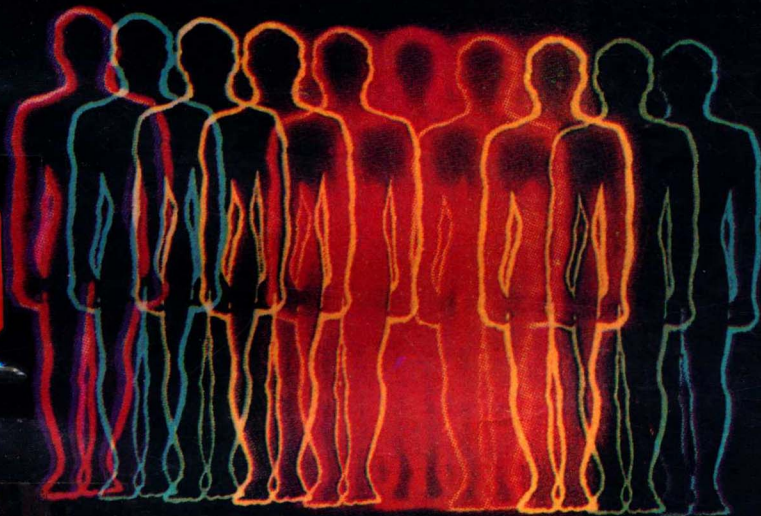


练气功者戒： 走火入魔

尹口 文曲 孖木 著 李万勇 审定



成都科技大学出版社

练气功者戒： 走火入魔

1990年

尹口 文曲 子木 / 著
李万勇 / 校订



成都科技大学出版社

练气功者戒：走火入魔

尹口 文曲 子木 著 李万勇 审定

成都科技大学出版社出版发行

四川省新华书店经销

四川省蒲江印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：9.625插页：8

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

字数：20·60千字 印数：1-20,000

ISBN7-5616-0672-9/R·16

定价：3.80元

出版说明

“走火入魔”，气功的克星，天敌！

救患者于水火！

除火魔于未然！

中华气功奥妙无穷，禁忌繁多，一犯禁忌，早迟“走火入魔”。如今气功热潮十年不衰，报刊书籍数百种发行总数超过1000万册。据统计全国有2500万人卷入练功热潮，热潮中正误不分，2000万练功者不知禁忌如何，盲目练功，漏洞百出，致使“走火入魔”而疯而死而残的恶性事件屡见不鲜，其余近2000万不知禁忌如何的练功者，都潜伏着“走火入魔”的危机。

本书针对练功危机而写，阐释了气功中“走火入魔”的预防、诊断、治疗及四大效应：特异“神”功，正常效应，不良反应和“走火入魔”，透彻地剖析了“走火入魔”的病理和临床表现，介绍了自我疗法与他助疗法，并在此理论的指导下，总结古人之经验教训，提出了十六大类戒禁，从根本上避免了“走火入魔”的可能，使练功者有矩可循，有忌可禁，潜在的隐患能及时消除，更放心地练功。

本书受到全国中医学会副会长、卫生部药典委员会委员、成都中医学院名誉院长凌一揆教授，四川省中医现代化研究会副会长兼秘书长、四川省中医药研究院副院长余定国主任医师，四川省科协学术部郑伯琼同志的支持和帮助，由李万勇先生审定。

揚氣功健身治病之長

避氣功走火入魔之空

練氣功者戒：走火入魔

書成，以此贈

凌一揆

庚子年秋于蓉城

弘揚中華氣功之神功
防治“走火入魔”於未然

庚午年仲夏於《綜氣功
者戒“走火入魔”附梓
之陳寫於四川省中道
藥研院
余定



澄本清源 發揚氣
功科學。

四川省科學學術部

鄭伯璽於庚午年

仲夏。

目 录

代序：拾遗补阙与新的开端……………（ 1 ）

前言：绝非危言耸听走火入魔，练功者的灭顶之灾……………（ 8 ）

一、从古龙《天涯明月刀》练大碑赋入死魔谈起（ 8 ）

二、美国《华盛顿邮报》预测：九十年代，“气功热”将风靡全球……………（ 11 ）

三、神奇的诱惑：气功三难所组成的炼狱，你能穿越吗……………（ 12 ）

第一章 气功与走火入魔……………（ 15 ）

第一节 中国文化中的“气”……………（ 16 ）

第二节 气功：古老的科学与宗教愚昧的混杂物……………（ 18 ）

第三节 人体三气（元气、精气、真气）与练功……………（ 19 ）

一、保养元气……………（ 19 ）

二、蓄积精气	(21)
三、修炼真气	(23)
四、炼精化气——守下丹田保元气而养精蓄锐	(23)
五、炼气化神——守中丹田聚精气而调心安神	(25)
六、炼神还虚——守上丹田炼真气而补脑强身	(25)

