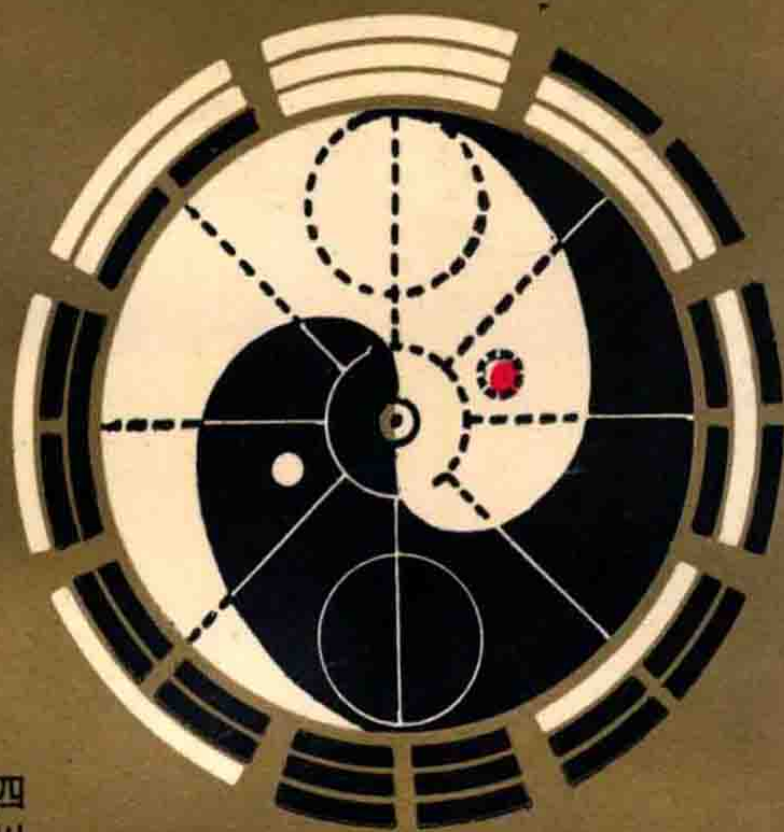


氣功傳統術語辭典



四川省國醫氣功研究所 編 陸錦川 主編

四川科學技術出版社

ISBN 7-5387-0650-2/R

平装 价：6.80元

氣功傳統術語辭典

四川省國醫氣功研究所 編

陸錦川 主編

四川科學技術出版社

一九九一年 成都

责任编辑：杨佛章
封面设计：吕小晶
封面题字：仿 佛

气功传统术语辞典

四川省国医气功研究所 编
陆 锦 川 主 编

出版：四川科学技术出版社（成都盐道街3号）

印刷：中国科学技术情报研究所重庆分所印刷厂

经销：新华书店重庆发行所

开本：787×1092毫米 1/32

印张：18.5 字数：654千 插页：4

印数：14901—16400

版次：1988年8月第一版

印次：1991年3月第二次印刷

ISBN 7-5364-0550-2/R·103

定价：6.80元 （平装）

序 言

气功，这颗中华民族文化宝库中的明珠，在神州大地上已默默地流传了几千年。尽管书著如林，继之者亦颇不乏人，但由于历史条件与科学水平的限制，加以气功自身的某些特殊性，使广大群众至今犹未能真正认识它、理解它。近年来，气功医疗及气功特功的不断展现，学术界、医学界，乃至科学界均为之震动，一场揭开气功奥秘，开展人体科学研究的热潮，正在国内外兴起，继承、发扬、探索气功的人也越来越多。前人说：“工欲善其事，必先利其器”，《气功传统术语辞典》，便是为广大“欲善其事”者们而编写的。

术语，往往是学术思想的集中表现。《气功传统术语辞典》便是以术语为纲，学理为纬的综合性辞书。本书系统而广泛地收注了气功流派中的道、佛、儒、医、武、术数等门派的各方面名词术语四千余条，基本上概括了气功传统学理中的玄理、生理、病理、功理、治理等学术思想，在功种功法、修炼调摄、导引养生、纠偏治病等内容的释注中，引证了大量经籍资料，公开了许多师承秘诀，对其中重要的词义及明显的历史性误会，还作了必要的考释、驳正。在全书内容编排上，力求融理论、实践、经验、教训于一炉，深入浅出，寓学于用，使本书尽可能适应多方面的需要。

《气功传统术语辞典》的编写，是十分曲折而艰难的。

(2) 序言

由于本书是气功领域中的第一书辞书，而气功又是一门古老而新奇的神秘学说，因此本书的编纂，既无现成的模式可循，更无权威性的定论可资借鉴，如取材分寸的掌握；释注详简的衡定；内容与辞头的矛盾；迷信与科学的区别等等，常常使主编者稿凡数易而难以裁定。气功中的传统观点，与现代科学及当代认识相去甚远，还不能为一般人所理解。某些未被人们认识，但又是真实的东西，也被人斥之为迷信，对于这些东西，如果武断地遽加否肯，似乎又失之轻率。权衡利弊，决定采取慎重而保留的尊古态度，先且以和盘托出，俟后再沙里淘金，对此，希望读者能正确地对待。又如功法名称介绍，如果只释词义而不及功法，那么这种注释本身便缺乏实际意义。考虑到气功的实用性，只得违反辞书释词惯例，不惜篇幅地去作详尽介绍，这也许就是气功辞书的特殊性吧！此外；某些必须保密的功境、功诀，考虑到要对读者负责，注释时又不得不欲言又止；某些可收、应收、甚至很重要的辞头，却因多次修改仍不好囑文，只得暂予割爱等等。语云：拓荒之路，其道必曲。本书的尝试，谬误或问题一定不少，望海内外高明多予赐教。

本书的问世，是许多老师们的共同努力，编写工作分积累资料、拟稿成文和抄写校订三个方面。编委中参加选摘资料的有张庆华(168条义项)、白咸清(145条)、吴丰惠等等。抄录、校订，以及其他工作的还有吴丰惠、黄蓉、黄丽华、柯俊、夏桂莲、赵荣榆、刘容轩、王综艺等。主编陆流(字锦川)，是本书事实上的编著者，不仅本书大量资料为其多年积累(本书约有义项一万四千多条)，且本书文字亦均出其手笔，书稿初定后，蒙成都中医学院教授，四川省气功科学研究会

理事杨介宾先生，以及成都中医学校副主任医师、讲师，省气功学会理事范仲良先生等审正，仅在此一并致以谢忱。

《气功传统术语辞典》出版了，但我所的编改工作却并未因此而中止，今后还将在征求海内外读者意见的同时，吸收更多的有识之士，扩大编委会的阵营，为本书的进一步修订，以及进一步创编《气功大辞典》而努力。

四川省国医气功研究所

一九八八年元月于成都

杨序

中华气功，源远流长。学之所载，首见《黄帝内经》和《伏羲易经》。此后各家均有著述，至《道藏》集编问世，则为气功之典籍大成。

气功流派甚多，迄今尚无确数。就其大宗派别而言，略可分为儒、道、释、医、武、术数等诸家大门。其中以道、佛两家为首，而细派支别莫可胜纪。

就其学理，大致可以分为经籍流传和师承秘授两种。《气功传统术语辞典》是集二者而成的首次总结。兹以术语为纲，经籍典考师承秘诀为目，概括了气功学理中的玄理、生理、病理、功理、治理，以及修炼、养生、导引、禁忌等多方面的知识。既是辞书性的工具书，又是知识性的参考书；既是理论性的读物，又是实践性的指南。它填补了气功界迄今尚无正规辞书词典的空白，可为广大学者和气功专家以及初入门径之人指引迷津，实为后学一部必备的难得佳作。

本书适用广泛，凡气功专业者、科技者、修炼者、著述者、执教者、治病者、乃至一般爱好者均可参阅，又是各大图书馆、资料室中的必备工具书。该书的问世，将使中华气功学理向前大大迈进一步，为修身养性动功运气者排忧解难，使之功循正道，气进佳门，读者定然开卷得益。

主编者陆君锦川，祖籍沪都，随母入蜀。家学渊源，幼

(6) 杨序

习经史子传，少炼武术、道功；武功家传“形意”，外师“天门”，旁及“字门”、“八卦”。气功则家传“太极”，兼及“剑门”，外师“丹鼎”、“玄真”。中年学佛，得《密宗》、《坛宗》心法。笃志勤学，遍访高师，广结益友，故能学稟诸家，术兼多门。陆君博览强记，本业岐黄，名贯海内，曾有多篇力作震动医坛。善汤药、针灸、点穴、推拿，雅爱文、词、诗、赋、丹青、书艺。本书之成均出手笔。书即付梓，可喜可贺。有见于此，勤留数言，以志永世不忘也。

蜀医 杨介宾

丁卯岁尾书于锦城西郊寓所

注：杨介宾先生系成都中医学院教授

四川省气功科学研究会 理事

范 序

锦川陆流，著《气功传统术语辞典》，书成，校阅一过，感慨万千。其搜罗宏富，注释精当，从未有也。读之浑觉灿烂辉煌，五彩斑斓；行文则玲珑剔透，引典则珠玉横陈；具振聋发聩之功，肩继往开来之任，旖旎盛哉！至矣尽矣！兹为书二百七十言以志之。

余少好慕道，长亦仍所耽；

奥秘惜未得，浩浩复渊渊。

《中庸》：『渊渊其浩，浩浩其天。』

气功古医学，代远复年湮；

口传多秘诀，隐语最难参。

从来无明释，莫不嗟高艰；

吾蜀有高士，陆流字锦川。

医中一巨擘，沉缅内外编；

融会儒释道，继承古歧轩。

至人授绝学，尽得百家玄；

一旦醒秘授，济世透玄关。

今际升平世，大道共钻研；

创立研究所，为众解疑难。

咨询广利济，宏扬志更坚；

无私复无畏，一往更无前。

行针病即解，运气痛立蠲；

修炼不停息，气聚更神完。

(8) 范序

诊余勤著述，奋笔大如椽；
气功古术语，注词逾四千。
传统功理法，巨细无遗焉；
才似江河盛，德如日月悬。
瞥觉毫发见，聒听蚊蚋喧；
暗河有此灯，开来启后贤。
我才一校读，心境顿豁然；
益智开茅塞，如对古真传；
流传千亿载，光耀照人寰。
有此金钥匙，拦路虎全歼；
人皆登寿域，乐天等葛天。

古蜀 范仲良

戊辰岁首于锦城东郊舍下饮廉泉让水斋

注：范仲良先生系成都中医学校副主任医师
四川省气功科学研究会理事

凡 例

词 目

- 一、本书共收注气功术语4213条,其中辞头单字计916个。
- 二、本书收辞,原则上以传统性的口传用语及书传用语为主,而以名门大派的秘传口诀及师承用语为辅。间有形象实用的诗歌口谚及名言警句,亦酌予收列,备肇体用。
- 三、本书已基本上概括了气功学理体用的全过程,也是气功界有史以来的首次全面总结。

体 例

- 一、本书体例,以《辞海》(缩印本)为蓝本,部首、偏旁、单字等均依序排列,以便检阅。
- 二、本书各辞条,据需要释注,释解中先标出该条:辞语的门派、属性、用途,以及称谓等等。
- 三、门派:分道、佛、儒、医、武、巫等家,共用性术语,则以“气功通用”标之。
- 四、各门中惟“道”可分为“道家”、“道教”两条,但道教就气功功法而论,则大致是以道家理论为指导。故书中除个别辞条系纯属道教教义性术语外,一般均归诸于道家。

(10) 凡例

属性方面，可分为玄理（玄说理论）、生理、病理、治理、功理、功法、功种、功境等。

用途方面，分为养生、治病、导引、修炼（指狭义修行——炼丹）、修为（指广义修行——修道）等。

称谓方面，则可分为名词、名称、名言、名句、名著等等。

释义中有时先列出【正读】一项，标出该辞语必须注意的专业性术语读音，以免读误。又列【别称】一项，标列一些不宜与该辞条并立，但有时又可于一定场合中称谓的同义、近义性辞语，如丹，可别称为“药”、“炁”、甚至“精”等，但“药”、“炁”等又不能完全代表丹，此类情况，则于本项中标出之。此外，某些辞语，需要同时提醒其可共用名词，以增进理解者，亦一并于此项中标出，或直书“又名”别之。

释义需辞考者，则择重地引述该辞语的出处，原义及引用义，使读者能更深地了解其历史渊源及用于气功的真义。此项辞考一般列于释义前。

释义旨在解说该辞条的词义及其理法体用。凡一辞多义（或多用）者，则分别以①②③④……等项标出。其它释义内容亦同以此符号分别标出，不再另行表示。此外，一般辞书释义时常先作概括性解释，然后引证义项，本辞典则根据情况灵活引释。凡常见性义项，如“可笑”、“平常”、“平等”等的常用含义则不列。

有些条目中还列【正误】项：若本条辞义的真义及应用义，甚至辞条本身曾被明显歪曲，误解者，不论是历史性误会、抑或气功传统书籍的谬说，均于此项中驳正之，以免传讹。

以上释解视辞条需要而取舍。如义同某条，则直书参某条，不再重复注释。

字 体

一、本书用字，原则上均以标准简化字排版，间有涉及古籍精义，或因辞义译释需要者，则以繁体字排用。

二、简化字的部首、偏旁及其序列，亦均以《辞海》为准。若未用的部首或部首中的某些偏旁无辞头，则略去不列。

字 音

一、本书字音，未作注说者，悉依传统字书辞典及传统习惯性读法为准。

二、凡该字应读古音及因专业用语而须变音者，辞头中字则于【正读】中标出，文句中字则于括号中注明。

释 例

一、本书在释注的行文中，凡排楷体（如真日月）的辞语，均为本书另有释义的辞条，可供参阅对照。

二、本书在引文文句中，凡是方括号中的文字，如“玄牝具焉〔玄牝者，口鼻也〕”，均系原书原注。

三、本书在引文文句中，凡是圆括号中的文字，如“神炁既交（武火之功）……”，均系编者按语。

(12) 凡例

四、本书释义，原则上以气功传统性名著书载为主，气功密传性法本所载为辅。凡所释注，力求持之有据，言之成理，深入浅出，寓学于用。

五、本书释义，原则上均从分门立论，不尚（三教归一、释道同源等）混说，以期泾渭分明，概念清楚。其中间有所释之义需相与印证，互补短长者，则以该派名谓称之，如佛、道、儒、医、武、巫、术数等。

六、气功学理，重在实用，本书在释注功法名称或修为名词等辞条时，常不吝篇幅，务求详实，旨在学以致用，体用兼备，一反一般辞书只释辞条词义的惯例，这当然是为气功辞书必须理法一贯这一特殊性所决定的。

查 阅

一、本书首列全书《辞目表》，依序排列，每一辞条后均注明所在页码，以便读者直接检索。《辞目表》以《辞海》部首序列编排，以便部首检字。

二、本书后附《笔画查字表》，收列本书全部辞头的单字，并于单字后注明所在页码，以便检索。所列单字均按笔画分别排列，同画数者，以起笔笔形一、丨、丿、丶、乚的顺序排列，起笔先后从习惯。正文每页各辞条的第一单字，均于该页天头上标列，以便检阅。

三、本书后附《音序检字表》，每个辞头单字后注明所在页码，供擅长汉语拼音的读者索阅。

目 录

序言	(1)
杨序	(5)
范序	(7)
凡例	(9)
辞目总表	(13) ~ (57)
辞典正文	1 ~ 511
笔画查字表	512 ~ 517
音序检字表	519 ~ 525
主编跋语	527

辞目总表

一部

一	1	一切如	5	一阳来复	8
一元	2	一切法	5	一阴一阳	8
一中	2	一切智	5	一阴之爻	8
一斤	2	一生二	5	一阴不化	8
一气	2	一向宗	5	一声春雷	8
一心	2	一阳生	5	一灵独存	8
一孔	2	一来向	5	一炁流转	9
一本	2	一来果	5	一终火候	9
一吸	3	一佛乘	5	一念三千	9
一志	3	一法印	5	一性真如	9
一来	3	一指禅	6	一实相印	9
一灵	3	一乘法	6	一面之神	9
一炁	3	一乘教	6	一点灵光	9
一呼	3	一精明	6	一点性灵	9
一物	3	一七九一	6	一点黑铅	9
一终	3	一之为物	6	一真心地	9
一念	3	一己双修	6	一圆周天	10
一点	3	一分为二	6	一息之功	10
一原	3	一气归中	6	一候得药	10
一息	3	一气初萌	7	一部之神	10
一候	3	一心二门	7	一意规中	10
一乘	4	一心三观	7	一元太极丹	10
一部	4	一心三智	7	一乘究竟教	10
一通	4	一心不乱	7	一部八正穴	10
一敬	4	一心真如	7	一中十，十中一	10
一道	4	一切种智	7	一中多，多中一	10
一二三	4	一片太虚	7	一即十，十即一	10
一元丹	4	一生四忌	7	一即多，多即一	10
一日丹	4	一字法门	8	一声春雷震天门	10
一切心	5	一行三昧	8	一中一切，一	
		一阳之爻	8	切中一	10
		一阳不生	8		

一即一切，一		二欲界定	14	三	19
切即一	11	二十五方便	15	三一	19
一心无为则三		二物归黄道	15	三人	19
宝有为	11	二月中炼气法	15	三大	20
一根既返元、		二月节后炼		三才	20
六根成解脱	11	气法	15	三山	20
一	11	丁公	15	三尸	20
二	11	七八	15	三元	20
二八	11	七门	15	三天	20
二门	12	七元	15	三无	21
二五	12	七无	15	三五	21
二无	12	七日	15	三车	21
二目	12	七正	15	三气	21
二身	12	七伤	16	三心	21
二法	12	七众	16	三火	22
二空	12	七返	16	三灭	22
二乘	12	七宝	16	三田	22
二候	12	七莲	16	三归	22
二帝	13	七神	16	三生	22
二辈	13	七养	16	三玄	22
二障	13	七窍	16	三求	22
二门论	13	七情	16	三死	22
二无我	13	七液	17	三虫	22
二五精	13	七魄	17	三光	22
二生三	13	七宝殿	17	三合	22
二阳生	13	七十二天	17	三全	22
二其身	13	七元之子	17	三名	22
二法通	14	七支坐法	17	三华	23
二通相	14	七字真诀	17	三关	23
二帝观	14	七返九还	17	三池	23
二禅天	14	七损八益	18	三观	23
二十四气	14	七般朱砂	18	三阳	23
二十四节	14	七情内伤	18	三阴	23
二分为四	14	七月中炼气法	19	三花	24
二六时中	14	七月节后炼气法	19	三戒	24
二候得药	14	七损八益房中术	19	三足	24

三还	24	三淫	28	三界地	33
三身	24	三彭	28	三昧火	33
三忘	24	三焦	28	三昧印	33
三灵	24	三智	28	三叟言	33
三奇	24	三道	28	三皈依	33
三皈	24	三魂	28	三神山	33
三明	24	三叠	29	三壶山	33
三命	24	三漏	29	三素云	33
三法	25	三震	29	三恶道	33
三性	25	三德	29	三恶趣	33
三定	25	三餐	29	三教法	33
三房	25	三藏	29	三菩提	33
三学	25	三一道	29	三善道	34
三宝	25	三才	29	三禅天	34
三要	25	三五一	29	三解脱	34
三相	25	三元全	30	三摩地	34
三界	25	三元官	30	三才合真	34
三昧	26	三无为	30	三才相盗	34
三点	26	三无性	30	三元之气	34
三剑	26	三止观	30	三元之寿	34
三脉	26	三丹田	30	三元丹书	35
三庭	27	三从乘	31	三元丹法	35
三炼	27	三布施	31	三元归炉	35
三神	27	三归依	31	三元合一	35
三毒	27	三自归	31	三元修步	35
三恶	27	三自性	31	三元混一	35
三候	27	三自相	31	三五之道	35
三铅	27	三论宗	31	三五归一	36
三乘	27	三字诀	32	三五合气	36
三家	27	三妄想	32	三五相包	36
三疾	27	三还丹	32	三无漏学	36
三惑	27	三岔路	32	三气徘徊	36
三辈	28	三身佛	32	三世因果	36
三清	28	三法印	32	三田一贯	36
三谛	28	三净肉	32	三业清净	36
三盗	28	三界天	33	三业成就	36

三归依戒	37	三十七道品	42	五行	46
三生万物	37	三千六百门	42	五色	46
三全三真	37	三千六百条	42	五阴	47
三全合真	37	三五法三才	42	五芽	47
三华聚鼎	37	三百妙周天	42	五劳	47
三关九窍	37	三十七菩提分	42	五时	47
三关玄窍	37	三千大千世界	42	五身	47
三关修炼	37	三月中炼气法	42	五辛	47
三阳朝元	38	三关顿渐修为	42	五事	47
三花聚顶	38	三十二字养生诀	43	五轮	47
三物归一	38	三家相见结婴儿	43	五明	47
三性元宫	38	三五于一，天		五果	47
三宝体用	38	地至精	43	五官	48
三宝相合	38	三宫气满，二		五法	48
三界九地	38	气冲和	43	五要	48
三咽九吞	38	三月清明节后		五荤	48
三昧真火	38	炼气法	43	五鬼	48
三素云祝	38	于真人胎息诀	44	五养	48
三神七魄	39	万法之都	44	五神	48
三乘仙道	39	万法归一	44	五浊	48
三家相见	39	万育仙书	44	五根	48
三部修为	39	万神守真	44	五乘	48
三教一理	39	万象森罗	44	五通	49
三教九流	40	万神会集之乡	45	五教	49
三教归一	40	万变俱在人，		五眼	49
三教合一	40	其实无一事	45	五欲	49
三帝三法	40	与天为一	45	五盖	49
三帝圆融	40	与道合真	45	五渐	49
三密加持	41	专直	45	五通	49
三密相应	41	专气致柔	45	五智	49
三密瑜伽	41	五力	45	五道	50
三智一心	41	五尸	46	五缘	50
三魂七魄	41	五牙	46	五歌	50
三增上学	41	五见	46	五漏	50
三德之神	41	五石	46	五趣	50
三十七功德	42	五刚	46	五蕴	50

五德	50	五脏坐功法	55	临机	59
五尸气	51	五门不传之秘	55	临炉	59
五根欲	51	五月节后炼气法	55	J 部	
五通术	51	五行四象攒簇	55		
五遁术	51	五劳、六极、七		九一	59
五禽戏	51	伤、七痛	55	九丹	59
五雷掌	51	五色盲目、五音聋		九气	59
五门秘法	51	耳、五味伤口	56	九六	59
五开五定	51	屯蒙	56	九丙	59
五牙生气	51	世法	56	九仙	59
五气归中	52	世俗	56	九玄	59
五气转元	52	世谛	56	九池	59
五气朝元	52	世间定	56	九诀	59
五合五定	52	世界门	56	九守	60
五行配合	52	世俗谛	56	九还	60
五阴之爻	52	可畏	56	九识	60
五阴之地	52	可笑	57	九法	60
五劳损伤	52	丙叟	57	九要	60
五时七候	52	平	57	九星	60
五体不满	53	平常	57	九剑	60
五体投地	53	平等	57	九官	60
五住烦恼	53	平等观	57	九度	61
五轮投地	53	东向	57	九真	61
五炁朝元	53	夹脊	57	九桩	61
五金八石	54	夹脊关	57	九窍	61
五法体相	54	夹脊之窍	57	九难	61
五毒神掌	54	两足尊	58	九基	61
五根五佛	54	两手握固	58	九琴	61
五停心观	54	两应交泰	58	九九丹	61
五智三身	54	求放心	58	九九节	61
五智五身	54	些儿法	58	九光丹	61
五蕴皆空	54	事障	58	九级风	62
五气朝中脉	54	I 部		九还丹	62
五心朝天坐	54			九转丹	62
五形归一气	55	师	58	九宫境	62
五毒神沙手	55	师友父母	58	九候珠	62
		临	58		

九遁术	62	长生不死	67	朱雀	71
九九归一	62	长生不老	67	朱桔	71
九龙盘顶	62	长寿三惜	68	向明望心	71
九次第定	62	长息吐气治病诀	68	垂帘	71
九级佛风	62	丹	68	重啻	72
九还七返	62	丹元	68	重堂	72
九转之丹	62	丹书	68	重楼	72
九转大还	62	丹气	68	禹步	72
九转丹境	62	丹母	68	禹步法	72
九转灵丹	63	丹田	69		
九转金丹	63	丹头	69	部	
九宫真人	63	丹圭	69	为腹	72
九次除浊气	63	丹光	69	为我存身	72
九闭三咽诀	63	丹华	69	为道可不病	72
九闭三咽法	63	丹诀	69	半跏坐	72
九转大还丹	64	丹灶	69	半气半形	72
九转龙虎丹	64	丹炁	69	半阴半阳	72
九品准三成	64	丹房	69	半偏修士	73
九宫太极手	64	丹炉	70	举托移肾	73
九宫太极拳	65	丹药	70	部	
九宫存想法	65	丹宫	70		
九宫隐形术	65	丹降	70	了当	73
九月中炼气法	65	丹道	70	了命	73
九月节炼气法	65	丹鼎	70	了性	73
九转龙虎大丹	65	丹魔	70	了缘	73
九转丹、金液		丹道门	70	了得一，万事毕	73
经、守一诀	66	丹鼎门	70	尹真人服元气术	73
升阳	66	丹气周天	71	丑阳	73
升观	66	丹从内结	71	乙部	
升降	66	丹田之宫	71	飞丹	74
长生	67	丹田提气术	71	十部	
长谷	67	乌肝	71	十	74
长息	67	乌肝兔髓	71	十少	74
长生宝	67	朱鸟	71	十乐	74
长明定	67	朱肠	71	十问	74
长生之本	67	朱砂	71	十如	74

十戒	74	十二重楼	78	直截	82
十完	74	十二缘起	78	直心是净土	82
十忌	74	十二辟卦	78	直心是道场	82
十定	75	十无尽戒	78	南山	82
十界	75	十不善道	78	南洋	82
十要	75	十六字诀	78	南阙	82
十恶	75	十六段锦	79	真	82
十善	75	十六锭金	79	真一	82
十慧	75	十四无记	79	真人	82
十黠	75	十玄缘起	79	真土	83
十魔	75	十字真诀	79	真止	83
十二入	75	十字真窍	79	真水	83
十二门	75	十重禁戒	79	真丹	83
十二少	75	十通治病	79	真心	83
十二支	75	十不可悔戒	79	真火	84
十二处	75	十六字真言	79	真本	84
十二多	76	十方无极桩	79	真主	84
十二时	76	十方无极裆	79	真动	84
十二辰	76	十二月炼气法	80	真如	84
十二宫	76	十月中炼气法	80	真汞	84
十八伤	76	十一月中炼气法	80	真佛	84
十八空	76	十一月节炼气法	80	真采	84
十八界	76	十二月中炼气法	80	真体	84
十六心	76	十二息对治之相	80	真言	84
十六宜	77	十二月节后炼		真君	85
十玄门	77	气法	81	真念	85
十功德	77	华水	81	真知	85
十如是	77	华池	81	真性	85
十字路	77	华梁	81	真宗	85
十重戒	77	华盖	81	真空	85
十胜相	77	华严宗	81	真定	85
十境通	78	华池水逆流	81	真法	85
十黠成	78	华阳三观法	81	真相	85
十二门禅	78	华阳内观法	81	真种	85
十二时辰	78	直心	81	真信	85
十二段锦	78	直神	82	真度	86

(20) 十 厂 尸 匚 卜 (卜)

真养	86	真空妙有	89	有漏定	93
真铅	86	真定禅观	89	有心入定	93
真息	86	真宗、似宗	89	有形之中	93
真宰	86	真智无知	89	有我无我	93
真谛	86	真假性命	89	有余涅槃	93
真液	86	真神坐紫宫	89	有作周天法	93
真智	86	真西山先生卫		存心	93
真道	86	生歌	89	存神	93
真意	86	音	90	存养	94
真人坐	86	厂 部		存真	94
真之真	86			存想	94
真日月	86	原一	90	存身神	94
真日用	87	原气	90	存夜气	94
真父母	87	原真	90	存思法	94
真玄关	87	尸 部		存五神法	94
真如性	87			存心养性	95
真如定	87	左道	90	存白气法	95
真言宗	87	左右举托	91	存神之窍	95
真武定	87	左右按项	91	存神养气	95
真金鼎	87	左道旁门	91	存道之数	95
真空智	87	右卧	91	存日暖心法	95
真实我	88	布气	91	存想按摩法	95
真种子	88	布施	91	存想酥沐法	96
真胎息	88	布气与他人攻疾		匚 部	
真神位	88	歌诀	91	巨明	96
真黄芽	88	在家二众	91	巨胜	96
真解脱	88	有无	92	卜 (卜) 部	
真一在位	88	有幻	92		
真一秘要	88	有地	92	上丹	96
真水真火	88	有执	92	上虫	96
真龙真虎	88	有形	92	上定	96
真如三昧	88	有作	92	上乘	96
真阳护法	88	有为空	92	上鹊桥	96
真阴自动	88	有为法	92	上丹次序	96
真阴炼形	89	有为修	92	上品丹诀	96
真阴真阳	89	有法空	92		

上德、下德	96	内景	101	同事	107
上鹊桥、下鹊桥	97	内照	101	周天	107
下尸	97	内触	101	周天法	107
下实	97	内德	101	周天度数	107
下种	97	内三要	102	周天三昧火	107
下乘	97	内日月	102	部	
下丹田	97	内功拳	102	复	107
下玄关	97	内外丹	102	复七	107
下泥丸	97	内外火	102	复命	108
下鹊桥	98	内外空	103	复姤	108
下丹次序	98	内外药	103	复真	108
下手功夫口诀	98	内外通	103	复其根	108
冫 部		内玄牝	103	复命关	108
刑德	98	内外缘	103	复命根	108
刻意	98	内家拳	103	复气还本	108
刻漏	98	内鹊桥	103	复性之道	109
剑	98	内丹三要	103	复命归根返	
剑门	99	内丹初诀	103	本原	109
剑术	99	内外三关	104	部	
剑仙门	99	内外日月	104	仁	109
剥	99	内外兼修	104	化身	109
冫 部		内存一气	104	化真	109
内丹	99	内观温养	105	化仪四教	109
内功	100	内采真阳	105	化法四教	109
内合	100	内定五境	105	化身坐忘法	109
内孕	100	内省五觉	105	化阳魂，消阴魄	109
内外	100	内修三要	105	仙	110
内动	100	内真胎息	105	仙人	110
内机	100	内外药双修	105	仙乐	110
内牝	100	内照下手法	105	仙胎	110
内观	100	内有真实，外应		仙食	110
内守	101	景象	106	仙道	110
内空	101	用炁	106	他觉	110
内视	101	用水火	106	休绝	110
内药	101	用火必兼风	106		
内得	101	同利	106		

休粮	110	依他起自性	115	假丹	119
休粮歌诀	110	修正	115	假谛	119
伏丹	111	修正	115	假道	119
伏气	111	修行	116	假名心	119
伏虎	111	修补	116	假想观	119
伏气法	111	修观	116	催眠术	120
伏气炼神	111	修身	116	厂 部	
伏气炼精	111	修罗	116		
伏光导引	111	修性	116	反听	120
任督	111	修命	116	反身	120
任督脉杂修法	112	修净	116	反俗	120
伤损	113	修随	117	反本求宗	120
似醉	113	修道	117	反本還元	120
似宝珠	113	修数	117	后门	120
似守非守	113	修慧	117	后三关	120
似守非常	113	修于一	117	后天气	120
体具	113	修昆仑	117	后天修	121
体如是	113	修性说	117	后天三用	121
体与道冥	113	修容功	117	后天凡气	121
何仙姑胎息诀	113	修心炼性	117	后天阴阳	121
作如是	113	修行妙门	117	后天采药	121
作念和气攻病	113	修行系逆行	118	后天精气	121
住念	114	修道十三要	118	后天之后天	121
住火停轮	114	修得后天返先天	118	后天之先天	121
住相布施	114	保气	118	八(ㄣ) 部	
伴侣	114	保气在保元	118		
佛	114	俗谛	118	八风	122
佛行	114	信则灵	118	八石	122
佛性	114	信、愿、行	118	八仙	122
佛法	114	侯真人胎息诀	118	八戒	122
佛乘	114	倒骑	119	八识	122
佛智	114	倒骑驴背，走马		八忍	122
佛道	114	看花	119	八卦	122
佛藏	115	偃月炉	119	八苦	122
佛性智慧	115	偃卧法	118	八事	123
侣伴	115	偏阴	119	八定	123

八脉	123	前三关	127	入药镜	131
八素	123	前后际断	127	入不二法门	134
八教	123	前三三、后		从欲	134
八液	123	三三	127	从阴下沉	134
八智	123	前三关、后		从空入假观	134
八触	123	三关	127	从假入空观	134
八正道	124	总持之门	127	以人补人	134
八圣道	124	尊道贵德	127	以心为剑	134
八卦掌	124	巽风	127	以心治病	134
八背舍	124	慈悲	128	以知养恬	135
八段锦	124	慈悲观	128	以念出气	135
八素琼	125	人(入)部		以念吐气	135
八部众	125	人	128	以心传心, 不立	
八景神	125	人心	128	文字	135
八大人觉	125	人仙	128	以眼视鼻, 以鼻	
八支正道	125	人执	128	视脐	135
八圣道分	125	人性	128	全厄	135
八相成道	125	人茧	128	全阳	135
八般神通	125	人神	128	全形	135
八素琼浆	125	人空	129	全修	135
八万四千经	125	人欲	129	全真	135
八段锦坐功	125	人道	129	全神	136
八卦神力手	125	人无我	129	全跏坐	136
八月中炼气法	126	人空慧	129	全著相、全	
八月节后炼		人生五德	129	著空	136
气法	126	人生祖窍	129	合三为一	136
分阴分阳	126	人破人补	130	合开太极	136
关元	126	人随于法	130	众气	136
关玄	126	人道之修	130	众生	137
兑	126	人傍山则仙	130	众中尊	137
单修道	126	人之五气朝元	130	众生见	137
单盘坐	127	入门	130	众生起见	137
单开太极	127	入定	130	众妙之门	137
单关辘轳	127	入静	130	众妙归根	137
忿恚	127	入法门	130	众妙归根之时	137
前门	127			含光	137

(24) 人(入) 乂 ㄣ 匕 儿 几 一

含明	137	杀生者不死, 生	先天一点至阳
含光默默	137	生者不生 140	之炁 144
命	137	ㄣ 部	先天之性, 后天
命门	137		之性 144
命功	137	勿忘勿助 140	先天无为, 后天
命宝	137		有为 144
命树	138	匕 部	先后相感, 有
命基	138		无相生 144
命蒂	138	北玄 141	兜礼 144
命门官	138	北潭 141	兜体 145
命之蒂	138	顷刻丹成 141	兜肾功 145
命之根蒂	138	顷刻周天 141	
命根之祖	138	儿 部	几 部
命宝本天真	138		凡心 145
舍利	138	先天炁 141	凡食 145
舍念	138	先天修 141	凡夫禅 145
舍利子	138	先天神 141	凡圣同居 145
舍利塔	138	先天精 141	凡息真息 145
舍利周天	138	先天三元 142	夙业 145
贪欲	138	先天之炁 142	咒 145
贪欲菩提	139	先天后天 142	凭脾存气 145
念	139	先天采药 142	一 部
念诵	139	先天灵炁 142	六丁 145
念绝	139	先天呼吸 142	六大 145
念无为	139	先天神炁 142	六义 145
念佛三昧	139	先天真炁 142	六气 145
念兹在兹	139	先天真境 143	六关 146
念真如禅	140	先天精炁 143	六尘 146
念无念、行无行、		先命后性 143	六妄 146
言无言、修		先性后命 143	六识 146
修无	140	先天之后天 143	六即 146
乂 部		先天之先天 143	六极 146
义	140	先天第一枝 143	六事 146
杀机	140	先天炁, 后	六相 146
杀机含生机	140	天气 143	六度 146
		先天真一之炁 144	

六神	146	六根震动	151	净肉	154
六根	146	六字延寿诀	151	净身	154
六贼	146	六根本一性	151	净息	154
六候	147	六月中炼气法	151	净土宗	154
六害	147	六月节炼气法	151	净土真宗	154
六衰	147	六合同春，		凌虚	154
六通	147	物物得所	151	凝	154
六情	147	六阳进火，		凝心	154
六淫	147	六阴退符	152	凝止	154
六粗	147	交心肾	152	凝抱	154
六道	147	交济之道	152	凝固	154
六境	147	交接之术	152	凝神	154
六不思	147	交接之道	152	凝抱之功	155
六无为	147	交媾坎离	152	凝神于虚	155
六字气	147	充形	152	凝神调息	155
六气法	148	京黑先生睡功		凝神入气穴	155
六字诀	148	行气法	152	凝神照气穴	155
六字法	148	夜卧治病法	153	一 部	
六妙门	149	夜守阳窍，			
六即佛	149	日守阴窍	153	冥心	155
六洁意	149	夜饭减一口，		冥契同运	155
六息卦	149	活得九十九	153	i 部	
六消卦	149	育婴	153		
六情欲	149	帝京	153	许真君暗铭	156
六凡四圣	149	离坎	153	证止	157
六门紧闭	149	离法	153	证正	157
六气歌诀	149	离相	153	证观	157
六字真言	150	离宫	153	证净	157
六事四谛	150	离欲尊	153	证随	157
六波罗密	150	离女坎男	154	证数	157
六相圆融	150	离宫走火	154	识阴	157
六相缘起	150	膏肓二穴	154	识佛	157
六度圆满	150	; 部		识藏	157
六根不漏	150			说通	158
六根互用	150	冲开天门	154	说通相	158
六根固塞	151	次虚无	154	诸法空	158

诸行无常	158	唯证方知	161	阴魔	165
诸法空相	158			阴生处	165
诸法实相	158	ㄣ (左) 部		阴阳补	165
诸佛如		阳门	161	阴护法	165
来禅	158	阳丹	161	阴符经	165
谁家子	158	阳光	161	阴阳门户	165
调气	158	阳关	162	阴阳之术	165
调息	158	阳物	162	阴阳之根	166
调气方	159	阳食	162	阴阳未判	166
调气法	159	阳神	162	阴阳交术	166
调心息	159	阳宫	162	阴阳交泰	166
调息法	159	阳道	162	阴阳运转	166
调息三要	159	阳精	162	阴阳和合	167
调息四事	159	阳关道	162	阴阳易位	167
调理津液		阳护法	162	阴阳终始	167
歌诀	160	阳火六候	163	阴阳偏盛	167
谛	160	阳火阴符	163	阴符之候	167
谨慎元阳	160	阳左阴右	163	阴符经文	167
		阳光三现	163	阴阳生死气	168
ㄣ 部		阳光发现	163	阴阳出入门	168
击天鼓	160	阳进阴退	163	阴阳五行之道	168
击天磬	160	阳里先天	163	防危虑险	168
击探天鼓	160	阳时、阴时	163	际断	168
		阳燧方诸	164	阿弥陀	168
ㄣ 部		阳神仙、阴		阿修罗	168
卫生	160	神鬼	164	阿罗汉果	169
卫生三戒	160	阳道奇，阴		阿赖耶识	169
卯阳	160	道偶	164	阿耨多罗三藐	
卯酉	160	阴丹	164	三菩提	169
卯酉沐浴	161	阴交	164	陈希夷化修诀	169
卯酉周天	161	阴阳	164	附身魂	169
卯酉夜醉	161	阴灵	164	降丹	169
即凡即圣	161	阴食	164	降心	169
即心成佛	161	阴神	164	降龙	169
即色即空	161	阴道	164	降官	169
即心即佛，		阴跻	165	降白虎	169

降魔坐	170	动以入门	174	观音坐	178
降龙伏虎	170	动而应时	174	观心十门	178
除目疾道功	170	动静男女	174	观自在坐	178
陶和	170	动归寂, 静		观佛三昧	178
随惑	170	宝真	174	观治病相	178
随法行	170	势动	174	观真如禅	178
随信行	170	厶 部		观能治病	178
随息法	170			观想治病	178
随烦恼	170	云鼓	174	观察义禅	178
隐机	171	云鼓鸣	175	观心十法门	179
隐诀	171	云门三句	175	观想治病	
隐形	171	云掩空门	175	十法	179
隐语	172	云散日现	175	廴 部	
隐显术	172	云散水枯	175		
障道因缘	172	参伍	175	延年良箴	179
尸(右) 部		参禅	175	干 部	
郎君	172	参同契	175		
鄞鄂	172	参同大道	175	干沐	179
刀(夕) 部		参同契考异	175	干浴	179
刀		能审虑	176	干水银	179
刀圭	172	又 部		干洗脸	180
负阴抱阳	172			工 部	
忍精不泄	172	双关	176		
兔髓	173	双身	176	功	180
劈水掌	173	双修	176	功力	180
力 部		双虚托	176	功动	180
力如是	173	双盘坐	176	功食	180
加持	173	双关轳轳	176	功耗	180
动功	173	双胎修法	176	功境	180
动性	173	圣人	177	功德	180
动修	173	圣胎	177	功魔	180
动静	173	发炉	177	功动三诀	180
动摇法	174	发宜常梳	177	巫	180
		观	177	巫师	181
		观想	177	汞	181
		观自在	177	汞虎	181

汞来投铅	181	坎离	184	苦	189
项手争	181	坎离基	184	苦谛	189
土(士) 部		坎男离女	184	苦狱	189
土	181	坎宫走火	185	苦海无边，	
土釜	181	坎离交变	185	回头是岸	189
土地精	181	坎离交济	185	若即若离	189
土作碧玉	181	坎离交姤	185	英玄	189
圭	181	坎离交媾	185	药	189
吉祥坐	181	坎离颠倒	185	药王	189
地	181	志	185	药产	189
地门	182	志一	186	药材	190
地元	182	志气	186	药物	190
地支	182	志、气	186	药鼎	190
地户	182	志与道合	186	药魔	190
地仙	182	声色滋味	186	药自外来	190
地盆	182	坤	186	莲宗	190
地根	182	坤火	186	莲花坐	190
地盘	182	坤地	186	莲蕊舒百瓣	190
地髓	182	坤位	187	莫作意	190
地天泰	182	坤宫	187	莫自作意	190
地盘桩	182	坤乾	187	著空	191
地轴天根	182	坤元丹	187	著相	191
坚齿之道	183	培后补先	187	菩提	191
坐	183	填坎	187	菩提树	191
坐关	183	境牵	187	菩萨五行	191
坐忘	183	墙高以方	187	菩提萨锤	191
坐禅	183	墙头朵朵鲜	187	葫芦	191
坐忘铭	183	壁观	187	葫芦功	191
坐忘七法	183	井 部		葫芦抽	191
坐禅心法	184	节度	188	葫芦歌	192
坐禅念息	184	节宣之和	188	落位	192
坎	184	花心	188	蓬莱	192
坎户	184	花月	188	藏识	192
坎位	184	花酒	188	井 部	
坎宫	184	苏东坡养生		开门	192
		气法	188		

开顶	192	大手印法	197	太阴炼形	204
开洞	193	大罗金仙	197	太极三诀	204
开阖	193	大圆满法	197	太极之精	204
开天门	193	大乘空宗	197	太极五门	204
开基手	193	大小周天法	197	太极图式	
大 部		大觉金仙位	198	(手印)	204
大	193	大方诸宫服日		太和元气	204
大丹	193	芒法	198	太清神丹	204
大化	193	大威仪先生玄		太乙含真气	205
大乐	193	素真人要用		太上琴心文	205
大地	193	气诀	198	太和阴阳气	205
大壮	193	夫妇	199	太易、太初、	
大还	194	太一	199	太始、太素	205
大明	194	太上	199	央	206
大空	194	太元	199	头太渊	206
大定	194	太仓	199	头面七神	206
大放	194	太玄	200	奇门遁甲	206
大药	194	太平	200		
大觉	194	太阴	200	元 部	
大乘	194	太冲	200	元气	206
大欲	195	太极	200	元关	206
大道	195	太和	201	元初	207
大丈夫	195	太易	201	元君	207
大开顶	195	太虚	201	元和	207
大手印	195	太平经	201	元性	207
大还丹	196	太玄关	201	元官	207
大周天	196	太和宫	201	元神	207
大相状	196	太极门	202	元鼎	207
大疯关	196	太极颂	202	元精	207
大度关	196	太极拳	203	元气无为	207
大乘禅	196	太乙七养	203	元牝之门	207
大涅槃	196	太上七返	203	元神下照	207
大清明	197	太阳八卦	203	元神识神	208
大道歌	197	太阳炼气	203	元神、欲神	208
大小河车	197	太阴太阳	204	元气佐喜怒	208
大小利门	197	太阴八卦	204	元始祖气之窍	208

无 部		无所住	211	无极生	
		无始劫	212	太极	215
无	208	无始空	212	无法有	
无心	208	无念行	212	法空	216
无为	209	无念坐	212	无上正等正觉	216
无生	209	无念法	212	无为而无不为	216
无记	209	无法空	212	无中有，有	
无极	209	无想天	212	中无	216
无住	209	无想果	212	无为而始有为	216
无我	209	无想定	212	无中生有有	
无作	209	无漏定	213	还无	216
无表	209	无漏智	213	无爻卦内别	
无事	210	无心入定	213	乾坤	216
无明	210	无分别智	213	无相方为性、	
无始	210	无为二辈	213	有情即是心	216
无念	210	无为之道	213	无形无象无名	
无相	210	无为而为	213	姓，有性有	
无思	210	无用功处	213	神有识灵	217
无觉	210	无生忍法	214		
无常	210	无生法忍	214	手 部	
无痴	210	无动无静	214	打坐	217
无瞋	210	无形之中	214	打天钟	217
无、为	210	无形无象	214	打擧功	217
无为法	210	无极之道	214	打井神功	217
无心定	210	无余涅槃	214	扣手	217
无为空	211	无住为本	214	扣齿	217
无为修	211	无住涅槃	214	托踏	217
无为桩	211	无相为体	214	执一	217
无孔笛	211	无念为宗	214	执性	217
无生忍	211	无修之修	215	执著	217
无记空	211	无象玄珠	215	执静	217
无名姓	211	无摇尔精	215	执有为	218
无色界	211	无色界		执清静	218
无住住	211	四天	215	执一明三	218
无作空	211	无住处涅		抑耳法	218
无表业	211	槃	215	护丹	218

护关	218	捉龙	222	寸 部	
护法	218	损	222		
护道	218	掩耳	222	寿	226
把牢春汛	218	接神窟	222	寿命	226
把握阴阳	218	探摄	222	寿、功、道	226
报如是	218	搭桥	223	寿夭之道	226
拔断筋	218	揩面	223	封穴	226
拈花禅	219	提胎功	223	封固	226
拈花示众	219	提肛缩阴	223	封炉	226
拈花传真	219	提挈天地	223	封金柜	226
拈花微笑	219	提缩二便法	223	弋 部	
抽添	219	搓涂	223		
抽葫芦	219	握固	223	武火	227
抽坎补离	219	揉腹九行图	224	武火法	227
抽铅添汞	219	撞三关	224	武火炼形	227
抽添火候	219	摄生	224	口 部	
抵辇	219	摄养诀	224		
抵下腭	220	摄三归一	224	口功	227
抵肾囊	220	摄生要义	224	口传	227
拘录	220	搏	224	口密	227
拘魂法	220	摇天柱	225	口头禅	227
抱一	220	撞三关	225	口口相传不	
抱黄	220	撤桥	225	记文	228
抱朴子	220	撼天柱	225	叩齿	228
抱元守一	220	操纵	225	叩金梁	228
抱德养性	220	擦面	225	叩齿存神	228
抱一子逍遥歌	221	擦桩	225	吐纳	228
抱一守中, 虚		擦眶	225	吐纳法	228
心实腹	221	擦兜九九功	225	吐故纳新	228
拙火	222	攒五行	225	吃饭睡觉	228
拭面	222	攒来四象进		吸贴撮闭	228
持气	222	中宫	226	吾丧我	229
持盈	222	攒五、簇四、		听息	229
指梳	222	会三、合二、		呵热邪法	229
按项	222	归一	226	呼吸	229
按摩	222			呼气法	229

呼吸四忌	230	四谛	233	四色界定	237
呼吸神炁	230	四海	233	四沙门果	237
呼吸精气	230	四喜	234	四性重戒	237
呼吸静功妙诀	230	四等	234	四定静虑	237
鸣天鼓	230	四象	234	四觉知见	237
鸣金梁	230	四智	234	四部功程	237
虽远若近	230	四禅	234	四候妙用	237
咽津	230	四德	235	四菩提心	238
咽津纳气	230	四辩	235	四象和分	238
咽气有声戒	231	四魔	235	四象调合	238
唯识宗	231	四正时	235	四象攒簇	238
唯识实性	231	四正胜	235	四禅八定	238
喇嘛	231	四正宫	235	四德涅槃	238
嗜欲	231	四正断	235	四无色界定	238
嗽玉津	231	四正勤	235	四季却病歌	238
嘘手	231	四圣谛	235	四象会中宫	238
嘘日	231	四论宗	235	四象会中庭	238
嘘津	231	四念处	235	四月中炼气法	238
嘘唾	231	四念住	236	四菩萨、四名山	238
嘘液	231	四空定	236	四象和合	239
嘘日气	231	四种禅	236	运周天	239
口 部		四神足	236	因如是	239
		四涅槃	236	因缘观	239
四大	231	四禅天	236	因门六义	239
四门	232	四禅定	236	回紫	239
四正	232	四摄法	236	回风混合	239
四生	232	四熏习	236	回光返照	239
四有	232	四意断	236	回光静定	239
四休	232	四静虑	236	回复先天	239
四印	232	四大不调	236	回光返照法	240
四合	232	四大分散	236	国治、民聚、	240
四级	232	四大动触	236	财蓄	240
四轮	233	四门紧闭	237	固济	240
四相	233	四无色定	237	固神	240
四乘	233	四无量心	237	固蒂	240
四候	233	四正沐浴	237	固三宝	240

固合三宝	240	得道	244		
圆灭	240	得先天, 制		夕部	
圆明	240	后天	244	外丹	249
圆顿	240	微妙正法	244	外生	249
圆寂	240	御景	244	外功	249
圆明净妙	240	御女术	244	外合	249
圆成实自性	241	御意至得		外空	249
		无为	244	外药	249
山 部		彡 部		外景	249
山头	241	形神	245	外三要	249
幽田	241	形气神	245	外日月	250
幽明	241	形意门	245	外道禅	250
幽室	241	形意拳	245	外定五境	250
幽阙	241	形与神俱	245	外禅内定	250
幽明光	241	形神相守	245	外不入、内不	
峨眉仙人幽		形神相亲	245	出, 全元气、	
秘法	241	形神俱妙	246	守真一	250
彳 部		形如烟霞, 神同		名色	250
行门	242	太虚	246	名相	250
行气	242	须菩提	246	多咽气津少	
行禅	242	彭质	246	饮食	250
行气大要	242	彭居	246	梦	250
行气导引	242	彭祖	246		
行房人忌	242	彭矫	246	夕 部	
行房气忌	242	彭祖经	246	冬至	250
行房时忌	243	彭祖闭气纳		冬气养长	251
行道守真	243	息法	248	冬至一阳生	251
行气玉佩铭	243	影人	248	夏气养长	251
行气闭气戒	243	彳 部		丸 部	
行气治病导		狮子眠	248	丸生地	251
引法	243	独	248		
律宗	243	独立	248	彳 (食) 部	
得一	243	独卧	249	食	251
得失	243	独立守神	249	食气	252
得药	243	猿戏	249	食谷	252

食阳	252	性功	256	悟因	259
食阴	253	性戒	256	悟真	259
食相	253	性具	256	悟真篇	259
食粥	253	性空	256	情欲	259
食物三化	253	性命	257	惟静惟虚	259
食气纳枣辟		性相	257	惚恍	259
谷法	253	性种	257	惊丹	260
饮茶	253	性根	257	惊功	260
饮刀圭	253	性起	257	倏	260
饵丹	253	性海	257	情关	260
广 部		性如是	257	慎守	260
广舍	254	性重戒	257	慎独	260
广成子静坐法	254	性罪戒	257	慎汝内, 闭	
庄子心斋法	254	性之枢纽	257	汝外	260
庐间	254	性具三千	257	懈怠	260
应谷	254	性命双修	257	门 部	
庖丁解牛	254	性命之本	258	门户	261
庚甲	254	性空性有	258	闭气	261
度世	254	性相如如	258	闭关	261
亡 部		性根命蒂	258	闭观	261
亡精神, 见		性根静澈	258	闭息	261
精神	254	性海澄波	258	闭摩	261
妄	255	性情真灵	258	闭气方	261
妄念	255	性情归一窍	258	闭气法	262
妄想	255	性命双修之道	258	闭精路	263
忘病	255	性命双修炼		闭气攻病	263
忘窍归鼎	255	心肾	258	闭气歌诀	263
盲光	255	性天命地, 性神		闭炁胎息	263
盲定	255	命气	258	闭气攻疾法	263
羸女	255	性天常静云归洞、		闭气攻痛法	263
个 部		定水无波月		闭气吐气法	263
性	256	满池	259	闭气气海攻	
性灭	256	恒火	259	病法	263
		恍恍惚惚	259	闭气存想治	
		恬倏	259	病法	264
		恬憺虚无	259		

闭气咽气攻		法眼净	267	洞照	271
病法	264	法、财、侣	267	洞庭水	271
闺丹	264	法由心生	267	洞房之主	271
		法财相济	267	洗五脏	271
部		法轮周天	267	活子午	271
壮气	264	法随于人	267	活子时	271
		法天地，象		活午时	272
		日月	267	活子之初	273
		河车	268	活子正象	273
汇阳	264	河车法	268	活子内气充盈	273
池中	264	河车路	268	洋神	273
沐浴	265	河上姹女	268	酒色	273
沐浴堤防	265	河车正动	268	消息	273
沙门	265	河车初动	268	消息卦	273
没弦琴	265	河车真动	268	涅槃	273
法	265	河车搬运	268	涅槃卧	273
法门	265	沾滞	269	涅槃四德	273
法天	265	注意玄关	269	涅槃妙心	273
法心	265	泥丸	269	涓子存想孕婴	
法印	266	泥洹	269	修炼法	273
法执	266	泥丸宫	269	浩然之气	273
法身	266	泥丸九真	269	海决	274
法轮	266	泥丸夫人	269	海潮	274
法空	266	泥洹无法	269	海底婵娟	274
法性	266	泥丸百节皆		海浪决堤	274
法相	266	有神	270	浴面	274
法眼	266	泥丸风清，绛		浮云	274
法道	266	宫月朗	270	浮阳丹	274
法无我	267	波罗密	270	浮阳周天	274
法布施	267	治	270	浮阳丹气	274
法我执	267	治心	270	浮气小周天	274
法身藏	267	治气	270	涌泉	274
法性宗	267	治命桥	271	清坐	274
法空慧	267	治病法	271	清浊	274
法相宗	267	洁宫	271	清静	275
法界藏	267	洞虚	271	清静	275

清浊气	275	游戏三昧	279	守口如瓶, 防	
清净坐	275	游戏道功	279	意如城	284
清净补	275	漱齿	279	安处	284
清净禅	275	漱咽	279	安神	284
清净法眼	275	漱津	279	安般	284
清静无为	275	漱液咽津	280	安坐法	284
清水灌灵根	275	漱咽除疴法	280	安神祖窍	284
清微派炼三		漏	280	安般守意	284
品诀	276	漏永	280	宝山	284
清微派合炼三		漏尽通	280	宝瓶	284
宝诀	276	潮信	280	宝琳	285
添油之法	276	澄神	280	宝殿	285
鸿蒙窍	276	醴泉	280	宝瓶口	285
渐门	276	瀛洲	280	宝瓶气	285
渐授	276			宝精行气	285
渐净非顿	276			宝冠胎息法	285
混沌	277			宗	285
混迹	277	宇宙	280	宗(辨)	285
混然	277	守一	280	宗依	286
混沌门	277	守中	281	宗体	286
混而为一	277	守内	282	宗祖	286
混沌一气	277	守灵	282	宗教	286
混沌开基	277	守城	282	宗通	286
混沌虚空	277	守静	282	宗通相	286
混俗颐生录	278	守雌	282	定	286
淮南八公	278	守三一	282	定功	286
淫根	278	守玉关	282	定异	286
淡七情	278	守真一	282	定观	286
深根	278	守一当明	282	定惠	286
深根固蒂	278	守一则和	282	定境	286
深其根, 固		守一明法	282	定慧	286
其抵	278	守玄白法	283	定于心	286
湛常存	278	守身炼形之术	283	定以发慧	287
温养	278	守真长生秘诀	283	定慧双修	287
渡法船	278	守定胭花断		定意马, 伏	
游气	279	淫欲	283	心猿	287

审眉间	287	进火退符	290	造化炉	295
实性	287	进阳火，退		通天	295
实相	287	阴符	290	通神	295
实谛	287	运气	290	通精	295
实智	287	运睛	291	通神法	295
实其腹	287	运动导引	291	通真路	295
实相印	288	還元	291	通天灵剑	295
实相涅槃	288	还丹	291	道	296
宣	288	还年	292	道一	297
家中	288	还精	292	道人	297
家先	288	还三元	292	道士	298
宴座	288	还丹金液	292	道引	298
宴息	288	还年之道	292	道术	298
宾主	288	还精补脑	292	道生	298
寅阳	288	还精补脑法	292	道全	298
寅头丑尾，阳		近取诸身	292	道年	298
亢有悔	289	返	293	道纪	299
寂	289	返观	293	道母	299
寂止	289	返听	293	道场	299
寂漠	289	返乾	293	道炁	299
寂无所寂	289	返紫	293	道学	299
密户	289	返照	293	道性	299
寒丹	289	返魂浆	293	道胎	299
塞兑	289	返本還元	293	道家	299
塞耳空	289	返本还源	293	道息	300
塞其六门	289	返观内照	293	道基	300
寤寐阴阳	289	迎气	293	道教	300
寡欲	290	适身	293	道得	301
部		逆顺	293	道庵	301
达命	290	逆修	294	道帝	301
达摩	290	逆筑	294	道路	301
达摩一乘法	290	逆人情	294	道源	301
过劫关	290	逆修之道	294	道德	301
过疯关	290	退符	294	道藏	302
进火	290	逍遥子导引诀	294	道之情	302
		造化	295	道无所	302

道生一	302	归根窍	306	导脉	310
道种智	302	归根复命	306	导养	310
道德经	302	寻常呼吸	306	导引法	310
道无别诀	303	灵子	307	导引图	310
道以心得	303	灵气	307	导引行气	311
道术多端	303	灵台	307	导引次第	311
道本至无	303	灵地	307	导引宗旨	311
道本至虚	303	灵光	307	导引食气	311
道必归一	303	灵坚	307	导引十六节	311
道法自然	303	灵谷	307	导引引气法	312
道家五秘	304	灵府	307	导引疗未病	312
道通为一	304	灵明	307	导引闭气攻	
道隧以长	304	灵胎	307	患法	312
道德之质	304	灵剑	307	忌	312
道门八正道	304	灵根	307		
道行本苦行	304	灵液	307	弓 部	
道德五千言	304	灵魔	308	引道诀	312
道无二，法		灵台山	308	引导歌	312
不一	304	灵明性	308	引气下流	312
道无二，法		灵父圣母	308	张果服气却	
非一	304	灵书紫文	308	谷法	313
道者气，神				弱男	313
者精	304	尸 部		弹丸	313
道法三而归一	305	尸解	308		
道家除疾健体		尾闾	308	中 部	
坐法	305	尾闾关	308	出灵	313
遍计所执自性	305	屠龙剑、缚		出性	313
遁	305	虎绦	309	出神	313
遣欲	305			出家	313
遵生八笺	305	己(巳) 部		出灵窍	313
避风	305	己	309	出世间定	313
		异风倒吹	309	出世间法	313
弓 部		导气	309	出日入月	313
归一	305	导心	309	出灵入灵	313
归佛	305	导引	309	出青入玄	314
归根	306	导性	310	出家五众	314

出世间上		如来法性实际		少阳	320
下藏	314	涅槃	317	少思寡欲	321
出外入内, 著		如鸡抱卵,		尘垢	321
空著相	314	如龙养珠	317	当来路	321
女 部		妙心	317	省言	321
女丹	314	妙合	317	子 (子) 部	
女丹功	314	妙鼎	317	子午	321
女丹法	314	妙静之道	317	子阳	321
女子炼形法	314	始气	317	子时	321
如来	314	始觉	317	子精	321
如是	315	姤	317	子午经	321
如来性	315	娇女	317	子午线	321
如来藏	315	姤女	317	子午火符	321
如是力	315	婴儿	318	子午卯酉	321
如是因	315	婴神	318	子午沐浴	322
如是报	315	婴儿姤女	318	子午周天	322
如是作	315	婆罗门导引十		子母相守	322
如是体	315	二法	318	子母真仙诀	322
如是性	315	媒人	318	子进阳火, 午	
如是相	316	小 (子) 部		退阴符	322
如是果	316	小人	318	孙真人铭	322
如来禅	316	小大	318	孙真人枕上记	322
如是缘	316	小成	319	孙真人养生铭	322
如理智	316	小周	319	孤修	323
如意珠	316	小法	319	孤阴寡阳	323
如如不动	316	小乘	319	马 部	
如来知见	316	小象	319	马桩	323
如来法身	316	小止观	319	马步功	323
如来真定	316	小还丹	319	马档功	323
如来清禅	316	小开顶	319	系 (系) 部	
如来正法眼藏	316	小周天	319	系缚	323
如是本末究		小疯关	320	红丹	323
竟等	317	小乘禅	320	红莲	323
如人饮水, 冷暖		小周天法	320		
自知	317	小周天歌	320		

红铅	324	绝相	327	理具三千	331
纯阳	324	绝洞	327	望远	331
纯阴	324	绝粒	327	琅膏	331
纯素	324	绝欲	327	琴心	331
纯乾	324	绝利一源	327	琴剑	331
纯气之守	324	绝学无忧	327	琴心文	331
纯阳之体	324	绵绵若存	328	琴心三叠	331
纯阳炼形	324	缘如是	328	琢齿	331
纯阳炼神	324	缘自得法	328	琼室	332
纯阴之正	325	缘督以为经	328	琼浆	332
纯阴之体	325	缘起因门六义	328	瑜伽	332
纯阳兜肾功	325	缩鼻闭气	328	璇玑	332
纳气	325	缮性	328	璇玑门	332
纳一吐六	325	玄 部		主 部	
练精	325	幻丹	328	表业	332
织女支机石、		幻心	329	毒沙手	332
牛郎架鹊桥	325	幻化	329	素女	332
经	325	幻境	329	素女方	332
结丹	325	幻真先生服内		素女秘道经	333
结印	326	元气诀	329	天 部	
结果	326	王 部		天	333
结胎	326	王气	329	天一	333
结球	326	王醴	329	天人	333
结珠	326	王中心	329	天门	333
结跏坐	326	王母桃	330	天心	334
结跏趺坐	326	王说山人服		天孔	334
紫宫	326	气新诀	330	天巧	334
紫阙	326	主人	330	天仙	334
紫河车	326	主客	330	天乐	334
紫芒导引	326	环中	330	天光	335
紫河车周天法	327	理门	331	天行	335
绛宫	327	理具	331	天关	335
绝四	327	理顺	331	天君	335
绝谷	327	理障	331	天谷	335
绝经	327				
绝念	327				

天图	335	天乐来空	338	老子五千言	341
天河	335	天龙八部	338	老君内观法	341
天舍	335	天地之元	338	老君导引法	341
天经	335	天地之本	339	老翁复丁壮	341
天命	335	天地之根	339	木 部	
天性	335	天地之道	339		
天柱	336	天机自动	339	木母	341
天乳	336	天根地髓	339	木汞	341
天钟	336	天清地宁	339	木性金情	342
天癸	336	天道三气	339	本	342
天根	336	天道无为	339	本无	342
天窍	336	天然之火	339	本心	342
天梯	336	天地活子午	339	本具	342
天理	336	天地定子午	340	本体	342
天道	336	天河水逆流	340	本性	342
天尊	337	天机忽然发动	340	本命	342
天鼓	337	天隐子养生书	340	本觉	342
天德	337	天应星兮地		本根	342
天篆	337	应潮	340	本惑	342
天磬	337	天门常开，地户		本尊	342
天魔	337	永闭	340	本源	343
天人粮	337	天道自然，人		本住法	343
天三气	337	道自己	340	本源住	343
天上宝	337	吞气	340	本觉性智	343
天台宗	337	吞龙珠	340	本源自性	343
天地根	337	吞光服霞	340	本觉二种相	343
天谷神	337	步 部		本末究竟等	
天河水	338			如是	343
天隐子	338	老儿	340	本源清净，觉体	
天人一体	338	老子	340	圆明	343
天人合一	338	老阳	341	未生诗	343
天人感通	338	老阴	341	术事	344
天上日头	338	老君	341	术、道	344
天门地户	338	老贼	341	杂息	344
天中之岳	338	老复丁	341	杂锦法	344
天心一动	338	老人六念	341	机授	344

机在目	345	不净观	348	辘轳转	351
权智	345	不二之法	348	戈 部	
极乐	345	不二法门	348	戒	351
极乐世界	345	不气不息	348	戒性	351
李真人胎息诀	345	不可得空	348	戒定慧	351
杳冥	345	不老不嫩	348	比 部	
杳杳冥冥	345	不即不离	348	比丘	351
相	345	不取病相	348	比丘尼	351
相即	345	不定止观	349	毕竟空	351
相随	345	不说一字	349	毕竟得	352
相如是	345	不假文字	349	无 部	
柱舌闭窍	345	不思議业相	349	烝穴	352
桃康	346	不刻时中分		烝丹派	352
根	346	子午	349	既济	352
根蒂	346	不可著体, 不		牙 部	
根源	346	可运用	349	邪见	352
根本智	346	否	349	邪正	352
根本烦恼	346	否泰	349	邪为禅相	352
根本无分别智	346	犬 部		瓦 部	
梵行	346	犬卧	350	瓶气	352
梳发功	346	歹 部		止 部	
楼门	346	死气	350	止	352
楼居	346	死心	350	止火	353
橐籥	346	死定	350	止功	353
橐籥歌	347	死心眼	350	止观	353
支 部		车 部		止念	353
翅开	347	转法轮	350	止心于一	353
不 部		转大法轮	350	止心丹田	353
不神	347	斩赤龙	350	止治病相	353
不觉	347	斩赤脉	351	止念调心	353
不说	347	轮回	351		
不漏	347	轮睛	351		
不动心	348	辘轳关	351		
不作意	348				

止观检析		日月重明	357	道诀	362
治病	354	日精月华功	358	智	362
止、观、		电光	358	智慧	363
还、净	354	电光雷火咒	358	智净相	363
正见	354	早起	358	景	363
正心	354	时空虚假	358	景阳钟	363
正伦	354	昙鸾法师调		曝日功	363
正观	354	气法	358		
正形	355	昆仑	358	中 部	
正定	355	明	358	中	363
正觉	355	明心	359	中一	364
正念	355	明堂	359	中门	364
正偏	355	明朝	359	中虫	364
正慧	355	明德	359	中有	364
正子时	355	明目功	359	中池	364
正祖宗	355	明明德	359	中阴	364
正法眼藏	355	明道歌	359	中和	364
正真，正一	355	明窗尘	360	中起	364
正禅发相	356	明心见性	360	中宫	365
正月中炼		明目之道	360	中宵	365
气法	356	明三以定二	360	中乘	365
步月梯	356	明传命默言性	360	中黄	365
步云三仙诀	356	易	360	中脘	365
雌鸡卵	356	易卦	361	中得	365
整暇	356	易简	361	中帝	365
		易容功	361	中庸	365
日(日)部		晨漱	361	中道	365
日月	357	曹溪水逆流	361	中丹田	366
日用	357	晦朔前后	361	中黄堂	366
日魂	357	晚食	361	中道义	366
日精	357	晚食当肉，缓		中黄之气	366
日根气	357	步当车	362	中黄神室	366
日精功	357	最上乘	362	中道正观	366
日月之祖	357	最上乘禅	362		
日月交光	357	最上一乘妙诀	362		
日月合璧	357	最上一乘丹			

(44) 见 牛 手 毛 气 女 斤 爪(〃)

见 部		毛 部		收 舉 功 373	
见佛	366	毛发生风	369	收视返听	373
见法	366	气 部		教 门	373
见性	366	气	369	散 步	373
见惑	366	气一	369	散 乱	373
见本性	366	气丹	369	散 空	373
见众生	366	气功	369	数 命	373
见在神通	367	气穴	370	数 息	374
见自本性	367	气闭	370	数息观	374
见性成佛	367	气动	370	数息法	374
见素抱朴、少		气回	370	数息三事	374
私寡欲	367	气和	370	数息六事	374
规 中	367	气绝	370	数息内外禅	374
规矩之中	367	气津	370	斤 部	
觉	367	气根	370	所知障	374
觉止	367	气通	370	断 谷	374
觉心	367	气海	371	断 络	374
觉树	367	气液	371	断 盐	374
觉悟	367	气气归脐	371	斯陀含	375
觉海	368	气气归根	371	爪 (〃) 部	
觉照	368	气生气死	371	采 气	375
牛 部		气始形终	371	采 药	375
牛女	368	气通督任	371	采 炼	375
牝 户	368	气缘心生	372	采 阳 生	375
牝 门	368	气意相从	372	采 先 天 炁	376
物 化	368	气气归玄窍	372	采 阴 补 阳	376
物冥于外, 神		气始形终法	372	采 铅 投 汞	376
安于内	368	气以生, 气以		采 药 之 候	376
手 部		死, 气以道	372	采 药 周 天	376
手 功	368	女 部		受 气	377
手朝三元	368	收 心	372	受 之 本	377
拿云手	368	收 气	372	觅 药 材	377
攀 足	369	收 功	372	爱 语	377
攀缘如禅	369	收 放 心	373	爱 欲	377

父 部		服气法	381	胎息治病法	385
斧斫		服三气法	381	脐功	386
釜鼎		服日气法	381	脐轮	386
		服五牙气法	381	脱胎	386
月 部		服气治病补		脾神象	386
		泻法	381	脾脏炼气法	386
月华		服气杂法秘要		腰功	386
月魄		口诀	381	腹功	386
月华功		服气饮食杂忌		膻中	386
月窟		歌诀	382	氏 部	
月精功		肥瘦	382	昏气	386
月里太阳		背功	382	昏晓	386
月现丹宫		背舍	382	昏默	387
月魄天心通		背后三关	382	昏昏默默	387
日魂		背摩后精门	382	欠 部	
肌肉若一		脐间	382	欠候	387
肝神		胆神象	382	风 部	
肝神象		胆合膀胱	382	风	387
肝脏炼气法		胆脏炼气法	383	风透体	387
肤息功		胜义帝	383	风瑜伽	387
肺神		脉	383	风云庆会	387
肺宫		胎	383	文 部	
肺神象		胎仙	383	文火	387
肺脏炼气法		胎食	383	文武	387
肾仙		胎津	383	文火法	387
肾骨		胎圆	383	文武火	387
肾堂		胎息	383	斋戒	388
肾神象		胎仙法	384	方 部	
肾囊功		胎息诀	384	方士	388
肾为仙道		胎息法	384	方寸	388
肾仙心佛		胎息经	385	方丈	388
肾脏炼气法		胎息铭	385		
服日		胎中一息	385		
服气		胎胎息息	385		
服饵		胎神息气	385		
服食		胎息经文	385		

方便	388	炼	394	熨睛功	398
方寸机	388	炼己	394	部	
方便灭	388	炼心	394		
方寸之地	388	炼气	394	照	398
方便随缘止	388	炼丹	394	熏习	398
放心	388	炼功	394	熊戏	398
施受	389	炼形	394	熊懒	398
火 部		炼炁	395	熊经鸟申	398
		炼命	395	熊经鸱顾	399
火	389	炼性	395	斗 部	
火功	389	炼药	395		
火记	389	炼津	395	斗牛	399
火起	390	炼神	395	斗官	399
火药	390	炼虚	395	斗牛宫	399
火候	390	炼溺	395	户 部	
火符	391	炼精	396		
火逼	391	炼己法	396	肩功	399
火净法	391	炼心法	396	房门	399
火龙水虎	392	炼气门	396	房中	399
火自外来	392	炼丹门	396	房中术	399
火逼金行	392	炼形法	396	房中之术	400
火逼金行颠		炼虚无	396	房中之法	400
倒转	392	炼精法	396	房中闭气	400
灭	392	炼三合一	396	房中导引	400
灭火	392	炼己纯熟	396	房中补益	401
灭形	392	炼己、筑基	397	房中采补术	401
灭谛	392	炼血化炁	397	才 部	
灭三心	392	炼炁化神	397		
灭尽定	393	炼性修心	397	礼	401
灭空心	393	炼神还虚	397	视内	401
灭余泥洹	393	炼精化炁	397	视听不用耳目	401
炉火	393	烦恼	397	祖炁	401
炉灶	393	烦恼障	398	祖宗	401
炉鼎	393	烦恼魔	398	祖官	401
炉中火飞	394	烧丹	398	祖根	402
炉鼎用火诀	394	烧干锅	398	祖窍	402

祖窍守法	402	神气相抱	407	祝由	411
神	402	神气性命	407	禅心	411
神水	402	神气融合	407	禅机	411
神气	403	神水真金	407	禅观	411
神丹	403	神失守位	407	禅那	412
神打	403	神失其守	407	禅学	412
神仙	403	神本至虚	408	禅宗	412
神功	404	神全性现	408	禅定	412
神存	404	神守者寿	408	禅性	412
神光	404	神守坤宫	408	禅修	412
神全	404	神守黄房	408	禅寂	412
神州	404	神守乾宫	408	禅照	412
神庐	404	神光视顶	409	禅源	413
神灵	405	神还虚无	409	禅静	413
神明	405	神呼炁吸	409	禅门之源	413
神舍	405	神息相忘	409	禅定双修	413
神祝	405	神息相依	409	禅修五法	413
神庭	405	神符飞丹	409	禅道双安	413
神室	405	神仙起居法	409	禅、灵、慧、	
神都	405	神气往来之门	409	修、炼、	
神息	405	神御气，气		丹、了、	413
神道	406	归神	409	禅性无住，离	
神符	406	神不离炁，炁		住禅寂	413
神游	406	不离神	409		
神阙	406	神守玄宫，意		心 部	
神解	406	迎牝府	410	心	413
神之常	406	神守黄房，金		心王	414
神气穴	406	胎自成	410	心丹	414
神气诀	406	神服其令，气		心火	414
神仙传	406	服其窍，精		心灭	414
神明王	407	从其召	410	心功	414
神拳功	407	神根于形，形		心田	414
神御气	407	根于气，气		心生	415
神气周天	407	根于神	410	心印	415
神气相合	407	祝	410	心地	415
神气相住	407	祝水	411	心动	415

心传	415	心如止水, 身		水火交争	421
心体	415	似空壶	418	水火交应	421
心佛	415	心生则种种法生,		水火交济	421
心枢	415	心灭则种种		水火交变	421
心肾	415	法灭	418	水火周天	421
心经	415	怒目	418	水火相交	421
心性	415	怒金刚	418	水火既济	421
心定	416	想气攻邪	419	水府元珠	422
心养	416	愚	419	水火复乾坤	422
心根	416	愚痴	419	水中火发, 雪	
心斋	416	愚夫所行禅	419	里花开	422
心道	416	愚痴凡夫所			
心源	416	行禅	419	夫 部	
心之性	416	慧风	419	春气养生	422
心生灭	416	慧功	419	泰	422
心神象	416	慧剑	419	玉 部	
心真如	416	慧眼	419		
心一境性	416	尺 部		玉田	422
心与意合	416	尽性知命	420	玉池	423
心为佛道	417	母 部		玉枕	423
心诚气应	417	母鸡蛋	420	玉炉	423
心肾日月	417	母炁伏子气	420	玉泉	423
心肾交媾	417	水 部		玉都	423
心息相住	417	水	420	玉壶	423
心息相依	417	水火	420	玉浆	423
心息相触	417	水池	420	玉液	423
心息调融	417	水候	421	玉蒂	423
心息混融	417	水潮	421	玉馆	423
心宽性慢	417	水中金	421	玉霜	423
心猿意马	417	水火交	421	玉醴	423
心要法门颂	417	水逆流	421	玉光定	423
心脏炼气法	418	水中求之	421	玉枕关	423
心死方得神活	418	水升火降	421	玉炼气	424
心知意为皆				玉炼颜	424
非道	418			玉兔髓	424
				玉柱双钩	424

玉液还丹	424	石中火	427	龙吟虎啸会	
玉液周天	424	砂	427	黄庭	431
玉液金浆	424	破	427	业	部
玉液炼形	424	破阳	427		
玉液琼浆	424	破阴	428	业	431
玉光小周天	424	磁气	428	业力	431
玉光大周天	425	磁气无质	428	业识	431
玉光三才周天	425	磁气无质, 触		业根	431
		外透达	428	业魔	431
示 部				产 部	
禁	425	戊 部		常	431
禁门	425			常无	431
禁法	425	成圣	428	常住	432
禁忌	425	威明	428	常有	432
禁秘	425	龙 部		常寿	432
禁欲	425			常明	432
禁咒之法	426	龙子	428	常行三昧	432
去 部		龙虎	429	常行吐纳	432
去欲	426	龙蛇	429	常乐我净	432
去知	426	龙虎石	429	目 部	
却谷	426	龙虎会	429	目	432
却谷食气篇	426	龙虎修	429	目功	432
劫关	426	龙虎经	429	眠	432
甘 部		龙虎窝	429	眠未眠	433
甘泉	427	龙宫液	429	眼前	433
甘露	427	龙头虎尾	430	睡魔	433
艸 部		龙吟虎啸	430	睡丹诀	433
劳逸	427	龙虎之首	430	睡功式	433
蒙山贤者服内		龙虎双修	430	睡功图	433
元气诀	427	龙虎交媾	430	申 部	
石 部		龙虎修法	430	申时饭	434
石火	427	龙神八部	431	申天师服	
		龙子大开顶	431	气诀	434
		龙虎交会穴	431		
		龙在田, 虎			
		入窟	431		

田 部		金花	437	金液琼泉	441
男根	434	金芽	437	金鼎玉炉	441
男儿孕	434	金谷	437	金浆玉液	441
男子怀胎	434	金身	437	金浆玉醴	441
男女双修	434	金顶	438	金丹四百字	441
男女别修	434	金胎	438	金刚不坏身	442
男女和合	435	金津	438	金液还丹	442
男女相成	435	金室	438	真境	442
男阴女阳	435	金桥	438	金蛤蟆、玉	
果门	435	金铅	438	老鸦	442
果如是	435	金梁	438	金丹无口诀	
界方便观	435	金匱	438	切忌想当然	442
界分别观	435	金液	438	钻	442
思	435	金鼎	438	铁壁	442
思存	435	金精	438	铅	442
思神	435	金木交	438	铅火	443
思虑	436	金木并	438	铅龙	443
思诚	436	金丹派	438	铅光	443
思存法	436	金乌髓	438	铅花	443
思惟修	436	金石诰	439	铅汞	443
田 部		金谷歌	439	铅念	443
罗千	436	金刚心	439	铅癸	443
置心一处	436	金刚经	440	铅鼎	443
田 部		金刚体	440	铅来投汞	443
盛候	436	金刚身	440	铅遇癸生	443
盗	436	金精旺	440	铅汞合三家	444
盗丹	436	金木交并	440	钩攀	444
盗机	437	金书玉简	440	银河路	444
金 (金) 部		金丹之母	440	锁鼻息飞精	444
金丹	437	金水分形	440	锁心猿、栓	
金华	437	金公黄婆	440	意马	444
金池	437	金玉河车	440	镜见	444
		金乌玉兔	440	生 部	
		金津玉液	440	生门	444
		金液还丹	440	生气	444
		金液炼形	441		

生死	444	委志虚无, 寂		广 部	
生成	444	然常照	448	疯关	452
生杀	445	种子	448	病动	452
生宝	445	秋石	448	病发相	452
生性	445	秋气养收	448	病由心生	452
生门窍	445	积	448	疾	453
生死户	445	积气	448		
生死岸	445	乘	448	立 部	
生死窍	445	乘龙窍	449	立基	453
生法官	445	秘本	449	立禅	453
生门死户	445	秘诀	449	立命之窍	453
生成有数	445	秘法	449	立教三法	453
生生者不生,		秘精	449	立春正月节后	
杀生者不死	446	秘精法	449	炼气法	453
矢 部		移花接木	450	立夏四月节后	
知	446	嵇康	450	炼气法	453
知一	446	白 部		产药	453
知色	446	白气	450	亲娘	454
知而不守	446	白铅	450	童体	454
知即是心	446	白兽	450	竭阳	454
禾 部		白鹿	450	端直	454
利行	446	白云窝	450	玄 部	
秀才兵书	446	百日	451	玄	454
和	447	百字碑	451	玄一	454
和上	447	百千三昧	451	玄门	455
和气	447	皓华	451	玄关	455
和平	447	魄户	451	玄牝	455
和成	447	鸟 部		玄极	456
和四象	447	鸟戏	451	玄府	456
和合四象	447	鸠尾	451	玄胎	456
和气攻病	447	鹊桥	451	玄览	456
和合四象闭		鹊桥关	451	玄泉	456
四门	447	鹏鸟图南	452	玄洞	456
委志虚无	447			玄官	456
				玄都	456

玄素	456	空平等心	460	聚念	462
玄真	456	穿壁	460	聚精	462
玄珠	456	窈	460	聪耳	462
玄窈	457	窈冥	460	聪耳之道	463
玄境	457	窈冥之门	460	戈 部	
玄德	457	室欲	460	栽接	463
玄膺	457	窗	461	截功	463
玄真门	457	禿 部		截脉	463
玄虚窈	457	补天	461	臣 部	
玄一之道	457	补损	461	卧禅	463
玄元上一	457	补衲衣	461	西 部	
玄牝二物	457	补泻寒热法	461	西方	464
玄牝之门	457	初九	461	西南	464
玄关一窈	458	初禅天	461	西王母杖	464
玄武真经	458	初九潜龙	461	西方极乐世界	464
玄素之术	458	被褐怀玉	461	要路头	464
玄珠成象	458	皮 部		而 部	
玄黄相杂	458	皮囊	462	而曲	464
玄膺一窈	458	穴 部		页 部	
玄牝门，天		癸水	462	顺逆	464
地根	458	癸花	462	顺在生人生物，	
玄胡真人胎		𠂔 部		逆来成佛	
息诀	458	柔	462	成仙	464
穴 部		柔丹	462	顺为凡，逆为	
究竟涅槃	458	柔术	462	仙，只在中间	
空	459	耳 部		颠倒颠	464
空门	459	耳功	462	顽空	465
空心	459	取坎填离	462	顽空死虚	465
空定	459			顿现	465
空性	459			顿渐	465
空空	459			顿悟禅	465
空谛	459				
空智	459				
空心茶	459				
空空慧	459				

顿现无相	465	虚无	469	舌 部	
顿渐归一	465	虚中	469	舌功	472
颠倒坎离	466	虚化	469	舌抵上腭	472
颠倒梦想	466	虚比	469	舌卷囊缩	472
颠倒坎离复		虚白	469		
乾坤	466	虚成	470	部	
至 部		虚危	470	符火	472
至一	466	虚直	470	符咒	472
至人	466	虚静	470	符刻	472
至乐	466	虚无门	470	符咒法	472
至诚	466	虚无窍	470	符篆门	472
至道	467	虚其心	470	符火相煎	473
至善	467	虚无自然	470	第一义	473
至静	467	虚中生白	470	第一念	473
至清灵	467	虚白一气	470	第一义门	473
至清至灵	467	虚间一穴	470	第一义空	473
至诚专密	467	虚灵之气	470	第一义谛	473
至道之精	467	虚极静笃	471	第一义空法	473
至游子坐忘法	467	虚无生妙有	471	筑基	473
至游居士座		虚无自然之道	471	筑基炼己	474
右铭	468	虚室生白，黑		简易	474
至阳之原，至		地引针	471	自 部	
阴之原	468	虚无飞白雪，		自心	474
至人无己，神		寂静发黄芽	471	自在	474
人无功，圣		光 部		自性	474
人无名	468	光明	471	自觉	474
致知	468	光满屋	471	自然	474
致柔	468	光透帘帟	471	自周天	474
致虚极，守		虫 部		自性空	475
静笃	468	虾蟆行气	471	自宗通	475
卢 部		蛇蛻	471	自相空	475
虑险防危	468	蝉蛻	471	自家水	475
虚	468	蛻法	472	自己面目	475
虚元	469	蟠龙护洞	472	自气攻病	475
				自在神通	475

(54) 自 血 舟 色 衣 羊 (羊 羊) 犬 米

自性自度	475	色 部	养生论	481
自性三宝	475		养心三道	481
自然导引	476		养心要语	481
自然而然	476		养生十要	481
自性清静如			养生廿无	481
来藏	476		养生之道	482
自然长生留形			养生五难	482
住世要妙			养生月览	482
真诀	476		养生练气	482
臭皮囊	476		养生要诀	483
息	476		养生要集	483
息心	476		养老五无	483
息相	476		养老四非	483
息中三辈	476		养寿之道	483
息归心肾	477		养身七大	483
息息归根	477		养胎出胎	483
			养生方导引法	483
血 部		衣 部	着无为	483
血	477		善, 大	483
血府	477	羊 (羊 羊) 部	善知识	483
			犬 部	
舟 部		养	卷帘	484
舟子	477	养心	米 部	
般若	477	养内	粗气	484
般若行	477	养中	精	484
般若学	477	养生	精车	484
般若宗	477	养功	精生	484
般若三昧	477	养外	精玄	485
般若心性	478	养形	精关	485
般若心经	478	养寿	精进	485
般若观照	478	养性	精明	485
般若波罗密多		养神	精舍	485
心经	478	养道	精神	485
般若波罗密多		养精	精窍	485
心经文	478	养生方		

精海 486
精崩 486
精道 486
精路 486
精、气、神 486
精气相因 486
精依气生 486
精诚专致 487
精化气，气化
神，神化虚 487
粹 487

羽 部

羽化 487

走 部

走马 487
走丹 487
走火入魔 487
走火失神 487
走火失精 487
走圣飞灵 487
起火 487
起火归炉 487
超落尘封 488

赤 部

赤气 488
赤龙 488
赤水 488
赤县 488
赤脉 488
赤道 488
赤龙之耕 488
赤龙搅天河 488

酉 部

醉 488
醍醐灌顶，
甘露洒心 489
醴泉 489
醴液 489

里 部

野战 489

足 部

足功 489
足三里 489
趺坐 489
跏趺 489
踵息 489

身 部

身功 489
身体 489
身神 490
身密 490
身道 490
身七宝 490
身之有身 490
身心混沌 490
身外有身 490
身神之守 490

谷 部

谷门 490
谷神 490
谷道 491
谷神门 491

谷神不死，
是谓玄牝 491

欲 491
欲忌 491
欲界 491
欲须 491
欲寂 491

采 部

释 492
释迦牟尼 492

龟 部

龟守 492
龟息 492
龟蛇 492
龟尾 492
龟缩 492
龟行气 492
龟息法 492
龟息真定功 492

辛 部

辟谷 493
辟卦 493
辟谷服气 493

青 部

青天 493
青气 494
青龙 494
青龟 494
青灵 494
青天歌 494
青龙、白虎 494
青龙真宝剑 494

(56) 青 卓 雨 齿 虎 非 佳 革 面 是 香 鬼 音 首 高 黄

青龙白虎己		雨 部		鬼门关	501
袋装	495	雷火咒	499	魂门	502
静	495	齿 部		魂灵	502
静一	495	齿功	499	魂魄	502
静力	495	虎 部		魂门魄户	502
静功	495	虎龙	499	魂守魄、魄	
静存	495	虎戏	499	守神	502
静坐	495	非 部		音 部	
静修	496	非法	500	音	502
静生明	496	非权非实智	500	意	503
静明光	496	非法非非法	500	意咽	503
静存为宗	496	佳 部		意炼	503
静坐之功	496	集神	500	意密	503
静坐孤修	497	集谛	500	意三恶	503
静思内观	497	革 部		意气功	503
静中动，		鞭赤龙	500	意生丹	503
动中静	497	面 部		意双则和	503
卓 部		面功	500	意通督任	503
乾	497	是 部		首 部	
乾一	497	是道不是道，		首功	503
乾体	497	学个狗睡觉	500	首尾照顾法	504
乾坤	497	香 部		高 部	
乾宫	498	香火定	500	敲爻歌	504
乾之一缺	498	香风境	501	黄 部	
乾坤交姤	498	鬼 部		黄气	506
乾坤交泰	498	鬼	501	黄凤	506
乾健之体	498	鬼仙	501	黄宁	506
乾坤周天法	498	鬼神	501	黄华	506
朝元	498			黄芽	506
朝市	499			黄房	507
朝彻	499			黄庭	507
朝下元	499			黄婆	507
朝中元	499			黄道	507
朝屯暮蒙	499				
翰音登天	499				

黄阙	507	摩面法	509	黑道	511
黄庭经	507	摩精门	509	默想	511
黄庭宫	507	磨齿	509	默运法轮	511
黄芽为根	507	魔	509		
黄芽白雪	507	魔障	509	黍 部	
黄庭之舍	508	魔境	510	黍珠	511
黄庭内人	508			黍米之珠	511
黄庭真人	508	鹿 部		黍米乾坤	511
黄庭真位	508	鹿戏	510	鼓 部	
黄道中宫	508			鼓腹	511
黄精钩吻	508	鼎 部			
黄河水逆流	508	鼎	510	鼻 部	
黄河水倒流	508	鼎炉	510	鼻功	511
黄河逆流诀	508	鼎锅	510	鼻张	511
黄道会阴阳	509	鼎器	510	鼻触通	511
		鼎炉琴剑	510	鼻中玉柱	511
麻 部		黑 部		鼻正口邪	511
摩诃	509	黑云	510	鼻中通风,	
摩背	509	黑气	510	口中生甘	511
摩诃衍	509	黑铅	510		
摩肾堂	509				

一 部

一 【正读】一，在术语中作数词用时，读音yī，用引申义时则读如“天”。一与一(地)相对，见一条。

【类别】道家、儒家玄理 功理性名词。【别称】道、天等。又引申为太极、元气等。又一，《易》书中作“阳爻”。一，《广韵》：“数之始也”，即正数之始。后人由“始”引申而为自然之元始，大道之本源，人生之祖气等。在道家术语中，用引申义者为多。常用义为：①指道，《太经·脩一却邪法》：“夫一者，乃道之根也……深思其意，谓之知道。”在气功修为中能悟解一，便可谓之见道。②指天，《太平经·分解本末法》：“今天，一也”，《老子》：“道生一”，一即天也。在气功术语中，天常为道之代词。③指阳，《太平经·分别贫富法》：“然天法，阳数一，阴数二”。在气功术语中，阳是“生”的关键。④指自然，《老子》：“天得一以清，地得一以宁，……万物得一以生。”在气功学理中，“道法自然”，“道生于自然”，是道家《太极门》等功法的根本原则。⑤指生生之本，《说文》：“惟初太始，道立于一，造分天地，化成万物。”《太平经·五事解承负法》：“一者生生之本也”。在气功学理中，此种生生之道是无为而生有为，无法而自生有法的根据。⑥指元气，《前汉郊祀志》注：“泰一者，天地未分元气也。”在气功术语中，元气系人生之根本，大道之

原始，成道之基础。⑦指心，《太平经·万二千国始火始气诀》：“一者。心也；意也，念也，一身中之神也。”《老子》：“神得一以灵”。在气功修为中，“心专于一”系道家内修功法的秘钥，也是《老子》“抱元守一”思想在气功修中的反应。⑧指得道，《太平经·守一入室知神戒》：“夫一，乃至道之喉襟也”“得守一得道得神”，《抱朴子内篇·地真》谓：“人能知一，万事毕。”故道家以得一即得道。⑨指功法，《道家·太极门》秘诀：“十、九、八、七、六、五、四、三、二、一。”此十数，表示该派不同程度的十步功法。由于道家崇尚逆修，故由十而始，至一而归。此“一”，亦即高深之一元丹功法。⑩指内丹，亦即金丹，《道家·丹鼎门》秘诀：“九九归一”，一，即指所成之丹。九九，即九九丹之“九九”。⑪指事物成败皆归于一。《庄子·齐物论》：“凡物无成与毁，复通于一”。此犹太极之生两仪，而两仪又终归太极之义。⑫指修守部位，《太平经·脩一却邪法》：“故头之一者，顶也；七正（窍）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。能坚守，知其道意，得道者令人仁，失道者令人贪。”后世道门又加“胸之一，两乳间”，共合称为“根一九部”。⑬指各类一。《性命双修万神圭旨》：“昔人有言曰：心是地而性是王，窍是中

而妙是一，一有数种：有道之一，有神之一，有气之一，有水之一，有数之一，有一贯之一，有协一之一，有精一之一，有惟一之一，有守一之一，有归一之一。归一者，以其一而归乎其中也。守一者，以其一而守乎其中也。”有中则有一，一而非中，则非圣人所谓一也。”一之为道，可谓大矣。⑭合参一部条。

【正误】归一成丹，不得理解为“结一粒丹”。王重阳自注《五篇灵文》中说：“结成一粒金丹，永在丹田之内”。《韩湘宝卷》中也说：“金丹一粒真奥妙，身心清净步瀛洲”。按《道家·丹鼎门》诀法，丹是“一中含多，万本于无，是不得作数量观的。若执“一粒”之念，则变化尽失，故当正之。

一元 儒家、道家、医家玄理性名词。【别称】一先、一炁。一元，《关尹子·二柱》：“先想乎一元之气，具乎一物”。此指天地未分时之混然一体状态，儒家、道家称之为混沌，宗《易》理则名太极。常用义有：①指一气，《老子》：“道生一”。赵志坚注：“一，元气，道之始也。古昔天地万物同得一气而有生。”②指太极，《邵子》：“先天者，太极之一气”。③指功法名称，即《道家·太极门》功法一元丹④指穴名，《道家·七步尘技》传有“三元”穴法：脐下一寸名“一元”，脐下二寸名“二元”，脐下三寸名“三元”。《荀悦·申鉴》谓：“邻脐三寸谓之关”，故后世因名关

元，为气功针灸所引用。

【正误】一元，俗常讹作“一原”，按一原别有所指，参该条。

一中 道家功理功法类修为名词。《金华宗旨》：“惟无为而为，故不落顽空死虚。故作用不外一中，而枢机全在两目。”一中，即大中也。

一斤 道家丹门功法性修炼名词。《参同契考异》：“上弦兑数八，下弦艮亦八，（原作亦如之。）两弦合其精，乾坤体乃成，二八应一斤，易道正不倾。”朱熹注：“一本注云：铢有三百八十四，亦应爻之数，盖一斤之铢数也。”一斤，亦即乾坤，易道。于气功修为亦即阴阳之交泰，水火之既济，汞铅之合成。

一气 道家丹门玄理功理类修炼名词。《悟真篇》：“婴儿是一含真气，十月胎完入圣基。”陈致虚注谓：“五行合而生一气，一气结而成婴儿。”参婴儿条。

一心 佛教教理生理功理性修为名词。一心，即一念，或一知。以一心而照万物，名曰尘心；以一心而证菩提，名曰禅心。一心可证三观，名一心三观。

一孔 道家丹门功理功法类修炼名词。《还源篇》：“一孔三关窍，三关要路头”。一孔，即玄窍，三关之用皆根此，参该条。

一本 佛教教理功理性名词。《弘明集》云：“夫心为用本，本一而用殊，殊用自有兴废，一本之性不移。一本者，既无明神明也。”

一本，一心真如之本也。心虽其用万殊，其体则一，一体之性，即为一本。

一吸 道家、医家生理类名词。《类修要诀·李真人长生一十六字妙诀》：吸气入腹：“略存一存，谓之一吸。”吸，气入也。一呼一吸谓之一息。

一志 道家生理性养生名称。《神仙传·彭祖》云：“（坐）车（衣）服威仪，知足（常乐而）无求，所以一志也。”心常知足，则欲想不生，故心得平而可志于一。志一者，守一也。

一来 佛教教理功理性修为名词。即斯陀含的意译。为小乘佛教修行的四果之一。参一来果及一来向条。

一灵 道家生理功理类养生修为名词。《玄机直讲》：“万念俱泯，一灵独存，谓之正念。”一灵，一点性灵，道家谓之元神，佛家谓之真性。

一炁 道家，功理功法类修为名词，即先天一点至阳之炁，参该条。又同一元，参该条。

一呼 道家、医家生理类名词。《类修要诀·李真人长生一十六字妙诀》：“气之上出，谓之一呼。”呼，气出也。一呼一吸谓之一息。

一物 道家、佛家玄理性名词。①指先天一气之为物。《参同契》：“一者以掩闭，世人莫始之。”②指人之本性，《坛经·顿渐》：“一日，师告众曰：吾有一物，无

头无尾，无名无字，无背无面，诸人还识否？神会出曰：是诸佛之本源，神会之佛性。”按一物，系不得已之强名，见《老子》。

一终 见一终火候条。

一念 道家、医家生理性名词。《寿世传真》：“神者，人之未生，父母媾精，……初凝一念是也。……初交一念，即所以生神。”神乃无形之质，故始于无形之一念。一念，神之始也。形神备乃为人，形生于一点与一念相对。

一点 道家、医家生理性名词。①指形之始。《寿世传真》：“人之未生，父母媾精，其兆始见一点，……始见一点，即所以成形”。身之初形，始于一点，一点，质也，形之始也。参一念条。②指真阳之气。《吕纯阳祖师未生诗》：“剪断脐带子，一点落根源。性命归真土，此处觅真铅”。

一原 道家玄理功理类养生修为名词。又名“原一。”《道家·太极门》秘诀：“人之生成乎于一原，仙之成生乎于原一；见乎一原则人（长生），得乎原一者仙（成道）”。一原，即人生之始的一点原真。原一，即得乎其原始的一点真性。参真如等条。

一息 医家、道家功理生理性名词。《万育仙书》下卷“一息解”：“鼻气一出入之谓”。一呼一吸谓之息。

一候 道家丹门功理功法类名词。《五篇灵文》重阳注：“所谓坎离交媾癸花发现，真铅初露。先天

初现，一阳初动之时，……正所谓活子时也。一时分六候，……此时是得药之初。”“一候既得，……宜当深入静室，运天然之火，……全在洗心涤虑，沐浴堤防。”一候为产药、得药之初，药苗尚嫩，火弱则不生，火盛则烧丹，故当谨慎温养，沐浴堤防。

一乘 即一乘法。

一部 一，读如天。道家功理功法性名词。①指泥丸。泥丸位居头顶，其位至高而象天，居天之上部，故名一部。②指天顶八部穴。道家以头顶中央为中宫太极，四方四维有穴八个，列如八卦方位。故又称一部八正穴。③指守之可长寿。《黄庭内景经》：“但思一部寿无穷”，义参守一条。

一通 道家功理功法性修为名。《气法要妙至诀》谓：“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。”此属闭咽治病法。

一敬 儒家功理功法类养生修为术语。《医学入门·保养说》：“吾知精神内守而后饮食起居得其宜，则今之内动、外动皆不足取，而静功收敛精神，不亦得其正乎？曰：若不识天年度百岁乃去机括，虽终日闭目，只是一团私意，静亦动也，……盖主于气则死生念动而昏昧错杂，愈求静而愈不静；主于理，则人欲消亡而心清神悦，不求静而自静。此俗之所谓静，恐异乎古之所谓静也。曰：若然，则吾儒

一敬尽之矣。”此以欲去而心自静，可谓三教一理。一敬，即指所主之理，一者，不二，亦即至也；敬者，诚也。至诚之道，三教共之。

一道 即一乘法。

一二三 道家玄理功理性名词。《老子》：“道生一，一生二，二生三，三生万物”。一道之生，即太极也；二，太极之生，阴阳也；三，阴阳之生，人与万物也。《性命圭旨》谓：“一而二，二而三，三生万物。故张紫阳云：道是虚无生一气（太极），便从一气生阴阳（一而二），阴阳再合（太极之神）成三体（二生三），三体重生万物昌。”万物由是生，万法亦由是而生。

一元丹 道家太极门功法名称。【别称】一元归真、太极丹。一元丹功法，系宗《老子》：“载营魄抱一，能无离？专气致柔，能婴儿？”之旨，无为中志魄摄魂（形与灵合），自然中抱元守一（气与神合），以返婴儿的太极境界。一元，即一炁之意。常用义有：①指功法名称，一元丹系道家《太极门》亦即无为门功法的代表，是由十归一，由有为而炼至无为的最高功境，故以“一元”名之。②指功法，一元丹为《太极门》了道功法，修为较困难，该步功法传有“七无”标准，做到这些，才算合道了道。七无是：无为为本、无欲为行、无有为境、无心为门、无得为道、无生为成、无无为明。

一日丹 道家功理功法性修炼

名词。《悟真篇》：“赫赫金丹一日成，古仙垂语实堪听，若言九载三年者，总是推延款日程。”按道书载张果老有诗云：“赫赫金丹一日成，黄芽不离水银坑，功成虽未三周变，开炉已觉放光明。”前诗所指“古仙”，即指果老。又：一日之指，《悟真》谓：以时易日法神功，即移缩时日，缩九年成一日，为神功修炼。但这是指成丹之炼，不包含基础修为。另《道家·丹鼎门》秘诀谓：“十二时中还大之数九九归一返真原。”十二时与归一，均指一日，但这个一是九九的综的归合，询非峻功于一日。

一切心 参一切法条。

一切如 佛教教理功理性修为名词。即一切智，《大乘义章》：“知一切如（真如），名一切智。”

一切法 佛教教理功理性修为名词。《筠州黄蘗山断际禅师传心法要》：“故祖师云：‘佛说一切法，为除一切心，我无一切心，何用一切法’。本源清净佛上，更不著一物。”一切法皆是佛法，又即非佛法。

一切智 同真止。

一生二 道家玄理功理性术语。①指天生地，《老子》：“道生一，一生二”。《太平经》：“元气恍惚自然，共凝成一，名为天也，分而生阴而成地，名为二也。”二，又作一。又，二，一之偶也。即阴阳。②指阳分阴。即上文：“分而生阳而成地”。故凡物可由阳化而生阴，当然阴也可分而生阳。

③指一为天，二为地。地为天之所生，故道生人。

一向宗 即净土真宗。

一阳生 道家功理功法性修为名词。①指结道胎，《大成捷要》：“第三次……是妙结道胎，一阳初生。”圣胎初结，纯阳之气初生，故曰一阳。②指冬至后，《类经图翼》引邵子诗曰：“冬至子之半，天心未改易，一阳初起处，万物未生时”。冬至来复之时，一阳初生，阳渐长而阴渐消，道家因之而炼阳剥阴。③指真炁生，《五篇灵文、玉液》重阳注：“先天玄关为乾，即神与气合，神入气中，自然五行四象攒簇，是为坎离交媾之功也。纯阴用火，谓凝神下照坤宫，杳杳冥冥而得真气发生，神明自来，谓一阳生而为复也。”④指活子时之阳动，参活子时条。

一来向 佛教教理功理性修为名词。佛教小乘指断除修惑并趋向一来果的修行，称为一来向。

一来果 佛教教理功理性修为名词。小乘佛教修为的四果之一，指证悟四谛之理而断灭与生俱来的烦恼，因而达到的果位，但这种果位还非究竟（了道），需一次生天上，一次生人间才可望最后解脱，故名一来。断灭即断除灭尽。

一佛乘 即一乘法。

一法印 佛教教理功理性修为名词。《法华玄义》有云：“诸小乘经，若有无常，无我，涅槃三印印之，即是佛说，修之得道；无三法印即是魔说。大乘经但有一法印，

谓诸法实相，名了义经，能得大道；若无实相印，即是魔所说。”实相，亦即真如、本性，得此印即为成道。

一指禅 佛家、武家功理功法性修为名词。①指佛家一指修禅功，其法趺坐垂目，举手伸食指立于胸前，双目含光凝视食指，意守不移，由静而定，由定而禅，由禅而悟。②指武功一指金刚杵，修炼之法以专修一指之力为功。一指禅一般用于点穴，以制敌及治病。

一乘法 佛教教理功理性修为名词。《法华经·方便品》：“十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。”认为佛法无二，即一乘法，是引导教化一切众生成佛的唯一方法。除此之外，别无途径与教说。三乘说中的声闻、缘觉、菩萨（或佛）说，是佛的方便说。此外，各宗派中还有一些不同说法，一乘法又称佛乘、“一佛乘”、“一乘教”、“一乘究竟教”、“一道”、“一乘”等。

一乘教 即一乘法。

一精明 参精明条。

一七九一 道家、儒家玄理功理性名词。一七九一，出《易纬乾凿度》：“易变而为一，一变而为七，七变而为九。九者气变之究也，乃复变为一，一者形变之始。”一，由无而有，《老子》所谓：“道生一”。一，太极也，太极而两仪，两仪而三才，三才而五行。五行具，阴阳合，故变而为七。又：奇一变而为奇三，偶二变而为偶四，

奇偶相合，其数亦为七。阴阳之道成，八卦生，九宫列，故其数为九。九者数之极，十者数之终。终者始之先，故又复返为一。一，形变之始，亦为气化之终。后道家太极门、丹鼎门、玄门，皆则此理以修丹。参丹鼎门、太极门等条。

一之为物 道家玄理功理类名词。《黄庭内景经》：“玄元上一魂魄炼，一之为物叵卒见。”一之为物，一，参该条。物，指丹。

一己双修 道家功理功法类修为名词。①即静存为宗，神气性命双全。②参性命双修等条。

一分为二 道家、儒家、医家玄理性名词。①指天地。《黄帝内经·太素·知针石篇》：“从道生一，谓之朴也；一分为二，谓天地也。”②指阴阳。《黄帝内经·阴阳应象大论》：张介宾注，“阴阳者，一分为二也。太极动而生阳，静而生阴，天生于动，地生于静，故阴阳为天地之道。”③指术数。《类经图翼·运气上》：“朱子曰：五行质具于地而气行于天，其实元初只一太极，一分为二，二分为四。”④指地。《太平经》：“元气恍惚自然，共凝成一，名为天也，分而生阴而成地，名为二也。”二为一之对，阴阳反成之道，由是而生。

一气归中 道家功理功法性修为名词。《丹经极论》：“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”，以防

真丹渗漏也。

一气初萌 道家丹门功理功法类修炼名词。《丹经极论》：“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，一无升降，周而复始。”一气初萌，大药初生也，大药，参该条。

一心二门 佛教教理性修为名词。《大乘起信论》云：“依一心法，有二种门，云何为二？一者心真如门，二者心生灭门，是二种门，皆各总摄一切法。”参各条。

一心三观 佛教教理功理性修为名词。《大珠禅师语录》：“曰：一心三观，义又如何？师曰：过去心已过去，未来心未至，现在心无住，于其中间，更用何心起观？”此言以心观妄，此心已妄，禅宗之理，如盘走珠，活泼自在。

一心三智 佛教教理功理功法性修为名词。一心三智为天台宗基本教义之一，《大智度论》谓：“一心中得一切智，道种智，一切种智，断一切烦恼及习。”（今本《大智度论》文字与此有异）提出：“《论》中三智，实在一心中得，且‘果’既一心而得，‘因’岂前后而获，故此观成时，证一心三智。”此言一心既悟，三智自在。隋朝智顗《观经疏》中谓：观悟“假谛”得权智（道种智），观悟“空谛”得实智（一切智），观悟“中谛”得非权非实智（一切种智）。此三智圆融交会，于一心中得，即是“此观成时，证一心三智”。

一心不乱 佛教教理功理性修为术语。《念佛秘诀》：“念时要一心不乱，此四字之释为：‘一’是不二，‘心’是真如，‘不’是无著无住，‘乱’是颠倒梦想。”此系佛教净土宗念佛诀持，但能专注一念于念佛即可望有成。

一心真如 佛教教义性名词。《佛宗要论·佛法的系统观》：“一心真如即心之本体”。佛教认为心之本体是“圆明寂照”，无所染污的，只因宇宙万有在心境的显现，真如才被蒙蔽。参一性真如条。

一切种智 佛教教理功理性修为名词。即三智之一，相对一切智言；有时特指对具体现象的个性认识。如《大乘起信论义记》谓：“以无明尽故，显照诸法，名一切种智”。“一切种智，观种种法门，破诸无明。”有时亦作为对共性和个性的综合认识。同书又谓：“佛尽知诸法总相、别相故，名为一切种智”。《大品般若经·三慧品》：“一相故名一切种智，谓一切法之寂灭相；复次，佛如实知诸法行类相貌，为显示故说为名字，以是故名一切种智。”即达到所谓无所不知的认识。

一片太虚 道家功理功法性修为名词。《性命双修万神圭旨》：“孔子曰：先天而天弗违，老子曰：无名天地之始，即释氏所谓茫乎无朕，一片太虚是也。”先天为“一片太虚”，后天为一点灵光，正两相映照。

一生四忌 道家、医家生理类

养生术语名称。《摄生要义》：“古语云：一日之忌，暮无饱食；一月之忌，暮无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，暮常护气。”醉饱伤其中，远行伤其外，终身知忌，则自能长命。

一字法门 同无漏智。

一行三昧 佛教教理功理功法类修为名词。《坛经》：“一行三昧者，于一切时中，行、住、坐、卧，常行直心是”。《净名经》：直心是道场，直心是净土。故慧能认为：“但行直心，于一切法无有执著，名一行三昧”。《文殊师利所说摩诃般若波罗密经》则谓：“文殊师利言：‘世尊！云何名一行三昧？’佛言：‘法界一相，系缘法界，是名一行三昧’。”故一行三昧的修法亦即观察法界（世界），即宇宙万有的根本性的唯一体相。行直心，亦即不曲，不为世事物理所牵。《金刚经》云：“应无所住而生其心。”慧能盖亦由此而悟得。参直心是道场条。

一阳之爻 道家玄理功理类修为名词。《道枢》：“故三十有六息是为一阳之爻也。”咽津纳气，送气下丹田为一息。

一阳不生 道家玄理性术语。指孤阳不生。《太平经》：“天下凡事，皆一阴一阳，乃得相生，乃能相养，一阳不施生……”，则物无以化。《黄帝内经》谓：“孤阳不生。”在气功修为中，阴阳相配，水火既济，地天交泰，均系道家修

为的关键理法。

一阳来复 道家功理功法类修为名词。《金华宗旨》：“俟其窈冥中，忽然天心一动，此则一阳来复，活子时也。”一阳来复，即“冬至”一阳之生，在人身则为活子时。

一阴一阳 道家、儒家、医家玄理功理类名词术语。《易·系辞上传》：“一阴一阳之谓道。”故一阴一阳者，道也。常用义有：①指一阴一阳各半合一。《太平经》：“天地之道，乃一阴一阳，各出半力，合为一，乃后共成一。”此即两仪合太极之道。②指道。《易·系辞上传》：“一阴一阳之谓道。”③指法。《太平经》：“道无奇辞，一阴一阳，为其用也。”在气功修为中，阴阳大法，贯彻修炼始终。佛家虽不谈阴阳，其实一切修为，仍在阴阳之中。

一阴之爻 道家玄理功理类修为名词。《道枢》：“仍漱咽焉，二十有四息，是为一阴之爻也。”参一阳之爻条。

一阴不化 道家、医家玄理性术语名词。①指一阴不生。《太平经》：“一阴不受化，不能生出，为人咎。”②指独阴不长。《黄帝内经》：“独阴不长”。见一阳不生条。

一声春雷 同一声春雷震天门。

一灵独存 道家玄理功理功法性修为术语。《玄机直讲》：“始将双目微闭，垂帘观照，……万念俱

泯，一灵独存”。灵，性也，觉也。心性明照，万念俱息，惟一点灵知之觉常存不迷。佛家谓之真性常住，道家谓之虚灵有觉。一灵若泯，则失其本来。

一炁流转 道家太极门功理功法性修为名词。指太极门三圆太极图功法的功境。其境真气环转，自成天地人三圈，然一炁流转，如环无端，真炁自动，不假施为。三圆混然合一，即“太极图”功境。

一终火候 道家功理功法性修为名词。《丹经极论》：“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，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。”一终之道，九九归一，火候之妙，全在临机活变，故道无定法，存乎一心矣。

一念三千 佛教教理性名词。一念，即一心；三千，泛指世间及出世间善恶诸相诸缘。《摩诃止观》：“此三千在一念心。若无心而已，介尔有心，即具三千。”具三千即具善恶诸缘，具诸缘即具诸业，故禅门首重了心，认为了心即了道。

一性真如 佛家玄理功理类修为名词。一性即真一之性，亦即真如，合参真性等条。

一实相印 同一法印。

一面之神 道家生理功理类修为名词。《黄庭内景经》：“一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房”。一面之神，即头面七神也，发神太元，脑神泥丸，眼神英玄，鼻神灵坚，耳神幽田，舌神正伦，齿神罗千。七神之用，皆宗于泥丸。宗者，受制于泥丸也。脑为神之舍，神为司命之主，故诸窍之神皆归之。

一点灵光 道家功理功法性修为名词。《韩湘宝卷》谓：“一点灵光本太和。”一点灵光，乃后天真灵。《性命双修万神圭旨》谓：“神禹氏之洛书而实其中者，后天也，乃吾身祖窍之一也；孔子曰：后天而奉先天时，老子曰：有名万物之母，即道家所谓露出端倪，一点灵光是也。”参一片太虚等条。

一点性灵 同一灵。

一点黑铅 道家丹门功理功法类修炼名词。《黄鹤赋》：“坎中一点黑坎，号曰先天，非同类而终不可得。”一点黑铅，坎卦属水色黑，中为阳爻，故坎中一点乃人身之先天真阳，名为黑铅，一点者，真者不多也，一为水之生数，（先天用生，后天用成）。先天之阳，必须先天之炁相引，故后天之精血，如红铅，皆于结丹无补，采气之理亦如是。

一真心地 佛教教理生理功理性修为名词。即真性。《答顺宗问要法门（附宗密注）》：“非有非空，[妙有不空，真空不有。]不生不

灭。〔非四相所迁也。〕求之不得，弃之不离。〔明一真心地，绝取舍之情。〕”一真心地，人人本有，但为欲念所障，难以觉知，若能云散水枯，自然皓月明珠显现。

一圆周天 道家太极门功理功法性修为名词。即“太极圈”功境，参一炁流转条。

一息之功 道家丹门玄理功理性修为名词。《修真太极混元图》谓：炼养修真，“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，（此）乃一息之功，能夺天地造化。”造化之妙，收功妙在一息，然修为则非止一息。如木匠钻眼，百转千转，透穿时只在一转。

一候得药 道家丹门修为名词。《五篇灵文·得药》重阳注：“癸花发现，真铅初露，先天初现，一阳初动之时，如初三日，月出庚方之象，正所谓活子时也……。此时是得药之初一候，即得初一候之药”。参得药等条。

一部之神 【正读】一部，读如“天部”。道家玄理功理性术语。《黄庭内景经》：“一部之神宗泥丸，泥丸九真皆有房”。一部之神，亦即泥丸之神，参一部条。

一意规中 道家丹门功理功法类修炼名词。《悟真篇》：“橐天籟地徐停息，一意规中随后及。”橐籥即呼吸，呼吸停缓火候亦止，一意以守规中，待其天机自动，此为丹门温养法。

一元太极丹 即一元丹。

一乘究竟教 即一乘法。

一部八正穴 道家生理功理类养生修为名称。指中宫泥丸及四维四方八穴。穴距中宫九分，按八卦方位排列。为道家治病修为功法要穴。

一中十，十中一 即一中多，多中一。

一中多，多中一 佛教教理玄理性修为名词。《华严经》云：“菩萨善观缘起法于一法中解众多法，于众多法中解了一切法，是故当知一中十，十中一，相容无碍。”一中含多，多中含一，乃《易》理相对之道，一切理由无而有，有始于一，此后十百千万皆由一而化，但万变不离其宗，万法总归其本，故其极变后又归于一，一切理法皆是，佛学之理亦不例外。

一即十，十即一 即一即一切，一切即一。

一即多，多即一 即一即一切，一切即一。

一声春雷震天门 道家丹门功理功法类修为名词。指顶门雷响。《金丹真传·脱胎》：“若问脱胎造化，这般景象谁知，绛宫已住几多时，又到泥丸三日。顶门忽然雷响，怀中抱着婴儿”。顶门雷响，《道家·丹鼎门》秘诀称为“一声春雷震天门”。春雷，即顶门轰鸣迸裂之声，此为婴儿脱胎出窍之候。

一中一切，一切中一 即一中

多，多中一。

一即一切，一切即一 佛教教理玄理性修为名词。《华严经》有云：“一切中知一，一中知一切。”参见一中多，多中一条。

一心无为则三宝有为 道家生理功理功法性修为名词。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》云：“心惟静则不外驰，心惟静则和，心惟静则清。一言以蔽之曰：静，精气神始得（有为）而用矣。”

精气神所以为用者，心静极则生动也，非平昔（生理性）之所谓动也，（此指）用精气神于内动也。”精内动则升腾化气，气内动则通灵化神，神内动则生慧见性，故道门言一心无为而三宝始可有为。

一根既返元，六根成解脱 佛教教理功理类修为术语。《楞严经》：“一根既返元，六根成解脱。”“六根亦如是，元依一精明，分成六和合。一处成休复，六用皆不成。”六根，即六识，六识分之可六，原本依于一性，故一识得解，性根已净，六识皆成超脱。如南无观世音菩萨，即从听闻观音中得到证悟解脱。

一【正读】一，古今字书未见收列，道家术语及秘传“法本”中宗古音读如“埤（地）”，儒家则宗《易》学直呼为“阴爻”。

【类别】道家、儒家玄理功理类符号式术语。一，有时又作·。

【别称】：一与地、阴、坤、偶等同义，又引申为静、藏、女、

死等。

《四库全书·周易浅述》谓：伏羲氏王天下，“仰观于天，俯察于地，近取诸身，远取诸物。见天下万有不齐之变，不外由太极而生阴阳。故画取——奇以象阳，画取一偶以象阴而两仪具。”道家之功理本祖源于《易》，故取——（天地）之爻象以喻释功理。

【释义】①指地，《地理知本金锁秘》：“盖阳、一、○者，天之根；阴、二、·者，地之根。”在道家秘本中，天根、地根，天门、地户，常以——的符号标出。②指阴，《易·系辞上传》：“天一地二”，《太平经》：“元气恍惚自然，共凝成一，名为天也；分而生阴成地，名为二也。”二为数理，于符号则为一。③指脉，《道家·禁门》秘诀：“一脉一通，双修得功。”双修系修丹门的关键功法。④指土遁术，《道家·禁门》“五遁神术”中，≡（土）遁省笔作一遁。

二【类别】：道家、儒家玄理性术语。

【辞考】《易·系辞上传》：“天一地二”。一奇为阳，二偶为阴。地属阴故其数二。

【释义】①指二为地。《太平经》：“今地，二也。”②指阳化阴，天生地。《老子》：“道生一，一生二”。

二八 道家丹门修为名词。二八，合十六进位制一斤的两个八两。二八，系指上下弦，故称上八下八。①指上弦兑，下弦艮。《参

同契考翼》：“上弦兑数八，下弦艮亦八，（原作：亦如之）两弦合其精，乾坤体乃成。”②指上弦金，下弦水。《金丹五百字》：“上弦金八两，下弦水半斤。金公配姹女，汞液合铅精。”上弦一指月之上弦八日，一指金公，下弦一指月之下弦，一指姹女。二者一指阴阳，一指汞铅，义虽并通，但实指不同。

【正误】上弦兑数应是进七，进八日则成望日之乾体；下弦艮数应是退八，即二十二日，进八日则成晦日之坤体。今言兑八艮八，殊不合《易》之八卦数理。

二门 佛教教理功理性修为名词。《华严五教止观》：“一者心真如门，二者心生灭门。心真如门者是理，心生灭门者是事，即谓空有无二，自在圆融，隐显不同，章无障碍。”事理两门圆融一际，有空无二，义同真俗二谛。

二五 道家丹门功理功法类修炼名词。二五，出《易·系辞上传》：“天数五，地数五，五位相得而各有合。”天数五，地数五，故阳精阴精并以五数寓之。二五合十，又恰得阴阳圆满，故男女交合生子，医家乃以“二五之精，妙合而凝”喻之。

二无 即人无我，法无我，参二无我。

二目 道家生理功理类修为术语。《金华宗旨》：“大道之要，不外无为而为，……故作用不外一中，而枢机全在二目，二目者，斡

旋造化，转运阴阳”。二目之用，系于心，达于意，故关乎道枢。

二身 佛教教理性名词。①指法身和生身。《大智度论》云：“佛有二种身，一者法性身，二者父母生身。”前者亦称“法性佛”；后者亦称生身佛，生身佛是法性佛为度脱众生而普化的。②指真身和应身。《大乘义章》：“自德名真，随化所显说以为应。”真即真身；应即应身。此外尚有真身和化身，常身和无常身等诸说。合参三身等条。

二法 佛教教理功理性修为名词。《楞伽经》云：“我因二法故，作如是说。云何二法？谓缘自得法及本住法，是名二法。参各条。

二空 参二无我条。

二乘 佛教教理性名词。①指天人。《佛乘宗要论·真言宗》：“又诸咒所说，乃佛自证自觉之真理，非天人二乘菩萨之所知……。”②指法身修与色身修。《密宗道次第广论》：“……即修随顺法身行相之道，然无修习随顺色身相好庄严行相之道，咒则有之……道体上有最大不同，故分二乘。”③指声闻与缘觉。

二候 道家丹门修为名词。

①指三阳已备。《五篇灵文》重阳注：“甲即十五日是也。此日圆满，乾坤之时也，鄞鄂已成，玄牝已立，金花已现，三阳已备之时，月圆满于甲方，应乾之象，恐其金逢望远。正是日月重明之际，再得药之候，二候得药也。”②指功夫在彼。《金丹真传·还丹第五》：“二候功

夫在彼”。注：“二候者，外丹作用，得丹之时也，其用在彼不在己也。”

二谛 佛教教理功理性修为名词。《大乘玄论》：“二谛者，盖是言教之通途，相待之假称，虚寂之妙实，穷中道之极号。明如来常依二谛说法，一者世谛，二者第一义谛，故二谛唯是教门，不关境理。”“二谛者，法性之旨归，一真不二之极理。庄严云：二谛者，盖是驱惑之胜境，入道之实津。光宅云：“二谛者，盖是圣教之遥泉，灵智之渊府。三说虽复不同，或言含智解，或辞兼圣教，同以境理为谛。”上说不同，旨归则一，佛法圆通，理说多致，但殊途同归，不可于理说上强加鉴别。相待，亦即相对之意。

二辈 参无为二辈条。

二障 佛教教理性修为名词。即烦恼障与所知障；理障与事障，参各条。

二门论 佛教教理性名词。《成实论》云：“论者二门：一世界门，二第一义门。”二门，即二谛，参该条。

二无我 佛教教理性名词。赵朴初《佛教常识答问》：“二无我是人无我和法无我。”“二无我：每个有情或众生都没有永恒不变的实体（即一般所说的自我或灵魂）叫人无我。观察事物也没有恒常不变的实体（即自性或绝对的真实）叫法无我。二无我也叫作：我，法二

空。”

二五精 道家丹门功理功法类修炼术语。《无根树》：“无根树，花正亨，说起无根却有根。三才穷，二五精，天地交时万物生。”二五精，即阴阳之精，广义指天地，狭义指男女，丹门指坎离之精。

二生三 【类别】道家、儒家玄理性名词术语。

【辞考】二生三，《老子》：“道生一，一生二，二生三”，二，指地，指阴；三，指人，指半阴半阳，指中和之气。

【释义】①二，指地；三，指人。《太平经》：“元气恍惚自然，其凝成一，名为天也。分而生阴而成地，名为二也。因为上天下地，阴阳相合施生人，名为三也。”②指太阴、太阳以生中和。《太平经·和三气与帝王法》：“元气有三名，太阳（一），太阴（二），中和（人）。形体有三名，天、地、人。”此即《老子》所谓“冲气以为和”的冲气。

二阳生 道家丹门修为名词。指日月合璧。《大成捷要》：“第四次……是璇玑停轮，日月合璧，亦曰二阳生。”参日月合璧条。

二其身 道家丹门修为名词。即“身外有身”。《五篇灵文·序》：“神仙出有入无，隐显莫测，身外有身。能二其身者，是谓神仙。”身外之身，系指婴儿阳神，真人。《金丹真传》：“丹成十月圣胎完，自有真人出现。”“顶门忽然雷响，怀中抱着婴儿。”疏：“十月胎完，

霹雳一声，顶门迸裂，婴儿出现之后，又有调神一节功夫，阳神才现出三五步，随即收回……”道家以阳神收放纯熟，身外有身，亦即二有其身。

二法通 佛教教理功理性修为名词。《楞伽经》云：“三世如来有二种法通，谓说通及自宗通。”“谓我二种通，宗通及言说，说者授童蒙，宗为修行者。”此言说通相法唯教初学，宗通相法则为修者自炼。二法通即二宗通，参下条。

二通相 佛教教理功理性修为名词。《楞伽经》云：“佛告大慧：一切声闻、缘觉、菩萨，有二种通相，谓宗通及说通。”又《永嘉证道歌》：“宗亦通，说亦通，定慧圆明不滞空，非但我今独达了，恒沙诸佛体皆同。”参宗通、说通条。二通相即二法通，合参该条。

二谛观 同真止。

二禅天 佛教教理功理功法性修为名词。即修得“定生喜乐位”的二禅境界，参四禅天条。

二十四气 道家、医家生理病理功理性术语名称。即农历之二十四节气。二十四气按周天八卦阴阳垢复变化，与修及道家修为关系密切。参二十四节。

二十四节 道家、医家生理病理功理性术语名称。二十四节：指立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、

大雪、冬至、小寒、大寒。即二十四气，合七十二候。二十四节气中，以二分：春分秋分，二至：冬至夏至，为大节，一为阴阳平分，一为阴阳交替，故为炼功之大时，并应切戒房事。四立：立春、立夏、立秋、立冬为四季之正气，为养生之调神要节，参长春子《摄生消息论》中“四季摄生消息”。

二分为四 道家、儒家、医家玄理功理性名词。出《易》：太极生两仪，两仪生四象，即阴阳分化对待之理。二分为四指四象。《易·系辞上传》：“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。邵康节说：“一分为二，二分为四，四分为八”。按四象指太少阴阳，阴阳刚柔。

二六时中 道家功理功法性修为名称。《五篇灵文·序》重阳注：“二六时中，逆而修之”。按一昼夜古分十二时，以地支主之。二六，即两个第六时，自丑时至午时，自未时至子时，均为第六时，亦即指子午二时辰。参子午条。

二候得药 道家丹门修为名词。《五篇灵文·得药》重阳注：“渐过十三日而生乾甲，即十五日也是也。此月圆满乾坤之时也，……月圆满于甲方，应乾之象，恐其金逢望远，正是日月重明之际，再得药之候，二候得药也。”此系《丹鼎门》功境功态之候，功夫到时，自能证悟。

二欲界定 佛教教理功理功法性修为名词。欲界定，即具世间五

欲的初定。《佛乘宗要论》云：“一，薄欲定；二，未到定”。薄欲定为“舍五欲（即财、色、名、食、睡）”五者而定。虽云“舍”，但仍未离，故仍属欲界之定。未到定较薄欲定进一层，系“舍动扰而进”。心不内动，意不外扰，虽已脱俗，但尚未到初禅境界，故曰未到。

二十五方便 佛教教理功理性修为名词。即五缘、五欲、五盖、五事、五法，五五二十五种方便，参各条。

二物归黄道 即黄道会阴阳。

二月中炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“二月中炼气法：每日丑寅时，坐定，调气一刻，左右手挽，各六七度，引祖气上华池，慢纳三，三度，如意降火。散除胸肚胀满，日久延寿”。此为调气引气法。纳三，即纳气三口；三度，即九口。

二月节后炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“二月节后炼气法：每日丑寅时，坐定，清气一刻，握固，转颈五六度，静二气封固撮上，纳嗽咽二三，如意复归原，祖宫合和，徐气呼。身康，去肾肺蕴积，如是身健行轻。”此为导引咽津法。

丁公 道家丹门修为名词。
①指真火。《金丹真传·还丹第五》：“门外丁公呐唤”。注“丁公者，真火也。此火是炼丹之火，小则丹不

结，大则恐伤丹，火自外来，至于吾身，薰蒸透彻，发泄有声，清响不绝，故曰门外丁公呐唤。”②指离火。《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。便假丁公锻炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶”。金木东西，土居其中，火位南，指离火。离火下入坎位，与真阳相合，即为真火。

七八 道家丹门功理功法类修炼名词。《参同契》：“七八道已讫，屈折低下降。”“七八数十五，九六亦相应，四者合三十，阳气索灭藏。”七为火之成数，八为木之成数，此喻东南相合，木火通明之谓。

七门 道家生理功理性修为名词。道家以泥丸为修为之天门，尾闾为地门，夹脊为中门，明堂为前门，玉枕为后门，喉咙为接门，绛宫为房门，七门为道家气功的修为要窍，参各条。

七元 道家生理功理类名词。《黄庭内景经》：“七元之子主调气。”七元参七元之子条。

七无 参一元丹条。

七日 道家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“大周天七日止火，只此一次，此期极为危险，需特别留神”。盖至大周天功境，亟需防危虑险，衡握火候。

七正 道家玄理性名词。《太平经》：“面者，有七正，耳目口鼻可以通气，神祇往来。”七正即七窍。

七伤 道教教理性修为名词。据《云笈七籤》载，学道者宜慎七伤：一、带真行伪，淫色丧神；二、外形在道，心怀阴贼，嫉能妒贤，毁慢同学，攻伐师友；三、饮酒同醉，损气丧灵；四、心忿口净，瞋喜失节；五、不依科盟，漏泄天真；六、身履腌秽，气扰精混；七、啖食畜肉，臭气充于脏腑。七伤不除，修道难成。

七众 佛教教理性名词。即“出家五众”：比丘（和尚）、比丘尼（尼姑）、式叉摩那（学戒女）、沙弥、沙弥尼；“在家二众”：优婆塞、优婆夷（男女居士）。

七返 道家丹门功理功法类修炼名词。张三丰《蛰龙吟》：“引七返、不艰难”。七返，吕洞宾《黄鹤赋》谓：“火逼金行出坤炉，故名七返。……还者，我已去而又来之真。”参九还及七返九还等条。

七宝 佛教教理性名词。

①《法华经》以金、银、琉璃、砗磲、码瑙（玛瑙）、真珠、玫瑰为七宝。②《无量寿经》以金、银、琉璃、玻璃、珊瑚、玛瑙、砗磲为七宝。③《阿弥陀经》、《大智度论》以赤金、银、琉璃、玻璃、砗磲、珠、玛瑙为七宝。④《般若经》以金、银、琉璃、砗磲、玛瑙、虎（琥）珀，珊瑚为七宝。“七宝布施”，出《金刚经》。

七蕊 道家丹门功理功法类修炼名词。《黄庭内景经》：“七蕊玉俞闭两扉，重掩金关密枢机。”七蕊，《云笈七籤》作七窍。蕊，音

廷，《说文》：茎地，茎管中空，此处隐喻为窍，故《云笈七籤》直作“七窍”。

七神 道家玄理功理性修为名词。谓人体中七部守护之神，即发神太元、脑神泥丸、眼神英玄、鼻神灵坚、耳神幽田、舌神正伦、齿神罗千。修各部时，口诵神名，能达到摄心正念，增强功力的效果。

七养 医家、道家修为养生术语。《寿亲养老新书》：“太乙真人曰：一者少言语养内气，二者戒色欲养精气，三者薄滋味养血气，四者咽精液养脏气，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”。七养正与三疾相对，参该条。

七窍 道家、医家生理性名词。①指七窍内应精气神。《寿世传真》：“耳乃精窍，目乃神窍，口鼻乃气窍。②指七窍病理。同上编：“故耳之闭塞，精病可知；目之昏蒙，神病可知；口之吼喘，气病可知。”③七窍内应五脏。《灵枢·脉度篇》：“心气通于舌”，“肺气通于鼻”，“脾气通于口”，“肝气通于目”，“肾气通于耳”，内气和则外窍通。

七情 道家、医家、儒家养生术语。①指修真。《韩湘宝卷》：“淡七情，超三界”。②指养生。《太平经》：“故养生之道，不欲数喜怒也。”③指碍道。《庄子·刻意》：“悲乐者，德之邪；喜怒者，

道之过；好恶者，心之失。④指和喜怒。《灵枢·本神》：“故智者之养生也，必须顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”和喜怒，和有二义，一调和，二平和。⑤指尚恬愉。《素问·上古天真论》：“有至人者，处天地之和……适嗜欲于世俗之间，无恚慎之心，……外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功。”⑥指四时。《素问·四气调神大论》：“春三月，……以使志生，生而勿杀，予而勿夺，……养生之道也。”“夏三月，……使志无怒……若所爱在外……养长之道也。”“秋三月……使志安宁，……无外其志……养收之道也。”“冬三月……使志若伏、若匿、若有私，意若已有得……养藏之道也。”此即四季调情趣之法。

七液 道家功理功法类名词。

①《黄庭内景经》：“灌溉五华植灵根，七液洞流冲庐间。”七液，即金液，七在八卦为兑数，兑应西方属金，故隐之。②又指“七元之气”所化七液。③指七窍之液返归养真，五脏六腑之精气皆上注七窍，故亦即五脏六腑之精英。

七魄 道教教理性名词。《云笈七籤》列有尸狗、伏矢、雀阴、吞贼、非毒、除移、臭肺七种。云“此皆七魄之名也，身中之浊鬼

也”。并传有制七魄之法。参三魂及三魂七魄等条。

七宝殿 道家丹门功理功法类修炼名词。《道家·丹鼎门》秘诀：“三元宫内生金胎，七宝殿中看主人。”七宝殿，即黄庭。

七十二天 道家功法性修为名词。《法微丹诀·清微隐真合道章》云：“须其六根断绝，一念真纯，以时入室端坐，凝神定息。良久，即鞭赤龙上击七十二天，则离火自降，坎水自升，往来结于黄庭。”七十二天，指昆仑之颠顶。

七元之子 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“肺部之宫，似华盖，下有童子坐玉渊，七元之子主调气”。肺如华盖，肺下有心如莲蓬子，心属火，成数七，心藏神主意，故曰七元之子。息惟意调，故曰主调气。

七支坐法 佛教功理功法性修为名词。七支坐，其支法有七：一为跏趺坐，二结印置脐下，三脊竖肩张，四颌压结喉，五舌抵颚、微闭目，六呵浊，七冥心寂念。七支坐为密宗功法中的身相修。也是密宗坐式中的基本形式之一。

七字真诀 道家丹门玄理功理功法类修炼名词。即禅、灵、慧、修、炼、丹、了七字，参该条。

七返九还 道家丹门修为名词。道家丹鼎门炼丹功法的暗称。《道家·丹鼎门》诀谓：“《河图》中火以七为成数，《洛书》中阳以九为

至数。七返即返真火以炼丹，九还即还乾阳以脱胎，故名七返九还。”

七损八益 医家、道家养生名词术语。《素问·阴阳应象大论》：“能知七损八益，则二者可调，不知用此则早衰之节也。”此后七损八益即成为养生家名词术语之一。常用义有：①指用八益而去七损。《养生方·天下至道谈》：“不能用八益而去七损则行年四十而阴气自半也，五十而起居衰，六十耳目不聪明，七十下枯上竭，阴气不用，涕泣留出”。②指阳损而阴长。明代张介宾注：“七为少阳之数，八为少阴之数，七损者言阳消之渐，八益者言阴长之由也。”③指阳宜损而阴宜益。张志聪注谓：“言阳常有余而阴长不足”，故七宜损八宜益。④指月经、精气。王冰注：“女子二七天癸至，月事以时下。丈夫二八天癸至，精气溢泻。然阴七可损，则海满而血自下；阳八宜益，交会而泄精。由此则七损八益，理可知矣。”⑤指年岁长而引起的形气盛衰。日人丹波元简注：“女子五七阳明脉衰，六七三阳脉衰于上，七七任脉衰，此女子有三损也。丈夫五八肾气衰，六八阳气衰于上，七八肝气衰，八八肾气衰齿落。此丈夫有四损也。三四合为七损也。女子七岁肾气盛，二七天癸至，三七肾气平均，四七筋骨坚，此女子有四益也。丈夫八岁肾气实，二八肾气盛，三八肾气平均，四八筋骨隆盛，此丈夫有四益也。四四合成八益也”。⑥指阴盛

阳盛的症状。杨上善《太素》注谓：身热、腠理闭、喘粗、俯仰，汗不出而热，干齿、烦冤、腹满死为八益；身寒、汗出，身常清，数栗，而寒，寒则厥，厥则腹满死为七损。此以阳盛为实，故称益；阴盛为虚，故称损。⑦指对人体可损益的两组因素。《养生方》解：“一曰闭，二曰泄，三曰渴，四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费”为七损。“一曰治气，二曰致沫，三曰智时，四曰畜气，五曰和沫，六曰积气，七曰寺羸（持盈），八曰定倾”为八益。“善用八益去七损，耳目聪明，身体轻利，阴气益强，延年益寿，居处安乐”。⑧指房中修炼。参七损八益房中术条。

七般朱砂 道家丹门功理功法类修名词。《黄鹤赋》：“离内七般朱砂，是名孤阴，无真种则时刻难留”。七般朱砂，离卦三属火色红，中为阴爻，故离中七宝乃人身之后天真阴，名为朱砂。七般者，七为火之成数，后天用成数也。

七情内伤 气功通用生理性养生术语。①指伤五脏之所藏。《灵枢·本神篇》：“心怵惕思虑则伤神，……脾忧愁而不解则伤意，……肝悲哀动中则伤魂，……肺喜乐无极则伤魄，……肾盛怒而不止则伤志，……恐惧而不解则伤精”。②指伤五脏。《素问·阴阳应象大论》：“怒伤肝，悲胜怒，……喜伤心，恐胜喜，……思伤脾，……怒胜思……忧伤肺，喜胜忧……恐伤肾，思胜恐。”③指伤人生之本——

神。《彭祖摄生养性论》：“神强者长生，气强者易灭。柔弱畏威，神强也；彭怒聘志，气强也。凡人才所不至极思之则志伤也，力所不胜而极举之则形伤也。积忧不已则魂神伤矣，愤怒不已则魄神伤矣。喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形。汲汲而欲，神则烦；切切所思，神则败。”人有好恶，孰能无情。情感于外，气伤于中，内贼五脏精气，暗耗神魂元真，故养生修炼家均亟忌之。

七月中炼气法 道家玄理功理功法性修名称。《太初元气接要保生之论》：“七月中炼气法：丑寅，正坐片时，转头左右摇二十四遍，举引祖气，口中呵出痰火。去恶，不生病矣。”此亦导引引气法。

七月节后炼气法 道家玄理功理功法性修名称。《太初元气接要保生之论》：“七月节后炼气法：每日丑寅时，正坐，两手将祖根缩住，气闭息耸上涌，华水下来三五口，想两应交泰，手放下三五次。如此，凡劳积极聚，亦皆除之。”此为闭息咽津存想法。

七损八益房中术 道家、医家生理功理类修术语。《玉房秘诀》谓：“所谓七损：即一损谓绝气，二损谓溢精，三损谓脉夺，四损谓气泄，五损谓机关阙伤，六损谓百闭，七损谓血竭。所谓八益：一益曰固精，二益曰安气，三益曰利藏，四益曰强骨，五益曰调脉，六

益曰蓄血，七益曰益津，八益曰道体。”参房中术等条。

三 道家、医家玄理性名词术语。《老子》：“道生一，一生二，二生三”。三，一奇而二偶，阴阳俱备故象人。常用义有：①指人。《太平经》：“反行人三”。②指冲气。《老子》：“冲气以为和”，冲气为和，亦即冲和为气。三才生灵，惟赖此冲和之气以生。

三一 道家玄理功理功法性名词。《三一九宫法》谓：“夫三一者，乃一身之灵宗，百神之命根。”三一，即三三归一，那三三？《玄门大论三一诀》引载谓：“今三一者，神、气、精；希、微、夷；虚、无、空。”神气精亦即希微夷，其究竟亦即虚无空，故三三本一，义理一贯。修为若不明三三，则无从入门，若不知归一；则终难出户，故三一之说，历来为道家修为纲要。

三人 道家丹门修为名词。①指修丹侣友。《试金石》：“天来子曰：要修丹，须结友，同志三人互相守”。②指辅助炉鼎。《试金石》：“龙眉子曰：辅弼同声不可无，三人一志互相扶，魁星坐镇当先主，筹鼎铺模责次徒。”《敲爻歌》：“寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎。”③指水火双修。《试金石》：“吕祖曰：全凭侣伴调水火。方其性命以双修。”④指一男一女。《太平经·一男二女法》：“故今一男者当得二女，以象阴阳，阳数奇，阴数偶也。乃太和之气到也。”

三大 佛教教理功理性修为名词。《大般涅槃经玄义》：“释其大义者，大有三义：一理大，二智大，三用大。”“于一大字，三法具足，不纵不横，不可思议，名秘密藏。秘密藏者，即大涅槃。”参灭条。

三才 道家、儒家玄理性名词术语。一作三材。又名三灵。见《辞海》。①《易·系辞下传》：“有天道焉，有人道焉，有地道焉，兼三才而两之”。此指天地人三才。②《王重阳授马丹阳二十四诀》：“丹阳又问，何者名为三才？祖师答曰：‘天有三才日月星，地有三才乙丙丁，人有三才精气神是也。’”

三山 道家功理功法性修为名词。三山，即三关。《武术汇宗》：“故道书有谓：‘前三山，后三山，通了三山是神仙’”。参三关及小周天条。”

三尸 道家、佛家教理功理性修为养生术语。①《武术汇宗》：“三尸者何？即知、情、意也。知为心之灵，亦即心也。但知有知识与知觉之分，知识乃平生经验技能，知觉乃临时感触而知也。是以梦中之觉，即系尸之活动。情有他动自动之别，故原无可笑之事，见滑稽者动作而发噱，是他动之情也，心自有所触，愈思愈乐，乃自动之情也。意则纯系个人发出，盖萌一意念，将作何事，皆一人之理想也”。知、情、意三者，实皆由心所发，名为“尸”者，即腐蚀真心

之意也。②指人身作祟之神。《酉阳杂俎·玉格》：“上尸青姑，伐人眼；中尸白姑，伐人五脏；下尸血姑，伐人胃命。”③指人身三虫。《洞神玄诀》载为上虫、中虫、下尸，参各条。

三元 道家玄理生理功理性名词。①指精、气、神。《黄庭经讲义》“三元即：元精、元气、元神。”②指天地水，《云笈七籤》：“夫混沌分后，有天、地、水三元之气，生成人伦，长养万物。”③指日、月、星。《云笈七籤》：“上睹三元如联珠。”注：“三元，谓三光之元，日、月、星也。”④指天、地、人，即三才。郑余庆《享大庙乐章》：“三元告命，四极骏奔。”⑤指三元丹。《大成捷要·弁言》：“法分三元，天元、地元、人元是也。……其三元丹经分而言之，天元曰大丹，地元曰神丹，人元曰金丹”。参三元丹法。⑥指三元斋。《唐六典》谓：“正月十五日天官为上元，七月十五日地官为中元，十月十五日水官为下元”，旧有三元节，即此。⑦指三田。俞琰注：《周易参同契》云：“三元，上、中、下之三田也。”⑧指三甲子。古以一百八十年为一周始，第一甲子六十年为上元，第二甲子为中元，第三为下元。《晋书·苻坚载记下》：“从上元八皇起，至中元，穷于下元，天地一变，尽三元而止。”

三天 道家玄理类名词术语。《黄庭内景经》：“咏之万遍升三天，千灾以消百病痊”。三天，即三清，

参该条。

三无 道家功理功法性养性术语。《老子》：“为无为，事无事，味无味。”此即无为无欲之旨。

三五 道家玄理功理性修为名词。三五一词，在《周易参同契》中除三五于一外，共四见，义亦有四：①指水、火、土三者：“子午数合三，戊己号称五。三五既和谐，八石正纲纪。”子应坎位，其数一；午应离位，其数二，合之为三。戊己应土居中，其数五，三五相和，即为八石。《周易参同契分章注解》注：“八石为坤”，坤元主资生，故主正纲纪。②指十五月圆日：“三五德就，乾体乃成”。《周易参同契分章注解》注谓：“初八上弦，……故曰八日兑行也。三五为望，月全阳辉，故曰：三五德就，乾体乃成”。三五，一十有五，故喻月圆之时。③指阴阻两仪：“牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连”。“三五不交，刚柔离分，施化之精，天地自然”。《周易参同契分章注解》注：“阴阳匹配，方谓之道，只此牝鸡，不雄自卵，复雏不成。为其孤阴无阳，……配合未连，三五不交，刚柔离分，岂成生生之道。”三五，此处代指阴阳。④指金、木、水、火、土五行：“本之但二物兮，末而为三五，三五并与一兮，都集归二所”。《周易参同契分章注解》注谓：“二物即铅汞也，三五者，簇五行也。一者，坎之水；二者，离之炉。”三五言五行，即木火合五，金水合五，土

为其五之谓。按三五又有三五于一，天地至精、三五之道等，参各条。

三车 道家丹门功理功法类修炼名词。《三丰秘旨》云：“三车者，三件河车也。第一件运气，即小周天子午运火也；第二件运精，即玉液河车运水温养也；第三件精气兼运，即大周天运先天金汞，七返还丹，九还大丹也。”三车总言运精气，属衍化性术语。

另《钟吕传道集》中又有使者车、雷车、破车之说，治病曰使者，修道为雷，病死曰破。

三气 道家玄理、生理、功理性名词。①指天、地、人。《太平经·利尊上延命法》：“……故为三处，一气为天，一气为地，一气为人，余气散备万物。”②指神、形、精。《太平经·还神邪自消法》：“分别三气之所长……太阳天气故称神。形者，太阴主祇，……精者，万物中和之精。……神者主生，精者主养，形者主成。”③指精、气、神。《太平经·令人寿治平法》：“三气共一，为神根也，一为精、一为神、一为气。”④指阴阳中和。《太平经·和三气与帝王法》：“元气有三名，太阳、太阴、中和”。⑤指夫妇、父子。《太平经·和三气与帝王法》：“此三乃夫妇、父子之象也。宜当相通辞语，并力共忧，则三气合并为太和也。”

三心 佛教教理功理性修为名词。《成实论》云：“灭三种心，名为灭谛，谓假名心、法心、空心。”

参灭三心条。

三火 道家功理功法性修为名词。《太上九要心印妙经》：“三阳者，三火也。以精为民火，以气为臣火，以心（神）为君火，君火乃心火也。”精、气、神三火相炼化为一气，参三五一条。

三灭 即性灭、圆灭、方便灭，参灭条。

三田 道家丹门名词。又名前三关。①指上、中、下三丹田。《道家·玄门》指两眉间为玄关，为上丹田。两乳间名绛宫，为中丹田。肾前脐后名炉灶，为下丹田。②指顶、腹、脐三丹田。《道家·丹鼎门》指头顶的乾鼎、中腹的黄庭、脐下的坤炉为三丹田。又，指前、后、中三丹田，即前脐中、后命门，中两阴间会阴为三丹田。又，脑为上丹田，元神居之；膻中为中丹田，元气居之；脐下为下丹田，元精居之。

三归 即三皈，参三皈依条。

三生 佛教教理性名词。又名三世。指前生、今生、来生，亦即过去世、未来世、见在世。

三玄 儒家学理性名著。《颜氏家训》：“《庄》《老》《周易》，总谓三玄。”三书为后世公认的玄学经典。

三求 气功通用性功法名词。《武术汇宗》：“修道之步骤有三：一求却病延年，二求长生不老，三求修仙大道。”三求代表三部不同功法与修为。参三部修为条。

三死 医家养生性名词。《遵

生八笺》：“《家语》曰：人有三死而非其命也，乃自取也。夫寝处不时，饮食不节，劳逸过度之者，疾共杀之。”寝处不时者，起居无时也，再加以饮食不节，劳逸过度，自必伤形气也。

三虫 道家玄理生理性修为名词。《太清中黄胎藏论略》：“为有三虫镇随子，尸鬼坐待汝身死，何得安然不惊畏。”三虫，即三尸，参彭居、彭质、彭娇条。

三光 道家玄理性名词。又名三灵，见《辞海》。①指日、月、星。《太平经·守一明法》：“三光行道不懈，故著于天而照八极，失道光灭也。”②道明三光，即金光、灵光、神光。③指佛顶三光，佛光、金光、灵光。

三合 道家、武家玄理生理性修为名词。①指天、地、人。《太平经》：“天道三合而成，……三三而九，而和道究竟”。②指心、意、气，即《形意门》之：“心与意合，意与气合，气与力合。”③指精气神，即《道家·玄门》的：“精气神三合归真。”

三全 道家、医家功理性名词。指精、气、神三全。《针灸大成·肾脏图·导引本经》：“前贤所谓精全不思欲、气全不思食、神全不思睡，斯言尽也。”参三元全条。

三名 儒家、道家、医家玄理性名词。马王堆西汉帛书《黄帝四经》：“天执一以明三，天明三以定二，审三名以为万事。”三名，天、地、人三才之行也。

三华 道教玄理功理性修为名词。即精、气、神三华，精之英名玉华，气之英名金华，神之英名九华。合聚于昆仑谓之三华聚顶，《张三丰全集》谓：“五气朝元值日长，三花聚顶逐时升。”

三关 道家丹门修为名词。
①指后三关。《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”。②指后三关加泥丸。《金丹真诀》：“关隘有三：自尾闾、夹脊、玉枕，上至泥丸脑顶，此为后上之三关。”③指三个修为阶段。参三关修炼条。④指前三关。《大洞玉经》十四，魏华存疏：“三关者，上关泥丸，中关绛宫，下关气海也”。⑤同上。《玄微心印》：“上关泥丸，心源性海之窍；中关黄庭，黄中正位之窍；下关水晶宫，丹田气海之窍。”水晶宫即坎府。⑥指内外三关。《黄帝阴符经》引注：“故曰内有三关，以性为主，以神气为宗，所谓当收归里，不放外者是也；外有三关，以口为枢，以耳目为键，所谓九窍之邪，在乎三要者是也”。⑦指三宝。《周易参同契》：“耳、目、口三宝，闭塞勿发通。”即慎耳目口。《淮南子·主术训上》：“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。”⑧指口、手、足。《云笈七籤》：“上关，口也；中关，手也；下关，足也。关者，闭固之异名。”《黄庭内景经·三关章》：“三关之内精气深，九微之中幽且阴，口为天关精神机，足为地

关生命槩，手为人关把盛衰。”此外，《道法宗旨图衍义》：以神祝为上关，气诀为人关，形罡为地关。《黄庭内景经·第十八章注》中谓：“元阳子以明堂、洞房、丹田为三关。”按三关之说，历来杂论林立，各言其是。学者但能究其内含，则不致为同名异义所惑。

槩，音菲。《说文》：辅也。即弓背木。

三池 道家丹门功理功法类修炼名词。《黄庭经注》云：“胆为中池，口为华池，小腹为玉池，故有三池之名。”

三观 佛教教理功理性修为名词。《始终心要》：“由是立乎三观，破乎三惑，证乎三智，成乎三德。空观者，破见思惑，证一切智，成般若德；假观者，破尘沙惑，证道种智，成解脱德；中观者，破无明惑，证一切种智，成法身德。”三观破三惑而证三智，立三德，从因至果，迷悟之间而已。说有次第，理无次第，盖非渐修而成。

三阳 医家、道家理法性名词。①指太阳、少阳、阳明。即手足六阳经。②指一阳、二阳、三阳。即阳气的少、壮、老。

三阴 医家、道家生理功理性名词。女子属阴，二七之年为少阴，四七之年属厥阴，六七之年为太阴。女子修为以六七为道年，故称太阴炼形。②指三阴经，手足各三，共为六阴经，即“手太阴”、“手少阴”、“手厥阴”、“足太阴”、“足少阴”、“足厥阴”。

三花 道家丹门功理功法类修炼名词。三花，又名三华，亦即三元。精称玉花，气称金花，神称九花。合参三花聚顶等条。

三戒 道家、佛家、儒家、医家养生名词。①指怒、欲、醉。《类修要诀·孙真人卫生歌》：“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”。大怒则气乱神浮，大欲则气耗神驰，大醉则气散神迷，故养生者亟宜忌之。②指贪、嗔、痴。参三毒条。③指色、斗、得。《论语·季氏》：“君子有三戒：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，血气既衰，戒之在得。”少好色则亏天元，中好斗则伤人本，晚好得则增老累，皆非养生之道也。

三足 道家、医家生理功理性修为名词。三足者，即道谚：“精足则齿固，气足则声朗，神足则目明。”合参三全等条。

三还 道家功理功法性修为名词。《金丹心法》：“三才（天主神，人主气，地主精）各得后，还精于生精之所，还气于生气之所，还神于生神之所，此以后天之至足补先天之不足也。”道家又称“还三元”。

三身 佛家教理性名词。①指佛身。《佛说八大人觉经》：“佛有三身：法身、报身、应身（又名化身）是也。”②指念善。《坛经》：“后念善，名为报身。以法身思量，

即是化身。念念善，即是报身”。参三身佛条。

三忘 道家生理功理功法性修为名词。即忘目、忘耳、忘鼻。《青华秘文》：“所以忘于目则神归于鼎而烛于内，盖绵绵若存之时，目（自）垂而下顾也；忘于耳则神归于鼎而闻于内，盖绵绵若存之时，耳（自）内听于下也；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，合而言之，俱忘而俱归于鼎而合于内矣。”耳、目、鼻为人体外触中的三大门户，外门俱闭，则神气内存，真气自归。

三灵 道家生理功理类名词。《黄庭经》：“何为死作令神泣，忽之祸乡三灵没”。三灵，三魂也。又作三元。另指三才，参三才条。

三奇 道家功理功法性修为名词。《黄庭内景经》：“保我泥丸三奇灵，恬淡闭观内自明。”三奇，即三元，参该条。

三皈依 佛教教理性名词。即三皈依，参该条。

三明 道家玄理性名词。又名三光。①《云笈七籤》：“天三明，日、月、星，人三明，耳、目、口，地三明，文、章、华”。②《太平经·九君太上亲诀》：“三明者心也，主正明堂，追日月之光，名三明成道。”

三命 道家玄理性名词。指精神。《重阳真人授马丹阳二十四诀》：“何者为三命？祖师答曰：《黄庭经》云：存精是元始天真，存

神是太上道君，存炁是太上老君，名曰三命也”。

三法 道家功理功法性修为名词。《诸真圣胎神用诀》：“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。”三法实即精气神的养益。

三性 佛教教理性名词。《华严金狮子章·约三性第三》：“狮子情有，名为遍计。狮子似有，名曰依他。金性不变，故号圆成。”即《摄大成论》中的遍计所执性（指虚妄存在的执有），依他起性（指现象存在的执著），圆成实性（指本性圆满真实）。简言之就是要去掉遍计所执性，领悟依他起性，体证万物真实本性。

三定 道家功理功法类修为名词。《养真集》：“定中之道有三：一曰无生定，谓本性寂然，原自不动；二曰修成定，谓涵养纯粹，自性澄澈；三曰宇泰定，虚心顺理，行卧无事。”一为上乘之定，二为中乘之定，三为下乘之定。

三房 道家生理功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“常念三房相通达，洞视得见无内外”。三房：玄房、黄房、洞房也。或作明堂、金匱、玉房。

三学 参戒定慧条。

三宝 佛家、道家、儒家玄理生理性名词。①指梵文意译的佛、法、僧。②指慈、俭、证。《老子》：“我有三宝，持而宝之，一曰慈、二曰俭、三曰不敢为天下先。”

③指土地、人民、政事。《孟子·尽心下》：“诸侯之宝三：土地、人民、政事。”④指耳、目、口。《周易参同契·关键三宝章》：“耳、目、口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中。”⑤指内外三宝。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“丹阳又问：何者名为三宝？祖师答曰：有内外三宝：道、经、师者为外三宝也；内三宝者精、气、神也。”⑥指自性三宝。《佛乘宗要论·归宿佛法僧》：“灵明觉照——佛；寂常圆净——法；融妙和乐——僧。观自性三宝而知非由外得。”⑦指观别相三宝。《佛乘宗要论·归宿佛法僧》：“别相，妙觉及四十一大士——佛；真如及一切方便法门——法；五十九位及二乘果——僧。观别相三宝而明世间相貌”。⑧指观住持三宝。《佛乘宗要论·归宿佛法僧》：“住持，佛象舍利——佛；经律论藏——法；出家徒众——僧。观住持三宝而知佛法能传不失而为后世所利赖。”⑨指觉、正、净。《坛经》：“惠能劝善知识归依三宝。佛者，觉也；法者，正也；僧者，净也。”

三要 参戒定慧条。

三相 参三自性条。

三界 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字》：“混沌包虚空，虚空括三界。”“会得坎离基，三界归一身。”《内丹》注：“三界者，气化为骨、血也。”“乾宫是天地交真液之谷；坤宫是坎离交媾之基；中宫是结丹之处。人若

得此造化，则三界归于一身矣。”此系以三界喻三宫，属隐语性口诀。另道教指天、人、地狱为三界。

三昧 佛教、道家玄理功理性名词。三昧为梵文音译，一作“三摩地”、“三摩提”。意译为“定”、“正受”或“等待”。即止虑心一，不昏不乱，为佛家重要修持法之一。常用义：①即如幻三摩地，为妙因。修无生忍，即华严三忍。凡得无生忍者，不见有法生，也不见有法灭，属妙果。②指真火。道家谓修为开发的真火为三昧真火。③指精华、精义。如《峨眉十二庄·幽明庄合诀》：“证得三昧旨，即身见弥陀。”参一行三昧。

三点 参三解脱条。

三剑 道家、儒家玄理生理类名词。《列子·汤问》：“孔周曰：‘吾有三剑，唯子所择，皆不能杀人，且先言其状。一曰含光，视之不可见，运之不知有，其所触也，泯然无际，经物而物不觉；二曰承影，将旦昧爽之交，日月昏明之际，北面而察之，淡淡焉若有物存，莫识其状。其所触也，窃窃然有声，经物而物不疾也；三曰宵练，方昼则见影而不见光，方夜见光而不见形。其触物也騞（音麦，触物之声）然而过，随过随合，觉疾而不血刃焉。此三宝者，传之十三世矣，而无施于事，匣而藏之，未尝启封。’”三剑道论者谓暗喻三心，含光者，含灵性之人心也，人心（不是心脏），人视之不可得见，

运用之不知其有，心所感触到的知识界，无边无际，心思其物，其物也不能觉知，因此心系主观思维。承影者，承受影念之心，即佛道家所谓识神也。心受外景内境之念，如影之投心，而生诸识。识神之心不易见，唯于晨昏半明半寐，似有识非有识之时，背心而悟，方可“淡淡焉若有物存，莫识其状。”触物窃窃然有声者，心动也。”“经物而物不疾”者，不移也。宵练，宵者头首也，练者自在也。此喻佛、道家所谓真性。真性之体用，悟（昼明）则见本体而不见其用（光），迷（夜昧）者见用而不见其本体。触物触境，掠影而不留痕，盖真性常净也。此三心乃人之三宝，成道之本，宜藏不宜露，而应养之也。

三脉 佛教密宗功理功法类名称。①三脉名称，《大乘要道密集》：“言三道脉者：一、中央阿鞞都底脉；二、右畔辣罗捺脉；左畔辣马捺脉”。②三脉色态。《大圆满禅定休息要门密记》：“此脉管为三：中蓝色，右白色，左红色。三脉并立，中粗旁细，下起密处（阴），上及顶门，为大乐轮所复盖”。关于三脉之名，原注为：中为“滚大马”，右为“若马”，左为“蒋马”。③三脉形态。《那茹甚深六法法座甘露心要》：“身内蓝色中脉极直，粗仅如中量麦杆，左右二脉较中脉细微。此三脉各不相触”。④三脉位置。《显明大密妙义深道六法引导广论》：“三脉下端于脐下之四指际

脉内如一（合于生法宫），……上端中脉由顶达前面眉间，左右二脉由顶达前面二鼻孔。中脉外白内红，右脉红兼白，左脉白兼红，

（以此色存想，久之面色红白佳丽）。三脉仅隔一矢许，宽量皆同，具中空，细小，晶莹，洁白四相”。三脉属观想修法。

三庭 道家功理功法性修为名。《中黄经》中之三庭，亦即三丹田。以脑宫为上丹田，心宫为中丹田，胃宫为下丹田。《黄庭内景经》注：“三田者，上天田，中心田，下丹田。上庭受精气于下，中庭受精气于上，下庭受精气于中”。三庭受气，上下回互，相与化生。三庭，参见三丹田条。

三炼 道家丹门功理功法类修炼名词。指炼精化气、炼气化神、炼神还虚三者。参各条。

三神 道家玄理功理性名词。《太平经·贪财色灾及胞中诫》：“长生之道，近在三神……三命之神，近在心间”。三神，即三元之神。

三毒 佛教教理性名词。《大乘金刚经·论语》：“敢问如何名三毒？世尊曰：愚痴邪见是一毒；贪心不足是二毒；嗔怒嫉妒是三毒”。按：三毒虽系宗教戒条，但气功家能稍作收敛，于静修亦有益。

三恶 佛教教理功理性修为名。即三业。

三候 道家丹门功理功法类修炼名词。指一候、二候、四候，此系还丹结丹妙用，参各条。

三铅 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“火数足，药方成，便有龙吟虎啸声。三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。”三铅，指三个不同程度的“大药”，即“初一候”之药，“二候之药”，“四候妙用之药”，参各条。

三乘 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·佛乘的乘》谓：“声闻乘，缘觉乘，菩萨如来乘”为三乘。

三家 道家丹门功理功法类修炼名词。《性命圭旨》：“肝青为父，肺白为母，心赤为女，脾黄为祖，肾黑为子，子午行始，三物一家，都归戊己。”三家本自五行，故曰都归戊己。

又，“身、心、意，谓之三家。”参三家相见等条。

三疾 医家、道家养生修性名词。《苏沈良方》：“神仙至术，有不可学者三，一急躁，二阴险，三贪欲。公稚量清德，无此三疾，窃谓可学。”三疾皆凡心之欲，有碍于修为，故当去之。三疾正与七养相对，参该条。

三惑 佛教教理功理性修为名。《始终心要》：“悲夫！秘藏不显，盖三惑之所覆也。故无名翳乎法性，尘沙障乎化导，见思阻乎空寂，然兹三惑，乃体上之虚妄也。”有三惑，则不得三德。要破三惑，须立三观，参该条。

三惑：一为“无明”障翳法性；二为“尘沙”障蔽化导（智慧）；三为“见思”（内外见所生之思）阻碍空寂（真灵或觉悟）。

三辈 参息中三辈条。

三清 道教教理性名词。①指玉清元始天尊，上清灵宝道君，太清太上老君。三圣居三清境。②指三清均系元始天尊所化，即“一气化三清”。

三谛 佛教教理功理功法性修为名词。《始终心要》：“夫三谛者，天然之性德也。中谛者，统一切法；真谛者，泯一切法；俗谛者，立一切法。举一即三，非前后也。含生本具，非造作之所得也。”三谛皆不可非，因人而施，因缘而立，因果而成，活泼自在，方为得三法真谛。

三盗 道家玄理功理性名词。《阴符经》：“三盗既宜，三方既安，故曰食共时，百骸理，动其机，万化安。”盗之道，有天地道，万物道，人道三类，故称三盗。三道相宜，则万化自安。万化，大道之化。参盗、盗机条。

三淫 武家、道家功理性养生修为术语。《武术汇宗》：“所谓不淫，即断淫也！然淫非一断即可完，其不御女色，而自起遗精者，又将若之何？且淫心、淫身、淫根三者，均需断绝。不与妻室同房，不过断淫身耳。”心生欲念，淫心也；入房耗精，淫身也；天性好色，淫根也。故：“自来修道只此色字难断，《丹经》所谓：‘断却淫根即是仙’者，从可知也。”断淫根最难，《道家·丹鼎门》秘诀谓：“断得淫根无梦欲”，此即断淫根标准。另，淫根指阳事，参淫根条。

三彭 道家玄理生理性修为名词。即三尸，参彭居、彭质、彭娇条。

三焦 医家、道家生理功理性名词。三焦，《难经·营卫三焦》：“三焦者，水谷之道路，气之所终始也。”杨玄操注：“焦，元也。天有三元之气所以生成万物，人法天地，所以亦有三元之气以养人身形”。常用义：①指三焦为三元。《难经·营卫三焦》虞庶注：“天有三元，以说五运，人有三焦，以亲五脏也。今依《黄庭经》：配八卦，属五脏，法三焦，以明人之三焦法象三元也”。②指三焦藏输精气。《针灸大成·三焦腑图》：“人心湛寂，欲想不兴，则精气散在三焦，荣华百脉。及其想念一起，欲火炽然，翕撮三焦，精气流溢，并于命门，输泻而去。故号此府为三焦。”③指三焦为三才。《医贯·玄元肤论》：“三焦者，……有名无形，主持诸气，以象三才。”④指三焦为相火。《医贯·玄元肤论》：“三焦者，……周流于五脏六腑之间而不息，名曰相火。”⑤指三焦象六合。《内经知要·脏象》注：“三焦所以际上极下，象同六合，而无所不包也。十二脏中，惟三焦独大，诸脏无与匹者，故称孤腑。”

翕，音吸，合也。

三智 参三观条。

三道 道家生理功理类养生修为术语。指赤道，黑道，黄道，参各条。

三魂 道教教理性名词。《云

笈七籤》载三魂名为胎光、爽灵、幽精。并传有摄三魂之法。参三魂七魄等条。

三叠 道家丹门功理功法性修炼名词。三叠，叠三而守之谓。《大丹直指》言：“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。顶者性根也，脐者命蒂也，一根一蒂，天地之元也、祖也。脐下，黄庭也。庭常守乎顶与脐，是谓三叠。”脐下黄庭是指丹灶宫，守于此而兼顾脐与顶，故曰三叠。然此守之法，总为权宜之修，终非道之究竟，参守一条。

又，三叠指上、中、下三丹田，参琴心三叠条。

三漏 道家生理功理性养生术语。《五篇灵文·序》重阳注：“目视色则神从目漏，耳听声则精从耳漏；口开言则气从口漏，‘是名三宝外三漏。养生修性者当保啬之’。”

三震 道家丹门功理性修炼名词。又名三响三震。《五篇灵文·产药》：“锻炼之久，水见火则自然化为一炁，蒸蒸日上腾，河车搬运。”重阳注：“若锻炼之久，精得火炼，自然化为一气，日久三震，响上泥丸，化为甘露，降下重楼”。真气（非浮阳之气）通运任督时，后三关均有身心脉络震动，并发出响声之征兆，系小周天功法三大表征之一。

三德 参三观条。

三餐 医家饮食养生法。《老

老恒言》：“《内经》曰：日中而阳气隆，日西而阳气虚，故早饭可饱，午后即宜少食，至晚更必空虚。”养生俗谚云：“早餐精，中饭饱，节晚餐，早尤少，”即此。

三藏 佛教教理性名词。①指素怛缆藏、毗奈耶藏、阿毗达磨藏三类经书。②对通晓三藏经典的法师的尊称，如“三藏法师”。

三一 道家玄理类名词。《抱朴子·地真》：“道起于一，其贵无偶，（道无二，法不一），各居一处，以象天、地、人。故曰三一也。”三一，三才之一，三而本一也。

三才窍 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正亨，说起无根却有根。三才窍，二五精，天地交时万物生。日月交时寒暑顺，男女交时孕自成。甚分时，说与君，只恐相逢认不真。”三才窍，即玄牝，《老子》谓：“玄牝门，天地根，人之本，”故道家因以名之。参玄牝等条。

三五 道家丹门功理功法类修炼名词。《悟真篇》：“三五都三个字，古今明者实然稀，东三南二同成五，北一西方四共之，戊己自居生数五，三家相见结婴儿，婴儿是一含真气，十月胎圆入圣机。”王夫之谓：“东魂、西魄、南神、北气，皆含先天气，以存合同而致一，则与太和长久之德合，所谓三五也。”魂属肝居东，魄属肺居西，心藏神位南，肾藏精与气位北，四者皆本中央之脾藏意。合之

谓之德，即三家（心肝、肺肾、脾土）相见。参三家相见条。另《太上九要心印妙经》云：“夫三五一者，三阳、五行、一气也。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。……三火既定，并合丹田，聚烧金鼎，返炼五行，运于一气”。此即三五而归于一。

三元全 道家、医家养生修为术语。《类修要诀·养身要语》：“元气实，不思食。元神会，不思睡。元精足，不思欲。三元全，陆地仙。”

三元宫 道家丹门功理功法类修炼名词。同三性元宫，参该条。

三无为 佛教教理性名词。即虚空无为、择灭无为、非择灭无为。此为说一切有部的说法。

三无性 佛教教理性名词。三无性系对三自性而言。《成唯识论》释云：

一、相无性，依“遍计所执自性”而立，谓世俗之认识，因缘所生法，虚妄分别为“实我”、“实法”，其实，此“体相毕竟非有，如空华故”。

二、生无性，依“依他起自性”而立，谓一切现象因缘所生，如幻如化，妄执实有之性为无，但“非性全无。”

三、胜义无性，依“圆成实自性”而立，谓“由远离前遍计所执我、法性故，假说无性，非性全无。”此即远离俗见而超证的真如性，亦即

“唯识实性”。

四、无性被认为是“密意说”，而非“了义”，因“三自性”中后二性，其性“非无”，现假说“无性”，是为否定俗见所执的那种实性。

三止观 佛教功理功法性修为术语。《摩诃止观》：“天台传南岳三种止观：‘一渐次，二不定，三圆顿，皆是大乘，俱缘实相，同名止观。渐，则初浅后深，如彼梯蹬。不定，前后更互，如金刚宝置之日中。圆顿，初后不二，如通者腾空’。三法皆为天台正法，故‘虽是三名，而无三体，虽是一体，而立三名。’”

三丹田 道家功理功法性修为术语。《云笈七籤·诸家气法·元气论并序》谓：“三丹田，以养身形，以生神气，有三位而无正藏，寄在一身主司之务。上焦法天元，号上丹田也，其分野自胃口之上，心膈以上至泥丸。上丹田之位受天之阳气，治于亶中，亶中穴在胸，主温于皮肤肌肉之间，若雾露之溉焉。中焦法地元，号中丹田也，其分野自心下膈至脐，中丹田之位，受地元之阴气，治于胃脘，胃脘穴在心下，主腐谷熟水，……出血以营脏腑，身形如地气之蒸焉。下焦法水元，号下丹田也，其分野自脐中，下膀胱，囊及涌泉，下丹田之位受水元阳气，治于气海，府于气街，主运行气血，流通经脉，聚神集精，动静阴阳，如水流就湿，浇注以时，云气上腾，降而雨焉”。三丹田名曰三焦，三丹田之分野，

皆宗医家之说而来，可供参酌。另《抱朴子》亦谓：“丹田有三：脐下为下丹田，心下为中丹田，两眉间为上丹田。”

气街，即阴股内动脉处，又名气冲穴。

三从乘 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·佛乘的乘》谓：“一从‘无明位’运载至‘大觉位’——理教乘也。二从‘有漏杂染位’运载至‘无漏清净位’——行教乘也。三从‘生死苦位’运载至‘究竟乐位’——果教乘也”。

三布施 佛教教理性名词。《佛说八大人觉经》注：言布施有三，一资生施(财)，二法施(法)，三无畏施(安慰)。“菩萨三种布施具足六度，资生施即指本度。法施摄精进、禅定、智慧三度。无畏施摄持戒、忍辱二度”。参六度条。

三归依 即三皈依，参该条。

三自归 佛教教理类名称。《华严经》：“自归于佛，当愿众生，绍隆佛种，发无上意；自归于法，当愿众生，深入经藏，智慧如海。自归于僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。”三自归，是佛家修行的原则，属大乘教义。

三自性 佛教教理性名词。据《成唯识论》释：

一、遍计所执自性(又名遍计所执性，普观察性)：“周遍计度(指普遍观察思量)，故名遍计”；如此而虚妄分别，执有实我、实法种种差别，称为“所执”。亦即执我相、人相、分别相。

二、依他起自性，指“依他众缘而得起”的一切现象。即“众缘所引心，心所虚妄变现”，幻化不实，非有而似有。心随境起，故曰依他。

三、圆成实自性：(又称圆成实性，成就相)，谓“二空所显，圆满成就，诸法实性”即在“依他起自性”上，远离“遍计所执性”的谬误，认识到一切现象既无“人我”，又无“法我”，由此而显示之真如实性。

《成唯识论》云：“三种自性，皆不远离心，心所法。谓心，心所及所变现，众缘生故，如幻事等非有似有，诳惑愚夫：一切皆名依他起性；愚夫于此横执我法、有无，一异，俱不俱等，如空华等性相都无，一切皆名遍计所执；依他起上，彼所妄执我、法俱空，此空所显识等真性名圆成实。是故此之不离心等。”这是对三性的概括。对参三无性条。

三自相 参三自性条。

三论宗 佛教宗派性名词。又名中观宗。中观，亦即观中，同儒道中说。《佛乘宗要论·三论宗》：“言三论者，以其主要之论为中论，十二门论及百论故。后加大智度论而名四论宗。又以所依教义，大都依于般若，如大般若经、金刚经、般若波罗密多心经，故又称般若宗。其所显大分空法义，故亦名大乘空宗。……三论法门以破为显，即破一切法性而显一切性。且并佛法中一切法亦破之。大佛首楞严经，前三卷破妄心妄见，而显妙性无相，亦同此旨。”三论宗为佛教宗

派中重要派别之一，源于古印度大乘佛教的中观宗。在中国的实际创宗人是隋吉藏。该宗以鸠摩罗什译的《中观论》、《百论》、《十二门论》为主要研习经典，以真俗二谛为总纲，以彻悟中道实相为究竟。由于是以三《论》立宗，故称三论宗。该派曾一度流行于关中及江南，唐后渐衰。高丽僧慧灌曾受业吉藏，后于日本初讲“三论”，遂被日本称为三论宗之祖。

真俗二谛，又叫空有二谛。就法性而言：诸法是空，就缘起而言，事物是有。色即是空，空即是色，色空不二，真俗不二，就是中道。也叫诸法实相，此宗为印度龙树、提婆中观学的直接继承者。

三字诀 道家功理功法类修炼名称。《类修要诀·吕纯阳祖师三字诀》：“这个道，非常道，性命根，生死窍。说着丑，行着妙。人人憎，个个笑。大关键，在颠倒。莫厌秽，莫计较。得他来，立见效。地天泰，为朕兆。口对口，窍对窍。吞入腹，自知道。药苗新，先天兆。审眉间，行逆道，滓质物，自继绍。二者余，方绝妙。要行持，令人叫。气要坚，神莫耗。若不行，空老耄。认得真，老还少。不知音，莫语告。些儿法，合大道。精气神，不老药。静里全，明中报。乘风鸾，听天诏。”此系道家房中术炼丹法，为道家三大修炼（炼丹、服食、房中）大法之一。参各条。

三妄想 佛教教理功理性名

词。《针灸大成·心脏图·导引本经》：“夫妄想之来，其几有三：或追忆数十年荣辱恩仇，……此是过去妄想也；或事到眼前，……此是见在妄想也；或期望日后，……此是未来妄想也。”三妄想有碍清静，故修炼者当去之。参觉心条。

三还丹 道家玄理功理性修名词。《武术汇宗》：“其大道之三步功程，一即津液还丹，二为离水金丹，三为玉液还丹。”

三岔路 即尾间，参该条。

三身佛 佛教教理性名词。《坛经》：“今善知识于自色身见自法性有三身佛，此三身佛，从性上生。”三身佛即“法身佛”、“报身佛”、“化身佛”。

三法印 佛教玄理性名词。指诸行无常，诸法无我，涅槃寂静。这是佛教的三大基本原则，可以用以识别经典的真伪，有如印鉴，故名。《大智度论》：“佛法印有三种：一者，一切有为法念念生灭皆无常；二者，一切法无我，三者寂灭涅槃。”

三净肉 佛教教理性术语。三净肉，指三种并非因犯杀戒而可食的洁净之肉。这种肉，佛教认为食之不算犯戒。对此历来有三种说法：其一：不见其杀，不闻其杀，不为我杀。其二：不亲手杀，不为我杀，不杀自死。其三，不指使杀，不杀自死，不知者杀。

三净肉，中心思想是不犯杀戒，随缘而食，自然心性澄和，不生内疚，实际上这是一种自我心理无憾法。历来佛教修行，首重戒杀，这

倒并非完全出于慈悲心理，严格地说，仍是为了自身能较顺利地修行。因为功夫修到心性阶段，特别是要过大小“疯关”时，凡心灵上愧疚太多、太重的人，易被幻境中的“恶魔”、“怖境”所惊扰。这倒并非迷信，却是一门有待于人们去认识的反射性功态心理学。常言道：侧隐之心，人皆有之。又云：人之将死，其言亦善。人在功中，类似梦中，魔由心生，境由心造，若能心胸坦荡，自然邪魔不生，性根宁静，易于入道。戒律之设，理由即此。

三界天 佛教教理功性修为名词。即欲界、色界、无色界三界。

三界地 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·三界五趣九地》：“三界本名欲界、色界、无色界，以其意不甚显，今特升定三名：曰有形有欲界，无欲有形界，无形无欲界”。

三昧火 见三昧真火条。

三昧印 武家、道家功法性修为名词。《武术汇宗》：“三昧印乃两掌皆仰，以右大指交叉左大指上也”。此式与佛家所传少异。参扣手、结印条。

三叟言 道家、医家养生名称。《寿亲养老新书》：“应璩古乐府云：昔有行道入，陌上见三叟。年各百余岁，相与锄禾莠。住车问三叟，何以得此寿。上叟前置辞（言也），量腹节所受（饮食有节）。中叟前置辞，室内奴粗丑（色欲知

戒）。下叟前置辞，暮卧不复首（以被盖头也）。要哉三叟言，所以能长久。”三叟之言，为养生之关要，“三叟言”，遂为养生之名言铭语。

三皈依 佛教教理性名词。即信仰佛教者的一种向往，表示对佛、法、僧三者的真诚归顺，依训守行。三皈依常在入教仪式中宣示奉行。

三神山 同三壶山条。

三壶山 道教教理性名词。《史记·秦始皇本记》：“齐人徐市（音复）等上书言：海中有三神山，名曰蓬莱、方丈、瀛州。”山形如壶，金银为屋，是道教修行向往的地方，有点类似佛家的西方极乐世界。

三素云 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“元气所合列宿分，紫烟上下三素云，灌溉五华植灵根，七液洞流冲庐间。”三素云，即三色云气，参三素云祝条。

三恶道 佛教教理性名词。佛教指“地狱”、“饿鬼”、“旁生”（即除人以外的生物）为三恶道。与三善道合称六道。

三恶趣 即地狱、恶鬼、畜生。

三教法 佛教教理功理类修为名词。《比丘大戒序》：“世尊立教法有三焉。一者戒律也，二者禅定也，三者智慧也”。即戒、定、慧三学。

三菩提 佛教教理性名词。

《佛说八大人觉经》注：“菩提有三：一真性菩提，此以理为道也；二实智菩提，此以智慧为道也；三方便菩提，此以透机会理为道也”。理，性理也。明心见性名真性菩提；智慧，明心生慧也，知见无碍为智慧菩提；方便，随缘也，触机明理为方便菩提。

三善道 佛教教理性名词。佛教指“天”、“人”、“阿修罗”（即非天）为三善道。相传此说为定境中所观得的境界。三善合“三恶”即为六道。

三禅天 佛教教理功理功法性修为名词。即修为至“离善妙乐位”的三禅境界，参四禅天条。

三解脱 佛教教理功理性修为名词。参三灭条。

三摩地 佛家教理性名词。又名三昧地。①见三昧条。②义译为等待，正定。参一行三昧条。

三才合真 道家玄理功理性修为名词。又名冥契同运。三才合真，亦即采合三才真炁，内合自身真炁运行修炼的一种功法，属道家秘传功法中的“禁术”，意即不能轻易泄秘的。

《道家·太极门·三才合真诀》：“应时诀：天地应子丑，人物看寅卯；应时接真炁，二至二分交。”二至：冬至夏至。二分：春分秋分。二至二分为天之四正时，接炁应注重其交接时刻。“合真诀：抛玉引金，以真合真；先开心户，地脉天经。合得人炁，百脉开屏，合得地炁，磁向应身，合得天炁，三

界通灵，……”。要接三才真炁，自身必须先修得真炁，这叫做“以真合真”，因为“抛砖”是引不来“玉”的。接人神真炁，必需先打开自身心户——性门。接地炁须开地脉，接天气须开天经。这些门户，必须是功夫到时才能看到。合得人炁的效应是百脉百穴开张，通体太和。合得地炁的效应是己身磁场与大地融为一体，不仅会自对南北磁向，而且还会随地磁转动方向旋转。合得天炁的效应是引发神通，神通则不外佛家总结的六通。《阴符经》：“天人合发，万化定基”，一切亦由是而生。

三才相盗 道家丹门功理功法类修炼术语。《悟真篇》：“三才相盗食其时，此是神仙道德机，万化俱安诸虑息，百骸俱理证无为。”三才，天、地、人也；相盗，相因互济也。三才相因，两仪相合，大道由是而生。

三元之气 道家玄理性名词。《云笈七籤·元气并论序》：“夫混沌（开天地）后，有天、地、水三元之气，生成人伦，长养万物。”元，本也。天、地、水三元，自合一阳二阴之义。

三元之寿 道家玄理生理性名词。《三元延寿参赞书》云：“人之寿，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。不知谨慎，则日加损焉。精气不固，则天元之寿减矣；谋为过当，则地元之寿减矣；饮食不节，则人元之寿减矣”人寿古来百岁以上，不竟其寿者，皆调

摄失宜，有所斫伤过也。

三元丹书 道家功理功法性修为名称。《大成捷要》谓：“是不知人元为接命之初乘；天元为了性之上乘；地元，为服食之中乘。……有专一元而玄言者，有兼三元而玄言者，有兼三元以立言，而侧重人元者，有兼三元以立言而侧重地元者，不得一概而论之也。如《金丹心法》、《性命圭旨》、《天仙正理》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》等书，是专指天元大丹，清静修炼而言者也。如《金丹真传》、《醒道雅言》、《玄要篇·敲爻歌》等书，是专指人元金丹、阴阳修炼而言也。如《黄帝九鼎》、《太清丹经》、《地元真诀》、《承志录》、《渔庄录》等书是专指地元神丹，铅砂修炼而言也。若《道德经》、《阴符经》是兼三元而言也。若《悟真篇》、《参同契》亦兼三元以立言，而侧重人元者也。若《龙虎经》、《石函记》亦兼三元以立言，而侧重地元者也。后世未来圣真，心存至道者，得见此论，知道分三元，理本一贯，庶不致望洋而兴靡涯之叹也”。三元之说，系相对之分，所列书目，亦相对言之，修为之时，先天后天，性命神炁，殊难截分。功夫一转，便即反掌，故此说仅供参考。

三元丹法 道家功理功法性名词。《大成捷要》：“道本一理，法分三元，天元、地元、人元是也”。

“丹宗九品，炼准三成：初成、中成、上成是也”。

“其三元丹经分而言之，天元曰大丹，地元曰神丹，人元曰金丹；合而言之，初成曰金丹，中成曰神丹，上成曰大丹”。“在天元尽性了命，地元擒砂制汞，人元移花接木；在初成百日筑基，中成十月养胎，上成三年乳哺，……不外彼铅我汞，盗取互藏之天宝，其实皆是一阴一阳，配合混炼而成造化者也”。

三元归炉 道家、医家功理功法性修为术语。《丹书》以：“三元及第，五子登科”作喻，三元即精、气、神；五子，即五行之气。三元归炉，参三华聚鼎条。

三元合一 道家丹门功理功法类修炼名词。《性命圭旨》：“精、气、神，谓之三元。三元合一者，丹成也。”三元修为，炼而成丹，故曰丹成，丹成亦胎圆之义。

三元修步 道家功理功法性修为名词。指三步不同修为。《性命圭旨》：“一元精固，交感之精自不泄漏；二元气住，呼吸之气自不出入；三元神凝，思虑之神自然泰定。”此三步实即精、气、神三元之修为，参三全等条。

三元混一 道家丹门功理功法类修炼名词。指意大定，参摄三归一条。

三五之道 儒家、道家、医家玄理功理性术语。三，三才也；五，五行也。三才五行乃天地及修为之大道，故又名三五大道。《淮南子》“何谓三五？仰取象于天，俯取度于地，中取法乎人，……乃澄列

金、木、水、火、土之性。”《史记·历书》：“三五之正若循环，穷则返本。”《高帝记》亦谓：“三五之道若循环，终而复始。”三五为道家修为的至理，万法不离于三五。

三五归一 道家玄理功理性修为名词。参三五于一，天地至精条。

三五合气 道家玄理功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“五行相推返归一，三五合气九九节。三五合气，即天、地、人三才与五行元气相合，参三五条。

三五相包 道家、儒家、医家玄理功理性术语。《汉书·律历志》：“数者，……始于一而三之……而五数备矣……故三五相包，……太极运三辰，五星于上，而元气转三统，五行于下”。三五相包，三中合五，五中存三，相肇相始，相生相成，浑然一理，故道家尚之以为道，儒家因之以为数，医家宗之以为术，大道之生由此。

三无漏学 【正读】无，音义同毋。佛教教理性名词。即戒、定、慧。《佛乘宗要论·离贪爱为根本》：“戒，所以离五欲，因戒生定，则可以伏诸我执，令其不起，因定生慧，慧者真智也”。我执，即执我相。人无欲，则我念皆空，定而生慧。

三气徘徊 道家功理功法类修为名词。指三元之气。《黄庭内景经》“三气徘徊得神明，隐龙遁芝云琅英，可以充饥使万灵，上盖玄玄

下虎章。”三气徘徊者，修炼九转而得神明也。

三世因果 佛教教理性名词。三世造因受果。即前世造因，今世受果；今世造因，来世受果。《佛乘宗要论·三世流转生死相续》：“过去现在未来谓之三世，众生依于过去之业故，受现在之果报，依于现在之业故，受未来之果报”。此言现世的善恶果报为前世的因之果，又为未来的果之因。

三田一贯 道家功理功法类功境名称。《女宗双修宝筏》：“但觉恍焉惚焉，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，不咽自咽，此中滋味甘香，气神充和，三田一贯。”三田一贯，即三田之气脉一贯。

三业清净 佛教教义性名词。指“身业净”、“口业净”、“意业净”。《佛乘宗要论·离贪爱为根本》：“顺我逆我之情以生，而身、口、意三业随之”。

三业成就 佛教教理功理功法性修为名称。《临终正念欲》：“若欲念阿弥陀佛速生净土者，要须三业成就。第一，心惟有信；第二，口惟有念；第三，身惟有敬。不同有人无人，尊卑老少，昼夜常不懈慢，名为敬成就。不议他人长短，说食数宝，惟口念佛，声声不绝，名为念成就。不随贪瞋等烦恼及斗乱打骂，怨恨嫉妒，杀盗淫妄……惟信为本。若成就者，万病皆瘥，不假世界医药；万善自成，不假世间经教。”心、口、意三业专一，则修为自可精进，非独念佛三昧

而已。

三归依戒 佛教教理类名词。

《坛经》：“与善知识授无相三归依戒……归依觉，两足尊；归依正，离欲尊；归依净，众中尊。……若言归佛，佛在何处？”三归依是禅悟的净心关键。义参两足尊等条。

三生万物 道家、儒家玄理性名词。《老子》：“道生一，一生二，二生三，三生万物”。指天、地、人三才也，阴阳中和之气备，故万物由是化生。三，这里指人；三生，指天、地、人三气合乃生。《太平经》：“因为上天下地，阴阳相合施生人，名为三也。三统共生，长养凡物名为财”。按凡物，凡所有物；财，材也，供人之所用。三，生人之数。

