》："六甲、六丁、六腑等诸神，俱在身中，身中空虚，则晏然而安乐，不则忧泣矣"。指甲子、甲戌、甲申、甲午、甲辰、甲寅六时，有六神主之，称为六甲阳神。

六字功 见《胎息抱一歌》："抱一时中不暂停，六字功成五脏清。"即六字气诀。见"六字气诀"。

六阳时 气功学名词。指子、丑、寅、卯、辰、巳六个时辰。古人认为，"子时一阳生"，从子时到巳时，阳气由生至盛；"午时一阴生"，从午时到亥时，阴气由生至盛。故有"六阳时"、"六阴时"之说。古代气功文献中认为"六阳时"是"生气"之时，"六阴时"是"死气"之时。气功锻炼中一般主张在六阳时中进行为佳。《抱朴子·释滞》中说一日一夜有十二时，其半夜至日中六时，为生气；从

日中至夜半六时，为死气。"夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰：仙人服六气，此之谓也。"又《黄帝内经·生气通天论》说："故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。"《黄帝内经·金匮真言论》对一天中阴阳的变化及对人体的影响说："平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。"



昼夜阴阳消长示意图

六字法 佛家气功功法。具体作法：结跏趺坐，默念"南无阿弥陀佛"六字，反复不绝，意识思维活动集中在所念六字。

六和合 佛家气功习用语。见《传心法要》："所言同是一精明，分为六和合。一精明者，一心也；六和合者，六根也。此六根与尘合，眼与色合，耳与声合，鼻与香合，舌与味合，身与触合，意与法合，中间生六识，为十八界，若了十八界无所有，束六和合为一精明。一精明者，即心也。"指六根、六尘高度协调稳定，即"阴平阳秘"之意。

六染心 佛家气功习用语，指损伤情志的六种意识活动。❶执相应染，执着外境以染净心；❷不断相应染，苦乐等不断，以染净心；❸分别智相应染，思绪繁多而污净心；❹现色不相应染，精神恍惚，意识昏沉而重染净心；❺能见心不相应染，根本无明以染净心；❻根本业不相应染，意识混乱，不能专一，精神躁动，污染净心。佛家认为，精神意识原为清净，受外界刺激，因此染心，引起意识思维活动紊乱不调。

六真观 观在河南修武县北六真山。世传为丘处机、刘处玄、谭处端、王处一、郝大通、马珏等气功家讲道之处。

六界聚 佛家气功习用语。见《中阿含二十一说处经》："说教此六界者，彼便得安稳，得力得乐，身心不烦热，终身行梵行。"指六界与身体结构比，有相似处，有"取类比象"之意。即是：骨肉之地大，血之水大，暖热之火大，呼吸之风大，耳鼻空之空大，乐苦识之识大。

六腑精 出《黄庭内景经·胆部章》："胆部之宫六腑精"。指胃、大肠、小肠、膀胱、三焦之精气、液内聚于胆。《太平经》："积精成青，故胆为六腑之精也。"

六意识 佛家气功习用语。指眼、耳、鼻、舌、身、意六识。又单指意识。《性命圭旨全书》："弟兄八个一人痴，独有一个最伶俐，五个门前做买卖，一个家中作主依。伶俐者即第六意识也。"

六十六穴 见《针灸大成·标出赋》："一日取六十六穴之法"。指阳经之井荥输经合原三十六穴及阴经三十穴。

六十甲子 见《黄帝内经素问·六微旨大论》："天气始于申，地气始于子，子甲相合，命曰岁立。谨候其时，气可以期"。指天干甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，配合地支子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，组成六十甲子。即是：甲子、乙丑、丙寅、丁卯、戊辰、己巳、庚午、辛未、壬申、癸酉，甲戌、乙亥、丙子、丁丑、戊寅、己卯、庚辰、辛巳、壬午、癸未，甲申、乙酉、丙戌、丁亥、戊子、己丑、庚寅、辛卯、壬辰、癸巳，甲午、乙未、丙申、丁酉、戊戌、己亥、庚子、辛丑、壬寅、癸卯，甲辰、乙巳、丙午、丁未、戊申、己

酉、庚戌、辛亥、壬子、癸丑，甲寅、乙卯、丙辰、丁巳、戊午、己未、庚申、辛酉、壬戌、癸亥。

六十四卦 《易》有八卦，两两相重，排列为六十四卦：乾䷀、坤䷁、屯䷂、蒙䷃、需䷄、讼䷅、师䷆、比䷇、小蓄䷈、履䷉、泰䷊、否䷋、同人䷌、大有䷍、谦䷎、豫䷏、随䷐、蛊䷑、临䷒、观䷓、噬嗑䷔、贲䷕、剥䷖、复䷗、无妄䷘、大畜䷙、颐䷚、大过䷛、坎䷜、离䷝、咸䷞、恒䷟、遁䷠、大壮䷡、晋䷢、明夷䷣、家人䷤、睽䷥、蹇䷦、解䷧、损䷨、益䷩、夬䷪、姤䷫、萃䷬、升䷭、困䷮、井䷯、革䷰、鼎䷱、震䷲、艮䷳、渐䷴、归妹䷵、丰䷶、旅䷷、巽䷸、兑䷹、涣䷺、节䷻、中孚䷼、小过䷽、既济䷾、未济䷿。气功文献中常引用六十四卦以为说理工具。俞琰在《易外别传》中说："《参同契》以乾坤为鼎，坎离为药，因以其余六十卦为火候。"

六门紧闭 出《金丹真传·结丹》："若问如何丹结，六门紧闭存神。"指结丹，须存神烹炼，存神应眼、耳、鼻、舌、口闭塞勿发通也。

六气和合 指人体气、血、津、液、精脉六种基本物质合而为一，协调稳定。《诸真圣胎神用诀·抱朴子胎息诀》："自然五行总聚，六气和合。"

六字气诀 又称"太上玉轴六字气诀"。是一种呼吸配合发音的治病方法。最早见于陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》。"纳气有一，吐气有六者，谓吹、呼、嘻、呵、嘘、呬，皆出气也。……时寒可吹，时温可呼，委曲治病。吹以去风，呼以去热，嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。"又陶氏谓此法出"仙经"，六字气诀治病，在陶氏之前已在流行，陶氏之后又为多种气功文献所记载，并以六气配五脏。如唐代孙思邈"四季行工养生歌"说："春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自阑，秋呬定致金肺润，肾吹唯要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。"以后《太上玉轴六字气诀》、《幻真先生服内元气诀》、《修龄要旨》(称为"延年六字总诀")、《勿药元诠》(称为"道经六字诀")等多种气功养生文献中均言及，内容大同小异。

六阳会首 指手三阳经脉（太阳、阳明、少阳）从手走头，与足三阳经脉（太阳、阳明、少阳）交会于头。

六阳时法 静功。见《太上养生胎息气经》。作法：夜半子时，服食生气九九八十一。平旦寅时，服八八六十四。食时辰时，服七七四十九。正中午时，服六六三十六。哺时申时，服五五二十五。黄昏戌时，服四四一十六。服时须注意要鼻吸口吐，自然安静，神定气和。功效：通三焦，理正气，骨髓坚溢。无饥渴，却老延年。

六识主帅 气功学术语。"意为六识之主帅"。见《性命圭旨全书》。参看"六识"。

六祖坛经 气功专著。《六祖大师法宝坛经》的简称。一卷。禅宗六祖慧能，在广东韶州大梵寺口述，弟子法海加以集录，后人陆续有所增订。内容有行由、般若、疑问、定慧、坐禅、忏悔、机缘、顿渐、宣诏、咐嘱。根据"自性本自清净"立说，宣扬"明心见性"。

六相圆融 佛家气功习用语，见《华严金狮子章》。六相指总相、别相、同相、异相、成相、坏相。圆融指六相相互依存，相互包含，相互作用而保持的稳定状态。如身体是头脑、躯干、内脏、四肢组成一体是总相；身体虽为一，而头脑、躯干、内脏、四肢各不同是别相；头脑、躯干、内脏、四肢各成系统为同相；头脑、躯干、内脏、四肢外相各不相同为异相；头脑、躯干、内脏、四肢而成一体为成相；头脑、躯干、内脏、四肢各自为用为坏相。《华严一乘教义分齐章》："一即具多名总相，多具非一是别相，多类自同成一总，各体别异现于同，一多缘起理妙成，坏住自法常不作。唯智境界非事识，以此方便会一乘。"

六种散乱 佛家气功习用语，指精神意识活动散乱，浮躁。具体有：❶自性散乱，意识逐外，不能静定。❷外散乱，行功时意识"驰散于五欲之境而不静寂"。❸内散乱，行功时，意识"动散于诸尘，不生味著，退失静定"。❹相散乱，诈作习炼气功，而意识混乱，不能内守。❺粗重散乱，精神意识浮躁，所炼的气功不能入静。❻作意散乱，没有理解气功基本知识，习炼无法，却生散乱。

六通四辟 出《庄子·天道》："明于天，通于圣，六通四辟，于帝王之德者，其自为也，昧然无不静者矣"。具体含义：❶六通为风、雨、晦、明、阴、阳六气各行其时，四辟为四方开辟。❷六为六合，即上下四方的通达。四为春、夏、秋、冬四时顺畅。

六根清净 佛家气功习用语。见《普贤观经》："乐得六根清净者，当学是观。"指精神意识清净，六根相对稳定。"心清净，眼根清净，耳根清静，鼻舌身意复如是"（《圆觉经》）。

六根震动 气功学术语。见《仙佛合宗》。指炼功中出现的六种生理效应。"需知大药生时，六根先自震动。丹田火炽，两肾汤煮，眼吐金光，耳后风生，脑后鹭鸣，身涌鼻搐之类，皆得药之景也。"

六种调伏法 佛家气功功法。见《菩萨善戒经》。作法：❶性调伏法：修习善法，意守善根，"调伏身心诸烦恼障"。❷众生调伏法：教化众生，知声闻性缘觉性，乃至人天性之别，使众生认识并意守之，使之得道。❸行调伏法：习炼气功，稳定情绪，调伏诸烦恼。❹方便调伏法：习炼各种气功功法，稳定精神。❺熟调伏法：对众生说人天之乐，转移众生注意力，稳定神形。❻熟调伏印法：习炼菩萨善法，使法与意识不断稳定，合而为一。

六根归道篇 气功养生专著，作者姓名、成书年代不详。本书顾名思义，指气功养生要获得成效，首先要"六根归道"，何谓六根？即：心、身、耳、目、口、鼻。何谓归道？即"心正乎内，身正乎外"，"目不视恶色，耳不听淫声"，"守其无味，五馨之来也，得其无馨，寥寥以淡，杳杳以寂"。六根清静，"内则不为气役，外则不为事触"，内外协调，上下一致，根深蒂固，延年益寿。

六月中导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：六月中每日丑寅时，双手握拳在臀、膝处按摩。引下腹之气上升于心，左右各十五次，再引口中唾液下降于腹部三次。功效：除背部疾患。

六月节导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：六月节每日丑寅时，取坐式调息半刻（古代计时，十五分为一刻）。两手运下丹田，双足直伸。引下腹部气向上与口中唾液结合，咽下气液七次。功效：消除积滞，健身。

文子 古代气功家。生卒年月不详。姓辛名钘，一名计然，又称通玄真人。学道于老君。楚平王用其所言道德，匡邪以为正，振乱以为治，化淫败以为朴淳，使德复生，而天下治。隐于吴禺山（今武康境）。著有《文子》一书。诏称《通玄真经》。

文火 见《道乡集》:“何为文火？若守若存，勿亡勿助。”指意念作用下，呼吸绵绵，不使其间断。参见“火候”。

文武火 见《性天风月通玄记·师徒传道》:“静中一动火正燃，此时正好炼大还。采时谓之药，药中有火焉。若问武火，大举巽风；若问文火，胎息绵绵。”指调节呼吸时：武火为意念、呼吸加强；文火为意念、呼吸之气减弱，绵绵若存。参见“火候”。

文始先生 即关尹子，见“关尹子”。

文逸曹仙姑歌 气功专论。见《遵生八笺·清修妙论》。主要论述精、气、神的关系及对人的重要性。阐述涕、唾、精血随人心意变化，在体内灌溉润身的气功作用。摘要如下:“我为诸君说真的，命蒂从来在真息。照体长存空不空，灵鉴涵天容万物。太极布妙人得一，得一须教谨防失。宫室虚闲神自居，灵腑煎熬枯血液。……朝丧暮损人不知，气敌精神无所据。细细消磨渐渐衰，用竭元和神乃去。无心心即是真心，动静两忘为离欲。神是性兮气是命，神不外驰气自定。本来二物互相亲，失却将何为本柄。……元气不住神不安，蠹木无根枝叶干。休论痰涕与精血，达本穷源总一般。此物何曾有定位，随时变化因心意。在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。在肾感合即为精，在鼻感风即为涕。纵横流转润一身，到头总是神水溃。神水难言识者稀，资生一切由真气。但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素。……此来修炼赖神气，神气不全空辛苦。可怜一个好基址，金屋玉、堂无主人。”

方士 气功学名词。见《史记·秦始皇纪》:“方士欲炼以求奇药。”方术之士。指古时掌握求仙、炼丹、禁祝、祈祷气功诸术的人。

方上 出《灵枢·五色》:“方上者，胃也。”指鼻准头的两旁处。见目内眦条附图。

方寸 见《性命圭旨全书·普照图》。指心。

方外 出《庄子·大宗师》:“彼，游方之外者也…彼方且与造物者为人，而游乎天地之一气。”指方域之外，喻气功家安时处顺，“假于异物，托于同体，忘其肝胆，遗其耳目，反复终始，不知端倪，芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业”。

方便 佛家气功习用语。见《法华文句》:“方者法也，便者用也。法有方圆，用有差会，三权是矩是方，一实是规是圆，若智诣于矩，则善用偏法逗会众生。若智诣于规，则善用圆法逗会众生。”指能使人觉悟的方法，泛指气功，习炼之能“调众生悉令趣问”，和适精神意识活动。

方诸 见《周易参同契》:“阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆。”唐·陈藏器：方诸，大蚌也。熟摩令热，向月取之，得水二三合，亦如朝露。阳燧向日，方诸向月，皆能致水火也。阳燧、方诸之水火喻人身之阴阳二气，经炼功而感化相通。

方圆一寸 出《黄庭内景经·至道章》:“方圆一寸处此方”。指泥丸九宫，方圆在一寸之中。故梁丘子曰:“方圆一寸，脑有瓣也。”

方寸之中念深长 出《黄庭内景经·上睹章》。指方寸为关元穴，谓意守丹田。

亢仓子 气功养生家。春秋时人，生卒年无可考。传说为老聃弟子，深得老聃之道，在气功养生方面提出，“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸为寿而已矣……体合于心，心合于气，气合于神，神合于无”等“四合”的思想，亢仓子在心体合一的气功状态时，能感知周围的声音和事物。故传他有用耳视、目听，或视听不用耳目的特异功能。其事迹见《列子·仲尼》和《庄子·外篇》。

亢仓子胎息诀 静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》“凡修炼入道，息心勿乱，精神勿泄，息神勿惕，息忏勿出，息言勿语，息血勿滞，息唾勿远，息涕勿弃，息嗔勿恼，

息神勿忧，息怨勿念，息我勿争，息害勿记。若人行住坐卧，常持如是，其心自乐，自然成就。不修此理，枉费其功，终无成法。但日日如是，其丹必就，若动静双忘，道不求自得矣”。本口诀法说明，要炼好气功，应在平素下功夫。稳定情绪，避免有害精神刺激，寓气功于生活之中。

火 ❶指真气，为阳。《摄生纂录》：“火者太阳真气，乃坎中之阳也”。❷指肾阳。即“坎中起火是也”。❸指慧、日、心。《上品丹法》：“以慧为火”。《中品丹法》：“以日为火”。《下品丹法》：“以心为火”。❹指药。《天仙正理·先天后天二气直论》：“有言药即是火，火即是药”。❺指调神。《脉望》：“以气摄精谓之药，以心炼念谓之火”。

火龙 见《西山群仙会真记》：“紫河车搬神上入天宫，雷恋紫华，而不肯超出，故起真火，而于烟焰中化一火龙，跃出昏衢，乃弃克之法，最妙者也。”指阳神。

火位 运气术语。出《黄帝内经素问·至真要大论》：“火位之主。其写以甘，其补以咸”。君火相火所主之位。

火性 气功学名词。见《性命圭旨全书·火候》：“以默以柔存火性，勿忘勿助养灵胎”。火为神，指精神意识活动协调柔缓，协调全身各部，即为火性。

火炽 见《逍遥子导引诀》：“欲动则火炽，火炽则神疲。”为相火妄动之意。

火起 见《逍遥子导引诀》：“火起得长安”。指意想真火，从涌泉起而上行。

火铃 出《黄庭内景经·胆部章》：“龙旌横天掷火铃”。指胆之外象。

火候 炼丹名词。外丹中指烧炼药石过程中火力的旺、衰调节。内丹文献中指“神是火”（《规中指南》、《金仙证论》也说：“火者，神也。”），因此炼气功所说的火候，是用神（意念）来调节呼吸。《真诠》论火候说：“全在念头上着力”，《规中指南》中说：“火候口诀之要，尤当于真息中求之”。《性命圭旨全书·灵丹入鼎长养圣胎》：“夫真火者，我之神也。……真候者，我之息也。……左元放曰‘火候无为合自然，自然真火养胎仙。但存神息居丹扃，调燮先天接后天。’王重阳曰‘圣胎既凝，养以文火，安神定息，任其自如。’……予于是而知，神息者，火候也。”《性命圭旨全书·火候》上说：“未得丹时，须借武火以凝之；既得丹时，须借文火以养之。文火者，结实之火也。其养之之法，节其寒温，消息是也。故《参同契》曰候视加谨慎，审察辨寒温。审其火之未燃也，须借巽风以吹之；察其火之既燃也，须资神水以沃之；若太过则损之；若不及则益之。俾得中和，而无火燥、火寒之病矣。盖火之寒燥，全在意念上发端。陈虚白曰：念不可起，起则火燥；意不可散，意散则火冷。惟只要一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，园明觉照，常自惺惺。此长养圣胎之真火候也。”火候，在气功文献很受重视，认为“采取以作其始，抽添以成其终。于中调停，全仗火候”。但是文献中论述火候又各执一端。“圣人传药不传火，从来火候少人知。”不少气功文献中介绍火候说“动静相忘，不静中静，不动中动，所谓阴阳处中，真土会合”，“勿





火候图（示意沐浴火候如龙之养珠）忘勿

助”，“绵绵若存”，“不得勤，不得怠”。只是指的“圣胎既凝”后的温养火候，即。文火还有“未得丹时，须借武火”均是火候内容。参见“火候诸家说”。

火寒 见《天仙正理·火候》：“用意缓则火寒”。参见“火燥火寒”。

火燥 见《天仙正理·火候》：“用意紧则火燥”。参见“火燥火寒”。

火炼法 静功。见《太极祭炼内法》。作法：存想两肾中间一点真气，须臾如大红日轮。注视良久，水火交媾，玉池上升。其日轮竟升于绛宫，发灿烂流金之火，即见发焰，化成大火，遍空炎炎。自觉烧遍全身，全体温暖适宜。存想良久，意引绛宫心火，飞出火铃。光灿灿赫赫如日，过泥丸宫，透出顶门，顿觉通身火光灼灼，无身无我，唯觉一团热流，光彩照耀。功在补火助阳，治疗阳虚不足之症。

火朝元 气功学术语。见《性命圭旨全书·五气朝元说》。见“五气朝元”。

火之功效 气功学术语。“民火助肾气以生真水，肾火上升交心液，而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则还元丹药。别九洲之势，以养阳神。烧三尸之累，以除阴鬼。上行则一撞三关，下运则消磨七魄。炼形成气而轻举如飞，炼气成神，而脱胎如蜕。若此，皆火之功效也。”见《钟吕传道记·论水火》。

火龙水虎 气功学术语。见《金丹问答》：“虎，西方金也，金生水，反藏形于水。龙，东方木也，木生火，反受克于火。太白真君曰，五行不顺行，虎向水中生；五行颠倒术，龙从火里出是也。”可见，火龙水虎指五行颠倒、反克而言。

火候事条 见《天仙正理·火候》：“火候最秘，其妙非可一概而论，中有逐节事条”。指火候在不同功法及其不同阶段中，说法不同，有采药之候，封固之候，起小周天之候，进退颠倒之候，沐浴之候，火足止火之候，采大药之候，得大药服食之候，大周天之候，神全之候，出神之候。

火逼金行 参见“吸舐撮闭”。

火燥火寒 气功学名词。见《性命圭旨全书·火候》：“(火)若太过则损之，若不及则益之，俾得中和而无火燥火寒之病”。指习炼气功，掌握火候而得中和。“念不可起，念起则火燥”；“意不可散，意散则火冷”。火燥火寒，阴阳不调，即可引起内在机能损伤。

火候纯正说 气功专论。出《性命圭旨全书·聚火载金诀》。阐述火候的含义，源流及诸家学说亦有铺陈。曰：“盖采以作其始，抽添以成其终，于中调停全仗火候。所以紫阳云：纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。朱晦翁云：神仙不作《参同契》，火候工夫哪得知。薛道光云：圣人传药不传火，从来火候少人知，莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。火候之法，有文有武，不可一律齐也。静中阳动金离矿，地下雷轰火逼金；漫守药炉看火候，但安神息任天然；阳文阴武无令失，进退抽添有驭持。成性存存者，儒家之火候也；绵绵若存者，道家之火候也；不得勤，不得怠者，释家之火候也；三月不违者，颜子之火候也；吾日三省者，曾子之火候也；日知其所亡，月无忘其所能者，子夏之火候也；戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻，子思之火候也；必有事焉，而勿正心，勿忘勿助长者，孟子之火候也；发愤忘食，孔子之武火也；乐以忘忧，孔子之文火也；不知老之将至云尔者。至诚无息而火候纯也”。

火候诸家说 气功专论。出《天仙正理》。阐述火候的含义及其各家学说。❶伍守阳：“天仙是本性元神，不得金丹，不能复至性地而为证。金丹是真阳元气，不得火候，不能采取烹炼而为丹，故曰：全凭火候成功”。❷李虚庵：“饶得真阳决志行，若无真火道难成，周天炼法须仙授，世人说者有谁真”。❸薛道光：“火候谁云不可传，随机默运入

玄玄，达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。”❹陈虚白：“火候口诀之要，当于真息中求之”。❺《灵源·大道歌》：“千经万论讲玄微，命蒂由来在真息”。❻陈致虚：“火候最秘，其妙非可一概而论，中有逐节事条，可不明辨之乎”。❼张紫阳：“始于有作无人见，及至无为众始知，但信无为为要妙，孰知有作是根基”。❽吕纯阳：“一阳初动，中宵漏永”。❾魏伯阳：“晦至朔旦，震来受符”。❿陈朝元：“凡炼丹随子时阳气生而起火，则火力方全，余时起火，不得无药故也。”⓫陈泥丸：“十二时辰须认子”。⓬白玉蟾：“月圆口诀明明语，时子心传果不讹”。⓭彭鹤林：“火药元来一处居，看时似有觅时无”。⓮正阳真人：“结丹火候有时刻”。⓯萧紫虚：“乾坤橐龠鼓有数，离坎刀圭采有时”。⓰玉鼎真人：“入鼎若无刻漏，灵芽不生，时候不正，有何定其斤两升降哉”！⓱《玄学正宗》：“刻漏者，出入息也”。⓲广成子：“人之反复呼吸彻于蒂，一吸则天气下降，一呼则地气上升，我之真气相接也”。⓳曹还阳：“子午卯酉定真机，颠倒阴阳三百息”。⓴陈希夷：“子午工，是火候，两时活取无昏昼。一阳复卦子时生，午后一阴生于媾。三十六又二十四，周天度数同相似。卯时沐浴酉时同，火候足时休恣意。”㉑许旌阳：“二百一十六，用在阳时，一百四十四，行于阴候”。㉒金谷野人：“周天息数微微数，玉漏寒声滴滴符”。㉓真诠：“火候本只寓一气，进退之节非有他也。真火之妙在人，若用意紧则火燥，用意缓则火寒，勿忘勿助”。㉔王果斋：“口不呼，鼻不吸，橐天龠地徐停息，巽风离火鼎中烹，直使身安命方立”。㉕《天尊得道了身经》：“调息绵绵，似有如无，莫教间断”。㉖石杏林：“定里见丹成”。㉗崔公：“受气足，防危凶，火候足，莫伤丹”。㉘范德昭：“内气不出，外气不入，非闭气也”。

火候行持绝句 气功专论。见《谷神篇》。阐述了习炼气功是强身健体的大道，其功胜于艾灸脐轮。曰：“积精留气岂因循，元气滋身百脉匀。多少愚夫无福守，敢将艾火叹脐轮。”

火候足，莫伤丹 气功学术语。见《崔公入药镜》。火候足，指炼功炼得黄芽满鼎，白雪浸天，婴儿成象。此时，只宜沐浴温养，若再妄意进火，则反损伤已成之丹。

火逼药过尾闾穴 名言。见《铅火秘诀》。指习炼小周天功，意念导引精气，并稍用意，收腹提肛，促使精气冲过尾闾关，逆流直上。

火居深海，阳焰透水 见《洞元子内丹诀》：“自有火居深海底。阳焰炎炎透水明”。指阴中有阳，阳中有阴。

斗日月 出《黄庭外景经·第十二章》：“谁与共之斗日月”。指调节阴阳，使其平秘。即日月合璧之意。

户门 出《难经·四十四难》：“齿为户门。”即牙齿。

户牖 见《神气养形论》：“加以耳目者，神之户牖。”外界的一切通过耳听目视，传到脑神。耳目犹如门窗，可以从里洞观外界一切。故神之户牖为耳目。亦即神从耳目出，故曰户牖。

心 ❶指心脏，为五脏之一。其功能作用：主血脉，《素问·痿论》：“心主身之血脉”；通于舌，《灵枢·脉度》：“心气通于舌，心和则舌能知五味矣”；藏心之神，《灵枢·本神》：“心藏脉，脉舍神”。❷指精神，为感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、认识的总称，气质、能力、性格也在其内。《孟子·告子》：“心之官则思”；又《素问·灵兰秘典论》：“心者，君主之官也，神明出焉”；佛家“一心三观”、“三界唯心”，即言此，故《俱舍论》：“心、意、识、体一”。❸指中心。《搜神记》：“日出当心”。

心马 见《观心论》：“不知向观心，心马终不调”。指精神躁动不安，喻气功中，不能入静，精神意识思维活动如奔马向外。

心王 ❶指精神作用的元首。《大日

经》："安住心王，等同虚空"。❷指心。《涅槃经》："头为殿堂，心王居中"。

心气 ❶指心的功能作用。《灵枢·脉度》："心气通于舌，心和则舌能知五味矣"。❷指心系神形疾病。《长庆集》："以道治心气，终岁得晏然"。

心风 出《黄帝内经素问·风论》："心风之状，多汗，恶风，焦绝，善怒吓，赤色，病甚则言不可快，诊在口，其色赤"。指心系病及其临床特征。

心火 ❶指心，五行中心属火而得名。《素问·气交变大论》："岁水太过，寒气流行，邪害心火"。❷指心和心经实火。《长庆集》："忧喜皆心火，荣枯是眼尘"。❸指心的生理功能作用，行功中，心火下交于肾，肾水上承于心，水火既济，维持一身的稳定。

心心 见《仁王经》："心心寂灭，无身心相，犹如虚空"。指形神合一，喻行功中，阴平阳秘，协调平衡。

心功 静功。见《内功图说》"行功时，先必冥心，息思虑，绝情欲，以固守神气"。此功法可调心，固神气，治七情所致之病。

心术 ❶指调节精神的方法。《管子·心术》："心术者，无为而制窍者也"。具体方法《管子·七法》："实也，诚也，厚也，施也，度也，恕也"。❷指心的功能。《管子疏》："术，能也。心之所能，谓之心术"。

心目 见《楞严经》："如是爱乐，用我心目"。心指意识，目指眼识，泛指精神活动。

心田 见《长庆集》："性海澄渟平少浪，心田洒扫静无尘"。指意识活动。

心印 见《祖庭事苑》："心印者，达磨西来，不立文学，单传心印，直指人心，见性成佛"，指用心体验。

心主 出《灵枢·邪客》："包络者，心主之脉也"。指手厥阴心包经。

心邪 见《难经·十难》："心脉大甚者，心邪自干心也"。指不正常的精神活动。

心地 ❶存养心性，《白莲集》："只待秋声涤心地，衲衣新洗健形容"。❷佛家认为心为万法之本，能生一切事物，即如大地滋生万物一样。《心地观经》："三界之中，以心为主，能观心者，究竟解脱；不能观者，究竟沉沦。众生之心，犹如大地，五谷五果从大地生……以此因缘，三界唯心，心名为地"。

心死 ❶指意志消沉到极点。《庄子·田子方》："夫哀莫大于心死"。❷指排除杂念，意识活动处于相对静止。《列子·汤问》："唯黄帝与容成子居空峒之上，同斋三月，心死如废"。

心灰 ❶指意志消沉。《长庆集》："心灰不及炉中火，鬓雪多于砌下霜"。❷心中杂念。

心灯 见《慈恩寺三藏法师传》："智皎心灯，定凝意水"。指气功景象，即静坐时神思明亮，如灯照光明。

心花 见《圆觉经》："若善男子，于彼善友，不起恶念，即能究竟成就正觉，心花发明，照十方刹"。指精神宁静，喻行功中，静而生慧。

心肝 ❶指精神现象。《文选·王仲宣·七哀诗》："悟彼下泉人，喟然伤心肝"。❷指肝脏、心脏。

心系 ❶指心与各脏相连的组织。《类经》："心当五椎之下，其系有五，上系连肺。肺下系心，心下三系连脾、肝、肾，故心通五脏之气而为之主也。"❷指与肺相连的组织。《太素》："肺下悬心之系名心系"。

心忘 出《庄子·大宗师》："若然者，其心妄，其容寂，其颡颡，凄然似秋，暖然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极"。指意识思维活动的相对静止。

心君 见《剑南诗稿》："省事心君静，忘情眼界平"。指意识、念头。

心灵 ❶指意识、精神、思维。《楞严经》："汝之心灵，一切明了"。❷泛指心。❸指思想情感。《隋书·经籍志》："诗者，所以

导达心灵，歌咏情志者也”。

心枝 出《荀子·解蔽》：“心枝则无知”。指精神意识之外，又派生出意念。

心典 出《黄庭内景经·心典章》。同心意，指精神意识活动。

心咒 见《楞严经》：“坐宝莲华所说心咒”。指说念口诀。如默念：“紫气东来”，或“我一定能恢复健康”。专一定志，以稳定情绪。

心念 见《无量寿经》：“心念不空过，能灭诸有苦”。指意念。意念专一而静，才能排除杂念，灭除烦恼。

心所 又名心数，心所法，心所有法。见《百法明门论忠疏》：“心所有法亦三义：一恒依心起，二与心相应，三系属于心。如属我物，立我所名，心家所有，名心所有”。指心王而起的精神意识思维活动。

心府 见《高僧传》：“迄至立年，才解英杰，内外经书，阆游心府”。指神，即记忆、思维等。

心性 ❶指意识思维活动。《杜工部诗史补遗·愁》：“盘涡鹭浴底心性，独树花发自分明”。❷指不变的心体，为人的自然本性，与生俱来，不生不灭。《起信论义记中本》：“所谓心性，不生不灭”。❸指静寂、和平。《法华玄义》：“心性即是、即空、即假、即中”。

心法 ❶指修身养性的方法。《中庸·章句》：“此篇乃孔门传授心法，子思恐其久而差也，故笔之于书，以授孟子”。❷指以心相传授的佛法。《文苑英华·润州天香寺故大德云禅师碑》：“自菩提达磨降及大照禅师，七叶相承，谓之七祖，心法传示，最为上承”。❸指心王。《大乘百法明门论》：“第一心法，略有八种”。❹泛指气功养生法。《黄庭内景玉经诀·序》：“夫万法以人为主，人则以心为宗，无主则法不生，无心则身不立，心法多门，取用非一，有无二体，随事应机，莫非心神辨识应用之所由也”。

心学 见《象山全集·序》：“圣人之学，心学也”。指宋明理学的一个流派，以人心宇宙为本体。其中坚人物，如陆九渊、王阳明等。常应用气功知识论述哲学问题。

心定 出《庄子·天道》：“天下奋棅而不与之偕，审乎无假而不与利迁，极物之真，能守其本。故外天地，遗万物，而神未尝有所困也。通乎道，合乎德，退仁义，宾礼乐，至人之心有所定矣”。指精神意识合乎自然、社会变化的道理，而趋于稳定。

心空 见《仁王经·中》：“空慧寂然无缘观，还照心空无量境”。指情性广远，可容万物。

心经 气功专论，《般若波罗密多心经》的简称。全文二百六十字，引录如下：“观自在菩萨，行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。舍利子是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽。乃至无老死，亦无老死尽。若苦集灭道，无智亦无碍。以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗密多故，心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗密多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗密多是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗密多咒。即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”。指通过气功习炼，达到“常乐我净”的精神境界。

心荡 见《刘子·精神》：“神躁则心荡，心荡则形伤”。指精神震悸不宁。

心俞 经穴名。出《灵枢·背腧》。属足太阳膀胱经。位第五胸椎棘突下旁开1.5寸处。

心神 ❶指心含藏精神。《黄庭内景经》：“心神丹元字守灵”。❷指心之神，为心

精微结构和功能作用的聚合。《素问·灵兰秘典论》："心者，君主之官，神明出焉"。❸指意念活动。《魏书·释老志》："其为教也，蠲去邪魔，澡雪心神"。又《庚子山集》："心神已弊，晷刻增悲"。

心珠 见《景德传灯录》："既不堕有无所，则心珠独朗，常照世间而无一尘许间隔，未尝有一刹那顷断续之相"。指人的精神气质明洁如珠。

心病 ❶指精神损伤。《周易大传·说卦》："为加忧，为心病"。❷指心及心经所生之病。

心眼 指认识、思维活动。《观无量寿经》："尔时大王虽在幽闭，心眼无障，遥见世尊"。

心悸 即惊悸。气功适应症。见《证治汇补·惊悸怔忡》："人之所主者心，心之所养者血，心血一虚，神气失守，神去则舍空，舍空则郁而停痰，痰居心位，此惊悸之所以肇端也"。指患者自觉心中悸动，惊惕不安，甚则不能自主的病证。多因心虚胆怯，心气、心血不足，停饮、气滞血瘀所致。治疗见"养心坐功法"、"理心火诀法"。

心虚 ❶指精神谧静、安泰。《淮南子》："故得道者，志弱而事强，心虚而安泰"。❷指理亏。

心疾 ❶指意识活动。《灵枢·通天篇》："见人有荣，乃反愠怒，心疾而无恩，此少阴之人也"。❷指神形疾病。《左傅·昭元年》："阴淫寒疾……明淫心疾"。认为思虑烦多，心力交瘁，可生心疾。

心痛 ❶指心病出现的症状。《灵枢·厥论》："真心痛，手足青至节，心痛甚，旦发夕死，夕发旦死"。❷泛指胸部、上腹部胆、胃疾病出现的症状。❸指病名，如真心痛。

心源 见《性命圭旨全书·普照图》。指心及心神。亦指脑神。

心猿 见《维摩经香积佛品》："以难化之人，心如猿猴，故以若干种法，制御其心，乃可调伏。"指人的精神意识活动躁动浮游，如猿动而不止。应用习炼气功，可以"锁心猿"，调节意识活动。

心痹 气功适应症。出《黄帝内经素问·痹论》。由于脉痹日久不愈、重感外邪，或思虑伤心，气血虚亏，复感外邪，内犯于心，心气痹阻，脉道不通所致。症见胸中窒闷、心悸、心痛、突发气喘、易惊恐、咽干、嗳气、脉沉弦等。其症常见于冠心病及其它心脏病。治宜养心祛邪，活血通脉。治疗见"心病候导引法"。

心意 出《庄子·让王》："余立于宇宙之中……日出而作，日入而息，逍遥于天地之间而心意自得。"指精神活动平和安适，神形协调自然。

心静 指思维活动减少到静止的状态，即意守入静。《诸真圣胎神用诀·玉云张果老胎息诀》："凡修道之人，先修心静之门。"

心境 见《全唐诗·清远江夹山寺》："静默将何贵，惟应心境同。"指精神意识，认为静默作功，可以调节意识活动。

心稽 出《庄子·达生》："工倕旋而盖规矩，指与物化，而不以心稽，故其灵台一而不桎。"指心计，为意识思维活动。

心镜 ❶指习炼气功，精神明净如镜，能提高智慧，认识事物。《圆觉经》曰："慧目肃清，照曜万物。"❷泛指精神活动。神秀禅师："身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。"

心作主 见《河南程氏遗书》："人心不能不交感事物，亦难为使之不思虑。若欲免此，唯是心作主，如何作主，敬而已矣。"指脑的精神意识作主，神御形而控制全身各部。

心神去 参见"七神去"。

心斋法 出《庄子·人间世》。静功之一法。自然坐式，或盘膝坐式。呼吸平和，任其自然。调节精神，排除杂念(思虑、欲望)，保持精神意识思维活动清净纯一。"若一志，

无听之以耳而听之以心；无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”认为精神集中，返听内视，即是心斋法的核心。功效在于稳定精神，调节神形。

心腹痛 气功适应症。见《诸病源候论》。本病多由寒邪客于脏腑之间，与血气相互搏结所致。症见心腹绞痛，发作有时而致成“久心腹痛”症，甚至变成“寒疝心腹痛”症。治疗见“心腹痛候导引法”。

心腹胀 气功适应症。见《诸病源候论》。本病多因脏气内虚，邪气乘袭心脾二经。脾虚失运则胀。此外邪气亦客于肺、肾、心经，致邪气归并心脾经，则心腹烦闷，气急而胀，其脉迟而滑，为脏寒气实，故生胀满。治疗见“心腹胀候导引法”。

心境通 气功学名词。见《性命圭旨全书·移神内院，端拱冥心》：“坐到静时，陡然心光发现，内则洞见肺腑，外则自见须眉，智神踊跃，日赋万言，说妙谈玄，无穷无极，此是心境通也。”指习炼气功出现的潜能。

心一境性 见《俱舍论》。指精神意识活动集中于一点、一片、一个景物，或身体的某一部位。

心止于符 气功学术语。见《庄子·人间世篇》：“听止于耳、心止于符。”符作神解，炼气功渐渐进入混沌的境界（即神气合一的境界）时，心的知觉已不起作用，外表上看就象睡着了一样，所以说“心止于符”。

心专不横 气功学术语。见《周易参同契》：“证难以推移，心专不纵横。”心专为意识专注一境。横为纵，放任。指习炼气功，意识专注于一境，但又不能僵硬、放纵。

心主神明 见《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“心者，君主之官也，神明出焉。”即心主意识思维活动。气功学文献中，指脑主意识思维活动，故有头为身之元首，“总众神也”之论。

心平德和 出《左传·昭二十年》：“君子听之，以平其心，心平德和。”指精神意识平和稳定。

心死形废 见《列子集释》：“唯黄帝与容成子居空峒之上，同斋三月，心死形废，徐以神听，块然见之，若嵩山之阿。”指习炼气功，意识思维活动相对静止，形体放松。

心体圆融 气功学名词。见《性命圭旨全书·移神内院，端拱冥心》：“冥心本乎无住，无住心体圆融。”心为神，体即形，指神形和合为一，融为一体。

心体寂静 见《大乘义章》：“心体寂静，离于邪乱。”指神形放松，协调合一。

心定神宁 指形体与精神的相对稳定。《诸真圣胎神用诀·玄葫真人胎息诀》：“心定神宁，神宁则气住。”

心念病处 静功。见《古仙导引按摩法》：“心念病处，随气出病遂尽矣”。意识活动集中于疾病所患之部位，然后运气以攻之。使病邪随气而出之。

心顿于息 见《脉望》：“半垂帘，谨塞兑，心顿于息。顿之极妙，随息而入，随息而出，凝住念头，不在上下，不在内外，不在中间，良久喘息渐微，绵绵归之，自然虚豁豁地，倘若念起，再顿再凝。”指意念与呼吸相合，即神息相依。

心病导引 见《贮香小品》。作法：正面坐好，两手握拳，双手暗自用力各六次。注意左右手用力时要均匀。正面坐好，一手按在另一手腕上，被按的手如托重石一样举在头上空，然后重返原姿势，两手再换做一次。两手交叉握好，脚踏在手中，左右交替，各五、六次。脚踏手时应屏住呼吸。做完此动作，闭目休息一会。最后把口中津液分三次咽下，上下齿叩动三次。这是防治心病的功法。

心症治法 动静相兼功。出《动功按摩秘诀》。凡心虚疼痛，端坐，擦两手按膝，用意在中，右视左提、左视右提，各十二次，日行七次或九次。前后心痛，八字立定，低

头对胸，又定两手抱腹上，提气一口，咽气一口，叩齿一遍。凡妇人前后心痛，闭气，以两手中指抵住两奶头，左右扭身二十四转或三十六转，叩齿一遍，行至汗出为止。凡一切心痛，丁字立，扬左手以目视左手，扬右手以目视右手，叩齿一遍，轻呵一口，行三、五次。

心息相依 见《听心斋客问》："心依着事物已久，一旦离境，不能自立。所以用调息功夫，拴系此心，便心息相依，调字亦不是用意，只是一呼一吸系念耳。至心离境，则无人无我，更无息可调，只绵绵若存，久之，自然纯熟。"指意识与呼吸结合，以意领气，用气摄神，交相作用。

心随转法 静功。见《俱舍论》。作法：盘膝坐式行功，呼吸自然平顺。意念与意守目标合而为一，即"心生则随而生，心灭则随而灭。"功效在稳定精神，和调形神。

心无所住法 静功。见《顿悟入道要门论》。作法：自然坐势或盘膝坐势，呼吸自然而然。和调精神，专注一境，"正坐之时但知心，莫思量一切物，一切善恶。……过去事，已过去，而莫思量，过去心自绝，即名无过去事。未来事未至，莫愿莫求，未来心自绝，即名无未来事。现在事，已现在，于一切事，但知无着。无着者，不起憎爱心，即是无着，现在心自绝，即名无现在事。三世不摄，亦名无三世也。心若起去时，即莫谁去，去心自绝。若住时，亦莫谁住，住心自绝。即无住心即是住无住处也。若了了自知，住在住时，只物住亦无住处，亦无无住处也。若自了了知心，不住一切处，即名了了见本心也，亦名了了见性也。"认为无思无虑，意识相对集中即可功成。

心传述证录 气功专著。清·蒋曰纶辑。一卷，本书主要辑有养生炼气之功图二十余幅，如二仪、四象、五行、八卦、精一执中、圣学法天、大学则易、中庸参赞、持意养气等。

心经导引法 静功。出《针灸大成·五脏六腑》。作法：闲居静坐，两目垂帘，安定神志，调节呼吸，精神内守，降心火于丹田。静坐月余，心疾如失。食热戒冷。

心脏导引法 动功。见《黄庭内景五脏六腑图》。作法：正坐，以两手作拳用力，左右互相筑，各六度；又可正坐，以一手按膝上，一手向上托空如重石，又以两手相叉，以脚踏手中，各五六度，能去心胸间风邪、诸疾。闭气为之良久，闭目三咽，三叩齿而止。

心虚而神一 名言。见《阴符经·石和阳注》。指脑神虚静，则意识活动专一而不杂。

心腹痛治法 动静相兼功。见《养生导引法》。作法：(1) 仰卧，展两腿手，跷足趾，用鼻吸气，尽力行气七息。(2) 仰卧，口吸气，鼻出气，或用口将气吞足咽数十次，或吸气七十次，使气至腹中，并用两手相摩令热，然后摩腹使气下。(3) 仰卧，将两足掌手掌上仰，用鼻吸气，行气七息。

心病候导引法 静功。出《诸病源候论·卷十五》。作法：(1)无声用呼字出气。可温通心阳，治心病寒证；无声用吹字出气。可清心泻火，治心病热证。(2) 左侧卧，口吸气，鼻呼气。可宽胸散结，治心下痞鞭。

心静可通神明 名言。见《遵生八笺·清修妙论笺》。指心如水清澄见底，无妄想杂念，则元气不散，神不外驰，阴阳平衡。即可体健无病，延年益寿。

心晓根基养华采 出《黄庭外景经·第十四章》。根基指补脑安神，和调意识思维，神形合一。养华采指习炼气功后，补脑安神，和调形体，即能目明、耳聪、鼻香、口甘、面童、发黑，神采奕奕。

心腹胀候导引法 静功。出《诸病源候论·卷十六》。作法：伸右腿，左膝弯屈压在右腿上，入静，呼吸五次。可扶正御邪，理气消满。治胸部胀满，腹中寒热。久行此法，可预防四时外感疾病。

心腹痛候导引法　静功。出《诸病源候论·卷十六》。作法：经常静心存想日月星辰，凌晨鸡鸣时，安卧于床，以唾液漱口，待津液满口时，分三次咽下。能调和五脏，延年益寿，杀虫止痛。治虫症，心腹疼痛。

心若驰散，即便摄来　名言。出《性命圭旨全书·涵养本源，救护命宝》。指习炼气功时，一有杂念，即便排除，守神于内。

心想欲事，恶邪大起。名言，见《备急千金要方·卷二十七》。指人的欲念无穷会极大地耗损元气精血，造成严重病变。

心在灵关身有主，气归元海寿无穷　名言。见《性命圭旨全书·亨集》引张无梦云。神不外驰，元气不耗散，是健康长寿的关键。

忆❶指回忆，意念。《灵枢·本神篇》："心之所忆谓之意。"❷指想念。《关尹子·六匕》："心忆者犹忘饥，心忿犹忘寒。"❸佛家气功习用，指专心一处而不忘也。《大乘义章》："常守一缘，不能舍离，于缘发悟名忆。"

忆持　佛家气功习用语。《观无量寿经》："汝等忆持，广为大众分别解说。"指记忆力强而不忘。

〔一〕

尺宅　见《黄庭内景经》："辟却虚羸无病伤，外应尺宅气色芳。"即面、脸面。

尺泽　经穴名。出《灵枢·本输》。别名鬼受、鬼堂。属手太阴肺经，位肘横纹中，肱二头肌腱的桡侧缘。

引肾　气功学术语。见《诸病源候论·消渴候导引法》："引肾者，引水来咽喉，润上部，去消渴枯槁病。"即用意念行气导引，使津液上达咽喉及人体上部，以治疗消渴及津液干枯的疾病。

引火逼金　气功学术语。见《性命圭旨全书·顺逆三关说》："炼精化气者，要识天癸生时急急采之，采时需以俳徊之意引火逼金。所谓火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。"顺为金生水。逆为火逼金行，引金生之水上行济火，水火既济。

引颈咽气法　动静相兼功。出《黄帝内经》。作法：在寅时（清晨三至五点钟）面向南方，精神集中，消除杂念，闭住气息，吸而不呼，连作七次，伸直颈项，用力咽气，象咽很硬的东西一样，连作七遍，然后吞咽舌下的津液。反复引颈咽气，不拘其数。能滋养肾精，进而精能化气，气能生神，使精气神得以保养，气聚精盈神旺，达养生长寿之目的。

尹志平　(1169～1251) 元代气功家。字大和，莱州（今山东掖县）人。师从气功家马丹阳数载，后又从师刘长生真人，又师丘处机于栖霞观，又从王玉阳得受口诀，郝太古受《易》。著有《葆光集》、《北游录》。

尹清和安寝法　动功。见《援生四书》。作法：平身仰卧，右脚架左脚上，直舒两手搬肩。行动运气一十二口。主治：治脾胃虚弱，五谷不消。

以火炼药　见《脉望》："以火炼药而成丹"。指神为火，气为药。即神御气之谓也。

以红投黑　气功学术语。见《性命圭旨全书·聚火载金诀法》。"运南方离宫之火（即红），以炼北方水中之金（即黑），是为以红投黑，则凝神入坤脐而生药。"

以空为本　《诸真圣胎神用诀·玄葫真人胎息诀》："夫大道以空为本。"指习炼气功时，调节精神意识活动，以精神意识活动相对静止为入静安神的根本。

以黑见红　气功学术语。见《性命圭旨全书·聚火载金诀法》。"运北方水中之金(即黑)，以制南方火中之木（即红），是为以黑见红，则凝神入乾顶而成丹。"

以意想注　见《幻真先生服内元气诀法》："念所苦之处，闭气以意想注，以意攻之。"即用意念运气攻逐病所，以驱除病邪。

以自得为功　出《黄帝内经素问·上古

天真论》。指气功养生要随遇而安。《内经知要》:“自得者，素位而行。”

以恬愉为务 见《黄帝内经素问·上古天真论》:“有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不蔽，精神不散，亦可以百数。”指排除一切干扰，以心情安静、愉快为目的。属于气功“调神”的范围。

以乐和阴阳法 静功。出《太平经》:“以乐治身守形顺念致思却灾。夫乐于道何为者也?乐乃可和合阴阳，凡事默作也，使人得道本也。”作法:正身安坐，凝神息虑良久，意想乐从身中出，然后默念:元气乐而生大昌，自然乐则风物强，天宇乐即生三光，大地乐而成五常，五行乐则不相伤，四时乐则所生王，人体乐而身体健，万物乐则守其常。久行之，脑通神明，形养精气，阴变于阳，阳变于阴，阴阳相得，乃能成治。

以意气攻病法 静功。见《圣济总录》。其有宿患，但用意并气，注之患处。不过三五日必愈。若四肢有患，亦想气以攻之，其病随散。

以神归气穴，丹道自然成 名言。见《性命圭旨全书》引石杏林口诀。极精炼地指出凝神入气穴，就是内丹之道。

允执厥中 出《书经·大禹谟》。又《论语·尧曰》:“天之历数在躬，允执其中。”指不偏不倚，两在其中。

水气 气功适应症。❶指水肿。出《黄帝内经素问·评热病论》:“诸有水气者，微肿先见于目下也。”❷指水饮、痰饮。见《伤寒论·辨太阳病脉证并治》:“伤寒心下有水气，咳而微喘，发热不渴。”治疗见“水肿候导引法。”

水火 气功学名词。水为阴，火为阳。气功文献中常以水火变化来喻阴阳之协调变化。“天以日月为水火;《易》以坎离为水火;禅以定慧为水火;圣人以明润为水火;医道以心肾为水火，丹道以精气为水火。种种异名，无非譬喻。”(《中和集》)“凡身中以水言者，四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池、凤池、天池、玉池、昆池、元潭、阆苑、神水、金波、琼液、玉泉、阳酥、白雪，若此名号，不可备陈。凡身中以火言者,君火、臣火、民火而已。三火以元阳为本，而生真气，真气聚而得安，真气弱而成病，若以耗散真气，而走失元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃曰死矣。”(《钟吕传道记·论水火》)

水沟 经穴名。出《针灸甲乙经》。别名人中、鬼客厅、鬼市、鬼宫。属督脉。位于人中沟的上、中1/3交点处。见目内眦条附图。

水轮 出《太平圣惠方》。眼科五轮之一。指瞳孔。在脏属肾，其疾患多从肾、膀胱论治。《银海精微》:“瞳人为水轮，属肾水。”

水肿 气功适应症。出《黄帝内经素问·水热穴论》。又名水、水气或水病。指体内水湿停留，面目、四肢、胸腹甚至全身浮肿的一种疾患。《金匮要略》将本病分为风水、皮水、正水、石水等。《丹溪心法》根据虚实辨证分阳水、阴水两大类。对于发病机理,《素问·水热穴论》提出“其本在肾，其末在肺，皆积水也”;《诸病源候论》有“脾病则不能制水”;《奇效良方》有“盖水之始起也，未尝不自心、肾而作”等论述。它概括了临床上的心性、肾性、肝性以及营养不良性水肿等疾患。实证水肿多由外邪侵袭，肺失宣降，三焦决渎无权，膀胱气化失常所致，治宜祛邪为主。虚证水肿多由脾肾阳虚，不能运化水湿所致，治宜扶正为主。临床中，虚证常由实证转变而来，病情往往虚实互见，治疗应标本兼顾，亦当注意饮食起居的调护。气功见“水肿候导引法。”

水脏 出《黄帝内经素问·逆调论》:“肾者水脏，主津液。”指肾。肾主水，主持和调节人体水液代谢。

水道 ❶水液运行的通道。《黄帝内经素问·灵兰秘典论》："三焦者，决渎之官，水道出焉。"❷经穴名。出《针灸甲乙经》。属足阳明胃经。位于腹正中线脐下三寸，旁开二寸。

水潮 见《逍遥子导引诀》："水潮除后患。"喻增加口腔内唾液。

水火交 气功学术语。精属水，神属火。故《性命圭旨全书·三家相见说》："精合神，谓之水火交。"

水中银 气功学术语。即朱里汞，见"朱里汞。"

水仙赋 气功专论。梁·陶弘景著。见《艺文类聚·灵异部·仙道》。曰："淼漫八海，泫阳九河，中天起浪，分地写波，东卷长桑日窟，西斡龙筑月阿，迺者潼关不壅，石门已开，导江出汉，浮济达淮，漳渠水府，包山洞台，娥英之所游往，琴冯是焉去来，于是碧岩无雾，绿水不风，飞轩引凤，游仙驾鸿，上朝紫殿，还觐青宫，进麾八老，顾拂四童，酌丹穴之酎，荐麟州之肴，锦旌丽曰，羽衣拂霄，亦有先觉之秀，独往之英，窥若士于蒙穀，求吕梁于石城，从雾光于底柱，索龙威于洞庭，迎九玄于金阙，揭三素于玉清，更天地而弥固，经逍遥以长生。"

水观法 静功。见《楞严经》。佛家功法。盘膝坐势，自然呼吸，住其自然。坐定之后，一心观想水，观法成就，则在水得自然，于身之内外，现出水，意识思维活动集中于水。《唐高僧传·法进传》云："法进常于寺后竹林坐水观，家人取柴，见绳床上有好清水，拾两白石安着水中，进暮还寺，觉背痛，问其家人，云安石子。语令明往可除此石，及旦进禅，家人还见如初清水，即除石子，所若即愈。"注意在行水观时，嘱旁人不得干预。

水相观 静功。见《观经》。作法：意想水澄清、明洁，精神集中于水而不分散。

水炼法 静功。见《太极祭炼内法》。作法：先想两肾中间，有一点极明，须臾如大月轮。注视良久，水火交媾，玉池水生。其月轮竟生顶上，如十五夜半，月色光明。其月正在东井八星之间，始作用黄华水，当存月正在东井八星间。自然夹脊，水如天河升顶，贯中东井之间。其月光照跃顶中天河之源。激成黄色水华之水，渐渐浸润上腭，须臾，便觉真水自顶中流于舌上而下，满口甘润香美。

水朝元 气功学术语。见《性命圭旨全书·五气朝元说》。见"五气朝元。"

水晶塔 气功学名词。见《性命圭旨全书·婴儿现形，脱离苦海》："炼之千日，则四大一身俨如水晶塔子。表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。"即洁净透明。喻习炼气功出现的景象，形体如冰雕玉砌，内外澄洁。

水癃痹 气功适应症。出《灵枢·邪气脏腑病形》。指水结成形而小便不通之病症。

水之功效 气功学术语。"神水生于气中，金液降于天上。赤龙住处，自有琼液、玉泉。凡胎换后，方见白雪阳酥。浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。抽添有度，以应沐浴，先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。玉药金花，变就黄白之体；醍醐甘露，炼成奇异之香，若此，水之功效。"见《钟吕传道记·论水火》。

水中火发 气功学术语。见《奇经八脉考》："尻脉周流一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春。"水为阴，水中为阴之极，火为阳，火发为阳生。火发于水中，即阴极一阳生。

水火半斤 见《古今图书集成》。水指元精，火指元神。水火半斤指水火相当，调和运炼。

水火全功 气功学术语。见《性命圭旨全书·卯酉周天口诀》："金木交并，方成水火全功"。指水火既济，心肾相交。

水不胜火 气功学术语。见《性命圭旨

全书·蛰藏气穴，众妙归根》："神即火也，气即水也，水多则火灭；火多则水干。中年之人，大抵水不胜火者多矣"。水为阴，火为阳。指中年以上之人，多阴虚阳亢，上热下寒。

水火相求 气功专论。出《存神固气论》。说明水火相求，合二而一是维持身体各部稳定的基础。摘引如下："水遇火乃受气，受气则生而不竭，故不走；火遇水乃成形，成形则活而不灭，故不飞。方真水，求真火则阴多而阳少而化铅；方真火，求真水则阳多而阴少而化汞，汞必求铅。故降而于坎，铅必求汞。故升而于离，升降之际，擒于戊己，相吞相恋而结，化至人于此，有住阴阳之和，还返添夺之妙理。"

水火既济 气功学术语。指心肾相交。据《脉望》引《三元会议》云："子为六阳之首，以应冬至。故当静坐凝神，祛除万虑，一念规中，默调其息而符候之。至亥末子初，阴极阳生之时，肾中一阳之气，忽尔发动，即举心念以应之，使真水真火，混而为一，谓之水火既济。"

水谷之海 出《灵枢·海论》："胃者，水谷之海"。指胃。胃主受纳、腐熟水谷。

水火发端处 同精气聚散，见"精气聚散处"。

水火调节法 静功。见《养生秘录)。作法：(1) 调身：作行功前准备，形神放松。自然坐式、或自然站式均可。(2) 调气：安神调气，使呼吸平和后，可不注意呼吸。(3) 调神：姿势定后，意想双足"涌泉发水火二气，自双足入尾闾，上合于肾。左为肾堂，右为精府，一水一火，一龟一蛇，互相纠缠。二肾之间，虚生一窍，是为玄牝。二肾之气贯通玄牝之间，由此发黄赤二道，上夹脊双关，贯二十四椎，中通心肾，入膏肓之下，会于凤府，上朝泥丸。由泥丸而下明堂，散灌五官，下入重楼玉关，直注于绛宫，复流入本府（玄牝），日夜循环，周流不息"。精气流在体内流动，"皆是自然而……其流行出入自有定数。如海中潮候，弦朔必应。天上斗柄，子午自移"。注意精气流的运行，随阴阳之时而变，"阳时的火，阴时的水，火即木液，水即金精。又左肾为坎，右肾为离"。意识活动随之运行，排除余外杂念。(4) 行功时间：子、午、卯、酉四时行功为好，与自然相应。(5) 功效主治：补脑安神，强固内脏，"流灌五脏百脉，如亥子水旺肾，寅卯旺肝，巳午旺心，申酉旺肺，辰戌丑未旺脾"。益精神、魂魄、意志，调节形神。用于摄生保健，强壮体魄，预防疾病。

水泻导引法 动功。见《保生秘要》。作法：心静神定，并双目，交双足站立，紧缩肛门，两手握拳垂直，缩腹耸肩，运气上提，使督脉气上升。治腹泻。

水潮除后患法 动静相兼功。见《修龄要旨》。作法：平明睡时，即起端坐，凝神息虑，舌舐上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下。久行之，五脏之邪火不炎、四肢之气血流畅，诸疾不生。

水肿候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十一》。作法：正坐，摆动两臂，闭气不息十二遍。可利水通络，调和五脏气血，治五劳，水肿。

水火交，永不老 气功学术语。见《崔公入药镜》。水，即真水，火，即真火。水上火下，借戊己真土之枢机，逐真火上升，真水下降，同归土釜，水火既济，结成金丹。参看"真水"、"真火"、"既济"。

水真水，火真火 气功学术语。见《崔公入药镜》。人心中一点真液，即真水；肾中一点真阳，即真火。

水之精为志，火之精为神。 名言。见《黄帝内经素问·解精微论篇》。指神、志由心火和肾水所主。气功养生强调安神定志以调养心肾水火。

幻丹 气功学名词。见《性命圭旨全书·

蛰藏气穴，众妙归根》："凝神调息，皆有口诀，不然恐思虑之神妄交于呼吸之气，结成幻丹，而反害药物矣"。指思虑之神与呼吸之气所结的丹，幻化不定。

幻化 气功学名词。见《性命圭旨全书·小引》："释家以幻化为宗，兹不具论"。指玄妙、静漠的变化。

幻心 见《针灸大成·五脏六腑》："夫妄想之来，其机有三：……三者妄想，忽然而生，忽然而灭，禅家谓之幻心。"指禅家所认为的忽然而生，忽然而灭的念头。

幻丹说 气功专论。出《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》。主要阐述幻丹由于神识尚未入静，而急于采药所致。避免产生这种情况，炼功时要勿忘勿助，道法自然。全文曰："丹有幻丹者，盖学道之士，不知正理，而妄为采取交会，故成幻丹。幻丹者，未静心田，遂采一阳。故斯时也，一阳实非真阳也，乃呼吸之气也；精亦非元精，乃淫泆之精也；神亦非元神，乃情欲之念也。夫人方学道，便欲为仙，得非欲念乎？以欲念而交会阳生，此幻丹之所以有也。精在肾府，而若采之，升至于脐上，又无安顿处，故逐气而息于气穴之右脐，生于肾之缕，与气交结而止，即自曰丹。既自曰丹矣，而精神而用著，便是后天底物，先天之物果安在哉？谓之黄庭、内炉、外炉、泥丸等窍，皆先天立之后始见，当此时在何处？实未之有也。傍风起影，入海寻蟾，守株待兔，缘木求鱼，一旦败露，精荡然而去，先天又无主，呜呼！非长生之丹，乃促命之法也。又有采气而上，遇心血气血，凝而为物，亦曰幻丹。若此者众，故举以辨惑。"

幻真先生 唐代气功家。生卒及事迹不详。据《幻真先生服内元气诀》一书中序介绍：唐天宝年间幻真先生遇罗浮真人王公，传吐纳秘旨。对炼气论述甚为详明。

幻真行气法 静功。见《幻真先生服内元气诀》。作法：（1）调身：作一般行功前准备，行功应选"高燥净空之处，室不在宽，务在绝风隙……床须厚软，脚令稍高。衾被适寒温，令冬稍暖尤佳。枕高三寸余，令与背平"。行功前作导引，宣畅关节，疏通滞气。取仰卧式或自然坐式均可。闭目塞兑，身体自然舒适。坐或卧定后，叩齿三十六通。平定精神，搓面、搓手，令热后熨目，捏目内眦，按摩迎香穴附近。津生后咽之，导引入胃，存胃中。（2）调神：叩齿咽津后，坐或卧好，即开始行功。调节精神，意识活动集中于丹田。意使目内视丹田，意令耳内听丹田。鼻尖意觉与丹田连成一线。良久，杂念排除，"使心如枯木空身，身若委衣。内视返听，万虑都遣"。然后开始调气。（3）调气：淘气法：仰卧，"倚两拳于乳间，竖两膝，举背及尻"。淘气：鼻引清气入，意念导引入气海。鼓气海中气，使气由内向外转而从口，吹而出之。行九次或十八次。调气法：接上式上法调气。仍是鼻引清气入气海，气海调气从口而出，绵绵密密，勿使耳闻呼吸之声。如此调五息或七息，或九息。觉气出入和平。咽气法：接上法，鼻引清气入，意念导引气入气海中。随即"气海中气随吐而上，直至喉中，但候吐极之际，则輒闭口，连鼓而咽之，令郁然有声。汩汩然后，男左女右而下，纳二十四节，如水沥沥分明"。咽气时，意念导引入气海，并以手摩之，令速入气海。炼功日久，不摩亦可，注意咽时口中津液也应一并咽下。连咽三口即可，日久之后可多咽。行气法：接上法，三咽后服内元气归于气海，以意导引气下，过尾闾关，"因想见两条白气，夹脊双引，直入泥丸，薰蒸诸宫，森然遍下毛发、面部、头项、两臂及手指，一时而下入胸至中丹田。中丹田，心宫神也。灌五脏却离入下丹田，至三里，遍经膝膝踝下达涌泉"。令气从足趾出，出时意"想身中浊恶、结滞、邪气、瘀血被正气涤荡，皆从手足指端出去"。功效主治：本功补脑安神，调节脏腑功能。祛邪、通滞气，

去瘀血、生新血、益精髓。用以摄身，强健体魄；用以疗疾，能治气滞血瘀、脏腑功能失调及内伤情志引起的内科杂病。

幻真注解胎息经 气功专论。见《遵生八笺·延年却病笺》。主要阐述气功方法，一是意守丹田以养神，一是调气咽津以炼呼吸；论述神、气、形的关系及对人体的重要性。摘引如下："胎从伏气中结，脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门，盖玄者，水也；牝者，母也。世人以阴阳气相感，结于水母，三月胎结，十月形体具，而能生人。修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内。神气相合，而生玄胎，玄胎既结，乃自生身。即为内丹，不死之道也。气从有胎中息，神为气子，气为神母，神气相逐，如形与影。胎母既结，即神子自息，即元气之不散。气入身来谓之生，神去离形为之死……身者，神之舍；神者，身之主也。主人安静，神即居之，主人躁动，神即去之。神去气散，安可得生。是以人耳目手足，皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神，以为神主。主既不去，宅岂崩坏也。知神气可以长生，固守虚元，以养神气……知者，但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。神行即气行，神住即气住……欲使元气不离玄牝，先拘守至神，神不离身，气亦不散，自然内实，不饥不渴也。若欲长生，神气相注。相注者，即是神气不相离……元气即阳气也，食气即阴气也。常减食节欲，使元气内运，元气若壮，即阴气自消，阳壮阴衰，则百病不作，神安体悦，可觊长生矣，心不动念，无来无去，不出不入，自然常在。神之与气，在母腹中本是一体之物，及生下为外境爱欲所牵，未尝一息暂归于本，人知此道，常泯绝情念，勿使神之出入去来，能不忘，久而习之，神自住矣……修真之道，备尽于斯。然圣人之言，不可妄乎。凡胎息用功后，关节开通，毛发疏畅，即但鼻中微微引气，相从四肢百毛孔中，出往而不返也。后气续到，但引之而不吐也。切切于徐徐，虽云引而不吐，所引亦不入，于喉中微微而散，如此内气亦下流散矣。"

幻真先生胎息法 静功。见《性命圭旨全书》："谓人之元神，藏于气穴，犹万物藏于坤土。神入地中，犹天气降而至于地。气与神合，犹地道之承于天。《参同契》曰：恒顺地理，承天布宣。《易》曰：至哉坤元，万物资生。盖亥月纯坤用事之时，时当草木归根，蛰虫入户，闭塞成冬。冬虽主藏，然次年发育之功，实胚胎于此。此盖一阳不生于复而生于坤，坤虽至阴，然阴里含阳，大药之性，实根于此。药将产时，就与孕妇怀胎相似。保完真种，不敢放肆。慎起居、节饮食、忌酒色、戒恼怒，外不役其形骸，内不劳其心志。至于行住坐卧，各各有方。行则措足于胆途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠。故曰：行住坐卧，不离这个"。

幻真先生服内元气诀 气功养生专著，作者姓名、成书年代不详。本书以命功（调节呼吸为主）多法为例，论述其作法、功效、应用，内容包括进取诀、淘气诀、调气诀、咽气诀、行气诀等。同时还介绍了炼气、委气、闭气、布气、调气、饮食调护、休粮、慎守、服气胎息等法，并说明各法调身、调气、调神的要点、功效应用及适应症。本书所论各种气功功法，虽以调节呼吸为主，但不能忽视调神。神为气之帅，故文中在论调气的同时，并有"兀然放神"、"冥心绝想"、"心同太空"等说。

孔子 （前551～前479）即孔丘。字仲尼，鲁昌平乡陬邑（今山东曲阜东南）人。春秋末年思想家、教育学，儒家创始人。青年时，潜心学习，曾问礼于老聃。中年后，开始授徒讲学。五十多岁时，由中都宰擢任司寇 参与国政。终因政见不合，愤而去鲁，

历游齐、卫、宋、陈、蔡、楚等国。晚年返鲁，继续讲学洙泗，号称弟子三千，贤人七十。孔子曰："人有三死，而非其命也。夫寝处不适，饮食不节、逸劳过度者，疾共杀之……"主张练气功卧功以解之，孔子的练功方法是"屈肱而枕之"（以上均见《论语》"天命之谓性，率性之谓道，修身之谓教。道也者，不可须臾离也，可离非道也。是故君子戒乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也""喜怒哀乐之未发，谓之中。发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉"（以上均见《中庸》）。说明孔子的修身论，动静论，中和论，正心论等，奠定了儒家气功养生理论，对后世气功学的发展，产生了深远的影响。

孔丘　即孔子，见"孔子"。

孔仲尼　即孔子，见"孔子"。

孔德之容　见《黄庭中景经》。指从发的荣枯，可以观测人的健康情况。

毋以妄念戕其心，毋以客气伤元气　名言。见《性命圭旨全书·享集》引罗念庵云。炼功者要清除妄念，心神才能安宁，要抵御邪气的侵入，元气才不会损伤。

五　画

【一】

玉门　❶见《云笈七签·内丹》："两眉间为泥丸之玉门"。指印堂穴。❷又指妇女阴道外口。

玉庐　气功学名词。出《黄庭内景经·脾长章》："保灌玉庐以自尝"。指鼻。

玉关　❶指脑中神室，或神门。《养命机关金丹真诀》："万神所会之门户，为玉关"。❷指丹田。《逍遥子导引诀》："却老扶衰别有方，不须身外觅阴阳。玉关谨守常渊然，气足神全寿更康。"

玉池　气功学名词。❶玉池在唇齿之内，见《钟吕传道记·论水火》。❷《黄庭经》"口为玉池太和宫"，玉池指口。❸朱元育《悟真篇阐幽》说："坎☵之匡廓属坤☷，是名玉池。"

玉环　气功学名词。见《易筋经·附录》："神仙结丹处。曰：心下肾上脾左，肝右，生门在前，密户居后，其连如环，其白如绵，方园径寸，包裹一身之精粹。……其处与脐相对。人之命脉根蒂也。"指习炼气功时的意守部位。

玉枕　经穴名，位于头正中线入后发际2.5寸，旁开1.3寸处，或枕骨粗隆上缘旁开1.3寸处。是小周天气功锻炼中，背后三关之一。

玉垄　出《黄庭内景经·至道章》："鼻神玉垄字灵坚"。指鼻神。

玉饴　见《太上养生胎息气经》："服食玄滋，饮以玉饴。"即舌上之津液。

玉兔　传说月中有玉兔。又名玉蟾。《太平御览》晋·傅玄《拟天问》："月中何有？玉兔捧药。"古代气功文献中以之代月。《性命圭旨全书》谓之"月中兔"。

玉房　气功名词。见《黄庭内景经·梁丘子注》："玉房之中神门户"。一名洞房、紫房、绛宫、明堂。见"绛宫"。

玉都　出《黄庭内景经·隐藏章》："闭塞命门保玉都"。指身体，亦指脑。

玉树　出《黄庭外景经·第五章》："养子玉树令可壮"。指身体，亦专指脑。

玉泉　气功学名词。❶指口中唾液。见《云笈七签》："玉泉者，口中唾也。"❷中极穴别名。属任脉，位于腹正中线上，脐下四寸处。出《针灸甲乙经》。

玉帝　出《黄庭内景经·天中章》："灵宅既清玉帝游"。指玉液。津液润泽通达一身。

玉珰　出《黄庭内景经·上睹章》："神

生腹中御玉堂”。指两眉间直入一寸。

玉堂 ❶指上腭。❷经穴名。属任脉。位胸前正中线，平第三肋间隙处。出《针灸甲乙经》。❸指右肾。见《道枢·太白还丹篇》：“右肾者，玉堂也；左肾者，命门也”。

玉液 气功学名词。❶指用矿物经炼制变成可服用的丹药。见《隋书》：“金丹玉液，长生之事，历代糜费，不可胜纪。”❷指唾液。见《寿世保元、六字气诀》：“不炼金丹，且吞玉液，呼出脏腑之毒，吸来天地之清。”咽唾可长生。❸经外奇穴名。位于舌系带两侧血脉上，左为金津，右为玉液。主治口舌疾病。见《针灸大成》。❹指肾液。见《灵宝毕法》：“所谓玉液者，本自肾气上升而到于心，以合心气。”

玉篇 ❶气功学名词，出《黄庭内景经·治生章》：“治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇”。指《黄庭内景经》。❷一本字书书名。

玉蟾 即玉兔，见“玉兔”。

玉炼颜 气功学术语，出《黄庭内景经·口为章》：“却灭百邪玉炼颜”。指习炼气功养生法，肤肌如霜雪，绰约如处子。

玉堂宫 即肺。

玉晨君 气功学名词，出《黄庭内景经·上有章》：“太上大道玉晨君。”指脑神，居上清，主宰一身意识思维活动，有感觉、知觉，协调全身各部，作用至上。

玉溪子 即李简易，见“李简易”。

玉阳真人 即王处一，见“王处一”。

玉珰紫阙 气功学名词，见《五辰行事诀》：“眉上直入一寸为玉珰紫阙，左日右月”。指眉额部。

玉液还丹 气功学术语。玉液是指肾液，肾液随元气上升而朝于心，自心经中丹田而复还下丹田。称玉液还丹。见《钟吕传道记》：“玉液乃肾液，肾液随元气上升而朝于心，积之而为金水，举之而满玉池，散而为琼花，炼而为白雪。若以纳之自中丹田而入下丹田，有药则沐浴胎仙；若以升之，自中丹田而入四肢。炼形则更仙尘骨，不升不纳，周而复始，谓之玉液还丹。”

玉鼎汤煎 气功学术语。亦作“玉鼎汤温”。指元精经河车搬运入泥丸时的景象。参看“真铅入鼎”。

玉醴金浆 气功学名词。出《元气论》：“玉醴金液乃是服炼口中津液也”。指服炼口中津液。

玉灵宫真人 气功学名词。出《金丹大要·精气神说》。指胆腑所主神名。

玉房宫真人 气功学名词。出《金丹大要·精气神说》。指膀胱所主神名。

玉液炼形法 静功。见《性命圭旨全书·玉液炼形法则》。做法：意守玄膺（气管），不久则津液满口。慢慢将此津液以意引下，渐达膻中、鸠尾、中脘、神阙，至气海而止。再从气海分开至左右两大腿而下，至膝、足三里、下脚背、足大指又转入涌泉。再由脚跟上膝弯循大腿而上至尾闾，合在一处，过肾堂、夹脊，分送两肩，两膀，两臂至手背，由中指转入手掌。两肩上颈，到脑，复下明堂到舌，再至玄膺而止。此为一周毕。又复如上述路径循环。“液中有气，气中有液，液气相生，日充月盛，为金液之基，作润身之宝。”气液流通四肢、百骸，可疏通脉络之壅滞，可去瘀血、痰饮之蔽塞，气血流通，百脉和畅，故此法又名“通关荡秽之法”。



玉兔与金乌相抱 气功学术语。出《性命圭旨全书·大小鼎炉说》。玉兔为阴，金乌为阳，喻身体阴阳两方。指阴阳相互作用，维持平衡，即阴平阳秘之意。

玉溪子丹经指要 气功学专著。三卷。宋·李简易纂集。内容有：上卷混成仙派之图，悟真篇指要，交会图，三五一图。介绍了九还、七返、鼎器、真铅、真汞、真土、刀圭、媒合、采取、融结、烹炼、金木交并、水源清浊、温养沐浴、脱胎神化等。中卷长生久视之书，辨惑论，丹房法语，羲皇作用等。下卷张紫阳赠白云洞刘道人歌，规中图，十二字诀，规中图密语，诗歌等，对宋代著名气功学《悟真篇》作了阐释，对《阴符经》经义在气功学中的运用也作了发挥。

玉云张果老胎息诀 静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》。“夫胎者，受生之宫也，息气纳于元海，在母脐下一寸三分，名曰丹田。受真精成形，纳天地之气。一月如珠，二月如露，三月如桃李。此名淳和之气，朴也。子在母胞胎之中，母呼则呼，母吸则吸，至于十月，气足而生，六情转于外，岂于反视，元初不守内息，故有生死。故圣人云：我不纵三尸六情，常息于丹田，守而无退。凡修道之人，先修心静之门。又云：了心修道则省力而易成，不了心而修道，修道者返费功而无益，先了心源，然后自定，自然龙虎伏，观仙道必成矣。夫丹田者，在脐下一寸三分，是元气之宫。位管三百六十坐精光神，守护元气。内有神龟一座、吐纳元气，往来呼吸，一昼一夜，一万三千五百息，皆元气于口鼻中泄出，故引入邪气，所侵而生病也。丹田者，生气之源。一名丹田，二名精路，三名气海，四名守宫，五名大源，六名神室，七名元藏，八名探宝，九名戊己，十名本根，皆是太和元气居止之处。若存精气于丹田，则得长生久视之道。凡修行之人，行住坐卧，常含纳真息于丹田，则得元气成宝，久炼而成仙矣。斯乃真人之胎息者也”。本法重在意守丹田，存神气精于丹田。

玉光澄辉高明内景 静功。见《道藏·无上三天玉堂高奔内景玉书卷上》。作法：于夏历每月十三日夜间，清净的室内坐定，入静后，意想自己飞升坐在昆仑山顶，仰望天上皎洁的月光。默念：“法轮飞天，玄之又玄，清波湛湛，黄华涓涓，荡涤尸垢，滋养丹田，高奔内景，结璘光圆”。念诵三十六遍，叩齿，咽津，又各三十六，调息良久收功。

玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀 气功学专著。三卷，有图像。紫阳真人张平叔撰。内容有：金丹图、心为君论、口诀中口诀、神为主论、气为用说、精从气说、意为媒说、坎离说、下手工夫、精神论、幻丹说、捉丹法、神水华池说、百窍说、采取图说、交会图论、采取交会口诀、直泄天机图论、火候图论、阴尽图论、纯阳图论、总论金丹之要、次第秘诀、火候秘诀、采取图等，内容简明扼要，是较好的气功学文献。

击探天鼓 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》：“天鼓者，耳中声也。举两手心紧掩耳门，以指击其脑户，常欲其声壮盛，相续不散。一日三探，有益下丹田。或声散不续，无壮盛者，即元气不集也，宜整之。”两手掌心掩耳，手指置脑后，用食指压住中指，弹脑后部位，使耳内如有击鼓之声，声音壮盛，连续不散，能使神气内聚不散，防治头、耳疾病。

未济 见《洞元子内丹诀》：“未济先阳而后火也。”未济，卦名。上为乾，下为坤，火自炎上，水自润下。水火不交。

未漏者 见《天仙正理·先天后天二气直论》：“未漏者即采之以安神入定”。指未婚具童贞之体者。按传统说法，这种人炼功易见成效。

未炼之纯 出《天仙正理·炼已直论》：

"欲其神之静定，已不炼必不得其静定，或遇可喜而即喜，或遇可惧而即惧，或遇可疑而即疑，或遇可信而即信，皆未炼己之纯也"。指习炼气功时，神不静而意识思维活动不稳定，每遇外感而即发。

未尽宫真人 出《金丹大要·精气神说》。指大肠所主神名。

未修大药先修心 名言。见《天仙正理·炼己》。指习炼气功之先，应调节意识思维活动，能安定精神情绪。心指精神意识思维活动。

未炼还丹先炼性 名言。出《天仙正理·炼己》。指学习炼气功之先，应炼性炼神，涵养本性。

未那识 佛家气功习用语。八识之一。又名意识。出《显扬圣教论》。为思维量度之意。

正一 ❶指意念纯正，集中统一。《黄庭内景经·呼吸章》："正一含华乃充盈"。❷指行功中，意念活动协调，神形维持相对稳定状态。《谭子化书》："命之则四，根之则一，守之不得，舍之不失，是谓正一"。

正己 出《庄子·缮性》："古之存身者，不以辩饰知，不以知穷天下，不以知穷德，危然处其所而反其性已，又何为哉！道固不小行，德固不小识。小识伤德，小行伤道，故曰：正已而已矣"。指精神意识思维活动的稳定，正已情性、道德、行为。

正日 指农历正月初一。又名正旦。

正气 ❶指精神活动。通过内省功夫，和调意识思维活动而得的正直之气。《远游》："内惟省以端操兮，求正气之所由"。❷指身体的元气，针对邪气而言，亦可释为身体对外的防御能力。《黄帝内经素问·刺法论》："正气存内，邪不可干。"❸指正常气候，又名正风。《灵枢·刺节真邪篇》："正气者，正风也"。❹同真气，见"真气"。

正心 气功学术语。见《内观经》："正心者，使不邪也"。指意识思维活动端正在中，不偏不倚。

正平 气功学术语。出《庄子·达生》："夫欲危为形者，莫如弃世。弃世则无累，无累则正平，正平则与彼更生，更生则几矣"。指神形和合，保持稳定状态。

正业 佛家气功习用语。见《教行信证行》："称名则是最胜真妙念佛，正业则是念佛"。指❶习炼气功，身心清净，排除一切杂念。❷佛为觉悟之意，指口中念"佛"，以排除杂念。

正观 气功学名词。见《性命圭旨全书》。指炼功时眼神集中在"玄牝"。与"邪观"相对。"《金笥宝箓》曰：眼乃神游玄牝门，抑之于眼使归心。眼守此窍不离，即如来正法眼，合涅槃心之秘旨。故《楞严经》云：作是观者，名为正观；若他观者，名为邪观。"

正邪 出《灵枢·淫邪发梦》："正邪从外袭内，而未有定舍"。指干扰刺激身心正常活动的各种因素。

正位 气功学名词。出《周易大传·鼎》："象曰：木上有火，鼎，君子以正位凝命"。指端身正坐、正玄，不倾不斜，正在其中。

正身 气功学名词。见《荀子·法行》："君子正身以俟，欲来者不拒，欲去者不止"。指端正神形。

正果 佛家气功习用语，指炼气功取得成绩。

正念 气功学术语。指炼功时，杂念已排除，头脑保持清静时的状态。与杂念相对。元·陈虚白《规中指南》说："盖无念之念，谓之正念。"明·张三丰《玄机直讲》中解释说："每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了。始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓之正念。"

正性 见《正一法文修真旨要》："人能将正性而合元气，少思寡欲，去智离形，然后可以示之。"指人体的精神意识思维活动。

正定 佛家气功习用语。见《大乘义章》："心住一缘，离于散动，故名为定。言三昧者，是外国语，此名正定"。指意识活动专注于一境。

正药 气功学术语。见《天仙正理·炼药直论》："仙道以精气神三元为正药"。指元气、元精、元神。

正信 佛家气功习用语。见《维摩经》："受诸异道，不毁正信"。指意识活动不受杂念干扰。

正觉 气功学名词。见《性命圭旨全书·移神内院，端拱冥心》："不虑而觉者，谓之正觉"。即真正之觉，即不经思考，原本俱有的悟性。

正室 出《黄庭外景经·第九章》："正室之中神所居"。指琼室，即脑内九宫。

正意 佛家气功习用语。见《无量寿经》："正心正意，斋戒清净"。指意识活动端正而无邪念。

正祖宗 气功学术语。见《悟真篇》。"不识真铅正祖宗，万般作用枉施功"《悟真直指》："坎中一阳，乃乾家刚健中正之气，取象为真铅，乃天一所生，具有先天真一之气，为生物之祖气，为金丹之正祖宗。"即元精，以其为炼丹的基础物质，故称为正祖宗。

正精进 佛家气功习用语。见《百法明门论中疏》："云何精进？于善恶品修断事中，勇悍为性，能治懈怠满善为业"。指勤修佛家气功，使之通向精神思维活动的理想境界。

正静定 气功学术语。出《管子·内业》："是故圣人与时变而不化，从物而不移。能正能静，然后能定"。指圣人调节精神思维活动的方法。首先端正神形，安静意识活动，稳定全身各部。

正心复性 气功学术语。出《至游子·碎金篇》："儒家者以正心为要，切勿求其功而功自成矣；竺乾氏以复性为要，切勿求其证而证自知矣。"指守中抱一，复其本性，自然神形协调平衡，保持稳定。

正位居体 气功学名词。出《周易大传·坤》："君子黄中通理，正位居体"。指身体居端正之位。喻身体端方正直，意识活动内存于心。"美在其中，而畅于四肢，发于事业，美之至也"。

正卧行气法 静功。出《圣济总录》。正卧，徐漱醴泉咽之。以鼻微微纳气，徐徐引之，勿令太极满。入五息后，可吐一息。吐气既还，欲吸之时，先复小吐，微微往来，如是再三，更鼻引之。屈指数之，至九十息。若身大烦满者，可频伸，频伸毕，复行之。满三百六十息为一周。若行气未定，意觉疲倦，便以九十息为一节，二百七十息为一周。行气令满藏，无令气大出，闭气于内，九十息一咽，咽未足者，复满九十息，三咽二百七十息自足，无顿数也。当念气使随发际上极，及流四肢，下至三里。在初一至十五日，念气从手十指出；十六日至三十日，念气从足十指出，久自觉气通手足，四肢自热。行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫调畅。行气之后，或还欲食者，初饮米汁粥，日增一口，以渐加之，十日以后，可食软饭，勿致饱。

正一服元气法 静功。见《正一法文修真旨要》。作法：服元气者，不论早晚，得服则服。日月精华者，候天气晴和，日初出一丈已上高，并可服。向日拱手四次，闭目，存日中一道光芒，紫色如线，来至鼻口。想令满口中赤光色。咽二十七咽止，又四次。若唯只服内气不佳，能兼服生气。生气既服，与元气合一也，攻病速愈。若唯服内气，攻病稍迟差也。若兼日月精华，久服令人身灵，及有光彩也。功效：强身健体，预防疾病。

正月中导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：正月中，每日子丑时，手按臀部转身，左右各十五次。取先天气上入口中，漱咽九次，以意引入下丹田，长期坚持锻炼。功效：可以疏通三焦气机，身体轻便。

正直舍方便法 佛家气功功法。见《法华文句》。正者，对旁而言；直者，对曲而言。作法：意守“正直”，排出偏旁、曲折的念头。或意守身体之正中，排除杂念，稳定精神。

正一服日月精华法 静功。见《正一法文修真旨要》。作法：晨起或夜半生气时，觉腹空即服，不限时节。行住坐卧皆可，日服几度不拘。服时，绝人喧，宽衣带，四肢自然，仰卧。小小闭气，想气从五脏中对两肾，下贴著脊，有二穴气色白，分为二道，从穴夹脊上至头。想气至发，熠熠良久。想气回至面，下入五脏，又下至三星。然后下至脚涌泉。即以两手心摩腹三二十转及脐下百转。从容四大，卧少时，自然舒畅。注意事项：本法须天气晴朗时作，初服时，大便可出现溏薄现象，为正常。另初服时觉脐下涩闷不舒，此时焚香于静室即可。服气中可不忌酒食，但不宜过度。服气时要神情安定，不可想入非非。功效：轻身延年，治淋或劳症。

正一服元和正气法 静功。见《正一法文修真旨要》。作法：不拘时，闲即可作。余暇每一二时服三五十咽，令腹中常有元气在气海中。有疾须用导引，引出攻疾。功效：强身健体、疗疾。

正一法文修真旨要 一卷，作者不详，约为南北朝时期成书。内容有：服日月光芒法，青牛道士存日月诀，孟先生暮卧法，明耳目诀，序元气，服气诀，奕巴口诀，服食忌并治病法，导引法，察候四大，察候形色，五脏相乘，行禁治病，恶梦吉梦视。书中强调发放外气为人治病：一要选择时候，患者配合；二要有医德，“夫治病且须轻财道，有拯救之心，神灵必祐，真气必应；若动则心冀于财，无拯救之心，所行无效，祸反克身。”对患病的诊断强调察行色、四大、五脏相乘。运用气功法诊断、治疗疾病颇有特色，值得进一步研究。

正阳灵光通明内景 静功。见《道藏·无上三天玉堂正宗高奔内景玉书卷上》。作法：于夏历每月十七日午时，净室静坐，排除杂念，调匀呼吸，叩齿三十六通，咽下津液。意想身入“日宫”，正坐，吞服日光，觉自己遍身光明透亮为止，然后收功。

正阳朝拜灵辉内景 静功。见《道藏·无上三天玉堂正宗高奔内景玉书卷上》。作法：“于夏历每月十五日在清净的室内静坐，默诵：乘阳真光，跃入金门，阴秽烧尽，朝拜高尊，灵气归我，窍窍光明”。数遍。叩齿三十六通，咽下满口津液，意想自身冉冉升入太阳中朝拜“帝君”，良久，收功。

去嗔之法 功法。见《性命圭旨全书·婴儿现形出离苦海》。嗔恚为三害之一，“嗔恚之火一燃，胎真去如奔马”。嗔恚即发怒，怒之发，必有诱因。如钻木起火，必须用力摩擦。若切断它们之间的联系，则火终不得生。所以去嗔之法就是切断引起发怒因素之间的联系。“嗔之一毒既销，八万四千烦恼亦灭。”“愚者不能了，热恼之烧燃。”

甘露 气功学名词。见“金浆玉醴”。

世间安得有无体独知之精 名言。出《论衡·论死篇》。指精神藏于形体之内，没有形体，便没有精神意识思维活动。

古龙虎歌 气功专论。见《云笈七签·内丹》。说明习炼气精液血以还丹的道理。曰：“四者混沌，五行之祖。铅为匡廓，周遭祐助，青瑶为使，能调风雨。白液金花，水生龙虎。三一升腾，必定规矩。赫然还丹，日月光顾，星辰透明，云中见路。诀中深思，会者有数。百岁之间，生死有住。仙士传之，递相保护，哀哉流言，更无别故”。

古今医统大全 中医学综合性类书，一百卷。明·徐春圃编集，成书于公元1556年。书中收载了较多的气功养生资料，如按摩法、服日月法等。

古文龙虎上经注 气功学著作。一卷，保义郎王道注。内容讲神丹、药物、火候，细微与《参同契》会解。

古文龙虎经注疏 气功学著作。三卷，有图。作者不详。书中载神室、砂汞、阴阳、龙虎、火候、药物等篇。

古仙导引按摩法 气功专著。作者不详。内容包括：太清导引养生经、宁先生导引养生法（附虾蟆行气法，龟鳖等气法）、彭祖导引法、王子乔导引法、导引杂说、导引按摩、元鉴导引法、按摩法八种是一部较完整的古代气功导引按摩集子，有较好的参考价值。

古圣强言为火药，不离神气相随 名言出《仙佛合宗》。炼功就是以神御气，神是火，气是药。分而言之是火，是药，合而言之即神气。故气功文献中又说"采时谓之药，药中有火焉；炼时谓之火，火中有药焉。以火炼药而成丹，即是以神御气而成道也"。

节气法 静功。见《气法要妙至诀》。作法：先闭口，默察外息从鼻入。意料入息分，入息极，息即从脾中引元气还鼻中出。料去息二分出，即节取余一分。令住正节，著元气头，元气节不得，即却入脾中。还待外气入来而出也。入则缓缓咽之，出则微微出之。息之如此，不得断绝。其节气者，是人意中以气节之，气即自止。故气也，人不节之，气即得出；若约节之，气即由人不由气也。气以神为主，故神能侵气，气能使身。即知意是神也。节气时，当须闭口，气不得从天门出。若地户开，即盗从地户出也。故常须闭口也。如觉气小闷，开地户多少还出，出了闭之。只恐节元气不著，名为炼七八。若节气得七八，若勿节气，料出气为三分出半即节，心无失矣。功效：调节身之阴阳，协和五脏，通经络。

节宣之和 气功学术语。出《抱朴子内篇·释滞》："任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。"指进行气功养生，应节制性欲。

本心 佛家气功习用语。见《六祖坛经》："祖知悟本性，谓惠能曰：不识本心，学法无益"。指神具有的作用。"问其心似何物？答：其心不青不黄，不赤不白，不长不短，不去不来，非垢非净，不生不灭，湛然常寂，此是本心形相也。亦是本身，本身者，即佛身也"（《顿悟入道要门论》）。本心有形的含义，亦有用的含义。又名本身。

本有 佛家气功习用语。见《涅槃经》："本有今无，本无今有，三世有法，无有是处。"指人生及人具有的自然本性，如矿中之金，暗中之宝。

本觉 佛家气功习用语。见《俱舍论》。指本有常住之觉体，即灵性，即精神意识活动。

本惑 佛家气功习用语，指受到外界因素引起的烦恼。含有贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等意。

本神 经穴名。出《针灸甲乙经》。属足少阳胆经。位于入前发际0.5寸，头正中线旁开3寸处。

本宫 见《钟吕传道记》："自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳"。即人体中丹田，为阳神归伏之宫。

本源 出《达磨大师住世留形内真妙用诀》："但能心不缘境，住在本源。"指下丹田。见"下丹田"。

术数 出《黄帝内经素问·上古天真论》："其知道者，法于阴阳，和于术数"。张志聪："术数者，调养精气神之法也"。即气功。

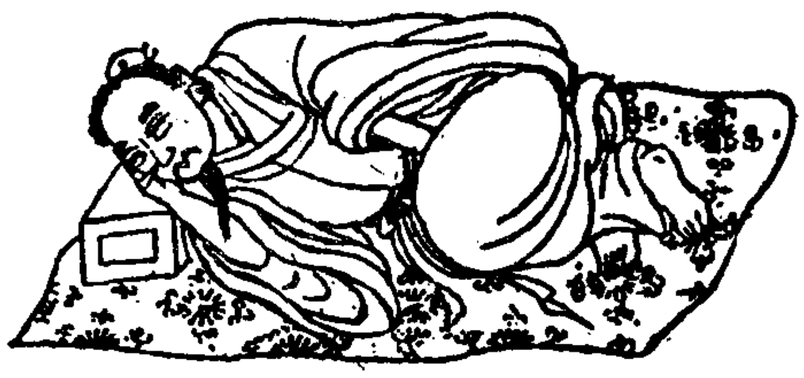
功夫 气功学名词。见《金丹问答》："功夫，知时而交媾，进火而防危。阳生而野战，刑德而沐浴，以至温养成丹也"。即工夫，指习炼气功的时间、时机，致力于气功的程度、造诣之浅深均谓之功夫。

功德 道家积善派认为，行善者积德累功为功德。

丙火之腑 见《针灸大成卷六·五脏六腑》。指小肠。

邛疏褰石 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：右侧身卧式，右手曲肘置于枕边，用右手指掩住右鼻孔。左手置于尾骶骨处（尾闾穴）

捏尾闾穴，运气六口。治遗精。



厉兑 经穴名。出《灵枢·本输》。属足阳明胃经，为本经井穴位第二趾外侧，趾甲角旁约0.1寸处。

左慈 东汉末方士，生卒年月不详。通气功。字元放，庐江（今属安徽）人。葛玄之师，善道术。曹操收为军吏，传操尝试闭之，令断谷一月而颜色不变，气力自若。《神仙传》载：明五经兼通星气。又知房中补导之术。

左元放 即左慈，见"左慈"。

左右开弓 动功。见《寿世青编·十二段动功》。作法：一手侧平举，一手在胸前屈曲如拉弓状，两目注视屈曲之手。左右手轮流进行。功效：去臂腋疾病。

左神公子 出《黄庭内景经·上睹章》："左神公子发神语"。指肝神无英。

左右视不并见 出《论衡·书解篇》："志有所存，顾不见泰山；思有所至，有身不暇徇也；称干将之利，刺则不能击，击则不能刺，非刃不利，不能一旦二也；蚌弹雀则失鹞，射鹊则雁，方圆画不俱成，左右视不并见，人材有两为，不能成一"。指一时只能有一个注意中心，只有精神意识活动的高度集中，才能有所成功。

石水 气功适应症。❶水肿病之一。出《素问·阴阳别论》。多因肝肾阴寒，水气凝集下焦所致。症见少腹肿大，坚如石，胁下胀痛，腹满不喘，脉沉等。参水肿条。❷指单腹胀。见《医门法律·胀病论》："凡有癥瘕、积块痞块，即是胀病之根，日积月累，腹大如箕，腹大如瓮，是名单腹胀。……仲景所谓石水者，正指此也。"参鼓胀条。治疗见"水肿候导引法"。

石关 经穴名。出《针灸甲乙经》。别名石阙。属足少阴肾经。位于脐上3寸，腹正中线旁开0.5寸处。

石室 见《神仙传》："广成子居崆峒之山，石室之中。"即气功家隐居山中，修习气功的房屋。

石泰 （公元1022～1158年）著名气功家，字得之，号杏林，一号翠玄子。为全真派南五祖之一。常州人。遇张伯端，授以内丹术。精医药，常以医药济人，不受其谢，患者植一杏树即可，久遂成林，人称之"石杏林"。为"南五祖"第二代，对内丹术颇有造诣，著有《还元篇》等。

石淋 气功适应症。见《诸病源候论·淋病诸候》："石淋者，淋而出石也"。指小便时尿中挟砂石。多因湿热下注，煎熬尿液，结为砂石所致。治疗用"诸淋导引法"。

石杏林 即石泰，见"石泰"。

石得之 即石泰，见"石泰"。

石涧道人 即"俞琰"，见"俞琰"。

布气 ❶指气功中，发放外气治病。《幻真光先服内气诀》："凡欲布气与人疗病，先须依前人五脏所患之处，取方面之气，布入前人身中。令病者面其本方，息心净虑，始与布气"。❷指风、火、燥、湿、寒等五气在自然界的敷布运行。《素问·天元纪大论》："太虚寥廓，肇其元气，万物资始，五运终天，布气真灵，揔统坤元"。

布气攻疾 见《南阳县志》："张仙姑，南阳人，莫详其所以。人有疾，仙姑辄瞑目潜为布气攻之，俄觉腹热如火，已而鸣声如雷，虽沉痼者无不愈"。指发放外气攻逐疾病，使之痊愈。

布字观法 佛家气功功法。见《大日经疏》。作法："先观其心八叶开敷，置阿字其上。此阿字具有圆明之照也。将行者染欲之心，与真实慧心而相和合，即同一真而共一味也。"

戊己 气功学名词。指脾的阴阳两个方面，故又称戊土、己土。见《诸真圣胎神用诀·袁天纲胎息诀》："夫阴阳者，天地之真气……此两者能改移四时之气，此乃戊己"。

戊己合 气功学名词。见"龙虎交媾"。

戊己门 ❶气功学名词。为"祖窍"异名。见《性命圭旨·安神祖窍，翕聚先天》。见"祖窍"。❷同玄关，见"玄关"。

戊土之腑 见《针灸大成卷六·五脏六腑》，指胃腑。

龙虎 气功学名词。其义：❶指精神活动。见《性命圭旨全书·伏虎说》："历代圣师以降龙为炼己，以伏虎为持心。"《金丹直指》："谓人心念念不停，如龙虎之猖狂"。❷以龙喻元神，虎喻元精。《真龙虎仙经》注："心为火，应离；肾为水，应坎。凡修道造金丹须凭龙虎水火也。"❸指水火。《性命圭旨全书》"马丹阳曰：铅汞是水火，水火是龙虎"。

龙烟 气功学名词。出《黄庭内景经·心神章》："肝神龙烟字含明。"指肝神。

龙旌 出《黄庭内景经·胆部章》："龙旌横天掷火铃。"指胆之象色青，旌为战旗，言胆神真雄无极，阳盛之象。

龙曜 出《黄庭内景经·心神章》："胆神龙曜字威明。"胆神名，胆气青黄，主于勇捍，故字曰威明，取东方雷震之象也。

龙阳子 即"冷谦"，见"冷谦"。

龙虎山 在江西省贵溪县西南。由龙、虎二山组成，故名。为天师道创始人张道陵子孙世居之地。

龙虎穴 见《性命圭旨全书·反照图》。指左肾、右肾。

龙虎伏 气功学术语。龙指肾，虎指肺。意为肾肺之气保持稳定协调。《诸真圣胎神用诀·玉云张果老胎息诀》："先了心源，然后自定，自然龙虎伏，观仙道必成矣。"

龙虎会 气功学术语。龙指肾，虎指肺。会为阴阳相交，意为肾、肺之气协调。《诸真圣胎神用诀·玄葫真人胎息诀》："神息定而金木交，心意宁而龙虎会。"

龙虎亲 气功学术语。见"铅汞相投"。

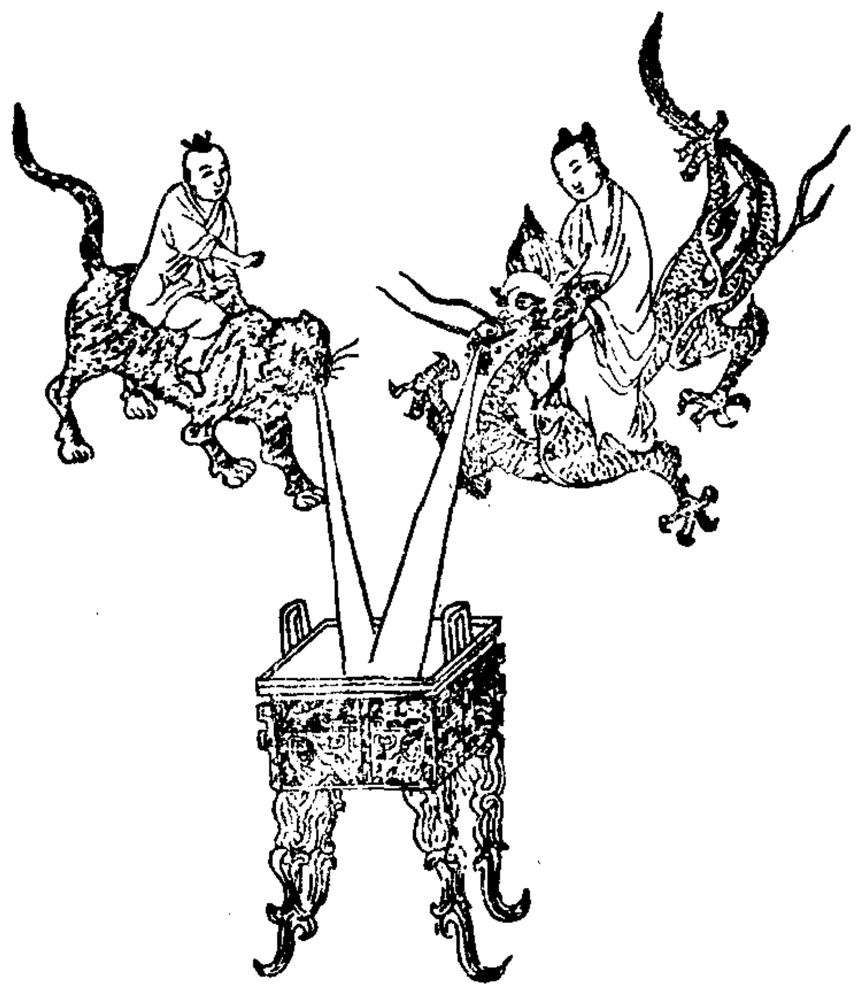
龙就虎 同神与气，见"神与气"。

龙虎大丹 气功学名词。见《古今医统大全》："依前法吞之，龙虎大丹。"指吞月华入腹所炼成的内丹。

龙虎之首 气功学术语。指神。见《修真十书》。

龙虎成象 气功学名词。见《洞元子内丹诀》："龙虎成象，功毕。九十日尽，即安神定意，寂守空室"。指阴阳二气相感，结而为丹。

龙虎交媾 气功学术语。交媾，阴阳和合的意思。❶指气功锻炼中阴阳和合而产丹。《性命圭旨全书》"原夫龙之情性常在于戊，虎之情性常在于己。只缘彼此各有土气，二土合并而成刀圭，是以坎离交而地天泰，龙虎交而戊己合也。戊己合为一体，则四象会合而产大药也。《易》曰：天地絪缊，万物化醇，男女媾精万物化生。天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药。"❷指心肾相交。《钟吕传道记》。"肾气投心气，气极生液，液中正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。"



龙虎还丹诀 气功专论。唐·吕洞宾著。主要论述还丹之道。曰："七返还丹，在人先

须炼已待时。正一阳初动，中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帷，造化争驰，虎龙交媾，进火功夫牛斗危。曲江上，见月华莹净，有箇乌飞。当时自饮刀圭，又谁信无中养就儿，辨水源清浊，木金间隔，不因师指，此事争知。道要玄微，天机深远，下手速修犹太迟。蓬莱路仗，三千行满，独步云归。”

龙从火里出，虎向水中生　名言。见《性命圭旨全书·龙虎交媾法则》。即炎炎烈火中出飞龙之矫矫，泓澄水底跃走虎以耽耽。指习炼气功，取阳中之阴入阴中，取阴中之阳归阳中。阴阳相互作用而作丹，即“龙虎交媾”之意也。

平人　见《黄帝内经素问·平人气象论》：“平人者，不病也。”又《内镜·四大为身说》：“阳者，气也，火也，神也；阴者，血也，水也，精也。阴阳和平，是谓平人。”指阴阳气血和平的无病之人。

平气　气功学术语　❶调节呼吸，使其平和。《真诰》：“卧起，当平气正坐。”❷指运气无“太过”与“不及”。《黄帝内经·五常政大论》：“故生而勿东，长而勿罚，化而勿制，收而勿害，藏而勿抑，是谓平气。”

平旦　出《黄帝内经素问·金匮真言论》：“平旦至日中，天之阳”。指寅时。凌晨三至五时。

平易　出《庄子·刻意》：“夫恬惔寂漠虚无无为，此天地之本而道德之质也。故圣人休焉，休则平易矣，平易则恬惔矣。平易恬惔则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏”。指精神意识活动安稳。休为息之意。息虑则精神意识活动安稳。

平易穴　见《性命圭旨全书·反照图》。指尾闾穴。

平正擅匈　出《管子·内业》：“平正擅匈，论治在心，此以长寿。”指人秉天地之气以生，精神意识平正中和，乃可长寿。

平陂之质在于神　名言。出《人物志·九征第一》。指神具有调节阴、阳两方面，使之协调平衡的作用。

灭　佛家气功习用语。❶指灭除烦恼，为调节精神活动的方法。《大乘义章》：“灭烦恼故，灭生死故，名之为灭。离众相故，大寂静故，亦名为灭。”❷指灭为解脱、涅槃。《四教义集·注上》：“大即法身，灭即解脱，度即般若，即三德密藏也。”又《华严经疏钞》：“疏涅槃正名为灭。”

灭定　为灭尽定之略。见《俱舍论》：“如是复有别法，能令心心所灭，名灭尽定。”指“灭尽六识心，心所而不使起之禅定也”，意为平静精神活动，使神形安定。

灭病　佛家气功习用语。指防治神形性疾病。《圆觉经》：“灭病，若复有人作如是言，今我永断一切烦恼，身心毕竟空无所有，何况根尘虚妄境界，一切永寂。欲求圆觉，彼圆觉性非寂相，故说明为病”。

灭谛　佛家气功习用语。指断灭世俗诸苦产生的原因，是佛家气功所要达到的目的。《显扬圣教论》：“全摄集谛，无余断弃、吐弃、离欲、灭没、寂静”。

打坐　气功学术语。见《道藏·重阳立教十五论》：“第七论打坐：凡打坐者，非言形体端然，瞑目合眼，此是假坐也。真坐者，须要时辰，住行坐卧一切动静中间心如泰山，不动不摇，把断四门，眼耳口鼻，不令外景入内，但有丝毫动静思念即不名静坐。”打坐是炼静功时的一种基本姿式，除了做到“形体端然，瞑目合眼”外，重要的是要“心如泰山，不动不摇，把断四门，眼耳口鼻，不令外景入内”即排除杂念和外界环境的一切干扰和影响。

打天钟　动功。见《杂病源流犀烛·口齿唇舌病源流》：“《养性书》曰：齿宜朝暮叩以会神。一云以集身神。若卒遇凶恶，当叩左齿三十六，名曰打天钟。”指叩左齿。有排除杂念，健齿作用。

打躬势　动功。见《易筋经》。作法：取直立位，两足稍分开，两手抱头，掌心紧贴

耳门，弯腰直膝俯首，使头接近两腿，再挺身直立。功效：健腰腿。

东岳真人 即刘德仁，见“刘德仁”。

东坡居士 即苏轼，见“苏轼”。

东华帝君倚杖 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：端立，以手拄杖，项、腰左右运转，运气十八口，一气运三遍，用膝拂地摆。功效：强腰膝。见下图。



东方朔置轄官舍 动功。见《赤凤髓》卷二。又名“双手拿风雷”。作法：以两手抱耳及后枕部，运气十二次，按摩风池、风府、哑门穴十二次。治头风疼不止。见下图。



〔I〕

北七真 指道家气功全真派首创者王重阳的七大弟子，即马钰、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二。元世祖至元六年(1269)七人均赠封为“真人”。元武宗至大三年 (1310)加封为“真君”，均为道家著名气功家。七人具体情况介绍见各条。

北五祖 道家全真派对王玄甫、钟离权、吕岩、刘操、王重阳的尊称。详见各该条。

北方正气 气功学名词。见《钟吕传道记·论河车》：“河车本北方之正气，运转无穷。”即肾气。

北方正水 气功学名词。见《钟吕传道记》：“河车者，起于北方正水之中，肾藏真气，真气之所生之正起，乃曰河车。”即指肾。古代以东、南、中、西、北，对应木、火、土、金、水。在人体则为肝、心、脾、肺、肾，故北方正水系指肾。

北宗内丹 道家气功流派之一，以养气兼养神为特点。《丹阳真人语录》“仆问曰：‘吾师之道有作为否？师曰：无也。虽歌词中每咏龙虎、婴姹，皆寄言尔。是以要道之妙，不过养气。人但汩没利名，往往消耗其气。学道者无他务，在养气而已。夫心液下降，肾气上升至于脾，元气氤氲，则丹聚矣。若肝与肺，往来之路也。习静至久，当自知之。苟不养气，虽挟泰山，超北海，非道也。”又《丹阳真人直言》：“夫大道无形，气之祖也，神之母也。神气是性命，性命是龙虎，龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姹，婴姹是阴阳，真阴真阳即是神、气。种种异名，皆不用着，只是神、气二字。欲要养气全神，须常屏尽万缘，表里清静，绵绵固守不动。三年不漏，下丹结；六年不漏，中丹结；九年不漏，大丹结。圆备此名九转大功，亦名三千功满，三田圆备谓之神丹。”

北斗里藏身 名言。见《道乡集》。指凝神于气穴，或谓凝神于丹田。

北方莫以心缘心 名言。出《五厨经气法》。指气和于中，神正于内，内照清净，则正慧湛然，鉴明而尘垢不止，渊停而万象俱见。若心缘心，内染杂念，外存诸法，则常规俱丧，和理亦亏。

卢间 气功学名词。❶指绛宫心。《黄庭外景经·第一章》："呼吸卢间及丹田"。❷指额卢之间，在明堂中。《黄庭内景经·上有章》："七液洞流冲卢间"。

业 佛家气功习用语。见《俱舍光记》："造作名业"。泛指一切神形活动。佛家气功文献中，又将业分为三业：❶身业，指形体运动、行动。❷语业，指言语。❸意业，指思想意识活动。

业报 佛家气功习用语。佛学认为相应于善、恶业而得到的苦、乐果报，称为业报。《室积经》九十六："汝自作罪今日来，业报自招无代者。"气功修炼者要求具有良好的道德修养。

业障 佛家气功习用语。见《涅槃经》："业障者五无问罪重恶之病"。指影响习炼气功入静的精神活动和行为。

归一 气功学术语。见《性命圭旨全书·大道说》："释之归一者，归此本体之一也"。归为归藏之意，指意识活动集中于一，归藏本体之中而不外散。

归中 气功学术语。见《性命圭旨全书·灵胎入鼎，长养圣胎》："息息归中无间断，天真胎里自凝坚"。指丹田，亦指气穴。为气归丹田，或气穴中之意。

归伏 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："屋破修容易，药枯生不难，但知归伏法，金宝积如山"。指真人呼吸，神气蛰藏气穴而不散。

归正论 气功专论。出《扫邪归正歌》。主要阐述真种与还丹，并提出归正的具体方法。曰："不知真种是还丹，水火空铛虚滚沸。讲阴阳，用鼎器，九浅一深尾闾闭，咬牙睁目吸精回，采得红铅当宝贝。圣人只是用先天，用之不见谁能会。论外丹，夸伶俐，服饵点化咱都会。汞铅二物认不真，五金八石作同类。说下手，临炉去，砂汞将来一处配。不知火候与抽添，枉受人间烧炭罪。不明戊己坎离交，炼到老死终无益"。

归根窍 气功学名词。❶为"祖窍"之异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》，见"祖窍"。❷为"下丹田"之异名。见《玄肤论》。❸同玄关。《性命圭旨全书，普照图》。

归心寂静 气功学术语。见《仙经》："勿劳尔形，勿摇尔精，归心寂静，可以长生"。指心静神守，弃除妄想杂念，则可以长寿。

归复变化 气功学术语。见《天仙正理·鼎器直论》："夫是鼎器也，为仙道首尾归复变化之至要者也"。归为归藏，复为再回，指精气神归藏于丹田之中，反复垂炼，化育为丹。

归根复命 气功学术语。见《性命圭旨全书·性命说》："自形中之神，以入神中之性，此之谓归根复命"。根指神，命为气。即神归神宅脑，气归气海膻中，亦说气归丹田。

归婴至道 气功学术语，见《太极真人神仙经》："目下颧上，是决明保室归婴至道"。指以手心或指按摩目下颧上，是返老还童之道。

归命于身中 气功学术语，见《胎息精微论》："损神终日谈虚空、不如归命于身中。"指气功状态下，神运精气于身中。

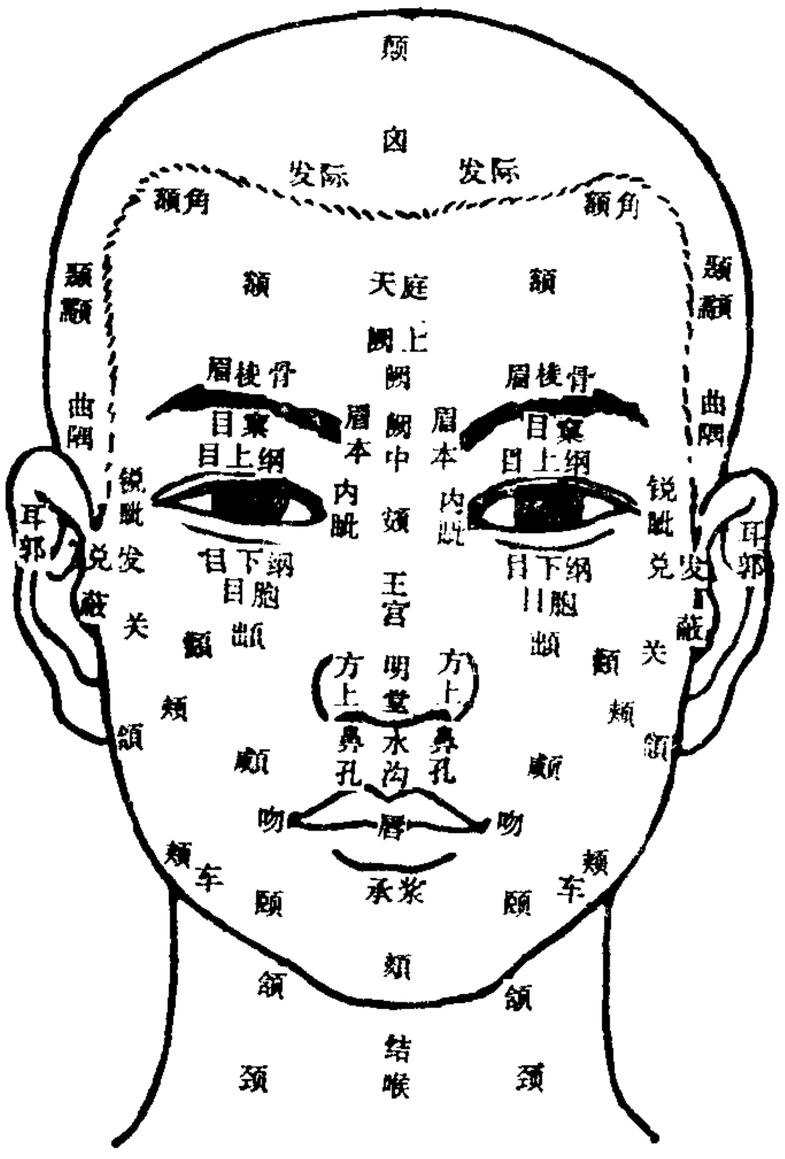
目功 动功。见《内功图说》。作法：(1)每睡醒且勿开目，用两大指背相合擦热，揩目十四次，转眼珠左右七次，紧闭少时，忽大睁开。(2)用大指背曲骨，重按两眉旁小穴，二十七遍。(3)以手摩两目颧上，及旋转耳行三十遍。(4)以手逆乘额，从两眉间始，以入脑后发际中，二十七遍。毕。咽液无数。

目听 见《列子·仲尼》："老聃之弟子有亢苍子者，得老聃之道，能以耳视而目听。"即目能听见声音。指习炼气功后出现的特异功能。

目胞 又名胞睑、眼胞、目窠、眼脾、目裹、裹 胞、睑、约束。俗称眼皮，即眼

睑，遮盖在眼球的前方。上面称目上胞（上睑，下面称目下胞(下睑)。气功文献中垂帘，即是目下胞闭合。见目内眦条附图

目内眦 又名内眦、大眦。出《灵枢·经脉》。即内眼角，位上下眼睑于鼻侧连接部。是足太阳膀胱经的起点，有睛明穴。



头颈部(前面)
体表部位图

目外眦 又名锐眦、小眦。出《灵枢·经脉》。即外眼角，位上下眼睑于颞侧连接部。

目青盲 气功适应症。见《诸病源候论》。本病多因五脏六腑的精气不能上荣目系所致。外观并无异常而视力极差者称为“目青盲”，此病为一慢性眼病，治疗见“目青盲候导引法”。

目风泪出 气功适应症。见《诸病源候论》。迎风流泪，参见迎风冷泪条。治疗见“目风泪出候导引法”。

目为神候 出《孟子·离娄章》：“存乎人者，莫良于眸子。眸子不能掩其恶，胸中正则目子瞭焉。胸中不正则眸子眊焉，听其言也，观其眸子，人焉瘦我”。指目能反映人体内在的精神意识活动。

目风泪出候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十八》。作法：(1)两足底和臀部着地，两膝上耸而坐，伸右脚，两手抱左膝盖，伸直腰，用鼻吸气至极限，然后，慢慢呼出，作七息，利关节，通经络，治下肢难以屈伸，起坐困难，小腿麻木疼痛，迎风流泪，耳聋。(2)两足底和臀部着地，两膝上耸而坐，伸左脚，两手抱右膝，伸直腰，用鼻吸气，至极限后慢慢呼出，作七息。然后，伸左足外展以收功。舒筋止痛。治下肢屈伸不灵，跪拜，起立困难，小腿疼痛。迎风流泪，视物不清．耳聋。(3)用鼻吸气后，左手捏鼻，养肝明目．治视物不清，流泪。闭口，用鼻吸气至极限后慢慢呼出，作七息。理气活血。治两胁下气血瘀滞作痛。(4)正坐，伸直腰，用鼻慢慢吸气后，用右手捏鼻孔，闭眼，闭口慢慢吐气，明目聪耳。治视物不清，流泪，鼻内息肉，耳聋，感受寒邪头痛，恶寒。注意：要作到出汗为度。

目暗不明候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十八》。作法：(1)蹲下如坐，用两手搬起两脚的五趾，尽力低头，使五脏之气皆上至头。明目聪耳。治耳聋，视物不明。长期坚持可使白发变黑。(2)站立，两足趾上仰，呼吸五次。舒筋活络，聪耳宁神。治腰背痹痛，半身不遂。久炼此法，可使眼、耳、鼻、舌、身、意不受外界干扰而清静。(3)正坐，伸左脚，右脚屈膝压在左腿上，自然呼吸五次。能导引肺气，祛除风虚，明目。治视物不明，风虚病。(4)面向东坐，闭气不息，至极限后慢慢呼出，作两遍。治视物不明。用唾液漱口后洗眼。清肝明目。治目翳和眵垢，视物不明。此法要点，上边用意引内气以洗身，中引气入眼，使眼清洁，外用唾液洗去眵垢翳障。(5)躺下，引气三次，用手捏项部两边筋脉五次。明目。治视物不明。正身仰卧、头低下向上用力牵引三次，用两手捏项后旁的大筋五次。明目，治视物

昏花。久炼可使眼能在夜里分辨颜色，能远视。(6)黎明鸡鸣时，用两手互相摩擦使热，用以熨眼，作三次。然后，用手指按眼。明目，治视物昏花。

旦慧 出《灵枢·顺气一日分为四时篇》："夫百病者，多以旦慧昼安，夕加夜甚"。指患者一般早晨神气清爽，意识明敏。早晨习炼气功，有助于神气的生发。

申天师服气要诀 静功。见《云笈七签》。❶行功时间：半夜之后。❷作法：睡后以水漱口，仰卧伸手足。徐徐吐气一二十度，候谷气消尽，心静定。即闭气忘情，将心在脐下丹田气海之中，寂然不动。咽气三两度，便闭气。使心送向丹田中，渐觉气作声，下入气海中。幽幽然便是气行之候也。良久，待气行讫，人开口吐气，徐徐又闭口而咽之。如是三二十度，皆依前法。觉气饱即冥心忘情，清息万虑。久久习之，觉口中津液甘香，食即有味是其候也。凡欲行此道，先须忘身、守元抱一，澄定而入。

田伯淈 即田绵淮，见"田绵淮"。

田绵淮 气功家、养生家。生卒年月不详。字伯淈，号寒劲子。清·睢阳（今河南商丘）人。生平事迹不详。精通气功，著有《援生四书》传世。

只要凝神入气穴 气功专论。出《丹髓歌》。只要凝神入气穴可谓一语破的。全文："昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。以精化气气养神，炼作黄芽并白雪。"

只知修性不修命，此是修行第一病 名言。见《道乡集》。性为阴，命为阳，只修阴气，不修阳气，即"牝鸡自卵，其雏不全"也。

叩齿 动功。见《红炉点雪》："齿之有疾，乃脾胃之火熏蒸。每日清晨，或不拘时，叩齿三十六遍，则气自固，虫蛀不生，风邪消散。……叩齿不绝，坚牢无病，此虽近易，亦修养中至要者也"。指上下牙互相叩击。功效：健齿。

叩齿集神 叩齿，又名啄齿。见冷谦《修龄要旨·导引歌诀》。作法：每天早上醒来以后，叩齿（上、下齿相互轻轻叩击）三十六遍。叩齿时心虚而集其神。同时以舌搅牙龈周围，津液满口，慢慢咽下，作三次。排尿时，闭口咬牙，排完小便再开口。功效：可防止牙龈萎缩、口腔溃疡，长期坚持锻炼可预防牙齿疾病的发生。

叩齿牙无疾法 动功。见《修龄要旨》每晨睡醒时，叩齿三十六遍，以舌搅牙龈之上，不论遍数，津液满口，方可咽下，每作三次乃止。治齿疾。

四大 ❶指道大、天大、地大、人大。四大之中，人亦为大，居其一。《老子·二十五章》："故道大、天大、地大、人亦大，域中有四大，而人居其一焉"。❷指戴大圆，履大方，鉴大清，视大明。即是正静精神，蓄炼内气，即能耳聪目明，筋强骨坚，身体健康，适合自然和社会的变化。《管子·内业》："人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强。乃能戴大环而履大方，鉴于大清，视于大明"。

四不 见《刘子·精神第一》："是以圣人清目而不视，静耳而不听，闭口而不言，弃心而不虑，贵身而忘贱。故尊势不能动，乐道而忘贫，故厚利不能倾，容身而处，适情而游，一气浩然，纯白于衷。故形不养而性自全，心不劳而道自至矣"。指不视、不听、不言、不虑，避免外界刺激，而稳定情绪，养气、养形、全性。

四太 见《至游子·阴符篇》："道有太易、有太初，有太始，有太素"。指道有太易、太初、太始、太素。"太易者，玄元杳冥，妙于无名者也；太初者，胞胎混沌者也；太始者，洞虚无疆，或感而彰者也；太素者，内含真一之精，为万物朴，清阳为天，浊阴为地者也"。

四六 出《庄子·庚桑楚》："彻志之勃，解心之谬，去德之累，达道之塞。富、贵、

显、严、名、利六者，勃志也；容、动、色、理、气、意六者，谬心也；恶、欲、喜、怒、哀、乐六者，累德也；去、就、取、与、知、能六者，塞道也。此四六者不荡，胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也”。荡者，动也。指二十四种损伤情志的精神活动、行为，即是：荣贵、富有、高显、威势、名声、利禄、姿容、举动、颜色、辞理、气息、情意、憎恶、爱欲、欣喜、愤怒、悲哀、欢乐、去舍、从就、贪取、付予、知虑、技能，过分或不当。

四正 气功学名词。见《金丹问答》：“子午卯酉为四正。”❶指子、午、卯、酉四个时辰。❷指东、西、南、北四个正方位。四正为气功锻炼中的沐浴时间。

四合 《亢仓子》：“吹呴呼吸，吐故纳新、熊颈鸟伸为寿而已矣……体合于心，心合于气，气合于神，神合于无”。指气功过程中神形合一的状态。

四关 ❶指耳、目、心、口。《淮南子·本经》：“故闭四关，止五道，则与道沦。”❷指四肢肘、膝四大关节。《灵枢·九针十二原》：“十二原出于四关”。❸指肘、膝关节以下的五俞。

四形 出《至游子·五化篇》：“乐者，其形和也；喜者，其形逸也；怒者，其形刚也；忧者，其形蹙也。斯亦变化之道也。”指形和、形逸、形刚、形蹙。情志变化，外形亦随之变化，即神御形。

四远 见《元气论》。指习炼气功，一当远嫌疑，二当远小人，三当远苟得，四当远行止。依此四远，可避免精神刺激，稳定情绪。

四极 ❶四肢的别称，见《黄帝内经素问·汤液醪醴论》：“平治于权衡，去宛陈莝，微动四极，温衣，缪刺其处，以复其形。”❷四方。出《楚辞·离骚》：“览相观于四极兮，周流乎天于乃下。”

四时 气功学名词。见《钟吕传道记·论四时》。❶身中之四时：一岁至三十，少壮之时；三十至六十，长大之时；六十至九十，老耄之时；九十至百岁或百二十岁，衰败之时。年中之四时：春温、夏热、秋凉、冬寒。❷日月中之四时：月旦至上弦，阴中阳半；自上弦至月望，阳中之阳；自月望至下弦，阳中阴半；自下弦至晦朔，阴中之阴。❸日中之四时：自子至卯，阴中阳半，以太阴中起少阳；自卯至午，阳中有阳纯，少阳而起太阳；自午至酉，阳中阴半，以太阳中起少阴；自酉至子，阴中有阴纯，少阴而起太阴。❹佛家气功指晨朝、日中、黄昏、夜半为四时。

四诊 中医学名词。见《难经·六十一难》：“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切脉而知之谓之巧。”是望诊、闻诊、问诊、切诊四种诊病方法的合称。四诊必须综合运用，互相参照，才能全面了解病情，为辨证和治疗提供充分的依据。

四灵 气功学名词。见《三辅黄图》：“青龙、白虎、朱雀、玄武，天之四灵，以正四方。”指肝魂、肺魄、心神、肾志。

四定 见《诸真圣胎神用诀·袁天纲胎息诀》：“凡作须得心定、力定、神定、息定，龙亲虎会，结就圣胎。”心定、力定、神定、息定为四定。即习炼气功，形体放松，精神安宁，神息合一，身体静谧和平。

四官 气功学名词。出《黄庭外景经·涵虚注》：“春官之目，夏官之舌，秋官之鼻，冬官之耳，不以玄黄乱事。”目、舌、鼻、耳为四官。

四政 运气学名词。出《黄帝内经素问·五常政大论》：“备化之纪，气协天休，德流四政，五化齐修。”王冰注：“土之德静，分助四方，赞成金木水火之政。”即四方之政。指土运主岁平气之年的正常情况。

四相 见《童蒙止观》：“云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风相也。云何为喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是

喘相也。云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相？不声、不结、不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此是息相也。”即佛教所指的四种呼吸状态，也就是调息的功夫。

四神 外丹名词。见《悟真篇》“休炼三黄及四神，若寻众草便非真。”指朱砂、水银、铅、硝。

四得 气功学术语。见《道藏·重阳全真集》：“四得颂：得汞阴消尽，得铅阳自团，得命颠倒至，得性见金丹。”指炼功达到某种程度时，人体阴、阳、神、气得到高度结合和统一的景况。

四街 出《灵枢·动输》：“四街者，气之径路也。”又称气街、四气街。经脉之气汇聚和流通的共同通道为气街，气街有四，故名四街。《灵枢·卫气》：“胸有气街，腹有气街，头有气街，胫有气街。”

四象 ❶指伏牺八卦，一分为二，二分为四。《周易大传·系辞上》：“太极生两仪，两仪生四象”。❷指金、木、水、火。《周易大传·疏》：“四象谓金、木、水、火。震木、离火、兑金、坎水，各主一时。”❸指太阴、少阴、太阳、少阳。❹指朱雀、玄武、青龙、白虎。

四慎 见《元气论》。指习炼气功，一慎口舌，二慎舌利，三慎处闹，四慎力斗。常思过多，即可安时处和，和调神形。

四德 出《周易大传·文言》：“君子处仁足以长人，嘉会足以合礼，利物足以合义，贞固足以干事，君子行此四德者，故曰元、亨、利、贞。”指行四德，与社会相适应，才能维持精神意识活动的有序化运动。

四气诀 静功。见《永乐大典医药集》。春肝气盛者，调嘘气以利之；夏心气盛者，调诃气以疏之；秋肺气盛者，调呬气以泻之；冬肾气盛者，调吹气以平之。

四不得 气功学术语。见《道藏·重阳全真集》：“不得受人钦重，不得教人戏弄，不得意马外游，不得心猿内动”。这是道家对炼功者在道德修养、意识修养上的四点要求，即不得过分追求荣誉，不得教人作恶，意念要集中，心神要安静。

四威仪 佛家气功四种身法。见《菩萨善戒经》：“威仪苦者，名身四威仪，一者行，二者住，三者坐，四者卧。菩萨苦行苦坐，昼夜常调恶业之心。忍行坐苦，非时不卧，非时不住。所住内外，若床若地，若草若叶，于此四处，常念供养佛法僧宝。”指佛家以行、住、坐、卧为四威仪，以四威仪身法习炼气功。

四段锦 动功。出《养生秘录》：“一开臂，二开胸，三搅车，四挽弓。”作法：站立，双脚平拉开以肩相齐，调匀呼吸，双眼平视前方，排除杂念，为预备式。双臂平拉开，舒展胸襟，并随双臂的拉开，胸襟的舒展，作深吸气，再缓缓呼气，反复数次。弯曲肘关节，曲臂，并前后运动，如搅车状，以疲为度。再举上臂，弯前臂、左右移动，如挽弓状。

四根结 气功学名词。出《灵枢·根结》：“太阳根于至阴，结于命门。……阳明根于厉兑，结于颡大。……少阳根于窍阴，结于窗笼。……太阴根于隐白，结于太仑。少阴根于涌泉，结于廉泉。厥阴根于大敦，结于玉英”。指经脉之气的起始和归结之所。为气功意守部位。

四禅定 佛家气功功法。见《成实论》、《止观》、《法界次第》。作法：❶初禅定：分四阶段进行，即是粗住、细住、欲界定、未到定。粗住，安坐端身，导引入静，稳定精神，调和气息，觉此意识平和，安宁，继而细住。细住，精神意识活动稳定，怙怙胜前，并继续保持稳定。一两日，或一两月后，再行欲界定。欲界定，继前意识活动想自身如云、如影，爽爽空净，平稳安适。以后精神意识活动泯然一转，而修未到定。未到定，接前，意识活动不见自身，只是觉得自

身与虚空同体，忘天忘地，神形和合，内不见身，外不见物。如此习炼一日，乃至一月一岁，意识活动安定，此时即觉自身微微振功，或感微痒，出现动、痒、轻、重、冷、暖、涩、滑，称为八触。觉此，入初禅定功夫。❷二禅定：取得初禅定的成功后，习炼二禅定。二禅定分为四支，即内净支、喜支、乐支、心支，依次习炼自觉精神愉悦、安定、神形合一。二禅定成功后，习炼三禅定。❸三禅定：三禅定分为五支，舍支：意识平稳；念支：意念不染着；慧支：静而生慧；乐支：意念愉悦；一心支，意念寂然在定。三禅定成功之后，习炼四禅定。❹四禅定：四禅定分为四支，不苦不乐支：意念在身体之中，不出不入，不前不后，不左不右；舍支：舍第三禅之乐支；念支：念内气而长养之，即蓄炼内气而长养自身；一心支：意识念自己身如钟，屹然不动；或身如清水，明洁澄净。

四大不调 气功学术语。见《昙鸾法师服气法》。“四大不调有二，或外或内。寒热饥虚，饱饫疲劳，为外起；名利喜怒，声色滋味、念虑，为内起。”四大这里指代身体，外之寒热饥饱、疲劳，内之名利七情、思虑均能使身体不适，炼功者宜除之。

四气调神 动静相兼功。出《黄帝内经素问·四气调神大论》。阐述人体顺应春温、夏热、秋凉、冬寒四时气候的变化来调摄精神活动，使之适应自然界生长收藏的规律，从而达到养生防病的目的。摘引如下：“春三月，此谓发陈，……夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀。予而勿夺，尝而勿罚，此春气之应，养生之道也。……夏三月，此谓蕃秀，……夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。……秋三月，此谓容平，……早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养便之道也。……冬三月，此谓闭藏，……早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得．去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也”。

四关三部 见.《针灸大成·杂病穴法歌》。四关指四肢的肘膝关节；三部指诊脉的人迎、寸口、跗阳三个部位。

四肢之一 指手足心。出《太平经》。手心指劳宫穴，足心指涌泉穴。为气功锻炼中四肢的意守部位。

四肢神去 参见“七神去”。

四气摄生图 养生学著作，兼收气功论述，不著撰人。成书年代不详。本书论述了四季变化与脏腑、五官、五味、饮食、睡眠、情志等的密切关系，提出了摄生方法和禁忌。提倡“发欲多梳，齿欲多叩，泄欲多咽，气欲常清、脚欲强行，手欲在面，耳欲常按，眼欲数摩，所谓子欲不死，修昆仑之法也。”并提倡习炼“六气法”以防病治病。

四季摄养法 静功。见《石室秘录》。(1)先春养阳法（先，即在季节未到之时，谓先前之意）：调身，自然坐或站式均可。调气，自然呼吸，行功中可不必注意呼吸，只要平稳即可。调神，冥心静虑，意识活动集中于肾脏（或肾中黑气）。良久，咽津吞液七次（若口中津液少，可鼓漱再咽）。然后起立，自然站定，双手抱两胁，由左向右摇动三次，再由右而左摇动三次，俯身向前（注意膝关节不要弯曲），如行鞠躬礼状三次。待呼吸平定之后，再做前动作。每次作毕，咽津七口，以意送下丹田。约半小时即可，每日行功一次。功效：本法补肾养肝、疏肝理气。(2)先夏养阳法：调身，自然坐或站式均可。调气，自然呼吸，行功时不必注意呼吸。调神，冥神静虑，意识活动集中于心，与心合一（或心中赤气）。良久，咽津十四口，意念导引入心中。毕，再咽津三口，以意送入丹田（如无津液，可鼓漱后再咽）。功效：养心益血，强固心脏。如中暑、腹泻

等。(3)先秋养阴法：调身，自然坐或站式均可。调气，自然呼吸，行功中可不必注意呼吸。调神，冥神静虚，意念活动集中于肺中（或肺脏白气）。良久，咽津十二口，意念导引入丹田。然后自然站定，俯身向下，双臂伸直，双手攀两足（右手攀右足，左手攀左足）三次，攀时膝关节不能屈曲。候呼吸之气平定后，如前法重复攀足三次，咽津七口，意念导引入丹田。功效：补肺益阴，强固肺脏。(4)先冬养阳法：调身，自然坐式。调气，自然呼吸，行功中可不必注意呼吸。调神，每日子时行功，坐定之后，冥神定志，意识活动集中于两肾之中(或肾中黑气)。良久，口中津生，咽津三口，意念导引入丹田。然后以手擦两足心（左手擦右足心，右手擦左足心），待足心有热感即可（约100次以上）。随之再咽津三口，意念导引入丹田。作完此功后再入睡。功效强肾补肝，预防冬天时行病，治疗肝肾之疾。

四月中导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：四月中每日寅卯时，坐定一刻。左手朝天，右手按住胸部。引气上升入到咽喉处十五次，使咽部津液下降。功效：调和阴阳，发散肺、脐之积滞，疏达气机。长期坚持，有健身祛病之效。

四气调神大论 《黄帝内经素问》篇名。本篇主要论述了春夏秋冬四时气候的变化规律和人应该如何去顺时养生的方法。内容包括：一，四时气候的变化规律及养生之大法。二、阴阳对万物生长的重要性和阴阳失常时对万物的危害性。三、强调人身的健康，应以预防疾病为先务。

四肢拘挛不得屈伸 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》："其经络虚，遇风邪则伤于筋，使四肢拘挛，不得屈伸"。指由于人体虚弱，皮肤汗孔开疏、风邪乘虚而入，损伤于筋所引起的四肢拘挛不得屈伸之证。治疗见"四肢拘挛不得屈伸导引法"。

四肢拘挛不得屈伸候导引法 动功。出《诸病源候论》卷一。作法：(1)两手掌相对，尽力前后互推二十一次。然后，手掌向下，低头向心，入静，以意引气向下至涌泉和仓门。收功时要散气放松，身体及气血要平和，头柔和地向两肩前后转动。舒筋活络，治肩部冷痛，拘急强直。(2)坐、两手抱左膝，伸直腰，用鼻深吸气七次，伸展右脚。舒经活络，治下肢活动不灵，难以屈伸，跪拜，起立。小腿疼痛痿软无力。(3)两手抱右膝至胸部。强腰脚，补肝肾。治下部沉重，难以屈伸。(4)臂部及足掌着地而坐，伸右足，两手抱左膝头，伸直腰，用鼻吸气，至极限时慢慢呼出，作七息。伸左脚外展。舒筋止痛。治下肢屈伸不利，小腿麻木疼痛。(5) 自然站立，一手掌上仰如托物，一手掌向下如按物，两手尽力托按，左右各二十八次。祛风活络，通利关节。治肩周冷痛，两腋筋脉挛急。(6)臀部和足掌着地而坐，伸左脚，两手抱右膝，伸直腰，用鼻吸气，至极限时慢慢呼出，作七息。伸右足外展。功效主治同(4)。

〔丿〕

生门 ❶指前七穷。《黄庭内景玉经注》"'后有密户前生门'前南后北，密户后二穷，言隐密也；生门前七穷，言藉以生也，为九穷"。❷指脐。《圣济总录》"生门者脐也"。

生气 ❶指自然之气。《正一法文修真旨要》："生气者，日月精华及早朝东青气也。故元气在脾中藉生气以相生也。"❷指六阳时为生气。《服气经》："从夜半至日中为生气……常以生气时，正卧，瞑目握固，闭气不息于心中。" ❸指人体的生命活动。《黄帝内经素问·四气调神大论》："唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。"

生气时 见《幻真先生服内元气诀法》："每至半夜后生气时，或五更岁初，先吹出腹中浊恶之气，一九下止。"指夜半子时，一阳初生之时。

生死穴　即虚危穴，见“虚危穴”。

生身处　见《悟真篇》：“劝君穷取生身处，返本还元是药王”。指丹田，或指脐。

生门死户　见《性命圭旨全书》。即天地之根，见“天地之根”。

生气通天论　《黄帝内经素问》篇名。生气，指人的生命活动。天，指自然界。本篇主要讨论人的生命活动与自然界的变化有着息息相通的联系。从整体观念出发，运用阴阳理论，从生理、病理两个方面来阐述人体与自然的密切联系，指出阴阳的协调平衡是维持生理机能的重要条件，若二者失于协调或离决，将会发生疾病或死亡，“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝”。

生死在泥丸　名言。见《法宝遗珠》。“识得本来真面目，始知生死在泥丸。”强调了脑在气功锻炼中至关重要。《黄庭经》也说：“泥丸百节皆有神”，“子欲不死修昆仑”。参看“泥丸”。

生在坤，种在乾　气功专论。出《悟真篇》。主要阐述下丹田为生药之处，然后将此药搬运入脑，加以锻炼。全文：“万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种在乾家交感宫。莫怪天机多泄漏，只缘学者自愚蒙。若人了得诗中意，立见三清太上翁。”

失神者亡　名言。出《黄帝内经素问·移精变气论》。指神气涣散，阴阳不平衡，脏腑功能失调，无神气则衰亡。强调神的重要。

失声导引法　静功。见《保生秘要》。意想肾水升至肺润之，呼吸归丹田，调其息。治失声。

邛子入山寻大　动功。见《赤凤髓》卷二。作法：自然站立，放松形神，以左手指左方，头向右侧眼向右平视，运气二十四口。然后换右手，动作运气同前。主治：瘫痪。见下图。

丘处机　即长春真人，见“长春真人”。



丘通密　即丘处机，见“长春真人”。

丘长春既济法　静功。见《大丹直指》。作法：(1) 金精入顶，紧闭两耳，使肾气不出，并入天宫，造化金精下降，如淋雨相似。(2)自上腭间、清凉甘美，神水满口，若咽之归黄庭，号曰金液还丹。(3) 当上腭有甘美水降，下咽，便伸腰举腹。(4) 默运心火，暗引丹田真气上升，而又鼻中出息，同举真气，遍满四肢。如此炼后达到上水下火相见于重楼之下，即是既济法。

丘长春搅辘轳势　动功。见《援生四书》。作法：高坐，放松形体，将左右脚斜舒，两手掌按膝，行功运气一十二口。主治：治背膊疼痛。

代谢　见《金丹真传·李堪疏》：“修真之士，运火行符，须要精调气候，斡运天罡，顺阴阳四时代谢之机，明天地五行生克之理”。指阴尽阳生，阳尽阴生的气化规律。

白元　气功学名词。出《黄庭内景经·上睹章》：“右有白元并力处”。指肺神。

白心　气功学名词。❶指“虚室生白”，为清静自守之意。《管子》有“白心篇”论述圣人治身“静身以待之”的道理。❷佛家气功习用语，指清静之苦心。

白石　气功学名词。出《黄庭内景经·呼吸章》：“朱鸟吐缩白石源”。指齿象。

白发　气功适应症。见《诸病源候论》。本病多因肾气衰弱，血气亏虚，致头发失去

荣养而变白色。治疗见"白发候导引法"。

白虎 ❶二十八宿中西方七宿：奎、娄、胃、昴、毕、觜、参组成虎象，位于西方，五行配五色属白色，故称白虎。❷内丹书中将"心中元神谓之龙，肾中元精谓之虎。"《悟真篇·薛道光注》白虎异名尚有：黑虎、兑虎、地魄、坤位、坤鼎、金鼎、金炉、华岳、前弦半轮月、西川、少女、黑铅、偃月炉、坎月、黑龟。

白叟 即白玉蟾，见"白玉蟾"。

白带 气功适应症。见《傅青主女科·带下》："妇人有经年累月，下流白物，如涕如唾，不能禁止，甚则臭秽者，所谓白带也"。指妇女从阴道中经常流出白色粘液，绵绵如带，量多有味，伴腰痠腹痛的病证。多因脾虚肝郁、湿热下注、带脉失约、任脉不固所致。治疗用"白浊白带导引法"。

白雪 气功学名词。❶炼功效验之一。见《悟真篇》。"黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。"白玉蟾解释白雪、黄芽说："虚室生白，谓之白雪；心地开花，谓之黄芽。"见《脉望》。指炼功中微闭双目时，双眼出现一片光明，称白雪。❷薛道光注《悟真篇》将白雪列为真铅之异名，黄芽列为真汞之异名。

白云子 即张白，见"张白"。

白云观 在北京市。创建于唐代开元二十七年（公元739年），原名天长观。金时重建，改名太极宫。元太祖召丘处机，让其居住于观内，改名长春宫。明代洪武二十七年（1394），更名白云观。内有丘祖殿，为丘处机遗骨埋葬处。

白乐天 即白居易，见"白居易"。

白玉蟾（1194～1229）又名葛长庚，字如晦，又字白叟，号海琼子、琼山道人、蟾庵、夷散人、神霄散吏，琼州人（今海南岛琼山），一说福建闽清人。对气功学术造诣精深，尝自赞"千古蓬头跣足，一生服气餐霞，笑指武夷山下，白云深处吾家。"诏封"紫清真人"。著有《海琼问道集》（留元长编）、《海琼白真人语录》（谢显道等编）、《海琼王蟾先生文集》（彭耜编）。

白居易 （772～846）唐伟大诗人。精于气功研究。字乐天，晚号香山居士。其先太原人，后迁居下邽（今陕西渭南）。生于河南新郑。幼贫苦，勤奋好学。任杭州、苏州刺史，政绩颇著。精研气功，常习行功。并著有"求玄珠赋"、"动静交相养赋"气功名篇传世。认为"动为道枢，静为心符"，提倡动养静，静养动。和调形神。曾作有气功养生诗："负宣闭目坐，和气生肌肤……外融百骸畅，中适一念无。旷至忘所在，心与虚空俱"。

白履忠 即梁丘子，见"梁丘子"。

白玉蟾运气 动功。见《赤凤髓》卷二。盘膝坐式。以两手按肩，两眼朝左侧看，运气十二口。主治：胸腹虚饱。



白发候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十七》。作法：（1）披发向东而坐，握固不息一次。举左右手导引，用手掩两耳。养血乌发，祛风止痛。治头风疼痛，发早白。用手指如梳头状捋头五遍，通血脉。（2）早晨刚起床，左右手交替从头上拉耳向上，并牵拉鬓发。活血通络，养发聪耳。治鬓发早白。（3）坐地上，伸直两脚，用两手按小腿上，头弯到地。调理脊柱，养发。坐下，伸展两脚，相距一尺，用手握住两小腿，以头顶着地十二次。补骨髓，养精血，美发。（4）屈膝如坐，用两手搬起足趾，尽力低头，使五

脏之气遍布周身。聪耳明目，乌鬓发。治听力减退，视物不明，鬓发早白。(5) 静心存想，使心气全身上下流布，红光通于天地，身体高大。补益元气，乌发固齿。(6) 蹲下如坐，用两手搬起两脚的五趾，尽力低头，使五脏之气背上至头。明目聪耳。治耳聋，视物昏暗。久练可使白发变黑。

白浊白带导引法 动功。见《保生秘要》。各掐肾俞和气海两穴八十一次，擦亦八十一次，然后双手抱两膝，呼吸意念脐下，使气从尾闾上升，吸而咽之。治白浊白带。

白露八月节坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1～5时），正坐，两手按膝，转头推引，各三、五次，叩齿、吐纳、咽液。功效：治风气留滞腰背经络、洒洒振寒、苦伸数欠，或恶人与火，闻木声则惊狂、疟汗出、鼻衄、口歪斜、颈肿、喉痹不能言、颜黑、呕、呵欠、狂歌上登、欲弃衣裸走症。

仙经 出《淮南子》："淮南王好长生，服食炼气，读仙经。"指道家经典著作，其中有部分内容阐述了气功养生的基本理论及实践方法。

仙赋 气功专论，汉·桓谭作。见《艺文类聚·灵异部·仙道》。全文如下："夫王乔赤松，呼则出故，翕则纳新，夭矫经引，积气关元，精神周洽，鬲塞流通，乘凌虚无，洞达幽明，诸物皆见，玉女在旁，仙道既成，神灵攸迎，乃骖架青龙，赤腾为历，蹑玄厉之擢翼，有似乎鸾凤之翔飞，集于胶葛之宇，泰山之台。吸玉液，食华芝，啜玉浆，饮金醪，出宇宙，与云浮，洒轻雾，济倾崖，观仓川而升天门，驰白鹿而从麒麟，周览八极，还蜷华坛，汜汜乎滥滥，随天转璇，容容无为，寿极乾坤。"

仙道 气功学名词。见《天仙正理·鼎器直论》："修仙与炼金丹之理同，圣圣真真，无不借金丹之理以喻明夫仙道。仙道以神气二者而归复于丹田之中，以成真金丹。"仙，迁也，指入山修道之人。仙道，为气功养生之道。

仙人之粮 气功学名词。见《灵剑子·道海喻》："人人尽怀道气，津生满口，咽而服，是为之琼液，此乃仙人之粮矣"。指吞咽口中唾液。

仙佛合宗语录 气功学专著。明·伍守阳集，伍守虚校注。为伍守阳与弟子问答辑录而成。冶佛、道(仙)修炼为一炉，"斯录阐发仙宗，而以佛宗为印证故名合宗。无非使天下后世知性命双修为要也。"内容涉及药物、鼎炉、水源、火候、采炼、沐浴、炼精、炼气、炼神、还虚等，阐述详明、浅显，博采佛、道(仙)诸气功大家之精华，融为一体，颇为后学推崇。

仙人道士非有神，积精累气以成真 名言。出《黄庭内景经·仙人章》。指仙人道士并非有神的护祐，之所以有仙人的本领是习炼气功的结果。

他心通 气功学术词。见《性命圭旨全书·移神内院，端拱冥心》："神通变化，出入自如，洞鉴十方众生，知他心内隐微之事，他虽意念未起，了了先知；他虽意念未萌，了了先觉，此是他心通也"。指习炼气功出现的潜能。

饥渴食饮气津法 动静相兼功。见《圣济总录》。凡服气、静定安坐，瞑目叩齿，闭口鼓腹，令气满口即咽，至九下一息。春夏服冷气，秋冬服暖气。每至五更，两掌掩口，用力呵掌中，津液生，即摩拭面目，令得光泽。时时含枣汤助之，日日减食，朝朝服气，气则易成。所谓饥食自然气，渴饮华池浆。

用神静 气功学术语。出《韩非子·解老》："圣人之用神也静，静则少费，少费之谓啬"。指圣人用神少而协调，即爱惜精神之意。

用神躁 气功学术语。出《韩非子·解老》："众人之用神也躁，躁则多费，多费之谓侈"。指用神多可耗散精气。

用和安神 气功学术语。出《鉴医篇》：

“善哉医乎！用毒以攻疹，用和以安神”。指调节精神意识思维活动，使之协调稳定，能于安神补脑。

用意与不忘 专论。出《听心斋客问》。指习炼气功既要用意，又不能太过与不及。曰：“心无不存之谓照，欲无不泯之谓忘。当忘之时，其心湛然，未尝不照；当照之时，纤尘不立，未尝不忘。或此心纷乱，觉照之力不胜，不可强制，且去应事，姑缓一步，俟其渐立，稍得和平，自然贴服，不是用意”。

外气 气功学名词。见《幻真先生内服元气诀·咽气》：“服内气之妙，在乎咽气，世人咽外气以为内气，不能分别，何其谬哉！”指呼吸自然太和之气。

外丹 ❶指在鼎炉中烧炼矿石药物以制丹药。《抱朴子内篇·金丹》：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙；黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽”。❷指习炼气功。《谷神论》：“含精炼气，吐故纳新，上入泥丸，下注丹田，谓之内丹。阳龙阴虎，木液金精，二气交会，烹炼而成，谓之外丹”。

外关 经穴名。出《灵枢·经脉》。属手少阳三焦经。位于腕背横纹上2寸，桡骨与尺骨。

外药 气功学名词。见《性命圭旨全书·内外二药说》：“凡修炼者，先修外药，后修内药”。指精、气、神。“以外药言之，交感之精先要不漏，呼吸之气更要微微，思虑之神贵在安静。”故外药又指：交感之精，呼吸之气，思虑之神。

外象 气功学名词。指日、月、星辰、云雾之象。见《云笈七签·卷十一·上清黄庭内景经释题》。

外三宝 气功学名词。指耳、目、口。见《道言浅近》。

外三要 ❶指口、鼻两孔。《养生秘录》：“口之与鼻共三窍，是神气往来之门户。下工之际，调鼻息，缄舌气，闭兑也”。❷指玄牝之门。

外金丹 见《天仙正理·炼药直论》：“后世圣真修此，必使神气相均相合，火药适宜，以呼吸之气乘真气为动静，以真气之动静定真息之根基，则火药既不着于一偏，又无强执纵失之患，如此而炼方得小周天之妙理，方成长生之大药。始名外金丹成也。”指炼精、气、神，使神形合一，动静适宜。

外呼吸 气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴众妙归根》：“外施终未了，以口鼻之气往来者，外呼吸也。”指口鼻之呼吸，浅而不接续。

外应尺宅 出《黄庭内景经·脾部章》：“外应尺宅气色芳”。指脾运健，水谷精微充养形体，面部芳华有光彩。

外固三要 气功学术语。见《性命圭旨全书·婴儿现形出离苦海》。三要即三宝，耳、目、口。外固三要即指垂帘，反听、闭口。

外药火候 气功专论。出《丹经极论》。主要阐述“一气初萌”即外药生，其时火候宜“若存若亡，在乎微阳养稚阳。”“临机圆活”。其论曰：“身心不动，呼吸自然，神气入于其根也。闭极则失于急，纵放则失于荡，惟使其绵绵续续，勿令间断，然后神久自凝，息久自定。其运火之功也，若烹小鲜，无过不及也。一气初萌，在乎不采之采，若存若亡，在乎微阳养稚阳。然后注意规中，息息归根，以意定气，渐渐运火，一升一降，周而复始。不可泥定不运，而反成否塞；所以阴阳运转，皆乾坤之妙用，罕有人达晓。使天地不运转，则一气停积，万物不生；人若不运转，则一气否塞，不产丹药，岂得与天地同其长久也？一终之功，数在九转。进火久之，觉得神气微冲，火候全清明，在躬阴阳分，即宜退火温养。顷时然后复进火，渐至烹炼，致虚极，守静笃，身心合，神气交，百骸九窍如浴起，夹脊双关似火，然后可谓纯阳矣。修炼之士，在临机圆活，知进退存，不失其为圣人也。”

外鼎内鼎　气功学名词。见《天仙正理·鼎器直论》："不知身中所本有者，有乾坤鼎炉之喻，亦有外鼎内鼎之称者"。外鼎即丹田之形。内鼎指丹田中之气。

外丹内丹论　气功学专论。见《翠虚篇》主要阐述了外丹、内丹的简要含义。全文如下"气象于天地，变通于阴阳，阳龙阴虎，木液金精、二气交合而成者，谓之外丹。含和炼藏，吐故纳新，上入泥丸，下注丹田，中朝绛宫，此乃谓之内丹。内丹可以延年，外丹可以升举，学道者宜勉之"。

外奔二景法　静功。见《道藏·无上玄元三天玉堂大法》、作法：于寂静的夜晚，在清净的室内静坐，断绝一切杂念，微闭目，意想从自己心中放出一团赤色气体，赤气又结成周围绕有云气的车，自己登车冉冉直上天空，进入"日宫"，拜见"日中帝君"，"帝君"赐"太阳育真"之法。随后与"帝君"下降入泥丸宫中。良久，叩齿三十六通，咽津液，收功。上述功结束后，复如前摒弃一切杂念，意想自己肾中有白气上升，自头顶出、白气结为周围绕有云气的车，自己仿佛登上云车，冉冉直上月宫，见"月中仙子"赐与"太阴育真"之符，服下，随后与"仙子"一同下降入泥丸宫中。良久，叩齿三十六通，咽下津液，收功。"每日乘暇入室勤而行之，日久自见奇妙异应"。

外其身而身存　名言。出《性命圭旨全书·小引》。指不以生命为念，而反身体健康，益寿延年。

外应眼童鼻柱间　出《黄庭内景经·胆部章》。指胆外应眼、眉。

处中　佛家气功习用语。见《瑜伽论释》："如来出世，随宜为说处中之道"。指处于中也，即意识活动在身体之中。

处暑七月中坐功　动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1～5时）。正坐，转头左右举引，就反两手捶背，各五、七次，叩齿、吐纳、咽液。功效：治风湿留滞、肩背痛、胸痛、脊膂痛、胁肋髀膝经络、外至胫绝骨外踝前及诸节皆痛、少气咳嗽、喘渴上气、胸背脊膂积滞之疾。

冬令导引法　动功。见《修龄要旨》。用吹字导引，可正坐，以两手耸托，左右引胁三、五度；又将手反著膝挽肘，左右同捩身三、五度，以足前后踏，左右各数十度。能去腰肾风邪积聚。

冬十月节坐功　动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1～5时），正坐，一手按膝，一手挽肘，左右顾，两手左右托三、五次，吐纳、叩齿、咽液。功效：治胸胁积滞、虚劳邪毒、腰痛不可俯仰、嗌干、面尘脱色、胸满呕逆、头痛、耳无闻、颊肿肝逆面青、目赤肿痛、两胁下痛引小腹四肢，满闷眩冒、目瞳痛症。

冬至十一月中坐功　动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日子丑时（23时～3时），平坐，伸两足、两手按两膝，左右极力三、五次，吐纳、叩齿、咽液。功效：治手足经络寒湿、脊股内后臁痛、足痿厥、嗜卧、足下热、脐痛、左胁下背肩髀间痛、胸中满、大小腹痛、大便难、腹大颈肿、咳嗽、腰冷如冰、气逆小腹、泻泄、足胫寒而逆、冻疮、下痢、善思、四肢不收。

乐志　见《韩诗外传》："君不见大泽中雉乎？五步一啄，终日乃饱；羽毛泽悦，光照于日月，奋翼争鸣，乐声于陵泽者，何？彼乐志也。援置于囹仓中，常啄梁粟，不旦时而饱；然独羽毛憔悴，志气益下，低头不鸣，夫食岂不善哉。彼不得其志故也"。指精神意识愉快、自在。乐志则神形合调，身体健康，反之神形失调，形体憔悴。

乐天则寿　名言。见《用气集神诀》。指身外虚空，不受外界刺激的干扰；身内虚通，精神内守，协调通达。内外和调，顺自然之道，而使神形和调，体气至安。

鸟申　出《庄子·刻意》："熊经鸟申，为寿而已矣"。指动功之一势，仿鸟颈之申也。

鸟戏 见《云笈七签·内丹》："鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，右十四次，坐伸脚，手挽足距各七，伸缩二臂各七也"。即五禽戏之一。

鸟迹 佛家气功习用语。见《涅槃经》："譬如鸟迹，空中现者，无有是处，有能修习无我想者，而有诸见者，亦无是处。"指习炼气功，有感觉而无实体，譬如鸟飞空中，有迹而不可见。

卯酉 ❶指卯时、酉时。《脉望》："卯酉二时，乃为心肾二际交分之际，应春秋二分之候，亦须澄心静坐，听其自然，绵绵若存，此为沐浴之功也"。❷指左右。《性命圭旨全书》："卯酉周天收内药也。外交媾者，后上前下，一升一降也。内交媾者，左旋右转，一起一伏也"。

卯酉周天功 静功。出《性命圭旨全书》。作法：(1) 调身：自然坐式，或盘膝坐式。(2) 调气调神：调息凝神，意守上丹田，平息止念，安养精神片刻，即可行功。开始时呼气，小腹内凹，意念以气相合，从右内入丹田，下沉腹部，稍停，吸气入时小腹鼓圆，神运精气从左升上至乾顶。然后又从乾顶向右下腹部，如此为一度，左升右降、反复三十六次，是为进阳火候。随即，气沉坤腹，吸气时腹部鼓圆，神运精气从右上至乾顶，稍停，呼气时腹部内凹，神运精气从左降至坤腹。然后又从坤腹到乾顶，如此为一度，右升左降，反复行功二十四次，是为退阴符候。进阳火候，退阴符候，作为一周，称为卯酉周天。作一次或三次，即可收功，收功时意念与精气流分开，然后再吞津咽液，搓面理发，活动关节。(3) 功效：补脑安神，调节脏腑功能。主要用治头痛头眩，心悸怔忡，健忘失眠，胸胁胀痛，脘痞腹胀。亦可作为养生功习炼，能使耳目聪明，身体轻健。

〔丶〕

主客 气功学名词。亦称"主、宾"。❶水降金沉，在下为客；火炎木浮，在上为主。见《悟真篇·自序》。"不识浮沉．宁分主客？"❷主指命，客指性。"有身则有命，有命则有性；性依命立，命从性修。命为性之母，故为主；性为命之子，故为客。"见《崔公入药镜注》。

主翁 见《性命圭旨全书·普照图》。指心。

主明则下安 名言。出《黄帝内经·灵兰秘典论》。主即心。心神明净则一身安和。心虚净则明，心为七情六欲所干扰则不明。故炼功时，先要从炼心入手，从排除杂念上下工夫。心地清明则健康长寿。

主适寒热荣卫和 名言。出《黄庭内景经》。指心的功能作用是调适寒热，和顺荣卫之气。

主不明则十二官危 名言。出《黄帝内经素问·灵兰秘典论》。主指心，心在人身中处于统帅地位。心神安宁，则一身得安。心神不宁，则一身失调，各不相安。故气功学中强调养神，调节意识活动。

立基 ❶见《道藏·金丹正宗》："立基：专气致柔，抱元守一，默默成功，用于百日。"指排除杂念，调节精神与呼吸，并使之神息相依。❷见《针灸大成·卷七》。指周天功炼至百日，建立根基。

立德 气功学术语。见《傅子·正心》："立德之本，莫尚乎正心，心正而后身正，身正而后左右正"。指神正、身正、左右正，不受自然、社会的干扰而能处中得和。

立元神法 静功。出《春秋繁露·立元神》。作法：(1) 敬小慎微，志如死灰，形如委衣；(2) 寂漠无为，安精养神；(3) 休形无见影，拼声无出响；(4) 观来察往，谋于众贤，正性养神；(5) 以内参外，以小占大，稳定神形。

立禅纳气法 动静相兼功。见《性命圭旨全书·亨集》。作法：当天朗气清之时，脚跟着地，微仰头，两手相抱于膻中穴处。静

心息虑，不追思过去，不幻想未来，眼前事不留念。引气从上慢慢向下直入丹田。



立命直指地根章 气功专论。出《太上纯阳真君了三得一经》。主要阐述"肾为北极之枢，精含万化，滋养百骸，赖以永年。"全文曰："太上纯阳真君曰：天一生水，人自同。然肾为北极之枢，精含万化，滋养百骸，赖以永年，而长生不老。哀彼尘痴，失所保蓄，迷于酒，而甘味以毒其清源；嗜于色，而少艾以涸其神髓；逐于财，而碌碌以致形枯；忿于气，而恫恫以招精竭。宁不堪伤？自堕恶趣。爰示人以潜心下照，保命立基，而说保固命根，冲和元妙。偈曰：穆穆浑元中，一派汪洋水。此水自天来，湛然生万始。气神未兆先，精溶得所止。运之火不侵，保之木长起。金土两滋溶，百脉调和矣。儿童识未开，丹田日日理。一自六情来，有损而无已。谁识其中原，洞开沧海底。譬彼井中泉，吸之而上举。济养万物生，寂寂谁能语。悟此一点源，呼吸超元理。复命关之前，渡楫君自取。六阴阴窍开，捧脐调牛女。去来现在思，一切皆抛弃。回光返照中，神归气穴里。明月耀波心，光聚一团耳。真火起坎宫，婴儿奋然午。涓涓真水施，降若霈霖雨。混沌忘我人，恍惚不知处。行止悉从容，功纯入仙侣。说是偈已，诸天静豫，百神归诚。婴儿无火炽之虞，姹女有水调之庆。上下融和，各得其养，而保兹命基，全其本来固有之良。充其未发冲和之气则命固，神清气全精足，可以超无漏之乡，悟至中之道，而进求其元奥矣。"

立秋七月节坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1～5时），正坐，两手托地，缩体、闭息、耸身上踊，凡七、八次，叩齿、吐纳、咽液。功效：补虚益损、去腰肾积气、口苦、善太息、心胁痛、不能反侧、面尘体无泽、足外热、头痛、颔痛、目锐眦痛、缺盆肿痛、腋下肿、汗出振寒。

立春正月节坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法是：每日子丑时(23时～3时）叠手按髀，转身拗颈，左右耸引，各三、五次，叩齿，吐纳，漱咽三次。功效：治风气积滞，顶痛、耳后痛、肩膺痛、背痛、肘臂痛等诸痛。

立夏四月节坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日寅卯时（3时～7时），闭息，瞑目，反换两手，抑掣两膝，各五、七次，叩齿、吐纳、咽液。功效：治风湿留滞经络肿痛，臂肘挛急，腋肿，手心热，喜笑不休，杂症。

立夏四月节导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：每日寅卯时，闭息微闭双眼，左手向右上方导引，右手向左上方导引各三十五次。呼吸半刻（古代计时，十五分为一刻），将下腹部气引上口中，又将口中唾液咽下。功效：可除肩膀处之风湿。长期坚持一身轻健。

立春正月节后导引法 动功。见《太初元气接要保生之论》。作法：立春正月节后，每日子丑二时，用手按摩两肾俞穴，左转身挺胸收腹，向上如扩胸，三十五次。然后右转身导引如前。功效：发散肩背、颈项积滞之疾，身轻体健。

玄 气功学名词。❶指太极，为创造天

地万物之母。《抱朴子内篇·畅玄》："玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也"。❷指精神活动，神妙莫测。《太玄·玄攡》："玄者，幽攡万类而不见形者也"。❸指道，为变化之义。《老子》："玄之又玄，众妙之门"。❹指黑而带赤之色，也指高空的深青色。《诗经·幽风七月》："载玄载黄，我朱孔阳"。❺通元。

玄一 出《抱朴子·地真》："玄一之道，亦要法也"。玄指深奥，神妙；一为本源、根本。气功文献中，玄一泛指气功养生法的基础理论，及重要功法。

玄门 气功学名词。《老子》玄牝之门略称。❶指道。《魏书·礼志》"致意玄门，儒业文风"。❷指气功。《世说新语》："时有入心处，便觉尺咫玄门。"认为集中精神，便入气功境界。

玄天 ❶指北方之天。《吕氏春秋·有始》："北方曰玄天"。❷指天色玄，"黑而有赤色也"。

玄元 气功学名词。❶指道，泛指气功养生法。《晋书·李玄盛傅》："涉至虚以诞驾，乘有舆于本元，禀玄元而陶衍，承景灵之冥符"。❷指丹田，或指玄牝。《云笈七签》："每日入静室，守玄元"。

玄气 指元气，自然之气。《汉书·礼乐志》："玄气之精，回复此都，蔓蔓日茂，芝成灵华"。

玄丹 ❶指心神。《黄庭内景经》："若得三宫存玄丹"。❷指脑内九宫之一，见"九宫"。❸同内丹，见"内丹"。

玄心 见《维摩经注·序》："玄心独悟"。心指精神意识思维活动。玄心为深入认识事物奥秘的精神活动。

玄书 ❶指《老子》。《长庆集》："梵部经十二，玄书字五千"。❷泛指道家气功著述。《性命圭旨书全书·题》："玄家书，汗牛充栋，而直指窍妙，无逾此编"。

玄术 见《晋书·佛图澄传》："少学道，妙通玄术"。指方术，泛指气功养生法。

玄功 见《云笈七签·四十灵宝戒》："玄功之人，常衣草履，不得荣华之服，犯者失道"。泛指气功。

玄师 气功学名词。见《灵宝经·序》："既太虚眇邈，玄师难希，宜求之于心，即理而断也"。指有较高修养的道士，亦泛指气功医师。

玄牝 气功学名词。❶指身中一窍。《冯氏锦囊》："身中一窍，名曰玄牝，受气以生，实为府神，三元所聚，精神魂魄会于此穴，乃金丹还返之根，神仙凝结圣胎之地也"，其位置"正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之乡，一身之正中，不依形而立，推体道而生，似有似无，若存若亡，在允执厥中而已"。❷指二肾之间为玄牝。《养生秘录》："二肾之间，虚生一窍，是谓玄牝，二肾之气贯通玄牝之间"。❸指髓门为玄牝。《灵剑子》："欲得延年寿，无过治髓门。髓门者，玄牝之门也"。❹指天地为玄牝，气功中喻口鼻。《老子》："谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根"。❺指任督二脉为玄牝。《奇经八脉考》："修丹之士，身中一窍，名曰玄牝……八脉九窍，十二经、十五络联辏，虚间一穴，空悬黍珠。医书谓之任督二脉，此元气之所由生，真息之所由起"。❻指脐下气海为玄牝。《胎息经注》："脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。盖玄者，水也；牝者，母也。……修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹"。❼指身体内阴阳两方面。《金丹问答》："玄牝：在上曰玄，在下曰牝。玄关一窍：左曰玄，右曰牝"。❽指身体精气神化气生身之处。《脉望》："玄牝无可名状，但阖辟始有动处。故即为门，为天地根，化化生生，其出无穷也。人但能默会于此，守而行之，悠悠绵绵，多内出少，所谓真人之息以踵"。❾指中宫脾。《养生秘录》："中宫，即黄庭，即玄牝，即先天一气，即玄关一窍，即至善之所，即黄极之道，即久执厥

中，在五行谓之土，在五脏谓之脾，在五常谓之信。药物三气，五神火候，呼吸尽在见矣”。

玄华 气功学名词。见《酉阳杂俎·广知》：“发神曰玄华”。指发之神。

玄关 ❶见《长庆集·宿竹阁诗》：“无劳别修道，即此是玄关”。指入道之门，泛指气功基础。❷见《针灸大成·卷七》：“注意玄关”。指丹田。

玄谷 出《黄庭外景经》：“下有长城玄谷邑”。指肾。“玄谷者肾部是也”。

玄作 见《李太白全集》：“与元丹丘方城寺谈玄作。”指关于习炼气功的道理。

玄际 气功学术语。见《五厨经气法》：“玄理同玄际”。即玄机，指气功中，阴阳二气进入和合状态的时机。

玄武 ❶指北方太阴之神。《楚辞·远游》：“时曖曃其党莽兮，召玄武而奔属”。❷指肾。《礼记》：“行，前朱雀而后玄武，左青龙而右白虎”。

玄学 ❶魏晋时的哲学流派。玄学家有嵇康、何晏、王弼、向秀、郭象、张湛等，标榜“清谈”，提倡“贵无”，主张“无为而治”。其中关于气功的研究，如嵇康曰：“君子知形恃神以立，神须形以存，悟生理之易失，知一过之害生，故修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无志而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也”。推动了气功学的发展。❷古代学习道家学说的学校，为南朝宋文帝创建。唐时称为“崇玄学”，学习《老子》、《庄子》、《文子》、《列子》等。

玄览 出《老子》：“涤除玄览”。指气功中，静而生慧，提高智力。故河上公注曰：“心居玄冥之处，览知万事，故谓之玄览也”。

玄泉 气功学名词。❶指元海。《黄庭内景经·涵虚注》：“玄泉者，元海也”。❷指口中唾液，气功状态下口中炼就的津液。《黄庭内景经·梁丘子注》：“玄泉，口中之液也”。❸指肾液。《黄庭外景经》：“送与还丹与玄泉”。注：“玄者，北方黑色也”。又：“泉者，坎之月窟别号也”。

玄胎 见《胎息经注》：“修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎，玄胎既结，乃自生身，即为内丹”。指人体阴阳二气相合而生，即“龙虎交媾”，或“水火既济”。

玄奘 唐代高僧。十三岁出家，二十一岁受具足戒，西行求法往返凡十九年，住长安弘福寺、大慈恩寺，主要从事译经，先后译出大小乘经论共七十五部，一千三百三十五卷，译书有《大般若经》、《解深密经》、《成唯识论》等，将《老子》译成梵文，交流东西方文化，间接促进了气功养生法传播。

玄珠 气功学名词。指内丹，即阴精阳气在神的作用下形成的特殊物质，循经络流动，圆润如珠，其形象：“白气入里，黄气为表。团圆为珠尔，外黄内白，悬在气海之中，黄光灿灿如弹丸。黄如橘，久久形之，光斗日月，此为玄珠尔”亦说：“两物合成一体，一阴一阳而成俱，黄者为表，黄表却白里尔，赤水则血尔，玄珠若成，精血自盈”（具见《玄珠心镜注》）。

玄根 气功学名词。❶指身体。《黄庭内景经》：“通利天道存玄根”。❷指口中津液。《大洞经》：“服玄根之法……咽液九过也”。

玄真 出《黄庭内景经》：“能存玄真万事毕”。指气功养生法。

玄息 见《脉望》：“胎息之法，以鸿毛置之鼻端，数息气之出入，自一至十，十取百，百取千，千取万，以至于一定，不复往来出入者，或深焉下坐数日不出者，则饥渴永除，寒暑无畏。人有饥渴寒暑者，为元气出多入少故也。故曰：玄息自长生”。指习炼气功，降低身体能源的消耗，调节身体各部的功能，延年益寿。

玄窍 气功学名词。见《道法会元》：“玄关一窍，名曰玄牝。此窍非风窍，中中复一

中，万神从此出，真气与天通”。同玄牝，见“玄牝”。

玄冥 气功学名词。出《黄庭内景经》：“肾神玄冥字育婴”。指肾之神。

玄理 ❶指气功基本理论。《五厨经气法》：“玄理同玄际”。❷指道家微妙的道理。《晋书·王湛传》：“见床头有《周易》……湛因剖析玄理，微妙有奇趣”。

玄虚 ❶泛指气功。《乐志论》：“安神闺房，思老氏之玄虚；呼吸精和，求至人之仿佛”。❷指气功高深的义理。《韩非子》：“圣人观其玄虚，用其周行，强字曰道”。❸指性情平和，神志清明。《三国志·魏管宁传》：“玄虚静素，有夷皓之节”。

玄道 气功专论。出《抱朴子内篇·畅玄》。晋·葛洪述。主要阐述气功养生之道。摘引如下：“夫玄道者，得之乎内，守之者外，用之者神，忘之者器，此思玄道之要言也。得之者贵，不待黄钺之威。体之者富，不须难得之货。高不可登，深不可测。乘流光，策飞景，凌六虚，贯涵溶。出乎无上，入乎无下。经乎汗漫之门，游乎窈眇之野。逍遥恍惚之中，倘佯仿佛之表。咽九华于云端，咀六气于丹霞。徘徊茫昧，翱翔希微，履略蜿虹，践跚旋玑，此得之者也。其次则真知足，知足者则能肥遁勿用，颐光山林，纡鸾龙之翼于细介之伍，养浩然之气于蓬茅之中”。

玄精 气功学名词。见《真诰》：“……夫学生之夫，必夷心养神，服食治病，使脑宫填满，玄精不倾，然后可以存神服霞，呼吸二景耳”。指人体的元精。

玄膺 气功学名词。出《黄庭内景经·肝气章》：“取津玄膺入明堂”。指气管，亦指重楼。

玄玄子 即张三丰，见“张三丰”。

玄穹主 见《武当修真图》。指脑。

玄真子 ❶气功养生书。一卷，唐·张志和撰。述气功养生知识及具体方法。❷即张志和之号，为唐代气功家。

玄真法 静功。出《太极真人神仙经》。作法：清斋休粮，存日月在口中，昼存日，夜存月。意想日月大如环。日赤色有紫光九芒，月黄色有白光十芒。或意想日月还住面明堂中，日居于左，月居于右，导引日月二景与目瞳合气相通。久行之，身体轻健，延年益寿，常作为养生法习炼。

玄珠歌 气功歌诀。分两部分。❶守一诗：得一之元，匪受自天。光含影藏，形于自然。真安匪求，神之久留。淑美则真，体性刚柔，丹霄碧墟，上圣之俦。百岁之后，空余坟丘。❷守一宝章：道无为，无不为。可心证，非自知。何谓知？何谓证？知遣智。证虚应，应无从。心乃通，通于一，万事毕。一为根，事为门。存英有，假言守，守虚无，自长久。

玄阙圆 出《黄庭内景经·肾部章》：“肾部之宫玄阙圆”。指肾的外形。

玄中之玄 气功学名词。又称天中之天。见《性命圭旨全书·乾坤交媾，去矿留金》：“此处乃玄中玄，天中之天，郁罗萧台，玉山上京，脑血之琼房，魂精之玉室，百灵之命宅，津液之山源，此正在两耳交通之穴，前明堂，后玉枕，上华盖，下绛宫，北极太渊之中，乃真一元神所居之室也”。指脑。

玄中颠倒 气功学术语。出《悟真篇》：“不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲”。指五行颠倒，三归二，二合一，一归虚或无，即神形合一。

玄牝之门 气功学术语。❶指天地。《老子》。“玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”❷指口鼻。见《太平御览·方术部》：“言口鼻也。天地之门，以吐纳阴阳生死之气。每至旦，面向午，展两手于膝之上，徐徐按捺百节，口吐浊气，鼻引清气，所以吐故纳新。”❸指人身之正中。《悟真直指》“谷神之动静，即玄牝之门也。这个门在人身为四大不着之处、天地之正中，虚悬一穴，开阖有时，动静自然，号之曰玄关一窍，又

号之曰众妙之门，玄牝之门。是为天地之根，盗机妙用，须从此处立基”。

玄关露象 见《道乡集》：“此窍非凝神凝到虚至极，静至笃，而后始有朕兆，静中忽然一动，心中为之一觉，此时何也？即玄关露象时也”。指气功现象，为静极一阳生之象。

玄妙之业 出《抱朴子内篇·勤求》：“若心有求生之志，何不可弃置不急之事，以修玄妙之业哉”。指气功养生法。

玄含黄芽 气功学术语。《周易参同契》：“阴阳之始，玄含黄芽，五金之主，北方河车”。玄为水，为阴，黄芽为阳。指行气功时阴中阳生之象。

玄宫黑气 气功学术语。见《黄庭五脏六腑真人玉轴经》：“吸玄宫之黑气入口久吞之”。指北方自然之气。

玄珠成象 见《性命圭旨全书》：“此际玄珠成象，矿去金存，而一点金液复落于黄庭旧处矣。斯时也，溶溶然如山云之腾太虚，霏霏然似膏雨之遍原野，淫淫然如春雨之满泽，液液然象河水之将释，百脉冲和而畅于四体，真个是拍拍满怀都是春也”。指气功中，入静后进入高深境界时，内气运行，阴平阳秘，身体处于稳定状态。

玄都道藏 金元两代所修道藏的总称。章宗明昌元年，提点孙明道，奉诏修订道经，访求遗书，得一千零七十四卷，补镂经板，诠次为六千四百五十五卷，为帙六百有二 题名：大金玄都宝藏。金元以前的道家气功书多收录于内。

玄黄醇精 见《永乐大典·精》：“餐朝霞之沆瀣，吸玄黄之醇精”。指天地太和之精气。

玄禅二门 气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴众妙归根》。玄为道，禅为佛，即道家气功、佛家气功。

玄静先生 即李含光，见“李含光”。

玄灵宫真人 出《金丹大要·精气神说》。指小肠所主神名。

玄俗形无影 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：身体盘膝端坐，两手擦左脚心，同时运气二十四口，再擦右脚心，亦运气二十四口。主治：头顶痛，头晕眼花、小便不利，大便难。



玄教宗主论 气功专论。见《性命圭旨全书·小引》。阐述气功养生法的历史沿革。曰：“轩辕氏之言曰：毋劳尔形，毋摇尔精，可以长生旨哉！斯言其万古玄教之宗主乎。历选而下，继而为老庄、关尹，又继而为子房、淮南，如子晋之骖鸾，若琴高之控鲤，载在列仙诸传，班班可考”。

玄鉴导引法 动功。见《古仙导引按摩法》。作一般行功前准备。作法功效：(1)结跏趺坐，两手相叉，置玉枕上，以掌向头，以额著地，五息止。治短气。(2)左手按右手指，五息。右手按左手指亦如之。治大肠中恶气。(3)以左手指向天五息，以右手指拄地。左足伸，右足展，极伸，五息止。治肠中水癖。(4)先以左手叉腰，右手指指天极，五息止。右手亦如之。治小肠中恶气。(5)结跏趺坐，以掌相按，置左膝上。低头至颊右，五息，外左回左膝上，还右膝而转，至五匝上止。右亦如之，谓之腰柱。治腰脊间闷。(6)以两手相叉，拊左胁。然后举右手肘，从右抽上，从乳至头，向右转，右振，五过止。治肩中恶气。(7)反手置玉枕上，左

右摇之。极五息止。治头恶气。(8)以两手叉腰，左右曲身极，五息止。治胸中郁闷。(9)两手相叉，左右擗之，低头至膝、极，五息止。治肩中劳疾。(10)以左右手上振两肩，极，五息止。治皮肤烦。(11)起立，一足蹋高，一足稍下，向前后掣之，更为之，各二七。无病亦常为之，万疾不生。治冷痹。本法可调营卫，消谷水，排却风邪。

玄门以止念为本 名言。见《性命圭旨全书·婴儿现形脱离苦海》。玄门为道家，止念为止除杂念。指道家气功，以止除杂念为根本。

玄葫真人胎息诀 静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》："夫大道以空为本，绝相为妙，达本元静，定太素于丹田，炼神于金室，定心于觉海，心定神宁，神宁则气住，气住则自然心乐。常于百刻之中，舍守于真息。又云：神息定而金木交，心意宁而龙虎会，此内丹之真，胎息之用也。"本法以炼神为主，通过宁神协调脏腑功能，保持全身的稳定。

玄和子十二月卦金诀 气功专论。见《道藏·正乙部第一千零零叁册》。主要阐述习炼气功，调节阴阳，应随十二月气候变化而变化、以顺应自然。曰："䷗复卦初爻起一阳，子时符节转天罡。奇妙高手修金鼎，清静斋心奉玉皇。白虎未能全制伏，青龙从此渐翱翔。神仙自古皆同秘，谁道还丹别有方。䷒临卦分明运赤龙，中春时节雨蒙蒙。海波渐减高蓬岛、玉户潜扃避隙风。配合已知归敏手，燮调须顺有玄功。祇缘会得乾坤数，从此三清道路清。䷊泰卦方知二气平，鼎中腾跃渐分明。龙吟虎啸真堪听，电激雷奔转转狞。春景已阑扃北户，火云将炽映严城。几人知此长生诀，功满全家上玉清。䷡壮卦初临道若何，火火渐进赤云多。壶中日月能符节，鼎内风雷涌碧波。侧耳渐忻闻火微，点头时复许烟罗。看看便是还丹熟，万诀千经更莫过。䷪夬卦中分夏景暄，一阴非久变纯乾。解擒白虎能容易，降伏青龙岂偶然。渐渐盖中飞紫粉，看看鼎内化红莲。待逃数尽终归去，却反金坛旧峒天。䷀乾卦巡行六位终，火光赫赫满炉红。燮调至此齐诸圣，爱护将升入九宫。雷息电收苍海竭，龙啸虎困鼎壶空。先生妙手通玄理，攒簇阴阳一室中。䷫姤卦看看已太平，离宫依旧布祥新。云收雨歇时无事，香馥花红别是春。还丹自然归有道，功夫何处访同人。长生到此非容易，为学三茅继后尘。䷠遁卦元来景正春，却归坤位火云收。旋添海水听更漏，暗想红霞满十州。洞里姓名元有姓，鼎中龙虎已无忧。时人昧道攻胎息，谁识还丹号紫游。䷋否卦将来喜称心，三阳已退却归阴。黄芽结后花争发，渌水添来海自深。解向室中权造化，却归尘里混光阴。因嗟久别当年侣，金鼎无缘何处寻。䷓观卦依希道已终，酉时符节恰分中。自知火候通玄妙，想得还丹满鼎红。处世岂能忧白发，住山偏解伏青龙。神仙志士谁言了，未断凡心不可穷。䷖剥卦轮还二气全，修丹到此号神仙。玉堂春晏笼香霭，金鼎花红坼瑞莲。海浪自然澄碧水，夕阳容易泛流年。世人只贪红尘事，岂信玄中别有玄。䷁坤卦须知位已周，从他文火自返留。却将香简朝元斗，重整衣冠祝太丘。爱护炉寒方敢看，徘徊心想未尝休。来晨礼谢开金鼎，紫粉霞光最上头"。

玄武大帝丹成九转歌 气功专论。见《武当修真图》：主要阐述了内丹的修炼程序、方法。(1)一气登真：筑得元阳真土，取来混炼金波，山泉倒会玄壶，真意同归无我。(2)

土脉迎阳：阳气初浮海上，春光潜动园中，试看枝头玉果，葆真固蒂垂红。(3) 地天交泰：鼎中飞白雪，炉内长黄芽，忽烛春窗影，坤乾会本家。(4)日月同衡：捉得日乌归鼎，擒来玉兔分炉，会合先天真水，玄珠同照虚无。(5) 子母归元：配合乾坤正气，收成离坎金精，神入玄关一窍，其中水底生金。(6) 回光返照：采取三华满树，回风上下分开，光透帘帏宝相，一轮明镜无埃。(7)玄壶珠黍：山海光涵日月，炉鼎气别乾坤，一粒结成珠黍，神龙出谷频吞。(8) 万象混元：金鼎火还真气满，玉河水净杂流除。分开日月归无象，混炼形成返太虚。

玄真子嘻咏坐席浮水 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：身体盘膝端坐，两手上举托天运气九口，手放下亦运气九口。主治：肚腹虚肿。



