

气功防偏纠偏

魏金华 编著



四川科学技术出版社

气功防偏纠偏

魏金华 著

张洪源 潘泓铮 曾梓桃 审定

四川科学技术出版社

1993年·成都

照片说明：

气功大师、中国全法通佛功创编者、本书审稿者之一张洪源先生在练五禽步气功。请注意手掌、脸部皮肤光色的变化。

(川)新登字 004 号

书名/气功防偏纠偏

编著者/魏金华

责任编辑·郭俊铨

封面设计·徐 燕

版面设计·康永光

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街 3 号 邮编 610012

经 销 新华书店重庆发行所

印 刷 成都华西医大印刷厂

版 次 1994 年 1 月成都第一版

1994 年 1 月第一次印刷

规 格 787×1092 毫米 1/32

印 张 5 印 数 1—5400 册

定 价 5.00 元

ISBN7-5364-2435-3/R · 382



1. 鸟式



2. 鸟式



3. 鸟式



4. 熊式兼虎式



5. 虎式



6. 鹿式



7. 鹿式



8. 猴式

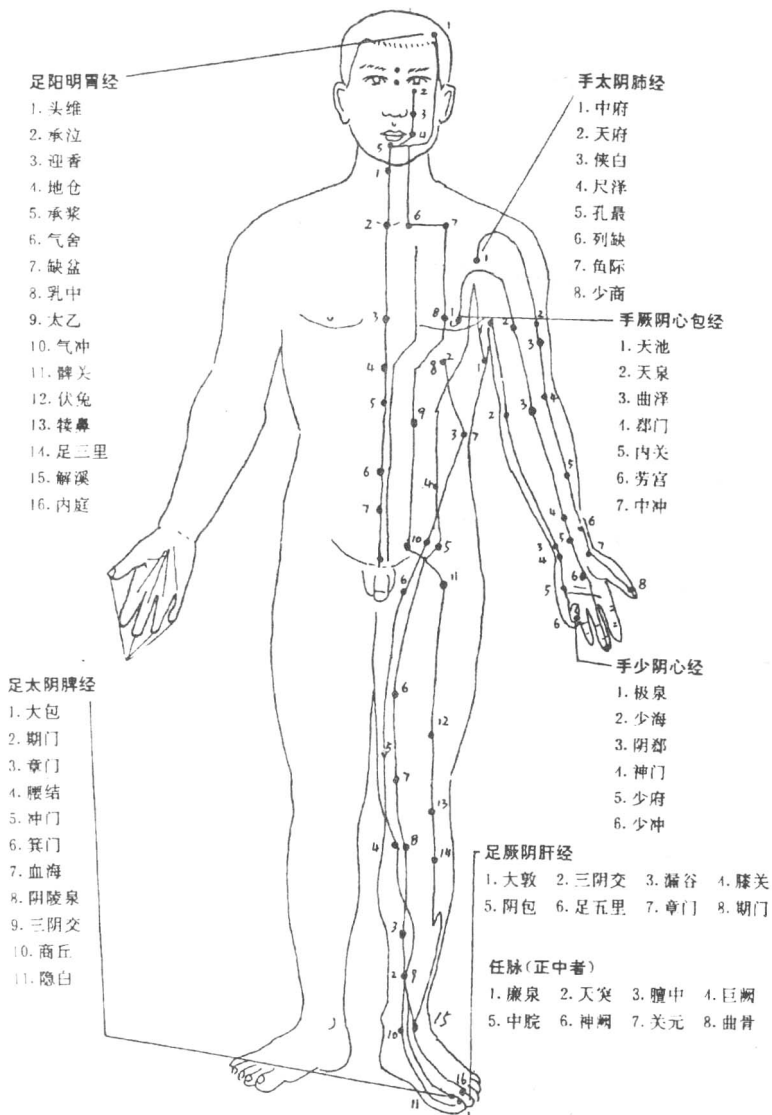


图1 十二经脉正面

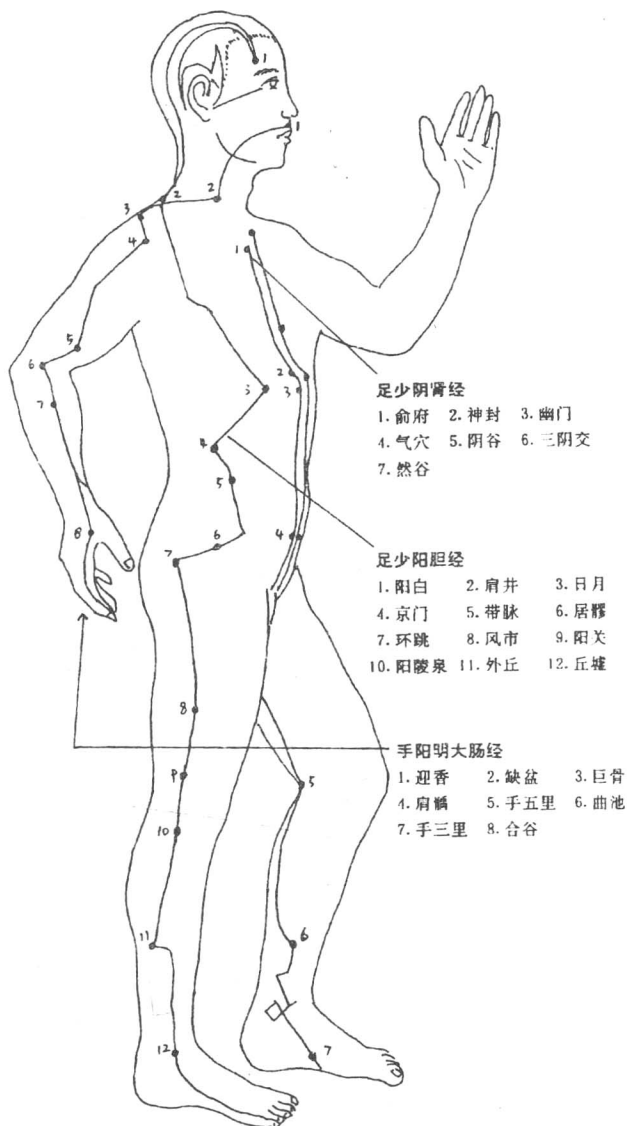


图 2 十二经脉侧面

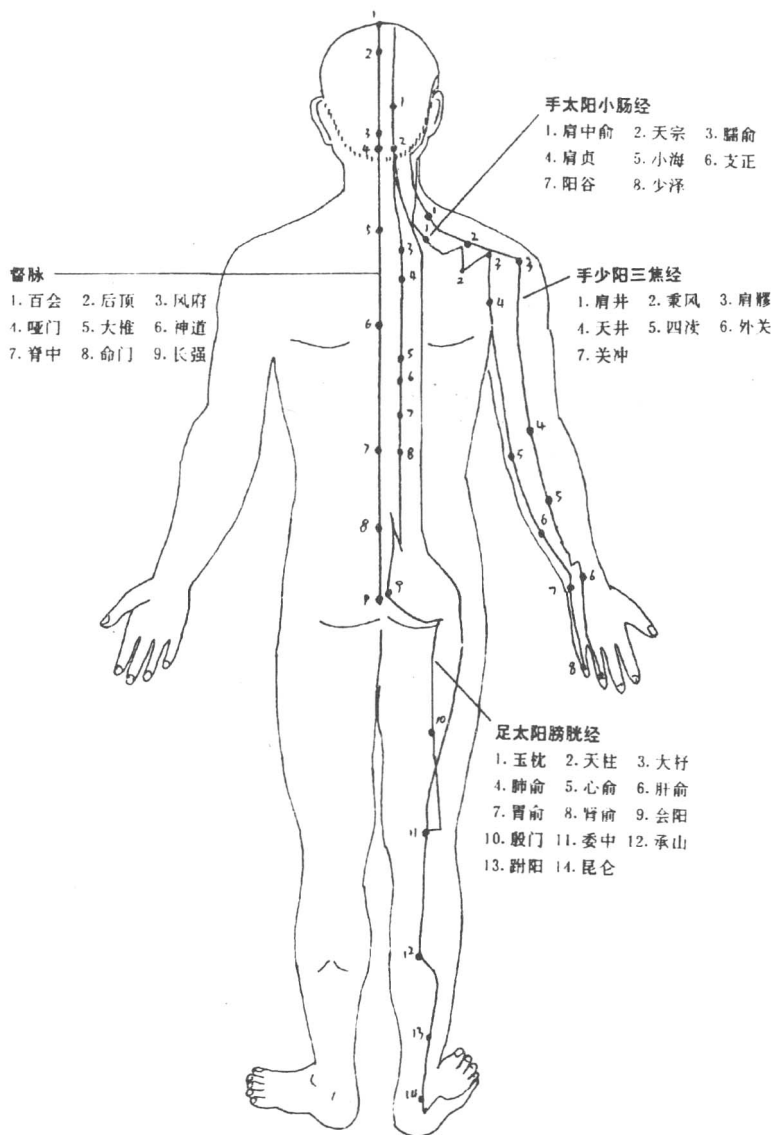


图 3 十二经脉背面