三全三真 道家功理性修为名词。《黄帝阴符经夹颂解注·序》云：“全真之道，别无他也，一要精全，二要气全，三要神全。收视则神真，返视则精真，缄气则气真。了此三全三真，自然混融于中，真火锻炼，结成金胎。”三全得，自然得三真。

三全合真 道家功理功法类修为名词。《赤水玄珠》：“人禀父精母血而生，初为赤子时，元精、元气、元神无不纯全。及其年渐长成……此三元分泄，难复天真。”全真之道，“精损则以精补；气损则以气补；神损则以神补。”“能全此三者，实为身中之真药物也”。“返者，返此三者而逆行；还者，还此三者而复真也。三全合真，乃曰还

丹也。”参还丹等条。

三华聚鼎 道家丹门修炼名词。三华，别作三花；聚鼎，别作聚顶。故又有三花聚顶术语，参该条。

三华，三元之精华也。《道家·丹鼎门》秘诀：“三华聚鼎，大药萌生，三元归炉，金丹初成”。此为二候间事。参三华条。

三关九窍 参三关、九窍条。

三关玄窍 道家功理功法性修为名词。《性命圭旨》：“上关者，心源性海之窍；中关者，黄中正位之窍；下关者，关元气海之窍；是皆玄窍也”。道家谓之三关玄窍，以别于玄宫之玄窍。上窍指泥丸，中窍指黄庭，下窍指关元，三窍为关要之地，修炼之本，故名曰玄。

三关修炼 道家丹门功理性修为名词。①指精、气、神的修炼。《天仙正理》：“初关炼精化气，中关炼气化神，上关炼神还虚，谓之三关修炼”。②指筑基结胎还虚。《试金石》：“始焉以性而修命，终焉以命而全性，初关炼精化气筑基之事，中关炼炁化神结胎之事，上关炼神还虚下手之事”。参亡精神，见精神条。③指自有为而入无为及顿渐之修。《性命双修万神圭旨》：“上关炼神还虚者，守一抱元，以神归毗卢性海。盖三关自有为入无为者，渐法也；修上一关兼下二关者，顿法也；若径做炼神还虚，功夫到虚极静笃时，精自化炁，炁自化神，即关尹子忘精神而超生之旨也”。④指身、心、意不动。《洞神

上品经·真诠》：“三关者，三元之机关也，身不动，炼精化炁，升发尾闾，谓之初关；心不动，炼炁化神，停留夹脊，谓之中关；意不动，炼神还虚，升腾玉枕，谓之上关”。⑤指炼乾坤坎离四卦。《还真集》：“初关炼精化气，抽坎中之阳也；中关炼气化神，补离中之阴而成乾也；上关炼神还虚，乾元运化，复归坤位而结丹也。”

三阳朝元 道家功理功法性修为名词。参朝元条。

三花聚顶 道家丹门修炼名词。指精气神的修炼。《中和集》：“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，谓之三花聚顶”。另，参见三华聚鼎。

三物归一 道家功理功法性修为名词。《太上九要心印妙经》：“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。参三五一一条。气合神，神合形，神气相抱，形神合一，谓之三物归一。

三性元宫 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄。”指真铅渗漏之虞。元宫，即玄宫。三性，即精、气、神三元。

三宝体用 道家丹门功理功法类修为名称。《性命圭旨》：“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？内外两般作用是也。故《悟真篇》：“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。”两用指内外药之别修别用。

三宝即精气神，又为炼丹上品之药。

三宝相合 道家佛家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“虚生神，神生气，气生精，三宝本相合也。”此为顺行相生，为人之道。道家修炼则反其道，即逆行修为。

三界九地 佛教教理性名词。又名三界九有。指欲界一地，色界四地，无色四地，合称三界九地。

三咽九吞 道家、医家功理功法类名词。《内功图说·十二段锦总诀》：“……神水满口匀，一口分三咽，……神水九次吞。”此为漱津生气法。

三昧真火 道家玄理功理性修为名词。《真仙秘传火候法》云：“心为之君火，而曰上昧；肾为臣火。而曰中昧；膀胱为之民火，而曰下昧。三气聚而为火，故而为气，故曰三昧真火。”

三素云祝 道家养生功法名称。《云笈七籤》：“要当以生气时，先闭目，东向，以手大指后掌，左右按拭目，就耳门，使两手俱交会于项后，三九过（次），存（思）目中有紫、青、绛三色，并出目前。此是内按三素云以灌目童子也〔先存两目中各有此三素云，仍各出目前，凝郁良久，按拭之。于按中，每觉身外之云还入目童子中，晖光莹彻，手过又出，拭之又入，以至（三九）数毕〕，而阴祝

(咒)曰：眼童三云，两目真君；英明注精，开通精神。大玄云仪，灵验篇篇，保我双关，启彻九门。百节映响，朝液泥丸；身升玉宫，列为真君。毕，因咽液五十过。〔存液入肝中〕。行之一年，则耳聪目明；久为之，彻视千里，罗映神灵，听之于绝响也。”此属按摩存想炼目法，存想贵在意专，念咒即可专致。古人笃信，故咒语多灵，今人不信，咒亦不灵，故若能精神专注，不念咒亦可。

三神七魄 道家玄理性养生术语。指肝三神、肺七魄。邱处机《摄生消息论》：“肝中有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，扣齿三十六通，呼肝神名，使神清气爽。”“肺为脾气，为肾母。下有七魄如婴儿名：尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭，乃七名也。夜卧及平旦时，叩齿三十六通，呼肺神及七魄名，以安五脏。”按《内经》以“肝藏魂”，“肺藏魄”，肝内之神，即魂也。若此即三魂七魄之指欤。

三乘仙道 道家玄理功理性术语。《武术汇宗》：“鬼仙、人仙属下乘，地仙、神仙属中乘，天仙即金仙属上乘。鬼仙乃平日一意枯坐，所出之阴神而成，今人多致力于此，抑何可喜？人仙乃未得大道，只悟其一法以求之，毫无疾病，延岁益寿，乐其天年而已。地仙乃已得大道之半，而犹未全入大道之境，长生住世，不入鬼籍，如再进一步，即入神仙地位。

得道之士，多由此境而来，神仙乃已五气朝元，三花聚顶，功程完满，脱胎自化，纯阳之体，另有金身，则已超脱苦海，入圣域矣！天仙者，用功稍有不同，则亦由神仙而来，不过人道间之功德圆满，佛法高深，天地虽尽，亦不同尽，永不入于轮回，乃仙佛中之上上乘法。”仙家之等级，应着重理解其功法修为。

三家相见 道家丹门生理功理性修炼名词。即精、气、神三家会合。《悟真篇》云：“三家相见结婴儿，婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。”刘一明注云：“和合四象，攒簇五行，则精、气、神凝结，曰三家相见，名曰婴儿，又曰先天一气，又曰圣胎，又曰金丹。”参各条。

三家相见，即心(神)、肾(精)，脾(气，肺为脾气，故亦主气)三脏相会，故曰三家。

三部修为 气功通用性功法名词。《武术汇宗》谓：“却疾延年者，如习内外八段锦，与其他外丹功夫。(长生不老者)再进(修)坐功，采药还童，长生不老。(修仙大道者)，再经若干年岁，体如松胶，内外丹均已定固，始谈面壁九年还虚之大道功夫也”。《大丹经》所谓：“修道须分三部修为，一者却病强身，二者延年不老，三者，修生无极。”修生于无极，即修仙佛之大道。

三教一理 气功通用性玄理功理性名词。《武术汇宗》：“万法初无

二理，三教本是一家，道谈玄、佛谈空、儒谈性，其至一也。道名金丹，佛名舍利，儒名婴儿，其归一也。而后人多事纠纷，实则名词上之改变而已”。三教同居神州，发生（佛系外传）发展，因袭取舍，相因互果。修为之事，亦竞相师法，更名立派，实则殊途同归而已。

三教九流 气功通用名词。《武术汇宗》：“然所谓三教九流者何？儒、释、道是为三教。而九流又分上中下三等，兹述之于下：

上九流：一流宰相二尚书，三流督府四藩臬，五提台，六镇台，七道（道尹）八府（知）九知州。

中九流：一流医生二流金（星命），三流飘行（书写）四流推（测字），五琴棋，六书画，七僧八道九麻衣（看相）。

下九流：一流王八（娼业）二流龟（纵妻卖淫），三流戏子四流吹（吹打），五大财（大戏法），六小财（小杂耍），七生（待诏）八盗九吹灰（侍烟者）。”三教九流，除三教外，九流已成为过去，录此仅以待考。

三教归一 气功通用性玄理功理名称。《悟真篇·自序》：“仆幼而好道。涉猎三教……释氏以了性为宗，……老氏以了命为本，……周易有穷理尽性至命之辞，……孟子善养浩然之气，皆切近之矣。……岂非教虽分三，道乃归一乎”。三教儒、释、道，儒主中庸，释主中道，道主中和，其说虽异，指归

则一。

三教合一 气功通用名词。《金关玉锁诀》：“太上（老君，即老子）为祖，释迦（牟尼）为宗，（孔丘）夫子为科牌”，“三教者，如鼎之三足，身同归一，无二无三。三教者不离真道也，喻曰似一银树生三枝也”。《全真教主碑》：“三教各有至言妙理，释教得佛之心者，达摩也，其教名之曰禅；儒教传孔子之家学者，子思也，其书名之曰《中庸》；道教通五千言之至理，不言而传，不行而至，若太上老子无为真常之道者。重阳王真人也”。王氏开宗立言，故先擅此名。而宋元中隐修独传者，佼佼者确大有人在。三教合一，各有异同；儒家操守，道家修炼，佛家参悟，此其异；返本還元，了悟无生，此其同。明此异同，合之可，分之亦无不可，其本旨盖殊途同归也。

三谛三法 佛教教理功理性修为名词。《始终心要》：“夫三谛者，天然之性德也。中谛者，统一切法；真谛者，泯一切法；俗谛者，立一切法。举一即三，非前后也。”三谛之法，分而可知高下：上乘无法，中乘全法、下乘执法。合而浑然如一，昧者有法，悟者非法，然非法即法也。

三谛圆融 佛教教理功理性修为名词。《佛教常识答问》：“真谛，俗谛，中道谛叫做三谛。此三谛举一即三，虽三而常一，说三说一是圆融无碍的，所以叫做圆融三谛”，又名三谛圆融。真谛，指出世间

法；俗谛，指世间法；中道谛，指非世间，非不世间、非法非非法。于真谛则具佛性，于俗谛则具人性，于中道谛则具圆融一性。三性混然，圆通无碍，乃为三谛圆融。

三密加持 佛教教理功理性名词。三密，即“三业”，亦即身、口、意。佛教密宗法认为身之三业与佛之三业相应，即得佛加持（意即帮助）。故又名“三密相应”。《佛乘宗要论》：“持咒之要，在三业相应，如身手之形式，必与口诵一一符合，而且心观梵字谓之观想，印、言、字与身、口、意三者一致，即为受佛加持，即身成佛”，即此。

三密相应 见三密加持条。

三密瑜伽 佛教教理性名词。《佛乘宗要论》：“三密就是身、口、意三业。瑜伽译为相应。三密瑜伽就是三业相应”。

三智一心 同一心三智条。

三魂七魄 道家、儒家玄理生理类名词。①魂魄三七数之由来；《朱子全书》：“魂属木，魄属金”（《内经》以“肝藏魂”，“肺藏魄”）所以说三魂七魄是金木之（生成）数也。”②魂魄分为阴与阳。《礼记》陈氏注：“魂者，阳之灵而气之英；魄者，阴之灵而体之精。”③魂魄分属神与精。《灵枢·本神篇》：“随神往来谓之魂，并精而出入者谓之魄”。魂随神，木火通明也；魄随精，金水相肇也。④魂魄分属体与用。《礼·祭义》陈氏注：“人之知觉属魂，形体属魄，如口鼻呼吸是

气，那灵处便属魂；视听是体，那聪明处便属魄。”魂主其用，魄为其体。《内经知要》李氏注：“人之生也，以气养形，以形摄气，气之神曰魂，形之灵曰魄，……夫人梦有动作，身常静定，动则魂之用，静者魄之体也。”⑤魂魄分生死升降。《朱子全书》：“人将死时热气上出，所谓魂升也，上体渐冷，所谓魄降也。”（按朱子此说与道家异，道家以死后首热者升天，脚暖者入地，故修炼者开天门皆面红首热矣。）《内经知要》李氏注：“生则魂载于魄，魄检其魂，死则魂归于天，魄归于地。”⑥魂魄分生成先后，《春秋左氏传》：“人生始化曰魄，既生魄，阳曰魂”《灵枢·经脉篇》谓：“人始生，先成精，精成而后脑髓生。”人生先成精，精生则魄随，精成而后脑髓生，脑为元神之府，脑生则神在，故魂亦相应而生。⑦修炼应摄神敛魄。《黄庭内景经》：“垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。”《太平经》：“七者拘三魂，八者制七魄”。“于是敛魂和魄，守胎宝神。”⑧炼魂魄应无为自然。《黄庭内景经》：“高拱无为魂魄安。”《外景经》：“魂欲上天魄入渊，还魂返魄道自然。”⑨炼魂魄应守玄元上一。《黄庭内景经》：“玄元上一魂魄炼，一之为物最罕见〔叵卒见〕”。玄元，即玄北，一，即守一。

三增上学 见三无漏学条。

三德之神 道家功理功法性修为名词。即存精，养神，炼气，参

陈希夷化修诀条。

三十七功德 参三十七菩提分条。

三十七道品 参三十七菩提分条。

三千六百门 道家宗派性名称。①指(一般)大道。《试金石自跋》：“莹蟾子曰：大道三千六百门，人人各执一条根，谁知些子玄微处，不在三千六百门。”②指小道。《韩湘宝卷》：“小道三千六百门，三十六宫不还春”。

三千六百条 道家功理功法类修炼名词。《无根树》：“锻炼一炉真日月，扫尽三千六百条。”三千六百条，指各种尘业因缘。

三五法三才 道家玄理功理类修为名词。《玄妙经》：“三五者，在天为日、月、星，名曰三光；在地为珠、玉、金，名曰三宝；在人为耳、鼻、口，名曰三生。天地人凡三而各怀五行元气，故曰三五。”三才即天、地、人。

三百妙周天 道家丹门功理功法性修炼名词。即周天火候，三百是其圆满之数，并非实指之数。妙即玄奥之谓。参阳光三现条。

三十七菩提分 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·三十七菩提分》：“四念住：观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。四正勤：未断恶断，已断恶不起，未生善生，已生善增。四如意是：欲、念、进、慧。五根五力：信、进、念、定、慧。七觉支：念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。八圣

行：正见、正语、正思维、正命、正业、正精进、正念、正定。此三十七菩提分，即上所言之苦集灭之道，亦即小乘之三十七功德。”

三千大千世界 佛教教理性名词。简称“大千世界”。意以“须弥山”为中心，同一日月所照的四天下为一小世界。合一千个小世界为“小千世界”，合一千个小千世界为“中千世界”，合一千个中千世界为“大千世界”。佛教认为三千大千世界皆如来所教化。近世佛教徒已改说为一个太阳系(包括地球)为一个小世界。三千大千世界即相当于三万亿个太阳系，以此表示宇宙的无限性。

三月中炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：三月中炼气法：每日丑寅时，平坐，换左右手，举托移肾，各三五度，华池水下咽中丹田，或二三次。可去脾胃淤血。功夫长久，身安轻健。”此为导行咽津法。

三关顿渐修为 道家丹门功理功法类修炼名称。《性命圭旨》“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，自太玄关至天谷穴。气与神合，然后下降黄房，所谓‘乾坤交媾罢，一点降黄庭。’

上关炼神还虚者，守一抱元，以神归于毗卢性海。

盖三关自有为入无为者，渐法也。修上一关兼下二关者，顿法也。若径做炼神还虚者，功夫到虚极静笃时，精自化气，气自化神，即《关尹子》：“忘精神而超生，”之旨也。”参三关修炼等条。

三十二字养生诀 儒家养生名称。《东坡养生集》：“出与入，蹶痿之机，洞房清宫，寒热之媒，皓齿峨眉，伐性之斧；甘脆肥浓，腐肠之药。”苏轼居黄州时，曾以此词书壁作铭。

三家相见结婴儿 道家丹门功理功法类修炼名词。《性命圭旨》：“然而精化为气者，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。心若不动，则东三南二同成五也。身若不动，则北一西方四共之也。意若不动，则戊己还从生数五也。身心意合，则三家相见结婴儿也。”参三元合一等条。

三五于一，天地至精 道家玄理功理性名词。《周易参同契》：“三五与（于）一，天地至精，可以口诀，难以书传，子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主定二名”。三五于一，《周易参同契分章注解卷之上》注：“东南同五，木三火二，西北同五，水一金四，中央戊己，是曰三五。数一至万，兆经亥补，数合天地，蓍（音忙，勉也）感至精。”此言五行五方之数，东三，南二，西四，北一，五居其中。（均取五行生数）。木主生火，木火相合为五，金主生水，金水相生为五，土

王居中，自数为五，故曰三五。数至亿万兆京，总起于一，且“水为道枢，其数名一，……五金（行）之主，北方河东”。故一为三五之本，而三五与一，亦为天地至精之本。此中三五，系括“木火通明”，“金水相生”，“土生万物”三句修为切语。一，即两仪合象之道，参一条可知。《悟真篇》谓：“三五一都三个字，古今明者实然稀，东三南二同成五，北一西方四共知，戊己自居生数五，三家相见结婴儿，婴儿是一含真气，十月胎圆入圣机”。此系书面显诀。另《道家·丹鼎门》秘诀谓：“三五于一，天地至圣，土居中虚，五为生成。初五炼己，火候炉鼎，中五守中，玄牝之门，后五育婴，温养黄庭，三五守一，至虚有灵”。此言三五均指土与中宫，土居中而五行具，故五，即赅五行而言，并非另指木火，金水与土。三五分初中后，分别表示三部关键功法：一即守一之道，《参同契》谓：“三五德就，乾体乃成”，即此。按此说即为隐诀。三五与一，不同于三五，参三五及三五之道等条。

三宫气满，二气冲和 道家丹门功法性修为。《五篇灵文·采药》重阳注：“少刻三宫气满，二气冲合，尘情尽绝，神气泰定”。三宫：坤宫、乾宫、玄宫。二气：真阴真阳之气。

三月清明节后炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“三月清明节后

炼气法：丑寅时，正坐定，左右手（平举）硬前，引祖炁七八度，清液浊吐三二，其工功夫三五次。如此，却腰肾虚积滞，寿命何不增乎！”此导引引气法。

于真人胎息诀 道家功理功法性修为名称。《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（动），气升则境空，境空则清静，清静则无物（我），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，即得定法，还丹不远，金液非遥，仙道得矣。”“此为修为真境、真诀，属清静无为派密语。

万法之都 见祖窍条。

万法归一 气功通用性名词。

①指三教理法。《悟真篇·自序》：“释氏以了性为宗，……老氏以了命为本，……稽之儒典，《周易》有穷理尽性至命之辞，鲁论有毋意必、固、我之训，此又仲尼极臻于性命之奥也。至于庄生推穷逍遥之乐，孟子善养浩然之气，皆切切之矣。迨汉魏伯阳引易道作《参同契》以明大丹作用；唐忠国师于语录序老庄言，以显至道本末，岂非教虽分三，道乃归一乎”。儒、佛、道三教，为气功修为之宗祖，三教归一，则各派无不归宗。②指一心不乱。《念佛秘诀》：若论功夫，则初除乱字，是“一心不”，次除不字，

是“一心”，次除心字，是“万法归一”。此说又别具一格。③《正一论》：“《宝积》云：佛以一音广说法。《老子》云：圣人抱一以为天下式。一之为妙，空玄绝于有境，神化贍于无穷。为万物而无为，处一数而无数。莫之能名，强号为一。在佛曰实相，在道曰玄牝。道之大象，即佛之法身。……法乃至于是无数，行亦达于无央，等级随缘，须寻归一。归一曰回向，向正即无邪。……旷劫诸圣，共遵斯一。老、释未始于尝分，迷者分之而未合。”此即所谓“了得一，万事毕”。参一条。

万育仙书 医家、道家养生修性专著。明曹无极（字若水）著。该书分上下二卷，上卷育婴，故曰万育，下卷养生，故曰仙书。曹氏之仙道，注重气功导引，五禽吐纳等法，颇利养生。

万神守真 道家玄理生理功理性修为名称。《神仙传·彭祖》云：“及念体中万神有舍影守形之事，……人受精养体，服气炼形，则万神自守其真。不然者，则营卫枯悴，万神自逝，悲思所留者也。”服气、炼形乃宁神之本，故神归其舍而守于元真。若终日思虑，劳伤其形，则身中万神自然失守，真气日耗，百病乃生。

万象森罗 道家、佛家功理功法类名词。①指一性正位。《青天歌》“万象森罗镇百邪”。混然子注“此谓一性正位，百邪自归，则身中天地万气一气也，万神一神也，自然心君泰而镇百邪也。”②指心

明无碍。《永嘉证道歌》：“心镜明，鉴无碍，廓然莹彻周沙界，万象森罗影现中，一颗圆明非内外。”

万象，功境显象也，森罗，肃列不乱也。功夫到时，自有显现。

万神会集之乡 道家玄理生理功理性名词。《修真十书》：“头太渊也，天谷神所居之位也，上应玄都，万神会集之乡。”医家以头为“诸阳之会”，又为“元神之府”，故万神者，指一身百骸之神矣。道家又以一身之神及天地诸神皆会于泥丸，故泥丸为万神会集之乡。

万变俱在人，其实无一事 儒家、道家玄理功理类名言。《困学记》：“手持二陈书，偶见真道先生曰：万变俱在人，其实无一事。猛省曰：原来如此，实无一事也。一念缠绵，斩然遂绝。忽如百斤担子，顿尔落地。又如电光一闪，透体通明。遂与火化融合无际，更无天人内无之隔。至此见六合皆心，腔子是其区宇，方寸亦其本位，神而明之，总无方所可言也。”此境乃宁静而至融化身心，当属初定境界。事，欲念之指。

与天为一 道家功理功法性修为名词。《庄子·达生》：“夫形全精变、与天为一”。形全，全形也。精变，全精也，亦即精全（不思欲）。与天道浑然合一，一，道也，即合道成道之指。

与道合真 道家丹门功理功法类修炼名词。①指金液玉符。《太极颂》：“金液炼形，玉符保神。形

神俱妙，与道合真。”修炼而致形神俱妙，则道已合真，再与精进，则大道可望有成。②指炼己纯熟。《五篇灵文·序》：“欲待炼己纯熟，方得先天造化，玄珠成象，太乙含真，形神俱妙，与道合真”。炼己纯熟则天机造化，太乙含真，形神俱妙也。③参金液炼形条。

专直 医家、道家功理功法类名词。①指志意和。《灵枢·本脏》：“志意和，则精神专直。”②指动静。《类经》注：“静则专一，动则正直”。此以动静而言，已非专念直心本意。③指直心。《坛经》：“常行直心是”。直心务专，专始能直，不尔即被欲念所牵。

专气致柔 道家功理性名词。《老子》：“载营魄抱一，能无离？专气致柔，能婴儿？”专气，《孟子》：“志壹则动气”，注：“志之所向专一，则气为之动”。柔，刚之对也。又和也。《管子内业》谓：“心静气理，道乃可止”，即此。

五力 佛教教理功理性名词。《大智度论》云：“五根增长，不为烦恼所坏，是名为力。”五力，据《杂阿含经》载：一信力，敬信至诚，邪妄自灭；二精进力，修“四正可断除诸恶”；三念力，修四念处以获正念；四定力，专心禅定可消除情欲烦恼；五慧力，观悟四谛，成就智慧，以期解脱。《永嘉证道歌》：“净五眼，得五力，唯证乃知难可测。镜里看形见不难，水中捉月争拈得。”

五尸 道教教理性名词。亦称五神、五鬼。《云笈七籤》云：“五神一曰五尸。……五尸：青尸、赤尸、黄尸、白尸、黑尸。”五尸乃五脏中的死气，故当修功消除。

五牙 道家玄理生理性名词。《太清中黄胎藏论略》：“子能守之三虫弃，得见五牙九真气〔五牙为五行气，生于五藏中〕五牙咸恶辛酸味〔若五味不绝，五脏灵气不生，终不断思欲想〕。”五行之气，亦分仙凡，仙为五方四维之“九真”之气，凡为“五味”、“五识”、“五欲”等碍修之气。故道家一再“劝子将心舍烦事，超然自得烟霞志”。烟霞，指仙家之化身，引申为修仙之路。

五见 佛教教理性名词。《成唯识论》等经所列“恶见”为：一、萨迦耶见。二、边执见，简称边见。边见含常见，（有见，以“我”常住不变），断见（无见，以“我”可不受果报）。三、邪见，即否认因果报应的见解。四、见取见，执上述三见之误。五、戒禁取见，也作戒取见、戒盗见，即以执守错误戒规为正道戒律。上五见均为佛教否定的非见。

五石 道家外丹门名称。《抱朴子内篇·金丹》：“五石者，丹砂、雄黄、白矾、曾青、慈石也”。此为炼九光丹之原料，属外丹服食之品，存之。

五刚 道家玄理性名词术语。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“地有五刚者，恒、衡、岱、华、嵩，

五岳是也。人有五刚，肝、胆、脾、肺、肾是也。”按此说以五脏中去心加胆，名五刚，刚者属阳，何以应脏耶？盖五脏为神之所居，真性不坏，故曰刚。去心者，心统五刚也。

五行 气功通用性玄理名词。

①指五种自然物质。《尚书·洪范》：“一曰水、二曰火、三曰木、四曰金、五曰土”。②指五行生成数。《易·系辞上传》：“天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十”。生为生数，成为成数，即天一生水，地六成之；地二生火，天七成之；天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之。③指五行合天干而分阴阳。即奇阳偶阳。甲乙木、丙丁火、戊己土、庚辛金、壬癸水。④指五行合脏腑。即“甲胆乙肝丙小肠，丁心戊胃己脾乡，庚属大肠辛属肺，壬属膀胱癸肾脏”。⑤指五行配方位时令。即木应东为春，火应南为夏，金应西为秋，水应北为冬，土应中为长夏。⑥指五行应五音、五味、五色、五气、五志、五运等，可参医经论述。⑦指五行之生先气而后形。《易学须知》：“……五行俱是先气而后形，水火以气用，故居先；土金以形用，故居后；木兼气形，故中处焉（天三生木，五行居中）。其坚而实者形也，而渐大则气也。”按水为阴质，火为阳气，皆言气者，水为气化矣。

五色 医家、道家玄理生理功

理性名词。①指五行五色，木色青、火色红、土色黄、金色白、水色黑。五色可应五方、五脏、五季（四季加长夏）、五气、五邪等等。此为医家及道家治病修为的一般性指导。②指感视五色。感视五色分五色气与五色光两种，一般来说，五色气多用以指导修为，五色光则多用于衡量功夫功种。感视分自感与他感两种，他感又分遥感与近测两种。

五阴 佛教教理性名词术语。又名五蕴。“阴”有盖复义，而“蕴”有积聚义。二者义稍殊。《佛说八大人觉经》注：“阴有盖复义，……盖复真性故。真性本来灵明洞彻，湛然常恒。”“五阴生从识起，重重盖复真性，故得阴名。”

五芽 同五牙，参该条。

五劳 医家、道家养生名词。《明医论》：“五劳者：一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。”华佗谓：人常欲小劳，但不宜极劳，五劳之生，皆极之所至。前人谓：外不劳形则身安，身安则气和；内无思想则神定，神定则性明。此言堪为养形神者铭。

五时 佛教教理性名称。《佛教常识问答》：“……把释迦如来所说的经教，划分为五个不同的时期，称为五时教。就是华严时、阿含时、方等时、般若时、法华涅槃时。五时的名称都是佛经的名称，主张佛所说的经教不出这五个时期的范畴，所以叫五时”。

五身 佛教教理性名称。《武

术汇宗》：“五身为动身、静身、出身、入身、穷身，即变化无穷也”。五身之义，即三身之相衍。

五辛 医家、道家养生名词。《孙真人卫生歌》：“养体须当节五辛，五辛不节反伤身。莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。”五辛指辛辣原味之物，即葱、姜、蒜、椒、桂。佛教别称“五荤”。故此“荤”，并非指鱼肉。

五事 佛教教理功理性修为名词。五事者，五调也，即调心于不沉不浮，调身于不缓不急，调息于不涩不滑，调眠于不节不恣，调食于不饥不饱。心、身、息、眠、食，五者得调，则六欲自淡，七情不生，自可入于修为正境。

五轮 佛教教理功理性修为名词。指四轮加“密轮。”密法《广母讲义》谓：“从中脉流满顶轮、喉轮、心轮、脐轮、密轮等处”。密轮位于少腹处。

五明 佛教教理功理性修为类名词。《佛教常识问答》：一、“声明，即声韵学和语文学；二、工巧明，即一切工艺、技术、算学、历数等。三、医方明，即医学。四、因明，即逻辑学。五、内明，即佛学”。

五果 佛教教理性名词。《成唯识论》以五果为：一、异熟果（报果），即先世善恶果报。二、等流果（依果），即后世相应善恶业报。三、离系果（解脱果），因修证而断却烦恼而得涅槃。四、士用果（士夫果），指人所作为而生之果。五、

增上果，除上四果外的一切结果，此为能作因所生。

五官 医家、道家生理功理性名词。①指面部五官，即眉为保寿官，眼为监察官，鼻为审办官，口为出纳官，耳为探听官。②指五脏五官。《灵枢·五阅五使》：“鼻者，肺之官也；目者，肝之官也；口唇者，脾之官也；舌者，心之官也；耳者，肾之官也”。③指五方五官，这是道家修为中的一种心灵上的神，道家《玄真门》、《符篆门》中均有此种说法。

五法 佛教教理性名词。《佛教常识问答》：“五法是：一名、二相、三分相、四正智、五如如”。“五法不出染净和主客观，是以总括诸法”。

五要 武家功法名词。《少林拳术秘诀·五要说》：“此刚柔之术所宜择，五要之说所由生焉。”

①初炼时要渐进、不可猛进。②既得方术，要以恒心赴之，勤敏持行之，不可中道停辍。③练习时要节戒色欲与狂饮。④已成功时，要静气凝神，涵养谨慎。⑤要谨慎宗法〔与人交争时先退三步，再进一步半，踏入中宫，再以左手握拳，右手拊其背〕。

五掌 参五辛条。

五鬼 参五尸条。

五养 医家生理功理性养生修为名词。中医认为天地四时五候，应人体五脏，故《黄帝内经·素问》提出春天养生，夏季养长，长夏养化，秋令养收，冬寒养藏的五养之

道。道家宗之，而成五养学说，见邱处机《摄生消息论》。

五神 道家、医家生理功理性名词。①指五脏神。《河上公章句》：“人能养神则不死，神谓五脏神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏精与志，五脏尽伤则五神去。”②指怀道抱一。同上篇：“怀道抱一，守五神也”。③指守神可长久。同上篇：“人能保身中之道，使精气不劳，五神不苦，则可以长久。”④指五行神。《太平经·五神所持诀》：“东方之神何故持矛否？……东方者物始牙出头，……其精象矛，……南方万物垂枝布叶若戟，故其精神为持戟，……”⑤指五行神，同上：“五行神且来救助之，万疾皆愈。”⑥指头手足。《真诰·甄命授》：“五神者，谓两手两足头是也。”

五浊 佛教教理性名词。①指浊世。《阿弥陀经》：“五浊恶世，劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊”。②指浊身。即泪、涕、痰、屎、尿。

五根 佛教教理功理性修为名词。指修行五根。《俱舍论》：“于清净中信等五根有增上用，所以者何？由此势力伏诸烦恼，引圣道故。”据《杂阿含经》载，五根为：一、信根，即“起信心根本坚固”；二、精进根，又名勤根，指“四正断”。三、念根，谓四念处；四、定根，指四禅；五、慧根，指四谛。

五乘 佛教教理性名词。《佛

乘宗要论·佛乘的乘》：“惟所云五乘者：谓人乘、天乘、声闻缘、缘觉乘，菩萨如来乘”。

五遁 道教教理功理性法术名称。①指五遁。《五杂俎·人部二》：“汉时解奴辜、张貂皆能隐沦，出入不由门户，此后世遁形之祖也。介象、左慈、干吉（一作于吉）、孟钦、罗公远、张果之流，及《晋书》女巫章丹、陈琳等，术皆本此，谓为神仙，其实非也。其法有五，曰金遁、曰木遁、曰水遁、曰火遁、曰土遁，见其物则可隐。惟土遁最捷，盖无处无土。也”五遁又名“五遁”，“五遁术”。②指天眼通、天耳通等五通，不计“漏尽通”。参六通条。

五教 佛教宗派性名词。《佛教常识答问》：“一是小教，即声闻小乘教；二是始教，即大乘开始初级阶段的教义；三是终教，即大乘终极阶段的教义；四是顿教，即大乘中顿超顿悟的法门；五是圆教，即圆满无缺，圆融无碍的理论。此宗把佛教分作浅深不同的五种教义，比天台宗多加一种顿教，所以称为五教。”

五眼 佛教教理功理性名词。《大乘金刚经 论语》：“问曰：以何知见，名为五眼？世尊曰：肉眼者，光见暗不见，见前不见后也；天眼者，前后内外，山岩石壁，真见无碍是也；慧眼者，能见文字义理浅深，前生后世，善恶因果，如掌明也；法眼者，能见三世佛法，则种种方便，量根施道，不失其时

是也；佛眼者，圆明普照，无始劫前，无终劫后，一切因果如对目睹，毫毛不失是也。”“眼须分五，照共一心，见性修行，人人有分”。《永嘉证道歌》谓：“净五眼，得五力”。五眼中惟天眼，已为气功界人士所证实。

五欲 佛教教理性名词。《佛说八大人觉经》注：“财、色、名、食、睡五种，人皆贪欲，贪财而得受用；贪色而得娱乐；贪名而得荣耀；贪食而得滋养；贪睡而得安息，亦名五欲”。《大乘义章》：“染爱尘境，名之为欲，色、声、香、味、触，五尘之境，众生多生贪欲，故名五欲。”

五盖 佛教教理功理性修为名。五盖者，即五欲盛张，盖复真如，故当去之。五盖为贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、犹疑。五盖不去，真性迷乱，难以修习。

五渐 道家功理功法性名称。《天隐子》载：一、斋戒：“节食调中，摩擦畅外”，此为“调理形骸之法，形坚则气全”。二、安处：“内以安心，外以安目”。三、存想：“存谓存我之神，想谓想我之身”。四、坐忘：“因存想而忘也”，“内不觉一身，外不知宇宙，与道冥一，万虑皆遣”。五、神解：“信、定、闭、慧四门通神，谓之神解。”五渐为道家清静无为之修习功法。

五遁 见五通条。

五智 佛教教理功理性修为名。据《菩提心论》等载，五种智慧为：一、法界体性智（清净法界

智)，第九识庵摩罗识从有漏转为无漏时所得之智慧。而“法界，差别义”，指万有世界；谓此智与法界之体性（六大）相契合之智。二、大圆镜智，第八识阿赖耶识从有漏转为无漏时所得的智慧；谓此智能显现世界万象如大圆镜，故名。三、平等性智，称第七识末那识从有漏转为无漏时所得之智，因此智视世界万法平等无差别。四、妙观察智，第六意识从有漏转为无漏时所得之智，由此智妙观万法，明知善恶。五、成所作智，眼耳鼻舌身五识从有漏转无漏时所得之智，由此智可成就自利利他事业。

五道 佛教、道教教理性名词。即五趣，参该条。后道教亦宗佛教之说，见《道教义枢》。

五缘 佛教教理功理性修习名词。五缘为禅修根本，即持戒清净、衣食具足、闲居静处、息诸缘务、近善知识五者。衣食具足，指有衣有食即可，不求奢侈。息诸缘务，即断诸所生可生诸尘缘，以免牵入是非场中，引出无限烦恼。故禅修者务须先具五缘，方能入于正途。

五歌 医家养生名称。《寿世传真》：“春月歌云：尝闻避风如避箭，春风多厉须防患，况因阳发毛孔开，风才一入成瘫痪。夏月歌云：四时惟夏难调理，阳神在外阴在里，心旺肾衰何处防，特忌贪欢泄精气。秋月歌云：时到秋来多虐痢，浣漱沐浴宜暖水，瓜茄生冷不宜餐，卧冷枕凉皆勿喜。冬月歌云：

伏阳在内三冬月，切忌汗多阳气泄，阴雾之中勿远行，冻雪严霜宜早歇。春夏秋冬历一年，稍知调护自无愆，安然无病称真福，莫恃身当壮盛年”。四时调养，不特老衰、壮盛之人，无病先防，收效益佳。

五漏 佛教、道教教理性名词。①佛家《大乘金刚经论语》：“何名五漏？一漏不能为身主；二漏不能为家主；三漏不能为人主；四漏不能为物主；五漏不能为圣主。是名女人五漏之体。”②道家《丹鼎门》秘诀：“女子五漏：一经、二带、三胎、四产、五乳（指哺乳）名身之五漏。”义参七宝条。

五趣 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·三界五趣九地》：“五趣即地狱、饿鬼、畜生、人、天五类”。

五蕴 佛教教理性名词。又名五阴。《般若波罗密多心经》：“照见五蕴皆空，……是故空中无色，无受想行识”。《佛乘宗要论·了生死为因》：“蕴乃藏义、积义、聚义，言非一法故。亦谓之阴，阴乃障蔽义，能障真如法性故。其名则色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。此中色属色法，即物质，余四蕴属于心法，即精神。……而色心二法并举，则世间一切法皆破矣。”佛家认为破了色心两方面的尘障，便易见真如本性。

五德 道家、儒家功理功法性名称。德，得也。①指修为五德。《淮南子·道原训》：“故心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；

嗜欲不载，虚之至也；无所好憎，平之至也；不与物散，粹之至也。能此五者，……得于内也。”有此五德，则可谓之入道。②指修养五德，张三丰《五德篇》：“人生有五德，吾尝以譬天地之五行，人身之五经。仁属木也，肝也；义属金也，肺也；礼属火也，心也；智属水也，肾也；信属土也，脾也。是知五德之不可少一，犹五经之不可缺一”。此五德修养显系儒家思想结合医家生理观而成。

五尸气 道教玄理性养生修为名词。指五脏内专司害灭的神或死气，又名“五鬼”、“五神”。

五根欲 佛教教理生理功理性修为名词。五欲，即五根五欲，五欲当先诃除，即先淡色、声、香、味、触，方能净其心识。五根，参六根条。

五通术 见五通条。

五遁术 见五通条。

五禽戏 医家、道家导引养生名称。《养性延命录》：“虎戏者，四肢踞地，前三脚，却二脚；长引腰侧脚仰天，即返踞行前却各七过也。鹿戏者，四肢踞地，引项反顾，左右各二；伸左右脚，伸缩亦三亦二也。熊戏者正仰，以两手抱膝下，举头，左擗地七，右亦七；蹲地，以手左右托地。猿（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；伸两臂扬眉用力各二七；坐，

伸脚手挽足趾各七，缩伸二臂各七也。五禽戏法任力为之，以汗出为度”。五禽戏史传为汉名医华佗所创。《后汉书·方术列传华佗传》中载：“广陵吴普，彭城樊阿皆从佗学。……佗语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。……是以古之仙者，为导引之事，……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，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因而着粉，身体轻便而欲食”。

五雷掌 道家、武家功法性修为名词。《道家·七步尘技·神道》门传有“五雷天心掌”功法。炼时需书“雷符”，捏“雷诀”，念“雷咒”，存想“雷珠”，“默视”“雷火”，故称“五雷”。天心者，专一之心也。

五门秘法 道家功理功法功派性名词。指道家“五门不传之秘”，即：太极门、丹鼎门、符篆门、剑仙门、玄真门的秘密功法。参各条。

五开五定 道家太极门修为性功境名词。《道家·太极门》秘诀：“目开于道则眼定，鼻开于道则息定，口开于道则舌定（无口津），体开于道则身定，心开于道则神定”。五开五定乃大定境界中的外相境界，具齐五定即谓之“外合”，即得“外定五境”。

五牙生气 道家玄理性名词。《云笈七籤》：“五牙者，五行之生气”。五行生气即天一、地二、天

三、地四、天五。参生成、五行等条。

五气归中 佛教功理功法性修为名词。指五气归中脉。中脉参三脉条。五气，即：上行、下行、遍行、平住、命根。

五气转元 道家功理功法类修为名词。《内功经》：“五气转元，周而复始”。五气转元，即五脏五行之气转相用事，共济中土。实即五气朝元。

五气朝元 道家、佛家生理功理性名词。①指五意应五行。《红炉点雪·静坐功夫》，“情不动，精固，则水朝元；心不动，气固，则火朝元；性寂魂朝，则水朝元；情忘魄伏，则金朝元；四大安和，意定，则土朝元。所谓人有五气朝元”。②指五气朝中脉。《佛家·密宗》把气分为五，上行、下行、遍行、平住和命根。炼得五气归入中脉，亦谓之五气朝元。③指五行之气归中。《道家·丹鼎门》秘诀：“金木相制，水火相刑，土气和调，皆归中庭”。按五气归中，其指有五，如以五情言，肝志为急、脾志为缓、水志为怠、火志为燥、金志为变、五志之情，交相朝元。心如乱麻，杂念横生，此即五情之气朝元。其情难耐，当以心定之。如肝志朝中，急不可待，欲期修功即成。脾志朝中，则缓而不力，丧失精进之心，水志朝中则怠惰不思修为。火志朝中则焦躁不安，肺志朝中则常思变法，思换法修行。凡此种种皆当以正念治之。

五合五定 道家太极门修为性功境名词。《道家·太极门》秘诀：“气合于道则息定，血合于道则脉定，精合于道则性定，神合于道则真定，道合于道则无定。”五合五定乃大定境界中的内相境界，具备五者即谓之“内合”，便得“内定五境”。

五行配合 道家丹门功理功法类修为名词。《玄机直讲》：“神凝于中，功无间断，打成一团，是为五行配合。”五行配合，五气朝中脉也，参五行四象攒簇等条。

五阴之爻 道家玄理功理类修为名词。《道枢》：“仍漱咽焉，二十有四息，是为一阴之爻也。如是者五焉，积为五阴之爻，其名曰‘复’。”复卦一阳生于下而上列五阴爻，即䷗。

五阴之地 道家玄理功理类修为名词。《道家·太极门》阴地为坟、谷、洞、井、僻。道家认为五阴之地于修为有益。但各派所指略有不同。

五劳损伤 参五劳条。

五时七候 道家功理功法性修为名词。《道藏·孙思邈存神炼气铭》云：“此法不服气，不咽津，不辛苦，要吃但吃，须休即休，自由自在，无阻无碍，五时七候，入胎定观。

夫学道之人，入（道）有五时。

第一时：心动多静少，思缘万境，取舍无常，忌虑度量，犹如野马，常人心也。

第二时：心静少动多，摄动入

静，心多散逸，难可制伏，摄之勤策，追道之始。

第三时：心动静相半，心静似摄，常静散相半，用心静策，渐见调熟。

第四时：心静多动少，摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失而遽得。

第五时：心一向纯静，有事无事，触亦不动，由摄心熟，坚散准定，从此以后，处显而入七候，任运自得，非关（修）作矣”。

五时乃治心入道之渐境，由多念而少念，再由少念而无念；由人为之调而渐趋自然之调，由自然之调而渐入不调而调，此即五时之修。

“第一候：宿疾并销，身轻心畅，停心入内，神静气安，四大适然，六情沉寂，心安悬境，抱一守中，喜悦日新，名为得道。

第二候：超过常限，色返童颜，形悦心安，通灵彻（透）视。移居别郡，择地而安，邻里知人，勿令旧识。

第三候：延年十载，名曰仙人。游诸名山，飞行自在。青童侍卫，玉女歌扬，腾蹑烟霞，绿云捧足。

第四候：炼身成气，气绕身光，名曰真人。存亡自在，光明自照，昼夜常明，游诸洞宫，诸仙侍卫。

第五候：炼气为神，名曰神人。变通自在，作用无穷，力动乾坤，移山竭海。

第六候：炼神合色，气曰至人。神即通灵，色形不定，对机施化，应物现形。

第七候：身超物外，迥出常伦，大道玉皇，共居灵境，圣贤集会，弘演至真，造化通灵，物无不达。修行至此，方到道源，万行休停，名曰究竟。”

七候乃修为功级，其顺序为得道、仙人、真人、神人、至人，最后为究竟，按此序列颇为不类。

五体不满 道家、医家生理性养生名称。《寿世保元》：“书曰：精未通而御女以通其精，（精生未盈），则五体有不满之处，异日有难（以言）状之疾。”男子二八肾气盛，精气溢泄，阳事频举，此为精通之象。然人生发育有早晚，有年至二十而肾气不实，精气不盈者，此为“精未通”，尚不宜婚配，若过早交合，则精气不充五体，持而不盈，久必虚疾。养生者亟宜忌之。

五体投地 佛教教理性名词。《无量寿经》：“阿难起整衣服，正身面面，恭敬合掌，五体投地，礼无量寿佛。”五体投地即大拜。亦称“五轮投地”。

五住烦恼 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·转法轮》谓：“三界见惑，欲界思惑，色界思惑，无色界思惑，及无明为五住烦恼。”

五轮投地 即五体投地。

五炁朝元 道家丹门功理功法类修炼名词。五炁朝元，不同于五气朝元，两者有先后天之别。《道家·丹鼎门》秘诀：“三华聚鼎，五炁朝元，七宝归位，九转还丹。”五炁朝元，指后天返先天的五方炁，

亦即炉中五归。暨东木南火，西金北水，中央戊土，参三五归一条。

五金八石 道家外丹门修炼名词。《无根树》：“五金八石皆是假，万草千方总是差。”五金：金、银、铜、铁、铅。八石：磁石、丹砂、雌黄、雄黄、矾石、曾青、石流黄、戎盐。道家外丹门以五金八石为炼外丹的药物。

五法体相 佛教教理功理性修为名词。《楞伽·五法 门品》云：“我为汝说法体相”。五法之体相亦即五法。

“何者为名（相）？谓眼识见前色等法相，如（命名之如）声相、耳相、鼻相、舌相、身相。大慧！如是等相，我说名为名、相。”又“相者，见色形相状貌胜不如，是名为相。”

“何者分别？以依何等法说名取相？了别此法，如是如是，毕竟不异，谓象、马、车、步、人民等，分别种种相，是名分别。”又云：“依于彼法立名，了别示显现彼相，是故立彼彼种种名字，牛、羊、马等，是名分别心……诸法不实，以虚妄心生分别故。”

“何者正智？以观察名、相，观察已，不见实法，以彼迭共因生故见；迭共生者。诸识不复起，分别识相，不断不常。……是名正智。”

“言真如者，名为不虚，决定毕竟尽自性自体，正见真如相。”又“菩萨摩訶萨依正智、不取名相法以为有，不取不见（名）相以为无……

是故我说名为真如。”

“名”，色相之名；“相”，名色之相；“分别”，名相之执；“正智”，悟者之智；“真如”，悟见之性；此即五法之体相。

五毒神掌 参毒沙手条。

五根五佛 佛教教理功理性名词。《大乘金刚经 论语》：“眼是佛见、耳是佛闻、鼻是佛嗅、口是佛说、心是佛知。五根常显五佛神通，同种善根，成佛种智。若有人把得定，作得主，依佛修行，佛说是人立地成佛。”按五根修行为佛家气功中的五住持修法，为佛门上乘功夫。

五停心观 佛教教理功理性修为名词。即五种禅观的修为。五停心观为：不净观、慈悲观、因缘观、数息观、界分别观。五观分别对治贪欲、瞋恚、愚痴、散乱、我见等邪心。

五智三身 佛教教理性名词。参五智条。三身，即三身佛或菩萨。五智三身系每一智均生身、口、意三身佛或菩萨。

五智五身 佛教教理性名词。即五智生五方佛，代表五种大智大慧。

五蕴皆空 佛教教理功理类名词。《心经》：“照见五蕴皆空”。参五蕴及色不异空，空不异色条。

五气朝中脉 同五气朝元条。

五心朝天坐 道家功法性修为名词。道家秘传坐式。双盘式坐法，双足心自然朝天。加以双掌心及志心朝天，乃谓之五心朝天。

五行归一气 道家玄理功理性修为名词。《太上九要心印妙经》：“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。”五行之气，凝于丹田，此即五炁归一之道。

五毒神沙手 参毒沙手条。

五脏坐功法 医家功理功法类修为养生名称。《遵生八笺》：“养心坐功法：时正坐，以两手作拳用力左右互相虚筑各六度；又以一手按腕上一手向下拓空如重石；又以两手相叉，以脚踏手中各五六度，能去心胸间风邪诸疾。关气为之，良久闭目，三咽三叩齿而止”。“养肝坐功法：时正坐，以手两相重按脘（胃脘）下，徐掇身左右各三五度；又以两手拽相叉翻复向胸三五度，此能去肝家积聚风邪毒气。余如上。”“养脾坐功法：时正坐，伸一脚屈一脚，以两手向后反掣各三五度；又行跪坐，以两手据地回头用力虚视三五度。能去脾脏积聚、风邪，喜食。”“养肺坐功法：时正坐，以两手据地缩身曲脊向上三举，去肺家风邪、积劳；又行反拳捶背，上下各三五度，此法去胸臆间风毒。闭气为之，良久闭目咽液，

三叩齿为止。”“养肾坐功法：时正坐，以两手指从耳左右引胁三五度；可挽臂向空抛射，左右同，缓身三五度；更以足前后逾左右十数度，能去腰肾膀胱间风邪、积聚。余如上法”。此属医家动功修为。

五门不传之秘 即五门秘法，参见该条。

五月节后炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“五月节后炼气法：每日寅卯时，正立，仰身，两手朝上，换气于背上，采举五七度，定息还（中）宫，咽液如（随）意。除去腰肾蕴积，身体轻康。”此亦导引咽津法。

五行四象攒簇 道家功理功法性修为名称。《五篇灵文·玉液》重阳注：“神属南方火，火在卦为离；精属北方水，水在卦为坎；魂属东方木，木在卦为震；魄属西方金，金在卦为兑；意属中央土，土在卦为坤，名曰中宫黄庭，先天玄关为乾，即神与气合，神入气中，自然五行四象攒簇”。五行即五方之神、精、魂、魄、意五者。四象即四方之太少阴阳：东方属木为少阳，南方属火为太阳，西方属金为少阴，北方属水为太阴，四象攒簇，又名“四象会中宫”。攒簇者，聚炼变化之意。

五劳、六极、七伤、七痛 医家、道家生理病理性名词。《养性延命录·服气疗病篇》：“五劳者：一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。五劳则生六

极，一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰精极，六曰髓极。六极即为七伤，七伤故变为七痛。七痛为病，令人邪气多、正气少、忽忽喜忘悲伤、不乐饮食、不生肌肤、颜色无泽、发白枯槁，甚者令人得大风、偏枯、筋缩、四肢拘急挛缩、百关隔塞、羸瘦短气、腰脚疼痛。此由早娶、用精过差（耗）、血气不足、极劳之所致也。”修道之人，先须治疾补损，始可修为。

五色盲目、五音聋耳、五味伤口

道家玄理功理性名词。《老子》：“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽（爽古作𠂔，下有亡，伤也）。《淮南子·精神训》：“五色乱目，使目不明；五声哗耳，使耳不聪；五味乱口，使口爽伤；趣舍滑心，使行飞扬。此四者，天下之所养性也，然皆人之累也”。

屯蒙 道家丹门功理功法类修炼名词。屯，屯卦，《易》六十四卦之一。屯，震下坎上䷂，系雷居渊中之象。彖曰：“屯，刚柔始交而难生，动乎险中，大亨贞，雷雨之动满盈”，即雷动水溢之象。蒙，蒙卦，坎下艮上䷃，系山水盛之象。象曰：“山下出泉，蒙。”乾坤屯蒙，为《易经》首起四卦，道家取之以天地主阴阳，屯蒙主晨昏。《周易参同契》谓：“朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依次序”。《悟真篇》亦谓：“天地才经否泰，朝昏好识屯蒙，”是朝主阳动，暮者阴静，即《参同契》所谓：“动

静有早晚，春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午讫戌亥。”此指修丹之炼养，当分四时昼夜为之。

世法 道家功理性名词。即世间法。吕洞宾《黄鹤赋》：“是以阴阳之道，即依世法而修出世之法。”

世俗 佛教教理性名词。《大乘法苑义林章》：“……性堕起尽，名之为世，体相显现，目之为俗。世即是俗，名为世俗，持业释也。”佛家世俗之说，与今世之世俗义显别。

世谛 见世俗谛条。

世间定 见有漏定条。

世界门 佛教教理性名词。即世谛。《成实论》云：“以世界门故，说有我。”有我，即有他，因而有万有。因此又名世俗谛。

世俗谛 佛教教理性名词。

①《中论·观四谛品》云：“世俗谛者，一切法性空，而世间颠倒故，生虚妄法，于世间是实；诸贤圣知其颠倒性故，知一切法皆空无生；于圣人是第一义谛。”第一义谛亦即真谛。②《显持圣教论》又云：“世俗谛者，谓名句文身及依彼义一切言说，及依言说所解了义；又曾得世间心及心法，及彼所行境界义。”此小乘观点，把对世俗的认识与理解，称为世俗谛。世俗谛，亦即俗谛、世谛，参二谛条。

可畏 道家、医家养生名词。《庄子》谓：“人之可畏者，衽席饮食之间，而不知为之戒。”即色与食最

可畏而伤身也。后道家乃以女色为“可畏”。

可笑 道家功理功法类名词。《试金石·二十四问·三可问笑》：“丹经每言可笑。……薛道光曰：神仙不肯分明说，说与分明笑杀人。《老子》曰：下士闻道大笑之。”常用义：①指药：“《悟真》曰：功夫容易药非遥，说破人须失笑”。②指窍。“吕祖曰：性命根，生死窍，说着丑，行着妙，人人憎，个个笑”。③指道易招谤：“杏林翁曰：此道易生毁谤。上阳子曰：偶获一人两人之知，即来千人万人之谤”。此指房中术。

丙叟 道家玄理功理性名词。吕洞宾《黄鹤赋》：“铅与汞，无丙叟，东西间隔”。丙，阳火也，老阳也，故曰叟；（丁，则称丁姬）。铅汞生于坎离，本为南北，此言东西者，指金木相制，水火相治矣。

平 道家功理功法性修为名词。《道言浅近说》：“平字最妙，心不起波之谓平，心执其中之谓平，平即在此中也”。平，心平也。心平则念平，欲其念平，妙在执中以守，故中即平也。

平常 儒家功理功法性修身养性名词。《高子遗书》：“此平常二字，不可容易看过，盖即性体也。以其清静不容一物，故谓之平常”。性体之说，系参释氏之论。儒家之平常，似可以道家之自然观之。

平等 佛教教理功理性名词。即不起分别心。如怨亲平等。《大集经》：“于怨亲中平等无二”。诸

如“圣凡平等”，“愚智平等”，“秽净平等”，“贤恶平等”等等。

平等观 参方便随缘止条。

东向 道家玄理功理类修为名词。《道枢》：“处欲静，茵欲厚，衣欲适时之宜。于是或于冬至，或于日甲子焉，子之后，披衣东向，跏趺而坐，东向者，取乎生气也。”东向取春生之气，又名日根之气，但不必定须子时或冬至。

夹脊 道家丹门名词性术语。两肩胛辅夹其脊，形成一夹道，因名夹脊。此处系指后三关之一的夹脊关。其处一般真气难行，通运困难，古人把它叫做“关”。此关位于双肩胛夹道之中，故名夹脊。

夹脊关 道家丹门功理功法类修炼名词。《寥阳殿问答篇》：“人之背脊二十四节，上应二十四气有关在二十四节头尾之中（当十二节处），一名双关，直透顶门，此即夹脊关也。”

【正误】文中言夹脊关位于十二椎处，误。按“夹脊”，系指双肩胛骨可向后台移而成双夹其脊之处。若定于十二节，则相去甚远，无“夹”之可指。又，凡修炼通督脉功者，不论浮阳还是真气，均多阻于五椎处上下，过来人凡有阻于夹脊者，大都有此感受，故该说显系想当然者之误传，亟宜更正。

夹脊之窍 道家丹门修炼类名词。《性命双修万神圭旨》：“况此着功夫最是简易，不拘行住坐卧，常操此心，退藏夹脊之窍，则天地正气可扯而进，与己混元真精凝结

丹田，以为超生之本。”夹脊之窍，即夹脊关，其位当心而居中，为通任督的要穴。

两足尊 佛教教理类名词。

《坛经》：“自心归依觉，邪迷不生，少欲知足，离财离色，名两足尊”。两足是指“离财”福足，“离欲”慧足。

两手握固 道家、医家养生修炼名词。《寿世青编·十二段功》：“两手当屈，两大指抵食指根，余四指捻定大指，是为两手握固”。参握固条。

两应交泰 道家生理功理功法性修为名词。《太初元气接要保生之论》：“正坐，两手将祖根缩（捉）住，气闭息耸上涌，华水下来三五口，想两应交泰，手放下三五次。”两应交聚，指存想阴阳交合，快感由下元而上心宫，地天交泰。

求放心 儒家修身养性名词。

《孟子·告子》：“仁，人心也；义，人路也。舍其路而弗由（不走），放其心而不知求，哀哉！……有放心，而不知求。学问之道无他，求其放心而已。”朱子《集注》谓：“能求放心，则不违于仁而义在其中矣。”“学问之事，固非一端，然其道则在于求其放心而已。盖能如是则志气清明，义理昭著，而可以上达；……程子曰：圣贤千言万语，只是欲人将已放之心约之，使反复入身来，自能寻向（性）上去，下学而上达也”。放心者，罢欲也。诸欲不生，此心自然放下。真性显现，一切具备，自能生慧达明。此理三教

同归。

些儿法 道家功理功法类修为名词。指房中术。《吕纯阳祖师三字诀》：“不知音，莫语告，些儿法，合大道。”参三字诀、房中术等条。

事障 佛教教理性名词。《圆觉经》云：“云何二障？一者理障，碍正知见；二者事障，续诸生死。”事障，相当于烦恼障，参该条。

丨 部

师 佛、道、儒、医通用性气功名称。①指教化之本。《太平经》：“师者，乃天地凡事教化之本也。”②指至道需师传。《太平经》：“有师道明，无师难传。学不师诀，君子不言。”此语堪为无师自行，想当然者诫。③指师为法则。《太平经》：“师道则绳墨为法为则，上下相须而立”。

师友父母 参男女和合条。

临 儒家、道家玄理功理性修为名词。十二辟卦名词之一。指临卦䷒。《周易浅述》云：“二阳侵长以逼于阴，故为临。”自复卦䷗一阳初生后，至临则二阳初盛。然“复，阳之初萌，无有不善，临则阳盛，易于肆矣。此圣人所以于临独有戒辞也。”阳逢生旺，本是佳兆，但若不注意摄节，任其肆厥，则当阳退阴进之时，反致成凶。此以“阴阳消长之数论之，……观卦䷓四阴胜阳，其凶不待言也。今

(临)曰有凶者，亦将盛之辞也。于二阳方盛之时，即为二阴方盛之虑，圣人防微杜渐之意也，不然凡阳盛之卦，(于)八月皆有阴盛之时，(阳愈张阴亦愈盛)，何独于临言有凶哉？！”。道家丹门即以临观之变以契二候火符，以防微杜渐，虑险防危。

临机 道家功理功法性修名词。《金仙证论·序炼丹第一》：“大凡临机之时，必须畅明其神，勇猛其志。”原注：“临机时者，即采取熏炼之时也，切忌昏迷散乱。欲修丹者，当自精进勇猛，非他人所能助者也”。当机之时，须立断以应其机，若乃神昏，勤加注想，神明志猛，精进不舍，方为有成。

临炉 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“临炉际，景现前，采取须凭渡法船”。临炉，指节握火候。

丿部

九一 道家丹门功理功法类修炼名词。九一，即始九终一，亦即道家逆修法的代表性名词口诀。道家《太极门》、《丹鼎门》均以“九一”为其功法或功诀名称。

另，指道家“九一返还功”。

九丹 道家修炼养生类名词。《抱朴子内篇·金丹》：“九丹者，长生之要。”所列九丹名称分别为：丹华、神丹(符)、神丹、还丹、饵丹、炼丹、柔丹、仇丹、寒丹。但皆属外丹服食法。参各条。

九气 道家、医家生理功理类名词。①指九灵阳火之气。《易》：离数九，离为日，离为心，主明。《黄庭内景经·上清章》：“琴心三叠舞胎仙，九气英明出霄间”，霄间，九天，离象日，故曰九霄之间。②指寒热九气。《素问·举痛论》：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结，九气不同”，养生者当慎戒之。

九六 道家玄理功理功法类名词。《金丹真传·练己第四》注：“九六者，阴阳卦爻之谓也。”《韩湘宝卷》。“退符进阳用九六，返丹還元出生门”。符，阴也；火，阳也；九，阳爻也；六，阴爻也，故喻之。

九丙 道家功理性名词。指阳火，见六丁条。

九仙 道家玄理功理性名称。《云笈七籤》：“一上仙、二高仙、三大仙、四玄仙、五天仙、六真仙、七神仙、八灵仙、九至仙。”《太真科》又云：“一者上仙，二者高仙、三者大仙、四者神仙、五者玄仙、六者真仙、七者天仙(或作飞仙)、八者灵仙，九者至仙。”

九玄 道家功理性名词。①指道家长生大主李曜景名号。《太平经》：“总领九重十叠，故号九玄也。”后世乃以“九玄”喻长生大道及丹经。②指《道家·太极门》功法中的“九玄功”。

九池 见华池条。

九诀 道家丹门功理功法类修

炼名称。指《道家·丹鼎门》九诀，隐诀则为丹书九法，参九转龙虎大丹条。

九守 道家玄理功理功法性修为名词。《云笈七籤》：分列九守：一守和，以“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。

二守神，谓“人之耳目不可劳而不息，人之精神，何能驰骋而不乏”。

三守气，谓“血气专乎内而不越外，则胸腹充而嗜欲寡”。

四守仁，谓“为仁义者不可以死亡恐”，可无为无累。

五守简（一作节），谓食以充饥，衣以蔽寒，“适情辞余，不贪多积”。

六守易，谓“量腹而食，度形而衣，容身而游，适情而行”。

七守清，谓神清则知明，知公则心平，“神清意平，乃能制物之情”。

八守盈，谓天道损有余而奉不足，当知“盈即损”，故道者当守乎中而不盈。

九守弱，谓“天下之要，不在于彼而在于我，不在于人而在手身，身得则万物备”。“故圣人持养其神，和弱其气，平夷其形，而与道沉浮。”物感而应，事迫而动，不得已而用，不敢为天下先。

能守此九者则可无欲无累，无是无非，万物玄同，自然无为。

九还 道家丹门功理功法类修炼名词。张三丰《蜃龙吟》：“炼九还，何嗟叹。”九还，吕洞宾《黄鹤赋》：“金因火炼曰乾鼎，是曰九

还。还者，乾所失而复得之物；返者，我已去而又来之真。”参七返、七返九还等条。

九识 佛教教理功理性修为名词。①指第九识庵摩罗识。②指八识加第九识。参八识条。

九法 道家丹门功理功法类修炼名称。即丹门九转丹隐诀九法，参九转龙虎大丹条。

九要 道家玄理功理功法性修为名词。《太上九要心印妙经·序》：“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”。

九星 道教教理性名词。《重阳真人授马丹阳二十四诀》：“是北斗七元星，左辅右弼二星，名九星。”

九剑 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹真传·自序》：“初三节可为人仙，中三节可为地仙，后三节可为天仙。大率三候三关，明三仙之口诀，九琴九剑行九转之工夫，故称九转仙丹也。”琴，意也；剑，心也。九剑即智慧之心，参剑条。

九宫 道家功法类修为名词。《大洞经》：“两眉间直上却入三分，为守寸双田”。九宫之名位，《存想篇》谓：

却入一寸为明堂宫。〔左有明童真君，右有明女真君，中有明镜神君，凡三种君居之。〕

却入二寸为洞房宫。〔头中虽通，名为洞房，此则洞房之正位也。左有元英君，右有元白君，中有黄老

君。凡有三神居之。自此以后，凡云却入一寸、二寸、三寸者，皆以两眉直上处为本。却入三分，便定双田。却入一寸，便是明堂。却入二寸，便是洞房，非双田后再却一寸为明堂，明堂后再却二寸为洞房也】。

却入三寸为丹田宫。〔亦曰泥丸宫，左有上元赤子帝君，右有帝乡，此二神居之〕。

却入四寸为流珠宫。〔有流珠真君居之〕。

却入五寸为玉帝宫。〔有王清神母居之〕。

明常上一寸为天庭宫。〔此又在明堂上一层言之，谓明堂之上约一寸处为天庭宫也，有上清真女居之〕。

洞房上一寸为极真宫。〔太极帝妃居之〕。

流珠上一寸为太皇宫。〔有太上君后居之〕。丹田上一寸为玄丹宫。〔有中黄太乙真君居之〕。

凡一首之中有此九宫。《黄庭经》所谓：“明堂金匱玉房间，洞房紫极灵门户是也。宫虽有九，……惟泥丸一宫，有下门以通喉中，此为大关键也。”九宫虽系假想之存在，正如佛家密宗三脉五轮一样，久修执定，即生功境，即生功效。

九度 道家玄理功理性名词。《太平经》：“道有九度，分别异字也……一名为元气无为、二为凝靖虚无、三数度分别可见、四为神游出去还反、五为大道神与四时五行相类、六为刺喜、七为社谋、八为

洋神、九为家先。”

九真 道家功理性名词。《云笈七籤》：“真有九品，向外列位，则当上真。上向高真，南向大真，东向神真，西向玄真，北向仙真，东北向天真，东南向灵真，西南向玉真，西北向太真者。不视而明，不听而清，不言而正，不行而从。”

九桩 道家太极门功理功法性修为名词。九宫太极手有起手九桩，参该条。

九窍 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“过三关，透泥丸，才把周身九窍穿。”九窍，即二耳、二目、一口、一鼻、二阴、一天窍。道家九窍，与医家之生理性九窍说法不同。

九难 佛教教理功理性名称。《武术汇宗》：“九难者何？衣食逼迫一也，尊长邀拦二也，妻女牵缠三也，名利紫绊四也，殃祸横生五也，盲师约束六也，议论差错七也，志意懈怠八也，岁月蹉跎九也。”九难有一碍，则修为难成。

九基 即九桩，参九宫太极手条。

九琴 道家丹门功理功法类修炼名词。九琴，指九灵真意。参九剑条。

九九丹 参九转龙虎大丹条。

九九节 道家丹门功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“五行相推返归一，三五合气九九节”。九九节，即九九丹。参九转龙虎丹条。

九光丹 道家丹门名词。《抱

朴子内篇·金丹》：“又有九光丹，与九转丹法，大都相似耳。作之法，当以诸药合火之，以转五石。”其法原载《太清经》中卷。

九级风 即九级佛风。

九还丹 道家外丹门修炼名称。《抱朴子内篇·金丹》：老取九转之丹，内神鼎中，夏至之后，爆之鼎热，内（音义纳）朱儿一斤于盖下。伏伺之，候日精照之。须臾翕（音吸，起也）然俱起，煌煌辉辉，神光五色，即为还丹。”此指外丹还丹而言。朱儿，即硃砂、水银等的化合物。

九转丹 参九转龙虎大丹条。

九宫境 参毛发生风条。

九候珠 见赤水条。

九遁术 道家玄理功理性功种名称。别称九宫隐形术。九遁，即九宫遁，是较五行遁形术更为高级秘密的功法。《云笈七籤》。“九宫中有隐遁变化之法。”后《道家·七步尘技·神道》门中传有此类秘诀：“九宫遁，八卦行；中无依，太虚隐。成诸术，必忘形，天地假，一炁真。”“成变化，妙通神。”即指此术。

九九归一 道家丹门功理性功法类修炼名词。九九，指“九转”归一，即丹。亦即九转丹。

九龙盘顶 道家功理性功法性修为名词。道家《太极门》、《丹鼎门》等派，均以修至九龙盘顶的功夫境界为修行入门的根据。九龙盘顶有气境与功境两个境地，气境为入师门的根据，功境则为入道门的根

据。具体功境感受，则是保密的。

九次第定 佛教教理功理性功法性修为名词。即八定加灭尽定。

九级佛风 佛教密宗功理性功法性修为名词。九级佛风，是密宗气功的初级修为功法，虽为初步修为，但亦需先具备三脉内视的初步功夫。一般宜在观想三脉，待形色清晰可见时修为此法为好。功法参九次除浊气条。

九还七返 同七返九还条。

九转之丹 道家外丹修炼类名词。《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。”按此专指外丹而言，内丹则称大丹、九转龙虎丹等。

九转大还 道家功理性功法性修为名称。即丹炼九转，而得大还之指，参《抱朴子》。《玄机直讲》：“方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，……水火相交、二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，谓之大周天，谓之行九转大还也。”九转大还，亦即大周天功夫阶段。参该条。按九转大还，亦即九转丹、大还丹之合词。

九转丹境 道家丹门功理性功法性修为名词。《九转金丹秘诀》载有九转丹诀及其功境。一转功夫，“只觉心中一点光明，乃是丹降”，

此系阴阳初和之象；二转之功，为心肾交泰，真精成丹，还丹初就；三转时“玄珠胎色渐鲜红，神明育火分形象”，为圣胎初成之候；四转时“圣胎灵运发朱颜，圆光满室神无碍”，此际已初臻全神境界；“五转阴阳造化成，婴儿盈天弄阳精”，此际婴儿已就，神通已现，渐趋出灵境界；功至六转，胎完神全；七转后形神俱妙，脱胎换骨；丹成八转，“地带”生于脐中，“若婴儿脐中有脐带，衔在口中，呼吸之气往来不绝，此乃自然胎息，故无损也”；九转丹成，功成圆满。形道相合，脱胎出灵。此九转丹境实是秀才兵书者语，与《道家·丹鼎门》之诀甚不相合。故仅可为理法参酌。

九转灵丹 道家丹门功理功法类修炼名词。《金石诰》：“九转灵丹非五金，若无神授恐难寻”？参九转丹条。

九转金丹 道家功理功法性修功派名词。九转金丹分内外两种。一为外丹，参九转之丹条。一为内丹，参九转龙虎丹条。

九宫真人 道教玄理生理功理性名称。《金丹大要·精气神说》：“心为绛宫真人，肾为丹田宫真人，肝为兰台宫真人，肺为尚书宫真人，脾为黄庭宫真人，胆为玉灵宫真人，小肠为玄灵宫真人，大肠为未尽宫真人，膀胱为玉房宫真人”。此外，头部九宫之神，亦名九宫真人，参九宫条。

九次除浊气 佛教密宗功理功

法性修名词。修法为：跏坐，两手握剑指式覆于双胯处，肩耸脊竖，低头压喉。左剑指按压左鼻孔，徐徐用右鼻孔吸气循右脉入脐下汇入中脉，纳住鼻息，引气循中脉上升至喉，复下降，再循右脉上上升自右鼻孔而出，如此三次。

同上式，以右剑指按压右鼻孔，以左鼻孔徐徐吸气，运行如上，亦作三次。

同上式，双鼻孔同时吸气，觉循左右二脉降至脐下，进入中脉上升至喉，再下降至脐下，复循左右二脉上升至鼻孔而出，亦作三次。

三部三次，得九次，故名九次呼吸法。九级风是宝瓶气的筑基功，修炼时应尽量纳住气息，观想并引导脉气内行升降，久之其功自在。

九闭三咽诀 儒家、道家功理功法类养生功种名称。《摄生要义》：“每夜自三更至五更以来，床上用被盘足，面东或南，叩齿三十六通。握固瞑目，以两手柱腰腹间，闭息想心为炎火，光明洞彻下入丹田。待腹满气极，即徐出气，不得令耳闻。复以舌抵齿，取华池水满口，低头咽下，送入丹田。用意精猛，令津与气，谷谷然有声，径至丹田，毕，再依前为之。凡九闭息，三咽津而止。”按此为苏东坡氏所传修炼法。

九闭三咽法 医家、道家功理功法类修名词。《类经》：“即闭口并鼻，不令出气，谓之闭息，……待腹满气极，则徐徐出气，不得令耳闻声，候出息匀调，即以舌搅

唇齿内外，漱炼津液。津液满口，即低头咽下，令津与气谷谷然有声，须用意精猛，以气送入丹田中。气定又依前法为之。凡九闭气，三咽津为止”。九闭气者，闭气九息。三咽津即吞咽三次。一说“三咽九吞”，与苏氏同。

九转大还丹 参九转大还条。

九转龙虎丹 参九转龙虎大丹条。

九品准三成 道家功理功法修为名称。《大成捷要》：“丹宗九品准三成：初成、中成、上成是也。”“在初成百日筑基，中成十丹养胎，上成三年乳哺。三成名虽分而实难分，功夫不进则退，故得初成者，不精进则自废，终无所成也。”九品，三成各三品；三成，即炼丹初、中、上三个阶段。这是理说上的分谓。

九宫太极手 道家太极门功理功法类修为名称。九宫太极手是继十方无极裆发功后，自然连续发功的一部功法。“十方无极裆”，亦即九宫太极手的“中宫桩”。旧传九宫太极有九个发功桩口，按九宫八卦序位排列。每个桩口连桩式在内，共有九个特定的标准架式，合之即得九九八十一式。据说这些架式也就是后世太极拳外架动式的祖架。后世流行的太极拳拳架，最初也就是根据当年太极门祖师们自发的九宫太极手的拳架，整理演变的。据《太极门》传承者谓：由于这种先须发动内气而引动外架的自然发功是一种既简易，又高深的无为门功

法；既须有良好的引发、指导，又不易入无为自然之门，因此祖师们秘其内诀不传，单以外架传入习炼，希以外架带动内气，冲开气脉，达到入门的目的。这也就是为什么太极拳盛传于世，中外皆知，而太极门内诀却鲜为人知的原因。

九宫太极手的八十一式动作是十分朴素而简洁的，不象太极拳动作那样优美、艺术，因为它们是自发的，是由内气带动的，没有经过人为的雕琢与取舍。这八十一式动作还有相当的保密意义，这是因为习炼者的自发动作，不仅是正邪抗争的治病表现；也是全身内外经络是否通和的象征；更是气功功力进展程度的真实显现。而传法者，只需观诸外便可测其内，从动作情况就能获悉习炼者的疾病情况及功力情况，从而给以确当的指导。对于习炼者来说，能发出一个标准的正规动作，也就意味着该部相应脉络已被气机打通，也就是“内脉通，外架和”的表现；也即功夫已有长进的表现。因此学者不应当先求了解这些架式内容，以免“成竹在胸”，而有意无意的发出潜意识性的假动作，以假乱真，最后贻误自己。

九宫太极手的发功务须传法者下种导引，“种”这种信息因子不仅能使初学者发功而动，而且也规定了今后的功种与发展。其他门派的动功有他们自己的信息，这也许就是动功能分种类门派的一大因素。至于发功后一般会先发治病动作，这点在各派都差不多。关于九宫太极

与无为档的发功哲理，是为而静，静而生阴，阴极则化，故静久自然生动，动而生阳，阳与阴合，即所谓“太极动静，是生两仪”。“两仪生四象，四象生八卦，八卦成九宫，九宫归太极”，这也就是“九宫太极”一词的由来。

九宫太极拳 参九宫太极手条。

九宫存想法 道家功理功法类修炼名词。《摄生要义·存想篇》：修养之士，不论四时、昼夜、方向，欲修此者，先平坐、闭气、冥目、握固两膝上，乃先存想方寸，见青房、紫户二大神，并形如婴儿初生之状，衣如房户之色，手执流金铃〔摇动闻其声〕。身发赤光如云霞之气，流于守寸宫外。〔自此以后，存想其神皆如此状。凡宫中有二神居者，先左次右，有三神居者，先中，次左，次右〕。守寸（丹田）毕，次明堂，次洞房，次泥丸，次流珠，次玉帝，次上（天庭）及天庭四宫，皆如之。九宫既毕，复想泥丸之神，并口吐赤气，灌入已口，吸而咽之。以上灌丹田，行吐行灌，以热为度，如此则九宫之事毕矣。”“各口吐赤气，从宫中流出，渐渐缠绕我身，蒙笼周匝，遂将所绕之气吞而咽之。觉勃勃入口，下流胸腹入丹田，此即存想下部之术。须臾，绕身赤气便成火，火遂烧身，身与火共为一体，内外洞光，骨肉脏腑如燃炭之状。如此则身中之气，通透上下内外无余矣。”存想加守窍闭气，便能产生

神奇的功境，但这种功境仍是虚假的，“凡此皆假设景象、以意引气之术……非必真有此物也，学道者当自知之。”九宫，参九宫条。

九宫隐形术 参九遁术条。

九月中炼气法 道家玄理功理功法性修名称。《太初元气接要保生之论》：“九月中炼气法，丑寅时，静坐，两手抱定下丹田，祖气清清，上上下下，运转调匀，和合阴阳。徐徐行，百病不生。”此调气与守丹田法。

九月节炼气法 道家玄理功理功法性修名称。《太初元气接要保生之论》：“九月节炼气法，丑寅，正坐，举两臂踊身上托，闭气上升池中，咽液七口。心火皆除，痰淹化散，久而行之，与道合真。”此为导引闭气咽液法。

九转龙虎大丹 道家丹门功理功法类功种名称。《金丹真传·自序》：“修仙之节次有九：一筑基、二得药、三结丹、四炼己、五还丹、六温养、七脱胎、八得玄珠、九赴瑶池。初三节可为人仙，中三节可为地仙、后三节可为天仙。大率三候三关，明三仙之口诀；九琴九剑，行九转之功夫，故称九转仙丹也。”《金丹真传》诀曰：“筑基第一：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。血辨爻铢老嫩、气明子午、抽添，功完百日体成乾（纯阳），到此人仙不远。得药第二：若问如何得药，采铅制伏阴精。黄婆伴侣要同心，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。结丹第三：若问如何丹结，六门紧闭存神，却教真王坐黄庭，梦寐元阳谨慎。木性金情配合，水升火降休停。翩然住世保真形，必待阴符退尽。炼己第四：若问如何炼己，炉鼎琴剑无差。弦前弦后采金花，火用既未（既济，未济）两卦。九六、周天度数，龙头虎尾擒拿。以铅烹汞结成砂，方许还丹造化。还丹第五：若问还丹作用，须明阳里先天。晦朔前后正无偏，夺得金精一点。二候功夫在彼，四候我用机关。婴儿、姹女正团圆，门外丁公呐唤。温养第六：若问如何温养，屯蒙水火抽添。寅申子午用心看，卯酉临门勿炼。念动悉归紫府，魔来慧剑常悬。丹成十月圣胎完，自有真人出现。脱胎第七：若问脱胎、造化，这般景象谁知，绛宫已住几多时，又到泥丸三日。顶门忽然雷响，怀中抱着婴儿。神兵百万来护持，上帝已知名字。玄珠第八：若问玄珠妙用，神仙复做神仙。广施阴德满人间，勅赐金书玉简。玄座宝珠一颗，吞来羽化翩翩。萧然脱迹武夷山，飞入蓬莱阆苑。赴瑶池第九：若问瑶池快乐，其间受用无边。上朝金阙玉京山，出入鸾车凤辇。食有天厨仙脯，六铢羽服飘然。众仙齐至贺新仙，到此平生志满。”按此九转修为，其义参各条自明，此为隐诀性功诀，修为必须师传真解，方可下手。《道家·丹鼎门》秘传之诀，自与此不同，参丹鼎门等条。

九转丹、金液经、守一诀 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·地真》：“《仙经》曰：九转丹，全液经，守一诀，皆在昆仑五城之内，藏以玉函，刻以金札，封以紫泥，印以中章焉。”参九转丹、金液、守一等条。此即道家所谓“步云三仙诀”。

升阳 道家功理功法性修为名词。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》：“盖精依气生，精实肾宫而气融之，故随气而升阳，为铅者此也。”肾为坎☵之象，阴精充则阳气腾，故曰升阳，此阳即真铅也。

升观 道家、医家养生名称。《逍遥子导引诀》：“升观鬓不斑。思虑太过则神耗，气血虚败而鬓斑。以子午时，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，返還元海，每行九遍。久则神全气血充足，发可返黑也。”升观，升气返观，久之血气充盈，鬓发自滋润也。

升降 道家功理功法性修为名词。①《金仙证论·序炼丹第一》：“不明升降之法度。”原注：“升降是运行周天之法，既行周天，则有度数，往往学道之人不知升降度数，所以丹不结矣”。按道家丹门升降有二义：一指逆转法，即阴升阳降，督升任降；二指意导法：即意升气升，意降气降。②《升降论》曰：“人能效天地橐籥之用，开则气出，阖则气入。气出如地气之上升，气入如天气之下降。一气周

流，自可与天地齐其长久矣。”升降开合，乃气机修为之大法，得其法则可谓之得运气之道。

长生 道家玄理功理性名词。

①指炁能长生《试金石·长生》：“冲虚子曰：所以长生者以炁。”②指闭阳关。《试金石·长生》：“阳关一闭，个个长生。”③指“偷盗”天地精华的“贼”。《试金石·长生》：“鬼谷子曰：贼命可以长生不死。”④指推晓大象。《参同契》：“故为立法，以传后贤，推晓大象，必得长生。”⑤指食阴阳炁。《黄庭内景经》：“独食太和阴阳炁，故能不死天相既。”⑥指闭精路。《黄庭经》：“闭了精路可长活，寿亿万岁将有余。”⑦指房中术。《黄庭经》：“长生要妙房中急。”⑧指提挈天地、把握阴阳《素问·上古天真论》：“有真人者，提挈天地，把握阴阳……故能寿蔽天地，无有终时。”⑨指外其身。《老子》：“天地所以能长久者，以其不自生，故能长久。是以圣人……外其身而身存。”⑩指节阴阳而调刚柔。《灵枢·本神》：“故智者之养生也，必须顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”古云长生，乃久生之意，后世引申为永生，已非仙家道生本义。参无生等条。

长谷 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·极言》：“采玉液于长谷”。长谷，食道也。

长息 道家功理功法类名称。《养性延命录》：“凡行气，以鼻纳

气，以口吐气，微而引之，名曰长息。”长息即近世之所谓“调息绵长”、“长出气”等法。

长生宝 道家生理功理性修为名词。《敲爻歌》：“犯淫碎却长生宝，得者须由道理人。”长生宝，指元精元气。交感之精不漏，则元精元气自固，反之则三元日亏，而后天日累先天，终必枯竭。

长明定 道家功理功法类修为名词。长明定，指心性不乱，长慧长明之定，亦即佛家本性长住不迷之定。参定等条。

长生之本 道家服食养气修为养生术语。《抱朴子·至理》：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。”长生之本，其法有三，一曰服食，二曰炼气，三曰房中术，此即道家修为之根本大法。

长生不死 道家玄理性名词。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“是指真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。”按此说颇仿释氏阿罗汉果之说。

长生不老 气功通用功理功法类名词。章乃器《科学的内功拳》（中国传统武术丛书）认为：“人是可以长生不老的”。《内功拳的效用》：“内功拳能够延长寿命，……是回复到孩提时代的人身状况了。道家所以有长生不老之说。……他们以为人之所以会病、老、死，都

因为在有了意识以后，为‘七情六欲之所侵’，……如作茧自缚，斫伤元气，以夭天年。……人身的一切组织，都有循环不绝的新陈代谢，可能修补一切的损伤。这个，不但人如此，生物都是如此的。所以世界不能有千年不坏的机械，而可以有千年不死的生物。古人称龟鹤为长寿动物……北海里的鱼，已经活了几百年……至于植物，那是实例更多了。所以我们说：“如无外来不可抗的强敌——如猛兽、刀枪、病菌等——人是可以长生不死的。”章氏此言是指长年并非永生。所以他又说：“长生不老，我认为理论上可通，而事实上万难做到而且不应当做到的，因为这是背乎自然和人生的意义的”。章氏是崇尚科学的，这种分析，确实颇有见地。

长寿三惜 医家、道家养生名称。《孙真人卫生歌》：“身要寿永事如何？胸次平夷积善多。惜命惜身更惜气，请君熟玩卫生歌。”惜命毋耗神，惜身毋劳形，惜气毋摇精。能持三惜，自然长命。

长息吐气治病诀 医家养生治病口诀。《养性延命录·服气疗病篇》：“凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法：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，咽以解极。”解极，解除疲惫也。

丹 道家丹鼎门、太极门、玄门名词。药、炁、真、元等与丹同义或近义，丹又与灵、仙名词等相

关。

【辞考】丹，本指外用丹药，后由外丹而引申作内丹。《康熙字典》：“道家以烹鼎金石为外丹，吐故纳新为内丹。”

【释义】①指赤色，《抱朴子内篇》：“铅性白色而赤之以为丹。丹性赤色而白之以为铅。”古人认为丹以红赤为正，故又名赤丹。②指外丹，《金石簿五九数诀》：“夫学道者欲求丹宝，先须认识金石……”。这是“烹鼎金石”，以炼外丹。外丹派中还有炼“黄白”之术，即制作假黄金白银的，虽属炼丹门派，但已非修仙本旨。③指内丹，《心印经》：“丹在身中，非白非青。”《黄庭经》：“九转八琼丹”等皆是。内丹又分“金丹派”（有为门）与“炁丹派”（无为门）两宗，前者以道宗丹鼎门为代表，后者以道家太极门为代表。

丹元 医家、道家功理功法性名词。《简易方》：“心名丹元。”丹元者，丹之元也。“心汞之生，为丹之本；心宫之意，为丹之主，故心为丹之元也。”

丹书 道家功理功法名词。①旧称指导修炼内外丹一类的书籍。②指朱笔符篆。道士祝禳时朱笔所书的文字符篆，也称丹书。

丹气 道家丹门功理功法类修炼名词。《类修要诀》：“此气不是呼吸气，乃是元始一比肩。”丹田元气，即铅汞冶炼之气，因名丹气。

丹母 道家、医家功理功法性名词。《奇经八脉考》：“张平叔言铅乃北方正气，一点初生之真阳，

为丹母”，亦即金丹之母。

丹田 道家丹鼎门名词。丹田，“丹”，是指大药，“田”，即产药炼丹之处所。《黄庭经》：“丹田之中精气微”，丹田本指男子藏精气之地，精气聚炼则丹药成，故定结丹炼丹之处所，名曰丹田。常见义有：①指一定穴位。《针灸大成》以“石门”，“关元”穴为入身之丹田。②指一定部位。《抱朴子·地真》以脐下为下丹田，心窝部为中丹田两眉间为上丹田。③指藏精气精血的男子精室，女子胞宫处。《黄庭经》：“丹田之中精气微……玉房之中神门户。”梁丘子注：“男以藏精，女以约血，故曰门户。”④指人身任一部位，《丹经》：“人身寸寸皆真穴，此体无处不丹田。”⑤指意导之部位。《道家丹门秘本》：“聚炁不为丹，守窍便是田。”⑥指大药落脚处。《道家·丹鼎门》秘诀“飞白非丹，落黄是田。”即在修炼中由丹药自去寻找适当的结丹之处，如落于肾前脐后的为“九宫丹”落于眉目之间的为“玄宫丹”，落于掌心的为“掌心丹”等等。相传赤脚道人张三丰结的是“九阴丹”，位于两阴之间。

【正误】丹田为结丹之所，可因气行而异，也可因意守而移，本无固定的部位。近世寸分之争，殊失其本。

丹头 道家丹门功理功法性修为名谓。丹头有内外之别，内丹头如《翠虚篇·金丹诗诀》云：“丹头只

是先天气，炼作黄芽发玉英。”外丹头即丹药初炼如黍米之精英时，用作点化者。

丹圭 道家丹门修为名词。圭，圭甬，微末不多之谓，一作刀圭。丹圭，即真药。参丹药条。

丹光 道家丹门功理功法类修炼名词。丹珠之光。开目不可见，闭目自分明。

丹华 道家养生修炼性名词。《抱朴子内篇·金丹》：“当先作玄黄，用雄黄水，……以为六一泥，火之三十六日成，服之七日仙。”此属外丹服食法，存之。

丹诀 道家功理功法性修为名词。①指修仙口诀。《搜神记》：“有人入焦山七年，老君与之木钻；使穿一盘石。……积四十年，石穿，遂得神仙丹诀。”②指炼丹口诀。《道家·丹鼎门》秘诀：“九九丹诀，纯阳归真……”。

丹灶 道家丹门修炼名称。即丹炉。《针灸大成·督脉图》：“丹灶河车休砭砭”。

① **丹炁** 即真铅，参铅汞条。

丹房 道家丹门修为名称。指炼内外丹药之净室。炼内丹丹房条件有十。《道家·丹鼎门》秘诀：“丹房圣地，十完乃生，一净二严，三阳四阴，五僻六回，七幽八深，九必并泉，十须高尊。”净，洁也。妇孺鸡犬勿入；严，闭也，声香喜哀勿闻；阳，生气也，向应乾阳；阴，灵气也，五阴之地；僻，偏也，人迹稀少；回，气通也，地脉通和；幽，冥也，冥感通灵；深，

藏也，隐伏成道，勿扰鬼神；泉，地水也，感应坎真；高，不卑也，利接天和。道家认为存此十完，便算具备了外在条件，修为便有了一半把握。

丹炉 即炼丹之炉，见炉鼎。

丹药 道家丹门修为名词。《葫芦歌》：“曾闻丹药可驻颜”。丹药即金丹大药，参大药条。

丹宫 即坤宫。

丹降 道家丹门功理功法类修炼名词。《陈先生内丹诀》：“渐觉气到泥丸宫后，流入脑，下重楼十二环，……乃是真气降也。如此，又行数夜后……阴阳大和，将有降丹之象也。”“忽行气间，觉身体渐大、精神腾腾，渐见住宅与诸城市天地，皆在身内上，一身觉充天，下觉塞地，手足皆不知所在，……闭目，只觉心头一块光明，团团如日，忽然坠落，乃是丹降也。”此虽云丹降，实是丹气初还，尚非还丹正境。

丹道 道家丹门修为名词。

①指修丹之大道，或金丹大道。②指运丹之路。《道家·丹鼎门》秘诀：“欲得丹还，需明丹道。”

丹鼎 道家丹门修为名词。

①丹鼎，即炼丹之鼎，一般系概炉鼎而言。②指丹鼎门派系。参该条。

丹魔 道家丹门功理功法类修炼名词。指结丹成丹之时，忽然心神恍惚，真意不宁，上功则乱，前人谓之丹魔。《道家·丹鼎门》秘诀：“聚炼丹真，神失其静，炼则燥扰，不炼则宁，谓之丹魔。”丹魔为丹

门九大魔之一，对修为影响极大。参魔条。

丹道门 参丹鼎门条。

丹鼎门 道家功理功法类修为宗派名称。道家丹鼎门，是道家气功派中最古老的流派之一，早在公元二世纪前，就有人在进行着炼丹术活动。《史纪》中即有北燕宋无忌、羡门子高等方士炼黄金术及长生不死药的记述。此后经秦和两汉方士的不断努力，炼丹术日益发展，并广为传播。炼丹术就其目的与途径而言，大致可分为“内丹派”与“外丹派”两大类。“外丹派”又可分为“黄白术”（即炼黄金、白银）与“不死药”两个分支。丹鼎门的修炼是以内丹为主，兼及外丹，但不涉黄白之事。这是因为“不死药”每毒人致死，而炼黄白又有损道德的缘故。丹鼎门相传始于“万古丹经王”的魏伯阳《参同契》，后《抱朴子内篇》，以及各种丹书的问世，使炼丹术几乎家喻户晓，几为“修仙”的唯一法门。

“丹鼎”，即炉鼎炼丹，最初只是指外丹。此后内丹派也借用炉鼎之说以喻内炼，于是“丹鼎”一词便兼内外修而言了。

丹，指金丹，金丹一词，是暨内外丹而言。鼎，指炉鼎，即灶和锅。丹鼎门是以炼丹修为为主旨的门派，但该门中门户颇多，有内丹派、外丹派、大丹派、小丹派等派系。丹鼎门问世的内丹经书颇多，但玄说者多，实说者少，其功法秘诀至今不立文字，或只有简要法

本。

丹气周天 道家功理功法性修为名词。《道家·丹鼎门》显诀：“坎离交媾，丹炁氤氲，神与炁合，降极而升。回风混合，百脉蒸腾；升极而降，纯阳化阴。雪山溶化，百骸流清，窈冥如醉，颠倒生成。”丹气冲脉，润开百骸，故谓之“丹气周天”。本段功法较浮气周天为上，乾坤已动，故又称为河车正动。

丹从内结 参药自外来条。

丹田之宫 参泥丸条。

丹田提气术 武家气功修为功法名称。西江派则名“提插子劲”。见《少林拳术秘决》。《少林拳术秘决·气功阐微》：“其法直身两足平立，先呼出浊气三口，然后曲腰以两手直下，而后握固提上。其意以为若携千斤者然。使气贯注丹田臂指间。迨直腰时，急将手左右次第向前冲出，而气即随手而出，不可迟缓。惟手冲出时，须发声喊放，方免意外之病。”此法与道家《七步尘技·炁道》门中所传的《提胎功》意趣相近，但后者诀法完备，远非前者可比，参提胎功条。

乌肝 道家功理性名词。《五篇灵文·重阳注》：“真炁上腾，升入乾宫，动而后静，合阳中之阴，名曰乌肝。参兔髓条。

【正误】乌，不作鸟。

乌肝兔髓 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“金桥上，望曲江，月里分明见太阳。吞服乌肝并兔髓，换尽尘漠旧肚肠。”参

乌肝、兔髓条。

朱鸟 道家生理功理类名词。《黄庭内景经》。“朱鸟吐缩白石源”。朱鸟，舌也。参赤龙条。

朱肠 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·微旨》：“善其术者，则能却走马以补脑，还阴丹以朱肠”。朱肠，元海精宫也。

朱砂 即离中之汞，参汞铅等条。

朱雀 道家玄理功理性修为名词。心神象。《太上养生胎息气铭》云：“夫心者离之气，火之精，其色赤，其神朱雀”。朱雀，南方禽也，应于心。日为“金乌”，即朱之意。修为时存想之，参心脏炼气法条。

朱桔 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“如朱桔，如弹丸，守护提防莫放间。”朱桔，即金丹，参该条。

向明望心 道家生理功理类名称。《列子·仲尼》：“此实（何）疾哉？奚方能已之乎？文挚乃命龙叔背明而立，文挚自后向明而望之。既而曰：“嘻！吾见子之心矣。方寸之地虚矣。……非吾浅术所能已也。”人身有质，本非真质，气之可通，故光之可透，向明而视，须先能透其形乃可。

垂帘 佛、道家修为类名词。
①即目合睑垂，放松而不闭。《无畏三藏禅要》：“然可直头平望，眼不用过开，又不用全合。②指闭眸之不当。《无畏三藏禅要》：“眼……大开则心散，合即昏沉”。垂帘

之旨，在目脸放松，如挂如垂，因合之与睁之皆不利于放松，故以“垂帘”名之。

重音 道家玄理性养生修为名称。《老子》：“治人事天，莫竟于音。”参音条。知“音”之要而从之，名曰重音。

重堂 道家生理病理类名词。《黄庭经》：“重堂焕焕扬八威，天庭地阙列斧钲。”重堂，旧喻重楼，参该条。

重楼 道家丹门修为名词。指喉管。《黄庭中景经》：“下念喉咙十二环，自下流通两乳间”。十二环，形若层楼叠宇，故又名“十二重楼”。

禹步 道家、儒家、巫家玄理功理性名词。《洞神八帝元度经·禹步致灵》：“禹步者，盖是夏禹所为术。”认为按禹步修行可发神功。《奇门遁甲秘籍大全》中有“既济”与“未济”两种“禹迹”，还有按后天八卦序列的“禹步罡”。此外，道家《符篆门》还秘传有“七星禹步头”与“十三勾禹步法”，巫门宗之，亦以该步数作法。

按步本无奇，崇敬专一则灵。灵不在步，而在专心。心志专一，无步而不灵。

禹步法 道家玄理功理性类修为名词。《抱朴子·仙药》：“禹步法：前举左，右过左，左就右，次举右，左过右，右就左。次举右，右过左，左就右。如此三步，当满二丈一尺，后有九迹。”九迹，九个足迹。

部

为腹 道家功理功法名称。《老子》：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎，令人心发狂，难得之货，令人行妨（害）。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”为腹，实腹也。老子言“虚其心，实其腹”，参实其腹条。

为我存身 道家玄理性名词。《老子》：“吾所以有大患，为我有身，及我无身，吾有何患！”老子深明有形必有坏，有身必有私（包括思）之道，故倡无为而无身，释氏于身亦作如是观。

为道可不病 道家生理功理性类名词。《抱朴子·杂应》：“为道者可以不病乎？抱朴子曰：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，众患所不能，如此可以不病。”

半跏坐 即单盘坐条。

半气半形 道家丹门功理功法名称。《周易函书·易学须知》：“……雷风气而山泽形，而坎离适居其中，当交接之际，故水火二者遂各具半气半形之用。”坎离相交，水中真阳上交火中真阴，水火各具阴阳，故为半气半形。

半阴半阳 道家、医家玄理性名词。①指人。《太平经》：“天之使道生人也……半阴半阳，乃能相成。”故气功修为无一不从阴阳两

字着眼。②指后天。阴阳相半则有形有神，形神对待，故为后天。

半偏修士 武门、道门等修炼名称。《武术汇宗》：“有专炼性不炼命者，……有专炼命而不炼性者……均系半偏修道之士”。半偏，即半修偏修之谓。在佛家、道家中全修功法较少，但功法各有所长，不可一概鄙之。

举托移肾 道家功法性导引名称。《太初元气接要保生之论》：“平坐，换左右手，举托移肾，各三五度。”举托，即双臂轮番向上举托。移肾，即左手上举时，腰肾似乎也相应上移，右手举托时，右肾又相应上移，故曰举托移肾。

了 部

了当 佛家、道家玄理功理功法类修为名词。①了当，即直截。《悟真篇·后序》：“……乃无上至真妙觉之道也。此道直截了当，人人具足。”②指成道。《五篇灵文·最上一乘妙诀》：“身外有身为脱胎，打破虚空为了当。”了当，即了道之谓。

了命 道家功理功法性修为名词。《悟真篇·自序》：“老氏以了命为本，得其枢要则立跻圣位，如未明本性，犹滞幻形”。老氏即老子，这里泛指道家。了命，后句言及明性，自即了性之指。幻形，色身。

了性 佛教教理功理功法性修为名词。《悟真篇·自序》：“释氏

以了性为宗，顿悟圆通则直超彼岸。如习漏未尽，当循生趣。”释氏之了性，即了得真性。习漏未尽，即未得漏尽。未了生死，故仍贪生而恋生命之情趣，而转入轮回。

了缘 佛教教理性名词。①指随遇而安。《佛说八大人觉经》注：“弥勒菩萨曰：老拙穿衲袄，淡饭肚中饱；补破好遮寒，万事随缘了。”②指了却宿缘。

了得一，万事毕 道家玄理功理功法性修为名词。《内经知要·道生》注：“仙家所谓抱元守一，又曰了得一，万事毕，即神与形俱之义也。”参守一等条。

尹真人服元气术 道家功理功法性名称。《云笈七籤》：“夫服元气，先须澄其心，令无思无为，恬澹而已。”

经曰：绵绵若存，用之不勤。术曰：因其出息，任以自然。

初用气时，必须安稳，坦然无事，气则流通。若心有所拘，（气）即窒塞不流注也。慎无疑虑。亦勿畏其败失，亦勿虑其不成。但谋进取，勤勤之（用）功，（以取）稍稍之效，自然至诚感神，神明自至矣。”此为宁神服气之法，参服气等条。

丑阳 道家、医家生理性养生名词。《妙一斋医学正印种子编》：“精泄体破，而吾身阳生之候渐晚。有丑而生者，”则谓之“丑阳”，丑时阳动，阳事盛张，虽不及子阳之健，阳精尚未有亏。参寅阳卯阳条。

乙部

飞丹 道家丹门功理功法类修炼名词。指结丹之时，炉底黄芽经真水真火烹炼，“飞”上金鼎而成白雪，此为丹药初成之候。《道家·丹鼎门》秘诀：“怀橘坤炉中，飞丹乾鼎头，非白又非青，诀用倒牵牛”。

十部

十 道家、儒家、医家玄理性名词。①指数之终应三才。《太平经》：“一者，数之始也。天数亦终于十，地数亦终于十，人数亦终于十。”②指三才是阴阳五行而合十。《太平经》：“天有五行，亦自有阴阳；地有五行，亦自有阴阳；人有五行，亦自有阴阳，故皆十。”五行亦分阴五行、阳五行，并合之为十行，此说唯道家有之。

十少 医家养生修炼类名称。

①十少之内容。《针灸大成·任脉图》：“何名十少？一曰少思，二曰少念，三曰少笑，四曰少言，五曰少饮，六曰少怒，七曰少乐，八曰少愁，九曰少好，十曰少机。”

②十少之害。同上篇：“夫多思则神散，多念则心劳，多笑则肺腑上翻，多言则气血虚耗，多饮则伤神损寿，多怒则腠理奔浮，多乐则心神邪荡，多愁则头面焦枯，多好则志气溃散，多机则志虑沉迷。兹乃伐人之生，甚于斤斧，……卫生者戒之哉。”十少有利于净心修炼。

十乐 儒家、医家养生寿老名词。《寿亲养老新书》：“述齐斋十乐云：读义理学，学法帖字，澄心静坐，益友清谈，小酌半醺，浇花种竹，听琴玩鹤，焚香煎茶，登城观山，寓意奕棋。”心喜则乐，知足则乐，内得则乐，能得常乐，便能寿年。

十问 道家、医家气功古籍名称。该书系马王堆出土竹简，书中借用黄帝、大禹、盘庚、天师、岐伯等人的对话形式，介绍了多种“治气”之法。

十如 即十如是。

十戒 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·佛乘与人天善法》中分，身之三恶业：一杀、二盗、三邪淫。口之四恶业：四恶口、五两舌、六妄言、七绮语。意之三恶业：八贪、九嗔、十痴。

十完 道家丹门修为名词。指修为的外在十条件。参丹房条。

十忌 道家、医家、儒家养生名词。《寿世传真》：“忌早起科头（露头也）。早多风露之气，……故忌之。忌阴室贪凉。无阳照之室，阴气重，伤人，故忌之。忌湿地久坐。潮湿气主生疮毒，故忌之。忌冷着汗衣。汗衣湿后必冷，着之则侵背伤肺，故忌之。忌热着晒衣。久晒之衣有热毒，未经退热即着在身，必受毒，故忌之。忌出汗扇风。汗出时毛孔俱开，扇则风邪侵入，故忌之。忌灯烛照睡。神不安，故忌之。忌子时房事。阳初生而顿灭，一度胜十度，故忌之。”

(按此指常人而言，双修者则宜于其时采阴补阳。)忌夏月凉水抹簟，冬月热水烘衣。冷水受湿，热气受毒，取快一时，久必生病，故忌之。忌久观场演剧。久视久听，则神与精俱伤，故忌之。”按十忌皆生活中事，善摄生者当于生活琐事中求养生之道。

十定 佛家教理功理性修为名。《佛乘宗要论·佛乘与人天善法》中列有：“上二欲界定：一薄欲定、二未到定。”“上四色界定：三离生喜乐定（初禅），四定生喜乐定（二禅），五离喜妙乐定（三禅），六舍念清净定（四禅）。”“上四无色界定：七空无边处定、八识无边处定，九无所有处定，十非非想处定。”十定代表不同功法成果。

十界 参六凡四圣条。

十要 道家、医家、儒家养生名词。《寿世传真》：“面要常擦”、“目要常揩”、“耳要常弹”、“齿要常叩”、“背要常暖”、“胸要常护”、“腹要常摩”、“足要常搓”、“津要常咽”、“睡要常曲。仰面伸足睡，恐失精，故宜侧曲。又曰：睡则气滞于百节，养生家睡宜缩，觉宜伸。”余九要义参本书相应各条。

十恶 佛教教理性名词。《法界次第初门》以杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌（挑拨离间）、恶口（粗言）、绮语（秽语）贪欲、瞋恚、邪见为十恶。“恶以乖理为义。此十恶并是乖而起，故名为恶。”亦名十不善道，参十善条。

十善 佛教教理性名词。《法界次第初门》：“十善有二种。一止、二行。止则但止前恶，不恼于他；行则修行胜德，利安一切。”十善属“身业”者有三：不杀生、不偷盗、不邪淫；属“口业”者有四：不妄语、不两舌（挑拨或两面话）、不恶口，不绮语（秽言）；属于“意业”，者有三、不贪欲、不瞋恚、不邪见。参十恶条。

十慧 见十慧条。

十酷 见十酷成条。

十魔 佛教教理性名称。《武术汇宗》：“十魔者何？一、六贼，二、富，三、贵，四、七情，五、恩爱，六、患乱，七、圣贤，八、刀兵，九、女乐，十、女色是也。”十魔相牵，则碍于修道。

十二入 佛教教理性名词。《坛经》：“何名十二入？外六尘、中六门。何名六尘？色、声、香、味、触、法是。何名六门？眼、耳、鼻、舌、身、意是。”见六尘条。

十二门 见十二门禅条。

十二少 道家养生名称。①十二少。《养性延命录》：“《小有经》曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养生之都契也。”②违反十二少之害。参十二多条。

十二支 道家、医家功理功法类名词。即十二辰。

十二处 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·了生死为因》谓十二处包括六根、六尘。“六根：眼、

耳、鼻、舌、身、意，六尘：色、声、香、味、触、法。处即处所，即十二种体相所依止之处。”根有二义：“一曰所依托、二曰能生长。譬如眼根为眼识之所依，又能生长眼识也。尘者，亦有二义：一变换摇动如微尘之尘，二变易境界如尘垢之尘。”

十二多 道家养生名称。《养生延命录》：“多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤眠，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好者专迷不治，多恶则憔悴无欢，此十二多不除，丧生之本也。”

十二时 道家、医家功理功法类修为名词。古分一昼夜为十二时，以地支十二分主之。参地支条。

十二辰 道家、医家玄理功理类名称。即十二辰，古代时辰以十二地支主时，《金仙证论》谓：“陈泥丸曰：天上分明十二辰，人间分作炼丹程，若言刻漏无凭信，不合玄机药不成。”原注：“天有十二支之辰位，炼丹亦有十二时之火候”，“十二时即：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。”

十二宫 道家玄理功理类修为名词。《敲爻歌》：“真父母、送元宫，木母金公两情通，十二宫中蟾魄见。时时地魄降天魂。”十二宫，亦即十二时辰中的玄宫。

十八伤 道家、医家、儒家养生名称。《寿世传真》：“久视伤精”。

“久听伤神”、“久卧伤气”、“久坐伤脉”、“久立伤骨”、“久行伤筋”、“暴怒伤肝”、“思虑伤脾”、“极忧伤心”、“过悲伤肺”、“过饱伤胃”、“多恐伤肾”、“多笑伤腰”、“多言伤液”、“多唾伤津”、“多汗伤阳”、“多泪伤血”、“多交（性交）伤髓”。按此十八伤系综合医家等多种善养法而成，颇为全面易解。

十八空 佛教教理功理功法性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》有云：“复次须菩提！菩萨摩訶萨复有摩诃衍（即大乘的音译），所谓：内空、外空、内外空、空空、大空、第一义空、有为空、无为空、毕竟空、无始空、散空、性空、自相空、诸法空、不可得空、无法空、有法空、无法有法空。”诸空义参各条。

十八界 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·了生死为因》指六根、六尘、六识为十八界。言：“界谓界限，云十八界，亦举世间一切法皆尽之。分心法八、色法十一、亦法尘兼通于心色故。”

十六心 佛教教理功理性修为名词。十六心即十六种智慧。《俱舍论》中以观欲界的四谛（苦法智忍，苦法智；集法智忍，集法智；灭法智忍，灭法智；道法智忍，道法智）。及上色界、无色界的四谛（苦类智忍，苦类智；集类智忍，集类智；灭类智忍，灭类智；道类智忍，道类智）。上八谛，各有八忍、八智，合之则为十六心。忍，是以忍断烦恼，智，是以智证“真理”。

十六宜 道家、医家养生类名词。《勿药元诠·金丹秘诀》：“发宜常梳，面宜多擦，目宜常运，耳宜常弹，舌宜抵颚，齿宜数叩，津宜数咽，浊宜常呵，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常撮，肢节宜常摇，足心宜常擦，皮肤宜常（干）沐浴，大小便宜闭口勿多言”。干沐浴，指皮肤上的揉擦按摩。

十玄门 即十玄缘起。

十功德 佛教教理性名词。《大乘金刚经论语》：“一用斋戒为佛基地，二投明师指示功程，三识心性了了分明，四用作福助发根苗，五用结缘增自善本，六明因果不妄主为，七破邪魔远离外道，八用通理不著有为，九用精进习佛行德，十用通达法法精明。”十功德内容实际上说的是修炼渐次及修为南车。

十如是 佛教教理功理性修为名词。《法华经·方便品》：“佛所成就第一希有难解之法，惟佛与佛，乃能穷尽诸法实相，所谓诸法如是相，如是性，如是体，如是力，如是作，如是因，如是缘，如是果，如是报，如是本末究竟等。”此说与十法界，三种世间等相配构成一念三千的理论。十如参各条。

十字路 道家丹门功理功法类修炼名词。十字，谓南北东西，十字之中即中宫，即指黄庭，参该条。

十重戒 佛教教理性名称。《梵网经》载十重戒为：一杀戒、二盗戒、三淫戒、四妄语戒、五酤

（卖）酒戒、六说四众（比丘，比丘尼，男女居士）过戒、七自赞毁他戒、八怪惜加毁（吝于布施并加谤语）戒、九瞋心不受悔（怒恨不受歉恕）戒、十谤三宝戒。十重戒又名“十重禁戒”、“十无尽戒”、“十不可悔戒”等。

十胜相 佛教教理功理性修为名词。《摄大乘论释》云：“十胜相者，一、应知依止胜相，二、应知胜相，三、应知入胜相，四、入因果胜相，五、入因果修差别胜相，六、于修差别依戒学胜相，七、此中依心学胜相。八、此中依慧学胜相，九、学果寂灭胜相，十、智差别胜相。由此十义胜相，如来所说。”

“今此略释，显斯十义。……何者为十？谓阿赖耶识，说明应知依止相。三种自性（三自性）一、依他性，二、分别性，三、真实性，说名应知相。（一二两条）。唯识教，说名应知入相。（第三条）。六波罗蜜，说名入因果相。

（第四条）。菩萨十地，说名如因果修差别相。（第五条）。菩萨所受持守护禁戒，说名于修差别戒学相。（第六条）。首楞伽摩虚空器等定。说名心学相，（第七条）。无分别智，说名慧学相。（第八条）。无住处涅槃，说名学果寂灭相。

（第九条）。三种佛身（三身佛）：自性，应身、化身，此三说名无分别智果相（第十条）。十义胜相为《摄论》之总纲，修行之要理，故释氏备加推崇。

十境通 佛教教理功理性修为名词。《摩诃止观》：“开止观为十：一、阴界入，二、烦恼，三、病患，四、业相，五、魔事，六、禅定，七、诸见，八、增上慢，九、二乘，十、菩萨、此十境通能复障。”十境有业境、业见等不同说法。参有关条释。

十黠成 佛教教理功理功法性修为名词。《安般守意经》云：“安般守意有十黠，谓：数息，相随，止、观、还、净，四谛，是十黠成；谓合三十七品经为行成也。”十黠为调息入定法。数息、相随、止、观、还、净共六，加四谛即为十。

十二门禅 佛教教理功理功法性修为名词。《祐录·十二门经序》云：“十二门者，要定之目号，六双之关经也。”十二门，即十二门禅。十二门禅包括四禅、四等、四空定，参各条。

十二时辰 即十二时。

十二段锦 道家、医家功法类修炼名称。《东医宝鉴》载十二段锦法，系据旧传八段锦：“闭目瞑心坐，握固静思神……”等八法增为十二法。此后《内功图说》等也相与转载。内容为：“闭目冥心坐，握固静思神，叩齿三十六，两手抱昆仑；左右鸣天鼓，二十四度闻，欲摆撼天柱，赤龙搅水津；鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔；闭气搓手热，背摩后津门，尽此一口气，想火烧脐轮；左右辘轳转，两脚放舒伸，叉手双虚托，低头攀足频；以候神水至，再

漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞；咽下汨汨响，百脉自调匀，河车搬运毕，想发火烧身；旧名八段锦，子后午前行，勤行无间断，万病化灰尘。”

十二重楼 道家生理功理性修为名词。人的喉咙有十二节叠环，故名十二重楼。《金丹诸真》元奥：“何谓十二重楼？人之喉咙管，有十二节，是也。”亦即重楼。

十二缘起 佛教教理性名词。《佛教常识问答》：指无明缘、行缘、识缘、名色缘、六入缘、触缘、受缘、取缘、有缘、生缘、老死缘。

十二辟卦 儒家、道家、医家玄理性修为名称。同辟卦。

十无尽戒 即十重戒。

十不善道 即十恶。

十六字诀 道家、医家功理功法类名词。《修龄要指·十六字诀》：“一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相见。注曰：右十六字，仙家名为“十六锭金”，乃至简至易之妙诀也……口中先须漱及三五次，舌搅上下颚，仍以舌抵上颚，满口津生，连津咽下，汨然有声，随于鼻中吸清气一口，以意会及心目，寂然直送至腹脐下一寸三分丹田气海之中，略存一存，谓之一吸。随用下部，轻轻如忍便状，以意力提起，使气归脐，连夹脊双关，肾门（命门穴处），一路提上，直至后项玉枕关，透入泥丸顶内，其升而上之，亦不觉气之上出，谓之一呼。……气既上升，随又如前汨

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，寿与天齐矣”。

十六段锦 道家功法类修炼名词。《修龄要指》：“十六段锦法……。”指抱项、按项、鸣天鼓、按膝、开弓、摆肩、捶腰、排天、钩脚、曲脊、扳身、拗步、背手、扭腿、漱津、起火等十六组动作。

十六锭金 道家功法名词。《修龄要指》：“长生一十六字诀：一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相见。右十六字，仙家名曰十六锭金。”

十四无记 佛教教理性名称。《杂阿含经》载谓有十四个问题外道提问时可以“不为记说”或回答“无记”，亦即不作明确的肯定与否定的答复，这十四个问题是一、世间常；二、世间无常；三、世间亦常亦无常；四、世间非常非非常；五、世间有边；六、世间无边；七、世间亦有边亦无边；八、世间非有边非无边；九、如来死后有；十、如来死后无；十一、如来死后亦有亦非有；十二、如来死后非有非非有；十三、命身一；十四、命身异。以上十四方面的问题，佛家认为不好回答，但并非不能回答，这只是对外道世俗而言，对内是可以明论的。

十玄缘起 佛教教理功理性修为名词。即十玄门，一同时具足相应门，二因陀罗网境界门，三秘密隐显俱成门，四微细相容安立门，

五十世隔法异成门，六诸藏纯杂具德门，七一多相容不同门，八诸法相即自在门，九唯心回转善成门，十托事显法生解门。十玄门总系显示华严教关于一切事物染净无碍、一多无碍、三世无碍、同时具足、互涉互入、重重无尽的道理。

十字真诀 参补天条。

十字真窍 道家生理功理性修为名词。指体内玄真窍，即心下肾上、命前脐后，其外四维联线，恰好合一十字，故有十字真窍之称。修为之人，但见真窍，便为入门。

十重禁戒 即参十重戒条。

十通治病 道家功理功法性修为名词。《气法要妙至诀》：“若体似有疾，则瞑目闭息，（须）极闷不堪，身腹盈缩汗出及微喘，喘定汗消为通。凡至十通，病乃差（瘥）。”此亦闭气治病法。

十不可悔戒 参十重戒条。

十六字真言 儒家、道家功理功法性名词。指《尚书·大禹谟》中的十六字：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允厥执中。”人心，俗心也，俗心不离三毒，故多危；道心，圣心也，圣心自在高妙，故多玄，惟有至精守一，方能执于中道。中道，不偏也，不二也，不落两边也。执中，即孔子所谓中庸，参中庸、绝四条。

十方无极桩 同十方无极档，参该条。

十方无极档 道家太极门功理功法类修为功种名称。十方无极档，又名“无极桩”，系《太极门》十部功

法的起步功。十方，本赅四维上下及四方的总称，这里暗喻无方可言，无法可指。无极，指孕含太极，无始无为。由于九宫太极手系由此桩而发，是《道家·太极门》功法的逆修第一功，因此又名开基手。

无极桩以无极立意，故主不思不念，心如无极；不式不势，形如无极；不言不诀，法如无极，而一灵独存，孕含太极，故该桩系由无为而静，静而生阴，阴极则化，静极而动，动而生阳，阳动则气生，气动而形动。阴阳相生，动静相应，此即所谓：“太极动静，是生两仪”。“两仪生四象，四象生八卦”，八卦成九宫，而入第二步功法之“九宫太极拳”。

无极桩无法可说，但要入“无法”之门，亦须遵循一定的“法”去做，这就是无为桩传统秘诀。其诀为：

十方无极档，太极孕阴阳。四体虚无为，一心静有常。地天才颠倒，气脉忽开张。动自阳生起，午前子后良。

十二月炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》载有节，月炼气法，谓修此法者但“能尽其功，经络淳淳。不足以成大功，亦可除病安然。久而久之，寿命百年。玄中大妙，亦可以接命之方，增寿延年助道，俗称为添油之法。”参立春正月节后炼气法、正月中炼气法等逐月各条。

十月中炼气法 道家玄理功理

功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“十月中炼气法：丑寅时，正生，养气，随气不呼不升，静而能清，明心见性，一咽液纳五次。皆兴，身安体健。”此为禅修法。

十一月中炼气法 道家玄理功理功法性修炼名称。《太初元气接要保生之论》：“十一月中炼气法：子丑时，平坐伸足，两身交叉，调上祖炁到水池中会合，又咽液二次，自宽中一阳贯满。节节行持，身安康益。”此为导引行气贯中法。

十一月节炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“十一月节炼气法：子丑时，起身，两手往上努力，两足脐并，吸气五度，周而复始七次。气爽精神，久行者仙道不远也。”此为导引行气法。脐并，即齐并。

十二月中炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“十二月中炼气法：子丑时，睡，面朝外，两膝曲胸，顺气呼吸，三唤咽液，一口三九之数。能尽其功，经络淳淳（流畅）。不足以成大功，亦可除病安然。”十二月养生炼气法，易学易用，功可强身却病，延年益寿。

十二息对治之相 佛教教理生理病理性治病名称。《修习止观坐禅法要》：“今略明十二息对治之相：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

治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰。善用此息，可以遍治众患，推之可知。”

十二月节后炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“十二月后炼气法：子丑时，正坐静工，一手抱祖根，一手运脐中，运气荣荣，不放不收，顺顺安相根祖，发生之后三五度。依法无违，养命远久。”根祖，即祖根。发生，指阳举性动。

华水 道家生理功理性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“华水下来三五口”，华水。即华池之水。

华池 道家丹门名词。又名、海。《勿药元诠》：“赤龙搅海”。又玉池。①指口。《韩湘宝卷》：“气敛华池水逆流。”《一秤金》诀曰：“……一提便咽，水火相见。不拘行住坐卧，舌搅华池，抵上颚，候津生时，漱而咽下。”②指铅。《金丹四百字·内丹注》：“以铅名曰华池。即身中真阳之气升在中心，真阴之精包含身中真一之气而下降也。”

华梁 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·微旨》：“采玉液于金池，引三丘于华梁。”华梁，即华池之中梁，亦即舌。

华盖 道家、医家生理功理类修为名词。①指眉。《黄庭内景经》：“眉号华盖覆明珠”；②指肺。《摄生消息论》：“肺属西方金，为白帝，神形如白虎，象如悬磐。……居五脏之上，对胸，若覆盖然，

故为华盖。”

华严宗 【正读】华，读如花。佛教宗派性名词。《佛乘宗要论·华严宗》：“以大方广佛华严经为主要，即依此经为宗本而立经义，故名华严宗。”又此宗创于“贤首国师法藏，故又名贤首宗。实则此宗开自杜顺，二祖名智俨，三祖始为法藏。该宗以五教来判摄整个佛教，以六相、十玄、三观为中心思想。

华池水逆流 同天河水逆流。

华阳三观法 道家功法性修为名称。《道枢·华阳篇》：“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。”华阳三观，皆修心聚念之法，外得三观，方易进得内观之门。

华阳内观法 道家功理功法性修为名称。《道枢·华阳篇》：“内观之至也，则气入泥丸，神超内院矣。彼沙门入定，久而昏寂，止于阴神出壳而已。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，不计功程。如达摩所谓‘一念不漏，自然内定而结元神焉。’内观之道，首重去妄念，唯心得澄一，方能专意生慧，发为内观。

直心 佛家、儒家功理功法性名词。《坛经》：“一行三昧者，于一切时中，行、住、坐、卧，常行直心是。”直心，直而无邪之本心。

行直心，须得欲念不生，得失全无。《高子遗书·静坐吟》谓：“静坐非元非是禅，须知吾道本于天，直心来自降衷后，浩气观于未发前。”直心，亦即真心、真如，参直心是道场，直心是净土条。

直神 道家玄理功理类名词。《太上老君养生诀》：“心内澄则直神守其位；气内定则邪物去其身。”直神，犹直心，《坛经》谓：“常行直心是。”心澄无念则心神正直，邪妄自除。

直截 佛家、道家玄理功理功法性名称。《永嘉证道歌》：“直截心源佛所印，摘叶寻枝我不能。”直截，亦即顿悟佛性，直超直悟之谓。《悟真篇·后序》：“人能时时观心则妄想自消，圆明自现，不假施功，顿超彼岸，乃无上至真妙觉之道也。此道直截了当，人人具足。”

直心是净土 佛教教理性名词。《维摩经·佛国品》：“尔时长者子宝积……白佛言：‘唯愿世尊说诸菩萨净土之行。’佛言：……宝积当知：直心是菩萨净土，菩萨成佛时，……深心是菩萨净土……。”

直心是道场 佛教教理性名词。《维摩经·菩萨品》：“佛告光严弟子：‘汝行诸维摩诘问疾’。光严白佛言：‘世尊，我不堪往诣彼问疾，所以者何？忆念我昔出毗耶离大城，时维摩诘方入城。我即作礼而问曰：居士从何来？答我曰：吾从道场来。我问道场者何所是？’

答曰直心是道场’。”

南山 参山头条。

南洋 道家丹门功理功法类修炼名词。《女子双修宝筏》：“旋以真意导入南洋，寂而守之”。南洋，离位，即绛宫。又名南阙。筏，海中大船。

南阙 同南洋。

真 道家玄理性名词。①指仙。《太平经》：“守道而不止，乃得仙不死；仙而不止，乃得成真。”②指道。《五篇灵文·序》：“修真者，不啖美味。”③指心。《云笈七籤》由真人而指为神灵，亦即人之心神，又名赤子。以心色赤故。

真一 道家玄理功理性修为名词。①《太上九要心印妙经》云：“夫真一者，纯而无杂谓之真，浩劫长存谓之一。”②真乃人之神，一者人之气。”③《周易参同契》云：“道之形象，真一难图，变而分布，各自独居，类如鸡子，白黑相符。纵广一寸，以为始初，四肢五脏，筋骨乃具”。按《参同契》本以“人所禀躯，体本无一，”故此“真一”，乃为人之“始初”。《周易参同契分章注解》注：“道之形象者，男女即道之形，乾坤乃道之象，形与象之中，能生真一之炁，乃不可画其形而图其象也。”言类似鸡子者，如鸡卵之初生，必起于空无，渐而生始于一。故此“真一之炁”，似即道家所谓祖炁，元炁。

真人 道家、医家养生修炼类名称。《庄子·大宗师》对真人作了全面的论评，其主要观点为：①恬淡

虚无，与世无争。：“古之真人，不逆寡，不雄成，不谋士（不谋事）。若然者，过而弗悔，当而不自得也。”“若然者，其心忘，其容寂。”“连乎其好似闭也，恍乎忘其言也。”

②调息忘身，功能特异。“古之真人，其寝不梦，其觉不忧，其食不甘，其息深深。”“不知说（悦）生，不知恶死，”故“登高不慄，入水不濡，入火不热。是知之能登假于道者也若此。”③道通太极，德肇两仪。《素问·上古天真论》：“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。”

④指无为而至，自然而成。《内经知要》注：“真，天真也，不假修为，故曰真人。”⑤指育婴出神。《金丹真传·脱胎》注：“脱胎者……

…顶门迸裂，正龙子脱胎之时，阳神出现，号为真人。”⑥指返老还童。《参同契》：“老翁复壮丁，耆妪成姹女，改形绝世陋，号之曰真人。”⑦指修为而至之人。《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，视听八远之外。此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。”⑧参元君条。

真土 道家功理功法性修为名称。①《类修要诀·吕纯阳祖师未生诗》：“剪断脐带子，一点落根源。性命归真土，此处觅真铅。”真土，即脐中之坤宫。②《金丹四百字·内丹注》：“真土是意”。参

炼己条。

真止 佛教教理功理性修为名词。《修习止观坐禅法要》：“能了知一切诸法皆由心生，因缘虚假不实故空。以知空故，即不得一切诸法名字相，则体真止也。尔时上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。”修习止观，须入真止，未得真止，观想无益。初学者常是有观无止，故终难进益。真止者，悟得法由心生，名由相执，了知其空，方为真实止观。

真水 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：“水真水。”《了真子注》：“离中有阴，则心中之液乃真水也。”参真汞条。

真丹 道家、医家功理功法类修为名词。《类修要诀后言》：“真丹原来即此心，心本良兮休作恶。任他众独不拘时，一味应教静养之。”指心为丹，已非丹门之传，但此说亦自有据，盖修心入道，亦必成丹。

真心 佛教教理性名词。真心，佛家系指人心外的心神。①指自性、本觉。《宗镜录》：“无始菩提涅槃之清净体者，此即真心，亦云自性清净心！亦云清净本觉。”“夫即心成佛者，为即真心？为即妄心？答：唯即真心。悟真心故，成大觉义，故称为佛。”②指非八识。《禅源诸诠集都序》：“良由不识真心，每闻心字，将谓只是八识，不知八识但是真心上随缘之义。”③指即佛性。《禅源诸诠集都序》：“真心，

无始本来性自清静，明明不昧，了了当知，尽未来际，常住不灭，名为佛性，亦名如来藏，亦名心地。”

④指真心的真义及体相。《宗镜录》：“真心以灵知寂照为心，不空无住为体，实相为相”。灵知，即慧明之智。寂照，即冥心返视。真体不空而无住，真相真实而无相，此即人之本心、本性。

真火 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：“火真火。”《了真子注》：“坎中有阳，则肾中之气乃真火也。”参真铅条。

真本 气功通用性功理术语。别称本真、根本。系指天地为人之本。《太平经》：“夫天地乃人之真本，阴阳之父母也。”

真主 道家丹门修为名词。《金丹真传·结丹第三》注：“真主者，己汞也。”真汞为结丹之本，故为修炼之真主。另，真主指心性。

真动 道家太极门功理功法性修为名词。真动，即《道家·太极门》之功动。功夫修到真气通运，脉络通和，自然会发出一种“无为而为，自然而然”的，类似太极拳的动作来，这种动作，即为真动，参九宫太极拳等条。

真如 佛教教理性名词术语。真如，即真性如如。①指不变。《禅源诸诠集都序》：“心真如是体，心生灭是用。只说此心不虚妄故云真，不变易故云如。”②指真如体用。《坛经》：“真如是念之体，念是真如之用。自性起念，虽即见闻觉知，不染万境，而常自在。”

③指法真法如。《大梵天王问佛决疑经》：“一真一切真，法法皆真；一如一切如，法法皆如。不变又能随缘，随缘依然不变。”《金刚经》谓：“法无定法”，即法法真、法法如之旨。真如乃诸相中之真实相，只可证悟而得，不可言语而知。

真汞 道家修丹名词。①指外丹汞。参龙虎石条。又《金丹四百字·外丹注》：“真汞是砂中水银也。”②指内丹汞。《金丹四百字》：“真汞出于离，其用却在铅”。《内丹》注：“真汞者，即身中一点真阴之精也。”汞，离三申一点真阴，与坎三申一点真阳合而为铅汞。参铅汞条。

真佛 佛教教理性名词。《永嘉证道歌》：“法身觉了无一物，本元自性天真佛”。真佛亦即真性、真如，亦即自性。

真采 道家功理功法性修为名词。指采大药。《五篇灵文·采药》：“其采取之妙，如发千钧之弩，惟用一寸之机，似采非采，不采实采，乃为真采也。”采药亦当顺其自然。《道家·丹鼎门》秘诀有谓：“采之不得，不采不得，无为之守，不采自得”，即此。

真体 道家、医家生理功理性养生修为。①指婴儿，参该条。②指乾体，参该条。

真言 佛教教理功理性修为名词术语。别称咒、密号、明，见《释论》。《大日经疏》：“真言，梵曰曼怛罗，即是真语如语，不变不异之音。”密宗真言，多梵字、梵音，

间有梵汉混合者。音咒俱由师尊口授，此亦崇信加持。但能心意专持，自必生效。道家符篆门及巫家均尚此法。参念诵条。

真君 儒家、道家修性养身名词。即真我，同真宰。见《庄子·齐物论》。

真念 道家功理功法类修为名词。《道言浅近》：“丹家云：一念从规中起，即真神，即真念也。”真念之来，常清不迷，杂念之来，神即外驰，故真念者，性也。

真知 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“了无一物可见，是名正见；无一物可知，是名真知。”真知，亦即正见之谓，参见性等条。

真性 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“一切般若智，皆从自性而出，不从外人，莫错用意，名为真性自用。”“念念若行，是名真性。”真性，即真如、本性。

真宗 即净土真宗。

真空 佛教教理功理类修为名词。真空，即空尽，空无。《心经》谓：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”“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，无苦集灭道，无知亦无得，以无所得故。”真空是般若学的真谛，悟得空谛便是得阿耨多罗三藐三菩提。空而含有，并非真空，空而说空，即是顽空，空而不空，方为真空。

真定 佛家、道家功理功法性修为名词。《道家·太极门》秘诀：“于无而静，自然而定，无知有灵，乃入真定。”真定境界惟过来人可以领略，此诀亦唯过来人方能证悟。

真法 佛教教理功理性修为名词。《筠州黄蘗山断际禅师传心法要》：“凡夫取境（心逐境缘），道人取心（心不著物），心境双忘（无心相，无无心相），乃是真法。”真法者，正法也。

真相 佛教教理功理性修为名词。《太上九要心印妙经》：“圣人曰：凡是有相，皆是虚妄，无相之相，谓之真相。真相者，神气也。神者，心之主；气者，肾之本。”一切有相，皆为虚妄，神气为无相之真有，故曰真相，然此为道家释佛氏语。

真种 道家丹门修为名词。
①指精、气、神。《悟真篇》：“咽津纳气是人行，有药方能造化生，炉内若无真种子，犹将水火煮空铛。”真种，亦即大药，亦即精、气、神。《内经知要·道生》注：“此言虚极静笃，精养灵根气养神，真种子也。”
②指铅光、电光。《试金石·吕祖沁园春·济一子注》：“吕祖曰：铅光发现三日前。《道情歌》曰：电光灼处寻真种”。
③指无中生有。《慧命经》：“天机忽然发动，无中生有，即名真种。”参活子时条。

真信 道家丹门功理功法类修炼名词。脾主信，属坤土，故曰真

信，参真土条。

真度 佛教教理类名词。《坛经》：“邪来正度，迷来悟度，愚来智度，恶来善度，烦恼来菩提度，如是度者，是名真度。”自度在自心，亦即自性自度。

真养 道家、医家功理功法性名词。指内外兼修，参该条。

真铅 道家丹门修为名词。
①指天乳。即少女分泌的乳汁。《养生方》以此物为“纯阴之正”，功擅补助。
②指内铅。《五篇灵文·得药》重阳注：“所谓坎离交媾，癸花发现，真铅初露，先天初现。”铅乃坎中真阳，一阳初动，即真铅显露之时。
③指祖宗。《无根树》：“无根树，花正浓，认取真铅正祖宗。”参祖宗等条。
④指一点真阳。《金丹四百字·内丹注》：“真铅是身中一点真阳之气。”
⑤指真铅在脐中。《吕纯阳祖师未生诗》：“剪断脐带子，一点落根源，性命归真土，此处觅真铅。”

真息 道家、医家功理功法类名词。
①指息微。《针灸大成·肺脏图·导引本经》：“……细其心，令息微微，此为真息也。盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母。”
②指不吸自入。《心印经》：“回风混合，百日通灵。”《内经知要·道生》注：“若得诀行持，不过一时辰许，先天祖气，忽然来归，鼻管如迎风之状，不假呼吸施为，不事闭气数息。”“回风”，归息也，即先天祖气来归之意。
③指不调自息。《武术汇宗》：“盖息不调而自

调是谓真息，若所谓调节正呼吸者，余不论也。”不调而调，忘其调，息自然归于自调，此即自然真息也。

真宰 道家、儒家修性养身术语。真宰即人身之真正主宰，亦即心。《庄子今注今译》注：“真宰：即真心〔身的主宰〕，亦即真我。”

真谛 佛教教理功理性修为名词。参胜义谛条。

真液 道家生理功理类修为名词。参玉浆条。

真智 佛教教理性名词。即根本无分别智。

真道 道家玄理功理性名词。
①指真道德。《太平经·急学真法》：“是故道乃承天之心，顺地之意。有上古大真道法，故常教其学道、学德、学寿、学善、学谨、学古、学平、学长生。……天之为法，乃常开道门，地之为法，常开德户。古之圣贤为法，常开仁路。”
②指入神为真道。《太平经》：“真道者多善，其文乃入神，故能睹神，与神为治。所治若神入神，则真道也。”

真意 道家丹门功理功法类修炼名词。脾藏意，为己土，故曰真意，参炼己、黄庭等条。

真人坐 道家玄理功理性修为名词。即双盘坐。

真之真 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“内守坚固真之真，虚中恬淡自致神。”真之真、真静而得真道。

真日月 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：屠龙剑，缚

虎绦，运转魁罡斗标。锻炼一炉真日月，扫尽三千六百条。”真日月，真阴真阳，亦即坎离精。

真日用 道家功理功法性修为名词。《太上九要心印妙经》：“夫日用者，长以神守于气，气守于神，神气相守，裹而不散者，真日用也。神能通应，意到心成。若神定。则行、住、坐、卧、昼、夜皆同。”神定如山，心止如水，则日用不移，亦即真定。

真父母 道家丹门功理功法类名词。《金谷歌》：“若无真父母，所生都是假。”真父母，即灵父圣母也，参圣胎条。

真玄关 道家丹门功理功法类修炼名词。《黄庭内景经》：“黄庭一室须要精，精在中间一点灵，切莫糊涂为隐秘，黄庭便是真玄关。”参玄关条。

真如性 佛教教理功理性名词。《坛经》：“即是无念、无忆、无著、莫起逛妄，即是真如性。用智慧观照，于一切法不取不舍，即见性成佛道。”

真如定 佛教教理功理功法性修为名词。《大珠禅师语录》：“云何是真如定？答：无定无无定，即名真如定。经云：无有定法名阿耨多罗三藐三菩提，亦无有定法如来可说。经云：虽修空，不以空为证，不得作空想，即是也；虽修定，不以定为证，不得作定想，即是也；虽得净，不以净为证，不得作净想，即是也。若得定，得净，得一切处无心之时，即作得如是想

者，皆是妄想，即被系缚，不名解脱。若得如是之时，了了自知，得自在，即不得将此为证，亦不得作如是想，即得解脱。经云：若起精进心，是妄非精进也，若能心不妄，精进无有涯。”此节真如定境的思维描述，可谓了得无净三昧真谛，学佛参禅者，当于此处尽心。若得真解，便可谓之得道。

真言宗 佛家宗派性名词。别称密宗。《佛乘宗要论·真言宗》：“此即密宗，以持咒为法门，谓一切经教，皆系菩萨他受用身，应化世间，随顺众生根机，巧施言说，录成文字，实非真理。独此宗大目经及诸咒文，乃为佛果上之真法，其中名句文身，教义行修至成功德，一一俱真，故名真言。……持咒之要在三业相应，如身手之形式，必与口诵一一符合，而且心观梵字，谓之观想。印、言、字与身、口、意三者一致，即为受佛加持，即身成佛而宣演真理矣。”按身口意即三密瑜伽，并要修本尊法。

真武定 道家功法类修为名词。参龟息真定功条。

真金鼎 道家丹门修为名词。《性命圭旨》：“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门。”“廖蟾晖云：前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎是也。”真金鼎，又作“真鼎炉”，乃无中之有的“中虚一窍”。《入药镜》谓：“真橐籥，真鼎炉，无中有，有中无。”即此。

真空智 佛教教理功理性修为

名词。《成实论》云：“得真空智，知本来无，则无所畏。”真空智，即真悟空智。但能悟证人我法等皆空，不贪不著，自无所可畏。

真实我 佛教教理功理性修为名词。《泥洹·如来性品》云：“真实我者，定如来性，当知一切众生悉有，但彼众生无量烦恼覆蔽不现。”

真实我，即真性，欲望烦恼如乌云之蔽日，故人不能自见。合参见性等条。

真种子 道家玄理功理功法类修为名词。《悟真篇》谓，“咽津纳气是人行，有药方能造化生，炉内若无真种子，犹将水火煮空铛。”真种子，亦即三元、大药。

真胎息 道家功理功法性修为名词。《性命圭旨》：“真玄真牝，自呼自吸，似春沼鱼，如百虫蛰（眠）。灏（浩）气融融，灵风习习，不浊不清，非口非鼻，无去无来，无出无入，返本還元，是真胎息。”此系胎息真境。

真神位 同泥丸夫人。

真黄芽 道家丹门功理功法类修炼名词。《元阳子金液集》载诗云：“志士应须承法则，莫损心神须见道，但知传得真黄芽，人得食之寿无老。”注谓：“古诀云：失在抽添，得在受气，得成至宝，号为真黄芽者。且不以凡物制造，得成此物，是天地之精，微妙之气结成，凡人极难会。”所云妙理，皆秀才兵书类隐语，学者切不可于字里行间中去参酌。

真解脱 同无漏智。

真一在位 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·地真》：“吾闻之于先师曰：一在北极（坎位）大渊之中，前有明堂，后有绛宫，巍巍华盖，金楼穹隆，左罡右魁，激彼扬空；玄芝被崖，朱草朦胧，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，神人在傍；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，少欲约食，一乃留息；白刃临颈，思一得生，知一不难，难在于（始）终；守之不失，可以无穷；……此真一之大略也。”参守一等条。

真一秘要 参抱元守一。

真水真火 道家丹门修为名词。《入药镜》：“水真水，火真火。”注：“离中一点真液，乃真水也；坎中一点真阳，乃真火也。”真水真火皆系比喻，不可理知，但可实修。

真龙真虎 道家丹门功理功法类修炼名词。《钟吕传道集》：“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，乃真龙真虎也。”参龙虎条。

真如三昧 参最上乘禅条。

真阳护法 参阳护法条。

真阴自动 道家功理功法性修为名词。《女子炼己还丹图说》：“以水会水，片刻，倦睡即醒。此即调药炼心之法。如妄念一动，乃守中极。少年女子炼至百日，不为外物所扰，血海自潮，真阴自动。”真

阴自动则浊阴自消，真阴久之则化阳，真阳亦动也。”参真阴炼形条。

真阴炼形 道家功理功法性修为名词。《女子炼己还丹图说》：“每日子、午二时行持不怠，不上一月，自有动机，则可采炼，至真阴尽化为阳炁，乳头缩而赤龙斩，变成男体（指无月经），则真阴炼形之功毕矣。”按“真阴炼形”之说，丹道门无之，盖秀才兵书者语，仅供参酌。

真阴真阳 气功玄理功理功法性名词。医家所言真阴真阳，大致就生理病理而言。道家则以修为而言。《五篇灵文·采药》重阳注：“人禀天地阴阳二气以生，真阴之病在身，为铅为精为坎，真阳之病在心。为汞为神为离，《象》曰：‘人与天地之气同体是也。’真阴真阳之交，参坎离等条。”

真空妙有 佛教教理性名词。《修华严奥旨妄尽还源观》：“《宝性论》云：道前菩萨于此真空妙有，犹有三疑：一者疑空灭色，取断灭空；二者疑空异色，取色外空，三者疑空是物，取空为有。今此释云：色是幻色，必不碍空，空是真空，必不碍色；若碍于色，即是断空；若碍于空，即是实色。如一尘既具如上真空妙有，当知一尘等亦尔。”空与有，二者不一亦不二。

真定禅观 佛家功理功法性修为名词。《诸真圣胎神用诀》：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。”心能

时时无所挂牵，自然神定气闭，故曰真定。

真宗、似宗 参宗条。

真智无知 佛教教理功理性修为名词。《答顺宗心要法门（附宗密注）》：“悟寂无寂，〔智与理冥。〕真智无知。〔真如之理，泯能知智。〕”真智者，真如之智慧也，故无后天六识之知能。

真假性命 道家玄理功理性修为名词。《抱一子三峰老人丹诀》云：“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，此是鬼仙小成之法也。”参阳神，阴神等条。

真神坐紫宫 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“存此真神勿落落，常忆紫宫有坐席”。真神，真心也，心藏神，而存性，故又曰真性。紫宫，紫阙也，然心下绛宫，脐上黄庭，额后黄阙，皆可为紫宫，真神皆可住之。

真西山先生卫生歌 道家、医家养生歌诀。南宋时真德秀著。载于《遵生八笺》。歌诀：“万物惟人为最贵，百岁光阴如寄旅。自非留意修养中，未免病苦为心累。何必餐霞饵大药，妄意延龄等龟鹤。但于饮食嗜欲间，去其甚者即安乐。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。醉眠饱卧具无益，渴饮饥餐犹戒多。食不欲粗并欲速，宁可少餐相接续。若教一饱顿充肠，损气损脾非是福。生食粘腻筋韧物，

自死禽兽勿可食，馒头闭气不相和，生冷偏招脾胃疾。酢酱胎卵兼油腻，陈臭腌藏皆阴类。老年且莫喜食之，是借寇兵无以异。炙煨之物须冷吃，不然损齿伤血脉。晚食常宜申酉前，问夜须防滞胸膈。饮酒莫教饮大醉，大醉伤神损心志。酒渴饮水并吃茶，腰脚自兹成重坠。尝闻避风如避箭，坐卧须教预防患。沉因饮后毛孔开，风才一入成瘫痪。不向四时具暖酒，大热又须难问口。五味偏多不益人，恐随肺脏成残替。视听行藏不必久，五劳七伤从此有。四肢亦欲尝小劳，譬如户枢终不朽。卧不厌缩觉贵舒。饱则入浴饥则梳。梳多浴少益心目，默寝暗眠神晏如。四时惟夏难将摄，伏阴在内腹冷滑。补肾汤药不可无，食肉稍冷休哺啜。心旺肾衰何所忌，特感疏通泄精气。卧处尤宜绵密间，宴居静虑和心意。沐浴盥漱皆暖水，卧冷枕凉皆勿喜。瓜茄生菜不宜食，岂独秋来多虐痢。伏阴在内三冬月，切忌汗多阳气泄。阴雾之中勿远行，暴雨震雷宜远避。道家更有卧生旨，第一令人少嗔恚。秋冬日出始求衣，春夏鸡鸣宜早起。夜后尽夜睡觉来，瞑目叩齿二七回。吸气吐故无冷缓，咽嗽玉泉还养胎。摩热手心熨两眼，仍更揩擦额与面。中指时将摩鼻频，左右眼耳摩数遍。更能干浴遍身间，按膝暗须纽（扭）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。果能依用力其间，断然百

病皆可治。情欲虽之属少年，稍知节养自无愆。固精莫忘伤神气，莫使苞羽火中燃。有能操履长方正，于名无贪利无竞。纵向邪魔路上行，百行周身自无病。”此歌诀基本上概括了生活性养生卫生法则，养生者慎不可等闲视之。

音 道家、儒家生理功理性养生术语。①将音作节蓄解。《老子》：“治人事天，莫若音。夫唯音，是谓早服。”《韩非子·解老》谓：“圣人之用神也静，静则少费，少费谓之音。……夫能音，是从于道而服于理也。”用音则从合于道，即庄子所谓：“身以积精为德。”朱熹谓：“能音则不远而复，重积德者，先已有所积，后养以音，是又加积之也。”②将音作法式解。音，别作式，成玄英《老子义疏》：“‘天’，自然也。‘式’法也。‘莫若’，犹无过也。言上合天道，下化黎庶者，无过用无为之法也。”

厂部

原一 同一原。

原气 即元气。

原真 道家、医家生理功理性修为名词。即“元真”，意即元真之气，参元气条。

ㄆ部

左道 道家宗派名词。《武术汇宗》：“其习左道者，反有误大道功程，……有习此功，妻、财、

子、禄需损一门者，有六根需损一门者，有生、死、灭、绝需占一字者。”故左道向为道家正法视为“旁门”。道书《奇门遁甲》中一些法术，《太极门》及《丹鼎门》等宗派均禁止修习，认为该法修后反碍于道，且鰥、寡、孤、独、残，必据其一，故该道继者甚少。其实道无正旁之分，利人者虽邪亦正，害人者虽正亦邪。只要辩证地看问题，有些真实东西，还是应当继承的。

左右举托 道家、医家养生导引名词。《万育仙书》：“平坐换手，左右举托”。此系单手虚托，义同双虚托。

左右按项 参按项条。

左道旁门 道家宗派名词。左，《辞海》：“邪、不正派。”旁，《辞海》：“邪，偏。……妄、乱”。左道、邪道。《礼记·王制》：“执左道以乱政，杀。”郑玄注：“左道，若巫盅及俗禁。”旁门，偏道。《内经知要·道生》薛雪注：“因知不根于虚静者，即是邪术，不归于易简者，即是旁门。”

右卧 佛家、道家生理功理类养生名词。《老老恒言》：“卧宜右侧以舒脾之气。《博物续志》：卧不欲左肋。”相传释迦牟尼涅槃时，亦作右卧，故称“涅槃卧。”

布气 道家功理功法性治病名词。《东坡志林》谓：“学道养气者，至足之余，能以与气。都下道士李若之能之，谓之布气，吾中子迨，少羸多疾，若之相对座，为布气，迨闻腹中如初日所照温温也。”此

则记事，为东坡亲见，而且是为他的儿子治病，故记叙逼真。但李若之的功力似还不足。《南阳县志》（光绪版）卷十二杂记中亦记有一例：“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，虽治疴者无不愈。宋徽宗尝召至东都（开封）。后不知所终。”这位张仙姑用的显然是《道家·七步尘技·炁道》门的“火龙丹”外气治病法，而且功力雄厚，足以攻化痼疾。

布施 佛教教理性修习名词。《成实论》云：“布施者，衣食等物，以此财施，摄取众生，还可败坏。”布施，施舍也，佛教以布施为修性第一功行，为治贪圣药。但布施非大道修为。《永嘉证道歌》云：“住相布施生天福，犹如仰箭射虚空”。谓布施但可得福报，而不能得道德。

布气与他人攻疾歌诀 道家、医家发功治病歌诀。《胎息秘要歌诀》：“修道久专精，身中胎息成。他人凡有疾，脏腑审知名。患儿向王气，澄心意勿轻。传真气令咽，使纳数连并。作念令其损，顿能遣患情。鬼神自逃遁，病得解缠萦。”他人患疾，审知其病属何脏何腑，医者引气向病所，专心致意，发真气攻疾。并传真气令患者咽之，连作数次，令患者作念用真气攻病，病亦日损，并使疾气遣去。病亦愈。

在家二众 参七众条。

有无 道家功理功法性宗派名词。《武术汇宗》：“调息功夫亦不难，有无二字用详参，切忌不可微用力，用力必致伤本原，有作有为皆是病，无作无为自抽填，有火用火则火旺，火息去火不可延，火前止火降伏意，火后加火精不全，大道无为勿参二，便是佛门上乘禅。”有作无为，道之两大法门，然就修为而言，无为为上，有为次之，无为能了究竟，有为惟得延命，故修为不入无为之门者，总属隔靴。

有幻 道家玄理功理类名词。《列子·周穆王》：“有生之气，有形之状，尽幻也。造化之所始，阴阳之所变者，谓之生，谓之死。穷数达变，因形移易者，谓之化，谓之幻。造物者其巧妙，其功深，固难穷难终。”道家以有形终是假，无中方有真，参穿壁条可知。

有地 佛教教理性名称。①指凡界，亦即具有万物的欲界。②指滞有。《答顺宗心要法门（附宗密注）》：“然有证有知，则慧日沉没于有地，〔若存证知，则弃内而外求，即滞于有。〕“著于有，则色非空而著诸相，病为“有执”。

有执 即著有执，参有地等条。

有形 道家、佛家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“凡一切有形，皆系有为之法，悉同渣秽，精诚所注，金石为开，”有性无为，为真道路。

有作 道家功理功法类修为名词。有作，即有为。①指始行。

《试金石·二十四问》：“丹经皆言有作，不说无为，但又曰始于有作，终于无为。”②指根基。《悟真篇》：“始于有作人难见，及至无为众始知，但知无为为奥妙，岂知有作是根基。”按有作应为无为之所生。《易》理为：理由无为而生有为，事由有为而终无为。丹鼎大道，理亦如是耳。

有为空 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何为有为空？有为法，名欲界、色界、无色界；欲界、欲界空；色界、色界空；无色界，无色界空，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是名有为空。”三界因缘而生，故总属空。三界均因缘生心，因心生法，法皆有为，故名有为空。三界乃欲界、色界、无色界。三界皆空，只为三界皆因缘和合而成，因缘虚假，故皆空。

有为法 佛、道家通用功理功法类派别名词。指有为无常。《起信论》：“一切世间有为之法，无得久停，须臾变坏，故曰无常。”

有为修 道家功理功法类修为宗派名称。即后天修，参修命条。

有法空 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何为有法空？有法，名诸法和合中有自性相，是有法空，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是名有法空。”诸法乃因缘和合而生，诸法空故有法亦空，故名有法空。世人但求学法，

不知有为之法，终久必空。故佛教大典《金刚经》倡“一切有为法，如梦幻泡影”。

有漏定 佛教教理功理功法性修为名词。即入定。佛教以色界四定与无色界四定均为世间定。云世间，亦即未断灭烦恼，未得究竟，当属有漏，合参无漏定等条。

有心入定 佛教教理功理功法性修为名词。《坛经》：“若有心入者，一切有情含识之流，亦应得定。”有心入定，即著相定，不能离相，即无所谓定。

有形之中 道家功理功法类修为名词。《道门悟要》“昔论吾道、始终只是一中，始也守有形之中，以炼精化炁，终而守无形之中，以炼虚而合道。”有形之中，指丹田，无形之中指虚穹。

有我无我 佛教教理功理功法性修为名称。《禅那理行诸论集》：“有我无我者，空宗以有我为妄，无我为真；性宗以无我为妄，有我为真。故《涅槃经》云：‘无我者名为生死，有我者名为如来。’又云：‘我计无我，是颠倒法。’乃至广破二乘无常无我之见，如春池执砾为空；广赞常乐我净而为究竟，乃至无我法中有真我。〔良由众生迷自我，妄执五蕴为我，故佛于大小乘法相及破相教中，破之云无。今于性宗真明实体，故显之云有也。〕”有我指真性之有我，无我指六识四大之无我，两者言若冰炭，旨归则一。

有余涅槃 佛教教理性名词。

《大智度论》。“爱等诸烦恼断，是名有余涅槃；圣人今世所受‘五众’（即五蕴）尽，更不复受，是名无余涅槃。”

有作周天法 道家、医家功法名称。《保元秘要》：“先立安土守中，得诀纯熟，后行周天……其法从前运于脐轮，由小而大，大而收小，依次而上至璇玑穴，向右臂打圈而下，至曲池。经内关，溯掌心及指尖；圈出手臂外关而上肘后肩井及大椎而下，运气至尾闾，由下复上，过玉枕，逾昆仑，泥丸、面部，上鹊桥，下重楼，达胃口，过脐，至玉柱，复气海；行于右腿，历膝关、由鞋旁穴，穿足背，至趾尖，转涌泉、踵后，上运过阴谷、尾闾、又圈至顶门，如前下鹊桥，依次送左腿，似右法而落涌泉；又升泥丸及璇玑穴，右行照左手转过肩背，贯昆仑下摄元海。如此将周身经脉宣畅，徐徐回转，但意至而气相随，是为有作之周天法。”按有作，即有为，即所谓“修脉周天。”参大小周天法条。

存心 道家功理功法类修为养生名词。《道言浅近》：“存心者，坚固城廓，不使房屋倒坍，即筑基也。”存心者，存心于渊，不使外驶，此即炼已筑基之功。《养真集》谓：“存心非是用力把持，只要清心寡欲，便是存心。”心动则驰，心静则定，不驰则存。

存神 道家功理功法类修为养生名词。①指抱元守一。《金丹真传·结丹第三》注：“存神者，抱元

守一，温养内丹也。”按存神，谓存心于神，神意不二。②指聚神保真。《寿世传真》：“《太益》曰：存神可以固元气，令病不生。若终日扰混，则神驰于外，气散于内，营卫昏乱，众疾相攻矣。”

存养 道家功理功法类修为名词。《养真集》：“存其心便是养其性。”此即存养之谓。“儒家谓之即心、即理，释家谓之即心即佛，道家谓之与道合真。”参存心条。

存真 道家功理功法性修为养生名词。《黄庭内景经》：“至道不烦诀存真”。存真，炼阴存阳也。存，剥尽其阴而存其阳也。真，纯阳之真也。《道家·丹鼎门》秘诀：“修无为，炼存真，阴符退，纯阳生。”即此。

存想 道家功理功法性修为名词。《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。心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。”

存身神 道家功理功法性修为名词。道教认为人身中各部位皆有诸神，《无上秘要·身神品》谓人身有三万六千神，虽非浪说，实则举一身神可以概之。所谓千神万神，实即一神，守于该部则身神临之，自即为该部之神。此神若能“日日存之，时时相续，念念不忘”可以“长生不死”。参存神等条。

存夜气 儒家功理性养生名词。指靖明平旦之气，为孟轲养气法之一，见《孟子》。参浩然之气

条。

存思法 道家功理功法性修为名词。道家存思法即存想法。①幻念意想法。《无生经》谓：“治百病邪鬼、蛊毒。当正偃卧，用目闭气，内视丹田，以鼻徐徐内（纳）气，令腹极满，徐徐以口吐之，勿令有声。令入多出少，以微为之……又当存（思）作大雷电，隆隆走入腹中。为之不止，病目除矣。”

②病灶意想法。《鸡峰普济方》：“意者气之使，意有所到则气到。每体不安处，则微闭气，以意引气到疾所而攻之，必瘥。”③循经意想法。《逍遥子导引诀》：“闭口絨息，存想真气自尾闾升夹脊，透泥丸，逐其邪气。”④排气意想法。

《圣济总录》：“念气从足十趾出，久自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫调畅。”

⑤寒热意想法。《气功至妙要诀》：“阳时用阳气，存想在阴冷病灶部位。”阴时用阴气，存想在火热病灶部位。⑥水火意想法。《文始真经》：“气缘心生，犹如内想大火，久之觉热；内想大水，久之觉寒。”

⑦房室意想法。《气功至妙要诀》：“冬月想房室，用阳气入来觉温热；夏月在家中，用阴气入来觉清冷。”

存五神法 道家功法性修为名称。《真诰·甄命授》：“当存五神于体。五神者，谓两手两足头是也。头想恒青，两手恒赤，两足恒白，（但得存想真实，得三色光），则去仙不远矣。”如能持修，则当

进益，但修为并非仅此。

存心养性 道家功理功法类修为名词。《道言浅近》：“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。”存心养性，为炼己，修心炼性为内丹，两者只是功夫程度不同耳。参炼性修心条。

存白气法 道家功法性修为名称。《真诰·甄命授》：“常以夜半时，去枕平卧，握固，放（松）体，气调而微者，身神具矣。如有不具，便速起烧香，平坐，闭目，握固两膝上，心存体神，使两目中有白气，如鸡子大，在目前，则复故也。五日一行之。”此亦存思修为法。

存神之窍 道家生理功理性修为名词。指人之九窍。《气法要妙至诀》：“脾居中宫为君位，（此说与医家不同）。四气（心、肝、肺、肾）从元气而生，故居脾外为臣位。人能固得原气常在脾宫，即九窍永绝出入息也，脾有九窍，横五孔，竖四孔，以存神之窍耳。九九八十一，又存道之数也。脾即神之室也，可以长久。脾居中宫为君位，有窍焉。能固得元气长在脾宫，即外九窍永绝出入息也。”人之九窍，根于脾，若得神气内守中宫，九窍外用自息，故言脾为存神之窍。参凭脾存气条。九窍而合九宫，故九九八十一乃为存道之数，参八卦等条。

存神养气 道家玄理功理法类修为名词。《玄宗直指万法同归》：

“存神养气，可以不伤。”存神，即存神于身，心不外驰，养气，即去欲节劳，神气内守。

存道之数 道家玄理功理性修为名词。即九九八十一的八卦玄理之数，参存神之窍及八卦等条。

存日暖心法 道家功法性修为名词。《上清握中诀》云：“以月五日，十五日，二十九日，夜半，存（思）日从口入，在心中，照一心之内，与日共光（光热）相会合，良久，当觉心暖。乃祝曰：‘大明育情，内炼丹心。光辉合映，神真来寻。’咽液九过。”

此法为存想壮阳法。阳虚之人可时时为之，功可增阳益寿。参大方诸宫服日芒法条。

《真诰·协昌期》云：“使人开明聪，察百关，鲜彻，面有玉光，体有金泽。”故但能持之以恒，修为自必见功。

存想按摩法 儒家、道家功法类养生修为名称。《摄生要义》：“夫存想者，以意御气之道，自内而达外者也。按摩者，开关利气之道，自外而达内者也。……凡有行者，当在子后午前之时平坐东向，以两手大指按拭两目、过耳门，使两掌交会于项后。如此三九遍，次想目中各有紫、青、绛三色，气如云霞，郁郁浮出面前。再依前按拭三九遍，复存想面前云气晖晖霍霍，灌入童（瞳）子，因咽华池之液二十口，乃开目以为常，坐起皆可行之，不必拘时。一年许，耳目便聪明。久为之，彻视数

里，听于绝响也。”存想与按摩合修，内外相应，效果较好。

存想酥沐法 道家功法类养生修为名称。《云笈七籤》：“还舒脚手而卧息，想项上有酥团，融流注心，周遍四肢。又（存）想身卧酥乳池中，心以澡沐（即洗澡沐浴。）久为，令人皮肤光泽。”存想久之，气行肤表，血气归之，故令人皮肤光泽。但气至热至而腠理开，甚或逸而汗出，当令汗收始出门，以免邪风凑之。

亡部

巨明 即天门。

巨胜 道家养生性药物名称。《参同契》：“巨胜尚延年。”属道家服食补养类药物之一，即黑芝麻。

卜（卜）部

上丹 同飞丹。

上虫 参彭居条。

上定 佛教教理性修为名词。《妙法莲花经文句》：“观心者，中道正观，不漏落空假二边，二边即烦恼渐也。能观心性，名为上定。”

上乘 佛教教理性宗派名称。又名大乘。《空积经》：“诸佛如来，正真正觉，所行之道，彼乘名为大乘，名为上乘。”

上鹊桥 道家丹门功理功法类名词。《性命圭旨》：“鼻之三窍，虚而且通，乃呼吸往来之径路。（而）印堂鼻窍一实一虚，故名上

鹊桥。”参上鹊桥、下鹊桥条。

上丹次序 武家功法性修为名词。《武术汇宗》：“一存想：即存欲静坐之思想，冥心息虑，腾肩下气也。”按此说与道家不同，参存想条。“二盘足：……需注意腰椎端直，气始下去。三交手：握印置脐下。四搭桥：在普通传授，均谓以舌抵颚，使其生津，故名搭桥。余以过于着相，非出自然。而我师传授，乃令紧闭嘴，以轻抵牙关间，犹如平日状，久之自然生津，非强为刺戟（激）而然也，似为正传。五垂帘：即轻合双眸，可稍留一线曙光，不可紧闭，只觉空中一冷菩团耳。六守丹田：即意似存丹田，勿着丝毫色相，亦勿固执抑压，似字宜细玩。七调息：息乃听其自然，勿令有所强制，只忆似有似无，绵绵若存之义可也！”调息，各有所宗，此以忘思为调。合参下丹次序条。

上品丹诀 道家丹门玄理功理性名称。《析疑指迷论》云：上品丹诀：“以太虚为炁，以真空为鼎，以圆明为药物，以天光为进火，以妄情为渗漏，以不争为防危，以清静为沐浴，以无为为外护，以恍惚为抽添，以不染为革秽也，而得之于一息之间，而了在于百日之外矣。”此皆秀才兵书类语。

上德、下德 道家玄理功理性名词。《老子》：“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无以为，下德为之而有以为。”后世乃以上德喻无为法的修

为，下德为有为法的修炼。常用义有：①上德指大道无为而至，下德指得道务须长修。《参同契》：“上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。”②上德指不求而得，下德指求之不得。《老子》：“上德不德，是以有德，下德不失德，是以无德。”③上德指无为而无事，下德因有为而有事。《老子》：“上德无为而无以为，下德为之而有以为。”《太平经》：“夫无事乃生无事，此天地常法，自然之术也。”④上德指全形，下德指延命。吕洞宾《黄鹤赋》：“上德以道全其形，是其纯乾之未破”；“下德以术延其命，乃配坎离而方成。”此言上德为先天返本，下德为后天烹炼。

上鹊桥、下鹊桥 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：“上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。”《了真子注》：“此复指上下二源，鹊桥乃天河也。人能运若天河之流转，上下无穷也。”上鹊桥指天河水，下鹊桥指龙宫液。鹊桥，临时导液之桥梁也。参鹊桥条。

下尸 道家玄理生理性修为名词。下尸为三尺之一，名彭矫，参该条。

下实 道家功理功法性修为名词。《老子》：“虚其心，实其腹。”《性命圭旨》：“神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓落，髓落则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健，动作不疲，四体健康，颜色如桃，去仙不远矣。”下实，亦即实其腹之谓。

下种 道家功理功法类修为名词。下种，是道家多门上乘功夫的传统授徒法。下种并非仪式性的虚词，而是实在功夫及其信息特征的某种传授及储存。《道家·太极门》诀：“无种功多乱，有种道自生，饶君聪明绝，难悟真功行，但得一元种，方入太极门。”道家太极门功法有它独特的功理功法，及气机特征，传法将此特征，传与学者，学者便带上了该派的功法特征，从而能如电脑储存信息那样，按一定的规律发生发展。这种传法方式，道门谓之下种。凡未经下种者，其功多杂乱无绪，变幻不定，进益较难。

下乘 佛教教理性宗派名词。《世亲摄论一》：“如是三藏，下乘、上乘，有差别故，则成二藏。”下乘、指最次乘之修为。

下丹田 道家丹门修为名词。丹田称下，属显诀隐语术语。①指命门穴。《黄庭中景经》李注：“命门，一名玉都，下丹田也。精气出入，神居之所，当脐后是也。”按命门本当十四椎下，两肾之间。今言脐后，当是肾前脐后，离下坎上”之下丹田位，故命门，当即下丹田别名，非命门穴。②指命门宫。《医心方》：“脐下三寸为命门宫，此下丹田也。”参关元条。③指少腹关元等地，参三丹田等条。

下玄关 参玄关。

下泥丸 道家丹门修为名词。泥丸称下，即非丹门修炼秘诀。《道家·太极门》秘诀：“神藏泥丸，

出灵则仙；精藏泥丸，出性则凡。”道家泥丸分上下，上在巅顶，名上泥丸，下居精窍，因名下泥丸。上泥丸乃逆行修真之地，故灵出于上，出则为圣胎，下泥丸乃顺行人事之地，故性出于下，出则结凡胎。参精关条。

下鹊桥 道家丹门功理功法类修为名词。《性命圭旨》：“尾闾、谷道，一实一虚，故名下鹊桥”。参上鹊桥、下鹊桥条。

下丹次序 武家功法类修炼名词。《武术汇宗》：“一、散意：不欲坐时，先需慢慢散意，即不欲坐将下盘之意也。二、撒桥：舌可不用抵齿也。三、卷帘：慢慢启双目也。四、撒手：缓缓释放双手也。五、下盘：即轻放双足，先使两足心相抵，再双手扶两膝而合并之，再向前缓缓伸直可也。六、假息：下盘后可稍假息，假息即假以自然之式休息也。七、不坐时亦应守丹田：此即行住坐卧，不忘这个之义。”下丹即炼功渐收之程序，细致可取。

下手功夫口诀 道家功理功法类修为歌诀。《类修要诀》：“脚跟着地鼻撩天，两手相悬在穴边。一去引从天上降，吞时须要满山川。”此四句话系道门中著名的修法哑谜，历代口传心受，引为趣谈。四句话句句均隐藏了一句道家修为的格言，四句格言又恰好包括了道家修为的全套功法。因此流传很广，正传的道门中人大都知道。这四句隐语是：第一句：顶天立地；第二

句：抱元守一；第三句：呼接天根；第四句：吸通地脉。

卩部

刑德 道家玄理性名词。刑德，犹言生克、生杀。①指天地之刑德。《太平经》：“故德者与天并心同力，故阳出亦出，阴入亦入；刑与地并力同心，故阴出亦出，阴入亦入。”②指生杀。《太平经》：“德者与生气同力，……形与杀气同力。”③指虚实。《太平经》：“德常与实者同处，刑与空无物同处。”④二八月刑德相半。《太平经》：“故二八月万物刑德适相逢，生死相半，故半伤也。”

刻意 道家功理类名词。《庄子·刻意》：“刻意尚行，离世异俗。”刻意，励志也。尚行，高尚品行，异于俗世之庸，故为隐士之高雅。

刻漏 道家丹门功理功法类修为名词。即漏水下百刻。古人以铜壶滴漏，刻度计时，百刻则为一昼夜。

剑 道家生理功理类修为名词。《黄鹤赋》：“煨炉铸剑，全凭金水之柔刚。”剑，喻心，离卦数九，故又名“九剑”，斩邪伏魔，又名慧剑。悟法正道，又曰灵剑，张三丰《注吕祖百字碑》谓：“修行人心欲入静，贵乎制伏双眼。眼者，心之门户，须垂帘塞兑，一切事以心为剑。”以心为剑，即须有胆有识，斩得断，放得下，冲得开，入得

去，但能如此，自能进益。

剑门 即剑仙门。

剑术 道家功法名称。①指轻举之术。《宋史·陈抟传》：“关西逸人吕洞宾，有剑术，百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。”按此术即后世《剑门》“轻举术”，相传该术身随剑炁，顷刻数百里。②指武技中之剑术。道家《太极门》外架中有《太极剑》等剑术。

剑仙门 道家功理功法类修为宗派名称。剑仙门，简称剑门，是道家“炼剑”派的代表功种。该派亦属道家“五秘”禁法之一，修为方向是希望炼炁成剑，剑身合一，从而达到凌虚升仙的目的。剑派亦肇始于宋季、明末清初时是剑派宏法的鼎盛时期，那时修剑炁术的人很多，分为华山、泰山、峨眉、昆仑四大派。至清末民初时，四派业已消失，分化合流，成“南剑门”与“北剑门”两家。南北剑门的修炼方法大致相类，但两者亦有不同处，相传南剑门修的是“掌中剑”，剑炁自掌指中出，“北剑门”则擅长“腹中剑”，剑炁自口鼻中而出。据剑门前辈言：清时的剑仙门功力甚高，不仅能吐气如白虹贯月，而且能“剑身合一”，化白光凌空飞翔，以及“隔山取牛”（即隔山割下牛头），穿山破石等等。这当然是夜话，但剑门的“剑炁”具有某种物质能量，能遥感发射，伤人破物，这倒是真的。

剑门功法历来师徒授受，秘授

单传，近代南剑门的传人是清末的白云生，现在江南苏、浙等地，也还隐有该派传人。

剑门功法是以炼炁为主，故后世称为“炼炁派”。炼炁派以聚炼真炁为手段，以能收发真炁为目的。基础功法的修为以呼吸为主，高级阶段的修为则以存想意念为主。

剥 儒家、道家玄理功理性修为名词。十二辟卦名词之一，指剥卦䷖。《周易浅述》云：“剥卦，下坤上艮，山高于地而附着于地，有倾颓之象。又卦为五阴自下渐长，消剥一阳，故为剥。剥，害也。”五阴剥阳，小人之（道）长也。剥以阴害阳，阴盛而阳衰，故丹家修炼喻为“止符”，谓阴符当令，唯有守机待时，以候龙雷。剥后即复，有如否尽泰来，参复等条。

门部

内丹 道家丹门修为名词。

①指心肾交会，存神闭息。《指归集序》：“内丹之说，不过心肾交会，精气搬运，存神闭息，吐故纳新。”②指胎息咽气吐纳细微。《胎息铭》：“三十六咽，一咽为先，吐惟细细，纳惟绵绵，……假名胎息，实曰内丹”。③指丹味甘香，精气周天。《修内丹法秘诀》：“运精气自尾闾夹脊入脑，……脑满之后，丹自玄膺而下，其味甘，其色香，至此则内丹成矣。”④指炼阴阳元气。清方维甸《校刊抱朴子内篇

序》：“迨及守元，乃缘参同炉火而言内丹，炼养阴阳，混合元气……。”

内功 道家、医家功理功法性修为名词。《寿世传真·内功诀》：“此诀，每日子午二时，先须心静神闲，盘足坐定，宽解衣带，平直其身，两手握固，闭目合口，精专一念，两目内视，……鼓漱满口，汨声咽下，以目内视，直送脐下一寸二分丹田之中。

再以心想目视丹田之中仿佛如有热气，轻轻如忍大便之状，将热气送至尾间，从尾间升至肾间，从夹脊、双关升至天柱，从玉枕升至泥丸，少停，即以舌抵上腭，复从神庭降下鹊桥、重楼、绛宫、脐轮、气穴（气海）、丹田”。此类功法系玉液小还丹的小周天功法。《医学入门·保养说》：“内动，运任督者久则生痛。运脾土者久则腹胀；运丹田者久则尿血；运顶脉者久则脑（气）泄。内动固不宜，至于六字诀，虽能发散外邪，而中虚有汗者忌。八段锦虽能流动气血，而中虚有火者忌。”内动者，内动于中，应顺其自然，过则伤正致疾。此属浮气周天法。

内合 见五合五定条。

内孕 道家丹门修为名词。《五篇灵文序》：“虽然外来，实由内孕。”外来是因，内孕是果，故神仙妙用，只是采取先天真阳之炁，以为金丹之母，点化己身阴气，以变纯阳之体。”重阳注谓：“金丹在内，药从外来，实由内孕何也，盖神依形生，既有此物，一

点先天在人身，个个不无，人人本有，……一念不生，静中至寂，忽然天光自发，不内不外之间，若有一物，或明或隐，乃玄珠成象。”“先天一炁自虚无中来，点化身内之金丹，故曰虽从外来，实由内孕。是以母气而伏子气，”使神气相抱而孕育真种。故又称男儿孕。

内外 气功通用性功理修为名词。《摄生要义》：“夫存想者，以意御气之道，自内而达外者也。按摩者，开关利气之道，自外而达内者也”修为分内外，养神、养性、炼气、炼精，皆内修也。导引、按摩、动作，皆外修也。又：修性为内，修命为外。

内动 道家、医家功理功法类名词。《医学入门·保养说》：“内动，运任督者久则生痛；运脾土者久则腹胀；运丹田者久则尿血；运顶脉者久则脑泄。内动固不宜矣。”此言内动之害，实指行功太过，耗泄正气所致。参功耗条。

内机 道家功理功法类修为名词。《琐言续》：“功到寂无所寂，勿觉内机有若得得焉……油然内透，将达男根。”参天机自动条。

内牝 道家丹门功理功法类修为名词。《西王母女修正途十则》谓内牝“位于中黄之中”。批注谓：“谨按内牝，即是牝户”，“故以中黄之户曰内牝云”牝。牝门之内，不同于内玄牝。

内观 道家功理功法性修为名词。《道枢·华阳篇》云：“内观者何也？观己不观物，观内不观外者

也。”参内视等条。

内守 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“内守坚固真之真，虚中恬淡自致神。”内守，神不外驰之谓。

内空 佛教教理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“须菩提白佛言：何等为内空？佛言：内法、名眼、耳、鼻、舌、身、意。眼，眼空，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。耳、耳空；鼻、鼻空；舌、舌空；身、身空；意、意空；非常非灭故；何以故？性自尔。是名内空。”六根感官，本自一心，外感当空，何况内应。参外空条。

内视 佛、道家功理类修为名词。目视本向外观，内视并非用目，也就是觉。①指内视得道要。《太平经》：“眩目内视，以心内理，阴阳反洞（透）于太阳，内独得道要。犹火令明照（于）内，不照外也，……今学度世者，象古而来内视，此之谓也。”②指内视法存想思念。《千金要方·道林养性》：“常当习黄帝内视法，存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明勿辍也。”参返观、内照等条。

内药 道家丹门修为名词。《无根树》：“类相同，好用功，内药通时外药通。”内药即三宝。

内得 儒家功理功法性修为名词。《管子》：“人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强。乃能载大圆而履大方，鉴于大清，视于大明。敬慎无忒，日新其德，遍知

天下，穷于四海。敬发其充，是谓内得。”《清静经》谓：“人能常清静，无地悉皆归。”久之自然皮宽骨强，耳目聪明，顶天立地，识用清明，久久德行高深，知识无碍，精神外应，故称之为内得。内得者，内有得也。

内景 儒家功理功法性名词。《大戴记·曾子天圆篇》：“天道曰圆，地道曰方，方曰幽而圆曰明。……幽者，含气者也，是故内景。故火曰外景，而金水内景。”内景象地之幽深，五行之阴金水主之。合参外景条。

内照 道家、佛家功理性名词。又名：内照、明照、照内。①指内照治病。《太平经·盛身却灾法》：“神气周流，疾于雷电，急还神明，以自照内，故病自愈，而人自治。”②指以心内理。同上编：“眩目内视，以心内理，阴阳反洞于太阳，内独得道要。猷火令明内照，不照外也，使长存而不乱。今学度世者，象古而来内视，此之谓也。……不能内照，日益不理。”

内触 道家太极门功法类修为名词。《道家·太极门》秘诀：“观自在，参内触，寻至处，入九谷。至气觉，昏如烛，体其行，随烟雾。”至处，即至妙之处的玄牝地，至气，阴阳自然之气。其气如烟，不绝如缕。其气至微，精心方觉，参此法者，当同习内观。

内德 儒家功理功法性名词。《管子·心术》：“毋以物乱官，毋以官乱心，此之谓内德。”官，能

也。孟子谓：“心之官则思。”物以感官，故物能乱官，知以乱心，故官能乱心，明知为乱本，故当先洁其官。能洁官，心静有得，便谓之内德。内德系别于外德而言，行善好施，积功累德者谓之外德。

内三要 道家生理功理性修名称。《修真十书》云：“第一要者，头太渊也，天谷神所居之位也，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（指心跳）。……

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，下通涌泉，真气聚集皆从此关。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。”三要乃道家修三大窍，即泥丸、降宫、命门，参各条。

内日月 道家玄理功理性修名词。指水火、坎离，参内外日月条。

内功拳 武家、道家功理功法类名词。章乃器《科学的内功拳·内功拳和静坐》（中国传统武术丛书之一）谓：“内功拳高于其他养生方法的价值，……就是静坐的方

法也永不及内功拳的有利无弊。静坐是静中求静，而内功拳是动中求静。静中求静的人，既使得着了静，也难在动中保持着那个静。而动中求静的人，却无时不可以静。

（动中之静，乃为真静，也是初静，不易为动所妨碍，此其长。）静坐者甚至须逃世以求静，而内功拳则随处皆自有他的静。……所以，即以道家而论，（道家正宗功法，大率以动功为其入门功法）古人以内功学拳道，实在是比静坐更进步的法则。”静定功夫，确以动功入手为好，以动求静，可不因动而扰，但动为外象，静为内修，欲臻上乘，必归静坐，内功拳即兼此动静之长。内功拳即内家拳。内功拳江湖上盛传有三大派：即“太极拳”、“八卦掌”、“形意拳”。内功拳的特点是：气功功夫与拳架功夫相结合，内气运行与外架功夫相结合，内气运行与外架动作相结合，内部心意与气，外部劲路与动作相结合。参各条。

内外丹 道家丹门功理功法类修炼名词。苏东坡《送蹇道士归庐山诗》云：“绵绵不绝微风里，内外丹成一弹指。”陈师道注：“道家以烹炼金石为外丹，龙虎胎息，吐故纳新为内丹。”两者均属丹门，均称金丹大道。

内外火 道家功理功法性修名词。《太上九要心印妙经》云：“方为火候，其火有二等，分于内外。外火者，有形有象，可炼五金，造化五谷，滋养于人。此火非

能炼丹。炼丹之火其在内。内火者，有名无形，借五谷之气，即生真火。真火既生，返炼其精，精返为神，炼神合道。”此言外火为生理之火，而内火为功理之火。

内外空 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》有云：“何为内外空？内外法名内六入，外六入。内法，内法空，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。外法，外法空，非常非灭故；何以故？性自尔。是名内外空。”人生内情外境，皆由六根感受而生，因缘和合而成，故内外皆空。

内外药 道家丹门功理功法类修炼名词。《悟真篇》云：“内药还同外药，内通外亦须通（参内外通条）。丹头火熟自然红，温养两般作用。”内药外药，体同而用异，《性命圭旨》谓：“凡修炼者，先修外药，后修内药。若高上之士，夙植灵根，故不炼外药，便炼内药。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；外药可以治病，可以长生久视，内药可以超越，可以出有入无。外药，外阴阳往来；内药，内坎离辐辏。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。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。内外兼修，成仙必矣。”内药之炼，仍重三元之修，外药之炼，虽较粗疏，但亦仍不能离此。参内外药双修条。内药外药，总属比喻，不可于理上求法，更不可望文解义。总须从实处悟来，方得真知。

内外通 道家丹门功理功法类修炼名词。《悟真篇》云：“内药还同外药，内通外亦须通。”内通指内药修应，外通指外药炼用。

内玄牝 道家功理功法性修为名词。《道藏续编初集》：“山根一地，亦名玄牝，于此存观，学到一念不生，自然豁然内辟，神由黄道直达中黄，自觉宽广高深无际，乃为内玄牝。”内玄牝亦即天地根，直须返观方能洞达。

内外缘 佛教教理功理性修为名词。《安般守意经》谓：“数息为欲断内外因缘，何为内外？谓眼、耳、鼻、舌、身、意为内；色、声、香、味、细滑（触）、念（法）为外也。”此言数息禅定，可免六根染六尘。

内家拳 武家、道家功法性宗派名称。内家，即内功家。内家拳偏于内修与外炼结合，相传宋季张三丰等善内家三大拳，合参内功拳条。

内鹊桥 见金桥条。

内丹三要 道家丹门功理功法名称。指修炼内丹的三大要素：炉鼎、大药，火候，见《规中指南》。

内丹初诀 道家丹门功理功法

类修炼名称。《道藏·陈先生内丹诀》：“行持下手之初，先须以饮食养和五脏，不可失饥过饱。心田安静、无忧无愁，乃可入道也。”

凡于二更尽、三更初，（一夜五更，三更初相近于半夜），先须洗漱，于静室烧香，盘膝坐，闭目存神，候息出入匀调，以舌倒卷，塞定舌根两窍（即金津玉液），闭息，渐次觉左、右太阳经有两道气，从大牙根下贯太阳，入顶门，至泥丸关，即为一次。却开眼。良久，再闭目存神，依前卷舌候气，至泥丸宫，即止。如此，每夜行三次。行数夜，或旬日，或半月，渐觉气到泥丸后，流入脑，下重楼十二环，过夹脊，串尾闾，到上入心，贯胆，觉胸中温温，微觉意思和畅，乃是真气降也。如此又行数夜后，渐觉口中微苦，乃是中黄之气自胆而出，阴阳大和，将有降丹之象也。如此之后，每夜行持之初，令一人在门外，以绝入来之人及猫狗等，恐忽然相惊也。至每夜行三次时，须于坐前横一几，勿行气间，觉身体渐大，精神腾腾，渐见住宅与诸城市天地，皆在身内，一身上觉充天，下觉塞地，手足皆不知所在，乃急以手按几，闭目，只觉心头一块光明，团团如日，忽然坠落，乃是丹降也。丹降之后，不可便开眼，渐渐收拾精神却归，四体手足却复旧，或觉手足微麻，定省多时，然后开眼，吃人参汤，乃睡。至来日吃粥食，将息一二日，乃丹降毕功也。丹降之后，百病消

除，更无疾厄之苦也。”此为修丹初通浮气周天之境诀，描述细微，堪为初学指南。

内外三关 道家功理功法性养性修为名词。《黄帝阴符经讲义》：“内三关：性不迁情第一关，气不化精第二关，神不外驰第三关；外三关：耳不淫听第一关，目不妄视第二关，口不欺心第三关。”内三关主修于道，外三关主修于德。

内外日月 道家玄理功理性修为名词。《黄庭内景经》涵虚子注：“此中乃虚无窍也。外日月一往一来，内日月一颠一倒，绵绵呼吸，均在此虚无窍中。”外日月，呼吸阴阳也，参出日入月条。内日月，水火也（太阳为火之精，太阴为水之精），水火须既济，故曰一颠一倒。内外日月，亦即内外阴阳之指。

内外兼修 道家、医家功理功法名词。《寿世传真》：“按摩导引之功既行之于外矣，……肢体无不坚强。再能调和气息，运而使之降于气海，升于泥丸，则气和而神静，水火有既济之功。所谓精根根而运转，气默默而徘徊；神混混而往来，心澄澄而不动，方是全修，亦是真养。”亦名内功。内外兼修，是道家修为的基本原则。外炼形，内炼神；外修命，内修性，故曰内外兼修。

内存一气 道家功理功法性修为名词。《五厨经气法》云：“得一者，言内存一气以养精神，外全形生以为东宅，则一气冲用，与身中

泰和和也。”一气冲和，则天机自动。真气与身中泰和之气相和，即为得先天一气。

内观温养 道家功理功法性修为名词。《诸真圣胎神用诀》：“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，内观勿出。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。”温养丹田，重在內观，內观则心气专一，方得真火烹调。

内采真阳 道家生理功理功法性修为名词。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》云：“元气之生，周流乎身，而独于肾府采而用之者，何也？夫肾府路径直达气穴黄庭者，一也；肾为精府，精至直引精华而用之，二也；周流于他处则难觅，至精府而可识，三也；心气透肾，意下则直采，采之者易为力，四也。（为）此四者，故（道家多）采真阳于肾府。”

内定五境 见五合五定条。

内省五觉 道家太极门功理功法性修为名词。五觉为内视、内听、内闻、内感、内明。亦即内省色、声、香、触、法。

内修三要 道家生理功理性修为名词。《黄帝阴符经注解》：“心为动静之要，情为乱性之要，性为乐道之要。知此三要则不失本性，复其性而处厚也。故喜怒哀乐不能动乎心，或有所动，则发于自然，是不失吾心常一，而物不能引也。

可以静则于守廉，而万变不能惑也。故学者（于）动静之要，不可不察也。”静则无为、动则自然，处心如是，则合天机。故三要者，实即“心为动静”之一要。

内真胎息 道家功理功法性修为名词。《云笈七籤》云：“是故人之始胎，不饮不啄。不饮不啄，故无出入息，即元气复。元气复，即长生之道机也。所以然者，谓气在丹田中，诸脏不隔，周流和布，无所不通。以其外不出，内不出，全元气，守真一，是谓内真之胎息也。”内真胎息，即内元之气自为之胎息。元气不能外出，故复归于内，周流和布，而成胎息。

内外药双修 道家丹门功理功法类修炼名词。《悟真篇》云：“内药还同外药，内通外亦须通”。陈致虚注云：“修行之人，先须洞晓内外两个阴阳作用之真，则入室下工（即用功）成功甚易。内药是一己自有，外药则一身所出，内药不离自己身中，外药不离色相之中，内药只了性，外药兼了命，内药是精，外药是气，精气不离，故为真种，性命双修，方证天仙。”

内照下手法 道家功理功法类修为名称。《二懒心话》曰：“内照从何下手？”曰：“冥（闭）尔目，调息片时。觉息调矣，始以意凝神于脑，以目光微（内向）巅顶一看，觉有微明（即盲光，昼日易见，黑夜难得，故初炼宜于白昼或灯下），如黑夜月色然，随即用意，引此光映泥丸，但得脑中光

满，而头若水晶然。久之，乃引此明由重楼达绛宫，存之片晌，觉我绛宫纯白（即静明光），随以意引到中黄，亦如上法存之，觉中黄纯白；其光明自觉随气下降，又觉下田渐渐宽阔而更幽深焉（即幽明光）。内照至此，愈久愈明，而愈宽愈广，久之又久，觉有气动于中〔此即龙从海底现也〕（真气内动之象）。我则一念清虚，微以意引目光从海底兜照后（阴）去，未几觉此光明已透过尾闾，渐渐有光自下升上〔此即黄河水逆流也〕（按此似玉光小周天），竟透达巅，我于期时用首尾照顾法，……行之久久，觉此光上透九霄，下破九渊，斯时我身已不觉有焉（此似玉光大周天）。内照之法，秘传有三，此为盲光内照法，属显法。此法著色著光著相，定境未得之初学者，修此法易于入门，但难能入正途，且易企幻境挂碍，故修此法者切忌住色生心。

内有真实，外应景象 道家丹门修为名词。《五篇灵文·采药》重阳注：“化为一颗明珠，圆陀陀、光烁烁、三关升降、上下旋转如轮、周流不息、如斯景象，……是内有真实，外应其景象也，若非亲造真境，岂能有此哉。”内有功境，外有景象，功夫至此，自能感知。

用炁 道家功法治法类治病祛邪名词。《抱朴子·释滞》：“善用炁者，嘘水，水为之逆流数步；嘘火，火为之灭；啸虎狼，虎狼伏而不得动起；嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去。

若他人为兵刃所伤，嘘之血即止；闻有为毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手，男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。又中恶急疾，但吞三炁之炁，亦登时差也。”此条运炁治病之禁术。属《道家·七步尘技·炁道》门功法。

用水火 道家生理功理功法性治病名词。《真龙虎九仙经》：“少用水，大用火，一切大患，无能拒于火也。”罗公远注云：“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，如烟满泥丸宫，化为水，自泥丸洗下之，至臂洗之，了入五脏六腑及至足，了举足起，以意想归本肾宫。”“若用火者，心下火至左右足，上至手及顶，一息之中九壮其气，病自除。”凡病“热者用水，冷者用火”，温寒泻热也。

用火必兼风 道家丹门修为名词。《金仙证论·序炼丹第一》：“炼时必明其火，用火须兼其风。”原注：“火者神也，精生之时，必以神而驭精，则精归源，既之归矣，又当久久以呼吸薰蒸，则精方能化为炁。”火，阳火也。风，呼吸也。用火炼养，文武急缓，皆可凭呼吸以调之，故曰用火必兼其风，无风则火不能调制也。