闪挫治法 动功。出《动功按摩秘诀》。凡一切闪挫疼痛，不可护其疼处，将身直立，双手如托千斤，上升放下，缓缓而行，二十四次止。

兰茂 明代医学家兼气功家。字廷秀，云南嵩明县人。除《滇南本草》、《医门揽要》等医学专著外，尚有《性天风月通玄记》气功专著传世。该书以云南民间文艺——戏剧形式写成，将气功养生理论寓于其中。

兰廷秀 即兰茂，见“兰茂”。

兰台宫真人 气功学名词。出《金丹大要·精气神说》。指肝脏神名。

半跏趺坐 佛家调身法之一。见《释氏要览》：“半跏坐是菩萨坐。”有两种：(1)吉祥半跏坐：右之单足，加于左之胜上。(2)降魔半加跏坐：左之单足，加于右之胜上。

头围 见《灵枢·骨度篇》：“头之大骨围为二尺六寸。”指头的左右前后周长。

头维 经穴名。出《针灸甲乙经》。属足阳明胃经。位头部额角入发际0.5寸，距头正中线4.5寸处。

头痛 气功适应症。指头的某些部位或全头疼痛的疾病。可单独出现，亦可出现于多种急慢性疾病之中。多因外邪侵袭经络，上犯巅顶或内伤诸疾，致气血紊乱，脑失所养所致。治疗用“开关法”，“掩耳法”。

头之一 气功学术语。指顶。出《太平经》“头之一者，顶也；七正之一者，目也；腹之一者，脐也；脉之一者，气也；五脏之一者，心也；四肢之一者，手足心也；骨之一者，脊也；肉之一者，肠胃也。”“一”指身体各部份的意守部位。

头面风 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》，“头面风者，是体虚诸阳经脉为风所乘也。诸阳经脉，上走于头面，运动劳役，阳气发泄，腠理开而受风，谓之首风。病状，头面多汗恶风，病甚则头痛”。指因体虚弱，复受风寒或风热侵袭所致经久不愈之头痛证。其症见恶风、头面多汗、头痛反复发作。治疗见“头面风候导引法”。

头神去 参见“七神去”。

头面观 出《内镜·头面脏腑形色观》：“头有九宫……泥丸乃一身之祖窍.万神会集之都也。故曰：房有垣关，状似蓬壶，环匝关闭，四通踟蹰，曲阁相连，以戒不虞。”指头面的内部结构及其外象。

头临泣 经穴名。出《针灸甲乙经》。又作临泣、目临泣。属足少阳胆经。位于眉上入发际0.5寸，目正视时与瞳孔垂直。

头为天象 气功学术语。见《医宗必读》：“头为天象，六腑清阳之气，五脏精华

之血，皆会于此”。指头在身体的最高部位而象天。

头北面西 佛家气功身法。见《涅槃经》：“尔时世尊三反入诸禅定，三反示海众已，于七宝床右胁而卧，头枕北方，足指南方，面向西方，后背东方……于其中夜入第四禅，寂然无声，于是时顷即般涅槃”。指应用头北西面身法习炼气功，易于入静。

头有九宫 同脑有九宫，见“脑有九宫”。

头疼治法 静功。出《动功按摩秘诀》。盘膝端坐，用两手大拇指和食指掐住左右两侧耳门，闭住眼耳口鼻，送丹田七孔之气上升顶门，日行数次，以愈为度。

头戴天神 出《黄庭中景经》：“念吾头顶戴天神”。指脑为神宅，主精神意识思维活动。运动、感觉、知觉及耳、目、口、鼻的功能作用，也为脑所主。

头面风候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二》。作法：(1) 自然站立，一手抬下颌尽量向上，另一手尽量向后舒展，同时，向四方显露手掌。左右交替各二十八次。然后，手托下颌随头身左右各转动十四次。祛风止痛，清心提神。治肩臂头风疼痛，嗜睡。(2) 散发，面向东坐。拇指在手，两手握拳，闭气不息，至极限时慢慢吐出，两手上举，左右活动后用两手捂住两耳。再以手捋头五次。活血通络，祛风止痛。治头风疼痛，头发早白。(3) 正坐，伸腰拔背，头向左右侧活动。然后，闭目，用鼻吸气，至极限时慢慢呼出，作七息。活血祛风。治头风疼痛。(4) 用鼻吸气，至极限时慢慢吐出，作三十遍。通络止痛。治头痛。(5) 两手托膝侧卧，闭气不息，至极限时慢慢吐出，作八遍。通上焦，利诸窍。治胸以上诸病，耳目鼻喉痛。(6) 仰卧。闭气不息，至极限时慢慢吐出，恢复正常呼吸，如此作至汗出止。发汗解表，通络止痛。治头痛。(7) 两手指交叉，抱住后头，头尽力向左右侧活动十四次。再用手掌反复按揉十四次。然后，头向后仰，持续一段时间。头向前后左右四个方向快速活动二十一次。舒筋通络，治头肩腋肘部风邪疼痛。

汉钟离 即钟离权，见“钟离权”。

冯曦 养生学家，通气功功法。清康熙年间人，字晴川。籍贯不详。撰有《颐养诠要》传世。书中注重养神，推崇气功调息、服气、叩齿、咽津、胎息等多种方法养性延命。

冯晴川 同冯曦，见“冯曦”。

宁先生导引法 动功。见《太清导引养生经》。子后午前，解发，东向握固，不息，一通，举手左右导引，手掩两耳，令发黑不白。卧引为三。以手指掐项边脉，三通，令人目明。东向坐，不息，再通，以两手中指点口中，唾之十四次，相摩拭目，令人目明。东向坐，不息，三通，以手捻鼻两孔，治鼻宿息肉。东向坐，不息，四通，啄齿无通数，伏前侧卧，不息，六通，愈耳聋目眩；还卧，不息，七通，愈胸中痛、咳。抱两膝，目企于地，不息，八通，除胸以上至头颈耳目咽鼻邪热。去枕握固，自企于地，不息，九通，东首，令人气上下通，微鼻纳气，健身。

宁先生论导引行气 气功专论。见《太清导引养生经》。主要阐述导引行气的作用，导引治于四肢，行气可补于里，导引行气能除百病，令人长寿。全文如下：“夫欲导引行气，以除百病，令年不老者，常心念有一还丹，以还丹田。夫生人者，丹救人者，还全则延年，去则衰朽。所以导引者，令人肢体骨节中诸邪气皆去，正气存处，有能精诚，勤习履行，动作言语之间，昼夜行之，则骨节坚强，以愈百病；若卒得中风、肢体行动不便，耳聋不闻，头癫疾，咳逆上气，腰脊苦痛，皆可按图视象，随疾所在，行气导引，以意排除去之，行气者则可补于里，导引者则可治于四肢，自然之道，但能勤行与天地相保”。

宁先生导引图之导引法 动静相兼功。见《太清导引养生经》。(1) 正坐倚壁，不息，

行气从头至足止，或曰行气从足起令上气至头止，愈疽痂大风，偏枯。(2) 导引服气，先偃卧，闭口鼓腮腹，令气满口，咽下，意感向后，日夕为之。(3) 踞地壁角中，两手抱膝，低头，不息，九通，愈颈痛，腰脚疼。(4) 左右伸两臂，不息，九通，愈臂痛，劳风，气不随，塞闭。(5) 正坐，张鼻，服气，排至脐下小口，微排，不息，以除结。(6) 稍低头，微息，但抱手左右，不息，十二通，消食，令人轻身，益精神，邪气不得入。(7) 常以两手如拓千斤之石，左右互相为之，终身无疾。(8) 两手据地，缩身曲脊，向上三举之。此势每日为之，补益延年。当为之时，勿当风，仍须闭气，每一服了，吐气，莫令耳闻；若劳倦，以呬吐之藏中病，若冷则吹气，若热则呼气出之。(9) 蛇行，闭气，偃卧正直，复起踞，不息，少食，服气为粮，以唾为浆，春出冬藏。华池玉浆，甜如饴糖，勤行之，勿生疑。

必极 出《庄子·达生》："无入而藏，无出而阳，柴立其中央，三者若得，其名必极。"指极至，为至人之意。至人调节意识活动的方法：不深入潜藏，不表露显物，象柴木一样，意识活动立于动静之中。

必一其神 气功学术语。出《灵枢·终始》："专意一神，精气之分，毋闻人声，以守其精，必一其神"指精神意识活动专一。

必先岁气无伐天和 名言。出《黄帝内经素问·五常政大论》。"岁气"指一年四季的自然气候变化。"天和"指自然界气候变化的正常发展规律。如春暖、夏热、秋凉、冬寒。人生活在自然界中，自然界气候变化，必然会影响人体，使人体相应产生各种变化，人与自然界有密切的关系，特别是气候变化对人体影响较大，所以炼功要首先知道岁气变化，勿攻伐损伤和平冲和的元气。

〔ㄱ〕

司马子微 即司马承祯，见"司马承祯"。

司马承祯 唐代著名气功家。(647～735)字子微，自号天台白云子。河内温（今属河南）人。师事潘师正，在嵩山从事辟谷、导引、服饵之术。著有气功学著作《坐忘论》、《修真秘旨》、《服气精义论》、《天隐子》等传世，论述有独到处。如《服气精义论》谓服食五方真气，补益五脏，既可以周流形体，亦可以攻疗疾病。导引论谓"肢体关节本资于动用，经脉荣卫在于宣通。今既闲居，乃无运役事，须导引以致和畅。"服气疗病论说"以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈哉！"。还附有辟谷服药之法。《天隐子》对炼功调神、调气、存想、饮食要求，气功师道德修养等。论述甚为明白。其气功学术思想对后世气功学发展有重要影响。

司马承祯导引术 见司马承祯著《服气精义论》。方法如下：选择天气清和晴朗的日子，于卯时（5～7时）进行，先解散头发，用手从前额向上至头顶梳理365下，将头发散放于背后，或打成宽松的髻。面向东平坐，两手握固，闭目集中精神，叩齿360下。放松身体，调匀呼吸。然后依次按以下方法导引：先闭气，两手五指相互交叉，掌心翻向前，将手臂抬高、伸直，然后将左手放下，用力举右肘，使右肘臂按于后项部，左手向下用力牵引，身侧向左，张开右边腋下和胁肋。同样方法，左肘按于后项部，右手放低用力牵引，身侧向右，张开左边腋下和胁肋。然后抬起两肘，仰头向后，使头手向相反方向用力。然后将手放下，摆动肘部，反身向左右旋转，最后将手放于两膝上，微吐气，通畅呼吸，如此反复做三次。这是一种体操式的功法，对防治肩、肘、项、背之疾甚为有益。

司马承祯导引存想 动静相兼功。出《天隐子·后序》。作法：每日自夜半子时至日中午时，先平卧舒展四肢，次起身导引，喘息

均定，乃先叩当门齿小鸣，后叩大齿大鸣，以两手摩面及眼，身觉暖畅，复端坐盘足，以舌搅华池，候津液生而漱之，默记其数，数及三百而一咽之。咽时候呼定而咽，咽毕而吸。亦可子后午前食消心空之时，频频漱咽，无论遍数，意尽则止。每当第五天（五日为一候）即入静室中，存想自身，从首至足，又自足至丹田，上脊膂，入于泥丸。意想其气如云，直贯泥丸，意想毕复嗽咽，再以两手掩两耳，轻敲脑后二十一下。伸两足，端足俛首极力直颈，两手握固。又于两胁下，接腰胯骨下，左右耸两肩胛，闭息顷刻，候气盈面赤即止。复行七遍。使气从脊膂上达泥丸。久作身体轻和，健康延年。

民火 气功学名词。指膀胱。见《钟吕传道记·论水火》。“膀胱为民火”。义《太上九要心印妙经》“以精为民火”。参见“君火”。

民散则国亡气竭则身死 名言。见《备急千金要方·卷二十七》。气在人身至为重要，犹如一国之民，无民则无国，无气则无身。故修炼气功十分重视元气的充养。

出神 见《吴中旧事》：“范文正公长子监簿纯佑，自幼警悟，明敏过人。公所料事，必先知之，善能出神。公在西边，凡虏情机事，皆预遥知，盖出神至虏廷得之。故公每制胜，料敌如神者，坚簿之力也”。指神出于外，而感知事物。即今所说特异功能，具有遥视和预知的技能。

出日入月 出《黄庭外景经·第十三章》：“出日入月是吾道”。日为阳，月为阴，出日为出阳，入月为入阴。指阴阳之间的往来变化。

出清入玄 出《黄庭内景经·天中章》：“出清入玄二气涣”。指调节呼吸之气，出入之气变换著明。《黄庭内景经·涵虚注》：“清为天，浊为地。玄为天，黄为地。清乃天之元气，玄乃天之真水。出清者，白云朝上阙也。入玄者，甘露洒须弥也。清生于天门之上，玄降于天门之下。清玄二气，出入天门。胸膺承玄而导之，玄本初变之气。又曰：上焦如雾，玄虽水，乃是气也。故曰二气涣，涣者换也。气绚烂而变换也”。

圣人 ❶古代指德高望重的人包括医家、气功家。《黄帝内经素问·上古天真论》：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，真气从之，精神内守，病安从来。”❷佛家气功习用，泛指习炼气功断惑证理的人。《金刚经》：“一切圣人，皆以无为法而有差别。”

圣胎 ❶指胎息气功。《灵剑子注》：“圣胎者，胎息也”。❷指习炼佛家气功，即所谓“闻正法而修习长养”。《仁王经》：“是为菩萨初长养心，为圣胎故”。❸指神气凝结而作丹。《金丹问答》：“圣胎何谓也？答曰：无质生质结成圣胎，辛勤保护如幼女之初怀孕，似小龙养珠，而盖气始凝结，极易疏失也”。

圣度 出《黄帝内经素问·生气通天论》：“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度”。指圣人和调阴阳的法度。

圣济总录 又名《政和圣济总录》。二百卷。成书于公元1111～1117年间。宋徽宗政和年间由朝廷组织人员编撰的中医药方书。内容为辑历代医籍并征集民间验方和医家献方整理汇编而成。其中第一百九十九卷载有辟谷方、神仙导引法；第二百卷载有神仙服气内容。在神仙导引总论中说：人之五脏六腑，百骸九窍，皆一气之所通。气流则形和，气戾则形病。导引之法，所以行血气，利关节，辟除外邪，使不能入也。传曰：户枢不蠹，流水不腐。人之形体，其亦由是。故修真之士，以导引为先。所载导引法甚简明实用。

圣济闭气法 静功。见《圣济总录》。以鼻微微引气纳之，数满于口中微吐之，小吐即更以鼻小引咽下，如此再三，可长吐之，饥取食止。绝谷长久，若闭气得至一千五百，

则气只从鼻入，不复从口出，通行四肢。行之不止，则能长寿。

圣济服气法　静功。见《圣济总录》。正脚卧，叩齿三十六下，吐去浊恶气，即上下卷肚七下，左右亦如之，各七次，即闭气，鼓腹令气满，及微闭三五咽以下为一歇，咽多为佳。每咽皆以意送至下丹田。至十歇以上，气渐通，二十歇即腹中大转，如减食大妙。

圣济导引按跷　动功。出《圣济总录》。正坐，身体挺直，两手交叉，置于项后，托定后脑，面微向上仰，头左右摇动，项与手相对用力。然后两手离开颈项，仍交叉，抱住一只脚心，用力抱紧，腰膝弯曲，脚心用力向前蹬。同时，吸一口气，稍闭住气，意念引气至太冲穴。再放开两手，握拳，平置胸前，拳眼向上，拳心紧贴两乳，左拳向左牵挽，右拳食指翘起向上，向右平伸，如引弓状；然后左右相反，动作相同。行数遍。令人精和血通，邪气不入，久行之无病。

圣济总录论子时　气功专论。出《圣济总录》卷第一百九十九。"夜半子时为少阳之气生于阴分。修炼之士，于子时修炼。古人一日行持，始于子；一岁功用起于复。"论述颇为简明而有特色。

圣济闭气却病法　静功。见《圣济总录》。闭气之时，当苦体中满，发烦闭，以意推排，令气周布四肢，上至头中，遍行一身，意得之者，手足皆热常汗出。若得其道，病可立去。不得其道，则气不来，病亦随至，不可不慎，以意消息，令体中和平安稳，乃可为之。

圣济神仙服气法　静功。见《圣济总录》。存心如婴儿在母胎，十月成就，筋骨柔和，以心息念，和气自至，呼吸如法，咽之不饥，百毛孔开，息无壅滞。常取六阳时食生气，则气力日增矣。

对修常居　动功。又名仰和天真、俯按山源。《圣济总录》引《内景经》云：常以两手按眉后小穴中，（眉后小穴为经外奇穴"太阳穴"所在处。）十八次，坚持锻炼一年，能夜间看书、写字。眉后小穴，为上元六合之府，常按摩，可除目眩晕，和莹精光。两眉角又叫"天真"又称"仰和天真"。还可以按摩鼻下人中穴，人中又叫"山源"，为引灵之上房。按摩功用与眉后小穴同。此法又称"俯按山源"。鼻下人中又名"鬼井"，又名"神池"，又名"魂台"。

对境无心　见《仙佛合宗》："还虚之功，惟在对境无心而已"。指面对自然、社会环境及其变化，不起意念。

发汗法　动功。见《保生秘要》。两手握拳，足趾亦缩紧，调息而卧，自然汗出周身。有发汗功效。

母玄父元　见《真诰》："室胎上景，母玄父元。生我五脏，摄我精神。"为父精母血之意。

丝竹空　经穴名。出《针灸甲乙经》。别名巨髎、巨髎。属手少阳三焦经。位于眉毛外侧端凹陷处。

六　画

【一】

刑德　气功学名词。见《金丹问答》："刑德，阳为德，德则出，万物生；阴为刑，刑则出，万物死"。为对立的两个方面，"刑主伏杀，德主生起"（《周易参同契》）；刑为降，德即升；刑为罚，德为育。

刑德并会　气功学术语。出《周易参同契》："刑德并会，相见欢喜"。刑为罚，主伏藏杀灭，德为育，主生发始起。指阴阳相会，交合作用，而处于相对稳定之中。

动心　出《孟子·公孙丑上》："如此则动心否乎。"指意识思维躁动，躁扰，疑虑丛生。

动功 指行功时躯体外形运动的功法，古称导引。主张形体运动，对称、缓慢、协调。提倡运动形体时全身要柔，有似婴儿；动作要柔，如蛇行蛹动；呼吸要柔，似有似无，绵绵不断。强调行功时，动作与意识及呼吸结合。动功重在炼形，健身强壮体质，调节内脏机能，维持全身各部的协调统一。动功有自动和意动两类，自动功指发功后的不自主运动，意动功指在意识支配下而运动，如太极拳、八段锦等，古谓之导引。

动情 出《吕氏春秋·尽数》："大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大露，七者动情，则生害矣"。指躁动情感。情感躁动，引起精神损伤。

动静 气功学名词。见《性命圭旨全书·天人合发采药归壶》："大道有阴阳，阴阳有动静。静则入窍冥，动则恍惚应"。动为运动，静为静止，气功学文献中，言动则萌发勃勃生机，静则思维活动虚极静笃，动静交相作用，以成阴阳互根，阴阳交媾之用。

动静观 气功专论。出《道乡集》。主要阐述气功动静之间的辩证关系。曰："夫动静知宗祖，无事更寻谁，此中妙义，颇能识乎。然静乃动之基，不静不能动也。不静而动，便非真动，因其水源不清，不足以结丹，故动亦不用，必也虚极静笃时，忽然一动，方是真动也。要识动静原是一物，静时为体，动时为用，无有体安有用也。是以静以待动，正玄关辟发时也。乘此辟机，凝神于内，动气也自返回本根，与神合成一体，方为着落也。不从动中认真宗祖，静时无声无色，何以辨别，动即静中得来，乃知动是宗祖，静亦宗祖也。何谓宗祖，因此动乃生人生物之本根，故云。然动时固知宗祖所在，而静时一片真空，虽欲强动亦不可也，无事更寻谁，乃对有事而言。动时凝神于气机，乃有事也，然而有事几同无事，设惑于有事，妄自搬运，反碍活泼之机，非清静无为之大道也。有事若行无事，无事但观其妙，更有何物之可寻哉！"

动静说 气功专论。出《性命圭旨全书·天人合发采药归壶》。阐述动静的含义及其相互关系。曰："何谓之动静？曰：寂然不动，返本复静，坤之时也。吾则静以待之，静极而动，阳气潜萌，复之时也。吾则动以应之，当动而或杂之，以静当静，而或间之，以动或助长于其先，或忘失于其后，则皆非动静之常矣。夫古之至人，其动也天行，其静也渊默，当动则动，当静则静，自有常法。今之学者，不知丹法之动静有常，或专主乎动，或专主乎静。其所谓动者乃行气之动；其所谓静者乃禅定之静，二者胥失之矣"。

动合无形 气功学术语。出《抱朴子内篇·明本》："唯道家之教，使人精神专一，动合无形"。指精神专一，动静变化无形迹，为协调之意。

动而生昏 气功学术语。见《至游子·坐忘篇》："静而生慧矣，动则生昏矣"。指精神躁动不安，则意识昏沉迷乱。

动起于静 气功学术语。见《老子·十六章注》："凡有起于虚，动起于静。故万物虽并动作，卒复归于虚静，是物之极笃也"。指动起于静，而又归于静，是事物变化规律。

动静一源 见《二程粹言·论道篇》："静中有动，动中有静。故曰：动静一源"。指动静之间的对立统一。

动静双忘 气功学术语。保持形体和精神平静，见《诸真圣胎神用诀·亢仓子胎息诀》："若动静双忘，道不求自得矣。"

动功按摩秘诀 气功专著。清·汪启贤、汪启圣辑，收入《济世全书》中。本书用气功、按摩治疗疾病，对瘫痪顽麻、腰腿疼痛、遗精诸症尤有独到之处。全书列瘫痪、劳伤、臌胀、膈噎、眼目、耳、咽喉口齿、肩背指、心脾气、腰肾足膝、伤寒、痰火哮喘、头痛、偏疝、妇人带下、瘿疬痔漏、诸

杂症，鼻症、牙症、胸膈气、心症、腰背痛症、脾胃肚腹、痨症、痰火、伤寒伤风等等三十余症，每症下分别列有取穴方法、按摩方法、气功疗法及养生调摄等，其法简易可行，适应面广。

动静交相养赋 气功专论。唐·白居易作，出《白居易集》。以动静立论，专述气功气化作用。阴之极阳生，阳之极阴生，生生化化，其变无穷。全文如下："天地有常道，万物有常性：道不可以终静，济之以动；性不可以终动，济之以静。养之则两全而交利，不养之则两伤而交病。故圣人取诸'震'以发身，受诸'复'而知命。所以《庄子》曰：智养恬，《易》曰：蒙养正。吾观天文，其中有程：日明则月晦，日晦则月明。明晦交养，昼夜乃成。吾观岁功，其中有信：阳进则阴退，阳退则阴进，进退交养，寒暑乃顺。且躁者，本于静也，斯则躁为民，静为君；以民养君，教化之根，则动养静之道斯存。且有者，生于无也，斯则无为母，有为子；以母养子，生成之理；则静养动之理明矣。所以动之为用，在气为春，在鸟为飞，在舟为楫，在弩为机。不有动也，静将畴依？所以静之为用，在虫为蛰，在水为止，在门为键，在轮为枢。不有静也，动奚资始？则知动兮静所伏，静兮动所倚。吾何以知交养之然哉以此。有以见人之生于世．出处相济，必有时而行，非匏瓜不可以长系。人之善其身，枉自相循，必有时而屈，故尺蠖不可以长伸，嗟夫！今之人，知动之可以成功，不知非其时，动必为凶。知静之可以立德，不知非其理，静亦为贼。大矣哉！动静之际，圣人其难之。先之则过时，后之则不及时，交养之间，不容毫厘，故老氏观妙，颜氏知几。噫！非二君子，吾谁与归"。

动极而静静极而动 名言。出《思问录·外篇》。指动静是相互依存的两种状态，二者对立统一。动中有静，静中有动。

动脉摇筋，血气布泽 见《诸病源候论，风邪候导引法》。指动功使筋骨活动自如，血气流畅敷布，且能滋润全身。

老子 ❶人名，春秋末年伟大的思想家、哲学家，名李耳，又称老聃，俗称老君为道教创始人。他主张"抱一"、"得一"、"虚其心，实其腹，弱其志，强其骨"、"致虚极，守静笃"等养生思想，被后世尊为道家气功之祖。❷书名，即指《道德经》。为老子著，属道家经典类，全书共八十一章。其中有关对气功的论述，奠定了后世气功学的基础。如气功平衡论："万物负阴抱阳，冲气以为和"，"高者抑之，下者举之，有益者损之，不足者与之。天之道，损有余，补不足"；提出守一、守中、守静等法，曰："道生一，一生二，二生三，三生万物"，"多言数劳，不如守中"，"载营魄，抱一，能无离乎"。主张"道法自然"，"返朴归真"，而实现"长生久视"。

老阳 出《周易大传》。即指九，九为阳数之极，故称老阳。

老阴 出《周易大传》。即指六，六为阴数之极，故称老阴。

老庄 ❶指老子·庄子为代表的道家。《三国志·魏·何晏传》："晏，何进孙也……好老庄言，作道德论及诸文赋著述，凡数十篇"。❷指《老子》、《庄子》两书。

老君 即为老子，又称太上老君。

老郎 气功学名词。见《悟真篇》"姹女游从各有方，前行须短后须长，归来却入黄婆舍，嫁个金翁作老郎。"指气功锻炼群阴剥尽而成纯阳之体，称为"老郎"。

老聃 即老子，见"老子"。

老彭 指老子和彭祖的合称。参"老子"和"彭祖"。

老嫩 亦指火候，或谓时机。见《摄生纂录》："采药之时，审其老嫩"。指气功中药物生成时，嫩时需采，老时即枯。

老复壮 见《周易参同契》："老翁复丁壮也。"《通俗篇》："急就章云，长乐无极老复

丁。”指返老还童之意。

老老恒言 气功养生学著作。五卷，清·曹庭栋著。全书谈老年人衣、食、住、行的养生方法，其中卷二中有老年人导引法，卧势五条，立式五条，坐式十条，均为老年所制，简便易行。如卧式有一条是导引手足十指的，“仰卧，伸两足，竖足趾。伸两臂，伸十指，俱着力向下。左右连身牵动数遍。”曹氏认为导引可以宣畅气血，展舒筋骸，有益无损。老年人导引有参考价值。

老子想尔注 气功专著。为《老子》的注释本，不分卷。据唐玄宗李隆基与唐末道士杜光庭考，该书为东汉末期张道陵所著。现存《老子想尔注》为敦煌千佛洞石室保藏下来的旧藏卷抄写本。该书多处从医学气功的角度对《老子》作了解释和阐发，强调“身常当自生，安精神为本”、“真思老道，学知清静，”“性情不动，喜怒不发”、“弱其恶志，气归髓满”、“师设晨暮，清静大要”、“为柔致气，法儿小时”等炼功大要，为后人所取法。

老年导引法 动功。见《老老恒言》。作法：(1)调身：作行功前准备，先叩齿咽津，运睛鸣天鼓，缩颈耸肩。左右反顾，搓面理发。然后静坐，意识活动相对集中于丹田，不使分散。约20分钟后，做以下三项功法，亦可选作一项或二项。第一、坐功十段，取自然坐式或趺坐式。洗面：坐定之后，擦热两掌，作洗面状，面额双颊，眼眶鼻梁，耳根四周，各处周到，觉面部有热感为止。瞻顾：接上式，伸腰正身，两手自然置于膝关节上。以目随头，左右瞻顾，如摇头状，可作数十遍。挽弓：接上式，正坐，两臂上升胸前，作挽弓状，左右臂轮流互作十数次。托天：接上式，正坐，伸两手臂向上，掌心向天，用力上托，如托百斤重物，连作十数次。出拳：接上式，正坐伸腰，两手握大拇指作拳，向前出拳，用力作捶物状，连作十数次。拳身：接上式，两手十指叉腰(拇指向后)，微微抬起臀部，以腰为轴，连转十数次。转腰：接上式，两手置膝上，以腰为轴，向左向前向右运动。然后向右、向前、向左运动。左右方向互行，连作十数次。推掌：接上式，两手开掌，十指相叉，肘部拱起，掌按胸前，反掌推出，正掌挽来，作十数遍。捶背：接上式，两手拇指握拳内，反手向后，捶背及腰，又向前左右交捶臂及腿，各连作十数遍。施肩：接上式，左右肩前后交扭，如转铫辘状，令骨节俱响，背微热为宜。第二、卧功五段，取仰卧式。引身：卧定之后，伸两足，竖足趾，伸两臂，伸十指。俱着力向下，左右连身，引身牵动，连作十数遍。攀足：接上式，伸左足，右足屈膝向前侧，两手用力攀至左胁，然后换足，方法同前，轮流交替，连作十数遍。掣足：接上式，竖两膝，膝头相并，两足向外，以左手各攀掣左右足，各向外用力，连作十数遍。兜足：接上式，伸左足，竖右膝。两手兜住右足底，用力向上，膝头至胸。然后换足，方法同前。左右轮流，交替十数遍。举腰：接上式，伸两足，左手握大拇指于拳内，首着枕，两肘着席，腰部微微举起，摇动十数遍。第三、立功五段，取自然站式。举足：自然站式，站定之后，双手交叉于腰后，举左足空踢数十遍，然后换举右足空踢十数遍。仰面：接上式，仰面昂胸，伸直两臂，向前，双掌心向上，并拢上抬，如抬重物，高举过首，十数遍。横臂：接上式：横伸两臂，左右托开，手握大拇指(或手五指上翘)，宛转顺逆摇动，作十数遍。提物：接上式，两臂自然下垂，向前近腹，手握大拇指，如提重物．左右肩向上耸动，连作十数遍。托压：接上式，开掌，一臂挺直向上，如托重物，一臂挺直向下，如压重物，左右手轮流进行，作十数遍。(2)调气、调神：调匀呼吸，放松形神，行功时意态从容，缓和有序。思想意识活动集中于动作的连贯和调匀。(3)功效主治：本功有宣畅气血，展舒筋骸，运动形体，协调形神之功。可用作摄生保健，强健筋骨、坚固内脏。用

作祛邪疗疾则治老年性腰腿痛、老年性圆翳内障、老年性绿风内障、老年内伤疾病如历节、痹症、感冒、肺胀、中风诸病、胃脘痛、积脘痛、肝黄、臌胀、便秘、腹泻、淋症、肾石症等。年纪不大体弱多病者，亦可习炼。

老君守一法 静功。见《太清服气口诀》(1)作法：夜半元气始生时，舌掠齿上下，舐唇，以鼻纳气，口咽之三九止。则生气通流于百脉。(2)功效：延年益寿，除五脏疾。

老君导引法 动静相兼功。见《太上老君养生诀》。(1)作法：每旦，面向午，展两手于膝上，徐徐按捺两节。口吐浊气，鼻引清气，所谓吐故纳新。闭气良久，徐徐吐之，仍以手左右上下前后拓。取气时，意想太和元气，下入毛际，流于五脏四肢，皆受其润。如山之纳云，如地之受泽。若气通便觉腹中汩汩转动。(2)功效：久作身体润，面有光泽，耳目聪明，纳食有味，气力倍增，去诸疾。

老君胎息法 静功。见《云笈七签·内丹》。老君曰：人之不死，在于胎息矣。夜半时，日中前，自舒展脚手，拗脚咳嗽。长出气三两度即坐，握固摄心脐下。意想影人长三、二寸，以息长吸，引来入口中，即闭，闭定勿咽，亦勿令出口。即于脐下合气作小点子，下之米大，如下数已尽，却还吸如前。初可数得。三十二点子，渐可数百。若能至数千点子，此小胎息，为长生却老之数。

老君调气法 静功。见《太上老君养生诀》。(1)作法：取仰卧式，低枕，舒展双脚，双手握固，去身四五寸。两脚亦去四五寸。鼻微微引太阳气从鼻入，以意送此气通遍身体。即闭气至极，然后细细从口吐之，勿令耳闻吐气之声。夜半后二十四调之，鸡鸣时十八，平旦十二，日出十二，多调更佳。(2)行功时间：夜半后，日中前行之。(3)注意事项：若患寒热及瘴患脚肿等疾，不问时节，即可调。若当日不愈，明日再调。若患心中冷痛，呼而吐之，热即吹之。若患脚痛，即嘘之。若肺痛咽而吐之。

老老恒言 立式导引 动功 出《老老恒言》。作法：(1) 正立，两手交叉置身后，提起左足前后摆动数遍，换右足，动作相同。(2) 正立，挺胸。两臂平伸向前，掌心向下。转腕，掌心相对，两手交叉，翻掌，掌心向前，两掌随两臂慢慢抬起，头随手向上，两眼注视两手背，两手如抬重物，两手高度与头一样高。如此作数遍。(3) 正立，两手左右平伸开，两手四指握住大拇指。手腕部旋转作顺时针及逆时针方向转动，不计次数，以适应为度。(4) 正立，两臂垂下置于腹部，两手四指握住大拇指，两拳如提重物，左右肩俱耸动。作数遍。(5) 正立，一臂平伸，掌心向上，如托重物。一臂向下，如压重物，两手交换进行。以上五式可选择而行。功效：舒展两手关节，流通气血。

老老恒言 坐式导引 动功 出《老老恒言》。作法：(1) 盘膝坐，擦热两掌，作洗脸状，眼眶、鼻梁、耳根各处均揉擦到，使面觉微热而止。(2) 盘膝坐，腰伸直，两手置于膝上，头项左右瞻顾，眼视线随头动的方向，作数十遍。(3) 盘膝坐，腰伸直，两臂用力作挽弓势，左右手轮换进行。(4) 盘膝坐，腰伸直，两手心向上，肘用力如向上托重物，数遍。(5) 盘膝坐，腰伸直，两手握拳状，两手用力轮流，前作冲拳动作，数遍。(6) 盘膝坐，两手握拳，着力于坐位上，令臀部稍稍起来，同时摇摆腰数遍。(7) 盘膝坐，伸直腰，两手置于膝上，以腰前后，左、右扭动，全身用力。(8) 盘膝坐，两手指交叉，掌按胸部，反掌用力推出，再反掌收回，作数遍。(9) 盘膝坐，两手握大拇指于内作拳状，以两拳捶打背、腰。向前，左拳捶打右臂、右腿；右拳捶打左臂、左腿，捶打力量适中，以捶打后舒适为度。(10)盘膝坐，两手按膝。肩部左右、前后扭转动，如转辘轳，使骨节发出响声，背部觉热为止。以上坐式导引，可择而行之。功效：宣畅气血，

健腰腿。

老老恒言 卧式导引 动功 出《老老恒言》。作法：(1)仰卧，左足平伸向前，右足屈膝。两手用力攀左足。然后左右足交换进行。(2) 仰卧，竖屈两膝，膝盖相并，两足向外，用左手攀左足，右手攀右足，用力向外作数遍。(3) 仰卧，伸左脚，屈竖右膝。两手兜住右足底用力使膝触胸，然后换右脚，动作相同，轮流进行。(4) 仰卧，两手四指握着大拇指，平伸两脚，头睡在枕上，两肘着床，微弯腰摇动数遍。(5) 仰卧，伸两足，竖足趾。伸两臂，伸十指。手足指均用力向下弯曲，数遍。以上五卧式，可选择进行。功效：疏通气血，强腰腿。

吉祥座 见"结跏趺座"。

吉祥止止 出《庄子·人间世》。吉祥为佳兆。前"止"即意识思维活动相对静止，后"止"即神形合一，善福来至。指习炼气功时，意识活动相对静止，身体各部和谐，协调统一，神灵自然来至。

耳功 动功。见《内功图说》。作法：耳宜按抑左右多数，谓以两手按两耳轮，一上一下摩擦之。平坐伸一足，屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状，扭头左右各顾七次。可除耳鸣，令听力增强。

耳鸣 气功适应症。见《灵枢·海论》："髓海不足，则脑转耳鸣，胫痠眩冒，目无所见，懈怠安卧"。耳中自觉有蝉鸣或其他各种声响者叫做耳鸣。证分虚实两种类型。虚证多因肾阴亏损，虚火上炎所致，常伴有头晕目眩等症。实证多因暴怒伤肝，致肝胆之火上逆。此类耳鸣如耳闻钟鼓之声，常伴有心烦不眠，手足心热、目赤、口舌生疮等。治疗参考"掩耳去头旋法"。

耳聋 气功适应症。《灵枢·决气篇》"脱精者，耳聋"。指主观感觉或客观检查均示听力有不同程度障碍者，可由先天或外感内伤所致。临床上耳聋有虚证和实证之分。虚证耳聋多因下元亏损，肾精不足所致，症兼见发病缓慢，头晕目眩，腰膝痠软，乏力，耳鸣等。实证耳聋多因外感风火，或肝火上炎所致，其症兼见发病骤然头痛，鼻塞，口苦，耳窍闭塞，如棉塞耳，耳鸣等。治疗见"掩耳去头旋法"，"真人起居法"。

耳廓 古又写作耳轮、耳壳。耳之除外耳道以外的全部可见部分。耳廓与脏腑经络有密切的联系。《灵枢·口门》："耳者，宗脉之所聚也"。气功文献中又名"城郭"，《圣济总录》中有营治城郭导引法。

耳目内通 出《庄子·人间世》。指耳内听，目返视，意识活动向内。

耳行气法 静功。出《养生纂录·调气篇》。作法：凡初行气小不调久行，易耳行气还至胃中，咽气自觉至胃中，便缠著脐，心数一二三四五六七八九，缠已不欲大嘘咽，却亦当转气、下去气，终不上气，小经屈气，经上气欲令转下壮，事实气已复，小嘘再三吸，便自下。功效：治头眩、耳聋。

耳视目听 见《列子集释·仲尼篇》："老聃之弟子有亢仓子者，得聃之道，能以耳视而目听。鲁侯闻之大惊，使上卿厚礼而致之。亢仓子应聘而至。鲁侯卑辞请问之。亢仓子曰：传之者妄，我能视听不用耳目，不能易耳目之用。"指习炼气功，能产生视听不用耳和目的功能。

耳疾治法 动功 见《养生导引法》。作法：(1)坐地交叉两脚，两手从脚弯中伸入，低头将手交叉放在项上。(2) 把足放在后项上，不息十二通。每次做三十遍，不宜改变。

耳病导引法 动功。出《动功按摩秘诀》。凡两耳起疮流脓，用两手掩耳门，闭气正身，前后点头二十四，左右横点头十二，待耳热响止，少停再行。凡脑风耳鸣，立定闭气，左手提耳，右手握拳，各一、二十遍，鸣止为度。凡骤聋，坐地掐鼻，闭气咬牙，低头怒目，鞠身使七孔之气俱入耳门，九转一止。

耳聋候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十九》。作法：(1)坐在地上，交叉两脚，

手从脚弯中入，低头，两手交叉放在顶上。温阳聪耳。治肢体久寒不温，耳聋。(2)两脚放在项上，闭气不息，至极限时慢慢吐出，作十二次。温阳散寒，聪耳明目，治沉寒痼冷，耳聋目眩。

芒种五月节坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日寅卯时（3时～7时）正立仰身，两手上托，左右力举，各五、七次，定息、叩齿、吐纳、咽液。功效：治腰肾蕴积，虚劳嗌干，心痛欲饮，目黄胁痛，消渴，善笑、善惊、善忘，上咳吐下气泄，身热而股痛，心悲、头项痛、面赤症。

机括 见《医学入门·保养说》："若不识尽天年百岁，乃去机括，虽终日闭目，只是一团私意，静亦动也"。指机关。意为悟性，明白道理，即认识"恬惔虚无"的含义。

机在目 出《阴符经》。指目为脑神之先锋，目视而神随之。参见"七正之一"。

机发于踵 出《庄子·应帝王》："乡吾示之以无壤，名实不入，而机发于踵。"踵为足根，为气功现象，即勃勃生机，由踵而发。"顶门之核露堂，脚根之机活泼泼"即指此。

地 佛家气功习用语。指行功过程中的阶段次位。有三乘十地，大乘菩萨十地，四乘十地，真言十地，真言十地十心等说。如三乘十地即是一套完整的功法，习炼时由浅入深，最后达到"果位"。

地门 参见"七门"。

地仓 经穴名，别名会维、胃维。出《针灸甲乙经》。属足阳明胃经，位于口角外侧，目正视时，直对瞳孔。

地户 出《黄庭内景经·若得章》："帝乡天中地户端"。即鼻。

地机 经穴名，别名脾舍。出《针灸甲乙经》。属足太阴脾经。位阴陵泉直下3寸，当阴陵泉与三阴交的连线上。

地轴 即虚危穴，见"虚危穴"。

地窍 气功学名词。见《性命圭旨全书·性命说》："地窍方而藏命"。指腹部丹田。

地魄 气功学名词。见《悟真篇》："但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。"地魄为铅之异名。参见"白虎"。

地天泰 气功学术语。出《周易大传·泰》。指泰䷊卦由上 坤☷下 乾☰组 成。坤为地，乾为天，地天合而成泰卦。气功学文献中，为坤阴乾阳相互作用而平秘身体阴阳之意。"阴平阳秘，精神乃治"，"天地交而万物通"，故曰泰。



地户禁门 同虚危穴，见"虚危穴"。

地交于天 气功学术语。见《钟吕传道记·论天地》。"以坤索于乾，一索之而为长女，长女曰巽。再索之而为中女，中女曰离。三索之而为少女，少女曰兑。是此地交于天"以八卦中乾、坤、巽、离、兑来阐述阴阳的变化。乾属天，坤属地，坤索于乾，而变巽、离、兑，即地交于天。

地道不通 出《素问·上古天真论》："女子……七七任脉虚……天癸竭，地道不通"。指月经绝止。

西川 见"白虎"。

西方 气功学名词。为"祖窍"异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。见"祖窍"。

西南乡 气功学名词。❶为祖窍异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。❷为"下丹田"异名。见《悟真篇》。"要知产药

川源处，只在西南是本乡。”

西方金母 气功学名词。见《还元篇》：“西方金母最坚刚，走入壬家水里藏”。指肺，肺在五行中属金，位西方，故称。

西山群仙会真记 气功专著。五卷。施肩吾传，李竦编。内容有：识道、识法、识人、识时、识物、养生、养形、养气、养心、养寿、补内、补气、补精、补益、补损，真水火、真龙虎、真丹药、真铅汞、真阴阳、炼法入道、炼形化气、炼气成神、炼神合道、炼道入圣。书中又有超然子王志昌集，论太极、水一、火二、木三、金四、土五，五行生成之数图说；水六、火七、木八、金九、土十，交互成十图说；干合枢要、八卦还元图说、五行颠倒图说、木金间隔、金木入火、辨宾主、浮沉、水火既未、坎离气变、还元等。是道家气功中论述较为全面的著作。

百节 ❶指全身所有关节。《素问·诊要经终论》：“少阳终者，耳聋、百节皆纵”。❷指全身各部。《黄庭内景经》：“泥丸百节皆有神”。

百会 ❶经穴名，别名三阳五会、天满、巅上。出《针灸甲乙经》，属督脉。位于头正中线，入前发际5寸，约当两耳尖连线之中点。❷为气功常见意守部位。❸指百神之会。

百骸 出《庄子·逍遥游》：“百骸九窍六藏”。骸，骨。泛指全身骨骼。

百字碑 专论，作者吕岩。见《古今图书集成·博物汇编神异典》第三百一卷。本歌极简炼概括了气功修炼的全过程。全文：“养气忘言守，降心为不为。动静知宗祖，无事更寻谁？真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。气回丹自结，壶中配坎离。阴阳生反复，普化一声雷。白云朝顶上，甘露洒须弥。自饮长生酒，逍遥谁得知？坐听无弦曲，明通造化机。都来二十句，端的上天梯。”

百日小静 出《太平经》：“守一之法，百日为小静，二百日为中静，三百日为大静”。指百日取得初步功夫。说明习炼气功，贵在坚持。

百灵命宅 见《性命圭旨全书·反照图》。指脑，为诸神之聚会处。

百脉总枢 同气血源头，见“气血源头”。

百窍关连 气功专论。出《太清中黄真经·中黄真人注》。阐述全身各部的生理功能、病理变化及其连系，指出习炼气功，能于调整各部的关系，祛邪治病。摘引如下：“百窍通于百穴，百穴通于百脉。眼上二穴，通于肝，肝脉通于心，故心悲则泪发于脸间，腭上双穴，通于鼻脉，鼻脉通于心脉，故心悲则鼻酸。鼻脉复通于脑脉，故脑热则鼻干。《洞神明藏经》云：百脉通流，百窍相望，百关相锁，百节相连，故一穴闭则百病生，一脉塞则百经乱。故服气无疾，诸脉常自通畅。”

百病生于气 名言。出《黄帝内经素问·举痛论》“百病”泛指多种疾病。指多种疾病的发生，与气机紊乱，功能活动失调及气虚有密切关系。炼气功增强元气，可防多种疾病。

百神所钟存无英 名言，出《黄庭内景经·肝部章》。无英指肝神，存无英为意守肝神，全句意为炼功时意念存想肝神（七日后）可祛除百般病证。

百窍关连总有神 名言。出《太清中黄真经·百窍关连章》。指身体各部经络、关窍、肌肉、骨骼、肢节的连系是神的作用。

百龠内视胎息诀 静功口诀，见《诸真圣胎神用诀》：“且胎息者，世人不知，诸贤皆从证果。若不得此法也，把不定不得口诀，不得下手，不得亲传，把手教著而做，不过一等愚人。便待定心猿，擒意马，往往空费其功夫，不成大事。若真炼之人，欲捉心猿，收意马。先须调气，定息，然后澄心息虑，忘情，乃可应也。若不如是，则空过了时光，日月。不因师指，此事难知矣”。本功的习炼，主要是先调气，然后调节精神。

存思 气功学术语。亦名存想。《云笈七签》有存思篇、老子存思图。“学道之基，以存思为首”，“修身济物，要在存思”。也就是气功锻炼所说的以“一念代万念”，所谓“一念”即存思之内容。如专一思念丹田、五脏、四象、真气、日月、甘露等均可。

存神 气功学名词。见《玄宗直指万法同归》：“存神养气，可以不死”。即指气功锻炼中之意守，《道藏续编·上品丹法节次》引白玉蟾云“吾曾遇师真口诀，只要存神入气穴。”又《黄庭经》、《太平经》、《老子中经》均述身中诸神，《无上秘要·身神品》载：人身中有三万六千神“日日存之，时时相续，念念不忘，长生不死。”陈撄宁《黄庭经讲义》：“存神不限于身中一处，亦不限于身内，有时亦存神于身外。”

存想 亦名存思。❶指意念在身内以存神。《天隐子·存想》：“存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心”。❷指意念导引。《逍遥子导引诀》：“存想元神逆上泥丸，以逐其邪”。

存泥丸 动功。见《太平御览》：“以两手相摩令热，以手摩额上至顶上，满二七止，名曰存泥丸。”泥丸指脑。两手摩擦热后，从额揉摩到顶，有健脑作用。

存其心 出《孟子·尽心》：“存其心，养其性，所以事天也”。指存神于身内，即精神内守之意。

存觉性 气功学术语。见《性命圭旨全书·婴儿现形，脱离苦海》：“不睹不闻存觉性，无思无念养胎仙”。指内存觉悟之性，不使精神意识外散。

存想法 静功。见《古今医统大全》。作法：静坐平息，存我之神，想我之心。闭目见自己之目，收心见自己之心。不离我身，不伤我神，则存想之渐，为摄生之要。

存七元法 功法。见《洞房诀》。作法：坐式，睡眠之前、后及食毕，安神定气。默念：五星开通，六合紫房，回元隐道，豁落七辰。生魂者玄父，变一成神；生魄者玄母，化二生身；摄吾筋骨者公子，为吾精气者白元。（五星为五脏。六合为身体内上下，左右，前后。七辰为七窍。玄父、玄母指阳、阴，或为肝肺。公子即无英，为肝神，白元即皓华，为肺神。）

存心中气 专论。见《医说·卷九》。本文阐述存心中气可辟邪、延年、益寿。全文如下：“仙经曰：常存心中气，大如鸡子，内赤外黄，能辟众邪、延年、益寿。又云：常存心如炎火，如斗、煌煌光明，百邪不敢干之。”

存日月诀 静功。见《遵生八笺·延年却病笺》。作法：每天日落时，仰卧床上，存想日在额上，月在脐下。能辟秽气，延年却病。

存心养性 气功学术语。见《脉望》：“瞬有存，息有养。瞬属目，为神出入之门。息属鼻，为气出入之门。神属性，气属命。瞬息依，则神与气相抱。神气相抱，则魂与魄相附，魂魄相附，则性命在我，而圣域不远矣。此存心养性之第一关也”。指调神与调气，使之神与气相抱，和合而为一。

存气注病 见《云笈七签·内丹》：“如有病，即心存气遍注病处”。气功治病的一种方法。即运气攻击患病部位，疏通经络，流通气血，以治疗疾病。

存北方法 静功。出《黄庭中景经·李千乘注》。作法：夜半东向平坐，放松形体，然后意想玄宫（玄宫在头准头直上，至发际五寸处）内现婴儿形（肾形），约20分钟即可收功。

存守中黄 气功学术语。见《脉望》：“雌一雄一，即心液肾气，为婴儿姹女也。火上水下，何以能交，若能存守中黄，端凝灵府，内想不出，外想不入，则水火阴阳，自然交合，阴阳既交，五行颠倒，灵芽自生，胎元结就，为先天至精，生生化化之基”。中黄为脾神，即内守脾神之意。亦指守中抱一。

存视五脏 静功。见《诸病源候论·鬼邪候导引法》。属内视法。指用意念存想五脏的形状及其颜色，如肝色青，脾色黄，心色赤，肺色白等。

存思火兵 见《黄庭内景经·梁丘子注》："存思火兵，气伏俱在天庭"。指意守阳热之气，或意守火热。

存神在心 气功学术语。见《类经》："张紫阳曰：心能役神，神亦役心，眼者，神游之宅，神游于眼而役于心，心欲求静，必先制眼……此言存神在心，而静心在目也。"养神要靠心静，而心静则要闭目以排除外界的干扰。因此静功常要求闭目内守。

存神至要 见《寓简》："神气交养，气定神全，此存神之至要。"指以意引气，意念与呼吸结合，是存神的关键。

存威明法 功法 出《黄庭内景经·胆部章》。作法：坐式，意念存想胆神而不倦，功在协调神形。

存想咽气 静功，见《修真十书·杂著捷径》。作法：每连咽气速存下丹田，所纳得元气，以意吹之，送之令入下丹田脐下三寸后之二穴，闭目想，见两畔血气夹脊，历二十四节，过三关，双引直上入脑泥丸宫，熏蒸诸宫森然，遍入毛发，面部鬚，擘手指一叶而下，入胸中至中丹田，想气灌溉五脏，仍历下丹田，达涌泉穴。想身中浊恶凝滞邪气瘀血，皆被正气荡涤，从手足指端出，则展手指，不须握固，如此一度，即是一通，通则无疾，复调之平，复鼓咽如前也。

存思识己形 功法。见《真诰》："凡人常存思识己之形，极使仿佛。"作法：炼功时，专一地想着自己的形象。

存神固气论 气功专著，作者不详，一卷。阐述内丹理论，炉鼎址位、阴阳颠倒、阴阳老少、水火相求、金木相刑、五刑相返、王气盛衰、添进火候、虎龙关轴、性情动静、身分色化、胎息真趣、寂灭无为、形神俱妙等。

存胃神承之 功法。出《幻真先生进取诀》："料口中内外津液，候满口则咽之，令下入胃，存胃神承之。"作法：用意念想象胃腑之神张口吸吞。

存漱青牙法 功法。见《元经精》。作法：立春日，鸡鸣时入室（凌晨3～7时），面向东九拜，叩齿九通，意想东方青气，从口中入，直至肝脏。默念：东方青气，淘溉我身。上食朝霞，服饮木精。固养青牙，肝脏充盈。玉芝自生，色迫童婴。毕，再引东方青气九咽，意念导引入肝脏。

存心绝虑候晶凝 名言。出《三药歌》。指亥末子初，天地之阳气至则急采药，存想绝虑静候之，晶津玉液自然生成。

存神定志入黄宫 气功专论。出《金液大丹口诀》。主要阐述炼功开始，应先存神于中丹田。全文："存神定志入黄宫，百脉朝元气聚中。形重如山汗如雨，霎时火焰自冲冲。"

有 佛家气功习用语。见《俱舍论》："由取为缘，积集种种抬后有业，说明为有"。指存在，亦指意识存在引起的行为。

有为 出《道乡集》："是以古之学道者，虽重无为，而无为中，尚知有为，譬如妙心澄彻，而有时念生，必从无为中，寻其空洞洞天，光灼灼地而止之，则心有专向，自然定于此而不外驰也。"有为即有意识的作为，气功中指用意念导引杂念外出，使神有专向。又言有为指目光常顾至善之地，如丹田，或经络，不令其昏沉，不任其驰骤。

有作 气功学术语，见《悟真篇》。"始于有作人难见，及至无为众始知。"炼功之始，炼己持心，降龙伏虎，采药结丹之类称为有作。

有象 气功学名词。见《性命圭旨全书·采药归壶图》："有象之后阳分阴也"。有象即太极生二仪之象，分阴分阳也。

有头疽 气功适应症。见《外科理例·疮名有三》："疽者，初生白粒如粟米，便觉痒

痛，……此疽始发之兆……便觉微赤肿痛。三、四日后，根脚赤晕展开，浑身壮热微渴，疮口亦热，疽顶白粒如椒者数十，间有大如莲子蜂房者，指捺有脓不流……。”指初起皮肤上即有粟粒样脓头，燃热红肿疼痛，易向深部及周围扩散，脓头相继增多，肿胀范围较大，溃烂之后，状如蜂窝的疮疡。多因外感风温湿热之毒，内有脏腑蕴毒，凝聚肌表，营卫不和，气血凝滞，经络阻塞所致。治疗见“诸恶疮导引法”，“痈疽导引法”。

有无相生 名言。出《老子·二章》。指自然、社会之中，有与无相对立而存在。气功文献中，说明有生于无，无生于有，相互滋生。

有胎中息 见《胎息经疏略》：“胎从伏气中结，气从有胎中息。”指炼功调息时，控制呼吸的枢机在丹田。

达生 ❶《庄子》一书中的篇名。❷指调节意识思维活动，畅达生命。“达生之情者，不务生之所无以为，达命之情者，不务命之所无奈何。”

达磨祖师胎息经 气功专论，作者不详，见《性命圭旨全书》。论中简明地阐述了“神”与“气”在气功中的关系。“气入身中为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无以养神气。神行则气行，神住则气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。”

达磨禅师胎息诀 静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》：“夫炼胎息者，炼气定心是也。常息于心轮，则不著万物，气若不定，禅亦空也。气若定，则色身无病，禅道双安。修行之人，因不守心，元气失了不收，道怎成矣？古人云：气定心定，气凝心静，是大道之要。又名：还丹。道人无诸挂念，日日如斯，则名真定禅观。故三世贤圣，修行皆在此诀，名为禅定双修也”。本法释道结合，以安定身心，平和精神立法。习炼时须循序渐进。

列子 ❶人名。战国郑人，一作列圄寇、列圉寇。《庄子》中有许多关于他的论说。❷书名。旧题战国列御寇撰，八卷。《汉书·艺文志》著录《列子》八篇，列入道家。该书多取先秦诸子及汉代人的言论，兼论气功原理。实践提倡默想存念，内守精神。

列仙赋 气功专论，晋·陆机作。见《陆机集·赋三》。全文如下：“夫何列仙玄妙，超摄生乎世表，因自然以为基，仰造化而闻道，性冲虚以易足，年缅邈其难老，尔乃呼翕九阳，抱一含元，引新吐故，云饮露餐，违品物以长盼，妙群生而为言，尔其嘉会之仇，息宴游栖，则昌容弄玉，洛宓江妃，观百化于神区，觐天皇于紫微，过太华以息驾，越流沙而来归。”

列子养生方 功法。见《养性延命录》：“少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形，养生之方也。”指列子气功养生的方法：一是放松形体，二是和调精神。

列位次坐向外方，所存在心自相当 名言，出《黄庭内景经·至道章》。指脑内百神作用向外，从外又收存向内，向外收内的作用自相当，心为精神意识思维活动。

死气 见《服气经》：“日中至夜半为死气。”指六阴时之气，参见“六阳时”。

死灰 见《庄子·齐物论》：“形固可使如槁木，而心固可如死灰乎？”即心寂然不动，如枯木也。

成基 气功学术语。见《天仙正理·筑基直论》：“是以必用精气神三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，筑而成基。”指习炼气功，精气神三宝合炼成一谓之成基。

成道宫 址在陕西宝鸡县东南六十里，金大定年建，为丘处机修炼之处。

成和之修 气功学术语。出《庄子·德充符》：“德者，成和之修也”。成和为纯和之意，修为习炼气功。指完满纯和的意境，是由精炼气功而获得。

至一 出《庄子·缮性》：“古之人，在混

芒之中，与一世而得淡漠焉。当是时也，阴阳和静，鬼神不扰，四时得节，万物不伤，群生不夭，人虽有知，无所用之，此之谓至一。当是也，莫知为而常自然。”指人与自然、社会高度的协调统一。

至人 ❶指神意聪敏，情绪稳定的人。《庄子·齐物论》：“至人神矣。大泽焚而不能热，河汉沍而不能塞，疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊”。❷指气功造诣精深的人。见《黄帝内经·素问》。

至心 见《晋书·王嘉传》：“候之者，至心则见之，不至心则隐形不见。”指至诚的意识思维活动。

至阳 经穴名，出《针灸甲乙经》。属督脉。位于后正中线，第七胸椎棘突下凹陷处。

至神 出《淮南子·精神训》：“是故圣人以无应有，必究其理，以虚受实，必穷其节，恬愉虚静，以终其命。是故无所甚疏，而无所甚亲，抱德阳和，以顺于天，与道为际，与德为邻，不为福始，不为祸先，魂魄处其宅，而精神守其根，死生无变于己，故曰至神。”指精神守于内，神形和调，情绪稳定，安于自然，和于社会。

至道 出《庄子·知北游》：“孔子问于老聃曰：今日晏闲，敢问至道”。指气功养生法的理论知识和操作方法。具体含义：(1)斋戒（习炼气功），调节精神：“疏瀹而心，澡雪而精神，掊击而知”；(2)顺应自然，适应社会环境的变化，认识自然社会发展的基本规律，调节精神，维持意识思维活动的相对平衡。

至静 佛家气功习用语。出《圆觉经》：“以静慧，故证至静性”。指极静。

至真诀 气功专论，刘海蟾著。见《古今图书集成·博物汇编神异典》第三百一卷。主要阐述内丹修炼以养元神、息真息为关键。“比来修炼赖神气，神气不安空苦辛。”全文曰：“我为诸君说端的，命蒂从来在真息。照体长生空不空，灵鉴涵天容万物。太极布妙人得一，得一善持谨勿失。宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊。朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。细细消磨渐渐衰，用竭元和神乃去。只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁。蹉跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。九年功满火候足，应物无心神化速。无心心即是真心，动静两忘为离欲。神是性兮气是命，神不外驰气自足。本来二物更谁亲，失却将何为本柄。混合为一复忘一，可与元化同出没。透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。此道易知不易行，行忘所行道乃毕。莫将闭息为真务，数息按图俱未是。比来放下外尘劳，内有萦心两何异？但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计？专气致柔神久留，往来真息自悠悠，绵延迤逦归元命，不汲灵泉常自流。三万六千为大功，阴阳节候在其中。蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫。借问真人何处来？从前元只在灵台。昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。此非一朝与一夕，是我本真不是术。岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力。皆由虚淡复精专，便是华胥清静国。初将何事立根基，到无为处无不为。念中境象须阴拨，梦里精神牢执持。不动不静为大要，不方不圆为主道。元和内炼即成真，呼吸外求终未了。元气不住神不安，蠹木无根枝叶干。休论涕唾与精血，达本穷源总一般。此物何曾有定位，随时变化因心意。在体感热即为汗，在眼感悲即为泪，在肾感念即为精，在鼻感风即为涕，纵横流转润一身，到头不出于神水。神水难言识者稀，资生一切由真气。但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素。他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神。奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。我今苦中苦便苦，木食草衣孤又静。心知大道不能行，名迹与身为大

便。比如闲处用工夫，争似泰然修大定。形神虽曰两难全，了命未能先了性。不去弃名与逐利，绝了人情总无事。决烈在人何住滞，在我更教谁制御。掀天声价又如何，倚马文章非足贵。荣华衣食总无心，积玉堆金复何济？工巧文章与词赋，多能碍却修行路。恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。缥缈幽闲天地间，到了不能成雨露。名与身兮竟孰亲？半生岁月大因循。比来修炼赖神气，神气不安空苦辛。可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。劝得主人常久住，置在虚闲无用处。无中妙有执时难，解养婴儿须藉母。缄藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁。坚心一志任前程，大道于人终不负。”

至游子 即曾慥，见“曾慥”。

至一真人 即崔希范，见“崔希范”。

至人呼吸 气功学名词。同踵息，见“踵息”。

至忌死气 出《黄庭内景经·玄元章》：“至忌死气诸秽贱”。指习炼气功，忌在污秽处进行。

至善之地 气功学名词。为“祖窍”之异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。见“祖窍”。

至道之精 出《广成子》：“至道之精，窈窈冥冥。至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，行将自正”。指气功的上乘境界：神形合一的状态。亦指合二而一。《双溪醉隐集》：“维无怀之俗，且有号鸱夷，而异体，而同名。一味至道之腴，一含至道之精”。

至静真机 见《天仙正理·炼药直论》：“学道者及偶然漫谈者，皆不知何者是真药而何法为真炼，徒然空说，向自己身心中而求实，不知有至静之真时真机也”。指神形静极之时，即亥末子初之时为真时；阴静极必有阳动，阳动之时即为真机。

至游子坐忘法 静功，见《至游子》。(1)调身：作好行功前准备，安定精神，放松形体。取自然坐式或仰卧式，或盘腿坐式均可。(2)调气：调匀呼吸，作功中可不注意呼吸。(3)调神：存想，存神于内，意识活动集中于身体内脏、五官。即“存者，存我之神也；想者，想我之身也。夫何以能然乎？闭目则自见其目，收心则自见其心。心目皆不离于身，不伤于神，此其渐也”。坐忘：“因存想而得，因存想而忘也。行道不见其行，非坐之义乎；有见不行其见，非忘之义乎。不行者，心不动也；不见者，形俱泯也。或者曰：心不动有道乎？天隐子默而不对。或者曰：形泯有道乎？天隐子泯而不视。或者悟曰：道在我矣”。说明坐忘是在存想的基础上，逐渐使意识活动处于相对稳定状态，而使其高度集中统一。随着作功时间的推移，意识活动处于忘我、忘天、忘地的状态。完全处于虚空寂廖之境。炼形，在坐忘的基础上炼形，炼形主要是调息。意识活动集中于呼吸，神息相依，合而为一。(4)功效主治：协调内脏功能活动，调合形神。主要用于养生，强健体魄，开发智力。

至阴肃肃 至阳赫赫 名言。出《性命圭旨全书·大道说》。至阴即阴中之阴；至阳即阳中之阳。为至阴收束，至阳显赫之意。指习炼气功，应认识至阴至阳的性质及其相互关系“赫赫发乎地，肃肃出乎天，我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也，为汝入于窅冥之门矣，至彼至阴之原也。”

托踏法 动功。见《中外卫生要旨·卷二》。做法：两手上托，如举千斤之重，两脚踏地，如竖石柱之直，尽力上托，闭气不出。待气促时，慢慢呵出。清晨或饭后不拘时常炼，除百病。

托踏轻骨法 动功，见《修龄要旨》。双手上托，如举大石，两脚前踏，如履平地，存想神气，依按四时，嘘、呵十四次。则身轻体健，耐寒暑。

执中 气功学术语。见《性命圭旨全书·大道说》：“儒之执中者，执此本体之中也。”执为控制，中为意识思维活动稳定在形体之

中，指习炼儒家气功，控制意识思维活动，使其不急不徐，不浮不躁，稳定在形体之中。

扫除不洁，神乃留处 名言。出《管子·心术》。指扫除情欲，精神内守而不外散。

扫除六贼净心基 气功专论。见《性命圭旨全书·享集》。主要阐述净心（包括排除各种感官接受外界的刺激）炼气是炼功中至关重要的地方。全文："逍遥翁云：扫除六贼净心基，荣辱悲欢事勿追。专气致柔窥内景，自然神室产摩尼。"

过三关说 气功专论。出《道乡集》。主要阐述习炼气功时大药发生，气动三关时的感受和意念导引过三关的方法。曰："大药发生，只动于气穴。惟气穴间，有四道歧路，上通心窍，前彻阳关，后通尾闾，下连谷道。四窍之中，惟谷道危险，大道由气穴发出，上冲于心不受，前至阳关不受，后至尾闾不通，即欲下奔谷道，此时当紧摄谷道，勿令外泄，势必转向尾闾，仍不能过，不必强引，但以一意静守，俟其动而后引，自然冲开尾闾。升至夹脊，又不动矣，仍须待其自动之机，而后引之，自然冲过夹脊，而升至玉枕。又不动矣，亦如上法，引过玉枕，升至绝顶，下至印堂，又不动矣，须待其自动之机，而后引之，自然冲过印堂，下入重楼，点化阴负，而以上下田为一境界，作十月温养之基矣。但过关时，上而鼻孔，下而谷道，均极危险。谷道，既有紧缩谷道内中提之诀，印堂须用夹鼻牵牛之法，脱过此险"。

邪火 气功学名词。❶由身体内妄念所产生之火，即为邪火。炼功之初，火候掌握不住，用武火过多，令人生烦躁之感，亦是邪火。故古人说："一念动时皆是火，万缘寂处即生春"。纠正之法用沐浴法，即退火，又名洗心涤虑。参看"洗心涤虑"。❷指火邪，为六淫之一。

邪心 气功学术语。指不正常的意念活动。《诸真圣胎神用诀·天台道者胎息诀》："凡人修炼，常行平等，忍辱一屏，邪心所起，真心志坚，运心肾二气，上下往来，交媾于中宫。"

邪观 气功学名词。指炼功时，眼神未能集中到"玄牝"处，见《性命圭旨全书》。

邪魔腥 气功学名词。出《黄庭内景经·百谷章》："五味外美邪魔腥"。指五谷之味，美味易引起欲念，影响入静。涵虚注："好食五味者，一腔邪魔，腥膻满腹。夫神明好清而臭味淆乱之胎气宜养，而臭味零落之脾土伤则饮食难化，颓然老矣。"

臣火 气功学名词。气为臣火。见《太上九要心印妙经》："以精为民火，以气为臣火，以心为君火。"

〔丨〕

贞白先生 即陶弘景，见"陶弘景"。

此中 气功学名词。见《性命圭旨全书·安神祖窍，翕聚先天》："然中字有二义，若曰：中有定在者，在此中也；若曰中无定在者，乾坤合处，乃真中也"。指形体之中。或曰心之中，或曰泥丸之中。

尘世 ❶指世间。《王右丞集》："寄言尘世客，何处欲归临"。❷指身体肛门附近。《性命圭旨全书·火候》："驾动河车离尘世尾闾之海，移居天谷"。

光明 经穴名。出《灵枢·经脉》。属足少阳胆经。位于外踝尖上5寸，当腓骨前缘处。

光若玄 出《黄庭中景经》："纡长槃屈光若玄。"指发色黑而光亮，为脑之华。脑神悲则发焦枯，脑神虚则发素。脑神充盈，髓满骨坚，精气荣养，发润泽。

当时一句师边得，默默垂帘仔细看 名言。见《性命圭旨全书·享集》引丘长春云。指出垂帘返视在炼功中的重要性。故气功文献中又说"欲伏其心，先摄其目"，又"眼实为五贼之先锋"都为此意。

早服 出《老子·五十九章》："夫为啬，

是谓早服。”指爱惜精神，预防疾病。

吐气 出《养性延命录》：“吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也”。指呼气，呼时念吹、呼、唏、呵、嘘、咽六字。

吐血 气功适应症。见《诸病源候论》。多由虚损及饮酒、劳损所致。症见吐血，满闷气逆等症。吐血常见的有：内衄、肺疽、伤胃等三种病情。治疗见“吐血侯导引法”。

吐纳 见《庄子刻意》：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士、养形之人，彭祖寿考者之所好也。”即习炼气功的一种方法，主要是习炼呼吸，使腹中恶浊之气随呼而出，清新太和之气由鼻而入。即吐故纳新之意。

吐酸导引法 静功。见《保生秘要》。作法：静心、调息，意念守背，运行至肾，从肾处引水上顶门，从上滴下心头以灌溉之。治火郁吐酸之症。

吐去浊气须知 专论。见《圣济总录》。主要阐述吐去浊气的不同作法。全文如下：“凡吐去浊气，若阳时，鼻微微引外气长取之，行下丹田饱闭之令极，口中微微吐之，任依常息；若阴时，但闭口内咽之以饱，任依常息。如有他疾，即依六气调适之。若遇恶阴重雾雷电，只得内咽，不得取外气”。

吐纳以炼五脏 名言。出《至游子·阴符篇》。指习炼气功（命功），调节五脏功能，提高健康水平。

吐故纳新调气法 动静功。出《养生纂录·调气篇》。作法：平明面向午，展两手于膝上，徐徐按捺支节，口吐浊气，鼻引清气，所谓吐故纳新者也。每引气讫闭气良久，徐徐吐之，仍以手左拓上拓下拓前拓后拓，取气之时意想气入毛际，流于五脏，四肢皆受其润，如山之纳云，地之纳泽，若气通即觉腹中汩汩热转动，须得十通以上。功效：身体润泽而光净，耳目聪明，令人能食，有力，百病不生矣。

曲甲 人体部位名。见《针灸甲乙经》。即肩胛冈，为肩胛骨背面上三分之一处，由内向外突起之三角形隆起处。

曲江 ❶指肾中之水。见《钟吕传道集·论河车》：“及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭，抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。”❷指肠。见《性命圭旨全书》：“如论脐下之命者，喻之曰铅也，虎也、水也…曲江也。”

曲池 经穴名。别名阳泽、鬼臣、鬼腿。出《灵枢·本输》。属手阳明大肠经，位肘横纹桡侧端凹陷处。

曲泽 经穴名。出《灵枢·本输》。属手厥阴心包经，位于肘微屈时，在肘横纹上，肱二头肌腱的尺侧缘。

曲骨 ❶经穴名，别名回骨。出《针灸甲乙经》。属任脉，位于前正中线，脐下5寸。❷人体部位名。即耻骨联合部。

曲鬓 经穴名，别名曲发。出《针灸甲乙经》。属足少阳胆经。位耳前上方，入鬓发内，约当角孙穴前一横指处。

吕岩 即吕洞宾，见“吕洞宾”。

吕祖 即吕洞宾，见“吕洞宾”。

吕不韦 (?～前235)战国末年卫国濮阳（今属河南）大商人，曾任秦相国。令宾客集合众说，编纂《吕氏春秋》。所阐述的天人一体观、整体与局部论，为气功的发展奠定了基础。提出的“精神安乎形，而年寿得长焉”，“血脉欲其通”、“筋骨欲其固”、“心志欲其和”、“精气欲其行”等，在后世气功中有一定影响。

吕纯阳 即吕洞宾，见“吕洞宾”。

吕洞宾 (798～?)唐代著名气功家，名岩，号纯阳子，自称回道人，世称吕祖。京兆（又说为河中府今山西永济县）人。师钟离权，授以金丹秘旨，深得其诀。据洞宾深于内功，“百余岁而童颜，步履顷刻数百里，世以为神仙”。有剑术指引（动功）造诣也深。有《敲爻歌》

大丹歌》、《了三得一经》、《谷神歌》、《赠刘方处士》、《渔父词》等气功著述传世。

吕纯阳行气 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：自然站立式，左手自然前伸，以右手自左手腕以上捏至左肩膀下，同时运气二十二口。同样，以左手捏右手。主治：肩膀疼痛。



吕功成导引法 动静相兼功。见《普济方》。(1)作法：调身、调气、调神：行功前作好准备，时间以子后寅前为好。取自然坐或自然站式均可。姿势定后，收心静想。瞑心叩齿：意想两目中如日、月光，鼻吸鼻呼，或口吸鼻呼，鼻中微微出气，随之叩齿三通。托临顾眼：接上式、两手指相叉，从胸前缓缓上托，过胸项时，顺势翻手，掌心向上，在头上上托，随即半闭目，内含目光，意想丹田。良久，双手搓面，运睛（从左右方向各三次）。然后双手搓热熨目。张弓踏弩：接上式，两手如挽弓状，左右手分别为之。升降辘轳：接上式，意想心火下降，肾水上升。良久，肩向上耸起，左右方向各九转，随之平肩，仍左右方向各九转。三度朝元：接上式，咽津，每口分三咽，三咽九行咽下。如口中津液少，可鼓漱咽津，咽时连气以一并。意念导引气津入归丹田。背摩搴弩：接上式，双手掌反手向后，摩背后精门（肾区）各九次。随之两手向前向上，曲肘伸缩各九次。龙虎交媾：接上式，静坐良久，咽下气液，意念导引入丹田，即所谓“龙乃气也，虎乃津也。气属阳，津属阴，阴阳交错入丹田之中。”意识活动集中于丹田，想阴阳之气相交接。浴身观田：接上式，遍摩身上，从上而下，从左而右，由前向后，分别用手掌摩身上各部。随即意想丹田火自下而上，遍及全身。然后意想经络畅通，诸邪从手指尖而出。(2)功效：补脑安神，调和脏腑功能。疏通经络，通利关节。逸养形神，强身健体。可治疗脑、心、肝、肾、脾、肺及六腑、经络疾患。症见头昏头痛，失眠健忘，心悸怔忡，腰背疼痛，四肢重滞，全身无力，精神疲乏，食欲不振，阳萎遗精，夜尿频多等均可治疗。

吕真人小成导引法 动功。见《修真十书·杂著捷径》。每夜半后，生气时，或五更睡觉，先呵出腹内浊气，或九次止，或三十次止。定心闭目，叩齿三十六通，以集心神，然后以大拇指背拭目，大小九过，兼按鼻左右七过，以两手摩，令热极，闭口鼻气，然后摩面，不以遍数，次以舌柱上腭，嗽口中，内外津液满口，作三咽下之，令入胃存，胃神承之，如此者之作，是三度九咽，庶得灌溉五脏，光泽面目。

吕纯阳真人沁园春丹词注解 气功专著。一卷，元·俞琰注。成书于元代。注中博引《参同契》、《悟真篇》等数十家言说，参以己见，解释丹词中的气功术语。他认为习炼气功之要有二点：“曰交媾，曰进火。虽有先后次序，要皆一片功夫”。

同类 气功学术语。出《周易参同契》：“欲作服食仙，宜以同类者。植禾当以栗，覆鸡用其子，以类辅自然。物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成榱。类同者相从，事乖不成宝，是以燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。”气功文献中指一类形质的阴阳，谓之同类，同类阴阳才能交感。即白玉蟾：“天以地为类；日以月为类；女以男为类；阴以阳为类。”气功学中精（阴）

与气、神（阳）为同类。

因 佛家气功习用语。见《大毗婆沙论》："造是因义"。指能引起结果的原因。有十因、十因十果等说。亦说为一切物质现象和精神现象得以产生的原因。

因内 见《云笈七签·内丹》："因内所至者，起于气为百病"。即内因，引起疾病的内在原因。一般指情志损伤。

因果 佛家气功习用语，指任何精神活动、行为必须产生相应的结果。《大毗婆沙论》："由此为先，此为建立，此和合故，彼彼诸法或生、或得，或成立，或成办，或起作用，当知说，此即彼因"。

因圆 参见"八圆"。

因缘 佛家气功习用语。指原因，或直接作用的条件为因；与因相连系的，间接作用的条件为缘。《楞严经》："一切法因缘生"。

因缘观 佛家气功功法。见《俱舍论》。具体作法是：观十二因缘、三世相续之理，而停止愚痴之法。

因阴取阴 见《钟吕传道记》："以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车搬阴入于阳宫。"指接近，靠近阴位而取阴气协调之。

因形而生病 出《灵枢·五变》："……其病必起，是谓因形而生病。"指不同类型的人，在不同的时间里，由于五行生克、反侮关系而导致生病。古人根据人的气质，将人分成五种类型，用五行加以概括，如木形之人，土形之人等。形，指人本身的五行属性。

吸门 人体部位。出《难经·四十四难》："会厌为吸门。"指会厌。

吸舐撮闭 功法。见《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》："不外乎吸舐撮闭四字"。作法：吸者，鼻中吸气，以接先天气也；舐者，舌柱上腭以迎甘露也；撮者，紧摄谷道内中提，明月辉辉顶上飞也；闭者，塞兑垂廉兼逆咽，久而神水落黄庭也。

吸风以养神 气功学名词。出《关尹子》："吸风以养神，精之所以不穷也"。指调节呼吸，得自然太和之气，可以生神，荣养精神。

吸引二景以集明 名言。见《至游子·阴符篇》。指交通心肾，水火既济，能够和调阴阳，明敏神识。

回肠 出《灵枢·肠胃》："其注于回肠者，……回肠当脐左环，回周叶积而下"。相当于现代医学解剖学中的回肠、盲肠、升结肠。

回道人 即吕洞宾，见"吕洞宾"。

岁主 运气术语。出《素问·至真要大论》："岁主奈何？"指六气司天在泉各主持一岁之气。

岁立 运气术语。出《素问·六微旨大论》："子甲相合，命曰岁立"。天干与地支配合，推演五运六气的运转，便可确立每岁之气候变化。

岁会 运气术语。出《素问·六微旨大论》："木运临卯，火运临午，土运临四季，金运临酉，水运临子，所谓岁会，气之平也"。指中运的五行之气，与年支方位的五行之气相同，为运气和平之年。在六十花甲年中，计有戊子、戊午、戊寅、戊申、丙辰、丙戌、丁巳、丁亥、乙卯、乙酉、己丑、己未十二年。

肉分 出《素问·气穴论》："肉分之间，溪谷之会。"肌肉之间的间隙。

肉轮 出《太平圣惠方》。眼部五轮之一，指眼睑（胞睑）。在脏属脾，其疾患多从脾胃论治。《银海精微》："胞睑为肉轮，属脾土"。

肉瘤 气功适应症。见《外科正宗》："肉瘤者，软若绵，肿似馒，皮色不变，不紧不宽。"指瘤体肿块软如绵，肿如馒，如肉之隆起。多因思虑过度，气机郁结，脾失健运，聚液为痰，痰气郁结为肿所致。治疗用"痞

块导引法”。

肉瘿 气功适应症。见《三因极一病证方论·瘿瘤证治》。治疗同肉瘤，见“肉瘤”。

肉之一 指肠胃。出《太平经》。

刚风 见《抱朴子·杂应》：“去地四千里，风力猛壮，有刚风世界。”即高处之风。有的也称罡风。在气功文献里，刚风指损伤人体的猛烈致病因素。

刚柔 见《洞元子内丹诀》：“以柔悦刚，以刚御柔”。指阴阳两个方面，阳刚而阴柔。

刚柔相推 出《周易大传·系辞》：“刚柔相推，变在其中矣”。指动静的相互作用是事物变化的基础。

〔丿〕

年病 见“病有三等”。

先天 气功学名词。见《击壤集》：“一片先天号太虚，当其无事见真腴”。指无极，阴阳未分，一气处于混混沌沌之中。习炼气功时，“亡形罔象，然后先天一气可得”。“何谓先天，寂然不动，窈窈冥冥，太极未判之时是也”。(《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》)。

先生 ❶指先醒，首先从人世中醒悟。《韩诗外传》：“古知道者曰先生，犹言先醒也。不闻道术之人，则冥于得失，眊眊乎其犹醉也”。❷有德业之称。

先知 气功学名词。见《性命圭旨全书·移神内院端拱冥心》：“由空寂虚灵而知者，先知也”。指习炼气功，导引入静，至寂至虚中而有知，谓之先知。

先觉 气功学名词。见《性命圭旨全书·移神内院端拱冥心》：“由空寂虚灵而觉者，先觉也”。指习炼气功，导引入静，至静之中而觉悟，谓之先觉。

先天气 气功学名词。❶指元始祖气。《崔公入药镜》：“先天气，后天气。得之者，常是醉”。❷指静极一阳生之气。《道乡集》：“气也有先后天之分，静极生动，此动气，即先天气也”。❸指子气。❹指无极，天地混沌未分之前。

先天一气 同先天气，见“先天气”。

先天元神 ❶指男女媾精后，形成生命之神。《道法精微》：“先天之神，太极之祖也。虚无自然，包涵万象，视之不见，听之不闻，变化无方，去来无碍，清静则存，浊躁则亡”。❷指静而生慧，慧生而灵敏，而妙化。《心传录》：“灵台消静才方现，略有纤毫便不见”。

先天主人 气功学名词。又称祖窍。见“祖窍”。

先天景象 气功专论。出《性命圭旨全书·天人合发机，采药归壶》。主要阐述人与自然社会融为一体的征象。曰：“莫向肾中求造化，却须心里觅先天。当其喜怒未发之时，睹闻不及之地，河海静默，山岳藏烟，日月停景，旋玑不行，八脉归源，呼吸俱泯，既深入于窈冥之中，竟不知天之为盖，地之为舆，亦不知世之有人，己之有躯。少焉，三宫气满，机动籁鸣，则一剑凿开混沌，两手擘烈鸿蒙，是谓无中生有”。

先天金丹大道玄奥口诀 气功专著。宋·霍济之述，全书有归根图、金丹药物直指图、口诀直指、金丹大道指迷颂十二首等章。其说以先天为本，认为“先天之道近而了然，易见修而易成”，论述习炼习功重在药物、火候。认为烧香、叩齿、存神、握诀等皆非正道。

朱鸟 出《黄庭内景经·呼吸章》：“朱鸟吐缩白石源”。指舌象。

朱权 (1378～1448)别号臞仙、明太祖第十六子，明代戏剧家，对气功养生很有研究，并著有《神隐书》和《活人心法》等气功养生专著，其中介绍了炼功方法，强调要保养精、气、神。”凡人修养摄生之道，各有其法。大概勿要损精、耗气、伤神。此三者道家谓之全精、全气、全神是也。……每于鸡鸣时，便可起坐床上，拥衾调息、叩齿、聚神良久。

神气既定，方行火候，搬运数十遍，一遍谓之一周天，便觉周身和畅，血脉自然流通。当此之时，华池水生，神气满谷，便大嗽咽下，纳入丹田，以补元阳"。又"闭目冥心坐，握固静思神，叩齿三十六，双手抱昆仑。左右鸣天鼓，二十四度闻，微摆撼天柱，赤龙搅水浑。漱津三十六，神水满口匀，壹口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门。尽此一口气，想火烧脐轮。左右辘轳转，两脚放舒伸……"。

朱本中　养生学家，通气功。生卒年月不详，约生活于清代康熙年间。字泰来，号凝阳子，古歙（今安徽县）人。著有《修养须知》、《饮食须知》传世。在《修养须知》一书中介绍了较多的气功功法。

朱里汞　气功学术语。见《悟真篇》。"金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。"《悟真篇阐幽》解释说："离☲之匡廓属乾☰，是名"金鼎"。其中浮而易走者为朱里汞--，宾之位、心之象也；坎☵之匡廓属坤☷，是名'玉池'。其中沉而迁者为水中银一，主之位，身之象也。"参见"砂里汞"。

朱子调息箴　气功专论。见《寿世新编》。主要阐述习炼气功调息入静的方法以及习炼过程中出现的气功景象。曰："予作调心箴，亦是养心一法。盖人心不定者，其鼻息之嘘气常长，吸气常短，故须有以调之，息数停匀，则心亦渐定。所谓持其志，无暴其气也。箴曰：鼻端有白，我其观之，随时随处，容与猗移。静极而嘘，如春沼鱼，动已而吸，如百虫蛰，氤氲阖辟，其妙无穷，孰其尸之，不宰之功。云卧天行，非予敢议，守一处和，千二百岁。"

朱鸟吐缩白石源　名言。出《黄庭内景经·呼吸章》。朱鸟为舌，白石为齿，指舌沿齿龈上下来回运动，有导引津液，使阴阳气津流通不绝的作用。

朱砂鼎内水银平　名言。出《悟真篇》。指头中朱砂鼎，为阳鼎，阳中有一阴生，而曰水银平。

舌功　动功。见《内功图说》："舌抵上腭，津液自生，再搅满口，鼓漱三十六次，作三口吞之，要汩汩有声在喉"。可灌溉增强五脏的功能。

牝牡四卦　牝，雌畜；牡，雄畜。牝为阴物之通称，牡为阳物之总名。乾、坤、坎、离四卦可以统摄阴阳。《周易参同契》："牝牡四卦，以为橐籥，覆冒阴阳之道。"

牝牡相从　气功学术语。见《幻丹》。

牝静胜牡　出《老子·六十一章》："牝常以静胜牡，以静为下"。指以弱制强，以柔克刚。气功文献里，牝为静，牡为动。常用以说明以静制动。

传精神　出《黄帝内经素问·生气通天论》："故圣人传精神，服天气，而通神明。"指圣人习炼气功，调节精神意识思维活动。

休粮　见"辟谷"。

伍守阳　(1552～1640)号冲虚，明代江西南昌人。幼孤贫好学，于佛学甚有造诣。后从全真教龙门派传人曹还阳、王昆阳、李泥丸学道而成。其著作有《仙佛合宗语录》、《天仙证理》、《金丹要诀》、《伍真人丹道九篇》等气功专著，对当时影响较大，与其弟子柳华阳合称伍柳派，是明清时代较有名气的气功流派。

伍冲虚　即伍守阳，见"伍守阳"。

伍真人丹道九篇　气功专著，一卷，明·伍守阳撰。收有最初还虚、真意、真丹幻丹、火候足采大药天机、七日采大药天机、大药过关服食天机、守中、出神及神法、末后还虚、丘祖秘传、小周天歌诀等气功论述，冶道、佛气功理论于一炉。

伏气　❶指呼吸之气还复归于气海而成不呼不吸的状态。《天仙正理·伏气直论》："唯能伏气则精可返而复还为先天之气，神可凝而复还为先天之神。所以炼精者欲以调此气而伏也；所以炼神者欲以息此气而伏也"。

❷指滞塞于体内经脉不行而郁结之气。《古仙导引按摩法》："勿令至大汗，能通伏气"。❸即胎息。《天仙正理·伍守虚注》："然胎息与伏气本是一事"。❹指结成圣胎之因。《胎息经注》："胎从伏气中结"。即纳气于丹田，内存丹田之气，神气相合，结为内丹。

伏阳 ❶指阳热之邪潜伏于体内。《素问遗篇·本病论》："民病伏阳而内生烦热"。❷气功文献里指阳伏于阴内。

伏虎 ❶制除纷繁的杂念。《性命圭旨全书·伏虎》："伏之者，伏身中真水。水源至清则虎可伏"。❷指持心，即调节精神意识活动。《悟真篇》："若要修成九转，先须炼己持心"。



伏明 运气术语。出《素问·五常政大论》："火曰伏明"。指阳热光明之气，伏藏不用。

伏兔 经穴名，出《灵枢·经脉》。属足阳明胃经，位于髌骨外上缘上六寸处。

伏藏 出《阴符经》："性有巧拙，可以伏藏"。伏者伏于脑也，藏者藏于神也。指巧拙之人，皆可藏神明于脑。

伏羲 又名宓羲、包牺、庖牺、伏牺。中国神话中人类的始祖。相传"伏羲画八卦，所以六气六腑，五脏五行，阴阳四时，水火升降，得以有象；百病之理，得以类推。"（《帝王世纪》）。



伏羲像
宋·马麟画

伏姹女 见《道枢·太白还丹篇》："故学道者，先伏姹女焉"。姹女即心火，伏姹女指降心火。或谓肾水上承于心。

伏牛幽阙 气功学术语。出《黄庭内景经·五行章》："伏牛幽阙罗品列"。指肾和肾的外象。

伏尸候导引法 静功。出《诸病源候论·卷二十二》。作法：叩齿十四次，咽气十四次，如此作三百次止。炼二十日，病邪去；炼六十日，小病愈；练百日，大病除，各种病邪皆去，面色光泽。

优游 气功学术语。出《性命圭旨全书·安神祖窍，翕聚先天》："浮游者，优游也。即孟子之所谓勿忘勿助也"。指习炼气功，意守景物，或身体之一部，用意当不急不徐，不浮不沉，不紧不懈，两在其中。

仿龟蛇行气 静功。出《苏沈良方》。晋武时，洛下有洞穴，深不可测，有人堕入其中不能出，饥甚。见穴内之无数龟蛇，每旦即引首东望，吸初日之光咽之，其人亦随所向效之不已，遂不复饥，身轻力强，后卒还家，不食，不知其所终。

仿仙经闭气法 静功。见《养生纂录·

调气篇》。作法：以鼻纳气后便闭之于内，久极乃开口微吐之。口小吐之，鼻复小纳，如此再三，乃长吐之。欲自通之于口，乃从口出耳。

延养之理 专论。出《抱朴子内篇·至理》。阐述延养之理在于习炼气功，和调神形，减少身体能源的消耗。摘引如下：防坚则水无漉弃之费，脂多则大无寝曜之患，龙泉以不割常利，斤斧以日用速弊，隐雪以违暖经夏，藏冰以居深过暑，单帛以幔镜不灼，凡卉以偏复越冬。泥壤易消者也，而陶之为瓦，则与二仪齐其久焉。柞楢速朽者也，而燔之为炭，则可亿载而不败焉。辕豚以优畜晚卒，良马以陟峻早毙，寒虫以适己倍寿，南林以处温长茂，接煞气则凋瘁于凝霜，值阳和则郁蔼而条秀。物类一也，而荣枯异功，岂有秋收之常限，冬藏之定例哉？而人之受命，死生之期，未若草木之于寒天也，而延养之理，补救之方，非徒温暖之为浅益也，久视之效，何为不然。

延龄纂要 气功养生学专著。二卷。清·罗福至撰。成书年代不详。书中遍采《性命圭旨全书》、《参同契》、《吕祖全书》、《悟真篇》之长，结合自身实践，将养生学理论、方药、气功导引熔为一炉，形成综合性摄身保健学说。主张习炼气功当动静结合，并提出习炼时以按摩导引外动功为先，待气行血畅，百病不生，方可行内静功。

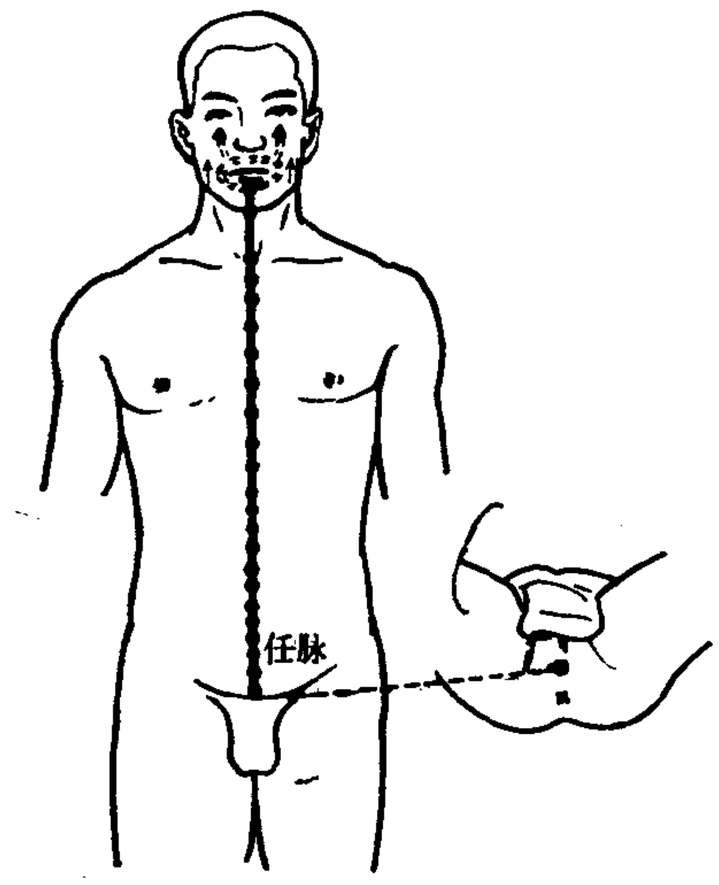
延年九转功 动功。见《祛病延年图说》。(1)作法：以两手中三指按心窝，由左顺摩圆转二十一次。以两手中三指，由心窝顺摩而下，且摩且走，摩至脐下高骨为度。以两手中三指，由高骨处向两边分摩而上，且摩且走，摩至心窝，两手交接为度。以两手中三指，由心窝向下，直推至高骨二十一次。以右手由左绕摩脐腹二十一次。以左手由右绕摩脐腹二十一次。以左手将左边软胁下腰肾处，大指向前，四指托后、轻捏定；用右手中三指，自左乳下直推至腿夹二十一次。以右手将右边软胁下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定；用左手中三指，自右乳下直推至腿夹二十一次。推毕遂趺坐，以两手大指押指纹，四指拳屈，分按两膝上。两足十指亦稍钩曲，将胸自左转前，由右归后，摇转二十一次。毕。又照前自右摇转二十一次。前法，如摇身向左，即将胸肩摇出左膝，向前即摇伏膝上，向右即摇出右膝，向前即弓腰后撤。总以摇转满足为妙，不可急摇，休用重力。(2)注意事项：习此功时，仰卧齐足，平席正身，须凝神静虑于矮枕。手足轻摩缓动，将八图挨次做完为一度，连做七度。毕。遂起坐摇。一日三课，清晨睡时做为早课；中午做为午课；晚临睡做为晚课。早晚两课必不可少。初习时，一课三度；三日后，一课五度；再三日后，一课七度。不间断。(3)功效：增强脾胃功能，流通血脉。防治消化、神经、泌尿、生殖等系统疾病。

延年九转法 气功专著。清·方开辑。内附十图，其前九图释九转法，最后一图为"全图说"。其说主要是摩腹及捏拿。"合乎阴阳，顺乎五行，发其生机，神其变化。故能通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，消内生之百症。"

延陵先生集新旧服气经 气功专著，一卷。作者不详。内容包括：修养大略、张果先生服气法、鸾法师服气法、李奉时山人服气法、蒙山贤者服气法、王说山人服气新诀、威仪先生元素真人用气诀、胎息口诀、胎息精微论、胎息杂诀、秘要口诀、用气集神诀、炼气法、委气法、闭气法。

仰和天真 动功。见"对修常居"。

任脉 奇经八脉之一，出《黄帝内经素问·骨空论》。起于脐下，下出会阴部，上行于阴毛，循腹里，直上关元等穴，至咽喉部，再循下颌，环绕口唇，经过面部，而到目下。任脉是气功中常用的经脉之一，是小周天、大周天等功法、精气运行的通路。



任督交接之处 即虚危穴，见“虚危穴”。

任督二脉导引秘旨 气功专论。出《冯氏锦囊》。说明任督二脉在习炼周天功时的作用。摘引如下：“夫人身之有任督，犹天地之有子午也。人身任督以腹背言，天地子午以南北言，可以分可以合。分之以见阴阳不离，合之以见浑沦无间，此修真者之周行也。惜夫举世昏昏，血趋歧径。炼精华，运气机，行火候，朝呼三魂，暮摄七魄，种种旁门，岂离任督，独舍正路而不由，惜哉！知之者，四门外闭，两目内观，心如止水，身如空壶，缔观黍米之珠，权作黄庭之主，含光默默，调息绵绵，握固内守，注意玄开，倾刻而真元内还，未几而一阳来复，两肾如汤煎，膀胱似火热，任督犹车轮，四肢若山石，鼓巽运坤。天机自动，微以意定则水火自然升降。不知身之为我，我之为身，神之为气，气之为神，不规中而自规中，不胎息而自胎息。此是最上一乘，慎勿身中摸索，重于修者，知其为务哉”。

伤寒 气功适应症。见《诸病源候论·伤寒病诸候》“冬时严寒，万类深藏，君子固密，则不伤于寒，夫触冒之者，乃为伤寒耳”。指感受寒邪所患之伤寒病证。症状表现为发热轻、恶寒重、头身痛、咳嗽、小便清长、口中和、苔薄白、舌质淡。治疗见“伤寒候导引法”。

伤精 ❶指损伤肝。《山居备用》：“多怒伤精”。❷指损伤津液，精为津液，阴虚火上炎。《永乐大典·精》：“诸热食咸物，竟不得饮冷水，酢浆水等，令人喜失声。减五味浓厚食，以免伤其精。省煎煿、焦、燥物，以免渗其血”。

伤风导引法 动功。见《保生秘要》。平身坐正，双手擦掌，抚摸阴囊，两肘靠膝，身势向前，先躬而后仰，如此用力四十五遍，则汗透全身，即感觉身体轻松而愈。治伤风感冒，头身酸痛，慎风邪。

伤食导引法 动功。见《保生秘要》。寅卯时辰（3时至7时），披衣起床不食，先正身直立，然后曲肘，前臂着地，脚尖落地，脚跟离地，作倒力姿式十八次。治伤食呕吐。

伤寒候导引法 动功。出《诸病源候论·卷七》。作法：(1)正坐伸腰，用鼻缓缓吸气，用右手捏鼻，闭目吐气。解表散寒。治伤寒头痛，洒淅恶寒。注意，此法当炼至汗出为止。(2)举左手，仰掌向上，用左脚跺地，用鼻吸气四十次为止。解表止痛，治伤寒发热身痛。

伤寒伤风导引法 动功。见《保生秘要》。先饮热茶或热汤，颈项要直，舌卷抵上腭，两手握拳，两足趾缩紧，自然汗出而愈。治伤风感冒。

伤寒伤风症治法 动静相兼功。见《动功按摩秘诀》。凡时气遍身疼痛，正身蹈定，左脚向前，右脚向后，两手握固，注肚腹上，数息二十四次，然后交换。凡四时不正伤寒，侧卧，屈两腿，再将两掌擦热极，抱住阴囊，数三十六息或二十四息亦可。凡感冒伤寒，正身盘坐，闭气，反手以两中指插入鼻孔内，摇头数十回，以汗出为度。若未全愈，再行，以愈则止。

自柔 见《神气养形论》：“且气不能运则纯精不应，神不能用则真景不明。故神明而能使气，气专而能应神。则知不修不能自明，气不专不能自柔。”指呼吸之气均匀缓和。

自然 见《圣济总录》。指华池。亦指太和自然之气。《黄庭经》:"饮食自然补命门"。

自性禅 佛家气功功法。见九禅条内"自性禅"。

自己元神 ❶指自体的本神。《道法精微》:"神若出便收来,神返身中气自回。如此朝朝还暮暮,自然赤子产真胎"。❷指神气的聚合。《永乐大典·神》:"自己元神,即先天一气之神。先天一气,即自己元神之用。故神不可离一气,气不可离于神。神乃气之子,气乃神之母,子母相亲,如磁吸铁"。

自心感现 气功学术语。见《性命圭旨全书·移神内院端拱冥心》:"一切神通作用皆是自心感现"。指一切智慧、感应、知识、灵明、觉悟,都是脑神精神意识思维活动的外在表现。

自然之术 见《太平经·守三实法》:"夫阳极者能生阴,阴极者能生阳。此两者相传,比若寒尽反热,热尽反寒,自然之术也"。指事物本身的内在的变化规律。

自知不自见 出《老子·七十二章》:"是以圣人自知不自见,自爱不自贵"。指气功中一种稳定精神的方法。不自见,即不自己表现。

自然之道静 名言。出《阴符经》。指自然界的变化有序而规律。

自汗盗汗导引法 静功。见《保生秘要》。先意念守脐,想火于脐内旋转,以手复脐,想脐下一条水入膀胱,上尾闾,至背穿出心头而洗之。治自汗盗汗兼遗精。

自家精血自交媾 名言。见《性命圭旨全书·灵丹入鼎,长养圣胎》。指习炼气功,能融合精神气血。

华山 ❶五岳中之西岳。又称华岳。道书谓"第四小洞天"。相传道教全真道北五祖之一的刘海蟾及北宋著名气功家陈抟均于此修炼于此,创后世有名的陈希夷睡功。《华阴县志》:"山之顶乃天真降临之地,神仙聚会之乡"。❷气功文献中又以华岳指西方、金虎。见《悟真篇》"华岳山头雄虎啸,扶桑海底牝龙吟"。

华池 ❶指口。《太平御览》:"口为华池"。❷指舌下。《黄庭经注》:"舌下为华池"。❸指肾之液。《内丹还元诀》:"肾属北方,壬癸水。肾名水脏。肾中有气,名曰玄武。其气从肚右边脉络上来,入耳,巡还天界,却走入肾,肾中余气流入舌下右边流者,名曰华池"。❹指华池。位置在黄庭之下,《钟吕传道记》。

华岳 即华山,见"华山"。

华盖 ❶为脑之象。《黄庭内景经·梁丘子注》:"肺在五脏之上,四垂为马也"。❷指眉。同神盖,见"神盖"。

华阳子 即王处一,见"王处一"。

华座观 同华坐想,见"华坐想"。

华座想 静功。佛家气功功法。又称华坐观。见《经说观了》。作法:趺坐,意想阿弥陀佛之象,并使意识活动集中于像而不分散。

华阳真人 见"施肩吾"。

华阳隐居 见"陶弘景"。

华山睡功法 静功。见《赤凤髓》。(1)作法:于日间或夜静,或一阳来之时,端身正坐,叩齿三十六通,逐一唤集身中诸神。然后松宽衣带而侧卧之。然后闭兑目、半垂帘。舌尖抵上腭。并膝收一足,十指如钩,阴阳归窍,是外日月交光也。然后一手掐剑诀,掩生门。一手掐剑诀,曲肱而枕之,以眼对鼻,鼻对生门,合齿,开天门,闭地户,心目内视,坎离会合,是内日月交也。功法如鹿之运督,鹤之养胎,龟之喘息。气是应天地造化,悉在玄关橐籥,使思虑神归于元神内药也,内为体,外为用。体则含精于内,用则法光于外,使内外打成一块,方是入道工夫。行到此际,六贼自然消灭,五行自然攒簇,火候自然升降,酝就真液,浇养灵根。(2)收功:炼功毕,起时揩摩心地,次揩两眼。(3)功效:久习强身健体,明目久视。交通心肾,安神补脑。

华阳子论内观 气功专论。见《道枢·

华阳篇》。主要阐述内观可以消除佛家气功炼而入定，久而昏寂；道家坐忘，久而顽着之弊。摘要："内观者何也？观已不观物，观内不观外者也。吾有观心之法，一念不生，如持盘水湛然常清焉。吾有观天之法，终日静坐，默朝上帝焉。吾有观鼻之法，常如垂丝鼻上，升而复入，降而复升焉。内观之至也，则气入泥丸，神超内院矣。彼沙门入定，久而昏寂，止于阴阳出壳而已。道家坐忘，久而顽着，神气岂能成就哉？故内观之法，以净心为本，以绝想为用。下心之火于丹田，不计过程。如达磨所谓'一念不漏，自然内定而结元神焉'。"

血轮 眼科五轮之一，出《太平圣惠方》。指眼的内眦和外眦。在脏属心，其疾患多从心与小肠论治。《银海精微》："大小眦为血轮，属心火"。

血脉 出《素问·痿论》："心主身之血脉"。即经脉，为血液运行的通道。又称脉。《素问·脉要精微论》："夫脉者，血之府也。"气功文献里，血脉为精气运行的通道。

血海 ❶经穴名，出《针灸甲乙经》属足太阴脾经。位髌骨内上缘上2寸，股四头肌内侧头的隆起处。❷四海之一，指冲脉。《灵枢·海论》："冲脉者为十二脉之海"。

血淋 气功适应症。见《诸病源候论·血淋候》："血淋者，是热淋之甚者则尿血，谓之血淋。"指溺血而疼痛。多因湿热下注膀胱，热盛伤络，迫血妄行所致。治疗用"诸淋导引法"。

血盟 出《抱朴子内篇·勤求》："故血盟乃传，传非其人，戒在天罚"。指古代师傅对学徒讲授气功养生术，需歃血誓盟。

血之府 出《素问·脉要精微论》："夫脉者，血之府也"。指脉。

血气精神 气功学术语。出《黄帝内经灵枢·本藏篇》："人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也"。指人体生命活动的物质基础。血气精养神，神作用于血气精，在气功状态下，血气精神相互为用，以维持相互之间的协调。

血气朝囟门 出《内镜·敬身格言》："每月弦望晦朔，海水随为消长，亦如人身一日一夜，血气一朝于囟门。昔有修士，自闻血气自踵至顶，奔走于腠理，蔌蔌之声，如群蚁相缘，五脏六腑，转动身响，内外相应，见乎四体，达于听宫，久之又徐徐散解，阒寂无声"。指血气涌向头顶，是气功中出现的一种自身感应，也称气功现象。

全形 出《素问·宝命全形论》："君王众庶，尽欲全形。"指人体健康，形体完整无损。

全真 ❶保守本性。《庄子·盗跖》："子之道狂狂汲汲，诈巧虚伪事也，非可以全真也，奚足论哉！"❷为道家之一派。以"澄心定义，抱元守一，存神固气"为真功，见"全真派"。参见"证真"。

全道 见《亢仓子》："全道第一"，指气功学基本理论。

全阳子 即王处一，见"王处一"。

全真派 气功流派之一。金世宗大定七年（1167年）王重阳在山东宁海（今牟定）所创立。以"澄心定意，抱元守一，存神固气"为"真功"，"济贫拔苦，先人后己，与物无私"为"真行"。功行俱全，故名全真。"本来真性唤金丹，四假为炉炼作团。"尔后其徒丘处机被元太祖尊为国师，主张性命双修，"金丹之秘在于一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命者地也，常潜于脐。"其流派大为盛行。以后又分为遇仙、南无、随山、龙门、嵛山、华山、清静七派。

全道说 气功专论。见《亢仓子》。主要阐述形、神、气合一而激发全能的道理。摘引如下："我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之有，唯然之音，虽远际八荒之表，迩在眉睫之内。来于我者，吾必尽知之，乃不知为是。我七窍手足之所觉，六腑五脏心虑之所知，其自知而已矣。"

会阳 即虚危穴，见"虚危穴"。

会阴 ❶经穴名，别名屏翳、下极、下阴别。出《针灸甲乙经》，属任脉。男子位于阴囊与肛门之间，女子位于阴唇后联合与肛门之间。❷人体部位名。亦称篡、下极，屏翳。❸为气功常见意守部位。❹参见虚危穴。

会三性 见《道藏·还丹秘诀养赤子神方》："会三性：三性者，乃元气、元精、元神"。指通过气功锻炼，元气、元精、元神三者有机地结合为一体。

后门 参见"七门"。

后天 气功学名词。见《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》："何谓后天？感而遂通，恍恍惚惚，太极已判之时是也"。即太极，分阴分阳之时际。

后弦 即"下弦"。见《悟真篇》："前弦之后后弦前，药味平平气象全"。下弦之时为二十三日月象，此时阳中阴半，得金中水八两。参看"晦、朔、弦、望"。

后三三 气功学术语。见《性命圭旨全书》。指炼功中的背部三关。❶下关尾闾、太玄，中关夹脊、双关，上关天谷、泥丸。"返照图之下一层者，指出尾闾、太玄之窍；中一层者，指出夹脊、双关之窍；上一层者，指出天谷、泥丸之窍。此谓后三关。"参见"前三三"。❷指尾闾、夹脊、玉枕三关。

后山骨 ❶即枕外隆凸。详"枕骨"。❷指玉枕关。《勿药元诠》："以意送行，徐徐上夹脊中关，渐渐速些，闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕（颈后骨），……"。

后天气 见《道乡集》："呼吸之气，后天气也"。指呼吸自然之气。又：后天气为母气。

合十 亦称合掌。佛家敬礼之一。手掌左右合，十指并拢，置于胸前，表示衷心敬意。习练气功动功收功时，常出现此动作。见《法华经·譬喻品》："即从座起，整衣服，偏袒右肩，右膝著地，一心合掌，曲躬恭敬，瞻仰尊颜。"

合谷 经穴名。出《灵枢·本输》，属手阳明大肠经。位第一、二掌骨之间，约当第二掌骨桡侧之中点处。

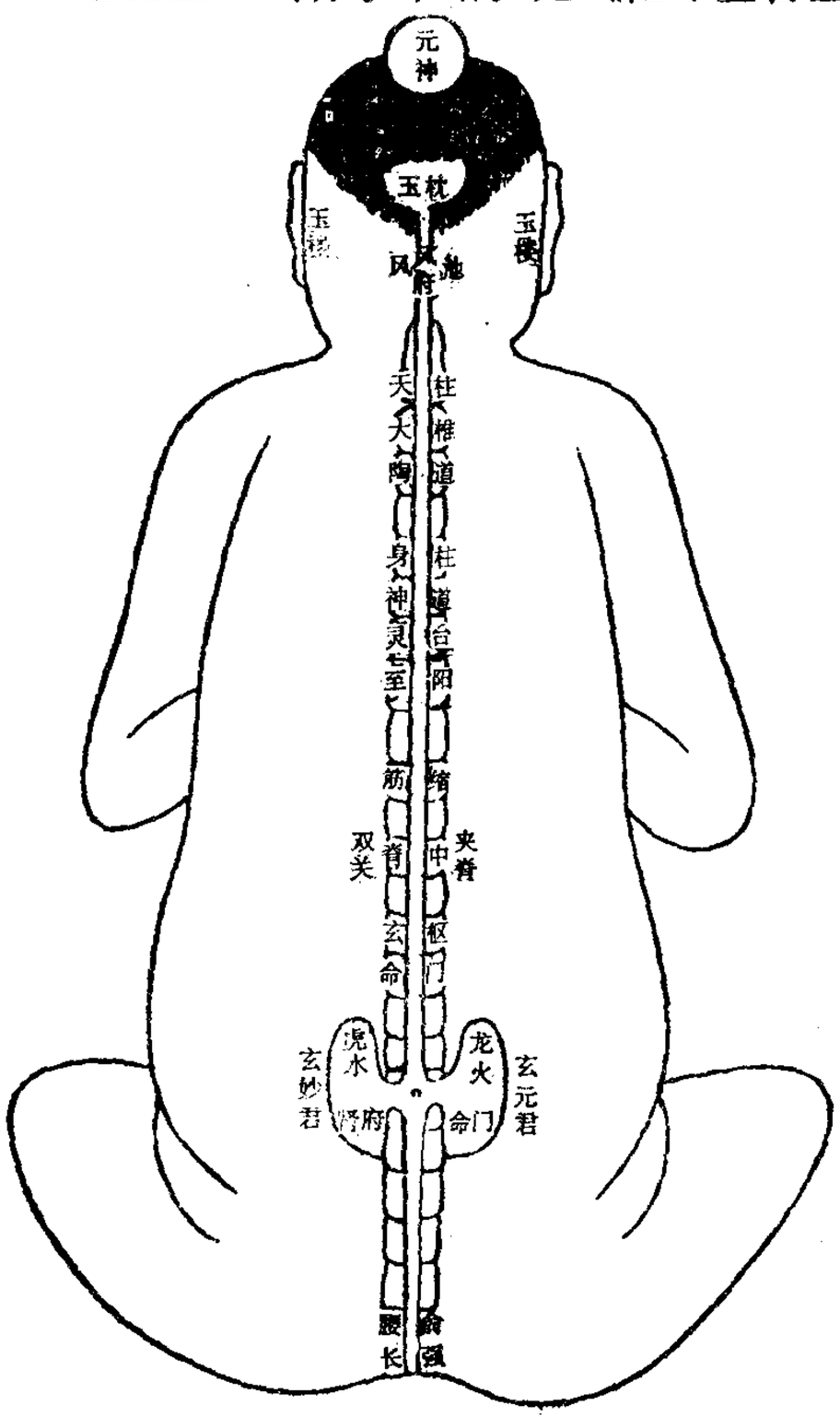
合真 参见"证真"。

合掌 即合十，见"合十"。

合背坐 见《清史稿·艺术》："又善导引术，同里谭氏子病瘵，医不效。凤池（即甘凤池）于静室窒牖户，夜与合背坐，四十九日而痊"。气功治法之一，即气功医师与患者对背而坐，应用导引法治瘵，合坐四十九夜而愈。

合一大药 气功学术语。出《抱朴子内篇·辨问》："得合一大药，知守一养神之要。"指身体神形合一，阴平阳秘。

合一成基 出《天仙正理·筑基直论》："古人皆言，以精炼精，以气炼气，以神炼神者，正欲为此用也。是以必用精气神三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，筑而成基，唯能合一则成基"。合一，指精气神三者合而为一；成基，筑固根基。指气功中只有达到精气神三者合一，才能获得诸法的



成功。

合二而一 见《皇极经世·观物外篇》："一分为二……十分为百，百分为千，千分为万。犹根之有干，干之有枝，枝之有叶。愈大而愈少，愈细而愈繁。合之斯为一，衍之斯为万"。世间一切事物都由阴阳双方和合而成。气功文献中，常用以说明神运精气合而作丹。如：水火交，龙虎会，汞投铅等。

合三以一 ❶指三丹田之气合而为一。《玄妙内篇》："夫欲长生，三一当明"。❷指精气神合而为一。《黄庭内景经·梁丘子注》："合三以为一，散一以为三，此道之要也。"

合眸固关 气功学术语。出《黄庭内景玉经注》："眸为眼目也，关为口、手、足也。言三关闭，则万邪不得入也。"合眸指闭目，不外视。固关为神守于内，不外散。为气功的一种调神方法。

合阴阳顺道法 静功。出《太平经》。作法：(1) 旦时，著席，仰卧；(2) 鼻吸鼻呼(通风)，呼吸出入之气，温润绵绵；(3) 闭目，意想自己彬彬有礼的形貌。(4) 功效：主要补脑安神，和调阴阳，还年不老。

行 佛家气功习用语。❶指神形活动(身心)。《俱舍论》："内心涉境，说名为行。"❷指精神思维活动。《玄义三下》："夫行名进趣，非智不进"。❸指进行气功实践。《玄义九上》："修行之要，不出定慧"。

行气 见《抱朴子内篇·释滞》："初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千。至千则老者更少，日还一日矣。"指呼吸吐纳，调息均匀细微。汉代以前言行气即气功。

行功 气功专论。见《孙不二元君法语》。阐述了习炼气功的一些方法及感受。曰："敛息凝神处，东方生气来，万缘都不著，一气复归台。阴象宜前降，阳光许后裁，山头并海底，雨过一声雷。"亦为功法之一，属动功类。

行圆 参见"八圆"。

行利 见《正一法文修真旨要》："初服气至一七日或五日，有三两行利。"行指行功，痢为痢病。在习炼某些气功功法之初，有些可能出现大便稀溏的情况，此称行利。

行痹 即风痹，气功适应症。见《素问·痹论》："风寒湿三气杂至，合而为痹也。其风气胜者为行痹。"指肌肉、筋骨、关节酸痛，痛处游走不定，关节屈伸不利。多因风寒湿邪侵袭人体，风邪偏胜，风性善行数变，故痹痛以游走不定为特征。治疗用"婆罗门导引十二法"、"天竺按摩十八式"。

行气主 气功学术语。指目。见《性命圭旨全书·亨集》。"夫行气用眼者，何也？施肩吾曰：气是添年药，心为使气神。若知行气主，便是得仙人。昔人谓：目之所至，心亦至焉；心之所至，气亦至焉。"

行气法 静功。出《养生纂录·调气篇》。作法：常以鸡鸣生气时，正偃卧，握固，两足间相去五寸，两臂去体，相去亦各五寸。去枕，微息四九三百六十息，身如委衣骨节皆解，初为势至三百六十息，转觉藏云行体中，经营周身，濡润形体，浇灌皮肤，五脏六腑皆悉充满。功效：可令旧疾消去矣。若能久炼此行气法，且行功中注意和其气、调鼻息、去忿、怒、忧、愁，当正气来至、口中甘香、多唾而鼻息微长时，则可五脏安和、百病去，饮食美，三气调，形轻而老寿。

行庭法 静功。出《杂病源流犀烛》。作法：取自然坐式，或盘膝坐式。然后鼻引清气入，意念导引下入丹田，然后再引气到背，意念活动集中于背，然后沿督脉，意引气行背十数回，随即引气入丹田，良久，又引气行至两肾中间，复从肾引气到尾闾，从尾闾沿督脉上至泥丸，经明堂，人中，接下承浆，降至重楼，降至心脐间，约脐上三寸处不前不后，不左不右之中，注气于此。良

久，引气到脐下一寸三分处，旋而上升，左转于心之后，由心旋下，降于肾之前，循环往复。注意意引气上行由背之北入心，由心旋下，当从脐之南入肾。若气旋转则以意随之。行功约半小时，即可收功。功在和神导气，交通心肾，协调脏腑功能。常用于防治内脏病，如心脾、眩晕、心悸不安、失眠多梦、健忘语謇等。

行禅法 动功。见《性命圭旨全书·四禅图》。作法：其法行步安详舒缓，忌趋奔太急，急则动息伤胎。行时气和心定，或往或来，时行时止；行时眼注视于丹田。王重阳有诗说："两脚任从行处去，一灵常与气相随。有时四大醺醺醉，借问青天我是谁？"白乐天说："心不择时适，足不择地安，穷通与远近，一贯无两端。"宝志说："若能放下空无物，便立如来藏里行。"见《性命圭旨全书·亨集》。



行禁戒 出《抱朴子内篇·极言》。禁为禁止，戒为戒律。指行功期间，不符合气功规则的言行，就不说不做。随时调节意识活动，不使其越轨。

行端直 出《韩非子·解老》："行端直则思虑熟，思虑熟则得事理；行端直则无祸害，无祸害则尽天年"。指道德端方，行为正直。

行气须知 气功专论。出《圣济总录》。主要阐述行气时的注意事宜。全文如下："诸行气，取之勿令粗，粗者使人心痛咳逆，而又不得清微之气，但恶气入身。吹嘘嘻呵，亦务令细，不细则伤人肺。气之出入，勿令耳闻。常欲向日吸之。春月多懈极，可嘻去之。若气逆可呵下之，是以呵以去烦，又以下气也"。

行位三道 佛家气功习用语。指习炼见道、修道、无学道。三道为通涅槃之道。见"见道"、"修道"、"无学道"。

行气玉佩铭 气功专论。作者姓名不可查考。为战国时刻于玉柱上的铭文，为现存最早的功法专论。主要阐述小周天功的作法和行功时的注意事项。全文如下："行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定。定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地之春在下。顺则生，逆则死"。

行五行气法 静功，见《圣济总录》。春季丙日巳时，食气一百二十次（春有九丙、总共一千零八十食气），致气于心，令心胜肺，无令肺伤肝；夏季戊日未时，食气一百二十次（总数亦如上），以助脾令胜肾，使肾不伤心；季夏庚日申时，食气一百二十次（月有三庚，总共三百六十食气），以助肺令胜肝，使肝不伤脾；秋季壬日亥时，食气一百二十次（秋有九壬，数亦如上），以助肾令胜心，使心不伤肺；冬季甲日寅时，食气一百二十次（总数如上），以助肝令胜脾，使脾不伤肾。五行食气，四时各有一千零八十食气，各以养其脏，令不相克。

行气宜思精 气功专论。出《圣济总录》。主要阐述行气法的宜忌，全文如下："诸行气，无令意中有忿怒愁忧，忿怒愁忧则气乱，气乱则逆。惟精思则正气来至，正气来至则口中甘香，口中甘香则津液自生。而鼻息微长，鼻息微长则五藏安，五藏安则气各顺理，如法为之，长生久视也"。

行如盲无杖 名言。见《洗髓经》："行如盲无杖，自然依本分，举足低且慢，踏实方可

进，步步皆如此，时时戒急行。”为行功之一法。即行走时要如盲人无杖而行，抬脚低，速度慢，步步踏实。

行气绝谷景象 气功专论。见《圣济总录》。阐述行气绝谷术后的人体变化情况。全文如下：“经曰，行气绝谷，休粮一旬，精气微弱，颜色痿黄；二旬动作眩瞑，肢节怅怅，大便苦难，小便赤黄，或时下痢，前刚后溏；三旬身体消瘦，重难以行；四旬颜色转悦，心志安康；五旬五藏调和，精气内养；六旬体复如故，机关调良；七旬心恶喧哗，志愿高翔；八旬恬淡寂寞，信明术方；九旬荣华润泽，声音洪章；十旬正气皆至，其效日昌，修之不止，年寿延长。三年之后，炙瘾除灭，颜色有光；行之六年，髓填骨强，预知存亡；经历九年，役使鬼神，玉女侍旁，脑实胁胼，不可复伤”。

行大道 常度日月星辰 名言。见《诸病源候论·心腹痛候导引法》。即做重要的导引，上乘功法，要常存想日月星辰。

行不欲离于世，举不欲观于俗 名言。见《黄帝内经素问·上古天真论》。指举止言行符合道德规范，不离开社会的一般准则。

众生 佛家气功习用语。其含义：❶指世间（社会）众人共生。❷各种法（含气功功法）通过比较而存在。《法鼓经》：“万法和合施设，名为众生。”又《大乘义章经》：“依于五阴和合而生，故名众生。”❸指生命。《般若灯论》：“有情者数数生，故名众生。”

众妙归根 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》。指呼吸“不分出息微微，入息绵绵，渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定，久则窍中动息，兀然自住，内气不出，外气反进，此是胎息还元之初，众妙归根之始也”。即胎息之真功夫，气归藏气穴。

肌肉若一 见《黄帝内经素问·上古天真论》：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时”。指全身筋骨肌肉达到高度的协调统一，保持自身的平衡，为气功调身方法之一。

杂念 气功学名词。与正念相对，又名杂虑，又名“妄念”。指气功锻炼中，初学调神时，各种念头纷乱杂至的情况。排除这些杂念是调神之第一步，故《玄机直讲》说：“人杂念少者，得丹早；杂念多者，得丹迟。”参看“真念”。明人郑宣《昨非庵日纂》中将杂念归为三类：“或追忆数十年前往事，荣辱恩仇，悲欢离合等种种闲情，此是过去妄想；或事到眼前，可以顺应，乃畏首畏尾，三番四复，犹豫不决，此是现在妄想；或期望日后富贵荣华，皆如其愿，或期望功成名遂，告老归田。或期望子孙以继书香，与夫一切不可必成，不可必得之事，此是未来之妄想。”

危坐 见《史记·日者传》：“正襟危坐”。即端身正坐。《陕西通志》：“有病者，对之危坐，少顷即愈”。

负日之暄 气功学术语。见《老老恒言》。❶指端坐，意想日光照身，身体温暖舒适。❷日光照身，脊背得暖，遍体和畅。

负阴抱阳 出《老子·四十二章》。指事物含有对立的阴阳两个方面。气功文献中，为阴中有阳，阳中有阴，阴平阳秘之意。

负局先生磨镜 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：身体端坐，两腿平放，两手轻握拳，身手向前如磨镜样，运气十二口。主治：遍身疼痛。



名　佛家气功习用语。见《俱舍论》:"名谓作想。"❶指精神活动。《大乘义章》:"以名宣说无色四阴（指受想行识四蕴)"。❷作称谓义。《法华玄义》:"寻名识体"。

多唾心烦　出《千金翼方·卷十二》。气功学认为唾液是人体的宝贵津液，炼功时常吞咽津液以润五脏，津液又称为玉泉，不可轻易唾出，如多唾则心神失养，就可使人心烦。故《诸病源候论·虚劳少气候导引法》云:"人能终日不唾，恒含枣核而咽之，受气生津，此大要也"。

多睡目盲　出《千金翼方·卷十二》，即指多睡伤气，五脏精气不能上达于目，可导致目盲。

色　佛家气功习用语。见《大乘义章》:"质碍名色"。具体含义:❶泛指有形物质。如身体、树木、土地等。❷指精神活动。《圆觉经》:"耳根清净，故色尘清净"。又《仁王经》:"灭色缚诸烦恼"。❸指青黄赤白之色。

色身　气功养生学名词。见《性命圭旨全书·刻性命圭旨缘起》:"色身有限，法性无边"。指躯体，即生命。

色败　见《洞元子内丹诀》:"夫色败之士，亦千日不可以补之"。指男女交接过多，损伤肾阳，面色败坏。炼气功提倡节制性欲。

邬通微静坐默持　静功。见《赤凤髓》卷二。作法：盘膝而坐，以两手按膝。凝神存想，闭气，令气周流，运气四十九口。能疏通气血。主治：慢性黄肿病。



凫浴　气功学名词。出《淮南子·精神训》:"凫浴蝯躩，鸱视虎顾，是养形之人也"。指气功功法之一，姿势如凫之浴。一谓意想全身从头至足放松。

〔丶〕

庄子　❶人名（约前369～前286）战国时哲学家、气功家。名周，或曰字子休，宋国蒙（今河南商丘县东北）人。做过蒙地的漆园吏，家贫。他继承和发展老子"道法自然"的观点，认为"道"是无限的，"自本自根"、"无所不在"的。强调事物的自生自化，否认有神的主宰。其思想有朴素的辩证法观点。所论"至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不慄，请问何以至于此？关尹曰：是纯气之守也。非知巧果敢之列"、(见《庄子》达生篇)。"缘督以为经，可以保身、可以全生、可以养亲、可以尽年"（见《庄子》养生主)。"古之真人，其寝无梦，其觉无忧，其食不干，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。屈服者，其嗌言若哇，其嗜欲深者，其天机浅"（见《庄子》大宗师)。"吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之好也"（见《庄子》刻意篇)。"何谓坐忘？……堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘"（见《庄子》大宗师)。"若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气；听止以耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也"（见《庄子》人间世)。发展了气功养生学理论，总结了战国前气功实践，后世并称老庄。成为老子之后道家气功的一代宗师。著有《庄子》一书，唐时改称《南华经》传世。❷书名《庄子》。

庄子达生法　静功。出《庄子·达生》。作法：(1)守纯和之气以养其气。(2)守精神

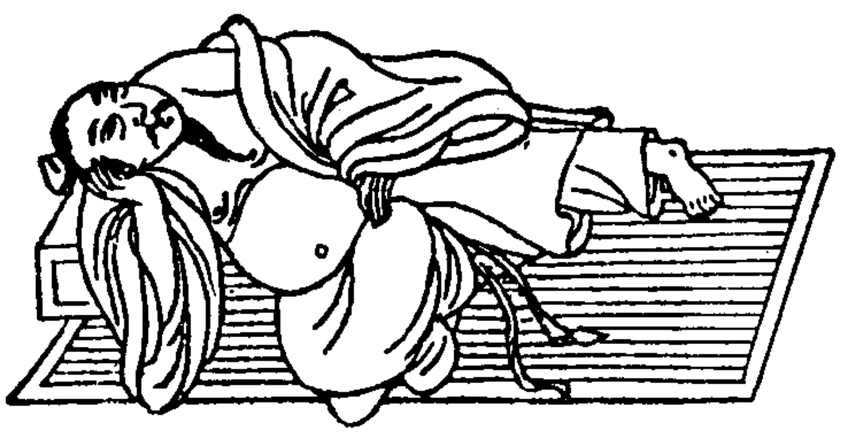
之和以壹其性，合其德，处乎不淫之度，藏乎无端之纪，游乎万物之所终始，通乎物之所造。其法促进神形协调稳定，与自然相通。

庄子体道法 静功。出《庄子·天地》。作法(1)用心体道，处无为之境，言无为之德，爱人利物，与世处和，行为和平，不被外物挫折心志。(2)抱朴而行，不周旋于俗务，立身于本原，保存形体，充养精神，与万物接应，同自然处和，和社会同声。

庄子养神法 静功。出《庄子·刻意》。作法：(1) 虚静纯一：恬淡寂漠虚无无为；(2) 合于自然：其生也天行，其死也物化；(3)调节阴阳：静而与阴同德，动而与阳同波；(4)安时处和：不为物先，不为祸始。感而后应，迫而后动，不得已而后起。(5)内守精神：无物累，无人非、无鬼责。不思虑，不预谋。光矣而不耀，信矣而不期。其寝无梦，其觉无忧。其生若浮，其死若休。其神纯粹，其魂不罢。功效在刻意，调节精神意识思维活动，健康形体，轻身延年。

庄周气诀解 气功专论，作者姓名，成书年代不详。本书指出“时不再来，命不一停”，认为生命活动过去一时，减少一时，川流不息。“欲得不老，还精补脑”，说明要增进健康，延年益寿，就应平素珍惜时间，节欲去嗔，调节饮食，心意坦然，安定形神。习练气功养生法，应多在补脑安神方面努力。

庄周蝴蝶梦 静功。见《赤凤髓》卷二。作法：右侧卧，右手枕于头部，左腿伸直，右腿曲膝，左手自然置于左腿上。存想运气二十四口。功效：治梦泄遗精。



刘安 (前179～前122) 西汉思想家、文学家，通气功。沛郡丰（今江苏沛县东）人。好读书鼓琴，善为文辞，才思敏捷。《汉书·淮南王传》载“淮南王安……招致宾客方术之士数千人，作《内书》二十篇，《外书》甚众，又为中篇八卷，言神仙黄白之术，亦二十万言”。现仅存《内篇》二十一篇，即《淮南子》。其内容以道家自然天道观为中心，综合先秦道、法、阴阳等各家思想。所论《原道训》、《精神训》、《诠言训》等篇，保存了先秦的气功学资料。

刘京 汉南阳人，字太玄，气功实践家，汉文帝时侍议郎。从邯郸张君学道炼功，受饵云母朱英方，服之，百三十余岁，视之如三十许人。（见《汉武帝外传》）。

刘政 沛国人，高才博学，志殷学道。求养性之术，勤寻名师。后治墨子五行论。通气功，能变化吐气，身轻能浮。

刘操 即海蟾子，见“海蟾子”。

刘一明 清代乾嘉时人。号悟元子，别号素朴散人。山西曲沃人。探讨《参同契》、《悟真篇》等气功学著作，研究有得，著有《阴符经注》、《参同契经文直指》、《悟真直指》、《修真辨难》、《象言破疑》、《悟道录》、《敲爻歌直解》、《百字碑注》、《西游原旨读法》、《修真后辨》、《神室八法》、《修真九要》、《无根树解》、《黄庭经解》、《金丹四百字解》、《参同契直指笺注》、《参同契直指三相类》。

刘无名 生卒无考，成都人，幼失怙恃，不知所名。小时即好道，习服气朝拜，尝夜坐存真内修，以希长生。长乃云游访道，入青城山，于崖下得一洞，有真人居其中，刘哀恳求习气功，真人授之。归雾中山修炼三年而获成功。（见《仙术秘库》）。

刘元靖 (?～846) 唐代武昌人。在衡山凿石穴以居，辟谷炼气。唐敬宗宝历初召入思政殿，问长生之术，告以少私寡欲。武宗会昌元年 (841) 封银青光禄大夫，赐号“广成先生”。

刘太玄 即刘京，见“刘京。”

刘处玄 (1147～1203) 字通妙，一说字道妙，号长生子。金代东莱（治所在今山东掖县）人。大定九年（1169）从王重阳学道。为全真随山派创始人。至元六年(1269)，赠"长生辅化明德真人"，世称"长生真人"。为"北七真"之一。著有《至真语录》、《黄庭述》等气功专著。

刘先玄 即刘知古，见"刘知古"。

刘守真 即刘完素，见"刘完素。"

刘完素 (约1120～1200)金代医学家，通气功。字守真，河间（今河北省河间县）人，世称刘河间。金元四大家之一，著有《运气要旨》、《精要宣明论》、《素问玄机原病式》等书传世。倡"火热论"，提出降心火，益肾水的治疗主张，为河间派的创始人。在养生气功方面有"原道"、"摄生"之论，对医学气功的发展有一定影响。在摄生论中强调：精、气、神养生法。着重调息、内视、导引、咽津。

刘志渊 金代气功家。生卒不详，号通玄子。内丹修炼得王吉昌传授。有气功学专著《启真集》三卷传世。

刘知古 生卒年月不详，唐代沛人。气功家。字先玄。出家隶太清观，受三洞经箓及丹经脉诀之旨，研究气功养生法，主内丹说。曰："神仙大药，无出《参同契》。"又曰："道之所秘者，莫若还丹，还丹可验者，莫若龙虎。"著有《日月玄枢论》一卷传世。

刘宗成 即海蟾子，见"海蟾子。"

刘思敬 明代医家。生卒年月不详。通气功。著有《内镜》一书。书中提出"身内有三贵，热以为生，血以为养，气以为动觉。故肝脑为贵……脑生动觉之气。"认为脑在人身中为贵，是身之元首。运动、感觉、知觉都为脑所主，是脑的功能。为后世中医学、气功学认识脑、研究脑独辟蹊径。后代的气功研究者应用气功学开发脑的潜力，提高智力，其意义深远，多受影响于此。

刘海蟾 生卒不详。全真派北五祖之一，著名气功家。名操，字宗成，五代时燕山（府治今北京市西南宛平）人。一说名哲，字元(铉) 英，后梁·广陵人(今河南息县)。弃官隐修于华山、终南山。元世祖封为"明悟弘道真君"（见《神仙通鉴》）。其气功学著作有《还丹破迷歌》等传世。

刘通妙 即刘处玄，见"刘处玄。"

刘道妙 即刘道妙，见"刘处玄。"

刘德仁 (1122～1180) 大道教创始人，气功家。号无忧子，沧州乐陵人（今山东乐陵）。其教旨为"见素抱朴，少思寡欲，虚心实腹，守气养神"为主。行教达三十八年，金世宗大定初，赐号"东岳真人"。元代加封为"无忧普济开微洞明真君"。

刘海戏蟾 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：自然立式，左脚向前半步，两手握拳，置于腰部。运气十二口。然后右脚向前。其余同。主治：遍身拘束疼痛、时气伤寒。



刘思敬坐功 静功。出《内镜·考证》。作法：子后午前（若五更初尤佳），坐榻上，面东或南，握固盘足，合目伸腰，澄心静虑，内视五脏，仰面合口，鼻引清气，气极则生，要而咽之。每咽必缩谷道。再引再至三，若气极不能住，则低头微开口以吹，勿合耳闻。如此三次，为进火一周天。俟气调匀，然后行水。曰：进水候。口中漱液，多多益佳，侍甘而热，即闭口仰面弯腰，左倾一咽，正中一咽，右倾一咽，分三咽而下，内想一直下丹田，每咽一缩谷道，如此一遍，是为行水

一周天。下水火毕，收功下榻，行履自如。初行须觉脐下如火，饮食添进，四肢轻快。日久可发白再黑，齿落更生，精神全具。

刘真人胎息诀 静功口诀，炼气法的一种。见《诸真圣胎神用诀》:“若修胎息元道之法，心不杀、不欲、不盗、不偷、不邪、不妄、不颠、不狂。心自明朗，常守斋戒，真息常调。观照遍身世界，身心清静，乃是长生道人。若金沉宝贝坚实，六门不开，邪气不入，一身无病患。若六门不闭，盗尽金宝，人生疾也，道自不成矣。颂曰：心中真气是无英，正是神清气镜明，大道若依玄妙用，心中清静气生灵。一去一来不暂停，上下无休造化成，神静气澄无事染，这回息住自然灵。后学之者，不习元道，妄念不停，生灭不息，随他物去了，怎成胎息也”。本法认为，养成七不，遵守法则，保持身心安适、形体与精神安静，是习炼的基础。基础坚固，则神运精气，贯通一身。

产药 见《听心斋客问》:“产药二字，当以生明字代，即日月相推，而明生矣。火候二字，只是存神以驭气，二气升降，则明生矣。二气升降，又在无欲，天一生水，其位在北，其卦为坎，其人为肾，念息则神返于心。心不外驰，气返于身，渐渐沉深，入于气海。”指气化作用，阴阳和合而产药。

产药川源处 气功专论，出《悟真篇》。主要阐述药产下丹田及采药火候。全文:“要知产药川源处，只在西南是本乡。番遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。送归土釜牢封固，次入流珠斟配当。药重一觔须二八，调停火候托阴阳。”“若问真铅何物是，蟾光终日照西川。”



产在坤 种在乾 气功学术语。见《崔公入药镜》。人腹为坤，首为乾；坤居下为炉，乾居上为鼎。炼功之时，发端在腹(下丹田)，沉潜尾闾，温养畜积而发动，以武火逐元气逆上乾宫，交媾后复还坤位而止。

交合 气功学术语。见《金丹问答》:“问曰：交合何也?答曰：磁石吸铁，隔碍潜通。”指习炼气功中，阴精阳气的依附作用。

交信 经穴名，别名阴跷。出《针灸甲乙经》属足少阴肾经。位于内踝尖与跟腱水平连线中点直上2寸，向前0.5寸。

交媾 见《洞元子内丹诀》:“交媾者，相遇也”。指阴阳相交之意，又指男女性交。

交感宫 见《悟真篇》:“种向乾家交感宫”。指泥丸，或指脑。

交梨火枣 气功学术语。❶“交梨”为“心源”异名；“火枣”为“关元”异名。见《性命圭旨全书·普照图》。❷指药物。见《真诰·运象》:“玉醴金浆，交梨火枣，此则腾飞之药，不比于金丹也。”❸炼功效应。《元气论注》“交梨火枣，生在人体中，其大如弹丸，其黄如桔，其味甚甜如蜜，不远不近，在于心室”。❹指阴丹。《元气论》:“君若得食一枝，可以应景万里，此则阴丹矣。”

交脚踑踞 气功学名词。见《诸病源候论·嗜眠候导引法》。指两脚交叉，屈膝张腿而坐的导引姿式。

交感之精 见《听心斋客问》:“元精与交感之精何异?”指“男女交媾，精自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾施泄，遂成渣滓，则为交感之精矣”。

交媾龙虎 见《灵宝毕法》:“当离卦肾气到心，神识内定，一鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口咽下，自然肾气与心气相合，太极生液；及坎卦心液到肾，接着肾水，自然心

液与肾气相合，太极生气，以真气恋液，真水恋气，液与真水本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，相依而下，名曰交媾龙虎"。离为午时，坎为子时，指子午二时，心肾相交，水火既济。

亥子中间　气功学术语。见《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》："些儿欲问天根处，亥子中间得最真"。指天人合发之机。亥为阴尽，子为阳生，即阴尽阳生之际。

妄见　佛家气功习用语。见《俱舍论》："一切妄见，皆转倒摄"。指迷妄之见识。

妄心　气功学术语。见《常清静妙经》："所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神。"指杂念。故《菩提心论》："妄心若起，知而勿随。妄若息时，心源空寂。"

妄念　气功学名词。出《性命圭旨全书·婴儿现形，脱离苦海》："妄念起处即是生灭，妄念息处即是真元"。指妄想妄思妄念，即邪念、杂念。

妄语　佛家气功习用语。见《大乘义章》："妄有所谈，故名妄语"。指妄有所谈，言不当实。

妄情　佛家气功习用语。见《顺正理论》："又彼所说，唯率妄情"。指虚妄不实的情识。

妄想　见《常清静妙经》："烦恼妄想，忧苦身心。"指杂念，同"妄心"。

妄念才兴神即迁　名言。见《性命圭旨全书·享集》引无心真人云。指排除杂念、意守元神在炼功中的重要性。

闭气　气功学术语。❶指调息。《脉望》："闭气者，非闭噎其气也，乃神定气和，绝思忘虑，便鼻息悠然，若有若无"。❷指用意识控制呼吸。《幻真先生内服元气诀法》："忽有修养乖宜，偶生疾患，宜速于密室，依服气法，布足讫则调气咽之，念所苦之处，闭气以意想注，气极则吐之"。

闭关　气功学术语。❶指意识切断呼吸出入之气。见《脉望》："鼻为天窍，通肺，肺主魄，湛然不动，绝去来之息，谓之闭关"。❷同闭息，见"闭息"。

闭息　气功学术语。见《天仙正理·伏气直论》："托名闭息者，而内则空空如太虚之无物"。指行功时调节呼吸，"内不出，外不入"，使之相对稳定。

闭藏　出《黄帝内经素问·四气调神大论》："冬三月，此谓闭藏。"指封闭潜藏。气功文献里指精气神不外泄，应伏藏于身内。

闭气法　静功。见《幻真先生内服元气诀》。(1) 调身：作行功前准备。叩齿、咽津、搓面等。取自然坐或仰卧式。(2) 调气：引自然之气咽之，意念导引入气海。然后"念所苦之处，闭气想注，以意攻之。气极则吐之，讫，复咽。相继依前攻之，气急则止，气调复攻，或二十至五十，攻觉所苦处，汗出通润即止。如未损，即每日夜半，或五更昼日频作，以意攻及。若病在头面、手足、但有疾之处则攻之"。(3)功效主治：祛邪治病，调节内在机能，扶助正气。主要治疗时行疾患。

闭气歌　专论。见《胎息秘要歌诀》。主要阐述闭气疗疾的方法。全文如下："忽然身染疾，非理有损伤。敛意归闲室，脱身卧本床。仰眠兼握固，扣齿与焚香。三十六咽足，丹田气越常。随心连引导，损处最为良。汗出以为度，省求广利方"。

闭气候极　见《幻真先生服内元气诀法》："调气咽之，咽讫，便闭气候极。"以意识控制口鼻，不使其气出。直待丹田之气盈满时为止，即为闭气候极之意。

闭任开督　气功学术语。见《性命圭旨全书·聚火载金诀》："紧塞太玄，闭任开督。即忙鼓之以橐籥，吹之以巽风，煅之以猛火，火炽则水沸，水沸则驾动河车，载金上升泥丸，与真汞配合，汞得铅降亦不飞走，如此渐渐抽添，渐渐凝结，自然铅日减，汞日添，久之铅尽，汞自乾，阴尽阳至纯，至此则金丹大药成矣"。指习炼周天功的方法，闭任脉，

"紧缩谷道内中提"，意念导引精气过尾闾，沿督脉而上。

闭塞三关 气功学术语。出《黄庭内景经·脾长章》："闭塞三关握固停"。指闭塞精、气、神三关，即固精护气安神，精气不妄施泄，精神不外弛散。

闭聪掩明 出《抱朴子内篇·辨问》。含义为切断耳目对外的联系以减少干扰，为古代调神的方法之一。

闭摩通滞气 动功。见《修龄要旨》。澄心闭息，以左手摩滞四十九遍，右手亦然，复以津涂之。勤行七日，则气血通畅，永无凝滞之患。修养家所谓乾沐浴者，即此义。

闭气治诸病法 动功。见《太清导引养生经》。欲引头病者，仰头；欲引腰脚病者，仰足十指；欲引胸中病者，挽足十指；引臂病者，掩臂；欲去腹中寒热、诸不快、若中寒身热，皆闭气、张腹；欲息者，徐以鼻息已，复为至愈乃止。

羊车 见"三车"。

羊车小乘 动静相兼功。见《三极至命筌蹄》，即橐籥起火之术也。抽缩外肾，使膀胱下昧民火，下合外肾左文右武之地，火从下上达，直透三关，行之四十九日内，自有甘露降于玉池。常能行而不弛，可以返老还童，渐入圣道。

关门 出《黄庭外景经·第二章》："关门壮籥合两扉"。指玄关。玄关有二门，左曰玄，右曰牝，中曰黄庭。左玄通呼气，右牝通吸气，一呼而玄门开，一吸牝户辟。闭玄门则上之五关不开，闭牝户则下之二户不泄。

关元 出《灵枢·寒热病》。❶经穴名，别名三结交、下纪、次门、丹田、大中极。属任脉，位于前正中线、脐下3寸。❷气功中常用的意守部位，又称"下丹田"。

关冲 经穴名。出《灵枢·本输》，属手少阳三焦经。位于无名指尺侧，去指甲角旁0.1寸处。

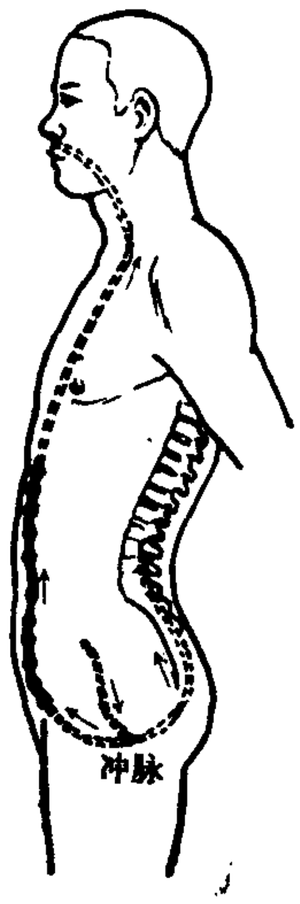
关尹子 生卒年月不详。古气功家。又称无上真人。曾任函谷关关尹，周大夫。善内学，常服日精月华，隐德修行。史载有《关尹子》九篇传世。

冲门 ❶经穴名，别名慈宫、上慈宫。出《针灸甲乙经》。属足太阴脾经，耻骨联合上缘中点旁开3.5寸处。❷精气运行的要冲。

冲用 见《五厨经气法注》："一气者，妙本冲用，此所谓元气也"指一气之内，阴阳之间的交和作用。

冲和 气功学术语。❶指阴阳之气的相互协调。《三要达道篇》："夫受气于冲和，形成于天地"。❷亦指机体身、心、意三家相互烹炼熏蒸之和气。《天仙正理·炼药直论》："以冲和为炼神之用"。

冲脉 奇经八脉之一，出《黄帝内经素问·骨空论》。起于小腹内，下出于会阴部，向上行于脊柱之内，其外行者经腹股沟中间的气街部，与足少阴肾经交会，沿腹部两侧，上达咽喉，环绕口唇。



冲虚观 址在广东惠州，晋咸和中葛洪至此炼丹，来看的人多，在此建四庵，山南叫都虚，后改元虚，又改为冲虚。

冲应真人 即葛玄，见"葛玄"。

冰壶 气功学名词，见《性命圭旨全书·涵养本原，救护命宝》："灵台湛湛似冰壶，

只许元神在里居，若向此中留一物，岂能证道合清虚”。冰壶喻脑，指脑神冷净空无一物。

宇泰定　出《庄子·庚桑楚》：“宇泰定者，发乎光天。”宇为脑神，宇泰定即脑神安定。

守一　❶指精思固守，与形相抱，神形合一。《庄子·在宥》：“我守其一，以处其和”。❷指习炼气功之根基。《太平经》：“守一之法，乃万神之根”。❸法于自然。《太平经》：“子若守一，无使多知，守一不退，无一不知，所求皆得，端坐致之”。❹指内守精神，保持意识思维的稳定状态。《玄珠心镜注》：“守一之人，但能虚却其身，空却其心，不视不听，不言不食，常守空虚无为，内凝神思，可谓善守一之矣”。❺指意识思维活动集中于一。《脉望》：“守真一于天谷，气入玄元，即达本来…能守真一，息不往来”。❻指阴阳协调，精神乃治，身体健康。《黄庭内景经·梁丘子注》：“存神守一，无横天也”。

守寸　见《云笈七签》：“存思太极之时，当从两眉间入焉。两眉间为泥丸之玉门，名曰守寸”。寸，名寸田，即上丹田。守寸即意念不离上丹田。

守中　出《老子·五章》：“多言数穷，不如守中”。含义：❶指习炼气功，意识思维活动意守身体之中的脏腑，或其他部位。如内视返观心、命门、玄牝等。❷指习炼气功，意守身体体表正中线上的部位。如意守百会、丹田、会阴等。❸指意守黄庭。



守身　出《孟子·离娄章》：“守身，身之本也”。原为保爱其身，不陷于非义。气功引伸为指内守精神，外养形体。

守灵　气功学名词。见《性命圭旨全书·普照图》。指心。

守诚　见《摄生纂录》：“守诚，抱元守一，而凝神聚气也”。指调神与调气，使之神凝而精气聚。

守神　气功学术语。出《老君实录》。“无身之身，无心之心，可谓守神。”指排除外界事物的干扰。

守真　见《脉望》：“两肾中间，空悬一穴，名曰玄关。上下之根也。老子之守中，庄周之缘督，文王之艮其背，周公之熏心，孔子之退藏于密，所谓守一守真，守黑守雌，皆指此处而言。”指内守精神，调合神形，使之达到神形高度稳定状态。参见“证真”。

守默　见《云笈七签》：“守默不移，故能广载。”即习炼气功的养心法，精神处于静止状态为守默。

守一子　即闵一得，见“闵一得”。

守一法　静功，出《太平经》。(1)注意事项：宜思居闲处，重墙厚壁，不闻喧哗之声；避免精神刺激，不喜不怒；认真实践，无致巧意。(2)作法：守身体的一部分，如守丹田，守身形，守精神。(3)功效：稳定精神，常乐神通，能增智，具有遥视之功，“卧在山西，反知山东”。

守一坛　气功学术语。见《性命圭旨全书·普照图》。一坛指规中，即黄庭。守一坛即守规中。

守三一　气功学术语。《云笈七签》卷四十九引《洞神经》云：知守虚、无、空者为大乘；守神炼形为中乘；守气含和为小乘。“三一者，精、神、气，混三为一也。”《三一九宫法》：“三一者，乃一身之灵宗，百神之命根，津液之山源，魂精之玉室。”指气功锻炼中使精、气、神融和。

守五神　见《备急千金要方·养性》：

"既屏外缘，会须守五神"。指意守心、肝、肾、脾、肺五脏之神。

守中道 气功学术语。见《易筋经·内壮论》。为内壮功要则，其法有三：其一，"在乎含其眼光，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，逸其身劳，锁其意驰，四肢不动，一念冥心，先存想其中道，后绝其诸妄念，渐至如一不动。"其二，用手轻揉胃部。"盖揉在于是，则一身之精气神俱注于是。""守中者，专于积气也。"守中要求意勿他想，专意于掌下。其三，"气积而力自积，气充而力自周。""持其充周。"

守玉关 动静相兼功。见《修龄要旨》："行住坐卧，一意不散，固守丹田，默运神气，冲透三关，自然生精生气，则形可以壮，老可以耐"。

守规中 气功学术语。出《周易参同契》："真人潜深渊，浮游守规中。"守为意守，规中为意守部位。指习炼气功，意识活动集中于丹田，或身体之中。

守庚申 习炼气功，于庚申日通夕静坐不眠，叫做守庚申。

守真一 出《抱朴子内篇·极言》。指意守真一之道（法），即意识思维活动集中统一之意。

守虚无 出《黄庭内景经·隐景章》："带执性命守虚无。"指意念内守脑神，虚静恬惔，寂寞无为。

守静笃 出《老子》。指炼功中，精神意识活动处于高度清静的状态。

守一之宜 出《太平经》。指出守一应注意："始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音"；固精守肾，不妄泄漏；外拒名利之累，内收息心净虑之想；不喜不怒，情志安和；循序渐进；无致巧意，一乃自效；饮食减少，方能神清气爽。"真神好洁，粪秽气昏"；"百日为小静，二百日为中静，三百日为大静。"

守一处和 气功学术语。见《寿世新编》："守一处和，千二百岁。"指守住一处真元，使其调达和谐。

守一明法 静功。出《太平经》："守一明之法，长寿之根也。万神可祖，出光明之门，守一精明之时，若火始生时，急守之勿失。"作法：(1)守一精明之时：面向日方，意想日之精明，始正赤，终正白，久久正青。(2)守一光明法：意想日光之光，日中之明。守之无懈，百病除去，身体和柔，得天地之气而延寿。

守于内息 气功学术语。见《云笈七签·内丹》："世人不知胎息之术，住世留形之本。如有学者能心不缘境，住在本源，意不散流，守于内息。神不役，免于劳伤。"即意识活动与呼吸相结合。意识活动集中于呼吸，不使其分散。

守中抱一 气功学术语。守中，出《老子·五章》："多闻数穷，不如守中"。意思是：见闻愈多，精神愈易致疲乏。因此，不如保持着内心的清静。抱一，出《老子·十章》"载营魄抱一，能无离乎？"河上公说："营魄，魂魄也。"意思是：拥魂魄以守身，能长久不分离吗？抱一，即守一。《太平经》："人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合则吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。常患精神离散，不聚于身中，反令使随人念而游行也。故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也。"即强调气功锻炼中精神内守，形神协调的重要性。

守玄白法 静功。出《真诰·协昌期》。据传此功法为东晋·杨羲所传。具体做法是：清晨或坐，或卧均可。存想泥丸中有黑气，心中有白气，脐中有黄气，三气俱生，如云气覆身。随想三气变为火，火又烧身，身通洞彻，内外如一。接着服气一百二十，行功时间可从清晨至日中。

守身炼形 出《抱朴子内篇·微旨》："愿

闻真人守身炼形之术。”指意守身神，炼养形体。

守明堂法 静功。出《道乡集》。作法：端身正坐，二目先守明堂，少时明堂发暖，似有蠕动，即从门户而入，将此正念收归土釜，若存若亡，静六根，却万虚。二月返照此穴，总要不沾不脱，用此温煦，不一时气调息定，即至无极时代矣。此时则为亥末，此日则为三十，此年则为十月，此卦则为重坤。待至虚极静笃，忽然一动，此动即是真机，得此真机，即可运转河车，但能二六时中，行坐不离这个，气动则用真息，摄归本炉，用武火锻炼，一动一炼，气满真种自见。总而言之，此中只有二候：气动一候，累气产真种一候，共为二候。但能常常温煦，气来则用武火，气去则用文火。文武应时而用，真造化自见。久行之，功成健身益寿延年。

守一要领论 气功专论。出《洗髓经·行住立卧睡篇》。主要阐述炼功的姿式虽有行住立坐卧睡的不同，但全在“意念”上下功夫。归纳了“守一”的形式和要领。全文如下：“行如盲无杖，自然依本分，举步低且稳，踏实方可进。住如临崖马，亦如到岸舟，回光急返照，精神体内留。立足勿倾斜，端身自固志，耳目随心静，任其纷纷事。坐如泰山重，端直肃玉容，闭口深藏舌，息息归精宫。卧如弓形曲，左右随其宜，两膝皆参差，两足如钩距。倦则侧身睡，睡中自不迷，醒来方伸足，仰面亦不拘。梦觉祥无异，九载见端的，行住坐卧篇，只此是真谛。”

守道安乐法 静功。出《太平经》。(1)调气：元气守道。一呼一吸，自然平和。(2)调神：意想道，或意守道：“自然守道而行，万物皆得其所矣；天守道而行，即称神而无方……地守道而行，五方合中央，万物归焉；三方守道而行，即无所不照察；雷电守道而行，故能感动天下，乘气而往来；四时五行守道而行，故能变化万物，使其有常也；阴阳雌雄守道而行，故能世相传。凡事无大无小，皆守道而行，故无凶。”精神意识，言语行为，适应自然和社会变化规律。

守形洞虚自然 出《太平经》：“为虚无自然者，守形洞虚自然，无有奇也。身中照白，上下若玉，无有瑕也”。指意守自己身形，虚静无为，自然而然。

守三元真一法 静功，见《金阙帝君三元真一经》。作法：立春之日，夜半之时，正坐东向，吹气九遍，咽液三十五毕，乃存北斗七星冉冉来下，在我头上，却向天以杓柄正向前指东也，存阴精真人二星，亲薄头顶上，阳明玄冥二星却在上也，阳明阴精二星在星后，而玄冥真人二星在前面，于是，仿佛存念位定，又思三一之尊经，乃变生共出在斗魁之中，须臾三卿君复生如三尊，须臾见六人俱登玄冥，刚行东去，达天关而止，俱向我口，又存见上元手扶上卿；中元守扶中卿，下元手扶下卿也。我乃咽气一通，良久上元二人从气中入来我口，上升还泥丸宫，次咽气一通，良久中元二人，从气中入来我口，下徊绛宫中，次咽气一通，良久下元二人从气中来入我口，下徊入下丹田中；存天关星令去口，七尺星令对口前，三一入我三宫中都毕，乃精念真一，各安所在，坐卧思之，在心心有所愿，事事心启之，所求者，亦心启求之，存思唯令静寂，静之寝室，昼日可存思。立夏存三一南向，如初春精思。立秋存三一西向，如立夏思精，存思三一各安其宫毕，乃微视。能使四体坚强，五脏自生。

守身炼形作丹说 气功专论。出《抱朴子内篇·微旨》。阐述习炼气功，形体阴平阳秘出现的景象。摘引如下：“愿闻真人守身炼形之术…夫始青之下月与日，两半同升合成一。出彼玉池入金室，大如弹丸黄如桔，中有嘉味甘如蜜，子能得之谨勿失，既往不追身将灭，纯白之气至微密，升于幽关三曲折，中丹煌煌独无匹，立之命门形不卒，渊乎妙乎难致诘。”

宅中有真 出《黄庭内景经·天中章》。

宅指脑。真指赤诚童子，亦名真一、赤子、真人。即赤城童子居脑中。

安心 佛家气功习用语。指意想于一景、一事、一物而安住于此。

安处 出《天隐子·安处》："在乎南向而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半。屋无高，高则阳盛而阴多；屋无卑，卑则阴盛而暗多。故明多则伤魄，暗多则伤魂。"指环境阴阳合调，明暗适中，才能安居而处。

安乐 见《文句》："身无危险故安，心无忧恼故乐。"指形体安适，精神愉快，情绪稳定。

安定 指摄心住一，见"三论元旨"。

安神 见《后汉书·仲长统传》："安神闺房，思老氏之玄虚；呼吸精和，求至人之仿佛。"指收敛情志，集中精神，弃除杂念，达到精神内守。

安禅 佛家气功习用语。指打坐入定，即习炼佛家气功。

安稳 佛家气功习用语。见《法华经》："身意泰然，快得安稳。"指形体安定，情绪稳定，神形和调。

安心神 见《永乐大典·神》："三月草木荣茂，风气俱毒，切宜慎戒，以安心神。"指慎戒外感风毒邪气，能于安定精神意识活动。

安昆仑 出《黄庭内景经·若得章》："太一流珠安昆仑。"昆仑喻人身脑，指补脑安神。

安精神 见《老子想尔注》："身常当自生，安精神为本"。指安定精神，稳定情绪。

安不忘危 见《备急千金要·养性》："凡人自觉十日以上健康，即须灸三数穴以泄风气。每日必须调气补泻，按摩导引为佳。勿以健康便为常然，常须安不忘危，预防诸病。"指身体健康，但不能忘记生病危急之时。预防提倡应用气功养生法。

安心病处 见《小止观》："但安心在病处，即能治病。所以者何？心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼迸散"。指意守病灶。

安处之道 气功专论。出《天隐子·安处》。阐述习炼气功的环境。摘引如下："吾所居室，四边皆窗户，遇风即阖，风息即闿；吾所居座，前帘后屏。太明即下帘以和其内暗；太暗则卷帘以通其外耀。内以安心，外以安目。心目皆安则身安矣。明暗尚然，沉太多事虑，太多情欲，岂能安其内外哉！故学道以安处为次。"

安时处顺 气功学术语。见《性命圭旨全书·小引》："安时而处顺，哀乐不能入也"。指安于时世，顺乎自然，情绪即可以稳定。

安神祖窍 气功学术语。见《性命圭旨全书·安神祖窍，翕聚先天》。祖窍即玄牝。指意守玄牝，凝神内聚。

安元和气法 静功。见《灵剑子导引子午记注》。作法：入净室中，端身正坐，调节呼吸，令气微微然。"启之又不可，闭之又难为，但令微之又微，不得令奔而口吐"。

安在紫房帏幙间 名言。出《黄庭内景经·治生章》。指紫房帏幙为绛宫心，即存思心神之意。亦言紫房指心，帏幙为心包络。

许迈 东晋气功养生家。生卒年月不详。字叔玄，名映。后改名远游。丹阳句容（今江苏句容）人。博学能文，不慕仕进，好道术，与许询齐名。曾师事鲍靓。与王义之为世外之交，诗书往复，多论服饵。初隐于余杭悬溜山，又采药于桐庐县之桓山，饵术涉三年，时欲断谷。常服气，一气千余息。著诗十二首，论及神仙之事。曾曰："心如死灰，形如委骸，可以索清静以自精妙。"晋永和二年，移入临安西山，修习气功养生法，并传授之。

许逊 （239～374）晋代著名气功养生家，又名旌阳、真君，字敬之。汝南（今河南汝南）人。学道于吴猛，后举孝廉，拜旌阳令，因晋时纷乱，弃官东归、居南昌，潜心研究气功养生法，造诣极深，首创"气功"之

名。著有《灵剑子》、《灵剑子导引子午记》、《明师宗教录》等传世，提倡应用气功胎息法、导引势，修养精神，稳定情绪，健康形体，延年益寿。

许仙观 址在湖北荆州，晋代著名气功家许逊修炼于此。

许远游 即许迈，见“许迈”。

许叔玄 即许迈，见“许迈”。

许旌阳 即许逊，见“许逊”。

许敬之 即许逊，见“许逊”。

许逊服气法 静功。见《灵剑子》。(1) 调身：作好行功前准备。有病者选择室内，无病者在室外可行。取自然坐式或卧式（仰卧），自然站式亦可。(2) 调气：初期：姿势选定后，平心绝虑，意想呼吸出入之气。鼻徐徐引清气，咽之纳入心中。口吐浊气，亦由意念导引，出心中而出体外。逐渐调匀呼吸，延长呼吸周期。连续三十六咽，即三十六息。中期：神息相依，即“气因形（形体）有，乃魂魄偕之。神者，气之母也”。意念导引清气从鼻纳入，咽而入心，咽时气液一并入心。然后“存心中之气，以意送之归脐，下气海之中、夹之日月，左肾为日，右肾为月，此乃两畔，同升合为一。即先存思，右肾为月，白气入气海中，从脊右边上至顶泥丸宫，眉间入三寸是也。却存历洞房宫，又历明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历绛宫入气海。金室日月照两畔。又存左肾为日，黄气从脊左边骨缝上，直入泥丸宫存，出历洞房宫，明堂宫，守寸双田、下历十二重楼，历绛宫气海，中心日月左右照”。神运精气，交通心肾，连贯脑髓。求玄珠法：中期交通心肾，连贯脑髓后，即可求玄珠。即是“存白气为里，黄气为表，团圆为珠耳。外黄内白，悬在气海之中，黄光灿灿，圆如弹丸，黄如桔。久久行之，光斗日月，此为玄珠耳”。玄珠若得，此法即告成功。(3) 调神：初期调和神志，中期神息相依，神运气行，意识活动集中于呼吸。然后意念导引呼吸自然之气入心中，在心肾及脑髓间形成一个意识活动线，意念始终随之运动，导引气的运行。最后，神气合而为一，结为玄珠。(4) 收功：按调气要求，三十六咽后即可收功。以后练功深入，随即按调气之要求交通心肾，求得玄珠，即可收功。(5) 注意事项：炼功时间以子时为好，丑时、寅时、卯时亦可。炼功期间，日中饱餐，旦暮少食。禁食盐、醋、过冷、过热之物。宜淡食，以糯米加茯苓、大枣、板栗、莲藕煮粥内服。可少饮酒，但不能醉。行功期间忌房事。(6) 功效主治：本法有补脑髓、益精血、安神明、调和形神之功。用以养生，可强壮身体、和悦颜色，益寿延年。用以疗疾，“是风、是气、是瘴、是痨、是毒”诸疾皆可治。

许栖岩胎息法 静功。见《性命圭旨全书》：“凡修道者，常行内观，遣去三尸，驱除六贼，纳气于丹田，定心于觉海。心定则神宁，神宁则气住，气住则胎长矣。胎之长者，由于息之住也。无息不胎，无胎不息。住息长胎，圣母神孩。故曰胎息定而金木交，心意宁而龙虎会也”。

许碏插花满头 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：身体自然站立。两手托天，两脚着地，不离地面，做提肛动作，运气九口。主治：腹胀、身痛。



许逊五脏导引法 动功。见《灵剑子》。(1) 春季补肝三势：一势：用两手掩口，手

掌取热汗及津液摩面，上下三十五遍。也可以两手掌拭面，先把手掌搓热。时间：每日午后为之。令人面色红润有光、不皱。兼能明目，治疗各种内伤杂病。并能引元和之气入下元，补肝脏。二势：平身正坐，两手相叉，掩项后，使面仰视之，项与手争力。肝中风去热毒，疗肩周及关节疼痛、两目昏花、积聚风气。调和下元、补肝。三势：两手相重，按脞，拔去左右，极力。治腰间及胸膈风毒之气，补肝脏、明目。(2) 季春补脾一势：四势：左右射雕，闭口，来去用力为之。治疗胸胁及胸膈结聚风气、脾脏诸疾。(3) 夏季补心脏三势：五势：坐式斜身，用力左右偏转，极力如排山势。去腰脊风冷、宣通五脏六腑，除脚气风湿。补心益智。六势：一手按脞，一手向上，极力如托石，左右相同。除两胁间风毒，通和血脉。治心脏疾病。七势：两手合掌，向前筑去，伸直臂膀，宣散关节风湿。治疗心脏风劳。(4)季夏补脾脏一势：六月十日日以后用。八势：端身正坐，舒手指上，反拘三举前屈。除腰膝踝痹痛，散膀胱邪气，利膀胱。(5)秋季补肺脏三势：九势：以两手抱头项，宛转回旋俯仰。除胁间风邪，祛腰背冷气。宣通项脉。疗肺脏疾。十势：以两手相叉头上，过去左右伸曳十遍。去关节间风湿寒邪，疗肺脏诸疾。十一势：两手拍脚胫十一遍。开胸膈，去胁中邪气。疗肺脏疾。作时叩齿三十六通。(6)季秋补脾脏一势：九月十二日以后用。十二势：以两手相叉头上，以手争力。治脾脏及四肢疾，去胁下积聚风气，健脾。(7)冬季补肾脏三势：十三势：两手相叉，一脚踏之。去腰脚拘急、冷痹，脚手风冷疼痛，膝关节痹痛。疗肾脏诸疾。十四势：大坐伸手指，缓拘脚指。疗脚痹诸风，肾脏疾。十五势：以一手托膝反折，一手抱头前后左右为之。去骨节间风疼，宣通血脉，利膀胱及肾脏之气、疗肾脏疾。(8)冬季补脾一势：十六势：以两手耸上，极力三遍。治脾脏诸疾。以上十六势皆闭气为之。能疏经活络、流通血脉、协调脏腑功能，治疗内脏疾患。并能补益精髓，引气臻圆，安养精神。

许旌阳飞剑斩妖 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：丁字步站立。右手扬起，扭身左视，左手置于后。运气九口。主治：一切心疼。



论大道 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述金丹大道就是阴阳的谐调、交媾。原文摘要："钟曰：道本无问，问本无应，及乎真元一判，大朴已散。道生一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。上中下列为三才，天地人共得一道，道生二气，二气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵最贵者人也。惟人也，穷万物之理，尽一己之性。穷理尽性，以至于命，全命宝生，以合于道，当与天地齐其坚固，而同得长久。"

论日月 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述气功锻炼要效法天地阴阳升降之道，日月交合之理。说明人与自然的关系。摘要："钟曰：天地之机，在于阴阳之升降，一升一降，太极相生，相生相成，周而复始，不失于道，而得长久。修持之士，若以取法于天地，自可长生而不死；若比日月之躔度，往来交合，止于月受日魂，以阳变阴，阴尽阳纯，月华莹净，消除暗魄。如日之光辉照

耀于下上。当此时，如人之修炼，以气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体也。吕曰：修真奉道之士，其于天地阴阳升降之理，日月精华交合之度，下手用功，而于二者何先？钟曰：始也，法效天机，明阴阳升降之理，使真水真火，合而为一，炼成大药，永镇丹田，浩劫不死，而寿齐天地。如厌居尘世，用功不已，当取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生；以气养神，使神不散；五气朝元，三花聚顶，谢绝俗流，以归三岛。吕曰：若此之功验，深达旨趣，所患不得时节矣。钟曰：天地之阴阳升降，一年一交合；日月之精华往来，一月一交合；人之气液，一昼一夜，一交合矣。"

论水火 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述水火在气功中的运用，论述甚为精辟。摘要："凡身中以水言者，四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池，凤池、天池、玉池、昆池、元潭、阆苑、神水、金波、琼液、玉泉、阳酥、白雪，若此名号，不可备陈。凡身中以火言者，君火、臣火、民火而已。三火以元阳为本，而生真气。真气聚而得安，真气弱而成病。若以耗散真气，而走失元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃曰死矣。吕曰：人身之中以一点元阳而举三火，三火起于群水众阴之中，易为耗散，而难炎炽。若此阳弱阴盛，火少水多，令人速于衰败，而不得长生，为之奈何也？钟曰：心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃乃水谷之海。是此四海者如此，五藏各有液所主之位，东西南北中，是此五湖者如此。小肠二丈四尺，而上下九曲，乃曰九江。小肠之下元潭之说如此。顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛，三岛之内，根源阆苑之说如此。华池在黄庭之下；瑶池出丹阙之前；昆池上接玉京；天池正冲内院；凤池乃心肺之间；玉池在唇齿之内；神水生于气中；金波降于天上；赤龙住处，自有琼液玉泉；凡胎换后，方见白雪阳酥；浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹；抽添有度，以应沐浴；先曰中田，次曰下田，皆可以炼形；玉药金花变就黄白之体，醍醐甘露炼成奇异之香，若此水之功效。及夫民火助肾气，以生真水，肾火上升交心液，而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹；用周天则火起焚身，勒阳关则还元丹药；别九州之势，以养阳神。烧三尺之累，以除阴鬼；上行则一撞三关，下运则消磨七魄；炼形成气，而轻举如飞；炼气成神，而脱胎如蜕，若此皆火之功效也。"

论天地 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述天地阴阳交合而生万物，人身阴阳升降交合效法天地。原文摘要："天道以乾为体，阳为用，积气在上；地道以坤为体，阴为用，积水在下。天以行道，以乾索于坤。一索之而为长男，长男曰震；再索之而为中男，中男曰坎；三索之而为少男，少男曰艮，是此天交于地。以地（疑为"乾"）道索坤道，而生三阳。及乎地以行道，以坤索于乾。一索之而为长女，长女曰巽；再索之而为中女，中女曰离；三索之而为少女，少女曰兑。是此地交于天，以坤道索乾道，而生三阴。三阳交合于三阴，而万物生，三阴交合于三阳，而万物成。天地交合，本于乾坤相索，而运行于道；乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生成万物。方其乾道下行，三索既终，其阳复升，阳中藏阴，上还于天。坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。真阴到天，因阳而生。所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。真阳到地，因阴而发。所以阳自地升，阳中能无阴乎？阳中藏阴，其阴不消，复到于地；阴中藏阳，其阳不灭，复到于天。周而复始，运行不已，交合不失于道，所以长久坚固者如此"。

论内观 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述内观可以使神识自住，同时介绍了阳升、阴降、匹配阴阳等内观法。摘要：

"积年累月，而不见功，其失在心乱而意狂也。善视者，志在丹青之美，而不见泰、华；善听者，志在丝竹之音，而不闻雷霆。耳目之用小矣，尚以如此。况一心之纵横六合，而无不该。得时用法之际，能不以存想内观而致之乎？吕曰：所谓存想内观大略如何？钟曰：如阳升也，多想为男，为龙，为火，为天，为云，为鹤，为日，为马，为烟，为霞，为车，为驾，为花，为气。若此之类，皆内观存想，如是以应阳升之象也。如阴降也，多想为女，为虎，为水，为地，为雨，为龟，为月，为牛，为泉，为泥，为船，为叶。若此之类，皆内观存想，如是以应阴降之象也。青龙、白虎、朱雀、元武，既有此名，须有此象。五岳、九州、四海、三岛、金男、玉女、河车、重楼，呼名比类，不可具述。皆以无中立象，以定神识。未得鱼，则筌不可失矣；未获兔，则蹄不可无矣。后车将动，必履前车之迹；大器已成，必为后器之模。则内观之法，行持不可阙矣。亦不可执之于悠久，绝之于斯须，皆不可也。若以绝念无想，是为真念，真念是为真空，真空一境，乃朝真迁化，而出昏衢，超脱之渐也。开基创始，指日进功，则存想可用。况当为道日损，以入希夷之域，法自减省，全在内观者矣。吕曰：若以龙虎交媾，而匹配阴阳，其想也何似？钟曰：初以交合配阴阳，而定坎离。其想也，九皇真人引一朱衣小儿上升，九皇真母引一皂衣小女下降。相见于黄屋之前，有一黄衣老妪接引，如人间夫妇之礼，尽时欢悦。女子下降，儿子上升，如人间分离之事，既毕。黄衣抱一物，形若朱桔，下抛入黄屋，以金器盛留。然此儿者，是乾索于坤，其阳复还本位，以阳负阴而会本乡。是此女者，是坤索于乾，其阴复还本位，以阴抱阳而会本乡。是曰坎离相交，而匹配阴阳者也。"

论丹药 气功专论，出《钟吕传道记》。主要阐述"内丹之药材，出于心肾""本于龙虎交媾而变黄芽"。摘要："钟曰：凡病有三等，时病以草木之药疗之自愈；身病、年病所治之药，而有二等。一曰内丹，次曰外丹。吕曰：外丹者何也？钟曰：昔高上元君传道于人间，指喻天地升降理，日月往复之宜。自尔丹经满世，世人得闻大道。广成子以教黄帝，黄帝政治之暇，依法行持，久而不见功。广成子以心肾之间而有真气真水，气水之间而有真阴真阳，配合于大药，可比于金石之中，而隐至宝。乃于崆峒山中以内事为法，而炼大丹。八石之中，惟用朱砂，砂中取汞；五金之中，惟用黑铅，铅中取银，汞比阳龙，银为阴虎。以心火如砂之红，肾水如铅之黑。年火随时，不失乾坤之策，月火抽添，自分文武之宜。卓三层之炉，各高九寸，外方内圆，取八方之气，应四时之候。金鼎之象，包藏铅汞，无异于肺液。硫黄为药，合和灵砂，可比于黄婆。三年小成，服之可绝百病；六年中成，服之自可延年；九年大成，服之而升举。……钟曰：外药非不可用也。奉道之人，晚年觉悟，根源不甚坚固。肾者气之根，根不深则叶不茂矣；心者液之源，源不清则流不长矣，必也假其五金八石，积日累月，炼成三品，每品三等，乃曰九品。龙虎大丹，助接其真气，炼形住世，轻举如飞。若以修持内事，识交合之时，知采取之法，胎仙既就，指日而得超脱，彼人不悟，执在外丹进火加日，服之欲得上升天界，诚可笑也。彼既不究外药之源，当以详陈内丹之理。内丹之药材出于心肾，是人皆有也。内丹之药材，本在天地，天地常日得见也。火候取日月往复之数，修合效夫妇交接之宜，圣胎就而真气生，气中有气，如龙养珠，大药成而阳神出，身外有身，似蝉脱蜕，是此内药本于龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞。"

论屯蒙 气功专论。见《金丹问答》。此文解释了"屯蒙"的涵义。全文如下："问曰：何谓屯蒙？答曰：《道枢》云：坎者水也，一变为水泽之节，再变为水雷之屯，其爻居寅。

离者火也，一变为火山之旅，再变为火风之鼎，三变为火山之蒙，其爻居戌。抽添水火在于寅戌十二卦，气在于屯蒙运用也。”

论功夫 气功专论。见《金丹问答》。此文解释了“功夫”的涵义。摘引如下：“问曰：功夫何也？答曰：知时而交媾，进火而防危，阳生而野战，形德而沐浴，以至温养成丹也。”

论玄牝 气功专论。见《胎息经》幻真先生注。主要阐述下丹田为玄牝，炼功者伏其气于下丹田，守神于身内，即为内丹。全文：“脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门。盖玄者水也，牝者母也。世人以阴阳气相感结于水母，三月胎产，十月形体具而生人。修道者常伏其气于脐下，守其神于身内。神气相合而生玄胎，玄胎既结，乃自生身，即为内丹，不死之道也。”

论龙虎 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述龙虎及龙虎交媾。“丹经万卷，议论不出阴阳，阴阳两事，精粹无非龙虎。”全文曰“吕曰：龙本肝之象，虎乃肺之神。是此心火之中而生液，液为真水，水之中，杳杳冥冥而隐真龙。龙不在肝，而出自离宫者何也？是此肾水之中而生气，气为真火，火之中，恍恍惚惚而藏真虎。虎不在肺，在生于坎位者何也？钟曰：龙，阳物也，升飞在天，吟而云起，得泽而济万物，在象为青龙，在方为甲乙，在物为木，在时为春，在道为仁，在卦为震，在人身中，五脏之内为肝；虎，阴物也，奔走于地，啸而风生，得山而威制百兽，在象为白虎，在方为庚辛，在物为金，在时为秋，在道为义，在卦为兑，在人身五脏之内为肺。且肝，阳也。而在阴位之中，所以肾气传肝气，气行子母，以水生木。肾气足而肝气生，肝气既生，以绝肾之余阴，而纯阳之气上升者也。且肺，阴也。而在阳位之中，所以心液传肺液，液行夫妇，以火克金。心液到而肺液生，肺液既生，以绝心之余阳，而纯阴之液下降者也。以其肝属阳，以绝肾之余阴，是以知气过肝时，即为纯阳，纯阳气中包藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙。以其肺属阴，以绝心之余阳，是以知液到肺时，即为纯阴，纯阴液中负载正阳之气，杳冥不见，名曰阴虎也。气升液降，本不能相交，奈何？气中真一之水，见液相合；液中正阳之气，见气自聚。若也传行之时，以法制之，使肾气不走失，气中收取真一之水；心液不耗散，液中采取正阳之气，子母相逢，互相顾恋，日得黍米之大，百日无差，药力全，二百日圣胞坚，三百日胎仙完。形若弹丸，色同朱桔，名曰丹药，永镇下田，留形住世，浩劫长生，此谓陆地神仙。吕曰：肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎，虎见液相合也；心火生液，液中有正阳之气，名曰阳龙，龙见气相合也。方以类聚，物以群分，理当然也。气生时，液亦降。气中真一之水，莫不随液而下传于五脏乎？液生时，气亦升。液中正阳之气，莫不随气而上出于重楼乎？真水随液下行，虎不能交龙，真阳随气上升，龙不能交虎。龙虎不交，安得黄芽，黄芽既无，安得大药？钟曰：肾气既生，如太阳之出海，雾露不能蔽其光；液下如疏帘，安足以胜其气？气壮则真一之水自盛矣。心液既生，如严天之杀物，呼呵不能敌其寒，气升如翠幕，安足以胜其液？液盛则正阳之气或强或弱，未可必也。吕曰：气生液生各有时，时生气也，气盛则真一之水亦盛；时生液也，液盛则正阳之气亦盛。盛衰未知何也？钟曰：肾气易为耗散，难得者真虎；心液难为积聚，易失者真龙。丹经万卷，议论不出阴阳，阴阳两事，精粹无非龙虎。奉道之士，万中识者一二，或以多闻广记，虽知龙虎之理，不识交合之时，不知采取之法。所以今古达士，皓首修持，止于小成，累代延年，不能超脱，盖以不能交媾于龙虎，采黄芽而成丹药。”

论出神 气功专论。见《金丹问答》。此

文解释了“出神”的涵义。全文如下：“问曰：何谓出神？答曰：能守真一，真气自凝，阳神自聚，盖以一心运诸气，气住则神住，真积力久功行满，然后调神出壳也。”

论吐纳 气功专论。见《圣济总录》。主要阐述六气的应用。全文如下：“纳气有一，吸也；吐气有六，呼也、吹也、嘻也、呵也、嘘也、呬也。凡人之息，一呼一吸，无有此数。行道之法，时寒可吹，时温可呼。吹以去热，呼以去风，呵以去烦，嘻以下气，嘘以散滞，呬以解极”。

论还丹 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述气在上、中、下三丹田既往而有归就是还丹。摘要：“丹乃丹田也。丹田有三：上田神舍，中田气府，下田精区。精中生气，气在中丹；气中生神，神在上丹；真水真气，合而成精，精在下丹。奉道之士，莫不有三丹。然而气主于肾，未朝于中元；神藏于心，未超于上院。所谓精华不能返合，虽三丹终成无用。吕曰：元中有元，一切之人，莫不有命。命中无精，非我之气也，乃父母之元阳；无精则无气，非我之神也，乃父母之元神。所谓精神，乃三田之宝，如何可得？而常在于上中下三宫也。钟曰：肾中生气，气中有真一之水，使水复还于下丹，则精养灵根，气自生矣；心中生液，液中有正阳之气，使气复还于中丹，则气养灵源，神自生矣。集灵为神，合神入道，以还上丹，而后超脱。吕曰：丹田有上中下。还者，既往而有所归，曰还丹。”

论证验 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述炼功后的各种效验，对炼功者有很好的参考价值。摘要：“凡采药之次，而金精充满，心境自除，以煞阴鬼；次心经上涌，口有甘液；次阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声；次魂魄不定，梦寐多有恐悸之境；次六府四肢或生微疾小病，不疗自愈；次丹田夜则自暖，形容昼则清秀；次居暗室而目有神光自现；次梦中雄勇物不能害，而人不能欺，或如抱得婴儿归；次金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏；次鸣雷一声，关节通连，而惊汗四溢；次玉液烹漱，以成凝酥；次灵液成膏，渐畏腥羶，以充口腹；次尘骨将轻，而变阳神，步武奔马，行止如飞；次对境无心，而绝嗜欲；次真气入物，可以疗人疾病；次内观明朗，而不暗昧；次双目瞳人如点漆，皱脸重舒，而绀发再生，已（疑衍）少者永驻童颜；次真气渐足，而似常饱，所食不多，而饮酒无量，终不见醉；次身体光泽，神气秀媚，圣丹生味，灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知之而闻之；次以目睹百步而见秋毫；次身体之间，旧痕残孽自然消除，涕泪涎汗亦不见有；次胎完气足，以绝饮食；次内志清高，以合太虚，凡情凡爱心境自绝，下尽九虫，上死三尸；次魂魄不游，以绝梦寐，神彩精爽，更无昼夜；次阳精成体，神府坚固，四体不畏寒暑；次生死不能相干，而坐忘内观以游华胥神仙之国，女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也；次功满行足，阴功报应，审授三清真箓，阴阳变化，可能预知人事、举止，先见灾福；次触目尘冗，以厌往还，洁身静处。胎仙可现，身外有身，是为神圣；次真气纯阳，吁呵可干外汞；次胎仙常欲腾飞，祥光生于卧室；次静中时闻乐声；次常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽。盖凡骨俗体也；次神彩自可变移，容仪成而仙姿可比玉树，异骨透出金色；次行止去处，常有神祇自来朝现，驱用指呼一如己意；次静中外观，紫霞满目，顶外下视金光罩体；次身中忽化火龙飞，或而元鹤起，便是神灵已脱凡骨而超出俗流，乃曰超脱。”

论河车 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述河车有搬运阴阳之妙用。论述精当。全文曰“吕曰：所谓河车者，何也？钟曰：昔有志智人，观浮云蔽日，可以取荫而作；盖观落叶浮波，可以载物而作舟；观飘蓬随风，往来运转而不已，退而作车。且车

之为物，盖轸有天地之象，轮毂如日月之比。高道之士，取喻于车，且车行于地而转于陆。今以河车，亦有说矣。盖人身之中，阳少阴多，言水之处甚众，车则取意于搬运，河乃主象多阴，故此河车，不行于地而行于水。自上而下，或后或前，驾载于八琼之内，驱驰于四海之中。升天，则上入昆仑；既济，则下奔凤阙。运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府；往来九州，而无暂停；巡历三田，何时休息？龙虎既交，令黄婆驾入黄庭；铅汞才分，委金男搬入金阙；玉泉千派，运时止半刻工夫；金液一壶，搬过只时间功迹。五行非此车搬运，难得生成。二气非此车搬运也，岂能交会？应节顺时而下功，必假此车而搬之，方能有验。养阳炼阴而立事，必假此车搬之，始得无差。乾坤未纯，其或阴阳而往来之，是此车之功也；宇宙未周，其或血气交通之，是此车之功也。自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳；自凡而圣，运阴阳真正之气，而补炼本体之元神，其功不可以备纪。吕曰：河车如此妙用，敢问河车之理。必竟人身之中，何物而为之？既得之，而如何运用？钟曰：河车者，起于北方正水之中。肾藏真气，真气之所生之正气，乃曰河车。河车作用，今古罕闻，真仙秘而不说者也。如乾再索坤而生坎，坎本水也，水乃阴之精。阳既索于阴，阳液（当为"返"）负阴而还位，所过者艮、震、巽。以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车搬阴入于阳宫。及夫坤再索于乾而生离，离本火也，火乃阳之精。阴既索于阳，阴返抱阳而还位，所过者坤、兑、乾。以阴索阳，因阳取阳，搬运入坎，承阴而生，是此河车运阳于阴宫。及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭；抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。玉液、金液本还丹，搬运可以炼形，而使水上行；君火、民火本炼形，搬运可以烧丹。而使火下进，五气朝元。搬运各有时，三花聚顶；搬运各有日，神聚多魔。搬运真火以焚身，则三尸绝迹，药就海枯；搬运霞浆而沐浴，而入水无溺。若此河车之作用也。"