第四节 练功走火——先从丹田谈起 (26)

一、丹田，生命的枢纽	(26)
二、意守丹田，促进生命良性循环	(28)
三、命门之火，血的热源	(31)
四、走火，人体气流短路	(33)

第五节 入魔，最严重的走火 (37)

一、入烦魔：挣不断的尘缘	(38)
二、入阴魔：五根的羁绊	(39)
三、入天魔：在鬼神的阴影下	(40)
四、入死魔：灭顶之灾	(42)
五、入魔与精神病：在现代精神病分析的履历上	(44)

第二章 气功效应，正：（上） (46)

第一节 神奇的特异气功效应 (47)

一、古之真人，入水不濡，入火不热	(48)
二、辟谷食气，低级动物的冬眠状态	(49)

三、“入定”的神奇境界·····	(54)
四、不可思议的瑜珈术 ·····	(57)
五、内视；看透五脏六腑·····	(58)
六、诊病治病，气的震荡与疏导·····	(60)
七、意念致动、制物、制人·····	(61)

第二节 正常的气功效应····· (65)

一、热感·····	(65)
二、痒感·····	(66)
三、其它异感·····	(66)
四、唾液增多·····	(67)
五、肠胃蠕动活跃·····	(68)
六、食欲增强·····	(68)
七、头脑清醒，精力充沛·····	(69)
八、“八触”之说：动、痒、轻、重、冷、热、 涩、滑·····	(69)

第三节 外动不止，向练功者出示的 黄牌····· (70)

一、外动的形式、部位、时间、姿态、范围、 节奏、技巧·····	(71)
二、外动的原因·····	(72)
1、从中医学的角度讲·····	(72)
2、从气功学的角度讲·····	(72)
3、走偏·····	(72)

4、发功	(73)
5、疗病	(73)
三、外动的分期	(73)
1、幼动期	(73)
2、小动易控期	(73)
3、难控期	(73)
4、大动期	(74)
四、外动的评价	(74)

第三章 气功效应,负:(下) (76)

第一节 不良反应:交替闪烁的红灯

警告	(77)
一、杂念繁多,难以入静	(77)
二、胸闷憋气,呼吸不畅	(79)
三、心跳加快,心慌意乱	(79)
四、头昏脑胀,目眩耳鸣	(80)
五、浑浑噩噩,昏沉如睡	(80)
六、气滞血淤,肌体疼痛	(81)

第二节 练功偏差:走火入魔的前兆... (82)

一、意念偏差,神不守舍。	(84)
1、迷于幻觉	(85)
2、用意执着	(86)
二、调息偏差:深浅不均	(86)

1、胸闷气短·····	(87)
2、情绪烦躁，精神紧张·····	(87)
三、以意领气偏差，妄自为之·····	(88)
1、气机紊乱·····	(88)
2、冲头·····	(89)
四、收功偏差，意行失控·····	(89)
1、精疲力惫，六神无主·····	(90)
2、痉挛，抽搐·····	(90)
五、常见的其它偏差·····	(91)
1、走泄·····	(91)
2、漏气·····	(92)
3、惊功·····	(92)

第三节 练功者的灭顶之灾：走火入魔····· (94)

一、道家论气功修道入魔·····	(94)
1、六贼魔·····	(95)
2、富魔·····	(95)
3、贵魔·····	(96)
4、六情魔·····	(96)
5、恩爱魔·····	(96)
6、患难魔·····	(96)
7、圣贤魔·····	(96)
8、刀兵魔·····	(96)
9、女乐魔·····	(96)
10、女色魔·····	(96)

二、佛家论气功修行入魔	(97)
1、烦恼魔	(97)
2、阴入界魔	(97)
3、死魔	(97)
4、鬼神魔(精魅、堆剔鬼、魔恼)	(98)
三、中医论入魔	(99)
1、魂失魄散,目滞神呆	(100)
2、度火扰心,颠狂无度	(101)
四、现代精神病专家论气功入魔	(101)
1、感知觉障碍	(102)
2、精神障碍	(102)
3、思维内容障碍	(102)
4、被控制感	(102)
5、意识障碍	(102)