同利 佛教教理性修为名词。《成实论》云：“同利者，如其一般，忧喜是同；是或可坏。”与人同受甘苦，以义施舍，亦属福报性施舍。

同事 见同利条。

周天 道家丹门修为名词。

①指引气内外旋转。《性命圭旨》：“起初用意引气旋转，由中而达外，由小而至大，……数至三十六遍而止。及至收回，从外而旋内，从大而旋小，……亦数三十六遍，是为一周天也。”②指一日夜之小周天。《礼记·月令》疏：“凡二十八宿皆循天左行，一日一夜一周天。”炼丹家谓之“小周天”。③指一年之象的大周天。《天仙正理》：“天之周围三百六十五度有余者也，借以太日度（即大周于天）言之，……遍过三百六十五度，谓之一周，一日一周，而明日又一周，积之三百六十周而为一。炼金丹之人，当神炁并行之初，亦从地下运升于天上，古圣谓之黄河水逆流，一谓之曹溪水逆流，一谓之洞庭水逆流，而亦顺降于地之下，一周于天者也。然三百六十度又象一年三百六十日，即此一年之象，便能复还一年之炁也。”一日夜即一周于身，即如上之“小周天”，一年三百六十日，大周于身，即谓之“大周天。”另参小周天、大周天条。

周天法 道家、医家功理功法类名词。《针灸大成·任脉图》：“以静定为基本。而收视返听，含光默默，调息绵绵。握固内守，注意玄关，顷刻水中火发、雪里花开，两肾如汤煎，膀胱似火热，任督和车轮，四肢若山石。一饭之间，天机自动。于是轻轻然运，默默然举。微以意定，则金水自然混

融，水火自然升降。如结棒（即吊杆）之呼水，稻花之凝露。忽然一粒大如黍米，落于黄庭之中，此采铅投汞之真秘，……日日行之无间断，无毫发之差。如是炼之一刻，则一刻之周天，……炼之百日，则百日之周天。”按此法似系道家丹门中之小周天，即运通任督脉功法。亦似河车法，但修为口诀各有不同。

周天度数 道家玄理功理类名词。《金丹真传·炼己第四》注：“周天度数者，炼己之火候也。”周天度数，阴阳盛衰迭更，故象之以火候之老嫩、进退。

周天三昧火 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“运起周天三昧火，锻炼真空返太虚。”周天三昧火，即周天炼丹火候。参周天火候条。

广部

复 道家、儒家、医家玄理功理类名词。《易》卦，震下坤上，复（䷗）卦。象曰：“雷在地中”。《内经知要·道生》注：“如复卦一阳生，圣人善之……此即仙家进阳火……之妙用也。”复卦一阳生，象征阳气初动，在炼丹修为中象征着阳火初旺，故有活子时，“旺气烧炉”之称。

复七 儒家功理功法类养生名词。①复七之理。《高子遗书·复七规》：“复七者，取太易七日来复之义，凡应物稍疲，即当静定七日

以济之。所以修养气体，精明志意，使原本不匮者也。”②复七之法。同上书：“一日放意（心）缓（松）形（体），欲睡即睡，勿令畅悦，昏倦刷濯，然后入室，炷香趺坐。……静至三日，必臻妙境，四五日后尤宜警策，勿令懒散，饭后必徐行百步，不可多食酒肉，致滋昏浊。卧不得解衣，欲睡则卧，乍醒即起，（此僧、道闭关法），至七日精神充溢，诸疾不作矣。”复七功在清静自安，淡泊养心。参静坐条。

复命 道家玄理功理性修为名词。《老子》：“归根曰静，静曰复命；复命曰常，知常曰明。”静曰复命，义同归根。复命曰常，常者恒也。知万物终归命于静，则智而明也。

复姤 儒家、道家玄理功理名词。复，复卦，䷗；姤卦䷫。复姤两卦，是六十四卦中阴极复阳，阳尽转阴的关键卦爻，也是修丹炼阴阳水火的重要功法代称。复姤，①指一阳及一阴初生。《周易浅述》：“复卦，下震上坤。一阳生于五阴之下，阴极而阳复。”“姤卦，巽下乾上。……又卦爻五阳而一阴生于下，阴与阳遇也，故为姤。”复为坤阴复阳，姤为乾阳转阴，乃阴阳交替之枢机。②指复为天根，姤曰月窟。《类经图翼·医易》：“阳生于子而极于午，故复曰天根，……阴生于午而极于子，故姤曰月窟。”参天根、月窟条。

复真 医家、道家生理功理功

法类修为名词。《赤水玄珠》：“精损则以精补；气损则以气补；神损则以神补。是用返本還元之道以复之。且复者何也？以全精为深根，以全气为固蒂，以全神为妙合。能全此三者，实为身中之真药也。”“返者，返此三者而逆行；还者，还此三者而复真也。”复真者，复其真元，真元即三元之谓。

复其根 道家玄理功理功法名称。《老子》：“夫物芸芸，各复归其根。”《庄子·在宥》：“万物云云，各复其根，各复其根而不知；浑浑沌沌、终身不离。”云云，扰也。浑沌，太极之静漠也。《老子》谓：“归根曰静，”即此。

复命关 道家丹门修为名词。《入药镜》：“归根窍、复命关，贯尾闾、通泥丸。”注：“关溢有三，自尾闾、夹脊、玉枕，上至泥丸脑顶，此为后上之三关。藏神于心，藏气于身，则命复而根归矣。”复命，即复真性之命。复其命必通此三关，故曰复命关。

复命根 道家功理功法类修为名词。《入药镜》：“复命根”注：“既得上下二源，归根，复命之根窍也”。复命根之根，即为上下二源之窍。参归根复命等条。

复气还本 道家生理功理功性修为名词。《云笈七籤》谓：“（人）始生之后，则饮食。饮食之后，则脏腑实。脏腑实，即诸脏相隔。诸脏相隔，即丹田气亡其本也。居于脏腑之上，行乎心胸之中，数寸往来，安得长久？！是以本（能）终其

(天年之)分,已有枯首(槁面)、蹇(行之)足、(枯)槁(之)形、丧气之患。所以至人有已(以)见(此)乎,故复其(元)气,还其(根)本,使得延年长生者也。”复气即服内元气,还本即复其本来。参服气法等条。

复性之道 儒家功理功法性修性养生名词。《高子遗书》:“只体认本性原来本色,还他湛然而已。大抵著一毫意不得,著一毫见不得。才添一念,便失本色。由静而动,亦只平常常湛然动去,静时与动时一色,动时与静时一色。所以一色者,只是一个平常也。故曰无动无静,学者不过借静坐中,认此无动无静之体云耳。静中得力,方是动中真得力;动中得力,方是静中真得力。所谓敬者,此也。所谓仁者,此也,所谓诚者,此也。是复性之道也。”高攀龙所言复性,实即佛家之见性,道家之返真。修为之诀虽系初步,却也不失为入门之正法。

复命归根返本原 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》:“学此草木收头法,复命归根返本原。”参复其根及返本还源等条。

仁

仁 儒家修身养性名词。《孟子·尽心》:“仁也者,人也。合而言之,道也。”朱子《集注》谓:“仁者,人之所以为人之理也……以仁之理,合于人之身而言之,乃所谓

道者也,程子曰:《中庸》所谓率性之谓道是也。”以理行事为仁,性本自然之理,故率性即为道。

化身 道家玄理功理性修名词。《云笈七籤》:“其化身到来,亦能身动,大况似行气法。”化身,即影人,参化身坐忘法条。

化真 道家功理功法性修名词。《清灵真人裴君传》:“女子守心养神,炼火不动,以两乳气下肾,夹脊上行,亦到泥丸,号曰化真,开化真元也。”义同還元条。

化仪四教 参八教条。

化法四教 参八教条。

化身坐忘法 道家功法性修名词。《云笈七籤》:“每夜入定后,偃卧,闭目,然后安神定魄,忘想,长出气三两度,仍须左右挽之,便起拗腰,如前法摄心入脐,作影人,长三四寸。然后遣影人分身百亿,耸头而出屋,钻房而上,上至天,满法界皆是我身。便想中明,即自见之。既见之,便令影人入脐下,便大饱。其化身到来,亦能身动,大况似行气法。仍须正念凝情于身,但用心无不动也。故老君曰,道以心得之。”此为观想性修为法。

化阳魂,消阴魄 道家功理功法性修名词。《丹经极论》:“真一之气在造化炉中,被真火锻炼,光透帘纬,金华满屋,乃真阴真阳二气交合,产成黍米之丹,吞入腹内丹田中,点化阳魂,以消阴魄也。”此即进火退符,炼阴纯阳之谓。

仙 道家玄理性名称。①仙的等级。《五篇灵文·序》重阳注：“仙有五等，鬼仙不足取，人仙不必论，地仙助世长年，神仙出有入无，隐显莫测，身外有身，能二其身者是谓神仙。天仙者，列为神仙之上，学其真法乃为无上之妙道。”②仙的功效。《葫芦歌》：“阴渐退、阳渐长，返老还童如反掌，曾闻丹药可注颜，始信神仙不说谎。”③仙的造化。《参同契》：惟昔圣贤，怀抱玄真，伏炼九鼎，化迹隐沦，……众邪辟除，正气常存，累积长久，变形而仙。”

仙人 道家玄理性名称。《神仙传·彭祖》云：“仙人者，或踈身入云，无翅而飞；或驾龙乘云；上造天阶；或化为鸟兽，游浮青云；或潜行江海，翱翔名山；或食元气；或茹芝草；或出入人间，而人不识；或隐其身而莫之见，面生异骨，体有奇毛，率好深僻，不交俗流，然此等虽有不死之寿，去人情，远荣乐，有若雀化为蛤，雉化为蜃，失其本真。更守异（常）气，余之愚心，未愿此已。”彭祖所描述之仙人，形状颇类野人，然蜕化之说，另具一格。仙人，古指长生不死者。中古之后，知有形必有坏，故又尚蜕化说，倡羽化成仙。近世道者渐趋实际，已有称长寿康乐者为仙人。

仙乐 同天乐，参该条。

仙胎 道家丹门功理功法类修炼名称。《葫芦歌》：“铅来投汞结仙胎，我返为宾他作主”。仙胎，

即圣胎，参该条。

仙食 道家养生修为类名词。即修炼者，得道后之所食。此种食物有二个方面。①指咽津吞气。②指功食，参该条。

仙道 道家生理功理功法类修为。①《金仙证论》：“夫仙道者，原乎先天之神炁，炼精者则炁在乎其中，炼形者则神在乎其内。”前人谓“明神炁者可以长生”，盖修炼不离神炁也。②指人身之黄道。黄道位于赤道、黑道之间，得乎中虚之位，《道藏续编·泄天机》谓其：“凡夫仙胎之结、之圆，皆在斯境，”亦即黄道之指。

他觉 道家、佛家功理功法性修为。《武术汇宗》：“心为形役，均需即境收回，盖心想他处，即系他觉。”他觉者，觉随他而去矣。

休绝 道家生理功理类修为为名词。《抱朴子·别旨》：“夫休绝者，患其谷气熏蒸五脏，是以绝之。今即修气术，则谷气自除，纵一日九餐，亦不能成患，终岁不食，亦不能羸困，则知气之道远矣哉！”休绝者，修气绝谷之谓也。气全不思食，故食亦可，不食亦可。

休粮 参辟谷条。

休粮歌诀 道家辟谷口诀。《胎息秘要歌诀》：“千日功夫如不辍，心中渐得尸虫灭。更教充实三丹田，转得坚牢百骨节。只欲思维断食因，懒将品味加餐啜。腹虚即咽下脐轮，元气便将为休绝。饱即宁心勤守中，饥来闭咽忘言说。如斯励力久成功，方信养生在秘诀。”

休粮，即辟谷不食。佛、道家修为，在闭关精修时，均主张渐渐去凡食而就仙食。此法即属仙食，参该条。

伏丹 道家外丹门修炼养生名称。《抱朴子内篇·金丹》：“第八之丹名曰伏丹。服之即曰仙也。以此丹如枣核许，持之，百鬼避之。”此属外丹服食法，存之。

伏气 道家功理类名词。《胎息经》：“胎从伏气中结。”①指伏于下元之气。《幻真先生注》：“练道者常伏其气于脐下，……神气相合而生玄胎。”②指所伏元真之气，参胎息经文条。

伏虎 道家功理功法性修名词。虎，又称白虎，隐指气、精。伏虎功法，道家分“显法”、“密法”两种，显法即“周天搬精還元法”，密法即葫芦抽法。参房中导引及葫芦抽条。

伏气法 道家功理功法性修名词。《修真辨难参证》：“炼气者，伏其气也；伏气务期其气回，气回则虚极静笃，归根复命，而白虎降。”伏气者，伏白虎之谓也。白属金，应气。伏者，驯也，驯者炼也，参炼气等条。

伏气炼神 道家丹门功理功法类修炼名词。《天仙正理直论》云：“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。始终向上之工（功），只为伏此一口气耳”。合参伏气条。

伏气炼精 参伏气炼神条。

伏光导引 道家功理功法类修名词。即于盛夏三伏之天，采强阳光的一门功法。旧名曝日功，亦传自《道家·七步尘技·炁道》门，法分“三定、九关、二十七追。”现将入门功法介绍如次：

日上三竿，向日而立，凝目以纳日光之芒。运目力纳入而复吐。纳芒时微闭其目，光华自来投入目中，并引入使归元海；吐芒时微努（睁）其目，其光芒迅即缩回，所收光芒亦随之而出。如此渐纳渐吐，渐纳渐深，渐吐渐远，久之自觉光芒温而变热，热而变灼，纳时热流直透腹中，吐时热流涌目而出，如电如射。此时便可移时于上午，日光渐曝，热力亦增，双目或觉灼热酸痛，便当少息，运气自目吐之，久之自然清凉。如若酸痛不减，甚或红肿，可向月或向水修双目吐纳法，以目食之，以目吐之，不久自愈。若气上不下，系修为者定力不足，当意守下元，使火气下降，并停止练习，加增定力。

目纳日芒，初觉刺眼，久之自适，惟纳入之伏气，当循中脉藏之坎位。因坎乃真阳内蕴之地，引之即出，灼烧炙热，一如曝阳。

曝日功乃有作之法，修之可得，不修则渐失，且此火乃爆烈之火，温阳通经有余，治病益佳，炼丹修为则不足，于实无益，故道家视之如旁门小法。但习气功而业医者，未尝不可一炼。

任督 医家经脉名称、道家功

理功法性修为名词。①指任、督脉。《素问·骨空论》：“任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颐，循面入目。”“督脉起于少腹以下骨中央，女子入系廷孔，其孔，溺孔之端也……下股内后廉、贯脊、属肾，……上额交巅，……上颐环唇。”②指炼养之地。《奇经八脉考》：“任、督二脉人身中之子、午也，乃丹经阳火、阴符、升降之道，坎水离火交媾之乡。”③指任、督为百脉之都纲。《养真集》：“任、督若通，百脉皆通，故进阳火、退阴符而行河车转运之法……久久纯熟，气满三田上下交泰，即所谓常使气通关节透，自然精满谷神存，”此皆通任、督之功。④指延年益寿皆在通任、督。《玄微心印》：“任者妊也，行腹部中，故龟纳鼻息，鹤养胎息，而能有寿，通此脉也；督者督也，行背部中，故鹿运尾闾，还精补脑，而至上上之寿，通此脉也。”⑤指为修仙正路。《针灸大成·督脉图》：“督、任原是修真路，丹经设作许多言，而今扫却旁蹊径，但愿人人寿万年。”⑥指任、督即玄牝。《大道三章直指》：“修丹之士，身中一窍，名曰玄牝。……在人身天地之正中，……穴悬黍珠，医书谓之任、督二脉。”⑦指真息所生之地。同上编：“此元气之所由生，真息之所由起，修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基也。”此窍即玄牝，亦即任、督之空窍。⑧指任、督如天地之

子、午。《奇经八脉考》：“任督二脉，一源而二岐，一行于身前，一行于身后。人身之有任、督，犹天地之有子、午，可以分，可以合，分之以见阴阳之不离，合之以见浑沦之无间，一而二、二而一者也。”

⑨指任、督如八卦中乾、坤。《周易三极图贯》：“人身在督脉由阳道，有任脉由阴道，任督二脉即人身之乾、坤，……督、任二脉乃人身天地定位，肺、脾、大肠、胃乃人身的山泽通气，心、肾、小肠、膀胱乃人身水火相射，心包络三焦乃人身雷风相搏，人身与造化相符如此。”⑩指任、督贯通百脉。《参同契》俞琰注云：“人身血气，往来循环，昼夜不停。医书有任、督二脉，人能通此二脉则百脉皆通。”

⑪指通任、督者长寿。《奇经八脉考》：“皆在心内运天经，昼夜存之自长生。天经乃吾生之黄道，呼吸往来于此也。鹿运尾闾，能通督脉，龟纳鼻息，能通任脉，故二物皆长寿。”修任、督之法参任督脉杂修法条。⑫通任、督后的功能。《道家·丹鼎门》秘诀：“督属阳而通天，任属阴而通地，通督脉则破天关，通任脉者破地门。”旧传谓破天关则得知天神通，破地门则得知地神通。

任督脉杂修法 道家、医家功法集称。《针灸大成·任脉图》：“人身之有任、督，犹天地之有子、午也。人身之任、……可以分、可以合者也。……但在僧、道不明此脉，各执所尚；禁食、禁足、禁

语、断臂、燃指、烧身、枯坐而亡，良可悲夫！间有存中黄一事，而待精气凝聚者；有运三华五气之精，而洗骨伐毛者；有搬运周天火候者；有日运脐夜运泥丸炼体者；有呼九灵注三精而归灵府者；有倒斗柄而运化机者；有默朝上帝者；有服气吞霞者；有闭息存神者；有采炼日精月华者；有吐纳导引者；有单运气行火候者；有投胎夺舍者；有旁门九品、渐法三乘者；种种不同，岂离任、督。”诸法旧虽称旁门小道，但于健身亦甚有益。

伤损 道家、儒家、医家功理性养生名词。《彭祖摄生养性论》：“神强者长生，气强者易灭。柔弱畏威，神强也；彭怒骋志，气强也。凡人才所不至而极思之则志伤也；力所不胜而极举之则形伤也。积犹不已则魂神伤矣，愤怒不已则魄神散矣。喜怒过多，神不归室，憎爱无定，神不守形。汲汲而欲，神则烦；切切所思，神则败。”此皆伤损真元，故养生家亟忌之。

似醉 道家功理性通用名词。
①指产药时。《入药镜》：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”②指入静时。《心印经》：“恍恍惚惚、杳杳冥冥。”

似宝珠 道家丹门功理性功法类修炼名词。《陈先生内丹诀》有诗云：“一转之动似宝珠，山河宇宙透灵躯”。解谓：“似宝珠者，言天一真水藏于胆，阴阳和合，降而成丹。初降之状，如露一颗明珠”，故云似宝珠。此系一转之功，尚非

真丹，故而云似。

似守非守 同不即不离条。

似守非常 道家功理性功法性修为名词。道家守窍温养口诀，参不即不离条。

体具 见性具条。

体如是 参如是体条。

体与道冥 道家功理性功法性修为名词。《道枢·坐忘篇》：“故招真以炼形，形清则合于气；含道以炼气，气清则合于神。体与道冥，斯谓之得道者矣。”体与道冥，即体道合真。

何仙姑胎息诀 道家功理性功法性修名称。《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。观入丹田，细细出入，如此者龙虎自伏。若心无动，神无思，气无欲，则曰大定。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（阳）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，凡人敬爱，久而自然得道矣。”修道以治心为上，故云一切法皆从心出。

作如是 即如是作，参该条。

作念和气攻病 道家生理病理功理性治病名称。《养性延命录》：“凡行气欲除百病，（可）随

所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时（对时），便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出辄周身作解矣。”意到则气到，气到则正邪交锋，持之以时，则邪气渐衰而病乃愈。

住念 参止念条。

住火停轮 道家丹门功理功法性修炼名词。《悟真篇》：“未炼还丹须急炼，炼了还须知止足，若还持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”刘一明注：“还者，还其所本，有如物已失而复得，已去而仍还也。若丹已还，速当住火停轮，用温养之功。以免火盛成邪，而成烧丹之害。住火即“止火”停轮即停止周天运转。

住相布施 参四摄法条。

伴侣 同侣伴条。

佛 佛教名称性术语。佛是“佛陀”的简称，汉译应作“布达”。意即“觉者”、“智者”。常用义有：①正觉，对一切法相，如实觉知。②等觉或遍觉，即自觉而致觉他，使众生觉悟。③圆觉或无上觉，即自觉觉他的智慧功德圆满。④无生无灭，即不以有生，也无可死。

《佛乘宗要论·结论》：“佛，觉者。自觉者、觉他者、觉行圆满者。本觉、始觉、名字觉、相似觉、分证觉、究竟觉、唯一平等真觉。”

故言：佛、觉也，大觉大悟谓之佛。

佛行 佛教教理功理性修为名词。即修佛之行。佛家以佛行即

佛。《坛经》：“念念修行佛行，……即佛行是佛。”参佛条。

佛性 佛教教理功理性修为名词。①指无二之性，《坛经》：“无二之性，即是佛性。”②《坛经》：“一日，师告众曰：吾有一物，无头无尾，无名无字，无背无面，诸人还识否？神会出曰：是诸佛之本源，神会之佛性。”

佛法 佛教教理功法类名词。《佛乘宗要论·佛法的法》：“一、任持自性。谓保任抱持一一法自体性相而不忘失。二、轨范物解。谓轨定范围一切众生的心理而起解行。佛法的法，具此二义。”

佛法，即度人之舟，亦即教导人的义理。

佛乘 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·佛乘的乘》：“佛乘者，佛法应化众生所发生开解起行成果之妙用也，随众生根性，乐念不同，应用无量。……或说三乘五乘，皆佛法之妙用，故统称之曰佛乘也。”参阅乘条。

佛智 即一切智。

佛道 佛教教理功理性修为名词。《四十二章经》：云：“识自心源，达佛深理，悟无为法，内无所得，外无所求，心不系道，亦不结业，无念无作，非修非证，不历诸位而自崇高，名之为道。”道自心源则见自本性，参见性条。起无所得，外无所求，则心不念于道，亦不结于业，无念无作则自然，不修不证，不欲不求。此乃大乘不二法门。佛道与道家之大道，

其极处，殊途同归，均主自然而然、无为而为。

佛藏 见如来藏条。

佛性智慧 佛教教理性名词。

《华严一乘教义分齐章》：“是故《佛性论》云：‘自性清净心，名为道谛（自性清净为道之根本）’。又《涅槃经》云：‘佛性者名第一义空，第一义空，名为智慧。’此等并就本觉性智，说为性种，其习种亦从真如所成。故《摄论》云：‘多闻熏习，从最清净法界所流’等。”第一义，指觉后思前，自生之念，此念非外感内欲所生，故曰本来。此念乃真心之生，但念却非心，明于此理，彻悟其旨，即谓之第一空。亦名本性觉知。真性之种。名目不同，义理则一，参见性等条。

侣伴 道家丹门修为名词。

《试金石·二十四问·九问侣伴》：“丹经多言侣伴，当知非独自一人所为。”①指共防危：“薛道光曰：三人同志谨防危。”②指共调水火：“吕祖曰：全凭侣伴调水火。”③指相辅佐。“吕祖曰：方其性命以双修，先结同心为辅佐。”④指同安炉鼎：《敲爻歌》：“寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎。”⑤指需三人：“龙眉子曰：辅弼同声不可无，三人一志互相扶，魁星坐镇当先主，筹鼎铺模责次徒。”⑥指三人共守：“天来子曰：‘要修丹，须结友，同志三人互相守；若无同志一般人，大药难成金汞走。’”

依他起自性 参三自性条。

修正 佛教功理功法性修为名

称。《六妙门》谓：“修止者，息诸缘虑，不念数、随，凝寂其心，是名修止”止息之法，不事数、随、凝心于息，久而若止。”《童蒙止观》中修止有三法：一、系缘守境止。“即系缘于一，亦即道家守一”。二、制心于止。随心（念）所起，即便制止，”此即道家杀念法。三、体于真止。“一切诸法（相），悉知从因缘生，（有因始生，有缘始起），无有自（心真）性，（明悟于此）则心不取（受），若心不（动）散，则妄念心息，故名为止。”诸法诸相，视如过眼风云，心不为住，则妙心自灭，真性自现，此即《金刚经》所谓：“应生无所住心。”

修正 佛教功理功法性修为名称。《六妙门》：“修正者，既知观从心生，若从折境，此即不会本源，应即返观观心。此观心者，从何而生？为从观心生，为从非观心生？若从观心生，即已有观，今实不尔。数、随、止等三法中未有即观故；若从不观心生，不观心为灭生，为不灭生？若不灭生，即二心并，若灭法生，灭法已谢，不能生观。若言亦灭亦不灭生，乃至非灭，非不灭生，皆不可得。当知观心本自不生，不生即不有，不有故即空，空故无观心，若无观心，岂有观境？境智双亡，还原之要也，是名修正相。”观正之法，以脱却外身外境，内而观心，念境非心，无念亦非心，心境渐泯，心法不生，乃各修正。

修行 道教教理性名词。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“修者真身之道，行者是性命，名曰修行也。”

修补 道家功理功法修为名词。《金丹真传·筑基》疏：“修补者，补气补血也”。人有不足，故需补，人有所损，故需修。修补惟在气血，调济只在阴阳，参人破人补等条。

修观 佛教功理功法性修为名词。《六妙门》谓：“修观者，于定心中，以慧分别，观于微细出入息相，如空中风，皮肉筋骨三十六物，如芭蕉不实。心识无常，刹那不住，无有我人，身受心法皆无自性，不得入法，定向所依，是名修观。”修观法，于定心息之境中，静以生明，定以启慧，自照出入息相，顿觉心息无住，皆非本性，此为修观。《童蒙止观》中修观法有二：一、对治观。“如不净观对治贪欲（观色不净，自乃不贪）。慈心观对治嗔恚（慈悲为怀，自不憎恨）。界分别观对治著我（《金刚经》谓：“无我相、人相、众生相、寿者相。”无人我之别，自知无我）。数息观对治多寻思等，此不分别也。”对治，即对症施治。二、正观。“观（想）诸法无相，并是因缘所生，而缘无性，即是实相，先了所观之境，一切皆空，能观之，心自然不起。”诸境因缘而起，诸相因缘而生，了悟因、缘之妄，自然境、相空空。

修身 儒家功理功法性名词。

即修养其身。《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。”知修身之要，明养心之法，乃为有知。

修罗 道家玄理功理类名称。《敲爻歌》：“声闻缘觉冰消散，外道修罗缩颈惊。”修罗，借释氏阿修罗语作说，参该条。

修性 气功通用性功理功法修为名称。《悟真篇》：“先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，斯顿超究竟圆通之彼岸矣。”该书《自序》谓：“释氏以了性为宗，顿悟圆通则直超彼岸。”修心系佛家了性上乘功法，参明心见性条。

修命 气功通用功理功法性修为名词。指丹道。《悟真篇·后序》谓：“先以修命之术顺其所欲，渐次导之以道。”张紫阳是“涉猎三教”，崇尚佛家，故视丹道非道。《西江月》辞跋谓：悲学道之人独修金丹，不通性地……又焉能究竟圆通。”修命，道家、佛家均指修炼形体，益寿延年而言，但丹道似非仅此，故张氏此说似左。

修净 佛教功理功法性修为名词。《六妙门》：“修净者，知色净故，不起妄想分别，受想行识亦复如是，息妄想垢，是名修净，息分别垢，是名修净，息取我垢，是名修净。举要言之，若能心如本净，是名修净，亦不得能修所修及净不净，是名修净。”修净之法，息诸尘垢，尘垢不染，心体本净，谓之

修净。

修随 佛教功理功法性修名称。即修心于随息。《六妙门》：“修随者，舍前数法，一心依随息之出入，摄心息缘，知息入出，心住息缘，无分散意，是名修随。”随息法，功在摄心绝虑，不事数数，细其心随息入出，意不分散，便为得法。

修道 佛教教理功理功法性修名称。《禅那里行诸诂集》：“一切时中，于自己无忧饥冻心，无恐人轻贱心。乃至种种此等，亦得名为无一切心也，此名修道。若得对违顺等境，都无贪、嗔、爱、恶，此名得道。”修道，亦即修行、修真，并非专指出家言。

修数 佛教功理功法性修名称。《六妙门》谓：“修数者，（修）行者调和气息，不涩不滑，安详徐数，从一至十，摄心在数，不令驰散，是名修数。”修数息法，一在调匀气息，二在静心数息。数息之时，以一呼一吸为一数，十数后复数。数数勿多，多则心劳。

修慧 即修慧，参慧功。

修于一 道家、佛家功理功法性修名称。《云笈七籤》：“若知神气之所生者，即心之主者，即修于一，了然可见矣。若不知气之所生，任运呼吸，役役寻文者，唯得通调于气，理于五脏六腑，及能消化饮食五谷而已，焉能返魂还魄，填血益脑者哉！”此处修于一，即守于气海之谓。

修昆仑 道家、医家养生名

称。《孙真人卫生歌》：“子欲不死修昆仑，双手指摩常在面。”参指面条。

修性说 道家功理功法类修名称。道家以“命”属后天，主形；性为先天，主神。故凡各门各派的一切修为，凡偏于精神及真性之修者，即心灵、心神、心智之修者，可归为修性功夫的范畴，亦称“先天修为。”但修性与修命在具体修为中常常不能截然划分，特别中下乘功夫阶段，更难以一别泾渭。故修命、修性，只是一个相对概念。参修命条。

修容功 道家养生功法类名词。修容功，又名“易容功”，是一种观想性易容法。属道家修命功法的小法之一。

修容，即修炼容貌，故须针对缺陷及不足修习。修习往往于修大宗功法后，作为收功之余的一种修为。当然有的人因需要也可以作为主功来炼。但必须持之以恒，方可期年收功。旧传五官颜面均可修，如浴面换颜色，起山根筑道基，长人中延年寿等。修习之法，只须凝念于所修部位，观想其渐已长复到理想程度。念到气到，气到血到，加以观想移形，久之自有效验。

修心炼性 同炼性修心条。

修行妙门 佛教教理功理性修名称。指断除欲念为修行妙门。《中华传心地禅门师资承袭图》：“顿悟空寂之知，知且无念无形，谁为我相人相。觉诸相空，真心无念，念起即觉，觉之即无，修行妙

门唯在此也。”修行之道，以无念为宗；欲求无念，务须念起即觉，觉之则念自随灭。但此法唯宜初学，无念参无修之修条。

修行系逆行 道家玄理功理性修为名词。修行，即修道之行；逆行，即修道本逆行。即“顺为人，逆为仙”之意。

修道十三要 道家功理功法性修为名称。《七部名数要记》载：“一曰遗形忘体，恬然若无，谓之虚；二曰损心弃意，废伪去欲，谓之元；三曰专精积神，不与物染，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；九曰憎爱尊荣，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，应变退邪，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，谓之和平；十三曰爱视爱听，爱言爱虑，坚固不费，精神内守，谓之啬。十三要为道家虚无无为的修炼原则，亦是成道的基本条件。

修得后天返先天 道家玄理功理类修为名词。参颠倒坎离复乾坤及后天气条。

保气 道家功理功法类养生名词。《养性延命录》：“经曰：道者气也，保气则得道，得道则长存。”按保气者，保养真气也。保养贵在采炼，能采炼真气，故可谓之得道。

保气在保元 道家生理功理类修为名词。《抱朴子·别旨》：“夫保气者，元气也，非众粗二气。若服元气满腹，则粗气自除，即自以粗气运动，不必服众气也。”保气乃养生修为之本，炼呼吸未必能保气，抱朴子此见甚精。

俗谛 见世俗谛条。

信则灵 气功通用、玄理功理性修为名词。佛道家均主“诚信则灵”其实信奉神鬼仙佛者修功多难灵。《道家·太极门》对此作了真髓性揭示：“信神则神牵，信鬼则鬼魔，心有仙则仙碍，心无魔则魔无。”佛家亦谓：“境由心造，魔从心起。”故修为者若诚信至迷，则修行无功。参执著条。

信、愿、行 武家、道家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“总之，修道之士，先需学有一二绝人本领，到处可以糊口，再则物色得意门徒或道友，以为伴侣〔因伴侣不良，乘汝下山，伊即席卷而逃，或道心不坚，中途散去，或解脱之间，失于招待，而误大事等等是也〕，矢志坚心，毅力作去，‘信、愿、行’三者，缺一不可。……如只务其一，亦不获完成大道也”。信则始能愿，愿则始能行，信奉第一。

侯真人胎息诀 道家功理功法性修为名称。《诸真圣胎神用诀》：“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。其心清静，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。”

倒骑 道家功理功法类名词。《青天歌》：“倒骑白鹿如星驰”。混然子注：“倒骑者，逆转也”此言“逆修”法。

倒骑驴背，走马看花 参隐诀条。

偃月炉 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正开，偃月炉中摘下来。”偃月炉，即位于绛宫的离鼎，离中真阴下降，即为汞花。偃月，道家心宫的别称。

偃卧法 医家、道家功法类名词。《圣济总录》：“偃卧，两足相去五寸，两臂去身亦五寸，瞑目握固，蒲萑为枕，高三寸。”偃卧乃睡功，参睡功图等条。

偏阴 道家生理功理类修为名词。《女宗双修宝筏》：法忌避炎就凉，盖女以血为本者，（袭医家语），其性偏阴。阴性喜凉，不假按摩以微行气机，则易沦入纯阴。”道家以女为阳体，此以女属阴体，与医家之说如出一辙。

假丹 参幻丹条。

假谛 佛教教理功理性修为名词。即三谛中的两端，属有相，与空谛相对。参一心三智，一心三观

等条。

假道 道家功理功法性名称。假道者，伪道也。又假者喻也，假道即喻道也。《金仙证论·序炼丹第一》：“且观古书之所作，喻名炉鼎道路，则人被炉鼎道路之所惑？喻名铅汞药物，则人又被铅汞药物之所误。故假道愈显而真道愈晦，世因喻而惑人，诳人者众也。”其实人们之所以能通过口耳传，笔墨授去理解事物，无不赖于名相与比喻。道之假喻盖以喻而又转喻，愈喻愈远，愈喻愈晦。致后世读之情同天书，不知所云，或望文生义，讹传误人，此即所谓假道。

假名心 佛教教理功理性名词。《成实论》云：“何谓假名？答曰：因诸阴有所分别。如因五阴说有人，因色、香、味、触说有瓶等。问曰：何故以此为假名耶？答曰：经中佛说，如轮、轴和合，故名为车？诸阴和合，故名为人。又如佛语诸比丘：诸法无常、苦、空、无我，从众缘生，无决定性，但有名字，但有忆念，但有用故，因此五阴（可）生种种之名，谓众生、人、天等。此经中遮实有法，故言但有名。”名为实之宾，名为相之称，世人分别名相而执其为实有，不知诸有色相皆如名之虚假，故名假名心。假名心者，此心执著假名而为心也。此系佛教教理性说法，认为物本空，故名亦空，解名之心亦空。

假想观 佛教教理功理性修为治病名称。《修习止观坐禅法要》：

“有师言：善用假想观，能治众病。如人患冷，想身中火气起，即能治冷。”此即观想治病法。

催眠术 气功通用类功法名称。《医学衷中参西录·论哲学与医学之关系》：“催眠术之术为中西所共认，而寢将加入科学者也。其行术时，必将其人之后天知识闭住，但用其先天之灵明，而后询之，能知所未知，见所未见。至深于哲学者，后天之思虑净尽，先天之灵明日开，所以凡事亦皆能未见而知。”催眠术，人皆谓由西方传入中国，其实即道家“禁神术”，《道家·七部尘技·神道》门中传有此项法术。

厂 部

反听 道家功理功法性修为名词。人耳习惯于外听，此指听于内。《抱朴子内篇》：欲得性愉淡泊，涤除嗜欲，内视反听。”反，又作返。

反身 儒家修身养性名称。《孟子·尽心》：“万物皆备于我矣，反身而诚，乐莫大焉。”朱子《集注》谓：世之事理，“无一不具于性分之内。”故反向身中之性求之，亦无不具备，内照之乐，非比寻常，故曰乐莫大。释氏亦以本性一切具有，良非本此乎？

反俗 道家功理功法类养生名词。①指反俗即道。《养性延命录》：“夫养生之道有都领大归，未能具其会者，但思每与俗反，则闾阊胜轍获过半之功矣。”不得养生之道，

亦明俗道，反其修道，亦即出世之道，养生之法亦尽于斯。参养生十要条。②指反俗之所为。《千金翼方》：“老子曰：人生大限百年，节护可至千岁，如膏用小炷之与大炷：众人大言，而我小语，众人多繁，而我小记，众人悖暴，而我不怒，不以事累意，不临时俗之仪，淡然无为，神气自满，以此为不死之药，天下莫我知也。”

反本求宗 佛教教理功理性修为名词。《广弦明集》云：“是故反本求宗者，不以生累其神，超落尘封者，不以情累其生。”生本无生，故有生终归无生。悟者知其返本之道，不贪恋其生而累其神，谓之反本求宗。反本求宗者，归其人生本原，求其无生宗旨。

反本還元 道家、医家功理功法类名词。《类经》：“仙家咽气，令腹中鸣至脐下，子气见母之气，故曰反本還元。”此指气与津合，还归下元，气归元海，水归坎府，故曰還元。

后门 道家生理功理性修为名词。玉枕位于昆仑之后，故名后门。后门与前门相对。参七门等条。

后三关 道家丹门功理功法类修炼名词。指上、中、下三关，参背后三关条。

后天气 佛家、道家、医家功理功法性修为名词。指呼吸之气。《武术汇宗》：“夫后天呼吸之气，又为先天元气之妙用：采取烹炼，非呼吸之气，不能成功；周天度数，非呼吸之气，不能运用；抽添沐

浴，非呼吸之气，不能斡旋。而且呼吸之气，急则伤丹；呼吸之气，缓则冷丹。呼吸之气不善调，呼吸之气不相依，则必飞丹而走丹，其要在勿忘勿助，似有似无，而后呼吸，乃能冲和焉！仙佛所以有调息之说，火候之经（调）者。盖先天之气，不能不依于后天之气也。”炼丹之候，必需后天呼吸，炼神之候，应去后天呼吸；虽在呼吸，取舍各别。明于先后天气之体用，则自能应其需要而变化。

后天修 即有为修，参修命条。

后天三用 道家功理性名词。后天，人生之后；三用，后天日用之精、气、神。《寿世传真》：“所谓交媾之精，呼吸之气，思虑之神，乃既生出胎之后而用，俱后天也。”生而之用，用必日耗，故老子倡保啬之道矣。后天与先天相对，参先天三元条。

后天凡气 道家、医家生理功理类名词。后天气，指人生身后的凡气。①指享于父母的。《寿世传真》：“气有禀于天地者，有受于父母者。……受父母之气谓之凡气。”②指藏于丹田的呼吸之根。同上编：“凡气者，人初受形，因父精母血蕴结而成胎，自有温暖之气，至十月气足，然后降生。一点凡气，藏于下丹田气穴，一身之气，呼吸皆出于此。”③指为阴气。后天之气，受水谷之气以养，故又名后天谷气。同上编：“先天元气为阳气，后天谷气为阴气。”④指谷气盛

则体肥。谷气，来于水谷，故又名食气。同上编：“食气胜元气者多肥，故人肥甚者多不寿。”⑤谷气运行而分营卫。同上编：“水谷之清气，行于脉中者，为营气；水谷之浊气，行于脉外者，为卫气。”按后天之气，其功总在于营充于身，养生者皆善养后天之气，以致先天。

后天阴阳 道家玄理功理性名词。《五篇灵文·序》重阳注：“然人之一身内外，四大上下皆属后天阴阳。”后天尚形质，人之一身，四体六识，无不落于对待，故均属后天。

后天采药 道家丹门功理功法性修炼名词。即活子时采药。参铅遇癸生条。

后天精气 道家功理功法性修为养生名词。《武术汇宗》：“凡交感精与呼吸气，乃后天精气，不可用。”无后天则无所谓先天，故后天精气乃取得先天精气的桥梁。

后天之后天 道家、医家生理类术语名称。《医家衷中参西录·元气论》：“所谓后天之后天者，人自成立以后，全身充长之机能既停，而白昼之动作云为，复劳心劳力以耗其元气，此诚后天之后天矣。”后天之身，食五谷以生养，以六欲而消耗，故云后天之后天，无先天之可指也。

后天之先天 道家、医家生理玄理类名称。《医学衷中参西录·元气论》：“所谓后天之先天者，其将睡未睡或将醒未醒，若有知若无知之时是也。盖斯时也，万虑皆空，神

气归根，心肾相依，直与道家凝神入气穴景况无异，故于昼间元气之消耗者亦能些些补助，为此时有自后天先天之机；故可名为后天之先天也。不但此也，人之呼吸循自然之天机也；为其为自然之天机，故云有先天存乎其中，而能于元气稍有补益。”参寻常呼吸条。

八（丿）部

八风 佛家、道家养性修心名词。指“境风”。《顿悟入道要门论》：指利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐八者或顺或逆的境风。

八石 道家玄理功理性修为名词 ①即三五之和，参该条。②《周易参同契》：“挺除武都，八石弃捐。”八石，坤阴也，炼得纯阳，坤阴剥尽，故曰弃捐。

八仙 道教、道家、儒家名称。①指八位散仙，即铁拐李、汉钟离等八人。见明吴元泰《八仙出处东游记》。②指蜀中八仙，即容成公、李耳、张道陵等八人。见 谯 秀《蜀记》。③指饮中八仙，即李太白、贺知章等八人，见杜甫《饮中八仙歌》。④指四正四偶八方。《道家·太极门》秘诀：“炁行知方位，令尔叩八仙”即不自主地向八个方向叩头。

八戒 佛教教理性名词。又名八戒斋。即八大斋戒：一、不杀生。二、不偷盗。三、不淫。四、不妄语。五、不饮酒。六、不眠华床。七、不饰香及不观歌舞。八、不食非时食，即过午不食。前七为戒，

后一为斋。故又名“斋戒。”

八识 佛教教理生理、功理性名词。大乘唯识宗把人的心识分为八类：即眼、耳、鼻、舌、身、意、末那（意）、阿赖耶识（藏识）。前五识即感识，即感色、声、香、味、触。第六识是感应前五识的知觉思维，由于只能以事物为感知对象，所以称为“诸法”“诸相”。第七识是六识的根源，又能感知八识的“实我。”介于似意非意之间，是六识与八识的桥梁。第八识即人或世界的精神本原，它是包含一切现象的“种子”。八识的存在，是这个世界存在、活动、变化的根据。佛家认为参悟至自见八识，即谓之明心见性。另，佛家还有九识之说。

八忍 参十六心条。

八卦 道家、儒家、医家玄理性名词。出《易系辞》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”八卦图本河图、洛书之数理，更取象比类于自然而成。八卦以其阴阳的基本符号——爻组合而成。即乾 ☰，坤 ☷，震 ☳，巽 ☴，坎 ☵，离 ☲，艮 ☶，兑 ☱。《易经》谓八卦象征天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象，包含着高深的哲理、数理、象理，是认识和改造天地事物的规律和方法。故名之曰道。

八苦 佛教教理性名词。指人生世界的八种苦受。《佛乘宗要论·宗本之四谛》：“如生、老、病、死、求不得，怨憎会（恨者易聚首）、爱别离（爱者易别离）、五阴

炽盛等”。五阴炽盛，即五取蕴苦，五蕴即人的色、受、想、行、识以烦恼为因而生，又能生烦恼，所以叫取蕴。见《般若波罗密多心经》。

八事 佛教教理性名词。《佛说八大人觉经》注：“一、世间无常，二、多欲为苦，三、心无厌足，四、懈怠坠落，五、愚痴生死，六、贫苦多怨，七、五欲过患，八、生死炽然，苦恼无量。”

八定 佛教教理功理功法性修为名词。即四色界定，四无色界定，参该条。

八脉 道家、医家生理功理性名词。①指奇经八脉。《奇经八脉考》：“奇经八脉者：阴维也、阳维也、阴跷也、阳跷也、冲也、任也、督也、带也。”②指八脉位置，张紫阳《八脉经》：“八脉者：冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。”③指八脉为一气之祖。《八脉经》：“八脉者，先天大道之根，一气之祖。”④指采炼次序。《八脉经》：“采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。”⑤指冲开八脉即能得道。《八脉经》：“凡人有此八脉俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道。”⑥指八脉位置与医家不同。《奇经八脉考》时珍注：“而紫阳《八脉经》所载经脉，稍与医家之说不同。然内景隧道，惟返观者能照察

之，其言必不谬也。”按八脉之于修炼，极关至要，三关九窍，种种名目，概不离此。故《道家·丹鼎门》呼八脉为“道门八正道。”

八素 道家功理功法性修为名词。《黄庭内景经》：“琼室之中八素集，泥丸夫人当中立。八素：明诀谓八方也，四正、四偶、百节之神朝拱。秘诀则谓：六合两仪也。六合，外围也；两仪，内包也。形如鸡子，外白内黄，中虚一气，即泥丸也。”

八教 佛教宗派性名词。《佛教常识问答》：“……藏教、通教、别教、圆教、称为‘化法四教’。藏教是声闻小乘教。通教，通前小乘，通后大乘，通大小乘的大乘初级名为通教。别教是纯大乘教，但分别诸法各别有碍名为别教。圆教是大乘圆融无碍，圆满无缺的法门称为圆教。……是以从浅至深为次第的四教。……顿、渐、秘密、不定四种，称为‘化仪四教。’”

八液 道家生理功理类修为名词。《黄帝内景经》：“太上隐环八素琼，溉益八液肾受精。”八液，即八素琼。肾主水，受四体百骸之精而藏之，故曰肾受精。肾受精而藏，则体健，交感而漏，则体衰。故精亏则八液皆虚也。

八智 参十六心条。

八触 佛家生理功理类修为名词。触，动也。指炼功中的触动，触动有正有邪，八触是动触中的正触。①产生八触的原因。《摩诃止观》：“数息能转心，心转火，火转

风，风转水，水转地。四大转细，故有八触。”此言人身气脉通行，本有动触，只为六欲所障，故难以体知，修禅入静，能使六欲淡薄，心念由粗转细，故能了知八触之动。

②初定中的八触反应。同上篇：“从未到定渐觉身心虚寂，内不见身，外不见物，或经一日，乃至月、岁，定心不坏。于此定中，即觉身心微微然运之而动，或发动，痒、轻、重、冷、暖、涩、滑。”但这只是“身内觉动，外无动相，似如风发”。③动触中的邪触，参四大病触条。

八正道 佛教教理功理性修为名词。《大乘义章》载八正道为一，正见。二，正思。三，正语。四，正业。五，正命。六，正进。七，正念。八，正定。

八正道又名“八圣道”，“八支正道”，“八圣道分”。

八圣道 即八正道。

八卦掌 武家拳种名词。别称八卦拳。【辞考】八卦，出《易·系辞》：“四象生八卦”。八卦掌之名，与《道家·太极门》中“九宫八卦太极掌”相近。动作格式亦颇相似。按“九宫八卦太极拳”为《太极门》动功中的筑基功法。炼时按九宫八卦方位立架发功，动作圆转飘逸，轻柔匀缓，形似后之“太极拳”其实此即“太极拳”的“祖架”。“八卦掌”按方位炼运，步圆手圆，同按八卦方位行拳，两者似同出一脉。八卦掌行拳时按八卦的四正四隅及九宫步运行；炼法要求松肩沉肘，顺项提

顶，实腹舒胸，曲腿蹬泥。据传此法传自清季中叶的董海川。

八背舍 佛教教理功理性修为名词。八背舍，亦名“八解脱”，为佛教禅定修习的一种。《大智度论》谓：“内有色，外亦观色，是初背舍。”“内无色，外观色，是第二背舍。”等等。至第八灭受想定舍，其时受想皆灭，（参般若波罗密多心经条）。可入较高的禅定境界。

八段锦 道家、医家功理性功法类名称。①指内修八段锦。《修龄要指》：“八段锦法：闭目冥心坐，握固静思神，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，赤龙搅水津；漱津三十六，神水满口匀，一口分三咽，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；左右轳轳转，两脚放舒伸，叉手双虚托，低头攀足频；以候神水上，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞；咽下汨汨响，百脉自调匀，河车搬运讫，发火遍烧身。邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能违。子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因。”内修八段锦系道家、医家气功的基础功法之一，在民间流传甚广，八段锦法虽皆属气功辅助功法及基础功法，但仍不失为气功入门功法之一。②指外式八段锦，即民间流传的：“两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃臂单举，五劳七伤向后瞧；攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰，摇头摆尾去心火，背

后七颠百病消。”

八素琼 道家生理功理类修名词。《黄庭内景经》：“太上隐环八素琼，溉益八液肾受精。”八素琼，及八素琼浆，均指玉浆。八素，人身八极之素液。云素者，淡然无味，清净无染也。

八部众 佛教教理性名词。《舍利佛问答》等载：八众为：一、天众；二、龙众；三、夜叉；四、乾闥婆（香神或乐神）；五、阿修罗；六、迦楼罗（金翅鸟）；七、紧那罗（非人、歌人）八、摩睺罗迦（大蟒神）。据说八众中以“天众”、“龙众”最显神灵。

八景神 道家玄理生理功理类名词。《黄庭内景经》：“兼行形中八景神，二十四真出自然。”八景，三才五行之气，应于人身为三元五脏之气。

八大人觉 佛教教理性名词。《佛说八大人觉经》注：“一世间无常觉。二多欲为苦觉。三心无厌足觉。四懈怠堕落觉。五愚痴生死觉。六贫苦多怒觉。七五欲过患觉，八生死炽然，苦恼无量觉。”八觉虽系教条，但对设心处念，禅功修静有益。故习禅悟者多参之。

八支正道 即八正道。

八圣道分 即八正道。

八相成道 佛教教理性名词。《大乘起信论》所载八相是：一、下天，二、入胎，三、住胎，四、出胎，五、出家，六、成道，七、转法轮，八、入灭。即如来诞生，成

道创教等八个阶段。

八般神通 佛教、武家玄理功理性名词。《少林拳术秘诀·神功说》：“目透重壁，鼻嗅天香，耳闻蚁斗，口吐碧火，舌绵青莲，声震苍冥，手破崖壁，足踏波面，气结霞容。”相传达摩面壁九年，修得神通如是。

八素琼浆 同八素琼。

八万四千经 道家太极门功法名称。八万四千，指全身毫毛孔窍也。经，行也。即肤息功，参该条。

八段锦坐功 道家、医家功法名称。《万育仙书》：“第一叩齿集神。第二摇天柱。第三舌搅漱咽。（参漱津、咽津条。）第四摩肾堂。第五单关轆轳。第六左右轆轳。第七左右按项。第八拘攀。”参各条。

八卦神力手 道家太极门功理功法类功种名称。八卦神力手，系《道家·太极门》中的一种“刚道”功架（参太极门条），过去称“神拳”、“神功”。由于发功时肢体能承受特大重击，故又名“神罩功”。八卦神力手系由十方无极裆下种导引发出，当然也可由九宫太极手转发而来。发功时，架随气动，身随势动，或旋或转，掌手翻飞，形如八卦掌，因而得名。行功时，手足善击人踢物，靠撞跳跃。但有外力撞击，气即应之而至，发为神力抵御。久之气机盛大，有击便应，功力因修为练用而增大，终于发为神功。发神功后，刀枪不入，应变自如，为技击之上乘，故江湖上盛誉为“神拳”。

八卦神力手属《太极门》技击性下乘功法，修此者，多因不得大道究竟，多恳请传法者点导化为“柔道”，再由动归静，修习上乘。

八月中炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“八月中炼气法：丑时，盘足而坐，两手掩耳，身左右摇，提祖气上华池，三五度，又咽液。可除胁腰之厄（痛苦），目明精爽。”此亦导引行气咽液法。

八月节后炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“八月节后炼气法：每日丑寅时，清坐，两手按膝磨磨，心想祖气运用，推引上来到（华）池，咽液三次。亦可除腰脊之患，一身无润。”润，漏也，指疾病。此为导引存想咽液法。

分阴分阳 道家、医家玄理功理类名词。《中和集》云：“大修行人，分阴未尽则不仙；一切凡人，分阳未尽则不死”。故修炼之要，专在保阳。《内经知要·道生》注：“华元化曰：阳者生之本，阴者死之基，阴宜常损，阳宜常益，顺阳者生，顺阴者灭。”

关元 医家，道家生理功理功法类名词。位于中极之上，故名大中极。《黄庭经》：“下有关元”。①指能贮其血气者。《资生经》：“关元，乃丹田也。诸经不言。惟《难经·疏》云：丹田在脐下三寸，方圆四寸。著脊梁两肾间中央赤者是也。左青右白，上黑下黄。三寸法三光，四寸法四时，五色法五行，

两肾间名大海而贮其血气。亦名大中极，言取人身之上下四向最为中也。”②指能关藏呼吸之气。《申鉴》：“邻脐二（三）寸谓之关，关者所以关藏呼吸之气，以禀受四气也。故长气者以关息……至于以关息而气衍矣，故道者常致气于关，是谓要术。”③指藏精藏胞之官。《黄庭中景经》：“方圆三寸名关元。”“李注”：“关元在脐下三寸，一名关明，一名液门，男子藏精之阁，女子藏胞之官。”藏精指其功，藏胞指其位，藏呼吸指其为气海之根，藏气血指其为生生之本。

关玄 道家生理功理类养生修为名词。指会阴穴后的精道穴。此处为元精及交感之精顺化逆返之地，故丹道家又称之为“太玄”“下玄关”。交感之精射出，其处精道跳动，扞压之可止。为道家九大修为秘穴之一。元精化真炁冲尾间，此处亦有快感及弹跳感，以意封之，防危虑险，以防渗漏。关玄又为房中术的重要辅修穴之一，故其位置历来十分保密，外人鲜知。

兑 儒家、道家玄理性名词。《易·说卦传》：“兑为少女”，道家又以“少妇”称之，有时亦喻为姤女，是人身阴液的代称。

单修道 道家生理功理功法性修为名词。道家以不事性命双修、定慧双修、内外双修、“丹胎双修”、“男女双修”的单一修法，谓之单修道。单修道一般均系入门初步功夫，历来认为只能强身延年，不能得道究竟。

单盘坐 佛教教理功理性修为名词。先以左足屈压右内股，再以右加左腿足之上，压左内股，谓之单盘，又名“降魔坐”。单盘较双盘省力，故僧众多采用之。

单开太极 道家太极门功理功法性修为名词。即为单人导引发功。

单关轳轳 道家、医家养生导引术语。即单手转动，参轳轳转条。

忿患 气功通用性养生修为名词。《道言浅近说》：“利多生忿患，忿患属火，气亦火种，忿患一生，气随之走，欲留而不能留，又其甚者，连母带子一齐飞散。故养气以戒忿患为切，戒忿患仍以养心养神为切。”贪、嗔、痴为佛家之三毒，忿患即贪嗔之类。

前门 道家生理功理性修为名词。明堂位于昆仑之前，故名前门，与后门相对。参七门条。

前三关 道家丹门功理功法类修炼名词。指泥丸（或玄关），绛宫（或黄庭），丹田（或关元）。前三关之说，历来不一，参三关等条。

前后际断 佛教教理生理功理性修为名词。《答顺宗心要法门（附宗密注）》：“但一念不生，前后际断，〔妄心不生，二际俱断。〕照体独立，物我皆如。〔真智现前，我及我所，悉皆同体。〕”前后际断，即前际之念及后际之念不续。一念不生，则念念相续之际自断，明照真心，自生真智真如，故曰物我

皆如。

前三三，后三三 道家丹门功理功法性名词。《五篇灵文·重阳注》：“炼尽三阴，阳神出现，堤防固济之妙用也。此名为前三三，后三三。”

前三关，后三关 道家丹门功理功法类修炼名词。《性命主旨》：“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；下一层旨，直指关元气海之窍，此谓前三关也。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，此谓后三关也。”此说与《道家·丹鼎门》秘诀颇近，洵为经验之谈。

总持之门 即祖窍。

尊道贵德 道家功理功法性名词。①道家以修道贵崇道，修道贵积德。道须德养，德须道培。故《老子》谓：“道生之，德畜（养）之，物形（生）之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。”②道德皆应法自然。《老子》“道之生，德之贵，夫莫之命而常自然。”顺乎自然即合乎道。

巽风 道家、儒家功理功法性修为名词术语。巽，为巽卦，出《易经》，八卦之一，巽卦属风，今术语用“巽风”，即本此，喻呼吸时一名橐籥。又《黄帝内经》以“风气通于鼻”，故人之呼吸即可比喻为风。故道家以巽风喻呼吸。①指呼吸，见橐籥注。②指内丹炼养中的巽位之风，该风助火增阳，以炼内

丹。《入药镜》：“起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。”注：“陈希夷曰：倏尔火轮煎地仙，突然星如甲山巅。既起巽风，逼动坤火，极力猛炼，方得铅金出矿。”③指呼吸起风火，《性命圭旨》：“鼓之橐籥，吹以巽风，锻之以猛火。”

慈悲 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·大慈悲为根本》：“慈使得乐，悲使离苦，……发明真觉，见物我同体，自他不二，本来平等而来，……依平等智，发同体悲，自利利他，无二在无别，乃为佛法大慈悲义。”

慈悲观 佛教教理功理性修为名词。慈悲观为五停心观之一，此观专治仇恨瞋恚。修为时观想参悟一切生命以及人类苦痛烦恼，甚至仇恨者亦是十分可怜可悯，就会产生大慈大悲之正念，从而达到驱除自性中的恼恨狂性等目的。

人(入)部

人 气功通用名称。①指阴阳相合而生。《太平经》：“及乃阴阳相合，生得成人。”②指半阴半阳。《修真入门》：“纯阳而为仙，纯阴而为鬼，半阴半阳则为之人。”③指中和之气。《太平经》以天清地浊，“中和为人。”

人心 佛家、道家功理功法性名词。①除人心以来天心。《玄机直讲》：“人心既除则天心来复，人欲既净则天理常有”。人心亦即人欲，有欲之心，即是人心。②指人

即佛。《坛经》：“名指人心，”“见性即佛。”

人仙 道家、佛家修为性名词。《武术汇宗》：“有从下关用功者，不使真气泄于阳关，保守元气，镇守下田，不悟移鼎换炉之法，而安长生不老之果，或延寿于数百年，或延寿于数千年，久而不死，谓之人仙。”人仙乃肉身守命，功在颐养。道家亦知有形之体终久必坏，故亦列入人仙为下乘小果。《金丹真传·序》：“补完气血，复成乾体，复得外药，结成内丹，此人仙也。”人仙长生不老，但未脱胎，故名入中之仙。

人执 即法执。

人性 佛教教理性名词。《坛经》：“十二部经，亦在人性中本自具有。”“人性本净，为妄念故。”人性，并非近世所言之人性，乃人之本性。参自性佛性条。

人茧 佛家、道家养心修性名词。《虚斋语录》：“内视七情贪恋之虚想，外睹六亲眷属之幻缘，……倘昔自缠绵，徒以困惫终身，此之谓人茧。”人茧，人自作茧自困。人之一身，内欲外遇，内情事，终日萦绕，如茧缚蚕。人自甘当，故曰人茧。

人神 道家生理性名词。又名神志。《太平经》：“人不卧之时，行坐言语，分明白黑，……此人神在也。及其瞑目而卧，光景内藏，所念得之，但不言，神在内也。及其定卧，精神（即神魂）去游，身不能动，口不能言……独气在。

……故精神不可不常守之，守之即长寿，失之即命穷。”道家认为神志与精神本同一体。神志动则精神耗，神志守则精神蓄，久蓄则精神旺而可长寿。

人空 见人无我条。

人欲 道家生理功理性修为养生名词。人欲，人之诸欲也。诸欲不离六根，故佛家名为六贼。《抱朴子·内篇》谓：“人欲不可都绝，阴阳不交，则坐致壅遏之病，故幽病怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命，唯有得其节宣之和，可以不损。”此处“阴阳不交，”似指男女而言，“幽病怨旷，”兼指七情而言。

人道 医家、道家生理功理性名词。①人道，指男女生理大欲。《三元参赞延寿书》：“男女居室，人之大伦，独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。”诸家均以人生之道，本有大欲存焉，均主张顺其自然，但应加以畜制。“嗟夫元气有限，人欲无涯。火生于木，祸发必克，尾闾不禁，沧海以竭。”佛家除密宗主双修者外，一般均主张禁欲。道家丹门主张“和合阴阳”“采阴补阳”，参房中术等条。②指人体后天之任督脉，亦即黑道与赤道。《道藏续编·泄天机》谓其：“精气所由出，人物类以生存者。”人道之修，亦即修命之道。参仙道条。

人无我 佛教教理功理性修为名词。《楞伽经》：“云何人无我？谓离我，我所。阴、界、入聚、无知业爱生，眼色等摄受计著生识，一

切诸根自心现身器等，藏自妄想相，施設显示。……无始虚伪习气因，如汲水轮，生死趋有轮，种种身色，如幻术，神咒机发象起。是名人无我。”人无我者，我为人而我本虚，结合法无我，则人我诸境皆空，谓之二无我，亦即佛教人我皆空说。

人空慧 佛家玄理功理性名词。《养生集》：“一曰人空慧，谓了悟无生，无我无人。”此即《金刚经》：“无我相人相”之义，此法人我两空，空寂发慧，故名。参法空慧条。

人生五德 道家生理功理性养生名词。张三丰《五德篇》：“人生有五德，吾尝譬天地之五行。人身之五经，仁属木也，肝也；义属金也，肺也；礼属火也，心也；智属水也，肾也；信属土也，脾也。……必先有心之五德，而后有身之五经。仁不绝，肝气生；义不绝，肺气平；礼不绝，心气明；智不绝，肾气灵，信不绝，脾气醒。德包乎身，身包乎心。身为心用，心以德明……而后可以参赞天地主五行。”

人生祖窍 道家生理功理性修为名词。《五篇灵文·产药》重阳注：“人自父母胞胎，一身之精粹，其连如环，其白如练，先生三元，后生两肾，两肾既生，渐生两目，后生两外肾，三才既全，五脏六腑，四肢百骸，渐次而生，（其先有）此一窍，乃祖炁之官。”既名祖窍，又名坤宫。祖炁，即先天元气之谓。祖窍人人毕具，但却个个难

知，直须剥尽后天形骸，一炁返先天之时，方可悟见。

人破人补 道家生理功理功法性修为名词。指真阴真阳亏损者必须以真阴真阳济补，方能复原，非草木所能济。《金丹真传·筑基》疏：“然补阳必用阴，补阴必用阳，竹破竹补，人破人补，取其同类。故《契》曰：同类易施功，非种难为巧。”参以人补人条。

人随于法 佛教教理功理性修为名称。《答顺宗心要法门》“迷则人随于法，法法万差而人不同。”迷者，指具凡心而著声色者。凡人视法如圣，故追求于法。悟者知法本虚，故不求法而法自来附，此即《道家·太极门》秘诀所谓：“习有为而学法者，求于法，事无为而舍法者，法自生。”

人道之修 道家修为类名词。《抱朴子·对俗》：“古之得仙者，或身生羽翼，变化飞行，失人之本，更受异形……非人道也。人道当食甘旨，服轻煖，通阴阳，处官秩，耳目聪明，骨节坚强，颜色悦泽，老而不衰，延年久视，出处任意，寒温风湿不能伤，……忧喜毁誉不为累，乃为贵耳。若委弃妻子，独处山泽，邈然断绝人理，块然与木石为邻，不足为也。”古时修仙者并非必须弃妻入山，盖心境清静，闹市如深山，欲根断除，伴妻亦无碍。修为在心性，不在是否隐山也。今人但言仙必隐山，殊非古贤本旨。

人傍山则仙 道家玄理功理性

道谚名词。《黄帝阴符经注》：“仙字，人傍著山。凡人修炼，性如山岳，神气不动不摇，如人傍著山也。夫神仙二字。（乃）得道之人称也。”人傍山而成仙，虽属拆字游戏，但性如山岳之喻，实为一语中的，深得道修三昧。

人之五气朝元 道家、医家功理功法性修为名词。《红炉点雪·静坐功夫》：“情不动，精固则水朝元；心不动，气固则火朝元；性寂魂藏，则木朝元；情意魄伏，则金朝元，四大安和，意定则土朝元。所谓人之五气朝元。”此言“人之五气朝元”，系概人生性理修为而言，以示有别于功夫境界的五气朝元，但两者又不能截然分道。参五气朝元条。

入门 道家、佛教教理性名词。①《坛经》：“五祖唤秀上座于堂内问：汝作偈否？……汝作此偈，见即未到，只到门前，尚未得入。……更作一偈来呈吾，若入得门，见自本性，当付汝衣法。”此处入门即指见性。②参得道条。

入定 道家功理功法类修为名词。指较入静更为深沉的静定境界。入于这种境界时为入定。

入静 道家生理功理功法类修为名词。《金华宗旨》：“子欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂，天心（人心合于天心）正位乎中。”能得天心，自然能入静。

入法门 道家太极门功理功法类修为名词。入法门，是道家太极

门功夫的初阶，即预备功后的“上路”功夫。此段功夫，《道家·太极门》秘诀谓其须修得：“由无极而生太极（由静而生动，气脉内动而诱发外动），太极而生两仪（头身阴阳迴环而动），两仪而生四象（四维而动，圆转成太极圈），四象而生八卦，八卦而生九宫（九桩九口），九宫而生九九八十一”式动作。这是“静中生动，动而生阳，阳生而气盛，气盛而有为，有为而动作”的“顺而生法的阶段”，也是太极门功夫的筑基阶段。这部功夫分“下种”、“导功”、“发功”、“出势”（即“太极势”，计九九八十一个类似“太极拳”的动作，这也就是后世“太极拳”的祖架和根据），以及“通闭”、“治病”等杂乱动作等。由于修炼者身体素质、疾病、气运先后等不同，所发动作也不会统一，但修炼至一定程度，最终可大致统一，即先后不一地发完八十一式通脉动作。这些动作当然并不规范而艺术，因为没有人为的雕琢与组合，但它却能正确地反映修炼者的脉络通闭，功夫进度，以及有无隐显疾病等。这是因为这些动作是因功动而发，因气动而动，某式的出现，常与其相应的脉络通和有关。反常的动作，则与脉络闭阻及疾病有关。教授者不仅可以根据这些动作衡量功力，还可以因病施治，因材施教，因功施法，因脉导功。为了避免学者预知架式而产生潜意识作用，造成假动作，影响教练，并须保持太极门无为自然的原则，让

其自生自发，历来《太极门》秘传“九桩八十一式”的标准拳架是保密的，只有完成了这部功夫修习的人，才有可能全盘掌握，不过那时候修炼的脉络已完全通和，外脉修完，需进修内脉了。

由于人体素质不同，许多人在未发完八十一式时便已气行归里，入修内脉，或入内复出，内外交替；这些都是自然而然的，不影响修为，不必介意。

入药镜 道家丹门功理功法类修炼专著。《类修要诀·崔公入药镜·了真子注》：先天炁，后天气。〔先天炁，乃天元一气也，在天枢之上注之。后天气，地元一气也，在地枢之下注之。〕

得之者，常似醉。〔人能得斗柄之机，斡运阴阳之气，则恍恍惚惚，杳杳冥冥。自然身心和畅，如痴如醉。〕

日有合，月有合。〔夫月因日以受其明，晦朔合璧之后，魄中生魂，以阳变阴。月晦象年终，月朔象岁首，自朔旦受日辰之符，因水生银，至月晦阳气消尽，即金水两物，情性自相包裹。《参同契》云：月晦日相包，隐藏其匡廓。〕

穷戊己，定庚申。〔金液还丹，非土则不能造化，紫阳诗曰：离坎若还无戊己，虽合四象不成丹。庚，西方金也；甲，东方木也。二物间隔，不能交并，须仗黄婆媒合，金始生水，木始生火，水火既旺，则金木交并矣。……西华圣母曰：……真土者，坤位是也。〕

上鹊桥，下鹊桥。〔此复指上下二源，鹊桥乃天河（水逆流）也。人能运用若天河之流转，上下无穷也〕。

天应星，地应潮。〔在天应星，如斗柄之斡运；在地应潮，如日月之盈亏。《元枢歌》曰：地下海潮天上月是也〕。

起巽风，运坤火。〔《钟离丹诀》云：炼药凭巽风。《古林诗》曰：吹嘘藉巽风。运者，动也。坤乃西南之地，水火聚会之源也〕。

入黄房，成至宝。〔既经起火符之后，则运入黄房之中，结成至宝矣〕。

水怕干，火怕寒〔添水之时，以救其火之燥也；运火之时，又恐其火之寒也。故水亦怕寒，亦怕干。火亦怕燥，亦怕寒。故有斤两法度，须要调匀，使其不致于太过，亦不致于不及也。〕

差毫厘，不成丹。〔运火之际，细用调燮。毫发之差，则天地悬隔矣。紫阳诗曰：毫发差殊不成丹〕。

铅龙升，汞虎降。〔铅，火也，龙也，沉而在下。汞，水也，虎也，浮而在上。太白真人曰：五行不顺行，虎向水中生。五行颠倒术，龙从火里出，以法制之，则自然升降矣。〕

驱二物，勿纵放。〔当其龙虎升降之时，须要把捉，不可纵放也。紫阳诗曰：既驱二物归黄道，怎得灵砂不解生。〕

产在坤，种在乾。〔药产西南，西南乃坤地也。产于坤地则移种于

乾宫也。上下二源，其理明矣〕。

但至诚，合自然。〔阴真君曰：不得地，莫妄为。须隐密，审护持。善保守，莫失天地机〕。

盗天地，夺造化。〔修炼莫盗天地之机，夺造化之妙。运用日符乾坤否泰抽添，则象日月盈亏。定刻漏，分二弦，隔子午，接阴阳，通晦朔，合龙虎，依天地之大数，叶阴阳之化机，阴符阳火，依约卦爻。周而复始，循环互用，不失其时。……倘或火候失时，抽添过度，……阴阳之气凭何而生龙虎哉〕。（按叶，音协，和也。不能用汉字简化后的葉（叶）的音义。）

攒五行，会八卦。〔五方以中为主，五行以土为主。位居于中，而有七德之尊，故水得土则潜其形，火得土则隐其明，金得土而增其色，木得土而益其润。土无正形，挨排四象，五行既聚，则八卦自然相会矣〕。

水真水，火真火。〔离中有阴，则心中之液乃真水也。坎中有阳，则肾中之气乃真火也，此一身中之真水火也〕。

水火交，永不老。〔夫地之气，上腾而为雾。天之气，下降而为露。阴阳相交而成膏雨，滋荣万物者也。一身阴阳之相交而成真液，滋荣五脏六腑，复归于下田，结而为丹。故万物无阴阳之气则不生〕。

水能流，火能焰。〔水在上，故能流下；火居下，故能炎上。《参同契》云：水流不炎口，火烈不润下，是此意也〕。

在身中，自可验。〔于修炼之际自可验也〕。

是性命，非神气。〔左为性，性属离；右为命，命属坎。坤元中阴入乾而成离，乾之中阳入坤而成坎。当知离坎是性命神气之穴也〕。

水乡铅，只一味。〔水乃坎也。铅乃金也。亦曰水中金。《云房丹诀》曰：铅铅水乡，灵源庚辛，室位屋乾，常居坎户，隐在兑边〕。

归根窍，复命根。〔既得上下二源，乃归根复命之根窍也〕。

贯尾闾，通泥丸。〔上通泥丸宫，下贯尾闾关〕。

真橐籥，真鼎炉。〔《升降论》曰：人能效天地橐籥之用，开则气出，阖则气入。气出如地气之上升，气入如天气之下降。一气周流，自可与天地齐其长久矣。上曰金鼎，下玉炉，然皆人身之真造化也〕。

无中有，有中无。〔《金碧经》曰：有无互相制，上有青龙居，两无宗一有，灵化妙难窥。《参同契》曰：上闭即称有，下闭即称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须〕。

托黄婆，媒姹女。〔姹女在离宫也。坎男不能与之交会，须任黄婆而媒合之。黄婆乃真土也〕。

轻轻运，默默举。〔进火之际，当轻轻然运，默默然举也。《杏村诗》曰：如如行火候，默默运初爻，是也〕。

一日内，十二辰。〔年中用月，在一月三百六十时准一年，月中取日，则一日十二时准一月，日中用时，时中用刻，到此微妙，莫非口诀〕。

意所到，皆可为。〔一日十二辰时内，遇一阳动，皆可下手也。紫阳曰：一刻之工夫，自有一年之节候，此乃顷刻之周天也。《马自然诗》曰：“不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤〕。

饮刀圭，窥天窍。〔飞剑自土釜采而饮之，故曰饮刀圭也。上下二源，皆真土也。窥者，观也。《阴符经》曰：观天之道，执天之行，尽矣〕。

辨朔望，知昏晓。〔可辨明一身之朔望也。昏晓者，乃朝屯暮蒙二卦也〕。

识浮沉，明主客。〔铅沉而银浮，……既识浮沉，须明主客。《紫阳诗》云：饶他为主我为宾，无他，此乃先升后降之理也〕。

要聚会，莫间隔。〔水火要常聚会……〕。

采药时，调火候。〔采药之时，全藉调燮火候。一刚一柔，一文一武，二八封门，六一固济。循卦爻，治刻漏，分二弦，隔子午，始于复而终于坤也。《参同契》曰：既得真铅，又难真火，可不细意调燮，而使之无太过不及之患也欤〕。

受气吉，防成凶。〔《紫阳诗》曰：“受气之初容易得，抽添火候要防危。受气之初，使金木交并，

水火同乡，若可喜也。及其脱体归坤，沐浴以防其凶，守城以虑其险也”]。

火候足，莫伤丹。〔九转火足，当息符火。若不知止，是必致灵汞飞走矣〕。

天地灵，造化慳。〔此乃言其慳吝不可纵意也〕。

初结丹，看本命。〔初结圣胎，则看受气之初。初。本命也〕。

终脱胎，看四正。〔终脱胎，则看四正宫，乃玄关也〕。

密密行，句句应。(按修宜密始能应。)"按此属丹门“隐诀”，参有关各条自明。

入不二法门 佛教教理功理性修为名称。不二，即唯一，亦即佛宗大乘或最上乘法，《维摩经·入不二法门品》云：“有为、无为为二，若离一切数，则心如虚空，以清净慧无所得者，是为入不二法门。”此为支谦译文。玄奘译为：“有为，无为，分别为二，若诸菩萨了知二法，性皆平等，远离诸行，觉慧如空，智善清净，无执无遣，是为悟入不二法门。”有为无为，二法平等，无所执著，则有无无二。

《入不二法门品》中载“入不二法门”有垢与净，罪与福，有漏无漏，世间出世间，生死涅槃，正道邪道等三十余种说法。

从欲 医家儒家功理类名词。《内经知要·道生》“从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终”注：“从欲者，如孔子之从心所欲

也。”按孔丘之从心快欲不逾矩，即道家顺应自然之道，亦即虚无之守之意。

从阴下沉 道家、医家生理性养生修性名词。《寿世传真》。多忧者其思结，气将沮也；其气沮，神将索也。多阴而少阳，将从阴而下沉，不能从阳面上升也。此近死之兆。”阴为有情，阳为无念，有情则阴生阳衰，无念则阳盛阴衰，从阳则生、从阴则死。

从空入假观 佛教教理功理性名词。从空入假观，与从假入空观不同，义从反正，参方便随缘止及真止等条。

从假入空观 佛教教理功理性修为名词。从假而入空，即止，又名真止，参该条。

以人补人 道家生理功理功法性修为名词。《金丹真传自序·眉批》：“补完气血，复成童体，成仙作祖，于此起程。当知非草木金石，乃以人补人，以气血补气血耳。”以人补人，即阴阳双修，参房中导引、房中术等条。

以心为剑 道家生理功理类修为名词。张三丰《注吕祖百字碑》：“一切事以心为剑，想世事无益于我，火烈顿除，莫去贪着。”以心为剑，即有慧剑，斩断碍道之障，可能希于真道。

以心治病 道家生理病理性治病养生名词。《性命圭旨》：“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。”人之病，不仅病于身，更且病

于心，若心能不以为病，病自可愈。

“《孟子》曰：‘居移气，养移体’。《大学》曰：‘心广体胖。’心既广矣，体自胖矣，而谓病之不在体者，妄也。……心病则身病，心不病则身不病，故身病由于心病。而体胖数语，乃去病之圣药也。”《道书》所载无能子治心病故事，即以心治病之范云。见《无能子》。

以知养恬 道家修性养心名词。《庄子·缮性》：“古之治道者，以性养知；知生而无以知为也，谓之以知养恬。知与恬交相养，而和理出其性。”知，智也。以恬恬而生智，有智而仍守无为，无为而更恬恬，此即以智而养恬，两者相因互果，理和而本性自出。此即古之圣人养生治道之法。

以念出气 医家道家功法类修为名称术语。《圣济总录》：“念气从足十趾出，久自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，营卫调畅。”此属存想导气法。

以念吐气 道家医家功法类修为名称。《无生经》：“治百病……当正偃卧，用目闭气，内视丹田，以鼻徐徐内（纳）气，全腹极满，徐徐以口吐气，勿念有声……为之不止，百病自除矣。”

以心传心，不立文字 佛教教理性名言术语。指禅宗初祖达摩语，《中华传心地禅门师资承袭图》：“然达摩西来，唯传心法，故自云：‘我法以心传心，不立文字。’此心是一切众生清净本觉，亦名佛性，

或云灵觉。迷起一切烦恼，烦恼亦不离此心；悟起无边妙用，妙用亦不离此心。妙用烦恼，功过虽殊，在悟在迷，此心不异。欲求神道，须悟此心，故历代祖宗唯传此也。”传心为禅宗上乘妙传，谓契悟妙蒂，则能见性成佛。

以眼视鼻，以鼻视脐 道家功理功法类修为名词。张三丰《注吕祖百字碑》：“以眼视鼻，以鼻视脐，上下相顾，心息相依，着意玄关，便可降伏思虑。”此为三点合一的守法，常用的还有两点合一法，参龟守条。

全厄 佛家养心修性名词。《吕泾野语》：“人生顺道得失，……乃造化所司，非人所得而无之者。然造化能苦我以境，不能苦我之心，只是厄其半也；若境苦而我心亦缘境俱苦，谓之全厄。明明厄可减半，我自愿受其全，岂非痴汉。”此言外遇虽苦，内心自乐，则心境不受，苦亦减半。此佛家处心法。

全阳 参生门窍条。

全形 道家功理功法性名词。指先当理神。《寿世传真》：“欲全其形，先在理神，恬和养神以安于内，清虚栖心不诱于外。”神定始能气宁，气宁始能精生。精气神旺，始能全形。参三全等条。

全修 参内外兼修。

全真 道家玄理功理功法功派名词。①指隐养天年。《抱朴子·外篇》：“乐饥陋巷，以励高尚之节，藏武全真，以待天年之后，非时不出，非礼不动”。藏器，隐其

能也，全真，养其精也，颐养天年，待时济世也，封建文人常以此自命清高。②指导引修为。《黄帝内经素问·序》：“夫释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，……非三圣道（三教）则不能致之矣。”③指去幻妄，《青岩丛录》：“其号称全真者，乃屏去幻妄而独露其真之意。”④指全其三宝。《中和集》：“所谓全真者，全其本真也，全精、全气、全神方谓之全真，才有欠缺便不以全也，才有点污便不以真也。”⑤指一元之始。《全真集·序》：“谓真者至纯不杂，浩劫长存，一元之始祖，万殊之大宗也。上古之初，人有纯德，性若婴儿，不收而自治，不化而自理，……与道合其真也。”全真，亦即全其天真，天元。⑥指合天心。《晋真人语录》：“夫全真者合天心之道也。神不走，气不散，精不漏，三者俱备，五行都聚，四象安和，为之全真也”。⑦指保全真元。《韩湘宝卷》：“欣慕大道，保全元真。”即保元全真之谓。⑧指全真道教。《遗山集·紫微观记》：“又有全真家之教，咸阳人王中孚倡之，谭、马、邱、刘诸人和之。（该派）本于渊静之说，而无黄冠（道士）襦袷（音洽，祭也）之妄；参以禅定之习，而无头陀（陀）缚绊之苦。”参道教条。

全神 道家、医家功理功法性名词。《寿世传真》：“神者，心之运用，宜急治心全神。”全神者，使神返全真也。心静则神闲，神闲则不耗，积久则神返真静而全。参三

元全等条。

全跏坐 参双盘坐条。

全著相、全著空 佛教教理功理性名词。指全执实相或全执空相。《坛经》：“外于相离相，内于空离空。若全著相，即长邪见，若全执空，即长无明。若全离相即落空，若全离空则着相，故皆是非法。”

合三为一 道家玄理功理性名词。①指精气神相合。《太平经圣君秘旨》：“欲寿者当守气而合神，精不去其形（即不漏），念此三合以为一，久即彬彬自见，身中形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气应也。”②指守三归一。《太平经》：“守三不如守二，守二不如守一，‘故’‘守三归一’则得至道。三，天、地、人三才也；一，道也。③指奥妙。《老子》：“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。”此奥妙系指大道，指易。《易·乾凿度》：“视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易也。”

合开太极 道家太极门功理功法性修为名词。即为多人一齐导引发功。

众气 道家生理类养生名词。

①指人为用力的呼吸之气。《抱朴子·别旨》：“夫人用力者，皆用众气也，谓众物之气，饮食之品也。”此与元气之自然呼吸不同。②指众气于身无益。同上篇：“且众气只能举重致远，运体而已，存之不能

益人之寿，去之不能使人短折，何必禁闭也。”抱朴子系反对闭气，认为此系闭禁众气，于生无益。

众生 佛教教理性名词。指世间所有生物。但一般场合指人。《佛说八大八觉经》注：色心诸法，因缘和合，虚妄有生，故号众生。”

众中尊 佛教教理类名词。《坛经》：“自心归依净，一切尘劳妄念，虽在自性，自性不染著，名众中尊。”

众生见 参众生起见条。

众生起见 佛教教理性名称。即众生对世界的看法。《三论玄义》：“是故经云：众生起见，凡有二种：一断，二常。如是二见，不名中道。无常无断，乃名中道。”断，即断见，常，即常见。断常见即落两边，故非中道。《永嘉证道歌》：“不是山僧逗人我，修行恐落断常坑。”即此。

众妙之门 参玄牝之门条。

众妙归根 见众妙归根之时条。

众妙归根之时 道家功理功法类修为名词。《金华宗旨》：“万缘泯寂，即我之神室鼎炉，亦不知在何所，欲觅己身，良不可得，此为众妙根归之时也。”众妙者，静寂之妙境毕俱也，归根者，归己之本也。此言大放之妙也。

含光 道家功法性名词。含光，指目漏一线，即垂帘。《五篇灵文》：“含光藏曜。”两目垂帘含光一线，即眼睑放松之指。参阅含光默默条。

含明 道家生理功理类修为名词。《黄庭内景经》：“肝神龙烟字含明”。龙烟，龙者，肝位东而名青龙，烟者变幻莫测也。含明，含慧明于魂目也。含明，肝神之名也。

含光默默 道家功法性名词。即含光不视，静入窈冥。

命 气功通用性名词。内指精与气。明代陆潜虚《玄肤论》：“命则精与气也。”

命门 道家、医家名词性术语。①指生气之府。《内景经》：“左曰肾，右名命门，生气之府，死气之庐，守之则存，用之则竭。”按此说出《难经·三十六难》。②指目。《灵枢·根结》：“命门者，目也。”③指经穴。《铜人经》：“一名属累。在第十四椎节下间，伏而取之。”④指身之太极。《医贯·玄元肤论》：“命门即在两肾各一寸五分之间。当一身之中。易所谓一阳陷于二阴之中。内经曰：七节之旁，有小心是也。名曰命门，是为真君真主，乃一身之太极。无形可见，两肾之中，是其安宅也。⑤指为火脏。《寿世传真》：“命门者，火脏也，乃先天元气之所寄，即道家所谓祖气，医家所谓真阳气，真相火也。”参玄牝等条。

命功 道家、佛家功法性修为名词。命功，即修命之功，参修命条。

命宝 道家生理功理类修为名词。《悟真篇》：“得一万般皆毕，休分南北西东，损之又损慎前功，

命宝不宜轻弄。”命宝，即长生宝，当慎而养之。

命树 道家玄理性名词。①指活命之无根树。《太平经·有过死谪作河梁诫》：“人有命树生天土各过……皆有主树之吏，命且欲尽，其树半生，命尽枯落，主吏伐树。”②指长生之无根树。《无根树》：“梅寄柳，桑接梨，借与修真作样儿；自古神仙栽接法，人老原来有药医。”《太平经·有过死谪作河梁诫》：“欲长不死，易改心志；传其神近天门，名曰长生。”

命基 道家、医家生理功理类修为名词。《敲爻歌》：“悟命基，达祖性，恰似整容无宝镜。”命基，犹命蒂，参该条。

命蒂 道家生理功理性修为名词。①指精气。《韩湘宝卷》：“性根命蒂有真传，莫把身心当本源。”命蒂，《武术汇宗》谓：“命即肾也，精也，元炁也。”命以精为根，故命蒂即指精也。②指脐蒂。《吕纯阳祖师未生诗》：“剪断脐带子，一点落根源，性命归真土，此处觅真铅。”后道家遂以脐为“命之蒂”。

命门宫 道家、医家功理功法性修为名称。《医心方》：“脐下三寸为命门宫，此下丹田也。”参关元条。

命之蒂 参命蒂条。

命之根蒂 道家丹门生理功理性名词。即指肾，参肾仙心佛条。

命根之祖 道家生理功理性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“先天上攻，会合华池真水，

命根之祖，咽液七次。”命根之祖，指真水，这里泛指玉液。

命宝本天真 道家丹田功理功法性修为名词。即天真至宝。《五篇灵文·产药》重阳注：“其药尚嫩，故不可采，若有妄念采之，必失玄珠，丧却天真至宝，反成魔狂，呼吸狂奔，不可救也。命宝不可轻弄，其斯之谓也。”命宝亦即大药。

舍利 佛教教理性名词。①指有德行的出家人圆寂后的遗体。存遗体之塔，即名舍利塔。②指舍利子，道家又因袭舍利名而指金丹。参舍利周天条。

舍念 道家生理功理性修为名词。舍念，即舍去欲念。《青华秘文》：“但于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为梗耳。急舍之，久久纯熟。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜中知抑则不喜，种种皆然，久而自静。”参收心等条。

舍利子 佛教教理功理性修为名词。①指僧人火化后遗存的骨性珠子。②参般若波罗密多心经文条。

舍利塔 参舍利条。

舍利周天 道家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“是为河车之原，其步骤先系采药归炉，慢慢养成舍利而过关，后胎养而出胎。”舍利过关，亦即小周天之谓。按舍利乃释氏之名称。道家借用以喻真气之谓。

贪欲 佛家、道家生理类养生

名词。《摄生要义·房中篇》：“佛书曰：‘诸苦所因，贪欲为本。贪欲不灭，苦亦不灭。苦不灭则生灭矣。养生者恶可不以智慧决哉。’此明过贪人欲，必损性灵，故修身之士，当明此理而戒节。”

贪欲菩提 佛教教理性名词。指贪心与觉悟心本是一心。《诸法无形经》：“贪欲之实性，即是佛法性；佛法之实性，亦是贪欲性！”“贪欲与菩提，是一而非二！”按贪欲可生烦恼，则烦恼亦当是佛性。故《坛经》谓：“善知识，即烦恼是菩提。……三世诸佛从中变三毒为戒定惠。”

念 气功通用性功理名词。
①指心意。《太平经》：“念之者，心也，意也。……至诚可专念。”②念与真如为体用。《坛经》：“真如是念之体，念是真如之用。”③念是得道与失道的关键。《太平经》：“人之得道者，志念耳。失道者，亦志念耳。”④指念的宗旨妙用。《太一金华宗旨》：“宗旨妙用亦惟在置心一处也。”

念诵 佛教教理功理性修习为名词。指口诵经文。①指形、声、字等的念诵法。《密宗道次第论》：“念诵之法，一缘于字形念诵，二缘声念诵；一缘前起心中之字形念诵，二缘自己心中之字形念诵。如前所说，防护命力，由具四支念诵门中，同时俱缘前方之身之心中月轮，轮上之字而为念诵。”②指吸气时念诵。同上编：“放息之时不应诵咒，令人安住，自修为天之身，

次乃如前摄息念诵。”③指缘天、月等念诵。《释论》：“先于天、月、咒鬘之事，有所缘，次于月轮、咒鬘有二所缘，后惟缘声，有一所缘。”三者渐修，而归于一。④指念诵应有节奏、清晰。《妙臂问经》：“念诵宜不急不缓，声非太大、乃非共人语，非散乱、非缺伊邬暗啊筹。”念诵妙在专致。其余皆末事。

念绝 道家生理功理功法类修习为名词。《高子遗书》曰：“静中妄念强除不得，真体（性）既显，妄念自息。”

念无为 佛教教理功理性修习为名词。《安般守意经》谓有念无为云：“现有所念，何以为无为？报：身口为戒，意向道行，虽有所念，本趣无为也。”本趣，本旨也。一心向道，心虽有念，而意则不著万有，故即无为。凡修无为法者，初境即须如此。念无为，亦即有念不著，任其自然。

念佛三昧 佛教教理功理性修习为名词。《安乐集》：“于皆佛所常勤精进，恒得甚深念佛三昧，念佛三昧力故，诸佛现前，皆与授记。从是以来，百万阿僧祇劫不堕恶道，乃至今日护得首楞严三昧。”念佛三昧，是净土宗成佛修行的最终目标，同时也可以修得相当的气功功力。盖心念专致，本身就是气功修习，故不当全以迷信视之。

念佛，观想持诵之意，故念佛可括唸佛。

念兹在兹 道家功理功法性修

为名词。念，意也；兹，所守之处也。念兹在兹，亦即止念于兹。止念，道家称为炼己，《规中指南》谓：“牢擒意马锁心猿，慢着功夫炼汞铅，大道教人先止念，念头不住亦枉然。”

念真如禅 见观真如禅条。

念无念、行无行、言无言、修无修 佛教教理功理功法性修为名词。《四十二章经》云：“佛言：吾法念无念念、行无行行、言无言言、修无修修、会（悟）者近尔、迷（执）者远乎！”此即大乘禅修之法，念而无念于念，行而无行于行，言而无言于言，修而无修于修，乃为中道。合参佛道条。此境实证易悟，说理难会，故佛宗亦言“无字为真经”。

义 部

义 佛教教理性名词。《大乘法苑义林章》：“义，有二种：一境界名义，二道理名义。”义为佛教常用词，如诸法如义，佛所说义等等。

杀机 道家玄理功理名词。《阴符经》：“天发杀机，移星易宿（变异）；地发杀机，龙蛇起陆（不安）；人发杀机，天地反覆（相应）。”杀中含生，生中寓杀，故《阴符经》又指：“生者死之根，死者生之根。”《悟真篇》：“祸福由来互倚伏，还如影响（如竿随影，如鼓应响）相随逐，会能转此生杀机，反掌之间灾变福。”人起杀机，天地相

应，人起生机，天地亦必相应，故古哲言：道心动天地，悟性惊鬼神。一念转之，即可成道。参生死户条。

杀机含生机 道家玄理性名词。《阴符经》：“天发杀机，移星而宿，地发杀机，龙蛇起陆，人发杀机，天地反覆，天人合发，万化定机。”杀机，杀生夺造化之机。《道家·丹鼎门》秘诀：“杀机伏，天地覆，杀机起，周天移。”是杀机，亦即生机，不杀之尽，则无以生之永。

【正误】杀机，不可从世俗之见理解为伤害、灭绝、异常、破坏。

杀生者不死，生生者不生 道家、佛家玄理性名词术语。《庄子·大宗师》：“见独而后能无古今；无古今，而后能入于不死不生。杀生者不死，生生者不生。其为物，无不将也、无不迎也、无不毁也、无不成也。”杀生，即灭却生，无生自无有死；生生，即有生而生，有生则必有死。《般若波罗密多心经》谓：“乃至无老死，亦无老死尽。”《金刚经》：“我应灭度一切众生。”义皆此。

勺 部

勿忘勿助 道家功理功法性修为名称。《玄机直讲》：“垂帘观照，心下肾上一寸三分间，不即不离，勿忘勿助。”此为守窍火候口诀。守炼之机，火随念动，念聚则火盛，

念驰则火衰。火若盛极则烧丹，火若不足则散丹。温养之法，意守之时当若有若无，似守非守。忘，念随驰也；助，念随火聚也。忘则不足，助则有余，故取中和之宜。张三丰《道言浅近说》谓：“守其清静自然曰勿忘，顺其清静自然曰勿助。”清静自然，顺应其道，即任其自然之谓欤。

匕 部

北玄 道家玄理功理性修为名词。《太上养生胎息气铭》：“常以孟月端坐，正思北玄，吸黑气，入口九”。北玄，北方玄武之简称。玄武为黑色之灵龟，故胆之神如龟。参胆脏炼气法条。孟月，每季第一月。

北潭 道家生理功理功法类修为名词。《女功内丹次第诗》：“潭里珠含景，山头月吐辉。”潭，即北潭，喻血海丹田。

顷刻丹成 道家功理功法性修为名词。《心印经》：“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥，存无守有，顷刻丹成。”修丹百炼，成在顷刻，此语惟道中人可得真解。

顷刻周天 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：“意所到，皆可为。”《了真子注》：“一日十二时辰内，遇一阳动，皆可下手也。紫阳曰：一刻之功夫，自有一年之节候，此乃顷刻之周天也。《马自诗然》曰：不刻时中分子午，无爻

卦内别乾坤。”周天之修，当不分刻时为之，行之一刻，则一刻之周天，行之一日，则一日之周天，行之百日，则为回风混合，百日通灵。

儿 部

先天炁 佛家、道家、医家、儒家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“何以谓之先天气？元气是也，此气从无极判来，伏于肾阴中，杳杳冥冥，静而不动，长生之灵药，超劫之至宝，而为后天呼吸之根蒂也。”先天之炁，为三宝之一，也为炼丹之基。先天炁常为后天气所掩，后天呼吸惟入于真定，先天真炁乃出为主事，此即后天一气返先天。

先天修 道家功理功法类修为宗派名称。即无为修。参修性条。

先天神 佛家、道家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“何以谓之先天神？元神是也，此神亦谓之本性，亦谓之真意，其心必要清朗朗，浑浑沦沦，无一毫念虑，无一毫觉知，则空洞之中，恍惚似见元神，悬照于内，斯时殊觉五蕴皆空，四体皆假，而我有真我也！”一般人先天元神为后天识神所蔽，昼思夜梦，如云遮月，因而元神隐退，识神常日主事。若能静定归一，无思无念，识神自然隐退，元神真性显现，此即佛、道两家之所谓见性。

先天精 佛家、道家、医家功

理功法性修为名词。《武术汇宗》：“何以谓之先天精？元精是也。元精发于肾之元气，从虚极静笃生来，则精乃清；从妄念淫事中生来，则精乃浊。清浊之辨，不辨之于其精，而辨之于其神也。”神定气闲，所生为先天元精，稍动淫念，则所生为交媾之精。故逆修之，后天可以返为先天，顺引之，先天亦可落入后天。故保精者，贵在清心绝欲。

先天三元 道家玄理性名词。先天，人生之先。三元，即元气、元精、元神，《寿世传真》谓：“元精，乃先天之精，非交媾之精。元气，乃虚无空气，非呼吸之气。元神，乃本来灵神，非思虑之神。所谓元精、元气、元神，由未生出胎以前而具，俱先天也。”未生之先，应是结胎之后。三元成形，而后乃可为人。先天与后天相对，参后天三用条。

先天之炁 道家功理功法性修为养生名词。《武术汇宗》：“至不呼吸而呼吸者，始系先天之炁，此乃静极生阳之理。”心肾相交，生出真铅，即先天之精，此精此炁，为炼丹之水火，不可轻失。

先天后天 气功通用性玄理名词。①指父母。《金丹真传·脱胎》疏：“人有先天有后天，先天者灵父圣母也；后天者凡父凡母也。”②指炁。《入药镜》：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”注曰：“先天炁即隐于后天气中，此龙虎之真精，至虚至无，至灵至妙。”

先天采药 道家丹门功理功法性修炼名词。即真采，参铅遇癸生等条。

先天灵炁 道家、医家生理养生类术语。又名一。《妙一斋医学正印种子编·先天灵炁》：“乃一点先天真一之灵炁，妙合在未始氤氲，未始交媾之先者。此正天得之以清，地得之以宁，人得之以生且灵者。”道生于一，人亦生于一，故一为先天灵炁。

先天呼吸 道家功理性名词。①指自然之气。《太平经》：“胞中之子，不食而取气，在腹中（系靠）自然之气。已生，（则）呼吸阴阳之气。守道（者当）力学反（同返）自然之气。（能）反自然之气，心若婴儿，即生矣。（若）随呼吸阴阳之气，即（会因老衰而）死矣。”②指胎息，参该条。

先天神炁 道家功理功法性修为名词。指心神混沌之意境，并由此意境所生之炁。《金仙证论·序炼丹第一》：“夫仙道者，原夫先天之神炁。”原注：“何以谓之先天，当虚无恍惚之时是也。……恍惚之时，不觉真机自动，阳物勃然而举，此即先天之炁也。”阳举乃平常征象，所异者是恍惚窈冥之际，无念无欲，真气自动，阳旺而举。

先天真炁 道家、医家玄理功理类名词。先天真炁，指未生之先的真气。①指禀于天地者。《寿世传真》：“气有禀于天地者‘有受于父母者。禀于天地之气谓之真炁。’”②指受胎时所禀。同上编：“真炁

者，人才受胎，便禀天地之气，与人身之气以类感类，合化以成人身。”先天真炁又名先天元炁，参先天三元条。③指为阳炁。同上编：“先天元炁为阳炁，……常使元炁内运，阳炁若壮，……阳壮阴衰，百病不生。”按元炁为人身真阳，养生修为，皆重于此。

先天真境 道家玄理功理功境性名词。《天仙正理直论》云：“当静虚至极时，无一毫念虑，亦未涉一念觉知（此似死定而非死定，似空定而非空定时），此正真先天之真境界也。如遇混沌初分（无极生有时），即有真性始觉，真气始呈（动也），是谓先天之炁也。修士于此下手，须要知采取真时，知配合真时，知配合真法，知修炼真机，而后可称真仙道也。”静虚至极，则无极之象。无极之境即先天真境。

先天精炁 道家玄理生理功理类名词。《类修要诀》：“此精不是交感精，乃是玉皇口中涎。此炁不是呼吸气，乃是元始一比肩。”玉皇口涎，喻天一之水，亦即天元之精。元始此肩，元始，先天也，隐喻先天一炁，亦即天元之炁。先天精炁总言无形无象，生肇后天之元精元气。

先命后性 道家功理功法类修为名词。《大丹经》：“修道须分三部修为，一者却病强身，二者延年不老，三者修身无极。”此即先修命（体）而后修性（灵）之谓。

先性后命 道家、佛家功理功法性修为名词。性即性功，命即命

功。《武术汇宗》：“其修明心见性，乃修道第一步功程，……吾人炼精化气，气化神，神还虚，以后天补先天……此即修道之第二部功程，……故性修死而命修活，先完第一步，再修第二步，而第一步自亦在二步之中，〔即性功悟成，再修命功……〕。”

先天之后天 医家玄理生理类名称。《医家衷中参西录·元气论》：“所谓先天之后天者，自初生以至成立是也。盖未生之前得母荫育，其元气固有日长之机，自初生以至成立，其全身日日充长，其元气亦即随之日日充长，其充长之时间虽在后天，而其自然充长之机能仍得之先天，故可以先天统之而为先天之后天。”

先天之先天 医家玄理生理类名称。《医学衷中参西录·元气论》：“所谓先天之先天者，未生以前是也。”此指人生由无形而成有形而言，此理亦可质诸修为。

先天第一枝 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“拿云手，步月梯采取先天第一枝。”先天第一枝，即三元之气初结之大药。

先天炁，后天气 道家丹门功理功法性修为名词。①指先后天母子气。《金仙证论·序炼丹第一》：“然后可施可受而精可化。”原注：“施者，后天气也，而为母气；受者，先天炁也，而为子炁，子炁既受母气则精化炁矣。”先天为母，后天为子，道家谓之顺生，后天为母，先天为子，则为逆炼。②指后

天元气与先天真气。《入药镜》谓：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”历来以先天炁即隐存于后天气之中，后天返先天时，得之则昏昏如醉。故以此气至虚至无，至灵至妙。得此二气则谓之得药。

先天真一之炁 道家玄理性名词术语。又名先天至阳之炁。太乙含真之气。《五篇灵文·序》重阳注曰：“人之一身，外有四肢百骸，内有五脏六腑，……皆后天阴浊。惟有先天这点至阳之炁，即先天真一之炁，谓太乙含真之炁是也。”“神者，太乙含真”“神者是真一之炁也。”道家千言万语，总不离神，若得心如止水，神恬意静，真一之炁自然来归。所谓“真一难图”，其实只为妄念二字。

先天一点至阳之炁 道家功理功法性修为名词。《五篇灵文·序》人：“四大上下皆属后天阴阳，惟先天，是至阳之炁，混于杳冥不测之内，至虚至灵，难求难见。”重阳注：“观一身皆空，寂然不动之中，忽然一点真阳发现于恍惚之中，若有若无，杳冥之内，难测难窥，非内非外，不知所以然而然者也。”此气实即先天炁。重阳注谓：“欲先天至阳之炁发现，别无他术，只是一静之功夫耳。”静至惚恍之境，则得耳。

先天之性、后天之性 道家生理功理性修为名词。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》云：“元神乃先天之性也”，欲神则后天之性也，参元神条。

先天无为，后天有为 道家玄理功理性修为名词。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》云：“盖心者，君之位也。以无为临之，则其所以动者，元神之性耳；以有为临之，则其所以动者，欲念之性耳。有为者（后天）日用之心，无为者金丹之用心也。”心者念也，念动则欲生，故为后天有为之念；心者神也，神静则性现，故为先天无为之性，前者为凡人之俗性，后者则为道人之圣性，故该书谓：“以有为及乎无为，然后以无为而利正事，金丹之入门也。”参得先天、制后天条。

先后相感，有无相生 道家玄理功理性修为名词。有无，先天后天之指，先后，无中生有之指。《五篇灵文·序》：“先天若无后天，何以招摄？后天不得先天，岂能变通。此乃无中生有，有中生无，无因有激之而成象，有因无感之而通灵。先后二天之气，如谷之应声。”先天之性若无后天之命，则性因无以招摄而不能机变。故先后天相感，无与有相生，乃成其人，乃成其道。

兜礼 道家、医家养生名词。《逍遥子导引诀》：“兜礼治伤寒。〔元气亏弱，腠理不密，则风寒伤感。患者端坐盘足，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，低头屈抑如礼拜状。不拘数，以汗为度，其疾自愈〕。”兜礼，即兜体；礼拜，指向前俯身。

兜体 道家养生名称。体，指外肾，即兜肾功参该条。

兜肾功 参撩兜九九功条。

几 部

凡心 参幻心条。

凡食 道家玄理功理性名称。即凡夫之人所食，参土地精条。

凡夫禅 佛教教理功理功法性修为名称。即具凡夫之见的修为。《禅那理行诸论集》：“正信因果，亦以欣厌而修者，是凡夫禅。”信有因果而执著，凡夫之见也，欣厌者，即欣上厌下之谓。参外道禅条。

凡圣同居 道家丹门功理功法类修炼名词。《明道歌》：“识得凡圣同居，打破仙佛共乐。”凡圣同居，指凡念真意，同居性海。尽去凡心则不成道，不纯真意亦不能了道。同而非同，居而不居，悟而自净，方为正修。

凡息真息 道家生理功理类名词。①指口鼻呼吸之气。《养真集》：“人生时，因（音和，响声）的一声，口鼻通气，所谓后天之气。”此言呼吸为后天之气。②指升降出入不同。同上篇：“凡人之气，前升后降，有出有入。”真人之气，后升前降，不出不入，谓之真息。”

夙业 佛教教理玄理性名词。《佛乘宗要论·大乘的涅槃菩提法身》：“四有余依者，非同小乘有余身体，依于夙业。”夙业，即业根，有色身则心在，心在则业识作主，

业根牵缚，故必依之。

咒 同祝。

凭脾存气 道家生理功理性修为名词。《气法要妙至诀》言：“三丹田真皆凭脾而存气，脾气若存，身则永固。神以气立，气以神存，神气相生，故长久也。”此言三田之气皆汇入中宫，中宫，乃脾之位也。

一 部

六丁 道教教理功理性名词。

①指阴神。《道书》：“阳官六甲，阴官六丁。”六丁谓六甲中之阴神。②指阴火。《易·乾坤卦》：九为阳，六为阴。道家取九丙喻阳火，“六丁”喻阴火。

六大 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·了生死为因》：“六大，地水火风空识。”“……六大，色法五而心法一（参阅五蕴条）。……大者周徧义，世界一切法皆不出乎此。”

六义 佛教教理功理性修为名词。《大乘起信论》云：“复次真如自体相者，……从本已来，自性满足一切功德。所谓自体有：大智慧光明义故、遍照法界义故、真实识知义故、自性清净心义故、常乐我净义故、清凉不变自在义故。”具足六义，即为如来藏。六义总言智慧光明，常乐我净。

六气 道家、医家生理功理性修为名词。①指食四季六气。《陵阳子明经》：“春食朝霞，朝霞者日始欲出赤黄气也；秋食沦阴，沦阴

者日没以后赤黄气也。冬饮沆瀣，沆瀣者北方夜半气也；夏食正阳，正阳者南方日中气也；并天地玄黄之气，是为六气也。”②指炼五脏六气，参六气法条。

六关 道家、武家、医家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“炼道在人身上凡六关，分前三关与后三关，前三关即上田〔脑〕，中田〔即黄庭，在脐下一寸二分〕，下田〔丹田〕；后三关即玉枕〔脑后枕骨〕，夹脊〔脊梁骨〕，尾闾〔尾椎骨〕，此乃炼精化气过关之节节。”节节，关键之谓。参三关条。

六尘 佛教教理性名词。别称六贼。《般若波罗密多心经》言：“色、声、香、味、触、法”即六尘。

六妄 佛教教理功理性修为名称。即六识。能引人迷妄，故名六妄。

六识 佛教功理性名词术语。六根六识。《般若波罗密多心经》言：“眼、耳、鼻、舌、身、意。”即六识。按佛教五蕴的归类：前五识为受，后一识为想。见五蕴、五阴条。

六即 佛教教理功理性修为名词。据《摩诃止观》载，六即为：一、理即，一切众生“一念心即如来藏理”，此为人人具有之先天佛性；二名字即，以名知义，而闻佛法，并生信念；三观行即，“心观明了，理慧相应”，止观双修；四相似即，修行后似有觉悟，断除烦恼妄想；五分真即，“初破无明见

佛性，开宝藏，显真如”，达到初步觉悟；六究竟即，“智光圆满，不复可增”，大彻大悟，乃为究竟。六即总言修行次第。

六极 医家、道家生理功理性名词。《明医论》：“五劳则生六极：‘一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极。五曰精极，六曰髓极。’六极由五劳而生，极者损也，伤损之甚，曰极。参五劳条。

六事 参数息六事条。

六相 佛教教理性名词术语。出《华严经》。《佛教常识问答》：“六相是：总相、别相、同相、异相、成相、坏相。这六相既同时表现在一切事物中，也同时表现在一个事物中，……都是相反相成，同时具足，互融互涉，彼此无碍的，以此可以揭示出法界缘起的道理。”

六度 佛教教理性名词。《佛说八大人觉经》注：“……六度之大行，一布施度，二持戒度，三忍辱度，四精进度，五禅定度，六智慧度。”参三布施条。

六神 道家生理功理类名词。《黄庭内景经》：“至忌死气诸秽贱，六神合集虚中宴。”六神，六识之神也，主宰人之后天活动。受惊则不安，俗谓“六神无主”，即此。

六根 佛教教理性名词。①即眼、耳、鼻、舌、身、意。见六识条。②指六根烦恼。《佛说八大人觉经》注：“贪、瞋、痴、慢、疑、不正见，六为根本烦恼。”

六贼 佛家、道家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“六贼，

即色、身、香、味、触、法也。”参六识条。

六候 道家丹门功理功法类修炼名词。指结胎、出灵功夫的修炼。《明道歌》：“六候仙胎结成，十月婴儿怀抱。天门迸裂显神通，龙沙会上书名号。”此指六候出灵之功。

六害 道家、医家功理性养生名词。《太上老君养生诀》：且夫善摄生者，要当先除六害，然后可以保性命，延驻百年，何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者捐滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。”

六衰 佛教教理功理性修为名词。即六识之欲能令诸善衰灭，故名六衰。

六通 佛教、道教教理功理性名词。①佛家指“天眼通”、“天耳通”、“他心通”、“宿命通”、“神境通”、“漏尽通”，为六通。前五通谓之见在神通，可得也可失。只有得了第六通才称无漏神通，方可永在。《永嘉证道歌》：“八解六通心地印，”即此六通。②道教因袭佛之说。《仙佛合宗》：“守至十月，期俟足纯，明神归大定，于是定能生慧，自六通之……天眼通，能见天上之事；天耳通，则能闻天上之言，宿命通，则能晓前世之因；他心通则能知未来之事……。”按天眼并非专指见天上事，参五眼条。

六情 即六根。

六淫 医家、道家生理功理性养生名词。即风、寒、暑、湿、燥、

火这六种病邪的合称。淫者，邪恶乘戾之谓。六淫不仅与四季寒暑有关，而且与人体阴阳偏盛偏衰，及正气旺盛与否有关，故历代养生家均极重视外避六淫，内息七情。

六粗 佛教教理性名词。即六粗相。《佛说八大人觉经》注：“六粗者，一智相，二相续相，是第七识，……属行阴。三执取相，四计名字相，是意识及前五识。……属想阴……受阴。五业相，六业系苦相。……属色阴。”粗，原作麤。

六道 佛教教理性名词。即“三恶道”：地狱、饿鬼、旁生。“三善道”：天、人、阿修罗。见三恶道、三善道条。

六境 佛教教理生理性功境名词。即六根、六识产生的六种境界。《俱舍论》：“六根、六识十二名内外，谓所宗色等六境。”

六不思 道家养生名词。《千金要方》引：“彭祖曰：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，……而兼之以导引，行气不已，亦可得长年，千岁不死。”六不思概言之，即色、声、香、味、触、法六贼，若能空之，自然与道合真，长寿永年。但不思易落顽空，参无思等条。

六无为 佛教教理功理性修为名称。即虚空无为；择灭无为；非择灭无为；不动无为；想受灭无为；真如无为。此系大乘唯识宗的说法。

六字气 即六气法。

六气法 气功通用类功法术语。别称六字诀，六字法等。六气法首出南北朝时陶宏景之《养性延命录》，此后隋智顗的《修习止观坐禅法要杂说》，唐孙思邈《千金方》等也相袭转载发挥，流传至今。常用义有①纳气一法而吐气六法。《养性延命录》：“纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，……寒可吹，温可呼，委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”②六字配五脏法一。《修习止观坐禅法要杂说》：“用六种气治病者，即是……心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，肝脏热来嘘自至，三焦垂处但言嘻。”③六字配五脏法二。《摩诃止观》：“呵治肝，呼吹治心，嘘治肺，嘻治肾，咽治脾。”④六字配五脏法之三。《千金要方》：“若患心冷病，气即呼出；若热病，气即吹出；若肺病，气即嘘出；若肝病，即呵出；若脾病，即唏出；若肾病，即咽出。”⑤六字配五脏法之四。《普济方》：“嘘属肝，呵属心，呼属肺，吹属肾，嘻属三焦，咽属脾。”⑥六字配五脏法之五。《养生方·导引法》：“肝呵，心吹，脾嘻，肺嘘，肾咽。”⑦六字法之主治。《圣济总录》：“行道之法，时寒可吹，时热可呼。吹以去热，呼以去风，呵以去烦，嘻以下气，嘘以散滞，咽以解极。”⑧指六气中忌嘘咽长息。《圣济总录》：“夫人之极率多嘘，嘘咽者长息之气，道家

行气所忌也。”⑨指六法为泻而不补。《普济方》：“大抵六字泻而不补，但觉壅即行，本脏病已，即止，岂可逐日行之。古人言：六气吐出不可过，过则伤正矣。”⑩指六法可转吸为补。《遵生八笺》：“用嘘法‘疾平即止。病止又恐肝虚，当可嘘字作吸气之声以补之。’其余五法，也可转吸为补。”⑪指六法之用宜轻而无闻。《内外功图沈辑要》：“大凡六字之诀不可太重，恐损真气，”“口吐鼻取，不使耳闻。”⑫指六字法行之无益。《金丹真传·扫邪归正歌》：“八段锦，六字气，行他空把功夫费。不知真种是还丹，水火空铛虚滚沸。”⑬六字法的修炼诀。《修龄要指·延年六字总诀》：“肝若嘘时目睛睛，肺和咽气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。”⑭六字法的四季诀。同上篇：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金肺润，肾吹惟要坎中安；三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，切忌出声闻口鼻，其功尤胜保神丹。”

六字诀 参六字气条。

六字法 医家养生治病歌诀。

《类修要诀·去病延年六字法》原细注：“其法以口吐鼻取。”

“肝若嘘时目睛睛，肺知咽气手双擎。心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平。脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。”此系总诀。

“吹肾气诀：肾为水病主生门，有病尪羸气色昏，眉蹙耳鸣兼黑瘦，

吹之邪妄立逃奔。

呵心气诀：心源烦躁急须呵，此法通神更莫过。喉内口疮并热痛，依之目下便安和。

嘘肝气诀，肝主龙涂位号心，病来还觉好酸辛，眼中赤色兼多泪，嘘之立去病如神。

肺气诀：咽咽数多作生涎，胸膈烦满上焦痰。若有肺病急须咽，用之目下自安然。

呼脾气诀：脾官属土号太仓，疾病行之胜药方。泻痢肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。

嘻三焦诀：三焦有病急须嘻，古圣留言最上医。若或通行去壅塞，不因此法又何知。”

六妙门 佛教教理功理功法性修为名词。《修习止观坐禅法要》有《六妙门》法。大法凡六，分之则为十二：一曰数，分修数、证数；二曰随，分修随、证随；三曰止，分修止、证止；四曰观，分修观、证观；五曰正，分修正、证正；六曰净，分修净、证净。参阅本法有关各条。

六即佛 参六即条。

六活意 见数息六事条。

六息卦 儒家、道家、医家玄理功理性修为名称。即复、临、泰、大壮、夬、乾六卦，亦即太阳六卦。参辟卦等条。

六消卦 儒家、道家、医家玄理功理性修为名称。即姤、遁、否、观、剥、坤六卦，亦即太阴六卦。参辟卦等条。

六情欲 佛教教理生理性名

词。《安般守意经》云：“何等为六情？谓眼合色，耳受声，鼻向香，口（舌）欲味，细滑（触）为身，衰意为种栽，为痴，为有生物也。”有生之物，皆具六情，惟体用能量有异也。欲遂六情，即有六欲，故名六情欲。

六凡四圣 佛教教理性名词。佛教将佛与众生等分为十大类的总称，又名“十界”即地狱、饿鬼、畜生（傍生）、阿修罗、人、天、声闻、缘觉、菩萨、佛。

六门紧闭 道家功理功法性修为名词。《金丹真传·结丹》：“若问如何丹结？六门紧闭存神”。六门即六识，六识不用，谓之紧闭。

【正误】：《金丹真传》原注谓：“六门紧闭者，耳、目、口三宝，闭塞勿发通也”。按耳、目、口三宝只得三官五窍，均不合“六门”之教。目闭得三宝，神尚可外驰，心意仍可外索，故其注当左。

六气歌诀 医家养生治病歌诀。《类修要诀·六气歌诀》原细注谓：“病瘥即止，不可过，过即败气。”

“一曰咽咽法最灵，应须秘。外属鼻根内关肺，寒热劳闷及肤疮，以斯吐纳无不济。

二曰呵呵属心王，主其舌。口中干涩身烦热，量疾深浅以呵之，焦腑疾病自消灭。

三曰呼呼属脾神，主其土。烦热气胀腹如鼓，四肢壅闷气难通，呼而理之复如故。

四曰嘘嘘属肝神，主其目。赤翳昏昏泪如哭，都缘肝热气上冲，嘘

而理之复如故。

五曰吹吹属肾藏，主其耳。腰膝冷多阳道萎，微微纵气以吹之，不用外边求药饵。

六曰嘻嘻属三焦，有痰起。三焦所有不和气，不和之气损三焦，但使嘻嘻而自理。”

上述六法较为古朴，可参六字法条以对照。

六字真言 医家养生术语名称。六字真言，即六字气，又名六字诀，创始于梁代著名医药学大家陶弘景，参纳一吐六条。

六事四谛 佛教教理功理功法性修为名词。六事，参数息六事条。四谛，《安般守意经》云：“为得四谛为行净，（四谛即苦、集、灭、道）当复作净者，识苦，弃习（集），知尽（灭）、行道”。“何以知为苦？多所挂碍，故之为苦。何等为弃习？谓不作事。何等为尽证？谓无所有。道者，明识苦，断习，尽证，念道。识从苦生，不得苦，亦无有识。是为苦也。尽证者，谓知人尽当老死死；证者，知万物皆当灭。是为尽证也。”此言修数息观时欲入定境，亦当悟破四谛，方能入道。

六波罗密 佛教教理功理性名词。指佛教六种修炼法。《大乘金刚经论语》：“敢问云何修证得六波罗密？佛言……能舍人我不争，名得第一布施波罗密。……能断邪非名得第二持戒波罗密。……非来正对……得第三忍辱波罗密。……能学如来十二部经……未证务证，名得

第四精进波罗密。……能习禅定，定力如山，魔扰不乱，名得第五禅定波罗密。……能空诸相，能通理法，能决是非……名得第六般若波罗密。”按六波罗中有宗教成分，也有气功成分，特别是“禅定波罗密”，是通向佛家气功高深阶段的桥梁。

六相圆融 佛教教理功理性修为名词。亦称“六相缘起”，佛教华严宗教义之一。用以说明法界缘起的主要原理之一。六相，指总相和别相、同相和异相、成相和坏相。用以说明一切现象虽然各有自性，但又都可以融合无间，并无差别。《华严一乘教义分齐章》：“总相者，一含多德故；别相者，多德非一故，别依止总，满彼总故；同相者，多义不相违，同成一总故；异相者，多异相望，各各异故；成相者，由此诸缘起成故；坏相者，诸义各住自法不移动故。”此中总、同成三相，系指全体或总体，别异、坏三相，系指部分或片断。故六相圆融，即全体与部分，一般与个别的圆融关系，即“一切缘起法，不成则已，成则相即熔融，无碍自在”。

六相缘起 即六相圆融。

六度圆满 同无漏智。

六根不漏 参六根固塞条。

六根互用 佛教教理功理类修为名词。六根，亦即六识。《楞严经》言“六根互用，系指耳、目、口、鼻等发六通后的互用，参六通条。今之所谓特异功能，以耳代目听

字，以意代眼视物，均系人体潜在功能的自在恢复，为“自在神通”，当然亦属六通范畴的功能。

六根固塞 道家生理功理功法类修为名词。《丹道九篇》有云：“……下用木座抵住谷道，所以使身根不漏也；上用木夹，牢封鼻窍，所以使鼻根不漏也；含两眼之光，勿令外视，所以使眼根不漏也；凝两耳之韵，勿令外听，所以使耳根不漏也；齿唇相合，舌抵上腭，所以使舌根不漏也；一念不生，一尘不染，所以使意根不漏也”。此参合佛家六根之说而意会成论，实秀才兵书类语，以物触体则身必不适，意必分注，实非道家抱元守一之旨。

六根震动 道家丹门功理性名词。指大药生时。《仙佛合宗》：“须知大药生时，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”。

六字延寿诀 道家、医家功理功法性修为名称。即“动功六字延寿诀”。参六气法条。

六根本一性 佛教教理、功理性修为名称。六根，又名六尘，即眼、耳、鼻、舌、身、意。根性虽六，性体本一，解脱一根，六根随解，即所谓一解随解，一了百了。《般若波罗密多心经》：“无眼界，乃至无意识界，”“无挂碍，无挂碍故无有恐怖，远离颠倒梦想”。此谓六根破一，便得证悟。参一根既返元，六根成解脱条。

六月中炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“六月中炼气法。每日丑寅时，双拳睦（髀）膝，引作龙虎肝肺之说，气提上心，各三五度，华池水下降三次，其肝肺龙虎合交。尽其功夫，背疾不作，效应无二。”龙虎肝肺，道家以左青龙属肝，右白虎属肺，左手臂动应肝，右手臂引应肺，双手合则为龙虎交。此导引通和之法，双臂开张导引，背部相应通和，故久炼者背疾不作。

六月节炼气法 道家玄理功理功法性修为名称。《太初元气接要保生之论》：“六月节炼气法：每日丑寅时，坐息定半刻，两手运下丹田，双足直伸，制三五度，先天（之气）上攻，会合华池真水，命根之祖，咽液七次。消除积滞，身康力健。”此亦导引咽津法。

六合同春，物物得所 道家、佛家功理功法类修为名词。《集说慧命经》注：“春者，喻周身之暖信也，物者乃释教之别名，即儒所谓元气也。功到时，至此物当产之时，不知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身苏绵快乐，痒自毫窍，身心无主。丹田暖融，渐渐而开，阳物勃然而举，忽然一吼，吸吸顿断，心物如磁石之相翕，意息如蛰虫之相含，不觉入于恍惚天地，人我不知。所之浑浑沦沦，又非今之禅家枯寂无为。恍惚之中，心自不肯舍其物，物自不肯离其心，相亲相恋，纽结一团。其中景象，似舒

似翕而实未见其舒翕，似泄似漏而实不至于泄漏，其妙不可以言语形容。故《心经》解云：一阳初动有无穷之消息。少焉，恍恍惚惚，心以复灵，呼吸复起，丹田之气自下往而行肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止，所谓气满任督自开，此之谓也。”此系阳动妙景，记述真实，知之即可，但不宜背诵，以免着境生心。又大药已产之候，精气下注肾管（阴茎），产生暖乐，此时当防危虑险，防其渗漏。故又曰：“迅时速采归源，转大法轮，不然此物满而又溢，至全功废却矣。”除转大法轮外，《道家·太极门》中传有莲蕊舒百瓣法，参该条。

六阳进火，六阴退符 道家丹门功理类修炼名词。《还丹秘诀养赤子神方》谓：“自子至巳六辰乃进阳火之时也，自午至亥六辰乃退阴符之候也”参进阳火，退阴符条。

交心肾 道家生理功理类修为名词。《医学衷中参西录·元气论》：“内炼家会合婴儿姤女之功即交心肾之功，亦即补助元气之功也。”交心肾，亦即坎离交媾，参该条。

交济之道 见房中术条。

交接之术 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·释滞》：“房中之法十余家，……若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤煞者也。……余实复未尽其诀矣。一塗之道士，或欲专守交接之术，以规神仙，而不作金丹之大药，此愚之甚矣。”交接之术，即房中术参该

条。

交接之道 即男女双修，参房中术等条。

交媾坎离 道家丹门功理功法类修炼名词。《金华宗旨》：“次以两目内照坎宫，光华所到，真阳即出以应之。离外阳而内阴，乾（象）之体也。一阴入内为主。随物生心，顺气流转，今回光返照，不随物生，随气即住，而光华注照则（坎中）纯阳（出以交）也。同类必亲，鼓坎阳上腾，非坎阳也，仍是（坎中真阳之）乾阳应乾阳也。二物相遇，便纽结不解，氤氲活动，倏来倏往，倏浮倏沉……浮沉无辨，脉住气停，此则真交媾矣。”脉住气停，则后天一气返先天，抽坎补离，而返乾阳也。

充形 儒家功理性名词。即实形，实其人生本虚之体。《管子》谓：“夫道者，所以充形也。而人不能固，其往不复，其来不舍。”道、修为之法也，故可充实其本虚之修形。《老子》谓：“大道无名，长养万物。”即此。

京黑先生睡功行气法 道家修为功法名称。《神仙食气金柜妙录》载有作者的睡功行气法。其法：“正偃卧，握固，两足间相去四五寸，两臂间相去亦四五寸，去枕，微息，四九三百六十息。如委（解）衣，骨节皆（松）解。初为势至三十息，后自转易，觉气如云行体中，经营周身，濡润形体，浇灌皮肤，五脏六腑皆悉充满，旧疾皆散。为之不止，则康壮矣。”

“初行气，先安稳其身，而和其气，无与意争。若（气）不和，且止，和乃为之。常守之勿倦也，小行即小得之，大行即大得之。气至则形安，形安则鼻息调和，鼻息调和则清气来至，清气来至则觉形热，觉形热则颇汗出，汗出勿使起则神安，神安则道自见矣。”睡功修为，呼吸最宜自然，四体务须放松，但能意念专致，久之自见功效。

夜卧治病法 道家治病性功法名称。《上清握中诀》：“夜卧，觉，存（想）日象在（有）疾（之）手中握之，使日光赤芒从臂中逆至肘腋间：良久，日芒忽变成火以烧臂，使内外通匝洞彻。良久，乃阴祝（默诵）曰：‘四明上元，日月气分，流光焕曜，灌液凝魂，神火散景，荡秽炼烟，洞彻风气，百邪燔然，使得长生，四肢完全。注害考鬼，收付北辰。’毕，存思，良久，放身自忘。”

云：患手风（痹）不如者，若头，面余处风痹，亦各随其处，依此法烧、祝之。”此为存想咒语治病法，但得意念专一，存思有验，不念咒亦可。

夜守阳窍，日守阴窍 道家功理功法类修为名词。《类修要诀·抱一子逍遥歌》：“夜间守定泥丸宫，日间守定脐腹中，行住坐卧无间断，丹田里面暖溶溶。”夜属阴，阳气下降而阴气上升，故当守上窍逆修之。白昼为阳，阴气降而阳气升，故当守下窍导引之。

夜饭减一口，活得九十九 道家、医家养生名词。《寿亲养老新书》：“晦翁语录或云：夜饭减一口，活得九十九。”晦翁，即朱熹。夜食宜少，卧中脾胃难磨，参食条。

育婴 道家丹门生理功理类修为名词。《黄庭内景经》：“肾神玄冥字育婴”。玄冥，玄，北方水色也；玄冥，水神之名也。育婴，育孕儿婴也。肾藏精，主继嗣，坎主铅，主生丹而孕儿，故名。又育婴，肾神之名。

帝京 即七宝殿。

离坎 即坎离。

离法 佛教教理功理类名词。《金刚经》：“所言一切法者，即非一切法，是故名一切法。”不生法相……即非法相、是名法相。”般若得以“顿忘人法解真空为宗旨，与禅学派的真如观不同。诸法皆空，故当离之。”

离相 佛教教理功理性名词。《金刚经》：“此人无我相、无人相、无众生相、无寿者相。……何以故，离一切诸相，即名诸佛。”名，即无可名之强名，故佛相、法相也都在离之之列。又，诸相皆空、故可离之。

离宫 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字》：“真铅生于坎，其用在离宫。以黑而变红，一鼎云气浓。”《内丹》注曰：“离宫者，心火也。欲求其气，则用此心。”参坎离条。

离欲尊 佛教教理功理类名

词。《坛经》：“自心归依正，念念无邪故，即无爱著，以无爱著，名离欲尊。”

离女坎男 道家、儒家玄理生理类名词。《女宗双修宝筏》谓：“女子内阴而外阳，卦义属离。”男子则外阴而内阳，卦象属坎，参坎离等条。

离宫走火 道家丹门功理功法类修炼名词。离宫主神，故走火即为失神，参走火入魔等条。

膏肓二穴 道家生理功理类名称。《西王母女修正途十则》注云：“谨按双关位于脊前宫后，关内有二穴，人身津液之所踞左，曰膏，右曰肓。药力不能到，真炁不自至者。”按此说系袭自医家。

部

冲开天门 即开天门。

次虚无 道家功理功法性修为名词。《太平经》：“三为数度者，积精还自视也，……此亦小度世之术也，次虚无也。”次、其次也；虚无，修为之法也，亦即修为之小法。

净肉 佛教教理性名词。《续僧传·智炫传》有云：“经律中，许僧受食三种净肉。”净肉，非洗净之谓，乃可食不可食之指，参三净肉条。

净身 道家功理功法性修为名词术语。即缩阳，参淫根条。

净息 即修调之息，参三辈条。

净土宗 即莲宗。

净土真宗 佛教教理功理性宗派名称。日本佛教宗派之一，以《无量寿经》为佛说经典，亦即中国的净土宗，参该条。

凌虚 道家功理类修为名词。凌虚，指居住高尊。旧传修为之佳地有四：一山、二楼、三塔、四幽。倚山傍水，人迹罕到，或洞或楼，凌虚最妙。虚，空也，指身处虚空，易接天真。

凝 道家功理功法性修为名词。凝，住也。即凝神之指。《玄肤论》：“所谓凝者，非决然不动之谓也，乃以神入于气穴之中，与之相守而不离也。”《天仙道程宝则》：“所谓凝也，先以目光注所凝处，微以意敛真气，氤氲而归。”凝，聚念也，凝而住，则为止。

凝心 即凝神。

凝止 道家功理功法类修为名词。即凝神止念，参凝条。

凝抱 道家、医家养生修炼名词。《逍遥子导引诀》：“凝抱固丹田。”〔平时静坐，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〕。凝抱，即凝神固抱。

凝固 道家功理功法类修为名词。即凝神握固，参凝抱条。

凝神 道家功理功法性修为名词。①指收心入内，《道言浅近说》：“凝神也，收已清之心而入其内也，心未清时眼勿乱闭，先自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。”②指心上

脐下。同上编：“心止于脐下曰凝神。”③指先澄神遣欲。《玄肤论》：“凝神之要，莫先于澄神；澄神之要，莫先于遣欲。”《清静经》谓：“遣其欲而心自静，澄其心而神自清”。凝神之要，莫先于此。

凝抱之功 道家、医家养生修炼名词。《逍遥子导引诀》：“元神一出便收来，神返身中气自回。如此朝朝暮暮，自然赤子产真胎。此凝抱之功也。”凝抱者，凝神抱一也。

凝神于虚 道家功理功法性修为名词。《道言浅近说》：“凝起神了，然后如坐高山，而视众山众水；如燃天灯，而照九幽九昧，所谓凝神于虚者，此也。”凝聚，聚念也。虚，无着也。高视明照，喻其明性也。凝神于虚，虚而生明，乃为合道。

凝神调息 道家功理功法性修为名词。《道言浅近说》：“调息不难，心神一（凝）静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照即调息也。”海息先凝神，神凝息自调。凝神者：“心止于脐下曰凝神”，故“气归于脐下曰调息”又“凝神调息，只要心平气和，心平则神凝，气和则息调。”心宁一、缘心脐下、心平气和，为凝神调息之三要。

凝神入气穴 道家、医家功理功法类修为名词。《还丹复命篇》：“昔日遇师亲口授，只要凝神入（炁穴）。”《天仙道程宝则》谓：“所谓凝也，先以目光注所凝处，微以意敛真气，氤氲回归”。《医学衷中参西

录·论医士当用静坐之功以悟哲学》：“至未阳生时用武火，方可谓凝神入气穴。”参文武火条。

凝神照气穴 道家、医家功理功法类修为名词。《医家衷中参西录·论医士当用静坐之功以悟医学》：“盖静坐之时，用脑中文元神，所谓文火也。……静坐之时用文火，当名为凝神照气穴。……盖照惟照之神光，不着迹象，故为脑中元神。”参凝神入气穴条。

部

冥心 道家、医家功理功法性名词。冥心，止心也。八段锦谓：“闭目瞑心尘，操同静思神。”《寿世传真》谓：“先必冥心，息思虑，绝情欲，以固守神气。”

冥契同运 道家玄理功理性修为名词。又名三才合真气。《天隐子·后序口诀》：“然更有要妙在乎与天地真气冥契同运，能识气来之时，又辨气息之所。若是则与天地齐其长久，谓之神仙矣。法起冬至夜半子时，一阳气始来，或迟或早，先须辨识气来形候，才觉气来，则运自己之气适与天地之气偕作。次日夏侯此气而消息之，此是神仙至妙至精之术，人罕达之。”按此法即道家秘传之“三才合真法”，合运天才之真，应为最后之上乘功夫。故司马承祯称之为“神仙至妙至精之术。”文中言“冬至夜半子时”，即后世所谓正子时。若误时而来，即谓之活子时。天真合气法参三才合

真条。

i 部

许真君暗铭 道家、医家修功法名称。见《类修要诀·许真君暗铭注》。全文及注如下：“学道养圣胎。〔长生久视之道，人人尽有希生之心，亦少学者也。圣胎者，胎息也。〕

存亡不存来。〔信道……不惜身命，始坚学道之心，……则存亡而不存来。学之道，气通流，以得玄趣，为期不畏亡而成之也。〕

泥丸通百节。〔泥丸，眉间入三寸是也。中有路，入通顶后背脊，兼通达脚骨中。入气海，大小利门，出似醍醐之效也。〕

丹阙脉三才。〔丹阙中宫，……为绛宫心君治之。管百城千国，皆心君血脉通焉。脉者，调摄和净也。三才者，三焦。〕

去作三周计。〔不知玄道是气，罔测远近宽窄程途，亦恐不逢坚志往游，且若探讨学之周也。〕

还是七日回。〔探讨得气之术，妙不能已身不在他人，故不用多时回也。〕

玄珠求海阔。〔言海内求珠……〕

赤水路无媒。〔赤水者，血也。玄珠未得津血不成，无媒路也。〕

善恶怀中秀。〔长生之术，善修之则易到，恶者不达之玄妙。修到气海怀生光彩，一如秀影也。〕

尿阿两畔催。〔唯思蕙白之气，于背脊两畔，去来催者急也，而成

玄珠也。〕

其中无一物。〔气在其中无一物，道气已成，用心已到。无心之境，行住合无为之理，自然之乡也。〕

搔首坐瑶台。〔首者，头也。搔者，动也。……瑶台琼室，则日月之宫也。此为阳界三魂受事之府，人神所居之宫也。〕。

“暗铭”为丹门隐语，上注未详，兹醒之。

学道养圣胎；圣胎，逆修逆行之道。

存亡不存来：存，生也；亡，死也。有生必有死，“不存”则不生不死，始可长久。《老子》谓：“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”

泥丸通百节，丹阙脉三才：泥丸，丹宫为修生养命之所，气行之源，能通百脉。

去作三周计，还时七日回：去，炼去也，三周指小周，大周三才周。还、还丹也，七日回即七返。

玄珠求海阔，赤水路无媒：玄，白色水也；珠，阴中之阳也。赤，红色火也；水，阳中之阴也。故玄珠为坎三爻中真阳，赤水即离三爻中真阴。求海阔，路无媒，均艰难形容词。

善恶怀中秀，尿阿两畔催：善恶喻心，尿阿喻肾，怀中秀，玄珠结丹宫也，两畔催，水火相冶炼也。

其中无一物：此言结胎为玄象，无中之有，有中实无，始生于有，终归于无，故曰无一物。然无中含

有，无物有神，即所谓先天无象之真。

搔首坐瑶台：搔首，动头也，神全则开天门而出，故曰首动。坐瑶台，指上天庭。

证止 佛教功理功法性修为名词。《六妙门》：“证止者，觉身心泯然入定，不见内外相貌，定法持心，任运不动”，修止纯熟，觉心息两忘，不见息出内外，心持自然，谓之证止。

证正 佛教功理功法性修为名词。《六妙门》谓：“证正相者，心慧开发，不加巧力，任运自能破折，返本还元，是名证正。”修正纯熟，心慧明照，还其本性，名为证正。

证观 佛教功理功法性修为名词。《六妙门》：“证观者，如果观时，觉息出入遍诸毛孔，心眼开明，彻见三十六物及诸虫户。内外不净，刹那变易，心生悲喜，得四念住，破四颠倒，是名证观。”修观有悟，外则觉息风贯透毛窍，内则悟色身不净。真性渐悟，谓之证观。

证净 佛教功理功法性修为名词。《六妙门》：“证净者，如是修时，豁然心慧相应，无碍方便，任运开发，三昧正受，心无依持。证净有二：一者相似证，五方便相似无漏道慧发；二者真实证，若法忍乃至第九无碍道等真无漏慧发也。三界垢净，故名证净。”修净有悟，心开发慧，自持无依，至似无漏谓之相似证。相似者，近似而非

是。得真无漏谓之真实证。实实不虚，乃为究竟。“漏”合参有关漏条。

证随 佛教功理功法性修为名词。《六妙门》谓：“证随者，心既微细，安静不乱，觉息长短，遍息入出，心息往运相依，意虑恬然宁静。觉随为粗，心厌欲捨”，此际便可随息法而修止息。修随纯熟，心息相依，自随出入谓之证随。

证数 佛教功理功法性修为名词。《六妙门》谓：“证数者，觉心任运，从一至十，不加功力，心住息缘。觉息虚微，心相渐细，……意不欲数。”修数调息，心调息匀，不数自数，谓之证数，即统息数数之自然之数也。

识阴 佛教教理功理性名词。《摩诃止观》：“但观识阴，识阴者，心是也。”五阴为识，故识阴为心。

识佛 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“后代世人，若欲觅佛但识佛心众生，即能识佛，即缘有众生，离众生无佛心。”佛家以众生之心即是佛心，故识众生即是识佛。参见佛条。

识藏 佛教教理性名词。如来藏本性清静，亦即佛藏，本来恒常不变，由于为无始以来的恶习烦恼熏染，因而真性蒙蔽，识神用事，转为“识藏”。《楞伽经》云：如来藏为无始虚伪恶习所熏，名为识藏，生无明住地，与七识俱。……此如来藏虽自性清静、客尘所复故，犹见不净，”乃为识藏。识藏亦即佛家所云第八识，阿赖耶识。

说通 见说通相。

说通相 佛教教理功理性修为名词。《楞伽经》云：“云何说通相？谓说九部种种教法，离异不异，有无等相，以巧方便，随顺众生，如应说法，令得度脱。是名说通相。”说通者，由说理而通也。专事教义理说之研索，并以说教，名为说通。

诸法空 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何等为诸法空？名色、受、想、行、识，眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法，眼界、色界、眼识界，乃至意界、法界、意识界，是诸法、诸法空、非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是为诸法空。”人世诸法，不离五蕴，不离十二处、十八界，故名诸法。世法皆无常而本空，故云诸法空。

诸行无常 佛教教理功理性修为名词。①指常乐。《坛经》：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。……乃示涅槃真乐，刹那无有生相，刹那无有灭相，更无生灭可灭。是则寂灭现前，当现前时，亦无现前之量，乃谓常乐。”②指空幻。《永嘉证道歌》：“诸行无常一切空，便是如来大圆觉”。

诸法空相 佛教教理功理类名词。《心经》：“舍利子，是诸法空相”。诸法，法因心生，心生则种种法生，心灭则种种法灭，故诸法皆空，情同四蕴。能得诸法空相之境，则诸法“不生不灭，不垢不净，

不增不减。”诸法皆空，故名空相。

诸法实相 佛教教理功理性修为名词。《中论·观涅槃品》：“分别推求诸法，有亦无，无亦无，有无亦无，非有非无亦无，是名诸法实相，亦名如来法性实际涅槃。”亦即实相涅槃。诸法皆空，悟得此相，即为诸法实相。

诸佛如来禅 见如来禅条。

谁家子 道家丹门功理功法类修炼名词。指修炼而生之婴儿，《黄庭内景经》：“问谁家子在我身，此人何去入泥丸。”谁家子能入泥丸则离出灵不远。

调气 气功通用功理性名词。

①存想类调息。《无畏三藏禅要》：“调气者，先想出入息，从自身中一支节筋脉亦皆流注，然后徐徐从口而出。又想此气色白如雪，润泽如乳，仍须知其运近，还须徐徐从鼻而入，还令遍身中，乃至筋脉悉令周遍。”②指住气闭息。《千金要方》：“引气从鼻入腹，足则停止，有力更取（吸），久住（闭）气闷，从口细细吐出尽。还以鼻细细吸入……”

调息 气功通用性功法名词。

指调节气息。①指三教均宗调息。《勿药元诠》：“调息一法，贯彻三教，大之可以入道，小用可以养生。”②指调息分四相。《勿药元诠》：调息有四相，呼吸有声者风也，守风则散；虽无声而鼻中湍滞者喘也，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。”惟息相为正息。

③指调真息有三要。《针灸大成·脏腑图·导引本经》。“然欲清金，必先调息。息调则动患不生而心火自静。一者下着安心，二者宽中体，三者想气遍毛孔出入。通用无障，而细其心，令息微微，此为真息也。”④指修调息可永年。《寿世传真》：“气是延年药，心为使气神，能从调息法，便是永年人。”“调息须心静，息调则气盛，故可益寿。”⑤指调息先静心而随自然。《道言浅近说》：“调心不难，心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照即调息也。”⑥指心念存于脐下即调息。同上：“调息者，调度阴阳之息与吾心中之气相会于气穴中也。……气归于脐下曰调息。息归脐下，谓之归根，《心印经》”谓：“息息归根，金丹之母。”

调气方 即调气法。

调气法 医家、道家功理功法性修为名词。《千金要方》：“凡调气之法，夜半后日中前，气生得调；日中后夜半前，气死不得调。调气之时则侧卧床，铺厚软，枕高下共身平，舒手展脚，两手握大拇指节，去身回五寸，两脚相去四五寸，数数叩齿饮玉浆，引气从鼻入腹，足则停止。有力更（吸）取，久（闭）住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入，出气一准前法。”心中还当数数，以求增数久持。按此即闭气法。

调心息 气功通用性功法名词。

①指调息应先调心。《地藏五十轮经》：“此心极难调伏者，由气与心所缘异，如气息停灭，则由心缘境所引妄念，亦当尽绝也。”心缘于境，息缘于心，调息必先调心，调心必先住念，此即调心息之一诀。

②指调心应先调息。同上：“欲心调而身安者。先在调气，气不停，心亦不停，停心须兼停气，必使心与气合。”调息而致心调，即调息数息之类法。心念缘于息，而心住念息。此又为调心息之一诀。

调息法 医家、道家功法类名词。《寿世保元》谓：“盘腿趺坐，瞑目不视，以棉塞耳以绝念虑，以意随呼吸一往一来，上下于心肾之间，勿急勿徐，任其自然。坐一柱香后，觉得口鼻之气不粗，渐渐柔和，又一柱香后，觉得口鼻之气似无出入。然后缓缓伸足开目，去耳塞，下榻行散步。”调息系气功修为中“有为法”的初乘功法，精于此，便算炼气入门。

调息三要 医家、道家功理功法类名词。《针灸大成·肺脏图·导引本经》：“人惟内伤七情，外感六淫，而呼吸出入不定，肺金于是否不清矣。然欲清金，必先调息，息调则动患不生，而心火自静。一者下着安心，二者宽中体，三者想气遍毛孔出入，通用无障。而细其心，令息微微，此为真息也。”

调息四事 佛教生理功理性修
为名词。《安般守意经》：“息有四
事：一为风，二为气，三为息，四
为喘。有声为风，无声为气，出入

为息，气出不尽为喘也。”参真息等条。

调理津液歌诀 道家、医家养生治病歌诀。《胎息秘要歌诀》：“人因食五味，壅滞闭三焦。热极苦涩盛，冷多淡水饶。便将元气疗，休再问壶瓢。热随呵自退，冷空吹始销。口中频漱咽，津液自然调。若得如斯妙，冷热可无交。”此为调口津，辨口味，理寒热法。“休再问壶瓢”，系指不再饮水。内有热，可用呵气法，内寒可用吹法。只要常调津咽液，口气自调，脏腑自润。

谛 佛教教理性名词。《大乘法苑义林章》：“谛者，实义，有如实有，无如实无，有无不虚，名之为谛。”谛为佛教常用词，如真谛，俗谛等等。

谨慎元阳 道家丹门功理功法类修名词。《金丹真传·结丹》注：“谨慎元阳者：隄防渗漏，谨慎梦遗，排遣昏沉，节省言语，屏除杂念，而调息绵绵之也。”按此六者为道家修为的基本大法，能持之者，可望由命转性，而修上乘功法。

凵 部

击天鼓 道家、医家修为养生名词。即鸣天鼓，参击探天鼓条。

击天磬 道家、医家修为性养生名词。《养性书》：“齿宜朝暮叩以会神。……若辟邪秽，叩右齿，名曰击天磬。”同叩齿。参打天

钟条。

击探天鼓 道家医家修为性养生名词。《圣济总录》：“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。”同鸣天鼓。

卞 部

卫生 医家、道家养生名词。指护卫生命。《孙真人卫生歌》：“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。”卫生之道，亦即养生之道。近世以“卫生”喻医药，喻医道，喻洁净，但古无是义。

卫生三戒 医家、道养家生名词。《孙真人卫生歌》：“卫生切需知三戒，大怒大欲并大醉。三者若还有一焉，须防损失真元气。”道家三戒，颇似佛家三毒。

卯阳 道家、医家生理性养生名词。《妙一斋医学正印种子编》：“精泄体破，而吾身阳生之候渐晚，有丑而生者，次则寅而生者，又次者卯而生者。”卯生之阳，已是真阳亏而不足，必藉天之阳光阳气助之，方能阳事举盛。卯而阳事不张，终日萎软，欲动始兴，阳精将竭之候，亟当保摄，免致元精耗竭，夭及天年也。养生者，慎勿轻视。参子阳寅阳、竭阳等条。

卯酉 道家玄理功理类名词。①指子午转旋。《参同契》：“子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主客二

名。”②指颠倒龙虎。《参同契》：“龙西虎东，建纬卯酉。”按龙本居东方卯位，虎居西方酉位。建纬者，南北子午为经，东西卯酉为纬。③指进退门户。《试金石·二十四问》：“丹经皆言……进退须明卯酉门。……彭鹤林又云：卯酉乃其出入门。”④指颠倒阴阳。“曹还原曰：子午卯酉定真机，颠倒阴阳三百息。”⑤指益汞益铅。“卯沐浴乃益汞，酉沐浴乃益铅。陈希夷曰：卯时沐浴酉时同。”是又不分矣。⑥不分卯酉法。《金丹四百字》曰：“及其沐浴法，卯酉时虚比。”

卯酉沐浴 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“阳火阴符分子午，沐浴加临卯酉门。”卯酉为阴阳平分之时，故当沐浴，参沐浴堤防等条。子午卯酉为天之内四正时，合参该条。

卯酉周天 道家功理功法类修为名词。《泄天机》：“随同真意，即于中宫；左上右下，自小至大，顺运三十六转；又于右膊，右上左下，自大至小，逆转二十四转；止于中宫之中。谓之卯酉周天。静坐片时，或起或睡，任意施事。”中宫，即黄庭。

卯酒夜醉 道家、医学养生名词。《琐碎录》：“莫饮卯时酒，莫食申时食。”“再三防夜醉，第一戒晨噉。”观此“卯酒”、“夜醉”皆伤身矣。

即凡即圣 佛教教理功理性名称。《大珠禅师语录》：“云何是即凡即圣，答……心有染即凡，心无

染即圣。”染，著也。

即心成佛 佛教教理类名称。即禅宗直指人心为佛的说法。《宗镜录》：“夫即心成佛者，……唯即真心。悟真心故，成大觉义，即称为佛。”即心成佛，是禅宗的教理真谛。看似迷信，其实是悟证大法，是修习佛教武功的上乘口诀，禅宗并不认为心外有佛，因此别主内修，参归佛条。

即色即空 佛教教理功理性修为名词。《大珠禅师语录》：“云何是即色即空？……答心有染即色，心无染即空。”染，著也。

即心即佛，唯证方知 佛教教理功理性修为名词。《答顺宗心要法门（附宗密注）》：“悟真性则空明廓彻，〔返本还源，〕虽即心即佛，唯证者方知。〔凡圣一真，犹来见隔，见在即凡，情忘即佛，智与理冥，境与神会者，方知也。〕”心有悟即佛，心有迷即凡，这是禅宗教理的代表说。

卩 (左)部

阳门 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“回紫、抱黄入丹田，幽室内明照阳门。”阳门，即阳关道，参该条。又名阳宫，指命门。

阳丹 即金丹，参阴丹条。

阳光 道家生理功理功法类修为名词。①指天光，即日光，参伏光导引等条。②指内光，参阳光发现条。

阳关 道家功理功法性修为名词。①指精路。《试金石》：“李虚庵曰：阳关一闭，个个长生。”②指熟路。《金仙证论·序炼丹第一》：“生（药）竟游其熟路者有之，若不起火归炉，难免走失之患也。”原注：“熟路者，即阳关也。乃昔日精炁所由之路，右人有走（丹）泄（炁）者，皆由此也。”若不炼精化炁，精炁必随欲而动，复循阳关而下。

阳物 道家生理功理类养生修为名词。《性命圭旨》：“俄顷阳生，毫窍肢体如绵，心觉恍惚，而阳物勃举。”阳物，指阳事，道家炼功中以阳举为活子时之征象，不可以庸俗视之。

阳食 道家玄理功理性名称。阳食，别于阴而有质之食。故阳食无名形，一般以“气”概之，参功食条。

阳神 道家玄理功理性名词。①指魂。《灵枢·本神》：“随神往来者谓之魂。”李士材注：“阳神曰魂，”“气之神曰魂”，“夫精为阴，神为阳。”②指真人。《金丹真传》注“十月胎完，真人出现，即阳神出户也。”③指婴儿。《五篇灵文》：“十月胎圆，阴魄自化，阳神出现。千日之后，……体复纯阳，婴儿出现，身外有身。”④指元神。《韩湘宝卷》：“元神恍惚成于铅，一气氤氲化作乾。”乾阳也。⑤指由顶门而出。《金丹真传，脱胎》：“顶门忽然雷响，怀中抱着婴儿。”注：“顶门迸裂，龙子脱胎之时，阳神出

现，是为真人”。⑥指真气。《钟吕传道集》云：“五行归元，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。”故阳神者，气之聚也。聚而有形，散则无象。

阳宫 参阳门条。

阳道 道家玄理功理生理性名词。①指精路之阳道，质言之即阳事之道，乃男子行房时的泄精道路。②指乾阳之道。《易》理“阳道奇，阴道偶。”

阳精 道家、医家玄理生理性名词。①指属神主心。《太平经》：“夫阳精为神，属天，属赤，主心。心神，乃天之神也。”②指能禁邪魔。《太平经》：“阳气大兴盛，得鬼物不妄行为害，……谁禁之乎？阳精禁之。”按阳精即阳气之精神，故能冲开阴邪，辟镇邪害。

阳关道 道家功理功法类名词。《道家·丹鼎门》秘诀：“入幽室，忽内明，久之觉有一径，即所谓阳关道，走出阳关道，即出天门，元神尚嫩，不可出户。”修性上功夫者多可得此境。

阳护法 道家、佛家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“有以人为护法者，是名阳护法。”神为阳，”以神为护法者，亦名阳护法，”另《道家·太极门》有以阳气为护法者，亦为阳护法，即真阳护法。其秘诀谓：“炼得纯阳钢炁，充斥天地之间，护就法身灵性，百邪无敢近前。”此即所谓“邪不胜正也。”

阳火六候 道家丹门玄理功理功法性修为名词。即六息卦的火候，参辟卦等条。

阳火阴符 道家丹门功理功法类修炼名词。实指炼丹用火的热炼与温养。《金仙证论》：“十二时中，时时皆有阳火阴符。凡进则曰进阳火，凡退则曰退阴符。夫从阳用者曰火，从阴用者曰符。”十二时中，自子至巳六阳时属阳，为进炼阳火之候，午至亥六阴时属阴，为退炼阴符之候，阳进阴退，自是而定。故又曰：“凡运火之时，后天气进，则谓之阳火，后天气退，则谓之阴符。”因阳火阴符，沐浴归根等皆藉后天呼吸之气及真意为之，若无后天之气，则一切无从说起。

阳左阴右 道家、医家玄理性修为名词。《内经》、《太平经》均以“左法阳”，“右法阴”，阳左阴右之说，对后世修炼家的阴阳气修为，有一定的指导作用。

阳光三现 道家丹门功理功法性修炼名词。阳光三现，乃周天火候中的三段功境反应。三现的位置，《仙佛合宗》谓在：“两眉间号明堂，阳光发现之处也。”三现的征兆，当：“阳光发现之时，恍如掣电，虚室生白是也。”三现的功境，言“当炼精之时，即有阳光一现之景。期时也，火候未全，淫根未缩，一遇阳生，即当采炼，运一周天，以至多番，周而复周，静而复静，务期圆满三百妙周天之限数而后已。限数既满，惟宜入定，

以培养其真阳，听阳光之二现可也。”阳光二现，“是时三百妙周天之限数恰恰圆满，龟缩不举之外景，次第呈验。”此际“更宜入定，以培养其真阳，静听阳光之三现……”，如若三现，便是“真团聚，大药纯乾”，仙胎将凝的止火之候。如若阳事仍举，龟头不缩，仍须采炼真阳，静候纯乾。

阳光发现 道家功理功法类修为名词。《仙佛合宗》：两眉间号明堂，阳光发现之处也。阳光发现之时，恍如掣电，虚室生白是也。”参虚室生白，黑地引针条。

阳进阴退 道家功理功法性修为名词。阳主升、主进，阴主降：主退。炼丹亦以此为则。《金仙证论》谓：“天上分明十二辰，人间分作炼丹程。”原注：“天上有十二支之辰位，炼丹亦有十二时火候，故六阳用进，六阴用退。”六阳，指六阳时，即子、丑、寅、卯、辰、巳六时，六阴指六阴时，午、未、申、酉、戌、亥。

阳里先天 道家玄理功理类名词。《金丹真传·还丹第五》：“须明阳里先天。”注：“阳里先天者，先天中之先天，不谓之铅而谓之阳也，故有阳产于铅中之说。”阳有先天之阳，后天之阳，先天者混沌初分之气；后天者，阴阳已判之气。

阳时，阴时 道家玄理功理类名词。一日夜古分十二时，以十二地支主之。①六阳时六阴时。子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、

申、酉、戌、亥。前六时为阳时，后六时为阴时。《服气经》谓：“凡服气皆取阳时”，“以阳炼阴”，方可增补阳气，并去“三尸之患。”此指子为阳时，午为阴时。②指子阴、午阳。《神气养形论》：“若腹中大冷，取近日（向阳）及日午之气服之；若腹中大热，取夜半及平旦之气服之。”此以阳温寒，以阴泻热法。亦即以子时为阴，午时为阳。

阳燧方诸 道家玄理功理功法性名词。《五篇灵文·采药》：“当以阳燧方诸水火感通之理，推之自得。”重阳注：阳燧火珠也，太阳正宫以火珠向日燧之。方诸，水珠也，太阴正宫向月珠之，天地悬隔之远，一刻之中自然得水火也。彼物爱炁之偏，尚能感通日月，得水火于顷刻之间，何况人为万物之灵根乎。”此以物喻人，谓至诚可感动日月，顷刻得水火，修道若能如是，便能结成金丹。

阳神仙、阴神鬼 道家玄理功理性修习名词：《抱一子三峰老人丹诀》：“阳神者，是天仙大成之法也。”“阴神者，此是鬼仙小成之法也。”《道经》又谓：“依真阳精气修炼则为阳神，成就纯阳；不依精气则不能成阳神，止为阴神而已。”

阳道奇，阴道偶 道家、医家玄理性名词。《太平经》：“故天法，阳数一，阴数二，故阳道奇，阴道偶。”“阳数奇，阴数偶也，乃太和之气到也。”

阴丹 道家功理功法类修习名

词。①《抱朴子·微旨》：“善其术者，则能却走马以补脑，还阴丹以朱肠。”阴丹，即阴精。②《胎息秘要歌诀》：“胎息纵然励力修，欲情不断也殃咎。阴丹体得道方全，如此之人还鲜有。”人生精气本系丹母，故阴丹即丹炁之谓。

阴交 道家、医家功理功法性名词。即交阴，医学家指为任脉穴，位于脐下一寸，道书指为丹田。《黄庭中景经》：“脐下一寸名丹田。”李注：“下丹田名利机，一名精露，一名交阴，一名命门，三焦右府之命也。”医家又以石门，关元为丹田，与道家之说不同。

阴阳 道家、儒家、医家玄理功理类名词。阴阳一词，本伏羲画一爻为阳，一爻为阴。《易·系辞上传》：“一阴一阳之谓道。”“是故易有太极，是生两仪。”阴阳象诸天地，合乾坤两卦，故为大道。《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。”故阴阳统天地而应万物，故大道莫不由之。尤以道家医家之修习，自始至终，不离阴阳。

阴灵 道家玄理性名词。即阴神鬼魂。道家以修得纯阳之体则为“阳神”，阳气耗尽，死而纯阴，则为阴灵。阴灵与阳神相对，参神灵条。

阴食 道家玄理功理性名称。即五谷五味，参土地精条。

阴神 参阳神仙、阴神鬼条。

阴道 道家修习性养生名词。

①即房中术。《汉书·艺文志》载房中术八家，计有《容成阴道》、《务成子阴道》、《尧舜阴道》等。②现代医学用以为女性生殖器官之解剖名。

阴跷 道家、医家生理功理功法性名词，经脉名称。阴跷，即阴跷脉，又名阴跷库。《八脉经》谓：“而阴跷一脉，散在丹经，其名颇多：曰天根，曰死户，曰复命关，曰酆都鬼户，曰生死根。”②守脉之神名。《八脉经》：“有神主之，名曰桃康。”③脉贯天地。《八脉经》：“上通泥丸，下透涌泉。”④脉窍在阴囊下。《八脉经》：“阴跷脉在尾闾前阴囊下。”⑤出入此窍则和气上朝。《八脉经》：“倘能知此，使真气聚散皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。”丹经常谓冲开阴跷库则可成仙。按二阴之间，其穴正当会阴，考会阴穴为任督冲三岐之源，而三脉又为大道造化之源。故阴跷之窍，即会阴穴。道家称为地户，为炼丹之要穴。参坤地条。

阴魔 参烦恼魔条。

阴生处 道家功理功法性修名词。《女金丹》：“炁穴无他即乳房，休将脐下妄猎茎。人如不识阴生处，安使毒龙自伏藏。”毒龙，即赤龙，指月经。

阴阳补 道家功理类名词。《修真入门》：“阴阳相补……必用鼎器，先开关窍，然后补气补血。

……四象和合。故云：气不散乱精不泄，神不外游血入穴，攒来四象进中宫，何愁金丹不自结。此为筑基之功，复成乾健之体。”

阴护法 佛家、道家玄理功理性修名词。《武术正宗》：“有以鬼神为护法者，则名阴护法。”又“鬼为阴，神为阳矣”，故驱鬼为护，则名阴护法。按阴护法系道家、佛家玄怪说法，《道家·丹鼎门》中亦传有诀法。习道者之，笃信则灵，其要亦在心有所持，不起畏惧而已。

阴符经 儒、道名著。又名阴符。书名释：《释义》：“阴者，暗也；符者，合也；”经者，道也。谓暗合大道也。书旨解：元李道纯谓：“得之于治道者，执于治道；得之于丹道者，执于丹道；得之于兵机者，执于兵机；得之于禅机者，执于禅机；……圣人作经之意，立极于天地之先，运他于阴阳之表，至于复载之间，一事一理，无有不备，安可执一端而言之也。”

阴阳门户 道家玄理功理性名词。①指男之阳门，女之阴户。《太平经》：“夫阴阳男女者，本元气之所起，阴阳之门户也。人所受命生处，是其本也。”②指天门地户。即泥丸宫与会阴穴。

阴阳之术 道家、佛家生理功理功法性修名词。阴阳，代指男女，阴阳之术即男女双修之术。阴阳之术，系道家、佛家密传的上乘养生修功法，亦即房中术。修此术的效益为：①功能还精补脑。

《抱朴子内篇》：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治重病，或以采阴补阳，（采阳补阴），或以增寿，其大要在于还精补脑之事耳。”

还精补脑，指精不泄而复归元海，脑为髓之海，精髓为一家，故精归能补脑。②指功能行气得力。同上篇：“然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。”因精足则气盛。

③指胜补服食之不足。同上篇：“凡服药千种，三性之养，而不知房中之术，亦无益也。”④能令人长寿美颜。同上篇：“善其术者，则能却走马以补脑，还阴丹以朱肠，采玉液于金池，引三五于华梁，令人老有颜色，终其所禀之天年。”⑤指可治病补虚。同上篇：“夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。”参房中术等条。

阴阳之根 道家玄理生理功理性名词。《修真十书》云：“夫神者，天地之元，性命之本，日月（阴阳）之祖，龙虎（气血）之首，阴阳之根。”阴阳根于神，神去则阴阳皆亡，故神为阴阳之根。

阴阳未判 道家、武家功理功法名称。又名混沌一气。章乃器《科学的内功拳》（中国传统武术丛书）言：“什么叫做阴？阴就是虚。什么叫做阳？阳就是实。此时竟体弛松，胸部和腹部处同一弛松的状，〔动作后，便成腹实胸宽〕。所以说是虚实未分——就是阴阳未判。”章氏这里是以形体松紧而判别阴阳的，所以与道家的真义有别。

阴阳交术 道家生理功理功法性修为名称。即男女相成之不死之道。《神仙传·彭祖》云：男女相成，犹天地相生也，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，则不死之道也。天地昼分而夜合，一岁三百六十交，而精气和合，故能生产万物而不穷。人能则（效）之，可以长存。”阴阳之术，乃道家三大修为（炼养、服食、房中）之一，能合阴阳，男女有益，若不得其道，胡作非为，于男性损伤尤大。此中机理，有待今后进一步探索。参房中术等条。

阴阳交泰 医家生理功理性养生名词。《寿世保元》：“男子以精为主，女子以血为主，精盛则思室，血盛则怀胎。若孤阳绝阴，独阴无阳，欲心炽而不遂，则阴阳交争，乍寒乍热，久则成劳。”阴阳常交则泰，男女常交则安，失其交则偏阳则阴衰、偏阴则阳衰，皆非养生之道。

阴阳运转 道家功理功法性修为名词。《丹经极论》谓，气动则当运，“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。”气以通为顺，道以行为进，故阴阳得以运转，方能育丹归一。

阴阳和合 道家玄理功理性修为名词。①指阴阳性好交变。《太平经》：“天地之性，阳好阴，阴好阳。故阳当变于阴，阴当变于阳。凡阴阳之道，皆如此也。”②指阴阳欢合生生。《太平经》谓：“阴阳和合同心为一家，传相生。……凡阴阳乐，则生之始也。万物所受命而起也，皆与人相似，男女乐则同心共生，无不成也。不乐则不肯相与欢合也。”③指地天泰，参该条。

阴阳易位 道家、医家、武家玄理功理性名词。章乃器《科学的内功拳》(中国传统武术丛书)谓：“一般人胸实腹虚，是阴在下而阳在上；道家腹实胸宽，是阳在下而阴在上；所以叫做‘阴阳易位’。道家又说：火属阳，水属阴。所以‘阴阳易位’与‘水升火降’是相通的。”参水升火降条。

阴阳终始 道家玄理性名词。①指始阳而终阴。《易学须知》：“须知阴阳五行俱是先气而后形”……万物之生始于气而终于形，“气，阳也；形，阴也。”②指初生在内，垂死在外。同上编：“……初生之阴阳皆在内，（阴阳固密故深藏）垂尽之阴阳皆在外，（阴阳竭绝则浮散）便具始终微盛之妙。”阴阳之象，始盛则藏，终竭则露，于此可窥修炼者功夫之级别。

阴阳偏盛 道家、医家生理性名词。同疾条义，参该条。

阴符之候 道家丹门玄理功理性修为名词。即六消卦的火候，参辟卦等条。

阴符经文 道家玄理功理性修为名著。《阴符经》“上篇：观天之道，（无生），执天之行（无为），（大道）尽矣。天有五贼（五阴），见之者昌，五贼（明见）在心，施行于天（地则）宇宙在乎（吾）手，万化生乎（吾）身。天性人也（天性无为），人心机也（机巧非道），立天之道，以定人也。天发杀机，移星易宿（变异），地发杀机，龙蛇起陆（不安），人发杀机，天地反覆（相应），天人合发，万化定基（尽得造化之机）。（人）性有巧拙，可以伏（巧）藏（拙），九窍之邪（染），在乎三要（三毒），可以动（行）静（止）。火生于木，祸发必克（欲炽于情必烬），奸（邪）生于国（心），时动必溃。知之修之，谓之圣人。

中篇：天生天杀，道之理也。天地，万物之盗（欲）；万物，人之盗；人，万物之盗；三盗既宜，三才既（济相）安，故曰：人能食其时（宜），百骸理，（天地）动（合）其机，万物安。人（但）知其神之神，不知其不神之所以神。（一作：不知其神之所以神，误）日月（阴阳）有（常）数，小大（对待）有定（则），圣功（道）生焉，神明（变化）出焉。其盗（欲之）机也，天下莫能知，君子得之固（守其）穷，（小）人得之（则）轻命。

下篇：瞽者善听，聋者善视（视）。绝利一源（耳根视本）用（聪明）师十倍，三返（其道于）昼夜，用师万倍。心生（境）于物死

(住)于物，(契)机在目。天之(于物)无恩，而大恩生，迅雷烈风，莫不蠢然(如贪欲之动)，(故心)至乐(者)性愚，至静(者)性廉(淡泊明净)，天之(有)至私，(故)用之(于万物则)至公。(于万物之)禽(擒制)之制在气。(天以气制万物，地以质养万物)。生者死之根，死者生之根，恩生于害，害生于恩，(皆成对待)。愚人以天地文理(为)圣(神)，我以时物文理(为)哲(理)，人以愚虞(误)圣，我以不愚虞圣；人以奇其(一作期，义同，希也)圣，我以不奇其胜，(犹如)沉水入火，自取灭亡。自然之道静(无为)，故天地万物生(有作)，天地之道浸(混)，故阴阳胜(分)，阴阳推而变化顺矣。圣人知自然之道不可违，因而制之(以)至静之道，

(无为制有为)。律历所不能契(合)，爰有奇器(天地之道)，是(化)生万象：八卦甲子，神机鬼藏，阴阳相胜(相乘相生)之术，昭昭乎尽乎象矣。”(象莫大于天地)。丹道家均以此经为修为秘匙，但究其所论亦《易》之流，可万应者也。

阴阳生死气 道家玄理功理性修为名词。《气法要妙至诀》云：“从子至午为阳气，可服；午至子为阴气，不可服。”子至午为六阳时，故为生气，午至子为六阴气，为死气，道家修为主张阳进阴退，阳修阴守，不过这是指上乘、中乘功夫而言，初步修为，可以不忌。

阴阳出入门 道家玄理功理性

修为名词。即子、午、卯、酉四正时。《诸真圣胎神用诀》：“子、午、卯、酉四时，乃是阴阳出入之门户也。”子时阳生，午时阴生，卯酉阴阳相半，故曰出入盛衰之门，变化之户。

阴阳五行之道 医家、道家、儒家玄理类名词。《中藏经》：“天地阴阳，五行之道，中舍于人。人得者可以出阴阳之数，夺天地之机，悦五行之要，无终无始，神仙不死矣。”

防危虑险 道家功理功法类名词，又名危险。《试金石·二十四问·七问危险》：“丹经多言防危虑险。”①指抽添。《金丹四百字》曰：“沐浴防危险，抽添自谨持。”②指火候。《敲爻歌》：“加添火候要防危”。③指防失。《百句章》曰：“防失防险倾”。④指沐浴。同上书：“正阳祖曰：……一年沐浴防危险”。⑤指大周天。同上书：“紫阳曰：大凡火候，只此大周天一场，大有危险。”

际断 参前后际断条。

阿弥陀 佛教教理性名词。《佛说阿弥陀经》：“彼佛光明无量，照十方国，无所障碍，是故号为阿弥陀。彼佛寿命及其人民，无量无边，阿僧祇劫，故名阿弥陀。”

阿修罗 佛教教理类名称。《金刚经集注》：“须菩提，在在处处，若有此经，一切世间天人阿修罗所应供养。”阿修罗，注：“阿修罗者，瞋恨心。但存此心，不得解脱。”释氏以阿修罗为魔道、外道，

如若不悟，必然沉沦。

阿罗汉果 佛教教理性名词。又名无学果。①《金刚经集注》：“何以故？实无有法名阿罗汉。”谢灵运注：“阿罗汉者，无生也。”僧若纳注：“阿罗汉者，名含三义。一杀烦恼惑使；二后报不来；三应受人天供养，亦谓之无学果。”《法华经》：“于诸法不受，亦得阿罗汉。”无生，即无我人众生寿者等诸相；后报不来，即不再于三界内受生，即不再为人。②指小乘，即“声闻乘”，因“闻”佛道“声”而悟道者。

阿赖耶识 佛教教理性名词。又名“阿梨耶识”。参八识及识藏等条。

阿耨多罗三藐三菩提 佛教教理功理性名词。耨，读音罗。出《金刚般若波罗密经》。《般若波罗密多心经》等。常用义有：①指一心。《金刚经》云：“一切诸佛，及诸佛阿耨多罗三藐三菩提法，皆从此经出。”《金刚经集注疏钞》注：“诸佛惟指一心，何法不从心之所立”。②指真性。《金刚经集注·王日休》：注：“阿耨多罗三藐三菩提谓真性也。”③指无上正觉。《佛乘宗要论·迴趣无上正觉》谓：“……不住于相，不取人天二乘果报，必至觉行圆满，而证妙觉果海，……故得无上正觉，即阿耨多罗三藐三菩提是也。”④指三觉圆。《佛说八大人觉经》注：“何谓觉满，一自觉智满，……二觉他行满，……三觉圆，万德具，名之为佛。堪称阿耨多罗

(无上)三藐(正等)三菩提)。

⑤指无上正偏知道。《辩正论》：“所言阿耨多罗三藐三菩提者，汉言阿，无也；耨多罗，上也；三藐三，正遍知也；菩提，道也。”

陈希夷化修诀 道家功理功法性修为名称。《诸真圣胎神用诀》：“夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化神，神化万物。(此自然之化)。气化成灵，精化成形；神、气、精三化，炼成真仙。(此修为之化)。故云：存精、养神、炼气，此乃三德之神，不可不知。”德，道也，三德乃修道之得，故名三德。

附身魂 道家丹门功理功法类修炼名词。即小开顶之“婴神”，参该条。

降丹 即丹降。

降心 道家生理功理类修性养生名词。《百字碑》：“养气忘言守，降心为不为。”降心，心沉于渊，处之以静，无所作为也。今人欲有为则言“起心”，心起则动，故降心则静。

降龙 道家功法性名词。①指断经。《试金石》：“……有经而炼至无经，谓之斩断赤龙”，又称降龙。②指炼气。调伏气机道家谓之捉龙、降龙。

降宫 即绛宫。

降白虎 道家功理功法性修为名词。《修真辨难参征》：“男子下手以炼气为要，……炼气者，伏其气也；伏气务期其气回，气回则虚极静笃，归根复命，而白虎降。”

“男子白虎降则复为童体，而后天之精自不泄漏，可以结丹，可以延年。”降白虎，又称伏虎，修为功法分“密”、“显”两派，参该条。

降魔坐 佛教教理功理性修为名词。先以左足押右股，再以右足押左股。即是。

降龙伏虎 道家功理功法性修为名词。①《武术汇宗》：“所谓降龙伏虎者，龙即性，虎即命，‘心定龙归海，情忘虎隐山’，如是而已！”其余之铅汞也，鸟兔也，药物也，修慧也，均性命双修之别名耳。”②参斩赤龙、降白虎条。

除目疾道功 武家功法性修为名词。《武术汇宗》：“早起后，面向西方，闭目令两眸同时向左转七次，再同时向右转七次，再极目远眺。而同时呼吸空气两口，即睁目时，吸气呼出，……两手成翼状，脚尖亦同时起立也。则觉目中火出，如此七次或五次，可疗一切目疾，并强身体。即近视眼，半载亦可愈。最好站高处，远眺林木尤佳。”转睛之法，初习较难，但开目外视一大圆，则眼珠也相应转一圈，久久纯熟，闭目亦可为之。

陶和 道家、医家修性养心名词。《寿亲养老新书》：“凡在万形之中，所保者莫先于元气。摄养之道，莫若守中，实内以陶和。将护之方，须在闲日安不忘危。”陶、治也，养也；和、顺也，安也。

随惑 即随烦恼。

随法行 参随信行条。

随信行 佛教教理性修为名

词。《俱舍论》：“见道位中圣者有二，一随言行，二随法行。由根钝利别立二名，诸（修行）钝根名随信行；诸利根名随法行者。”钝根，指不善悟者；利根，指善悟道者。

随息法 医家、道家、佛家通用性修为功法名词。《苏沈良方》：“与息俱出，与息俱入，随之不已”，“其名曰随”。随息之法，在佛家属止观六妙法门中的一种，在道家属太极门九宫呼吸法的一种。旧传随息入定，可以成道。因其随任自然，自有为而入无为，合符修为大道。功分三步：一、由随息而至微息，由微息而至止息。至止息阶段，呼吸若有若无，外象之随已自止。二、由外随而更为内随，即随内入之气以流运经络，上下前后，内外纵横，随之不已。其气由渐而甚，复由明转暗，渐渐气化无迹。功夫至此，内随亦止。三、由气随而变为神随。气息融化，百体从令，真神显现，或内或外，或出或入，紧随不辍，此即气神相抱，三元相合的境界。功夫至此，便可修太极门的一元丹功法，而臻上乘。道门秘传有云：“法本无定，法法归真”，“法无大小，至诚则灵”。莫谓随息是小法，小法同样隐大乘。

随烦恼 佛教教理性修为名词。《俱舍论》：“此余异诸烦恼，染污心所，行蕴所摄，随烦恼起故，亦名随烦恼；不名烦恼，非根本故。”随烦恼的说法较多，故总言随境而生之诸烦恼。

隐机 儒家修心名词。《庄子·齐物论》：“形固可使如槁（一作槁，音教，枯禾也。）木，而心固可使如死灰乎？今之隐机者，非昔之隐机者也。”《庄子今注公译》引注：“庄子的‘坐忘’犹如佛家的‘入定’。……‘隐机’至于‘吾丧我’，就象和尚由‘打坐’至于‘入定’，昔之‘隐机’指‘打坐’时言，今之‘隐机’指‘入定’时言”。

隐诀 道家功法类口诀名词。道家（教）功法，门派繁多，各派师心自用，传承不一。特别是道家标榜的“五门不传之秘”的《太极门》、《丹鼎门》、《符篆门》、《剑仙门》、《玄真门》功法，更是“口耳相传，不立文字”。其他旁门支派，大宗小法，亦是各立门户，师徒相传，术语隐语，私相授受，外人绝难窥其门径。故江湖上有：“千金易得，一诀难求。”“千两黄金不卖道，十字街头送故交”等说法，可见传统秘诀之珍贵。

功法秘诀，确也有其保密的必要，尤其是系统的大宗功法，许多阶段，功夫未到，确实不宜预知法诀与功境。以免产生不必要的追求与着相，参秘诀条。此外，前人还认为，大道不得轻传匪人，这就是魏伯阳《参同契》“窃待贤者谈，曷敢轻为书”的原因。可是，先哲们又不忍大道中辍，更不敢明言揭密；于是，“结舌欲不语，绝道获罪诛。写情寄竹帛，恐泄天之符。”不得已而“文字郑重说，（可叹）世人不熟思，寻度其源流，幽（晦）

明（显）本共居。”让后人自悟自解。这也就是道家功法“隐诀”的开始。自《参同契》而后，历代修士争相效法，更有一般文人道客，也来凑热闹，望文生义，故弄玄虚，以喻譬喻，信口开河，以致《道书》、《丹经》书富五车，离题万里，纵横驰骋说，使后人如坠五里雾中，难会真谛。但是，只要求之心实，习之志坚，终必能窥破云雾，得其本来。这里有一个诀窍，道门中称为“度迷金针”，其实说穿了，就是“走着瞧”（“倒骑驴背，走马看花”）。也即“修炼向前行，悟证向后看。”这是因为“隐诀”的特点是：隐晦暗涩，假喻比寓，过后方悟，达者自明。一般入门基础功法，往往口诀显明，其意在使学者易于入门。此后功诀，便喻深愈晦，益难理会。其意是让学者认真修炼，努力精进，一旦功夫长进，臻其境界，自然明白其真意。待等入得道门，静定生慧，知解无碍，自然左右逢源，前后呼应，豁然开悟，此即所谓得道。前辈功家常谓：“《参同》、《悟真》，句句是法，字字是诀”，但今人读之却情若天书，即系此理。至若匪人修道必然私心杂念，萦绕于心，纵是苦修也终难入道。更不可能悟出真秘。这就是前哲“传道不传诀，传真不传密”的苦心所在。因此，我们既不应轻视“隐诀”斥其不经，也不可执著文字，以荃作鱼，以免当面错过，贻误修炼。

隐形 道家功法性修为名词。

①指遁形。《道家·七步尘技·仙道门中有“遁形术”。②指炼形。参灭形条。

隱語 即隐诀。

隱显术 道家玄理功理性功种名称。“隐显术”，出《太平经》，参九遁术条。

障道因缘 佛教修为名词。即执著碍道之谓。参执著、系缚等条。

卩(右)部

郎君 道家丹门功理功法类修炼名词。《悟真篇》：“九三何处郎君？”郎君，阳精，铅龙也。

鄞鄞 道家丹门功理功法类修炼名词。《周易参同契分章注解》云：“经营养鄞鄞，凝神以成躯。”注：“经营一气，以养鄞鄞，凝布阳精，以成形躯。……世人不知后天顺行之道，亦借朝屯暮蒙之喻，亦有根基鄞鄞之比，乃指为还丹，鼎中造化，非也。”鄞鄞乃阳精阳气之喻。《玉液金笈青华秘文金宝内炼丹诀》云：“夫五行之用，不可缺一。故绵绵若存之顷，脾气与胃气相接，而归于心缕；肝气与胆气相接，从大小肠而接于肾缕；肺气伏心气，而通于鼻。是气也，皆静定之余，元气周流，自东而西，自南而北之气也。西南乃气之会也，气合而归于此，却自夹脊直透上、中丹田，而降于肾腑。……气降于此，阳气与精气盛而上冲，与此气相接于一，则周围于鼎器之外，日用之则日增经营之力，故鄞鄞之成，肇于

此也。”

刀(夕)部

刀 道家丹门服食类名词。《上清道类事相·仙观品》：“天监中，献丹于武帝。中大通初，又献二刀，其一名善胜，一名威胜，并为佳宝。”刀，剂也。参刀圭条。

刀圭 道家丹门功理功法类修炼名词。《修真十书》云：“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。”医家以丸散为刀圭，准如梧桐子大。刀圭，古音读如“条耕”，后人谐音作“调羹”，意谓服药时调作羹状服之。今蜀中“调羹”仍作汤匙。《敲爻歌》：“消息火，刀圭变，大地黄芽尽长遍。”刀圭，内丹家引申作内服(炼)大药的一定度量及时量。

负阴抱阳 佛教、道家玄理性名词。①指顺冲气和阴阳。《老子》：“万物负阴抱阳，冲气以为和。”②指面南背北以顺阴阳。《太平经》：“天地人万物俱欲背阴向阳。”此即气功修炼所以有定向的根据。

忍精不泄 道家、医家功理生理性养生名词。①忍精之害。《寿世传真》：“凡房室之事，火随欲起，煽动精室，虽不泄而精渐离位，若将出而复忍之，则精停蓄，必化脓血成毒。”②忍精之利。《修龄要指》：“如亲房事欲泄未泄之时，亦能……运而使之归于元海，把牢春讯，不放龙飞，甚有益处。此所谓造化吾手，宇宙吾心，妙莫

能述。”③忍精不泄之法。《素女经》：“若其精动，当疾去其乡。御女，当如朽索御奔马。”疾去其乡，是指意觉暂离。意觉之离有三：一、从少腹移至心窝。二、自尾闾移至命门。三、自督脉升至头顶泥丸处。移念法是采补法的初级功法，效力甚微。若精动已如放弦，则箭无不发。故用者当审。参房中术条。

兔髓 道家功理性名词。《五篇灵文》重阳注：“先凝神，聚于坤位，静中生动，采阴中之阳，名曰兔髓。”参乌肝条。

劈水掌 武家功法性修为名词。劈水掌又名拍水掌。武家天门派功诀谓：“以大桶盛水，凝神运气，以两掌拍之，久久下手水自震开，由近及远，更于井中行之，十年功成，水花飞溅，以之击人立仆”。

力 部

力如是 即如是力。

加持 佛教教理性名词。《即身成佛义》载：“加持者，表如来大悲与众生信心，佛日之影观众生心水，曰加；行者心水能感佛目，曰持。”此言佛心感凡夫心为加；凡夫心感佛心为持。

动功 参动修条。

动性 道家功理功法性修为养生名词。《庄子·庚桑楚》：“性者，生之质也。性之动，谓之为，为之伪（非真有所为，故曰伪），谓之

失（道法无为，故为则是失）。孟子倡“动心忍性”，即此。动心则为动，为有为，忍性为制动，为无为。性以无为为德，故戒于动。

动修 道家、武家功理功法性修为名词。别称动功修为。《武术汇宗》：“动而修者，先强外丹，炼谷化精，养成松胶之体，再从事乎内丹”。外丹，外修也。动功外活四体，内活经络功在修命强身，故曰外丹。可参静修条对照。

动静 气功通用性玄理功理功法类名词。别称阴阳、刚柔等。【辞考】《易·系辞上传》：“动静有常，刚柔断矣。”太极动而生阳，静而生阴，动静有常，阴阳有序，刚柔分司，万物以象。气功修为，亦不能外于此理。①动静为阴阳大道。《易·系辞》：“动静有常，刚柔断矣。”邵子注谓：“天生于动，地生于静，动之始则阳生，动之极则阴生，静之始则柔生，静之极则刚生。”太极动静，阴阳化生，静动之极，阴阳反成。故天地之道，实由动静而生。②动静本法道法天。《庄子·刻意》：“静而与阴同德，动而与阳同波”；“静一而不变，……动而以天行”。静而法阴，故静一而不变，动以象阳，故动而如天行。③动静与有作无为。《老子》：“虚而不屈，动而俞出”，“不欲以静，天下将自正”。动者，有作之形；静者，无为之象，故动静中寓有修为大道的。④人应劳逸结合。《不费钱最真确的养生法》载：“动静适宜，气血和畅，百病不生，得

尽天年。”⑤指动静过则阴阳伤。同上篇：“如为情欲所牵，永违动静，过动伤阴，阳必偏盛，过静伤阳，阴必偏盛。且阴伤而阳无所成，阳亦伤也！阳伤而阴无所生，阴亦伤也。”⑥气功修为亦应动静相宜。同上篇：“气功以动化静，以静运动，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。”⑦善动静者乐寿。《论语·雍也》：“知者乐水，仁者乐山；知者动而仁者静，知者乐，仁者寿。”

动摇法 医家、道家功法类名词。《圣济总录》：“屈动身体，伸手回极，反张侧掌，宣摇百关”。动功无定式，活其四肢百骸而已。

动以入门 气功通用性功理功法名词。《道家·太极门》秘诀：“太极动静，以生阳阴，静以立心，动以入门”。太极动而生阳，静而生阴，自然生动，亦自然归静。故生阳必藉乎动，入门亦必以动而生功。《武术汇宗》谓：“修道有动而修者，有静而修者，动而修者，先强外丹，炼谷化精，……静而修者，先不锻炼身体之康健，着手即收放心而炼内丹也！……虽其成功则一，但仍以动而修者为佳。盖无后天，焉能得有先天，无此阿罗汉之顽健躯骸，焉能有证仙佛之强敏婴儿？然今人多不谙动……”。修为当以动功入门，方为修炼正道。

动而应时 道家丹门功理功法类名词。《金华宗旨》：“……窃冥中，忽然天心一动，此则一阳来

复，活子时也。……此动而应时者也。”动而应时，指身内一阳动与天地一阳生之时相应，适其时者，三才之气相应，收益益大。

动静男女 道家玄理生理功理类名词。《女宗双修宝筏》：“女子内阴外阳，卦义属离，而真阴每随月信漏失，故静胜动者吉，动胜静者凶。男子以精为本，女子以血为本。精以暖旺，血以凉生。”故男子与女子相反。此说与医家稍异。

动归寂，静宝真 道家玄理功理性名词。①指阳左阴右。《太平经》：“阳属左，动归寂”，“阴属右，静宝真”。后世由此而悟得动必归静，静以生明的修真大道。②指动以入道，静以修真，参动以入门条。

势动 道家太极门生理功理性修为名词。势动，指炼动功时，意识执著于体势动势，因动而生势，因势而生动，故动而愈剧，剧而成式，动作不变，舞动不已，一非治病之发，二非气运之发，三不能增长功力，这种动功动作，《太极门》中称为势动动架，认为是不正常的动，是偏差的开始。势动不已，还可以引起精神性的执著反应，由执著之念而造成势动不已，难以收功，患者因而恐惧哭啼，神志失常形成偏差。因此学动功的人，万勿追求势动动作，以免误入歧途。

厶 部

云鼓 道家功法性修为养生名

称。即天鼓，参鸣天鼓条。

云鼓鸣 道家、医家养生名词。《孙真人养生铭》：“夜静鸣天鼓，晨兴漱玉津。”云鼓，即天鼓，参该条。

云门三句 佛教教理功理性修为名词。《五灯会元》载云门宗祖文偃曰：“我有三句语，示汝众人。一句‘函盖乾坤’，一句‘截断众流’，一句‘随波逐浪’。若辨得出，有参学分；若辨不出，长安路上辊辊地（即无缘）”。

函盖乾坤者，言世间万有皆真如所显。

截断众流者，言众流难断，佛法当以心悟，不宜著相于文字语句。

随波逐流者，因地因人而宣法也。

云掩空门 佛教教理生理功理性修为名词。《答顺宗心要法门（附宗密注）》：然有证有知，则慧日沉没于有地；（若存证知，则弃内而外求，即滞于有。）若无照无悟，则昏云掩蔽于空门。〔若忘智忘照，则外忘缘而内忘照，即滞于无〕著空执有，皆为禅病。昏云者，欲念也，空门者，性宫也。真性为欲念所蔽，谓之云掩空门。

云散日现 佛教教理功理性修为名词。喻明心见性。《坛经》：“自性常清净，日月常明，只为云复盖，上明下暗。不能了见日月星辰。忽遇惠风吹散，卷尽云雾，万象森罗，一时皆观。”此境即是云开日朗、明心见性之境。

云散水枯 佛教、道教玄理功

理性修为名称，指浮念不生，真阳纯真之境。《道家·玄真门》秘诀：“云散真灵现，水枯纯阳生。”

参伍 儒家玄理性名词。《易学须知》：“天地之气在天地之间原相合而不可分，特因其用时乃始分别阴阳耳。故当阴重阳亢之时，皆各有偏用之气：若重阴而得阳九之用，阳亢而得阴六之用，皆参伍之既知，故不言九六而言参伍。”参伍，综观也。九六，乾坤之数，即阴阳之指。

参禅 佛教教理功理性名词。参，悟也；禅，虑也。参悟禅机，谓之参禅。参坐禅、禅定等条。

参同契 道家名著。①书名解：《参同契考异》：“参，杂也；同，通也；契，合也。谓与周易理通而义合也。”②书旨解：《参同契考异·赞序》：“《参同契者，词陋而道大，言微而旨深；列五帝以建业，配三皇而立政。……序以为政，不至太平；服食其法，未能长生；学以养性，又不延年。至于剖析阴阳，合其铢两；日月弦望，八卦成象；男女施化，刚柔动静；米盐分判，以经为证，用意健矣。故为立注，以传后贤，惟晓大象，必得长生，强己益身，为此道者重加意焉。”