论往来 气功专论。见《金丹问答》。此文解释了"往来"的涵义。全文如下："问曰：往来何也？答曰：子往午来阴符阳火，自子进符至辰巳，自午退符至戌亥，始复终坤，皆以卦象则之。一消一长、一往一来以成其变化。易曰阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通也"。

论抽添 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述肾中真气为铅，炼而为汞，即抽铅添汞而生神。摘要："夫人之铅也，乃天地之始，因太始而有太质，为万物之母。因太质而有太素，其体也，为水中之金。其用也，为火中之水，五行之祖，而大道之本也。既以采药为添汞，添汞须抽铅。所以抽添非在外也，自下田入上田，名曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑而长生不死。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田，始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒，此以抽铅添汞而养胎仙，是三田返复。五行不颠倒，龙虎不交媾，三田不返复，胎仙不气足。抽铅添汞，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生。真气既生，炼气成神，功满忘形，而胎仙自化，乃曰神仙。吕曰：出于金石者，外铅外汞，抽添可以为宝；出于己身，肾中所藏父母之真气而为铅，真一正阳所合之药，变而为汞，抽添可以生神。所谓真铅真汞，亦有抽添乎？钟曰：始也得汞，须用铅。用铅终是错，故以抽之而入上宫，元气不传，还精入脑，日得之汞，阴尽阳纯，精变为砂，而砂变为金，乃曰真铅。真铅者，自身之真气合而得之也。真铅生真气之中，气中真一之水，五气朝元而三阳聚顶。昔者金精下入丹田，升之炼形，而体骨金色，此者真铅升之内府，而体出白光，自下而上，自上而下，还丹炼形，皆金精往复之功也。自前而后，自后而前，焚身合气，

皆真气造化之功也。若以不抽不添，止于日用，采药进火，安有如此之功验？吕曰：凡抽之添之，如何得上下有度，前后无差？钟曰：可升之时不可降，可抽之时不可添，上下往来无差毫厘，河车之力也。”

论炼形 气功专论。出《钟吕传道记》。该论精炼地论述了形与神的关系及炼形与养神的关系，炼呼吸即炼形，可以夺天地之正气。摘要：“钟曰：人之生也，形与神为表里，神者形之主，形者神之舍；形中之精以生气，气以生神。液中生气，气中生液，乃形中之子母也。水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水。气传子母，而液行夫妇，乃形中之阴阳也。水化为液，液化为血，血化为津，以阴得阳而生也；若以阴阳失宜，则涕、泪、涎、汗横出，而阴失其生矣；气化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，以阳得阴而成也；若以阴阳失宜，则病、老、死、苦，而阳不得成矣。阴不得阳，阳不生；阳不得阴，阴不成。奉道之士，修阳而不修阴，炼己而不炼物。以己身受气之初，乃父母真气两停，而即精血为胎胞，寄质在母纯阴之中。阴中生阴，因形造形，胎完气足，而堂堂六尺之躯，皆属阴也，所有一点元阳而已。必欲长生不死，以炼形住世而劫劫长存；必欲超凡入圣，以炼形化气，而身外有身。吕曰：形象阴也，阴则有体，以有为无使形化气，而超凡躯以入圣品，乃炼之上法也。因形留气，以气养形，小则安乐延年，大则留形住世。既老者，返老还童；未老者，定颜长寿。以三百六十年为一岁，三万六千年为一劫，三万六千劫为一浩劫，浩浩之劫，不知岁月之几何，而与天地长久，乃炼形验证也如此。然而炼形之理，造化之机，而有如此之验，可得闻乎？钟曰：人之成形，三百日胎完，既生之后，五千日气足，五尺五寸为本躯，以应五行生成之数。或有大小之形而不齐者，以寸定尺，长短合宜。心之上为九天，肾之下为九地。肾到心八寸四分，心到重楼第一环，八寸四分，重楼第一环到顶八寸四分，自肾到顶，凡三尺五寸二分。元气一日一夜盈满者三百二十度，每度二尺五寸二分，计八十一丈，元气以应九九纯阳之数，心肾相去以合天地悬格之宜。自肾到顶，共二尺五寸（疑衍“二分”），又按五行，五五纯阳之数。故元气随呼而出，既出也，荣卫皆通。天地之正气应时顺节，或交或离，丈尺无穷，随吸而入，既入也，经络皆辟。一呼一吸，天地人三才之真气，往来于十二楼前，一来一往，是曰一息。昼夜之间，人有一万三千五百息。分而言之，一万三千五百呼。所呼者，自己之元气从中而出；一万三千五百吸，所吸者，天地之正气从外而入。根源牢固，元气不损。呼吸之间，可以夺天地之正气。以气炼气，散满四大。清者荣而浊者卫，悉皆流通；纵者经而横者络，尽得舒畅，寒暑不能为害，劳苦不能为虞，体轻骨健，气爽神清，永保无疆之寿，长为不老之人。苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫无补。所吸天地之气浩浩而出，八十一丈元气，九九而损，不为己之所有，反为天地所取，何能夺于天地之正气？积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死。”

论养神 气功专论。见《永乐大典医药集》。主要阐述养神的前提。全文如下：“夫欲养神，先须养气。养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血，养血先须养唾，养唾先须养水凹”。

论调气 气功专论。出《摄生纂录·调气篇》。本论着重阐述了“气”与“形”的关系。强调了“善行气者，内以养身，外以却患”的作用及调气的重要性。摘引如下：“夫天地万物，皆因气以成形，故知气在人中，人在气中，气聚则生，气亡则死，善行气者，内以养身，外以却患。然百姓日用而不知焉，故善加调摄，必销众疾，苟有壅滞，便即生痾，养生者当先存此道矣。仙经云：服气者神明而寿，虽能服食而不知调气效乃迟，若

专调气而疗疾者效速针石矣。人能常存之，不死之道也。抱朴子曰：一人之身一国之象也，神犹君也，血犹臣也，气犹百姓也。能理民则能理国，能理气则能理身。民散则国亡，气竭则身死。死者不可以生也，亡者不可以存也，是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不可于即逝之后。人难养而易危，气难清而易浊，故审德所以保社稷，割嗜欲所以固血气，然后众害却焉，寿命长焉。”

论铅汞 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述内丹中之铅即父母之真气，隐于肾。汞即心液中正阳之气。摘要：“以五行言之，人身本是精与血，先有水也。以五脏言之，精血为形象，先生肾也。肾水之中，伏藏于受胎之初，父母之真气，真气隐于人之内肾，所谓铅者此也。肾中正气，气中真一之水，名曰真虎，所谓铅中银者此也。肾气传肝气，肝气传心气，心气太极而生液，液中有正阳之气，所谓朱砂者，心液也。汞者，心液之中，正阳之气。积气液为胎胞，传送在黄庭之内，进火无差，胎仙自化，乃比铅银合汞，煅炼成宝者也。吕曰：在五金之中，铅中取银于八石之内；砂中出汞，置之鼎器，配之药饵，汞自为砂，而银自为宝。然而在人之铅，如何取银？在人之砂，如何取汞？汞如何作砂？银如何作宝也？钟曰：铅本父母之真气合而为一，纯粹而不离。既成形之后而藏在肾中。二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气。气中有水，乃曰真一之水。水随气升，气住水住，气散水散，其水与气，如子母之不相离。善视者止见于气，不见于水。若此真一之水，合于心之正阳之气，乃曰龙虎交媾而变黄芽，以黄芽而为大药。大药之材，本以真一之水为胎，内包正阳之气。如昔日父母之真气，即精血为胞胎，造化三百日，胎完气足，而形备神来。与母分离，形外既合，合则形生形矣。奉道之人，肾气交心气，气中藏真一之水，负载正阳之气，以气交气，水为胞胎，状同黍米，温养无亏。始也，即阴留阳；次以用阳炼阴，气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。金丹既就，真气自生，炼气成神。”

论真铅 气功专论。见《金丹大要·精气神说》。此论“真铅”即先天地真一之气也。摘引如下：“海蟾翁《金丹歌》：炼形成气归真一，炼气成形谒紫宸。从造化窟中出者真铅也。何谓真铅？即先天地真一之气。《契秘图》曰：离纳己为日、为火、为心、为丹砂、为龙、为汞；坎纳戊为月、为水、为肾、为铅、为虎、为气，在易之初爻曰：潜龙无用。夫子翼之曰：潜龙勿用阳气。……上阳子曰：若阳气潜藏，必难求之也。”

论朝元 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述人身阳生之时，五脏之气朝于中元；阴生之时，五脏之液朝于下元；三阳上朝内院（顶）均称为朝元。此论为其它气功著作所少见。摘要：“冬至阳生于地，以朝气于天也；夏至阴生于天以朝气于地也。奉道之士，当深究此理。而日月之间，一阳始生，而五脏之气，朝于中元；一阴始生，而五脏之液，朝于下元；阴中之阳，阳中之阳，阴阳之上之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫，是皆朝元者也。吕曰：阳生之时，而五气朝于中元；阴生之时，而五液朝于下元；使阳中之阳，阴中之阳，阴阳之中之阳，以朝上元。若此，修持寻常之士，亦有知者。如何得超脱以出尘俗？钟曰：若以元阳之气，以一阳始生之时，上朝中元，是人皆如此。若以积气生液，以一阴始生之时，下朝下元，是人皆如此。若此行持，故不能超脱。然而欲超凡入圣脱质升仙。当先龙虎交媾，而成大药。大药既成，而生真气。真气既生，于年中用月，月上定兴衰；月中用日，日上数直事；日中用时，时上定息数。以阳养阳，阳中不得留阴；以阳炼阴，阴中不得散阳。凡以春则肝旺而脾弱；夏则心旺而肺弱；秋则肺旺而肝弱；冬则肾旺而心弱。人以肾为

根本，每时一季，脾旺而肾弱。独肾于四时有损，人之多疾病者，此也。凡以甲乙在肝直事，防脾气不行；丙丁在心直事，防肺气不行；戊己在脾直事，防肾气不行；庚辛在肺直事，防肝气不行；壬癸在肾直事，防心气不行。一气盛而一气弱，一脏旺而一脏衰。人之多疾病者，此也。凡以心气萌于亥，而生于寅，旺于巳，而弱于申；肝气萌于申，而生于亥，旺于寅，而弱于巳；肺气萌于寅，而生于巳，旺于申，而弱于亥；肾气萌于巳，而生于申，旺于亥，而弱于寅。脾气春随肝，而夏则随心，秋随肺，而冬则随肾。人之不知，日用莫晓，生、旺、强、弱之时，所以多疾病者，此也。若此日月时，三阳既聚，当炼阴，而使阴不生；若此日月时，三阴既聚，当养阳，而使阳不散。又况真气既生，以纯阳之气，炼五脏之气，不息而出，本色一举，而到天池。始以肾之无阴，而九江无浪；次以肝之无阴，而八关求闭；次以肺之无阴，而金火同炉；次以脾之无阴，而玉户不开；次以真气上升，四气聚而为一，纵有金液下降，杯水不能胜舆薪之火，水火相包，而合之为一，以入神宫，定息内观，一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦；若在虚无之境，风光景物，不比尘俗；繁华美丽，胜过人世；楼台宫阙，碧瓦凝烟，珠翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃曰：超内院。而阳神方得聚会，而还上丹。”

论鼎器 气功专论。见《金丹大要·鼎器如用章》。本文阐述了“鼎器”的涵义以及“内鼎”、“外鼎”“玄牝”等的具体内容。摘引如下：“上阳子曰：鼎器之名，非但一说。匪遇圣师，难可拟议。曰‘乾坤鼎器’、曰‘坎离匡郭’、曰‘玄关一窍’、曰‘太一神炉’、曰‘神室黄房’、曰‘悬胎鼎’、曰‘二八炉’、曰‘朱砂鼎’、曰‘上下釜’、曰‘内外鼎’、曰‘黄金室’、曰‘威光鼎’、曰‘东阳造化炉’。名虽多而所用亦别，且如‘内鼎’、‘外鼎’之说。内鼎者，即下丹田，在脐之下三寸。一曰脐后肾前；一曰前对脐后对肾；一曰脐之下肾之上。凡此说者犹暗中而射垛也。有道之士只要认取下丹田之极处为准，盖下丹田是神气归藏之腑，方圆四寸，一名‘太中极’。‘太中极’者言当一身上下、四向之中，故曰‘太中极’也。‘大海’者以贮人一身之血气，故曰‘大海’。《悟真篇》云：真金既返黄金室，一颗明珠永不移。李清庵云：乾宫交媾罢，一点落黄庭，即此内鼎神室也。‘外鼎’者亦名‘谷神’、亦名‘神器’、亦名‘玄关’、亦名‘玄牝之门’、亦名‘众妙之门’、亦曰‘有无妙窍’，凡此数者，犹聋人而听管簫也。有道之士只要认真经营采取之所。紫阳真人云：要得‘谷神’长不死，须凭‘玄牝’立根基。叶文叔注：以‘玄牝’为两肾中间混元一穴。”

论炼九还 气功专论。见《圣济总录》。主要阐述服日月精华，能易气、血、脉、肉、髓、骨、发、筋、形。全文如下：“凡入气为阴，出气为阳，此二者服日月精华也。外内自安静，安静即神定，神定则气和，气和即元气自至，元气自至，即五脏滋润，五脏滋润，即百脉流通，百脉流通，即津液上应，津液上应，即不思五味，绝饥渴，气化为血，血化为髓。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易骨，七年易发，八年易筋，九年易形，为真炼九还”。

论活子时 气功专论。出《脉望》卷之六。主要阐述炼功中一阳来复之时便是活子时。全文：“下手立丹基，休将子午推。静中方一动，便是癸生时。谓之活子时。”

论释家功 气功专论。出《性命圭旨全书·大道说》。阐述释家气功的基本理论，作法及特点。曰：“释之禅教曰：不二法门，甚深法界，虚空藏，寂灭海，真实地，总持门，彼岸净土，真境心地，极乐国，如来藏，舍利子，菩萨地，光明藏，圆觉海，般若岸，法王城，西方天堂，空中真际，这个三摩

地，华藏海，陀罗尼门，不动道场，波罗密地，难以悉纪，要而言之，无非为此性命之道也”。

论道家功 气功专论。出《性命圭旨全书·大道说》。阐述道家功的基本理论，作法及其特点。曰：“道之玄教曰：玄牝之门，天地之根，生生处，复命关，金丹之母，玄关之窍，凝结之所，呼吸之根，甲乙坛，戊己户，心源性海，灵府灵台，蓬莱岛，朱砂鼎，偃月炉，神室气穴，土釜谷神，灵根橐柄，坎离交媾之乡，千变万化之祖，生死不相关之地．鬼神觑不破之机，难以悉纪，要而言之，无非为此性命之道也”。

论儒家功 气功专论。出《性命圭旨全书·大道说》。阐述儒家功的基本理论，作法及其特点。曰：“儒之圣教曰：安汝止，钦厥止，艮其止，止其所，缉熙敬止，在止至善，黄中通理，正位居体，思不出位，立不易方，居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道，浑然在中，粹然至善，诚尽处，腔子里，乐处方寸神明之舍，道义之门，活泼泼地，乐在其中，肫肫其仁，渊渊其渊，浩浩其天，天下归仁，归藏于密，何思何虑之天，不识不知之地，难以悉纪，要而言之，无非为此性命之道也”。

论子午卯酉 气功专论。见《脉望》引《三元会议》。主要阐述子为六阳之首，阴极阳生之时；午为六阴之首，阳极阴生之时；卯酉二时，为心肾二气交分之时。阐明四时，在炼功中的地位。摘要：“子为六阳之首，以应冬至。故当静坐凝神，祛除万虑，一念规中，默调其息而符候之。至亥末子初，阴极阳生之时，肾中一阳之气，忽尔发动，即举心念以应之。使真水真火混而为一，谓之水火既济。午为六阴之首，以应夏至。故午前静坐凝神，待阳极阴生之际，心中自然一阴之气下降，即举情以合之。存于心田神腑，勿令咽下，乃为坎离交媾之道也。常人于此水火升降之时，或行走笑谈，或酣睡，以致水火不能既济。至于卯酉二时，乃为心肾二气交分之际，应春秋二分之候。亦须澄心静坐，听其自然，绵绵若存，此为沐浴之功也。”

论我命在我 气功专论。出《黄庭内景玉经注》。本论强调了人的精神、情绪和意志对人体健康的影响。全文如下：“言人之性命生死由人自己。人若能知自然之道，运动元和之气，外吞一景，内服五芽，动制百灵，静安五脏，则寒温饥渴不能侵，五兵白刃不能近，死生在乎，变化由心，地不能埋，天不能煞，此之为我命在我也。”

论肾间动气 气功专论。见《脉望》卷一。主要阐述肾间动气上蒸脾土而化饮食，荣养一身。故气功锻炼强调意守下腹部。全文：“肾间动气，金丹大药也。肾虽属水，然居子位，一阳生于子，即真火也。至人超见于众，动气生肾中，动气上蒸脾土，脾土温和，中焦自治。膈开能食，食气上升，灌溉诸脏，而生血气。荣卫一身，人生根本，实系于此。或遇触而动，即当定心，静坐闭目存想，此穴之气上升，庶不至下泄。盖精者，人身之宝也。”

论金液还丹 气功专论。见《金丹大要·精气神说》。此论“金液还丹”的实质，仍为炼精、气、神。摘引如下：“金液还丹，佛号丈六金身，积精至十六两也。纯阳翁云：吞精食气，先从有悟理归真，便入气海。《金丹歌》曰：为甚神仙都爱身也，须借壳养精神。陈泥丸云：大药须凭精、气、神，采来一处结交成，大药者，即金液还丹也。”

论修炼合丹 气功专论。见上阳子《金丹大要·精气神说》。本文强调“修炼合丹”即指炼精、气、神。摘引如下：“修炼合丹，炼精、气神而已。唯此三者，千古之上，万世之下，无以易之。老子曰：长生之功由于丹，丹之成由于神，故将合丹必正身心。《心印经》曰：上药三品，神与气精。”

论神室铅汞 气功专论。见《金丹大要·

精气神说》。此论阐述了“下丹田”、“大海(亦名大中极)”、“丹田（亦名金胎神室)”的部位及介绍了“铅汞”的多种代名词。摘引如下:“《资生经》曰：脐下三寸为‘下丹田’。方圆四寸，著于脊梁，两肾中间,左青、右白、上黄、下黑、中央赤色，名曰‘大海’，贮其血气，亦名大中极，言人身上下四向最为中也。中央正位即‘丹田’，‘金胎神室’也。《金碧经》曰：神室者，丹之枢,辖众石之父母，砂汞别居出阳入阴。又曰：神室用施行金丹然后成。又曰：神室设位变化在乎其中矣。神室者,上下土釜也。设位者,列雌雄配合之密也。变化者，谓铅汞之用也。我师曰：圣人之恐泄天机，道家以妙有真空为宗。多借喻曰：朱砂、水银、红铅、黑汞、婴儿姹女、丁公黄婆、黄芽白雪等类近于著宝，致令迷人妄乱猜度，学人将拟是而非者，孰以为有却谓金田是圆外药，滞于有形滓质，采战秽行而终莫悟真空之妙。释者以妙空不空为宗，多喻之曰：孤孙、狗子、露桂、刹竿、黄花、翠竹、捧拂花、草灯笼、佛殿、西江水、赵舟茶等类，全无意义，使人不可解悟，学者思之不得，议之不及，遂云禅机因执为无流于顽空，静坐、入定、出神而终莫悟不空之妙。”

论黑铅黑汞 气功专论。见《金丹大要·道德经序》。本文解释了“黑铅”、“黑汞”的涵义。摘引如下:“要知是气之名，须究内外之道。气之在外者曰黑铅，……气之在内者曰黑汞。”

论闭气不息长生 气功专论。见《养生纂录·调气篇》。本文以灵龟千岁不食，不兴鼻息之例，阐述长炼行气法，闭气不息至气通，则可长生的道理。摘引如下:“凡气纳则气上升，吐气则气下流，自觉周身也。……凡行气常以月一日念，令气从手十指出，以十六日尽日晦念，令气从足十指出，久久自觉气从手足通，即能闭气不息便长生矣。灵龟所以千岁不食者，能不兴鼻息故也。太清行门户之道，《九都经》谓之：天壮地壮，者天地壮，气通即能轻举矣。手为天门，足为地户，手为天壮，足为地壮者也。”

论行气当和气调息 气功专论。出《养生纂录·调气篇》。本论强调了初炼行气法时的注意事项。全文如下:“凡初行气，先安稳其身而和其气,无与意争,若不安和即且止，和乃为之常守勿倦也。少行即少得之，大行即大得之。气至则形安，形安则鼻息和调，鼻息和调则精气来至,精气来至则自觉形热，形热即颇汗出，汗出且勿便起安。安养之务欲其久，当即去忿怒忧愁，能去忿怒忧愁即气不乱，气不乱则正气来至，正气来至即口中甘香，口中甘香即多唾而鼻息微长，即五脏安而气和，其理自然百病去，饮食美，三气调，形轻而老寿矣。”

〔ㄱ〕

艮 ❶卦名，指集中注意（视力)。《易经·艮卦》:“艮其背不获其身,行其庭不见其人，无咎”。❷指意识活动的相对稳定。《周易大传·艮》:“艮。君子以思不出其位”。❸取类比象，艮为手。❹指方向。“艮,东北之卦也”。(《易经·艮卦》)。❺艮为止，为山。《易经·艮卦》。

艮身 静功。出《易经·艮》:“艮其身，无咎。”身为腹之意。作法：意念集中于腹部（丹田)，有益于身体健康。

艮限 静功 出《易经·艮》:“艮其限，列其夤,厉,熏心”。限为腰。作法：意念集中于腰部，行功时注意协调各部。如全身各部失调，脊膂紧张，就会出偏差，出现火烧一样的痛苦。

艮背 静功。出《易经》。作法：意念集中于背部。“行其庭，不见其人”，忘其周围的人和事，神形和调，自然无咎，身体健康。

艮辅 静功。出《易经·艮》:“艮其辅，言有序，悔亡”。辅为额面部,作法：意念集

中于额面部，平素注意言语有伦序，或言之有规律，思维就平和。如不注意言语，其言不正，或忘言妄语，则思维紊乱，悔且至矣。

艮趾 静功。出《易经·艮》："艮其趾，无咎，利永贞"。指意念集中于趾，和调形神。

艮腓 静功。出《易经》："艮其腓，不拯其随，其心不快。"作法：意念集中腿肚。行功时注意精神放松，形体（腿肚）亦相应放松。如不拯其随，意守僵硬，即可出现心慌、心悸，精神不愉快。

艮三田 见《重刊灵宝毕法序》："昔钟祖云此，经以八卦运十二时，其要在艮三田，反复要在泥丸，下手功夫姑借咽气漱液为喻"。指艮为止，即意念集中于三丹田。

艮背法 静功。见《保生秘要》。初学之人，开始时，静坐片刻，将万念扫除、凝神定志于水火之中，口念太乙救苦，而渐归于心，渐归于背。

尽心 出《孟子·尽心章》："尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣"。为尽意思维之意，气功文献中常用以认识人的情性，观察人与自然的关系。

尽势 气功学术语。见《诸病源候论·脾胃气不和不能饮食候导引法》："一时尽势"。指一时间尽力保持原来的导引姿势。

尽性了命 气功学术语。见《性命圭旨全书·尽性了命说》："在天为命，在人为性，故知性然后能尽性，尽性然后能了命，性命不二，谓之双修"。性为神，命为气。指习炼气功，神气相互作用，和合而为一。性中有命，命中有性。

异人 见《神仙通鉴》："寿光候遇异人，传授神术，能劾百怪。"即不同一般异于常人。常指习炼气功后，出现的一种奇特现象。

导引 又作"道引"。通过运动肢体，以达到形神谐调的健身方法，属古代气功动功的范畴。"导气令和，引体令柔。"导引在我国气功界源远流长。1974年初在长沙马王堆三号西汉墓出土《导引图》，绘有四十余种导引姿态的图象。隋·巢元方《诸病源候论》中载有导引治疗法二百六十多种。关于导引的释义有多种。❶指古代的延年益寿术。见《庄子集释》。"导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术"。❷指摇筋骨，运动四肢关节。见《素问·异法方宜论》："故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷"之王冰注。《一切经音义》也有类似的解释。"凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。"❸《诸病源候论》卷二十七："令此身囊之中满其气。引之者，引此旧身内恶邪伏气，随引而出，故名导引。"❹东汉著名中医学家华佗认为，人体要保持健康就得运动。动摇则饮食得消化，血脉流通。"流水不腐，户枢不蠹。"为指导思想，以古人导引法为基础而创五禽戏，模仿熊、猿、虎、鹿、鸟五种动物的运动，活动腰体四肢，达到抗衰老的目的。见陈寿《三国志·魏书华佗传》。❺《抱朴子·别旨》："或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。"

导养 见《宋史》："搏好读《易》，手不释卷，常自号扶摇子，著《指玄篇》八十一章，言导养及还丹之事"。指导引养生。即动功炼养形体。

导引图 见《马王堆汉墓导引图》。

导引法 动功。见《服气精义论》：凡导引，当以丑后卯前，天气清和日为之。先解发散，梳四际，上达顶，三百六十五过。散发于后，或宽作髻，亦得烧香。面向东，平坐握固，闭目思神。叩齿三百六十过，乃纵体平气，依次为之。先闭气以两手五指交叉，反掌向前，极引臂，拒托之。良久，即举手反掌，向上极臂，即低左手，力举右肘，令左肘臂按著后项，左手向下力牵之。仍西向左，开右腋，努胁为之，低右举左亦如之。即低手钩项，举两肘偃胸，仰头向后，令头与手前后竞力为之。即低首钩项，摆肘纵身，

向左向右。即放手两膝上，微吐气通息，又从初为之三度。本法通津血、强筋骨、利关窍。在于使"户枢不蠹"。

导引气法 静功。见《寿人经》。作法：取坐势或站势。择极高极洁之地，取至清至和之气，由鼻息入者，冲于丹田，由口入者，冲于肠腹。或三或五或七皆可。最忌地之不洁，气之不清，慎之慎之。

导引行气 出《灵枢·病传》："……或有导引行气、乔摩、灸、熨、刺……"。指炼功时动功姿势与呼吸配合的一种方法。

导引思气 气功专论。见《太清导引养生经》主要阐述六字气治五脏之病。全文如下："导引思气者，呵属心，心主舌，口乾涩，气不通及诸邪气，呵以治之。如大热，大开口；小热小开口，亦须作意量宜治之，过度则必损。导引思气者，呼属脾，脾主中宫土，如气微热，腹肚胀满，气闷不泄，以呼治之。导引思气者，嘘属肝，肝主目，目温赤，嘘以治之。导引思气者，吹属肾，肾主耳，腰膝冷，阳道衰，吹以治之。导引思气者，咽属肺，肺主鼻，有寒热不和，咽以治之。呵呼嘘吹咽是五脏各主一气，及劳极依理之立瘥"。

导引按跷 动功。出《圣济总录》。作法：平身正坐，两手交叉抱颈项，抬头仰视，然后左右转动颈项。继而左手抱左脚趾，闭气，如开弓之势，以取太冲（穴名）之气。右手动作相同。《左洞真经》按摩篇亦有类似的导引法，认为该导引可以令人精和血通，风邪不入，坚持长期锻炼可以祛病。《元道经》认为：元气难积而易散，关节易闭而难开。

导引以通百关 名言。见《至游子·阴符篇》。指导引（动功）调节形体姿势，开通经络，畅通关节。

导引却病养生法 动功。见《太清导引养生经》。(1) 低头，以两手抱两足，不息，十二通，令人身轻，益精气，诸邪恶百病不得入。(2) 踞坐，合两膝，张两足，不息，五通，治鼻口热疮及五痔。(3) 累坐，以两手据两膝上，伸腰，极，起头引之，不息，三通，治肤。(4) 交趺坐，叉两手著头上，挽头结下著地，不息，五通，令人气力自益。(5)长跪坐，曲手以抱两乳下，左右摇膝，不息，令人延年益寿，住年不老。(6) 以两手抱两膝，著胸前，不息，三通，治腰痛肾疝及背膂中疼痛。(7) 大箕坐，以两手捉两足五指，自极，低头至地，不息，十二通，治颈项腰背痛，又令人耳目聪明。(8)交趺坐，以两手交叉著头下，自极，不息，六通，治腰痛不能反顾。(9) 仰头，以手摩腹，以手持足，距蹙，不息，十二通，治膝痹不任行步及腰背痛。(10)伸两脚，以两手指著足指上，治腰痛如折及欬血痰血。(11)屈两脚，坐卧，捉两足五指，治腰背痛。(12)卧以手摩腹至足，以手持引之，不息，十二通，治脚痹湿及腰背痛。(13)左手急引发，右手急掐项中，利阴阳之势。(14)正坐，以两手交背后，治虚羸大小便不调。(15)以一手攀上悬绳，一手自持脚，治痔及肿。(16)伏蹲踞，以两手抱膝，低头，不息，九通，治颈痛，劳极，腰痛，百节蹉错。(17)正坐，仰天呼出，饮食醉饱之气立消，夏天为之，令人自然凉而不热。(18) 以两手大指捻鼻孔，不息，令人阴阳不倦。(19) 外转两足，十过；内转两足，十过，补虚损，益气。

导引吐纳治病法 动功。见《太清导引养生经》。(1)平坐，伸腰，两臂覆手据地，口徐纳气，以鼻吐之，除胸中肺中痛。咽气令温闭目。(2)端坐，伸腰，以鼻纳气闭之，自前后担头，各三十，除头虚空耗转地，闭目摇之。(3)端坐，伸腰，以左胁侧卧，以口纳气，以鼻吐之，除积聚，心下不快。(4)端坐，伸腰，徐以鼻纳气、以右手持鼻，除目晦泪苦出，去鼻中息肉，耳聋亦然，除伤寒恶寒头痛头胀，皆当以汗出为度。(5)正偃卧，以口徐纳气，以鼻出之，除里急。(6)右胁侧卧，以鼻纳气，以口小咽气数十，两手相

摩热，以摩腹，令其气下出之，除胁皮肤痛，七息止。(7)端坐，生腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻纳气，闭之，自极，七息。除胁下积聚。(8)覆卧，去枕，立两足，以鼻纳气，十六所，复以鼻出之，自极，令微气入鼻中，勿令鼻知，除身中热，背痛。(9)端坐，生腰，举左手，仰其掌，却右手，除两臂皆痛结气。(10)端坐，两手相叉抱膝，闭气鼓腹，十四或二十一次，气满即吐，则气皆通畅，行之十年，老有少容。(11)端坐，生腰，左右倾，闭目，以鼻纳气，七息止，除头风。(12)若腹中满，食饮昔饱，坐，生腰，以口纳气数十次，以便为故，不便复为之。亦治有寒气腹中不安。(13)端坐，使两手如张弓满射，可治四肢烦闷，背急。(14)端坐，生腰，举右手仰掌，以左手承左胁，以鼻纳气，自极，七息，除胃寒，食不化则愈。(15)端坐，生腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻纳气，自极，七息，除瘀血结气。(16)两手却据，仰头目，以口纳气，因而咽之数十次，除热，身中伤死肌。(17)正偃卧，端展足臂，以鼻纳气，自极，七息，摇足三十而止，除胸足中寒，周身痹、厥逆。(18)偃卧屈膝，令两膝头内向，相对手翻两足，生腰，以口纳气，自极，七息，除痹疼热痛，两脚不随。(19)两手抱头，宛转上下，治身体昏沉，不通畅。(20)踞、伸右脚，两手抱左膝头，生腰，以鼻纳气，自极，七息，除难屈伸拜起，脑中痛，瘀痹。(21)踞，伸左脚，两手抱右膝头，生腰，以鼻纳气，自极，七息，展左足著外，除难屈伸拜起，脑中疼，或除风目晦耳聋。(22)正偃卧，直两足，两手捻胞、会阴、阴囊，令局部热，除阴下湿，小便难，小腹重，不便，腹中热，但口纳气鼻出之，数十次，不须小咽气，即腹中不热者，七息已，温气咽之，十次。(23)踞、两手抱膝头，以鼻纳气，自极，七息，除腰痹背痛。(24)覆卧，傍视两踵，生腰，以鼻纳气，自极，七息，除脚中弦痛、转筋痿痛。(25)偃卧，展两手，外踵指相向，以鼻纳气，自极，七息，除两膝寒，腔骨痛。(26)偃卧，展两脚两手，两踵相向，以鼻纳气，自极，七息。除死肌，足胫寒。(27)偃卧，展两手两脚，左傍两足踵，以鼻纳气，自极，七息，除胃中食，苦呕。(28)踞，生腰，以两手引两踵，以鼻纳气，自极，七息，布两膝头，除痹、呕。(29)偃卧，展两手两脚，仰足指，以鼻纳气，自极，七息，除腹中弦急切痛。(30)偃卧，左足踵拘右足拇指，以鼻纳气，自极，七息，除厥逆，脚错踵不拘。(31)偃卧，以右足踵拘左足拇指，以鼻纳气，自极，七息，除周身痹。(32)病在左，端坐，生腰，左视目，以口徐纳气，而咽之数十所，闭目。(33)病在右，端坐，生腰，右视目，以口徐纳气，而咽之数十所，开目。(34)病在心下，若积聚，端坐，生腰，仰头向日，以口纳气，而咽之三十所而止，开目(生即伸意)。

导气令和　引体令柔　名言。见《遵生八笺·清修妙论笺》。导气，即导引行气，通过导引行气而使体内气调；引体，即肢体活动，通过肢体活动而使体内气血流畅、灵活自如。

导引去五脏风邪积聚法　动功。见《理瀹骈文》。各脏腑导引如下：肺脏：正坐，两手撑地，缩身曲脊上下五次，或反拳捶脊部。心脏：正坐，握拳左右手用力相等。一手按腕上，一手如拓重石。或两手相交，以脚踏手心。脾脏：坐稳，伸一脚屈一脚，两手往后反掣。或跪坐，两手着地，用力回头虎视。肝脏：两手抱项，左右旋转。或两手相重，按左膝，左扭身，按右膝，右扭身。胆腑：平坐，两脚合拢，两手握脚腕摇动。肾脏：握拳拄两肋，摆动两肩，两足前后迈步。能祛除心脾肺肾肝胆风邪积聚。

阮籍(210～263)　三国魏陈留尉氏人，字嗣宗，竹林七贤之一。官至步兵校尉，世称阮步兵。博览群书，尤好《老庄》。著有《阮嗣宗集》。他认为人的形体和精神都是自然界的产物，身体是自然界的精气，精神则是自

然界某种运动的功用。即："人生天地之中，体自然之形。身者，阴阳之精气也；性者，五行之正性也；情者，游魂之变欲也；神者，天地之所驭者也"（《达庄论》）。他主张保自然的性．而养自然的神。

阮嗣宗 即阮籍，见"阮籍"。

阳门 出《黄庭内景经·上有章》："幽室内明照阳门"。指七窍之门。亦指玄牝之门。

阳风 见《却谷食气篇》："阳风者口风也，热而中人也。"即热风。

阳气 气功学名词。出《黄帝内经素问·生气通天论》："阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰"。与阴气相对，指人体内生理功能。习炼气功，助阳气生长，以养形神。

阳龙 气功学名词。心属火，心为液源，液中有正阳之气，称为"阳龙"。见《钟吕传道记·论龙虎》。

阳白 经穴名。出《针灸甲乙经》。属足少阳胆经。位于前额眉中直上1寸，正视时与瞳孔垂直处。

阳交 经穴名，别名别阳、足髎。出《针灸甲乙经》。属足少阳胆经。位于外踝尖上7寸，腓骨后缘处。

阳陇 出《灵枢·营卫生会篇》："日中而阳陇"。陇，盛也，指阳气隆盛。

阳宫 见《钟吕传道记》："以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车搬阴入于阳宫。"即指离宫心。

阳神 见《道乡集》："若到胎神坚固，出游人间，乃阳神耳，阳神能作用，故为贵耳"。指习炼气功，获得遥视、遥感之力为阴神°阴神再进一步坚固，出由人间，飞腾变化，任意所为，称之为阳神。

阳窍 气功学名词。见《性命圭旨全书·卯酉周天口诀》："盖眼者，阳窍也"。指眼。气功学文献常谓："人之一身皆属阴，唯有这点阳耳"，这点即指眼。

阳虚 出《黄帝内经素问·调经论》："阳虚则外寒"。指身体阳气不足，机能衰退，症见畏寒肢冷，面色㿠白，倦怠无力，大便溏薄，小便清长，脉沉细弱。临床治疗，以炼动功（导引）为主，如十六段锦等。

阳精 气功学名词。见《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》："阳精凝结成宝，则与天地相为无穷"。指真精，"乃吾身中之真种子"。

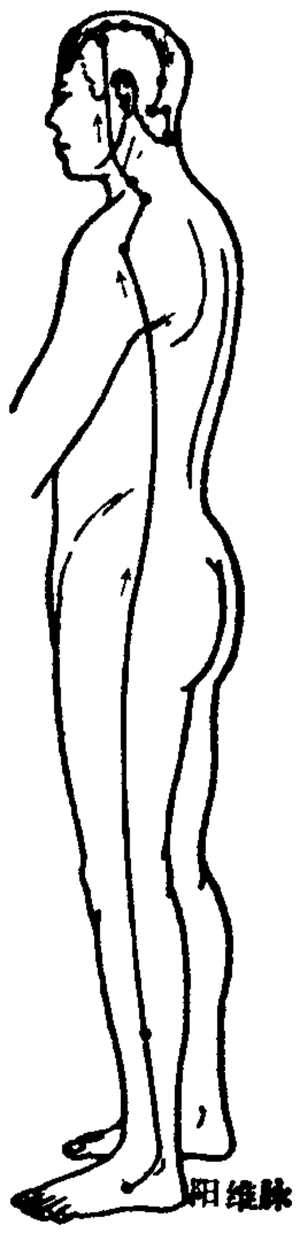
阳燧 见《周易参同契》。"阳燧以取火，非日不生光。"利用聚光原理，于日取火的器物称阳燧。《周礼·秋官》："司烜氏掌以夫燧取明火于日。"郑玄注云："夫燧，阳遂也。"贾公彦疏："取火于日，故名阳遂；取火于木，为木遂者也。"李时珍说："火镜也。以铜铸成，其面凹，摩热向日，以艾承之，则得火。"

阳化气 出《黄帝内经素问·阴阳应象大论》："阳化气，阴成形"。指阳主生化，气功中阳动而生，故化气养精，温养形体。

阳台宫 宫在王屋山下，为晋代气功学家烟萝子修炼处。

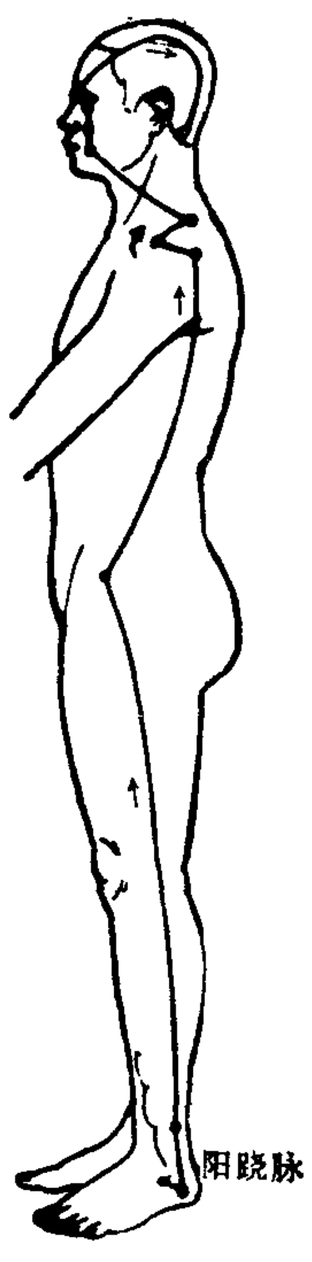
阳陵泉 经穴名。出《灵枢·本输》。属足少阳胆经。位于小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷中。

阳维脉 人体奇经八脉之一。出《素问·



刺腰痛篇》。起于足跟外侧，向上经过外踝，沿足少阳经上行髋关节部，经胁肘后侧，从腋后上肩，至前额，再到项后，合于督脉。《难经·二十八难》："阳维起于诸阳会也"。

阳跷脉 奇经八脉之一。出《灵枢·寒热病》。起于足跟外侧，经外踝上行腓骨后缘，沿股部外侧和胁后上肩，过颈部上挟口角，进入目内眦，与阴跷脉会合，再沿足太阳经上额，与足少阳经合于风池。《难经·二十八难》："阳跷脉者，起于跟中，循外踝上行，入风池。"



阳中之阳 见《黄帝内经素问·金匮真言论》："平旦至日中，天之阳，阳中之阳也"。指阳中有阳，"背为阳，阳中之阳，心也"。

阳中之阴 见《黄帝内经素问·金匮真言论》："日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也"。指阳中有阴，"背为阳，阳中之阴，肺也"。

阳生阴长 出《黄帝内经素问·阴阳应象大论》："阳生阴长，阳杀阴藏"。指阴阳相互为根。"阳气根于阴，阴气根于阳，无阴则阳无以生，无阳则阴无以化，全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷"（见《素问·王冰注》）。

阳光三现 见《仙佛合宗》："真阳团聚，大药纯乾，……止火之候，独是阳光三现。"指在炼精化气阶段中，眼前三次出现闪光，这是炼精化气止火之机。

阳还阴丹 气功学术语。阳极生阴，阴中有正阳之气，其气随阴下降，叫"阳还阴丹"。见《钟吕传道记·论还丹》。

阳返负阴 见《钟吕传道记》："阳既索于阴，阳返负阴而还位，所过者艮、震、巽。"阳指肾阳，阴指心阴，气功状态下肾阳含心阴上归心中，此种现象称"阳返负阴"。

阳伸阴屈 气功学术语。见《性命圭旨全书·魂魄图》："魂者气之神，有清有浊，口鼻之所以呼吸者，呼为阳伸，吸为阴屈也"。为气功的呼吸方法，呼伸吸屈以进行气体交换，吐故纳新。

阳明阴灵 气功学术语。见《性命圭旨全书·魂魄图》："魂者精之神，有虚有实，耳目之所以视听者，视为阳明，听为阴灵也"。目视向外，为阳；耳听在内，为阴。指目、耳的生理功能作用。

阳脉之海 见《十四经发挥》："督脉者，起于下极之腧，……属阳脉之海也。"阳脉即督脉，督脉为诸阳之会，故称阳脉之海。

阳神出现 见《天仙正理·炼己直论》："昔丘祖坐于崖下，崖石坠压折肋，知是天魔，祖不为之动，如是当过五番不动一念，直证阳神出现，见山河大地如在掌中"。指习炼气功，不受外魔内障的干扰，意识思维活动稳定而出现的良性现象。

阳神主宰 见《道乡集》："阳神出时有主使乎？曰：无主使者，谁为放纵也。性为主宰，主使者仍是本性耳"。指阳神变化，主使于性，即意念导引。

阳既索阴 见《钟吕传道记》："阳既索于阴、阳返负阴而还位，所过者艮、震、巽"。指阴阳交合。

阳溢阴损 "溢"即外越、不固，"损"即耗伤，"阳溢阴损"指阳气不固，阴精耗伤，

多为情志喜哀太过所致。《汉书·东方朔传》：臣闻乐太盛则阳溢，哀太盛则阴损。阴阳变则心气动，心气动则精神散而邪气及”。

阳生阴长，阳杀阴藏 名言。出《黄帝内经素问·阴阳应象大论》。指阴阳双方互相依存，阳气生化正常，能使阴气不断滋长；阳气肃杀收束，则阴气封蛰潜藏。

阳盛则热，阴盛则寒 名言。出《黄帝内经素问·阴阳应象大论》。指阴阳失去平衡而有所偏胜，就会出现热象或寒象。阳气偏胜就会出现热象，阴气偏胜就会出现寒象。

阳虚则外寒，阴虚则内热 名言。出《黄帝内经素问·调经论》。“阳虚”指命门火衰。“阴虚”指阴液不足。命门火衰，卫阳不足，不能温煦体表，就会出现怕冷之寒象。阴液不足，水不济火，阴不胜阳而发生内热（是一种虚热）。

阳气者 精则养神 柔则养筋 名言。出《黄帝内经素问·生气通天论》。“精”指精微，“柔”指津液。阳气可生化，运输精微以养神气，又可输布津液以养筋脉。人体内之脏腑经络，外之四肢百骸得到阳气输布的精微、津液的滋养，才能维持正常生理活动，保持身体健康。

阴中 见《黄帝内经素问·至真要大论》：“寒厥入胃，则内生心痛，阴中乃疡，隐曲不利”。指外生殖器。

阴气 气功学名词。出《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“年四十而阴气自半也，起居衰矣”。与阳气相对，指人体内有形物质，如五脏之气。习炼气功，调阴气固秘，荣养全身。

阴丹 气功学名词。出《抱朴子内篇·极言》：“服阴丹以补脑”。指津液，即口中唾液。

阴阳 古代哲学名词。其本意：阴指暗，阳指明。日称太阳，月称太阴。《说文》解释阴字说：“阴，暗也；水之南，山之北也。”由阳光的向、背，引申到气候的冷暖。《老子》提出“万物负阴而抱阳”肯定了阴阳是万物本身所固有的。《易》曰：“一阴一阳之谓道”，把阴阳看作宇宙的根本规律。这种古代的哲学思想对古代医学产生了深远的影响。古人认为：阴阳协调平衡是人体健康的根本，这种协调平衡受到破坏人体就会发生疾病，乃至死亡。《黄帝内经素问·生气通天论》说：“凡阴阳之要，阳密乃固。两若不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是为圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”气功锻炼的健身作用，就是协调机体的阴阳来实现的。所以《崔公入药镜》说：“水火交，永不老。”即水火既济，阴阳协调。气功文献中“丹经万卷，议论不出阴阳。阴阳两事，精粹无非龙虎。”

阴卵 又称阴核、肾子、卵势。见《黄帝内经素问·骨空论》：“腰痛不可以转摇，急引阴卵”。指睾丸。

阴陇 出《灵枢·营卫生会》：“夜半为阴陇”。陇，盛也。指阴气隆盛。

阴虎 气功学名词。见《钟吕传道记·论龙虎》：“肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎”。指肾中真一之水。

阴宫 见《钟吕传道记》：“以阴索阳，因阴取阳，搬运入坎，承阴而生。是此河车运阳入于阴宫。”即坎宫肾。

阴都 经穴名，别名食宫。出《针灸甲乙经》。属足少阴肾经。位于脐上4寸，腹正中线旁开0.5寸处。

阴虚 出《黄帝内经素问·调经论》：“阴虚则内热”。指身体阴虚发热，阴液损耗，水不制火而为病。症见烘热、烦躁、口干、夜热、潮热、手足心热，大便秘结，心悸不安，失眠多梦，舌红脉数。临床治疗，以炼静功为主，如大、小周天，卯酉周天，玉液炼形法。

阴跷 即虚危穴，见“虚危穴”。

阴鸷 见《陆地仙经》："多行阴鸷事。"即阴德，旧时指暗中有利于人的行为。

阴端 见《性命圭旨全书·反照图》❶指会阴。❷指龟头，见《针灸大成》。

阴精 ❶指身内不受制约的气。《金丹真传·结丹》："吾身之气，原自散乱，不受钤制，不昔凝结，谓之阴精"。❷亦指精中之阴者。❸指阴液，精唾血精液。《黄帝内经素问·六微旨大论》："阴精所奉其人寿"。

阴藏 佛家气功习用语。见《往生要集》："如来藏阴，平如满月，有金色光，犹如日轮"。指阴为佛之阴茎，藏于腹中而不显现，犹马阴不可见也。

阴器 见《灵枢·经脉》："肝足厥阴之脉……过阴器，抵小腹"。指外生殖器。

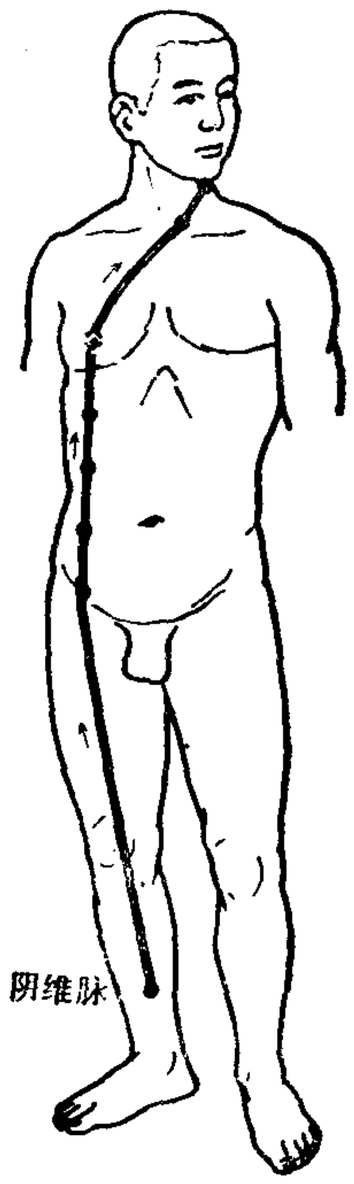
阴魔 见《道乡集》："学道之人，每以阴魔难制为辞，不知阴魔，由自心而生，能将自心归正，事事循天理，刻刻防私欲，欲念一生，即令转向理路上去，一生一转，必至生无可生，转无可转，自然欲根扫尽，天理全复"。指邪念。行功时邪念一生，意识即转入自然的理路（正念）上去，一生一转，日久即可消除之。

阴成形 气功学术语。出《黄帝内经素问·阴阳应象大论》："阳化气，阴成形"。指阴成形体。气功中，阴静而凝，津液生成，濡润形体。

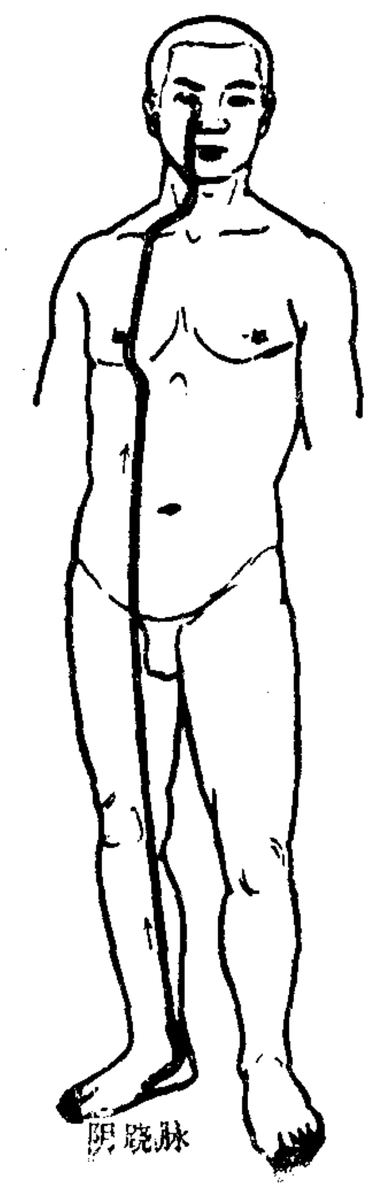
阴陵泉 经穴名。出《灵枢·热病》。属足太阳脾经。位胫骨内侧髁下缘，胫骨后缘和腓肠肌之间凹陷处。

阴符经 即《黄庭阴符经》，见"黄帝阴符经"。

阴维脉 奇经八脉之一。出《素问·刺腰痛篇》。起于小腿内侧，沿大腿内侧上行到腹部，与足太阴经相合，过胸部，与任脉会于颈部。《难经·二十八难》："阴维，起于诸阴交也。"



阴跷脉 奇经八脉之一。出《灵枢·脉度》。起于足舟骨后方，经内踝，沿下肢内侧向上，进入阴部，向上沿胸壁内面，入缺盆（锁骨上窝），上经喉结旁人迎穴的前面，过颧部，到目内眦，与足太阳经和阳跷脉相会合。



阴中之阳 出《黄帝内经素问·阴阳离合论》："天复地载，万物方生……则出地者，命曰：阴中之阳"。指阴中有阳。"腹为阴，阴中之阳，肝也"（见《黄帝内经素问·金匮真言论》）。

阴中之阴 出《黄帝内经素问·阴阳离合论》："天复地载，万物方生，未出地者，命曰阴处，名曰阴中之阴"。指阴中有阴。"腹为阴，阴中之阴，肾也"（见《黄帝内经素问·金匮真言论》）。

阴平阳秘 出《黄帝内经素问·生气通天论》。曰："阴平阳秘，精神乃治。"这里指习炼气功所要得到的身体最佳状态。●指阴阳互根："两物擒来共一炉，一泓神水结真酥。""四象五行攒簇后，乾坤日月自然归。"●指阴阳相合："日月合璧"、"坎离相交"、"水火相融"。●指形神统一，全身协调："专精养神，不为物杂谓之清。反神服气，安而不动谓之静。制念以定志，静身以安神。保气以存精，思虑兼忘，冥想内视，则身神俙——……"（《遵生八笺》）。

阴阳之根 气功学术语。见《修真十书》。指神，参见"天地之元"。

阴阳之变 出《黄帝内经灵枢·论疾诊尺篇》："四时之变，寒暑之胜，重阴必阳，重阳必阴。故阴主寒，阳主热；故寒甚则热，热甚则寒。故曰寒生热，热生寒，此阴阳之变也"。指阴阳互相消长变化。

阴阳不交 出《抱朴子内篇·释滞》："人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也"。指禁欲，阴阳不交接，可引起气滞瘀塞之病。

阴阳升降 见《诸真圣胎神用诀·鬼谷子胎息诀》："故炼心为神，炼精为形，炼气为命，此是阴阳升降之气也。"人体内阳主升，阴主降，阴阳升降指阴阳相互作用，协调共济之意。

阴阳处中 见《金丹直指》："火候法度等说，皆偏于动静不得其中，故有此喻。若能动静相忘，不静中静，不动中动，所谓处中，真土会合，神仙之道毕矣"。指气功景象。即阴中有阳，阳中有阴，阴阳尽在其中。

阴阳老少 气功专论。出《存神固气论》。阐述气功中阴阳之间的气化作用。摘引如下："数过三十二，阴阳渐老矣。阳老则气衰，必少阴而后济；阴老则血衰，必少阳而后济。老阴夺少阳，如坤之次有复也；老阳夺少阴，如乾之次有媾也。金木老阴阳也，相刑而生者，少阴阳也。人之乾坤为老，艮兑为少，不知造化之所，谓老少者，有不一也。至人于此，有妙夺造化之意。

阴阳应象 出《黄帝内经素问》：阴阳应象大论……阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也"。指应阴阳是自然界的基本规律，万物的纲纪，变化发展的根源。气功学中。阴阳应象，动功化气生阳，静功增液养阴；动功炼养形体，静功固秘阴精。

阴阳始末 出《华佗中藏经》："阳始于子前，末于午后；阴始于午后，末于子前。阴阳盛衰各在其实，更始更末无有休息，人能从之亦智也"。指阳气之生始于子时，午后减而至无；阴气之生始于午时，子后减而至无。

阴返抱阳 见《钟吕传道记》："火乃阳之精，阴既索于阳，阴返抱阳而还位，所过者坤、兑、乾。"阴指肾阴，阳指心阳，气功状态下肾阴含心阳纳入肾中，此种现象称"阴返抱阳"。

阴阳相失 出《灵枢·论勇》。人体内气为阳，血为阴，阴阳相失即气血散乱不调。

阴阳相推 出《阴符经》："阴阳相推而变化顺矣"。指阴阳的相互作用。

阴阳递迁 见《道藏·洞真部·陶真人内丹赋》。一日之中阴阳是不断消长变化的：从子时至巳时为阳气逐渐增长、阴气逐渐衰

退；从午时至亥时阴气逐渐增长，阳气逐渐衰退。

阴阳消息 见《至游子·阴符篇》："天一降于九泉而生复，此十有一月，阳之始也；二阳降而生临，三阳降而生泰，四阳降而生大壮，五阳降而生夬，六阳降而生乾。五月下至，阳极而生阴，故一阴生而生垢，二阴生而生遁，三阴生而生否，四阴生而生观，五阴生而生剥，六阴生而生坤。阴阳消息升降，斯道之枢也。故圣人采天地之气而成二体，曰铅、曰汞也。"指一年中自然阴阳的变化规律。

阴阳得类 气功专论。出《悟真篇》。主要阐述炼内丹靠自身之阴阳协调，非自然界之朱砂、水银。全文："休炼三黄及四神，若寻众草便非真。阴阳得类方交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新，时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。"又"竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅合圣机。"

阴阳颠倒 气功专论。出《存神固气论》。阐述阴阳互根在气功中的应用情况。摘引如下：阴阳者，相求之物也。离火也，失水则燥，燥极所济在坎；坎水也，失火则冰，冰极所济在离。离中受血藏铅，阳中有阴也，故不燥而清凉；坎宫受气藏汞，阴中有阳也，故不冰而温暖。离虽含铅，血动则火发化汞，坎虽含汞，气动则水生化铅。故知坎属水者，不知有汞气隐焉；知离血属火者，不知有铅血隐焉。动化之际，铅汞自升降。相求至人于此，有坎离颠倒之理。

阴还阳丹 气功学术语。见《钟吕传道记·论还丹》："阴极阳生，阳中有真一之水，其水随阳上升，是为阴还阳丹。"指肾水上济心火，水火既济。

阴脉之海 见《十四经发挥》："任脉起于中极之下……属阴脉之海。"阴脉即为任脉，任脉为诸阴之会，故称阴脉之海。

阴阳气化说 气功专论。出《存神固气论》。说明形体在气功状态下，阴阳相互为根，互相转化，以维持相对稳定。曰："阴阳者，相求之物也。离火者，失水则燥，燥极所济在坎。坎，水也；失火则冰，冰极所济在离。离中受血藏铅，阳中有阴也，故不燥而清凉。坎宫受气藏汞，阴中有阳也，故不冰而温暖。离虽含铅，血动则火发化汞。坎虽含汞，气动则水生化铅，故知坎气属水者，不知有汞气藏焉。知离血属火者，不知有铅血隐焉。动化之际，铅汞自升降"。

阴阳出入门户 气功学术语。门户，指阴阳之转枢。子午卯酉四个时辰为阴阳转枢的时间。《性命圭旨全书·王子乔胎息诀》。"子、午、卯、酉四时，乃是阴阳出入之门户"。

阴阳应象大论 《黄帝内经素问》之篇名。本篇用阴阳学说的理论，阐发事物的阴阳属性及其对立、互根、转化的运动，并用取类比象的方法，论述阴阳五行的属性特点，及在人体生理、病理、诊断、治疗等方面的运用，强调阴阳是自然界的根本规律，为"天地之道也，万物之纲纪"。

阴阳变化之乡 见《性命圭旨全书·反照图》。指任脉、督脉交会之处，即会阴，一说尾闾。亦指虚危。

阴真君还丹歌注 气功专著，一卷，陈摶注。成书于宋代。书中根据天地方位，五行所属，阴阳交感，四时运转的道理，说明人体脏腑部位，炼功的时机、方法和功效。并对气功术语多有解说。

阴阳离决精气乃绝 名言。出《黄帝内经素问·生气通天论》。指阴阳分离，体内的精气就会随之衰竭。

阴阳者万物之能始也 名言。见《黄帝内经素问·阴阳应象大论》："水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之能始也。"指阴阳是一切事物发生、发展、变化，消亡的根本原因。气功与养生均着眼于调和阴阳。

阴胜则阳病 阳胜则阴病 名言。出《黄

《内经素问·阴阳应象大论》。指阴阳失去平衡就会出现阴阳偏胜偏衰的现象，发生疾病。阴盛会耗伤阳气导致阳虚之病，阳盛会消耗阴精导致阴虚之病。

收心 气功学术语。见《道藏·坐忘论》："学道之初，要须安坐收心"指学炼气功，首先要排除外界富贵声色的诱惑和干扰，不胡思乱想，要把思想意念集中到炼功上来。这是对初学气功者的基本要求。

收神 见《道乡集》："但收神之法，乃万古不传之秘，稍纵即逝，最宜留心者此也。设见顶际现出白光如轮，吾即用意稍稍引之，神即随意涌出，凝聚轮中，即应用意，缓缓收之，使目观心神，亦缓缓归缩于内"。指习炼气功到了神化之际，有遥视、遥感力，即出神之谓也，但出神之后，还应收回使入于上丹田，或泥丸宫中。

收神论 气功专论。主要阐述收神与产丹的关系。见《永乐大典医药集》："神若出便收来，神返身中气自回。如此朝朝还暮暮，自然赤子产真胎。"

收在一处 指精神意识活动高度集中统一。《诸真圣胎神用诀·朗然子胎息诀》："定意马，伏心猿，都收在一处，放在丹田。"

收视返听 见《针灸大成·卷七》。指炼功时视而不见、听而不闻的内守状态。

收拾身心 见《听心斋客问》："先要慎起居，节饮食，调寒暑，省睡眠，收拾身心，惩忿窒欲，使四大安和，神气完壮，可为入道之基。"指调节形神。

防危 见《摄生纂录》："防火候之差失，忌梦寐之昏迷。"指习炼气功，应掌握火候，以其"精生有时，时至神知，百刻之中，切忌昏迷"。

观 佛家气功习用语。❶指观察思维。《观经净影疏》："观者，系念思察，说以为观。"❷指智慧。《止观》："法界洞朗，咸皆大明，名之为观"。❸指思想活动开朗，达观。《净明经·三观玄义》："观以观穿为义，亦是观达为能。"

观止 气功学术语。见《道乡集》："佛之真传，在于观止"观止为佛家气功的真传。"观者何？将我目光，温煦于至善地之义也"；"止者何？将我真意止于至善地之义也"。"观"指目光真意，"止"指意识停留在此，观止合一，意识着于一个美好的念头。

观心 佛家气功习用语。见《同指要钞》："一代教门，皆以观心为要。"指观察意识活动。

观志 出《黄庭外景经·第八章》："观志游神三奇灵。"指观察意识思维活动，测其神思所游。

观想 佛家气功习用语。见《无量寿经》："名见无量寿佛，极乐世界，是为普观想。"指意识活动，为意想之意。

观照 指用美好的意识温煦体内。《诸真圣胎神用诀·刘真人胎息诀》："常守斋戒真息常调，观照遍身世界，身心清静，乃是长生道人。"

观心法 静功。见《性命圭旨全书·涵养本原救护命宝》。作法：排除外界干扰，神志安宁清静。使眼、耳、鼻、舌、身不受外物之引诱，整天使眼常观灵关，耳听灵关。行、住、坐、卧，念念不离灵关，心心常在灵关。神志一有分散，便收回来。

观世音 佛家气功习用语。见《法华经》："观其音声，皆得解脱，以是名观世音。"指听音声，以转移意识活动的注意力，而去除妄念，获得解脱。

观鼻法 静功。见《上洞心丹经诀》。作法(1) 调身：自然坐或盘膝坐，或用三圆站式，或仰卧均可。姿势定后，"握固如婴儿，唇齿相著，舌舐上腭"，鼻吸鼻呼。(2) 调气、调神："呼吸绵绵，以眼示鼻，以鼻视脐。自觉身体毛间，跃然如快"。即是调整呼吸，使呼吸均匀、缓和。呼吸下沿丹田，呼吸周期相对延长。然后以眼观鼻尖，意念导引鼻尖对准肚脐。意念在鼻与脐间，形成一条线，

并意守之，若即若离。良久，自感全身轻快，精神悦逸。(3) 收功：行功约三十分钟，即可收功，活动形体。(4) 功效主治：本法有补脑安神，益气养形，和调阴阳之功。可用于强壮摄身。用于疗疾则可治精神内伤引起的多种疾病，如躁症、惊悸、失眠、耳鸣耳聋，胁痛、痞症等都可用本法治疗。

观一切空法 佛家气功功法。见《法华经·安乐品》："观一切法，空如实相，不转倒，不动，不退，不转，如虚空，空所有性。"作法：趺坐观空，维持意识活动的稳定。

如来空藏 参见"七常住果"。

如影随形 见《太上感应篇》："太上曰：祸福无门，唯人自召，善恶之报，如影随形。"即形影相随不离。

羽 ❶鸟类的毛。❷古代五音之一，即角、征、宫、商、羽。

羽翼戊己 出《黄庭外景经·第十一章》："羽翼戊己正扶疏"。羽翼为阴阳之意。指阴阳相互为用。戊为坎中土，己为离中土，即一阴一阳之土。

红炉点雪 中医学专著，四卷，明·龚居中著，成书于1630年。又名《痰火点雪》。书中主要论述痰火病的防治及其阐述养生之法。反映预防为主的思想，在"却病秘诀"中，强调"守丹田"对延年却疾的重要性。在治疗方面，将气功"十六句之术"，"六字气诀"用于虚损痨瘵病的治疗很有独到之处。

驰骋呼吸 出《老子河上公章句·检欲第十二》："人精神好安静，驰骋呼吸，精神散亡"指呼吸急促，不能节制。

孙泰 气功家。生卒年月不详，字敬远。东晋琅邪（今山东胶南琅邪台西北）人。曾师事杜子恭，受其秘术。

孙不二(1119～1182) 气功家，亦称孙仙姑，名富春，法名不二，号清静散人，宁海（今山东牟平）人。生而敏慧柔淑，气功家马丹阳之妻，与丹阳师王重阳，但先丹阳得道。著有《不二元君法语》等传世。为全真清净派创始人。

孙思邈（581～682） 京兆华原（今陕西耀县）人。唐初大医药学家，气功养生家、同时也是一位著名寿星。他毕生致力于医药研究。著有《千金方》、《千金翼方》。著作中有许多有关气功养生的介绍。对后世气功养生产生了巨大的影响。其中着重介绍气功胎息、内视、闭息、吐气等四法，同时也介绍"吞津琢齿炼精法"，"心眼观气法"（引气上入顶，下入泉），"闭目存想法"（存想空中的太和元气从上至下进入全身）。孙思邈在总结"吹、呼、嘘、呵、嘻、咽"六字诀的基础上，提出了《四季却病歌》："春嘘明目木扶肝，春至呵心火自闲，秋咽定收金脏肺，肾吹惟要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐，切忌出声闻口耳，其功尤胎保神丹"。在《孙真人卫生歌》中他提出"……发宜多梳气宜炼，齿宜数叩津宜咽，子欲不死修昆仑，双手揩摩常在面。……食后徐行百步多，手摩腕腹食消摩。夜半灵根灌清水，丹田气浊切须呵"。"亥寝鸣天鼓，寅晨嗽玉津"。孙思邈在气功养生过程中特别注意排除七情六欲的干扰，并指出："道不在烦，但能不思饮食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心不烦，形无极，其兼之以导引，行气不已，亦得长年，……凡人不可无思，当以渐遣除之。"

孙敬远 即孙泰，见"孙泰"。

孙富春 即孙不二，见"孙不二"。

孙真人铭 气功专论。见《遵生八笺·清修妙论笺》。主要阐述调神惜气对延年益寿的重要性。摘要如下："怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相萦。……亥寝鸣云鼓(注：叩齿三十六次)，晨兴漱玉津(注：早晨开眼即以舌搅上下腭，待津生满口，汩汩咽下直至丹田)。妖神难犯己，精气自全身。……安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论本，修行本在人。若能遵此理，平

地可朝真。”

孙思邈摩腹法 动功。见《千金翼方·卷十四·退居》。做法：早晨吃饭后，用热手摩腹，出门走五、六十步。中饭后，还用热手摩腹，缓行一、二百步。注意走路不能气急。有助于消化和促进气机运行。

孙真人卫生歌 气功专论。见《遵生八笺·清修妙论笺》。主要阐述养生长寿之道及气功方法，重点论述调神养气的重要性。摘要如下：“天地之间人为贵，头象天兮足象地，父母遗体能宝之，洪范五福寿为最，卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉，三者若还有一焉，须防损失真元气，欲求长生须戒性，心火出兮心自定，木还去火不成灰，人能戒性还延命，贪欲无穷忘却精，用心不已失元神，劳形丧尽中和气，便仗何因保此身，心若太费费则劳，形若太劳劳则怯，神若太伤伤则虚，气若太损损则绝，世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少，心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼，春嘘明目夏呵心，秋咽冬吹肺肾宁，四季常呼脾化食，三焦嘻出热难停，发宜多梳气宜炼，齿宜数叩津宜咽，子欲不死修昆仑，双手指摩常在面……食后徐行百步多，手摩脐腹食消磨，夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵……。”

孙真人四季行功养生歌 气功专论。出《修真十书》卷十九。本歌主要介绍春嘘、夏呵、秋咽、冬吹、四季长呼、嘻的健身作用。全文：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定致金肺润，肾吹唯要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。”参看“六字气诀”。

七 画

〔一〕

寿府 见《钟吕传道记》：“搬负真气，曲归于寿府。”即指黄庭。亦说指肾。

寿人经 气功养生专著，清·汪毘辑。内容有：理脾土诀、理肺金诀、理肾水诀、理肝木诀、理心火诀、坐功诀、长揖诀、导引诀。其诀简明，功法易行。如坐功诀：“两足曲盘，气由尾闾上达泥丸，下注丹田者九；气由左右两臂，达于手指者七；由左右两股，达于足指者七，所谓河车搬运也。”

寿世传真 气功养生专著，八卷。又名《新编寿世传真》。清·徐文弼编，成书于1771年。对于养生，提倡综合调摄，主张应用气功预防调摄，祛邪治病。书中详细介绍了内外功、十二段锦、八段锦、六字真言法的具体作法、功效应用、注意事项，理论与实际结合，有较大的实用价值。

寿世保元 医学专著兼论气功。二十卷，明·龚廷贤著，成书1615年。除医论之外，重点介绍“呼吸静功”和“六字气诀”，有具体方法和应用主治，论述深入浅出，使学者易于掌握应用。

寿世青编 气功养生专著。二卷，清·尤乘辑，成书年代不详。本书广泛收集了养生却病之道，练功导引之法，具体载气功却病法、十二段动功、导引十六势等功法。

寿世新编 中医专著，兼论气功。清·万潜斋编。书末列举养生要论，强调清心寡欲，调息保精等气功方法。

寿人经长揖法 动功。见《寿人经》。作法：叉两手，托天当面，作揖伏于地九次。叉两手，左右揖伏于地各五次。功效：疏通四肢腰背筋脉，关节灵通。

寿人经导引法 静功。见《寿人经》。作法：选择高洁之地，取至清至和之气。由鼻吸入者，入于丹田；由口入者，冲于肠腹。行三次或五次、七次均可，随时可行，不择时间。功效：调和五脏，疏通气血，延年益寿。

寿人经坐功法 静功。见《寿人经》。作法：两足曲膝而盘，气由尾闾上达泥丸，下

注丹田九次。气由左右两臂，达于手指者七次。气又由左右两股，达足趾七次。功效：疏通周身血脉，调和五脏。

寿亲养老新书 老年医学专著，兼述气功养生法。四卷，元·邹铉著。成书于公元1307年。书中论述了运气发功以疗他人之疾，将六字气诀同大中小周天功配合，以治疗眼病及五脏疾病。同时介绍了六字气诀按摩导引法。

寿人经·理五脏诀 动静相兼功口诀。见《寿人经》。(1) 理脾土功诀：两足立定、以两手左右摇摆，手左目左，手右目右，意到足根。疏通脾土，骨节灵通。(2) 理肺金功诀：先以左右单手向内转，伏于足前三次。以左右单手向外转，伏于足前三次。以左右双手向内转、次以左右双手向外转，伏于足前三次。(3) 理肾水功诀：握两拳，紧抵左右腰际，身向两边摇摆，使气达内肾，不拘数。再以两手垂睾丸之前，身向两边摇摆，使气达外肾，亦不拘数。(4) 理肝木功诀：以左右两手次第下捺，思令气达掌心，行至指尖为度，不拘数。再以两手如鸟舒翼状，左右各三。再以两手当胸，自上而下，复自下而上者三。再以两手，向左向右各三，上下如当胸。(5) 理心火功诀：先合两手，由胸前分排至脊后者三次。以左右两臂，各贴心窝者三次。以两手全伸，如扯硬物状，由胸前掷于背后者三次。以两手向地面，若持重物状，举过胸前，左持右掷，右持左掷，各三次。可调理五脏，疏通气血。

寿世青编十二段功 动功。见《寿世青编》。作法：(1) 叩齿：每次叩齿三十六次。使筋骨活动，心神清爽。(2) 咽津：舌舐上腭，津生满口便咽之，咽下汩然有声。使灌溉五脏，降火，咽数多为妙。(3) 浴面：两手互相摩热，复面擦之，如洗面状。则毛发不白，面色如童颜，即升冠发不斑法。(4) 鸣天鼓：两手常掩两耳窍，先以第二指压中指弹脑后骨上，左右各二十四次，去头脑疾。(5) 运膏肓：将两肩扭转十四次，治一身诸疾。(6) 托天：两手握拳，鼻收气运至泥丸，向天托起，随放左右膝上。每日行三次，去腹中邪气。(7) 左右开弓：闭气，将左手伸直，右手作攀弓状，以两目看右手，左右各三次，泻三焦火，可以去臂腋风邪积气。(8) 摩丹田：左手托肾囊，右手摩丹田，三十六次，然后左手换转如前法。暖肾补精。(9) 擦内肾：闭气，两手搓热，向背后擦肾堂，及近脊命门穴。左右各三十六次。(10) 擦涌泉穴：左手把住左脚、右手擦右脚心，左右交换各三十六次。(11) 摩夹脊穴：此穴在背脊之下，肛门之上，统一身之气血运之。可疗痔。(12) 提腿：将左足立定，右足提起，共七次，右左交换如前法。

寿世传真分行外功法 动功。见《寿世传真》。作法功效：(1) 心功：行时先冥心，息思虑，绝情欲，以固守神气。(2) 身功：盘足坐时，宜以一足跟抵住肾囊根下，令精气无漏。垂足平坐，膝不可低，肾子不可着在所坐处。凡行功毕起身，宜缓缓舒放手足，不可急起。凡坐宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。(3) 首功：两手掩两耳，以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨作响声，谓之鸣天鼓。治风池邪气。两手扭颈，左右反顾，肩膊随转。两手相叉抱项后，面仰视，使手与项争力。去肩痛、目昏。(4) 面功：两手掌相摩使热，随后向面上高低处揩之，皆要周到。再以口中津唾于手掌，擦热，揩面上多次。能令皱斑不生，容颜光泽。(5) 耳功：耳宜按抑左右多数，以两手按两耳轮，一上一下摩擦之。使人听彻。平坐伸一足，屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状，扭头项左右顾，各七次。除耳鸣。(6) 目功：每睡醒且勿开目，用两大指背相合擦热，揩目十四次，仍闭住，暗轮转眼珠，左右七次，紧闭少时，忽大睁开。能保炼神光，永无目疾。用两大指背重按两眉旁小穴，二十七遍。又以手摩两目颧上，及旋转耳，行

三十遍。又以手向手至额，从两眉中间始，以入脑后发际中，二十七遍，仍须咽津无数。耳目能清明。用手按目之近鼻两眦，闭气按之，气通即止。常行之能增加视力。跪坐，以两手据地，回头用力视后面五次，谓之虎视。除胸部风邪。(7) 口功：凡行功时必闭口。口中焦干，口苦舌涩，咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食，乃热也。宜大张口，呵气十数次，鸣天鼓九次，以舌搅口内，咽津、复呵、复咽。喉口中清水生，即热退脏凉。又或口中津液，冷淡无味，心中汪汪，乃冷也，宜吹气温之。喉口有味，即冷退，脏暖。每早，口中微微呵出浊气，随以鼻吸清气咽之。凡睡时宜闭口，使真元不出，邪气不入。(8) 舌功：舌舐上腭，津液自生，再搅满口，鼓漱三十六次，作三口吞之。要汩汩有声。可灌溉五脏。(9) 齿功：叩齿三十六遍，以集身神。凡小便时，闭口紧咬牙齿。除齿痛。(10)鼻功：两手大指背擦热，揩鼻上三十六次。能润肺。视鼻端白，数出入息。每晚覆身卧，暂去枕，从脖湾反竖，两足向上，以鼻吸纳清气四回，又以鼻出气四回。气出极力，后令微气再入鼻中收纳。能除身热、背痛。(11)手功：两手相叉，虚空托天，按顶二十四次。除胸膈邪。两手一直伸向前，一屈回向后，如挽五石弓状。除臂腋邪。两手相捉为拳，捶肩膊及腰腿，又反手捶背上，各三十六。两手握固，屈肘向后，顿掣七次，颈随肘向左右扭。治身上火丹疙瘩。两手作拳，用力左右各虚筑七次。除心胸风邪。(12)足功：正坐伸足，低头如礼拜状，以两手用力扳足心十二次。高坐垂足，将两足跟相对，扭向外，复将两足尖相对，扭向内，各二十四遍。除两脚风气。盘坐，以一手捉脚指，一手指脚心涌泉穴，至热止，后以脚指略动转数次。除湿气，健步。两手向后据床，跪坐一足，将一足用力伸缩，各七次，左右交换。治股膝肿。徐行，手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，手右前左后。除两肩邪。(13)肩功：两肩连手左右轮转，为转辘轳，各二十四次。调息调神，以左手擦脐十四遍，右手亦然，复以两手如数擦胁，连肩摆摇七次，咽气纳于丹田，握固两手，屈足侧卧。能免梦遗。(14)背功：两手据床，缩身曲背，拱脊向上，十三举。除心肝邪。(15)腹功：两手摩腹，移行百步。除食滞。闭息存想丹田火，自下而上，遍烧其体。(16)腰功：两手握固，拄两胁肋，摆摇两肩二十四次。除腰肋痛。两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门（即背下腰软处）。(17) 肾功：用一手兜裹外肾两子，一手擦脐下丹田，左右换手，各八十一遍。真阳不走。临睡时坐于床，垂足解衣，闭息。舌舐上腭，目视顶门，提缩谷道，如忍大便状，两手摩擦两肾腧穴，各一百二十。能生津固阳，除腰痛，缩小便。

寿世青编导引十六势 动功。见《寿世青编》。(1) 调身：行功时间以每日子后寅前。先两目垂帘，披衣端坐，两手握固趺坐，以左足后跟曲顶肾茎根下动处，不令精窍漏泄。两手屈两大指抵食指根，余四指捻定大指，为两手握固。(2) 作法：叩齿三十六通后，以两手抱项，左右转二十四次。再以两手相叉，虚空托天，反手按顶二十四次。再以两手心掩两耳，以第二指弹脑后枕骨二十四次。以两手相捉，按左膝左捩身，按右膝右捩身各二十四次。再以两手一向前一向后，如挽五石弓状二十四次。然后坐，以两手纽项，左右反顾，肩膊随二十四次。再以两手握固，并拄两肋摆动两肩二十四次。再以两手交捶臂及膊，反捶背上连腰股各二十四次。再坐斜身偏倚，两手齐向上，如排天状二十四次。坐伸足，两手向前，低足扳足十二次，却钩所伸足屈在膝上，按摩二十四次。再以两手据地，缩身曲脊，向上十二举。再起立据床，拔身向背后视，左右各二十四次。再起立徐行，两手握固，右足前踏左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，右手摆向前，左手

摆向后二十四次。再以手向背上相捉，低身徐徐宛转二十四次。再以足相纽而行，前进十数步，后退十数步。再高坐伸足，将两足纽向内，复纽向外，各二十四次。行十六节讫。(3) 收功：复端坐垂帘，握固冥心，以舌舐上腭搅取华池神水漱三十六次，作汩汩声咽下。复闭气想丹田之火自下而上，遍烧身体内外，蒸热乃止。(4) 功效：久行体健身轻，除百病，不疲倦。

形气 见《灵剑子》："形之所依者气也，气之所因者形也，形气相依，而成身体。"即人之身体及功能活动。

形神 气功学名词。见《史记·太史公自序》："凡人所生者，神也；所托者，形也。神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死，死者不可复生。离者不可复反，故圣人重之。由是观之，神者，生之本也。形者，生之具也"。形即形体，神为精神。在气功文献中，神形说贯穿始终，含义：(1) 神为生命的主宰、根本。《黄帝内经灵枢·天年篇》："失神者死，得神者生也"。又《养生论》："精神之于形骸，犹国之有君也，神躁于中而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也"。(2) 神由气生。《养老奉亲书》："人由气生，气由神住，养气全神，可得真道"。(3) 神形不相离，相互为用。《神灭论》："形者，神之质；神者，形之用。是则形称其质，神言其用。形之与神，不得相异也"。(4) 神形相离则死。《养性延命录》："人所以生者，神也；神之所托者，形也。神形离别则死，死者不可复生，离者不可复返也"。(5) 气功养生以养神为主。《寓简》："夫人只知养形，不知养神；只知爱身，不知爱神。殊不知形者载神之车也，神去人即死，车败马只奔也"。又《艺文类聚》："太上养神，其次养形"。(6) 气功的作用是使神形相亲，表里既济。《养生论》："是以君子知形恃神以立，神须形以存。悟生理之易失，知一过之害生。故修性以保神，安心以全身。爱憎不栖于情，忧喜不留于意，汩然无惑，而体气和平；又呼吸吐纳，服食养生，使形神相亲，表里俱济也"。(7) 习炼气功即是调节神形，神形合一，是气功的理想境界。《脉望》："神形相顾，入道初真；形神相并，名曰得真；形神相入，名曰守真；形神相抱，名曰全真；形神俱妙，与道合真；形神双舍，名曰证真。普度后学，以真觉真"。

形骸 见《庄子·德充符》："今子与我游于形骸之内，而子索我于形骸之外，不亦过乎！"即形体。

形与神俱 见《黄帝内经素问·上古天真论》："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去"。指形体与精神和谐，整个生命力旺盛。

形神乃全 见《金丹真传·李堪疏》："太始之初，资于父母以有生，修补之后，资于真母以得药。药者，后天鼎中所产外药也。得药者，采取后天鼎中外药，收入身中，与我补完之气血，两相配合，使点制阴精，化为真汞，然后形神乃全"。指神形协调，功用齐全。神形双全是通过习炼气功，内外药物的相互作用而获得。

形神相亲 出《养生论》："呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里既济也"。指形神相互作用而合一。习炼气功，调节形神，能使神形合一。

形神俱妙 见《三十六部尊经》："独贵自然，形神俱妙。"指形神合一而具的妙趣。

进火 出《脉望》："以神御气，以气定息，息息归根，谓之进火"。指调神御气，使归丹田。

进退 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："神既凝定气穴，常要回光内照，照顾不离则自然旋转真息，一降一升，而水、火、木、金相为进退矣。"指阴阳相互作用，阳升阴退，阳退阴进，循环不已。

进德之基 见《养生揽要》:“故厚重、静定、宽缓，乃进德之基。”指气功炼养形体。通过厚重、静定、宽缓等法来实现。

戒 佛家气功习用语。见《涅槃经》:“戒是一切善法梯橙”。指戒规、戒律，防禁错误、过失。有五戒、八戒、十戒等说，意在使行为不出轨。

戒定慧 佛家气功习用语。见《五灯会元》:“法要有三，曰戒定慧。”防非止恶曰戒，息虑静缘曰定，破恶证真曰慧。

戒暴怒养性 名言。见《类修要诀》。指调节情志，修养性格，忌暴发脾气，免使气血逆乱伤身。

运火 见《道乡集》:“运火于何处?尾闾穴间。”指习炼小周天，待丹田精气盈满时，用意收腹提肛，促精气流过尾闾关上行。

运睛 动功。见《古今图书集成·医部全录·目门》:“徐真人亦患目疾，暗室正坐，运睛旋还八十一数，闭目集神再运，不数年而神光自现，状如金轮，永除昏暗。……运睛除目暗。皆养之之法也。”运睛功即眼睛经常上下左右旋转运动，治目暗不明。

运天经 出《黄庭内景经·心神章》:“皆在心内运天经”。指五脏六腑各有所司，皆有法象，运行径路依经脉而行。

运手法 动功。见《养生秘旨》。作法:每朝自然站立，放松形体，将左右手放前绞纽，不计遍数。或在热水内绞纽更妙。日日为之，不可间断。功效:使老年手不抖，治肢体不遂。

运足法 动功。见《养生秘旨》。作法:行步时，将脚朝前踢，如踢球状。如此常行数百步。有空即可行，不拘时间。功效:使步履矫健，治足疾。

运膏肓 动功。见《理瀹骈文》:“两肩扭转，运动膏肓穴，除一身疾。”作法:肘曲，摇转肩关节，带动肩胛骨，以作用于背部的膏肓俞。可除诸疾。

运火于脐 动功。见《古今医统》。作法:左右掌连心，心火暗自达。手心与心脉相通，右手掌擦左手心，左手掌擦右手心，双手互擦，意念集中于左、右手心。即运火于脐之术。心火归脐，与肾相接合，和而不走，则坎离交媾，真元自固，而谷神灵（心肾水火相济，脾土健运)。

运气按摩 功法。见《胎息秘要歌诀》:“布气与他人攻疾”。气功医师运用体内之气，通过手指或手掌等部位发功，作用于患者经络穴位或病变部位而治疗疾病。

运动水土 动功。《圣济总录》引自《真诰·登真秘诀》。作法:饮食后散步，两手按摩腹胁上下，又再将两手转到背后摩擦肾堂使之发热。此称之“运动水土”。水土即脾肾。运动水土可助消化，百脉流通，五脏安和。行功要节制饮食，“多则生病”，尤要节制晚餐。

运符行火 动静相兼功。见《真仙秘传火候法》。作法:子后午前，存神端坐，两手各掐子纹，澄绝思虑，抱元守一，闭息，蓄两外肾，缩谷道，定息七十二数，然后弯背凑项，候气自尾闾上到夹脊，至曹溪之下，用头左转，摇动两肩，次以右手中指捺定右鼻孔，吸气一口，又随用两手中指塞入两耳内，乃紧闭闹市，假令气冲过曹溪,上至脑，转额前，自眉间下，至口甘甜，即用舌尖柱定上腭，候津液满口，徐徐咽下，想自肺而下入丹田止，少时气定，又依法行之。如忍气不住，却用鼻吸气，自然安也。子后行功半个时辰，午前行功半个时辰。复媾自兹能运用，金丹能成功。

运气却病法 静功。见《圣济总录》。作法:运气如屋漏注连相续，送至病处。若患时疾瘴气，但能引外气呵之，立效。

运精气要诀 动功。见《高上月宫太阴元君道仙王灵宝净黄素书》。作法:以两手上交，左右努力，各三遍；以两手下交，左右努力，各七遍；以两手屈跃，左右手七遍；以两手叉腰，左右努力，各七遍；以两手抱

颈，以两肩左右努力，各七遍。能使气和，气和则神和。不拘时行之。

运睛除眼翳法 静功。见《中外卫生要旨·卷二》。做法：紧闭目，左右转睛各七次。忽然大睁急视。自觉眼内有热气出，如见金华恍惚者为佳。转眼珠时，口鼻闭气，睁眼时尽力呵出浊气，吸入清气，各七次。能明目。

运气还精补脑法 静功。见《真人秘传火候法》。一撞三关，常使气冲关节透，自然精满谷神存。

运罢河车君再睡 名言。出《道乡集》。指习炼气功，睡魔为第一关头，静坐制伏之再睡。制伏的方法，见"制伏睡魔法"。或谓炼罢河车搬运法再睡。

远尘 见《永乐大典·神》："中忘我以发照，外忘物而远尘"。指避免尘世的干扰以安定情绪。

赤子 见《黄庭内景经·梁丘子注》：宅中有真常衣丹。真谓心神，即赤城童子也"。指心神。

赤水 见《性命圭旨全书·普照图》。指心血。

赤龙 ❶指舌。《赤凤髓》："诀在闭兑目，半垂帘，赤龙头胝上腭"。❷指妇女月经。参见"太阴炼形法"。

赤珠 见《黄庭内景经·梁丘子注》："赤珠者，火铃之服"。指胆的外象。

赤凤髓 气功养生学专著，三卷，明·周履靖著。卷一含太上玉轴六字气诀、幻真先生服内元气诀、李真人长生一十六字诀、胎息秘要歌诀、却病延年六字法、五禽戏图、八段锦导引诀；卷二载动功功法，并附图描绘；卷三述睡功，附睡功图十二幅，全书所论，内容丰富，言简意赅，并注重实际，如华山十二睡功，迄今仍有参考价值。

赤松子 古代传说中的仙人。《列仙传》："赤松，神农时雨师。"对气功有高深造诣。《诸病源候论·风不仁候导引法》引其法："赤松子曰，偃卧，展两胫两手，足外踵，指相向，以鼻纳气，自极七息。"

赤龙搅海 赤龙指舌。海指口腔。赤龙搅海，即舌在口腔、齿龈内外转动，为炼功前的准备动作之一。

赤城童子 见《黄庭内景经·梁丘子注》："紫房帏幙，一名绛宫，谓赤城童子，所安之处，存思心神"。指心。

赤白痢疾治法 动功。出《动功按摩秘诀》。作法：两手前后如探马状，又前后左右进步行功。白痢向左，行气九口；红痢向右，运气九口。凡水泻痢疾，闭目，两脚相交直立，两手直垂，夹紧谷道，用意上提，以至无数。

赤肚子胎息诀 气功学专论，见《性命圭旨全书》。本论对气功锻炼中极为重要的神气相抱作了简明的阐述，对气功学说的发展有较大促进作用。全文："气穴之间，昔人名之曰生门、死户，又谓之天地之根。凝神于此，久之元气日久，元神日旺。神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健，动作不疲，四体康健，颜色如桃，去仙不远矣。"

赤松子干浴法 动功。出《摄生纂录·导引篇》。作法：清旦初起，摩手令热以摩身体，从上至下，名乾浴法。令人胜风寒时热、头痛等疾病并皆除也。注意，摩身令遍，勿在大寒、大热、风燥、醉饱时作。

赤松子导引法 动功。出《摄生纂录·导引篇》。作法：清旦未起，先啄齿十四次，闭目，握固，漱津，唾三咽气，寻闭息极，乃徐徐顿踵三还，上床叉手顿项上，左右自引捩不息，复三伸两足返手前。当早晚为之，能数尤善。

赤松子坐引法 动功。出《摄生纂录·导引篇》。作法：长跪，两手向前分开，五指向外为起式，次则两手叉腰，右手曳向后，左手叉于腹前，再次则左右手均曳向前，两

手叉腰，伸两手著背，最后呈平坐势，以两膝相张，两足向外，两手叉腰而收功。若能常为此法，可令人耳目聪明，延年益寿，百病不生。

赤松子摩耳法 动功。出《摄生纂录·导引篇》。作法：清旦初起，以两手叉两耳，极上下之十四次，令人耳不聋。次缩鼻，闭气，右手从头上引左耳十四次止，次复以左手从头上引右耳十四次，次引两鬓举之，令人血气流通，头不白。

赤松子摩面法 动功。出《摄生纂录·导引篇》。作法：清旦初起，摩手令热以摩面，从上而下十四次止，去邪气，令面有光。

志气 出《礼·礼子闲居》："志气塞乎天地"。志气充满天地。气功中指志为精神意识活动，气为呼吸之气，志行则气行，志止则气止。《孟子·公孙丑上》："夫志，气之帅也；气，体之充也。夫志至焉，气次焉"。

志念除妄 见《诸真圣胎神用诀·曹仙姑胎息诀》："今人念佛念道，只要除灾救祸，不如志念除妄还好么？"指加强道德修养，避免有害精神刺激，除去妄想，保持身心安静。

志闲而少欲 名言。见《黄帝内经素问·上古天真论》："夫上古圣人之教下也，……志闲而少欲，心安而不惧"。指心志安闲，少有欲望，保持人体情绪安定，气血流畅，内环境协调平衡。

劫 佛学外来语，意译为大时。即不能用年数来计算的时间概念。道家以天地之一生一灭谓之一劫。《上清经》："生生自在，劫劫长存。"气功文献中指炼内丹成功之后，生命摆脱生死而获得长生。

却谷 见《长沙马王堆汉墓出土医书》。古代养生家在进行气功锻炼的同时，减少食五谷，甚至在一定时间内不食五谷（常用某些药饵代替）。

却粒 即辟谷。见"辟谷"。

却谷食气法 静功。见《却谷食气篇》。

(1) 行动时间：每日早晚起床后，入睡前各行一次。(2) 作法：用鼻吸气，口呼气，呼气时念"呴"或"吹"字。呼气时要细长，以耳听不到呼吸之声为好。每次行功呴吹次数以年龄为准。如三十岁呴吹三十次，如此类推。(3) 功效：调和五脏，排体内浊气及宿食，使人不饥，治老年头重脚轻，浑身疼痛。

却谷食气篇 古代气功著作。为长沙马王堆汉墓出土医书。作者无考。书中提出了一年四季进行气功锻炼的方法和要求，论述了各种自然环境中"气"的名称、性质及对人体的影响，并介绍了气功辟谷养生的方法。

却病延年法 动功。见《内功图说》。(1) 调身：团揉，自然站势，站时双足尖略向外，放松形神，保持身体正直，头项平正。调匀呼吸后，即开始团揉，以两手中三指按心窝，由左顺揉，团转二十一次。转圈由小到大，随即由右逆揉，仍团揉，转圈由大到小，揉到心窝处为止，亦为二十一圈。顺揉：同上式，并接上法顺揉，揉前略静片刻，然后以两手中三指，由心窝顺揉而下，且揉且走，揉至脐下高骨（耻骨）为度。分揉：同上式站法，接上法分揉。略静片刻后，以两手中三指，由高骨处向两边分揉而上，且揉且走，揉至心窝，两手交接为度。直推：同上式站法，接上法直推。略静片刻之后，以两手中三指，由心窝向下直推至高骨二十一次。绕脐：同上式站法，接上式绕脐摩腹，略静片刻，以右手由左绕摩脐腹二十一次。然后以左手由右绕摩脐腹二十一次。另一手在绕摩时自然下垂，保持肘关节适当的弯曲度。捏推：同上式站法，接上式。略静片刻后，以左手将左边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定。用右手中三指，自左乳下，直推至腿夹二十一次。随即以右手将右边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定。用左手中三指，自右乳下，直推至腿夹二十一次。坐转胸背：团揉按摩及捏推毕，遂盘足坐，散盘为好。以两手大指

押子纹，四指拳屈，分按两膝上。两足十趾亦稍钩曲，将胸至左转前，由右归后摇转二十一次，毕。又照前自右摇转二十一次。注意转摇胸背时，摇身向左，即将胸肩，摇出左膝前，向即摇伏膝上。向右即摇出右膝，向后即弓腰后撒。总不以摇转满足为妙。不可急摇，休使著力。(2) 调气与调神：揉摇时，调匀呼吸，不要因动作快而使呼吸急促。呼吸以平顺自然，不急不徐为好。同时调节精神，凝神静虑，意识活动在动作指尖处。(3) 收功：以上七节功法，依次作完一度，连作七度，即可收功。本功也可以卧势作。每天早、午、晚三次。男女老幼皆可，孕妇忌作。(4) 功效：却病延年、调节形神、疏通经络、畅利气机，善治腹肋部因气滞血瘀引起的各种疾病。

却走马以补脑　出《抱朴子·微旨》："善其术者，则能却走马以补脑，还阴丹以朱肠，采玉液于金池，引三五于华采，令人皓有美色，终其所禀之天年。"走马，即男女媾合泄精。指习炼气功，固涩止精，能于补脑安神。

汞投铅　同神与气，见"神与气"。

苍锦云衣午龙幡　名言。出《黄庭内景经·肾部章》。苍锦指肾之外象，云衣为肾膜之象，午龙蟠为肾之青脉。

劳形　见《庄子·应帝王》："劳形怵心。"因事情繁杂，而损伤形体，致形疲。

劳宫　经穴名。出《灵枢·本输》。别名五里、掌中、鬼路。属手厥阴心包经。位于掌心横纹中，当第三掌骨的桡侧。为气功中气感较强的部位之一，亦常为意守之处。

劳神　见《庄子·徐无鬼》："劳君之神与形。"指烦劳精神。

劳淋　即虚淋。气功适应症。见《诸病源候论·劳淋候》："劳淋者，谓劳伤肾气而生热成淋也。肾气通于阴。其状，尿留茎内，数起不出，引小腹痛，小便不利，劳倦即发也。"《证治汇补·下窍门》："劳淋，遇劳即发，痛引气亍，又名虚淋。"指小便淋沥不尽，遇劳即发。多因诸淋失治，久病体虚，或劳伤过度，脾肾两伤所致。治疗见"诸淋导引法"

劳瘵　气功适应症。见《三因极一病证方论·劳瘵叙论》。一作痨瘵。又有劳极、传尸劳、传尸、尸注、殗殜、转注、鬼注等名。《济生方》："夫劳瘵一证，为人之大患。凡患此病者，传变不一，积年染症，甚至灭门。"本病病程缓慢而互相传染。由于劳伤正气，正不胜邪，而感劳虫所致。症见恶寒，潮热，咳嗽，咯血，饮食减少，肌肉消瘦，疲乏无力，自汗盗汗，舌红、脉细数等。相当于现代医学中的肺结核病。治疗见"虚劳候导引法"及"肺病候导引法"。

劳神明　出《庄子·齐物论》："劳神明为一，而不知其同也。"指调节精神意识。

劳神之位　气功学术语。指鼻。见《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》。"两鼻为劳神之位，随机而辨之者谁？神也。……忘于鼻，则神归于鼎而吸于内，盖真息既定之时，气归元海之理。"

苏轼　(1036～1101)　字子瞻，号东坡居士，眉州眉山（今四川眉山）人，北宋文学家、诗人。精于气功研究，注重气功实践，其善于静功，具体功法见"苏轼气功术"。

苏子瞻　即苏轼，见"苏轼"。

苏元朗　著名气功家，又名苏玄朗，因居青霞谷炼大丹，故自号青霞子。生卒不详。《罗浮山志》载：生于晋·太康时，隋·开皇中来居罗浮山，年已三百余岁。收徒传授内丹术，汲取《古文龙虎经》、《周易参同契》、《金碧潜通秘诀》三书理论，著《旨道篇》向弟子传授内丹术。苏氏是系统讲学、著书传授内丹术较早的人物，对后世气功学的注释、传播有较大的影响。其诠释内丹术名词术语甚详："精华存乎日月、进退运乎水火。是故性命双修，内外一道。龙虎、宝鼎即身心也，身为炉鼎，心为神室，津为华池；五金之中，

惟用天铅；阴中有阳，是为婴儿，即身中坎也；八石之中，惟用砂汞，阳中有阴，是为姹女，即身中离也；……中央戊己是为黄婆，即心中意也。火之居水，水之处金，皆本心神；脾土犹黄芽也，修治内外两弦均平，惟存乎真土之动静而已；真土者，药物之主；斗柄者，火候之枢；白虎者，铅中之精华；青龙者，砂中之元气；鹊桥、河车，百刻上运；华池、神水，四时逆流；有为之时，无为为本；自形中之神，入神中之性，此谓归根复命；犹金归性初，而称还丹也。”

苏玄朗 即苏元朗，见“苏元朗”。

苏沈良方 中医专著兼论气功。又名《苏沈内翰良方》。刊于公元1075年。本书以选辑临床各科验方为主，兼及医理、医案、本草、灸法。其中卷六论述养生及炼丹。有一定参考价值。

苏轼气功术 静功。见苏轼《养生诀上张安道书》。作法：“每夜子时（23～1时）以后披衣起，面东偏南，盘足，叩齿三十六通。意想内观五脏：肺色白，肝色青、脾色黄、心色赤、肾色黑。随后意想心为火，光明洞彻照耀入下丹田中。待腹满气极即徐徐吐气，气要出入调匀，然后用舌尖舐住唇齿，内外漱炼津液。如此三遍。津液满口，即低头咽下，用气送入丹田。用意用气要“精猛”，使津液与气汩汩有声进入丹田。咽津三次。然后以左右手搓热，按摩两胸部及脐下腰脊间，使身体到处有热感。再用搓热的两手摩熨眼、面、耳、项，皆令其温热。以手按鼻梁左右各三十五下，梳头一百多下，然后卧床熟睡至天明。“又须常节晚食，令腹中宽虚，气得回转。昼日无事，亦闭目内观，漱炼津液咽之，摩熨耳目，以助真气。盖清净专一，即易见功矣”。“一更卧，三更乃起，坐以达旦，有日采日，有月采月。”

克念 气功学名词。见《性命圭旨全书·婴儿现形，脱离苦海》：“克念之功，须要躬行实践”。指克服自己之邪念、杂念。并指克服妄念。

克己复礼 出《论语》：“子曰：克己复礼为仁，一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉！……非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。指克制私欲，恢复天理，稳定情绪的方法是：不合理的东西不看，不合理的声音不听，不合理的言论不说，不合理的行为不做。

克念而后可以无念，存心而后可以无心 名言。出《脉望》。指习炼气功由初级到高级的过程。即首先控制意念，日久才能静而无念；意念专一，日久思维活动才能维持相对静止。

杜胜真阴阳复媾法 静功。见《赤凤髓》。作法：右侧卧式，意识活动内守丹田，导引入静。习炼时注意火候调节，“阴极阳生谓之变，阳极阴生谓之姤；阴极阳来复，阳终媾又侵”只静候之，自然功成。主治：失眠，多眠，梦游等。

坎 ❶卦名。为水。❷指精神意识活动不专一。《易经·坎》：“有孚维心”。❸取类比象，人身为耳，在脏为肾。❹指方向。《周易大传·说卦》：“坎者，水也，正北方之卦也，万物之所成终，而所成始也”。

坎月 见“白虎”。

坎离 ❶指药物，为阴阳两方面的基本物质。《性命圭旨全书·取坎填离图》：“丹阳结在阴海中，犹如坎里一支雄。擒来离内温温养，此即神仙颠倒功。”❷指方位，离东坎西。《周易参同契》：“坎离匡郭，运毂正轴。”

坎离交 气功学术语。❶指日月合璧。《周易参同契》：“坎戊月精，离己日光，日月为易，刚柔相当”。❷指阴阳和合。《悟真篇》：“甘露降时天地会，黄芽生处坎离交”。❸指心肾相交，水火既济。《性命圭旨全书·龙虎交媾法则》：“是以坎离交，而地天泰；龙虎交而戊己合也”。

坎内黄男 气功学术语。见《性命圭旨

全书·取坎填离说》。指坎(☵)中阳爻。坎为水，水中之一阳，即真阳。

坎男离女 气功学术语，见《悟真篇·自序》。参"日月"。

坎离会合 气功学术语。见《赤凤髓》："开天门，闭地户，心目内视，坎离会合，是内日月交精也。"坎指肾，离指心。会合即指心肾相交，阴阳含育。

坎离匡郭 气功学术语，出《周易参同契》。"乾坤者，《易》之门户，众卦之父母。坎离匡郭，运毂正轴。"乾、坤、坎、离，均为卦名。乾为阳，坤为阴，阴阳相互作用而化生众卦。乾卦得坤卦的中爻成为离卦，坤卦得乾卦之中爻成为坎卦。匡郭指乾为天在上，坤为地在下，离坎如日月升降其间。

坎离交媾 气功学术语。《脉望》云："午为六阴之首，以应夏至。故午前静坐凝神，待阳极阴生之际，心中自然一阴之气下降，即举情以合之，存于心田神腑，勿令咽下，乃为坎离交媾之道也。"心中一阴为离，肾中一阳为坎。心中一阴与肾中一阳结合，即坎离交媾。

坎离颠倒 气功学术语。出《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》。"坎者，肾宫也；离者，心田也。坎静属水，乃☵也；动属火，乃☲也。离动为火，乃☲也；静属水，乃☵也。交会之际，心田静而肾府动，得非真阳在下，而真阴在上乎！况意生乎心，而直下肾府乎！阳生于肾，而直升于黄庭乎！故曰坎离颠倒。"气功学中指心阴下降于肾，肾阳上升于心，叫坎离颠倒。

坎内中心实 气功学术语。坎卦之中爻为阳爻，故称为"实"。见《悟真篇》"取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。"看"取坎填离"。

坎离交媾之乡 见《性命圭旨全书·普照图》。指黄庭，见"黄庭"。

极言 气功专论。出《抱朴子内篇》。阐述气功皆由学习而得，并要意识专一才能成功。曰："或问曰：古之仙人者，皆由学以得之，特将禀异气耶？抱朴子答曰：是何言欤？彼莫不负笈随师，积其功勤，蒙霜冒险，栉风沐雨，而躬亲洒扫，契阔劳艺，始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得以升堂入室。或有怠厌而中止，或有怨恚而造退，或有诱于荣利，而还修流俗之事，或有败于邪说，而失其淡泊之志，或朝为而夕欲其成，或坐修而立望其效。若夫睹财色而心不战，闻俗言而志不沮者，万夫之中，有一人为多矣"。

极势 气功学名词。见《诸病源候论·筋急候导引法》："皆极势四七"指按要领全力完成某一导引动作。

极泉 经穴名。出《针灸甲乙经》。属手少阴心经。位腋窝正中，腋动脉内侧。

极乐国 气功学名词。为祖窍异名。见"祖窍"。

李耳 见"老子"。

李杲(1180～1251) 字明之，号东垣，镇州(今河北正定)人，金元四大医学家之一。著《脾胃论》、《兰室秘藏》等医学名著。其气功学说以养神为主，如："积气以成精，积精以全神"。并付诸实践，"夜半收心静坐，乃生发元气"。对后世医学气功的发展有一定的影响。

李梴 明代医学家，气功养生学家。著《医学入门》。认为"心主乎息，息依乎心，心息相往，则精神满而病却矣"。在"保养说"中应用气功养生防病，如开关法、起髀法等。在治疗方面，应用静功治肺劳，也有实际意义。

李元素 即李道纯，见"李道纯"。

李东垣 即李杲，见"李杲"。

李伯阳 即太上老君，见"太上老君"。

李含光(682～769) 唐代医药家，精气功，为道家气功传人之一，又称玄静先生。从学于司马承祯。著有《三玄异同论》、《周易义略》、《老庄学说》等书，对道家气功有所论

述。

李时珍 (1518～1593) 明代杰出的中医药学家，通气功。字东璧，号濒湖，蕲州（今湖北蕲春）人。著有《本草纲目》、《濒湖脉学》、《奇经八脉考》等医书传世。李氏对古代的炼丹术（包括内、外丹）有深入的研究，对服食"水银"等外丹以求长生之谬说，评击最力。而对内丹术之健身作用予以肯定（见"奇经八脉考"），并对经络的认识认为与炼功有关。"然内景隧道，惟返观者能照察之。"

李明子 即李杲，见"李杲"。

李淳风 (约602～670)歧州雍县（今陕西凤翔县）人。唐太宗、唐高宗时期，历任太常博士、太史令和秘阁郎中。为唐初卓越的天文数学家。于麟德元年（公元664)年制作的《麟德历》（麟德二年颁行天下），对后世天文、历法、数学及气功学的发展，影响很大，唐代的气功学文献常有引用。

李清庵 即李道纯，见"李道纯"。

李涵虚 宋代气功养生学家，生卒年月不可查考，曾于峨眉拜吕洞宾学道及气功，潜修数载而丹成。著有《九层炼心》气功养生书传世。

李道纯 元代著名气功家，生卒不详。亦名清庵，字元素，号莹蟾子。著有《中和集》、《莹蟾子语录》、《三天易髓》、《全真集玄秘要》。其中《中和集》对气功学的抽添、烹炼、九还、七返、三关、三宫、玄牝、鼎炉、黄婆、金公、水火、金木、沐浴、养火等术语，解释明晰。对后世气功学发展影响甚大。

李简易 南宋气功家，号玉溪子。宜春郡人，对气功学有较深的研究，有气功专著《丹经指要》三卷传世，对后世气功学有一定影响。

李博内丹术 气功专论。出《墨庄漫录》。李博生平不详，据《墨庄漫录》载，曾为宋徽宗讲内丹术，当为北宋人。其论内丹术曰："内观，所以存其心也；外观，所以养其气也。存其心，养其气，则真火炉鼎日炎，神水华池日盛矣。长生久视，上下与天地同流。天道运而不积，圣人知而行之。大道甚易知以易行以简，以简易而天下之理得也。人之所恃以生者，气也；气任则神住，神住则形住，形住则长生久视自此始矣。盖日月运转，寒暑往来，天地所以长久。吹嘘呼吸，吐故纳新，真人所以住世。故丹元子曰：形以神住，神以气集，气体之充也，形神之舍也。气实则成，气虚则败；气住则生，气耗则灭。此广成子所以保气，而烟萝子所以炼气也。然则一言而尽保炼之妙者，其惟咽纳乎？故曰：一咽二咽，云蒸雨至；三咽四咽，内景充实；七咽九咽，心火下降，肾水上升，水火既济，则内丹成。可以已疾，可以保生，可以延年，可以超升。臣谨删其繁紊，撮其枢要，直书其妙，以著于篇"。

李千乘炼气法 静功。出《黄庭中景经·李千乘注》。作法：常以生气时（夜半至日中为生气时），偃卧明目，握固闭气无息，意念集中于身体之中。闭气良久时间约默数一百二十次），呼气从口中出之。以后逐日增加闭气时间，"如此身神具，五脏安，至二百五十日，即绛宫神守，泥丸常满，丹田盛浆。至三百日华盖自明耳。举身无病"。

李真人胎息诀 静功。见《诸真圣胎神用诀》。作法："夫胎息真气者，入于一静室，焚香面壁，东南结跏趺坐，心无挂念，意无所思，澄神定息，常于遍身观之，自然通畅。诸学之人，不得全闭，定气全闭则伤神，但量自家息之长短，放气出入，不得自耳闻之，如此则妙也。若常常调息，不出不入，久而在于丹田固守，在之者，名为真胎也，道必成矣"。本法为坐势，以心静立论。注意调节呼吸，不要有意憋气，以免偏差。

李博进火候法 静功。出《墨庄漫录》。作法：每日子后午前，若于五更初阳盛时更佳。就坐榻上，面东或南，握固盘足，合目，主腰而坐。澄心静虑，内视五脏。仰面合口，

鼻中引出（疑为进）清气，气极则生，要而咽之。每一咽缩谷道一缩。再引则再如之，至再至三。若气极不能任，则低头微开口，以次宁出之，勿令耳闻出气之声。如此凡三次，是为进火一周天。待气调匀，然后行水。本法可温补散寒。

李博进水候法 静功。出《墨庄漫录》。作法：子后午前，坐势，面向东或南，握固盘足，合目，排除杂念，内视五脏。鼻中取鼻涕，口中取液，聚为一处，多多益善。待甘而热，即闭口仰面，弯腰，左顾一咽，正中一咽分三咽而下，内想一直下丹田。每一咽，亦缩谷道一缩。如此一遍，是为行水一周天。每进火、行水毕，然后下榻，行履自如。五行，水火为初；人生，水火为急。此是极易之要法，上夺天地造化。学道修真之士，初行须觉脐下如火，饮食添进，四肢轻快，是其验也。行而久之，则发白再黑，齿落重生，精神全具，复归婴儿，寒暑不能侵。功效：使水火互济、协调。

李泰时山人服气法 静功。见《云笈七签·内丹》。(1)功前准备：行功前先活动四肢，令四体舒缓、再行炼功。(2)调身：安定神气，取仰卧式，不用枕。服气随时可行，天气以晴朗日为佳。每日五更时服第一服。(3)作法：每欲服气，如婴儿吮乳。气息似闷，即咽之依前。吮咽大闷即放，令口出甚须微细。每咽使心送至脐下，有病心送至病处。当服之时，须闭目、专意、握固、安定神气方可为之。

李真人海底捞月法 动功。见《援生四书》。(1)作法：将身曲如打恭形状，手足俱要交叉伏地，左右行功运气各一十二口。(2)功效：和气养血。

李真人长生一十六字诀 见"十六字诀法"。

杨羲(330～386) 吴（今江苏）人。"少好学，读书该涉经史"，"工书画"。与晋代气功家许迈、许谧交相友益，为较早传抄道家气功著作的人，对道家气功经典《黄庭经》等的传播有积极作用。

杨继洲 (1522～1620) 明代著名针灸家，重视气功研究。三衢（今浙江江山县）人。著有《针灸大成》一书其中注重用导引法调理五脏。如导引心经应"燕居静坐，调神息气，……返光内照，降心火于丹田，使神气相抱。"导引肺经应"想气遍毛孔出入，通用无障，令息微微"。

杨氏周天功 静功。见《针灸大成卷七》。作法：(1)先扫除妄念，收视返听，以静定为基本，然后缓慢调息，精神内守，含光默默，注意丹田。顷刻两肾如汤煎，膀胱似火热，天机自动，于是轻轻运气，使之上行，最后归于丹田之中。到此之时，意不可散，日日行之无间断。(2)先将四门外闭，两目内观，默想黍米之珠。然后徐徐咽气一口，缓缓纳入丹田。引督脉过尾闾，上升泥丸，引任脉降重楼，下返气海。心如止水，身似空壶，轻提谷道，鼻息渐闭。

杨西山论宁神 气功专论。见《修真秘旨》。主要论述宁神之道贵在"静"字。而静并非不动，宜动静结合。曰："神本自宁，云何不宁？不宁者物景之也，气扰之也，……宁神者固贵静。而亦非沉空守寂，偏静无动之谓也。人心本动如天行健运而浩浩，动亦如静，静而渊渊。静亦能动，得神之真。舒卷自如，随法转尘，是谓宁神。"

杨西山调气法 静功。见《修真秘旨》。(1)作法：静坐，平心委气，呼吸勿令太急，勿令太缓，勿令有声，耳闻勿强遏，不急行，不久立，不多睡。(2)功效：驱除脏腑邪气，濡润周身血脉，理气。

杨西山接气法 静功。见《修真秘旨》。作法：虚心一志，内忘一己，外忘人物。朝则迎向东光，夕则广步月下。(1)观其阳和羲光，我志阳茫茫。如轩、如昂、如舞、如狂，则神感气接，内外和畅。能接日之阳而阳气生矣。(2)观其月朗清空，我志依依如俯、如

卑、如敛、如随，则精感气接，内外整齐，能接月之阴而阴气生。此所谓盗天地之造化，夺日月之精华。

吾丧我 出《庄子·齐物论》："今者吾丧我，汝知之乎？"吾为我，真我；丧为忘，忘我为去除自我偏见，或意识。指忘记自我，与自然和社会融为一体的境界，此多指气功的入静。

束之太紧 气功学术语。见《性命圭旨全书·退藏沐浴工夫》："初机之士，降伏其心，束之太紧，未免有烦躁火炎之患，是以暂将心火之南而藏背之北，水火互相交养，自然念虑不生"。为用意太紧，指初学气功的人，意守过于紧张，即可引起烦躁火炎之患。

两仪 见《易学启蒙·原画卦第二》："太极之判，始生一奇一偶，而为一画者，二是为两仪，其数则阳一而阴二"。指事物含有的阴、阳两个方面。

两部 出《黄庭内景经·肾部章》："两部水王对生门"。指两肾。肾主水，故称水王。

两扉 见《黄庭内景经注》："七蕤玉簫闭两扉。"即上下眼睑。

两颗梨 见《剑南诗稿》："人生若要常无事，两颗梨须手自煨"。指睾丸。诗中所述，即今铁裆功。以两手搓、揉、捏睾丸(动作宜轻，不应用重力）即为手自煨。

还丹 ❶调节意识思维活动，使神(性)归还于脑，谓之还丹。《性命圭旨全书·反照图》："反照者，捡情摄念，摄念安心，安心养神，养神归性。即魏伯阳所谓：'金来归性初，乃得称还丹'"。❷真气出而复还本处，为往而有所归藏之意。《钟吕传道记·论还丹》："上田神舍，中田气府，下田精区……既往而有所归，所以称还丹"。❸指习炼气功，津液还归丹田。《金丹问答》："丹者，丹田也；液者，肺液也，以肺液还于丹田，故曰：金液还丹"。

还丹院 院在陕西宝鸡县南二十五里，为纯阳真人炼丹处。

还丹歌 气功专论。作者钟离权。见《古今图书集成·博物汇编神异典》主要阐述阴阳，五行在炼丹中的作用。曰："一母产两子，一男复一女。男是阴之宗，女是阳之主。阴来阳既往，不失本宗祖。脾磨食自消，将得归厚土。学者亦如麻，达者自今古。见龙不识龙，逢虎不识虎。龙不在东溟，虎不在西卤。若向一源求，昭昭知臧否。若向东西觅，有目亦如瞽。阳在阴之胞，阴在阳之肚。男白女还赤，自然成夫妇。种麻即收麻，种黍即收黍。向铅不识铅，白头多辛苦。恍恍复惚惚，二物难可睹。杳杳复冥冥，三姓似亲侣。情交是众乐，气合无言语。烧铅汞自干，亦如猫伏鼠"。

还真集 气功专著。三卷，混然子撰。内容讲金丹妙旨，论心，论元，论中，并介绍了修三宝口诀，有一定参考价值。

还源篇 气功专著。宋·石泰撰。共五言绝句八十一首。诗中指出积精化气，神合先天真元之气以成内丹。"药取先天气，火寻太易精，能知药与火，定里见丹成。"其学术思想与其师张伯端《悟真篇》一脉相承。

还精法 静功。见《太清导引养生经》。作法：意想肾精正赤白，从脐中到背，复上头，入脑中藏之。

还丹金液 出《抱朴子内篇·金丹》："余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷，以千计矣。莫不皆以还丹金液为大要者焉"。指气功金液还丹，见"金液还丹"。

还念两目 功法。出《黄庭中景经》："还念两目白黑衣"。指精神集中于目。念为意念。

还神摄气 气功学术语。见《天仙正理·鼎器直论》："夫还神摄气妙在虚无，必先有归依，方成胜定"。指还归神于泥丸，摄归气于气穴(丹田)。

还精补脑 气功学术语。见《性命圭旨全书·乾坤交媾》"张紫阳曰：要须制伏觅金

公。金公者，铅字也。盖铅自曲江而来，穿夹脊，彻玉京，干旋沂流直上泥丸，虽名抽铅添汞，实是还精补脑。”精指元精(又称铅)，还，指元精经河车搬运，穿夹脊，过玉枕，入泥丸(脑)，与元神(汞) 会合。指炼功中，炼精化气，炼气化神的过程为还精补脑。

还丹复命篇 气功专著。宋·薛道光撰。全篇以诗歌形式论述锻炼内丹之法，诗词五十五首，丹髓歌三十四首。阐述甚为简明，对后世气功学有一定影响。

还丹破迷歌 气功专论。刘海蟾著。见《古今图书集成·博物汇编神异典》第三百零一卷。主要阐述单纯行气、闭气、叩齿等法不能成丹。只有抽铅添汞，龙虎交媾才能成丹。全文曰：“传闻世人有金丹，学者如麻达者难。不在水，不在山，原来只是在人间。咫尺还丹人不识，子后午前气里觅。扣齿击鼓数千般，要觅金丹转见难。闭目藏睛犹定息，口内出时听不得。将为此法便上天，原来痛痒不相干。百日行气不见功，只到老死一场空。圣人行气自消息，身命不从气里得。闭气肚大面又黄，漫将行气劳心力。何人行气得升天，甚人行气得延年?千人行气千人死，烹炼金液不如此。神仙大道只凭丹，一还可以住千年。三十六气安神法，子后午前无住歇。又叹愚人爱参禅，一缘一会斗巧言。言尽口诀难免死，真个佛法不如此。真个佛法便是道，一个孩儿两个抱。二气合成一粒丹，更于何处觅神仙。真铅真汞真龙虎，不识刀圭到处取。若会法中一句言，便知铅汞识金丹。金丹要会非难会，人心狡猾生蒙昧。眼前戏著不认真，认著行气误了身。妄识行气几时通，金丹百日便成功。三田长得黄芽在，万年之中身不坏。子后当行四个功，阴阳指下总相通。外取阴来阳在里，颠倒思量今在己。左手捉住青龙头，右手拿住白虎尾。一时入口渐甘甜，今知此物能香美。只此便是水中金，妙达元门真个理。”

还晶入泥丸 名言。出《钟吕传道记·论河车》。晶即金晶，指精气神合而为一为金晶。即金晶还归入于泥丸(脑)。

还丹六法口诀 静功口诀。见《秘传还丹诀》。(1) 九转还丹诀：以五脏真气，三田真气，合和神水而下丹田。(2) 七返还丹诀：以三阴三阳三返，昼夜一循还，三田都过。(3) 大还丹诀：以三田反复循环一次。(4) 小还丹诀：以五脏循环一次。(5) 金液还丹诀：以肺金气，合顶中神水，下还丹田。(6) 玉液还丹诀：肾间真气，合心中神水，而曰玉液，下还丹田。

还丹秘诀养赤子神方 气功专著。宋·许明道述。本书详细论述了习炼气功的时节、要领，以及功成之后出现的境界及特异功能。

扶桑 本为植物名，《山海经》：“汤谷有扶桑”。气功指：❶青龙，喻元神。《悟真篇》“扶桑海底牝龙吟”。薛道光注：扶桑，为日出之处，青龙为东方之兽。扶桑，元神之喻。❷气功文献为性之代名词。见《性命圭旨全书》“如论顶之性者，喻之曰：汞也……扶桑也。”

扶摇子 见“陈抟”。

抑喜以养阳气 名言。出《抱朴子内篇·极言》。喜则伤心，心阳受损，故欲养阳气务使过喜，以调节精神，益养阳气。

护持 同觉照，见“觉照”。

拘颈 导引姿势。见《遵生八笺·四时调摄笺》：“转身拘颈”。指反折颈部。

医说 中医学专著，兼论气功。十卷，宋·张杲撰，刊于1224年。书中除医学论说及对“精、气、神”、“六气”、“存想”、“存心中气”、“叩齿得寿”等设有专论外，并载有“存泥丸”、“修昆仑”、“夜卧叩齿、“服玉泉”、“精滑引气”等健身功法。

医衡 中医学专著，兼论气功。明末清初沈时誉撰，约刊行于清顺治十八年(公元一六六一年)。全书四卷，首以养生主论治，尾以聚精说终，计八十一篇。每篇之后，均

加评议。“统论”十一篇，论述气功养生、运气、奇经八脉等内容；其次为“证论”和“附论”，为中医学论述证候、养生的专篇。

医家功 指以医学理论为指导创制的功法，原于医家。主张“四气调神”，“生气通天”。提倡“恬惔虚无，真气从之，精神内守”，“独立守神”。重在内养精、气、神而平秘身体之阴阳，目的在于预防摄身，祛邪疗疾。强调辨病然后再辨证施功，广泛用于临床实际。

医统调气法 静功。见《医统调气法》。(1) 调身调气：本法最好于晚间行功。提倡“早食闭户，安床暖席。”取仰卧式，枕高二寸左右。瞑目两手自然放于身侧。两足间相距五寸左右，两臂与体亦各相距五寸左右。取平卧势也可。仰定后始调气，“先须闭气以鼻吸入，渐渐腹满，乃闭之。及不可忍，乃从口细细吐出。不可一吐即尽。气定复如前闭之，始而十息，或少息，渐熟渐多。但能闭至八十息以上，则脏腑胸膈之间，皆清气之布护也。”(2) 调神：调气之先，宜先调神，要安定精神。务要“体安气和，无以意争。”即静卧（坐）良久，再行调气，调气之后，复又静卧(坐)，宁神泥丸，安神祖窍。(3) 收功：40分钟后即可收功。收功后可作理发、叩齿、咽津、搓面等动作。或任意缓行。(4) 功效：本法有补脑安神，调和五脏，通经活络之功。能疗内伤杂病，尤其气滞血瘀之痛症。疗疾时，闭气引气攻病所。

求玄珠法 静功。见《脉望》。作法：静坐，宁神息虑，意念继而全无，日久，神气相合即得。即“赤水者，血也；玄珠者，气也。罔象者，无思虑也。故玄珠非静默无由得之”。

求玄珠赋 气功专论。唐·白居易作。出《白居易集·卷三十七诗赋》。提出求玄珠的基本方法是“以心忘心，以智去智”。全文如下：“至乎哉！玄珠之为物也，渊渊绵绵，不知其然。存乎视听之表，生乎天地之先。其中有象，与道相全。求之者刳其心，俾损之又损；得之者反其性，乃玄之又玄。玄无音，听之则希；珠无体，搏之则微。故以音而求之者妄，以体而得之者非。倏尔去焉，将窅冥而齐往，忽乎来矣，与罔象而同归。是以圣人之求玄珠也，损明圣，薄仁义；索之惟艰，失之孔易。莫不以心忘心，以智去智。其难得也，剧乎剖巨蠙之胎；其难求也，甚乎待骊龙之睡。夫惟不皦不昧，至明至幽，必致之于驯致，岂求之于躁求？性失则遗，若合浦之徙去；心虚潜至，同夜光之暗投。斯乃动为道枢，静为心符；至光不耀，至真不渝。察之无形，谓其有而非有；应之有信，为其无而非无。故立喻比乎至宝，强名为之玄珠。名不徒尔，喻必有以。以不凝滞为圆，以无瑕疵为美。盖外明者，不如内明之理；纯白者，不若虚白之旨。藏于身不藏于用，在乎心不在乎水。然则颐其神，保其真，虽无胫求之必臻；役其职，徇其惑，虽没齿求之不得。则知珠者，无形之形；玄者，无色之色。亦何必游赤水之上，造昆丘之侧？苟悟漆园之言，可臻玄珠之极。”

求生之道当知二山 气功专论，出《抱朴子内篇·微旨》。主要论述太元之山脑及其调节精神所达到的境界；长谷之山鼻及其调节呼吸出现的意气相随状态。摘引如下：“窃闻求生之道，当知二山，不审此山，为何所在，愿垂告悟，以祛其惑……夫太元之山，难知易求，不天不地，不沈不浮，绝险绵邈，鼻嵬崎岖，和气缛缊，神意并游，玉井泓邃，灌溉匪休，百二十官．曹府相由，离坎列位，玄芝万株，绛树特生，其宝皆殊，金玉嵯峨，醴泉出隅，还年之士，挹其清流，子能修之，乔松可俦此一山也；长谷之山，杳杳巍巍，玄气飘飘，玉液霏霏，金池紫房，在乎其隈，愚人妄往，至皆死归，有道之士，登之不衰，采服黄精，以致天飞，此二山也”。

〔丨〕

坚法　佛家气功习用语。见《维摩经·菩萨品》："当观五欲无常，以求善本，于身命财而修坚法"。指忘生命、弃财宝、去封累，而专修功法，以提高意志，增加活力。

坚实心　佛家气功习用语。见《三藏法数》："坚实心者，坚固真实，乃众生本有之性，诸佛所证之理，即第一义心也"。指人固有的自然本性。

坚齿法　动静相兼功。出《抱朴子内篇·杂应》。作法：安精神，养华池，吞津液，清晨叩齿三百次。能坚齿，治齿牙摇动，或脱落。

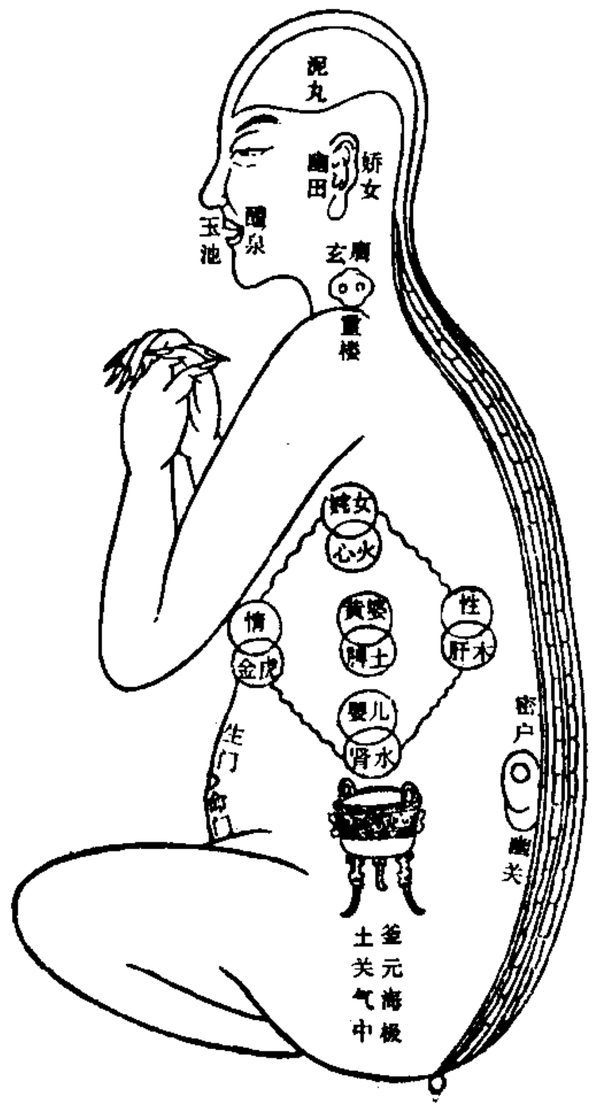
吴猛　晋代著名气功家。生卒不详。字世云，豫章（今江西南昌）人。年四十，从丁义受神方。尤擅轻功，传说还故里，江波甚急，以白羽扇画水渡江，不用舟楫。见《晋书·艺术传》。

吴世云　即吴猛，见"吴猛"。

时中　同允执厥中，见"允执厥中"。

时病　指因于劳、逸、饥、饱引起脏腑失调而感受风、寒、暑、湿等四时之邪所生之病。参看"病有三等"。

时照图　见《性命圭旨全书·元集》



人身元气，运行于任、督二脉，子时到尾闾（十二消息卦用复卦表示，下同），丑时到肾堂（临卦），寅时到玄枢（泰卦），卯时到夹脊（大壮卦），辰时到陶道（夬卦），巳时到玉枕（乾卦），午时到泥丸（姤卦），未时到明堂（遁卦），申时到膻中（否卦），酉时到中脘（观卦），戌时到神阙（剥卦），亥时气归于气海（坤卦）。参见"后三三"附图。

时气候导引法　动功。出《诸病源候论·卷九》。作法：早晨刚起床时，用手从头上拉耳向上，并牵拉鬓发，左右手交替。活血通络，养发聪耳。治鬓发早白，听力减退。两手掌相摩擦至发热，然后，用手掌自上而下摩擦脸部十四次。能使面色光润。两手掌摩擦至热后，用热手自上自下遍擦周身。扶正御邪，能预防风寒时气，治疗外感寒热头痛及内伤各症。

时思太仓不饥渴　静功。见《黄庭外景经·务成子注》。作法：经常咀嚼太和之气，意想着胃，念着"我有长生之道，不食自饱。"功效：解饥止渴。

呕吐　气功适应症。见《圣济总录·呕吐》："呕吐者，胃气上而不下也。"即食入胃后而反出，多因饮食积滞，肝气犯胃，胃失和降，或寒邪犯胃，脾胃虚弱，痰饮内伏等因素所致。治疗见"呕吐候导引法"。

呕吐候导引法　动功。出《诸病源候论·卷二十一》。作法：(1)正坐，两手向背后，一手握住另一手腕部，尽力向后撑席。使腹部上下振动七次。左右换手如此运行。温中散寒，消积导滞。治肚腹受风寒，宿食气滞，中寒呕逆，胃中冷。(2)仰卧，伸展四肢，跷两足跟，鼻尽力吸气七次。降逆理气。治食后呕吐，腰部不适。(3)坐下，伸展下肢，以手拉两脚，尽力拉十二次。开胃降逆。治食不下，呕吐。两手交叉兜两脚底，至脚痛时放松，把头枕在膝上，如此尽力做十二次。健胃和中，治食不下，吐逆。

呃逆　气功适应症。即嗳气有声，多因

脾胃虚寒所致。有寒呃、热呃、气呃、痰呃、瘀呃、虚呃之分。治疗见"八段锦导引法坐式"。

足功 动功。见《内功图说》。(1)作法："正坐，伸足低头，如礼拜状，以两手用力攀足心十二次。高坐垂足，将两足根相对扭向外，复将两足尖相对扭向内。各二十四遍。盘坐，以一手捉脚指，以一手揩脚心涌泉穴，至热止后，以脚指略动转数次。两手向后，据床跪坐一足，将一足用力伸缩，各七次，左右交换。徐行手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，手右前左后"。(2)功效：第一动除两脚风气；第二动可健步，除湿热；第三动治股膝肿痛；第四动除两肩邪。

足趺 即足背。

足三里 经穴名。出《针灸甲乙经》。别名三里、下陵、鬼邪、下三里。属足阳明胃经。位于犊鼻穴直下3寸，胫骨前嵴外侧一横指处。本穴常为气功的意守部位。

足太阳 出《灵枢·经水》。即足太阳膀胱经。见"足太阳膀胱经"。

足太阴 ❶经脉名称，即足太阴脾经。出《灵枢·经水》。见该条。❷经穴别名：一指地机穴。见《素问·刺腰痛论》。二指三阴交穴，见《千金要方》。三指公孙穴，见《千金要方》。❸经外奇穴名，见《千金翼方》。位于足内踝后一寸。

足少阳 出《灵枢·经水》。即足少阳胆经，详"足少阳胆经"。

足少阴 出《灵枢·经水》。即足少阴肾经，详"足少阴肾经"。

足阳明 出《灵枢·经水》。即足阳明胃经，详"足阳明胃经"。

足窍阴 经穴名。出《针灸甲乙经》。属足少阳胆经。位于第四趾外侧，趾甲角旁约0.1寸处。

足厥阴 出《灵枢·经水》。即足厥阴肝经。详"足厥阴肝经"。

足三阳经 出《灵枢·逆顺肥瘦》。指足阳明胃经，足太阳膀胱经和足少阳胆经。为十二经脉中循行于下肢前、外、后侧的三条阳经，其循行方向均由头部经项背及下肢抵达足部。

足三阴经 出《灵枢·逆顺肥瘦》："足之三阴，从足走腹。"指足太阴脾经，足少阴肾经和足厥阴肝经。为十二经脉中循行于下肢内侧的三条阴经，其循行方向均由足部经下肢内侧及腹部而抵达胸部。

足太阳之别 出《灵枢·经脉》。即足太阳络脉，详"足太阳络脉"。

足太阴之别 出《灵枢·经脉》。即足太阴络脉，详"足太阴络脉"。

足少阳之别 出《灵枢·经别》。即足少阳络脉，详"足少阳络脉"。

足少阴之别 出《灵枢·经脉》。即足少阴络脉。详"足少阴络脉"。

足太阳经别 出《灵枢·经别》。十二经别之一。在腘窝部从足太阳经脉分出，其中一条在骶骨下五寸处别行进入肛门，向内连属膀胱，散络于肾脏，沿脊柱两旁肌肉上行，向内散布于心；直行的一条，沿脊柱两旁上行，浅出项部，汇入足太阳膀胱经。

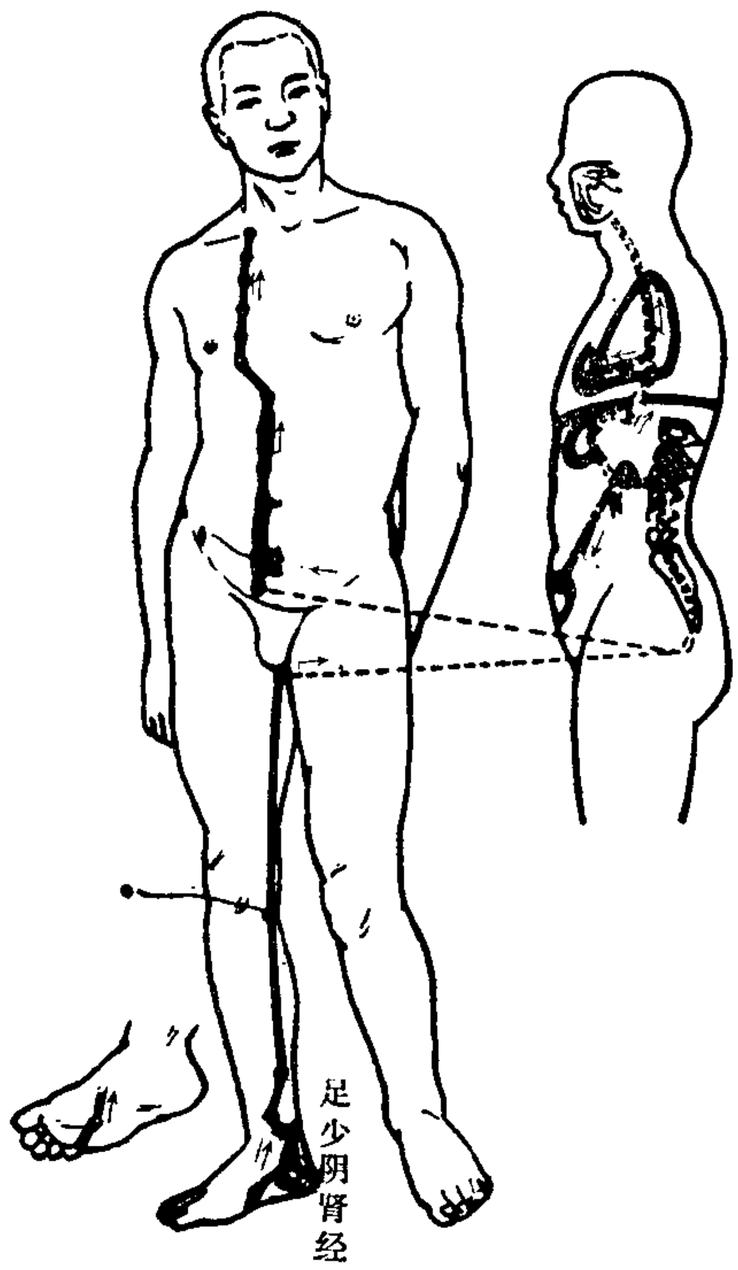
足太阴经别 出《灵枢·经别》。十二经别之一。从足太阴经脉分出后到达大腿前面，和足阳明经的经别相合并行，向上结于咽喉，贯通到舌本。

足少阳经别 出《灵枢·经别》。十二经别之一。在大腿外侧面从足少阳经分出，绕过股骨大转子而进入外阴部，同足厥阴肝经的经别会合；它的分支，进入浮肋之间，沿着胸腹腔内，归属于胆，散布到肝，上贯心中，挟食道，出于下颌、口旁，散布在面，同目系（眼球连系于脑的组织）相联，在目外眦处，归属于足少阳胆经。

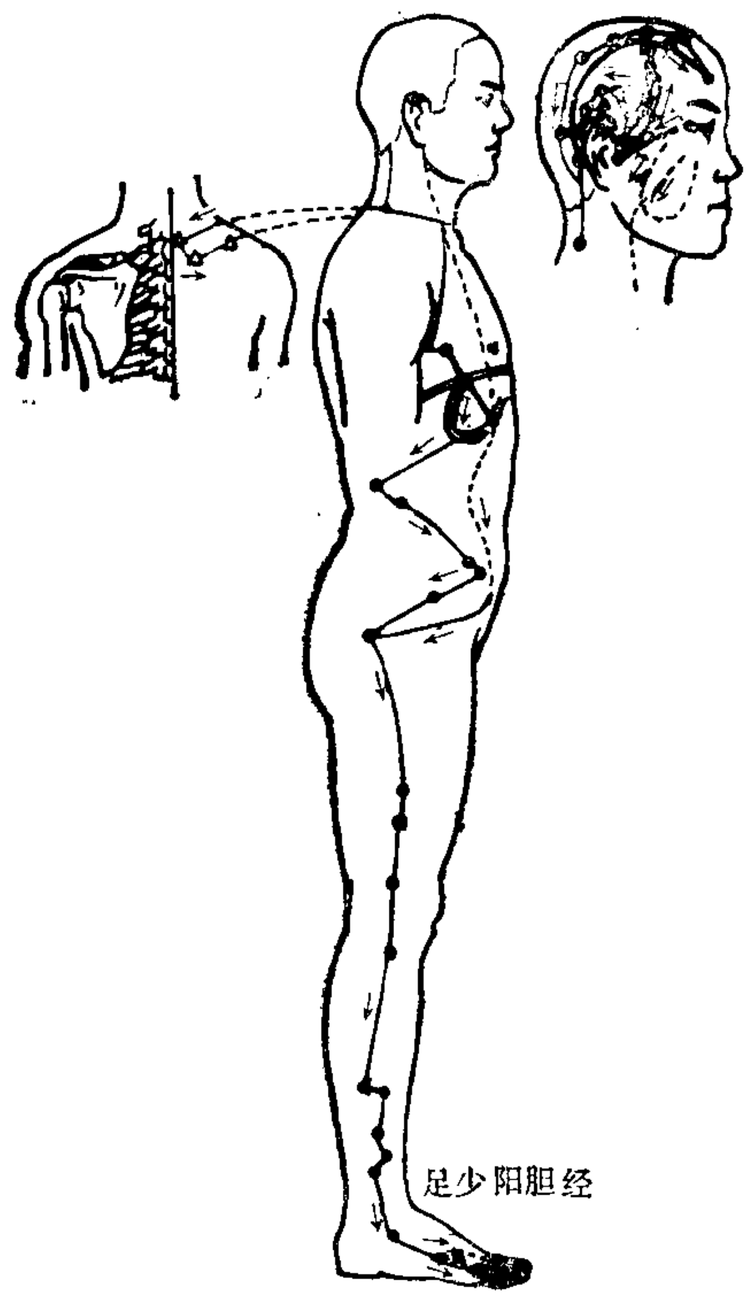
足少阴经别 出《灵枢·经别》。十二经别之一。从足少阴肾经腘窝部分出，与足太阳经别相合并行，上至肾脏，在第二腰椎处分出，归属于带脉；直行者上系于舌根。又

出项部，汇入足太阳经经别。

足少阴肾经 出《灵枢·经脉》。十二经脉之一。起于足小趾下边，斜行到足底心中（涌泉），出行然骨（舟骨粗隆）下，沿内踝后，进入足跟，向上在三阴交处与足太阴脾经、足厥阴肝经相会，上行小腿内侧，出腘窝内侧（阴谷）、沿大腿内后缘，穿过脊柱、属于肾脏，联络膀胱。其直行主干，从肾脏出来，向上穿过肝脏和膈肌，进入肺部，沿着气管喉咙，到舌根两侧。其支脉，从肺脏出来，联络心、流注到胸中，汇入手厥阴心包经。



足少阳胆经 出《灵枢·经脉》。十二经脉之一。起于目外眦（瞳子髎），上行到额角，转后下行至耳后，沿颈后行手少阳三焦经的前面，至肩上交出手少阳经的后面，在大椎穴处与督脉相会，向前入缺盆（锁骨上窝）。其支脉，从耳后进入耳中，浅出耳前，至目外眦后方。其另一条支脉，从目外眦处分出，下行至下颌角前大迎穴，向上会合手少阳三焦经，到眼眶下；向下经咬肌处之颊车穴，行至颈部，与上一条经脉在缺盆会合后，下行胸腔，穿膈肌，联络肝，属于胆，沿胁肋内，浅出腹股沟中部气街，绕阴部毛际，横行入髀厌（股骨大转子）部。其直行主干，从缺盆下向腋下，沿胸侧，过季胁，向下会合前脉于髀厌，由此向下，沿着大腿和膝部外侧，下向腓骨小头前，直下到腓骨下段，下出外踝之前，进入足第四趾外侧端（足窍阴。其另一条支脉，从足背(临泣)分出，沿着第一、二跖骨间，出足大趾外侧端（大敦），回过来贯穿爪甲，出行在爪甲后方丛毛之中。接足厥阴肝经。



足太阳络脉 出《灵枢·经脉》。十五络脉之一。从外踝上七寸飞扬穴处分出，走向足少阴肾经。

足太阴络脉 出《灵枢·经脉》。十五络脉之一。从第一跖趾关节后方公孙穴处分出，走向足阳明胃经；其支络进入腹腔，联络胃肠。

足少阳络脉 出《灵枢·经脉》。十五络

脉之一。在距离外踝上五寸处光明穴分出，走向足厥阴肝经，向下联络足背。

足少阴络脉 出《灵枢·经脉》。十五络脉之一。从大钟穴处分出，在内踝后绕行足跟，走向足太阳膀胱经；其支脉与本经相并上行，到心包下，外行贯腰脊。

足太阴脾经 出《灵枢·经脉》。十二经脉之一。起于足大趾内侧趾甲角旁（隐白），沿大趾内侧赤白肉际，经核骨（第一跖骨小头）后面，上行至内踝前、上行内踝上三寸处三阴交穴，与足厥阴、足少阴两经交会。再沿胫骨内缘，向上交叉浅出足厥阴肝经前，经膝、大腿内侧前缘进入腹腔，入脾，络胃，穿膈肌上行，挟食道两旁，连系舌根，散布舌下。其支脉从胃分出，通过膈肌、注心中，汇手少阴心经。

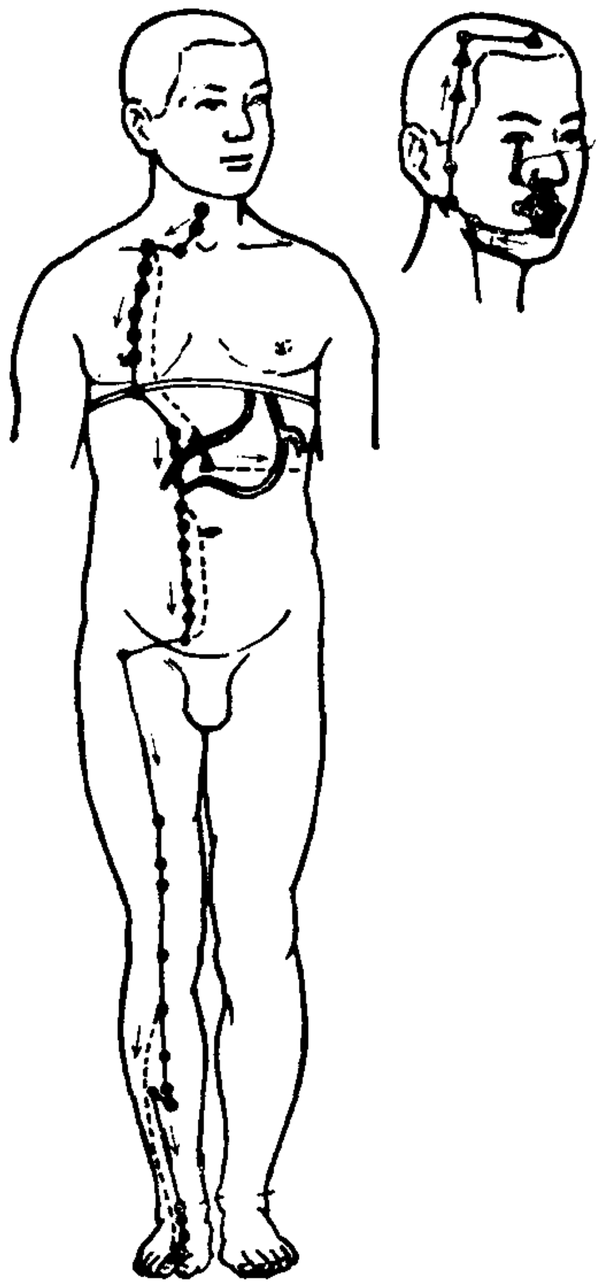


足太阴脾经

足阳明之别 出《灵枢·经脉》。即足阳明络脉。详“足阳明络脉”。

足阳明经别 出《灵枢·经别》。十二经别之一。在大腿前面从足阳明胃经分出，进入腹腔内，属于胃，散络于脾，向上通过心脏，沿着食道上行浅出口腔，上达鼻根、眼下，与目系（眼球连系于脑的组织）相连，归属足阳明胃经。

足阳明胃经 出《灵枢·经脉》。十二经脉之一。起于鼻翼两侧（迎香），上至鼻根部，在目内眦处与足太阳膀胱经相交，沿鼻外侧下行，入上齿中，回出环绕口唇，向下交会于任脉承浆穴，复回行口角外下方，浅出咬肌前缘大迎穴，沿下颌角，上行耳前，经过足少阳胆经上关穴，沿鬓发边际，上抵头角（头维），行至头正中线前发际处之神庭穴。其支脉，从大迎穴前直下人迎，沿着喉咙，进入缺盆（锁骨上窝），向下通过横膈，属于胃，联络脾脏。外行主干，从缺盆向下，经乳头，向下挟脐旁，进入腹股沟部气街。其支脉，（从胃下口（幽门）开始，经腹至气街与外行主干会合。合而下行，经大腿前面髀关、伏兔，下至膝盖，沿胫骨外侧前缘，下行足背，进入第二趾外侧端（厉兑）。其支脉，从膝下三寸（足三里）处分出，向下至中趾外侧。另一支脉，从足背（冲阳）分出，至足大趾内侧端（隐白），与足太阴脾经相接。

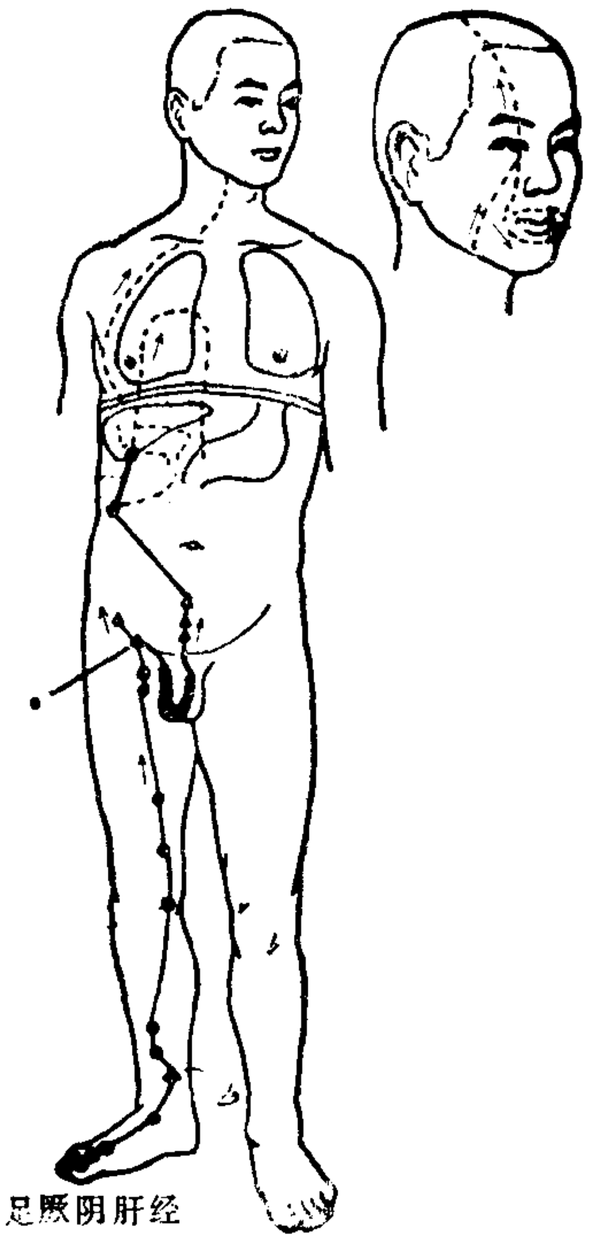


足阳明胃经

足阳明络脉 出《灵枢·经脉》。十五络脉之一。从外踝上八寸丰隆穴处分出，走向足太阴脾经；其支脉，沿着胫骨外缘向上延展，联络头项，与各经的脉气相合，又下络于咽喉。

足厥阴之别 出《灵枢·经脉》。即足厥阴络脉。详"足厥阴络脉"。

足厥阴肝经 出《灵枢·经脉》。十二经脉之一。起于足大趾外侧趾甲角旁（大敦），沿足背内侧上行，经内踝前一寸（中封）处，向上在三阴交穴与足太阴脾经和足少阴肾经相会，上行至内踝上八寸处交叉到足太阴脾经后，上行膝内侧，沿大腿内侧，进入阴毛中、环绕阴器（外生殖器），上达小腹，挟胃旁，属于肝脏，联络胆腑，向上穿膈肌，分布于胁肋，沿着喉咙后面、向上进入鼻咽部，联系目系，向上出于前额，与督脉会合于巅顶。其支脉，从目系下行颊内，环绕唇内。其另一条支脉从肝分出，上行穿膈肌，入肺中。接手太阴肺经。

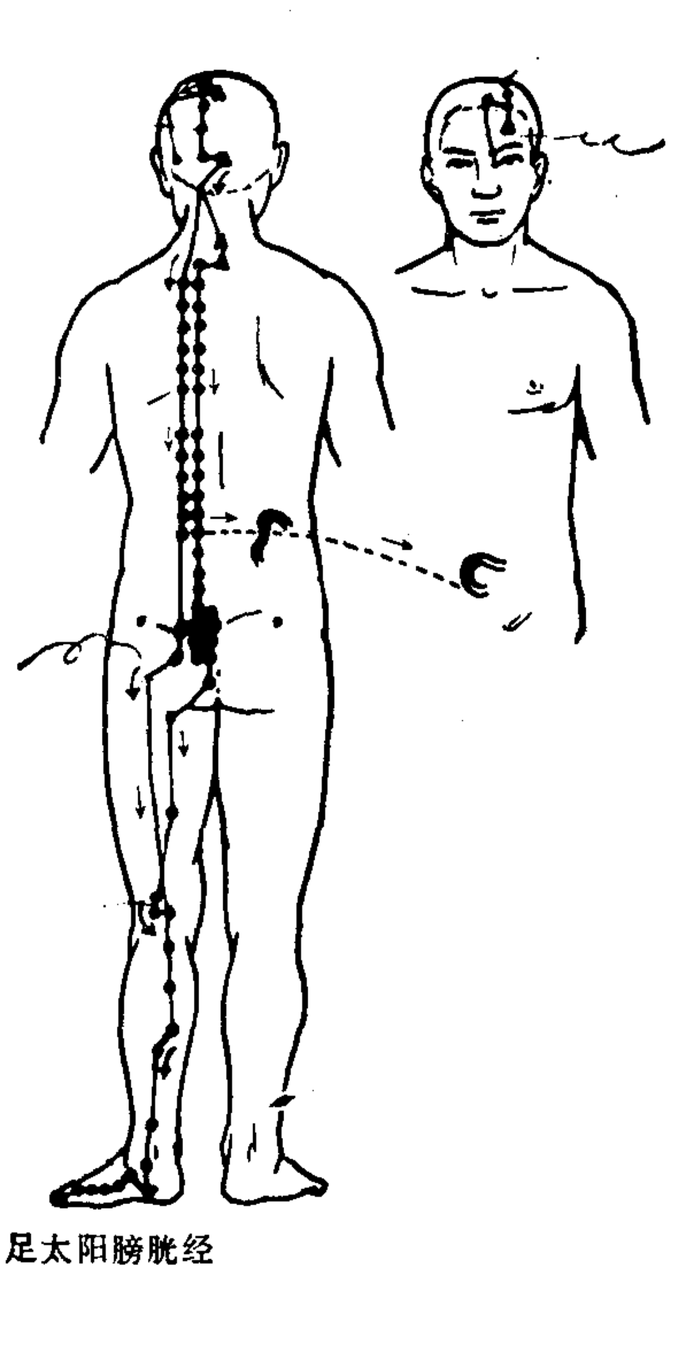


足厥阴肝经

足厥阴经别 出《灵枢·经别》。十二经别之一。在足背从足厥阴肝经分出，向上到阴部毛际，和足少阳经别会合并行。

足厥阴络脉 出《灵枢·经脉》。十五络脉之一。从内踝上五寸蠡沟穴处分出，走向足少阳胆经；其支络，经过胫骨上行到睾丸，结聚在阴茎。

足太阳膀胱经 出《灵枢·经脉》。十二经脉之一。起于目内眦（睛明），上额，在头顶与督脉相会（百会）。它的分支，从头顶到耳上角。直行主干从头顶入颅腔，联系脑，回出来从头顶部左右分开向下，一支挟着脊柱向下到腰部，从脊旁肌肉进入内腔，联络肾脏、属于膀胱。其腰部分支，从腰部挟脊下行，通过臀部，进入腘窝中（委中）。其另一条支脉，从后项向下，通过肩胛直下，经髋关节，沿大腿后面下行，在腘窝中与前支经脉会合。由此合而下行，通过小腿三头肌肌腹，出外踝后方，沿第五跖骨粗隆，至小趾外侧末端（至阴）。与足少阴肾经相接。



足太阳膀胱经

听会 经穴名。出《针灸甲乙经》。别名听呵、后关。属足少阳胆经。位于耳屏间切

迹前，下颌骨关节突后缘。

听宫 经穴名。出《灵枢·刺节真邪》。别名多所闻。属手太阳小肠经。位耳屏与下颌关节之间，微张口呈凹陷处。

哎吸宝华 气功专论。出《抱朴子内篇·至理》。叙述习炼气功的方法及入静后神形合一的状态。摘引如下："乃哎吸宝华，浴神太清，外除五曜，内守九精，坚玉钥于命门，结北极于黄庭，引三景于明堂，飞元始以炼形，采灵液于金梁，长驱白而留青，凝澄泉于丹田，引沈珠于五城，瑶鼎俯爨，藻禽仰鸣，魂华擢颖，天鹿吐琼，怀重规于绛宫，潜九光于洞冥，云苍郁而连天，长谷湛而交经，履蹑乾兑，召呼六丁，坐卧紫房，咀吸金英，晔晔秋芝，朱华翠茎，晶晶珍膏，溶溢霄零，治饥止渴，百痾不萌，逍遥戊己，燕和饮平，拘魂制魄，骨填髓轻，故能策风云以腾虚，并混舆而永生也"。

〔丿〕

针灸大成 针灸专著兼论导引。十卷，明·杨继洲著，成书于明万历二十九年（公元1601年）。本书是中医针灸医籍中影响较大的一部针灸专著，书中除对脏腑、经络、俞穴、针法、灸法等作了全面论述外，在卷六、卷七、卷九，尚有肺经导引、脾经导引、心经导引、肾经导引、肝经导引及小周天功法，较详地论述了气功对脏腑经络的保健作用及任督二脉与小周天功法的关系。

利 见《却谷食气篇》："为首重、足轻、体输，则哎吹之，视利止。"指应用气功治疗疾病，中病而获痊愈，全身通利。

我 佛家气功习用语。❶指生命、本体。《智度论》："我是一切诸烦恼根本，先着五众为我，然后着万物为我所"。❷指精神活动。《成唯识论》："我谓主宰"。

我心治官乃治 名言。出《管子·内业》："我心治，官乃治；我心安，官乃安"。心为精神活动，官为五官。指意识和调，五官聪彻明朗，味和气正。

我命在我不在天 名言。出《抱朴子内篇·黄白》。指生命属于自己，非天命所定，习炼气功，即可还精补脑延年。

乱心 佛家气功习用语。见《智度论》："乱心轻飘，甚于鸿毛，驰散不停，驶过疾风，不可制止，剧于猕猴，暂现转灭，甚于掣电，如是不可禁止，若欲制之，非禅不定"。指精神意识活动躁动飞扬，不可抑止。

乱想 佛家气功习用语。见《楞严经》："和合气成八万四千，飞沉乱想"。指一切烦恼。

吞气 见《洞冥记》："吾却食吞气，已九千余岁"。即把气从口中咽入腹中，亦即服气，食气。

吞吐之术 出《抱朴子内篇·极言》。指气功。即调节呼吸，为命功之一。

吞景咽液 见《渊鉴内涵·道部养生》："吞景咽液，饮食自然，身必寿"。指习炼气功，采日月之光华并津液咽之。

何仙姑 八仙之一。生卒不详，据《零陵县志》载：名琼，唐代零陵人（或云广州增城人），住云母溪。年十四、五岁时食云母粉而行动如飞。或说为宋·永州道姑，名甚著。又说为唐代吕洞宾所传授之徒赵仙姑（姓赵名何）。《诸真圣胎神用诀》中收有"何仙姑胎息诀"。

何仙姑簪花 静功。见《赤凤髓》卷二。作法：身体端坐，两手抱头行功运气十七口（原文无主治）。



何仙姑胎息诀　静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》："夫炼者修也，息者气也、神也、精也。息气本源者，清静真气也。观入升田细细，出入如此者，龙虎自伏。若心无动，神无思，气无欲，则名曰太定。真气存于形质，真仙之位，变化无穷，号曰真人矣。夫胎息者，须存神定意，抱守三关者，精气神也。凡修行之人，须每于六时，常抱守三法，则自然有宝聚也。国富民安，心王自在，乃神和畅，少病也、少恼也、身体轻便也、耳目聪明也，是修真之人，真道径路。若三五年间，常行此法，天护祐，神加持，凡人爱敬，久而自然得道矣。"

体臭　气功适应症。见《诸病源候论》。即体内向外散臭气故名，多因气血不和，湿热内畜所致治疗见"体臭候导引法"。

体本抱神　出《淮南子·精神训》："体本抱神，以游于天地之樊，芒然仿佯于尘垢之外，而消遥于无事之业，浩浩荡荡乎，机械之巧，弗载于心"。指神形合一。

体内运天经　出《黄庭内景经·心神部》。指五脏六腑之神，各有其体，各有其用，同天地，顺阴阳，适社会，自然而然。

但思一部　出《黄庭内景经·至道章》："但思一部寿无穷"。指意念存思三部八景神。

伸宦　见《黄帝内经素问·移精变气论》："内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬惔之世，邪不能深入也"。伸，言屈伸之情。宦，言名利之争。指为追逐名利而产生的精神负担，乃气功之大忌。

作念　气功学名词。见《胎息秘要歌诀》："作念令其损，顿能遣患情。"指气功医师集中意念，运气攻逐病者患处。

住　气功文献中的含义：❶即到或止之意。《胎息经》："神行即气行，神住即气住"。❷佛家指形成的事物，相对稳定。《此于诸法……能安名住"。又指精神思活动的稳定。《顿悟入道要门论》："问：心住何处即住？答：住无住处即住。问：云何是无住处？答：不住一切处，即是住无住处。云何是不住一切处？答：不住一切处者，不住善恶、有无中间。不住空，亦不住不空；不住定，亦不住不住定，即是不住一切处，只个不住一切处，即是住处也"。

住势　术语。见《诸病源候论·虚劳候导引法》。指将导引姿势保留一会儿。

住心以神　见《诸真圣胎神用诀》："故黄帝三月内视，住心以神，则化生缠绵五脏，斯言可推而得之也。"指以意念稳定精神意识思维活动之意。

住缘一境　见《玄应音义》："住缘一境，离诸邪乱"。指意识思维活动集中于一处，或一景物。

佛　即觉或智之意。如觉悟、觉察，觉知诸法之事理，而了了分明。如睡梦之寤，谓之觉悟。觉察烦恼，使不为害，如世人之觉之为贼者，故云觉察。又名浮图、佛陀、浮陀、休屠、浮头、勃陀、勃驮、部陀、母陀、没陀。《佛地论》："于一切法，一切种相，能自开觉，亦开觉一切有情，如睡梦觉醒，如莲花开，故名佛"。

佛心　气功学名词。见《性命圭旨全书·涵养本原，救护命宝》："学道先须学自心，自心深处最难寻。若还寻到无寻处，方悟凡心即佛心"。佛为觉悟。指觉悟之心。

佛性　佛家气功习用语。见《华严经》："佛性甚深真法性，寂灭无相同虚空"。即觉悟之性。

佛法　气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："真个佛法便是道，一个孩儿两个抱"。指佛家气功。

邱处机　即长春真人，见"长春真人"。

身门　气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："盖耳目之窍，吾身之门也"。指耳、目、口为身之门。

身功　静功。见《内功图说》。作法："盘足坐，宜以一足跟抵住肾囊根下，令精气无漏。垂足平坐，膝不可低，脊子不可著在所坐处。

行功毕起身，宜缓缓舒放手足，不可急起。坐宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠”。

身全 出《韩非子·解老》：“神不淫于外则身全，身全之谓德”。指神形合一，身体健康。

身宝 见《老子想尔注》：“积精成神，神成仙寿，此为身宝矣”。指精与神，为人身之宝。

身空 气功学名词。见《清静经》：“内观其心，心无其心，外观其形，形无其形，形无其形者，身空也”。形即形体，指习炼气功，返观内照，形体与意念融为一体，而入无人、无我境界谓之身空。

身城 佛家气功习用语。见《涅槃经》：“头为殿堂，心王居中，如是身城”。指人之形体是精、气、神的城廓。

身室 气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》：“立命之窍，吾身之室也”。指气穴。其位置即“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”。

身病 见“病有三等”。

身堂 气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》：“方寸之地，吾身之堂也。”指心。

身解 气功学名词。出《天隐子养生书》：“信、闲、慧、定四门通神，谓之身解。”指气功中的斋戒、安处、存想和坐忘，斋戒称信解；安处称闲解；存想称慧解；坐忘称定解。四解通神而为之身解。

身中午时 气功学术语。见《崔公入药镜注》：“一阳来复，身中子时；一阴生媾，身中午时”。即身中一阴产生之时，谓身中午时。参看“活子时”、“天根”、“月窟”。

身心混沌 见《针灸大成·卷七》。混沌为不分解的状态，指精神形体，混然一体，统一协调。

身不动而心自安 心不动而神自守 名言。见《性命圭旨全书·亨集》引冲妙云。指出炼功中要身体舒适安静，身静则心安，心安则神守。

希言 出《老子·二十三章》：“希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，况于人乎。”指少说话合乎自然之道。“多言伤气”，影响气功入静。

希夷门 气功学名词。见《赤凤髓》：“入希夷门为之收，出离迷坑为之放”。指神通达出入之门。喻脑。

希夷府 气功学名词。为祖窍异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。见“祖窍”。

希夷先生 即陈抟，见“陈抟”。

役神之舍 气功学术语。见《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》。“夫两目为役神之舍，顾瞻视瞩，神常不得离之。……忘于目，则神归于鼎而浊（照之义）于内，盖绵绵若存之时，目垂而下顾也。”泛指两眼，眼为神之窍，故为“舍”。气功锻炼中要求“闭目垂帘”以使神归。

坐驰 见《二程粹言·心性篇》：“未有不能体道而能无思者，故坐忘则坐驰”。指精神意识活动外散，杂念不绝。

坐忘 静功。出《庄子·大宗师》：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘”。作法：坐势，遗忘自己的肢体，除去自己的聪明，离弃自己的形体，稳定自己的意识，与自然社会融为一体。

坐禅 佛家气功习用语。见《阿含经》：



"坐禅思惟，莫有懈怠"。指修禅，即习炼佛家气功功法。

坐功诀　静功。见《寿人经》。作法：两足曲盘，气由尾闾上达泥丸、下注丹田者九次；气由左右两臂，达于手指者七次；由左右两股，达于足指者七次。

坐忘论　气功专著。唐·司马承祯撰。有敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道及附"枢翼"凡八篇。主要论述坐忘安心、修炼形气、养和心灵。认为身体健康长寿在于静定功夫。

坐禅法　静功。见《阿含经》。作法：结跏正坐，顶脊端直，胁不拄床，不委不倚，不动不摇。调节呼吸，使之平静安适。"居一静室或空闲地，离诸喧闹，安一绝床，傍无余坐"，"心定于一处而不视"，"专心一意"，安定精神，每次约半小时。"九十日为一期"，不断反复，"莫有懈怠"。"真心体寂，自性不动"，即可"明心见性"，安定形神。

坐功十段　动功。见《老老恒言·导引》。作法：趺坐，擦热两掌，作洗面状，眼眶、鼻梁、耳根各处周到，面觉微热为度；趺坐，伸腰两手置膝，以目随头，左右瞻顾、如摇头状，数十遍；趺坐，伸腰，两臂用力，作挽硬弓势，左右臂轮流互行之；趺坐，伸腰，两手仰掌，挺肘用力，齐向上，如托百钧重物，数遍；趺坐，伸腰，两手握大拇指作拳，向前用力，作捶物状，数遍；趺坐，两手握大拇指向后，托实坐处，微举臂，以腰摆摇数遍；趺坐，伸腰，两手置膝，以腰前扭后扭，复左侧右侧，全身着力，互行之，不计遍；趺坐，伸腰，两手开掌，十指相叉，两肘拱起，掌按胸前，反掌推出，正掌挽来，数遍；趺坐，两手握大拇指作拳，反后捶背及腰，又向前左右交捶臂及腿，取快而止；趺坐，两手按膝，左右肩前后交扭，如转辘轳，令骨节俱响，背微热为度。强身却病，延年益寿。

坐在金台　静功。出《黄庭内景经·脾部章》。作法：坐势，意念存精神活动于脾中，不使其外越（金台，指脾）。

含光　见《针灸大成·卷七》。含，怀藏义；光，净尽义，含光指精神内守，思想清静。

含精养神　气功学术语。出《周易参同契》。"含精养神，通德三元。"人体内精与神互依，精盈而神足，精神内藏，则充养一身。此为习炼气功的成效之一。

含气养精口如朱　名言。出《黄庭内景经·隐景章》。指习炼气功，含气养精，形体康健，"肌肤若冰雪，绰约若处子"，口唇若如丹朱色。

返内存三　气功学术语。见《诸真圣胎神用诀·黄帝胎息诀》："返内存三，心神守宫，气闭不散，诸神欢畅，养气炼形存性，此三法不可弃。"返内为精神内守之意。存三为精气神内存三丹田。

返老还童　见《通俗篇》："急救章云：长乐无极老复丁。即《周易参同契》老翁复丁壮也。今变其文曰：返老还童。"指习炼气功后，人虽年老，但容颜如孩童。

孚祐帝君拔剑法　动功。见《援生四书》。作法：站立，足呈丁字，以右手扬起视左，运气九口；再以左手扬起视右，运气九口，其转首回顾并同。主治：治一切胸腹部疼痛。

肝　见《黄帝内经素问·五脏生成论》："故人卧血归于肝，肝受血而能视。"人体五脏之一。居于胁下，功能藏血，有"血海"之说。又主谋虑，与精神活动有关，肝病多急躁善怒。又主疏泄，助脾胃之运化。肝主筋，开窍于目，其华在爪，与胆相为表里。

肝俞　经穴名。出《灵枢·背腧》，属足太阳膀胱经。位第九胸椎棘突下旁开1.5寸处。

肝神　出《黄庭内景经·心神章》。指肝脏之神。为肝的精微物质和功能作用的总称。

肝病　气功适应症。出《素问·藏气法

时论》。泛指肝脏发生的多种病证。多由七情所伤，肝失疏泄，或气郁化火，肝络瘀阻，或阴血不足，肝阳偏亢，肝风内动，以及湿热内蕴，寒滞肝脉所致。临床表现有胁肋胀痛，头痛眩晕，耳鸣，目赤，易怒，或易惊恐，或吐血衄血，或肢麻、抽搐、痉厥等。治疗见"肝病候导引法"。

肝痹 气功适应症。出《素问·痹论》。由于筋痹日久不愈，复感外邪，或恼怒伤肝，肝气郁滞所致。症见夜卧多惊，口渴多饮，小便频数，胁痛，腹胀等症。治疗见"诸痹候导引法"。

肝神去 参见"七神去"。

肝病导引 动功。见《贮香小品》。作法：正面坐好，两手用力按在两肋部位，然后左转身，再右转身，约三至五次；正面做好，两手相握，分别平行用力向左右拉，然后两掌在胸前，分别向左右做180°的翻动，约五至六次。

肝脏修养法 静功。见《黄庭内景五脏六腑图》。作法：常以正月、二月、三月朔旦，东面平坐，叩齿三通，闭气九十息，吸震宫青气入口，九吞之，以补虚损，享青龙之膏，以至二童之馔，木精乘土，则乐多少忧，养精。

肝病候导引法 静功。出《诸病源候论》卷十五。作法：无声读呵字出气。疏肝解郁，治肝病愁忧不乐，悲思嗔怒，头旋眼痛。

肘后飞金晶 气功专论，出《灵宝毕法》。主要阐述精气自尾闾，经夹脊、玉枕而上至泥丸的运行过程及其作法。曰："坎卦阳升当正子时，非始非终。艮卦肾气交肝气，未交之前，静室中披衣握固，正坐盘膝，蹲下腹肚。须臾升身，前出胸而微俛于头后，后闭夹脊关，肘后微撼一二腰。自尾闾穴，如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关。即时甚热气壮，渐次开夹脊关，放气过关。仍仰面躺后，背俛以闭上关，慎勿开之。即觉热极气壮，渐次开次入顶，以补泥丸髓海。须身耐寒暑，方为长生之基。次用还丹之法，如前出胸伸腰，闭夹脊关，蹲而伸之，腰间火不起，当静内观，如法再作，以火起为度。自丑行之，至寅终而可止，乃曰肘后飞金晶。"

肠气症治法 动功。出《动功按摩秘诀》。凡小肠气冷痛，端坐，两手相擦，务令极热，覆向丹田，数息二十九口。再擦热，覆向丹田上，又数息二十九口乃止。凡患单腹胀、面黄不进饮食，闭气，回转身扭，一拳向上伸，一拳向下伸，左右各二十一遍。如肚腹一消，转顶四十九遍，至满腹响即止。凡小肠疼痛，须闭气，一脚踏地，一脚屈向后，一手往上虚托，一手往下扳其脚，以头屈下。左右脚各十二，觉痛止为度。

肠虫腹痛治法 动功。见《道枢·颐生篇》。作法：身体微屈，咽气十口，两掌重叠，掌心正对肚脐，旋转按摩腹部数百次。

角孙 经穴名。出《灵枢·寒热病》，属手少阳三焦经。位于耳尖上方发际处。

龟行气 静功。见《诸病源候论·大便不通候》："龟行气，伏衣被中，覆口鼻头面，正卧，不息九通，微鼻出气。治闭塞不通。"即如同龟一样呼吸。作法：藏身衣被之中，遮盖头面口鼻，正卧位，闭气不息九次，以鼻微缓出气。此治大便不通。

龟息记 气功故事。见《抱朴子内篇·对俗》："张广定者，遭乱常避地，有一女年四岁，不能步涉，又不可担负，计弃之固当饿死，不欲令其骸骨之露，村口有古大塚，上巅先有穿穴，乃以器盛缒之，下此女于塚中，以数月许干饭及水浆与之而舍去。候世平定，其间三年，广定乃得还乡里，欲收塚中所弃女骨，更殡埋之。广定往视，女故坐塚中，见其父母，犹识之甚喜。而父母犹初恐其鬼也，父下入就之，乃知其不死。问之从何得食，女言粮初尽时甚饥，见塚角有一物，伸颈吞气，试效之，转不复饥，日月为之，以至于今。父母去时所留衣被，自在塚中，不行往来，衣服不败，故不寒冻，

广定乃索女所言物，乃是一大龟耳。女出食谷，初小腹痛呕逆，久许乃习”。

龟蛇相缠 气功学术语。见《太上九要心印妙经》。龟指命，指气；蛇指神，指性。龟蛇相缠即神气相抱。

龟鳖行气法 动功。见《古仙导引按摩法》。作法：作好一般行功前准备。(1) 龟鳖行气，以衣复口鼻，不息九通。正卧微微鼻出内气，愈塞不通。反两手据膝上，仰头像鳖取气，致元气至丹田。治腰脊不知痛。手大拇指急捻鼻孔不息，即气上行致泥丸脑中，令阴阳从数，至不倦。以左手急捉发，右手还项中。所谓血脉气各流其根，闭巨阳之气。使阴不溢，信明皆利，阴阳之道也。(2) 正坐以两手交背后，名曰带缚。愈不能大便，利腹，愈虚羸。(3) 坐地以两手交叉，又其下愈阴满。(4) 以两手捉绳，辘轳倒悬，令脚反在其上，愈头眩风癫。以两手牵反，著背上，挽绳自悬中。愈不专精，食不得下。以一手上牵绳，下手自持脚。愈尻久痔。(5) 坐地直舒两脚，以两手叉，挽两足自极。愈肠不能受食，吐逆。(6) 东向坐，仰头不息五息，五通。以舌撩口中沫，满，十四咽。愈口干苦。

邹铉 即邹铉，见“邹铉”。

邹铉 医家兼通气功。生卒年月不详。又名邹铉，号冰壑，又号敬直老人。元大德年间泰宁县（今福建省元樵县）人。曾任元朝中都总管。其主要成就为增补《养老奉亲书》，并更名为《寿亲养老新书》。书中对老年病防治，提倡应用气功，并结合食治、药物综合治疗，对医学气功的发展，有一定的促进作用。

迎香 经穴名。出《针灸甲乙经》。别名冲阳。属手阳明大肠经。位鼻翼外缘中点旁开，当鼻唇沟中。

迎气法 静功。见《备急千金要方·道林养性第二》。作法：早晨起床，面向南。两手伸展放于膝上，静心存想，内观其气上入于头顶，下达涌泉。此法交通心肾，治上热下寒诸症。

迎风冷泪 气功适应症。出《古今医统大全》。由肝肾两虚，精血亏耗所致。症见遇风则双眼冷泪频流。治宜补益肝肾，治疗见“目风泪出候导引法”。

迎风热泪 气功适应症。出《证治准绳》。由风热外袭，肝肺火炽或肝肾阴虚，虚火上炎所致。症见遇风则双眼热泪频流，可伴有目赤涩痛，怕热羞明等症。治宜疏风清热或平肝凉血或滋阴降火，治疗见“目风泪出候导引法”。

饮刀圭 气功学术语。见《崔公入药镜》“饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓”。刀指水中金，圭指戊己真土。炼功时，先采水中金，借戊己土化火，逼金行，上升至泥丸。化为甘露琼浆，落于黄庭。尝之甘美，称为饮刀圭。

饮食自然 出《养性延命录》：“饮食自然，自然者则是华池。华池者，口中唾也”。指咽唾液。

饮酒中毒候导引法 动静相兼功。出《诸病源候论·卷二十六》。作法：正坐，安定精神，调节呼吸，抬头向天，呼出酒食醉饱之气，气出后酒醒，有饥饿感。

〔丶〕

应节顺时 指一年、一月、一日中，炼功要顺应自然阴阳变化的时节。见《钟吕传道记》。人与天地相应，天地阴阳升降，一年一交合；日月之精华往来，一月一交合；人之气液，一昼一夜一交合。练功之人，效法天机，用阴阳升降之理，使真水真火合而为一，炼成大药，永镇丹田。取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生；以气养神，使神不散。人之一日，如日月之一月，如天地之一年。古人认为，天地相去八万四千里。冬至之后，地中阳升，凡一气十五日，上进七千里。计一百八十日，阳升到天，太极生阴。

夏至之后，天中阴降，凡一气十五日，下进七千里。计一百八十日，阴降到地，太极复生阳，周而复始，运行不已。人之心肾，上下相远八寸四分，阴阳升降，与天地无二等；气中生液，液中生气，气液相生，与日月可同途。

疗肠鸣法 动功。见《圣济总录》。作法：右胁著床，以右手支头，左手牵脚令屈，直身及直右脚，咽气令入右脚中，出肠中。久行气，每下作声。

疗精滑不禁术 静功。见《席上腐谈》。作法：行住坐卧兼可，缩胁腹，闭尾闾，先瞑目，头若带石，即引气自背直入泥丸，而后咽归丹田，不问遍数。治滑精不禁、梦遗。亦可疗头风。

序古名论 气功专论。见《遵生八笺·延年却病笺》。主要阐述养生却病大法在保精、行气；服气可除诸病及服气的注意事项。摘引如下："凡欲求长生，却病大法有三：一保精，二行气，三服饵。凡此三事亦各有法，不得真传，卒难得遇也。故保精之术，列叙百数……夫行气可治百病，可祛瘟疫，可禁邪魅，可止疮血，可居水中，可辟饥渴，可延年命。其大要旨，胎息而已。胎息者，不以口鼻为之，如在胞胎之中，则以成道。又曰：道以精为宝，施与人则生，留于已则生身……志者，气之神也。气者体之充也……行气之法，少食自节，心定自安，志坚自通，意专自达，久则神矣。若人服气者，日午后至子时前为死气，不可服。惟酉时日近明净不为死，亦可服也。冬三月子时寒，夏三月午时热，二时俱不可服气，若腹中寒，午气可服，腹热，子气亦可服也。"

辛金之脏 见《针灸大成·五脏六腑》，指肺脏。肺在五行中属金，故称。

肓俞 经穴名。出《针灸甲乙经》，属足少阴肾经。位脐中（神阙）旁开0.5寸处。

忘形 见《庄子·让王》："故养志者忘形，养形者忘利。"即忘记自己的形体。

忘气 气功学术语。出《采真集》："圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神。"气依附于形，形赖以气，忘气即排除了自身形体的存在。气功中为入静的一个方面，常用以调养体神。

忘机 见《会真记》："绝念忘机，可以养神"。指减少思虑，乃至灭绝杂念，气功中常用此以调神、养神。

忘机绝虑 见《悟真篇·自序》："其中惟闭息一法，如能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同"。机指机心；虑指谋虑。泯除机心，杜绝谋虑；机心与谋虑均有碍于调神。故气功锻炼中要泯除机心，杜绝谋虑，使神志处于清净无为，淡泊宁静的境地，方才利于调神。

弃损淫欲专守精 名言。出《黄庭外景经·第七章》。即抛弃不利于机体的淫欲念头和行为，专志一意守精神。

忧 ❶即病。《广雅疏证·释诂》："凡病与忧义相近"。❷即思。《楚辞·抽思》："心郁郁忧思兮，独永叹乎增伤"。❸指病因，七情致病之一。《管子·内业》："忧郁生疾"。

忧悲 出《淮南子·原道训》："忧悲多恚，病乃成积"。即情志的不愉和伤感，为人体致病之因，是气功之戒。

忧陀那 见《小止观》："脐下一寸名忧陀那，此云丹田。若能止心守此不散，经久即多有所治"。指丹田。

快活无忧散 动静相兼功。见《霞外杂俎》："快活无忧散：除烦恼，断妄想。……凡合此药，先要洒扫一静室，窗棂虚朗。前列小槛，栽花种竹，贮水养鱼。室中设一几一榻，一蒲团。每日跏趺坐，瞑目调息。将前药服之至三柱香久，任意所适。或散步空庭，吟弄风月，或展玩法贴名画，或歌古诗二三首。倦则啜苦茗一瓯，就枕偃息。久久觉神气清爽，天君泰然。"

闲静 见《淮南子·本经》："闲静而不躁。"即安静，无欲望。

闲居十德　佛家气功习用语。指佛家气功调节人与自然、社会而保持意识稳定的十种道德和行为。即是：无男女境，无爱欲心、无杂言缘，无妄语愆。无敌对人，无斗争畏，无是非友，无谤毁误。无见人识，无谈他过，无随逐属，无眷属嗜。无对面人，无礼义烦，无来临客，无飨应营。无交众情，无好衣望。独修妙行，更无他妨。

闵一得(1758～1837)　清代·气功家。原名苕骞，字小艮，一亦补之，号守一子，又号懒云子，晚年自号金盖山人。浙江吴兴人。闵氏幼时体弱，九岁尚步履困难，因此家人送往桐柏山高东篱门下，学习气功导引术。学成返家，立志于气功，常出游名山大川，遍访海内气功学者。晚年隐居吴兴南金盖山，论道讲学，传授气功之学。著有《金盏心灯》、《还源篇阐微》、《医世说术管窥》、《古法养生十三则阐微》传世。

闵小艮　即闵一得，见"闵一得"。

闵苕骞　即闵一得，见"闵一得"。

间关　出《黄庭内景经·灵台章》："间关营卫高玄受"。指三丹田中间，各有间关。

兑　❶指卦名，为泽。❷取类比象，为口舌。❸指人与自然社会相适应。《周易大传·兑》："兑，悦也。刚中而柔外，悦以利贞，是以顺乎天而应乎人"。❹指对人态度和蔼。："和兑，吉"(《周易大传·兑》)。

兑虎　见"白虎"。

兑宫白气　出《黄庭五藏六府真人玉轴经》："瞑目吸兑宫白气"。指西方自然生发之气。

谷神　❶谷为山谷，虚空之谷；神为神妙。指虚空之谷，可以容物。《老子·六章》："谷神不死，是谓玄牝"。❷指腹中消谷之神。《庚子山集·道士步虚词》："要思玄妙品，虚无养谷神"。

谷药　气功术语。见《诸病源候论·消渴候导引法》："导已，先行一百二十步，多者千步，然后食之。法不使大冷大热，五味调和。陈秽宿食，虫蝎余残，不得食。少眇著口中，数嚼少湍咽。食已，亦勿眠。此名谷药，并与气和，即真良药"。指导引后要慢慢散步，吃不冷不热、清洁卫生的食物，细嚼慢咽，饭后不要立即睡觉等养生方法为谷药。此法再加上气和，就是真正的良药。