第四章 走火入魔及其临床表现 (104)

第一节 练功走火的机制 (106)

一、百病由火而生——中医论火	(106)
二、道家气功之火	(107)
三、练精化气之火	(107)
四、走火的机制	(108)
五、人体自燃与练功走火	(109)

第二节 走火的临床表现 (111)

一、大动不止	(111)
--------	---------

二、内燥发热·····	(114)
三、气逆乱窜·····	(117)

第三节 入魔的临床表现····· (119)

一、气感：自称满身气窜·····	(119)
二、错觉，视猫为虎·····	(119)
三、幻觉，如临仙境·····	(120)
四、幻听，荒谬的宇宙语·····	(121)
五、联想过度，接应不暇·····	(122)
六、思维迟缓，反应木顿·····	(122)
七、联想错乱，前后不一·····	(122)
八、妄想，异想天开·····	(123)
九、躁狂，情绪行为激烈·····	(124)
十、抑郁，愁眉不展·····	(125)
十一、喜怒无常，情绪失控·····	(126)
十二、行为冒险离奇·····	(126)
十三、木僵状态·····	(127)
十四、机械动作，不停地重复·····	(127)
十五、入魔者不癫则狂·····	(128)

第四节 入魔症状的现代医学分类····· (130)

一、情感性入魔症状·····	(131)
二、精神分裂症入魔症状·····	(132)
三、精神分裂症的心理表现·····	(133)
四、神经官能症入魔症状·····	(134)

第五章 走火入魔的中医西医诊断 (136)

第一节 气化失常, 阴阳失调…………… (137)

第二节 气运紊乱, 不循常道…………… (138)

一、气运不循经脉…………… (139)

二、浊气逆行…………… (140)

第三节 火候不当, 运气失度…………… (140)

一、气势猛烈剽疾…………… (141)

二、气运不止…………… (141)

三、气运不及…………… (142)

四、气运太过…………… (142)

第四节 真气散漏, 神精丧失…………… (143)

一、气漏体虚发热…………… (143)

二、气漏身寒…………… (143)

第五节 气滞不行, 血脉不通…………… (144)

一、气寒痞满, 气滞疼痛…………… (145)

二、气郁不舒…………… (145)

第六节 不辨经脉, 随意引气…………… (146)

一、不辨人体经络, 随意引气…………… (146)

二、十二经脉图…………… (146)

三、任脉及所属穴位图…………… (160)

四、督脉及所属穴位图	(162)
第七节 感知觉障碍	(163)
一、气感幻觉	(164)
二、幻视幻觉	(165)
三、幻听幻觉	(165)
第八节 思维障碍	(166)
一、联想障碍	(167)
1、思维奔逸、联想无穷	(167)
2、思维迟缓贫乏	(167)
二、思维逻辑障碍	(168)
1、前后不一、因果不一	(168)
2、诡辨	(168)
三、妄想	(168)
1、夸大妄想	(169)
2、影响妄想	(169)
3、被害妄想	(170)
第九节 情感障碍	(170)
一、兴奋型	(171)
二、抑郁型	(171)
三、喜怒无常型	(172)
四、情感淡漠型	(172)
第十节 行为动作障碍	(173)
一、兴奋性行为	(173)

二、离奇行为·····	(174)
三、危险性行为·····	(174)
四、机械持续行为·····	(174)
五、木僵动作·····	(175)

第六章 走火入魔的治疗····· (176)

一、平肝降火法(之一)·····	(177)
二、平肝降火法(之二)·····	(177)
三、吸气提肛法·····	(178)
四、拍打理气疗法(之一)·····	(179)
五、拍打理气疗法(之二)·····	(180)
六、梳头法·····	(181)
七、盘腰旋转法·····	(182)
八、三田合一法·····	(183)
九、拍打引气下行法·····	(183)
十、穴位点震法·····	(184)
十一、避免昏沉法·····	(185)
十二、穴位按摩法·····	(185)
十三、五倍子敷脐法·····	(186)
十四、气海针灸法·····	(186)
十五、经络拍打法·····	(187)
十六、拍击法·····	(187)
十七、哈字降火法·····	(188)
十八、惊动安定法·····	(189)
十九、五心归一治漏气法·····	(189)