参同大道 道家丹门名称。即参同契大道，亦即金丹大道。

参同契考异 道家丹书名著。《钦定四库全书提要》谓：“《周易参同契考异一卷》，朱子撰。……跋末自署空同道士邹诉。盖以邹本邾

国，其后去邑而为朱，故以寓姓。《礼记·郑氏注》谓：诉，当作烹，又《集韵》烹，虚其切；诉，亦虚其切，故以寓名。殆以究心丹诀，非儒者之本务，故托诸庾词欤。”后世遂以该书为朱熹所为。

《参同契考异》一书，《提要》谓其：“凡诸同异，悉存之，以备考证，故以考异为名。”该书解意，以宗邵子（康节）为多，文词简明，落笔严谨，知之为注，不知则存疑，故为丹道家研习《参同契》的重要参考书之一。该书后由“金山钱熙祚（锡之）校，‘附’按之中除转录朱子语外，自按亦颇有见地。后世《参同契》注解本甚多，但愈演愈繁，愈说愈远，亟待今后作一番淘金工作。

能审虑 参四禅条。

又 部

双关 道家丹门功理功法类修名词。①指双关即夹脊关。《寥阳殿问答篇》：“有关在二十四节头尾之中，一名双关，直透顶门，此即夹脊关也。”参双关轳轳条。②指双关为膏肓护心二穴。《西王母女修正途十则》注：“谨按双关位于脊前宫后，关内二穴，人身泥液之所踞，左曰膏，右曰肓。药力不能到，真炁不自至者。泥液踞碍一身，造化生人，乃为设关以护心，故名其处曰双关。”

双身 佛教功理功法类修名词。双身，即男女双修法。分形修

与神修两种。形修相当于道家的房中术，神修相当于道家的存想法。双身为佛教密宗的上乘修为之一，其法相传为“密中之密”。不轻易外传。

双修 道家功理功法类名词。

①指性命双修。《试金石·二十四问·六问双修》：“丹经皆言性命双修，世人……只知独坐孤修。不知离宫入定，坎府求玄之妙理：始焉以性而修命，终焉以命而全性。”“性命双修，虚空为体。”②指鼎器双修。《修真入门》：“鼎器者何？即《悟真》云灵父圣母也。其用之时：神交体不交，与交形不交。男不宽衣，女不解带，敬如神明，爱如父母，寂然不动，感而遂通者此也。”③指交合双修，参房中术条。

双虚托 道家、医家养生导引名词。《修龄要指·八段锦法》：“叉手双虚托”。注：“叉手相交，向上托空三次或九次。”按《万育仙书》作“按项图势”，即“双虚托”形。操作小异。

双盘坐 气功通用性功法修名词。《武术汇宗》：“……双盘，男子左脚后跟抵右睾丸处，右脚加于左脚上而抵左睾丸处，女子即与此相反（指左加右）”。双盘、佛、道家称趺坐。

双关轳轳 道家、医家养生导引名词。即轳轳转。《修龄要指·八段锦法》：“左右轳轳转”。注：“俯首摆撼两肩三十六”。

双胎修法 道家功理功法性修名词。双胎法，即胎息、胎食

法。《后汉书·五真传》李贤注云：“《汉武内传》曰：王真字叔经，上党人，习闭气而吞之，名曰胎息；习嗽舌下泉而咽之，名曰胎食。其行之，断谷二百余日，肉色光美，力并数人。”此即服真气吞神水之功，参有关各条。

圣人 三教通用名词。①指得大道者。《太平经》：“故圣人知阴阳之全，贤人理其曲直，解其未知。”②指道法自然的人。《太平经》：“惟上古圣人之为道也，乃出自然。”③指道高德厚者。《内经》：“上古圣人之教下也……恬淡虚无。”④指修真炼养之士。《五篇灵文》：“乾宫乃造化之源，生身受炁之初，知之修炼，谓之圣人。”⑤指心全形全之人。《管子》：“渊之不涸，四体乃固，泉之不竭，九窍遂通。乃能穷天地，被四海；中无惑意，处无邪菑；心全于中，形全于外；不逢天菑，不遇人害，谓之圣人。”菑，灾也。⑥指三教教主。佛之释迦，道之老子，儒之孔子，皆称圣人。

圣胎 道家玄理功理类名词。又名仙胎。①指逆结者。《金丹真传·脱胎第七疏》：“人有先天有后天，先天者，灵父圣母也。后天者，凡父凡母也。凡父凡母交，汞来投铅，阳施而阴受，谓之顺。顺者人胎结，而生男生女。灵父圣母交，铅来投汞，阴施而阳受，谓之逆，逆则圣胎结，而生佛生仙。结圣胎之理与结人胎之事，浑无差别，但有顺逆之异尔。”《葫芦歌》

谓：“坎离颠倒凭葫芦，长男夺取少女宝。明老嫩，知昏晓，火候交铄休错了，龙虎交姤在黄庭，……铅来投汞结仙胎，我返为宾他作主。”②指男孕者。《金丹真传·还丹第五疏》：“……男儿怀孕，圣胎方结。”

发炉 道家丹门功理功法类修炼名词。即安炉起火。

发宣常梳 参手朝三元条。

观 读若贯。儒家、道家玄理功理性修为名词。十二辟卦名词之一。指观卦䷓。《周易浅述》云：“观卦，下坤上巽，风行地上”。又曰：“观者，以中正示人，……圣人洁清自治，恭己无为”。观卦阳动阴盛，故丹门修炼，以其时为“心止”。正所以“恭己无为”也。

观想 佛家、道家功理功法类修为名词。观想，即存想，参该条。

观自在 《般若波罗密多心经》：“观自在菩萨，行深般若波罗密多时……。”佛教教理功理性名词。①指不见一法。《永嘉证道歌》：“不见一法即如来，方得名为观自在。”②指对内留意。章乃器《科学的内功拳》（中国传统武术丛书）谓：“佛家还有‘观自在’一语，就是……说的‘对内的留意’。这时意识似乎是独立于形体之中，保持着各部分的自在，不使谁压迫谁，所以叫做‘观自在’。”③指观自心。《养真集》：“盖人之神在心，而心之机在目，目用在内，而心即随之在内，故曰观自在。观即返观也，自

在者，心自在也。”

观音坐 佛家功法性修为名语。观音坐乃佛家传统坐法之一，又名“观自在坐”。双膝变屈，一竖一横，双手自然分放膝上，凝神前观。又：斜靠上体，双腿半伸半屈，一横一竖，式同上。

观心十门 佛教教理功理性修为名词。《禅宗永嘉集·优毕叉颂》：“观心十门：初则言其法尔，次则出其观体，三则语其相应，四则警其上慢，五则诚其疏忽，六则重出观体，七则明其是非，八则简其途旨，九则触途成观，十则妙契玄源。”观心十法，从有相（法）到无相，从离相到无所离相，至妙悟本心，则为达旨。

观自在坐 同观音坐。

观佛三昧 佛教教理功理性修为名称。即默想观照而成定境。《安乐集》：“佛告阿难，此观佛三昧，是一切众生犯罪者药，破戒者获，失道者导，盲冥者眼，愚痴者慧，黑暗者灯，烦恼贼中大勇猛将，诸佛世尊之所游戏，首楞严等诸大三昧始出生处。”观佛三昧，即念佛三昧，参该条。

观治病相 佛教功法性治病名词。止观治病，止心其病，寓治于观。观而存想，即佛家所谓观想（道家称存思存想）。《童蒙止观》云：“有师言：善用假想观，能治众病，如人患冷，想身中火气起，即能治冷。”“用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。”古人谓：运用之妙，存乎一心，寒以想

火，热可想冰，虚以实想，壅以流通。持之以恒，自能见功。此即道家《七步尘技·神道》门中“存念”治病法。

观真如禅 佛教教理功理性修为名词。《集一切佛法品》云：“何者观真如禅？谓观察虚妄分别因缘，如实知二种无我，如实分别一切诸法无实体相，尔时不住分别心中，得寂静境界。大慧！是名观真如禅。”无分别，无执著，入于无相洁净之境，观自在真如，名观真如禅。观真如禅，亦即悟破虚妄，返观真如本性之禅观法。合参攀缘如禅条。

观能治病 佛教教理生理病理性治病名称。《修习止观坐禅法要》：“有师言：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气，一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六咽。此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。”参六气法条。

观想治病 佛教教理生理病理性治病名称。《修习止观坐禅法要》：“有师言：若能善用观想运作十二种息，能治众患：一上息、二下息、三满息、四焦息、五增长息、六灭坏息、七煖息、八冷息、九冲息、十持息、十一和息、十二补息。此十二息，皆从观想，皆从观想心生。”参十二息对治之相条。

观察义禅 佛教教理功理性修为名词。《楞伽经》云：“云何观察义禅？谓人无我自相共相，外道自他俱无性已，观法无我，彼地

相义，渐次增进。是名观察义禅。”由“人无我”而进修至“法无我”，乃名“观察义禅”。《集一切佛法品》又云：“何者观察义禅？谓观人无我自相同相故，见愚痴凡夫外道自相同相自他无实故，观法无我诸地行相义次第故。大慧！是名观察义禅。”即此。观察义即以佛教理性观察人我自他相，俱属虚妄，惟自性为实相，外道不能见此，故不可观察得，故独名观察义禅。

观心十法门 佛教功理功法性修为名词。《摩诃止观》：“观心具十法门：一观不可思议境、二起慈悲心、三巧安止观，四破法编、五识通塞、六修道品、七对治助开、八知次位、九能安忍、十无法爱也。”十法门观心，颇具深义，不胜举述，学者当于经籍中求之。

观想治病十法 佛教教理功理性治病名称。《修习止观坐禅法要》：“用心坐中治病，仍须更兼具十法，无不有益。十法者：一信、二用、三勤，四常住缘中、五别病因法、六方便、七久行、八知取舍、九持护、十识遮障。云何为信？谓信此法必能治病。何为用？谓随时常用。何为勤？谓用之专精不息，取得差为度。何为住缘中？谓细心念念依法，而不异缘。何为别病因起？如上所说（指：‘若是鬼病，当用疆（强）心加咒，以助治之。若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭’）。何为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何为久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。何

谓之取舍？谓知益即勤，有损即舍之，微心转心调治。何为持护？谓善识异缘触犯。何谓遮障？谓得益不向外说（密法须密），未损不生疑谤，若依此十法所治，必定有效不虚者也。”

心部

延年良箴 道家、医家养生名词。《寿世保元》：“四时顺摄，晨昏护持，可以延年。勿为无益，当慎有损，可以延年。起居顺时，勿令身怠，可以延年。行住量力，勿为形劳，可以延年。悲哀喜乐，勿令过情，可以延年。寒暖适体，勿侈华艳，可以延年。动止有常，言谈有节，可以延年。呼吸清和，安神闺房，可以延年。诗书悦心，山林逸兴，可以延年。身心安逸，四大闲散，可以延年。救苦度厄，济困扶危，可以延年。”保摄生活化，身心愉安，自然神全而寿。“安神闺房”，参房中术等条。

干部

干沐 参闭摩条。

干浴 道家、医家功理类名词。《养性延命录》：“摩手令热，雷摩身体，从上至下，名曰干浴，令人胜风寒时气，热头痛，百病皆除。”干浴，即干沐浴。

干水银 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹真传·炼己》注：“将身中的活汞，炼成一块干水银。”

故曰成砂也。”汞，即外丹水银，凝之而成砂，此以外丹炼法而喻内丹。

干洗脸 参擦面条。

工 部

功 气功通用性名称。《武术汇宗》“此均却疾延年道功，如在养（炼）大道期间，即不用此，故上述种种（强身健体功法），均名为功。所以圆寿，犹未至道。”功，相当于佛、道家所谓修命功法。

功力 道家功理性名词。喻功夫。《太平经》：“夫地尚不欺人，种禾得禾，种麦得麦，其用功多者，其稼善。”炼气功亦如是。

功动 道家太极门生理功理性修为名词。功动，指因功而发动的动作。功动动作是由气运循脉而发，如该部脉气通和，即现该种动作。由于因功夫到一定时候才发，因功而发，所以叫做功动。

《太极门》功动动作形如太极拳，具有“圆转顾盼，松匀绵绵，无为而为，自然而然”的特点，参九功太极手等条。

功食 道家玄理功理性名称。

①指仙食。《金丹真传》“食有天厨仙脯，六铢羽服飘然。”此指功成之食。但修炼之中亦时有功境中之食。《道家·丹鼎门》秘诀谓：“迷迷糊糊，送来琼浆，珍馐怪酪，果圆糕方。食之摩腹，百脉欢畅，休贪仙食，戒著食相。”功中有食，著而不理，送劝再三者，觉饥始可

食之，万勿贪著，以防魔缠。参食相条。②指气食。参食气等条。

功耗 道家功理生理类修为名词。功耗者，炼功亦有消耗也。《道家·太极门》秘诀谓：“炼惟子午，养可四时。”此言凡诸内外行功，一切炼法，皆不宜过久，行功太过，耗损太甚，久之不惟无益，反见有损。故道家倡法自然，《太极门》主张“气动则炼，气静则守，”任其自然。参养功，炼功条。

功境 道家功理性名词。《五篇灵文·序》重阳注：“是以母炁而伏子气，神抱于气，气抱于神，当斯之际，丹田温暖，三关升降，上下冲和，醍醐灌顶，甘露洒心，钧天妙乐，耳中常闻，至宝玄珠，目中常见，此乃真景象也。非譬喻也。”真景真象，由功而至，故曰功境。

功德 佛教教理功理类名称。《坛经》：“自修身是功，自修心是德，功德自心作，福与功德别。”“造寺，布施，供养，只是修福，”并非功德。后世不知，以为学佛斋戒，布施行善便能成佛，佛家功谚云：“学佛不学法，到头没抓拿，”行善是不等于炼功的。

功魔 道家功理功法类修为名词。指行功则烦恼及麻烦生，或心慌意乱，杂念丛生，不炼时则一切安好，这种情况，功家谓之功魔。功魔亦为道功九大魔之一。制治之法，当坚心定志，不为邪扰，久之自能烦冤不生，道致自然。

功动三诀 参太极三诀条。

巫 宗教及气功流派名称。巫，

即巫术，《辞海》言指：“装神弄鬼替人祈祷为职业的人。”《黄帝内经》亦以“信巫不信医”，列为不治！故古来巫门之术，不仅“科学”者们斥之，连儒家，甚至佛、道中人也常加非议，致令巫术日益衰落，濒于绝亡。巫门倡符篆鬼神，但修为重在凝神聚意，炼炁发功，功效仍属气功范畴，在探索人体及世界精神奥秘的今天，诚不宜一概非之。

巫师 气功流派名词。巫术之专门家者。章太炎《黄巾道士缘起》文：“斯乃古之巫师，近于墨翠，既非老庄，亦非神仙之术也。”巫本医之源，古之医者，率皆知巫，如医缓、医和、长桑、扁鹊等，皆属巫医。古医字原作“醫”。

汞 道家丹门功理功法类修炼名词。①指离汞。参汞来投铅等条②指精气。《养真集》：“精气因最易走失，古人比之为汞”。

汞虎 参真汞等条。

汞来投铅 道家丹门修炼名词。《金丹真传·脱胎》疏：“凡父凡母交，汞来投铅，阳施而阴受，谓之顺，顺则人胎结而生男生女。”参铅来投汞条。

项手争 医家、道家功法类名词。《圣济总录》“导引按跷”：“两手叉项后，仰视举首，左右招摇，使项与手争”。项手争力，故名“项手争”。

土(士)部

土 道家、医家功理功法性修

为名词。《度人经内义》：“土者，性情也，性虚化而生神，存于室中曰戊土；炁感激而有情，摄于釜内曰己土”。土居中宫，属脾藏意，故主性情。性属阳，故为戊土，情属阴，故属己土。

土釜 道家丹门功理功法类修炼名词。《如是我闻》：“心下有一窍，名曰绛宫，是乃龙虎交会之处；直下三寸六分，名曰土釜，又曰黄庭，是为中丹田。”土釜，又名坤宫炉灶，《敲爻歌》：“花露初开切忌触，锁归土釜勿抽关。”

土地精 道家玄理功理性术语名称。又名阴食、凡食。《黄庭经》：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥。”按五谷五味，皆系大地之精英，属阴有质。道家以有形之食为阴食，无体之食为阳食。食阴补阴，故使其阴形盛而阳气衰，促其终死。又此食为凡人之不可无，故又称凡食，参阳食条。

土作碧玉 道家功理功法性名称。《度人经内义》：“神怡炁寂，性复情冥，如色之碧无瑕，如玉之真无杂，故曰土皆作碧玉，无有异色也。”碧玉明净，以喻心性。

圭 道家功理性术语名词。《吕祖沁园春》注：“起手先须炼己，己者，我之真土也。有己必有彼，戊者彼之真土也。合二土而为炼，曰圭。”土中亦分阴阳，则圭，下阴土上阳土之谓欤。

吉祥坐 即半跏坐。

地 气功通用玄理性名词。天为道，地为德。《太平经》：“地者，

乃德之长，德之纪，德之所因缘而止也。故能长为万物母也。常忍辱居其下也，不自言劳且苦也。”故“地者纯为德。”

地门 道家生理功理性修为名词。地门与地户不同，是道家二十四部大脉中的地脉之门户，故称地门。参尾闾关条。

地元 道家功理功法性修炼名词。《张三丰先生全集·宝浩三》：“炼人元而兼统地元。”地元，指修炼外丹之事。

地支 道家、医家玄理性名词。地支为干支学中的十二支，即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。十二支分属十二肖，即子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪。十二支与十干相配，恰得六十甲子，古人用以作为纪年、月、日、时的代号。十二支分主一昼夜十二时，称为十二时辰，每时辰合今（二十四小时）之两小时。子时恰当夜半，午时正当日中，这也就是“中午”一词的由来。子午时阴阳相分，卯酉时阴阳相半，子午卯酉也就是天之“四正”，是炼功的关键时辰。其中子午更是丹门炼功的关键。十二支还合天干分主五行、五方等。

地户 参天门地户条。

地仙 道家、佛家修为性名词。《武术汇宗》：“有从关中用功者，前此精已化气，得丹服食，未能常定，绝少胎息绵绵景况，呼吸之气，时在心肾中，往来不断，阳

气未尽化神，所以有呼吸，有呼吸即有饮食，形质重浊，无冲举变化之能，虽容光焕发，步履康强，寿增无量，高出人仙一等，然而离地仍是一步不能行，谓之地仙。”地仙已善神通变化，形神之功较人仙为高，故谓中乘。但《金丹真传·序》则谓：“采铅炼汞，凝而为砂，真阳外来，圣胎脱化，此地仙也。”圣胎脱化，业已入神仙境界，此说似左。

地盆 即马裆功。

地根 道家生理功理性名词。指口，参天地根条。

地盘 即马裆功。

地髓 参天根地髓条。

地天泰 道家玄理功理功法类修为名词。①指《易·泰卦》。“䷊，乾下坤上。”《象》曰：“天地交泰。”按易卦“地天”为泰，“天地卦䷊”即为“否”。否卦《象》曰：“天地不交”。盖天为阳，阳主升，地为阴，阴主降，地下天上，则阴阳相交，反之则不交，与水火卦之“水火既济”、“水火未济”同义。②指房中术的男女颠倒法，参该条。

地盘桩 即地盘。

地轴天根 道家功理功法性名词。《奇经八脉考》：“其虫为龟，既坎之二阴也，地轴也。一阳为蛇，天根也。”按坎卦䷜二阴爻包一阳爻，故二阴而一阳。阴为地，其数二，阳为天，其数一。阴为地之本，故为地之轴，阳为天之本，故称天之根。此说与天根，月窟之

“天根”义殊异。

坚齿之道 道家生理功理类修为名词。《抱朴子·杂应》：“能养以华池，浸以醴液，清晨建齿三百过者，永不摇动。”参叩齿条。

坐 气功通用性修为名词。《寿世传真》：“凡坐，要竖起脊梁，腰不可软弱，身不可倚靠。”前人谓：立如松，坐如钟，此诚坐式要诀，修为者慎勿轻意。

坐关 佛家、道家功理功法性修为名词。即闭关修为。坐关有明坐与隐坐两种。明坐即筑坛诵经，四面以人护守。隐坐即闭关修炼，外设护关者数人，以保证修炼的顺利进行。

坐忘 道家功理功法性名词。《庄子·大宗师》：“仲尼蹴然曰：‘何谓坐忘’？颜回曰：‘堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。’”①坐忘真义。《天隐子·坐忘》：“坐忘者，因存而忘者，因存而忘也。行道而不见其行，非坐之义乎！有见而不知其见，非忘之乎！何谓不行？曰：心不动故。何谓不见？曰：形都泯故。又“何谓坐忘，曰遗形忘能。”②坐忘七法。司马承祯《坐忘论》中列有七个阶次：一信敬，二断缘，三收心，四简事，五真观，六泰定，（即心无所定而无所不定）。七得道。③指忘情生景。《太乙金华要旨》：“坐久忘所知，勿觉月在地，冷冷天风来，……澄湛无物蔽。”

坐禅 佛家功理性修为名词。

《坛经》：“何名坐禅？此法门中，一切无碍，外于一切境界上，念不起为坐，见本性不乱为禅。”不起杂念，见性不乱，即为道家大定境界。

坐忘铭 道家功理功法类修为名称。《类修要诀·重阳祖师坐忘铭》：“常默元气不伤，少思慧烛内光。不怒百神和畅，不恼心地清凉。不求无谄无明，不执可圆可方。不贪便是富贵，不苟何俱君王。味绝灵泉自降，气定真息自长。触则形毙神游，想则梦离尸僵。气漏形归厚土，精漏神趋死乡。心死方得神活，魄灭然后魂昌。转物难穷妙理，应化不离真常。至精潜于恍惚，大象混于渺茫。造化若知规绳，鬼神莫测行藏。不饮不食不寐，是谓真人坐忘。”此说与诸家不同，参坐忘条。

坐忘七法 道家功理功法性名称。《坐忘论》载：一、信敬：“夫信者，道之根；敬者德之蒂”。二、断缘：“塞其兑，闭其门”，参塞兑条。三、收心：“收心离境，不著一物，自入虚无，心乃合道”。四、简事：“外求诸物，内明诸己。知生之有分，不务分之所无；识事之有常，不任非常之事”。事简则心闲，欲念自少。五、真观：“收心简事，日损有为，体静心闲，方能观见真理。”杂欲不生则真性自见。六、泰定：“心无所定而无所不定，”定而生慧而“慧而不用”，乃能“深证常道”。七、得道。道

之谓得，未尝为成，也非无所成。

坐禅心法 儒家、佛教、道教教理功理功法性修为名词。《性命圭旨》：“坐不必趺跏，当如常坐。夫坐虽与常人同，而能持孔门心法，则与常人异矣。所谓孔门心法者，只要存心在真去处是也。盖耳目之窍，吾身之门也。方寸之地，吾身之堂也；立命之窍，吾身之室也。故众人心处于方寸之地，犹人之处于堂也，则声色得以从门而摇其中。至人心藏于立命之窍，犹人之处于室也，则声色无所以入而窥其际。故善事心者，潜室以颐晦，而耳目虚矣；御堂以听政，而耳目为用矣。若坐时不持孔门心法，便是坐驰，便是放心（此放心与佛教放心义反）。《坛经》曰：‘心念不起名为坐，自性不动名为禅。’坐禅妙义，端不外此。”参坐禅等条。

坐禅念息 佛教功理功法性修为名词。《安般守意经》云：“坐禅念息，已止便观，观止复行息。人（欲）行道，当以是为常法也。”止观还净，乃入于道。坐禅念息，亦即坐禅息念，念息更行观想，观毕又复息念，故此法实即止观法的一种。参数息六事等条。

坎 儒家、道家玄理功理性修为名词。八卦名称之一，为坎卦☵。《周易精义·坎》云：“坎，水也”，“六十四卦，独于坎指出心以示人；阳陷阴中，所谓道心惟微也。”坎乃阴包阳之象，外水而内火，故道家喻为真火、真阳。修道不离阴阳，炼丹不离水火，故坎离两卦向

为道门理法之所宗，合参坎离等条。

坎户 道家丹门功理功法类修炼名词。坎户，坎宫之门户。坎为肾，肾藏精，故即精门。精为人生之本，亦为人死之源。得精则长生，失精则夭枉。故坎户又为生门死户。

坎位 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字》：“真汞生于离，其用却在坎。”坎，《内丹》注：“坎位者，身也。欲采其精，须用其身。”参离宫、坎离条。

坎宫 道家玄理功理性名词。《勿药元诠·小周天》：“而至气海。”注：“坎宫，丹田。”见坎离条。

坎离 道家玄理功理性名词，①指心肾。《试金石·二十四问》：“丹经皆言心肾，心为离，肾为坎。”②指非心肾。《试金石·二十四问》：“然白玉蟾又云：心肾原来非坎离。”③指水火，《易经》：坎属水，离属火。④指上下。《丹鼎门》功法秘诀：“后天八卦，坎离上下。”⑤指东西。《丹鼎门》功法秘诀：“先天八卦，乾上坤下，……坎离西东，红叶白花。”⑥指心与丹田。《勿药元诠·小周天》：“入离宫，心也。而至气海。坎宫，丹田。”

坎离基 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字》：“会得坎离基，三界归一身。”《内丹》注：“坤宫是坎离交媾之基。”参坤宫条。

坎男离女 道家玄理功理性修

为名词。《周易参同契分章注解》：“坎男为月，离女为日，日以施德，月以舒光。”注：“坎为水为月，为中男。离为火为日，为中女。”日为火，月为水，水火交济而成男女，水火相激而成阴阳。然男为坎，体纯阴而中有一阳，女为离，体纯阳而中有一阴。道家之男阴女阳之说，即本诸《易》理。

坎宫走火 道家丹门功理功法类修炼名词。坎宫主精，故走火即为失精，参走火失精条。

坎离交变 同水火交变。

坎离交济 同坎离交媾。

坎离交媾 道家丹门功理功法类修炼名词。《规中指南》：“追二气于黄道，会三性于元宫。铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。”坎阳为铅，离阴为汞，参汞铅条。

“夫坎离交媾，亦谓之小周天，在立基百日之内见之。水火升降于中宫，阴阳混合于丹鼎，云收雨散，气结神凝，见此验矣。紫阳真人曰：龙虎一交相脊恋，坎离交媾便成胎。溶溶一掬乾坤髓，著意求他吸取来。”坎离交媾，垢接也，但此处之义与媾通，参坎离、交媾条。

坎离交媾 道家功理功法性修为名词术语。又名水火相交相济。按《易经》坎下离上☵☲为未济，离下坎上☲☵为既济。火性炎上而水性润下，故坎下离上，水火难交，离下坎上则水火相交。道家因此而颠倒坎离，交济水火。①指颠倒心肾。《五篇灵文·重阳注》：“神属南方

火，火在卦为离，精属北方水，水在卦为坎。”神守下元，则火居坎位，精化气上腾，则水主离宫，水火位反，离下坎上，则成既济卦象。故重阳谓：“即心下肾上，肝西肺东。”②指肾升心降。《试金石·二十四问》：“肾中之水上升，心中之火下降，所谓水火既济而结丹也。”③指五行四象攒簇。《五篇灵文·玉液》：“工夫已久，静而生定，神入气中，气与神合，五行四象，自然攒簇，精凝气结，此坎离交媾，初静之功。”

坎离颠倒 道家丹门功理功法类修炼名词。《葫芦歌》：“坎离颠倒凭葫芦，长男夺取少女宝。”坎离颠倒，即既济卦，参该条。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》云：“坎者，肾宫也；离者，心田也。坎，静属水，乃☵也；动属火，乃☲也。离，动火也，乃☲也；静属水，乃☵也。交会之际，心田静（离中阴也，故静）而肾府动（坎中阳也，故主动），得非真阳在下，而真阴在上乎！况意生于心，而直下肾府乎！阳生于肾，而直升于黄庭乎！故曰坎离颠倒。若不颠倒而顺行，则心火而静，则大地火亢之义明矣。”合参水火既济等条。

志 儒家、道家、医家生理功理功法性名词。《淮南子·精神训》：“五脏能属于心而无乖，则志胜而行下僻矣；志胜而行不僻，则精神盛而气不散矣。”五脏皆有志，五志归心则心念不移，心念不移则志

胜，志则行不乖，思无邪。志定则神气旺而不散。此修道之渐。

志一 儒家修身养性名词。《孟子·公孙丑》：“志壹则动气。”朱子《孟子集注》谓：“孟子言志之所向专一，则气固从之。”此即道家以神摄气之法。

志气 儒家修身养性名词。《孟子·公孙丑》：“夫志，气之帅也；气，体之充也。夫志至焉，气次焉。故曰：持其志，无暴其气。”朱子《孟子集注》谓：“人固当敬守其志，然亦不可不致养其气。”按志者意也。意动则气随，气者充也。气充则志盛。参志一、气一条。

志、气 道家生理功理性修为养生名词。《养性延命录》：“志者气之帅也，气者体之充也，善者逐其生，恶者丧其形。故行气之法，少食自节，动其形、和其气血，因轻而止之，勿（用力太）过（而）失（之）突（然），变而还之其（原）状。若咽，正体端形，心意专一，固守中外，上下（诸窍）俱闭，神周形骸，调畅四溢，修守关元，（气）满而足实，因之而众邪自出。”此闭息行气逐邪法。

志与道合 即“大”，参善，大条。

声色滋味 气功通用养生名词。①为养生五难之二。《养生论》：“养身有五难，……声色不去，为三难；滋味不绝为四难。”②指声色、滋味，利者可取。《吕氏春秋·本生》：“圣人之于声色、滋味也，

利于性则取之，寡于性则舍之，此全性之道也。”③指情欲本属人生天性。《吕氏春秋·情欲》：“天生人而使有贪有欲，欲有情，情有节。圣人修节以止欲，故不过行其情也。故耳之欲五声，目之欲五色，口之欲五味，情也。此三者，贵贱、愚智、贤不肖，欲之若一，虽神农、黄帝与桀纣同。圣人之所以异者，得其情也。”情欲为人之大欲，不宜绝，亦不可纵，节之乃为合道。

坤 儒家、道家玄理功理性名词。八卦名称之一，指坤卦☷。《周易精义·伏羲八卦图图说》云：“邵子曰：乾坤纵而六子横，易之本也。”纵，上下也，故乾以象天，坤以法地，“乾坤定上下之位，坎离列左右之门，天地之所阖辟，日月之所出入，春夏秋冬，晦朔弦望，昼夜长短，行度盈朔，莫不由乎此矣。”“乾坤定则阴阳成。《周易精义·系辞》云：“天地之道，一阴一阳；天地之性，一仁一知；天地之化，一显一藏，”变化亦由是而生，大道亦因是而生。参乾坤等条。

坤火 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：“起巽风，运坤火。”坤火，土德之正火也。即炉火参该条。

坤地 道家玄理功理功法性名称。即至阴之地。《八脉经》：“要知西南之乡乃坤地：尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上。此乃天地逐日所生，气根产铅之地

也。”按坤地乃至阴之地，其穴正当会阴穴之内，实即阴跷脉之始窍，为丹家生发阳气之所，生药之地。《入药镜》：“产在坤，种在乾”。《了真子注》：“药产西南，西南乃坤地也。”

坤位 即真土。

坤宫 道家玄理功理功法性名词。指为黄庭宫。《五篇灵文·重阳注》：“坤宫乃人身中黄庭宫是也。即心下肾上，肝西肺东，内肾之前，脐轮之后，中虚之窍，真空发生之所。人自父母胞胎，一身之精粹，其连如环，其白如练，先生三元，后生两肾，两肾既生，渐生两目，后生两外肾，三才既全，五脏六腑，四肢百骸，渐次而生，此一窍乃祖气之官，故曰坤宫。坤乃承载万物之谓也。”

坤乾 道家丹门功理功法类修炼名词。《橐籥歌》：“不须究易行卦气，身中自有一坤乾。”坤乾。参乾坤条。

坤元丹 即母鸡蛋。参雌鸡卵等条。

培后补先 道家功理功法性修为名词。《金丹心法》：“培后补先，是固精、养气、凝神，用体兼全。”培后天三元，以固先天三元。

填坎 道家功理功法性名词。《易·说卦传坎》：“为耳”，故填坎即闭耳。《道书》：“填闭坎门。”《参同契》：“坎乃不用聪”，皆此。

境牵 道家功理功法性修为名词。《五篇灵文·序》重阳注：“二六时中逆而修之，不顺熟境，动持

道念，目不随色顺境，耳不随声逐境，鼻不随香臭境，舌不随美味境，身不随触欲境，意不随情熟境，觉而常照，兴而常寂，如斯不顺人情熟境，（不为境牵），久久自然天理纯真，”对境不动。不为物动，不为境牵，乃修无为功法的基本养性要求，有志于上乘功法者，当于此究心焉。

墙高以方 医家生理类名词。《灵枢·天年》：“人之寿百岁而死，何以致之？岐伯曰：使道隧以长，其墙高以方，通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终。”基墙，颧颊也。颧高颊方，即所谓“骨高肉满”外相丰满，必应内脏清健，故多主寿。

墙头朵朵鲜 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正繁，美貌娇容赛粉团。防意马，劣更顽，挂起娘生铁面颜。提着青龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜。”墙头，喻鼎器之壁上，亦即鼎炉之上。朵朵鲜，意即大药。采药之时，意不可散，散则药必失，故当“防意马”，仗青龙真宝剑，以防危虑险。

壁观 佛教坛宗教理功理性修为名词。壁观即面壁禅观。《禅源诸詮集都序》云：“达摩以壁观教人（以先）安（其）心，外（相）止诸缘（之牵绕），内心无（诸欲之）喘累，（待至）心如墙壁，（自然）可以入道。”凡修禅观，务须“凝住壁观，无自无他，凡圣等一；（但能）坚住不移，不随他

教，与道冥符，寂然无为，”自然慧性显现，臻达真境。

部

节度 道家生理功理类养生名词。指房中节度。《摄生要义·房中篇》：“长生之要，其在房中，……是以古人于此，恒有节度。二十以前二日复（指房事后的恢复）。二十以后三日复。三十以后十日复。四十以后月复。五十以后三月复。六十以后七月复。又曰：六十闭户。……不然虽勤于吐纳、导引、服饵之术，而根本不固，亦终无益。”此指不谙房中术之修炼者而言，若能闭断精路，还精补脑，则不属此例。

节宣之和 道家、佛家功理功法类修为养生名词。指人欲念的调节。《抱朴子·内篇》：“人欲不可绝，阴阳不交则坐致壅遏之病，故幽病怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命，唯有得其节宣之和，可以不损。”此指性欲，但欲念，即人之妄想，佛家亦主张不可尽。《永嘉证道歌》：“君不见，绝学无为闲道人，不除妄想不求真。”即此。

花心 道家功理性修为名词。《无根树》：“无根树，花正新，产在坤方坤是人。摘花戴，采花心，花芯层层艳丽春，时人不达花中理，一诀天机值万金。借花名，花作神，句句敲爻说的真。”花心，神气也，借花为名本作种。花心不

定，则大道无成。敲爻，即吕洞宾《敲爻歌》。参敲爻歌条。

花月 道家功理功法类修为名词。《试金石·二十四问·十九问花月》：“丹经每言花月。”①喻花即是道。“只在花里寻，莫去山中串。”②喻花中修炼：“张三丰曰：‘神仙，神仙，只在花里眠。’”③喻仙于花：“天来子曰：烟花堆里隐神仙。”④喻采药法月：“天来子曰：采药要明天上月，修行须知水中金。”⑤喻采药时节：“脉望曰：梅稍升月，始可药生。”“百句章曰：先看初三夜，娥眉始见庚。”⑥指阳生之日：“上阳子曰：一年十二度月圆，月月有阳生之日。”⑦指修功应法月。“冲虚子曰：要夺人间真造化，不离天上月盈亏。”⑧指修为秘诀：“张三丰曰：月之圆，存乎口诀；时在子，妙在心传。”⑨指周天时节。《还原篇》曰：“万籁风初起，千山月乍圆，急须行政令，便可运周天。”按月之盈亏，关于人之阴精，精盛则气盛，故月圆时周天易通。参潮信条。

花酒 道家功理功法性修为名词。《无根树》：“无根树，花正清，花酒神仙古到今，烟花寨，酒肉林，不断腥荤不犯淫，犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。打开门，说与君，无花无酒道不成。”花，色也。

苏东坡养生气法 道家、儒家养生功法名称。苏东坡《养生诀上张安道》云：“每夜以子后披衣起，面

东或南，盘足，叩齿三十六通，握固，闭息，内观五脏：肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑；次想心为炎火，光明洞彻，下入丹田中，待腹满气极，即徐出气。候出入息匀调，即以舌接唇齿内外，漱炼津液，未得咽下，复前法。闭息内观，纳心丹田，调息漱津，皆依前法。如此者三，津液满口，即低头咽下，以气送入丹田。须用意精猛，令津与气汨汨然有声，径入丹田。又依前法为之，凡九闭息三咽津而至。然后以左右手热摩两脚心及脐下腰脊间，皆令热彻。次以两手摩熨眼面耳项，皆令使热。仍按捏鼻梁，左右五七下，梳头百余梳，而卧。熟寝至明。

右其法至简近，惟在常久不废，即有深功。且试行一二十日，精神自己不同。觉脐下实热，腰脚轻快，面目有光。久之不已，去仙不远。但当习闭息，使渐能持久，以脉候之，五至为一息。近来闭得渐久，每一闭，百二十至开，盖已闭得二十余息也。又不可强闭多时，使气错乱，或奔突而出，反为害。慎之慎之。”此系闭气服气法。

苦 佛教教理性名词。指多欲为苦，贪欲为苦。《法华经·譬喻品》：“诸苦所因，贪欲为本。”《般若般罗密多心经》：“无苦集灭道”，苦即生、老、病、死、苦。

苦谛 佛教教理功理性名词。人生之苦，佛教总结有八条，参八苦条。八苦即奠定了人生所以要受

苦之根蒂。

苦狱 佛教、道教玄理性名词。《寿世传真》：“人年纪一老，则百节病生，四体皆患，即此便是苦狱。平日若肯趁早用功，便可免此苦狱。”

苦海无边，回头是岸 佛教教理功理性名词。指斩断尘缘，在气功修为中主要是指欲海自觉。《针灸大成·心脏图·导引本经》：“尘不相缘，根无所偶，返流全一，六用不行，”但能绝虑忘情，百欲不牵，自然六贼无由寄迹，一旦觉悟，便如脱离欲海而登彼岸。

若即若离 同不即不离。

英玄 道家生理功理性修为名词。《黄庭内景经》：“眼神明上字英玄”，英玄，英华玄明。五脏六腑之精气皆上注于目，故精神内现，乃为玄英。玄英，眼神之名也。

药 道家丹门功理性名词术语。又名大药、丹药。《心印经》：“上药三品，神与气精。”参大药等条。

药王 道家功理功法性修为名词。《无根树》：“这仙方，返魂浆，起死回生是药王。”此即指大药，参该条。

药产 道家、医家功理功法类名词。《医学衷中参西录·论医士当用静坐之功以悟哲学》：“从此文火，武火互用不熄，气海之元阳充实旁溢，督脉必有骤开之一日。此时周身如醉，神情如痴，统体舒畅，愉快莫可言喻，道家所谓药产

者是也。”药产，即产药，参该条。

药材 参见药材条。

药物 参大药条。

药鼎 道家功理功法性修为名词。即炼丹药之鼎，参炉鼎、大药等条。

药魔 道家丹门功理功法类修炼名词。指采药炼药时所产生的意念之扰，这种干扰斥之不去，驱之不离，古人谓之药魔。《金丹真传·炼已》疏：“盖丹房既立，炉鼎器皿，一应俱全，自成仙丹，倘一念稍差，药魔并起，炉鼎器皿俱归无用矣。故曰：还丹容易，炼已最难，不可不慎也。”药魔为丹门九大魔之一，学者慎勿轻忽。参魔条。

药自外来 道家丹门功理功法类修为名词。《金丹真传·结丹·眉批》：“将外来之药收入身中，与我阴汞两相凝结，如此明白，愚人犹向自身索之，可谓有目无珠！借此外来之药，擒制五脏之气，丹从内结，药自外来，说得如此明白，启千古聋瞶，发万古秘藏，未有如此书者！”后之采药者俱指自身精气神，是知其末而忘其本矣！

按药自外来，丹从内结之说，与《道家·丹鼎门》秘诀所传相同。

莲宗 佛教宗派性名词。又名净土宗。《佛乘宗要论·莲宗、融通念佛宗、时宗》：“此宗主要之经有三，曰《无量寿经》、《阿弥陀经》、《观无量寿经》，大概三经不说高深学理，只说距此娑婆世界甚

远之外，有极乐世界，其中有佛曰，阿弥陀佛，发弘誓愿度尽无量无数无边众生，若有信念彼佛者即得往生，其要重在行持，不必教理。除正念专行外，应遍行一切世间世出之善法以为辅助。念佛法门约有三种，一者念佛功德，心念彼佛有无量功德，三明六通，禅定智慧。二者观相念佛，观佛身相及左右菩萨相，观佛世界庄严安乐。三者持名念佛，既依无量寿经称佛名号，此其要者。

融通念佛宗，此宗为日本良忍上人所创，谓彼于念佛时阿弥陀佛现身语之曰：一人念、一切人念，一切人念一人念。……所谓自他不二也。

时宗者，谓平常时与临终时之念佛。其主义谓临终时解念佛则得往生。而平时之念佛但为预备，无甚大效”。

莲花坐 即吉祥坐。

莲蕊舒百瓣 道家太极门功法名称。《道家·太极门》秘诀：“触根有乐种，禅中与房中；欲得遍身酥，引来开绛宫。”其法系于禅修及房中乐时，引快感至心中开乐脉，乐脉一开，真精不漏，并可感到全身如莲花开张，舒传全体，故名“莲蕊舒百瓣”。其法传有四字口诀为：根、更、跟、羹。修为切忌动贪欲心，以防渗漏。

莫作意 即不作意。

莫自作意 佛教教理功理性修为名词。莫自作意，即莫起自心，自心不动，念如浮云之去来，即为

真禅，参不作意条。

著空 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“外迷著相，内迷著空，于相离相，于空离空，即是内外不迷。”空，无也，气功修为，大率主静，静而无念，易落顽空。故佛家倡著空以正落空定之误。《坛经》谓：“著空即惟长无明”，即此。

著相 佛教教理功理性修为名词。相，象也，象从外来，故著相指外迷，《坛经》：“外迷著相。”著相即惟长邪见”。故佛教修为去之。

菩提 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·大乘的涅槃菩提法身》：“菩提者，觉也，……由始觉而名字觉，相似觉，分证觉，究竟觉，乃至唯一平等真觉”。

菩提树 佛教教理性名词。又名“觉树”、“道树”、“阿沛多罗树”、“贝多树”、“阿输陀树”等。菩提本树名，相传释迦牟尼于树下得道。此后即以菩提引申作得道或觉悟。

菩萨五行 佛教玄理性名词。指菩萨所修五种得行。《佛说八大人觉经》注：“五行者，一圣行，圣者正也，谓菩萨所修戒定慧之行是；二梵行，谓菩萨双舍二边，无有染著之行是；三天行，谓菩萨依第一义天之理，所成妙行是；四婴儿行。谓菩萨示同人天二乘，小善之行是；五病行，谓菩萨运无缘慈，示同众生烦恼之行是”。

菩提萨埵 佛教教理性名词。

菩提萨埵，简称菩萨。菩提可译为觉，萨埵译义有情，即已经觉悟之有情。有情，即人有别于草木。

葫芦 即鼎器，产丹之所。

葫芦功 参提胎功条。

葫芦抽 道家功理功法性名词。葫芦抽，亦即“抽葫芦”。系为道家修习房中自导功法所用的秘传炼精化炁，炼炁化神法。阳生之时，或欲动阳举之时，闭目纳息，闭气凝神，待气运通内脉后，呼出胸腹余气，锁住鼻口，毋使气入，意沉下元，以意引导交感之精自阳根缩入少腹，住入中位，循中脉上行至心下，不可再高。引之不已，则气逼其精自化气上腾。真水上交心火，阴阳交媾，自可生莫名之舒适，似欲非欲，大乐天然。待其乐自脉络而周于身，则气已化神，冲开玄府。此时周身毛窍开张，隐生暖乐，身若空壶，心如得欲，交感之乐，栩栩而生。气不可耐时，徐徐引气，徐徐调息，待气定时又复如前。此功深时，同房时真精不会漏泄，交感之乐由中脉入心，透遍周身，冲关开窍，益乐无穷。《道家·太极门》秘诀谓：“中脉通坎离，地根葫气抽，但能开乐脉，云雨自浮岫。心醉气舒悦，神恬精内收，逆行生大乐，何须费啁啾。”

凡欲修此功者，必须有相当的宝瓶气及闭气等功力，若贸然轻试，闭息运中，强行压制，多有蹬断中脉之系，发而吐血、衄血，为害非浅。故习此术者，务先经老师检查功力，有指导、有防护，循序渐进

地炼。且功夫未到，切忌同房实炼，以免精崩。

葫芦歌 道家丹门功理功法类修炼名著。《金丹真传》：“葫芦歌：葫芦巧，葫芦巧，两个（阴阳）葫芦（神炁）来相抱。葫芦里面有金丹，服者长生永不老。又不大，又不小（无大无小），寸口乾坤（鼎炉）都装了。坎离颠倒凭葫芦，长男夺取少女宝（东震西兑，金木相争）。明老嫩，知昏晓（昼夜），火候交铕休错了。龙虎交媾在黄庭。妄作三峰（采战）命不保！铅中癸，隐先天，采得铅癸不成丹。火文火武明六六（指子午二时），弦前弦后识三三（指初三廿三）。竹要敲（无孔笛），琴要鼓（没弦琴），三百七五从头数（概数）。铅来投汞结仙胎，我返（反）为宾他作主（参宾主条）。拜明师（明道之师），求口诀，不动法财不肯说。安炉立鼎用法财，备办法财买金液（还丹）。修行人，要识货，赤县神州选九个。离山老母整坛埧（音善），无生老母登宝座（离山指离欲之心，无生指禅悟之性）。赐灵丹，珠一颗，吞入腹中命在我。混沌七日死复生，全凭侣伴调水火。阴（符）渐退，阳（火）渐长，返老还童如反掌。曾闻丹药可驻颜，始信神仙不说慌。行着妙，说着丑，怕的愚人笑破口（指房中术等修为）。真指单传这葫芦，不得葫芦难下手。这葫芦，值千金，自古仙佛不敢轻。有缘若遇真传授，共作龙沙会上人。”葫芦歌为丹门修炼隐诀，参有关各条，其义

自明。

落位 武家功理功法类名词。章乃器《科学的内功拳》（中国传统武术丛书）谓：“俗语‘落位’二字，有极好的意义。落位就是安于其位的意思。一般人的胃肠虚悬，就是不落位——不落在应在的地位。内功拳家的胃肠安放在腹腔之内，下面有自然的支点，这就是落在应在的地位，不但胃肠如此，身体各部分都是如此。”落位，意指身体内外放松，因而脏器胃肠舒展自然。

蓬莱 道教教理性名词。道家三大理想仙境之一，传说蓬莱瀛洲均在东海，为成仙后居住的地方。此后“蓬莱”便引申为修为中的妙如境界及出神入化的超凡境界。参三壶山条。

藏识 佛教教理生理功理性修为名词。即如来藏。《楞伽》云：“如来藏为无始恶习所熏，名为藏识。”参该条。

升 部

开门 儒家生理功理性名词。《管子·心术》：“门者谓耳目也。专于意，一于心，耳目端，知远若近。”道家主闭门，儒家主开门，其归则一。

开顶 道家丹门功理功法类修炼名词。开顶，即“冲开天门”，或“开天门”。开天门分大小开顶两种。小开顶是出的未全神的炁种，大开顶则是出全真后的真人。两者

虽同一体，但有老嫩之别，参小开顶、大开顶条。

开洞 道家功法性修为治病名称。《道家·七步尘技·炁道》门中传有驱邪除痛开洞逐气法，后道家太极门等门派又因以用为止功、收功的秘传法门之一。

开阖 参升降条。

开天门 道家功理功法类修名词。①指接天光。《道家·太极门》：秘诀：“然觉天门气通，光华来自天中，清光耀比日月，遍体气通如融。”功夫修到光透帘帷，天门寒光内透，引得日月光照，谓之开天门。②指大开顶，参该条。

开基手 即十方无极档。

大 部

大 佛教教理功理性名词。又名摩诃。《坛经》：“摩诃者，是大，心量广大，犹如虚空。”指不染著之心量，《坛经》：“性含万法是大，万法尽是自性。见一切人及非人，恶之与善，……不可染著。由是虚空，名之为大。……又有迷人，空心不思，名之为大，此亦不是。心量大，不行是少。”这里揭示了两种不著染的方法，一是有思有知而不染，一是不思不知而不染。佛教认为后者是著空，是不对的。见空定条。

大丹 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜·了真子注》：西华圣母曰：生甲生庚，堪为大丹之祖。”大丹，即金丹，参该条。

大化 道家生理类名词。《列

子·集释》：“人生至终，大化有四：婴孩也，少壮也；死亡也；其在婴孩，气专志一，和之至也；物不伤焉，德莫加焉。其在少壮，则血气飘逸，欲虑充起；物所攻焉，德故衰焉。其在老耄，则欲虑柔焉；体将休焉，物莫先焉。……其在死亡也，则之于息焉，反其极矣。”人生一世，大化有四，佛教则曰生、老、病、死，义殊同。

大乐 佛教道教教理功理性名词。①即究竟乐。《大乘起信论》：“为令众生离一切苦，得究竟乐。”②指禅乐。《般若波罗密多心经》：“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。无苦集灭道，无智亦无得，以无所得故。”此境即佛家气功中的禅乐境界。③指涅槃之乐。《佛说八大人觉经》注：“此乐乃如来所证，究竟无余大般涅槃之乐，故名大乐。”④指阴阳乐。参房中术条。

大地 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“消息火，刀圭变，大地黄芽尽长遍。”大地，指坤宫黄庭。参该条。

大壮 儒家、道家玄理功理性修名词。十二辟卦名词之一。指大壮卦䷡。大者壮盛，故为大壮。乾刚震动，以刚而动，大壮之义。又雷之威震于天上，大壮之象。”遁卦宜守机得时，所待即为大壮之盛。丹道家当其时，武火熳阴、百

邪自去，此阳火进盛之时，宜当炼尽阴浊、以复乾☰体。故大壮为武火炼形之时也。

大还 道家丹门功理功法类修炼名词。《类修要诀·逍遥子导引诀》：“闭摩通滞气，凝抱固丹田，淡食能多补，无心得大还。〔大还之道，圣道也。无心常清常静也。人能常清静，天地悉皆归。岂圣道之不可传，大还之不可得哉。《清静经》已尽言之矣。修真之士，体而行之，欲造夫清真灵妙之境，若反掌耳〕。”大还，还其本来，还其先天乾阳之谓。

大明 道家玄理功理功法性名词。《庄子·在宥》：“我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也。”人心以智为明，以愚为暗。但知而不达，识而不周，故称小明。欲求大明，先必心性无为，静定生慧。慧而生明，乃为大明之明。又大明者，旭日也。《礼记》谓：“大明生于东，月生于西。”

大空 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何等为太空？东方，东方相空，非常非灭（断）故；何以故，性自（如是）尔。南、西北方、四维、上下；南、西、北方、四维、上下空，非常非灭故；何以故？性自尔。是名太空。”太空，指四维四方上下六合十方皆空，以何为空，以四大本空故。

大定 道家功理功法性修为名词。《五篇灵文·产药》：“呼吸相合，脉住气停，静而生定，大定之

中……。”定，即静之笃。大定。亦即定之笃。《道家·丹鼎门》秘诀以：“心死念平，脉住息停”为大定境界。《管子》则谓：“内静外敬，能反其性，性乃大定。”性，欲之本也，性定则欲念平。另《诸真圣胎神用诀》：“观入丹田，细细出入，如此者龙虎自伏。若心为动，神无思，气无欲，则名曰大定。”三无境界，为大定初定境界。

大放 道家功理功法类修为名词。指万缘俱寂，一生不染。《金华宗旨》：“既而欲寂者，一念不生矣。……尔时，身心便当一场大放，万缘泯寂”，不知人我天地，不生是非欲嗔，四大放下，谓之大放。

大药 道家丹门功理功法性名词。①指丹。《抱朴子》：“服丹守一，与天相毕”。②指精气。同上：“至要者，在于宝精行气，服一大药便足，亦不用多也。”③指初生无象玄珠，《五篇灵文·重阳注》：“他人不能见，无象独自见分明。故曰无象玄珠，乃是大药之苗始生。”④指玄珠。同上篇：“悬胎鼎内”结成玄珠，炼成大药，吞入腹中。”按大药、玄珠、丹药、丹、金丹，均异名同义辞。⑤指精气神。参三元等条。

大觉 佛教名称。《三论玄义》：“佛名大觉，老曰天尊。”大觉，即佛之代词，佛者觉也。

大乘 佛教宗派性名词。乘，读去声，车乘之乘。指佛教普渡众生的教义。《佛教宗要论·大乘的

内容与定义》：“兹释大乘佛法之内容有二义：一者尊上殊胜，以非无善根者凡夫人天二乘所能了知，唯菩萨为能了知故。二者博大普遍，以无论五乘世间世出一切善法，均皆包容，如百川汇海故，其定义则大乘起信论所谓依一心真如，示摩诃衍体，依一心生灭而显有体大、相大、用大，一切诸佛本所乘故，一切菩萨皆乘此法到如来地故。”《法华经·譬喻品》：“若有众生，从佛世尊，闻法信受，勤修精进，求一切智：佛智、自然智、无师智、如来知见、力，无所畏……利益人天，度脱一切，名曰大乘。”

大欲 气功通用性生理名词。

大欲，至大之欲，人之大欲莫如贪生。生欲有二：一为人生，一为己生。人生者，生我之命，欲贪著也，古语：“蝼蚁尚且贪生，何况人乎！”即此。己生者，即男女之性欲。《摄生要义·房中篇》：“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生，此造化之源，性命之根本也。故人之大欲莫切于此。”大欲亦当有所禁，参禁欲条。

大道 气功通用性名词。①指无可名状的自然。《清净经》：“老君曰：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。”

②指但然寂静的修为。《坛经》：“但无动无静，无生无灭，无去无来，无是无非，无往无复，但然寂静，即是大道。”③指了生却死之道。

大丈夫 佛教教理功理性修为名词。佛教谚语谓：“茫茫四海人无数，几个男儿是丈夫！”参空平等心条。

大开顶 道家丹门功理功法类修炼名词。《道家·丹鼎门》秘诀：“婴神老炼，出入自由，元神神炁已全，已可身外独存，谓之真人，真人冲开天门，腾霄而去，抛脱凡胎，谓之大开顶。”大开顶之神，神炁已全，可离体而独存，亦即天仙。但冲开天门之时，纯阳绝阴，阴阳分离，势必天地震动，百骸解散，四大分离，形神诀别。若天门交骨不开，先天真一之炁不来相接，元神必难以冲出。一旦卡壳，出之不能，返之不可，阴阳已离，必然气竭身亡。此即所谓难过劫关。中古以来，炼丹门中不乏得道高人，但死于大开顶者也实在不少。其外证为：面红如生，顶门血肿，头面热腾，手足冰冷，据说现此危险证候之初，若有得道高人在一旁引摄，助其返还，当可使元神重归心宫，绝处逢生。若一待面色绀紫，头面气冷，则三魂已散，终难救药。故过去道家主张积功累德，行善三千，以保证劫关的安全，但此中真正的功理生理类原因，尚有待今后高手明哲作进一步考证研究。

大手印 佛教教理功理功法性修为名词。大手印为藏传佛教噶举派所传教法之一。功法有显密之分。显教大手印是以经教证空性，心念专注一境，持之以恒，获禅定境，

再住境观心，知心非“实有”而本“空”。以证“空智解脱合一”之境。

密教大手印以“空乐双运为道”，又名“唯一白法”，系“无上瑜伽部”的最高秘法。该派讲究气脉明点的修持。《恒河大手印真讳》言其法“于明点气脉诸要门，以多支分方便摄持心。”大手印的修持，能使人体生理功理上发生巨大变化，《密宗道次第广论》谓其功：“猛利烧熊溶菩提心（即明点），系缚不堕，依此引生上降下固四喜证德，于此之后，当起天身（即空明报身）。”修持法参大手印法条。

大还丹 道家丹门功理功法类修炼名词。大还丹，亦即丹门乾坤交泰大丹已成，亦即大周天功法，参该条。

大周天 道家丹门功理功法类修炼名词。《玄机直讲·炼丹火候说》：“气到此时，如花方蕊，如胎方胎，自然真气熏蒸营卫，由尾闾穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥过重楼至降宫而落于中丹田，是为河车初动。但气至而神未全，非真动也。不可理他，我只微微凝照，守于中宫，自有无尽生机，……自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅，一霎时间，真气混合，自有回风一阵，上冲百脉，是为河车真动。中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽，尔时一阳来复，恍如红日初生，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若见，则铅火生焉。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，神居于内，丹光不离，谓之大周天。”

大相状 即大手印。

大疯关 道家功理功法功阶性修为名词。修性功夫炼到一定的阶段，五通已先后发生，天地人我皆空，四大五行不拘，当此成道之际，真幻相乱，形似疯魔，但心性明慧，所见所感，言行举止均非一般人所能理解。故世俗亦视之如癫，此境道家呼之为大疯关。大疯关与小疯关的疯癫两者有质的区别，不可混看。道谚有云：不疯不癫，不成神仙”，即此。

大度关 儒家、医家养生类名词。《摄生要义》：“凡人小有不快，即须按摩按捺，令百节通利，泄其邪气。凡人无问有事无事，须日要一度，令人自首至足，但系关节处，用手按捺，各数十次，谓之大度关。”此为全体保健性治病按摩，功在活血气通经络，持之以久，具有相当保健作用。

大乘禅 佛教教理功理功法性修为名词。了悟本来，人法两空，得见真性，谓之大乘。《禅那理行诸论集》：“悟我法二空显真理而修者，是大乘禅。”参大乘等条。

大涅槃 佛教教理功理性修为名词。指了却生死的究竟涅槃。《大涅槃经》：“二乘（指声闻、缘觉）所得，非大涅槃，何以故？无常乐我净故；常乐我净乃得名为大涅槃也。”参涅槃条及四德条。

大清明 儒家功理功法性名词。《荀子·解蔽》：“虚一而静，谓之大清明。”人何以知道？曰心。心何以知道？曰虚一而静。”虚一，意即虚静守一。大清明，即神识至为清明之意，佛家谓之由定生慧。

大道歌 道家功理功法类歌诀。《类修要诀·吴尊师大道歌》：“大道不远在身中，物即皆空性不空。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，气留形，不须杂术自长生。术则易知道难遇，纵饶遇了不专行。所以千人万人学，毕竟终无一二成。神若出，便收来，神返身中气自回。如此朝朝并暮暮，自然赤子结真胎。”此大道歌切中修为时弊，虽无新意，亦堪一读。

大小河车 道家丹门功理功法类修为名词。《脉望》：“而曰河车者，取意于人身中，万阴之中，有一点元阳上升，熏蒸胞络，自肾传肝，自肝传心，自心传肺，自肺传肾（按心后遗脾）为小河车也（传导五脏，以肾为始终）。肘后飞金晶，自尾闾起，下关至中关，中关上关，自上田至中田，中田至下田，为大河车也。”按此以内运五脏为小河车，外运三关三田即大河车，盖内以小包，外以大包也。②《钟吕传道集》：“五行巡还，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

精，还精入泥丸，抽铅添汞而大药者，大河车也。”此则以小周天为小河车，大周天为大河车。

大小利门 道家生理性名词。即大小便二窍。参泥丸条。

大手印法 佛教密宗功理功法性修为名词。修大手印基础功时先须具备坚实的出世心念及观想功夫，先须认识心源，了知真心、真性，明照不失，久之则自然心生乐明无念之觉受，妄心自灭，真性显现，修得清净明点，生无穷暖乐，真性常住，昼夜不迷，无欲无梦。但能长住光明大手印上，是名专一瑜伽。此即大手印初步功夫功境，修此法者，务须上师传授，方可成功。

大罗金仙 即天仙。

大圆满法 佛教教理功理性修为名词。该法为西藏佛教宁玛派的主要修行功法，该派发挥了佛教人心本体，本自无染无著，空明虚灵的思想，认为禅修时只要把握好心体，无染无著，自然无为，专注于空虚明净的妙灵境界，便能得无上菩提，即可成佛。

大乘空宗 即三论宗。

大小周天法 道家丹门功理功法类修炼名词。《天仙正理》：“炼金丹之人，当神炁并行之初，亦从地下运升于天上，古圣谓之黄河水逆流，……一周于天者也。”天“无二天，何有大小异名，以用者小其机，故名曰小。”“天固一也，而所用之工有大小之异也，小者有间，大周则无间矣；小者有时，大

周则无时矣；小者有数，大周则无数矣。……古云：运罢河车君再睡，来朝依旧接天机，言有间也；古云：子午工，是火候，卯时沐浴酉时同，言有时也；古云：二百一十六用在阳时，一百四十四行于阴候，言有数也；古云：功夫常不间，定息号灵胎，言无间也；古云：昼夜晨昏看火候，言无时也；古云：不在吹嘘，并数息天然，言无数也。此炼炁化神必然之候，为大周天之妙用也。初时一瞬息周一天，至一刻为一瞬息周一天，至一时为一瞬息周一天，至一日、十日、一月、十月为一瞬息周一天，元炁随呼吸气而俱住俱无，不似小周天之一时三十六，二十四周于天者之可易行也，非大而何。”后世但以通任督者为小周天，通全身者为大周天，是失其本也。

大觉金仙位 道家功理功法性修为名词。《五篇灵文·最上一乘妙诀》：“此最上者一乘之妙道，三教同源之心法，上士行之不怠，直超圣域，顿悟圆通，形神俱妙，与道合真，逍遥极乐，永劫不坏，即大觉金仙之位也。”此为道家丹门修为最高目标，有许多境界值得研究。

大方诸宫服日芒法 道家功法性修为名称。《云笈七籤》：“常存心中有日象，大如钱，在心中，赤色。又存日有九芒，从心中出喉至齿间，而芒回还胃中；如此良久，临目，存，自见心胃中分明，乃吐气，漱液，服液，三十九过，止。

一日三为之。行之十八年，得道，行日中无影。

恒存日在心中，月在泥丸宫。夜服月华如服日法。存月十芒，白色，从脑中下入喉，芒亦未出齿，而回入胃。”

《真浩·协昌期》曰：“行之一年，疾病除；五年，身有光彩；十八年，必得道，行日中无影，辟百鬼千恶灾气。”此属存思修为法。

大威仪先生玄素真人要用气诀 道家功理功法修为名称。《云笈七籤》载。此法共分六段，颇为系统完整。

“凡用气法，先须左右导引，令骨节开通，筋柔体弱（弱，柔也）。然后正身端坐，吐纳三过（次），使无结滞，静虑忘形，令气平息。良久，徐徐先以口吐浊气，鼻引清气。凡此六七过。此名调气。”

“调气毕，即口鼻俱闭，虚含令气满口，即鼓口十五过，已（以）上更佳。如咽一大口水，入腹中，直以心存至气海中。良久，更依前法咽之，但以腹饱为度，亦不限过数。然后虚心实腹，闭口，以手左右摩腹上，令气流行。即鼻中细细放通息，勿令喘粗，恐失中和。然后正身仰卧四平，著床枕，枕高低与身平，两手握固，展手离四五寸，两脚亦相应去四五寸，然后鼻中息收，即口鼻俱心存气行遍身，此名运气。”

“如有病，即心存气偏注病处。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。”气通，通气也。

“即徐徐收身，侧卧，拳两脚，先左边著地，经十息；即转右边著地，亦十息。此名补损。”此属导引闭气法。

“依此法服，经一月余，行立坐卧时，但腹空即鼓咽之，不限时节。如吃饭了，即吃空饭一二口，和水咽下。此名洗五脏。”

“即以清水熟漱口，虚心实腹，令脏腑叶舒展；咽之，令五脏不停。五味气讫，即以口先吐浊气，鼻引清气，不限多少，尽须放之。如下泄一浊气出，还炼一口和气补之。若寻常吃饭饮茶，此皆外气入，当须合口便合口，口即合，所入外气即于鼻中出也。鼻中却入气，即是清气也。常须合口吃饭，不令口中有气入，入即是死气。”口中入气为死气，鼻中方为生气。

“如节候不精，勿有外气入腹，即觉微痛，可以摩腹一百下，气即下泄也。气或上，必不得出，抑之使下，此名理顺。”理顺者，理顺其气也。修此法者，“忌破气物及生冷粘腻等物，不宜吃动气冷物。如此依法，不阙（间断）常行，九年功成，履空如履实，履冰如履地。”此法系兼调气导引及养生法为之，颇为实用。

夫妇 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字》：“夫妇交会时，洞房云雨作。”《内丹》注：“夫妇者，身中真阴真阳也。二气

交感，云腾雨施。”此即天地坎离之交，阴阳大会也。

太一 道家玄理性名词。《老子中经》：“太一入黄庭，满太仑，养赤子，复入太渊。”太一，真气也；入黄庭，坤宫也；养赤子，育婴儿也；太一，太初一气也。参先天炁等条。

太上 道家玄理性名称。《真诰》：“……太上者，道之子孙，审道之本，洞道之根，是以为上清真人，为老君之师。”参考君条。太上，指为自然之师，审道之本。又《重阳真人授马丹阳二十四诀》谓：“太者，是大之极也，上者，是至高之极也，名曰太上。”此指至高至上，皆无可实指。

太元 道家生理功理类修为名。《黄庭内景经》：“发神苍华字太元”。《云笈七籤》：“白与黑谓之苍，最居首上，故曰太元。苍华者，苍黑（白）华润也。太元者，太初之元精也。肾为天之一火，肾主骨，故曰太元。太元者，发神之名也。”

太仓 道家、医家功理功法性名词。《难经》曰“腑会太仓”，太仓者，中脘也。《中黄经》：谓：“太仓，脾府也。”《灵枢·胀论》：“胃者，太仓也。”仓，库也，《老子中经》言：“胃为太仓，三皇五帝之厨府也。”意即水谷之库也。据此，穴指中脘，腑指胃宫，脏指脾府（库）。三说虽异，指归则一。太仓为道家守窍之一，《黄庭外景经》谓：“时念太仓不饥渴。”

注谓：“太仓，胃管神名”。意守之时，目视口称，方能见功。

太玄 道家丹门功理功法类修炼名词。《性命圭旨》：“返照图之下一层者，指出尾闾太玄之窍”。太玄，与尾闾、会阴相通，参关玄条。

太平 道家玄理性名词。①指大正。《太平经》：“太者，大也；平者，正也。”无所不包曰大，治无不平曰正。②指天地相交而致中和。《太平经》：“天气悦下，地气悦上，二气相通，而为中和之气，相受共养万物，无复有害，故曰太平。”

太阴 道家玄理功理性修为名。指肺宫之地。《黄庭内景经》：“上有魂灵下关元，左为少阳右太阴。”右，应西方属金，太阴，阴金之“手太阴”也。

太冲 道家生理功理性名词。《淮南子·诠言》：“故神（有）制则形（使）从，形胜则神穹（音义同旁），聪明虽用（于形），（但）必反（归于）诸神（的作用），（故）谓之太冲。”《大戴礼·曾子·立事》亦谓：“太上，德之最上者。”故谓之道。《老子》：“道冲而用之，”冲，虚也，道也。

太极 道家、儒家玄理性名词。【辞考】《易·系辞上传》：“是故《易》有太极，是生两仪。”两仪为阴阳以寓天地，太极则为肇分天地的元始混沌时代。混沌无为，惟推之以理，故太极也者，始也，理也。《地理知本金镇秘》谓：“至于

太极二字之命名，极者，以理之极至者，这道理极妙，极微，极元，极精，而又极大，故曰极矣，无复加矣。太者，凡事准乎此理。”太者，初也，始也，元始之理，太极也。真理惟一，故一，太极也。《易原》：“一，太极也；二，两仪也。易之太极，理当为一。”【别称】《通老论》、《易》谓之太极，《春秋》谓之元，《老子》谓之道。常用义有：①指太极为两仪阴阳之先体。《易·系辞上传》：“易有太极，是生两仪。”②指太极为混沌之体。《类经图翼·太极图论》：“太虚者，太极也。太极本无极，故曰太虚。《天元纪大论》曰：太虚寥廓，肇基化元，此之谓也。”③指太极为理数。《类经图翼·太极图论》：“夫太极者，理而已矣。”“自无而有，生化肇焉。化生于一，是名太极。”④指太极即阴阳。《类经图翼·太极图论》：“太极动静而阴阳分，故天地只此动静。动静便是阴阳，阴阳便是太极。此外更无余事。”⑤指太极为一气。《类经图翼·阴阳体象》：“邵子曰：……先天者，太极之一气，后天者，两仪之阴阳，”“若论先天一事无，后天方要著功夫。”⑥指太极即无极。《类经图翼·医易义》：“易有太极也，太极本无极，无极即太极。”⑦指太极为易之体。《易·系辞上传》：“易有太极”。《类经图翼·卦气方隅论》：“邵子曰：先天为易之体，后天为易之用也。”⑧指太极为命门真火。《医贯·玄元

肤论》：《内经》曰：七节之旁，中有小心是也。名曰命门，是为真君真主，乃一身之太极也。无形可见，两肾之中是其安宅也。”⑨指太极为中为本。《玄元肤论》：“孔门之一贯，上继精一执中之统。……天命之性，以中为大本，而终于无声无臭。……夫一也，中也，性也，浩然也，玄牝也，空中也，皆虚名也，不得以而强名之也。……一中分太极，中字之象形，正太极之形分也。”⑩指止念如太极。《道家·太极门》：论“无为法”秘诀：“心如止水，太极之象；身似空壶，六合之形。”⑪指太极主内。《太平经》：“太极者，主无复外表也。”⑫指太极无限无极。《灵枢·外揣》：“小之则无内，大之则无外，深不可为下，高不可为盖，恍惚无穷，流溢无极。”

太和 道家玄理功理性名词。

①指三气混一。《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。……三气以悦喜，共为太和，乃（相）应并出也。”②指灵光。《韩湘宝卷》：“一点灵光本太和。”③指阴阳气。《黄庭经》：“独食太和阳气，故能不死天相既”。

太易 儒家、道家玄理类名词。太易即大易，亦即大道理。《列子·天瑞》：“太易者，未见气也，……视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易也。”其理以数行之，故“一变而为七，七变而为九。九变者，究也（究，穷也，至九则复

还于一），乃复变为一。一者，形变之始也。”太易者，易也。易者，理也。理者数也，数之变则理之寓焉。

太虚 道家玄理功理类修名词。①指太极虚空。《道家·太极门》秘诀：“心若太虚，体如太极”。②指鼎。《五篇灵文·最上一乘妙诀》：“太虚为鼎，太极为炉”。

太平经 道家经典名称。①书名解义：《太平经》自解其书名为大顺之道。“太者，大也，大者天也。天能复育万物，其功最大。平者，地也，地平，然后能养育万物。经者，常也，天以明五星为经，……故曰大顺之道。”②书版源流：《太平经》于汉时曾先后流传三种版本，一为西汉甘忠可的《天历包元太平经》，一为东汉于吉的《太平青领书》，一为张道陵的《太平洞极经》。但三书均佚。明《正统道藏》收录者仅残存的五十七卷，唐人节录的《太平经钞》十卷，以及《太平经圣君秘要》。③内容简介：《太平经》内容庞杂，举凡天地、五行、三才、四象、阴阳、八卦、干支、仙佛、鬼神、养生、灾异、祈禳、符咒、修炼等等，无不涉及。对后世道家思想的发生发展，影响很大。《道家·符篆门》以该书为该派经典。

太玄关 道家玄理功理性名词。又名太玄门。《五篇灵文·得药》：“自太玄关外入泥丸。”太玄关即天门也。

太和宫 道家生理功理类修名词。

名词。《黄庭内景经》：“口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干”。太和宫即华池，参该条。

太极门 道家功理功法类修为宗派名称。太极门，是宗儒家《易》理的太极动静，道家《老子》的无为自然，融合发展而成的一门气功功法，是道家无为门功法的代表，属道门五秘大法之一。该派相传肇始于南朝著名道士陶宏景，他在《真诰甄命授》中曾有过这样一段阐发：“道者混然，是生元气。元气成，然后有太极。太极则天地之父母，道之奥也。”他主张儒、道双修，融太极之理于气功功法，为后世《太极门》功理功法的形成，奠定了一定的理论基础。

太极门理法的正传，相传始于五代陈希夷，陈的修为，原本自然无为，系《老子》思想在修炼方面的实践者。陈的《太极图》传世后，周敦颐、邵康节等道学者，相继发挥了太极动静的阴阳至理，以及两仪、四象、八卦等变化之道，基本上完备太极理法。此后，以无为自然为宗旨的气功修为已日益发展，结合并发展了太极理说，逐渐形成“五秘”之一的《道家·太极门》系统功法。

《道家·太极门》功法原有“无极派”与“太极派”两个派类，由于“无极派”在功法上建树不多，无所发展，后来便为“太极派”所相替融化。“太极派”内功功法最初名为“太极圈”及“八卦手”、“九宫拳”等，以后，功法日趋完备，便以

《易》理的一二三四五六七八九十这十个数去统率全宗功法，这就是《太极门》所特有的“数理功法”。“数理功法”仍守道家“逆修”的原则，故功法的修炼，仍然由十而始，至一而终，亦即以十方无极档及一元太极丹为始终。并且最后修至无。

《太极门》功法至清末的传人为陈二清（后改而清），道号“紫真”。与剑门白云生甚相洽。陈以朋友师事白，故白晚年曾付与“剑门法本”。《太极门》功法历来讲究独脉单传，择人而徒，故江湖上知太极功内秘的人极少。

《太极门》功法以炼虚无为指归，虽亦云“丹”，其实指炁，炁又归虚无，所以后世称该派为“虚无派”。又《太极门》是宗老子“无为”为其本旨的，因此又名“无为派”。基础功法可分刚柔二道，刚道以八卦神力手为代表，即“神拳”，柔道以九宫太极手为代表，即后世太极拳的祖架。参有关各条。

太极颂 道家功理功法类养生修为名称。见《类修要诀·李清庵太极颂》，全文如下：“道本至虚，至虚无体。穷于无穷，始于无始。虚极化神，神变生气。气聚有形，一分为二。二则有感，感则有配。阴阳互交，乾坤定位。动静不已，四象相系。健顺推荡，八卦兹系。运五行而有常，定四时而成岁，冲和化醇，资始资生。在天则斡旋万象，在地则长养群情。形形相授，物物相孕，化化生生，奚有穷尽。

天地万物生于有，有生于无。有无错综。隐显相扶。原其始也，一切万有未有不本乎气，推其终也，一切万物未有不归于形。是知万物本一形气也，形气，本一神也。神本至虚，道本至无，易在其中矣。天位乎上，地位乎下，人物居中，自融自化，气在其中矣。天地物之最巨，人于物之最灵，天人一也。宇宙在乎手，万物生乎身，变在其中矣。人之极也，中天地而立命，稟虚灵以成性，立性立命，神在其中矣。命系乎气，性系乎神。潜神于心，聚气于身，道在其中矣。形神（合）则有生，有生即有死。出生入死，物之常也。气化则无生，无生故无死。不生不死，神之常也。形化体，地气化象天，形化有感。气化自然。

明达高士，全气全神。千和万合，自然成真。真中之真，玄之又玄。无质生质，是谓胎仙。欲造斯道，将矣所自。惟静惟虚，胎仙可翼，虚则无碍，静则无欲。虚极静笃，观仙知复。动而主静，实以抱虚。二理相须，神与道俱。道者神之主，神者气之主，气者形之主，形者生之主。无生则形住，形住则气住，气住则神住，神住则无住，是名无住住。金液炼形，玉符保神。形神俱妙，与道合真。命宝凝矣，性珠明矣，元神灵矣，胎化成矣，虚无自然之道毕矣。大哉神也，其变化之妙欤。”上列二十四章。

太极拳 道家、武家功法性宗

派名词。太极拳系《道家·太极门·九宫太极手》的外动架式，明季后，《太极门》宗师秘其内诀不传，教人习外架希以动势去发动内气。由于该法有架式可循，易学易记，故一时流传甚广。太极拳可考者，即杨露禅传承于陈家沟陈式太极拳，近世以拳架风格不同而分为陈氏、杨氏、吴氏、武氏、孙氏等不同派别。《太极门》功法及《九宫太极手》、《太极圈》等内诀，则秘传民间，知名者多，知诀者少。参太极门等条。

太乙七养 道家、医家养生名词。《寿亲养老新书》：“太乙真人曰：一者少言语养内气，二者戒色欲养精气，三者薄滋味养血气，四者咽精（津）液养脏气，五者莫嗔怒养肝气，六者养饮食养胃气，七者少思虑养心气。人由气生，气由神住，养气全神，可得真道。”七气得养，真气自归。

太上七返 道家生理功理性修为名词。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“一者少言语，养内气；二者戒心性，养精气；三者薄滋味，养血气；四者戒嗔怒，养肺气；五者美饮食，养胃气；六则少思虑，养肝气；七者寡嗜欲，养心气是也。”返者，归也，归其天真纯朴之本，则不思养而自养，故曰返。

太阳八卦 儒家、道家、医家玄理功理性修为名称。即六息卦，参辟卦等条。

太阳炼气 道家丹门功理功法性修为名词。泛指男丁炼丹法，此

说《道家·丹鼎门》非之，因男女炼丹均从气入手，继而精与神，离却三宝即无所谓丹。此说参太阴炼形等条。

太阴太阳 道家功理功法性修为名词。①太阴太阳本于四象，木、火、金、水，五行之四维，关乎四方、四时、四象、两仪。《五篇灵文·序》重阳注：“太极既判，清气上升，在天成象；浊气下降，在地成形。木火之精为太阳，金水之华为太阴，天地日月感二气而化成也。此二气互运于天地之间，周流不已，化生万类。”天、地、人万物，无不归诸阴阳，成于五行。故大道之成，亦不离阴阳。《序注》谓：“当学最上一乘真法，无上至极之妙道，洞晓天地阴阳，深达五行造化，阴阳二字理莫大焉。”②太阴太阳指日月。阴阳家历来以太阴为月，太阳为日。

太阴八卦 儒家、道家、医家玄理功理性修为名称。即六消卦，参辟卦等条。

太阴炼形 道家功理功法性修为名词。《悟真篇》注：坎女修炼，先积气于乳房，然后安灶立鼎，行太阴炼形之法。”太阴炼形，泛指女子炼丹法。太阴，女子六七之年。参三阴条。

太极三诀 道家太极门功理功法类修为名词。指《道家·太极门》三大秘诀：

无为而为，自然而然，非法而法。

又作四诀：即加：无得为得。

太极之精 儒家、道家、医家玄理性名词术语。又名天真。《针灸大成·肾脏图·导引本经》：“人禀天地之气以有生，而太极之精寓焉。此吾之所固有，而充塞乎两间（天地间）者也。人惟志以情诱，念以物牵，以有限之天真，纵无穷之逸欲，消耗日甚，中无所主，则群邪乘之而得百病作。”太极之精，先天之精也。参元精条。

太极五门 道家太极门修炼类名词。《道家·太极门》修为功夫可自然地分为入法门、入师门、入道门、入真门、出无门等五个阶段，这五个阶段也代表了五种功果、五种修为，参各条。

太极图式（手印） 道家功法性修为名词。《武术汇宗》：“太极图乃左大指轻捏中指，以右大指插入虎口内，而以右大指食指捏左手之无名指根也。”参扣手条下“子午扣”。

太和元气 道家、医家功理功法修为名词。《备急千金要方》：“作禅观之法：闭目存思想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入际，渐渐入项，如雨初晴，云入山透皮入肉，至骨至脑，气渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润”。太和元气，乃观想中所得，与太和阴阳气不同。

太清神丹 道家丹门修炼名词隐语。《抱朴子内篇·金丹》：“抱朴子曰：复有太清神丹，其法出于元君，元君者，老子之师也。……若有笃信者，可将合药成以分之，

莫轻以其方传之也。……（用）礼天二十斤，日月五斤，北斗八斤，太乙八斤，井五斤，灶五斤，河伯十二斤，社五斤。门户、闾鬼、神清君各五斤，凡八十八斤。余一十二斤，以好韦囊盛之，良日于都市中，市盛之时，嘿声放弃之于多人处，径去不复顾，凡用百斤外，乃得自恣用之耳。”按此实内修隐语也。”其法出元君，……老子之师，此隐指自然之道也。老子曰：“人法天，天法道，道法自然，”老子之师，岂非自然欤。其药之成分，“礼天”者，诚意遵行大道也。“日月”者，阴阳也，水火也。“北斗”者，一也，即守一之道也。“太乙”者，太极也。太极者寓无为而为之理也。“井”，清静也，“灶”，造化也。“河伯”，玉液，金津也。“社”，神明也。“门户闾鬼”声色之欲也。“门户”，耳、目、口、鼻也。“闾鬼”，侣傀，女色也。“神清君”者，正欲之心也。八十八斤者，八八六十四周天卦象也。“以好韦囊盛之者”，合之于乾坤也。“一十二斤”者，一纪之数也。“市盛之时”者，交济水火，结丹还丹之时也。“嘿（默）声放弃之于多人处”者，舍一切法，无所得也。“径去不顾”者，不贪著其事，忘其所成，无得无为也。抱朴子宗《参同契》隐晦假喻之旨，借外丹而言内修，其旨甚明，《道家·丹鼎门》亦有秘诀醒译此文。诀谓：“太清神丹，道法自然，敬礼天地，阴阳九还。……”即此。

太乙含真气 道家功理功法性修为名词。《五篇灵文·序》重阳注：“这点至阳之气，即先天真一之气，（又）谓太乙含真气是也。”参先天一点至阳之气条。

太上琴心文 道家丹门功理功法类修炼名词。《上清黄庭内景经·序》：“黄庭内景者，一名太上琴心文。”务成子注：“琴，和也。诵之可以和六府，宁心神，使得神仙。”参琴心等条。

太和阴阳气 道家玄理功理性修为名称。太和，上清也。阴阳，交泰也。①指仙人之所食。《黄庭外景经》：“仙人道士非有神，积精累气以成真，人皆食谷与五味，独食太和阴阳气。”②指食之可长生。《内景经》“何不食气太和清，故能不死入黄宁。”《黄帝内经》亦谓：“食谷者智慧而夭，食气者神明而寿。”③指日月相映之和气《日精月华功》秘诀：“晴空星稀，日落月起，交光之华，和风之气。阴阳太和，得之如蜜。”④指真一灵气，非呼吸之气。《道家·太极门》秘诀：呼吸非太和，太和不呼吸，但得百脉开，真一归无息。得者遍体酥，出入风透体，……，”即此。

太易、太初、太始、太素 儒家、道家玄理类名词。《列子·天瑞》：“夫有形者生于无形，则天地安从生？故曰：有太易、有太初、有太始、有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。故曰浑沦。浑沦者，言可物相

浑沦而未相离也。”太易，理也；太初，气也；太始，形也；太素，质也，形质备则阴阳立，总言天地从无而有矣。

央 儒家、道家玄理功理性修为名词。十二辟卦名词之一，指央卦。《周易浅述》云：“央卦，上兑下乾。以二体言之，水聚于泽，积上至高，势必溃决。以爻论之，五阳在下，长而将极，一阴消而将尽，五阳决去一阴，故名央也。”阳进阴退，阴虽将绝，势必顽守，故道家修丹，炼阴纯阳，于此时必严为设护，防危虑险，以免功亏一篑。此理于央卦“象”词中亦见大意：“全象大意以虽处阴消阳长之时，亦不容以易心处之。必相与同心戒惧，而后利有所往。”此言阳尚未成，乾体未复，尚不能掉以轻心。

头太渊 道家生理功理性名词。即泥丸，参万神会集之乡条。

头面七神 参一面之神条。

奇门遁甲 道教、道家玄理功法性名称。奇门遁甲，即八卦九宫，法以天干中的乙、丙、丁为“三奇”，以八卦变相休、生、死、伤、杜、景、惊、开为“八门”，合称“奇门”。又甲为干首，位尊主天，不入“九宫”（即三奇乙丙丁，六仪戊己庚辛壬癸）之序，因名“遁甲”合之而称奇门遁甲。

奇门遁甲，原属道家符篆门，道家七步尘技中的法术类功法，道门视为至宝，列为“禁术”，故又称“禁门”。

兀 部

元气 道家、医家玄理功理性名词。①指元气为天地之性。《太平经》：“元气自然，共为天地之性也。”②指元气生万物。《太平经》：“元气乃包裹天地八方，莫不受其气而生。”③指元气统制万物。《太平经》：“元气行道，以生万物，……故元气无形，以制有形。”④指元气法三才。《太平经》：“元气有三名，太阳、太阴、中和。”⑤指为命根生本。《云笈七签·元气论并序》：“人之元气，得自然寂静之妙，抱清虚玄妙之体，故能长生。生命之根，元气是也。”⑥指肾间动气。同上：夫元气者，乃生气之源，则肾间动气是也。”参命门条。⑦指系于右肾为守邪之神。同上书：“右肾谓之命门，（此说出《难经》）。命门之气，动出其间，乃元气之所系也，精神之舍也，以命门有其精之神，善能固守，守御之至，邪气不得妄入，故名守邪之神矣。若不守邪，邪道得入，入即人当死也。”⑧指元气属阳。同上书：“人所以得全生命者，以元气属阳，阳为营，以血脉属阴，阴为卫，营卫常流，所以常生也。”按此营卫阴阳之说，系道家语，与医家不同。

元关 道家功理性修为名词。又名元关地，即关元。吕洞宾《黄鹤赋》：“然欲希世之妙道，必须叩于元关。”元关，关元也，后世称为下丹田。

元初 道家玄理功理性名词。又名本根、元始。《太平经》：“故反守一，以为元初。”意指返本之道，参守一条。

元君 道教教理性名称。元君系道教对女子修仙成道者的尊称，《山堂肆考·女仙》云：“男高仙曰真人，女曰元君。”

元和 即金浆玉醴。

元性 道家玄理生理功理功法性修为名词。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》：“元神见则元气生。盖自太极既分，禀得一点灵气，乃元性也。元性是何物为之？亦气灵凝而灵耳，故元性复而元气生，相感之理也。”反之元气复而元性现，亦返本之理矣。

元宫 参三性元宫条。

元神 道家玄理功理性修为名词。①指真性灵明。《养真集》：“人之真性，以其灵明而莫测，妙应而无方，故名之曰神。谓之元者，以别于后天思虑之（识）神也。”元神乃人之真性，真性常为杂念蒙掩，故又曰：“念止神即来，念动神即去。”②指不生不灭。《五篇灵文·序》重阳注：“元神者，乃不生不灭，无朽无坏之真灵，非思虑妄想之心。”③指天心之用。同上注：“天心乃元神之主宰，元神乃天心之妙用，故以如如不动，妙圆天心为主，以不坏不灭，灵妙（之）元神为用也。”元神非思虑之心，但主宰乎思虑之心，又为天心之用。据此，可知先天之心，皆不能离元神之主事。

元鼎 道家丹门功理功法类修为名词。又名一阳初动。《试金石·吕祖沁园春·济一子注》：“天地之冬至……阴极则阳生。”此太极一动，人生亦犹是也。自生身以来，第一次初动，谓之元鼎。”元，首也。首开首列之鼎，故名元鼎。初动，指一阳初动。

元精 道家、医家玄理功理性修为名词。又名太极之精、天真等。《老子》：“杳杳冥冥，其中有精，其精甚真。”杳杳冥冥，系指无为无象之境，亦即太极，其精亦即太极之精。参太极之精条。指不同于交感之精的精。《针灸大成·肾脏图·导引本经》：“……以元精炼交感之精，三物混合，与道合真，自然元精固，而交感之精不漏，卫生之法，先此而已。”按三物指元神、元精、交感精三种。元精为道家，先天三元之一，参该条。

元气无为 道家功理性名词。《太平经》：“元气无为者，念其身也，无一为也。”参无为条。

元牝之门 道家丹门功理功法类名词。元，同玄。亦即玄牝之门。《悟真篇》：“元牝之门世罕知，休将口鼻妄施为，饶君吐纳经千载，怎得金乌栖兔儿。”金乌，日之名；玉兔，月之名，“金乌栖兔”，亦即日月合璧。

元神下照 道家功理功法性修为名词。坤宫位于下，脑为元神之府，随意念而静定于下，即谓之元神下照，义同神守坤宫条。

元神识神 道家生理功理类名词。①指脑为元神，心为识神。《医学衷中参西录·人身神明论》：“夫丹经祖述黄帝，原与《内经》相表里，历代著作虽不一致，而莫不以脑中为元神，心中为识神。元神者，无思无虑，自然虚灵也；识神者，有思有虑，灵而不虚也。”《论医士当用静坐之功以悟哲学》又谓：“元神者，脑中无念之正觉也。”识神则有念之灵觉。故“宜用脑中之元神，不宜用心中之识神。”②指元神为文火，识神为武火。同上篇：“盖静坐之时，用脑中元神，所谓文火也。采阳生之时，用心中识神，所谓武火也。由斯而论：静坐之时用文火，当名为凝神照气穴，至采阳时用武火，方可谓凝神入气穴。”按此二说虽未见丹道书，然指论确切，自具新意，可补道论之不足。

元神、欲神 道家生理功理性修为名词。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》：“夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也；欲神者，乃后天所染气禀之性也。”

神本由心，心无为则元神之性现，心有为则欲神之性现，参先天无为，后天有为条。

元气佐喜怒 道家、医家养生名词。《懒真子》：“唐柳公八十有强力，人问其术，对曰：吾平生未尝以脾胃熟物暖冷物，以元气佐喜怒，此亦可为座右铭也。”元气，真气也，喜怒之生，勿使内动真情。

真情一动，真气随之，此即元气佐喜怒之气而动矣。《摄生要录》亦谓：“唐柳公年度八十余，步履轻健。人求其术，曰：吾无术，但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳。”气息平和，心气下降，故气海常温，气海温则真气沛，故得长寿。元气佐喜怒者，喜怒伤元气而元气不得不相佐于喜怒之情也，此总言七情之害。

元始祖气之窍 道家玄理功理功法性名词。《性命双修万神圭旨》谓：“此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，八脉九窍，经络联络，虚闲一穴，空悬黍珠，是一身天地之正中，乃藏元始祖气之窍也。”此窍即所谓玄牝。

尢 部

无 儒家、道家名词。指虚无之道。《说文》：“奇字無也，通于元，此虚无道也。”按无通于元，故为道。無则无此义。今简化字已省無作无，两字遂混。【正误】俗以无作无，误。无读若暨，烝字等从之，与无义异。

无心 道家功理功法性养生修为名词。《逍遥子长生诀》：“无心得大还。〔大还之道，圣道也。无心常清常静也。人能常清静，天地悉皆归。岂圣道之不可传，大还之不可得哉，《清静经》已尽言之矣。修真之士，体而行之，欲造夫清真灵妙境，若反掌耳。〕”无心者，无俗累之心也。道家尚“无心”，佛家尚

“有心”，殊途同归矣。

无为 道家玄理功理性名词术语。《道德经》：“道常无为而无不为。”“是以知无为有益，不言之教，无为之益，天下希及之。”无为系老子思想的精髓，也是道家思想的精髓。①指道。《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（无为），乃反还也；……入无为之术，身可完也。”“无为者，无不为也，乃与道连。”②指自然。《太平经》：“道兴无为，虚无自然。”③指大道、大德。《庄子》：“无为为之之谓天，无为言之之谓德。”④指道意、天心。《太平经》：“上古所以无为而治，得道意，得天心者，以其守本不失三急。”⑤指一种功派功法。《道家·太极门》属“无为门”功法。

无生 道家、佛家教理玄理性名词。①指生前死后。《庄子·至乐》：“察其（生之）始而本无生，非徒无生而本无形，非徒无形也而本无气。……（生后）形变而有生，今又变而之死，死而又归于无气、无形、无生，道家因谓之“返归”。②指无死无尽。《般若波罗密多心经》：“乃至无老死，亦无老死尽。”③指无人无我。《金刚经集注》：“若阿罗汉作是念，我得阿罗汉道，即为著我人众生寿。”谢灵运注：“阿罗汉者，无生也，相灭生尽，谓之无生，若有计念，则见我人起相也。”此言不著一切相，无人无我，便是无生。④指无生乃

生。《永嘉证道歌》：“若实无生无不生。”佛教认为人之所以要死，只为有生，若无生便无死，方能长生，此为佛家宗教性对待观。

无记 佛教教理性名词。记，判断、断定。不可断者名为“无记”。《俱舍论》：“不可记为善不善性，故名无记。有说，不能记异熟果（果报），故名无记。”合参无记空条。

无极 道家玄理功性名词。①指太极之先。《老子》：“复归于无极。”无极，即无之至极，指无可名状，无可指说，无有对待，无有有无，无无亦无的空无境界。②指无极之天。《太平经》：“今天上无极之地，中无极之天，下无极之天，旁无极之天。”此处无极，系无穷尽之意，亦即上中下四旁均有无穷极之天，不可际量。③指无为之象。《道家·太极门》有无极档，其名无极，其功无为，其形自然，其静无住，其动无心等。

无住 佛教功理性修为名词。《维摩经·众生品》：“从无住本，立一切法。”心无所住，即名无所住。

无我 佛教教理性名词。即“人无我”，“法无我”，参二无我条。

无作 武家功理功法性修为名词。同道家之无为。《武术汇宗》：“盖无作无为方是道，有作有为，即非道矣。”参无为条。

无表 佛教教理性修为名词。指不受因缘色业系缚牵引。《俱舍论》：“无表虽以色业为性，如有

表业，而非表示令他了知，故名无表。”参表业及无表业条。

无事 道家功理性名词。①指无为。《太平经》：“欲正大事者，当以无事正之。夫无事乃生无事，此天地常法，自然之术也。……此可谓不为而成，不理而治。”②指本性。道门有诀云：“无相方为性，有情即是心”。

无明 佛教教理功理性名词。痴、迷、不觉、不慧。《般若波罗密多心经》：“无无明，亦无无明尽。”《佛说八大人觉经》注：“妄起一念，名曰无明。无明即是不觉，亦名曰痴，亦名曰迷。”

无始 道家、佛家玄理类名词。又曰无始劫。指无可指数的开天辟地时期。

无念 佛教功理性修为名词。《坛经》：“无念为宗”。参该条。

无相 佛教功理性修为名词。《坛经》：“皆应无念为宗。无相为体……”。参无相为体条。

无思 道家功理功法性修为名词。《摄生要录》：“彭祖曰：凡人不能无思。当渐渐除之，身虚无但有游气，气息得理，百病不生。”无思，先须少思，参无念条。

无觉 道家、佛家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“将其（心）收回，即系自觉，由自觉而（无念）则归于无觉。”无觉者，无所觉知，亦即无所欲念之指矣。

无常 佛、道教教理玄理性名词。①指有为。《华严·大疏》：“以有所作为，故名有为，有为是

无常。”②指常复。《起信论》：“一切世间有为之法，无得久停，须臾变坏，故曰无常。”

无痴 佛教教理性修为名词。《大乘广五蕴论》：“云何无痴？谓痴对治，如实正行为性。略谓四圣谛，广谓十二缘起。于彼加行是正知义，业亦如无贪说。“痴者贪之著，故正智无贪，则自无痴。”

无瞋 佛教教理性修为名词。《成唯识论》：“云何无瞋？于苦苦具。无恚为性，对治瞋恚，作善为业，”瞋，恨也，明知苦由，为业果报，故无可生瞋。”

无为 佛教教理功理性修为名词。《安般守意经》谓：“何等为无？何等名为？报：无者谓不念万物，为者随经行指事称名。故言无为也。”此言心不存念为无，无者空也；依经行修为为，为者修也，然合之则义殊乖，无为并非无心而修为之意，合参无为等条。

无为法 佛、道教教理功理性修为名称。佛教指非因缘和合形成，无生灭变化的绝对存在。无为本系涅槃异名，大众部主张有九种：一、择灭无为；二、非择灭无为；三、虚空；四、空无边处；五、识无边处；六、无所有处；七、非想非非想处（后四种为无色定）；八、缘起支性（十二因缘之理）；九、圣道支性（八正道之理）。

另说一切有部主张三无为，大乘唯识宗提出六无为等。

无心定 佛教教理性修为名词。《成实论》：“此空心，于何处

灭？答曰：二处灭：一入无心定中灭……无心定中，以缘灭故灭。”无心定，无所用其心，久之则心空若失，缘业尽灭”合参无心入定条。

无为空 佛教教理功理性名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何等无为空？名若（有作‘为’）无生相，无住相，无灭相。无为法、无为法空，非常非灭（断）故：何以故？性自（如是）尔。是为无为空。”无为者，不住著于生相，也不著于灭相，无所住相，此即无为法。但得究竟，无为法亦本空，故云无为空。无为空者，无为亦非实相，不可因而著之而住法相。

无为修 道家功理功法类修为宗派名称。即先天修，参修性条。

无为桩 道家太极门功理功法类修为功种名称。同十方无极桩，参该条。

无孔笛 道家功理功法类名词。《青天歌》：“月下方堪把笛吹”，混然子注：“此乃吹吾身中无孔之笛。”无孔笛，即“真橐籥”、“真息”。

无生忍 佛教教理性修为名词。指涅槃妙境之理已臻至道之境。《大乘义章》云：“理寂不起，称曰无生，整安此理，名‘无生忍’”。明于真谛，故自臻其境。参无生忍法条。

无记空 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“第一莫著空，若空心静坐，即著无记空。”无记空即空定之谓。

无名姓 道家丹门玄理功理功

法类修炼名词。《无根树》：“无名姓，却听呼，擒入三关造化炉。”无名姓，即无形无象，参该条。

无色界 佛教教理功理功法性修为名词。即无色界四定的境界，为三界中的第三界，无色有静无虑，是修入出世间定的最高境界。

无住住 道家玄理功理类名词。指无生无住。《类修要诀·李清庵太极颂》：“无生则形住，形住则气住，气住则神住，神住则无住，是名无住住。”无生者，心不贪恋其色身，故形松而住，形住者，形体无为也。形体无为则气定。气住者，气归真息，息息归根而定，息定故神静。神住者，神静无为也，神无为则无所住，故为“无住住”，即无住之住也。《金刚经》曰：“应生无所住心”，佛、道于此可谓殊途同归。

无作空 佛教教理功理性修为名词。《放光般若》以散空名“无作空”。无作者，无可作也。因缘而生法，无有可作者，因名无作空。无作空者，无作之法亦皆空也。合参散空条。

无表业 佛教教理性修为名词。与表业相对，《俱舍论》以无表业义有三：一、由受戒禅定而具有之“律仪”；二、由杀生等业所生之“不律仪”；三、由善恶业而生之“非律仪非不律仪。”前者为善，中者为恶，后者为两者之间。

无所住 佛教教理功理类名词。《金刚经》：“应无所住而生其心。”何谓“无所住？”人之念如杂丝

乱麻，千头万绪，层抽不穷。若用扼止，则欲想不兴，终落空定死定。故念想不能强止。《永嘉证道歌》谓：“君不见，绝学无为闲道人，不除妄想不求真，”即此。念念相续，若浮云过眼，我自主人惺惺，不受其牵，念念不住，任其去来。云其有念，我则不念，云其有心，我则无心，此即“应生无所住心”的真谛。亦即般若三昧。

无始劫 参无始条。

无始空 佛教教理功理性修名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何等无始空？若法初来处不可得，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是名无始空。”法由心生，心无可知，故法之初来处（即始）终不可得，无始本空，乃名无始空。无始空者，无始本不实也。无始，从无生有之始也。

无念行 佛教功理性修名词。又名般若三昧行。《坛经》：“自在解脱，名无念行。……悟无念法者，万法尽通；悟无念法者，见诸佛境界；悟无念顿法者，至佛位地。”参般若三昧条。无念者，般若之智慧也，得无念者能自在解脱，故名无念行。

无念坐 道家功理功法类修名词。《道藏续编》：“清心静坐，凝神定息，收视反听。一念不生，万缘俱息。浑沦如太极之未分，溟滓（自然气）如两仪之未兆，湛然如秋江之映月，寂然似止水之无波，内不知乎吾身，外则忘乎宇宙。”一忘所以，故曰无念。无念而定，则

可入空定，故只能作初入阶修作法。

无念法 佛教教理功理性修名词。指无所欲念，无所挂碍之修行。①无念法的修法。《坛经》：“无念法者，见一切法不著一切法，遍一切处，不著一切处，常净自性，使六贼从六门走出，于六尘中不离不染，来去自由，即是般若三昧。”②无念法的功果。同上篇：“悟无念法者，万法尽通；悟无念法者，见诸佛境界；悟无念顿法者，至佛位地。”无念之行，应于念无念，方是禅宗正参。

无法空 佛教教理功理性修名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何等为无法空？若法无，是亦空，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是名无法空。”法本空，故有法空，无法之法亦空，无法则本空，故名无法空。

无想天 佛教教理功理性修名词。指达到心灭法灭的无欲境界。《大乘广五蕴论》：“云何无想天？谓无想定所得之果，生彼天已，所有不恒行，心心法灭为性。”此为佛教无想境界。

无想果 佛教教理性名词。《大乘广五蕴论》云：“谓（修）无想定所得之果。”参无想定条。

无想定 佛教教理功理功法性修名词。《俱舍论》：“有别法能令心心所灭，名无想定。无想者定，名无想定，或定无想，名无想定。”无想定，实即空定、死定，修为以绝念死心为事，故非禅家正眼，向

为佛界所诃。

无漏定 佛教教理功理功法性修为名词。即灭尽定。佛家以禅定而致诸缘烦恼灭尽，不复再受三业、四谛、五阴、六道等牵缘，了得究竟，故称无漏。无漏而定，名无漏定。

无漏智 佛教教理功理性修为名词。《荷泽神会禅师语录》：“若人见本性，即坐如来地。如是者，离一切相，是名诸佛。如是见者，恒沙妄念，一时俱寂。如是见者，恒沙清净功德，一时筹备。如是见者，名为无漏智。如是见者，名一字法门。如是见者，六度圆满。如是见者，名法眼净。如是见者，谓无所得，无所得者，即是真解脱。真解脱者，即同如来，知见广大深远，一无差别故。”智，指大智、佛智、无量智，得此智者，便得真解脱，破有漏为无漏，故名无漏智。

无心入定 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“若无心入者，一切无情草木瓦石，应合得定。”无心入定，亦即著空，终落空定，故佛家非之。

无分别智 佛教教理功理性修为名词。对真如所得之认识。《成唯识论》云：“缘真如故，是无分别，缘余境故，后得智摄。（摄，音喋，俗借为摄字。此处即作此字义。）其体是一，随用为二。了俗由证真，故说为后得。”此言真如之性本无诸分别，属“出世间智”及“无漏智”，为佛智的“相应心品”。狭义地讲为：根本无分别智；广义地讲

为：后得无分别智。

无为二辈 佛教教理功理性修为名词。《安般守意经》云：“无为有二辈：有外无为，有内无为。眼不观色，耳不听声，鼻不受香，口不味味，身不贪细滑，意不妄念，是为外无为。数息、相随、止、观、还、净（即六事），是为内无为也。”六根不外用，于外为无为，一心修正道，即内之无为。但数息等法皆有为之法，故此说又具一格。参无为等条。

无为之道 气功通用性功理功法性名词，①指明心见性之道。《悟真篇·后序》：“其篇末歌颂专谈见性，即用所谓无上至真妙觉之道也，无为之道以广度人心。”妙觉，即禅定中妙觉真如本性。见性之道，本主寂照，不假施为，故为无为。②指顺其自然之道。《道家·太极门》秘法：“出入有无，顺其自然，心机无为，天机自转。”道家无为，宗《老子》“道法自然。”故主张身心无为，以待天机自动。

无为而为 道家玄理功理功法类修为名词。指以无为之行臻无所不为之境。《金华宗旨》：“大道之要，不外无为而为，惟无为故不滞方所形象，（指四大五行之执）惟无为而为，故不落顽空死虚。”无为，大道之体；而为，大道之用；无为本也，而为标也，而为者手段，无为者目的。故成道者，须无为而生有为，复有为而归无为也。参太极门条。

无用功处 佛教功理功法性修

为名词。《古尊宿语录·临济慧照禅师语录》：“道流佛法无用功处，只是平常无事，屙屎送尿，著衣吃饭，困来即卧，愚人笑我，智乃知焉。古人云：向外作功夫，总是痴顽汉，你且随处作主，立处皆真。”此理甚通儒家平常之道。

无生忍法 佛教教理性修为名词。《大智度论》：“无生忍法者，于无生灭诸法实相中信受，通达无碍，不退，是名无生忍。”证悟实相真如，乃得通达无碍。悟得无生真谛，方知诸法皆空，融会贯通，生大慈、大悲、大忍，信受其法，名无生忍法。

无生法忍 即无生忍法。

无动无静 儒家、道家功理功法性修为名词。《高子·遗书》：“由静而动，亦只平平常常湛然动去，静时与动时一色，动时与静时一色。所以一色者，只是一个平常也。故曰无动无静。学者不过借静坐中，认此无动无静之体云耳。”动而如静，静而如动，故动而非动，静而非静。动静一如，故无差别。

无形之中 参有形之中条。

无形无象 道家丹门玄理功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正无，无形无象谁画图。无名姓，却听呼，擒入三田造化炉。”指还其本来的，无可指说的那个。这个“那个”，只可悟证，不可言传，也难以用口笔形容。

无极之道 道家功理功法性修为名词。即守一。《太平经》：“人知守，名为无极之道。”

无余涅槃 佛教教理功理性名词。《金刚经》：“吾皆令入余涅槃而灭度之。”按僧人死谓之涅槃。《大乘金刚经论语》：“云何是无余涅槃，佛言寂然不动心是也。三世诸佛，共一路头，同到不动心中，齐受无乐之乐，更无有乐过于此乐，故名无余涅槃。”无余者，无其余也。心不妄动则真性常存。虽身死而真性不泯，故曰涅槃，亦即无余涅槃。

无住为本 佛教功理性修为名词术语。《金刚经》：“应无所住而生其心。”“无住为本”即出此。《维摩经·众生品》：“从无住本，立一切法。”《坛经》：“我此法门，从上已来，顿渐皆立无念为宗，无相为体，无住为本。”“无住者，为人本性，念念不住，前念、今念、后念，念念相续，无有断绝；若一念断绝，法身即离色身。念念时中，于一切法上无住，一念若住，念念即住，名系缚；于一切上，念念不住，即无缚也。此是以无住为本。”“无住者，无一念住心，心不受一念系缚。”

无住涅槃 即无住处涅槃。

无相为体 佛教功理性修为名词。《金刚经》：“是诸众生无复我相，人相、众生相，寿者相，无法相，亦无非法相。”《坛经》：“无相者，于相而离相；无念者，于念而不念，……但离一切相，是无相；但能离相，性体清净。”“无相，指不执诸相，不执于相，则心体清净，无可染著。”

无念为宗 佛教功理性修为名

词。《坛经》：“于一切境上不染名为无念；于自念上离境，不于法上生念。若百物不思，念尽除却，一念断即死，别处受生。学道者用心，莫不思法意。自错尚可，更劝他人迷，不自见迷，又谤经法。是以立无念为宗。即缘迷人于境上有念，念上便起邪见，一切尘劳妄念，从此而生。故此教门立无念为宗。”无念，乃自心清静，外境不入，内欲不生，若不物不思，心死念断，便落顽空，并非无念之指。

无修之修 佛教教理功理性修为名称。《中华传心地禅门师资承袭图》：“故虽备修万行，唯以无念为宗。但得无念之心，则爱恶自然淡薄，悲智自然增明，罪业自然断除，功行自然精进。于解则见诸相非相，于行则名无修之修。烦恼尽时，生死即绝，生灭灭已，寂照现前，应用无穷，名之为佛。”参无念为宗条。无修之修，乃名真修，此说与《道家·太极门》无为而为之无为法两相暗合。

无象玄珠 道家功理功法性修为名词。《五篇灵文·产药》重阳注：“若有一物或明或隐，乃玄珠成象也，此玄珠似乎在外，闭目甚分明，似乎在內，开眼却清白有象，他人不能见，无象独自见分明。故曰无象玄珠。”参玄珠、玄珠成象条。

无摇尔精 道家、医家功理性养生术语。《抱朴子·地真篇》：“无摇尔精，无劳尔形，无任尔思虑萦萦，乃可长生。”摇精，本指房事等

消耗，广之则劳形，思索，实皆摇精之类。《寿世传真》：“无摇尔精，乃可长生。无摇者，守之固也。人肝经不固，目眩无光；肺精不固，皮肉消瘦；肾精不固，神气减散；脾精不固，齿发衰白，……心索于事，火动于中；心火既动，真精必摇。”欲念动心，精摇离宫，故保精贵在戒欲。

无色界四天 佛教教理功理性修为名词。即无欲无形界的空无边处天，识无边处天，无所有处天。非非想处天。四天为无色界四种禅定的登位境界。合参色界四无条。

无住处涅槃 佛教教理功理性修为名词。《成唯识论》：“无住处涅槃，谓即真如，出所知障，大悲般若常所辅翼，由此不住生死，涅槃、利乐有情，穷未来际，用而常寂，故名涅槃。”此涅槃系大乘修行为度众生而设，既不住生死，亦不住涅槃；既不流转生死轮回，亦不离世间，故名无住。

无极生太极 道家、儒家玄理功理类修为名称。①指形体宽松的比喻，章乃器《科学的内功拳》（中国传统武术丛书）谓“‘无极’是满体宽松的意思，……太极图……是半阴半阳的。阴阳，……是虚实的意思。所以‘无极生太极’，就是由全体宽松的状态，进到腹实胸宽的状态。”章氏之说，别具一格，②指异名同义。《类经图翼·运气》谓：“邵子曰：天依形，地附气，气以造形，形以寓气。是以开物者为先天，成物者为后天。无极而太极

者先天。”《医易义》又谓：“则其所谓一者，《易》有太极也。太极本无极，无极即太极，象数未形理先具，万物所生之化原。”按无极者，无所其极也，太极者，有所其极也。无极者无所指，太极者有所孕，所孕即阴阳动静，明于此理，方能参解易理。

无法有法空 佛教教理功理性名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何等为无法、有法空？诸法中有无法，诸法和合中有自性相，是无法、有法空，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是名无法，有法空。”无法空，有法亦空，故无有法和合之相亦空。非有非无之法亦空，此即所谓无法，有法空。

无上正等正觉 佛教教理功理性修习名称。即阿耨多罗三藐三菩提，参该条。

无为而无不为 道家、儒家功理功法类修习名词。《老子》：“道常无为而无不为。”《通老论》谓：“道真法自然而为化，……万物将自化。”此指由自然而然，不化而化也。《太平经》：“元气无为者，念其身也，无一为也，但思其身洞白，若委（诸）气而无形。常以是为法……得道则变易成仙，而神上天，随天变化，即是其无不为也。”此指修习始于无为，修道必生有为。

无中有，有中无 道家丹门功理功法类修习名词。《入药镜》：“真汞真鼎，真鼎炉。无中有，有中无。”《金碧经》谓：“有无互相制，上有

青龙居，两无宗一有，灵化妙难窥。”《参同契》谓：“上闭即称有，下闭即称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。”无有相生。无有相制，无有相肇，无有相化，此即无有之大道。

无为而始有为 道家、儒家玄理功理性修习名词。《五篇灵文》：“身心无为，而神气自然有所为，犹天地无为，万物自然化育。”重阳言心死方得神活，亦即此旨。按无为者，先天也；有为者，后天也；后天动，则先天自隐，后天静，则先天自动，此即老子无为而生有为的自然本旨。

无中生有有还无 道家丹门功理功法类修习名词。《道家·丹鼎门》秘诀：“顺修甜来逆修苦，顺逆之中仙凡殊；但得三三并四五，无中生有有还无。”按：“三三”指先后天精气神，“四五”指虚、指无极。《金丹秘诀》：“积神生气，积气生精，此自无而之有也。炼精化气，炼气化神，炼神还虚，（炼虚还无），此自有而之无也。”法本无中所生之有，但诸法总属虚妄，故曰有必归无。

无爻卦内别乾坤 道家丹门功理功法类修习名词。《入药镜·了真子注·马自然诗》：“不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤。”无爻卦内别乾坤，无爻，不以爻变之进退也，此言变化颠倒，只需把握阴阳即可。如《敲爻歌》意，参敲爻歌条。

无相方为性，有情即是心 参

性、心等条。

无形无象无名姓，有性有神有识灵 参无形无象条。

手 部

打坐 气功通用修为名词。

①即趺坐。僧道修行念诵的一种体式。②指气功静坐修为：《内功图说》：“闭目冥心坐”。

打天钟 道家、医家修为性养生名词。《养性书》：“齿宜朝暮叩以全神。……当叩左齿三十六，名曰打天钟”，同叩齿，参击天髻条。

打拳功 道家、医家、武家、养生修炼术语名称。在兜肾功的基础上、渐习以手指拍打睾丸，先轻后重，日渐加力，久之自能承受硬物重击。此功亦能强肾炼精，不患外击。参收拳功条。

打井神功 参劈水掌条。

扣手 佛、道家修为名词。扣手印。佛家称结印。常用义有：

①扣三昧印。《勿药元诠》：“呼吸平和，用三昧印”。注：“掐无名指，右掌加左掌上。”②子午扣。《道家·丹门》秘诀：“阴阳子午扣，又名太极阴阳手。法以左大指掐左中指尖（午时）；右大指穿过左手圈中，内掐左手无名指本节（子时），余指外抱左手背，即成。”③握固扣。《道家·玄门》秘诀：“双掌心相对，一横一顺相握，即是。”④剑指。《道家·剑门》秘传：“食指小指曲屈，中指名指并直，大指扣压食指，双手剑指相对。即成。”俗传以大指扣压无

名指小指，食指中指伸直作剑，此系剑诀指，为舞剑所用。非剑门传。

扣齿 参叩齿条。

托踏 道家、医家养生导引名词。《逍遥子导引诀》：“托踏应轻骨。〔平时双手上托，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，则身健体轻，足耐寒暑矣〕。”托踏浮沉，运气存想，久之自能身轻体健。

执一 儒家玄理名词。儒家以一成不变之成法应世为执一。《孟子·尽心》：“执中为近之，执中无权，犹执一也。所恶执一者，为其贼道也，举一而废百也。”儒家以执中可而执一不可，此说与道家异。一，儒家指一成不变。

执性 佛家功理类修为名词。执性，指执于修性之炼，而乏于修命之炼者，《慧命经》谓：“执性乏命，不知动静，往往到头虚老，命动而气耗，耗尽呜呼，性何居哉？道何存哉？”此倡性命双修，不可偏执。

执著 佛家教理功理性修为名词。执，固也；著，不移也，《坛经》：“于一切法，无有执著，名一行三昧，迷人著法相，执一行三昧，直言坐不动，除妄不起心，即是一行三昧，若如是，此法同无情，却是障道因缘。”执著于相，谓之相执，执著于法，谓之法执，凡诸执著，皆是障道因缘，执著稍异于系缚，参该条。

执静 儒家功理性养心修为名词。《管子·心术》：“灵气在心，一

来一逝。其细无内，其大无外，所以共之者，以躁为害。心能执静，道将自定。”执、不移也。执守于静，则为道。

执有为 教佛、道家玄理教理、功理功法性名词。有为，又名有作，参有作条。有为，系对无为而言，此指执于有为法而不归无为。《玄机直讲》：“夫功夫下手不可执于有为，有为都是后天，今之道门，多流此弊。”执于有为法，必落有相修，有相之修，种瓜得瓜，种豆得豆，功在后天，利惟延命。故神仙家非之，现代气功则重之。

执清静 道家功理功法性修为名词。《金丹真传·筑基·眉批》：“发露至此，愚人犹执杀清静，一身至死不悟，哀哉！”清静为大道之本，但非修为上法，若谓“大道全凭静中得”，希以清静而成修炼，则与“守株待兔”无异。自古无为之法，尚有诀传，况有为之修否！

执一明三 道家、儒家、医家玄理性名词。《老子》：“道生一，……三生万物。”一，道也；三，天、地、人三才也。马王堆西汉帛书《黄帝内经》谓：“天执一以明三。”执守于一，谓之天道，天道明则三才之道行，万物备。以此修为则法生有无，参守一等条。

抑耳法 医家、道家功法类名词。《圣济总录》：“耳欲得数使抑，左右令无数，使人听彻。”此户枢不蠹之功。

护丹 参护法条。

护关 道家功理性修为名词。

即对坐关修炼者的安全性保护。护关职责有三：即侍候饮食二便、防止各种干扰、观察功态变化，如有不正常表现，应及时采取补救、纠正，或停修等措施。

护法 道家、武家、佛家通用性修为名词。《武术汇宗》：“惟闻修道者，需明护道法术，在此护道功夫中，分阴阳两护法，有以人为护法者，是名阳护法，有以鬼神为护法者，则名阴护法。但（若）专以鬼神两者而言之，则鬼为阴，神为阳矣。”护法，又名护道、护丹，参盗丹条。

护道 道家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“此种功夫，专以护道为则，不涉其他邪术，如拘遣蛇虫蚁兽，伏制妖魔与外物袭击等等，如是而已。”《道家·七步尘技·神道》门中传有多种驱虫遣神法术，据前辈言颇有神效，存此以候时间之考证。参护法条。

把牢春汛 医家、道家生理功理性养生术语。《修龄要指·长生一十六字诀》：“如亲房事欲泄未泄之时，亦能以此提呼咽吸，（不泄精，并）运而使之归元海，把牢春汛，不放龙飞，甚有益处。所谓造化吾手，宇宙吾心，妙莫能述。”行房忍精不泄，久必多患，故当先习“归元”法。参房中术条。

把握阴阳 医家、道家玄理性名词。把握，掌握也，把握阴阳，亦即把握阴阳之道。

报如是 参如是报条。

拔断筋 武家功法名词。又名

千八攒，即八段锦。《武术汇宗·千八攒除疾道功》：“此功即外八段锦，亦名小八段锦。所谓八段锦者，乃拔断筋之别名耳。盖练此功，意欲将筋拔断，而后人以其为八式，遂讹为八段锦，故八段锦不必为八段也。其名千八攒者，谓需习一千八百把也，此功乃一秘传，余亦披之，习久可令骨节软脱，百疾皆除。”

“其总谱如下：两手托日月，前朱雀，后玄武，左青龙，右白虎，转轳轳，龙虎相交。”正立，双手上托，意迎日月之气，为托日月式。向前一抓一推，左右交替，即朱雀式，向后拧身抓，即玄武式。左右抓推即青龙、白虎式。左右臂屈身作大圆为轳轳式。双掌交叉上托为龙虎式。此法与医、道所传不同。

拈花禅 佛教教理玄理性名称。禅宗遵从释迦。拈花微笑。传道的传说，崇尚“不立文字，教外别传”的宗旨，讲究以心印心，妙重心悟，不着一言。亦即后世所谓“顿悟禅”。

拈花示众 佛家教理玄理性名词。相传当年释迦于灵山会上，手拈金色波罗花，示众微笑，众皆不解，独迦叶尊者点头微笑。释迦牟尼佛当即说：“吾有正眼法藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”这就是佛教盛传的佛祖拈花传道的故事。拈花，是以花示意，以意传心。花本有色有相，道则无色相可指，若执色相，即为非道。常人但

见其花，而不解其意，故难得其心。惟迦叶不执色相，不见其花而直解佛意，故能得佛心旨。迦叶为释迦十大弟子之一，当时称为“头陀第一”，后世奉为初祖。

拈花传真 参拈花示众条。

拈花微笑 参拈花示众条。

抽添 道家功理功法类名词。

①指进火退符。《金丹真传·温养第六》：“抽添者，进火退符之义。”参进阳火，退阴符条。②指气定神定，莹蟾子以“身不动，气定谓之抽；心不动，神定谓之添。”气定无息之进退，神定无念之去来，气定则神亦定，神定则气自定，故抽而添，添而抽，总是一理。

抽葫芦 参葫芦抽条。

抽坎补离 同交媾坎离条。

抽铅添汞 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字·内丹注》：“此火候身中水火，一升一降，谓之周天，升则为进火，谓之抽铅，降则为退符，谓之添汞。”此即《丹鼎门》“火候抽添”法。火候老嫩，抽添升降，应于临炉时衡度之。又《养真集》谓：“凡说抽铅添汞，实是还精补脑”。此言阴阳修合，参房中术等条。

抽添火候 道家丹门功理功法性修为。指去杂念，存神气。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“除一切尘垢，一切杂念，又神气常存于本性不昧，名曰添火候也。”

抵攀 佛、道家功法修为名词。

①主张趺坐时抵住攀丸。《武术汇宗》：“……双盘，男子左脚后跟抵

右睾丸处。右脚加于左脚上而抵左睾丸处。女子即与此相反。”②主张肾子不可着物。《勿药元诠》：“平坐亦可，但前膝不可低，肾子（睾丸）不可著物。”按此两说相反。参抵肾囊条。

抵下脘 参撮桥条。

抵肾囊 道家、医家功法性名词。《寿世传真》：“盘足坐时，宜以一足跟抵住肾囊根下，令精气不漏。”坐时，“肾子不可着在所坐处。”肾囊乃肾子（睾丸）之袋，肾气充则上，肾气虚则垂。吊垂不收，元气不固之象。修炼以足跟抵垫，足跟为足少阴肾经所过之处，故可提气补肾，以复其亏。参抵辜条。

拘录 道家玄理功理类法术名词。《抱朴子·论仙》：“人无贤愚，皆知己身之有魂魄，魂魄分去则人病，尽去则人死。故分去则术家有拘录之法。”拘录之法，道家又谓之“摘魂。”《道家·七步尘技·神道》门中传有“拘魂法”及“离魂法”。“拘魂法”即将三魂中的“识魂”摘去，以治“精神狂暴症”病人。可令患者须臾平静如呆，参拘魂法条。

拘魂法 道家玄理功理类法术名词。《道家·七步尘技·神道》门秘诀：“拘人识魂，先习分神，能住能节，可收可停。我人合一，截彼神魂，拘入玄窍，狂癫自宁。”旧传有“拘魂咒”，为辅助修炼及运用之用，但关键在自身凝神分神，无咒亦灵。

抱一 道家功理功法性修为名词。《老子》：“是以圣人抱一为天

下式。”此示范于天下也。《性命双修万神圭旨》：“昔文始先生问于老子曰：修身至妙至要载于何章？老子曰：在于深根固蒂，守中抱一而已。”又谓：“老子所谓抱一者，抱此本体之一也，释之归一者，归此本体之一也，儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。”抱一，守一，归一，一贯，其指归殊同，其所指或有异。

抱黄 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“回紫抱黄入丹田，幽室内明照阳门”。抱黄，守中也。黄为中之正色，抱即抱元守一之谓。

抱朴子 道家养生修炼名著。①书名：《抱朴子》一书，分内外二篇，内篇二十卷，外篇五十卷，内篇为道家服食、养生、炼丹、方药、神仙等术，外篇则为儒家，论人事等问题。②人名：该书著作者为晋代葛洪。因其书鸣世，书中亦以“抱朴子”作论，后人遂称其为“抱朴子”。

抱元守一 道家玄理功理功法性修为名称。《太上九要心印妙经》：“夫真一者，纯而无杂谓之真，浩劫（无量劫数）长存谓之一。”

“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，造化神龟，乃人之命也；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，无所不通，真抱元守一之道也。”合参抱一守中，虚心实腹条。

抱德养性 道家、儒家功理功

法性名词。《淮南子·淑真训》：静漠恬澹，所以养性也；和愉虚无，所以养德也；外不滑内，则性得其宜；性不动和，则德安其位。养性以经年，抱德以终年，可谓能体道者也。”静漠，外如无物；和愉，内似有得。外不滑内，外无所干也；性不动和，内无所扰也。恬澹虚无，养性抱德，可谓得道。

抱一子逍遥歌 道家、医家养生契语。论及养生修性之道，诸家之说大抵相仿，惟此歌之论，颇异常道，兹录如后，供研究者对照。《类修要诀·抱一子逍遥歌》：“人言晚饭少吃口，享年直到九十九。我今一百又三岁，晚饭越多越寿久！日间乳饼粥三顿，一顿两碗无余剩。缓足徐行百步多，双手摸肚往下运。临卧两碗山药粥，煮熟红枣二十六。油盐炒栗十三双，雄吞大嚼才压足。未到五更心上饿，糖煮秋梨吃一个。翻来复去睡不着，老年还需少年货（指房事）。大便坚润小便长（不是缩如童子），精神矍铄骨坚强。有时矜持学检束，有时叫跳任猖狂（不安静），子前午后正好修，心君常静肾常兜。牙齿常叩耳常按，手常辘轳脚常勾，面皮呵手勤勤摸。脐腹换手勤勤擦。眼珠常转口常闭，唾津常咽胜服药。脚底涌泉时常摩，腰眼肾腧时常搓。头颈常转肩常耸，鼻息常调不嫌多。夜间守定泥丸宫，日间守定脐腹中。行住坐卧无间断，丹田里面暖溶溶。锁住心猿不敢劣，拴住意马不敢蹶。守住庚申不敢犯，固住元阳不敢

泄。年来又长坚固子，两膀两肘皮肤里（恐系淋巴结）。不疼不痒如铁石，佛家舍利子可比。一阴一阳之谓道，此语在人元切要，阴阳乖戾疾病生，阴阳翕合真玄妙。齿落更生世罕有，一二十里不惮走。嘉肴佳蔬十数样，杂东杂西不离口。背不负重腰不痛，眼不昏花耳不聋。三花已聚顶门上，五气复朝元海中。半夜元神常放光，皮肤滋润不生疮。贪嗔痴绝性天定，精气神全骨肉香。寿筋鲈背身有之，半夜肾囊如荔枝。外肾有时不见了，想归内窍筑丹基。子子孙孙三十七，习诗习春兼学易。杼朱拽紫有定命，偎红倚翠无虚日。我先每寻安乐法，逢人常结喜欢缘。吟风咏月偿吾债，随时保重学延年。人人呼我陆地仙，曾炼先天与后天。铅汞相投丹易就，住世延年五福全。修真事件虽然多，其间作用赖黄婆。人衰人补真妙诀，听我长生逍遥歌。”后文铅汞炼丹之说，颇与全文文旨不合。

抱一守中，虚心实腹 道家功理功法性修为养生术语。此两句是《老子》一书大道之精髓。得之者，便可谓之得道。《性命双修万神圭旨》有谓：“修丹之士不知祖窍，则真息不住，而神化无基，……常将真我安置其中，如如不动，寂寂惺惺，内外两忘，浑然无事，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一而一自归，不守中而中自守，中心之心既实，五行之心自虚，此老子抱一守中，虚心实腹之本旨也。”据此

文义，祖窍又当在其中，与腹之间。

抱一者，意不二也；守中者，心不外也；心不任物谓之虚心，真气内实即是实腹。

拙火 佛家功理功法性修为名词。①指焠暴之火。《大乘要道密集》：“拙火，焠暴之义。梵云：赞捺哩，意翻为拙也，即焠暴义。”

②指慧火。《佛家·密宗》传谓：“拙火，即慧火。本应是慧火，因慧拙平等，故呼慧为拙。”“炼拙火者可生慧生智，可得中道成就。”

拭面 参浴面条。

持气 佛家功理功法类修为名词。指持续性闭气。《大圆满灌顶及修持方法》谓：“持（瓶）气最能令人长寿。”持气亦即道家的闭气法，参闭气法条。

持盈 道家丹门功理功法类修炼名词。持盈，即持杯酒盈，喻慎重护持。《悟真篇》：“未炼还丹须急炼，炼了还须知止足，若亦持盈未已心，不免一朝遭祸辱。”还丹修炼当法温养，不宜起火，以防烧丹。钟离诗谓：“丹熟不须行火候，更行火候便烧丹，只宜保守无亏损，渴饮饥餐困则眠。”此言丹将熟需守之也。

指梳 参手朝三元条。

按项 道家、医家养生导引名称。双手交叉，按项后，手按项争。按于左则左争，按于右则右争。参项手争条。然此法稍异。

按摩 道家、医家生理功理功法性修为养生名词。指一般按摩及

女性修为。①指按跻导引。《内经》：“冬不按跻，春必病温。”②指女性修为。《女宗双修宝筏》：“女功进步，初则止念，继则调心。念止心调，便可从事按摩也。……盖女以血为本者，其性偏阴。阴性喜凉，不假按摩以微行气机，则易沦入纯阴。阴则凉，凉则水如，不加以动运，酿成痰凝血瘀等病，而功难行矣。”按摩即女性之自我导引。

捉龙 道家功法性名词。《韩湘宝卷》：“捉龙提虎炼铅汞，三华五炁聚鼎中，”捉龙，即炼伏气息，参降龙条。

损 道家玄理功理性名词。《老子》：“为道日损，损之又损，以至于无为。”损，益之反也，道欲无为，故损去一切，即为道。

掩耳 道家、医家养生名词。《逍遥子导引诀》：“掩耳去头旋。〔头目昏旋，……治之须静坐，升身，闭息，以两手掩耳，折头五七次，存想元神逆上泥丸，以逐其邪，自然邪散去〕。”掩耳闭气，气不走泄，存想气上泥丸，真气居头，风邪自然消散。

接神窟 道家生理功理性修为名词。接神窟，即接元神之洞窟，参治命桥条。

探摄 道家功理功法性修为名词。《金仙证论·序炼丹第一》：“则精生方可探摄。”原注：“探者，探其气之妙处，必须以我之正念，敛聚微细之神，诚志专意，探入其气之动所，招摄已生之精归于本穴，用火烹炼。”探，测也；摄，纳也。

候其元气盛动，精气初生，以意敛聚入炉，即谓之探摄。参精生条。

搭桥 武家、道家功法性修为名词。《武术汇宗》：“以舌抵腭，使其生津，故名搭桥。……我师传授，乃合紧齿闭嘴，以轻抵牙关间，犹如平日状，久之自生津液，非强为刺戟（激）而然也，似为正传。”参舌抵上腭条。

揩面 道家、医家养生名词。即拭面、擦面，参修昆仑条。

提胎功 道家功法类名词。即葫芦功。《提胎功》系道家《七步生术·炁道》门中的培基功法，本为气虚力弱，元阳亏惫者所设。修炼此法不仅能增强天元气机，还能增强脏腑活力，健运后天，增补胎元，因此名为《提胎功》。又炼气吸气时身如葫芦，故名“葫芦功”。其法分充、抽、烧三部。诀法为：“（一）充气法，平肩裆；先匀息，后沉降。呼气出，慢捞月，气猛吸，勿漏泄。拔地势，意千钧，缓缓起，闭气音。翻云手，双掌登，气贯掌，虎吟声。倒吸气，沉丹田，息气调，再行斯。（二）空气法，如法提，尽出气，任其逼。腹凹凸，压气出，虚其胸，空其芦。压气出，五七九，火逼金，功自有。无可忍，猛吸归，巽风起，势如雷。捞月势，推山掌，丹田声，百脉畅。

（三）烧气法，马裆先，先空气，后吸满。闭口鼻，蓄丹炉，存想气，遍身酥。丹田火，缦缦动，真阳起，体如烘。穴脉开，气血腾，七七功，脱胎真。葫芦功，火中莲，

要证果，先熬煎。

提肛缩阴 道家功理功法类修为名词。即后提肛门，前收阴囊（女子收缩阴户）。

提挈天地 医家、道家玄理性名词。《淮南子》：“提挈天地，而委万物。”高诱注：“一手曰提。挈，举也。”提挈天地亦即提天举地。又提挈，掌握也，亦即掌握天地。与把握阴阳义殊同。

提缩二便法 道家功理功法类修为名词。《女子双修宝筏》：“察吾尾闾，暖炁后穿，如或势缓，可用提缩二便法，自得穿尾升脊，上过昆仑”。提缩二便，即收提前后阴。参提肛缩阴条。

搓涂 道家、医家养生名词。《逍遥子导引诀》：“搓涂自美颜。〔颜色憔悴，良由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐闭目凝神，存养神气冲澹，自内达外。两手搓热，拂面七次，仍以嗽津涂面，搓拂数次。行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣〕”。参揩面条。

握固 道家功法性修为名词。
①指手握拇指为拳。《养性延命录》：“……瞑目握固，固者如婴儿之拳，以四指押拇指也。”婴儿闭目握拳，盖人体自然之象。②指双手相握。《道门筑基法》：“双手阴阳反抱，握固内守，贴于丹田。”③指骨弱筋柔始能握固。《老子》：“骨弱筋（筋）柔而握固。按婴儿通体太和，骨弱筋柔，故能动静自然，握固内守。④指安魂魄门户以内固。《导引经》：“拘魂门，制魄

户名曰握固，与魂魄安门户也。”参魂门，魄户条。⑤指柱肋内收。

《修龄要指》：“复两手握固，并柱两肋。”柱，撑也、压也。双拳柱肋，所以内收内固矣。⑥以手指掐指纹，《苏沈良方》：“握固〔以两拇指掐第二指手纹，或以四指都握拇指，两手柱腰腹间。〕”⑦指能驱邪恶百毒。《云笈七籤》：“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。”握固驱邪，功不在握固，而在握固能静神守气也。

揉腹九行图 养生家功法修习名称。《却病延年法》：“第一图：

（直立）以两手中三指按心窝，由左顺揉团转二十一次。第二图：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。第三图：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。第四图：以两手中三指由心窝向下，直推至高骨二十一次。第五图：以右手由左绕摩脐腹二十一次。第六图：以左手由右绕脐摩脐腹二十一次。第七图：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。第八图：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。第九图：揉摩毕，遂趺坐，以两手大指押（掐）子纹，四指拳屈分按两膝上，两足十指亦稍勾曲，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。”

“凡揉腹时，须凝神静虑，……将八图挨次做完为一度，每逢做时，连做七度毕，遂起坐摇转二十一次。……日三课为常，……无论男妇皆宜，惟孕妇忌之。”此为导引按摩法。

摄生 即养生，参养生条。

摄养诀 医家养生修性名词。

《寿世保元》摄养诀云：“惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心，食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。炎热变诈都休问，任我逍遥过百春。”炎热，世态炎凉，人情冷暖也。变诈，人心难测，欺哄诈骗也。淡于此则七情自灭。

摄三归一 道家丹门功理功法类修炼名词。《性命圭旨》：“摄三归一，在乎虚静，虚其心，则神与性合。静其身，则精与性寂。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。”意定则土朝元，故曰五行全，参五气朝元等条。

摄生要义 道家养生修习名著。宋代河滨丈人著，一卷。该书将养生原则概括为八个字：“调息、摄性、缓形、节欲。”即后世所谓：“八字珠语。”内容包括存想、调息、按摩、导引、行气、饮食、居住、房中、四时、禁忌等十篇。简切实用，颇利养生。

搏 儒家、道家功理功法性修习术语。①搏气。《管子·内业》：

“搏气如神，万物备存。能搏乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？”昔人谓：至诚者可以前知，搏而得真，而气归之，气息相通，故而万物相固。②搏心。同上篇：“四体即正，一意搏心，耳目不淫，虽远若近。”若欲搏气，先须搏心，心存一意，自然耳目不乱。静以致远。此即《心术》篇所谓：“专于意，一于心，耳目端，知远若近之意。”

摇天柱 道家、医家养生名词。即摇颈。《万育仙书》“八段锦坐功图诀”：“微摇撼天柱。”参撼天柱条。

撞三关 道家丹门功法性修为名词。《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。”此即俗传小周天法，三关曰撞，亦即强攻之意。攻时需积蓄力量，《修内丹法秘诀》谓：“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，不令气过，先紧闭夹脊不令气过，”以蕴蓄气足，一举攻关。

撒桥 武家、道家功法性修为名词。《武术汇宗》：“撒桥，舌可不用抵齿也。”不抵上腭，收舌下降，“抵下腭”即是。

撼天柱 道家、医家养生导引名词。《修龄要指·八段锦法》：“微摆撼天柱。”注：“摇头，左右顾肩膊转，随动二十四，先须握固。”摆动头颈，左右摆顾。

操纵 道家生理功理类修生术语。《老老恒言》：“愚谓：寐有操

纵二法；操者，如贯想头顶，默数鼻息，返归丹田之类，使心有所着，乃不纷驰，庶可获寐；纵者，任其心游思于杳渺无朕之区，亦可逐入朦胧之境。”此属入睡法，可帮助老年不寐者入睡。

擦面 武家、道家功法性修为养生名词。《武术汇宗》：“以两手心擦三十六次，则手心发热，再于面上直擦二十四次，能令不起皱纹，面色光泽。”此法即道家之干洗面。但《理渝骈文》更谓：“晨起擦面，非徒为光泽也，和气血而升阳益胃也。”

擦桩 武家、道家功法性养生修为名词。《武术汇宗》：“一手按泥丸宫，一手擦后脖，各二十四次。”脖颈为人之天柱，武家呼之为“桩”。

擦眶 武家、道家功法性名词。《武术汇宗》：“用大指根之背，自靠鼻两大眼角，向小眼角外转，揉至两太阳穴处稍停，或圈绕眼眶转之，并非揉目上，亦二十四次。如在冬日，先将两大指背，于掌心擦热再擦，以免冷气刺戟（激），能炼眼之神光，永无目疾。”

擦兜九九功 道家、医家功理功法类名词。《勿药元诠·金丹秘诀》：“一擦一兜，左右换手，九九之功，真阳不走。戌亥二时，阴盛阳衰之候，一手兜外肾，一手擦脐下，左右换手，各八十一，半月精固，久而弥佳。”

攢五行 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：“攢五行，会

八卦。”攒五行，即和合四象或四象和合之指。参该条。

攒来四象进中宫 参和合四象。

攒五、簇四、会三、合二、归一 道家丹门功理功法性修炼名词。即五气朝元。《性命圭旨》：“唯圣人知用机之道，得还无之理。于是攒五、簇四、会三、合二，而归一也。益身不动，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。参五气朝元条。

寸 部

寿 道家、医家、儒家养生类名词。①指天年。《太平经》：“寿者竟天其年也。”②指道生。《素问·上古天真论》：“故能寿敝天地无有终时，此其道生。”

寿命 医家养生性术语名词。《遵生八笺》：“生身以养寿为先，养身以却病为急。经曰：我命在我，不在于天。昧用者夭，善用者延。……则阴阳运用皆在人之掌握，岂特遐龄可保，即玄元上乘，罔不由兹始矣。”寿命，寿命，寿本于命。但医家却主张寿虽本于命，命却在己，修延则寿，损亏则夭，大道亦当如是理。

寿、功、道 道家、武家功理功法性修为。《武术汇宗》：“是以修道，需明寿、功、道三字，……

其初步以能却疾，多活寿数为则，次则炼大功，筑道基以固三宝，此而后始，可以谈道。今人先即谈道，将寿功三字，置之脑后，……盖不能却疾延年，怎得益寿，怎得成仙耶？”此言修炼当先修命，命强再行修性。此为道家之说，佛家则主张了性却命，以求无生。

寿夭之道 道家功理功法养生术语。《养性延命录》：“始而胎气充实，生而乳食有余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。”人之寿夭，不外三者，先天禀赋有厚薄，后天摄养有顺逆（有道为顺，违者为逆），修为采炼有得失。参合三者，便可知寿夭之途。

封穴 武家功法性治病技击名词。武功封穴有近点与遥打两种，一般用于治病或制敌。参截脉等条。

封固 道家丹门功理功法性修炼名词。指药已归炉后当封固温养。《伍柳仙宗》谓：“封固者，温养之义，停息而非闭态，乃用文火，将精气俱伏于气穴耳，随后火逼金行，待其有行动之机，则周天武火，自此起运也。”

封炉 道家丹门修为名词。指大药归炉。《玄妙镜》：“药已归炉，必要封固，不令外驶也。”参封固条。

封金柜 道家、医家养生名词。指封闭精道之海。《逍遥子导引诀》：“梦失封金柜。〔欲动则火炽，

火炽则神疲，神疲则精滑而梦失也。寤寐时，调息思神，以左手搓脐二七，右手亦然。复以两手搓肋腹摆摇七次，咽气纳于丹田，握固良久乃止，屈足侧卧，永无走失。”此法可与兜肾功相济习练，可保无遗，然欲闭精路者，则当习葫芦抽等道家功法。

戈 部

武火 道家丹门功理功法类修炼名词。《金仙证论》：“已熟（炼已纯熟），或坐或卧，不觉忽然阳生，即回光返照，凝神入炁穴，息息归根。此神炁欲交未交之时，存神用息，绵绵若如，念兹在兹，此即谓之武火矣。”“采运之时，存神用息，逆吹炁穴，谓之武火。”武火者，猛烈之谓，欲火猛烈，一在意专，二在用息，故“存神用息”一词，可以概之。《修道全指》谓：“盖武火者，即呼吸之气急重吹逼，采取烹炼也”，即此。

武火法 道家丹门功理功法类修炼名词。《修道全指》：“盖武火者，即呼吸之气急重吹逼，采取烹炼也。”武火意念当专注不移，参武火条。

武火炼形 道家功理功法性修为名词。《丹经》：“修命者，当先起武火以炼其形，使百疾不作。”《道家·丹鼎门》秘诀：“武火谓焙爆之火，闭气凝念，意注下元，默想火焰中烧，熊熊作势。须臾周身火热，心如燔灼，想内外诸疾皆于

火光中化为灰烬。而生暖乐。”修此法者，当先习闭息法，循序渐进，免生不测。

口 部

口功 道家、医家养生功法名称。《寿世传真》：“凡行功时必闭口。”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。”按旧传口功有四：一、吐浊。二、叩齿。三、漱津。四、咽纳。

口传 道家功理功法性修为名词。《金仙证论·了然五问》：“道最重在口传，”不得真传，四（指法、诀、事、火）、皆非矣，如果得真师，其四俱真，不但四真，千真万圣俱合此火之玄妙，而三教成道者，亦此火之玄妙。”道在口传，其优有三：一、学者因崇师而得口传必信而笃行，信而笃行则其效必佳。二、师傅传徒，可因材施教、量体授法，随机应变，随解疑难。三、师徒相授，传承情深，久久契心，易得真谛。自身心得，切身体验，匡正补遗，皆可于师徒会心之际授之。书则语焉不详，言多不及，故为道者常因执书本而致误。

口密 佛教教理功理功法性修为。身、口、意三密修持法之一。口密重在口诵，尊名曰真言。真言需唸诵，参念诵条。唸诵系口诵。念诵一般指心诵，即心声诵。

口头禅 道家修为类名词。口头禅，本系佛教唸诵修为的一种。

这里引作但口头论道，不事实修，理似有悟，于实无知的口头修炼家。此辈不解真实修为，惟从文字经句中琢磨，甚者仿写隐语，著书作歌，使人读之，似是而非，不知所以。

口口相传不记文 道家修诀类术语。《敲爻歌》：“谢天地，感虚空，得遇钟离是祖宗。附耳低言玄妙诀，提上蓬莱第一峰。……口口相传不记文，须得灵根坚髓骨。”道家五门上法，皆系口传，不立文字。参秘诀条。

叩齿 道家、医家修为养生名词。《红炉点雪·却病延年一十六句之术》：“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”。《钟离祖师八段锦导引法》：“叩齿三十六，两手抱昆仑”。《逍遥子导引诀》亦谓：“叩齿牙无疾”。皆此。叩齿之法，有上下叩、左右错叩等法。

叩金梁 参金梁条。

叩齿存神 道家功理功法性修为名词。《先天金丹大道玄奥口诀》：“烧香叩齿及存神，握诀书符招万灵，此样功夫非上道，真中更自有元真。”此言叩齿存神，握诀记符等皆非上（正）道功夫，参咒符等条。

吐纳 儒家、道家、医家功法性养生修为术语。①指吐故纳新。《庄子·刻意》：“吹呵呼吸，吐故纳新”。亦即吸清呵浊。《太上老君养生诀》：“口吐浊气，鼻引清气，

所谓吐故纳新是。”②指宿气新气。《养生方·十问》：“善治气者，使宿气夜散，新气朝聚”。此指天地气在昼夜之清浊。③指以和六液。《太上三元经》：“真人道士常吐纳以和六液。”④指服食养生。《养生论》：“呼吸吐纳，服食养生。”

吐纳法 道家、儒家、医家养生类名词。《万育仙书》：“吐纳解”，“吐从口出，纳从鼻入，吐惟细细，纳惟绵绵。”此口吐鼻吸，呵浊吸清法。

吐故纳新 道家生理功理性修为名词。《养性延命录》：“刘君安曰：‘食生（气）吐死（气），可以长存。’谓鼻纳气为生，口吐气为死也。……常令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。”

吃饭睡觉 佛教功理功法类修为名词。《传灯录·慧海传》：“有源律师来问：‘和尚修道，还用功否？’师曰：‘用功’。曰：‘如何用功？’师曰：‘饥来吃饭，困来即眠。’曰：‘一切人总是如是，同师用功否？’师曰：‘不同’。曰：‘何故不同？’师曰：‘他吃饭时，不肯吃饭，百种须索（即求索）；睡时不肯睡，千般计较，所以不同也’。”吃饭睡觉，人之常行，若食不知味，睡而梦寐，是非真吃饭睡觉也。

吸贴撮闭 道家丹门功理功法性修炼术语。又名撮、抵、闭、吸。撮，指提肛；抵，指舌抵上腭；闭，指闭目；吸，吸气。《类修要诀》：“撮提谷道（肛门），舌抵上腭，闭目上视，鼻吸莫呼”。

吾丧我 儒家修心名词。《庄子·齐物论》：“今者吾丧我，汝知之乎？”《庄子内篇·注》谓：“‘此齐物以’丧我，发端，要显世人是非都是我见”。吾，我也。丧我，失心知而忘我也。

听息 道家、佛家功理性修名词。①指注心于息。《金华宗旨》：“存心于听息，息之出入不可使耳闻，听惟听其无声，一有声即粗浮而不入细，当耐心轻轻微微，愈听愈微，愈微愈息”。②指听声调息。《纯阳归空秘法》：“行住坐卧常噤口，呼吸调息定音声”。

呵热邪法 道家治病功法名称。《幻真先生服内元气诀》：“人食五味，五味各归一脏，每脏各有浊气，同出于口，又六腑三焦之气，皆凑此门，众秽并投，合成浊气。每睡觉，熏熏气从口而出，自不堪闻。审而察之，以知其候。

凡口中焦干，口苦舌涩，乳颊无津，或咽唾喉中痛，不能食，是热极状也。即须大张口呵之。每咽，必然门户出入。十呵，二十呵，即鸣天鼓或七或九，以舌下华池而咽津。复呵，复咽，令热气退，止。但喉口中清水甘泉生，即是热退，五脏凉也。”呵浊散热，妙在清晨或夜半。

呼吸 气功通用生理功理功法类名词。①指息接天地。《内经知要·道生》注：“全真之人，呼接天根，吸接地脉，精化为气也”。②指息接日月。《黄庭经》：“出日入月呼吸存”。③指息通三才。《钟吕传

道集》：“一呼一吸，天、地、人三才之真气，往来于十二重楼前”。

④指息通干支。《万育仙书》：“呼则动天干……吸则动地支”。干支，阴阳也。⑤指息同造化。《钟吕传道集》：“一呼一吸，通乎气机；一动一静，同乎造化”。⑥指息通神炁。《五篇灵文》：“吸则炁，呼则神，神呼炁吸，上下往来，变归于本源”。⑦指息通元气。《五篇灵文·重阳注》：“元气胚胎于此，呼吸相合、脉住气停、静而生定。”⑧指息应阴阳。《长生胎元神用经》：“鼻吸清气为阳，口吐浊气为阴”。

⑨指息应乾坤。《读法点睛》：“吸机之合，我则转而至乾，呼机之辟（开），我则转而至坤。”⑩指息连五脏。《难经》：“呼出心与肺，吸入肾与肝。”⑪天地四时之大呼吸。《入药镜》：“真橐籥”。注：“冬夏二至，一岁之呼吸也。弦望晦朔，一月之呼吸也。一日之呼吸在昼夜，一息之呼吸在进退。易曰：一阖一辟谓之变；往来不穷谓之通。”⑫炼金丹之不同呼吸。《金仙证论·序炼丹第一》：“次察其呼吸，明其节序。”原注：“呼吸者，……非可一概而论也。如精生之时则当用撮精之呼吸，如药生之时则当用采药之呼吸，药既归炉则用封固之呼吸，如起火之时则用起火之呼吸，沐浴之时则用沐浴之呼吸，金丹始终全仗呼吸，故曰节序”。

呼气法 医家、道家功法性名词。《千金要方》：“呼法：鼻中引气入，口中吐气出，当令声相逐，

呼字而吐之”。呼气治药，妙在吐气驱邪，故利在治邪实等病。

呼吸四忌 武家功理性修为名词。《少林拳术秘诀·气功阐微》：一忌初进时太猛。二忌尘烟污杂之地。三忌呼吸时以口出气。四忌呼吸时胡乱思想。按此四忌亦为道门内功者所重。考近世各项体育运动，炼者常未老而先衰，究其因，即因违犯此四忌，尤以三、四两忌为尤。

呼吸神炁 道家功理功法性修为名词。《五篇灵文·玉液》：“神不离炁，炁不离神，呼吸往来，归乎一源”。重阳注：“呼则炁，呼则神，神呼炁吸，上下往来，复归于本源”。此与医家“呼吸精炁，独立守神”，殊说同归。（见《素问·上古天真论》）。

呼吸精气 医家、道家功理性修为名词。《内经知要》注：全真之人，呼接天根，吸通地脉，精化为气也。”按精气，真气也，《内经》谓“真气者所受于天”，全真之人，内有真气之存，故能外引真气以入。

呼吸静功妙诀 医家功理功法性修为名称。《寿世保元》：“每子午卯酉时，于静室中，厚褥铺于榻上，盘脚趺坐，瞑目不视，以绵塞耳，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，坐一炷香后，觉得口鼻之气不粗，渐渐和柔；又一炷香后，觉得口鼻之气似无出入，然后缓缓伸足开目，去耳塞，下榻行数步，偃卧榻上，啜粥半碗，不可作恼怒，以损静功”。此即调息升降法，

为医家静功法之一。

鸣天鼓 道家、医家修为养生名词，①掩耳击脑。《圣济总录》：“举两手心举掩耳门，以指击其脑后”。功能醒脑宁神，补益肾元。参击探天鼓条。②叩中门齿。《养性书》：“……叩中央齿名鸣天鼓。”

鸣金梁 参叩金梁条。

虽远若近 儒家玄理功理性修为名词。《管子》：“四体既正，血气既静，一意抟心，（即聚念），耳目不淫，虽远若近。”心专于静，六根无扰，大觉显现，故能虽远若近。今之遥感遥测，遥诊遥治，皆如此理。

咽津 医家、道家修为养生名词。口中有液吞之为咽。《训典》谓：“津不吐，有则含以咽之，使人精气留而自光。”参八段锦条。

咽津纳气 道家、医家功理功法类修为养生名词。①指能资精血补元海。《类经》：“故咽气吞津者，名天池之水，资精气血，荡涤五藏，先溉元海”。②指为炼精、炼气真种子。《悟真篇》：“咽津纳气是人行，有药方能造化生，炉内若无真种子，犹将水火煮空铛。”此言虚极静笃，精养灵根，气养其神，故名真种。③指系后天胡为，非正道。《金丹真传·扫邪归正歌》：“偶然有个说长生，跟着盲师胡吵闹。或是坐，或睡觉，闭目双手将脐抱。咽津纳气至三更，摇头摆尾鸡儿叫。口中液水作醍醐，腹内肠鸣龙虎啸。”然此指上乘功法而言，初关修命炼形，此道诚不可勿，《类经》

谓：“此乃养气还精之法也，”正是。

咽气有声戒 道家生理功理类名词。《抱朴子·别旨》：“有常以生气时，以鼻引入口吐，吐二分余一分，鼓口咽此气，令喉中郁然有声。此非胎元气，是服其粗气也。……其呼吸犹不欲耳闻，况咽有声乎？夫入气粗则伤肺”，故咽气有声之法，非养生之道。按咽气有声，绍自《黄帝内经》，抱朴子非之，以其属后天浊气也。

唯识宗 佛教宗教派性名词。又名法相唯识宗、瑜伽宗。《佛乘宗要论·唯识宗》：“此宗依于言教以显一道清净，一理齐平之理，其立说则曰三界唯心，万法唯识，故名唯识宗。”该宗主要依据为《成唯识论》、《解深密经》、《瑜伽师地论》。该宗教义以五法、三性、八识、二无我为总纲，以转识成智为宗旨。

唯识实性 参三无性条。

喇嘛 佛教教理名称性术语。指上师，藏语。

嗜欲 道家、医家养生名词。①《抱朴子》：“夏至宜节嗜欲，冬至宜禁嗜欲，盖一阳初生，其气微矣，……且嗜欲四时皆损人，但冬夏二至，阴阳争气之时大损人耳”。嗜欲，女色也。②《素问·上古天真论》：“其次，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。”此嗜欲系指诸欲。

嗽玉津 参漱津条。

噓手 道家功理功法类治法名词。《抱朴子·释滞》：“善用炁者，……虽不见其人，遥为噓祝我之手，男噓我左，女噓我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈也。”以炁噓手，当存想患者形貌病状，呿（音区，张口貌）。呿之使愈，其病痛当若失。此为《道家·七步尘技·炁道》门功法，并非虚妄之谈。

嚙日 道家养生修为术语。参嚙日气条。

漱津 道家功法性养生修为名词。指漱津后和气吞嚙之。《类修要诀·钟离祖师八段锦导引法》：“漱津三十六，神水满口喷，一口分三咽……再漱再吞津”。吞津同嚙津。参咽津纳气条。漱津，即候津液满口，以气鼓漱之。

嚙唾 道家、医家养生修为术语。搅唇口和气津吞之为嚙。《神仙传·彭祖》：“舐唇嚙唾，服气数十，乃起行言笑。即嚙津。”

嚙液 道家、医家养生名词。《万育仙书》：“叩齿吐纳嚙液。”参咽津等条。

嚙日气 道家养生修为术语。《韩非子》：“龟嚙日气而寿。故养生者服日华。参日精功条。”

口部

四大 佛教、道家玄理性名词术语。①指地、水、火、风。《大乘金刚经论语》：“云何是四大？世尊曰：地有坚性，水有通性，火有焰性，风有动性。”此自然界之四

大。②指人体百骸。《大乘金刚经论》：“在人身上四大和合，方成一体，所以皮、肉、筋、骨，胶成一体，名地大；津、涎、尿、血，滋润一身，名水大；暖气均融，温和一身，名火大；动作施为，运用一身，名风大。四大调和，一身安乐。四大不调，便生病苦。”③指四大之体用。《楞罗经》谓：风轮执持世界，金轮（地）保持国土，火轮为复化性，水轮含十方界。④指道、天、地、人。《老子》：“故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉。”道家四大之说，与佛家不同。

四门 道家、医家及佛教修习名词。①指耳、目、口、鼻。《针灸大成·督脉图》：“要知任督二脉一功，元将四门外闭，两目内观。”又《道家·丹鼎门》秘诀：“四大金刚齐会。”按金刚居门首两侧，盖亦隐喻四门。②指大乘教四宗派。《佛乘宗要论·大乘教理行果的经论及宗派》：“大乘之宗派甚多，可以教理行果四门归纳之。别之为教门之宗派、理门之宗派，行门之宗派、果门之宗派。”③指觉知见。《坛经》：“佛犹如觉也，分为四门：开觉知见，示觉知见，悟觉知见，入觉知见，开、示、悟、入，从一处入，即觉知见，见自本性，即得出世。”开示悟入，出《法华经·方便》，为悟性的方便法门。

四正 道家功理类修习名词。《入药镜》：“看四正。”注：“四正者，午、卯、酉之宫。”道家认为

天有四正时：子、午、卯、酉，四偏时：辰、戌、丑、未。修炼以四正时为宜。又《子真子注》：“终脱胎，则看四正宫，乃玄关也。”参玄关条。

四生 佛教教理性名词术语。出《金刚经》：“若卵生，若胎生，若湿气，若化生。”《大乘金刚经论》：“一者卵生，……二者胎生，……三者湿生，……四者化生。”合“六道。即为“六道四生。”

四有 佛教教理性名词。佛教以人生有四有，脱胎出世为生有，存活于世为本有；临在离世为死有；死而未转世者为中有。

四休 医家、儒家养生寿老名词。《寿亲养老新书》：“太医孙君昉，字景初，自号四休居士，山谷（黄庭坚）问其四休，笑曰：粗茶淡饭饱即休，三平两满过即休，不贪不妒老即休，补破遮寒暖即休。”四休为安贫守常，淡以处心的养心法。参四印等条。

四印 医家、儒家养生寿老名词。《寿亲养老新书》：“（黄）山谷四印云：“百战百胜不如一忍，万言万当不如一默，无可简择眼界平，不藏秋毫心地直。”此亦养生处心法门。参四休等条。

四合 道家功理功法性修习名词。《析疑指迷论》谓三门九品皆不离四合，即：“体合于心，心合于气，气合于神，神合于无也。”

四级 佛教功理性修习名词。《大乘金刚经论》：“进道功程，权分四级，号四句偈。一曰空身，二

曰空心，三曰空性，四曰空法。”空身者视身如虚幻，空心者依真性主行，空性者能感而遂通，空法者知法空如喻。

四轮 佛教功理功法性修为名词。密宗四轮，就其称谓，说法较多：如①指大乐，受用，法身、化身四轮，《大圆满禅定休息要门密记》：“顶上有大乐轮，形若伞，周具轮齿三十二；喉间有受用轮，若伞倒立，周具轮齿十六；心中有法身轮，亦若伞，周具轮齿八；脐中有化身轮；倒立，周具齿轮六十四。四轮二俯二仰，在顶、喉、心、脐间。”周具齿轮，即圆周所具脉数。

②《密宗道次第广论》谓：“心开法（身）轮八脉，喉间受用轮十六脉，顶上乐轮三十二脉，脐间变化六十四脉。”这里“变化”，亦即“法身”。

③《大悲空智金刚大教王仪轨经》：“法身轮者具八幅相，报身轮者具十六幅，化身轮者具遵笔相六十四叶，大乐轮者具三十二幅。”这里“报身”，也即“受用”之谓。

四相 佛教教理功理性修为名词。《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。”风相息粗，喘相息浮，气相不细，故皆为病相，唯息相为真息，此叙颇似道家“真息”说。

四乘 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“汝观自本心，莫著外法相，法无四乘，人心自有等差，见闻转诵是小乘，悟法解义是中乘，依法修行是大乘，万法尽通，万法见备，一切不染，离诸法相，一无所得，名最上乘。”参三乘条。

四候 道家丹门功理功法类修炼名词。①指内丹之炼在己。《金丹真传·还丹第五》：“四候我用机关。”注：“四候者，内丹作用，合丹之时也。其用在己不在彼。”②指提防固济之用。《五篇灵文》重阳注：“四候别有妙用之法，如前半月之象，半轮月明之内，有龙吟虎啸之声……要虑险防危之妙用也。……炼尽三阴，阳神出现，堤防固济之妙用也。此名为前三三，后三三，四候之妙用也。”

四谛 佛教教理性名词。《般若波罗密多心经》：“无苦集灭道。”苦集灭道即四谛。《佛乘宗要论·宗本之四谛》：“苦谓世间一切果报之苦，如生、老、病、死、求不得、怨憎会、爱别离、五阴炽盛等（即八苦）。苦从何生？曰集，集即和合生起义，……故称曰苦集，集为因而苦为果也。……则知欲了生死须断烦恼妄业，烦恼业灭，生死亦灭，故称之为苦集灭。然而灭之必有能灭之方法，故进而求苦集灭之道，于后二谛，又以道为因而灭为果也。……三十七菩提分即苦集灭之道，谛者，即‘真理’之义。”

四海 家医、家道生理功理性名词。《修真秘要》：“凡人身中有

四海：一曰气海，二曰血海，三曰水海，四曰谷海。虽有四海，皆从一气而生者也。”

四喜 佛教密宗功理功法性修为名词。四喜，即初、上、离、俱生四喜。安乐觉受小为初喜，安乐觉受大为上喜，安乐成无念为离喜，触境觉受空乐无二为俱生喜。

四等 见四无量心。

四象 道家、儒家、医家玄理功理类名词。《易·系辞上传》：“制而用之谓之法，利用出入，民咸用之谓之神。是故易有太极，是生两仪，两仪生四象……。”象，体象也。《易·系辞上传》谓：“圣人有以见天下之赜，而拟诸其形容，象其物宜，是故谓之象。”“是故法象莫大乎天地”，“县（悬）象著明莫大乎日月”，“河出图、洛出书，圣人则之，易有四象所以示也。”故四象本示天地之分肇，启阴阳之变化，气功之体用，莫能出其范围。

①四象为阴阳之分化。《易·系辞上传》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”《类经图翼·运气》引：“朱子曰：……其实元初只一太极，一分为二，二分为四。”此即气功修为中无为而生有为，太极阴阳而生四象八卦之理。

②四象之阴阳化生。同上书：“邵曰：天生于动，地生于静（两仪），动之始则阳生，动之极则阴生（物极则反，自为对待），静之始则柔生，静之极则刚生（四象成）。”③四象之阴阳分类。同上：“邵子曰：……阴阳之中又有阴阳，故有太阴

太阳，少阴少阳。刚柔之中又有刚柔，故有太刚太柔，少刚少柔。”阳刚阴柔，亦即阴阳之指。④四象之具体指说。同上书：“程子曰：四象者，阴阳刚柔也。阴阳生（主）天，刚柔生（主）地。朱子曰：天之四象，日、月、星、辰也；地之四象，水、火、土、石是也。”四象，象也，凡所阴阳之分化，天地人物之间，何象之而不可。如四方、四季、四时、四气等，见下图。



四象应四方图

四智 佛教教理性名词。《坛经》注：“即大圆镜智，成所平等性智。作智，妙观察智。”

四禅 佛教教理功理性修为名词术语。四禅，亦即四禅定，是佛教修为用以治惑，生诸功德的四种基本禅定功法、属八定中的四色界定。修四禅定死后可以生于色界四禅天，与色界感受观想相应，离去苦乐的欲界感受。其体为“心一境

性”，其用为“能审虑”。

据《长阿含经》、《俱舍论》等载，四禅共分三类十八支。三类即“对治”、“利益”、“自性”三支，统主四禅的三个不同阶段的心理活动及精神物质感受。

初禅时虽已离“欲恶不善法”，亦初步感受到离开欲界诸苦的“喜乐”“利益”，但仍有“寻”（觉）或“伺”（观）等心理活动须要“对治”，至二禅时，寻，伺便已断灭，而达到“内等净”的喜乐。这种喜乐是对此禅定自身的感受，故又名“定生喜乐”；至三禅通过行舍的“对治”修为，达到非苦非乐的境地，进而达到正念、正心（或正慧）的“离喜妙乐”境界；此时尚有乐未舍，故四禅进一步舍去三禅的妙乐，即修“舍清净”法，并一念修养功德，证得“念清净”境，进而达到脱离欲界的“不苦不乐”境。由于四禅均是在“心一境性”的禅定心理中进行的，所以称为“自性支”。二禅“内等净”“对治”初禅“寻伺”，三禅又对治二禅，所以称为“对治支”。“利益”是修禅者进入相应禅境的主观感受，由苦得乐，由乐而净，故称之为“利益支”。

四禅定又称为“四静虑”、“四定静虑”，是进入高级禅修“无色界定”的奠基功法。

四德 参常乐我净条。

四辩 佛教教理、玄理性名词。《佛说八大人觉经》注，“辩才有四：一、法无碍辩。善知世出，世间诸法，差别名相，巧说无碍。二、义

无碍辩。诸法差别之义，一一皆能宣说，……巧说无碍。三、辞无碍辩。此有二解，（一）随顺各种言辞，皆能宣说，令得了解。（二）说一句义，……广说诸义，收摄殆尽，巧说无碍。四、乐说无碍辩，……乐闻何法，即说何法、巧说无碍。”四辩常通连禅机，故于功有益。

四魔 佛教教理性名词。《童蒙止观》载有修禅时的法界四魔，即：烦恼魔、阴入界魔、死魔、鬼神魔。合参十魔等条。

四正时 医家、道家玄理性名词。即十二时辰中的子、午、卯、酉四时，参四正等条。

四正胜 参四正勤条。

四正宫 同四正条。

四正断 参四正勤条。

四正勤 佛教教理性修为名词。指四种正确的修行努力。据《增一阿含经》载为一、“未生弊恶法，求方便令不生，心不远离恒欲令灭。”即努力防止生恶。二、“已生弊恶法，求方便令不生，心不远离恒欲令灭。”谓已生恶，当努力断除。三、“未生善法，求方便令生。”谓未生善当努力使生。四、“已生善法，求方便令增多，不忘失，具足修行，心意不忘。”即已生善，当持行以求圆满。

四圣谛 佛教教理功理性修为名词。即苦、集、灭、道四谛，参四谛条。

四论宗 参三论宗条。

四念处 佛教教理功理性修为

名词。《法门名义集》：“四念处大小乘各有异：观身不净、观受有苦、观心生灭、观法无我是小乘四念处；念身如虚空、观受内外空、观心但名字、观法善恶俱不可得，是大乘四念处。”四念处，又译为“四念住”，意以智观境。

四念住 参四念处条。

四空定 见四无色定条。

四种禅 佛教教理功理功法性修为名词。《楞伽经》云：“有四种禅，云何为四？谓愚夫所行禅、观察义禅、攀缘如禅、如来禅。”参各条。

四神足 佛教教理功理类修为名词。指四神俱足。《大毗婆沙论》：“修四神足（指欲、动、心、观四方面俱足）者能长寿，随意自在。”

四涅槃 佛教教理性名词。《大乘宗要论·大乘的涅槃菩提法身》：“大乘的涅槃有四：一者本性净涅槃，二者无住处涅槃，三者无余依涅槃，四者有余依涅槃。前二不与小乘共，后者虽共而不同。”

四禅天 佛教教理功理功法性修为名词。即四禅之境，超离欲界者，为“离生喜乐定，得此定者入于色界，为初禅天。再由初禅修而得二禅，为“定生喜乐定。”得此定者入于色界二禅天。三禅超离“喜”的感受，而生妙乐，故名“妙生喜乐定”。得此定者，可入色界三禅天。四禅系受想“喜乐”之念亦舍去，而得清静之妙境，名舍念清净定。得此定境则生色界四禅天。四禅天总属色界，为无欲有形界，故

名色界四天。合参四禅等条。

四禅定 佛教教理功理性名词。四禅定为：初禅，离生喜乐定；二禅，定生喜乐定；三禅，离喜妙乐定；四禅，舍念清净定。四禅定亦即四禅。参该条。

四摄法 佛教教理性名词。《成实论》云：“若习此论，得上摄法，如经中说，有四摄法：布施、爱语、利行、同利。”参各条。另“同利”，又作“同事”。

四熏习 佛教教理功理性修为名词。《大乘起信论》云：“云何为四？一者净法，名为真如；二者一切染因，名为无明；三者妄心，名为业识；四者妄境界，所谓六尘。”四种熏习，实有二三，染因由外受，妄念由内起。

四意断 参四正勤条。

四静虑 参四禅定条。

四大不调 道家生理、病理性名词。《云笈七籤》云：“四大不调有二，或外或内。寒热饥虚、饱饫（饫，音淤，食多也。）疲劳，为外起；名利喜怒、声色滋味、念虑，为内起。”此说与医家之内外因致病因素不同。

四大分散 道家教理性名词。即死。佛家以人之色身由四大组成，四大分散，人也就死亡。

四大动触 佛家生理功理类修为名词。四大，即地、水、火、风。佛教以人体成于四大，故病触亦生于四大。《释禅波罗密次第法门》：“如重涩等触，是地大病生，如轻动触，是风大病生。如热痒等

触，是火大病生；如冷滑等触，是水大病生。”病触系“欲界定”（指六欲未息时）中非时产生的邪触，此触大率因色身的宿疾及幻觉等所致，故无定力，亦无功德。

四门紧闭 道家功理性修为名词。即闭耳、目、口、鼻，见和四象条。

四无色定 佛教教理功理功法性修为名词。四无色定，亦即四无色界处定，即“空无边处”、“识无边处”、“无所有处”、“非想非非想处”四定。参四禅八定等条。

四无量心 佛教教理功理性修为名词。四无量心，即四大佛量心，亦即慈、悲、喜、舍四大慈悲心。

四正沐浴 道家玄理功理功法性修为名词。四正，即子、午、卯、酉四正时，沐浴，参沐浴条。

四色界定 佛教教理功理功法性修为名词。《佛乘宗要论》谓色界四定为：“离生喜乐定”、“定生喜乐定”、“离喜妙乐定”、“舍念清静定”。色界定，即因修四禅而超生“色界四禅天”，其体为心一境性，其用为能审虑。色界天已离欲界尘缘，据说能达到一种“不苦不乐”的高级感受。

四沙门果 佛教教理性名词。《金刚般若波罗密经》即列有“须陀洹”、“斯陀含”，“阿那含”、“阿罗汉”四果。《佛乘宗要论·灭尽为究竟》：“初须陀洹，即预流果，谓其豁破邪迷，明见道真，超出生死，预于圣流也。二斯陀含，即一来果，业报未尽，乃须一来人间。三阿那

含，即不还果，住色界天，不还人间。四阿罗汉，既无生果，乃小乘最高果位，得究竟涅槃，即得圆满寂灭也。”

四性重戒 佛教教理性名词。亦称“性重戒”、“性罪戒”、“主戒”、“旧戒”等。佛教以社会亦普遍认为属犯罪的行为，予以制止的戒性叫性戒。《四分律行事钞资持记》：“性戒元（原）有，无论大圣（弥陀）制与不制，无非结业，咸报三途（即三恶趣）。”如指杀、盗、淫、妄语为四性重戒，皆是。

四定静虑 参四禅定条。

四觉知见 佛教教理类修性名词。《坛经》：“佛犹如觉也，分为四门：开觉知见，示觉知见，悟觉知见，入觉知见；开、示、悟、入，从一处入，即觉知见，见自本性，即得出世。”此言悟心见性的四步骤，实则是一回事。

四部功程 武家、道家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“终归仍不出炼谷化精，炼精化气，炼气化神，炼神还虚四部功程之诀窍耳。”参炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚条。

四候妙用 道家丹门功理功法性修炼名词。《五篇灵文·得药》重阳注：“四候别有妙用之法，为前半月之象，仙胎已成之后，月到十八，一阴巽方守城，野战之妙用也。次炼二阴，下弦二十三日，艮地洗心沐浴之妙用。炼尽三阴，阳神出现，堤防固济之妙用也。此名前三三，后三三，四候之妙用也。”

四菩提心 佛教教理功理性名词。《摩诃止观》：“若知如来说因缘法，即指初菩提心；若无生无灭，指第二菩提心；若本性清静，指第三菩提心；若于一切法知本性清静，指第四菩提心。”按《摩诃止观》是以“止观即菩提，菩提即止观”的，故菩提心亦即止观法。

四象和合 道家功理功法类修为名词。《修真入门》：“夫已者，外阳而内阴，其卦属离，在内者精神而已；彼者外阴而内阳，其卦属坎，在内者气血而已。将彼气血，依法追来，收入黄庭宫内，配我精神炼作一家，即为四象和合，故云：气不散乱精不泄，神不外游血入穴，攒来四象进中宫，何愁金丹不自结。”可知四象者，精、神、气、血矣。《金丹五百字》：“精神共血气，四象会中庭。”

四象调合 道家丹门玄理功理功法性修为名词。丹道家修为以含垂目光为合青龙之象，调匀鼻息为合白虎之象，缄默口气为合朱雀之象，收凝耳韵为合玄武之象。四象调和，则为合黄龙之象。此即所谓之“四象调合，五行自融。”

四象攒簇 参五行四象攒簇条。

四禅八定 佛教教理功理功法性修为名词。四禅即初、二、三、四禅，参四禅条。八定参四色界定，四无色界定条。

四德涅槃 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·转法轮》谓：“常、乐、我、净，四德。”

四无色界定 佛教教理功理功法性修为名词。《佛乘宗要论》谓无色界定为：“空无边处定”，“识无边处定”，“无所有处定”，“非非想处定”。无色界是指超出色界。心一境性的境界，在修为上属于禅定中的高级功夫。

四季却病歌 医家养生治病歌诀。《类修要诀·四季却病歌》：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲。秋咽定收金肺润，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。”此系六字气配四季五脏治病法。

四象会中宫 参五行四象攒簇条。

四象会中庭 道家功理功法类修为名词。《金丹五百字》：“进气开玄窍，补血养元真，精须从内守，气还向外生，精神共血气，四象会中庭。”参四象攒簇等条。

四月中炼气法 道家玄理功理功法性修为名词。《太初元气接要保生之论》：“四月中炼气法：每日寅卯时，坐定一刻，左手朝天，右手按住胸前，取气上升，入十二重楼，三五度，咽液常流下降，阴阳相和，发散肺脐之久积。用工不昧（间断），疾除身健。”此导气咽津法。

四菩萨、四名山 佛教教理性名词。大乘教派称：大智为文殊师利，其名山道场为五台山；大行为普贤菩萨，其名山道场为峨眉山；大悲为观世音菩萨，其名山道场为

普陀山；大愿为地藏王菩萨，其名山道场为九华山。按：四名菩萨以智、行、悲、愿四行为道德，其实隐喻了佛家修为的全部功法内容。

四象和合运周天 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字》：“震兑非东西，坎离不南北。斗柄运周天，要人会攒簇。”《内丹》注：“水中有金，火中有木，二物包含四象，若人得斗柄之机，则水中金而上升，得火中木则下降。水火既济，金木交并，四象和合，攒簇归于中宫矣。”四象，五行金、木、水、火，五行攒于中土，为四象和合。此说与“和合四象”条不同。

因如是 参如是因条。

因缘观 佛教教理功理性修为名词。因缘观为五停心观之一，此观专治愚恋痴迷。修为时应参悟人生三世因果的报应相续，十二因缘之理，以对治留恋人生，贪求富贵荣华等偏见。

因门六义 参缘起因门六义条。

回紫 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“七液洞流冲庐间，回紫抱黄入丹田”。回紫，即内照，参内视等条。

回风混合 道家丹门功理功法性修炼名词。《心印经》：“回风混合，百日通灵。”回风，指丹炁飞扬，上冲百脉；混合，指神气真炁混合。《玄机直讲》：“自然坎离交媾，乾坤混合，神融气畅。一霎时间，真气混合，自有一阵回风，上冲百脉”，进而直透天门。天门洞开，先

天真气来归，久之心性明净，待得小大周天，自然证发神通，灵妙莫测。

回光返照 佛、道家功理性修为名词。又名内视、内照、返观……①指神归炁穴。《太上纯阳真君了三得一经》：“回光返照中，神归炁穴里。”②观自在之寂。《联灯会要》：“颠倒一生，永无休息，直须回光返照，亲近明师。”此指一念常牵，无有空歇，惟须返照，方见本心。③观想本尊。《临洛录》：“你言下便自回光返照，更不别求，知身心与祖佛不别，当下无事，方名得法。”另医家谓“回光返照”，则是垂死一振的朕兆。《医宗金鉴》：“凡厥逆而甚者，多无脉，……脉暴出者，回光返照也。”

返照之法，即《参同契》所云：“内观有所思”之指。

回光静定 道家功理功法性修为名词。回光，即敛目光向内，即回光返照，返光内视之谓。静定，即静极生定。参返观、大定条。

回复先天 武家、道家功理功法类名称。章乃器《科学的内功拳》（中国传统武术丛书）谓：“所谓‘先天’，就指初生时无思无虑的景象。所谓‘后天’，就指已有思虑以后的景象。平时虽因思虑而起不可避免的紧张，静止的时候却可以排除一切而回复到无思无虑的孩提时代的满体宽松的景象：这就叫做‘回复先天’。”这是从思虑与形体松紧而言，与后天一炁返先天的回复先天不同。

回光返照法 道家功理功法性修为术语。①指女子丹功回光返照，属女子炼丹法。《女子炼己还丹图说》谓：行太阴炼形功时，真阴未动，脉气未通，神思不宁而易倦睡。即可以眼观鼻，“以水会火，片刻，倦睡即醒。此即调药炼心之法。如妄念一动，仍守中极。”②指修性内视。参返照等条。

国治、民聚、财蓄 道家、医家功理性名词。《太益》谓：“神能使耳目手足视听持行，气即随而运之，故宁神养气保精也。人之身如国，神如君，君良则国治；气如民，民聚则国强；精如财，财蓄则国富。”精、气、神三者，又相因果，成人身之盛衰乱治。

固济 道家功理功法类修为名词。《五篇灵文·得药》重阳注：“次炼二阴，下弦二十三日，艮地洗心沐浴之妙用也。炼尽三阴，阳神出现，堤防固济之妙用也。”固济，固护也。元神初现，亟宜固护，参出灵入灵条。

固神 武家、道家功德性修为养生名词。《武术汇宗》：“又凡睡时，可曲手足侧卧，所以固神。故道谚谓：是道不是道，学个狗睡觉也。”侧卧气易聚，佛、道学均宗此。

固蒂 参深根固蒂等条。

固三宝 参固合三宝条。

固合三宝 道家功理功法性修为名词。①固外三宝，《五篇灵文·序》重阳注：“外三宝者，耳目口鼻是也。须以耳目口，闭塞勿发通，

目视色则神从目漏，耳听声则精从耳漏，口开言则气从口漏，视、听、言时动于外，则精气神日耗于内，渐渐衰老，耗尽则死。所谓固三宝者，目不妄视，耳不妄听，口不妄言，是为外三宝不漏也。”②合内三宝。同上注！“目不视而神在心，耳不听而精在肾，口不言而气在丹田，是为内三宝自合也。”固而不漏，则精气内合，归于本舍，此即老子保啬之道。

圆灭 参灭条。

圆明 佛教玄理功理性名词。《永嘉证道歌》：“宗亦通，说亦通，定慧圆明不滞空。”“假使铁轮顶上旋，定慧圆明终不失。”圆明，即圆满明净，人身六识百骸皆浊，惟真如本性明净，故圆明亦即真性。《悟真篇·后序》谓：“人能时时观心则妄想自消，圆明自现，不假施功、顿超彼岸。”真性显现，佛家谓之真佛，道家谓之元神。

圆顿 佛教教理功理功法性修为名词。《摩诃止观》：“圆顿者，初缘实相，造境即中，无不真实，因缘法界，一念法界，一色一香无非中道。”圆顿。即圆满顿超之意，顿悟后便可见性成佛。

圆寂 佛教教理性名词。又名涅槃。《圆觉经》：“以因缘俱灭故，心相皆尽，名得涅槃。”又译圆寂。“德无不备曰圆，而能具足万德故。障无不尽曰寂，而能断除三障故。”见涅槃条。

圆明净妙 佛教教理功理类名词。《楞严经》，“一处成休复，六用

皆不成，尘垢应念销，成圆明净妙。”圆明净妙即“六根解脱”、“尘垢念销”之境。圆者，妙悟无碍，无色相之著也。明者，不昧不迷，应照无碍也。净者，根尘不染，身心无为也。妙者，圆明寂净，变现互用也。

圆成实自性 参三自性条。

山 部

山头 道家生理功理功法类修为名词。《女功内丹次第诗》：“潭里珠含景，山头月吐辉。”山头，两乳峰，此处密指绛宫一窍。山头又名南山。与北潭相对。

幽田 道家生理功理类修为名词。《黄庭内景经》：“身神空闲字幽田”。空闲者，不闻谓之空，闻而不应谓之闲。幽田者，幽者深邃，田者生化也。又幽田，耳神之名。

幽明 儒家、道家玄理功理理性名词。①指天圈地方之道。《大戴礼·曾子·天元》：“天道曰圆，地道曰方，方曰幽，圆曰明。《淮南子·天文训》亦谓：“天道圆，地道方，方者主幽，圆者主明。”方为地，地有五行之潜化，故曰幽；圆为天，天有日月之明照，故曰明。②指静性明慧之道。《道家·太极门》秘诀：“性静曰幽，智慧曰明。”此亦即佛家修性发慧的修为功法。

幽室 道家功理功法类名词。

①喻丹田。《黄庭内景经》：“回紫、抱黄入丹田，幽室内照明阳门。”幽

室、幽明之丹室也。②指玄关，《道家·丹鼎门》秘诀：“返照玄关，幽室生明，恍惚无知，默然有灵。”又“入幽室而出明堂，居恍惚而觉清灵。”

幽阙 道家功理功法性修为名词。《黄庭外景经》：“上有黄庭下关元，前有幽阙后命门。”又《黄庭外景经》谓：“关门牡牝閤两扉，幽阙使之高巍巍，丹田之中精气微。”幽，深也，幽阙即神阙。因“关门”闭气“閤两扉”（闭口鼻），故气冲肚腹隆然，致神阙之部“高巍巍。”

幽明光 道家功理功法类修为名词。《道家·太极门》秘诀：“悬明出昆仑，幽明见海深，海底生日珠，昆仑出月轮。”此四句隐有四部功诀，幽明即“海底光”。修炼寂静之时，凝神入于气穴，归照下元，于窈冥之中，忽觉一点灵光，闪烁幽明，此即宝珠初凝，阳气激越之时，当善自养之。其光似白非白，似黄非黄，似青非青。道谚有云：“云散皓月当空，水枯明珠出现。”幽明光即属后者。

峨眉仙人幽秘法 道家养生修为名称。《幻真先生服内元气诀》：“则每夜半及五更，展两脚，握固，展手去身五寸，其枕不得过二寸，闭目，依前法咽之。梳流已，暖一杯酒饮之，益胎息，润六腑，引气开百关。此峨眉仙人幽秘法，不可言也。”少饮酒能增阳益气，尤以子午寅前为妙。梳流，梳指指梳其发，流指咽液如流。

彳部

行门 佛教宗派性名词。《佛乘宗要论·大乘的行门派》：“行门派重在行持，即专以修行为法门，而不注重解理明教。其主要之宗派有二：一曰律宗，二曰莲宗。”

行气 道家功法性修为名词。《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。渐习转增其数，久久可以至千。至千则老者更少，日还一日矣。”此法系以闭气迫之以使气行，实即闭气法。

行禅 佛教教理功理功法性修为名词。《性命圭旨》云：“行亦能禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。论人步履之间，不可趋奔太急，急则动息伤胎。必须安详缓慢而行，乃得气和心定。或往或来，时行时止，眼视于下，心藏于渊。即王重阳所谓：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？”

白居易（居易）云：“心不择时适，足不择地安，穷通与远近，一贯无两端。”（一贯，即儒家一以贯之之旨）。

宝志（神僧）云：“若能放下空无物，便是如来藏里行。”

《维摩经》云：“举足下足，皆从道场来。”

以上皆行禅之心法，总其旨，不外凝心信步四字。《永嘉证道歌》云：“行亦禅、坐亦禅，语默动静体安然”，即此。

行气大要 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·释滞》：“又行气大要，不欲多食，乃食生菜肥鲜之物，令人气强难闭。又禁恚怒，多恚怒则气乱，既不得溢，或令人发欬，故鲜能为者也。”炼气之道，少食以宽腹，平心以顺气，方能修为入道。

行气导引 道教生理病理功理性治病养生名称。《太清导引养生经》：“行气者，则可以补于里。导引者，则可以治于四肢。”参行气、导引等条。

行房人忌 道家生理功理类养生名称。《摄生要义·房中篇》：“养生之士，忌其人者有九：或年龄高大，或唇薄鼻大（土克水），或齿疏发黄（心肾精亏），或痼疾，或情性不和（双方），或莎苗强（性欲特盛），或声雄（女见男声），或肉涩肢体不膏（润泽），或性悍妒忌（肝肾及心气不和），皆能损人，并不宜犯之。”此类男女，当清心寡欲，先宜治病强身，不宜交合以损己（伤人）之天元。更不宜作双修修炼。

行房气忌 道家生理功理类养生名称。《摄生要术·房中篇》：“至于天地晦冥，日月薄食，疾风甚雨，雷电震怒，此阴阳大变，六气失常之时，犯之不惟致疾，且亵污神明。倘成子女，形必不周，虽

生而不育矣。”此指非时气候，不宜行房，人生与天地相应，此说不为无理。

行房时忌 道家生理功理类养生名称。《摄生要义·房中篇》：“忌其时者，十有一：醉酒、饱食、远行、疲乏、喜怒未定、女人月潮冲冒、寒暑疾患未耳、大小便讫，新沐浴后、犯毕出行、无情强为，皆能使人神气昏溃，心力不足，四体虚羸，肾脏怯弱，六情不均，万病乃作。”此皆中虚之时，故当忌戒耗精。

行道守真 参善、大条。

行气玉佩铭 古代气功书目名称。在周安《艺》概中名“玉刀”；罗振玉《三代吉金文存》称“剑王”；郭沫若《古代文字的辩证发展》作“行气玉佩铭”。陈邦怀减一字，作“行气玉铭。”

《行气玉佩铭》系篆文结构，内容简洁，记叙的是战国时期总结的行气蓄气功法。全文共四十五字：即“行气，吞则蓄，蓄则神，神则下，下则定，定则固，固则明，明则长，长则复，复则天，天兀春在上，地兀春在下，顺生，逆则死。”

行气闭气戒 道家生理功理性名称。《养性延命录》：“行气闭气虽是治身之要，然当先达解其理，又宜（腹中）虚空，不可饱满，若气有结滞，不得空流，或致发疮，譬如泉源不可壅遏。若食生鱼、生菜、肥肉，及喜怒忧思不除，而以行气，令人发上气（喘逆）。凡欲学行气，皆当以渐。”行气当先使气

道通利，故饱食，忧结等皆非所宜。

行气治病导引法 道家治病功法名称。《神仙食气金柜妙录》：“欲导引头病者，仰头。欲引腰脚病者，仰足十指。欲引胸中病者，挽足十指。欲引腰中寒热诸所不快者，皆闭气胀腹。（闭气）欲息者须以鼻息，（未）已复为，至愈乃止矣。”引气治病，外加导引，可以助气通脉，故疗效更高。

律宗 佛教宗派性名词。《佛乘宗要论·律宗·五乘律·一乘律》：“律为三藏之一，……专以修持律仪为先。非特严守所受戒律，且一切行动务必合乎威仪。……律之要义，约有四分，一作二止三持四犯，……凡此四义通于大小乘一切律仪而为行为之规范。五乘律即人乘、天乘、声闻乘、独觉乘、菩萨乘之戒律。……一乘律非谓离五乘而另有一乘，谓即以菩萨戒律融摄前四乘律，……。至大乘菩萨律则可以归纳之，运贯一致，融合不二，故云一乘。”

得一 道家玄理功理功法性修为名词。①参了得一，万事毕条。②参内存一气条。

得失 气功修养性名词。《心传》谓：“人居尘世，难免营求，虽有营求之事，而无得失之心，故有得无得，心常安泰。”不思得失，则事不动心。参不动心条。

得药 道家丹门功理功法性修炼名词。①《五篇灵文·得药》：“恍恍惚惚。杳杳冥冥，一点红光闪入

下元，与己之真炁喻然凑合，阴乃抱阳，阳乃激阴，至精发现，海泛浪涌，自太玄关外入泥丸，化为金液吞入腹内，香甜清爽，万孔生春，遍体生光，至此乃是乾坤交媾（亦即太药），一得永得之妙。”得药当分一候，二候，参一候得药及二候得药条。②指先、后天炁。

《入药镜》：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”注：“得此二气，谓之得药。”③指铅汞。《金丹四百字》：“去采药苗新，……金公配姹女，汞液合铅精，……”。旁注：“以上得药事”。