谷道　❶气功养生术之一。见《汉书·郊祀志》："是时李少君，亦以祠灶谷道，却老方，见上。"即辟谷不食的方法。❷指肛门。

谷神歌　气功专论。作者吕岩。见《古今图书集成·博物汇编神异典》第三百零一卷。本论以歌词形式强调神在内丹修炼中的重要。曰："我有一腹空谷虚，言之道有又还无。言之无兮不可舍，言之有兮不可居。谷兮谷兮大元神，神兮神兮真大道。保之守之不死名，修之炼之仙人号。神得一以灵，谷得一以盈。若人能守一，只此自长生。长生本不远，远身还不见。炼之功若成，自然凡骨变。谷神不死元牝门，出入绵绵道若存。修炼还须夜半子，河车搬载上昆仑。龙又吟，虎又啸，风云际会黄婆叫。火中姹女正含娇，回观水底婴儿俏。婴儿姹女见黄婆，儿女相逢两意和。金殿玉堂门十二，金公木母正来过。重门过后牢关锁，点检斗牛先下火。进火消阴始一阳，千岁仙桃初结果。曲江东岸金乌飞，西岸清光玉兔辉。乌兔走归峰顶上，炉中姹女脱青衣，脱却青衣露素体，婴儿领入重帏里。十月情浓产一男，说道长生永不死。劝君炼，劝君修，谷神不死此中求。此中悟取元微处，与君白日登瀛洲。"

谷神篇　气功专著。二卷，元·林辕述，成书于元代。书中论述了功理，介绍功法并抒发了炼功感受。全篇主旨论谷神，曰："篇目之曰谷神，不过谷养元气而已"。

谷春坐县门　静功。见《赤凤髓》卷二。作法：盘膝端坐，两手按膝，左右扭身运气十四口。主治：一切杂病。



谷神是动念处 名言。见《听心斋客问》。指谷神调节呼吸，为呼之根，吸之蒂。

谷雨三月中坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1时～5时），平坐，换手左右，举托移臂，左右掩乳，各五、七次，叩齿、吐纳、漱咽。功效：治脾胃结瘕，瘀血、目黄、鼻衄、颊肿、颔肿、肘臂外后臁肿痛，臀外痛、掌中热症。

冷注 气功适应症。出《诸病源候论》。即寒痹，详该条。治疗见"冷注候导引法"。

冷谦 著名气功养生家。生卒不详。据载元代末年已达百岁。明·洪武时以其善音律，曾任太常协律郎，永乐间去世，年约一百四十岁左右。字启敬、号龙阳子，武林人，(今杭州)，对气功养生甚有造诣。著述有《修龄要旨》传世，多言气功导引养生，言简明而切实用。

冷启敬 即冷谦，见"冷谦"。

冷真集 气功专著。五卷，宋·王吉昌（混然子）撰。成书于宋代。本书主要论述了习炼气功的法诀及登堂境界。卷首有杨志朴序，赞此书"所谓颠倒五行，推移八卦，正谓此也，非神仙孰能与此乎！若遍行于世，使学道之士如秉烛入于暗室也。"，"图绘咏歌皆出自胸臆中"。书中有歌词一百八十首。记述了炼神合道，水火既济、水火升降，坎离气变、九还阳丹、九转功成，大圆满界、造化金丹、真空、伪坐、真定、返老还童、全真等法诀。

冷热痢 气功适应症。见《诸病源候论》。包括痢疾中的寒痢、热痢在内。详寒痢、热痢条。治疗见"冷热痢候导引法"。

冷热痢候导引法 静功。出《诸病源候论·卷十七》。作法：用鼻吸气，微微引气入腹，待气充满时，以吹字慢慢呼出。温中散寒。治寒泄。如以呼字慢慢呼出，则清热止泄，治热泄。

汪昂 （1615～?）清代著名中医学家，通气功。字讱庵。安徽休宁人。其著作有《素问灵枢类纂约注》、《汤头歌诀》、《本草备要》、《医方集解》传于世。其书简明扼要、浅显易懂，为广大中医药学习者所喜爱。汪昂自幼坚持炼功，吐纳导引，强身防病，年虽过八十仍体魄健壮。《勿药元诠》(附刊于《医方集解》中)是他一生练功实践的结晶。

汪晟 清代气功养生家。生卒及事迹不详。著有《寿人经》气功专著，介绍导引法。

汪讱庵 即汪昂，见"汪昂"。

沐浴 本为洁清身体，引伸为沉浸其中。气功中指❶清静安神。《金丹直指》："沐浴乃清静之义。"❷指行功中，调节意识思维活动，不使其太过，也不使其不及，维持协调稳定的状态。《性命圭旨全书》："初机之士，降伏其心，束之太紧，未免有烦躁火炎之患。是以暂将心火之南而藏背水之北，水火互相交养，自然念虑不生。即白玉蟾所谓：洗心涤虑为沐浴是也"。❸指行功中吞津咽液，溉润脏腑。《金丹问答》："真气熏蒸，神水灌溉为沐浴"。❹指习炼气功，平秘阴阳。《天仙正理》："一年沐浴防危险"。

沐浴之功 即子午卯酉，见"子午卯酉"。

沆瀣 见《却谷食气篇》："和以沆瀣，〔输〕阳，铄光。"冬天，"北方夜半气也。"为冬日夜半，水气方凝，清露时刻。亦即夜间的水（露）气。

沈括 （1031～1095）字存中，杭州钱

塘人，北宋科学家，精于气功养生学研究。与苏轼合著《苏沈良方》。其中论述气功养生法防治疾病，提倡闭息内视五脏，认为静坐专一即能成功。

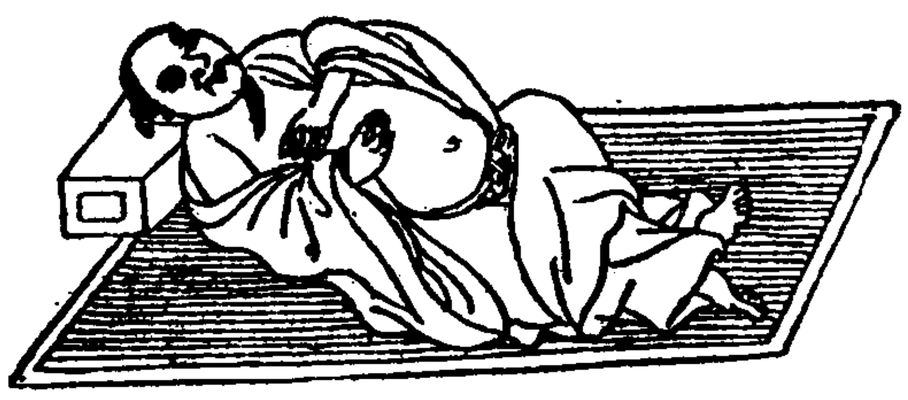
沈存中　即沈括，见“沈括”。

沈芊绿　即沈金鳌，见“沈金鳌”。

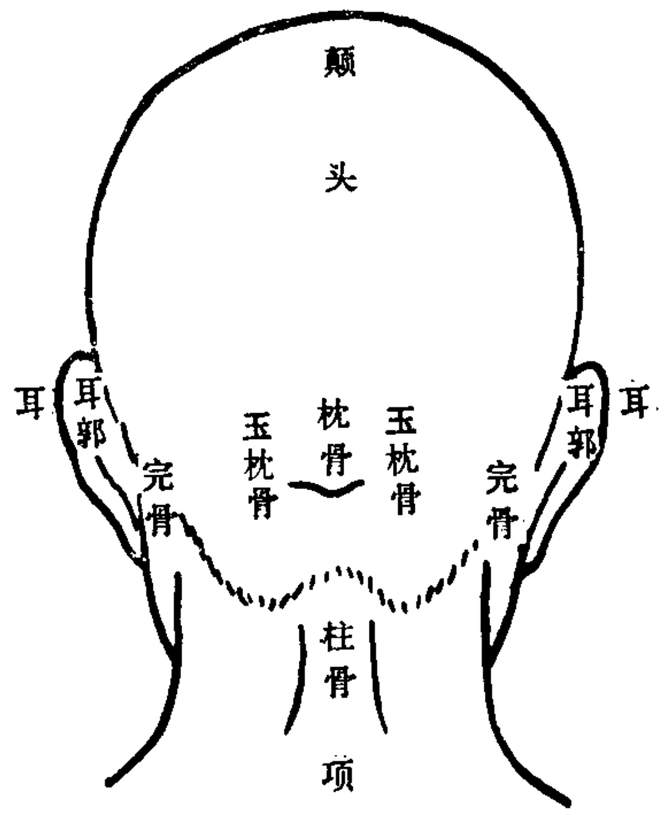
沈金鳌（1717～1767）清代医学家，精研气功。字芊绿，晚号尊生老人，江苏无锡人。“博古明经，一生笃学”。著《杂病源流犀烛》等书。提倡应用气功防治内科杂病，有“运动规法”一节阐述气功基础理论，介绍具体作法，说明注意事项，对后世医学气功推广应用有一定的影响。

沈时誉聚精法　动功。见《医衡》。作法：“半夜子时即披衣起坐，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩脐而凝神于内肾。久久习之而精旺也矣。”

宋玄白卧雪　动功。见《赤凤髓》卷二。作法：仰面正卧，两手从胸口（鸠尾穴起）到肚脐周围往来按摩，翻江搅海，运气九口。主治：五谷不消。



完骨　❶骨名。又称寿台骨。即颞骨乳突。《灵枢·经别》：“手心主之正，……出耳后，合少阳完骨之下”。❷经穴名。属足少阳胆经。位乳突后方之凹陷处。❸鸣天鼓时叩击的部位。见“神仙起居法”。



头颈部(后面)
体表部位图

穷戊己　气功学术语。见《崔公入药镜》。戊己即中央土。穷戊己，是说炼功者必须弄清土的功用。即水火分为上下，木金列于西东。若非戊己之功，则水火不能既济，金木不得归并。

穷理尽性　见《人物志·刘昞注》：“物生有形，形有神精。能知精神，则穷理尽性”。指根据人体向外的精神意识活动，能穷尽物理，认识本性。

穷取生身处　气功专论。出《悟真篇》。主要阐述生身处即产药之地，返此之本，还此之源则龙虎降。全文：“阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。举世谩求铅汞伏，何时得见龙虎降。劝君穷取生身处，返本还源是药王。”

究竟觉　佛家气功习用语。见《起信论》。指于妙觉之位，成究竟至极之始觉。

良方除诸病法　静功。出《苏沈良方》。作法：每腹空时，不拘昼夜，坐卧自便，使如木偶，常自念言：“我今此身，若少动摇，将日衰矣！”视鼻端，自数出入息，绵绵若存，数至数百，此心寂然，此身兀然，与虚空等，不烦禁制，自然不动；数至数千，或不能数，与息俱出，复与俱入，随之不已，一息自住，不出不入，或觉此息，从毛窍中八万四千云

蒸雾散，诸病自除。

证真 见《脉望》："形神相顾，入道初真；形神相并，名曰得真；形神相入，名曰守真；形神相抱，名曰全真；形神俱妙，与道合真；形神双舍，名曰证真。"指气功中，神形相互作用，相顾、相并、相入、相抱，逐步进入俱妙、双舍的境界。

证道秘言 气功丛书。清·付金铨辑。本书收载了自撰的五种气功专著，即《道书杯溪录》、《赤水吟》、《道海津梁》、《天仙正理读法点睛》、《丹经示读》；以及丘处机的《丘祖全书》、喻太真的《玄微心印》、张三丰的《三丰丹诀》三书。

启真集 气功专著。三卷，金·刘志渊撰。全书共十三章，叙述了习炼气功的基本理论和方法。其中忘形养气章、忘气养神章等对后世气功的发展有较大影响。

初真 气功学名词。见《脉望》："形神相顾，入道初真"。指习炼气功获得成效的第一步，形体和精神意识活动相互作用，维持协调。

初禅 佛家气功功法。见《楞严经》："清净心中，诸漏不动，名为初禅"。作法：意念与眼、耳、鼻、舌、身、意之六识相结合，气息调和，神形稳定。

初入道法 静功。出《道乡集》。作法：端身正坐，放松神形，凝神入静。然后以二目守两眉之间。未视眉间时，先须两目视鼻端，如木匠之标线，总要不偏不倚，而后返照两眉中间。俟眉间稍热，即用意从眉间，运两道金光，上至绝顶，由绝顶双分左右，从耳后绕至喉间，下重楼，入气穴。此穴在脐下一寸三分，目照于斯，神凝于斯。古所谓"心目所在者"是也。当此时须一念不起，万虑俱寂，心目不离者个，行住莫妄此间，不沾不脱，始能入妙，不即不离，方克合中，静至于极，自有动机，此机虽动，我仍主静。我主于静，彼必愈动，彼愈动而我愈静。此即初步功夫，积累动气之要诀。壮者不过三四日，弱者不过八九日，老者不过二三十日，自然获得成功。此法为习炼小周天法的准备，能如上以神运息，即可接作小周天法。

初机下手 名言。见《听心斋客问》。指初学气功，认识基本知识并实践之，"把从前所着的酒色财气，是非人我，攀援爱念，一切摆尽，外无所累则身轻快，内无所累则心轻快，久久纯熟，自无妄念。更时刻护持觉照，慎言语，节饮食，省睡眠，表里相助"，日久自然成功。

初服气须知 气功专论。见《圣济总录》。主要阐述初服气的注意事宜。全文如下："凡初服气，必须心意坦然，勿疑勿畏。若有畏惧，气即难行。若四体调和，意自欣乐，不羡一切事，即日胜一日，快乐无极，不得思饮。若忽思食，必须抑捺，如不在意抑捺，即邪干矣。可用薜荔煮汤，入生姜少许，更煮一两沸服。其饥渴即姜蜜汤亦得。若能自抑捺，终日对嘉馔，亦无所苦"。

初步凝神处 见《道乡集》："如初步凝神，第一要知地处，非泥丸两眉中间，非心窍一寸三分，乃虚无一窍，用之则有，舍之则藏。"指泥丸两眉中间、心窍一寸三分处是初步凝神守窍地。守法：坐时放下神形，闭目先视眉间，稍静即从眉间缓缓放下，以目视脐下即可。

初结胎看本命 气功学术语。见《崔公入药镜》。胎指初结之丹，命指命蒂为脐。即炼气功中，意守脐部而才能结丹。

初阳赤辉化生内景 静功。见《道藏·无上三天玉堂正宗高奔内景玉书》作法：于夏历每月初一（月旦）日寅时（5～7时）在清净的室内坐定，叩齿三十六通。意想自身坐在昆仑山顶上，下为大海，太阳从海底射出灿烂的光芒。默念咒语九遍，吞咽口中津液亦九遍，静坐良久收功。

补脑法 静功。见《上洞心丹经诀》。(1)调身：自然坐或站式。(2)调气调神：姿势定后，调节呼吸，使其均匀缓慢。然后仰头

向外，先意念导引，意念封闭夹脊，不令气通行。再意念封闭大椎穴，亦不令气通行。昔谓大椎穴名上关，夹脊为中关，中上二关封闭之后，使意识活动相对集中，静寂意守泥丸。“后渐渐一起直入脑满，脑满之后，丹自玄膺而下。其味甘、其气香，至此则内丹成矣”。候脑部精气盈，从玄膺下至口中，自感口中甘香，其功已成。久久行之，“有征验，或身如坐甑中，热不可胜。稍息或四肢身体内外，冷如寒冰，然后和焉”。“使精合神，神合气，气合真”。(3)收功：行功至脑满，口中甘香，身有异感之后收功，同一般收功法。(4) 功效主治：本法补脑安神，益气养形，和调阴阳。可用于摄身延年。用于疗疾则治精神内伤引起的多种疾病，如躁症、惊悸、健忘、失眠多梦、头昏头晕、食欲不振、胁肋胀痛等。

补心气法 静功。出《黄庭五藏六腑真人玉轴经》。作法：清晨，面向南，自然端坐，或盘膝坐，叩金梁九，漱玄泉三，静思想吸离宫之赤气入口三吞之，以补呵之损。农历四、五、六三月弦、朔之日作功。久行之，调节心神，益智增慧，增强身体抵抗力。临床可用治心悸怔忡，气短烦热，精神不振。

补肝气法 静功。出《黄庭五藏六腑真人玉轴经》。作法：正身端坐，面向东，叩齿三通，闭气七息，吸震宫之青气三吞之，以补嘘之损。农历正月、二月、三月寅时行功。久行之，补肝益目，调和肝脾，防治肝肾之疾。

补肾气法 静功。见《黄庭五藏六腑真人玉轴经》。作法：正坐端身，面向北方，鸣金梁七，饮玉泉三，吸玄宫之黑气入吞之，以意引入丹田，以补吹之损。农历十月、十一月、十二月作功。久行之，补肾益精，和神安体 防治肾系疾病。

补胆气法 见《黄庭五藏六腑真人玉轴经》。作法：正身端坐，意想北方，吸玄宫之黑气入口九吞之，意念送入丹田，以补嘻之损。每季孟月作功。久行之补胆之气，和体安神。

补肺气法 静功。出《黄庭五藏六腑真人玉轴经》。作法：面西平坐，鸣天鼓七，饮玉浆三次，瞑目吸兑宫白气，入口吞之，以补咽之损。农历七月、八月、九月望日作功。久行之，补肺益气，神安体健，百邪不伤，延年益寿。临床可用治感冒，鼻痒，肺劳，腹胀，肠鸣。

补脾气法 静功。出《黄庭五藏六腑真人玉轴经》。作法：正身端坐，意想中宫，禁气五息，鸣天鼓七次，吸土宫之黄气入口五吞之，补呼之损。农历四季末十八日作功。久行之补脾健胃，磨谷化食，去胃家郁热，预防脾胃之疾。

识 佛家气功习用语。❶指心意。《俱舍论》：“心意识体一”。❷指一切精神现象。《大乘义章》：“识者乃是神知之别名也”。又《止观》：“对境觉智，异乎木石为心，次心筹量，名为意，了了别知名为识”。

识垢 见《脉望》：“圣人之道，虽贵无心，然识垢未除，心岂能尽无妙也。”即妄念、杂念。

〔ㄱ〕

君火 气功学名词。见《太上九要心印妙经》。“以精为民火，以气为臣火，以心为君火，君火乃性火也。”心为君主，故心火为君火。又名性火。“性火不可发，亦不可用。性火若发，如火生于木，祸发必克。不用者，必不可动也。”

君房服气法 静功。见《云笈七签·内丹》。作法：(1) 胎息服气，从夜半后服内气七咽，每一咽即调气六七息，即便咽之。每咽如水流过坎声，是气通也。气直下气海中凝结，腹中充满，如含胎之状。浊气从手足及发中出。(2) 七咽后，即闭气。令内气不出。鼻口徐徐出纳外气，内气不相杂。(3)

北京中医学院 藏書 图书馆

至五更又服七咽。(4) 平旦又服七咽，共二十一咽。(5) 闭气时数息，从少到多，从十数息炼至三百息为小通。注意事项：习炼时，须关节活动，纳食不可过饱。要安神静虑，不烦不扰。功效：可使气道流畅，关节开通，肤体润泽，延年益寿。

君子思不出其位 名言。出《周易大传·艮》："象曰：兼山，艮。君子以思不出其位"。即君子意识思维不超出身体之外。气功学喻精神内守，为坐忘之意。

君房服气养生法 气功养生专著，宋·张君房辑。本书主要说明习炼气功的基本方法，综合各家之说。内容如下：(1) 调节身体姿势：有坐势、卧势、站势及动势。(2) 调节身体的呼吸：各家气法，旨在使呼吸均匀、细缓、周期延长。(3) 调节精神意识活动：控制自身精神，使思维活动集中、稳定，或处于相对静止状态。除此，还有服气预防摄生的注意事项、功效等的论述。

灵 气功学名词。见《诸真圣胎神用诀·陈希夷胎息诀》。"神通万变，谓之曰灵。"

灵山 气功学名词。见《性命圭旨全书·涵养本源·救护命宝》："释教曰：佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头。人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。"即指脑及脑神。

灵台 气功学名词。见《性命圭旨全书·涵养本源救护命宝》："观心之法，妙在灵关一窍。人自受生感气之初，禀天地一点元阳，化生此窍，以藏元神。其中空空洞洞，至虚至明，乃吾人生生主宰。真所谓有之则生，无之则死。生死盛衰，皆由这个。儒曰灵台，道曰灵关，释曰灵山。"即脑及脑神。

灵关 气功学名词。见《性命圭旨全书》引张无梦诗云："心在灵关身有主，气归元海寿无穷。"古人把心中藏元神的地方，称为灵关。其异名甚多，《性命圭旨全书》上列其异名说："众生之本原，故曰心地；诸佛之所得，故曰菩提；交彻融摄，故曰法界；寂静常乐，故曰涅槃；不浊不漏，故曰清净；不妄不变，故曰真如；离过绝非，故曰佛性；护善遮恶，故曰总持；隐复含摄，故曰如来藏；超越玄秘，故曰密严国；统众德而大备，烁群昏而独照，故曰圆觉，其实皆一窍也。"

灵宅 出《黄庭内景经·天中章》："灵宅既清玉帝游"指面。为眉、眼、鼻、口之所居，故名宅。

灵宝 见《脉望》："灵者，神也；宝者，气也。形者，灵宝之宅舍也"。指灵为神，宝为气，即神气。

灵根 出《抱朴子内篇·至理》："养灵根于冥钧"。含义有二：❶指舌本。❷指泥丸脑神，又名精根，为身体之根本。

灵液 出《黄庭内景经·口为章》："漱咽灵液灾不干"。指唾液，专谓气功状态时增加的唾液。

灵门户 气功学名词。见《大洞经》。同九宫，见"九宫"。

灵仙观 观在南昌，系晋代气功家许旌阳隐居处。晋咸和二年建。

灵剑子 气功养生专著，晋·许逊著。本书论述气功养生法的关键在于协调形神，协调形神的主要技术又是保持"心正"，即思想意识活动的相对稳定。认为"心正则神调"，"神调则道气足矣"。道气足才能运精气上通泥丸，下达肾经，调和百关，协调脏腑功能，"理疗千瘵万病"。因此阐述了调气法和导引法，是一部较有价值的气功专著。

灵乌宿桂 气功学术语。见《还金篇》："先贤明露丹台旨，几度灵乌宿桂柯"。指阴阳和合。灵乌为心中真阴，桂喻肾中真阳。

灵台莹洁 气功学术语。见《性命圭旨全书·待诏说》。指脑神莹洁，无一毫杂念纤尘。

灵台盘固 出《黄庭内景经·黄庭章》："灵台盘固永不衰"。指脑神稳定。或言脑神内守，筑固灵基。

灵明一窍 气功学名词。见《性命圭旨

全书·涵养本源·救护命宝》："三教同一法门，总不外此灵明一窍。"即指脑及脑神。

灵宝咽法 静功。出《灵宝毕法》。作法：舌搅上腭两颏之间，先咽了恶浊之津。次退舌尖以满，玉池津生，不漱而咽。凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦；夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用巽卦；秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用艮卦；冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦；四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源。四时季月十八日，咽法日用兑卦。如牙齿玉池之间津不生，但以舌满上下运，闭玉池，收两颏，虚咽而为法，只于咽气，气中自有水生。行上法，环境宜幽静，正坐盘膝，低头曲项，舌抵上腭，调节意识活动，绝念忘情。久行之，体色光泽，神气秀媚，身轻体健，神形合一。

灵宝采药法 静功。出《灵宝毕法》。作法：戌时亥时，端身正坐，神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微胁。如脐肾觉热太甚，微放轻勒；如脐腹未热紧勒。渐热即守常，任意放志以满乾坤，使气不上行以固真水。久行之，调节五脏功能，益气养精安神。

灵宝聚火法 静功。见《灵宝毕法》。作法：酉时入室静坐，咽气而搐外肾，收膀胱之气于内，纳心火于下，意念使上下相合。心火、肾火、膀胱火聚而为一，以补暖下田。久行之，"无液则聚气生液，有液则炼液生气"。聚肾阳以暖全身，"小便简省，四体轻健，精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除"。

灵宝静坐法 动静相兼功。见《灵宝毕法》。作法：晨起，披衣坐，绝念忘情。然后微作导引，手脚递互，伸缩三五下，使四体之气齐生，或咽津一两口，搓摩头面二、三十次，呵出终夜浊恶之气，内保元气上朝脑室。日久行之，面色润泽，肌肤光美。行功注意"勿以利名动其心，勿以好恶介其意"。

灵宝三元用法 静功。出《灵宝毕法》。(1) 静室中端身盘膝正坐，两手握固，蹲下腹肚，须臾升身，前出胸而微偃头于后，闭夹脊双关，肘后微扇一二伸腰。(2) 意想大自尾闾穴起，沿督脉上，拥在夹脊，慎勿开关，即时热气盛，渐次开夹脊关，发热气过关，仍仰面，脑后紧闭上关，又慎勿开之，觉热极气壮，渐次开关入项。(3) 随后热气由项入至脑，进泥丸之宫。稍停，再引热气从前接任脉至胸，熏蒸于肺，肺液下降，得黍米之珠而入黄庭。(4) 以行此法，气液相生，经脉畅达，神安脑实，阴阳平秘，形体健康。(5) 注意行此法时，环境宜清静，应不闻鸡犬之声，避臭秽毒气，绝七情六欲，调节饮食，寒热适中。

灵剑子服气法 静功。见《灵剑子》。(1) 作法：初习炼时，开始凝神调息，静候气液。得气液后，气液（自然之气与口腔内津液）同咽三十六次。咽时以意识活动导引气液归脐，下气海中。再意想"左肾为日，右肾为月，此及两畔同升合为一"，阴阳相交后，以意识从右肾引"白气入气海中，从脊右边上至泥丸宫，眉间入三寸是也。却存历洞房宫，又历明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历绛宫入气海"。然后再以意识从左肾导引"黄气从脊左边骨缝上，直入泥丸宫存，出存历洞房宫，明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历绛宫气海。"，使其日月(左右肾)之光交相辉映，二者合而为一。良久，意识导引"白气为里，黄气为表"，白黄之气交融，"团圆为珠耳，外黄内白，悬在气海之中，黄光灿灿，圆如弹丸，黄如桔……"如此得玄珠，即为练功一次。(2) 功效：久作百病不侵，瘟瘴疫毒，莫能为患。能强身健体。

灵台郁仪望黄野 气功名言。出《黄庭内景经·灵台章》。指脑神用意内视黄庭。

灵剑子导引子午记注 气功养生学专著，为《灵剑子导引子午记》注释性著作。注者姓名、成书年代不详。在注解原文的基础上，又有所发微，如(1)调神：认为调节精神，安定脑神，使精神意识思维活动保持相

对稳定，是气功养生法的精髓。说明“气息平定，内视神宫”，“心无外缘，以神驭气”的道理。并以此为基础，创制了多种功法。如：对修常居、上朝三元、闭神庐以定火候。(2)调气：说明调节呼吸，“养虎咽气”，“吐故纳新”，呼吸出入之气缓和均匀、绵绵若存，是习炼气功应掌握的关键技术。“以神导气”，在调神的基础上调节呼吸，以调节呼吸来协调脏腑功能，保持一身的稳定。(3)调身：指出调节形体，以对称缓和的动作活动一身，是动功练形的基本原则。所述动功从头颈到躯干，内脏到四肢，均得到有规律的缓和的运动，使内在经络疏通，气血畅达。书中所叙功法，动作简明，易于习练。(4)说明气功的气化问题，书中以外象为喻，论述气功“气化作用原理”。(5)主张气功与按摩结合：认为气功习练中再辅以按摩，有助于提高临床防治效果。汇集多种按摩方法，可供读者借鉴。(6)提出炼功的时间以子时为好：本书根据前人人与自然相适应的道理，提出子时一阳生，人天相应，子时习炼气功，得自然之气的促进，有益于机体阳气变化。其说对后世影响较大，至今仍为气功家所乐道。最后论述导引谈及姿势、动作要点、作用功效等。至今的站势八段锦，就是在导引诀的基础上，补充形成的。

灵宝净明黄素书释义秘诀 气功养生专著。十卷，作者不详。内容主要讲内景存默养生诀。

灵宝净明新修九老神印伏魔秘法 气功专著。一卷，宋·何守证述，成于宋代。内有每日服炼法、净明气镜篇、每日服气法、诀目掌图等内容。

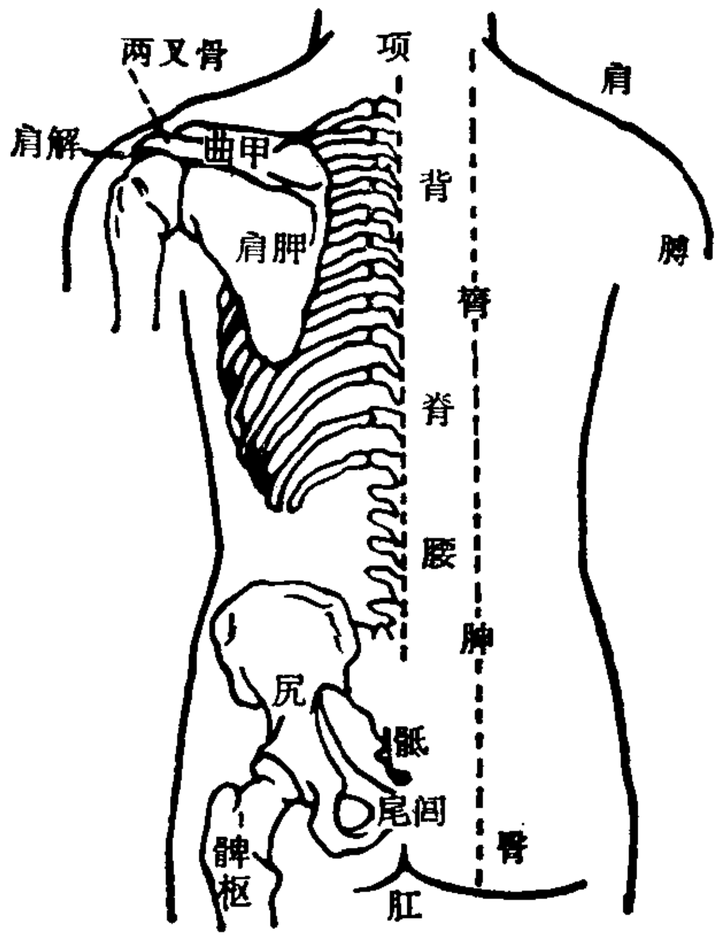
尾闾 其说有三：❶古代传说中海水归宿之处。《庄子·秋水》：“天下之水，莫大于海，万川归之，不知何时止而不盈；尾闾泄之，不知何时已而不虚”。成玄英疏：尾闾者泄海水之所也。在碧海之东，其处有石，阔四万里，厚四万里，居百川之下尾而为闾族，故曰尾闾。❷指尾骶骨之末节。《医宗金鉴·正骨心法要旨》：“尾骶骨，即尻骨也。其形上宽下窄，上承腰脊诸骨，两旁各有四孔，名曰八髎，其末节名曰尾闾，一名骶端，一名橛骨，一名穷骨，俗名尾椿”。❸指长强穴。《经穴汇解》“一名橛骨《类经》；一名尾闾《医统》”。

尾椿 又名穷骨、尾闾、骶端、橛骨。即尾骨，见“尾骶骨”。

尾骶 出《灵枢·骨度》：“脊骨以下至尾骶二十一节长三尺”。即骶骨、尾骨。参“尾骶骨”。

尾脊骨 即尾骶骨。详“尾骶骨”。

尾骶骨 又名尻骨、尾底骨、尾脊骨、《医宗金鉴·正骨心法要旨》：“尾骶骨，即尻骨也。其形上宽下窄，上承腰脊诸骨，两旁各有四孔，名曰八髎，其末节名曰尾闾，一名骶端，一名橛骨，一名穷骨，俗名尾椿”。即骶骨、尾骨之合称。



体表部位图

尾闾坠气导引法 动功。见《保生秘要》。作法：调息，咬牙闭气，耸肩，双目圆睁，左右转动，肛门紧缩上提，气自然升提。治疗肛门下坠。

尿血 气功适应症。出《金匮要略·五脏风寒并脉证并治》。又名溲血、溺血、小便血。指小便中带血，小便红赤甚至尿出纯血。多因肾阴不足，心肝火旺，下移小肠，或脾肾两亏，血失统摄所致。治疗见“肾病候导引法”、“膀胱病候导引法”。

张白 唐代气功家。生卒年月不详。字虚白，自号白云子。清河人，性沉静，博学能文。两举进士不第，会亲丧，乃泣而自谓曰：禄以养亲，今亲不逮，于禄何为？遂辟谷不食，养气全神为事。精研气功书，习道家功法，具特异机能：每遇风雪苦寒，则必破冰深入，安坐水中，永日方出。衣襦沾湿，气如蒸炊，指顾之间，悉已干燥。

张果 即张果老，见“张果老”。

张金 即张三丰，见“张三丰”。

张通 即张三丰，见“张三丰”。

张誉 字元长，幼不茹荤，长而好道，游历名山，二十岁方还，深有内养之功，年八十七岁而死。(见《历世真仙体道通鉴》)。

张谌 字子坚，博学习儒，晚年通气功，能服气辟谷。(见《历世真仙通鉴》)。

张三丰 ❶宋代技击家，亦作张三峰。●明代著名气功家，名全一，一名君宝，号元元子(玄玄子)。辽东懿州（今辽宁彰武西南）人，明史有传，谓龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟；寒暑只有一衲一蓑。著作有《张三丰先生全集》，为清·李西月编，关于其生卒、名、字尤为纷歧。《异林》谓宋时人；《明史》曰金时人；《张三丰先生全集·汇记》称元初人。其名：一名通，一名金，一名思廉，一名玄素，一名玄化，字曰玄玄、山峰、三峰、君宝，《汇记》又称君实、铉一、全一，号昆阳；因不修边幅，又号张邋遢。其乡里，《山西通志》记平阳人或猗氏人；《陕西通志》载宝鸡人；《四川总志》“或曰天目人”。以辽阳懿州说为多。英宗正统元年(公元1436年)封“通微显化真人”，成化二十二年（公元1486年）封“韬光尚志真仙”，嘉靖四十二年（公元1563年）封“清虚元妙真君”。

张三峰 即张三丰，见“张三丰”。

张子同 即玄真子，见“玄真子”。

张子和 即张从正，见“张子和”。

张子坚 即张湛，见“张湛”。

张从正 (1156～1228) 金代著名医学家，字子和，睢州考城（今河南兰考）人，著《儒门事亲》十四卷，记载用“存想”，“吹气”的练功方法治疗疾病，为医学气功的应用积累了丰富的资料。

张云衢 即张映汉，即“张映汉”。

张平叔 即张伯端，见“张伯端”。

张玄化 即张三丰，见“张三丰”。

张玄玄 即张三丰，见“张三丰”。

张用成 即张伯端，见“张伯端”。

张玄素 即张三丰，见“张三丰”。

张全一 即张三丰，见“张三丰”。

张志和 即玄真子，见“玄真子”。

张君房 道学家，通气功。安陆（今属河北）人，官至上书度员外郎，集贤校理等职，编集《云笈七签》。书中列“内丹”一部，收集各家气法(气功)、导引于内，为保留宋以前的气功著述作出了较大的贡献。

张君宝 即张三丰，见“张三丰”。

张君实 即张三丰，见“张三丰”。

张伯端 (984～1082) 北宋著名气功家。字平叔，一名用成，号紫阳真人。天台（今属浙江）人。少业进士，通三教典籍及刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶死生之术。后坐累充军岭南。治平（公元1064～1067年）中，随陆诜自桂林转成都。据其《悟真篇·自序》，熙宁二年（公元1069年）于成都遇异人授以金液还丹诀，乃改名“用成（诚)”，号“紫阳”。提倡习炼气功须“洞晓阴阳，深达造化，方能超二气于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫倡妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠有象，太乙归真，都来片饷工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽

添；养正持盈，要在守雌抱一，自然复阳生之气"(见《悟真篇·自序》)。著有《悟真篇》传世，为道家气功南派首领。

张果老 古代传说的八仙之一，相传隐于中条山，往来汾晋间，唐·武则天时已数百岁，唐玄宗曾赐号通玄先生。新、旧《唐书》均有《张果传》。精胎息内养之道，《道藏》中有多种气功著作署名张果。

张映汉 清代嘉庆、道光间山右谷远人，字云衢，生卒年月、事迹不详。善养生，有气功导引按摩术。著有《尊生导养编》传世。书中介绍了较多气功导引按摩方法。

张思廉 即张三丰，见"张三丰"。

张铉一 即张三丰，见"张三丰"。

张虚白 即张白，见"张白"。

张邋遢 即张三丰，见"张三丰"。

张三丰周天法 静功。见《道言浅近》。作法：打坐，将神气抱住，意系住息，在丹田中宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气与外来之气交结于丹田，日充月盛，达于四肢，流于百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田。神气相守，息息相依，河车之路便通。功夫到此，筑基之效，已得一半。

张三丰大周天 静功。见《玄机直讲》。作法：作河车真动，中间若有一点灵光，觉在丹田，尔时一阳来复，恍惚如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若现，则铅火生。方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，是为五行配合。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于中，丹光不离，是为大周天，谓之行九转大还。

张天师胎息诀 静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》："夫元气无形，真心无法，大道无迹，唯炼息一法，乃含真道。又云：心定气定神定。凡修道流，若合大丹，元道清虚，寂静绝虑忘意，空静无物，万法无纵，真修胎息也，成仙无疑也"。本功旨在心定、气定、神定，保持精神意识活动相对静止，并无成法。

张安道养生诀 动静相兼功。见《苏沈良方》。每日子时后，面向东或南，披衣盘足而坐，叩齿三十六次，握固；闭息，内视五脏，肺白肝青脾黄心赤肾黑，次想心为炎火，光明洞彻，入下丹田中，待腹满气极，则徐徐出气，候出息匀调，即以舌搅唇齿内外，漱炼津液，不得咽下。复作前法，闭息内视，纳心丹田，调息漱津。如此三遍，津液满口，即低头咽下，以气送下丹田中，令津与气汩汩然有声，直入丹田，又依前法为之，总共闭息九次，咽津三回而止。然后以左手徐徐按摩两足心及脐下腰脊间，皆令热彻，次以两手摩熨眼面耳项，皆令极热，乃按鼻梁左右，三十五下，梳头百余梳，散发而卧，熟寝至明。七日能使精神转佳，觉脐下实热，腰膝轻快，面目有光。须常节制晚餐，令腹中宽虚，气得回转。昼日无事，亦时时闭目内观，漱炼津液咽之，摩熨耳目，以助真气，清静专一，即易见功。

张留侯辟谷处 又名汉张留侯祠、张良庙，位于陕西省留坝县紫柏山。紫柏山在秦岭南坡，周围五山环抱，举目苍松翠柏，前后两水相夹，其祠掩映在紫柏青松间，隐没于云海雾涛之中。门眉砖雕"汉张留侯祠"五个大字，门左石碑刻"紫柏山汉张留侯辟谷处"。祠内有"授书楼"、"进履桥"、"保安观"、"三清殿"等建筑。

张真奴神注法 动功。见《援生四书》。作法：盘膝端坐，两手按膝，用意在中，右视左提，左视右提，左右运气各一十二口。主治：治心气疼痛。

张景和胎息诀 静功口诀。见《性命圭旨全书》："真玄真牝，自呼自吸，似春沼鱼，如百虫蛰，灏气融融，灵风习习。不浊不清，非口非鼻，无去无来，无出无入。返本还原，是真胎息"。

张三丰先生全集 气功专著。八卷，

清·李西月辑。内容主要有：大道论、玄机直指、道言浅说、玄要篇。其中玄机直指、道言浅说阐述内丹理法甚详明，有炼丹火候说、返还证验说、服食大丹说、一粒黍米说、登天指迷说、龙虎铅汞说、注吕祖百字碑。玄要篇主要是歌词，有道情歌、炼铅歌、先天一气歌、铅火歌、了道歌、打坐歌、道要秘歌、大道歌、真橐龠歌、玄关一窍歌、金丹歌、金液还丹破迷歌、龙虎还丹指迷歌、三还一返歌、固漏歌、金丹诗、大丹诗、蛰龙吟、无根树等。

张三丰九转大还 同张三丰周天法，见“张三丰周天法”。

张玄玄牢栓猿马 静功。见《赤凤髓》。作法：侧卧，沐浴（指摩心地为沐，洗涤尘垢为浴），炼功中重点在排除杂念，如伏狂猿，擒劣马。擒劣马，伏狂猿。纤尘毫不染，神气合乎心。此功法习炼时重点在排除杂念，如擒劣马，伏狂猿。

张怡堂炼成灵宝 静功。见《赤凤髓》。作法：右侧卧，精神内守，意念专一，即“万神不散为之灵，一念常存为之宝。自存身中宝，施之便有灵，诚能含蓄得，放出大光明”。可治失眠、多梦、梦游等。

张三丰炼气化神法 静功。见《玄机直讲》。作法：回光返照，凝神丹穴，使真息往来，内中静极而动，动极而静，无限生机，即能炼气化神。

张三丰炼精化气法 静功。见《玄机直讲》。作法：坐下闭目存神，使心静息调，即能炼精化气。

张三丰论修心炼性 气功专论。出《道言浅近》。主要阐述何谓修心、炼性，认为修心炼性是气功内丹法的最基本要求。摘引如下：“大道以修心炼性为首……修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城廓，不使房屋倒坍，即筑基也。养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦然，不烦不恼，此修心炼性之效，即内丹也”。

张果老先生服气法 静功。见《云笈七签·内丹》。作法：每日常平卧，摄心绝想，闭气握固。鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微，满即闭之。使足心汗出，数至百以上。闭极微引少气还闭，热呵吹冷。能至一二千即不用粮食，不须药物，时饮一两盏好酒或新水通肠耳。数至五千，则随处出入。本法可强健体魄。

张果老抽添火候法 动静相兼功。见《援生四书》。作法：正坐，用两手摩热脐轮。然后按两膝，闭口静坐。候气定，运气九口。主治：治三焦客热上冲、耳目昏暗。

陆游（1125～1210） 南宋时期伟大的爱国诗人。字务观，号放翁，越州山阴（今浙江绍兴）人。对气功养生很有研究。所撰《夏日》、《病后作》诗篇中，记述了他对气功养生的方法和经验，如：“默观鼻端白，正气徐自还”。“两目神光穿夜户，一头白发入晨梳”。“煜煜心光还自照，绵绵踵息浩无声”等。

陆元德 即陆修静，见“陆修静”。

陆务观 即陆游，见“陆游”。

陆放翁 即陆游，见“陆游”。

陆修静（406～477） 南朝气功家，字元德，吴兴东迁（今浙江吴兴东）人。元嘉末在建康（今南京）卖药，宋文帝命左仆射徐湛请陆修静入内讲道，固辞而去。曾在卢山修道。刘宋·泰始三年，奉命至建康，在崇虚馆广集道经，加以整理甄别，鉴定其中经戒、方药、符图等一千二百二十八卷，分为三洞，名《三洞经书目录》，奠定了《道藏》初步基础。其中部分道经，为气功学专著。如《胎息经》、《太平经》等书，保存了南朝以前的气功学资料。

陆潜阳 宋代气功养生家，著有《方壶外史》气功养生专著，精于道家气功。

陆地仙经 气功养生专著。一卷，清·马齐著，成书年代不详。书中以歌诀形式论

述气功导引和养生方法。如。猿臂、熊经、摩涌泉穴法、搅辘轳法等阐述甚明。

陆地仙经歌 气功养生专论。出《陆地仙经》。主要阐述气功按摩导引、节饮食慎起居是防病祛邪，健身之法。全文如下：淡食能多补，搓捺自驻颜，运睛除眼翳，掩耳去头旋，叩齿牙无病，兜礼治伤寒，鼓呵消积聚，膝风摩涌泉，猿臂和血脉，熊经祛痰涎，爱惜精与气，子午固关元，托踏应无病，三眠神自安，饮食必节制，起居要慎焉，多行阴骘事，少作身后冤，遵行无间断，可为陆地仙。

阿字观 佛家气功功法。见《大日经疏》："阿有内外，若虽无外声，然不离阿字内声，内声者即谓喉中阿声也。"作法：(1) 声观：结跏趺坐，口每于呼时唱阿字，意识活动集中于阿音，息息不懈。久习炼阿字观，神形稳定安适，"妄相自息"，真智自生，明达一心之本源。(2) 字观：坐法同上，意想身体之中，有一圆明月轮，其中开八叶白色莲花。斯时意识集中于莲花，眼、耳、鼻识亦集中于莲花。久习字观，精神清朗，智慧日生。

阿那波那 又称安般，佛教经典上称为"甘露门"。指心息调融的一种方法。相传释迦牟尼在菩提树下悟道之前，就是修的安般法。《释禅波罗蜜次第法门》："系念修习阿那波那入欲界定"。

阿赖耶识 佛家气功习用语。见《显扬圣教论》："识有八种，谓阿赖耶识，眼、耳、鼻、舌、身、意及意识"。原意为藏，即能藏一切法之意，气功中指神识、性灵。

阿字数息观 佛家气功功法。见《大日经·悉地出现品》。作法：盘膝正坐，放松形体，观阿字于出入之息。久行之，"观入息为不生，观出息为不灭"（《演奥钞》），全身各部协调，意识宁谧，轻身延年。

陈朴 唐末气功家。生卒不详。字冲用，世称陈先生。因避安史之乱入蜀，隐居青城山，受道于钟离权，与吕洞宾相师友。著作有《陈先生内丹诀》传世。其言生动、切实，非亲身躬行者不能言。

陈抟（?～公元 989 年） 唐末宋初著名气功学家。字图南，自号扶摇子，世称希夷先生。亳州真源（今安徽亳县）人。隐居武当山、华山，服气、辟谷、内养几十年。对内丹胎息尤为精通，所创五龙盘体睡功甚著名。著作有《无极图》（刻于华山石壁）、《指玄篇》等。

陈直 宋代气功养生家。生卒年月不详，著有《养老奉亲书》，主张老年人应注意四时调摄，避免精神刺激，提倡应用气功防治疾病。曰"安乐之道唯善保养得之……一者少言语养内气，二者戒色欲养精气，三者薄滋味养血气，四者咽津液养脏气，五者莫嗔怒养肝气，六者美饮食养胃气，七者少思虑养心气。人由气生，气由神往，养气全神，可得真道"。等等，均为气功学的基本理论。

陈楠 宋代气功家。生卒年月无考，字南木，号翠虚，人称陈泥丸（以其常捻土为丸疗病）。惠州博罗县（今广东惠阳东）人。授丹诀于薛道光，为"南五祖"第四代。著有《翠虚篇》，其中《紫庭经》以七言韵文的形式，谈炼内丹的全过程"千句万句会一言，教人只去寻铅汞"，炼铅汞成一气上泥丸，"化作玉液流入口，吞之服之入腹内，脏腑畅甚身康安"甚为简明。

陈冲用 即陈朴，见"陈朴"。

陈阴阳 见《黄帝内经素问·生气通天论》："是以圣人陈阴阳，筋骨和同，骨髓坚固，气血皆从"。指令阴阳相等，各无偏胜，而达阴阳平衡之目的，为气功学基础理论之一。

陈观吾 即陈致虚，见"陈致虚"。

陈希夷 即陈抟，见"陈抟"。

陈图南 即陈抟，见"陈抟"。

陈泥丸 即陈楠，见"陈楠"。

陈南木 即陈楠，见"陈楠"。

陈致虚 元代著名气功学家。生卒不详，

字观吾，号上阳子。江右庐陵（今江西吉安县）人。对《周易参同契》研究颇深，著有《周易参同契分章注》、《金丹大要》、《上阳子金丹大要图》、《金丹大要列仙志》、《金丹大要仙派》。对后世气功学的发展有较大贡献。

陈翠虚　即陈楠，见"陈楠"。

陈先生内丹诀　气功专著。一卷，宋·陈朴撰。书中以诗词的形式描述功法，并附口诀，使之易读易解。

陈希夷胎息诀　静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》。作法："夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化神，神化万物，气化生灵，精化成形，神气精三化炼成真仙。故云：存精养神炼气，此乃三德之神，不可不知。子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户也。定心不动谓之曰禅，神通万变谓之曰灵，智通万事谓之曰慧，道元舍气谓之曰修、真气归源谓之曰炼，龙虎相交谓之曰丹，三丹同契谓之曰了。若修行之人，知此根源，乃可入道近矣"。本功主要是存精、养神、炼气，法参四时自然阴阳变化。

陈希夷熟睡华山　静功。见《赤凤髓》卷二。作法：右侧卧。右手枕于头下，左手轻握拳在腹脐上下往来按摩。右腿在下微曲腿，左腿压在右腿上。收气三十二口在腹，如此运气十二口。常期坚持锻炼。主治：房劳虚损。



陈虚白先生规中指南　气功专著。一卷，内容包括：止念、采药、识鼎炉、入药起火、坎离交媾、乾坤交媾、攒簇火候、阳神脱胎、忘神合虚等九部份。又有《陈虚白规中指南》。二卷。即除上文所列九部份为上卷外，又有下卷三章：即玄牝、药物、火候的论述。

妙觉　佛家气功习用语。见《四教仪》："倏然无累，寂而常照，名妙觉地。"指通过习炼气功，神形放松，静寂生慧，意识活动保持较长时间的稳定。

妙观法　静功。见《光明记》："妙观者，空即三谛，假中亦然，名即一而三，三谛俱空，假中亦然，名即三而一"。作法：用意念"观于阴心"（未萌发的精神活动），一次又一次，逐渐达到"三而一"，全身各部的协调和稳定。

妙静之道　气功学术语。见《诸真圣胎神用诀·侯真人胎息诀》："澄其神，绝其虑，亡其我，灭其境，抱其真，此谓妙静之道。"指神形和合的处世境界。

努腰就肚　气功学术语。见《诸病源候论·宿食不消候导引法》。指向前挺腰，使之靠近肚皮的导引动作。

鸡子去留　气功学名词。见《黄庭外景经·务成子注》："鸡子去留心安宁"。大道混成自然，濛濛鸿鸿状如鸡子。即阴阳相对平衡稳定的状态。

忍　佛家气功习用语。❶指忍受，忍受违逆之境而不起嗔心也。《成唯识论》："忍有三种，谓耐怨害忍，安受苦忍，谛察法忍"。❷认识道理之后，能定志守神而不分散。《大乘义章》："慧心安法名之为忍"。

忍怒以全阴气　名言。见《遵生八笺·清修妙论笺》。怒伤肝，肝气逆乱，则血随气乱。血属阴，故调节精神，使志勿怒，可保全阴气。

忍喜以全阳气　名言。见《遵生八笺·清修妙论笺》。喜伤心，心气缓和而涣散不收。气属阳，故调节精神，不过分喜悦可保全阳气。

驱二物　出《悟真篇》："既驱二物归黄道"指意念导引精气之意。

纯阳　气功学名词。见《性命圭旨全书·

婴儿现形，脱离苦海》："透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳，炼教赤血流为白，阴气消磨身自康"。指纯一之阳。

纯乾 ❶指十五岁的青少年，精满未泄。《金丹真传·李堪疏》："故婴孩哺之而精逐阳长，血逐阴生，积至一岁，则精满二两，至二岁则精满三两，至十五岁则精满一升之数，而男道成矣。斯时也，精气充盈，是为纯乾"。❷指纯阳。乾为天，为阳，故称。

纯一迁矣 出《抱朴子内篇·道意》："患乎凡夫不能守真，无杜遏之检括，爱嗜好之摇夺，驰骋流遁，有迷无反，情感物而外起，智接事而旁溢，诱于可欲，而天理灭矣，惑乎见闻，而纯一迁矣"。指外物干挠，情志失调，精神意识活动不能专一。

纯气之守 出《庄子·达生》："至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不慄，请问何以至于此？…是纯气之守也"。指至人具神形合一，有特异机能，是习炼气功的结果。

纯阳天宫 见《武当修真图》。指脑。

纯素之道 出《庄子·刻意》："纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一，一之精通，合于天伦"。指守神于身内，排除杂念，保养精神是纯正朴素之道。

纯粹不杂 出《庄子·刻意》："纯粹而不杂，静一而不变，恬而无为，动而天行"。指意识思维活动专一，没有杂念，安静自守。

纯粹真精 见《元气论》："元气实则髓凝为骨，肠化为筋，其由纯粹真精，元神元气不离身形，故能长生矣"。指脑之气。

纯阳子兜肾功 动功。见《道枢·华阳篇》。作法：先以手搓小腹部八十一次，再以一手将阴囊托住，另一手轻搓揉阴囊八十一次，两手交换进行。到了申时，一边吸气一边上提阴囊。收膀胱气于丹田，纳心之气于下腹部。功效：可以使水火交，下腹元气充盈，强肾固精。

纯阳祖师五行功 动功。见《援生四书》。作法功效：双托一度通三焦，左肝右肺如射雕。调养脾胃须单举，元海华池内顾潮。摇肩摆臂和心气，手扳涌泉理肾腰。每天如此行三次，方才发火遍烧身。延年除百病。行功时间：一般子后午前行。

纯阳金耀焕明内景 静功。见《道藏·无上三天玉堂正宗高奔内景玉书卷上》。作法：于夏历每月二十日清净的室内静坐，排除杂念，意想身在"日宫"中，身体与太阳混为一体，太阳散发九道光芒，整个天空一片赤红色。待自己也感到全身和暖时，默念："天景混形，神气合天，离明真火，即我三田。去来自如，飞腾自然，纯阳备体，位得神仙"，共念八十一遍，叩齿，咽津，收功。锻炼日久，可振奋阳气，故素来"阳虚"而全身畏寒、手足厥冷者最宜。

纯阳祖师任脉诀法 动静相兼功。见《援生四书》。作法：盘膝端坐，用两手按日月两旁穴九次，运气九口。又一法：两手按膝，左右扭肩，运气十四口。主治：预防疾病，健康形体。

纳甲说 气功专论。出《周易参同契》。主要阐述乾坤往复，由阴阳变化作用。以一月之间月形圆缺，喻卦象进退，自初三为一阳，初八为二阳，十五则三阳全而乾体就；十六则一阴生，二十三则二阴生，三十日则三阴全而坤体成。曰："三日出为爽，☳震受庚西方。八日☱兑受丁，上弦平如绳。十五☰乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明。蟾蜍眠卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，☴巽辛见平明。☶艮直于丙南，下弦二十三。☷坤乙三十日，东北丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终"。

纳津法 静功。见《修身十书·杂著捷径》。作法：正坐，以舌柱上腭，觉口内外液自生，漱满咽会神口，存念心下有一孩，开口方致之。

纵息　见《针灸大成·五脏六腑》。指深呼吸。

纸舟先生全真直指　气功专著。一卷，元·金月岩编，成书于元代。书中分二章，记述了入室静坐功夫，以及多种气功效应、气功修炼的七个阶段。即形神相顾，入道初真；形神相伴，名曰得真；形神相入，名曰守真；形神相抱，名曰全真；形神俱妙，与道合真；形神双舍，名曰证真；普度后学，以真觉真。

八　画

〔一〕

青牙　气功学名词。见《太上养生胎息气经》："东方青牙，服食青牙。"青牙为肝（肝主青，位东方），即肝升发之气，肝之真气。亦指肝神。

青心　佛家气功习用语，指静虑。采静之青，即获得宁静的意识。

青龙　二十八宿中东方七宿：角、亢、氐、房、心、尾、箕组成龙像，位于东方，五行配五色属青色，故称青龙。又内丹书中将"心中元神谓之龙"。

青娥　❶气功学术语。见《悟真篇》。"长男乍饮西方酒，少女初开北苑花，若使青娥相见后，一时关锁在黄家。"青娥，喻真意，任媒合之职，与"黄婆"同义。参看"黄婆"。❷真汞之异名。

青童　气功学名词。出《黄庭内景经·肝部章》："下有青童神公子"。指肝神。肝在五行属木，色青，故肝神名青童。

青锦　气功学名词。出《黄庭内景经·肝部章》："青锦披裳佩玉玲"青为肝色，锦为肝之络脉。青锦指肝之外象。

青城山　亦名天谷山。在四川省灌县城西南。山形如城，故名。相传东汉·张道陵曾修道于此。晋代范长生、隋代赵昱、唐代杜光庭等气功家相继来此修炼。

青霞子　即苏元朗，见"苏元朗"。

青龙探爪　动功。出《易筋经》。作法："肩背用力，平掌探出，至地围收，两目注平。"两手握拳置于两腰，上体偏转，一手沿胸壁伸向对侧，五指伸开，掌心向上，再旋臂翻掌，上体前俯，掌绕过膝，握拳收回至腰际。能锻炼掌间肌及指力。

青天歌注释　气功专著，一卷，元·混然子（王道渊）注，成书于元代。本书是《青天歌》的注释本，注文引用三教学说，阐述性命双修奥旨，使后人易学。原著共三十二句，前十二句的注释阐明修性之本体，中十二句的注释阐述复命工夫，后八句的注释形容性命混融、脱胎化神的气功上乘境界。

青龙与白虎相拘　名言。见《性命圭旨全书·大小鼎炉说》。青龙为阳，白虎为阴，喻身阴阳两方面。此指身体内阴阳两方面相互制约。

青锦披裳佩玉铃　名言。出《黄庭内景经·肝部章》。指肝的外部结构、征象。肝之色为青锦，白脉垂肝之象而曰玉铃。

表色　佛家气功习用语，指形体在意识作用下反映于外的运动状态称表色。如行、住、坐、卧、取、舍、屈、伸等。

环中　气功学名词。出《庄子·则阳》："得其环中，以随成，与物无终无始，无几无时。"指意识活动平和，稳定，在不左不右，不前不后，不上不下之中。

环跳　经穴名，又作环铫，别名髀骨。出《针灸甲乙经》。属足少阳胆经。位于股骨大转子最高点与骶管裂孔连线的中、外1/3交点处。气功状态下，是精气运行的通道。

规中　气功学术语。出《周易参同契》："真人潜深渊，浮游守规中"。指脐中。同黄庭，见"黄庭"。

规中守一说　气功专论。出《了三得一经》。主要阐述上药三品，神与气精和合为一之说，即神凝精气聚而作丹的道理。曰："窍

窈冥冥先，空灵化万态，四大聚成形，参立乎两大，生于胚胎中，蒂落归鼎鼐，后有密户存，卯酉相对代，内复起二根，恍似金钩带。不出心肾间，八寸四分外。中宫一窍开，洞里壶天隘，右虎左青龙，前雀后居蔡，护此元牝门，三品谁能败，精凝于气聚，气集于神来，神引气归宫，气潜神不坏，息息归根蒂，呼吸成一派，一日二六时，守炉丹以赖，武火逐凡情，文火熔成块。运气续先天，真火烹丹快，采药火候中，火候分纤芥，百日筑成基，采取勿容懈，月现真铅形，汞随红日载，如见日月交，吸入黄庭内，急以真土封，牢将丹鼎盖，金丹大药成，温养功自在"。

规中直指元关说 气功专论。出《了三得一经》。阐述和调身体阴阳以保持神形稳定的道理。曰："天位乎上而得以清，地位乎下而得以宁，人之泥丸其天乎，人之下田其地乎！双瞳守山根，日升五岳矣；凝神窥海穴，月映三江矣。见性于先，上契天元之一窍；修命于下，全筑地气之根基。此固性命分修之妙道，而未得合一之元功者，尔等出世丈夫，超尘男子，亦知二气升降，三关以通，上而著则气升而不降，下而著则气降而不升。所以调和呼吸，运养化育，惟不空不著。不著不空空而著，著而空著著不著，空空不空则空有，空中之妙用，著有著内之灵根，方为了悟之子，见道之人"。

武火 ❶指大火、急火。《周易参同契注》："铅属金，其性至刚、藏于坎中，非猛烹极煅，不能飞上，故用武火逼之，而不可施以文也。"❷指呼吸匀、细、深、长，连绵不绝。《道乡集》："何为武火，绵绵不断，息息归根"。

武当山 在湖北省西北部。为大巴山东段分支。为武当派拳术发源地。相传东汉·阴长生、晋谢允、唐·吕洞宾、五代宋初·陈抟、明·张三丰等曾在此地修炼功法。

炁 ❶同气。《释文》："炁，同气，本文作气。"又《参同契·上阳子注》："二气感化章：阳燧以取火，非日不生光，方诸非星月，安能得水浆，二炁元且远，感化尚相通。"❷指气含阴阳两方面。《周易参同契》："人秉所躯，体本一无，元精云布，因气托初。"❸气为道之义。《脉望》："道即气也，气即道也，视之不见，听之不闻，抟之不得，乃虚无之中，清阳之气也"。

其生五，其气三 出《黄帝内经素问·生气通天论》："其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也"。指天气衍生金、木、水、火、土五行，阴阳之气又依盛衰消长而各分为三阴（太阴、少阴、厥阴）三阳（太阳、阳明、少阳）。

其大无外，其小无内 出《管子·内业》："灵气在心，一来一逝。其大无外，其小无内"。指灵气之大，广漠无垠；言灵气其小"一分为二"，万世不竭。

卦气 ❶指坎离震兑为四时卦；复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否 观、剥、坤为十二消息卦，谓之卦气。❷将八卦配洛书数，以奇偶分阴阳，亦谓之卦气。❸指分卦爻值日，一爻主一日，六十卦每卦六爻为三百六十日，余震离坎兑四卦，分主春分、秋分，夏至、冬至。

卦脏时论 气功专论。出《至游子·阴符篇》。阐述八卦、五脏、四时的关系。曰："天以一之数，生水而润下，其居北方，于时为冬，于藏为肾，是为玄武焉，此坎之卦也；地以二之数生火而炎上，其居南方，于时为夏，于藏为心，是为朱雀焉，此离之卦也；天以三之数生木而屈直，其居东方，于时为春，于藏为肝，是为青龙焉，此震之卦也；地以四之数生金而为从革，其居西方，于时为秋，于藏为肺，是为白虎焉，此兑之卦也；天以五之数生土而为稼穑，其居中央为万物母，于藏为脾焉。"

卦气方隅论 气功专论。出《类经图翼·附翼》。论述先天、后天八卦的秩序方位，认

为先天为易之体，后天为易之用。曰："天地之气，始于子中。子居正北，其名朔方，又曰幽都。幽者，隐也，微也。谓万物未生，幽隐未可察也。朔者，尽也，初也，谓阴气之极，阳气之始也。邵子曰：阳气至北方而生，至北方而尽。故尧典谓北方为朔易。朔易者，除旧更新之谓也。盖其自子至亥，周而复始，以成东西南北、春夏秋冬之位。子午为阴阳之极，卯酉为阴阳之中，是为四正。四正定而每隅间之以二，是为十二宫；每隅间之以五，是为二十四向。再按洛书九宫，位分八卦。伏羲八卦曰先天，其次则乾南坤北，离东坎西，以左右分数之，自南而东者，曰乾一兑二，离三震四；自西而北者，曰巽五坎六，艮七坤八也。文王八卦曰后天，离象火而居南，坎象水而居北，震象木而居东，兑象金而居西，以次而数，则乾起西北，顺而左旋，曰乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，以周八宫也。先天以乾、坤分天地而定上下之位，后天以坎、离分水火而定南北之方。先天以乾居正南，坤居正北，其阳在南，其阴在北；后天以乾居西北，坤居西南，其阳在北，其阴在南。故先天以巽、离、兑虽为阴卦而本乎乾体，故位于上，震、坎、艮虽为阳卦而本乎坤体，故位于下。后天以乾来交坤，化为坎水而居北，坤去交乾，变为离火而居南，天体倚北而偏于西，故乾之退位于西北，地体属土而继乎火，故坤之穷位于西南，巽居东南，木先火地，艮止东北，因对坤方，乾父在北，故坎、艮、震三子随之而居下，坤母在南，巽、离、兑三女随之而向前。先天以上下分左右，故以乾坤为纵，六子为横，后天以东西界阴阳，故以震、兑为横，六卦为纵。先天以乾坤之末交二至，离为日，故升于东，坎为月，故生于西。后天以震兑之中当二分，自震而东，巽离为木火之地，自兑而北，乾坎为金水之乡，故易传曰帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾、劳乎坎，成言乎艮。正以明东南春夏之盛，西北秋冬之衰。是先天者，所以言六合之象，后天者，所以明气候之详"。

取 佛家气功习用语。❶指爱的别称。《胜鬘宝窟·中末》："取者是其爱之别称，爱心取著，故名为取。"见"爱"。❷烦恼的总名。《涅槃经》："凡夫取于色乃至著识，以著色故，则生贪心，生贪心故，为色系缚，以系缚故，则不免生老病死，忧悲大苦，一切烦恼，是故取著者名为凡夫"。

取阳时法 静功。见《圣济总录》。作法：常取六阳时食气，半夜子时服八十一次；平旦寅时服六十四次；食时辰时服四十九次；正中午时服三十六次；哺时申时服二十五次；黄昏戌时服一十六次。

取坎填离 气功学术语。见《悟真篇》。"取将坎内中心实，点化离宫腹内阴。"薛道光注："离卦内阴外阳，坎卦外阴内阳。以内阳制内阴，即成乾也，譬如金丹是至阳之气，号为阳丹。"炼功中取肾阳（即坎中之阳）与心阴（即离中之阴）结合而产金丹，称取坎填离。



取法天地 气功学术语。见《脉望》："养生之理，取法天地焉。盖南北之极，所以定子午之位，历家因二极而立赤道，所以定卯酉之位。北极，瓜之蒂也；南极瓜之攒花处也。赤道，瓜之腰围也。正当天地阔处，指南针所以通二极之气也。风雨云雾雷，天之

用也；嘘、喷、吹、呵、呼，人之用也。天人一理也，但有小大之差耳。”指人与天地相适应，气功之理取法自然。

苦 佛家气功习用语，指神形失调，精神恼怒、躁忧、烦闷等，或自然因素，风、雨、寒热之灾。《大乘义章》：“逼恼名苦”。有二苦、三苦、四苦、五苦、八苦、十苦之说，分两类：(1) 情志损伤，神形失调之苦，为忧、愁、恼、怒、思、嫉妒、爱、恶、欲所引起，称为内苦。(2) 自然因素，生、老、病、死、风、雨、寒、热、冰、雪等损伤形体、精神。谓之外苦。

若一志 名言。见《庄子·人间世》。指炼功时，意念要专一。

若有若无 气功学术语。出《周易参同契》：“真人至妙，若有若无，仿佛大渊，乍沉乍浮，退而分布，各守境隅”。为即有即无之意。指习炼气功意守景物、或人体的某一部分时，意念活动处于若有若无，若即若离，恍恍惚惚的状态。

若要长生，肠中常清 名言。出《抱朴子》。指大便通畅对健康、长寿的重要性。大便通畅是消化功能正常的表现，脾胃乃后天之本，消化正常，气血来源充足，身体健康。肺与大肠相表里，炼气调呼吸有利肺气肃降，大肠气血无瘀滞，肠道自然通畅。

若欲长生，神气相注 名言。见《遵生八笺·延年却病笺》。“相注”指不相离散，即神与气不相离散。

若欲存身，先安神气 气功专论。出《孙思邈存神炼气铭》。主要阐述神气存则身健，神气相依。摘要：“夫身为神气之窟穴，神气若存，身康力健。神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子，神气若俱，长生不死。”

若能常守弯弯窍，神自灵明气自充 名言。见《性命圭旨全书·享集》引马丹阳云。阐述守神与养气的关系。神不外逸，则元气充盈。

英玄 同明上，见“明上”。

范长生（?～318） 通气功。一名延九，又名重九，或名文(一作支)，字元。涪陵丹兴（今四川黔江）人。居于青城山（今四川灌县境内），炼神养形。《晋书·李雄传》：雄攻克成都，占益州，“以西山范长生岩居穴处，求道养志，欲迎立为君而臣之，长生固辞。”曾注《易》，见唐·李鼎祚《周易集解》。

范延九 即范长生，见“范长生。”

范仲淹 （989～1052）字希文，苏州吴县人。大中祥符八年（1015）进士。为官清正，品德高尚。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”为其人生格言。其长子曾在幕僚中协助其父，能预知敌方行动，料敌如神（见《永乐大典·出神》）。范仲淹著有《范文正公集》，父子二人对气功研究有造诣。《古今图书集成·博物汇编神异典》卷第三百二收有范氏鹧鸪天词数首言内丹修炼。

范名文 即范长生，见“范长生”。

范字元 即范长生，见“范长生”。

范希文 即范仲淹，见“范仲淹”。

范重九 即范长生，见“范长生”。

坤 卦名，具体含义：❶指地。《周易大传·说卦》：“坤，地也”。又“坤也者，地也，万物皆致养焉”。❷坤为腹。同上：“坤为腹”。❸指柔顺。同上：“坤，顺也。”❹为母。同上：“坤为地，为母，为布”，泛指阴物、阴性。❺指静。《周易大传·文言》：“坤…至静而德方”。❻指西南方向。《周易大传·坤》：“西南得朋”。

坤元 气功学名词。出《周易大传·坤》：“至哉坤元，万物资生，乃顺承天。”指地之德；顺天时以养长万物。亦指真阴，阴之本源。

坤位 气功学名词。见《悟真篇》：“依他坤位生成体”。指坤腹。即人身小腹或丹田。

坤鼎 见“白虎”。

坤再索于乾而生离 见《钟吕传道记》：

"及夫坤再索于乾而生离，离本火也。"即坤(☷)卦得乾（☰）卦之一阳爻(一)，而生成离（☲）卦。

杳冥之宰　气功学术语。见《神气养形论》："吾将内静虚无杳冥之宰，当视不见之形，听不闻之声，搏不得之物。"杳冥为静之极；宰为主宰。指气功状态下静寂则神守于内，目不外视，耳不外闻。

杳冥恍惚　气功学术语。见《道乡集》："禅榻坐卧一心专，闲是闲非抛一边，若到杳冥恍惚候，后天气自接先天"。指意识思维活动若有若无的状态。

枕骨　❶骨名。又名后山骨、乘枕骨、后枕骨。为颅骨后面中央之隆起，解剖学称枕外隆凸。即玉枕关。❷头窍阴穴之别名，出《针灸聚英》。属足少阳胆经，足太阳、少阳之会。位乳突后上方。

枕中记　气功养生著作，一卷，作者不详。内容有禁避忌、导引法、行气法、服日月光芒法、守一法、饵药法、断谷常饵法、长生服饵大法、服油法、服巨胜法、饵云母法、消玉法、服雄黄法、合仙药祭法、服药禁忌法、仙人养生延年、服五灵芝方、采松柏法。

枕上坐卧诀法　静功。出《俞楼杂纂》。作法：(1) 静坐：坐式，或卧式。先使通体安适，血气调和，然后严自约束，身、耳、口、鼻，四体百骸，凝然不动，如泥塑然。虽一毫发，不许稍动。(2) 闭口：闭口不使气从口出，严杜其口，如以锁锁之，勿使有些微之气从口而出。使气从鼻而出，令其微乎其微。(3) 导引：静闭之后，意念引气徐徐焉而下至于丹田，又徐徐焉而下至于涌泉穴。复行若干遍。久行之，安神理气，疏通积滞，通达血脉，和调神形。

林屋山人　即俞琰，见"俞琰"。

茎垂　又名宗筋。见《灵枢·刺节真邪》："茎垂者，身中之机，阴精之候，津液之道也。"指阴茎和睾丸。

茅衷　参见"茅三君"。

茅三君　又称三茅真君。大茅君，名盈，字叔申，称太元真人，东岳上卿司命神君。中茅君，名固，字季伟。小茅君，名衷，字思和。见《云笈七签·太元真人东岳上卿司命真君传》。传说汉景帝时咸阳（今属陕西）人。三弟兄在句曲山得道，精研气功。后世传有《茅山贤者服内气诀》。

茅山派　茅山原为句曲山，在今江苏西南部。据传西汉时，大茅君盈得道来此，后诱二弟成仙，乘白鹄各据一峰，号三茅君，因此改句曲山为茅山。山下为道教第八洞宫，名金坛华阳之天。茅山为魏夫人重要活动场所，魏华存降授《上清经》于杨羲。茅山宗嗣上清第一代太师魏华存，嗣上清第二代玄师杨羲。

茅山宗嗣法宗师传授表

魏华存(晋)—杨羲—许穆—许翙—马朗—马罕—陆修静(南北朝)—孙游岳—陶弘景(梁)—王远知(隋唐之际)—潘师正(唐)—司马承祯—李含光—韦景昭—黄洞元—孙智清—吴法通—刘得常—王栖霞(唐末五代)—成延昭(五代末北宋初)—蒋元吉(北宋)—万保冲—朱自英—毛奉柔—刘混康—笪净之—徐希和(北宋末南宋初)—蒋景胤—李景合—李景暌—徐守经—秦汝达—邢汝嘉—薛汝积—任元皐—鲍志贞—汤志道—蒋宗瑛（南宋末元初）—景元范—刘宗昶—王志心—翟志颖—许道杞—王道孟—刘大彬元

其宗隋唐二代，气功高手辈出，隐然为道教正宗。及宋稍转衰。至元、明则其名反为龙虎宗、全真教所掩。

茅叔申　参见"茅三君"。

茅季伟　参见"茅三君"。

茅思和　参见"茅三君"。

茅山贤者服气法　静功。见《云笈七签·内丹》。作法：(1) 先侧卧，右胁著地，微缩两足，著头向南面东，两手握固，傍其颐。(2) 闭取内气，极力开喉，咽之如此。七咽

一吐气（若病时服气，一咽两咽一吐，然后再七咽，一吐气可也）。(3) 又调息令出入气准，前又咽，都四十咽。(4) 乃起坐，炼之竖膝坐，两手相叉 抱膝闭气。鼓腹二七或三七，气满即吐。更调息，特不得令喘粗，调讫。(5) 又闭气二七或三七，一吐气使腹调适乃休。或汗出，头足热，此气遍也……。功效：能移精易形，精神充沛，强健体质。

丧神 气功学术语。出《永乐大典·神》："志不养则心气不固，心气不固则思虑不达。思虑不达则志意不实，志意不实则应对不猛。应对不猛则失志而心气虚，志失而心气虚则丧其神矣"。指损伤精神。即意识思维活动郁而不达，紊乱不调，能损伤脑神。

事林广记 综合性类书兼收养生气功、四十二卷、陈元靓著，约成书于宋元间。书中兼有不少气功养生学的记述。如"脏腑神明"篇，主要阐述五脏和胆腑的生理、病理特性，并结合季节时令综合服气、咽津、叩齿、鸣天鼓等功法。

刺风 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》"刺风者，由体虚肤腠开，为风所侵也。其状，风邪走遍于身，而皮肤淫跃。邪气与正气交争，风邪搏击，如锥刀所刺，故名刺风也"。治疗见"和神导气法"、"十六字诀法"。

雨水正月中坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日子丑时(23时～3时)，叠手按脐，拗颈转身，左右偏引，各三、五次，叩齿，吐纳，漱咽。功效：治三焦经络留滞邪毒，嗌干及肿哕、喉痹、耳聋、汗出、目锐眦痛、诸疾悉治。

奇经八脉 出《难经·二十七难》："脉有奇经八脉者，不拘于十二经，何也。"指督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉等八条经脉。

奇经八脉考 中医学著作兼论气功，明·李时珍撰，刊于1578年。书中强调了八脉中的任脉、督脉、阴跷在气功锻炼中的重要作用。"任、督二脉，人身之子午也。乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。""医书谓之任督二脉，此元气之所由生也，真息之所由起。修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基也。"书中还引用张紫阳对阴跷脉在气功锻炼中的重要地位，"八脉者，先天大道之根，一气之祖，采之惟阴跷为先。此脉方动，诸脉皆通。"关于奇经八脉在气功中的运用，李氏在书中总结说："仙而知乎八脉，则龙虎升降，元牝幽微之窍妙得矣。"

郁证 气功适应症。❶泛指气机郁滞不得发越所致的病证。病机见《赤水玄珠·郁证门》。五脏本气自郁，载有心郁、肝郁、脾郁、肺郁、肾郁、胆郁等郁证，临床以肝气郁结最为常见。❷《丹溪心法》载有气郁、血郁、湿郁、热郁、痰郁、食郁等，合称六郁。肝气郁结者，症见精神抑郁，胸闷胁痛；若肝气横逆，克伐脾胃则见腹胀嗳气，不思饮食，脉多弦细等症。治疗见"调气法"、"却病延年法"。

郁冒 气功适应症。❶证名。指郁闷昏冒的证候。出《素问·至真要大论》。多见于血虚，亡津液，或肝气郁结，外邪阻遏或病重后期。❷病名。即血厥，治疗见"调气法"。

郁仪结璘善相保 名言。出《黄庭内景经·高奔章》。郁仪为阳，结璘为阴，即阴阳相互作用，以维持相对平衡以稳定。

矿去金存 气功学术语。见《性命圭旨全书·乾坤交媾，去矿留金》："此际玄珠成象，矿去金存，而一点金液，复落于黄庭旧处矣"。矿为杂质，金为冶炼后的纯金。指习炼气功，排除杂念，神形和合，铅精汞髓凝结如珠。

拘魂法 静功。出《道藏·洞神八帝妙精经·第十四》。作法：暮卧、静心存想太阳如直径一尺的镜子，离面部五寸平行游于泥丸、绛宫、丹田三府，朝卧，静心存想月亮，

法如上。

拘三魂法 静功。出《太极真人神仙经》。作法：农历每月初三、十三、二十三日夕作功，卧式，去枕伸足，头在两手心（两手抱头）之内，瞑目闭气三息，叩齿三通，存心中有赤气如鸡子，从内仰上，出于目中，出目后赤气转大烧身，使匝一身，令其内外洞彻，有如燃炭之状。毕。觉身体热，随即叩齿三通。毕。存想胎光、爽灵、幽精三魂之名，接着即轻念：太微玄宫，中黄始青，内炼三魂，胎光安宁，神宝玉室，与我俱生，不得妄动，鉴者太灵，若欲飞行，唯得诣太极上清；若欲饥渴，唯得饮咽水玉精。久行之，稳定精神，身体安和。

拘魂魄法 动静相兼功。出《黄庭中景经·李千乘注》。作法：月晦日庚申、甲寅之辰，入室，放松神形，静坐约10分钟，"叩齿三通，咽液三过，以左手第二指捻右鼻孔下，右手第二指捻左目下各七遍"。功效：拘魂收魄，稳定神形，补肾益精，四肢无疾。

拘于鬼神者，不可与言至德 气功名言。出《黄帝内经素问·五脏别论》。至德，为修身养性之术。性为神，即养神之法。指执迷于鬼神的，不可与言气功养生法。

抱朴 气功学术语。见《老子》："见素抱朴，少私寡欲。"即怀抱纯朴，气功文献中指守其本真，不受自然和社会因素的干扰。

抱朴子 ❶书名。医学气功养生学专著，晋·葛洪著。分内外篇，内篇二十卷。内容阐述医药学微旨，其中"养生延年"，"神仙家言"，要在论述气功养生。提倡"精神专一，动合无形"，"守真正之源"，认为气功与药物综合应用于临床实际，"其效更速"。对后世气功学的发展有较大影响。❷指葛洪，见"葛洪"。

抱一函三 见《抱一函三秘诀》。抱一为精神意识集中统一，函三乃天地人。指人与天地相适应，三者协调统一。

抱一冥心 气功学术语。见《性命圭旨全书·移神内院，端拱冥心》："始则有作有为者，采药结丹以了命也。终则无作无为者，抱一冥心以了性也"。抱一为神形合一，冥心为入静。指气功中，进入无作无为之时，神形合一，意识宁静。

抱元守一 气功学术语。见《太上九要心印妙经》。"真乃人之神，一者人之气。长以神抱于气，气抱于神，神气相抱，固于气海。……（龟蛇）二气相吞，贯通一气，流行上下，无所不通，真抱元守一之道也。"元指神，气为一。抱元守一，即神气不分离。

抱琴居士 即胡文焕，见"胡文焕"。

抱一为天下式 出《老子·二十二章》："曲则全，枉则直，法则盈，敝则新，少则得，多则惑，是以圣人抱一为天下式"。指事物相互作用，相反相成，分之为二，合之则一，是自然社会的普遍规律。

抱一函三秘诀 气功学著作，一卷。嗣全真大痴黄公望传。内容讲人身受胎之后，人身受胎之始，神室，刻漏，五行，采取，其药生成图说，气数物理体用，论温养，赤子，神方，金液还丹，火候要旨。

抱朴子守真法 静功。出《抱朴子内篇·道意》。作法：(1)稳定情绪：淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲；(2)淡泊自守：颐其神以纯素，扫涤诱慕，收之以正；(3)排除杂念：除难求之思，遣善真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端；(4)功效：提高身体的应变能力。

抱朴子胎息诀 静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》："凡修行之人，须要定息。息者，正也、安也、顺也、归也、伏也、宁也、静也。若四威仪中，常作如是诀入真道，勿著诸境，虚心实腹，最为妙也。但澄息心定，心定则气寂，气寂则神静，神静则境空，境空则寂灭，寂灭则无事，无事则清静，清静则道生，道生则自然，自然则逍遥。既入逍遥，则无量自在，得做神仙。自然五行总聚，六气和合，八卦配偶，成于内丹，身

形永劫不坏矣”。本法从调节呼吸开始，逐步安定精神。神气相合，则脏腑功能协调，神形稳定。有增进健康，寿老延年之功。

抱朴子胎息法 静功。出《抱朴子内篇·释滞》。❶作法：初学行气，鼻中引气而闭之，默数至一百二十，乃以口微吐之。及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声。常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以致千。至千则老者更少，日还一日矣。❷注意事项：夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰：仙人服六气，此之谓也。行功期间，不欲多食，及食生菜肥鲜之物，令人气强难闭。又禁恚怒，多恚怒则气乱，既不得溢，或令人发咳，故勘有能为者也。❸功效主治：行气或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饱渴，或可以延年命，其要者，胎息而已。

抱玉怀珠和子室 名言。出《黄庭外景经·第十二章》。指调节阴阳于子室。即是运巽风，调坤火，不喜不怒，不亢不卑，交媾于子室，结三宝于正宅。

抱一子三峰老人丹诀 气功专著。一卷，元·金月岩编，成书于元代。书中认为修炼应性命双修，并且认为性、命二字还有真假，如“真性命者出阳神也，阳神者，此是天仙大成之法也。假性命者出阴神也，阴神者，是鬼仙小成之法也。”

抽添 气功学术语。❶指四时寒暑之变化为天地阴阳之抽添。《钟吕传道记》：“冬至之后，阳升于地，地抽其阴，太阴抽而为厥阴，少阳添而为阳明；厥阴抽而为少阴，阳明添而为太阳。不然，无寒而变温，温而变热者也。夏至之后，阴降于天，天抽其阳，太阳抽而为阳明，少阴添而为厥阴；阳明抽而为少阳，厥阴添而为太阴。不然，无热而变凉，凉而变寒也。是以天地阴阳升降而变六气，其抽添之验也。若以月受日魂，日变月魄，前十五日，月抽魄而日添其魂，精华已满，光照上下。不然，无初生而变上弦，上弦而变月望也；若以月还阴魄，月收阳精，后十五日，日抽其魂，而月添其魄，光照已谢，阴魄已足，不然，无月望而变下弦，下弦而变晦朔者也。是此日月往复而变九六，其抽添之验也。”❷莹蟾子说：“身不动气定，谓之抽；心不动神定，谓之添。取坎中之阳，补离中之阴，是之谓抽铅添汞。”指炼功中气定神定为抽添。❸《金丹问答》：“既抽铅于肘后，须添汞于中黄。传道集曰：可抽之时不可添也”。指炼功中，平秘阴阳为抽添。

抽胁法 动功。见《圣济总录》。作法：两手抱头，宛转胜上。有理气作用。

抽铅添汞 气功学术语。见《三丰全集》：“添在离宫抽在坎，寄于兑位种于乾。”即气功习炼功夫。抽铅：由下丹田之真气上升。添汞：由铅升至顶上，化为金精，入于脑海。

拓天 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》：“两手如拓天势”。为导引姿势。指两手翻掌心向上用力向上举或向上推。

顶性脐命喻 气功专论。出《性命圭旨全书·乾坤交媾去矿留金》。阐述顶性、脐命之喻名，说明身体含阴阳两个方面。曰：“如论顶中之性者，喻之曰：汞也，龙也，火也，根也，日也，魂也，离也，乾也，己也，天也，君也，虚也，兔也，无也，主也，浮也，朱砂也，扶桑也，姹女也，昆仑也；如论脐中之命者，喻之曰：铅也，虎也，水也，蒂也，月也，魄也，坎也，坤也；戊也，地也，臣也，实也，乌也，有也，宾也，沉也，水银，华岳也，婴儿也，曲江也”。

转筋 气功适应症。出《灵枢·阴阳二十五人》：“血气皆少则善转筋。”指抽筋。多因气血不足，疲劳过度，风冷寒湿侵袭所致。常发生于小腿肌肉急剧扭转疼痛，甚则牵连大腿少腹。治疗见“转筋候导引法”。

转法轮 气功学术语。见《道乡集》:“仙之周天，即佛家转法轮，理同各异，而后人便自分开，诚不值一笑也”。即周天功。道家周天功即佛家转法轮，理论相同，功法各异。参见“周天”，“小周天”。

转胁舒足 动功。出《圣济总录》。《混元经》上说：戌亥子三个时辰,阴气生，为人睡觉的时间。人睡时气停留于全身关节处，所以养生的人睡时当卷缩身体，睡醒时当伸舒肢体。到阳气生发的子时身体当侧身舒足而卧，这样可以使荣卫气血周流不息。

转筋候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十二》。作法：(1)仰卧，舒展手脚,足跟向外，趾相对，用鼻吸气至极限时慢慢呼出，作七息。温经散寒，活血通络。治膝寒，小腿疼，转筋。(2)俯卧,眼侧视，两足跟立起，伸直腰，用鼻吸气。舒筋活络。治转筋。(3)两腿张开，伸展两足趾，呼号,呼吸五次止。舒筋活络，治转筋。尽量用力张开两脚，两足趾尽力向头侧牵引，大声呼号。舒筋活络，治筋挛急，蹙痛。

斩魔 见《道乡集》:“去二心之患，即为之斩魔”。指去除杂念，调节意识思维活动。

斩赤龙 见《太阴炼形法》:“……真阳自旺，其经水自绝,乳缩如男子,是谓斩赤龙。”指女性炼功后身体生理的变化。

卧法 佛家气功功法。见《摩得勒伽论》:“初夜过，四叠郁多罗僧敷，卷叠僧伽梨为枕，右胁卧，脚脚相累，不得散手脚，不得散乱心，不得散乱衣，作明相正念，起想思维，然后眠。至后夜，疾疾起，经行坐，除去睡盖”。

卧功法 动功。见《医说·卷九》。作法：夜卧醒时，常叩齿九通，咽唾九过，以手按鼻左右上下数十过。

卧禅法 静功。见《性命圭旨全书·享集》。作法:睡时头朝东方,侧身卧,一手曲肘，头枕于手心处，另一手放于肚脐处，着床之腿曲起，上面一只腿伸。闭目收心，神气自然归根。工夫到时，自然寂寐神相抱，觉悟候存亡。古人认为：人之真元，常在夜间走失。若睡眠不谨,则精自下漏,气从上泄,元神无依亦弃躯而出。三宝自驰散而健康受损。故取“五龙盘体法”而令神不外驰而气自定。



卧功五段 动功。见《老老恒言·导引》。作法是：仰卧，伸两足，竖足趾，伸两臂，伸十指，俱用力向下，左右连身牵动数遍；仰卧，伸左足，以右足屈向前，两手用力攀至左及胁，攀左足同，轮流进行；仰卧，竖两膝，膝头相并，两足相外，以左右手各攀左右足，用力向外数遍；仰卧，伸左足，竖右膝，两手兜住右足底，用力向上，膝头至胸。兜左足同，轮流进行；仰卧，伸两足，左手握大拇指，首着枕，两肘着席，微举腰摇动数遍。除四肢腰背疾。

卧虎扑食 动功。出《易筋经》:“膀背十指用力，两足蹲开，前跪后直，十指拄地，腰平头昂，胸向前探，鼻息调匀，左右同之。”作法：取弓箭步，弯腰向前，两手撑地，昂头前视，胸向前俯，如虎扑食。可锻炼四肢、腰、项肌肉力量。

欧公愈足疮 静功。见《永乐大典医药集》。欧公平生不信仙佛,笑人行气。晚年云：数年来，足疮一点，痛不可忍。有人传一法，用之三日，不觉失去。其法重足坐，闭月握固，缩谷道，摇飐为之两足如气球状，气极即休，气平复为之。日七八次，得暇即为，乃搬运捷法也。

〔丨〕

虎戏 见《云笈七签·内丹》:“虎戏者，

四肢距地，前三掷，却二掷，长引腰乍起，仰天即返，距行前却，各七过也。”即华佗五禽戏之一。

虎视法 动功。见《圣济总录》。作法：两手据地左右回顾，如同老虎回视状。

虎向水中生 静功。见《永乐大典医药集》。作法：常卷舌上舐悬壅（一般舐上腭），玉液咽下口，直送至丹田，久则为精。

歧骨 骨名。❶泛指两骨连接成角之处。❷胸骨下角。即左右各第七肋软骨会合于胸骨处。见《医宗金鉴·正骨心法要旨》。

齿功 动功。见《内功图说》。作法：“叩齿三十六遍，以集心神。小便时，闭口紧咬牙齿”。可除齿痛。

齿痛 气功适应症，见《诸病源候论》。即牙痛。治疗见“齿痛候导引法”。

齿龋 气功适应症。出《黄帝内经素问·缪刺论》。又名龋齿、齿蠹、齿蠹、齿龋注。指牙齿蛀空朽痛者。多因口腔不洁，或风痰湿热熏蒸手、足阳明二经。症见龈肿腐臭，齿牙蛀蚀宣露，疼痛时作时止。治疗见“齿痛候导引法”。

齿龈肿 气功适应症。见《诸病源候论》。本病多由于风邪侵入头面，风气乘虚流入手阳明经的支脉，与齿龈之间的血气相搏击，致齿龈发肿。治疗见“齿痛候导引法”。

齿中候养生方 静功。出《诸病源候论·卷二十九》。作法：(1)早晨鸡叫时叩齿三十六下。坚持不断，固齿。治龋齿。(2)早晨未起床，漱口中唾液，待津液满口后咽下。然后，叩齿十四次。益肾固齿。久炼，使人健壮，面色红润。

齿痛候导引法 静功。出《诸病源候论·卷二十九》。作法：(1)面向东而坐，闭气不息，至极限时慢慢呼出，然后，叩齿十四次。作四遍。固齿止痛，治牙痛。久炼则使牙齿洁白，能咬硬物。(2)面向东坐，闭气不息四次，叩齿三十六次。固齿止痛，治牙痛。

肾 见《黄帝内经素问·上古天真论》。人体五脏之一，中医讲肾为先天之本，有藏精液、主纳气，生髓的功能。气功学认为，肾为元气生发之地。

肾子 即睾丸。见《寿世传真》：“垂足平坐，膝不可低，肾子不可着在所坐处。”

肾气 出《黄帝内经素问·上古天真论》：“女子七岁肾气盛，齿更发长，……丈夫八岁肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子”。肾脏的功能活动，为肾精所化。主生长、发育及生殖等，为身中阳气生发之元，是炼内丹的基础物质。

肾功 动功。见《内功图说》作法：用手兜裹外肾两子，一手擦下丹田，左右换手，各八十一遍。诀云：一擦一兜，左右换手，九九之数，其阳不走。临睡时坐于床，垂足解衣闭息，舌舐上腭，目视顶门，提缩谷道，如忍大便状，两手摩擦两肾腧穴，各一百二十次。功效：生精固阳、除腰痛。

肾阳 为人体阳气的根本，对各脏腑有温煦、推动的作用。亦称为元阳、真阳；真火、命门之火、先天之火。《景岳全书》：“五脏之阳气，非此不能发。”

肾阴 为肾脏之精液。是人体阴液的根本，对各脏腑起着濡润、滋养作用。亦称为元阴、肾水、真水。是肾阳功能活动的物质基础。《景岳全书》：“五脏之阴气，非此不能滋”。

肾俞 经穴名，出《灵枢·背腧》。属足太阳膀胱经。位第二腰椎棘突下旁开1.5寸处。气功导引的常用穴位。

肾神 出《黄庭内景经·心神章》。即玄冥。是肾的物质精微结构和功能作用的聚合。位于肾，出于肾，藏之于肾。在脑神的作用下完成其功能作用。

肾病 气功适应症。出《黄帝内经素问·藏气法时论》。泛指肾脏发生的多种病症。肾病以虚证为多，肾虚多由精气耗伤所致，临床表现有头晕耳鸣，精神不振，腰痠腿弱，遗

精等。肾阳虚，伴见肢冷畏寒，阳萎，夜尿多、或鸡鸣泄泻等症。治疗见“肾病候导引法”。

肾着　气功适应症。出《金匮要略·五脏风寒积聚病脉证并治》。多由肾虚寒湿内着所致。症见腰部冷痛重着，转侧不利，虽静卧亦不减。遇阴雨则加重。治宜温脾肾，利水湿。治疗见“肾病候导引法”。

肾液　见《本草纲目·卷五二》。指习炼气功时通过含气漱口、叩齿所化生的津液。由于这种津液吞咽后对人体大有补益，故甚受气功家重视，又将其称为“元和”、“金精”、“玉液”、“灵液”、“玄泉”、“神水”、“金浆玉醴”等。

肾痹　气功适应症。出《素问·痹论》。由骨痹日久不愈，复感外邪，或远行劳倦伤骨或不慎房劳伤肾所致。症见腰背偻曲不能伸，下肢挛曲、腰痛、遗精等。治宜温肾祛邪，治疗见“肾病候导引法”。

肾主骨　出《黄帝内经素问·宣明五气篇》。肾主藏精，精生髓，髓充骨则健。

肾神去　参见“七神去”。

肾藏精　出《黄帝内经素问·上古天真论》：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”。其藏精包括：❶藏本脏之精，即先天之精，又称生殖之精。❷五脏六腑之精，即后天之精。有维持生命，滋养机体，促进生长发育的作用。

肾病导引　动功。见明·万后贤。《贮香小品》。作法：(1) 正面坐，双手从两耳左右上举，做三至五次。(2) 一手护胸部，一手做向前抛物的动作，左右手交替数次，然后转动肢体三至五次。(3) 正坐，右脚向前方，左脚向后方做相反运动，然后右脚向后方，左脚向前方运动，连贯起来反复做十余次。(4) 临睡时坐于床上，双足自然下垂，脱去外衣，屏住呼吸，舌舐上腭，抬头看屋顶，同时用力提缩肛门括约肌。(5) 用手按摩肾俞穴，每侧120次。按摩前要把双手搓热，按摩后，上下齿相叩数次。可治疗肾病腰痛、足弱等症。

肾脏导引法　动功。见《黄庭内景五脏六腑图》。正坐，以两手上从耳左右引胁，三五度；亦可反手着竦抛射，左右同，缓身，三五度；亦可以足前后逾，左右各十数度。可除腰肾膀胱间风邪积聚。

肾脏修养法　静功。见《黄庭内景五脏六腑图》。常以十月、十一月、十二月，北面坐，鸣金梁，食饮玉泉三次后讫。吸玄宫黑色入口，五吞之以补，吹损之。

肾精导引法　静功。出《针灸大成卷六·五脏六腑》。作法：嘘吸偃仰。久则之节欲养生，固护真元，以理制欲，以义驭情，早卧晚起，必待日光。

肾为一体之宗　气功学术语。见《洞元子内丹诀》：“火非离火也，坎户有之，肾为一体之宗”。❶指肾中含有阴阳二气。❷指肾藏精，为生命的根本。

肾病候导引法　动功。出《诸病源候论·卷十五》。作法：(1) 无声用嘒字出气。温肾纳气，治咽喉窒塞，腹满耳聋。(2) 两脚交叉而坐，用手握住脚腕部，头向后仰，尽力牵引。作七次。温阳散寒，治肾气壅塞。

味于无味　见《神气养形论》：“我先生得至人之道，见生死之机，常味于无味，用于无用，为于无为，事于无事。”即食而不知其味，以保持味觉的平和，使饮食之味不乱于心。指习炼气功进入理想境界后出现的预见和无欲状态。

昙鸾　(476～542)一作鸾。南北朝时期北魏僧人兼医生，对气功学亦有研究。雁门（今山西代县）人，少年出家，研修佛学，后从学陶弘景。善调心炼气，著有《调气治疗方》一卷、《疗百病杂丸方》三卷，均佚。《云笈七签·卷五九》载有“昙鸾法师服气法”。

昙鸾　即昙峦。详“昙峦”。

畅外　动功。见《天隐子》。作法：“手掌

摩擦，肌摩温热，熨去冷气，谓之畅外。”手掌摩擦生热，慰通经络，逐邪于外，而使身体轻快。

易 ●指《易经》。《周易大传·系辞》：“《易》者，象也。象者，像也”。又：“在天成象，在地成形”。又：“悬象著明，莫大乎日月”。●指日月的相互运行。《易纬·乾坤凿度》：“易名有四义，本日月相衔”。●指阴阳。《说文》：“日月为易，象阴阳也。”●指刚柔。《周易参同契》：“日月为易，刚柔相当”。●指日月。

易经 哲学名著，约成书于殷周之际，战国时即列为经典，被誉为众经之首，是中国文明的源头。内容主要反映上古自然、社会的复杂关系，是研究人与自然、社会的珍贵历史文献。六十四卦中，讨论人行为修养的卦象有谦、小过、无妄、履、豫、震、艮、复、井、巽、恒等卦，对后世影响深远。宋·王安石曰：“履以和行，谦以制礼，复以自知，恒以一德，损以远害，益以兴利，困以寡怨，井以辟义，巽以行权，此其处之之道也”。（《王临川集·九卦论》）无妄、艮卦讨论的调节精神意识思维活动的方法，即为古代的气功。

易简 出《天隐子·易简》：“天地在我首之上，足之下，开目尽见，无假繁巧而言。故曰：易简”。指学习气功在于明白天地阴阳。又指气功基本理论易简不繁杂。

易筋 气功学术语。见《易筋经》：“易筋者，谓人身之筋骨由胎禀而受之，有筋弛者，筋挛者，筋靡者，筋弱者，筋缩者，筋壮者，筋舒者，筋劲者，筋和者种种不一，……外无坚固而有碍，……故八道莫先于易筋以坚其体。”易即变化之意，易筋是改变体质之意。

易外别传 气功专著。一卷，元·俞琰述。成书于元代。本书以图为主，配文解说气功的基本理论和功法。书内有月窟天根图、六十四卦直图、地承天气图、月受日光图、先天卦乾上坤下图、后天卦离南坎北图、乾坤坎离图、天地日月图、八七九六图、木火金水图、乾坤交变十二卦循环升降图、坎离交变十二卦循环升降图、屯蒙二卦反对一升一降图、既济未济反对一升一降图、《周易参同契》金丹鼎器药物火候万殊一本图。学说承师于魏伯阳、陈抟的气功阴阳互根、协调稳定说。

易益之道 气功学术语。见《元气论》：“呼吸太和，保守自然，先荣其气，气为生源，所谓易益之道。益者，益精也；易者，易形也”。道即气功之法，指气功养生法荣养精神，变易形体，并使之轻健、延年。

易筋图说功法 动功。见《中外卫生要旨》。第一套：（1）面向东而站，头微上仰，目微上视，两足与肩宽窄相齐，脚站平，不可前后参差。两臂下垂，肘微弯曲，掌心向下，十指尖朝前点，数四十九。十指尖往上跷，掌根下按，数四十九。（2）两手四指握拳，拳背朝前，两大指伸开，跷起朝身而不贴身，肘微曲，每数一字，拳加一紧，大指跷一跷，数四十九字。（3）大指叠在中指中节上为拳，肘伸直，虎口朝前。每数一字，拳紧一下，数四十九字。（4）两手向前平抬，与肩平，两手握拳，虎口朝上，两拳相离一尺左右，肘微弯曲，数四十九，每数一字，拳紧一下。（5）两臂上伸，两拳相对，虎口朝后，头微仰，两拳距离稍宽于肩，数四十九字，每字拳紧一下。（6）两拳下对两耳，离耳一寸左右，肘与肩平，虎口朝肩，数四十九字，每数一字，肘肩往后用力，拳紧一下。（7）脚尖似有离地之意，全身趁势往后一仰。两臂向两侧伸直，与肩平。握拳，虎口朝上。数四十九字，每数一字，两拳往上往后用力，胸向前，拳紧一下。（8）两臂向前平伸，与肩平，两拳虎口朝上，相距略近，数四十九字，每数一字，拳紧一下。（9）两拳收回，至胸前两乳稍上之处，翻拳向前，食指掌指关节处对鼻尖，相距一、二分，头

微仰。数四十九字。每数一字，拳紧一下。(10)两拳向左右分开，肘与肩平，两前臂竖起，拳掌向前，虎口遥对两耳，数四十九字，每数一字，拳紧一下存想往上举，肘尖往后用力。(11)两拳翻转向下至脐，两食指之掌指关节处与脐相离一、二分，数四十九字，每数一字，拳紧一下。数完数字，吞气一口，用意念使气随津液而送至丹田，如此，吞送气三口。(12)两拳松开，两手下垂，手掌向前往上抬，与肩平，脚跟微抬起。如此向上抬三次。然后，两手重叠为拳，上举过头，又向下捽下，如此三举三捽。再将左、右足先左后右各三蹬。最后，向东静坐片刻以养气。如下接炼第二套者，不用行十二式，接十一式后，吞气三口，送至丹田即可开始第二套。第二套：(1) 两拳松开，掌心向上，抬至胸前乳上一寸左右，十指尖相距二、三寸，数四十九字，每数一字，存想手心翻平，气贯十指尖。(2) 两手向两侧平分开，与肩平，手掌朝上，胸微前，数四十九字，每数一字存想手掌手指往上往后用力。(3) 两臂平肩向前，掌心向下，数四十九字，每数一字，存想气往十指尖贯。(4) 两臂回收，握拳，拳背朝下，两肘夹过身后。数四十九字，每数一字，拳握紧一下，注意两肘不可贴身，亦不可离远。(5) 两拳松开，掌心朝前，指尖朝上，两手掌向前如推物状，直至臂伸直为度，每数一字，存想指尖往后用力、掌往前推。数四十九字。如欲收功，即炼第一套第12式。如接炼第三套可接着往下炼。第三套：(1) 如前吞气三口，两手心朝下，两前臂抬至胸前乳上，趁势往下一蹲，脚尖略分开，脚跟离地二、五分。两手指尖距离二、三寸。数四十九字。每数一字，存想两肘尖往后用力，气贯至十指尖上。(2) 起身，两手交叉，右手在内，左手在外，右手掌向左推，左手掌向右推。数四十九字，每数一字，掌根用力推，指尖向掌背用力。(3) 两手臂侧分如一字，与肩平，掌心朝下，胸微往前，数四十九字，每数一字，存想两手往上往后用力。(4) 两臂向胸前收拢，左臂在上，右臂在下，两手掌各向左右侧，指尖向上，数四十九字，每数一字，存想气贯十指尖为度，注意两臂不可贴身。(5) 两臂下垂，掌心翻转向后，肘及十指尖弯曲。每数一字，存想气贯十指尖为度。数四十九字。然后以第一套12式收功。每五十日，炼到第三套下蹲式时，眼往上瞪，牙咬紧，将身向左右侧各三扭，以意贯气至头顶则为贯顶上。每六十日后，以意贯气至下部，为达下部。

易筋经图势功法 动静相兼功。见《易筋经·图势》。作法(1) 韦驮献杵第一势：站立，两足并拢，身体正直，两手如拱放于胸前，定心息气，心存静极。(2) 韦驮献杵第二势：上势足趾抓地，两手向两侧伸展，与肩平成一字形。手掌向上，心气平静，目瞪口呆。(3) 韦驮献杵第三势：上势足尖着地，两手如举重物上托，目上视，舌舐上腭，咬紧牙关，鼻息调匀，心宁神静。最后，两手握拳慢慢收回。(4) 摘星换斗势：一只手上举，手臂伸直，手掌向下，复于头顶之上，双目内视两掌心，吸气不呼，鼻吸调匀，用力收回。左右相同。(5) 倒拽九牛尾势：弓箭步，前足曲膝，后足伸直。两手握拳，左足在前则左手在前，右手在后，反之亦然。小腹运气空松，两膀用力，且内视两拳。(6) 出爪亮翅势：站立，两下肢并拢，足趾撑地，身体正直。上肢前伸平肩，手掌向上，舌舐上腭，咬紧牙关。鼻息调匀，目观天门，两胁用力，腿绷直，十指用力，握拳收回，如抓物之状。(7) 九鬼拔马刀势：站立，两下肢并拢，足跟向内，足尖向外。一手向后放于腰部，一手曲肘，用力挟抱颈项，头向对侧转侧，手用力自头收回，注意鼻息调匀，两膝伸直。(8) 二盘落地势 两足与肩宽下蹲，舌抵上腭，目瞪大，注视牙齿，两手用力抓地，反掌上托，如托千金。两腿随之收直。(9) 青龙探爪势：肩背用力，右手平肩

向左探出，弯腰，手至地，由左向右绕半园而回收，两眼注平，气息调匀，左右同法。(10)卧虎扑食势：前腿弯曲，后腿伸直成弓箭步。俯身，使身与地平行。昂头挺胸向前探，膀背十指用力，两手撑地，鼻息调匀，左右相同。(11) 打躬势：两肘用力夹抱后脑，头向前用力探出，咬牙，舌抵上腭，腰向前弯曲，使头至腿，两耳掩紧，鼻息调匀。(12) 工尾势：两膝伸直，腰向前弯曲，两臂伸直，两手相交推至地，昂头注目，鼻吸调匀，慢慢吸入，脚跟顿地二十一次，左右上肢伸七次。然后，盘膝而坐，口心相注，闭目调息，至定静后即可起身。此功始自释门，以禅定为主，炼功之前，须闭目瞑心，握固神思，排除杂念，澄心调息，至神气凝定后再依式进行。炼时必须全神贯注。如注意力不集中则神散意驰，徒劳其形而不获实效。初炼，动式必心力兼到，静式默数三十，日渐增加至百数为止，日行三次，一百二十天后成功，气力兼到则可日行二次，气力能凝且坚则可日行一次。务必意静念平方能收效。

易伏猛兽　难降寸心　名言。见《道藏·洞真部·谱录类·玄风庆会录》："古人以心意莫能御也，故喻心为猿。意为马，其难制可知也。古人有言：易伏猛兽，难降寸心"。指猛兽容易降伏，但人的意念却不容易控制。说明初学气功者在炼功过程中思想入静的不易，需要在入静、意守上狠下工夫，才能进入气功状态。

果圆　参见"八圆"。

明　佛家气功习用：❶指智慧。《佛地论》："有义明者，以慧为性"。❷即真言，能破除烦恼之阇。《演密钞》："明言…真言之别称"。❸指光明。《秘藏记》："佛放光光之中"。❹指明心、悟性。《大日经疏》："破除一切无明烦恼之阇，故名之为明"。

明上　气功学名词。出《黄庭内景经·至道章》："眼神明上字英玄"。眼神名称，字英玄。在头部而曰明上。目光精彩，明察秋毫，故曰英玄。

明石　气功学名词。见《太上养生胎息气经》："西方明石，服食明石。"明石为白，肺金所主，位在西方，故明石指西方自然太和之气。

明珠　气功学名词。见《黄庭内景经·天中章》："眉号华盖复明珠"。即指眼目。

明堂　❶为脑中九宫之一，见"九宫"。❷指心。《黄庭外景经·第五章》："明堂四达法海源"。涵虚注："明堂者，心宫是也"。❸鼻。《灵枢·五色》："明堂者，鼻也。"

明目法　静功。出《抱朴子内篇·杂应》。作法：引三焦之升景，召大火于南离。即正坐调节呼吸，平顺三焦之气，然后意想南方之火照耀全身，自觉通身温暖。久行之可明目去翳。

明道篇　气功专著。一卷，元·王惟一撰，成书于元代。书中阐述："要在至心诚意，格物致知，去人欲之私，存天理之公，自然见心中无限药材，身中无限火符，药愈探而不穷，火愈炼而不息矣。"等习炼气功的重要问题。

明耳目诀　动功。见《修真十书·杂著捷径》。作法：常以手按两眉后小穴中，二十一次，又以手心及手指摩两目颧上，以手旋耳，三十次。然后，以手拭额，从眉中开始，止入发际中，二十七次，口咽津液，不拘数遍。常行使耳目聪明。

明映之术　动功。见《太极真人神仙经》："以手旋耳者，深明映之术也"。指用手旋按耳廓以聪耳之法。久行之能"理开血散，皱兆不生，目华玄照，和精神盈"。

明淫心疾　出《左传·昭元年》。指思虑烦多，情志失调，劳而生疾。

明堂四达法海源　名言。出《黄庭外景经·第五章》。明堂为心，海源即肾，指心肾相交，坎离同宫，神形合一。

明阳耀光赫真内景法　静功。见《道藏·

无上三天玉堂正宗高奔内景玉书·卷上》作法：于夏历每月初一日于清净室内静坐，排除杂念。叩齿三十六通，意想自己从昆仑山顶上望见太阳光芒闪耀，金色的光芒照射在自己身上。咽下口中津液，良久收功。

昆仑 ❶为泥丸之异名。见《性命圭旨全书》。❷指头。见《八段锦》："两手抱昆仑"。❸足太阳膀胱经经穴名，在足外踝后，跟骨上陷中。

昆池 气功学名词。昆池上接玉京。见《钟吕传道记·论水火》。

昆陵 见《云笈七签》："盘桓昆陵宫，玄都可驰骋。"即昆仑。

昆仑五城 出《抱朴子内篇·地真》："九转丹、金液经、守一诀，皆在昆仑五城之内"指头脑与五脏。

固济 气功学术语。见《金丹问答》："问曰：固济何也？答曰：太真云，固济胎不泄，变化在须臾，言其水火既济，闭固神室而不可使之泄漏"。固为闭固，济为既济。指水火既济，养心益肾，并温养闭固之。

固瘕 气功适应症。见《伤寒论·辨阳明病脉证并治》。❶大便先硬后溏，杂有不消化的食物和水。由肠胃虚寒，水谷不分所致。❷指久泻。见《医宗金鉴》："固瘕者，大瘕泻也；俗谓之溏泻。固者，久而不止之谓也。治疗见"脾病候导引法"、"虚劳诸候导引法"。

固元气 气功学术语。见《养生揽要》："心静可以固元气，万病不生，百岁可活。"即固守虚无以补养元气。

固守虚无 气功学术语。见《胎息经注》："知神气可以长生，固守虚无，以养神气。"虚无为没有之意。固守虚无指习炼气功时，保持精神意识活动相对静止状态。

呼吸元气 气功学术语。出《黄庭内景经·呼吸章》："呼吸元气以求仙。"指呼吸天地阴阳四时五行之气。

呼吸出入 气功学术语。见《金丹问答》："呼吸何如？答曰：呼则出心与肺，吸则入肾与肝。呼则接天根，吸则接地根。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。呼吸风云凝生成金液。"呼出浊气，吸入清气。指气功中呼浊吸清，吐故纳新，平秘阴阳，和调脏腑功能。

呼吸导引 气功学名词。出《抱朴子内篇·辨问》。指气功调气、调身，为呼吸与动作配合的功法。

呼吸卢间 气功学术语。出《黄庭外景经·第五章》："呼吸卢间以自偿。"卢间为脑神。指意识作用下神气相合，呼吸之气以归黄庭。

呼吸微徐 出《灵枢·天年》："呼吸微徐，气以度行。"指气息均匀，不粗不疾。

呼吸精气 气功学术语。见《黄帝内经素问·上古天真论》："上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气"。指选择幽静的环境，调节呼吸，吸收最精纯的清气，以达益气养生之目的。属于气功中"调息"方法之一。

呼吸元气以求仙法 即封固牢藏法。见"封固牢藏法"。

哅吹 ❶指习练气功，调节呼吸。《却谷食气篇》："为首重，足轻，体轸，则哅吹之，视利止。"❷指功法，哅暖吹冷。《庄子·成玄英注》："吹冷呼而吐故，哅暖吸而纳新"。

鸣谦 出《周易大传·象》："鸣谦贞吉，中心得也"。指有名望而谦虚，言语行为处中正之道，情绪稳定。

鸣天鼓 动功。见《杂病源流犀烛·口齿唇舌病源流》："《养性书》曰：齿宜朝暮叩以会神。……若存念至真，叩中央齿，名曰鸣天鼓。"指叩门牙。

鸣法鼓 气功学术语。《道藏·洞真部方法类》："叩齿法：左左相叩为天钟，右右相叩为天磬，正中相叩为法鼓"。法鼓，道家所击之鼓。指牙齿正中上下的叩击。叩齿法是气功的常用之法。

罗允升 即罗钦顺，见"罗钦顺"。

罗达夫 即罗洪先，见"罗洪先"。

罗洪先 （公元1504～1564年）明代学

者，通气功。字达夫，号念庵，吉水（今属江西）人。授翰林院修撰，后告归云游。著有气功养生书《仙传四十九方》传世。

罗浮山 在广东省东江北岸，增城、博罗、河源等县间。主峰飞云顶，多瀑布、泉水，东晋·葛洪曾在此炼丹。

罗念庵 即罗洪先，见"罗洪先"。

罗钦顺 （公元1465～1547年）明泰和人，字允升，号整庵。弘治六年进士，授御书，官至南京吏部尚书。认为气为宙宇万物之根本。天地万物都是一气之所化："人呼吸之气，即天地之气。自形体而观，若有内外之分，其实一气往来耳。"（《困知记》）。

罗福至 清代气功养生家，生年卒月不详，湖南湘乡人。年幼时多病，及长因苦心攻读，遂成痨瘵，方悟性命之至要，而开始研究养生之道。遍览《性命圭旨》、《周易参同契》、《吕祖全书》、《悟真篇》等，博采众家之长，细心钻研，勤于实践三十余年，将心得编成《延龄纂要》。书中推崇气功，讲究动静结合。

罗整庵 即罗钦顺，见"罗钦顺"。

罗浮翠虚吟 气功专论。见《道藏·翠虚篇》。全部用七字句阐述炼丹的基础知识，介绍炼丹的方法、过程及注意事项。摘引如下："……有如服气为中黄，有如穿顶为混元，有如运气为先天，有如咽液为灵泉。或者脾边认一穴，执定为之呼吸根。或者口鼻为玄牝，纳清吐浊为返还。或者默朝高上帝，心目上视守泥丸。与彼存思气升降，以此谓之夹脊关。与彼闭息吞津唾，谓之玉液金液丹。与彼存神守脐下，与彼作念想眉间。又如运心思脊骨，又如合口柱舌端。竦肩缩颈偃脊背，唤作直入玉京山。口为华池舌为龙，唤作神水流潺潺。八十放九咽其一，聚气归脐谓胎息。手持念珠数呼吸，水壶土圭则时刻。或依灵宝秘法行，直勒尾闾咽津液。或参西山会真记，终日无言面对壁……更有太乙舍真气，心自冥冥肾寂寂。有般循环运流珠，有般静定想朱橘。如斯皆是养命方，即非无质生灵质……"。

罔象 ❶指虚无。《文选》："馘汩飘汩，沛以罔象兮"注："虚无罔象然也。"❷指行功中，意识思维活动的相对静止而忘记自己的存在。《性命圭旨全书·天人合发机，采药归壶》："罔象者，忘形之谓也。必忘形罔象，先天一气可得。"

【ノ】

制魄魂 出《悟真篇》："锻炼精华制魄魂"。魄为肺神属阴，魂为肝神属阳。指调节阴神与阳神并制伏之。

制七魄法 静功。出《道藏·洞神部·本文类·皇天上清金阙帝君书紫文上经·第十》。作法：于月朔、月望、月晦傍晚，正卧去枕，伸展下肢，两手掌心掩耳，两手指端向后相接交于后项中。闭气不息，至极限时慢慢呼出，作七遍，叩齿七遍。静心存想鼻尖有白气如小豆大，不一会，渐渐变大，下至两足，上至头上复盖周身九层。然后，白气忽又变成天兽，两青龙在两目中，两白虎在两鼻中，皆向外，朱雀在心上向人口，苍龟在左足下，灵蛇在右足下，两耳中有玉女穿着锦衣，站在耳门，两手各持火光，持续一阵后都消失。咽口中津液七次，叩齿七遍，呼唤七魄（尸狗，伏矢，雀阳，吞贼，非毒，除秽，臭肺）之名。

制外养中 气功学术语。见《性命圭旨全书·涵养本原救护命宝》："制于外，所以养其中也"。制外为意守精神，不使其外向。中为身体之内。指习炼气功，调节精神并意守之，颐养形体。

制伏睡魔法 静功。出《道乡集》。作法：静坐，凝我微细之神于气穴，心目所在，坦坦然然，惟当此理欲相争，不能无妄念发生，但念一生，即以朗朗性光照之，亦自随生随灭，每一生一照，一照一灭，使生无所生，照无所照，则睡魔无所用力，始获入大静。

久行之，即可调节阴阳，制伏睡魔，或行功时昏沉入睡。

知 ❶认识事物的变化，以协调情志活动。《老子》："知其白，守其黑，为天下式"。❷佛家气功习用语，指了了自觉。《禅源诸诠》："问诸缘绝时，有断灭否？答虽绝诸念，亦不可断灭。问何以证验？云不断灭。答了了自知，言不可及。师即印可云：只此是自性清静心，更勿疑也"。

知一 气功学术语。出《淮南子·精神训》："夫天地运而相通，万物总而为一，能知一则无一之不知也，不能知一则无一之能知也"。"一"为道，即事物发展变化的规律。知一即认识事物变化的规律。

知义 参见"七知"。

知节 气功学术语。见《理虚元鉴》："在荡而不收者，宜节嗜欲以养精；在滞而不化者，宜节烦恼以养神；在激而不平者，宜节忿怒以养肝；在躁而不静者，宜节辛勤以养力；在琐屑而不坦夷者，宜节思虑以养心；在慈悲而不解脱者，宜节悲哀以养肺。"指节嗜欲、节烦恼、节忿怒、节辛勤、节思虑、节悲哀。以防情志变化、思虑过度而致病。

知自 参见"七知"。

知众 参见"七知"。

知防 见《理虚元鉴》："春防风，又防寒；夏防暑热，又防因暑取凉，而致感寒；长夏防湿；秋防燥；冬防寒，又防风。"即知道自然环境及四时气候变化，防止六淫贼邪侵袭而致病。

知位 气功学术语。见《洞元子内丹诀》："不知位，莫妄夸"。位：指阴阳变化的规律，知位即明白阴阳变化的规律。

知时 参见"七知"。

知法 参见"七知"。

知定 参见"七知"。

知信 参见"七知"。

知觉 气功学术语。见《朱子语类》："人生，初间是先有气，即成形，是魄在先。形俱生矣，神发之矣。既有形后，方有精神知觉"。指人体形成之后才有精神意识，有精神意识作用，才具感觉、知觉。

知乃止 气功学术语。出《管子·内业》："精也者，气之精者也。气，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣"。指精气运行与意识活动之间的关系。知为神，止为行止，即神行则气行，神住则气止。

知白守黑 气功学术语。见《老子·二十八章》："知其白，守其黑，为天下式"。白喻昭昭，黑喻嘿嘿。知昭昭明白，复守之以默默。即内守精神而不外散。

知足知止 气功学术语。出《老子·四十四章》："知足不辱，知止不殆，可以长久"。指知道满足及适可而止，不贪名货钱财，即可避免干扰，稳定精神，健康延年。

知止而后有定 名言。出《大学》。指意识思维活动的相对静止，神形才能和调而安定。

垂帘 气功学术语。见《赤凤髓》："诀在闭兑目，半垂帘。"即双眼轻轻闭合，呈似闭非闭状态。

垂拱无为 气功学术语。出《黄庭外景经·第十章》："垂拱无为身体安"。垂拱为高，或曰尊位。无为即不妄为。指脑神清静不妄为。

垂帘运目法 静功。见《养生秘旨》。作法：坐时开眼，则神不聚，须宜闭之。或想上下左右，则将瞳神向之便是。倘修大道，眼要垂帘，养病必要闭目藏神，方为有益。功效：明目，治目病，养心安神。

和气 气功学名词。见《老子河上公章句·道化第四十二》："和气潜通，故得长生也"。和为并而调和之意。指自然阴阳调和之气。

和谐 气功学术语。出《周易参同契》："子午数合三，戊己号称五，三五既合谐，八石正纲纪"。为稳态之意。子水一，为肾；午火二，为心。合之为三，戊己为脾，其数五。三五合为八，八石，形态坚定。指习炼气功，

在脾意的作用下，心肾相交，水合既济，一身协调稳定。

和髎 经穴名。出《针灸甲乙经》，属手少阳三焦经。位于耳门前上方，平耳廓根前，鬓发后缘，当颞浅动脉后缘处。

和气汤 静功。见《霞外杂俎》。作法：先用一个"忍"字，后用一个"忘"字。二味和均，用不语唾送下。先之以忍，可免一朝之忿；继之以忘，可无终身之憾。服后饮醇酒适量，使醺然半酣尤佳。功效：治一切怒气、怨气、客气、抑郁不平之气。本法主要是清心寡欲，拼除一切人间烦恼，避免精神刺激。

和三气法 静功。出《太平经》："太阴、太阳、中和三气共为理，更相感动，人为枢机，故当深知之"。作法：意想中和之道，调节太阴、太阳，合三归一，阴阳相得。久行之，太平中和，养性延年。

和合四象 气功学术语。四象即青龙、白虎、朱雀、玄武：青龙于脏为肝，开窍于目，藏魂；白虎于脏为肺，开窍于鼻，藏魄；朱雀于脏为心，开窍于舌，藏神；玄武于脏为肾，开窍于耳，藏精。和合指精、神、魂、魄谐调于中央。《性命圭旨全书》："眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不动而神在心，鼻不嗅而魄在肺，四者无漏，则精水、神火、魂木、魄金皆聚于意土之中，谓之和合四象也。"参见附图。



和合凝集 气功学术语。见《道乡集》："是以佛经有和合凝集，决定成就之句"。指神气和合，凝集而为一。

和制魂魄 气功学术语。出《黄庭内景经·肝部章》："和制魂魄津液平"。和为和合，制即制约。魂为肝神，魄为肺神。气功中指和合肝肺之神，使之协调平秘。

和乃无一和 名言。出《五厨经气法》。指和一则全身各部皆和，即全身各部维持中和平衡的状态。

和神导气法 静功。见《备急千金要方·养性》作法：在一间安静舒适的室内，关好门。安置床铺寒温适中，枕高二寸半，身体平正地仰卧于床上。轻轻闭上眼，吸入的气停于胸膈，用大雁羽毛放在鼻孔上，看不到羽毛活动，约三百次呼吸的时间，耳听不到声音，眼看不到东西，心内安宁无思念。这样做，寒暑不能侵，蜂虿不能毒，而收延年益寿之效。

委中 经穴名。别名郄中、血郄、中郄。出《灵枢·本输》。属足太阳膀胱经。位腘窝横纹中央、股二头肌腱与半腱肌腱的中间。行功中，精气运行的通道。

委形 气功学术语。见《太清调气经》："存心于无为之境，委形于无为之身。"指放松形体。

委和 运气术语。出《黄帝内经素问·五常政大论》："木曰委和"。指木运不及，其阳和之气委曲或弃而不用。

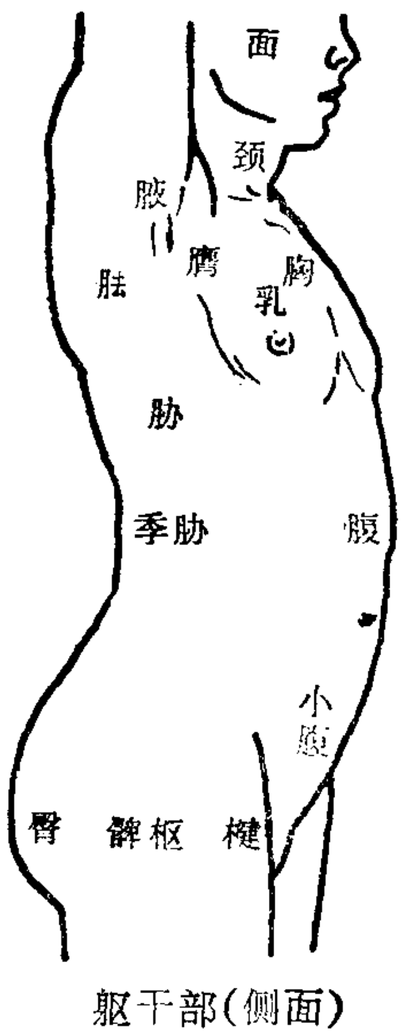
委气法 静功。见《幻真先生服内元气诀》。(1)调身：作行功前准备。叩齿、咽津、搓面等。行住坐卧皆可行功，以自然为好。(2)调气：鼻引清气、意念引入于气海，"因而调闭，或十气、二十气皆通，须任气不得与意相争。良久，气当从百毛孔中出，不复吐也。纵有十分无二也，复调复为，能至数十息已上，弥佳"。(3)调神：调气前当调节精神，收心静坐，意识活动处于相对静止状态，

"无神无识，寂寂沉沉，使心同太空"。功效：安神和泰，调节形神，通利气机，"勤行百关开通，颜色光泽，气清长如新沐浴之人"。为摄身寿老之良法。

委身放体　气功术语。见《云笈七签·内丹》："清净自炼，委身放体"。放松形体之意，气功中忌形体紧张，不自然。

委志虚无　气功学术语。出《周易参同契》："离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺以鸿。三者既关键，缓体处空房，委志归虚无，无念以为常"。委为任，即放松，志为意志，即思维活动。指习炼气功，放松形体和精神，使意念活动处于相对静止的状态。

季胁　❶又名季肋、软肋、掀肋。相当于胁下第十一、十二肋处。❷章门穴别名，属足厥阴肝经，位第十一肋端。❸气滞在胁肋，为气功适应症，常用"调气法"治，见"调气法"。



躯干部(侧面)

体表部位图

牧宫　即肾，见"肾"。

物化　气功学术语。见《庄子·齐物论》："昔者庄周，梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也。俄而觉，则蘧蘧然周也。此之谓物化"。即事物之变化。有言人死曰物化。

物宜　气功学术语。见《周易大传·系辞》："圣人有以见天下之赜，而拟诸其形容，象其物宜。"即万物生长发育中，自然而然之貌。

昏清　气功学名词。见《却谷食气篇》："春食一去浊阳，和以□光，朝霞昏清可。"昏指黄昏，清指清晨。

使　佛家气功习用语❶指能引起精神失调。《法界次第》："使以驱役为义，能驱役行者心神。"❷指人无尽的烦恼。《大乘义章》："使者…乃就喻以名烦恼，如世公使随逐罪人，得便系缚。烦恼亦然，久随行人，系缚三有，不令出离故名为使"。

使气　见《脉望》："人之气聚则生，散则死，盛则壮，衰则衰，通则畅，壅则痈，和则平，戾则病。故曰：气是添年药。意行则气行，意止则气止。故曰：心为使气神。心即意也，然意之使气，莫非元神主之"。指神御气，神行气行，神宁气住。

使者车　气功学名词。见"三车"。

侠以日月如连珠　名言。出《黄庭外景经·第十五章》。日月指运行的轨道，喻身内任督二脉；连珠为精气运行之象。即精气沿任督二脉运行，如连珠绵绵不已。

卑监　运气术语。出《黄帝内经素问·五常政大论》："土曰卑监"。土生万物，其位尊，如土气不及则位卑，其临下视察的职能有失。

帛和　人名，亦作白和，是《太平经》的作者或传人。其生平有二说：❶据葛洪《神仙传》卷七介绍："帛和，字仲理，辽东(治所在今辽宁省辽阳市)人。入地脩山，事董奉。奉以行气服术法授之。"据说在西城山得《太清中经》、《神丹方》、《三皇天文》、《五岳真形图》。❷郦道元《水经注》卷十五：帛"仲理，名护，益州巴郡（治所在今四川省重庆市北嘉陵江北岸）人"。

金公　气功学名词。亦名金翁。❶外丹。文献中指金属铅，李时珍《本草纲目·铅》：

"铅易沿流，故谓之铅。锡为白锡，故此为黑锡。而神仙家拆其字为金公，隐其名为水中金。" ❷内丹文献中借指元精、坎水。《悟真篇》："火生于木本藏烽，不会钻研莫强攻，祸发必因斯害己，要须制伏觅金公。"

金丹 ❶外丹之金丹，即以丹砂而可制黄金(药金)。古人认为"烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。" ❷内丹之金丹，以心肾之间，而有真气、真水，气水之间而有真阴真阳，配合于大药，可比于金石之间，而隐至宝。内丹之药材，出于心肾。火候取日月往复之数，修合效夫妇交接之宜。见《钟吕传道记·论丹药》。

金仙 气功学名词。指气功锻炼中的性命双修。见《性命圭旨全书·性命说》："性命兼修为最上乘法，号曰'金仙'。"

金男 气功学名词。见《钟吕传道记》："铅汞才分，委金男搬入金阙。"指元气，亦指肺金之气。

金炉 见"白虎"。

金室 又名金关玉楼。❶指炼功过程中结"金丹"之所。《道藏·洞真部·容成公内丹诀》："出彼玉池入金室"。❷指肺。肺在五行属金，故称金室。同书："金室者肺也，胎也。" ❸指脑。《诸真圣胎神用诀·玄葫真人胎息诀》："炼神于金室，定心于觉海"。

金梁 气功学名词。见《黄庭内景五脏六腑补泻图》："面南端坐，叩金梁九。"即指上下牙齿。

金翁 气功学名词。见"金公"。

金晶 气功学名词。见《性命圭旨全书》"炼大梵之祖气，飞肘后之金晶。存帝一之妙相，返三素于黄庭。"金晶指子时所生之肺液并在肾中。见《脉望》引华阳子云："华阳真人曰：子时肺之精华，并在肾中，号曰金晶"。

金液 ❶指肝之液《内丹还元诀》："肝属东方甲乙，木，肝是木藏。肝中有气，名曰青龙。其气从后夹脊膂道左边脉路上来，流入眼中，化泪。泪名真水。肝之余气，流入上腭，左边流者名曰金液"。❷指肺液。《灵宝毕法》："所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺"。❸指炼丹的药物，即津液、金水、玉液。《钟吕传道集》："金液一壶，搬运只片刻功夫"。

金鼎 气功学名词。《悟真篇阐幽》："离(☲)之匡廓属乾(☰)，是名金鼎"。指头。《周易大传》："乾为首"，离中一爻为阴(--)爻，变化即成阳爻而为乾。

金柜 气功学名词。见《逍遥子导引诀》："梦失封金柜。"指肾。肾藏精，精为人身之宝，故称肾为金柜。

金蟾 即玉兔，见"玉兔"。

金醴 气功学名词。出《黄庭内景经·脾长章》："含漱金醴吞玉英"。指口中之津液。

金木交 气功学术语。金指肺，木指肝，交为和合。即肝、肺之气和合并协调之。《诸真圣胎神用诀·玄葫真人胎息诀》："神息定而金木交"。

金木并 气功学术语。见《性命圭旨全书·三家相见图说》："情合性，谓之金木并。"性属木，情属金。气功文献中摄念安心，安心养神，养神归性，即情合性，称金木并。

金朝元 气功学术语。见《性命圭旨全书·五气朝元说》。见"五气朝元"。

金锁关 气功学名词。见《武当修真图》。指鹊桥，即舌。

金丹大药 气功学名词。见《悟真篇·翁葆光注序》："夫炼金丹大药，先明天地未判之前，混沌无名之始气，立为丹基。次辨真阴真阳，同类无情之物，各重八两，立为炉鼎。假此炉鼎之真气，施设法象，运动周星，诱此先天之始气，不越半个时辰，结成一粒，附在鼎中，大如黍米，此名金丹也。"指内丹，即习炼气功。

金丹大要 气功专著，十六卷，元·陈

致虚著，成书于元代。陈致虚认为精、气、神为金丹之上药三品，此三物相感，顺则成人，逆则成丹。并强调人皆禀受先天真阳之气而生，年至十六，则阳气充盈，后因酒色贪欲，邪气百病，使人精损神劳，真阳之气日趋衰竭，以致死亡。修道者必须逆转此趋势，采先天之真气，以补人身日益亏损之阳气，使之复为纯阳，这就是气功之道，如果要想丹成道就，必须性命双修。

金丹之道 气功学术语。见《青华秘文》："金丹之道，一言以蔽之曰静。精气神始得而用矣"。金丹为气功养生法。指习炼气功主要是入静，以达到意识思维活动的相对稳定。

金丹心法 见"天仙金丹心法"。

金乌玉兔 指日月。气功金乌喻心，玉兔喻肾，指心肾相交。《摄生纂录》："日中乌比心中之液也，月中兔比肾中之气也"。

金水合处 气功学术语。见《性命圭旨全书·和合四象图》："金水合处，木火为侣，四者混沌，列为龙虎"。金为肺，水为肾，顺为金生水，肺肾滋养。逆则金木相互制约，维持平衡。

金木相刑 气功专论。出《存神固气论》。论述金木相互制约，才能维持五脏之间的稳定。曰："金不克木，木不受气，受气生火。乃火不克金，金不受气，受气乃生水。以金召金，故动而克木，以火召火，故动而克金。水火既生，以和召和，自相求而造物。至人乎此，使炉中水火自相寻者，盖得休所生之至理"。

金丹要诀 气功学著作，一卷，明·伍守阳著。内有《金丹大旨》、《先天契后天说》、《制凡银凡铅真诀》、《制凡砂凡汞下手真诀》、《筑基说》、《死砂接生砂真诀》、《补母说》、《强母足子法》、《过母说》、《庶母乳哺说》、《超神脱胎说》、《采金歌》、《金丹配合歌》、《火候词》等气功基础理论的论述。

金丹秘法 动功。见《勿药元诠》。作法：每日十九时至二十一时正坐，一手兜外肾，一手护脐下，左右换手，各八十一次。半月精固，久而弥佳。

金火混融 同牛女相逢，见"牛女相逢"。

金仙证论 气功专著，共二十二章。清·柳华阳撰，为清代气功珍本。书中内容以内丹术为主，吸收了佛家的坐禅功法。功法中注重调心，强调循序渐进；讲究调息，阐述意念与呼吸的妙用。全书内容简明扼要，书中记叙了作者炼功的切身体验，被誉为"最真切、最显著、不待口传面授而自明"的著作。

金关玉楼 同金室，见"金室"。

金炉火炽 气功学术语，亦作"金炉火散"。指元精经河车搬运入泥丸时的景象。参看"真铅入鼎"。

金浆玉醴 即"玉醴金浆"。

金液之精 同金液还丹，见"金液还丹"(术语)。

金液还丹 气功学术语。❶真铅与真汞相交合而化生之丹。《性命圭旨·火龙水虎说》："真铅也，太阴月之精也，……真汞也，太阳日之光也，……假法象而采取太阴之精设鼎器而诱会太阳之气，使归神室，混混相交，交合不已，孳产无穷。而木中生魂，金中生魄，魂魄凝然，化为鄞鄂，交结百宝，名曰金液还丹。"❷以肺液入下丹田，称"金液还丹"。《钟吕传道记·论还丹》"金液乃肺液也，肺液为胎胞，含龙虎。保送在黄庭之中，大药将成，抽之肘后飞起其肺液，以入上宫，而下还中丹，自中丹而还下田，故曰金液还丹也。"

金乌搦兔儿 气功学术语。见《悟真篇》。"元牝之门世罕知，休将口鼻妄施为，饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿"。金乌即日，气功学中喻元神；兔儿即月，气功学中喻元精。金乌搦兔儿，喻炼功中元神制元精。

金液还丹赋 气功专论，出《金丹大成集》，元·肖廷芝撰。阐述肺液(金液)还于丹田

的习炼方法。曰："求道至近，学仙岂难。采玉壶之大药，炼金液之还丹。探赤水之玄珠，龟蛇吐烟；运西方之至宝，龙虎盘旋。粤自紫府开而海峤云生，黄河翻而泥丸浪衮。虽乾坤同体，兑谓鼎器，然铅汞二物，互为根本。丹源何在，存三要以守一元；金液结成，自九还而周七返。是丹也，恍惚无物，杳冥有精。循八卦兮合四象，聚三花兮攒五行。味出庚辛，须定志以采取；卦属艮巽，要知时而旺生。始而炼金液以交媾，终则调工夫而养成。壶中日月之循环，须明宗祖；身里夫妻之交合，要识根茎。由是升降之际当辨君臣；来往之间，仍分主客。凝绝耳韵，调匀鼻息审药老嫩，明进退之尺寸；抱一孜专，守雌雄之黑白。望焉飞汞以擒魂，晦则引铅而制魄。推排符火，卷舒性内之阴阳；呼吸风云，烹炼身中之气液。大抵人炼乎气，须和合于四象；气纯乎阳，自消磨于众阴。东捉青龙，西捉白虎，北寻玄武，南寻赤禽，惟中宫和会以共处，以土釜封藏而必深。有动有静，有气无质，知吉知凶，知机在心，能酿就自然酒，浸调成无韵之琴。安排既未之鼎炉，熬成白雪；鼓成乾坤之橐籥，煅作真金。盖媾者金木间隔，孰使交并，金水混融，未归淘汰。自金井一提，水虎潜伏，迫金锁一发，火龙相会。是满黄金之鼎，而调味固济；饵紫金之膏，而凝神闭兑。周流真气以充盈，出入元神之广大，水升火降，抽添善了于屯蒙，辐凑轮成，运用默符于否泰。又当知药物调和，悟者甚易，火候消息，行之孔难。一十月功夫，存渺渺绵绵之息；三万年气数，在来来往往之间。所以养丹田之宝，其宝长在；夺丹鼎之珠，此珠复还。既得此超升之诀，常开其生死之关。驾动河车，离尘世尾闾之海；移归天谷，上昆仑蓬岛之山。噫！万般仙诀，契论歌诗，一窍玄关，精神气穴。升金门，朝金阙，膺帝诏之召；严金相，证金仙，脱圣胎之结。此其饵金液之丹，成金刚之体，而性命双圆，妙难轻泄"。

金关玉锁坐法 静功。见《脉望》。作法：跏趺升身，垂帘塞兑，神凝息定，下提上吸，二气交合，熏蒸四大，上十二重楼，真津满口，以气送之，意归元宫，既住吸提，微微开兑。继复如前，以多为度，费力则止。功在益气安神，补脑。

金铃朱带坐婆娑 名言。出《黄庭内景经·心部章》。指心之内有室如铃内空；心之脉如朱带；心神安静自守为坐婆娑。

金液还丹印证图 气功专著，一卷，宋·龙眉子撰。书中主要记述了外法象及内法象各九章，阐述了气功的微妙道理。

金光清虚含真内景 静功。见《道藏·洞真部·方法类·无上三天玉堂高奔内景玉书卷上》。作法：于夏历每月十七日夜晚，在清净的室内坐定，入静后意想自己进入"月宫"，朝拜"月中帝君"，默默想学气功之愿望。叩齿咽津各四十九遍，良久，收功。

金阙帝君三元真一经 气功专著，一卷。内容主要讲三元真一：上一，为一身之天帝；中一，为绛宫之丹田；下一，为黄庭之元土也。既阐发气功理论，亦介绍具体功法，有一定实用价值。

命门：❶指下丹田。见曾慥《道枢·黄庭篇》："夫命门者何也？性命之门，非独右肾而已也。……命门在脐下一寸三分，名曰玉环，身为下丹田。"❷指脐。《黄庭外景经》"后有幽阙前命门"，务成子注："脐为命门"。❸指肾。《云笈七签》"闭塞命门如玉都"。原注："肾宫主寿，故曰命门。"❹指眼睛。《黄帝内经灵枢·卫气篇》："命门者，目也。"❺指右肾。《难经》："左为肾，右为命门。命门者，诸神精之所舍，原气之所系也，男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通。"❻经穴名，出《针灸甲乙经》，属督脉。位于第二、三腰椎棘突之间。❼石门穴别名，见《针灸甲乙经》。属任脉，位于脐下2寸。

命功 即调节呼吸为主的功法。提倡"自呼自吸，似春沼鱼，如百虫蛰，灏气融融，

灵风习习，不浊不清，非口非鼻，无去无来，无出无入，返本还原”。重在吐故纳新，调畅气机，益气补元，调节脏腑功能。

命宗　气功学名词。见《性命圭旨全书·灵丹入鼎长养圣胎》：“若命宗人，不知所以自为造化，就是枯坐旁门而道非其道也”。指以习炼呼吸为主的气功流派。

命窟　气功学名词。见《道枢·颐生篇》：“脑为一身之灵，百神之命窟，津液之山源，魂津之玉室”性命所系之处，气功中指脑。

命门火　又称命火，即肾阳。为生命本元之火，寓于肾阴之中，有温养五脏六腑之功能。

命之蒂　气功学术语。指脐。见《性命圭旨全书》：“命者，海也。常潜于脐，故脐者，命之蒂也。”

贪　为佛家气功习用语。见《俱舍论》：“于他财物恶欲名贪”。即不舍之意，如贪欲、贪爱，是引起精神活动紊乱的原因之一。

贪浊　佛家气功习用语。见《随愿往生经》：“娑婆世界，人多贪浊，信向者少。”指贪欲引起情志损伤，神形失调。

念　❶指意念、念头。《黄庭中景经》：“念吾头顶戴天神”。❷佛家气功习用，指记忆。《大乘广五蕴论》：“云何念？谓于惯习事，心不忘失，明记为性。惯习事者，谓曾所习行，以不散乱所依为业”。❸指诵念。气功文献中常有阴念之说，即默念。

念力　佛家气功习用语。见《遗教经》：“若念力坚强，虽入五欲贼中，不为所害”。指通过习炼佛家气功而获得的“存意”作用，即意念的力量。

念鼻　气功学术语，为意守方法。出《黄庭中景经》：“念鼻通利芳如香”。指精神意识活动集中于鼻。念为意念，或意识活动。

念必祛　气功学术语。见《道乡集》。指习炼气功，应用意念排除杂念。

念口鸿赤　气功学术语。为意守方法之一。出《黄庭中景经》：“念口鸿赤大如方。”鸿赤为目，念为意念。指精神意识活动集中于目。

念心不动　气功学术语，意守方法。念为意念，即意识思维活动的稳定。《诸真圣胎神用诀·中央黄老君胎息诀》：“如何得成？若人静坐，念心不动，息念忘情，气神调匀，久而自成仙矣。”

念肺五叶　气功学术语，意守方法之一。出《黄庭中景经》：“念肺五叶象玉光”。指意念活动集中于肺中五叶。

念可蔽性之光　名言。出《道乡集》。念为杂念，或邪念。指杂念或邪念可遮蔽神明的慧光。

往来　气功学术语。见《摄生纂录》：“子往午来，阴符阳火自子进符至辰巳，自午退符至戌亥，始复终坤，皆以卦象则之。一消一长，一往一来，以成其变化。”指一日之间阴阳的变化。

往北接度　气功学术语。见《道乡集》。北为尾闾穴部位，即一阳生之处。接度为接着引导之意，即一阳生后，继续引导二阳生、三阳生……以成全功。指习炼小周天功，意守丹田，待丹田精气盈满，往北接引，使到尾闾，再导引之，冲关荡窍而行周天火候。

彼此怀真土　气功专论。出《悟真篇》。主要阐述真土（意）在金丹（龙虎交媾）返还中的重要作用。曰：“离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。”又“青龙黑虎各西东，四象交加戊己中，复媾自兹能运用，金丹谁道不成功？”又“华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟，黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。”

忿　❶指精神活动，为愤怒、恼怒。❷佛家气功习用，指烦恼。《大乘广五蕴论》：“云何忿？谓依现前不饶益事，心愤为性，能与暴恶、执持、鞭杖所依为业。”

忿怒殒身　名言。见《遵生八笺·清修妙论笺》。“殒”伤害的意思。指过分的发怒能

使阴阳失调，气血运行紊乱而损害人体的健康。

非有非空 佛家气功习用语。指中。用以说明意念活动的状态，为守中之意。

非礼勿动 气功学术语。出《大学·颜渊》。即无礼义（道理）的事不做。气功文献中指动静以义，无礼义的事行之紊乱精神，耗伤形体，引起神形失调。

非礼勿听 气功学术语。出《大学·颜渊》。即不符合礼义（道理）的不听。气功学文献中，指耳不闻外声则精在肾，即意识活动内守而不外散。

非礼勿言 气功学术语。出《大学·颜渊》。礼为礼义、道理。没有礼义的话不说。气功文献中指意不动念则神在脑，话不说则气归肾。

非礼勿视 气功学术语。出《大学·颜渊》。礼为礼义、道理，不符礼义的事不看。气功文献中指不见可欲而心不乱，意不散，神形才能协调稳定。

非行非坐三昧法 佛家气功功法。见《止观》："非行非坐三昧者，上一项用行坐，此既异上，为成四句，故名非行非坐，实通行坐及一切事，南岳师呼为随身意，意起即修三昧"。作法：不拘行住坐卧，意起即修三昧，稳定精神，专注一境即可。

受 佛家气功习用语。见《行事钞》："必须受随相资，方有所至。"具体含义有以下二点：❶指身体受外界影响引起的感受，如痛痒、喜乐、忧悲等。《俱舍论》："受蕴，谓三领纳随触：即乐及苦，不苦不乐。此复分别成六受身，谓眼触所生受乃至意触所生受"。❷指接受而后选择环境，导引入静的精神境界。《胜鬘宝窟》："始则领受在心曰受，终则忆而不忘曰持"。

乳养 气功学名词。见《道乡集》："夫乳养者，非真乳养，乃籍名乳养，以使神全还虚，亦如小儿，乍离母胎，非善护持，不足养成强健身躯也"。乳养为借喻之词，即象乳养小孩一样温养精、气、神。指习炼小周天功、十月胎功，神足迁之上田，还须时时照顾，念念护持，但不可着意于一念，一著一念，则不能还虚矣。亦不失意于念，一经失念，神即弛散，是以善护持者，必将此一点真神，寂定于泥丸，存之似有，守之似无，虚而又虚，空而又空，始臻妙道。

乳癖 气功适应症。见《疡科心得集》："乳中结核，形如丸卵，不疼痛，不发寒热，皮色不变，其核随喜怒而消长，此名乳癖。"指乳房部出现形状大小不一的硬结肿块。临床表现为乳房部有单个或多个肿块，不痛，或有胀痛感，尤以月经期为甚。多因情志内伤，肝郁痰凝，痰瘀互结所致。治疗见"痞块导引法"。

乳蛾治法 动静相兼功。出《动功按摩秘诀》。用左手托右膊，更换，服气十一口，呵气三十一口，左右二十遍。

乳结核候导引法 动功。出《诸病源候论·卷四十》。作法：臀部与足掌同时着地而坐，用两手从脚弯处伸入按地上，把脚弯曲放在手上，抬起臀部，也可行气。另外，交叉两脚，用两手在弯曲的脚上用力刮摩，抬脚十二遍。消肿散结，治瘰疬、乳痈。

采药 气功学术语。❶指行功中，神形的稳定状态。《脉望》："身心不动为采药"。❷指午时，阴阳平秘，或相交。《灵宝毕法》："离卦龙虎交媾名曰采药。❸指习炼气功为采药。《脉望》："丹法不过采药进火二著功夫，送入鼎中，随意而止，不复下流，谓之采药"。❹指气随意动。《青霞秘文》："人身之气随意而动，意行即行，意止即止，故送入鼎中…谓之采药"。

采飞根法 功法。见《紫文旻书》。作法：日初出时，面向东方，自然站立，叩齿九通。然后默念：珠景照韬，绿映紫霞，赤童玄炎，飙象祝乎。毕。闭目握固，意念存想五色流霞，照耀一身，随即意引日光流霞俱入口中，并连流霞、日光咽下入丹田，连作四十五次。

然后搅海咽津九次。

采日精法 静功。见《黄庭内景经注》。作法：择风和日丽的日子，寅卯时刻，太阳出后，在庭园、河滨，林木茂盛，日光能照射处，东向坐（或立）定，双肩微耸，身体放松，不可前俯后仰，弯腰驼背，亦不可硬劲强直。调整胸部，使与炼太极拳时的“含胸拔背”相似。两掌相叠，右掌放左掌上，掌心都向上，两大拇指尖微微接触，略向掌心内收，放于脐腹前。凝神片刻，双目垂帘，似开似闭，以眼前呈现一片金黄色为度。光影浮动，定之使住，一心专注，使神与光合。然后面部微仰，鼻孔向日如迎风状，日光凝于鼻端，微有暖意，调匀呼吸，缓缓吸气，将光热吸入中丹田。十五分钟后，觉中宫渐温。炼功一周，胸脘寒意全消。炼功一月，中脘有暖意，脾胃健运，饮食增加。其后，逐渐以意运热气入腹，使少腹温暖如沐温泉之浴。日久功深，热聚丹成，可减少采光时间与次数，仅于月初行之，或每旬采光二三日以温养之，持之以恒。采光时，舌下津涌，可频频吞咽入腹，以口中津液温润补水，以防火热太过。本法对阴虚火旺患者不宜用。

采补之法 气功学术语。❶指炼功中采先天一气，因神的作用，炼而为药，贮藏在下丹田。见《钟吕传道记·论铅汞》“以采药有时，而进火有数。必先于铅作，借气进火，使大药坚固，名曰采补之法。”❷指采日月之精华，以补胎息炼气之不足。见《仙术秘库》：“采补之法，为晚年修持所不废。以采日月之精华。夺天地之大气，心思意想，望结丹砂，以补不足之胎息。”

采补还丹 气功学术语。见《灵宝毕法》：“一气初回元运，真阳欲到离宫，捉取真龙真虎，玉池春水溶溶。此恐泻元气而走真水于身外也。气散难生液，液少而无真气，气水不交，安成大药。当此，年中用月，以冬至为始；日中用时，以离卦为期。或以晚年奉道，根元不固，自度虚损，气不足之后，十年之损一年用功补之，名曰采补还丹”。指肾中液还于心中，水火相交，合而为一。

采药之法 气功学术语。见《灵宝毕法》：“采药之法，含津握固以压心，使真气不散”。指习炼气功，咽津握固，控制意识思维活动，蓄炼真气。

采日精月华 气功学术语。见《金丹问答》：“采日精月华何如？答曰：非外之日月也，采心中之真液，肾中之真气也。”日为心，月为肾，指采心之真液，肾之真气。

采药与进火 气功学专论。主要阐述采药与进火的关系。“采药不进火，药必耗散而不能住；进火不采药，阴中阳不能住，止于发举肾气而壮暖下元。”见《钟吕传道记·论铅汞》。

采药时调火功 气功学术语。见《崔公入药镜》。采药时，指身中一阳来复之时。此时当注意调整火候，以运金行。

采时用目守泥丸 名言。出《铅火秘诀》。指习炼周天功时，两目意视泥丸，导引精气沿督脉升上泥丸。

肺 见《黄帝内经素问·经脉别论》：“脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。毛脉合精，行气于府。府精神明”。人体五脏之一，功能为司呼吸，主一身之气；助心行血而贯通百脉；通调水道；主皮毛，开窍于鼻；与大肠相表里。《素问·五脏生成篇》：“诸气者，皆属于肺。”

肺气 ❶指肺的功能。《灵枢·脉度》：“肺气通于鼻，肺和则鼻能知臭香矣”。❷指肺所吸入之自然界之清气。《素问·阴阳应象大论》：“天气通于肺”。

肺劳 气功适应症。出《诸病源候论》。因肺脏虚损所致，症见咽喉干燥，声音嘶哑，鼻不闻香臭，面肿，胸闷气短，咳嗽吐血，饮食减少，消瘦乏力，发热等。治疗见“虚劳骨蒸候导引法”、“小周天”、“卯酉周天功”。

肺系 出《灵枢·经脉》：“从肺系横出

腋下。”指喉咙。

肺俞 经穴名。出《灵枢·背腧》，属足太阳膀胱经。位第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸处。

肺神 出《黄庭内景经·心神章》。名浩华，为肺物质精微结构和功能作用，在肺，出于肺，内舍于肺。在脑神的统领下行其功能作用。

肺病 气功适应症。见《黄帝内经素问·藏气法时论》。泛指肺脏发生的多种病证。可概括为虚实两类。实证多由外邪犯肺或痰热饮邪蕴肺所致。症见咳嗽、多痰、气急、胸痛，或可伴见寒热，鼻塞流涕等。虚证又有阴虚、气虚、气阴两虚之别。肺阴虚者症见干咳少痰，咯血，失音，潮热盗汗等。肺气虚，症见咳嗽短气，声音低弱，畏风自汗，时易鼻塞等。治疗见“肺病候导引法”、“胎息法”。

肺痿 病名。气功适应症。见《医门法律·肺痿肺痈门》：“肺痿者，其积渐已非一日，其寒热不止一端，总由肾中津液不输于肺，肺失所养，转枯转燥，然后成之。”《临症指南医案·肺痿门》：“肺痿一证，概属津枯液燥……夫痿者，萎也，如草木之萎而不荣，为津亡而气竭也。”指肺叶痿弱不用的慢性虚损性疾患。临床以咳吐浊唾涎沫为主症。多因热在上焦，肺燥伤津，或肺气虚冷，气不化津，以致津气亏损，肺失濡养，日渐肺叶枯萎所致。治疗见“养肺坐功法”、“养肾坐功法”、“六字气诀法”、“肺脏导引法”。

肺痹 气功适应症。内脏痹证之一。出《黄帝内经素问·痹论》。由皮痹日久不愈，复感外邪，或感寒受热，或悲哀过度，使肺气受损所致。症见心胸烦闷，胸背痛，咳嗽气急，或见呕恶等。治疗见“肺病候导引法”。

肺神去 参见“七神去”。

肺中空洞 气功学术语。出《黄庭中景经》：“肺中空洞上下行”。指肺的结构。即肺中虚空质轻浮。

肺经导引法 静功。出《针灸大成卷六·五脏六腑》。作法：先行调息，令息微微，似从心起，导引入静，安定精神，放松身体，导气从身体各处毛孔中出，通畅无障，息息归根，清金养肺。

肺脏导引法 动功。见《黄庭内景五脏六腑补泻图》。作法：正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举，去肺家风邪积劳；反拳捶脊上，左右各十五度，去胸臆间风毒。闭气为之良久，闭目咽液，三叩齿为止。

肺脏修养法 动静相兼功。见《黄庭内景五脏六腑补泻图》。作法：常以秋三月朔望旭旦，西面平坐，鸣天鼓七次，饮玉泉三次。然后瞑目正心，思吸兑宫白气入口，吞七次，闭气七十息。盖所以调补神气，安息灵魄之所致也。

肺病候导引法 动功。出《诸病源候论·卷十五》。作法：(1)无声用嘘字出气。宣肺理气，治肺病胸脊痛满，四肢烦闷。(2)用两手撑地，伏身向下，口吸气，鼻呼气，宣肺理气。治胸中及肺部病变。

胀满治法 动静相兼功。见《养生导引法》。作法：(1)蹲坐，宁心，卷曲两手以心向下，左右摇动两臂，交替侧斜身体，两肩尽量用力，低头向肚，两手沿冲脉按到脐下，上下反复二十一次。(2)用口呼气，三十而止。(3)正坐伸腰，以口吸气数十次，吸满即吐，有便意为度，无者复为之。(4)正坐伸腰，口吸气数十次。(5)两手伸向身体一侧，尽力侧身并引内气从头顶下散足，如同气味散开。手指直伸，左右相同，来回做二十一次。然后转正身体，前后转动肩臂和腰部七次。(6)正坐直腰，用口吸气十次，有便意为度，无便意复为之。

胁 人体部位名。见《灵枢·经脉》。即腋下至第十肋下缘。

胁痛 气功适应症。见《灵枢·五邪篇》：“邪在肝，则两胁中痛。”指一侧或两侧胁肋疼痛为主要症状的病证。多因情志失调，肝

气郁结；气滞血瘀；精血亏损，肝阴不足；脾失健运、湿热内蕴等因素所致。治疗见"胁痛候导引法"。

胁痛治法 动静相兼功。见《养生导引法》。作法：(1)突然左胁痛，念："肝为青龙，左目中魂神，将五营兵，千乘万骑，从甲寅直符吏，入左胁下取病。"用意念导气至左胁下以取病。(2)右胁痛，念：肺为白虎，右目中魂神，将五营兵，千乘万骑，从甲申直符吏，入右胁下取病。"用意念导气至右胁下以取病。同时侧身卧，展手臂，伸直脚，鼻吸气，口出气，行气七息。(3)正坐伸腰，右看视月，口吸气咽三十次。(4)举两手交叉放颈后紧握。

胁痛候导引法 动静相兼功。出《诸病源候论·卷五》。作法：(1) 静心存想：肝为青龙，左眼中有魂神，统帅五营兵，千乘万骑，从左胁下取病而去。治左胁痛。(2) 意念肺为白虎，右目中有魄神，统帅五营兵，千乘万骑，从右胁下取病而去。治右胁痛。侧卧，伸直四肢，用鼻吸气，口呼气，作七息止。疏肝理气，治胁肋皮肤疼痛。(3) 正坐，伸直腰，向右看月亮，口吸气并咽下三十次。疏肝理气，明目。治左胁痛，视物昏花。(4) 两手交叉放在颈后，尽力握紧。疏肝理气。治胁下痛。坐在地上，两手不完全相握，用力牵拉，久行此法，使身体结实，呼吸调匀。

股 见《灵枢·百病始生》："热气下于两股，如汤沃之状。"即大腿。

股阳 出《黄帝内经素问·骨空论》："股骨上空在股阳，出上膝四寸。"股部（大腿）外侧。

股阴 出《灵枢·经脉》："肝足厥阴之脉……，循股阴，入毛中。"即大腿（股）内侧。为习炼大周天精气运行的通路。

服气 见《抱朴子》："仙人服六气。"气功养生法之一，即吐纳法。

服丹 见《抱朴子内篇·对俗》："服丹守一，与天相毕；还精胎息，延寿无极"。丹为阴丹，即口中唾液。指习炼气功，吞津咽液。

服玉泉 气功证验。见《医说·卷九》。"道人蒯京，年百七十八而甚丁壮，言朝朝服玉泉，啄齿。玉泉者，口中唾也，朝旦未起早漱津，令满口含之，啄齿二七过，名曰练精。"指口服玉泉，为习炼气功的一种方法。

服雾法 静功。见《真诰》：服雾之法，当以平旦，于寝静之中，坐卧任己。作法：先闭目内视，仿佛使入见五脏，毕。口呼出气二十四过，使自见五色之气，相绕绕在面上意引五色之气入口内。此引五色五气五十过，毕，咽液六十过，毕。

服三气法 静功。见《云笈七签·内丹》。作法：常存青、白、赤三气如绳，从东方日下来，直入口中，挹之九十过，自饱便止。服之十年、身中自生三色光气。每日早为之，可健目益视力。

服元气法 静功。出《元气论》。作法：端身正坐，咽气，合口作意，如咽食一般，咽液咽气，皆如咽食。存想入肾，再入命门穴，循脊流上，泝入脑宫。又既脐下至五星，五脏相逢，内外相应，各有元气，管系连带。元气流行，无处不到。若身有疾病，以意存金、木、水、火、土五色相克相生，以意注之，无不立愈。如：金（肺）病，意想火（心），火克金；再想土（脾），土生金。

服日气法 静功。见《遵生八笺》。作法：(1)调身：坐或站式均可。(2)调气调神：早晨日出东方之时，面对日象。坐（站）定后，平定精神与呼吸。先叩齿九通。意想日魂，轻念曰："珠景照韬，绿映回霞，赤童玄炎飙象"。念毕，瞑目握固。意想日中五色流霞从天而来，与身相接，从下至两足上达头顶。之后，又意念导引"光霞中有紫气如目童，累数十重，与五色俱来入口吞之。咽气四十五次，又咽液九过，叩齿九通。"微

祝曰（默念）："赤炉丹气，圆天育精。刚从受柔，炎水阴英。日辰元景，号曰大明。九阳齐化，二烟俱生。凝魂和魄，五气之精。中生五脏，乘光御形"。祝毕，起身活动肢体，运动关节，任意为之。(3)功效：本法调节阴阳，补阳益气安神，疏通经络，强壮形体。可疗阳虚不足之证。凡畏寒肢冷、脘腹不适、尿清便溏、食欲不振、精神倦怠、少气无力者皆可习炼。久行可保健、精神旺盛。

服日月法 静功。见《道藏·洞真部·方法类·无上玄元三天玉堂大法》。作法：(1)习功者于夏历每月朔日（初一），当太阳初出时面向东正坐，调息，令心入静。然后意想太阳光照在自己面前，相离九尺左右。意想太阳有九道光芒，光有五色，照耀大地，仿佛光芒从口中入于自己体内五脏之中，觉自身通透明亮。然后吸气咽下，共咽九次。此时渐觉腹内温暖。如此反复进行三次。坚持此功一年可使机体气壮，精神健旺。(2)炼功者于夏历月望日（农历十五日），当月初出时面东正坐，调息入静。意想月光在自己面前相离九尺，月亮有十道光芒，内有五色光气下注于己身，自口中进入五脏，自身一片通明透亮。然后慢慢吸气咽下，共九次，此时渐觉腹内微暖。如此反复进行三次。行此功一年，会觉体轻气灵，可祛邪治病。

服月气法 静功。见《遵生八笺》。作法：(1)调身：坐势或站势均可。(2)调气调神：晚间月初出之时，面对月象。坐（站）定后，放松形体，稳定精神。平和呼吸后，叩齿十通。意想月魄，轻念曰："暧萧芬馣，翳寥婉虚。灵芝郁华，结翘淳金。清莹炅容台标"。念毕，瞑目握固，意想月中五色流精，从天而来，与身相接。从下至足上达头顶。而后又意念导引"光精中有黄气如目童，累数十重，与五色俱来，入口吞之。咽气五十次，又咽液十过，叩齿十通。"微祝（默念）曰："黄青玄晖，元阴上气。散蔚寒飙，涤灵敛胃。灵波兰颖，挺濯淳器。月精夜景，玄宫上贵。五脏之宫，各保母位。赤子飞入，婴儿续至。回阴三合，光玄万方。和魂制魄，五胎流通。乘霞飞精，逸虚于东"。祝毕，起身任意活动肢体，运动关节。(3)功效：本法育阴生津，补脑安神。调节阴阳，健康形体。可治阴虚不足之证。凡头昏目眩、耳鸣耳聋、心慌心悸、畏热晡热、手足心热、口干苦涩、大便秘，或阴虚精亏，腰疼膝软，行之有治疗作用。亦可保健，久习安魂和魄，交通心肾，神清气爽，一身健康。

服气吞霞 气功学术语。见《针灸大成卷六·五脏六腑》："有默朝上帝者，有服气吞霞者……。"习炼气功的一种方法，服气即食气。见"食气"条。吞霞为意引霞光吞入口内。

服元和法 静功。见《太清中黄真经·中黄真人注》。作法：阳春三月，净理一室，著几案，设以厚暖床席，案上常焚名香。夜半一气初生之时，静虑宁神，叩齿三十六通，两手握固，仰卧瞑目，候常喘息出时，便合口鼓满咽气，以咽入为度，渐渐咽之（入腹中丹田时有声汩汩为佳），饥即便咽，以饱为度。注意咽时，放松神形，坦然为之。行功中，如觉口干，服三两杯胡麻汤。

服天顺地 气功学术语。出《黄庭外景经·第十四章》："服天顺地合藏精"。指与自然相应。乾为天，服天为收服乾家之阴精；坤为地，顺地即调和坤家之阳气；合藏精谓合二而一，形神与自然相统一。

服气面肿 见《圣济总录》。主要阐述服气面肿的机制。曰："凡服气面肿者，为饮淡水上冲，气壅不行。所以如此，食中尤忌胡荽、芸台、邪蒿、韭薤、菠薐、葱蒜，此物皆木之精，能损脾乱气，大不可食"。服气及饮食失宜可出现面肿偏差现象。

服玉泉法 静功。见《脉望》。作法：每日子后，正坐端身，鼻内微微吸取清气数口，用舌抵上腭存息。少时津液自出，灌漱满

口，徐徐咽下，不要动舌，自然灌注五内。卧中亦可为之，但枕不宜太高。久行之，调节内脏机能，增进健康，延年益寿。

服玄根法 功法。见《大洞经》。作法：意念存想胃中，然后仰吸五方太和之气，漱液连气、液咽之入胃中，连作五次。毕，叩齿三通。每日作九次。可防治脾胃疾病。

服药行气 气功学术语。出《抱朴子内篇·至理》："服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速"。行气指气功，即服用药物与气功相结合。

服阎瞑目 静功。见《赤凤髓》卷二。作法：身体盘膝端坐，两手抱脐下，行功运气四十九口。主治：腹痛。



服紫霄法 静功。见《云笈七签·内丹》。作法：坐忘握固，意念从头而出，钻屋直上。直到天边。引紫霄而来，直下穿屋，而从头上入内于腹中。久行此法，补脑安神，益气壮阳，轻身延年。

服日光芒法 静功。见《遵生八笺》。(1)行功时间：日行三次，即日出时，上午十时左右，中午十二时左右。(2)调身：作好行功前准备、坐势或站势均可。(3)调气调神：坐（站）定后，平和呼吸。意想心中有日如钱大（与今五分硬币大），在心中放出赤色光芒。此赤色光芒从心中上出喉间，至齿后仅在齿间并不外出。赤色光芒还返回胃中（意念与光合而为一，也在胃中）。如此良久，然后目返视意想（视）心中。随即吐气，吐气讫，咽液三十九过，乃止。(4)功效：本法益气补阳，安神和体，祛邪治病，强壮身体。可治气虚阳虚之疾。久行愈疾，益寿延年。

服月光芒法 静功。见《遵生八笺》。(1)行功时间：夜间子时左右行功，日一次。(2)调身：作好行功前准备，坐势或站势均可。(3)调气调神：坐（站）定之后，平和呼吸。意想月白如水之清光，从头顶上百会入脑中，下入喉至齿，再咽入胃。意念与月光合一，存胃中良久，然后目返视意想（视）脑中。随即吐气（注意吐时气缓和而出），吐气讫，咽液三十九过，乃止。(4)功效：本法养阴增液，补脑安神。可治阴虚火旺之病。久行之常存月在脑中，全身清爽而有精神。(5)本法宜在每月"一日至十五日已前服。十五日已后不服，月减光芒，损天气。"

服气导引法 动静相兼功。见《古仙导引按摩法》。(1)作一般行功前准备。(2)行功时间：取日中子、午、卯、酉时服气。但冬天子时气属寒，不可服。夏午时气属热，不可服。(3)注意事项：有阴寒、雨雾、火热等邪气时不可服。如腹中大冷，取近日气及日午气服；腹中大热，服夜半气及平旦气。如冬寒，即于一小净室中，生炭火暖之服；如夏极热时，取月中气服，即凉。(4)作法及功效：每欲服气，常取体中安稳。消息得所，如安稳时，不住消息耳。消息住，先舒手展足，按捺支节。举脚跟向上，左右展足，长出气三两度。心念病处，随气出病，病遂尽矣。如服气之时，胸中闷，微微细吐之。闷定则掩口勿尽，尽则复吸入。凡服气入及出，吐，皆须微微吹绵不动是其常候也。如入气太急，令自耳闻则惊五神，招其损也。如出气太急，令自耳闻亦然。如后腹内热及时节热，出入气太急，则热更盛也；如服冷及时寒，出入太急，则冷增甚。初入气之时，善将息，

以饱为度。若饱后即左右拓，捩及蹴空各三度，理发摩面转腰即可。

服气疗病法 静功。见《服气精义论》。作法：(1) 调身：作好行功前准备。日出后，天气和静之时行功，室内亦可，面向日方。取自然坐势、散盘做势，或自然站势均可。(2) 调气调神：坐（站）定之后，轻闭双目，两手握固，叩齿九通。意想"日赤晖紫芒"盈满天际，引颈向"日赤晖紫芒"而吸，深长入口（连气）咽之。意念导引入所患之脏腑（脏腑未有疾患，而是筋骨肢体血脉之疾，亦宜先存入所主之脏腑。如筋病，关节疼痛，引日芒攻疾时，先将日芒引而存入肝中），引日芒并气在脏腑中。待闭气后不能忍住时，再吸深长而入所患脏腑。反复如此者九吸九咽。脏中有气时，意念引气攻病所，仍闭气攻疾至极，微微吐之。呼吸稍定后，更引日芒及气咽而攻病所，觉病所处温暖汗出为佳。若四肢有疾，行功前宜导引，导引至病所，再引日芒及气攻之。若躯体有疾，导引按摩，疏通经络，宣通气机，然后再引日芒及气攻之。若头部疾，用指梳头数百下，左右摇头数十遍，然后再引日芒及气攻之。吸入日芒及气后，两手于项上导引。头向上用力，随之存气向上，入脑，意念使气从顶发诸孔中冲出散去。一吸之后，放手通气（即两手不再向上导引），反复引日芒及气攻疾。头颈汗出，痛处宽畅，疼痛减轻为适当。若病在脏腑，可取仰卧式，吸引日芒及气咽下，存入所患之脏腑，引五至六咽后，一度闭气攻病所。久来痼疾，并有癥块坚积者，用之攻疾，也可改善疾病的症状。(3) 说明：引日芒及气攻逐病所时，能导引攻逐之气从有关气穴出，治疗效果更佳。如攻逐肝脏之疾，气从肝俞穴出；攻逐肺脏之疾，气从肺俞穴出。治疗脏腑之疾，可与用药同时进行。(4) 功效主治：本法有强固内脏、逐邪外出、通经活络、调和气血、消瘀破癥之功。疗脏腑、形骸、肢节疾病，功能紊乱，脏腑器质未损伤，疗效较好。脏腑器质损伤，出现"真脏病"时，疗效较差。但可减轻症状，减缓痛苦。

服气精义论 著名气功专著，唐·司马承祯著，是气功养生的重要文献。全书共有八论，一论五脏生理功能，并提出培育五脏真气的功法。二论服气（命功）的方法及注意事项。三论导引的功能及其习炼方法。四论符水及其作用。五论气功与服药结合。六论气功疗法贵在坚持，并要顺应自然，调节饮食，避免精神刺激。七论五脏与各部之间的关系。八论气功的功能、作用原理。书中阐述了五脏疾病及其临床特征，是辨证施功的一部实用专著。

服四时气法 静功。出《抱朴子内篇·杂应》。作法：站势，或坐势。春向东食岁星青气，使入肝；夏服荧惑赤气，使入心；四季之月食镇星黄气，使入脾；秋食太白白气，使入肺；冬服辰星黑气，使入肾。久行之，调节五脏功能，强身延年。

服食灵药法 静功。见《遵生八笺·延年却病笺》。患病后服药，勿吃带血的食物。作法：内视心，想心火烧身及病患痛苦之处，以意火攻疗之，则疾易愈。

服阴丹以补脑 名言。出《抱朴子内篇·极言》。指习炼气功，吞津咽液，能补脑安神。

服三五七九气法 静功。出《服气精义论》。作法：自然站势，或坐势。站（坐）定后，徐徐以鼻引气（吸气）三次，以口吐气；次后鼻引气五次，以口吐气；次后鼻引气七次，以口吐气；次后鼻引气九次，以口吐气。依次三五七九连作，鼻引气二十四次，口吐浊气二十四次。作时以入气多，吐气少为妙。毕，再逆作。徐徐以鼻引气九次，并乘势咽之，口吐之，如上法以鼻引气七、五、三次，咽七、五、三次，并口吐之。亦可不限数，任意引气、吐气。本法随时可行，久行之，益气，调和脏腑功能，治五脏疾病。

注意引气时不能憋气，应自然而然，逐步加强。

服气并导引咽津法 静功。见《圣济总录》。作法：先导引，继后服气，每日咽得津液三五十次，胜服诸药。

服气不长生 长生须伏气 名言。见《道乡集》。习炼气功，关键是归藏气于气海，不能归藏气于气海者，服气不一定有好效果。能伏气丹田，定息于中，神息相依，才能获得成功。

胐〔xìn 引〕 出《灵枢·阴阳二十五人》："其为人、赤色，广胐胐脱面。"脊背的肌肉。

周天 见《礼记·月令篇疏》："凡二十八宿及诸星，皆循天左行，一日一夜为一周天"。太阳每天转一周为周天。气功学文献有小周天和大周天之别，人体精气的运行从任脉到督脉，而又回归于任脉，此为一周，称为小周天。精气从手太阴肺经开始，到足厥阴肝经终止，循环往复，昼夜不舍，称为大周天。

周小颠 即周学霆，见"周学霆"。

周学霆 清代中医学家，尤精于气功实践。生卒不详，字荆盛，号小颠，别号梦觉道人。湖南邵阳人。游湖湘间遇异人传以导引术。直至七十高龄，穿单衣"挥扇大雪中无寒色"，"或盛暑衣重裘坐烈日中无热意。""与之饮，尽十斗不乱，或经旬不食亦不饥"。（《邵阳县志·本传》）著有《三指禅》等医书，其中兼论气功的修炼。

周南山 同终南山，见"终南山"。

周逸之 即周履靖，见"周履靖"。

周荆盛 即周学霆，见"周学霆"。

周履靖 明代气功家，生卒年月不详。喜兴人，字逸之，自号梅颠道人。精研气功导引，"取列仙熊经鸟伸之术，类辑成一家之言，撰《赤凤髓》，并附导引图对气功的发展有一定的贡献。

周易大传 哲学专著。兼论气功基本理论。约成书于春秋战国之间，不著撰人姓名。汉人谓孔丘之作，但从内容看，《易传》不出一人之手。内容包括彖上下二篇，象上下二篇，文言一篇，系辞上下二篇，说卦一篇，序卦一篇，杂卦一篇，共十篇。又称为十翼。谓十翼为《易经》之羽翼，是《易经》最古的注释。有关气功养生法的论述，在《易经》的基础上又有发挥，应用《易经》的数学、哲学、社会学、医学、心理学理论，建立了一分为二论、合二而一论、动静论、平衡论、整体论，为气功学的发展奠定了坚实的理论基础。

周流六虚 出《周易大传·系辞》："变动不居，周流六虚"。❶用于论述火候，指阴阳变化在六虚之中。《周易参同契》："天地设位，而〈易〉行乎其中矣。天地者，乾坤之象也，设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用，二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常"。❷指六爻之位，为用九用六。《参同契考异》："六虚者，即乾坤之初、二、三、四、五、上，六爻位也"。

周天火候说 气功专论。出《道乡集》。阐述小周天功的精气运行及其注意事项。曰："但采小药后，非起火不能溶化阴质。噫！火在何处？药中有火焉。药在何处？火中有药焉。起火于何时？药入炉后。运火于何处？尾闾穴间。至此自有真机，顺此机而行，神守丹田，意驭真气上升，虽籍呼吸之力，亦不可着于呼吸。此时务要著力先天之气、后天之气，稍为关照而已。但先天气上升时，本有行住之机，动机现可以行，静机现可以住。行时以呼吸之数规则之，一吸一升，是知非一吸可以升至乾顶，一呼一降，亦知非一呼可以降至坤腹。况上升时有沐浴之说，此时不可起火，必须静候机动而后行，方不背乎自然，况呼吸均有责任，上升时吸为主，呼不过从之而已；下降时呼为主，吸不过从之而已。不但升降有沐浴，呼吸之间亦有沐

浴，吸用事时呼从之，呼即为之沐浴，呼用事时吸从之，则吸亦为之沐浴。至于采取升降，真种一发生，即一升降，亦名抽坎填离，至抽尽坎阳，填满离阴，精尽化气，实有止火景焉”。

周易参同契 气功学经典著作。东汉·魏伯阳撰。有上、中、下三篇，末附“五相类”一篇。自唐代，推为内丹要籍。“神仙不作《参同契》，火候工夫那得知”（《性命圭旨全书·火候崇正图》）。本书流传较广，各家注释见解不一，有内丹说、外丹说、清修派、阴阳派，还有一些注解是随文敷衍，并无一定主张。东晋·葛洪《神仙传》卷二魏伯阳“作《参同契五相类》，凡三卷。其说似解释《周易》，其实假借爻象，以论作丹之意。”魏氏认为“人所秉躯，体本一无。元精云布，因气托初，阴阳为度，魂魄所居。”“引内养性，黄老自然，含德之厚，归根反元；近在我心，不离己身，抱一毋舍，可以长存。”通过效法乾坤天地日月之阴阳运动、变化，收视闭听，使神不外驰，神运精气，可收“养性延命”之效。魏氏本人指出：“隐藏本根，托号诸石，覆冒众文”，即说明该书“隐语甚多”是行文上的特点。故明末清初著名学者王夫之提醒读者：“学仙者以为不传之秘，多隐其辞，托为龙虎、铅汞交媾之说，使以自悟。”“龙虎婴儿皆虚设之名矣。”明代学者杨慎说《周易参同契》多“形似之言，譬况之语”，故常为人所误解，“或流而为房中，或认以为炉火”（见杨慎《古文周易参同契序》）五代彭晓《周易参同契分章通真义》说：“参、杂也，同、通也，契、合也，谓与《周易》理通而义合也。其书假借君臣，以彰内外；叙其离坎，直指汞铅；列以乾坤，奠量鼎器；明之父母，保以始终；合以夫妻，拘其交媾；譬诸男女，显以滋生；析以阴阳，导之反复；示之晦朔，通以降腾；配以卦爻，形于变化；随之斗柄，取以周星；分以晨昏，昭诸刻漏，莫不托《易》象而论之，故名《周易参同契》云。”这些都是研究《周易参同契》值得注意的地方。

周易参同契解 三卷。抱一子陈显微解。书中解释说：乾坤为神室，日月为运用，六十四卦为行火，以升降往来为枢毂。

周易参同契分章通真义 三卷。后蜀·彭晓解。本书解释说：乾坤为鼎器；阴阳为堤防；水火为化机；五行为辅助；真铅为药祖；互施八卦；驱役四时；得药忘言；假易显象。

颃 出《灵枢·经筋》：“足太阳之筋，……其支者，为目上网，下结于颃”。即颧骨。张景岳注：“目下曰颃，即颧也。”

备急千金要方 简称《千金方》。为中医学名著，其中收有气功、养生等内容，设有养性专论，如道林养性、居处法、按摩法、调气法、服食法、黄帝杂忌、房中补益等。详细论述了“恬憺虚无”止心定念，保持意静这一气功锻炼的基本原理。同时论述了十二种和神导气法、炼精法、迎气法，腹部按摩法，婆罗门按摩法，老子按摩法等功法，其法简单易学，至今仍有重要的实用价值。本书保存了唐以前的珍贵文献，在医学气功方面作出了重要贡献。

鱼 体表位置。见《灵枢·经筋》：“手太阴之筋，……结于鱼后。”指手足大指（趾）屈肌隆起处，亦有称拇指侧为大鱼，小指侧为小鱼。

鱼际 体表位置。❶手足大指（趾）后、鱼之外侧赤白肉分界处。《黄帝内经素问·气府论》：“手足诸鱼际脉气所发者，凡三百六十五穴也”。吴昆注：“凡手足黑白肉分之处，如鱼腹色际，皆曰鱼际”。❷经穴名。出《灵枢·本输》。属手太阴肺经。位于手掌当第一掌骨中点之桡侧，赤白肉际处。❸手足大指（趾）屈肌隆起处。见《黄帝内经素问·气府论》。

〔丶〕

京黑先生行气法 静功。作法：平卧床

上，两手握固成拳，两足间相距四、五寸，两臂间亦相距四、五寸，去枕，微微呼吸，共三百六十息。修炼此法，要安定心身，顺其自然，觉气如云行体中，经营周身，濡润形体，浇灌皮肤。如修炼时感到气不调和，就暂时停止，待和协后再为之。

享青龙之祀 静功。见《黄庭内景五脏六腑补泻图》。作法："以春三月朔旦，东面平坐，叩齿三通，闭气九息，吸震宫青气入口九吞之。以补嘘之损，享青龙之祀。"久行之，得到东方自然之气的营养，强健身体。

夜半 出《灵枢·营卫生会》："夜半而阴陇为重阴"。指夜间二十三时至次日凌晨一时，也称"子时"。

夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵 功法。出《孙真人卫生歌注释》。夜半即子时(23时～1时)，灵根指舌。即夜半炼功，舌舐上腭，津液满口，慢慢咽下，以灌溉五脏。王应鹤注："丹田只应存养清气，不得使五脏浊气混入停留，故切宜呵之"。"微微以呵之，若觉热极者，须大张口以呵之，方能去浊而留清也"。用呵气的办法使丹田的浊气呼出，而使清气常留。

府舍 经穴名。出《针灸甲乙经》，属足太阴脾经。位耻骨联合上缘上0.7寸，腹正中线旁开3.5寸处。

庚金之腑 见《针灸大成卷六·五脏六腑》，指大肠。大肠为六腑之一，肺与大肠相表里，在五行中属金，配天干为庚，故大肠为庚金之腑。

卒魇 气功适应症。出《肘后方·卷一》。指患者突然因惊险怪诞之恶梦而惊叫，或梦中觉有物压住躯体，身体沉重，欲动不能，欲呼不出，挣扎良久，一惊而醒。多因心火炽盛所致。治疗见"心病候导引法"。

卒上气 气功适应症。见《诸病源候论·气病诸候》"肺主于气，若肺气虚实不调，或暴为风邪所乘，则腑脏不利，经络否涩，气不宣和，则卒上气也。又因有所怒，则气卒逆上，甚则变呕血，气血俱伤"。指气突然上逆的病证。因肺主气，如肺气虚实不调，或突受风邪侵袭，致气机运行失畅，肺气不得宣通，就会发生突然上气之病证；因愤怒，亦会使肝气突然上逆，严重的可引起呕血，损伤气血。治疗见"卒上气候导引法"。

卒被损瘀血 气功适应症。见《诸病源候论》。因意外伤害，外部被损伤而内有瘀血者，即"瘀血证"。症见舌青善忘，口干不欲饮，病人自诉腹满等症。如瘀血在上半身者，多见胸满，在下半身者，多见腹满。瘀血证之口干、口燥，不仅"无寒热"，且具有"但欲漱水，不欲咽"的特点，且午后低热，手足心灼热等症。治疗见"卒被损瘀血候导引法"。

卒魇候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十三》。作法：弯屈大拇指，用四指握住。养成习惯，睡眠时亦不要松开。可安神定志，预防梦魇，治恶梦惊吓。

卒上气候导引法 动功。出《诸病源候论·卷十三》。作法：两手在下颌下交叉，尽量用力。可降逆止咳，治突然气逆咳嗽。两手交叉放在下颌下，各按一侧颈动脉，向甲状骨上靠拢，作三遍。可顺气降逆，清利咽喉。治气上逆，咽喉不利，能使声音洪亮。

卒被损瘀血候导引法 动功。出《诸病源候论·卷三十六》。作法：(1)正坐。伸直腰，左手上举，手掌向上，右手托右胁，用鼻吸气，至极限时慢慢呼出，作七息。可理气活血，治瘀血气滞。(2)用鼻吸气，口闭拢，至极限时慢慢呼出，作七息。亦理气活血，治两胁下气滞血瘀。(3)正坐，右手托腰，鼻吸气后，慢慢呼出，作七息。左右各转头三十次。可活血通络，治体内瘀血，颈项疼痛。(4)两手捏腰，手指相对，身体前后振摇十四次。然后，将大拇指尽量向后，身体前后振摇十四次。手上下同时捏动，尽力使气向下，作二十一次。活血通络，治腰胁部气血闭塞。

疟疾治法 静功，出《动功按摩秘诀》。

身体朝向东北方，正身端坐，两手掌心相互擦热极，抱住阴囊运气，八口乃止。

疝气治法 动静相兼功。见《养生导引法》。作法：(1)手拉两足趾，行气五息，引气达腹中。(2)坐地，舒脚，两手握足大趾，使足上抬，头下低，尽量牵拉，行气五息而止，引气达腹中，再将气遍行于身。

疝瘕候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十》。作法：(1)用手拉两足趾，呼吸五次止。导引腹中之气。祛除疝瘕，通利孔窍。(2)坐，伸展下肢，用手握住足拇趾向上拉，足上头下，尽力牵引，呼吸5次，然后，用意念引腹中之气遍行全身。破疝瘕，通利孔窍。久行之，精神爽快，聪明长寿。

放心 出《孟子·告子》："学问之道无他，求其放心而已矣"。指专心于修养神形，不为外物所牵。

放神 气功学术语。出《幻真先生进取诀》："兀然放神，使心如枯木空。"指无思无虑，神意自在的意境。

卷头筑肚 气功学术语。见《诸病源候论·腹胀候导引法》。指低头向肚的导引姿式。

刻意 ❶《庄子》之篇名。❷指雕砺心志，为调节精神意识之意。《庄子·刻意》："刻意尚行，离世异俗，高论怨诽，为亢而已矣"。❸指专心一志。《文心雕龙·通变》："今才颖之士，刻意学文，多略汉篇，师范宋集"。