得道 佛家、道家功理性修为名词。又名得法、入道。《清净经》：“如此清净，渐入真道，既入真道，名为得道。虽名得道，实无所得，为众生名为得道。”《金刚经》：“如来昔在燃灯佛所于法有所得不？不也，世尊。如来在燃灯佛所于法实无所得。……须菩提，如来所得法，此法无实无虚。……须菩提，实无有法佛得阿耨多罗三藐三菩提，须菩提，如来所得阿耨多罗三藐三菩提于是中无实无虚。是故如来说一切法皆是佛法。须菩提，所言一切法者，即非一切法，是故名一切法。”观此，佛、道两家所说义，大旨相同。①一般指入门而自识修为路径者，谓之得道。②《道枢·坐忘篇》：“故招真以炼形，形清则合于气；含道以炼气，气清则合于神。体与道冥，斯谓之得道矣。”体道合真，谓之得道。

得先天、制后天 道家玄理功

理功法性修为名词。指得先天之神以制后天之形。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》有云：“元神乃先天之性也（生）形而后，（乃）有（后天）气质之性，善仅（返）之，则天地之性（即人之先天之性）存焉。”

以气质之性而用之，则气亦后天之气也。以本元之性而用之，则气乃先天之气也。气质之性本微，自生以来，日长日盛，则日用常行无非气质……先天之气本微，吾勿忘勿助，长则日长日盛，至乎纯熟，日用常行，（则）无非本体矣。此得先天，制后天，而为用。”但能子心源中常住真如本性，则先天自得，后天自制，世欲不生。此即得先天制后天之功。

微妙正法 又名正法眼藏，参该条。

御景 道家生理功理类养生修为名词。《黄庭内景经》：“长生要妙〔至慎〕房中急……气亡液漏非已行，专闲御景乃长宁，保我泥丸三奇灵。”御景，即神御精于景，景若御精则漏，神若御精则闭，参房中术条。

御女术 道家生理功法类修为名词。即“房中采补术”，相传彭祖善此，年七百余而有少容，然后世丹道门均视此为邪术，与正当的先天修为的房中术不同。御女术所采补的属闺丹之类，参红铅及房中补采术条。

御意至得无为 佛教教理功理功法修为名词。《安般守意经》：

“安般守意，名为御意至得无为也。”参安般守意条。

彡 部

形神 道家、儒家玄理功理性名词。①指神为形主。《荀子·解蔽》：“心者，形之君也，而神明之主也。”②指心神暗则形伤。《素问·藏象论》：“心者，君主之官也，神明出焉。……主不明，则十二官危，使道闭塞，形乃伤，以此养生则殃。”③指心全则形全。《管子·内业》：“心全于中，形全于外”。《藏象论》亦谓：“主明则下安，以此养生则寿。”

形气神 道家、儒家、医家玄理功性名词。①形气神与生。《淮南子·道原训》：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者生之制也。”舍，躯壳；充，功能；制，主宰。生命赖于神气，若“神气皆去”，“形骸独居”（《内经》语），则死。故道家以“知神气者，可以长生”，参神气条。②指形赖于气，气赖于神，神赖于形。《道家·丹鼎门》秘诀：“形以气全，气以神全，神依形全。”③指三者之善养。《淮南子·道原训》：“将养其神，和弱其气，平夷其形，而与道浮沉俛仰。恬然，则纵之；迫则用之”。夷，安也。养神，和气，安形，自然与道合真。若言其用，则宜啬而不宜纵。④指耗用之害，同上篇：“故形非其所安，处之则废，气不当其所充而用之则泄，神非其所宜

而用之则昧，此三者，不可不慎守也。”养生家言：外不极劳则身安，身尚未安而用之，形必伤；气之不充，用之则竭；神非旺，耗之则亏。神主明，昧者不精之谓。

形意门 同形意拳条。

形意拳 武家宗派性名称。《形意·母拳》谓：“形意拳，相传始创于宋之岳武穆……。厥后有姬隆丰者，山西蒲州人，精拳技，尤擅大枪术，于明末清初往终南山访道，遇异人授以岳武穆拳经，内载五进、连环、龙、虎、鹰、熊、蛇、骀、燕、鸡、鹞、马、猴、鼯、等形俱备。象其形，取其意，是为形意拳命名之由来。”形意，即象形取意。拳法上则以劈、崩、钻、砲、横五拳为主，义取五行生克之意。拳术运使之法为展、截、裹、跨、挑、顶、云、领八法，炼法上要求“起如风，落如箭”，尤以快速，稳定，出拳有力，刚柔相济为特点。

形与神俱 医家、道家功理性名词。又名形神相抱、形神合一、形神相守。《素问·上古天真论》：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数……故能形与神俱。”形与神俱妙，即道家所谓形神合一。

形神相守 道家生理功理性修为名称。道家以形神相因互果，神若静则形自盛，形若适则神自安。《神仙传·广成子》谓：“抱神以静，形将自正”，而“无劳尔形，无摇尔精，乃可长生。”

形神相亲 道家、医家功理功

法类修为养生术语。《养生论》：“是以君子知形恃神以立，神须形以存，……故修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养气，使形神相亲，表里俱济也。”人之一身，神为身主，形为神舍，形神相依，阴阳相对，始能生存。故养生家常养性以安神，吐纳以强形，形神归一则自能长寿。

形神俱妙 道家丹门功理功法类修炼名词。《太极颂》：“金液炼形，玉符保神，形神俱妙”。参金液炼形条。

形如烟霞，神同太虚 道家玄理性名词。指形为炁聚，神返无为。《五篇灵文》：“隐则形同于神，显则形同于炁。”故形神相化，隐显莫测，此系道家修为的理想境界。

须菩提 佛教教理功理名词及人名。①指年长的教徒。《金刚经集注》僧若讷曰：“梵语须菩提，此翻善吉，善现，空生尊者。……后解空法，”而成解空尊者。②指解空法门。《金刚经集注》僧了性曰：“须菩提人人有之，若人顿悟空寂之性，故名解空。全空之性，真是菩提，故名须菩提。”

彭质 道家玄理生理性修为名词。《洞神玄诀》：“中虫名彭质，其色白而黄，居中丹田。使人贪财好喜怒，浊乱真气。”彭质为三尸之一，道家均主张斩之。

彭居 道家玄理生理性修为名

词。《洞神玄诀》：“上虫居上丹田，脑心也。其色白而清，名彭居，使人好嗜欲凝滞。”彭居为三尸之一，道家均主张以慧剑斩之。

彭祖 道家养生长寿名人。《论语疏》谓彭祖乃上古陆终氏第三子名篋铿，作尧时臣，年七百余，有少容，善房中导引及恬静养性之术。《世本》言其为商之守藏史，在周是柱下史，年八百岁。《抱朴子》等书中均有记述。

彭矫 道家玄理生理性修为名词。《洞神玄诀》谓：下尸其色白而黑，居下丹田名彭矫，使人爱衣服，耽酒好色。彭矫亦为三尸之一，皆当以慧剑斩之。

彭祖经 道家玄理功理性修为养生著作。《神仙传·彭祖》云：“彭祖既去（逝世），乃追论其言以为《彭祖经》。”《彭祖经》内容多为气功精英，尚未见成集传世，兹全文录注如后，以备参阅。

彭祖曰：欲（冲）举（蛻）形登天上，补（任）仙官，当用金骨紫气召太一，所以白日升天也。此道至大，非君王之所能为。

其次当爱养精神，服药草，可以长生，但不能役使鬼神，乘虚（空）飞行。

（但）身不知交接之道；纵服药无益也。

能养阴阳，之意可推之而得，但不思（想）言耳，何足怪（而）问也。

吾遗腹而生，三岁而失母，遇犬戎之乱，流离西域，百有余年。加

以少枯：丧四十九妻，失五十四子，数遭忧患，和气（因而）折伤，冷热（不调）肌肤不泽，营卫焦枯，恐不（能）度世（成仙），所闻浅薄，不足宣传。大宛山有青精先生者，传言千岁，色如童子，步行日过五百里，能终岁不食，亦能一日九食，真可问也。采女曰：敢问青精先生是何仙人也。彭祖曰：得道者耳，非仙人也。仙人者，或踈身入云，无翅而飞；或驾龙乘云，上造天阶；或化为鸟兽，游浮青云；或潜行江海，翱翔名山；或食元气，或茹芝草；或出入人间，而人不识；或隐其身而莫之见，面生异骨，体有奇毛，率好深僻（而居），不交俗流（为友），然此等虽有不死之寿，（但）去人情，远荣乐，有若雀化为蛤，雉化为蜃，失其本（来）真（面目），更守异（人之）气，（故）余之愚心，未愿（效法）此已。入道当食（饮）甘旨，服轻丽，通阴阳，处官秩（指如官宦之秩阶）耳。骨节坚彊（强），颜色和泽，老而不死，延年久视，长在世間，寒温风湿不能伤，鬼神众精莫敢犯，五兵百虫不可近，嗔喜毁誉不为累，乃可贵耳。

人之受（天元之）气，虽不知方术，但（能）养之得宜，常（可活）至百二十岁，不及此者，伤（及此气）也。小复（有点）晓道（修于术者），可得二百四十岁，加之可至五百八十岁，尽其理者，可以不死，但不成仙人耳。

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；美色淑资（质），幽闲娱乐，不致思欲之惑（害），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（通）心也，凡此皆以养寿，而不能斟酌之者，反以速（损寿之）患。古之至人，恐下才之子，不识事宜，流通（留恋）不还，故绝其（来）源，故有上士别床，中士异被，服药百裹（过），不如独卧。五音使人耳聋，五味使人口爽，能苛节宣其宜适，抑扬其通塞者，不（会因）以减年（寿），得其益也。凡此之类，譬犹水火，用之过当，反为害也。不知其经脉损伤，血气不足，内理空踈，髓脑不实，体已先病，故为外（邪）物所犯，因气寒酒色以（故）发之耳。若本（气）充实，岂有病也。

夫远思彊（强）记伤人；忧喜悲哀（动中）伤人；喜恐过差（限），忿怒不解伤人；汲汲所愿（于心）伤人；阴阳不顺伤人；有所伤者数种，而独戒于房中，岂不惑哉：男女相成，犹天地相生也，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，则不死之道也。天地昼分而夜合，一岁三百六十交，而精气和合，故能生产万物而不穷。人能则之，可以长存，次有服气，得其道而邪气不得入，治身之本要（也）。其余吐纳导引之

术，及念（存想）体中万神，有舍影守形之事一千七百余条，及四时（之）首向（天）责己谢过，卧起早晏之法，皆非真道。（以上）可以教初学者，以正其身。

人受精养体，服气炼形，则（体之）万神自守其真，不然者，则荣卫枯悴，万神自逝，（惟）悲思（之邪）所留者也。

人为道，不负其本而逐其末，告以至言而不能信，见约要之书谓之轻浅而不尽服诵，观夫《太清》、《北神》、《中经》之属，以此自疲，至死无益，不亦悲哉！

又人苦多事，少能弃世独往山居穴处者，以道教之。终不能行，定非仁人之意也。但知房中闭气，饰（去）其思虑，适（其）饮食，则得道也。吾先师初著《九节都解》，指韬形隐遁、无为、开明、四极九室诸经，万三千首，为以示始涉（初学）门庭者。

按彭祖之法，系括服食、修炼、房中术于一体，并突出房中术的作用，为道家内修法之元始。

彭祖闭气纳息法 道家功理功法性修名称。《养性延命录》：“彭祖曰：常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑，其偶有疲倦不安，便导引闭气以攻所患，必存其身头面九窍五脏四肢至于发端，皆令所在觉其气运行体中，起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。”而百病可疗。

影人 道家功理功法性修名称。《云笈七籤》：“如前法摄心入脐，（存想）作影人，长三四寸。然后遣影人分身百亿，耸头而出屋，钻房而上，上至天，满法界皆是我身。”影人，如影之人，存思小人如影。

彡 部

狮子眠 道家、医家养生类名词。《摄生要义》：“睡不厌蹶（缩），觉不厌舒（伸）。蹶者，曲膝卷股，以左右肋侧卧，修养象所谓狮子眠是也。”参是道不是道，学个狗睡觉条。

夜卧当侧，宜在眠中，侧卧而眠，“则气海深满，丹田常暖，肾水易生，益人弘多。舒体而卧，则气直而寡畜，神散而不潜，故卧惟觉时可舒体耳。”按道家所传“陈抟睡功图”：亦作侧式。

独 道家、儒家玄理性名词。
①指慎独。《大学》：“诚于中，形于外，故君子必慎其独也。”②指独立。《老子》：“有物浑成，先天地生。寂漠！独立不改，周行不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道”。③指见独。《庄子》：“已外（忘）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，……而后能入于不死不生。”按《大学》之独，指德；《老子》之独，指道；《庄子》之独，指真，义异而旨同。

独立 儒家、医家、道家功理

功法术语。①指守神达性。《素问·上古天真论》：“有真人者，……呼吸精气，独立守神。”②指至静精至。《管子·心术》：“世人之所以取者，精也。……静则精，精则独立矣。独则明，明则神矣。”独立，神识能独，心念自立。按常人之心，念随欲牵，中外紫求；神难独存，不难自立，道家谓之安心。安心立则真性难立，真性能立，则安心自去，故名独立。参独立守神条。

独卧 道家、医家养生名词。独卧，指不宜多近女色。《养性延命录·御女损益篇》：“彭祖曰：上士别床（别，分也），中士异被（异，不同也），服药百裹，不知独卧”。

独立守神 医家、道家功理性名词。《类经》注：“有道独存，故能独立，神不外驶，故曰守神。”按独设者，不为欲念所牵；守神者，不为诸境所移。常住于定，方为真人。

猿戏 医家、道家养生导引名词。《五禽戏》的一种，参五禽戏条。

夕部

外丹 参金丹条。

外生 儒家、道家玄理性名词。外生，出《庄子·大宗师》，外，宣颖注为“忘”。亦即忘其有生。《庄子·大宗师》：“吾又守之，九日而后能外生；已外生矣，而后能朝彻”。外生，即忘其有生也，参

朝彻条。

外功 气功通用类功法名词。《寿世传真》：“外功有按摩导引之诀，所以行血气，利关节，辟邪外干，使恶气不得入吾身中耳。”

外合 即外合其道之意，参五开五定条。

外空 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何等名外空？外法名色、声、香、味、触、法。色，色空，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。声，声空；香，香空；味，味空；触，触空；法，法空；非常非灭故；何以故？性自尔。是名外空。”外感六尘，色相本空，故名外空。空者，非实非真也。

外药 道家丹门功理功法性修炼名词。《无根树》：“类相同，好用功，内药通时外药通。”“先天一气自虚无中来”，故“药从外来，实由内孕”（《五篇灵文》），参考先天真一之炁条。

外景 儒家功理功法性名词。《大戴记·曾子天圆篇》：“天道曰圆，地道曰方，方曰幽而圆曰明。明者，吐气者也，是故外景；……故火曰外景，而金水内景”。外景象天之圆明，故五行中之火主之。合参内景条。

外三要 道家生理功理性修为名称。《修真十书》云：“外三要者，玄牝之门也。口通五脏，出者重浊之气属阴，一切百谷之诸味鼻地之精，从口而入，与地相接，谓之地根。鼻通六腑，入者轻清清气属

阳，接其天，此乃天根。太上言，玄牝之门，是为天根。

鼻有二窍，口有一窍，共三窍，此是神气往来之门。阳神为玄，阴息为牝，此门中有天魂地魄，与我神混而为一，故强名曰玄牝二物也。”口鼻三窍，乃人与天地相通，与大气相接的门户，神气往来的精窍，修为炼气之宝钥，故称三要。

外日月 道家玄理功理性修为名词。指呼吸，参内外日月条。

外道禅 佛教教理功理性修为名称。即非禅家正修的禅功法。《禅那理行诸詮集》：“谓带异计欣上厌下而修者，是外道禅”。带异计者，指欲而有所求也，欣上厌下者，视法无平等相，法分高下喜恶，因而执法相者。如是修为，则非禅家正眼，故曰外道。

外定五境 即五开五定之境，参该条。

外禅内定 佛教教理功理性修为名词。指外不著相，内不著法。《坛经》：“离相不乱即定，外离相即禅，内不乱即定，外禅内定，故名禅定。”外离相而不著相，谓之禅，内无念而不著空谓之定。参禅定等条。

外不入，内不出，全元气，守真一 即内真胎息法，参该条。

名色 佛教教理性名称。名色并用，是佛教概括一切精神现象与物质现象的总称。

名相 佛教教理功理性修为名词。《永嘉证道歌》：“分别名相不

知体，入海算沙徒自困。”名相，即佛教各宗中不同名词名称的不同名相。各宗名相，名目繁多，其名虽殊，旨归则一，若必穷索名实，势必徒劳心力，却于禅修无益。故学佛修为者，当注重实修，勿重义名。不过，若一无名相，师辈又如何传法，后世将何以因循？故《金刚经》反复言“说法如筏喻”，即此理。

多咽气津少食饮 道家生理功法性养生修为名词。《元阳经》：“常以鼻纳气，含而漱满，舌料唇齿咽之，一日一夜得千咽，甚佳。当少饮食，饮食多则气逆百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则生病。”参凡食、仙食条。

梦 气功通用生理功理性类名词。①指正邪袭内，魂魄飞扬的夜梦。《灵枢·淫邪发梦》：“正邪从外袭内，……与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安，而喜梦。”②指神住真常，明心见性的悟梦。《针灸大成·足厥阴肝经·导引本经》：“三丰有云：提取梦中之梦，搜求玄上之玄，自从识得娘生面，笑指蓬莱在眼前。”

夕 部

冬至 道家、医家玄理功理性名词。《类经图翼》引邵子诗曰：“冬至子之半，天心未改移……”。又“子者阳生之初”，故子之半，即子时已过半矣。《通纬·孝经援神契》：言之较切：“大雪后十五日，斗指子，为冬至，十一月中。阴极

而阳始至。”阳始至，亦即冬至一阳生之谓。“一阳生”，即“一阳来复”，亦即道家所谓子时。故冬至常为一阳生的代词，《还丹复命篇》：“炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。”冬至，冬之至，即冬至节。

冬气养长 医家、道家四时养生名词。①指应闭藏潜阳。《素问·四气调神大论》：“冬三月，此谓闭藏。……无扰乎阳，……使志若伏若匿，……去寒就温，……此冬气之应，养藏之道也。”②指应闭精养神。《律志》：“北方，阴也，伏也。阳伏于下，于时为冬。当闭精养神，以厚敛藏。”③指宜斋戒节欲。《摄生消息论》：“故冬三月，乾坤气闭，万物伏藏，君子斋戒，谨节嗜欲，止声色以待阴阳之定，无兢阴阳以全其性。”④指勿多咸以伤心。《寿世传真》：“勿多食咸味，减咸以养心气。”

冬至一阳生 参冬至及一阳生条。

夏气养长 医家、道家四时养生名词。夏季应顺应天道而畅遂志意、清心润肺。①应蕃秀畅遂。《素问·四气调神大论》：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，……使气得泄。若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”②应息火澄神。《摄生消息论》：“故夏三月，欲安其神者，则……安息火炽，澄和心神，外绝声色，内薄滋味。”③应独宿淡味。《保生心鉴》：“暑气酷烈，烁石流金于外，心火焚炽于内，古人于是时独宿，淡味，节嗜欲，定心

息气，兢兢业业，保生养生。”④勿多食苦伤肺。《寿世传真》：“勿多食苦味，减苦以养肺气。”

丸 部

丸生地 道家丹门功理功法类修炼名词。指丹田，属道家丹鼎门秘语。

食(食) 部

食 道家生理功理养生类名词。人生以食为本，故食为民天。大道法自然，故食亦为道。①指可食者有五气五味。《素问·六节藏象论》：“天食人以五气，地食人以五味。”②指忌饱食。《养性延命录·食诫篇》：“养性之道，不欲饱食便卧及终日久坐，皆损寿也。”③指食后当小劳。同上篇：“人食毕，当行步踟躇有所修为快也。故流水不腐，户枢不朽蠹，以其劳动数故也。”④指忌夜食及食后卧。同上篇：“故人不要夜食，……饱食即卧，生百病，不消成积聚也。”⑤指食宜少食多餐，常似饱非饱。同上篇：“食欲少而数，不欲顿而多，难销(也)。常如饱中饥，饥中饱。”⑥指未饥即食，未渴乃饮。同上篇：“故养性者先饥乃食，先渴而饮，恐觉饥乃食，食必多；盛渴乃饮，饮必过。”⑦指少食者心开益身。《博物志》：“所食逾少，心开逾益；所食逾多，心逾塞，年逾损焉。”按食养之道，以半饱为中，七八分务

止。过少则饥而伤血，因血为谷精所生；过多则饱而伤气，因气为谷食所耗。俗谚谓：“早餐精，中餐饱，节晚餐，早犹少。”此语诚堪为养生者铭。⑧指道俗所食有异。《太平经》：“是故食者命有期，不食者与神谋，食气者神明达，不饮不食，与天地相率也。”⑨得道者的三品食。《太平经》“上中下得道度世者，何食之乎？……第一者食风气，第二者食药末，第三者少食，截通其肠胃。”按食之多少，还当视需要而定，终日闭关其食宜少，炼形修命，过少则亏。食不敷身，亦夭长年，食之道。不亦大乎？⑩指茹淡薄者身多安。《饮食垂戒箴》：“山野贫贱，淡薄为常，动作不衰，体健而康；均此同体，我独苦病，悔悟一萌，尘开镜净。”可知茹淡者多安，啖厚者多危。⑪指食宜和成。《管子》：“凡食之道，大充伤而形不藏；大撮，骨枯而血涸，充撮之间，此谓和成。”

食气 道家、儒家、医家玄理功理性功法名词。【辞考】《山海经·大荒北经》：“大荒之中，有继无民，继无民任姓，无骨子，食气、血。”这是我国有关食气纳息的最早记载。道家还认为食气者可以不饮不食。《太平经》：“食气者神明达，不饮不食。”宋苏东坡《辟谷说》即记有此类传闻：“洛下有洞穴，深不可测。有人堕其中，不能出，饥甚。见龟蛇无数，每日辄引首东望，吸初日光咽之。其人亦随其所向，效之不已，遂不复饥。身强力壮。

后，卒还家，不食，不知其所终。此晋武帝时事也。”神仙辟谷之事虽属无稽，但气功有素者，确可以多日不食。常用义如下：

①食气的师承来源。《道典论·胎息》：“古者上真睹天神食炁，象之为行，乃学食炁。”古人认为天神居虚空之中，只能食气以生，故象之而行。②食气的吐故纳新。《楚辞》：“食六气而饮沆瀣兮，漱正阳而食朝霞；保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”《庄子》：“吹响呼吸，吐故纳新。”③食气的修为次数。《导引图·却谷食气篇》：“食气者为响吹，则以始卧与始兴（晨昏）。凡响中息而吹：年廿者，朝廿暮廿，二日之暮二百。年卅者，朝卅暮卅，三日之暮三百，以此数准之。”

食谷 道家生理功理性名词。

①指凡夫食谷。《黄庭外景经》：“仙人道士非有神，积精累气以成真，人皆食谷与五味，独食太和阴阳气。”②指五谷乱神明。《内景经》：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气寒（散），那从返老得还婴。”此言五谷乃地阴之精，食阴则增阴，阴盛则阳日衰，阳者神明之居也，故五谷乱神明而散阳气也。《黄帝内经》言：“食谷者智慧而夭，食气者神明而寿。”即此。

食阳 道家生理功理性养生修炼名词。《食光长生法》：“天地以阴阳养人，……目之食光，食阳也。……光从天降，故无质而属

阳，以目食之，能养人之元气。阴阳两食，人才能生。参食阴、仙食条。

食阴 道家生理功理类养生修为名词。《食光长生法》：“天地以阴阳养人，人即藉食阴阳以生存。口之食谷，食阴也。……谷系地生，故有质而属阴，以口食之，能养人之肉体。”即凡食，参该条。

食相 道家玄理功理性名称。功境之中，就食美味，姿颜日少，心中贪著，欠之行功即食，食多无厌，恋恋不舍，渐至迷景，发为痴癫，道家谓之“食魔”。若犯于此，则修为反害之也。故食仙食者，切戒贪著犯食相。

食粥 道家、医家、儒家养生法。《老老恒言》：“每日空腹，食淡粥一瓯，能推陈致新，生津快胃，所益非细。陆放翁诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛邱平易法，只将食粥致神仙。”空腹，指晨起。吴谚有云：“一顿饭，两顿粥，郎中先生在屋里哭。”此谣深合养生之道。

食物三化 医家饮食养生法。《华佗食论》曰：“食物有三化：一火化，烂煮也；一口化，细嚼也；一腹化，入胃自化也。老年唯借火化，磨运易即输精多。”若食物冷硬则不易消化，故老年宜食热、食熟也。

食气纳枣辟谷法 道家生理功理性修为功法名称。《神仙食气金柜妙录》谓：“食气辟谷之法，可先合口引之，纳气咽之，满三百

六十已，不得减。此咽（气）之（法）欲多多益善。能日咽至千，益明。咽而食日减一餐，十日后能不食也。后气常入不出，意气常饱。”

若“不食三日，腹中惛惛若饥，或小便赤黄，取好枣九枚，（或）若好脯如枣者九枚，念（思）食（时），啖一枚，若二枚至三枚。一昼一夜，无过此九枣。意中不念食者，不须啖也。（但须）常含枣核受气，令口中行津液，嘉。”服气辟谷乃道家祛病修为的一大功法。初习时，常见不适有三：一为呃噫频频，胸腹不适，可稍缓服气次数，日渐加增以和之。二为口干津竭，心胸烦闷，可多以搅海生津功法，或口含青果、苦杏等物以助气生津。三为腹饥难忍，肠鸣呃逆，即可含大枣、黄精等物细食之。不饥即止，不可多服，多则如饭，其功不成。

服气辟谷，道家尚传有丹药不饥之方，修为时应在老师指导下修习。

饮茶 医家饮食养生法。《老老恒言》：“茶能解渴，亦能致渴，荡涤津液故耳。《内经》谓少饮不病喘渴。魏仲先谢友人惠茶诗云：“不敢频尝无别意，只愁睡少梦君稀”惟饭后饮之，可解肥浓。”然“解”之过甚，则如“华佗食论曰：……多饮面黄亦少睡。”故茶饮宜少不宜多，宜淡不宜浓也。修为之人，常须心明性住，故更宜少饮。

饮刀圭 参刀圭条。

饵丹 道家外丹门养生修炼性

名词。《抱朴子内篇·金丹》：“第五之丹名饵丹，服之三十日仙也。鬼神来待，玉女至前。”此属外丹服食法，存之。

广 部

广舍 道家功理功法类修为名词。指腹中立丹鼎之空处。内视其中，无量无边，故喻言广舍。

广成子静坐法 道家功理功法性修为名称。《庄子·在宥》曰：“广成子曰：至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。”

天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，性将自壮。我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。”我守其一，为修为根本，参宁一等条。

庄子心斋法 道家功理功法性修为名称。《庄子·人间世》：“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，虚而待物也。唯道集虚，虚者心斋也。”心斋，心净之谓。

庐间 道家名词性术语。《云笈七籤》：“作庐间，即两眉之间。参玄关等条。庐，同庐。”

应谷 道家功理功法性名词。《紫清指玄集》：“中有应谷绛宫藏

气之府也。”后世称为中丹田。

庖丁解牛 儒家养生隐语术语。《庄子·养生》：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”此指庖丁以力以心神解牛，隐喻，养生亦当以心神为之。

庚甲 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药境》：“穷戊己，定庚甲。”庚甲，《了真子注》：庚，西方金也；甲，东方木也。二物间隔，不能交并，须仗黄婆媒合，金始生水，木始生火；水火既旺，则金木交并矣。高真人象先歌曰：庚要生，甲要生，生甲生庚道始萌。西华圣母曰：生甲生庚，堪为大丹之祖。”《敲爻歌》：“庚要生，甲要生，生甲生庚道始萌。”甲为青龙，庚为白虎，龙虎交会，金木交并，“木性金情相交合”等均指此庚甲相合。

度世 道家玄理功理性修为名词。①指度人济世，即为大众造福。②指自度。《道藏·孙思邈存神炼气铭》有云：“气若不散，即气海充盈，神静丹田，身心永固，自然回颜驻色，变体成仙。隐显自由，通灵百变，名曰度世，号曰真人。度世，亦即出世。”

亡 部

亡精神，见精神 道家功理功法类名词。《文始经》：“忘精神而超生，见精神而久生。”《内经知要·道生》注：“亡精神者，虚极静笃，精自然化气，气自然化神，神

自然还虚也。见精神者，虚静以为本，火符以为用，炼精成气，炼气成神，炼神还虚也。”此即道家三关修炼法也；一为静中有动，一为冶炼而成。法虽不同，其理则一。

妄 气功通用性养性修为名词。①指染著。《五篇灵文·序》重阳注：“心本妙明。无染无著，清静之体，稍有染著，即名之妄也。”②指人心。《坛经》：“心原自妄”。参忘念条。

妄念 气功通用性功理功法修为名词。《高子遗书》：“静中妄念强除不得，真体（性）即显，妄念自息”。妄念，佛家又称为妄想。妄念不可强除，强除则易落空定，故三教皆宗此说。

妄想 佛家养性修为名词术语。又名幻心。《针灸大成·心脏图·导引本经》：“烦恼生于妄想，夫妄想之来，其几有三，或追忆数拾年前荣辱恩仇、悲欢离合，及种种闲情，此是过去妄想也。或事到眼前，可以顺应，却又畏首畏尾，三番四复，犹豫不决，此是见在妄想也。或期望日后富贵，皆如愿或期望功成名遂，告老归田，或期望子孙登庸，以继书香，与夫一切不可必成，不可必得之事，此是未来妄想也。三者妄想，勿然而生，勿然而灭，禅家谓之幻心。”妄想之根，无非是欲。参欲条。

忘病 道家生理功理性养生名词。《道家·七步尘技·神道》门有诀谓：“病生于意，妙治于心，忘心忘病，百日自宁。”修尘技者患

病便以此法自定，百疾可愈。参病由心生条。

忘窍归鼎 道家丹门生理功理性修炼名词。《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，神当不得离去。两耳为送神之地，盖百里之音闻于耳，而神随之而又去。两鼻为劳神之位，随机而辨之者谁？神也。使耳目口鼻皆如眉，则神岂不安而全之。（眉有形而无神，属五官而无灵知，故于神无所耗）。……大抵忘于目，则神归于鼎而烛于内，盖绵绵若存之时，目垂而下顾也。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。忘于鼻，则神归于鼎而吸于内，盖真息既定之时，（即）气归元海之理。合而言之，俱忘而俱归于鼎，而合于内矣，还有口诀么？”忘者返归之意，耳目口鼻不外用而内归，即为忘，忘者，忘其外用之能也。

盲光 道家生理类修为名词。盲光，即闭目内觉之光，盲人大都有此光感，常人闭目亦类此，故称盲光。盲光系初修者之内照阶梯，守此光感，久之由真而幻，由幻归真，则成功矣。但盲光属俗性光范畴。

盲定 道家功理功法性修为术语名词。《坐忘论》：“心起皆灭，不简是非，则永断觉知，入于盲定。”盲定，即佛家之空定，亦名死定。

羸女 医家生理性养生名词。《寿世保元》：“羸女则（宜）养血，宜及时而嫁”，俾阴阳相合，阳以

益阴也。参破阴条。

十部

性 儒家、佛家修身养性类名词。①指五欲。《孟子·尽心》：“口之于味也，目之于色也，耳之于声也，鼻之于臭也，四肢之于安佚也，性也。”五者之欲，皆欲得之，故曰性，但“君子不谓性也”，从其欲则害性，故欲非本性。此说与释氏同。②指众生同一性。《孟子·告子》：“生之谓性也，……然则犬之性，犹牛之性；牛之性，犹人之性与？”朱子《集注》谓：“则是谓凡有生者同是一性矣。”此说释氏亦宗之，见《坛经》。③指性有有情，无情。《弥陀疏钞》，“言性有二，兼无情分中，谓之法性；独有情分中，谓之佛性。”④指性为神。陆潜虚《玄肤论》：“性则神也。”⑤三教了性不同。《性命双修万神圭旨》：“儒曰存心养性，道曰修心炼性，释曰明心见性。”性虽为一，说法不一，修为亦有差别。⑤合参如是性条。

性灭 参灭条。

性功 道家、佛家功法性修为名词。性功，即修性之功，参修性条。

性戒 参四性重戒条。

性具 佛教教理功理性修为名词。指真相具有一切。《十不二门指要钞》云：“三千世间，一一常住；理具三千，俱名为体，变逆三千，俱名为用，故云：俱体俱用。”

又云：“三千之体，随缘起三千之用，不随缘时，三千宛尔。故差别法，与体不二。”因此亦称“本具”、“理具”、“体具”，为天台宗基本教义之一。意谓真如之体本来具足，体用不二，本具三千诸法。故称“性具三千”、“理具三千”。

在修行方面“故知性具百界，互触广遍”，“（众）生佛一致，既解修成，全是本具。即知迷体用不二”。亦即众生与佛平等，十界无别。

性空 佛教教理功理性类名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何等为性空？一切法性：若有为法性，若无为法性，是性非声闻，辟之佛所作，非佛所作，亦非余人所作，是名性空，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是名性空。”法性非所作，故为性空。性空者，因缘生法，本无自性，故法性体用皆空矣。性空指因缘所生诸法性皆空；性实，指真性常住不移为实。常用义有：

①指性空含万有。《坛经》：“心量广大，犹如虚空”，心量“虚空能含日月星辰，大地山河，一切草木，……恶法善法……尽在空中；世人性空，亦复如是。”②指性空无无尽。《心经》“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，……无苦集灭道，无知亦无得”。按禅学者性空，无中含有，有本于无，有为真有即自性、佛性的真如。般若学的性

空，无中本无，无无亦无，无为真无，即离相、离法的真空，两者是不同的。③指性空非死空。《坛经》：“万法尽是自性，……凡有迷人，空心不思，名之为大，此亦不是。”若百物不思，当令念绝，即是法缚，即名边见。”

性命 道家生理功理性名词。指元神元气。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“性者是元神，命者是元气，名曰性命也。”②指神气之根源。《五篇灵文·序》重阳注：“夫性命者，神气之根源也。”③指神气。《灵源歌》：“神是性兮气是命。”

性相 佛教教理功理性修为名词。性本无相，无可指说，为方便故，有名性相。《答顺宗心要法门（附宗密注）》：“性相寂然，〔性即空空绝迹，相即星象粲然。〕包含德用，〔性色含于神用，具尘沙之无边。〕该摄内外，〔相该摄于内外，亦不在于中间。〕能广〔无外也。〕能深〔无内也。〕”性相无相，真性本空，本寂灭无可指，强名曰性相。真性无所不在，亦无可指在，故统摄内外，能广能深。参真心地条。

性种 佛教教理性名称。即真性之种，参佛性等条。

性根 道家功理功法性修为名词。《韩湘宝卷》：“性根命蒂有真传，莫把身心当本源。……元神恍惚成于铅”。①指神。《武术汇宗》：“性之根谓神”。②指元神。《道家·丹鼎门》秘诀：“恍惚元神，真性之根”。性，先天之智也。神，阴阳

之明也。全于性，神始现。

性起 佛教华严宗教理性名词。佛教华严宗教义之一，谓一切世间出世间法，均由先天之真如法性所生起。《大乘起信论义记》云：“法性者，明此真体普遍义，谓非真与前佛宝为体，亦乃通与一切法为性。即显真如遍于染净，通性，非情深广之义。”

性海 道家功理功法类功境名词。《女宗双修宝筏》：“旋觉身虚若谷，大地亦无，隐隐凉气袭人，烟缊四塞，忽复雾散云收，下现性海，碧波澄如。”性海，真性元海，其位居下。真性显现，无念无著，如海之澄波，即为“性海澄波”。

性如是 参如是性条。

性重戒 参四性重戒条。

性罪戒 参四性重戒条。

性之枢纽 即指心，参见肾仙心佛条。

性具三千 参性具条。

性命双修 道家、佛家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“如真求大道旨趣而归正觉，则必需性命双修不可。”修性，又名性功，修命，又名命功，“其修明心见性，乃修道第一步功程，……以后天补先天，……此即修道之第二步功程，即性功悟成，再修命功。始可心无杂念，而纯一命功，则修命功时，性功自亦同时并进也。是即为性命双修。”按性命双修功法，有先命后性者，亦有先性后命者，此属后者。另刘一明《悟真篇注》：“古真云：性命必须双修，工夫还要两

段。盖金丹之道为修性修命之道，修命有作，修性无为，有作之道者，以术延命也；无为之道者，以道全形也。故金丹之道，必先有为，于后天中返先天，还我本来命宝；命宝到手后，不为造化所移，于是抱元守一，行无为之道，以了真空本性，直超最上一乘之妙道矣。”此则为“先命后性”的修法。两者虽各执一端，各据其理，但于道并无二致。

性命之本 参阴阳之根条。

性空性有 佛教教理功理性修名词。《禅那理行诸论集》：“性字二体异者，空宗以诸法无性为性，性宗以灵明常住不空之体为性。故性字虽同，而体异也。”性空指诸法无常，人我本空，性有指真性常住，两者所指不同。

性相如如 佛教教理玄理功理性修名词。《坛经》：“汝但心如虚空，不著空见，应用无碍，动静无心，凡圣情忘，能所俱泯，性相如如，无不时也。”性相如如，应用无碍，即大定性定境界。故性相如如者，即见于性而不著于相，所谓明心见性，无所挂碍也。

性根命蒂 道家丹门功理功法类修炼名词。《韩湘宝卷》有诗云：“性根命蒂有真传，莫把身心当本源。”性根命蒂，《性命圭旨》谓：“性者天也，常潜于顶，命者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者蒂也。一根一蒂，天地之元也，祖也。”合参性根，命蒂等条。

性根静澈 佛家、武家玄理功

理性名词。《少林拳术秘诀·神功说》：“达摩师九年面壁，听阶前蚁斗争如雷吼，是性根静澈，始足见耳根能力之充分发展，于此，可以悟禅机矣。”

性海澄波 同性海条。

性情真灵 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌直解》：“始而性情真灵凝结，终而性情真灵混化，此丹道一定不易之理，能达此理者，修道方成。”性情，参庚甲条。真灵，参真如条。

性情归一窍 道家丹门功理功法类修炼名词。性情，即木性金情，一窍，即“虚无玄关一窍”（《五篇灵文》语）。参玄关一窍条。

性命双修之道 武家、道家、佛家功理功法修名词。《武术汇宗》：“性命双修之道，即炼己与不漏也；炼己即明心见性，不漏即炼精化炁。按炼己谓见性，似失诸太远。不漏言炼精化炁，又释之太近，此取其狭义也。参炼己及炼精化炁条。

性命双修炼心肾 佛家功理功法类修名词。指动静并炼，心肾并修。《慧命经》谓：“是以至人察乎动静之消息，合乎心肾以并修。命者根于肾，肾动则水也；性者根于心，心动则火也；以火入于水中，则慧命而不外耗，以风吹火化而成真种。”

性天命地，性神命气 道家丹门玄理功理类修炼名词。《大丹直指》云：“金丹之种在于一性一命而已。性者天也 常潜于顶；命者地

也，常潜于脐。”《重阳立教十五论》云：“性者神也、命者气也、性命是修行之根本。”参性命条。

性天常静云归洞 定水无波月满池 参青天条。

恒火 道家丹门功理功法类修炼名词。恒定火候，亦即沐浴，《金丹四百字注》：不增火，不减火，为沐浴。”恒火亦即温养，参火候条。

恍恍惚惚 同惚恍条。

恬淡 道家功理功法性养生修为名词。《老子》：“恬淡为上”。修心养性，以无欲为当，故老子主以恬淡。①指休虑息念。《庄子·刻意》：“故圣人休焉，休则平易矣，平易则恬淡矣。”休，休息，即休心息念，以趋平易。平易者安和也。②指能全德全神，同上篇：“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其得全而神不亏。”③指内外无著，《内经知要·道生》注：“恬者，内无所营，憺者，外无所遂”。淡，《康熙字典》：“按淡，有止燔燎之义，俗混澹（淡）、憺、淡三字……”恬淡亦即“恬憺”。

恬憺虚无 道家、医家功理性养生修为名词。《素问·上古天真论》：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”李念莪注：“恬者，内无所营；憺者，外无所遂。虚无者，虚极静笃，即恬憺之极、臻于自然也。”

憺，同澹、淡。

悟因 佛教教理功理性名词。《佛说八大人觉经》注：“但以正知观

察，苦从何生？从身生。身以何生？从业生。业从何生？从惑生。因惑造业，因业成身，因身受苦。但能破惑，一切空寂，此乃悟果由因。”“悟因，亦即参禅。”

悟真 道家玄理功理类名词。

①指悟修大道。如“得悟真真谛。”

②指《悟真诗》，参悟真篇条。

悟真篇 道家内丹名著。宋代张伯瑞（紫阳真人）著。全书有诗词百篇，演绎结丹还丹等修丹之道。

情欲 气功通用生理性养生名词。情指内生之欲，欲指外感之情。《庄子·天篇》：“以禁攻寝兵为外，以情欲寡浅为内。”情动于中，欲生于外，若能无所爱取，则百欲不生，情自安也。

惟静惟虚 道家功理功法类修为名词。《太极颂》：“惟静惟虚，胎仙可冀。”静虚，即虚静，参该条。

惚恍 道家玄理功理性名词。又名恍惚。①指有象有物。《老子》：“道之为物，唯恍唯惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物，”有象有物，当为地之象，可名曰地之道。②指无状无象。《老子》：“其上不皦，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无象之象，是谓惚恍。逆之不见其首，随之不见其后。”无状之状，不可言状，仍归于无状。无象之象，难以形象，故且为无象。无状无象，应为天之象，可名曰天道。奚侗《老子集释》谓：“惚恍，亦可倒言‘恍惚’，与‘仿佛’同谊（义）。’”

③指先天神炁，《金仙证论·序炼丹第一》：“原乎先天之神炁。”原注：“何以谓之先天，当虚极恍惚之时是也。既知恍惚，是谁恍惚？此即先天之神也。恍惚之时，不觉真机自动，阳物勃然而举，即此先天之炁也。”恍惚中而有先天，先天之神与先天之炁，此即《入药镜》所谓：“先天炁，后天气，得之者，常似醉”之理。④指大道有一。《黄庭外景经》：“恍惚不见过青灵。”注：“恍惚中有物，青灵中有形，恍惚象大道有一，莫见其景也。”此即《老子》有象、“有物”之旨，一，即强名之“物”也。

惊丹 道家丹门生理功理性修为名词。《陈先生内丹诀》：“每夜行持之初，令一人在门外，以绝入来之人及猫狗等，恐勿然相惊故也。”门外之人，职在护丹，以防一旦惊功而功败垂成。

惊功 道家生理功理性修为名词。惊功，即修炼气功时，突被人、畜等惊扰而影响练功。由于修习气功时须放松思想，解除顾虑，静定归一。因此其时一般已无警惕性应变能力，一旦受惊，大都心神失宁，百脉震动，严重者还可能精神失常，导致不良后果。故气功家在修炼时，特别是在高级阶段，均须结侣护关，以保证修炼的正常进行。

谈 道家功理、功法性养性修为术语。指不受外物所引诱。《庄子·刻意》：“不与物交，谈之至也。”谈，外无所遂。外惟物引，

故不与物交为谈之至。

情关 同熊懒。

慎守 道家、医家养生名词。《胎息秘要歌诀》：“精气切须坚慎守，益身保命得长久。人多嗜欲丧形躯，谁肯消除金永寿。未病忧病病难成，已灾去灾灾遣否？临终始解惜危身，不及噬脐身已朽。”此言修炼重在保啬，精气一亏，修为无功，补滋无益。

慎独 儒家功理性养性名词。《大学》：“诚于中，形于外，故君子必慎其独也。”此说颇似释氏禅修戒律。《中庸》：“道也者，不可须臾离也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”慎独。慎于独知，朱子《集注》谓：“所以遏人欲于将萌，而不使其滋长于隐微之中，以至离道远也。”修性者能杜欲于隐微之中，则诸欲渐平，自能返朴归真，以合于道。

慎汝内，闭汝外 道家功理功法性养生术语。《庄子·在宥》：“慎汝内，闭汝外，多知为败。”慎内者，内防其动心动欲。慎外者，外杜其声引色迷。多知则多思、多虑，即《老子》：“为学日损”之旨。

懈怠 佛教教理性名词。懈怠乃八大随烦恼之一，懈则精神不振，怠则志愿消极。《菩萨本行经》：“夫懈怠者，众得之累。居家懈怠，则衣食不供，产业不举。出家懈怠则不能出离生死之苦。”懈怠需以精进治之。参精进条。

门 部

门户 道家丹门功理性名词。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“口为门户。”另，四门则指耳、目、口、鼻。

闭气 道家、儒家功法类修为名词。《摄生要义》：“欲修调气之术者，……先习闭气：以鼻吸入，渐渐腹满，乃闭之。久不可忍，乃从口细细吐出，不可一呼即尽。气定，复如前闭之。……但能闭至七八十息以上，则脏腑胸膈之间皆清气之布漫矣。至于纯熟，当其气闭之时，鼻中惟有短息一寸余。所闭之气，在中如火蒸润肺官，一纵（放）则身如委蛇蛻。神在身外，其快其美有不可言之状。盖一气流通表里，上下彻泽故也。其所闭之气渐消，则恍然如旧。此道以多为贵，以久为功，但能于日夜间得此一两度，久久耳目聪明，精神完固，体健身轻，百疾消灭矣。”闭气为气功修为上法，修炼者勿轻视此类修为。

闭关 佛家、道家功理性修为名词。①即闭门封关，绝内外干扰而修为。《太平经》：“其为之法，当作斋室，坚其门户，无人妄得入；日往试之，不精不安复出，勿强为之。如此复往，渐精熟即安。安不复欲出，口不欲言，视食饮，不欲闻人声。关炼和善，瞑目还观形容，容象若居镜中，若窥清水之影也，已为小成。”②指闭阳关。《试

金石》注：“李紫虚曰：“阳关一闭，个个长生。”阳关，即精路也。

闭观 道家功理功法性修为名词。《黄庭内景经》：“保我泥丸三奇灵，恬淡闭观内自明。”闭观，即闭视内观，参内观等条。

闭息 道家、医家功法类名词。《类经》：“每夜于子时之后，寅时之前，披衣拥被，面东或南，盘足而坐，叩齿三十六通，两手握固，柱腰腹间。先须闭目静心，扫除妄念，即闭口并鼻，不令出气，谓之闭息，最为道家要妙。”《苏沈良方》谓：“闭息〔闭息敢是道家要妙，先须闭目静虑，扫妄想，使心源湛然，诸念不起，自觉出入息调匀微细，即闭口并鼻，不令气出也。〕常当习闭息，便渐能持久，以脉候之，五至为一息。……每一闭，百二十至而开……。又不可强闭多时，使气错乱，奔突而出，反为害也，慎之慎之。”强闭多患，为闭息家忌。

闭摩 道家、医家养生导引名词。《逍遥子导引诀》：“闭摩通滞气。〔气滞则痛，血滞则肿，滞之为患，不可不慎治之。须澄心闭息，以左手摩滞七七遍，右手亦然。复以津涂之，勤行七日，则气通血畅，永无凝滞之患。修养家所谓干沐者，即此义也。〕”闭气则迫内气行，按摩则助外气行，久之气血通和自无壅滞之患也。

闭气方 气功通用功法性修为名词。②指闭住气息。《素问·遗篇刺法论》：“净神不乱思，闭气不

息七遍。”李念莪注：“闭气不息者，止其呼吸，气极则微微吐出，不令闻声。”②指不闭气息。《养性篇》：“和神导气之道……闭气于胸膈中。”苏轼注：“既云闭气于胸膈，恐是不闭鼻中气，只以意守此气于胸膈中，令出人息，似动不动，……汤瓶嘴中气，自在出入，无呼吸之者，则鸿毛可以不动。”③指数数闭息。《养性延命录》：“闭气不息于心中，数至二百，乃口吐气出之。”④指住气息引入病处。《鸡峰普济方》：“意者气之使，意有所到则气到。每体不安处则微闭气，以意引气到疾所而攻之，必瘥。”⑤指闭息能强身。《养性延命录》：“正偃卧，瞑目握固，闭气不息于心中，数至二百，乃口吐气出之，日增息。如此身神俱五脏安；能闭气至二百五十息，华盖明。华盖明则耳目聪明，举身无病，邪不忤人也。”闭气之法，以久为功，以恒则效。

闭气法 气功通用类修为功法名称。一、闭气法中的出气务尽法。《千金要方·调气法》：“引气从鼻入腹，足则停止，有力更取（吸），久住（闭）气闷（急）从口中细细吐出尽，还从鼻细细引入，出气一如前法。”二、闭气法中的出气宜留法。《类经》：“瞑目，先习闭气，以鼻吸入，渐渐腹满。及闭之久，不可忍，乃从口细细吐出，不可一呼即尽。气定，复如前闭之，始而十息或十二息，不可忍。渐熟渐多，但能闭之七八十息

以上，则脏腑胸膈之间，皆清气之布护也。至于纯熟，当其闭气时，鼻中唯有短气一寸余。”三、闭气法的奇觉与功效。《类经》：“所闭之气在中如火，蒸润肺官，一纵（放）则身如（弛之）蛇，神在身外，其快其美，有不可言之状。”“此道以多为贵，以久为功。但能于日夜间行得一两度，久之耳目聪明，精神完固，体轻身健，百病消灭矣。”四、行闭气法应安和自然。《类经》：“凡调气之初，务要体安气和，无与气意争。若不安和，且止。俟和乃为之，久而弗倦则善矣。”《圣济总录》亦谓：“闭气之时，当苦体中满，……以意消息，令体中和平安稳，乃可为之，不尔则轻夭人命。”五、行闭气法须推排气机。《圣济总录》：“闭气之时，当苦体中满，发烦闷，以意推排，令气周布四肢，上至头中，遍行一身，意得之者，平足皆热，常出汗，此为行气之中最妙之者也。若得其道，病可去之，不得其道，则气不来，病也随之，不可不慎。”六、指闭气法势如降龙伏虎，不可轻勿。《类经》：“闭气如降龙伏虎，须要达其神理。胸膈宜常虚空，不宜饱满。若气有结滞，不得宣流，觉之，便当用吐法以除之，……不然，则泉源壅遏，恐致逆流，疮疡中满之患作矣。”按闭气，佛家又称持气，持气可令人不老长寿。故此法代为气功界所重视。行闭气约有四个要则：一、应安和自然。二、应循序渐进。三、应以意行气，以免滞涩。

四、应持久修习。只 要 注 意 此 四 要，功到自可成就。

闭精路 道家生理功理类养生修为名词。《黄庭内景经》：“闭了精路可长活，寿亿万岁将有余”。闭精路，即炼精化炁，不泄精之法。

闭气攻病 道家、医家功理功法类养生名词。《鸡峰普济方》：“每体不安处，则微闭气，以意引气到疾所而攻之，必瘥。”参想气攻邪条。

闭气歌诀 道家、医家养生治病功法名称。《胎息秘要歌诀》：忽然身染疾，非理有损伤。敛意归闲室，脱室卧本床。仰眠兼握固，叩齿与焚香。三十六咽足，丹田气越常，随心连引到，损处最为良。汗出以为度，省求广利方。”仰卧调气，蓄存丹田，再引到伤患之处，汗出为度，邪去自愈。

闭炁胎息 道家功法功境类名词。《抱朴子·释滞》：“予从祖仙公，每大醉及夏天盛热，辄入深渊之底，一日许乃出者，正以能闭炁胎息故耳。”参闭气、胎息等条。

闭气攻疾法 道家功理功法类养生治病名称。《气法要妙至诀》云：“夜半后，仰卧，平枕，展手共足，足间相去一尺，然后舒两手，手去身各五寸，握固，闭气，心存所疾之处，以气攻之。良久，渐开口时却祛出恶气。如此，六息、七息为一度。炼气必令归疾处散之，及吐之时，使耳不自闻，则可以长久。”参闭气攻痛法条。

闭气攻痛法 道家功理功法类

养生治病名称。《云笈七籤》：“偶生疾患……，则调气咽之，念所苦之处，闭气以意想注，以意攻之，气极则吐之，讫复咽气，相继依前攻之，觉所苦处汗出通润即止。”此法后纳入《道家·七步尘技·炁道》门中作为为己为人的治病止痛功法。此法与导引闭气攻患法略有差别，参该条。

闭气吐气法 道家功理功法类修为术语。《抱朴子·内篇》：“闭气，节其气（蓄势）冲以通也。亦不待立（数）息数，待（其）气似极，则先以鼻少引入，然后口吐出也。缘气闭既久则冲喉，若不更引而便以口吐，则气（缓急）不一，粗而伤肺矣。”欲出先进，气和而顺，出亦和缓，盖闭气冲喉，喉头若阻，气上而不下，今先吸气，则喉头松和，气息下沉，方可平和出气。抱朴子可谓深得闭气三昧矣。

闭气气海攻病法 道家功理功法性修为名词。《云笈七籤》云：“既知气海，以心守之，阳既下临，阴即上报，是以化为云雾，蒸熏百骸九窍，无所不达。亦能为津液，如甘雨以润草木。”

“凡气困者，身皆有疾沉结在内，或医药不能疗，尤须精诚（修炼），并在外想（诸念），闭气于气海，以手于脐下候之，气应之，候于冲容，如喘如触，或鸣或痛，如掣如物，动于掌下，亦须静候之，兼以目下注。是阳气照阴，阴气腾上，又能为津液也。如此久久，鼻中喘息，都无出入喉，觉气海中时动用

耳。”闭气气海，则元气下降而归元，交济阴阳，治病强身均可。

闭气存想治病法 道家治病功法名称。《幻真先生服内元气诀》：“忽有修养乖宜（失常），偶生疾患，宜速于密室，依服气法布手足，讫则调气咽之，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，气调复攻之。或二十至五十。攻觉所苦处（已）汗出通润，即止。如未损，即每日夜半或五更，昼夜频作，以意攻之，无不愈者。是知心之所使气，甚于使手，有如神助，功力难知也。”闭气以助气机之力，存想以集气机之猛，故效力卓著。

闭气咽气攻病法 道家治病功法名称。《服气精义论·服气疗病论》：“凡欲疗疾，皆可以日出后天气和静，面向日，在室中亦向日，存为之。平坐，握固，叩齿九通，存日赤晖紫芒，乃长引吸而咽之，存入所患之脏腑。若非脏腑之疾，是谓肢体筋骨者，亦宜先存入所主之脏也。闭极又引，凡得九咽。觉其脏中有气，乃存其气攻于所苦之处，闭极微微吐气，其息稍定，更咽而攻之，觉疾处温暖汗出为佳。若在四肢，应可导引者，则先导引其处，已后攻之。纵是体上，亦宜按念令其气通。若在头中，当散发梳头皮数百下，左右摇头数十过，乃吸气，讫以两手指于项上急攀之，以头向上力拒之，仍存气向上入脑，于顶发诸孔冲出散去，一极讫，放手通气更为之，以觉头颈汗

出，痛处宽畅为候。若病在脏腑者，仰卧吸引存入其处，得五六咽则一度，闭息攻之，皆以意消息其病，或久来痼疾，并有症块坚积者，则非气之能愈，终亦觉积宽平也，兼药同疗亦无所妨，乃于药性易效尔。

虽用气攻病，虽攻其处肤腠散出，然兼依《明堂图》《针灸典籍》，取其所疗之穴而相引去之，佳。既知其穴，宜依十二月，各用其律管，急按穴上相而出之，则心存有所主，气行有适矣。”律管，即律吕，十二律应十二月，《类经图翼·律解》，“由是截竹为管，作十二律以应十二月。”

闾丹 道家生理功法类修为名词。《黄鹤赋》：“虽分彼我，非闾丹御女之术，惟知一己，有鹏鸟图南之志。”闾丹即红铅，参该条。

部

壮气 道家功理功法类修为名词。①即武火，参该条。②指丹田气，《太极门》语。

部

汇阳 道家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“肾根之中为汇阴，稍前即汇阳穴”，“任脉起于汇阳穴”。任脉，医家主阴，道家主阳，任脉起于此因而名之汇阳。参精穹等条。

池中 道家生理功法性修为名

词。《太初元气接要保生之论》：“闭气上升池中，液咽七口”。池中，即华池之中。

沐浴 道家丹门功理功法类修炼名词。①指洗心涤虑。《金丹真传·温养第六》疏：“沐浴者，住火停工，洗心涤虑，而防危虑险也。”《度人经》：“璇玑玉衡，一时停轮，”即指沐浴。②指息火。《悟真篇注疏》：“息火谓之沐浴”。③指停息。《金仙证论·序炼丹第一》，“不识沐浴之候。”原注：“沐浴者，乃卯酉生杀之位，故停息为沐浴之候。”④指温养。《金丹四百字注》：“不增火、不减火，为沐浴。”此即恒火温养。

沐浴堤防 道家丹门功法修炼名词。《五篇灵文·得药》重阳注：“全在洗心涤虑，沐浴堤防。”得药之际，当专意温养，情勿神驰，若念散则丹不成矣，故沐浴即去内念之生，堤防则防外事之引也。参沐浴条。

沙门 佛教教理性名词。《佛说八大人觉经》注：“沙门，译为勤息。谓勤修戒、定、慧三学，息灭贪、嗔、痴三毒，乃出家者之通称。实在沙门二字不易称。古谓：识心达本源，故号为沙门。”

没弦琴 道家丹门功理功法类修炼名词。即鼎器，《金丹真传·葫芦歌》眉批：“此器即子、午、卯、酉四正之宫，修丹下手必用之物，一名没弦琴，一名无孔笛。”子、午、卯、酉，天之四正时，四正乃天地阴阳生旺之时，真炁从生，应

于丹炉，故没弦之琴，实指鼎器。

法 气功通用功理功法名词。法，指修为之方法。①指法本于天。《坛经》：“一切经书，乃诸文字，……皆因人置，……若无世人，一切万法本无不有。故知万法。本因人兴；一切经书因人说有。”②指法由心生。《坛经》：“故知一切万法，尽在自身中，何不从于自心顿现真如本性。”③指法生有为。《丹经》：“无为以生天机，有为以生世法。”

法门 佛教教理功理性修为名。《维摩诘经》：“为世则谓之法，众圣所由谓之门。”《法华经·方便品》：“以种种法门宣示佛道。”

法天 道家玄理功理类名词。①指地法天则。《老子》：“人法地，地法天。”此指地之阴阳规律亦师天道之交变。②法天为道。《阴符经》：“观天之道，执天之行，尽矣。”

法心 佛教玄理功理性修为名。《成实论》云：“今何谓法心？云何当灭？答曰：有实五阴心，名为法心。善修空智，见五阴空，法心则灭。问曰：行者观五阴空，谓五阴中无常法。定法、不坏法、不变法、我我所法，以无此法，故言其空，非不见五阴？答曰：行者亦不见五阴。所以者何？行者断有为缘心，得无为缘心，是故行者不见五阴，但见阴灭。又若见五阴，则不名为空，以阴不空故，如是空智则不具足。”则为有法心。法心者，执有法之心也。有实五阴心，亦即

执五阴为实之心。

法印 佛教教理性名词。《法华义疏》：“通言印者，印定诸法不可移改。又释：以文为印，将文定理，谓理与此文相应者，乃为实理，故名法印也。”法印，是佛教印证佛法的标准，如印信之用。佛教中有“一实相印”“三法印”、“四法印”、“五法印”等不同说法。

法执 佛教教理功理性修习名词。亦名“法我执。”据《成唯识论》谓：“诸有情类，无始时来，”不谙“唯识”之理，以“内识转似外境”，“执为实我实法”故成执缚。我法本空，故执法为实，便是法执而受法缚。

法身 佛教、道教玄理功理性名词。①指本性。《大乘金刚经论语》：“世尊曰：自性清静，是诸众生本性，但见肉身，不见法身。诸佛悟后，常见法身，本来清静，不生不灭，无坏无成。在凡夫地名曰心性，在圣贤地名圣性，在乾坤内名曰天情，在菩萨地名曰佛性，在诸佛上名曰清净法身。”《永嘉证道歌》：法身觉了无一物，本源自性天真佛。”是人之本性即佛之法身。②指慈悲依持。《佛乘宗要论·大乘的涅槃菩提法身》：“法身者，法谓慈悲方便，身谓依持，谓为慈悲方便之所依持者，名为法身。”③指清静虚空。《佛说八大人觉经》注：“身者，积聚之义。众生则积聚色受想行识五蕴以成身。佛则不然，一清净法身是理积累，乃积聚真如理法以为身。……故法身曰毗卢遮

那。此云遍一切处。经云：清静法身犹如虚空。”

法轮 佛教教理性名词。①指如日月等轮。《佛乘宗要论·转法轮》：“一如碾米的轮，能摧破研除于糠粃，喻佛法能破除五住烦恼。二如舟车的轮，能通行径达于境域，喻佛法能行达四德涅槃。三如日轮、月轮、地轮、冰轮、风轮的轮。以八方上下周圆充实为义，喻佛法之性德圆满，法身常住。”参阅转法轮条。②指气轮。《性命主旨》：“自然璇玑不停，法轮自转。”③又作铁轮，指悟中功境。《永嘉证道歌》：“假使铁轮顶上旋，定慧圆明终不失。”

法空 见法无我条。

法性 佛教教理功理类名词。《坛经》：“法性起六识，……自性含万法”。按法性即如来藏。

法相 佛教教理性名词。①《大乘义章》：“一切世谛，有为无为，通名法相。”此统指一切事物的性相。②指真如实相。《摩诃般若波罗密经·序品》：“我应度无量阿僧祇众生，度众生已，无有众生灭度者。何以故？诸法相尔。”此言法相本真如一体。③《解深密经》等把三自性归为“法相”，由之铺展为五位百法，以此说明诸法的本质无非是“唯识真性”，从而得名法相宗。

法眼 佛教教理功理性名词。①指佛的法眼，参五眼条。②指方便随缘止，参该条。

法道 道家玄理性名词。《老

子》：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”天本法道而为道，故人欲得道，亦莫如法道。道本自然，其实即无为本旨。

法无我 佛教教理功理性修为名词。《楞伽经》云：“云何法无我？谓觉阴、界、入妄想相自性，如阴、界、入离我，我所、阴、界、入积聚，因业爱绳缚，展转相缘生无动摇。诸法亦尔，离自、共相，不实妄想相。……是名法无我相。”四大皆空，故诸法亦皆空。法无我合人无我，即二无我。诸法不实，故法相俱空，法我亦空。

法布施 佛教教理性修为名词。即非住相布施。《成实论》云：“若人以法布施、爱语、利行、同利，摄取众生；则不可坏。”法布施即教化度人。

法我执 参法执条。

法身藏 见自性清净如来藏条。

法性宗 参三论宗条。

法空慧 佛家玄理功理性名词。《养真集》：“二曰法空慧。谓了五阴（即五蕴）诸法，缘假非实。”比人空慧更进一层，由空生慧。由慧生明。慧光明照，自见“五蕴皆空”，缘起非实。此即《金刚赞》所谓：“绝相超宗，顿忘人法解真空。”参人空慧条。真空、参空空慧条。

法相宗 参唯识宗条。

法界藏 见自性清净如来藏条。

法眼净 同无漏智条。

法、财、侣 道家丹门功理功法性修炼术语。《武术汇宗》：“修道之士，需俱‘法’、‘财’、‘侣’三要素”。

法：“而大道将成，或已成而未老练，常有妖魔盗丹与投胎夺舍之虑……非武力所可却，惟法术能降之，所谓无法不成道也。在今日科学昌明之秋，自有讥笑者，然在我学道之人，既学之即当信之，如欲证大道，是诚不可少者也。……因此节亦在道中，不得不与诸君一明之耳。”

财、侣：“所谓财、侣二者，固不必非有若干钱财，始可修道，非有一二良侣，不克练功。不过在养道期与解脱期间，均不宜大劳动，以致不能大动弹。必需有良侣服侍，米粮供养。苟一无所有，殊劳大动，而绝对不行也。”修道必需有正法指导，亦不可无护法侍候，三者确是缺一不可。

法由心生 佛教教理功理性名称。指世间一切法及出世间诸法，皆由心生心灭。参知即是心条。

法财相济 道家修为性名词。《金丹真传自序·眉批》：“古先圣真助师成道，力薄则代募助师，昼夜勤劳，护财护法，同为侣伴，殚力竭诚，功成则授以口诀，是谓法财相济。”修炼若无法财，则功难成，故古人专重法财相济。

法轮周天 参卯酉周天条。

法随于人 参人随于法条。

法天地，象日月 道家玄理功理性修为名言。《钟吕传道集》云：

人生法天地而象日月，天地周行，日月易移，故得健运不息，人亦当“壮其根源，无使走失元阳，耗散真气。气盛而魂中无阴，阳壮而魄中有气。一升一降，取法无出天地；一盛一衰，其来亦似日月”。故当“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。”三岛者，蓬莱等仙岛也，此喻成道。

河车 道家丹门功理功法类修炼名词。小儿胎胞，古名紫河车。河车包裹一身，道家因以引申作真气包裹一身的代词。常用义有：

①指小儿胎胞。②指修丹真气。《钟吕传道集》云：“河车者，超于北方正水之中肾真气，真气之所生之正气，乃曰河车。”③指天内来气。《道枢·百问》：“水府真一之气从天内来，通于口鼻，故曰河车者也。”参三车等条。

河车法 道家丹门功理功法类修为名称。《针灸大成·督脉图》：“要知任督二脉一动。元将四门外闭，两目内观。默想黍米之珠。权作黄庭之主。却乃徐徐嚥气一口，缓缓纳入丹田，冲起命门，引督脉过尾闾，而上升泥丸，追动性元，引任脉降重楼，而下迈气海。二脉上下，旋转如圆，前降后升，络绎不绝。心如止水，身似空壶。即将谷道轻提，鼻息渐闭，倘或气急，徐徐嚥之；若乃神昏，勤加注想，意倦放参。久而行之，关窍自开，脉络流通，百病不作。广成子曰：

丹灶河车体屹屹，此之谓也。”按河车法亦内通任督，颇似周天法，但此法先作存想，自是不同。

河车路 参尾闾条。

河上姤女 道家丹门功理功法性修炼名词。①《参同契》：“河上姤女，灵而最神，得火而飞，不见埃尘。”参姤女条。②指外丹，即“水银”。

河车正动 同河车真动条。

河车初动 道家丹门功理功法性修炼名词。《玄机直讲》：“行之一七、二七，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，……气到此时如花方蕊、如胎方胞，自然真炁熏蒸营卫，由尾闾穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥过重楼，至绛宫而落于中丹田，是为河车初动。但气至而神未全，非真动也。按“河车初动”即《道家·丹鼎门》秘诀所谓浮气周天，参该条。

河车真动 道家丹门功理功法性修炼名词。《玄机直讲》：“行之一月、二月，我神益静，静久则气益生，此为神生气，气生神之功也。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，是河车真动。”按“河车真动”系《道字·丹鼎门》秘诀中所谓：“丹气周天”参该条。

河车搬运 道家丹门、医家功理功法类修炼名词。《寿人经·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。”此指气运任督后，复通手足，一般称之为“河车大搬运”即大周天之指，实则大小周天别有所谓，参大小周天条。

沾滞 佛家养心修性名词。指著于相而恋于情。《吕泾野语》：“人心最苦处，是此心沾滞，纵自知得，不能割断。”难以割舍，为患得患失故，参得失条。

注意玄关 医家、道家功理功法类名称。《针灸大成·任督·导引本经》：“注意玄关，水中火发。”注意，专注其意也。玄关见该条注。又见周天法条。

泥丸 道家丹门功理功法性名词。《道枢·颐生篇》云：夫能脑中圆虚以灌真，万穴直立，千孔生烟，德备天地，混同大方，故曰泥丸。”泥丸者，古人以脑中有泥丸之地为神之所舍，故曰泥丸。①指脑。《云笈七籤》：“丹田之宫，黄庭之舍，洞房之主，阴阳之根。泥丸，脑之象也。”②指脑之神。《道枢·颐生篇》：“夫能脑中圆虚以灌真，……故曰泥丸。泥丸者，形而上神也。”形而上神，即脑中之元神。③指眉间。《类修要诀·许真君暗铭注》：“泥丸，眉间入三寸是也。中有路，入通顶后背脊，兼通达脚骨中。入气海，大小利门，出似醍醐之效也。”参醍醐灌顶条。④指顶门，即医家之“囟门”。《道家·丹鼎门》秘诀：“顶门

交骨，泥丸开张，婴出天门，一声响亮。”⑤指汇阳，参下泥丸条。

泥洹 佛教教理功理性修名词。《广弘明集》有云：“是故反本求宗者，不以生累其神；超落尘封者，不以情累其生。不以情累其生，则生可灭；不以生累其神，则神可冥。冥神绝境，故之泥洹；泥洹之名，岂虚构也哉！”反本求宗者，即返本求原之谓，人体六根四大皆空，悟于此则不贪于生而不受恋生之累；反之能超出世俗恋世之见者，自不致以俗情而累其生身。得此悟境，自然心不贪欲而神自安静，神静致窈冥之境，即谓之泥洹，泥洹者，涅槃之道也，亦即涅槃译音。

泥丸宫 道家功理功法修名词。《黄庭内景经》“一部之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中”。方圆一寸，泥丸九真居此间，即为泥丸宫。

泥丸九真 道家玄理功理性名词。《黄庭内景经》：“泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中。”九真，八集与泥丸夫人所居之九处也。

泥丸夫人 道家功理功法性修名词。《黄庭内景经》：“琼宝之中八素集，泥丸夫人当中立。”泥丸者，即所谓“方圆一寸”，弹丸之地。曰夫人者，阴神之喻也。修为未至婴儿出窍，炼体纯阳，其神总归之为阴神。

泥洹无法 佛教教理功理性修名词。《成实论》云：“泥洹无法，心何所缘？”泥洹无法，亦即反本

求宗，参该条。

泥丸百节皆有神 道家玄理功理性修为名词，泥丸，太极也。百节，百骸也。人身百骸，泥丸宫为一大太极，百骸无不为一小太极，故曰百节皆有神，神者，泥丸太极之神也。《道家·太极门》秘诀谓“守一即守神，百节尽通灵”，但得守于一，四肢百骸何处不能成道否？

泥丸风清，绛宫月朗 道家丹门功理功法性修炼名词。《五篇灵文·采药》：“当其日月交光之际，先天适至之时，泥丸风生，欲海波澄。”重阳注：“经云：人发杀机，天地反复，乃真机之妙用也。又云：月到天心处，风来水面时。又云，杨柳风来面上吹，梧桐月向怀中照，泥丸风清，绛宫月朗，林间嫩风清，一派天音降之句，皆形容先天一炁自外而来也。”泥丸，天门也，天门洞开，清风习习，天一之炁自外而入也。绛宫，鼎上也，玄珠成象天光内明，先天母炁来伏后天子气也。此为《丹鼎门》采药景象。重阳注谓：“当此之时，泥丸自觉风生从天吹下，灌入玄关两目之中，径通周身，关窍齐开，……只闻千钟雷鸣，万道霞光，灵明内外”，故谓之泥丸风清，绛宫月朗。

波罗密 佛教教理性名词。汉译为到彼岸。解义为离生灭。《坛经》：“何名波罗密？此是西国语，唐言到彼岸，解义离生灭。著境生

灭起，如水有波浪，即名为此岸；离境无生灭，如水常通流，即名为彼岸，故号为波罗密”。

治 道家修身养性术语。《老子》：“不见可欲，使心不乱。圣人之治：虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使知者不敢为，则无不治。”治，乱时之对也。养性修心，贵在治心。虚其心者无知，弱其志则无欲。无知无欲则成无为之治。实其腹者，真气充也，强其骨者，真精充也。治也者，真神充也。

治心 佛家、道家、医家功理性养性术语。《觅玄语录》：“学治心者，必须万虑俱忘，一心清静。”“如何得心清？曰：谁令尔浊！问曰：如何得心静？曰：谁令尔动。”心浊则不清，心动则不静，治心者当戒之。

治气 儒家修身养性名词。治气，亦即调治其气。①治气之法。《荀子·修身》：“凡治气、养心之术，其经由礼，真要得师，其神一好。夫是之谓治气养心之术也。”②治气之效。同上篇：“以治气养生，则后彭祖”，指可得长寿。③治气之术。同上篇：“治气养心之术；血气刚强，刚柔之以调和，知虑渐深，则一之以易良（守一返朴，则杂虑自平）；……愚款端惑，则合之以礼乐，通之以思索。”思索，指参悟。此言治气之治，当纠偏补欹，对症配法。④治气吐纳。《养生方·十问》：“善治气者，使宿气夜散，新气朝聚，以彻九窍，而实

六付（腑）。"

治命桥 道家生理功理性修为名词。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》：“西南乃气之会也，气合而归于此，却自夹脊直透上，中丹田，而降于肾腑。两肾中间有治命桥一带。故寒山子曰：‘上有接神窟，横安治命桥’者，此也。”治命桥，即先天可生后天，后天可返先天的主命之桥，亦即命门，参该条。

治病法 佛教教理生理病理性治病名称。《修习止观坐禅法要》：“明治病方法者，既深知病源起发，当作方法治之。治病之法，乃有多途，举要言之，不出止观两种方便。”参止治病相等条。

洁宫 儒家、道家功理功法性名词。《管子·心术》：“宫者，谓心也。心也者，智之舍也，故曰宫。洁之者，去好恶也。”人无好恶。心自澄，欲自灭，心如止水，乃谓洁宫。又心为神舍：“故馆不辟除（扫除），则贵人不舍焉，故舍不法则神不处。”神不归其舍，则神思妄动而不安，故洁宫为养性者之首务。

洞虚 道家玄理性名词。指道因自然而自来、势如洞虚，气来充之。《太平经》：“道以自然为洞虚，无一旦自来，其道仁良。……守而不止，命无穷焉。”

洞照 道家玄理功理性修为名词。又名返照、收视。洞照，即洞明返照，①洞照之式。《太平经》：“合以守一，分而无极，上帝行之，

乃深乎不可测，名为洞照之式”。

②洞照以心。《太平经》：“心者洞照之事。阳始于阴中，亦洞照。故水者，外暗内明而洞照也，中有阳精也。”③洞照能见。《太平经》：“能使反明洞照者，一一而见之。”“诸道士能洞反光者，能存之乎？”“以何能聚此诸绝洞虚靖反光能见邪者怪之。”绝洞，即洞照之意。

洞庭水 同黄河水逆流条。

洞房之主 参泥丸条。

洗五脏 道家生理性养生名词。《云笈七籤》“行立坐卧时，但腹空即鼓咽之，不限时节。如吃饭了，即吃空饭一二口，和水咽下。此名洗五脏。”此以服气吞水荡涤脏腑气机，功可健脾和胃。

活子午 道家丹门功理功法类名词。①指子午时不拘时辰，因功活用。《内金丹》谓：“子午动，是火候，两时活取无昏昼。”参活子时条。②指须于无形中求之。《琐言续》：“交其真正之活子午，犹有辨焉。其真正者，须于无形无象中求之。”子午言法，故无可定指，三教均主法无定法也。③指子午本同类。同上编：“盖其所谓活午者，该即古哲活子后事，并非别开生面也。”据此，子与午亦同阴与阳：异名而同类，对立而同一矣。

活子时 道家功理性功法性名词。《规中指南》：“时节一至，妙理自彰。”《试金石·二十四问》：“陈希夷云：子午工，是火候，两时（子午两时或正活两子时）活取无昏昼。”故活子时无一定之时辰。

①指精生时。《翠虚篇》曰：“精生有时，时至神知。”②指一气来归。《道家·丹鼎门》秘诀：“旺气烧炉，正子时也，一气归元，活子时也。”③指气来则动。《试金石·二十四问》：“时候未到，则虚以待之；时候既到，则动以应之。”④指外肾欲举。《天仙正理》：“外肾欲举之时，即是身中活子时。”⑤指不拘时。《入药镜》：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”⑥指有生来之初动。《诚金石·吕祖沁园春·济一子注》：“天地之冬至，……阴极则阳生，”“此太极一动，……自生身以来第一次初动。……此一动即是活子时。”⑦指一阳初动时。《五篇灵文·重阳注》：“所谓坎离交媾，蓼花发现，真铅初落，先天初现，一阳初动之时，如初三日，月出庚方之象，正所谓活子时也。”⑧指筑基中各功法之活子时。《大成捷要》：“调外药时，有机动活子时，产小药时，先有息住活子时，后有玉管双吹，痒生毫窍之活子时，运小周天有起火之活子时，产大药时有火珠呈现活子时，盖调外药之活子时无数；与运周天之活子时，不过三百之数，至于产大药之活子时只一个，此皆百日筑基内之事也。”

活午时 道家功理功法性名词。午时为阴动之时，活即不拘午之午时。①指活午时炼真阴配阳。《琐言续》谓：“以此活午不明，则真阴坐失，纵得从事活子，苟无真阴以涵，功足化神，其飞可必。”

此言修炼必兼阴阳。②指活午时已来之体征。同上篇：“外肾无念而举，为阳生，又曰乃活子。于此可悟：外肾无念而大举，已值身中活正午，”。子午可以阳举测之，举则为子，阳初动也。甚则为午，阳极盛而阴初动也。③指活午时当现幻境。同上篇：“方到正午之际，万（般思）路全开，无奇不现，无巧不彰，命之有者，咸呈勿隐。太凡命功足者，所现必愈精妙，非仅得声色，上而天宫琼楼霞馆，中凡玉女金童，琪花瑶草，莫可数述。即现中下，亦必名山胜地，或献女乐，或供仙馔；前下灵境，亦自超尘，人物之美，铺陈之精，大足令人顾惑。”功中幻境，任其去来，视如不见，听若不闻，摄神纳气，便是采摄。④指活午时中迷滞幻境之因。同上篇：“偶一情（为所）系，便滞（而）勿超，迟其升证，如恋率率。次则神滞泥丸，脱胎无望；更或舍为魔踞，而神遭魔啖，是皆昧却活午功诀所致也。”心随境迁，真性被迷，一旦主人失持，便生幻魔。故修性者常当凝神定志，正心观幻。⑤采活午时大药法。同上篇：“功到真幻无常，虽已未正，（午时前后）苟能督率气志而功加凝定，半晌之间，运返正午，现有黄金世界，照耀心目，是即李少君日昃再中之功，药物最足。及以意收，自化真炁，仍以意凝，收入祖窍，乃谓得药。”黄金世界，系指幻中真境，阳气旺纯之时。

活子之初 道家功理功法类修为名词。《琐言续》：“功到寂无所寂，忽觉内机有若得得焉，此为活子（时）之初”。活子之初，即活子时将到之候；内机，即天机自动之指。

活子正象 道家功理功法类修为名词。《琐言续》：“……活子之初，继觉勃然机现，乃是活子正象。”活子正象，即正当活子时，参该条。

活子内气充盈 道家功理功法类修为名词。《琐言续》：“……活子正象，油然内透，将达男根，已是活子内气充盈”。活子之交，气有盛衰，内气充盈者，阳事勃张，此时当摄纳归元，沐浴、防险。《道家·丹鼎门》秘诀：“子午之交，移易寅卯，勃然怒张，丹炁升飘，防漏九转，急采药苗”。

洋神 道家玄理功理性名词。《太平经》：“八为洋神者，言其神洋洋，其道无可系属，使人妄言，半类真，半类邪。”

酒色 道家丹门功理功法类修为术语。《敲爻歌》：“色是药，酒是禄，酒色之中无拘束。只因花酒悟长生，饮酒戴花神鬼哭”。酒指玉液，花指阴阳，即房中导引。同花月，参该条。

消息 道家丹门功法类名词。《敲爻歌》：“消息火，刀圭变，大地黄芽尽长遍”。消息，即探测、掌握，亦即随时掌握火候的老嫩，以便调节文武，烹炼金丹。

消息卦 同辟卦，参该条。

涅槃 佛教教理性名词术语。又名圆寂。即死。《圆觉经》：“以因缘俱灭故，心相皆尽，名得涅槃为大乐之境，与常人的“四大分散”的死不同。

涅槃卧 同右卧条。

涅槃四德 佛教教理性修为名词。即“常、乐、我、净”四德，参四德条。

涅槃妙心 参正法眼藏条。

涓子存想孕婴修炼法 道家功法性修为名称。《道枢·内想篇》：“安坐于静室而冥心焉。以左股加右股之上（俗谓翘二郎腿），左右手俱下，虚其身，如之足三鼎。于是想其左肾为日，右肾为月，日中出白气，入于精海之内，变而成赤矣；月中出赤气，入于精海之内，变而为白矣。二气交合，凝结真气，而成婴儿，莹然如花。视吾之形惟肖，其始想如卵焉，百骸俱备，以渐而滋长，跪于精海之中，左右手交叉，出入于顶门，离于其身，周游自如，可以逃天地之数矣。”此亦道家存思修为法。

浩然之气 儒家修身养性名词。《孟子·公孙丑》：“我善养吾浩然之气。……其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道。”朱子《集注》谓：“浩然，盛大流行之貌。气，即所谓体之充者。”“至大初无限量，至则不可屈挠。”“程子曰：天人一也，更不分别。浩然之气乃吾气也。养而无害，则塞乎天地之间；一为私意所蔽，则焰然而馁”。

故能合天地自然之道。按浩然之气，有如道家真气，充塞天地，贯存一体，洋洋博大，坦荡自然。故能直养无害，德配大道。

海决 道家生理类名词。《黄庭内景经》：“若为海决百读倾，叶落树枯失青春”。海决，即海浪决堤，亦即性冲动泄精。

海潮 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：“天应星，地应潮。”《了真子注》：“在天应星，如斗柄之斡旋；在地应潮，如月之盈高。”《元枢歌》曰：“地下海潮天上月是也。”地下海潮，坎水也，坎水之动应离月之高照，离阴动，坎潮生，此景当于动中消息之。

海底婁媚 参橐籥歌、日月合璧等条。

海浪决堤 同海决。

浴面 道家、医家养生导引名词。《寿世青编·十二段功》：“浴面将两手自相摩热，复面擦之。”参擦面条。

浮云 道家功理功法类名词。指杂念，参青天条。

浮阳丹 道家丹门功理功法类修为名词。即幻丹，《道家·丹鼎门》秘诀：“浮阳之气，最随意动，意动则行，意止则凝，温而如丹，数日功成，修而堕此，百服不灵。此即指浮阳丹，又名浮阳丹气。

浮阳周天 道家丹门功理功法修炼名词。又名浮气周天。《道家·丹鼎门》秘诀：“炉中火发，阳气冲关，始运子午，浮阳周天。”浮阳之气，易动易行，故通运周天最

易。但真气未动。神未入气，故又称河车初动。浮阳，即浮阳之气，并非真气。

浮阳丹气 参浮阳丹条。

浮气小周天 道家丹门功理功法类修炼名词。《内外功图沈辑要》：“心想目视丹田之中，仿佛如有热气，轻轻如忍大便之状，将热气运至尾闾，从尾闾升至肾关（命门穴），从夹脊双关升至天柱、玉枕，升泥丸，少停，即以舌抵上腭，复从神庭降下鹊桥、重楼、绛宫、脐轮、气穴丹田。”浮气周天，即浮阳之气周运之周天。其气温热如团，环运于表，故温感明显，气运易通。后世多将浮气周天直指为大小还丹之周天。误甚。参大小周天法条。

涌泉 医家经穴名称。该穴属足少阴肾经经穴，肾经井穴，又名地穴，位于两足掌凹陷正中。

清坐 道家功理功法性修为名词。《太初元气接要保生之论》：“每日丑寅时，清坐。”清坐，清闲而坐，心不挂物，幽哉悠哉是也。

清浊 道家玄理性名词。①指天地。《太平经》：“故清者著天，浊者著地，中和著人”。中和，指清浊相混。②指邪气。《中藏经》，“阴中之邪曰浊，阳中之邪曰清”，③指寒热。《素问·阴阳应象大论》：“寒极生热，热极生寒，寒气生浊，热气生清。”故浊中有清，清中有浊，四象之理，阴阳相含之道。④指虚实。《金仙证论·序炼丹第一》：“先次穷其造化，究其清

浊。”原注：“清者是无天地人我之象，浑浑沦沦，恍如太虚，斯时一派先天，机之未发，虚而待之，静极自动，是为清也；浊者因有存想思虑，见闻知觉，而后机动，岂可不究者。”先天无念无象，故曰虚，后天有情有形，故曰实。

清静 道家、佛家玄理功理性名词。①指自然自安。《史记·太史公自序》：“李耳无为自化，清静自正。”②指慈善不扰。《俱舍论》：“远离一切恶行烦恼垢故，名为清静。”按清静，清明洁净之谓。与清静有异。《重阳全真集》谓：“诸公如要真修行，饥来吃饭，睡来合眼，也莫打坐，也莫学道，只要尘冗事屏除，只要心中清静两个字。”

清静 道家、佛家玄理功理类名词。又名恬淡 无为。《太上老君说常清静经》：“悟道者，常清静矣。后世遂以清静即道。①指清静能得大道。《常清静经》：“如此清静，渐入真道，既入真道，名为得道。”②指清静能得真性。《常清静经》：“欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性。”③指清静能使天地归心。《常清静经》：“人能常清静，天地悉皆归。”④指清静为浊动的对待及基源。《常清静经》：“夫道者，……天清地浊，天动地静，男清女浊，男动女静，降本流末，而生万物。清者浊之源，动者静之基。”⑤指清静分内外。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“何者名清静？祖师答曰：有内外清静，内清静者，心不起杂念；外清静者，

诸尘不染者为清静也。”⑥指清静为天下正。《老子》：“清静以为天下正。”清静无为，得道自化，故为天地之正法。

清浊气 气功通用性生理功理名称。指空气。《摄生要义·调气篇》：“天地虚实中皆气，人身虚空处皆气。故呼出浊气，身中之气也。吸入清气，天地之气也。……善摄生者，必明于气之故矣。”吸清呵浊，乃气功修为之基础。

清静坐 佛教功理功法性修为名。《坛经》：“诸法空寂，是如来清静坐”。清静，不染也，外不著诸法相，内不起诸妄心，即名清静。清静坐与清静禅，即清静坐禅之谓。

清静补 道家功理类名词。《修真入门》“夫清静而补者，必须定心端坐，调息归根。候一阳初生，采先天之正气，聚入丹田。久则丹田气满，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，功用固神。”参取坎填离条。

清静禅 佛教功理功法性修为名。《坛经》：“无所从来，亦无所去，无生无灭，是如来清静禅。”参清静坐条。

清静法眼 参正法眼藏条。

清静无为 道家功理功法性修为名。指修丹体用。《五篇灵文最上一乘妙诀》：“清静为妙用，无为为丹基。”参清静、无为条。

清水灌灵根 道家生理功理性

养生修为名词。金浆玉液的功用，《本草纲目》谓其“所以灌溉脏腑，润泽肢体，故修养家咽津纳气，谓之清水灌灵根。”

清微派炼三品诀 道家功理功法性修为名称。指宋代道教清微派功法。《清微丹诀·清微隐真合道章》云：“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（神气失常）则死矣故不死者，炼精成气，炼气成神，炼神合道，能事毕矣。”三品即三宝，参该条。

清微派合炼三宝诀 道家功理功法性修为名称。《清微丹诀·清微隐真合道章》云：“全形者，即炼精之谓也。须其六根断绝，一念真纯，以时入室端坐，凝神定息。良久，即鞭赤龙上击七十二天，则离火自降，坎水自升，往来结于黄庭，伏其真气，炼其阴邪，冷汗自出。如此五遍，合周天三百六十五之数，阳光遍增，为纯阳，则全形之道，宿疾自解，不病消除，不憎不嫉，不欲不淫，然后炼气合神也。夫炼气者，冥心定息，元寂绵绵，神室内守，气入丹田，脐中动息，绵绵续续，两手抱脐，丹火须须，六根安定，物我两忘，乃炼气之道。行无狂步，言无疾声，然后炼神合道也。

夫炼神者，入室端坐，神气既息，不出不入，心无二用，一念无

著，视而不见，听而不闻，气住而为息，神入而成胎。昏昏默默，杳杳冥冥，意游长空，见一景物，光如金橘，非内非外，守其物矣。如月之光，如镜之形，操之存之，初不相离，恍忽自然，大如车轮。形见其神，神见其形，形神相杂，心生踊跃。其光自散，如日月照虚空，形神俱妙，与道合真矣。神归体，则真神自灵。“此精气神三宝合炼之法，修为层次井然，可供初学参酌。

添油之法 参十二月炼气法条。

鸿濛窍 参混沌门条。

渐门 佛家、道家功理性名词。

①指渐而进。《天隐子·渐门》：易有渐卦，老氏有渐门。人之修真达性，不能顿悟，必须渐而进之，……一曰斋戒，二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解。”②佛家禅宗的北宗神秀一派，亦主张渐修。另天台宗亦就佛陀说法的机感不同，将佛的教法分为顿、渐、秘密、不定四种，称为“化仪四教。”凡属渐修的派别，也称“渐门”。

渐授 道家功理功法类修为名词。指传授功法口诀，当由浅而入深，慢慢相授。《金丹真传自序·眉批》：“自古授受，未有一口吐尽，临去乃授全者。”又，参机授条。

渐净非顿 佛教教理功理性修为名词。《楞伽经》：“云何净除一切众生自心现流，为顿、为渐耶？佛告大慧：渐净非顿。如菴罗果，

（由）渐熟（而）非顿（熟），如来净除一切众生自心现流，亦复如是，渐净（而）非顿（净）。譬如陶家造作诸器，渐成（而）非顿（成），如来净除一切众生自心现流（浊），亦复如是，渐净非顿（净）。”渐，渐修也；顿，顿悟也。修行明悟，禅修千日，证悟一朝，故得道皆由渐而致顿，故云渐净非顿。渐净非顿，言人心为业识因缘所牵，非一朝一夕所能清静，故主张渐净而非顿净。合参顿现无相条。

混沌 道家、儒家玄理性名词。①指无所见闻。《白虎通·天地》：“混沌相连，视之不见，听之不闻。”②古以天地来判之时，为混沌境界。

混迹 道家功理功法性名词。《荀子·解蔽篇》：“浊明外景。”唐杨倞注：“景，光色也。浊谓混迹，清谓虚白。”混迹，混浑之迹光。

混然 道家玄理类名词。《真诰》：“道者混然，是生元气。元气成，然后有太极。太极则天地之父母，道之奥也。”混然，混先后天之气于自然也。

混沌门 道家丹门功理功法类修炼名词。《明道歌》：“凿开混沌门，劈破鸿蒙窍，认得老嫩爻铢，参透浮沉颠倒，顺成人去逆修仙，不遇知音莫与告。”混沌门，鸿蒙窍，均指玄窍、玄门，合参玄牝等条。

混而为一 道家玄理性名词。又名混成。《老子》：“有物混成，先

天地生。”即此。混而为一，本指清静大道。《老子》：视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，博之不得名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。……是谓无状之状，无象之象，是谓惚恍。”按此亦指大定真境，目无所视，耳无所闻，心无所住，三而混一，与道合真。

混沌一气 道家、儒家功理功法类名称。《科学的内功拳》：“这种意体弛松的状态，在道书里又叫做‘无极’，或者叫做‘阴阳未判’。……又叫做‘混沌一气’。……是为先天——即先于天地之意。故所谓，先天’，‘无极’‘混沌一气’，‘阴阳未判’，都是一样的意义。”参阴阳未判条。

混沌开基 道家功理功法性修为名词。《大成捷要》：“百日十月关中，有七次混沌开基之旨，皆得吾师心传，第一次混沌开基，是玄关窍开，产出真种，第二次混沌开基是阳光三现，产出大药，第三次混沌开基是妙结道胎，一阳初生，第四次混沌开基是璇玑停轮，日月合璧，亦曰二阳生，第五次混沌开基是心灭，大定以后，三花聚顶，五气朝元，第六次混沌开基是深入涅槃，神俱六通，第七次混沌开基是高登彼岸，金花如轮。”此系炼丹门七个修为步骤，然与《道家·丹鼎门》所传不尽符合。

混沌虚空 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字》：“混沌包虚空，虚空括三界。”《内丹》注：“混沌者，父母精血也，虚空

者，气也。”精气为修为根本，故道家以无象喻之，有情无象，终归一矣。

混俗颐生录 道家、医家养生性专著。见《道藏·洞神部（中）》，一卷，共十篇。该书为宋代刘词著。内容大抵为作者经验记述，包括饮食宜忌，饮酒禁忌，四季调养，劳病风病调养，以及男女性生活的节制和禁忌等。劳病，即劳伤致病。

淮南八公 道家玄理功理功法类修为名词。《录异记》载八公见淮南王，王问其姓字，答谓：“我等之名，所谓：文五常，武七德，枝百英，寿千龄，叶万椿，鸣九皋，修三田，岑一峰也。”这九个姓字名词相传是道家的九个隐语性术语，但颇牵强。

淫根 武家、道家生理功理修为养生名词。《武术汇宗》：“至于绝妻室而断淫身，乃已不思淫而起厌心，其仍不时遗漏，则习功夫以固之，俟至功夫到后，淫根自缩，即所谓马阴藏相，金龟缩首，即欲纵而不能，则大道可望矣。阳器因慾起而勃，慾念久绝，阳事久废，废久则退萎，而后阴缩之象，道家又谓之净身。慾，指性欲；欲，泛指欲望。

淡七情 气功通用性养生名词。《摄生要义》：“凡心有爱，不用深爱；凡心有憎，不用深憎；凡喜至而心不荡，凡怒过而情不留，并能养神益寿。学道之功至此，乃至人对景思情之妙。圣人养心定性之

学，修养之术，不足以尽之也。”按养性之学，不独修炼之时，平昔便当处心平和，不起爱憎。若习之有常，炼时方能对景不动。

深根 参深根固蒂等条。

深根固蒂 道家、医家功理功法类名称。《类经》：“仙家咽气，令腹中鸣至脐下……欠饵之，令深根固蒂也。”

深其根，固其柢 法家功理性名词。《韩非子·解老》谓：“深其根，固其柢，长生久视之道也。”“今治身而外物不能乱其精神，故曰修之身，其德乃真。真者，慎之固也。”按神为命根，亟当深藏不露；精为命柢，更宜蓄养封固。能乎此则长生久视可期。

湛常存 道家养性术语名称。《老子》：“湛常存”。湛，《说文》：“没也。”《小尔雅广诂》：“没，无也。”湛盖虚无之指。湛常存，言其虚灵不昧，无无实有也。

温养 道家丹门功理功法类修炼名词。①指温和火调养。《金丹真传·温养第六》：“若问如何温养，屯蒙水火抽添，寅中子午用心看，卯酉临门勿炼。”注：“温养者，火气不寒不热，而调养之谓也。”②指自然调养。《韩湘宝卷》：“无人无我存温养”。无人无我，不着意向，任其自然，以待天机自动。

渡法船 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。临炉前，景现前，采取须凭渡法船。”渡法船，喻指任督周天，参小周天

等条。

游气 医家、道家功理生理性养生名词。《千金要方》：“人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生，若消息失宜，即诸病竟起。游气，游行之真气也，人生之病”莫气血，故善养生者，无不重此游气。故“摄养者，次知调气方焉，调气方：疗万病大患，百日生眉须自余者不足言也。”

游戏三昧 佛教教理功理性修为名词。别称自在神通。《坛经》：“见性之人，立亦得，不立亦得，来去自由，无滞无碍，应用随作，应语随答，普见化身，不离自性，即得自在神通，游戏三昧。三昧而曰游戏，亦即游戏红尘，擅神通变幻之谓。

游戏道功 武家、道家功法名称。《武术汇宗》：“此为修道之士，每日暇时习此简单功程，以补道功不足，有如游戏，故名为游戏道功。虽简单似不关紧要，实则暗含金丹大道，极有助于躯体，……世不多见。”“一、吞电气：以两掌擦热，向左掌心吸而吞之，每日一二作，每作三四次，可以强壮气血。”注：“勿大吸，一啗即可。”“二、调息：以左手中食两指塞鼻孔，默数十字，男放食指，女放中指，换一口气后，再如是作之。三次后，则于放后空咽气一口，如此又三次，即可作罢。此后气息自匀，肺腑自清，诚仙传也。三、摔臂：摔右臂时，左手叉左腰际，裆成弓箭步，反正成圈形摔之，勿用力，……能

流通气血。”摔左手时则反之。此法宜意注掌心。四、武功：无论习内外功，……全身骨节处，均以手掌摩擦之……每节不数下即可，则血脉流畅，久后可令骨节酥软，不致老来骨节发硬与疼痛之病。五、童子拜佛：“即金鸡独立数字久立。”六、走法：学道人之走法，两手指稍屈，缓步前行，一步稳后，再举一步，所以摄神也。七、养神：平日坐卧，手指足趾稍屈，冥目息虑，呼吸听其自然而意归丹田，“如此养神，可以长生。”此即行住坐卧常住丹田之谓。

漱口 医家养生寿老名称。亦指含津鼓漱其齿。①宜晚漱。《仲贤余话》曰：“早漱口不若将卧而漱。”②宜冷漱。《老老恒言》：“冷水漱口，习惯则寒亦不冰齿，可以永除齿患，即当欲落，亦免作痛。”③食后漱。同上篇：“食后微滓留隙，最为齿累。以柳木削签，剔除务净，虎须尤妙。”④食甜漱。同上篇：“如食甘甜物更当漱，每见年未及迈，齿即缺落者，乃甘味留齿，渐至生虫作龋。”

漱口 道家、医家养生修炼名称。即漱津咽津。参漱津、咽津等条。

漱津 道家功法性养生修为名词。《类修要诀·钟离祖师八段锦导引法》：“漱津三十六，神水满口喷。”漱津，即舌搅华池以候神水，鼓气津漱之。清晨行漱津法当先刷牙洗口，以避一夜浊气。参漱津条。

漱液咽津 即漱津、咽津。

漱咽除痾法 道教治病功法名称。《真诰·协昌期》云：“若体中不宁、当反（卷其）舌塞喉，漱漏咽液，亦无数，须臾，不宁之痾自即除也，当时也当觉体中宽软也。”漱津咽液，必加意专，不尔，治病无效。

漏 气功通用性修为名词。

①指外三宝外漏。《五篇灵文·序》重阳注：“目视色则神从目漏，耳听声则精从耳漏，口开言则气从口漏。视、听、言时动于外，则精气神日耗于内。”②指女人五漏。《大乘金刚经论语》：“何名五漏？一漏不能为身主；二漏不能为家主；三漏不能为人主。四漏不能为物主，五漏不能为圣主。是名女人五漏之体。”③指女人身之五漏。《道家·丹鼎门》秘诀：“女子五漏：一经、二带、三胎、四产、五乳（指哺乳），名身之五漏。”

漏永 道家功理功法类名词。

漏，铜壶滴漏；永，不止。《试金石·吕祖沁园春·济一子注》：“漏永者，工彻昼夜，无时或止也。”此指修习不可少辍。

漏尽通 佛教功理功法性名词。漏尽，即漏业已尽之谓。佛教传谓：得漏尽通者，六通才能保全，得道才算究竟，参六通条。

潮信 道家功理功法类名词。

《试金石·二十四问·潮信》：“丹经每言潮信。”①指潮与月应：“白玉蟾曰：地下海潮天上月。”②指潮与星应。《入药镜》：“天应星，

地应潮。”注：“星见于天，潮涌于地，造化现形，中存妙理。”按潮来有信，一如身中阳炁，此炁上应星月，下法潮信，信息待之，信至修之。《百句章》曰：“此中有真信，信至君必惊。”

澄神 道家功理功法性修为名词。《玄肤论》：“凝神之要，莫先于澄神，澄神之要，莫先于遣欲。”澄神者，澄清其神也。凡欲澄神，务先澄心。《清静经》：“遣其欲而心自静，澄其心而神自清。”此即澄神要旨。

澧泉 道家功法类养生名词。

《修真秘要》：“其法正仰卧，徐徐漱咽澧泉，澧泉者，口中津液而咽之。”参漱津等条。

瀛洲 参三壶山条。

宀部

宇宙 道家玄理性名词。①指天空无际。《庄子·庚桑楚》：“出无本，入无窍，有实而无乎处，有长而无乎本剡（末），有所出而无窍者有实。有实而无乎处者，宇也；有长而无本剡者，宙也。”宇，四方八面也；宙，古往今来也。②指性空无限。《道家·太极门》秘诀：“天地以同心，宇宙以同性。”

守一 道家玄理功理性修为名词。《老子》：“抱元守一。”即守一功法之祖旨。①指守一应终身不辍。《太平经》：“故圣人教其守一，言当守一身也。”②指至道。葛洪《仙经》：“服丹守一，与天地毕，

还精胎息，延寿无极。此皆至道要言也。”③指三百日为大静。《太平经》：“守一之法，百日为小静，二百日为中静，三百日为大静。”④指大道奥妙。《太平经》：“守三不如守二，守二不如守一，深思此言，得道深奥矣。”⑤解一的名位。《抱朴子·地真》：“一有姓字服色，男长九分，女长六分。或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也；或在人两眉间却行；一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。”⑥指解承负之责。《太平经》：“欲解承负之责，莫如守一。守一久，天将怜之。一者，天之纪纲，万物之本也。”⑦指守一可长存。《太平经》：“古今要道，皆言守一，可长存而不老。……形者乃主死，精神者乃主生，常合即吉，去则凶……。常合为一，可以长存也。”⑧指守一之法，乃万神本根，根深神静，死之无门。”⑨以瑞应判是非。《太平经》：“故守一之道者，养其性，在学之也。众中多瑞应者，信人也。无瑞应者，行误人也。占而是非即可知也。”⑩指守一以致知。《太平经》：“子若守一，无使多知，守一不退，无一不知。所求皆得，端坐取之。”⑪指守一可致神通。《太平经》：“夫欲守一，乃与神通，安卧无为，反求腹中。卧在山西，反知山东。”⑫指守一能返老还童。《太平经》：“守一之法，当念本无形，湊液相合，一乃从生，去老反稚，可得长生。”⑬谓守一为辟谷养老妙法。

《太平经》：子欲养老，守一为早，平床坐卧，与一相保，不食而饱，不得衰老。”⑭释守一的具体方法。《太平经》：“守一之法，皆从渐起，守之积久，其一百至。”守一之法，始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音。”“守一勿失，事且自毕，急除众忧，一复何求？”“夫欲守一，喜怒为疾，不喜不怒，一乃可覩。”守一之法，内有五守，外有六候，十一之神，同一门户。”此门户乃身之一窍，或丹田，或玄关，守于一窍即可。⑮指守一宜秘，宜朴。《太平经》：“守一之法，不言其根，谨闭其门：不敢泄漏，谨守其神，外闢内明，一乃可成。”“守一之法，无致巧意，一乃自效。”

守一，亦即《老子》：“抱元守一”，道门气功不论其千变万化，归根结蒂，仍不出守一之旨。故历来道门气功家莫不视如珠玑，奉若神明。

守中 道家、医家、儒家功理功法性修为名词。①指自然之守。《老子》：“天地之间，其犹橐籥，虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。”此言天地间犹如太虚，元气周流，荡摩不绝。似虚而不竭，阳动则愈盛，此本自然之道。故有为必多败，不若退守中道。中道者，不落有无，任其自然而已。②指内守不泄。多言，其气泄，故曰数穷；守中，元气固，故曰不如。《性命双修万神圭旨》：“何谓守中，曰勤守中，莫放逸，外不入，内不出，还本源，万事毕。故老子所谓守中者，守此本体之中也。”

守中，同抱一条。③指回光返照。

《道言浅近说》：“夫守中者，须要回光返照，注意规中”。守中则神不外，故应注意规中。

守内 道家、佛家功理功法性修为名词。即内守。《云笈七籤》有云：“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，而望欲其长生，岂不远乎！”守内，即意气注于气海。

守灵 道家生理功理类修为名词。《黄庭内景经》：“心神丹元字守灵。”丹元，丹之元本也。心为神明，切修为皆归诸于心，丹道亦不例外，故曰丹道之元，守灵者，神而明贯谓之灵，然心念易弛，故当守之。又守灵者，心神之名也。

守城 道家丹门功理功法类修炼名词。《五篇灵文·得药》重阳注：“四候别有妙用之法，为前半月之象，半轮明月之内，有龙吟虎啸之声，要虑险防危之妙用也，仙胎已成之候。月到十八，一阴巽方守城，野战之妙用也。”守城，心不外驰，气不乱行之谓。

守静 道家功理性名词。静，《说文》：“审也”，审度安详之谓。《老子》：“守静笃也。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归于其根，曰静，静是谓复命，常也。知常，明也；不知常，妄，妄作凶。”

守雌 道家玄理性养身名词。《老子》：“知其雄，守其雌，为天下蹊。”守雌，犹守柔，参柔条。

守三一 道家玄理功理性修为

名词。《太上太真科》有云：“一在人生镇定三处，能守三一，动止不忘，三尸自去，九虫自消，不假药饵，不须禁防。”守三一，即守三合一、万境一照。《洞神经》又以能守虚、无、空者为大乘，守神炼形为中乘，守气含和为小乘。三一，参三一条。三乘乃道家参佛家之说言之。

守玉关 道家、医家养生修为名词。《逍遥子导引诀》：“形衰守玉关。〔善摄生者，行住坐卧，一意不散。固守丹田，默运神气，冲透二关，自然生精自气，则形可以壮，寿可以延矣〕。”常住丹田，真气帝归，久之自能悦颜。气血壮旺，乃可长生。

守真一 道家丹门功理功法性修为名词。即守内元之气，参守一条。

守一当明 道家功理功法性修为名词。指守一之修，务当先明，大道皆从此中生。《抱朴子内篇·地真》：“子欲长生，守一当明：思一至饥，一与之粮，思一至渴，一与之浆。”守一而忘，饥渴自然不生，此即“与”也。

守一则和 道家玄理功理性修为名词。能守一，则百乖自顺，故得和。即《神仙传·广成子》所谓：“我守其一，以处其和”。参守一等条。

守一明法 道家玄理功理性修为名词术语。即《太平经》：“守一复久，目生光明”之旨，乃更名为“守一明法”。守一明法，系炼守一之

功时，目生光明，而有五色。并可因此五色光而鉴分阴阳五行，从而辨别功夫的顺逆深浅等。守一明法系守一大法的具体修为功法之一，后属《道家·太极门》中《一元丹》功法中的“明照”法。“一明”，又有一以明道得一通明等义。现据《太平经圣君秘旨》之载，析义如次：①指为长寿之根：“守一明之法，长寿之根也。”②指修为效验：“守一明之法，未精之时，瞑目冥冥，目中无有光，”“守一复久，自生光明。昭然见四方，随明而远行，尽见身形容。群神将集，故能形化为神”。③指修为顺逆：“守一明法，四方皆闇，腹中洞照，此太和之明也，大顺之道。”守一明法，有外闇内闇，无所属，无所覩。此人邪乱，急以方药助之。寻上七首，内自求之。”④指五色辨阴阳：“守一明法，明有正青。青而清明者，少阳之明也。”青光属木。“守一明法，明正赤若火光，光者度世。”红光属火。“守一明法，正白如清水，此少阴之明也。”白光属金。“守一明法，明正黄而青者属中和之光，其道良药。”黄光为土之正色。“守一明法，明有正黑，清若闾水者，太阴之光。”黑光属水。按五色中以红光为上，黄光次之。其余三色则还需精进内修。

守玄白法 道家功法性修为名称。《真诰·协昌期》“常旦旦坐卧任意，存泥丸中有黑气，存心中有白气，存脐中有黄气，三气俱生，如云气覆身。因变成火，火又烧

身，身通洞彻，内外如一。旦行至晌中乃止。于是服气一百二十，都毕。道正如此，使人长生不死，辟却万害。尤禁六畜肉、五辛之味。当别寝处静思。尤忌房室（性生活），房室即死。（房室，同房事。）初存出气如小豆，渐大冲天，三气缠，烟绕身，共同成一，混，勿生火，在三烟之内，又合景以炼一身，一身之里，五脏照彻，此亦要道也。”存想阳火烧身，功能强身辟邪。忌房室则是，即死则言之太过。

守身炼形之术 道家丹门功理功法类修为名称。《抱朴子·微旨》：“欲闻真人守身炼形之术。抱朴子曰……夫始青之下月五日，两半同异合成一。出彼玉池入金室，大如弹丸黄如橘，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，升于幽关之曲折，中丹煌煌独无匹，立之命门形不卒，渊乎妙矣难致诘。此先师之口诀，知之者不畏万鬼五兵也。”按此总言丹道法。两半合一，即阴阳合太极。金室即黄庭。弹丸即金丹。

守真长生秘诀 参脾脏炼气法条。

守定胭花断淫欲 道家功理功法类修为名词。《敲爻歌》：“也饮酒、也食肉，守定胭花断淫欲。行娱畅咏胭粉词，持戒酒肉常充腹。色是药，酒是禄，酒色之中无拘束。只因花酒悟长生，饮酒戴花神鬼哭。”古贤谓：“断却淫根即是仙，”淫心

不除，修炼无门，阴阳不交，大道不成。参房中术等条。

守口如瓶，防意如城 道家、儒家医家养生术语。《寿亲养老新书》：“富郑公年六十，书座右铭云，守口如瓶，防意如城。”守口者，寡言以养气，防意者，少思以养神。

安处 道家功法性修为名词。《天隐子·安处》：“何谓安处，非华堂邃宇、重裯广榻之谓也。在乎南向而坐，东首而寝。阴阳适中，明暗相半。……故明多则伤魄，暗多则伤魂。……天地之气，侵体有亢阳之攻肌，淫阴之侵体，岂可不防慎哉！……明暗尚然，况太多事虑，太多情欲，岂能安其内外哉。”

安神 气功通用养生修为名词。《后汉书·仲长统传》：“安神闺房，思老氏之玄虚；呼吸精和，求至人之纺织。”安神，安定心神也。纺织，即仿佛。

安般 指数息观。参安般守意条。

安坐法 医家、道家功法类修为名词。《圣济总录》：“静定安坐寂然，瞑目叩齿，闭口鼓腹，令气满口即咽”。

安神祖窍 道家功理功法性修为养生术语。《性命双修万神圭旨》：“予尝譬之果实之仁，中有一点者，太极也，而抱之两者，一阴一阳也。……故易也者，两而化也。太极也者，一而神也。以此一点之神而含养于祖窍之中，不得勤、不得怠，谓之安神祖窍。”神指太极之

虚无，虚无之神安于祖窍，亦即道家修性之功。

安般守意 佛教教理功理功法性修为名词。《安般守意经》：“安为身，般为息，守意为道。”即静身数息专意。“安为生，般为灭，意为因缘，守者为道也。”即法自因缘而生，因缘而灭。“安为数，般为相随，守意为止也。”指数息，随息，止息。“安为念道，般为解结，守意为不坠罪也。指志心于道而不执于道，及不违戒。”“安为避罪，般为不入罪，守意为道也。”指守道行法。“安为定，般为莫使功摇，守意莫乱意也。”指定而不乱。“安为清，般为净，守为无，意为名，是清净无为也。”数息入道，而致清净无为。安般，即数息入定之意。《安般守意经》又云：“何等为安？何等为般？安名为入息，般名为出息；念息不离，是名为安般。”守意，“守与意，各自异，护十方一切觉对不犯，是为守；觉彼无为，是为意。是为守意也。”此言诸境不染不犯为守，意而不意，为而无为，故名守意。安般守意，为佛家由数息观入定境于无为的修为大法。参十默等条。

宝山 道家丹门功理功法类修为名词《无根树》：“乘风帆、满载还，怎肯空行过宝山。”宝山；山，南山，借喻南方。亦即离鼎。合参墙头朵朵鲜。

宝瓶 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“走圣飞灵在宝瓶，一时辰内金丹就，上朝金关

紫云生。”宝瓶，即宝瓶口亦即天门，参该条。

宝琳 道家丹门功理功法类修炼名词。《诸真圣胎神用诀》：“丹砂结就，大如黍米，色如黄金，一名宝琳。”

宝殿 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“莫使玄珠离宝殿。”宝殿，即黄庭又名七宝殿参黄庭等条。

宝瓶口 同宝瓶条。

宝瓶气 佛教功理功法性修为名。《密宗道次第论》：“向内引上息至脐而压，向上引下息至脐而持，意缘本尊，尊一安住。次息不能持时，意缘本尊，放息休憩，次仍向内持，如是而修。”按此即宝瓶气之住气初修法。其法以意引上息下压，引下息上聚，持于脐中，以意存想本尊，闭气久持，如气在瓶，故名宝瓶气。

宝精行气 道家功理功法类养生名词。《抱朴子·内篇》：“抱朴子曰：欲求神仙，唯当得至要，至要者，在于宝精行气。”宝精之道，即啬于耗损，行气之道，即于勤炼养。

宝冠胎息法 佛家功理功法性修为名。《道枢·胎息篇》载：“先入静室趺坐，犹入定焉。身不动摇，想其胎息如云雾，如燎炉之烟，如莲本（藕）之丝，以意引之，周于四天，息脉条畅。次引其气，灌于泥丸；复引其气，集于舌上。转而炼之，想如鸡子，吞入腹、不可差焉。使五脏六腑承其津

气，而悉坚固，于是其体光润，此胎息游遨于其身之中者也。

如其饥渴，则时咽之，以意送之，莫计其数可也。饱则休息焉。病痛所在，以意攻之，既愈则已焉。行止寝坐，常存乎胎息，胎息不散，或五、三年，功乃大成。

（五、三即三五）。

若夫气下则勿止之，止之则成疾矣。其功即成，不必静室，任意修炼。常想其身，犹如蹴鞠（踢球）焉，内气充满，则四肢轻捷矣。于是又观吾身也，吾心也，吾胎息也，渐至于长大，同于太虚。其初想吾身如月焉，坐一室则光满一室矣，居一城则光满一城矣，游一国则光满一国矣。至夫周乎十方虚空，而不见吾身吾心与呼吸胎息，纯一虚空，无想无念，湛然寂灭。如是观已，复如前观，由国至城，由城至室，渐复成小，于是加精进焉。“宝冠乃印度高僧，胎息功夫甚高。《道枢·胎息篇》载云：“身毒之国有至人曰宝冠，能胎息之方，故其形未尝衰，菩提达摩闻而往问焉。”达摩问道后，自天竺至少林，此道遂传入神洲。

宗 佛教教理功理性修为名。指修。《法华玄义》：“宗者为三：一示、二简、三结。”三者总言因果修。合参宗（辨）条。

宗（辨） 佛教教理性名词。指辨解。《因明入正理论》：“此中宗者，谓极成有法。极成能别，差别性故。随自乐为所成立性，是名为宗。”此为佛教因明用语、即“论

题”。为五支作法或三支作法中的第一支。由主辞(“自性”或“有法”,“所别”)和宾辞(“差别”或“法”“能别”)两部分组成。主辞宾辞各叫“宗依”,二者组合成一个命题便称“宗体”。宗依必须“立敌极成”,即准则,须辩论双方共同认可,方可进行辩论。宗体则必须“违他顺自”。即立论或主张利我而不利他。

论辩之宗分真宗、似宗二种;前者为真理,后者为谬误。

宗依 参宗等条。

宗体 参宗(辩)等条。

宗祖 道家功理功法类修为名。《金谷歌》:“转制分胎三次后,却嫌宗祖是器尘。宗祖参祖宗条。

宗教 佛教教理宗派性名词。《佛乘宗要论·现代的宗教迷谬》:“宗教二字,依佛法上之解释,则离言说,离思想、离分别之一心真如谓之宗;以言说显示之真理谓之教。”宗教,简言之,即宗法教义,是为传播某种秘密思想的说教。

宗通 参宗通相条。

宗通相 佛教教理功理性修为名。《楞伽经》云:“宗通者,谓缘自得胜进相,远离言说,文字,妄想(自想自造),趋无漏界自觉地自相,远离一切虚妄觉想,降伏一切外道众魔,缘自觉趋、光明晖发。是名宗通相。”宗通者,不事理教(言语、文字、妄想)而得,而自理悟自证而得,亦不事理教之研究,专重实悟,名为宗通。合参自宗通条。

定 气功通用类功理功法名

词。指静而至极,静而为常的功夫境界。①指正静能定。《管子·内业》:“能正能静,然后能定。定在心中,耳目聪明,四肢坚固”,定在心,则心如止水,定水无波,故能静神益气,聪耳明目。②持不同的定境功夫,如道家的九定与佛家的八定。

定功 佛家、道家功法性修为名。定功,即修定之功,参定慧双修及大定等条。

定异 佛教教理性名词。《大乘百法明门论解》:“定异者,善恶因果互相差别。”定,指决定;异,指差别,谓一切法善恶因果互相差别,而不混乱。

定观 道家教理功理性修为名。定者,心定,如地不动;观者,慧观,如天常照。定体无念,慧照无边,定慧等修,故名定观。顾之久则自然得道。

定惠 佛教教理性名词。《坛经》:“善知识,我此法门以定惠为本,第一勿迷言定惠别。定惠体一不二。即定是惠体,即惠是定用。即惠之时定在惠,即定之时惠在定。善知识,此义即是定惠等。”按定惠本互为体用,义本为一,故“莫言先定发惠,先惠发定,定惠各别”而生“法有二相”。定惠,即静定中以生惠。

定境 即大定境界,参定、禅定等条。

定慧 佛教教理功理功法性修为名。①即定惠,参该条。

②即禅那,参该条。

定于心 儒家功理功法性养心

修为名词。《管子·内业》：“定在心中，耳目聪思，四肢坚固，可以为精舍。”心定久之则全，故“心全于中，形全于外”。

定以发慧 佛家功理性名词。《太智一处》：实智慧从一心禅定”。实智慧者，真性智慧也。由定而生觉，觉而生慧。

定慧双修 佛教教义性名词。《永嘉证道歌》谓：“宗亦通，说亦通，定慧圆明不滞空，非但我今独达了，恒沙诸佛体皆同。”《神会语录》曰：“云何是定慧等义？答曰：念不起，空无所有，即名正定“以能见念不起，空无所有，即名正慧。若得如是，即定之时，名为慧体；即慧之时，即是定用。即定之时不异慧，即慧之时不异定；即定之时即是慧，即慧之时即是定，即定之时无有定，即慧之时无有慧。何以故？性自如故。”定慧互为体用，即定慧无别《坛经》谓，“学道之人，作意莫言先定发慧，先惠发定，定惠无别，修为之时，修定即慧，修慧即定，故言定慧双修，按定慧，诸家之说颇不一，但大旨不悖。

定意马，伏心猿 道家生理功法性修为名称。《诸真圣胎神用诀》“叩齿、集神，定意马、伏心猿”。定意马、伏心猿又名“锁心猿，栓意马”，亦即去杂念宁心神。

审眉间 道家功理功法类修为名词。即守玄窍《吕纯阳祖师三字诀》：“口对口，窍对窍，吞入腹，自知道。药苗新，先无兆。审眉间，行逆道。”此指房中术修炼时

的，倒转阴阳窍”法，这里不谈。

实性 佛教教理功理类名词。《坛经》：“无名可名，名于自性，无二之性、是名实性。”自性，实即本性，悟则名实性。实性亦即佛性。《永嘉证道歌》：“无明实性即佛性，幻化空身即法身。”

实相 佛家玄理功理性名词。①指不生不灭者。《大梵天王问佛决疑经》：“即灵灵不昧，了了常知，无形无相，不生不灭的智慧德相。”②指无为门。《永嘉证道歌》：“争如无为实相门，一超直入如来地。”③指空空相。同上；“无相无空无不空，即是如来真实相。”

实谛 佛教教理功理功法性修为名词。《大乘法苑义林章》：“世尊所言实谛其义云何？佛言：善男子，言实谛者名曰真法。善男子，若法非真不名实谛。善男子，实谛者无颠倒，无颠倒者乃名实谛。善男子，实谛者无有虚妄，有虚妄者不名实谛。善男子，实谛者名曰大乘，非大乘者不名实谛。善男子，实谛者是佛所说非魔所说，非佛说者不名实谛。善男子，实谛者一道清净无有二也。善男子，有常有乐有我有净，是即名为实谛之义，此意即说无烧割等，真如为谛，唯是胜义非俗谛摄，最殊胜故。”实谛者，即真实不虚之谓。

实智 佛教教理功理性修为名词。即一切智，参一心三智条。又即根本无分别智，参该条。

实其腹 道家功理功法性修为名词。《老子》：“虚其心，实其腹”。

《悟真篇》：“莫若炼铅先实腹，教君守起满堂金”。此指炼丹为修命裁接功法。与虚其心的修性功法不同。

实相印 佛教教理功理性修为名词。《法华经·方便品》云：“无量众一尊，为说实相印。”实相印，亦称一法印，参该条。

实相涅槃 参诸法实相条。

宣 儒家功理功法性名词。《管子·心术》：“去欲则宣，宣则静矣”。宣，通也。心官念通则杂欲不生，故静。《淮南鸿烈》谓：“道而不变，静之至也”。即此。

家中 道家玄理功理类名词。指大道之得，不须外求。《试金石·二十四问·五问家中》：“丹经皆言在家中，不在外取。张三丰曰：“只在家中取，何劳向外寻。”

①指至室。《洞玄经》曰：“家中原有至室，世人障蔽难明”。②指景象。‘肖紫虚曰：“这般景象家家有，因甚时人不学仙’。③指真金。‘白玉蟾曰：“原来家里有真金’。④指药。《修真传》曰：“随时药料家中取”。⑤指真种子。《修真传》曰：“……认取家园真种子，好收海底白莲花”。⑥指多个。张三丰曰：“家家有个，家家有几个，能知几个还”。

家先 道家玄理功理性名词。《太平经》：“九为家先，家先者纯见鬼，无有真道也。其有招呼者，纯死人之鬼来也。此最道之下极也（应是；此道之最下极也），名为下士也。”家先指道法中的下乘道法。

宴座 佛家教义性名词。《维摩经·弟子品》：“夫宴坐者，不于三界观身意，是为宴坐；不起灭定而现诸威仪，是为宴坐；不舍道法而现凡夫事，是为宴坐；心不住内，亦不在外，是为宴坐，于诸见不动而修行三十七道品，是为宴坐；不断烦恼而入涅槃，是为宴坐。若能如是坐者，佛所印可。”故宴坐相当于高级的禅定功夫。

宴息 儒家、道家功法性名词。《易·随卦》：“象曰：泽中有雷，随，君子以响晦入宴息。”雷入池中，象龙之藏卧，故君子效之以向晦作宴息。《勿药元诠》王龙溪谓：“古之至人，有息无睡，故曰响晦入宴息。宴息之法，当向晦时，耳无闻，目不见，四体无动，心无思虑，如种火相。使先天元神元气，停育相抱，真意绵绵，开阖自然，与虚空同体。”宴息实即静卧之功。

宾主 道家丹门功理功法类修为名词。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“宾者是命，主者是性也”。无主则无所谓宾，有宾亦方能有主，故修命所以待时悟性，修性所以强身全命。故先修命而后修性者先宾后主也，先修性后兼命者，先主及宾也。

寅阳 道家、医家生理性养生名词。《妙一斋医学正印种子编》：“精泄体破，而吾身阳生之候渐晚。有丑而生者，次则寅而生者，”即寅时阳事盛张之候。“寅阳”之华，阳气半衰，阴阳各半宜勤加养摄

也。参子阳，卯阳等条。

寅头丑尾，阳亢有悔 道家生理功理性修为养生术语。《道家·丹鼎门》秘诀：“寅头丑尾，阳亢有悔”。此即阳生之定子时。子时阳初生，气尚未旺，至丑寅之交，阳气盛张，年壮之人，感得其气，卧中阳事盛举，气动阳若生，当防危虑险以防渗漏。然动情于中，真精必然离宫。本是阳盛之象，转而成亏，故曰阳亢有悔。

寂 道家、佛家功理功法类修为名词。①指无人声。《说文》：“无人声也。”如“寂无所闻”。②指无思无为。《易·系辞上传》：“此易无思也，无为也，寂然不动”，静以感知。③指为道。《尚书·序·孔疏》“道本冲寂，非有名言”，名言，即无可名讳，无可指说之谓。④指修为。《道家·太极门》秘诀：“动归静，静归寂”。⑤指死亡，佛教以僧人死为“圆寂”或“寂灭”。

寂止 道家功理功法类修为名词。即寂然念止，参寂无所寂条。

寂漠 道家功理功法性名词。①指太极混沌之境。《老子校释》：“有物混成，先天地生。寂漠！”先天地生之前者，则当是太极。太极之境，孕含阴阳，无形无象，即所谓混沌。②指心境寂静无念。《庄子·刻意》：“夫恬淡寂漠，虚无无为，此天地之本而道德之质也。”恬淡虚无无为，亦即寂漠之指。

寂无所寂 道家功理功法类修为名词。《琐言续》：“功到寂无所寂，忽觉内机有若得得焉，此为活

子之初；续觉勃然机现，乃是活子正象；油然内透，将达男根，已是活子内气充盈。”参活子时条。

密户 道家玄理功理性修为名词。《黄庭内景经》：“后有密户前生门，出日入月呼吸存。”按“前有神阙，后有命门”之说，密户当为命门。又；命门居两肾之间，脊柱之内，封固甚密，故称密户。《黄庭外景经》谓：前有“幽阙后命门”。亦皆指密户为命门。

寒丹 道家外丹门养生修炼性名词。《抱朴子内篇·金丹》：“第九之丹名寒丹，服一刀圭，百日仙也。仙童仙女来侍，飞行轻举，不用羽翼。”此属外丹服食法，存之。

塞兑 道家功理性名词。《易·说卦传》：“兑为口，”故塞兑即合口。《参合契》：“闭塞其兑。”《老子》：“塞其兑，闭其门，”皆此。

塞耳空 参聪耳条。

塞其六门 道家生理功理功法性修为名词。《诸真圣胎神用诀》：“丹砂练就，大如黍米，色如黄金，一名宝琳。若人识得，辨得，认得，塞其六门，常守天真，胎息自成，其年久而不死矣。”六门，即两耳两目加口鼻也。

寤寐阴阳 道家、医家养生名词。《寿世传真》：“觉与阳合，寐与阴并，觉多则魂强，寐久则魄壮，魂强者生之人，魄壮者死之徒也。”魂属阳，魄属阴，从阳则生，从阴者死。但“魄壮”则死之说，殊觉突然。但多眠则神昏，则是，参眠条。

寡欲 儒家、道家修身养性名词。《孟子·尽心》：“养心莫善于寡欲。”寡欲，应先求放心与不动心，心不为动，方是养性之道。参禁欲等条。

辶 部

达命 道家功理功法类修为名。即达于修命之道。参修命条。

达摩 佛教名词及人名。别称达磨。①指法。达摩，梵音作Dharma。释义是：“任持自性，轨生物解。”②指尚达摩。梁武帝时自天竺至少林，面壁九年，传释教，为中国佛教初祖。③指朗达玛。吐蕃末代赞普。公元838年被反佛贵族拥主，即位后下令废佛教，百余年中佛教在卫藏几乎绝灭。公元843年被僧人刺杀，奴隶属民起义，吐蕃政权也因以瓦解。

达摩一乘法 佛教、道教功理功法性养性修名称。此即禅宗顿悟法。《悟真篇·后序》：“根性猛利者一见此篇便和仆得达摩西来最上一乘妙法。”仆，系张伯端自谦词。此法即“不假施功，顿超彼岸，乃无上至真妙觉之道也。此道直截了当，人人具足。”但却不能从文字语言上去寻觅真谛。《试金石自跋》引莹蟾子曰：“大道三千六百门，人人各执一苗根，谁知些子玄微妙，不在三千六百门。”盖此妙处非人意可能心传。故前哲又谓：“达摩西来一字无，全凭心意用功夫，若思纸上寻佛法，笔尖蘸干洞

庭湖。”此语最堪为以经论道者戒！

过劫关 参小开顶等条。

过疯关 同疯关，参该条。

进火 同进阳火条。

进火退符 同抽铅添汞。

进阳火，退阴符 道家丹门功理功法类修炼名词。①指垢复卦之阴阳生复。《内经知要·道生》注：“如复卦一阳生，圣人喜之，则曰不远复，无只悔元吉（见《易·复卦·象辞》），垢卦一阴生，圣人谨之，则曰系于金柅贞吉，有攸往见凶，羸豕孚蹢躅（见《易·夬卦·象辞》），此即仙家进阳火退阴符之妙用也。”参复垢条。②指行气任督。《气功精选续篇》3688页注三：“‘进阳火’，即在丹田有得气感时，以意行气，使真气沿督脉行至泥丸。‘退阴符’，即以意行气，使存在泥丸之气沿任脉下行回至丹田。参小周天条。”

运气 道家功理功法性修名称。《云笈七籤》：“调气毕，即口鼻俱闭，虚含令气满口，即鼓口十五过，已（以）上更佳。如咽一大口水，入腹中，直以心存至气海中。良久，更依前法咽之，但以腹饱为度，亦不限过数。然后虚心实腹，闭口，以手左右摩腹上，令气流行，即鼻中细细放通息，勿令喘粗，恐失中和。然后正身仰卧四平，著床枕，枕高低与身平，两手握固，展手离身四五寸，两脚亦相去四五寸，然后鼻中息收，即口鼻俱心存气行遍身，此名运气。”此属调息服气存想导气治病法。

运睛 道家、医家养生导引术语。《逍遥子导引诀》：“运睛除眼翳。〔每日睡起时，跌坐凝息，塞兑垂帘，将双目轻转十四次，紧闭少时，勿然大睁开，行久不替，内障外翳自散。切忌色欲，并书细字〕。”运睛，轮睛也，睁大则属怒目。

运动导引 儒家功法类养生导引名称。《吕氏春秋》：“昔陶唐之始……民气郁闷而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”

還元 道家玄理功理性修为名词。①指补而成乾。《奇经八脉考》：“……守而成铅。升而接离，补而成乾。阴归阳化，是以還元。”按铅为坎卦一阳寓二阴之象。一阳升而接于离卦☲之中爻，阳化其阴，阴归其阳，则成乾卦☰，即为返其乾阳之体，故称還元。②指引上泥丸。《清灵真人裴君传》：“男子守神，固精，炼气，以夹脊溯上泥丸，号曰還元。”神气自下元而归上元，返其本来，谓之還元。

还丹 道家丹门功理功法类修炼名词。①指真阳归乾。《金丹真传·还丹第五》注：“还丹者，还此先天真阳之金，恢复归于乾宫也。非结丹及黍珠之说。”又疏：“故曰：依他坤位生成体，种向乾家交感官。盖鸿蒙混沌之初，太极未判之始，此先天之阳金元属于乾，谓之乾金。乾交于坤，遂奔入坤宫矣。故谓之坤中金。坤得此金以实其中，遂成坎象。坎居北方癸水之地，金藏水中，又谓之水中金。此

金为先天之宝，不能久居于后天之坎，因化为兑。兑自坎户而居西天之西方，又谓之兑金。专求之兑。兑与坤月同类，故能代坤行事。又坤者，乾之配，兑为坤女与乾为同类。《契》（参同契）曰：‘同类易施功，非种难为巧’者此也；是乾之阳金转流而归于兑，得此重复归于乾，乾乃得还此本来之金以为丹，故曰还丹。”也叫“金丹”。此说别具一格，颇有玄理，值得参究。②指双修。《修真大略》：“窃闻还丹大道，原非兀坐单修，阴阳龙虎必双全，玄牝汞铅须两配。”“还丹之法，不由我而由人。”③指真主坐黄庭。《金丹五百字》：“火候分文武，金水辨浊清，铅生于癸内，阳产于铅心，……架起通天剑，催药上昆仑，降得重楼下，明月照乾坤，四候合丹毕，真主坐黄庭，以上还丹事。”④指真种。《扫邪归正歌》：“八段锦、六字气，行他空把功夫费；不知真种是还丹，水火空铛虚滚沸。”参真种条。⑤外丹还丹。《抱朴子·金丹》：“若取九转之丹，内（纳）神鼎中，夏至之后，爆之鼎热，内朱儿一斤于盖下，伏伺之，候日精照之，须臾翕然俱起，煌煌辉辉，神光五色，即化为还丹。取两服之一刀圭，即白日升天。又谓：第四之丹名曰还丹，服一刀圭，百日仙也。”此为外丹服食法，存之。⑥指补完亏损。《梅华问答》：“补还从前之亏损，日采而且补，补至充足，与未破身时无二，是谓之还

丹。”还丹之说，令人费猜，古来即已驰说不一。但补完亏损即是还丹，则少年修丹者抑不须还丹耶！

⑦指气凝心静。《诸真圣胎神用诀》：“古人云：气定心定，气凝心静，是大道之要，又名还丹。”

还年 道家功法性修炼术语。《抱朴子内篇·极言》：“或但知服草药，而不知还年之要术则终无久生之理也。”还年，还丹之谓。

还精 道家功理功法类修为名。《抱朴子·对俗》：“《仙经》曰：服丹守一，与天相毕，还精胎息，延寿无极。”还精，即还后天之精为先天之精，还下行顺行之精为上行逆行之精，亦即还精补脑，归元返真。

还三元 参三还条。

还丹金液 道家丹门修炼养生功法术语。《抱朴子内篇·金丹》：“故老子之诀言云：子不得还丹金液，徒自苦耳。”还丹金液，亦即金液还丹，原本为二法。《内篇》又谓：“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。然则此二事，盖仙道之极（位）也。”后世不知，视如一法，已失其本来也。

还年之道 道家功理功法类修为养生术语。指还丹延年之道。《抱朴子·极言》：“然长生之要，在乎还年之道。上士知之，可以延年除病，其次不以自伐者也。老年当少壮而知还年，服阴丹以补脑，乘玉液于长谷者，不服药物，亦不失三

百岁也。”此指房中之术及咽津等修为，可以延年益寿。

还精补脑 道家、医家功理功法术语。①指通督脉。《玄微心印》：“督者督也，行背部中，故鹿运尾闾，还精补脑，而至上上之寿，通此脉也。”督自尾闾而上入络脑，故精气运之而能入补于脑。②指房中术。《抱朴子·内篇》：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治重病，或以采阴益阳，或以增寿，其大要在于还精补脑之事耳。”参房中术条。

还精补脑法 道家功理功法类修为名。《老子想尔注》介绍有修为之法，其则约六：①真思志道，学知清静。真思，凝静也，志道，专于修为也。②性情不动，喜怒不发。善养性修心也。③弱其恶志，气归髓满。弱志，去贪嗔也。气归，返修周天也。④师设晨暮，清静大要。师设，功课也，晨昏修为，务必认真，平素清静，以养心田。⑤为柔致气，法儿小时。专气致柔，能婴儿。此导引胎息之功也。⑥积精成神，此为身宝。保精炼命，发心修道。按此法与房中术之“还精补脑”不同，为还精补脑的修性预备功法。

近取诸身 儒、道玄理性名词。《周易三极图贯》：“易云近取诸身，如《说卦》乾首坤腹等是。”《周易·说卦》：“乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。”此据外景而言，内景参任督条。

返 儒家、道家、医家功理功法性术语。《管子·白心》：“欲将返之，必一其端而固其所守。”人心本静而欲牵之，欲返其静，必先守一，守一不失，方谓之固。返，即返其婴儿时清静之本来。

返观 道家功理功法性修为名词。《奇经八脉考》：“内景隧道，惟返观者能照察之。”返观亦即内视、内照之指。

返听 即反听。

返乾 即九还，参乾之一诀条。

返紫 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“回紫抱黄入丹田，幽室内明照阳门。”回紫，返照也。紫，目光，参三素云祝条。

返照 佛家、道家功理功法性修为名词。①回光返照。指女子炼功法，参该条。②即修性时的返观内照，参内视等条。

返魂浆 道家功理功法性修为名词。《无根树》：“这仙方，返魂浆，起死回生是药王。”返魂浆即药王，亦即大药，参该条。

返本還元 医家、道家生理功理功法类名词。《赤水玄珠》：“夫还丹者，乃返本還元之道。人禀父精母血而生，初为赤子时，元精、元气、元神无不纯全。及其年渐长成，盖因眼、耳、口、鼻四门所诱，一灵真性为色、声、香、味所触，习染深固。以是日复日，岁复岁，元精化为交感情；元气化为呼吸气；元神化为思虑神。此三元分泄，难复天真。故祖师垂言立教，

载诸丹经，示人以修补之法；精损则以精补；气损则以气补；神损则以神补。是用返本還元之道以复之。”复其三元，谓之逆修。

返本还原 道家、佛家功理功法性修为名词。《云笈七籤》云：“则凡人呼吸与圣人殊。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，此是返本还原，归本生之处，而坚住凝结，不化不散，此即真义也。”此为浑息守气海法，故曰还原。气海为元气之本源也。

返观内照 即返观，合参内视等条。

迎气 医家、道家功法类修为名词。《千金要方·黄帝内视法》：“每旦初起，面向午（南），展两手于膝上，心眼观气，上入顶，下达涌泉。旦旦如此。”名曰迎气即迎行其气以通脉。

适身 道家玄理生理性养生名词。《神仙传·彭祖》云：“夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。”冬宜保阳故当温，秋宜保阴故当凉，此即寒热阴阳之和。

逆顺 道家、儒家玄理性术语。①指依教而行为顺，知命而作为逆。《易·说卦传》：“数往者顺，知来者逆。”道家洞察于天道之数，知命于返修之道，故崇尚逆修，逆者，逆于天道盛衰规律也。②指易为逆数。同上篇：“数往者顺，知

来者逆，是故易逆数也。”顺从而得，逆推而知，易本格物而致知，故为逆数。③指顺于自然，逆于天道。《道家·太极门》秘诀：“无为之法，法本于无，顺于自然，万法之祖；逆于天道，归真返朴。”

逆修 同逆修之道。

逆筑 道家功理功法性修为名词。即筑基。《金丹真传·筑基·眉批》：“筑基者，便是逆筑，”逆筑，逆修之筑。若能心地明净，便即非常。常人但终日萦思，积重难返，逆此道而修，故谓之逆。

逆人情 道家功理性修为名词。《神仙传·巫炎》云：“……此道为真，……又行之皆逆人情，能为之者少。”修炼之道，不能顺遂人欲，故为逆人情。

逆修之道 道家玄理功理功法类修炼名词。①道家修为，不离阴阳而肇诸《易》理。《易·系辞》谓：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。是故法象莫大乎天地。”道家理法，亦即本此。孔子《系辞》谓：“易，逆数也。”故道家法之以为逆修，返八卦、四象、两仪于太极，有返于无，即谓之成道。此属太极逆修之道。②道家更以《易》理：“法象莫大乎天地，变通莫大乎四时”之理，格知万物变化，无不应四时：生、长、化、收、藏之道。人之生、老、衰、病、死，亦莫不由之。人生顺势发展，则由生而死，若能逆修而退，则可由死而生。故《老子》言：“能婴儿乎？”

明于此理，乃慕婴儿之生，法婴儿之道，归真返朴，清静无为，以期长生不死。此为仿婴儿逆修之道。按逆修之法，各派支离附会，驰说不一，参顺在生人生物，逆来成佛成仙条。

退符 同进阳火，退阴符条。

逍遥子导引诀 道家、医家功理功法类修为歌诀。《类修要诀》：“逍遥子导引诀：水潮除后患。（舌抵颚，津液生，分三次咽之。）火起得长安。（存想真火自涌泉透全身，降丹田。）梦失封金匱。（搓腹咽气。握固侧卧。）形衰守玉关。（行住坐卧，一意不散而守丹田。）鼓呵消积滞。（升身闭息，呵五七次，通则快。）兜礼治伤寒。（兜肾俯身，存想真气透脊入泥丸。）叩齿牙无疾。（每晨叩齿三十六通，漱液咽津，）升观鬓不斑。（两眼含光，上视泥丸，存想通脉。）运睛除眼翳。（双目轮转十四次，再大闭大开。）掩耳去头旋。（两手掩耳。折头五七次：存想通脉。）托踏应轻骨。（上托下踏，存想神气通和。）搓涂自美颜。（两手搓面，以津涂面。）闭摩通滞气。（澄心闭息，摩滞患处。）凝抱固丹田。（存想元神下丹田，握固守一。）淡食能多补，（饮食冲淡，戒厚味伤中。）。无心得大还。（人能常清静，天地悉皆归。）

此法寓有为于无为之中，由简入繁，由繁归简，为道家、医家基础修为功法。

造化 道家玄理功理性名词。

①指修为天机变化。《韩湘宝卷》：“至诚中，现造化，太初变化。”

②指人之生死路头。《五篇灵文》：“乾宫乃造化之源。”重阳注：自无而有谓之造，自有而无谓之化，由造而化也。始则受炁于虚无一窍而生，终则散精于幻妄六贼而死，造化循环，不知几万劫矣。”③指生生成佛之道。《金仙证论·序炼丹第一》：“先须穷其造化，究其清浊。”原注谓：“造化者，乃吾身之生机，人由此机而生形，仙佛由此机而成道，学者能先穷此造化之机，则有下手处矣。”

造化炉 道家丹门功理功法类修炼名词。《丹经极论》：“真一之气在造化炉中，被真火锻炼，光透帘纬，金华满屋，乃真阴真阳二气交合，产成黍米之丹。”造化炉乃产丹之地，亦即丹田。

通天 道家功理功法性修为名词。通天为太阳脉头顶穴名，又为百会的别名，道经指为元神通天之门户。《黄庭中景经》李注：“顶上中央名通天，”又：“入发际一寸名通天，栖神之舍也。”

【正误】按通天一窍，位置不一。《道家·丹鼎门》秘诀中并无“中央”之说，因人之脉窍不同，修炼各异，所开之处，便是通天，所出之处，便是天门，若执中央之说而炼，于大开顶时，交骨不开，真气不应，常有闷闭而死之患。古来之气功家死于大开顶者颇不乏人，“中央”之说，实为误人。

通神 儒家、佛教、道教玄理性术语。指通于神奇的特异功能境界。《管子》：“思之思之，鬼神通之。”此指心念专一，恒久持修，可以通神。古语谓：“锲而不舍，金石可镂，精神一到，何事不成。”此语可谓炼功者勉。古人云，至诚者可以通神，即此。

通精 医家生理性养生名词。《寿世保元》：“精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。”此亦早婚之衰，参破阳条。

通神法 道家生理功理性养生名词。《神仙传·彭祖》云：“美色淑资（质），幽闲娱乐，不致（因好色而致）思欲之惑，所以通神也。”通神，幽闲娱乐，心旷神怡，气和志达，故为通神。

通真路 道家功理功法性修为名词。①指督任二脉。《针灸大成·督任·导引图》：“督任原是道真路，丹经设作许多言，而今扫却旁溪径，但愿人人寿万年。”督任与冲脉，同源而三歧，其源即在阴下。②指男子阳事。《道家·丹鼎门》秘诀：“精路即是通真路，神关即是道玄关。”男子阳事，乃精路之机关，顺则交合泄精生人，逆则既济还精生丹。故前圣谓：“顺则人，逆则仙，只在此中颠倒颠。”

通天灵剑 道家生理功理类修为名称。《吕祖年谱》：“葛仙翁弟子火龙真人……见吕祖骨相精灵，游心世外，即传以内丹炼己之诀，制成通天灵剑。并赠诗曰：万里诛

妖电光绕，白龙一片空中娇，昔持此剑斩凶鬼，今赠君家除烦恼。”通天，即通于头脑，灵剑，即慧剑，参剑、慧剑等条。

道 气功通用性玄理功理修为类名词。别称法、天、真、一，常与道同义互用，道又常引申为无、空、元等等。道，《说文》：“所行道也，”本指人行之道路，后又由“路”引申为法则、规律、世界观等等。在气功术语中，一般以引申义的应用为主。《三论玄义》：“至妙虚通，目之曰道。”常见义有，①指大道（天地事物的矛盾规律）。《易·系辞上传》：“一阴一阳之谓道，”又《黄帝内经·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。”在一切气功门派中，道总是修行的唯一准则与依归。②指大法（天地事物的矛盾法则）。《太平经·天咎四人辱道诫》：“道者，乃皇天之所取法也。最善之称，冠无上，包无表，内无里，出无间，入无孔，天下凡事之师（法）也。”法，是道的具体依凭，是实施道的具体方法，在气功修炼中，得道也就是得法。③指路程，（走向道的具体路径）。《太平经·乙部》：“夫道者，乃无极之经也。”经，径也，无极，太极之先，即无上真径。在气功修为中，入门，亦即上路，若无路可走，寻路问路者，便不可谓之入门。④指天地本元（宇宙万物的本体）。《老子》：“有物混成，先天地生，

……可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。”又：“道生一，一生二，……。”天地之本，亦即人生之本，故修炼家无不主张观本性，觅本原，即此。⑤指至上（天地万物的主宰）。《太平经·天咎四人辱道诫》：“天乃无上，道复尚之。”《老子》：“人法地，地法天，天法道，……。”⑥指自然（天地万物的总体观）。《老子》：“道法自然。”在道家看来，自然是大道之本源。⑦指天。《太平经·天咎四人辱道诫》：“夫道乃天也。”天道自然，道法自然，故道即天。在道家看来。天道无心，以道为心，人难知天意，唯道可知。因此道即代表了天的全部旨意。道又从何而知？是师法自然而得，因此道、天实际上都是自然的反应。⑧指尘世观（即人生观，宇宙观）。《黄帝内经·气交变大论》：“夫道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久，此之谓也。”《类经图翼·运气》：“《易》曰：大哉乾元，万物资始，至哉坤元，万物资生。夫始者天地之立心，生者天地之作用。惟其以无心之心，而成不用之用，此所以根出于一而化则无穷。”道家等即以此观察客体世界，指导本体修为。⑨指万物之秘。《老子》：“道者，万物之奥。”道家认为万事万物的内在奥秘，均可以道去解析、认识，因为它们都是道。⑩指玄微。《老子》：“道可道，非常道。”“道之为物，唯恍唯忽，忽恍中有象，恍忽中有物。”故幽微莫

测、变化无穷。⑪指高妙。《老子》：“上士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”道如“阳春白雪”，故“曲高和寡”。⑫指生变之机（天地事物的变动发展）。《道教义枢》：“道无不导，道无不生。”《太平经·天咎四人辱道诫》：“夫道者，乃大化之根。”⑬指术数（万物变化的自然规律）。《素问·上古天真论》：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。”《素问玄机原病式》：“可以筹算者，天地之数也，若得天地之数则大道在其中也。”⑭指气功修为。《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，此其道生。”“夫道者，能却世而全形……”。⑮指方术。《存神固气论》：“神以道全，形以求延。”《道要灵祇神鬼品经》：“夫神者，因道而行，不因德也。”在道家看来，方术本身就是道，所以才能产生巨大的内外在力量。⑯指真人。《淮南子》：“真人者，性合于道，能登假于道，精神反于至真，是谓真人。”真人全道，故又称道者。⑰指性命本宗。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“性命本宗原无得失，微不可测，妙不可言，乃为之道。”⑱指无形有德。《管子·心术》：“道也者，动不见其形，施不见其德，万物皆以德然，莫知其极。”

【正误】巫原本属道，但道却不是巫。今世视道如巫，巫道不分，

是出于对道及道的发展不理解。

道一 儒家、道家玄理性术语。道一，本《老子》：“道生一”之旨，引申为“大道生一”。常用义有：①指真如常住的高深境界。《道家·天隐子》：“本一性而言，谓之真如。”入定至真如之境即名道一。②指由空性而生实性的功境。《道家·丹鼎门》秘诀：“法生空，道生一，说是我，却是你。”定修之道，性空始能无为，无而生有，始能有为。此即道一的真谛。【正误】道一的一，不作“阳解”，更不能理解为道修至一阳生。

道人 佛、道家名称术语。道人，指道士。《汉书·京房传》：“道人始去。”颜师古注：“道人，谓有道术之人也。”此后道人又发展为佛家人士的专用名称。常用义有：①指道士：道教南派五祖白玉蟾，自称“琼山道人。”《宋史·吴元扆传》：“乃集道人设坛，洁斋三日，百拜祈祷。”故道人一般系道教人士的专称，也称道士。②指和尚：叶梦得《避暑录话》卷下：“晋宋间佛学初行，其徒犹未有僧称，通曰道人。”唐玄觉《永嘉证道歌》：“君不见，绝学无为闲道人，”道人亦即佛子自称。寺院中又常称打杂者为道人，如“火工道人。”

一般认为，道士是指道教徒，道人则是佛教徒。《南齐书·顾欣传》：“道士与道人（和尚）战儒墨，道人与道士辨是非。”但也有称和尚为道士的，如《盂兰盆经疏》卷下：“佛教初传北方，呼僧为道士。”殆

“僧”与“和尚”之名出，佛徒始不与道徒争名，现在道人、道士几乎发展为道家的专用名词了。

道士 道家名称术语。①指专于道教宗教工作的职业者，金元之际，道士有出家的“全真道士”和在家的“正一道士”之分。②指“方士”，即炼外丹及黄白之事，追求长生不老及富贵的术士。③泛指有道之士。《新序·节士》：“君子之道，謁而乃位，道士不居也。”④指僧，见道人注。⑤指得道之士。

道引 道家、医家养生导引术语。《庄子·刻意》：“……熊经鸟申，为寿而已矣，此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”道引，即导引。

道术 道家功理功法性名称术语。①指杂而多端。《文献通考》：“按道家之术杂而多端，先儒之论备矣。盖清静一说也，炼养一说也，服食又一说也，符录又一说也，经典科教又一说也。”按道家修为，源远流长，门户鼎立，各宗秘术，以上所引皆大宗派。②指正道。《内经知要·道生》注：“返本還元，湛然常寂，名之曰道；积精全神，益寿强命，名之曰术。”这里道指修性全神功法，术指修命延年功法。③概指一切道。《庄子·天下》：“古之所谓道术者……无乎不在。”④指道法道术。道家道术体用，约有七类：一、修心养性，超凡入圣。二、炼丹冶药，长生济世。三、修命强身，延年益寿。四、奇门遁甲，呼风唤雨。五、炼性全

神，投胎夺舍。六、发功治病，自治他治。七、书符诵咒，驱邪禳灾。道家道术、精粗互见，继承中亟须鉴别。

道生 道家、医家玄理功理类名词。①指因得道而长生。《素问·上古天真论》：“有真人者，提挈天地，把握阴阳，……故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”明李念莪注：“天地有质，却满必敝，真人之寿……无终矣。此非恋恋于形生，盖形神俱微妙，与道合真，故曰此其道生者，明非形生也。”前贤似乎也早已懂得，有形体的生命是不可能长生不死的，故以其生为道生。③指功境名称。道家以大定功夫，已臻脉息俱无，知觉尽寂的“形死”状态，为“道生定”。彼时的生命，已非后天形生，已接近于“真人”的道生境界，故曰道生，即以道延生之意。

道全 道家玄理功理功法类修为名词。道全，即全其道。何以全其道，《至游子》谓：“神全则道全”，故修道者，惟在修聚神气而已。

道年 道家、佛家生理功理性名词。《武术汇宗》：“在正式入道者，需达入道年龄，以免日后回头之苦。如年方少壮，偶撻刺激，即谓穿尽天下事，而循迹佛、道中，则如初年投身佛、道僧尼，几曾见有修得正果者？男子需逾五旬，少则四旬，女子逾四旬有五或五旬。在以前期间，只可练性功，候至此年龄，心已定，欲已平，再实行绝欲、吃素、矢志入道可耳。”孔子

以五十而知天命，此时道心已坚，凡心将尽，正可入道。道家因此而称入至半百为道年。

道纪 道家玄理功理功法类修为名称术语。《老子》：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，博之不得名曰微，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物，是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后，执古之道以御今之有，能知古始，是谓道纪。”道纪者，大道之纲纪也。

道母 道家功理功法类名词。别称道记、道印。①指神书真言。《太平经·守一入室知神戒》：“从天地开辟以来，未尝有天书神文，使真人传之为真道记也。以往付德君，名为道母也。”②指气功种子。道家传授气功，讲究授法下种，认为无种子则不能开仙花、结正果。下种的种，是指传法者的特定信息。这种种子，又名道母。

道场 佛、道家名词。①指修道、证道及作法事等场所。《维摩经》僧肇注：“闲宴修道之处，谓之道场。”《大唐西域记》：“证圣道所，亦曰道场。”道家此后亦常沿用佛家道场语。②指寺院。《佛祖统记·法运通塞志》：“大业九年（公元613年）诏改天下寺曰道场。”③指道之所在。《维摩诘所说经·菩萨品》：“直心是道场，”“智慧是道场。”在气功修为中，佛家常以此名词释说见性、悟性等佛理。

道炁 道家玄理功理类名称术语。《入药镜》：“是性命，非神

气。”注：“性是元神，命是元气，先天之元神元炁，乃为道炁。若只言神气，则非先天至真之精，至妙之宝。”

道学 道家学理性名词。①指理学。理学以《道学传》中所列周敦颐、程颢、程颐、张载、朱熹等二十余人代表，该派杂合儒、道义理于一炉，祖述《易》理阴阳八卦之道，宣扬“性命义理”之学，对后世道家秘传的《太极门》、《丹鼎门》、《玄门》等功的发生发展，有一定的影响。②指道门之学。《老子》：“为学者日益，为道者日损，”故道学尚无为，“无为而无不为，”斯为学成，所以习理学者，贵在明理，习道学者，要在悟道。同为道学，义理有别。

道性 道家玄理性名词。别称道本、天法。指大道之本。《太平经·天乐得善人文付火君诀》：“夫天地之生凡物也，两为一合。……如是一阴一阳，上下无穷，傍行无竟，大道以是为性，天法以是为常。”故凡道门修炼，千言万语，总不离阴阳，因尊之为道性。

道胎 道家、佛家功理类修为名词。道胎，即圣胎，结道胎时景象殊异，《慧命经》中有这样一段记述：“成道胎时，手无六脉，发白重黑、齿落更生，出定之时，身外有身。”参圣胎、出灵等条。

道家 道家宗派名词性术语。道家，在汉司马谈《论六家之要指》中称为“道德家”。《后汉书·艺文志》：“简称为‘道家’，并列为‘九

流”之一。道家以老子为该派创始人，庄子则继承发展了老子学说，同时代的杨朱、尹文的“全性葆真”、“情欲寡浅”等说，与道家无为思想颇为接近，丰富了道家思想，并成为道家的一些派别。以后道家思想又与名家、法家等学理结合，成为著名的“黄老之学”，盛传至今。

道家学说以老庄的“天道自然”、“大道无为”等自然天道观为主旨，对后世道教的教义与修为，乃至对道教的发生与发展，均有相当的影响。道教追奉老子为教主，尊名曰“太上老君”，其实老子的“道德自然”观，并非宗教。而“天地不仁，以万物为刍狗”的话，也不象是太上老君所应当说的。魏晋间玄学盛行，王弼等首以老庄释儒典。佛学传入神州，时人又以老庄释佛经，促成道、儒、佛三家合流。使三家学理，甚至术语，也在一定程度上发生融变。在学术思想上更是相互因袭，穿凿附会，多所混淆。宋元理学盛世，以儒为主，兼采道学，虽佛、老并斥，但对道家思想的发展仍有一定的帮助。在气功修为上，玄理学家邵康节、朱熹等均崇尚“丹鼎”，虽说于气功无所建树，但对《道家·丹鼎门》的发扬光大，也有一定的贡献。

【正误】由于老子为道家思想的创始人，道教又奉老子为教主，故后人每将道家混同道教，而道教也自称是道家，其实这是一个不了解历史的误会。

道息 即“真息”，参三辈条。

道基 道家功理功法类修为名词。即学修大道之基。《云笈七签·老君存思图》：“学道之基，以存思为首”。

道教 三教名称之一。道教，其始于战国时的道术（巫术）。道而成教，相传始于东汉张道陵。张氏隐居修道于蜀中鹤鸣山（今四川大邑县境内），成道后石鹤九鸣，乡人崇信，遂尊之为“天师”。张后设立“天师道”。凡入道者须出五斗米作道费，故又称“五斗米道”。此即道教的原始。此后，东汉末张角的“太平道”，张鲁的“五斗米道”，曾举义旗造反，教会成了起义的秘密组织，但作为宗教似还缺乏教理、教义等理论性宗旨。东晋葛洪于建武元年（公元317年）撰成《抱朴子内篇》一书，整理阐发了道术理论，同时也为道教的建立奠定了精神支柱。南北朝时，北魏嵩山道士寇谦之，制订了道教乐章及诵诫新法，创新天师道。南方庐山道士陆修静，精心整理三洞经书，并编著斋戒诵经仪范，道教的宗教形式始而大定。唐宋后，南北天师道及上清、灵宝、净明各派相继合流，至元季均归并为正一派。正一，也就很自然地成为道教的正宗。金大定七年，王嘉（号重阳子）在山东创立全真派，弟子马丹阳、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、赫大通、孙不二（女）七人，深得全真妙法，后被尊为北宋七真。与南宗五祖（张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾）遥遥相对。元太祖成

吉思汗特别器重七子中的邱处机（号长春），恩宥有加，全真派自然也就盛极一时，声名日隆。自此后，道教便自然地分为正一、全真，南北两大教派，分传后世。相传当时正一派多俗家道士，全真派则多为出家弟子，故全真曾讥正一为俗道。

在气功修为中，全真派继承了《道家·丹鼎门》的薪传，重阳子更以注《五篇灵文》盛传于世，故该派代以金丹派自居。但由于王重阳在九转丹的修炼中有所改易，故《丹鼎门》在秘传中已将王氏之所传分立为新派——《小丹门》。另《丹鼎门》在秘传中又分化出另一支派《玄门》，故现今所传的金丹派实际上已是鼎足为三，其他杂传旁支还无法核计。

道家正一派一直继承并秘传着《丹鼎门》的修丹大法，但受宋元理学的影响，在太极八卦之学盛世之时，发生发展了新的修丹学派——《太极门》。《太极门》虽在一定程度上仍受着《丹鼎门》修丹（如一元丹）思想的影响，但在功理指导上已完全接受了太极八卦等术数玄理，以及老子“道法自然”、“大道无为”的道家思想，变《丹鼎门》的有为法为无为法，成为道家五门秘传功法中的无为法代表。关于两派的源流，道家说丹鼎门功法始于魏伯阳，这是因为《参同契》流传的缘故。说《太极门》始于老子，成于明代张三丰，但似乎不合史据。张三丰虽有内外修之名，但晚至明季，

当时太极拳的外架业已流传在世了。因此《太极门》的传承，尚可上推衍到宋末或五代。参太极门条。

【正误】道门气功的传承，除全真外，当时其余各门均不限于教门内传。特别是正一派的密传的五门秘法，大都秘传于俗家弟子中。因此道家气功与道教，乃至道家气功与道家，其传承早已是互不相涉，各立门户了。近世多把三者混为一谈，这是因为不了解它们之间是既有联系，又有区别的缘故。

道得 道家功理类修为名词。道得，道之初得也，得道，道之终得也。了道，道之成也。道得以一阴阳始，得道以一阴阳终，了道以一阴阳灭。

道庵 见灵地条。

道谛 佛教教理功理性修为名词。明苦集灭而正之以道，即道谛。参四谛条。

道路 道家丹门功理功法性修炼名词。别称黄道。《金仙证论·序炼丹第一》：“喻名炉鼎道路。”原注：“而道路者，即采取升降任督之脉路也。俞玉吾云：任督二脉，呼吸往来之黄庭也。……二脉通则百脉皆通矣，采取由此而运，周天由此而转，能识此炉鼎道路，则金丹无不成矣。”道路者，修道之路头也。以其为大道之路，故名道路。

道源 参五时七候条。

道德 道家玄理功理性名词。道德，出《老子·道德经》：“道可道，非常道”，“上德不德，是以有

德。”老子的道，本指天地间万事万物及事物间的运动发展变化的普遍规律，也是剖析世界的认识观与方法论，因而称为大道。老子的德，是指顺应大道，师法自然所修养获取的“大得”。是承应、辅助道的一种功德，因此称为大德。德为道之体，道为德之用。在气功修为中，道是修为的准则，德则是辅助实施这一准则的依则，也是行道所得的积累。《老子》：“道生之，德畜之，”在先哲看来，要修炼气功，道和德两者是不能偏废的。常用义有：①指生养双修，《太平经》：“道者，天也、阳也、主生；德者，地也、阴也、主养。”在气功修为中，修道即所以生道，修德即所以养道；行道在悟性、行德在养命。此即道家所谓“道德双修”。②指修炼功行。道家指修道功夫高深的人为“道深德厚”。如道门名联有：“道高龙虎伏，德重鬼神钦。”③指老子《道德经》。道门每将《参同契》简称《参同》，《悟真篇》简称《悟真》，《道德经》则简称《道德》。④指无形之化。《管子·心术》，“虚无无形谓之道，化育万物谓之德。”道为自然之规，故无形，德为自然之母，故有得。

道藏 道教经典名集。即道书藏典。系仿佛家大藏经编辑而成。道教经典的汇集，约始于六朝、唐开元中，始汇集成“藏”，并编有《三洞琼纲》的书目。藏经的刊印始于宋《万寿道藏》，金元各藏均以此为蓝本。明《正统道藏》和《万历续道

藏》包括有一千四百七十六种书，为现今传世的通行本。道藏内容十分复杂，除道教经书外，还收集了诸子百家等文集。诸凡子书、医书、道书、方术，无不罗列。内容主要为祈仙、炼丹、服食、导引、养生、修性、诊治、气功等，但不含秘法。

道之情 儒家功理功法性术语。《管子》：“彼道之情，恶音与声，修身静音，道乃可得。”道忌声色，以恬静为得。

道无所 道家、儒家功理功法性修为名词。《管子》：“凡道无所。善心安处，心静气理，道乃可止。”止，住也。此指道无定法，以静为得。

道生一 道家玄理性术语。别称太极动而生阳。道生一，出《老子》：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道生一，即天生于自然之意。《太平经》：“元气恍惚自然，共凝成一，名曰天也。”

道种智 同方便随缘止。

道德经 道家经典名著。别称：《老子》、《道德真经》、《道德五千言》。该书相传为老子著。《史记·老子韩非列传》：“关令尹喜曰：子将隐也，强为我著书。于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去。”西汉河上公作《老子章句》，分为八十一章，前三十七章为《道经》，后四十四章为《德经》，因有《道德经》之称。后世对《道德经》的注释甚多，《道藏》中收有注释本约五十余种。公元1974年

从马王堆汉墓出土的抄本帛书《老子》甲、乙本最为古老，甲本字体介于篆隶之间，时间约在秦末汉初，乙本为隶书体，时间稍晚。该本不同于现行所有版本，书中亦分《德》、《道》两经，但《德》经在前，想汉季尚无《道德》之名，该书亦应称《德道经》。

关于成书年代，历来异议颇多，但一般认为成书于春秋，并认为是春秋时思想家“李耳”的著作。从文字看，该书系先秦时期的一部哲学经典著作，三教九流、诸子百家，皆能应合其术而有所启迪。故历来哲学家、思想家、政治家、兵家、道家、气功家等，无不推崇该书，奉为圣典。道家之后的道教，奉老子为教主，奉该书为教典，尊之曰《道德真经》。

道无别诀 道家功理功法性名词。《金仙证论》：“华阳曰：欲修大道者，理无别诀，无非神炁而已。”原注曰：“所以曹祖师云：‘大道简易，只神炁二者而已，凡学道之士，能识神炁之道，即是阴阳性命之道也，故曰：无别诀，神炁而已矣。’”道无别诀，遂为修炼家口契。

道以心得 道家玄理功理性修为名词。《云笈七籤》云：“故老君曰：‘道以心得之。’”道贵以心传心，故悟由心，得亦由心。

道术多端 道家名谚术语。道家功法，历来杂而多端。《文献通考·经籍考》谓：“道家之术，杂而多端，先儒论之备矣。盖清净一说

也，炼养一说也，服食一说也，符箓又一说也，经典科教又一说也。黄帝、老子、列御寇、庄子之所言，清静无为而已。”道家法术功法，自来有“三千六百门”，“八万四千家”之称，但因袭者多，成派立门者少。

道本至无 道家、佛家玄理功理类名词。①大道无为。《老子》：“天法道，道法自然。”后世以大道无为，法于自然，故曰至无。②道归无为。《太极颂》谓：“天地万物生于有，有生于无。”万物之道如此；大道亦不例外。《道家·太极门》秘诀：“道生于无，修本于法，法生于有，道归于无。”修为无为而有法，然有法之修，终归无为之炼，故曰道归于无。③至无为大道。《金刚般若波罗密多经》：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，常作如是观。”道家亦以无为为上，而主“道本至虚。”、“道本至无”。（见《太极颂》）。

道本至虚 参道本至无条。

道必归一 道家玄理功理性术语。①指道通则合。《太平经》：“夫道与道为亲属兄弟者，凡道乃大合为一，更相证明转相生。”此盖即道门古语：“真道不相忌”意。③指气功修为。《太平经·修一却邪法》：“故守一者延命，二者与凶为期，三者为乱治，守四五者祸日来。深思其意，谓之知道。”故《道家·太极门》秘诀有：“法必生二，道必归一”之说。

道法自然 道家玄理功理性名

词。道法自然，是老子哲学思想的核心，也是“大道无为”思想的根据。在老子看来，自然，才是天地万物的本来，一切事物的真正主宰。凡是违背自然之道的有为作法，都是徒劳的，得失参半，最终都将会失去的。只有“无为”才能“无不为”，才合符天地自然的客观规律。老子的“无为”思想，对后世道家气功的修为影响很大。道家认为，不论有为法、无为法，最终都将返归无为才能成其大道。

【正误】道法自然，不能理解为任其自流，任其自生自灭，不求进取。无为，是指无为而始有为，无为而无不欲为，无为而无不为，无为而成其有为的进取思想。只有这样，才能无而生有，成就一切功业。

道家五秘 道家功理功法类修为宗派名称。道家（包括道教）于元明之际，已基本上奠定了五门高级气功的秘派。五门秘法虽十分保密，但仍不免相互因袭，取长补短，但五者间的修为宗旨及手段，甚至目的，却各不相同。五门秘法，历来私相授受，不立文字，故称为“五密”。（也有人把玄门加入而称“六秘”的）。五法隐传民间，各立门户，对道家气功的发生发展，影响很大。参丹鼎门、太极门、符篆门、剑仙门、玄真门等条。五秘，又称五门。

道通为一 儒家、道家玄理性术语。《庄子·齐物论》：“……道通为一。……凡物无成与毁，复通

为一。”因“天地一指也。”《德充符》谓：“自其同者视之，万物皆一也。”参道条及一条。

道隧以长 医家生理类名词。《灵枢·天年》：“人之寿百岁而死，何以致之？岐伯曰：使道隧以长，基墙高以方、通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终。”道隧，即鼻下唇沟的“水沟”，俗呼“人中”。相书谓：“人中深广寿年长”，盖本此。

道德之质 参天地之本条。

道门八正道 参八脉条。

道行本苦行 道家玄理功理性修为名词。道行，即修道之功行；苦行，指辛苦之修行。此言修道而欲得功行，必须下苦功，而下苦功所得之功，亦自苦行而来，并无侥幸可言。故后世修为者欲图安逸偶然者，必难入道。

道德五千言 即《道德经》。

道无二，法不一 道家太极门玄理功理类名词。大道本天道，故无二；大法本人道，故不一。《道家·太极门》秘诀：“道无二，法不一。”

道无二，法非一 道家太极门玄理功理类术语。《道家·太极门》秘诀：“道无二，法非一，道无为，法自然。”此为《太极门》道派之精髓，也是道家大道之法语。道为体，故无二，法为用，故非一。但真法即大道，大道本自然，故亦本一无二。

道者气，神者精 道家玄理生理功理性修为名称术语。《服气经》

曰：“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。……是以为道务保其精，”而炼其气。

道法三而归一 道家玄理性术语。道法自然，自然法三才。即法天、则地、应人。《太平经》谓：“阳者守一，阴者守二”，半阴半阳则守三。故道门有：“守一法天，守二法地，守三法人”的诀法。在气功修炼中，行人道最易，行地道难，行天道更难。故《太平经·分别形容邪自消清身行法》中明确指出：“守三不如守二，守二不如守一，深思此言，得道深奥矣。”此理参守一条。

道家除疾健体坐法 道家、武家功法名称。《武术汇宗》：“此亦道家除疾坐功，乃内八段锦也，在《易筋经》中亦有之，为十二段锦。盖下四段乃下盘后所作、实则以此八段为有用也。”一、鸣天鼓，参鸣天鼓条。二、磨齿，参磨齿条。三、揉泥丸宫：揉前脑顶，左右各二十四次。四、明目，参揉眶条。五、擦桩，参擦桩条。六、擦面，参擦面条。七、聪耳，参聪耳条。八、磨背，参摩精门条。

遍计所执自性 参三自性条。

遁 儒家、道家玄理功理性修为名词。十二辟卦名词之一，指遁卦䷗。《周易浅述》云：“遁卦，艮下乾上。二阴浸长，阳当退避。”阴气渐进，阳火渐退，阴乃逼阳，故当退避自守。道家丹门亦因其理而致其道，当天运阴盛之时，亦息

火停轮，以待阳复。

遣欲 道家功理功法性养生修为名词。《玄肤论》：“澄神之要，莫先于遣欲。”《清静经》谓：“遣其欲而心自静、澄其心而神自清。”

遣欲者，遣去牵心之诸欲也。

遣生八笈 道家养生性专著。明代高濂著，二十卷，刊于公元1591年。全书分八个部分，内容广泛，从养生出发，涉及衣、食、住、欲等多方面，是一本较有参考价值的养生性参考书。

避风 道家、医家名词性术语①指风如箭。邱处机《颐身集》：“避风如避箭。”②指风如矢石。《黄帝内经·灵枢九宫八风篇》：“圣人避风如避矢石焉。”③指行功避风。

三部

归一 道家功理功法类修为名词。指数极归一，以喻道法归一，归一，亦即返本还原。《黄庭内景经》：“五行相推返归一。”归一，系五行之相推。五行推演而成八卦，八卦而六十四，演变而至无穷，然数之极则归于一，参九九归一条。又，五行生成之数，自一而始，至十而终亦满而归一。参五行条。

归佛 佛教教理类名词。①指无他佛。《坛经》：“若言归佛，佛在何处？若不见佛，即无所归；既无所归，言却是妄。善知识，各自观察，莫错用意。经中祇言自归依

佛，不言归依他佛，自性不归，无所依处。”佛教中的“佛”，其实所指应是自性，即所谓：“本性是佛，离性无别佛。”念佛拜佛，也只是在自性上起作用。这也就是佛教中佛字的真髓。②指众生是佛。《坛经》：“但识众生，即能见佛，若不识众生，觅佛万劫不得是也。”众生者，佛之本源也，不知众生之本迷，则不知诸佛之觉悟，故不能见佛。

归根 道家玄理功理性名词。归根出自《老子》：“归根曰静”。惟静始能归根。①指静以致道。《老子》：“归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。”《天隐子·存想》谓：“归根曰静，静曰复命，成性存存，众妙之门。”道本由静，静始得本，根者，本也。②指动静皆归于道。《老子》：“凡物云云，各归其根。《集注释文》谓：“‘芸芸’，喻万物也，以茂盛为动，以凋衰为静。‘芸芸’者，喻人事也，以逐欲为动，以息念为静；义同。盖经有‘根’字，故作‘芸芸’”。事物动静纷纭，然终必归静，静者道也，道即天地之根，故曰各归其根。③指呼吸归真。《针灸大成·肺脏图·导引本经》：“……细其心，令息微微，此为真息也。盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母。”此指调息归根。④指真息归命。《勿药元诠》。……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。”此即《老子》：“静曰复命”之旨。

归根窍 道家玄理功理功法类、名称术语。别称泥丸宫。《入药镜》：“归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。”注：“泥丸者，髓海也。补脑之功，精勤无间，根归命复，不死之道矣。金漏三车夺圣机，冲开九窍过曹溪，迢迢运入昆仑顶，万道霞光射紫微。”本者。道家认为其窍能复归本来真性，故曰归根窍。

归根复命 参归根，复命条。

寻常呼吸 医家生理功理类术语名称。即平常呼吸，但平常中寓不平常。《医学衷中参西录 元气论》：“……寻常呼吸，凡当呼气外出之时，其心肾亦必微有升降〔每呼气外出之时，心必下降，肾必上升，是以内练家有呼气为补之说，细心体会皆能自觉〕，虽升降之力甚微，心肾亦必相交而有益元气。盖元气虽坐镇中宫统摄气化，而其统摄之力，时时必需，即时暗耗，端赖自然之呼吸，心降肾升，以息息补助；此造化之妙，纯为天机自然，故亦可谓后天之先天。道书谓‘呼吸分明了却仙’，诚为见道之言也。”道由有呼吸而入，却由无呼吸而出。《道家·太极门》秘诀谓：“性根命根，呼吸即根，有根有命，无根无生。我来脱根，白日飞升，它去脱根，天年无存。故曰：先下手为强，后下手遭殃。”此语玄机深远，悟达者，可为得法。“我来脱根”，即由我自主脱去呼吸之根，“它去脱根”即肉体脱去呼吸之根，前者为成道，后者为

死亡。

灵子 道家巫家气功宗派性名词。指巫术。《楚辞·云中君注》：楚人名巫为灵子。按灵子，即灵透通达之意，此说在我国康熙初年即有记述。

灵气 道家玄理性名词。指超自然的太极之气。《太平经》：“上古乱者，思反天地格法，天地格法疑者，思反自然之形，自然而惑者，思反上元灵气。”

灵台 道家医家功理功法性修名词。①指心。《庄子·庚桑楚》：“不可内于灵台，灵台者有持，而不知其所持，而不可持者也。”②指神。《黄庭内景经》：“灵台盘固永不衰。”③指明。《内日用妙经》：“灵台无动谓之清，一念不起谓之净。”心境明照自能清净。又，灵台为督脉经穴，位心后。

灵地 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“选灵地，结道庵，会合先天了大还”。灵地，即结丹落处之丹田。

灵光 道家丹门功理功法功境性修炼名词。别称：玄珠、黄芽、丹光、铅光、璧月等。《玄机直讲》：“中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽，……若隐若见，则铅火生焉。”一点灵光，非内非外，即玄珠成象，此言丹田，是失之实矣。玄珠如月，光华黄白，若隐若见，如云之掩。一旦阳气来复，红日初升，照耀中庭，谓之“日月相照”，上下光华一升一降，冉冉相合，谓之日月合

璧，又即丹光，参该条。此条功境。只宜修悟，不宜先知。

灵坚 道家生理功理类修名词。《黄庭内景经》：“鼻神玉陇字灵坚。”玉陇，即玉柱隆起之谓。灵坚，五香触鼻为灵，至灵至微为坚。灵坚，鼻神之名也。

灵谷 道家功理性名词。《紫清指玄集》：“下有灵谷关元，藏精之府也。”后世称为下丹田。

灵府 道家、医家生理功理类名词。《摄生要录》：“心，灵府也，为外物所中，终身不痊。”所中，所住也，心住于欲，腹固粘住，欲心相牵，终身受其患，故道家主张寡欲，佛家主张离欲也。灵府，又名灵台。

灵明 道家丹门功理功法类修名词，即丹。《金丹真传·结丹》疏：“火功既足，内丹自成，一颗灵明，宛如丹橘，结在丹田，英英有象。”灵明，灵而有神，明而如照，此为初结丹的三大特征之二。另外一个特征是有声如闻。《道家·丹鼎门》秘诀谓：“丹初成，觉有神，视而见，听如闻，”即此。

灵胎 即金丹。

灵剑 即心，参通天灵剑条。

灵根 道家丹门功理功法类修名词。《敲爻歌》：“口口相传不记文，须得灵根坚髓骨。坚髓骨，炼灵根，片片桃花洞里春。”灵根，灵性之根，即性根，参该条。

灵液 道家生理功法类修名词。《黄庭内景经》：“漱咽灵液灾不干。”灵液，道家所指有三：一、

寅时所生之口津；二、活子时所生之金津；三、炼精化气时所生之玉液。闲常之炼，舌抵上腭而生者，道家谓之口津。有液而无灵，不作大用。另《本草纲目》以肾液流入舌下为灵液。”参金浆玉醴条。

灵魔 道家丹门功理功法类修名词。指出灵收灵之时，勿觉真性荡乱，狂迷飞扬，甚或离体不归，恋游三界，前人谓之灵魔。《道家·丹鼎门》秘诀：“若犯灵魔，慎勿出窍，先静心性，舍字常照。”灵魔多为贪著所生，故当修舍功。灵魔为丹门九大魔之最后一魔，据传法前辈谓：修丹之士，功亏一篑，真神走散，多为此失。

灵台山 道家生理功理类养生修名词。①指心。《西游记》中孙悟空学道的须菩提祖师，即住在“灵台山”，“斜月三星洞。”灵台指心，斜月三星即一心字。②指穴，中医以背六椎下为灵台穴。其穴系心，故灵台别指心，亦名灵台山、灵峰。

灵明性 佛家功理生理性名称术语。即灵明之心性。《觅玄语录》：“所谓思虑者，乱想耳，……世人终日营扰，精神困惫，夜间一睡，一点灵明又为后天浊气所掩，安得复有澄定之时。”灵明，灵性也。佛家以心本明净，性本通灵，只因日为欲障，夜为梦掩，故灵明被蒙，不得净现。欲得心性本来，妙在去欲自悟。参参禅等条。

灵父圣母 参圣胎条。

灵书紫文 道家古佚经典书

名。《太平经》载该书“传诀在经者二十有四：一者真记谛，冥谕忆；二者仙忌详存无忘；三者飞根，吞日精；四者服开明灵符；五者服月华；六者服阴生符；七者拘三魂；八者制七魄；九者佩星象符；十者服华丹；十一者服黄水；十二者服回水；十三者食银刚；十四者食凤脑；十五者食松梨；十六者食李枣；十七者服水汤；十八者镇白银紫金；十九者服云腴；二十者作白银紫光；二十一者作镇；二十二者食竹筒；二十三者食鸿脯；二十四者佩五神符。备此二十四，变化无穷，超凌三界之外，游浪六合之中。”据传道家修炼功法，皆本此文而变化。

尸部

尸解 见禅蜕条。

尾闾 道家丹门功理功法类修炼名词。《寥阳殿问答》：“人之尾闾，在尻脊上第三节，一名长强，一名三岔路，一名河车路，一名禁门。”尾闾，即尾骨之端，端下有穴名长强，为针灸要穴。此处为丹家修炼要地，故为关，参尾闾关条。

尾闾关 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹大成》：“水火之际曰尾闾关。”水火之际，水火喻不留情，水火之处亦即肛门。肛上即为尾闾，名曰尾闾关。《寥阳殿问答篇》：“人之尾闾，在尻脊上第三节，一名长强，……其下曰关

元，其前曰气海，乃阴阳变化之乡，任督交会之处，丹书名曰尾闾关者是也。”此关为阴以转阳的隘口，通得关去，便即通阳，故又称“乘龙窍。”

【正误】引文中其下曰：关元，乃关玄之误。古玄、元通用，但“关元”与“关玄”系两穴，所指不能混同。

屠龙剑，缚虎绦 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正娇，天应星兮地应潮。屠龙剑，缚虎绦，运转魁罡斡斗标。锻炼一炉真日月，扫尽三千六百条。步云霄，任逍遥，罪垢凡尘一笔消。”屠龙剑，缚虎绦，统指降龙伏虎之心意。参琴剑等条。

己(巳)部

己 道家丹门功理功法类修炼名词。《天仙正理直论·炼己直论》谓：“己者，即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。然必先炼己者，以吾心之真性本以主宰乎精气者。宰之顺以生人由此法，宰之逆以成圣亦由此性。若不先为勤炼，熟境难忘焉，能超距习染，而复气胎神哉！”复气胎神，即复其先天之气，胎具先天元神。

异风倒吹 医家道家功理功法类修为名称。《医学衷中参西录·杂录》：“欲行其法者，当收视返听，一志凝神，使所吸之气下行归根。当其吸气下行之时，即以意默运真气。转过尾闾，循夹脊而上贯

脑部。略停一停，又乘气外出之机，以意送此气下归丹田。真气之升降，借助于呼吸之外气，而实与呼吸外气之升降，息息逆行，《丹经》所谓异风倒吹也。”异风倒吹，似四风混合与黄河水逆流，但程度上有差别。异风，即异气；倒吹，即逆行。

导气 医家功理功法类名称。《备急千金要方》：“和神导气之道，当得密宝，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛着鼻上而不动，经之百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。”此法首在和神，神和始能闭息导气，与佛、道中法有异。关于闭气，宋苏轼曾作过释义：“既云闭气于胸膈，恐是不闭鼻中气，只以意坚守此气于胸膈中，令出入息，似动不动，……汤瓶嘴中气，自在出入，无呼吸之者，则鸿毛可以不动。”气息自由出入，惟以意导之，故称导气。

导心 道家生理性养生名称。《神仙传·彭祖》云：“八音五色，以悦视听，所以导心也。”人莫不喜声色之乐，借其悦而畅心快志，有益身心康乐，故曰导心，导心者，开心也。

导引 道家功法养生修为性名词。又名引导、道引。《庄子》：“吹噓呼吸……此导引之法，养形之秘，彭祖寿考之所由也。”后导引一词即定为养生法的名词术语。①指养生术的动功。《庄子》：“吹噓呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，

为寿而已矣。此导引之法……。”

②指养生术的修命功。《庄子·刻意》成玄英疏：“导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术。”

③指医术按摩。《素问·异法方宜论》：“其病多痰厥寒热，其治宜导引按跷。”王冰注：“导引，谓摇筋骨，动支节。”④指体育性活动。

《一切经音义》：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”

⑤统指气功按摩，体育运动等治病法。《诸病源候论》中载有二百六十余种导引法。⑥指道家杂修术，见

《云笈七籤·杂修摄》及马王堆出土之《导引图》。⑦指华佗五禽戏。

《后汉书·方术列传》所载《华佗传》：“是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体……吾有一术，名五禽之戏：一曰虎……亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。”⑧指

为炼气者通脉行气。炼气功者气脉阻塞不通，气功医者为其疏导阻滞，引通气机，也称导引。⑨指导引诀。《寿人经·导引诀》：“择极高洁之地，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。”

⑩指导引歌诀。《修龄要指·导引歌诀》：“水潮除后患，起火得长安，梦失封金匱，形衰守玉关……”

导性 道家、医家养生修性术语。《寿亲养老新书·养性》：“左右供使之人，得清净子弟，小心多过谦谨者，自然事闲无物相恼，令人气和心平。凡人不（可）能绝

嗔，若用无理之人易生嗔怒，妨人导性。”导性者，养性也。此言养性之人，与人、人与相处，均应谦谨和气，大家免生嗔怒。

导脉 道家功法性修为治病养生名称。《道家·七步尘技·炁道》门中传有“内炁导脉脉法”与“外气导脉法”。内炁导脉，须导者功力深厚，能导行其伏行之经脉循运；外气导脉则惟通导其浮阳之气。内外导脉法分为他导与他自合导两种，一般可用于导功，导引，养生，修炼，治病等脉气阻滞者，导脉乃意念与气相结合的导法，也可以意念单独进行，效果视功力而定。

导养 道家功法性修为名词。《晋书·张忠传》：“恬静寡欲，清虚服气，餐芝饵石，修导养之法。”导养，导引服食养身之谓。

导引法 医家、道家功理功法类名称。《普济方》：“人之五脏六腑百骸九窍，皆一气之所通，气流则形和，气逆则形病。导引之法，所以行血气关节，辟除外邪，使不能入也。传曰，户枢不蠹，流水不腐。人之形体，其也犹是。故修真之士，以导引为先。”

导引图 导引法图书名称。①《隋书·经籍志》：《导引图》三卷，原注立一、坐一、卧一、佚。②《崇文总目》：《六气导引图》一卷，佚。③《崇文总目》：《黄庭五脏导引图》一卷，存。④清代敬慎山房刊有《导引图》，存。⑤1973年长沙马王堆三号汉墓出土的西汉初帛

画,是迄今我国已见的最早导引图谱。

导引行气 道家、医家养生修炼术语。《内经·病传》:“或有导引行气,乔摩灸熨,刺焮饮药之一者。”导引为行气的运动,行气为导引之效果。另参导引、行气条。

导引次第 道家功法类修为名称。《云笈七籤·导引论》:“凡导引,当以丑后卯前,天气清和之日为之。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,令左肘臂按着后项,左手向下力牵之,仍面向左,开右腋努肋为之。低右举左亦如之,即低手钩顶,举两肘,偃胸仰头向后,令头与手前后竞力为之,即低手钩顶,摆肘戾(反)身,向左向右,即放手两膝上,微吐气通息,又从初为三度。”此为头项导引法。

导引宗旨 道家功理功法类养生修为名词。《云笈七籤·导引论》:“比日见诸导引文,多无次第,今所法者,实有宗旨。其五体平和者,依常数为之;若一处所偏疾者,则于其处加数用力行之。”此说与自然导引之论不同,参该条。

导引食气 道家功法性修为养生术语。《抱朴子内篇·对俗》:“是以真人但令学其导引以延年,

法其食气以绝谷。”参导引、食气等条。

导引十六节 道家、医家养生导引系列功法。《类修要诀·导引篇》:“凡行导引法,常以夜半及平旦将起之时为之。此时,气消腹虚行之益人。闭目握固,冥心端坐;叩齿三十六通,即以两手抱项,左右宛转二十四〔此可以去两胁积聚风邪〕,复以两手相叉,虚空托天,仰手按项二十四〔此可以除胸膈间邪气〕。复以两手心掩两耳,却以第二指压第三指,弹击脑后二十四〔此可除风池邪气〕。复以两手相捉,按左膝左换身,按右膝右换身二十四〔此可以去肝家肝经风邪〕。复以两手一向前一向后,如挽五石弓状二十四〔此可以去臂腋积邪〕。复大坐展两手扭颈,左右反顾,肩膊随转二十四〔此可以去脾家(脾经)积邪〕。复两手握固,并拄两肋,摆撼两肩二十四〔此可以去腰肋间风邪〕。复以两手交捶臂及膊,反捶背上连腰股各二十四〔此可以去四肢胸臆之邪〕。复大坐斜身偏倚,两手齐向上,如排天状二十四〔此可以去肺间积聚之邪〕。复大坐伸脚,以两手相前,低头攀脚十二次,却钩所伸脚屈在膝上,按摩之二十四〔此可以去心络邪气〕。复以两手据地,缩身曲脊向上十三举〔此可以去心肝中积邪〕。复起立据床,拔身向背后视左右二十四〔此可以去肾间风邪〕。复起立徐行,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〔此可以去两肩俞之邪〕。复以手向背上相捉，低身徐徐宛转二十四〔此可以去两胁之邪〕。复以足相扭而行，前进十数步，复高坐伸腿，将两足扭向内，复扭向外，各二十四〔以上二条可以去两膝及两足间风邪〕。行此十六节讫，复端坐闭目，……漱三十六次，作谷谷声咽之。复闭气，想丹田火自下而上，遍绕身体内外，蒸热乃止。”按此亦导引合观想闭气法。

导引引气法 医家、道家功理类养生修为名词。《医学汇函》：“欲气上行以治耳目口鼻之病，则屈身为之，欲气下行以通二便，健足胫，则偃身为之。欲引头病者仰头，欲引腰足病者视脚……。”

导引疗未病 道家生理功理类养生术语。《抱朴子·别旨》：“夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛病之玄术矣。”导引行气，以外动而引内气，故内气已滞阻成疾者，势难通之。若未成痼疾，略有小滞，导引通而和之，正斯宜矣。故抱朴子言不能治已病之疾，盖指大疾也。

导引闭气攻患法 道家、儒家、医家功法类治病术语。《养性延命录》：“偶有疲倦不安，便导引闭气，以致所患。”导引之法，视患病之处而定，一般有动摇与静展两种。导引动作系加强气运治病的疗效而设。

忌 医家、道家养生名词。

《千金翼方》：“一日之忌者，暮无饱食；一月之忌者，暮无大醉；一岁之忌者，暮须远内（指房事）；终身之忌者，暮常护气。夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿，一接（房事）损一岁之寿，慎之。”忌与戒，均碍养生，故当谨之。暮，一日指黄昏，一月指晦日，一岁指冬至，终身指晚年。