刻漏 气功学名词。见《天仙正理·火候经》："玄学正宗曰：刻漏者，出入息也"。刻漏原指时间，此作出入息之异名。亦作为计算炼功时间的单位。

性 佛家气功习用语，指精神意识思维。亦指精神活动的稳定。《传心法要》："凡夫取境，道人取心，心境双忘，乃是真法。忘境尤易，忘心至难。人不敢忘心，恐落空无捞摸处，不知空本无空，唯一真法界耳。此灵觉性，无始已来与虚空同寿。未曾生，未曾灭，未曾有，未曾无，未曾秽，未曾净，未曾喧，未曾寂，未曾少，未曾老；无方所，无内外，无数量，无形相，无色相，无音声；不可觅，不可求，不可以智慧识，不可以言语取，不可以景物会，不可以功用到，诸佛菩萨与一切蠢动含灵，同此大涅槃性。性即是心，心即是佛，佛即是法，一念离真，皆为妄想"。

性天 ❶指人的自然本性。《性天风月通玄记》所述的性天，即是说明人的自然本性与自然相通。❷指性由天赋，得之自然。《礼中庸》："天命之谓性"。

性功 指调节精神意识活动为主的功法。又名神功。提倡止念、息念、无念，"内外两忘，专事一处"。"内观其心，心无其心；外观其形，形无其形。形无其形者，身空也；心无其心者，心空也"。重在补脑安神，和调神形。

性质 见《人物志·刘昞注》："性质禀之自然"。性质即个性，指个性禀之于先天，即先天因素。

性宗 气功学名词。见《性命圭旨全书·灵丹入鼎，长养圣胎》："若性宗人，不知所以自为造化，就是顽空外道而释非释也"。指以炼神为主的气功流派。

性命 ❶性为神，即意识活动；命为气。《道乡集》："命与性原是二体，在人生之初，只有此性，更无命之可言。自囫的一声，与母分离之后，一点性灵，流于情识，始为有命之初"。❷性为先天；命为后天。❸指生命。《周易大传·乾》："乾道变化，各正性命"。❹指气功，性为性功，命为命功。《性命圭旨全书·小引》："合性命而双修之。"

性海 气功学术语。见《性命圭旨全书·普照图》。指心及心神，亦指脑神。

性情 ❶指人的本性及其向外的反应。《王临川集·性情》："喜怒哀乐好恶欲，未发于外而存于心，性也；喜怒哀乐好恶欲发于外而见于行，情也。性者，情之本；情者，性之用。"❷指人的禀赋及气质。《庄子·缮性》：

"然后民始惑乱，无以反其性情而复其初。"

性之根 气功学术语。指头顶。见《性命圭旨全书》："金丹大道之秘，秘在性命两字。性者，天也。常潜于根，故顶者，性之根也"。

性命说 气功专论。出《性命圭旨全书·性命说》。阐述性命的涵义及其相互关系。曰："何谓之性，元始真如，一灵炯炯是也。何谓之命，先天至精，一气氤氲是也。然有性便有命，有命便有性，性命原不可分，但以其在天则谓之命，在人则谓之性，性命实非有两，况性无命不立，命无性不存，而性命之理又浑然合一者哉！"

性情合 气功学术语。出《悟真篇》："二物会时性情合"。指金为性，木为情，即金木并而魂魄协调之意。

性汞命铅 气功学术语。见《性命圭旨全书·乾坤交媾，去矿留金》："顶中之性者，喻之曰汞也、龙也、火也、根也、日也、魂也、离也、乾也、己也、天也、君也、虚也、兔也、无也、主也、浮也、朱砂也、扶桑也、姹女也、昆仑也。如论脐中之命者，喻之曰铅也、虎也、水也、蒂也、月也、魄也、坎也、坤也、戊也、地也、臣也、实也、乌也、有也、宾也、沉也、水银也、华岳也、婴儿也、曲江也。至于阴中含阳，阳中藏阴，千言万论，不过引喻二者之名耳。"性为神，汞即阳；命为气，铅即阴。气功学中，性汞命铅，喻阴阳两神气方面，为炼金丹大药的基本物质。

性命之本 气功学术语。指神。见《修真十书》。参看"天地之元"。

性命双修 气功学术语。性指性功，即以炼神为主的功法；命指命功，即以炼精气为主的功法。性命双修，指性命同时修炼，这是大多数气功家之主张。《性命圭旨全书》"神气虽有二用，性命则当双修也……性命兼修为最上乘法，号曰'金仙'。参"性命双修之道"。



性命合一 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴图》："至心无念，至诚无息。息念双销，性命合一。"无念为静，无息为和。指意识思维活动与呼吸之气和而为一。亦谓神气合一。

性命圆通 气功学术语。见《悟真篇·翁葆光注序》："方始投于静僻之地，兀兀面壁九年，以空其心，谓之抱一。九年行满，形神自然俱妙，性命圆通，与道合真，变化不测矣"。性为神，命即气，指神气和合为一，圆活通达。

性命混融 气功学术语。见《性命圭旨全书·待诏说》："性命混融，形神俱妙，与天地合德，与太虚同体，此时丹道已成，而积功累行不可缺也"。性为神，命即气。指习炼气功进入理想境界时，神气合而为一，融为一体。

性真纯静 气功学术语。出《天仙正理·炼己直论》："能炼之者，耳逐声而用听则炼之于不闻，目逐色而用观则炼之于不见，神逐感而用交则炼之于不思，平常日用必须如是，先炼则己念伏降而性真纯静。"指习炼气功，耳逐声而不闻，目逐色而不见，意识稳定而不思，神形协调安适，不受外界之干

扰。

性根命蒂 气功学术语。见《性命圭旨全书·乾坤交媾，去矿留金》："金丹大道之秘，秘在性命两字。性者，天也。常潜于顶，故顶者，性之根也；命者，海也。常潜于脐，故脐者，命之蒂也。"性即神，性根即神根，神根即脑；命即气，命蒂即气蒂，气蒂即脐。亦指丹田。

性命圭旨全书 气功专著。著者、成书年代不详。是明以来较有影响的理论与实际相结合的气功学著作，也是系统的应用气功养生法防治疾病的重要文献资料。本书以性命双修立论，集道儒释三家气功学说于一炉。全书分四个部分：第一部分载三圣图（即老子、孔子、释家牟尼）、大道、性命、死生、邪正诸说，普照、反照、时照、内照诸图，太极发挥、中心图、火龙水虎、日乌月兔、大小鼎炉、内外二药、顺逆三关、尽性了命、真土图、真土根心、魂魄、蟾光、降龙、伏虎、三家相见、和合四象、取坎填离、观音密咒、九鼎炼心、八识归元、五气朝元等论（或法）。第二部分载洗心退藏、退藏沐浴、玉液炼形、安神祖窍、法轮自转、龙虎交媾、胎息等功法，尚有行功、立功、坐功、卧功的基本身法。第三部分论聚火载金、乾坤交媾、周天璇玑、卯酉周天、灵丹入鼎、火候崇正诸法。第四部分有真空炼形、端拱冥心、移神内院等法。书中主要应用八卦、阴阳、五行、人天观、干支甲子、形体、脏腑、经络、精气神的基础知识，阐发气功学基本理论，及功法的特点、操作技术、功效应用、注意事项等。本书有较高的实用价值。

性空子胎息诀 静功口诀。见《性命圭旨全书》："我之本体，本自圆明。圆明者，是我身中天地之真胎也。我之本体，本自空寂。空寂者，是我身中日月之息也。唯吾身之天地有真胎矣，而后天地之胎与我之胎，相为混合，而胎我之胎。唯吾身之日月有真息矣，而后日月之息与我之息，相为混合，而息我之息。为吾身之本体即虚空矣。而后虚空之虚空与我之虚空相为混合，而虚空我之虚空"。

性命双修之道 气功专论。出《性天风月通玄记·师徒传道》。主要阐述修炼精气神并使之合三为一之理。曰："论性命，要双修，将铅汞，两下投，这消息，难参透，修性即炼己，修命即还丹。心是神之舍，身是气之宅。命即气也，修行之人，把身心混作一家，精气神打成一片。修命之能事备矣"。

性天风月通玄记 气功专著。明·兰茂著，成书年月不详。专论气功的基本理论及具体功法，全书以戏剧的形式写成，通俗易懂。提倡"性命双修"。

性在泥丸命在脐 名言。出《天仙正理·伍守虚注》。性指修性，即调节意识思维活动，命为修命，命即气，故修命即调节呼吸的枢机。泥丸即脑。

性潜于顶，命归于脐 名言。见《性命圭旨全书·乾坤交媾，去矿留金》："性者，天也。常潜于顶，故顶者，性之根也。命者，海也。常潜于脐，故脐者，命之蒂也。经云：性在天边，命沉海底是也"。顶为脑，指精神意识思维活动藏于脑。脐即腹，指呼吸自然太和之下沉坤腹。

炉 ❶指神。《上品丹法》："以神为炉，以性为药，以定为水，以慧为火"。❷指身。《下品丹法》："以身为炉"。❸指肾。《脉望》："心中意，脐中鼎，肾中炉"。❹蓄火之具。

炉鼎 气功学名词。外丹术中，炉为生火之器鼎为炼药之具。内丹术中，炉鼎，喻身体。《性命圭旨全书·大小鼎炉说》："黄庭为鼎，气穴为炉，黄庭正在气穴上，缕络相连，乃人身百脉交会之也"。

郑卫 见《六根归道篇》："于是红紫不能以夺朱，郑卫不能以乱雅，则耳目心得其养，而无诱其真矣。"指春秋战国时郑、卫两国的民间音乐后用作淫靡之乐的代称。气功学中认为郑卫之音能引起精神紊乱。

单思 见《太极真人神仙经》："季伟思和长斋三年，诚竭单思，乃能得之，于是神光映身。"指单一之思，即意念纯静为一。

法水 气功名词。见《脉望》："水者，凡有疾病，闭口纳气，一口复一口，定中送在病处。皆可痊安，名曰：法水。"指运气攻逐病所治病的方法，适用于治疗轻病或初病，亦可用于养生预防。

法术 同道术，见"道术"。

法轮 佛家气功习用语。《性命圭旨全书》有"法轮自转法"的记载。指功法中，阴阳交替变化，有如车轮转运，故称为法轮。

法性 佛家气功习用语。见《成唯识论述记》："性者体义，一切法体，故名法性。"指现象的本质、本体。泛指气功基本知识和习炼方法。"性空故，故曰法性"(《肇论·宗本义》)。与真如、涅槃同，见"真如"、"涅槃"。

法药 气功学名词。见《性命圭旨全书·真土图》："以物为药，疗身之病，以法为药，疗心之病。即以其人之心，还治其人之病。"法药指气功。即气功养身法是治疗神形疾病之药。

法天地 出《吕氏春秋·情欲》："古之治身与天下者，必法天地也。"以天地为法，即顺应自然之义。

法乾坤 气功学术语。见《悟真篇》，"安炉立鼎法乾坤"。即乾坤为法。乾为天，坤为地，人身之中，乾为首坤为腹。首为鼎，腹为炉。乾阳下降，坤阴上升，炼功者亦宜效法，令头中元神下降，腹内元精上升，两者相交，方能"缊缊变化"而产丹。

法眼圆通 术语。见《道藏·析疑指迷论》"修行之士，必先明心悟性；然后绝疑，方能养道。夫心者是万法之源，性者是群经之要。故心生则种种法生，心灭则种种法灭。若一念不生即脱生死，向这一念不生处，即见本来面目也。久久涵养，圆明光大则无法不通，无经不解，此名法眼圆通"。法为功法，眼即习炼功者的认识，圆通指气功的效验。说明习炼气功，提高认识能力，即能圆明光大，无法不通。

法轮自转法 静功。见《性命圭旨全书·法轮自转工夫》。作法：取坐势，排除杂念之后，意守下腹部，随之以意引气旋转，由中而达外，由小而至大。口中默念十二字诀："白虎隐于东方，青龙潜于酉位"。一句一圈，旋至三十六遍止，及至收回。又引气从外而旋内，从大而至小，同时念口诀："青龙潜于酉位，白虎隐于东方"。亦数三十六遍，引气复归原处，是为一周天。此法佛家气功谓之"法轮"，道家气功谓之"周天"。



法象会一于丹田 名言。出《黄庭中景经》。法象即精气神会聚之象，亦谓法象为气功景象。指习炼气功，意守专一，精气神会聚于丹田。

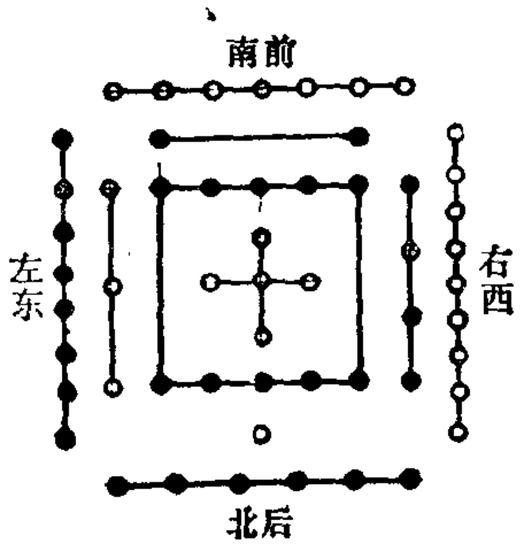
法于阴阳，和于术数 名言。见《黄帝内经素问·上古天真论》："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去"。指效法于天地自然变化的规律，运用气功、导引、按跻等手段，以达养生益寿的目的。

河车 气功学名词。❶指正气、肾气。《钟吕传道记·论河车》："河车者，起于北方正水之中，肾藏真气，真气之所生正气，乃曰河车"。❷指任、督脉。气功状态下，精气运行沿任督循环，如车载物，而曰河车。

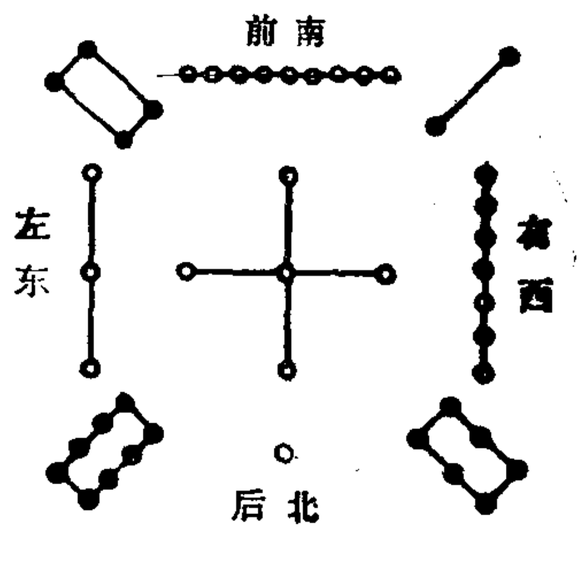
河车路 气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指曹溪，即督脉。亦说脊髓。即虚危穴，见"虚危穴"。

河车初动 静功。见《玄机直讲》。作法：每日先静一时，待身心都安定，气息都和平，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓之正念。于此念中，活活泼泼；于彼气中，悠悠扬扬。呼之至上，上不冲心；吸之至下，下不冲肾，一阖一辟，一来一往。行之七日、十四日，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖，息不用调而自调，气不用炼而自炼。气息既和，自然于上中下不出不入，无来无去。气到此时，如花方蕊，如胎方胞，自然真气熏蒸营卫，由尾闾穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥，过重楼，至绛宫，而落于丹田。此为河车初动。

河图洛书 《易·系辞》："河出图，洛出书，圣人则之。"宋·朱熹《周易本义》首列"河图"、"洛书"。《尚书天球河图传》：河图：一六居下，二七居上，三八居左，四九居右，五十居中，为五行相生之序。洛书：戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，而五居中，为五行相克之序。气功文献常引用河图洛书中的数论述五行生克。参看"三五一"。



河图



洛书

河车真动法 静功。见《玄机直讲》。作法：先作河车初动，但气至而神未全，并非真动。我只微微凝照，守于中宫，自有无尽生机，行之一月、二月，神益静，静久则气益生。或百日或百余日，精神益长，真气渐充，温温火候，血水有余，自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅，一霎时间，真气混合，自有一阵回风，上冲百脉，是为河车真动。

河上公治身八法 静功。出《老子河上公章句》。作法各不同，具体如下：(1)爱气：行住坐卧势均可，少言语、喧闹，神静息调，爱气养精，不使其消耗。久行之，益气健身炼形。(2)调气：取行、住、坐、卧势，调节呼吸，绵绵若存，勿令耳闻。久行之，调节内脏功能，健康形体。(3)定静：取坐、卧势，安静自适，"治身如雌牝"，柔弱恬淡。久行之，和调神形，愉悦心身。(4)归神：取行、住、卧势，除情去欲，稳定情绪，安定精神，即"去欲，使五脏空虚，神乃归之"。久行之，补脑安神，健身益体。(5)养德：不论姿势，平素保养神明，稳定情绪，宽舒形体，久行之，"身体安而大寿"。(6)行无为：不论姿势，行为与自然、社会相适应，不妄为，内守精神不妄泻，久行之，"治身，有益于精神"。(7)去欲：不论姿势，去情欲，内省身而去贪，稳定情绪。久行之，除嗜欲，安神，调形养神。(8)固精：不论行住坐卧去欲，不放纵，克己念，约自身。"爱精而不放逸"。久行之，补肾固精。

河上公养神八法　静功。出《老子河上公章句》。以下各法调身时均可用行、住、坐、卧各势。作法：(1) 行无为：平素言语、行为处虚无之道，不妄为，清白自守。(2) 少言语：平常不高声言语、行为中和，不外露形迹，爱气养神。(3) 守五性：素常守五脏之气，去六情，节志，颐德养神。(4) 内照视：常行内观，去彼目之妄视，和平神形，安神于内。(5) 顺天时：平素调节自身与自然、社会的关系，顺乎自然，安时处和，避免精神刺激，保养精神。(6) 专一志：经常怀道抱一，专心一志，外事不惑于目，淫邪不乱于心，精神内守。(7) 却液味：生活中，不饮酒，淡五味。(8) 去情欲，清五脏，养神明，蓄积精神健康形体，延年益寿。

净土　佛家气功习用语。见《摄论》："所居之土，无于五浊……名清净土"。指佛所生之地，泛指良好精神意识活动所产生的环境。

净心　❶指涤虑，排出脑中妄念、妄思。《内观经》："净心者，使不秽也"。❷指本来具有的清静之心。《宗镜录》："破妄我而显真我之门，斥情心而归净心之道"。

净志　见《太清中黄真经注》："烟霞净志通神奥"。涤虑洗心，减少精神刺激之意。

净土门　佛家气功习用语。见《安乐集》："谓往生净土"，指通往清静境界而证圣果的教门。净土门认为"劝归净土"，"可通入路"，"系意专精"，可以消除诸障，获得精神的稳定。

泊然天真　见《永乐大典·神》："至于委化之日，泊然天真"。指顺应自然，适应社会的变化，保持天和之真。

波罗密　佛家气功习用语。见《法华次第》："波罗密者，并是西土之言，秦翻经论多不同，今略出三翻，或翻云事究竟，或翻云到彼岸，或翻云度无极"。指习炼气功，增加智慧，到达涅槃境界。

注心一神　见《胎息精微论》："故黄帝三月内视，注心一神，则神光化生。"注为灌注，指精神意识思维活动高度集中统一。

泻肾经实火法　静功。见《养生秘旨》。作法：戌亥二时，仰卧，枕高四指，四肢宜伸。以鼻收气于右肾，火从口中嘻出，默数百次。以右肋着席，卧蹉两足，钩两腿。一手掩脐，一手掩外肾。功效：泻肾经实热之火。

学道　气功学术语。是《灵剑子》："余自学道，方明气术为先"。指学习气功养生法。气功文献中称学习气功的人为"学道之人"(见《诸真圣胎神用诀·元宪真人胎息诀》)。

泥丸　气功学名词。指脑，脑藏神，一般称泥丸亦指脑神。见《上清黄庭内景经·至道章》："脑神精根字泥丸。"务成子注"泥丸，脑之象也。"《道枢·颐生篇》"夫能脑中园虚以灌真，万穴直立，千孔生烟，德备天地，混同大方，故曰泥丸。泥丸者，形之上神也。泥丸异名甚多，又称一身之灵、百神之命窟、津液之山源、魂精之玉室、脑血之琼房、百灵之命宅、翠微宫、圆觉海、中一宫、陀罗尼门、上土釜、威光鼎、般若岸、波罗密地、昆仑顶、清虚府、上天关、交感宫、三摩地、最高峰、崆洞山、玄室、黄房、天宫、真际、上岛、天根、玄门、彼岸、瑶池、天谷、天堂、内院、紫府、寥天、帝乙、瓠山、天符、玄都、祝融峰、太微宫、摩尼珠、上丹田、紫金城、流珠宫、玉京山、紫清宫、太渊池等。

泥垣　见《备急千金要方·卷二十七·养性》："泥垣者，在头中对两目直入内思。"指头中，两目直入的部位。

泥丸君　同泥丸，见"泥丸"。

泥丸宫　见《灵剑子》："日心之火为云津，月湿之水为云雨，相随北坎而行归子亥肾海气宫，向巳心之气上通泥丸宫。"脑中有九宫，泥丸宫为九宫之一，是脑的一部分，为人体之神所会聚的地方。

泥丸夫人　出《黄庭内景经·琼室章》，

"泥丸夫人当中立。"泥丸指脑神，以其夫人之名取象脑中阴神。

泥丸通百节 名言。出《灵剑子·暗铭注》。百节指全身即脑与全身各部相通。

泥丸九真皆有房 名言。出《黄庭内景经·至道章》。泥丸指脑，九真即脑中九宫。指脑内九宫皆有房舍，每一宫中之神称为真神，九真神各具其中。

泥丸百节皆有神 名言。出《黄庭内景经·至道章》。泥丸指脑，百节为脑的各部，即脑的各部都有神。

泥丸君，总众神也 名言。出《内观经》。指脑为神明之舍，是精神意识活动的枢纽。

泥丸为神之府，气精之原 名言。见《重刊灵宝毕法序》。泥丸为脑。指脑为众神之府，气精之原。

泯其念 气功学术语。见《长生胎元神用经》："夫欲修习，但泯其念，外绝思虑，内守神真。"泯者，灭也。泯其念为排除杂念之意，即思维活动专一，未有杂念。

治心在中 气功学术语。出《管子·心术》。心为意识思维活动。指控制意识思维活动，使之不上不下，不左不右，稳定在形体之中。

治齿疾法 静功。见《删补颐生微论》。作法：晨起，叩齿四十九下，纳气三口，出气念呼音。食后漱口刷牙，小便时闭口，齿紧咬。本法防治齿疾及口腔溃疡。

治腰痛法 动静相兼功。出《删补颐生微论》。作法：卧时坐于床，垂足解衣，闭息，舌舐上腭，目视顶门，提缩谷道，两手摩两肾腧，各一百二十次，多多益善。极能生精固阳，防治腰痛。

治肺六气法 静功。见《黄庭内景五脏六腑补泻图》。作法：吐纳用咽法，以鼻微长引气，以口咽之，勿令耳闻。皆先须调气令和，然后咽之。肺有病用大咽三十遍，细咽三十遍。去肺家劳热，上气咳嗽。愈皮肤疮痒，四肢劳烦，清涕鼻塞，胸背疼痛。疾去便止，切忌过度。

治胆吐纳法 静功。见《黄庭内景五脏六腑图》。作法：以鼻微引气，以口嘻之。能急去胆病并肾脏一切冷，阴汗盗汗，面无颜色，小腹胀满，脐下冷痛。若口干舌涩，数数嘻之，则病愈。

治万病坐功诀 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》。作法：(1)准备：凡治各种疾病，如病在喉中、胸中，枕高七寸；病在心下，枕高四寸；病在脐下，去枕。(2)治则：口出气鼻吸气为泻，闭口温气咽之为补。治头疾则仰头，治腰脚病仰足十趾，治胸中病牵引足十趾，治腹中寒热诸疾则闭气鼓腹。(3)操作：平坐，伸腰脚，两臂伸手着地，闭目，口徐缓吐气，鼻吸气，闭口温气咽之，除胸中、肺中诸疾。正坐，伸腰，鼻吸气闭之，闭目前后摇头三十次，治眩晕。左侧卧位，口吐气，鼻吸气，除积聚，心下不快之证。正坐，伸腰，以鼻徐缓吸气，右手持鼻摇动，目昏若泪出，鼻出气，治耳聋鼻疾，除伤寒头痛，以出汗为度。仰卧，以鼻徐缓吸气，口出气，除里急，饱食后小咽气数遍至十遍，令温为度，若气寒发生干呕，腹痛，以鼻吸气咽之七至十遍至百遍，则气填腹内，能补正气除邪气。右侧卧，鼻吸气，口小吐气数遍至十遍，两手互相擦热按摩腹部，使其气下出，除两胁及皮肤痛闷之疾。正坐，伸腹，两臂上举仰掌，鼻尽力呼吸七次，除胁下积聚。俯卧去枕，曲膝竖立两足，鼻吸气、出气四遍，吸气出气须轻微勿使鼻感觉到有气出入，除身中热，背痛之疾。正坐，伸腰，两手仰掌上举，除两臂及背痛疾、气结积聚。正坐，两手抱膝，闭气鼓腹十四遍至二十一遍，气满则吐，待气通畅为度，坚持十年，返老还童。正坐，伸腰，左右侧倾，闭目，以鼻尽力呼吸七次，除头风。正坐，伸腰，鼻吸气数十次，除腹中饮食停滞及寒气。正坐，两手作张弓势，满射四次，治四肢背痛及烦闷。正坐，伸腰，左手抑掌

上举，右手摩右胁，鼻尽力呼吸七次，除瘀血。正坐，伸腰，右手抑掌上举，左手摩左胁，鼻尽力呼吸七次，除胃寒，食滞。两手抱头后仰，以鼻吸吐气，咽气数十遍，除身热，劳伤肌肉。仰卧，舒展两足，以鼻尽量呼吸七次，摇动双足三十次，治胃寒，身痹及逆嗽。仰卧屈膝，两膝头内向相对，手握两足伸腰，以鼻尽力深呼吸七次，除膝痹热痛，下肢不遂。平坐，两手抱头，前后、上下，左右旋转活动，治身体昏沉，周身不畅。蹲坐，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻尽量深呼吸七次，治肢体难伸屈，瘀痹疼痛。蹲坐，伸左脚，两手抱右膝头，以鼻尽量深呼吸七次，外展左足，治肢体难伸屈、四肢痹痛。俯卧，傍视两足后跟，伸腰，以鼻尽量深呼吸七次，治小腿转筋及脚酸痛。蹲坐，两手抱两膝头，以鼻尽量深呼吸七次，治腰痹背痛。仰卧，舒展两腿，两手握两足跟使其相对，以鼻尽量深呼吸七次，除死肌及足腿寒痛之疾。仰卧，舒展两手两脚，仰足十趾，鼻尽力呼吸七次，除腹中急痛。蹲坐，伸腰，两手引向两足跟，鼻尽力呼吸七次，除身痹、呕逆。仰卧，左足跟靠拢右足拇指，以鼻尽力呼吸七次；右足跟靠拢左足拇指，鼻尽力呼吸七次，除周身痹。病在左，坐正，伸腰，右视目，以鼻尽力吸气而吐之，数十次止，闭目行之；病在心下积聚者，坐正，伸腰向日，仰头，以鼻徐缓吸气而咽之，三十次止，开目行之；病在右，坐正，伸腰，左视目，以鼻徐缓吸气而咽之，数十次止。

治气养心法要 气功治法。出《荀子·修身》。按照气质、性情、意识、行为的不同，确定不同的治则，应用不同的功法。(1) 和法：血气刚强、急躁、恼怒者，以和法治之。(2) 一法：思虑展转、多疑、忧烦者，以一法，即合二而一，合神形法治之。(3) 顺法：勇毅猛戾，乖张、离群者，以顺法，疏利气机治之。(4) 节法：动静不调，动盛而懈怠者，节法治之。(5) 动法：卑湿重滞，活动不利者，以动法导引治之。(6) 广法：狭隘偏小，抑郁寡欢者，“廓之以广大”，以广法去郁开胸治之。(7) 友法：庸众驽散，性情散漫者，以友法交流心得去散漫治之。(8) 乐法：愚钝顽冥，滞泥不通者，以乐法开导心性治。

治心脏吐纳法 静功。见《黄庭内景五脏六腑图》。作法：以鼻微引气，以口呵之。心病用大呵三十遍，细呵十遍。本法去心劳热，一切烦闷、心疾。病愈即止，过度则损。

治肝脏吐纳法 静功。见《黄庭内景五脏六腑图》。作法：以鼻微引气，以口嘘之，肝病用大嘘三十遍，细嘘十遍。能去肝家虚热、眼暗，一切热，数数嘘之，绵绵不绝。

治肾脏吐纳法 静功。见《黄庭内景五脏六腑图》。作法：以鼻微长引气，以口吹之，肾病用大吹三十遍，细吹十遍。去肾家一切冷，腰疼，膝沉重，久立不得，阳道衰弱，耳中蝉鸣及口中有疮。数数吹之，相次勿绝，病愈止，过度则损。

治肺脏吐纳法 静功。见《黄庭内景五脏六腑图》。作法：以鼻微长引气，以口哂之，肺病用大哂三十遍，细哂十遍。去肺家痨热，上气咳嗽，皮肤疮疡，四肢烦疼，鼻塞，胸背痛。数数哂之，疾愈止，过度则损。

治脾脏吐纳法 静功。见《黄庭内景五脏六腑图》。作法：以鼻微长引气，以口呼之。脾病用大呼三十遍，细呼十遍。能去脾家一切冷气，发热，霍乱，宿食不消，偏风顽痹，腹内结块。数数呼之，相次勿绝，疾退则止，勿过度。

治阴虚无上妙方 静功。见清·程钟龄《医学心悟》。是一种用气功治疗真阴亏损，不能制火，心火上炎而克肺金所引起的发热、咳嗽、吐痰的方法。作法：舌舐上腭，使津液充满口中，正体舒气，以意助力，送至丹田，口复一口，数十乃止。每日早晚各一次。炼功时，应放松肌肉，去除杂念，意守丹

田，以意念输送口中津液循足少阴肾经，从舌根入喉咙，贯肺，穿横膈，贯肝，归肾，入丹田。

治其内，不识于外 名言。出《淮南子·精神训》。指控制精神于内而不散于外。

治睡觉口干舌涩法 静功。出《灵剑子导引子午记注》。作法：睡觉起后，盘膝正坐，大开口，微呵数十遍，候喉中津液出。

宝志 亦作"保志"，(418～514)，南朝齐、梁时僧人。据《高僧传》：姓朱，金城(今甘肃兰州)人。修习禅业，颇有造诣，齐梁帝王及王公大臣称为"神僧"。

宝珠 气功学名词。见《性命圭旨全书·灵丹入鼎，长养圣胎》："一颗宝珠吞入腹，作个全真仙眷属"。指玄珠，即丹。见"玄珠"，或"丹"。

宝章 见《至游子·阴符篇》："持诵宝章以怡神"。指气功的经典著作，如《黄庭内景经》、《悟真篇》等。

宝精 ❶指习炼气功，益气养精。《永乐大典·精》："宝精爱气最其急也"。❷指以精为宝，爱惜而不施泄。《上阳子》："精为生气，气能生神。营卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精。精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健而少病"。

宗气 出《灵枢·邪客》："故宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉，而行呼吸焉"。指积于胸中之气。由肺吸入的清气和脾胃运化生成的水谷精气结合而成。

宗筋 见《灵枢·五音五味》："去其宗筋……故须不生。"指阴茎、睾丸。亦有专指阴茎。

宗气泄 气功适应症。见《黄帝内经素问·平人气象论》："乳之下其动应衣，宗气泄也"。指宗气失藏而外泄的病证，表现为气喘，虚里部位（左乳下心尖搏动处）跳动甚剧而振衣，伴有胸闷、心悸、气短、自汗出、形寒肢冷、舌淡、脉迟无力等心功能不全的症状。应用导引法、调气法治疗。

定 佛家气功习用语。❶指精神思维活动专注一境而不散乱。《大乘百法明门论忠疏》："于所观境令心专注不散为性，智依为业。谓观得失，俱非境中，由定令心不散，依斯便有决择智生"。❷指生定，即与生俱有的"心一境性"。❸指修定，即修习气功后获得的精神稳定。

定力 佛家气功习用语。见《无量寿经》："定力禅力"。指通过气功获得的神形稳定力并"能破除诸乱想"。

定心 佛家气功习用语。见《智度论》："定心者，定名一心不乱。乱，心中不能得见事实，如水波荡，不得见面；如风中灯，不能得点。"指通过习练佛家气功，获得意识思维活动的集中统一。

定学 佛家气功习用语。见《三藏法数》："定者，禅定也。谓能摄散证神，见性悟道，故名定学。"指学习佛家气功，定神而治散乱的意识活动。

定息 为稳定呼吸之意。指意识稳定，任气绵绵出入无间断。《诸真圣胎神用诀·烟萝子胎息诀》："圣人留教，教人定息。"

定意 见《古仙导引按摩法》："正偃卧，勿有所念，定意"。即稳定精神意识活动。

定庚甲 气功学术语。见《崔公入药镜》。庚即西方金，又谓之情、虎；甲即东方木，又谓之性、龙。定为金、木和合而稳定。人之情，好于驰骋，见物即逐，如虎之猖狂。故每伤于性，性被情迷不能为主，如龙之奔腾，二物间隔。欲金木合并，情性合一，龙虎入鼎，须仗中央戊己土之媒合。

定观鉴形 气功学术语。见《性命圭旨全书·邪正说》："有定观鉴形者，有熊经鸟伸者。"指入静后返观自己的形体。

定息之法 功法。见《灵宝毕法》："凡定息之法，不在强留而紧闭，但绵绵若存，用之不勤，从有入无，使之自住。"指调节呼吸的方法，即是使呼吸之气匀、细、深、长。

定而能静 名言。出《大学》。指神形和

调安定，才能意识活动保持安静。

定里见丹成 名言。见《道乡集》。指意识思维活动寂然定静而后丹成。

定光清冷玉光结璘内景 静功。见《道藏·洞真部·方法类·无上三天玉堂高奔内景玉堂卷上》。作法：于夏历每月二十日，在室内坐定，入静，意想自己与太阴（月亮）混而为一，似乎已感觉不到自身的存在，只觉一片清朗。叩齿咽津，良久收功。这是服月精气法的后期功。

审视瑶函 中医眼科专著，兼论气功。六卷，明·傅仁宇著，成书于1644年。本书除论述眼疾外，卷首载有气功防治眼病及五官内科杂病的论述，如"动功六字延寿诀"。

空 佛家气功习用语。含义有三：❶指中之意，即有与无之间，是与非之间，你中有我，我中有你。《般若心经》："色不异空，空不异色，色即是空，空即是色"。又《杂阿毘昙论》："大乘之空，不但见空，见空亦为空，即归于中也"。❷指一切现象，假而不实。《维摩经·弟子品》："诸法究竟无所有，是空义"。❸指静。《般若经》："一内空，二外空，三内外空，四空空，五大空，六胜义空，七有为空，八无为空，九毕竟空，十无际空，十一散空，十二本性空，十三自性空，十四一切法空，十五无性空，十六无性自性空"。

空中 气功学名词。见《性命圭旨全书·大道说》："释之空中者，本体之中本洞然而空也"。空为空寂明净之意，中即身体之正中。指习炼气功，意识活动空寂明净，恰在身体之正中不前不后，不左不右。

空闲 出《黄庭内景经·至道章》："耳神空闲字幽田"。耳神的名称，字幽田。即幽静聪慧，有接物纳万声的作用。

空空 见《常清静妙经》："观空亦空，空无所空。"虚静无为为空，至虚至静无为谓之空空。

空窍 出《黄帝内经素问·四气调神大论》："邪害空窍。"泛指机体开口于外的一切孔窍，如九窍、汗窍、津窍、精窍等。

空空心 气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："以如来空空之心，合真人深深之息"。指寂静的意识思维活动。

空静无物 指习炼气功时，精神内守，意在泥丸宫，自觉空虚而清静。《诸真圣胎神用诀·张天师胎息诀》："元道清虚，寂静绝虑忘意，空静无物，万法无踪，真修胎息也"。

空心静坐法 佛家气功功法。见《六祖坛经》："若空心静坐，即着无记空。"作法：静坐，导引入静，意识思维活动"无记"、"昏住"，维持相对静止的状态。

空不空，如来藏 气功学术语。见《性命圭旨全书·邪正说》："世薄名之，空不空，如来藏；老君号之，玄又玄，众妙门。"空为静寂之笃。指既空又不空，在二者之中，能灭除烦恼，到达理想境界。

穹苍 见《诗经·大雅》："靡有旅力，以念穹苍。"即天。因其形穹窿，其色苍苍故称。气功学藉以喻人头。

肩井 经穴名，别名膊井、肩解。出《针灸甲乙经》，属足少阳胆经。位肩上，当大椎穴与肩峰连线的中点处。为纠偏要穴。部分功法（自动功）出现上肢运动不止时，气功医师用指按压肩井穴（用力适中），可止功中运动不止。

肩功 动功。见《内功图说》作法：两肩连手，左右轮转，各二十四次。调息神思，以左手擦脐十四遍，右手亦然。复以两手如数擦胁，连肩摆摇七次，咽气纳于丹田。握固两手，复屈足侧卧。功效：第一动势可治肩背痛；第二动势可治梦遗。

肩胛 见《灵枢·经脉》："小肠手太阳之脉……出肩解，绕肩胛。"骨名，指肩胛骨。即位胸廓后外侧上部的三角形扁骨。

肩髃 经穴名，别名中肩井、扁骨、偏骨、尚骨、偏肩、髃骨。出《针灸甲乙经》，

属手阳明大肠经。位肩峰前下方，当肩峰与肱骨大结节之间处。气功文献中，常作为意守部位，即肩痛时意守肩髃，左右缓慢旋运以疏通经络而治之。

肩髆 出《灵枢·经脉》："循肩髆内，挟脊抵腰中"。即肩胛骨。

房门 即绛宫。参见"七门"。

房劳 又称房室伤、色劳、色欲伤。指性生活不节，纵欲过度。可使肾精亏耗而呈现一派虚损证候。

房中术 是古代研究性生活与健康的一门学问。《汉书·艺文志》著录房中八家。主张男女交接为自然之理。《玉房指要》："黄帝问素女曰：今欲长不交接为之奈何？素女曰：不可。天地有开合，阴阳有施行，人法阴阳，随四时。今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭障"。同时亦认为"过则为灾"，"乐而有节，则和平寿考；及迷者弗顾，以生疾而陨性命"。气功锻炼中亦强调性生活要有节制，以为"筑基"之需，"炼精化气"之本，"鼎内若无真种子，犹将猛火煮空铛"。

〔一〕

建德观 观在南昌城内，晋咸化间建。相传为南岳紫虚魏华存修炼处，观后塘内有魏夫人的丹井。

居士 ❶指气功高深之士。❷指未作官的士人。《韩非子·外储》："齐有居士田仲者"。❸指在家奉佛者。《维摩义记》："在家修道，居家道士，名为居士"。

居髎 经穴名。出《针灸甲乙经》，属足少阳胆经。位于髂前上棘与股骨大转子最高点连线的中点处。

居脑中 气功学术语。出《黄庭内景经·至道章》："非各别住居脑中"。指百神皆居脑中。

居家宜忌 气功养生学专书，不分卷，明·瞿祐撰。成书于1425年。本书主要论述一年中生活起居养生所应注意的事项。书中载有气功导引按摩法，注重元气、神的保养。

屈舌 导引津液的一种方法。出《黄庭内景经·玄元章》："闭口屈舌食胎津"。指舌的屈伸用以导引津液。

屈原 （约前340～约前278） 战国时楚国人，伟大的爱国诗人、政治家。著有《离骚》、《九章》、《九歌》、《远游》等书传世，《远游》中："内惟省以端操兮，求正气之所由"、"漠虚静而恬愉兮，澹无为而自得"、"保神明之清澄兮，精气入而粗秽除"、"道可受兮不可传。其小无内兮，其大无垠"、"虚以待之兮，无为之先。"等记述，为气功的发展作出了积极的贡献。

弥罗天 气功学名词。见《武当修真图》。指脑。

降心 气功学术语。见《道藏·重阳立教十五论》："第八论降心：凡论心之道，若常湛然，其心不动，昏昏默默不见万物，冥冥杳杳不内不外，无丝毫念想……若随景生心，颠颠倒倒，寻头觅尾，此名乱心也，速当剪除，不可纵放。"指人的心思容易妄动，常使意念不易集中，即所谓"浮想连翩"，不能收住。炼功时应当坚决剪除杂念，把心控制住。

降龙 气功学术语。《金丹直指》："龙、



虎、铅、汞者，谓人心念念不停，如龙、虎之猖狂，若铅汞之难制。”《性命圭旨全书·降龙说》：“降之者，制其心中真火。火性不飞，则龙可制，而有得铅之时。故曰：不积汞，何以取其铅；不降龙，无以伏其虎。”龙指心，炼功中调心神为降龙。

降伏　❶指纳气归丹田而不外散。《天仙正理·伍守虚注》：“降伏者，管摄严密不许驰于外”。❷指精神专一，排除杂念。《胎息经·幻真先生注》：“修道者，常伏气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎”。

降伏座　佛家气功坐势。见《玄赞》：“坐有二相，一降伏坐，二吉祥坐。以右押左。今将说法，作吉祥坐，加者重也。即交重足坐。”即盘膝而坐。

降魔坐　见“结跏趺座”。

降龙伏虎　气功学术语。见《性命圭旨全书·降龙说》：“离日为汞，中有己土，强名曰龙”，“降之者，制其心中之真火，火性不飞则龙可制，而有得铅之时”。“坎月为铅，铅中有戊土，强名曰虎”，“伏之者，伏身中真水。水源至清，则虎可伏”。指精神内守，肾水上升而制火为降龙；精神内守，心火下降而济水，为伏虎。

函三　气功学术语。出《汉书律历志》：“太极元气，函三为一”。气功文献指调节三丹田之气并合而为一。

亟夺　出《黄帝内经素问·四气调神大论》：“无泄皮肤，使气亟夺。”指机体内阳气不断地向外泄耗。

始觉　佛家气功习用语。见《起信论》。指依气功之功，而显本体之觉性，即提高觉悟。

参禅　佛家气功习用语。见《证道歌》：“寻师访道为参禅”。指学习佛家义理，亦含有学习并习炼气功之意。

参同炉火而言内丹　名言。出《校刊抱朴子内篇序》。参同即指《周易参同契》；炉指形体；火指神；内丹指气功养生法。即《周易参同契》是习炼精气神而作丹的专著。

承山　经穴名，别名鱼腹、肉柱、伤山。出《灵枢·卫气》，属足太阳膀胱经。位于腓肠肌肌腹下，伸小腿时，肌腹下出现交角处。

承负　气功学术语。出《太平经》：“欲解承负之责，莫如守一”。指身体超负荷运行。

承泣　经穴名，别名鳃穴、面髎、谿穴。出《针灸甲乙经》，属足阳明胃经。位眶下缘与眼球之间，正视时直对瞳孔。

承浆　❶人体部位名。在下唇下颏上中央凹陷处。❷经穴名，出《针灸甲乙经》，位下唇下颏唇沟正中凹陷处。

承蜩　出《庄子·达生》。孔子到楚国去，经过树林中，见一驼背老人在承蜩，好像拾取一样容易。孔子问：你是有技巧呢，或是有道？回答说：我有道。经过五、六个月在竿头上累叠两丸而不掉，承蜩时失手的机会就少；累叠三个丸子而不掉，承蜩时失手的机会只有十分之一；累叠五个丸子而不会掉下来，就好象拾起一样容易。我安处神形，犹如木桩；我用臂执竿，如同枯木槁枝；面对自然社会，只用心于承蜩。我意念专一，不用万物来换起蝉翼，为什么会捕承不到呢？指用志专一，是提高技艺的方向。喻气功“用志不分，乃凝于神”，即可发挥人的主观能动作用，产生特异机能。

孟子　（约公元前372～公元前289年）战国时思想家、政治家、教育家、为儒家代表人物，发展了儒家气功。名轲，字子舆，邹（今山东邹县东南）人。所论“守孰为大，守身为大……守身，身之本也”（见《孟子要略》清·刘传莹辑）。“我善养吾浩然之气。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间。其为气也，配义与道，无是馁也。是集义所生者，非义袭而取之也。行有不慊于心则馁矣”（见《孟子》公孙丑上）。又曰“必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也”（同

上）即是气功较早的调气法。又论“夫志，气之帅也”，“夫志至焉，气次焉”（见《孟子》公孙丑上）。认为意识作用是统帅、主宰气的运行，即是较早的运气学说，后世称之为“神行气法”。孟子在气功方面发展了孔子的认识。以后，儒家以孔孟为师，以孔孟之法，创制了儒家功。有《孟子》一书传世。

孟轲 即孟子，见“孟子”。

孟子舆 即孟子，见“孟子”。

终南山 在陕西省西安市南。一称“南山”，古名太一山、地肺山、中南山、周南山。秦岭主峰之一。相传为全真派北五祖中的吕洞宾、刘海蟾修炼于此。《周至县志》载，赤谷南五里的迎阳洞，传为钟离权修炼处。

终脱胎，看四正 气功学术语。见《崔公入药镜》。脱胎为炼功达到理想境界，四正为阳神四达。指习炼气功，到炼神还虚时，阳神出现，通达无碍，东西南北，无所不往。

经气 出《黄帝内经素问·离合真邪》：“真气者，经气也。”即经络之气，存于经络之中与人体真气有密切关系。

经络 见《汉书·艺文志》：“医经者，原人血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本。”指人体中运行气血、沟通内外、联系上下的通路，也是气功中行气的途径。其中，经指经脉，是运行气血的主干；络指络脉是经脉的分支，具有联系经脉、网络周身血液的作用。经络包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉，以及外围所连系的十二经筋和十二皮部，它们共同组成经络系统。

九 画

〔一〕

毒气 佛家气功习用语。见《法华经·寿量品》：“毒气深入，失其本心，故于此好色，香药而谓不美”。指贪、嗔、痴三毒之习气，可使精神失调。

春令导引法 动功。见《修龄要旨》。作法：用嘘字导引，以两手相重接肩上，徐徐缓缓，身左右转各三遍。又可正坐，两手相叉，翻复向胸引三、五遍。功效：能去肝家积聚风邪毒气，不令病作。一春早暮须念念为之，不可懈惰使一暴十寒，方有成效。

春分二月中坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1时～5时）伸手回头，左右挽引，各六、七次，叩齿三十六次，吐纳、漱咽九次。功效：治胸臆肩背、经络虚劳、邪毒、齿痛、颈肿、寒慄、热肿、耳聋耳鸣，耳后、肩臑、肘臂、背痛、气满、皮肤壳壳然，坚而不痛，瘙痒症。

封炉 气功学名词。出《道乡集》：“封炉者，即归土釜，恐其走失，以意而守，以目而照，先存后忘，合乎自然，即封炉之要诀也”。指精神意识内守，目内视，使之达到静谧状态。又指沐浴，不照而照，不守而守，以文火漫漫养之，亦曰封炉。

封固火候法 静功。见《玄机直讲》。作法：正坐安神，意引真气朝元（脑），阴阳反复，交媾一番。久行之，自觉身体风平浪静，恬适安和。于此时将正念移归丹田，止于丹田，封固火候，以稳定之。常行本法：炼精化气，炼气化神，真气朝元，补脑安神。

封固牢藏法 亦称呼吸元气以求仙法。静功。出《道乡集》。作法：坐静端身，精神放松，莫昏睡，要清醒，凝神于神室，伏气于气根，照时心中湛然，虽照也忘，忘时性光朗彻。虽忘亦照，如此用功，玄机即动。玄机即动，以元神合动机，呼吸亦自移至动处。

封君达存日月法 静功。见《正一法文修真旨要》。作法：偃卧，酉时作。意念日在额上，月在脐上。以调节阴阳，有安神之功。

郝大通　(1140～1212)　金代气功家，自称太古道人，法名大通，号广宁子，世称广宁真人。宁海（今山东牟平）人。谓曾梦神人授以《周易》秘义，后从王重阳学道。为全真道华山派的创立者，为"北七真"之一。著有《太古集》、《太易图》等气功专著。

甚深法界　气功学名词。为祖窍之异名，见"祖窍"。

带便　气功学名词。见《诸病源候论·大小便难候导引法》："正坐，以两手交背后，名曰带便。"指端正地坐着，两手相交放于背后的炼功姿势。

带脉　❶经穴名。出《灵枢·癫狂》，属足少阳胆经。为足少阳、带脉之会。位于季肋陪第十一肋游离端直下，与脐平行处。❷奇经八脉之一。出《灵枢·经别》。起于季肋部的下面，斜向下行到带脉、五枢、维道穴，横行腰腹，绕身一周。《难经·二十八难》："带脉者，起季胁，回身一周。"



带缚　动功。见《太清导引养生经》。正坐，以两手交背后，凝神静守之。治便秘，可利腹，愈虚羸。

带神符　出《抱朴子内篇·极言》。神符为古代气功养生法。带神符指带人习炼气功，为教功之意，即带功。

带执性命守虚无　名言。出《黄庭内景经·隐景章》。指讲授性命双修功，并带功习炼者进入高度入静状态。

荀子　(约前313～前238)战国时杰出思想家、教育家。名况，时人尊称荀卿，或孙卿。赵国人。批判和总结了先秦诸子的学术思想，对古代唯物主义有所发展。气功方面，所论"治气养心术"、"形具而神生"、"心居中虚，以治五官"、"心何以知？曰：虚壹而静"等。对气功学的发展有较大的影响。著有《荀子》传世，书中有气功的论述。

荀况　即荀子，见"荀子"。

荀卿　即荀子，见"荀子"。

荡秽　气功学术语。见《性命圭旨全书·玉液炼形法则》。人身四肢、九窍、五官、百骸，一气周流其间。气机一有壅滞，百节不流通，以致脉络壅塞，或为瘀血，或为痰浊，令人致病。炼形用液，液中有气，气中有液。气液至，则可涤荡痰浊、瘀血之秽物。故气功锻炼中，玉液炼形，又谓之"荡秽"。《黄庭内景经》："口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜，审能修之登广寒"。

荣观燕处　出《老子·二十六章》："是以圣人终日行，不离辎重，虽有荣观，燕处超然。"指圣人身处荣耀繁华的环境，而超然独处，不沉溺于其中。

南山　即终南山，见"终南山"。

南离　见《中和集》。指心脏，亦称离位。习炼气功，取坎中之阳，补离中之阴。

南五祖　指全真派张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾五位祖师。详见各条。

南北宗　道家气功影响深远的两大宗派，即南宗和北宗。南宗始于宋·张伯端。北宗始于金·王嚞。附以下传授简表：

南宗传授简表

张伯端→石泰→薛道光→陈楠→白玉蟾

北宗传授简表

王嚞 {马　珏　创遇仙派
谭处端　创南无派
刘处玄　创随山派
丘处机　创龙门派
王处一　创嵛山派
郝大通　创华山派
孙不二　创清净派} →宋有道→ 李珏→张模→赵友钦→陈致虚

南柯子　气功专论。见《启真集》。描述了习炼静功的基本方法。曰："体若虚空净，心如泰华安，万缘妄想不相干。正住无思，触处得安闲。觉海神珠莹，禅天性月寒，圆明不昧显番番。放去收来，一点地天宽。"

南华真人　即庄子，见"庄子"。

南华真经　见"庄子"。

南宗内丹　翁葆光《悟真篇注序》："夫炼金丹大药，先明天地未判之前，混沌无名之始气，立为丹基。次辨真阴真阳，同类无情之物，各重八两，立为炉鼎。假此炉鼎之真气，施设法象，运动周星，诱此先天之始气，不越半个时辰，结成一粒，附在鼎中，大如黍米，此名金丹也。取金丹一粒，吞归五内，擒伏一身之精气，犹猫捕鼠，如鹞搦鸟，不能飞走矣。然后运以阴阳之真气，谓之阴符阳火，养育精气，化成金液之质。忽尾闾有物，直冲夹脊双关，历历有声，逆上泥丸，触上腭，颗颗降入口中，形如雀卵，馨香甘味美，此名金液还丹也。徐徐咽下丹田，结为圣胎，十月胎圆火足，即脱胎沐浴，化为纯阳之躯。无饥渴寒暑之患，刀兵虎兕之不能伤，而为陆地神仙。方始投于静僻之地，兀兀面壁九年，以空其心，谓之抱一。九年行满，行神自然俱妙，性命圆通，与道合真，变化不测矣，此名九转金液大还丹也。"指南宗气功养生法。

南宫岩守炉鼎　静功。见《赤凤髓》。乾宫真阳谓之鼎，坤宫真土谓之炉。鼎在乾宫铸，炉因坤土包。作法：正身端坐，凝神入静。精神身体端正后，炉鼎（阴阳）自坚牢。治失眠、多梦、梦游等。

南方不以意思意　名言。出《五厨经气法》。指意识思维活动和畅于起念之前，慧发于忘知之后。若以意思意，想受尘识，和即损焉。

药物　❶指结成内丹的阴阳两方面物质。《性命圭旨全书·内外二药图》："上药三品，神与气精"。气功文献中，药物的表述有如下方面：坎、离，水、火，铅、汞，龙、虎，日、月，乌、兔，金蛤蟆、玉老鸦，戊、己，婴儿、姹女，雄土、雌土，根、蒂，魂、魄，无、有，虚、实，浮、沉，朱砂、水银，乾、坤，肾水、心火。❷指内丹。《脉望》："神凝则精气聚，而百宝结者，药物也"。❸指元阳。《古文周易参同契注》："元阳足以延命却期，故名药物。"

药火论　气功专论。见《性命圭旨全书·日乌月兔图》。主要阐述气功中神是火，气是药，炼丹就是以神御气。全文"日中乌，乌乃神，神是火。火属心，心为汞，汞在离。月中兔，兔乃气，气是药。药属身，身为铅，铅在坎。身心两个字，是药也是火。采时谓之药，药中有火焉。炼时谓之火，火中有药焉。以火炼药而成丹，即是以神御气而成道也。"

药祖丹基　气功学术语。见《抱一函三秘诀》："两肾之间，为我之根本，名曰药祖丹基。日用妙化之气从此发生，其气从子时而发，名曰阳火。则我之根本随气而生，如车载物，车行则物随往矣"。指产丹之所，即丹田。亦指左、右两肾之间虚空处。

药物火候论　气功专论。见《内镜·敬身格言》。阐述药物、火候、性命、真息的含义。曰："一阴一阳之谓道，乾属心，坤属身。心是神，身是气，身心两事，即火即药。元神之气，谓之药物。神专一则自能自遂，性宗也；气翕聚则自能发散，命宗也。真息者，动静之几，性命合一之宗也"。

药取先天气　气功专论。出《还源篇》。主要阐述气功中药火关系。全文："药取先天气，火寻太易精。能知药与火，定里见丹成。"

药物阳内阴　火候阴内阳　名言，见《规中指南》。药物中精气属阴，神属阳。火候中武火为阳，文火为阴，进火为阳，退火为阴。《悟真篇》"道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。"指药物之阴阳。"要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝。送归土釜牢封固，次入流珠斟配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。"指火候之阴阳。

项与手争　动功。见《遵生八笺·延年却病笺》。作法：先跳跃运动，平息后坐正，两手在项后相叉，仰视抬头，左右摇动，使项与手争。稍闭气不息，以取太冲之气相接。然后左右分别作牵拉弓箭之状。持之以恒，能使气血流通，防风邪袭入，却病延年。

项子食气法　静功。见《云笈七签·内丹》。作法：常以清旦鼻纳气咽之，经行勿休，口口吐之。所谓食生吐死，可以长生。从夜半至日中为生气，日中后至子时前为死气。常以生气时仰眠，冥目闭口，屈十指，置握固不绝息于心中。数至二百，乃以口吐气出之，增息如此，则身神具生，五脏安矣。

栉髮去风　动功。见《遵生八笺·延年却病笺》："《谷神诀》：凡梳头勿向北，梳欲得多，多则去风，多过一千，少不下数百，仍令人数之。《太极经》云：理髮欲向王地，栉之取多而不使痛，亦可令待者栉也，于是血液不滞，发根常坚。"栉髮即梳髮，多梳髮，可使头部气血流通，头发坚固不易脱落，祛头风。

枯木龙吟　佛家气功习用语。见《碧严二则颂》："僧问香严如何是道？严云：枯木里龙吟"。枯木指灭绝一切妄念、妄想，维持思维活动的相对静止，身如枯木而不动。龙吟即阴之极而阳生。

枯坐旁门　气功学术语。见《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》："修命者，若不识这个真种子，即《玉华经》所谓枯坐旁门是也"。枯坐为呆坐，旁门即邪术，指不识真种子，盲目习炼气功，以邪术呆坐，毫无益也。

相入　佛家气功习用语，指你中有我，我中有你，彼此事物，相互融入。

相制　气功学术语。见《洞元子内丹诀》："一阴一阳递相制，长生之道必终济"。指气功中阴阳之间相互制约。

相似觉　佛家气功习用语。见《起信论》。指习炼佛家气功后，觉了法性，豁然大悟，增加认识能力。

相生相克　即五行相生相克之理。见"五行相生"、"五行相克"。

柳华阳　清代道人，著有气功养生专著《金仙证论》、《慧命经》。书中主要论述了内丹术和坐禅功法，对炼功者强调"调心"，即"在人先须炼己"、"己即我心中之念"。炼气功要循序渐进，不得"错乱节序"，"终其候也"。重视"调息"，注意在意念指导下的呼吸锻炼。同时强调"调心"、"调息"要相辅相成，炼功初始以静为主，…… 等等学说。

柳真人胎息诀　静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》："夫人往往在世间，不知自身日用，物所造化也。噫！乃上天之气也。元精不衰，物结成器，上依天之清气，聚而成形，下接地之浊气，凝而成体，内包一真。世人不识，故泄于外，乃精气神也。若不守此三者，老死近矣。圣人常不离此三法，行住坐卧，久结成胎仙矣。颂曰：为人在世不知根，一向贪心弃本真。不管元阳真息气，至今天怒病缠身"。本静功口诀认为，人体所以衰老，在于外耗精神。而习炼本诀法，旨在养精爱气养神，法在安神养志、凝神固守。

柱骨　㊀指锁骨。又称巨骨、血盆骨、缺盆骨、锁子骨。《医宗金鉴》："柱骨者，

膺上缺盆之外，俗名锁子骨也。内接横骨，外接肩解也”。❷指颈椎。《释骨》：“骨三节，植颈项者，通曰柱骨”。❸指第七颈椎棘突。《灵枢·骨度》：“角以下至柱骨长一尺”。张隐庵注：“肩胛上之颈骨为柱骨”。

故姬泣拜文宾 动功。见《赤凤髓》卷二。又名“乌龙摆尾”。作法：自然站立，两脚分开同肩宽。左脚向前半步，右脚跟提起，弯腰低头如鞠躬状。两手摸左脚尖，运气二十四口。左右交替，动作相同。主治腰疼。



胡愔 唐代女气功家，出生年月无考，又名见素子。其“幼慕玄门，炼志无为，栖心淡泊。”因见“旧图奥密”，于是“搜罗管见，罄竭谫闻，按据诸经”，从而撰《黄庭内景五脏六腑补泻图》，对后世气功学的发展有一定影响。

胡跪 气功学名词。见《诸病源候论·虚劳体痛候导引法》：“胡跪，身向下……。”指膝跪地的炼功姿势。

胡文焕 明代著名文人兼藏书家。生卒年代不详，字德文，号全庵，自号抱琴居士，钱塘（今杭州）人。对气功养生颇有研究，著有《类修要诀》，对指导习炼气功、推广运用功法治病起到了积极作用。

胡全庵 即胡文焕，见“胡文焕”。

胡德文 即胡文焕，见“胡文焕”。

胡东邻运化阴阳 静功口诀。见《赤凤髓》：“法天象地谓之体，负阴抱阳谓之用，天地为玄基，阴阳运化机。这箇捩子料得几人知？”本口诀为右侧卧式睡功口诀。按口诀法习炼治疗失眠、多梦、梦遊等症。

垢腻 气功学名词。见《真诰》：“使人目明邪气不干，形体不垢腻生秽也”。垢腻为污秽、壅滞。指习炼气功，目明心宽，不受外界干扰，排除污秽及壅滞。

要道 气功学名词。出《抱朴子内篇·微旨》：“敢问更有要道，可得单行者否？…凡学道当阶浅以涉深，由易以及难，志诚坚果，无所不济，疑则无功，非一事也”。即捷迳、关键。指习炼气功的关键在于：循序渐进，由浅入深，意诚志坚，定信不疑。

要知金液还丹法，自向家园下种栽 名言。出《悟真篇》。指习炼金液还丹法，只在自己身内修炼，不必向外寻觅。

咸池 即“虚危穴”，见“虚危穴”。

面王 出《灵枢·五色》：“面王以下者，膀胱子处也。”即鼻头部位。

面功 动功。见《内功图说》。作法：“用两手相摩使热，随向面上高低处揩之，定要周到，再以口中津唾于掌中，擦热揩面多次。两手相摩时宜闭口鼻之气。功效：能令皱班不生，颜色光润。

面壁 佛家气功习用语。见《五灯会元》：“达摩寓止嵩山少林寺，面壁而坐，终日默然，人无测之，谓之壁观”。坐禅之异名，泛指习炼气功，亦指传授佛家气功。《禅源诸诠集》：“达摩以壁观叫人安心，外止诸缘，内心无端，心如墙壁，可以入道”。

威明 气功学名词。出《黄庭内景经·胆部章》：“中有童子曜威明”。指胆神勇捍而刚。

威光门 气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指脑。

威仪行气法 静功。见。《云笈七签·内丹》·作法：（1）调身：作好行功前准备，左右任意引动形体，伸臂曲肘，或转腰转膝，或俯身探足。动作要柔和缓慢，使之开通关节，疏通经络。取自然坐势，以硬质床为好。第一部分作完后，再取仰卧势。（2）调气：

调气坐定后平定精神，调匀呼吸。鼻引清气，口吐浊气，吐纳各三次。随即平和呼吸，鼻吸口吐，空中自然之气缓缓入腹，下沉丹田。又由丹田徐徐引出，从口呼出，凡五至七次，然后屏息。口腔虚念气鼓漱十五次以上，意使气及液咽入腹内，以饱为度，不限次数。然后以手左右摩腹，令气流循行，此时鼻引气出，缓缓和和，勿令喘促。运气：由坐势改为卧势（仰卧势），两手半握拳，离身四五寸，两脚相距四五寸。卧好之后，鼻引清气，内入丹田，意念导引气遍行周身。如有病，意念导引气攻病处。如气急，鼻中细细放气，闭口运气。通气：运气之后，候气平和，如运气法，闭口，鼻引气入丹田，闭气丹田，摇动两足趾及手指骨节，以汗出为度。待汗出后，再缓缓放气外出。补损：通气之后，徐徐将身侧卧，如侧卧势。先左侧卧，鼻引清气，意念导引入丹田，然后徐徐引气出，如此十息。然后右侧卧，如前法，亦作十息。(3) 调神：意念活动集中于呼吸，按调气的要求，导引气出入升降，神气合一。静虑忘形，不知己之存在，唯有神的导引，气的运行。(4) 收功：按照调气的要求，作完一遍，即可收功。收功后动摇肢节。(5) 注意事项：按上述方法行功一月以上，不再行功时、平素行立坐卧，觉腹中空乏，即鼓漱津液，意引津液入腹．然后口吐浊气，鼻引清气，呼吸绵绵。注意气不能从口入，即便"寻常吃饭、饮茶、此皆外气入。当须入口便合口，口即合，所入外气即于鼻中出也。鼻中入气即是清气也。当须合口吃饭，不令口中有气入，入即是死气"。忌食破气及生冷之食。(6) 功效主治：本功有调和脏腑，开通关窍，疏经活络，安神补髓之功。疗疾时，运气攻病所在部位。临床治疗四肢关节，腰背、腹脘、胸部、头颈项疼痛。有消除积滞，祛瘀通络之功。亦可作预防、强健体魄的方法经常习炼。

砂里汞　气功学术语。又名朱里汞。见"铅汞"。

拭摩神庭　动功。见《遵生八笺·延年却病笺》："《真诰》云：面者，神之庭；发者，脑之华。心悲则面焦，脑减则发素。《太素丹经》云：一面之上，常欲得两手摩拭之……令人面色有光泽，皱斑不生，行之五年，色如少女，所谓山泽通，气勤而行之，手不离面乃佳也。"神庭指面部，经常用两手按摩面部，可使面部气血流通，有光泽，不生褶纹。

厚重　见《养生览要》："故厚重、静定、宽缓，乃进德之基。"即稳定、稳重之意。

按摩导引法　动功。见《古仙导引按摩法》。作一般行功前准备。作法：(1) 两手相捉，细缕如洗手法。(2) 两手浅相叉，翻复向胸。(3) 两手相叉．共按膛，左右同。(4) 两手相重按膛，徐徐捩身，如挽五石弓，左右同。(5) 两手向前筑，左右同。(6) 两手如拓石，左右同。(7) 以拳却顿，此是开脑法，左右同。(8) 大坐斜身，偏拓如排山，左右同。(9) 两手抱头，死转膛上。此是抽脑法。(10) 两手据地，缩身曲脊，向上三举。(11) 以手杖捶背上，左右同。(12) 大坐伸脚三，用手掣向后，左右同。(13) 立地反拗三举，两手拒地回顾，此乃虎视法，左右同。(14) 两手极相叉，以脚踏地，左右同。(15) 起立以脚前后踏，左右同。(16) 大坐伸脚，当手相勾，所伸脚者，膝上以手按之，左右同。功效：本法可以养生，除病，轻身明目。

按摩并六字诀　动静相兼功。见《起居调摄》。作法：平明睡起，先醒心，后醒眼，两手搓热，熨眼数十遍，以睛左旋右转各九遍，闭目少顷，勿大睁开，即除风火。披衣起坐，叩齿集神，次鸣天鼓，依呵、呼、嘻、吹、嘘、嘻六字诀，吐浊吸清，按五行相生，循序而行一周。

按摩补五脏法　动功。见《理瀹骈文》。用两手掌擦热后拭摩两眼，有养肝明目去翳

作用。拭擦前额，健脾使颜面红润光泽。用手指擦摩鼻两旁，可补肺，防治感冒、鼻疾。补肾可按摩两耳，能防治耳鸣、耳聋、失眠，祛邪保聪。

持心 气功学术语。见《性命圭旨全书·伏虎说》："以伏虎为持心"。参看"伏虎"、"炼己"。

持其志 出《孟子·公孙丑上》："持其志，无暴其气"。持为护持，志即意识。指调节意识活动。

持息念 佛家气功功法。见《俱舍论》。作法：持息入，即引自然清气入身内（吸），然后持息出，即引体内宿气出身（呼）；一入一出为一息，意识集中于息，并计数之。每次作功时间根据炼功者自己的情况而定，可长亦可短。久行之，增加智慧，提高身体健康水平。

括囊 出《周易大传·坤卦》："括囊，无咎无誉"。括束结囊口，内无出，外无入。喻人遇事闭目塞听，缄口不言，情绪稳定而不受干扰。

挥斥八极 气功学术语。出《庄子·田子方》："夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，神气不变"。八极为八方，指精神自由奔放。喻气功家高度调合神形，情绪稳定。

挂金索 气功专论。见《古今图书集成·博物汇编神异典第二百九十九卷静功部》。以五更炼功为喻，简明地论述了炼功的不同阶段。全文如下："一更端坐，下手调元气。混沌无言，绝念存真意。呼吸绵绵，配合居中位。拨转些儿，黍米藏天地。二更清静，心要常虚守。默默回光，照见无中有。赶退邪魔，振地金狮吼。顷刻功成，便与天齐寿。三更鸡叫，冬至阳初动。取坎填离，直向泥丸送。火运同天，炉内铅投汞。九转丹成，白雪飞仙洞。四更安乐，万事都无想。水满华池，浇灌灵根长。静里乾坤，仙乐频频响。道大冲虚，名挂黄金榜。五更月落，渐觉东方晓。谷里真人，已见分明了。玉户鸾骖，金顶龙蟠绕。打破虚空，万道金光皎。"

轻撮谷道 气功学术语。见《道乡集》："故过去诸真，有轻撮谷道内中提之诀，此亦防危虑险之一道也"。指提肛收腹。行功时收腹提肛，以促使精气过尾闾关而上升。

〔丨〕

点化 气功学术语。见《金丹真传·李堪疏》："若得至人点化，则基本自固，无事补气补血得药还丹等事"。即点睛。指习炼气功，在关键时刻得到至人的指点。

背 见《孟子·尽心》上："其生色也，睟然见于面，盎于背，施于四体。"人体部位名。❶项以下，腰以上部位。❷整个躯干后面。❸躯干四肢的后面皆为背面。

背功 动功。见《内功图说》。作法：两手据床，缩身曲背，拱背向上十三举。可却除心肝之邪。

背后三关 名词。即后三三，见"后三三"。

背痛导引法 动功。见《保生秘要》。作法：两手掌擦热交搭于两肩，用力躬身反复数次。静坐片刻，凝神定志，万念扫除，调息，运气从痛处往手指散出滞气。治脊背痛。

省眠 气功学术语。见《听心斋客问》："何故省眠？曰：睡则神驰，如梦中神游，无所不之，不睡安有梦？"即少睡眠，或不睡眠。指道家气功习炼中，要省眠，以免睡梦中神意驰走。

尝罚 气功学术语。见《摄生纂录》："春气发生谓之尝，乃已前阳火之候也；秋气杀物谓之罚，乃午后阴符之候也"。指调节阴阳，一年之中春阳生谓之尝，秋阴束谓之罚。一日之中，六阳时进火为尝；六阴时退火为罚。

哑门 经穴名，出《黄帝内经素问·气穴论》。又作瘖门，别名舌横、舌厌。属督脉。位于后正中线、入发际上0.5寸之凹陷

中。为行功时，精气流经的部位。

冒风鼻塞导引法　动功。见《保生秘要》。作法：先清肺经，用两手指擦鼻两旁，使其内外俱热，如虚火升两眼，双目看两脚底。治感冒鼻塞。

贵一　出《庄子·知北游》："通天下一气耳。圣人故贵一"。指以一为贵。因一生二，一中含阴阳两个方面，是万物生发之母。

贵生　出《吕氏春秋·仲春纪》："圣人深虑天下，莫贵于生"。指以生命为贵。亦指养生，气功中讲究耳目鼻口，不得擅行，必有所制。返朴归真，顺应自然。

胃气　❶指胃受纳与腐熟水谷的生理功能。《脾胃论·脾胃虚实传变论》："元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也"。❷指脉象。即脾胃功能在脉象的反映，中医学称为胃气。

胃俞　经穴名。出《针灸甲乙经》，属足太阳膀胱经。位第十二胸椎棘突下旁开1.5寸处。

界分别观　佛家气功功法。见《智度论》。作法：分别六界、十八界，停止我见之法，以排除精神不稳定的因素。

思　❶指思想、意志等精神活动。《俱舍论》："思谓能令心有造作"。❷指思考功德过失而决定行为。《观无量寿经》："教我思维，教我正受。"❸人体七情之一，思虑过度，引起神形失调而致病。《黄帝内经素问·举痛论》："思则气结"。

思身神　气功学名词。出《抱朴子内篇·极言》。意守身中之神。指意识思维活动集中于身中之神，以稳定情绪。

思维修　即禅那，见"禅那"。

思虑之神　气功学名词。见《听心斋客问》："元神、思虑之神何如？"。指自然、社会因素引起的意识思维活动，即"后来为情识所移，遂成思虑之神"。

思其身洞白　静功。见《太平经》："元气无为者，念其身也，无一为也，但思其身洞白。若委气而无形，常以是为法"。指存思自己身中纯白无杂，冰晶玉洁。为古代存想功法之一。

思三台厌恶法　动静相兼功。见《遵生八笺·延年却病笺》。三台为上台、中台、下台，上台指虚精，中台指六淳，下台指曲生。作法：在清净房中，正坐，想三台遮盖头部，意念两肾气从胸中出与三台相接，稍过，叩齿十四遍，用鼻轻微吸气，然后闭气，待津液满口时咽下。

虾蟆行气法　动功。见《古仙导引按摩法》。作一般行功前准备后行功。作法功效：(1)正坐自动摇臂，不息十二通。愈劳疾水气。(2)左右侧卧，不息十二通，治疾饮不消。右有饮病右侧卧，左有饮病左侧卧。有不消者，以气排之。日初出、日中、日入时，向日正立。不息九通，仰头吸日精光九咽之。益精百倍。若入火，垂两臂不息，即不伤。(3)面南方蹲踞，以两手从膝中入掌捉五指，令内曲，利腰尻骨。治淋遗溺愈。(4)箕踞交两脚，手内并脚中，又叉两手极引之。愈寐中精气不泄矣。两手交叉颐下，自极致肺气。治暴气咳。举右手展左手坐，以右脚上掩左脚。愈尻骨痛。举手交颈上，相握自极。治胁下痛。(5)舒左手，以右手在下，握左手拇指，自极。舒右手，以左手在下，握右手拇指自极。皆治骨节酸疼。(6)掩两脚，两手指著足五指上。愈腰折不能低。若血久瘀，为之愈佳。足五指愈腰脊痛不能反顾，颈痛。(7)以右手从头上来下，又挽下手，愈颈不能反顾视。坐地掩左手，以右手指搭肩，挽之倾侧。愈腰膝及小便不通。

咽门　出《灵枢·肠胃》。由于咽是进入食管和气管的门户，故将咽称咽门。详"咽"。

咽日　气功学术语。见《韩非子》："龟咽日气而寿。故养生者服日华。"即对日咽气，亦称咽日气。是咽气或服气的一种方法，气

功家认为咽日可以长寿。

咽气 见《黄帝内经素问·刺法论》:"肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽其硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数。"指咽下自然太和之气，使气归本返元，便可神守根固，延年益寿。

咽喉 出《灵枢·忧恚无言》。❶指咽，即单指口咽部。详咽条。❷咽和喉的总称。

咽唾 气功学名词。见《神仙传·彭祖》:"舐唇咽唾，服气服十，乃起行言笑。"亦称嗽玉津、咽津。指咽下自己的唾液。气功家认为咽唾可强身延年。

咽气诀 静功口诀。见《太清导引养生功》:"每咽吐纳，则内外气相应，自气海中随吐而上，直至喉中，但喉吐极际，则辍口连鼓而咽之，郁然有声，从左边而下至经二十四节，如水历坎闻之分明，女人则从右边而下，如此则内气相固，以意送之，手摩之，令速入气海。初服气之人，上焦未通，以此一闭口而连咽止，二咽取口中津液相和，咽之入内气，每一咽则施之，不可遽行至连咽也，三年行之，乃以功成也"。

咬实 动功。见《景岳全书·杂证谟》:"余每因劳因酒，亦尝觉齿有浮突之意，则但轻轻咬实，务令渐咬渐齐，或日行一二次，或二三次而根自固矣。又凡欲小解时必先咬定牙根而后解，则肾气亦赖以摄，非但固精，亦能坚齿。"即咬牙。每日行之可固齿。

咳嗽 气功适应症。见《活法机要》:"咳嗽是有痰而有声，盖因伤于肺气而咳，动于脾湿因咳而为嗽也。"本病多因外感风寒邪气，直侵肺脏，肺失宣肃，肺气上逆所致。治疗见"咳逆候导引法"、"胎息法"及诸行气法（命功）。

咳红导引法 动功。见《理瀹骈文》。作法：坐小凳子上，双手搭项，蹲身，调息闭气，如气急，微微放之，放而又闭，双手往胸前推开，意念足心，运涌泉水上济心火，守脐下丹田。即推胸、洗心、固脐。治心火上炎所致咳血。

咳逆候导引法 动功。出《诸病源候论·卷十四》。作法：(1)先用鼻吸气，然后闭口咳嗽。重复进行，止咳嗽。凌晨，去枕，正身仰卧，伸展臂腿，合眼闭口，闭气不息，尽力鼓腹，两腿用力，再呼吸。稍过，仰两脚，仅向踡屈，等呼吸平稳后再作。春三遍，夏五遍，秋七遍，冬九遍。可荡涤五脏，津润六腑。(2)转头向后看，闭气不息，至极限时慢慢呼出，作七次。顺气降逆，治咳嗽，胸中寒热。

咳嗽吐血治法 静功。见《动功按摩秘诀》。作法：坐墩几，两手撘顶上，蹲身闭息二十一口。如气急难忍，轻轻放出，日行三次。

迴光返照 气功学术语。❶指将驰逐于外之神收回身内。《听心斋客问》:"人之心，每日只在外面驰逐，自己一个身子，却不曾照管。今只将照外面这个神收回来，放下外面许多机巧，一意敛藏，这便是迴光返照"。❷指神气归根，根指脑。《周易参同契注》:"人能回光返照，出息微微，入息绵绵，勿令间断，则神气归根，渐入而渐柔，渐和而渐定，定之久，呼吸俱无，而药物自当结矣"。❸指神归丹田。《了三得一经》:"迴光返照中，神归气穴里"。

迴颜填血脑 气功学术语。出《黄庭内景经·高奔章》:"可以迴颜填血脑"。为气功养生法，可平秘阴阳，有驻颜、益血、补脑、安神的作用。

迴紫抱黄入丹田 气功学术语。出《黄庭内景经·上有章》。❶指紫河车运精气入丹田。涵虚注:"紫即紫河车，故曰迴紫抱黄。"。❷指目送脾气于丹田。梁丘子注:"脾气黄，目气紫，七液周流，抱黄迴紫，出入呼吸，俱入丹田"。

贮香小品 明·万后贤撰。成书年代不详。书中介绍了五脏病导引法，对辨证施功

有一定实用价值。

贮香导引法 动功。见《贮香小品》。共有六法：(1)心病导引：正坐，两手握拳，用力左右相等，各六度。随后一手按腕上，一手拓空如重石。又以两手相叉，脚踏手中各六度。闭气为之，良久。闭目，三咽津，三叩齿。(2)肝病导引：正坐，两手相重按胜下，徐缓身，左右各三、五度。正坐，两手相拽，又翻覆向胸五、六度。(3)肾病导引：正坐，两手从耳左右引肋三五度。2手着胸，抛射，左右各数次。缓身三五度。足前后逾，左右各十数度。卧时，坐床垂足，解衣闭气，舌舐上腭，目视顶，提缩谷道。手摩两肾俞穴各一百二十次，叩齿。(4)肺病导引：正坐，两手据地、缩身曲脊，向上五拳。反拳捶背，左右各五，闭气为之，良久。闭目、叩齿、咽津。(5)脾病导引：大坐伸一足，屈一足。二手放后反掣，各三五度。跪坐，两手据地，用力回顾，虎视三五度。(6)胆病导引：平坐，合两脚掌，仰头。两手挽脚腕起，摇动为之三五度。大坐，两手拓地，举身努腰三五度。本法治疗五脏各种疾病。

骨蒸 气功适应症。见《诸病源候论·虚劳病诸候》。骨蒸，为热发自骨髓而向外蒸腾，多由阴虚所致。症见潮热，盗汗，喘息无力，心烦少寐，手足心热，小便黄赤等。治疗见"虚劳候导引法"。

骨痹 气功适应症。出《黄帝内经素问·痹论》。指以骨节证候为突出表现的痹证。《黄帝内经素问·长刺节论》："病在骨，骨重不可举，骨髓酸痛，寒气至，名曰骨痹。"由风寒湿邪乘人体之虚侵袭骨脉所致。治疗见"贮香导引法"。

骨髓 指藏于骨腔内的精髓。《灵枢·五隆津液别篇》："五谷之精液和合而为膏者，内渗于骨空，补益脑髓"。

骨之一 出《太平经》。指脊。

幽门 经穴名，别名上门。出《针灸甲乙经》，属足少阴肾经。位于脐上6寸，腹正线旁开0.5寸处。

幽关 见《黄庭内景经》："伏牛幽关罗品列。"指肾，位于人体之深部故称。

幽谷 见《道枢·太白还丹篇》。指耳。

幽室 气功学名词。见《黄庭内景经》："幽室内明照阳门。"指肾。

幽阙 ❶指两肾之间幽深之处。《黄庭内景经·肾部章》："玄泉幽阙高崔嵬。" ❷指肾之后。《黄庭外景经·第一章》："后有幽阙前命门"。

幽室内明 气功学术语。出《黄庭内景经·上有章》："幽室内明照阳门"。指守神于内，身体内极幽隐之室，明朗如日月。为洞察自己之意。

〔丿〕

钟律 古代音律名词。气功文献中借音律之阴阳协调变化来阐述气功中阴阳的变化。出《周易参同契》。"消息应钟律，升降据斗枢"。黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射称为六阳律；大吕、夹钟、仲吕、林钟、南吕、应钟称为六阴律。

钟云房 即钟离权。见"钟离权"。

钟离权 气功家，生卒年月不详。亦称汉钟离。名权，字云房，京兆咸阳（今属陕西）人。活动于唐代。传说为八仙之一，受学于王玄甫，习研气功秘诀、周天火候、青龙剑法，其内丹术传吕洞宾。著有《破迷正道歌》、《还丹歌》、《赠洞宾丹诀歌》等气功专著。

钟吕传道记 气功专著，又名钟吕传道集。不分卷，唐·施肩吾著。本书阐述了气功养生法的基本理论，如论造化、论天地、论日月、论四时、论五行、论水火、论龙虎、论丹药、论铅汞、论抽添、论河车、论还丹、论炼形、论朝元、论内观、论魔难、论证验。为唐代较有影响的气功专著，对后世气功学的发展起了积极的推动作用。

钟离仙聪耳法 动静相兼功。见《援生

四书》。(1) 作法：端坐咬牙闭息，两手掩两耳，击天鼓三十六通。存想精气神入泥丸。(2) 主治：头晕痛，耳疾。(3) 注意事项：咬牙、掩耳时动作要轻，不能用力。

钟离云房摩肾 动功。见《赤凤髓》。作法：端坐，两手擦热，以双拳置于两肾俞穴（在第十四椎下，两旁各一寸五分。）运气二十四口。主治：肾堂虚冷、腰腿痛。



香山居士 即白居易，见"白居易"。

种子 佛家气功习用语。见《成唯识论》："何法名为种子？谓本识中亲生自果功能差别"。指产生世界各种现象的精神因素。一为本有，即先天具有，二为新熏，由后天经验积累而来。《成唯识论》："种子各有二类：一者本有，谓无始来异熟识中法尔，而有生蕴界处，功能差别；……二者始起，谓无始来，数数现行熏习而有。"

种性外道 气功学名词。见《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》："修性者，若不识这个菩提子，即《圆觉经》所谓种性外道是也"。即左道旁门，没有理论指导，亦无实践基础的邪术。

秋石 气功学名词。见《周易参同契》："古记题龙虎，黄帝美金华，淮南炼秋石，至阳嘉黄芽。"俞琰注："古记之龙虎，黄帝之金华，淮南之秋石，至阳之黄芽，无非托号以寓其微意而已。"指先天一气萌生。亦指肺气萌发。

秋令导引法 动功。见《修龄要旨》。作法：用咽字导引，可正坐，以两手据地，缩身曲脊向上三举，又当反手抛背上，左右各三度。为之良久，闭目咽液，叩齿而起。可去肺家风邪积劳，去胸臆间风毒闭气。

秋分八月中坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时(1～5时)，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧，各三、五次，叩齿、吐纳、咽液。功效：治风湿积滞胁肋腰股、腹大水肿、膝膑肿痛、膺乳气冲、股伏免骱外臁足跗皆痛、遗溺、失气奔响、腹胀、髀不可转，腘以结腘似裂、消谷善饥、胃寒喘满症。

重舌 气功适应症。指舌下血络肿起，形如又生一小舌。多因心脾积热，复感外邪，循经上冲所致。治疗见"重舌导引法"。

重堂 出《黄庭内景经·黄庭章》："重堂焕焕明八威"。具体含义有二：❶指喉咙，《黄庭内景经·梁丘子注》："重堂，喉咙名也。一曰重楼，一曰重环，本经云：绛宫重楼十二级，绛宫心也。喉咙在心上，故曰重堂。喉咙者，津液之路，流通上下，滋荣一身，焕明八方"。❷指内外明堂。《黄庭内景经·涵虚注》："绛宫为外明堂，黄庭为内明堂，故号重堂"。

重阳子 即王嚞，见"王嚞"。

重阳宫 在陕西户县西。为全真派祖师王重阳埋骨处。其徒王处一奏立"灵虚观"，丘处机奏请改名为"重阳宫"。

重积德 气功学术语。出《韩非子·解老》："知治人者其思虑静，知事天者其孔窍虚。思虑静，故德不去；孔窍虚，则和气日入。故曰：重积德"。指七窍内观，意识思维活动安静，精神内守，和气在身。

重阳之人 出《灵枢·行针》："重阳之人，熇熇高高，言语善疾，举足善高，心肺之藏气有余，阳气滑盛而阳，故神动而气先行"。指阳气盛，性格急躁的人。

重舌导引法 动功。见《世医得效方》。作法：用手指从舌下筋脉上(舌下静脉)到舌

尖揉擦至舌根；或用手蘸水，揉擦项后凹窝处，可消肿去重舌。

重阳全真集 气功专著，十三卷，金·王嚞撰。内收传道诗词千余首。全书宗旨为“诱人还醇返朴，静息虚凝，养亘初之灵物，见真如之妙性，识本来之面目，使复之于真，常归之于妙道。”其中亦有部份谈内丹修炼的诗词。

重阳立教十五论 气功专论，一卷，金·王嚞撰。书中介绍全真道立教的宗旨及修炼方法。其内容有：日常修习准则与功课；全真道内丹修炼理论；修真成仙的理论。其中以打坐、降心、炼性、匹配五行、养身之法等于内丹修炼为切。

复骨 出《黄帝内经素问·骨空论》：“一在项后中复骨下”。指第六颈椎以上之颈椎。张景岳注：“即大椎上骨节空也。”

复命关 气功学名词。为下丹田异名。见“下丹田”。

复性之初 气功学术语。见《天仙正理·炼己直论》：“炼气炼神则不被境物颠倒所诱，采药而药即得，逐基而基即成，结胎而胎必脱，方名复性之初而炼之功得矣”。性为神，指返朴归真，回复意识活动的自然本性。

修 气功学名词。见《诸真圣胎神用诀·陈希夷胎息诀》。“道元合气，谓之曰修。”作修炼、修道、修真、修心、修龄……泛指学习研究气功养生法。

修心 同炼己，持心。见“炼己”、“持心”。

修行 《无量寿经》：“应当信顺，如法修行”。指按理修习作行，泛指习炼气功。

修身 ❶指定神、诚意、致知、格物。即是端正神形，提高智慧，富足知识。《大学》：“欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知，致知在格物”。❷指修养精神，喻习炼气功。《周易大传·复》：“不远之复，以修身也”。

修养 气功学名词。见《近思录》：“修养之所以引年”。为修身调养之意。指内守精神，外养形体而延年益寿。

修神 气功学术语。见《元气论》：“夫术数者，莫过修神，淘炼真气，使延年疾愈，外禳邪恶，清净心身，使祸害不干”。即调节精神意识思维活动，为气功中习炼的重要一环。

修真 ❶即调养真性(天性)。《抱一函三秘诀》：“修真之士，日以甲庚二时，夺取天地发生之灵气，谓之采药。盖此二时以应月之上下弦，阴阳中分之候，如年春秋之分也”。❷指保养神气，使神气不散。见《遵生八笺》：“神养于气，气会于神，神气不散是谓修真”。

修道 ❶学习道家的学问，或躬身实践道法。❷佛家气功习用语，指理解认识真理，并行之实践。《四教仪》：“二三果去重虑缘，真名修道”。❸指教育。《中庸》：“修道之谓教”。❹指习炼气功。《诸真圣胎神用诀》：“凡修道者，先修心定之法”。

修无为 见《元气论》：“夫修无为入真道者，先须保道气于体中，息元气于藏内，然后辅之以药物，助之以百行，则能内愈万病，外安万神”。指习炼气功，调节意识思维活动，使之保持平和。“无为者，心不动也”即指此。

修身法 静功。见《大学》。作法：(1)调身：作好行功前准备，取自然站势或坐势均可。(2)调气：调和呼吸。(3)调神：正心，姿势定后，安定精神，自然微合双目，约身克己，排除杂念，意识活动独立于形体之中。“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。形神稳定和谐，万念皆去。慎独，稳定情绪，渐入意境，即“莫见乎隐，莫显乎微”，无喜无怒、无哀无乐、无忧无虑。精神意识活动处于相对稳定之中，在似有似无之间，“心不在焉，视而不见，听而不闻”。心平气和、舒适自得地安然静坐。(4)收功：约半小时，即可收功，收功时活动片刻，舒

缓肢体即可。(5) 功效主治：安静脑神，保形养性。

修昆仑 气功学术语。见《脉望》："养生之法，潜神内视，则五脏之气聚于丹田，自丹田熏蒸，达于脑中。脑谓昆仑，居上象天，补天即《黄庭经》之补脑。所谓子欲不死修昆仑是也"，昆仑为脑，即还精补脑。

修性说 气功专论。出《了三得一经》。主要阐述修性的道理及方法。曰："混沌一气先，中空本太素，阴阳分两仪，奇偶环相互，二仪化成胎，胎元天所赋，四大未有形，双睛光已驻，三月别阴阳，性入固庭固，窍非偏与邪，金山顶上悟，一线两眉间，直界三天路，中而又得中，虚空圆明布，元处又非元，落空失所务，一著即魔侵，观妙频频顾，粉碎太虚中，一切皆照破，日逢六阳时，握固垂簾暮，听入无声中，翻乌旋玉兔，心息两相忘，阳自三关度，赤凤自翱翔，飞入泥丸处，大如日轮光，须弥顶上住，心死神活时，飘若乘云雾，真火赴仙坛，滚盘珠与露，冲击天门边，自然无定数，久久仙乐鸣，玉振金声播，馨香暗自闻，溶溶甘露堕，虚明不夜时，携上金桥渡"。

修心正形 出《管子·内业篇》："修心静音，道乃可得……所以修心而正形也。"指调节精神活动，可以端正形体，即神御形之谓也。

修心炼性 名言。出《性命圭旨全书·大道说》。修为修身，泛指习炼气功。心为意识活动。指习炼气功，调节精神意识活动，涵养本性。

修天庭法 动功。见《杂病源流犀烛·面部病源流》：天庭指额部。作法：将两手掌擦热后，频频按摩额部。能使颜面红润，有光泽，无褶纹，去黑斑点。

修行径路 气功学术语。见《性命圭旨全书·退藏沐浴工夫》："夹脊双关透顶门，修行径路此为尊。以其上通天谷，下达尾闾，中通心肾，召摄灵阳，救护命宝"。气功状态下，精气运行的通道。指习炼小周天功法，精气由督脉运行，过尾闾、双关，上达顶门。一般泛指气功功法。

修养杂诀 气功口诀。见《太平御览》。阐述调神、炼气、导引、咽液的具体作法、功用。曰："乾坤澄净，子后午前，闭目平空，握固冥然，纳息颅中，吐息天关，入息微微，出息绵绵，以意引气，脏腑回旋。然后呵之，荣卫通宣。但有不和，遣之踵前，五呵六呵，无疾不蠲。凡欲胎息，导引为先，经脉不壅，关节不煩，或树射鹏，侧身弯环，或举腰膝，如蟾半圆，交匝脑后，左旋右旋。劲展两足，气出指端，摆掣四肢，提搦三关，热摩尺侧，气海亦然，叩齿集神，合眸回观，冥心忘形，任意往还。觉气调匀，拥塞喉间，拥气则咽，三咽相连，转舌漱入，咽下丹田，以意送之，令声泊然，一咽三咽，再咽如前。三十六咽，胎息成焉"。

修炼须知 气功学专著。一卷。作者不详。内容介绍了炼功中需要知道的七个方面，一知火候行持，二知朔望弦晦，三知防危护失，四知卯酉刑德，五知心虑沐浴，六知生杀爻铢及修真七事。

修养须知 养生学专著兼论气功，清·朱本中撰，成书于公元1689年。本书主要论述调摄、养精、炼气、服食、居止等气功养生方法。并介绍了气功的十六段锦、八段锦、导引、叩齿、运睛、搓涂等具体功法。

修真十书 气功学丛书，六十四卷，编者不详。收集隋唐两宋时期重要的气功学著作数十种。石泰《还元篇》、施肩吾《钟吕传道记》、《崔公入药镜注》、《翠虚篇》、《悟真篇》、《白玉蟾文集》、《黄庭内外二景玉经注解》等宋以前的著名气功学著作及其注均已收集在内，是研究隋、唐、两宋时期气功学著作不可缺少的书籍。

修真秘旨 气功养生专著，杨西山著，成书年代不详。书中重点论调神，认为精、气、神乃人身三宝，故气功养生必须炼之。

藏之、调之。

修真秘录 与《保生要录》同卷。商州丰阳县主簿符度仁纂。内容有：日宜篇、月宜篇，介绍调食养气之术。

修真秘要 养生气功专书。明·王蔡传著。对起居饮食等调养进行了全面的论述，尤其对吐纳导引有较深的研究。强调调气的重要性。如"灵龟所以千岁不食者，为其鼻息也。"其法如："正仰卧，徐徐漱咽澧泉（唾液），澧泉者口中津液而咽之。口但吐气，鼻但内气，徐徐缩鼻引之，莫令太极，极满则难还，数至五鼻可也，息至九十息乃可频神讫，复更为之。满三十六息，每口吐气辄一咽之，乃鼻内气。"同时尚有神仙杂术及导引方法。

修昆仑法 动功。见《遵生八笺》："发宜多梳，齿宜多叩，液宜常咽，气宜清炼，手宜在面，此为修昆仑之法"。本法有清脑聪耳，坚发固齿，润泽颜面，却疾益寿，强身延年之功。

修龄要旨 气功养生专著。明·冷谦著，约成书于公元1442年。书中论述起居调摄、四季却病、延年长生，十六段锦、八段锦等导引法，同时尚有简便易行的导引法。如擦涌泉（足心）能除湿、固真元；摩肾俞能固阳生精、治腰痛；熨目摩耳能令耳目聪明，夜观细书。本书是研究气功养生法的重要文献。

修一却邪法 静功。出《太平经》。作法：端身正坐，意识思维活动稳定于顶，或目，或脐，或气（呼吸），或心，或手足心，或脊，或肠胃，不使其分散。功效：和调神形，调节脏腑功能，轻身延年。

修存休粮法 静功。见《长生胎元神用经》。作法：每至食时，漱口，存想上元两条白气从脑中出，大如布线。沿流项至背脊过，入于脐下气海中。渐渐聚气，如鸡子大一团，香馥自然不饥。不得杂想，恐有忤乱。若出现口干舌涩，喉中咽塞，是上焦热极。即于五更，鼻吸清凉之气，入胸膈淘荡。呵出一二百次，觉口中甘甜，是即热退散，乃住，不得过量。如肾脏冷，即以早晨日出之时，鼻摘阳气，以口次出百十吹冷气。如有病苦之处、一切疼痛、蛇蝎蜇咬，狼狗所伤，但以静意坐卧，闭气存想所患之处，以气攻之，一二百度，无不痊愈也。如冬月脚冷，但以咽热气，以意存想直至脚心下暖即住。如饮酒者，但随器物旋，旋呵出面糵之毒，即不醉也。每修习之时，面东或南而坐，兀然瞑目。以目存想下丹田脐下三寸，两肾之间，方三寸，左青右黄，上白下黑，中赤之气。

修存补脑法 静功。见《嵩山太无先生气经》。作法：凡胎息气者，先叩齿三十六通，集诸神然后转颈一次。其胎息已，咽之，如此三通。然后以舌在齿内外搅，取津漱满口，漱溜，昂头咽之。至夜半及五更展脚、握固，展两手，去身五寸，枕高三寸。闭目依前法咽之。梳洗后，暖饮一杯酒。胎息滋六府，酒引气润百关。功效：久习之，可补脑，润五脏、通经活络，滋助正气，预防疾病，改容颜。患病者，想气攻疾，可愈疾病。

修存咽气法 静功。见《长生胎元神用经》。(1) 行功时间：每日夜半之后，五更睡觉之初。(2) 作法：先以舌漱掠唇齿之间，咽下津液。吐出浊气三口，鼻收清凉气入于胸膈之中，淘隔宿来秽滞之气，呵出三口。良久咽，吹即仰卧，展其两手足。叩齿九遍，次依寻常喘息吐纳，不得极深，直候喘息气平。内不出外，外不入内，闭气咽元气一咽。以手随意气摩下，引至气海之中。二十日后，气通滑又加一咽，不用将手摩引。经两月后，更加一咽，一气三咽。一年后一气四咽。每日子后午前，空腹咽之，时时十咽、五咽，不得吸入外气。每至子前午后不得咽之。(3) 功效：强身健体，补脑安神。除身中疾。

修昆仑真诀 气功专论。见《脉望》卷之五。主要阐述修昆仑真诀是常养元神。摘要："脑为上田，元神所居之宫。人能握元神栖于

本宫，则真气自升，真息自定。所谓一窍开而百窍齐开，大关通而百关尽通也。静中吟云：我修昆仑得真诀，每日修之无断绝。一朝功满人不知，四面皆成夜光阙。”

修治城廓法 动功。见《理瀹骈文》。作法：端身正坐，用两手摩揉两耳廓，不拘遍数，摩时不用力，意念集中在耳廓上。保养耳，固肾，防治耳鸣、耳聋、失眠。

修炼待时说 气功专论。见《金丹问答》。本论讨论了炼丹的择时问题。摘引如下：“问曰：修炼待时，然后下手？答曰：有时中之工夫，有刻中之工夫，毗陵曰：炼丹不用寻冬至，心中自有一阳生焉！自然曰不择时，中分子午无爻卦，内别乾坤，此皆刻中之工夫也”。

修羊公卧石榻 静功。见《赤凤髓》卷二。作法：侧卧、曲膝，以两手擦热，一手握住生殖器及阴囊，另一手置于耳部，运气二十四口。主治四时外感、伤寒。



修性直指天元章 气功专论。出《太上纯阳真君了三得一经》。内容主要阐述“尽悟性基”即养神在炼功中的重要性。全文曰：“太上纯阳真君曰：天中有灵，灵中有圣，修圣有方，超灵有窍。人皆通具灵根，全其圣体。而碌碌昏昏，匆匆扰扰，日汩于六欲，日迷于七情。贪生嗔，嗔生痴，私深爱笃，迷恋其间。不知不觉，荡其平波，摇其赤焰。心火炽而莫息，肾水滥而莫穷，竟将五官六腑败坏于臭皮囊之中也。哀哉，痛哉！灵而不灵，圣而不圣。生乎天，而天之一元，竟归何有？莫知其复，良可惜欤！爰以慈悲心，发广大愿，愿人尽识天元，不迷真性，而说修明性体至虚无上。偈曰：混沌一气先，中空本太素。阴阳分两仪，奇偶环相互。二气化成胎，胎元天所赋。四大未有形，双睛光已驻。三月别阴阳，性入丹庭固。窍非偏与邪，金山顶上悟。一线两眉间，直贯三天路。中而又得中，虚空园明布。元处又非元，落空失所务。一著即魔侵，观妙频频顾。粉碎太虚中，一切皆照破。日逢六阳时，握固垂帘幕。听入无声中，翻乌旋玉兔。心息两相忘，阳自三关度。赤凤自翱翔，飞入泥丸处。大如日轮光，须弥顶上住。心死神活时，飘若乘云雾。真火赴仙坛，滚盘珠与露。冲击天门边，自然无定数。久久仙乐鸣，玉振金声播。馨香暗自闻，溶溶甘露堕。虚明不夜时，携上金桥渡。说是偈已，玉女飞花，金童散彩；天开九芒之光，地涌三川之水；灌溉心田，栽培肝木；蓄肺金而养成和气，调脾土而保固灵根；肾水上升，五气咸洽。诸真仙子皆大欢喜，塞兑驾桥，含精默默，尽悟性基，各全所天，而一元之道以立。

修真太极混元图 气功专著，一卷，宋·萧道存撰。本书的特点是以文解图，论述气功功法。书中认为炼功奥秘：“其间不出龙虎交媾，温养癸生，捉出坎阳，去补离阴，潜龙滚浪，一撞三关，乃一息之功，能夺天地造化。

修习止观坐禅法要 气功专著。二卷，隋·智顗著。内容有：具缘(修止观须先外具五缘)、诃欲、弃盖（弃贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑五盖)、调和(调食、调睡眠、调身、调息、调心)、方便(述修习止观方便法门)、正修（修止观者有二种，一者于坐中修，二者历缘对境修)、善发、觉魔（修炼出现的应验、幻境及对待方法)、治病（辨脏腑病，用止观禅法及六字气诀治疗)、证果（即修止观达到的境界)。是气功中重要的参考文献。

修身之道贵乎中和 名言。见《道藏·玄风庆会录》。阐明气功养生保健最根本的道

理在于调整人体阴阳及保持精神活动的平衡，避免情志过度。

修短寿夭　皆自人为　名言。出《素问病机气宜保命集·原道》。指人的健康、疾病、寿命、夭亡，都是由人的本身所决定的。此言说明"主性命者在乎人"，强调人的主观因素决定病老衰亡。

修真太极混元指玄图　宋代气功专著。一卷，作者无考。本书以图为主，附有口诀。其中载胎息、内丹、火候、时后、还丹、炼形、既济、成神、朝元等门，有较高的文献及实用价值。

保生要录　气功养生学专著。宋·蒲虔贯注，成书年代不详。本书扼要地论述了气功养生法，其学说为饮食、起居，日常调摄、调气养神、导引按摩、药物调摄等。其中设有调肢体门，进行自我气功导引，以使血脉流通、防病养生。

保守完固　出《黄庭外景经·第五章》："保守完固身受庆"。指习炼气功，二六时中，默默堤防，动静之间完固不衰，则气凝神存，身享无穷之福。

保和太和　见《周易大传·乾》："保和大和，乃利贞"。大和为太和之意，即春暖、夏热、秋凉、冬寒，指天能保持太和景象，有利于万物的生长。说明人能维持太和景象，有利于健康延年。

保固神气　出《永乐大典·神》："若能呼吸御精，保固神气，精不耗则永久，气长存则不死"。指习炼气功，固涩肾精，能于保养精神、精气。

保形以养神　气功学术语。形体是精神存在的基础，神依形存，形须神立。形体健全则神得以安宁，故保形以养神。《云笈七签·修真经》："形乃神之府，莫不全宅以安主，保形以养神。"

保命立基说　气功专论。出《了三得一经》。主要阐述保固命根的道理及稳定精神，调节呼吸的方法。曰："穆穆诞元中，一派汪洋水，此水自天来，湛然生万始，气神未兆生，精溶得所止，运之火不侵，保之木长起，金土两滋溶，百脉调和矣。儿童识未开，丹田日日理。一自六情来，有损而无已，谁识其中原，洞开沧海底，譬彼井中泉，吸之而上举，济养万物生，寂寂谁能语，悟此一点源，呼吸超元理，复命关之前，渡楫君自取。六阴阳窍开，捧脐调牛女，去来现在思，一切皆抛弃，回光返照中，神归气穴里，明月耀波心，光聚一团耳，真火起坎宫，婴儿奋然舞，涓涓真水施，降若霈霖雨，混沌忘我入，恍惚不知处，行止悉从容，功纯入仙侣"。

俭听养神　见《采真集》："俭于听，可以养神"。指减听噪声妄语，可以稳定精神意识思维活动。

俭视养神　见《采真集》："俭于视，可以养神"。指闭目少视，眼不受外界事物的影响可以荣养脑神。

侵气　❶即引气。见《气法要妙至诀》："气以神为主，故神能侵气，气能使身。"❷损害。见《将摄保命篇》："知语烦之侵气，故闭口而忘言。"

鬼井　人中的异名。见《圣济总录》。

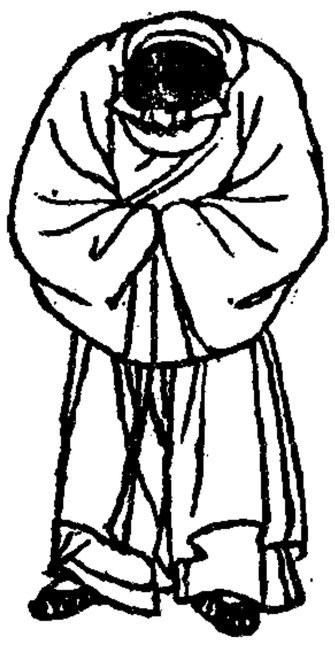
鬼神之情　见《洞元子内丹诀》："则鬼神之情状睹矣，百姓日用而不知"。指阴阳两方面的变化情况。

鬼谷子胎息诀　静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》。作法："凡修道之人，返本还纯，内合真气。故道返则四象、五行、六气、七元、八卦而炼精气神，成其形质，则是虚中取实，无中取有，而内秘真丹也。故炼心为神，炼精为形，炼气为命，此是阴阳升降之气也。气源者，命之根也。故修三法则大道也"。本功以返本还纯立法，内炼精气神以稳定身心，平秘阴阳。

侯真人胎息诀　静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》。作法："夫真一法界者，不离于本源。本源者，则是一心也。不动不行，心则是源；不停不住，源则是心。其心清净，

则成大药；其心惑乱，则成大贼。夺其精，盗其神，败其炉，失其药，患其身，丧其命也。凡在道之人，必先修心静之法。但于心静，必得定心。心定则神安，铅汞相投，龙虎亲也。周天数足，添精益气养神。此三法若全，则万神感会于丹田，血气周流于遍体，逍遥于长生之道。又云：如何清静，当澄其神，绝其虑，忘其我，灭其境，抱其真，此谓妙静之道"。本法根于本源本源根于神，即要在调节脑神。

侯道玄望空设拜 动静相兼功。见《赤凤髓》卷二。作法：八字站立，低头于胸前，两手相抱于腹下，用功行气十七口。主治：前后心疼。



顺逆 ❶顺指一生二，二生三，三生万物；虚化神，神化气，气化精，精化形，形成人。逆为合三归一，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气化神，炼神还虚。《金丹大要》："三物相感，顺则成人，逆则成仙"。❷指五行相生为顺，相克为逆。《黄帝内经素问·五运行大论》："气有余，则制己所胜；其不及，则己所不胜，侮而乘之，己所胜，轻而侮之"。❸指精顺成交媾之精为人。逆成补脑之精为仙。即还精补脑，见"还精补脑"。

顺逆三关 气功学术语。见《性命圭旨全书·顺逆三关图说》。"顺：心生于性，意生于心，意转为情，情生为妄。故灵润禅师曰：只因一念妄，现出万般形。逆：检妄回情，情返为意，摄意安心，心归性地。故伯阳真人曰：金来归性初，乃得称还丹。"此所谓顺去生人、生物。今则形化精，精化气，气化神，神化虚，此所谓逆来成佛、成仙。"由于心神在各种物欲引诱下产生各种妄念为顺。通过调神，灭妄念为逆。由虚无生一气，一气生阴阳，阴阳合而成万物，为顺三关。炼精化气，炼气化神，炼神还虚，为逆三关。

俞府 经穴名。出《针灸甲乙经》，属足少阴肾经。位于锁骨下缘，距胸之前正中线2寸处。

俞琰 （1258～1314） 气功理论家。字玉吾，自号全阳子、林屋山人、石涧道人，吴郡（今江苏苏州）人。擅长词赋，精于内丹理论。著有《周易参同契发挥》、《阴符经注》、《沁园春丹词注解》、《席上腐谈》等书，其中对内丹理论阐述精详，多为后人所引用。

俞樾（1821～1906） 清代著名学者、文学家，精气功。字荫甫，号曲园。浙江德清人，后居仁和（今浙江杭州）。道光进士、官翰林院编修，提督河南学政。著有《春在堂全集》传世。书中《枕上三字诀》主要论述三种习炼气功的方法。

俞玉吾 即俞琰，见"俞琰"。

俞曲园 即俞樾，见"俞樾"。

俞荫甫 即俞樾，见"俞樾"。

郗俭 汉末方士，通气功。生卒年月不详，阳城（今河南商水西南）人。传说善辟谷，食茯苓。

食气 ❶指习炼气功，纳气于内以气为食。见《云笈七签·王说山人服气新诀》："所论食气皆内气也，咽之代食耳"。❷调节呼吸。《却谷食气篇》："食气者，为呴吹，则始卧与始兴。凡呴中息而吹"。

食伤饱 气功适应症。见《诸病源候论》。由于食过于饱，脾气受伤，致宿食停滞，致气急烦闷，不能安卧。治疗见"食伤饱候导

引法”。

食气补泻　气功治疗原则。见《神仙食气金柜妙录》。“以口出气，鼻纳气者，名曰‘泻’；闭口温气咽之者，名曰‘补’。”

食日月精法　静功。出《摄生纂录》。作法：(1)日初、日中、或日入之时，正立向日，展两手，闭气九遍，仰天嗡日光，咽之九度可益精气，令人强壮不老。(2)以月初、月正中、或月入之时，正立向月，展两手，闭气九遍，仰天嗡月光，咽之九度。令人阴气盛，妇人有子。

食后将息法　动功。见《永乐大典医药集》。作法：平旦点心讫，即自以热手摩腹，出门庭行五、六十步消息之。中食后，还以热手摩腹，行一、二百步、缓缓行，勿令气急，行讫，偃卧。煎枣啜半升以下，人参、茯苓、甘草等饮，觉似少热，即以麦门冬、竹叶、茅根等饮。食饱不宜急行及走，不宜大语、远唤人，嗔喜卧睡，觉食散后，随其所业，不宜劳其心力，腹空即须索食，不宜忍饥。秋冬间暖里腹，腹中微似不安，即服厚朴、生姜等饮。

食十二时气法　静功。出《抱朴子内篇·杂应》。作法：坐势，或站势。从夜半子时开始，服食十二时之气，意引自然清气入丹田。

食伤饱候导引法　静功。出《诸病源候论·卷二十一》。作法：正坐、伸直腰，用口吸气数十次，吸满则吐出，以腹满消除为止，不消再行此法。理气消胀，治肚腹胀满，中寒不适，饮食过饱。

爰清子　南宋时气功家。生卒年不详，约生活于南宋淳祐年间。姓王名庆升，字果斋，号爰清子。其生平事迹无可考。所撰《爰清子至命篇》对紫阳真人的某些气功理论和方法作了较为详细的诠释，所列“先天四象图”与“后天四象图”将气功理论与八卦、五行溶为一炉，作了形象说明。

胠　人体部位名。见《黄帝内经素问·大奇论》：“肺之壅，喘而两胠满。”胁肋之总称。

胪　出《黄帝内经素问·六元正纪大论》：“心腹满热胪胀，甚则肿。”胪胀：腹胀。张景岳注：“胪，皮也。一曰腹前为胪。”指腹壁，包括腹壁皮肤、筋膜、肌肉。

胆导引法　动功。见《黄庭内景五脏六腑图》。作法：平坐，令两脚掌昂头，以两手挽脚腕起，摇动为之，三五度。亦可大坐，以两手拓地，举身努腰脊，三五度，能去肾家之风毒邪气。

胆修养法　静功。见《黄庭内景五脏六腑图》。常以冬月、三月、端居净思，北吸玄宫之黑气，入口三吞之以补，嘻之损。以尽益胆之津，以食龟蛇之味，饮玉童之浆，然后神冲体和，众邪不能犯。

胆病导引　动功。见《贮香小品》。作法：(1)平坐床上，合两足掌，仰头，两手分别握住两足腕向垂直方向上提，然后来回摇动，做3～5次。(2)坐床上，两手按于床面，向上挺身努腰，做3～5次。这是一种体操式功法，用于防治胆病。

胆理脑升玄　气功学术语。见《铅火秘诀》：“大药之生有时节，亥末子初正半夜，精神相媾含光华，恍恍惚惚生明月，媾罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄，急须闭住太玄关，火逼药过尾闾穴，采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇，谓之胆理脑升玄。右边放下复起折，六六数毕药升乾，阳极阴生往右迁，须开关门以退火，目光下瞩守坤田，右上左下方凝住，二八数了一周天，此是天然真火候，自然升降自抽添”。指以意内观脑室，引精气上行乾坤交媾（上下协调）以补脑安神。

胂　❶夹脊肉，即骶棘肌。《黄帝内经素问·缪刺论》：“刺腰尻之解，两胂之上是腰俞。”张隐庵注：“侠脊之肉曰胂。”❷髂嵴以下的肌肉，即臀大肌。《黄帝内经素问·刺腰痛论》：“刺腰尻交者，两髁胂上。”

腑 ❶音义同腐。古指乳腐类发酵或鱼类腐臭的食物。《黄帝内经素问·异法方宜论》:"其民嗜酸而食腑。"张隐庵注:"腑,腐也。如豉酢醯醢之类。"❷音义同浮。浮肿。《黄帝内经素问·五常政大论》:"寒热浮肿。"王冰注:"腑肿,谓肿满,按之不起。"❸音义同跗。足背。《黄帝内经素问·评热病论》:"有病肾风者,面腑疣然壅。"马莳注:腑,"足面也"。

胞 ❶即眼睑。《审视瑶函·识病辨证详明金匮赋》:"筋牵胞动者,血虚风多。"❷指子宫。《难经·第三十六难》:"命门者、诸神精之所舍,原气之所系也,故男子以藏精,女子以系胞。"亦称"女子胞"。❸指膀胱。《黄帝内经素问·痹论》:"胞痹者,少腹膀胱按之两髀若沃以汤,涩于小便。"

胞胎元一 出《抱朴子内篇·畅玄》:"胞胎元一,范铸两仪,吐纳大始"。指太极阴阳变化之初。亦指天、地、人混合于一元。元一即元气。用以说明气功阴阳变化作用。

脉 ❶指气血运行的通道。《黄帝内经素问·脉要精微论》:"夫脉者,血之府也"。❷脉象。《灵枢·邪气脏腑病形篇》:"按其脉,知其病"。

脉气 见《黄帝内经素问·经脉别论》:"脉气流经,经气归于肺"。指脉中精气。

脉舍神 见《灵枢·本神篇》:"心藏脉,脉舍神"。指心主脉,脉为血之府,神舍于其中。

脉望论火候 专论。见《脉望》卷一。主要阐述火候即意念,重点谈得药时之火候。全文:"火候全在念上着力。虚白云:念不可起,意不可散。起火时人力不可干预,惟虚静为主,不使杂念扰之,听其自然。待其熏蒸一回,自尔生明,化为玉液下降。灌溉五脏,喉中觉有甘津,乃其验也。到此时还守虚静,一毫不扰,自会凝结,久之寂定,方可徐徐而起。"

胫 ❶小腿,膝至踝的部分。《灵枢·淫邪发梦》:"(厥气)客于胫,则梦行走而不能前。"❷胫骨。

胫骨 出《灵枢·经脉》:"脾足太阴之脉,……循胫骨后。"又名骭骨、成骨。现代解剖学同名骨、位小腿内侧。

胎仙 出《黄庭内景经·上清章》:"琴心三叠舞胎仙。"指习炼胎息法,延年益寿的人。

胎圆 见《道藏·金丹正宗》:"真积日久,力到功深,十月胎圆,满鼎黄金"。指经过一定时间的气功锻炼,力到功深,神形和调,达到某种理想境界。

胎息 气功学名词。出《抱朴子内篇》:"得胎息者,能不以鼻口嘘息,如人在胞胎之中"。具体含义:❶指丹田呼吸,丹田是呼吸之气出入的枢机,口鼻只是呼吸之气出入的通道。《脉望》:"丹田,性命之本。道士思神,比丘坐禅,皆聚真气于脐下,良由此也。丹田内有神龟,呼吸真气,非口鼻之呼吸也。口鼻只是呼吸之门户,丹田为气之本原,圣人下手之处,收藏真一所居,故曰胎息"。❷指深长的呼吸,即呼吸之气下沉丹田,一呼一吸的周期延长。《灵剑子导引子午记注》:"胎息者,抱一守中之法也。婴儿在腹中,取气于脐管,十月脱胎,即取气于神庐,真人鼻无出入,其息深深。老子所谓复归于婴儿者,胎息之谓也"。❸指守真一之道,即神息相依,神凝气定。《养生秘录》:"能守真一则息不往来,如在母胞胎之中,谓之大定也"。❹指如婴儿在母胎之息,母呼亦呼,母吸亦吸。《胎息经疏略》:"太虚氤氲,一气孔神,伏始结胎,胎结乃息。胎初入花,脐如蒂,蒂带连胞,母呼亦呼,母吸亦吸,呼吸为息。静极纯阳日长,弥月形全而生,此原始以示人,欲专气致柔如婴儿也"。❺指调节自身阴阳,使之平秘为胎息。《存神固气论》:"且生化之理,独阳不生,孤阴不长。至人调养圣胎,求出路,坎离错汞不相孤。苟非龙虎交媾,立关轴于玄极,谁能住

元和而息胎乎?”

胎藏 佛家气功习用语，指人体具有神形平衡的作用，其作用发生发展，犹如子在母胎，逐渐生长发育。

胎息法 静功。见《上洞心丹经诀》。作法：(1) 调身：自然坐、盘膝坐，或三圆站势、卧势均可。定后，握拳如婴儿，唇齿相著，舌舐上腭，鼻吸鼻呼。(2) 调气调神：姿势定后，抱素凝妙，闭息合眼，口不嘘吸，如在胞胎中。初学者，鼻口引气而闭之。以心计，数一百二十次，方以口吐气。出引气皆不令耳闻其气出入声，常令入多出少，以鸿毛著鼻上吐气，鸿毛不动为法，渐学增其计息之数，久则至千数……”(3) 收功：行功半小时左右，即可收功。收功时按一般收功法，活动形体即可。(4) 注意：行功时不可睡，睡熟则气散。饮食宜清淡，不可食生菜肥鲜之物。食则气滞，难以疏通。心神安宁，不可忿怒。(5) 功效主治：本法补脑安神，益气养形，和调阴阳。可用于摄身延年。用于疗疾则治精神内伤引起的多种疾病，如躁症、惊悸、健忘、失眠多梦、头昏目眩、食欲不振、胁肋胀痛等。

胎息经 气功专著。作者、成书年代无考。本书阐述胎息的含义，行胎息气功的方法，说明神气合而为一，是健康长寿之路。曰：“胎从伏气中结，气从有胎中息，气入生来谓之生，神去离形谓之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去，不出不入，自然常在。勤而行之，是真道路”。

胎息铭 气功专论。见《胎息经》。提出胎息气功的呼吸出入之气，宜均匀、细缓、深长。“三十六咽，一咽为先，吐唯细细，纳唯绵绵，坐卧亦尔，行立坦然，戒于喧杂，忌以腥羶，假名胎息，实曰内丹，非只治病，决定延年，久久行之，名列上仙”。

胎息赞 气功专论。见《遵生八笺·延年却病笺》。主要阐述气功可保养元气，抗老防衰。全文如下：“气本延年药，心为使气神，能知行气诀，便可作真人。”

胎息铭解 气功专论。见《遵生八笺·延年却病笺》。主要阐述《胎息铭》中气功的具体实施方法及注意事项。曰：“高子曰：右胎息诀与后李真人一十六字诀相同。但此条每于半夜子后，或丑寅时候，冬月恐子时严寒，夏月恐午时太热，故冬以寅时，夏以酉时。…。初起如此，习久坐下，即是子午，何必因时。初起握固，以脚后跟曲转，顶住玉茎柯根，使精气固定。手跌足盘，以行其气，务依此铭，一咽一吐，皆从鼻窍中出入，出声宜细，不令有声闻之于耳。三十六咽数毕，舒伸四肢，鼻引清气，亦勿咽入喉中。只昂头引向遍体四肢，以手足徐徐伸缩而导引之。凡腹中气转哕上，亦勿使之直放口中，出往亦有昂头，徐徐舒伸手足，导而引之，使气遍转四肢。凡行持间，勿遇此气转动，上达皆如此，以导引之余，则日得空闲，即以唐李真人一十六字行之，自然不饥不渴，如常饮食一般，不可厌倦间断，久久行之，功不尽述。”

胎食胎息法 静功。出《摄生纂录》。常须闭其心，去其思，微其息。息以鼻而不以口，使气常有储，名之曰胎息。漱其舌下泉，咽之。数十息之间相继咽之，名之曰胎食。为之者不息，可以不饥，可以不病。

胎息抱一歌 气功专著。作者姓名、成书年代不详。书中主要论述胎息与抱一。所论胎息，即“神常御气，鼻不失息”。说明习炼胎息法，内调精神，在意识的作用下，精气神三宝合而为一，上中下三丹田精气流通，形神和调，阴阳平秘。所论抱一，即调节意识思维活动，身体“负阴抱阳”，全身各部，密切协调，高度集中统一，保持一身阴阳和平的状态。

胎息经疏略 气功养生专著。明·王文禄著。本书发《胎息经》之精深细微，主要论

述胎息法的基本理论和具体作法，理论又重在阐发神与气的相互关系。认为“神，即志也；气，体之充也；志，气之帅也。气随神，神帅气。气行住由神，神气宜交养也”。神为主，赖气以养，二者不能分离。

胎息精微论 气功专著，作者姓名、成书年代不详。其主要内容：(1) 论述身体阴阳平秘对抵抗早老，增进健康的作用。(2) 阐述其功法：“委身放体，志无念虑，安定脏腑，洞极太和，长生久视”。形与精合、气合、神合，全身高度协调统一，才能延年益寿。同时介绍了气功守玄元法和胎息法。

胎息秘要歌诀 气功专著，作者姓名、事迹、成书年代无考。本文集气功胎息法精深秘要之论编著成歌。内含闭气歌诀、布气与他人疗疾歌诀、六气歌诀、调理津液歌诀、服气饮食所宜歌诀、服气饮食杂忌歌诀、四季养生歌诀。重点论述胎息法的操作方法、功效应用。

胎息守五脏　气至骨成仙 名言。见《备急千金要方·养性》。“美食须熟嚼，生食不粗吞，问我居止处，大宅拥林村，胎息守五脏，气至骨成仙。”指气功炼到一定的程度，可以达到延年益寿，甚至具有特异功能的所谓“仙人”境界。

独立守神 见《黄帝内经素问·上古天真论》：“独立守神，肌肉若一”。指自我控制精神，超然独处，脱离世俗干扰，把注意力集中于体内而不外驰，以颐养形神。属气功“调神”方法之一。

独头心　重缘心 佛家气功习用语。指忽然意念生起，并想善恶等事，谓之独头心。更相续独头心之意识活动，称之为重缘心。均为杂念，妨碍导引入静。

急存白元和六气 功法。出《黄庭内景经·肺部章》。作法：意守白元于脑神，久而久之和调六气，增强肺的卫外作用。久习此法，形体通达而不滞塞。

〔丶〕

哀伤神 见《永乐大典·神》：“魏荀粲妻亡，不哭而伤神，岁余亦卒”。指哀伤，能够损伤脑神。

哀乐失时 气功学术语。出《左传·庄二十年》：“哀乐失时，殃咎必至”。悲哀、欢乐违背常理。即精神失调。

度 佛家气功习用语。度为方法，即度过生命的方法。有五度、六度、十度之说，其中部分度法即是气功。如禅定、精进等度。详见“禅定”、“精进”。

度度咽纳 气功学术语。见《三洞枢机杂说》：“以一手串脚胫攀脚面，又一手推脚肚。如此互换，以三为度，度度咽纳。”即动作与咽液配合，每作一次，即咽液及气，再作再咽液与气，密切协作。

疥候导引法 静功。出《诸病源候论·卷三十五》。作法：坐或站立，低头向下看，闭气不息，至极限时慢慢呼出，作十二遍。可清热解毒，凉血消肿。治疥疮，疮肿。

疮疽治法 静功。出《动功按摩秘诀》。凡久生疮疖，端坐，左拳拄右胁，右手按膝，专心存运气到患处，左右各运气六口。

施希圣 即施肩吾，见“施肩吾”。

施肩吾 唐代有影响的气功家。生卒年月不详，字希圣，号东斋。睦州分水（今浙江桐庐西北）人。世称“华阳真人”。提倡习炼气功应明四时、阴阳、五行。著有《西山群仙会真记》、《太白经》、《黄帝阴符经解》、《钟吕传道记》、《养生辨疑诀》等气功专著传世。

帝乡 气功学名词。出《黄庭内景经·若得章》：“帝乡天中地户端”。指眉上发际五分，直入一寸处。亦说指脑。

音声相和 出《老子·二章》。指音声谐和。气功中喻阴阳和合，安宁平静。

恒山 山名，在河北省曲阳县，与山西接壤处。唐宋又名大茂山。明代定山西浑源

县之玄岳为恒山。据《恒岳志》载，茅山派祖师西汉·茅盈年十八，入恒山修道，后隐于句曲山。《太平广记》载，古代传说中的八仙之一张果老曾在此修道。

恍惚 见《道乡集》："恍恍惚惚，其中有物，无物，恍惚者谁也？修丹者，修此恍惚；学道者，学此恍惚"。指意识思维活动无思无欲，宁谧安静，中和平衡的状态。又有言恍惚为真阳发动之时，先天气生，后天气接，二气旋转，相恋相依的状态。

恍惚说 气功专论。出《老子·二十一章》。阐述行功中意守出现的景象。曰："孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。自由及今，其名不去，以阅众甫"。

恍惚杳冥 气功学术语。见《石函记》："恍惚杳冥二气精，能生万象合乾坤"。指气功中阴阳二气和合，静极至虚的状态。

恬和养神 气功学术语。见《永乐大典·神》："神静而心和，心和而形全。神躁则心荡，心荡则形伤。将全其形，先在理神。故恬和养神，则自安于内。清虚栖心，则不诱于外也"。指意识思维活动清和安静，才能保养精神。

恬淡虚无 气功学术语。出《黄帝内经素问·上古天真论》。❶指凝神入静。《素问·王冰注》。❷指意识思维活动的相对静止。《程氏易简方论》："恬者，内无所蓄；憺者，外无所逐；虚无者，虚静静笃，臻于自然"。❸指淡泊，不慕荣利。《庄子·天道》："夫虚无恬惔，寂漠无为者，天地之平，而道德之至，故帝王圣人休焉"。

阎丘方远（?～902）唐末气功家。字大方。舒州宿松（今属安徽）人，按《续仙传》："年十六通经史，学《易》于庐山陈元晤。二十九，问大丹于香林左元泽……复诣仙都山隐真岩，事刘处靖，学修真出世之术"。诠"《太平经》为三十篇，备尽枢要"。对气功实践应用有一定发挥。

闺房 气功学名词。见《乐志论》："安神闺房，思老氏之玄虚。"指脑。

炼 气功学术语。见《天仙正理·炼己直论》。气功中的含义为：❶苦行其当行之事；❷熟行其当行之事；❸绝禁其不当为之事；❹精进励志而求其必成；❺割绝贪爱而不留余爱；❻禁止旧习而全不染习。

炼己 气功学名词。又名筑基、降龙、持心、伏虎、修心。己为十天干之一，按"纳甲法"，己属离，离为心，故己亦代心。《金仙证论》："己，即我心中之念耳。"气功锻炼中，调神时排除杂念谓之炼己。

炼气 气功学术语。《清微丹诀》："夫炼气者，冥心定息，元寂绵绵，气入丹田。脐中动息，绵绵续续，两手抱脐，丹火温温，六根安定，物我两忘，乃炼气之道。"指调节呼吸。

炼丹 气功学术语。有炼内丹、外丹之分。习炼精气神为内丹。《参同契考异》："神运精气之谓丹"。烧炼五金八石为外丹。《周易参同契》："胡粉投火中"。

炼形 气功学术语。《性命圭旨全书·贞集》："炼形之法，总有六门。其一曰：玉液炼形；其二曰：金液炼形；其三曰：太阴炼形；其四曰：太阳炼形；其五曰：内视炼形。若此者，总非虚无大道，终不能与太虚同体。此一诀，乃曰真定炼形。虽曰有作，其实无为；虽曰炼形，其实炼神。是修外而兼修内也。"指气功锻炼中使形神协调的修炼方法，由于修炼的方法不同而有不同的名称，如玉液炼形、太阴炼形等。

炼药 气功学术语。见《天仙正理·炼药直论》："以炼三合一喻名炼药。"指气功炼元气、元精、元神，使之合三而一。

炼神 气功学术语。见《性命圭旨全书·婴儿现形，出离苦海》："炼形其实炼神，是修外而兼修内也。"指调神，即调节意识思维

活动。

炼情 气功学术语。见《性命圭旨全书·涵养本原，救护命宝》："炼矿成金得宝珍，炼情归性合天真"。指修炼情性，即调节意识思维活动。

炼液 气功学术语。见《嵩山太无先生气经》："常念餐元精，炼液固形质。"即舌搅齿内外，待有津液后，漱而吞咽之，此为炼液。

炼膜 气功学术语。见《易筋经》："易筋以炼膜为先，炼膜以炼气为主。然此膜……不可为脂膜之膜，乃筋膜之膜也。"脂膜为腹腔内之脂膜，筋膜居肉之内，骨之外，比筋较软，比肉较硬。炼膜"务培其元气，守其中气，保其正气，护其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，降其浊气，闭其邪恶不正之气，勿伤于气，勿逆于气，勿忧思悲怒以损其气，使气清而平，平而和，和而畅达，能行于筋窜于膜，以至通身灵动，无处不行，无处不到，气至则膜起，气行则膜张，能起能张则膜与筋齐坚齐固矣"易筋、炼膜、炼气三者密切相关，不可分离。

炼精 气功学术语。❶指鼓漱搅海咽津。《灵剑子导引子午记注》："人之得体，始于北极玄泉之下。元泉者，真一也，自丹田上朝，舌下二窍谓之神水华池，咀嚼至浓，养生家名曰炼精"。❷指咽津并叩齿。《诸病源候论·虚劳羸瘦候》："朝未起，早嗽口吞之，瓠琢齿二七过，如此再三，乃止，名曰炼精。"

炼气法 静功。见《幻真先生服内元气诀》。作法：(1)调身：作行功前准备。叩齿、咽津、搓面等。取仰卧势，两手自然放在髋关节外侧部分，手指自然松开。(2)调神：冥心绝想，意识活动处于相对静止状态。(3)调气：调气咽之，咽气毕便闭气，待气在气海盈满，不作导引，"任气所之通里，闷即吐之、喘息即调之，候气平又炼之，如此十遍即止"。炼气完且卧勿起，安心和气，再行收功。(4)功效：强固内脏，调节精神，通行经络，安神和气。为摄身、却老延年的一种功法。

炼阳观 观在山东招远县，世传为马丹阳炼丹处。

炼精法 静功。出《灵剑子导引子午记注》。作法：正身端坐，宁神息虑，和调呼吸。然后含虚鼓漱，搅成大药，微微出气，以意念咽津并导引入丹田中，咽时令喉中作声。

炼丹出神 见《永乐大典·神》："夫炼金丹，忘机绝虑，勤而行之，定出神也。"炼丹即为气功，指习炼气功，可产生特异机能(出神)。

炼气成神 气功学术语。出《钟吕传道记·论还丹》："炼形成气，炼气成神，炼神合道。"指炼形养气，炼气能于荣养神明，使之聪慧。

炼心气法 静功。见《太上养生胎息气经》。作法：心气用呵为泻，用嘘为补。立夏日寅时，面向南端坐。叩齿九次，用唾液在口中如漱口，然后分三次咽下。意想南方赤气入心。功效：补心安神。

炼功七无 见《道藏·洞真部·真龙虎九仙经》："子欲修其身，先须静其意，无散乱，无烦怒，无起著，无妄想，无贪爱，无淫邪，无放逸。"指气功锻炼过程中，却除七种不利于稳定精神的因素，这样才能思想入静，集中意念，顺利进入气功状态。

炼功效验 气功学术语。见《钟吕传道记》。指炼功后产生的各种生理效应。即心经上涌，口有甘液；阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声；魂魄不定，梦寐多有恐悸之境；六腑、四肢或生微疾小病，不疗自愈；丹田自暖，面容清秀；居暗室而目有神光自现；梦中雄勇之物不能伤害，人不能欺侮，或如抱得婴儿，收养在金关；玉锁封固，以绝梦泄遗漏；或鸣雷一声，关节通连，而惊汗四溢；玉液烹漱以成凝酥；灵液成膏，渐畏脂羶以充口腹；尘骨将轻，而变阳神，步武奔马，行止如飞；对境无心，而绝嗜欲；真气入物，

可以疗人疾病；内观明朗，而不暗昧；双目瞳人如点漆；皱脸重舒，而绀发再生；少者永驻童颜；真气渐足，而似常饱，所食不多。而饮酒无量，终不见醉；身体光泽，神气秀媚；圣丹生味，灵液透香；真香异味，常在口鼻之间，人或知之而闻之；目睹百步，而见秋毫；身体之间，旧痕残靥，自然消除，涕、泪、涎、汗亦不见；胎完气足，以绝饮食；魂魄不游，以绝梦寐；神彩清爽，更无昼夜；阳精成体，神府坚固，四体不畏寒暑。

炼耳不听 指耳不闻外声。为炼功时神守于内，思想意识与外界隔绝的一种现象。《诸真圣胎神用诀·郭真人胎息诀》："夫炼者修也、养也、虚也、耳不听也"。

炼形六门 气功学术语。见《性命圭旨全书·婴儿现形，脱离苦海》："金用矿销，形由气炼，炼形之法，总有六门。"即玉液炼形，金液炼形，太阴炼形，太阳炼形，内观炼形，真空炼形。

炼肝气法 静功。见《太上养生胎息气经》。作法：肝气用嘘为泻，用吹为补。立春日寅时（清晨三至五时）面向东平坐。叩齿三次，闭气七息，存想东方青气吞入肝脏。功效：养肝明目，去眼疾。

炼肾气法 静功。见《太上养生胎息经》。作法：肾气用吹为泻，用咽为补。立冬日寅时，面北而坐，叩齿五次，咽唾液三次。意想北方黑气吞入肾中。功效：神和体平。

炼肺气法 静功。见《太上养生胎息气经》。作法：肺气用咽为泻，用呼为补。立秋日寅时，面向西坐，鸣天鼓七次，口中唾液分三次咽下，两目微闭。心中存想西方白气入口中，吞入肺中。如此反复三次。功效：使肺神安宁，延年益寿。

炼胆气法 静功。见《太上养生胎息气经》。作法：胆气用嘻为泻，用嘘为补。常在四季之首月，端坐存神，意想北方黑气入胆九次。同时吞咽口中唾液。功效：气平体和，精全心逸。

炼脾气法 静功。见《太上养生胎息气经》。作法：脾气用呼为泻，用呵为补。脾无定位，每日清晨均可炼脾气。正坐，调气五息，鸣天鼓七次，存想中央黄气入口归脾。同时吞咽口中唾液。此法又名守真长生秘诀。功效：百脉调畅，抗衰老。

炼精补脑 气功学术语。见《太上养生胎息气经》："畜精养神，饮气芳香，谓婴儿在胞中。幽隐握固，阴成其形，谓炼精补脑，一名炼形。"指炼功中养精而不外泄，精气上承，可补脑安神。

炼丹九转之火 动静相兼功。《真人秘传火候法》。作法：戌亥时，意想鼎在怀中，神形与交，正定，抱元守一，弯背凑颈，十指如钩，掐两子指纹，蓄两外肾，闭息，九浅一深，时缩谷道，进七十二数，毕，少定又行，不拘次数，或行三数，或行五数，或行七数，每数七十二次，亦运气自夹脊冲上三关，至顶而下，候太阴情狂兴发，舌冷即止。每行三数，乃文火炼；若行七数，乃武火烹。

炼金丹大药法 静功。出《悟真篇·翁葆光注序》。作法：端身静坐，凝神息虑，"不越半个时辰，结成一粒"，意念送入丹田。"然后运以阴阳之真气，谓之阴符阳火，养育精气，化成金液之质，忽尾闾有物，直冲夹脊双关，历历有声，逆上泥丸，触上腭，颗颗降入口中，形如雀卵，馨香甘味美，此名金液还丹。徐徐咽下丹田，结为圣胎，十月胎圆火足，即脱胎沐浴，化为纯阳之躯"。久行之，精神充盈，形体健康，增进防御机能，无饥渴寒暑之患。

炼金精以固形 名言。见《至游子·阴符篇》。指习练气功，炼养肺液，有强固形体，增进健康之功。

炼气男女俱仙法 静功。出《养生纂录·调气篇》。作法：委气三百六十息，正偃卧，握固、先调和，口中含唾莫咽，九息一展转，

令足间相去五寸挽之，微还气时，身如委衣，骨节俱解，徐九十息止。男子左边，妇人右边，七十息一咽，此炼气男女俱宜之法也。

炼功效法四时阴阳升降 气功专论。出《钟吕传道记》。主要阐述人身气液相生与日月相应。曰："人之一日，如日月之一月，如天地之一年。大道生育天地，天地分位上下，相去八万四千里。冬至之后，地中阳升，凡一气十五日，上进七千里，计一百八十日，阳升到天，太极生阴；夏至之后，天中阴降，凡一气十五日，下进七千里，计一百八十日，阴降到地，太极复生阳。周而复始，运行不已，而不失于道。所以长久运行日月（"日月"疑衍），日月成形，周围各得八百四十里。月旦之后，六中起九，凡一日计十二时，魄中魂进七十里，凡十五日，计一百八十时，魄中魂进八百四十里；月望之后，九中起六，凡一日计十二时，魂中魄进七十里，凡十五日，计一百八十时，魂中魄进八百四十里。周而复始，运行不已，而不失于道，所以坚固。大道长养万物，万物之中，最灵最贵者，人也。人之心肾，上下相远八寸四分，阴阳升降，与天地无二等。气中生液，液中生气，气液相生，与日月可同途。天地以乾坤相索而阴阳升降，一年一交合，不失于道，一年之后有一年，日月以魂魄相生而精华往来，一月一交合，不失于道，一月之后有一月。人之交合，虽在一昼一夜，不知交合之时，又无采取之法；损时又不解补，益时又不解收；阴交时不解养阳，阳交时不解炼阴；月中不知损益，日中又无行持。过了一年无一年，过了一日无一日。当风卧湿，冒暑涉寒，不肯修持而甘受病，虚过时光而端坐候死。吕曰：奉道之人，非不知年光虚度，岁月蹉跎，而疾病缠身，死限将至。盖以修炼不知法，行持不知时，是致阴阳交合有差，时月行持无准。钟曰：身中用年，年中用月，月中用日，日中用时。盖以五藏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合。运行五度而气传六候，金木水火土分列无差，东西南北中生成有数，炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。"

差夏 出《黄帝内经素问·六元正纪大论》："物成之差夏"。指一年中长夏季与秋令季相交之时。

养中 气功学术语。出《庄子·人间世》。指意识稳定以养身体中之精气。

养内 气功学术语。见《养生览要》："所谓养内者，使五脏安和，三焦守位，饮食得宜，世事不涉，是可长寿。"指宁心定志，调养内在的形体。

养气 气功学术语。见《丹阳真人语录》："是以要道之妙，不过养气。"调养体内之气，指习炼气功，纳自然清气入丹田。

养丹 气功专论。见《孙不二元君法语》。阐述了习炼气功的基本要领及功用。曰："缚虎归真穴，牵龙渐益丹。性须澈似水，心欲静如山。调息收金鼎，安神守玉关。日能增黍米，鹤发复朱颜。"

养心 出《孟子·尽心下》："养心莫善于寡欲。"即调养精神。指爱养神明，安神，莫过于减少杂念，排除情欲。

养正 气功学术语。出《周易大传·蒙》："蒙以养正"。即培养体内正气。指习炼气功养生法，蒙昧静默，意识平和内存以养正气。

养生 见《抱朴子内篇·微旨》："凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择，偏修一事，不足必赖矣。"即调养身体，延续生命。养生内容广泛，方法众多，计有气功、食养、药养等。

养志 气功学术语。出《庄子》："养志者忘形"。指涵养其志。喻气功养生法，忘己忘物，内守精神，旨在调节意识活动，使之平和。

养性 气功学术语。出《淮南子·俶真训》："静漠恬惔，所以养性也"。指涵养本性。喻气功养生法入静，淡泊无为，意在涵

养人的自然本性 。

养神 气功学术语。《诸真圣胎神用诀·逍遥子胎息诀》："凡欲养精，先须养神。"即荣养神明。指习炼气功，调节意识思维活动，不使神外散。

养脑 气功学术语。出《类说》："夫欲养神，先须养气。养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血，养血先须养唾，养唾先须养水凹。"即还精补脑。指养肾才能养唾，养唾才能养血，养血才能养精，养精才能养脑。

养德 气功学术语。出《淮南子·俶真训》："和愉虚无，所以养德也"。德为阴，故俗称阴德。养德即养阴。

养生主 气功学术语。出《庄子》。❶为《庄子》篇名之一。❷指养生的主要方面是养神，顺应自然。

养齿法 动功。❶浓茶漱口，坚齿去蠹。见《古今图书集成·医部全录·齿门》："《延寿书》曰：凡饮食讫，辄以浓茶漱口，烦腻既去，而脾自和。凡肉之在齿，得茶漱涤，不觉脱去而不烦挑剔也。盖齿性便苦，此渐坚牢而齿蠹且自去矣。"❷夜漱齿，垢污尽除，无齿坏之虞。见《古今图书集成·医部全录·齿门》："《金丹全书》云：今人漱齿，每以早晨，是倒置也。凡一日饮食之毒，积于齿缝，当于夜晚刷洗，则垢污尽去，齿自不坏，故云晨漱不如夜漱，此善于养齿者。"

养生之道 气功学名词。见《性命圭旨全书·大道说》："庖羲上圣画八卦以示人，使万世之下，知有养生之道"。专指气功养生法。说明气功养生法是从古数学的基础上发展起来。

养生至论 清代气功养生著作。撰人不详。书中汇集气功论述，介绍气功养生诸法。

养生尽理 气功学术语。出《抱朴子内篇·杂应》："养生之尽理者，既将服神药，又行气不懈，朝夕导引，以宣动荣卫，使无辍阂，加之以房中之术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以不病。"指通晓养生的道理，提倡服药、行气、导引、内节饮食，外拒风湿，综合各法之长，预防治疗疾病。

养生秘旨 气功养生专著，作者及成书年代不详。书中论述气功养生之道，介绍各种功法及作用。并指出气功无药物伤正之弊，标本兼顾，简单易行。本书的实用价值较大，因而流传广泛。

养生秘录 气功养生专著，一卷，作者不详。载有：玉溪子丹房语录、玉溪子宜春心诀、中黄内旨、金丹问答、大道歌等气功专论。

养生揽要 气功养生专著，十三卷，清·孟日寅编，成书年代不详。书中收集了清以前历代养生家之修身养性、却老延年之术。其中较多的记载了气功内容。

养神之道 气功学术语。出《庄子·刻意》："形劳而不休则弊，精用而不已则竭。水之性，不杂则清，莫动则平。郁闭而不流，亦不能清，天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，惔而无为，动而天行，此养神之道也"。指养神的方法：(1)形体欲得劳动而不能疲极；(2)精用而不能耗竭；(3)意识纯和而没有杂念；(4)神形合一而又保持稳态；(5)恬惔而不妄为。

养神气法 静功。见《立教十五论》。作法：静坐，端身，屏尽万缘，使之表里清静，绵绵固守不动。平素节制性欲，"三年不漏下丹结，六年不漏中丹结，九年不漏大丹结"。久行之身体轻健，有神采。

养病膚言 气功养生专著。清·沈子复著，成书年代不详。本病主要论述气功养生疗病的方法。并认为气功导引百倍于医药，提出习炼气功当"导引必从数息入手，以心息相依为度。若初入手时，心或烦躁，不能数息，且观息。初观息，必粗，渐观渐细，亦足以使心息相依。数息数至三千以外，但觉世界清凉，别有天地，其快活竟无可比拟。"

养心坐功法 动功。见《遵生八笺·延

年却病笺》。作法：正坐，两手握拳用力相等，以一手按腕上，一手向下拓空如重石。又以两手相叉，以脚踏手中。闭目调息，三咽三叩齿而止。能养心去心胸间风邪诸疾。

养五脏五行 气功学术语。见《服气精义论》："养五脏五行气法"。培养五脏真气以协调各脏之间的关系。

养生十三则 动静相兼功。见《道藏续编》。作法(1)两手握固，闭目冥心；(2)舌舐上腭，一意调心；(3)神游水府，双擦两肾；(4)心注（意想）尾闾，频耸两肩；(5)目视顶门，叩齿搅口；(6)静运两目，频频咽气；(7)澄神摩肤，手攀两足；(8)俯身鸣鼓，数息凝神；(9)摆腰洒腿，两手托天；(10)左右开弓，平心静气；(11)无人无我，心如止水；(12)血遍体常暖，昼夜冲和；(13)动静不二，和光同尘。久行之，补脑安神，调节脏腑功能，轻身耐老延年。

养生咏元集 气功专著，一卷。作者不详。其中论述了荣卫、气、魂魄、谷神、返本还元、神与气合、抱一、胎息、自然、龙虎、炼阳消阴、三丹田、元珠、元关、元门等气功的基本理论，有一定的参考价值。

养生息命诗 气功专论。见《道藏·翠虚篇》主要阐述：勤学气功守三一，可以养生长寿。全文如下："捉得金精养命基，日华东畔月华西。壶中自有长生药，返老还童天地齐。劝君勤学守三一，中有长生不死术。能存玄真万事毕，一生精神不妄失"。

养生辨疑诀 气功养生专著，唐·施肩吾撰。本书论述了气功养生的基本理论及具体功法，并且指出行功前当调和饮食，保持安定情绪。作功时"泯思虑"、"任神卢微微"，保持精神意识活动相对静止，呼吸任其自然。通过调神调气稳定形神，协调五脏功能。

养老奉亲书 医学专著，兼述气功养生，一卷，宋·陈直著。本书系统的阐述老年病病机、病理及其防治。其中应用气功调节五脏功能、防治老年病。如"肝气之盛者，调嘘气以利之。""心气盛者，调呵气以疏之。""肺气盛者，调咽气以泄之。""肾气盛者，调吹气以平之。"

养肝坐功法 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》。作法：正坐，两手相重，按股部，缓慢左右扭转身体。又用两手相交，翻复向胸，调息，咽津、叩齿止。可养肝，去肝经风邪积聚。

养性延命录 气功专著，二卷，旧题梁·陶弘景撰。上卷有教诫、食诫、杂诫祈禳，下卷有服气疗病、导引按摩、御女损益。本书使先秦至魏晋间服气、导引按摩诸法得以保存。服气疗病篇指出吐纳咽液，行气攻病，去五劳六极，除七伤七痛。导引按摩篇言啄齿、握固、乾浴，令人血脉流通、齿坚目明发黑。篇末附有华佗五禽戏，为现存最早介绍五禽戏动作的文献。

养肾坐功法 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》。作法：正坐，两手揉摩两耳至两胁肋，左右挽臂向空抛射，放松身体，两足向前后迈十余步，调息，咽津、叩齿止。能养肾，去腰间、肾、膀胱风邪、积聚。

养肺坐功法 动功。见《遵生八笺 延年却病笺》。正坐，用两手着地缩身曲脊向上三举，两手反拳捶脊左右各三、五次，闭目调息，咽液、三叩齿为止。能养肺去胸间风毒邪气。

养脾坐功法 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》。作法：坐稳，伸一脚屈一脚，两手向后反掣。或跪坐，两手撑地，用力回头虎视，调息、咽津、叩齿止。能养脾，去脾脏积聚、风邪。

养形不如养神 名言。见《遵生八笺·清修妙论笺》。神是形体生命活动的表现，神去则形死，故保养形体不如保养精神。

养五脏五行气法 静功。见《遵生八笺·延年却病笺》。春季为肝木主令，在六丙日巳时，呼吸空气使其均匀柔和，炼气一百二十次，有助于心，使心胜肺（火克金），

无令肺伤肝（金克木），顺应生发之气，以养肝脏。夏季为心火主令，在六戊日未时，调气一百二十次，有助于脾，使脾胜肾（土克水），无令肾伤心（水克火），顺应生长之气，以养心脏。长夏为脾土主令，在六庚日申时，调气一百二十次，以助肺气，使肺胜肝（金克木），无令肝伤脾（木克土），顺应长成之气，以养脾脏。秋季为肺金主令，在六壬日亥时，调气一百二十次，以助肾气，使肾胜心（水克火），无令心伤肺（火克金），顺应秋收之气，以养肺脏。冬季肾水主令，在六甲日寅时，调气一百二十次，以助肝气，令肝胜脾（木克土），无使脾伤肾（土克水），顺应冬藏之气，以养肾脏。利用五脏五行关系调气以养五脏，周而复始，精心为之，令五脏功能协调，可健身益寿。

养气以保神　气清则神爽　名言。见《遵生八笺·延年却病笺》。阐明了气与神之间的关系。即闭息咽气能养气，气得养，神得依，神依于气，气养于神。

养性延命录运气治病法　静功。见《养性延命录》。作法："凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣"。

送气　气功学术语。见《摄生纂录》："每清朝初起，面向午展两手于膝上，心眼观气入顶，下达涌泉，朝朝如此，名曰送气"。指意念导引自然之气。

送气法　静功。出《养生纂录·调气篇》。作法：每清朝初起，面向午，展两手于膝上，心眼观气入项下达涌泉，朝朝如此。本法须常以鼻引气，口吐气，常欲出气少，入气多。且每欲进食时，须先送气入腹。

送归土釜　气功学术语。土釜，即下丹田。陈继儒《宝颜堂秘笈·广集》："内丹未凝结前，结丹之位置曰土釜。必须凝结之后，其结丹处所才名做金胎神室。"凝神入气穴后结丹，又名产药。药归土釜后，恐其走失，必以意守之，"常要回光内照，照顾不离。"故又名之曰"送归土釜牢封固"。

送神之地　气功学术语。指耳。见《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》："两耳为送神之地，盖百里之音闻于耳，而神随之而去。……忘于耳，则神归于鼎而闻于内，盖绵绵若存之时，耳内听于下也。"耳逐声而伤神，故炼功中要求返听以使神归。

首功　动功。见《内功图说》。作法：两手掩耳，即以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨作响声，谓之鸣天鼓。两手扭项左右反顾，肩膊随转。二十四次。两手交叉，抱项后面仰视。使手与项争力。第一动可却风池邪气，第二动可除脾胃积邪，第三动可去肩痛目昏。

首甲定运　运气学名词。《黄帝内经素问·五运行大论》："余闻五运之数于夫子，夫子之所言，正五气之各主岁尔，首甲定运，余因论之。"十天干与十二地支配合为六十年而曰一周甲，甲子居其首，从甲子年开始定六十年之运，谓之首甲定运。

类修要诀　养生气功专书，明·胡文焕著。该书收集前人养生的歌诀、格言、警句。内容丰富生动，对后人很有启发。强调养生要旨在修炼精气神。精、气、神，养生家谓之三宝。"元气实，不思食；元神会，不思睡；元精足，不思欲；三元全，陆地仙。"在"胎息铭"中介绍导引健身延年方法。即"三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥羶。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。"指出上述方法"久久行之，名列上仙。"

迷坑　气功学名词。见《赤凤髓》："入希夷门为之收，出离迷坑为之放，亘古灵童子，神功妙莫量。"为尘世。指迷妄的意识思维活动，可引起精神失调。

迷真性说　气功专论。出《了三得一经》。主要阐述迷真性则神形失调，神形疾病随之而生的道理。曰："天中有灵，灵中有圣，修圣有方，起灵有窍，人皆通其灵根，全其圣体。

而碌碌昏昏，勿勿扰扰，日汩于六欲，日汩于七情，贪生嗔嗔，生癡私深，爱笃迷恋，其间不知不觉，荡其平波，摇其赤焰，心火炽而莫息，肾水滥而莫穷，竟将五官六腑，败坏于臭皮囊之中也。哀哉痛哉！灵而不灵，圣而不圣，生乎天而天之一之竟归何有？”

前识 气功学名词。出《韩非子·解老》：“先物行先理动之谓前识。前识者，无缘而忘意度也。”指意识于先事之行而行，先理之动而动。

前弦 即上弦。见《悟真篇》。“前弦之后后弦前，药味平平气象全。”上弦之时，为阴中阳半，得水中之金八两。参看“晦、朔、弦、望”。

前三三 气功学术语。见《性命圭旨全书》。“丹阳云：前三三，后三三，收拾起，一担担”。指炼功中的腹部三关。上关心源、性海，中关黄中正位，下关关元气海。“普照图之上一层者，直指心源、性海之窍；中一层者，直指黄中正位之窍；下一层者，直指关元气海之窍。此谓前三关也。”

前后相随 出《老子·二章》。指在自然、社会之中，前后之事对立而出现，前后之事相互依赖，彼此转化。

前弦半轮月 见“白虎”。

逆气 气功适应症。见《诸病源候论·气病诸候》“夫逆气者，因怒则气逆，甚则呕血及食而气逆上”。即体内之气上逆，多因大怒所致。症见面赤气粗，不得平卧，甚则呕血与食物。治疗见“逆气候导引法”。

逆来顺受 见《道乡集》：“呼吸不必调，气伏而自调，念虑不必祛，心定自然祛，只在逆来顺受而已。”指进行气功养生法，排除杂念，调节神形，将逆转顺，任其自然。

逆气候导引法 静功。出《诸病源候论·卷十三》。作法：用左脚跟勾住右脚跗趾，用鼻吸气，至极限时慢慢呼出，作七息。理气散结，治逆气痞块。

将摄保命篇 气功专著，不分卷，作者姓名、事迹、成书年代无考。本书主要论述道德修养，避免精神刺激是气功养生延年的重要措施。曰“知喜怒之损性，故豁情以宽心；知思虑之消神，故损情而内守；知语烦之损气，故闭口而忘言。”指出逸情养性，内守精神，态度雍容和蔼，是持身上品。

总持门 气功学名词。见《性命圭旨全书·三圣图》：“具大总持门，若儒、道、释之度我、度他，皆从这里”。指脑，喻脑对全身各部的控制作用。

洪元先生 即王玄览，见“王玄览”。

洪炉上一点雪 静功。见《苏沈良方》。作法：卷舌以舐悬壅垂，但行之数日间，舌下筋微急痛，当以渐训至，若舌尖果及悬壅，则致华池之水，莫捷于此。

洒心 气功学术语。出《庄子·山木》：“吾愿君刳形去皮，洒心去欲，而游于无人之野。”指安静精神意识活动，弃除外物的刺激。

浊阳 气功学名词。出《却谷食气篇》：“春食一气浊阳”指天气晦暗不明，浑浊不清。

浊恶 佛家气功习用语。见《天台观经疏》：“浊恶者，浊五浊也。一见，二烦恼，三众生，四命，五劫。恶者，十恶也。杀、盗、淫、妄语、恶口、两舌、绮语、贪、嗔、邪见也。”指影响神形失调的言语、行为。

洞观 气功学术语。见《寿世传真》：“常行之，能洞观。”洞为洞察，观即观微，即指能观察细微的变化。

洞房 气功学术语。见《黄庭内景经》：“洞房紫极灵门户”。即脑中洞房宫。有左、中、右三部分，每部有神守之，左一真守荣，右一真守卫，中部高玄上真守之。

洞虚观 观在江西安福县西十五里，为南岳魏夫人修炼处，傍有魏仙坛。

洞玄金玉集 气功专著，十卷，金·马丹阳撰。主张炼功要脱离俗尘，清静以修炼性命。即“命清得长生，性静能久视；命乃气

之名，性乃神之字；气是神之母，神是气之子；子母成真一，真一脱生死。”

洞元子内丹诀 气功专著。作者姓名、成书年代不详。本书应用八卦的基本知识，说明机体的生理功能、阴阳变化，论述气功状态下人体的气化作用。全书二十一节。一节首论玄元，是一书之纲。二节说明北方坎水为身体肾宫，真阴之所聚，阴中含阳。三节说明南方离火为身体绛宫，真火之所在，阳中有阴。四节提出阴阳互根，水火既济，以保持脏腑功能的协调，机体形神的稳定。五、六节论述阴阳相随的道理。七、八节说明机体上下阴阳的变化，阴阳交相养育，有规律的运动变化，是形体与精神稳定的基础，健康长寿之根基。九、十节论兑艮之间的相互作用，与坎离、乾坤之间密切配合，协调一致。十一节论水火交的具体方法，阴阳相互作用，结而为丹。十二节至二十一节，分别说明消魔、交媾、元火、沐浴、母子、抱元守一、逭数、神光、总要、广玄的基本概念。

洞视起居安眠法 动功。见《道藏·洞真部》。作法：闭目，叩齿九次，咽津九次；以手按鼻之左右，上下十次；再咽津九次，按摩面目令小热，每晚睡前作一次。功效：安眠，令人耳目聪明，面有童颜。

洞房紫极灵明户 名言。出《黄庭内景经·灵台章》。指脑神为灵明之户。

洞阳火龙奔飞内景 静功。见《道藏·洞真部·方法类·无上三天玉堂正宗高奔内景玉书卷上》。作法：于夏历每月十二日在清净的室内静坐，排除杂念，叩齿三十六次，意想高空中从太阳上降下一团火红色的云，逐渐形成一座桥。仿佛自己在昆仑峰顶，乘上金龙，立火云桥上。又上奔“日宫”，随后又下山驾彩色云气。此时全身感到温和，然后咽津九次。随后又“吞火气”，至全身觉舒畅温暖为止，慢慢收功。

洞玄灵宝自然九天生神玉章经解 气功专著，三卷，宋·王希巢撰，成书年代不详。书中主要论述气功要调神、调息、调身，重视保护元气。如其序中所言：“大要有四，一曰受其形，二曰保其神，三曰贵其气，四曰固其根。”

洗心 气功指❶内省思虑。《周易大传·系辞上》：“圣人以此洗心退藏于密。”❷洗去平日之纷争。《黄庭外景经·第九章》：“洗心自理无敢污”。❸排除杂念。《洞玄经》：“洗心涤虑，清净心神”。

洗髓 气功学术语。《易筋经》：“谓人之生感于爱欲，一落有形悉皆滓秽，……五脏六腑四肢百骸，必先一一洗涤净尽，纯见清虚，方可进修”。“清虚者，洗髓是也”。“洗髓者，欲清其内。”指摒除一切欲念，清静虚无。

洗井灶 动功。见《厘正按摩要术·立法、汗泄》：“用葱姜煎汤，以左手托病者头后，用右手大指面，蘸汤摩洗两鼻孔三十六次，谓之洗井灶，以通脏腑之气。”井灶指两鼻孔。用指面蘸葱姜汤擦洗两鼻孔，能通泄脏腑毒气，调和脏腑功能。

洗心内听 气功学术语。见《寓简》：“居楼下，市声喧杂，初若不可耐，洗心内听，一二日后，寂无所闻”。指排除杂念，内守精神，意念导引听觉向内。

洗心退藏 气功学术语。见《性命圭旨全



书·第一节口诀涵养本原救护命宝》。“心属火，而藏之以背之水者，洗之之义也。”“心属前，而藏之以背之后者，退之之义也。”见“洗心涤虑”，参见图。

洗心涤虑 气功学术语。又名洗心退藏。初炼气功的人，对调神火候欠准而产生烦躁、火炎现象而采取的纠偏措施 。《性命圭旨全书·退藏沐浴工夫》云“初机之士，降伏其心，束之太紧，未免有烦躁火炎之患，是以暂将心火之南而藏背水之北，水火互相交养，自然念虑不生。即白玉蟾所谓‘洗心涤虑为沐浴’是也。”

活子时 ❶指习炼气功中，形神安静，凝神入气穴，觉丹田气动，阳气升发之时。《脉望》：“下手立丹基，休将子午推，静中才一动，便是癸生时，谓之活子时。”❷指一日之中十二时，均可习炼气功而获益。《冯氏锦囊·呼吸静功要诀》：“每子、午、卯、酉时，或不拘时候。”

活人心法 养生专书兼论气功，二卷，亦称《活人心方》，明·臞仙著。书中论述了养饵、导引等气功养生之道；并附功法。如：“闭目寅心坐，握固静鬼神。叩齿三十六，两手抱昆仑。左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆撼天柱，赤龙搅水浑。漱津三十六，神水满口匀。青口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门。”等。

活命慈舟 清代本草学著作。作者不详。其中记叙的导引法与《逍遥子导引诀》有相似之处。但摩足涌泉源、猿臂和营卫、熊经免痰涎”则为其所独有。

染污 佛家气功习用语。见《俱舍颂疏》：“烦恼不净，是名染污。”指烦恼引起意识思维活动失调。

济一子道书 气功学著作，三十七卷，清·傅金铨撰。内容有：道书一贯直指易简录、新旧道书度人梯经、性天正鹄、心学、鼎器歌、真经歌、采金歌、新旧道书五篇注、黄鹤赋注、百句章注、新旧道书樵阳经、自题所画十二种。其气功学多继承伍柳派。

浑沦 见《列子·天瑞》：“浑沦者，言万物相浑沦而未相离也。视之不见，叫之不闻，循之不得。”指太极，喻精神内守，视之不见，听之不闻。循之不得，神形稳定的状态。

津 ❶指体液。《灵枢·决气篇》：“腠理发泄，汗出溱溱，是谓津。”❷指唾液。《云笈七签·卷三十二》：“玉泉者，口中唾也”。❸指汗。《灵枢·张景岳注》：“汗，阳津也”。

津脱 气功适应症。出《灵枢·决气》：“津脱者，腠理开，汗大泄”。汗大泄而亡阳。

津液 ❶指尿液。《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“膀胱者，州都之官，津液藏焉”。❷指体液。《医宗金鉴·眼科心法要诀》：“津液廓即水廓”。

津液之海 气功学名词。见《性命圭旨全书·退藏沐浴工夫》：“夫玄膺一窍，乃是津液之海。生化之源，灌溉一身，皆本于此。”指玄膺窍。

津液之腑 出《灵枢·本输》：“膀胱者，津液之腑也。”即膀胱。因其贮藏水液，故称。

津液之道 见《灵枢·胀论》：“廉泉玉英者，津液之道也”。指舌下廉泉、玉英两穴，为玉液生成之处。

津为续命芝 名言。指气功咽唾可以养津益津。咽唾益津可灌溉脏腑、滋润周身，使人延年益寿。此言强调唾液的重要，好比是延续生命的灵芝。

津液之山源 气功学术语。见《性命圭旨全书·反照图》。指琼室，为津液之源，即脑。

觉了 佛家气功习用语。见《无量寿经》：“佛眼具足，觉了法性”。指觉悟之后而具有分辨事物的能力，气功中指认识功法的性能作用。

觉心 气功学名词。见《针灸大成·五脏六腑》：“能照见其妄，而斩断念头，禅家谓之觉心。”指禅家能照见其妄（指幻心），

而斩断念头。参见"幻心"。

觉灵 气功学名词。见《天仙正理·炼药直论》："以觉灵为炼药之主"。指脑神之用，即精神意识思维活动。

觉性 佛家气功习用语。见《唯识论》："非觉性故"。指省悟之性。

觉悟 佛家气功习用语。见《南本涅槃经》："佛者名觉，既自觉悟，复能觉他"。指会得真理，开通真智，提高认识能力。

觉海 气功学名词。《诸真圣胎神用诀·玄葫真人胎息诀》："炼神于金室，定心于觉海。"指脑。

觉照 气功学名词。见《性命圭旨全书·灵丹入鼎，长养圣胎》："人能常清静，天地悉皆归，当其两阳乍合，圣胎初凝，必须常常觉照，谨谨护持。如小龙之乍养珠，似幼女之初怀孕，牢关神室，不可使之渗漏"。指反复习炼，以固秘发展。

宣导 气功学术语。出《吕氏春秋·古乐》："昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁闷而滞者，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之"。指宣通经络，导引气血流畅。

客气 出《灵枢·病本》。指非时而至之气，即风、寒、暑、湿、燥、火六淫之气非时而侵袭人体。

窈冥 同动静，见"动静"。

窈冥端 气功学术语。见《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》："不在尘劳不在山，直须求到窈冥端"。"何谓窈冥端，虚极静笃之时也"。指极深极奥极静。

窈冥景象 气功专论。出《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》。阐述气功所产生的窈冥状态，即是无天、无地、无我、无人境界。指窈冥与梦境不同，梦境有情绪变化。曰："凡人动静而静，自然入于窈冥。窈冥即是寐时虽入于无天、无地、无我、无人境界，却不涉于梦境。若一涉梦境，即有喜、怒、惊、恐、烦、恼、悲、欢、爱 欲种种情况，与昼间无异。且与窈冥时无天、无地、无我、无人景象绝不相似"。

神 指脑精深细微的物质结构及脑意识思维活动。气功文献中含义广泛，计有❶与身俱来。《灵枢·本神篇》："故生之来谓之精，两精相搏谓之神"。❷藏之于脑。《黄庭内景经》："泥丸百节皆有神"。❸为形质之一部。《神灭论》："神即形也，形即神也"❹全身各部都有神。《上阳子》有上、中、下八景二十四神；《黄庭内景经》列脑发目齿舌及五脏神诸神。《至游子》："其数三万六千"。❺神分阴阳，其小无内。《脉望》："神有阴阳，因存思想念而后通灵者，亦能出入天门，预知未来，谓之阴神；积水火之气，结而成神，身内生身，胎仙舞就，谓之阳神"。❻为视、听、舌、身之觉。《证治准绳》："神之在人大矣。在足能行，在手能握，在舌能言，在鼻能嗅，在耳能听，在目能视"。❼神是脑生理功能，为精神意识思活动。《脉望》："人头有天，一曰天谷，魂神居之，《黄庭经》所谓上有魂灵下关元也"。《灵枢·本神篇》："随神往来谓之魂，并精而出入者谓之魄，所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓智"。❽神主形气。《淮南子·诠言训》："神贵于形也，故神制则形从"又《胎息经》："神住则气住，神形则气行。"❾神用形质。《神灭论》："形者，神之质；神者，形之用"。❿神为智慧、技巧、灵敏。《脉望》："先天一点灵明，是曰性。从虚无生灵，是曰神。神妙万物而为言也"。

神人 气功学名词。❶指古代气功家，体态华美，具特异机能。《庄子·逍遥游》："藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约如处子，不食五谷，吸风引露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外，其神凝…"❷指行功时，意想出现的人像。《神仙食气金柜妙录》："常念脾饱，胃黄气润泽。神人长

三寸，著黄衣如立像”。

神门 经穴名。出《针灸甲乙经》，属手少阴心经，位在腕横纹尺侧凹陷处。

神气 气功学名词。❶指精神、气魄。《庄子·田子方》：“夫至人，上阙青天，下潜黄泉，挥斥八极，神气不变”。❷指自然之气。《礼记》：“地载神气，神气风霆，风霆流行，庶物露生”。❸指阳、阴，神为阳，气为阴。泛指身体阴阳两个方面。《立教十五论》：“夫大道无形，气之祖也，神之母也，神气是性命，性命是龙虎，龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姹，婴姹是阴阳，真阴真阳是神气”。

神化 见《史记·华稽传》：“诗以达意，易以化神。”即神妙的变化。

神丹 ❶指气功养生法。《脉望》：“神则火也，气则药也。以火炼药而成丹，即以神衡气而成丹也”。❷指金丹，为五金八石烧炼而成。

神水 ❶指唾液。《内功图说》：“以候神水至，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，咽下汩汩响，百脉自调匀”。❷指心之液。《内丹还元诀》：“心属南方…血余气流入上腭右边流者，名曰神水”。

神术 气功学名词。见《后汉书·王乔传》：“乔有神术，每月朔望，常自县诣台朝帝”。古代气功养生术。

神功 ❶指调神为主的功法，即《黄帝内经素问·上古天真论》：“独立守神”。又名性功。如《内工口诀》：“以静极无念为主，每于亥末子初守之。明月朗时须下手，黄河清处是源头。明月朗时自有无人无我之景象。须臾黄河水微上，微动采取之意，至中宫静守之，此是得药得珠之候。以后不必用功，只是静以守之可也”。❷指神奇的功夫。《文选·辩命论》：“睹汤武之龙跃，谓毫乱在神功”。❸唐武则天年号。

神卢 气功学名词。出《黄庭外景经·第三章》：“神卢之中当修治”。指脑及脑神。

神仙 ❶指习炼气功的人。《天隐子·神仙》：“人生时禀得灵气，精明通悟，学无滞塞，则谓之神。宅神于内，遗照于外，自然异于俗人，则谓之神仙。故神仙亦人也”。❷指得道成仙，长生久视，来去无方之人。《史记·封禅书》：“其明年，东巡海上，考神仙之属，未有验者”。❸指应用气功养生，并且气度不凡，神采清丽洒脱者。《世说新语》：“(孟昶) 常见王恭乘高舆，披鹤氅裘，于是微雪，昶于篱间窥之，叹曰：此真神仙中人也”。

神立 气功学术语。见《修真经》：“有者因无而生，形者须神而立。”指神的主宰作用。神御形，神支配形体。

神动 气功学术语。出《灵枢·行鍼》：“重阳之人，其神易动，其气易往也”。为识神躁动，指重阳之人，识神情欲躁动，不安其居而外出。

神机 见《黄帝内经素问·五常政大论》：“根于中者，命曰神机，神去则机息”。指根源于事物内部的生命活动表现和机转，有如神之发机，变化莫测。即神妙莫测之机也。又见《阴符经》：“爰有奇器，是生万象，八卦甲子，神机鬼藏。”

神光 气功学术语。❶指精神。《黄帝内经素问·本病论篇》：“……神既失守，神光失位而不聚也”。❷指两眼之精光。《诸病源候论·目暗不明候导引法》：“左右有神光，令目明，不病痛。”❸指功法。《气功探邃》有神光意守法：“意念与目光合而为一，此即称为神光。”

神迁 气功学术语。见《性命圭旨全书·涵养本原，救护命宝》：“妄念才兴神即迁，神迁六贼乱心田”。指妄念引起的精神失调。

神守 ❶指神情专一，精神内守。《玄珠心镜注》：“言守一功至则神凝，真形安在我子宫之中。夫言子宫，即是男子之气海，女人谓之血海，真安在子宫，名曰神之久留，非智功外力所致，皆守神一，积功艰苦，岁

月深远，方见成形”。❷指鳖。《养鱼经》：“至四月纳一神守，六月纳二神守，八月纳三神守。神守者，鳖也”。喻气功应用仿生学知识，如鳖之静以守神。

神宅 ❶指脑为神宅。《脉望》：“脑为上田，元神所居之宫。”❷指五脏为神宅。《老君内观经》：“五脏藏五神”。❸全身各部均为神宅。《太清中黄真经·中黄真人注》：“百关九节皆神宅也。”

神驰 见《道乡集》：“岂知放下心，始好安禅定看，息方可养气。一忌念动，念动则神驰”。指精神意识向外驰散。

神灵 气功学名词。见《气法要妙至诀》：“三百日，通神灵。”即灵感。指脑神明净，聪颖目敏。或指特殊功能。

神明 ❶能使事物发生运动变化的内在力量。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”。❷精神意识、思维活动。《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“心者，君主之官也，神明出焉”。❸指日月星辰。《黄帝内经素问·五运行大论》：“论言天地之动静，神明为之纪”。❹指日神。《史记·封禅书》：“东北神明之舍”。❺指和调精神、形体。《庄子·齐物论》：“劳神明为一，而不知其同也”。

神和 气功学术语。出《庄子·徐天鬼》：“夫神者，好和而恶奸。夫奸，病也”。即意识平和。指精神意识活动喜欢平和稳定。厌恶偏私，偏私就是不和谐，不和谐就是病。

神舍 气功学名词。见《古仙导引按摩法》：“肺藏魄，心藏神，肝藏意，肾藏志，此名曰神舍”。为神明所居之所。即肺神居肺，心神居心，肝神居肝，肾神居肾。

神经 气功学指意识、思维活动所经过的道路。《庄子·田子方》：“若然者，其神经乎大山而无介，入乎渊泉而不濡，处卑细而不惫，充满天地，既以与人，己愈有”。

神迹 气功学名词。见《陕西通志》：“法顺，姓杜氏，万年人，为隋文帝所重，月给俸供之。有病者，对之危坐，少顷即愈；生而聋者，与言俱聪；哑者与语，即能言；狂颠者使人领往，问之禅定，少选即拜谢而去；又尝临溪，侍者惧不可济，顺率同涉，水即断流。其神迹类此”。指气功后出现的特异功能。

神庭 ❶经穴名，别名发际。出《针灸甲乙经》，属督脉。位于头正中线，入前发际0.5寸。❷指面。《真诰》：“面者神之庭”。

神室 气功学名词。见《抱一函三秘诀·明神室》：“神室者，丹之枢纽。夫人之一身，脏腑窒塞，无些空穴，唯神室空虚方寸，如室之空能容人，如器之空能容物…人以髓海为天，精房为地，阴阳二气升降于其中矣。其神室在天地中，上有黄庭，下有关元。经云：上下釜是也。其中谓之神室”。指身体中一室，为神所居之处，内丹生成之所。

神宫 气功学名词。见《灵剑子导引子午记》：“气息平定，内视神宫”。指神所居之宫。如上丹田为泥丸宫，中丹田为绛宫，下丹田为气宫。

神根 气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》：“盖性者，神之根也”。指精神意识思维活动之根，即性，为人的自然本性。

神息 气功学名词。见《性命圭旨全书·火候》：“神息者，火候也”。指文火安神定息，任其自如，谓之神息。即“不得勤，不得怠者，是皆神息之自然火候之微旨也”。

神脏 见《黄帝内经素问·六节脏象论》：“故形脏四，神脏五”。指藏神的五脏，即心藏神，肝藏魂，脾藏意，肺藏魄，肾藏志。

神宰 气功学术语。神之主宰。《诸真圣胎神用诀·御气之法》：“若呼不得神宰，一息不全。吸不得神宰，亦一息不全。”

神通 气功学术语。见《法华经·序品》：“此瑞神通之相”。指神妙通达。

神盖 气功学名词。出《黄庭内景经·上清章》："神盖童子生紫烟"。指眉。

神朝 气功学术语。见《针灸大成卷二·标幽赋》："使本神朝而后入"。指精神的指向和集中。

神智 气功学名词。见《永乐大典·神》："神者，智之渊也，神清即智。乃智者，心之府也，智公即心平"。泛指精神、智慧、意识思维活动。

神游 气功学术语。见《列子》："吾与王神游也，形奚动哉！"即形体不动，神已动而外至其处。

神道 气功学术语。❶指自然变化规律。《周易大传·观卦》："观天之神道，而四时不忒，圣人以神道设教，而天下服矣"。❷指特异功能，古称神仙术。《后汉书·左慈传》："(左)慈少有神道，曾在司空曹操坐，操从容顾众宾曰：今日高会，珍羞略备，所少松江鲈鱼耳。元放（左慈）于下坐，应曰：此可得也。因求铜盘，贮水。以竹竿饵钓于盘中，须臾引一鲈鱼出"。❸泛指气功养生法。

神解 气功学术语。出《天隐子·神解》："斋戒谓信解，安处谓之闲解，存想谓慧解，坐忘谓之定解，信、定、闲、慧四门通神，谓之神解"。指调节精神，提高智慧，稳定神形，达到气功的理想境界。

神阙 ❶经穴名，别名脐中。出《针灸甲乙经》，属任脉，位于脐中。❷人体部位名。指脐。❸气功意守部位。

神精 气功学名词。出《太平经》："夫神精，其性常居空闲之处，不居污浊之处也"。指神中之精。

神凝 气功学术语。见《诸真圣胎神用诀·于真人胎息诀》："神凝则心安，心安则气升。"指神凝聚于脑而不散漫出身外。

神髓 气功学术语。见《了三得一经》："嗜于色而少艾以涸其神髓"。指肾神及肾精。

神与气 气功学术语。见《道乡集》："二六时中，莫离静观，一阳动处，但须离神，彼一动，我一觉，以灵觉合真动，即是以汞投铅，以龙就虎，以阴配阳，以木并金，名虽众多，其实只神与气而已"。指身体内阴阳两个方面，即气功产药、作丹的基本物质。

神灭论 书名，南北朝·范缜撰。阐述形神之间的关系，认为形生神，有形才有神，"形存则神存，形谢则神灭"，精神意识思维活动不能离开形体而独立存在。书中关于神形辨证关系的论述，对后世气功调节神形说的建立有较大的影响。

神仙传 书名，东晋·葛洪撰，十卷。叙述古代传说中的八十四位仙人的事迹。《汉魏丛书》合《太平广记》引文，增为九十二人。其中所述不少人如邛疏、修羊公、陵阳子明等常为后世气功文献中所引用。

神必清 气功学术语。见《道乡集》。指习炼气功，精神意识活动宜清朗、有序、明敏、自然。

神即形 气功学术语。出《神灭论》："神即形也，形即神也"。指神为形的细微结构，神是形体的一部分。

神体精 气功学术语。出《黄庭内景经·心神章》："五脏六腑神体精"。指五脏、六腑实体与神用清澄、精通，是内丹成就的基础。

神隐书 养生气功专著。传说明代臞仙所著。该书对精气神之理论阐述颇深，强调精、气、神对养生的重要，同时论述气功功法。如"鸡鸣时，起坐床上(调身)，拥衾调息(调气)，叩齿；聚神良久，神气既定（调神)，方行火候搬运数十遍。……便觉周身和畅，血脉自然流通，当此之时，华池生水，神气满谷，便当大漱咽下，纳入丹田，以补元阳。……以两手摩擦令热，乃行导引之法，行毕徐徐下床，……遥道步庭，约行百步。……食毕以手扪腹，又行二、三百步。……此时天地之气尚清，阳气方盛，感得此气，令人可寿。"

神清观 观在山东宁海东南五十里，为王重阳开烟霞洞处，金太和间建。

神境通 气功学名词。见《性命圭旨全书·移神内院，端拱冥心》："不出卢舍，预知未来事情，身处室中，又能隔墙见物，此是神境通也"。指习炼气功出现的特异功能。

神气舍心 气功学术语。出《灵枢·天年》："神气舍心，魂魄毕具。"指神气舍藏于心。

神气相抱 气功学术语。见《针灸大成卷六·五脏六腑》。指精神活动与机体功能相和谐。

神仙大药 气功学名词。见《群斋读书后志·道书类》："日月玄枢论一卷，右刘知古撰。明皇朝为绵州昌明令，时诏求丹药之士。知古谓神仙大药，无出《参同契》，因著论上于朝"。指习炼气功。大药即内丹，又名药物，为身体阴阳两个方面：如神气交相作用而成。大药亦泛指气功。

神用形质 气功学术语。出《神灭论》："形者，神之质；神者，形之用"。指神是形之用、形之质。

神去离形 气功学术语。见《胎息经注》："气入生来谓之生，神去离形谓之死。"指精神意识活动从身体中消亡。气功学认为形体为身之宅舍，有形体而后有精神。精神为形体之主宰、形体的运动、感觉、知觉是精神的作用。二者协调则身体健康，二者相离，生命消亡。

神归虚无 气功学术语。出《元气论》。指精神意识活动归于寂静稳定。

神安气宽 气功学术语。见《黄庭五藏六府真人玉轴经注》："五藏者，五神之府，舍生之器，神欲安，气欲宽，导养之妙"。指习炼气功，安神而呼吸平和。

神灵至意 气功学术语。出《太平经》："自天有地，自日有月，自阴有阳，自春有秋，自夏有冬，自昼有夜，自左有右，自表有里，自白有黑，自明有冥，自刚有柔，自男有女，自前有后，自上有下，自君有臣，自甲有乙，自子有丑，自五有六，自木有草，自牝有牡，自雄有雌，自山有阜。此道之根柄也，阴阳之枢机，神灵之至意也"。指事物对立的双方，虽则相反，但又相互依赖，互相联结。

神形相涵 气功学术语。见《性命圭旨全书·婴儿现形，脱离苦海》："身空无碍则形愈炼而愈清，直炼到形与神相涵，身与心而为一，方才是形神俱妙。与道合真者也"。神为意识，形即形体。相涵为相涵育。指习炼气功进入理想境界，神形相互涵育，和调而有固密。

神精还归 气功学术语。出《黄庭内景经·第五章》："神精还归老复壮"。神为精神意识，精为阴阳之精。指神还身内，精归旧所，神形合一，老复丁壮。

神气和合说 气功专论。出《道乡集》。主要阐述神气和合的方法，教人掌握机要处。曰："祖气非以神光煦之不生，元神非以祖气合之不聚。初下手凝神气穴，祖气受神光煦照，蠕蠕欲动，融融自旋，此正玄关呈象，配合阴阳之真时也。觉其动机，动于何处，便将心目存于何处，方是溯流寻源之正功，驱已就戊之要道。要知祖气动于气根，我能寻着气根，便是得窍妙。《悟真》有'若教谷神常不死，须凭玄牝立根基'之句，正指此时也。得着此窍，神与气方能和合，从此渐积，阳气自固，还丹自结"。

神气养形论 气功养生专著，作者姓名、成书年代不详。本文着重说明神气养形的道理。谓："神者妙万物而为言，气者借冲虚以为用"，指出身体的生长变化为神的作用，神御气，神内守而不外扬，则气荣于内。神气合而为一，以养形体。同时阐述了神气养形的方法，即是"心游于谈，气合于漠，饮漱于玄泉，胎息于无味"。

神气是性命 气功专论。见《立教十五论》。主要阐述炼内丹就是养气全神。摘要：

"夫大道无形，气之祖也，神之母也。神气是性命，性命是龙虎，龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姹，婴姹是阴阳。真阴真阳即是神气，种种异名，皆不用着，只是神气二字。欲要养气全神，须常屏尽万缘，表里清静，绵绵固守不动。三年不漏下丹结，六年不漏中丹结，九年不漏大丹结。园备此名九转大功，亦名三千功满。三田园备谓之神丹。"

神仙行气法 静功。见《神仙食气金柜妙录》。作法：正偃卧，两手握固，两足相去四、五寸，两臂距身四、五寸，去枕。调节呼吸，意使"吐惟细细，纳惟绵绵"，三百六十息。并引气濡润形体，浇灌皮肤五脏六腑。行动时注意安稳其身，和弱其气，无与意争，宜常行不倦。久行本法：正气来至则口中甘香，意平形静，五脏安和，身体健康。

神仙起居法 功法，有二：(1)见《内功图说》："行住坐卧处，手摩腹与肚。心腹通快时，两手肠下踞。踞之彻膀腰，背拳摩肾部。才觉力倦来，即使家人助。行之不厌烦，昼夜无穷数。岁久积功成，渐入神仙路"。(2)按摩眉后小穴，搅舌咽津，运睛鸣天鼓，搓按迎香穴等。

神宁则气住 气功学术语。见《诸真圣胎神用诀·玄葫真人胎息诀》："神住则气住，气住则自然心乐。"即神驭气，神行气行，神宁气住，神气相合而为一。

神者生之制 气功学术语。见《素问病机气宜保命集》："神者生之制也…修真之士，法于阴阳，和于术数，持满御神，专气抱一，以神为车，以气为马，神气相合"。即神御形，是生命的主宰。指气功中，神调节意识思维活动，能协调脏腑功能。

神宫太室说 气功专论。出《太上洞房内经》。主要阐述脑神的结构，脑神与五脏神的关系，指出调节精神的方法。曰："天有神宫，太玄丹灵，天有太室，玉房云庭。结洞昆仑，高而不倾。神仙所止，金堂玉城。方面直圆，三寸之间。黄阙紫户，至为玄精。左连青宫，右夹皓清。中有大真，至不可名。谁为父母，自然虚生，华冠紫盖，佩流金铃。龙衣虎带，读洞真经。出晏黄芳，游戏丹田，上通太微，时入洞玄。合同六合，合景桃君。时游七门，彻见黄宁，呼阳台阴，役使六丁。混沌一景，反于元阳，三微妙矣"。

神息任天然 气功学术语。出《悟真篇》："谩守药炉看火候，但安神息任天然"。指神息合于一而任其自然。或谓真意与真息相依。

神境智证通 佛家气功习用语。指习炼佛家气功，可以获得特异机能，即"变现不思议境界"，"游涉往来自在"，全身精神怡悦、神形和调，安适自在。《金刚经》："一切如来，平等智神境通无上大乘"。

神长三寸衣玄黄 名言。出《黄庭中景经》。玄为阴，黄为阳，衣为象之意。指脑神的长度、色泽并具阴神、阳神之象。

神归于毗卢性海 名言。见《性命圭旨全书·顺逆三关说》。指习炼气功，炼神还虚时，神归于脑中泥丸。

神仙日用导引法 动静相兼功。见《三洞枢机杂说》。(1)功前准备：每日凌晨或五更初（可不拘早晚）。(2)调神：澄心静虑，握固存神，端坐。屏绝缘务，寂无思念。想身于无身之中，存心于无为之境。便叩齿七通，咽液七数。咽时每度想液直下至丹田。(3)导引：舒展体骨，为十二般导引。一通百关：两手攀两脚头三度，三度咽纳，不得出气。二左推右推：以一手串脚胫攀脚面，又一手推脚肚。如此互换，以三为度，度度咽纳。三单展足：以一手托床，一手攀脚头，如此互换，各三数，度度咽纳。四双攀足：以两手攀一脚，如此互换三度，度度咽纳。五左右托空：以两手背锁，摆出其肘，缓缓解散，一手攀乳傍，一手托虚空，想如推重物。如此互换，以三为数，度度咽纳。六托天据地：以两手相锁，反仰托天。缓缓和头向前，可去地一二寸许。亦以三为

数，度度咽纳。七龙盘凤嘴：以左手串入右手，互把其腕，手头柱嘴。如此互换。以三为数，度度咽纳。八凤凰展翼：两手先摆后，以凤翼展，却向前。如此互换三度，度度咽纳。九左摆右摆：以两手相锁，抱头面，左摆右摆。以三为数，度度咽纳。十推东推西：以两手相锁托前，摆东摆西。以三为数，度度咽纳。十一击天门：以两手相锁。摩鼻，每七摩为一度。咽纳一咽如此。亦以二十一咽为足。十二仙人干浴：以两手相擦，似有热气，便摩两目，以至于面部两耳项膊。一如洗澡法，以多为好。(4) 功效：久作可筋软骨壮气和，有疾除疾，无疾爽神。消食止饥，除身中疾。

神仙行气服气法 静功。见《神仙食气金柜妙录》。(1) 作法：选择清静密室，闭户安床，暖厚席褥。枕高二寸半，方与身平。正偃卧，瞑目闭气，自止于胸膈。以鸿毛放鼻上，毛不动，经三百息。耳无所闻，目无所视，心无所思，当渐除之。若食生冷，五辛鱼肉及喜怒忧恚而引气者，非止无益，更增气病，上气攻逆也。学之初，起三息、五息、七息、九息而一舒。更嗡之。若能十二息气者，为小通。百二十息不舒者，为大通。常以夜半后生气之时闭气，以心中默数，数之令耳不闻也。凡行气服气，日午已后，夜半已前为死气，不可服。唯酉时气可服，为日近明净，不为死气。凡服气，取子午卯酉时服。冬三月子时不可服，为寒也。夏三月午时不可服，为热也。若腹中大冷，取近日气及日午气。若腹中大热，取夜半气及平旦之气服。(2) 功效：久行之可治百病，去瘟疫、禁蛇兽、止疮血，可深居水中，可辟饥渴，可延年益寿。

神仙绝谷炼气法 静功。见《云笈七签·内丹》。行气，一名炼气。(1) 功前准备：先安身和体，选择舒适的体位。心无杂念，戒忿怒愁忧。(2) 作法：仰卧，先缓缓嗽口中津液，并下咽。以鼻微微纳气，徐引之，莫令大极满。入五息，吐一息，屈指数之，至九十息。若身大烦满者，可频伸。频伸讫，复行之，满三百六十息为一竟。吐气既还，欲收之时，先复小吐，微微往来，如是再三，更鼻引之。凡纳气则气上升，吐气则气下流，久自觉气周于身中。若行气未定，意中疲倦，便炼气，以九十息为一节，二百七十息为一竟。无令气大出，闭气于内，九十息一咽，咽含未足者，复满九十息，二百七十息自定。念气随发际上，流及四肢，自然下至三星。行气时，以每月一日至十五日、念气从手十指出；十六日至三十日，念气从足十指出。久之，自觉气通手足。行气后，还欲食者，初饮米粥，日增一口，渐加之。十日后可食饭，勿饱。(3) 注意事项：初行气，多不和调、可令人咳逆，四肢或冷，行之久，日可渐愈。行功中，清气来至时，自觉形热汗出，此时不能随便起动，宜安养之。若行功中，口中出现甘香味，则为正气来至。此时津液增多，要使鼻息微微而长。(4) 功效：本法濡润形体，洗涤皮肤，调和五脏，除百病。

神仙绝谷食气法 静功。见《云笈七签·内丹》。(1) 行功时间：常以春二月、三月，九日、十八日、二十七日。若甲辰乙巳，丙辰丁巳，王相成满日可行。(2) 行功地点：起室于山林之中隐静处，近甘泉东流水，向阳之地。(3) 作法：香汤沐浴，精念玉房(乳房)，内视中丹田，纳气致之于下丹田，又先去鼻中毛，偃卧两足，相去五寸，两臂去身亦五寸。瞑目握固婴儿之拳，蒲翦为枕，高三寸。胸中有病，枕高七寸。病在脐下，可去枕。既行气，不复食生菜、五辛。功效：可调和阴阳，增强体质，除体内浊气。

神仙食气辟谷法 静功。见《神仙食气金柜妙录》。作法：先合口引，纳气咽之。满三百六十已上，不得减。多咽益善，咽至千为好。咽而食，日减一餐，十日后能不食。后气常入不出，意气常饱。不食三日，腹中稍有若饥饿感，或出现小便赤黄，取好枣九

枚，或好脯九枚，想食时吃一枚，不过服三枚，一昼夜不超过九枚。吃后，将枣核含于口中，令口中津液出更佳。本法涤肠胃，练筋骨，轻身延年。

神居窍而千智生 名言。出《性命圭旨全书·灵丹入鼎，长养圣胎》。指精神意识思维居脑窍之中，智慧生成，化育存焉。

神仙食气金匮妙录 气功养生专著。作者姓名、成书年代不详。书中载有中岳郄俭食十一时气法、食气辟谷法、真人食黄气法、行气法、行气诀、治万病诀等功法。其中"中岳郄俭食十一时气法"主要阐述习炼本法时，每日十一个时辰，即平旦、日出、食时、禺中、日中、日昳、晡时、日入、黄昏、入定、半夜、鸡鸣行气的方法。以一日十二时的阴阳变化，食气的多少随之而变化，引自然界变化之阴阳，调节身体之阴阳，具有独特之处。

神光无上虚澄内景 静功。见《道藏·无上三天玉堂高奔内景玉书·卷上》。作法：于夏历每月十八日在清净的室内坐定，入静后，意想自己身在"月宫"之中，月光皎洁明亮。默念道家某一符咒九遍，咽津九口，叩齿九通。自觉周围金光四散，普天光明，调息良久收功。

神气同体 精髓一源 名言。见《道藏·玄风庆会录》。指出了"神"与"气"，"精"与"髓"的密切关系。"神"为"气"的外现，有气则神存，气亡则神亡，故云神气同体。肾藏精，主骨髓精、髓依赖先天之肾而生长，故曰精髓一源。"调神"与"调气"是气功锻炼的重要内容和核心。

神仙绝谷食五行气法 静功。见《圣济总录》。作法：服食东方青牙，饮以朝华，祝已，舌撩上齿表舐唇，漱口咽之三，以养肝；服食南方朱丹，饮以丹池，祝已，舌撩下齿表，漱口咽之三，以养心；服食西方明石，饮以灵液，祝已，琢齿七，漱口咽之三，以养肺；服食北方元滋，饮以玉饴，祝已，以鼻纳气而咽之三；服食中央精气，饮以醴泉，祝已，瞑目而咽之三，以养脾。食五行气，内附五脏。饥取饱止，无时节。虽服五行，当以六戊为主。

神自在身 一往一来 名言。出《管子·内业》："有神自在身，一往一来，莫之能思失之必乱，得之必治"。指脑神在身，发出信息，收回信息，来往不绝。脑神功能紊乱，神形不调；脑神清静自正，神形和调，身体健康。

神仙绝谷十二时食气法 静功。见《圣济总录》。作法：食气始于夜半，八十一咽；日出，三十六咽；日中，八十一咽；日入，三十六咽；鸡鸣，六十四咽；食时，二十五咽；日昳，六十四咽；黄昏，二十五咽；平旦，四十九咽；禺中，十六咽；晡时，四十九咽；人定，十六咽。以次下周十二时，为五百四十二咽。呼吸如法咽之，即不饥，初绝谷三日小极，七日又小极，十四日复小极，头眩慎勿怪，二十一日则气力日增。

祖气 气功学名词。见《性命圭旨全书·死生说》："盗天地三百六十四铢之正气，原父母二十四铢之祖气"。指禀先天父母之气。

祖窍 气功学名词。位于心与脐之正中。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。古人认为，"人身一小天地也，而心、脐相去有八寸四分，而中心之中，适当四寸二分之中处也。此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，八脉九窍，经络联辏，虚闲一穴，定悬黍珠，是人一身天地之正中。乃藏之始祖气之窍也。"即《老子》所谓"玄牝之门"，"紫阳云：修炼金丹全在玄牝。玄牝一窍，采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此。"祖窍异名甚多，常见的有：玄牝、先天主人、万象主宰、太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、不二法门、甚深法界、归根窍、复命关、中黄宫、希夷府、总持门、极乐国、虚空藏、西南乡、戊己门、真一处、黄婆舍、守一坛、净土、西方、黄中、正位、这个、

神室、真土、黄庭等。(《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》)



祝由　见《黄帝内经素问·移精变气论》:“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。……故毒药不能治其内，针石不能治其外，故可移精祝由而已”。即祝说病由，转移病人精神的方法，以改变病人脏气紊乱状况，使之精神内守而病自愈的精神疗法。

祝融峰　气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指脑。

扁鹊　即秦越人，见“秦越人”。

〔一〕

既济　❶指卦名，六十四卦之一。《周易大传解》:既济，事已成也。其卦上坎下离，气功文献中指上水下火，神水下降，真火（气）上升，水火相济。《大丹直指》:“震艮之时，一撞三关，金精入脑，补之数足，面红肌白如膏后，身轻方可一撞三关，金精入顶。紧闭两耳，使肾气不出，并入天宫造化，金精下降，如淋灰相似，自上腭间，清凉甘美，神水满口。若咽之归黄庭，号曰金液还丹。当此上腭有甘美水降，下咽，便以伸腰举腹，默运心火，暗引丹田真气上升，而又鼻中出息，同举真气，遍满四肢，上水下火，相见于重楼之下，号曰既济。”❷指调节周既。《周易大传·既济》:“水在火上，既济。君子以思患而预防之。”

退阴符候　气功学术语。见《古文周易参同契注》:“离降坎升，感召坤部，元阳初动，顺此子时之节候，以进阳火。驯升泥丸午位，阳入阴分，顺此午时之节候，以退阴符”。指从午时开始，未、申、酉、戌、亥，阴气逐时而生，是谓退阴符候。

退藏于密　见《道乡集》。密为密户，即下丹田。指意守下丹田。见“下丹田”。

退藏沐浴　气功学术语。见《性命圭旨全书·亨集》。“《易》之洗心退藏于密这句话头，唐宋神仙谓之沐浴，近代诸人标为艮背。总只是这个道理，这个窍妙。原夫心属火，而藏之以背之水者，洗之之义也。故初机之士，降伏其心，束之太紧，未免有烦躁火炎之患。是以暂将心火之南而藏背水之北，水火互相交养，自然念虑不生，即白玉蟾所谓，洗心涤虑为沐浴是也。”指初炼气功之时容易产生急躁情绪(如急于求成之类)，这时要清除烦躁火炎，犹如借水以熄火。炼功者意识要勿忘勿助，即既不要追求效应，又不要忘记意守。

费长房　人名，东汉方士，汝南（今河南上蔡西南）人。传说从壶公入山学仙，未成而辞归。《赤凤髓》载有费长房鸟势戏。

眉本　见“眉头”

眉头　又名眉本。经穴别名，指攒竹穴。属足太阳膀胱经，位于眉毛内侧端。《黄帝内经素问·骨空论》:“从风憎头，刺眉头。”王冰注:“谓攒竹穴也”。

屏尽万缘　气功学术语。见《道藏·丹阳真人直言》:“欲要养气全神，须常屏尽万缘，表里清净”。指炼功过程中自始至终要排除外界的一切干扰和杂念，才能做到“表里清净”，从而收到效果，取得成功。

除五谷　见《太清中黄真经·内养形神

章》。指习炼气功，除五谷汤水，即不食五谷汤水。又名绝粒、断谷、辟谷，休粮。

除烦恼禅 佛家气功习用语。见《菩萨地持经》。指入静坐禅，能消除一切烦恼。

除秽去累 名词。出《淮南子·精神训》。指排除杂念，精神内守而专一，返朴归真而明敏。

娇女 ❶出《黄庭内景经·黄庭章》："娇女窈窕雨霄晖"。指目神。又言娇女为姹女，即黄庭所结的阴丹。❷指耳神。《真诰》："娇女，耳神名"。

姹女 ❶指心。❷炼丹药物之一，即水银。见《周易参同契》："河上姹女，灵而最神；得火而飞，不见埃土。"

癸水之脏 见《针灸大成·五脏六腑》。即肾脏。五行中肾属水，故称癸水。

柔心弱骨 见《列子·汤问》："人性婉而从物，不竞不争。柔心而弱骨，不骄不忌。"指神情和缓，筋骨柔韧。

结 佛家气功习用语。见《三藏法数》："结即系缚之义。谓众生因烦恼妄惑造诸恶业，而为众若系缚"。指束缚，喻人体为烦恼束缚而神形不调。

结气 气功适应症。见《诸病源候论·气病诸候》："结气病者，忧思所生也，心有所存，神有所止，气留而不行，故结于内"。多指肝气郁结不舒的病证，常因情志不随所致，症见胸满胁痛，口苦咽干，善叹息等。治疗见"结气候导引法"。

结丹 气功学名词。见《金丹真传·结丹》。指采外来之药，与真气相聚，结而成丹。

结胎 见《道藏·金丹正宗》："结胎：精气与神，混融磅礴，真火相见，片时凝结。"指炼功到一定的时候，精气与神融为一体，加上阳气的作用，合而成丹，此称结胎。

结珠 出《黄庭内景经·玄元章》："结珠固精养神根。"指习炼气功时，咽液先后相继如结珠。

结跏趺坐 佛家气功坐势。见《慧林音义》："结跏趺坐，略有二种。一曰吉祥，二曰降魔。凡坐皆先以右趾押左股，后以左趾押右股。此即左押右。手亦左在上，名曰降魔坐。诸禅宗多传此座。依持明藏教瑜珈法门，即传吉祥为上，降魔座有时而用。其吉祥座，先以左趾压右股，后以右趾压左股，令二足掌仰于二股之上，手亦右压左，安仰跏趺之上，名为吉祥坐。如来昔在菩提树下，成正觉时，身安吉祥之座，手作降魔之印，故如来常安此座，转妙法轮。"结跏趺坐"最安稳不疲极"，能使"身端而心正"。

结丹定位 气功学术语。出《金丹真传·李堪疏》。指结丹在气海，其位在"下丹田，与脐相对，脐上二指，脐下二指，中间一寸二分，豁然空虚，众水所归，众气所聚之处"。

结气候导引法 动功。出《诸病源候论·卷十三》。作法：(1)正坐，伸直腰，左手上举，手掌上仰，右手下垂向后，手掌向下，用鼻吸气至极限时慢慢呼出，作七息。呼吸时，右手稍顿。活气血，通经络。治两臂背痛，结气。(2)正坐，伸直腰，左手上举，手掌向上。右手托右胁，用鼻吸气，至极限时慢慢吐出，作七息。疏肝理气，治结气。(3)两手托肘头支在地上，尽力鼓腹，待觉大闷时放松，恢复原状。作三十五次。宽中理气，舒筋活络。治背脊体内疼痛，关节屈伸不利，腹内积气。做此导引法不宜吃太饱，不用裤带。

絪缊 亦作氤氲。原意指气或光色混合、相互摩擦。气功文献中借指阴阳交媾。《易》曰："天地絪缊，万物化醇。"又"天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药。盖未有不交媾而可以成造化者。……若天地之气不絪缊，则甘露不降；坎离之气不交并，则黄芽不生；龙虎二弦之气不会合，则真一种子不产。"见《性命圭旨全书·龙虎交媾法则》。

绝谷　即辟谷，见“辟谷”。

绝相　见《诸真圣胎神用诀·玄葫真人胎息诀》：“夫大道以空为本，绝相为妙。”指习炼气功时，眼不外视任何物体。

绝骨　❶人体部位名。腓骨下段，外踝之上。《灵枢·经脉》：“胆足少阳之脉……直下抵绝骨之端。”❷经穴别名。一指悬钟穴，属足少阳胆经，位外踝直上三寸。二指阳辅穴，位外踝上四寸。

绝粒　见《三洞珠囊》：“褚伯玉字元璩，吴郡钱塘人也。隐霍山炼液餐霞，积年绝粒也。”即辟谷不食。炼液餐霞为习炼气功养生法。

绝虑忘情　见《红炉点雪》。炼气功要达到“忘我”的境界，必须要做到心无杂念，以往事不回忆，眼前事不牵挂，未来事不预计、大脑完全清静无思。

绝谷行气法　静功。出《圣济总录》。作法：每日减食一口，十日以后可不食。不食二日，腹中或悁悁苦饥，取好枣九枚，方寸术饼九枚食之，一日一夜，不过此也。不念食，即勿啖之。每日可饮水三至五升，勿绝之。口中常含枣核。可益气，且生津液。

绞肠痧治法　动静相兼功。出《动功按摩秘诀》。凡绞肠痧腹痛，侧坐，以两手抱膝齐胸，左右足各蹬板九次，数息二十九口。凡绞肠痧，以腹着地，脚手着力朝上，运气十二口，手脚左右摇动，复坐定，如上法，行功十四次。

绛宫　见《黄庭内景经·梁丘子注》：“心为绛宫，肺为玉堂宫，肝为清冷宫，胆为紫极宫，脾为黄宫，肾为牧宫。”气功中心的别称。

绛宫真人　出《金丹大要·精气神说》。绛宫为心，真人指神。即心之元神。

十　画

〔一〕

素髎　经穴名。出《针灸甲乙经》。别名面王、鼻准、准头。属督脉。位于鼻尖正中。

素履往　出《周易大传·履》：“素履往，无咎”。指人行为坦白，意识纯朴，即可稳定情绪，行其所愿。

素朴散人　即刘一明，见“刘一明”。

素锦衣裳黄云带　名言。出《黄庭内景经·肺部章》。指肺之外象和结构，即肺外膜如素锦衣服；肺中黄脉蔓延如云带。

素华始玄初元内景　静功。见《道藏·无上三天玉堂高奔内景玉书卷上》。作法：于夏历每月初一日夜间，在清净的室内坐定入静，意想自己坐于昆仑上顶，下为大海，烟波浩渺，无边无际，自水底透起一月轮，有微光。此时反复深深吸气，咽下口中津液，叩齿，默念道家气功符咒，缓慢收功。

桑越人　即扁鹊。战国时杰出医学家，通气功。渤海鄚郡（今河北任丘）人。学医于长桑君。精医学各科，尤长于脉诊与针灸。行医各国，名闻天下。有特异功能，可隔墙视物。

泰　出《周易大传·彖》：“泰，小往大来，吉，亨。则是天地交而万物通也；上下交而其志同也；内阳而外阴；内健而外顺；内君子而外小人，君子道长，小人道消也”。指泰为乾卦、坤卦组成，乾为阳，坤为阴。阴阳和合，在天地则是自然之泰，万物名遂其生；在人体则是形体之泰，志意协调统一；自然或社会，阴阳平秘，都是泰。又为卦名。

泰和　出《五厨经气法》：“东方一气和泰和”。指天地之气，交合为一。喻身体阴平阳秘。

泰定　见《玄珠心镜注》：“夫守一之人，凝思冥冥然，胎息绵绵然，一定凝神不动，是名身必泰定”。指神息相依，阴平阳秘，神形和泰而稳定的状态。

泰氏法　静功。出《庄子·应帝王》：“泰氏其卧徐徐，其觉于于。一以己为马，一以己为牛。其知情信，其德甚真，而未始入于非人”。作法：行住坐卧，安闭自得，内守

精神，不受社会的影响，外物的牵累。

载营魄抱一 出《老子·十章》。营为形体，魄即精神，抱一谓合一，或和合。指行功中，形体与精神意识协调统一，或谓合一。

起火法 静功。见《脉望》。作法：入静室，散发披衣，闭目冥心，正坐握固，叩齿集神，升身起火，微以意留息，少入迟出，默想脐下，火轮大如斗，须臾焰起，照定自身。功在补火壮阳。祛身中寒冷，或四肢痹痛不宁。

起髀法 动功。见《医学入门》。静坐存中气，挺身，以两手相叉，用力向左右伸出各七次，手向左则头向右，向右则头向左，如此三五次，静坐片刻，善和脾胃，增进食欲，治腰背拘挛，与开关法配合行之更好。

起火得长安法 静功。见《修龄要旨》。作法：子午二时，存想真火自涌泉穴起，先从左足行，上玉枕，过泥丸，降入丹田，三遍。次从右足，亦行三遍。复从尾闾起，又行三遍。功效：流通百脉，五脏无滞，四肢健。

袁坤仪 明代气功养生家。生卒年月及事迹不详，著有气功养生专著《摄生三要》。

袁天纲胎息诀 静功。见《诸真圣胎神用诀》。作法：(1)认识四时之气与人体的关系。即“夫阴阳者，天地之真气，一阴一阳，生育万物，在人为呼吸之气，在天为寒暑之气”。又云：“此两者能改移四时之气，此乃戊己，包藏真气。云：春至在巽，能发生万物；夏至在坤，能长养万物；秋至在乾，能成熟万物；冬至在艮，能含藏万物。此皆阴阳出没，升降神用，故阳气出水盛木，阴气出火盛金。阳生于子，出乎卯，阴生于午，入乎酉。此四仲之辰，皆是天地之门户也。凡大道者，必取四时之正气。”(2)“凡修行，动息为阴，定息为阳，凡作时须得心定、力定、神定、息定。龙亲虎会，结就圣胎”。本法以阴阳变化为理，说明子午卯酉四时习炼气功，取自然之气以助机体阴阳变化，保持身体“四定”。

恶见 佛家气功习用语，指违背事理的见解。《成唯识论》：“云何恶见？于诸谛理，颠倒推度，染慧为性。能障善见，招苦为业。诸恶见者，多受苦故”。为思维活动，属烦恼一类。

恶眉 气功适应症。出《灵枢·阴阳二十五人》：“恶眉者，血气少”。指眉毛枯萎无泽，为气血虚损之象。

聂尚恒 明代气功养生家。生卒年代、事迹不详。著有气功养生专著《医学汇涵》。

莲华座 佛家气功坐式。见《大日经不思议疏》：“凡坐法……左足先著右胜上，右足次著左胜上，名为莲花座”。即盘膝坐。

莲含华 气功学术语。出《黄庭内景经·心部章》：“心部之宫莲含华”。指心外象如莲花之未开。

莲华合掌 佛家气功习用语。见《秘藏记》。指竖左右十指，而指掌共合于胸前。

莫若啬 出《老子·五十九章》：“治人事天，莫若啬”。指修身治国，当爱惜精神，积蓄力量。

莫向天边寻子午，身中自有一阳生 名言。出《悟真篇》。关于炼功的时间，古人认为一般以子午卯酉四个时辰为宜，但亦可据具体情况灵活掌握，不必拘泥。本名言强调说明行功时意念的专一，胜过于行功时辰的选择，即“一阳初动处，便是活子时”之意。

莹蟾子 即李道纯，见“李道纯”。

真一 ❶指习炼气功，意识活动专一不二。《真诰》：“守真一者，头不白，秃发更生”。❷指身体阴阳合二而一。《存神固气论》：“人能将自己天真，安于天谷之内，乃守真一之道路也”。❸指呼吸平和。《脉望》：“能守真一，息不往来。又曰：能守真一，则真气自凝，阳神自聚”。

真人 出《庄子·天下》。“关尹，老聃乎？古之博大真人哉！”。其含义：❶《太极真人敷灵宝斋戒威仪诸经要诀》解释说：“夫

先生者，道士也。於此学仙，道成曰真人。体道大法，谓之真人矣。”对道学研究有成就的人。❷《黄帝内经素问·上古天真论》：“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生”。据此，真人指能掌握天地阴阳变化规律，善于保全精、气、神，精通呼吸吐纳养生之人。❸《诸真圣胎神用诀·何仙姑胎息诀》：“真气存于形质，“真仙之位变化无穷，号曰真人矣。”指气功锻炼高深的人。❹对道教领袖的封号。宋金代道教南北宗兴，真人之称应用甚为广泛，如张伯端，后世称为“紫阳真人”。北宗七真，元世祖至元六年都赠真人称号。❺指金丹。《悟真篇》“一霎火焰飞，真人自出现”。薛道光注：“真人者，金丹也”。❻指元神。《参同契发挥》释“真人潜深渊”说：“随真息之往来，任真气之升降，自朝至暮，元神常栖于泥丸也”。

真土 气功学名词。见《金丹直指》：“火候法度等说，皆偏于动静不得其中，故有比喻。若能动静相忘，不静中静，不动中动，所谓阴阳处中，真土会合，神仙之道毕矣”。指❶戊土、己土，为身体内阴阳两个方面。❷脾之液为真土。❸肺之液。《内丹还元诀》：“肺中化涎，名真土”。

真元 气功学名词。见《胎息抱一歌》：“抱一真元养道真，不劳云水访仙君”。指元气。“真气，又名元气，乃先身生之精气也。”

真中 气功学术语。见《性命圭旨全书·安神祖窍，翕聚先天》。同无极，见“无极”。

真气 ❶指先天元精之清者也。《天仙正理·先天后天二气直论》：“不知先后清浊之辨，不可以采取真气”。❷指正气。《诸真圣胎神用诀·袁天纲胎息诀》：“此乃戊己，包藏真气”。❸指正气，为自然之气与谷气之合。《灵枢·刺节真邪篇》：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。

真火 ❶指心火。《内丹还元诀》：“心属南方丙丁火。心者，是火藏。心中有气，名曰朱雀。其气属前三道宝塔，从前中心脉路上来，入舌下，化津，却咽入心，心中化血，一名真火”。❷指火为精神意识。调节意识活动时，使不紧不缓，适中平和。《天仙正理·火候》：“真火之妙在人，若用意紧则火燥，用意缓则火寒，勿忘勿助”。

真心 佛家气功习用语。见《教行信证信卷》：“金刚不坏之真心”。指真实不妄之心，又指正信无疑之心。意为精神活动协调、稳定。

真水 气功学名词。心生液，以液生于心而不耗散，故曰真水。心，火也。火中生液，名曰真水。见《钟吕传道记·论水火》。

真功 气功学名词。见《道乡集》：“此道无他，静观气海而已，观至无人我境界，蓦地一觉，此即众妙门将启之先机，少时风生耳际，阳气大动，众妙已开，于此时，用有欲观窍之法，觅着气根，神与气合而为一，此即抱元守一之真功也”。指意守气海，抱元守一，神形达到相对稳定的功夫。

真龙 气功学名词。见《钟吕传道记·论龙虎》。“心火之中而生液，液为真水，水之中，杳杳冥冥，而隐真龙。龙不在肝，而出自离宫。……肾水之中而生气，气为真火，火之中，恍恍惚惚，而藏真虎。虎不在肺，而生于坎位。”以真龙出自离宫，故气功文献中又说“五行颠倒术，龙从火里出”；以真虎生于坎位，故又谓之“五行不顺行，虎向水中生”。见《性命圭旨·火龙水虎图说》。参看“真虎”。

真玄 气功学术语。见《道乡集》：“经云：玄之又玄，众妙之门。以无生有，以静生动，非玄之又玄乎！此窍一开，百脉流通，非众妙之门乎！识破此门，便是真玄”。指认识阳变阴，阴变阳，阴阳之间的气化作用。

真穴 见《孙不二元君法语》。指下丹田，见“下丹田”。

真机 气功学术语。见《天仙正理·先天后天二气直论》：“知修炼真机而后可知真仙

道”。机为机遇，指先天、后天二气合一的瞬间。

真宅 气功学术语。出《列子·天瑞》：“归其真宅”。指脑。即存神于脑。

真如 佛家气功习用语。❶指事物的真实情况，真实性质。《成唯识论》：“真谓真实，显非虚妄，如谓如常，表无变易。谓此真识，于一切位，常如其性，故曰真如”。❷指一切现象的本质，认为真如“是法真理，故名法性”。❸指精神境界。《大乘百法明门论疏》：“法性本来常自寂灭，不迁动义，名为真如”。认为真如为精神的相对静止。❹性空、无为、实相、法界、法性、实际、真实、真性、实相、佛性、法身等概念与真如同，即所谓“同体异名”也。❺指调节精神的作用。《杂阿含经》：“以一乘道，净众生，离忧悲，得真如法”。

真汞 即青娥，见“青娥”。

真时 气功学名词。见《天仙正理·先后天二气直论》：“修士于此下手，须要知采取真时”。指药生之时，即习炼气功，内气发动较明显之时，多为子时。

真身 气功学名词。见《听心斋客问》：“含光藏辉，凝神葆气，形神俱妙，与道合真，隐则形藏于神，显则形聚于气。蹈水火，交白刃，存亡在己，出入无间，谓之真身”。指神形相同，合而为一之身。

真际 气功学术语。见《性命圭旨全书·反照图》。指脑。

真君 气功学名词。见《庄子·齐物论》：“百骸九窍六藏，赅而长焉。其递相为君臣乎？其有真君在焉”。指脑神为五脏六腑、四肢百骸之君。

真虎 气功学名词。《灵宝毕法》：“真龙者，心液中之气；其虎者，肾气中之水。气水相合乃曰龙虎交媾”。参看“真龙”。

真性 气功学名词。见《了三得一经》：“愿人尽识天元，不迷真性”。人体生命的自然本性。也有称脑神为真性的，故有修性之说，“上视为修性之宫”，即是指修性调节脑神的意识思维活动。

真诠 气功专著。三卷。阳道生传，清·彭定求校刻。内容主要阐述修炼顿、渐二法，顿法“虚极静至，精自然化气，气自然化神，神自然还虚”。即虚无大道；渐法“虚静为体，火符为用，炼精成气，炼气成神，炼神还虚。”即神驭气之学。

真念 气功学名词。与妄念相对，又名正念。亦名无念。即指气功锻炼中，身心安定，气息调匀，万念俱忘，一灵独存，谓之正念。所谓：“妄念既止，真念自现”。见《玄机直讲》。《性命圭旨全书·玉液炼形法则》说：“欲除生灭心，必自无念始”。

真宗 气功学名词。见《天仙正理·鼎器直论》：“本自有之真宗”。指元神、元气，是生身之本。

真定 气功学术语。见《听心斋客问》：“真定何如？”指脑神制而无著，放而不逸，处喧无恶，涉事无恼，以无着为真常，以有为为应迹，此为真定。

真空 气功学名词。见《诸真圣胎神用诀·元宪真人胎息诀》：“无上无下，非动非静，寂寂寥寥，与真空同体”。即太空，文中意指真空中。

真思 气功学术语。见《老子想尔注》：真思志道，学知清静”。为意想之意。指神思专一，立志学道，认识清静的方法。

真种 气功学名词。见《道乡集》：“何谓真种，即生人之情种耳，人何由而生，父精母血之合成，而后始成造化”。指父之精，母之血，交媾合成。喻气功中，神气凝合一处。

真胎 气功学名词。见《玄珠心镜注》：“夫真胎所安，只藉凝思于内，元神久留尔”。指精气神和合为一，藏于丹田，丹田之精气盈满。

真诰 道家书，其中论气功养生极为繁富。二十卷，南朝·陶弘景编撰。全书七篇，

即运题象第一，甄命授第二，协昌期第三，稽神枢第四，阐幽微第五，握真辅第六，翼真检第七。有关气功部分，主要论述气功基本理论，介绍导引及静功。如守元白法，服雾法等。

真铅 气功学名词。见《还丹内象金钥匙》："或问曰：其真铅何如？"。指真阴，亦指元精。"非是常物，是玄天神水，生于天地之先，作众物之母。"

真息 气功学名词。见《道言浅近》："调息要调真息息"，"凝神调息，只要心平气和"。指炼功者，在入静状态下，出现的均匀、细缓、深长的一种呼吸。

真候 气功学名词。见《性命圭旨全书·火候》："真候者，我之息也"。指呼吸。

真宰 气功学名词。出《庄子·齐物论》："若有真宰，而特不得其朕"。指天为万物的主宰，喻人之脑为身之主宰。

真常 气功学术语。见《常清静妙经》："真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣"。指常得清静之境。

真道 ●指气功景象，即精神和形体保持稳定的状态。《诸真圣胎神用诀·元宪真人胎息诀》："其心清静，寂而无寂，静而无静，心澄境谢，心境双忘，则入无为真道也"。●指气功养生法的基本理论。

真禅 气功学名词。见《天仙正理·伍守虚注》："真禅家与真仙道略同"。指禅作静解，真禅即真静。为意识思维活动的静止状态。

真意 气功学名词。见《伍真人丹道大篇》："元神真意，本一物也。"即元神，见"元神"。

真精 气功学名词。见《性命圭旨全书·灵胎入鼎，长养圣胎》："从此根苗渐长成，随时灌溉抱真精"。指精中之精，或曰：纯一明净之精。

真慧 气功学名词。见《听心斋客问》："不求慧而慧自生，乃为真慧，慧能明心，非见性也，以恬养慧，积久而成道德"。指气功中，虚极静笃而慧生，慧生而能调节意识思维活动。

真一处 气功学名词。为"祖窍"异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。见"祖窍"。

真一窍 气功学名词。见《性命圭旨全书·普照图》。同黄庭，见"黄庭"。

真七返 气功学术语。见《道藏·太上九要心印经》："夫七返还丹者，天有七星运斡四时，人有七窍唯听、视、闻、眼、观、色者，视之不见，听之不闻，鼻不闻香，口受无味，真七返也"。指眼不视外色，耳不闻外声，鼻不闻异香，口不食五味，精神内守而不外散，谓之真七返。

真火育 气功学术语。出《悟真篇》："自有天然真火育"。指真火即神，即神运精气以成丹之意。

真火候 气功学名词。见《性命圭旨全书·火候》："只要一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，圆明觉照，常自惺惺，此长养圣胎之真火候也"。指一念不起，一意不散，意念活动虚极静笃。神形协调平衡，全身处于高度稳定的状态，谓之得真火候。

真心痛 气功适应症。出《灵枢·厥病》："真心痛，手足青至节，心痛甚"。临床以心悸气短，胸痛彻背为特征，为精神损伤，心脉及心失养所引起，治疗参考"五龙盘体法"、"卯酉周天功"、"许逊导引法"。

真龙虎 气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："真阴阳、真龙虎、真性命纽结为一团，混合为一处"。指真阴、真阳。或指元神、元气。喻身体阴阳两个方面。

真阴阳 同真龙虎。见"真龙虎"。

真金丹 气功学名词。见《天仙正理·鼎器直论》："仙道以神气二者而复归于丹田之中，以成真金丹，以铅汞二者而烹炼于炉鼎之内以成宝"。指气功炼气精神所结之丹。

真实际 气功学术语。见《性命圭旨全书·三圣图》："能知真实际，而天地人之自造、自化，只在此中"。指性命双修的理论与实践方法。

真性命 气功学名词。见《性命圭旨全书·性命说》："夫未始性之性，未使命之命，乃是吾身之真性命也"。性即神，命为气，指神气未动之先，即虚静状态为真性命也。

真金鼎 气功学名词，见《脉望》："以真人之呼吸言之，前对脐轮，后对肾，中间有个真金鼎。即呼吸之根，阖辟互换之处也。人之未生，随母呼吸，所谓真人之呼吸。既生之后，真人呼吸未尝亡，但神出气移，不能再守胎中之一息，修炼之法，使人返本还原，复其生身受气之初耳"指身中之一窍，为呼吸交换之所，意念归存之所。即金丹结成、归藏之所。又指玄关。见"玄关"。

真种子 气功学名词。见《性命圭旨全书·天人合发采药归壶》。"心中无物为虚，念头不起为静。致虚而至于极，守静而至于笃，阴阳自然交媾。阴阳一交，而阳精产矣。……盖阳精日日发生，但世人不知翕聚，以至散而为周身之气。至人以法追摄，聚而结一黍之珠，释氏呼为菩提，仙家名曰真种。""惟此真精，乃吾身中之真种子是也。以其入于混沌，故名太极；以其为一身造化之始，故名先天；以其阴阳未分，故名一气；又名黄芽，又名玄珠，又名真铅，又名阳精。"指气功锻炼中精气神合一所结之丹头为真种子。

真胎息 见《诸真圣胎神用诀·郭真人胎息诀》："此法从不有中有，不无中无，不色中色，不空中空，非有为有，非无为无，非色为色，非空为空，此乃真胎息"。即是养气调神之法。其名虽曰胎息，重在调神，即性功。旨在调节精神而不管呼吸的功法。

真息息 气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："调息要调真息息，炼神须炼不神神"。即真息之息，神静息调，绵绵若存，不使其间断。

真景象 气功学术语。见《脉望》："尝于静中内照形躯，如水晶宫，忘己忘物，忘天忘地，混然虚空同体，光耀神奇，恍惚变幻，似欲言而忘其所言。予闻师云：此乃真景象也。在玄宗为心境通以前事，在释典为五阴尽以前事。所谓见诸佛心，如明镜中显现其象，正是悟门"。指气功现象，为神形相合为一的状态。

真解脱 佛家气功习用语。见《涅槃经·四相品》："真解脱者，即是如来"。指断除一切烦恼，而达神形调合的理想境界。

真境界 见《天仙正理·先天后天二气直论》："夫用此气者，由何以知先天之真也，当静虚至极时，无一毫念虑，亦未涉一念觉知，此正真先天之真境界也"。指神形合一，无思无虑，无喜无怒，意识思维活动处于相对静止的状态。

真一之水 气功学名词。见《钟吕传道记·论铅汞》。"父母之真气，合而为一，纯粹而不离。既成形之后，而藏在肾中，二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气，气中有水，乃曰真一之水。"指肾中之水。

真一大略 专论。出《抱朴子内篇·地真》。阐述气功一分为二、合二而一的变化规律。摘引如下："一在北极大渊之中，前有明堂，后有绛宫，巍巍华盖，金楼穹隆，左罡右魁，激波扬空；玄芝被崖，朱草蒙珑；白玉嵯峨，日月垂光；历火过水，经玄涉黄；城阙交错，帷帐琳琅；龙虎列卫，神人在旁；不施不与，一安其所；不迟不疾，一安其室；能暇能豫，一乃不去；守一存真，乃能通神；少约留食，一乃留息；白刃临颈，思一得生；知一不难，难在于终；守之不失，可以无穷"。

真一之精 气功学术语。见《还丹内象金钥匙》："夫黑铅水虎者，是天地妙化之根，无质而有气也，乃玄妙真一之精"。指真阴、真阳。"为天地之母，阴阳之根，日月之宗，水火之本，五行之祖，三才之元，万物赖之

以生成”。

真一种子 同丹，见“丹”。

真一秘要 气功专论。见《道藏·太上九要心印妙经》。主要阐述炼气功若达到神气相合、贯通一气，流行上下则可功成而能长寿。全文如下：“夫真一者，纯而无杂谓之真，浩劫长存谓之一，太上曰：天得一以日月星辰长清，地得一以珠玉珍长宁，人得一以神气精长存。一者本也，本乃道之体。真体者，真一是也，真乃人之神，一者人之气，长以神抱于气，气抱于神、神气相抱，因于气海，造化神龟，乃人命也。神乃人之性也，性者南方赤蛇，命乃北方黑龟，其龟蛇相缠，二气相吞，贯通一气、流行上下无所通，真抱元守一之道也”。

真人胎息 气功学术语。见《性命圭旨全书·袁天纲胎息诀》。“当取四时(春、夏、秋、冬)正气，纳入胎中，是为真种，积久自得定心、定神、定息，龙亲虎会，结就圣胎。谓之真人胎息。”指意识稳定，呼吸平和之呼吸。

真先天气 气功学名词。见《天仙证理·先天后天二气直论》：“如遇混沌初分，即有真性始觉，真气始呈，是谓真先天之气也”。先天之气藏气穴，指气穴之先天气在动与未动之时称为真先天气。

真如无为 佛家气功习用语。指真理，为佛家各派气功所要达到的精神境界。《大乘百法明论解》：“真如者，理非妄倒，故名真如。真简于妄，如简于倒”。

真动真静 气功学术语。见《天仙正理·先天后天二气直论》：“不知真动真静之机，亦不可以得真气”。指从无知觉而恍惚有妙觉是为真动；虚静至极则曰真静。

真法真机 气功学名词。见《天仙正理·先天后天二气直论》：“修士于此下手，须要知采取真时，知配合真法，知修炼真机而后可称真仙道。”指神驭气，即神行气行，神住气住之法为真法；指掌握火候，即真息往来不使其间断时采药。

真空炼形 气功学术语。见《性命圭旨全书·炼形》。“张全一曰：太虚是我，先空其身；其身既空，天地亦空；天地既空，太空亦空；空无所空，乃是真空。”“《清静经》曰：内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；形无其形者，身空也；心无其心者，心空也；心空则无碍，则神愈炼而愈灵；身空无碍，则形愈炼而愈清。直炼到形与神而相涵，身与心而为一，方才是形神俱妙，与道合真者也。”指气功习炼中神形合一的状态。

真胎息景 气功学术语。见《天仙正理·胎息直论》：“夫人身初时，只二气合一为虚空中之气而已，无胎也，亦无息也。因母呼吸而长为胎，因胎而长为息，及至胎全妙在随母呼吸而为呼吸，所以终日呼吸而不逼闷，此缘不由口鼻呼吸，只脐相通，故能似无气息一般，此真正胎息景也。”指气功中的呼吸景象。即“吐唯细细，纳唯绵绵”，使呼吸出入之气均匀细缓，深远。

真铅入鼎 气功学术语。见《悟命圭旨全书·聚火载金诀法》。主要反映，元精经河车搬运入泥丸时的情况，出现的景象常因人而异。



“当其真铅入鼎之时，须要驱除杂念，奋速精神，目视顶门，用志不分。霎时龙虎交战，造化争驰，雷轰电掣，撼动乾坤，百脉悚然，九宫透彻，金晶灌顶，银浪冲天。紫阳所谓以黑而变红，一鼎云气浓。少顷，玉鼎汤温，金炉火散，黄芽遍地，白雪漫天，夫唱妇随，

龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魄，铅精汞髓，凝结如珠。……此际玄珠成象，矿去金存，而一点金液复落于黄庭旧处矣。”此时“溶溶然，如山云之腾太虚；霏霏然，似膏雨之遍原野；淫淫然，若春雨之满泽；液液然，像河水之将释，百脉冲和而畅乎四体。真个是拍拍满怀都是春也。”参看示意图。

真铅真汞 ❶指太阴之精为真铅，又曰黄芽，金华；太阳之气为真汞，又名流珠，姹女。❷指戊土，己土，即身体阴阳两个方面。《金丹真传·李堪疏》：“内丹者，己之真汞，名曰己土；外丹者，彼之真铅，名曰戊土。”

真道养神 气功学术语。见《老君实录》：“伪道养形，真道养神。神真道通，能守能存。神能飞形，亦能移山。形为灰土，其可识焉。”指真道养神，真道即是守神于身内而不外耗，具体作法：❶排除声色气味的干扰，维持意识思维活动的稳定；❷避免精神刺激，去智损欲。❸闲居静室，以虚为身，以无为意，守神形为一。

真源反此 气功学术语。出《悟真篇》：“常道即斯为日用，真源反此有谁知。”指返本还源之意，即还精补脑。

真一金丹诀 气功专著。一卷，宋·王常收集。内有清虚无为炼神法，胎息炼气复本还元法，龙虎交媾炼形法，卷尾附《胎息节要》一章。功法特点：首重炼神，待清息自然之道成，再炼气、炼形。并且方法记述非常具体，特别是内气运行经络的路线分明。如炼神法：“先引手厥阴心包络为左丞相火，次引手太阳小肠府为右丞相火，后引足太阴脾土，此即是炼神。”

真人坐起法 同真人常居法，见“真人常居法。”

真人呼吸处 气功学术语。见《天仙正理·先天后天二气直论》：“用后天之真呼吸，寻真人呼吸处。”指玄关一窍；又指脐下丹田。

真人起居法 动静相兼功。见《胎息秘要歌诀》。作功前准备：先净室焚香，顺温凉之宜，明燥湿之异。每夜半后生气时，五更睡前作。作法：睡前先呵出腹内浊气，或一九止，或五六止。定心闭目，叩齿三十六通，以集心神。然后以大拇指背拭目，大小九过。兼按鼻左右七过。以两手摩令极热，闭口鼻气，然后摩面，不以遍数。次以舌抵上腭，漱口中内外津液满口，分作三咽，庶得深溉五脏。功效：调节脏腑功能，光泽面目，增进健康。

真人真知法 功法。出《庄子·大宗师》。作法：(1)饮食起居：不逆寡，不雄成，不谟士；其寝无梦，其觉无忧，其食不甘。(2)调节呼吸：其息深深，达于踵底。(3)调节精神：不知说生，不知恶死，其出不诉，其入不距，翛然而往，翛然而来。其心忘，其容寂，其颡颡，凄然似秋，暖然似春，喜怒通四时，与物有宜而莫知其极。

真人常居法 动功。见《真诰》。(1)作法：不拘时，常常用两手按揉两眉后小穴中，三九过。又以手心及指摩两目，手顺势向上，旋耳三十过。毕，再以手逆从额上三九过，从眉中始上行入发际中。口傍咽液，多少不拘。并用双手顺发轻搓头面部。做毕，以两手按目四眦二九过。(2)功效：明目去翳，聪耳，固脑坚发。

真人潜深渊 气功学术语。出《周易参同契》。真人指元神；深渊指上丹田。全句指元神守于上丹田。《参同契发挥》说：“随真息之往来，任真气之升降，自朝至暮，元神常栖于泥丸也。”

真火本无候 气功专论。出《脉望》。主要阐述火候因炼功的不同阶段而有不同的火候，要自然而然。全文：“绵绵若存，老子之火候也。孟子所谓勿忘勿助是也。养龙者雄，抱卵者雌。岂有言语转相告教哉。天机妙用，自然而然，故曰真火本无候也。”

真水真火论 气功专论。出《钟吕传道

记》。主要论述心液为真水，肾气为真火。摘要："肝气导引肾气，自下而上，以至于心。心火也，二气相交，薰蒸于肺，肺液下降，自心而来，皆曰心生液。以液生于心，而不耗散，故曰真水也；肺液传送心液，自上而下，以至于肾。肾水也，二水相交，浸润于膀胱，膀胱气上升，自肾而起，皆曰肾生气。以气生于肾，而不消磨，故曰真火也。真火出于水中，恍恍惚惚，其中有物，视之不可见，取之不可得也；真水出于火中，杳杳冥冥，其中有精，见之不能留，留之不能住也。吕曰：肾水也，水中生气，名曰真火，火中何者为物？心火也，火中生液，名曰真水，水中何者为精？火中之物，水中之精，既无形状可求，纵求之而又难得，纵得之而又何用？钟曰：前古上圣，道成不离于此二物交媾而变黄芽，数足胎完，以成大药，乃真龙真虎者也。"

真阴真阳论 气功专论。出《钟吕传道记》。主要以人生胞胎发生为喻而述真阴、真阳及其相互关系。摘要："至如父母交会，其父则阳先进而阴后行，以真气投真水，心火与肾水相交，炼为精华。精华既出，逢母之阴，先进以水，涤荡于无用之处；逢母之阳，先进以血，承受于子宫之前。精血为胞胎，包含真气而入母子宫。积日累月，真气造化成人。如天地行道，乾坤相索而生三阴、三阳。真气为阳，真水为阴。阳藏水中，阴藏气中。气主于升，气中有真水；水主于降，水中有真气。真水乃真阴也，真气乃真阳也。真阳随水下行，如乾索于坤，上曰震，中曰坎，下曰艮。以人比之，以中为度。自上而下，震为肝，坎为肾，艮为膀胱。真阴随气上行，如坤索于乾，下曰巽，中曰离，上曰兑。以人比之，以中为度。自下而上，巽为胆，离为心，兑为肺。形像既备数足，离母既生之后，元阳在肾，因元阳而生真气。真气朝心，因真气而生真液。真液还元，上下往复，若无亏损，自可延年。如知时候无差 抽添有度，自可长生。"

真气还元铭 一卷。强名子注解。内容为养气定胎。

真火起坎宫 气功学术语。见《了三得一经》："真火起坎宫，婴儿奋然舞，涓涓真水施，降若霈霖雨。"指习练气功时，肾阳充足，机体则富有生机。

真阳之精气 气功学术语。见《天仙正理·药物直论》："即吾身中一点真阳之精气，号曰：先天祖气者是也。"指身内生气之根，隐藏于丹田，有生视、生听、生言、生动、生思、生虑的作用。

真则守真渊 名言。出《五厨经气法》。指精神内守，不染杂念则泰和含真，神形相随，神识明沏湛然。

真铅著意寻 气功专论。出《悟真篇》。主要阐述真铅为炼内丹之本，"真铅制真汞，铅汞归真土"。全文："好把真铅著意寻，莫教容易度光阴。但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。"

真理六气诀 气功专论。见《圣济总录》。阐述六气分治五脏三焦之疾。摘引如下"嘘属肝，呵属于心，呬属肺，吹属肾，呼属脾，嘻属三焦。六气各有所理，五脏有疾，皆属于心，心主呵，诸疾皆可愈。"

真人食黄气法 静功。见《神仙食气金柜妙录》。(1)作法：常念脾胃饱，有黄色之气润泽。并意想有一人像，长三寸，穿黄衣。在人像两手中也各有一人，亦穿黄衣。见到人像时，即窃呼之：黄常子，黄常子。黄庭真人在吾已生，为吾耳。醴渊酒脯，神丹芝草诸可饮食，令并立来至，咽之。常以鸡鸣时习炼。若昼饥时，面向日作上法，饥取饱止。(2)功效：健脾胃，助消化。

真龙虎九仙经 气功专著。其书托名天真皇人传黄帝修身大旨，唐罗公远、叶法善注。书及注中具体介绍了观鼻法，仙家睡法，炼五脏法，河车运转法，炼婴儿法，炼地仙

法，九等仙侠法等。如天真皇人曰："子欲修其身，先须静其意……内安其神，外去其欲，当修其事。若众患起，以气理之。"帝曰："如何气理？"天真曰："少用水，大用火，一切大患无能拒于火也。"叶注曰："心为火，应离；肾为水，应坎。凡修道选金丹须凭龙虎水火也。"罗注曰："凡用水火理病患，皆一息内也。用水，想肾脏两条黑气，如烟直上至顶，……用火者，心下火至左右足，上至手及顶，一息之中九壮其气，病自除。"

真仙直指语录 气功专著。共二卷，元·玄全子集。成集于元代。书中收录的都是道教全真派大师所言，阐述了内功功法及修心养性。如丘处机言："圣贤提挈过也，后来眼里见者，耳里闻者，不得执著。"即是告诫人们不要着意追求功中幻觉。又如马丹阳言："清静者，清谓清其心源，静则静其心海。"

真人之息自游丝 名言。见《青莲经》："古佛之音超动静，真人之息自游丝。"指真人呼吸，不分出息入息，绵绵密密，如游丝不断。

真人秘传火候法 一卷，有图。作者不详。内容讲时中火候、行水方便、真人露火机等。

真西山先生卫生歌 专论。见《遵生八笺·清修妙论笺》。主要阐述叩齿、运动水土、养气益津、熨目、擦面、灌溉中岳、修城廓、六字诀等气功健身却病方法。摘要如下："……食后徐徐行百步、两手摩胁并腹肚。须臾转手摩肾堂，谓之运动水与土。仰面乃呵三四呵，自然食毒气消磨。……道家更有颐生旨，第一令人少嗔恚。秋冬日出始求衣，春夏鸡鸣宜早起。夜后昼前睡觉来，瞑目叩齿二七回。吸新吐故无令缓，咽嗽玉泉还养胎。热摩手心熨两眼，仍更揩擦额与面。中指时时摩鼻频，左右耳眼摩数遍。更能乾浴遍身间，按脞暗须纽两肩。纵有风劳诸冷气，何忧腰背复拘挛。嘘呵呼吸吹及咽，行气之人分六字。果能依时力其间，断然百病皆可治。"

真阳初升玉虚内景 静功。见《道藏·洞真部·方法类·无上三天玉堂正宗高奔内景玉书卷上》。作法：于夏历每月初三日卯时（5～7时）在清静的室内坐定，排除一切杂念。叩齿三十六通，意想自己为昆仑山神，慢慢升至山顶，闭息，默念道家"符咒"九遍。意想火红的太阳升起来，照耀在自己身上，微有暖意。吞咽津液，调息良久收功。

真人潜深渊，浮游守规中 名言。出《周易参同契》。指存精神于身内，守中抱一。

根 佛家气功习用语。见《大乘义章》："能生名根。"指能产生精神活动的根本。总二十有二：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根、女根、男根、命根、苦根、乐根、忧根、喜根、舍根、信根、精进根、念根、定根、慧根、未知当知根、已知根、具知根。

根心 气功学名词。出《性命圭旨全书·真土根心说》。指意识思维活动之根在心，实际为脑神。

根本 ❶指太极。《性命圭旨全书·天人合发机，采药归壶》："何谓根本，吾身中太极是也。天地以混混沌沌为太极，吾身以窈窈冥冥为太极。"❷指生命之本。《老子·六章》："玄牝之门，是谓天地根"。

根尘 见《道乡集》："惜乎人之根性，缚于根尘，或有所愤慨，而失其本然，或有所好恶，而流于邪辟。心中有一点念，即是一点私，私之未尽，性总难圆。"指六尘。引起情志损伤，精神失调。"六尘不净，妙性观见。妙性难见，慧命易失。"

根源 气功学名词。见《诸真圣胎神诀·陈希夷胎息诀》："若修行之人，知此根源，乃可入道近矣。"指存精炼神而达到"身心不动"的境地。

桐柏观 观在浙江台州桐柏山上，葛玄炼丹于此观。唐·司马承祯重建。

桃康 即虚危穴，见"虚危穴"。

核骨 ❶又名蹊骨，孤拐。即足外踝。

《医宗金鉴·正骨心法要旨》："……在外者为外踝，俗名核骨"。❷第一跖趾关节内侧圆形突起。《灵枢·经脉》："脾足太阴之脉……过核骨后"。

恐则气下 名言。出《黄帝内经素问·举痛论》。恐惧伤肾，肾藏精，肾气伤则精气不升，心气不降、心肾不交则气下。

夏令导引法 动功。见《修龄要旨》。(1)作法：用呵字导引，可正坐，两手作拳用力，左右互相虚筑各五、六度。又以一手按膝，一手向上，拓空如擎石米之重，左右更手行之。又以两手交叉，以脚踏手中各五、六，闻气为之，行之良久，闭目三咽津，叩齿三通而止。(2)功效主治：可治心胸风邪诸病。

夏令治脾导引法 动功。见《修龄要旨》。(1)作法：用呼字导引，可大坐，伸一脚，屈一脚，以两手向后及掣三、五度。又跪坐，以两手据地，回头用力作虎视各三、五度。(2)功效：能去脾家积聚风邪毒气，又能消食。

夏至五月中坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日寅卯时（3时～7时）跪坐，伸手叉指，屈脚趾，换踏左右，各五、七次，叩齿，纳清吐浊，咽液。功效：治风湿积滞，腕膝痛、臑臂痛、后廉痛厥，掌中热痛，两肾内痛，腰背痛，身体重。

夏云峰猛虎出洞法 动功。见《援生四书》。作法：先自然站立，然后将身曲起伏地上，两膝跪下，手按地，行功运气左右各六口。主治：治腰背疼痛。

破车 气功学名词。见"三车"。

破迷正道歌 气功养生著作，唐·钟离权著。本书之论，其意义：❶指出气功的作用原理，在协调身体内外、上下、脏腑经络、形体精神，平秘一身之阴阳。使机体生理功能保持相对稳定的状态，从而增进身体健康，延年益寿。其平秘阴阳之法，主要是运用阴阳互根的原理，反复垂炼；❷论述气功的功效，在于安神益气养精。使心肾相交，气血和调，养阴通阳，健康形体，延年益寿；❸说明习炼气功功法，在调节精神，明白火候，习炼中用意适中，恰到好处。保持生命活动合乎生理，顺应自然；❹简明叙述了水金交并法。此外还反复说明习炼气功时的注意事项，以免出现偏差。

振腹 气功学术语。出《诸病源候论·石淋候导引法》："口内气，振腹，鼻出气"。虚劳阴下湿痒候导引法即用口吸气，使气充满腹部而鼓起，然后，用鼻慢慢呼出，同时，腹部恢复原状。

损益 专论。出《抱朴子内篇·极言》。阐述习炼气功要明损益，然后由浅入深，积少成大。摘引如下："夫修道犹如播谷也，成之犹收积也。厥田虽沃，水泽虽美，而为之失天时，耕锄又不至，登稼被垄，不获不刈，顷亩虽多，犹无获也。凡夫不徒不知益之为益也，又不知损之为损也。夫损易知而速焉，益虽知而迟焉，人尚不悟其易，安能识其难哉？夫损之者如灯火之消脂，莫之见也，而忽尽矣。益之者，如苗禾之播殖，莫之觉也，而忽茂矣。故治身养性，务谨其细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。凡聚小所以就大，积一所以至亿也。若能爰之于微，成之于著，则几乎知道矣"。

损之又损 见《太极真人神仙经》："若修此道，可食气。若闻饥，可食面物，以渐遣谷，不得一日顿弃也。所谓损之又损之，以至于无为矣"。指习炼五阴神祝法，可少食食物。从少食逐渐到不食食物。

损有余补不足论 专论。出《老子·七十七章》。论述损有余，补不足，维持事物之间的平衡以喻气功调节身体各部，保持神形稳定的道理。曰："天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足"。

捏目四瞅法 动功。见《太上三关经。作法：(1)以手按目内瞅，闭气为之，气通

即止，终而复始，数遍，常行之，眼能洞见。(2) 导引毕，以手按四眦，捏二十七遍，令见光明。

捏中指中节法 动功。见《寿世保元·伤寒》。作法：手握拳，拇指捏住中指中节，两掌面相合，置于两大腿之间，两腿用力紧挟。治伤寒无汗。

挫锐解纷 出《老子·四章》："道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘"。指挫折其锋芒，和解其纠纷，使之和平安适。喻气功，排除杂念，调节阴阳。

挽弓势 导引姿势。见《遵生八笺·延年却病笺》："两手作挽弓势"。指用两手作牵拉弓箭的姿态。

热淋 气功适应症。见《诸病源候论·热淋候》："热淋者，三焦有热，气搏于肾，流入于胞而成淋也，其状小便赤涩。"指小便灼热疼痛。多因湿热蕴结下焦，膀胱气化失司所致。治疗用"诸淋候导引法"。

热痢 气功适应症。出《金匮要略·呕吐哕下利病脉证治》。指痢疾之属热者。多因肠腑热盛，积滞不清所致。症见身热腹痛，里急后重，痢下赤白，烦渴引饮，小便热赤，舌苔黄腻，脉滑数有力等证。治疗见"冷热痢候导引法"。

热痹 气功适应症。出《黄帝内经素问·四时刺逆从论》。❶指热毒流注关节或内有蕴热，复感风寒湿邪，与热相搏的痹证。症见关节红肿热痛，可有发热，口渴。多见于风湿性关节炎，类风湿性关节炎，痛风等病证。❷指脉痹。《张氏医通·卷六》："脉痹者，即热痹也。……其证肌肉热极，皮肤如鼠走，唇口反裂，皮肤色变。"参脉痹条。热痹治疗见"许逊五脏导引法"及"猿臂导引法"。

匪人 气功学名词。见《马丹阳天星十二穴治杂病歌》："匪人莫浪说"。原指非亲信人，后指行为不正之人。《易经·比》："六三，比之匪人"。气功文献中，常有"勿传匪人"之说，即是讲气功不要向行为不正的人传授。

致虚极 气功学术语。出《老子》。指行功中，精神意识活动处于静谧安宁的状态。

顿法 气功学术语。见《性命圭旨全书·顺逆三关说》。指炼功过程中，直修上关炼神还虚，到虚极静笃时，精自化气（初关），气自化神（中关）。即炼上关而兼下二关。参看"真诠"。

〔丨〕

逍遥游 出《庄子》。❶《庄子》篇名之一。❷指人当破功、名、利、禄、权、势、尊位，处天时之和，可使精神意识思维活动自由自在，无牵无挂。

逍遥子升观法 静功。见《逍遥子导引诀》。作法：子午时握固端坐，凝神绝念，两眼含光，上视泥丸。存想追摄二气自尾闾上升，下降返还元海，每行九遍。日三次。功效：治思虑太过而鬓发斑白。久行之神全气血充足。

逍遥子导引诀 气功专著，作者姓名、成书年代不详。全书分为：水潮除后患，火起得长安，梦失封金柜，形衰守玉关，鼓呵消积聚，兜礼治伤寒，叩齿牙无疾，升观鬓不斑，运睛除翳障，掩耳去头眩，托踏应轻骨，搓涂自美颜，闭摩通滞气，凝抱固丹田，淡食能多补等节。实际每一节即是一个具有防治作用的功法。有动功，也有静功，还兼有动静交相养功。可一功单作，也可几个功法配套连作，具体视防治需要而定。

逍遥子托踏法 动静相兼功。见《逍遥子导引诀》。作法：自然站立，平和呼吸，然后双手上托如举大石，两脚前踏，如履平地。存想神气，依按四时嘘呵二七次。功效：强筋健骨，足耐寒暑。精气冲和，五脏协调。

逍遥子运睛法 动静相兼功。见《逍遥子导引诀》。调身：自然坐式或站式均可。姿势定后，闭目垂帘，正身，轮转双目。从左向

右轮转七次，再从右向左轮转七次。然后紧闭双目，忽然怒目圆睁。每日睡时及晨起作，早晚各一次。调气调神：轮眼时，意识活动集中于目的运转。调匀呼吸后，再轮转运睛。功效：补益肝肾。疗目疾，去目翳。

逍遥子胎息诀 静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》。作法："夫修志者也，养也。养者颐也、伏也、真也。凡欲养息，先须养精。凡欲养精，先须养神，凡欲养神，先须养性，凡欲养性，先须养命。性命者，乃是神气也，魂魄也，阴阳也，离坎也。久而行之，结成圣胎，乃真胎息也"。逍遥子认为要习炼好本法，重在平时养神爱气，加强修养。注意性命双修，神气合一才能获效。

逍遥子掩耳法 动静相兼功。见《逍遥子导引诀》。作法：静坐伸身，闭息。以两手掩耳，缓慢折头五七次。存想元神逆上泥丸以逐其邪。功效：治邪风入脑，虚火上攻之头目昏旋，偏正头痛。可预防中风诸病。

逍遥子搓涂法 动静相兼功。见《逍遥子导引诀》。作法：每晨静坐闭目，凝神存养，神运气自体内达外，停于面部。两手搓热，拂面七次。仍以嗽津涂面，搓拂数次。功效：光润肌肤，悦泽容颜，调和五脏。

逍遥子兜礼法 动静相兼功。见《逍遥子导引诀》。调身：自然、盘膝坐式均可。调气调神：静坐，安定身心，"以两手紧兜外肾，闭口缄息。存想真气自尾闾升过夹脊，透泥丸，逐其邪气。低头曲抑如礼拜状。不拘数，汗出为度。"功效：补肾固精，调和营卫，解表祛邪，增进食欲。治肤腠不固，经常感冒。

逍遥子意运法 静功。见《逍遥子导引诀》。调身：行、住、坐、卧均可行功。取自然式。调气调神：安定精神，意识活动集中于丹田，待丹田精气盈满，意使精气流冲破三关（尾闾、夹脊、玉枕），上入泥丸。可反复行十数次。功效：补脑安神，调节形神，益气生精。强身保健，治内伤七情之病。

逍遥子凝固法 静功。见《逍遥子导引诀》。作法：平时静坐，存想元神入于丹田。随意呼吸。不可中途而废。功效：神与气合，气聚神凝，保持精神安定。

逍遥子封金匮法 动静相兼功。见《逍遥子导引诀》。作法：睡醒时，调息思神，以左手搓脐一十四次，右手亦搓脐一十四次。再以两手搓胁腹，摇摆七次。咽气纳于丹田，握固良久乃止，屈足侧卧。功效：本法固肾摄精，安神壮腰健肾，补益肾精。

逍遥子守玉关法 静功。见《逍遥子导引诀》。作法：行住坐卧，一意不散，固守丹田，默运神气，冲透三关。功效：生精生气，却老扶衰，益寿延年。

逍遥子消积聚法 静功。见《逍遥子导引诀》。伸身闭息，鼓动胸腹，侍其气满，缓缓呵出。如此行三十五次，通快即止。功效：治因食气积聚，调和脾胃。

逍遥子火起养生法 静功。见《逍遥子导引诀》。作法：子午二时，存想真火自涌泉穴起，先从左足行上玉枕，过泥丸，降入丹田三遍。次从右足亦行三遍，复从尾闾起，又行三遍。功效：久行之百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理。勾通上下，和调阴阳。

逍遥子水潮除疾法 静功。见《逍遥子导引诀》。作法：晨起睡醒时，起端坐。凝神息虑。舌舐上腭，闭口调息。津液自生，渐生满口，分作三次，以意送下。功效：久行清五脏邪火，流通血脉，预防疾病以延年。

晌晦入晏息 静功。见《勿药元诠释义》："王龙溪曰：古之至人，有息无睡，故曰晌晦入晏息。晏息之法当晌晦时，耳无闻，目无见，四体无动，心无思虑，如种火相似，先天元神元气停育相抱，真意绵绵，开合自然，与虚空同体。"

眩晕 气功适应症。出《黄帝内经素问·至真要大论》等篇。指头脑晕转、眼目昏花。又称头眩、眩、眼花、晕、头旋等名。眩晕在临床上分虚实两型。虚证眩晕多因肝肾阴

亏，或心脾气血不足所致，多伴有腰膝痠软，遗精耳鸣、心悸失眠、面色皖白等症。实证眩晕多因肝风上扰，痰浊阻闭所致，多伴有急躁易怒、口苦、头重、痰多、胸闷、恶心等症。治疗可参考"掩耳去头眩法"。

哮证 气功适应症。古称"喘鸣"。见《医学统旨》："哮证喘吼如水鸡之声，牵引背胸，气不得息，坐卧不安，或肺胀胸满，或恶寒肢冷，病者夙有此根，又因感寒作劳气恼，一时暴发，……"。指发作性的痰鸣气喘疾患。治疗用"哮喘导引法"。

哮喘导引法 动功。见《保生秘要》。用手捏擦脊中（十一胸椎棘突下）穴数十次，然后用手摩擦乳下数次，擦背，擦两肩，定心咽津，调息降气。治哮喘。

晏坐 佛家气功功法。见《维摩经·弟子品》："晏坐树下"。作法：结跏趺坐，安住根本净禅，乃至灭定，息外劳尘，安置心中，形神高度协调统一。

晏食 出《黄帝内经素问·标本病传论》："冬人定，夏晏食"。原为晚上饮食，气功中指戌时。黄昏七至九时。

晏晡 出《灵枢·病传》："冬大晨，夏晏晡"。时间术语，指戌时，即晚间七～九时，即19～21时。

罢极之本 出《黄帝内经素问·六节藏象论》。罢，音义同疲。肝主筋，人能否耐受疲劳，决定肝之气血盛衰，是四极运动的根本。

峨眉山 在四川省峨眉县西南。有峰相对如蛾眉，故名。为我国佛教四大名山之一。

圆元 佛家气功习用语。见《楞严经》："能令己身根隔合开，亦与十方诸数通觉，觉知通溜，能入圆元"。指调节人的精神活动，与众人和平相处。

圆合 佛家气功习用语。见《圆觉经》："以圆觉慧圆合一切"。即和合，为协调统一之意。指佛家气功，均是以和调意识活动，使身体各部协调稳定为目的。

圆觉 佛家气功习用语。见《圆觉经》："圆觉净性，现于身心，随类各应。"指圆满的灵觉，昭昭不昧，了了常知，常住清净。

圆寂 同涅槃，见"涅槃"。

圆觉海 气功学名词。见《性命圭旨全书·反照图》。指脑。

圆觉三观 佛家气功功法。见《圆觉经》。作法：(1)奢摩他观：观静而相对静止精神活动。(2)三摩钵底观：观如幻之象，若有若无。(3)禅那观：意守中道，不上不下，不左不右，不前不后之中。

圆成实性 佛家气功习用语。见《唯识论》："二空所显，圆满成就，诸法实性，名圆成实"。指习练气功获得的神形稳定状态。

圆顿止观 佛家气功习用语。指静止妄念，真智通达。由止成观，由观资止，止观不离。即意识及意守的事物和合圆融。

圆光灵明洞照内景 静功。见《道藏无上三天玉堂高奔内景玉书卷上》。作法：於夏历每月十五日在清净的室内坐定，入静后，意想自己立于昆仑山顶，见月圆光满，月光上降下云彩形成一座桥，月亮发出银白色的光芒。自己仿佛对着月光吐纳呼吸，默念道家符咒三十六遍，叩齿咽津亦各三十六，静坐良久收功。

〔丿〕

铁裆功 见"两颗梨"。参见"逍遥子兜礼法"。

铁脚道人 气功养生家。生卒年月及生平事迹不详。著有《霞外杂俎》一书，提倡清心寡欲，炼气以养生防病。

铁拐仙指路法 动功。见《援生四书》。作法：正站立，右手指右，左脚前踏。以目左视，运气二十四口。少顷，左手指左，右脚前踏，以目右视，运气二十四口，可重复数次。主治瘫痪。

铅汞 气功学名词。❶指药物。《摄生纂

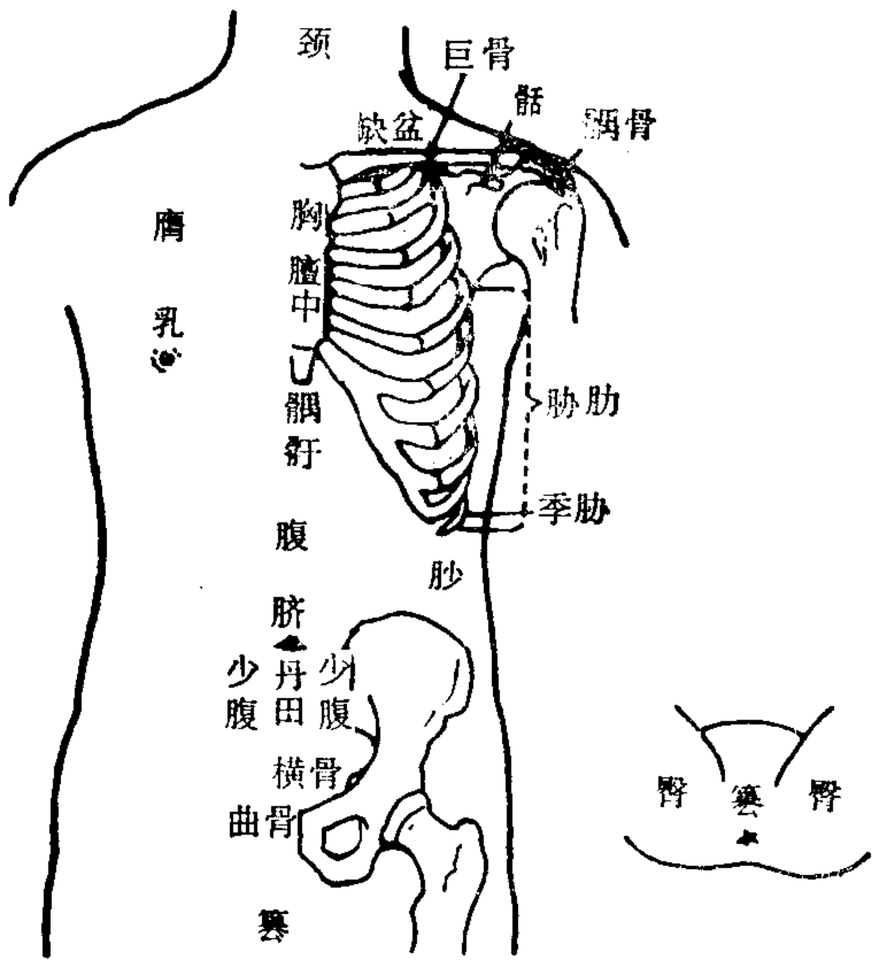
录》:"此以药物言也。真一子曰:铅是天地之父母,阴阳之根基。盖圣人采天地父母之根而为大丹之基,采阴阳纯粹之精而为大丹之质,且非常物造作也。汞性好飞,遇铅乃结,以其子母相恋也"。❷汞喻心,属火,为正阳之精;铅喻肾,属水,藏元阳真气。❸指神气。《天仙正理·鼎器直论》:"故神气有铅汞之喻"。

铅鼎　见《张三丰先生全集》。即下丹田,见"下丹田"。

铅汞异炉　气功学术语。见"坎内黄男"、"离中玄女"、"龙虎交媾"。

铅汞相投　气功学术语。见《诸真圣胎神用诀·侯真人胎息诀》。"凡在道之人,必先修心静之法。但于心静,必得定心。心定则神安,铅汞相投,龙虎亲也。"铅指精,汞指神,以神炼精,称铅汞相投。龙指神,虎指精气,神气凝合,称龙虎亲。

缺盆　❶即锁骨上窝。《灵枢·经脉》:"大肠手阳明之脉……从缺盆上颈贯颊"。❷经穴名。出《黄帝内经素问·气府论》。别名天盖。属足阳明胃经。位锁骨中点上方之凹陷处。



躯干部(前面)
体表部位图

氤氲　即烟缊,见"烟缊"。

造化　气功学名词。指创造化育。见《性命圭旨全书》"万物之太极在戌亥二会,有此二会太极,斯有一元造化。"

造化之源　气功学名词。为"祖窍"之异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。见"祖窍"。

造化真功　气功学术语。见《道乡集》:"道不离阴阳,丹不离乎神气,神气相合,即是阴阳匹配,天人会萃即是理气和合,讲甚么龙虎,说甚么汞铅只要识得何为元神,何为祖气,常使抱元守一,便是造化真功"。指使身体神形相对稳定的方法,即是造化真功。

造化真机　气功学术语。见《性命圭旨全书·天人合发采药归壶》:"此际正是造化真机妙处。尽真机之妙者,《周易》也;尽《周易》之妙者,复卦也;尽复卦之妙者,初爻也,故曰:复其见天地之心乎"。复(䷗)卦初爻为一阳(一)爻,为阴尽一阳生。故造化真机指一阳来复之时机也。

乘跷　古人构思以腾空上升之工具。据《抱朴子·杂应》篇载:用枣木心为飞车,以牛革结环剑以引其机,上升四十里,越过山河阻隔,游历四方。"凡乘跷道有三法:一曰龙跷,二曰虎跷,三曰鹿卢跷。或服符精思,若欲行千里,则以一时思之;若昼夜十二时思之,则可以一日一夕行万二千里,亦不能过此。"《抱朴子·遐览篇》有"龙跷经"、"鹿卢跷经"。

积神　气功养生学术语。出《黄帝内经灵枢·五色篇》:"积神于心,以知往今"。为凝神之意。指凝神诊脉,可以知病的既往与现在。

积聚　气功适应症。见《金匮要略》:"积者,脏病也,终不移;聚者,腑病也,发作有时,辗转痛移"。指腹内结块,或胀或痛的病证。其中积症有形,固定不移,疼痛不休,痛有定处,多属血分;聚则无形,时聚时

按，痛有休止而无定处，多属气分。治疗用“积聚候导引法”。

积阴生形 气功学术语出《灵宝毕法》：“阴降到地，太极生阳，阳不足而阴有余，所以积阴生形”。指阴之积而生形，形生而有身体、脏腑、肢节。

积阳生神 气功学术语。出《灵宝毕法》：“阳升到天，太极生阴，阴不足而阳有余，所以积阳生神”。指阳之积而生神，神生而出智慧与技巧。

积精全神 名言，见《黄帝内经素问·上古天真论》：“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神”。指积蓄精气，集中精神，以达延长寿命、强健身体的目的。

积聚候导引法 动功。出《诸病源候论·卷十九》。作法：(1)把左脚踏在右脚上。消痞积。治胃部积滞胀满。(2)正坐，伸直腰，抬头向太阳，用口慢慢吸气，咽下三十次为止。明目。治视物昏花。(3)左侧卧，伸直四肢，用口吸气，鼻呼气，反复进行，除积聚，治胃部痞满胀鞭。(4)用左手按右胁，右手尽量上举，消积滞，破瘀血。(5)闭口微微呼吸，面向南方正坐，张鼻吸气，使气直下至脐下，然后小口微微呼出，作十二次。除结聚。低头，闭气不息十二次，消食，轻身，御寒。(6)正坐，伸直腰，上肢向下肢伸直，手掌上仰，用鼻吸气后闭气不息，至极限时为止。作七息。除胁下积聚。(7)凌晨，去枕头，正仰卧，伸展四肢，合目闭口闭气不息，尽量鼓腹，两下肢用力。然后，再呼吸，过一会，收腹，仰两脚，反向踡屈，等呼吸平稳后再作。春三遍，夏五遍，秋七遍，冬九遍。荡涤五脏，滋润六腑。反复鼓腹和收腹，至有热感为止。破癥瘕积聚。

候 ❶指五日。《摄生纂录》：“五日为一候，是甲子之一络也”。❷指时候。

俯按山源 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》：“山源是鼻下人中之本侧，在鼻下小谷中也……鼻下山源，是一身之武津，真邪之通府，守真者，所以遏万邪。”山源指鼻中隔。用第二和第三指端，分别伸入两鼻孔，挟住鼻中隔，轻轻捏按、揉摩，然后以手按鼻片刻。配合叩齿效果更好，能使心神安定、醒脑，去鼻疾。

倍拳 气功学名词。见《诸病源候论·咳逆候导引法》。倍，通背。拳，通踡。指手足反向屈曲的导引姿势。

健忘 气功适应症，亦称喜忘或善忘。见《医方集解·补养之剂》：“人之精与志，皆藏于肾，肾精不足则志气衰，不能上通于心，故迷惑善忘也。”记忆减退，遇事善忘。多因思虑劳心损伤心脾及肾精亏耗所致。治疗见“养心坐功法”、“养脾坐功法”、“养肾坐功法”。

臭皮囊 气功学名词。见《了三得一经》：“竟将六腑，败坏于臭皮囊之中也。”指形体躯壳。

臭乱神明胎气零 名言。出《黄庭内景经·百谷章》。指习炼气功，辟谷不食，不闻食味。食则损伤精气，耗竭能源。梁丘子注：“胎气谓无味之味，自然之真气也。服气有胎息之法，零，犹失也”。

息 ❶指呼吸，一呼一吸为一息。❷指风、气、息、喘。《安般守意经》：“息有四：一为风，二为气，三为息，四为喘。有声为风，无音为气，出入为息，气出入不尽为喘也”。❸佛家气功习用语，指息灭烦恼，安定精神、思维、意识。《大乘义章》：“息何等事？息烦恼故，息生死故，又息一切诸行事故。”

息气 名词。见《孙真人卫生歌注释》：“若一呼一吸，主乎肺者为息气。”指在肺主持下的呼吸之气。

息虑 见《逍遥子导引诀》：“凝神息虑，舌舐上腭。”即息灭思虑、念虑。

息道 出《灵枢·刺节真邪》。呼吸的通道。

息以踵 出《庄子·大宗师》："真人之息以踵，众人之息喉"。指踵呼吸，即是匀、细、深、长的呼吸，意想呼吸出入之气达于足跟。

息心和悦 见《小止观》："不取病相，寂然止住，多有所得。所以者何？由心忆想，鼓作四大，故有病生。息心和悦，众病即差"。指息灭妄念，和悦精神。

息心静虑 气功学术语。见《幻真先生服内元气诀法》："令病者面其方，息心静虑，此与气。"即保持身心安静，杜绝一切杂念。

息念忘情 相对停止一切思维活动，保持情绪稳定。《诸真圣胎神用诀·中央黄老君胎息诀》："念心不动，息念忘情，气神调匀，久而自成仙矣。"

息调心净 气功学术语。见《性命圭旨全书·蝉藏气穴，众妙归根》："心息相依，息调心净。"息为呼吸，心即意识。指呼吸调和，意识自然清净无染着。

息火沐浴说 气功专论。出《道乡集》。主要阐述调节呼吸以行沐浴温养功夫。曰："真种产后，摄归玄关，仍以息息归根之法炼之，此武火也。少时机息，寂然而照，以待发火之机，吾之元神，与之同行同止。而以吸机，缓缓吹之，使火上升，但吹之之法，但用吸机，稍加之意，吸机虽向下，而先天火受其逼，自上升耳，此亦武火也。行到中间火炽，故有息火沐浴之事。然而息火者，非神离气也，不过不用吸力耳。不第此间为之沐浴，用吸吹火时，呼任其自然，呼亦为沐浴耳。迨升至绝顶，缓缓而下，此时当用呼机，吸机大可不用矣。然有呼而不能无吸，但稍着意于呼机，吸则听其自然，吸亦谓之沐浴。及降至中间，稍稍休息，而后方降入玄窍，又归根矣"。

息神气常在气海 名言。见《云笈七签·内丹》。即神与气合于气海，为神气合而为一之意。

息有一毫之不定，命非己有 名言。见《天仙正理·伏气直论》。指习炼气功调节呼吸时，如不能达到"伏其气于脐下，守其神于身内"的稳定状态，要想获得成功是不可能的。

徐文弼 养生学家，通气功。生卒年月不详，约生活于康熙至乾隆年间。字勷右，号苾山．又号鸣峰。丰城（今江西省丰城县）里埠人。曾任河南伊阳知县。有《寿世传真》传世，书中推崇气功养生。

徐大业 即徐灵胎，见"徐灵胎"。

徐大椿 即徐灵胎，见"徐灵胎"。

徐灵胎 清代医学家，对气功养生有一定的研究。名大椿，又名大业。著有《医学源流论》。认为"所谓元气者，五脏六腑之真精，此元气分体者也。而其根本所在，即道经所谓丹田，《难经》所谓命门，内经所谓七节之旁中有小心。阴阳阖辟存乎此，呼吸出入系乎此，无火而能令百体皆温，无水而能令五脏皆润，此中一线未绝，则生气一线未亡，皆赖此也"。

徐春圃 明代医学家，通气功。字汝元，新安（今安徽祁门）人，家世业儒，学医于名医汪宦。著有《古今医统大全》、《内经要旨》等医书。《古今医统大全》中载有气功养生导引按摩法。

徐神公胎息诀 静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》："夫神者，虚无之用。息者，元气之用。炼去尘世之境，若是非人，我财色取舍得失，冤清平等如一，自然佑护，道心成矣。经云：神者，虚无用之。精气神三者，便是灵台，修行之人，若是息定，精气神三体可长生不死，必为出世之仙则不虚矣"。本口诀意在守神，保持精神意识活动相对静止。

徐春圃吞日精法 静功。见《古今医统大全》。作法：日出卯时，坐西面向东。意想日如车轮形象，吞七十二口。亦如河车拗起昂头搬运入项后为枕，视之如人，有圆光也。要日吞之七十二口。毕。功效：调节身体阴

阳，健康形体。

徐春圃吞月华法 静功。见《古今医统大全》。作法：每逢每月阴历初八日，晚饭后，背日向月坐。月华入于口，八十一咽。至二十三日下弦，即停止。到下月初八日，再依前法吞之。功效：调节身体阴阳，健康形体。

脊 见《黄帝内经素问·痿论》："肾气热，则腰脊不举。"骨名。指脊椎骨，组成脊柱。为气功经气运行之重要部位。

脊脉 见《幻真先生行气诀》："下丹田近后二穴通脊脉。"指督脉。见"督脉"。

爱 ❶佛家气功习用语。指贪爱，爱欲。《俱舍论》："贪妙资具，淫爱现行，未广追求，此位名爱"。❷七情之一。《荀子·正名》："喜怒哀乐爱恶欲，以心异"。

笑一笑，少一少 名言。见《类修要诀·养心要语》。指精神愉快、心情舒畅，气血流通，阴阳平衡，则显得年轻、有朝气。

脏象 出《黄帝内经素问·六节藏象论》："藏象何如？"脏，古写作藏，意即藏居于内的脏腑。象，即象征和形象，指脏腑表现于外的各种生理、病理现象。藏（脏）居于内，象见于外，故曰藏象。其主要内容包括五脏六腑，气功文献称为"内景"（或内境），为内视、内观的对象。

脏腑配八卦 震为肝，坎为肾，艮为膀胱，巽为胆，离为心，兑为肺。见《钟吕传道记·论天地》。

脐呼吸 见《摄生三要》："须想其气，出从脐出，入从脐灭。调得极细，然后不用口鼻，但以脐呼吸，如在胞胎之中"指应用腹肌鼓凹作为气体变换的动力，呼吸的枢机在脐，口鼻仅是呼吸之气出入的通道。

脑 气功学名词。又名泥丸、昆仑、天谷。深藏于头部，是全身最致密的器官。为身之元首，万神汇集之都。精神、意识、思维活动的枢纽，形体、脏腑、五官、四肢为其所主。❶脑的生成。《灵枢·经脉篇》："人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营"。又《性元广嗣》："夫至三泡，以结成脑颅之全体"。❷脑在人体之最上部。《张氏医通》："头者，天之象也，阳之分也。六腑清阳之气，五脏精华之血，皆朝会于高巅"。❸脑内有九宫。《指玄篇》："是以头有九宫。上应九天，中间一宫谓之泥丸。又曰黄庭，又名昆仑，又名天谷。其名颇多，乃元神所住之宫，其空如谷，而神居之，故谓之谷神"。❹脑为髓之海。《证治准绳》："脑为髓海真气之所聚"。❺人有七窍权归脑。《黄庭内景经·至道章》："脑神精根字泥丸"，"一面之神宗泥丸"。❻脑主神明，为精神意识思维活动的枢纽。《黄帝内经素问·脉要精微论》："头为精明之府"，又《修真十书》："夫脑者，一身之宗，百神之会"。❼脑主感觉、知觉。《内镜》："脑生细微动觉之气"，"脑散细微动觉之气"，"一身之祖窍，万神汇集之都也"。❽脑与全身各部相连。《黄庭内景经·至道章》："泥丸百节皆有神"。又《内镜》："筋之体，瓤其里，皮其表，类于脑，以脑与周身连系之要约"。❾藏五脏神及全身各部之神。《内观经》："泥丸君，总众神也"。❿脑调节五脏六腑的功能。《黄庭中景经》："下和六腑绍五官"。⓫脑与心神通。《类证治裁》："夫人之神宅于心，心之精依于肾。而脑为元神之腑，精髓之海，实记性所凭也"。⓬脑实则神全。《元气论》："脑实则神全，神全则气全，气全则形全，形全则百关调于内，八邪消于外"。

脑风 出《黄帝内经素问·风论》："风气循风府而上，则为脑风"。属头风，症见项背寒、脑户极冷，剧痛。治疗见"玉液炼形法"。

脑户 经穴名。出《黄帝内经素问·刺禁论》。别名匝风、合颅、会额。属督脉。位于枕骨粗隆上缘之凹陷处。

脑宫 气功学名词。见《元气论》："夫天得一以清，天即泥丸。有双田宫，紫宫，亦曰脑宫。宫有三焉，丹田、洞房、明堂，

乃上一神所居也”。指脑神所居之宫。

脑神 气功学名词。见《二十四神行事诀》：“脑神在头，九宫正九，当顶内脑膏之中，形长一寸一分，高五分，半向前面，外坐守丹田神是也”。指头中之神，居头之中央。

脑为贵 气功学名词。见《内镜·敬身格言》：“脑为贵”。指脑为身之元首，为万神汇集之都，主意识思维活动，是全身各部之主，生命之根本。

脑渐空 出《医林改错》。指脑随着年龄的增加，脑功能逐渐衰退。

脑髓生 出《灵枢·经脉》：“人始生，先成精，精成而脑髓生”。指脑髓为精所生，是精的生长发展。

脑中九房 见《至游子·百问篇》：“脑之中有九房，其骨八片，九房之中又有四雌五雄守焉。”指脑的内部结构，谓脑中有九室，为脑神归藏之所。

脑转目眩 气功适应证。见《证治准绳》：“脑者，地气之所生，故藏于阴。目之瞳子，亦肾水至阴所主，所以二者皆喜静而恶动挠。静谧则清明内持，动挠则掉扰散乱。是故脑转目眩者，皆由火也”。指脑神为自然和社会心理因素的干挠，躁动不宁则头目昏眩。以“炼金丹大药法”治之。

脑实神全 出《元气论》：“脑实则神全，神全则气全，气全则形全，形全则百关调于内，八邪消于外”。指脑及脑髓充盈，精神饱满，意识思维活动健全。

脑清脑浊 出《内镜·头面脏腑形色观》：“人之智愚，系脑之清浊”。指脑清静则智慧生，脑浊乱则愚钝出。

脑潜于阴 出《元气论》：“其在人也，肾藏于阳，脑潜于阴”。头为阳、潜于阴，指阳中有阴，脑中生真阴。

脑发相扶 出《黄庭内景经·胆部章》：“脑发相扶亦俱鲜”。指胆神与脑、发相通，“人之震怒，发上冲冠”；胆神和调，“上阐阳门，妙通玉脑，七窍通明，毫光一道”(见《黄庭内景经·刘长生解》)。

脑为髓之海 气功专论。见《内镜·头面脏腑形色观》。阐述脑与髓的连系，说明脑与全身各部有细络相通。曰：“凡太阳经入络于脑，故五谷之精津，和合而为膏者，内渗入骨孔，补益于脑髓。人之脊骨中髓，上至于脑，下至于尾闾，其两旁附肋骨，每节皆有细络一道，内连腹中，与心肺系及五脏相通”。

脑血之琼房 见《性命圭旨全书·反照图》。指脑内元神所居之宫。

脑减则发素 见《真诰》。指脑气不足，精血亏损，则头发变白。

脑与周身连系 见《内镜·头面脏腑形色观》：“筋之体，瓤其里，皮其表，类于脑，以脑与周身连系之要约”。指脑与全身各部相连系。

脑为一身之灵 名言。出《道枢·颐生篇》指脑为神之舍，一身之灵根。

脑为元神之府 见《类证治裁》：“脑为元神之府，精髓之海，实记性所凭也”。指脑主意识思维活动，是记忆产生的地方。

脑散动觉之气 气功专论。出《内镜·头面脏腑形色观》。阐述脑的组织结构，生理功能，脑与全身各部的连系。曰：“脑散动觉之气，厥用在筋。第脑距身远，不及引筋以达百肢，复得颈节膂髓，连脑为一，因遍及焉。脑之皮分内外层，内柔而外坚，既以保存身气，又以肇始诸筋。筋自脑出者六偶，独一偶逾颈至胸，下垂胃口之前，余悉存项内，导气于五官，或令之动，或令之觉，又从膂髓出筋三十偶，各有细脉旁分，无肤不及，其与肤接处，稍变似肤，始缘以引气入肤，充满周身，无弗达矣。筋之体，瓤其里，皮其表，类于脑，以为脑以周身连接之要约，即心与肝相约之脉络，亦肖其体，因以传本体之情于周身。盖心脑与肝三者，体与定限，必籍筋脉之势，乃能与身相维相贯 以尽厥

职，不则七尺之躯，彼三者，何由营之卫也，使生养动觉，各效灵哉！”

脑神精根字泥丸 名言。出《黄庭内景经·至道章》。指脑神为精根，字泥丸。精根即阴阳之根。

脑生细微动觉之气 名言。出《内镜·敬身格言》。指脑是运动、感觉、知觉之本根。

脑为髓海真气之所聚 名言。出《证治准绳》指脑主髓而为之海，是一身真气汇集的处所。

胸痹 气功适应症。见《圣济总录·胸痹门》：“胸痹者，胸痹痛之类也……胸膺两乳间刺痛，甚则引背胛，或彻背膂。”指胸部闷痛，甚则胸痛彻背，短气，喘息不得卧为主要症状的疾病。多由气滞、血瘀、痰浊、寒凝，痹遏胸阳，脉络不通所致。治疗见“静呼吸功法”。

胸膈气症治法 动功。出《动功按摩秘诀》。凡胸膈痞闷，八字立定，将手向内相叉，由胸前往下擦十二次，闭气一口，再擦十二次，共三、五遍。然后用左右手上下伸十二次，双拳相交，轻捶臂肩各十数次，调咽一口，轻呵一口，叩齿一遍止。如痞块，立地闭气，用两手从脚背上抹至胸前三十六度，日行七次，五、七日效。如痞闷，端坐，两拳拄两胁对心旁用力抵住，轻摩十二次，叩齿一次。如胸膈疼痛、面黄肌瘦、四肢无力，立八字仰面，手交背后，轻呵三口，叩齿一遍，行三、五遍，汗出为度。

脂瘤 气功适应症。见《外科真诠·瘿瘤篇》：“先用线针于瘤头上针一分深，用手捻之，若是白浆，便是粉瘤”。指瘤体中可挤出有臭味的脂浆为特征。多因湿痰凝滞于皮肤间所致。治疗见“痞块导引法”。

鸱视 出《淮南子·精神训》：“鸱视虎顾，是养形之人也”。指动功之一式，即身体不动，头往后瞧，视力集中不散乱。

鸱顾 出《后汉书·华佗传》：“是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾”。指动功之一式，即身体不动，头往后顾，意识随势亦向后。

留胎止精 气功学术语。出《黄庭内景经·呼吸章》：“留胎止精可长生”。指习炼胎息法，节制性欲。

〔丶〕

栾先生调气法 动静功。出《养生纂录·调气篇》。(1)作法：于净室内，施床枕与身平，布展手去身各三四寸，两足相去亦然。鸣天鼓三十二通，漱玉泉十五咽，以鼻吸入腹，数多为良，勿使耳闻气入声。气初入时，有得三十、二十息即闷，可闭气，勿令鼻中出，开口轻轻放微出，觉体热微汗是气行之验，服气，夜取子时至丑时，可三昼；可取巳时至午时，可三服，服气结束可竖两膝，用气抽上肠肚，向下顿掣三五十度，此谓炼气。(2)功效：腹中及四肢中病皆得除。

高濂 明代养生家，对气功有研究，字深甫，号瑞南，钱塘（今浙江杭州）人。万历间名士，精于气功养生法研究。著有《遵生八笺》传世。其中“清修妙论笺”专述气功养生法。

高深甫 即高濂，见“高濂”。

高瑞南 即高濂，见“高濂”。

高攀龙 （1562～1626）精于气功。字存之，又字景逸。今江苏无锡人。万历十七年进士，官至左都御史。提倡“半读书，半静坐，为涵养德性”。有静坐吟专论气功，《困学记》中，对气功现象、境界的论述，深得松静、自然、无为之趣。

高子游说 气功专论。见《遵生八笺·起居安乐笺》。主要阐述在四时不同季节，到环境幽美的大好河山中，呼吸新鲜空气，运动身体，使体内气血流畅，阴阳平衡，情绪稳定，心旷神怡，有益于健康长寿。全文如下：“时值春阳，柔风和景。芳树鸣禽，邀朋郊外。踏青载酒，湖头泛棹。问柳寻花，听

鸟鸣于茂林；看山弄水，修禊事于曲水。香堤艳赏，紫陌醉眠。杖钱沽酒陶然，浴沂舞风；茵草坐花酣矣，行歌踏月。喜鸡鹅之睡沙，羡鸥凫之浴浪。夕阳在山，饮兴未足；春风满座，不醉无归。此皆春朝乐事，将谓闲学少年时乎。夏月则披襟散发，白眼长歌。坐快松楸绿荫，舟泛芰荷清馥。宾主两忘，形骸无我。碧筒致爽，雪藕生凉。喧卑避俗，水亭一枕；来薰疏懒，宜入山阁。千峰送雨，白眼徜徉。幽欢绝俗，萧骚流畅，此乐何多。秋则凭高舒啸，临水赋诗。酒泛黄花，馔供紫蟹。停车枫树林中，醉卧白云堆里。登楼咏月，飘然元亮高闲；落帽吟风，不减孟嘉旷达。观涛江渚，兴奔雪浪；云涛听雁，汀沙思人，芦花夜月。萧骚野趣，爽朗襟期，较之他时，似更闲雅。冬月则杖藜曝背，观禾刈于东畴；策蹇冲寒，探梅开于南陌。雪则眼惊飞玉，取醉村醪；霁则足蹑层冰，腾吟僧阁。泛舟载月，兴到郊溪；醉榻眠云，梦寒玄圃。”

高子怡养立成 气功专论。见《遵生八笺·起居安乐笺》。主要阐述一日间的修养及气功方法。摘要如下：“怡养一日之法，鸡鸣后醒睡，即以两手呵气一二口，以出夜间积毒，合掌承之，搓热擦摩两鼻傍及拂熨两目五七遍，更将两耳揉捏，扯拽向前后五七遍，以两手抱脑后，用中食二指弹击脑后，各二十四，左右耸身舒臂作开弓势，递互三十五遍，后以两股伸缩三十五遍，叩齿漱津满口作三咽，少息。因四时气寒温，酌量衣服起……起步房中，以手鼓腹，行五六十步……午餐量腹而入……食毕饮清茶一二杯，即以茶漱齿……作气起，复鼓腹行百余步而止……昼眠起，或行吟古诗，以宣畅胸次幽情，能琴者抚琴一二操……。”

高象先凤张法 动功。见《援生四书》。作法：以身蹲下，曲拳弯腰，起手过顶。口鼻微出清气六口，左脚向前，右脚尖顶左脚跟，仍运气六口。主治：腰腿疼痛。

高拱无为魂魄安 出《黄庭内景经·治生章》。指诸神（上、中、下八景神，见八景神）内存泥丸，高高在上，端拱无为，寂静安谧，则魂魄安和，阴阳平秘。

高上玉皇心印妙经 气功专著。亦称《心印经》。作者不详。一卷。论内丹修炼中精、气、神之关系。“人各有精，精合其神，神合其气，气合其真。不得其真，皆是强名。”“神依形生，精依气盈”故精、气、神称“上药三品”。锻炼精、气、神可以令人“不凋不残，松柏青青。”

郭真人胎息诀 静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》：“夫炼者修也、养也、虚也。耳不听也，眼不见也，鼻不闻也，舌不味也，息气定心也。此法从不有中有，不无中无，不色中色，不空中空；非有为有，非无为无，非色为色，非空为空。此乃真胎息，养气调神之法。又云：视不见我，听不得闻，离种种道名为妙道，此法最为上也”。本功重在定心养神，以高度集中精神意识思维活动为修养大法。

斋戒 ❶调节饮食，按摩身体。《天隐子·斋戒》：“其法在乎节食调中，摩擦畅外者也”。❷指调节精神意识活动的方法。《太上虚皇天尊四十九章经》：“斋戒者，道之根本，法之津梁。子欲学道，清斋奉戒，念念正真，邪妄自泯”。❸指古人祭祀时，沐浴更衣，不饮酒吃荤，止伏妄念。《黄帝内经素问·灵兰秘典论》“非斋戒择吉日，不敢受也。”

离 ❶指卦名，为火。❷指日东升。《周易大传·离》：“明两作，离。大人以继明照于四方”。❸指智慧与柔和之性源于中正。《周易大传》：“离，丽也。日月丽乎天，百谷草木丽乎土，重明丽乎正，乃化成天下，柔丽乎中正”。❹取类比象，离为目、为心、为大腹。❺指方向。《周易大传》：“离也者，明也，万物皆相见，南方之卦也”。

离宫 见《钟吕传道记》：“运载元阳，直入于离宫。”指心脏。

离凡世 道家气功学术语。见《道藏·重阳立教十五论》:“离凡世者，非身离也，亦心地也。身如藕根，心似莲花，根在泥而花在虚空矣。自道之人，身在凡而心在圣境矣。今之人，欲永不死而离凡世者，大愚不达道理也。”说明炼功并非要身体“超离凡尘”,长生不老，而是要让人的精神意识达到高级的境界。

离中玄女 气功学术语。见《性命圭旨全书·取坎填离说》。乾(☰)之中爻损而成离(☲)，离中阴爻原属于坤，阳中有阴故称之“离中玄女”，又名“铅家”。

离宫赤气 见《黄庭五藏六府真人玉轴经》:“静思想吸离宫之赤气入口三吞之”。指南方自然生发之气。亦指心的生发之气。

离宫腹内阴 气功学术语。离卦中爻为阴爻，故称“腹内阴”。参看“坎位中心实”、“取坎填离”。

病冷 气功适应症。指虚寒类疾病。因寒邪侵入人体,与卫气相搏，如阴寒偏胜,则出现表寒病；如真气虚损、则阳气虚弱，成阳虚生内寒之病。临床多见形寒，肢冷,倦怠,治疗见“病冷候导引法”。

病热 气功适应症。见《诸病源候论·冷热病诸候》:“夫患热者,皆由血气有虚实。邪在脾胃，阳气有余，阴气不足，则风邪不得宣散，因而生热，热搏于脏腑，故为病热也。”指因外感风邪而致发热的疾病。因脾胃素有郁热，(即阳气有余，阴气不足)、如再感受风邪，风邪不得宣散，郁而发热，又因素有郁热，成表里俱热，故成发热之症。治疗见“病热候导引法”。

病有三等 指时病、年病、身病。见《钟吕传道记 论丹药》。时病即当风卧湿,冒暑涉寒，劳逸过度，饥饱失时所致之病。时病以草木之药疗之。年病、身病均由于身心保养失宜，恣情纵意，散失元阳，耗散其气，年高憔悴，称为年病。气尽体空，魂消神散谓之身病。年病、身病宜以气功锻炼来治疗。

病冷候导引法 动功。出《诸病源候论·卷十二》。作法：(1)--足踩地，一足尽力前伸，手掌向四方转动,左右交换各二十八次。通络止痛，行气血。“去肠冷，腰脊急闷,骨疼。”(2) 两足并拢，两手握住两脚向上牵拉，头向后振动。尽力作二十一次。然后，两手足尽力向左右侧伸展，尽力作十四次。暖下元,通诸窍。“去窍中生百病,下部虚冷”。(3) 仰卧，两手交叉，向背后撑于床上，鼓腹，令气充满腹部并向前发散，到极限时放松，恢复原状。作十四次。暖脐腹,和脏腑。治脐下冷，脚疼，五脏六腑不和。(4) 两手向后托腰，肩部挺紧，左右转身二十一次。暖脐腹，舒肩臂，宽胸膈。去脐腹冷，两肩强急，胸腋不适。(5) 两膝跪地,两手向后，手掌贴地，以意引气向下出，待腰脊感到不适时，引气回而向上。如此上下十四次。然后，自然站立，以意引气向左右散发，转动腰部二十一次。通络止痛。治脐下冷胀，膝头冷，踝关节疼痛。

病热候导引法 动静相兼功。出《诸病源候论·卷十二》。(1) 仰卧，两脚舒展,两膝靠拢，腰伸直，用口吸气，鼓部，使气充满，连作七次。清热止痛，舒筋活络。治发热，疼痛，两腿行动不便。(2) 俯卧，去枕头。两脚竖立，用鼻吸气四十多次，再由鼻呼出。吸气要极微细，使鼻无感觉。清热止痛。治体内热，背痛。(3) 坐，两手向后撑地，仰头向太阳，用口吸气，咽数十次。清热活血，疗伤止痛。治热病，身中伤，肌肉麻木不仁。

疽 气功适应症。出《灵枢·痈疽》:“疽者上之皮天以坚,上如牛领之皮。”指疮面深恶，范围较大的疮疡。依据疽病早期有头与无头，临床分为有头疽与无头疽。治疗见“疽候导引法”。

疽候导引法 静功。出《诸病源候论·卷三十二》。作法:(1)端正地背靠墙壁,闭气不行，至极限时慢慢呼出。然后，用意念引气

从头至足，同时，行气，用鼻吸五次，才吐出一次为一遍，行气十二遍。解毒消肿，治疽。(2) 正坐靠墙，闭气不行，至极限时慢慢呼出。以意引气从口至头。益气活血，消肿通痹。治疽，痹，气不足等症。

顽石产玉　同螺蚌生珠，见"螺蚌生珠"。

悟元子　即刘一明，见"刘一明"。

悟真篇　气功学重要著作。宋·张伯端著，成书于公元1075年。全书以诗词形式写成。首论阴阳，列七言四韵十六首，象龙虎二八之数。说明阴阳及阴阳的相互作用是气功养生法的理论基础，研究方向；二论金丹形象，有五言四韵一首，象金丹一粒，说明气功状态；三论采药炼丹，按《周易》卦数，有七言绝句六十四韵一首。说明阴阳相互作用，指出阴阳互根是作丹的基础，是稳定形神的重要技术；四论气化作用，以岁律喻人体阴阳变化，取自然之气运，调节自身的阴阳；五论五行，有绝句五首，以象铅汞砂银土之五行，说明五脏相互制约，合而为一的道理；六论本书立论之源在《周易参同契》。故《四库全书总目提要》说《悟真篇》与《周易参同契》彼此阐发。

悟性还易，了心甚难　名言。见《性命圭旨全书·移神内院端拱冥心》。认识觉悟自己本性容易，无念无欲，情识全无甚难。

阆苑　气功学名词。见《钟吕传道记·论水火》。"三岛（顶、心、肾）之内，根源阆苑"。

烦恼　气功学名词。见《性命圭旨全书·婴儿现形，脱离苦海》："对治烦恼魔，清静常欢喜"。指烦躁恼怒。是损伤情志之因。

烦恼病　佛家气功习用语。见《教行信证行》："如善见药王，能破一切烦恼病。"指烦恼引起精神损伤，神形失调而为病。

烧丹　见《钟吕传道记·论河车》："君火、民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进。"即神运精气至丹田，一意不散，至诚守之名曰烧丹。

烟火　❶即人烟。见《史记》："鸣鸡吠狗，烟火万里。"❷即熟食。引伸为人世间。

烟萝子　晋代气功家，精于内丹。生卒年月不可详考。据《王屋山志》载："燕真人，号烟萝子、王屋里人。晋代天福间，得烟霞养道之诀。"有《体壳歌》、《首部图》、《朝真图》、《内境左侧之图》、《内境背面之图》、《内观经》、《服内元气诀》、《内真通明歌》、《内真通玄诀》、《养神关键秘诀图》、《上清金碧篇》等人体科学、气功养生学专著传世。

烟霞志　见《太清中黄真经·五牙咸恶章》："超然自得烟霞志"。指习炼气功，自然经脉通达，五藏之神灵明，能清能净，三丹田之气升腾有如烟霞。

烟萝子胎息诀　静功。见《诸真圣胎神用诀》："夫动者本动，静者本静。古者本无动静，且动静者一源。盖为一切众生，妄想不定。圣人留教，教人定息，神随气定，气住神定。若气动心动，心动神疲。凡修道之人，不行胎息则有动静之源，怎入无为之门户也，走失了也。"本法以动静交相养立论，安神定息为法，意在"气住神定"。

凌阴　见《却谷食气篇》："凌阴者，口四塞，清风折首者也。"凌：冰凌。阴：寒也。出《诗经·幽风》："三日之内，纳于凌阴。"即冬天一昼夜间极冷的时刻。

益易　见《云笈七签》："所谓盖易者，能益精易形也"。指有益于精的生成，形体的变易。即通过习炼气功，强壮体质，改变身体不健康的面貌。

益龄单　气功养生学专著。明·周履靖编著。成书年代不详。本书主要辑前人养生学经验，在养生中，注重气功调摄。

益龄养生法　养生专论。见《益龄单》。主要阐述气功及饮食，睡眠养生的基本道理及具体作法。全文如下："饮食：朝欲实，暮欲虚。朝饭细嚼，微饥而食，微渴而饮。宜淡食，食毕漱口，食后啜杯茶。食讫以手摩面，行百步。食饱摩腹，仰面呵气。寝息：

春夏晚卧早起，秋冬晚起早眠。夏不取极凉，冬不取极热。夜寒濯足，勿露星月下，勿眠卧呕唱。勿卧留灯烛，勿昼卧。勿坐卧当风，勿卧湿处。勿卧发言语，勿夜说梦。枕不宜高，睡宜侧卧屈膝觉宜舒展，夜半不可不睡。睡宜握固，睡勿掩心，睡觉勿饮冷水。六宜：面宜常摩，唾宜常咽。鼻毫常摘，拳宜常握。身宜常小劳，足宜夜濯。四时：春宣脏腑、夏补丹田。秋温脾胃，冬凉上膈。”

准胝法 佛家气功功法。见《佛部经》。作法：结跏趺坐，先意想观身体前面金刚墙内有大海，大海中有大宝山，山上有楼阁，阁中有八叶莲花台，莲花上有月轮，轮中有嚩字，其字变成未开莲花，莲花变成七俱胝佛母尊，白黄色，有十八臂，持种种三昧耶形，著白轻罗绵，坐赤莲花，额有三眼，眷属围绕。其印契以二小指、二无名指相叉入掌，二中指直竖头相著，二指头附中指上节侧，二大指各附二指头侧即成。其真言为唵、折隶、主隶、准提莎诃。（注：真言默念或轻念均可）。

准提求愿观想法 佛家气功功法。见《俱胝佛母准提经》。作法：(1) 若求无分别，当意想无分别，无记念。当守一，精神集中。(2) 若求无相无色，当意想文字(假想文字，任选一字)。(3) 若求不二法门，当意想观两臂。(4)若求四无量，当意想观四臂。(5) 若求六神通，当意想观六臂。(6) 若求八圣道，当意想观八臂。(7) 若求十波罗密圆满，当意想观十臂。(8) 若求如来普遍广地，当意想观十二臂。(9) 若求十八不共法，当意想观十八臂。（观两臂等即意想观音的画像臂有二、四、六、八、十、十二、十八等）

准提陀罗尼布字法 佛家气功功法。见《七俱胝佛母准提大明陀罗尼经》。作法：(1) 唵字，意想安在自身头顶上（或佛身上、菩萨身上。下同），其色白如月，放出无量光，功在灭除一切障，消除烦恼，稳定情绪。(2) 折字，意想安在自身两目上，其色如日月，照耀愚昧昏闇，萌发深慧明朗。(3) 嚩字，意想安在自身颈上，色如绀瑠璃，能显出各种光彩与形象，渐至生出如来智。(4)主字，意想安在自身心上，其色皎洁，精神思维活动清静自在，可进入菩提路。(5) 隶字，意想安在自身两肩上，色黄如金色，观想金色中，能精进，保持身体宁谧自在。(6) 准字，意想安在自身脐中，其色妙黄白，速登妙道场，增加神形的内稳定力。(7) 提字，意想安在自身胜上，其色浅黄，能获得成功，神形稳定。(8)莎嚩：意想安在自身两胫，其状赤色，意想不断，久行之能转法轮。(9)诃字，意想安在自身两足，其色犹满月，久作是想，可以获得神形长期的稳定状态。以上九字，依次行之。

酒乱其神 见《永乐大典·神》：“醉者越百步之沟，以为踬步之浍也。俯而出城门，以为小之闺也。酒乱其神也”。指饮酒至醉，损伤脑神。故古代气功气家在行功中，主张忌饮烈性酒。

酒积治法 动功。出《动功按摩秘诀》。立地闭气，一手前上伸，一手后下伸，转项扭身两次，各十七，觉腹内响、身暖止。未全愈，再行三次。

消息 气功学术语。见《性命圭旨全书·火候》：“文火者，结实之火也。其养之之法，节其寒温消息是也。”即信息。

消渴 气功适应症。见《诸病源候论·消渴病诸候》：“夫消渴者，渴不止，不小便是也……肾为之燥，故引水而不小便也。其病变多发痈疽”。泛指以多饮、多食、多尿症状为特点的病。多因过食肥甘，饮食失宜，或情志失调，劳逸失度，导致脏腑燥热，阴虚火旺所致。治疗见“消渴候导引法”、“玉液炼形法”。

消阴魔法 静功。出《道乡集》。作法：静坐，端身竖脊，含胸勾腮，两手握固，凝神定息。(1) 功中邪念一生，即令转向理路

上去，一生一转，必至生无可生，转无可转。(2)将一点灵明，收藏于气穴之中，六门紧闭，不令稍有放纵，相安既久，自然坦坦然然。

消渴候导引法 静功。出《诸病源候论·卷五》。作法：(1) 躺下，闭目，闭气不息，到极限时慢慢吐出十二次。理气消食。治饮食不消。(2) 松衣宽带，躺下。静心存想，伸腰，吸气时鼓小腹使气充满，呼气时收腹聚气。呼吸五次为止。升肾水，调阴阳，益气力。治消渴，虚劳诸症。注意，刚进食后和饥饿时不炼；导引完毕，要先步行120步，甚至千步后才能进食；所进食物不宜太冷太热，要五味调和，不吃陈腐之食物；进食要细嚼慢咽；食后不要立即睡觉。同时，要注意情志修养，使气机和顺。

消谷散气摄牙齿 出《黄庭内景经·脾部章》。指脾的功能作用，磨谷，主运化，固摄牙齿。

消除恶气出脐门 出《黄庭中景经》。指脑神将污秽、恶浊之气排除体外。

涓子 《列仙传》说为齐人。古代气功研究有素之人。“好饵术，接食其精。至三百年，仍常见于齐地。著《天人经》四十八篇。”《道枢》说：“涓子得道，以授苏林。存三守一，自得于心。”

涓子垂钓荷泽 见《赤凤髓》卷二。作法：身端坐(如图)。左手自然握拳按摩左胁，右手按摩右膝。同时专心存想，运气于患疖处，左六口，右六口。治久患疖。



浩然之气 出《孟子·公孙丑上》。指正气，喻作气功，调呼吸，炼真气。

浩然得意 名言。出《抱朴子内篇·辨问》：“超然独往，浩然得意，顾影含欢，漱流忘味”。为古代调神的方法之一，任情志放逸而不滞郁。

海源 出《黄庭外景经·第五章》：“明堂四达法海源。”指肾。肾主水，为水之源。

海琼子 即白玉蟾，见“白玉蟾”。

海蟾子 宋辽时人，生卒年不详。古代气功实践家。姓刘名操，字宗成，号海蟾子。燕山（今河北东部）人。年十六登辽之甲科，仕至上相，嗜好气功养生之学，传说受钟离权点化，乃弃官从道，深得钟离权气功秘诀。常将自己进行气功锻炼的体会和炼功方法写成诗文，有“抛离火宅三千口，屏去门兵十万家”、“自忘尘世事，家住葛洪井。不读《黄庭经》，岂烧龙虎鼎，独立都市中，不受俗人请，欲携霹雳琴，去上昆仑顶，吴牛买十角，溪田耕半顷，种黍酿白胶，便是神仙境，醉卧古松阴，闲立白云岭，要去即便去，直入秋霞影”等句，抒发其厌恶尘俗，潜心性命之术的抱负。后以其术授董凝阳、张紫阳，遁迹于终南山、太华山之间，不知所终。有诗文行于世。元世祖皇帝封“海蟾明悟弘道真君”，元武宗加封“海蟾明悟弘道纯阳帝君。”(《道藏·金莲正宗仙源像传》)。

海琼传道集 气功学著作。一卷。宋·洪知常集。据云由白玉蟾所授。内容有：金丹捷径、钩锁连环经、庐山快活歌三篇。讲内丹、火候、丹法等。主张凝气、聚神、忘形、绝念。

海蟾真人胎息诀 静功。见《诸真圣胎神用诀》：“夫元气者，天地之母，大道之根，阴阳之质。在物名淳利之气，在人名元气者也，乃性命也。凡一昼一夜，一万三千五百息，常常口鼻泄了真气。圣人久炼胎息者，常纳于丹田，故微微出入，定自身安而得长生。长生者乃心与神气相合，与道同真也”。

本法以守神于丹田，调气微微出入，使心与神气相合。

涅槃 佛家气功习用语。指佛家修习所要达到的最高精神境界。含义有多方面。❶指消除烦恼。《涅槃经》："灭除烦恼，名为涅槃。"❷指精神活动相对静止。《圆觉经》："以因缘俱灭，故心相皆尽，名得涅槃。"❸指达到最高修养境界。《贤者心经疏》："涅槃，此云圆寂。谓德无不备称圆，障无不尽名寂。"❹指达到健康安乐境界。《涅槃玄义上》："一竺道生，时人呼涅槃圣，翻为灭；二庄严大斌，翻为寂灭；三白马爱，翻为秘藏；四长干影，翻为安乐；五定林柔，翻为无累解脱；六大宗昌，翻为解脱；七梁武，翻为不生；八肇论云：无为，亦云灭度；九会稽基偏用无为一义，十开善光宅，同用灭度。"❺指坐忘。《肇论》："灭身灭智，损形绝虑。"❻指健康安宁长乐。《大涅槃经》："常乐我净。"佛家气功，均以获得涅槃境界为上乘。即是说习炼气功，旨在断除烦恼，安神定志，静养神明，调节神形(心身)，实现精神意识思维活动的稳定。

涅槃乐 佛家气功习用语，指学习佛理，应用佛家功法，消除外界对人引起的各种精神损伤的因素，使人神形合调。

浮沉 气功学术词。见《悟真篇》"自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。"汞轻而浮，铅重而沉。炼功者，使沉者升，浮者降，而令水火交而结丹。参看"铅汞"。

浮游 同优游，见"优游"。

涤除玄览 气功学术语。出《老子·十章》。即少视少听，指闭目塞兑，排除杂念，导引入静。

流珠 气功学名词。见《性命圭旨全书·乾坤交媾，去矿留金》："真修者合而一之，合一者炼气而凝神，尽性而至命，烹铅而乾汞，取坎而填离。盖离中灵物，号曰流珠。"离为火，属心。指心阴，或曰真阴。

流为华池 出《养性延命录》。指意念导引入丹田的津液。有流通血脉，化养精神之功。

流水不腐，户枢不蠹 名言。见《吕氏春秋·尽数》："流水不腐，户枢不蠹，动也。"指流动的水不会腐臭，经常转动的门轴不会被蛀蚀。说明经常运动锻炼身体的人，不会生病或少生病。

容成公静守谷神 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：端坐身体，咬牙闭气。两手掌心按于耳上，手指轻弹头枕部三十六下，叩齿三十六下，谓为"鸣天鼓"。治头晕。



窅冥府 气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："藏元精之窅冥府，结胎息之丹元宫。"指真人呼吸处，为身体中空窍。位置"正当脐轮之后，肾堂之前，黄庭之下，关元之上"，其象"上赤下黑，左青右白，中央黄晕之间。"

朗然子胎息诀 静功。见《诸真圣胎神用诀》。作法："凡修行之人，焚香入室，静坐冥心，叩齿集神。定意马，伏心猿，都收在一处，放在丹田，令温养之，内视勿出。如元帅行军，神是主，气是军，气到处神到，二物相逐，不得相离，万病不干，千灾皆灭"。本法效在调节形神，预防治疗疾病。

诸根 佛家气功习用语。见《无量寿经》："诸根智慧。"指信、勤、念、定、慧之五根。

诸淋 即淋证。气功适应症。见《金匮要略·消渴小便不利淋病》："淋之为病，小

便如粟状，小腹弦急，痛引脐中。”指小便频数短涩，欲出不尽，滴沥刺痛，痛引腰腹一类的疾病。治疗见“诸淋候导引法”。

诸阳会 出《难经·二十八难》：“阳维起于诸阳会也。”指阳维脉所交会的头肩部各穴。

诸阴交 出《难经·二十八难》：“阴维起于诸阴交也。”指阴维脉所交会的胸腹部各穴。

诸痔治法 动静相兼功。见《养生导引法》。作法：(1) 高枕仰卧，心平气定的调息。(2)一脚踏地，一脚曲膝，两手抱犊鼻穴向下，快速尽力向上牵引，左右交换各作二十八次。(3) 踞坐，合两膝，张两脚，不息两通。(4) 两手抱脚，头不动，把脚对着口接受出气，直到全身各骨节气散，来去共做二十一次。然后用两手提住左右侧身，用力牵引，但腰不能动。(5) 两脚掌相对，紧靠前阴处，两手捧膝头，尽力向两边分共十四次，然后身体向两侧摆动十四次，再前后活动腰部七次。

诸病源候论 又名《巢氏病源》。隋·巢元方撰，成书于公元610年。为中医学现存的第一部病因学专著，也是一部应用气功防治疾病的专著。全书五十卷，六十七门，其中38卷，157候之末附有“养生方导引法”，载养生方120条，导引278条。书中所论气功以动功为主，在论述病症的同时附论功法，一症下往往有数法，可供灵活选用。该书广泛吸取前人炼功经验，其法涉及各家流派，如《卷十五、五脏横病候导引法》对五脏之病，存想其光彩，内外相连，遮没全身，其中肝色青，心色赤，脾色黄等论说，符合医学原理，而其意念存想的锻炼方法，又颇具道家功法的特色。全书功法甚多，治疗病症广泛，是医学气功史上的重要里程碑，为后世医学气功的发展，奠定了基础，历代医家多有引用。

诸否候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十》。作法：正坐挺腰，昂胸抬头，两手指相对，向前按地，身体及头、胸向下，接近地面时即回身向上，作十四次。宽胸消痞积，温脏通络。治臂痛不舒，腰脊不适，去胸胁痞块。

诸饮候导引法 静功。出《诸病源候论·卷二十》。作法：(1) 左侧或右侧而卧，闭目、闭气不息十二遍，消痰饮。右有饮病，左侧卧、闭气不息，并以意引气而排除。(2) 低头，身直，靠着墙壁，闭气不息十二遍，用意念引气推动痰饮宿食从下部排出。治宿食停聚。

诸真内丹集要 气功专著。共三卷，元·玄全子集。成书于元代。书有三卷共二十一章，上卷十一章，中卷七章，下卷三章。此书载有《老子函谷关记》、《马自然金石诰》、《钟离还丹歌》、《张紫阳石桥歌》、《吕纯阳玄牝歌》、《吕纯阳大丹歌》、《吕纯阳性命歌》、《李仙君仙金丹赋》、《天来子青龙歌》、《天来子白虎歌》、《刘海蟾还丹破迷歌》、《王母口诀》、《太上内观正诀》、《鼎器歌》、《金丹火候秘诀》、《金丹正验》、《金丹类名》、《青霞真人内用秘文》、《论八关节》、《论六通诀》等气功文献，主要论述了气功内炼之法。

诸真玄奥集成 气功学专著，九卷，明·朱载玮编。收有张伯端《金丹四百字》、石泰《还源篇》、薛道光《还丹复命篇》、陈楠《翠虚篇》、龙眉子《金液还丹印证图序》、白玉蟾《指元篇》、肖廷芝《金丹大成集》、赵友钦《仙佛同源》、《石函记》等著名气功学著作在内。

诸痔候导引法 动功。出《诸病源候论·卷三十四》。作法：(1)一足踏地，一足膝关节弯屈，两手抱膝关节处，使之尽量向上身牵引，左右交替各二十八次。舒筋通络。治痔疮，虚劳病，下肢经络不利。(2) 臀部与足掌着地而坐，两膝合拢，两足分开。闭气不息，至极限时慢慢呼出。作两遍。治痔疮。(3) 两手抱脚、头不动，把脚对着口接受出

气，使全身各骨节之气宣散，作二十一次。然后，两手抓住身体两侧，腰不动，左右侧身。舒筋活络，消痔。治四肢、腰髓、血内寒气，筋脉挛急，痔疮。(4) 两脚掌相对，向前阴处紧靠，两手捧膝尽力作十四次，身体向两侧摆动十四次。再前后活动腰部七次。养心活络，消痔。治心劳，痔疮。

诸淋候导引法 动功。出《诸病源候论·卷十四》。作法：(1) 仰卧。两手放膝头。两足跟放臀下。用口吸气，鼓腹，待气充满腹部时，用鼻慢慢呼出。利水通淋。治淋病，小便频数。(2) 蹲下，臀部离地一尺左右，用两手从膝外侧弯屈处伸入至足背上，以手握住足五趾，尽力握一次，使五趾内弯。通利腰髋，利水通淋。治淋病，腰髋关节不适。

诸真圣胎神用诀 气动学专著，二卷，作者不详。内容包括：御气之法及二十九家胎息。即：海蟾真人胎息诀、玄葫真人胎息诀、袁天纲胎息诀、于真人胎息诀、徐神公胎息诀、烟萝子胎息诀、达摩禅师胎息诀、李子明胎息诀、抱朴子胎息诀、亢仓子胎息诀、元宪真人胎息诀、何仙姑胎息诀、张果老胎息诀、侯真人胎息诀、鬼谷子胎息诀、黄帝胎息诀、陈希夷胎息诀、逍遥子胎息诀、张天师胎息诀、郭真人胎息诀、中央黄老君胎息诀、柳真人胎息诀、曹仙姑胎息诀、朗然子胎息诀、百幛内视胎息诀等气功学文献，介绍调气法甚为详尽，是研究气功学的重要书籍。

诸恶疮候导引法 静功。出《诸病源候论·卷三十五》。作法：低头向下看，闭气不息，至极限时慢慢呼出。作十二次。清热解毒，凉血消肿。治疮肿。

被褐怀玉 出《老子·七十章》："吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫惟无知，是以不我知，则我者贵。是以圣人，被褐怀玉。"指有德行的人，外炼形体，内养精神，有如外穿粗布衣服，怀内揣着美玉。喻气功养神于内而修饰外形。

被衣正形法 静功。出《庄子·知北游》："若正汝形，一汝视，天和将至；摄汝知，一汝度，神将来舍。德将为汝美，道将为汝居，汝瞳焉，如新生之犊而无求其故……形如枯槁，心若死灰，真其实知，不以故自持，媒媒晦晦，无心而不可以谋"。作法：(1)正身端坐，专一视觉形体静定象枯槁的枝木。(2)内守精神，集中意念，精神意识活动象息灭的灰烬。

调气 气功学名词。见《天仙正理·伏气直论》："古人托名调息者，随顺往来之理而不执滞往来之形，欲合乎似无之呼吸也"。指行功中，调节呼吸时，"调其有而至无，无而至有，为其以神驭气，行之必住，住之必行，在平行住之间而调之也"。使之匀细深长。

调血 出《黄庭内景经·心部章》："调血理命身不枯"。指心的作用是调理血脉。

调伏 佛家气功习用语。见《探玄记》："调者调和，伏者制伏，谓调和控制身口意业，制伏除天诸恶行故"。指调节意识活动，排除神形不稳定的因素。

调五事 为佛家气功修炼中应注意的五件事。出《摩诃止观》卷四。即调心不沉不浮，调身不缓不急，调息不涩不滑，调眠不节不恣，调食不饥不饱。用意太过为浮，用意不及为沉；平时身体行动懒散为缓，妄动为急；呼吸结滞不畅为涩，反之为滑；睡眠过多为恣，懒散、驰缓，睡眠太少为节，令人心中"掉举"，身上"疲极"；饮食过少，"则身羸心悬，意虑不周。""过饱则气急身满，百脉不通，令气闭塞，坐念不安。"

调气法 见孙思邈《备急千金要方·养性》。作法：调气时间，以夜半至第二天中午为佳，古人认为这段时间是生气之时。相反，中午至午夜，属死气时间，一般不宜于调气。调气取仰卧位，床褥略厚软。枕高与身平，舒展手脚。两手握大拇指，置于离身四五寸

处。两脚间相距四五寸。叩齿多次，咽下唾液，将气从鼻腔引入腹部。气吸足则停止，有余力可继续吸气。闭气时间长了会产生闷气现象，可将气从口细细吐尽，再从鼻把气细细吸入。

调伏法 佛家功法。见《大日经》。作法：取黑月日中，亦夜半起首，不论善恶日行之。不得三时行。若急速者，不论白黑，其光耀星宿等尤吉。行者面向南方蹲居，以右足蹈左足上。即观自身遍法界，成青黑色三角曼荼罗。我身一法界，我口即炉口，我作降三世愤怒尊。又想追逐彼恶人身于坛上，放大智火，烧尽我身中业烦恼，彼恶人贪嗔痴并所作恶事，彼此平等，蒙法利益，获得长寿福乐。

调息法 静功。见《勿药元诠》。调息法浅显易行，可供初习者参考。作法："调息之法，不拘时候。随便而坐，纵任其体，不倚不曲，解衣缓带，务令调适。口中舌搅数遍，微微呵出浊气，鼻中微微纳之，或三、五遍，或一、二遍。有精咽下，叩齿数通，舌舐上腭，唇齿相著，两目垂帘，令胧胧然，渐次调息。不喘不粗，或数息出，或数息入，从一至十，从十至百，摄心在数，勿令散乱。如心息相依，杂念不生，则止勿数，任其自然，坐久愈妙。若欲起身，须徐徐舒放手足，勿得遽起。能勤行之，静中光景，种种奇特，直可明心悟道，不但养身，全生而已也。"

调真息 见《听心斋客问》："鼓橐籥，曰调真息"。指意念调节呼吸，"呼则气出，吸则气入，出则如地气上升，入则如天气下降，一升一降，与天地同。故天地间，其犹橐籥乎？"。

调息偈 气功专论。出《修习止观坐禅法要·调和》。形象地阐述了调息的一般要求。曰："进止有次第，粗细不相违。譬如善调马，欲住而欲去。"

调气液法 静功。见《幻真先生服内元气诀法》。(1)作法：大张口呵之，十呵、二十呵即鸣天鼓七或九。用舌撩华池而咽津，复咽令口中热气退止。(2)注意事项：至喉口中清水甘泉生，即是热退五脏凉。若口中津液冷淡无味，或呵过多，心头汪汪然，食饮无味，不受水则是冷状也。即当吹以温之，待口中甘美，心觉温即可。(3)功效：治口中干燥，口苦涩无津。或咽唾喉中痛，不能食，热极。

调肢体法 动功。见《保生要录》。作法：两臂左挽右挽如挽弓法，或两手双拓如拓石法，或双拳筑空。然后手臂左右前后轻摆，头项左右顾。腰胯左右转，时俯时仰。两手相捉细细捩如洗手法，或两手掌相摩令热，掩目摩面。闲时随时可行，每种动作十数次即可。功效：畅通血脉，轻身明目，消食去滞。

调息四相 气功专论。"风"、"喘"、"气"均为气功调息所忌，调息以自然、匀细、深长为佳。见《勿药元诠》："调息有四相，呼吸有声者，风也，守风则散；虽无声而鼻中涩滞者，喘也，守喘则结；不声不滞而往来有形者，气也，守气则劳；不声不滞，出入绵绵，若存若亡，神气相依，是息相也。息调则心定，真气往来，自能夺天地之造化，息息归根，命之蒂也。"

调气导引法 动功。见《古仙导引按摩法》。作一般行功前准备。作法功效：嗡翠霞，此谓导引。两手相捉，细捩，如洗手法。两手相叉，翻复向胸前，如挽三石弓力，左右同。两手相重，共按髀，徐徐捩身，以返搥背上十度，作拳向后筑十度。大坐偏倚如排山，如托千斤石，上下数度。两手抱头，宛转胜上，两手据地，缩身曲脊三度。两手相叉，以脚踢中立地。反拘五举，起立以脚前后踏空，大坐伸脚，以手勾脚指。本法调气与导引相须，可益寿延年，通血脉，除百病。

调息与数息 气功学名词。见《脉望》："或问卫生之经，曰：人之有息，刚柔相摩。乾坤阖闢之象也。若欲静坐，先须调息。调息与数息不同。数息有意，调息无意，绵绵

密密，若存若亡，息之出入，心亦随之，息调则神自还，神返则息自定，心息相依，水火自交，谓之息息归根，入道初机也。”指调息为调节呼吸，任其自然；数息为意想呼吸，意念数数。

调停火候托阴阳 名言。见《悟真篇》。“药重一斤须二八，调停火候托阴阳”。炼气功中时火候的运用，气功文献中历来是一大秘。“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通元处，须共神仙仔细论。”因为炼功中不同阶段要用与之相应的火候，这些不同阶段的掌握又得靠炼功者自身去体验，是很难用文字描述清楚的。这句话揭示了火候的实质，就是阴阳的应用。

调引筋骨有偃仰之方 名言。见《遵生八笺·清修妙论笺》。“偃”指仰卧。偃仰泛指调身的姿式。此言指气功调身能锻炼肢体，活动筋骨，使身体强健。

冥心 见《北斗本命延生经》：“能酌水献花，冥心望北斗，稽首礼拜。”指专心于一境。达到不想任何事物的境地。

冥守 气功学名词。见《洞元子内丹诀》：“但能冥守不参差，一日精研胜一日”。为闭目内守之意。

冥上玄 气功学术语。出《黄庭内景经·肾部章》：“中有童子冥上玄”。指心肾相交，心与肾连。

冥心法 静功。见《性命圭旨全书·移神内院，端拱冥心》。作法：深居静室，端拱默然，一尘不染，万虑俱忘，无思无为，任运自如，无视无听，抱神以静，无内无外，无将无迎，离相离空，离迷离妄，体含虚寂，常觉常明。久行此法，脑神安静，情绪稳定，体若虚空，安然自在。

冥心绝想 气功学术语。见《幻真先生服内元气诀法》：“闭气候极，乃冥心绝想，任气所之以通理。”指习炼气功时，意守虚无，保持精神意识活动相对静止的状态。

谈玄 气功专论。出《道乡集》。主要说明人与天地相应，一月三十天，一至十五日，阳逐生宜采药，十五日后，阴盛不宜采药。曰：“夫金丹一道无他，观天之道，执天之行，尽矣。吾身以心肾为天地，以神气为日月，故修丹之士，以天地为炉鼎，以日月为金丹，其下手妙诀：只将心中之神，凝于肾气之中。正如天道三十日，日月合璧，月受日之阳光，渐有阳气，故三日现于庚，犹是蛾眉，渐渐阳光充足，由半轮而成团圆，正《悟真》所谓‘药遇癸生须急采，金逢望远不堪尝’之义。夫望远者，距望日稍远也。如十五日是望，十六日即望远也。一到望远，月亦从此亏损，故丹家不用也。必待日月再合璧，阳气再生发，周而复始，以至采无可采，舍利成形矣”。

望后三候 指炼功中的时间选择。见“晦、朔、弦、望”。

望前三候 指炼功中的时间选择。见“晦、朔、弦、望”。

【ㄱ】

弱其恶志 出《老子想尔注》。指清除杂念，或邪念。

陵阳子明垂钓 动功，见《赤凤髓》卷二。作法：身体坐于席上，两脚自然向前伸。两手向前与足慢慢地前后来回运动，运气十九口。主治：腰腿疼痛。



陶道 经穴名。出《针灸甲乙经》。属于督脉。位于后正中线，第一胸椎棘突下凹陷中。

陶弘景 （456～536）梁·著名医药学家及气功养生家。字通明，丹扬秣陵（今江苏南京）人。其著作颇丰，除医学著作外，尚有《真诰》二十卷，《导引养生图》及《养性延命录》。他的养生方法及观点，对后来的气功养生产生过积极的影响。如："养生大要一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室……"。"凡行气欲除万病，随所在作念之。头痛念头、足痛念足，和气往攻之，从时至时便自消矣"。"静者寿、躁者夭，静而不能养，减寿，躁而能养，延年"。又："吹、呼、嘘，呵，嘻，咽等六字吐气法。常以鼻引气口吐气。纳气有一，吐气有六。纳气者吸也。吐气者出气也，即吹、呼、嘘、呵、嘻、咽六字，患者依此法……用心为之，无有不养，愈病长生要术"。"道者气也，保气则得道，得道则长存。神者精也。保精则神明、神明则长生"。"常以生气时正偃卧，瞑目握固，固者如婴儿之拳，以四指押拇指也。闭气不息，于心中数至二百乃吐气出，如此身神俱，五脏安……"等等，成为后世气功家所宗。

陶通明 即陶弘景，见"陶弘景"。

陶山丹室 指梁·陶弘景习炼气功处。在瑞安县陶峰乡，现已无迹可查。

陶成公骑龙 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：盘膝而坐，双手轻握拳，手向左甩，头扭向右侧。反之手向右甩，头扭向左侧，同时各运气九口。主治：胸膈满闷。



陶弘景运日月法 静功。见《真诰》。(1)作法：习炼时，意想自己的形象在对面前方。并意想面上有日月之光芒，洞照一形。使日在左，月在右。离面前约九寸。存毕。啄齿三通。微咒曰：元胎上真，双景二元。右抱七魄，左拘三魂。令我神明，与形常存。祝毕，又叩齿三七过，咽液七过。此名帝君炼形。若不祝，亦可单存之。(2)功效：调神补脑，延年益寿。

陶弘景炼魂魄法 静功。见《真诰》。作法：常以本命之日，向其方面，叩齿三通，心存再拜而微祝曰：太一镇生，三气合真。室胎上景，母玄父元。生我五脏，摄我精神。下灌玉液，上朝泥丸。夕炼七魄，朝和三魂。右命玉华，左啸金晨。命我神仙，役灵使神。常保利津，飞行十天。祝毕，又心拜四方，叩齿三通，咽液三过。功效：协调机体上下左右，保持形体与精神的稳定。

陶弘景导引按摩法 动功。见《古仙导引按摩法》。作法：(1)清旦未起，啄齿二七，闭目握固。漱漏唾三咽。气寻闭而不息，自极。极乃徐徐出气，满三止，便起。狼踞鸱顾，左右自摇曳不息，自极复三。便起下床，握固不息，顿踵三，还上一手，下一手，亦不息，自极三。又叉手项上，左右自万戾不息，复三。又伸两足及叉手前却，自极复三。皆当朝暮为之，能数尤善。(2)平旦以两掌相摩令热，慰眼三过。次又以指按目四眦。功效：本法疏通经络、固齿明目。去齿目疾。

陶弘景杂病导引法 动功。见《古仙导引按摩法》。作一般行功前准备。作法功效：(1)静坐，以左手托头，仰右手向上，尽势托以身，并手振动三。右托头振动亦三。除人睡闷。(2)平旦日未出前，面向南静坐，两手托膝，尽势振动三。令人面有光泽生。(3)旦起未梳以前，峻坐。以左手握右手於左膝上，前却尽势，按左膝三。又以右手按左手於右膝上，前却按右膝亦三。次又两手向前，尽势推三。次又叉两手向胸前，以两肘向前

尽势三。次直引左臂，卷曲右臂，如挽一斛五斗弓势，尽力为之，右手挽弓势亦然。次以右手托肘，左手仰托天尽势，右亦然。次卷两手向前筑，各三七。次卷左手尽势，向背上握指三，右手亦如之。疗背膊臂肘劳气，数为之弥佳。(4)平旦便转讫，以一长柱杖，策腋垂左脚于床前，徐峻尽势，掣左脚五七回，右亦如之。疗脚气疼闷，腰肾冷气，冷痹及膝冷并主之。日夕三掣弥佳。勿大饱及忍小便。掣如不用柱杖，但遣所掣，脚不着地，手扶一物一得。(5)晨夕梳头，满一千梳，去大头风，令人发不白。梳讫以盐花及生麻油搓头顶上弥佳。如有神明膏，搓之甚佳。(6)欲梳洗时，叩齿一百六十，随有津液便咽之。讫，以水漱口，又更以盐末擦齿。即含取微酢清浆半小合许，热漱取盐汤，吐洗两目讫，以冷水洗面，不得遣冷水入眼中。此法齿得坚净，目明无泪，永无齲齿。(7)平旦洗面时漱口讫，咽一两咽冷水，令人心明净，去胸臆中热。

陶弘景头面五官按摩法 动功。见《古仙导引按摩法》。作法功效：(1)常每旦啄齿三十六通，能至三百弥佳，令人齿坚不痛。次则以舌漱液，满口中津液，咽之三过止。(2)次摩无名指，令热以熨目，满二七止。令人目明。(3)每旦初起，以两手掩两耳，极上下热按之，二七止。令人耳不聋。(4)次又啄齿，嗽玉泉三，咽缩鼻闭气，右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳，二七止。令人延年，不聋。(5)次又引两鬓发举之一七，则总取法，两手向上极势，抬上一七，令人血气通，头不白。(6)摩手令热以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩。

难禅 佛家气功功法。见《菩萨地持经》。(1)第一难禅："久习胜妙之禅定，于诸三昧，心得自在，哀愍众生，欲使成熟，故舍第一禅之东而生于欲界"。(2)第二难禅："依禅而出生无量无数不可思议之诸深三昧"。(3)第三难禅："依禅而得无上菩提"。

通 佛家气功习用语。指神形作用自在无碍，人有神通和智慧。《璎珞经》："神名天心，通名慧性"。有五通、六通、十通之说。认为修习静定慧三学可得智慧和神通。

通妙 即刘处玄，见"刘处玄"。

通命 出《黄庭内景经·至道章》："舌神通命字正伦"。指舌神名。咽液以舌，性命得正，其味各有伦理，故曰字正伦。

通玄子 即刘志渊，见"刘志渊"。

遥关法 静功。出《杂病源流犀烛》。作法：取自然坐式，或盘膝坐式。坐定之后，意引气于心脐区上三寸不前不后，不左不右之中，引气到脐下，心脐下分开两路，旋下两腿之前，至足背转足底，向足跟绕腿后，上行至命门，会合后从右转左，从右旋而上，升至右背到心，复由心向前入肾，旋转三遍后，再到命门，上至大椎，分两路到两肩，经肘后外关达掌心，循内关过肩井，由项后透泥丸，行明堂，入双瞳，自面部入胸膈，复到脐上三寸处，复旋转三遍。

通天下一气耳 出《庄子·知北遊》："人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死……通天下一气耳"。指天下万事万物都生于一气，一气含有阴阳两个方面，为"一气生万物"之意。

通微显化真人 见"张三丰"。

通利道路无终休 出《黄庭内景经·天中章》。指两手按摩面部，高下随形不休息，以通利耳、目、口、鼻之经脉。

能一 出《管子·内业》："搏气如神……能一乎？"指调节呼吸，使神形合而为一。

能恬能静 名言。出《抱朴子内篇·辨问》："至于仙者，唯须笃志不信，勤而不怠，能恬能静，便可得之，不待多才也"。指古代仙家习炼气功，重在调节精神，使意识活动保持恬静。

能隐能彰 见《气法要妙至诀》："六百日，能隐能彰。"指习炼气功到一定的精度，能隐身隐物，或能使身体或物显现并昭著。

能守一而弃万疴 名言。出《管子·内业》："大心而敢，宽气而广，其形安而不移，能守一而弃万疴，见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓云气"。指精神意识专一，并能守之而不分散，可以调节神形，预防治疗各种神形失调引起的疾病。

能知药而取火 名言。出《规中指南》。炼功中能知道什么时候药物产生，而应用武火以"逼金运行"，气功文献又称为"铅遇癸生须急采"。所以炼功中明白什么时候生药，什么时候应用什么火候来烹炼，是炼功中至关重要的问题。这两件事掌握得恰到好处，那么炼功就会获得成功。

十一画

〔一〕

理圆 参见"八圆"。

理心火诀 动功。见《寿人经》。作法：先合两手，由胸前分排至脊后者三次；以左右两臂，各贴心窝者三次；以两手全伸，如扯硬物状，由胸前掷于背后者三次；以两手向地面，若持重物状，举过胸前，左持右掷，右持左掷，各三次。功效：除心火。

理肝木诀 动功。见《寿人经》。作法：以左右两手次第下捺，思令气达掌心，行至指尖为度，不拘数；再以两手，如鸟舒翼状，左右各三；再以两手当胸，自上而下，复自下而上者三；再以两手，向左向右各三，上下如当胸。功效：疏肝。

理肾水诀 动功。见《寿人经》。作法：握两拳，紧抵左右腰际，身向两边摇摆，使气达内肾，不拘数；再以两手垂睾丸之前，身向两边摇摆，使气达外肾，亦不拘数。功效：健腰。

理肺金诀 动功。见《寿人经》。作法：先以左右单手向内转，伏于足前者三次；以左右单手向外转，伏于足前者三次；以左右双手向内转，次以左右双手向外转，伏于足前如之。功效：健肺。

理虚元鉴 虚劳病专书。五卷。明·绮石著。对虚劳病证、病机、论治大法、预防措施的阐述自成体系。绮石先生认为"虚劳当治其未成"，未病当早预防，轻病应予早期调养。强调精、气、神的重要性："精、气、神，养生家谓之三宝。……精病者，必本于神治；……神病者，必本于气治，盖安神必益其气，益气必补于精。"提出六节、七防、知护、知守、知禁等预防措施，气功把调身、调神、调气贯穿在防治虚劳病的始终。

理脾土诀 动功。见《寿人经》。作法：两足立定，以两手左右摇摆，手左目左，手右目右，意到足跟。脾土自然疏通。且五脏皆系于背，骨节灵通，均获裨益。功效：健脾。

理瀹骈文 外治专书兼论气功。清、吴师机著。成书于1864年。理瀹骈文，又名《外治医说》，取"医者理也，瀹者药也"之意，因用骈体文写成，故称。书中详尽论述临床各科的外治方法。在气功健身、防治疾病方面，有独到见解。强调通过调心（神）达到"心地清净"是防治疾病最好的方法，胜过于服药。介绍了擦面、洗眼、漱齿、梳头、摩腹、濯足、赏花、听曲、灌溉中州、修天庭、修其城郭、导引诸法、小周天、按摩补五脏法等具体功法及其所防治的疾病。

理五气于泥丸 名言。出《性命圭旨全书·乾坤交媾，去矿留金》。五气为五脏之气，泥丸即脑。指脑调节五脏之功能活动。

理瀹骈文导引法 动功。见《理瀹骈文》。作法是：(1) 以两手掩耳，将第二指压中指弹脑后骨，去头脑疾。(2) 两手握拳，以鼻收气运至泥丸，即向天托起，随按顶上或左右膝上。(3) 闭一口气，将左手伸直，右手作攀弓式，以两眼看右手，左右各三次，去臂腋疾，并泻三焦火。(4) 平坐伸足，以两

手低头攀足，却钩所伸足屈在膝上，按摩之。(5) 以一手托肾囊，一手摩脐下，暖肾固精，并擦背后肾堂及命门穴。(6)摩长强穴附近，统会一身气血，并疗痔。(7) 两肩扭转运动膏肓穴，除一身疾。(8) 合掌并两足，蹲坐，向上跃起三次。凡肩背疾病，两手交捶。或左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右亦如之。凡腿膝疾，一足立定，一足洒之。或两足相纽而行，前进后退各十数步。或高坐伸足，两足纽向内，复纽向外。又方：如风寒发汗，盘脚而坐，又手攀脑后风门，向前叩首几至于地。或缚软竹片为弓，平身正立，作开弓式，口中徐徐念一二三四五，至汗出止。气逆呃忒，两手着地，伸颈张口作虎形即止，或据案亦可验过。吞酸，于肝经、肺经二穴，掐之九九，擦之亦九九，凡病皆可擦。痞块，左手向前上伸，右手向后下伸，闭气一口，扭身转项各十七回，俟后内微觉响声，身热乃止。霍乱转筋，用脚踏实地，男挽外生殖器，女牵其乳近两旁。腰痛，曲腰合掌，左右摇摆，或起立据床拔身，左右视背。或病人正东坐，收手抱心，一人于前据蹑其膝，一人后捧其头，牵令偃卧倒地，三起三卧愈。转脬，蒲黄一斤缚腰间，以头数向地取通。

教圆 参见"八圆"。

教修心则虚心守道 名言。出《元气论》。指意识活动清静宁谧，守自然之道，以调节精神。

教修身则全神俱气 名言。出《元气论》。指全神养气以修身，提高智力，健康形体。

黄中 气功学名词。为"祖窍"异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。见"祖窍"。

黄白 ❶指黄芽、白雪，为纯粹、清素之意。《三丰全集》："黄白术不是凡间金银，果得真传，能产先天大药。认得黄芽、白雪，称为黄白。"❷指烧炼丹药，化为金银。《神仙传》："淮南王作中篇，言神仙黄白之术"。❸同黄芽白雪。见"黄牙白雪"。

黄宁 出《黄庭内景经》："何不食气太和清，故能不死入黄宁"。指人身内胃脘之神。

黄芽 ❶指脾液。《内丹还元诀》："脾中化涎，名真土。涎之余气，流入唇内，名曰黄芽"。❷指脑之涎。《至游子·百问篇》："黄芽何谓欤？其生于脑之中，其居于中宫，是为脑之涎"。❸指阴阳和合为一。《金碧古文龙虎上经注疏序》："真铅不露体，真汞不呈形。又曰真铅不见银，真砂不见汞。以二物合和为一，分九鼎火而取之，名曰黄芽"。❹指真龙、真虎，即心液之气，肾中之水。《钟吕传道记·论河车》："以龙虎相交而变黄芽者"。❺指坎中真阳。《阐幽》："坎中真阳是名黄芽"。

黄河 又名曹溪。见《武当修真图》。指脊髓。

黄房 见《道乡集》："或指眉间为玄关，或指心窍为黄房，不知玄关与黄房，只是一物耳"。指黄房为玄关，见"玄关"。

黄宫 即脾，见"脾"。

黄泉 出《黄庭中景经》："扶持黄泉五味长"。指口中唾液。

黄庭 ❶指中。《黄庭内景经·梁丘子注》："黄者，中之色也；庭者，四方之中也。外指事即天中、人中、地中；内指事即脑中、心中、脾中。"❷指身体内之中虚空窍。《黄庭外景经·石和阳注："命门之上，有玄关二窍，左玄右牝，中虚一处，名曰黄庭。"❸指五藏之中。《养生秘录·金丹问答》："黄庭正在何处？答曰：在膀胱之上，脾之下，肾之前，肝之左，肺之右也"。❹指脐之后。《至游子·百问篇》："何谓黄庭？曰：在膀胱之上，脾肾之前，脐之后，肝之右，肺之左，如鸡子，如权石"。❺指有名无所。《梦溪笔谈·象术》："黄庭，有名而无所，冲气之所在也。故养生家曰：能守黄庭，则能长生"。又："黄庭者，虚而妙者也"。❻指中黄八极。

❼黄庭在二肾之间。❽黄庭在心之下。❾亦指"规中"。

黄帝 姓公孙，名轩辕，有熊国君少典之子。见《史记·五帝本纪》。神农氏时，败炎帝于阪泉，擒杀蚩尤于涿鹿，诸侯尊为天子，代神农氏而称黄帝。后世不少著作均托名"黄帝"，如《黄帝内经》、《黄帝阴符经》、《黄帝九鼎神丹经诀》等。

黄家 气功学名词。见《悟真篇》。"长男乍饮西方酒，少女初开北苑花，若使青娥相见后，一时关锁在黄家。"黄家指土釜。参看"土釜"。

黄野 出《黄庭内景经·灵台章》："灵台郁蔼望黄野"。指黄庭，亦说指中央。

黄婆 气功学名词。指中央戊己土。土色黄，取阴阳沟通的作用，谓之婆，又称为"媒"。故古代气功文献中说土"乃水火金木之枢，故谓之'黄婆'。钤魂映魄，专气存神，皆此之开合为用，故谓之'媒'"。见王夫之《船山遗书·楚辞通释》。又《悟真篇》称之为"青娥"。"长男乍饮西方酒，少女初开北苑花，若使青娥相见后，一时关锁在黄家。"故气功文献中引申而言，凡取"驱阳就阴，驱阴就阳"促成阴阳结合，任媒合之职，均谓之"黄婆"。

黄道 太阳运行的轨道。气功文献中指中宫金丹凝结生成之处。见《悟真篇》。"先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。"

黄阙 见《黄庭内景经·梁丘子注》："天庭，一名黄阙，两眉间是"。指头面两眉间。同天庭，见"天庭"。

黄精 见《阳气黄精经》。指阴气。亦为药名。

黄白术 《抱朴子·黄白篇》解释说："黄者，金也。白者，银也。古人秘重其道，不欲指斥，故隐之云尔。或题篇云庚辛。庚辛亦金也。"故黄白术即指古代之冶金术。

黄庭观 观在湖南衡阳，南岳集贤峰下，为魏华存修炼处。

黄庭经 气功学经典著作。指《上清黄庭外景经》和《上清黄庭内景经》。《外景经》早于《内景经》。两书均以七言歌诀谈气功养生修炼原理，为历代气功研究者所重视。另有《黄庭中景经》，则多疑为后人著作，一般言《黄庭经》均不包括《中景经》在内。参看"上清黄庭外景经"、"上清黄庭内景经"。

黄婆舍 气功学名词。见《悟真篇》："归来却入黄婆舍"。指中宫意土。亦指祖窍。

黄中正位 气功学名词。见《性命圭旨全书 中心图》。"天之极上处，至地之极下处，总八万四千里。自天之极上处，至地之上四万二千里；自地之上至地之极下处，亦四万二千里。人身亦然，故曰：天地之间，亦曰黄中。黄乃土之正色，而仁在其中也。""若不得乾坤之性情，以复其初焉，则水自水，而火自火，不升不降，不相为用矣。先天虽不属气，而太和元气，浩然之气，皆由此中出，所谓无气而生气也。而凡有血气，莫不赖之以生、以长。"自然界天地之间有个中位，人与自然界相应，人身亦有个中位，人身这个中位称为黄中、正位，在心肾之间。有升降水火，生气血的作用。

黄衣紫带 气功学术语。出《黄庭内景经·脾长章》："黄衣紫带龙虎章"。指脾居胃上，色黄而曰黄衣，紫带胃血络之象。

黄男玄女 气功学名词。出《性命圭旨全书·取坎填离说》："圣人以意为黄婆，引坎内黄男，配离中玄女，夫妻一媾，即变纯乾"。黄男指肾中之一阳，玄女指心中之一阴。

黄芽白雪 气功学名词。出《悟真篇》："黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。"指气功现象，龙之弦气曰黄芽，即脾气之初生；虎之弦气曰白雪，即肺气之初成。

黄庭内人 气功学术语。见《黄庭内景经·梁丘子注》："黄庭内人谓道母，黄庭真

人谓道父。人身备有之。锦衣，具五色也。即谓五脏之真气也。三庭之中备有之”。指五脏之阴气。

黄庭真人 气功学名词。见《黄庭内景经·梁丘子注》：“黄庭真人谓道父，人身备有之”。指五脏之阳气。

黄帝内经 我国现存最早的较为系统和完整的医学典籍。全书共十八卷，一百六十二篇。大约是战国至秦汉时期，许多医家进行搜集、整理、综合而成。书中全面地论述了人与自然的关系，人的生理、病理，疾病的诊断、治疗、预防及气功养生等内容。内经中对气功养生的阐述颇多，上古天真论、四气调神大论、生气通天论、宝命全形论、刺法论、本神篇、天年篇等近五十篇中，都精辟地论述了协调阴阳，适应自然“因天之序”、“必养必和”、“起居有常，不妄作劳”以调身；饮食有节，谨和五味，呼吸精气以调息；精神内守，“忘嗜欲，定喜怒，戒喧杂”志意通畅以调神及“和于术数”，寅时引颈咽气饵舌下津，五气护身，吸日华气，咽小金丹等气功导引方法。

黄阙紫户 气功学名词。《道藏·方法类》：“眉右角入骨三分名黄阙紫户”。在右眉外侧角入骨三分处。

黄石公受履 动功。见《赤凤髓》卷二。身子坐于席上，两腿自然放伸。两手按两大腿跟，边按边移动两手，由脚跟直按至膝。治腿痛。



黄河水逆流 气功学术语。见《渐悟集》：“因烧丹药火炎下，故使黄河水逆流”。黄河喻督脉。指神运精气沿督脉逆上泥丸。

黄帝内视法 静功。见《备急千金要方·道林养性》。作法：端身正坐，“存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明，勿辍也。”久行之，能稳定精神，“思无邪也”。

黄帝阴符经 简称《阴符经》。一卷。作者及成书年代不详。全书分三篇：《神仙抱一演道章》、《富国安民演法章》、《强兵战胜演术章》。《阴符经》注家甚多，见解各异有夏元鼎《黄帝阴符经讲义图说》以内丹法释注该经。据文献载历代曾有赤松子、张良、葛玄、许逊、钟离权、吕洞宾、施肩吾等为之注。古代气功文献常用引述，如《悟真篇》“阴符宝字逾三百，道德灵文止五千。”

黄帝胎息诀 静功口诀，调神法之一。见《诸真圣胎神用诀》：“凡修道者，常行内观。遣去三尸，出于六情。返内存三，心神守宫。气闭不散，诸神欢畅。养气炼形存性，此三法不可弃。是真一胎息也，玄关大药也。”本法内守精神，避免精神刺激。

黄庭中景经 气功专著。不分卷，作者及成书时间不详。书中主要论述脑及五脏的生理功能，认为脑为一身之主，是精神意识思维活动的枢纽；神是身体之质，又是身体之用。从而建立了以脑神为中心的神的体系，是研究气功的重要文献。

黄庭宫真人 出《金丹大要·精气神说》。指脾脏所主神名。

黄帝阴符经注 气功专著。共二卷。宋·唐淳（金陵道人）注。注中博引《老子》、《易》、《素问》、《玉皇圣语》以及阴长生、魏伯阳、骊山老母、施肩吾、彭晓、吕洞宾、袁淑真、李冲、逍遥子、朗然子、张梦乾等二十余家所言，详论了气功内炼之法。认为神气相守，即为神仙之道。

黄芽白雪不难寻 气功专论。出《悟真篇》。主要阐述真一之水为炼丹原质，土为四象和合的关键。全文：“黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。四象五行全藉土，三元八卦

岂离壬。炼成灵质人难识，销尽阴魔鬼莫侵。欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。”

黄帝阴符经集解　三卷，此集题名赤松子、张良、葛玄、许逊、钟离权、吕岩、施肩吾，崔明公、刘玄英、曹道冲注。这些人多为唐末宋初时人。成书于宋代。本书论述长生守一大旨、静心存神之道、御气内修之术。如吕岩注：“以精集神，以神御气，炼神合道，与天长久。”钟离权注：“身如家国，心比父君，君正则天下普安，心静则万神皆裕。”

黄帝九鼎神丹经诀　外丹专著。二十卷。作者不详。旧题狐刚子述。书中涉及药物如水银、铅精、丹砂、雄黄、松脂、雌黄、硫黄、曾青、磁石、空青、矾石、朴硝、黄丹、钟乳石、紫石英、胡粉、石盐等数十种，为研究古代外丹术的重要文献。

黄帝八十一难经纂图句解　中医学专著兼论气功。七卷，宋·李駉撰。本书除阐述中医基本理论外，对人体五脏六腑、奇经八脉、百骸众窍在炼功中出现的效应作了切实记述，对习炼气功有较大的指导作用。

黄庭内景五脏六腑补泻图　气功养生专著。唐·胡愔著。本书是继《黄庭内景经》之后，按照《黄庭内景经》的基本理论，研究气功养生法的专著。通过炼功可以“内受腥腐诸毒不能侵，外遭疾病诸气不能损，聪明纯粹，却老延年”。因此主张寓气功于生活之中，平素“养性以全气，保神以安心，气全则体平，心安则神逸”。

曹慈山　清代乾隆年间气功养生家。著有《养生随笔》、又称《老老恒言》，是一部老年气功养生专著，其中静坐、导引，简明适用。

曹溪路　即虚危穴，见“虚危穴”。

曹仙姑胎息诀　静功口诀。见《诸真圣胎神用诀》：“且胎息者，非方术之所能为，为者则失道远矣。且人之生也，须以神存，气留道生。神与气二者相须，乃成性命。虚者通灵而光明，和者周流而柔润。气和则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健，行步轻健则动作不疲，四肢康强，犹国之封域平泰；气血和盛，犹国之府库充实，譬人家富。神志和悦，颜色自怡，行步歌舞，仙道近矣。故曰：今人念佛念道，只要除灾救祸，不如志念除妄还好么？达人观斯而行之，自成胎息者矣”。本法认为，习炼时应神气相须。

曹国舅脱靴法　动功。见《援生四书》。作法：站立定，左手作扳墙形，右手垂下，右脚向前虚蹬，运气一十六口，左右同。主治：治腿脚疼痛。

曹国舅抚云阳板　动功。见《赤凤髓》卷二。作法：身体坐在椅子上，左脚弯膝置于椅上，右脚斜向自然置地上。两手相抱向左上举，眼向右前方看，运气廿四口。然左右交换行功。主治：瘫痪。



菩提　佛家气功习用语。指觉悟。具体有二义：㊀通三乘之菩提：为理者涅槃，断烦恼障而证涅槃之一切智。㊁佛之菩提：为事者一切有为之诸法，去除杂念，而提高神形和合的内作用力。菩提有三种菩提、三佛菩提、五种菩提等说，其中部分为气功功法，如伏心菩提即是调伏烦躁之心而稳定情绪的功法。

菩提心　佛家气功习用语。见《维摩经·

佛国品》："菩提心是菩萨净土"。指求正觉之心，为稳定神形的精神活动。有两种菩提心、三种菩提心之说，其中部分菩提心为气功功法，如行愿菩提心、胜义菩提心、三摩地菩提心等。

乾 卦名，六十四卦之首，具体含义：❶指天，象征天体。《周易大传·象》："大哉乾元，万物资始，乃统天"。❷指首。以天喻首，宇宙之最上部分为天，天尊。人体之最上部分为首，首贵。❸指日。《周易集解》："大明，日也"。❹指有道德精神意识稳定的人。《周易大传·乾九三》："君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。何谓也？子曰：君子进德修业，忠信所以进德也。修辞立以诚，所以居业也。知至至之，可以言几也。知终终之，可与存义也。是故居上位而不骄，坐下位而不忧。故乾乾因其时而惕，虽危无咎矣"。❺指阳气。"潜龙勿用，阳气潜藏"。❻指刚、动。《周易大传·杂卦》："乾刚坤柔"。

乾马 见《性命圭旨全书·普照图》。指心，喻心阳。

乾坤 ❶指宇宙之内的阴阳两方面及其变化。《参同契考异》："乾坤，以宇内言之，则乾天在上，坤地在下，而阴阳变化，万物终始，皆在其间"。❷指人身的阴阳两方面及其变化。《参同契考异》："乾坤……以人身言之，则乾阳在上，坤阴在下，而一身之阴阳万物，变化终始，皆在其间"。❸指气功药物。《参同契考异》："在人则所谓金丹大药者也。"❹指天地，即乾为天，坤为地。《周易大传·说卦》："乾，天也，故称乎父。坤，地也，故称乎母。"❺指乾坤相互为根。《性命圭旨全书·中心图》："乾之性情在于坤，坤之性情在于乾"。

乾顶 气功学名词。见《性命圭旨全书·灵丹入鼎，长养圣胎》："五气俱朝于上阳，三华皆聚于乾顶，阳纯阴剥，丹熟珠灵"。头为乾，指头顶。

乾宫 同乾顶，见"乾顶"。

乾坤交泰 见《仙籍理论要记》："阴潜阳内，阳伏阴中。阴得阳蒸，故能上升；阳得阴制，故能下降。阳蒸阴以吸气，阴凝阳以成精。日月升降。乾坤交泰而万化成焉"。指阴阳相交，相互作用而化生万物。

乾坤体成 气功学术语。出《周易参同契》："两弦合其精，乾坤体乃成，二八应一斤，易道正不倾"。即乾为阳，坤为阴，身体由阴阳两部分组成。指气功中，金丹之成，由阴、阳两类药物组成。

乾坤交媾 气功学术语。见《性命圭旨全书·顺逆三关说》："炼气化神者，乘此火力炽盛，驾动河车，自太玄关逆流至天谷穴，气与神合，然后下降黄房，所谓乾坤交媾罢，一点落黄庭"。乾坤喻阴阳。指气功状态下，身体阴阳相交，和合协调。

乾坤坎离 气功学名词。❶喻身体上下、左右。《周易参同契》："乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，正毂正轴，牝牡四卦，以为橐籥"。❷乾坤为经，坎离为纬，运动变化，交相作用，以成金丹大药。《参同契考异》："乾坤位乎上下，而坎离升降于其间，所谓易也"，"凡言易也，皆指阴阳变化而言，在人则所谓金丹大药也"。❸卦名，即乾、坤、坎、离四卦。

梵 佛家气功习用语，指寂静、清净、净洁、离欲等。《法华玄义》："梵摩云寂静，清净、净洁皆同，亦云梵洁也"。

梵天 佛家气功习用语。见《玄应音义》："婆罗贺麽，此云净天，旧言焚天，讹略也"。指远离世俗世界清净之地。

梵行 佛家气功习用语。见《维摩经·方便品》："示有妻子，常修梵行"。指修炼要节制性欲。故有称断淫欲为修梵行。

梵轮 同法轮，见"法轮"。

梵音 佛家气功习用语。见《法华经·序品》："梵音微妙，令人乐闻"。指五种清净之音声：一者其音正直，二者其音和雅，三者其音清彻，四者其音深满，五者其遍周远闻。

认为演出清净微妙梵音，宣畅“最上无上正法”，闻者欢喜，得净妙道，有调节精神意识思维活动的作用。

梅核气 气功适应症。见《金匮·妇人杂病脉证篇》：“如人咽中有如炙脔(音luán)”。指患者自觉咽中有如梅核大小的异物阻塞，吐不出，吞不下。多因情志郁结，肝气夹痰所致。常兼见胸脘痞闷，气郁不畅、呕逆恶心等症。治疗参见“理肝木诀”。

检情摄念 气功学术语。见《性命圭旨全书·涵养本原，救护命宝》：“惟返照者，检情摄念，摄念安心，安心养神，养神归性”。指习炼气功，应解除情欲，收摄杂念。

检时含景补泻图 静功。见《太上养生胎息气经》。作法功效：(1)肺用咽为泻，呼为补。立秋日平旦，面正西坐。鸣天鼓七通，饮玉泉浆三咽。瞑目正思，兑宫白气入口吞之三。则童神安，百邪不能殃，兵刃不能害，延年益寿。谓补泻神气，安息灵魂。(2)心用呵为泻，嘘为补。立夏日平旦，面向南端坐。叩金梁九通，漱玄泉三咽。精思注想，吸离宫赤气入口三吞。以补灵府，离玉女，神平体安，百殃不害，神至灵也。(3)肝用嘘为泻，吹为补。立春日常以寅时，面向东平坐。叩齿三通，闭气七息，吸震宫青气三吞之。致二童肝，养精之妙也。(4)脾用呼为泻，呵为补。清旦正坐中宫，禁忌五息，鸣天鼓七吸，中宫黄气入口吞之，饮玉醴以致其妙。人禀天道，经营正气，守我房中之精，保命得长生。存想华池饮玉液，和气相胜，百脉调畅，闭息精源，含真却老。(5)肾用吹为泻，咽为补。立冬日，面北向，平旦。坐定，鸣金梁五通，饮玉泉三，吸玄宫黑气。吞之以致玉童之馔，神和体平而能长生。(6)胆用嘻为泻，嘘为补。常以孟月端坐，正思北玄。吸黑气入口九吞，饮玉泉之浆。气之致也，喜怒损性，哀乐伤神，神伤侵命，损性害生。养性以生气，保神以安心。气平体和，精全心逸。

梳发 动功。见《理淪骈文》：“梳发，疏风散火也。”《苏轼·酒醒步月理发而寝》：“羽虫见月争翾翻，我亦散发虚明轩，千梳冷快肌骨醒，风露气入霜蓬根。”头为诸阳之会，梳理头发，能使头部气血流畅，头脑清醒，疏风、散火、祛邪。

培养正气法 静功。出《黄帝内经素问·遗篇刺法论》。作法：端身正坐，先想脑如日。欲将入疫室，先想青气自肝而出，左行于东，化作林木；次想白气自肺而出，右行于西，化作戈甲；次想赤气自心而出，南行于上，化作焰明；次想黑气自肾而出，北行于下，化作水；次想黄气自脾而出，存于中央，化作土。五气护身之毕，以想头上如北斗之煌煌，然后可入疫室。功效：增加身体抵抗力。

救护命宝 气功学术语。见《道乡集》：“须知老年人，以救护命宝为第一要着”。指抵抗衰老，采药炼已筑基，萌发生机。

盛神法 气功专论。出《鬼谷子·本经阴符七篇》。阐述盛神的方法，列举真人、圣人与天为一，通于心术，提出养气存神的盛神之道。曰：“五龙盛神，中有五气，神之为长，心为之舍，德之为人，养神之所归诸道。道者，天地之始，一其纪也。物之所造，天之所生，包宏无形，化气先天地而成，莫见其形，莫知其名，谓之神灵。故道者，神明之源，一其化端。是以德养五气，心能得一，乃有其术。术者，心气之道所由；舍者，神乃为之使。九窍十二舍者，气之门户，心之总摄也。生受之天谓之真人。真人者，与天为一而知之者。内修炼而知之，谓之圣人。圣人者，以类知之。故人与生一出于化物…通于心术，术必有不通其通也。五舍得养，务在舍神，此之谓化。化有五气者志也、思也、神也、德也。神其一也静，和者养气。养气得其和，四者不衰，四边威势，无不为存而舍之，是谓神化归于身”。

龚子才 即龚廷贤，见“龚廷贤”。

龚云林 即龚廷贤，见“龚廷贤”。

龚廷贤 字子才，号云林，江西金溪人，

明代太医院吏目，著有中医著作《寿世保元》。其中对呼吸静功和用六字气诀治五脏六腑疾患有专门论述："人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂。……人呼吸蒂在心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不炽，百骸之病自消矣"。"每子午卯酉时，于静室中，厚褥铺于榻上，盘脚趺坐，瞑目不视，以棉塞身，心绝念虑，以意随呼吸一往一来，上下于心肾之间，勿急勿徐，任其自然。…… 每日依行之，两月之后，自见功效"。又"不炼金丹，且吞玉液，呼出肺腑之毒，吸来天地之清。…… 以六字气诀治五脏六腑之病。其法以呼字而自泻去脏腑之毒气；以吸字而自采天地之清气以补之。当日小验，旬日大验。年后万病不生，延年益寿。

龚居中，明代中医学家，对气功养生有研究。著有《红炉点雪》，在著作中介绍了气功养生却病延年六句术：(1)鼓呵消积滞法。(2)叩齿治牙病法。(3)运睛除眼疾法。(4)掩耳去头旋法。(5)闭摩通滞气法。(6)凝抱固丹田法。

雪里花开 气功学术语。见《奇经八脉考》。同水中火发。参见"水中火发"。

雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉 名言。出《悟真篇》。指肺津还入丹田。雪山色白喻肺色白，东阳造化炉即丹田。

啬气养神 见《苏颖滨集》："啬气养神，以终其身"。指爱惜精气，不妄施妄泄，可以补脑养神明。

捺耳窍 动功。见《景岳全书》："凡耳窍或损或塞，或震伤，以致暴聋，或鸣不止者。即宜以手中指于耳窍中轻轻按捺，随捺随放，随放随捺，或轻轻摇动，以引其气。捺之数次，其气必至，气至则自通矣。"用中指按捺并摇动耳窍，可去邪保聪，治耳鸣、耳聋。

掩蔽 气功学术语 出《周易参同契》："黄中渐通理，润泽达肌肤，初正则终修，干立未可持，一者以掩蔽，世人莫知之"。为掩盖，遮盖之意。指习炼气功，阴阳之间的气化作用，细微而不显著。

掩耳屈头 动功。见《遵生八笺》："邪风入脑，虚火上攻，则头目昏旋，偏正作痛。……以两手掩耳，折头五七次，……以逐其邪，自然风散邪去。"指两手掌掩住两耳，屈颈数次。能治眩晕、头痛，散风邪。

掩耳去头旋法 动静功。见《修龄要旨》。作法：静坐，闭息，以两手掩耳，折头五、七次，存想元神，逆上泥丸。功效：治邪风入脑、虚火上攻之头目昏旋、偏正作痛。

掉散 佛家气功习用语，指神形不调，意识行为紊乱。有身掉、口掉、意掉之说。身掉者，好游走于繁杂的场面，走串戏谑，不暂坐安静；口掉者，好咏吟，争是非，为无益之争论、戏言；意掉者，意识懈怠，浮想联翩，不切实际。

捨 佛家气功习用语。❶指意识活动和平或平等的精神活动，神形维持相对稳定状态。《俱舍论》："心平等性，无警觉性，说名为捨"。❷指念捨字以摄神止念。《文殊问经》："称捨字时，是出信勤，念定慧声"。

捨拂耽 静功。见《大曰经疏》。作法：结跏趺坐，明见是理，意识宽舒，无有疑虑，逐渐达到精神稳定。

接神 出《吕氏春秋·尽数》："大喜大怒大忧大恐大哀五者接神，则生害矣"。指与神相连接。情志失调，损伤精神。

接舆狂歌 动功。见《赤凤髓》卷二。自



然站立，面对墙。右手扶墙，左手自然下垂，右脚蹬墙，力量适中而舒缓，同时运气十八口。然后换左手扶墙，右手下垂，左脚蹬墙，要求同前。治腰疼。

捩身　导引姿势。见《遵生八笺·延年却病笺》："徐捩身"。指扭转身体。

据　导引姿势。见《遵生八笺·延年却病笺》："两手据地"。指用两手按着、撑着。

庵罗识　参见"七常住果"。

〔丨〕

虚无　为意识活动相对静止之意。即眼不视物，耳不闻声，鼻不辨气，舌不知味，神守于内。《诸真圣胎神用诀·徐神公胎息诀》："夫神者，虚无之用。"

虚心　见《内观经》："虚心者，遣其实也"。指脑内无纤尘邪念。

虚妄　佛家气功习用语。见《圆觉经》："虚妄浮心，多诸巧见，不能成就圆成方便"。指虚为无实，妄为反真。虚妄的行为影响入静。

虚空　佛家气功习用语。见《楞严经》："空生大觉中，如海一沤发，有漏微尘国，皆依所生"。指虚是无形质，空为无障碍。

虚症　气功适应症。出《黄帝内经素问·通评虚实论》："精气夺则虚"。指精气神损伤出现的一系列病症，即面色苍白，精神萎靡，疲倦无力，心悸气短，自汗盗汗，手足厥逆，头昏眩晕，脉沉细无力，或虚弱。治宜选择动功（导引），以后以静功温养之。

虚筑　见《寿世传真》："两手作拳，用力左右各虚筑七次。"即出拳作打的动作，并非真打。

虚静　气功学名词。见《性命圭旨全书·天人合发，采药归壶》："心中无物为虚，念头不起为静，致虚而至于极，守静而至于笃。阴阳自然交媾，阴阳一交而阳精产矣"。指习炼气功时，无思无念，意识思维活动处于相对静止的状态。

虚无论　气功专论。出《至游子·坐忘篇》。阐述虚无的含义，说明切断外界的干扰，才能合于气功之道。曰："学道之初，在于收心离境，入于虚无，则合于道焉。若夫执心著空，亦非所谓无形也。住于有则心劳而气废，疾以之生矣。夫闻毁誉善恶以其心受，受则心满，满则道无所居矣。有闻如不闻焉，有见如不见焉，毁誉善恶不入于心，其名曰虚。心虚则安，心安则道自来矣"。

虚无身　佛家气功习用语。见《无量寿经》："类貌端正，超世希有，容色微妙，非天非人，皆受自然虚无之身，无极之体"。指进行气功养生之后，身体与自然、社会相适应，逍遥自在，神形合适。

虚危穴　气功学名词。见《性命圭旨全书·天人合发采药归壶》。又名尾闾穴，详"尾闾"。"盖精气聚散常在此处，水火发端也在此处，阴阳变化也在此处，有无出入也在此处，子母分胎也在此处。""其穴言于任督二脉中间，上通天谷，下达涌泉"，又"此穴干涉最大，系人生死岸头。故仙家名为生死窟，《参同契》云：筑固灵株者此也。拘畜禁门者此也。《黄庭经》云：闭塞命门保玉都者，此也。闭子精路可长活者，此也。"故其异名甚多，据《性命圭旨全书·采药归壶图》所列：天人合发之机；子母分胎之路；任督接交之处；阴阳变化之乡；九灵铁鼓；三足金蟾；太玄关；藏金斗；尾闾穴；生死穴；朝天岭；气海门；曹溪路；三岔口；平易穴；咸池；阴端；禁门；会阳；长强；魄门；地轴；阴跷；桃康；人门；鬼路；会阴；谷道；龙虎穴；三岔骨；河车路；上天梯等。

虚空界　佛家气功习用语。见《中阿含经》："譬如月无垢，游于虚空界。"指宇宙无际。

虚空藏　气功学名词。为"祖窍"异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。见"祖窍"。

虚无之谷　气功学名词。为"祖窍"之异

名。见《性命圭旨全书·安神祖窍翕聚先天》。见"祖窍"。

虚无为体 气功学术语。见《性命圭旨全书·邪正说》："金丹之道，简而不繁，以虚无为体，以清静为用，有作以成其始，无为以成其终，从首至尾，并无高远难行之事"。虚无即无念。指气功以无念，意识思维活动相对静止为本体。

虚无自然 出《黄庭外景经·第十章》："虚无自然道之故"。指意识活动如太空，广漠无垠空空如野，无有牵挂，谓之虚无自然。

虚心合掌 佛家气功习用语。指两手相合而中稍空。为佛家调身时姿式之一。

虚心实腹 出《老子·三章》："是以圣人之治也，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨"。虚心为恬淡虚无之意，实腹为丹田精气盈满。指圣人调节神形，稳定意识，吐故纳新，纳气归于丹田。

虚劳少气 气功适应症。见《诸病源候论·虚劳病诸候》："虚劳伤于肺，故少气，肺主气、气为阳，此为阳气不足故也"。指虚劳病人因肺气损伤、致呼吸微弱而不足之证。其病多为阳气不足所致。治疗见"虚劳少气候导引法"、"玉液炼形法"。

虚劳阴痛 气功适应症。见《诸病源候论·虚劳病诸候》："肾气虚损，为风邪所侵，邪气流入于肾经，与阴气相击，真邪交争，故令阴痛。但冷者唯痛，挟热则肿"。指肾虚复受风冷之邪侵袭，邪入于肾经，邪正交争，致前阴疼痛之证。如兼挟热邪、则伴前阴肿胀。治疗见"虚劳候导引法"、"卯酉周天功"。

虚劳里急 气功适应症。见《金匮要略·血痹虚劳病脉证并治》指劳伤病人，肾气内损，冲脉失于濡养，致腹部拘挛紧缩不舒之证。治疗见"虚劳里急候导引法"、"行庭法"。

虚劳体痛 气功适应症。见《诸病源候论·虚劳病诸候》："劳伤之人、阴阳俱虚、经络脉涩，血气不利，若遇风邪与正风相搏、逢寒则体痛、值热则皮肤痒"。指虚劳病人因阴阳皆虚，经络血脉凝涩、血气运行不畅。若再感受邪气，则邪气与正气相搏结于经络之间，如遇气候寒冷，则感身体疼痛；如遇天气温暖，则感皮肤发痒之证。治疗见"虚劳体痛候导引法"，"通关法"。

虚劳寒冷 气功适应症。见《诸病源候论·虚劳病诸候》："虚劳之人，血气虚竭，阴阳不守，脏腑俱衰，故内生寒也"。指因虚劳病，致气血虚弱、阴阳不能维持正常状态（不平衡），阳气偏衰，则内生寒冷之证。治疗见"虚劳寒冷候导引法"。

虚劳膝冷 气功适应症。见《诸病源候论·虚劳病诸候》："肾弱髓虚，为冷风所搏故也。肾居下焦主腰脚，其气荣润骨髓，今肾虚受风寒，故令膝冷也"。此病如膝冷久久不愈，则会使两脚痠疼、屈弱无力、难以举动。治疗见虚劳膝冷候导引法"、"太极拳"。

虚劳羸瘦 气功适应症。见《诸病源候论·虚劳病诸候》"夫血气者，所以荣养其身也。虚劳之人，精髓萎竭，血气虚弱、不能充盈肌肤，此故羸瘦也"。治疗见"虚劳羸瘦候导引法"、"大周天"。

虚空无为 佛家气功习用语。❶指宇宙自然，无边无际，永不变易。《俱舍论》："虚空但以无碍为性，由无碍故，色于中行"。❷指真如即神形和谐的理想境界。《大乘百法明门论疏》："言虚空无为者，谓于真谛离诸障碍，犹如虚空"。

虚室生白 气功学术语。出《庄子·人间世》。指空明的意境，能生出光明。泛指气功状态下，虚静而出智慧。

虚壹而静 气功学术语。出《荀子·解蔽》："故治之要在于知道。人何以知道？曰：心。心何以知？曰：虚壹而静"。指意识思维活动专一宁静，镇定而不乱。

虚静无为 气功学术语。见《听心斋客问》："心归虚静，身入无为，动静两忘。到这地位，三宫自然升降，百脉自然流通，精自

化气，气自化神，神自还虚，不必去安炉立鼎，采药物，看火候。而所谓三元八卦，四象五行，悉在其中。若心不虚静，则内无真宰，虽精气亦不可得而役矣”。指意识思维活动安静、不妄为，是习炼气功获得成功的根本。

虚心实腹论 气功专论。出《悟真篇》。主要阐述炼功要使神清净（虚心），一身精气充实（实腹）。全文：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教守取满堂金”。

虚劳口干燥 气功适应症。见《诸病源候论·虚劳病诸候》：“虚劳口干燥，此由劳损血气，阴阳断隔，冷热不通，上焦生热，令口干燥也”。治疗见“虚劳口干燥候导引法”。

虚劳阴下痒湿 气功适应症。见《诸病源候论·虚劳病诸候》：“指虚劳病人前阴部搔痒之证。虚劳病人如严重的亏虚和劳损，肾气不足，则前阴发冷，且阴汗自出，被风邪侵袭，则风邪与湿相搏，郁而生热，发生阴部搔痒。治疗见“虚劳阴下痒湿候导引法”、孙思邈“调气法”。

虚劳候导引法 动静相兼功。出《诸病源候论·卷三》。作法：(1)静默养神，闭气至极限时慢慢吐出，平时注意少言语，少唾，少擤涕。(2)早晨鸡叫时叩齿三十六遍，搅舌漱口，令津液满口时咽下，作三次。杀虫补虚，令人强壮。(3)两手托着两颊，两肘紧靠身体，腰部用力伸直，然后两肘向外抬，尽量使肩肘腰之气散尽，感到大闷时稍息再做，反复七次。舒筋活络，治肘臂劳损。(4)两手托住两乳，前后振摇，尽力做十四次。然后手不动，两肘上下活动二十一次。以意引气，由心向下放散，使气血流遍全身。舒展肘部筋脉，活血通络，治肘部劳损。(5)两足跟相对，两足趾向外，坐下，两膝头跪在地上，用力扳两膝头向外。然后，伸展两手，向左右两侧偏侧，各二十一次。补虚劳，强腰脚。治虚劳，腰脊膝疼。(6)跪一足，坐在上面，两手从大腿内扳足上翻，尽力使足跟向下，身体外倾，来回活动十四次。左右交替，温阳通络，祛风止痛。治虚劳足臂疼痛，膝冷阴冷。(7)坐着，两手抱膝，距足三里二寸，尽量用力使两脚贴身悬起，持续一会后恢复坐式。反复作十四次。温阳散寒，治腰脚臂内劳损膀胱冷。(8) 两脚掌对踏，向前阴处紧靠，两手捧膝头，左右尽力捧十四次。然后，身体向两侧摆动十四次。再前后俯仰活动腰部七次。养心益气，温阳散寒。治心劳，痔疮、膝冷。(9)单盘膝两坐，一足压于对侧大腿上，两手抱膝，两膝向外用力，身手膝尽量反方向用力拉二十一次。头尽量向左右仰侧。舒筋活络，治背脊强急臂劳。(10)坐，两脚掌相对，尽力使脚向身靠近。两手向两侧伸展，两手掌相对放于脑项及肩部，臂手及头尽量向下，作七次。仰手作七次，合手作七次。腰伸直，脚不动，两手从头两侧尽量向上伸。和气血，暖下元。治五劳七伤，脐下冷暖不和。(11)一足踏地，一足屈膝，两手抱膝关节持鼻穴下面，尽力使膝向身体靠拢，左右各二十八次。行气血，除五劳。主治虚劳及膝以下气血不通。(12)蛇行气。屈膝侧卧，然后，臀部及足掌着地而坐。闭眼，闭气不息。平时少食使肠道通畅，以咽气及唾液作为饮食。活动顺应四时，春出冬藏；不追求富贵生活。养精益气，补益五脏。治五劳七伤。(13)正坐，摆动两臂，闭气不息十二遍。和气血，补五脏，利水。治五劳七伤，水肿。(14)自然站立，两脚尖向外，一呼一吸十次。理气血，通六腑，益五脏。治心腹各种劳病。脚尖向内，一呼一吸十次，功效相同。