弓 部

引道诀 道家、医家功法类名称。《类修要诀·许真君引道诀》：“仰托一度理三焦，左肝右肺如射雕。东肝单托西通肾，五劳回顾七伤调。游头摆尾通心脏，手攀双足理于腰。次鸣天鼓三十六，两手掩耳后头敲。”引道，亦即“道引”。此段导引功法，颇近后世外架八段锦的“两手托天理三焦”功法，然只得六法，或此即为后世“八段锦”外架的先源。

引导歌 道家、医家功法类名称。《类修要诀·长生引导歌》：“子午披衣暖室中，凝神端坐面朝东。澄心闭目鸣天鼓，三十六局声亦同。两手向腮匀赤泽，七回摩掌熨双瞳。须知吐纳二十四，舌搅华池三咽终。”此歌堪称面部导引法。

引气下流 道家生理功理性养生名词。《云笈七籤》：“行住坐卧，常须摇动脚指，此名常令气得下流。常行此事，动静念之。”意注足则气下流，加以导引动摇，则人气自下。人气易浮而难沉，故当常

修此法。

张果服气却谷法 道家功法名称。《云笈七籤》：“每日常偃卧，摄心绝想，闭气，握固，鼻引口吐，无令耳闻，唯（如）是细微，满即闭，使足心汗出；一至二，数至百已上。闭极，微引少气，还闭。热呵冷吹（热病呵，冷病吹）。能至一二千，即不用粮食，不须药物。时饮一两笈好酒，或水，通畅（肠胃）耳。数至五千，则随处出入有功，当自知也，则可入水卧矣。”能闭气久持，则转为内元胎息，故可入水而卧。张果，即八仙之一的张果老。

弱男 医家生理性养生名词。《寿世保元》：“弱男则（宜）节色，宜待壮而婚。”阴主承受，故羸女宜早嫁，阳主疏泄，故弱男宜晚婚。参破阳条。

弹丸 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“如朱桔，如弹丸，守护提防莫放间。”弹丸，即金丹，参该条。

中 部

出灵 参出灵入灵条。

出性 道家生理功理类养生修为名词。道家以神出于上首，性出于下阴，灵出于中心。《道家·太极门》秘诀：“神居泥丸，性出下阴，明生于外，灵出于心。”出性，后即引申为泄精。

出神 同神游。

出家 道教教理性名词。《重

阳祖师授马丹阳二十四诀》：“出家者万缘不挂，自己灵明乃是出家。”“老君曰：人能常清静、天地悉皆归。有功行德真之德者，为出家。”出家，一般指削发为僧尼，去俗为道士、道姑者，但此系外相出家，心不染俗，不为尘累，乃为内心出家。

出灵窍 指天门。

出世间定 佛教教理功理功法性修为名词。即无漏定。

出世间法 道家、佛家功理性名词。佛家经典中称为“世出”以别于“世间”。出世间法，即超出尘世间的法门。《太平经》谓：“周流六虚，教化三界”，为出世间法。一般来说，出世间法因法无定法，可以包纳在世间法。但在世间法则不能算出世间法。

出日入月 道家玄理功理性修为名词。《黄庭内景》经：“后有密户前生门，出日入月呼吸存。”出日，阳也，即《难经》所谓：“呼出心与肺”；入月，阴也，即所谓：“吸入肾与肝”。呼吸出入，阴阳之气交换，即所谓日月也。日月，升降往复也。

出灵入灵 道家功理功法类修为名称。《金丹真传·脱胎》疏：“十月胎完，霹雳一声，顶门迸裂，婴儿出现之后，又有调神一节工夫，阳神才现，出三五步，随即收回，出十余步，又随收回，出半里一里外，又随收回，出二三里外，又随收回，恐迷失路经，不知反还，久久纯熟，千里万里，如同展

臂，此调神之事也。亦即出灵入灵之功。《韩湘宝卷》谓：“温养脱胎妙理，出灵入灵功圆”，即此。

出青入玄 道家生理功理类修为名词。《黄庭内景经》：“出青入玄二气焕，子若遇之升天汉。”出青入玄：青、天也；玄、冥也，也。即呼吸通天地，亦即所谓“呼吸接天根，吸通地脉。”

出家五众 参七众条。

出世间上下藏 见自性清净如来藏条。

出外入内，著空著相 佛教教理功理类名称。《坛经》，“出外，于相离相；入内，于空离空。著空，即惟长无明；著相，即惟长邪见。”

女 部

女丹 道家丹门功理功法类名词。即女子炼丹术。参《女丹合编》等籍，但书中之说，多不合《道家·丹鼎门》秘旨，道中人呼为秀才兵书，学者应注意。

女丹功 道家丹门功理功法类名称。女丹功，女子炼丹之功也。女子修丹，惟斩赤龙一法有异，待赤龙已斩，女身化为男体（指无月经），一切修为，基本与男子无异。立女丹功之名，盖后世为之者耳。功法参女丹法条。

女丹法 道家丹门功理功法类修炼名词。元陈致虚《悟真篇注》：“若女人修仙，则以乳房为生气之所，其法尤简。故男子修仙曰炼

气，女人修仙曰炼形。女人修炼先积气于乳房，然后安炉立鼎，行太阴炼形之法。”《女金丹·太阴炼形法》的修炼为：“初下手时，闭目存神，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，阳气熏蒸，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。”女子修为，以斩赤龙为先，以便复成乾体，而复男修。

女子炼形法 道家丹门功理功法类修炼名词。炼形，系女子修法。元陈致虚《悟真篇注》云：“若女人修仙，则以乳房为生气之所，……女人修仙曰炼形。”积气于乳，即炼斩赤龙功法，参女丹法等条。

如来 佛教教理功理性人名名词。①如来真义。《金刚经》：“如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。”“如来者，即诸法如义。”《华严经》谓：“上觉无来处，去亦无所从；清静妙色身，神力故显现。”《三昧经》谓：“亦无来相，及以去相，不可（以）思议。”《金刚经·疏钞》谓：“如来者，来而无来，去而不去，住而不住，非动非静，

上合诸佛，下等群生。一性平等，故号如来。”②即“释迦牟尼”，号“如来”。《金刚经》：“如来善护念诸菩萨。”③指兼佛体用。《金刚经集注》王日休曰：“言如者，乃真性之本体也，言来者，乃真性之应用也。是则如来二字兼佛之体用而言之矣。”④指不生不灭。同书，李文会注：“如来者，如者不生，来者不灭，非来非去，非坐非卧，心常空寂，湛然静也。”

如是 佛教教理性名词。①指起首。《金刚经集注》王日休曰：“弟子尝问于佛云：他时編集经教，当如何起首，佛言从如是我闻起。”②指如此经之所言，《金刚经集注》王日休注：“是、此也。……如是……者，如此经之所言。”③指众生之性。《金刚经集注》李文会曰：“如者，众生之性，万别千差，……是者，只是众生性之别名，离性之外，更无别法。又云：法非有无谓之如，皆是佛法谓之是。”④指是、对。《金刚经》：“佛告须菩提，如是如是。”

如来性 佛教教理功理性修习名词。《泥洹·如来性品》有云：“真实我者，是如来性”，“一切众生……各各皆有如来之性，无量烦恼覆蔽隐没，不能自知。”如来性，亦即人之本性，《永嘉证道歌》云：“我性自与如来合”，即此。

又《泥洹·如来性品》云：“如来之性，名为常寿，不断不坏，乃至成佛。”常寿者，有常之寿也，前乎无始，后乎无终，无断无灭，不

变不住之谓。

如来藏 佛教教理生理功理性修习名词。《永嘉证道歌》：“摩珠，人不识，如来藏里亲收得。六般神用空不空，一颗圆光色非色。”如来藏，即阿赖耶识。《楞伽》云：“如来藏名阿赖耶识而与无明七识俱。”参八识条如来藏又名藏识，《楞伽》谓：“如来藏当无始恶习所熏，名为藏识。”“如来藏苦乐与因俱，若生若灭。”禅修证悟到如来藏，即为见自本源。

如是力 佛教教理生理性名词。《摩诃止观》：“如是力者，堪任力用也。”力指事物所具功能。

如是因 佛教教理性名词。《摩诃止观》：“拓果为因，亦名为业。”因，指业因。

如是报 佛教教理性名词。《摩诃止观》云：“酬因曰报，习因曰果通名为因，牵后世报，此报酬于因也。”报即善恶之因所招苦乐之报。此属佛教因果报应说。

如是作 佛教教理功理性修习名词。《摩诃止观》：“运为建立名作。”作指身、口、意三业的作为。三业所为，行善可为善修，作恶可为恶果，参十恶、十善条。

如是体 佛教教理生理性名词。《摩诃止观》：“主质故名体，此十法界阴（指五蕴），人（指十二处），俱用色心为体质。”如是体，指众生之有质体，即色身。

如是性 佛教教理功理性名词。《摩诃止观》：“如是性者，性以据内，总有三义：一不改名性，

《无行经》称不动性，性即不改义也；又性名性分，种类之义，分分不同，各各不可改；又性是实性，实性即理性，极实无过，即佛性异名耳。参佛性等条。不改名，指不可立名；性分，指性可分说而不可移易。性是实，指真实之义。

如是相 佛教教理功理性名词。《摩诃止观》：“夫相以据外览而可别。”《释论》云：“易知故名为相。相可以观而知，故易知。”

如是果 佛教教理性名词。果指所习之因，由因而得相应之果。《摩诃止观》云：“克获为果”。

如来禅 佛教教理功理性修习为名词。《楞伽经》云：“云何如来禅？谓入如来地，行自觉圣、智、相三种乐住，成办众生不思議事，是名如来禅。”《集一切佛法品》言之尤明：“何者观察如来禅？谓如实入如来地故，入内身圣、智、相三空、三种乐行故，能成办众生所作，不可思議。大慧！是名观察如来禅。”如来禅，即悟入如来境界的禅观。

如是缘 参如是因条。

如理智 即根本无分别智。

如意珠 道家、佛教玄理功理性名词。①指兔髓，乌肝。《五篇灵文·重阳注》：“……以乾坤为鼎器，……采阴中之阳，名曰兔髓，真气上腾，……合阳中之阴，名曰乌肝。二物混融，炼成如意之珠。”②指摩尼珠。《永嘉证道歌》：“摩尼珠，人不识，如来藏里亲收得。……我今解此如意珠，信受之者皆相应。”道家言丹，佛

家言珠，各执其是。如意珠一词，已使两家异出同归。摩尼珠，即佛珠，亦即如意珠，与丹义相类。

如如不动 道家、佛家功理功法性修习术语。①指天心。《五篇灵文·序》重阳注：“修仙之士若常涵养如如不动之天心，灵妙不昧之元神。”②指真阴阳。《峨眉十二庄·天地庄合诀》：“如如不动，是真阴阳，宝斯不动，发用乃常。”真阴真阳，乃成道之本，修性之根，故当蕴含不动。宝斯，宝爱斯道也。③指真如之性。《道家·丹鼎门》秘诀：“念之不住，如如常住，有无无有，方为真住。”

如来知见 佛教教理功理性修习为名词。《金刚经》谓，“如来悉知悉见。”此言自本性知自心，自心所思所为，皆应诸本性，自心觉悟，本性亦自觉知。如来，亦即本性。《坛经》：“本源清静，觉体圆明，即名见性成佛，亦名如来知见。”

如来法身 佛教教理性修习为名词。《大乘起信论》云：具足六义“名为如来藏，亦名如来法身。”参六义等条。

如来真定 佛家功理功法性修习为名词。《诸真圣胎神用诀》：“经云：心通，万法皆通；心静，万法皆灭。此一门如来真定者也。”心能通静，自然明觉，故为如来正定，亦即真定。

如来清静禅 即最上乘禅。

如来正法眼藏 佛教教理性名称。又名清静法眼。《释氏稽古

略》：“世尊曰：吾有正法眼藏，涅槃妙心……付嘱摩诃迦叶。”《景德传灯录》：“后告弟子摩诃迦叶，吾以清净法眼，涅槃妙心……微妙正法，将付于汝。”此即禅宗以心传心之“心”，即佛教正法。此法只可意会，不能言传。

如是本末究竟等 佛教教理功理性名词。即性空真如。《摩诃止观》云：“相为本，报为末，”本末皆由因缘而生，故“本末皆空”。此空亦即为“等”如是者，真实也，本末者，因缘所生之虚妄也，究竟等者，诸法皆空也。

如人饮水，冷暖自知 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“明曰：惠明虽在黄梅，实未省自己面目，今蒙指示，如人饮水，冷暖自知。”未饮者，纵闻百般比喻，亦难会得真知，此即修佛法者的自得境界。另参至游居士座右铭条。

如来法性实际涅槃 即诸法实相。

如鸡抱卵，如龙养珠 道家功理性名词。意指抱元守一，经久不息。《五篇灵文》：“如鸡抱卵，如龙养珠，抱元守一。”

妙心 佛家玄理功理性名词。《禅宗史话》：“妙心——妙真如心，即幽微奥妙，秘密的天上法门。”心而曰妙则非凡心，亦非圣心，凡圣两舍，即为菩提心。妙心，亦即真定境界之心。

妙合 道家功理功法类修为名词。①指阴阳合精生人。《内经知要·藏象·本神篇》：“两精相搏谓

之神，〔……周子曰：二五之精，妙合而凝〕”。②指阴阳精气合道以生神。《道家·太极门》秘诀：“精气成两仪，合神得太极。”

妙鼎 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹真传·瑶池》眉批：“妙鼎难值，即妙是鼎。”妙鼎，即妙生变化之鼎，也即鼎器、炉鼎。

妙静之道 道家功理功法性修为名词。《诸真圣胎神用诀》：“如何清静？当澄其神、绝其虑，亡其我、灭其境，抱其真，此谓妙静之道。”

始气 道家玄理生理功理类名词。《黄鹤赋》：“是以假乾坤之鼎炉，觅太乙所含之始气。”始气，始生之气也，太一者，太极也。人身之初，太一生气，天一生水，气水相合，阴阳相成，形神乃生。始气乃人生之本，又名祖炁。

始觉 佛教教理性修为名词。《大乘起信论》云：“本觉义者，对始觉义说，以始觉者，即同本觉。始觉义者，依本觉故，而有不觉；依不觉故，说有始觉。”始觉者，因不觉而始悟，故云始觉。合参不觉等条。

姤 儒家、道家玄理功理性修为名词。十二辟卦名词之一，指姤卦䷫。《周易浅述》：“姤卦，巽下乾上，风行天下，万物无不经触，乃遇之象。又卦爻五阳而一阴始生于下，阴与阳遇也，故为姤。”姤为一阴生，阴将长而阳将消，阴虽微，而躁动渐进而侵阳，故圣人以其寓凶而慎之。丹道家亦因此而守

阴益阳，以示戒傲。

娇女 道家生理功理类名词。《黄庭内景经》：“三田之中精气微，娇女窈窕翳宵晖。”娇女，旧喻舌，义同赤龙。

姣女 道家丹门功理类名词。①指真汞。《金丹真传·还丹第五》：“婴儿姣女正团圆。”注：“姣女者，真汞也。”真汞，亦即离中真阴。

婴儿 道家丹门功理类名词。①指真铅。《金丹真传·还丹第五》：“婴儿姣女正团圆。”注：“婴儿者，真铅也。”②指阳神出现。《金丹真传·脱胎》疏：“十月胎完，霹雳一声，顶门迸裂，婴儿出现……。”

婴神 道家丹门功理功法类修炼名词。《道家·丹鼎门》秘诀：“婴神出顶，自到天门，不可游玩，大劫伤身”。婴神，指能出天门而小游的婴儿，参小开顶条。

婴儿姣女 道家丹门功理类名词。①指肝肺。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“婴儿是肝，姣女是肺，名曰婴儿姣女也。”②按《丹经》谓婴儿指肾中阳炁，姣女为心中阴神。

婆罗门导引十二法 佛教功法名称。《遵生八笺》：“第一龙行：以两手上拓，兼以挽弓势，左右同；又叉手相提头上过。第二龟行：峻坐两足如八字，以手拓膝行摇动，又左顾，右顾各三遍。第三麟盘：侧卧屈手承头将近床，脚屈向上傍髀展，上脚向前拗，左右同。第四虎视：两手据床，拔身向背视，左右同。第五鹤举：起立徐徐返拗引

颈左右挽，各五遍。第六鸾趋：起立以脚徐徐前踏，又握固以手前后策各三遍。第七驾翔，以手向背上相捉，低身徐徐宛转各五遍。第八熊迅：以两手相叉，翻复向胸臆抱膝头上，宛转各三遍。第九寒松控雪：大坐手据膝，渐低头左右摇动，徐徐回转各三遍。第十冬柏凌风：两手据床，或低或举，左右引细拔回旋各三遍。第十一仙人排天：大坐斜身偏倚，两手据床如排天，左右同。第十二凤凰鼓翅：两手交捶膊并连臂，返捶背上连腰脚各三数度，为之细拔回旋，但取使快为上，不得过度，更至疲顿。”此系动功修为。

媒人 道家丹门功理功法类修炼名词。《参同契》：若要真铅留汞，亲中不离家臣，木金间隔会无因。（龙虎欲交媾），须仗媒人勾引。”媒人，己土之意也。中央戊己土属脾主意，故为真意。

小(小)部

小人 道家名词。别称婴儿。旧指全神后由泥丸宫中跳出的自身之神。参婴儿等条。

小大 道家、儒家、医家玄理性名词。小大，人之对立概念也，对待之观也。其实在自然界小之与大，本属对待，大中可言小，小中亦可含大，此即三教之至理也。①指得一之道。《淮南子》：“托小以包大，在中以制外，行柔而刚，用弱而强，转化推移，得一之道。”

一，小大对立，更复同一也。②指太极之理。《类经图翼》：“因而大以成大，小以成小，大之而立天地，小之而悉秋毫，浑然太极之理，无乎不在。”故天地六合之内，大而无内，小而无外，物物存一太极，事事存一终始，万象无以例外。

小成 道家、儒家玄理性名词。①指小就。《庄子·齐物论》：“道隐于小成。”②指“小成卦”，即八卦。《易·系辞上传》：“八卦而小成。”谓筮卦时先成八卦，引申而为六十四卦，故八卦名“小成卦。”

小周 道家养生修为功法名词。《寿世保元》：“此六字气诀，分主五脏六腑也。”“将六字各为六次，是为小周”。参六字气条。

小法 佛教教理功理性名词。①指著相、著见法。《金刚经》：“若乐小法者，著我见、人见、众生见、寿者见。”②指外道法。《金刚经集注》王日休曰：小法，谓外道法也。”③指小乘法。《金刚经集注》：陈雄曰：“小法者，小乘法也。”④指不悟大道。《法华经》：“钝根乐小法。”《圆觉经》，“求大乘者，不堕邪见是也。”

小乘 佛教教理功派名词。乘，读去声，车乘之乘。梵语希那衍那的意译，即小乘佛教。小乘佛教坚持四谛，重于“自我解脱。”这是佛教的源始。公元一二世纪间，佛教中出现“普度一切众生”的新教派，这种教派不仅着眼于自身超

脱，还立愿利他利众，自称“大乘”，而称前者为“小乘”。

《佛乘宗要论·小乘的内容及定义》：“……所言之小乘，系统就佛乘解释，闻者不可因其小而小之。”“小乘之内容，为声闻乘与缘觉乘二者，又称为二乘，其果位已超出三界，不落人天，非世间所传之往生天国与白日飞升等诸有漏因果所能拟其万一，不可忽也。”

小象 道家、儒家名词。①指修为的初界景象。《道家·玄门》秘诀：“小象明日月，大得照乾坤。”②指《象传》中的“小象”。按《周易》各卦下列有《象传》，而用以解释名爻的叫“小象”。

小止观 佛教教理功理性名词。又名童蒙止观。小止观为初修性功法故有别于止观。《修习止观坐禅法要》有《童蒙止观》法，大法凡十：一、具缘，二、诃欲，三、弃盖，四、调和，五、方便，六、正修，七、善发，八、觉魔，九、治病，十、证果。

小还丹 道家丹门功理功法类修炼名词。小还丹，即丹象坎离交济，丹气初成，亦即小周天功法，参该条。

小开顶 道家丹门功理功法类修炼名词。《道家·丹鼎门》秘诀：“阳神初具，须修出灵入灵，可见婴神自顶门而出，离体短游，即谓之小开顶。”小开顶之神，神气未全，故不能离体独立，道家谓之“附身魂”，此际当精谨收放，不可全远离。若忘途难归，不仅色身将

气绝而腐，婴神也必云散烟灭。故此节功夫，道家称之为过“劫关。”

小周天 道家丹门功理功法类修为名词。小，《天仙正理》曰：“天之周围三百六十五度有零，只有一个天，无二天，何有小大异名，以用者小其机，故名曰小。”“周天，参周天条。”

小疯关 同疯关。

小乘禅 佛教教理功理功法性修为名称术语。即小乘修法。《禅那理行诸论集》：“悟我、空、偏真之理而修者，是小乘禅。”小乘已悟色我两空，但于法犹执求真相，禅悟不如大乘彻底，故曰小乘，小乘者，小成也，参小乘等条。

小周天法 道家丹门修炼类名词。①指星行周天。《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。”②指十二时周天。《天仙正理》：“小周天云者，言取象于子、丑、寅十二时如周一日之天地也。”③指运津通任督。《勿药元诠》：“……静心数息三百六十周天毕，待神水满，漱津数遍。用四字诀，从任脉撮过谷道到尾闾，以意运送，徐徐上夹脊中关，渐渐速些。闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕，将目往前一忍，直转昆仑，倒下鹊桥，分津送下重楼，入离宫，而至气海。……所谓天河水逆流也。”④指咽津六字诀《勿药元诠》：“叩齿三十六遍，舌搅口中，候水满时，漱炼数遍，分三口咽咽下，以意送至丹田，微微撮口念呵字……如

此六次，再念呼字……再念咽字……并如前法，谓之三十六小周天也。”

小周天歌 道家功理功法性修为名称。《小周天歌》载为龙门祖师丘处机所作，邱的手著以《磻溪集》最为切要。

“静极而动兮，一阳来复，药产神知兮，妙诀通灵。微阳初生兮，嫩而勿采，药物坚实兮，十五光盈，时当急采兮，莫教错过，久而望远兮，采之无成。气驰于外兮，神亦驰外。神返于根兮，炁亦回根，炁回将尽兮，采封候足，子时起火兮，须要分明。如今云火兮，后天呼吸，如何用火兮，呼降吸升。用火玄妙兮，如无似有；行火鼎内兮，息效真人，火须有候兮，数息出入，名曰刻漏兮，用定时辰。自子至巳兮，六阳用九，三十六息兮，采取进升，自午至亥兮，六阳用六，二十四息兮，退降炼烹。卯酉沐浴兮，阳火息熄，酉阴沐浴兮，阴符宜停。不降不升兮，沐浴景象，较之大周兮，略有微形，周天三百兮，降卯酉数，三百六十兮，连卯酉各，再加五度兮，四分之一，以象润余兮，周天一巡，复归于静兮，依然沐浴，神凝炁穴兮，再候阳生，行之既久兮，精返为炁。回风混合兮，百日通灵，六般震动兮，七日口诀，大周功起兮，再指迷津。”道家丹门功法，古籍中惟小周天口诀较为切实周全，可以依诀修为，余则不可。

少阳 道家玄理功理性名词。

《黄庭内景经》：“上有魂灵下关元，左为少阳右太阴。左，应东方属木，少阳，阳本之“足少阳”也。

少思寡欲 道家生理功理养生修为名词。别称：清心寡欲。《老子》：“见素抱朴，少私寡欲。”按私，本作思。少思寡欲，，为佛、道两家修为真途，入无为门之桥梁，勿以口头禅视之。

尘垢 佛教教理类名词。《楞严经》：“尘垢应念销，成圆明净妙。”尘垢，六尘之垢染。

当来路 道家功理功法性修为名称。《类修要诀·吕纯阳祖师未生诗》：“迷失当来路，轮回苦万千。”当来之路，指肚脐。

省言 医家养生寿世名词。《东垣十书》：“气乃神之祖，精乃气之子。气者，精神之根蒂也，大矣哉！积气以成精，积精以全神，必清必静，御之以道，可以为天人。有道者能之……切宜省言而已。”节言语以养气，尤于大小便时，闭口勿多言。

子(子)部

子午 医家道家玄理功理类名词。①指十二时辰中的子时（午夜十一时至一时），午时（中午十一时至一时）。②指南北向，子属阴应北方，午属阳应南方。③指任督脉《针灸大成·任脉图》：“督则由会阴而行背，任则由会阴而行腹。人身之有任督，犹天地之有子午也。人身之任督以腹背言，天地之

子午以南北言，可以分，可以合者也。”

子阳 道家、医家生理性养生名词。《妙一斋医学正印种子编》：“真精未泄，乾体未破，则补肾阳气至子时而兴，人身之气与天地之气，两相吻合。”半夜阳事盛张，即阳盛于子之候，此为乾阳之体，应乎天地阴阳之候也。参丑阳、寅阳等条。

子时 道家、医家功理功法类名词。《普济方》：“夜半子时，一阳之气生于阴分，修真之士（应始）于子时修炼。古人一日行持始于子，一步功用起于复（䷗）。”少阳起于子时，参四象条。复卦之义，参复条。

子精 道家生理功理类修为名词。《黄庭内景经》：“但当吸气炼子精，寸田尺宅可治生”。子精，子时阳生之精，参活子时条。

子午经 即任督两经，参任督条。

子午线 即任督脉，参任督条。

子午火符 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“阳火阴符分子午。”即子进阳火，午退阴符。

子午卯酉 道家丹门功理功法类修炼名词。指身中之节候。《金丹四百字》：“火候不用时，冬至不在子。及其沐浴法，卯酉时虚比。”《内丹》注：“一阳初升为之子；一阴交媾为之午；阳分阴降为之酉，阴分阳升谓之卯。此身中之节候，

非用人间之子时为冬；至午时为夏；至卯酉为之沐浴。不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤是也。”此言身内子午，参活子午等条。

子午沐浴 道家丹门功理功法类修炼名词。《金仙证论》：“悟真注疏曰：子进阳火（炼阳），息火谓之沐浴；午退阴符（炼阴），停符谓之沐浴。参沐浴条。

子午周天 道家功理功法类修名词。①子午，南北也，在人身即为任督，故子午周天亦即任督周天。②子午，阴阳正时也，子时阳升，午时阴升，脉气应时而为升降，亦即子时阳生而阴降，午时阴升而阳降。修炼阴阳而合子午，故名。

子母相守 道家、佛家功理功法性修名词。《云笈七籤》：“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，即元和元气渐散而不能相守也。”子母相守，参返本还源条。

子母真仙诀 道家丹门功理功法类修炼名称。《金石诰》谓：“欲知子母真仙诀，炼药先须学炼心。”子母，《五篇灵文·采药》重阳注：“母炁，天炁也；子气，人气也。”又“先天之炁，母炁也；后天之气，子气也。”子母气相招，如“大定之中忽然而动，乃先天一炁发生，自乾宫而来，如母恋子，自然感合，神变莫测。”子母气，即先后天气，即《入药镜》所谓：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”按先后天

气为修丹之根本，故子母之炼为“真仙诀。”

子进阳火，午退阴符 道家丹门功理功法类修炼名词。子时一阳生，故当乘时以进阳火，午时一阴生，故当乘时以退阴符，参进阳火、退阴符条。

孙真人铭 道家、医家养生修性铭言。《遵生八笺》：“怒甚偏伤气（怒则气上而横），思多太损神（思则气结不行）。神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极（悲则气消，乐则气散），当令饮食均。再三防夜醉（醉以入房则竭其精），第一戒晨嗔（清晨神静，嗔则扰之）。玄寝鸣云鼓（参天鼓条），晨兴嗽玉津（参漱津）。妖神难犯已，精气自全身（不伤则养）。若要无诸病，常当节五辛。安神宜悦乐，惜气保和纯（和于气、纯于性）。寿夭休论命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真（朝玉阙，即成仙）。”此养身铭言以防损为主，且突出于日常生活。

孙真人枕上记 道家、医家卫生歌诀。《类修要诀·孙真人枕上记》：“侵晨一碗粥，晚饭莫教足，摇动景阳钟（天鼓），扣齿三十六。大寒与大热，且莫贪色欲。醉饱莫行房，五脏皆翻复。火艾漫烧身，争如独自宿。坐卧莫当风，频于暖处浴。食饱行百步，常以手摩腹。……自死禽与兽，食之多命促。”此虽为修生家常谈，但亦为养生者之必戒。

孙真人养生铭 道家、医家养

生铭言。《类修要诀·孙真人养生铭》：“怒盛偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。夜静鸣云鼓，晨兴漱玉津。妖邪难犯己，精气自全身。若要无诸病，常须节五辛。安神当悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。”此铭言寓修为于养生之中，询堪师法。本文与《遵生八笺》所载同，但文句有出入，合参孙真人铭条。

孤修 道家功理性修为名词。《无根树》：“无根树，花正孤，借问阴阳得类无？雌鸡卵，怎抱雏！背（悖）了阴阳造化炉，女子无夫为怨女，男儿无妻为旷夫。叹迷徒，太糊涂，静坐孤修气转枯。”此言修为当需阴阳配合，参房中术条。

孤阴寡阳 道家功理性修为名词。即独阴独阳。《无根树》：“无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金隔木，汞隔铅，孤阴寡阳各一边。世上阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在此中颠倒颠。”顺则为凡胎，逆则结圣胎，孤阴寡阳则凡圣胎皆不能结。

马部

马桩 参马档功。

马步功 参马档功。

马档功 武家功理功法类修为名词。《少林拳术秘诀》：“南派曰

地盘，又曰地盘，北派曰马步。”马步，又名马档功。炼时要诀有四：“地盘有四忌：（甲）忌两腿蹬下，不能平正。不平则不能得力。

（乙）忌站立时腰背弯曲。腰曲则气不能下。（丙）忌一站即起。使两腿全不受痛楚，则进功必缓而无成。（丁）忌肩耸头斜及眼光乱视。凡练习时，肩窝欲平，头颈欲正直，眼光欲平正。

练习时两手高插肋间，听气下行，迨至腿力实到酸楚难忍，无妨略事休息，总以站立时刻逐渐加增，以至两腿无痛苦而有力为功效也。”马档功为武家武功基础，也是武术气功基础，修之久不仅力足，而且气盛。

纟(系)部

系缚 佛家玄理功理性修为名词。系缚，即为法系缚。《坛经》：“念念时中，于一切法上无住，一念若住，念念即住，名系缚；于一切上，念不住，即无缚也。”“心不住法即通流，住即被缚。”按系缚义似同执著但执著本生于执见，故常生于内生之识，系缚系生于法缚，故常生于外感之识，两者常又相因互果，成障道因缘。

红丹 即红铅。

红莲 道家丹门功理功法类修炼名词。《陈先生内丹诀》有诗云：“红莲叶下藏丹穴，赤水流通九候珠。”解谓：“所谓红莲者，舌也。自两窍通心，两窍通液，人有病

者，则舌下津液干，而其真气耗。一转之首，以舌闭其两窍，使真气不泄于处，以通其神水也。”舌下丹穴，即心气两窍之谓。参柱舌闭窍条。

红铅 道家性理类名词。《扫邪归正歌》：“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。”红铅指女性交感之精。

纯阳 道家玄理功理功法性修为名词。①指有阳无阴之体。《五篇灵文·序》：“神仙妙用，只是采取先天真阳之炁，以为金丹之母，点化己身阴气，以变纯阳之体。”重阳注：“须要十月功成，脱胎飞升，五行不能拘，阴阳不能陶，通身阴浊尽化纯阳，跳出樊笼，散荡逍遥无穷矣。”修真之人，炼阴化阳，务求阴尽。《中和集》云：“大修行人，分阴未尽则不仙”即此意。②指仙真之号，吕洞宾即号“纯阳子”。

纯阴 参偏阴条。

纯素 道家功理功法性养性修为术语。①纯素之本义。《庄子·刻意》：“纯也者，谓其不亏其神也。”“故素也者，谓其无所与杂也；”“能体纯素，谓之真人。”②纯素之修为。同上篇：“纯素之道，唯神是守，守而易失，与神为一；一之精通，会于天伦。”伦，理也。天理，亦即天道。守神，亦即守一。

纯乾 道家功理功法类修为名词。吕洞宾《黄鹤赋》：“上德以道

全其形，是其纯乾之未破。”纯乾，即纯阳，洞宾自号“纯阳子”，“纯阳”是其号，故有以避之。

纯气之守 道家功理功法性修为术语。《庄子·达生》：“壹其性，养其气，合其德，以通乎物之所造（自然）。夫若是者，其天（真）守全，其神（气）无郤，物莫自入焉！”却，退也。性守一，养气合德于自然，天真常守，神气不退，物诱安能外入？故谓之纯气之守。纯气者，纯真之气也。

纯阳之体 道家功理功法性修为名词。①指女子身。《武术汇宗》：“且女子修道，较男子为速，缘女子系纯阳之体，只下部一点属阴”。女子属阴，阴生其体则为纯阳，此说与医家不同。②指全真体。《中和集》：“大修行人，分阴未尽则不仙。故仙家为炼乾阳之体，乃自号：“纯阳”、“全阳”、“紫阳”、“重阳”、“正阳”等等。参乾健之体条。

纯阳炼形 道家功理功法性修为名词。《丹经极论》：“精气相济，久而炼用，是谓纯阳炼形。火者阳也，息者风也，以风吹火炼形，形神俱妙，故曰炼形。”风火皆属阳，故曰纯阳。合参炼形等条。

纯阳炼神 道家功理功法性修为名词。《丹经极论》云：“炼形者先须存心于内，真气冲和，乃丹阳气纯粹之精，运行不息，……天气降而复升，地气升而复降，（二气交运），天之阳晶（精华）为日，地之阴晶为月，若得斗柄之机，自然轮运日月，运行而无休息，（此）

乃纯阳炼神之道也。”先是纯阳炼形，进而参合天地之精，运则为纯阳炼神，此属秀才兵书类隐语。

纯阴之正 即真铅。

纯阴之体 道家功理功法性修为名词。①指男子身。《武术汇宗》：“男子乃纯阴之体，只下部一点属阳。”男子属阳，阳生之体，故为阴质。下部一点属阳，故男子修炼，着眼于此，参通真路条。②指阴神。《武术汇宗》：“若复修道，而心仍不死于淫，则死后不过一灵鬼而已。其强制修行未得正道者，所出均系阴神，非为阳神，特一鬼仙而已。”鬼仙指炼尽阳气，留其纯阴之精。

纯阳兜肾功 道家功法性养生修为名称。《道枢·华阳篇》：“手搓脐之下，以尽九九之数。复以左右手更换，兜其外肾，其数以九焉。及平哺时，则咽气而搐外肾。

(按举丸)，收膀胱之气于丹田，纳心之气于下部。心，火也，当常降于下，默照，如火轮之旋转焉。其验虽迟，其功大矣。

故曰肾者，气海也；心者，神都也，保守无亏，搓之兜之，搐之咽之，左右手抱其脐。既困，则卧而屈膝焉，以外肾与脐相对。自然下元坚固，而交合为内丹矣。”合参擦兜九九功条。

纳气 道家功理功法类名词。纳气，即摄纳吸气以通经。《王子乔八神导引法》谓：“勿有所念，定意，乃以鼻徐纳气，以口吐之，各致其脏所，竟而复始，欲休先极之

而止，勿强长息，久之乃自长矣。气之往来勿令耳闻。”参调息条。

纳一吐六 医家养生术语名称。《养性延命录·服气疗病篇》：“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。”参六字气等条。

练精 道家、医家功理功法类名称。《千金要方》：“玉泉者口中唾也。朝旦未起，早漱津令满口，乃吞之。琢齿二十七遍。此者，乃名炼精。”此指以津补精，炼津化精，故曰练精。不同于道家炼精化炁功法。

织女支机石、牛郎架鹊桥 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“摸着织女支机石，踏遍牛郎架鹊桥。入仙曹，胆气豪，窃得瑶池王母桃。”织女支(垫)机石，牛郎架(起)鹊桥，总喻交通银河之路，交济坎离。

经 佛、道、儒家通用性名称。①指贯撮常法。《佛说八大人觉经》注：“经字……梵语修多罗，译为契经。简称口经。契者合也。上合诸佛所说之理，下合众生应度之机，故曰契经。又具贯撮常法四义；贯者，贯串所应知之义。……撮者，撮受所应度之生，……。常者，三世圣人不能变易其说。法者；……自应依从其轨。”②指天地阴阳之语。《太平经》：“夫文辞，天地阴阳之语也。”

又，经者道也，三教应之。

结丹 道家丹门功理功法类修

炼名词。《入药镜》：“初结丹，看本命。”《了真子注》初结圣胎，则看受气之初。结丹，则初结圣胎之谓。

结印 佛教教理功理性名词术语。又名印契，结手印。道家称扣手。《密宗》法传：“两手置少腹前，手心向上，右手叠于左手，拇指相接。”佛家密传手印约三十余种，俱系师传口授，并为印记。按手印之结，重在摄心，师传手印，心生崇信，功效必佳，故历来手印相沿口授。

结果 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正圆，结果收圆滋味全。如朱桔，如弹丸，守护提防莫放间。”结果，即结丹，参该条。

结胎 道家丹门功理功法类修炼名词。即结圣胎，参圣胎等条。

结球 道家功理功法类修为名词。《意气功详解》：“一志宁神，力抑杂念，凭空设一妄想，要使我周身之气，团聚心上，结成一球。复想此球，由心起点，上行至咽喉，”上巅下项，循脊入间。循双腿后还复心下。夫所谓聚气结球，行至某处者，全属以意设想，此即修道家炼气成丹之要法也。”此属存思法修。

结珠 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“结珠固精养神根，玉篋金籥完坚。”结珠，结丹也。

结跏坐 佛教教理功理性修为名词。即跏趺坐。《大智度论》云：

诸坐法中，结跏趺坐最安稳，不疲极，此是坐禅人坐法。”

结跏趺坐 佛教教理功理性修为名词。《禅秘要法经》云：“沙门修者，应当静处结跏趺坐，齐整衣服，正身端坐，左手著右手上，闭目，以舌柱腭，定心令注，不使分散。”结跏趺坐，亦即双盘坐，参该条。

紫宫 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“存此真神勿落落，常忆紫宫有坐席，众神合会转相索。”紫宫，紫微宫，喻元神之所舍。

紫闾 道家功理功法性修为名词。位于胸部两乳间，相当于膻中穴，参绛宫条。

紫河车 道家、医家名词。指胞衣。《红炉点雪》：“吴球云：紫河车即胞衣也。”参河车条。

紫芒导引 道家功理功法类修为名称。即采日光导引法。《云笈七籤》：“凡欲疗疾，皆可以日出后，天气和静，面向日，在室中亦向日存（思）为之：平坐、瞑目、握固。叩齿九通，存日赤辉紫芒，乃长引吸而咽之，存入所患之脏腑。若非脏腑之疾，是谓肢体筋骨者，亦宜先存入所主之脏也。闭极又引，凡得九咽，觉其脏中有气，乃存其气攻于所苦之处。闭极，微微吐之，其息稍定，更咽而攻之，觉疾处温暖汗出为佳。若在四肢，应可导引者，则先导引其处，已后攻之，……虽用气攻病，虽攻其处，肤腠散出，然兼依《明宫图》，

取其所疗之穴，而相引去之，佳。”此采日光入脏腑治病，为自我治病范畴，他治见伏光导引条。

紫河车周天法 道家丹门功理功法类修炼名词。指高于大小河车的功法。《钟吕传道集》云：“以金玉之液炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道；乃臻于成者”，谓之紫河车，又名“金玉河车。”

绛宫 道家功理功法性修名称。《修真秘诀》：“心为绛宫中丹田。”参中宫条。按绛宫在胸部名紫阙。在少腹名血府，在心窝部则名绛宫。

绝四 儒家、道家功理功法性名词。《论语·子罕》：“子绝四：毋意、毋必、毋固、毋我。”朱子《集注》谓：“绝，无之尽者，毋：《史记》作‘无’，同。意，私意也；必，期必也；固，执滞也；我，私己也；四者相为终始，起于意，遂于必，留于固，而成于我也。”此说道家因之，《韩湘宝卷》：“毋必、毋固、毋意我，返真戒严六根清。”引为修心定性之妙法。

绝谷 即辟谷。

绝经 医家、道家功理性术语。指经气不相接续。《中藏经》：“死生至理，阴阳中明，……阳气上而不下，曰绝经。”阳气升，阴气降，阴阳始能相交。故《易经》以“离下坎上”为既济，“乾下坤上”为地天泰。今阳气上而不降，则阳气不能下交于阴，故曰绝经。按绝经断络之说，名实似左。经在里属阴，络在表属阳，故两说名实正相

反。参断络条。

绝念 即念绝。

绝相 佛教教理功理性修名词。断绝灭诸相，亦即《金刚经》所谓：“无我相、人相、众生相、寿者相，”“无法相，亦无非法相”。断灭诸相之执，即绝相。

绝洞 道家玄理功理性名词。即洞观返照之道。道家认为天地人皆有绝洞返光之道，在人则为反照，在天地则为神。《太平经》：“夫天地深知绝洞之道，以何为神否？”绝洞又为虚无好生之德。《太平经》：“夫虚无绝洞之道，常欲使人好生而恶杀，闭口无泄。”见洞照条。

绝粒 即辟谷。

绝欲 道家生理类养生名词。《抱朴子·释滞》：“人复不可都绝阴阳（男女），阴阳不交，则坐致壅阂之病；故幽闭怨旷，多病而不寿也。（但）任情肆意，（房事）又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。”绝欲、绝念、绝为，皆非正道之修为。

绝利一源 道家功理功法性名词。《阴符经》：“瞽者善听，聋者善视，绝利一源，用师十倍，三返昼夜，用师万倍。”此言盲者耳独聪，聋者目倍明，因绝视听之用于一源，故功能可增十倍。若能昼夜专致于视听之一源，久之功能更能大增。以此隐喻心专于一，其功自倍。

绝学无忧 道家功理性名词。学多则为心累，故不学则心神自宁。《老子》：“少私寡欲，绝学无

忧。”按忧，患也。《永嘉证道歌》：“君不见，绝学无为闲道人。”道本古朴，宜拙不宜巧，故学多则患，反碍于行道。

绵绵若存 道家功理功法性修炼名词。①《老子》：“玄牝门，天地根。绵绵若存，用之不勤。”大道微妙自然，若存若亡，若有若无，故绵细如在，而用之则不致或少。②《五篇灵文》：“神守黄房，……念兹在兹，含光藏曜，行住坐卧，绵绵若存。”神守黄房，妙道自生，一念所得，似存似无，故言绵绵若存，以体天机之微妙。③《勿药元诠·调息》：“真息绵绵，开阖自然。”原注：“老子曰：绵绵若存。”后世乃以绵绵若存喻呼吸之似有似无，连绵不断。但此说已非老子本旨。

缘如是 即如是缘。

缘自得法 佛教教理功理性修为名词。《楞伽经》云：“云何缘自得法？若彼如来所得，我亦得之，无增无减，缘自得法究竟境界，离言说妄想，离文字二趋。”缘自得法，即因缘生法自得之，不经言说与文字之传，故名缘自得。

缘督以为经 儒家养身修性术语。《庄子·养生主》：“缘督以为经，可以保身，可以全身。”①指循督脉缘虚。郭庆藩《集释》引曰：“……身后之中脉曰‘督’。缘督者，……循虚而引。”②指自然。《庄子因》：“缘督以为经，喻凡事皆有自然理解。”按督，都也，总也。循总体之道而行，亦即循天地之道而

行。故可以全性养身。

缘起因门六义 佛教教理修为名词。《华严一乘教义分齐章》载六义为：一、“空，有力，不待缘”；二、“空，有力，待缘”；三、“空，无力，待缘”；四、“有，有力不待缘”；五、“有，有力，待缘”；六、“有，无力，待缘。”即以此来论证“法界缘起”中的诸种现象的相互渗透，相互反映，以及它们之间的无尽联系与矛盾统一。即“由空有义故，有相即门也；由有力、无力义故，有相入门也；有有待缘、无待缘义故；有同体、异体门也；由（于）此等义，门故，得（使一）毛孔（可）容刹海（之）事也。”此即佛、道家所谓：“一粒米中藏世界”之理，一法含一切法之道。

缩鼻闭气 道家医家养生修为名称。缩鼻者吸气慢也。《修真秘要》：“每朝早起琢齿并漱口，唾满口咽之。缩鼻闭气，以右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七，令人耳聪延年。”引耳，扯耳也，助气通耳，故耳聪。

缙性 道家功理功法类养性术语。《庄子·缙性》：“缙性于俗学，以求复其初；滑欲俗思，以求致其明。”缙，修也。亦即修性。当去欲致明，勿以俗学思求其明性，即所谓缙性。

么 部

幻丹 道家丹门功理功法类修炼名词。幻丹，幻觉之丹也，并非

实有。《玉清金笥青华秘文》云：“盖学道之士，不知正理，而妄为采取交会，故成幻丹。幻丹又名“意生丹”、“假丹”，道家丹门中又称之为浮阳丹，此丹觉有实无，于功无益，故初学者慎勿以心念修丹，免坠此弊。

幻心 佛教教理功理性名词。《针灸大成·心脏图·导引本经》：“三者妄想（即过去、现在、未来。三妄想）忽然而生，忽然而灭，禅家谓之幻心。”思幻之心谓之幻心。佛家认为人我均幻，故总指一切思求。

幻化 道家玄理功理类名词。《列子·周穆王》：“因形者，其巧显，其功浅，故随起泛灭（参穿壁条）。知幻化之不异生死也，始可与学幻矣。……老成子归，用尹文先生之言深思三月，遂能存亡自在，播校，（播校，读如番校。播，《康熙字典》：“心变动也”。播校，即变化。）四时；冬起雷，夏造冰，飞者走，走者飞，终身不著（述）其术，故世莫传焉。”幻化，幻术变化，此非今之魔术，乃精神之所致也。参穿壁条。

幻境 道家功理功法类修为名。指炼功中意念上出现的幻象。《道家·太极门》秘诀：“幻境如云，万变难复”。功中幻境，千变万化，但既不能持久，又不能重复，且多为生活中事，与魔境、功境不同，参各条。

幻真先生服内元气诀 道家、医家功法性修名称。其法有十二

诀：进取诀第一，淘气诀第二，调气诀第三，咽气诀第四，行气诀第五，炼气诀第六，委气诀第七，闭气诀第八，布气诀第九，六气诀第十，调气诀第十一，食饮调护诀第十二。具体炼法有吸气、呼气、咽唾、咽气，以及闭目、闭气、按摩、握固等。见《道藏》。另《遵生八笺》淘气作转气，行气作引气，余同。幻真先生，唐代修士，著《幻真先生服内元气诀》一书，对十二种服气炼气法作了详尽介绍。

王 部

王气 道家玄理功理性名词。王气，旺气也，世间以君主为首，如《内经》：“心者君主之官”，故旺气又称帝王气。①指少阳所出之生气。《太平经》：“故帝王气起于少阳。”少阳乃春升之令，主生发旺盛，故气从该经出。②王气为生成主。《太平经》：王气乃为天、为皇、为帝、为王、为太岁、为月建、为斗冈、为青龙、为大德、为盛兴、为帝王、为天上王、为生成王、为生成主。是故五气所处，万物莫不归之，……故王气处阳则阳王，居阴则阴王。”③指旺气烧炉。《道家·丹鼎门》秘诀，“子时阳旺，王气烧炉，亟宜乘时锻炼水火。”参活子时等条。

王醴 参玉液条。

王中心 道家功理功法性修为名。《性命双修万神圭旨》：“允执厥中者，记之所谓王中心，无为

以导，至正者是也。夫曰王中心者，盖以一点之仁，主此中心之中，而命之曰王，所谓天君者是也。”中心，即中之义。王者，守也，亦即守中之义，意守中宫之指。

王母桃 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“入仙曹，胆气豪，窃得瑶池王母桃。”窃得王母桃，指采药，参该条。

王说山人服气新诀 道家功理功法性修名称。山人服气咽液法与古说稍异。故云新诀，《云笈七籤》：“古经法皆有时节行之，今议食气，不复以时节也。液则时时论气，使润滑也。所论食气，皆内气也，咽之代食耳；液者，咽之代浆耳。上食新气，下泄阳气，使推陈而纳新也。咽气不必饱满，下泄不必常出，但得（屁）无臭。即自平定。

若觉腹中小妨（不适），即或行或卧，东转西侧，以意想驱逐之使下。若未下，不得急忙迫，但以意从容之，不久自泄也。食气时，常意欲上噫（呃气），但任意出，必不得抑之也。

欲下出，任下出，必不得秘之。在细意自审也。消息（衡度）盈虚，久而自得其妙矣。宜行步，兼小导引，引亦不得频为之。……

有诸疾，则绝粒三数日，轻则一日两日，更轻则绝一顿，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，则愈矣。”此为服气治病法及

其调养法。

主人 佛家、道家、医家功理功法性名称术语：①指神。《代疑编》：“身如屋，神如主人，主人亡，则屋无与守，旷而将倾矣。”②指性。《不语禅》：“请观风急天寒夜，谁是当门定脚人。”此指杂念翻腾。唯持真性常住。③指心。《觉世真言》：“心乃一身之主，主人要时时在家，一不在家……故心不内守则气自散，神自乱，精自耗。”④指灵。《武术汇宗》：“混俗和光，混而不入，和而不出，以不动主人为本。”主人，灵也。

主客 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：识浮沉，明主客。”主客，即彼我，《黄鹤赋》：“虽分彼我，非谓丹御女之术”。《悟真传》又谓：“饶他为主我为宾”。藉彼之阳铅，运转而收尽我之阴汞。性乃我之真主，气乃他之来宾。铅自外来，汞由内迎，其气一运，体变乾阳，此即采外铅而补内汞之双修法。参房中术及取坎填离等条，义自明。

环中 医家、儒家玄理功理类名称。《类经图翼·医易》：“故曰先天图者，环中也。环中者，天之象也。六十四卦列于外，昭阴阳交变之理也。太极独运乎其中，象心为一身之主也。”环中之列卦图，正是《道家·丹鼎门》：“后天一气返先天”的先天八卦功法，故丹家视为至宝。环中者，六十四卦环周图之中也，住居中而形如太极，象人身之中宫黄庭，故为丹鼎门修为

之关键。

理门 佛家宗派性名词。《佛乘宗要论·大乘的理门派》：“理门派唯在显理，不假经论的一切言教，但以参透一心真如体性为本，所谓以无法门为法门，即禅宗是也。……唐宋后盛行一时，派别甚多，今则唯存临济、曹洞二宗。余如法眼，云门，沩仰各宗，均已寥落。”此外“黄檗”有先后两宗。理门重在证悟自性以明理，不在诵经言教故曰理门。

理具 即性具。

理顺 道家功理功法性养生修为名词。《云笈七籤》：“如节候不精，忽有外气入腹，即觉微痛，可以摩腹一百下，气即下泄也。气或上，必不得出，抑之使下，名曰理顺。”理顺者，理顺腹中之气也。

理障 佛教教理性名词术语。相当于所知障，参事障条。

理具三千 参性具条。

望远 道家功理功法性修炼名词。①指二候得药。《五篇灵文·得药》重阳注：“月圆满于甲方，应乾之象，恐其金逢望远，正是日月重明之际，再得药之候”。②指药老难采。邱长春《小周天歌》：“久而望远兮，采之无成，望远，望日已远。十五日为望，月满光盈，正采药之时。王重阳指二候，以一候已过，邱处机以一候已过，采之已老。”

琅膏 道家生理功理类修为名词。《黄庭内景经》：“子丹（即外丹）进饌肴正黄，乃曰琅膏及玉

霜。”琅膏，参仙食条。

琴心 道家生理功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“琴心三叠舞胎仙，九气英明出霄间”。琴心，不妄不乱之心也。医家名谚“琴心剑胆”，琴心亦不急不馁，有条有理之意也。古哲谓学道须具三心：道心惟坚，公心无私，琴心不动是也。

琴剑 道家丹门功理功法类修为名词。《金丹真传·炼己》：“若问如何炼己？鼎炉琴剑无差”。琴剑，即心意，参九琴、九剑等条。

琴心文 道家丹门功理功法性修炼名著。指三叠守窍法。《上清黄庭内景经·序》：“黄庭内景者，一名太上琴心文。”务成子注：“琴，和也。诵之可以和六府，宁心神，使得神仙。三叠，指上中下三丹田。修炼内丹须做到三叠和积如一，心和而神悦。”合参琴心三叠条。

琴心三叠 道教玄理功理性修为名词术语。《黄庭经》：“琴心三叠舞胎仙。”《大丹直指》云：“金丹之秘，在一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命者地也，常潜于脐；顶者性根也，脐者命蒂也。一根一蒂；天地之元也，祖也。脐下，黄庭也。庭常守乎顶与脐，是谓三叠。”又，三叠指上中下三丹田，合参琴心文条。

琢齿 道家、医家养生名词。《诸病源候论·齿虫候》：“琢齿二七过，使人丁壮有颜色，去虫而牢齿”。即叩齿，参该条。

琼室 道家功理功法性修为名词。《黄庭内景经》：“琼室之中八素集，泥丸夫人当中立。”琼室，琼楼室也。琼，琼宇，以九天喻人之头首也。琼室，亦即脑府之指。

琼浆 道家丹门功理功法类修炼名词。指功夫修到一定境界的口液。《道家·丹鼎门》秘诀：“醉含阴阳，升涌琼浆，莫笑真水源源上，更须地脉得开张。”丹家认为琼浆乃先后天真气所化，若要归源，并非咽下即可，务先通得地脉，方能开得鼎门。

瑜伽 佛教宗派性功法类名词。据《西藏的瑜伽和秘密教义》一书的解释，大致有二义，一为“入定”，二是“相应”。①指邪术外道。《大乘金刚经论语》：“敢问云何是外道六师？世尊曰：‘如来灭后，……复有牵妻带子，住佛伽蓝，偏学瑜伽教相，自称遣法弟子……不僧不俗，第二外道。’”②指今之印度瑜伽功法。

璇玑 道家、医家功理功法类名词。①指星名，即斗宿中的天璇、天玑。《黄庭内景经》：“璇玑玉衡色阑干。”注：“璇玑星枢，玉衡斗柄。”②指中枢，同上书《治生章》注：“璇玑，中枢名。”中枢，主中之枢纽，气机之权衡。③指其运转。同上书：“璇玑悬珠环无端。”注：“璇玑运转，气脉流通，无复休竟。”道家以璇玑为气机循环的本源，璇玑不停，转动不已。《大成捷要》谓：“第四次……是璇玑停轮，日月合璧。”又璇玑，道

家隐偕音作“玄机”。再：璇玑，任脉穴名，位胸中线。

璇玑门 道家玄理功理类修为名词。《黄庭内景经》：“烧香接手玉华前，共入太空璇玑门”。璇玑，一喻玄机，一喻天机。参璇玑条。

主 部

表业 佛教教理性修为名词。《俱舍论》仍“身形名身表业”、“语表许言声”，为语表业，身表业以“色”为体，而语表业以“言声”为体。另《大乘义林章》谓：“内意思择，不说语言，但发善，染污，无记法现行意表业。”故表业仍不外身、口、意三业，表业者、三业之表现也。

毒沙手 武家功法性修为名词。江湖秘传沙手有三：一曰红沙手、二曰黑沙手、三曰毒沙手。红沙手又名朱沙掌，以沙置盆中插之，久久手到沙分，插沙如插水。击人现一红手印。黑沙手又名铁沙掌，系以沙置锅内炒黑，以手插之，功成击人即现黑手印，救之不及，必火毒攻心而死。毒沙手又名“五毒神掌”，以五毒配制，手呈青黑，伤人则毒气内侵，多为不救。此类功夫，近世已频将绝传。

素女 医家、道家修炼养生性名词。素，朴也。素女本指古代长于房中术的女性泛称。后世率以房中术为“素女术”。参房中术条。

素女方 医家、道家修炼养生性名词。见《隋书·经籍志》中有

《素女方》一卷。参房中术条。

素女秘道经 医家、道家修炼养生性书名。《隋书·经籍志》中有《素女秘道经》一卷。参房中术条。

天 部

天 气功通用玄理性术语。

①指道。《太平经·忍辱象天地至诚与神相应大戒》，“天者纯为道。”

②指道之本。同上篇：“故天者，乃道之真，道之纲，道之信，道之所，因缘而行也。”③指自然。《老子》：“天法道，道法自然。”据此，天即自然之道。

天一 道家、儒家理性术语。①指天。《太平经·分解本末法》：“今天，一也。”一为奇为阳，浑元之始，故曰天。②指生生。《易·系辞上传》：“天一地二……。”《针灸聚英》：“天一生水，地六成之。”即阳生阴成之意。

天人 佛教教理性“人类”名称。《金刚经》：“一切世间天人阿修罗……”。天人，为佛教证识到的“五趣”之一，是较有形体的人类更高一层的人。《佛乘宗要论》谓：“五趣即地狱、饿鬼、畜生，人、天、五类。”“……畜生人类属……人间世也；神仙、天类属……天界也”。据说“天人”无形体，气聚成形，神以制相，此说学界非之，视如神话。但近世宇航员却时有所遇。现转录云南人民出版社《奇闻录精选》一书中所记述的《苏宇航员遇到一队“天使”》一文的奇遇：“一

九八五年七月，苏联太空实验室宇宙飞船的宇航员遇到一队“天使”。……他们一度看到强烈灯光把他们的太空船完全包围，而那束光线的来源，‘是七个巨型的人型体物，它们有着翅膀，身上带着薄雾似的光环，。……而这些形象据报一直跟着宇宙飞船飞了十分钟之久，而从宇宙飞船上摄影到的一部四十三秒钟影片，便可以清楚地见到它们的形状。天文物理学家莫纳哥夫博士在研究了所有事实后的结论是：‘那些东西毫无疑问是一种人型生物，不过它们已进化到可以抛弃肉体的地步。’因为那些物体一会儿是固体，一会儿又变成了一团雾，但它们有着如人类的躯体。”这些“天使”还能发光，这又有点象佛教所说的“时分”“空居”的“天人”。《佛乘宗要论》谓：“地居之外，又有空居，……一曰时分，……时分者，太阳之光明已不能到，其时分则以自己一种光明定之”。这似乎又有点“巧合”了。当然，《奇闻录》是不足为凭的，有无天人，还有待科学去进一步探索证实。

天门 道家名词性术语。①指泥丸宫。即针灸学科中的经穴囟门。按囟门生而有孔，以通天气，道家认为该处为元神出入之处。②指功夫境界。在道家太极门定功修为中，到一定功夫时，会自觉顶门上三寸处有光环，光华由白转金黄，明净深远，谓之天门开。《道家·丹鼎门》秘诀：“天门常开，地户常闭。”亦此。③指南天门。系

道门的宗教性说法。④指天的西北。《太平经·断金兵法》：“西北者为极阴，阴极生阳，故为天门。”⑤指人之心意之感官。《庄子·天运》：“其心以为不然者，天门弗开关。”⑥指无形之门。《庄子·庚桑楚》：“入出而无见其形，是谓天门。天门者，无有也。万物出乎无有”。

天心 道家、儒家玄理性术语。①指天意。《太平经·努力为善法》：“得天之心，其功倍也，……不合天心，不得天意。”②指阴阳移易。邵子《冬至》诗：“冬至子之半，天心无改易，一阳初起处，万物未生时……”。③指妙圆之真心。《五篇灵文·序》重阳注：“天心者，妙圆之真心也，释氏所谓妙明真心，心本妙明。无染无著，清静之体，……此心乃太极之根，虚无之体，阴阳之祖，天地之心，故曰天心也。”④指为元神之主宰。《五篇灵文·序》重阳注：“无心乃元神之主宰，元神乃天心之妙用，故以如如不动，妙圆天心为主，以不坏不灭，灵妙元神为用也。”⑤指先思其本。《太平经》：“是故古之学，悉先念思本。乃学其道也，故可为者，得与天心合，故吉也。”⑥指天罡与真意。《金仙证论·序炼丹第一》：“立定天心之主宰。”原注：“天心名曰中黄，居于天之正中，一名天罡，一名斗柄。在天为天心，在人为意中之官，若失真意，犹如臣失君主矣”。中黄参中黄条。

天孔 同天谷。

天巧 道家丹门功理功法类修炼名词术语。《入药镜》：“饮刀圭，窥天巧。”天巧，即天道。《阴符经》曰：“观天之道，执天之行，尽矣。”

天仙 道家佛家玄理功理类名词。别称：“金仙、大罗金仙。《武术汇宗》：“有从下关用功者，将神迁至泥丸，时时乳哺加持，一定至于大定常定，不着相于有神，不着相于无神，以似有似无之意，炼至虚至灵之神，炼到圆觉境地，然后渐起一念，使神从天门而出，现形则毫光普照，敛形则元气浑然，出而即收，神在定中，收而复出，神要在定中，始而由近及远，渐至远不着物，老阳成矣，尸解而去，一得而得，一证永证，神通无外，法力无边，天地闭时，而不同闭，天地开时，而使之开，斯其亿万大劫不坏之金身也，谓之天仙。”《金丹真传》又谓：“玄关虚浮，悬一黍珠，饵之升仙，上朝金阙，此天仙也。”天仙本系道家丹鼎门最高修行的正果，后佛家虽予承认，但却认为仙虽长生，但都并未究竟，不如成佛。参神仙条。

天乐 道家功理功法类修炼名词。天乐、指天上之音乐。此系功境中的某些异响。《五篇灵文·得药》重阳注：“耳听鼓声，万籁雷鸣，钧天妙乐，非琴非瑟，非笛非箫，别是一般妙音，似寒泉漱玉，似金磬摇空，似秋蝉拽绪，似风鼓青松，非常之异，琳琅振响，有群鸦

齐噪之声，众鸟频伽之韵，口咽目惊，心欢意悦，诚为极乐之邦，实乃天宫妙境，尘寰俗客如瞽如聋。”天乐，又名天乐飞空，或天乐来空。

天光 道家丹门功理功法类修炼名词术语。《五篇灵文·序》重阳注：“静中至寂，忽然天光自发，不内不外之间，若有一物……外现玄境之象，犹如室内之灯光，照透窗外之明朗”。天光，即定境中自觉身内明朗，光透身外，头顶前额，耀如白昼，此境道家又称为光满屋或“光透帘帟”。参神光条。

天行 道家玄理性名词术语。《阴符经》：“观天之道，执天之行，尽矣。天行，即执天道而行，法其自然。

天关 道家生理功理性修为名词。《云笈七籤》：“鼓气，以满天关，调习为度，闭口而咽之。”天关，即喉咙口。中医及道家均以肺象天，喉咙为气息出入之门户，与天气相接，故名天关。【正误】某些气功书刊释作“口腔”，误。

天君 道家功理功法类修为名词术语。指神光。《金华宗旨》：“天心一动，即以真意上升乾宫，而神光视顶为导引焉”。“天君既升乾顶，……急以真意引入黄庭”。神光，内视之慧光矣。

天谷 道家功理性名词。《紫清指玄集》：“头有九宫，上应九天，中间一宫……又名天谷，其名颇多，乃元神所住之宫，其空如谷，而神居之：‘后世有称为上丹田

或天门。参泥丸夫人条。

天图 道家丹门玄理类修炼名词。《无根树》：“谒仙都，受天图，才是男儿大丈夫”。天图即天篆又名金书玉简。参该条。

天河 即华池。

天舍 道家功理功法类修为术语。《黄庭内景经》：“隐藏华盖看天舍，朝拜太阳乐相呼。”天舍，天庭也。位居额头印堂之上，此处为肺（华盖）之位，亦为玄宫之部。

天经 道家功理功法性名词。指黄道。《黄庭经》：“皆在心内运天经，昼夜存之自长生。天经乃吾身之黄道，呼吸往来于此也。”大气之经路，故称天经。参黄道条。

天命 佛、道、儒通用性玄理术语。①指天赋寿算。《太平经·经文部数所应诀》：“天命，上（天）寿百二十为度，地寿百岁为度，人寿八十岁为度，霸寿六十岁为度，作寿五十岁为度。过此以下，死生无复数者。”语云：“人年五十，不称天寿。”②指天数赋予人寿的盈缩。《太平经·经文部数所应诀》：天受（授）人命，自有格法，天地所私者三十岁，此若天地日月相推，有余闰也，故为私命。”③指气数。《黄帝内经·六节藏象论》：“气数者，所以纪化生之用也。”张介宾注：“纪，记也。气数无形，本不易察，所可察者，在阴阳往来，见于节序，……而万物之消长有期，乃所以纪化生之用也。”

天性 道家，儒家玄理性术

语。指仁爱。《太平经·三光蚀诀》：“又天性，阴阳同处，本当相爱。”阴阳之道，异性则合，故当相配。

②指生杀。《太平经》：“夫天地之性，半阴半阳，……半善半恶。”《黄帝内经·阴阳应象大论》：“阳生阴长，阳杀阴藏。”③指元气自然。《太平经·名为神诀书》：“无气自然，其为天地之性也。”④指清明为治。《太平经》：“天地之性，清者治浊，浊者不得治清。精光为万物之心，明治者用心察事，当用清明。”

天柱 道家、医家名词性术语。①指经穴。天柱位于后颈风池下一寸，双穴。②指颈柱。头颈下垂，中医谓之“天柱倾。”《黄帝内经·素问脉要精微论》：“头倾视深，精神将夺也。”③指头顶通天之气柱。《道家·太极门》秘诀：“头顶悬天柱，脚底如踩棉”。

天乳 道家丹门修为养生术语。即真铅，参该条①注。

天钟 道家、医家修为性养生术语。即左侧叩齿，参打天钟条。

天癸 医家生理性名词术语。《素问·上古天真论》：“女子七岁肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，……丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至。”王冰注：“癸谓壬癸，北方水干名也。任脉冲脉，皆奇经脉也。肾气全盛，冲任流通，经血渐盈，应时而下，天真之气降，与之从事，故云天癸也。”“男女有阴阳之质不同，天癸则精血之形亦异，阴静海满而

去血；阳动应合而泄精”。故天癸总主男精女经而言。

天根 道家儒家功理功法性名词。邵康节诗：“未蹊天根岂识人，”“地逢雷处见天根。”《试金石·济一道人注》：“天根，即下文之复卦。”“地逢雷䷲，复也。冬至也。”其象为天根，一阳起于五阴之下，上弦之象也。“按天根，天之根，阳生之所也。阴中之阳，乃为真阳，冬至一阳初生，情同复卦，故以天根象之。参月窟条。

【正误】按济一道人注谓：“上弦之象”误。“一阴一阳谓之道，月窟为阴，则天根当阳，乃可“天根月窟闭来往，三十六根都是春。”若定天根为月之上弦，月窟为月之下弦则不合阳极生阴（乾遇巽），阴极生阳（地逢雷）之说，另天根非复卦，参月窟条。

天窍 即天门。

天梯 道家功理功法性修为名词。《无根树》：“白云窝，笑呵呵，准备天梯上大罗。”天梯，大椎以上的颈椎。此属比寓类术语。

天理 道家功理功法性修为名词。《玄机直讲》：“人心既除则天心来复，人欲既净（则）天理常存。”天理，亦即天心、天道。参各条。

天道 道家、儒家玄理性术语。①指自然之性。《太平经》：“是天道，自然之性也。”②指道在人为。《太平经》：“夫天道无心，遭不肖则乱，得贤明则理。”③指精神胜自然。《太平经》：“故天地之道，

根据精神自然而行……凡事安危，一在精神。”语云：“精神所至，金石为开。”④指反人道。《老子》：“天之道，损有余而补不足；人之道则不然，损不足，奉有余。”天道平，故其用不穷。人道极，故久则必复。

天尊 道教名称术语。即仙，参大觉条。

天鼓 道家功法类养生名词。《类修要诀·钟离祖师八段锦导引法》：“左右鸣天鼓，二十四度闻”。天鼓即掩左右两耳，以指击脑后作响。参鸣天鼓条。

天德 道家功理功法性养生修为术语。《庄子·刻意》：“无天灾，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。其寝不梦，其觉无忧。其生若浮，其死若休。其神纯粹，其魂不罢。虚九恬慎，乃合天德。”天德，义同天地之本。约言之，不外无为一义。又，以水喻性：“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。”

天策 即天图。

天磬 道家、医家修为性养生术语。指右侧叩齿，参击天磬条。

天魔 参烦恼魔条。

天人粮 道家生理功理功法类名词。《黄庭内景经》：“两神相会化玉浆，淡然无味天人粮”。天人粮，即玉浆，参仙食等条。

天三气 道家玄理类术语。①指乐、和、刑三气。《太平经·某诀》：“故天三气，上气称乐，中气

称和，下气称刑。……故东南阳好生，西北阴好杀，和气随而往来。”道家修功常主面东面南，其意盖在取天之生气。②指天、地、人三气。天属阳气，地为阴气，人则阴阳之气。

天上宝 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正开，偃月炉中摘下来。添年寿，减病灾，好结良缘备法财。从此可得天上宝，一任群迷笑我呆。劝贤材，少卖乖，不遇名师莫强猜。”天上宝，即离中真汞，参偃月炉及大药条。

天台宗 佛教宗派性名词。《佛乘宗要论·天台宗》：“天台，山名。六朝时智顗大师住持此山，此宗遂发扬光大，倡立成就，故依其所居名为天台宗。然智顗实此宗第三祖。”天台以《法华经》，《大智度论》，《中论》等为主要经典，宗义以五时、八教为总纲，以一心三观、三谛圆融为中心思想。

天地根 道家生理功理性名词。《修真十书》云：“口通五脏，（脏）出者，重浊之气属阴，（所入者）一切百谷诸味鼻地之精，从口而入，与地相接，谓之地根。”地根为口，纳百谷之气味，吐重浊之阴邪。

“鼻通六腑，（所）入者，轻清清气属阳，接其天，此乃天根。”天根为鼻，天地灵气由此而入，天地神气由此而会，故“太上言玄牝之门是为天地根。”又，即内玄牝。

天谷神 道家玄理生理功理性

名词。《修真十书》云：“头太渊也，天谷神所居之位也”。天谷神者，先天元神也。

天河水 道家生理功理类修术语。即口津，参咽津等条。

天隐子 道家功理功法性名词。即《天隐子养生书》，唐司马承祯著，刊载于《夷门广牍》及《邪郭》中。内容有神仙、易简、渐门、斋戒、安处、存想、坐忘、神解等八篇，参各条。

天人一体 同天人合一。

天人合一 道家、医家玄理性术语。①指天、人本一体。《太平经·守一明法》：“人法地，地法天”。②指人藉天地而生。《黄帝内经·素问宝命全形论》：“天复地载，万物悉备，莫贵于人；人以天地之气生，四时之法成。”③指天人相应。《黄帝内经》：“人生与天地相参也，与日月相应也。”亦即《老子》：“人法地，地法天”天人相法之道。

天人感通 道家玄理功理性修炼术语。《五篇灵文·序》：“始得天人感通。”重阳注：“天者，先天气也；人者，后天形也。修仙之士若常涵养如如不动之天心，灵妙不昧之元神，行住坐卧，摄于玄关一窍之中，自然目不妄视、耳不妄听、口不妄言，内真外应，先天之气自然感通，归于吾身矣。”身心无为，始生真气有为，先天之气自然感而逐通，同类相亲。

天上日头 参橐籥歌，日月合璧条。

天门地户 道家玄理功理性名词。①指方向。《类经图翼·卦气方隅论》：“《河图》括地象曰：西北为天门，东南为地户。”又“《内经》曰：天不足西北，地不满东南。故曰天门无上，地户无下。”按东南阳方，故阳无上为天门；西北阴方，阴无下为地户。《内经》言地，《河图》指天，是两者相反。然则天地皆有天门地户欤？故人亦应之。

②指穴。《道书》以泥丸宫为天门，会阴穴为地户。③指天门为无有。《庄子·庚桑楚》：“入出而无见其形，是谓天门。天门者，‘无’‘有’也，万物出乎‘无’‘有’。”④指天门为心窍。《庄子·天运》：“其心以为不然者，天门弗开矣。”④指地户为极阳。《太平经》：“是故东南极阳也，极阳而生阴，故东南为地户也。”

天中之岳 道家生理功理类修术语。《黄庭内景经》：“天中之岳精谨修，灵宅既清玉帝游。”天中之岳，指鼻，此系“鼻端有白，我其视之”等修为。

天心一动 道家功理功法类修术语。①指活子时。《金华宗旨》：“俟其窈冥之中，忽然天心一动，此则一阳来复，活子时也。”②指动应时。同上篇：“天心一动，即以真意上升乾宫，而神光视顶为导引焉，此动而应时者也。”神光视顶，即神守乾宫之谓，参该条。

天乐来空 见天乐条。

天龙八部 即八部众。

天地之元 即阴阳之根。

天地之本 道家玄理功理性养生修为术语。《庄子·刻意》：“夫恬淡、寂寞、虚无、无为，此天地之本，而道德之质也。”天地之本，人法天地以生，故亦为人之本。此即《清静经》“人能常清静，天地悉皆归”之旨。

天地之根 道家功理功法性修为名词。《性命圭旨》：“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，元气日充，元神日旺。神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓落，髓落则腹盈，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。”凝神于气穴，自然天机发动，气旺神全，参凝神入气穴条。

天地之道 气功玄理性通用术语。指天道无方，地道有常。《易学须知》：“……天道流行不息，原不可定诸其位，止可考诸其时。地道动静有常，故不特征诸其时，也可证诸其位。”天道圆，圆者通，通则变，故无方；地道方，方则定，定则平，故有常。

天机自动 道家、佛家生理功理类修为名词。《针灸大成·任脉图·导引本经》：“以静定为基本，而收视返听，含光默默，调息绵绵，握固内守，注意玄关，顷刻水中火发，雪里花开，两肾如汤煎，膀胱似火热，任督犹车轮，四肢若山石。一饭之间，天机自动。于是轻轻然远……”此虽言天机，实人身之道机也。人身之机动，则真气

运行，交通任督，而成其浮气周天。

天根地髓 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“拔取天根并地髓，白雪黄芽渐长成。”悟元子《敲爻歌直解》曰：“真情具有生物之祖气，名曰天根；真性具有养物之厚德，名曰地髓。”

天清地宁 道家玄理性名词。指无为而安，天地清宁。《庄子·至乐》：“天无为以之清，地无为以之宁，故两无为相合，万物皆化生。”人法天地，形神象之，故形神清宁则造化生。故曰：天道无为则生万有，人道无为则生万法，万法归一，即谓之道。无为，自然之道，故能生造万物。

天道三气 同天三气。

天道无为 道家玄理类术语。《抱朴子·塞难》：“天道无为，任物自然，无亲无疏，无彼无此也。”人法天道，道法自然，义理一贯。天道无为，亦即天道自然。

天然之火 道家丹门功理功法性修炼名词。《五篇灵文·得药》重阳注：“既得初一候之药，宜当深入静室，运天然之火，再入兑丁半轮之月现”。天然，即自然之谓。天然之火。亦即自然所生之火。

天地活子午 道家功理功法性修为名词。《琐言续》谓：“原夫子午，子有活子，午有活午，岁之二至（冬夏二至）乃天地之活子午”。冬至、夏至乃四时阴阳垢复二卦的交界，冬至一阳初生，夏至

一阴初生，故为修炼家冶炼阴阳的契机时节。子午，即阴阳，二至为阴阳变化之机，故言活子午。

天地定子午 道家功理功法性修为名词。《琐言续》谓：“这年月日时，乃天地之定子午。”年月日时，无不以阴阳为转归，故言定子午。定者，阴阳大定而不移也。

天河水逆流 道家功法性修为名词。《勿药元诠》：“……将目往前一忍，直转昆仑，倒下鹊桥，分津送下重楼，入离宫，而至气海。略定一定，复用前法，连行三次，口中之津，分三次咽下，所谓天河水逆流也。”《韩湘宝卷》：“气敛华池水逆流，即此。”

天机忽然发动 佛家、道家生理功理类修为名词。《慧命经》：“天机忽然发动，无中生有，即名真种”，无机发动，指真阳发动，阳事勃起，两肾汤煮，心下火炽，真气运行等兆，皆是，参天机自动条。

天隐子养生书 同天隐子。

天应星兮地应潮 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正娇，天应星兮地应潮。”星指斗转星移；潮，指潮往汐复。星潮，喻指一定的变易规律。《入药镜》亦谓：“上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。”此喻指天地阴阳、水火交变，如星斗之移易，潮汐之回互，皆有定数。

天门常开，地户永闭 道家丹门功理功法类修炼名词术语。指开上窍以迎阳气，闭下窍以绝阴气，

道家以从阳生，从阴死。《修真十书》：“在两肾之间，水火之际，谓之地户，……上通九天、下通涌泉，真气聚集皆从此矣。故圣人言：天门常开，地户永闭。”参天门地户条。

天道自然，人道自己 道家玄理功理类养生修为术语。《养性延命录》：“夫形生智愚，天也，强弱寿夭，人也。”故曰秉赋者，得之自然，寿夭者，在于自己。《道机》谓：“人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命急，百病萌生，故不终其寿。”天道固在于自然，人道却在于自己，此语堪为养生三昧。

吞气 道家功法性修炼术语。即食气。《抱朴子内篇·杂应》：“有冯生者，但单吞气，断谷已三年”。刘勰《新论》：“决命必在吞气”。参食气条。

吞龙珠 即服丹。

吞光服霞 道家功理性名词。《太平经》：“吞光服霞，咀嚼日根。”即日精功，参该条。

𠂔部

老儿 即老阳。

老子 道家人名及书名名称。

①指《道德经》一书，即《老子五千文》。参道德经条。②指道家鼻祖李耳。相传李耳字伯阳，号老聃，楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人氏。《史记·老庄申韩列传》

称其曾任“周守藏室之吏”，孔子曾问道于他。关于老子生平，史实不多，争论不少。据传《道德五千言》是其手著，后道教奉为圣典，并尊老子为教主。③指纯阳出神的婴儿。《道家·丹鼎门》秘诀：“老子出泥丸，元神始周全。。”

老阳 道家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“使神从天门而出，现形则毫光普照，敛形则元气浑然。出而即收，神在定中，收而复出，神亦在定中，始而由近及远，渐至远不着物，老阳成矣，尸解而去。”老阳，指阳神、元神也。

老阴 道家丹门功理功法类修炼名词。指坤。《金丹真传·还丹·眉批》：“坤老阴不生，故借兑以代之也。”阴为坤母主生，老则不能生，故以兑代之。兑，少女也。参兑条。

老君 道家玄理性名称。《老子中经》：“老君者天之魂也，自然之君也，常侍道君在左方”。左为阳，故主左，天主自然也。《真诰》又谓：“老君者，太上之弟子也，年七岁而知长生之要，是以为太极真人。君曰：太极有四真人，老君处其左……。”参太上条。

老贼 即老阳。

老复丁 道家养生修为类名词。指返老还童。《参同契》：“老翁复丁壮。”《通俗篇》：“急就章云：长乐无极老复丁。”

老人六念 医家、道家养生名词。《千金异方》：“又老人之道：常念善、勿念恶；常念生、勿念

杀；常念信、无念欺。”心存善念，自然心气平和，神态安详，怪疾不生。

老子五千言 即《道德经》。

老君内观法 道家功理功法功境性修为名称。即内视之修为。《太上老君内观经》：“内观之道，静神定心，乱想不起，邪妄不侵。周身及物，闭目思寻，表里虚寂，神道微深。外观万境，内察一心。了然思静，静乱俱息，念之相系，深根宁极，湛然神往，窈冥难测，忧患永涓，是非莫识。”此言内观习静及静定境界。

老君导引法 道家养生修为功法名称。《幻真先生服内元气诀》：“老君曰：灵芝玉英，并在其腹。名山大泽，取药服之，与道甚乖（悖）。吾道甚易，如且能行之。早起，展两脚，喘息匀，以两手叉脑后，手向前拽，头向后曳（即项手争），频如此三，毕。两手相叉向前曳，前曳三两边，左右掣（牵引）三二，毕。咽津二十遍。如觉四体不和，即乃舌漱液，三二十咽。”此言服食不如炼养，而导引咽津，则有延年却病之功。

老翁复丁壮 即老复丁。

木 部

木母 道家丹门功理功法类修炼名词。东南阳方，木火通明，木本生火，故木为火之母。丹道诀云：“要起火，问木母”，即此。

木汞 道家丹门功理功法类修

炼名词。《金丹四百字》：“木汞一点红”，《内丹》注：“心中一点真阴之精，名曰木汞。”参铅汞条。

木性金情 道家丹门功理功法类修炼名词。①指金、木性情相合。《金丹真传·结丹第三》注：“木者，东方震木也；金者，西方兑金也，性在我属木，情在彼属金。配合者，木性爱金顺义，金情恋木慈仁也。”②指金、木交合为太极。《五篇灵文·重阳祖师心传》：“木性金情相交合，便是虚无太极圈。”

本 道家玄理功理性修为名词。①指无为。《太平经》：“守本者得上，好身神出入游者得中也，愚人乃损其本守末，他游神者得下。”②指虚静。《太平经》：“守本者能尽见之，守中者半见之，守末者，不能还自镜见之道也。”镜见，照视也，参内视条。

本无 佛教教理功理性修为名词。《成实论》云：得“真空智，知本来无，则无所畏。”本来无，即本无。参二无我等条。

本心 佛教教理玄理性名词。《神会语录》：“真如之性，即是本心。”本心，即人本来之心，亦即真心。《维摩经》亦谓：“即时豁然，还得本心。”

本具 即性具。

本体 气功通用性玄理名词。《性命圭旨》：“惟此本体，以其虚空无朕，强名曰中，以其露出端倪，然而中即一之藏也，一即中之用也。”此言本体即妙玄之中，大

道之一。又谓：“心性者，本体也。儒之执中者，执以本体之中也，道之守中者，守此本体之中也，释之空中者，本体之中本洞然而空也。道之得一者，得以本体之一也，释之归一者，归此本体之一也。儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。”此以本体即中、即一，参中、一条。

本性 佛教教理功理性修为名词。别称：本心、本体、本源、法身等。①即本源自性。《永嘉证道歌》：“法身觉了无一物，本源自性天真佛”。②指无生灭。《坛经》：“性本无生无灭，无去无来”。③指有智慧。《坛经》：“故知本性自有般若之智，自用智慧观照”。④指本净定。《坛经》：“本性自净自定，无可染著。本性，佛家常称‘真如本性’。参真如等条。

本命 道家丹门功理功法类修炼名词。本命，即本气，亦即祖气。《入药镜》：“初结丹，看本命。”《了真子注》：“初结圣胎，则看受气之初。初，本命也。”

本觉 佛教教理功理性修为名词。《大乘起信论》：“心体离念”，“离念相者，等虚定界，无所不遍，法界一相，即是如来平等法界、说明本觉。”此言本性本具无限智慧，若能去其迷执，便自觉悟。本觉，亦即本性觉悟。

本根 即真性，参室欲条。

本惑 即根本烦恼。

本尊 佛教、道教教理性名词。①指所崇敬的佛。《佛教常识

答问》：“本尊是学者选择自己最敬爱、最尊崇的一尊佛、一位菩萨，或者一位明王，作为学习成就的对象或榜样就叫本尊。又叫本师。”

②指师尊。《道家·太极门》传法时即以本师为本尊、为护法。入师门后，功夫日进，渐发神通，至入道门后，神通道德已具，便自有护法。

本源 道家功理功法类修为名词。①指性命根蒂。《韩相宝卷》：“性根命蒂有真传，莫把身心当本源”。人生性命之本源，亦即先天之根源，参该条。②指自心本性。《永嘉证道歌》：“本源自性天真佛。”③指气海。《云笈七籤》：“但能心不缘境，住在本源。”参子母相守等条。④指一心。《诸真圣胎神用诀》：“本源者，则是一心也。不动不行，心则是源；不停不住，源则是心。”心为本源，实即是性。

本住法 佛教教理功理性修为名词。《楞伽经》云：“云何本住法？谓古先圣道如金银等性（自在不变），法界常住，若如来出世，若不出世，法界常住，如趋彼城道。譬如士夫，行旷野中，见向古城平坦正道即随入城，受如意乐。”本住法，即法本住在，见道者如循大道入城。不假问询，自在而得。本住，即常住，常住不变之道，即为本住。

本源住 道家、佛家功理功法性修为名词。即住心于本源祖窍之上。《云笈七籤》有云：“如有后学者，但能心不缘境（指外物攀缘），

住在本源（指自性），意不散流，守于内息；神不外役，免于劳伤。”则谓之住本源，人能常住本源，亦即守一。

本觉性智 参佛性条。

本源自性 佛教教理功理类名词。①即众生真性。《梵网经》：“金刚宝戒，是一切佛本源，一切菩萨本源，佛性种子。一切众生，皆有佛性。……是一切众生戒本源自性清净。”②即众生真佛。《永嘉证道歌》：“法身觉了无一物，本源自性天真佛。”本源，自性，合之则为人之“真性”，分之则其义有别，参各条。

本觉二种相 佛教教理性修为名词。《大乘起信论》：“复次，本觉随染分别生二种相，与彼本觉不相舍离。云何为二？一者智净相，二者不思议业相。参各条。

本末究竟等如是 即如是本末究竟等。

本源清净，觉体圆明 佛教教理功理性修为名词。本源即本性，觉体即觉性，清净不染也，圆明灵通也。《坛经》：“汝之本性，犹如虚空，了无一物可见，是名正见，无一物可知，是名真知，无有青黄长短，但见本源清净，觉体圆明，即名见性成佛”。无所指说，即谓真性，见自真性，即是成佛。

未生诗 道家功理性法诀。《类修要诀·吕纯阳祖师未生诗》：“父母未生前，与母共相连。十月胎在腹，能动不能言。昼夜母呼吸，往来通我玄。无情生有情，虚

灵彻洞天。剪断脐带子，一点落根源，性命归真土，此处觅真铅。时时防意马，刻刻锁心猿。迷失当来路，轮回苦万千。若遇明师指，说破妙中玄。都来二十句，端的上青天。”脐为人之命带，修丹之门户，故为根源。

术事 道家杂修法名称。术事，指道家法术中的末事，前贤重道不重术，但术亦常为道之佐，旁证大道之实。《抱朴子内篇·对俗》谓：“余数见人以方诸求水于夕月（方诸，大蛤也，熟磨使之热，月盛圆时，向月映之则水生，以铜盘盛之，可下水数滴。）阳燧引火于日（阳燧，取铜杯熟摩令热，日中时，以当日下，以艾承之，可得火而燃。按此两者皆物理之象，与术无关），隐形以沦于无象，易貌以成于异物（按《后汉书·方术传》载解奴辜，张绍皆能隐形出入，不由门户，奴辜能变异物形以诳人），结巾投地而兔走，针缀丹带而蛇行（皆变化之类），瓜果结实于须臾，龙鱼潜于盘盂（潜，鱼浮沉之态，按《后汉书·方术·徐登传》引《异苑》云：“赵侯以盆盛水，吹气作禁，鱼龙立见。又《左慈传》，左为曹操于盆中钓鲈鱼。《三国演义》谓其能画龙于影墙，杀龙取肝为脔等），皆如说焉。按《汉书》栾太初见武帝，试令斗棋，棋自相触。而《后汉书》又载魏尚能坐在立亡（五遁术），张楷能兴云起雾，皆良史所记，信而有征，而此术事，皆在神仙之部，其非妄作可知矣。小

记有验，则长生之道，何独不然乎！”此以小术旁证大道，故又谓：“若道术不可学得，则变易形貌，吞刀吐火，坐在立亡，兴云起雾，召致虫蛇，合聚鱼鳖，三十六石立化为水，消玉为粉，溃金为浆，入渊不沾，蹴刀不伤，幻化之事，九百有余，按而行之，无不皆效，何为独不肯信仙之可得乎！”古之仙术，亦有幻术、魔术、技巧、药戏、作弊等骗人伎俩，也有因精神而改变物质的法术，对这些东西，应当去伪存真，如今之所谓特异功能者，亦皆如是。

术、道 医家生理类名词。《医学衷中参西录·论哲学与医学之关系》：“用他人先天之灵明者谓之术，用一己先天之灵明者谓之道。”

杂息 即常人之呼吸，参三攀条。

杂锦法 道家、医家功法名词。《寿世传真》：“八段杂锦功：热擦涂津美面容，掌推头摆耳无声；攀弓两手全除战，捶打酸疼总不逢。摩热脚心能健步，掣抽是免转筋功；拱背治风名虎视，呵呼五脏病都空。”热擦涂津即面功，掌推头摆见耳功，攀弓两手见手功，捶打亦属手功。摩热脚心见足功。掣抽见手功或导引。拱背见背功，呵呼五脏见六气法。杂锦，系对八段锦、十二段锦而言，杂，喻其多及不同于八段锦等法。

机授 道家玄理功理性修为术语。①指依天缘而授。古人传法常须卜看天缘，如焚烛设坛于庭，若

风吹烛灭，则谓天意不顺，无缘而不受。②指见功行到处而授。此指学法者功有突进，理有顿悟，因而传法。机授为道家宗法陈规，今人已自不取。

机在目 道家功理功法性修为名词。《阴符经》谓：“目者神之门，神者心之主，神之出入，莫不游乎目。”故人之精神在目，神机亦在目，故《阴符经》谓：“心生于物，死于物，机在目。”按心生于物，境由心生也，死于物，视物如空，不著于相，心境不生即死之谓。由俗而圣，机关在耳目。

权智 即道种智，参一心三智条。

极乐 佛教教理性名词。①《佛说阿弥陀经》：“舍利弗，彼土何故名为极乐？其国众生，无有众苦，但受诸乐，故名极乐。又……皆是四宝，周而围绕，是故彼国名为极乐。”②极乐，极者尽也，尽者无也。极乐即无乐。成佛后无生无死，无苦无乐，无爱无嗔，无得无失，无争无舍，无业无缘，清净自然，真性常住。此境无对待之可言，无五行之拘执。故极乐者，亦可名极苦，极苦极乐，即尽苦尽乐，无苦无乐之谓。

极乐世界 同西方。

李真人胎息诀 道家功理功法性修为名称。《诸真圣胎神用诀》：“夫胎息真气者，入于一净室，焚香，面壁东南，结跏趺坐，无心挂念，意无所思，澄神安息，常于遍身（内）观之，自然通畅。诸（初）

学人，（吸气）不得全闭气、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，为真胎也，道必成矣。”修胎息先需调息，调息绵绵，方能日渐入道。若即闭气，不仅耗神伤气，更且抑或内伤。

杳冥 道家玄理功理性名词。即惚恍。《老子》：“杳兮冥，其中有精。”《心印经》：“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥。”

杳杳冥冥 同杳冥条。

相 参如是相条。

相即 佛教教理性术语。《华严一乘教义分齐章》：用“自、他”，“有、无”的相互转化来说明相即的含义。认为“诸缘起法”中，双方可以互废自己而同一于对方，相当于教理概念上的对立与转化。

相随 佛教功理功法性修为名词。《安般守意经》谓：相随者，谓行善法从是得脱，当与相随。亦谓不随五阴、六入，息与意相随也。”随者，随息也。以意随息，意息相合，故息随意，意亦随息。

相如是 即如是相。

柱舌闭窍 道家生理功理性修为术语。柱舌闭窍，又名蟠龙护洞，人舌之下有气窍二、液窍二。

（参红莲条）。伸舌则气窍通而液窍闭，柱卷其舌则液窍开而气窍闭。气窍常开则心气暗耗，故道家以“蟠龙护洞”之法，卷舌闭窍，以养心气。柱舌，即舌立如柱。舌立

则舌下窍闭。

桃康 道家玄理生理功理性术语。《修真十书》云：“在两肾之间，水火之际，谓之地户，此关有神，谓之桃康”。桃康，地户穴神之名。

根 道家玄理性名词。指人之本原。《太平经》：“根者，乃与天地同其元也。”元者，本也，即老子“天地根”之意。参归根条。

根蒂 道家功理性术语。别称性根命蒂。指性蒂。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“根者是性，命者是蒂也。”《韩湘宝卷》谓：“性根命蒂有真传，莫把身心当本源”。

根源 道家功理功法性修为名。《类修要诀·吕纯阳祖师末生诗》：“剪断脐带子，一点落根源。”根源，指肚脐。

根本智 即根本无分别智。

根本烦恼 佛教教理性名词。《成唯识论》：“此贪等六性，是根本烦恼故，得烦恼名。”贪乃生物之大欲，故为本惑。本惑即根本烦恼。

根本无分别智 佛教教理性修为名。《成唯识论》：“若时菩萨于所缘境，无分别智都无所得，不取种种戏论相故，尔时乃名实住唯识真胜义性，即证真如。智与真如平等，俱离能取、所取相故。”此智以主客观契合为一，故名“无分别”；又以此智能成就佛教功德，为此后按佛教观点分析种种现象而奠定基础，因名“根本”。

梵行 佛教教理功理性名词。《佛说八大人觉经》注：“梵者净也，

清净无欲之行为梵行。”梵行，亦即清之净修行，参五行条。

梳发功 医家道家功类名词。《圣济总录》：“顺手摩发，如理梯之状，使发不白。”久之头目清醒发黑润泽，此属道家修容功。

楼门 道家生理功理性修为名。人的气管为管状叠节，俗名喉咙，道家则谓之十二重楼，故此名曰楼门。参七门等条。

楼居 道家生理功理类修为名。《摄生要义·居处篇》：“善养生者，择地而居，……今之居处当何如？曰：由水深土厚，阴精所奉之说观之，居处高耸，于生乃宜。……有山阜则就山阜，临平漫则起楼台。庶乎日袭阴气而不为阳泄矣。古谓仙人好楼居，得非以是乎哉！”修炼之士宜居高，道家谓之“凌虚”，参该条。

橐籥 道家丹门玄理功理性修为名。《老子》：“天地之间，其犹橐籥乎”。橐籥者，如箱鼓风也。故橐者，包含周遍之体，籥象元气，纲缊流行之用。①指人之心肾。《太上九要心印妙经》云：“夫橐籥者，人之心肾也。心者，神之宅；肾者，气之府。”②指人之呼吸。《金仙证论》：“橐籥者，即往来之呼吸，古人喻为‘巽风’，升降由此风而运。”③指一岁等呼吸。《金丹真诀》：“真橐籥，真鼎炉，”注：“鼎炉妙用，非橐籥不为功。橐者，虚器也，妙也。籥者真管也，窍也。冬夏二至，一岁之呼吸也。弦望晦朔，一月之呼吸也。

一日之呼吸在昼夜，一息之呼吸在进退。”老子以天地如橐籥，因大气之周运也，人身亦如橐籥，有真气之周运也，明于此则曰心肾可，曰肺肾可，曰呼吸亦无不可也。

橐籥歌 道家功理功法类修为歌诀。《类修要诀·肖紫虚橐籥歌》：“乾坤橐籥鼓有数，离坎、刀圭采有时。铅龙升兮汞虎降，龟蛇上下两相持。天上日头地下转，海底蟬娟天上飞。乾坤日月本不运，皆因斗柄转其机。人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。龙虎战罢三田静，拾取玄珠种在泥。黄婆媒合入中宫，婴儿、姹女相追随。年中用月日用时，刻里功夫妙更奇。暗合斗牛共欢会，无机深远少人知。进火烹煎天地髓，开炉沐浴霞迸辉。九还七返在片晌，真气熏蒸达四肢。温养婴儿惟藉母。守城野战要防危。一时八刻一周天，十二时辰准一年。始于复卦终于剥，朝屯暮蒙有后前。春夏秋冬依次第，炼至坤宫始凝坚。不顺究易行卦气，身中自有一坤乾。天地日月若交会，打破虚空只一拳。宇宙造化在吾手，向上天机不妄传。惟人至尊而至贵，可炼金液大还丹。还丹口诀无多字，炼就移身入洞天。”此歌契隐玄机，参各条自明。

支 部

翹开 参轳轳关、夹脊关等条。

不 部

不神 道家玄理功理性术语。

即非常之神妙。《阴符经》：“人知其神之神，不知不神之所以神，日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。”若但知奇变者为神，不知常道中亦有神。常道，天地人物之道也。故神者，其为神，不神者，不神之神，天地变化，奇正相生，神变亦寓其中。参盗、三盗等条。

不觉 佛教教理性修为名词。《大乘起信论》云：“所言不觉义者，谓不如实知真如法一故，不觉心起，而有其念。”念不由本心起，则为无明妄念，五阴六贼覆盖真如，故云不觉。

不说 佛教教理性名词。《楞伽经》云：“大慧复白佛言：如世尊所说，我从某夜得最正觉，乃至某夜入般涅槃，于其中间，乃至不说一字，亦不已说，当说；不说，是佛说。”不说，不以和合相言道也。凡诸语说，必著世间色相，以俗喻圣，难免名实之左，情同隔靴。故佛祖拈花微笑，以心传心。惟恐因缘所生法，因法而成言之文字，碍人觉悟，执著句下。故云：“无字为真经”，即此旨。

不漏 道家、佛家功理功法性修为名词术语。不漏，参漏条以知漏义。不漏，不漏“生之宝”也。①《武术汇宗》：“然后再断绝淫根而求不漏”。此指房事漏精。②《黄庭经》蒋国祚注：“至于口能多言，手执玩好，足欲妄行，此三关尤不可不慎。”此指多言伤神，手足分神，耗神也。③耳目口之漏。参三漏条。④指佛家六通术之漏尽通。

参六通条。

不动心 儒家修身养性名词。《孟子·公孙丑》：“否。我四十不动心。”朱子《集注》谓：“孔子四十而不惑，亦不动心之谓。”又“程子曰：心有主，则能不动矣。”心不为外感所动，即真念不移之谓。心明如镜，大智大勇，闭目塞听，超凡入圣见等，皆可不动心。但须臾易，经年难，平居易，遇事难。故佛家亦倡“如如不动”，以修心养性。

不作意 佛教教理功理性修为名词。《神会和尚遗集》谓：“若为生是无念？答：不作意即是无念。”“故《般若经》云：‘应无所住而生其心。应无所住，本寂之体；而生其心，本智之用。但莫作意，自当悟入。’于念而无所念，实是佛家禅学修为之真谛，学者但能于‘莫自作意’中去做，便自可得禅定三昧。

不净观 佛教教理功理性修为名词。不净观为五停心观之一，此观专治贪心邪性。修为时观照自身、他身等尘世一切皆不净，从而达到驱除贪生，贪欲等目的。

不二之法 佛教教理玄理性名词。《坛经》：“为是二法，不是佛法，佛法是不二之法”。不二，即无二，无二即惟一，惟一则“正”之谓矣。

不二法门 参不二之法条。

不气不息 道家功理功法类修为名词。《医学衷中参西录·杂录》：“方元气之通督脉也，恒在人不及防备之时，其气陡然起于虚危、过尾闾、透夹脊、循督，贯脑，此时

无所借于呼吸，亦不暇用于其呼吸也。”通任督本非呼吸行气之功，若假呼吸，则浮气周天而已。不气不息，亦即不假呼吸。

不可得空 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：何等为不可得空？求诸法不可得，是不可得空；非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是名不可得空。”诸法本由因缘而生，故亦由因缘而灭，得法者犹为非得，故求诸法而不可得，是名不可得空。不可得者，终不可得也。

不老不嫩 道家丹门功理功法性修炼名词。指修丹时采药的最佳时节。《武术汇宗》：“当其意定神闭之时，无所感触，忽然一阳初动，以诀试之，散则气弱（太嫩），不散则气旺，此不老不嫩之时也。迨其未成铁珠（铁珠太老），用法采之，以复命根”。采药之机，妙在切中时机，参采药条。

不即不离 道家丹门功理功法类修炼名词。《玄机直讲·炼丹火候说》：“初功在寂灭情缘，扫清杂念……垂帘观照，心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘忽助”。不即不离，亦即似守非守，似在非在。此言意守其窍不可意太专，也不可意不专。

不取病相 佛教教理生理病理性治病名称。人病必心先病，故不应先心病而取病相。《摩诃止观坐禅法要》：“有师言：但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多

有所治。所以者何？由心忆想鼓作四大，故有病生。息心和悦，众病即差。故《净名经》云：何为病本？所谓攀缘。云何断攀？缘谓心无所得。”参忘病等条。

不定止观 佛教教理功理性功法名称。《修习止观坐禅法要》：“不定者，，无别阶位，约前渐后顿，更前更后，互浅互深。”此言前后浅深相须，顿渐无着。阶位，即品位。或先渐修而后顿悟，或先浅顿悟而后渐深，或先后交错，皆可不执著。不定止观，亦即不定阶位的止观修习。

不说一字 即不说。

不假文字 佛教教理性名词。《坛经》：“若大乘者，闻说《金刚经》，心开悟解，故知本性自有般若之智，自用智慧观照，不假文字。”而“一切经书及诸文字，……皆因人置，……若无世人，一切万法本自不有。故知万法，本因人兴，一切经书，因人说有。缘在人有愚有智”，故经义亦因而有高下，若从文字经义而解真道，便会感到诸经之说互相悖离，各云其是。悟得此理，方为解经正眼。

不思議业相 佛教教理功理性修为名词。《大乘起信论》云：“不思議业相者，以依智净相，能作一切胜妙境界”。不思議业相者，即由修为而生的，不可思议的诸胜妙境界，如绿云捧足、莲花托坐、异香綈縕、仙乐凌空等等。此即气功修为功境，并非幻境，传法者可以根据这些“胜妙境界”衡量学者修

为功力及得道深浅。

不刻时中分子午 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜·了真子注·马自然诗》：“不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤。”不刻时中分子午。即活子时、活午时，参该条。

不可著体，不可运用 道家丹门功理功法性修炼名词。《五篇灵文·玉液》：“神不离炁，炁不离神，呼吸往来，归乎一源，不可著体，不可运用，委志虚无，寂然常照，”不可著体者，乃神合于气，运行自然，内外出入，不显形体，不守窍位，任其归源。不可运用者，不可引导内气，人为开合也。《道家·丹鼎门》秘诀：“神守虚无，意著无为，心偕炁动，无为而为。”即此。

否 【正读】读如痞(pǐ)。儒家、道家玄理功理性修为名词。十二辟卦名词之一。指否卦䷋，《周易浅述》：“否卦，坤下乾上，天地不交，万物不通，隔绝闭塞，故为否。”否，由泰极而来，此即天道不常，“通极必塞，气化之常”。道家亦以否为阳退阴用之时，君子待时，炼士守啬，以待生发。须知“天运无终泰，亦无终否”，盛衰进退，既是天道，亦是丹道。合参泰条。

否泰 【正读】否，音pǐ，不能读fǒu。

儒家、道家玄理类名词术语。否，《易》六十四卦之一，其卦乾上坤下䷋，象曰：“天地不交，否。”泰：与否卦相反，其卦坤上乾下

䷊，名“地天泰”，象曰：“天地交，泰。”阳性升而阴性降，故天上地下则否、地上天下则泰。否，不通也；泰，安泰也。

按乾坤，象主天地。《悟真篇》谓：“天地才经否泰，朝昏好识屯蒙，辐来辏毂水朝宗，妙在抽添运用。”天地主阴阳，乾坤立炉鼎，抽添妙用，全在阴阳之中。参屯蒙条。

犬 部

犬卧 参是道不是道，学个狗睡觉条。

歹 部

死气 道家玄理功理性名词。
①即人即死之气。《太平经》：“死亡之气乃起于少阴。少阴为心肾之经，心肾脏绝，真气亡泄，故为死气。”②指口中所吸之气。《云笈七籤》：“鼻中却入气，即是清气也。……不令口中有气入，入即是死气。”

死心 道家功理类名词。死心，即念心死也。《外经微言》谓：“心死则身生，死心之道，即逆之之功也。”逆之者，逆心之体用也。心主神明而藏心神，体用皆欲动而生念，今反其道而不用，故曰逆也。死心，同心死，参该条。

死定 即空定。

死心眼 即息念止视。参死心条。

车 部

转法轮 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·转法轮》：“我佛说法，谓之转法轮，……云转者，谓使众生必有所转，或始迷而今悟，或始染而今善，或始苦而今乐，总之使转凡成圣。云法轮者，或依第一解使众生借以破五住烦恼，或依第二解使众生乘之以达四德涅槃，或依第三解以表佛法之性德圆满。”法轮，实即佛法，依佛法修习证悟而得超脱破解，谓之转法轮。

转大法轮 道家、佛家功理功法类修为术语。参转法轮条。转大法轮，即引之循大周天，参该条。佛家则谓之转生死轮回。

斩赤龙 道家功理功法性修为名词术语。又名降龙。即断绝月事。①指炼至身如处女。《试金石》：“……有经而炼至无经，谓之斩断赤龙，身如处女”。处女，指二七之年，月事未行前。②指变为（无月经的）“男体”。《修真辨难参证》：“女子赤脉斩，则变为男体，而阴浊之血，自不下行，可以出死，可以入生。”③指乳缩如男子。《女金丹·太阴炼形法》：“神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳缩如男子，是谓斩赤龙。”④指先炼气以化血。《修真辨难参证》：“赤脉为本身后天之阴气所化，阴气动而浊血流，欲化其血，先煅其气，气化而血返于上，入于乳房（参炁穴条），以赤变白，周流一身，自无欲火炎

躁之患。欲火消而真火出，从此稳稳当当，平平顺顺，保命全形，自不难耳。”⑤参女丹法条。

斩赤脉 道家功理功法性修为术语。即斩赤龙。《修真辨难参证》：“隐形者务期其灭形，形灭则四大全空，剥烂肢体，而赤脉斩。”“女子赤脉斩则变为‘男体’（指无月经），而阴浊之血自不下行，可以出死，可以入生。”参赤脉条及斩赤龙条。

轮回 佛教教理性名词。①因贪欲而生。《圆觉经》：“一切众生，从无始际，由有种种恩爱贪欲，故有轮回。……若去贪欲之因，生死苦轮之报息矣。”②因善恶之业而生。佛教认为善则得善果。生为天人，或享人间富贵；恶人则得恶果，堕三恶道或六畜道。由善恶而得因果，由因果而得轮回。

轮睛 参运睛条。

辘轳关 道家丹门功法类修炼名词。①同夹脊关，参该条。②指两肩胛内侧之脊柱，约三至七椎处，此段为双肩胛平横部位，双肩臂作“辘轳”时，此处即动而气开，因名。但辘轳关亦即夹脊关，《金丹大成》：“夹脊曰辘轳关”。

辘轳转 道家丹门功理性术语。指开夹脊，助其气行的一种开脊辅助动作。此法以两臂左右轮转如辘轳而得名，一般用于浮阳之气运行之夹脊关不通之时。

戈部

戒 道家教理功理性术语。指

修道之戒行，修行之禁忌。戒乃成道之保证，亦培德之准绳，故三教相与垂示，首列戒律。《太平经》：“道乃有大戒，不可不慎也”。

戒性 医家、道家养生术语。《孙真人卫生歌》：“欲求长生须戒性，火不出兮心自定。木还去火不成灰，人能戒性还延命。”戒性，一戒任性，二戒欲性、三戒贪性、四戒痴性，能持此者，则为戒性。

戒定慧 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“一、秀和尚言戒定惠：诸恶莫作名为戒，诸善奉行名为惠，自净其意名为定。”二、“大师言：……心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性惠。”戒定惠为佛教坛宗修为主旨，但修得三无者，亦可立。参三无条。秀和尚指神秀，大师指惠能，故一为小乘说法，二为大乘说法。

比部

比丘 佛教名称。指男性修道者，即和尚。

比丘尼 佛教名称。指女性修道者，即“尼姑”。

毕竟空 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何为毕竟空？毕竟，名诸法毕竟不可得，非常非灭（断）；何以故，性自（如是）尔，是名毕竟空。”世人修行但求学道，学道又但求得法，但诸有为法、无为法皆如筏喻，毕竟无可得，故云毕竟空。毕竟空者，法本空也。

毕竟得 佛教教理功理性修为术语。《大珠禅师语录》：“云何得道？答：以毕竟得为得。问：云何是毕竟得？答：无得无无得，是名毕竟得。”无得之得，乃为真得。无得，又非无得，即为究竟之得。

无 部

炁穴 道家功理功法性修为名称。《男女丹工异同辨》：“炁穴即血元也，即乳房也，在中一寸三分，非两乳也。男命在丹田，故以下田为炁穴，女命在乳房，故以乳房为炁穴。”

炁丹派 参太极门条。

既济 既，交也；济，合也。参水火既济条。

牙 部

邪见 佛教教理功理性修为术语。《坛经》：“若全著相，即长邪见。”邪妄之见，名曰邪见。邪见系对正见而言。

邪正 佛教教理功理性名词。《大珠禅师语录》：“云何为邪，云何为正？答：心逐物为邪，物从心为正。”心为物牵，其念则邪，物随心动，其念则圣。六识尽化六通，真性自在。

邪为禅相 佛教教理功理性修为。指不正之禅相。①邪为（伪）禅相诸恶境。《童蒙止观》：“（修）行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身骚动，或时身重如物镇

压，或时身轻如飞，或时如缚，或时透迤垂熟，或时壮热，或见种种诸异境界，或时起心闇蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱，诸杂差事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触，身毛惊竖，或时大乐昏醉，如果种种与禅俱发，名为邪伪”。②去恶境法。同上：“有此诸邪伪相，当即却之，云何却之？若知虚诞，（自）正（其）心不受不著，（不喜不惧，淡然处之）即当谢灭，应用正观破之，即当灭矣，禅修现境，多为虚妄，《金刚经》谓：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”故对境之时，慎勿生心，诸境历历，任其去来，处心如此，邪伪自然不生，终臻正境。

瓦 部

瓶气 参宝瓶气条。

止 部

止 佛家、儒家、医家玄理功理性术语。①指本性寂灭。《摩诃止观》：“无发无碍即是观，其性寂灭即是止。”②指归根。《类经图翼·医易义》：“夫止，即归之根，一之极也。……止之所在即理之窟也；即化之基也；即不二之门也。”③指止为得（德）本。同上篇：“夫止为得之本，得是止之未，得之生意萌乎止，止之实效归于得。观孟子曰不动心，邵尧夫不语禅曰：

请观风急天寒夜，谁是当门定脚人。此二子之功夫，谓不从止处得来耶？止之为义，神哉！”④指止之于道。《大学》：“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（思），虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”常止住于无欲之境，久而自能生定，定久则渐入真静，故曰近道。参清静条。又，“子曰：于止，知其所止，……止于仁……止于敬……等”，儒家于“止”也极重视。综考止之为道，贯通三教，因乃称“止道”。

止火 即住火停轮。

止功 同截功。

止观 佛教功理功法性修术语。即真性常住不乱，真心内照不外。《摩诃止观》：“法性寂然名止，寂而常照名观。”“即寂名止，即照为观。”法性，即真性、真性不为欲障，独立常住，寂然不动，故曰止。定由止生，久而生慧，慧性明照，洞彻内外，故曰观。故又谓：“知无明即明，不复流动，故名为止，朗然大净，呼名为观。”无明而知，便是见性，见性不动，更开朗清静，便为止观。《养真集》以：“止是寂静，观是惺惺，”甚是。止观是佛教天台宗著名禅修法门。分“小止观”、“六妙门”二种。参止观法中各条。

止念 道家生理功理功法性修术语。即杂念一起，觉则止之。《规中指南》云：“念起即觉，觉之即无，修行妙门，惟在此已。此法

无多，子教人炼。念头一毫如未尽，何处觅踪由？夫无念者，非同土石草木块然，无情也。盖无念之念，谓之正念。正念现前，回光返照，使神御气，使气归神，神凝气结，乃成汞铅。

牢擒意马锁心猿，慢著功夫炼汞铅。

大道教人先止念，念头不住亦枉然。

止念，念起则觉，觉即自止，断不可强扼神思，落入空定。

止心于一 即凝。

止心丹田 即凝神丹田。

止治病相 佛教教理生理病理性治病术语。即以意守住病灶部。《摩诃止观坐禅法要》：“云何用止治病相？有师言：但安心止在病处，即能治病。”意守患处，意到气到，血气充盈，久之正气盛而病气衰，其病多可自愈。”又：“次有师言：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。”意守下元，心气自降，心火归源，坎离交济，真气盛壮，亦能却病。”又：“有师言：常止心足下莫问行住寝卧，即能治病。所以者何？人以四大不调，故多诸疾患，此由心识上缘，故令四大不调，若安心在下，四大自然调适，众病除矣。”

止念调心 道家功理功法类修术语。《女宗双修宝筏》：“女功进步，初则止念，继则调心。念止心调，便可从事按摩矣。……不加以运动，酿成痰凝血瘀等病，而昏

难矣。然须从止念调心始。”故女修要诀，惟从止念调心始。止念调心，功不厌多，亦不忌久行者，静中有动也。”

止观检析治病 佛教教理生理病理性病名称。《修习止观坐禅法要》：“有师言：但用止观检析身中，四大病不可得，心中病不可得，众病自差，如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。当知止观二法，若人善得其意，则无病不治也。但今时人根机浅钝，作此观想，多不成就。”不效者多因心性不定，立念不坚故。若能恒念观想，其病自愈。

止、观、还、净 佛教功理功法性修名词。《安般守意经》有云：数息六事中第三为止，“止、观、还、净、（息）皆从鼻出入，”止有四：一为数止；二为相随止；三为鼻头止；四为息心止。止者，谓五乐、六入，当制止之也。”“息出入亦不复觉，是为止也。”指止于无相。

“第四观者，观息败时，与观身体异息，见因缘生，无因缘灭也。……出息亦观，入息亦观。观者，谓观五阴，是为俱观。”一心观息，则五阴烦恼皆灭。

“第五还弃结者，谓弃身七恶。……是名为还。还者，谓意不复起恶；恶者，是为不还也。”“还五阴者，譬如买金得石，便弃捐（干）地不用；（因）人皆贪爱五阴（而）得痛苦，使不欲，是为还五阴也。

“第六净弃结者，为弃意三恶。”

“何为净？谓诸所贪欲为不净，除去贪欲是为净。”能“还”五阴则不贪、不贪诸欲则自净。

止、观、还、净，虽为数息观中调息调心四事，其实只需净心一事。但能念与息合则此心自净，六事皆毕。

正见 佛教教理功理性修名词。悟性之见，了无所见，乃名正见。《坛经·机缘品》：“汝之本性，犹如虚空，了无一物可见，是名正见。”正见即对邪见而言。又名真知。

正心 儒家修身养性术语。《大学》：“欲修其身后，先正其心，欲正其心者，先诚其意，欲诚其意者，先致其知，”正心，正其邪心也，欲除邪欲，先诚其意。参至诚条。

正伦 道家生理功理类修术语。《黄庭内景经》：“舌神通命字正伦。”通命，通达性命也，舌为心之苗，玉液之门户，故为通达性命之根。正伦者，舌为是非之源，言语之根，故当正其言而守德，故曰正伦。正伦者，舌之神名也。

正观 佛教教理功理功法性修名词。《修习止观坐禅法要》：“云何修正观？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。谛观心性非空非假，而不坏空假之法，若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛。若能于自心见中道二谛，则见一切诸法中道二谛，亦不取中道二谛，以决定性不可得故，是名中道正观。如《中论》偈中说：因缘所

生法，我说即是空，亦名为假名。亦名中道义。“中道止观，为止观正法，学者当于此多究心焉。”然此中真义，悟后方知。

正形 儒家养心修性术语。即正其心形。①指不正形之害。《管子·内业》：“形不正，德不来，中不静，心不治。”形以心主，故正形则正心也。②指正形后之功。同上篇：“正形摄德，天仁地义，则淫然而自至。”神守其心，道亦随之。

正定 佛教教理功理性修习为名词。《荷泽神会禅师语录》：“但一切时中，见无念，不见身相，名为正定。不见心相，名为正慧。”僧倡坐禅，其实坐本非禅，一切时中，若行若住，但能无念有知，无我相诸相，不为内欲外念所牵动，即为入定，且是正定。今世但言无念入静，不知无念入静仅是渡船，非彼岸矣。

正觉 道家、佛家功理功法性修习为术语。《武术汇宗》：“由无觉而归于正觉，”正觉即明心见性之指。

正念 道家功理功法性修习为术语。《玄机直讲》：“每日先静一时，待身心都安定了，气息都平和了，始将两目微闭，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。”心下肾上，言其位；一寸三分，言其地；不即不离，言其守，勿忘勿助，言其意。杂念全息，一点灵知独存，即是正念，亦即正心。

正偏 道家太极门功理功法类

修习为名词。《道家·太极门》秘诀：“自然即正，使然即偏，无为而正，有为而偏。”此为太极门功法总诀之一。其旨在崇尚自然无为。

正慧 佛教教理功理性修习为名词。心澄如止水，内照不见有相（欲念等），即为正慧。《荷泽神会禅师语录》：“不见心相，名为正慧。”心相者，内照观心之象也。心本无象，内欲而念生，即因念而为象。如水本无形，因物成形，若见水形，即是物形，不见物形，方见水形，心相之理亦如是。

正子时 道家丹门功理性名词。正，不偏、不移之谓。子时，《类经图翼》：“子者阳生之初。”以别于活子时。《丹鼎门·秘诀》：“夜半守丹，阳火勿旺，正子时也。”《类经图翼·太极图》：“邵子曰：‘冬至子之半，天心无改易，一阳初起处，万物未生时。’”此即正子时之指。另《丹道九篇》所谓：“丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后生风，脑后鹫鸣，身涌鼻搐”，亦即正子时产药之候。

正祖宗 道家功理功法性修习为名词。《无根树》：“无根树，花正浓，认取真铅正祖宗。精气神，一鼎烹，女转成男老变童……内药通时外药通。”正，真也。此以真铅为正祖宗，另参祖宗条。

正法眼藏 佛教教理性名词。《禅宗史话》：“正法，就是根本佛法，眼藏就是大智慧，为法眼。”

正真，正一 佛家，道家名称术语。指道、佛两家教派，循名贵

实，殊途同归。《南史·顾欣传》：“泥洹仙化，各是一术，佛号正真，道称正一，一归无死，真会无生。在名则反，在实则合。”此言佛道两教的名实修为皆异名同理，殊途同归。

正禅发相 佛教教理功理性修为术语。正禅发相，即禅定真境，《金刚经》谓：“离一切诸相，即诸佛。”故《童蒙止观》谓：“（修）行者若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等，随一一禅发时，即觉与定相应（发邪伪即非定），空明清净，内心喜悦，淡然快乐，无有复盖，善心开发，信敬增长，智圣分明，身心轻软，微妙虚寂，厌恶世面，无为无欲，出入自在，是为正禅发相。”正相无相，无诸幻境。心止于定，定观于慧，定慧圆明，方为真禅。

正月中炼气法 道家玄理功理功法性修为名称，《太初无气接要保生之论》云：“正月中炼气法：每日之丑时，手按脐（髀）转，左右三五度，取先天气上入华池中，吐纳嗽咽九数，如意下丹田会合。苟能尽其功夫而不勿略，可以发三焦经络留滞之通（困），身轻无难。”

步月梯 道家丹门功理功法性修炼名词。《无根树》：“拿云手，步月梯，采取先天第一枝。”步月梯，指内鹊桥，参该条。

步云三仙诀 参九转丹、守一条。

雌鸡卵 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，

花正孤，借问阴阳得类无，雌鸡卵，怎抱雏，背了阴阳造化炉，女子无夫为怨女（孤阴），男儿无妻为旷夫（独阳）。叹迷徒，太糊涂，静坐孤修气转枯。”雌鸡卵在《丹鼎门》中有二指，一指未经大还丹，即乾坤（男女）交泰所生的丹药，道家谓之坤元丹，坤元丹虽可结丹但不能孕胎，所以别称母鸡蛋。二指未经小还丹，即阴阳（坎离）既济所生的浮阳丹气，道家谓之，浮阳丹，浮阳丹系浮气周天的产物，于健身却病时或有益，于修丹炼药则终是无用，参浮阳丹等条。

整暇 武家功理功法类名词。见章乃器《科学的内功拳》（中国传统武术丛书之一）所载。①指养气者为徒有外形的沉静。《内功拳的效用》：“一般贪懒惰的人们，以迂缓为整暇：行走要开八字步……，转一转身，仰一仰头，要费三分钟的时间……他们的外形算是沉静了，可是他们的内心却未必沉静，依然是紧张着。他们是外静而内动，外缓而内急。他们自以这是‘养性’或者‘养气’……不过掩饰掩饰他们的懒惰罢了。”②指沉静关键在内心。同上篇：“一个人整暇不整暇，不在乎外形而在内心。”（在高级阶段亦关乎外形）。③指内心沉静的外象。同上篇：“但是内心的整暇，当然也要显露于外；最容易看得出的是嘴。整暇的人，他的嘴老留着微笑的神气，嘴角微微向上斜着。”正确地说，应当是放松的微噤。

日(日)部

日月 道家玄理功理类名词。

①喻阴阳交变。《试金石·二十四问·十七问日月》：“丹经多言日月。”注文：“萧紫虚曰：北斗南辰前后希，两轮日月往来飞。”②喻阴阳冶炼：“萧紫虚……又曰：几回日月滩头立，独把丝纶弔黑龟。”③喻阴阳大道：“吕祖曰：有人问我修行法，遥指天边日月轮。”④喻心肾。《重阳真人授马丹阳二十四诀》谓：“心肾为日月。”《老子中经》谓：“心为日，肾为月，脾为胃（即斗）。”

日用 同真日用。

日魂 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正明，月魂天心逼日魄。”日魂，阳之精，亦即坎中真阳。

日精 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“日精才现月华凝，二八方当返在丙。”日精，指真汞。参铅汞等条。

日根气 即生气，参东向条。

日精功 道家功理功法性名词。《云笈七籤》：“日初出，日中、日入时，向日立正不息，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。”按日精功本属《道家·七步尘技》中的“日精月华功”的“日精功”、秘传的“日精功”有三种采炼形式，一为日升之时，吸初日分光芒，谓之“生光。”二于日中时，或夏令三伏时吸

收中日分光芒，谓之“伏光”。三是日落之时，吸未日分光芒，谓之“金光”。“生光”长于生阳，“伏光”长于壮阳，“金光”长于养阳。此外存想红日而修为者，属观想范畴，不在此列。

日月之祖 即阴阳之根。

日月交光 道家功理功法性修为形象术语。即日月合璧、日月并光之指。其说有二：一内丹门参日月合璧条。二采日月光华参日精月华功条。

日月合璧 道家功理功法性修为体象术语。《五篇灵文》重阳注：“先天虚无真炁，自然归之，待其铅光闪烁，如月之象，汞气飞扬，如日之象，不时日月交合一处，一点灵光，圆陀陀，光烁烁，照耀上下。”此即日月合璧之象。重阳又谓：“《度人经》云：元始天尊悬一宝珠，去地五丈，于空悬之中……后珠从口中入。存养之久，自然元神黍米，……渐渐相化，新月娥眉，次而半轮上弦，渐至满月之圆，自有（如日之）金光发现，日月合璧，铅汞相投，结成仙胎。”日月并光，日月合璧，系《丹鼎门》中“大还丹”景象之一。

日月重明 道家丹门功理功法类修炼术语。《五篇灵文·得药》重阳注：“月圆满于甲方，应乾之象，恐其金逢望远，正是日月重明之际，再得药之候，二候得药也。”日月初明，至日月合璧乃采药、得初一候药之候。修至日月重明，乃二候得药之候。日月重明，乃功中日

月再现之象，属功境性术语，具体景象，不宜预知。

日精月华功 道家功法类名称。此功系于日落月升，日月交光之际采炼，故又名日月交光采炼法。其法先需炼得日精功及月华功，具有一定的采光采气功能，方能得心应手。如采气功法有相当水平方可。①阴阳采炼法：先面向日光，微含其目，日光即来，以意引光芒自目入腹，收引七次后，即转入面向月光，睁目不瞬，久之月华自来，亦以意引之入腹，八次后，复引日精，引日精后再引月华。日落为止。②左右采炼法：直立，双掌心左右半伸出。左掌向日，右掌向月。双掌同时采收日月精气，导之入腹，功夫深时，可明显感到左掌日光微温，温气缕缕入腹，居于左腹，右掌月光微凉，凉气缕缕入腹，居于右腹。日落后，双手分按左右腹，调治水火，和合两仪，其中别有一番滋味，功夫到时，自可领略此境。

电光 道家丹门功理功法类名词。指功境中的头部火花。《道家·丹鼎门》秘诀：“玄窍电光，天门风生，”系修丹中的功境景象。

电光雷火咒 参雷火咒条。

早起 医家、道家、儒家养生术语。①指日出前。《太上老君养生诀》：“早起勿在鸡鸣前，晚起不在日出后。”②指按四时。《素问·四气调神大论》：“春三月，此谓发陈，……夜卧蚤（早）起，……秋三月，此谓容平，……蚤卧蚤起，

……冬三月，此谓闭藏，……蚤卧晚起，必待日光。”

时空虚假 道家玄理功理类境界术语。《抱朴子·对俗》：“苟得其要，则八极之外，如在指掌，百代之远，有若同时，不必在乎庭宇之左右，俟乎瞻视之所及，然后知之也。”时间，空间，皆属后天，佛、道两家均于禅定境界中悟出其虚假，但若非真臻其境，亦断难领略，难知此理也。

晏鸾法师调气法 道家功理功法性修为名称。《云笈七籤》载此法：“初，宽坐，伸两手置膝上，解衣带，放纵肢体，念法性平等，生死不二。经半食顷，闭目，举舌奉（抵）腭，徐徐长吐气，一息，二息，傍人闻气出入声。初粗，渐细，十余息后，乃得自闻声。”初粗渐细，指调息渐细。

“凡气节量，一任自然，绵绵若存，用之不勤而已。但能不以生为生，乃贤于养生也。”

晏鸾，南北朝僧人。雁门（今山西代县）人。善调心炼气，曾著《服气要诀》等书。

昆仑 道家丹门名词性术语。昆仑，山名，以山引申为高及上部。①指面部。《孙真人卫生歌》：“子欲不死修昆仑，双手揩摩常在面。”②指头顶。《金丹真传·得药》：“铅珠滚滚过昆仑”，注：“昆仑者人身最高处。”③指下峰之顶。《悟真篇·注》：“下峰之顶为昆仑。”下，疑为“上”之误。

明 佛家、道家玄理功理性名

词。①指由神而明，即慧。《太平经圣君秘旨》：“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。”②指静而能明，即惠。《天台止观统例》：“照昏者谓之明，驻动者谓之静。明与静，止观之体也。……止而观之，静而明之。使其动而能静，静而能明。”③指定慧而生圆明。《永嘉证道歌》：“宗亦通，说亦通，定慧圆明不滞空。非但我今独达了，恒沙诸佛体皆同。”

明心 明心者，不迷也。参明心见性条。

明堂 医家五官名称。即鼻。《灵枢·五色》云：“明堂者，鼻也。”

明朝 佛教教理功理性名词。【正读】朝音召，晨也。《大珠禅师语录》：“既言有性，将出来看！师曰：汝信有明朝否？曰：信。师曰：请将明朝来看！曰：明朝实是有，如今不可得。师曰：明朝不可得，不是无明朝，汝自不见性，不可是无性。今见著衣吃饭，行住坐卧，对面不识，可谓愚迷（此言一切凡性，实即本性）。汝欲见明朝与今日，不异将性觅性（今日本昨日之明朝，弃今日而求明朝，岂非将性觅性，负婴寻婴！），万劫终不见，亦如有人（盲者）不见日，不是无日。”明朝一喻，为禅家见性要喻，学者慎勿小看，若能深悟其语，必有所得。

明德 儒家修身养性术语。《大学》：“大学之道，在明明德。朱子

《集注》谓：大学者，大人之学也。明，明之也。明德者，人之所得乎天，而虚灵不昧，以具众理而应万事者也。但为气禀所拘，人欲所蔽，则有时而昏；然其本体之明，则有未尝息者。故学者当因其所发而遂明之，以复其初也。”德，虚灵也，即性，明德亦即慧明之性。但明慧明之性，则真性常住，儒家称之为“明明德”，佛家称为“真性常住”，名异而实同尔。

明目功 医家、道家养生导引类功法术语。《圣济总录》：“以手按目近鼻之两眦，闭气为之，气通则止。”

明明德 儒家功理性术语。《大学》：“古之欲明明德于天下者……先修其身：欲修其身者，先正其心，欲正其心者，先诚其意，欲诚其思者，先致其知，致知在格物，格物而后知致，知致而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修。”

明道歌 道家丹门功理功法类修炼名著。《金丹真传》：明道歌：“道道，要人苦好！早求师，速备药，器皿丹房，虎龙炉灶。同心伴侣难，服伺黄婆妙。三关三候分明，九琴、九剑细造。方取入室采真铅，说与时人真可笑。”

道道，玄玄妙妙！先筑基，后得药，炼已纯熟，还丹应兆，铅汞合三家，性情归一窍。六候仙胎结成，十月婴儿怀抱，天门并裂显神通，龙沙会上书名号。

道道，龙吟虎啸，竹要敲，龟要叫（即敲竹鸣龟，交济坎离）。

水火阴阳，雌雄白皂。凿开混沌门，劈破鸿濛窍，认得（火候）老嫩爻铢，参透（神气）浮沉（坎离）颠倒。顺成人去逆修仙，不遇知音莫与告。

道道，一理三教（佛、儒、道）。不二门，虚无窍，涅槃妙心，玄关橐籥，为作有功夫，色相无名号。识得凡圣同居；打破仙佛共乐，玄玄玄更更玄玄，道道。”明道歌虽非指导性修炼口诀，但于真道大法言之甚明，参各条。

明窗尘 道家外丹门修炼类名词。《金丹四百字·外丹注》：“第一变化毁性便受其形体为灰土。状若明窗尘，即是白静。此第二变化也。”明窗尘，窗明透洁，灰土白亮，如明窗之尘，故名。参黄芽白雪条。

明心见性 佛家功理功法性修为名词。指明于本心，见于本性。

①《坛经》：“悟人顿修，自识本心（明心），自见本性。”《武术汇宗》谓：“明心见性即需明真我，真我即无我，真息即无息，无我即无息，无息即无我。故有我即有息，无我即无息，有神即有息，有息即有神，故练习需无气，此即坐时明心见性之境。”“缘修道者，形可拘束而心不可拘束，一丝牵挂，万变攫心，需以我为主，勿以人之訾谤而舍己从人。外为痴聋，内有定见，始克穿尽世事，而得以明心见性也。”明心见性，质言之：明其妄心，见自本性而已。②《武术汇宗》又以：“练己即明心见性，”系指练

己纯熟，性功初成而言。③《悟真篇·后序》中指出，需“时时观心”方能见性。欲体至道，莫若明乎本心，心者，道之枢也。人能时时观心，则妄想自消，圆明（本性）自现，不假施功，顿超彼岸，乃无上至真妙觉之道也。”此即佛教坛宗顿悟禅之契语，相传此法心印传自初祖达摩，而倡自六祖慧能。《坛经》言：“人性本净，为妄念故，盖复真如，离妄念，本性净。”《维摩经·弟子品》：“即时豁然，还得本心，”即明心见性之谓。”本心，参本心条。

明目之道 道家生理功理类修为名词。《抱朴子·杂应》：“能引三焦之升景，召大火于南离，洗之以明石，慰之以阳光，及烧丙丁洞视符，以酒和洗之，古人曾以夜书也。”此言通阳行气，及药物之助。

明三以定二 道家、儒家、医家玄理性名词。三，三才万物也；二，阴阳两仪也。马王堆西汉帛书《黄帝四经》：“天明三以定二。”天道以万物而象两仪，故阴阳为天地之道也。气功修为亦不外此。参阴阳等条。

明传命默言性 道家功理功法类修为名词。此言命功以当明传，性功尚默悟。默悟者，心领而神会也。

易 儒家、道家、医家玄理性名词术语。《周易》：“易者，象也。”太极本乎推理，两仪本乎垂象，体象莫大乎日月，故古人以日月（易）

象“易”。易又常指《易经》。常用义有：

①指变化。《周易正义》：“夫易者，变化之总名，改变之殊称。”

②指象。《周易参同契》：“易者象也。悬象者明，莫大乎日月。”③指天心。同上编：“故易统天心。”

④指太极阴阳《易·系辞上传》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”⑤指道教。同上编：

“易，逆数也。”道家逆修之说，盖本诸于易。⑥指包囊万物，为道纪纲。《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……幽潜沦匿，变化于中，包囊万物，为道纪纲，以无制有……。”故易为大道，以理统于万有。⑦指修炼法易。同上编：“火记不虚作，演易以明之，偃月法炉鼎，白虎为熬樞。……二八应一斤，易道正不倾。”道家修为，不离阴阳，实即本于易。五门中尤以《太极门》、《丹鼎门》系法易而为道，一切修为皆以易为指归。按《易》理，即阴阳之道，《易·系辞上传》云：“易与天地准，故能弥纶天地之道。……一阴一阳之谓道。”

易卦 儒家、道家玄理性名词。①指八卦为养生之道。《慧命经·大道说》：“庖牺上圣画八卦以示人，使万世之下知有养生之道。”②指六十四卦为炼丹体用。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》：“炉鼎用火之法以四卦为主，以六十四卦为用。”③指三百八十四爻合炼丹

火候之数。同上书《火候图》：“易之为书三百八十四爻，火之为数三百八十四铢。《易经》卦爻，本指三才中自然之理，自魏伯阳作《参同契》后，后世修炼者皆视《易》为丹道书，抽爻换象，以卦寓理，逐使丹道坠为玄学，伯阳究有功欤？有罪欤？！

易简 道家功理性名词。易简《易经·系辞上传》：“乾以易知，坤以简能，易则易知，简则易从，易知则有亲，易从则有功……易简而天下之理得矣。”常用义有：①指古朴自然。《天隐子·易简》：“无术不能知，无道不能成。凡学神仙，先知易简。苟言涉奇诡，适足使人执迷，无所归来，此非吾学也。”②指简单易行。《张紫阳》：“知者惟简惟易，昧者愈烦愈难。”③指正道大道。《内经知要·道生》薛雪注：“不根于易简者，即是旁门。”

易容功 参修容功条。

晨漱 道家、医家养生类名词。指晨起叩齿漱津。《类修要诀·陶真人卫生歌》：“子后寅前寝觉来，瞑目叩齿二七回。吸新吐故无人悟，咽嗽（漱）玉泉还养胎。”

曹溪水逆流 同黄河水逆流。

晦朔前后 道家丹门功理类名词。《金丹真传·还丹第五》：“晦朔前后正无偏。”注：“晦朔之前后者，日与月交，正在晦朔两日中，合体而行，同出同没。喻阴阳不相离也。”

晚食 道家、儒家生理功理性

修为名词。指晚餐。苏东坡《养生诀上张安道》：“又须常节晚食，令腹中宽虚，气得回转。昼日无事，亦时闭目内视，漱炼津液咽之，摩熨耳目，以助真气。但清静专一，即易见功矣。”

晚食当肉，缓步当车 道家、医家养生术语。《琐碎录》：“晚食当肉，缓步当车。无罪当富，无灾当福。莫饮卯时酒，莫餐申时食。”此言晚食，又言不宜申时食，则晚食当系少而精之指。

最上乘 佛教教理功理性修名称。《荷泽神会禅师语录》：“最上乘者，但见本自性空寂，即知三事本来自性功，更不复起观。乃至六度亦然，是名最上乘。”最上乘，亦即佛果。

最上乘禅 佛教教理功理功法性修名称。《禅那理行诸论集》谓：“若顿悟自心，本来清净，元无烦恼，无漏智性本自具足，此心即佛，毕竟无异。依此而修者，是最上乘禅，亦名如来清净禅，亦名一行三昧，亦名真如三昧”，见得自性，本心即佛，参明心见性等条。

最上一乘妙诀 道家丹门功理功法类修炼术语。此指修丹最上妙法，综合三教之理为之。《五篇灵文·最上一乘妙诀》：“夫最上者，以太虚为鼎，太极为炉，清静为妙用，无为为丹基，性命为铅汞，定慧为水火，以自然造化为真种子，以勿忘勿助为火候，洗心涤虑为沐浴，存神定息为固济，戒定慧为为

三要，先天之中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混合为圣胎，打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此最上一乘之妙道，三教同源之心法，……顿悟圆通，形神俱妙，与道合真，逍遥极乐，永劫不坏，即大觉金仙之法也。”此编为丹道大旨。

最上一乘丹道诀 道家玄理功理功法类修炼术语。指丹道诀之最高深者。《参同契》：“二气（先后天）元且远，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸，阴阳配日月，水火为效征。耳目口三宝。固塞勿发扬，真人（指性元）潜深渊（坎位），浮游守规中。旋曲以眎览，（内视），开阖（气机）皆合同，为己之轴辖，动静不竭穷。离（目）气内（纳）营卫（脉），坎（耳）乃不用聪，兑（口）合不以谈，希言顺以鸿（恍惚）。三者既关键（闭），缓（松）体处空房；委志（心）归虚无，无念以为常；证难以推移，心专不纵横（凝神）；梦寐神相抱（至人无梦），觉悟候（真性）存亡。颜色寔以润，骨节益坚强；辟却众阴邪，然后立正（真）阳。修之不辍休，庶气云雨行；淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升；往来洞无极，怫怫被容中。”此为修丹大法。

智 气功通用性功理术语。《真诰》：“镜以照面，智以照心，镜明则尘垢不染，智明则邪恶不生。”佛家以静以生明，明始能发智慧。智，不迷之谓。

智慧 佛家教理性名词。①指禅定实智。《太智一处》：“实智慧从一心禅定。”②指灵慧觉悟。《永嘉正道歌》：“外道聪明无智慧。”③指有为无为。《佛说八大人觉经》注：智慧二字，各有其义：知有为之事相曰智，达无为之空理曰慧。”④指照见解了。《大乘义章》：“照见名智，解了为慧。”⑤泛指空有。《法华义疏》：“慧门鉴空，智门照有，是智慧义则有殊，未可混合解释也。”

智净相 佛教教理功理性修为名。《大乘起信论》云：“智净相者，谓依法力熏习，如实修行，满足方便故，破和合识相，灭相续心相，显现洁身，智净故。”智净之相，亦即以智净相，即于本觉上生能破四大、五阴和合诸相及欲念不绝心相之智慧，净除杂染，显现法身。

景 道家功理功法性名词。景，指功中所见的内景或外景。①指光色。《荀子·解蔽篇》：“浊明外景，清明内景。”唐杨倞注：景，光色也。”②指象。《黄帝内景玉经》：“景者，象也。外象谕即日月星辰云霞之象，内象谕即血肉筋骨脏腑之象也。”按景色谓内外景光色，景象谓内外景之形象。

景阳钟 道家、医家养生术语。《孙真人枕上记》：“推动景阳钟，扣齿三十六。”景阳，高岗也，在人则喻头。景阳之钟，亦即鸣天鼓之指。参天鼓条。

曝日功 参伏光导引条。

中 部

中 道家、儒家玄理性名词。道，本与中同义和近义。出《老子》：“多言数穷，不如守中。”中，道也。常用义有：①指天命之本。《医贯·玄元肤论》，“天命之性，以中为大本。”②指太极。同上篇：“一中分太极，中字之象形（Φ）。正太极之形也。”③指大道。《淮南子·道原训》：“通于神明者，得于内也。是故以中制外。百事不废，中能得之，则外能收之，中得之则五脏宁，思虑平，筋骨健强，耳目聪明，……大道坦坦，去不远。”④指大道以中字入门。《道言浅近说》：“大道从中字入门。所谓中字者，一在身中，一不在身中。功夫须两层做：第一寻身中之中，朱子云：守中制外。夫守中者，须要回光返照，注意规中，于脐下一寸三分处，不即不离，此寻身中之中也；第二求不在身中之中，《中庸》云：喜怒哀乐之未发，此未发时不闻不见，戒慎幽独，自然性定神清，神清气慧，到此方见本来面目，此求不在身中之中也。以在身中之中，求不在身中之中，然后人欲易净，天理复明，千古圣贤仙佛皆以此为第一步功夫。”⑤指玄关一窍。同上篇：“心不起波之谓平，心执其中之谓平，平即在此中也。心在此中在此中乃不起波，此中即丹经之玄关一窍也。”⑥指无极。《性命双修万神圭旨》：“无极者其中也。”⑦诸贤对中的不

同说法。同上编：“此中就是尧舜允执之中，孔子时中之中，子思未发之中，《易》云黄中通理之中，《度人经》之中，理五炁之中，释迦云空中之中，老子之守中之中。”诸贤所云中参有关各条。⑧指中有有定、无定两种。同上编：“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。”此指道满天地而达于人，故谓：“周流于六虚之外而非不足；退藏于一身之窍而非有余。故曰一窍能纳太虚空中。”即此义。⑨指中为三教心性。《中和集·问答语录》：“圣人只书一中字示人，此中字玄关明矣。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，正恁么时，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。此乃三教所用之中也。”

中一 道家功理玄理性名词。

《性命圭旨》：“惟此本体，以其虚空无朕，强名曰中，以其露出端倪，强名曰一，然而中即一之藏也，一即中之用也。”中为一之体，一为中之用，中一相合则全其体用。参中条及一条。

中门 道家生理功理性修习名词。夹脊位于后三关之中，故名中门。中门即夹脊关，参七门等条。

中虫 参彭质条。

中有 即中阴。

中池 指心田，亦即中田。

中阴 佛教教理性名词。《楞伽经》偈云：“形、处、时转变，四大种为根，中阴渐次生，妄想非明智。”此言中阴随形体，处境，时态而转变，为人之根。人由地、水、火、风四大和合而成，随因缘而“转世”，轮迴”。若执其生则为妄想，即非明智之观。中阴亦即中有，为生、存、死、殁四种“有”之一，中阴，指人死之后，轮回之前，识魂流转未定之时的一种识神，属宗教性说法。参四有各条。

中和 道家、儒家玄理性养生态术语。①指人。道家认为从阳清者为仙，从阴浊者为鬼，而半阴半阳，清浊中和者为人。《太平经》：“中和若人”，“阴阳中和之见也。”②指道。《太平经》：“古者圣人治致太平，皆求天地中和之心，一气不通，百事乖错。”③指理。《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。”情志未发，情同太极，不落两边，故曰中。参中条。发而不偏，有制有节，顺应其道，故曰和。得其中和之道，则两极自分，故曰天地立而万物生。参十六字真言、中庸条。

中起 道家、儒家玄理功理性名词。①指内生而外成。《易学须知》：“……伏羲八卦雷风之始始于气也，山泽之终终于形也。皆河图中先气后形，内生外成之义。”②指万物俱由中起。同上编：“……方图横图除乾坤复载于上下者不论，

其在中者皆雷风之气，在外者指山泽之形，以示万物俱由中起，莫非气始形终，生中生外之义。”物生由中起，中生而渐完于外，修炼功法，结丹育婴，亦不能外。明万物之生由中起，乃知修炼当先守中。

中宫 道家、医家功理功法类修为名词。①指脾。《黄庭内景经》：“万神方醉寿有余，是为脾健在中宫。”②指黄庭。《丹鼎门·秘诀》：“回炼八极，守必中宫。”中宫，即中丹田，参黄庭三丹田等条。

中宵 道家功理类名词。《试金石·吕祖沁园春·济一子注》：中宵，半夜也。亥将尽而未尽，子欲来而未来，中间夹缝，界乎亥子之间，所谓‘亥子中间得最真’是也。”

中乘 武家功夫等级性术语。《少林拳术秘诀》：“所谓中乘者何？即别于上乘之谓也。……中乘之术，不过偏于刚多柔少之弊。”

中黄 道家功理功法性修为名词。《针灸大成·任脉图·导引本经》：“间有存中黄一事，而待神气凝聚者。”中黄，即人心之意。按医家以黄为土之正色，在脏应脾，位居中宫。故曰中黄。脾藏意，即以中黄一词，隐喻人之真意。《金仙证论·序炼丹第一》：“立定天心之主宰。”原注谓：“天心名曰中黄，居于天之正中，一名天罡，一名斗柄。在天为天心，在人为真意中宫，若失真意，犹如臣失君主矣。”天心名曰中黄，亦以人意以体天心。人意自然，即为天心，故人意

天心均为中黄。

中脘 医家经穴名称。任脉经穴，位于上腹正中线，剑突与肚脐的中位。中脘为胃经之募穴，六腑之大会，八会穴之一。募，结募经气之穴，人体募穴共十六个。

中得 儒家功理功法性修为名词。《管子》：“形不正，德不来；中不静，心不治。正形，摄德，天地仁义，则淫然而自至。神明自极，照乎万物，中守不忒，不以物乱（感）官，不以官乱心，是谓中得。”内心安静，则德自至，能守于德，将谓之内有所得。忒，更也，变也。不忒即不变。

中谛 即三谛的中道，不落两边。参三谛圆融，一心三智等条。

中庸 儒家修身养性术语。《中庸》注：“中者，不偏不倚，无过不及之名。庸，平常也。”又：“子程子曰：不偏之谓中，不易之谓庸。中者，天下之正道，庸者，天下之定理。”按儒家之中庸，不偏不倚，常守中道。用之于修身养性，亦深合佛、道两宗之说。如《坛经》即谓：“内外不迷，即离两边。”《清静经》亦谓：“观空亦空，空无所空。”中道之理，贯彻三教始终，得其旨便可称之为得道。中庸一如道家之自然。《高子遗书·困学记》谓“中者，停停当当；庸者，平平常常。有一毫走作便不停当，有一毫造作便非平常。本体如是，功夫如是。”

中道 佛教教理功理性修为名词。《大珠禅师语录》：“云何是中

道？答：无中间，亦无两边，即中道也。云何是两边？答：为有彼心，有此心，即是两边。云何名彼心此心？答：外缚声色，名为彼心，内起妄心，名为此心，若于外不染色，即名无彼心，内不生妄念，即名无此心，此非二边也。心既无二边，中亦何有哉，得如是者，即名中道。”外不著物心，内不生欲念，则内外皆不染，真守中道，此境亦即如来道。

中丹田 道家功理功法性修为名词。别称：中宫，绛宫。《修真秘诀》：“心为绛宫中丹田。”参三丹田等条。

中黄堂 即黄庭。

中道义 佛教教理功理性修为名词。指不落两边的执中之真义。《中论》偈云：“因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。”法本因缘而生，因住色生心而生。一切有为法如梦幻泡影，无常不有，故总是空。但空而不空，人生天地之间，不能离诸色相，断诸尘缘万法，故又为有。执有著空，皆是两端、非有非空，乃为中道，其义乃名中道义。旧说“一心三观”，初观色空皆有，次观色空皆无，三观非色非空，得诸中道，义亦此。

中黄之气 道家丹门功理功法性修为名称。《陈先生内丹诀》：“行数夜，或旬日，或半月，渐觉气到泥丸宫后，流入脑，下重楼十二环，过夹脊，串尾闾，到上入心，贯胆，觉胸中温温，微觉意思和

畅，乃是真气降也。如此，又行数夜后，渐觉口中微苦，乃是中黄之气自胆而出，阴阳大和，将有降丹之象也。”中黄之气，即少阳中正之气。其气主生，主升，起于中宫黄庭，故曰中黄。

中黄神室 同黄庭。

中道正观 即正观。

见 部

见佛 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“后代迷人，但识众生，即能见佛，若不识众生，觅佛万劫不得见也。”故迷即众生，悟即为佛。参见法条。

见法 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“但识众生，即能见佛，……迷即不见佛，悟者即见法。”见法，即“见佛”，亦即“见众生”。

见性 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“但于自心，令自本性常起正见，烦恼尘劳众生，当时尽悟，犹如大海，纳于众流，小水大水，合为一体。即是见性。”见性，即见自本性，亦即还得本心。《维摩经·弟子品》：“令此比丘，自识宿命，……即时豁然。还得本心”。参明心见性条。

见惑 佛教教理功理性修为名词。大乘唯识宗以受“邪师”、“邪教”所影响而产生的邪见或烦恼（分别起），为见惑参五见等条。

见本性 同见性。

见众生 佛教教理功理性修为

名词。《坛经》：“但识众生，即能见佛。”故见众生即系见佛。

见在神通 佛教教理功理性修为名词。别称五通。见在，即现在；现在神通，即修为而得的神通，这些神通，因有所得，故终必有失，因此又名有漏神通。有漏神通亦即佛家常说的五通术，修致五通，还未究竟，只是“见在神通”，故转眼即逝。参六通条。

见自本性 即见性，参本性等条。

见性成佛 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“汝之本性，犹如虚空，了无一物可见，……无一物可知，……无有青黄长短，但见本源清净，觉体圆明，即名见性成佛，亦名如来知见。”见性则明，了性则悟，觉悟即佛，故名见性成佛。又《念佛秘诀》谓：“心既无著无住，则颠倒梦想全休，便成不生不灭真如佛性，能念之心与所念之佛混而为一，是之谓直接入心，见性成佛”。此系“净土宗”念佛见性之论。

见素抱朴，少私寡欲 道家功理性养生术语。《老子》：“为无为，事无事，味无味。”素、朴也，与私、欲相对。此两句总言无欲无为。《韩非子解老篇》：“凡德者以无为为集，以无欲成，以不思安，以不用固”。参禁欲等条。

规中 道家功理功法类名词。又名内守、造化窟、丹田。规中出自《参同契》：“耳、目、口三宝，闭塞勿发扬，真人潜深渊，浮游守

规中”。规中，规以守中，意为内守而不外泄，后世好著实相，遂拟指为丹田。①指内照内守。《参同契·济一子注》：“规中名造化窟也……此用守者，勤勤内照，诚有所待也。”②指神、气融合。《针灸大成·任脉图》：“亦不知神之为气，气之为神，不规中而自规中”。

规矩之中 参黄房、规中等条。

觉 佛家功理功法性养性名词。《觅玄语录》：“治心者时时内观此心，即谓之觉。一切烦邪乱想，随觉即除”。觉为止念法，照为不住念法，佛家以后者为上乘法门。见照条。

觉止 佛家功理功法性养性名词。《觅玄语录》：“不怕念起，惟怕觉迟，……每于一念妄生，觉时急止之。自此以一觉止一念，久久纯熟，自然无念有觉。心譬如镜，镜常磨则尘垢不沾，光彩常现。只此觉止二字，是入清静境界的道路。”以觉止念，亦即斩念头法。念头一来，发觉后即止之，久之念起即觉，则念平而觉在。此法以觉止念，故名觉止。

觉心 佛教教理功理性名词。《针灸大成·心脏图·导引本经》：“三者妄想，忽然而生，忽然而灭，……能照见其妄，而斩断念头，禅家谓之觉心，故曰不思念起，惟患觉迟。”参觉止条。

觉树 即菩提树。

觉悟 道家、佛家功理功法性修为名词。觉：感知也；悟，明心

也。觉悟，明见无碍也。如“大觉大悟”，即彻悟之指。

觉海 道家玄理功理性修为名词。《诸真圣胎神用诀》：“纳气于丹田，炼神于金室，定心于觉海。”觉海，觉性之海，即玄宫，参该条。

觉照 道家功理性名词。①指明。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“悟识真假为觉照者，是自己伶俐聪明为觉照也。”②指知觉明照。《道书》：“有觉为知，无明非照。”

牛 部

牛女 道家丹门功理功法类修炼名词。《悟真篇》：“牛女情缘道本”牛女，即牛郎织女，参郎君、姹女条。

牝户 道家、医家修炼养生性术语。《妙一斋医学正印种子编》：“内肾一窍，名玄关；外肾一窍，名牝户。”牝户者玄牝之门户也。

牝门 道家玄理功理性名词。又名玄牝之门户。《老子》：“玄牝之门，是谓天地根”。玄牝之门，亦即牝户。①指守丹田。《针灸大成·肾脏图·导引本经》：“好把牝门凭理顾，子前午后用神占。是则以元精炼交感之精，三物混合，与道合真，自然元精固，而交感之精不漏，卫生之法，先此而已。”②指口鼻。《胎息经·幻真注》：“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”，亦即牝门。

按玄牝而言门，则不当指下丹田，故后说为是。

物化 儒家修性悟心术语。《庄子·齐物论》：“不知周之梦为胡蝶与，胡蝶之梦为周与？周与胡蝶，则必有分矣。此之谓‘物化’”。物化，《庄子今注今译》注：“意指物我界限消解，万物融化为—”。

物冥于外，神安于内 道家养性修身术语。《心传》：“将躁而止之以宁，将邪而闲之以正，将求而抑之以舍、于此习久，则物冥于外，神安于内，不求静而心自静矣”。物之诱惑绝，谓之物冥，神之思欲除，谓之神安。

手 部

手功 道家、医家养生导引功法名称。指以手炼功。《寿世传真》：“两手相叉，虚空托天，按顶二十四次。”“两手一直伸向前，一屈回向后，如挽五石弓状”“两手握固，以收杂念。”按手功之法，以活血舒筋为要。

手朝三元 医家、道家养生性术语。《圣济总录·神仙导引》：“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”。此即养身滋发术中的“发宜常梳”法。

拿云手 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正奇，月里栽培片晌时；拿云手，步月梯，采取先天第一枝。”拿

云手，指真意，参该条。

攀足 道家、医家养生导引术语。《修龄要指·八段锦法》：“低头攀足频。”注：“以两手向前攀脚心十二次”。其法双手握足掌后拉，双腿伸直。

攀缘如禅 佛教教理功理功法性修为名词。《楞伽经》云：“云何攀缘如禅？谓妄想二无我妄想，如实处不生妄想，是名攀缘如禅。”不生妄想，真性自在，故名攀缘如禅。合参观真如禅条。

毛 部

毛发生风 道家太极门功理功法类修为名词。毛发生风，指气行体表，动行生风，毛发招摇之功境。《道家·太极门》秘诀：“九宫境，真气行，八万窍，齐开屏，毛发张，真气行。”即指此境。

气 部

气 气功通用性名称。①指气即道。《养性延命录》：“经曰：道者气也，得气则得道，得道则长存。”道家以气为道，可知气功之名，不为无理。但此气系指真炁而言，当非呼吸之谓。②指气为天地久存之本。《太平经》：“然天地之道所以能长且久者，以其守气而不绝也。”③指气为万物生存之本。《太平经》：“天地乃以气风化万物之命也……万物象之，无气则终死也。”④指气有真凡之别。《寿世传

真》：“气有禀于天地者，有受于父母者，禀天地之气谓之真炁，受父母之气谓之凡气。”⑤指气有先后天之别。同上编：“先天元气为阳气，后天谷气为阴气。常使元气内运，阳气若壮，则阴气自消，阳壮阴衰，百病不生。”

气一 儒家修身养性术语。《孟子·公孙丑》：“气壹则动志也。今夫蹶者趋者，是气也，而反动其心”。朱子《集注》谓：“然气之所在专一，则志亦反为之动。”此亦道家意随气行之法。气本易动，易于散乱而难归于一，气若归一，则心意自然不妄动而归于气。

气丹 道家功理功法类修为名词。《太清中黄胎藏论略》：“服气成者，居在丹田中，凝结若鸡子。炳焕（熏蒸润泽之意）。肌肤，坚白筋骸清劲。”气结丹田，久之成形，旧传曰气丹，气丹之功，强身却病而已。道家认为，服丹无水火之治，不能成金丹，不能成大道。气丹属道家“服气派”养生功法，修炼百日小成，千日大成。

气功 气功通用性功夫名词代称。又名导引、吐纳、服气、修真、炼丹、养生、禅定、清静等等。

【辞考】气功一词，首见于晋代许逊《净明宗教录》中“气功阐微”一词。尔后《少林拳术秘诀》等书亦相继提及。但均未被世人注目。殆近世刘贵珍氏《气功疗法实践》一书问世后，气功之名始不胫而走，传闻中外，约定俗成，成为气功界各

门各派气功功法功夫的名称代词。

【释义】 气功在古代，最初是指导引、服气，此后又发展为长生不老的修真，炼气。丹门及佛门气功问世后，又发展为修禅、炼丹。近世气功一词，含义已愈形杂乱，不仅包括了武术、拳道中的硬气功、外家拳，还包括了某些法术（巫术）、催眠术，甚至魔术、杂技等等。当前盛誉的“特异功能”、“超自然能力。”等，也都划入了气功范畴。气功的含义，似乎亟需一正名实了。

气穴 道家、医家生理功理类名词。本人体真气会于孔穴之义。①指经穴、真穴、大穴。《道家·七步坐技、炁道》门秘诀：“识大脉、明炁穴，可救危、可制敌。”②指守窍。《还丹复命篇》：“昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。”③指抽象名称。《玄肤论》：“夫气穴者，乃吾人胎元受气之初，所禀父母精气而成者，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。”

气闭 道家功理功法类修名词。《太微升玄经》：“气绝曰死，气闭曰仙，魄留守身，魂游上天。”气闭者，气息自无，系阴阳相合，乃修炼之所至；气绝者，呼吸不能，系阴阳相失，乃老病之所至。

气动 道家太极门生理功理性修名词。气动，即因气运而动，这是动功的正途。气动有刚柔两道，参太极门等条。气动，早期多

为浮气之动，动虽合道，但究非“真动”，参真动条。

气回 道家功理功法性修名词。《修真辩难参证》：“伏气务期其气回，气回则虚极静笃，归根复命”。气回，气返也，参后天气，回风混合等条。

气和 儒家养生术语。《论衡·气寿篇》：“儿生号啼之声，鸿朗高畅者寿，嘶喝湿下者夭。何则？禀寿夭之命，以气多少为主性也，……儒者说曰：‘太平之时，人民侗长百岁左右，气和之所生也。……气和为治平，故太平之岁多长寿人。’气和，气之不虚实，不滞不散，平和盛治之意。

气绝 道家生理性名词。指死。《太微升玄经》谓：“气绝曰死，气闭曰仙。”气绝则阴阳离竭，四大分散，故曰死。

气津 医家、道家功理功法类名词。《内经知要·道生》注：“《仙经》曰：气是添年药，津为续命芝，世上漫忙兼漫走，不知求我更求谁。气为水母，水为命根，勤而行之，可以长生。”

气根 道家玄理功理性名词。《太平经圣君秘旨》谓：精、气、神三者共一体，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。“故分之为三，合之则一，用之则散，炼之则聚。

气通 道家功理功法性治病名词。《云笈七籤》云：“如有病，即

心存气偏注病处。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。”此存想闭气通病法。

气海 医家、道家生理功理功法类名词。①指气海穴。《资生经》：“气海一名腠腧，一名下育，……今附气海者，是男子生气之海也。治脏气虚惫，真气不足。”“此经以气海为生气之海，《难经·疏》以为元气之海。则气海者，盖人之元气所生也。故柳公度曰：吾养生无它术，但不使元气佐喜怒，使气海常温尔”。②指膻中穴。《灵枢·海论》：“膻中者，为气之海”。河车搬运法系“引任脉降重楼而下迈气海”，即指重楼下之膻中穴。见河车法。③泛指腹中。《仙经》：“气海气足则腹中火热”。古人以气入则腹鼓，故腹为汇气之海。④指脐下三寸。《云笈七籤》：“气海者，是受气之初，传形之始，当脐下三寸是也。婴儿诞育时，惟脐带与母胞相连。其带空中如管，则传气之所形，从此渐凝结也。人欲长生，必修其本，树欲滋荣，必固其根。人不知根本，外求修助，万无一成。气海者，与肾相连，属壬癸水，水归于海，故名气海。”气海为道家修为要穴。

气液 道家生理功理性修为名词。《云笈七籤》：“子夏（孔子弟子）曰：‘食气者神明而寿’。《黄帝内经》曰：‘玉池清水灌灵根，审能修之可长存。’释氏止观，其有用气

疗疾法，是知气之与液，递相通润也。”气液相通之说，若云水之相肇，此义与中医学理相同。气如云，下凝则为雨，化而为水，上腾则蒸而为云，故曰云水相肇。

气气归脐 道家功理功法类修为名词。《修龄要指·长生一十六字诀》：“一吸便提，气气归脐。”即每息之气，皆归脐内元海之中。互参息息归根条。

气气归根 道家功理功法类修为名称。《内功经》：先呼后吸，一出一入；先提后下，一升一伏，内收丹田，气气归根，勿使有声。”气气归根，即息息归根，参该条。

气生气死 医家、道家功理功法类术语。《千金要方·调气法》：“凡调气之法，夜半后，日中前，气生得调，日中后，夜半前，气死不得调”。“若夫阴雾恶风猛塞，勿取气也，但闭之”。取气，盖采气之谓。采气，炼气，俱当于生时取生气，逢死时则宜守而不炼。气生，即生气，指子时后之气；气死，即死气，指午时后之气。

气始形终 道家玄理类名称。《太极颂》：“原其始也，一切万有未有不本乎气，推其终也，一切万物未有不归于形”，并终于形灭。

气通督任 道家功理功法类修为名词。《医学衷中参西录·杂录》：“气通督任者，纯凭先天内炼工夫，一毫着后天迹象。迨至日积月累，元气充足，勃勃而动，冲开督脉以通任脉，有水到渠成之妙，诚有如子所云者，然若此则金丹基础

已立，功候不易到也。”气通督任指积炼真气，任其自然，功到自成。气通督任，不同于意通督任，参该条。

气缘心生 道家功理名词。指寒热之气。《文始真经》：“气缘心生，犹如内想大火，久之觉热，内想大水，久之觉寒。”《养生醍醐》：“人心思火则体热，思水则体寒”佛家、道家均以心生则种种法生，故思之久，变化由生。

气意相从 道家生理功理功法类修为名词。《太清调气经》谓：“心能使气，气意相从，使气如神。”气意相从，近似今之所谓“以意引气”。气为意动，意存气中，方可谓气意相从。

气气归玄窍 同息息归根，参该条。

气始形终法 儒家、道家玄理性术语。《易学须知》：“须知阴阳五行俱是先气而后形”，“以示万物俱由中起，莫非气始形终”。万物之生，法阴阳之道，五行之理，故物生皆先生乎气，再成乎形。然修炼者系主逆修，故先炼乎形，形上用功，再炼乎气，气上成道。

气以生，气以死，气以道 道家玄理生理功理性名称。《幻真先生服内元气诀》：“故圣人有言曰：夫人在气中，气在人中，人不离气，气不离人。人藉气而生，因失气而死。死生之理，尽在气也。但调得其气，求死不得。”人生人死，皆在一气。

《服气经》曰：“道者气也，保

气则得道，得道则长存。”

女 部

收心 佛家、道家功理功法性名词。《觉世真言》：“通天达地，出化入神，只是一个心。（心若妄动）动中茫茫，不知此心久不在腔子里。故治心者要先知收心”。收心，收止欲心。昔人谓：“欲海难填”，终难知足，若不收止，心难返归。若得放下，自然不牵。参收心条。

收气 道家功理功法性修为名词。收气之气为入之宝。《道言浅近说》：“神即为收气主宰，收得一分气，便得一分宝，收得十分气，便得十分宝。气之贵重，世人凡金凡玉，虽百两不换一分，道人何必与世上争利息乎。”收气，类采气，参采气条。

收功 道家功法功力性名词。收功，即收去学法者的功力，这是因为传法老师发现学法者有严重劣迹，品行不端，不收其功则必要祸害他人，因而采取的一种断然措施。这种处置较戕功为重。

收功，虽说是收，实际上是“开”，这是师辈们运用高深的功力，收去“种子”，打“开”其所能生功长力的要穴关窍，使真气“有聚即泄”，难以生聚。且脉络通滑，似通而实漏。一般只需一个对时便可使功力散耗，难以复原。又因失去“种子”，即使苦炼亦万难长进。此法历来只传该派正掌门的出师弟

子，一般学徒很难窥其奥秘。参栽功条。

收放心 道家、佛家功理功法修为名词。《武术汇宗》：“在平日则需先收放心，……何谓放心？即心易为外物眩晃而动。如一见美色，心即随之以去，而起欲心，见利禄而萌贪心，见富贵奢侈而起慕心或嫉心，凡此种种，皆系忘却真我，心为形役，均需即境收回”。放心者，心随境外放，不归于中，故当收之。

收擧功 道家、武家、医家养生炼精术语。收擧，即引擧上收，属男性修炼的一种功法。其法：平卧，以意引气上擧，复以意用内力向腹中收引擧丸，微微以手助之。初时上引甚微，久久自能潜生内力，引擧入腹，炼精化气。另，此功炼成，在技击上便不患敌手起“搜裆腿”踢下阴，故道家、武家均传有此法。

收视返听 医家、道家功理功法类名词。收视，即返观法。返听，即收听不闻，或返听内景之声。见周天法条。

教门 佛教宗派性名词。《佛乘宗要论·大乘的教门派》：“教门派皆依言教为宗，以经论为主要法门”。该门有“三论宗”、“唯识宗”、“华严宗”、“天台宗”四宗。

散步 道家、医家养生寿老法。①饭后宜。《琅嬛记》，“古之老人，饭后必散步为逍遥。”②睡前宜。《紫岩隐书》：“每夜入睡时，绕室行千步，始就枕。”小劳利于入

寐。③需闲暇。《老老恒言》：“散步者，散而不拘之谓，且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态。”

散乱 佛教教理生理功理性修为名词。《禅那理行诸论集》：“然亦非离真性别有禅体。但众生迷真合尘，即名散乱；背尘合真，方名禅定。”散乱，即心念散乱，不能守真。凡夫日夜萦萦，欲念不绝，致神不内守，心性散乱。修真之人，去欲离念，神照不失，故为禅定。参禅定等条。

散空 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何为散空？散，名诸法无灭，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是为散空。”散，不收也；诸法无灭，法法相生，杂而散，终不可灭，此为诸法自然之性。诸法本空，故名散空。散空者。散存诸法皆空也。《放光般若》称：“散空”为无作空，参该条。

数命 佛教、道教宗教理性术语。正读：数读如术。《佛乘宗要论·数命的迷谬》：“数命如云天数天命，有一定不变义，有不可改易义，而世之星卜看相算命等术，因之兴起。一若人之一生，富贵穷通，寿夭生死，以至一举一动，一饮一啄，莫非前定。……俨然人类之外，尚有不可侵犯之势力存在。此种迷谬信仰，深入世间多数人心理。……不知我佛教理，一切唯心，人生夙业，亦由心造，既由心造，改亦由心，……权实在

已，非如数命主之于天。正因果之义，即在于是”。

数息 道家、佛家功理性名词。①指数息出入，《类修要诀》：“或数息出，或数息入，从一至十，从十到百，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”。②指数腹动，人一呼一吸，腹凹凸一次，精心数之，亦谓之数息。

数息观 佛教教理功理性修为名。数息观亦为五停心观之一。静默数息，可以集中散乱的妄心，扫除妄念，进入专一的禅初境界。

数息法 医家、道家、佛家通用性功法类名词。《苏沈良方》：“视鼻端白，自数出入息，绵绵若存，用之不勤，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。”数息入定之功可望有成。然数息之法，其数不宜过多，多则心思过耗，难入息定。故稍觉息定，便当酌减数数。

数息三事 佛教功理功法性修为名。《安般守意经》云：“数息有三事：一者当坐行；二者见色当念非常不净；三者当晓瞋恚痴嫉念过去也。”数息调心，贵在虚静，故首为坐，见色著相则心不净，故当念非常与不净；瞋痴嫉贪皆欲之显相，故当舍去。

数息六事 佛教教理功理性修为名。指数息，相随，止、观、还、净。参各条。

数息内外禅 佛教功理功法性

修为名称。《安般守意经》云：“数息调息”至二息乱，为短息，至九息乱，为长息；得十息为快息。……数时为念，至十息为持，是为外禅；念身不净，堕空，是为内禅也。”念持于息，当执于形，故为外禅，念身皆空，不执息相而入于空，故为内禅。内外禅均以数息为之，故名数息内外禅。

斤 部

所知障 佛教教理性修为名。《成唯识论》云：“谓执遍计所执实法萨迦邪见（指“法我见”）而为上首，见疑、无明、爱、悲、慢等，覆所知境共颠倒性，能障菩提，名所知障。”所知障是以“法执”（法我见）为首的诸烦恼，故碍菩提。

断谷 即辟谷，参该条。

断络 医家、道家功理性术语。《中藏经》：“死生至理，阴阳中明，阴气下而不上，曰断络”。阳气宜降，阴气宜升，阴阳始能相交相济。阴气下而不上，阴不交阳，故曰断络。参绝经条。

断盐 道家养生修为类名词。《类修要诀·逍遥子导引诀》：“淡食能多补。”注：“仙翁有云：断盐不是道，饮食无滋味，可见其不绝五味也。”按古来儒者亦倡淡食，谓断盐者形盛。《三国演义·十四回》中即记载有董绍因断盐而“精神充足”，董自谓：“某无他法，只食淡三十年矣。”曹操甚为赞许，可见食

淡之法，由来已久。

斯陀舍 即一来的音译。参四沙门果条。

爪 (ㄗ) 部

采气 道家功理功法类修为名词。采气，即採气，系三才相融的一种修为功法。《道家·太极门》秘传有十余种采气功法，以适应不同功阶的修炼者习用。现介绍一种初级的“掌指采气法”，供初学者习炼。

双臂上举，掌指指天。凝神调息，意注中宫。待脉气循运后，以意引气达指掌，便可向天空发气，如自觉气已发至空中数尺至丈余，便可以意回采。回采之法只须把自身之气顺指掌向腹中收回，收之不已。如觉外气贯指，循臂而下丹田少腹，进气清凉内透，便是掌指已能采气之征兆，务须聚念不辍，采之导之，引之归之，下纳不已。久之自觉气来如浪，愈来愈大，循臂胸而下，填满脐腹。不过这是采的天地之间的浮气，还不是真气，强身可许，修真无用。凡发外气为人治病者，务须习此功法，以备积用，免致久而耗真。

此法人皆可学，但能双掌发气者，便可习炼，故可适宜于多方面的炼功者。

采药 道家功理功法性修为名词。指冶炼精气神的一种比喻。

①采药之时。《五篇灵文·采药》：“始则凝神于坤，锻炼阴精化为

阳炁，蒸蒸日上腾，河车搬运，周流不息，次则凝神于乾，渐炼渐凝，渐聚渐结，结成一颗玄珠，大如黍米，恒在目前，一得永得，先天虚无真炁自然归之。”此即大药始萌始熟之候，即宜候其候而采之。②采药之失。《武术汇宗》：“若不知所以采，斯时若无识神以调之，则元精消散，而不用有形之精，若稍动淫念，识神即调于其中，则元精即成形质，趋过阳关，而为后天之败精矣！”③采精气神。《规中指南》：“夫采药者，采身中之药物也。身中之药物，精、气、神也。采之法，谓之收拾身心，敛藏神气，心不定则神气完，乃安炉立鼎，烹炼神丹。”采药曰采，乃丹门隐诀术语，其实药本自在，何须人为之采。合参真采等条。

采炼 参采阴补阳条。

采阳生 道家、医家功理功法类修为名词。《医学衷中参西录·论医士当用静坐之功以悟哲学》：“迨至静坐功深，元阳充足，征兆呈露，气机外动，此时又宜用采阳生工夫。然阳之生也，多在睡眠之际，偶然知觉，宜急披衣起坐，先急呼气数口，继徐呼气数口，又继则徐而且长〔欲呼气长 必先将气吸足〕，细细呼气数口，且当呼气外出之时，宜将心中识神注意下降，与肾气相团结，呼气外出之时，肾气随呼气上升，自与下降之心神相遇，此道家所谓吸升呼降之功，亦即异风倒吹之功，以收回元阳。”夜半睡中阳生，即阳事勃举之谓。

采先天炁 道家功理功法性修为名称。先天炁，即先天一炁，先天真一之炁，先天真阳之炁，先天祖炁等。①指采取之法。《五篇灵文·序》重阳注：“这先天一炁，依形而生，采取之法，只是忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂。忽然天光自发，不内不外之间，若有一物，或明或隐，乃玄珠而聚，”先天一炁即为金丹之母。②指采取形状。《内经知要·道生》注谓：“若得诀行持，不过一时辰许，先天祖炁，忽然来归，鼻管如迎风之状，不假呼吸施为，不事闭气数息，特须一言诀破，可以万古长存”。鼻管迎风，真气自归，无出入，无为无有，即其真境。③指功能换骨。《五篇灵文·序》重阳注：“先天炁生，即一阳动时，更生天地，别立乾坤，回阳换骨之时也”。④指炁自外归。同上篇：“人自父母媾精胎形，……既有此身则系阴阳五行之内，死生贵贱莫能逃也。既得先天真阳归于身内，假作炉鼎，与后天真阳交媾，二气氤氲，结成仙胎。”真阳归身，则先天之炁又似外来。其实先天一炁，寓无存有、不内不外，不可以后天对待之理观之。

采阴补阳 佛家、道家功法类名词术语。又名采炼。指后天交感采坤精。《金丹真传·扫邪归正歌》：“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。”“采阴补阳”，道家隐诀派

大都视为邪术。但此法至今于佛、道门中仍有秘传，原因是采炼法中有“闭精路”，“回精法”，“止泄法”等自保功法。该法则于保身健身有益，见把牢春汛条。秘诀采阴补阳，则参还精补脑及房中术等条。

采铅投汞 道家丹门功理功法类修为名词。《针灸大成·任脉》：“收视返听，含光默默，调息绵绵，握固内守，注意玄关，顷刻水中火发，……勿（忽）然一粒大如黍米，落于黄庭之中，此采铅投汞之真秘。……紫阳真人曰：真汞生于离，其用却在坎，姤女过南园，手持玉橄榄，正此谓也。”采铅投汞，即以阴配阳的逆配法，在自身修为为取坎填离，在阴阳修为为铅来投汞，均为道家《丹鼎门》上乘功法。

采药之候 道家丹门功理功法类修炼名词。《五篇灵文·采药》：“当其日月交光之候，先天适至之时，泥丸风生，欲海波澄，此身如在万丈海中，……浑如醉梦，正是龙虎交会之际，金木相啖，水火相激，景象发现，迅如雷电，急急采取，其采取之妙，如发千钧之弩，惟用一寸之机，似采非采”以采之。此系功境，修炼到时，自能省悟。

采药周天 道家功理功法类修为名词。《金仙证论》：“采药运周天者，当从炁穴坤炉而起火，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。”炁穴坤炉者，安炉起火之谓也。火动则大药化为真炁，逆运任督，从后三关升

上乾首为鼎，自前三田下降坤腹为炉，实即周天也。药即神炁也，有神炁即谓之周天，即有炉鼎，无神炁之得，则无所谓周天炉鼎。若但有热气团之类，则为浮气周天，非得药之候，参大小周天等条。

受气 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：“受气吉，防成凶。”《了真子注》：“《紫阳诗》曰：受气之初容易得，抽添火候要防危。受气之初，使金木交并，水火同乡，亦可寿也。”受气，初得药之候也。参一候等条。

受之本 道家、佛家生理功理性名词。《云笈七籤》云：“夫所生之本始胎息，即是神与精气相合凝结，能变化为形者，即是为受之本。本气是人之根，气因神而生，形因气而成。形不得气，无因得成；气不得形，无因为主。原其所禀之时，伏母脐下，混沌三月，玄牝具焉〔玄牝者，口鼻也〕。玄牝既立，犹如瓜花閤注，母气终于此也。”此即人生先天之气，故为禀受之本。医家以人生始于精，道家以人生始于气，故气为受之本。

觅药材 道家丹门功理功法类修炼名词。①指在心中。《明道篇》云：“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。”药材，即大药之源材也。②指出心肾。《钟吕传道集》云：“内丹之药材出于心肾，是人皆有也”。

爰语 佛教教理性修为名词。

《成实论》云：“爰语者，随意言语，是亦有咎，取彼意故。”爰语者，好语也。语多必误，误则妄，妄则咎；且语多伤气，故修行者慎之。

爰欲 气功通用性养生修为术语。《阴符经》：“淫声美色，破骨之斧锯也。世之人若不能秉灵烛以照迷津，伏慧剑以剖爰欲，则流浪生死之海，害生于恩也。”医家、道家皆不倡绝欲，惟适之以度，爰欲者，情欲之甚者。美色形其外，爰欲动于中，气降化精，真水日涸，宜其伤生矣。

父 部

斧斫 道家、医家养生性修为名词。指色欲，道家认为色能伐人性灵，故以斧斫喻之。

釜鼎 即鼎锅。

月 部

月华 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“日精才现月华凝，二八方当返在丙。”月华，指真坎，参铅汞等条。

月魄 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正明，月魄天心逼日魂。”月魄，即阴之精，喻离中真阴。

月华功 道家医疗养生类功法术语。指采取月华的炼功法。《道家·七步尘技·神道》门秘诀：“置一大盆，盛水，对月映影。两目垂帘，凝望盆中之月，默想额前也有

清月一轮。具明净、清凉、风透、圆融之特点。如是观想，务使天上月，盆中月，额前月，三月合一，浑然无可分，无不合，似是似不是为度。

月影清晰，渐进觉此身是月，具明净、清凉、风透、圆融四特点，光照内外，浑然一身。久之自然头脚不存，身心浑圆，而入净乐。”修此功无月时可以存想，有月时可以含照。功夫深时，垂目即得。

修得上部功力，便可进修采月华之功。面月而坐，凝目纳月之光华。月华开眼不见。微闭其目即来。引之自双目而入于心身，蓄于周身。久之光华源源而入，自觉与月同体同光，浑然不可分离。待周身透体清凉，如月沉渊底，功夫便为初成。以此功治病，凡热性病，对坐一照即可减痛去病，患者亦会感到凉透肺腑，切肤彻骨，分外舒适。以上为“月华三步诀”的第一诀。

月窟 道家、儒家功理功法性名词。邵康节诗：“因探月窟方知物”，“乾遇巽时观月窟”。《试金石·济一道人注》：“月窟，即下文之垢卦”，“乾遇巽☶，垢也，夏至也。其象为月窟。一阴起于五阳之下，下弦之象也。”按月窟，《康熙字典》谓：“又月窟，月所生。”月为太阴之精，喻人之真阴。阳中之阴乃为真阴，垢卦一阴初生，又如月之初生，故以喻月窟。

【正误】据邵子诗：“乾遇巽时观月

窟。”于是垢卦一阴初生时观月窟，并非垢卦即月窟。济一道人之注似左。

月精功 道家功理功法性术语。①吸月精法。《云笈七籤》：“吸月精，凡月初出时，月中时，月入时，向月正立，不息，八通。仰头吸月精，八咽之。令阴气长，妇人吸之即精益盛。子道通。”这是采月亮的太阴之精以自补其阴气的方法。②月精功，《道家·七步尘技》称为月华功，参该条。

月里太阳 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“金桥上，望曲江，月里分明见太阳。”月里太阳，喻坎卦，即阴中之真阳。

月现丹宫 道家功理功法类修名词。《女宗双修宝筏》：“已而玄况四塞，急须内顾，顺将万缘放下，旋觉身虚若谷，大地亦无，隐隐凉气袭人，细缢四塞，忽复雾散云收，下现性海，碧波澄如。我总一念不动，忘境忘情。忽现金光万道，细雨如珠，随光下注，左旋右转，化成皓月，浮沉晶海，遽然如梦而醒。”化成皓月，照耀如璧，参日月合璧等条。此系功境描述，届时自知。

月魄天心逼日魂 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正明，月魄天心逼日魂。”月魄逼日魂即坎中真阳上交离中真阴之候，合参坎离交济等条。另天心，此处隐指离宫之上。

肌肉若一 医家功理性名词。《肉经知要》注“肌肉若一者，神还

虚无，虽有肌肉而体同虚空也。……即形与神俱之义也。”按肌肉者，形骸之指，若一者，纯阳之谓。通体纯阳，方为仙真之体。

肝神 道家、医家修为性养术语，道家观想中的肝经之神。

①名龙烟。《简易方》“肝名龙烟。”即肝神之代名。②肝神有三名。《摄生消息论》：“肝中有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。”③指呼名可清神。同上编：“夜卧及平旦，扣齿三十六通，呼肝神名，使神清气爽。”

肝神象 即青龙，参该条。

肝脏炼气法 道家功理功法性修为名称。《太上养生胎息气铭》载：用嘘为泻，吹为补。

夫肝，震之气，木之精，其色青；肝主魂，其神如龙，化为二玉童〔一青一黄〕，各长七寸，一负龙，一持玉浆。欲安其龄，合乎太清。

肝合乎腠理，上主目，目热肝伤也。肝主春用事，含春精气，万物繁茂，顺阳之道。

立春日，常以寅时，面向东平坐，叩齿三通，闭气七息，吸震（卦）宫青气，三吞之，致二童，肝养精之妙也。

此肝脏炼养法。诸脏之神皆一，唯肝有二，以肝为阴阳合气之脏也。

肤息功 道家太极门功法名称。《道家·太极门》秘诀：“人知息在鼻，昼夜自呼吸；谁识肌肤中，氤氲常既济。先求胎息空，再启腠毛闭；久而阖开始，自能肤息

宜。”肤息系指腠理毛窍呼吸，欲修此功者，先须得胎息初定功，然后移心念于腠理，自然开放呼吸，久之自能豁然畅通，呼吸自然。此功若成，身轻如鸿毛，透体如虚无，据说能直登神仙境位。“胎息功”系该门口称术语，法本之名则为“八万四千经。”

肺神 参皓华等条。

肺宫 道家丹门修炼类名词。肺，五脏之一，但在道家，系指返视中内景之形象。《黄庭内景经》：“肺部之宫似华盖，……素锦衣裳黄云带。”注：肺居五脏之上，四垂为宇也。素锦衣裳，肺膜之色也。黄云带者，肺中之黄脉，蔓延罗络，有象云气”。肺景内视，状如复伞，色皂白，脉淡黄，得此景象者，为肺宫视通。

肺神象 即白兽。

肺脏炼气法 道家功理功法性修为名称。《太上养生胎息气铭》载：用咽为泻，呼为补。夫肺，兑之气，金之精，其气白。肺主魄，化为玉童，长七寸，白兽其神，存其形全。

肺合大肠，上主鼻。多怖惧，魄（神）离肺也，不耐寒。肺薄，颜色鲜白，肺无他病，大肠鸣，气拥也，频嘘不泻。（不泻，不计其数也。）

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，百殃不能殃，兵刃不能害，延年益寿，谓补泻神气，安息灵魂。

此为肺脏养炼法，安息灵魂者，指魄安则魂伏。

肾仙 参肾仙心佛条。

肾骨 道家生理功理性修为名词。《云笈七籤》：“则两手相摩，令掌心热，揩拭面目，便以大拇指上下揩其肾骨七遍。”肾骨，即双牙舟骨。人的上下六枚大牙为肾齿，故其牙舟骨古人即谓之肾骨。

【正误】某些气功书刊释作“腰背肾俞之处”，即脊骨，误。

肾堂 医学奇穴名称。在两肾软腰凹陷处，相当于“腰眼”穴内侧。

肾神象 即白鹿。

肾囊功 道家、医家功法名称。《寿世传真》：“诀云：一擦一兜，左右换手，九九之功，真阳不走。”见擦兜九九功条。又“提缩谷道如忍大便状，两手摩擦两肾腧穴，各一百二十。”提缩前后阴，注意肾囊睾丸之上下，有益气秘精之功。再以意提举，为收举功，参该条。以手拍打为打举功，参该条。

肾为仙道 参肾仙等条。

肾仙心佛 道家丹门生理功理性名词。《金丹大成集》云：“夫心者，象日也；肾者，象月也。日月合而成易，千变万化而未尝灭焉。然则肾即仙之道乎！寂然不动，盖刚健中正纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之根矣。心即佛之道乎！感而遂通，盖喜、怒、哀、乐、爱、恋、欲者存，乃命之所寄也，为性之枢纽矣。”肾为命之根蒂，心为性之枢纽，故修为者，无不自心肾（精神）

着手。肾仙心佛，指炼肾可以成仙，修心可以成佛。

肾脏炼气法 道家功理功法性修为名词。《太上养生胎息气铭》载：用吹为泻，咽为补。

夫肾主精，坎（卦）之气，其色黑，其象圆，一名而曲；其神如白鹿，化为玉童，长一寸。万物治其精，顺其志，全其真，合乎太情。肾合骨，上主耳。为病腰不能伸，肾（子）冷。

立冬日，面向北，平旦，坐，鸣金梁五通，饮玉泉三，吸玄宫黑气吞之，以至玉童之饌。神和体平，而能长生也。

此为肾脏炼养法，肾主水主骨，故以叩齿咽津为主。

服日 道家功法类修炼养生术语。《真诰》：“昼服日，存想日在心中，大如钱，赤色有光芒，从心中上升，出喉咙至牙齿间，然后返还胃中。”此法壮阳气可治诸阴邪，并能壮阳健体。

服气 道家功法性修为名词。《晋书·张忠传》：“恬静寡欲，清虚服气，餐芝饵石，修导养之法。”服气，即食气。

服饵 道家养生修为性名词。《魏书·裴伯茂传·豁情赋序》：“余摄养舛和，服饵寡术，自春组夏，三婴湊疾。”服饵，即服食。

服食 道家、医家养生修为名词。《养生论》：“又呼吸吐纳，服食养身，使形神具济也。”《抱朴子内篇·仙药》一章中，引述各类服食法甚多。服食方法亦皆不同。

“抱朴子答曰：‘按《中黄子服食节度》云：服治病之药，以食前服之，养性之药，以食后服之’。”服食，为道家修炼中的三大修为门径（即服食、炼丹、房中术）之一，其中有精华也有糟粕，当有选择地继承与食用。又服食只可延年，参还年条。

服气法 道家功理 功法类术语。《太上老君养生诀》：“口吐浊气，鼻引清气，……蹙（闭）气良久，徐徐吐之，仍以手左右、上下、前后拓。取气之时，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，便觉腹中汨汨轻动。若得十通，即觉身体润泽而色光泽，耳目聪明，令食有味，气力加倍，诸疾去矣。”闭气而加存想导引，令气内通，即为服气。

服三气法 道家功法性修为名称。《真诰·协昌期》：“存青气、白气、赤气，名如延（带），从东方日（中）下来，直入口中，挹之九十过，自饱便止。为之十年，身中自有三色气，遂得神仙。此高元君太素内景法，旦旦为之，临目施行，视日益佳。其法鲜，而其事正验。”此为存思服气法。

服日气法 道家功法性修为名称。《太清握中诀》：平旦，伺日初出，乃对日〔坐立任意〕，叩齿九通，心呼：‘日魂珠景，照韬绿映，回霞赤童，玄炎飘象’。仍冥目握固，存日中五色流霞，皆来接身，下至两足，上至头顶。又令光霞中

有紫气，如目童，累数十重，与五色俱来，入口吞之，四十五咽气，又咽液九过，叩齿九通。”此为存想咽津服气法。

服五牙气法 道家功法类养生修为名称。《云笈七籤》：“凡服五牙之气者，皆宜思入其脏，使其液宣通，各依所主，即可周流形体，亦可攻疗疾病。”如“服青牙者，思气入肝中，见青气氤氲，青液融融，分明良久，乃见是大敦之气循服而至，会于脉中，流散诸脉，上通于自然。”肝脉起于大趾丛毛之大敦穴，故肝气起于此。参中医针灸类典籍。

服气治病补泻法 道家治病性功法名称。《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。”

服气杂法秘要口诀 道家功理 功法性修为名称。《云笈七籤》：“凡服气，皆取阳时夜半平旦也。即东南向，静而端坐，叩齿三通，三漱咽之；则两手相摩，令掌心热，揩拭（擦面目）便以大拇指上下揩其肾骨七遍；即握固，鼓气，以满天关，调匀为度，闭口而咽之，既努（充）腹讫，徐徐出神庐中气。其神庐中当修治之。鼓努每须相应，一鼓，一咽，一努，为相应也。其鼓之咽之，天关莫开，恐生气（指未鼓治之气）入腹而为疾也。