虚中恬惔自致神 名言。出《黄庭内景经·紫清章》。指意守虚无，神形和调，智慧由生，即所谓”神以虚受”也。

虚其欲神将入舍 气功名言。出《管子·心术》。指排除欲念，才能内守意识、精神。

虚劳体痛候导引法 动功。出《诸病源候论·卷三》。作法：(1) 两手伸指向上举，手掌从面向南开始，向四方转动，屈肘上下活动二十八次。两手下垂，向后摆动，轻轻放松散气十四次。两肩上下活动十四次。活络止痛，去肢体臂胁疼痛。坚持练功，可根治。(2) 两脚伸直分开而坐，用两手握住两脚五趾，尽量坚持。然后，低头，闭气不息，到最大限度时慢慢吐出，作九次。强腰脚，补虚劳。治颈脊腰脚痛，虚劳。(3) 仰卧，伸展两足，足趾向右，用鼻吸气七次。强筋健骨，治骨痛。(4) 正坐，伸直腰，右手上举，手掌向上，左手掌压右手掌上，用鼻呼吸七次，同时左手稍振动。舒筋活络，治臂背疼痛。(5) 两膝跪地，身体向下，头离地五寸，抬头，两手成一字，左手向前，右手向后，前后尽力伸展十四次。左右交替进行。和气血，通经络。治臂，骨，脊、筋气血不和、疼痛不适。(6) 坐一脚上，另一脚横放在膝下，一手用力按膝向下，另一手向反方向伸展，仰头向前，两手互相呼应按摇十四次，左右交替，活血通络。治股、胸、颈、腋气血瘀滞，拘挛疼痛。两脚同跪，抽一脚向前尽量伸展，把头面向前伸展过足趾，上下活动二十一次，左右足交替。调津液，和气血。治臂、腰、背、髓、膝内疼痛不适。一足屈膝向前，使腿紧贴小腹，另一足尽力向后伸展，并用力伸足趾，两手向后，形似飞行之神，意念想象昂头腾飞。作十四次，左右交替。调五脏、和气血、通经络、治全身不适，气血失和。(7)伸展两下肢，足趾向上而坐，两手向上伸展，手掌相对，仰头挺脊，尽力坚持，三遍。移动两足，使之相距一尺，手不移动位置，手掌向外转动七次。过一会，再移动两足，使之相距二尺，手向下按地，尽力作三遍。补骨髓，强筋骨。治全身骨关节虚劳，疼痛。贴身向上伸展两手，弯腰，用两手握住两足趾，按捏，意念使气血向下至足掌心。手足一起用力后放松，尽力作二十一次。强腰脚，通经络。治足跟、臂、腰疼痛，踝部不适，日益消瘦。

虚劳少气候导引法 静功。出《诸病源候论·卷三》。作法：整天不吐唾液，常含枣核，待津液满口时咽下。益气生津。

虚劳阴痛候导引法 动功。出《诸病源候论·卷四》。作法：两足趾向下撑地，两足跟相靠，坐足跟上，两膝向外。两手从身体前面向下，尽量作七遍。补益脏腑，温阳散寒。治劳损，阴疼，膝冷。

虚劳里急候导引法 动静相兼功。出《诸病源候论·卷三》。作法：仰卧，用口慢慢吸气，用鼻呼出。舒肝理气，缓挛急。治腹痛拘急。饱食后，小咽气九十次。温中散寒，治里寒证。用口吸气七十次，令气充满腹部，再小咽气几十次。然后，两手掌摩擦，到极热时，以手掌按摩腹部，使气下行。温中理气。治干呕腹痛。

虚劳寒冷候导引法 动功。出《诸病源候论·卷三》。作法：正坐，交叉两脚，手从脚弯中入，低头，两手交叉放在项上。温经通阳，增进听力。主治肢体久寒不温，耳聋。

虚劳膝冷候导引法 动功。出《诸病源候论·卷四》。作法：(1) 跪一脚，坐该脚上，另一脚屈膝，两手向后撑地，仰头。存想，以意引气向全身各处流散。然后，尽量振动二十八次。左右交替。最后，两脚向前，足掌对蹬十四次。理气温阳，通络散寒。治胸腹疾患，膝冷，脐部闷胀不适。(2) 两膝跪地，静心存想，以意念导气从头向下至足布满全身。然后，站立，两手舒展放在两肋旁，以意念引导掌心吸气呼气不止，待面部有紧缩感时，向下弯腰二十一次。温阳通络。治膝头冷，膀胱宿疾，腰脊强硬，脐下冷闷。(3)伸展两脚坐下，入静，以意引气达涌泉。三遍。然后，收右足跻屈，两手紧握涌泉穴部位，脚蹬手拉，尽力牵引。同时，向下送气二十一次，使之有气感。常练，温肾散寒。治肾内冷气，膝冷、脚痛。(4)跪一只脚，坐在

上面，两手从大腿内板脚上翻，尽量使足跟向下，身子向外板，持续一段时间。然后，身子来回活动十四次。左右交替。温阳通络，益气升清。治痔疮，五劳，足臂疼痛不适，膝冷、阴冷。(5) 仰卧，伸展两脚，两足十趾互相对撑，两手伸展放身旁。用鼻吸气七次。温经散寒。治小腿寒冷，腿骨疼痛。(6) 仰卧，伸展两手两足。两足趾相对，鼻吸气，到极限时慢慢呼出。呼吸七遍。温经散寒、活血通络。治两膝寒冷，胫骨疼痛，转筋。(7) 两足趾撑地，两足跟相靠，坐在足跟上，两膝向外，两手尽量向下作七遍。补益脾肾。治劳损，外阴疼痛，膝冷，脾肾亏损等。(8) 两手抱两膝，尽力摇动四十九次。仰头。温肝肾，强腰脚，治膝冷。(9) 仰卧，伸展两足，两足趾向左。两手伸直放身旁。鼻吸气七次。活血散寒。治肌肉麻痹，胫寒。(10) 自然站立。两手遍捏腰部，全身放松。静心存想，以意引气向下，遍布全身。身体前后振摇四十九次。足与头相对摇动十四次，头上下动七次，缩颈抬肩，向后仰。通阳散寒，使脏腑之气透达涌泉。治里寒，脏腑气滞诸症。(11) 两膝跪地，两手向后，手掌贴地。以意引气向下出，待腰脊感到不适时，引气回而向上，如此上下十四次。然后，自然站立，以意导气向左右散发，转动腰部二十一次。通络止痛。治脐下冷胀，膝头冷，踝关节疼痛。

虚劳羸瘦候养生方 静功。出《诸病源候论·卷三》。作法：每日早晨，未起床时，用舌在口腔内搅动，作漱口状，待津液满口时咽下。叩齿十四次。如此三遍，名叫炼精。补虚损，使人强壮。

虚劳口干燥候导引法 静功。出《诸病源候论·卷三》。作法：向东而坐，仰头。闭气不息，至极限时慢慢吐出五遍。以舌在口中搅动，漱口满十四次，咽下。生津止喝，治口干口苦。

虚劳阴下痒湿候导引法 静功。出《诸病源候论·卷四》。作法：仰卧。两手放膝头。两足跟放臀下。用口吸气，待气充满腹部时，用鼻慢慢呼出。通阳利湿。治阴下湿，少腹痛，膝冷活动不便。

眦媠 出《庄子·外物》："静然可以补病，眦媠可以休老，宁可以止遽"。指按摩。

常在 出《黄庭内景经·心神章》："脾神常在字魂停"。指脾神名。

常念 ❶佛家气功功法。见《法华普门品》："若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲"。作法：行住坐卧均可，意想观世音菩萨，神力无边。进一步"观非空非有，离空假之二边而随顺于中道"。即观想空、有之间，使意念活动既非空，亦非有，顺于中道而不偏离。❷常为经常，念为意念，或正念。指经常习炼气功。《黄庭内景经·常念章"有专章以述其义。

常清静 见《太上说常清静妙经》："人能常清静，天地悉皆归。"即常常保持清静无为。

常人呼吸 气功学名词。指呼吸之气从咽喉而下，至胸而回，不能与祖气相连，所以不能产生气功效应。见《性命圭旨全书》。"一切常人呼吸，皆从咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相连，如鱼饮水而口进腮出。即庄子所谓众人之息以喉是也"。

常合即吉 气功学术语。出《太平经》："人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主身。常合即吉，去则凶"。指形体与精神合而为一则身体健康，各部功能协调稳定。

常住心月轮 佛家气功功法。作法："观想吾心为清净之圆月"，即是意想心为明静的圆月，通体清凉明洁如朗月。随之身体与月相合为一，身即是月，月即是身。

常念三房相通达 气功名言。出《黄庭内景经·常念章》。三房为黄庭、元海、丹田，又谓明堂、洞房、丹田。指经常习炼气功，调气调神，三房一气通达，全身无滞碍，

身体健康。

眼前 见《试金石·二十四问》："丹经每言眼前"。指面前。用以说明气功并不难寻。《悟真篇》："只在眼前何远讨"。

眼不见 指守神于内，精神集中，眼不视外物。《诸真圣胎神用诀·郭真人胎息诀》："夫炼者修也，养也，虚也，耳不听也，眼不见也"。

眼目治法 动静相兼功。见《养生导引法》。作法：(1) 踞坐，伸右脚，两手抱左膝，伸腰，用鼻吸气，尽力行七息。(2) 踞坐，伸左脚，两手抱右膝，伸腰，用鼻吸气，尽力行七息，并将左足向外伸展。(3) 用鼻吸气，左手捏鼻闭口，尽力行气七息。(4) 正坐伸腰，缓缓用鼻吸气，右手捏鼻，闭目，用口呼气。(5) 蹲坐，用两手搬举两足五趾，尽力低头并行气，使五脏气遍至。(6) 跷两足趾，五息而止。(7) 伸左腿，屈右膝压之，五息而止，然后引气入肺，让肺中气除病邪。(8) 鸡鸣时两手互摩使热后熨目三遍，然后用手指按摩两眼。(9) 面向东坐，不息两通，口向两手中指哈气十四次，并相摩使热揩眼。(10)卧位引气三次，用手抓后项旁经脉五次。仰卧，低头向上牵引三次，并用两手指抓项边大经脉五次。(11) 鸡鸣起床，先屈左手拿盐入口，指以指相摩，并念咒语：西五母女，名曰益愈，赐我目，受之于口。并用两手按摩双眼十四次。

眼观心动，耳听神移，口谈气散 名言。出《脉望》。极简明地谈炼功中闭塞眼、耳、口外三关，才不耗散神气。

眼目症治法 动静相兼功。出《动功按摩秘诀》。凡三焦血热眼睛昏花，正坐，将两手掌擦热后摩脐及两膝，待气定后做第二遍。日行三、五次。凡眼肿痛，端坐叩齿一遍，命童子按摩左右涌泉穴并膝盖各三千次，自己以舌舐上腭，反目观顶，口内漱津，待满口后咽下。如此九漱九咽，咽后轻呵三口，如前叩齿止。日行三、五次。凡心火起并火眼，以自己手摩左右涌泉穴并膝盖，垂帘开口吸气，怒目闭口呼出，一次三十六吸呼，正身端坐而行。凡诸目疾，用两手抱住昆仑穴，目珠周转，吸清气送至下丹田一百二十口，嗽咽三大口，叩齿而止。

悬阳 ❶指心。《灵枢集注》："悬阳，心也"。❷指目。《灵枢经》："目为悬阳"。

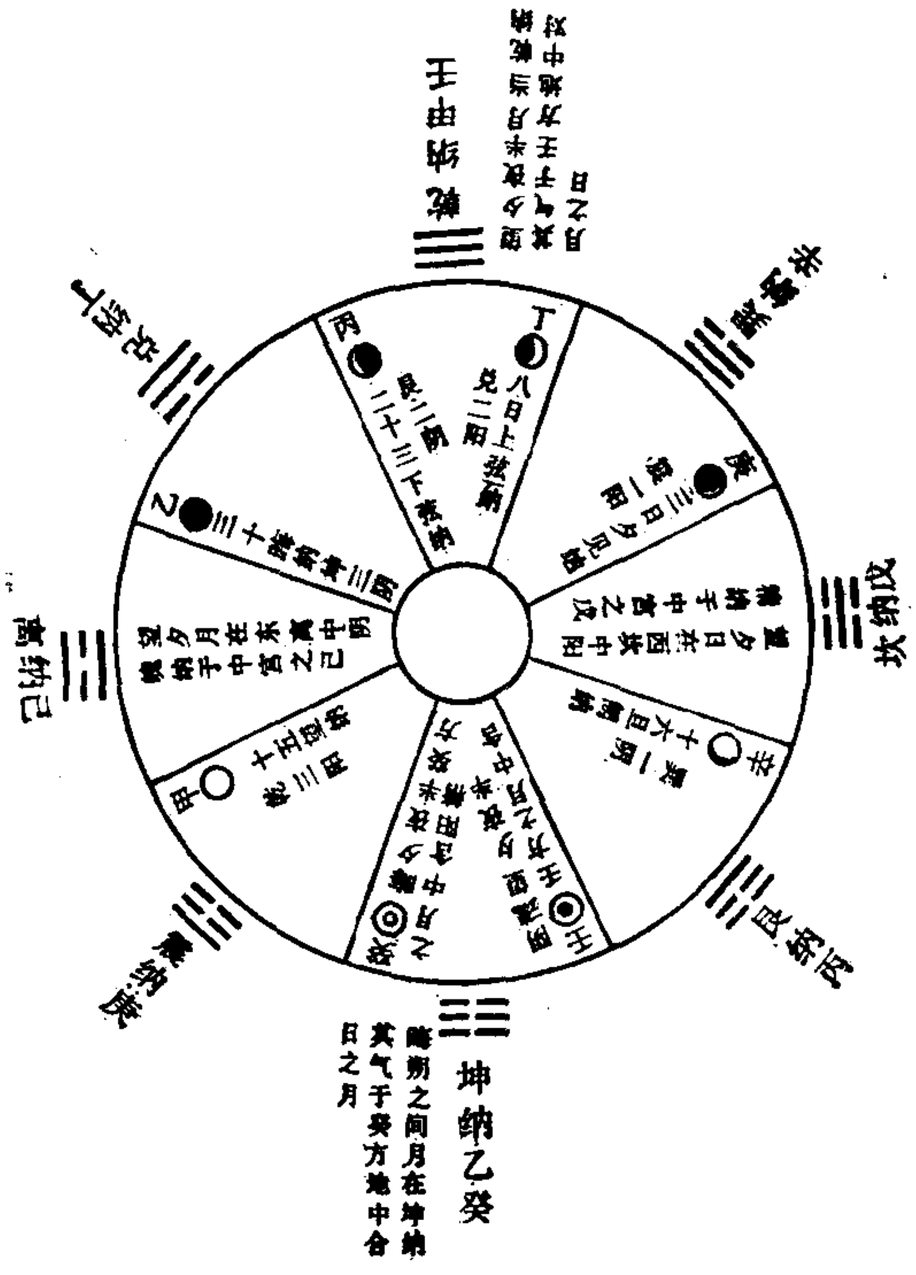
悬解 气功学名词。出《庄子·大宗师》："安时而处顺，哀乐不能入也。此古之所谓悬解也。而不能自解者，物有结之"。指面对纷乱的社会环境而不受束缚，情绪稳定，意识平和。

悬衡 气功学术语。出《荀子·解蔽》："圣人之心术之患，见蔽塞之祸，故无欲、无恶；无始、无终；无近、无远；无博、无浅；无古、无今。兼陈万物而中悬衡焉"。既精神意识思维活动处于安静和平的状态。

晨昏火候 气功专论。出《悟真篇》。主要阐述产丹时要据身中阴阳消长调整火候。全文："虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。果生枝上终期熟，子在胞中已有殊？南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居廛市，何必深山守静孤？""药重一斛须二八，调停火候托阴阳。"

晦朔弦望 古人根据月象之盈虚而命名。阴历（以下均指阴历）每月月末，月亮纯黑无光，称为晦。此时三阴备足，以坤☷卦示意；每月初一，月色虽黑，已受阳光，称为朔；初三之月，暗多亮少，一阳二阴，以震☳卦示意；初八之月，阴阳各半称为上弦，以兑☱卦示意；十五之月圆，古人称之"三五德就，乾体乃成"，三阳备足，称为"望"。以上又叫望前三候，象征阳长阴消。十六的月象，向暗多亮少转化，一阴生，以巽☴卦示意；二十三之月象，阴阳各半，称为下弦，以艮☶卦示意；以上再加上晦，又叫望后三候，象征阳消阴长。在气功文献中，常以月象之盈虚圆缺来表示炼功时之阴阳消长。《周易参同契》说"三日出为爽，震受庚

西方；八日兑受丁，上弦平如绳；十五乾体就，盛满甲东方。……七八道已讫，屈折低下降，十六转受统，巽辛见平明，艮直于丙南，下弦二十三，坤乙三十日，东北丧其明"。又说"上弦兑数八，下弦亦如之，两弦合其精，乾坤体乃成。"所以吕纯阳说："有人问我修行法，遥指天边日月轮。"又以一岁而言，冬至为朔，夏至为望；以一月而言，初一为朔，十五为望；以一日而言，子时为朔，午时为望；以一时而言，初一刻为朔，正四刻为望；以六十四卦而言，复卦为朔，姤卦为望；以一身而言，尾闾为朔，泥丸为望；子位进火为朔，午位退符为望。见《崔公入药镜注》。



月体纳甲图

野战　气功学术语。龙（元神）虎（元精）交合的意思。《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》"夫炼金丹者，每以中秋初夜一阳动时，……左擒龙而审定鼎、弦，右捉虎而精调火候。一文一武，交争战于玄门；一去一来，互斗危于牝户。……故曰强兵战胜之术也。夫兵者，龙虎也。战者，交媾也。"

唵字法　佛家气功功法。见《守护国经》。作法：站式或坐式，口念唵字，意识活动集中于唵字，反复若干次。"唵字有五种义：一归命，二供养，三警觉，四摄伏，五三身"。久行之，调节身体内外环境，使之神形稳定，"觉自心本有之佛及一切之佛，现于目前"。

唵阿吽　佛家气功功法。见《安象三昧仪经》："诵此真言已，复想如来如真实身诸相圆满，然以唵阿吽三字，安在像身三处，用唵字安顶上，用呵字安口上，用吽字安心上。"作法：结跏趺坐，意想如来真实身诸相圆满，念唵字安像顶上、呵字安口上、吽字安心上，身像与唵、阿、声相合即可。

唯心　佛家气功习用语。见《唯识论》："由自心心执著，心似外境转，彼所见非有，是故说唯心"。指唯有一心，即意念专一。《华严经》："三界所有，唯是一心"。

趺坐　即盘膝正坐。同结跏趺坐，见"结跏趺坐"。

蛊毒候导引法　动功。出《诸病源候论·卷二十五》。作法：（1）两手交叉放头上。坐在地上，慢慢伸展下肢，用两手从外抱住膝部，低头进入两膝间，两手交叉放头十二次。杀虫，治蛊毒，三尸毒。（2）经常静心存想日月星辰，凌晨鸡鸣时，安卧于床，以唾液漱口，待津液满口时，分三次咽下。调和五脏，杀虫，延年益寿。治虫症，心腹疼痛。（3）正身仰卧，闭目，闭气，内视丹田，用鼻缓缓吸气，使气充满腹部，再慢慢用口吐出，吸多吐少，不能有声。静心存想，内视五脏的形状和颜色，再看胃中，颜色洁白鲜亮如丝，炼至疲倦汗出而止。或用粉摩擦身体。汗不出疲倦者亦然。次日再做。同时，存想雷鸣电闪，走入腹中。经常练习，治疗各种疾病。

蛇行气　动功。见《诸病源候论·虚劳病诸疾上》："蛇行气。曲卧以正身，复起踞。闭目随气所在，不息，少食裁通肠，服气为食，以舐为浆，春出冬藏，不财不养。以治

五劳七伤。”先曲身侧卧，再正身，复起坐，闭目随气之所在，闭气不息，少食使肠通畅，咽气作为进食，舌舔出唾液作为水喝，起居适应四时变化，如春出冬藏，心神安静，恬淡虚无，不追求荣华富贵。以此可治五劳七伤病。

嘯父市上补腰 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：自然坐势，两足伸平放于席上。两手握住左足心，（涌泉穴处），运气三口，然后两手换握右脚心，运气四口。主治：强腰膝、固精。



崔希范 唐代著名气功家。生卒不详。号至一真人。有气功名作《入药镜》传世。

崔公入药镜 气功学著名著作。全文八十二句。唐代气功家崔希范著。广为后世气功文献所收入，流传影响极其深远。吕洞宾曾赞誉说：“因看崔公入药镜，令人心地转分明”。入药镜之名据崔希范解释说：“其可资而生者，曰精，曰气，曰神，谓之三业。”“以吾心为镜，身为之台。”即是说，精、气、神为炼丹之药；心火内照，能见五脏六腑，故称为镜。

崔公入药镜注 气功养生专论。元·王道渊注。本书主要内容是：(1)习炼气功要在调节阴阳。阴阳是天地之道，也是机体生理变化之道。(2)论述入药的基础是形体和精神的协调。二者协调，才是习炼气功的物质基础。(3)介绍入药的方法是习炼周天功。(4)说明习炼周天功“攒五行”的关键是神的作用。

婴儿姹女 气功学名词。❶指肾精、心穴。《内丹还元诀》：“婴儿者，是肾中之精”。又：“姹女者，是心中之穴”。❷指药物，为阴阳两个方面。

〔ノ〕

偃伏 见《诸病源候论·风身体手足不随候导引法》：“极力左右振两臂，不息九通。……九通中间，偃伏皆为之。”偃指仰卧，伏指俯伏。为导引姿势。俯伏有特殊要求。《诸病源候论·白发候导引法》：“伏者，双膝着地，额直至地，解发破髻舒头长敷在地。”即双膝跪地，前额着地，披发在地。

偃月炉 参见“偃月炉中玉蕊生”。

偃仰之方 气功学术语。出《抱朴子内篇·极言》。指导引，即动功。

偃卧行气法 静功。出《圣济总录》。先去鼻中之毛，偃卧，两足相去五寸，两臂去身亦五寸，瞑目握固。精念玉房，内视丹田，内气致之于丹田。令气充形和，亦可却病。枕，高三寸；若胸中有病，枕高七寸；病在脐下，可去枕。既行气，忌食生菜辛臭之物。

偃月炉中玉蕊生 名言。出《悟真篇》。指腹中偃月炉为阴炉，阴中一阳生而曰玉蕊生。

移精变气 出《黄帝内经素问·移精变气论》。❶指移易和改变病人的精气，使之精神内守，则病自愈。《黄帝内经素问·王冰注》：“移谓移易，变谓变改，皆使邪不伤正，精神复强而内守也”。❷指转移病人的精神，改变病人脏气紊乱的状况。《吴注黄帝内经素问》：“移易精神，变化脏气”。

偏风 气功适应症。见《诸病源候论·风病诸候》：“偏风者，风邪偏客于身一边也。人体有偏虚者，风邪乘虚而伤之，故为偏风也。其状或不知痛痒，或缓纵、或痹痛是也”。治疗见“偏风候导引法”。

偏跏　气功学名词。见《诸病源候论·虚劳候导引法》："调和未损尽时，须言语不嗔喜，偏跏，两手抱膝头，……"。指单盘膝。即盘膝而坐时，一足压于对侧大腿上的炼功姿势。

偏风候导引法　动功。出《诸病源候论·卷一》。作法：❶一手长伸，手掌向上，另一手握住下颌尽力向外拉，左右各十四次。然后，手不动，头尽量向两侧转动，左右各快速牵引十四次。利关节，通经络。治颈椎活动不灵，头风眩晕，喉痹，肩臂冷痛偏风。❷一脚落地而站，一手尽力向后伸展，另一手握住另一足掌心涌泉穴部位，手足尽力上引，左右各十四次。通血脉，祛风湿。治上下偏风，阴气不和。

偓佺　传说中的神仙。见《列仙传》。尧时槐山采药人，好食松实，形体生毛，长数寸，两目正方，能飞行逐走马，时人食其所遗松子，皆至二、三百岁。《赤凤髓》有偓佺飞行逐走马导引势。

偓佺飞行逐走马　动功。见《赤凤髓》卷二。作法：两脚自然分开，两手平举与肩平，如托重物姿势。头向左，眼看左手，左手掌心向下，右脚跟提起，右足尖着地。运气九口，转身向右侧，姿势同左，运气九口。治疗赤白痢疾。



假想观　佛家气功习用语。见《小止观》："善用假想观，能治众病。如人患冷，想身中火气起，即能治冷"指意想，或意念活动。

耽玄笃志　气功学术语。见《太极真人神仙经》："苟耽玄笃志之勤也，纵令牙凋面皱，项生素华者，我道能变之为婴，在须臾之间耳，但问志之何如？"指习炼气功养生法，坚定意志，持之以恒。

盘膝坐　同结跏趺坐，见"结跏趺坐"。

得一　出《老子·三十九章》："昔之得一者——天得一认清，地得一以守，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。"指原则，规律，基础，本根。气功中专用以说明得到阴阳协调统一。

得药　见《金丹真传·得药》："若问如何得药？采铅制伏阴精，黄婆侣伴要同心，才去安炉立鼎。虎坐山头有应，龙眠海底无声，铅珠滚滚过昆仑，到此名为丹本"。指得后天鼎中所产先天之外药也。

得真　参见"证真"。

得道　气功学术语。见《抱朴子》："上士得道，成为天仙；中士得道，栖集昆仑；下士得道，长生世间。"又见《常清静妙经》："如此清静，渐入真道，既入真道，名为得道。"即得成真道。喻习炼气功达到纯一的境界。

得神者昌　名言。出《黄帝内经素问·移精变气论》。指神气充沛，脏腑功能协调，则形体健康。

得类交感　气功学术语。见《悟真篇》："阴阳得类方交感，二八相当自合亲。"指阴阳相互作用，即二气相感之意。

得神御气法　见《诸真圣胎用神诀》。"上至泥丸，下至命门，二景相随，可救残老矣。若呼不得神宰，一息不全；吸不得神宰，亦一息不全。若能息息之中，使神气相合，则胎从伏气中结，气从有胎中息，胎气内结，永无死矣！功成之后，男子聚精，女子结婴，虽动于欲，不能与神争是，谓真返精为神也。此者乃是上清玉真修息之诀，日能行

之，自得其味，渐合太上真道”。指控制呼吸的方法。控制呼吸的方法重点是调节精神。通过调节精神而调节呼吸，最后达到“神气相合”。

第一义天 佛家气功习用语。义天，指人生来固有的天性，见《法华玄义》：“第一义天，天然之理”。通过习炼气功，得到“第一空之妙理”。即意识活动，不前不后，不上不下，不左不右，身体神形维持协调稳定之义。《涅槃经》：“第一义天，谓诸佛菩萨，常不变易，以常住故，不生不死，不老不病”。余尚有第二、三、四义天，意即于此而深化。

脚气治法 动静相兼功。见《养生导引法》。作法：(1)正坐，长伸两足，全身放松吸气向下，使心中柔适松散，然后屈收一足放膝下，另一足伸直，跷起足趾，接着向后仰睡，头不至席时，两手立即用力前伸，头向上向前伸，这样来回做十四次。(2)俯卧，两眼向旁看，脚跟向内，伸腰，用鼻子吸气，尽力七息。(3)伸两足坐下，引内气向涌泉，如此三通。气完全到涌泉后，始收右足令屈卷，双手急捉足底涌泉并行牵拉，足向前蹬，手向后拉，同时用力，并向下以意送气二十一次，不使其失气。(4) 屈一脚，趾尽力上跷，另一脚放在屈脚腿的膝头中间，放松心身，引气至足跟。然后，一手推膝头向下落于地，另一手向后按地，尽力而为，左右交替各作十四次。(5) 一足踏地，一足向后将解溪穴安放于腓肠肌处，两手用力，一侧向后伸，侧身转动，尽力做十四次。左右相同。

脚气缓弱 气功适应症。见《诸病源候论》。本病多由感受风毒之邪所致。症见两腿从膝到脚，麻木不仁似痹症一样，或有虫行感，或有冷感，或两脚屈而软弱，不能行走，或局部微肿，或严重怕冷，或疼痛，或两脚弛缓不随或拘挛不能伸展。病重者或不能食，或呕吐，或厌恶食臭，或小腿部肌肉痉挛，甚则全身转筋或高热头痛，心跳加速，腹痛下利或语言错乱等，入腹则胸胁胀满，气息上逆而有生命危险。俗称脚气病。治疗见“脚气缓弱候导引法”。

脚气缓弱候导引法 动功。出《诸病源候论·卷十三》。作法：(1)正坐，两脚伸直，全身放松。以意引内气向下，使心中感到柔和舒适松散。然后，把一脚屈转过来放在膝下，另一脚伸直，足趾向上，尽量用力。仰身睡下，在头还未着席时，两手立即用力向前伸，头向上用力象被拉欲起之状。以上行作要快，一时间内完成，作十四次。左右脚交替进行。通经络，和气血，祛风湿。治脚疼，腰臀痛，血寒风痹。(2) 俯卧，眼侧视。脚跟向上，伸直腰，用鼻吸气，至极限时慢慢呼出。作七息。通经络，强腰脚。治脚痛转筋，脚痹弱。(3) 伸展两脚坐下，入静，以意行内气达涌泉。三遍。收右足跷屈，两手紧握涌泉穴部位，脚蹬手拉，尽力牵引。同时，向下逆气二十一次。使之有气感。常练。温肾散寒。治肾内冷气，膝冷，脚痛。(4) 一脚弯屈，尽力使足趾上仰，另一足放膝头上，引心气向下从两足跟出气。一手按膝头向下，另一手向后按地。左右交替各十四次。舒筋脉，利关节。治膝，髀疼痛挛急。(5) 一脚踏地而站，另一足向后将脚腕放脚跟上，两手用力从一侧向后伸，侧身转动十四次。左右交替。强腰脚，缓挛急，通经络。治脚痛痹急，腰痛。

脖腋 气功学名词。❶指气海穴。《灵枢·九针十二原》：“肓之原，出于脖腋”。❷指脐。《玉篇》：“脖腋，脐也”。

兜礼治伤寒法 动静相兼功。见《修龄要旨》。作法：端坐盘足，以两手托起阴囊，闭口缄息，存想真气自尾闾升，过夹脊，透泥丸，逐其邪气，低头屈仰如礼拜状，不拘数、以汗出为度。功效：治元气亏弱，腠理不密、感受风寒之证。

〔丶〕

麻姑仙磨疾诀　动功。见《援生四书》。作法：站立定，左边气脉不通，右手行功，意引在左；右边气脉不通，左手行功，意引在右，各运气五口。主治：治气脉不通。

麻衣真人和调真气　静功、见《赤凤髓》。作法：侧卧，炼神入静，令神息相依。"调和真气五朝元，心息相依念不偏。二物长居于戊己，龙虎盘结大丹园。"治疗失眠、多梦、梦游等。

旋台骨　体表位置。见《医宗金鉴·正骨心法要旨》："旋台骨，即头后颈骨三节也"。又各玉柱骨、天柱骨、颈骨、大椎骨。即第四、五、六颈椎骨。

鹿车　气功学名词。见"三车"。

鹿车中乘　静功。见《三极至命筌蹄》。即守中之法。作法：降心中上昧君火，入于两肾之间，与中昧臣火相配，化为芙蓉，出于泓水之中，存其真人，坐于花上，绵绵不绝，如此二十日，通前羊车小乘之术，共计六十九日，则泥丸天谷灵药自生。攻效：补脑还精。常念之，则犹入圣域。

康南岩守炉鼎　静功。见《赤凤髓》。作法：侧卧式，以头为鼎，以腹为炉。"乾宫真阳谓之鼎，坤宫真土谓之炉。鼎在乾宫铸，炉因坤土包。身心端正后，炉鼎自坚牢"。

痔　气功适应症。指肛门部的疾病。见《黄帝内经素问·生气通天论》："因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔。"痔由于发生部位不同分为内痔、外痔、混合痔三种。多因湿热内蕴，过食辛辣厚味，久坐久立，便秘，或久泻久痢等因素而致湿热、瘀血、浊气下注肛门而发病。治疗用"痔疮导引法"。

痔疮导引法　动功。见《保生秘要》。作法：尾闾部捏擦数十次，心静调息，用吸提清气，呵除浊气。治痔疮。

章门　经穴名。出《针灸甲乙经》。别名长平、肋髎、季胁。属足厥阴肝经。位于腹两侧，第十一肋游离端之下。为八会穴之一，脏会章门。

商曲　经穴名。出《针灸甲乙经》。别名高曲。属足少阴肾经。位于脐上2寸，腹正中线旁开0.5寸处。

商阳　经穴名。出《灵枢·本输》。属手阳明大肠经。位食指桡侧指甲角旁0.1寸处。为大肠经起穴。

率谷　经穴名。出《针灸甲乙经》。又作率骨、蟀谷。别名耳尖。属足少阳胆经。位于耳尖上方、入发际1.5寸处。

情变　见《人物志·刘昞注》："情变由于染习"。情变指性格之变，性格的变化源于染习，即后天学习而来。喻气功功法习炼，可以改变人的性格。

情欲　气功学术语。见《道乡集》："气动即欲外耗，此何故也？情欲外诱也"。指人体情感、思想上的念头。"天无情欲，故得长久，人为情欲诱尽此气，故不得其寿也"。

情识两忘　出《听心斋客问》："如何为情识两忘？"指意识生境、生情。内无外念，不生外境，外境不生，内境不出，内外两忘而安静。

惚恍　出《老子·十四章》："是谓无状，无物之象，是谓惚恍"。指神形合一出现的状态。

惊则气乱　出《黄帝内经素问·举痛论》。"惊则气乱，……惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣"惊吓使人神乱而心气无所依附，神不内守而紊乱。

惊蛰二月节坐功　动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时(1时～5时)，握固，转颈，反肘后向，顿掣五、六次，叩齿三十六次，吐纳，漱咽九次。功效：治腰膂、肺胃蕴积邪毒，目黄、口干、鼻衄、喉痹、面肿、暴哑、头风、牙宣、目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疙瘩悉治。

欲　气功学名词。气功文献中欲的含义：❶指情欲、欲念等精神活动。❷指希望、想要、欲望、希求等思维活动。❸佛家气功指

欲念之后而养性。《大乘广五蕴论》："云何欲？谓于可爱乐事，希望为性。爱乐事者，所谓可爱见闻等事，是愿乐希求之义，能与精进所依为业"。

欲神 气功学名词。又称"识神"。出《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》。"欲神者，气禀之性也"。有为之动为欲神。

欲海 见《太清经》："欲海沉沦，永无出期"。指个人的欲望无边。

欲界定 气功学术语。见《释禅波罗密次第法门》"系念修习阿那波那入欲界定"。指炼禅功达到一定的境界时，感觉自己的身体非常明朗，心理"爽爽清凉"，没有一丝牵挂。这种境界叫欲界定。

欲安神 炼元气 气功专论。出《孙思邈存神炼气铭》。主要阐述神气相依，气海盈则心安。摘要："若欲安神，须炼元气。气在身内，神安气海，气海充盈，心安神定。安若不散，身心凝静。静至定俱，身存年永。常住道源，自然成圣。气通神境，神通慧命。命住身存，合于真性，日月齐龄。道成究竟，依铭炼气。气若不散，即气海充盈，神静丹田，身心永固自然回颜驻色。"

欲得长生 先须久视 气功专论。见《性命圭旨全书·亨集》。主要阐述意守三丹田的作用。全文："仙谚曰：欲得长生，先须久视。久视于上丹田，则神长生；久视于中丹田，则气长生；久视于下丹田，则形长生"。

清心 气功学术语。见《内观经》："清心者，使不浊也"。指清净神明。

清净 佛家气功习用语。❶见《无量寿经》："正心正意，斋戒清净"。指涤除杂念，清静神形，无烦无扰。❷指消除意识活动中的污秽，避免精神刺激。《探玄记》："三业无过云清净"。

清浊 气功学术语。见《金丹问答》："问曰：何谓清浊？答曰：阴浊而阳清也，清者浮之于上，浊者沉之于下，修丹者留清去浊属阴也"。清为清新，浊为浊乱。气功文献中，指清阳升，浊阴降。

清源 气功学名词。见《了三得一经》："迷于酒而甘味，以毒其清源"。指脑及脑神。

清冷宫 即肝的异名，见"绛宫"。

清净心 佛家气功习用语。见《胜鬘宝窟》："清净心，净者信也，起净信之心，又不杂烦恼心，名为净心"。指脱尽烦恼、忧思、淫欲、贪婪、污秽的意识思维活动。

清虚府 上丹田异名，见"上丹田"。

清净业处 佛家气功习用语。见《观无量寿经》："佛日教我观于清净业处"。指纯洁、明净的意识活动所生之处。

清净明了 见《遵生八笺·清修妙论笺》："养寿之道，与仙佛二教最是捷径，故清净明了四字最好。"指内感觉身心空，外感觉万物空，弃除一切妄想杂念，无所牵挂的意思。

清净净禅 佛家气功功法。见《菩萨地持经》。修禅定的十种方法。(1)清净净不昧不染污禅。(2)出世间清净净禅。(3)方便清净净禅。(4)得根本清净净禅。(5)根本上胜进清净净禅。(6)住起力清净净禅。(7)捨复入力清净净禅。(8)神通所作力清净净禅。(9)离一切见清净净禅。(10)烦恼智库断清净净禅。行此法，逐渐深化，可"断尽一切烦恼，惑业"，调节精神意识活动，保持神形安静、协和。参见"禅定"。

清微丹诀 气功专著。作者不详。此书为宋代道家清微派修炼内功功法的经典。载有多种炼养功法，其中以炼气法为主。谓"法中之要，非专于符，非泥于咒，先以我之正气，合将之灵"。

清静妙经 气功学专著。亦称《太上老君说常清静妙经》。作者不详。一卷。主要从清心除欲谈气功养神，认为人心本自清静，常为物欲干扰而不得清静。"遣其欲而心自静，澄其心而神自清""内观于心，心无其心。外观于形，形无其形。远观于物，物无其物。三物既悟，唯见于空"。

清心静坐法 静功。见《道藏续编》:"清心静坐，凝神定息，收视返听，一念不生，万缘尽息。浑伦如太极之未分，溟涬如两仪之未兆，湛然如秋江之映月，寂然似止水之无波。内不知乎我身，外不忘乎宇宙"。

清静补气法 静功。出《修真入门》。作法:定心端坐,调息归根,候一阳之初生,采先天之正气聚于丹田，久则丹田俱满，充于五脏，五脏气足，散于百骸，百骸气全，自然撞透三关，由前降入黄庭，以身中之坎，填身中之离。结胎脱体。功效:固神。

清虚元妙真君 即张三丰,见"张三丰"。

清明三月节坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时(1时～5时)正坐定，换手左右如引硬弓，各七、八次，叩齿、纳清吐浊、咽液各三次。功效：治腰肾肠胃，虚邪积滞，耳前热、苦寒耳聋，嗌痛、颈痛、不可回顾，肩拔臑折，腰软及肘臂诸痛。

清光太初生辉内景 静功。见《道藏·无上三天玉堂高奔内景玉书卷上》。作法:于夏历每月初二日夜间，清净的室内坐定，入静，意想自己身坐昆仑山顶，遥望远方，海边月亮初出，其形如钩,叩齿咽津各二十七，默念："真景初生，阴中至阳，水泛玄轮,金露微芒，津源畅通，辉映琼房，气增光盛，服御飞翔。"念数遍，调息，收功。

清静可以为天下正 名言。出《老子·四十五章》指人君清虚恬静，则可胜天下外物之纷扰。喻气功中脑神清虚宁静，全身各部自然安适端正。

鸿蒙养心法 功法。出《庄子·在宥》。作法：❶调节精神意识思维活动，处无为之道："堕尔形体，黜尔聪明，伦与物忘,大同乎涬溟，解心释神，莫然无魂。❷行功时注意："无问其名，无窥其情，物固自生"。"各复其根，各复其根而不知，浑浑沌沌，终身不离，若彼知之，乃是离之"。

淋证导引法 动静相兼功。见《养生导引法》。作法：(1)仰卧，曲腿，放两手于膝，脚跟尽量倾靠臀尾部，口吸气，鼻出气，使气达腹中，随呼吸起伏。(2)蹲踞抬臀高约一尺，用两手从外侧经膝弯下由小腿内侧至足背上，立即用两手各握一脚五趾，尽力握一次，使脚趾向内弯曲。(3)将两脚跟交替放置膝部。(4)仰卧，两手放两膝部,两足跟靠尾骨下部，口吸气至腹内,尽量使腹胀满充实;鼻出气，行气七息。

混沌 见《雅述》："太极者,道化至极之名，无象无数，而万物莫不由之以生。实混沌未判之气也,故曰元气"。指阴阳二气相融。常用于说人体思维活动未萌发的状态。

混沌窍 见《性命圭旨全书·安神祖窍图》。指中极。

混性命 气功学术语。见《道藏·重阳立教十五论》："第十一论：混性命。性者神也，命者气也。性若见命，如禽得风,飘飘轻举，省力易成"。指炼气功达到某一阶段，神和气得到高度的结合和统一。

混元一窍 气功学名词。见《性命圭旨全书·安神祖窍，翕聚先天》："混元一窍是先天，内面虚无理自然"。指玄牝，见"玄牝"。

混而为一 出《老子·十四章》："视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者，不可致诘，故混而为一"。指视、听、搏合而为一，是神形的高度协调统一。

混沌之根 气功学名词。为"祖窍"之异名。见《性命圭旨全书·安神祖窍,翕聚先天》。见"祖窍"。

混沌交接 气功学术语。出《周易参同契》："混沌相交接，权舆树根基，经营养鄤鄂，凝神以成躯"。混沌为无极，阴阳相混融的状态；交接为交媾，指阴阳相融从无极到太极的最初变化。

混百灵于天谷 名言。出《性命圭旨全书·乾坤交媾，去矿留金》。混为合，灵为

神，天谷为脑。指脑调节精神意识活动，并使之和平稳定。

渐门 出《天隐子·渐门》："易有渐卦，道有渐门。人之修真达性，不能顿悟，必须渐而进之，安而行之。"指习炼气功，应循序渐进，逐步深化。

渐法 气功学术语。见《性命圭旨全书·顺逆三关说》。指炼功过程中，由初关炼精化气到中关炼气化神，再到上关炼神还虚。循序渐进而修。参看"真诠"。

渐悟集 气功著作。金·马丹阳撰。二卷。内容主要以诗词形式谈内丹修炼，清心寡欲，炼精化气，炼气化神，炼神还虚循序渐进。

渐有五门 出《天隐子·渐门》。指：❶斋戒。❷安处。❸存想。❹坐忘。❺神解。

添油 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："所以命宜早接，油要早添，添油之法……"指习炼气功，荣养真阴。

淮南子 道家论著，兼述气功。汉·刘安及其门客苏非、李尚、伍被等著。现存内篇二十一卷。论道，以自然天道观为中心，阐述道家之学，有关气功的论述，认为"达于道者，反于清静，究于物者，终于无为"。提倡"恬然无思，淡然无虑"，"掩其聪明，灭其文章"，"除其嗜欲，损其思虑"以抱神和静，稳定神形。为一家之说，对气功发展有一定影响。

渔父词 气功专论。作者吕岩。见《古今图书集成·博物汇编神异典》第三百一卷。本论将凝神、一阳来复、火候、沐浴等内容作了简括介绍。全文：闭目藏真神思凝，杳冥中里见吾宗。无边畔，迥朦胧，元景观来觉尽空(入定)。大道从来属自然，空堂寂坐守机关。三用宝，镇长存，赤帝分明坐广寒(初九)。日月交加晓夜奔，昆仑顶上定乾坤。真镜里，实堪论，磥磥红霞晓寂门(元用)。恍惚摘来得自然，偷他造化在其间。神鼎内，火烹煎，尽历阴阳结作丹(神效)。卯酉门中作用时，赤龙时蘸玉清池。云薄薄，雨微微，看取妖容露雪肌(沐浴)。子午常餐日月精，元关门户启还肩。长如此，过平生，且把阴阳仔细烹(延寿)。会合都从戊己家，金铅水汞莫须夸。只此物，结丹砂，反复阴阳色转华(瑞鼎)。位立三才属五行，阴阳合处便相生。龙飞踊，虎狰狞，吐个神珠各战争(活得)。四象分明八卦周，乾坤男女论绸缪。交会处，更娇羞，转觉情深玉体柔(灿烂)。运本还元于此寻，周流金鼎虎龙吟。身不老，俗难侵，貌返童颜骨变金(炼质)。还返初成立变童，瑞莲开处色辉红。金鼎内，迥朦胧，换骨添筋处处通(神异)。那个仙经述此方，参同大易显阴阳。须穷取，莫颠狂，会者名高道自昌(知路)。九转功成数尽干，开炉拨鼎见金丹。餐饵了，别尘寰，足蹑青云突上天(朝帝)。

淘气诀 动功。见《太清导引养生经》。作法：夜卧闭息，觉后欲服气者，先则淘转令宿食气得出，然后调服其法，闭目握固，仰倚两拳于乳间，两膝举背及尻内，闭气鼓气，海中气便自出，斡而转之，呵而出之，九或十八次止，是淘气毕，则调之导引，东向坐，不息，四通，啄齿，十四次，愈龋齿痛。

婆娑 气功学名词。见《黄庭内景经》："金铃朱带坐婆娑。"即安闲自得。

婆罗门导引十二法 动功。见《遵生八笺·延年却病笺》。第一龙引：两手用力上举兼作拉弓姿势，左右相同，两手相握高举过头；第二龟引：蹲坐，两足象八字形，以手摩膝部摇动而行，并左右回头看，各三次；第三麟盘：侧卧，屈手撑头，屈髋屈膝外展大腿，并向后伸，左右相同；第四虎视：两手着床，头向左右往后看；第五鹤举：起立，徐缓牵拉、返折颈项、左右各五次；第六鸾趋：起立，用脚缓慢往前踏，两手握固，往前后转动各三遍；第七鸳翔：两手往背后相握，低身徐缓扭转身体，左右各五遍；第八

熊迅：两手相交，反复在胸前来回运动，并抱膝头至胸间，左右扭转各三遍；第九寒松控雪：坐正，两手着膝，逐渐低头，左右摇动，徐缓来回转动各三遍；第十冬柏凌风：两手着床，作俯卧撑，并左右旋转各三遍；第十一仙人排天：坐床上，两手摸床，分别向左右侧倾斜身体；第十二凤凰鼓翅：两手交换捶打上臂和前臂，然后反捶腰背，徐缓来回旋转，使不感到疲劳为度。上述导引十二法如持之以恒，每日锻炼，有调理气血，疏筋活络，通利关节，强身延年之效。能治疗四肢、项臂、肩背、胸胁、腰腹、关节的疾患。

液行夫妇 气功学术语。五行相克，克者为夫，受克者为妇。如火克金，心液传肺液，即所谓液行夫妇。见《钟吕传道记·论龙虎》。

淳熙观 观在浙江仙居县东十五里，旧名峡山观，葛玄曾炼丹于此。

淳德全道 气功学术语。出《黄帝内经素问·上古天真论》。指气功养生的涵养道德达到了高深的境界。《内经知要》："淳者，厚也。德厚道全"。

淡食能多补论 专论。见《修龄要旨》。主要阐述气功养生要注意，吃饮食时，厚味伤人，淡食能补养五脏的道理。全文如下："五味之于五脏，各有所宜。若食之不节，必至亏损；熟若食淡，谨节之为愈也。然此淡，亦非弃绝五味，特言欲五味之冲淡耳。仙翁有云：断盐不是道，饮食无滋味。可见其不绝五味。淡对浓而言，若膏粱过度之类，如吃素是也"。

淡然无为神气自满 名言。见《千金翼方·卷十二·养性》。神是生命活动的主宰，"得神者昌，失神者亡。"心神清静，对任何重大刺激淡然处之，意静则神自充。

深深息 气功学名词。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："合真人深深之息，则心息相依，息调心净"。指深长的呼吸，即呼吸平和，周期较长的呼吸（正常人每分钟呼吸18～20次，深深息宜在每分钟十次以下）。

深根固柢 出《老子·五十章》："深根固柢，长生久视之道"。指补脑安神，敛肺益气。

深禅定乐 佛家气功功法。见《法华经·化城喻品》："我等所往来，五百万亿国，舍深禅定乐，为供养佛故"。作法：端身正坐，远离世俗喜妙乐，意想神形和合的"纯一妙乐"。

梁丘子 气功家。生卒年月不详，唐朝人，姓白名履忠，汴州浚仪人，贯知文史，注《黄庭内景经》。注中论述了脑神、五脏神，及其功能作用，进一步阐发了《黄庭内景经》精深细微之处。

涵养本原 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》："故神仙以归伏法度人，必先教之返本，返本者何？以其散之于口鼻四肢百骸者而复返于肉团之心，谓之涵养本原"。心即本原，实指脑神。指精神出而收之于内，荣养脑神。

涵养本源法 静功。见《性命圭旨全书》。(1)调身：作好行功前准备，室内外均可作功，但需空气清新、流通。盘膝坐、散盘坐、站式均可。(2)调气：坐（站）定之后，调匀呼吸，"呼者，自己之元气从中而出；所吸者，天地之正气从外而入"。使呼吸均匀、细缓、从容。以后可不注意呼吸。(3)调神：意识活动集中于泥丸宫，逐渐"眼常要内观此窍，耳常要逆听此窍，至于舌准要对准此窍，应施为念念不离此窍，行住坐卧，心心常在此窍，不可刹那忘照，率尔相违"。眼、耳、鼻、舌、身五识皆集中于此，不使意识分散，消除一切杂念。存神泥丸，而使五脏之神：神、魂、魄、意、志归于脑海，藏于祖窍之内。(4)收功：行功约40分钟即可收功 收功后活动肢体，搓面运睛、叩齿咽液。(5)功效主治：补脑安神，协调形神。调节五脏功能，疏通

经络，培补元阴元阳。“涤蓝五脏六腑之浊秽”，“驱逐一身百窍之阴邪”。用以养生，强健形神，活跃生机，“久则油然心新，浩然气畅，凝然不动，寂然无思，豁然知空，了然悟性。此所谓皮肤剥落尽，一真将次见矣。工夫至此，自然精神朗发，智慧日生。心灵通，隐显自化。自然有一段清宁阖辟之机，自然有一段飞跃活动之趣，自然有一点元阳真气从中而出，降黄庭，入土釜，贯尾闾，穿夹脊，上冲天谷，下达曲江，流通百脉，灌溉三田”。而智慧生，耳聪目明；形体健，肢节灵通。治疗则祛除病邪，调和心志。疗外感表症，治内伤情志所致之脑神诸疾。



断圆 参见“八圆”。

断缘 气功学术语。见《道藏·坐忘论》：“断缘者，断有为俗事之缘也。弃事则形不劳，无为则心自安，恬简日就，尘累日薄……或显德露能，求人保己，或遗问庆弔，以事往还，或假隐逸情，希求升进，或酒食邀致，以望后恩……凡此类例，皆应绝之”。指炼功者应摆脱过多的社会交往和名利富贵思想，才能做到心神入静。

断谷法 功法。见《抱朴子内篇·杂应》：“欲得长生，肠中当清，欲得不死，肠中无滓”指不食饮食而食气的一类气功养生法。作法：❶食十二时气，从夜半子时开始，服十二时气；❷春、夏、秋、冬四时服气；❸食六戊之精；❹意想脾神黄裳子，但合口食内气。

寇谦之 (365～448) 北魏气功家。字辅真，上谷昌平(今属北京)人。研究气功导引，服气口诀，并得其法。见《魏书·释老志》。

寇辅真 即寇谦之，见“寇谦之”。

寇先生鼓琴 动功。见《赤凤髓》卷二。又名“摇天柱”。作法：盘膝坐。以两手按膝，向左扭头项及背运气十二口，又向右转头项及背，亦运气十二口。治头疼与血脉不通。



寂照 气功学术语。见《道乡集》：“大药入中宫后，仍以寂照为主，但此时之寂照，必寂而照，照而寂，不寂不照，不照不寂，寂照至极处，自有天然之火候，自然之运动，不须神驭，不须息吹，如天地之气，自行应用而不息也”。指精气神合而为一，温养沐浴机体。

寂静 佛家气功习用语。见《往生要集》：“一切诸法本来寂静，非有非无”。指佛家气功各种功法，都以寂静为本，维持神形的稳定状态。寂静有两说：❶身寂静：舍家弃欲，

息众缘务，闲居静处，避免精神刺激，祛除一切不良生活习惯和违背自然、社会的思想行为。❷心寂静：远离贪嗔痴，习炼气功，专注一境，意识活动保持稳定，不作任何损伤惰志的活动。

寂寥 出《老子·二十五章》："有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆。"指静之极，广远无边际。

寂静法 佛家气功功法。见《要略念诵经》。作法：结跏趺坐，面向北方，"对于圆相，一心离缘"，指神形调和、安静之法。

宿食不消 气功适应症。见《诸病源候论》。本病多由于脏气虚弱，脾胃有寒，阳气不运，致食入不易消化。宿食不消，常见腹部胀满，气息急迫，嗳气酸臭，治疗见"八段锦站功"。

宿食不消候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十一》。作法：(1)饮食前后，两手抱拢两膝，左右倾斜身体，鼓腹向前，挺腰，左侧倾斜二十一次，右侧十四次，然后尽力转身并按摩腰脊。宽中理气。治腹内积气胀满，脏腑不和。(2)闭口微微呼吸，面向前方正坐，张鼻吸气，使气直下至脐下，然后小口微微呼出，作十二次。除结聚。低头，闭气不息十二次，消食，轻身，御寒。(3) 正坐，伸直腰，右手上举仰掌，左手托左胁，用鼻尽力吸气七次。温中散寒，消食导滞。治胃中寒气，食不消化。(4) 低头，直身，靠墙而站立。闭气不息十二遍，用意念引气推动痰饮宿食从下部排出。治疗宿食停聚。(5) 蹲下，两肘抵膝，用绳子缚住左侧臂膝，低头，闭气不息十二次，消食轻身，益精神，抗病邪。正坐，仰天呼吸天空清清之气，鼻吸口吐数十次。解酒消食，解暑清心。治酒食饱胀，夏天做此功，令人清凉。

密户 见《黄庭内景经》："上有魂灵下关元，左为少阳右太阴；后有密户前生门，出日入月呼吸存。"即肾元。亦指命门。

〔7〕

随 ❶指卦名，为人有贞正之德，余皆效仿、学习。《周易大传·随》："随，刚来而下柔，动而悦，随。"❷指精神紧张、惊惧后，应调节精神，入内室（不受干扰）休息。《周易大传·随》："象曰：泽中有雷，随。君子以向晦，入晏息。"

随分觉 佛家气功习用语。见《起信论》。指于十住、十行、十回之位，而得真正之始觉。即习炼气功后而得。

隄防 见《摄生纂录》："隄防，驱除杂念而专心不二也"。指专心一意，排除杂念。

颊 ❶人体部位名。指眼眶下面的骨，包括上颌骨与颧骨参与构成眼眶下面的部分。《灵枢·经脉》："小肠手太阳之脉……其支者，别颊上颇抵鼻"。张景岳注："目下曰颊"。❷经穴别名。出《外台秘要》。即禾髎。位于鼻翼外缘直下，与水沟穴平齐处。

隐白 经穴名。出《灵枢·本输》。属足太阴脾经。位跗趾内侧，趾甲角旁约0.1寸处。

隐芝翳郁 ❶指阴阳。《黄庭内景经·梁丘子注》："谓男女之形体也。隐翳交合，自然之道"。❷内丹成就。《黄庭内景经·涵虚注》："隐芝乃伏气所生…翳郁乃结气所成…此二气者，自然与中池内神，意气相扶，久之纯熟，则神气冲和，汞性圆足矣"。

隐藏气穴 见《道乡集》："不知息不用调，但能将吾心目，隐藏气穴，息自调也，但心目所在，须不沾不脱，沾则着于执著，执著气即不顺，脱则近于顽空，顽空气也不依，惟不沾不脱，乃入佳境"。指意守气穴，目内视气穴，勿忘勿助，自然息调神静。

隐地回八术 出《黄庭内景经·五行章》："可用隐地回八术"。指隐遁变化之法。涵虚注曰："八术者，还丹术也…还丹大道，天隐地中，一阳住处适当，七日之后，八日归黄道也"。

隆晃 气功学名词。见《诸病源候论·鬼邪候养生方》："又当存作大雷电，隆晃走入腹中。"指意念存想大雷电的巨大声响和亮光。

续骊山老母胎息诀 静功。见《诸真圣胎神用诀》："经云：天地，万物之盗；万物，人之盗；人万物之盗。故三盗相反，走失了真气精神也，不成胎息。若修行之人，不爱万物，自不盗你本性也。故云：本分道人，我不要你，底你不要，我底只守分。守分者何也？乃是不出不入，常守本源，不动不静，不来不去，似有似无，是箇死的活人，仙道近矣"。本法说明习炼时保持形体"不动不静"、"似有似无"的重要性，稳定形神的方法，重在守分。

绵绵若存用之不勤 名言。《老子·六章》。指调节呼吸时，入息绵绵，出息微微，缓和自然，适中。

巢元方 隋代著名医学家。籍贯无考。大业中（605～616年）任太医博士。主持集体编成《诸病源候论》一书。主张用导引治疗疾病，注重吸取名家流派之长，动功导引和意念存想锻炼兼收并蓄。导引在活动肢体，或采取一定姿式时，内观五脏六府，经络百骸，用意念引导内气运行。以疏通经络，调畅气机，祛除病邪。意念存想如存想青龙、白虎，以及存想心气流布全身，红光通于天气等以补益元气，祛除病邪。巢氏在医学及气功方面均有高深造诣，他将二者有机地结合起来。对病症辨证施功，或同病同功、或异病异功，或导病同功。一症列有数种功法，供因人因病选用，在医学气功方面作出了重要贡献。

巢氏病源补养宣导法 清·廖平摘编。隋代医学家巢元方著《诸病源候论》，其书为我国第一部论病因和证候的专书。在大部份症候后附有导引法以防治，共载导引法二百八十九条，除去重复的七十六条，共有二百一十三种不同的导引法。本书对巢氏书的导引法予以整理。将巢氏书载的两百多种方法，分别用治一百一十种病候，涉及内、外、妇产、五官、口腔、皮肤等科。集隋以前气功导引治病之大成。

颈脉 体表部位。出《灵枢·水胀》："水始起也，目窠上微肿，如新卧起之状，其颈脉动，时咳，按其手足上，窠而不起者，风水肤胀也"。指颈脉，在人迎脉搏动处。

十 二 画

〔一〕

琴心三叠 气功学术语。出《黄庭内景经·上清章》："琴心三叠舞胎仙，九气映明出霄间"。琴为琴音，心为意识活动，三叠为三丹田和一。指意识思维活动如琴音和谐，则三丹田之气和合而为一。

琢齿 同叩齿，见"叩齿"。

琼液 同仙人之粮，见"仙人之粮"。

琼室 出《黄庭内景经·琼室章》。指脑。

琼山道人 即白玉蟾，见"白玉蟾"。

琼浆玉液 气功学名词。指神水，即唾液。

超三界 道家气功术语。见《道藏·重阳立教十五论》："欲界、色界、无色界，此乃三界也。心忘虑念，即超欲界；心忘诸境，即超色界；不著空见，即超无色界"。指炼功过程中要抛弃一切欲望和杂念，忘掉周围环境一切事物，也不有一切幻想，才能做到高度入静，精神进入某种高级境界。

喜则气缓 名言。出《黄帝内经素问·举痛论》。喜则使人心气和平，志意畅达。但过喜则伤心气，使心气涣散不收。气功中的调节情志是重要的一环。

喜怒不节 见《黄帝内经素问·阴阳应象大论》："喜怒不节，寒暑过度，生乃不

固。”“喜怒”泛指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情志活动。指人若不能调节情志，控制感情，稳定情绪，就会使气血逆乱，阴阳失去平衡而发生疾病。故气功中常要节喜怒，为调神之一。

喜怒伤气 出《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气、寒暑伤形。暴怒伤阴，暴喜伤阳”。指喜怒等情志变化太过，损伤人体阴阳之气，影响健康。

彭晓 气功学家。五代时人，精内丹说。解义《周易参同契》，阐述其内容，序曰：“其书假借君臣，以彰内外，叙其坎离，直指铅汞，列以乾坤，奠量鼎器”，为研究《周易参同契》积累了丰富的资料。著有《周易参同契通真义》、《还丹内象金钥匙》等书传世。

彭祖 上古时代气功养生学家。据《神仙传》载：姓篯名铿，颛顼帝的玄孙，殷末已七百六十七岁而不衰老。少好恬静，不营名利，唯以养生治身为事。有车马而不常乘，外出游或数百日或数十日，不带粮。居家则衣食与常人无异。常闭气内息，从早晨到日中，端坐，拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。身体疲倦不适，便导引、闭气，以攻疾病。心存其体，面、九窍、五脏、四肢至于毛发，皆令气至，于鼻口达十指末，不一会，身体舒适而安。有采女者，问道于彭祖，彭祖说：养寿之道，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑姿，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也；车服威仪，知足无求，所以一志也；八音五色，以悦视听，所以导心也；凡此皆以养寿，而不能斟酌之者，反以速患。譬犹水火，用之过当，反为害也。不知其经脉损伤，气血不足，内理空疏，髓脑不实，体已先病，故为外物所犯，因气寒酒色以发之耳。若身本充实，岂有病？远思强记伤人；忧喜悲哀伤人；喜乐过度，忿怒不解伤人；汲汲思虑伤人；阴阳不顺伤人。所以神气导养，使人不失其和；天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有伤残之期；能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道。服气得其道，邪气不得入，治身之本。初学者，以正其身，人受精养体，服气炼形则万神自守；不然则荣卫枯悴，万神自逝。彭祖的学术思想对后世气功学、养生学影响甚为深远。常为后世气功文献中所引用。

彭祖导引法 动功。见《古仙导引按摩法》。行功时间：于夜半至鸡鸣，平旦为之。作法功效：(1) 凡解衣披卧，伸腰，瞑少时，五息止。引肾气，去消渴，利阴阳。(2) 挽两足指，五息止。引腹中气，去疝瘕，利九窍。(3) 仰两足指，五息止。引腹脊偏枯，令人耳聪。(4) 两足相向，五息止。引心肺，去咳逆上气。(5) 踵内相向，五息止。除五络之气。利肠胃，去邪气。(6) 掩左胫，屈右膝内，压之五息止。行肺气，去风虚，令人目明。(7) 张脚两足指，五息止。令人不转筋。(8) 仰卧，两手牵膝置心上，五息止。愈腰痛。(9) 外转两足，十通，止。治诸劳。(10) 解发东向坐，握固不息一通，举手左右导引。以手掩两耳，以指掐两脉边五通。令人目明，发黑不白，治头风。注意事项：行功时禁饱食及洗浴。

彭祖导引图 动功。见《太清导引养生经》。作法：解发，东向坐，握固不息，一通，举手左右导引，以手掩两耳，以指掐两眉梢，五通，令人目明，发黑不白，治头风。

彭祖明目法 动功。见《援生四书》。作法：平地坐定，以两手反背，伸左胫，右膝压左腿上，行五息，引肺去风。又法：鸡鸣时以两手擦热，熨两目数度，以指拭目左右。主治：增强视力，养目，除目疾。

彭祖养生治身法 动静相兼功。见《神仙传》。作法：常闭气纳息，从旦至中。正坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数千。功效：调和身之血脉，强壮形体，延年益

寿。

彭祖摄生养性论 气功养生学著作。托名上古彭祖著，成书年代不详。本书主张养生要淡泊平和以保神。其养生思想主要是摄精爱气、清静养神的气功调神法。

彭嫩翁收放丹枢 静功。见《赤凤髓》。作法：调神入静，“入希夷门为之收，出离迷坑为之放。亘古灵童子，神功妙莫量。放之弥法界，收则黍珠藏。”本法为右侧卧式睡法。治失眠、多梦、梦游等。

壹于道 出《荀子·解蔽》：“壹于道则正”。指以一为道。即精神意识活动专一。

壹气孔神兮 于中夜存 名言。出《远游篇》。指气合于神，神合于气，于夜中交融，不相悖离。

期门 经穴名。出《伤寒杂病论》。属足厥阴肝经。位于乳头直下，当第六肋间隙中。

散为精汋 出《养性延命录》。指三焦布散周身的津液。有安神养脑，润泽皮肤毛发之功。

散化五形变万神 名言。出《黄庭内景经·上清章》。指神御形，在意识的作用下，五脏之气灵明，全身各部协调平衡，智慧朗发。泛指气功的中和平衡作用。

葛玄 (164～244) 炼丹家。字孝先，丹阳句容都乡吉阳里人。又称葛仙公。中医学家葛洪之三代从祖。从三国时期气功家左慈授《太清丹经》三卷，《九鼎丹经》一卷，《金液丹经》一卷。后传气功家郑思远。常服饵术。宋·崇宁三年，敕封冲应真人。淳祐三年，封冲应孚佑真君。

葛洪 (284～363) 晋代医药学家及气功养生家。字稚川，自号抱朴子，丹杨句容（今江苏句容）人。著有《抱朴子》一书，对气功养生的发展有较大影响。他认为：“人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也”。“……至要者，在于宝精行气……”。提出了：“夫胎精固神与守元气同，但莫止出入之息可也……”，“夫导引不在于立名众物，……或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。……皆当闭息：闭气，节其气冲以通也。凡人导引，骨节有声，如大引则声大，小引则声小，则筋缓气通也。夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三官血凝，实养生之大律，祛疾之玄术矣”。“善行气者，内以养身，外以却病恶。养生之尽理者，行气不懈，朝夕导引以宣动荣卫……可以不病”。葛氏气功防病、健身的重要论述，对后世气功学的发展影响很大。

葛长庚 即白玉蟾，见“白玉蟾”。

葛仙公 即葛玄，见“葛玄”。

葛孝先 即葛玄，见“葛玄”。

葛稚川 即葛洪，见“葛洪”。

葛洪摄生法 气功养生专论。出《抱朴子内篇·极言》。阐述摄生之要，在于综合气功与药物治疗之长。摘引如下：“是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；杜疾闭邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有兴夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先将服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，长生之理，尽于此矣”。

葛仙翁开胸法 动功。见《仙传四十九方》。作法：正站立，脚呈八字。将两手相叉，向胸前往来擦摩，运气二十四口。又一法以左手用力向左，右手也用力随之。头侧向右，目右视，运气九口。换手同前法。功效：治胸痞闷，呼吸不利。

董仲舒养气法 静功。出《春秋繁露·循天之道》。作法：(1) 将欲无念，固守一德，神形合调；(2) 闲欲止恶，平意静神，外泰内充；(3) 和悦劝善，慎小防微，行为中正平和；(4) 见利不诱，见害不惧，稳定精神意识思维活动。

葆光 出《庄子·齐物论》：“注焉而不满，酌焉而不竭，而不知其所由来，此之谓

葆光”。指潜藏的光明，为虚静而生智慧之意。

葆气养神　见《涧泉日记》：“葆气养神，养神者，无往而不自明，神气相宣而万化举”。指气与神之间的致密关系，有气则有神，神强则气壮，这是气功中调气养神的基本理论。

敬直老人　即邹铉，见“邹铉”。

敬斋先生卧功　静功。见《敬斋先生古今黄主》。作法：(1) 调身：仰卧或侧卧，置身安稳、自然、盖好被子。(2) 调气：卧定后，调匀呼吸，以后则不再注意呼吸，任其自然。(3) 调神：意念存想真气由两踵（脚跟）生长，然后导引其真气如黄金细线，发两踵自后而上，过腰，合而为一。冲脊上顶，至前发际却散而为二，绕黄庭（前庭）听会，横行相交于人中，环口贯下龈，复合为一。下咽喉经入太仑，留之不动，勃然出气四道，当如火热。青者入肝，红者入心，白者入肺，黑者入肾。四气既满，然后真气下脐，入少府、阴交。复散而二，下膝、下臁、下趺。前裹中趾尖，顺度涌泉，复至踵，谓一遍。存想五遍，已溟然入睡乡矣。大段无睡之人，行之不过十数匝，亦能得睡。或用铜人脉络法，兼达两手指更佳”。(4) 收功：本功熟睡自然醒即可。(5) 功效主治：调节精神，抑制兴奋，和秘阴阳，安和形神。用于精神内伤引起的各种失眠、梦多、梦游等。

韩湘子存气　动功。见《赤凤髓》卷二。作法：身体盘膝端坐，先以两手擦两眼，然两手拄两胁，行功运气，引气上升，运气二十四口。主治：气血虚弱。



朝元　气功学术语。见《钟吕传道记·论朝元》：“人身一阳始生，五脏之气朝于中元；一阴始生，而五脏之液朝于下元；使阳中之阴，阴中之阳，阴阳之中之阳以朝上元。皆谓之朝元。”元，谓上元、中元、下元，即上丹田、中丹田、下丹田。朝元指炼功中根据不同的时间，五脏之气、液朝集于不同的地方。

朝华　见《太上养生胎息气经》：“东方青牙，服食青牙，饮以朝华”。指上齿根之唾液。

朝霞　❶指春天日欲出时东方的赤黄气。《却谷食气篇》：“春食一去浊阳，和以以〔铳〕光，朝霞昏清可”。❷指早晨天空的云霞。

朝天岭　即虚危穴，见“虚危穴”。

朝暮子午　见《云笈七签·内丹》：“四时者，朝暮子午时是也”。指一天中十二个时辰的四个时辰，朝指卯时（早晨5～7时），暮指酉时（晚上5～7时），子为夜半（夜间11～1时），午为正午（中午11～1时）。

惑　佛家气功习用语。见《百法明门论忠疏》：“惑谓根本及随烦恼”。指烦恼。为引起精神不稳定的因素，有思惑、见惑、通惑、别惑、尘沙惑、无明惑等名目。

惑业苦　佛家气功习用语。见《唯识论》：“生死相续，由惑业苦”。指身、口、意所致的贪、嗔、痴。损伤情志，引起身体内环境失调而罹病。

惑以丧志　出《国语·晋语》：“平公有疾，秦景公使医和视之。是谓远男而近女，惑以生蛊。非鬼非食，惑以丧志。”指迷惑引起精神意识失调。

焚身　见《西山群仙会真记》：“火之升上，起后过三关……升之前起，上过重楼……前后俱起，遍满四大，炎炎焚身。”

即烧身，指炼功中以意念使身体有热感。

楗　见《黄帝内经素问·骨空论》："辅骨上横骨下为楗。"又，"膝伸不屈治其楗。"骨名。指股骨上段。一说指整根股骨，一说指髂骨，一说指坐骨。

雁行气法　动功。见《古仙导引按摩法》。作法：低头倚臂，不息十二通。以意排留饮、宿食，从下部出饮邪即愈。

雄金　气功学名词。见《性命圭旨全书·日乌月兔说》："雄金，乃阴中含阳也"。雄指阳，金为阴。指阳火，为阴中之阳。

雄阳玄施　气功学术语。出《周易参同契》："晦至朔旦，震来受符，当斯之时，天地媾其精，日月相揖持，雄阳播玄施，雌阴化黄包，混沌相交接，权舆树根基，经营养鄞鄂，凝神以成躯，众夫蹈以出，蠕动莫不由"。雄阳为阳之极，播为播种，玄施为阴柔的细微变化。为阳极阴生出现的微妙变化。

雄里藏雌　见《悟真篇》："雄里藏雌是圣胎"。雄为男，雌为女，气功中常为借语，指阴阳两个方面，亦谓阳中有阴。

雄雌相须　气功学术语。出《周易参同契》："乾刚坤柔，配合相包，阳稟阴受，雄雌相须"。雄为阳，雌为阴。指阴阳互根，相互为用。气功中，身体内阴阳相互作用而获成功。

颊车　❶经穴名。别名曲牙，机关、鬼床、齿牙。出《针灸甲乙经》，属足阳明胃经。位齿咬紧时，在隆起的咬肌高点处。❷人体部位名。指下颌角咬肌隆起处。

棲真　见《性命圭旨全书·题》："玄家书，汗牛充栋，而直指窍妙，无逾此编。棲真者，傥能藉此而入道，不亦希有事哉"。真为真道，即气功养生法。指应用气功养生法，导引入静叫棲真。

棲心凝神　见《永乐大典·神》："修炼之士，惜精保气，棲心凝神，立基温养"。心主神，心安则神聚。指炼功中平心安神，以使之意念入静的一个法则。

援生四书　养生学专著，兼论气功。四卷，清·田绵淮著，成书于咸丰三年（公元1853年）。本书以天人合一的思想为指导，从不同角度论述养生寿老的理论及方法。其中强调精神调摄，要求养生的人要宁思摄神、清心寡欲。将安定精神，导引入静列为养生的基本大法。

搓涂自美颜　动静相兼功。见《修龄要旨》。作法：静坐，闭目凝神，存养神气，冲胆自内达外，以两手搓热，拂面七次，仍以漱津涂面，搓拂数次。行半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常。

搨天磬　动功。见《杂病源流犀烛·口齿唇舌病源流》："《养性书》曰：齿宜朝暮叩以会神。……若辟邪秽，叩右齿，名曰搨天磬。"作法：早晚叩右齿。

握固　气功学术语。出《老子·五十五》："骨弱筋柔而握固"。❶指四指握住拇指的姿势。《诸病源候论·风身体手足不随候》"握固者，以两手各自以四指把手拇指。"❷指大指掐中指指节。《道门通教必用集》："握固以大指掐中指指节，四指齐收于手心。"❸指调节精神。神的作用。《养性延命录》"拘魂门，制魄户，名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魄之法，若能终日握之，邪气百毒不得入。"

〔丨〕

紫府　见《金丹真传·温养》："念动悉归紫府，魔来慧剑常悬"。指真气归藏之所，即丹田。

紫房　见《黄庭外景经·梁丘子注》。即心的别称。

紫烟　出《黄庭内景经·上清章》："神盖童子生紫烟。"指目神精妙之气。

紫微　见《武当修真图》。指脑内部分结构，亦指脑。

紫阳宫　位于山西翼城县，相传为宋·紫阳真人张伯端修养处。元代至元初期修

建。

紫极宫　即胆，见“绛宫”。

紫河车　气功学名词。见“三车”。

紫金丹　❶指金丹成就。《钟吕传道记》：“紫金丹成，常如元鹤对飞；白玉汞就，正似火龙涌起。”❷指身体阴阳和合，即稳定状态。《西山群仙会真记》：“金晶肘后飞入上宫，自顶而入下田，真火前起入泥丸，自心而过重楼，一阴一阳，上水下火而为既济，奔于元海而曰紫金丹。”

紫金城　见《性命圭旨全书·反照图》。指脑，亦指脑内泥丸宫。

紫金霜　出《悟真篇》：“西山白虎正猖狂，龙海青龙不可当，两手捉来令死斗，化成一块紫金霜”。即白虎、青龙相互作用后形成的金丹大药。

紫清宫　即泥丸宫，见《性命圭旨全书·反照图》。参见“泥丸宫”。

紫微宫　位于河南怀庆王屋山下，为唐代气功家司马承祯的居住地。宋绍圣初期建，元大德年间修，明天顺元年重修。

紫团丹经　气功专著。一卷，宋·紫团真人撰，成书于宋代。书中倡导内修，运炼精、气、神而成丹药。

紫阳真人　即张伯端，见“张伯端”。

紫贤真人　即薛道光，见“薛道光”。

紫房帏幙　气功学名词。出《黄庭内景经·治生章》：“安在紫房帏幙间。”紫房即绛宫，指心；帏幙即指心包。

最高峰　见《性命圭旨全书·反照图》。指百会，亦指头。

鼎　❶指头。《摄生纂录》：“金鼎，近泥丸”。❷指脐。《脉望》：“脐中鼎…鼎中先天元气也。”❸指阳气。《古文周易参同契注》：“九鼎者，阳鼎也。太阳居一而含九，九乃阳之数也…寓其纯阳之意。”❹指烹炼之器。❺指丹田。《天仙正理·鼎器直论》：“丹田有鼎器之喻也。是鼎器也，古圣真本为炼精炼气炼神所归依本根之地而言也。”

晶光清明耀华内景　静功。见《道藏·无上三天玉堂高奔内景玉书卷上》。作法：于夏历每月初七日，在清净的室内坐定，入静后，意想自己登上昆仑山顶，仰望升起的月亮，月亮如半规形。默念咒语二十四遍，咽津二十四次，调息良久收功。

景阳子　即王惟一，见“王惟一”。

跌坐　气功学名词。见《卫生要术图说》，指盘腿而坐的炼功姿势。

跗　人体部位名。见《灵枢·经脉》，即足背，又称趺或足趺。

跻阳　经穴名。别名外阳、阳跻。出《针灸甲乙经》，属足太阳膀胱经。位小腿后外侧，外踝尖与跟腱水平连线之中点直上3寸处。

遗尿　气功适应症。见《诸病源候论·遗尿候》：“指膀胱失于制约，小便不禁。多因肾气不足，膀胱之气不固所致。治疗见“养肾坐功法”、“擦肾腧穴法”。

遗泄治法　动静相兼功。见《养生导引法》。作法：(1) 晚7～11时，一手兜阴囊，一手搓擦脐下丹田处八十一次，然后换手，每手各行九次。九日可见效，八十一日功成。(2) 短设床铺，曲踡而卧，使形如弓；两膝曲到脐部，或左或右侧卧，一手托阴囊，一手伏丹田，切切宁心，戒除房室思欲之事。

遗精治法　动静相兼功。出《动功按摩秘诀》。作法：侧坐，用双手扳两脚心。先搬左脚心，擦热，运气行功九口。次搬右脚心，同前行之。凡欲疲走精者，精欲泄之时将左手中指塞右鼻孔内，右手中指按尾闾穴，数二十四息。

遗精导引法　动功。作法：半夜子时，阳正兴时仰卧，瞑目闭口，舌舐上腭，将腰拱起，左手中指顶住尾闾穴，右手大指顶住无名指根，将两腿伸直，两足十趾上翘，提起一口气，心中存想脊背脑后，上贯至顶门，慢慢直下至丹田，方将腰腿脾手从容放下，再照前行，阳则衰矣。如阳未衰，再行二、

三次。此法能使肾气上升，心火下降，水火相济，涩精固遗。

遗尿候导引法 动功。出《诸病源候论·卷十四》。作法：蹲下，臀部离地约一尺，用两手从膝外侧弯屈处伸入至足背上，以手握住足五趾，尽力握一次，使五趾内弯，通利腰髋。治腰髋关节不利，遗尿。

唾血候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十七》。作法：(1) 正坐。伸展下肢，两手指放在两足趾上。舒展腰部筋脉。治腰扭伤不能前俯，唾血久疼。(2) 正坐。长伸两脚，两手握足五趾七遍。舒展腰部筋脉，祛瘀生新。治腰扭伤不能俯仰，吐血久痛，血病。久炼，身体弯曲灵便。

喉息 气功学术语。出《庄子·大宗师》："古之真人……其息深深，真人之息以踵，众人之息以喉。"指较浅的呼吸。踵息为深息，喉息为浅息。

喉痹 即喉闭，气功适应症。见《杂病源流犀烛》。指咽喉肿痛，阻塞不利，吞咽不爽甚至吞咽困难。多因外感风热或阴亏火旺，虚火上炎所致。治疗见"喉痹候导引法"。

喉舌治法 动功。见《养生导引法》。作法：(1) 一手长伸，手掌向上；一手握住下颌向外拉，连续尽力作十四次，左右相同。然后手不动，头向左右两侧尽量转侧，作快速牵拉动作十四次。(2) 两手托两颊，手不动，两肘靠拢挟紧身体，腰亦不动，然后两肘抬起向外，使肩肘腰气散尽，感到大闷时稍息再做，反复七遍。

喉痹候导引法 动功。出《诸病源候论·卷三十》。作法：(1) 两手托两颊而不动，两肘紧靠身体，腰部用力伸直。然后，两肘向外抬，使两肋向外，疏散肘肩腰部之气，至极限时止，反复作七遍。利咽喉，治喉痹。(2) 手长伸，手掌向上，另一手握住下颌尽力向外拉，左右各十四次。然后，手不动，头尽量向两侧转动，左右各快速牵引十四次。利关节，通经络。治颈椎活动不灵，头风眩晕，咽喉不利，肩臂冷痛，半身不遂。

喘证 气功适应症。见《丹溪心法·喘》。症见呼吸困难，气上逆而不下，甚至张口抬肩，不能平卧。多因外感风寒之邪壅滞于肺，肺失宣降；或内伤饮食、情志、劳欲，而使脏腑虚极所致。治疗见"哮喘导引法"。

嵕锋 出《黄庭内景经·至道章》："齿神嵕锋字罗千。"指齿神名。牙齿坚利如剑，摧罗众物而食之故名。

黑白 气功学名词。见《金丹问答》："问曰：何谓黑白？答曰：《参同契》曰：知白守黑神明自来？白者金也，黑者水也，以金水之根而为药基矣。"黑为阴，白为阳。黑白指阴阳两方面。又白指肺金，黑指肾水，气功中常指金水相生而成丹。

黑肠 出《难经·三十五难》："膀胱者谓黑肠。"即膀胱。

黑龟 见"白虎"。

黑虎 见"白虎"。

黑铅 见"白虎"。

黑中有白 气功学术语。见《悟真篇》："黑中有白为丹母。"黑为阴，白为阳，阳为气；黑为玄，玄为水，水为肾中阴。指肾阴中有真阳。

黑汞红铅 气功学术语。见《玄奥集》："金情木性相交合，黑汞红铅自感通。"铅汞为药物，喻阴阳，黑汞为真阴，红铅为真阳。指真阴真阳交相会合，结为一体。

〔丿〕

锐眦 同目外眦，见"目外眦"。

智 佛家气功习用语。见《大乘义章》："慧心安法，名之为忍，于境决断，说之为智。"指决断事理的能力。

智识 气功学名词。见《韩非子·解老》："智识乱则不能审得失之地"。即识别能力，为意识之一，指意识稳定，情绪才能和平。

智圆 参见"八圆"。

智慧 ❶佛家气功习用语，指破除迷惑

证实真理，平和形神的能力，或曰识力。《大智度论》："般若者，一切诸智慧中最为第一，无上无比无等，更无胜者，穷尽到边"。❷指才智，认识事物的能力。《孟子·公孙丑》："虽有智慧，不如乘势。"

智养恬　出《庄子·缮性》："古之治道者，以恬养知，知生而无以知为也，谓之以智养恬。"指恬静涵养智慧，智慧又育养恬静。智慧以恬静交相养，以符合自然之性理。说明有智慧的人习炼气功，容易进入恬静的状态。

智慧观　静功。见《法华经》。作法：以清静之智慧，观察物性而使之稳定情性。

智圆行方　气功学术语。见《淮南子·主术训》："凡人之言曰：心欲小而志欲大，智欲圆而行欲方，能欲多而事欲鲜。"即智识圆和，行为方正。指习炼气功中，智识圆和，平静，行为才能方正自如。

智境冥一　佛家气功习用语。见《止观》："常境无相，常智无缘，以无缘智，缘无相境。无相之境，相无缘之智，智境冥一而言境智"。指意想与意想的对象（境）高度结合。

嵇康　（224～263）魏晋时文学家、思想家、音乐家、气功养生学家。字叔夜，谯郡铚（今安徽宿县）人。崇尚老庄，讲求气功养生服食之道，为"竹林七贤"之一。《养生论》是其气功养生方面的代表作，认为若能"导养得理，以尽性命"，则人的寿命可以延长。"君子知形恃神以立，神须形以存……故修性以保神，安心以全身……呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里既济"。并提出具体的养生方法。

嵇叔夜　即嵇康，见"嵇康"。

嵇康养生法　气功专论。出《养生论》。指出调节精神，守一养和，体妙心玄，是养生之大法。曰："清虚静泰，少私寡欲，知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也。识厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。外物以累心不存，神气以纯白独著，旷然无忧患，寂然无思虑，又守之以一，养之以和。和理日济，同乎大顺，然后蒸之以灵芝，润之以醴泉，晞之以朝阳，绥之以五弦，无为自得，体妙心玄，忘欢而后乐足，遗生而后生存。若此以往，庶可与羡门比寿，王乔争年。"

黍米珠　❶指内丹，为体内阴阳两方面的相互作用而成。《三极至命筌蹄》："一点成丹黍米珠"。❷指大丹之象。《三丰全集》："大丹如黍米，脱壳真无为。"

筑空　见《保生要录》："或双手拳筑空。"指手向前击。

筑宾　经穴名。出《针灸甲乙经》。属足少阴肾经。位于内踝尖与跟腱水平连线中点直上5寸，腓肠肌内侧头肌腹下端。

筑基　见《金丹要诀》："构屋者以治地为筑基，炼丹者以死砂为筑基。丹基未固而求成，必至前功尽弃！故先要筑基也。砂汞成银丹之基，外丹筑基死汞，与内丹筑基接命，同也。"即习炼气功的基础。

筋急　气功适应症。出《黄帝内经素问·五藏生成篇》。多因体虚外受风寒或血虚津耗，筋脉失养所致。症见筋脉紧急不柔，屈伸不利。本证多见于破伤风、痉病、痹证、惊风等疾病过程中。治疗见"八段锦坐功"、"十六段锦法"。

筋痹　气功适应症。痹证之一。见《黄帝内经素问·长刺节论》。指筋脉拘挛，关节疼痛，不能行走的病证。多由风寒湿邪侵袭于筋脉所致，治疗见"风痹候导引法"。

筋瘤　气功适应证。见《外科正宗》："筋瘤者，坚而色紫，垒垒青筋，盘曲甚者，结若蚯蚓。"本病多因久站致血壅于下，或寒邪侵袭，筋挛血瘀所致，现代医学称为下肢静脉曲张。治疗见"瘕块导引法"。

筋急候导引法　动功。出《诸病源候论·卷二十二》。作法：（1）两手抱足向面部靠近，头不动。意想使全身骨节松散。作二十一次。

用手握住脚，左右侧身，尽力牵引，腰不动。温经通络。治四肢、腰及骨髓内冷，血脉冷，筋挛急。(2) 一脚向前而跪，身体压在足跟上，一手尽量向前伸，作上托之势，一脚后屈，用另一手抓住脚腕部，尽量用力拉，膝头用力贴地，慢慢抬头，使气融和流布全身上下。左右交替各二十八次。活血通络。治腰、腿、腋下闷痛，筋脉挛急。(3) 坐，一足伸直，一足弯曲，两手抱膝下足三里部位，膝向前用力，身向后用力，尽量牵引，持续一阵，使人有体内之气消散，骨节松解的感觉。两足交替各作二十一次。舒筋活络，祛风止痛。治肩背冷痛，筋脉挛急。(4) 两腿张开，伸展两足趾，呼号，呼吸五次止。舒筋活络，治转筋。尽力张开两脚，两足趾尽力向头侧牵引，大声呼号。舒筋活络。治筋挛急，躽痛。久炼，使身体舒展。(5) 两手向后托腰，仰头尽力向后，手托处不动，展开两肘，使之相对。尽力作二十一次。舒展肩背，温经通络。治肩臂筋脉挛急，咽喉不利。(6) 一手尽力向前推，一手尽力向后舒展，使身体象夫字形。左右交替各十四次。注意腰脊不动。通经络，利关节，补虚损。治关节冷血，肩项筋脉挛急，筋髓空虚。(7) 一足踏地，一手向前长伸，一足尽力向后，持续一段时间，用力振动十四次，左右交替。舒筋活络。治疗骨髓痛，筋脉拘急，全身诸脉不和。(8) 两手按两肩，两腋用力上下振摇二十一次，手不移动，两肘尽力上下振摇十四次，伸屈两手七次，自己捏两肩二十一次。舒展肩臂筋脉。治颈项，肩臂筋脉拘挛和劳损。右手卷屈向身后左方，左手抓住右肘向内牵引，尽力持续一阵，手伸展，伸展手指三次，再换左手。各尽力做二十八次。舒筋活络。治肩肘筋脉挛急。两手左右张开向上托，作二十一次。手不动，两肘尽力向外，作七次，不动手、肘、臂，尽力使身体向左右转侧二十一次。温阳散寒，祛风通络。治胫骨冷气，因风而筋脉挛急。

傅元虚抱顶形 动静相兼功。见《仙传四十九方》。作法：端坐，将两手搓热，按抱顶门，闭目凝神。吹呵鼓气，升腾顶上，复行功运气十七口。主治：治头昏头晕。

傅仁宇动功六字延寿法 动功。为治疗眼疾的功法。见《审视瑶函》。其六字为嘘、呵、呬、吹、嘻、呼。并认为春嘘明目木持肝，夏至呵心火自闲，秋呬定知金肺润，冬吹惟要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐。切忌出声闻口耳，其功尤甚保神丹。作法功效：(1)心呵顶上连叉手：举手则呵，反手则吸。呵则通于心，去心家一切热气或上攻眼目，或面色红，舌上疮或口疮。冬日省盐增苦，以养其心。(2)肝若嘘时目睁睛：嘘则通肝，去肝家一切热聚之气。治胆气不清，肝积热上攻眼目之疾。大嘘三十嘘则眼增光，不生眼眵。配合秋七十二日省辛增酸，以养肝气。(3) 肾吹抱起膝头平：吹通肾，去肾中一切虚热之气，治目昏耳聋。大吹三十吹，热，擦肾堂。四季末的十八日中，省甘增盐，以养肾气。(4) 肺病呬气手双擎：呬则通肺，去肺家一切所积之气或感风寒咳嗽，或流涕，或鼻热生疮。大呬三十呬，则肺气自然升降。夏天省苦增辛，以养肺气。(5) 脾病呼时须撮口：呼则通脾。去脾家一切浊气，故口臭四肢生疮，或面黄脾家有积，或食冷积而不化皆可为。春天宜省酸增甘以养脾气。(6) 三焦客热卧嘻嘻：嘻则通胆。去胆中一切客热之气。嘻之能去一身之客热，则胆气自清，目不生眵。

集义所生 气功专论。出《孟子》，见《道乡集》。主要阐述意守命宫，即能一阳初动，萌发生机。曰："丹经云：有人识破我家风，太阳移在月明中。须知月本无光，必有太阳温煦之力，而始有光彩，人能将此灵性，返照于命宫，即是日照月宫，照之既久，先天一气，始从虚无中来。须知修道者，修此气；采药者，采此气；《孟子》所谓：集义所生者，亦是集得此气。"

焦心劳神　出《永乐大典·神》。指思虑纷繁复杂，能劳伤精神。气功中通过意守即为排除焦心而养神。

皓华　出《黄庭内景经·心神章》："肺神皓华字虚成。"即肺神之称。

循身观　静功。见《慧苑音义》。作法：结跏趺坐，意想身体头颈、胸腹、背腰、四肢。从上到下，从后向前，反复循观意想九次。功效：防治贪欲，稳定情绪。

循数勿失　出《黄帝内经素问·脉要精微论》："循数勿失，与天地如一，得一之情，以知死生"。指遵循四时阴阳的变化规律，使人体的气机不得与之相失，则人体的阴阳变化就能保持相对平衡，并与自然界的阴阳协调统一。此为气功学的基础理论之一。

颌　又称辅车，耳下骨，即下颌骨支。

龠聚　见《听心斋客问》："元精虽产于肾，然非静龠，则不能生，如一年之阳气，生于复而基于坤；一月之光，苏于朔而基于晦；一日之阳气，动于子而基于亥。不龠聚则不发散，心气下交于肾，肾气受而龠聚之，然后能成变化。"为汇合之意。指阴阳交媾作用。

释家功　指源于佛家的功法。以佛家"虚空寂灭"，"幻性命以超大觉"，"明心见性"为基础，以修性为宗。主张"断惑证真"，"以佛治心"。讲究超出三界，出入人天而无碍，目的在于妙契佛性。其功法多收载于《大藏经》中。

释迦牟尼　印度佛教创始人，开佛家气功之先河。生于公元前565～公元前485年，约与孔子同时。相传是古印度北部迦毗罗卫国净饭王太子，名悉达多。母摩耶夫人，生牟尼后七天而殁，由其姨母摩诃波阇波提抚养长大。幼时受婆罗门教育，思农耕之苦，观生老病死之相，对婆罗教不满而出家修道。先学禅定，后修苦行，继认为苦行并非解脱涅槃之道，改前日之行。浴于尼连禅河，以去身垢，于正觉山菩提树下静坐思维，说："不得等正觉，不起此坐。"思维四十九日，观四谛、十二因缘之法，于是觉悟成为人天之师，尊之为佛。时年三十四岁，自此以后四十余年，游历四方，传弟子五百人，佛教此后便在印度兴起，佛家气功作为佛家用于明心见性，稳定精神，开通智慧的方法，随着佛教的兴盛而发展起来。

释教以无念为宗　名言。见《性命圭旨全书·婴儿现形，脱离苦海》。无念即意识活动的静止状态。指释家气功，以维持意识活动的静止状态为正宗。亦言"无念者，为无邪念，非无正念。"

腘　见《黄帝内经素问·骨空论》："膝痛、痛及拇指，治其腘。"王冰注："腘谓膝解之后，曲足之中委中穴。"即膝关节的后方，呈棱形窝状。

脾　五脏之一，气功中常为意守部位，其功能运化水谷精微，输布全身，供人体生长发育和生命活动的需要。脾与胃相表里，为营血化生之源，故称后天之本。《黄帝内经素问·灵兰秘典论》："脾胃者，仓廪之官，五味出焉。"又主运化水湿，如脾气虚弱，则可导致水肿。《黄帝内经素问·至真要大论》："诸湿肿满，皆属于脾。"脾又统血，即统摄血液于脉管之内而不致外溢。《医碥》："脾统血者，则血随脾气流行之义也。"脾主肌肉四肢。《黄帝内经素问·痿论》："脾主身之肌肉。"故四肢疾患多责之于脾。

脾俞　经穴名。出《灵枢·背腧》。属足太阳膀胱经。位第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处。

脾神　出《黄庭内景经·心神章》。指脾脏之神。为脾物质的精微结构和功能作用。在脾，出于脾，藏之于脾。在脑神的作用下，行使其功能作用。

脾神去　参见"七神去"。

脾胃治法　动功。见《养生导引法》。作法：斜身，两手偏向一侧，急挺身，舒松头和手，两手相抓互相牵拉，尽量保持姿势不

变。做时气力要缓和自然，然后改换另一方，左右各做二十一次，可去脾胃不和，不能饮食。

脾病导引 动静相兼功。见《贮香小品》。作法：(1) 坐于床上，右腿伸直，左腿上屈，双手放于身后，稍用力左右拉，然后左腿伸直，右腿上屈，手仍做上述动作 3 ～ 5 次。(2) 跪坐，双手按在床上，全身用力分别左右转身回顾，做 3 ～ 5 次。回顾时应如老虎回视。这是一种体操式功法，用于防治消化系统疾病。

脾经导引法 静功。出《针灸大成·五脏六腑》。作法：安静脏腑，调顺血腑，食必以时，饮必以节。宽胃养气。

脾脏导引法 动功。见《黄庭内景五脏六腑图》。作法：大坐，伸一脚，屈一脚，以两手向后反掣，各三五度。亦可跪坐，以两手拒地，回顾用力，虎视各三五度。去脾脏积聚、风邪、喜食。

脾脏修养法 静功。见《黄庭内景五脏六腑图》。作法：常以季夏之月朔旦并及四季之月十八日旭旦，坐中宫，禁气五息，鸣天鼓十二通，吸坤宫之黄气入口十二咽，以补之。呼之损。以饮玉液醴泉，以致神凤之味，以补于脾，以佐神。

脾病候导引法 静功。出《诸病源候论·卷十五》。作法：无声用嘻字出气 。运脾除湿，治肌表游风微微作痛，身痒，烦闷疼痛。

脾胃肚腹症治法 动静相兼功。出《动功按摩秘诀》。作法：风腹痛、乍寒乍热，端坐，两手抱脐下，待丹田暖热，运气四十九口止。凡久病黄肿，点坐，以两手按膝盖，用力摩擦存想，候气行遍身，复运气四十九口，则气通融而病痊。凡肚腹虚饱，坐定，用两手搬肩，以目左视，运气十二口。再转目右视，如前。凡肚腹膨胀、雷鸣、遍身疼，立地，以两手抑托，两脚踏地紧坐，撮谷道。凡肚腹虚肿，端坐，以两手作托物状，运气导引，上提九口，下行九口。凡内积病举谷不化，立地闭气，弱身，两手扳脚尖，左右各十八口，汗出止，日行数次。凡下元虚损，放屁，在腹内气动时努力上挣，紧撮谷道，吸气一口，使清气上升，浊气外出。

脾胃气不和不能饮食候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十一》。作法：身侧屈，两手向屈侧舒展，互相牵拉，用力。左右各二十一次。然后，两手从颈项前后向左右慢慢伸开，似向外扒，全身放松，动摇二十一次，左右交替。健胃和中，通络止痛。治胃部不和，臂腰不适。

腋 人体部位名。见《灵枢·经脉》。肩下胁上之陷窝，俗称胳肢窝。

腕 人体部位名。出《灵枢·骨度》："腕至中指本节，长四寸。"指手臂与手掌相连接的部位。

飧霞服气 气功学术语。见《性命圭旨全书·邪正说》："有飧霞服气者，有长坐不卧者"。指习炼气功时，意引云霞，并气送归丹田。

〔丶〕

敦艮 静功。出《易经·艮》："敦艮，吉"敦为头。作法：意念于头部，稳定意识思维活动，从而全身吉，悦而无忧。

敦临 出《周易大传·临》："敦临之吉，志在内也。"指人敦厚诚实，志在内守精神而不外散。

痨症治法 动静相兼功。出《动功按摩秘诀》。作法：凡色痨虚怯，侧卧，左手枕头，右手捏拳向腹，往来擦抹。右脚在下微屈，左腿压上习睡，收气三十二口。凡劳疾，正坐，安定精神，垂帘闭目，下视脐轮，缄鼻闭口。使心火下降，肾水上升，二气交结为妙。凡气血不和，将身曲下如打恭状，手足俱要交叉伏地，右左行功，数二十四息。凡元气衰败者，坐定，用两手擦热揉耳，后用手拄定两胁下行气，使气上升。

痨瘵治法 动静相兼功。见《养生导引法》。作法：(1) 把两手交叉放在头上，长吸

气即吐之，坐地慢慢伸展两脚，用两手从外边将膝抱起，急低头进入两膝间，这样两手交叉抱头上，行功十三遍。(二) 叩齿十四次，吞气十四次，如此做三百遍乃止。连做二十日，邪气悉去；连六十日，小病愈；连做一百日，大病除，三虫伏尸皆去，面体光泽也。

痞块导引法　动功。见《保生秘要》。作法：左手向前上伸，右手向后下伸，闭气一口，抽身转项，左右旋转各七十回，俟后内微觉响声身热乃止。运动注脐，再发运气攻患处撤散，或想刀劈破气块，推之四旁，灌火烧之。治痞块。

痢疾　气功适应症。见《济生方》。又名肠澼、滞下。为常见的急性肠道疾患之一。多因外受湿热疫毒之气，内伤饮食生冷，积滞于肠中所致。主症以大便次数增多而量少，腹痛，里急后重，下粘液及脓血样大便为特征。根据病因的不同而有暑痢、湿热痢、寒痢、热痢等；亦有赤痢、白痢、血痢、赤白痢、脓血痢、五色痢之分。治疗见“冷热痢候导引法”。

痛风　气功适应症。见《丹溪心法》。为痹证的一种，又称白虎历节。因疼痛剧烈，故有认为即痛痹，又因疼痛走注不定，故又认为是风痹。气功治疗可参“风偏枯候导引法”。

痛痹　气功适应症。出《黄帝内经素问·痹论》。即寒痹，详“寒痹”。

童子　出《黄庭内景经·上清章》：“神盖童子生紫烟。”童为瞳，童子指目珠。

颏　人体部位名。又称地阁，俗称下巴壳。为下颌骨体的前面、由承浆以下至下颌骨下缘的部位。

愦愦　出《庄子·大宗师》：“彼又恶能愦愦然，为世俗之礼”。指昏乱，为神识昏愦之意。

愧　气功文献中之含义：❶指精神活动，如愧心，对过错的反思。❷佛家气功习用语，指对所作罪业，感到羞耻，怕责而不再犯。《大乘义章》：“于过羞他为愧”。

善　❶指美好、喜好等精神活动。《论语·乡党》：“不如乡人之有善者好之，其不善者恶之”。❷指大多。《黄帝内经素问·金匮真言论》：“秋，善病风疟”。❸佛家气功习用语，指符合事理。《大乘义章》：“顺名为善，违名为恶。”有十善之说，即不杀生、不偷盗、不淫邪、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪欲、不嗔恚、不邪见。

善人　出《元气论》：“夫养生之要，先诫其外，后慎其内，内外寂静，此为善人。”指完美之人，具有外拒力、自制力而能协调内外，使之神形稳定的人。

善忘　气功适应症。见《黄帝内经素问·大惑论》：“上气不足，下气有余，肠胃实而心肺虚。虚侧营卫留于下，久之不以时上，故善忘也。”同健忘，见“健忘”。治疗参见“理肾水诀”。

善摄生　出《老子·五十章》“盖闻善摄生者，陆行不遇凶虎，入军不被甲兵”。指善于养生延年的人。

善为士说　气功专论。出《老子·十五章》。阐述习炼气功之人出现的景象。曰：“古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：豫焉，若冬涉川；犹兮，若畏四邻：俨兮，其若客；涣兮，若冰之将释；敦兮，其若朴；旷兮，其若谷；混兮，其若浊。孰能浊以止？静之徐清；孰能安以久？动之徐生。保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽不（而）新成”。

善建善抱　出《老子·五十四章》：“善建者不拔，善抱者不脱。”指建德抱德。建德者外物不能动摇，故情绪稳定不拔；抱德者，专心一志，故意识活动集中而不间断。

普照　见《性命圭旨全书·普照图》：“三藏之窍，窍中有妙，妙窍齐观，是为普照。”指炼功中经过精、气、神的修炼而成乾阳丽天之象，无不光照。

尊生老人　即沈金鳌，见“沈金鳌”。

尊生导养编 气功养生学专书。清、张映汉作，成书于道光丙戌年。本书重点介绍了导引气功按摩术，并介绍了具体方法及注意事项。

曾犍 南宋诗人兼气功家。字端伯，自号至游子，晋江（今属福建）人。其博学能并收集道家学说、方术、气法，编成《道枢》四十二卷。《道枢》大部分论述气功，如《至游子》是其中一部重要气功学专著。

曾伯端 即曾犍，见"曾犍"。

滞碍 见《道乡集》："凡坐必先放下身心，心不放下，则滞碍玄生。滞碍一生，则不能氤氲和霭，流通一身，此滞碍之大病也"。指意生杂念，形体紧张。

温养 ❶指习炼气功，导引入静，意识活动逐步处于相对稳定的状态 。《周易参同契》："内以养己，安静虚无，元本隐明，内照形躯，闭塞其兑，筑固灵株，三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求。"❷指和调阴阳并两相得配。《性天风月通玄记·师徒传道》："若要温养之法，采药归来，三家相见，铅汞相投，阴阳得配，此时住火停药"。❸指调养时得纯正火候。《金丹真传·张崇烈注》："温养者，火候不寒不热，而调养之谓也"。

温养法 静功。见《性天风月通玄记·师徒传道》。作法：自然坐式，意守规中，洗心涤虑，六门紧闭，万缘放下，不挂一丝，内想不出，外想不入，十二时中，念兹在兹，回光返照。同时调息绵绵，微微火候，慢慢熏蒸。久之铅汞相投，阴阳得配，即可住火停药而成功。主要为健身法习炼，亦可防治阴阳失调之病，如心悸、怔忡、烦躁、头昏等。

温养火候 气功学术语。见《性命圭旨全书·火候》："真息往来而未尝少有间断者，温养之火候也"。指炼气功中，圣胎结成，须温温养之，真息往来，绵绵密密，谓之温养火候。

温养成丹 见《摄生纂录》："知时而交媾，进火而防危，阳生而野战，刑德而沐浴，以至温养成丹也。"即温养成丹的方法。指习炼气功，获得成效：一要交媾有时，进火防危。二要知道阴阳变化，采取沐浴有方有法。

温病候导引法 静功。出《诸病源候论·卷十》。作法：静心存想心气色赤，肝气色青，肺气色白，脾气色黄，肾气色黑，五脏气色充满全身，能扶正祛邪。静心存想，想象心如北斗，光辉明亮。"百邪不敢干之。"

游神 出《黄庭外景经·第八章》："观志游神三奇灵"。指游走不定的意念活动，亦指三尸，见"三尸"。

游心于虚 出《淮南子·俶真训》："是故圣人之学也，欲以返性于初，而游心于虚也"。指意识思维活动的无欲状态。

游行天地之间，视听八达之外 见《黄帝内经素问·上古天真论》："中古之时有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人"。此为气功中自我控制精神的练功方法。其作法是使神志开放，驰骋于广阔的自然界，而将视觉、听觉的注意力集中于邈远的八方之外。

滑心 出《淮南子·精神训》："是养形之人也。不以滑心"。指精神意识活动散乱而浮躁。

湛然安静 见《老子河上公章句·无源第四》："当湛然安静，故能长存不亡"。指治身，应当意识思维活动安静。

道 ❶指事物一分为二，合二而一的对立统一规律。《淮南子·天文训》："道始于一，一而不生，故分为阴阳，阴阳和合而万物生"。❷指万物生化之源。《老子·二十五章》："有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不始，可以为天下母"。❸指万物变化。《老子·五十一章》："道生之，德畜之，物形之，势成之。"❹指事物开始变化。《老子·一章》："玄之又玄，众妙之

门”。❺指事物正在变化之中。《老子·一章》：“无名，天地之始；有名，万物之母。常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼”。❻指以自然为法。《老子·二十五章》：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。❼道指气。《性命圭旨全书·大道说》：“道也者，果何谓也。一言以定之曰气也”。❽指道理，基本理论。《养性延命录》：“道不在烦，但能不思食，不思声……常导引，内气息”。

道人 ❶指有道术之人，泛指掌握气功养生法的人。《汉书·京房传》：“道人始去”。南宋气功家白玉蟾即称“琼山道人”。❷指道教徒。《地理志》：“代郡道人县注云：本有仙人游其地，因以为名”。❸指佛教徒。《释氏要览·上》：“智度论云：得道者，名为道人。余出家者，未得道者，亦名道人”。

道士 ❶泛指掌握气功养生法的人。《黄庭外景经》：“仙人道士非有神，积精累气乃成真”。❷指道教徒，参见“道人”。

道心 ❶指道德观念。《荀子·解蔽》：“故道经曰：人心之危，道心之微”。❷悟道，泛指认识气功养生法并实践之。《王建诗·题东华馆》：“白发道心熟，黄衣仙骨轻。”❸有修道之心，多指在家修道。

道引 同导引，见“导引”。

道术 出《庄子·天下篇》：“天下之治方术者多矣，皆以为有为不可加矣！所谓道术者果乌乎在？曰：无乎不在”。指导引、吐纳、玄素、仙药、金丹、黄白、禁咒、符箓等术，其中部分即气功养生术，如导引、吐纳、玄素等。

道生 出《黄帝内经素问·上古天真论》：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生”。指长寿的人是习炼气功善于养生的结果。

道冲 出《老子》：“道冲，而用之或不盈”。指养形安神应清静自处，“冲虚也，无为之道，虚静焉深，濡润万物，不以盈满为事”（《老子证义》）。

道观 ❶道教神庙。《长庆集》：“沉沉道观中，心尝期在兹”如白云观等。❷指佛教功法。如道观法，故有“道谓外化，观谓空观”（见道观法）。

道妙 即刘处玄，见“刘处玄”。

道枢 ❶宋代道家大型类书，保存有宋以前大量气功文献。四十二卷。至游子曾慥集。其中载元轴篇、五化篇、坐忘篇、集要篇、指元篇、归根篇、呼吸篇、心镜篇、胎息篇、圣胎篇、元气篇、血脉篇、日月篇、元枢篇、太清篇、养生等为修养导引法。众妙篇、参同契、悟真篇，入药镜等为气功经典著作。❷指中，此即是彼，彼即是此。《庄子·齐物论》：“是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非。果且有彼是乎哉！彼是莫得其偶，谓之道枢。枢始得环中，以应无穷”。

道学 ❶指老庄之学。《隋书·经籍志》：“汉时，曹参始荐盖公能言黄老，文帝宗之，自是相传，道学众矣”。❷指宋明理学。宋明理学家多具气功养生法研究，如明，朱熹称气功养生法为内丹，曾有“神运精气之谓丹”之论，并应用气功“观鼻法”调节精神，颐养形神。

道胎 同圣胎，见“圣胎”。

道流 ❶指道家。《汉书·艺文志》：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道。”❷指僧道。《刘梦得集》：“静对道流论药石。”也泛指气功养生家。

道家 ❶古哲学流派。《史记·太史公自序》：“道家无为，又曰无不为。其实易行，其辞难知。其术以虚无为本，以因循为用”。❷指崇尚黄老之说的学者，也指具有气功养生法研究的人。政治上主张“无为而治”，“不尚贤，使民不争”。在气功养生方面提倡“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”。“致虚极，守静笃”。“守中抱一”。

道教 中国教派之一，遵老子为祖，称

《道德经》为经典，为东汉·张道陵创建。汉以降，有“天师道”，“五斗米道”，信教者为教徒，具有道学研究者称为道士。道士多具有气功养生法研究，如晋·许逊，南北朝·陶弘景、陆修静等。道教经书中，论道教经仪，也阐述气功基本知识，介绍气功功法。如《道藏》三洞及太玄、太平、太清、正一七部中，述气功者在千余卷之上。

道意 气功专论。出《抱朴子内篇》。阐述有无、多少、动静、升降的辨证关系。摘引如下：“道者涵乾括坤，其本无名。论其无，则影响尤为有焉；论其有，则万物尚为无焉。隶首不能计其多少，离朱不能查其发鬓，吴札晋野竭聪，不能寻其音声乎窈冥之内，猧猏狶猪疾走，不能迹其兆联乎宇宙之外。以言乎迩，则周流秋毫则有余焉；以言乎远，则弥纶太虚而不足焉。为声之声，为响之响，为形之形，为影之影，方者得之而静，圆者得之而动，降者得之而俯，升者得之以仰，强名为道，已失其真，况复乃千割百判，亿分万析，使其姓号至于无垠，去道辽辽，不亦远哉！”

道德 ❶指虚无，化育。《管子·心术》：“虚无无形谓之道，化育万物谓之德”。❷指精神稳定，神形合一，养育生成。《管子·正篇》：“无德无怨，无好无恶，万物崇一，阴阳同度，曰道。爱之生之，养之成之，利民不德，天之亲之，曰德”。❸指遵守的行为准则。《韩非子·五蠹》：“上古竞于道德，中古出于智谋，当今争于气力”。

道藏 道经的总汇。道经之汇集，最早有南朝刘宋·陆修静的《三洞经书目录》、孟法师的《玉纬七部经书目》。汇辑成“藏”，则在唐·开元年间（713～741），凡三千七百四十四卷，具有道藏的初步规模。称《开元道藏》；并编有《三洞琼纲》目录。以后历代续增，宋初有《大宋天宫宝藏》和《崇宁重校道藏》。藏经刊印始于宋徽宗政和中的《万寿道藏》。明代永乐四年（1406）由张宇初主编至英宗正统十年（1445）刊成，名《正统道藏》。共五千三百零五卷。明·万历年间有《万历续道藏》（一百八十卷）。内容十分庞杂。明以前道家气功重要文献均收集于其中。

道生一 出《老子·四十二章》：”道生一，一生二，二生三，三生万物”。指阴阳运动变化而产生事物。

道气论 气功专论。见《性命圭旨全书·大道说》。阐述道的含义及道即气之理，气含阴含阳，阴阳之间的相互作用，变生万物。曰：“夫道也者，位天地育万物曰道；揭日月生五行曰道；多于恒河沙数曰道；孤明独无一侣曰道；直入鸿濛而还归溟涬曰道；善集造化而顿超圣凡曰道；目下机境未兆，而突尔灵通曰道；眼前生杀分明，而无能逃避曰道；处卑污而大尊贵曰道；居幽暗而极高明曰道；细入刹尘曰道；大包天地曰道；无从入有曰道；作佛成仙曰道。《佛经》五千四十八卷也说不到了处，《中庸》三十二章也说不到穷处，《道德》五千余言也说不到极处。道也者，果何谓也？一言以定之曰：气也。原夫一气蟠集，溟溟涬涬，窅窅莫测，氤氲活动，含灵至妙，是为太乙，是为未始之始，始也，是为道也，故曰无始。夫天地之有始也，一气动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立极，是为太易，是为有始之始也，是谓道生一也”。

道典论 道书兼述气功养生。四卷，编者不详。其中卷四阐述服气、导引、胎息，说明作法及注意事项。

道种智 佛家气功用语。含义有二：❶指三智之一智，见“一心三智”。❷指修习方法，认为有智才能生慧，生慧才能静定。《大智度论》：“初发心乃至做道场，于其中一切善法尽名为道，此道中分别思维而行，是名道智”。

道家功 指源于道家，以后较长时间一直在道家内流传的功法。以八卦、大天观、

阴阳五行、干支甲子为理论基础，应用医学、生物学、心理学、社会学、天文学的知识为基本理论，涉及面广泛，功法名目繁多。具体功法有静功、动功、动静相兼功三类。唐宋以来提倡修性、修命，或性命双修。主张"守一"、"守静笃"，"还丹内敛"，"吐纳导引"，"内视反听"。炼精化气，炼气化神，炼神还虚"，"专气致柔"，"绵绵若存，用之不勤"，全身神形高度协调统一以保持身体的稳态。目的在于"强己益身"，轻身耐老延年。代表功法有华佗五禽戏、魏伯阳周天功、许逊导引势、司马承祯坐忘法。功法多载于《道藏》各书之中，自成体系，有理论基础及实践经验及救治偏差技术。

道德经 即《老子》一书的又名。见"老子"。

道丹还转 出《元气论》："一阴一阳之谓道，三元二合谓之丹，泝流补脑谓之还，精化为气谓之转"。指气功中，精气神的变化作用。道指阴阳，丹为元精、元气、元神合而为一，还为精气泝流补脑，转为炼精化气。

道母道父 气功学名词。见《黄庭内景经注》："黄庭内人谓道母，黄庭真人谓道父。即指身体阴阳两个方面。

道言五种 气功专著。十一卷，清·陶素耜撰，成书于清康熙年间。此书收集了《金丹就正玄肤论》、《金丹大要》、《悟真篇约说》、《承志录》、《参同契脉望》等五本气功专著，对保存气功文献起到了积极的作用。

道法会元 道书兼论气功养生。二百八十六卷，不著编者名姓。论述气功养生法的基本理论和具体方法。认为"道者，灵通之至真，法者变化之玄微，道因法以济人，人因法以会道"。又曰："有道中之道，有道中之法，又法中之法。道中之道者，一念不生，万物俱寂；道中之法者，静则交媾龙虎……"，提倡进行气功摄生，思想意识活动集中统一，即可稳定情绪，平秘阴阳。

道法自然 出《老子·二十五章》："人法地，地法天，天法道，道法自然"。指事物的发展规律效法于自然。气功中用以喻作精气的运行，勿忘勿助，任其自然之流行。

道贯真源 气功专著。八卷，清·董元真撰，成书于清代嘉庆年间。书中载有《元丹篇》、《丹道发微》、《修真六书》、《元真录》、《阴符经本义》、《黄庭经发微》等内容。

道家之易 出《抱朴子内篇·塞难》："出无庆吊之望，入无瞻视之责，不劳神于七经，不运思于律历，意不为推步之苦，心不为艺文之役，众烦既损，和气自益，无为无虑，不怵不惕，此道家之易也"。指道家气功，易在自然而然，不劳精神，不运思虑，安时处和。

道家之难 出《抱朴子内篇·塞难》："道者，难中之易也。夫弃交游，委妻子，谢荣名，损利录，割粲烂于其目，抑铿锵于其耳，恬愉进退，独善守己，谤来不戚，誉至不喜，睹贵不欲，居贱不耻，此道家之难也"。指道家气功，难在守神于身内并随时保持意识的稳定。

道德相抱 见《胎息精微论》："道德相抱，身不衰老。"道为阳，德为阴，即阴阳相抱。指习炼气功，阴阳和平，增进健康。

道书十二种 气功专著。二十七卷，清·刘一明撰，成书于清代嘉庆二十四年。此书收载了《阴符经注》、《敲爻歌直解》、《百字碑注》、《西游原旨读法》、《诗结》、《修真辩难》、《修真后辩》、《神室八法》、《修真无要》、《无根树解》、《黄庭经解》、《金丹四百字解》、《参同契经文直指》、《参同契直指笺注》、《参同契直指三相类》、《悟真直指》、《悟道录》、《黄鹤赋》等。均为论述性功、命功的珍贵文献。

道可受兮不可传 名言。出《远游篇》。指气功养生法神妙的道理，体内的阴阳变化，精气运行，意识作用等，只能意会（悟得，或曰觉悟），不可言传。

道家抱一以独善 名言。出《抱朴子内篇·明本》。指道家调节精神，使之专一以适应社会的变化。

涌泉 经穴名。出《灵枢·本输》。别名地冲。属足少阴肾经，位于足跖屈跷足时，在足心前三分之一的凹陷中。为气功中常用的意守部位。

涌泉观 位于庐山西南七十里，为晋代气功家葛玄炼丹处。

寒疝 气功适应症。见《诸病源候论》指阴囊肿硬寒冷，痛引睾丸，甚则牵引少腹，畏寒喜暖或形寒肢冷。多因下焦元气不足，风冷寒邪客于肝肾经脉，阴寒凝聚，气滞血瘀所致。治疗见"导引去五脏风邪积聚法"、"疝瘕候导引法"。

寒痹 气功适应症。出《灵枢·寿夭刚柔》。指风寒湿邪侵袭肢节、经络，其中又以寒症为主的病证。又名痛痹，或曰冷注。症见四肢关节疼痛，痛势较剧，遇寒则甚，得热减轻，甚或兼见手足拘挛。即现代医学所称风湿性关节炎、类风湿性关节炎及痛风等病证。治疗见"大周天"、"风湿痹候导引法"。

寒劲子 即田绵淮，见"田绵淮"。

寒疝候导引法 动功。出《诸病源候论·卷二十》。作法：屈膝如坐，两手抬脚，两腿尽量向两侧展开。理气止痛。治气冲部位肿痛，寒疝。屈膝如坐，两手握足趾使之离地，足跟着地，两腿尽量向两侧横拉。注意动作要自然。行气活血。治气血瘀滞疼痛。

寒热厥候导引法 静功。出《诸病源候论·卷十二》。作法：正身仰卧，伸展两脚，用鼻吸气至极，然后慢慢呼出。两脚左右摇动三十次。通经络，和阴阳。治脚寒厥逆。

寒露九月节坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1—5时），正坐，举两臂，踊身上托，左右各三、五次，叩齿、吐纳、咽液。功效：治诸风寒湿邪，挟胁腋经络动冲、头痛、目痛、脱项如拔，脊痛腰折、痔疟狂癫、头顶痛、目黄泪出、鼻衄、霍乱诸疾。

颏 《黄帝内经素问·气厥论》："胆移热于脑，则辛颏鼻渊。鼻渊者，浊涕不止也。"《图翼》云："颏音遏，鼻梁，亦名下极，即山根也。"鼻根。又称山根。两目间，鼻之凹陷处。颏之下，鼻尖之上称王宫，又称明堂骨，鼻柱。

禅 佛家气功习用语。见《慧苑音义·上》："禅那，此云静虑，谓静心思虑也。旧翻为思维修者，略也"。❶指静虑没有杂念，为稳定精神的方法（定心之法）。❷指精神宁静专注于一境。《瑜伽思师地论》："言静虑者，于一所缘，系念寂静，正审思虑，故名静虑"。

禅那 佛家气功习用语。又名思维修、静虑，与禅定同，见"禅定"。

禅坐 同结跏趺坐，见"结跏趺坐"。

禅定 气功学名词。见《大乘义章》："禅定之心正取所缘……所言定者，当体为名，心住一缘，离于散动，故名为定"。指佛家静坐凝神，专注一境的习炼方法。

禅味 佛家气功习用语。见《维摩经·方便品》："以禅悦为味"。指习炼佛家气功，神形合一，有轻安静寂之妙味，神宁形适之安乐。

禅思 佛家气功习用语。见《无量寿经》："禅思一心"。指精神意识活动的集中统一。

禅病 佛家气功习用语。见《圆觉经》："大悲世尊，快说禅病，令诸大众，得未曾有，心意荡然获大安稳。"指一切杂念、妄念为禅定的病魔。

禅寂 佛家气功习用语。见《维摩经·方便品》："一心禅寂，摄诸乱意。"指寂静思虑，泛指习炼气功，导引入静。

谢自然趺席泛海 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：盘膝端坐。两手自然握拳按摩两胁，凝神运气，左右各廿四口。主治：身体疲劳。（两胁，当取大包穴，穴在腋下6寸、腑中线上。大包穴主治四肢无力。）



遍身疼痛治法　动功。出《动功按摩秘诀》。作法：（1）端坐舒两脚，握固，闭气一口，拜身向前。次立齐两足，低头垂手扳两脚尖，闭气一口、叩齿一遍。（2）立定，左手掐剑诀，以右手握金刚拳指地，左足提悬头，目右视，闭气一、二口，叩齿一遍而止。

〔7〕

疏食　见《淮南子·主术》："秋畜疏食。"即素食，无油荤之食。

登虚　见《太极真人神仙经》："饮以玉醴，神华启灵，使我登虚，上升高清"。指入静，即练功时的高度入静。

登山采药　气功学术语。出《抱朴子内篇·辨问》。指炼功时高度入静后，阴阳协调、和合而成丹。

缘　佛家气功习用语。❶指意识活动攀援一切之境界。❷依籍于他，事物间彼此的联系和影响。《大乘义章》："缘者由籍之义。缘别不同，故分为四：一者因缘，二者次第缘，三者缘缘，四者增上缘。"

缘中　佛家气功习用语。见《大智度论》："初学系心缘中，若眉间，若额上，若鼻端"。指行功时，意守的事物。

缘务　见《三洞枢机杂说》："每朝凌晨或五更初……端严敷坐，屏绝缘务，寂无思念。"为杂念之意。

缘督　静功。出《庄子·养生主》："缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。"作法：精神意识活动集中于督脉，维持精神意识与督脉之间的稳定状态即可。

缘境　出《达磨大师住世留形内真妙用诀》："如有后学者，但能心不缘境，……。"即人之思维与外界事物相攀缘，指气功中没有脱离尘事、没有入静的状态。

巽　❶指卦名，为风。❷取类比象，在体为股，股为干，支撑躯体。在脏为肺，指呼吸。❸行为符合事理。《周易大传·巽》："随风，巽。君子以申命行事。"❹为长女，为文王八卦秩序之阴首。

巽风　气功学名词。见《性命圭旨全书·火候》："审其火之未燃也，须藉巽风以吹之；察其火之既燃也，须资神水以沃之"。巽为风，即肺呼吸之气。

十三画

〔一〕

瑜伽　佛家气功习用语。见《瑜伽焰口施食要集》："瑜伽，竺国语，此翻相应，密部之总名也。约而言之，手结密印，口诵真言，意专观想，身与口协，口与意符，意与身会，三业相应，故曰瑜伽。"原意为相应，即神形协调相应，泛指佛家气功。

魂台　人中的异名。见《圣济总录》。

魂魄　见《性命圭旨全书·魂魄图》："魂者气之神，有清有浊。……魄者精之神，有虚有实。"为肝主魂，魂为肝之神；肺藏魄，魄为肺之神。又指精神活动。

魂忽魄靡　气功学术语。出《黄庭内景经·百谷章》："三魂忽忽魄靡倾"。指魂魄不调，魂躁魄朽，神形失调。

魂魄相投　气功学术语。参见"幻丹"。

魂精玉室　气功学名词。见《性命圭旨

全书·反照图》。指神所居之室，即脑。

魂静魄安 气功学术语。出《老子河上公章句》："魂静志道不乱，魄安得寿延年"。为调节精神的方法，指守神于内而不外越，魂魄安静使情绪稳定。

魂欲上天魄入泉 名言。出《黄庭外景经·第十六章》。魂欲上天指魂归于脑；魄入泉为肺魄归于肾水。

鼓腹淘气 动功。出《圣济总录》。作法：闭目仰面，腰脊伸直，将气海中气鼓荡起来，令气内外流转。将浊气吐出，出气时以两耳听不到出气声为好。鼓腹淘气连做九次或十八次均可。又心、肝、脾、肺、肾、三焦气机壅滞，可以用嘘、呵、呼、嗨、吹、嘻六气法治之。六气法，属泻法，使用于气机不通的时候，但感到气机已通畅则应停止。古人说，六气出不可过，过则伤正气。这是用六气法治病应该注意的地方。

鼓呵消积聚法 动静相兼功。见《修龄要旨》。作法：正身端坐，闭目凝神，鼓动胸腹，侍其气满时缓缓呵出，如此行五、或七次，便得通快即止。治脾胃损伤所致之积聚、腹胀。

鹊桥 见《抱一函三秘诀》："从双关、鹊桥直入神室。"指舌顶上腭，交通任督二脉，称为鹊桥。

勤 又名精进，佛家气功习用语，指努力修行（习炼）气功，不懈怠。《成唯识论》："勤谓精进"。

勤求 出《抱朴子内篇》。❶篇名。❷即刻苦磨练。指习炼气功，应请名师指点，坚持不懈。

勤行 佛家气功习用语。❶刻苦操行。《法界次第》："欲乐勤行善法，不自放逸，谓之精进"。❷不择行、住、坐、卧、一切时间而修行。《智度论》："勤行常昼三时，夜三时，以佛眼遍观众生，谁可种善根"。

蓝采和行歌城市 动功。见《赤凤髓》卷二。作法：自然站立。左边气血运行不畅，则举左手向前约与肩平，同时运气；右边气血不畅，则举右手，操作同前。主治：气血运行不畅。



蓝采和乌龙摆角法 动功。见《援生四书》。作法：平地端坐，舒两脚，两手握拳，运身向前，运气二十四口。又以两脚踏定，低头，两手搬两脚尖，运气二十四口。主治：治遍身疼痛。

蓬岛 气功学名词。见《性命圭旨全书·火候》："居天谷上昆仑蓬岛之山"。指头。亦指脑。

蒲虔贯 宋代养生学家，通气功。生卒年月、事迹不详。著有《保生要录》气功养生专著传世。

蒙以养正 出《周易大传·蒙》："蒙以养正，圣功也"。蒙为童蒙，即思想纯一。养正为培养正气。头脑思维如童蒙，纯一无杂，即能育养正气。

填离取坎 气功学术语。《金丹真传·筑基》："若问筑基下手，须明橐籥玄关，追他气血过丹田，正是填离取坎"。同取坎填离，见"取坎填离"。

感冒 气功适应症。见《仁斋直指方·诸风》。即感受触冒风寒、风热之邪而引起的一系列症状：鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适等症。治疗见"伤风导引法"。

感应　出《周易大传·咸》："柔上而刚下，二气感应以相与"。指阴阳二气交相感应。

雷车　气功学名词。见"三车"。

雷霆府　气功学名词。见《武当修真图》。指鼻柱。

雷电八振　气功学术语。出《黄庭内景经·胆部章》："雷电八振扬玉旌"。指胆气刚勇，有如雷电，威震八方。

雷鸣电激　气功学名词。见《黄庭经·口为章》："雷鸣电激神泯泯"。❶指自然界的雷电。❷即叩齿。

禁门　即虚危穴，见"虚危穴"。

禁气　气功学术语。见《神仙传》："刘凭年三百余岁，而有少容，尤长于禁气术"。即闭气、闭息。古代气功养生之一法。

禁烟　见《道乡集》："烟不可吸，邪火乱吾真也"。指进行气功养生，应禁吸烟，吸烟一是邪火增加上热，二为烟毒以损伤身体。

禁酒　见《道乡集》："酒不可饮，毒气戕我性也"。酒可伤神，习炼气功应禁酒，以免神伤而不入静。

禁绝阴阳　气功学术语。见《神仙食气金匮妙录》："禁绝阴阳，不可亡精失气也。食谷乃通。"此处阴阳指男女之房事。即行功期间勿行房事，意在保精敛气。

楼门　即重楼。参见"七门"。

楼阁　气功学名词。见《道枢·太白还丹篇》："喉，楼阁也"。即指喉。

楼阁十二环　气功学名词。出《黄庭内景经·若得章》："重中楼阁十二环"。指喉咙。

想　佛家气功习用语。见《俱舍论》："想谓于境取差别相。"指直接反映的影相，是精神活动的一种，相当于知觉、感觉。

摄魂法　静功。见《木微灵书》作法：仰卧，去枕，伸足，交手于心上，瞑目，闭气三息，叩齿三通。意念存心中有赤气如鸡子，从内出于咽中，赤气转大复身，变成火以烧身，使身体觉有温热。然后默念：太微玄宫，中黄始青，内炼三魂，胎光安宁，神宝玉室，与我俱生，不得妄动，鉴若太灵。若欲飞行，唯诣上清；若有饥渴，得饮玄水玉精（即口中唾也）。每月三日、十三日、二十三日晚7时左右习炼。功效：在养肝，安神补脑。治疗神识恍惚，夜梦不安，精神颠倒，身体乏力，头脑重滞。

摄虎兵　气功学术语。出《黄庭内景经·胆部章》："主诸气力摄虎兵"。指胆神勇壮，力能摄虎御兵。

摄三归一　气功学术语。又称三元混一。《性命圭旨全书·三家相见说》："精、气、神谓之三元，三元合一者，丹成也。摄三归一，在乎虚静。虚其心，则神与性合；静其身，则精与情寂，意大定则三元混一。"三指精、气、神；摄精、气、神而为一，可炼成丹。气功通过调神入静而摄三归一。

摄心至要　见《寓简》："心息相依，息调心静，此摄心之至要"。即调节精神的重要方法。指意念与呼吸相依，是气功调神的关键。

摄生三要　气功养生专著。三卷，明·袁坤仪著。本书主要论述了气功养生的三个主要方面即聚精、养气、存神，以及三者之间的相互关系。其中强调了养气要从调息开始，息调则胎息成，即可返老还童。

摄生要录　气功养生专书。明·沈士著。该书论述喜乐、忿怒、悲哀、思虑、忧愁、惊恐、憎爱、疑惑、视听、谈笑、津唾、起居、行立、坐卧、洗沐、栉发、大小便、衣食、旦暮等等内容。其中有气功理论的阐发，亦有实际功法的介绍。沈氏重视七情对人体所伤，强调清心寡欲、恬淡虚无思想，以及调神对稳定情绪，平衡体内阴阳的重要性。

摄生集览　气功养生专书。作者不详。其中论述：一、养神。即忘情去智，恬淡虚无，使神不内耗。二、惜气。即抱一元之本根，

固归精之真气。三、堤疾。即注意衣、食、住、行的调养。

摄生纂录 气功养生专著。一卷，作者不详。本书载导引篇、赤松子坐引法、婆罗门导引法、调气篇、吐纳炼气法、胎食胎息法、食日月精法、居处篇、摄理法、推岁德法、推月德法等气功学说的基本理论及功法。

摄志褫情 气功学术语。见《云笈七签·内丹》："先贤上士，和风烛之倏忽。乃摄志褫情，舍荼去俗，奉身归道"。褫，脱也。即行功中应内守精神（摄志），排除杂念（褫情）。

摄魂还魄 气功学术语。出《黄庭内景经·肝部章》："摄魂还魄永无倾"。魂指肝，魄指肺。指调整肝肺功能，使其相互作用，维持稳定状态。

摄境从心 佛家气功习用语。见《唯识述记》："摄境从心，一切唯识，如经中说三界唯心"。指统摄各种情志而从归于脑神。此为气功中的一种守神方法。

摄生和气法 静功。出《摄生纂录》。作法：端坐安稳身体，调和呼吸，无与意争，若不安和即止，调和后再作。常作勿倦，少行即少得之，大行即大得之。气至即形安，形安则鼻息和调，鼻息和调则精气来至，精气来至则自觉形热，形热即汗出，汗出且勿便起，安安养之，务欲其久。作时去忿怒愁忧，能去忿怒愁忧则气不乱，气不乱即正气来至，正气来至即口中甘香，口中甘香即多唾而鼻息微长。久行此法，五脏安而气和，饮食美，百病去，身体轻健。

摄生服气法 静功。出《摄生纂录》。作法：常以生气时（从夜半至日中为生气），正仰卧，瞑目握固，闭气不息于心中，默数至二百，乃口吐气出之，并日增息其数。久行之，神形和调，五脏安和，耳目聪明，举身无病。

摄生炼气法 静功。出《摄生纂录》。作法：仰卧，徐漱玉泉而咽之，因行气，口但吐气，鼻但吸气。徐缩鼻引之。每吐气欲止即咽之。连作三百零六息。

摄生消息论 气功养生学专著。元·丘处机著，成书年代不详。本书主要分四季论其养生，论述中运用气功六字诀以调和五脏。提倡叩齿、咽津、摩眼等功法，可以延年益寿。

摄生纂要二十八条 气功养生专论。见《霞外杂俎》。主要阐述气功养神炼气及饮食调理之道。全文如下："心静则息自调，静久则息自定；精气神为内三宝，耳目口为外三宝。常使内三宝不遂物而流，外三宝不诱中而扰；毋劳汝形，毋摇汝精，毋使汝思虑营营，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精，寡言语以养气；遇小疾可行八段锦，或用六字气法；每夜以手擦涌泉穴，左右各三百，甚益下元；饮食不可太多，不可太速；切忌空心茶，饭后酒，黄昏饭；深夜不可醉，不可饱，不可远行；软蒸饭，烂煮肉。少饮酒，独自宿，此养生之妙法也。饭后要徐徐行数十步，以手摩面、摩胁、摩腹。仰面呵气四五口，能去饮食之毒；饮食饱胀，可紧闭口齿，耸肩上视，提气至咽喉，少倾复降入丹田，如此升降四五次即消化矣。"

搬运 气功学术语。见《金丹问答》："搬金精于肘后，运玉液于泥丸，下手工夫口诀存焉。"指河车搬运，即习炼周天功时，神运精气沿任、督脉运行谓之搬运。

搬运捷法 静功。见《医说·卷九》。❶每日五更起坐，两足相向，热摩涌泉无数，以汗出为度。❷欧公晚年云：数年来足疮一点痛不可忍，近有人传一法，用之三日不觉失去。其法重足坐，闭目，握固，缩谷道，摇凡两足如气球状，气极即休，气平复为之，日七八得暇即好，乃搬运捷法也。

颐 ❶人体部位名。口角后、腮之前。《黄帝内经素问·刺热论》："肾热病者，颐先赤。"❷修养、保养。《医说·食无求饱》：

"食物无务于多，贵在能节，所以保冲和而顺颐养也。"

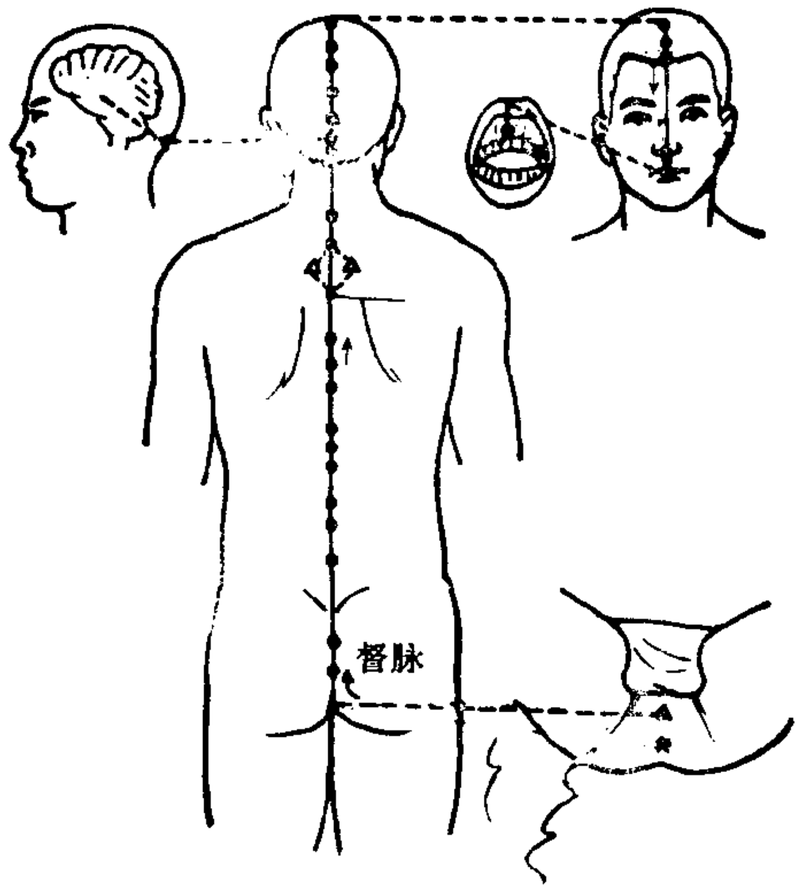
颐真　见《真诰》："颐真于逸谷之津。"为养真之意，即习炼气功养生法。

颐养诠要　气功养生学专书。四卷，清·冯曦著，成书于1705年。本书主要阐述养生而调神，其推崇太乙真人养生七法：一少言语养内气，二戒色欲养精气，三薄滋味养血气，四咽津漱养脏气，五戒怒嗔养肝气，六淡饭食养胃气，七少思虑养心气。主张采用调息、服气、叩齿、咽津、胎息等多种方法以养之。

鄞鄂成　气功学术语。出《性命圭旨全书·退藏沐浴工夫》："胎息定，鄞鄂成，而长生有路矣"。鄞鄂为不停息。指习炼气功，持续不断所取得的成功。

【 | 】

督脉　奇经八脉之一。出《黄帝内经素问·骨空论》："督脉者，起于少腹，以下骨中央"。《针灸甲乙经》："督脉者，起于下极之俞，并于脊里，上至风府，入属于脑，上巅循额，至鼻柱，阳脉之海也"。起于小腹内，下出于会阴部，沿脊柱内部直上，达项后风府，进入脑内，上行巅顶，沿着前额正中，到鼻柱下方。为习炼大小周天功精气运行的通道。气功文献中有河车路等异名。督脉总督一身之阳。



督脉络脉　出《灵枢·经脉》。十五络脉之一。从尾骨尖下的长强穴分出，沿脊柱两旁上循颈项，散布头上，下行的络脉，延至肩胛部，向左右别走足太阳膀胱经，入内贯脊柱两旁的肌肉。

睛明　经穴名。出《针灸甲乙经》。别名泪孔。属足太阳膀胱经。位目内眦的外上方0.1寸处。

睡功玄诀　气功学术语。见《赤凤髓》："若习睡功玄诀者"。指睡功中深奥的道理。

睡不厌缩　觉不厌伸　名言。见《遵生八笺·延年却病笺》。指人睡觉时姿式宜侧卧如弓，以使精气不走失；醒时舒伸两脚，以使经脉气血流畅。此亦为养生之道，属动静相兼功。

睡如猫，精不逃；睡如狗，精不走　名言。见《养生秘旨》。主要强调睡的姿势，若如此法，能养真元之气而固精。

照海　经穴名。出《针灸甲乙经》，别名阴跷。属足少阴肾经。位于内踝尖直下1寸处。

嗜卧　即多寐。气功适应症。见《脾胃论》："脾胃之虚怠惰嗜卧"。《丹溪心法·中湿·肺之脾胃虚论》："脾胃受湿，沉困无力，怠惰好卧。"指不论昼夜，时时欲睡，呼之能醒，醒后复睡。多因脾虚湿胜所致。治疗见"许逊五脏导引法"。

嗜欲　见《黄帝内经素问·上古天真论》："嗜欲不能劳其目"。指不正当的嗜好和欲念。气功学文献中谓"其嗜欲深者，天机浅"，难获气功的成功。

嗜眠候导引法　动功。出《诸病源候论》卷三十一。作法：(1)屈膝张腿盘脚而坐，两手从脚弯内伸进握住两脚，尽力牵拉两次。提神醒脑。治嗜睡，精神不振。(2)自然站立，一手抬下巴，尽量向上，另一手向后舒展，同时四方显露手掌。左右交替，各二十八次。然后手托下颌，随头身左右各转侧十四次。祛风通络，清心提神。治肩臂疼痛，嗜

睡。

嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心 名言。出《黄帝内经素问·上古天真论》。指任何嗜欲都不会引起注目，任何淫乱邪僻的事物都不能惑乱心态。气功之人依此而行，才能容易获得成功。

嗔 佛家气功习用语。见《大乘广五蕴论》："云何为嗔？谓于有情乐作损害为性"。指精神活动，为仇恨、仇视之意。

嗔火 气功学名词。见《性命圭旨全书·婴儿现形，出离苦海》："高僧妙普曰：嗔火正燃时，我以觉照之"。指邪火，损伤情志。

遣之踵前说 气功专论。出《黄庭内景玉经注》。本论重点讨论踵息的特点和方法。摘引曰："凡人呼吸与真人呼吸有殊。凡人息气出于咽喉，真人息气于气海，是气之根本之处，余按外出云踵，足为踵，踵为脚根也。此言踵，踵为气根也。跟之言根也，言气海是人生根本之处。故但有不和，则令发遣邪气，胎息如前法是也"。

跪坐 导引坐势之一。见《遵生八笺·四时调摄笺》："跪坐伸一足"。指两膝着地，臀部放在脚跟上。

蜀王台 动功。见《太清导引养生经》。作法：端坐，生腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻纳气，闭之，自极，七息。功效：除胁下积聚。

蜀王乔 动功。见《诸病源候论·积聚候导引法》。做法：正坐，伸直腰，两上肢向上伸展，两手掌上仰，用鼻吸气后闭气不息，至极限为止，反复作七次。

嵩山 山在河南省登封县北。北魏著名道士寇谦之在此炼服气导引，唐·潘师正、李荃均曾修炼于此。唐代著名气功家司马承祯曾在此进行辟谷、导引、服食等气功实践活动。

嵩山服气法 静功。见《嵩山太无先生气经》。作法：修真服气，每日常卧，摄心绝想，闭气握固。鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微。满即闭，闭使足心汗出，一至二数至百已上。闭极微吐之，引少气还闭。热即呵之，冷即吹之。能至千数，即不须粮食，亦不须药。时饮一盏酒，作水通畅耳。数至五千则随处出入，有功当自知也。功效：久作可有入水卧不沉，预防疾病，延年益寿。

嵩山太无先生气经 气功专著。作者姓名、成书年代不详。本书着重论述形与气的关系，提出"形之所恃者气也，气之所依者形也。气全即形全，气竭即形毙"。故摄生之士，必须认识形神的关系，养形爱气，抵抗早老，预防疾病。认为习炼气功养生法，应掌握本书中的服气法、修存诀、慎气法等。其中服气法为卧功，开始摄心绝想，闭气握固，继而鼻引口吐，无令耳闻……，调节呼吸，只要长久坚持，自然见效。修存诀亦是卧功，习炼时叩齿之后咽气，服津液，至夜半及五更展脚，握固两手，平身正卧，集神咽气，吞津即可。慎气法说明习炼气功养生法，平素宜爱气慎守，养气于身。

【ノ】

微明 气功学术语。出《老子·三十六章》："将欲歙之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之。是谓微明柔弱胜刚强。"指人调节平衡的智慧和深沉的预见。

颔 ❶人体部位名。下颌以下、喉结以上之颈的前上部。《灵枢·经筋》："手太阳之筋……下结于颔"。❷点头。《左传·襄公二十六年》："逆（迎）于门者，颔之而已。"❸静功调身姿势，颔宜内向。

颔厌 经穴名。出《针灸甲乙经》。属足少阳胆经。位于鬓发中，当头维穴与曲鬓穴连线的上1/4与下3/4的交点处。

腰 见《灵枢经·刺节真邪》。❶人体部位名。躯干两侧，肋以下，髂嵴以上部分。❷为肾之府。

腰功 动功。见《内功图说》。作法：两

手握固柱两胁肋，摆摇两肩二十四次。两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门。功效：第一动势可除腰肋痛，并去风邪。第二动势可补肾保精。

腰痛 气功适应症。见《诸病源候论·腰背病诸候》："肾主腰脚，肾经虚损，风冷乘之，故腰痛也"。"凡腰痛病有五：一曰少阴，少阴肾也。十月万物阳气伤，是以腰痛。二曰风痹。风寒著腰，是以痛。三曰肾虚，役用伤肾，是以痛。四曰腎腰，坠堕伤腰，是以痛。五曰寝卧湿地，是以痛"。治疗见"腰痛候导引法"。

腰阳关 经穴名。出《黄帝内经素问·骨空论》。原作阳关，别名脊阳关，背阳关。属督脉。位于后正中线，第四腰椎棘突下凹陷中，约与髂嵴平。

腰痛候导引法 动功。出《诸病源候论》卷五作法：(1) 一手向上尽量伸展，手掌向四方回转，一手向下用力按。两手掌相合，手指对撑，然后侧身，使身向一侧倾斜，旋转身体，似乎在看手掌向上。以意引心气向下散发，待感到气下而又返向上时为止。左右作二十八次。舒肝理气，通络止痛。治肩部，胁肋，腰脊疼痛。(2)两膝跪地，两手按地，转动腰脊，待到全身有骨松气散之感时尽力伸腰。然后，腰脊后仰而跪，想象背脊里有冷气出来，直至肩臂疼痛不适才坐下。如此十四次。调和五脏，通络止痛。治五脏失和，背疼痛。(3)仰面，缩颈抬肩，头左右转动各二十一次。暂停，待气血运行平静后再作。祛风止痛。治寒热不适，脊，腰、颈等部位疼痛。注意动作要先慢后快。无病者宜在早晨、中午、傍晚三个时辰各作二十一次。(4)伸展两脚，脚趾向上而坐，两手向上伸展，手掌相对，仰头拔腰脊，尽力坚持。如此三遍。然后移动两足，使之相距一尺，手不移动部位，手掌向外转动七次。过一会，再移动两脚，使之相距二尺，手向下按地，尽力作三遍。补脊髓，强筋骨。治全身筋脉虚劳，骨髓疼痛。贴身向上舒展两手。然后，两手握住两足趾，按捏，不用强力，意念引气血向足底。手足一起用力后再放松，尽力做二十一次。强腰脚，通经络。治足跟，臂，腰疼痛，足腕部不适。人日益消瘦。(5)正坐，两膝足并拢。两足趾相对，足跟向外，坐一会后，两足跟向里，足趾向外，待感到闷痛时，慢慢抬身向上，好象腾空一样。再坐，炼到两种坐法都不痛时，竖两足跟向上，仍正坐，足趾向外。坐时常炼，暖下元，去寒湿。治膀胱冷气，膝冷，两足冷痛，气逆腰痛，面冷足痛。

腰背疼痛症治法 动静相兼功。出《动功按摩秘诀》。凡腰曲头摇，立定，低头弯腰如下拜，闭气，手与脚尖齐，然后起身。息定再行，连行五、七次止，日行三次。凡腰背疼，反背手立定，两手肘顶住腰部，吸气一口，分三次咽。凡背脊疼痛，曲身伏地，双膝跪，双手按，闭气一口，叩齿一遍。凡腰疼痛难忍，高枕卧地，咬牙闭口，清心合眼，直竖两足，使气逆回，然后舒足，叩齿一遍。连行十二次止。

腰痛不得俯仰候导引法 动功。出《诸病源候论》卷五。作法：(1) 伸展两足而坐，两手放足趾上。活血通络，治腰痛如折，不能弯屈，瘀血唾血，久痛入络。(2)伸展两足而坐，用两手握足趾七遍。功效同上。

腹 膈以下，左、右腹股沟韧带、耻骨联合（相当于毛际）以上称腹。其中脐以上部分为大腹，或称上腹；脐以下称少腹或小腹。又说脐以下正中为小腹、小腹两旁为少腹。

腹功 动功。见《内功图说》。作法：两手摩腹，移行百步。闭息，存想丹田火，自下而上，遍烧其体"。功效：健身、除食滞。

腹胀 气功适应症。出《黄帝内经素问·玉机真藏论》。症见腹部胀满，常为消化不良、情志不舒、湿热、寒湿等原因所致。由消化不良引起者可见腹胀、食少、嗳气等表现；由情志不舒引起者可见腹胀胁痛，生气后加重；

由湿热引起者可见腹胀口苦；寒湿引起者可见腹胀身重，身困食少。气功治疗见"腹胀候导引法"。

腹哀 经穴名。出《针灸甲乙经》。属足太阴脾经。位脐上3寸，腹正中线旁开3.5寸处。

腹痛 气功适应症。出《黄帝内经素问·举痛论》。由寒热、饮食不调、寄生虫感染、情志不调等因素引起气血受阻而导致腹部发生疼痛。症见腹痛，腹胀，食减，或时痛时止，或绵绵作痛，或生气后加重。有寒、热、虚、实的不同。寒痛多得热而痛减，热痛多得凉而减轻，虚痛喜揉按，实痛揉按加重。气功治疗见"腹痛候导引法"。

腹之一 指脐。出《太平经》。参"头之一"。

腹神去 参见"七神去"。

腹中汩汩 气功学术语。见《太上老君养生诀》："若气通，便觉腹中汩汩转动。"为气功服气时，腹中发出的声音。

腹胀候导引法 动静相兼功。出《诸病源候论》卷十六。作法：(1)蹲坐，静心存想，用两手从心向下按摩，摇动左右手臂，使身体左右侧倾，两肩尽量用力。低头向肚，两手沿冲脉按摩至脐下，二十一次。温中理气，消食化积。治腹胀闷，食不消化。(2)无声，用口呼字出气。三十次。宽中理气。治腹胀有寒。(3)正坐，伸直腰，用口吸气数十次，吸满则吐出，以腹满消除为止，不消再行此法。理气消胀。治肚腹胀满。(4)两手伸向身体一侧，尽力侧转身体。以意引气从头顶下散到足涌泉穴。左右交替，各作二十一次，然后，端正站立，前后转动肩、腰七次。温络通络，理气散寒。治腹胀，膀胱腰脊臂冷，血脉挛急。(5)先使两脚温暖，用手按摩脐上下和气海穴，次数不限，以多为佳，至少左右回转二十一次，使气和顺，血气流畅，头转动，手气上行，心气下行，放散至足心涌泉。温中散寒，宽中理气。治中寒腹胀。

腹痛候导引法 静功。出《诸病源候论》卷十六。作法：(1)正身仰卧，弯屈疼痛的腿和臂，口鼻闭气，待觉腹痛时，以意念于痛处推动气行，使气行处有热感。温经通络。治四肢疼痛。(2)仰卧，伸展四肢，足趾上仰，以鼻吸气，至极限时慢慢呼出，作七息。温中止痛。治腹中挛急疼痛。(3)仰卧，口吸气，鼻呼气。宽中理气。治腹痛里急。大口咽气七十次，尽量鼓腹，咽气数十数，两手相互摩擦至热后摩腹。暖中下气。治腹胀气逆。

腿脚疼痛治法 动功。出《动功按摩秘诀》。作法：立定，左手舒指，右手捏肚，闭气一口，左右相同。行三、五转，坐定，令人摩腿数百止，日行三度。凡腿肚腹疼痛，立定，右手作扶墙势，左手垂下，右脚向前虚蹬，闭气一口。右手亦如是转，行十六次。凡脚腿痛疼，坐地舒两足，弓腰，齐伸两手扳两脚，闭气一口。曲拳弯腰，伸双手过顶，口鼻微出气三口。左脚前伸，坐住右脚；右脚前伸，坐住左脚，各叩齿三遍而止。

简寂先生 即陆修静，见"陆修静"。

触 佛家气功习用语。❶指接触，眼耳鼻舌身意的感触，又名六触。《俱舍论》："谓根、境、识三和合故，有别触生"。❷指感觉，即对外界事物的感觉。《俱舍论》："触有十一，谓四大种，滑性、涩性、重性、轻性及冷、饥、渴"。

解脱 佛家气功习用语。见《顿悟入道要门论》："问欲修何法，即得解脱？答：唯有顿悟一门，即得解脱。云何顿悟？答：顿者，顿除妄念；悟者，悟无所得。"指解除系缚，而使神形合调，安适自在。有二解脱、三解脱、八解脱之说，其中部分解脱即是气功功法。如障尽解脱，即是消除障碍，保持思维活动的相对静止之法。

解脱身形及诸神 名言。出《黄庭外景经·第一章》。指放松形体，安静精神意识活动之意。

猿戏　动功。见《云笈七签·内丹》。作法："猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七。以脚拘物自悬、左右七，手钩起立，按头各七。"即华佗五禽戏之一。

猿臂　动功。见《陆地仙经》："猿臂和血脉。"为气功导引法的一种。作法：将左手伸直，以右手探左手心，头却尽力右顾，右手亦然。此法当于食后行之一二次，能消食。孕妇行之，临产最易，亦无胎产之患。

猿经鹞顾　气功学术语。见《云笈七签·内丹》："汉时有道士君倩者，为导引之术，作猿经鹞顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。"即一种导引术。其动为模仿猿猴及鸟。

猿臂导引法　动功。见《中外卫生要旨》卷二。左手伸直，以右手探左掌心，头向右顾。右手亦然。此法宜食后炼一、二次。消食、助分娩。

〔丶〕

禀气不能无偏秉　名言。见《朱子语类》："人性虽同，禀气不能无偏秉。有得木气者，则恻隐之心常多，而羞恶辞逊是非之心，为其所塞而不发。有得金气重者，则羞恶之心常多，而恻隐辞逊是非之心为其塞而不发"。指人性虽然相同，个性却是千姿百态，习炼气功，选择功法，不能没有差别。

廉泉　经穴名。出《灵枢·刺节真邪》。别名本池、舌本，属任脉。位于喉结上方，舌骨下缘凹陷处。

痹证　气功适应症。见《诸病源候论·风痹候》："痹者，风寒湿三气杂至，合而成痹，其状肌肉顽厚，或疼痛，由人体虚，腠理开，故受风邪也"。指肌肉、筋骨、关节发生酸痛、麻木、重着、屈伸不利，甚或关节肿大灼热等为主要症状的病证。多因正气不足，腠理不密，卫外不固，感受风、寒、湿、热之邪所致。依据感受邪气之偏胜，临床分为行痹、痛痹、着痹、热痹。气功治疗见"婆罗门导引十二法"。

痴　佛家气功习用语。见《成唯识论》："云何为痴？于诸理事迷闇为性，能障无痴，一切杂染所依为业"。指对事理愚昧无知。

痰火治法　静功。出《动功按摩秘诀》。作法：凡患痰火，以舌舐上腭，取赤龙水吞下至丹田，以意送出大便去，连吞四、五口。再以童便空心服之。

痰饮候导引法　静功。出《诸病源候论》卷二十。作法：左侧或右侧而卧，闭气不息，至极限时慢慢呼出，十四遍。消痰饮。右病卧右，左病卧左。以意念引气以祛除痰饮。

痞瘕候导引法　动静相兼功。出《诸病源候论》卷十九。作法：凌晨，去枕，正仰卧，伸展四肢，合目闭口，闭气不息，尽力鼓腹，两脚用力。然后再呼吸。过一会收腹，仰两足，反向踡屈，待呼吸平静后再作。春三遍，夏五遍，秋七遍，冬九遍。荡涤五脏，津润六腑。反复鼓腹及收腹，至有热感为止。破痞瘕积聚。

意　佛家气功文献中之含义：❶指思量、思虑。《俱舍论》："思量故名意"。❷指末那识为意。❸指一切精神活动，同心、识，见"心"、"识"。❹指意根，为六根之一，即意产生的精神活动。道家的含义，指意念、意识等思维活动。

意地　佛家气功习用语。见《宗镜录》："注一昧之智水，洗意地之妄尘。"指精神意识活动产生的根源。

意识　❶指精神活动，为意念、意想、记忆、识别、认识之意。又为意向见解。《灵枢·本神篇》："心之所忆谓之意，意之所存谓之志"。❷佛家气功习用语，指意根引起的识。《净业赋·序》："除此二障，意识稍明，内外经书，读便解悟"。

意为媒　气功专论。见《听心斋客问》。阐述意的媒合作用，说明意念是调节神形，使之稳定的关键。曰："意属脾，所谓真土也，土以和合五行。人身水火均平，又须以意消息之，使无太过不及之患，此意者，即元神之

用，但不可驰耳。一驰于意，则勉强助长，为患不细，就使善用，亦不勉执着．只是元神觉照即好，但起一念安排，即驰于意矣”。

意生身 佛家气功习用语。见《宝窟》：“如心如意，名意生身”。指习炼气功，意识稳定，神形和调，形体精神，通达无碍。

意马心猿 气功学术语。亦称“心猿意马”。指意识活动如马奔驰在外，如猿活动不止。

意气常饱 气功学术语。见《神仙食气金柜妙录》：“后气常入不出，意气常饱。”以意念导引气入腹中，如食物后之饱满。

慎独 出《大学》。指内守精神，审查自己的意识，排除杂念，以稳定情绪。

阖辟 ❶指呼吸的开合作用。《天仙正理·先天后天二气直论》：“后天自呼吸而论，人之呼出则气枢外转而辟，吸入则气枢内转而阖，是气之常度也。”❷指阴阳及其相互作用。《鬼谷子·捭阖》：“捭阖者以变动阴阳，四时开闭以化万物，纵横反出，反复反忤，必由此矣”。❸指乾坤。《摄生纂录》：“阖户谓之坤，辟户谓之乾。一阖一辟谓之变，往来不劳谓之通”。

阙 即两眉之间。《灵枢·五色》：“阙者，眉间也”。又名印堂、眉心。两眉之间微上方称阙上；两眉之间称阙中，或眉间；阙之下曰下极。

阙庭 气功学名词。出《灵枢·五阅五使篇》：“五官已辨，阙庭必张。”指发际与眉间的部位。

数度 气功学术语。出《太平经》：“为数度者，积精还自视也，数头发下至足五指，分别形容内外，莫不毕数。”指意念从头至足导引，先内后外，反复若干数。为古代习炼气功的方法之一。

数息观 静功。见《俱舍论》。作法：计数呼吸次数，以停止散乱的意识活动。注意计数时形体放松，缓和自然。

数息思神 气功学术语。出《抱朴子内篇·辨问》。指调节呼吸与调节精神相结合的一种习炼方法。

塑锁梳法 静功三法。见《枕上三字诀》。❶塑法：即习炼气功时调身的方法。其法使自身耳目口鼻四体百骸，凝然不动，若泥塑木雕。本法无论坐或卧，先使全身舒适自然，气血和调，然后严自约束，虽一毫发不许稍动，制外养中，首先应如此。❷锁法：即习炼气功时，闭其口，若以锁锁住，不得开。不使气从口而出，而是从鼻出。其状为鼻息微微，出之绵绵，若有若无，似胎儿在母腹中，舒适自然的内呼吸，亦即胎息。❸梳法：塑锁皆是制外之法，梳则由外而内。塑锁理气，必须使气顺而不能逆。气徐徐而下至丹田，又徐徐而下至涌泉穴。如此气自上而下，类似梳发之至上而下，故曰梳。即是意守内气，内气循经运行，气归于根，贯于丹田，通周天之意。

慈悲 佛家气功习用语。见《智度论》：“大慈与一切众生乐，大悲拔一切众生苦”。指同情。能转变人的意识思维活动。

慈悲观 静功。见《智度论》、《俱舍论》。作法：向一切有情动物，如牛、马羊等，意念观想其可怜的形象，发慈悲之心，增加同情。功在调节精神，防治嗔恚。

漠虚静 气功学术语。出《远游篇》：“漠虚静以恬愉兮，淡无为而自得”。指神形稳定的状态。即恬愉自守，淡淡然无为，由虚静、意识活动的相对稳定而来。

溢饮 气功适应症。见《金匮要略》：“饮水流行，归于四肢，当汗出而不汗出，身体疼痛，谓之溢饮。”指饮溢于四肢体表肌肤。症见肢体疼痛沉重，甚则浮肿，或喘咳。多因外感风寒，脾肺输布水液失职致水饮溢于四肢肌肤而成。治疗见“哮喘导引法”。

塞其兑 气功学术语。出《老子·五十二章》。指闭口，呼吸之气从鼻出入。

塞兑垂帘默默窥 名言。出《指玄篇》。窥为藏器待时之谓也，闭目闭口，即静候子

时之来。“时辰若至，不劳心内自相交”，作丹自有时。

〔7〕

群阴剥尽 气功学术语。见《悟真篇》。“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年”。群阴，古人认为“一身皆属阴”，金丹产生之时，即是群阴剥尽之日。炼丹的过程是使一阳初生，阳长阴消，阴渐剥去，喻丹熟后成为纯阳之体。

辟谷 又名却谷、绝谷、绝粒、断谷、休粮。即不食饮食。炼功到一定程度出现不感饥饿，不进饮食而精力不减，身体轻快而无不适。

辟却虚羸 气功学术语。出《黄庭内景经·脾部章》：“辟却虚羸无病伤”。指脾消谷磨食，运化水谷精微于全身，防治身体虚羸之病。

障道 气功学术语。见《天仙正理·炼己直论》：“内本无而妄起一想念谓之内魔障，或有生此而不知天，不知即灭者，或有灭其所生而复生复灭者皆障道”。指习炼气功，引起精神失调，杂念丛生的各种原因。

嫱精 见《易系辞》：“男女嫱精，万物化生。”即男女阴阳相感，合其精则人体化生。

叠手 导引姿势。见《遵生八笺·四时调摄笺》：“叠手按髀”。指两手重叠放在一起。

十四画

〔一〕

静力 佛家气功习用语。见《圆觉经》：“诸菩萨取极静，由静力故，永断烦恼”。指意念导引之力。

静功 与动功相对，指习炼气功时肢体不动的功法。

静伏 见《天仙正理·伏气直论》：“欲合于无极中之静伏也”。指虚极静笃之象，即神气合一的状态。

静观 见《道乡集》：“道德五千句句真，静观窍妙自生春。”指意守丹田，即静观窍妙，神亦随之定于此处。神为一身之主宰，神定于此，息亦随之定于此，神息相依于此。

静思 见《内功图说》：“静思，静息思虑而存神也”。指行功中，意识思维活动的相对静止。

静顺 出《黄帝内经素问·五常政大论》：“愿闻平气何如而名？……水曰静顺”。运气术语。五运主岁之中，水岁平气的名称。指平气之年水得平静柔顺。

静虑 即禅那，见“禅那”。

静漠 出《淮南子·精神训》：“夫静漠者，神明之定也。”指意识活动安静，淡泊无为。

静坐吟 气功专论。明·高攀龙撰。阐述气功静坐的方法、景象和境界。全文如下：“静坐非玄非是禅，须知吾道本于天。直心来自降衷后，浩气观于未发前。但有平常为究竟，更无玄妙可穷研。一朝无显真头面，方信诚明本自然。一片灵明一敬融，别无余法可施功。乾坤浩荡今还古。日月光华西复东。不羡仙家烹大药，何须释氏说真空。些儿欲问儒宗事，妙诀无过未发中”。

静中一动 气功学术语。见《火候歌》：“极致冲虚守静笃，静中一动阳来复”。指虚极之中，一阳初动。

静为躁君 出《老子·二十六章》：“重为轻根，静为躁君。”指静是动的主宰。浮躁、烦躁只有用宁静、安静来协调。

静而生慧 见《至游子·坐忘篇》：“心者，一身之主，神之帅也。静而生慧矣”。指气功中，脑神清静，智慧自生。

静而能安 名言。见《大学》。指形神和调，意识活动清静，形体才能安康。

静寿躁夭 出《养性延命录》：“静者寿，

躁者夭。静而不能养减寿，躁而能养延年。然静易御，躁难持。尽顺养之宜者，则静亦可养．躁亦可养”。指静能藏神养形而多寿，躁可伤神损形而早夭。

静者静动 见《思问录·内篇》：“静者静动，非不动也。”指气功运动是永恒的、绝对的，静动是意识形体运动的一种状态。

静观脐下 见《道乡集》：“夫道无他，闭目端坐，静观脐下而已”。指意守丹田。

静虚至极 气功学术语。见《天仙正理·先天后天二气直论》：“夫用此气者，由何以知先天之真也。当静虚至极时。亦未涉一念觉知，此正真先天之真境界也”。指习炼气功时，“致虚极，守静笃”，意识活动处于相对静止的状态。

静为动之基 名言。见《类经图翼》。指动自静生，不静不动。动非常动，有时乃归于静，动静静动，循环不已。如二气往来于天地之间，自成造化。

静呼吸功法 静功。见《冯氏锦囊》。(1) 调身：作好行功前准备，子、午、卯、酉四时可作，以子时为好。不拘时亦可。取自然坐或站式。(2) 调气与调神：坐（站）定后，轻闭目，意念使目视脐，以绵塞耳，使无闻外声。安静形神之后，自数呼吸之数。一般只数呼数，数至一百，回复再数。数数中，即能摄心止念。意识活动只在脐中，随息往来。进而神息相依，即可停止数数，而“随意呼吸，一往一来，上下于心肾之间，勿极勿徐，任其自然。坐一炷香后，觉得口鼻之气，似无出入，然后缓缓伸脚开目，去耳塞，下榻行数行”。(3) 收功：行功后，仰卧榻上，少睡片刻，啜粥半碗，勿劳恼怒。功效主治：本法有安神益精积气之功，即可补益脑髓，强固五脏，调和心肾。

静则生慧 动则成昏 名言。见《道藏·坐忘论》：“夫心者一身之主，百神之帅，静则生慧，动则成昏，欣迷动境之中”。说明心是神的主宰，心静则使人智慧，躁动则使人昏蒙，沉迷于幻境之中，不能收到炼功的效果。

静坐时潜心目于海底 名言。出《道乡集》。指习炼静功，两目内视腹脐下丹田。

瑶池 气功学名词。瑶池出丹阙之前。见《钟吕传道记·论水火》。

韬光尚志真仙 即张三丰，见“张三丰”。

赫赤内景 静功。见《道藏·洞真部·方法类无上三天玉堂正宗高奔内景玉书卷上》。作法：于夏历每月九日在清净的室内静坐，排除一切杂念，叩齿三十六通，意想从太阳上降下火红色的云，慢慢形成一座桥。自己仿佛从昆仑峰顶驾着火云上奔“日宫”，咽气至丹田，觉全身温暖后，闭息，收功。

聚精论 气功专论。见《医衡》。主要阐述保养精血的养生要点。摘要如下“聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味”。

聚火之法 气功学术语。见“聚火载金法”。

聚为玉浆 出《养性延命录》。指鼓漱后滋生的唾液，有流利百脉，溉脏润身之功。

聚散水火 见《灵宝毕法》：“艮卦阳气微，故微作导引伸缩，咽津摩面，而散火于四体，以养元气。乾卦阳气散，故咽心气摝外肾，以合肾气，使三火聚而为一，以聚元气。故曰聚散水火，使根厚牢固也。”指调节水火。喻调节身体阴阳，以维持神形的稳定。

聚火载金法 静功功法。见《性命圭旨全书·聚火载金诀法》。指炼功有基础，产药之后，用火载此药（金）搬运上泥丸。《悟真篇》云：“依他坤位生成体，种在乾家交感宫。”崔公《入药镜》说：“产在坤，种在乾”。聚火之法，用“吸、舐、撮、闭”四字诀。吸是用鼻吸气与先天气相接；舐是用舌拄上腭，舌舐上腭又叫搭鹊桥，以勾通任脉与督脉；撮是提肛；闭是垂帘、闭口、反听。“下不闭，则火不聚而金不升；上不闭，则药不

凝而丹不结。是以聚火之法，乃采取烹炼之先务也；其恍恍惚惚是采取时候；猛烹极炼是采取功夫；吸、舐、撮、闭又是烹炼之的旨也。"具体作法是炼功产药之后，提肛引气上行，闭任开督，用吸、舐、撮、闭所聚之火，令火炽则水沸，水沸则驾动河车，载金上升泥丸，与真汞配合。参看"河车"。

蔽　又称耳门。❶耳屏。外耳门前方的小结节。《灵枢·五色》："蔽者，耳门也。"❷遮掩。《灵枢·外揣》："昭昭之明不可蔽。"❸概括，总括。《温病条辨·原病·第八条》："一言以蔽之曰：'存津液'。"❹隐藏，掩盖。《黄帝内经素问·阴阳别论》王冰注："是以隐蔽委曲之事不能为也。"

歌咏所以养性情　名言。见《红炉点雪》说明唱歌可以欢娱心性，陶冶情操。从而达到身心愉快，增强防病能力。

撄宁　出《庄子·大宗师》："其为物，无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也。其名为撄宁。撄宁也者，撄而后成者也。"指精神意识思维活动在面对万物生死成毁的纷争中保持宁静。

〔丨〕

裴玄静驾云升天　动静相兼功。见《赤凤髓》卷二。作法：身体盘膝端坐，以手擦下丹田，同时凝神运气四十九口。主治：小肠虚冷，腹脘疼痛。



雌火　气功学名词。见《性命圭旨全书·日乌月兔说》："雌火乃阳中含阴也。"雌指阴，火为阳。即阴火，为阳中之阴。

雌雄　气功学术语。见《摄生纂录》："雌阴雄阳也，一阴一阳谓之道。孤阴寡阳，不能自生。《周易参同契》曰：雌雄相错，以类相求。注曰：雄，金沙也；雌，火汞也。相须合土，类聚生成，以为神药也。"指阴阳两方面。

雌阴黄包　气功学术语。出《周易参同契》。雌阴为柔阴，黄包即黄芽，为阴极阳生之意。参见"雄阳玄施"。

〔丿〕

锻炼　见《道藏·金丹正宗》："锻炼：神气往来，水火流转，顺其自然，时烹刻炼。"指气功过程中不断调节阴阳，反复锤炼的功夫。

舞蹈所以养血脉　名言。见《红炉点雪》。指出经常进行舞蹈的训炼，可以强壮筋骨、肌肉、舒通血脉，而达到健身抗病的作用。

熏心　同守真，见"守真"。

熏蒸诸宫　见《幻真先生服内元气诀法》："因想见两条白气，夹脊双引，直入泥丸，熏蒸诸宫。"指精气上至泥丸，熏蒸脑中诸宫，即泥丸宫、天庭宫等。

鼻功　动功。见《内功图说》：(1)作法：两手大指背擦热，揩鼻三十六次。视鼻端，默数出入息，每晚覆身卧，暂去枕，从膝弯反竖两足向上，以鼻吸纳清气四次，又以鼻出气四次，气出极力后，令微气再入鼻中收纳"。(2)功效：润肺。调理肺气。除身热背痛。

鼻疮　气功适应症。指鼻孔内或鼻部发生疮肿，红肿热痛。多因脾肺二经壅热所致。治疗用"鼻生疮候导引法"。

鼻衄　气功适应症。见《黄帝内经素问·玄机原病式》："衄者，阳热怫郁，于手足阳

明而上热甚，则血妄行为鼻衄也。”指鼻孔出血。治疗见“鼻衄治法”。

鼻鼸 病名。气功适应症。见《诸病源候论》：“鼻气不宣调，故而不知臭而为鼸也。”指鼻塞不知香臭，发音不清。多因肺气虚，卫气失固，伤风感冒所致。治疗用“鼻鼸候导引法。

鼻不闻 指守神于内，精神集中，鼻不闻外气。《诸真圣胎神用诀·郭真人胎息诀》：“夫炼者修也、养也、虚也，耳不听也，眼不见也，鼻不闻也。”

鼻衄治法 静功。出《动功按摩秘诀》。凡鼻血不止，圆开两眼，一气连吸三、九口，意送下丹田即止。

鼻疾治法 静功。见《养生导引法》。作法：(1) 向东而坐，不息三通，手捻鼻两孔。(2) 踞坐，合两膝，张两足，不息五通。(3) 正坐伸腰，缓缓用鼻吸气，用右手捻鼻，闭目，慢慢吐气。(4) 向东而坐，不息三通，以手捻鼻两孔。

鼻鼸候导引法 动静相兼功。出《诸病源候论》卷二十九。作法：面向东方而坐，闭气不息，至极限时慢慢呼出，作三遍，用手捻两鼻孔。宣肺通窍。治鼻病，脚部痛疮，涕唾多，鼻阻。久炼，使鼻嗅觉灵敏。

鼻生疮候导引法 静功。出《诸病源候论·卷二十九》。作法：臀部及足掌着地而坐，两膝合拢，两足分开。闭气不息，至极限时慢慢呼出。作五遍。清肺热，通鼻窍、治鼻疮。

鼻息肉候导引法 静功。出《诸病源候论》。卷二十九作法(1)：正坐，伸直腰，用鼻慢慢吸气后，用右手捏鼻孔。闭眼、慢慢用口吐气。明目聪耳。治视物昏花，流泪，鼻息肉，耳聋，外感头痛。此法当炼至汗出为度。(2) 面向东坐，闭气不息，至极限时慢慢呼出，作三遍，用手捏鼻孔。宣肺通窍。治鼻息肉。

魄门 气功学名词。出《难经·四十四难》指肛门。又名“谷道”、“太玄”。魄，古通粕。《黄帝内经素问·五脏别论篇》：“魄门亦为五脏使”。张景岳《类经》解释说：“虽诸腑糟粕固由其泻，而脏气升降亦赖以调，故亦为五脏使。”虚危穴亦称魄门。

管子 (?～前645)❶人名。春秋初期杰出政治家。即管夷吾、管敬仲，字仲。颍上(颍水之滨)人。齐桓公时任相，对政治、经济、军事、官制均有改革。著有《管子》一书，内容广泛，包括天文、历算、经济、哲学、社会学等内容。其中心术、白心、内业等篇为气功学说，主要论述人体的精气，并提出了一些行之有效的功法，如“定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍”，“不以物乱官，不以官乱心，是谓中得”，“心全于中，形全于外”，“心能执静，道将自定”，对气功学说的发展有一定贡献。❷书名《管子》。

管仲 即管子，见“管子”。

管夷吾 即管子，见“管子”。

管敬仲 即管子，见“管子”。

管子平正法 静功。出《管子·内业》：“凡人之生也，必以平正”。具体方法：止怒用诗；去忧用乐；节乐用礼；守礼用敬；守敬用静。根据不同情性变化，应用不同的方法调节意识思维活动和行为。

管子养生法 静功。出《管子·内业篇》。作法：存精养精；养气以和；守中抱一；效在安养形体，内守精神。即所谓“精存自生，其外安荣，内藏以为泉原，浩然和平，以为气渊。渊之不涸，四体乃固。泉之不竭，九窍遂通。乃能穷天地，被四海。内无惑意，外无邪菑。心全于中，形全于外”。

膊 《说文》作髆。见《黄帝内经素问·骨空论》。❶上臂外侧面。❷胳膊，即肩臂。

膀胱 六腑之一。出《黄帝内经素问·灵兰秘典论》：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣”。又称净府、水府、玉海、脬、尿胞。位小腹，居脏腑之最下部，是水液汇聚处，功能主要是贮藏水液，经过气化形

成小便排出。

膀胱病　气功适应症。见《黄帝内经·邪气藏府病形》等篇。主要表现排尿的功能失常。可分为虚实二证。虚证常由肾气不足，表现有小便频数，淋漓不禁或遗尿等。实证多由湿热蕴结所致。症见小便短赤，浑浊不清，或小便次数多而排尿艰难，尿时茎中热痛，或治疗见"膀胱病候导引法"。

膀胱病候导引法　动功。出《诸病源候论·卷十五》。作法：(1) 斜身蹲坐，尽力把两手前伸，仰掌，左右转倒腰部二十一次。通阳散寒。治膀胱内冷血风，骨节拘强。(2) 两膝跪地，入静，以意引心气向下达涌泉，存想气流布全身。然后，两手舒展放在两胁旁，意想掌心吸气呼气不止，待面部有紧缩感时，站立，向下弯腰十四次。温阳通络，治膝头冷，膀胱旧疾，脊腰强硬，脐下冷闷。

〔丶〕

敲爻歌　气功著作。唐·吕洞宾著。书中认为进行气功锻炼，平时宜放松形体，逍遥自在，顺应自然，注意精神稳定平和。其次阐述气功功法，一先述其作法，二说明坚持气功锻炼的注意事项。

敲竹唤龟吞玉芝　名言。出《悟真篇》。指气功清静脑神，调节呼吸，吞津咽液。

膏肓　❶指病重。见《抱朴子内篇·至理》："追二竖于膏肓"。❷指疾病位置。出《左传》："晋景公有疾，延秦医缓来治。医未至，梦二竖子曰：彼良医也，惧伤我，焉逃之？其一曰：居肓之上，膏之下，若我何！"❸经穴名，即膏肓穴。

膏淋　气功适应症。见《诸病源候论·膏淋候》："膏淋者，淋而有肥，状似膏，故谓之膏淋小便浑浊如米泔水或滑腻如脂膏。多因湿热下注，肾虚不能制约脂液所致。治疗用"诸淋候导引法"。

癥　气功适应症。见《诸病源候论·癥瘕候》："癥病之状，阴核肿大，有时小歇，歇时终大于常。劳冷阴雨便发，发则胀大，使人腰背挛急，身体恶寒，骨节沉重。……劳伤举重，伤于少阴之经，其气不卫于阴，气胀不通，故成癥也。"指睾丸肿大的疾病。多因劳倦过度，寒邪内袭，伤及少阴，肾气不能固卫于阴所致。治疗见"癥瘕候导引法"。

癥瘕候导引法　静功。出《诸病源候论·卷三十四》。作法：正身仰卧，四肢伸直。静心存想天上的月亮又红又圆。消肿散结。治睾丸肿痛。如小腹沉重，不大便，腹中热，则口吸气，鼻呼气数十次，如果腹中不热，作七次深呼吸则腹自温，并咽气十多次。

瘟疫秘禁法　静功。出《抱朴子内篇·杂应》。作法：思其身为五玉。五玉者，随四时之色，春色青，夏赤，四季月黄，秋白，冬黑；又思冠金巾，思心如炎火，大如斗，则无所畏也；又一法，思其发散以搜身，一发端则有一大星缀之；又思作七星北斗，以魁复其头，以罡指前；又思五脏之气，从两目出，周身如云雾，肝青气，肺白气，脾黄气，肾黑气，心赤气，五色纷错。则可避疫，预防感染。

膂　见《黄帝内经素问·痹论》："邪气客于风府，循膂而下"。王冰注："膂，谓脊两傍。"人体部位名。指脊柱两旁的肌肉，即骶棘肌。

精　❶是构成世界和人体的本源，又称精气。《管子·内业篇》："精也者，气之精者也"。是维持人体生长发育及各种功能活动的物质基础。《黄帝内经素问·金匮真言论》："夫精者，生之本也"。❷指禀受于父母，与生俱来，为生育繁殖，构成人体原始物质的"先天之精"，又称"生殖之精"。《灵枢·决气》："两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精"。❸指来源于摄入的饮食物，通过脾胃的运化及脏腑的生理活动，化为精微，并转输到五脏六腑的"后天之精"，又称"脏腑之精"。《灵枢·大惑论》："五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精"。❹精分阴、阳。《曾子·天圆》："为人为傀，而后生也，阴

阳之精也”。❹藏之于肾。《黄帝内经素问·上古天真论》：“肾者，主水，受五藏六腑之精而藏之。故五藏盛，乃能泻”。

精一 气功学名词。出《书经·大禹谟》：‘惟精惟一，久执厥中”。指精粹纯一。

精门 气功学名词。见《卫生要术图说·分行外功诀·腰功》：“精门，即背下腰软处。”

精气 气功学名词。出《周易大传·系辞》：“精气为物，游魂为变”。指阴阳二气。故《黄帝内经素问·生气通天论》：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离绝，精气乃绝”。

精玄 气功学名词。见《针灸大成·五脏六腑》：“湛然诚一守精玄”。指元精。

精进 佛家气功习用语。《慈恩上升经疏》：“精谓精纯无恶杂故，进谓升进不懈怠故”。指炼功时，不懈的努力，排除杂念。或指努力断除恶念。

精明 气功学术语。见《黄帝内经素问·脉要精微论》：“夫精明者，所以视万物，别白黑，审短长”。指眼神，是脏腑精气注于目的神态表现。

精和 气功学术语。见《乐志论》：“呼吸精和，求至人之仿佛。”指自然冲和之气。

精金 气功学名词。见《性命圭旨全书·灵丹入鼎，长养圣胎》：“原初那点精金，浑然在矿，因火所逼，遂上乾宫”。指药物中的精纯物质。即神运精气，乾坤交媾，而为金丹药物，质轻上升凝于泥丸，即曰精金。

精舍 气功学名词。出《管子·内业》：“定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍”。指精的归藏处。喻行功时，意识在中而不纷乱，精神内守，耳目聪明，四肢坚固，精自然归藏。

精诚 气功学术语。出《黄庭内景经·紫清章》：“是由精诚亦由专。”指专心用意而守一也。

精思 气功学名词。见《抱朴子内篇·金丹》：“昔左元放于天柱山中精思，而神人授之金丹仙经”。指调神，即调节意识思维活动。

精浊 气功适应症。见《类证治裁·淋浊篇》：“浊在精者，相火妄动或逆精使然，至精溺并出。”指尿道中常有白色分泌物溢出，并有少腹、会阴、睾丸部不适感。多房劳损伤，欲念不遂，阴虚火旺，湿热下乘，扰动精室，精室不能闭藏所致。治疗见“白浊白带导引法”。

精神 ❶指意识思维活动。《庄子·列御寇》：“彼至人者，归精神乎无始，而甘冥乎无何有之乡”。又《黄帝内经素问·上古天真论》：“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。又《淮南子·精神训》：“休精神而弃知，故觉而若昧”。❷指正气活力。《庄子·知北游》：“澡雪而精神”。

精根 气功学名词。出《黄庭内景经·至道章》：“脑神精根字泥丸”。指脑神，为脑神名，字泥丸。丹田之宫，洞房之主，阴阳之根。泥丸为脑之象。

精气神 气功学名词。❶指上药，为炼功的基本物质。《心印妙经》：“上药三品。神与气精”。❷指感觉、知觉、运动。《心印妙经注》：“灵明知觉之谓神，充周运动之谓气，滋液润泽之谓精。以其分是而言，则神主宰制，气主作用，精主运化，各专其能”。❸精气神一体不离，相互作用。《心印妙经·陆西星注》：“神之所至，气亦至焉；又皆相依相济，以成自然之用。”又《悟真篇·翁葆光注》：“神因气立，气因精生，精能生气，气能生神。形不得神而气不得生，神不得气而精不生，神气不得形而不能立，三者相须”。❹指元精、元气、元神。《翠虚吟》：“此精不是交感精，乃是玉皇口中涎；此气不是呼吸气，乃知却是太素烟；此神不是思虑神，可与元皇相比肩”。❺指身体纯一通达和平。《修真后辨》：“盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉名气，虚灵活动为神，三而一，一而三”。

精气弛坏 出《黄帝内经素问·汤液醪醴论》："嗜欲无穷，而忧患不止，精气弛坏，荣泣卫除，故神去之而病不愈也"。指由于生活上嗜欲无穷，精神上忧患不止，导致精气毁坏。

精归泥丸 气功名言。出《元气论》。指精神和精气归藏泥丸宫。

精明之府 气功学名词。出《黄帝内经素问·脉要精微论》："头者，精明之府"。指头。为精神意识思维活动。

精明五色 出《黄帝内经素问·脉要精微论》："夫精明五色者，气之华也"。指眼神和面部反映的青、赤、黄、白、黑五种色泽变化。精明五色是内脏精气表现于外的光华。

精转为神 气功学术语。出《太平经·圣经秘旨》："夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明"。指精生神。神之质与用皆由精转化而来。

精念玉房 气功学术语。见《云笈七签·内丹》："精念玉房，内视中丹田，内气致于下丹田"。指精神意识（即意念）活动集中于玉房。玉房为脑之象。

精念存想 气功学术语。出《论衡·订鬼篇》："精念存想，或泄于目，或泄于口，或泄于耳。泄于目，目见其形；泄于耳，耳闻其声；泄于口，口言其事"。指精神、意识、思维活动从目、耳、口而反映于外。意念专一，存神于内，即可切断目、耳、口对外的联系。

精神专直 气功学术语。出《灵枢·本脏》："志意和则精神专直，魂魄不散。"指精神集中。

精神相媾 气功学术语。见《铅火秘诀》："精神相媾含光华，恍恍惚惚生明月"。精为阴，神为阳指阴阳合壁，结而为一。

精神第一 气功专论。出《刘子》。阐述神御形，全形先理神，理神在恬和清静。曰："精神第一；形者，身之器也。心者，形之主也；神者，心之宝也。故神静而心和。心和则形全，神躁则心荡，心荡则形伤，将全其形，先在理神。故恬和养神，自安于内。清虚栖心，则不诱于外，神恬心清，则形无累矣。虚室生白，吉祥止矣。人不照于烁金而明于莹镜者，以莹能明也。不鉴于流波而鉴于静水者，以静能清也。静水以明清之性，故能形物之形，由此观之，神照则垢灭，形静则神清，垢灭则内欲永尽，神清则外累不入"。