夫服气，须安神定志，徐徐咽时，急即心胸中气不散，结痛。

每鼓咽气，须调和徐缓，不欲天关中有声。若咽急，恐下部气秘

(逼)，令人脱肛，慎之！

每鼓咽之际，常存思气入五脏流行，即从手足心及项三关九窍肢节而出。勿有疾，即思以气攻其病处，何疾不愈！

夫服气导引，先须舒展手足，鼓、咽、即换（转）身左右，精思入骨节，行引相应，令通不断，谓之行气导引。又宛转盘回，存思气从手足关节散出。

夫服气导引，当居静密房室，不欲处高屋当风。如遇暴风疾雨沾湿，冲寒冒热远来，皆须歇息，候其体干气和，方可为之。

凡服气毕，即思存南方荧惑星为赤气，大如珠，入其天关中，流入脏腑，存身尽为气，每日一遍。此其以阳炼阴，去三尸之患。

凡导引服气之时，衣带常欲宽；若紧急，即损气，气海闷。夏冬寝处饮食，常欲温。勿食酸咸油腻之物，食之损五脏。五脏损，即神不安。猪狗肉，生果子，尤忌！尤忌！”以上为服气导引的宜忌秘诀，多为前人经验之谈。

服气饮食杂忌歌诀 道家、医家服食养生类歌诀。《胎息秘要歌诀》：“密室避风隙，高床免鬼吹（鬼吹指邪风）。藏精身有益，保气命无亏。喜怒情须戢，利名心可灰。真神兼本属，禽兽及虫鱼。此等血肉食，皆能致食危。葷茹既败气，饥饱也如斯。生硬冷须慎，酸咸辛不宜。云雨风罢作，雷电晚休为。萝卜羹须忌，白汤面勿欺。更兼避热食，瓜果勿委随（食热不

宜，食热后更忌冷）。陈臭物有损，死生秘无裨。须防咽入腹，服气勿多疑。”此系修养者生活杂忌。

肥瘦 道家、医家生理功理性名词。《寿世传真》：“食气胜元气者多肥，故人肥甚者多不寿。”食气，水谷之精气，即今所谓营养，营养过盛，养肉而肥。肥则气道不利，故真气运行无力。医家以为肥人气虚，多湿多痰，易患盛形之疾，故肥人反促寿。俗谚云：“有钱难买老来瘦”，即此。

背功 道家、医家导引功法名称。《寿世传真》：“两手据床，缩身曲背，拱脊向上，十三举。”背功类似今之虎撑，旨在利腰脊，通关节。

背舍 佛教教理功理功法性修为名词。即禅定而舍弃诸有色与无色的贪欲，亦即解脱，参八背舍条。

背后三关 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹大成》：问背后三关？答曰：脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关。”

背摩后精门 道家、医家养生性名词。《内功图说》：“以鼻吸气闭之，用两掌相搓擦极热，急分两手摩后腰上两边，一面徐徐放气从鼻出。精门即后腰两边软处，以两手摩二十六遍，仍收手握固。”摩精门功能补水益精、壮固腰肾。

肺间 即庐间。

胆神象 即青龟。

胆合膀胱 道家生理功理性修

为名词。道家以胆主北方玄武，膀胱为水腑，故与胆合之。参胆脏炼气法条。

胆脏炼气法 道家功理功法性修为名称。《太上养生胎息气铭》载：用嘻为泻，嘘为补。

夫胆，金之精，水之气，其色青，其神如龟，化为玉女，长一尺，其神勇。胆合膀胱，颜貌青，无其他。

常以孟月（每季三月，序次为孟仲季，孟月为第一月），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。此炼真秘言，灵宝长生之诀。

此胆脏炼养法，胆而言脏，且合膀胱，与医家之说不同。

胜义谛 佛教教理功理性修为名词。《显扬圣教论》云：“胜义谛者，谓圣智及彼所行境界义，及彼相应心心法符。”《俱舍论》又云：“此真实有故名胜义”，“是实非虚名胜义谛。”胜义谛，亦即“真谛”，以其真实不虚故。合参第一义谛条。

脉 道家生理功理性名词。《老子中经》：“故心为血，肾为气，合即流行名曰脉。”心属火赤色，肾属水为液，故引经为脉。

胎 医家、道家生理功理类名词。①指胎成于精。《灵枢·经脉》：“人始生，先成精”。此由精而成胎。②指胎成于气。《胎息经》：

“胎从伏气中结，气从有胎中息。”胎结生于伏气，气息依于胎生，胎生则有气息，故曰胎息。又，胎指玄胎，见玄胎条。③指胎为假喻。《天仙正理直论》云：“胎即神气耳，非真有婴儿也，非有形有象也。盖大丹之成，先以神入乎其气，后气来包乎其神，如胎儿在胞中无呼吸又不能无呼吸，生灭之相尚在，出入之迹犹存，若胎孕之将产时，故喻之曰怀胎、移胎、出胎。”胎言假喻则可，然道家所指阳神（即婴儿），虽非有形有体，却也有灵有象。

胎仙 道家功理功法类修为名词。《太极颂》：“明达高士，全气全神，千和万合，自然成真。真中之真，玄之又玄，无质生质，是为胎仙。”胎仙，指丹胎之仙，修为之法系“惟静惟虚，胎仙可冀。”按“胎仙”之说，丹门“五仙”中无之。此系结胎育婴，稍发神通变化，因此假名，一旦脱胎，便谓之神仙。

胎食 即咽舌下玉泉，参嚙津等条。

胎津 道家生理功理类名词。《黄帝内景经》：“闭口屈舌食胎津。”胎津，即玉液，参该条。

胎圆 道家丹门功理功法类修炼名词。《性命圭旨》：“身、心、意谓之三家。三家相见者，胎圆也。”三家相见，返三为一，婴儿内结，故为胎圆。胎圆者，真胎圆满也。参三元合一条。

胎息 道家功理功法类修为名词。①指不以口鼻呼吸。《抱朴子》：“其大要者，胎息而已。得胎息者，

能不以鼻口嘘息，如死胞胎之中，

则道成矣。”②指还精服丹。《仙经》：“服丹守一，与天相毕，还精胎息，延寿无极。此皆至道要言也。”

③指神气。《胎息经》曰：“胎从伏气中结，气从有胎中息。”《内经知要·道生》注：“曹真人所谓：神是性兮气是命，神不外驰气自定。张虚静曰：神一出便收来，神返身中气自回”。此言神气需相抱相守，方能神闭气静，妙生胎息。

④指自服内气。《云笈七籤》：“人能依婴儿在母腹中自服内气，据固守一，是名胎息。”⑤指呼吸吐纳细绵。《胎息铭》：“三十六咽，一咽为先，吐惟细细，纳惟绵绵，坐卧亦尔，行亦坦然，戒于宣杂，忌以腥膻，假名胎息，实曰内丹，非只治病，决定延年。”⑥指闭息归元。《东坡杂记》：“胎息法亦须用闭，……小通复闭，方其通时亦限一息，一息归元，已下丹田中也。”

⑦指不假口鼻。《修真秘要》：“胎息者，如婴儿在母腹中，气息自在也。上至气关，下至气海，不假口鼻之气也，故能入深泉旬日不出也。”⑧指气在下焦。同上篇：“《仙经》曰：真人之息，息之以踵，凡人之息，见之以喉。故气在下焦其息远，气在上焦其息促。”⑨指止有一息。《养真集》：“……凡息即停，真息自动。息之所以停者，非强闭之不能出也。乃虚极静笃，……未来不想，既往不思，久之气与神会，情与境忘，神凝气结，止有一息，腹中旋转，不出不入，名

曰胎息。”

胎仙法 道家功理功法类名词。①指胎仙之修炼时日。《针灸大成·任脉图》：“……炼之一刻则一刻之周天，炼之一时则一时之周天，炼之一日则一日之周天，……炼之十月，谓之胎仙。”②指胎仙修成之功效。同上篇：“功夫至此，身心混沌，与虚空等。不知身之为我，我之为身，亦不知神之为气，气之为神。不规中而自规中；不胎息而自胎息。水不求而自生，火不求而自出。虚室生白，黑地引针，不知其所以然而然。”按“胎仙”不在道教五仙之列，胎者，初脱凡胎之谓耳。

胎息诀 道家功理功法性修名称。《道枢·华阳篇》：“夫气胎息易行而难就者，何也？为有妄识心者也。真胎息难行而易成者，何也？为有清静性者也。胎息之诀，闭气所入之气，留其所传之息，绵绵若存，用之不勤，可也。”

胎息法 道家功理功法类修名称。①指闭气调息法。《抱朴子·释滞》：“得胎息者，能不以口鼻嘘吸，……初学行气鼻中，引气而闭之，阴一心数至一百二十，乃以口微吐之，吐之及引之皆不欲已耳闻其气出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气鸿毛不动为候也。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。”此为调息闭气炼胎息法。②截气忘息法。《道家·太极门》秘诀：“凝神须忘神。调息应忘息，神

息无出入，胎息许自得。”胎息本指胎中之息，息由肚脐，鼻无出入，人能效之，必能长生。《胎息经》曰：“固守虚无，以养神气，……若欲长生，神去相住”相住之法，“心不动念，无来无去，不出不入，自然常住，”即此。

胎息经 道家功理功法类古典名著。《胎息经》作者已无可考，传本署为“幻真先生注”，但注释颇不合经文原旨。全书文字简洁，共只八十三字，但论述精到，别具理法，不落古来丹道窠臼。文中首论胎息，次述神气，倡导虚无不念，自然常住。颇合《道家·太极门》虚无不念，自然而然的修为本旨，同时，所介绍的胎息法，可能也为《太极门》功法的发生发展，奠定了一定的基础。

胎息，是道家调息修为的最高境界。而《胎息经》则为古来论述胎息法的最早专著。该经被收到《道藏·洞真部》，被认为是道家修为的重要经典之一。文参胎息经文条。

胎息铭 道家功理功法类修名称。《类修要诀·胎息铭》：“三十六咽，一咽为先，吐惟细细，纳惟绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。久久行之，名列上仙。”此系调息吐纳之法。久久行之，真息生而真气归，故可延年益寿。

胎中一息 道家功理功法性修名称。《丹经极论》：“于寂然大休息之场，恍兮无何有之乡，灰心

（无欲）冥冥，如鸡抱卵（专意），似鱼在水（自然）。呼至于根，吸至于蒂，绵绵若存，再守胎中之一息也。”胎中一息，即真息也。真息乃内元之气所化，无出无入，无止无行，如婴儿之在母腹，不呼吸而自呼吸矣。

胎胎息息 道家丹门功理功法类名词。《伍柳仙宗》：“胎息之论，密指胎其神而息其气，此又合神气而归其妙化于神而虚者也。”胎其神，息其气，即丹门中“胎胎息息”，指胎孕真胎，息其假息。

胎神息气 参胎胎息息。

胎息经文 道家功理功法类古经名著。《胎息经》全文如下：“胎（指胎息之胎，即如胎之谓）从伏（元之）气中结（成其能），（呼吸所需之）气（始能）从（伏气中所得之）有胎（之能）中息（呼吸）。

（因为人依呼吸而生），气入身来为之生，（气不入身则神无所倚，而）神去离形为之死。知神气（之道）者可以（修得）长生，（其法即）固守虚无，以养神气。（人生神气相抱）神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相住。（若欲相住，只须）心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。（此法）勤而行之，是真道（之正）路。”

【正误】胎息者，如胎之息也，后进强以丹门之结胎解之，是忘却《胎息经》本非丹道派之经典，张冠李戴矣。

胎息治病法 道家治病功法名称。《幻真先生服内元气诀》：“先

叩齿三十六通，右转头一匝，如龟引颈，其胎息上至咽喉即咽之。如此三遍，方闭口，以舌内外摩料，

（即舌搅唇口），取津满口漱流，昂头咽之，上补泥丸，下润五脏。

在身所在疾苦，想气送至所苦处，即愈。真气逐浊气，上冲下泄，觉神清爽，则气自冲和。”此处之胎息，乃指闭气深息而言。

脐功 道家、医家导引功法名称。《寿世传真》：“调息神思，以左手擦脐十四遍，右手亦然，……咽气纳于丹田。”擦脐之法，旨在固丹田气，温补下元。

脐轮 佛家、道家修为类名词。①指脐眼。脐眼形圆如轮之心，因以得名。②指转气。佛、道家在气功修炼中欲停功时，常引气围脐而转，左转右转，旋转如轮。

脱胎 道家丹门功理功法性修炼名词。①指炼神化虚。《入药镜》：“终脱胎，看四正。”注：“神注金胎，心攒命蒂，十月胎圆，瓜熟蒂落，脱胎而出，神透泥丸，气冲天门，……功满化虚，……曰脱胎”。②指逆结上出。《金丹真传·脱胎》注：“凡胎以顺结，故其脱亦从下；圣胎以逆结，故其胎也从上。”

脾神象 即黄凤。

脾脏炼气法 道家功理功法性修为名称。《太上养生胎息气铭》载：用呼为泻，呵为补。

夫脾者坤（卦）之气，土之精，其色黄，象覆盆，其神如凤，化为玉女，长六寸。合太阴，上主口，颜色湿润，无他也。脾无定位，寄

王四季，各一十八日。

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，经宫正气，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，此名守真长生秘诀。

此为脾脏炼养法。守真者，守精也。

腰功 道家、医家导引功法名称。《寿世传真》：“两手擦热，……用两热手擦精门。”即双腰眼穴。上下擦宜以掌心，左右擦宜以手背。擦肾堂腰眼，有固精壮腰之功。

腹功 道家、医家导引功法名称。《寿世传真》：“两手摩腹，移行百步。”“闭思存想丹田火，自下而上，遍烧身体。”即“想火烧脐轮”及“想发火烧身”之旨。参十二段锦条。

臄中 医家经穴名称。任脉经穴，位于两乳头正中稍上陷中，为八会穴的气会大穴。

氏部

昏气 儒家功理性名词。《高子遗书》：“静中妄念强除不得，……昏气亦强除不得，妄念既净，昏气自清。”昏气，昏昏欲睡之困气。

昏晓 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：“辨朔望，知昏晓。”《了真子说》：“可辨明一身

之朔望也。昏晓者，乃朝屯暮蒙二卦也。”参屯蒙条。

昏默 道家功理功法性修为名词。《庄子·在宥》：“至道之极，昏昏默默。”昏，无知也；默，不语而不为也。又《针灸大成·任督·导引本经》：“昏昏然运，默默然举。”又喻暗自用功，专意行气。

昏昏默默 道家功理功法性修为名词。①指息神处。《道言浅近说》：“以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡”。息神之乡，即神驻之地，昏默，即窃冥静寂。②指昏睡之气。《复七规》谓：“先一日放意缓形，欲睡即睡，务合畅悦昏倦刷濯，然后入室，炷香趺坐。”昏倦即指昏昏默默，欲睡之状。

欠 部

欠候 道家丹门功理功法类修炼名词。即少火之指，道家以文火不足为欠候，武火有余为“盛候”。

风 部

风 佛教功理功法性修为名词。①指念。《大日经疏》：“念者想也，想者风也。”②指息。《密宗道次第广论》：“恒应于晨起，数风一千遍”。佛教风本指息，指心念为风，系心息一体观。

风透体 道家太极门功理功法类修为名词。指体若虚空，风过如透，诀参太和阴阳气条。

风瑜伽 佛教密宗功法类术

语。《密宗道次第广论》：“恒应于晨起，数风一千遍，是故风瑜伽，常应安住定。”不知风瑜伽，或知而不修，彼为众苦逼，生死可怜虫。”风瑜伽类呼吸数息修炼法。

风云庆会 同火龙水虎。

文 部

文火 道家丹门功理功法类修炼名词。《修道全指》谓：“而文火者，即呼吸之气微轻导引，沐浴温养也。”参武火条。

文武 道家丹门功理功法类修炼名词。《金仙证论》：“神炁既交（武火之功），阳炁已定，又当忘息忘意，用文火养之，不息而嘘，不存而照。”“封沐归根，即用上文文火之法照顾温养之，谓之文武矣。”文武者，和缓之谓，火欲温和，只须似守非守，不事风息即可。故“忘息忘意”一句，可以概之。

文火法 道家丹门功理功法类修炼名词。《修道全指》：“而文火者，即呼吸之气，微轻导引，沐浴温养也”。文火意念还当似守非守，参文火条。

文武火 道家、医家功理功法类修为名词。《医学衷中参西录·论医士当用静坐之功以悟哲学》：“盖静坐之时，用脑中元神，所谓文火也。采阳生时，用心中识神，所谓武火也。由斯而论，静坐之时用文火，当名为凝神照气穴，至采阳生时用武火，方可谓凝神入气穴。”

元神无意，火起犹温，识神意到，故火起甚烈，此即火候文武之秘钥。

斋戒 道家，佛家术语。①指节内畅外。《天隐子·斋戒》：“斋戒者，非蔬茹饮食而已，澡身者，非汤浴去垢而已。盖其法在乎节食调中，摩擦畅外者也。……久坐久立，久劳久役，皆立戒也。此是调理形骸之法，形坚则气全，是以斋戒为渐门之首矣。”②指八戒，参该条。

方 部

方士 道家、医家修炼类术语。指炼丹药之道士。《史记·秦始皇》：“方士欲炼以求奇药。”奇药，即丹药。

方寸 气功及通用俗语性术语。即心，指心的正常神思功能。心官所占位置不大，故以方寸喻之。

方丈 ①参三壶山条。②指佛寺中的僧人首领。

方便 佛教教理性术语。①《佛乘宗要论·方便为究竟》：“方便二字，解有多义，其一方谓方法，便谓方便便利，即以方法而求便利义。其二谓善巧，善乃善能之善，巧即适当。其三谓权巧，权即经权之权，故必德有余而后可以权巧。……方可训为方位方所，……换言之即世界。便训便利法门。故方便可释为随顺世界之便利法门。”

②《大乘金刚经论语》：“云何名方

便？世尊曰：方便二字略说有一十五种：……十五方便，冤亲平等济度也。”按十五方便大致为积德行善之议。

方寸机 道家功理功法类修为术语。《悟真篇》：“了了心猿方寸机，三千功行与天齐，自然有鼎烹龙虎，何必担家恋子妻。”方寸，心也；机，法也。若得方寸之机，自然可得三千功行。

方便灭 参灭条。

方寸之地 即方寸。

方便随缘止 佛教教理功理性修为名称术语。《修习止观坐禅法要》：“若菩萨为一切众生，成就一切佛法，不应取著无为而自寂灭，尔时应修从空入假观。则当谛观心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法，犹如幻化，虽无定实，亦有见闻觉知等相差别不同。行者如是观时，虽知一切诸法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中种树，亦能分别众生诸根。性欲无量故，则说法无量。若能成就无碍辩才，则能利益六道众生，是名方便随缘止。乃是从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。”光得定止，始能方便，由定止而生智慧，始能知觉无碍，成就有问必答的辩才。

放心 佛家、道家功理功法性名词。①指牵累难放。《觅玄语录》：“……已往未来之事终日牵念。故知事未尝累人心，乃人心自累于事，不肯放耳。”若得放下，事不挂心，则心自无所累也。参收

心条。②指一切放下。《科学的内功拳》(中国传统武术丛书)谓,“俗语所谓‘放心’也有这样意义。

‘放心’与‘悬心’相对;放心意谓一切放下,悬心即内脏虚悬的感觉。”参落位条。

施受 道家功理功法性修为名词。①指先后天之施受。《金仙证论·序炼丹第一》:“然后可施可受而精可化。”原注:“施者,后天气也,而为母气;受者,先天炁也,而为子炁,子炁饮受母气则精自化炁矣”。后天之气得先天真炁点化,则元精自然蒸腾化炁,此即炼精化炁之道。②指男女阴阳施受。《金丹真传·脱胎第七》原疏:“凡父凡母交,汞来投铅,阳施而阴受,谓之顺,顺则人胎结,……灵父圣母交,铅来投汞,阴施而阳受,谓之道,逆则圣胎结。”此即道家所谓“顺则生人,逆则成仙”之谓。

火 部

火 气功通用性名词。《易·系辞上传》:“天一地二”。《类经图翼·运气上·五行生成数解》:“地二生火,天七成之。”阴生阳成,阴中出阳,阴阳相佐,方能有火。火在气功术语中应用颇广,常用义有:①指火为天之心。《太平经·火气正神道诀》:“夫火气盛者,必成神通……夫火者,乃天之心也”。②指火为五行之主。《太平经·安乐王者法》:“君者当以道德化万

物,令各得其所也。不能变化万物,不能称君也。……火能化四行自与五,故得称君象也。木性和而专,得火而散成灰,金性坚刚,得火而柔。土性大柔,得火而坚成瓦。水性寒,得火而温,火自与五行同,又能变化无常,其性动而上行,……又得照察明彻,分别是非,故得称君,其余不能也。土者不即化,久久即化,故称后土。三者佐职,臣象也。”③指火为相火太极。《玄元肤论》:“相火者,言如天君无为而治。……此天无形之火,……火乃人身之至宝,……浩然也,明德也,玄牝也,空中也,太极也,同此一火而已。为圣为贤,为佛为仙,不过克全此火而归之耳。”④指火之王为日。《太平经》:“火者,动而上行,与天同光。故日者,乃火之王,为天之王,无不照明。”⑤指为真意。《金仙证论》:“火者神也,曰汞,曰日,曰鸟,曰龙,皆我之真意。”⑥指为药。《规中指南》:“盖采时谓之药,药之中有火焉;炼时谓之火,火之中有药焉。”火为炼丹家之关键,参火候等条。

火功 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》:“采药时,调火功。”火功:《了真子注》:“采药之时,全借调燮火功:一刚一柔,一文一武,二八封门,六一固济。循卦爻,沿刻漏,分二弦,隔子午,始于复而终于坤也。”火功,即火候,参该条。

火记 道家功理功法性修为名

词。①即火候。《参同契》：“火记不虚作。”注：“古有丹书，述火候功用，谓之火记。②炼功阶段。如“火记初候”、“火记二候”，参一候、二候等条。

火起 道家、医家养生修炼术语。《逍遥子导引诀》：“火起得长安。〔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，复从尾闾足又行三遍。久久纯熟，则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也〕。”火起，一作起火，义同。此属观想起火法。观想起火，虽是“心理作用”，但持久的精神作用确会引起身心的物质变化。

火药 道家丹门功理功法类修炼名词。《试金石·二十四问·十五问火药》：“丹经皆火药合言。”火本阳火，药即大药。①指身心。白玉蟾曰：“身心两个字，是火也是药。”③指火药同居。“彭鹤林曰：火药原来一处居，看时似有觅时无。”③指父子。“王道曰：火是药之父母，药是火之子孙。”④指互存而生。“上阳子曰：火非药不产，药非火不生，”（以上均引自《试金石》注）⑤指真者难明。《仙佛合宗》：“至难明者，真火真药也。”

火候 道家丹门功理功法类修炼名词。火候，指炼丹用火的掌握。《悟真直指》云：“金丹全赖以火候修持而成。火者修持之功力，候者修持之次序，采药须知迟早，炼药

须知时节。”因此丹门历来以火候为炼丹的秘钥，以火候为丹家不传之秘。《规中指南·火候》篇云：“非秘不传也，盖采时谓之药，药之中有火焉，炼时谓之火，火之中有药焉。能知药而取火，则定里之丹成，自有不待传而知者已。”可知火候亦实即大药。①火候当以《易》理发明。《参同契》曰：“火记不虚作，演易以明之，偃月法炉鼎，白虎为熬枢。”此言炼丹需火，欲明火候之宜，惟以参透《易》理为其指归。②会得阴阳之旨，便得火候之秘。《规中指南·火候》篇有诗云：“药物阳内阴，火候阴内阳。会得阴阳旨，火候一处详。”

③指调火候以阴阳为指导。《悟真篇》诗云：“药重一斤须二八，调停火候证阴阳。”进阳则火盛，退符则火衰。一斤，二八，参该条。

④指火候之火，实即我之真意。《金仙证论》：火者神也，……皆我之真意。”而欲明火候之制，唯在一意。故《真诠》谓：“火候之妙在人为，用意紧则火燥，用意缓则火塞。”⑤指火候之调节唯在一气。

《真诠》云：“火候本只寓一气进退之节，非有他也。”其实，气即火也。⑥指火候之节，当用数息。《邱长春小周天歌》：“火须有候兮，数息出入，名曰刻漏兮，用定时辰。”

⑦指火候之体用不离三家。《修真大略》云：“丹药玄珠，休猜一种，铅汞火候，不离三家。”家者，离心、坎肾、坤脾之真意也。⑧指调火候先须明老嫩。《葫芦歌》“明老

嫩，知昏晓，火候爻铢休错了。”

⑨用火候的一般规律。《参同契》：“首尾武，中间文，始七十，终三旬。”武即武火，文即文火。七十三旬，合之百数，以喻圆满。⑩周天成便当止火。《入药镜》：“采药时，调火候，受气吉，防成凶。火候足，莫伤丹，天地灵，造化慳。”原注谓：“周天成功，便当止火，若持盈未已，无益于盈，必且有损。”日中而昃，以候之用亦如是。⑪指火候不可差分毫。《五篇灵文·序》重阳注：“返炼五行，逆施造化，当三年功夫，不差毫发，方得火候不减丝毫，须要十月功成。”火候有余则伤，不足则坏，故言不得差失。⑫指火候有先后天之别，《五篇灵文·采药》重阳注：“又名移炉换鼎是也，此乃金丹之窍妙，先天火候之秘诀也。”火候之用，脱胎之前总为后天，丹熟之后，则为先天。⑬火候之种类。《悟真直指》：“有文烹之火候，有武炼之火候，有下手之火候，有止歇之火候，有进阳之火候，有退阴之火候，有还丹之火候，有大丹之火候，有增减之火候，有温养之火候。火候虽多，须要彻悟，知始知终，方能成功。”⑭不同修阶的各别火候。《金仙证论·序炼丹第一》：“倘不明其火候之精微，虽有药，而药亦不能成丹。”原注曰：“火候是一总名，其中因次第节序而各有其候：如精生有调药之候，药产有采取之候，归炉有封固之候，起火有运行之候，沐浴有停息之候，火足有止火

之候。此乃小周天之秘机，如若不尽（知）精微，虽有药不得火之法度，则焉能成丹也。”此即所谓“周天火候秘诀。”⑮火候难以文字传授。《修真大略》云：“口诀不载于丹经，火候难书于竹帛。”此言火候当口耳相授，临机权衡。《韩湘宝卷》有诗云：“契论金歌讲至尊，不将火候注于文，要知口诀通玄处，须与神仙仔细论。”亦即此理。

火候之说，历来诀法繁多，驶说不一。各家纵横发挥，师心自用，更难于统一。初学者但能于《道家·丹鼎门》秘诀中的“八字火诀”上去切实体验，于实践中自不难悟得此中三昧。这八个字是：

似是乃是，自然而然。

火符 同阳火阴符。

火逼 道家丹门功理功法类修炼名词。《金仙证论·序炼丹第一》：“然药物既归炉，又当速起火逼行其周天。”原注：“古云：火逼金行颠倒转，即此也。行是阴符阳火之法，若不行周天之火，则炁不聚丹不结矣。”火逼金行，即以阳火发动真阳之气。逆脉运行故云颠倒转。火逼，即运发真阳，逼阳气运行。

火净法 道家生理功理类养生治病名称。《云笈七籤》：“道人疾，闭目内视，使心生火，以火烧身，烧身令尽，存之使精神如仿佛，疾即愈。若有痛处，皆存其火烧之，秘验。”火净法，又名“净疾烧身法”，以火烧身，其病常加痛，忍

之，务使痛而痛，气脉已和为度，若急切求功，反不达也。治病之后，为清静以养，即“使精神如仿佛”，若还燥急耗损，病多复发。

火龙水虎 同龙吟虎啸。

火自外来 道家丹门功理功法类修名词。《金丹真传·还丹》注：“丁公者，真火也。此火是炼丹之火，小则丹不结，大则恐伤丹。火自外来，至于吾身，薰蒸透彻，发泄有声”。炼丹之际，自有先后天之火交相缠绵。武文之火内生，真炁之火外来，此火实即此先天真一之炁所化。火自外来，乃功法口诀与功夫境界的术语，臻其境者，自即省悟，但不可先知。参先天真一之炁等条。

火逼金行 道家功理功法类修名词。《金仙证论》：“依时而炼，则药物自然生矣。生竟游其熟路者有之，若不起火归炉，难免走失之患也。然药物既归炉，又当速起火逼行其周天”。火候炼药，精自然化炁而周远，火逼金行，亦即阳动气行。参采药周天、炼精化炁等条。

火逼金行颠倒转 道家功理功法类修名词术语。同火逼金行。

灭 佛教教理功理性修名词。《大般涅槃经玄义》：“释般涅槃为灭，灭有三义：谓性灭、圆灭、方便灭。性灭者，理性至寂，非生非起，生起不能喧动，故名性灭。圆灭者，照无不遍，发无不足，明穷境极，故名圆灭。方便灭者，权巧妙能，逗必会，取必克，故名方便

灭。如是三灭，即三解脱。无缚无脱，是性净解脱；因果毕竟，是圆净解脱；巧顺机宜，无染无累，是方便净解脱，于一灭字，三脱具足，不纵不横，不可思议，故名三点。三点者，即大涅槃。”灭，亦即解脱，不可以世俗消灭之灭义视之。

灭火 佛家、道家生理功理性养生术语。《参赞书》：“人至中年后，阳气渐弱。觉阳事犹盛而常举，必慎而抑之，不可纵情过度。一度不泄，一度火灭；一度火灭，一度添油。（添油，指添精，亦即节欲以添油）。若不强制，则是膏火将残，更去其油。”人年四十，阴气自半，阳气日衰。真阳衰则虚阳浮，故阳事反盛，欲火煎熬。道家、佛家均主灭欲火于未燃，参忍精不泄条。

灭形 道家功理功法性修名词。《修真辨难参证》：“炼形者，隐其形也；隐形务期其灭形，形灭则四大全空，剥烂肢体，而赤脉斩。”赤脉，即赤龙，指月经。

灭谛 佛教教理功理性修名词。《成实论》云：“行者若能灭此三心，则诸业、烦恼，永不复起……一切诸苦，永得解脱。”灭尽烦恼因缘，故为灭谛。灭谛乃苦、集、灭、道四谛之一，参四谛条。

灭三心 佛教教理功理性修名词。《成实论》云：“云何灭此三心？答曰假名心，或以多闻因缘智灭，或以思维因缘智灭。法心，在煖等法中（参四善根条）此空智

灭。空心，入灭尽定灭；若入无余泥洹，（则）断相续时灭。”合参各条。灭三心即绝灭生此三心。

灭尽定 佛教教理功理功法性修为名词。灭尽定，亦即无漏定、出世间定。指烦恼灭尽，不复再生，是佛家禅定中的最高境界。

灭空心 佛教教理功理性修为名词。《成实论》：“问曰：此空心，于何处灭？答曰：二处灭：一入无心定中灭，二入灭余泥洹、断相续时灭。所以者何？因缘灭故，此心则灭；无心定中，以缘灭故灭。断相续时，以业尽故灭。”合参无心定、无余泥洹条。空心静坐，易落空定，故当灭空心。

灭余泥洹 佛教教理功理性修为名词。《成实论》云：“二入灭余泥洹、断相续时灭。所以者何？因缘灭故，此心则灭。”泥洹乃返本求宗、乃超落尘封的无生无情之境。但有生则有心，故灭余泥洹即灭尽恋生，恋情之泥洹。泥洹，参涅槃条。

炉火 炉火，即起火安炉之火，参起火条。

炉灶 即铅炉，参炉鼎条。

炉鼎 道家丹门功理功法类修为名词术语。炉，灶也；鼎，锅也。古人以鼎烹食，后世已鲜用之。在《丹鼎门》的炼丹中，炼外丹则是真炉鼎，炼内丹则是一种概念性假喻，并无实物可指。炉鼎古多引喻，莫衷一是。常用义有：①指天地。《中和集》：上品丹法，以天地为炉鼎。”②指乾坤。《中和集》：

“中品丹法，以乾坤为炉鼎。”③指心肾（即坎离）。《中和集》：“下品丹法，以心肾为炉鼎。”④指人我。《金丹真传》注：“侣伴者，同志三人也。炉者，彼也；鼎者，我也。”⑤指首腹。《丹经秘诀》：乾首为鼎，坤腹为炉。”⑥指神炁。

《金仙证论》：“神在炁中，神为鼎，气为炉；炁在神中，炁为鼎，神为炉。”⑦指丹田、炁穴。《金仙证论》：“原丹田为炉，炁穴为鼎。”

⑧指太极、太虚。王重阳《心传秘诀》：“以太虚为鼎，太极为炉。”

⑨指灵父圣母。《修真入门》：“鼎器者何？即《悟真》云：灵父圣母也。”⑩指男女。《试金石·二十四问》：“采战者以女人为鼎，自身为炉。⑪指黄庭、炁穴。《丹经秘诀》：“以黄庭为鼎，以气穴为炉。”

⑫指肾前脐后。《试金石》：“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎。”

⑬指玄关。王重阳《心传秘诀》：“悬胎鼎、朱砂鼎、乾坤鼎、皆为玄关的异名也。”⑭指乾坤倒置，即《丹经》所谓“移炉换鼎。”

⑮分先后天。《金丹真传》中还将炉鼎分为“先天鼎”、“后天鼎”等。

今古有关炉鼎之说，可谓信口开河，不胜枚举。王重阳谓：“有神气即有炉鼎，无神气即无炉鼎，”此言堪称如珠在贯。《金丹证论·序炼丹第一》原注谓：“古书修喻炉鼎者，是炼精炼气之所”而已。炼精炼气，守之则炉，结丹则鼎，又何处而不可？

炉中火飞 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“托心知，勤护持，只恐炉中火候飞。”炉中火飞，即坎宫走火。参该条。

炉鼎用火诀 道家丹门功理功法类修炼名词。《玉清金笥青华秘文金宝内修炼丹诀》：“炉鼎用火之法以四卦为主（体），以六十卦为用。”四卦指乾坤坎离。八八六十四卦，除四卦即为六十卦。炼丹时，以四卦为主体，六十卦为进退变化。参乾、坤、坎离等条。

炼 道家功理功法性通用性名词。炼，《天仙正理》：“所谓炼者，即古所谓：苦行其当行之时曰炼；绝禁其不当之时也曰炼，精进励志而求其必成亦曰炼；割绝贪爱而不留余爱亦曰炼；禁止旧染而不全染习亦曰炼。”

炼己 道家丹门功理功法性修炼名词。①指己汞。《金丹真传》：“若问如何炼己，鼎炉琴剑无差，弦前弦后采金花，火用既未两卦。九六周天度数，龙头虎尾擒拿，以铅烹汞结成砂，方许还丹造化。”注：“炼己者，炼身中之己汞，使变而成砂也。”②指真土。《吕祖沁园春》：“先须炼己”注：己者，我之真土也。”③指炼念。《金仙证论》：“己即我心中之念耳。”④指炼砂。《金丹五百字》：“做起地仙事，炼己辨分明，虎猖须伏虎，龙奋把龙擒。黄婆整金鼎，剑挂水晶瓶。云收明月现，准剑射金星。铅龙神火发，汞虎紫英金。防危而虑险，日日炼真精。涕唾津汗泪，炼

作干水银。水银烧作砂”。旁注：“以上炼己事。”

炼心 炼心即炼己，参该条。

炼气 道家生理功理性修为名词。指习炼呼吸及内外气。《气法要妙至诀》谓：“气欲生时，腹中气氲，亦吸，复含（闭）气令平，想（气）从诸毛窍间出，勿令下出，（指矢气），名炼气。炼气不许放屁，认为放屁是泄气，此属道家秀才兵书家语，非道门真传。”

炼丹 道家外丹门修炼名词。《抱朴子内丹·金丹》：“第六之丹名炼丹，服之十日仙也，又以汞合火之，亦成黄金。”此属外丹服食法，存之。丹鼎门修炼，不论内外丹门，均称炼丹。

炼功 道家生理功法类修为名词。炼功，系一常用词。①指修为功法。②指与养功相对的，偏于炼的一类功法功种。炼，有炼精、炼气、炼神、炼内、炼外、炼体，内动、外动等等不同功法，这些功法，有一个共通点，就是以人为的炼为主。由于炼需要付出一定的精、气、神，所以有得亦有失。修炼合度，得多而失少，若炼治太过，自必伤神耗气，损及元本。故炼“炼功”一类的功法，一需量力而行，炼后觉身心愉悦舒适为度。切忌贪功急道，欲速不达。《道家·太极门》秘诀谓：“使然之法，属有为而不宜多为，自然之法，本无为而无不可为”。即此。参养功条。

炼形 道家功理功法性修为名

词。①《金仙证论·序炼丹第一》：“炼形者，则神在乎其内。”原注：“古云形化而后炁生，神凝而后水融，神炁合一，故神在其内矣。”炼形，即炼炁也，此部功夫即炼炁化神之功，故神已在其中。又进阳火、退阴符亦为炼形。《修龄要指·导引歌诀》：“起火得长安。”原注下有“诀曰：阳火须知自下生，阴符上降落黄庭，周流不息精神固，此是真人大炼形。”②指女子修为。《修真辨难参证》：“男子下手以炼炁为要，女子下手以炼形为要。”《悟真篇》注：“是以男子修仙曰炼炁，女子修仙曰炼形。”炼形，指炼阴也，参炼气条。③指武人炼形。《修龄要指·八段锦法》：“闭气搓手热，背摩后精门，尽此一口气，想火烧脐轮。”“河车搬运华，发火遍烧身，邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能迎。”按此即道家武火炼形法。参武火炼形条。

炼炁 道家功理功法性修为名词。①指元炁。《金丹四百字序》：“炼气者炼元炁，非口鼻呼吸之气。”②指中关、中等功夫。《天仙正理》：“中关炼炁化神”。③指男子修为。《修真辨难参证》：“男子下手以炼炁为要，女子下手以炼形为要。”《悟真篇》注：“是以男子修仙曰炼炁，女子修仙曰炼形。”按男子修为主“炼炁”，女子修为主“炼形”系“秀才兵书”者语，丹道门无之。

炼命 三教功理功法性修为名

词。《武术汇宗》：“有专炼命而不炼性者，即着手禅定，未得诀窍，枯坐顽空，曰烧干锅，以求却疾延年者也。均系半遍修道之士，或略习于静而止者。”炼命，即修命功法，参命功等条。

炼性 道家功理功法性修为名词。①《五篇灵文·序》重阳注：“降心炼性”，即降心念于下元，以炼养真性。参炼己条。②《武术汇宗》：“有专炼性不炼命者，即事定坐，究佛讲经，穿透世事，涤去人（之凡）心，复见天心，默证道心，则存心养性，此所谓真儒也。”此指修性，参性功条。

炼药 道家丹门功理功法性修炼名词。《天仙正理》：“仙道以精、气、神三元为正药，以炼三合一喻炼药，是理最精微，其法最秘密。”炼药，亦即炼丹，参该条。

炼津 道家生理功理性修为名词。《气法要妙至诀》谓：“津出咽而勿唾，名炼津。”参咽津等条。

炼神 道家功理功法性修为名词。①修炼指元神。《金丹四百字序》：“炼神者炼元神，非心意思虑之神。”②指修炼上等功夫。《天仙正理》：“上关炼神还虚”，再进一步即炼虚还无。

炼虚 道家太极门丹门功理功法性修炼名词。①指虚空无极。《韩湘宝卷》：“还神还虚还无极，粉碎虚空道始成。”此即炼神还虚功法，参该条。②指《道家·太极门》炼虚无功法，参该条。

炼溺 道家生功理性修为名

词。《气法要妙至诀》：“虽溺（然清）如水，其洁可食，名炼溺。”溺，小溲也。内功深邃者溺多亮洁无臭，返而饮之，名炼溺。

炼精 道家丹门功理功法性修炼名词。①指修炼元精。《金丹四百字序》：“炼神者炼元精，非淫泆所感之精。”②指修炼初步功夫。《天仙正理》：“初关炼精化气。”③指吞津。《养性篇》：“玉泉者，口中唾也，朝旦未起，早漱津含满口乃吞之。琢齿二七遍，如此者乃名曰炼精。”④指炼炁。《天仙证论·序炼丹第一》：“炼精者，则炁在乎其中。”原注：“精由炁化，炁由精满，炼精者即是炼炁，故曰炁在其中矣。”炼精则化炁，故炁存炼精之间。参炼精化炁条。

炼己法 同念兹在兹条。

炼心法 道家丹门功理功法类修炼名称。鹤曜子《唱道真言》：“炼丹先要炼心。炼心之法，以去闲思妄想为清净法门。”炼心首当止念，念止而心气平和，方能入炼心之修。参炼己等条。

炼气门 道家功理功法类修为宗派名称。炼气门，以炼浩然之气，气化形神为指归，亦为道家五门修之一。唐以后，此炼气门法术与武术合修，以气炼剑，遂发展为剑仙门，简称剑门。剑门功派，参剑仙门条。

炼丹门 道家功理功法类修为宗派名称。炼丹，为道家五门修法之一，分内丹、外丹两派，参丹鼎门条。

炼形法 道家功理功法性修为名称。《灵宝毕法·金液还丹》：“此采药三百日，数足胎圆，而飞金精减一卦，勒阳关如旧，罢采药，添入咽法，咽法随四时而已。此系炼形法。”《性命圭旨》贞集中总结了六门炼形法：“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，惟此一诀乃曰真空炼形。虽曰有作，其实无为；虽曰炼形，其实炼神。是修外而兼修内也。”参阅炼形条。前五法均为有为法，惟真空炼形为无为法。

炼虚无 道家丹门功理功法类修为名词。即炼神还虚，“炼虚还无”，《韩湘宝卷》：“还神还虚还无极，粉碎虚空道始成。”炼虚无即太极门功法，参该条。

炼精法 道家、医家功法性修为名词。《妙一斋医学正印种子编》：“炼精之法，全在肾家下手。……炼之之诀，须在半夜子时，即披衣起坐，两手搓极热，以右手将外肾兜住，以左右掩脐，而凝神于内肾约半个时辰，久久习之，而精自旺矣。此诀虽非医旨，亦录以俟知音。”按此即道家兜肾功，参以意守，疗效当益佳。

炼三合一 道家丹门功理功法类修炼名词。《天仙正理直论》有云：“以炼三（精、气、神）合一，喻名炼药。”合参炼药条。

炼己纯熟 道家丹门功理功法

性修炼名词。《五篇灵文·序》：“欲从炼己纯熟，方得先天造化。”重阳注：“炼己即炼心也，心为离，离者，己土也。炼心不动即离宫修定，定则气和，和则身安。”“然此功夫必加勇猛决烈之心，舍死忘生之志，乃可纯熟矣。”炼心者，去欲念也，纯熟者，已自然也，若臻此境，便得无为之法。

炼己，筑基 道家丹门功理功法类修炼名词。《修真辨难》：“炼己、筑基不是两事，乃是一理，筑基不在炼己之外，炼己即在筑基之中，非炼己之外再筑基，筑基毕又炼己。”参筑基炼己条。

炼血化炁 道家功理功法修为名词。《试金石》：“然后由有经而炼至无经，谓之斩断赤龙，身如处女，则知血已化炁而基成矣。”

炼炁化神 道家丹门功理功法类修炼名词。《武术汇宗》：“至炼炁化神，则已结胎。”炼炁化神，乃炼真炁化元神，但金胎初结，当需温养脱化。

炼性修心 道家功理功法类修为术语。《玄要篇》：“未炼还丹先炼性，未炼火药且修心。”《道言浅近》谓：“大道以修心炼性为首，……修心者，存心也；炼性者，养性也。”“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。”修心炼性，功到即凝精英而成丹，故言修性即丹。

炼神还虚 道家丹门功理功法类修炼名词。《武术汇宗》：“炼神

还虚，则无呼吸，已出阳神。”炼神还虚乃大周天初破虚空之候，故当进炼神还虚无。

炼精化炁 道家、医家功理功法类修炼名词。①指不漏精。《武术汇宗》：“不漏即炼精化气”。又谓：“盖至炼精化炁一步，则已完全还于童颜。已有河车之象。”按炼精化炁，亦即浮气周天的初步小周天阶段，交感之精不循阳道，返化真气而道运周天，惟炼尚未纯，故尚属筑基功夫。②指精化炁。《试金石》：“……由有精而炼至无精，并无精窍，小便缩如童子，则知精已化炁而基成矣。”《黄庭经》谓：“闭了精路可长活……长生要妙房中急。”此即道家所谓伏虎功。

烦恼 佛教教理性修为名词。指七情中之不正常情绪。①指生于妄想。《针灸大成·心脏图·导引本经》：“烦恼生于妄想。”参妄想条。②指说破即是菩提。《坛经》：“和尚，弟子从玉泉寺来，秀师处不得契悟。……惠能大帅曰：汝从彼来，应是细作。志诚曰：未说时即是，说了即不是，六祖言：烦恼即是菩提，亦复如是。”烦恼说破，知是烦恼，自然颖悟。③指烦恼为火。《虚斋语录》：“古人有除烦恼歌云：烦字从火，内焚外燎，脏腑焦燥，形貌枯槁。精因之摇，神因之扰，气因之丧，寿因之夭。”④除烦恼法。同上编《除烦恼歌》，古有歌词，名曰宝诰：当烦恼时，心境内照，譬如此身，冥冥杳杳，

坠地以前，归土以后，此身都无，烦恼尽扫。”身无则心无所依，烦恼从何安脚，此释氏禅参法。

烦恼障 佛教教理性修为名词。《成唯识论》云：“谓遍计所执实我萨迦耶见（指“人我见”）而为上首，百二十八根本烦恼及彼等流诸随烦恼。此皆扰恼有情身心，能障涅槃，名烦恼障。”烦恼起于妄想，妄想生于贪欲，故前人以欲为心之障，道之碍。

烦恼魔 佛教教理功理性修为名词。《大珠禅师语录》：“起心是天魔，不起心是阴魔，或起不起是烦恼魔。”起心，谓自动心念也，不起心，谓自止心念也，或起不起是随顺欲念也。三者皆非正念，故皆为魔。

烧丹 见持盈条。

烧干锅 道家、武家功理功法性修炼名词。《武术汇宗》：“其炼道之理，即以火煮水，水化气，气行动周转而为神，而还虚。其不谙功程，一意枯坐，以为腹中作响为功，日加火烧，而肾水不固，锅中无水，此所谓烧干锅，不出疵病者希矣！”炼丹之道，火宜文烹温养，若一味起火烧炉，必致真水暗耗，伤及真阴，此即所谓阳盛则阴必虚也。阴气竭则真铅无由生，故讽喻为烧干锅。

熨睛功 医家、道家导引功法类名词。《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。”

部

照 佛家功理功法性禅悟术语。《觅玄语录》：“触事之心，未能不动，但须如谷应声，即应即止。如镜照物，物来则照，物去不留。”此即《金刚经》所谓：“不住于相。”心不住相，即心念平定，不为内欲外物所触。

熏习 佛教教理性修为名词。熏习即染著。《大乘起信论》云：“熏习义者，如世间衣服，实无于香，若人以香而熏习故，则有香气。此亦如是，真如净法，实无于染，但此无明而熏习故，则有染相；无明染法，实无净业，但以真如而熏习故，则有净用。”按心为熏习，则邪念如云蔽日，此处真如，乃心性之代词。参四熏习等条。

熊戏 《五禽戏》的一种，参五禽戏条。

熊懒 道家功理功法类修为名词。熊懒又名“惰关”，是指气功修命功夫到身心健旺时，会有一段时间的能食能睡，嗜静怠惰的反映，这是一种易筋换骨的上功征兆，只要任其自然，勿使贪眠神昏，一段时间后会度过这“惰关”，转入正常功行的。这一阶段的反映形如熊黑之懒。故前贤戏呼为熊懒。

熊经鸟申 道家功法名词。《庄子·刻意》：“熊经鸟申，为寿而已矣。”导引动功，如熊之攀援，如鸟之振翅，华陀因之而创五禽戏。《淮南子·精神训》：“吐故纳

新，熊经鸟伸。”

熊经鸱顾 参五禽戏及导引等条。

斗 部

斗牛 道家功理功法性修为名词。《内丹炼功秘诀》：“冲开斗牛要循环。”斗牛，即斗牛宫，此处喻泥丸宫。

斗宫 即泥丸宫。

斗牛宫 即斗宫。

户 部

肩功 道家、医家导引功法。《寿世传真》：“两肩联手，左右轮转，为转轳轳，各二十四次。”参轳轳转条。摆肩者在开肺气而利关节。

房门 道家生理功理性修为名词。心窝绛宫，别名房宫，故又称房门。参七门等条。

房中 医家、道家功法性修炼术语。指节戒房事及房中修为。参房中术等条。

房中术 道家功理功法类养生修为名词。房中术，在我国道家修为中可说是由来已久，早在春秋战国时已有所流传，秦汉时更正式列为养生治病的“方技”门之一。《汉书·艺文志·方技略》中：“序方技为四种”，一曰医经，二曰经方，三曰房中，四曰神仙。汉后，房中术更有所发展，《抱朴子》称：“房中之法十余家”，术虽各有所传，

但均以“还精补脑”，为其要务。饮食男女为人之大欲，修炼如果不注重这两方面，那就等于“釜底抽薪”，断难成功。古来有关房中术的传述，专著甚多，如《闺修真秘》、《龙虚真经》、《素女经》、《玄女经》、《玉房指要》、《玉房秘诀》、《彭祖养生术》、《容成公房中术》等等，修为内容，极为丰富完备。

房中术，换言之，也就是两性修为，如果说，人类不可能根本断绝性行为、性生活的话，那么这种修为便不宜忽视，更不应轻视。因为懂不懂房中修为与保养，不仅关系到功夫的修炼，更关系到人类天赋的寿命。

佛、道两家于房中术的修为，建树最多，成就最大。但出于“出家人”及“戒律”声誉的不便，常是采取公开场合则漫骂、贬斥，秘密处所则秘修、秘传的两面派方式，不断在精益求精。现在佛、道两家的正传门派，大都是正“邪”并传“性命双修”的。如佛家的“密宗”，道家的《丹鼎》、《太极》、《剑门》等。它们都传有一整套系统完善的男女双修术，不仅能满足性需要，更能借性生活而增强功夫、延年益寿，驱病强身。历来所传秘法，就其修为形式及目的而言，大致可分为八个方面：

一、采抽铅精：即女子顺采“白铅”，男子逆采红铅之法。此法历来视为非道，视为下乘，因为后天采炼于气功修为是无益的。

二、乘交元真：此法为房中术

的先天修为，为上乘双修功法。“元真”是指阴阳交感后所产生的形神真一之炁，此气为二五之妙合，至灵至微，一方采得、双方贯通，故谓之“双修，又谓之真采”。

三、乐气通脉：此为房中术的基础修为。属双修功中的单修术，即男女各自采交感时的乐感之气以自通脉络。一般先通中脉，次通任督，即道要秘传的“乾坤周天法”。

四、乐气开窍：此即采乐感之气以自开关窍，关窍有一门、三关、九窍、十八户等等。

五、采阴补阳：道家以男子属阴身，内含真阳；女子为阳体，内含真阴。交感之时，乐感冲开女子乐脉，地脉开张，男子天脉开张，阴阳乐气相交，男得之谓之采阴补阳，女得之为之采阳补阴。

六、还精补脑：交感时男女各引乐感循中脉归元，交感之精逆行归脑，即谓之还精补脑。

七、乐气治病：引交感时之乐气，培补真元，延年益寿，通和病痛，疏导痹阻。

八、入大乐定：藉交感之乐入于定境之中，形同禅乐，但此境非先闭绝精路及入于禅乐之境者，殊不易得。

上述房中修为，均应在明师指导下修习，未修预备功，未得真诀者，不可妄为。参龙虎修、阴阳之术等条。

房中之术 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·至理》：“然又

宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。”《微旨》又谓：“凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。”房中之术，参房中术条。

房中之法 道家功理功法类养生修为术语。《抱朴子·释滞》：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也，虽服名药，而复不知此重，亦不得长生也。”房中法，即房中术，参该条。

房中闭气 道家生理功理功法性修为名词。《神仙传·彭祖》云：“但知房中闭气，饰（去）其思虑，适（其）饮食，则得道也。”道家修炼三大法：炼（丹）气、服食，房中，三者居二，故云得道。房中闭气，属阴阳双修时闭气法之一种。

房中导引 道家功理功法性修为名词术语。房中导引，即为房中术而修为的一种炼精化炁功法。《道家·丹鼎门》秘诀：“云雨双修，春潮欲流，房中导引，秘法有九：收腹、提肛、收阴、拔背、缩项、抱颈、吊视、吐气、引地达天。”前六句为架式，后三法为炼化。欲修此法，当先修通中脉，得佛家宝瓶气及道家葫芦抽功夫，方能在老师指授下修习。如若妄为，必至玉关无约，反死其精，不仅于修无益，更且有害。故历来切戒书立文

字，以免误人。

房中补益 道家功法性保健养生术语。《修真秘要·房中补益》：“彭祖曰：使丁壮不老，房室不劳损气力，颜色不衰者，莫过麋雨也。括之为末十两，用生附子一枚合之，服方寸匕，日三服，大良。”此为服食药物补益。

房中采补术 道家生理功理功法类修为术语。房中采补术，属道家后天采补功法，男女交合之际，兴动精泄，男子以阳事纳吸精入腹，女子也可以阴户吸男性之精入腹。吸入腹中后，汇入丹炉，导气运通，还精入脑，以益后天色身。习此功而功力深者，均可以阳器阴户饮酒吸水。此术丹道门均非之，认为损人利己，心存不善，难得永年，也必遭天诛。且所得红铅浊精，纯属后天有形，只益其命，不关其性。房中术则主张修炼先天，以炁互相通运脉炁，冲关透窍，故双方有益。参房中术条。

部

礼 儒家修身养性术语。《荀子·独身》：“礼，信是也。凡用血气，志意，知（智）虑，由礼则治通，不由礼则悖乱提侵；饮食，衣服，居处，动静，由礼则和节，不由礼则触陷生疾。”礼本于信，信出于诚，故荀子之论即孔孟之诚。

视内 道家功理功法类修为术语。即以心意内照。《金华宗旨》：“视内者，忘视其视矣。”视内，即

内视也，欲得视内，必须忘其外视，不用外视之能，则内视之能渐可望复。故视内者，必先忘其外视也。

视听不用耳目 道家玄理生理功理类术语。《列子·仲尼》：“老聃之弟子有亢仓子者，得聃之道，能以耳视而目听。……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。’……‘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’，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来于我者，我必知之。乃不知是我七孔（窍）四支（肢）之所觉，心腹六脏之所知，其自知而已矣。”此即今之所谓特异功能。

祖炁 道家玄理生理功理类修为名词。《内经知要·道生》注：“气有先后天之别，后天者，呼吸之气也；先天者，无形无象，生天生地，生人生物者也，…若得诀行持，不过一时辰许，先天祖炁，忽然来归，鼻管如迎风之状，不假呼吸施为，不事闭气数息，特须一言诀破，可以万古长存。”祖炁，即先天之真炁，故曰祖。《寿世传真》曰：“命门者，火脏也，乃先天元炁之所寄，即道家所谓祖炁。”

祖宗 道家功理性名词。指性命。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“宗者是性也，祖者是命也，名曰祖宗。”祖于性而宗于命，始有人之身，故以性命为祖宗。

祖宫 《太初元气接要保生之

论》：“如意复归原，祖宫合和，徐气呼。”祖宫，即命门，参该条。

祖根 道家生理功理功法性修为名词。《太初元气接要保生之论》：“两手将祖根缩住，气闭息耸上涌”。祖根，即男女生殖器，参两应交泰条。

祖窍 道家功理功法性修为名词。别称玄窍，王中心等。参王中心条。①指为总持之门。《性命双修万神圭旨》谓：“修丹之士不知祖窍，则真息不住，而神化无基，药物不全，而大丹不结。盖此窍是总持之门，万法之都，亦无边傍，更无内外，不可以有心守，不可以无心求；以有心守之则着相，以无心求之则落空。若何可也？受师诀曰：空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫。”后人为指两眉间为祖窍，是不知此窍“无内无外，非上非下”者也。②指为玄牝之门。同上：“祖窍真际举者罕知，不得师传，假以暗中射垛。盖祖窍者，乃老子所谓玄牝之门也。”参玄牝及玄牝门条。

祖窍守法 道家丹门功理功法类修为名词。《性命圭旨》：“……修丹之士不明祖窍则真息不住而神化无基，药物不全而大丹不结，盖此窍是总持之门，万法之都。若何可也，受师诀曰：空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫，常将真我安止其中，如如不动，寂寂惺惺，内外两忘，浑然无事，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一而一自归，不守中而中自守，中心之心即

实，五行之心自虚，此老子抱一守中，虚心实腹之本旨也”。祖窍即玄窍，为修丹元本，本节数语可赅大道。

神 气功通用名词。①指生于阴阳合精。《灵枢·本神》：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”精属阴而有质，神属阳而无形。阴生于阳，阳化于阴，阴阳相肇，万物化生。②指生于精气往来。《摄生消息论》：“天之生我，流光而变谓之精，精气往来为之神。”精为阴而气为阳，相交互化乃为神。③指生于一念。《寿世传真》：“神者，人之未生，父母媾精……初凝一念是也。……初交一念，即所以生神。”④指神为气子、气帅。同上编：“神为气之子，如有气以成形，乃有神之知觉运动。”“神为气之帅，如神行即气行，神住即气住。”⑤指为身之主。同上编：“神者，主宰一身者也。”⑥指与天同形。《太平经》：“神者，乃与天同形合理，故天称神，能使神也。”⑦指变化。同上编。“夫神，乃无形象变化，无穷极之物也。”这里把神指为物。《内经》以“阴阳不测之谓神”，即玄妙变化之指。⑧指神为道。《道枢》：“神者，道也。”宁神得神便可见道、得道。⑨指物能化。《管子·心术》：“一物能化谓之神。”物能化，则变幻莫测，故为神。

神水 道家功法性修为名词术语。《类修要诀·钟离祖师八段锦导引法》：“漱津三十六，神水满口

喷，一口分三咽，龙行虎自奔。”
神水，即口津。

神气 道家、医家玄理功理类名词又名神炁。①指神气之生。《灵枢·本神》：“天之在我者，德也；地之在我者，气也。……故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”②指修为之要。《胎息经》：“气入身来谓之生，神去离形谓之死。知神气者可以长生，……若欲长生，神气相注。”③指修为真道。同上篇：“固守虚无以养神气，神行则气行，神住则气住。……心不动念，无去无来，不出不入，自然常住；勤而行之，是真道路。”④指发神通。《淮南子·精神训》：“精神盛而气不散，则理（顺）；理则均（和），均则通，通则神（神通），神则以视无不见，以听无不闻也。”神静气和则道通，通则神异生。神通即今之特异功能。⑤指神炁相合。《金丹证论·序烧丹第一》：“神凝方自恋炁。”原注：“神既迎入炁穴，则神自然恋炁，神炁相合，则炁自然恋神矣，始可化生。”

神丹 道家外丹门修炼养生性名词。《抱朴子内篇·金丹》：“长生之道不在祭祀事鬼神也，不在导引与屈伸也，升仙之要，在神丹也。知之不易，为之实难也。”此丹属外丹范畴。同篇谓：“第二之丹，名曰神丹，亦曰神符，服之百日仙也。行度水火，以此丹涂足下，步行水上。服之三刀圭，三尸九虫皆即消坏，百病皆愈也。”“第三之丹名曰神丹，服一刀圭，百日

仙也，以与六畜吞之，亦终不死。”外丹服法。古来惟存之而已，且一般应于成道之后服之。《服食大丹说》谓：“成道之后，方炼服食，此丹如黍米一粒，落于地上金光烛天，方名神丹。”地，坤也，土生金故有金光。

神打 武家功法性修为名词。《武术汇宗》：“盖神打练法，有按符咒操得者，有按功夫操得者，有系鬼神所凭依操得者，均名为神打”。“至于神打，如打井神功，功成可击人百步之外，四年完成，亦甚利害，如山车过天星是也。又有操五毒神沙手者，乃铁沙以五毒练过，三年可成，打于人身，即中其毒，遍体麻木，不能动弹，挂破体肤，终生脓血不止，无药可医，如四川唐大嫂即是。……又有习五雷掌者，凡于大雷电而起霹雳时，即念咒出双掌习之，平日不操，功成打人身上，有如火焚，如徐师祖是也。又有鬼神凭依，而教其技击者，功成亦有神勇，（即神拳），如京师昔年神拳郝六爷即是。”神打，名目虽多，总由聚念炼气而成。清末义和神拳，即是神打的支脉。参神拳功等条。神打，某些功法，如神拳功，应属神功范畴，参八卦神力手条。”

神仙 道家、佛家玄理功理性名词。①指通变的人。《天隐子·神仙》：“人生时稟得灵气，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。”“在人

谓之人仙，在天曰天仙，在地曰地仙，在水曰水仙，能通变之曰神仙。”②指众生之一。《佛乘宗要论·神仙的迷谬》：“盖神通变化谓之神，生命长久谓之仙。……故神仙亦众生之一，天之下而人之上耳。仙趣因修五妄而得，谓色受想行识五者，如人修色阴坚固妄想，以为因中之业，则其成功，可得仙果而生命长久，……仍有生死。”

③指仙家中的中乘成就。《武术汇宗》：“修至地仙位，并于得药后即用大周天之火候，以气化神，务使神气并而为一，心无生灭，息无出入，……炼至十月，胎神虽足，犹是少阳，还要炼老为佳，而乃竟解重浊之形，而化为神，异于三界之上者，谓之神仙。”按道家说法，阳神已成，形浊化尽，神通无碍，出地仙之上，步天仙之阶，但尚欠虚无灭尽，并有神迹之著者为神仙，神仙为中乘果位。

神功 武家功法性修为名词。《武术汇宗》：“在武术中，又有名神功者，……既无符咒，亦无鬼神，亦非专讲死功，乃功夫中之上乘，以气为本，以神为用，均乃修道精窍，跌坐运神习功而来者也。根基深者，三载可成，成后能吸壁而行。飞腾数丈之高，兵刃拳棒有加其身者，自行飞倒。非本人按摩之不能愈。此功又分内外，似上述者，多向外炼，如完全向内，则以炼神为本，以道为归，而不可腾跃，此功一成，即入地仙之门，长生不老矣。至其拳技，似甚笨拙，

内分五拳，绵急刚轻，莫可与京，神力之大，诚有令人不可思议者，故名神功。”按内神功即修丹一路，外神功即《太极门》之《八卦神力手》。

神存 道家功理功法类修为名词。神守，即神守其身而不外。《至游子》：“我不视、不听、不知，则神不出身，身与道同久矣。”神不出身，则神存。神存久之则神自全。参神全等条。

神光 道家功理功法性修为名词。《五篇灵文·产药》重阳注：“天光者，神光也，功夫久静，神光照烛，静则神灵，表里透澈，发现于外，色象不能碍，爱欲不能障，自然隔墙见明，予知前世矣。”天光系内照，神光系神通，两者同中有异。神光同天君，参该条。

神全 道家生理功理性修为名词。①指不思睡，参三全条。②指全神，参脱胎条。

神州 道家丹门功理功法类修炼名词。吕洞宾《黄鹤赋》：“炼已待时，务要阳生于赤县，遇机临炉，必须揆动于神州。”赤县、神州，古指中国，此处借寓中宫，亦即坤宫。

神庐 道家生理功理性修为名词。《云笈七籤》：“闭口而咽之，既努腹讫，徐徐出神庐中气。其神庐中当修治之”。神庐，即神炉，这里指肚腹。

【正误】某些气功书刊释作“鼻孔”，误。闭咽之气不在鼻孔，而在肚腹，若言徐徐出者为鼻孔中

气，是逐末而忘其本也。

神灵 道家玄理性功理名词。

《大戴礼·曾子·天元》：“阳之精气曰神，阴之精气曰灵。”故又分称为阳神，阴灵，参该条。

神明 医家、道家玄理功理类名词。①指神识明慧。《素问·灵兰秘典论》：“心者，君主之官也，神明出焉。”心为六识之主，故能神而明之。②指得精养真。《养性延命录》：“神者精也，保精则神明，神明则长生。”元精元性，本是一家，故神即是精，真精化而神明出。③指生之本。《太平经》：“夫神明精气者，随意念而行，不离身形。神明常在，则不病不老，……若神明亡，病者立死。……人欲不病，宜精自守也。”④指通于德、静、虚、平、粹五者。《淮南子·道原训》：“故心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；嗜欲不载，虚之至也；无所好憎，平之至也；不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明；通于神明者，得于内也。”

神舍 道家、佛家功理功法性修为名词。神舍者，神之安舍也。《武术汇宗》：“神即离于心。”《素问·灵兰秘典论》：“心者，君主之官也，神明出焉。”《六节藏象论》又谓：“心者，生之本，神之变也。”神出于心而居于心，心在神在，命死神亡。此理系据《内经》“心藏神”而来。故神舍，亦即心。

神祝 道家玄理功法类名词。

《太平经》：“天上有常神圣要语，时下授人以言，用使神吏应气而往来也。人民得之，谓之神祝（同咒）也。祝也，祝百中百，祝十中十，祝是天上神本文传经辞也。其祝有可使神佐为除疾，皆聚十中者，用之所向无不愈者也。”神咒治病，实即意念与气功功力在起作用，并非全是迷信。

神庭 道家玄理功理性名词。

《黄庭中景经》注：“面有神庭。”神庭穴位于督脉之前额顶，入发际五分。《黄庭内景经》注谓：“神处其中则灵，灵则应，应则保身。”神庭者，神明之庭也，元神由神庭而下入明宫之玄宫，故道家以之为元神所处之地。

神室 道家功理功法性修为名词。《还丹秘诀养赤子神方》以神室为万神聚会之府，“修真之士若不知此，如人之（居）无舍也。神既无居，气亦难守，丹恐难造，若能静守其室，则灵神自化。”故修为若不知神舍，则道必难成。又《金华宗旨》云：“忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光内视中黄神室焉……即我之神室鼎炉，亦不知何所。”据此，神室即系“中黄神室”，亦即黄庭。

神都 道家生理功理性修为名词。《道枢·华阳篇》：“故曰肾者，气海也；心者，神都也。”神都，神之都会也。

神息 道家丹门功理功法类修为名词。《玄机直讲·炼丹火候说》：“气息即和，自然于上中下不出不

入，无来无去，是为胎息，是为神息，是为真橐籥、真炉鼎，是为归根复命，是为玄牝之门，天地之根。”参胎息条。神息，意即神气相融之息。

神通 三教通用玄理功理性名词。《管子》：“搏气如神，万物备存？能搏乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之已乎？思之，思之，又重思之。思之而不通，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也。”古语谓：“精诚所至，玉石为开。”以至诚能动天地，通鬼神。故谓之神通，儒家不言鬼神，乃以精气之极名之。佛、道则以鬼神言之。

神符 道家修炼养生性名词。即神丹。参该条。

神游 道家玄理功理性名词。又称出神。①指人之五脏神外游出入。《太平经》：“四为神游出去者，思念五脏之神，昼出入，见其行游，可与语言也。”②指人之神魂外游出入。《太平经》：“五为大道神者，人神也，乃与五行四时相类，青赤白黄黑，俱同藏神，出入往来。”

神阙 道家功理功法性名词。任脉穴，位于脐中。阙，《释名·释宫室》谓“阙在门两旁，中央阙然为道也。”故①神阙者，指神明出入之道。②指为命蒂。《黄庭内景经》注：“脐中为太一君主，人之命也。一名极，一名太渊，一名昆仑，一名特枢。按医家以心为君，道家以脐为君，心者后天之用，脐

者先天之根也。参命门、根源等条。

神解 道家功理功法性名词。《天隐子·神解》：“斋戒谓之信解，安处谓之闲解，存想谓之慧解，坐忘谓之定解，信、定、闲、慧四门通神，谓之神解。”

神之常 道家玄理功理类名称。《太极颂》：“气化则无生，无生故无死。不生不死，神之常也。”常，不变之谓，此言真性不生不灭，与佛家之说，如同一辙。

神气穴 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字》：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”《内丹》注：“此窍只是自己身心，……心神神室，身为气符，故曰名为神气穴也。”修炼惟此身心用功，舍此它求，皆为妄谈。按神气周于一体，心守某窍则神气归之，亦即神气穴，不必拘于丹田、祖窍等。

神气诀 道家功理功法类修为名。《道家·丹鼎门》秘诀谓：“长生妙诀，神气相生。神凝气聚，气聚精生，精生气旺，气旺神盛，以神驭气，以气滋精，以精化气，以气养神。神气相抱，可以长生。”神气是道家修为之基本理法，入门之径，成道之途，皆基于此。此诀旨在阐明神、气、精的相互生养关系。

神仙传 道家修性名著。晋代葛洪著。书中载录八十四人，皆为长生者，虽颇涉怪诞，但可供研究古代长生术时参考。

神明王 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“五脏六腑神明王，上合天门入明堂”。神明者，心之主也。神明之王则本性也。参真性条。

神拳功 武家、道家功法性修为名词。《道家·太极门》中《九宫太极掌》为“柔道门”发功，《八卦神力手》即《神拳功》为“刚道门”发功。刚柔二道，如太极之生两仪。参九宫太极拳，八卦神力手条。

神御气 道家功理功法类修为名词。即神合于气，参神气相抱条。

神气周天 道家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“至于炼神气之所以贯通，乃任督二脉关系，任脉在前，督脉在后，……神气自此两脉周行不息，是为河车之象”。亦名小周天。神气凝聚则真气化生，真气循任督一周，谓之神气周天。

神气相合 道家生理功理性修为名词。《黄帝阴符经注解》：“学者要在虚其心而守乎静，平其气而悟乎神，则心自顺而不奸，性自静而不惑。是以神为气子，气为神母，神气相合，则真精不散，神安而形固，气使之然也”。神静则气自顺，气平则神自守，故神气相抱则自能与道合真。

神气相住 道家功理功法类修为名词。《胎息经》：“若欲长生，神气相住”。神气相住，即“心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。”参胎息经文条。

神气相抱 道家医家功理功法类名词。即神气相合。①心静则可。《针灸大成·心脉图·导引本经》：“心静则种种欲静，而神气相抱也。”②心火降则可。同上篇：“常要两目垂帘，返光内照，降心火于丹田，使神气相抱。”

神气性命 道家玄理功理性名词。①《五篇灵文·序》重阳注：“气者，先天之水；神者太乙含真，性者，无中之有象；命者，有中之虚无。命无性不灵，性无命不立，无者是先天之性，神者是真一之气也。有者后天之命，气者真一之精也。”②《丹经》谓：“神是性兮，气是命；神不外驶兮，气自定。”人生神本于性，气本于命，神气相依，性命相连，神气性命，又同一体，故炼神气者，可得性命长久。故神气与性命相关。

神气融合 道家功理功法类修为名词。同神息相忘。

神水真金 道家丹门功理功类修炼名词。《悟真篇》：“白虎（肺）首经至室（肺朝百脉，主咽喉），华池神水真金，故知上善利源深（上源之水），不比寻常药品。”神水真金，此炼功中的真水津液，非食欲之口津。

神失守位 道家、医家生理功理性名词。《素问·本病论》：“神失守位，即神游上丹田。”故神气宜居下而忌浮上也。思虑过度神失其守。浮摇不定，谓之神失守位。

神失其守 道家、医家生理功理性名词。参神失守位条。

神本至虚 道家玄理功理类名词。神，心性之主也；虚，清静虚空也。神住于物则为念，神不著物则为性，真性本来清静，故神乃至虚之明。《韩湘宝卷》曰：“还神还虚还无极，粉碎虚空道始成。”神还虚无本色，大道成矣。

神全性现 道家功理功法性修为名称。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》云：“心者，神之舍也。心者，众妙之理，而宰万物也。性在乎是，命在乎是。”

“精固精，气固气，神亦可谓性之基也。性则性，而基言之何也？盖心静则神全，神全则性现。神全之人，心不外动，欲不内生”，故能神守其舍，而得真性显现。欲念如同云雾，真性如同明月，云雾散则明月现，即神全性现。

神守者寿 道家、医家功理性名词。①指神游于外则夭。《太平经·盛身却灾法》：“故人生百二十上寿，八十中寿，六十下寿，过此则夭折。此盖神游于外，病攻其内也。”②指神本易散。《太平经》：“（人本）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。念而不忘，精神自来。”

神守坤宫 道家丹门功理功法类修炼名词术语。《五篇灵文》：“神守坤宫，真火自来”重阳注：“坤宫乃人身中黄庭宫是也……实为产药川源之处，阴阳交媾之所也。神守坤宫，要昼夜之间，时刻不离，元神下照，回光静定，逆施

造化，拨转天关，大药自此而生，金丹由是而结也。”按神守坤宫乃起火，安炉的基础修法，功在发动真火，煅炼三元之炁。参神守黄房条。

神守黄房 道家丹门功理功法类修炼名词。《五篇灵文》：“神守黄房，金胎自成”。守炼之法是：“十二时中念兹在兹，含光藏曜，行住坐卧，绵绵若存，如鸡抱卵，如龙养珠，抱元守一，先天元神炁刻刻相合，渐渐相化。“直待”百日功灵，十月胎圆，阴魂自化，阳神出现。千日之后，温养火足，剥尽群阴，体变纯阳，婴儿现象，身外有身。形如烟霞，神同太虚，隐则形同于神，显则形同于炁，步日月而无影，贯金石而无碍，”乃谓道成。按守黄房系守坤宫的深一层功法，守处虽一，功夫却有质的区别。

神守乾宫 道家丹门功理功法类修炼名词。即意念注守乾位。《五篇灵文》：“神守乾宫，真炁自归。”重阳注：“乾宫属天为阳，应人先天元始之神，乾宫乃虚无玄关一窍是也。”修炼之法：“始则凝神于坤，煅炼阴精化为阳气，蒸蒸日上腾。河车搬运，周流不息，次则凝神于乾，渐炼渐凝，渐聚渐结。结成一颗玄珠，大如黍米，恒于目前，一得永得，先天虚无真气自然归元。……先天之炁自虚无中来，是以母气而伏子气。自然感合”。重阳注：“修真之士既得大药始萌，玄珠成象……神中之精下交于坎，精

中之神上交于离，内则精神交合于内，外则阴阳交合于外，内外明彻，照耀上下，化为一颗明珠……三关升降，上下旋转如轮，”此即周天之功。

神光视顶 同神守乾宫。

神还虚无 道家功理功法性修为名词。《韩湘宝卷》：“还神还虚还无极，粉碎虚空道始成”。神还虚无，乃出灵入灵，功程圆满的境界，此时已臻养胎出胎之候，《武术汇宗》描述为：“出胎后，婴儿犹未老练，不可运行，随收随放，以至能舍此躯壳自由行动后，则散为气，聚为神，逍遥自得。”

神呼炁吸 道家功理功法性修为名词。《五篇灵文·产药》重阳注：“神呼炁吸，自然含育，周流不息，气脉以停，而入静定。”神呼炁吸即神不离炁，炁不离神、心息混融之境。

神息相忘 道家功理功法类修为名词。《道言浅近》：“勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心自在，……澄之又澄，忽然神息相忘，神气融合，不觉恍惚阳生，而人如醉也。”神依于息，息归于神，神息相依，久久自化，神息不知谓之相忘，臻此境即得自然之妙，此境又名心息相融。

神息相依 道家功理功法类修为名词。《道言浅近》：“心止于脐下曰凝神，气归于脐下曰调息，神息相依，守其清静自然曰勿忘，顺其清静自然曰勿助。”神息相依，即神与息合，息以神归，久之则神息

相忘，神气融合。

神符飞丹 道家丹门服食类名词。即外丹法的一种。《南史·陶弘景传》：“弘景既得神符秘诀，以为神丹可成，而苦无药物。帝给黄金、朱砂、曾青、雄黄等。后合飞丹，色如霜雪，服之体轻。及帝服飞丹有验，益敬重之。”神符飞丹属外丹门服食法。

神仙起居法 道家、医家导引按摩法。《类修要诀·杨少师神仙起居法》：“行往坐卧处，手摩胁与肚。心腹通快时，两手肠下踞。踞之彻膀胱，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。”揉胃腹、摩肾堂，系“修命”中的外修功法，并非神仙路。

神气往来之门 道家玄理功理性名称。《修真十书》：“鼻有二窍，口有一窍，共三窍，此是神气往来之门。”三窍为修真之秘要，凡人能呼吸饮食，道人则因以而为炼气、益精、养神的修为门户。

神御气，气归神 道家功理功法类修为名词。《规中指南》：“盖无念之念，谓之止念，正念观前，回光返照，使神御气，使气归神”。神御气，气归神，即神气相抱，参该条。

神不离炁，炁不离神 道家丹门功理功法性修炼名词。《五篇灵文·玉液》：“神不离炁，炁不离神，呼吸往来，归乎一源。”神不离炁。亦即神炁相抱，重阳注：“二炁相交，自然神抱于炁，炁抱于神，…

…功夫已久，静而生定，神入炁中，炁与神合，……。”神炁系修丹之初步，自无为而生有为者也，参不可著体，不可运用条。

神守玄宫，意迎牝府 道家丹门功理功法类修炼名词。《五篇灵文》：“神守玄宫，意迎牝府，神意相合，先天自得。”重阳注：“玄宫即玄关，是炼黍米之所。”“悬胎鼎、珠砂鼎、乾坤鼎，皆为玄关之异名也。”“神守玄宫，意迎牝府，此二句是采药之口诀。当其玄宫之中，至精发生，真铅之气发现，一轮明月之象，一轮红日之象，日月之中，各发金花二朵，状如山丹，金红赤色，斯时正不老不嫩，急急采取。何采，何取？诀曰：只是意迎牝府，自然杳杳冥冥，恍恍惚惚，一点红光闪入下元，交会真阴，阴乃吸然凑合，阴乃激阳，阳乃抱阴，阴阳激发，海浪泛涌。自太玄关至尾闾夹脊者，过玉枕，化为金液琼浆吞入腹内，……身心清静，百脉和畅，……现一圆光，……乃阳神出现也。全在防危虑险，不可远离。”按此即“六候”之功用。亦即大还丹，大周天之功夫。此时婴儿初现，元神尚嫩，当注意防护。

神守黄房，金胎自成 道家丹门功理功法类修炼名词。《五篇灵文》“黄房乃乾之下，坤之上，规中之妙。十二时中，念念在兹，含光藏耀。……抱元守一，先天元神、元气，刻刻相合，渐渐相化。但安神息，不运火而火自运，百日功圆，十月胎圆，阴魄自化，阳神出现。

千日之后，……体变纯阳，婴儿出现，身外有身，形如烟霞，神同太虚。”金胎已成，即出灵入灵之功。黄房，即黄庭。

神服其令，气服其窍，精从其召 道家生理功理性修为名词。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》云：“心居于中，而两目属之，两肾属之，二窍属之，皆未可尽其妙用。其所以为妙用者，但神服其令；气服其窍；精从其召。”精、气、神三宝皆听命于心，故心为传道之本，修道之基矣。

“神服其令者，（即神受心令）心勿驰于外，则神反藏于内。气服其窍者，心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应矣，故盛喜怒而气逆者，喜怒生乎心也。精从其召者，如男女媾形而精荡，亦心使之然。心清则念清，念清则精止。故心不动欲则精不离宫，欲养精者，当先清心；欲养神气者，亦当先养心矣。

神根于形，形根于气，气根于神 道家玄理生理功理类名称。《太极颂》：“是知万物本一形气也，形气本一神也。”故神气相抱，形乃长存。长者，久也。神根于形，即依于形，形复依于气，气又依于神，故修炼当先炼神气。

祝 【正读】音义同咒，道家、巫家功理功法性术语。①指祝为神语。《太平经》：“天上有常神圣要语，时下（凡）授人以言，用使神吏应气而往来也。人民得之，谓为神祝也。”②指祝能治病。《灵枢·贼

风》：“先巫者，因知百病之胜，先知其病之所从生者，可祝而已矣。”《太平经》：“此者，天上神语也，……道人得之，传以相语，故能以治病，如使行人（间）之言，不能治愈病也。③察祝真伪法。《太平经》：“欲得此要言，直置一病人于前，以为（其）祝本文，……能即愈者，是真事也；不者，尽非也。应（属）邪妄言也，不可以为法也。”④指独效之法。《太平经》：“或有用祝独愈，而他傍人用之不决效者，（应为决不效者），是言不可记（用）也，……（是该）人自然（之所）使也，名为孤言，非（通用的）召神真道也。”⑤以实效为准。《太平经》：“人虽（离）天遥远，欲知其道真不？……若合符者是也，不（效）者非也。”

按咒语治病，其内含实是气功，且术士念咒，心、口、意三业同一，也就能更好地发挥气功功力，提高功效。似不应一概视为荒诞迷信。

祝水 道家功法治法类治病名词。《抱朴子·道意》：“后有一人姓李名宽，到吴而（作）蜀语，能祝水治病颇愈，于是远近翕然（而集），……依宽为弟子者恒近千人，而升堂入室高业先进者，不过得祝水及三部符导引日月行炁而已”。祝水，属《道家·七步尘技·咒道门》功法，或配以书符，号曰符水。祝水治病，其功仍在炁，近世时髦名称为：“信息水”、“磁场水”。

祝由 医家、巫家功理功法名

词。祝，音义同咒，不读庆祝的祝。①指移精变气之治。《素问·移精变气论》：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”移精变气，吴崑注：“移易精神，变化脏气，导引营卫，归之平调而已。”祝由，马蒔注：“祝由者，祝其病所由来，以告于神也。……惟其移精变气，可祝由而已（愈）其病。”②指近世已不宜用。同上篇：“……恬淡之世，邪不能深入也，……故可移精祝由而已。当今之世不然，忧患缘其内，苦形伤其外，又失四时之从……故祝由不能已也。”③指轻人疾言者可行祝由。《灵枢·官能》：“语徐而安静，手巧而心审谛者，可使行针艾；理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓节柔筋而心和调者，可使导引行气。疾毒言语轻人者，可使唾痈咒病。”咒病，即祝由。

禅心 佛教教理性名词。禅心，真如之心也，参真心等条。

禅机 佛家、道家功理功法类修为名词。《慧命经·禅机论》：“佛道性命喻龙虎，龙虎喻动静，动静喻禅机。”禅机，即参禅之机，参禅之心，妙在动静，纯动则妄念丛生；纯静则易落顽空，惟动静相应，于念无念，乃合禅机。

禅观 医家、佛家功理功法性修为术语。《千金要方》：“作禅观之法：闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐之入顶，如雨初晴，云入山透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗

入地若彻，则觉腹中有声汨汨然，意专思存，不得外缘，斯须即觉元气达于气海，须臾则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚踣曲，亦令床坐有声拉拉然，则名一通。一通二通，乃至日别得三通五通，则身体悦泽，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去。”禅观，亦即佛家观想，道家存思法。观想修为系精神专致而导致物质的变化，故修为者不仅应持之以恒，更当修之以专，方能得益。

禅那 佛教教理功理功法性修为名词。《禅源诸诠集》：“悟之名慧，修之名定，定慧通称为禅那。”

禅学 佛教教理性名词。即禅观之学，魏晋时与般若学并行为佛学两大派。隋时智顗（天台宗），吉藏（三论宗）等倡定慧双修，才把禅观学与般若学统一起来。

禅宗 佛教宗派性名词。相传禅宗系南朝宋末菩提达摩由天竺来少林时所传。该宗由达摩而慧可，至五世弘忍门下，分为“南能北秀”。北宗神秀主张渐悟，南宗慧能主张顿悟。但后世唯南宗顿悟说盛行，该派主张不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛，在中国影响很大。顿悟禅初传南岳怀让、青原行思两宗。后南岳下分沩仰、临济两派；青原下分曹洞、云门、法眼三派，世称五家。在临济下又有黄龙、杨岐两派，故后世称五家七宗。南宋以后，唯临济、曹洞两派盛行，并传日本，余均不传。

禅是禅那的简称，汉译为静虑，

见禅定条注。

禅定 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“何名为禅定，外离相曰禅，内不乱曰定。”外离诸相，则外不扰；内无妄念，则内不乱。此为定境中的中乘境界。参回禅、八定等条。

禅性 佛教教理玄理功理性修为名词。《坛经》：“禅性无生，离生禅想，心如虚空，亦无虚空之量。”禅性，亦即本性。本性无生无灭，故禅性无生。《坛经》又谓：“禅性无住”。即《金刚经》：“应无所住而生其心”，即“禅性活泼，禅性自然”之旨。

禅修 佛教功理性修为名词。又名禅定、参禅。

【辞考】 禅是禅那（dnyana）的简称。汉译为静虑，即静中思虑的意思。①指参悟。心念注于一法境上参究，以期证悟自心本性。②指等引。心意平等，离弃昏沉、掉举；引发功德。③指等待。心住于念，通摄一切有心定位中的心一境性。④指等至。参悟一切有心无心诸定位中所有的定体。⑤指静虑。通有心无心，有漏无漏，染与不染，以待顿悟。⑥指等持。即一心，心念住于心一。⑦指寂止。

禅寂 佛教教理玄理功理性修为术语。《坛经》：“离住禅寂”。离住，离执著也。于住离住，即为禅寂。禅寂者，禅心寂静而不为欲念所牵。

禅照 佛家功理功法性修为名词。即禅定、返照。参观自在条。

禪源 佛教教理功理功法性修為名詞。《禪源諸詮集》：“禪是天竺之語，具云禪那，中華翻為思惟修，亦名靜慮，皆定慧之通稱也。源者，是一切眾生本覺真性，亦名佛性，亦名心地。悟之名慧，修之名定，定慧通稱為禪那。此性是禪之本源，故云禪源，亦名禪那。”

禪靜 同禪修。

禪門之源 佛教教理功理功法性修為名稱。即禪源。又《禪那理行諸詮集》謂：“況此真理，非唯是禪門之源，亦是萬法之源，故名法性；亦是眾生迷悟之源，故名如來藏、藏識；亦是諸佛萬法之源，故名佛性；亦是菩薩萬行之源，故名心地。參各條。

禪定雙修 佛家功理功法性修為名詞。《諸真聖胎神用訣》：“夫煉胎息者，煉氣定心是也。常息心于心輪，則不著萬物。氣若不定，禪亦空也；氣若定，則色身無病，禪道雙安。修行之人，因不守心，元氣失了不收，道怎成矣？古人云：氣定心定，氣凝心靜，是大道之聖要，又名還丹。道人無諸挂念，日日如斯，則名真定禪觀。故三世賢聖修行，皆在此訣，名為禪定雙修也。”

禪修五法 佛教教理功理功法性修為名詞。五法，即立五種禪修的正心之法。一為欲，即欲得禪定。二為精進，即專一持修。三曰念，即定慧正念。四為巧慧，即能計量世出、出世；世間樂、禪定樂之得失。五為一心，即悟得世間苦

與禪悟樂，了明一心。得五法修為者，自然道心堅定，勇猛精進，而得正果。

禪道雙安 道家、佛家功理功法性修為名詞。《諸真聖胎神用訣》：“氣若不定，神亦空也；氣若定，則色身無病，禪道雙安。”故“夫煉胎息者，煉氣定心是也。（神）常息于心輪，則不著萬物，”道乃可成。

禪、靈、慧、修、煉、丹、了 道家丹門玄理功理功法類修煉名詞。即“七字真訣”。《諸真聖胎神用訣》云：“定心不動，謂之曰禪。神通萬變，謂之曰靈。智通萬事，謂之曰慧。道元合氣，謂之曰丹。三丹同契，謂之曰了。若能行之人知此根源，乃可入道近矣。”修者行持于道，煉者修為于法，由法入道，即為修煉。

禪性無住，離住禪寂 佛教教理玄理功理性修為術語。《壇經》：“禪性無住，離住禪寂。”無住，《金剛經》謂：“應生無所住心”。禪定之修，心無所住，方為真禪。于住離住，方為禪寂。參禪寂條。

心 部

心 氣功通用性名詞。①指人身之君。《素問·靈蘭秘典論》：“心者，君主之官也，神明出焉。”②指生生之本。《素問·六節藏象論》：“心者，生之本，神之變也。”③指一心多名。《彌陀疏鈔》：“此之自性，蓋有多名；亦名本心，亦名本覺，亦名真知，亦名真識，亦名真

如，种种无尽。统而言之，即当人灵知，灵觉本见之一心也。”④指万物为一物。《六祖大师法宝坛经赞》：“是故坛经之宗，尊其心要也。心乎？若明若冥，若空若灵，若寂若惺。有物乎？无物乎？谓之一物，固弥于万物；谓之万物，固统于一物。一物犹万物也，万物犹一物也。”⑤指人之本性、佛性。《坛经》：“自识本心，自见本性。”《禅源诸詮集都序》：“真心，无始本来性自清静，明明不昧，了了当知，尽未来际，常住不灭，名为佛性，亦名如来藏，亦名心地。”“达摩所传，是此心也。”⑥指自心即佛。《宗镜录》：“夫即心成佛者……唯即真心。悟真心故，成大觉义，故称为佛。……祖佛同指此心而成于佛。”⑦指恶源。《佛说八大人觉经》：“虚伪无主，心是恶源。”注：“造作诸恶之业，业从此心而起，心为诸恶之源”。⑧指阳火之行。《太平经》：“心者最藏之神者也。心者，神圣纯阳，火之行也。”⑨指位居天。《太平经》：“心者纯阳，位属天，脾者属阴，位属地。”⑩指心动则精摇。《寿世传真》：“心牵于事，火动于中；心火既动，真精必摇”。

心王 佛家、道家玄理功理性名词。①指明心见心。《太平经》：“凡人腹中各有天子，五气各王者。……心则五脏之王，神之本根，一身之至也。……凡人能执善，清静自居，外不妄求端正，内自与腹中王者相见，谓明能还睹其心也。心则王也，相见必为延命，举事理矣。”

按此亦返照功法。②指真心。《玄元肤论》：“余一日，遇一高僧问之，自心是佛，佛在胸中也？僧曰非也？在胸中者是肉团心，有一真如是佛。又问僧曰：真如心有何形状？僧曰无形。……想在下边”。此即佛家之所谓心王。

心丹 道家、医家功理功法类修为名词。《类修要诀后言·心丹歌》：“世人苟能依此修，内丹外丹俱不要。舍却心丹若外求，何异挟山超海俦。”心丹，亦即真丹，参该条。

心火 道家、医家功理功法类名词。又名离火。《针灸大成·心脏图·导引本经》：“故人常宜燕居静坐，调心息气，食热戒冷。常要两目垂帘，返光内照，降心于火丹田，使神气相抱。”此心火乃正火，非心生热之火。

心灭 道家功理功法类修为名词。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“心要名则性灭，心灭则性现也，心灭者是宝。”心生则境生法生，心灭则境灭法灭。心灭则念息，故悟道当心灭以资见性。心灭即心死，心死即欲念不生。

心功 道家、医家导引养生功法名称。《寿世传真》：“凡行功时，务必冥心，息思虑，绝情欲，以固守神气。”心功，静心之功，宁神息虑，心自清静。

心田 佛教教理功理类名词。①指心性。白居易《狂吟》：“性海澄波平沙浪，心田洒扫净无尘。”②指心地。梁简文帝《上大法颂表》：

“泽雨无偏，心田受润。”参心地条。

心生 道家玄理生理性修为名词。《太清中黄胎藏论略》：“万端齐起摇子心，常思饮膳味无穷。想起心生若病容。”盖心生则种种欲生，欲生则种种病生，故道家戒其心之生矣。参心灭条。

心印 佛教教理性名词。①指以心传心。《黄檗传心法要》：“迦叶以来，以心印心，心心不异。”②指心法印证。《六祖法宝坛经》：“汝为六代祖，衣将为信禀，代代相传，法以心传心”。《永嘉证道歌》“佛性戒珠心地印”。

心地 佛教、儒家教理类名词。①指心为物本，心为法地。《大乘本生心地观经》：“三界唯心，心名为地。”②指心为六识之根。《坛经》：“外有五门，内有意门，心即是地，性即是王。”③指处心为心，心性存养。《朱子全书·学二》：“自古圣贤，皆以心地为本。”《坛经》：“心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性惠”。

心动 佛教教理玄理性名词。《坛经》：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”心动，乃念动之谓。参不动心条。

心传 佛教教理功理性名词。指坛宗教外别传，以心传心，不立文字，不依经卷的顿悟心法。《六祖坛经》：“昔达磨大师初来此土，人未之信，故传此衣，以为心体，代代相承。法则以心传心，皆令自悟自解。”《传心法要》亦谓：“从上祖师推传一心，更无二法。”

心体 佛教教理功理性修为名词。《答顺宗心要法门(附宗密注)》：“至道本乎其心，〔诸佛众生迷悟本也。〕心法本乎无住，〔万法之宗，本乎无住，即心体也。〕《净名经》云：依无住本，立一切法。〕无住心体，灵知不昧。”心体本净明无染，故无所住。心体，心之本体也。

心佛 道家丹门生理功理性名词。参肾仙心佛条。

心枢 医家养生修为类名词。此言心当如枢机之运转。《类修要诀后言》：“更为心是枢机比，不运之时心要死。”此言心如枢机不可停，故心不可死，念不可绝。参念绝条。佛家、儒家主无念与不动心，两说各执一理，可相辅为用。

心肾 道家、医家功理功法类名词。《试金石·二十四问·四问心肾》：“丹经皆言心肾：心为离，肾为坎。”①指无价宝。《指玄篇》曰：浓血皮包无价宝。又曰：身中自有一阳生。②指大药。《指玄篇》曰：“……真正大药在身中，求之不在外取。”

心经 佛教经典名称。全称为《般若波罗密多心经》。历来汉译本达七种之多，后世率以唐玄奘所译为通行正本。该经发明般若智慧以观色空，从中证悟五蕴、六尘的虚假，是佛教般若学的代表性经典之一，也是禅学的祖源性经典之一。

心性 道家生理功理性养生修为名词。心而有知，知而有神，故有心必有性在。《青华秘文》谓：“心者神之舍。心者，众妙之理而宰万

物也，性在乎是，命在乎是。”心性有正邪之别，故又谓：“盖心者君之位也，以无为临之，则其所以动者，元神之性耳；以有为临之，则其所以动者，欲念之性耳。”元神之性，谓之真性，欲念之性，亦即妄心。

心定 道家功理功法性修为名词。《诸真圣胎神用诀》：“凡修道者，先修心定之法，即得定法，还丹不远，金液非遥，仙道得矣。”心定，即定心。“凡所修行，先定心气，心气定则神凝。”

心养 道家功理功法名词。《庄子·在宥》：“心养，汝徒处无为而物自化。”即养心。养心贵于静心，参心斋条。

心根 道家、佛家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“盖心之根为性”。心，六识之主也，六识系之于性，性为先天之智，心为后天之知，修性者应有以悟之。心生于识，其根在性，故性即心根。

心斋 道家功法性名词。又名听息。指心斋法。《庄子·人间世》：“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。”若一志，守一也。以心听之则内闻也，以气听之则内达也。道集于虚，以法两忘，乃为心斋。斋，静也。

心道 佛教教理功理性修为名词。《四十二章经》：“沙门行道，无如磨牛，身虽行道，心道不行，心道若行，何用行道。”心道，即心合

于道，心道正则大道行，故曰心道行则道自成。

心源 佛教教理功理性修为名词。《答顺宗心要法门(附宗密注)》：“直造心源，无智无得，〔至理虚玄，言忘虑绝，不可以认识，不可以行得。〕不取不舍，〔性自天真，本无取舍。〕无对无修。〔本非对待，岂有修作。〕心源，亦即心源本性，亦即心根，参本性等条。

心之性 儒家、佛教、道教教理功理性名词。①指由心达性。《孟子》：“尽心知性”。②指明心见性。《六祖坛经》：“悟人顿修，自识本心，自见本性。”《宗镜录》：“迷心迷性，皆为执斯缘虑”。

心生灭 佛教教理性修为名词。《大乘起信论》云：“心生灭者，依如来藏故，有生灭心，所谓不生不灭与生灭和合，非一非异，名为阿黎耶识”。合参阿赖耶识等条。

心神象 道家玄理功理性修为名词。即朱雀。

心真如 佛教教理性修为名词。《大乘起信论》云：“心真如者，即是一法界大总相法门体。所谓心性不生不灭，一切诸法唯依妄念而有差别，若离心念，则无一切境界之相。是故一切法，从本以来，…毕竟平等，无有变异，不可破坏，唯是一心，故名真如”。合参真如条。

心一境性 参四禅条。

心与意合 道家功理性名词。

①指合则乐，离则苦。《太平经》：“夫心同意合，皆为大乐也。苦心

异意，皆为乖错，悉致苦气也。”心，性也；意，念也，心同意合，则念随性转，而常净安康，故曰大乐，若意念纷驰，真性被蒙，神不守舍，而病痛生，故言致苦气也。

心为佛道 参心佛。

心诚气应 道家生理功理功法性治病名词。《正一法文修真者要》：“夫治病且须轻财道，有拯救之心，神灵必祐，其气必应。若动则心冀于财，（意必不专），无拯救之心，所行无效，祸反克身。”发功之际，务必专念，若治病意念不专，常致病气中袭，反受其衍。故《道家·七步尘技·炁道》门中专传有闭穴诀与真气护身法，以防万一。心诚，即心专，故气应。心希于财，则意不专，故气不应。

心肾日月 道家丹门玄理功理性修为名词。心肾，道家喻如日月。《金丹大成集》有云：“夫道也，性与命而已。命者有生也，无者万物之始也。夫心者，象日也；肾者，象月也。日月合而成易，千变万化而未尝灭焉。”心肾即水火，象日月而寓阴阳，故为万化之基。

心肾交媾 道家功理功法性修为名词。《诸真圣胎神用诀》：“凡人修炼常行平等忍辱（之心），一屏（除）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，久息绵绵，久而长生出世，得道矣。”心性澄和，自然真气发生，心肾交济。心肾交济，二气自然交济。

心息相住 同心息相依条。

心息相依 道家功理功法类名词。《医学入门·保养说》：“丹书、朱砂、铅汞、龙虎之说，俱是借喻身心，惟心息相依之说，最为直截明显，心主乎息，息依乎心，心息相住，则精神满而病却矣。”心栖于息，息顺乎心，谓之相依。参神气相抱条。

心息相触 同神息相忘。

心息调融 道家功理功法类修为名词。即心息和调融合，参心息混融、心息相依条。

心息混融 道家功理功法性修为名词。《道家·丹鼎门》秘诀：“神炁相抱，心息混融”。心住于息，息缘于心，亦即心与意合之意。

心宽性慢 医家、儒家养生寿老名词。《寿亲养老新书》：“老迟因性慢，无病为心宽。红杏难禁雨，青松耐岁寒。”性慢者和，心宽者平，心气平和，养身要诀。

心猿意马 道家功理性名词。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“心是猿，意是马也。”心猿意马，谓杂念难缚。

心要法门颂 佛教教理功理功法性修为名词。《答顺宗心要法门·心要法门颂（附宗密注）》：“欲达心源净，〔所述之理〕须知我相空，〔万物自虚〕形容何处实〔缘生本无〕念虑本无从，〔起处不真〕豁尔灵明现，〔似日初出〕修然世界通，〔即无障碍〕真金开伏藏，〔情忘理现〕赫日出暝蒙，〔智起惑忘〕试将心比佛，〔性无异故〕与佛始终同。〔真

妄无别】。”此颂为参禅要诀，层次井然，哲理幽深，颇堪一读。颂中总言明心见性的修证过程，证悟者可解。

心脏炼气法 道家功理功法性修为名称。《太上养生胎息气铭》载：用呵为泻，嘘为补。

夫心者离（卦）之气，火之精，其色赤，其神朱雀，化为玉女，长八寸。欲安其神而全其形，合乎中和。（全其形者，存想其形之完也）。

心合小肠，主血脉，上主舌，血拥惊，舌不知味，心乱，多嘘（气以治之）。

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（宫）玉女。神平体安，百殃不害，神至灵也。

此为心脏炼养法。心藏神，故此修法以存思注想为主。

心死方得神活 道家玄理功理性修为名词。《五篇灵文·序》重阳注：“然此功夫必加勇猛决烈之心，舍死忘生之志，乃可纯熟矣。心死方得神活，此之谓也。”人之有生，心之生也。心生则识生，识生则种种欲生，若能无欲无念，无识无想，人虽生，而心已死矣。心死而天性自然显现，元神自然用事。故重阳注谓：“人之一身。四大虽属阴浊，内含一点先天元阳，本自良知良能，本妙本明，因人七情六欲攻于内，寒劳暑役伐于外，以致元阳散尽，而不知觉悟”，所谓“云掩性天”，不

见“本来面目”，若能驱散欲云，主峰自现，真性常住，此即所谓神活。故心死，亦即无欲；神活，亦即见性。

心知意为皆非道 道家玄理功理性名言。陈虚白《规中指南》云：所谓“玄关一窍者，不过神识气，使气归神，回光返照，收拾念头之一法耳，玉溪子曰：‘以正心诚意为中心柱子者’是也。夫所谓药物、火候，亦皆譬喻耳。盖大道之要，凡属心知意为者，皆非也。”大道之行，自然而为，凡诸譬喻，应时方悟，悟而自知，知而难言，故凡能笔书口诀者，皆譬喻之词耳。故心知而意为者，皆非真道之诀。此语最堪为穷索秀才兵书者诫！亦可为《道家·太极门》功法的对照性口诀。

心如止水，身似空壶 医家功理功法类名词。止水，静水也；空壶，气壶也；心如止水则念不动，静也；身似空壶则气内行，动也。

心生则种种法生，心灭则种种法灭 佛教教理功理性修为名句。《大乘起信论》云：“当知世间一切境界，皆依众生无明妄心而得住持，是故一切法如镜中像，无（实）体可得，唯心（自生）虚妄；以心生则种种法生、心灭则种种法灭。”佛、道家均以世间诸有为无明妄念执著所显幻境，为众生业力所执住故，若有众生，但能悟此迷妄，破除执念识得四大本空，五行不有，则自能蹈火不炙，穿壁无碍矣。

怒目 参运睛。

怒金刚 道家功法性养生名

词。《道家·丹鼎门》秘诀：“人于小便之时睁目咬牙，怒发欲竖，一点真元气便上归头目，令人发不白，齿不摇，目不昏。”此法于养生殊多俾益。

想气攻邪 道家、医家功理功法类名词。《逍遥子导引诀》：“闭口缄息，存想此真气自尾闾升夹脊，透泥丸，逐其邪气”。参闭气攻病条。

愚 道家玄理功理性名词。《老子》：“古之善为道者，非以明人，将以愚之。”“我愚人之心，纯口。”大道以无为为得，故：“为学日益，为道日损”，于气功修为尤然。愚者，使之信，使之诚，使之迷，惟此方能专心学道，矢志修为，并非使人愚昧。

愚痴 佛、道教教理功理性名词。又名迷惑。《佛说八大人觉经》注：“愚痴是生死之因，生死为愚痴之果。六识昏昧曰愚，五根迷暗曰痴。”参无明条。愚者指不悟，痴者指执著，故于修为皆不利。按愚痴与愚，有概念上的差别。

愚夫所行禅 佛教教理功理功法性修为名词。《楞伽经》：“云何愚夫所行禅？谓声闻、缘觉，外道修行者，观人无我性自相，共相骨锁，无常、苦、不净相计著为首，如是相不异观，前后转进，想不除灭，是名愚夫所行禅。”愚夫，凡夫痴人也。《集一切佛法品》云：“何者愚痴凡夫所行禅？谓声闻、缘觉，外道修行者，观人无我自相同相骨锁故，无常、苦、无我、不净，执

著诸相，如是如是决定，毕竟不异故。如是次第，因前观次第上，乃至非想，灭尽定解脱。是名愚痴凡夫外道、声闻等禅。”此言“人无我”禅以及外道、声闻、缘觉为愚夫禅，但以声闻、缘觉二乘为凡夫禅，则是上乘观点。《永嘉证道歌》云：“种性邪，错知解，不达如来圆顿制。二乘精进非道心，外道聪明无智慧。”即此。愚夫即凡夫，凡夫所行禅，不闻正道，故为外道，不同于如来所行禅。

愚痴凡夫所行禅 佛教教理功理功法性修为名词，即愚夫所行禅，参该条。

慧风 道家功理功法类名词。《青天歌》：“是以长教慧风烈，三界十方飘荡彻。”慧风，智慧之明也。

慧功 佛家、道家功法修为名词。慧功，即修慧之功，参定慧双修条。

慧剑 道家、佛家功理类名词。
①指觉性。《金丹真传·温养第六》：“魔来慧剑常悬”。注：“慧剑者，觉性也。”②指智慧。《永嘉证道歌》：“大丈夫，秉慧剑，般若锋兮金刚焰”。般若：智慧；金刚：不坏。《武术汇宗》：“所谓慧剑者，乃对于某魔关，而以某智慧之法制御之，即系以慧剑斩断之，因事因人而不同，非一概论也。”凡遇魔障，心性觉悟，则不碍。斩得断，放得下，抛得开，解得脱。始可谓慧剑。

慧眼 佛教教理功理性修为名词。①指佛的慧眼，参五眼条。②指真止，参该条。

尺 部

尽性知命 气功通用性名词。

《五篇灵文·序》重阳注：“夫性命者，神气之根源也，炁者天一之水，神者太乙含真，性者无中有象，命者有中虚无，命无性不灵，性无命不立，无者是先天之性，神者真一之炁也，有者后天之命，气者真一之精也。”前人谓：知神炁者可以长生。神炁之本源即性命，故“尽性知命”，不仅关乎修养，亦关乎修炼。重阳子此段注文，历来奉为性命之学的精髓，有志于此道者，当细诵之。但若欲悟其真义，则当于功夫中印证之。

母 部

母鸡蛋 即雌鸡卵。

母炁伏子气 道家丹门功理功法类修炼名词。《五篇灵文·采药》：“先天之炁自虚无中来，是以母气而伏子气，自然感合造化之妙”。重阳注：“先天之炁，母炁也；后天之气，子气也，自然感合，返斯造化之妙，始得药从外来。母炁天炁也，子气人气也，人能常清静，天地悉皆归”。子从母炁，谓之伏。重阳又谓：“是以先天母炁而伏后天子气，顺其自然，不可欲速，（使）先天自发也”。按此属功境性描述，子母乃对待之假设，若欲从文句中觅真谛则不啻隔靴搔痒。

水 部

水 气功通用性名词。①指为物之始生。《易学须知》：“……万物成形时曾由水始，便是图书中天一生水之义。”按天一生水，阳生阴也。水由气之化生，故天气下为雨。据气始形终之道，则水之生已是后天成形之后，若其未成形之时，即生生之初，则仍为天一之气。故“成形”二字，实为此说法眼。②指从阳返先天，从阴落后天。《道家·太极门》秘诀：“真一之水，修为本源。阳炼为逆，返归先天。阴凝则顺，冰结后天。”水逢阳火，则蒸而为气，返其成水时之天一真气，逢阴寒则凝为冰霜，化为死物。若无阳气之冲，则难返观其本。③指为万物本源。《千金》：“天地五行，水德最灵，可以荡涤滓秽，可以浸润三焦，含灵受气，非水不生，万物禀形，非水不育，大则包禀天地，细则随气方圆。”遍考天地，无非水气二字，水蒸为云，气凝为雨，故云生润万物，包禀天地。气功修为亦不离水气二字。

水火 道家丹门及医家玄理功理性修为名词。《中和集》云：“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，丹道以神气为水火，种种异名，无非譬喻。”水火为丹家常用术语。

水池 道家生理功理性修为名词。《太初元气接要保生之论》：“调

上祖炁到水池中会合，又咽液二次。”水池，即华池。

水候 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字·内丹注》：“沐浴防危险，恐行火之燥有危险，而伤其丹，故子午卯酉沐浴，谓之火候。不行火候，以防水之患也。”水阴也，阴邪盛则碍丹，阴液亏则滞丹，故修炼当掌握水候。水候与火候相对，知调火候，则水候自知。

水潮 道家、医家功法性养生修炼名词。即口津如潮之来，顺而咽除之。《逍遥子导引诀》：“水潮除后患，〔平明睡醒时，……舌抵上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下。久行之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流通，诸疾不生，永除后患，老而不衰〕”。此即咽津法。

水中金 道家丹门功理功法类修炼名词。指大药。《金华宗旨》：“其大药则始终一水中金而已。”水中金，坎中铅也。

水火交 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：“水火交，永不老。”《了真子注》：“夫地之气，上腾而为雾。天之气，下降而为露。阴阳相交而成膏雨，滋荣万物者也。一身阴阳之相交而成真液，滋荣五脏六腑，复归于下田，结而为丹。故万物无阴阳之气则不生，五脏六腑无津液则病矣。”水火，乃人生精气的代词，譬如天地之云水。水火相交，则云水相互资生资化，如人之精气相生。真精真气相交，则为

结丹的物质基础。参水火既济条。

水逆流 道家功理功法类修名词。参黄河水逆流条。

水中求之 道家丹门功理功法类修炼名词。《五篇灵文·采药》：“初炼丹时，便向水中求之，终落顽空，毕竟无成”。重阳注：“时人不悟真空之妙用，不遇至人之传授，道听途说，盲修瞎炼，便向水中求之。水者，杳冥之谓也。念念不忘体于杳冥之中，岂不落于顽空乎？毕竟终无成丹之理也。”此即佛家之空定，故当戒之。

水升火降 道家、医家、武家功理功法类名称。章乃器《科学的内功拳》（中国传统武术丛书）谓：“所谓：‘火’，就是中国医家的所谓‘实火’。一般人胸部实而腹部虚，所以，照他们的说法，是火在上，而水在下。学道之后变换到腹实胸宽，就叫做‘水升火降’”。参阴阳易位条。另参坎填离条注文。

水火交争 即水火交。

水火交应 道家丹门功理功法类修炼名词。亦名“水火交争”。指心神肾精相交，参摄三归一条。

水火交济 道家、医家玄理功理性修术语。又名水火相既济。同水火既济。

水火交变 道家、医家玄理功理性修术语。即颠倒坎离复乾坤。

水火周天 参玉液周天条。

水火相交 同水火既济。

水火既济 道家、医家玄理功理性修术语。又名水火交济，水火相交。水火，系指《易经》坎离两

卦。“坎中满”象水，“离中虚”属火。因此“水火既济，亦即坎离相交”。①指颠倒水火。《周易精义·离》谓：“坎水润下，愈下则陷矣，故以行为尚。离火炎上，愈上则焚矣，故以止为吉。”先哲因火性炎上，水性润下，故提出颠倒坎离而为“既济”。《周易》“既济”卦即为：“离下坎上：䷾”。这样水润下而火炎上，遂成既济，既济者，相交互济也。道家遂因此理而为安炉立鼎功法。②指真阴阳交。《周易精义·坎》谓：“乾坤三画，以中相易，而成坎离，为天地之中”。按乾☰之三爻属阳、坤☷之三爻属阴。天地相交，阴阳相易，中爻相更，遂成阴阳相合的男女，坎☵男离☲女。坎卦两阴夹一阳，一阳便为阴中之阳，故曰真阳；离卦两阳夹一阴，一阴便为阳中之阴，故为真阴，真阴真阳阴阳相引，翕然交合，即为真水真火之交。道家据此而成铅汞相投之功。水火既济，乃道家修为的基本理论与法则，也是逆修法则的根据，参颠倒坎离复乾坤条。

水府元珠 道家丹门功理功法类修炼名词。《黄鹤赋》：“借阴阳作筌蹄，求水府默运之元珠，超过时补我乾之一缺”。水府，坎宫也；玄珠，真阳也。

水火复乾坤 道家玄理功理功法类修为名词。此水火交变而复其乾坤，即颠倒坎离复乾坤，参该条。

水中火发，雪里花开 医家、道家功理功法类名称。水，坎府

也。坎(☵)中一点为阴中之阳，此阳发动，即谓之“真阳发动”，又名水中火发。雪，阴寒也；花，春生之气也。雪里花开亦即阴中出阳之意，义殊同。出周天法条。

夬 部

春气养生 医家、道家四时养生术语。①指应发陈好生。《素问·四气调神大论》：“春三月，此谓发陈。天地俱生……生而勿杀（《尚书纬》：东方青帝，好生不贼。贼，害也）。……此春气之应，养生之道也。”②不应兀坐抑郁。邱处机《摄生消息论》：“春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用撼滞怀，以畅生气。不可兀坐，以生抑郁。”③勿多食酸伤脾。《寿世传真》：“勿多食酸，减酸以养脾气也。”

泰 儒家、道家玄理功理性修为名称。十二辟卦名词之一。指泰卦《周易浅述》云：“泰卦䷊，乾下坤上，内阳外阴，天地气交，万物生成。君子进用，世道方亨，故为泰。”自临卦二阳生后，至泰则为阴阳相半而生三阳。”“三阳开泰”，正是“天地交泰”之时，乃一切皆顺。故云：“泰，通也，天地交而二气通，故为泰。”道家丹门法泰卦之理而锻炼龙虎、采铅、投汞、采药、育婴。但通极则否来，知好景之无常，故亟当善葆中和。合参否泰等条。

玉 部

玉田 指金玉之田，即丹田。

玉池 道家生理功理类名词。
《黄庭内景经》：“三十六咽玉池里”。
《外景经》：“玉池清水上生肥”。玉池，即华池，参该条。

玉枕 道家功理类名词术语。
又名铁壁。指后脑枕关名。《寥阳殿问答篇》：“玉枕一关名铁壁，居头凹处，有一高骨，尤难过此，必须闭目上视，低头用意，直透此关。”按玉枕属道家后三关中第三关。

玉炉 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字》：“虚无生白雪，寂静发黄芽，玉炉火温温，鼎上飞紫霞。”《内丹》注：“头为金顶，腹为玉炉。驱铅汞二物归玉炉化为气，故为黄芽。”玉炉，即丹炉，参该条。

玉泉 道家、医家功法类名词。
《千金要方》：“玉泉者，口中唾也。”
《类经》：“故咽气吞津者，（津）名天池之水，……一名离宫之水、一名玉池、一名神水，不可唾之……古歌曰：气是添年药，津为续命芝，世上漫忙兼漫走，不知求我更求谁。”漱津吞液，属道家入门炼形功法之一，功臻中乘后则不用。见咽津纳气条。

玉都 道家功理功法性修为名
词。《黄庭中景经》李注：“命门，一名玉都，下丹田也。”参命门宫条。

玉壶 道家生理功理性修为名
词。《诸真圣胎神用诀》：“心者，在肺下一寸三分，曰玉壶，内有虚白一气。经云：虚中生白。一名玉

壶，二名神室，三名玉馆，四名绛宫……”。

玉浆 道家生理功理类修为名
词。《黄庭内景经》：“两神相会化玉浆，淡然无味天人粮。”玉浆，玉液琼浆，一指修炼中水火相交后华池中的真液，一指功中的“仙食”酒浆。参该条。

玉液 同金浆玉醴。

玉蒂 道家丹门功理功法类修
炼名词。《金丹四百字》：“金华开汞叶，玉蒂长铅枝。”《内丹》注：“玉蒂者，心中真阴也。”真阴亦即真汞，参该条。

玉馆 即玉壶。

玉霜 道家生理功理类修为名
词。《黄庭内景经》：“子丹进饌看正黄，乃曰琅膏及玉霜。”玉霜，即玉浆，参该条。

玉醴 即金浆玉醴。

玉光定 道家功理功法类修
为功种名称。指炼玉色光华入定的功夫。《道家·七步尘技·神道》门秘诀谓：“得玉光定者功分三乘：初乘之功为光透帘屋，二乘之功为明照无碍，三乘之功为对镜无形，体同光霞。”修玉光定者，可以光华为入治病解疾，渐修之法参“玉光小周天、玉光大周天、玉光三才周天”等条。

玉枕关 道家丹门功理功法类
修词。《寥阳殿问答篇》：“人之后脑骨，一名风池，其窍最小而难开……此关名玉枕，又名铁壁也”。后脑枕枕而卧之处，常有骨凸如玉石，故名玉枕。此处皮薄肉少，气

血难通，故真阳之炁尤不易过，因而成关。

【正误】本文言玉枕一名风池，误。按风池位于耳后大筋陷侧，与玉枕相去甚远。或风池非即风池穴。

玉炼气 道家功理功法类修名词。《黄庭内景经》：“体生光华气香兰，却灭百邪玉炼气。”玉炼气，《云笈七籤》作“玉炼颜”，义同，指修为移容见玉颜。

玉炼颜 同玉炼气。

玉兔髓 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正明，月魄天心逼日魂。金乌髓，玉兔魂，二物缚来一处烹。”玉兔前人称谓月的代称，参金乌髓条。玉兔精，即月精之谓，此处隐喻元阴之精。

玉柱双钩 同鼻中玉柱。

玉液还丹 道家丹门功理功法类修名词。玉液，即气化之口津。还丹，指真气通运周天后。气敛华池，口中玉液横生，咽归丹田，为玉液还丹，此为上池之水，一旦下归坎海，则有补精水铅之功。虽非成丹之物，但却有益修命。故丹道家也极为重视。

玉液周天 道家丹门功理功法性修名词。在玉液还丹的基础上，运真液后循三关而前返气海，谓之玉液周天。玉液周天有三种特异感觉。《道家·丹鼎门》秘诀谓：“一路凉来一路蒸，浑身上下水晶明”，以其凉透如冰，寒中有热，故又名水火周天。

玉液金浆 参玉浆条。

玉液炼形 道家功法性修名词术语。指功中生津炼形。《性命圭旨》：“此法先用行气主宰，照在玄膺（廉泉）一窍。（此窍为金津玉液之本）。此窍可通气管，即《黄庭经》所谓“玄膺气管受精府”是也。少顷，则津液满口，如井水然。微漱数遍，徐徐以意引下重楼，渐达膻中、尻（鸱）尾、中脘、神阙，至气海而止。就从气海分开两路，至左右大腿，从膝至（足）三里，下脚背及大拇指，又转入涌泉，由脚跟、脚弯循大腿而上，至尾闾合做一处。过肾堂、夹脊、双关，分送两肩、两膀、两臂、至于背。由中指转手掌，一齐旋回，过手腕，由胸傍历腮后，从脑灌顶。复下明堂、上腭，以舌迎（接）之，至玄膺而止。此为一转。毕，稍停，又照前行动。则壅滞之处渐次疏通，不惟贯穿诸经，亦能通达诸窍。即《心印经》所谓：“七窍相通，窍窍光明”是也。”此为津气周天修为法。

玉液琼浆 道家生理功理类修名词。《韩湘宝卷》：“玉液琼浆皆是酒，每日醉卧夕阳边。”玉液琼浆，即玉液、仙食，参该条。

玉光小周天 道家功理功法类修功种名称。《道家·七步尘技·神道》门功诀：“存想顶门有一碧月，玉洁冰清，光耀如镜。久之碧月如轮，可引之顺中脉而下，照耀中庭，渐而降会阴，转尾闾夹脊，再升天门。任督两脉，光耀明净，凉透舒恬。久之任督相接，成一光

环，即谓之玉光小周天”。

玉光大周天 道家功理功法类修为功种名称。在玉光小周天的基础上。引光华周遍全身，久久则通体明净，内外光耀，此即所谓玉光大周天。参玉光小周天条。

玉光三才周天 道家功理功法类修为功种名称。在玉光大周天的基础上，使光环扩大，由近而远，由远而大，充乎天地，周运三才，则谓之玉光三周天。达到这一步功夫，便可得玉光定。

示 部

禁 道家玄理功理功法类修为治病名词。指禁术。①禁法阴阳。《云笈七籤》：“兼二仪而为一体者，总形气于其人。是能存之为象，则神灵严然，用之于禁，则功效著矣”。禁法术动力也。《道家·七步尘技·炁道》门有气禁，《咒道》门有“咒禁”。②禁法治病。同上篇：“以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉。”③禁贵静修。同上篇：“习服闲居，则易为存，使诸有疾痛，皆可按而疗之。”《太平御览·方术部·禁》载：“陈显达……被贼矢伤左眼，拔箭而镞（头）不出。地黄村潘姬善禁，先以钉钉柱中，姬禹步作气，钉即时出。乃禁显达目中镞，出之。”可知禁之治病，殊非迷信，实乃心念外气之力。

禁门 道家功理功法性宗法名称。①禁门，即道家法术类门派功法，参奇门遁甲条。②指尾闾，参

该条。

禁法 道家功法法术类名词。《抱朴子·登涉》：“先学作禁法，思日、月及朱雀、玄武、青龙、白虎（上日下月，南雀、北武、左龙、右虎。武，龟也），以卫其身，乃行到山林草木中，左取（青龙）三口炁闭之，以吹山草中，意思今此炁亦色如云雾，弥漫数十里中。若有从人，无多少皆令罗列，以炁（一一）吹之，虽见蛇，蛇不敢动，亦略不逢见蛇也。若或见蛇，因向日左取三炁闭之，以舌柱天（堂），以手捻都关，又闭天门，塞地户，因以物抑蛇头而手紫之，画地作狱以盛之，亦可捉弄也。虽绕头颈，不敢啖人也。自不解禁，吐炁以吹之，亦终不得复出狱去也。若他人为蛇所中，左取三口炁可吹之，即愈不复痛，若相去十数里者，亦可遥为作炁，呼彼姓氏，男祝我左手，女祝我右手，彼亦愈也。”咒炁之法，止痛亦有奇效，其实亦炁之所能，意专之所致。

禁忌 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·微旨》：“敢问欲修长生之道，何所禁忌？抱朴子答曰：禁忌之至急，在不伤不损而已。”禁忌，即修道的禁为与大忌。

禁秘 即把牢春汛，参男女和合。

禁欲 儒家、佛家、道家修身养性类名词。禁欲，禁诸欲也。①儒家主张窒欲。《遗书》：“甚矣，欲之害人也。人为不善，欲透之也。……何以窒其欲？曰思而已矣。觉

莫要于思，唯思为能窒欲”。②佛家则言诃欲。《修习止观坐禅法要》：“所言诃欲者，谓五欲也。凡欲坐禅，修习止观，必须诃责五欲者，是世间色、声、香、味、触，常能诳惑一切凡夫，令生爱著。若能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。”③道家主张遣欲。《清静经》：“夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之，常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生。三毒消灭。所以不能者，为心未澄欲未遣也。”

禁咒之法 道家玄理功理类法术术语。《抱朴子·至理》：“吴越有禁咒之法，甚有明验，正须气耳。知之者，可以入大疫之中，与病人同床而已不染。又（可）以群从行（多至）数十人，皆使无所畏，此是炁可以禳天灾也。或有邪魅山精，侵犯人家，以瓦石掷人，以火烧人屋舍。或形见往来，或但闻其声音言语，而善禁者，以炁禁之，皆即绝，此是炁可以禁鬼神也。入山村多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经过，无不中伤，而善禁者以炁禁之，能辟方（圆）数十里上（下），伴侣皆使无受害者。又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。以炁禁金疮，血即登（顿）止。又能续骨连筋。以炁禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蚊虺所中，以炁禁之则立愈。近世左慈赵明等，以炁禁水，水为之逆流一二丈。又于茅屋上然（燃）火，煮食食之，而茅屋不焦。又以大钉钉柱，入七八寸，以炁吹

之，钉即涌射而出。又以炁禁沸汤，以百许钱投中，令一人手探攫取钱，而手不灼烂。又禁水著中庭露之，大寒不冰。又能禁一里中炊者尽不得蒸熟。又禁犬令不得吠”。等等。禁咒之法，初传道家《符篆门》，后《道家·七步坐技·咒道》门中多集其术。《巫门》及《祝由》中亦多有秘传。此术之炼，以咒敛神，以神敛炁，以炁作禁，而成法术，修之者，要在专念聚气而已。

去 部

去欲 气功通用养心修性名词。①指去欲则静明。《管子·心术》：“去欲则宣，宣则静矣。静则精，精则独立矣。独则明，明则神矣。”②指虚欲则神舍之，同上篇：“虚其欲，神将入舍；扫除心洁，神将留处。”

去知 道家功理功法性修名词。去知，即去其知欲。参室欲等条。

却谷 即辟谷。

却谷食气篇 道家古代养生专篇。本篇为西汉帛书，原无书名，以文中专述却谷食气而命名。系1973年长沙马王堆三号汉墓中出土。

劫关 道家丹门功理功法类修炼名词。《道家·丹鼎门》秘诀：“小开顶，婴神恋游忘归；大开顶，元神塞毙天门者，皆因劫关难过，大劫难逃也。”参小开顶、大开顶条。

甘 部

甘泉 即甘露。

甘露 同玉液条。

艸 部

劳逸 道家、医家养生类术语。

劳指操劳，逸指安逸。①主劳说。

《后汉书·方术列传·华佗传》谓：

“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”

②主逸说。《素问·上古天真论》：

“有圣人者，处天地之和，……外不劳形于事，内无思想之患。”《内经知要·道生注》：“外不劳形则身安，内无思想则神静”。按人体劳逸，皆有得失，劳以通血脉，逸以养真气。但能劳不至极，则气不伤而有益，逸不至极则气不脱而有养，养生能适劳逸，则神气自适。

蒙山贤者服内元气诀 道家功

理功法性名称。《云笈七籤》：“侧卧，右胁著地，微缩两足，著头

（顶）向南面（向）东，两手握固，傍其颐，闭取内气，极力，开喉咽之。如此七咽一吐气〔若病时服气，一咽二咽，一吐；然后七咽一吐气可也〕。又调息，令出入气均，准前。又咽，都（一共）四十咽。

然后起坐炼之，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，又闭气二七，或三七；一吐气。使腹调适乃止。或汗出，头足皆热，此气遍也。即当饱满，三关百节，宣通畅适。行之十年，登仙，老容返少。”此属咽气闭气法修为，贤者生平已不可考。

石 部

石火 道家丹门功理功法类修炼名词。指炼丹功境中的腹部火花。《道家·丹鼎门》秘诀：“下关石火，真铅初现”。为炼丹中的功境景象。

石中火 道家玄理功理功法类名词。《敲爻歌》：“隙里尘，石中火，何枉留心为久计。苦苦煎熬唤不回，夺利争名如鼎沸。”石中火，指欲火。

砂 道家内外丹门功理类名词。①指外丹丹砂。《抱朴子内篇》：“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂”。②指内丹之汞。《金丹真传·炼己第四》注：“将身中的活汞，炼成一块乾水银，故曰成砂也。”参丹条及炼己条。

破 佛家生理功理类养生修习名词。《慧命经·正道修炼直论》：“修者以破而补固，炼者以火而化物，火非风则不灼，物无所则不居”。破，指“破身”漏精。惟破始应补，惟补始应炼，养身必当修身也。

破阳 医家生理性养生名词。《寿华保元》：“男子破阳太早，则伤

其精气”。破阳，首次行房也。男子“二八而天癸至”，精气渐盛，已能阳举行房，但至三八二十四岁，肾气方实，早于此者，伤精之年也。参破阴、弱男等条。

破阴 医家生理性养生名词。《寿世保元》：“女子破阴太早，则伤其血脉。”破阴，女子首次同房也。女子“二七天癸至，月事以时下”，此时血气渐盛，已能妊娠。但须至三七二十一岁，肾气经血方实，若早于此者，伤血之年也。参破阳、羸女等条。

磁气 医家玄理生理功理类名词。《医家衷中参西录·元气论》：“夫地之中心有磁气，所以敛吸全球之气化，磁气即地之元气也，人身一小天地，由斯知人之元气，即天地间之磁气类也。其所以能镇摄全身之气化者，诚以全身之血脉皆含有铁锈，磁铁相恋，气化自固，此造化生成之妙也。”今之所谓磁场，即磁气周布而成网络之范围。磁场磁气能相感，即因人之血脉含“铁锈”，铁与磁相引，久之，“铁”亦含磁，故磁力能感应传导。此说虽属猜度，亦颇具理数。

磁气无质 医家物理生理功理类名词。《医学衷中参西录·元气论》：“由斯知人之元气，即天地间之磁气类也。……然其气纯属先天，至精至微，不涉后天迹象，其气不但无形，且并无质。”磁气系有动量而无形，磁场亦有力觉而无质。然若以此气异于后天呼吸等气则可。若言其为先天炁则不可。先天炁为

丹炁，参金丹等条。磁气类似气功之气善穿透而无碍，有质感而无象。

磁气无质，触处透达 医家生理功理物理类术语。《医学衷中参西录·元气论》：“由斯知人之元气，即天地间之磁气类也。……其气不但无形，且并无质〔空气扇之成风；电气（可）阻以玻璃，是皆有质之验。惟磁气无质，触处透达，元气似磁气，故亦无质〕”。近世实验，发现气功师之磁场外气不仅能穿透钢板等物质，而且不受时空限制，莫非此气真如地心之磁力，不受世界万物之限制而反影响并能约束万物否？！

戊 部

成圣 道家丹门功理功法类修炼名词。指初结圣胎。《入药镜》：“初结胎，看本命”。注“还丹之后，结为圣胎，炼气化神，谓之成圣。”

威明 道家生理功理类修名词。《黄庭内景经》：“胆神龙曜字威明”。胆属东方少阳震术，故为龙为雷，因为龙曜。威明者，胆者中正之官，主决断，故曰威明。威明，胆神之名也。

龙 部

龙子 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹真传·脱胎》注：“脱胎者……顶门迸裂，正龙子脱胎之时，阳神出现，号为真人。”龙子即

婴儿。

龙虎 道家丹门功理功法类修炼名词。又名气血、气液、男女等等。出《龙虎经》。①指精气等。《参同契考异》朱子曰：“坎离、水火、龙虎，铅汞之属，只是互换其名，其实只是精、气二者而已。精，水也，坎也，龙也，汞也；气，火也，离也，虎也，铅也。”②指气液《修龄要指·八段锦法》：“龙行虎自奔”。注：“液为龙，气为虎。”③指金、水、木、火。《参同契考异》：“金水合处，木火为侣，四者混沌，列为龙虎。”④指奇偶之数。《参同契考异》：“龙阳数奇、虎阴数偶。”⑤指真阴真阳。《入药镜》注：“今曰铅龙，是指坎中一点真阳而言也；曰汞虎，是指离中一点真阴而言也。”⑥指神气性命。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“何者是龙虎？祖师答曰：“神者是龙，气者是虎，是性命也。”⑦指龙雌虎雄。《试金石·吕祖沁园春·济一子注》：“龙雌虎雄，不交不成造化，二物相合，宝体生金。”⑧指阳龙阴虎。《入药镜》：“铅龙升，汞虎降。”注：“火龙为汞，水虎为铅。今日铅龙，是指坎（☵）中一点真阳而言也；曰汞虎，是指离（☲）中一点真阴而言也。”⑨指气血鼓荡。《悟真篇》：“月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。”

龙蛇 道家丹门功理功法性修炼名词。①指性肾嘉气。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“龙者是性，肾也；蛇者是心中嘉气也。是

不离性也。”②指内气外气。《道家·七步尘技·炁道》门：“内气龙行，外气蛇射”。

龙虎石 道家外丹门养生性服食类名词。即“秋石”。少男为龙石，少女为虎石。见《遵生八笺》和《苏沈良方》。参秋石、真汞等。

龙虎会 即金木交。

龙虎修 道家功理功法类养生修为名词。龙虎，即男女。亦即男女双修。佛、道两家历来均极重视此法的保密与修为。《道家·丹鼎门》秘诀谓：“不知龙虎双修秘，玉炉金鼎总是空”。故《黄庭经》亦谓：“长生要妙房中急”。双修属于逆修。因人自情欲而生，亦自情欲而死，为顺；断其情欲，颠倒乾坤而修为逆。但饮食、男女为人生大欲，真正能斩断淫根的人，确实是不多的。

龙虎双修，绝非易事。《素女经》谓：“御女当如朽索御奔马”，极其危险。常人漏泄，只是片断消耗，修炼之人，则是精华损失，“命宝不宜轻弄”，故当谨之。参龙虎修法条。

龙虎经 道家炼丹派名著。魏伯阳据之以成《参同契》。该书著者不详，宋代王道为之注疏。全书分三十三卷，为丹鼎门炼丹之元著。

龙虎窝 道家功理功法性修为名词。《无根树》：“难扳折，怎奈何？步步行的龙虎窝。”龙虎窝，喻险阻，参虑险防危条。

龙宫液 道家生理功理类修为术语。即精液，不放龙飞，亦即不遗精，参房中导引等条。

龙头虎尾 道家丹门生理功理性修炼名词。即男性阴茎，参铅遇癸生条。

龙吟虎啸 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“火数足，药方成，便有龙吟虎啸声”。《五篇灵文·得药》重阳注：“此时是得药之初一候，既得初一候之药，宜当深入静室，运天然之火，再入兑丁半轮之月现，此时有龙吟虎啸之声，铅汞恐有渗漏，全在洗心涤虑，沐浴堤防。”“四候别有妙用之法，为前半月之象，半轮明月之内，有龙吟虎啸之声，要虑险防危之妙用也。”按《道家·丹鼎门》秘诀：“龙吟虎啸有觉、受、感三得：‘身心震动，觉也；下体乃至全身舒适，受也；玄象历历在目，感也’。”“务须防危虑险者，恐下体舒适，情动于中，真精化为交感之精而渗漏也。”

龙虎之首 即阴阳之根。

龙虎双修 即龙虎修。

龙虎交媾 道家丹门功理功法类修为名词。《修真太极混元图》云：修丹之要，“其间不出龙虎交媾，温养癸生。”龙虎即坎离，参坎离交媾条。

龙虎修法 道家功理功法类修为名称。龙虎喻男女，亦即男女双修法。《龙虎真经》中载有修法诀要。①颠倒乾坤：“暂教客人坤作主，且教乾主暂为宾。天虽在上翻为地，坤本居卑反作乾。”②颠倒阴阳：“实实认为男女是，真真换作坎离非。阴女虽体男儿体，（即女本阳体），男本阳身女子身（即男为阴体）。”

男属阳而女属阴，但男为阴体，中含真阳；女为阳体，中含真阴，即颠倒用之。③运转河车：“详问安排也不难，功夫只在片时间。一身卧地一心想，两膝齐胸两手攀。丹途行道休教塞，河车运转莫投间。登天九九而无怠，这件东西转过关。”④提肛抵腭：“臀如忍便方为好，手要叉腰法最良。鼻吸气后通夹脊，唇包齿乃扳阴阳。若非遍体施威力，怎得珍馐入口尝。”⑤周天采炼：“先透尾间经夹脊。次归玉枕至泥丸。果然得上泥丸顶，怎得重楼降下来。喉边吸涕频催翳，鼻内栽葱暂引开。顷刻无为方到口，须臾不动自临腮。滴滴咽下丹田里，十月栽培结圣胎。”⑥子午颠倒：“浇灌从来六百篇，篇篇相似采真铅。子进阳火行颠倒，午退阴符亦倒颠。”双修之时，贵在子午二时。⑦十月采炼：“才着地便生风火，似腾厉覆在身前。如斯十月功夫足，面壁巍巍坐九年。”⑧精谨至诚：“彼此两般宜乐慕，阴阳二物莫留情。逍遥静处常勤励，雅洁室中要至诚。入户也知宜款曲，进门须是要留连。”此时此际，阴阳相通，尤须精诚，不得动欲。《素女经》谓：“视敌如瓦石，自视如金玉。若其精动，当疾去（移念）其乡。”此时当内运周天，以固本元。《玉房秘诀》：“八浅而深，死往生还。”即此。⑨鼓琴吹笛：“始知我命我能擒，及有浇灌更觅寻。自后力吹无孔笛，从今细鼓没弦琴。琴弦急急解于腹，战战兢兢守其心。世上万般都不要，

思量只此是黄金。”双修之法，贵在去欲，若不及此，切不可造次妄为。

龙神八部 即八部众。

龙子大开顶 道家丹门功理功法类修炼名词。《道家·丹鼎门》秘诀：“但能龙子大开顶，方许真人身外存”。参大开顶条。龙子，即婴儿，亦即真人。

龙虎交会穴 道家丹门功理功法类修炼名称。①指绛宫。《如是我问》：“心下有一窍，名曰绛宫，是乃龙虎交会之处。”此言龙虎交媾于绛宫。②指黄庭。《道家·丹鼎门》秘诀：“南北争中宫，东西战黄庭”，此即后世所谓“虎龙交媾在黄庭”之指。

龙在田，虎入窟 道家丹门功理功法类修习名词。《黄鹤赋》：“若观现龙在田，须猛烹而急炼；勿闻虎啸入窟，可倒转而逆施。”龙，指铅；虎，指汞，参龙虎条。田，指丹田；窟，炉中；总指丹炉。

龙吟虎啸会黄庭 道家丹门功理功法类修习名词。《金丹四百字》：“龙从火里出，虎向水中生，两兽战一场，化作天地髓。”《内丹》注：“震为青龙，东方起向西山。若使龙吟，云起而下降，虎啸风生而上升。二兽相逢交于黄庭，则风云庆会，自混后为一块矣。”参汞、铅等条。

业部

业 佛教教理玄理性名词。佛

教指因果流转生死轮回所产生的一种客观而潜在的力量。①指业识。《佛乘宗要论》：“若明业识流转生死之理，则鬼义可明”。业识，即识神之业力。佛教认为人若作恶则业必牵之，识神被缚，则业力能起作用。②指夙业。同上书：“不知我佛教理，一切唯心，人生夙业，亦由心造，既由心造，改亦由心，是以人若不觉，固必为夙业之所缚系。”夙业，即过去之所作。

业力 同业。

业识 参业条。

业根 佛教教理玄理性名词。即心，亦即业识，参业条。

业魔 道家玄理功理类修习名词。指功力稍有精进，便会产生各种心理及环境等内外在障碍。功夫越精进，烦恼麻烦越多，这种情况，道家谓之业魔，佛家谓之：“道高一尺，魔高一丈！”纠治之法，《道家·太极门》秘诀谓：“不动心，业魔净！”业魔亦为九大魔之一，制之者当放心以自净。

𡗗部

常 佛、道教教理玄理性名词。①指无为。《华严·大疏》：“无所作为，故名无为，无为是常。”②指真性。佛家以凡心无常，真性有常，故为常。见《坛经》。

常无 道家玄理功理类养性修习名词。《老子》：“常无，欲观其妙”。常无，无为也。无为则可得自然之妙，即为得道。参常有条。

常住 佛教教理功理性名词。

《佛说八大人觉经》注：“心生觉悟，依始觉智，觉至心源，破和合四相，灭相续心相，本始合一，湛然不动，名为常住。”心生觉悟者，觉性也。心能常住真如之位，湛然不动，即为常住。常住者，真常之住，即真住。欲得真住，须能“应无所住”，不住后天诸相，乃可入于真住也。

常有 道家玄理功理类养性修为名词。《老子》：“常有，欲观其微。”常有，有为也。微，同微，光明之谓，与“常无，欲观其妙”之妙为对文。有为则可有应，故曰明，为得法也。参常无条。

常寿 即如来性。

常明 道家玄理性养性术语。《老子》：“知和曰常，知常曰明。”常与明皆基于和。和，柔顺之道。参和条。

常行三昧 即般若三昧。

常行吐纳 道家生理性修为名词。《云笈七籤》：“凡人言语口中气出，必须却于鼻中入，此常行吐纳也。”

常乐我净 佛教教理功理性修为名词。①指“四颠倒”。世间无常、苦、无我、不净，凡夫执苦为乐，故名颠倒。见《大智度论》。②指“涅槃四德”。佛真具常、乐、我、净四德，参大涅槃条。

目 部

目 气功通用性生理功理类修

为名词术语。即人之眼。《黄帝阴符经》曰：“机在目。”《胎息经》谓：“天之神发于目，人之神发于目，目之所至，心亦至矣。”目为心之使，又为神之宅，《青华秘文》曰：“心之不能静者，不可纯谓之心，盖神亦役心，心亦役神，二者交相役，欲念生焉。心求静必先制眼，眼者神游之宅也，神游于眼而役于心，故（当）抑之于眼而使之归于心。”故惟目不妄视，始能心不妄思。

目功 道家、医家导引功法名称。《寿世传真》：“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，大闭九次。”又：“用手按目之近鼻两眦（即大眼眦），闭气按之、（觉）气通即止。”闭气通目泪窍，久之真气充目，旧传谓可“洞观返视”。

眠 医家生理功理类名词。又名睡魔，即睡觉。①指眠为惑火。《针灸大成·肝脏图·导引本经》：“夫眠乃无名惑复之火，不可纵之使眠，亦不可不眠。”②指眠能蒙性。同上篇：“眠过多则慧境生尘，善根埋灭，皆非调肝胆、伏睡魔之道也。”③指眠为身灵。同上篇：“盖睡之精乃身之灵。”④指少眠神清。同上篇：“人能少睡则主翁惺惺、智识明净，不惟神气清爽，梦寐亦安也。”⑤指多眠则迷。同上篇：“若贪眠则心中血潮，元神离舍，不惟云掩性天，神亦随境昏迷。”⑥指多睡则神离于气。《寿世传真》：“简菴曰：人若贪睡，则神离于气。气

无所主，奔溃四溢。”神无所主则气散矣。⑦指睡则气滞。《混元经》：“睡则气滞于百节”。卧则阳气潜藏，气行不力，稍有不畅则滞留不行。⑧伏睡魔之道。同上篇：“举其要而言：勿嗔怒，勿昼寝，睡其形而不睡其神是也。”

眠未眠 道家功理功法类修名词。张三丰《蜚龙吟》：“人言我是蒙眛汉，我欲眠兮眠未眠。”眠而未眠，未眠，即形眠神不眠，心眠性不眠。

眼前 道家丹门玄理功理类修炼名词。《试金石·二十四问·二问眼前》中论：“丹经每言眼前。”①指丹：“马祖曰……在眼前，甚容易，得服之人妙难比。”②指路：“陈泥丸曰：眼前有路不知处，造空伏死徒冥冥。”③指道：“张三丰曰：今日方知，道在目前。”④指金液还丹：“紫肖虚曰，金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。”⑤指窍：“上阳子曰：此窍分明在目前。”⑥指真阴真阳：“吕祖曰：……真阴真阳是正道，只在眼前无远讨。”

睡魔 道家功理功法性修名词，指炼功稍静便倦入梦乡，神智昏沉，心性迷乱，前人谓之睡魔。睡魔系神气不足，心血亏耗的表现，纠治的方法有随、追、睁、闭等法。随即任其然，倦则睡，醒复炼。追为追索倦处，目倦则注意目，头沉则注意头，稍注以时，倦意自消。睁为开目而炼，闭即闭气而炼。

睡丹诀 道家功理功法类修名词。张三丰《蜚龙吟》：“睡中仙、

睡中仙，石根（倚石）高卧忘其年，三光沉沦（精气神实腹）性自圆（觉性圆明）。气归玄窍，息息任自然。（意）莫散乱，（情）须安恬，温养得汞性儿圆，等待他铅花现。无走失，有防闲（防铅汞渗漏），真火候，运（炼）中间（坤宫）；行七返，不艰难；炼九还，何嗟叹。静观龙虎战场，暗把阴阳颠倒颠（即地天泰、水火既济卦）。人言我是蒙眛汉，我欲眠兮眠未眠，学就了，真卧禅；养成了，真胎元（丹），卧龙一起（丹熟脱胎）便升天。此蜚法，是谁传？曲肱而枕自尼山，乐在其中无人谖。五龙飞跃出深潭，天将此法传图南（陈抟，字图南，号希夷先生）。图南一派俦（谁）能继？邈遇道人张丰仙。”张三丰自称传薪于陈抟，其实张三丰主炼的是丹道，陈抟的睡功是主虚无，两者是不能等同的，参升道门、虚无门条。

睡功式 道家功法类名称。《天仙道戒须知》谓：“侧左者，曲其左肱，以手垫面，开其大指、食指，以左耳在大指，食指开空之处，则耳窍留空矣。直其腰背，曲其左股，达其坤腹，泰然安贴于褥际，直安右股于左足脚侧，以右手心贴脐轮。”如向右侧卧法相同。后世佛、道两家于卧式均主向右为上，向左次之。参睡功图条。

睡功图 道家功法类修名词。五代时，四川安岳人陈抟，得睡修之道，“每寝处多百余日不起”（《陈抟传》）。《丹渊集》谓其得到

于“邛崃天庆观何昌一”，“后归关中，所修益高”，终至成仙。相传陈于晚年曾传有《睡功图》于世，式系向左侧卧，头身蹇曲，抱元守一，闭气胎息，神游紫府，还虚还无。睡功本系炼气还虚的太极虚无派，传至张三丰后，则由虚无而转为丹道，参睡丹诀条。

申 部

申时饭 道家、佛家养生术语。《琐碎录·议论》：“莫餐申时食”，“少餐申后饭。”《真常子养生》又谓：“夜漱却胜朝漱，暮餐不若晨餐。”申时，傍晚也。夜食多则伤脾胃，佛家亦主“过午不食”。

申天师服气诀 道家功法名称。《云笈七籤》：“取半夜之后，五更已（将）来，睡觉后，以水漱口，仰卧，伸手足，徐徐吐气，一二十度。候谷气消尽，心静定后，即闭气，忘情，将心在脐下丹田气海之中，寂然不动，则咽气，三两度。便闭气，使心送向丹田中，渐觉气作声，待气行讫（毕）。又开口吐气，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，先须忘身忘本，（忘本之说当，本，元也）守元抱一，兀然久之，澄定而入，玄妙之要，在于此也。”此闭气咽气法。

申天师，名元之。唐开元时著名道士。《录异记》谓：“元之善三五禁

咒之法，至今邵洲犹多能此术者”。观此，申元之为道家符篆门传人。

田 部

男根 道家生理功理类修为名词。《琐言谈》：“继觉勃然机现，乃是活子正象，油然内透，将达男根，已是活子内气充盈”。男根，即阳事，参阳物条。

男儿孕 道家丹门功理功法类修炼名词。道家以女子孕结凡胎，男儿孕则结圣胎。参圣胎条。

男子怀胎 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“守黄庭养谷种，男子怀胎笑死人。”男子怀胎即男儿孕，参该条。

男女双修 即房中术。

男女别修 道家生理功理类修为名称。《道家·丹鼎门》秘诀：“阳刚阴柔，女阳男阴，阴阳中泄（男子真阳，女子真阴，俱从中宫下泄），水火中明（修炼时同调水火，义理一贯）。陈撄宁《女丹十则》注谓：“女子修行与男子有别。男子阳从下泄，女子阳从上升（此说非丹道旨）。……男子当保守丹田之阳精，不使外溢，积之既久，用身体中真火煅炼，则精化为气，气化为神，神化为虚，而道成矣。女子乃阴体（此说非道家语），须用乳房灵脂，交化气质，久久运炼，自然赤返为白，血化为气。血既化气，仍用火符进退，亦能气返纯阳，了道归真。”按道家本以斩赤龙而逼血化气，女变男身，故陈氏之说又具

一格。

男女和合 道家生理功理性修为名称。《分别黄书》云：“男女有和合之法，三五七九，交接之道。其道真决（诀），在于丹田；丹田，玉门也。唯以禁秘为急，不许泄于道路，道路，溺孔也。呼为师友父母，臭根之名。”禁秘，即把牢春汛，参房中术等条。

男女相成 即男女双修，参房中术条。

男阴女阳 参坎男离女条。

果门 佛教宗派性名词。《佛乘宗要论·大乘的果门派》：“果门派谓依佛果上之功德，成就自己本位之法身净土，而作教化众生之法门。故此门唯一真实，离于言说理解故，略有三宗：一真言宗，二净土真宗，三曰莲宗。”果，即正果，果门谓能修得正果的门派。

果如是 即如是果。

界方便观 佛家教理功理性修为名词。即界分别观，参该条。

界分别观 佛教教理功理性修为名词。界分别观，又名界方便观，为佛教五停心观之一。修习时应参悟观想六界，十八界诸法皆由地、水、火、风、空、识六大和合而成，明四大，六大，生灭无常，聚散不定，随业逐缘而生，即以治我见。

思 儒家、道家功理功法性名词。①指思能通神。《管子·内业》：“思之思之，又重思之，思之不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。”思，即道家之存思，释氏之观想。古语：“精诚所至，玉

石为开”。即此理。思，非浮想、胡思，需精于一，此为要诀。②指思能窒欲。《遗书》：“觉莫要于思，唯思为能窒欲”。思存于心，则欲念无以涉足。思存于念，久而念定，欲亦不生。

思存 道家功理性术语。又名存思。①能令五官转移，即五官功能可转相为用。《太平经》：“入室思存，五官转移……应气而动。”同观想条。②参存想等条。

思神 道家玄理功理性术语。思神乃道家驱病炼神功法。《太平经》于《斋戒思神救死诀》一篇中作过详细记述：“然欲候得其术，自有大法，四时五行之气来入人腹中，为人五脏精神，其色与天地四时色相应也；”“天地自有神宝，悉目有神精光，随五行为色，随四时之气兴衰，为天地使，以成人民万物也，夫天地阴阳之间，莫不被其德化而生焉。得其意者可立睹，不得其大要意，无门户知。能大开通用则大吉，可除天地之间人所痛苦邪恶之病，……”。“先斋戒居间善靖处，思之念之，作其人画像，长短自在。……男思男，女思女，其画像如此矣。”“思之当先睹是内神。已，当睹是外神也。或先见阳神而后见内神。睹之为右此者无，形象之法也。亦须得师口诀示教之。”按此法属道家存思法中的“人象观想法。”人象可选本师、本尊佛，以及自己崇拜的某仙佛。存思法治病，关键在意念专致。如能“抱之守一”，疾无不瘳。

思虑 医家、道家功理功法性养生术语。①指思虑伤神。《灵枢·本神》：“心怵惕思虑则伤神。”②指心自累事。《觅玄语录》：“所谓思虑者，乱想耳。只是将已往未来之事，终日牵念。故知事未尝累人心，乃人心自累于事。”心有挂碍，则事事关心，并非事来关心，只为中心关于事耳。

思诚 道思精诚，参至诚条。

思存法 医家、道家功法类名词。即思而存其所思之法。①修为方法。《千金要方·调气法》：“闭目沉思，想见空中太和元气如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴，彩云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗入地，若彻则觉腹中有声汨汨然，意专思存不得外缘，斯须即觉元气达于气海。②修为效果。同上篇：“……身体悦怿，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去。五年十岁，长存不忘，得满十万遍，则去仙不远矣。”按思存者，思而存之，思而久之自存的意思。佛家密宗观想自身之三脉五轮，久则显明，亦系此法。

思惟修 佛教教理功理性修为名称术语。《禅源诸诠集》：“禅是天竺之语，具云禅那，中华翻为思惟修，亦名静虑，皆定慧之通称也。”思惟修，即思维之修。后世妄以无念无知为禅，是不知定慧为禅之本矣。参禅源条。

𠂔部

罗千 道家生理功理类修为名词。《黄庭内景经》：“齿神崑峰字罗千。”崑峰者，牙齿坚利如剑锷刀峰也。罗千者，罗致万物而食也。罗千，牙神之名。

置心一处 道家功理功法类修为名词。《太一金华宗旨》：“宗旨妙用，亦惟在置心一处也”。置心一处，亦即守一，参该条。

皿部

盛候 参欠候条。

盗 道家玄理功理性名词。指人之正心。《阴符经》：“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗。”盗，坎也。《易·说卦传》：“坎为盗。”《易·坎卦》谓：“有孚，维心亨，行有尚。”坎卦☵，一阳陷于二阴之中，故曰陷，外险而内夷，故曰“维心亨”，心君泰然则行必有功，故曰“行有尚”。人生天地万物之中，亦犹坎之陷地。但得心亨则道必行，行于道则功必尚。此借坎卦以喻正心行道之义，明于此道，则天心、地心、人心、物心，心心交泰，故又谓之三盗、盗机。

盗丹 道家、武家玄理功理性修为名词。《武术汇宗》：“妖魔盗丹，即于无意中或幻境中，何口鼻窍中吸气，即将我等元神吸去，伊得多加法力，而我等亡矣”。防范之法，参法、财、侣条。按“盗丹”

之说，古已有之，前人修为时；丹房中禁止一切生物入内，《道家·丹鼎门》传有三种解禳法：一、驱虫猷法，二、驱鬼魔法，三、驱妖邪法。修丹将熟之际，必须先习此三法，诵咒作法辟之。此说良莠难定，但炼丹中容易泄丹漏气，倒是确实无疑的。虽然不是妖魔所为，倒也与本心有关。《丹鼎门》秘诀谓：“意不存魔，一心守丹，作法立念，金汞不散。”此中关键在专心与不信魔邪的立念上。此即真谛，学者当须留意！

猷，道术，音由。

盗机 道家玄理性名词。盗机，即正道之机。《阴符经》：“其盗机也，天下莫能见，莫能知，君子得之，固躬（行），小人得之，轻命。”盗机，即盗道之机。明于外险内夷，事在人为之道，则君子正行，小人邪行，盗之机，亦有正反两用，以其“心享”之念不一耳。参盗、三盗条。

金 (金) 部

金丹 道家丹门功理功法性修炼名词。金丹出自《抱朴子·内篇·金丹》，按葛洪所说的“金丹”是指外炼之丹而言。尔后丹门又引申为内丹，为内修法的名称。①指外丹。《抱朴子·内篇·金丹》：“夫金丹之药物，炼之愈久，变化愈妙，黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。服此二药，炼人身体，故能令人不老不死。”外丹分“黄白术”与

“丹砂术”两种。②指内丹。《大成捷要》：“天元曰大丹，地元曰神丹，人元曰金丹；合而言之，初成曰金丹，中成曰神丹，上成曰大丹”。但一般仍泛指金丹。③指阳气。《天仙正理》：“金丹是真阳元气。”

金华 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字》：“金华开汞叶，玉蒂长铅枝。”《内丹》注：“金华者，身中真铅也”。参真铅条。

金池 道家生理功理类修为名词。①《抱朴子内篇》：“还阴丹以朱肠，采玉液于金池，”金池，同精池。②指华池，参该条。

金花 道家丹门功理功法类修炼名词。《五篇灵文·得药》重阳注：“即十五日是也，此月圆满乾坤之时也，……玄牝已立，金花已现，三阳已备之时”。金花，“日月”所发之精英。“当其玄宫之中，至精发生，真铅元炁，发现一轮明月之象；真汞之火，发现一轮红日之象，日月之中各发金花二朵，状如山丹，金红赤色。”此即大药不老不嫩之时，急置采之。金花系功境之象，预知者不可预存定念，并予鉴别，以免幻觉。

金芽 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“惟产金芽生恍惚。”金芽，即黄芽。

金谷 道家丹门功理功法类名词。金谷，本指“堆金积谷”，这里引伸为真种子。

金身 道教、佛教教理性名

词。①指修成正果之身。佛、道家均称之为“金身”。②指寺观中神象。神象大都以金饰身，故名“金身”。③指婴儿，道家以婴儿脱胎为“金身。”

金顶 道家丹门名词。《金丹四百字·内丹注》：“头为金顶”，参昆仑条。

金胎 道家丹门功理功法类修炼名词。即指婴儿。《五篇灵文》：“千日之存，温养火足，剥尽群阴，体变纯阳，婴儿现象，身外有身”，（按此时当在孕养之际，严格地说，应为身内有身。）待“温养三年后，婴儿老成，不可远离。直至九年与太虚同体，形神俱妙，与道合真。”

金津 参玉液条。

金室 道家丹门功理功法类修炼名词。《抱朴子·微旨》：“出彼玉池入金室，大如弹丸黄如橘”。金室即黄庭。

金桥 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“金桥上，望曲江，月里分明见太阳”金桥，金丹大药升降炼运的“内鹊桥”，内鹊桥唯过来人始可觉知究竟。

金铅 道家丹门功理功法类修炼名词。指坎中一点真阳之气《金丹四百字》：“木汞一点红，金铅三斤黑。铅汞结成珠，耿耿紫金色。”指身中一点真阳与真阴会合。参木汞条。

金梁 道家生理功理功法性修为名词。指门齿。门齿属心，似柱支鼻以成形，故有金梁之称。上下

门齿相叩，谓之“叩金梁”。

金匱 道家功法类名词。①指上丹田。《黄庭经》：“明堂金匱玉房间，上真人当吾前。”②指下丹田。《修龄要指·导引歌诀》：“梦失封金匱。”注：“咽气纳于丹田，握固良久乃止”。

金液 道家、医家生理功理类名词。①指医家舌下紫脉双穴，左名金津，右为玉液。②指口津，即金津玉液。参漱液、咽津条。③指真津真玉，参金液还丹、金液炼形等条。

金鼎 道家丹门功理功法类修炼名词。《太上九要心印妙经》“三火既定，并合丹田，聚炼金鼎，返炼五行，运于一气”金鼎，即丹鼎。

金精 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹真传·还丹第五》：“夺得金精一点”。注：“金精者，二八金水之精也。先天真炁，故曰一点。”二，坤也；八，兑也。参还丹条。

金木交 道家丹门功理功法类修炼名词。《诸真圣胎神用诀》：“神息定而金木交，心意宁而龙虎会，此内丹之真，胎息之用也。”金木交，即木性金情相交，参该条。

金木并 道家丹门功理功法类修炼名词。又名“金木交并”，指木情金性相合，参摄三归一条。此属隐喻性术语，真义须功境中参悟。

金丹派 即炼丹派，参丹鼎门条。

金乌髓 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，

花正明，月魄天心逼日魂。金乌髓，玉兔精，二物缚来一处烹。”金乌，前人称谓日的别称，与“玉兔”相对，如“金乌西坠，玉兔东升。”金乌髓，即日精之谓，此处隐喻元阳之精。

金石诰 道家功理功法类修名称。即修道的金玉良言。《类修要诀·马自然金石诰》：“大海东头红日轮，青山几度碾为尘。百年三万六千日，一日死生多少人。九转灵丹非五金，若无神授恐难寻。欲知子母真仙诀，炼药先须学炼心。何必炼丹学驻颜，闹非朝市静非山。时人欲觅长生药，对境无心是大还。速养丹田速养子，为将阴德济斯民。此生不向今生度，更向何生度此身。欲得长生调伏心，莫观往古与来今，但向静中神气合，何愁不到大仙林。”此指修心为大法，可谓一语中的。此诰强调“静”修，为道家修为中的正法。

金谷歌 道家玄理功理类修之歌诀。《类修要诀》：“炼丹诀，炼丹诀，无限天仙从此越。达人悟此寿延长，愚人不省天还折。此诀相传有万年，予今料得徒饶舌。我哀丹士空高慢，不肯低头谁肯说。

仔细对君说。母气初传子，初子性粗拙。次子亦如然，混沌难分别。三子始光明，点化分刚诀。一子诞一子，九子性猛烈。清静步太虚，天仙来迎接。此丹传圣道，莫与非人说。丹丹丹一粒，遐龄千万劫。

一生二、二生三、三生万物无休

歇，无缘难遇此丹经，此是圣人真口诀。艮无头，斧无耳，庚为表，辛为里。别无别药直下取，惟有水火相配对。燕雀相生凤，狐兔不乳马。若无真父母，所生都是假。种禾当用粟，无粟谷不生。炼宝须用宝（三宝），无宝丹不成。若用凡杂类，总是不成真。用铅不用铅，须向铅（坎）中作。及至用铅时，用铅还是错（当用汞）。若要水银（以汞喻心）死，先须死水银，水银若不死，如何死水银。生熟自相制，相制自通灵。

黑赤丹砂汞结成，明知此理最幽深。不离男女生男女，生下男女更长孙。水银一物别无物，先作肉兮后作骨。骨肉相亲化作真，从此河车任反复。此药无炉只有鼎，一鼎化为千万鼎。金化金兮银化银，何曾别有外神灵。始制分胎三次（三炼）后，却嫌宗祖是嚣尘。药即是金金是药，母能养子意偏深。姹女牢藏神室（离宫）内，深闺养之自坚心。玉田、金谷谁时种，吾今细说论分明。得之守之宜秘隐，不秘不隐遭天嗔。”此歌为丹家炼丹隐语，涉及文字，大致均可于本书查阅，学者尤当于重复处着眼。

金刚心 佛教功理性名词。《大乘金刚经论语》：“悟此心者名悟佛心。”即陀罗尼。《大乘金刚经论语》：“有陀罗尼名金刚心。能令众生一见一闻便得道果。……此心人人本有，个个不无。是诸众生知自自觉本等之心。……心是身主，身是心用，……一切诸佛及诸佛阿

耨多罗三藐三菩提法皆从自心流出，无穷无尽，不坏不离，故名金刚心。”迷著之心，名凡夫心；悟性之心，名金刚心。人能有悟，闻金刚心则得金刚法，此法由心会，更由心生，故云从自心流出，无穷无尽。

金刚经 佛教经典及玄理性名词。①指《金刚般若波罗密经》。该经为佛家般若学经典著作之一，为佛法中较早传入中国者。②指心性。《大乘金刚经论语》：“金刚喻自性，经者喻自心”。

金刚体 佛教教理性名称。①指金刚身。②指纯阳无漏之体。

金刚身 佛教道教理性名称。指修成正果的法身，不老不坏，万劫长存，故又称之为“金刚不坏身”。

金精旺 道家丹门功法功境类修炼名词。《无根树》：“金精旺、耀眼花，莫向园中错拣瓜。”金精，即金华，金神旺，亦即金丹之光华气旺。丹气旺盛，其时内视光华夺目，闪烁上下，意莫追逐，以免误守丹气而迷失真丹。

金木交并 即金木并。

金书玉简 道家丹门修炼名词。《金丹真传》：“广施阴德满人间，敕赐金书玉简。玄座宝珠一颗，吞来羽化翩翩。”金书玉简有二义，一指脱胎羽化口诀，一指天书封赐。

金丹之母 道家丹门功理功法类修炼名词。①指先天真阳之炁。《五篇灵文·序》：“……采取先天真阳之炁，以为金丹之母。”先天

真阳之炁，即先天一炁，此炁重阳注谓：“先天一炁自虚无中来”，参采先天炁条。②指息息归根。《针灸大成·肺脏图·导引本经》：“盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母。”参调息条。

金水分形 道家玄理功理类修为名词。《抱朴子·地真》：“师言欲长生，当勤服大药，欲得通神，当金水分形。形分则自见其身中之三魂七魄，而天灵地祇，皆可按见，山川之神，皆可役使也。”金水分形，指神形别立，佛家谓之见性，道家谓之悟真。

金公黄婆 道家功理性名词。指心脾，《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“金公是心，黄婆是脾”。按后世丹经有将金公二字合写作“铅”，即“铅”字，又黄婆系指真意，盖“脾藏意”，非指脾脏。

金玉河车 即紫河车。

金乌玉兔 道家儒家玄理功理类名词。①指日月，如“金乌西落，玉兔东升。”②指真阴真阳。《试金石·吕祖沁园春·济一子注》：“金乌为阳中之真阴，玉兔乃阴中之真阳也。”参铅汞条。

金津玉液 医家、道家生理功理类修为名词。①指人体经穴。舌下有两紫脉，左为金津，右名玉液。②指口津。

金液还丹 道家丹门功理功法类修炼名词。①指为二法。《抱朴子·内篇》有谓：“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。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。”据此，“还丹”与“金液”，本是两重功夫，后世合之言“金液还丹”，并又生玉液还丹，似已非古人本旨。

②指咽津黄庭。《通玄集》谓：“抽铅使肾气生肝气也。又略昂首仰项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖近后以拄上腭，自有津出，不漱而咽下，还黄庭，是名金液还丹”。③指大药归田。

《灵宝毕法·金液还丹第七》：

“则大药将成，谓之金液；肘后抽之入脑，自上复下降下田，则曰还丹。”④指肺液还丹。《金丹大成》云：“金液者，金水也，金为水母，母隐子胎，固有还丹之号也。前贤有曰：丹者丹田也，液者肺液也。以肺液还于丹田，故曰金液还丹”。金液，金水相生之真水也，亦即功中之琼浆，非口津可比。

【正误】金液不同于“玉液”，《通玄集》指为口津者误似。

金液炼形 道家丹门功理功法类修炼术语。①指金液还丹之气，遍运四体。《灵宝毕法·金液还丹第七》：“则大药将成，谓之金液，肘后抽之入脑，自上复下降丹田，则曰还丹。又复前升，遍满四体，自下而上，则曰炼形。”②指与道合真。《至游子》：“炼汞成神，炼气成形，于是后升前咽，二物合而成胎，是谓与道合真，金液炼形者也。”③指六门炼形法之二。《性命圭旨》：“炼形之法，总有六门；其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形

……”。④指玄珠成象时。《五篇灵文序·重阳注》：“满则铅汞凝结，结则造化自有，玄珠成象，太乙含真，金液炼形，骨散寒琼，形神俱妙”，体同太虚，则为成道。

金液琼泉 即琼浆。

金鼎玉炉 道家玄理功理功法类修炼名词。《入药镜·了真子注》：“《升降论》曰：……上曰金鼎，下曰玉炉，然皆人身之真造化矣。”参升降条。金鼎玉炉，亦即炉鼎，合参该条。

金浆玉液 参玉浆条。

金浆玉醴 道家生理功理性养生修为名词。《本草纲目》(卷五二)释云：人舌下有四窍，两窍通心气，两窍通肾液。心气流入舌下为神水，肾液流入舌下为灵液，道家谓之金浆玉醴。”又名金浆玉液、金津玉液等。

金丹四百字 道家丹门功理功法性修炼名著。《金丹四百字》相传为紫阳真人张伯端所著。该文是一篇歌韵体文字，叶韵工巧，易读易记，颇堪习诵。内容大致属《道家·丹鼎门》功法隐诀范畴，由于文义较为浅显，对后世炼丹术及丹书的发展，影响颇大。现录全文于下：“真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，身心寂不动。虚无生白雪，寂静发黄芽，玉炉火温温，鼎上飞紫霞。华池莲花开，神水金波静，夜深月正明，天地一轮镜。朱砂炼阳气，水银烹金精，金精与阳气，朱砂而水银。日魂、玉兔脂，月魄、金乌髓，掇来归鼎内，化作一

泓水。药物生玄窍，火候发阳炉，龙虎交会时，金鼎产玄珠。此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精，木汞一点红，金铅三斤黑，铅汞结成珠，耿耿紫金色。家园景物丽，风雨正春深，耕锄不费力，大地皆黄金。真汞生于坎，其用在离宫，以黑而变红，一鼎云气浓。真汞生于离，其用却在坎，姹女过南国，手持玉橄榄。震兑非东西，坎离不南北，斗柄运周天，要人会攒簇。火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉时虚比。乌肝与兔髓，擒来归一处，一粒复一粒，从微而至著。混沌包虚空，虚空括三界，及寻其根源，一粒如黍大。天地交真液，日月含真精，会得坎离基，三界归一身。龙从火里出，虎向水中生，两兽战一场，化作天地髓。金华开汞时，玉蒂长铅枝，坎离不曾闲，乾坤经几时。沐浴防危险，抽添自谨持，都来三万刻，差失恐毫厘。夫妇交会时，洞房云雨作，一载生个儿，个个会骑鹤。”义参相应各条即明。

金刚不坏身 同金刚身。

金液还丹真境 道家丹门功理功法类修习名词。《丹经极论》：“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。”此境实即小周天真境，

但描述不全，且离真丹还有相当功程。

金蛤蟆、玉老鸦 道家丹门功理功法类修习名词。《无根树》：“无根树，花正佳，月月开时玩月华。金精旺，耀眼花，莫向园中错拣瓜。五金八石皆是假，万草千方总是差。金蛤蟆、玉老鸦，认得真的是作家。”金蛤蟆，月宫古名蟾宫相传蛤蟆居之，故丹家借其名以喻月。言金者，以月色黄明如金；玉老鸦，太阳古名金乌、朱鹊，以乌象之，故丹家借其喻以指日。言玉者，以日色白亮如银，莹微明净故。此即日月合璧时之功境，参该条。

金丹无口诀，切忌想当然 道家丹门功理功法类修习术语。丹道家名谚语。如《悟真篇》亦云：“饶君聪慧过颜闵（孔子高足颜回、闵子骞），不遇真师莫强猜，只为金丹无口诀、教君何处结灵胎。”

钻 道家功理功法性修习名词。《道言浅近说》：“调息者，……息活泼而心自在，即用钻字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡。”“钻”入灵根深处，久之自能“神气融合”，入“窈窈冥冥”之境。钻，即以心念入于深处也。

铁壁 道家功理类名词，即玉枕，参玉枕条。

铅 道家丹门功理功法类名称。①指为北方正气。《奇经八脉考》：“……铅乃北方正气，一点初生之真阳。”按坎属水，位居北。正者中也，中之一阳，故曰正气，

又名真阳。②指成铅在乎一念之正。同上篇：“一念之非，降而为漏；一念之是，守而成铅。”一念妄动，思其美色，则真阳化阴，为精下漏；一念不动，则真阳肇化，为铅上升。参还元条。成铅，参铅汞条。

铅火 道家丹门功理功法类修炼名词。《玄机直讲》：“尔时，一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若见，则铅火生焉。”铅火，坎宫一阳之真火也。

铅龙 道家丹门功理功法类修炼名词。参真铅等条。

铅光 道家丹门功理功法类名词。又名电光。《无根树》：“铅鼎温温宝现光。”“金精旺，耀眼花。”《道情歌》：“电光灼处寻真神。”铅光须垂帘内视，闭目者为幻光，开目者为觉光，均非正法。铅光，也即丹气之光。

铅花 道家丹门功理功法类修炼名词。《蛰龙吟》：“三光沉沦性儿圆，等待他铅花现。”铅花，即黄芽白雪，参该条。

铅汞 道家丹门玄理功理类名词。①指男女真精。《金丹真传·脱胎》疏：“凡父凡母交，汞(男精)来投铅(女精)，阳施而阴受，谓之顺，……生男生女。”②指铅汞为坎离。《修真大略》：“我之物为汞为离，本外阳而内阴(三离卦象)；……彼之物为铅为坎，本外阴而内阳(三坎卦象)。”③指铅汞在坎离中。《金丹真诀》：“水乡铅，

只一味。”注：“人能坎底寻铅，离中制汞，修丹之能事毕矣。”④指二味药。《悟真篇》：“除去铅汞两味药，其他都是诳愚迷。”⑤即精、气之异名。《参同契考异》朱子曰：“坎离、水火、龙虎、铅汞之属，只是互换其名，其实只是精、气二者而已。”⑥即元神元气。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“铅者是元神，汞者是元气，名曰汞铅。”⑦指铅为元气，汞为元神，见《丹经》。

铅念 道家功理功法类修为名。即凝止专一，参凝条。

铅癸 道家丹门功理功法类修炼名词。《葫芦歌》：“铅中癸，隐先天，采得铅癸不成丹。”铅癸，即红铅，参该条。

铅鼎 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正香，铅鼎温温现宝光。”铅鼎，即铅汞、鼎炉、大药始萌，光华中透，故曰温温宝现光。

铅来投汞 道家丹门功理功法类名词。《金丹真传·脱胎》疏：“灵父圣母交，铅来投汞，阴施而阳受，谓之道，道则圣胎结而生佛生仙。”参汞来投铅条。

铅遇癸生 道家丹门功理功法性修炼名词。《圣道心传》：“后天活子时急须下手，名曰铅遇癸生须急采，便以手拿住龙头虎尾，紧缩谷道，挟起小腹，竖起脊背，双目上视泥丸，其阳火自息而升乎泥丸。”此为子时阳生之时，真阳激越，亟须聚念作势，引真火逼真阳化炁上

行以归元海，亦即采药。不过这是后天采，若气返纯阳，真阳化乾，则谓之先天采，彼时方是成道之机。此系功境性术语，真义临境方得省悟，不可于文字中求之。

铅汞合三家 道家丹门功理功法类修炼名词。《明道歌》：“铅汞合三家，性情归一窍。”三家，水、火、土，即坎中真铅，离中真汞，坤中真意。三家相合烹炼，便可成丹。

钩攀 道家、医家导引功法术语。参攀足条。

银河路 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正高，海浪滔天月弄潮。银河路，透九霄，搓影摸空斡斗稍。”银河路，银河本无路，唯藉鹊桥通，参上鹊桥，下鹊桥等条。

锁鼻息飞精 道家功理功法类修为术语。《丹渊集》载谓陈希夷之睡功即就学于邛崃天庆观何昌一，言何“善锁鼻息飞精，漠然一就枕越月始寤，遂留此学，卒能行之。后归关中，所修益高，蜕老而婴，动如神人”。锁鼻息飞精，即闭气炼精运行之谓。其法于卧中行之，亦即睡功。参睡功式等条。

锁心猿，拴意马 即定意马，伏心猿，参该条。

镜见 道家玄理功理性修为名词。《太平经》：“镜见之道。”镜，照也；见，视也，即内照，参返照内视等条。

生 部

生门 道家、医家功理功法类养生修为术语。《万育仙书》：“生门者，脐也。”脐为一身之先窍，生本于此，故曰生门。《黄庭内景经》亦谓：“后有密户前生门，”“前有幽阙后命门。”幽阙，即神阙。《韩湘宝卷》：“返丹還元出生门。”

生气 道家、医家功理性名词。指阳气、神气。《太平经》：“生气者，属天、属阳、属前，天道以神气生。”《素问·生气通天论》：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”阳气，在天地则为天地之生气，在人体则为人身之生气。在修炼，则为修炼之根本。

生死 气功通用性名词。①指阴阳之变。《中藏经》：“阳者生之本，阴者死之基。……得其阳者生，得其阴者死。……生死至理，阴阳中明，……阴宜常损，阳宜常盈……顺阴者多消灭，顺阳者多长生。”②指神气之变。《胎息经》：“气入身来谓之生，神去离形谓之死。”神去则徒有形骸存，故曰死。但“神一出便收回。神返身中气自回，”故此系指修为中之“生死”，并非形骸之僵。

生成 儒家、道家、医家玄理性名词。①指生成之数，参五行条。②指生数为气，成数为形。《易学须知》：“须知万物之生始于气而终于形，故生数皆气，而成数皆形也。”五行之生，亦是先气后形。③指天地相生相成。《太平

经》：……正行法，阳变于阴，阴变于阳，阴阳相得，道乃可行。天须地乃有所生，地须天乃有所成。”

生杀 道家玄理性名词术语。

《阴符经》：“天生天杀，道之理也。”《素问·阴阳应象大论》：“阴阳者，天地之道也。……生杀之本始，神明之府也。”生者生之也，杀者成之也。生为变，杀为化，变化由生杀而生，故曰道。

生宝 气功通用性修为名词。

生宝，生身之宝也，参三宝条。

生性 儒家修身养性术语。

《孟子·老子》：“生之谓性”。朱子《集注》按：“性者，人之所得于天之理也；生者，人之所得于天之气也。性，形而上者也；气，形而下者也。人物之生，莫不有是性，亦莫不有是气。”故人物本性一般。但物无“仁义礼智之禀”，故人乃“而为万物灵也。”此说与释氏暗合，释氏亦倡本性本迷，唯证始知，草木动物不能证悟，故难以见性。故生而有性，但必悟而始见，儒、释之说可谓相通如贯。

生门窍 道家丹门功理类修炼名词。指“会阳穴”参汇阳条

生死户 道家生理功理功法类修为术语。《悟真篇》：“但将死户为生户，莫执生门号死门，若会杀机明反覆，始知害里却生恩。”生户死户，指坎户，参该条。

生死岸 道家生理功理类名词。《黄庭内景经》：“舌下玄膺生死岸，出清入玄二气焕”。生死岸，即金津玉液，所谓舌下活水也。

生死窍 道家功理功法类修为名词。即生我之门，死我之户之意。窍，男女下窍也。《吕纯阳祖师三字诀》谓：“性命根，生死窍，说着丑，行着妙。人人憎（恼羞成怒，为不当人前言也），个个笑。大关键，在颠倒（参圣胎条）。莫厌秽，莫计较。”此即道家房中炼丹术。

生法宫 佛教密宗功法类术语。《金刚亥母生起圆满二次第仪轨》：“脐下三脉会合处为生法宫。”相当于道家的下丹田处。

生门死户 道家、医家、武家功理性术语。指性欲及其器。《武术汇宗》：“《丹经》所谓：‘断却淫根即是仙’者，……只余此一色字难去矣！所谓愈拒绝而愈深，一息尚存，此念不易断也。是诚天演圈套，万物皆然，莫不如此。盖无此念，则种族不其灭绝耶？诚有之不好，无之亦不好，有之不易戒，无之难修道，此宦者与阳痿之人，无此缘分也〔阳痿治愈，仍可修道〕。生我之门，死我之户，生生死死，死死生生，均终于斯，亦可慨矣。”道家修为，多于此处用功夫，即为此。

生成有数 道家玄理功法性修为名词。《金仙证论》载：“钟离祖师曰：生成有数。”原注：“有数，即乾用九而坤用六也。”按生成数，即《易》之：“天一地二，天三地四，天五地六……等生数成数，参生成条。生成有数，亦即炼丹之时有一定之法。

生生者不生，杀生者不死 道家、武家玄理功理性修为术语。《庄子》：“生生者不生，杀生者不死。”不死为道之生也。《武术汇宗》：“其顺行生子者，乃已死后，有子孙代我而生；其逆行成仙者，乃不需他人代我而生，而我代我而生。”此袭道家无生而永生之理。

矢 部

知 儒家功理功法性名词。

①明知之本源，《管子·心术》：“人皆欲知，而莫索其所以知。其所知，彼也；其所以知，此也。修之此，焉能知彼。”所知者外物内应也，所以知，内心感知也，善修其内，心量广大，故能感而遂通，博知广识。②指静能致远。同上篇：“专其意，一于心，耳目端，知远若近。”③指去情欲可加强心力知力。《管子·内业》：“能去忧、乐、喜、怒、欲、利，心乃反济。”参诂言条。④指格物始能知。《大学》：“致知在格物”。无实践，不近于物，则不能知物。

知一 道家玄理类名词。知一，即悟知一之真谛，能解于一，则万物皆可分析而知。《抱朴子·地真》：“人能知一，万事毕。知一者，无一之不知也。不知一者，无一之能知也，道起于一。”参一条。

知色 道家、医家生理功理类名词。《寿世保元》：“彭祖曰：美色妖丽，娇姿盈房，以致虚损之祸，

知此可以长生。”知此者，知色也，知色之害，有以节之、避之；知色之利，有以悦之、修之。参房中术等条。

知而不守 道家丹门功理功法类修炼名词。《性命圭旨》：“空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫”。知而不守，即若即若离，参该条。

知即是心 佛教教理功理性修为术语。《禅那理行诸论集》：“迷之即垢，悟之即净，纵之即凡，修之即圣，能生世间出世间一切诸法，此是何物？答云：是心。〔举名答也。〕愚者认名，便谓已识。智者应更问：何者是心？〔征其体也。〕答：知即是心。〔指其体也。此言最的，余字不如。若云非性非相，能语言运动等是心者，何异他所问词也。〕心之灵为知，无知则不灵而无心，故心为知为见。

禾 部

利行 佛教教理性修为名词。即利他人之行。《成实论》云：“利行者，为他求利，若有因缘，助他成事，是亦可坏。”此以助人济人为德，与布施因果相同。

秀才兵书 道家功理功法类术语名称。道家功法，肇分两端，一为师传口授之诀，不立文字（或只有简单法本）者，称为“秘诀”。一为文字书传之法，隐晦假喻，得道者方能印证本意，谓之“丹书”。除

这两种外，文人学士，望文生义，“发挥《丹书》“精意”，附会驰说者，谓之“秀才兵书”。明清以降，此类丹道著作甚多，误人匪浅，故修功界有“修丹莫读丹，读丹不成丹，要想真修丹，拜师求自然”之说。

和 道家功理功法类名词。

①和为阴阳之顺。《养性延命录》：“人与阴阳通气，和之于始，和之于终，静神灭想，生之道。始终和则神志不散。”②和为四时之道。同上书：“养寿之法，但莫伤之而已。夫冬温夏凉不失四时之和，所以适身也。”《素问·上古天真论》亦谓：“淳德全道，和于阴阳，调于四时。”能和调阴阳四时，即淳德全道。③指寒暑微变。《苏沈良方》：“余问养生于吴子得二言焉，曰和、曰安。何谓和？……寒暑之极，至为折胶流金，而物不以为病，其变者微也。寒暑之变，昼……夜……并驰，俯仰之间屡变，而人不知者，微之至，和之极也。使此二极者相导而狎至，则人死久矣。”死久，亦即长生。

和上 佛教教理性名称术语。即和尚。

和气 道教生理功理性修为名词。《太上养生胎息气铭》：“凡服气法，存心如婴儿在母胎，十月成就，筋骨和集，以冥心息念，和气自至。”和气，真气也。

和平 医家、道家功理功法名词。和平，即阴阳顺，水火停之谓。《中藏经》：“火来坎户，水到离扃，阴阳相应，方乃和平。”和

平，亦即《易经》水火交济之意，参既济卦条。

和成 道家生理功理性修为名词。《管子》：“凡食之道：大充，伤而形不臧；大撮，骨枯而血涸（音互，闭塞之意）。充撮之间，此谓和成。”食多伤正，食少方正，取于中则和，和乃成。

和四象 道家功理功法类名词。《金丹百家序》：“含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，谓之四象。后世又称“和合四象”，义与四门紧闭同。

和合四象 道家、儒家功理性名词。四象，出《易》，本指太少阴阳，此处引申为耳、目、口、鼻四门等。常用义有：①指耳、目、口、鼻。《金丹百家序》：“含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，谓之四象。”②指气、血、精、神。《金丹真传·修真入门》：“次为四象和合。故云气不散乱精不泄，神不外游血入穴，攒来四象进中宫，何愁金丹不自结。”

和气攻病 道家功理功法类名词。《养性延命录》：“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。”从时至时，对时也，如辰时而至辰时，亦即一昼夜。

和合四象闭四门 同和四象，参该条。

委志虚无 道家功理功法性修为术语。《五篇灵文·玉液》：“委志虚无，寂然常照。”重阳注：“委志

虚无，不可存想，犹如天地之空静。”委志虚无，道家又称“虚无之守”，亦即身心无为之旨。

委志虚无，寂然常照 道家功理功法性修为名词。委志虚无，即存心于虚无之境，寂然常照即静寂返照内视。《五篇灵文·玉液》：“委志虚无，寂然常照。”重阳注：“委注虚无，不可存想，如天地空静；自然阳升阴降，日往犹月来而造化万物也。”存想，存思也。心境犹如天地之空静，此即所谓“身心无为，而神炁自然有所为。”寂然，窈冥也。常照，返观也。参各条。

种子 佛家、道家功理功法类修为名词。指传授功法时所注入的本门信息。①指自性种子。《成唯识论述记》：“论曰：种子者，谓本识中善染无记诸界地等功能差别。〔谓善染无记，显通三性，诸界地等者，即界地等功能各别，等者等取有漏无漏，色非色，报非报等种种各别种子，有说名言种三界无别者，不然，违此文故，界系别故，此出因缘体，望何为缘。〕”②指传功所上种子，参下种条。

秋石 医家外丹类药物名称。系从少年男女尿中提取的一种药物。有“阳炼”与“阴炼”两种。本草谓其有滋阴降火，补肾益阴，活血祛瘀等功能。

秋气养收 医家、道家四时养生术语。①指应安宁敛气。《素问·四气调神大论》：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明……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，养收之道也。”②指应安志缓杀。《养生论》：“秋风虽爽，时主肃杀，万物于此凋伤。顺时调摄使志安宁。”③指应斩伐顺秋气。《摄生消息论》：“秋三月，金旺主杀，万物枯损，欲安其魄而存其形者，当含神育物，施恩敛容。阴阳分形，万物收杀，雀卧鸡起（夜卧早起），斩伐草木，以顺秋气。”④勿多食辛伤肝。《寿世传真》：“勿多食辛味，减辛以养肝气。”

积 儒家修身养性术语。指积累功德修行之意。《荀子·劝学》：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步（半步），无以至千里；不积小流，无以成江海。骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍，锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。……是故无冥冥之志者，无昭昭之明；无惛惛之事者，无赫赫之功。”积，犹佛之“渐”。道由渐修，德由渐积，此与佛、道家的另一种说法，坛宗之顿悟禅，道门之一日丹有别。

积气 道宗玄理性名词。指自然之气及积存气机。①指混沌之气。《太平经》：“故天地未分时，积气都为一，分为二，成夫妇。”②指丹田积气。《道家·丹鼎门》秘诀：“武火炼形，功在积气。”

乘 佛教教理性名词。《佛乘宗要论·佛乘的乘》：“乘车之乘，

……以运载之法以为喻也。乘舟之乘，……能运载于法以为喻也。佛乘之乘，通此二喻，皆以‘运载’为义。”参三从乘条。

乘龙跨 道家丹门功理功法类修炼名词。《道家·丹鼎门》秘诀：“但得乘龙飞九天”。乘龙，指乘龙窍，即尾闾关，参该条。

秘本 道家功法性术语。即秘诀文字本。秘本，又名法本，是各门大宗秘密功法的简要记录。秘本就其秘密程度及需要，记录的方法又可分为显、密两种。显法记录是直接或简要地记录功法的口诀名称、术语名称，以及具体修法及所需注意禁忌事项等。密法记录则为术语、隐语，甚至符号式的记录，这种记录，除了记录者外，即使为外人窥见，亦情同天书，难知其奥，这种秘本，道家《丹鼎门》称为“丹口”，《太极门》称为“易则”，巫门等称为“神书”，其他门派亦有自己的习惯性名称。秘本记录代代相承，时有增删，故即或同门，所传亦略有不同。

秘诀 道家功法性术语。道家功法，约之有五：一曰无为，二曰炼气，三曰修丹，四曰养神，五曰符咒。五派分立五门，五门而传九派，派而生别，致支系横生，杂说林立，衍繁无穷。加以各派师心自用，各立门户，故各宗秘法历来禁立文字，更禁成书饷世。传法唯以师徒私授，口耳相承，其口诀即各派所谓传法秘诀。

传法秘诀历来分口诀与字诀两

种。字诀系因功法代有衍变，口诀日增，师徒相承，渐感记诵困难，因而出现了秘诀性文字记录——法本。法本又名秘本（参该条），不仅外人难以一窥其奥，即同门中人，凡未学该法者，也不能偷看该部秘诀，违者逐出师门，甚至被收功、截功。秘诀，既需其秘，自有其应秘的道理，并非出于保守，更不是历代宗师要故作神秘。如“五门秘法之首”的《太极门》功法，即是不堪公开的秘法之一。《太极门》功法宗旨是以“无为自生有为，有为自然无为”的，所修功法，系虚静无为中自生，因而许多“功境”，必须由学者自臻其境，自己感受，自口说出，师辈才能因境知功，因功传诀，导其进益。若使学者预知口诀、功境，则师辈真假难辨，学者着意追求，这就变无为而成有为了。故秘诀当秘，这个观念似乎还难以改变。本书一些注解，点到为止，亦即本此。隐诀是以喻寓意，读者悟者自悟，昧者仍昧，过后方知，无碍于修，故公开无妨，参隐诀条。

秘法 同秘诀，参该条。

秘精 医家、道家生理功理类养生名词。《赤水玄珠》“精不可以不秘。不秘，则无以全乎神。夫精神者，犹阴阳然，相依相附，不可时刻离也。养生之家，全贵秘精”。秘，保蓄也。交感之精不漏，自然元精固而真精内秘。

秘精法 医家、道家生理功理功法类修习名称。即秘藏精气之

法。《赤水玄珠》：“然秘精之法，妙在水火既济，倘久旷不泄，淫火萌动，阳刚时举，当用升降之法制之”。“其法：开天门，塞地户，息心静念；以意想于两足涌泉穴，烘烘热，（待存思至）微热，随以意导之，从两内廉而上两腿，入两胯，乃用气缩身一提，如忍大便之状，升至腰俞，只微微缩肋，提起，自双关夹脊而上，直至后项玉枕关，略昂头，导至泥丸宫百会穴内；略聚气一聚，随又降，自额门天庭穴，两眉间，分从两太阳顺下，将至鼻间，即当卷舌尖，絨在金津玉液两窍，勿使真气从口漏泄，速以鼻吸清气，轻轻然咽，从喉下送之心管之内，略待气定，又即真送至丹田气海之中。水火自然既济，阳事立萎，如此三升三降，精气归原。久久行之，自然不泄，庶可行功摄养，至妙，至妙！”此法实周天炼精化炁法，初级功阶时有效，盖意不在欲，阳事亦渐复。