精气夺则虚 气功适应症。出《素问·通平虚实论》："邪气盛则实，精气夺则虚。"指病邪过度耗损人体正气，精气损伤，呈现一派虚象。

精应乾坤说 气功专论。出《道枢·太白还丹篇》。说明精应乾坤（八卦），随着年龄的增加，阴阳变化，身体逐渐衰老，出现衰老性疾病。曰："右肾者，玉堂也；左肾者，命门也。二肾相去二寸五分，其精本重一斤，应于乾坤及施泄之后。自十有六岁，至于二十有四岁，其少二两，应于姤卦；三十二岁，其少四两，应于遁卦，行则气喘足痿矣；四十六岁，其少四两，应于否卦，腰脊痛而四肢弱矣，脐之下搅刺而目昏矣；四十八岁，其少八两，应于观卦，发白而皮皱矣；五十六岁，其少四两，应于剥卦，凡事不能为矣；六十四岁，其少十二两，应于坤卦，元气败而惟恃谷气矣；七十二岁，余二两而已，应于师卦，以地变水者也；八十岁，其气尽矣，应于明夷之卦，水尽而属火至此"。

精景按摩法 动功。见《真诰》。作法：清晨起床时，使呼吸平和，正坐。叉两手，掩项后，并仰面视上，举项。使项与两手争，如此三四次止。作毕，又屈动身体，伸手四极，反张侧掣，宣摇百关，为一各三。起床后，以手巾拭项中四面及耳后，使项觉温温然。再顺发摩顶，如梳发无数次。摩擦双手，以手轻摩面及目。作完后，咽液二十次，以导内液。功效：调和气血，疏通筋脉，强身

健骨，使面目润泽。

精滑引气法 静功。见《续医说·卷八》。(1) 作法：胁腹，缩尾闾，闭光瞑目，头若石压之状，即引气自背后直入泥丸，而后咽归丹田，不计遍数，行住坐卧皆为之。(2) 功效：行此术半年，颜色悦泽而滑精之病不再复作。此外，此术亦可疗头风。

精神内守 病安从来 名言。出《黄帝内经素问·上古天真论》。此言从养生之道强调意念集中，神不外驰，内养元气，外慎六淫，阴阳平衡，则不生病。

漕溪路 见《道乡集》："蓬莱径在何处？漕溪路是也"。指脊骨，亦谓脊髓。

漱齿 见《理瀹骈文》："漱齿，坚骨以防蠹。"指经常漱口刷牙，能使牙齿坚固以防虫蛀。

漱为醴泉 气功学术语。出《养性延命录》。指鼓漱唾液后滋生的津液，有润泽身体各部之功。

漱咽灵液 气功学术语。出《黄庭内景经·口为章》。"口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干。"指鼓漱咽津。其作用：❶增强身体抵抗力，"灾不干"形躯。❷体生光滑气香兰。❸却灭百邪玉炼颜。❹养阴清热，平秘阴阳。

漏 佛家气功习用语。见《大乘义章》："流注不绝，其犹疮漏，故名为漏"。指烦恼，不断产生为引精神紊乱的原因。《俱舍论》："诸境界中流注相续，泄过不绝"。

漏尽智证通 佛家气功习用语，指习炼气功，可以获得特异机能，诸漏断尽，烦恼尽除，神形和适。《俱舍颂疏智品》："漏尽者择灭也，智证漏尽，无拥名通。"

漏肩风治法 动功。出《动功按摩秘诀》。立地闭气，双手微用力，如解木板状，左右各扯二十四，又转，汗出乃止，日行数次。

寥天 见《性命圭旨全书·反照图》。指人体的最上部位，即脑。

谭玉 即谭处端，见"谭处端"。

谭处端 (1123～1185) 金元时期著名气功家，名玉，字伯玉。山东登州人，青年时风疾，为王重阳治愈，后师事重阳，调神炼气。王重阳训其名处端，号长真子。创道家全真南无派，著有气功著作《云水集》传世。

谭伯玉 即谭处端，见"谭处端"。

谭自然廓然灵通 静功。见《赤凤髓》。侧卧，以悟性调神为主。"悟本知源为之灵，廓然无碍为之通。识破娘生面，都无佛与仙。廓然元不碍，任取海成田。"强调调神时灵活，不执著，不拘泥。

熊戏 动功。见《云笈七签·内丹》："熊戏者，正仰，以两手抱膝下。举头，左僻地七，右亦七。蹲地，以手左右托地。"活络通关节，治肩背痛。

熊经 动功。见《陆地仙经》："熊经祛痰涎。"气功导引法的一种。《庄子》中有记载。作法：临睡时，将两手拘定两足，直伸其腰，头回顾后视，左右各七次，自无痰症。

熊经鸟申 气功学术语。出《庄子·刻意》："吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣"。指熊之攀援树木，鸟之嘬呻引气。

翠玄子 即石泰，见"石泰"。

翠虚篇 气功专著。陈楠撰。全篇分紫庭经，大道歌、罗浮翠虚吟、丹基归一论等部分，以七言句或散文的形式论述了内丹炼精化气凝神的方法及炼气功的过程和感觉、注意事项，并指出不正确的炼功方法。是古代气功学的名篇。正如真息子王思诚在序中所说，"诚学仙之捷径，度世之妙道，其精微简要之语尽在乎翠虚一篇"。

翠微宫 见《性命圭旨全书·反照图》。指脑。

鹜行气 动功。见《诸病源候论·诸饮候导引法》："鹜行气者，身直颈曲，排气下行而一通，愈宿食。"做法：低头，身靠墙壁

站立，闭气不息十二次，用意念推动，使痰饮和不消化的宿食，从下部排出。

缩身　导引姿势。见《遵生八笺·延年却病笺》："缩身曲脊向上"。指蜷起或收缩身体。

十　五　画

〔一〕

慧　佛家气功习用语。❶指智慧，为分辨事理，决断疑念的精神作用。《唯识论》："于所观境简择为性，断疑为业，谓观得失俱非境中，由慧推求，得决定故"。❷指通达事理，《大乘义章》："观达为慧"。

慧剑　见《金丹真传·张崇烈注》："慧剑者，觉性也"。指意识作用，即用意排除杂念，如用剑斩去邪恶。参见示意图。

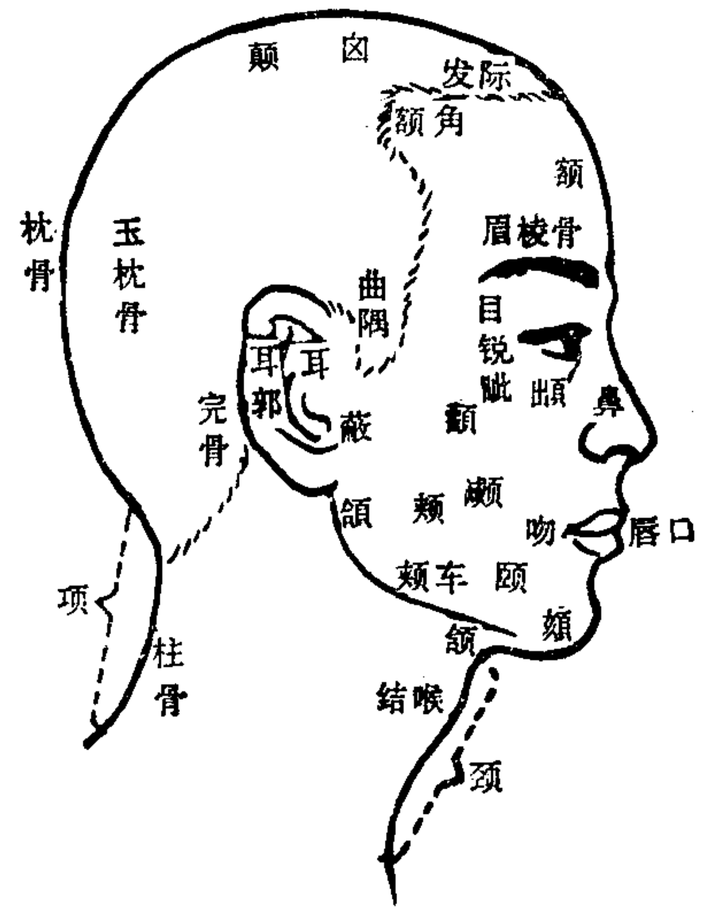


慧根　见《三十六部尊经》："具智慧根，得大圆满。"即具有智慧的根基。

慧圆　出《至游子·玄轴篇》："其识通明，其名曰慧；其灵盈固，其名曰圆。得寂者，忘平寂者也"。指智慧圆通，明达盈固，神形和调。

慧眼　❶指额部正中之眼，又名天目，见"天目"。能洞察隐微，有观空之智慧。《太清经》："发宏誓愿，慧眼真空"。❷指眼力，能明察万物。

髮际　❶头发的边缘。见《灵枢·经脉》。前额处为前发际；项部为后发际。❷经外穴名。出《太平圣惠方》。位前发际中点处。(头颈部（侧面）不同位置，古代文献中所用的名称，见"头颈部(侧面)体表部位图")

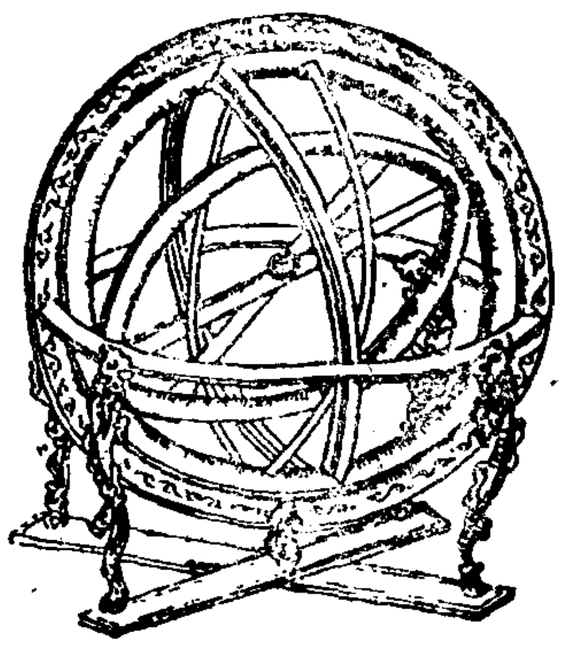


头颈部(侧面)
体表部位图

髮神　见《黄庭中景经·李千乘注》："发神名玄父华，字道卫，形长二寸一分，色正玄，在人体皮内膏外，周流发根，正在头上万物之中，人之最贵"。指玄父华，身神之一。发神充盈则色正玄而光华。

髮为星辰　出《黄庭中景经》："发为星辰万余纶"。指发为星辰，数在万余。为比象之说。

璇玑　❶气功学名词。指北斗七星。北斗七星之第一星又名"天枢"，合称"斗枢"。古人认为，人体经气之运行升降，应北斗七星之升降。故《周易参同契》说"循据璇玑，升降上下"，"消息应钟律，升降据斗枢。"❷经穴名，出《针灸甲乙经》，属任脉，位于胸骨中线上，天突下1寸处。



璇玑停轮 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴,众妙归根》。指胎息法呼吸之深功夫，即是“入无积聚，出无分散,体相虚空，泯然入定，定久内外合一,动静俱无,璇玑停轮，日月合璧，万里阴沉春气合，九霄清彻露华凝。妙矣哉，其阴阳交感之真景象欤”。全身处于高度协调稳定的状态。

璇玑悬珠环无穷 出《黄庭外景经·第十七章》。璇玑为精气运行。悬珠为神气相合之丹。环无穷为精气神合而为一，沿任督脉运行，如环之无端。指小周天功法，精气运行的状态。

聪耳法 动功。出《抱朴子内篇·杂应》。作法：龙导虎引，熊经龟咽,燕飞蛇屈鸟伸，天俛地仰。令自然赤黄之景，不去泥丸，布散于耳。防治耳聋、耳鸣。

蕊珠 出《黄庭内景经·上清章》：“闲居蕊珠作七言”。指天上仙宫,喻脑中至精之处，故《黄庭内景经·梁丘子注》：“人身备有之也。”

横骨 ❶骨名。指耻骨上支、耻骨联合。《灵枢·骨度》：“天枢以下至横骨，长六寸半”。❷指舌骨。《灵枢·忧恚无言》：“横骨者，神气所使，主发舌者也”。❸经穴名，出《针灸甲乙经》，别名下极。属足少阴肾经。冲脉、足少阴之会。位于耻骨联合上缘旁开0.5寸处。

横理 气功名词。见《黄庭外景经·梁丘子注》：“横理长尺约其上。”指脾。脾横在身体中，故叫横理。

敷和 运气术语。出《黄帝内经素问·五常政大论》：“木曰敷和”。指木象春气,其平气有散布温和的作用，使万物得以生长发育。

颇 ❶腮。《灵枢·癫狂》：“骨癫疾者，颇齿诸腧分肉皆满。”❷即鬓前俗称“太阳”的部位。《灵枢·杂病》：“颇痛,刺手阳明及颇之盛脉出血。”

震 ❶指卦名，其象为雷。❷指引起情志损伤。《周易大传·震》：“洊雷，震。君子以恐惧修省。”❸取类比象，震为足。❹指方向。同上：“万物出乎震。震东方也 。”❺为长男，为文王八卦秩序之阳首。

震眩 出《国语·周语》：“若视听不和，而有震眩，则味入不精。不精则气佚，气佚则不和。于是乎有狂悖之言，有眩惑之明。”指精神不稳定协调所产生的身震颤眩晕。

震旦三圣 佛家气功习用语。《止观》：“元古混沌，未宜出世，边表根性，不感佛兴，我遣三圣，化彼金丹，礼义先开，大小乘经然后可信，真丹既然，十方亦尔。”震旦为中国异名。指中国古代三圣，即老子、孔子、颜回。

震宫青气 见《黄庭五藏六府真人玉轴经》：“吸震宫之青气三吞之。”震宫，八卦之位，即东方；青气即自然之气。

撮元赋 气功专著，一卷，作者不详。内容讲还丹、道生一、道源、龙虎、秋石、河车、五行、胎息、盗机等赋文九篇。论述简易明白，有实用价值。

撞三关 气功学术语。见《修真太极混元指玄图》：“自尾闾起,一撞三关,至泥丸,合和神水，下降复还丹田。”即指交通任督二脉的一种运气方法。具体方法：《修内丹法秘诀》记载：“运精气自尾闾夹脊入脑，……其初当偃头向后，紧闭大椎穴第三节、不令气述，先紧闭夹脊不令气过……，后渐渐一起直入

脑满，脑满之后，丹自玄膺而下，其味甘，其气香，至此则内丹成矣”。

〔丨〕

瞑目　见《淮南子·缪称》：“夜行瞑目，而前其手，事有所至，而明有所害。”即闭目。

瞑目则至　气功学术语。见《洞元子内丹诀》：“候之久久，瞑目则至”。为习炼方法之一。指习炼气功，闭目静候则气自至，神光自然而来。提示行功者不要刻意追求，不要分散注意力。

瞑目观容　出《太平经》：“瞑目还观形容，容象若居镜中，若窥清水之影也”。指闭目内视自己的容貌，为汉时炼功的方法。

影人　见《云笈七签·内丹》：“分身作影人，长三四寸许。”即意念中人的影象，非真人也。

影人法　静功。见《云笈七签·内丹》。作法：分身作影人，长三四寸许，立影人鼻上。令影人取天边太空太和之气，从天而下，穿屋及头，直入四肢百脉，无处不彻。其气到来，觉身战动，每一度为一通。须臾，即数十通，便大饱矣。当下气之时，念我身本空，我神本通，心即无碍，万物以无障碍。何以？故得神通。功效：治一切疾病，作之十日，万病俱差。

踑踞　气功名词。见《诸病源候论·嗜眠候导引法》：“踑踞，交两手内并脚中入，且两手急引之。”指屈膝张腿而坐的导引姿势。

踝　骨名。❶踝关节内、外侧隆起处，内侧的称内踝，即胫骨下端内侧向下的扁突，外侧的称外踝，即腓骨下端膨大成三角形隆起。《灵枢·骨度》：“内踝以下至地长三寸。”❷手掌后的高骨。《黄帝内经素问·缪刺论》：“邪客于臂掌之间，不可得屈，刺其踝后。”

踞坐　气功名词。见《诸病源候论·风湿候导引法》：“踞坐伸腰，……。”指两足掌及臀部着地，两膝上耸而坐的炼功姿式。

嗑　见《摄生纂录》：“嗑日月精法”。同吸，即吸收之意。

嗑翠霞　见《古仙导引按摩法》：“嗑翠霞，此谓导引”。意想将翠霞吞入腹中。

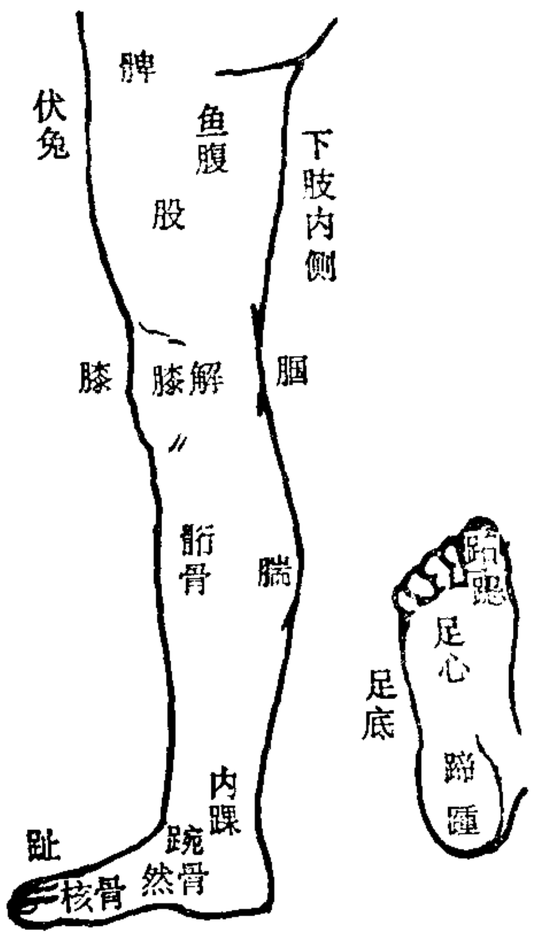
嗑日精法　动功。见《摄生纂录》。取日精养我之身之意。作法：调身、调气、调神：作行功前准备，自然站定，形神放松，正立向日。然后双臂徐徐向两侧伸开，手掌自然松，指放平。伸平手臂后，手掌由阴掌变为阳掌，宽胸开怀。鼻引自然清气，意念导引入丹田。少倾，引气从口出。连续九息之后，仰天向日。双臂缓缓抱日向口，意念有日精从口而入，随即吞而咽七嗑或九嗑。每日三次。功效主治：益气壮阳。宜阳虚不足之人习炼。

嗑月精法　动功。见《摄生纂录》。取月精养我之身之意。作法：调身、调气、调神：作行功前准备，自然站定，形神放松，正立向日。然后双臂徐徐向两侧伸开，手掌自然松，指放平。伸平手臂后，手掌由阴掌变为阳掌，宽胸开怀。鼻引自然清气，意念导引入丹田。少顷，引气从口出，连续九息之后，仰天向月。双臂缓缓抱月向口，意念有月精从口而入，随即吞而咽七嗑或九嗑。行功时间，以皓月当空日为佳。每日三次，月初出，月中时，月将入时各行一次。功效主治：益精补髓，养阴安神。宜阴虚不足之人习炼。

墨子行气法　静功。见《云笈七签·内丹》。(1)调身：取自然坐式或仰卧式。作好功前准备，如宽衣解带，先行大小便等。(2)调气：坐定或卧好后即可行功，先嗽津咽液三至五次。“鼻但纳气，口但吐气，徐缩鼻引之，且莫极满，极满者难还。初为之时，入五息已，一息可吐也。每口吐气欲止，辄一咽之。乃复鼻内气……凡内气上升，吐气则气下流，自觉周身也。行气常以一日至十五日念，令气从手指出。十六日至月晦念，令气从足十趾出。若行之能久，自觉气从手足通气”。(3)调神：行气之先，即当“安其身”，“不与意争，若不安和则止，和乃为之，常守

勿倦也。气至则形安，形安则鼻息，鼻息则调和，调和则清气来至，清气来至则自觉，自觉则形热，形热则汗出”。始终气与神合、意识集中于呼吸之气。(4)收功：行功约半小时，即可收功。(5)行功时间：宜在子时至午时。(6)功效主治：本功为养生功，重在补脑安神，益气养精。久行之可五脏安、神守泥丸、“华盖明、耳目聪、举身无病，邪不复干”。饮食甘美、形体轻强。本法长于治疗肺系疾病，脑部疾病。如关节疼痛、头昏眩晕、耳鸣目眩、口苦咽干、咳嗽痰多，排吐不利，头痛惊悸，失眠健忘，腰膝酸软、遗精梦游、神思恍惚，手足无力等症。

骸骨 亦作胲骨。出《黄帝内经素问·脉要精微》：“其耎而散色不泽者，当病足骸肿”。即胫骨，亦小腿胫、腓骨之统称。下肢内侧面、足底不同位置古代文献中所用的名称，见“下肢内侧面、足底体表部位图”。



下肢内侧面足底
体表部位图

〔丿〕

镇静心田 气功学术语。见《性命圭旨全书·婴儿现形，脱离苦海》：“含华隐曜，镇静心田。若起欢忻，就着魔境”。指镇摄邪念，导引入静，和平意识活动。

德和 出《庄子·德充符》：“夫若然者，且不知耳目之所宜，而游心乎德之和”。指意识活动的稳定和协调。

德全不危 出《黄帝内经素问·上古天真论》：“所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也”。指对气功等养性修身之道有领会，并掌握其方法的人，身体不会受内外病邪的危害。

德化政令灾变 运气术语。出《黄帝内经素问·气交变大论》：“夫德化政令灾变，不能相加也。……德化者气之祥，政令者气之章，变易者复之纪，灾眚者伤之始。气相胜者和，不相胜者病”。指德化是五气正常的吉祥之兆，政令是五气的规则和表现形式，变易是产生胜气和复气的纲纪，灾祸是万物损伤的开始。

膝 人体部位名。见《黄帝内经素问·脉要精微论》：“膝者，筋之府”。即大腿与小腿连接处，为股骨内、外侧髁、胫骨内、外侧髁和髌骨共同构成的膝关节。动功中常有转膝一势。

膝胭 人体部位名、出《灵枢·骨度》。即胭窝，位于膝关节后面，菱形状。

膝风摩涌泉 见《中外卫生要旨·卷二》。对膝关节冷痛，风痛或精虚而气不通之病症，临睡时摩搓左右足心各七次，使局部有热感，然后，抱膝而眠，足趾常常自挠之，使气血通而疼自止。

馔食 本意为饮食。气功指吞咽津液。《洞元子内丹诀》：“沐身除却有神泉，馔食自能发元火”。

〔丶〕

熟摩尺宅 气功学术语，出《黄庭内景经注》。尺宅为面，指以两手摩面，谓之熟摩尺宅。

摩目 动功。见“熨目”。

摩腹　动功。见《理瀹骈文》"调中者摩腹，寓太和之理。""饭后摩腹，助脾运免积滞也。"指经常按摩腹部，能健脾胃，帮助消化，防治水谷积滞不化。为内伤调中之法。

摩火养神　见《关尹子》："摩火以养神，神之所以不穷也"。指温养肾阳，能以生神养神。

摩手熨目法　动功。见《圣济总录》。捏目四眦，毕，即用两手侧立摩掌如火，开目熨睛，数遍。能明目，祛风，不生障翳；亦能补肾气。

颜　❶额部。《类经》卷六："额上曰颜"；"颜为额角，即天庭也。"❷眉目之间。❸面容、脸色。《灵枢·论勇》："失气惊悸，颜色变更。"

颜回　又名渊，字子渊，春秋时（前521～前490年）鲁国人。孔子的得意门生，贫困好学、以德行见称，死后被人称为"复圣"。颜回提倡"静坐"，主张"坐忘"的炼功方法，要求身体内外放松，高度入静达到忘我的"虚空"境界，为后来的各种"养性"，"坐禅"等气功派别提供了宝贵经验。

颜渊　即颜回，见"颜回"。

瘤　气功适应症。见《圣济总录》："瘤之为义，留滞而不去也。气血流行不失其常，则形体和平，无或余赘；及郁结壅塞，则乘虚投隙，瘤所以生。"指长于体表的肿块和赘生物。多因瘀血、浊气、痰滞停留人体组织之中所致。瘤有骨瘤、脂瘤、肉瘤、气瘤、血瘤、筋瘤等。治疗见"痞块导引法"。

瘫痪治法功　动静相兼功。出《动功按摩秘诀》。作法：凡瘫痪，立定，用右手指右，以目视左，运气二十四口，左脚前指。左依此行。凡年久瘫痪，端坐，右手作拳拄右胁，左手按膝，舒拳存想，运气于病处，左右各六口。凡左边气脉不通，左手行功，引意在左；右边气脉不通，右手行功，引意在右。各运气五口。

遵生八笺　养生学专著，兼论气功，二十卷，明·高濂著，成书于1519年。全书包括清修妙论、四时调摄、起居安乐、延年却病、饮馔服食、燕闲清赏、灵秘丹药、尘外遐举等八个部分。涉及面广，内富丰富。在清修妙论笺中摘引历代经典中有关养生学的警句妙辞，涉及儒、道、释三教气功功法，以及诸子百家。重点阐述精、气、神、形之间的关系及对人体的重要性。在四时调摄笺中阐述四季养生、气功方法。如十二个月修养法，灵剑子导引法，陈希夷二十四气坐功图，导引五脏法，修养五脏法，六气治五脏法等。在延年却病笺中阐述许多气功方法。如养五脏坐功法，幻真先生服内元气诀，分进取、转气、调气、咽气、行气、炼气、委气、闭气、布气等，婆罗门导引十二法，八段锦导引法，存日月法，服日月光芒法，服日气法，服月精法，导引却病歌诀，介绍十六种气功强身却病的方法。在燕闲清赏笺中阐述琴棋书画，香花古玩，垂钓等能调养心神，舒畅七情，陶冶情操。

潜龙　❶指君子隐居不出，处静不动。《易经》："初九，潜龙，勿用"。❷指精神意识活动保持稳定，不受外来因素的影响。《周易大传·文言》："不易乎世，不成乎名，遁世无闷，不见是而无闷，乐则行之，忧则违之，确乎其不可拔"。

潜心下照　见《了三得一经》："宁不堪伤，自堕恶趣，爰示人以潜心下照"。为习炼气功时，意识活动集中于肾之意。

潭底日红　见《悟真篇》："潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。"指炼功时肾中一阳之气升，尤如红日由下而上。

潘子真　即潘师正，见"潘师正"。

潘师正　（586～684）隋唐时气功家。字子真，又名潘体玄。贝州宗城人。师事王远知，随远知至茅山。后隐居嵩山之逍遥谷，积二十余年，据传但服松叶饮水而已。上元三年（676）唐高宗召见，问山中所须？答曰："茂松清泉，臣之所须，此中不乏。"后

又敕于逍遥谷建崇（隆）唐观，岭上别起精思院以处之。卒赠太中大夫，谥"体玄先生"。弟子十八人，以韦法昭、司马承祯，郭崇真为最著。

潘体玄　即潘师正，见"潘师正"。

澄心　见《淮南子·泰族》："凡学者能明于天人之分，通于治乱之本，澄心清意以存之，见其始终，可谓知略矣。"即洗心涤虑。

额　又写作颡，出《说文》。眉上发下之处，又称额颅、前额。额之两侧近发际处称额角。

〔ㄱ〕

熨目　动功。见《圣济总录、卷一百十三》。作法："治目昏暗：中指熨法……以两手中指……相摩拭熨目眦佳。治目暗：掌心熨法……以两手相摩极热，熨目三遍。仍以指甲掐两眦头（睛明穴和瞳子髎穴)"。又称拭目、摩目、摩眼。用手指或手掌擦热后揉摩两眼，明目去翳。

履霜　出《周易大传·坤》："履霜，坚冰至"。指事物的发展变化，由渐而来。

缮性　❶指《庄子》书中篇名之一。❷指调节精神意识，修治本性。"缮性于俗学，以求复其初；滑欲于俗思，以求致其明，谓之蔽蒙之民。"

十六画

【一】

颞颥　❶眉弓后外侧、耳前上方的部位。《灵枢·热病》："热病头痛，颞颥目瘛，脉痛，善衄，厥热病也。"❷经外奇穴名，出《脉经》。位于眉毛外端与目外眦连线的中点。❸脑空穴别名，出《针灸甲乙经》。属足少阳经。位于风池穴直上，与枕骨粗隆上缘相平处。❹神仙起居法揉按处。参见"神仙起居法"。

薛式　即薛道光，见"薛道光"。

薛太源　即薛道光，见"薛道光"。

薛道光（1078～1191）　宋代气功家。名式，一名道原，字太源。阆州（今四川阆中）人，一说陕西府鸡足山人。初为僧，后转为道士。雅好金丹导养。宋徽宗崇宁五年（1106）遇石泰，授以张紫阳金丹之秘，习炼研究气功，为"南五祖"的第三代。著有《还丹复命篇》、《丹髓歌》等气功专著。

薛道原　即薛道光，见"薛道光"。

薛子养寿法　静功。见《养生揽要》。作法：端身正坐，常沉静含蓄。厚重、静定、宽缓，乃进德之基，义理深而应事有力。为老人养寿之要。

薛道光摩踵法　动静相兼功。见《仙传四十九方》。作法：用手擦左脚心至热，运气二十四口。再以手擦右脚心至热，行功如左。功效：养元护精、治元气虚弱。

薄厥　病名，气功适应症。见《黄帝内经素问·生气通天论》："阳气者，大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥"。指因大怒等精神刺激而致阳气亢盛，血随气逆郁积头部，出现头痛、眩晕，甚则卒然昏厥，不省人事等的病证。治疗见"小周天"、"大周天"。

颠倒　气功学术语。见《悟真篇》："自知颠倒由离坎"。指河车逆转运行，元精坎水性沉，元神离火性浮，顺则成人。逆则元精上升泥丸，元神下降丹田，坎离颠倒而成丹。

颠倒由离坎　气功专论，出《悟真篇》。主要阐述离降坎升，逆行成丹。全文："此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾？金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭日一轮。"

椭骨　❶人体骨骼名，即尾骨。❷经穴

别名，出《针灸聚英》。即长强，见“长强”。❸即尾闾关，见“尾闾”。

橐籥　冶铸用器，今之风箱。《老子·五章》：“天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。”气功❶指呼吸自然之气，在丹田内交换，有如橐籥之鼓风。“人能效天地，橐籥之用，开则气出，合则气入，出则如地气之上升，入则如天气之下降，一开一降，自可以天地齐长久矣”。（见《养生秘录·金丹问答》）。❷指心肾。《道藏·洞视起居》：“夫橐籥者，人之心肾也。心者，神之宅，肾者气之府”。

醍醐　❶名词。《仙经》：“醍醐灌顶，消烦恼而清凉身心。”即乳酪之精品。喻仙品。指津液。❷指味中第一，药中第一。《涅槃经》：“醍醐者，名世间第一上味”。又：“诸药中醍醐第一，善治众生热恼乱心”。

醍醐灌顶　“醍醐”原是从牛乳中反复提炼而得到的甘美食品。誉为“世间第一味”。灌顶，原指古印度新王登基时的仪式，取四大海之水，流注新王之顶，以示享有“四海”之统治权。密宗沿用此法，在僧人升任阿阇黎（规范师）时，“以甘露法水而灌佛子之顶，令佛种永不断故。”后多以“醍醐灌顶”比喻通过智慧、启迪，除却疑虑，而心地清凉。

瞿乱治法　动功。见《养生导引法》。作法：❶转筋不止，男子以手牵引生殖器，女子以手牵拉乳房两边。❷仰卧，展两腿手，足跟向外分开，鼻吸气尽力行七息。❸俯卧，侧头看一旁，立两足尖，伸腰，鼻吸气。

操一　气功学术语。见《性命圭旨全书·小引》：“道家则操一修炼之说鸣于世”。指道家气功以守一为主，即习炼气功时，意识思维活动集中统一。

〔丨〕

躇息　出《庄子·大宗师》：“古之真人，…其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉”。具体含义：❶指踵为命门，为息归命门之义。《脉望》：“真人之息以踵。踵者，命门也。其气息于命门，如子在胎，不饮不食，绵绵长存，所谓胎息也。气本生于肾，若息于它处，必无是理。或云：踵者，相继之义，是人所以继续不绝处，故云，生生之谓易。又云：种名天种，与踵之义同。以继续名之为踵，以根本名之为踵。”❷指气息直达足跟。同息以踵，见“息以踵”。

踵息论　气功专论。出《内镜·头面脏腑形色观》。说明踵息即胎息，人能踵息，才可减少身体能源的消耗，轻身延年。曰：“至人之息以踵，踵者，抑而深之意。直于呼吸由起之根，生身受气之初以求之。盖婴儿在母腹中，无见闻，无知识，禀父母之元神，毫无走逸，所以能守胎中之一息，能知婴儿之所以胎息，则知所以踵息矣。天一年一呼吸，所以不毁，人一日三万六千呼吸，非深深潜伏，何以会为一元之气哉！故曰：真人潜深渊，浮游守规中。”

默存　出《列子·周穆王》：“周穆王执化人之法，腾而上者，中天乃止。复谒王同游，所及之处，仰不见日月，俯不见河海。既寤，王问所从来？左右曰：王默存耳”。指默想存念，内守精神。

默默　出《庄子·在宥》：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默”。指恍惚，即静之极也。

〔亻〕

儒家功　指源于儒家的功法。以八卦、阴阳五行为理论基础，结合社会学、医学、心理学、伦理学知识，研制气功功法。主张养浩然正气，中和平衡以稳定全身，强调身体与社会的协调，提倡中庸之道，认为“喜、怒、哀、乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也”。意念以守中、守敬勿忘勿助为主。主要功法为静功，以“静而后能安”，

为炼功的方向。“正位居体，思不出位，立不易方，居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道，乐处方寸神明之舍，道义之门”。

儒道释论性命 气功专论。见《性命圭旨全书》。主要阐述儒、道、释三家气功学的特点。道家详命略性，释家详性略命，儒家尽性而至命。摘要：“玄门专以气为命，以修命为宗。以水府求玄立教，故详言命而略言性。是不知性也，究亦不知命；释家专以神为性，以修性为宗。以离宫修定立教，故详言性而略言命。是不知命也，究亦不知性。岂知性命本不相离，道、释原无二致。神气虽有二用，性命则当双修也哉。唯贤人之学，存心以养性，修身以立命。圣人之学，尽性而至命。”参看“性命”。

衡山 山名，在湖南省衡山县西，唐·开元初年，司马承祯来此修道，结白云庵于九真观北。

篡 ❶会阴部。又名会阴、下极、屏翳、海底。《黄帝内经素问·骨空论》：“督脉者，……其络循阴器合篡间，绕篡后。”“男子循茎下至篡，与女子等”。❷肛。《脉经·卷二·肾膀胱俱虚》：“若下重不自收，篡反出，时时苦洞泻。”篡出，指脱肛。❸夺取，相争。《素问·骨空论》张景岳注：“篡，交篡之义，谓两便争行之所。”❹经穴名。即会阴穴别名，见“会阴”。又指下丹田，为气功意守处。

篾 镎 即彭祖，见“彭祖”。

篾篮观井 动功，见《赤凤髓》卷二。作



法：自然站立，两脚分开与肩宽。两手握拳，腰弯如鞠躬姿势，两拳尽量向下，慢慢起身，两拳随身慢慢举起，过顶，整个过程要闭口，两拳过顶时鼻内微微出气三、四口。治腰腿疼。

〔丶〕

瘰疬 气功适应症。又名鼠瘘、老鼠疮、疬子项。出《灵枢·寒热第七十》：“黄帝问于岐伯曰：寒热瘰疬在于颈腋者，皆何气使生？岐伯曰：此皆鼠瘘寒热之毒气也，留于脉而不去者也”。因其结核累累为贯珠状而得名。颈项、耳前后、腋下或胯间初起肿块如豆，数目不等，皮色不变，按之坚实，推之能动，不热不痛，后渐增大，肿块互相融合串生，推之不动，如形成脓液，表皮转成暗红色，微热，有轻微波动感，溃破后脓液清稀，夹有败絮样物质，此愈彼起，不易收口，可形成窦道，伴有虚劳证候。多因肺肾阴亏，阴虚火旺；情志不畅，肝气郁结，气滞伤脾，脾失健运，痰热内生，结于颈项，腋下或胯间所致。治疗见“瘰疬瘿候导引法”。

瘰疬瘿候导引法 动功。出《诸病源候论·卷三十四》。作法：张腿屈膝而坐，用两手从腿弯处伸入按地上，把脚放在手上，抬起臀部。同时行气。消肿散结，治瘰疬，乳痈。

瘿 气功适应症。见《诸病源候论·瘿候》：“瘿者由忧恚气结所生，亦曰饮沙水，沙随气入于脉，搏颈下而成之。”“诸山水黑土中，出泉流者，不可久居，常食令人作瘿病，动气增患。”指颈部结喉两旁，结块肿大的疾病。俗称“大脖子”。多与情志内伤及水土因素有密切关系。治疗见“瘕块导引法”。

癃闭 气功适应症。见《类证治裁》：“闭者，小便不通。癃者，小便不利。”“闭则点滴难通……，癃为滴沥不爽”。小便不利，点滴而短少称“癃”；小便闭塞，点滴不通称“闭”。指排尿困难，点滴而下，甚则闭塞不通。多因肺失肃降，脾失转输，肾气不足，导致三焦气化失常所致。治疗见“大小便闭治

法”、“大小便难候导引法”。

懈怠 佛家气功习用语。见《惟识论》：“懈怠于善恶品修断事中懒惰为性，能障精进增染为业，谓懈怠者滋长染，故于诸染事而策励，亦名懈怠。”指断恶修善之事不尽力也，为烦恼之意，影响精神意识的稳定。

澡浴法 动静相兼功。出《道枢·太白还丹篇》。作法：(1)静心调气：静心于室内，端身正坐，先调其气。(2)按摩导引：以左右手搓令热摩面，然后起立，左右手叉之，翻掌向上过顶上托于天，足尽力踏地，耸身。(3)调五脏气：先补其肝，想肝之中有青龙盘旋并青龙之目有光，从我之目出，乃出嘘之气，咽嘘之气皆九过；次补其心，想心之中有朱雀如凤，有赤气从其腹出，至于吾口，遂呵之三过；次补其脾，想脾之中有勾陈龙身鸟嘴，虎耳龙角，口出黄气至于我口，乃以舌柱其腭，然后呼之十二过；次补其肺，想肺之中有白虎，鼻出白气至于我口，从鼻而出咽之七过；经补其肾，平坐长展其足底，以手拔其底，然后闭气移时，想肾之宫二脉黑气，自出自内，灌于其口，而为金液之液，是为华池神水。(4)收功，叩齿三十六，开合双目，鸣天鼓左三右四，按摩肾区，左三右四。

凝固 见《逍遥子导引诀》：“凝固抱丹田”。即凝结固止，指气功中意识思维活动集中而不分散。

凝神 指排除杂念，精神安宁，意念专一的练功状态。《道言浅近》“凝神者，收已清之心，而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，神得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神”。

凝结之所 气功学名词。为“祖窍”之异名。见“祖窍”。

凝神内照 气功专论。见《脉望》。阐述调身、调气、调神的方法及气功中自身的感受。摘引如下：“一阳潜动处，万物未生时，跏趺大坐，凝神内照，调息绵绵，默而守之，则一气从虚无中来，杳杳冥冥，无色无形，兆于玄冥坤癸之地，生于肾中，以育元精，补续元气，续续不耗，日益月强，始之弃疴，次以返婴，积为内丹之基本矣”。

凝神合气 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，众妙归根》：“金火混融，究而言之，不过凝神合气之法耳，是以神不离气，气不离神，吾身之神气合而后吾身之性命见矣”指神气合而为一，为习炼气功进入理想境界后神形和合的状态。

凝神乾顶 气功学术语。见《性命圭旨全书·聚火载金诀》：“运北方水中之金，以制南方火中之木，是为以黑见红，则凝神入乾顶而成丹”。乾顶即脑，指凝神入脑，调节阴阳而成丹。

凝抱固丹田 静功。见《修龄要旨》。作法：静坐，存想元神，入于丹田，随意呼吸，旬日丹田完固，百日灵明渐通，不可或作或辍也。

凝神入气穴 气功学术语。为气功中重要功法之一，被视为师徒口口相传之秘诀。白玉蟾曾说：“昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。”凝神，指调神中已排除杂念，神识清净的状态。气穴，即指丹田。凝神入气穴，即是将调神所得之元神下藏于下丹田之内。又谓之“送归土釜牢封固”。见《性命圭旨全



书蛰藏气穴众妙归根》。

凝神须知窍 气功学术语。见《道乡集》："白玉蟾有云：自得仙师真口诀，只教凝神入气穴。明明说破天机，惜乎学人轻轻看过，不知凝神，坐到老死，亦无丝毫之益于我。故又曰：凝神须知窍"。指凝神须知意守之窍，窍即玄关也。神存乎窍内，即是凝神入气穴。

凝神气穴 息息归根 专论。出《道乡集》。主要阐述神驭气，神定息定的道理。曰："夫凝者聚也，神者心中之正念也。息者，先天之真气也。无形无象，生于虚极静笃之时，穴即生先天气之本根。所以凝神气穴者，即将我心中之正念，凝聚于气穴，不令神往外驰，神凝则火聚，火聚于下，水自上升，此水火调济之要诀。亦凝神气穴之妙谛也。息者，呼吸也。息息者，绵绵不断之义也。归者，返回也。根者，基本也。息息归根，即呼吸不离生气根本，若存若忘，似有似无，昔所谓胎息者是也。须知此息，本乎自然，神既凝于气穴，息也定于本根"。

〔一〕

藏伏 见《天仙正理·伏气直论》："圣凡之分，只一伏气也，而是伏义，乃为藏伏"。指习炼气功时，自然太和之气及先天元气深藏归伏于丹田。

藏金斗 即虚危穴，见"虚危穴"。

藏德不止 气功学术语。出《黄帝内经素问·四气调神大论》。德，指促进万物与人类生化作用的力量。藏，指隐而不显。张景岳："天德不露，故曰藏德；健运不息，故曰不止"。天德宜藏而健运不息，人则宜藏神而运化不止。这是修炼气功时天人相应之理。《内经知要》："存神葆真，以从其藏德，勇猛精勤，以从其不止"。

震外杂俎 气功养生专著，铁脚道人纂，成书年代不详，被收入《洪楩辑刊》中。主要论述摄生之要，注重精神修养，清心寡欲，养生炼气。

霜降九月中坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1-5时），平坐，舒两手攀两足，随用足间力，纵而复收五、七次，叩齿、吐纳、咽液。功效：治风湿痹入腰脚、髀不可曲、腘结痛、腨裂痛、项背腰尻、阴股膝髀痛、肌肉痿、下肿、便脓血、小腹胀痛、欲小便不得，脏毒筋寒脚气、久痔脱肛。

擦面 动功。见《理淪骈文》："面属阳明胃，晨起擦面，非徒为光泽也，和血气而升阳益胃也。"作法：用两手掌从下到上轻搓面部。次数不拘。搓时动作应缓慢，协调，不用重力；搓时精神集中于手心劳宫。

擦肾腧穴法 动功，见《永乐大典医药集》。作法：临卧时，坐于床垂足，解衣闭气，舌柱上腭，目视顶，仍提缩谷道，以手

十 七 画

〔一〕

藏伏 见《天仙正理·伏气直论》："圣凡之分，只一伏气也，而是伏义，乃为藏伏"。指习炼气功时，自然太和之气及先天元气深藏归伏于丹田。

藏金斗 即虚危穴，见"虚危穴"。

藏德不止 气功学术语。出《黄帝内经素问·四气调神大论》。德，指促进万物与人类生化作用的力量。藏，指隐而不显。张景岳："天德不露，故曰藏德；健运不息，故曰不止"。天德宜藏而健运不息，人则宜藏神而运化不止。这是修炼气功时天人相应之理。《内经知要》："存神葆真，以从其藏德，勇猛精勤，以从其不止"。

震外杂俎 气功养生专著，铁脚道人纂，成书年代不详，被收入《洪楩辑刊》中。主要论述摄生之要，注重精神修养，清心寡欲，养生炼气。

霜降九月中坐功 动功。见《遵生八笺·四时调摄笺》。作法：每日丑寅时（1-5时），平坐，舒两手攀两足，随用足间力，纵而复收五、七次，叩齿、吐纳、咽液。功效：治风湿痹入腰脚、髀不可曲、腘结痛、腨裂痛、项背腰尻、阴股膝髀痛、肌肉痿、下肿、便脓血、小腹胀痛、欲小便不得，脏毒筋寒脚气、久痔脱肛。

擦面 动功。见《理淪骈文》："面属阳明胃，晨起擦面，非徒为光泽也，和血气而升阳益胃也。"作法：用两手掌从下到上轻搓面部。次数不拘。搓时动作应缓慢，协调，不用重力；搓时精神集中于手心劳宫。

擦肾腧穴法 动功，见《永乐大典医药集》。作法：临卧时，坐于床垂足，解衣闭气，舌柱上腭，目视顶，仍提缩谷道，以手

〔一〕

壁观 见《禅源诸诠集都序》："达摩以壁观教人安心，外止诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。"即佛教修行法，要求习炼气功之时要完全停止对外在世界的认识，甚至要求连自己的呼吸也感受不到。

避害 气功学术语。出《元气论》："欲求无为，先当避害"。指"远嫌疑，远小人，远苟得，远行止"；"慎口舌，慎舌利，慎处闹，慎力斗"以避免精神损伤。

避恶梦法 动静相兼功。见《正一法文修真旨要》。作法：梦醒后，以左手掐人中二七过，叩齿二七通。开口以前齿啄之。并微咒曰：大洞真玄，长炼三魂。第一魂速守七魄，第二魂速守泥丸，第三魂守心节度。功效：避恶梦。

磨擦两肾腧穴。各一百二十次，以多为妙，毕即卧。治肾气虚、尿频。

擦涌泉穴法　动功。见《寿亲养老新书》。作法：平时有空即可作。赤两足，更次用一手握趾，一手摩擦足心涌泉穴。数目多时，觉足心热，将脚趾略略动转，倦则少歇。他人擦也可，但自擦为佳。功效：除体内湿气，强足力，补益肾元。

擦肾腧治频谓法　动功。见《养生秘旨》。作法：每于卧前，坐床垂足，解衣闭气，舌柱上腭，目视顶，提谷道，以手擦两肾腧穴各三十六次。少息至四十九，至四十一，多多益善。功效：治老人夜尿频数。

髀风　经穴名，出《针灸甲乙经》。属手少阳三焦经。位于耳垂后方，下颌角与乳突之间凹陷中。

〔丨〕

瞳子髎　经穴名，别名后曲，鱼尾、太阳、前关。出《针灸甲乙经》，属足少阳胆经。位于目外眦外侧 0.5 寸。为“真人养脏居”揉按处，又为意守部位。

髀　❶指大腿部。《说文》：“髀，股也。”❷股骨，即大腿骨。《黄帝内经素问·脉要精微论》：“胃脉搏坚而长，其色赤，当病折髀。”❸大腿外侧。《黄帝内经素问·脏气法时论》：“肺病者……尻阴股膝、髀腨胫足皆痛。”❹指习炼大周天，精气运行所经之处。

髀厌　骨名，出《灵枢·经脉》：“胆足少阳之脉……横入髀厌中”。即股骨大转子。

髀关　❶髋关节前方。《灵枢·经脉》：“胃足阳明之脉……下至气冲中而合，以下髀关，抵伏兔”。❷经穴名，属足阳明胃经，位伏兔穴上六寸。❸为精气运行的通道，气功文献中有开髀、启髀通关之说。参见“开关法”。下肢前面体表不同部位，在古代文献中的名称，见“下肢前面体表部位图”。



下肢前面
体表部位图

髀枢　出《灵枢·骨度》：“季胁以下至脾枢长六寸”。指髋关节。气功应用参见“王子乔导引法”，“许逊导引法”。

〔亻〕

魏朝　即魏伯阳，见“魏伯阳”。

魏夫人　即魏华存，见“魏华存”。

魏华存　据《南岳魏夫人传》载：“魏夫人者，任城人也。晋·司徒剧阳文康公舒之女，名华存，字贤安。幼而好道，静默恭谨。读《庄》、《老》、《三传》、《五经》百氏，无不该览。……常服胡麻散，茯苓丸，吐纳气液。……景林真人又授夫人《黄庭内景经》。……凡住世八十三年。以晋成帝咸和九年托剑化形而去。”为道家茅山宗嗣上清第一代太师，其所传《黄庭经》为后世内丹修炼之经典著作。

魏伯阳　约生于东汉，卒年无考。著名气功家，会稽上虞（今浙江上虞）人。一说名翱，自号云牙子。游于长白山，真人告以铅汞之理，龙虎之机。遂著书十有八章，言

大道之理。后汉、彭晓说魏伯阳"修真潜默，养志虚无，博赡文词，通诸经纬……"(见《周易参同契通真义》)。又东晋·葛洪谓"魏伯阳者，吴人也，本高门弟子，性好道术。"魏伯阳是一位知识广博，潜心研究气功的理论家、实践家。是中华气功之祖——中国历史上的"万古丹经之王"。著有《周易参同契》传世，为气功的经典著作。

魏伯阳谈道 动功，见《赤凤髓》卷二。作法：身体坐于椅上，椅略比腿高。右腿自然放下，左腿弯搭于椅上。左手平举，右手摩腹，凝神运气十二口。主治：肩背疼痛。



魏伯阳破风法 动静相兼功，见《仙传四十九方》。作法：端坐，右手作拳，拄右胁。左手按膝舒拳，存想运气于病处，右左各六口。主治：治久年瘫痪。

膻中 ❶人体部位名。胸前正中，相当于男子两乳头之间的部位，为宗气所聚之处。《灵枢·海论》："膻中者，为气之海"。❷经穴名，出《灵枢·根结》，别名元儿、上气海。属任脉，足太阴、少阴，手太阳、少阳，任脉之会。心包之募穴，八会穴之气会。❸指心包。《灵枢·胀论》："膻中者，心主之宫城也"。❹为常用意守部位。

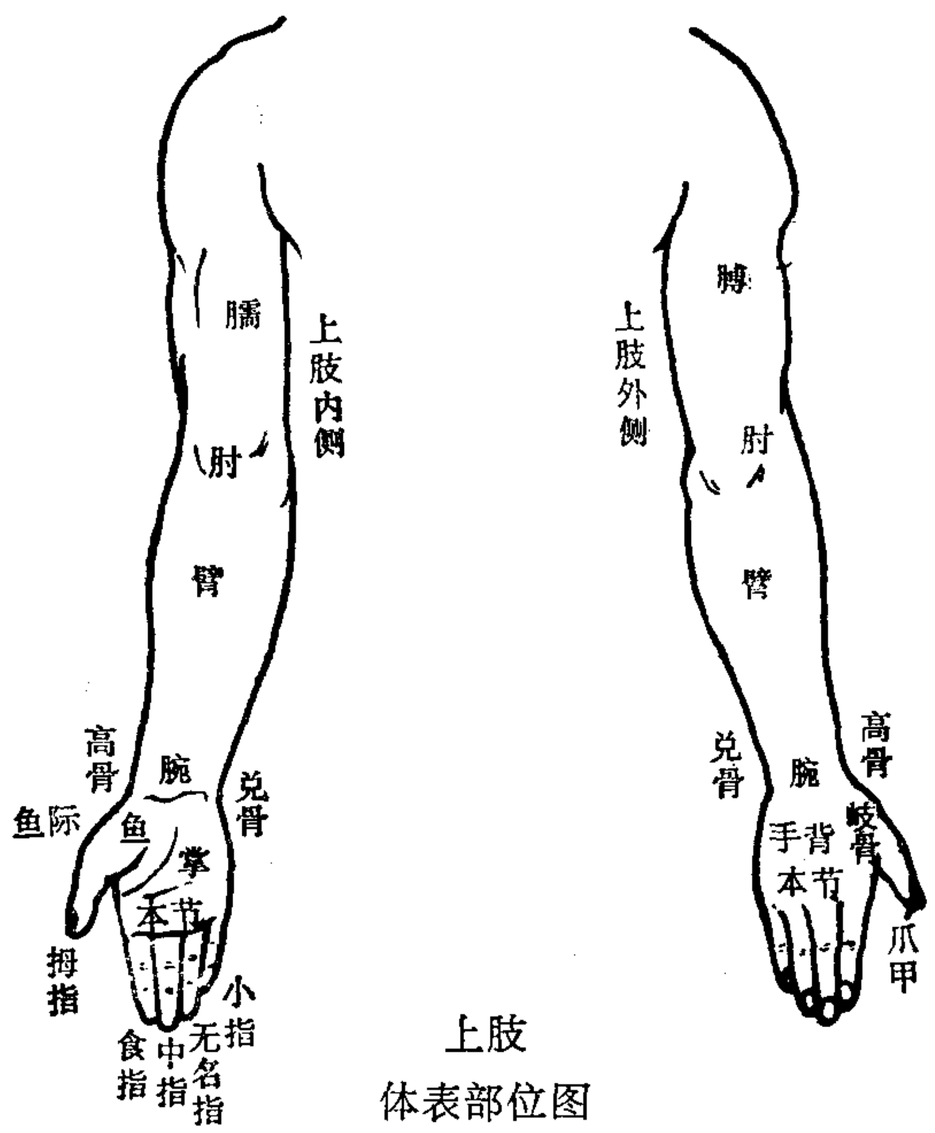
螺蚌生珠 气功学术语。见《性命圭旨全书·蛰藏气穴，救护命宝》："夫日月之照于天地间，螺蚌吸之则生珠，顽石蓄之则产玉。"指螺蚌吸日月之精华而生珍珠，喻人在气功状态下，吸日月精华之气而作丹，与自然相应，顺其理也。

〔丶〕

膺 人体部位名，见《灵枢·经别》："手阳明之正，从手循膺乳。"指胸前上部的肌性隆起处，即胸大肌部。

〔乛〕

臂 ❶前臂，肘与腕之间。《灵枢·经脉》："心手少阴之脉……下肘内，循臂内后廉"。❷上肢，肩至腕之间。《老子》："攘无臂，扔无敌。"《类经图翼》："肘之上下皆名臂"。上肢体表不同部位，在古代文献中的名称，见"上肢体表部位图"。



上肢
体表部位图

臂臑 经穴名，别名头冲、颈冲。出《针灸甲乙经》，属手阳明大肠经。位于曲池和肩髃的连线上，曲池上7寸处。

十八画

〔一〕

瞽听聋视 见《阴符经》："瞽者善听，

聋者善视，一而专也。”即眼睛失明的人，耳朵听力特别好；耳朵失聪的人，眼睛视力特别好。气功文献里，说明精神集中，才能获得效益。

躉气　见《太上老君养生诀》：“躉气良久，徐徐吐之。”即闭气之意。气功中有人认为躉气是偏差。关键是躉气应适当，以自己习炼掌握的程度深浅而定。

〔丨〕

瞿佑（1341～1427）　明代医学家、诗人兼通气功。字宗吉，钱塘（今浙江杭州）人。著有《居家宜忌》等书，书中阐述养生应注意的事项，重视气功养生，注重元气、神的保养。

瞿宗吉　即瞿佑，见“瞿佑”。

瞿佑养生法　气功养生专论。见《居家宜忌》。主要阐述养生的关键是养神，神和则能归真返朴。而养神又要清心寡欲，清静无为。这样元气、神才能得到养护。全文如下：“养生之法，以养心为主，心不病则神不病，神不病则人不病。又在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。若日逐劳攘忧烦，神不守舍，则易于衰老。又须要摆脱一切，勿以忘想伐真心，勿以客气伤元气。又每日胸中一团太和元气，病从何生。”

瞿上辅炼魂魄　静功。见《赤凤髓》。作法：沙中取汞为之魂，水里淘金为之魄。天以日为魂，地以月为魄。日中寻兔髓，月内取乌血。本法为右侧卧式睡法。治疗失眠、多梦、梦游等。

髑骨　骨名，见《急救篇》：“肿腋胸胁喉咽髑”髑骨，即肩前骨，为肩胛骨的肩峰与锁骨的外侧端。《医宗金鉴》：“髑骨者，肩端之骨，即肩胛骨曰端之上棱骨也”。

髑骼　❶指蔽心骨。即胸骨剑突。又名鸠尾、蔽骨、尾翳。《灵枢·骨度》：“缺盆以下至髑骼长九寸”。❷鸠尾穴别名，出《针灸甲乙经》。属任脉。位于腹正中线，脐上7寸。

〔亻〕

翻江倒海法　静功。见《养生秘旨》。(1)作法：闭口，用脐下转气，左七右八，名为翻江倒海，如此不计遍数，自然嗳气，而饱者觉胃腹舒畅。又直下一口，名凿山开道。(2)主治：伤食过饱，消化不良。

臑　部位名称，见《灵枢·经脉》：“上臑外前廉。”又，《痈疽》：“(痈)发于肩及臑，名曰疵痈。”即臂内侧肌肉。

臑会　经穴名，别名臑髎、臑交。出《针灸甲乙经》，属手少阳三焦经。位于尺骨鹰嘴与肩髎穴（位于肩峰外后下方）的连线上，肩髎穴直下3寸，当三角肌后缘取穴。

臑骨　见《灵枢·经脉》：“颔肿不可以顾，肩似拔，臑似折。”即肱骨。

臑俞　经穴名，出《针灸甲乙经》。属手太阳小肠经。位上臂内后方，腋后纹头直上，肩胛冈下缘处。

〔丶〕

癖　气功适应症。见《圣济总录》：“癖者，僻侧在于胁肋。”指位于两胁下的结块。时痛时止，时隐时现。多因肝气郁结，饮食不节，气滞、血瘀、痰凝所致。治疗见“痞块导引法”、“癖候导引法”。

癖候导引法　动功。出《诸病源候论 卷二十》。作法：两手按地蹲坐，两膝高举、夹在两颊旁，久坐，消痞破积。治伏梁，即宿食不化，日久形成之痞块。去宿痈，即水与气久积而成之痞块。

十 九 画

〔一〕

攒竹　经穴名，别名眉头、眉本、员在、

始光、夜光、明光、光明、员柱。出《针灸甲乙经》，属足太阳膀胱经。位眉毛内侧端，眶上切迹处。

攒簇五行 气功学术语。见《养生秘录》："含眼光，凝耳韻，润鼻息，缄舌味，四大不动，使金、木、水、火、土，俱会于中宫，谓之攒簇五行也。故精、神、魂、魄、意，攒簇为神住。静极见天心，自有神明主。"攒簇为聚会之并有和谐之意。五行即金、木、水、火、土，泛指五脏神、全身各部神。指气功习炼时，在脑神的作用下，五脏神及全身各部神聚会和谐，而使全身处于稳定协调的状态。

〔丨〕

蟾光 气功学名词。见《性命圭旨全书·蟾光说》。"西川岸上抬头望，一派蟾光蘸碧波"。指一阳生。

二十画

〔一〕

醴泉 见《医心方·卷二十七》："唾者凑为醴泉。"《诸病源候论·虚劳诸病候下》："愈口干，若引肾水，发醴泉，来至咽喉。醴泉甘美，……"指甘美的泉水。在气功中即指唾液。又有指齿后悬壅垂前。

〔丨〕

躁静之决在于气 气功名言。出《人物志·九征第一》。指烦躁和安静决定于气。气盛则躁，气平则静。

蠕动处则默合神气于命根 气功名言。出《道乡集》。指意念导引神气归于丹田。

〔丶〕

魔 佛家气功习用语。❶指损伤情志的行为。《婆沙论》："何故名魔，答曰：断慧命故名魔"。又《义林章》："梵云魔罗，此云扰乱障碍破坏，扰乱身心，障碍善法，破坏胜事，故名魔罗，此略云魔"。❷指影响气功入静的杂念。《玄应音义》："能为修道作障碍故"。❸指虚妄的景象。《听心斋客问》："凡有所象，皆是虚妄，乃自己识神所化。心若不动，见如不见，自然消灭，无境可魔也"。

灌溉中州 动功。见《理淪骈文》："以中指于鼻梁及鼻翼两边揩二、三十遍，令表里俱热，所谓灌溉中州，以润于肺也。""中州"指鼻部。用手指摩擦鼻部两旁至发热，有润肺，防治伤风感冒，去鼻疾的作用。

灌溉中岳 动功。见"灌溉中州"。

二十一画

〔丨〕

髓海 ❶指脑。即"脑者，髓之海也"。《周易参同契解》："金砂之升鼎也，穿两肾，导夹脊，过心经，入髓海"。❷指脊髓。

〔丶〕

癫狂 气功适应症。见《医家四要·病机约论·癫狂者审阴阳之邪并》："癫疾始发，志意不乐，甚则精神痴呆，言语无伦，而睡于平时，乃邪并于阴也。狂疾始发，多怒不卧，甚则凶狂欲杀，目直骂詈，不识亲疏，乃邪并于阳也。故经曰：'重阴者癫，重阳者狂'。盖癫之病，多因谋为不遂而得……狂之为病，多因痰火结聚而得……。"指精神失常的疾病。癫证以沉默痴呆，语无伦次，静而多喜为特征；狂证以喧扰不宁，躁妄打骂，动而多怒为特征。二者在症状上不能截然分开，又能相互转化，常癫狂并称。多因阴阳失调，情志抑郁，痰气上扰，气血凝滞所致。治疗见"大周天"、"小周天"。

灏气门　见《性命圭旨全书·普照图》。即下丹田。

二十二画

〔一〕

躔　出《类经图翼·运气上》。指日月星辰运行的度次。

二十三画

〔一〕

颧　见《灵枢·经别》："小肠手太阳之脉……斜络于颧"。同颧骨。位眼眶外下方。

颧髎　经穴名，别名权髎、兑骨。出《针灸甲乙经》，属手太阳小肠经。位于目外眦直下，颧骨下缘凹陷处。

分类索引

基础理论类

一　画

〔一〕

一 1
一元 1
一气 1
一纪 1
一念 1
一意 2
一生二 2
一分为二 3
一阳来复 3
一阴一阳之谓道论 5
一面之神宗泥丸 5

二　画

〔一〕

二中 5
二分 5
二心 5
二景 6
二六时 6
二十四真 7
二至启闭 7
二景相随 7
十二少 8
十二多 8
十二律 8
十天干 9
十二地支 9
十二时辰 9
十二经脉 10
十二消息卦 11
十二消息说 11
七门 13
七返 14
七宝 14

〔丿〕

八卦 16
八识 16
八景神 17
人性方圆 20
人生肖天地 20
入静 21
入药镜 22
入室炼形 22
九 23
九州 23
九窍 24
九液 24
九还七返 25

〔乛〕

刀圭 27

三　画

〔一〕

三一 27
三尸 28
三关 29
三五一 33
三阳开泰 35
三界唯心 35
三五合气九九节 38
大道 40
大千世界 41
大忧内崩 42
上德不德 45

〔乛〕

子时 51
子午卯酉 51
子午流注 51
子午数合三 52

四　画

〔一〕

天一 57
天元 57
天机 58
天和 59
天真 59
天行健 60
天交于地 61
天人合发之机 62
天周二十八宿 63
元 64
元气 64
元神 64
元精 65
无为 66
无极 66
无来无去不出不入 68
五行 70
五运 71
五时七候 75
五行生成 75
五行还返 75
五脏藏五神 78
五行相推反归一 79
木运 80
木性金情配合 80
太一 80
太极 80
太乙天符 82

注：部分基础理论分类条目与名词术语、名言、专题论述条目互见。

太一游宫 82
不出不入 90
不来不去 90

〔丨〕

止 92
止念 92
日华 94
日新 94
日魂月魄 94
中 95
中央 95
中和 95
中道 96
中有阴阳夫妻仙 98
内丹 98
内守 99
内德 100
内丹说 100
内外八卦 101
内养形神除嗜欲 104
见素抱朴 104

〔丿〕

午夜 104
壬子 104
气化 108
气功 108
气归元海 110
升降进退 112
分至 114
分而为二 114
丹 114
丹田 114
丹道 115
丹砂可学赋 116

〔丶〕

六壬 121
六爻 122
六尘 122
六识 122
六律 123
六欲 124
六十甲子 125
六十四卦 126
六通四辟 127
方圆一寸 128
火龙水虎 130
心气 132
心性 133
心经 133
心定神宁 135
心息相依 136
心静可通神明 136

〔乛〕

水仙赋 139
水火既济 140
水真水，火真火 140

五　画

〔一〕

正一 146
正气 146
正念 146
正意 147
正心复性 147

〔丨〕

四正 157
四时 157
四象 158
四德 158

〔丿〕

生气 160
生门 160
生气时 160
生死在泥丸 161
外气 164
外药 164
外象 164
乐志 165
卯酉 166

〔丶〕

立德 166
立命直指地根章 167
玄 167
玄丹 168
玄术 168
玄牝 168
玄学 169
玄珠 169
玄根 169
玄珠歌 170
玄阙圆 170
玄中之玄 170
玄中颠倒 170
玄珠成象 171
玄教宗主论 171
头为天象 173
头有九宫 174

〔乛〕

出清入玄 176

六　画

〔一〕

动静观 178
动静一源 178
动静交相养赋 179
动极而静，静极而动 179
老阳 179
老阴 179
机在目 183
至静真机 189
执中 189

〔丨〕

刚柔相推 194

〔丿〕

自然之道静 199
行气玉佩铭 203
行气宜思精 203
负阴抱阳 204

〔丶〕

安处之道 214
论大道 216

论日月　216
论水火　217
论天地　217
论内观　217
论丹药　218
论功夫　219
论屯蒙　218
论龙虎　219
论出神　219
论吐纳　220
论往来　221
论抽添　221
论炼形　222
论养神　222
论铅汞　223
论朝元　223
论河车　220
论鼎器　224

七　画

〔一〕

形神　241
形神相亲　241
坎离　246
克己复礼　246
坎离匡廓　247
极言　247
还丹金液　250
还精补脑　250
还丹破迷歌　251

〔丶〕

谷神歌　265

八　画

〔一〕

规中守一说　279
规中直指元关说　280
卦气　280
坤　282
坤元　282
抱一函三　285
抽添　286

〔丨〕

固守虚无　293
呼吸精气　293

〔丿〕

和合四象　296
和合凝集　296
和制魂魄　296
和乃无一和　296
金玉还丹赋　290
周天火候说　309

〔丶〕

性天　312
性命　312
性情　312
性情合　313
性命双修　313
性真纯静　313
性命双修之道　314
性在泥丸命在脐　314
泥丸百节皆有神　318
泥丸九真皆有房　318
定里见丹成　321

〔乛〕

参同炉火而言内丹　323

九　画

〔一〕

药物火候论　326

〔丿〕

修性说　336
修炼待时说　338
修性直指天元章　338
修身之道，贵乎中和　338
胎息经　343
胎息铭　343
胎息抱一歌　342
胎息守五脏，气至骨成仙　344

〔丶〕

神　355
神气　356
神机　356
神驰　357
神和　357
神气养形论　359
神者生之制　360
神息任天然　360
神宁则气住　360
神者生之制　360

十　画

〔一〕

真水　367
真火　367
真机　367
真性　368
真一大略　370
真一秘要　370
真铅着意寻　373
真人呼吸处　372
真阴真阳论　373

〔丨〕

圆寂　378
圆成实性　378
损益　375
损不足补有益　375

〔丿〕

铅汞相投　379
息心静虑　381
脏象　382
脑　382
脑神　383
脑为贵　383
脑潜于阴　383
脑血之琼房　383
脑神精根字泥丸　384
脑生细微动觉之气　384
脑散动觉之气　383

〔丶〕

调气　392
调真息　393
调息四相　393
调息与数息　393

调停火候调阴阳 394

十一画

〔一〕

黄芽 398
黄庭 398
乾 402
乾宫 402
乾坤交泰 402
捡情摄念 403
掩敝 404

〔丨〕

虚空 405
虚心实腹 406
虚静无为 406
虚心实腹论 407

〔丿〕

偃月炉中玉蕊生 412
得神者昌 413

〔丶〕

清净 416
清静可以为天下正 417

十二画

〔一〕

琴心三叠 422
棲心凝神 426
雄里藏雌 426

〔丨〕

黑白 428

〔丶〕

温养 434
道心 435
道枢 435
道意 436
道生一 436
道家之易 437
道德相抱 438
道家抱一以独善 438

十三画

〔一〕

魂魄 439
魂禁魄安 440
填离取坎 440
摄三归一 441

〔丨〕

遣之踵前说 444

〔丶〕

数息思神 448

十四画

〔一〕

静顺 449
静为动之基 450

〔丶〕

精神第一 455
精应乾坤说 455

十五画以上

〔一〕

颠倒阴阳由坎离 462

〔丨〕

踵息论 463

〔乛〕

缮性 462

人体经穴、体表位置类

二画

〔一〕

二十八脉 6
十二经终 10
十二经脉之海 12
十二经脉起止 12

〔丿〕

八脉交会穴 18

三画

〔一〕

三毛 28
三脉 31
三阴交 34
下关 39
下脘 39
大包 39
大杼 39
大椎 40
大敦 40
大赫 40
大横 40
大肠俞 41

〔丨〕

上星 44
上脘 44
上髎 44
山根 47
山源 47

〔乛〕

小指 49

四画

〔一〕

天目 58
天台 58
天耳 58
天池 58
天谷 58
天君 58
天枢 59
天府 59
天河 59
天官 59
天柱 59
天宫 59
天突 59
天庭 60
天窍 60
天容 60

注：部份人体经穴、体表位置分类条目与名词术语条目互见。

天堂　60
天符　60
天满　60
天髎　60
天地灵根　61
元冥　64
元脏　65
元神宫　65
元神之府　65
五枢　71
五脉　72
五脏之腧　76
太冲　80
巨骨　91
巨髎　92

〔丨〕

少冲　93
少泽　93
少商　93
少阳之阳　93
少阴之阴　93
中冲　95
中极　95
中府　95
中注　96
中脘　96
中焦　96
内关　99
内府　99
内眦　100
内踝　100

〔丿〕

手三阳经　105
手三阴经　105
手朝三元　105
手太阳之别　105
手太阴之别　105
手少阴心经　105
手太阳经别　105
手少阳经别　105
手少阴经别　105
手太阴经别　105
手太阴肺经　105
手少阳络脉　106
手少阴络脉　106
手太阳络脉　106
手太阴络脉　106
手阳明经别　106
手阳明络脉　106
手厥阴经别　106
手厥阴络脉　106
手太阳小肠经　106
手少阳三焦经　106
手阳明大肠经　107
手厥阴心包经　107
毛际　108
气穴　109
气海　109
气街　109
长强　112
风门　116
风轮　117
风府　117

〔丶〕

六十六穴　125
心系　132
心俞　133

〔乛〕

尺泽　137
水沟　138
水轮　138
水谷之海　140

五　画

〔一〕

玉枕　143
玉堂　144
厉兑　150
石关　150
平易穴　152

〔丨〕

目胞　154
目内眦　155
目外眦　155
四街　158
四根结　158

〔丿〕

生死穴　161
外关　164

〔丶〕

头维　173
头临泣　173

〔乛〕

丝竹空　177

六　画

〔一〕

耳廓　182
地仓　183
地户　183
地机　183
地轴　183
地窍　183
百节　184
百会　184
百骸　184
百灵命宅　184
百脉总枢　184
至阳　188
至善之地　189

〔丨〕

光明　190
曲甲　191
曲江　191
曲池　191
曲泽　191
曲骨　191
曲鬓　191
吸门　193
回肠　193
肉之一　194

〔丿〕

伏牛幽阙 196
任脉 197
血轮 200
血脉 200
血海 200
血之府 200
会阳 200
会阴 201
后山骨 201
合谷 201

〔丶〕

交感宫 208
关元 210
关冲 210
冲门 210
冲脉 210

〔㇇〕

阳白 230
阳交 230
阳陵泉 230
阳维脉 230
阳跷脉 231
阳脉之海 231
阴中 232
阴卵 232
阴都 232
阴端 233
阴器 233
阴陵泉 233
阴维脉 233
阴跷脉 23
阴脉之海 235
阴阳变化 乡 235

七 画

〔一〕

劳宫 245
极泉 247

〔丨〕

足跌 254
足三里 254
足太阳 254
足太阴 254
足少阳 254
足少阴 254
足阳明 254
足窍阴 254
足厥阴 254
足三阳经 254
足三阴经 254
足太阳之别 254
足太阴之别 254
足少阳之别 254
足少阴之别 254
足太阳经别 254
足太阴经别 254
足少阳经别 254
足少阴经别 254
足少阴肾经 255
足少阳胆经 255
足太阳络脉 255
足太阴络脉 255
足少阳络脉 255
足少阴络脉 256
足太阴脾经 256
足阳明之别 256
足阳明经别 256
足阳明胃经 256
足阳明络脉 257
足厥阴之别 257
足厥阴肝经 257
足厥阴经别 257
足厥阴络脉 257
足太阳膀胱经 257
听会 257
听宫 258

〔丿〕

希夷府 260
肝 261
肝俞 261
角孙 262
迎香 263

〔丶〕

完骨 267

〔㇇〕

尾闾 272
尾椎 272
尾骶 272
尾脊骨 272
尾骶骨 272
纯阳天宫 278

八 画

〔一〕

环跳 279
枕骨 283
茎垂 283
奇经八脉 284

〔丨〕

岐骨 288
肾俞 288
明堂 292

〔丿〕

和髎 296
委中 296
季胁 297
肺 303
肺俞 304
胁 304
股 305
股阳 305
股阴 305
颃 310
鱼 310
鱼际 310

〔丶〕

府舍 311
河车路 316

肩井　321
肩胛　321
肩髃　321
肩髎　322

〔一〕

居髎　322
承山　323
承泣　323
承浆　323
经络　324

九　画

〔一〕

带脉　325
咸池　328
面王　328

〔丨〕

背　330
哑门　330
胃俞　331
咽门　331
咽喉　332
幽门　333

〔丿〕

鬼井　339
俞府　340
肢　341
胪　341
肿　341
胕　342
胫　342
胫骨　342

〔丶〕

神门　356
神庭　357
神阙　358

〔乛〕

眉本　363
眉头　363
绝骨　365

十　画

〔一〕

素髎　365
核骨　374

〔丿〕

缺盆　379
脊　382
脊脉　382
脑户　382

〔丶〕

诸阳会　391
诸阴交　391

〔乛〕

陶道　394

十一画

〔丶〕

旋台骨　415
章门　415
商曲　415
商阳　415
率谷　415

〔乛〕

隐白　421
颈脉　422

十二画

〔一〕

期门　424
犍　426
颊车　426

〔丨〕

跗　427
跗阳　427

〔丿〕

筑宾　429
颔　431
腘　431
脾　431
脾神　431
腋　432
腕　432

〔丶〕

颏　433
颏　438

十三画

〔一〕

雷霆府　441
颐　442

〔丨〕

督脉　443
督脉络脉　443
睛明　443
照海　443

〔丿〕

颔　444
颔厌　444
腰　444
腰阳关　445
腹　445
腹哀　446

〔丶〕

廉泉　447
阙　448
阙庭　448

十四画

〔一〕

蔽　451

〔丿〕

魄门　452
膊　452
膀胱　452

〔丶〕

尊 453

十五画

〔一〕

髎际 457
璇玑 457
颞 458

〔丨〕

踝 459
髂骨 460

〔丿〕

膝 460
膝腘 460

〔丶〕

颜 461
额 462

十六画

〔一〕

橛骨 462

〔丿〕

篡 464

十七画

〔一〕

翳风 467

〔丨〕

瞳子髎 467
髀 467
髀厌 467
髀关 467
髀枢 467

〔丿〕

膻中 468

〔丶〕

膺 468

〔乛〕

臂 468
臂臑 468

十八画

〔丨〕

髑骨 469
髑骨 469

〔丿〕

臑 469
臑会 469
臑骨 469
臑俞 469

〔丶〕

癖 469

十九画

〔一〕

攒竹 469

二十三画

〔一〕

颧 471
颧髎 471

名词术语类

一 画

〔一〕

一门 1
一气 1
一心 1
一节 1
一向 1
一妄 1
一尘 1
一如 1
一好 1
一时 1
一体 1
一灵 1
一物 1
一诚 2
一贯 2
一真 2
一乘 2
一候 2
一息 2
一窍 2
一竟 2
一符 2
一鼎 2
一二三 2
一三五 2
一三昧 2
一切时 2
一切法 2
一切智 2
一切禅 2
一阳生 2
一阴生 2
一故神 3
一开一阖 3
一心三智 3
一切门禅 3
一心不乱 3
一切法通 3
一切种智 3
一生两尔 3
一叶蔽目 3
一阴一阳 3
一动一静 3
一尘不染 3
一念不生 4
一念相应 4
一致不久 4
一壶天地 4
一得永得 4
一意归中 4
一气化三清 4
一气生两仪 4
一即一切，一切即一 5

乙木之脏　5

二　画

〔一〕

二入　5
二门　5
二气　5
二火　5
二仪　5
二至　6
二守　6
二观　6
二纪　6
二极　6
二时　6
二身　6
二竖　6
二觉　6
二真　6
二采　6
二惑　6
二象　6
二道　6
二障　6
二漏　6
二生三　6
二十八宿　6
二十四时　6
二十四节气斗纲　7
十力　8
十月　8
十使　8
十缠　8
十二月　8
十二伤　8
十二时　8
十二息　9
十二象　9
十三伤　9
十二神女　10
十二科法　10
十二辟卦　10
十月而生　10
十月怀胎　10
十六锭金　10
十七种净土　10
十月圣胎完　11
丁火之脏　13
七元　13
七不　13
七玄　13
七伤　13
七阴　14
七知　14
七星　14
七窍　14
七情　14
七液　14
七魄　14
七曜　14
七冲门　14
七神去　14
七种捨　15
七十二候　15
七日之五　15
七正之一　15
七返还丹　15
七常住果　15
七漱玉泉　15
七蕤玉龠　15

〔丿〕

八方　15
八风　15
八正　15
八节　16
八石　16
八邪　16
八戒　16
八威　16
八觉　16
八音　16
八素　16
八圆　16
八难　17
八琼　17
八正道　17
八灾患　17
人门　20
人中　20
人气　20
人性　20
人定　20
人神　20
人间世　20
入观　21
入定　21
入神　21
入道　21
入魔　21
入胎定观　22
九　23
九二　23
九天　23
九方　23
九气　23
九丹　23
九孔　23
九邪　23
九华　23
九色　23
九江　23
九阳　24
九转　24
九思　24
九幽　24
九室　24
九宫　24
九疮　24
九神　24
九真　24
九隅　24
九难　24
九野　24
九鼎　24
九微　24
九霄　25
九曜　25

九无为 25
九神丹 25
九还七返 25
九灵铁鼓 25
九转之丹 25
九转九易 25
九转金丸 25
九转金丹 25
九宫真人 26
九咽丹成 26
九原之山 26
九鼎炼心 26
儿产母 27

〔了〕

了 27
了悟 27

三 画

〔一〕

三才 27
三寸 27
三元 28
三五 28
三车 28
三气 28
三火 29
三去 29
三田 29
三乐 29
三冬 29
三玄 29
三台 29
三老 29
三光 29
三虫 29
三伏 29
三全 29
三关 29
三池 29
三阳 30
三寿 30
三更 30
三戒 30
三医 30
三时 30
三岛 30
三识 30
三奇 30
三轮 30
三明 30
三易 30
三和 30
三性 30
三学 30
三宝 31
三房 31
三春 31
三毒 31
三垢 31
三要 31
三昧 31
三星 31
三界 31
三贵 31
三品 31
三秋 31
三炼 31
三觉 31
三宫 31
三神 31
三结 31
三夏 31
三热 31
三眠 32
三乘 32
三候 32
三息 32
三害 32
三穷 32
三教 32
三黄 32
三壶 32
三虚 32
三哺 32
三盗 32
三清 32
三惑 32
三焦 32
三象 32
三道 32
三想 32
三魂 33
三缚 33
三障 33
三精 33
三叠 33
三慧 33
三德 33
三十六 33
三天门 33
三五玄 33
三无为 33
三不使 33
三丰祠 34
三而一 34
三岔口 34
三岔骨 34
三住铭 34
三素云 34
三精气 34
三一长存 34
三千威仪 35
三元用事 35
三元混一 35
三五合气 35
三不善根 35
三关修炼 35
三全三圆 35
三阳五会 35
三阳聚顶 35
三男三女 35
三花聚顶 35
三足金蟾 35
三昧真火 36
三家相见 36
三教合一 36

三眠魂自安　37
三教无异说　37
三老同坐各有朋　38
土釜　38
土朝元　39
土宫黄气　39
下闭　39
下晡　39
下丹田　39
下部八景　39
下焦如渎　39
下和六腑绍五宫　39
大　39
大人　39
大气　39
大凶　39
大仙　39
大同　39
大还　39
大念　39
大宝　40
大定　40
大空　40
大药　40
大幽　40
大眦　40
大趾　40
大静　40
大管　40
大手印　41
大还丹　41
大河车　41
大圆觉　41
大寂灭　41
大寂定　41
大清明　41
大鼎炉　41
大小鼎炉　42
大学之道　42
大圆镜智　42
大道无为　42
万物　43
万法　43
万类　43
万虑皆遗　43
万虑俱忘　43
万象主宰　43
万古丹中王　43
兀然放神　44
才全　44
寸田　44
寸关尺　44

〔丨〕

上闭　44
上关　44
上岛　44
上清　44
上焦　44
上土釜　44
上丹田　44
上天关　44
上天梯　45
上气海　45
上弦下弦　45
上部八景　45
上虚下实　45
上元六合之府　45
上鹊桥下鹊桥　46
口宜默　47
巾金巾　47
山头　47

〔丿〕

千法明门　47
夕加夜甚　48

〔丶〕

广寒　48
广成宫　48

〔乙〕

与天为一　48
已　48
已土之胜　48
已漏　48
卫气　48
卫生之经　49
女子贵炼形　49
习定　49
习善　49
小成　49
小年　49
小眦　49
小还丹　49
小河车　50
飞门　51
子午　51
子丹　51
子户　51
子母　51
子断　51
子缚　51
子房祠　51
子母会合　52
子母分胎路　52

四　画

〔一〕

天　57
天文　57
天门　57
天中　57
天仓　58
天心　58
天功　58
天仙　58
天乐　58
天则　58
天年　58
天行　58
天冲　58
天寿　58
天宗　58
天果　59
天竺　59
天使　59
天命　59
天度　59

天癸 59
天根 59
天庭 60
天理 60
天眼 60
天情 60
天常 60
天道 60
天鼓 60
天魂 60
天精 60
天魔 60
天台山 60
天耳通 60
天地镜 60
天谷山 60
天眼通 61
天七地三 61
天中之天 61
天中之岳 61
天日不行 61
天仙地仙 61
天出其精 61
天地之元 61
天地之精 61
天地日月 61
天地至精 61
天地合精 61
天地袭精 61
天地储精 61
天竺三时 61
天星和气 62
天然真火 62
天地交合时 62
天耳智证通 62
天地媾其精 62
天河水逆流 62
天眼智证通 62
天应星 地应潮 63
元一 64
元火 64
元心 64
元因 64
元阳 64
元阴 64
元明 64
元潭 65
元气所合 65
元阴元阳 65
无 65
无上 66
无己 66
无方 66
无心 66
无生 66
无记 66
无妄 66
无形 66
无我 66
无住 66
无英 66
无明 66
无物 66
无念 66
无学 67
无相 67
无常 67
无量 67
无象 67
无碍 67
无疆 67
无为法 67
无为之术 68
无神无识 68
无欲观妙 68
无摇汝精 68
无体性自通 68
云气罗 68
云仪玉华 68
云卧天行 69
专行 69
专想 69
专于意 69
专气致柔 69
五大 69
五尸 69
五石 70
五车 70
五牙 70
五中 70
五内 70
五气 70
五化 70
五仓 70
五风 70
五主 70
五火 70
五心 70
五发 70
五夺 70
五华 70
五色 71
五并 71
五关 71
五阳 71
五尘 71
五形 71
五戒 71
五更 71
五时 71
五位 71
五态 71
五岳 71
五府 71
五性 71
五官 71
五毒 72
五荤 72
五觉 72
五星 72
五鬼 72
五神 72
五养 72
五宫 72
五神 72
五根 72
五贼 72
五衰 72
五海 72

五常　72
五眼　72
五液　73
五盖　73
五欲　73
五腊　73
五厨　73
五湖　73
五鼓　73
五精　73
五蕴　73
五藏　73
五十营　73
五台山　74
五仙观　74
五石散　74
五行全　74
五禽戏　74
五车三乘　74
五气更立　74
五中所主　74
五心烦热　75
五气朝元　75
五龙捧圣　75
五行之色　75
五行之位　75
五行主时　75
五行为象　75
五行在人　75
五行相生　75
五行相克　75
五行总聚　75
五色童子　75
五作业根　76
五形完坚　76
五运相袭　76
五位相得　76
五金八石　76
五岳之云　76
五种小衰　76
五种散乱　76
五脏之长　76
五脏化液　76
五脏之专精　78
五十而复大会　78
五脏六腑之海　78
五行参差同根节　79
木位　80
木金　80
木并金　80
木朝元　80
木火为侣　80
木火刑金　80
木运临卯　80
木金间隔　80
太元　80
太仓　80
太玄　80
太阴　80
太极　80
太初　81
太易　81
太和　81
太定　81
太始　81
太真　81
太素　81
太虚　81
太一山　81
太平气　81
太平观　81
太玄关　81
太极拳　81
太虚宫　81
太微宫　81
太一元气　82
太一含真　82
太一流珠　82
太上养神　82
太阳之气　82
太阴之精　82
太极之蒂　82
太和精气　83
不生　89
不邪　89
不杀　89
不妄　89
不住　89
不狂　89
不觉　89
不信　89
不偷　89
不欲　89
不盗　89
不颠　89
不动定　89
不死浆　89
不但中　89
不但空　90
不远复　90
不忘禅　90
不放逸　90
不思议　90
不神神　90
不二法门　90
不生不灭　90
不立文字　90
不有中有　90
不妄语戒　90
不即不离　90
不时御神　90
不测为神　91
不欲以静　91
不得全闭　91
历观五脏　91
屯蒙　91
屯蒙之理　91
巨气　91
匹配五气　92

〔丨〕

止火　92
止观　92
止水空壶　93
止能止众止　93
少女　93
少火　93
少思寡欲　93
日月　93
日出　94

日华 94
日昳 94
日精 94
日月精 94
日华胎 94
日晡所 94
日月之祖 94
日用之神 94
日乘四季 94
日魂月魄 94
日精月华 94
中门 95
中元 95
中心 95
中节 95
中池 95
中寿 95
中运 95
中男 95
中体 95
中孚 95
中岳 96
中春 96
中秋 96
中宫 96
中夏 96
中宵 96
中黄 96
中得 96
中庸 96
中之守 96
中丹田 96
中池立 96
中南山 97
中黄宫 97
中正之官 97
中宫之窍 97
中部八景 97
中黄八极 97
中黄之气 98
中渎之腑 98
中焦如沤 98
中精之腑 98
中合于人事 98
中不静，心不治 98
中外相距重闭之 98
内心 98
内功 99
内芝 99
内因 99
内观 99
内拙 99
内治 99
内视 99
内药 99
内界 99
内胎 99
内院 99
内珠 99
内热 99
内脏 100
内阅 100
内楗 100
内象 100
内景 100
内境 100
内三宝 100
内三要 100
内外丹 100
内自省 101
内呼吸 101
内照图 101
内魔障 101
内丹之术 101
内丹之基 101
内气洗身 101
内外六入 102
内外金浆 102
内阳三神 102
内观存想 102
内观坐忘 103
内交真气 103
内视返听 103
内养三阴 103
内修形神 103
内省端操 103
内鼎外鼎 103
内遣三害 103
见心 104
见思惑 104
见素子 104

〔丿〕

午夜 104
壬癸 104
壬水之腑 104
牛车 104
牛眠地 104
牛女相逢 104
气 108
气口 108
气门 108
气邪 109
气轮 109
气数 109
气化神 110
气香兰 110
气海门 110
气出于脑 110
气归髓满 110
气共力调 110
气传子母 110
气血源头 110
气形相应 110
气钟于子 111
气神相应 111
气神调匀 111
升天 112
升明 112
升降 112
升观 112
升腾 112
长气 112
长城 112
长夏 112
长息 112
长春观 112
长生久视 112
夭折 113

仁者寿　113
介尔阴妄一念　113
爻　114
父曰泥丸母雌一　114
分肉　114
分形　114
从革　114
从四正　114
反朴　114
反济　114
反诸己　114
月窟　114
月与日两半　114
丹元　114
丹本　115
丹头　115
丹台　115
丹母　115
丹池　115
丹诀　115
丹法　115
丹经　115
丹扃　115
丹基　115
丹元宫　115
丹田宫　115
丹鼎派　115
丹田固守　115
丹法之祖　116
丹锦云袍　116
丹元宫真人　116
丹田暖融融　116
丹锦飞裳披玉罗　116
勿忘勿助　116
风气　116
风水　116
风池　117
风木之脏　118
凤池　121
凤阙　121
凤凰观　121
乌肝兔髓　121

〔丶〕

六　121
六丁　121
六入　121
六三　121
六大　121
六门　121
六元　121
六气　121
六龙　122
六甲　122
六机　122
六合　122
六行　122
六妄　122
六阳　122
六阴　122
六极　122
六事　122
六时　122
六位　123
六依　123
六念　123
六法　123
六审　123
六垢　123
六界　123
六神　123
六根　123
六贼　123
六衰　123
六害　123
六通　123
六曹　124
六情　124
六淫　124
六液　124
六景　124
六境　124
六慧　124
六骸　124
六十心　124
六无为　124
六不思　124
六气精　124
六甲神　124
六字功　124
六阳时　124
六和合　125
六染心　125
六真观　125
六界聚　125
六腑精　125
六意识　125
六门紧闭　126
六气和合　126
六识主帅　126
六相圆融　127
六种散乱　127
六根清净　127
六根震动　127
文火　128
文武火　128
方士　128
方上　128
方寸　128
方外　128
方便　128
方诸　128
方寸之中念深长　128
火　129
火龙　129
火位　129
火性　129
火炽　129
火起　129
火铃　129
火候　129
火寒　130
火燥　130
火朝元　130
火之功效　130
火候事条　130
火逼金行　130
火燥火寒　130
火候足　莫伤丹　131
火居深海　阳焰透水　131
斗日月　131

户门 131
户牖 131
心 131
心马 131
心王 131
心风 132
心火 132
心心 132
心术 132
心目 132
心田 132
心印 132
心主 132
心邪 132
心地 132
心死 132
心灰 132
心灯 132
心花 132
心肝 132
心忘 132
心君 132
心灵 132
心枝 133
心典 133
心咒 133
心念 133
心所 133
心府 133
心法 133
心学 133
心定 133
心空 133
心荡 133
心神 133
心珠 134
心病 134
心眼 134
心源 134
心猿 134
心意 134
心静 134
心境 134
心稽 134
心镜 134
心作主 134
心神去 134
心境通 135
心一境性 135
心止于符 135
心专不横 135
心主神明 135
心平德和 135
心死形废 135
心体圆融 135
心体寂静 135
心定神宁 135
心顿于息 135
心息相依 136
心晓根基养华采 136
忆 137
忆持 137

〔一〕

尺宅 137
引肾 137
引火逼金 137
以火炼药 137
以红投黑 137
以空为本 137
以黑见红 137
以意想注 137
以自得为功 137
以恬愉为务 138
允执厥中 138
水火 138
水脏 138
水道 139
水潮 139
水火交 139
水中银 139
水朝元 139
水晶塔 139
水之功效 139
水中火发 139
水火半斤 139
水火全功 139
水不胜火 139
水火发端处 140
水火交永不老 140
幻丹 140
幻化 140
幻心 141
孔德之容 143

五 画

〔一〕

玉门 143
玉庐 143
玉关 143
玉池 143
玉环 143
玉垄 143
玉饴 143
玉兔 143
玉房 143
玉都 143
玉树 143
玉泉 143
玉帝 143
玉珰 143
玉液 144
玉篇 144
玉蟾 144
玉炼颜 144
玉堂宫 144
玉晨君 144
玉珰紫阙 144
玉液还丹 144
玉鼎汤煎 144
玉醴金浆 144
玉灵宫真人 144
玉房宫真人 144
玉兔与金乌相抱 145
未济 145
未漏者 145
未炼之纯 145
未尽宫真人 146
未修大药先修心 146

末那识 146
正己 146
正日 146
正心 146
正平 146
正业 146
正观 146
正邪 146
正位 146
正身 146
正果 146
正性 146
正定 147
正药 147
正信 147
正觉 147
正室 147
正祖宗 147
正精进 147
正静定 147
正位居体 147
甘露 148
节宣之和 149
本心 149
本有 149
本觉 149
本宫 149
本神 149
本惑 149
本源 149
术数 149
功夫 149
功德 149
丙火之腑 149
左神公子 150
石室 150
布气 150
布气攻疾 150
戊己 151
戊己合 151
戊己门 151
戊土之腑 151
龙虎 151
龙烟 151
龙旌 151
龙曜 151
龙虎山 151
龙虎穴 151
龙虎伏 151
龙虎会 151
龙虎亲 151
龙就虎 151
龙虎大丹 151
龙虎之首 151
龙虎成象 151
龙虎交媾 151
平人 152
平气 152
平旦 152
平易 152
平易穴 152
平正擅匈 152
灭 152
灭定 152
灭病 152
灭谛 152
打坐 152

〔丨〕

北方正气 153
北方正水 153
北宗内丹 153
北斗里藏身 153
卢间 154
业 154
业报 154
业障 154
归一 154
归中 154
归伏 154
归根窍 154
归心寂静 154
归复变化 154
归根复命 154
归婴至道 154
归命于身中 154
目听 154
目为神候 155
旦慧 156
四大 156
四不 156
四太 156
四六 156
四正 157
四合 157
四关 157
四形 157
四远 157
四极 157
四诊 157
四灵 157
四定 157
四官 157
四政 157
四相 157
四神 158
四得 158
四慎 158
四不得 158
四大不调 159
四关三部 159
四肢之一 159
四肢神去 159

〔丿〕

生门 160
生气时 160
生门死户 161
代谢 161
白元 161
白心 161
白石 161
白虎 162
白雪 162
白云观 162
仙经 163
仙道 163
仙人之粮 163
他心通 163

用神静 163
用神躁 163
用和安神 163
外丹 164
外关 164
外药 164
外象 164
外三宝 164
外三要 164
外金丹 164
外呼吸 164
外应尺宅 164
外固三要 164
外鼎内鼎 165
外应眼童鼻柱间 165
处中 165
乐志 165
鸟申 165
鸟迹 166

〔丶〕

主客 166
主翁 166
立基 166
立德 166
玄 167
玄一 168
玄门 168
玄天 168
玄元 168
玄气 168
玄丹 168
玄心 168
玄书 168
玄术 168
玄功 168
玄师 168
玄牝 168
玄华 169
玄关 169
玄谷 169
玄作 169
玄际 169
玄武 169
玄学 169
玄览 169
玄泉 169
玄胎 169
玄珠 169
玄根 169
玄真 169
玄息 169
玄窍 169
玄冥 170
玄理 170
玄虚 170
玄精 170
玄膺 170
玄穹主 170
玄阙圆 170
玄中之玄 170
玄中颠倒 170
玄牝之门 170
玄关露象 171
玄妙之业 171
玄含黄芽 171
玄宫黑气 171
玄珠成象 171
玄黄醇精 171
玄禅二门 171
玄灵宫真人 171
兰台宫真人 173
头围 173
头之一 173
头神去 173
头面观 173
头为天象 173
头有九宫 174
头戴天神 174
必极 175
必一其神 175

〔ㄱ〕

民火 176
出神 176
出日入月 176
出清入玄 176
圣人 176
圣胎 176
圣度 176
对境无心 177
母玄父元 177

六 画

〔一〕

刑德 177
刑德并会 177
动心 177
动功 178
动情 178
动静 178
动合无形 178
动而生昏 178
动起于静 178
动静一源 178
动静双忘 178
动脉摇筋 血气布泽 179
老子 179
老郎 179
老嫩 179
老复壮 179
吉祥止止 182
耳目内通 182
耳视目听 183
机括 183
机发于踵 183
地 183
地门 183
地魄 183
地天泰 183
地户禁门 183
地交于天 183
地道不通 183
西川 183
西方 183
西南乡 183
西方金母 184
百日小静 184

存思 185
存神 185
存想 185
存其心 185
存觉性 185
存心养性 185
存气注病 185
存守中黄 186
存思火兵 186
有 186
有为 186
有作 186
有象 186
有无相生 187
有胎中息 187
达生 187
死气 187
死灰 187
成基 187
成道宫 187
成和之修 187
至一 187
至人 188
至心 188
至神 188
至道 188
至静 188
至一真人 189
至人呼吸 189
至忌死气 189
至道之精 189
执中 189
扫除不洁神乃留处 190
邪火 190
邪心 190
邪观 190
邪魔腥 190
臣火 190

〔丨〕

此中 190
尘世 190
光若玄 190
早服 190
吐气 191
吐纳 191
吐酸导引法 191
同类 192
因 193
因内 193
因果 193
因圆 193
因缘 193
因阴取阴 193
因形而生病 193
吸风以养神 193
岁主 193
岁立 193
岁会 193
肉分 193
肉轮 193
刚风 194
刚柔 194
刚柔相推 194

〔丿〕

年病 194
先天 194
先生 194
先知 194
先觉 194
先天气 194
先天一气 194
先天元神 194
先天主人 194
先天景象 194
朱鸟 194
朱里汞 195
牝牡四卦 195
牝牡相从 195
牝静胜牡 195
传精神 195
休粮 195
伏气 195
伏阳 196
伏虎 196
伏明 196
伏兔 196
伏藏 196
伏姹女 196
优游 196
仰和天真 197
伤精 198
自柔 198
自然 199
自己元神 199
自心感现 199
自然之术 199
自知不自见 199
华山 199
华池 199
华岳 199
华盖 199
华座观 199
华座想 199
血气精神 200
血气朝囟门 200
全形 200
全真 200
全道 200
全真派 200
会三性 201
后门 201
后天 201
后弦 201
后三三 201
后天气 201
合十 201
合真 201
合掌 201
合背坐 201
合一大药 201
合一成基 201
合二而一 202
合三以一 202
合眸固关 202
行 202
行气 202
行圆 202

行利 202
行痹 202
行气主 202
行禁戒 203
行端直 203
行位三道 203
众生 204
众妙归根 204
肌肉若一 204
杂念 204
负日之暄 204
负阴抱阳 204
名 205
多唾心烦 205
多睡目盲 205
色 205
色身 205
色败 205
皂浴 205

〔丶〕

产药 208
产在坤 种在乾 208
交合 208
交信 208
交媾 208
交梨火枣 208
交脚踑踞 208
交感之精 208
交媾龙虎 208
亥子中间 209
妄见 209
妄心 209
妄念 209
妄语 209
妄情 209
妄想 209
妄念才兴神即迁 209
闭气 209
闭关 209
闭息 209
闭藏 209
闭气法 209
闭任开督 209
闭塞三关 210
闭聪掩明 210
闭摩通滞气 210
羊车 210
关门 210
冲用 210
冲和 210
冲虚观 210
冰壶 210
宇泰定 211
守一 211
守寸 211
守中 211
守身 211
守灵 211
守诚 211
守神 211
守真 211
守默 211
守一坛 211
守三一 211
守五神 211
守中道 212
守规中 212
守庚申 212
守真一 212
守虚无 212
守静笃 212
守一之宜 212
守一处和 212
守身炼形 212
宅中有真 213
安心 214
安处 214
安乐 214
安定 214
安神 214
安禅 214
安稳 214
安心神 214
安昆仑 214
安精神 214
安不忘危 214
安心病处 214
安时处顺 214
安神祖窍 214
许仙观 215

〔ㄱ〕

艮 226
艮三田 227
尽心 227
尽势 227
尽性了命 221
异人 227
导引 227
导养 227
导引行气 228
阳门 230
阳风 230
阳气 230
阳龙 230
阳陇 230
阳宫 230
阳神 230
阳窍 230
阳虚 230
阳精 230
阳燧 230
阳台宫 230
阳化气 230
阳中之阳 231
阳中之阴 231
阳生阴长 231
阳光三现 231
阳还阴丹 231
阳返负阴 231
阳伸阴屈 231
阳明阴灵 231
阳神出现 231
阳神主宰 231
阳既索阴 231
阳溢阴损 231
阴气 232
阴丹 232

阴阳 232
阴陇 232
阴虎 232
阴宫 232
阴虚 232
阴跷 232
阴鹜 233
阴精 233
阴藏 233
阴魔 233
阴成形 233
阴中之阳 234
阴中之阴 234
阴平阳秘 234
阴阳之根 234
阴阳之变 234
阴阳不交 234
阴阳升降 234
阴阳处中 234
阴阳应象 234
阴阳始末 234
阴返抱阳 234
阴阳相失 234
阴阳相推 234
阴阳递迁 234
阴阳消息 235
阴还阳丹 235
阴阳出入门户 235
收心 236
收神 236
收在一处 236
收视返听 236
收拾身心 236
防危 236
观 236
观止 236
观心 236
观志 236
观想 236
观照 236
观世音 236
观一切空法 237
如来空藏 237
如影随形 237
羽 237
羽翼戊己 237
驰骋呼吸 237

七　画

〔一〕

寿府 238
形气 241
形神 241
形骸 241
形与神俱 241
形神乃全 241
形神相亲 241
形神俱妙 241
进火 241
进退 241
进德之基 242
戒 242
戒定慧 242
运火 242
运天经 242
远尘 243
赤子 243
赤水 243
赤龙 243
赤珠 243
赤龙搅海 243
赤城童子 243
志气 244
志念除妄 244
劫 244
却谷 244
却粒 244
却走马以补脑 245
汞投铅 245
劳形 245
劳神 245
劳神明 245
劳神之位 245
克念 246
克己复礼 246
坎 246
坎月 246
坎离 246
坎离交 246
坎内黄男 246
坎男离女 247
坎离会合 247
坎离匡郭 247
坎离交媾 247
坎离颠倒 247
坎内中心实 247
坎离交媾之乡 247
极势 247
极乐国 247
吾丧我 250
束之太紧 250
两仪 250
两部 250
两扉 250
两颗梨 250
还丹 250
还丹院 250
还丹金液 250
还神摄气 250
还精补脑 250
扶桑 251
护持 251
拘颈 251
医家功 252

〔丨〕

坚法 253
坚实心 253
时中 253
时病 253
时照图 253

〔丿〕

利 258
我 258
乱心 258
乱想 258
吞气 258
吞吐之术 258

吞景咽液 258
体臭 259
体本抱神 259
体内运天经 259
但思一部 259
伸宦 259
作念 259
住 259
住势 259
住心以神 259
住缘一境 259
佛 259
佛心 259
佛性 259
佛法 259
身门 259
身全 260
身宝 260
身空 260
身城 260
身室 260
身病 260
身堂 260
身解 260
身中午时 260
身心混沌 260
希言 260
希夷门 260
役神之舍 260
坐驰 260
坐忘 260
坐禅 260
含光 261
含精养神 261
返内存三 261
返老还童 261
肝 261
肝神 261
肝神去 262
龟蛇相缠 263
饮刀圭 263
饮食自然 263

〔丶〕

应节顺时 263
辛金之脏 264
忘形 264
忘气 264
忘机 264
忘机绝虑 264
忧 264
忧悲 264
忧陀那 264
闲静 264
闲居十德 265
间关 265
兑 265
兑虎 265
兑宫白气 265
谷神 265
谷药 265
谷道 265
冷注 266
沐浴 266
沆瀣 266
穷戊己 267
穷理尽性 267
究竟觉 267
证真 268
初真 268
初步凝神处 268
初结胎看本命 268
识 269
识垢 269

〔一〕

君火 269
灵 270
灵山 270
灵台 270
灵关 270
灵宅 270
灵宝 270
灵根 270
灵液 270
灵门户 270
灵仙观 270
灵乌宿桂 270
灵台莹洁 270
灵台盘固 270
灵明一窍 270
张留侯辟谷处 274
阿那波那 276
阿赖耶识 276
妙觉 277
妙静之道 277
努腰就肚 277
鸡子去留 277
忍 277
驱二物 277
纯阳 277
纯乾 277
纯一迁矣 278
纯气之守 278
纯阳天宫 278
纯素之道 278
纯粹不杂 278
纯粹真精 278
纵息 279

八　画

〔一〕

青牙 279
青心 279
青龙 279
青娥 279
青童 279
青锦 279
青城山 279
表色 279
环中 279
规中 279
武火 280
武当山 280

炁 280
其生五其气三 280
其大无外 其小无内 280
卦气 280
取 281
取坎填离 281
取法天地 281
苦 282
若有若无 282
英玄 282
坤 282
坤元 282
坤位 282
坤鼎 282
杳冥之宰 283
杳冥恍惚 283
茎垂 283
茅山派 283
丧神 284
矿去金存 284
抱朴 285
抱一函三 285
抱一冥心 285
抱元守一 285
抱一为天下式 285
抽添 286
抽铅添汞 286
转法轮 287
斩魔 287
斩赤龙 287

〔丨〕

虎戏 287
肾 288
肾子 288
肾气 288
肾阳 288
肾阴 288
肾神 288
肾液 289
肾主骨 289
肾神去 289
肾藏精 289
肾为一体之宗 289
味于无味 289
易 290
易简 290
易筋 290
易益之道 290
果圆 292
明 292
明上 292
明石 292
明珠 292
明淫心疾 292
昆仑 293
昆池 293
昆陵 293
昆仑五城 293
固济 293
固元气 293
固守虚无 293
呼吸元气 293
呼吸出入 293
呼吸导引 293
呼吸卢间 293
呼吸微徐 293
呼吸精气 293
呴吹 293
鸣谦 293
鸣法鼓 293
罗浮山 294
罔象 294

〔丿〕

制外养中 294
知 295
知一 295
知乂 295
知节 295
知自 295
知众 295
知防 295
知位 295
知时 295
知法 295
知定 295
知信 295
知觉 295
知乃止 295
知白守黑 295
知足知止 295
知止而后有定 295
垂帘 295
垂拱无为 295
和气 295
和谐 295
和合四象 296
和合凝集 296
和制魂魄 296
委形 296
委和 296
委身放体 297
委志虚无 297
牧宫 297
物化 297
物宜 297
昏清 297
使 297
使气 297
使者车 297
卑监 297
金公 297
金丹 298
金仙 298
金男 298
金炉 298
金室 298
金梁 298
金翁 298
金晶 298
金液 298
金鼎 298
金柜 298
金模 298
金醴 298
金木交 298
金木并 298
金朝元 298

金锁关　298
金丹大药　298
金丹之道　299
金乌玉兔　299
金水合处　299
金木相刑　299
金火混融　299
金关玉楼　299
金炉火炽　299
金浆玉醴　299
金液之精　299
金液还丹　299
金乌搦兔儿　299
命门　300
命功　300
命宗　301
命窟　301
命门火　301
命之蒂　301
贪　301
贪浊　301
念　301
念力　301
念必祛　301
往来　301
往北接度　301
忿　301
忿怒损身　301
非有非空　302
非礼勿动　302
非礼勿听　302
非礼勿言　302
非礼勿视　302
受　302
乳养　302
采药　302
采补之法　303
采补还丹　303
采药之法　303
采药时　调火功　303
肺气　303
肺系　303
肺神　304
肺神去　304
肺中空洞　304
服气　305
服丹　305
服玉泉　305
服天顺地　306
服药行气　307
脐　309
周天　309
周流六虚　309

〔丶〕

夜半　311
庚金之腑　311
放心　312
放神　312
刻意　312
刻漏　312
性　312
性天　312
性功　312
性质　312
性宗　312
性命　312
性海　312
性情　312
性之根　313
性情合　313
性汞命铅　313
性命之本　313
性命合一　313
性命圆通　313
性命混融　313
性真纯静　313
性根命蒂　314
炉　314
炉鼎　314
郑卫　314
单思　315
法水　315
法术　315
法轮　315
法性　315
法药　315
法天地　315
法乾坤　315
法眼圆通　315
河车　316
净土　317
净心　317
净志　317
净土门　317
泊然天真　317
波罗密　317
注心一神　317
学道　317
泥丸　317
泥垣　317
泥丸君　317
泥丸宫　317
泥丸夫人　317
泯其念　318
治心在中　318
宝珠　320
宝章　320
宝精　320
宗气　320
宗筋　320
宗气泄　320
定　320
定力　320
定心　320
定学　320
定息　320
定意　320
定庚甲　320
定观鉴形　320
空　321
空中　321
空闲　321
空空　321
空窍　321
空空心　321
空静无物　321
空不空如来藏　321
穹苍　321

房门　322
房中术　322

〔ㄱ〕

建德观　322
居士　322
居脑中　322
屈舌　322
弥罗天　322
降心　322
降龙　322
降伏　323
降伏座　323
降魔坐　323
降龙伏虎　323
函三　323
亟夺　323
始觉　323
参禅　323
参同炉火而言内丹　323
承负　323
承蝉　323
终南山　324
经气　324

九　画

〔一〕

毒气　324
封炉　324
甚深法界　325
带便　325
带缚　325
带神符　325
荡秽　325
荣观燕处　325
南山　325
南离　325
南宗内丹　326
药物　326
药祖丹基　326
枯木龙吟　327
枯坐旁门　327
相入　327
相制　327
相似觉　327
相生相克　327
胡跪　328
垢腻　328
要道　328
面壁　328
威明　328
威光门　328
砂里汞　329
厚重　329
持心　330
持其志　330
括囊　330
挥斥八极　330
轻撮谷道　330

〔丨〕

点化　330
背后三关　330
省眠　330
尝罚　330
贵一　331
贵生　331
胃气　331
思　331
思身神　331
思维修　331
思虑之神　331
咽日　331
咽气　332
咽唾　332
迴光返照　332
迴颜填血脑　332
迴紫抱黄入丹田　332
骨髓　333
骨之一　333
幽关　333
幽谷　333
幽室　333
幽阙　333
幽室内明　333

〔丿〕

钟律　333
种子　334
种性外道　334
秋石　334
重堂　334
重阳宫　334
重积德　334
重阳之人　334
复命关　335
复性之初　335
修　335
修心　335
修行　335
修身　335
修养　335
修神　335
修真　335
修道　335
修无为　335
修昆仑　336
修性说　336
修心正形　336
修行径路　336
保存完固　339
保和大和　339
保固神气　339
保形以养神　339
俭听养神　339
俭视养神　339
侵气　339
鬼神之情　339
顺逆　340
顺逆三关　340
食气　340
食气补泻　341
胆理脑升玄　341
胞　342
胞胎元一　342
脉　342
脉气　342

脉舍神　342
胎仙　342
胎圆　342
胎息　342
胎藏　343
独头心　重缘心　344

〔丶〕

哀伤神　344
哀乐失时　344
度　344
度度咽纳　344
帝乡　344
音声相和　344
恒山　344
恍惚　345
恍惚杳冥　345
恬和养神　345
恬淡虚无　345
闺房　345
炼　345
炼己　345
炼气　345
炼丹　345
炼形　345
炼药　345
炼神　345
炼情　346
炼液　346
炼膜　346
炼精　346
炼阳观　346
炼丹出神　346
炼气成神　346
炼功七无　346
炼功效验　346
炼耳不听　347
炼精补脑　347
差夏　348
养中　348
养内　348
养气　348
养心　348
养正　348
养生　348
养志　348
养性　348
养神　349
养脑　349
养德　349
养生主　349
养生之道　349
养生尽理　349
养神之道　349
养五脏五行　450
送气　351
送归土釜　351
送神之地　351
首甲定运　351
迷坑　351
前识　352
前弦　352
前三三　352
前后相随　352
前弦半轮月　352
逆气　352
逆来顺受　352
总持门　352
洒心　352
浊阳　352
浊恶　352
洞观　352
洞房　352
洞虚观　352
洞虚观　352
洗心　353
洗髓　353
洗心退藏　353
洗心涤虑　354
活子时　354
染污　354
浑沦　354
津　354
津脱　354
津液　354
津液之海　354
津液之腑　354
津液之道　354
津液之山源　354
觉了　354
觉心　354
觉灵　355
觉性　355
觉悟　355
觉海　355
觉照　355
宣导　355
客气　355
窈冥　355
窈冥端　355
神人　355
神气　356
神化　356
神丹　356
神水　356
神术　356
神功　356
神卢　356
神仙　356
神立　356
神动　356
神光　356
神迁　356
神守　356
神宅　357
神驰　357
神灵　357
神明　357
神和　357
神舍　357
神经　357
神迹　357
神室　357
神宫　357
神根　357
神息　357
神脏　357

神宰　357
神通　357
神盖　358
神朝　358
神智　358
神游　358
神道　358
神解　358
神精　358
神凝　358
神髓　358
神与气　358
神必清　358
神即形　358
神体精　358
神清观　359
神境通　359
神气舍心　359
神气相抱　359
神仙大药　359
神用形质　359
神去离形　359
神归虚无　359
神安气宽　359
神灵至意　359
神形相涵　359
神精还归　359
神宁则气住　360
神境智证通　360
祖气　362
祖窍　362
祝由　363
祝融峰　363

〔一〕

退阴符候　363
退藏于密　363
屏尽万缘　363
除五谷　363
除烦恼禅　364
娇女　364
姹女　364
癸水之脏　364
柔心弱骨　364
结　364
结丹　364
结胎　364
结珠　364
结丹定位　364
绸缪　364
绝谷　365
绝相　365
绝粒　365
绝虑忘情　365
绛宫　365
绛宫真人　365

十　画

〔一〕

素履往　365
泰　365
泰和　365
泰定　365
载营魄抱一　366
恶见　366
莲含华　366
莲华合掌　366
莫若啬　366
真一　366
真人　366
真土　367
真元　367
真中　367
真气　367
真火　367
真心　367
真水　367
真功　367
真龙　367
真玄　367
真机　367
真宅　368
真如　368
真汞　368
真时　368
真身　368
真际　368
真君　368
真虎　368
真性　368
真念　368
真宗　368
真定　368
真空　368
真思　368
真种　368
真胎　368
真铅　369
真息　369
真候　369
真宰　369
真常　369
真道　369
真禅　369
真意　369
真津　369
真慧　369
真一处　369
真一窍　369
真七返　369
真火育　369
真火候　369
真龙虎　369
真阴阳　369
真金丹　369
真实际　370
真性命　370
真金鼎　370
真种子　370
真胎息　370
真息息　370
真景象　370
真解脱　370
真境界　370
真一之水　370
真一之精　370
真一种子　371

真人胎息 371
真先天气 371
真如无为 371
真动真静 371
真法真机 371
真空炼形 371
真胎息景 371
真铅入鼎 371
真铅真汞 372
真道养神 372
真源反此 372
真人呼吸处 372
真人潜深渊 372
真火起坎宫 373
真阳之精气 373
根 374
根心 374
根本 374
根尘 374
根源 374
桐柏观 374
桃康 374
破车 375
振腹 375
损益 375
损之又损 375
挫锐解纷 376
匪人 376
致虚极 376
顿法 376

〔丨〕

晏食 378
晏晡 378
罢极之本 378
峨眉山 378
圆元 378
圆合 378
圆觉 378
圆寂 378
圆觉海 378
圆觉三观 378
圆成实性 378
圆顿止观 378

〔丿〕

铅汞 378
铅鼎 379
铅汞异炉 379
铅汞相投 379
氤氲 379
造化 379
造化之源 379
造化真功 379
造化真机 379
乘跷 379
积神 379
积阴生形 380
积阳生神 380
候 380
倍拳 380
臭皮囊 380
息 380
息气 380
息虑 380
息道 380
息以踵 381
息心和悦 381
息心静虑 381
息念忘情 381
爱 382
藏象 382
脏腑配八卦 382
脑风 382
脑宫 382
脑为贵 383
脑渐空 383
脑髓生 383
脑中九房 383
脑实神全 383
脑清脑浊 383
脑潜于阴 383
脑发相扶 383
脑血之琼房 383
脑减则发素 383
脑与周身连系 383
脑为元神之府 383
脑神精根字泥丸 384
留胎止精 384

〔丶〕

高拱无为魂魄安 385
斋戒 385
离 385
离宫 385
离凡世 386
离中玄女 386
离宫赤气 386
离宫腹内阴 386
顽石产玉 387
阆苑 387
烦恼 387
烦恼病 387
烧丹 387
烟火 387
烟霞志 387
凌阴 387
益易 387
酒乱其神 388
消息 388
消谷散气摄牙齿 389
消除恶气出脐门 389
浩然之气 389
海源 389
涅槃 390
涅槃乐 390
浮沉 390
浮游 390
涤除玄览 390
流珠 390
流为华池 390
窅冥府 390
诸根 390
被褐怀玉 392
调气 392
调血 392
调伏 392
调真息 393
调息四相 393

调息与数息　393
冥心　394
冥守　394
冥上玄　394
冥心绝想　394
望后三候　394
望前三候　394

〔一〕

弱其恶志　394
陶山丹室　395
难禅　396
通　396
通妙　396
通命　396
能一　396
能隐能彰　396

十一画

〔一〕

理圆　397
黄中　398
黄白　398
黄宁　398
黄芽　398
黄河　398
黄房　398
黄宫　398
黄泉　398
黄庭　398
黄家　399
黄野　399
黄婆　399
黄道　399
黄阙　399
黄精　399
黄白术　399
黄庭观　399
黄婆舍　399
黄中正位　399
黄衣紫带　399
黄男玄女　399
黄芽白雪　399
黄庭内人　399
黄庭真人　400
黄阙紫户　400
黄河水逆流　400
黄庭宫真人　400
曹溪路　401
菩提　401
菩提心　401
乾　402
乾马　402
乾坤　402
乾顶　402
乾宫　402
乾坤交泰　402
乾坤体成　402
乾坤交媾　402
乾坤坎离　402
梵　402
梵天　402
梵行　402
梵轮　402
梵音　402
检情摄念　403
救护命宝　403
雪里花开　404
啬气养神　404
掩蔽　404
掉散　404
捨　404
接神　404
捩身　405
据　405
庵罗识　405

〔丨〕

虚无　405
虚心　405
虚妄　405
虚空　405
虚筑　405
虚静　405
虚无身405
虚危穴　405
虚空界　405
虚空藏　405
虚无之谷　405
虚无为体　406
虚无自然　406
虚心合掌　406
虚心实腹　406
虚空无为　406
虚室生白　406
虚壹而静　406
虚静无为　406
眦嫉　409
常在　409
常清静　409
常人呼吸　409
常合即吉　409
眼前　410
眼不见　410
悬阳　410
悬解　410
悬衡　410
晦朔弦望　410
野战　411
唯心　411
趺坐　411
婴儿姹女　412

〔丿〕

偃伏　412
偃月炉　412
偃仰之方　412
偃卧行气　412
移精变气　412
偏跏　413
假想观　413
躭玄笃志　413
盘膝坐　413
得一　413
得药　413
得真　413
得道　413
得神者倡　413

得类交感　413
第一义天　414
脖映　414

〔丶〕

鹿车　415
鹿车中乘　415
情变　415
情欲　415
情识两忘　415
惚恍　415
惊则气乱　415
欲　415
欲神　416
欲海　416
欲界定　416
清心　416
清静　416
清浊　416
清源　416
清冷宫　416
清净心　416
清虚府　416
清净业处　416
清净明了　416
混沌　417
混沌窍　417
混性命　417
混元一窍　417
混而为一　417
混沌之根　417
混沌交接　417
渐门　418
渐法　418
渐有五门　418
添油　418
婆娑　418
液行夫妇　419
淳熙观　419
淳德全道　419
深深息　419
深根固柢　419
深禅定乐　419
涵养本源　419
断圆　420
断缘　420
寂照　420
寂静　420
寂寥　421
密户　421

〔㇇〕

随　421
随分觉　421
隄防　421
颊　421
隐芝翳郁　421
隐藏气穴　421
隐地回八术　421
隆冕　422

十二画

〔一〕

琴心三叠　422
琼液　422
琼室　422
琼浆玉液　422
超三界　422
喜怒不节　422
喜怒伤气　423
壹于道　424
散为精汐　424
葆光　424
葆气养神　425
朝元　425
朝华　425
朝霞　425
朝天岭　425
朝暮子午　425
惑　425
惑业苦　425
惑以丧志　425
焚身　425
雄金　426
雄阳玄施　426
雄里藏雌　426
雄雌相须　426
棲真　426
棲心凝神　426
握固　426

〔丨〕

紫府　426
紫房　426
紫烟　426
紫微　426
紫阳宫　426
紫极宫　427
紫河车　427
紫金丹　427
紫金霜　427
紫清宫　427
紫微宫　427
紫房帏幙　427
最高峰　427
鼎　427
趺坐　427
喉息　428
崂锋　428
黑白　428
黑肠　428
黑龟　428
黑虎　428
黑铅　428
黑中有白　428
黑汞红铅　428

〔丿〕

锐眦　428
智　428
智识　428
智圆　428
智慧　428
智养恬　429
智慧观　429
智圆行方　429
智境冥一　429
黍米珠　429
筑空　429

筑基 429
焦心劳神 431
皓华 431
循身观 431
循数勿失 431
翕聚 431
脾神 431
脾神去 431
飧霞服气 432

〔丶〕

敦临 432
童子 433
愦愦 433
愧 433
善 433
善人 433
善摄生 433
善建善抱 433
普照 433
滞碍 434
温养 434
温养火候 434
温养成丹 434
游神 434
游心于虚 434
滑心 434
湛然安静 434
道人 434
道士 435
道心 435
道引 435
道术 435
道生 435
道冲 435
道观 435
道学 435
道胎 435
道流 435
道家 435
道教 435
道意 436
道德 436
道种智 436
道家功 436
道丹还转 437
道母道父 437
道法自然 437
道家之易 437
道家之难 437
涌泉观 438
禅 438
禅那 438
禅坐 438
禅定 438
禅味 438
禅思 438
禅病 438
禅寂 438

〔ㄱ〕

疏食 439
登虚 439
登山采药 439
缘 439
缘中 439
缘务 439
缘督 439
缘境 439
巽 439
巽风 439

十三画

〔一〕

瑜伽 439
魂台 439
魂忽魄糜 439
魂魄相投 439
魂精玉室 439
鹊桥 440
勤 440
勤求 440
勤行 440
蓬岛 440
蒙以养正 440
感应 441
雷车 441
雷电八振 441
雷明电激 441
禁门 441
禁气 441
禁烟 441
禁酒 441
禁绝阴阳 441
楼门 441
楼阁 441
楼阁十二环 441
想 441
摄虎兵 441
摄心至要 441
摄志摅情 442
摄魂还魄 442
摄境从心 442
搬运 442
颐真 443
鄞鄂成 443

〔丨〕

睡功玄诀 443
嗜欲 443
嗔 444
嗔火 444
嵩山 444

〔丿〕

微明 444
腹之一 446
腹神去 446
腹中汩汩 446
触 446
解脱 446
猿经鹤顾 447

〔丶〕

痴 447
意 447
意地 447
意识 447

意为媒 447
意生身 448
意马心猿 448
意气常饱 448
慎独 448
阂辟 448
数度 448
慈悲 448
漠虚静 448
塞其兑 448

〔ㄱ〕

祥阴剥尽 449
辟谷 449
辟却虚羸 449
障道 449
媾精 449

十四画

〔一〕

静力 449
静功 449
静伏 449
静观 449
静思 449
静顺 449
静虑 449
静漠 449
静中一动 449
静为躁君 449
静而生慧 449
静而能安 449
静寿躁夭 449
静者静动 450
静观脐下 450
静虚至极 450
瑶池 405
聚火之法 450
聚为玉浆 450
聚散水火 450
撄宁 451

〔丨〕

雌火 451
雌雄 451
雌阴黄包 451

〔丿〕

锻炼 451
熏心 451
熏蒸诸宫 451
鼻不闻 452

〔丶〕

膏肓 453
精 453
精一 454
精门 454
精气 454
精玄 454
精进 454
精明 454
精和 454
精金 454
精舍 454
精诚 454
精思 454
精神 454
精根 454
精气神 454
精气弛坏 455
精归泥丸 455
精明之府 455
精明五色 455
精转为神 455
精念玉房 455
精念存想 455
精神专直 455
精神相媾 455
精气夺则虚 455
漕溪路 456
漱齿 456
漱为醴泉 456
漱咽灵液 456
漏 456
漏尽智证通 456
寥天 456

〔ㄱ〕

熊经鸟伸 456
翠薇宫 456

十五画

〔一〕

慧 457
慧剑 457
慧根 457
慧圆 457
慧眼 457
髮神 457
髮为星辰 457
璇玑停轮 458
璇玑悬珠环无穷 458
蕊珠 458
横骨 458
横理 458
敷和 458
震 458
震眩 458
震旦三圣 458
震宫青气 458
撞三关 458

〔丨〕

瞑目 459
瞑目则至 459
瞑目观容 459
影人 459
踦踞 459
踞坐 459
噙 459
噙翠霞 459

〔丿〕

镇静心田 460
德和 460
德全不危 460
德化政令灾变 460
馔食 460

〔丶〕

熟摩尺宅　460
摩目　460
摩火养神　461
潜龙　461
潜心下照　461
潭底日红　461
澄心　462

〔ㄱ〕

履霜　462
缮性　462

十六画

〔一〕

颞颥　462
颠倒　462
橐籥　463
醍醐　463
醍醐灌顶　463
操一　463

〔丨〕

踵息　463
默存　463
默默　463

〔丿〕

儒家功　463
衡山　464

〔丶〕

凝固　465
凝神　465
凝结之所　465
凝神内照　465
凝神合气　465
凝神乾顶　465
凝神入气穴　465
凝神须知窍　466

〔ㄱ〕

避观　466
避害　466

十七画

〔一〕

藏伏　466
藏金斗　466
藏德不止　466

〔丨〕

螺蚌生珠　468

十八画

〔一〕

聾听聋视　468
蹙气　469

十九画

〔一〕

攒簇五行　470

〔丨〕

蟾光　470

二十画

〔一〕

醴泉　470

〔丶〕

魔　470
灌溉中州　470
灌溉中岳　470

二十一画

〔丨〕

髓海　470

〔丶〕

灏气门　471

二十二画

〔丨〕

躔　471

功　法　类

一　画

〔一〕

一异法　2
一切行禅　3
一指头禅　4
一秤金诀　4
一心三观法　4

二　画

〔一〕

二月中导引法　7
二便不通功法　7
二月节后导引法　8
十六字诀法　11
十六段锦法　12
十二月服气法　12
十月中导引法　13
十一月中导引法　13
十二月中导引法　13
十一月节后导引法　13
十二月节后导引法　13
七月中导引法　15
七月节后导引法　15

〔丿〕

八念法　17
八定法　17
八斋戒　17
八位胎藏　17
八卦配偶　17
八胜处法　17
八背舍法　17
八解脱法　18
八不中道法　18
八叶莲华观　18
八识归元法　18
八段锦坐功　18
八段锦站功　19

八月中导引法 19
八月节后导引法 20
入火垂两臂，不息不伤火法 22
入水举两手臂，不息不没(水)法 22
九守 23
九禅 24
九载功 25
九鬼拔马刀 26
九鼎炼心法 26
九鼎炼神法 26
九月中导引法 26
九月节导引法 27
九阳离明真气郁仪内景 27

三 画

〔一〕

三观 29
三一法 33
三止法 33
三昧印 34
三昧法 34
三摩地 34
三一服气法 36
三月中导引法 37
三虫候导引法 37
三月清明节后导引法 38
干浴 38
于真人胎息法 38
工倕达生法 39
下摩生门 39
大周天 41
大小还丹 41
大法导引法 42
大圆镜智观 42
大寂室三昧 42
大小便闭治法 42
大便不通导引法 42
大便难候导引法 43
大寂静妙三摩地 43
大暑六月中坐功 43
大小便难候导引法 43
大便不通候导引法 43
大雪十一月节坐功 43
大寒十二月中坐功 43
大麻疯及诸疮癣癞治法 43
大威仪先生玄素真人要用气诀 43

〔丨〕

上清法 45
上清气秘法 45
上气候导引法 45
上清握中诀 45
口功 47
口齿治法 47
口称三昧 47
口舌疮候导引法 47
山图折脚 47
山泽通气法 47

〔丿〕

久视三丹田 47

〔丶〕

广成子至道法 48

〔乛〕

女偶闻道法 49
小周天 50
小玉液炼形法 50
小便数候导引法 50
小雪十月中坐功 50
小暑六月节坐功 50
小满四月中坐功 50
小寒十二月节坐功 51
子英捕鱼 52
子午固关元 52
子主披发鼓琴 52
马自然醉卧霄溪 52
马丹阳周天火候法 53

四 画

〔一〕

王子晋吹笙 55
王子乔内气法 55
王子乔导引图 55
王子乔导引法 55
王子乔胎息诀 56
王方平胎息诀 56
王文禄胎息法 56
王重阳养寿法 56
王龙图静养火候 57
王子乔入神导引法 57
开关法 57
开郁法 57
开胁法 57
天隐子导引术 63
天台道者胎息诀 63
天竺按摩十八势 63
元宪真人胎息诀 65
无极界 67
无明病 67
无明惑 67
无学道 67
无诤三昧法 68
无子候导引法 68
云鸾法师服气法 69
专闭御景法 69
韦驮献杵 69
五持 72
五大观 73
五轮观 74
五停心观 76
五气护身法 76
五气朝元法 77
五龙盘体法 77
五阴神祝法 77
五行颠倒术 77
五辰行事法 78
五月节后导引法 78
五禽戏第一法 78
五禽戏第二法 79
五脏横病候导引法 79
太极真人法 83
太清存想法 83
太清运气法 83
太清服气法 83
太清治身法 84
太清咽气法 84
太清咽液法 84
太始氏胎息诀 84

太素经摩面法 84
太清运元气法 85
太上玉轴进取法 85
太上玉轴转气诀 85
太上玉轴咽气法 85
太上混元按摩法 86
太元先生服气法 86
太清导引养生法 86
太清调气服气法 87
太上玉轴六字气诀 87
太平御览存泥丸法 88
太清王老口传服气法 88
不净观 90
不热法 90
不寒法 90
石淋候导引法 91
牙痛治法 92

〔丨〕

止观法 92
止念法 93
止泻法 93
日想观 94
中风治法 97
中暑导引法 98
中岳郄俭食气法 98
中央黄老君胎息法 98
内炼功 101
内炼法 101
内丹大道 101
内调气法 103
见道 104

〔丿〕

手足不遂候导引法 107
毛玄仪降伏龙虎 108
牛车大乘 104
手功 104
气法 109
气功声法 110
气逆治法 111
气圆丹圆 111
气淋候导引法 112
升观髮不斑法 112
长揖诀 112
长斋久洁 113
长息吐气法 113
长生胎元服气法 113
化身坐忘法 113
反舌塞喉法 114
风气候导引法 118
风邪候导引法 118
风冷候导引法 118
风齿候导引法 119
风注候导引法 119
风痹候导引法 119
风癫候导引法 120
风不仁候导引法 120
风头眩候导引法 120
风虚劳候导引法 120
风偏枯候导引法 120
风湿痹候导引法 121
风刚却病法 121

〔丶〕

六字法 125
六字气诀 126
六阳会首 126
六阳时法 126
六种调伏法 127
六月中导引法 127
六月节导引法 127
亢仓子胎息诀 128
火炼法 130
心功 132
心斋法 134
心念病处 135
心病导引 135
心症治法 135
心随转法 136
心无所住法 136
心经导引法 136
心性导引法 136
心腹痛治法 136
心病候导引法 136
心腹胀候导引法 136
心腹痛候导引法 137
引颈咽气法 137
尹清和安寝法 137
以乘和阴阳法 138
以意气攻病法 138
水观法 139
水相观 139
水炼法 139
水火调节法 140
水泻导引法 140
水潮除后患法 140
水肿候导引法 140
幻真行气法 141
幻真先生胎息法 142

五　画

〔一〕

玉液炼形法 144
玉云张果老胎息诀 145
击探天鼓 145
玉光澄辉高明内景 145
正卧行气法 147
王月中导引法 147
王真舍方便法 148
正一服日月精华法 148
正一服元和正气法 148
正阳灵光通明内景 148
正阳朝拜灵辉内景 148
去嗔之法 148
节气法 149
邛疏寝石 149
左右开弓 150
布字观法 150

〔丨〕

四气诀 158
四威仪 158
四段锦 158
四禅定 158
四气调神 159
四季摄养法 159
四月中导引法 160
四肢拘挛不得曲伸候导引法 160

〔丿〕

失声导引法　161
邢子入山寻大　161
丘长春既济法　161
丘长春搅辘轳势　161
白玉蟾运气　162
白发候导引法　162
白浊白带导引法　163
白露八月节坐功　163
饥渴食饮气津法　163
外奔二景法　165
处暑七月中坐功　165
冬令导引法　165
冬十月节坐功　165
冬至十一月中坐功　165
鸟戏　166
卯酉周天功　166

〔丶〕

立元神法　166
立禅纳气法　166
立秋七月节坐功　167
立春正月节坐功　167
立夏四月节坐功　167
立春正月节后导引法　167
玄真法　170
玄俗形无影　171
玄鉴导引法　171
玄葫真人胎息诀　172
玄真子啸咏坐席浮水　173
闪挫治法　173
半跏趺坐　173
头北面西　174
头疼治法　174
头面风候导引法　174
宁先生导引法　174
宁先生导引图之导引法　174

〔㇇〕

司马承祯导引术　175
司马承祯导引存想　175
圣济闭气法　176
圣济导引按跷　177
圣济闭气却病法　177
圣济神仙服气法　177
对修常居　177
发汗法　177

六　画

〔一〕

老年导引法　180
老君守一法　181
老君导引法　181
老君胎息法　181
老君调气法　181
老老恒言立式导引　181
老老恒言坐式导引　181
老老恒言卧式导引　182
吉祥座　182
耳功　182
耳行气法　182
耳疾治法　182
耳病导引法　182
耳聋候导引法　182
芒种五月节坐功　183
百嶂内视胎息诀　184
存泥丸　185
存想法　185
存七元法　185
存日月诀　185
存北方法　185
存视五脏　186
存威明法　186
存想咽气　186
存思识己形　186
存胃神承之　186
存漱青牙法　186
存心绝虑候晶凝　186
达磨禅师胎息诀　187
列子养生方　187
至游子坐忘法　189
托踏法　189
托踏轻骨法　189

〔丨〕

吐酸导引法　191
吐故纳新调气法　191
吕纯阳行气　192
吕功成导引法　192
吕真人小成导引法　192
因缘观　193
吸舐撮闭　193

〔丿〕

舌功　195
伏尸候导引法　196
仿龟蛇行气　196
仿仙经闭气法　196
延年九转功　197
伤风导引法　198
伤食导引法　198
伤寒候导引法　198
伤寒伤风导引法　198
伤寒伤风症治法　198
自性禅　199
自汗盗汗导引法　199
华山睡功法　199
合阴阳顺道法　202
行气法　202
行庭法　202
行禅法　203
行五行气法　203
危坐　204
负局先生磨镜　204
邬通微静坐默持　205

〔丶〕

庄子达生法　205
庄子体道法　206
庄子养神法　206
庄周蝴蝶梦　206
刘海戏蟾　207
刘思敬坐功　207
刘真人胎息诀　208
闭气治诸病法　210
羊车小乘　210
守一法　211
守玉关　211
守一明法　212

守于内息 212
守中抱一 212
守玄白法 212
守明堂法 213
守道安乐法 213
守三元真一法 214
安元和气法 214
许逊服气法 215
许栖岩胎息法 215
许碏插花满头 215
许逊五脏导引法 215
许旌阳飞剑斩妖 216

〔一〕

艮身 226
艮限 226
艮背 226
艮辅 226
艮趾 227
艮腓 227
艮背法 227
导引法 227
导引气法 228
导引按跷 228
导引却病养生法 228
导引吐纳治病法 228
导引去五脏风邪积聚法 229
观心法 236
观鼻法 236
孙思邈摩腹法 238

七　画

〔一〕

寿人经长揖法 238
寿人经导引法 238
寿人经坐功法 238
寿人经理五脏诀 239
寿世青编十二段功 239
寿世传真分行外功法 239
寿世青编导引十六势 240
运睛 242
运手法 242
运足法 242
运膏肓 242
运火于脐 242
运气按摩 242
运符行火 242
运动水土 242
运气却病法 242
运精气要诀 242
运睛除眼翳法 243
运气还精补脑法 243
赤白痢疾治法 243
赤肚子胎息诀 243
赤松子干浴法 243
赤松子导引法 243
赤松子坐引法 243
赤松子摩耳法 244
赤松子摩面法 244
却谷食气法 244
却病延年法 244
苏轼气功术 246
杜胜真阴阳复媾法 246
李博内丹术 248
李千乘炼气法 248
李真人胎息诀 248
李博进火候法 248
李博进水候法 249
李奉时山人服气法 249
李真人海底捞月法 249
李真人长生一十六字诀 249
杨氏周天功 249
杨西山调气法 249
杨西山接气法 249
还精法 250
还念两目 250
还丹六法口诀 251
医统调气法 252
求玄珠法 252

〔丨〕

坚齿法 253
时气候导引法 253
时思太仓不饥渴 253
呕吐候导引法 253
足功 254

〔丿〕

何仙姑簪花 258
何仙姑胎息诀 259
身功 259
坐功诀 261
坐禅法 261
坐功十段 261
坐在金台 261
孚祐帝君拔剑法 261
肝病导引 262
肝脏修养法 262
肝病候导引法 262
肠气症治法 262
肠虫腹痛治法 262
龟行气 262
龟息记 262
龟鳖行气法 263
迎气法 263
饮酒中毒候导引法 263

〔丶〕

疗肠鸣法 264
疗精滑不禁术 264
快活无忧散 264
谷春坐县门 265
谷雨三月中坐功 266
冷热痢候导引法 266
沐浴之功 266
沈时誉聚精法 267
宋玄白卧雪 267
良方除诸病法 267
初禅 268
初入道法 268
初阳赤辉化生内景 268
补脑法 268
补心气法 269
补肝气法 269
补肾气法 269
补胆气法 269
补肺气法 269
补脾气法 269

〔ㄱ〕

君房服气法 269
君房服气养生法 270
灵宝咽法 271
灵宝采药法 271
灵宝聚火法 271
灵宝静坐法 271
灵宝三元用法 271
灵剑子服气法 271
尾闾坠气导引法 272
张三丰周天法 274
张三丰大周天 274
张天师胎息诀 274
张安道养生诀 274
张真奴神注法 274
张景和胎息诀 274
张玄玄牢拴猿马 275
张怡堂炼成灵宝 275
张三丰九转大还 275
张三丰炼气化神法 275
张三丰炼精化气法 275
张果老先生服气法 275
张果老抽添火候法 275
阿字观 276
阿字数息观 276
陈希夷胎息诀 277
陈希夷熟睡华山 277
妙观法 277
纯阳子兜肾功 278
纯阳祖师五行功 278
纯阳金耀焕明内景 278
纯阳祖师任脉诀法 278
纳津法 278

八 画

〔一〕

青龙探爪 279
取阳时法 281
枕上坐卧诀法 283
茅山贤者服气法 283
雨水正月中坐功 284
拘魂法 284
拘三魂法 285
拘魂魄法 285
抱朴子守真法 285
抱朴子胎息诀 285
抱朴子胎息法 286
抽胁法 286
拓天 286
转胁舒足 287
转筋候导引法 287
卧法 287
卧功法 287
卧禅法 287
卧功五段 287
卧虎扑食 287
欧公愈足疮 287

〔丨〕

虎戏 287
虎视法 288
虎向水中生 288
齿功 288
齿中候养生方 288
齿痛候导引法 288
肾功 288
肾病导引 289
肾脏导引法 289
肾脏修养法 289
肾精导引法 289
肾病候导引法 289
畅外 289
易筋图说功法 290
易筋经图势功法 291
明目法 292
明耳目诀 292
明映之术 292
明阳耀光赫真内景 292
呼吸元气以求仙法 293
鸣天鼓 293

〔丿〕

制魂魄 294
制七魄法 294
制伏睡魔法 294
垂帘运目法 295
和气汤 296
和三气法 296
和神导气法 296
委气法 296
金丹心法 299
金丹秘法 299
金关玉锁坐法 300
金光清虚含真内景 300
念鼻 301
念口鸿赤 301
念心不动 301
念肺五叶 301
非行非坐三昧法 302
乳蛾治法 302
乳结核候导引法 302
采飞根法 302
采日精法 303
采日精月华 303
肺经导引法 304
肺脏导引法 304
肺脏修养法 304
肺病候导引法 304
胀满治法 304
胁痛治法 304
胁痛候导引法 305
服雾法 305
服三气法 305
服元气法 305
服日气法 305
服日月法 306
服月气法 306
服气吞霞 306
服元和法 306
服玉泉法 306
服玄根法 307
服闻瞑目 307
服紫霄法 307
服日光芒法 307
服月光芒法 307
服气导引法 307
服气疗病法 308
服四时气法 308

服食灵药法 308
服三五七九气法 308
服气并导引咽津法 309

〔丶〕

京黑先生行气法 310
享青龙之祀 311
夜半灵根灌清水 311
卒魇候导引法 311
卒上气候导引法 311
卒被损瘀血候导引法 311
疟疾治法 311
疝气治法 312
疝瘕候导引法 312
卷头筑肚 312
性空子胎息诀 314
法轮自转法 315
河车初动 316
河车真动法 316
河上公治身八法 316
河上公养神八法 317
泻肾经实火法 317
治齿疾法 318
治腰痛法 318
治肺六气法 318
治胆吐纳法 318
治万病坐功诀 318
治气养心法要 319
治心脏吐纳法 319
治肝脏吐纳法 319
治肾脏吐纳法 319
治肺脏吐纳法 319
治脾脏吐纳法 319
治阴虚无上妙方 319
治睡觉口干舌涩法 320
定息之法 320
定光清冷玉光结璘内景 321
空心静坐法 321
肩功 321

〔乛〕

屈舌 322

九　画

〔一〕

春令导引法 324
春分二月中坐功 324
封固火候法 324
封固牢藏法 324
封君达存日月法 324
南宫岩守炉鼎 326
项与手争 327
项子食气法 327
栉发去风 327
柳真人胎息诀 327
故姬泣拜文宾 328
胡东邻运化阴阳 328
面功 328
威仪行气法 328
拭摩神庭 329
按摩导引法 329
按摩并六字诀 329
按摩补五脏法 329
持息念 330

〔丨〕

背功 330
背痛导引法 330
冒风鼻塞导引法 331
界分别观 331
思其身洞白 331
思三台厌恶法 331
虾蟆行气法 331
咽气诀 332
咬实 332
咳红导引法 332
咳逆候导引法 332
咳嗽吐血治法 332
贮香导引法 333

〔丿〕

钟离仙聪耳法 333
钟离云房摩肾 334
秋令导引法 334
秋分八月中坐功 334
重舌导引法 334
修身法 335
修天庭法 336
修昆仑法 337
修一却邪法 337
修存休粮法 337
修存补脑法 337
修存咽气法 337
修其城廓法 338
修羊公卧石榻 338
鬼谷子胎息诀 339
侯真人胎息诀 339
侯道玄望空设拜 340
食日月精法 341
食后将息法 341
食十二时气法 341
食伤饱候导引法 341
胆导引法 341
胆修养法 341
胆病导引 341
胎息法 343
胎食胎息法 343
独立守神 344
急存白元和六气 344

〔丶〕

疥候导引法 344
疮疽治法 344
炼气法 346
炼精法 346
炼心气法 346
炼形六门 347
炼肝气法 347
炼肾气法 347
炼肺气法 347
炼胆气法 347
炼脾气法 347
炼丹九转之火 347
炼金丹大药法 347
炼气男女俱仙法 347
养齿法 349
养神气法 349
养心坐功法 349
养生十三则 350
养肝坐功法 350

养肾坐功法 350
养肺坐功法 350
养脾坐功法 350
养五脏五行气法 350
养气以保神气清则神爽 351
养性延命录运气治病法 351
送气法 351
首功 351
逆气候导引法 352
洪炉上一点雪 352
洞视起居安眠法 353
洗井灶 353
洗心内听 353
洞阳火龙奔飞内景 353
神仙行气法 360
神仙起居法 360
神仙日用导引法 360
神仙行气服气法 361
神仙绝谷炼气法 361
神仙绝谷食气法 361
神仙绝谷食气法 361
神仙食气辟谷法 361
神光无上虚澄内景 362
神仙绝谷食五行气法 362
神仙绝谷十二时食气法 362

〔ㄱ〕

退藏沐浴 363
结跏趺坐 364
结气候导引法 364
绝谷行气法 365
绞肠痧治法 365

十　画

〔一〕

素华始玄初元内景 365
泰氏法 365
起火法 366
起髀法 366
起火得长安法 366
袁天纲胎息诀 366
莲华座 366
真人坐起法 372
真人起居法 372
真人真知法 372
真人常居法 372
真人食黄气法 373
真阳初升玉虚内景 374
夏令导引法 375
夏令治脾导引法 375
夏至五月中坐功 375
夏云峰猛虎出洞法 375
捏目四眦法 375
捏中指中节法 376
挽弓势 376

〔丨〕

逍遥子升观法 376
逍遥子托踏法 376
逍遥子运睛法 376
逍遥子胎息诀 377
逍遥子掩耳法 377
逍遥子搓涂法 377
逍遥子兜礼法 377
逍遥子意运法 377
逍遥子凝固法 377
逍遥子封金匮法 377
逍遥子守玉关法 377
逍遥子消积聚法 377
逍遥子火起养生法 377
逍遥子水潮除疾法 377
晌晦入晏息 377
哮喘导引法 378
晏坐 378
圆光灵明洞照内景 378

〔丿〕

铁裆功 378
铁拐仙指路法 378
积聚候导引法 380
俯按山源 380
徐神公胎息诀 381
徐春圃吞日精法 381
徐春圃吞月华法 382
脐呼吸 382
胸膈气症治法 384
鸭视 384
鸭颐 384

〔丶〕

栾先生调气法 384
高象先凤张法 385
郭真人胎息诀 385
病冷候导引法 386
病热候导引法 386
疽候导引法 386
烟萝子胎息诀 387
准胝法 388
准提求愿观想法 388
准提陀罗尼布字法 388
酒积治法 388
消阴魔法 388
消渴候导引法 389
涓子垂钓荷泽 389
海蟾真人胎息诀 389
容成公静守谷神 390
朗然子胎息诀 390
诸痔治法 391
诸否候导引法 391
诸饮候导引法 391
诸痔候导引法 391
诸淋候导引法 392
诸恶疮候导引法 392
被衣正形法 392
调五事 392
调气法 392
调伏法 393
调息偈 393
调息法 393
调气液法 393
调肢体法 393
调气导引法 393
冥心法 394

〔ㄱ〕

陵阳子明垂钓 394
陶成公骑龙 395
陶弘景运日月法 395
陶弘景炼魂魄法 395
陶弘景导引按摩法 395

陶弘景杂病导引法　395
陶弘景头面五官按摩法　396
通关法　396

十一画

〔一〕

理心火诀　397
理肝木诀　397
理肾水诀　397
理肺金诀　397
理脾土诀　397
理瘭骈文导引法　397
黄石公受履　400
黄帝内视法　400
黄帝胎息诀　400
曹仙姑胎息诀　401
曹国舅脱靴法　401
曹国舅抚云阳板　401
梳发　403
培养正气　403
捺耳窍　404
掩耳屈头　404
掩耳去头旋法　404
掐掠驮　404
接舆狂歌　404

〔丨〕

虚劳候导引法　407
虚劳体痛候导引法　408
虚劳少气候导引法　408
虚劳阴痛候导引法　408
虚劳里急候导引法　408
虚劳寒冷候导引法　408
虚劳膝冷候导引法　408
虚劳羸瘦候养生方　409
虚劳口干燥候导引法　409
虚劳阴下湿痒候导引法　409
常念　409
常住心月轮　409
眼目治法　410
眼目症治法　410
唵字法　411
唵阿吽411
蛊毒候导引法　411
蛇行气　411
啸父市上补履　412

〔丿〕

偏风候导引　413
踝拴飞行逐走马　413
得神御气法　413
脚气治法　414
脚气软弱候导引法　414
兜礼治伤寒法　414

〔丶〕

麻姑仙磨疾诀　415
麻衣真人和调真气　415
康南岩守炉鼎　415
痔疮导引法　415
惊蛰二月节坐功　415
清净净禅　416
清心静坐法　417
清静补气法　417
清明三月节坐功　417
清光太初生辉内景　417
鸿蒙养心法　417
淋证导引法　417
淘气诀　418
婆罗门导引十二法　418
涵养本源法　419
断谷法　420
寇先生鼓琴　420
寂静法　421
宿食不消候导引法　421

〔㇆〕

续骊山老母胎息诀　422
巢氏病源补养宣导法　422

十二画

〔一〕

琢齿　422
彭祖导引法　423
彭祖导引图　423
彭祖明目法　423
彭祖养生治身法　423
彭蠙翁收放丹枢　424
葛洪摄生法　424
葛仙翁开胸法　424
董仲舒养气法　424
敬斋先生卧功　425
韩湘子存气　425
雁行气法　426
搓涂自美颜　426
鸱天磐　426

〔丨〕

晶光清明耀华内景　427
遗泄治法　427
遗精治法　427
遗精候导引法　427
遗尿候导引法　428
唾血候导引法　428
喉舌治法　428
喉痹候导引法　428

〔丿〕

嵇康养生法　429
筋急候导引法　429
傅元虚抱顶形　430
傅仁宇动功六字延寿法　430
循身观　431
释家功　431
脾胃治法　431
脾病导引　432
脾经导引法　432
脾脏导引法　432
脾脏修养法　432
脾病候导引法　432
脾胃肚腹症治法　432
脾胃气不和不能饮食候导引法　432

〔丶〕

敦艮　432
痨症治法　432
痨瘵治法　432
痞块导引法　433
温养法　434

温病候导引法　434
游行天地之间　434
寒疝候导引法　438
寒热厥候导引法　438
寒露九月节坐功　438
谢自然趺席泛海　438
遍身疼痛治法　439

十三画

〔一〕

鼓腹淘气　440
鼓呵淮积聚法　440
蓝采和行歌城市　440
蓝采和乌龙摆角法　440
摄魂法　441
摄生和气法　442
摄生服气法　442
摄生炼气法　442
搬运捷法　442

〔丨〕

嗜眠导引法　443
跪坐　444
蜀王台　444
蜀王乔　444
嵩山服气法　444

〔丿〕

腰功　444
腰痛候导引法　445
腰背疼痛症治法　445
腰痛不得俯仰候导引法　445
腹功　445
腹胀候导引法　446
腹痛候导引法　446
腿脚疼痛治法　446
猿戏　447
猿臂　447
猿臂导引法　447

〔丶〕

痰火治法　447
痰饮候导引法　447
痤瘕候导引法　447
数息观　448
塑锁梳法　448
慈悲观　448

〔㇆〕

叠手　449

十四画

〔一〕

静呼吸功法　450
赫赤内景　450
聚火载金法　450

〔丨〕

裴玄静驾云升天　451

〔丿〕

鼻功　451
鼻衄治法　452
鼻疾治法　452
鼻齆候导引法　452
鼻生疮候导引法　452
鼻息肉候导引法　452
管子平正法　452
管子养生法　452
膀胱病候导引法　453

〔丶〕

癖瘘候导引法　453
瘟疫秘禁法　453
精景按摩法　455
精滑引气法　456
漏肩风治法　456
谭自然廓然灵通　456

〔㇆〕

熊戏　456
熊经　456
鸳行气　456
缩身　457

十五画

〔一〕

聪耳法　458

〔丨〕

影人法　459
嗡日精法　459
嗡月精法　459
墨子行气法　459

〔丿〕

膝风摩涌泉　460

〔丶〕

摩腹　461
摩手熨目法　461
瘫痪治法功　461

〔㇆〕

熨目　462

十六画

〔一〕

薛子养寿法　462
薛道光摩踵法　462
霍乱治法　463

〔丿〕

篾篮观井　464

〔丶〕

瘰疬瘘候导引法　464
澡浴法　465
凝抱固丹田　465

〔㇆〕

避恶梦法　466

十七画

〔一〕

霜降九月中坐功　466
擦面　466
擦肾腧穴法　466
擦涌泉穴法　467
擦肾腧治频诩法　467

〔丿〕

魏伯阳谈道　468
魏伯阳破风法　468

十八画

〔丨〕

瞿祐养生法　469
瞿上辅炼魂魄　469

〔丿〕

翻江倒海法 469

〔丶〕

癖候导引法 469

专题论述类

一　画

〔一〕

一息神气注于气海而长生 5

二　画

〔一〕

二物归黄道 7
十三虚无 10

〔丿〕

八卦朝元统要 19
人体元气消长说 20
入定说 21
九卦论 25

三　画

〔一〕

三息论 34
三一机要 34
三十六咽说 36
三五一枢要 36
三丹三田论 36
三丰筑基歌 36
三宝归身说 37
三茅真君诀 37
三要达道篇 37
三田升降一条 37
大道歌 41

〔丨〕

上药三品神与气精 46

〔丿〕

凡人呼吸与圣人殊 48

〔乛〕

卫生歌 49
小周天鼎器 50
小周天神引说 50

四　画

〔一〕

王惟一论丹 55
王说山人服气说 57
天人合发机 62
天人发机景象 62
元中颠倒颠 65
无根树 67
无心得大还 68
专气至柔神久留 69
五化论 73
五行还返 75
五行归原论 77
五厨经气法 78
五行配六字法 78
太阴炼形法 83
太清中黄胎藏论略 88
不识阴阳莫乱为 91
屯蒙水火抽添论 91
匹配阴阳 92

〔丨〕

少年中年宜炼功 93
日用五行的要 94
日魂月魄真要 94
中和集·论内丹 98
内三要论 101
内外丹论 102
内药运动 103

〔丿〕

气法景象 110
气液相济 111
气功工夫说 111
气功保固神气 111
气入丹田火自生 112
气足神全丹始成 112
丹房语录 116
丹头只是先天气 116

〔丶〕

文逸曹仙姑歌 128
火候纯正说 130
火候诸家说 130
火候行持绝句 131

〔乛〕

水火相求 140
幻丹说 141
幻真注解胎息经 142

五　画

〔一〕

古龙虎歌 148
左右视不并见 150
龙虎还丹诀 151

〔丨〕

归正论 154

〔丿〕

生在坤种在乾 161
仙佛合宗语录 163
用意与不忘 164
外药火候 164
外丹内丹论 165

〔丶〕

立命直指地根章 167
玄教宗主论 171
玄和子十二月卦金诀 172
宁先生论导引行气 174

〔乛〕

圣济总录论子时 177

六　画

〔一〕

动静说 178
动静交相养赋 179
百字碑 184
百窍关连 184
存心中气 185
存神定志入黄宫 186
达磨祖师胎息经 187
列仙赋 187
至真诀 188
扫除六贼净心基 190
过三关说 190

〔丨〕

吐去浊气须知 191

〔丿〕

朱子调息签 195
延养之理 197
延年九转法 197
任督二脉导引秘旨 198
华阳子论内观 199
全道说 200
行功 202
行气须知 203
行气玉佩铭 203
行气宜思精 203
行气绝谷景象 204

〔丶〕

庄周气诀解 206
产药川源处 208
闭气歌 209
闭气候极 209
守一要领论 213
守身炼形作丹说 213
安处之道 214
论丹药 218
论玄牝 219
论龙虎 219
论出神 219
论吐纳 220
论还丹 220
论证验 220
论河车 220
论抽添 221
论炼形 222
论养神 222
论调气 222
论铅汞 223
论真铅 223
论炼九还 224
论活子时 224
论释家功 224
论道家功 225
论儒家功 225
论子午卯酉 225
论我命在我 225
论肾间动气 225
论金液还丹 225
论修炼合丹 225
论神室铅汞 225
论黑铅黑汞 226
论闭气不息长生 226
论行气当和气调息 226

〔乛〕

导引思气 228
阴阳老少 234
阴阳得类 235
阴阳颠倒 236
阴阳气化说 235
阴阳应象大论 235
阴真君还丹歌注 235
收神论 236
孙真人铭 237
孙真人卫生歌 238
孙真人四季行功养生歌 238

七 画

〔一〕

极言 247
李博内丹术 248
杨西山论宁神 249
还丹歌 250
还丹破迷歌 251
求玄珠赋 252
求生之道当知二山 252

〔丨〕

咬吸宝华 258

〔丿〕

肘后飞金晶 262
龟息记 262

〔丶〕

序古名论 264
谷神歌 265
穷取生身处 267
初服气须知 268

〔乛〕

灵宝净明新修九老神印伏魔秘法 272
张三丰论修心炼性 275
陆地仙经歌 276
纳甲说 278

八 画

〔一〕

规中守一说 279
规中直指元关说 280
卦脏时论 280
卦气方隅论 280
若欲存身先安神气 282
顶性脐命喻 286

〔丨〕

罗浮翠虚吟 294

〔丿〕

金液还丹赋 299
采药与进火 303
服气面肿 306
周天火候说 309

〔丶〕

性命说 313
性在泥丸命在脐 314
性潜于顶 命归于脐 314

九 画

〔一〕

南柯子　326
药火论　326
药物火候论　326
药取先天气　327
挂金索　330

〔丿〕

修昆仑真诀　337
修炼待时说　338
修性直指天元章　338
保命立基说　339
脉望论火候　342
胎息铭　343
胎息赞　343
胎息铭解　343

〔丶〕

恍惚说　345
炼功效法四时阴阳升降　348
养丹　348
养生息命诗　350
迷真性说　351
窈冥景象　355
神气和合说　359
神气是性命　359
神宫太室说　360

十　画

〔一〕

真一秘要　371
真火本无候　372
真水真火论　372
真阴真阳论　373
真铅著意寻　373
真理六气诀　373
真西山先生卫生歌　374
损有余补不足论　375

〔丿〕

息火沐浴说　381
脑为髓之海　383
脑散动觉之气　383

〔丶〕

高子游说　384
高子怡养立成　385
益龄养生法　387
谈玄　394

十　一　画

〔一〕

黄芽白雪不难寻　400
盛神法　403

〔丨〕

渔父词　418
淡食能多补论　419

十　二　画

〔丿〕

集义所生　430

〔丶〕

善为士说　433
道气论　436

十　三　画

〔一〕

摄生纂要二十八条　442

十　四　画

〔一〕

静坐吟　449
聚精论　450
歌咏所以养性情　451

十　六　画

〔丿〕

儒道释论性命　464

〔丶〕

凝神气穴息息归根　466

名　言　类

一　画

〔一〕

一气盛而一气弱　4
一息尚存皆可复命　5
一念动时皆是火，万缘寂处即生春　5

二　画

〔一〕

二气相接循环无端　8

〔丿〕

人与天地相参　20
人人本有长生药　20
人有七窍权归脑　20
人之大宝　只此一息真阳　21

三　画

〔一〕

三元全陆地仙　37
下不闭火不聚　39
大怖生狂　42
大怒破阴　42
大喜坠阳　42
大药不求争得遇　42
虚心实腹论　407
晨昏火候　410

〔丨〕

上不闭药不凝　45
上致明霞日烟里　46
上补泥丸　下壮元气　46

〔㇆〕

与天地为一　48

四　画

〔一〕

天庭地关列斧斤　64
天人合发，万物定基　64
天下无二道，圣人无两

心 64
元气实，不思食 65
元神会，不思睡 65
元精足，不思欲 65
元气有限，人欲无涯 65
无滑而魂兮，彼将自然 68
专修静定身如玉 69
五气朝中元 76
五行全处虎龙蟠 79
木金间隔 80
太怒伤身 83
太虚本动 83
太喜伤神 83
太阳移在月明中 86
太思虑则伤乎气 86
不离于伍 91
不方不圆闭牖窗 91
不畏念起，惟畏觉迟 91

〔丨〕

日月之光救老残 95
内外大药 102
内安其神，外去其欲 104

〔丿〕

气是添年药 111
气满任督自开 112
气全则生，气亡则死，
气盛则壮，气衰则老 112
长存之道因专志 113
长谷玄乡绕郊邑 113
长生之道，要在神丹 113
从阴阳则生，逆之则死 114

〔丶〕

火逼药过尾闾穴 131
心虚而神一 136
心静可通神明 136
心若驰散，即便摄来 137
心想欲事，恶邪大起 137
心在灵关身有主，气归
元海寿无穷 137

〔 〕

以神归气穴　丹道自然成 138
水之精为志　火之精为神 140
毋以妄念戕其心 143
毋以客气伤元气 143

五　画

〔一〕

未炼还丹先炼性 146
世间安得有无体独知之 148
精
古圣强言火药　不离神气
相随 149
龙从火里出，虎向水边
生 152
平陂之质在于神 152

〔丨〕

北方莫以心缘心 153
只要凝神入气穴 156
只要修性不修命，此是
修行第一病 156

〔丿〕

失神者亡 161
仙人道士非有神，积精
累气以成真 163
外其身而生存 165
乐天则寿 165

〔丶〕

必先岁气，无伐天和 175

〔乛〕

民散则国亡，气竭则生
死 176

六　画

〔一〕

百病生于气 184
百疴所钟存无英 184
百窍关连总有神 184
存神在心 186
存神至要 186
列位次坐向外方，所存
在心自相当 187
至阴肃肃　至阳赫赫 189

〔丨〕

当时一句师边得，默默
垂帘仔细看 190
吐纳以炼五脏 191
吸引二景以集明 193

〔丿〕

朱鸟吐缩白石源 195
朱砂鼎内水银平 195
自然之道静 199
自家精血自交媾 199
行如盲无杖 203
行大道，常度日月星辰 204
行不欲离于世，举不欲
观于俗 204

〔丶〕

守形洞虚自然 213
安在紫房帏幙间 214

〔乛〕

导引以通百关 228
导气令和引体令柔 229
阳生阴长，阳杀阴藏 232
阳盛则热，阴盛则寒 232
阳虚则外寒，阴虚则内
热 232
阳气者精则养神柔则养
筋 232
阴阳离决精气乃绝 235
阴阳者万物之能始也 235
阴胜则阳病　阳胜则阴病 235

七　画

〔一〕

戒暴怒养性 242
运罢河车君再睡 243
志闲而少欲 244
苍锦云衣午龙幡 245
克念而后可以无念，
存心而后可以无心 246

还晶入泥丸　251
抑喜以养阳气　251

〔丿〕

我心治官乃治　258
我命在我不在天　258
身不动而心自安　心不动而神自守　260
含气养精口如朱　261

〔丶〕

弃损淫欲专守精　264
谷神是动念处　266
初机下手　268

〔㇕〕

君子思不出其位　270
灵台郁蔼望黄野　271
忍怒以全阴气　277
忍喜以全阳气　277

八　画

〔一〕

青龙与白虎相拘　279
青锦披裳佩玉铃　279
若一志　282
若要长生，肠中常清　282
若欲长生，神气相注　282
若能常守弯弯弩，神自灵明气自充　232
郁仪结璘善相保　284
拘于鬼神者不可与言至德　285
抱玉怀珠和子室　286

〔丨〕

易伏猛兽，难降寸心　292
明堂四达法海源　292

〔丿〕

知止而后有定　295
和乃无一和　296
侠以日月如连珠　297
金铃朱带坐婆娑　300
念可蔽性之光　301
采时用目守泥丸　303
服阴丹以补脑　308
服气不长生，长生须伏气　309

〔丶〕

法象会一于丹干　315
泥丸通百节　318
泥丸九真皆有房　318
泥丸百节皆有神　318
泥丸君，总众神也　318
泥丸为神之府，气精之原　318
治其内，不识于外　320
定而能静　320
定里见丹成　321

〔㇕〕

终脱胎，看四正　324

九　画

〔一〕

带执性命守虚无　325
南方不以意思意　326
药物阳内阴　火候阴内阳　327
要知金液还丹法，自向家园下种栽　328

〔丿〕

修心炼性　336
修身之道　贵乎中和　338
修短寿夭　皆自人为　339
胎息守五脏气至骨成仙　344

〔丶〕

炼金精以固形　347
养形不如养神　350
洞房紫极灵明户　353
津为续命芝　354
神长三寸衣玄黄　360
神归于毘卢性海　360
神居窈而千智生　362
神气同体　精髓一源　362
神自在身　一往一来　362

〔㇕〕

除秽去累　364

十　画

〔一〕

素锦衣裳黄云带　365
莫向天边寻玉牛，身中自有一阳生　366
真则守真渊　373
真人之息自游丝　374
真人潜深渊　浮游守规中　374
恐则气下　375

〔丿〕

积精全神　380
臭乱神明胎气零　380
息神气常在气海　381
息有一毫之不定命非己有　381
笑一笑　少一少　382
脑为一身之灵　383
脑为髓海真气之所聚　384

〔丶〕

悟性还易了心甚难　387
浩然得意　389
流水不腐户枢不蠹　390
调停火候托阴阳　394
调引筋骨有偃仰之方　394

〔㇕〕

通天下一气耳　396
通利道路无终休　396
能恬能静　396
能守一而弃万疴　397

十一画

〔一〕

理五气于泥丸　397
教修心则虚心守道　398
教修身则全神俱气　398
雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉　404

〔丨〕

虚中恬淡自致神 407
虚其欲神将入舍 407
常念三房相通达 409
眼观心动，耳听神移，口谈气散 410

〔丿〕

偃月炉中玉蕊生 412

〔丶〕

欲安神炼元气 416
欲得长生先须久视 416
清静可以为天下正 417
混百灵于天谷 417
淡然无为神气自满 419

〔乛〕

绵绵若存用之不勤 422

十二画

〔一〕

喜则气缓 422
壹气孔神兮于中夜存 424
散化五形变万神 424

〔丿〕

释教以无念为宗 431

〔丶〕

道可受兮不可传 437

十三画

〔一〕

魂欲上天魄入泉 440

〔丨〕

睡不厌缩觉不厌伸 443
睡如猫精不走，睡如狗精不走 443
嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心 444

〔丿〕

解脱身形及诸神 446

〔丶〕

禀气不能无偏秉 447
塞兑垂帘默默窥 448

十四画

〔一〕

静则生慧动则成昏 450
静坐时潜心目于海底 450

〔丿〕

舞蹈所以养血脉 451

〔丶〕

敲竹唤龟吞玉芝 453
精神内守病安从来 456

二十画

〔丨〕

躁静之决在于气 470
蠕动处则默合神气于命根 470

气功适应症类

三画

〔一〕

三虫病 34
寸白虫病 44

〔丨〕

口臭 47
口舌疮 47

四画

〔一〕

无头疽 67
五痹 73
五脏横病 76
支饮 80
不寐 89

〔丨〕

中风 95

〔丿〕

手心热 104
牛皮癣 104
气郁 109
气淋 109
气痹 109
气瘤 110
气瘿 110
风冷 117
风齿 117
风逆 117
风惊 117
风湿 117
风痹 117
风癫 117
风头眩 117
风虚劳 118
风偏枯 118

〔丶〕

六郁 123
心悸 134
心虚 134
心疾 134
心痛 134
心痹 134
心腹痛 135
心腹胀 135

〔乛〕

水气 138
水肿 138
水瘕痹 139

五画

〔一〕

石水 150
石淋 150

〔丨〕

目青盲 155
目风泪出 155

四肢拘挛不得屈伸　160

〔丿〕

白带　162
白发　161

〔丶〕

头痛　173
头面风　173

六　画

〔一〕

耳鸣　182
耳聋　182
有头疽　186

〔丨〕

吐血　191
肉瘤　193
肉瘿　194

〔丿〕

伤寒　198

七　画

〔一〕

劳淋　245
劳瘵　245

〔丨〕

呕吐　253
呃逆　253

〔丿〕

肝病　261
肝痹　262
迎风冷泪　263
迎风热泪　263

〔丶〕

冷注　266
冷热痢　266

〔乛〕

尿血　273

八　画

〔一〕

刺风　284
郁证　284
郁冒　284
转筋　286

〔丨〕

齿痛　288
齿龋　288
齿龈肿　288
肾病　288
肾着　289
肾痹　289
固瘕　293

〔丿〕

乳癖　302
肺劳　303
肺病　304
肺痿　304
肺痹　304
胁痛　304

〔丶〕

卒厥　311
卒上气　311
卒被损瘀血　311
房劳　322

九　画

〔丨〕

咳嗽　332
骨蒸　333
骨痹　333

〔丿〕

重舌　334
食伤饱　340

〔乛〕

结气　364

十　画

〔一〕

恶眉　366
真心痛　369
热淋　376
热痢　376
热痹　376

〔丨〕

眩晕　377
哮证　378

〔丿〕

积聚　379
健忘　380
脑转目眩　383
胸痹　384
脂瘤　384

〔丶〕

病冷　386
病热　386
病有三等　386
疽　386
消渴　388
诸淋　390

十一画

〔一〕

梅核气　403

〔丨〕

虚症　405
虚劳少气　406
虚劳阴痛　406
虚劳里急　406
虚劳体痛　406
虚劳寒冷　406

虚劳膝冷 406
虚劳羸瘦 406
虚劳口干燥 407
虚劳阴下痒湿 407

〔丿〕

偏风 412
脚气缓弱 414

〔丶〕

痔 415
宿食不消 421

十二画

〔丨〕

遗尿 427
喉痹 428
喘证 428

〔丿〕

筋急 429
筋痹 429
筋瘤 429

〔丶〕

痢疾 433
痛风 433
痛痹 433
善忘 433
寒疝 438
寒痹 438

十三画

〔一〕

感冒 440

〔丨〕

嗜卧 443

〔丿〕

腰痛 445
腹胀 445
腹痛 445

〔丶〕

痹症 447
溢饮 448

十四画

〔丿〕

鼻疮 451
鼻衄 451
鼻鼽 452
膀胱病 453

〔丶〕

膏淋 453
癥 453
精浊 454

十五画

〔丶〕

瘤 461

十六画

〔一〕

薄厥 462

〔丶〕

瘰疬 464
瘿 464
癃闭 464
懈怠 465

十八画

〔丶〕

癖 469

二十一画

〔丶〕

癫狂 470

人物类

二画

〔丿〕

八公 15
八仙 16

三画

〔一〕

三茅真君 35
大通 40

〔丨〕

上阳子 45

〔丶〕

广宁子 48
广成子 48
广宁真人 48
广成先生 48

〔乛〕

马钰 52
马从义 52
马丹阳 52
马玄宝 52
马宜甫 52

四画

〔一〕

王乔 53
王充 53
王焘 53
王晋 53
王晖 53
王弼 53
王嘉 53
王子乔 53
王子晋 53
王中孚 53
王允卿 53
王夫之 53
王文禄 53
王处一 54
王玉阳 54
王世雄 54

王玄览　54
王世廉　54
王仲任　54
王而农　54
王远知　54
王知明　54
王惹臣　54
王重阳　54
王祖源　54
王康宇　54
王惟一　54
王船山　54
王逸少　54
王象晋　54
王辅嗣　54
王德成　54
王蠙斋　55
王羲之　55
天修子　61
天台白云子　62
元元子　65
无忧子　67
无上真人　68
无忧普济开微洞明真君　68
云牙子　68
太上老君　82
太上玄元皇帝　84

〔丿〕

长生子　112
长真子　112
长春子　112
长生真人　112
长春真人　113
丹阳子　115
丹阳真人　116

〔丶〕

文子　127
文始先生　128
亢仓子　128

〔乛〕

尹志平　137
幻真先生　141
孔子　142
孔丘　143
孔仲尼　143

五　画

〔一〕

左慈　150
左元放　150
石泰　150
石杏林　150
石洞道人　150
龙阳子　151

〔丿〕

丘处机　161
丘通密　161
白云子　162
白乐天　162
白玉蟾　162
白居易　162
白履忠　162

〔丶〕

玄奘　169
玄玄子　170
玄真子　170
玄静先生　171
兰茂　173
兰廷秀　173
汉钟离　174
冯曦　174
冯晴川　174

〔乛〕

司马子微　175
司马承祯　174

六　画

〔一〕

老庄　179
老君　179
老聃　179
老彭　179
列子　187
至游子　189

〔丨〕

贞白先生　190
吕岩　191
吕祖　191
吕不韦　191
吕纯阳　191
吕洞宾　191
回道人　193

〔丿〕

朱权　194
朱本中　195
伍守阳　195
伍冲虚　195
伏羲　196
华阳子　199
华阳真人　199
华阳隐居　199
全阳子　200

〔丶〕

庄子　205
刘安　206
刘京　206
刘政　206
刘操　206
刘一明　206
刘无名　206
刘元靖　206
刘太玄　206
刘处玄　207
刘先玄　207
刘守真　207
刘完素　207
刘志渊　207
刘知古　207
刘宗成　207
刘思敬　207
刘海蟾　207
刘通妙　207
刘道妙　207
刘德仁　207

关尹子 210
冲应真人 210
守一子 211
许迈 214
许逊 214
许远游 215
许叔玄 215
许旌阳 215
许敬之 215

〔一〕

阮籍 229
阮嗣宗 230
孙泰 237
孙不二 237
孙思邈 237
孙敬远 237
孙富春 237

七　画

〔一〕

赤松子 243
苏轼 245
苏子瞻 245
苏元朗 245
苏玄朗 246
李耳 247
李杲 247
李鼮 247
李元素 247
李东垣 247
李伯阳 247
李含光 247
李时珍 248
李明子 248
李淳风 248
李清庵 248
李函虚 248
李道纯 248
李简易 248
杨羲 249
杨继洲 249
扶摇子 251

〔丨〕

吴猛 253
吴世云 253

〔丿〕

何仙姑 258
希夷先生 260
邹铉 263
邹铉 263

〔丶〕

闵一得 265
闵小艮 265
闵苕霅 265
冷谦 266
冷启敬 266
汪昂 266
汪最 266
汪讱庵 266
沈括 266
沈存中 267
沈芊绿 267
沈金鳌 267

〔一〕

张白 273
张果 273
张金 273
张通 273
张善 273
张谌 273
张三丰 273
张三峰 273
张子同 273
张子和 273
张子坚 273
张从正 273
张云衢 273
张平叔 273
张玄化 273
张玄玄 273
张用成 273
张玄素 273
张全一 273
张志和 273
张君房 273
张君宝 273
张君实 273
张伯端 273
张果老 274
张映汉 274
张思廉 274
张铉一 274
张虚白 274
张邋遢 274
陆游 275
陆元德 275
陆务观 275
陆放翁 275
陆修静 275
陆潜阳 275
陈朴 276
陈抟 276
陈直 276
陈楠 276
陈冲用 276
陈阴阳 276
陈观吾 276
陈希夷 276
陈图南 276
陈泥丸 275
陈南木 276
陈致虚 276
陈翠虚 277

八　画

〔一〕

青霞子 279
范长生 282
范延九 282
范仲淹 282
范名文 282
范字元 282
范希文 282
范重九 282
林屋山人 283
茅衷 283

茅三君　283
茅叔申　283
茅季伟　283
茅思和　283
抱朴子　285
抱琴居士　285

〔丨〕

昙峦　289
昙鸾　289
罗允升　293
罗达夫　293
罗洪先　293
罗念庵　294
罗钦顺　294
罗福至　294
罗整庵　294

〔丿〕

帛和　297
周小颠309
周学霆　309
周南山　309
周逸之　309
周荆盛　309
周履靖　309

〔丶〕

宝誌　320

〔乛〕

屈原　322
孟子　323
孟轲　323
孟子舆　324

九　画

〔一〕

郝大通　325
荀子　325
荀况　325
荀卿　325
南五祖　325
南北宗　325
南华真人　326
柳华阳　327
胡愔　328
胡文焕　328
胡全庵　328
胡德文　328

〔丿〕

钟云房　333
钟离权　333
香山居士　334
重阳子　334
俞琰　340
俞樾　340
俞玉吾　340
俞曲园　340
俞荫甫　340
郗俭　340
爱清子　341

〔丶〕

施希圣　344
施肩吾　344
闾丘方远　345
洪元先生　352
扁鹊　363

〔乛〕

费长房　363

十　画

〔一〕

素朴散人　365
秦越人　365
袁坤仪　366
聂尚恒　366
莹蟾子　366

〔丿〕

铁脚道人　378
徐文弼　381
徐大业　381
徐大椿　381
徐灵胎　381
徐春圃　381

〔丶〕

高濂　384
高深甫　384
高瑞南　384
高攀龙　384
悟元子　387
烟萝子　387
涓子　389
海琼子　389
海蟾子　389

〔乛〕

陶弘景　395
陶通明　395
通玄子　396
通微显化真人　396

十一画

〔一〕

黄帝　399
曹慈山　401
龚子才　403
龚云林　403
龚廷贤　403
龚居中　404

〔丨〕

崔希范　412

〔丿〕

偓佺　413

〔丶〕

清虚元妙真君　417
寇谦之　420
寇辅真　420

〔乛〕

巢元方　422

十二画

〔一〕

琼山道人　422
彭晓　423

彭祖 423
葛玄 424
葛洪 424
葛长庚 424
葛仙公 424
葛孝先 424
葛稚川 424
敬直老人 425

〔丨〕

紫阳真人 427
紫贤真人 427
景阳子 427

〔丿〕

嵇康 429
嵇叔夜 429
释迦牟尼 431

〔乛〕

尊生老人 433
曾慥 434
曾伯端 434
道妙 435
寒劲子 438

十三画

蒲虔贯 440

〔丿〕

简寂先生 446

十四画

〔一〕

韬光尚志真仙 450

〔丿〕

管子 452
管仲 452
管夷吾 452
管敬吾 452

〔丶〕

谭玉 456
谭处端 456
谭伯玉 456

〔乛〕

翠玄子 456

十五画

〔丶〕

颜回 461
颜渊 461
潘子真 461
潘师正 461
潘体玄 462

十六画

〔一〕

薛式 462
薛太源 462
薛道光 462
薛道原 462

〔丿〕

篾铿 464

十七画

〔丿〕

魏翱 467
魏夫人 467
魏华存 467
魏伯阳 467

十八画

〔丨〕

瞿祐 469
瞿宗吉 469

著述类

二画

〔乛〕

了明篇 27
了三得一经 27

三画

〔一〕

三天易髓 35
三论元旨 35
三极至命筌蹄 38
三洞枢机杂说 38
大丹直指 42
大威仪先生玄素真人要用气诀 43

〔丨〕

上清握中诀 45
上乘修真三要 46
上阳子金丹大要 46
上清太玄九阳图 46
上清司命茅君修行指迷诀 46
上清黄庭内景经 46
上清黄庭外景经 46
上阳子金丹大要图 46

〔丿〕

千金方 47
千金翼方 47

〔丶〕

广成子解 48

〔乛〕

马王堆汉墓导引图 53

四画

〔一〕

天机潮候篇 62
天仙正理直论 62
天仙金丹心法 62
天隐子养生书 63
云光集 68
云笈七签 69
五千言 73
五厨经气法注 79

太平经 81
太平御览 82
太平清领书 83
太清调气经 84
太上修真元章 84
太清中黄真经 84
太清服气口诀 85
太清经断谷方 85
太上老君养生诀 85
太上洞房内经注 86
太平经圣君秘旨 86
太清导引养生经 87
太清真人络命诀 87
太上九要心印妙经 87
太上养生胎息气经 88
太上黄庭外景玉经 88
太玄朗然子进道诗 88
太上老君说常清静妙经注 89
太上太清天童护命妙经注 89
太上老君虚无自然本起经 89
太上纯阳真君了三得一论 89

〔丨〕

中论 95
中和集 96
内功图说 102

〔丿〕

气法要妙至诀 111
长生胎元神用经注 113
丹髓歌 115
丹经极论 116
勿药元诠 116

〔丶〕

六祖坛经 126
六根归道篇 127
心传述证录 136

〔乛〕

勾真先生服内元气诀 142

五　画

〔一〕

玉清金笥青华秘文金室内炼丹诀 145
正一法文修真旨要 148
古今医统大全 148
古文龙虎上经注 148
古文龙虎经注疏 149
古仙导引按摩法 149

〔丨〕

四气摄生图 159
四气调神大论 160

〔丿〕

生气通天论 161

〔丶〕

玄真子 170
玄都道藏 171

〔乛〕

圣济总录 176

六　画

〔一〕

动功按摩秘诀 178
老子 179
老老恒言 180
老子想尔注 180
西山群仙会真记 184
存神固气论 186

〔丨〕

吕纯阳真人沁园春丹词注解 192

〔丿〕

先天金丹大道玄奥口诀 194
伍真人丹道九篇 195
延岭纂要 197
延陵先生集新旧服气经 197

〔乛〕

导引图 227
阴符经 233
红炉点雪 237

七　画

〔一〕

寿人经 238
寿世传真 238
寿世保元 238
寿世青编 238
寿世新编 238
寿亲养老新书 239
赤凤髓 243
却谷食气篇 244
芳沈良方 246
还真集 250
还源篇 250
还丹复命篇 251
还丹秘诀养赤子神方 251
医说 251
医衡 251

〔丿〕

针灸大成 258
坐忘论 261

〔丶〕

谷神篇 265
冷真集 266
证道秘言 268
启真集 268

〔乛〕

君房服气养生法 270
灵剑子 270
灵剑子导引子午记注 271
灵宝净明黄素书释义秘诀 272
灵宝净明新修九老神印伏魔秘法 272
张三丰先生全集 274
陆地仙经 275
陈先生内丹诀 277

陈虚白先生规中指南 277
纸舟先生全真直指 279

八　画

〔一〕

青天歌注释 279
枕中记 283
事林广记 284
奇经八脉考 284
抱一函三秘诀 285
抱一子三峰老人丹诀 286

〔丨〕

易经 290
易外别传 290
明道篇 292

〔丿〕

金丹大要 298
金丹要诀 299
金仙证论 299
金液还丹印证图 300
金阙帝君三元真一经 300
服气精义论 308
周易大传 309
周易参同契 310
周易参同契解 310
周易参同契分章通真义 310
备急千金要方 310

〔丶〕

性命圭旨全书 314
性天风月通玄记 314
河图洛书 316
审视瑶函 321

〔乛〕

居家宜忌 322

九　画

〔一〕

南华真经 326

〔丨〕

贮香小品 332

〔丿〕

钟吕传道记 333
重阳全真集 335
重阳立教十五论 335
修养杂诀 336
修炼须知 336
修养须知 336
修真十书 336
修真秘旨 336
修真秘录 337
修真秘要 337
修龄要旨 337
修真太极混元图 338
修习止观坐禅法要 338
修真太极混元指玄图 339
保生要录 339
胎息经 343
胎息抱一歌 343
胎息经疏略 343
胎息精微论 344
胎息秘要歌诀 344

〔丶〕

养生至论 349
养生秘旨 349
养生秘录 349
养生揽要 349
养病庸言 349
养生咏元集 350
养生辨疑诀 350
养老奉亲书 350
养性延命录 350
类修要诀 351
将摄保命篇 352
洞玄金玉集 352
洞元子内丹诀 353
洞玄灵宝自然九天生神
　玉章经解 353
活人心法 354
活命慈舟 354
济一子道书 354
神灭论 358
神仙传 358
神隐书 358
神气养形论 359
神仙食气金匮妙录 362

十　画

〔一〕

真诠 368
真诰 368
真一金丹诀 372
真气还元铭 373
真龙虎九仙经 373
真仙直指语录 374
真人秘传火候法 374
破迷正道歌 375

〔丨〕

逍遥游 376
逍遥子导引诀 376

〔丶〕

高上玉皇心印妙经 385
悟真篇 387
益龄单 387
海琼传道集 389
诸病源候论 391
诸真内丹集要 391
诸真玄奥集成 391
诸真圣胎神用诀 392

十一　画

〔一〕

理虚元鉴 397
理瀹骈文 397
黄庭经 399
黄帝内经 400
黄帝阴符经 400
黄庭中景经 400
黄帝阴符经注 400
黄帝阴符经集解 401
黄帝九鼎神丹经诀 401

黄帝八十一难经纂图句解　401
黄庭内景五脏六腑补泻图　401

〔丨〕

崔公入药镜　412
崔公入药镜注　412

〔丶〕

清微丹诀　416
清静妙经　416
惭悟集　418
淮南子　418

十二画

〔一〕

彭祖摄生养性论　424
援生四书　426

〔丨〕

紫团丹经　427

〔丶〕

尊生导养编　434
道枢　435
道藏　436
道典论　436
道德经　437
道言五种　437
道法会言　437
道贯真源　437
道书十二种　437

十三画

〔一〕

摄生三要　441
摄生要录　441
摄生集览　441
摄生纂录　442
摄生消息论　442
颐养诠要　443

〔丨〕

嵩山太无先生气经　444

十四画

〔丶〕

敲爻歌　453

〔乛〕

翠虚篇　456

十五画

〔一〕

撿元赋　458

〔丶〕

遵生八笺　461

十七画

〔一〕

霞外杂俎　466

[General Information]
书名=中国气功辞典
作者=
页数=1000
SS号=0
出版日期=

目录
正文