移花接木 道家功理功法性修为名词。《大成捷要》：“在天元尽性了命，地元擒砂制汞，人元移花接木”。移花接木，即移坎阳而接汞阴，移女宝而接男真，移金炉而换玉鼎，移香花而接明月也。参相应各条。

嵇康 儒家、道家、养生家人名。嵇康，字叔夜，三国时谯郡人，竹林七贤领袖。对导引吐纳养生有相当研究，所著《养生论》，系我国古代气功界极为重视的养生专论，具有相当的研究及实用价值。

参《养生论》条。

白部

白气 道家治病功法类名词。《五纬经》：“肺主于金，生之于土；克之于木，来自西方。常服每至丑时存想肺间，有气状如白珠。其光渐渐上注于眉间。后乃咒曰：西方庚辛，太微玄真。内应六府，化为肺神。见于无上，游于丹田。固护我命，用之成仙。急急如律令，存念一遍。如此四十九日，肺中有气如白云自见。”用此气照人，如寒用心气，绿是火气；如热者用肾气，绿是水气。治病须辨气而治，不辨即用气亦无效。辨之明，复以五行气相克为治，则效佳。修炼要点参黑气条。

白铅 道家生理类名词。指男性交感之精，参红铅条。

白兽 道家玄理功理性修为名词。肺神象。《太上养生胎息气铭》云：“夫肺，兑之气，金之精，其气白。……白兽其神”。肺应西方，白兽者，白虎也。修为时存想之，参肺脏炼气法条。

白鹿 道家玄理功理性修为名词。肾神象。《太上养生胎息气铭》云：“夫肾主养，坎之气，其色黑，其象圆，一名而曲，其神白鹿”。白鹿，应此方肾位。肾水本黑，白者母（肺）色也。子得母气故白。修为时存想之，参肾脏炼气法条。

白云窝 道家功理功法性修为名词。《无根树》：“采得黄花归洞

去，紫府题名永不磨。白云窝，笑呵呵，准备天梯上大罗。”黄花、黄芽，归洞、归炉鼎，紫府、紫霄，即天宫。大罗、天罗，即天，如大罗金仙。白云窝，即天门，参泥丸、天门条。

百日 道家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“有小周天百日，随时可炼，无次数”。按小周天乃通任督之修，《心印经》谓：“回风混合，百日通灵”。此指炼百日周天之功，便可引发神通。

百字碑 道家功理功法类养性修为名称。《类修要诀·吕纯阳祖师百字碑》：“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，壶中配铅离。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，逍遥自得知。坐听无弦曲，明通造化机。都来二十句，端的上天梯。”此属悟性修丹功诀，但颇不论，似口头禅者所为。

百千三昧 佛教教理功理功法性修为名词。指修为道法各别。《禅那理行诸论集》：“真性不垢不净，凡圣无差；禅则有浅有深，阶级殊等。谓带异计欣上厌下而修者，是外道禅；正信因果，亦以欣厌而修者，是凡夫禅；悟我空偏真之理而修者，是小乘禅；悟我法二空所显真理而修者，是大乘禅。〔上四类，皆有四色四空之异也。〕若顿悟自心，本来清静，元无烦恼，无漏智性本自具足，此心即佛，毕竟无

异。依此而修者，是最上乘禅，亦名如来清静禅，亦名一行三昧，真如三昧。此是一切三昧根本，若能念之修习，自然渐得百千三昧，达摩门下，展转相传者，是此禅也。”此即禅家等级。

皓华 道家养生修炼类名词。《简易方》：“肺名皓华，”即肺神之名。

魄户 道家、医家功法类名称。①指鼻口。《导引经》：“制魄户。”制魄户即制抑口鼻，以便控制呼吸，如闭息等。按中医以“肺藏魄”“肺开窍于鼻，”故指鼻（口）为“魄户”。②指穴。《甲乙经》：“魄户，在第三椎下两傍，各三寸。亦即肺俞穴外一寸五分处。”又参魂门魄户条。

鸟部

鸟戏 医家、道家养生导引术语。《五禽戏》的一种，参五禽戏条。

鸪尾 医家经穴名称。任脉经穴，位于胸剑突下五分处。鸪尾为十二原穴之一。

鹄桥 道家功理功法类名词。①指上、下鹄桥。《入药镜》：“上鹄桥，下鹄桥，天应星，地应潮。”注：“上鹄桥者天梯也，下鹄桥者河筏也。”②指舌尖。《勿药元诠》：“倒下鹄桥”。自注：“舌也。”此以鹄桥喻真气行运之路，虽属比喻，恰也真有此境。

鹄桥关 同鹄桥，参该条。

鹏鸟图南 道家丹门功理功法类修为名词。《黄鹤赋》：“虽分彼我，非闺丹御女之术，惟知一己，有鹏鸟图南之志。”鹏鸟图南，即北海之元精，上交南山之真火，以成坎离之交。其理参取坎填离条。房中术所言自身返还，参房中术条。

广 部

疯关 道家功理功法功阶性修为名词。疯关，系道家性灵修为的第一关，又名“小疯关”。这是当气功修为由动转静，由命转性后，由于欲止念平，心死神活，因而静极生动，制极反失，而发生某些精神失控的自觉症状：如幻觉、幻念、幻视、幻听、幻象、幻景等。有的更状如疯魔，如癫如痴，喜笑无常。这是正常的，不必惊恐阻止，应当任其自然，以使其安全地度过疯关。

修为者觉自己心神恍惚，时有失控之时，应知是要过“疯关”，不必惊怕，只须主人惺惺，他乱我不乱，他躁扰我不躁扰，任其自然，不急不惊，一般都能安全渡过。不过，功夫已修至“过疯关”的阶段，必当闭关自修，切戒人扰，最好还需老师在侧，帮助调停，以免出差错。“小疯关”是性上功夫的初成征兆，一般不会有太大危险，家人不必恐惧惊扰，以免弄巧成拙，帮倒忙。

此外，修性功夫至一定阶段，还

会过大疯关，这是气功功夫的高级阶段，那就非同等闲了。

病动 道家太极门生理病理功理性名词。病动，指因发功后，气攻病灶，或通导阻滞等治病过程中所发生的动功动作。由于这种动作因病而异，因病而发，因此该派称之为病动。病动过程，亦即修炼者的自我治病过程，发功时动作时急时缓，毫无规范，甚者狂呼号叫，喜笑作势，这是治病反映，不是偏差，只要任其自然，听从老师指导，病愈后便会恢复正常，不必疑惧。

病发相 佛教教理生理病理性名词。即发病之相。《修习止观坐禅法要》：“明病发相者，病发虽复多途，略出不过二种：一者四大增损病相。若地大增者，则肿结沉重，身体枯瘠，如是等百一患生。若水大增者，则痰饮胀满，饮食不消，腹痛下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气大小便痢不通等百一患生。若风大增者，则身体虚悬战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气急，如是等百一患生。故经曰：一大不调，百一病起；四大不调，四百四病（医家语）一时俱动。”医家以五行，佛家以四大，两者于病机病理，各具特色。

病由心生 佛家、道家生理功理性名词。《寿亲养老新书》：“郭伯康遇神人授一保身卫生之术，云但有四句偈，须是在处受持。偈云：自身有病自心知，身病还将心

自医。心境静时身亦静，心生还是病生时，”按释氏以业从心起，病由心生，心不生病，则病可自愈。道家亦主忘病一法可参。

疾 道家、医家生理性名词。《修真入门》：“偏阴偏阳之谓疾。”人生以阴阳和平为治，《黄帝内经》谓：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离绝，精气乃竭。”阴阳偏盛偏衰，即发为疾病。但道家炼阴化纯阳，阳益盛而阴益少，则属逆修法门，不在此例。

立 部

立基 道家功理功法类修为名。即筑基。《规中指南》：“夫坎离交媾，亦谓之小周天，在立基百日内见之。”

立禅 佛教教理功理功法性修为名。《性命圭旨》：“心无所住，湛然见性，体用如如，廓然无圣。”

“若天朗气清之时，当用立禅纳气法而接命。其法曰：脚根着地鼻撩天，两手相悬在穴边，一气引从天上降，吞时汨汨到丹田。”穴，当是任脉经膻中、中庭、鸠尾、中脘等穴。

“或坐或立，冥目冥心，检情摄念，息业养神，已往事，勿追思；未来事，勿迎想；现在事，勿留念。欲得保身道诀，莫若闲，静介洁；要求出世禅功，无如照收凝融。昔广成子告黄帝曰：‘目无所见，耳无所闻，心无所知，神将守形，形乃长生。’其意大同，允为

深功。”

立禅犹如道家站桩，但能四体松和，一念专致，久之便自见功。故立禅亦即立定修炼。

立命之窍 道家生理功理性修为名。指肾前脐后，中虚一窍，参玄北等条。

立教三法 佛教教理功理功法性修为名。《祐录·比丘大戒序》云：“世尊立教法，有三焉：一者戒律也，二者禅定也，三者智慧也。斯三者，至道之由户，泥洹之关要也，戒者，断三恶之干将也；禅者，绝分散之利器也；慧者，齐药病之妙医也。”具此三者，即为得法，即为修道。

立春正月节后炼气法 道家玄理功理功法性修为名。《太初元气接要保生之论》云：“立春正月节后炼气法：每日子丑二时，将两手按两内肾（腰肾部），轻身耸引（上耸下引），各三十五度，吐纳嗽咽入意堂。能尽其功夫，虽不足以成为大道，亦可以发散肩背颈项积滞之风疾，身轻体健。”此为导引咽津纳气法。

立夏四月节炼气法 道家玄理功理功法性修为名。《太初元气接要保生之论》：“立夏四月节炼气法：每日寅卯时，闭息瞑目，反换两手五七度；又息气半刻，将祖炁引上华池，唤水咽液。依法用功，日无休息，发散背膊风湿。功夫常行，一身轻健。”此亦导引咽津法。

产药 道家丹门功理功法类修

炼名词。《五篇灵文·产药》重阳注：“此一窍乃祖炁之宫，故曰坤宫，坤乃承载万物之谓也。实为产药川源之处，阴阳交媾之所也。神守坤宫要昼夜之间，时刻不离，元神下照，回光静定，逆施造化，拔转天关，大药自此而生。”产药系守窍以聚三元，交媾阴阳，以使造化自生，只宜无为而守，不可追求。产药乃功境术语，惟可功中省悟，不可望文解义。

亲娘 道家生理功理性修为名词。指真阴或真阳。《修真入门·眉批》：“千万年不泄之秘，那许你和盘托出。三丰祖曰：人见贪情欲，我看似亲娘。”参鼎器条。

童体 道家生理功理性修为名词。①指未破身之体，男子十六，而精未动，女子十四而经未至，皆为童体。②指乾体，参该条。

竭阳 道家、医家生理性养生术语。《妙一斋医学正印种子编》：“精泄体破，而吾身阳生之候渐晚，有丑而生者，次则寅而生者，又次则卯而生者。有终不生者，始与天地不相应矣。”此即谓之“竭阳”，

（竭阳，即耗竭阳精阳气，故阴阳失常。）阳精之气将竭，不应天地阴阳之候，三才失位。违乎本来，若不事炼养保蓄之道，则枉夭必至矣。参子阳、寅阳等条。

端直 道家功法性名词。①指直体放松。《琐言谈》：“何以端直其体，要知任督两脉，体不端直，则气机塞。体一端直，则气机无阻，百路通利。”②指正心念。《道

门捷要》语：“立心端直，杂念自息。”

玄 部

玄 儒家、道家名词术语。又名元。①指妙。《老子》：“玄之又玄，众妙之门。”②指无，以元道无。参无条。又《太玄理·玄摊图》扬雄谓之：“玄者，幽摊万类而不见形者也。”即此义。③指根。《太平御览·玄图》张衡曰：“玄者，无形之类，自然之根；作于太始，莫之能先；包含道德，构掩乾坤；橐籥之气，禀受无形。”④指微，即变化莫测之极，乃谓之玄，如“道玄”。⑤指始。《抱朴子·畅玄》：“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。眇昧乎其深也，故称微焉。绵邈乎其远也，故称妙焉。”⑥指变。同上篇：“其高则冠盖乎九霄，其旷则笼罩乎八隅，光乎日月，迅乎电驰，”“因此类而为有，托冯寂而为无，设大幽向下沈，凌晨极而上游，金石不能比其刚，湛露不能等其柔，方而不矩，圆而不规，来焉莫见，往焉莫追。”玄，道家视之如道。遵之如天。故葛洪又谓：“胞胎元一，范畴两仪，吐纳大始，鼓冶亿类。”

玄一 道家玄理功理功法性修为名词。玄一，是玄理的具体修习方法。《抱朴子》的作者葛洪认为玄一比真一更为易守易效；“玄一之道，亦要法也。无所不辟，与真一同功。吾《内篇》第一名之为《畅玄》

者，正以此也，守玄一复易于守真一。”参真一条。

玄门 道家功理功法类派别名称。指道家《丹鼎门》的分支派别。《道家·丹鼎门》自汉魏以降，数分两途，一以著书立说，传隐诀于世，一则择人而徒，传秘诀于人。隋唐后，《丹鼎门》秘诀趋简存繁，自然地分为大丹门与小丹门两派，宋金道士王重阳得小丹门秘法，杂揉三教之说，开全真派，由于迎合了宋元以降的三教合一思想，该派的“不主一相，不居一教”之说，不胫而走，得到了广泛的欢迎。王重阳死后，七大弟子各立门户，马丹阳为遇仙派，谭长真为南无派，刘长生为随山派，王玉阳传崑山派，孙不二传清静派，郝大通传华山派，邱长春为龙门派。由于邱长春曾传道成吉思汗，得到了统治者的支持，后世香火以龙门派最为鼎盛。全真教理传至龙门派，学理上又渐渐归回道教，邱所著《大丹直指》等书，已是黄冠道袍，恢复本来了。龙门派所传，不离炼丹，故后世传其法者，又称之为“玄门”。《长春宫碑铭》有：“长春癸未至燕，年七十六矣，…乃大辟玄门……。”其宗的龙门“百字辈”及续“四十字辈”诗句，均以“道德通玄静”，“道修悟玄微”起首，又“玄”与“真”相对，邱似有中兴立派之意。

玄关 道家功理功法类修为名词。又名玄官、玄窍、玄门、玄牝等等。①指产种之地。《大成捷要》：“第一……是玄关窍开，产出真

种。”②指感真之地。《五篇灵文·序》重阳注。“灵妙不昧之元神，行、住、坐、卧，摄于玄关一窍之中，自然……内真外应。”③指周天之地。《针灸大成·任脉图》：“以静定为基本，……调息绵绵，握固内守，注意玄关顷刻水中火发……任督如车轮。”④指中之一窍。《道言浅近说》：“心在此中，乃不起波，此中，即丹经之玄关一窍也。”参中条。玄关之位，众说不一，参玄官等诸条。⑤指玄关中之先天玄关。《五篇灵文·玉液》重阳注：“先天玄关为乾。”后天玄关似当为坤。⑥指内肾一窍。《妙一斋医学正印种子篇》：“内肾一窍，名玄关，外肾一窍，名牝户。”内肾，即夹脊之“腰子”，外肾即“睾丸”。⑦指玄关无定位。《类修要诀·注解金谷歌》：“玄关无定位，有形有质皆非正，无质无形始是玄，此气不是呼吸气，太极中便是后天。”

玄牝 道家玄理功理功法名词。《老子》：“谷神不死，是谓玄牝。”玄牝为不死之处，故道家每引之而为玄关，玄窍、玄官、丹田、祖窍，真常之地等。常用义有：①指肾间空窍。《碧虚子亲传直指》：“两肾之间空虚一窍，名曰玄牝，二肾之气贯通，玄牝之气由此出发，黄赤二道上夹脊双关，贯二十四椎，中通心腹入膏肓，会风府上朝泥丸……下重楼复流入于本宫，日夜循环周流不息。”此处《医贯》指为命门，为元真之地。②指在正中。《大道三章直指》：“修丹

之士，身中一窍，名曰玄牝。正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之地，在人身天地之正中。”③指在规中。《规中指南》：“玄牝。真人潜深渊，浮游守规中。夫玄牝，其白如绵。其连如环，纵广一寸二分，包一身之精粹。”

“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。”

“真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。”

玄牝之名，本祖《老子》之说，后人臆会驰说，致义多浮浪，难契真谛。合参玄牝门，天地根等条。

玄极 道家修为名词。即玄理极法。《三洞珠囊道学传》：“我本委绝妻子，托身玄极。今之过家，事同逆流，岂复有爱著之心。”

玄府 医家、道家生理类名词。即肌肤腠理的毛孔。

玄胎 道家丹门功理功法名词。《胎息经》：“胎从伏气中结，气从有胎中息。”幻真注：“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，不死之道也。”参圣胎条，义同。

玄览 道家玄理功理性名词。《老子》：“涤除玄览，能无疵乎？”玄览，心识也，心有杂念，若疵瑕之在心，故心官不净。涤除其杂念，则心境无尘，无疵无瑕。

玄泉 道家生理功理类名词。《黄庭内景经》：“玄泉幽阙高崔嵬，三田之中精气微。”玄泉，肾中真液上出于华池者也，即功境中的

金液。

玄洞 即泥丸。

玄宫 道家丹门功理功法类修炼名词。又名悬胎鼎、朱砂鼎、乾坤鼎、玄关、玄府等。指玄关。《五篇灵文·重阳注》：“玄宫即玄关也，炼黍米之所也。”俗谓上丹田。参玄关等条。

玄都 道家功理功法性修名词。《修真十书》云：“头太渊也，天谷神所居之位是也，上应玄都。”玄都，玄元之都，即玄宫，参该条。

玄素 道家生理病理功理性修为治病名词。①指房中，即玄女素女之所传《玄素经》，参房中术等条。②指医术。《神仙传·张道陵》载：“其治病事，皆采取玄素，但改易其大较，转其首尾，而大途犹同归也。”玄素，即阴阳行气之法。

玄真 道家功理性名词。《云笈七籤》：“心存玄真，内外相应。”玄真即心性归一之意。

玄珠 佛家、道家玄理功理类修炼名词。①指为黍米之珠。《金丹真传·玄珠第八》：“若问玄珠妙用。”注：“玄珠者，玄座虚浮，去地五丈，悬一宝珠，大如黍米，圆陀陀，光灿灿，佛家所谓牟尼玄珠，龙女所献世尊者也。”疏：“玄珠者，非后天中先天之药，亦非先天中先天之铅也。……乃五千四十八日时刻无差，先天鼎中所产黍米珠也。”②指为外药，真元，阳火。《五篇灵文·序》重阳注：“玄珠，外搥也，先天真元也，真阳火也，铅

遇癸生也。”

玄窍 道家丹门功理功法类修炼名词。即玄关一窍，参玄关等条。

玄境 道家功理功法性修为名词。《五篇灵文·序》重阳注：“外现玄境之象，犹如室内之灯光，照透窗外之明朗，……温养丹鼎，光透帘帟，此之谓欤。”相境道家称为天光，佛家譬为内明、属功境范畴的自觉境界，参天光条。

玄德 道家玄理功理性名词。《老子》：“生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”玄妙之德，非有形有情之可比。《金刚经》注：“无住色布施，无住声香味触法布施，”不“住相布施，”亦即此意。故玄德、大德，最上德之指。

玄膺 道家生理功理类名词。《黄庭内景经》：“舌下玄膺生死岸，出清入玄二气焕。”“取津玄膺入明堂，下溉咙喉神明通。”玄膺，即“生死岸”，参该条。

玄真门 道家功理功法类修为宗派名称。玄真，即“玄门真秘”的意思。玄真门是道家法术门功派集符篆、巫门、九玄等法术于一炉，与丹鼎、太极、剑仙等功派不同。属道家“修法派”功派。道门中有谚谓：“出得玄真门，方为真道人”，可见该派在法术上修为上的造诣。

玄真门与符篆门均以修法术为主，但符篆门一般不事内修，玄真门则注重内修，甚至参修丹鼎门功法，故玄真门向以道家正宗自居，其实该派与道教的关系最为紧密，

确切地说，应当是道教正宗。

玄真门法术传于民间的较少，清末后几乎濒于绝迹，据道门中传云：北方尚有此派分支。

玄虚窍 参乾一条。

玄一之道 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·地真》：“玄一之道，亦要法也。无所不辟，与真一同功。……守玄一复易于守真一，真一有姓氏长短服色，此玄一但自见之。”玄者妙一，真者本一，两者似同而有异，似异而依稀。玄一，即玄妙真一之道，此境只可意会心印。

玄元上一 道家功理生理类修为名词。《黄庭内景经》：“玄元上一魂魄炼，一之为物叵卒见”。玄元上一，即玄一，即玄牝，参该条。

玄牝二物 道家玄理生理性名称。《修真十书》云：“阳神为玄，阴息为牝，此门中有天魂地魄，与我神混而为一，故强名曰玄牝二物也。”玄牝二物，即神、息、魂、魄四者。

玄牝之门 道家玄理功理性名词。《悟真直指》云：“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。”参玄牝等条。玄关窍并无真位，但能修得其境，自能见得此窍，此窍能开能合，故曰门。

玄关一窍 道家丹门功理功法类修炼名词。《入药镜》：“入黄房，成至宝。”《了真子注》：“玄关一窍乃真土，故曰黄房也。”参黄房条。玄关一窍，亦即玄牝之门。

玄武真经 同龟息真定功。

玄素之术 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·微者》：“知玄素之术者，则曰唯房中之术，可以度世矣。”玄素，即玄女、素女，相传黄帝时玄女素女授房中之术，因名。

玄珠成象 道家功理功法性修为名词。《五篇灵文·序》：“一念不生，静中至寂，忽然天光自发，不内不外之间，若有一物，或明或隐，乃玄珠成象。玄珠因何而成象？皆因静寂之时，神抱于气，气结精凝，结成一粒金丹，永在丹田之内”。玄珠成象，即金丹之雏形。

玄黄相杂 道家玄理功理性修为名词。《五篇灵文·产药》：“混沌之初，天地未判，玄黄相杂，时至气化”。重阳注：“天之轻清在上，其色玄；地之重浊在下，其色黄，天地未判之前，浑沦一炁，玄黄一分，清浊未定，混而为一”。质诸人身功理，“先天真阳与后天真阴，阴阳混一，犹如天地玄黄相杂，勿然定中生动，造化自现”。混沌之象，也如阴阳返归太极、无极之象。玄黄相杂，亦即阴阳当分而含混之指。

玄膺一窍 道家生理功理性修为名词。《性命圭旨》：“照在玄膺一窍，此窍可通气管，即《黄庭经》

所谓：“玄膺气管受精府是也。”玄膺，此处指廉泉穴。

玄牝门，天地根 道家玄理功理性名词。①指道之德。《老子》：“谷神不死，是谓玄牝。”严复：“以其虚，故曰谷；以其因应无穷，故称神；以其不屈愈出，故曰不死。三者皆道之道也。”据此，玄牝门，盖即道德之门欤。②指道德为天地之根。《老子》：“玄牝之门，是谓天地根。”根，根本也。道德为天地之根本，即《太平经》所谓：“天，道也。”③指脐下。《奇经八脉考》：“阳生于子脏之命门，元气之所系出入于此，其用在脐下，为天地之根，玄牝之门。”

玄葫真人胎息诀 道家功理功法性修为名称。《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，纳气于丹田，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，含守于真息。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。”炼胎息重在神息定而心意宁，心定自然神宁，神宁自然气住，气住则胎息自生，数语可为胎息指南。玄葫真人生平已失考。

穴部

究竟涅槃 佛教教理性名词。《佛说八大人觉经》注：“生死有二种：三界内，名分段生死。三界外，名变易生死。……二种生死再

不复受，即所谓究竟涅槃不生不灭也。”此系佛教教理性说法。人生人死，总不脱轮回，惟脱离轮回，方为究竟。究竟，真正之意。

空 佛、道家玄理性名词。

①指万象空无。《清净经》：“内观心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空。观空亦空，空无所空，所空既无，无无亦无，无无既无，湛然常寂。”②指物无同一。《般若波罗密多心经》：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”

③指空而不空，参空定等条。

空门 佛教教理性名词。①指庙宇。如“遁入空门”，即出家做和尚。②指真性。参云掩空门条。

空心 佛教教理功理性修为名词。《成实论》云：“若缘泥洹，是名空心。问曰：‘泥洹无法，心何所缘？’答曰：‘是心缘无所有，是事先明，为知泥洹故。’心缘无所有，故名空心。”

空定 佛家教理功理性名词。指空空无念之定境。《佛乘宗要论·空定的迷谬》：“宇宙万有，由意识发现，……依唯识理，于五处无有意识，一睡时，二死时，三晕时，四无想定，五灭受想定是也。空定即上述之无想定。以世间言，空定程度（即水平）甚高，但以世人往往固此而生空执，故不可不辨明之。空定是暂断意识，令其不起，于此定中，觉宇宙万有实一切无所有，即一切皆空。定中实证如是，出定之时，遂谓宇宙万有之本体我

已实证，原是虚空。如此执著，便为迷谬。须知空定能伏第六意识暂令不起，虽实证空，非为究竟。因第七八识中，烦恼未断故，学者如得此定，不可住著，精进向上，庶免于过。”

空性 佛教教理功理性修为名词。即真性。《金刚三昧经·真性空品》云：“真实空性，空性之义，如实如如，如是之理，具一切法。”空性具一切法，故又称法性，亦即佛性。

空空 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何为空空？一切法空，是空亦空，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是名空空。”空空，空其空也。以空空其一切法，而其空亦空，故名空空。空其空，指除本性以外的一切皆空及其空相。

空谛 佛教教理功理性修为名词。即三谛中的两谛，属空相，与假谛相对。参一心三智、一心三观等条。

空智 佛教教理功理性修为名词。即一切智。《法华经义疏》：“一切智者，谓空智也。”

空心茶 道家、医家养生术语。《琐碎录·议论》：“莫吃空心茶。”《真常子养生》亦谓：“腹空莫放茶穿。”此言腹饥不宜饮茶，茶激空腹，一伤脾胃，二防“茶醉”。

空空慧 佛家玄理功理性名词。《养真集》：“三曰空空慧。谓了境（缘）智（法）俱空。是了空

亦空。”功夫至此，人我不生，法相亦灭，空空本空，无无亦无，乃名真空。《永嘉证道歌》谓：“真不立，妄本空，有无俱遣不空空。”又曰：“无相无空无不空，即是如来真实相。”臻空空之境，便当常住自性，自性即如来耳。自性明，即能生慧，故名空空慧。

空平等心 佛教教理功理性修为名词。《荷泽神会禅师语录》：“纵使恒沙佛来，亦无一念喜心；纵见恒沙众生一时俱灭，亦不起一念悲心者，此是大丈夫，得空平等心。”人生对待世界之中，最好鉴别，若能喜恶不生，则心性平等，不存对待，亦即道家之后天之心返先天之性。不存分别，有无得失尽皆平等待之，故名空平等心。

穿壁 道家玄理法术类修为名词。《列子·黄帝》：“赵襄子率徒十万狩于山中，扇赫百里。有一人从石壁中出，随烟烬上下。众谓鬼物。火过，徐引而出，若无所经涉者。襄子怪而留之。徐而察之：形色七窍，人也；气息音声，人也。问奚（什么）道而处石？奚道而入火？其人曰：‘奚物而谓石？奚物而谓火？’襄子曰：‘而向（刚才）之所出者，石也；而向之所涉者火也。’其人曰：‘不知也。’人能入石蹈火，因不知有石有火，念之所执，物为之移，盖精神与物质本是对待矣。气功修为，神能移形，理亦本此。古人云：“精诚所至，金石为开”，精神所至，物质亦可谓之变化，此点已为现代特异功能者所

证实。

窍 道家功理功法性修为名词。①指玄窍。《性命圭旨》：“这个窍，绝中边（非中非边，无有其位），无内外（非内非外，无有定处），上下圆（圆满具足，无洞无窍）。东西合，南北全（先天八卦东西为水火，南北为乾坤）。”②指身心。张紫阳真人《金丹四百字》：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。”《内丹》注：“此窍只是自己身心，心属乾，身属坤，故曰乾坤共合成也。心为神宝，身为气府，故曰名为神气穴也。人身中有一点真阳之气，气属离；心中有一点真阴之精，精属坎。故曰内有坎离精。身心曰窍，盖亦隐喻。

窈冥 道家功理功法术语。①指出微隐晦之境。《老子》：“窈兮冥兮。”《庄子》：“窈窈冥冥。”窈，幽微也；冥，隐喻也。②与惚恍义同。《老子》：“恍惚中有物，窈冥中有精”。③与杳冥同义。《心印经》：“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥，存无守有，顷刻丹成。”

窈冥之门 道家玄理功理性名词。参窈冥及至阳之原，至阴之原条。

窒欲 道家丹门生理功理类修为名词。即止欲，欲为大道之碍，故当止之。《道家·丹鼎门》秘诀：“制其心动，窒得欲生，欲净心定，方见本根。”本根，即真性。窒欲，亦即断欲。

窗 道家丹门功理性名词。《重阳祖师授马丹阳二十四诀》：“眼为窗。”眼为四门之一，故曰窗。今人所谓眼为心灵窗户，盖本此说。

补 部

补天 道家玄理功理性修为名词。道家以修炼功效不著的人，认为是道根不厚，应先补天培基，以固其本。《道家·玄真门》传有十字真诀，即：为善、养性、戒欲、念诵、壮气（即修炼壮气功法）。这些修为，对初炼者增强功力有一定效果。

补损 道家功法性修为治病名词。《云笈七籤》：“即徐徐收身，侧卧，拳两脚，先左边著地，经十息；即转右边著地，亦十息。此名补损。”以气填虚，故名补损。

补衲衣 道家丹门功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正飞，谢了重开定有期，铅花现，癸尽时，依旧西园花满枝。对月残经收拾了，旋逐朝阳补衲衣。这玄机，世罕知，须共神仙仔细推。”补衲衣，即外固阳气。周天火炼到阳盛之时，会自外卫不固之处，特别是内虚脉络之关窍处外泄丹气，固护虚窍，即谓之补衲衣。

补泻寒热法 医家、道家功理治则类名称。《养生肤悟》谓：“虚病宜存想收敛，固密心志，内守之功以补之；实病宜按摩导引，吸努掐撮，散发之功以解之；热病宜吐

故纳新，口出鼻入以凉之；冷病以存气闭想，用意生火以温之。此四法可为治病捷经，胜服草木金石之药远矣。”补泻寒热法，即治病时，因病情虚实寒热而进行的补虚、泻实、温寒、清热等法。

初九 道家、儒家玄理功理性名词。《易》：初九。指阳爻卦之初爻。常用义有：①指阳。《太平经》：“极阴生阳，名为初九。”②指吉。《太平经》：“极阴生阳，其国大昌，常而思之，不知死亡。”按此指《易·复卦》。复卦䷗为一阳初生，亦即初九。③指活子时。《道家·丹鼎门》诀：“时交初九，潜阳勿有，进火退符，龙飞九洲。”④指数理。《参同契》：“三五与一，天地至精，”“一九之数，终而复始，”一至九，九至八十一，数理循环，其蕴无穷。

初禅天 佛教教理功理功法性修为名词。即离生喜乐定，此言断除欲界烦恼，而生喜乐，初入色界，故名。合参四禅天条。

初九潜龙 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“抽添火候切防危，初九潜龙不可炼。”初九，阳之初生，阳铅尚嫩，不可妄加火候。若意念迫切，火气中生，鼻中忽闻焦臭，则初铅已焦老而无用，又须从头做起。此属《道家·丹鼎门》中“九危”中之第一危。

被褐怀玉 道家、佛家功理性名词。指外示其庸，内含其道。《永嘉证道歌》：“穷释子、口称贫，实是身贫道不贫；贫则身常披褐

褐，道则胸藏无价珍。”

皮部

皮囊 佛教教理性名词。即肉身，又名臭皮囊。

癸部

癸水 道家、医家生理功理性名词。即肾水，以喻元精，参该条。

癸花 即真铅。

矛部

柔 道家玄理功理性名词。
①指柔为刚，为坚。《老子》：“弱之胜刚，柔之胜强”“守柔曰强”，“天下之至柔，驰骋天下之至坚”。前哲皆谓争雄不若守雌，刚者易折，柔则安和，养生家因此而倡“贵柔”。
②指为道。《老子》：“天下莫柔弱于水”，“水善利万物而不争，故几于道。”
③指道之用。《老子》：“弱者道之用。”弱，亦柔之谓。按柔，顺也，顺应自然即得天道。柔、和也，和导阴阳则为道之用。故老子以柔为大道。

柔丹 道家养生修炼性名词。《抱朴子内篇·金丹》：“第七之丹名曰柔丹。服一刀圭，百日仙也。以缺盆汁和服之，九十老翁，亦能有子。”此属外丹服食法，存之。

柔术 武家宗派名称术语。
①指以柔为本。《少林拳术秘诀·气功阐微》：“术以柔为贵，至于专使气力，蛮野粗劣，出乎不知师法，

……不得混以柔术称之。”②柔术三乘。《少林拳术秘诀·气功阐微》：“以刚柔变化能达于极品者为上乘，刚多柔少谨守师法者为中乘，至于一拳一技之微，有刚而无柔，专从事于血气之私者，于斯为下矣。”按柔术日本人称为“柔道”。

耳部

耳功 道家、医家导引功法。《寿世传真》：“谓以两手按两耳轮，一上一下摩擦之。”按擦耳轮，少阳气通，可以聪耳。

取坎填离 道家丹门功理功法类修为名词。《金丹真传·筑基第一》注：“己为离，离之中爻虚而为阴；彼为坎，坎之中爻寔而为阳，追彼气血，入我丹田，是为填离取坎。……百日功完，则离得坎之中爻，寔而成乾矣。”按“寔”同“实”。《悟真篇》：“取将坎位心中实(≡)，点化离宫腹内阴(≡)，从此变作乾健体(≡)，潜藏飞跃总由心。”参采铅投汞条。取坎填离，亦即“抽爻换象”。

聚念 即凝心，参凝条。

聚精 医家养生名词。《妙一斋医学正印种子编》：“夫聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰怒，四曰戒醉，五曰慎味。”聚者，养也，养以不伤为上，故五者不可失一。

聪耳 武家、道家功法性修为养生名词。《武术汇宗》：“两手掩

耳，掩轻放稍重，如拔罐然，可将耳中邪气热毒拔出，能令耳聪。”聪耳法，道家又名塞耳空法。

聪耳之道 道家生理功理类修为名词。指使耳不受损害的修炼。《抱朴子·杂应》：“能龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸，天俛（俯）地仰，令赤黄之景，不去洞房，猿据兔惊，千二百至，则聪不损也。”此为闭气、导引、鸣天鼓、节欲等修为。

戔部

栽接 道家功理功法性修为名词。又名移花接木。《无根树》：“梅寄柳、桑寄梨，传与修真作样儿；自古神仙栽接法，人老原来有药医。”《试金石》也谓：“世人若会栽接法，长生不死成大觉。”栽接，亦即抽爻换象法参取坎填离条。

截功 道家功法功力性名词。截功，即截止初学者功夫的发展的一种功法，这是较收功较轻的一种处置。过去的气功前辈们在传法授徒中，常常发现有个别学徒并非“传道之器”，甚至“心术不正”，“借功害人”，但又恶迹未彰，不便处置。遇到这种情况，祖师们便用止功、截功等功法，作应急处置。

截功，是指传法者用高深的功力，封闭截断学法者的重要窍穴及脉络，由于学法者功力无法长进，因此亦无力冲开。封闭时，学者虽有异样感觉，但终难自知，只是从此修为便总是原地踏步，不能长

进。由于这种截闭法有多种方法，本师截闭，外人很难窥得，因此亦无力解脱。过去道家《太极门》、《剑仙门》、《七步尘技》等均传有此法。凡被截功者，久之便自斥退山门，不能再作该派传人。

截脉 道家、武家功法性修为治病纠偏名称。截脉，即以气功外气内炁功力，截止病者、炼功出偏者的脉气，为之治病或收功制功。截脉视需要可分为“功窍截”、“太穴截”、“动穴截”等多种形式。截脉在武家名为“封穴”。但功法与道家有刚柔之别，武功封穴还可以用来制敌。

臣部

卧禅 佛教教理功理功法性修为名词。即卧睡修为的一种禅功。《性命圭旨》：“诀曰：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，先睡目；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。

此乃卧禅的旨（的旨，至言也），与那导引之法不同。功夫到时，自然寢寐神相抱，觉悟候存亡，亦能远离颠倒梦想。即漆园公所谓‘古之真人，其觉也无忧，其寝也无梦，是也。’然虽熟睡，常要惺惺；及至醒来，慢慢展转，此时心地湛然、良知自在，如佛境界，正自乐天（居易）所云：‘前后际断处，

一念未生时。’此际若放大静一场，效验真有不可形容者。”卧禅直如道家睡功，参睡功图等条。

西 部

西方 佛教教理性名词。又名极乐世界。《坛经》：“心但无不净，西方去此不远；心起不净之心，念佛往生难到。”“若悟无生顿法，见西方祇在刹那。”“内外明彻，不异西方。”“但愿自家修清净，即是西方。”可知西方本无，亦如道家之蓬莱一般，原本是得道之代词。

西南 道家丹门功理功法类修炼名词。《悟真篇》：“要知产药川源处，只在西南是本乡。”西南，后天八卦方位为坤方。《易经》以乾为首，坤为腹，故西南专指腹部。参坤地条。

西王母杖 道家、医家服食养生名称。《太平圣惠方·神仙服枸杞法》谓：“一人往西河为使，路逢一女子年可十五六，打一老人年可九八十（即八九十岁），其使者深怪之，问其女子曰，此老人是何人？女子曰：我曾孙。打之何故？比有良药不肯服食，致使年老不能行步，所以决罚。使人遂问，女子今年几许？女曰年三百七十二岁。使者又问，药复有几种可得闻乎？女云药唯一道，然有五名。使者曰五名何也？女子曰：春名天精，夏名枸杞，秋名地骨，冬名仙人杖，亦名西王母杖。以四时乘服之，令与天地齐素。”按枸杞入药，嫩叶

名天精，子实名枸杞，根皮名地骨，枝条曰仙人杖。

西方极乐世界 佛教教理性名词。同西方。

要路头 参一孔条。

而 部

而曲 道家玄理功理功法性修为名词。肾神之名，参肾脏炼气法条。

页 部

顺逆 道家玄理功理性为名词。①指顺为凡，逆为仙。《无根树》：“顺生凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”②指顺生人，逆生丹。《试金石·二十四问》：“张三丰曰：顺生人，逆生丹，只一句儿超了千千万。再休题清静无为，也得还丹。”

顺在生人生物，逆来成佛成仙 道家玄理功理性名言。《性命圭旨》：“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，心归性也。故伯阳真人曰：‘金来归性初，乃得称还丹。’

我法甚深深，妙用人难识。顺逆两俱忘，虚空镇长寂。

道生一，一生二，二生三，三生万物，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’”。参顺逆等条。

顺为凡，逆为仙，只在中间颠

倒颠 道家玄理功理功法性修为名句。《无根树》：“金隔木，汞隔铅，孤阴寡阳各一边，世上阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”此指男女交济，行人道则生人结凡胎，行仙则成仙结圣胎，合参顺在生人生物，逆来成佛成仙”等条。另，隐喻大还丹，小还丹等乾坤交济，坎离既济等法。

顽空 道家功理功法名词。又名：佛家称为空定、死定。《五篇灵文·重阳注》：“忘念忘体于杳冥之中，岂不落于顽空乎，必竟终无成丹之理也。”佛、道两家均反对死定，故“无念”一词，亟当活看。顽空，即顽固执著于空定。

顽空死虚 道家功理功法类修为名词，《金华宗旨》：“惟无为而为，故不落顽空死虚。”此即顽空，空定之谓。

顿现 即顿现无相。

顿渐 佛家、道家功理功法性修为名词。顿，即顿悟；渐，即渐修。《武术汇宗》：“方其炼精，而欲求人仙，炼气而欲求神仙，炼神而欲求天仙也，层次井然，不可紊乱，故利用乎渐。及其炼精，而必至人仙，炼气而必至神仙，炼神而必至天仙也，志愿挺然，不可摇夺，故利用夫顿。且夫渐与顿之交致其功，更有妙于定中者，自初禅而后念住，二禅而后息住，三禅而后脉住，四禅而后寂灭尽定，由浅入深，此渐而进之之义也。自初禅而即念住，二禅而即息住，三禅而


即脉住，四禅而即寂灭尽定，虽久不变，此顿而超之义也。由习定，便常定，由正定，便大定，则渐中有顿；能常定，因习定，能大定，因正定，则顿中有渐，而此渐与顿也，皆仙佛大修行之渐，仙佛大修行之顿”，非一般所谓顿渐。

顿悟禅 佛教功理功法性名词。《坛经》：“见本性不乱为禅。……外离相曰禅，……维摩经云：即时豁然，还得本心。”豁然也即顿悟。如六祖慧能“勿见一客读《金刚经》，惠能一闻，心便明悟”，即此。顿悟禅，亦即顿悟心性之禅修。

顿现无相 佛教教理功理性修为名词。《楞伽经》云：“譬如明镜（照物），顿现一切无相色像，如来净除一切众生自心现流，亦复如是，顿现无相、无有、所有清净境界。如日月轮，顿照显示一切色像，如来为离自心现习气过，患众生亦复如是，顿为显示不（可）思议（的）智胜境界。”顿现诸相，顿净其心，皆渐修积功之所致。如木匠钻眼，百转千转，总是一般，透木而穿，只在瞬间，此即渐而顿之旨。顿现无相，乃功境性名词术语，须证悟而得。

顿渐归一 佛家、道家功理功法性修为名词。顿，顿悟、顿教；渐，渐修、渐门。《坛经》：“何以渐顿？法即一种，见有退疾，见退即渐，见疾即顿，法无顿渐，人有利钝，故名渐顿。”《武术汇宗》：“乘虽有三，法可该一，第世人不

能遽至于一也，而示的渐法焉。”然世人不可不归于一也，而示的顿法焉”。顿悟渐修，终则归一，故顿渐殊途同归，道本于一。参顿渐条。道家“渐修”参天隐子条。

颠倒坎离 道家玄理功理功法类修为名词。《易经》“既济”，卦之象，参水火既济条。

颠倒梦想 佛家养心修性名词。《吕泾野语》：“故古有谕人歌曰夜结于梦，昼弛于想，起灭万端，尽属虚妄。一剑把持，群魔丧。”梦想杂乱，谓之颠倒。

颠倒坎离复乾坤 道家、医家玄理功理性修为名词。即取坎填离。

按《易经》文王八卦次序：乾☰父，坤☷母，下生三男三女，坎☵为中男，得乾中爻，离☲为中女，得坤中爻。文王后天八卦方位，离南坎北，水火相对，正合后天阴阳水火之序。故道家以后天八卦方位应人体后天之自然方位，以顺其道。修炼时颠倒坎离而成水火既济之象。此即“真阴真阳相交”的后天修为，常交常住，交而至变，则谓之“水火交变。”坎离之真阴真阳交变复位，即离☲中阴爻，变为纯阳，而成乾☰卦，坎☵中阳爻，变为纯阴，而成坤☷卦。坎离之位，变为乾坤之位，乾上坤下，成伏羲先天八卦方位，此即所谓修得后天返先天的逆修法门。《丹鼎门》“隐诀”又称之为抽爻换象。参后天气等条。

至 部

至一 道家功理功法性养性修为名词。《庄子·缮性》：“古之人，在混（沌）芒（昧）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。”知，智也。智守无为，以养澹漠，故为至一。至一，守一之至也。

至人 儒家、道家玄理功理类修为名词。即修为而成至道之人。《列子·黄帝》：“至人潜行不窒（水行曰潜）、蹈火不热，行乎万物之上而不栗。……是纯气之守也，非智巧果敢之列。”纯气，即纯真之气，此言气功所至，非巧伪欺骗。

至乐 道家玄理性修性名词。《庄子·至乐》：“果有乐无有哉？吾以无为诚乐矣，又俗之所大苦也。故曰，‘至乐无乐，至誉无誉’。”至乐，无苦也。于此对待天地间，乐者苦随之，苦者乐伴之，无苦则无所谓乐。无乐亦无所谓苦。欲求有乐无苦，断不可得。但求无苦，便亦无乐，“释氏所谓极乐，亦原本此义。”

至诚 儒家、道家功理功法性名词。①指精诚能明于道。《中庸》：“诚者明矣，明者诚矣。”②指诚能尽性化育。同上：“唯天下至诚，为能尽其性……能尽物之性，则可以赞天地之化育。”诚能尽会天地万物之性，则自通天地变化育生之

道。即“唯天下之至诚为能化。”

③指诚能前知。同上书：“至诚之道，可以前知。……故至诚如神。”此即管子思之理。④指诚能合内外之道。同上书：“诚者物之终始，诚者……合外内之道也。”诚，成于己，复成于物，因诚而有德，故合天人内外之道。⑤指诚能无终，无为自成。同上：“故至诚无息，不息则久，……如此者，不见（现）而章（明），不动而变，无为而成。”至诚无虚假，故其道久，至诚能感物，故无为而成。

至道 儒家、道家玄理功法名称。①指至精至极的长生之道。《庄子·在宥》：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听；抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。自无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生”。至道，道之至也。窈冥，幽深暗昧也。昏昏，无知不为也。此境皆为道之至精，至极。无视无听，神守其形，故形乃盛，不劳神摇精，故形乃生。②指如珍奇的秘道。《太平经》：“……秘道要意，是乃天地之珍室，天下之珍奇物也，故名之为至道不传。”不传，不轻传也。

至善 儒家修身养性名词。《大学》：“在明明德，……在上于至善。”朱子《集注》谓：“至善，则事理当然之极也。言明明德，……皆当至于至善之地而不迁。盖必有以尽夫天理之极，而无一毫人欲之私也。”至，最也，善，妙也。

至善至妙之地，无私无欲，至静至妙，此境即谓之“止于至善”，道家谓之“真性常定”、佛家谓之“常住真如本性。”

至静 道家功理功法性名词。《阴符经》：“是故圣人知自然之道不可违，因而制之至静之道，律历所不能契。”自然之道静，故天地万物生。”至静，静之至也。静之至，亦即道之至”。此理万世不移。

至清灵 道家功理功法类修为名。《黄庭内景经》：“恍惚之间至清灵。”至清灵，即至清至灵，亦即本心。本心本性，至清至灵。本来清静圆明。此说颇合释氏意。《维摩经》谓：“即时豁然，还得本心。”即此旨。

至清至灵 参至清灵条。

至诚专密 道家功理性修为名。《金丹真传·结丹·眉批》：“抱朴子曰：敬之如母，畏之如虎，总只至诚专密四字。”至诚如能精勤，专密方可潜修。专密者，即专心密修也。

至道之精 道家玄理功理功法性修为名。至道，大道之至上者。精，真髓。《神仙传·广成子》谓：“至道之精，杳杳冥冥，无视无听，抱神以静，形将自正。必净必清，无劳尔形，无摇尔精，乃可长生。慎内闭外，多知为败，我守其一，以处其和。”广成子所言至道之精髓，即静其神，和其形，闭其精，净其心，守其一，处其和。

至游子坐忘法 道家功理功法

性修为名称。《道枢·坐忘篇》：“坐忘者，长生之基也。故招真以炼形，形清则合于气；含道以炼气，气清则合于神。体与道冥，斯谓之得道者矣。夫真者，道之元也。故澄神以契真。《庄子》曰：‘宇泰定，发乎天光。’宇者，心也；天光者，慧照也。先定其心，则慧照内发，照见万境，虚忘而融心于寂寥，是谓坐忘焉。”此坐忘实即内观之功也。

至游居士座右铭 道家功理功法性修为名称。《修真十书》引其全铭为：“即心是道，以下(丹田)为基，如人饮水，冷暖自知。不愁念起，只怕觉迟。惩忿窒欲，铭诸肝脾。”肝主怒而脾藏意，故惩忿窒欲，须铭肝脾。

至阳之原，至阴之原 道家玄理功理性名词。《庄子·在宥》：“我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入窈冥之门矣，至彼至阴之原也。”大明为慧明故曰至阳之原，窈冥为幽深。故称至阴之原。总指智慧明彻，识理幽深。

至人无己，神人无功，圣人无名 佛家教理玄理性名词。《庄子今注今译》注，“无己”，主要反映了庄子去知去欲的认识观；“无功”，主要反映了庄子‘无为’的政治观；‘无名’，主要反映了庄子独善其身的人生观。”按无己，无我也；无功，无术(欲)也；无名，无执(相)也。人生物质世界，对境专好分别名相，故能知无名，则能不著于相。

致知 儒家功理功法性名词。《大学》：“致知在格物”。人欲知物，务先接物，无实践则无所为知。近世理论源于实践之说，盖本乎此，修身养性，学道炼丹，亦皆本此理而为体用。故致知者，由析理识物而致其知也。

致柔 道家玄理性名词。《老子》：“专气致柔，能婴儿。”《老子》：“柔之胜刚”，“守柔曰强”。柔道以顺，故称自然。自然者，顺其道也。致柔者，明于道故能致行于柔。

致虚极，守静笃 道家玄理功理性名词。《老子》：“致虚极，守静笃”。邵雍注曰：“老子得易之体”，其实亦得易之用。按虚，无也，虚极则无极矣；静笃，静之执也。此辞总指欲致无极(无为)之治，惟当执守其静。《庄子》谓：“清静以为天下正”，即此。

声部

虑险防危 道家丹门功理功法类修炼名词。又名防危虑险。《五篇灵文·得药》重阳注：“半轮明月之内，有龙吟虎啸之声，要虑险防危之妙用也。”虑险防危，即防其走丹渗漏，与沐浴堤防同义。参防危虑险条。

虚 道家、儒家、医家玄理功理性名词。①指不空不尽。《老子》：“虚而不屈”。屈，竭也。太虚无中实有，故曰不屈。②指至虚生实。《老子》：“至虚极，守静笃”，虚而

至静，真性自明，真性即实相。

③指无累则虚。《淮南子·道原训》：“嗜欲不载，虚之至也。”载，负也，累也。诸欲不能住其心，则心性如同太虚，无可著之。

④指无为与有为。《淮南子·齐俗训》：“常欲在虚则有，（身心无为，身中之天机始能有为），不能为虚实（故为其虚，则落顽空）。若夫不为虚而自虚者，（由不为而自臻无为为此自然之至道），此所慕而不能致也（希之而不易得）。”此数语堪为修性者之指南，《老子》所谓“虚其心，实其腹，”亦系此旨。

⑤指无逆乃至虚。《庄子·刻意》：“无所于忤，虚之至也。”忤，指虚于物。《管子·心术》：“不虚则忤于物也。”物，本自然之质。人能外无物累，内无物索，内外无碍，乃得至虚之道。

⑥去诸欲则至虚。《管子·心术》：“君子之处也，若无知，言至虚也；其应物也，若偶之，言时适也；若影之象形，响之应声也。故物至则应，过则舍矣。舍矣者，言所复虚也。”人居世间，七情应物，物来则应，物过则止，舍却时念，复还于虚，此即三教虚静之道。

虚元 道家玄理功理性名词。

《老子中经》：“心为虚，肾为元，虚气以清上为天，元气以宁下为地，入于太渊。故虚气生为呼，元气生为吸。”虚气为阳，元气为阴，虚气为神之源，元气为精之本，虚宜空，元宜实，此即道家修为本旨。

虚无 道家玄理性名词。①指

无为。《太平经》：“道兴无为，虚无自然。”②指内实外虚。《太平经》：“虚无者乃内实外虚也，有若无也。”③指返本。《太平经》：“反其胞胎，与道居也；独存其心，悬龙虑也；道为神室，聚道虚也。但与气游，故虚无也；在气与神，其余悉除也。”④指定境。《五篇灵文》：“大定之中，先天一炁自虚无中来。”⑤指先天。《五篇灵文》：“先天虚无，真气自然归元。”⑥指返还。《丹经》：“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，神还虚无。”⑦指洞虚自然。《太平经》：“虚无自然者，守形洞虚自然，无有奇也，……此元气无为象也。”

虚中 道家功理功法类修为名词。《黄庭内景经》：“虚中恬淡自致神。”虚中，心不存物也，亦即恬淡虚无之谓。

虚化 道家玄理功理类养生修为名词。《度人经内义》：“土者性情也，性虚化而生神，存于室中曰戊土，炁感激而有情。”虚化，虚幻静动之变化。土静而生动，动则变，然所化皆虚，故曰虚化。脾家之意，乃六识之一，故为虚假。

虚比 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字》：“火候不用时，冬至不在子，以其沐浴法，卯酉亦虚比。”虚比即假喻。

虚白 道家功理功法性名词。

①指景色清明。《荀子·解蔽篇》：“清明内景，”杨倞注，“景，光色也。浊谓混迹，清谓虚白。”②指暗室生光。《针灸大成·任脉图》：“

不胎息而自胎息，……虚室生白，黑地引针。”

虚成 道家生理功理类修为名词。《黄庭内景经》：“肺神皓华字虚成。”皓华，明净之华盖也。虚成，肺以呼吸为事，故主虚灵以成也。虚成，肺神之名也。

虚危 道家功理功法类修为名词。《医学衷中参西录·杂录》：“方元气之通督脉也，恒在人不及防备之时，其气陡然起于虚危，过尾闾，透夹脊……”。虚危，即绛宫。

虚直 道家、儒家功法性名词。《道书·圣学》：“无欲则静虚动直”。按《易·系辞上传》谓：“夫乾其静也专，其动也直，……夫坤其静也翕，其静也闭，”静为阴，动为阳，故静虚动直。”以合易道。易道，大道也，唯无欲之圣行始能得之。故虚直者，虚静直行而得圣道也。

虚静 道家、佛家功理性名词。①指知自然之道。《太平经》：“天所以使后世有书记载者，先王之人知旦寿，（即预知人寿），知自然，入虚静之道……。”②指道家的大道。《内经知要·道生》薛雪跋：“是知不根于虚静者，即属邪道。”又《丹经》：“大道以虚静为本。”③指空寂，禅机密语：“虚者，空无也，静者，寂灭也。”

虚无门 道家功理功法类宗派名称。虚无门，即“无为门”为道家五门修为之一，分“无极门”、“太极门”两派。两派祖述稍异，但

理法一贯，修为相类。故宋元以后，无极门合并为太极门，无极门道不传。太极门功法参太极门条。

虚无窍 道家功理功法性修为名词。《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。”涵虚子云：“合口下前后左右，暗藏一个中字，此中乃虚无一窍也。外日月一来一往，内日月一颠一倒，绵绵呼吸，均在此虚无窍中。”玄无一窍，盖即玄北门也。

虚其心 道家功理功法性修为术语。指修性功法。参虚条。

虚无自然 道家玄理功理类修为名词。《黄庭外景经》：“六府修持洁如素，虚无自然道之故。”“作道优游身独居，扶养性命导虚无。”虚无自然，乃老子无为之大道，故曰道之故。

虚中生白 参玉壶条。

虚白一气 即虚中生白。

虚间一穴 道家功理性名称。《大道三章直指》：“修丹之士，身中一窍，名曰玄牝。……在人身天地之正中，八脉、九窍、十二经、十五络联络，虚间一穴，空悬黍珠，……此元气之所内生，真息之所由起，修丹之士不明此窍，则真息不生。”虚间，即虚空其间，诸脉密布无隙，此处洞空无脉，故为元气真息之地，因假名虚间。虚间一穴，亦即虚无窍。

虚灵之气 武家功理类术语。虚灵，动静相应之轻灵之气。《太极拳学论》：“乾坤肇造，元气流

行，动静分合，道生万物。……而百病迭生，古人忧之，于是尝药以祛其病，静生以养其心。而又惧其动静之不能互为用也，更发明拳术，以求其复虚灵之气。”虚灵之气，即活泼灵动之气，此气从修炼得来。

虚极静笃 参致虚极，守静笃条。

虚无生妙有 道家功理功法类修为名词。①指“无为生有为”之道，参无为、有为等条。②指无为之静生妙理之用，参心死方得神活等条。③指自有入无，无而生有，有无相间，自有而无，无无亦无，虚灵独存的大道修为次第。

虚无自然之道 道家玄理功理功法类修为名称。指道家之大道，参道本至无

虚室生白，黑地引针 道家、医家功理类名词。虚室，空室也。空乃无明之象。生白，觉有光也。此光道家称为“月华”，功夫到时，内外明彻。《吕祖沁园春》：“见月华莹净，”即此。虚室生白，故能目光如灼，黑地引针。此总指暗视功能。

虚无飞白雪，寂静发黄芽 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌直解》：“拔取天根地髓到手，一动一静，皆是真情真性用事，外物不得而入，内念不得而生，则虚无飞白雪，寂静发黄芽，自然而然。”参黄芽、白雪条。

光 部

光明 道家功理功法类名词。指心性光明。参万象森罗条。

光满屋 道家功理类名词。《韩湘宝卷》：“丹熟金飞光满屋”光华满屋，内明生光也。玄珠成象以后，常可见此功境。参天光等条。

光透帘帟 道家功理类名词。即玄境，参天光等条。

虫 部

虾蟆行气 医家导引功法名称。《养生方导引方》：“虾蟆行气，正功摇两臂，不息十二通。”不息，即闭息。亦即闭息导引法。

蛇蛻 道家玄理性名词。《神仙传·王远》载：“至时(王)远死，耽知其仙去……具棺器烧香，就床衣装之。至三日夜，勿失其尸，衣冠不解，如蛇蛻耳。”蛇蛻，即蛻化，道家认为得道之人，可羽化其肉身而去。参蟬蛻条。

蟬蛻 道家玄理性名词。即蛇蛻。《神仙传·王远》载：“蔡经者，小民耳，而骨相当仙。远知之，故住其家，遂语经曰：汝生命当度世……然少不知道，今气少肉多，不得上去(指入道)，当为尸解，……于是告以要言，乃委经而去。经后忽身体发热如火，欲得冷水灌之，举家汲水灌之，如沃焦石，如此三日，销耗骨立，乃入室以被自覆，忽然失之，视其被内，唯有皮，头足具如蟬蛻也。”即此仙家所为尸解、羽化。

蛭法 道家功理功法类修名词。张三丰《蛭龙吟》：“此蛭法，是谁传？”蛭法，即睡功，参睡功图等条。

蟠龙护洞 即拄舌闭窍。

舌 部

舌功 道家、医家导引功法名称。《寿世传真》：舌抵上腭，津液自生，再搅满口，鼓漱三十六次，作三口吞之，要汨汨有声在喉，嗽咽之法，功在涤理肠胃，益阴下元。

舌抵上腭 参舌功条。

舌卷囊缩 道家、医家生理功理类名词。①指足厥阴肝经气绝。《灵枢·经脉》：“足厥阴气绝，则筋绝，厥阴者，肝脉也。肝者，筋之合也。……筋急则引舌与卵，故唇青舌卷卵缩。”②指精自化气欲根断。《道家·丹鼎门》秘诀：“精自化炁囊自缩，炁自归元舌抵腭。”舌抵腭则舌尖常卷，气引之使然。参鹊桥条。囊缩，即阴睾收缩。

竹(𥵹) 部

符火 即火符。

符咒 道家玄理功理性法术名称。《清微丹诀》：“法中之要，非专于符，非泥于咒，先以我之正气，合将之灵。……但居二斗之中，定光之内，吾以神气相贯，合将为将，则万病俱消，万邪冥伏。”符咒之功，实在气法，但书符念咒有聚神致志的作用。

符刻 道家丹门功理功法类修

炼名词。符为阳火阴符，刻即刻漏，参各该条。

符咒法 佛家、道家、巫家功法性名词。《武术汇宗》：“其书符咒，先需意存丹田，有此观念，然后以此气落纸，所谓：‘以神合神，以气合气，始能感动鬼神，其符方能灵验’。故谚云：‘书符不效，反被鬼笑，书符不灵，到被鬼惊。’故需凝神运气也。”符咒法原属道家《符篆门》功法，《道家·七步尘技·咒道》门亦传有诸多法术。书符念咒，其实功效仍在心念专一，换言之，亦系气功功力在起作用。前辈中秘传有谓：“心不诚，符不灵，心一诚，俚语应。”此言可谓深得此中三昧。

符篆门 道家功理功法类修宗派名称。符篆门，是以符水诵咒为修行形式的一门宗派，也是道教的代表性派别。道门五秘中，应以符篆门发源最早，确切地说，也就是从古代巫术中诞生发展起来的。

符篆门以《太平经》为代表经典，该书相传传自汉时干（一作于）吉，原名《太平清领书》。后张陵创五斗米道，张角创太平道，均以符篆为立道治病方式，此后代代相传，即为道教符篆派。

符篆门虽以书符诵咒为修为，但专心致志，心生崇信，精神所致，久之功夫自在。这种功夫也就是今天所说的气功。参祀由等条。

符篆门功法，后世单传者甚少，常与《丹鼎门》、《玄真门》等功法混传，故今世欲窥符篆门正传者似已

困难。

符火相煎 道家丹门功理功法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。”符火，即阴符阳火。相煎，即符火炼丹药。

第一义 佛教功理功法类名词。即无念时所生的第一念。《维摩经》：“能善分别诸法相，于第一义而不动。”人孰无念？念起则觉，不为念牵，则真性常住，不成念迷。念有内外之别，不论外感内生，觉其有念则住于其义而不动，名第一义。若为念牵则思绪万千，入于念中，忘我忘情，即为念缚。欲求解脱，则应住念。此第一义即住念之一法。另法参无所住及无念法条。

第一念 即第一义。

第一义门 佛教教理性名词。即真谛。《成实论》云：“第一义门者，皆说空无。”第一义门，即第一义谛。四大五阴总属虚妄。故又名圣见。

第一义空 参佛性条。

第一义谛 佛教教理功理性修为名词。《中论·观四谛品》云：“知一切法皆空无生，于圣人是第一义谛。”第一义谛亦即胜义谛，合参该条。

第一义空法 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》云：“何为第一义空？第一义名涅槃。涅槃、涅槃寂、非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是名第一义空。”涅槃为

修为之究竟，故为第一义。义，理也、境也。涅槃虽为了道，但无所得，无可说，其性本空，故曰第一义空。

筑基 道家丹门功理功法类修炼名词术语。《天仙正理直论》云：“（伍）冲虚子曰：修仙而始曰筑基。筑基者，渐渐积累，增益之义。”筑基，犹造屋之建基也，根基深固，始能造作无碍，修炼有成。常用义有：①指基为神之根。《天仙正理直论》谓：“基者，修炼阳神之本根，安神定息之处所也。”②修炼当先筑基。同上篇：“基必先筑者，盖谓阳神即元神之所成就，纯全而显灵者，常依精，气而用。精气旺，则神亦旺而法力大。精气耗，则神亦耗而弱，此理之所以如是也。”③指炼精气神。同上篇：“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。”④指三宝须合一。同上篇：“唯能合一，则成基；不能合一，则精、气、神不能长旺，而基即不可成。及其筑成，精成固矣，气则还矣。永为坚固不坏之基，而长生不死。”⑤指调心调息等。《针灸大成·任脉图》：“是以上人哲士，先依前注导引各经，调养纯熟，即仙家之能筑基也。”⑥指修成乾体。《金丹五百字》：“入门初下手，先须固命根。进气开玄窍，补白养元真。精须从内守，气还向外生，精神共血气，四象会中庭。

取他坎位宝，点我离内阴，复成乾坤体”，“以上筑基事。”（脚注）

⑦指炼精化气。《入药镜》注：“未结胎之前，炼精化气，填平缺陷，谓之筑基。”⑧指我和道友。《试金石·二十四问》：“吕祖曰：筑基炼己采后天，又曰炼己筑基，固彼我一身邦国。”⑨指完固一身。《金丹真传》：“筑基注：筑基者身为丹基，筑之使固也”。

筑基炼己 道家功理功法性修为名词。《玄机直讲》：“初功在寂灭情缘，扫除杂念，除杂念是第一着，筑基炼己之功也。”此指净念即概筑基炼己。

简易 道家玄理功理性名词。《试金石·二十四问·一问简易》：“丹经每言简易。”《黄庭经》：“至道不繁诀成真”，“治生之道了不烦。”参易简条。

自 部

自心 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“自心地上觉性如来，放大智慧光明，”“若自心邪迷，妄念颠倒，……若识本心，即是解脱。”自心，亦即本心、自性。

自在 佛教功理性名词。①指去结缚。《法华经·序品》：“尽诸有结，心得自在。”②指得无为。《佛说八大人觉经》注：“自在是无碍义”。“圣人所证六种无为，方得自在。”③指任其自然。章乃器《科学的内功拳》：“自在，就是任其自然存在的意思。此时身体内外的一切，都任听依着地心吸力，向

下垂注，而不加以丝毫勉强的支撑，身体内的亿万细胞，似乎是个个独立，谁都不管谁，所以无论哪一个都自在。”按自在，本指心性言，章氏引为身形，亦具一格。

自性 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“佛有自性作，莫向身外求，自性迷即众生，自性悟，众生即是佛。”自性，即自心本性。

自觉 道家、佛家功理功法性修为名词。《武术汇宗》：“盖心想他处，即系他觉，将其收回，即系自觉。”自觉者，自心之觉也。他觉为别念牵，自觉为自念牵，均非正觉。参他觉等条。

自然 道家、儒家、医家玄理性名词术语。《老子》：“道法自然。”自然者，自然而然也。指天地间的自然存在及其规律。①指自然成天道。《太平经》：“天畏道，道畏自然。……故自然使天地之道守，行道不懈，阴阳相传，相付相生也。”②指自然成万物。《太平经》：“天道不因自然，则不可成也。故万物皆因自然乃成，非自然悉难成。”③指自然本万物。《太平经》：“自然者，乃万物之自然也。”

自周天 道家玄理生理功法类名词。指人体生理性自然周流。《碧虚子亲传直指》：“两足底为涌泉，发水火二气，自两足入尾闾，上合于两肾，……二肾之气贯通，玄牝之气由此出发，黄赤二道上夹脊双关，贯二十四椎，中通心腹入膏

育，会风府上朝泥丸，由泥丸而下明堂（道家指头额，医家指鼻），散灌五官，下重楼复流入于本宫（肾间）。日夜循环，周流不息，皆是自然而然。”自周天，道家又名自在周天。道家《太极门》中传有“内触”一法，即以体感此周天气为功，参内触条。

自性空 佛教教理功理性修为名词。《大智度论》：“性名自有，不待因缘。”但世上没有不待因缘的孤立事物，故云：“众生空，法空，终归一义，是名性空合参性空条。此即佛教空性说，与性实有之说相对。

自宗通 佛教教理功理性修为名词。即宗通相。《楞伽经》云：“自宗通者，谓修行者，离自心现种种妄想，谓不堕一异，俱不俱品，超度一切心、意、思识，自觉圣境，离因成见相，一切外道、声闻、缘觉堕二边者，所不能知。我说是自名宗通法。”自宗通即宗通相，重在“缘自”，即自悟、自证、自得其道。合参宗通相条。

自相空 佛教教理功理性修为名词。《摩诃般若波罗密经·问乘品》：“何等自相空？自相名，色，坏相；受，受相；想，取相；行，作相；识，识相；如是等有为，无为法，各各自相空，非常非灭（断）故；何以故？性自（如是）尔。是名自相空。”自相，即色、受、想、行、识、亦即五蕴。《般若波罗密多心经》云：“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。”五蕴本空，本因缘而生，故自相亦空。

自家水 参玉液条。

自己面目 佛教教理功理性修为名词。《坛经》：“未省自己面目。”

自气攻病 道家生理功理功法性治病名词。《服气精义论·服气疗病论》：“以我之心，使我之气，透我之体，攻我之疾，何往而不愈哉！”自气攻病，务须专意持久，疾愈方止。

自在神通 佛教教理玄理性功法名词。自在，本来所有也。佛家以证悟所得为自在神通，修炼所致为见在神通。自在神通需见性后方得，参游戏三昧条。

自性自度 佛教教理类名词。《坛经》：“何名自性自度？自色身中，邪见烦恼，愚痴迷妄，自有本觉性，将正见度，即悟正见，般若之智，除却愚痴迷妄众生，各各自度。”自性自度，系佛教及禅宗度人的关键，道需自行，修炼功法也不例外。参正度条。

自性三宝 佛教教理功理性名词。《坛经》：“愿自三宝，慈悲证明。……佛者，觉也；法者，正也；僧者，净也。自心归依觉，邪迷不生……名两足尊。自心归依正，念念无邪故……名离欲尊。自心归依净，……自性不染着，名众中尊。……若言归佛，佛在何处？若不见佛，即无所归；既无所归，言却是妄！……自性不归，无所依处。”六祖惠能不倡外佛而主自性，把禅

修从虚处引到相对实处，对禅功的修为有决定性的指导作用。参三条。自性三宝，即自性具觉、正、净三宝。

自然导引 道家功理功法类修为名词。《抱朴子·别旨》：“夫导引不在于立名众物，粉绘表形著图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”不拘形式，自由为之，运则为导，动则为引，抱朴子可谓深得导引之旨。又谓：“不必每晨为之，但觉身有不理（通适也）则行之。”日日行之，则无病而劳。导引旨在通和血脉，血脉通和则当止。强行之则耗损正气，非积气养神之道也。”外不劳形则身安，内无思想则神定。”抱朴子以“恬愉为务，以自得为功”，故修止若是。且治病亦是：“但疾愈则已，不可使身汗，有汗则受风”，此与后世“恬而汗出”之说相反。参导引宗旨条。

自然而然 道家玄理功理功法性修为养生名词。即修炼任其自然而成其大道之自然。《金仙证论·序炼丹第一》：“余见世人亦知阳生，而炼精不住，金丹不成者，皆因不知其自然而然，（每）以混采混炼之过也。”道家之真修，不离《老子》之无为，大道本无为而治，自然而成；须知假人为而繁复者，皆邪道也。自然而然，可谓道家修炼真谛。亦即“道家太极门”功诀。

自性清净如来藏 佛教教理功理性修为名称。《胜鬘经·自性清

净章》云：“如来藏者，是法界藏，法身藏，出世间上上藏，自性清净藏。此性清净如来藏，而为客尘烦恼所染，不思議如来境界。”参如来藏等条。自性清净，即不尘不染，不生诸欲杂念。

自然长生留形住世要妙真诀 道家、佛家功理性名称。《云笈七籤》：“不败神识，多静，即自然长生留形住世要妙之真诀也。”不败者，不伤也，神识者，神灵也。神气不伤，常守宁静，自然长生而留形住世。故所谓要妙真诀，实即一个静字，佛家、道家均不例外。

臭皮囊 佛教教理性名词。即肉身，参色身条。

息 道家生理功理类名称。《道窍谈》：“一呼一吸名曰一息，须顺其自然。”

息心 道家功理功法类修为名词。《女宗双修宝筏》：“故古丹诀云：必先息心，心息定而神清。”息心，即息止杂念之谓。

息相 佛教功理功法性修为名词。《修习止观坐禅法要·调和》云：调息当“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。”息相，即真息之相。

息中三辈 佛教功理功法性修为名词。《安般守意经》云：“息有三辈：一为杂息，二为净息，三为道息。不行道，是为杂息；数至十息不乱，是为净息；已得道，是为道息也。”不行道，常人之息也，常人之息，散乱不定，故曰杂，调

息而静，故曰净，得道则息息归真，故曰道。

息归心肾 道家、医家功理功法性修为名称。《寿世保元》：“人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂。……人呼吸常在心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不炽，百骸之病自消矣。”参息息归根条。

息息归根 道家、医家功理功法类修为名词。《针灸大成·肺脏图·导引本经》：“盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母，《心印经》曰：回风混合，百日通灵。”息息归根，即每息归觉丹田气穴，亦即气气归脐之指。

血 部

血 道家生理功理性名词术语。又名太乙。《老子中经》：“心气下，肾气上，合即为一，布行四支不休息。”血流于经，则为脉，参脉条。

血府 道家功理功法性修为名词。位于少腹子宫处，相当于中极穴。参绛宫条。

舟 部

舟子 道家生理功理性养生名词。《代疑编》：“身如舟，神如舟子，舟子去，则舟不能行，空而随散矣。世人忙忙碌碌，只奉养肉身，而关系至重之神，反撇却不顾，犹之舍舟子而操舟，……岂不危哉。”舟子，操舟之人，义同“主人”参该条。

般若 般，读若波。佛教教理性名词术语。《坛经》：“何名般若？唐言智慧也，一切处所；一切时中，念念不愚，常行智慧，即是般若行。一念愚即般若绝，一念智即般若生，……般若无形相，智慧心即是。”

般若行 佛教教理功理性名词。《坛经》：“般若是智慧，一切时中，念念不愚，常行智慧，即名般若行。”般若行是禅定中由定生慧，由慧生定的高级境界。

般若学 佛教教理宗派性名词。般若学，系于魏晋时期与禅学并行的佛学两大派别之一，禅学偏重修持与悟证，般若学则偏重于教理的研究。该派以《大般若波罗密多经》为主要经典，以“色”、“心”俱空，自性本空为教义，与当时的“玄学”有相当关系。由于“禅学”不假经义，特别是“教外别传”的“顿悟”门肇开后，人心好舍繁趋简，希求顿悟成佛，故般若学派的传播，已远不如“禅学”广泛。参禅学、禅宗条。

般若宗 即三论宗。

般若三昧 佛教教理功理性名词。别称：一性三昧、无念行。《坛经》：“若识本心，即是解脱，既得解脱，即是般若三昧。悟般若三昧。即是无念。何名无念？无念法者，见一切法，不著一切法，遍一切处，不著一切处，常净自性，使六贼从六门走出，于六尘中不离不染，来去自由，即是般若三昧，自在解脱，名无念行。”六贼即六尘。

六门即六根。无念行，即于念无念之修行。

般若心性 参般若三昧条。

般若心经 即般若波罗密多心经。

般若观照 佛教教理功理性修为名词。即慧心内照。《坛经》：“自性无非，无痴无乱，念念般若观照，常离法相，自由自在。”般若，言智慧，智慧亦即不迷，心性不迷，常住自性，返照自心，即是般若观照。

般若波罗密多心经 佛教教理功理功法类修为名著。《般若波罗密多心经》，简称《心经》，是唐代著名译经家唐玄奘所译。该经相传有七种汉译本，为佛教般若学中的著名经典之一。该经简明扼要，全文虽只二百六十个字，却论述了佛家气功的功理（教理）、功法、功境，以及修为功效等多方面的知识，是佛教静功中的代表性功种，也是佛教气功论著中的代表性论著。内容参般若波罗密多心经文条。

般若波罗密多心经文 佛教教理功理功法类修为名著。全文如下：“观自在菩萨（常住本性），行（持）深般若波罗密多时，照（觉）见五蕴皆空，（能）度一切（世间）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（空相之境）。是故空中无色，无受想行识（五蕴），无眼、耳、

鼻、舌、身、意（六根），无色、声、香、味、触、法（六识）。无眼界（视界），乃至无意识界（知界），无无明，亦无无明尽。乃至无老死，亦无老死尽。无苦集天道。无智亦无得，以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗密多故，心无挂碍，无挂碍故，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，菩提萨婆訶。

色 部

色身 佛教教理类名词。《坛经》：“皮肉是色身，色身是舍宅”。舍宅，又名“躯壳”、“臭皮囊”。

色空 即色不异空，色即是空。

色相 佛教教理玄理性名词。指物相，即世界实物之相。

色界 佛教教理功理功法性修为名词。即四禅天为三界中的第二界，合参四禅条。色界静虑兼备，是欲界与无色界的过渡。

色荒 佛教教理玄理功理类修为名词。《针灸大成·心脏图·导引本经》：“贵恙亦原于水火不交，凡溺爱冶容，而作色荒，禅家谓之外感之欲。”色荒，即美色引诱。

色界四天 佛教教理功理性修

为名词。即初、二、三、四位天，参四禅天条。

色界十八天 佛教教理功理性修为名称。色界四禅，初禅三天：即梵众天，梵辅天，大梵天；二禅三天：即少光天，无量光天，光明天；三禅三天：即少净天，无量净天，遍净天；四禅九天：为无云天，福生天，广果天，无想天，无烦天，无热天，善见天，善现天，色究竟天。十八天据传为佛家禅定中所证悟的境界。

色不异幻，幻不异色 佛教教理功理性名词。《摩诃般若波罗密经·幻学品》云：“色不异幻，幻不异色；色即是幻，幻即是色。”此即《般若波罗密多心经》所云：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”空本幻，幻本空，故两义同。参该条。

色不异空，空不异色 佛教教理功理性类名词。《心经》：“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。”色、受、想、行、识，即五蕴，此数句总言五蕴皆空。色本空，不异于空，空本色，不异于色，受想行识，亦皆如是，故五蕴即空，空即五蕴。明于此理则自可不执五蕴之著，而得诸法空相。《荷泽神会禅师语录》：“何者是色不异空，空不异色？俊法师答：借法师身相，可明此义。何者是法师，若言眼不是法师，口亦不是法师，乃至耳、鼻等一一检责，皆不是法师，但有假名，求法师终不可得，即空。假缘

有故，即色。”此理亦参悟之一法。又，色即物，物终空，故色物皆空。

色即是幻，幻即是色 佛教教理功理性名词。参色不异幻，幻即是色条。

色即是空，空即是色 参色不异空，空不异色条。

衣 部

衣食 医家养生名词。指穿衣吃饭。《济生编》：“衣不嫌过，食不嫌不及。”此指老年而言，老年阳气衰竭，故衣不嫌多，晚岁脾胃不足，故食最忌多。《老老恒言》：“衣食二端，乃养生切要事。……所以食取称意，衣取适体，即是养生之妙药。”

羊(𦍋) 部

养 气功通用功理功法类名词。即养身养气等法。指三养应重内。《针灸大成·脾脏图·导引本经》：“一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。善卫生者养内，不善卫生者养外，养内者安恬脏腑，调顺血脉，养外者，极滋味之美，穷饮食之乐。”

养心 儒家修身养性名词。即调养心神。①要在寡欲。《孟子·尽心》：“养心莫善于寡欲。”朱子《集注》：“欲，如口鼻耳目四支之欲，虽人之所不能无，然多而不节，朱有不失其本心者，学者所当深戒也。”②要在至诚。《荀子·不苟》：“君子养心莫善于诚，致诚则

无他事。”③无欲则通。《养心亭记》：“养心不止于寡而存耳；盖寡焉以至于无，无则诚立（而）明通。”寡欲久则欲不生，便为无欲。

养内 道家、医家养生名词。《寿世保元》：“善养生者养内；不善养生者养外。养内者以恬脏腑，调顺血脉，使一身之气流行冲和，百病不作。”养者调也，不损亦谓之调。

养中 道家、儒家修身养性名词。《庄子·人间世》：“托不得已以养中。”养中，保养心中之精气。义同缘督以为经。

养生 道家功理功法性修为养生名词。即炼养修为，强身益寿等法。《抱朴子内篇·微旨》：“凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择，修偏一事，不足必赖矣。”养生需全至道，孤修偏炼，殊难臻效。

养功 道家生理功理功法类修为名词。养功，以养为功，即自然修为之功。举凡静养、内守、含归、抱一、温养、采积、忘形、住性、无作等等功法，可属养或偏于养的功法。养功可以久修、长修，道家谓之积功累德，全性强命。参炼功条。

养外 道家、医家养生名称。指专养外形。《寿世保元》：“善养生者养内；不善养生者养外。……养外者咨口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气，内蚀脏腑，精神

虚矣。”外养恣其所欲，肌体肥胖，内气必虚。以肥人多虚也。

养形 道家功理功法性修为名词。《淮南子·精神训》：“是故，真人所游，吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸……是养形之人也。”养形，炼养身形。

养寿 参养寿之道条。

养性 道家、佛家、儒家功理功法性名词。别称：养心、养和、修性、导性。指炼养心性。①指欲小劳。《养性篇》：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”②指关藏呼吸。《申鉴》：“善养性者得其和，邻脐三寸谓之关，关藏呼吸以受四气也。”③指淡泊吐纳服食。《养生论》：“故修性以得神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也。”④指不欲饱食便久坐。《养性延命录》：“养性之道，不欲饱食便卧及终日久坐，皆损寿也。”⑤指成性为善。《千金要法》：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善，……此养性之大经也。”⑥指戒嗔怒。《寿亲养老新书·养性》：“平居不得嗔斗用力，饮酒至醉，并为大害。……人不能绝嗔，若（仆）用无理之人易生嗔怒，妨人导性。”⑦须百行周备。《千金要方》：“故养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行。百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”⑧指顺应天道。《孟子

·尽心》：“尽其心者，知其性。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也。”朱子《集注》谓：“心者，人之神明，……性则心之所具之理，而天又理之所从以出者也。”按尽其心知，自识心理，识乎心性，则得天之道，故曰知天。养者，顺也。顺心性之理、天性之道，即是事天。事不违也。儒家养性之说与道家本自之说，如出一辙。

养神 道家、医家功理功法类名词。指炼养神气。《庄子·刻意》：“形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。……纯粹而不杂，静一而不变，恬而无为，动而以天行，此养神之道也。”过劳伤形；过逸伤气；静而不变，恬恬无为，动静相须，为养神之大道。

养道 佛家、道家功理功法性修为名词。指颐养道德。《武术汇宗》：“修道之士，不惟解除关戒，犹需善于养道，目不观其色，耳不闻其声，学个聋哑，就是道人！而心者万神之主，目者，万神之户，目动则心动，心动则神动，生死之机，在此二者。邪气不入，真气不出，大风不出门，大雨不出行，终日不可走逾三十里之遥（外不大劳则身安、内无思想则神静），此乃养道之精窍也。”前人以为修道先需学养道，修而不知养，毕竟无成。

养精 参聚精条。

养生方 道家功理功法类养生名词。《养性延命录》：“列子曰：

少不勤行，壮不竞时（不损），长而安贫（不贪），老而寡欲，闲心劳形，养生之方也。”此方要在闲其心而劳其形一句，即养性导引之指。

养生论 道家、儒家养生修炼性专著。三国时嵇康著。见《医心方》。该论记述有“养生五难”等内容，颇利养生修为。

养心三道 儒家功理性名词。《孟子》养心三道为：一、寡欲；二、求放心；三、思诚。参各条。

养心要语 医家养性修生契语。指调养心神的口诀，《类修要诀·养生要语》：“笑一笑，少一少；恼一恼，老一老；斗一斗，瘦一瘦；让一让，胖一胖。”心常和乐，血脉和畅，脾胃自然安和矣。

养生十要 道家功理功法类名称。张湛《养生集·序》载：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，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此以往，义可略也。”按啬神者，即老子保啬之道，参啬条。爱气者，炼养之谓，参调气等条。养形者，不极劳长逸之谓，参劳逸条。导引，参导引条。言语者，节言以养气，少思以宁神之谓。饮食者，半饱之谓，参食条。房室者，节欲之谓，炼养之谓。参房中术条。反俗者，离俗之谓，参反俗条。医药者，药养之谓，参服食条。禁忌者，持戒之谓，参诸条。

养生廿元 医家、道家修为养

生名词。《千金翼方》：“养生之道，无作博（搏）戏，无强用力，无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，无大用意（动情），无大思虑，无呼嗟，无叫唤，无呻吟吃，

（伤痛之食）无歌啸，无啐（恶声）啼，无悲愁，无哀恸，无厌吊，（恶），无接对宾客，无预局席（谋事），无饮兴，……可无病长寿。斯不必惑也。”

养生之道 道家、医家修为养生名词。即养生长寿之道。《彭祖摄生养性论》：“是以养生之法不远睡，（吐痰之类），不骤行（急奔）。耳不极听，目不久视，坐不至疲，卧不及极。先寒而后衣，先热而后解。不欲过饥，饥则败气。食诫过多，勿极渴而饮，饮诫过深。……是以真人常日淡泊，不亲狂荡；而愚者纵意（虽）未至损身，已先败其神魂，伤其魄矣。”《素问·上古天真论》亦谓：“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，……举不欲观于俗。外不劳形于事，内无思想之患。以恬愉为务，以自德为功。（故）形体不敝，精神不散。”按养身之道，不外内外两端，外则衣食住行，内则七情六欲，但能表里无为，或为而适度，便算了得养生三昧。嵇康《养生论》之说，颇为精到：“善养生者，……清虚静泰，少私寡欲，知名位之伤德，故勿而不营？非欲而强禁也。识厚味之害性，故弃而勿顾，非贪而后抑也。……旷然无

忧患，寂然无思虑，又守之以一，养之以和……无为自得，体妙心玄。忘欢而后乐足，遗生而后身存。”故能寿命绵长，善养其生。

养生五难 儒家、通家功理性名词。《答难养生论》谓：“养生有五难；名利不去为一难；喜怒不除为二难；声色不去为三难；滋味不绝为四难；神虑精散为五难。……五者无于胸中，则信顺曰跻，道德曰全，不祈喜而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。”

养生月览 道家、医家养生专著。南宋时周守忠编，二卷。该书记述了两晋、南北朝和隋唐诸籍中有关养生经验传说，以及饮食起居、宜忌等等。

养生练气 武家练气法术语。《少林拳术秘诀·气功阐微》：“气功之说者二，一养气，一练气。”指养其身而炼其气。①养练大旨。《少林拳术秘诀·气功阐微》：“养气之学，以道为归，以集义为宗法；练气之学，以远使为效，以呼吸为功，以柔而刚为主旨，以刚而柔为极致。”②养练大法。《少林拳术秘诀·气功阐微》：“养气而后气不动，气不动而神清，神清而后操纵进退得其宜。”“练气之说……一、运使。……运使之法以马步为先……。觉气往丹田，足劲坚强为有得耳。”“二、呼吸。肺为气之府，气乃力之君，故言力者不能离气”，“呼吸之术，……以长呼短吸为不传之秘法”。三、刚柔。……上乘者运柔而成刚，……中乘

者……流于强使气力，……至于专使气力，蛮野粗劣，”为下乘。

养生要诀 医家养生歌谚。《类修要诀》：“无劳尔形，无摇尔精，无动尔神，乃可长生。又：发宜多栉，手宜在面。齿宜常叩，津宜常咽。又：安谷则生，绝谷则亡。饮食自倍，肠胃乃伤。又：春夏宜早起，秋冬任安眠。晏忌日出后，早忌鸡鸣前。又：避色如避仇，避风如避箭。莫吃空心茶，少食中夜饭。又：莫吃空心茶，休饮卯时酒。更兼戌后饭，禁之当谨守。”上述数谚基本上总结了《内经》及后世医家的养生大旨，对老年养生者，尤为适合。

养生要集 医家养生专著。晋代张湛著，系我国古代最早的养生著作。原书已佚，片段文字被录入《医心方》卷二十七、二十八两卷中。

养老五无 医家、道家养生名词。《千金翼方》：“故养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，……又当爱经，每有诵念，无令耳闻，此为要妙耳。”前四无加“无令耳闻”，即五无。

养老四非 医家、道家养生名词。《千金翼方》：“夫善养老者：非其书勿读，非其声勿听，非其务勿行，非其（宜）食勿食。”

养寿之道 道家生理功理性修为养生名称。指适身、通神、一志、导心，参各条。

养身七大 医家、道家养生名词。《千金翼方》：“常避大风、大

雨、大寒、大暑、大露，霜、霰、雪、旋风、恶气，能不触胃者，是大吉祥也。凡所居之室，必须大周密，无致风（入）室也。”文中有七个大字，故名七大。

养胎出胎 道家丹门功理功法性修炼名词。胎，亦即婴儿之谓。《武术汇宗》：“后胎养成而生胎，出胎后，婴儿犹未老练，不可远行，随收随放，以至能舍此躯壳自由行动后，则散为气，聚为神，逍遥自得。”参出灵入灵条。养胎，育胎而温养也；出胎，出灵而当收灵也。

养生方导引法 医家养生性集著。见隋朝巢元方《诸病源候论》中，主要记述导引行气等功法的治病方法。为现代最早的导引气功治疗专著。

着无为 道家玄理功理功法性名词。无为，参无为条。着于无为，即着空相，参空定条。《玄机直讲》谓：“亦不可着于无为，无为便落顽空，今之释门多中此弊。”按佛家也反顽空“死定”，此说当亦来自佛宗。无为者，顺应自然之谓，若坚执无为而不顺应自然，即易落空空之境而成空定。

善，大 佛教教理功理性修名词。《四十二章经》云：“何者为善？何者最大？佛言：行道守真者善，志与道合者大。”持于道而守于真。故为善；立志修为并修合其道，故曰大。

善知识 佛教教理性名词。《大乘金刚经论语》：“善知识者，心性

柔和，戒行精专，心无贪妒，物无爱恋，心行平等，意无憎爱。有大方便，自度度人，量根施道……说法论义，皆合经义，具足此行名善知识。”

兴部

卷帘 武家道家功法性修为名词。《武术汇宗》：“卷帘，慢慢启双目也。”闭目如垂帘，故开目为卷帘。

米部

粗气 道家生理功理类养生修为名词。①指呼吸之气为粗气。《抱朴子·别旨》：“有常以生气时，以鼻引入口吐，吐二分余一分，鼓口咽此气，令喉中郁然有声。此非胎元气，是服其粗气也。粗气在腹，与元气不同居也，粗气是喘息之气也。”②指粗气伤人肺脏。同上篇：“夫人气粗则伤肺，肺五脏之华盖，气下先至肺也。”③指粗气为日用之气。同上篇：“且用气之术即粗气也，可以移山岳，决河海，制虎豹，缚贼盗，故知众气不及粗气”。粗气，意指呼吸气。呼吸纵不令耳闻，气息仍难入于真境，故后天呼吸皆属粗气。

精 医家、道家功理生理名词。①指为骨之灵神。《养性延命录》：“神者精也，保精则神明，神明则长生。精者，血脉之川流，守骨之灵神也。”②指精与血液、髓为一家。《寿世传真》：“人身液化为血，血化为精，精化为髓。如饮食水谷

入胃，由脾磨化成液，生血以充精。”③指精为神倚气托。同上编：“精者，神倚之如鱼倚水，盖鱼借水养，神借精滋也。又，精者，气托之如雾托渊，盖渊浅则雾薄，精衰则气弱也。”参精气神条。④指精生于五脏。同上编：“后天之精，以至阴之液，本于各脏之生化。不过藏之于肾，原非独出于肾也。”按肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故《素问·六节藏象论》谓：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也，”即此。⑤指精生于气变。《摄生消息论》：“天之生我，流气而变谓之精，精气往来为之神。”⑥指精虚则摇。《参赞书》：“人至中年以后，阳气渐衰，觉阳事犹盛而常举，必慎而抑之。”精盛而全，则不思欲，参精气神条。⑦指宝精可长生。同上编：“故《经》语云：急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”

精车 道家生理功理类养生修为名词。《老子想尔注》：“古仙士实精以生，今人失精以死，大信也。”“身为精车，精落故当载营之。神成气来，载营人身，欲全此功无离一。”身为精之车，载精以行，失精以死，故修为者皆当全精保身。

精生 道家功理功法性修为名词。《金仙证论·序炼丹第一》：“则精生方可探摄。”原注：“精生者，元炁之功是谓精生。”元炁初动，精炁始生，纳入炉中为大药之本，故修炼家对此十分重视。

精玄 医家、道家功理性名词术语。别称玄关、玄门。《老子》：“玄牝之门，是谓天地根。”玄牝，简称玄门，又称精玄。即精玄之门。《针灸大成·肾脏图·导引本经》：“湛然诚一守精玄，得象忘言辨道看。”道家修性功法于开玄宫时，时出幻象真境，以道洞照，自可湛然见性。

精关 道家功理功法修为名词。精关，真精通闭之关隘，真精会此，顺行则入精路生人，逆行则返玄关成仙。精关系炼气化精以就阳道，炼精化炁以返玄关的枢纽，《道家·太极门》秘诀：精关一曲提挈梦，顺则为人逆为仙，即此。参汇阳条。

精进 佛家、道家功理性修为名词。精进是六度之一。《菩萨善戒经》列三：一庄严精进；二、摄善法精进；三利益众生精进。《佛遗教经》谓：“若勤精进，则事无难，是故汝等当勤精进，譬如小水常滴，则能穿石。”功夫从古费功夫，若要有功夫，须得下功夫，此语可为修身者铭。

精明 佛教教理功理类修为名词。医家生理类名词。①指真性，明性。《楞严经》：“六根亦如是，元依一精明，分成六和合。”精明，指统带六识之明性，六识之用，皆依于明性，明性若昧，则六识皆不能有所识。故曰原依于一精明，精明，殆佛家所指六识之后的七识也。②指神采、灵敏。《素问·脉要精微论》：“夫精明五色者，气

之华也。”精明，指见于二目之神采，机灵。

精舍 道家功理功法性名词。《管子》：“定在心中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍，精也者，气之精者也，气达乃生。”精舍，精之安舍也。定于心则精气归，故精舍自成。又：气充于身，精存于体，形体为舍，故名精舍。

精神 气功通用功理性名词术语。《灵枢·本神》：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”精神合用则泛指人之神志，神气，神态等。常用义有：①指为生之本。《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。……无精神则死，有精神则生。”“精神减则老，精神亡则死，此自然之分也。”②指为修炼之本。《太平经》：“人生精神，悉皆如此，而守之不散，乃至度世。”③指为自主之本。《老子·想尔注》：“身常当自主，安精神为本。”《太平经》：“常思善，精神集来随人也。”④指养贵清静。《老子·想尔》：“当自重精神，清静为本。”⑤指精神生于念。《太平经》：“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。”⑥指天道固精神而行。《太平经》：“故天地之道，据精神自然而行。”⑦指精神为身之主。《太平经》：“故形体为家也，以气为舆马，精神为长更，兴衰往来，主理也。”

精窍 道家功理功法修为名词。别称阳关、汇阳，下泥丸等。

精窍，即精关穴。真精顺，阳道入精路而生人，故精窍一穴便为真精入精路的要隘。《黄庭经》谓：“闭了精路可长活，”实则是闭此精窍，行房闭精窍法，参房中术条。

精海 道家功理功法性修为名。《道枢·内想篇》：“于是想其左肾为日，右肾为月，日中出白气，入于精海之内，变而为赤矣”。精海，指肾前脐后，黄庭丹田之中。

精崩 医家、道家功理生理类名词。指玉关无约，交感之精如崩山之泄，不可扼止。犯此者，多难救药。

精道 道家功理生理性名词。即后天泄精之路，参阳道条。

精路 道家功理功法性养生修为名。别称阳关，死户。指后天泄精之路。《黄庭经》：“服食玄炁可遂生，闭了精路可长活，……长生要妙房中急。”精路之闭，好在收摄，平时炼精化气，用时摄精归炉，久之自然精道不通，死户永闭。参房中术等条。

精、气、神 气功通用性玄理功理性名词。①指为人之三宝，参三宝条。②指滋运主于一身。《寿世传真》：“精者，滋于身者也；气者，运于身者也；神者，主宰一身者也。如耳目手足之能运者，气也；使之因事而运者，神也；运之或健或倦者，精也。”③指精、气、神相因为盛意。同上编：“人身精实则气充，气充则神旺，此相因而永其生者也。精虚则气竭，气

竭则神逝，此相因而速其死者也。”

④指宁神则三宝皆旺。《太益》谓：“神能使耳目手足视听持行，气即随而运之，故宁神即养气保精也。人之身如国，神如君，君良则国治；气如民，民聚则国强；精如财，财蓄则国富。”⑤精、气、神，炼全后的效应。《针灸大成·肾脏图·导引本经》：“前贤所谓：精全不思欲，气全不思食，神全不思睡。”三者之间，神全最不易，神全则精气亦全。

精气相因 道家、医家功理功法性名词。①指精气可互化。《素问·阴阳应象大论》：“形归气。气归精，精归化。精食气，形食味。化生精，气生形。味伤形，气伤精。精化为气……”。精可化气，气可归精，精气互存互化，形神亦因是而为盛衰。②指精气互因为盛衰。《寿世传真》：“人身精实则充，气充则神旺，此相因而永其生者也。精虚则气竭，气竭则神逝，此相因而速其死者也。”精气乃人生之本，于气功修为而言，亦是修炼之基，故养生者首重葆精固气。

精依气生 道家生理功理性修为名。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》云：“神有元神，气有元气，精得无元精乎？盖精依气也，精实肾宫而气融之，故随气而升阳，为铅者此也。精实而元气不生，元阳不见，何益于我哉？元神见而元气生，元气生则元精产。”精依气生，气固神长，三元相应互果，故道家又有炼精化炁、炼炁化

神、炼神还虚等功法。

精诚专致 道家功理类修为名词。《黄庭内景经》：“积功成炼非自然，是由精诚亦由专。”道非精诚不能入，养非专致不能持，故道贵精神专致。

精化气，气化神，神化虚 道家丹门功理功法类修为名词。《入药镜》：“初结胎，看本命，终结胎，看四正。”注：“未结胎之前，炼精化气，填平缺陷，谓之筑基。还丹之后，结为圣胎，炼气化神，谓之成圣。”十月胎圆，瓜熟蒂落，脱胎而出，神透泥丸，气冲天门……功满（神）化虚。”

粹 道家功理功法性养性修为名词。《庄子·刻意》：“无所于逆，粹之至也。”粹，精也，参精条。又纯也。同上篇：“纯粹而不杂……以养神之道也。”

羽 部

羽化 即蛇蜕。

走 部

走马 道家生理功理类名词。《抱朴子·微旨》：“善其术者，则能却走马以补脑”。走马，即走丹，喻遗精。

走丹 道家、医家生理功理性名词。①指男性遗精。医家呼“梦遗”症为走丹。②指修炼内丹时的渗漏，参虑险防危等条。

走火入魔 气功通用性民间修炼类术语。指炼功偏差，一般指真气逆行，神态反常等现象。

走火失神 即走火入魔。

走火失精 道家丹门功理功法类修炼名词。炼药之时，当防危险，真意散则药散，色欲起则药漏，火候盛则烧药，火候亏则败药，药，精也。总谓之走火失精。

走圣飞灵 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“龙虎垢，外持盈，走圣飞灵化宝瓶，一时辰内金丹就，上朝金关紫云生。”走圣飞灵，即出灵脱胎之指。

起火 道家、医家功理功法性修为名词。①指归炉。《金仙证论·序炼丹第一》：“若不起火归炉”。原注：“起火者，是药物归炉之功法，药生若不采归炉，则药物顺熟路而泄矣。”采药归炉，必先起火，火动则炉鼎立，故起火亦即采炼大药也。②指存想。《修龄要指·导引歌诀》：“水潮除后患，起火得长安”。原注：“子午二时，存思真火涌泉穴起，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。久久纯熟，则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也。”又“诀曰：阳火须知自下生，阴符上降落黄庭。”阳火生于丹灶，故起火必自下始，阴生阳也。参用火必兼风条。

起火归炉 道家生理功理功法类修为名词。《金仙证论》：“炼精者则炁在乎其中，炼形者则神在乎其内。……依时而炼，则药物自然生矣。生竟游其熟路者有之（循交感之精路而泄），若不起火归炉，

难免走失之患也。”药物者，精气也。归炉后当须炼精化炁，庶免还原。参火逼金行条。起火，用火也，归炉，炼精气归炉也。

超落尘封 佛教教理功理性修为名词。《广弘明集》云：“是故反本求宗者，不以生累其神；超落尘封者，不以情累其生。”超落尘封者，不为尘欲所累也。义同反本求宗，参该条。

赤 部

赤气 道家治病功法类名词。《五纬经》：“心主于火、生之于木，克之于金，来自南方，其色赤。每日午时想赤气在心，大如鸡子，渐渐自顶出而散。咒曰：南方丙丁，赤龙居停，阴神避位，阳官下迎。思之必至，用之必成。如此三咒之，能常行此气”。修炼时若连续存想五十日不间断，当自见赤气如火光，用以治人一切冷病，可以意用气攻之。若观病人面色带青者，即不可治，红者可治。修炼要点参黑气条。

赤龙 道家功理功法性修为名词。①指女性月经。《武术汇宗》：“所谓赤龙，在乳房之内，两乳之中。练至无乳房时，则赤龙断矣。”参斩赤龙条。②指舌头。《内功图说》：“赤龙搅水津”。③指阳气。《清微丹诀·清微隐真合道章》：“全形者，即炼精之谓也。须其六根断绝，一念真纯，以时入室端坐，凝神定息。良久，即鞭赤龙上击七十二天，则离火自降，坎水

自升”。

赤水 道家生理功理性修为养生名词。《陈先生内丹诀》诗云：“红莲叶下藏丹穴，赤水流通九候珠。”解谓：“赤水者，心之液是也。九转之首，每遇九日，纳息九次，每一次纳息九口，自然津液通流，自舌下而生，以灌五脏，故曰九候珠也。”舌为心之苗，故舌下水为心之液。

赤县 参神州条。

赤脉 道家功理功法性修为名词。《修真辨难参证》：“赤脉为本身后天之阴气所化，阴气动而浊血流。”亦即女子之月经。修断之法，“欲化其血，先锻其气，气化而血返于上，入于乳房，以赤变白，周流一身，自无欲火炎躁之患。”赤脉为女子欲情之根源，漏体之本来，故道家首重修此。

赤道 道家生理功理类名词。指任脉，道家主负阴抱阳，阳属火色红，故曰赤道。

赤龙之耕 道家功理功法类修为名词。《道枢》：“徐运，其舌撩乎上腭者，十有二；撩乎下腭者，十有二；撩乎齿之外，上唇之内者，十有二；撩乎下唇之内者，十有二。其名曰‘赤龙之耕’”。此法道家又名赤龙搅天河。

赤龙搅天河 即赤龙之耕。

酉 部

醉 道家丹门功理性名词。

①指得药之际。《入药镜》：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”注

曰：“得药有景，昏沉似醉，在其中，而畅于四肢，融融若春矣。”

②指日月交光之际。《五篇灵文》：“当其日月交光之际，先天适至之时，泥丸风生，欲海波澄，……不知有天地人我，浑如醉梦。”日月交光，正采药之时。

醞醴灌顶，甘露洒心 道家丹门功理功法类功境术语。醞醴，甘露，精津之指。《五篇灵文·产药》重阳注：“若锻炼之久，精得火炼，自然化为一炁，曰久三震，响上泥丸，化为甘露，降下重楼，凝为精液，复归坤位”。此指道家丹门修丹功境：顶脉洞开，甘露自天而降，流入顶窍中脉，其色白红，其状如液，且凉爽舒适，洒布心身。其时自觉周身关窍齐开，透达明朗。此即“灌顶”，“洒心”妙用。

醴泉 参醴液条。

醴液 即玉液。

里部

野战 道家丹门功理功法类修炼名词。《易·坤卦》：“上六，龙战于野，其血玄黄。象曰：龙战于野，其道穷也。”龙战于野，故曰野战，玄黄者，天玄地黄，相杂而乱也。道家以此称野战为正念与妄念间的纷争。参守城条。

足部

足功 道家、医家导引功法名称。《寿世传真》：“盘坐，……以一

手揩脚心涌泉穴。”“正坐伸足，低头如礼拜状，以两手用力扳足心十二次。”足功之法，亦以运功为主，跏趺盘坐，旨在收心。

足三里 医家经穴名称。足阳明胃经经穴，胃的下合穴。位于外膝眼下三寸。

趺坐 参双盘坐条。

跏趺 即结跏趺坐。

踵息 道家、儒家功理性修为名词。《庄子·大宗师》，“真人之息以踵、众人之息以喉。”①指真人之息。《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。”②指至人之息。《南华经》：“至人之息以踵大。”《性命圭旨》释踵息曰：“一切常人呼吸皆随咽喉而下，至中腕而回，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；如是至人呼吸则直贯明堂而上，至夹脊而流入命门，得以祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲，即庄子所谓真人之息以踵是也。踵者，真息深深之意，”真息贯彻内外上下，只言其踵者，是指其息之深矣。

身部

身功 道家、医家导引功法名称。《寿世传真》：“凡坐，宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。”直则气易行，倚靠则气碍通。

身体 佛教教理生理性名词。《安般守意经》谓：“何为为身？何

等为体？骨肉为身，六情合为体也。”此与医家躯干为身，四肢为体之说不同。

身神 道家功理功法类修为名词。①即身形之神。存思中观想自身形貌，渐渐清晰如画，谓之存思身神，参存思法等条。②指百骸之神，参身神之守条。

身密 佛教功理功法性修为名词。身、口、意三密修法之一，身密系先修身相，内容有正身、正坐、结印、修法身相等。坐法、结印、参七支坐法，三昧印等条。

身道 即身形行道，参心道条。

身七宝 佛教教理功理性名词。①指男身七宝。《大乘金刚经论语》：“何名七宝？一有志气之宝，到处游行无畏；二有主为之宝，行事善掌权衡；三有成家之宝，善能生财立业；四有安身之宝，善能辅君养亲；五有圣智之宝，善能决断是非；六有安邦之宝，举理上下皆从；七有定性之宝，善能亲贤装圣。是名男子七宝之身。”②指身中七宝。《大乘金刚经论语》：“眼不贪好色相奇物是色宝布施；耳不贪好乐声是声宝布施；鼻不贪好上妙香是香宝布施；食不贪好上美味是味宝布施；身不贪好妙衣服是触宝布施；意不贪名利恩爱是法宝布施；性不贪世间欲乐是佛宝布施。若有人能悟得自身中七宝布施，”便能得大道。按男身七宝与身中七宝，看似无谓，其实均为修行中的喻义及关键要素。勿以宗教

教条视之。

身之有身 参身外有身条。

身心混沌 道家、医家功理功法类名词。又名身心无为。混沌即无听无用，无所对待，身心混沌，即身形与心念均无为无与，与“虚空”等。

身外有身 道家、佛家功理功法类功境名词。指肉身外还有法身。《坛经》：“于自性中，万法皆见。一切法自在性，名为清净法身。”佛家以肉身为报身，彻悟色身为虚无者，即为法身。道家呼为阳神，参二其身条。

身神之守 道家玄理功理功法类修为名词。身神，即形骸之神。《云笈七籤·神仙可学说》：“人之禀形，模范天地，五脏六腑，百关四肢，各有神明主守。存之则有，废之则无；有则生，无则死。故去死，守其生。”此即常住身神之守，以全神气。身守之守，乃修道要法，常守身神则神旺气全。守之法，内守身形，意之所到，身神即随之。

谷 部

谷门 参玄牝之门条。

谷神 道家玄理性名词。又名天谷等。《老子》：“谷神不死，是谓玄牝。”常指泥丸。《紫清指玄集》：“头有九宫，上应九天，中间一宫，谓之泥丸，亦曰黄庭，又名昆仑，又名天谷，而神居之，故谓之谷神。”参泥丸宫条。

谷道 医家名词。行谷之道，谓之谷道，即肛门。在气功修为中有时又作尾闾之代词。

谷神门 道家玄理功理性修为名词。《老子》云：“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。”《悟真篇》亦谓：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基，真精直返黄金屋，一颗灵珠永不离。”《悟真直指》释云：“谷神之动静，即玄牝之门也。”此总言谷神即玄牝，参该条。

谷神不死，是谓玄牝 道家玄理性名词。《老子》：“谷神不死，是谓玄牝，”见《列子·天瑞篇》引《黄帝书》。谷神不死，司马光注曰：“中虚故曰谷，不测故曰神，天地有穷而道无穷，故曰不死。”玄牝，《黄庭经》：“心为上玄”，玄，微妙也。《易·坤卦》：“利牝马之贞”。牝马主司坤德，万物从生。故玄牝者，微妙生化，系指资生大道。故此句总言：虚静神妙，乃生大道。参玄牝之门，天地根条。

欲 气功通用功理类名词术语。又名欲、识、心。此处专指男女之欲。①指欲分内外。《针灸大成·心脏图·导引本经》：“凡溺爱冶容，而作色荒，禅家谓之外感之欲。夜深枕上思得冶容，或成宵寐之变，禅家谓之内生之欲。二者之欲，绸缪染着，消耗元精。”②指心为欲本。同上篇：“夫心乃一身之主宰，生死之路头也。是故心生则种种欲生，而神不入气；心

静则种种欲静，而神气相抱也。”

③指欲为道扰。《太上老君说常清静经》：“夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之，常能遣其欲，而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭”。

欲忌 气功通用性生理养生术语。欲，指男女之大欲。①忌醉以入房。《三元参赞延寿书·欲有所忌》：“大醉入房，气竭肝伤之。丈夫则精液衰少，阳痿不起；女子则月事衰微，恶生淹留，生恶疮。”

②忌忿怒入房。同上篇：“忿怒中尽力房事，精虚气竭发为痼疽。”

③忌恐惧中入房，同上篇：“恐惧中入房，阴阳偏虚发厥，自汗盗汗，积而成劳。”④忌远行入房。同上篇：“远行疲乏入房，为五劳虚损。”

欲界 佛教教理功理功法性修为名词。欲界为三界中的第一界，此界具六根贪欲，故名。离欲得定，即名离生喜乐定。欲界有虑而无静，故诸苦攖之。

欲须 道家功理类修为名词。欲为修炼之碍，亦为修炼之须。《抱朴子内篇·对俗》：“笃而论之，求长生者，正惜今日之所欲耳”。若去尽其欲，则生趣荡然，纵长生亦无益。此属人道论者之修仙观，与佛家及道家丹门之说有异。

欲寂 道家功理功法类修为名词。《金华宗旨》：“忽而欲寂，……既而欲寂者，一念不生矣”。欲寂，即修为日深，心念自静。

采 部

释 佛教专用名词。释，指佛教鼻祖释迦牟尼。后世便常以“释”代表佛教。常称佛教为“释教”，佛家为“释家”、“释氏”，佛子为“释子”等等。

释迦牟尼 佛教教理性名词。
①指如来，即“释迦牟尼佛”。②指能仁寂默。《佛说八大人觉经》注：“三祇练行，百劫修为，这智运悲，积功累德，故曰释迦牟尼。释迦译能仁，能以仁心救济众生成悲德。牟尼译寂默，寂静宴默，契入无言之道，成智德。”故曰大悲大智。释迦牟尼四字，其真义当在指导人们的禅养修为。

龟 部

龟守 道家功法类修为名词。龟之为物，头能缩至腹中，道家取之以为守窍之法。道家杂修法诀曰：“守玄关，头沉腹，脐内出，两相如。”即指此法。此法系上下两窍合一为守，乾鼎坤炉，上下相顾，虽不能成丹，却能交济水火，贯通阴阳，为道家修命功中代表功法之一。

龟息 道家功法类修为名词。即纳息闭息法。古人观察到“鹿运尾闾”（卧时以口对尾），“龟纳鼻息，”（吸气潜水，久久始分数次缓缓吐之），两物皆得长寿，故人效之而作龟息。龟息之法以纳气久

闭为难，参龟息真定功条。

龟蛇 道家功理类名词。寓指水火二气。《碧虚子亲传直指》：“人之身，左足太阳，右足太阴，两足底为涌泉，发水火二气，……一水一火，一龟一蛇，互为橐籥。”按涌泉为肾经井穴，穴通足太阳。左阳右阴，阳为水中之火，阴为真阳之水，其气贯脊入肾，通于命水真火。

龟尾 即尾闾。

龟缩 道家生理功理性修为名词。即男性阴头收缩。这是淫根将断之修为功境。参阳光三观等条。

龟行气 医家功法性名称。《养生方导引方》：“龟行气，伏衣被中，覆口、鼻、头、面，正卧，息息九通，鼻微出气。”息息、即息止气息，亦即闭息。

龟息法 即龟息呼吸法。参龟息真定功条。

龟息真定功 道家功法类修为名词。龟息真定功，据说系清末以后衍生的名讳，在《道家·七步尘技·炁道》门中，原名“玄武真经”。旧传该法分三步修为：

一、潜心入真渊。此系龟息功的预备功法。趺坐，双手握子午扣抱脐，宁心静气，握固意守，务使心念不移。久之觉随念降，头手如失，惟觉脐中一息，幽幽出入，移之不动，此为心已潜渊，第一步功成。

二、潜息入真渊。此系龟息功的修为功法。趺坐，同上式。伸颈鼓鼻，吸气入腹，量足八分，不得吸

足。气入脐腹后，心念下移，潜入真渊，宁心集觉，住息久持。住息之时初可数息，亦可观空，久之则可任其自然。住中若觉气息渐憋闷，此系气息上浮，欲抢气道而出，感觉亦随之上移，故感到胸咽憋思。气尚未急，解脱之法，只须心念下潜，少腹放松即可。因少腹逼紧。气即上逼，少腹松宽，息亦下降。加以心念下居，感觉随之下行，憋闷自然消失。此法初时较难做到，气息会一再上浮，反复降潜，久之自可。如觉气充不足，腹中火热，实不可耐时，便又引颈吸气一口，又复如前闭住。气极时，便可缓缓放气，放气少许，又复闭住下沉。极时又出气一口，直须气极不可耐时，方可出气调息，呼吸均匀，再行纳气闭息。闭放一次，谓之一息，修炼少则七息，多则七七息。待修至息潜真渊，如如不动，不急不憋，久久安然，谓之息已潜渊，即为第二步功成。

三、潜息定真渊。在上步功成的基础上，纳降气息，藏心于真渊，守定心知觉感，不使浮动，若渐渐心息两忘，唯有一灵知感存于灵根（脐内中空之窍），久久不动，渐入大定，此即“真武定”。真武定为龟息的上乘功夫，习之不易，成则必有先天之得。在姿势上，有坐式，侧卧式两种。在修“定境”时，由于真气前引，藏心纳息之故，常见身体前俯，双掌重叠枕额成龟卧式，此为“真武定”正式，于气机的修为大有裨益。

辛 部

辟谷 道家功理功法类修为名词术语。辟谷，道谚谓之“不食人间烟火，”亦即不食五谷肉蔬。道家辟谷后所食有三，上等服气咽津，中等服丹守一，下等服药导引。《史记·留侯世家》谓：“留侯性多病，即导引不食谷。”裴骃集解云：“服辟谷药而静居行气。”留侯之辟谷即属后者。

辟卦 儒家、道家、医家玄理功理性修为名称。八卦六爻交变，可得八八六十四卦。六十四卦中有十二关键卦位，即辟卦。辟者君也，言其能统率余卦，而为阴阳主候。辟卦又名消息卦。息卦为太阳，为“进阳火”，消卦名太阴，为“退阴符”。太阳六卦为：复、临、泰、大壮、夬、乾；太阴六卦为：姤、遁、否、观、剥、坤。十二卦表十二月，率十二时，应十二丹圭火候。即以阴阳的盛衰变化，以表示火候的进退老嫩，故历来为丹家火盛衰的代词。义参各卦条。

辟谷服气 即休粮服气，不食凡食而食仙食，参仙食、凡食，及服气等条。

青 部

青天 道家功理功法类名词。《青天歌》：“青天莫起浮云障，云起青天遮万象。”〔青天者，指人性而言。浮云者，指人杂念而言有

也。] 仿佛昔有禅偈云：“性天原本净，时奈浮云烟，若得云归洞，翻身不见天。”此语堪为此词作注。

青气 道家治病功法类名词。《五纬经》曰：“肝主于水。生于水，克之于土，来自东方，其色苍。当存想青气出之于左肋，但六时思之不辍，当见此气如青云。用此气可治一切人热疾、时行、臃肿、疥癬、急嗽。但观前人疾状，量其浅深想此气攻之，无不愈者。”前人，即面前之病人。治病时可先观其肝色，若肝色枯悴，如木之将萎，不可治，色鲜润，疾当可治。修炼要点参黑气条。

青龙 道家玄理功理性修为名词。肝神象。《太上养生胎息气铭》云：“夫肝，震之气，木之精，其色青；肝之魂，其神如龙”。龙，青龙也，应于东方。修为时存想之，参肝脏炼气法条。

青龟 道家玄理功理性修为名词。胆神象。《太上养生胎息气铭》云：“夫胆，金之精，水之气，其色青，其神如龟。”龟，青黑龟也，北方立武之象。修为时存想之，参胆脏炼气法条。

青灵 道家功理功法性名词。喻心灵。《黄庭外景经》：“恍惚不见过青灵。”心存恍惚，乃为大道。参惚恍条。

青天歌 道家功理功法类修为歌诀。全文如下：青天莫起浮云障，云起青天遮万象。万象森罗镇百邪，光明不显邪魔旺。我初开廊天

地清万户千门歌太平（此言神气清宁，百体康乐）。有时一片黑云起，九窍百骸俱不宁。是以长教慧风烈，三界十方飘荡彻。云散虚空体自真，自然现出蒙蒙月（通体明彻）。月下方堪把笛吹，一声响亮振华夏。惊起东方玉童子，倒骑白鹿如星驰。（原注：“玉童子者，流意飞神也。”“白鹿者，炼精化为白气也。”此言三关逆修。）逡巡别转一般乐，也非笙兮也非雨，三尺云缴十二徽，历劫年中混元斫。（此总言三关修炼，还丹结胎。）玉韵琅琅绝郑音，轻清遍贯达人心。

（郑音，淫声，正声现，邪声自灭，正声贯于心性也。）我从一得鬼神辅，入地上天超古今。纵横自在无拘束，心不贪荣身不辱。闲唱壶中白雪歌，静调世外阳春曲。我家此曲皆自然，管无孔兮琴无弦。

（此言九转丹成，本乎自然。）得来惊觉浮生梦，昼夜清音满洞天。”总篇均系丹道隐语，故名传后世，但具体功法甚少，于实无益。

青龙、白虎 道家玄理功理功法性修为名词。青龙、白虎乃五方中东西方之名称。东方属木，主春，主生，主升，故曰青龙；西方属金，主秋，主杀，主降，故称白虎。炼丹中取金木相制以成水火之用。《无根树》：“欲向西园牵白虎，先从东家伏青龙，类相同，好用功，内药通时外药通。”内药，身内三宝也；外药，先天真一之炁也。参得药、大药等条。

青龙真宝剑 道家丹门功理功

法类修炼名词。《无根树》：“无根树，花正繁，美貌娇容赛粉团。防意马，劣更顽，挂起娘生铁面颜。提着青龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜。”青龙真宝剑，即琴剑，参该条。

青龙白虎已绶装 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹大成集》有诗云：“西山白虎放颠狂，东海青龙不可当，坤母若来相制伏，一齐捉入洞中藏。”此言真意可降龙伏虎。龙虎参龙虎条。

静 气功通用类玄理功理功法性术语。又名虚、空、杳冥。常用义有：①指大道之根本。《太平经》：“求道之法静为根”，“清静为本非用钱”。②指大道之先基。《太平御览》：“求道之法，静基为先，心神已明，与道为一。”③指道由静生。《太平经》：“久久自静，万道俱出，长存不死，与天相华。”④指归根复命。《道德经》：“归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。”⑤指静者寿。《养性延命录》：“静者寿，躁者夭。”《庄子·庚桑楚》：“全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营。”心无思虑则内静，全形抱生则外静。⑥指一为静之至道。《庄子·刻意》：“一而不变，静之至也。”一，守一。

静一 道家功理功法类名词。①指恬淡无为。《庄子·刻意》“静一而不变，恬而无为”，②指静之至极。同上篇：“一而不变，静之至也。”③指处其和。《庄子·在宥》：“我守其一，以处其和。”

④指养气合德。《庄子·达生》：“一其性，养其气，合其德，以通乎万物之所造。”静一，即静以守一，亦即老子抱元守一之道。参一字条。

静力 佛教教理功理类修为名词。指静定之力。静能去烦。《圆觉经》：“由静力故，永断烦恼”，即此。

静功 气功通用性养生修炼术语。即静修，指外形不动的一类气功功法。

静存 参静存为宗条。

静坐 儒家、佛家、道家功理功法性修身养性术语。①当诚敬以主心。《高子遗书·困学记》：“静坐中只将程朱所示法门参求，于凡诚、敬，主静，……默坐澄心，……立、坐、食、息，念念不舍，夜不解衣，倦极而睡，睡觉复生，于前诸法，反复更互，心气澄清时便有塞乎天地气象。”②“静坐之法，不用一毫安排，只平平常常，默然静坐”。平平常常，系儒门静坐关键”。参平常条。③《复七规》：“凡静坐之法，唤醒此心，卓然长明，志无所适而已。志无所适，精神自然凝复，不待安排，勿着方所，勿思效验。”心无所欲，自然心性长明。按静坐之法，原出佛、道。本篇龙正按语谓：“大抵禅氏立静坐一法，与孟夫子平旦之气一段话头，意思尽觉相近，吾儒不废其所长，往往用以入门。”④武家于静坐，实宗佛、道两家而来。《武术汇宗》：“静坐者，……

每日可于早晚，略坐片时，不在乎久，缓缓从事，勿着相，勿管呼吸，取其自然之理，牙咬紧，舌则轻抵牙关间，脊椎需正，两手轻握置丹田下，……坐用单盘双盘均无不可。……自口中吐出浊气一口。再从鼻中缓缓吸入新气咽下，以补丹田呼出之气，呼时稍快，吸时需慢，呼需呼尽，吸需吸尽，如此连续三呼三吸，将腹中浊气吐完，再行上丹次序。……坐时以清神寡欲，收敛身心，遍体清快舒服为止。此乃习静中之动，因晚间静定，早起习功，故为静中之动。晚间习功，因白日劳动，而习定静，故为动中之静。如斯操持，是之为动静有常。至于坐法，无论单双盘，男子左脚后跟抵右睾丸处，右脚加于左脚上而抵左睾丸处，女子即与此相反，但亦无甚大关系也。此乃双盘式，单盘则左脚先在下，右脚再加于左腿之上，乃为不能双盘者而设。此为佛家坐法。如渐习至双盘。则全身经络，得以紧张，而全身得以坐正，为修大道者最佳坐法。”上丹次序，参该条。

静修 道家、武家功理功法性修为名词。别称静功。《武术汇宗》：“静而修者，先不锻炼身体之康健，着手即收放心而炼内丹也。虽其成功则一，但仍以动而修者为佳。盖无后天，焉能得有先天之成。”按修为应先动而后静，此为各家修为本旨。举凡佛、道、武、巫等门，凡所传大宗正门功法者，无不由动功始。动而后静，方为真静，学道者

当有以鉴知。参动以入门条。

静生明 道家功理性名词。指通神明。《太平经》：“故静以生光明，光明所以候神也。能通神明，有以道为邻，且得长生久存。”

静明光 道家生理功理类修为名词。静明光，即由静生明，由明生光的慧光。闭目凝定。静于冥冥之中，无盲光之感，无目视之觉，静久忽觉头顶悬明，或腹中空明，此即静明光。光色黄白，明净如珠如璧。似内似外，追之则失，自在即得。故见静明者，当不追不视，方可朗朗常住。《道家·太极门》秘诀：“冥生静明，任其隐隐，”即此。

静存为宗 道家功理功法类修为名词。《女宗双修宝筏》：“古哲谓以静存为宗者，亦有二义：君安臣庶安，则神清不飞；又静则慧生，不为欲搅，而命得保固，此则一己双修之诀也。”以静存神，谓之静存。静存，即清静存神也。

静坐之功 医家、道家功理功法类修名称。《医学衷中参西录·论医士当用静坐之功以悟哲学》：“夫静坐之功，当凝神入气穴，人之所共知也。然所谓神者，实有元神识神之别，……静坐者，当其凝神入气穴时，宜用脑中之元神，不宜用心中之神。盖用识神则工夫落于后天，不能返虚入浑，实有着迹象之弊，释家景禅师云：‘学道之人不识真，只为从前认识神。’……用元神则功夫纯属先天，有光明下济，天心化成之妙。”静坐之功，

法在调心，心主智虑，识神当事，故纵无念亦属后天。若虚灵有觉，无念有觉，自然而然，即为元神真性当事，方为真静。此理参佛、道两家之旨自明。

静坐孤修 道家生理功理功法类修为名词。即单修道的一种，参雌鸡卵、房中术等条。

静思内观 道家功理功法性修为名词。《五千文经序》谓：“静思期真，则众妙感会；内观形影，则神气长存，体洽道德，则万神震伏，祸灭九阴，福生十方。”静思内观，亦即存想参该条。

静中动，动中静 道家功理功法类修为名词。此指气功修为之自然大法，体乎《易》理而象乎天地。《周易精义》引胡炳文曰：“静中有动而不滞于静，动中有静而不偏于动，此惟至精至变，极天下之至神，故无思而无不思，无为而无不为。”

卓 部

乾 儒家、道家玄理功理性名词。八卦名称之一，指乾卦☰。《周易精义》引：“孔颖达云：乾，天也。六画皆阳。名乾不名天者，天体以健为用，圣人教人法天之用也。”道家即以乾为纯阳先天之象，炼阴补阳，取坎填离，以期复成乾体。此即所谓格《易》明理，理以为道，道而成圣。《周易精义》：“葛懋哉云：天行健者，于穆不已，天之所以为天也；自强不息，纯亦无

已，圣人之所以同天也，”圣人志于修为，即“孔颖达云：先天不违，是天合人；后天奉若，是人合天。”人能合天之道，则自然返朴归真，克成修为。合参乾坤等条。

乾一 道家丹门功理功法类修炼名词。《五篇灵文·采药》：“乾官乃造化之源，生身受炁之初”。重阳注：“乾官乃虚无玄关一窍是也。”故《丹鼎门》又称之为乾一或玄虚窍。

乾体 道家、医家生理性养生术语。《妙一斋医学正印种子编》：“真精未泄，乾体未破”，真阳之精未损，即谓之乾体，乾体者，乾阳之体也，即今之所谓“真体”、“童体”等。

乾坤 道家、儒家玄理性名词术语。又名天地、阴阳、男女、开阖等。乾坤出《易经》乾坤卦。《掇》曰：“大哉乾元，万物资始”。“至哉坤元，万物资生。”万物资始与资生，亦即天生地长之指，由此而引申为阴阳、男女、动静等多方面的对待含义，并广泛地运用于气功。常用义有：①指高下尊卑。《易·说卦》：“乾，天也，故称乎父；坤，地也，故称乎母。”《易·系辞上传》：“天尊地卑，乾坤定矣。”②指男女始物。《易·系辞上传》：“乾道成男，坤道成女，乾知大始，坤作成物。”③指易简理成。《易·系辞上传》：“乾以易知，坤以简能，易则易知，简则易从，……易简而天下之理得而成位乎其中矣。”④指成象效法。《易·系辞上传》：

“生生之谓易，成象之谓乾，效法之谓坤。”⑤指开阖变通。《易·系辞上传》：“故阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通”。⑥指易缊大道。《易·系辞上传》：“乾坤其易之缊邪，乾坤成列而易立乎其中矣，乾坤毁则无以见易，易不可见则乾坤或几乎息矣。是故形而上者谓之道，形而下者谓之器，化而裁之谓之变，推而行之谓之通。”⑦指阴阳撰德。《易·系辞上传》：“乾坤其易之门邪，乾阳物也，坤阴物也。阴阳合德而刚柔有体，有体以体天地之撰，以通神明之德”。⑧指内炼炉鼎。《中和集》：“中品丹法，以乾坤为炉鼎。”⑨指人体头腹。《丹经秘诀》：“乾首为鼎，坤腹为炉”。⑩指八卦父母。《易学须知》：“不知乾坤两卦为父母，则（观八卦觉）零星无统，而不解体静用动之常。”

乾宫 道家丹门功理功法类修炼名词。①指虚无玄关一窍。《五篇灵文·重阳注》：“坤宫属地为阴，应人后天有终之形，乾宫属天为阳，应人先天元始之神。乾宫乃虚无玄关一窍是也。”参神守乾宫等条。

乾之一缺 道家丹门功理功法类修炼名词。《黄鹤赋》：“求水府默运之元珠，趋过时补我乾之一缺。”乾卦为☰，离卦为☲，一缺即离之中爻，取坎卦☵之中爻一阳，填离之中爻，即变离卦为乾卦，道家谓之“返乾”，即为纯阳之象。修炼至此，即是剥尽阴爻而体变纯

阳，又谓之九还。乾之一缺，亦即中虚之离卦，补满此缺，即为乾坤，故曰“返乾”。

乾坤交姤 道家丹门功理功法类修炼名词。《规中指南》云：“夫乾坤交姤，亦谓之大周天，在坎离交姤之后见之。盖药既生矣，于斯出焉。右诀曰：离从坎下起，先在水中生，离者火也，坎者水也，兑者金也，金者药也。是说也，乃起水中之火，以炼鼎中之药。《庄子》云：‘水中有火，乃成大块。’”

（白）玉蟾云：“一点真阳生坎内，填却离宫之阙。造化无声，水中起火，妙在虚危穴。”丹阳真人云：“水中火发体心景，雪里花开灭意春。”其证验如此：夹脊如车轮，四肢如山石，两肾如汤煎，膀胱如火热，一息之间，天机自动。轻轻然运，默默然气，微以意而定息，应造化之气，微以意而定息，应造化之枢机。则金木自然混融，水火自然升降，忽然一点，大如黍米，落于黄庭之中。仍用采铅投汞之机，百日之内，结一日之丹也。当此之时，身心混然与虚空等，不知身之为我，我之为身；亦不知神之为气，气之为神。似此造化，非存想，非作为，自然而然，亦不知其所以然也。”合参周天法条。

乾坤交泰 即乾坤交姤。

乾健之体 即“纯阳之体”，参乾之一缺等条。

乾坤周天法 参房中术条。

朝元 道家功理功法性修为名词。《钟吕传道集·论朝元》：“一

阳始生(冬至),而五脏之气朝于中元;一阴始生(夏至),而五脏之液朝于下元;阴中之阳,阳中之阳,阴阳之中阳,三阳上朝内院,心神以返天宫,是皆朝元者矣”。朝元者,阴阳真气朝于元海也。

朝市 道家功理功法性名词。《试金石·二十四问·十一问朝市》:“昔人云:大隐隐朝市。”①指财力。薛紫贤曰:可往通都大邑,依有力者为之。”②指宜市修。《悟真篇》:“须知大隐居朝市,何必深山守静孤。”此言修道不需隐居深山而行洞修,若能性根清静,何闹市之不可?!

朝彻 道家、儒家功理性名词。朝彻,指心境清明,洞彻如镜。臻至境界,便能见独入道。《庄子·大宗师》:“吾犹告而守之,三日而后能外(忘)天下;……七日而后能外物,……九日而后能外生;已外生矣,而后能朝彻;朝彻而后能见独,而后能无古今;无古今,而后能入于不死不生。”成玄英疏:“死生一观,物我兼忘,惠照豁然,如朝阳初启,故谓之朝彻也。”

朝下元 参朝元条。

朝中元 参朝元条。

朝屯暮蒙 参屯蒙条。

翰音登天 道家生理功理类名词。《女宗双修宝筏》:“女属坤,而坤藏真火,火伏则吉,火发炼金。不调而运,金遭火逼,则有翰音登天之象。”翰音登天,指潮热颧红,耳鸣头响之患。修炼时见此

患,当移心火于下元,待火伏水中,则诸症自愈。

雨部

雷火咒 道家玄理功理类法术名词。雷火咒,是一种采收雷电火光及其能量的功法,即俗传之所谓“掌心雷。”此法传自《道家·符篆门》,后《道家·七步尘技·咒道》门中秘传有此功法。此法分称“三印”,一印“采雷功”,二印“掌心雷”,三印“天心雷”,“采雷功”法门为三印的第一步,过去修得此法而为人治病者有之,二三印功夫,则有待于今后实验探讨。雷火咒功夫修炼时比较危险,不仅需要相当的气功功力,还须有一定的胆量。采到的雷火是藏于足底心之涌泉穴,用时是出于手心之劳宫穴,手足心相印,理本一贯。所发光热,大致类似“爆日功”的功力。此法必须在老师指导下修习,不可轻易涉险。

齿部

齿功 道家、医家导引功法名称。《寿世传真》:“叩齿三十六遍以集身神。”“凡小便时,闭口紧咬牙齿。”按小便时咬牙睁眼。道家谓之怒金刚,参该条。

虎部

虎龙 即龙虎。

虎戏 《五禽戏》的一种。参五

禽戏条。

非 部

非法 佛教教理功理性修为名词。①指非正法。《金刚般若波罗密经》：“汝等比丘，知我说法如筏喻者，法尚应舍，何况非法。”非法，即非如来正法。②指非法相。同上经：“须菩提，发阿耨多罗三藐三菩提心者，于一切法应如是知，如是见，如是信解，不生法相。须菩提，所言法相者，如来说即非法相，是名法相。”于法不执，亦谓之非法。佛教以法为渡人之舟，只是手段，不是目的，故倡非法。③另非非法，参非法非非法条。

非权非实智 即一切种智，参一心三智条。

非法非非法 佛教教理功理性修为名词。《金刚般若波罗密经》：“无有定法名阿耨多罗三藐三菩提，亦无有定法如来可说。何以故？如来所说法，皆不可取，不可说，非法非非法。”此言于法不落两边，既非法，又非非法，似系否定再否定的空法教义。

佳 部

集神 道家生理功法性修为名词。《诸真圣胎神用诀》：“入室静坐，冥心、叩齿、集神、定意马、伏心猿。”集神，集散乱之神，亦即“定意马，伏心猿。”

集谛 佛教教理性名词。苦因

“集”而得，因业缘等和合而成，故集又为苦之因由，名曰集谛。

革 部

鞭赤龙 道家功法性修为名词。《清微丹诀·清微隐真合道章》云：“须其六根断绝，一念真纯，以时入室端坐，凝神定息。良久，即鞭赤龙上击七十二天，则离火自降，坎水自升，往来结于黄庭”。赤龙，此处指阳气，阳火色赤，龙者云气之象。阳气乃坎水修炼之所化，故鞭赤龙者，乃运真阳之气以通任督也。任督气通则坎水自升，离火自降，珠结于黄庭理功。

面 部

面功 道家、医家导引功法术语。《寿世传真》：“用两手掌相摩使热，随向面上高低处揩之，皆要周到。再以口中津唾于手掌，擦热，揩面上多次。”擦面法可疏理阴阳经气，延年不老。

是 部

是道不是道，学个狗睡觉 道家生理功理性修为名词。《老老恒言》：“杨诚斋诗云：今霄敢叹卧如弓。”卧宜侧，不宜仰，此旨三教九流皆宗此。武家谚云：“卧如弓，坐如钟，立如松，行如风。”皆此。

香 部

香火定 佛家功法名称术语。

香火定，系佛家人定功法的一种。其法系趺坐焚香，双目垂帘，含光潜视香火，专注其念，久之神入火中，融融生暖乐，忘身忘境，忘情忘物，即为入道。

香风境 道家功理功法类修为名词。《道家·太极门》秘诀：“嗅窍脉开闭，香风身内闻。”常住此境，谓之香风境，若得“鼻触通”神通，便可由此通入大道。参鼻触通条。

鬼 部

鬼 佛教、道教教理性名词。《佛乘宗要论·鬼灵的迷谬》：“世人言鬼，或称灵魂，或称魂魄，或称鬼神。名虽不同，其意则均指人或大小动物死后而不断灭者是，今语以一鬼字概之。”“兹依佛法言，佛法不言灵魂，若随世间之语以为解说，则补特伽罗一语仿佛似之。补特伽罗者，一切有情之业识，死时随业牵引，流转生死而不断灭者，即是此识，但此识绝不如鬼之可以离人物而独自存在……至所谓鬼，乃为五趣之一，与天人、畜生、地狱同居此娑婆世界。有身体、有动作、有生死、有世事、略与人同。然虽与人共处，而吾人不之见者，业报不同故耳。人之不见天神，亦复如是。故鬼可以生鬼，而不可谓为已死之人。”此为佛家说法，合参鬼神条。

鬼，在人们意识中并不陌生，但是否真有鬼的存在，说法虽多，可

谁也说不清楚。读者聊以宗教教理视之，不必追索。

鬼仙 道家、佛家玄理功理类修为名词。《武术汇宗》：“一味闭目寂坐，冥心寂照，则静中寻静，悟入顽空寂灭矣，而未灭尽定，只炼得一个强定之阴神，到气尽时，阴神一出，便为灵鬼，谓之鬼仙。鬼仙系阴神坚固，死后聚而不散，灵而不慧，故道家修为列为下乘。若要进一步修为惟投胎夺舍，以致未来。

鬼神 佛、道、医、巫通用性名词。《类经图翼·医易》：“以鬼神言之，则阳之灵曰神，神者伸也；阴之灵曰鬼，鬼则归也。鬼神往来都只是气。故曰：鬼神者，二气之良能也，阳为天地之神，阴为天地之鬼；春夏为岁候之神，秋冬为岁候之鬼；昼午为时日之神，暮夜为时日之鬼。”推而广之，凡所阴阳之气，皆可以鬼神视之，故鬼神乃自然之存在，良非迷信之阴魂欤！故“天地之鬼神既不能生天地之外，而人物之鬼神又安能外乎人心？”人心生鬼神，其治亦在乎人心否？此说发挥了道教教说，把道教认为存在性的鬼魂升华为概念上的鬼神，并以阴阳一词概之，直指不能外乎人心，可谓别具一格。

鬼门关 道家、佛家玄理功理性名词。①指人死后所过的想象性关隘。②指换筋骨之年岁。《武术汇宗》：“人生六十年一换筋骨，届能期则器官朽毁，多失作用。维多延数载，亦如半死之人，无生趣

矣!……一愈甲子,即过一鬼门关,此所以习功以保之也。”

魂门 道家、医家功法类名词。①指目。《导引经》:“拘魂门,……此固精明……之法”。按中医以“肝开窍于目,”“肝藏魂,”故指目为“魂门。”②指穴。《甲乙经》:“魂门,在第九椎下两傍,各三寸陷者中。”亦即肝俞穴外一寸五分处。又参魂门魄户条。

魂灵 道家玄理功理性名词。《黄庭内景经》:“上有魂灵下关元。”魂灵,神明之寓也,“心主神明”,此即言心。又《黄庭外景经》谓:“上有黄庭下关元。”则魂灵当即黄庭之指。

魂魄 道教教理及气功通用名词。①指人心神中的神。《灵枢·天年》:“何者为神?……五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。”魂魄属于神,也是人生及身心的根本。②指魂为神之辅,魄为精之佐。《灵枢·本神》:“故生之来谓之精,两精相搏谓之神,随神往来者谓之魂,并精出入者谓之魄。”据此,神魂本一类,精魄本一类,魂为意识之神,魄为触觉之精。魂魄显即为形神内之“形神。”③指魂为阳神,魄为阴神。《内经知要·本神篇注》:“阳神曰魂,阴神曰魄。”故有阳魂阴魄之称。④指气为魂,形为魄。同上注:“人之生也,以气养形,以形摄气,气之神曰魂,形之灵曰魄。”⑤指魂魄的数目。《三洞珠囊》:“拘三魂、制七魄。”三魂七魄,是道教魂魄说的

数目分属。一作“三魂六魄”,以三象乾属阳,六象坤属阴,故后说较确。

魂门魄户 道家生理功理性修为名词。《气法要妙至诀》谓“鼻为魂门,口为魄户,魂清魄浊故也。”合参魂门、魄户等条。

魂守魄、魄守神 道家玄理功理性修为名词。《太上九要心印妙经》:“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,可夺一年之造化也。”人之神气,神全者好静,气强者好动,动者生之本,静者道之基,明于动静之机,则可夺天地之造化,固非一年而已。魂守魄者,动为主而静为从,魄守魂者,静为主而动为从,故医家亦倡春夏从阳(主动),秋冬从阴(主静),一年如此,一月一日亦如是,故曰夺天地造化。

音 部

音 佛、道家玄理功理性名词。①能以无形召有形,即无法而生法。《太平经》:“夫音,非空也,以致真事,以虚致实,以无形身召有形身之法也。”②指聆音知天地情(包括人情)。《太平经》:“夫乐乃以音响召事,……乐声正天地阴阳五行之语言也。听其音,知天地情,四时五行之气和,以不知尽矣。”音为佛道家修炼的要法之一,相传“观世音菩萨”即是以年根观听潮音而悟道。后世亦传有听音入定

的功法。

意 道家生理功理功法性修为名词。①指人自生之念。《灵枢·本神》：“所以任物者谓之心，心有所忆谓之意”，意即自生之念。②指黄婆。《悟真篇》：“华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟，黄婆自解相媒合，造作夫妻共一心。”龙虎即汞铅，真阴真阳相合，故喻为夫妻。③指丹道真髓。《青华秘文》：“意者，岂特为媒而已，金丹之道自始至终作用不可离也。”意之于丹，系乎三元，关乎火候，故为修丹关键。

意咽 道家生理功理类修炼术语。《性命圭旨》：“津液满口，如井水然，微漱数遍，徐徐以意引下重楼，渐过膈中、鸠尾、中脘、神厥至气海止。”以意漱咽，化津生精。

意炼 道家生理功理性修为养生名词。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》：“意者，岂特为媒而已，（参真意条），金丹之道，自始至终，作用不可离也。意生于心，然心勿驰于意，则可；心驰于意，未矣。”意，《灵枢·本神》谓：“所以任物者谓之心；心有所忆谓之意；意之所指谓之志。”修为则全凭立志以专意，方能成道。

意密 佛教功理功法性修为名词。身、口、意三密修法之一。修为主旨为观想。意密观想修为内容甚多，如观想本尊、观修三脉、四轮、五轮等。参有关各条。

意三恶 佛教教理功理性修为

名词。《安般守意经》云：“……净弃结者，为弃意三恶。”意即三业之一，三恶即贪、嗔、痴三毒。

意气功 武家气功功法名称。相传该法为岳飞传自汤阴大佛寺慈慧禅师，见王贤宾（1931年）所著《意气功详解》，该法修为时，设想周身之气聚成球于心上，然后周游全身，复回心。属道家、佛家存想行气法。

意生丹 即幻丹。

意双则和 道家功理功法类修为术语。《医学衷中参西录·治阳虚方》：“……道家书，有默运心火下行，与肾气互相交感之法，且引《崔公入药镜》：‘先天炁，后天气，得之者，常似醉’四语为注解。初未深信，后观抱朴子大丹问答篇有：‘意双则和，和则增寿’之语，疑即此法。反复寻绎，恍悟《内经》四气调神论所谓：‘使志若伏若匿，若有私意，若已有得’者，即此法之权舆也。……则一念在心，一念在肾，抱朴子所谓‘意双则和’也。”此旨非等闲，学者当深究之。意双，即双意，一意守心，一念守肾。

意通督任 道家功理功法类修为名词。《医学衷中参西录·杂录》：“道家有以气通督任之法，有以意通督任之法。”意通督任，参昇风倒吹条。

首部

首功 道家、医家导引功法名

称。《寿世传真》：“两手掩两耳，……谓之鸣天鼓”。“两手扭项，左右反顾，肩膊随转。”“两手相叉抱项后，面仰视，使手与项争力。”

首尾照顾法 道家功理功法类修为名称。《二懒心话》：“……首尾照顾法：其法惟何？我之两目光存（想）在半天空。如日如月；下照巅顶，直透三关，照至极深海底〔此即圣日圣月照耀金庭之诀〕，凡然现有一轮月影，沉于海底，与上半天空月轮，上下相映〔此即水在长江月在天之诀。〕我于斯际，万籁皆空，惟用一意，上冲下透，并行不悖之诀。行之久久，觉此光上透九霄，下破九渊。”首尾，即上下。心存半空，兼顾海底，故曰照顾。参内照条。

高 部

敲爻歌 道家功理功法类修为歌诀。《敲爻歌》内容，诸书所载有异，今据《类修要诀·吕纯阳祖师敲爻歌》所载全文录释如次：“汉终唐国飘蓬客（指汉钟离于唐时传道吕纯阳，飘蓬，即飘游蓬莱仙岛），所为敲爻不可测。纵横逆顺没遮拦

（指修炼龙腾虎跃，演法虚虚实实），静则无为动是色（静则应神，动则应物。又：静以炼丹，动以采补）。也饮酒，也食肉，守定烟花断淫欲（指须房中导引而不得起淫念，淫念动则真精泄，元精化为交感之精而漏，此为顺，为人道；心不动念则元精固，自然交感之精不

漏而化，此为逆，为仙道。参房中术等条）。行谈畅咏胭粉词，持戒酒肉常充腹。色是药，酒是禄，酒色之中无拘束（酒指药酒与玉液琼浆，嗜凡酒则乱性）。只因花酒悟长生，饮酒戴（载）花神鬼哭。不破戒（酒），不犯淫（欲），破戒真如，性即沉（沦）。犯淫碎却长生宝，得者须由道理人（守道明理之人）。道理人，真散诞，酒是良朋花是伴（仙侣）。花街柳陌觅真人（非俗人），真人只在花街玩。（指修阴阳时）摘花戴，饮琼浆，境里无为道自昌（无为指先天，此句是关键），一任群迷多笑怪。仙花仙，酒是仙，卿到此乡（境）非常（凡）客，姹女婴儿生善乐。洞中常者四时花，花花结就长生药。长生药，采花心，花蕊层层艳丽春。时人不达花中理，一决天机值万金。

谢天地，感虚空，得遇钟离是祖宗。附耳低言玄妙诀，提上蓬莱第一峰。第一峰（鼎），是神物，惟产金芽生恍惚。口口相传不记文，须得灵根坚髓骨（医家语言）。坚髓骨，炼灵根（灵性之根，即性根），片片桃花洞里春（玄关阳动）。七七白虎双双养（阴阳之道，以七日为复垢，故曰七七，白虎者，金情也），八八青龙总一斤（上弦八，下弦八，参二八条。青龙者，本性也，参木性金情相交合条）。真父母（先天灵父灵母），送元（玄）宫，木母金公两情通。十二宫中蟾魄现，时时地魄降天魂（立乾坤）。铅初就，汞初生，玉炉金鼎未经烹。一

夫一妇（水火汞铅）同天地，一男一女合乾坤。庚要生，甲要生，生甲生庚（木性金情）道始萌。拔取天根并地髓，白雪黄芽渐长成。铅亦生，汞亦生，生汞生铅一处烹。烹炼不是津和液，天地乾坤日月精。黄婆匹配得团圆，时节无差口付传。八卦三元全藉汞，五行四象岂离铅。铅生汞，汞生铅，夺得乾坤造化权。杳杳冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。性须空，意要专，莫遣（心）猿猴取次攀。花露（药）初开（生）切忌触（采），锁归土釜勿抽添。玉炉中，文火炼（文火温炼），十二时中惟守一。此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄（防危虑险，恐真铅渗漏）。气若行，真火炼（气动则火生），莫使玄珠离宝殿。加添火候切防危，初九潜龙不可炼。消息火，刀圭变，大地黄芽尽长遍。五行数内一阳生，二十四气排珠宴。火热足，药方成，便有龙吟虎啸声。三铅只得一铅就。金果仙芽未现形。再安炉、再立鼎，跨虎乘龙离凡境。日精才现月华凝，二八方当返在丙（阳光）。（一作“二八相交在壬丙”）龙汞结，虎铅成，咫尺蓬莱只（只，一作第）一程。坤铅乾汞金丹祖，龙铅虎汞最通灵。达此理，道方成（成，一作荣），三万神龙护水晶。守时定日明符刻，专心惟在意虔诚。黑铅过，药素清，（一作药清真）一阵交锋定太平，（据《敲爻直解》，此处应遗“三车搬运珍珠宝，送归宝藏自通灵。”）天神地祇只逆混。

合乾坤，日月精，虎啸一声龙出窟，鸾飞凤舞出金城。朱砂配，水银停，一派红霞列太清。铅池迸出金光现，汞火流珠入帝京。龙虎媾，外持盈，走圣飞灵在宝瓶。一时辰内金丹就，上朝金阙紫云生。仙桃熟，摘取饵，万化来朝天地喜。斋戒等候一阳生，便进周天参同理。参同理，炼金丹，水火熏蒸透百关。（据《敲爻歌直解》此处应遗“养胎十月神丹结，男子怀胎岂等闲”。）内丹成，外丹就，内外相接好延寿。（好延寿，一作和偕偶。此处又遗“结成一块紫金丸，变化飞腾天地久。”）丹入腹，非寻常，阴形剥尽化纯阳。飞升羽化三清客，名遂功成达上苍。三清客，驾琼舆，跨鹤腾霄入太虚，太虚之上修真士。顿了圆，成一物（释氏语言），无一无物惟显道。五方透出真人貌，仙童仙女彩云迎。五明宫内传仙教。传仙教，话幽清，只是真铅炼汞精。声闻缘觉（释氏语）冰消散，外道修罗缩颈惊。点枯骨，立成形，信道天梯似掌平。九祖先灵悉解脱，（一人得道，九族升天），谁羨繁华富与荣。寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎。若是怪财并恪（音客，守也）宝，千万神仙不肯来。修真士，不妄说，妄说一句天公折。万劫尘沙道不成，七窍眼睛皆迸血。贫穷子，发愿切（此仿《永嘉证道歌》语词），要把凡流尽提接。同起蓬莱仙会中，凡境熬煎尽了歇。尘世短，更思量，洞府乾坤日月长。坚

志苦心三二载，百千万劫寿无疆。达圣道，显真常，虎兕刀兵不敢伤。水火蛟龙无损害，拍手天宫笑一场。这些功，真奇妙，分付与人谁肯要。愚徒死恋色和财，所以神仙不肯照。真至道，不择人，岂问高低富与贫。且饶帝子共王孙，须去繁华剝锐纷。嗔不除，怒不改，堕入轮回生死海。堆金积玉满山川，神仙冷笑应不采。名非贵，道极尊，圣圣贤贤示子孙。腰金跨玉骑骄马，瞥见如同隙里尘。隙里尘，石中火，何枉留心为久计。苦苦煎熬唤不回，夺利争名如鼎沸。如鼎沸，永沉沦，失道迷真业所根（释氏语言）。有人平却心头棘，使把天机说与君。命要诀（修也），性要悟（证也，释氏语言），入圣超凡由汝做。三清路上少人行，六道（释语）门中争入去。扳贤良，休慕顾，性命关键堪守护，若是缺一不芳菲，执着波查应失路。悟真常，不达命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。悟命基，迷祖性，恰似整容无宝镜。寿同天地丈夫儿，把握阴阳为本柄。性命全，玄又玄，海底洪波渡法船。生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。”此歌杂道家、佛家、医家等流行术语为之，悟元子刘一明，《敲爻歌直解》有注谓其“备述自己经历药物火候，真履实践功夫，以行后学。”所谓“敲爻”，“爻者卦之爻，一卦六爻，有刚柔之位，有前后之象。有刚柔即有变化，有前后即有进退，……如敲爻

而行，变化随时，进退无常”，即颠倒变化之意。故此歌向为丹道家所推崇。

黄 部

黄气 道家治病功法类名词。《五纬经》：“脾主于土，生之于火，克之于水”。修时闭气千息，存想黄气存于中土，但一念一想，不拘时节，脾肾不必念咒。炼之四十九日，可自见黄气，便能行气为人治病，功夫到日，可以自蔽其形影，隐身出没。修炼要点参黑气条。

黄凤 道家玄理功理性修为名。脾神象。《太上养生胎息气铭》云：“夫脾者坤之气，土之精，其色黄，象覆盆，其神如凤。”凤，黄凤也，中央土之禽也。修为时存想之，参脾脏炼气法条。

黄宁 道家丹门功理性修炼名词。《黄庭内景经》：“何不食气太和清，故能不死入黄宁。”黄，玄也、久也；宁，安也，定也。即永安乐寿矣。

黄华 《入药镜》：“入黄房，成至宝。”《了真子注》：“黄房亦曰黄华。”参黄房条。

黄芽 道家丹门功理性修炼名词。①指生气。清刘一明注《参同契》：“阴阳之始，玄含黄芽”。故曰：“人心灵知虚静，客气不来，道心真知发现，生气复还，如草木在地中萌芽，其色黄嫩，其质纯水，故名黄芽。”此言黄芽为虚静之生气。②指还丹。《周易参同契

分章注解》：“淮南炼秋石，玉阳加黄芽。”注文：“淮南丹成曰秋石，玉阳丹成曰黄芽。丹成冲举，各立一名，无非是指还丹也。”此言还丹曰黄芽。③指铅汞化气，参黄芽、白雪条。④指为先天之炁，参黄芽为根条。

黄房 道家丹门功理功法类名词。出《太平经》。《五篇灵文·重阳注》：“黄房即黄庭宫也。故为乾之下坤之上，规矩之中也。”

黄庭 道家功理功法类名词。①指道。《黄庭经》，亦即道经。②指藏精处。《金丹真传·结丹第二》注：“黄庭者藏精之符也。”③指冲气所在处。《梦溪笔谈·象术》：“黄者中之色，庭者宫之虚地也”；“黄庭有名而无所，冲气之所在也。”

黄婆 道家丹门功理性修为名词。属比喻性术语。①指真土。《入药镜》：“水火交，汞不老”。注：“水火分道，何从而得其交哉？此际须仗黄婆勾引，真土擒制，三昧真火必从挑拨而炎，与性水合而为一。”②指意土。《入药镜》：“托黄婆”。注：“黄婆者，中央意土，即戊己也。”③指意。《还原篇》：“大意要黄婆”。④指舌。见《试解》。又《试金石》：“黄婆劝饮醒醐酒”，即舌下生津。⑤指弄舌。《试金石》：“黄婆巧弄千般舌”。弄舌意在生津。⑥指胎息。《了身经》：“中宫胎息号黄婆”。⑦指旧黄婆。《试金石》：“等闲寻取旧黄婆”。黄婆分新旧，似别喻中宫丹田的新旧

位置。

黄道 道家功理功法性名词。《黄庭经》：“天经乃吾身之黄道，呼吸任来于此也。鹿运尾间能通督脉，龟纳鼻息能通任脉，故两物皆长寿。”黄道，玄黄之气通于黄庭之道。前者曰任，后者为督，两脉系于中主黄庭，故曰黄道。《敲爻歌》：“此时黄道会阴阳，三元性宫天漏泄。”黄道，即中黄之道。参三道条。

黄阙 道家丹门功理功法类修炼名词。《黄庭内景经》：“安在黄阙两眉间，此非枝叶实是根。”黄阙，指玄关，参该条。

黄庭经 道家修炼养生性名著。传为晋武帝将军魏舒之女魏夫人所著。该书包括《黄庭内景经》、《黄庭外景经》、《黄庭遁甲缘身经》、《黄庭至轴经》等四种。书中多以隐语假喻、隐述三元玄一等的修为，后世推该书为道术鼻祖。黄庭经后世分别分为内、中、外三部。

黄庭宫 同黄庭。

黄芽为根 道家丹门功理功法类修炼名词。《周易参同契》：“河上姤女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘。……将欲制之，黄芽为根。”《分章注解》谓：“黄芽即先天之炁，号真一之铅，烧此铅炁，以为根基。”

黄芽白雪 道家丹门功理功法类修炼名词。《金丹四百字·内丹注》：“驱铅汞二物归玉炉化为气，故为黄芽。以火养之，升上金鼎，到此气化为液，谓之白雪。”《韩湘

宝卷》谓：“黄芽白雪不难寻，达者全凭德行深。”黄芽白雪，实即铅汞之别名。另《外丹》注谓：“铅中乾汞为之黄芽。鼎上将乾汞养作明窗尘，为之白雪。”《参同契》曰：“二物合相形，变化号黄芽。”《悟真篇注》则谓黄芽白雪非二物：“黄芽白雪非二物也，初炼则土气而成黄芽，久炼则感金气而成白雪。”

黄庭之舍 即泥丸。

黄庭内人 道家丹门功理功法类修炼名词。《黄庭内景经》：“黄庭内人服锦衣，紫霞飞裙云气罗，丹青绿条翠灵柯”，黄庭内人，指婴儿之丹胎，亦即金丹之谓。一作黄庭真人。

黄庭真人 道家功理功法类修为名词。《黄庭外景经》：“黄庭真人衣朱衣，关门牡籥阖两扉，幽阙使之高巍巍，丹田之中精气微。”黄庭真人，黄庭中之真性，真性住于黄庭，意随气到，故丹田精气自妙。

黄庭真位 道家丹门功理功法类修炼名词。《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。”魂灵，神明也，此指绛宫。关元，在脐内三寸处，左少阳为木，即青龙，右为太阴属金，即白虎，后有密户，即命门，前有生门，即神阙。黄庭之真位，即居此六合之中，五行之内。此境此位，须于功境中见之。

黄道中宫 道家丹门功理功法

类修炼名词。参三性元宫条。

黄精钩吻 医家、道家玄理类养生术语。《博物志》谓：“黄帝问天老曰：天地所生，岂有食之令人不死者乎？天老曰：太阳之草名曰黄精，饵而食之，可以长生。太阴之草名曰钩吻，不可食，入口立死。人信钩吻之杀人，不信黄精之益寿，不亦惑乎？”黄精、钩吻，药名。以药为喻，黄精，意为“玄黄之精”，钩吻，意谐“勾魂”，道家以此比喻纯阴纯阳之精。

黄河水逆流 道家功理功法类修为名词。《天仙正理》：“炼金丹之人，当神炁并行之初，亦从地下运升于天上，古圣谓之黄河水逆流，一谓之曹溪水逆流，一谓之洞庭水逆流，而亦顺降地之下，一周于天者也。”地下，指地户之处，循督阳上升，运升天上，指昆仑。另，指中宫。津液上升至天河，谓之“水逆流”。

黄河水倒流 道家功法性修为名词术语。同天河水逆流，参该条。

黄河逆流诀 道家、医家功理功法性名词。《寿世传真》：“惟调息及黄河逆流二诀，功简而易，…此诀，每日子午二时，先须心静神闲，盘脚坐定……精专一念，两目内视，……鼓漱满口，汨声咽下，……直送至……丹田之中。再以心想……丹田之中仿佛有热气，轻轻如忍大便之状，将热气运至尾闾，从尾闾升至肾间，从夹脊、双关升至天柱，从玉枕升至泥丸，少

停，即以舌抵上腭，复从神庭降下鹊桥、重楼、绛宫、脐轮、气穴（气海）、丹田。“此处所言小周天，系津化气之浮气周天，亦称玉液还丹、玉液周天。”

黄道会阴阳 道家丹门功理功法类修炼名词。《敲爻歌》：“玉炉中，文中炼，十二时中惟守一，此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄。”《入药镜》：“驱二物，勿纵敌。”《了真子注》：“紫阳诗曰：既驱二物归黄道，怎得灵砂不解生。”二物，即阴阳，亦即汞铅、水火。黄道，即黄庭。会阴阳，即会炼水火。

麻 部

摩诃 佛教教理玄理性名词。《坛经》：“心如虚空，名之为大，故曰摩诃。”

摩背 参摩精门条。

摩诃衍 佛教教理功理性修为名词。指法、义。《大乘起信论》云：“摩诃衍者，总说有二种。云何为二？一者法、二者义。所言法者，谓众生心；是心则摄一切世间，出世间法。依于此心，显于摩诃衍义，何以故？是心真如相，即示摩诃衍体故；是心生灭因缘相，能示摩诃衍自体相用故。”法由心生，义由心出，故摩诃衍具真如之体，生灭因缘（即法）之用。

摩肾堂 参背摩后精门条。

摩面法 医家、道家导引功法类名词。《圣济总录》：“一面之上，常欲得两手摩拭之使热，高下随形

……能使人面容光泽，皱斑不生”。

摩精门 道家、医家功理功法性修为名词。《内功图说·十二段锦总诀》：“闭气搓手热，背摩后精门”。注：“以鼻吸气闭之，用两掌相搓擦极热，急分两手摩后腰上两边，一面徐徐放气从鼻出。精门即后腰两边软处，以两手摩二十六遍，仍收手握固。”武家亦祖道家而摩背。

磨齿 武家、道家功法类养生导引名词。《武术汇宗》：“以上下牙床，来回磨之，凡十来回，即咽气一口（闭嘴空咽），习七次，一生不得齿疾，并愈齿痛。世传扣齿法，即两颚上下相咬，习久伤齿，不如此法之佳。”

魔 佛、道教教理、功理性名词。《智度论》：“夺慧命，坏道法功德善本，是故名为魔。”佛教一般认为魔有四种：一、烦恼魔，能恼害身心，二、五阴魔，能使四大不调。三、死魔，无常生灭，能断人命根。四、天魔，能扰乱进修，断人善根。佛教认为，只要心境断欲，无所惧畏，则诸魔自伏，此说于禅定功夫的修习，有一定意义。因心不生魔，魔亦不生。故修炼者当先破除迷信思想，以免在修炼中自己吓自己。

魔障 佛家、道家玄理功理类修为名词。《悟真篇》：“大药修之有易难，也知由我亦由天，若非积行施阴德，动有群魔作障缘。”此言修持在人，成丹在天，若不积功累德，易为魔障作难。按魔为功中

所见，如梦幻然，梦中着魔，无力敌避，功中亦然，前贤以魔由业生，唯以积德解之。然魔由心生，心若无私无憾，功中自必无畏无惧，魔自不生，生亦无碍。故修行者当立心务正，使身心无有愧疚，方可过功中魔关。合参魔条。

魔境 道家、佛家玄理性名词。指见闻奇邪。《天仙正理》：“或见奇异，或闻奇异，或有不善事物，或有可惧事物，或有生心妄念……或张妖邪魔力。”在《钟吕传道集》中，曾归纳有“十魔”。

对于魔境，《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。”

鹿 部

鹿戏 五禽戏的一种。

鼎 部

鼎 道家丹门功理功法类修炼名词。即炼丹之锅，古人以鼎烹食，故炼外丹亦用鼎。鼎分三足，下空生火即炉，故又名炉鼎。鼎本系炼外丹之器，后引申为内丹之喻。参炉鼎条。

鼎炉 道家丹门功理功法类修炼名词。①指炉鼎，参炉鼎条。②指伴侣。《金丹真传·得药·眉批》：“学人欲识鼎炉，千万年无人道破，请看：二人同心！”

鼎锅 同鼎。

鼎器 道家玄理功理类名词。修真入门：“鼎器者何！即《悟真》

云：灵父圣母也。其用之时，神交体不交。气交形不交。……寂然不动，感而遂通者此也。”参圣胎条。

鼎炉琴剑 道家丹门功理功法类修为名词。《金丹真传·炼己》：“若问如何炼己，鼎炉琴剑无差”。鼎炉琴剑，指“在欲无欲，居尘出尘”，阴阳相抱，心意不乱。此为炼丹筑基的重要法诀之一。

黑 部

黑云 道家功理功法类名词。《青天歌》：“有时一片黑云起，九窍百骸俱不宁。”混然子注：“此言人有恶念动处，即如黑云之起。”妄念、恶念，皆黑云。

黑气 道家治病功法类名词。《五纬经》：“肾主于水，生之于金，克之于火，此五牙神气。但至五更初，各存想气色都出于顶上，讫即止。”此法每于半夜存想黑气如云蕴于肾间，至五更则气自督脉上升出于顶门，若能自见其气如黑云，则可用以治病。修脾肾不须咒语，修为较难，满百日始有效验。

按青、红、黄、白、黑，五行气，属《道家·七步尘技·炁道》门中的治病功法，修炼之时，关键有三：一曰专念，二曰存想，三曰闭气。咒语系集心念，生信心之依托，不用咒语，专意修炼，亦无不可。

黑铅 道家丹门功理功法类修为名词。坎属水，色黑，故坎中真

铅名曰黑铅。又男子之精名黑铅，女子之经名红铅，参该条。

黑道 道家、生理功理类名词。指督脉，道家主负阴抱阳，阴主暗属水，其色黑，故名黑道。

默想 道家、医家功法类名称术语。即观想、存思。

默运法轮 道家功理功法类修为名词。《医学衷中参西录·杂录》：“适其气又发动，即可助以呼吸之气，立定天心之主宰，借异风倒吹以默运法轮，其气自能由督脉而达任督。”道家以任督为法轮。

黍部

黍珠 即黍米之珠。

黍米之珠 即丹。

黍米乾坤 道家玄理功理性修为术语。道联有谓：“一粒米中藏世界”。此言小中含大，大小本非绝对，明于此理，方可悟黍珠含万有。

鼓部

鼓腹 即闭气鼓腹以消积滞，参八段锦等条。

鼻部

鼻功 道家、医家导引功法名称。《寿世传真》：“两手大指背擦热，揩鼻上三十六次”，“一视鼻端白，数出入息。”又：“以鼻吸纳清气，”震动鼻腔。嘶嘶微响，经四十九息，鼻塞不生。

鼻张 道家功理功法类修为名词。指真息境界的一种表证，鼻管鼓张，如迎风之状，息自出自入，不假呼吸。

鼻触通 道家功理功法类修为名词。《道家·太极门》秘诀谓：“得鼻触通者，可由鼻而入道，鼻触还能发无限神通。”鼻触通不在佛家六通之例，此属道家修为而至之所证。修为系从细心分辨鼻息所闻的各种味道开始，初时不能分辨，渐至分辨无碍，再至无分辨而悟道。

鼻中玉柱 佛家、道家生理功理性修为名词。指修道之人于超脱时，真性（神）离体之际，鼻中渗出的两股胶状液依，其色如玉，故称玉柱。玉柱尖处微作钩者，称为“玉柱双钩”，表明修炼者功力更为高超。

鼻正口邪 道家生理功理类修为名词。《气法要妙至诀》谓：“鼻中取（吸）为正气，可服；口中取为邪气，不可服。”呼吸以鼻吸则缓而和，以口吸则疾而塞，故各家均忌之。

鼻中通风，口中生甘 道家功理性名词。系指气功修为中调息调心已达到一定境界的感应。《太平经》：“心中忻忻，有混润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也。”鼻中通风，即张鼻通风，不假呼吸，系息定中的高级境界。口中生甘即后世所谓玉液琼浆，是气功内修功法中脉络通和，五津蒸化的高级境界。

气功传统术语辞典

笔画查字表与音序检字表

说 明

一、本二表收列本辞典中全部辞头的第一单字，并在该单字后面注明所在页码，以便查阅。

二、在笔画检字表中，各单字按笔画分别排列，同画数的单字按各单字的第一笔笔形即一、丨、丿、丶、乚的顺序排列，第一笔同笔形的则以第二笔笔形为准。各单字的第一笔、第二笔，即起笔、承笔均从汉字传统的书写习惯。

三、在音序检字表中，各单字按汉语拼音字母顺序排列。

一	画	亡	254	无	208	左	90	龙	428
一	1	门	261	引	312	右	91	业	431
一	1	尸	308	少	320	布	91	目	432
一	1	己	309	幻	328	巨	96	申	434
一	11	女	314	王	329	用	106	生	444
一	11	小	318	天	333	仙	110	白	450
二	11	子	321	木	341	他	110	鸟	451
二	15	马	323	不	347	北	141	立	453
二	15			犬	350	击	160	玄	454
七	59	四	画	比	351	卯	160	皮	462
了	73	专	45	止	352	加	173	至	466
十	74	五	45	日	357	圣	177	六	画
八	122	屯	56	中	363	发	177	夹	57
人	128	升	66	见	366	功	180	师	58
入	130	长	67	牛	368	节	188	朱	71
刀	172	丹	68	手	368	头	206	向	71
力	173	乌	71	毛	369	打	217	华	81
三	画	为	72	气	369	叩	228	在	91
三	19	尹	73	月	377	四	231	有	92
于	44	丑	73	欠	387	外	249	存	93
万	44	内	99	风	387	冬	250	刑	98
与	45	仁	109	文	387	汇	264	同	106
飞	74	化	109	方	388	归	305	休	110
上	96	反	120	火	389	出	313	伏	111
下	97	分	126	斗	399	主	330	任	111
义	140	从	134	心	413	本	342	伤	113
凡	145	以	134	母	420	未	343	似	113
卫	160	勿	140	水	420	木	344	后	120
干	179	六	145	五	画	正	354	关	126
土	181	云	174	世	56	电	358	全	135
大	193	双	176	可	56	灭	392	合	136
口	227	开	192	丙	57	礼	401	众	136
山	241	夫	199	平	57	玉	422	杀	140
丸	251	太	199	东	57	去	426	先	141
广	254	夬	206	半	72	甘	427	夙	145
		元	206			石	427		

交	152	导	309	些	58	庐	254	究	458
充	152	如	314	体	113	应	254	补	461
冲	154	尘	321	何	113	忘	255	初	461
次	154	当	321	作	113	性	256	走	487
许	156	孙	322	住	114	沐	265	赤	488
阳	161	红	323	伴	114	沙	265	足	489
阴	164	老	340	兑	126	没	265	身	489
防	168	杂	344	含	137	进	290	谷	490
负	172	机	344	证	157	运	290	龟	492
动	173	权	345	识	157	还	291		
观	177	死	350	即	161	近	292		
圭	181	毕	351	际	168	返	293	事	58
吉	181	邪	352	阿	168	迎	293	垂	71
地	181	早	358	陈	169	灵	307	直	81
扣	217	牝	368	附	169	尾	308	刻	98
托	217	收	372	忍	172	张	313	周	107
执	217	肌	378	延	179	忌	312	佛	114
吐	228	尽	420	巫	180	妙	317	侣	115
吃	228	成	428	汞	181	系	323	依	115
困	239	百	451	坚	183	纯	324	单	126
回	239	产	453	坐	183	纳	325	忿	127
行	242	耳	462	坎	184	吞	340	命	137
名	250	西	464	坎	185	极	345	舍	138
多	250	而	464	声	186	李	345	贪	138
庄	254	光	471	花	188	否	349	念	139
妄	255	舌	472	苏	188	戒	351	顷	141
闭	261	自	474	抑	218	步	356	咒	145
壮	264	血	477	护	218	时	358	凭	145
池	264	舟	477	把	218	肝	379	京	152
宇	280	色	478	报	221	却	426	夜	153
守	280	衣	479	寿	226	劫	426	育	153
安	284	羽	487	吸	228	劳	427	净	154
达	290			吾	229	男	434	降	169
过	290			听	229	利	446	郎	172
寻	306	两	58	形	245	秀	446	势	174
异	309	求	58	饮	253	鸠	451	参	175

八 画

坤	186	始	317	知	446	拭	222	觉	367
苦	189	孤	323	和	447	持	222	肺	379
若	189	练	325	委	448	指	222	背	382
英	189	织	325	种	448	封	226	胪	382
药	189	经	325	秋	448	咽	230	胆	382
奇	206	环	330	空	459	幽	241	胜	383
拔	218	表	332	取	462	律	243	脉	383
拈	219	杳	345	虾	471	须	246	胎	383
抽	219	转	350	卷	484	狮	248	施	389
抵	219	斩	350	青	493	独	248	炼	394
拘	220	轮	351	齿	499	食	251	烦	397
抱	220	烝	352	虎	499	饵	253	祖	401
拙	222	县	358	非	500	度	254	神	402
武	227	昆	358	面	500	恒	259	祝	411
呵	229	明	358	九 画		恍	259	怒	418
呼	229	易	360			恬	259	春	422
鸣	230	规	367	临	58	闺	264	砂	427
虽	230	物	368	重	72	洁	271	威	428
国	240	所	374	禹	72	洞	271	界	435
固	240	采	375	举	73	洗	271	思	435
庖	254	受	377	南	82	活	271	钩	444
庚	254	觅	377	剑	98	洋	273	疯	452
盲	255	斧	377	复	107	宣	288	亲	454
法	265	肤	379	修	115	家	288	穿	460
河	268	肾	380	保	118	适	293	癸	462
沾	269	服	380	俗	118	逆	293	柔	462
注	269	肥	382	信	118	退	294	卧	463
泥	269	昏	386	侯	118	姤	317	要	464
波	270	放	388	前	127	娇	317	顺	464
治	270	炉	393	总	127	姹	317	致	468
宝	284	肩	399	帝	153	省	321	养	479
宗	285	房	399	说	158	结	325	是	500
定	286	视	401	除	170	毒	332	香	500
审	287	果	435	兔	173	相	345	鬼	501
实	287	罗	436	项	181	柱	345	音	502
		金	437	莲	190	既	352	首	503

十	画	绝	327	音	90	婴	318	假	119
真	82	素	333	偃	119	婆	318	尊	127
原	90	桃	346	偏	119	绵	328	巽	127
剥	99	根	346	凌	154	理	331	兜	144
倒	119	翅	347	帝	160	望	331	葫	191
离	154	瓶	352	隐	171	琅	331	落	192
冥	155	拿	368	培	187	梵	346	搭	223
诸	158	爱	377	著	191	梳	346	措	223
谁	158	脐	386	菩	191	晨	361	提	223
调	158	斋	388	掩	222	曹	361	搓	223
陶	170	烧	398	接	222	晦	361	握	223
随	170	泰	422	探	222	教	373	揉	224
能	176	破	427	唯	231	断	374	喇	231
莫	190	眠	432	得	243	脱	386	微	244
按	222	钻	442	御	244	愚	419	彭	246
捉	222	铁	442	梦	250	常	432	情	260
损	222	铅	442	悟	259	眼	433	湛	278
圆	240	积	448	情	259	盛	436	温	278
峨	241	乘	448	惟	259	盗	436	渡	278
夏	251	秘	449	惚	259	银	444	游	279
酒	273	移	450	惊	260	嵇	450	寒	289
消	273	病	452	悒	260	室	460	道	296
涅	273	疾	453	清	274	虚	468	遍	305
涓	273	穷	460	添	276	蛰	472	通	305
浩	273	窃	460	鸿	276	符	472	媒	318
海	274	被	461	渐	276	着	483	紫	327
浴	274	裁	463	混	277	善	483	琢	331
浮	274	顽	465	淮	278	粗	484	琼	332
涌	274	顿	465	淫	278	野	489	楼	346
宴	288	蛇	471	淡	278	跌	489	晚	361
宾	288	虑	468	深	278	欲	491	最	362
道	294	臭	476	寅	288	乾	497	智	363
造	295	息	476	寂	289	黄	506	景	363
通	295	般	477	密	289	鹿	510	散	373
弱	313	起	487	屠	309			斯	375
绛	327			弹	313				

十一画

十二画

釜	377	摇	225			镜	444
脾	386	嚼	231			颠	466
禅	411	猿	249			醜	489
锁	444	慎	260			踵	489
皓	451	塞	289			翰	499
童	454	遣	305			磨	509
窗	461	缘	328			默	511
第	473	琴	331				
筑	473	瑜	332				
超	488	数	373				
跣	489	腰	386				
释	492	照	398				
朝	499	想	419				
集	500	禁	425				
鼎	510	蒙	427				
黑	510	睡	433				
黍	511	置	436				
		鹄	451				
		鹏	452				
		蝉	471				
		简	474				
		辟	493				
		雷	499				
		鞭	500				
		魂	502				
		意	503				
		鼓	511				
		鼻	511				

114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

音序检字表

A		biàn 遍 305	chēng 成 428	cún 存 98
ā 阿 168	biǎo 表 332	chēng 澄 280	cuō 搓 223	
ài 爱 377	bīn 宾 288	chī 吃 228	D	
ān 安 284	bǐng 丙 57	chī 池 264	dā 搭 223	
àn 按 222	bìng 病 452	chī 持 222	dá 达 290	
B		bō 波 270	dǎ 打 217	
bā 八 122	bó 搏 224	bǔ 补 461	dà 大 193	
bá 拔 218	bù 不 347	bù 布 91	dān 单 126	
bǎ 把 218	bù 步 356		dān 丹 68	
bái 白 450	C		dàn 弹 313	
bǎi 百 451	cā 擦 225	chōng 冲 154	dǎn 胆 382	
bān 般 477	cài 采 375	chō 抽 219	dàn 淡 278	
bàn 半 72	cān 参 175	chǒu 丑 73	dāng 当 321	
bàn 伴 114	cáng 藏 192	chòu 臭 476	dāo 刀 172	
bāo 剥 99	cāo 操 225	chū 出 313	dǎo 导 309	
bǎo 保 118	cáo 曹 361	chú 初 461	dào 倒 119	
bào 宝 284	cáo 曹 361	chuān 穿 460	dào 倒 119	
bào 抱 220	chà 姪 317	chuāng 窗 461	dào 盗 436	
bào 报 218	chán 禅 411	chuí 垂 71	dào 道 296	
běi 北 141	chán 蝉 471	chūn 春 422	dě 得 243	
bèi 被 461	chǎn 产 453	chún 纯 324	dī 抵 219	
bèi 背 382	cháng 长 67	cí 雌 356	dì 一 1	
běn 本 342	cháng 常 432	cí 磁 428	dì 帝 153	
bī 鼻 511	chāo 超 488	cí 慈 128	dì 帝 160	
bǐ 比 351	cháo 朝 499	ci 次 154	dì 第 473	
bì 毕 351	cháo 潮 280	cōng 聪 462	dì 地 181	
bì 壁 187	chāo 潮 225	cū 从 134	diān 颠 466	
bì 避 305	chēn 晨 361	cū 粗 484	diàn 电 358	
bì 闭 261	chén 陈 169	cuán 攒 225	dīng 丁 15	
bīan 鞭 500	chén 尘 321	cuī 催 120	dīng 鼎 510	
		cuī 粹 487	dīng 定 286	

dōng	冬	250	fāng	房	399	gōng	汞	181	hé	和	447
	东	57	fàng	放	388	gōu	钩	444	hēi	黑	510
dòng	洞	271	fēi	飞	74	gòu	姤	317	hèng	恒	259
	动	173		非	500	gū	孤	323	hóng	红	323
dōu	兜	144	fèi	肥	382	gǔ	鼓	511		鸿	276
dǒu	斗	399		肺	379		谷	490	hóu	侯	118
dú	独	248	fēn	分	126	gù	固	240	hòu	后	120
	毒	332	fèn	忿	127	guǎ	寡	290	hū	惚	259
dù	度	254	fēng	风	387	guāi	夬	206		呼	229
	渡	278		疯	452	guān	关	126	hú	葫	191
duān	端	454	fó	封	226		观	177	hǔ	虎	499
buàn	断	374	fóu	佛	114	guāng	光	471	hù	护	218
duì	兑	126	fǒu	否	349	guàng	广	254	huā	花	188
dùu	顿	465	fū	夫	200	guī	圭	181		华	81
	遁	305		肤	379		圭	264	huā	化	109
duō	多	250		肤	489		规	367	huái	淮	278
duò	惰	260	fú	浮	274		归	305	huán	环	330
	E			符	472		龟	492		还	291
	阿	169		伏	111	guǐ	鬼	501	huàn	幻	328
ē	峨	241		夫	199		癸	462	huáng	黄	506
ér	而	464	fú	服	380	guó	国	240	huǎng	恍	259
ěr	耳	462		斧	377	guǒ	果	435	huí	回	239
	耳	253	fù	釜	377	guò	过	290	huì	慧	419
èr	二	11		釜	169		H			晦	361
	F			附	107		海	274	hūn	汇	264
	发	177		复	386	hái	海	137		昏	386
fā	法	265		腹	172	hán	含	289	hún	魂	502
fǎ	凡	145	G				寒	499		混	277
fán	烦	397	gān	干	179	hàn	翰	225	huó	活	271
fǎn	反	120		肝	379		撼	451	huǒ	火	389
	返	293		甘	427	hào	皓	273		J	
fàn	梵	346	gāo	膏	154		浩	229	jī	机	344
fāng	方	388	gēn	根	346	hē	呵	136		肌	378
fáng	防	168	gēng	庚	254	hè	合	113		积	448
			gōng	功	180		何	268			

稽 450	界 435	kōng 空 459	lòu 漏 280
击 160	jīn 金 437	kǒu 口 227	lú 庐 382
极 345	jǐn 谨 160	kòu 叩 228	炉 393
吉 181	jìn 尽 420	扣 217	庐 254
即 161	禁 425	kǔ 苦 189	lù 鹿 510
疾 453	进 290	kūn 昆 358	辘 351
集 500	近 292	否 坤 186	lǚ 侣 115
jǐ 己 309	jīng 精 486	L	lǚ 虑 468
jǐ 既 352	经 325	lǎ 喇 231	lún 轮 351
忌 312	京 152	láng 琅 331	luó 罗 436
际 168	惊 260	郎 172	luó 落 192
寂 289	jǐng 景 363	láo 劳 427	M
jiā 加 173	jìng 境 187	lǎo 老 340	mǎ 马 323
跏 489	镜 444	lěi 羸 255	mài 脉 383
夹 57	净 154	雷 499	máng 盲 255
家 288	静 495	lí 离 154	máo 毛 369
jiǎ 假 119	jiū 究 458	lǐ 理 331	mǎo 卯 160
jiān 肩 399	鸠 451	禮 280	měi 媒 318
坚 183	jiǔ 九 59	禮 489	mén 门 261
jiǎn 简 474	酒 273	礼 401	měng 蒙 427
jiàn 见 366	jū 拘 220	李 345	měng 梦 250
渐 276	jǔ 举 73	立 453	mì 秘 449
剑 98	jù 巨 96	力 173	密 289
jiàng 降 169	聚 462	利 446	觅 377
绛 327	juān 涓 273	liàn 莲 190	mián 绵 328
jiāo 交 152	juàn 卷 484	炼 394	眠 432
娇 319	jué 绝 327	练 325	miàn 面 500
jiào 教 373	觉 367	liǎng 两 58	miào 妙 317
接 222	K	liǎo 了 73	miè 灭 392
jiē 洁 271	kāi 开 192	lín 临 58	míng 冥 155
结 325	揩 223	lǐng 凌 154	名 250
竭 454	kǎn 坎 184	六 145	明 358
节 188	kě 可 56	lóng 龙 428	鸣 230
截 463	kē 刻 98	lóu 楼 346	míng 命 137
劫 426			
jiè 戒 351			

mó	摩	509	彭	246	清	274	shān	山	241	
	磨	509	蓬	192	qíng	259		臚	386	
	魔	509	pī	劈	173	qǐng	141	shàn	善	483
mò	莫	190	pī	辟	493	qiǒng	332		缮	328
	默	511	pí	脾	386	qiū	448	shāng	伤	113
	没	265		皮	462	qiú	58	shàng	上	96
mǔ	母	420	pǐ	否	349	qǔ	462	shāo	烧	398
	目	432	piān	偏	119	qù	426	shǎo	少	320
	木	341	pìn	牝	368	quán	135	shě	舌	472
	沐	265	píng	瓶	352		345		蛇	471
	N			平	57	quǎn	350	shě	舍	138
				凭	145	què	451	shè	摄	224
ná	拿	368	pó	婆	318		426	shen	申	434
nà	纳	325	pò	魄	451	R			深	278
nán	南	82		破	427	rén	111		身	489
	男	434	pú	菩	191		128	shén	神	402
nèi	内	99	pù	曝	363		109	shěn	审	287
něng	能	176				rén	172	shèn	肾	380
nī	泥	269	Q			rěn	357		慎	260
nì	逆	293	qī	七	15	rì		shēng	生	444
niān	拈	219	qí	奇	206	róu	462		升	66
niàn	念	139		脐	386		224		声	186
niǎo	鸟	451	qǐ	起	487	rú	314	shěng	省	321
niē	涅	273	qì	气	369	rù	130	shèng	盛	436
níng	凝	154		炆	352	ruó	189		胜	383
niú	牛	368	qiān	铅	442		313		圣	177
nù	怒	418	qián	前	127	S		shī	尸	308
nǚ	女	314		乾	497	sài	289		师	58
	P		qiǎn	遣	305	sān	19		狮	248
			qiàn	欠	387		373	shī	施	389
pān	攀	369	qáng	墙	187	sàn			时	358
pán	蟠	472	qiāo	敲	504	sè	90		石	427
páo	庖	254	qiào	窍	460		478		十	74
péi	培	187	qīn	亲	454	shā	427		食	251
pěng	鹏	452	qín	琴	331		265		实	287
			qīng	青	493		140		识	157

[illegible]

xíng	形	245	yě	野	489	yú	瑜	332	zhēn	真	82
xíng	行	242	yè	夜	153	yú	愚	419	zhěng	整	356
xìng	性	256	yè	业	431	yú	于	44	zhèng	正	354
xióng	熊	399	yī	衣	479	yǔ	禹	72		证	157
xiū	休	110	yī	依	115	yǔ	宇	280	zhī	知	446
xiū	修	115	yí	一	1	yǔ	与	45		织	325
xiù	秀	446	yí	移	450	yǔ	羽	487	zhí	直	81
xū	虚	468	yǐ	以	134	yù	浴	274		执	217
xū	嘘	231	yì	意	503		欲	491	zhǐ	止	352
xū	须	246		异	309		育	153		指	222
xǔ	许	156		易	360		玉	423	zhì	至	466
xuān	宣	288		义	140	yuán	御	244		致	468
xuán	璇	332		抑	218	yuán	原	90		室	460
xuē	玄	454	yīn	因	239		元	206		志	185
xuē	血	479		音	502		猿	249		置	436
xūn	熏	398		阴	164		圆	240		智	363
xún	寻	306	yín	银	444		缘	328		治	270
xùn	巽	127		寅	288	yuè	月	377	zhōng	中	363
	Y			淫	278	yún	云	174	zhǒng	种	448
yān	咽	230		鄞	172	yùn	运	290		踵	489
yān	噤	231	yīn	隐	171		熨	398	hòng	众	136
yán	延	179		引	312		Z			重	72
yǎn	偃	119		尹	73				zhōu	周	107
yǎn	掩	222		饮	253					舟	477
yǎn	眼	433	yīng	婴	318	zá	杂	344	zhòu	咒	145
yàn	宴	288		英	189	zāi	栽	463		祝	410
yáng	洋	273		应	254	zài	在	91	zhū	朱	71
yáng	阳	161	yíng	迎	293	zǎo	早	358		诸	158
yǎng	养	479		瀛	280	zào	造	295	zhú	筑	474
yāo	腰	386	yǐng	影	248	zhāi	斋	388	zhǔ	主	330
yáo	摇	225	yǒng	涌	274	zhān	沾	269	zhù	祝	410
yǎo	窈	460	yòng	用	106	zhǎn	斩	350		住	114
yǎo	杳	345	yōu	幽	241	zhàn	湛	278		注	269
yào	药	189	yóu	游	279	zhāng	张	313		柱	345
yào	要	464	yǒu	有	92	zhàng	障	172		著	191
			yòu	右	91	zhē	蜚	472	zhuān	专	45

zhuān 转 350	zhuó 琢 331	zǒng 总 127	最 362
zhuāng 庄 254	着 483	zǒu 走 487	zūn 尊 127
zhuāng 撞 224	zǐ 子 321	zú 足 489	遵 305
壮 264	紫 327	zǔ 祖 401	zuǒ 左 90
zhuō 拙 222	zi 自 474	zuān 钻 442	zuò 作 113
捉 222	zǒng 宗 285	zuì 醉 488	坐 183

主 编 跋 语

昔读王维诗有云：江流天地外，山色有无中。

此语虽系借景抒情之句，却堪为气功佳种。盖上句可悟之以寓其“道”，夫道者，本生于天地而出乎天地者也；下句可悟之以喻其“法”，而法者，虽生于有而归于无者也。故野鹤当年指心即道，以无字为真经；老子则法天地自然为法，以无为为大法。盖如我道中文字语句中求之，则似悟而实未悟，实悟而未悟，亦终必情有所碍，理有所碍。盖大道而悟道之学者，虽人虽不好已而为之也。

孔子云：名者，实之宾也。学者但欲悟道此理，而读书读典，方欲胸存正见，不为文字所碍，而执妄念是矣。

大道，至理至真者也。得之难，行之更难，行之不易，而了之无碍易也。读书者，其真悟之。

戊寅花朝序于锦城不惠阁 陆稼

主 编 跋 语

昔读王维诗有云：江流天地外，山色有无中

此语虽系借景抒怀之句，却堪为气功传神。盖上句可借之以寓其“道”，夫道者，本生乎天地而出乎天地者也；下句可假之以喻其“法”，而法者，虽生于有而有必归无者也。故释迦当年指心即道，以无字为真经；老子则法天地自然为道，以无为为大法。若但知孜孜于文字语句中求之，则纵然训诂无误，穷经皓首，亦终必情同隔靴，难会真谛。盖大道而形诸文字者，圣人盖不得已而为之也。

孔子云：名者，实之宾也。学者但能悟透此理，而读书诵典，方能胸存正见，不为文字所囿，而执釜忘鱼矣。

夫道，至圣至灵者也。得之难，行之尤难；行之不易，而了之尤非易也。读吾书者，其共勉之。

戊寅花朝序于锦城不息居 陆流

定价：0.80元 （平装）