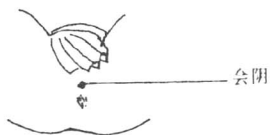
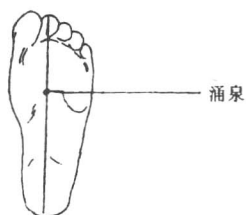
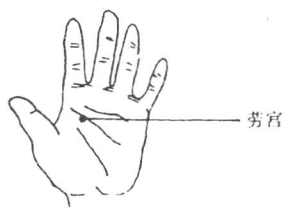
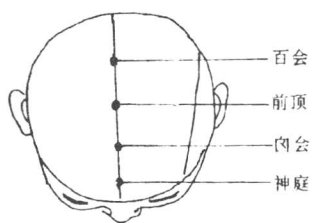


图4 几个重要穴位

內 容 提 要

本书内容分为两大部分：上篇介绍防偏纠偏基础知识，下设三章，分别阐述防偏的前提、防偏的基础和防偏的关键；下篇介绍防偏纠偏实用方法，又分二章，分别阐述防偏的原则和纠偏的方法。全书采用质疑问难的形式，针对气功传习中的实际情况，共拟出一百余个问答题，一一予以阐释。问得关键、入情，答得中肯、合理，且行文流畅，深入浅出，通俗易懂。

本书作者魏金华同志是成都人民广播电台的青年记者，是一位气功的酷爱者和力行者。他师从气功大师张洪源习功多年，成绩斐然。本书既是他对洪源大师功理、功法的总结，也是本人习功心得、体会的升华。

本书可供授功者、习功者、气功爱好者、纠偏的临床医生和已发生气功偏差的患者参考。

从心理学角度来看气功疗法

(代序)

东方传统医学以中国的中医药、针灸、气功和推拿按摩为最著名。本文仅从心理学角度来谈谈气功疗法的一些理论与实践问题。

气功疗法是通过练功者自己的全面心理活动，依靠大脑皮质高级神经活动第二信号系统的调节作用，以控制皮层下中枢及骨骼肌和呼吸器官。以意制动，动静结合，逐渐改变练功者的心理状态和生理机能，从而达到治病强身、延年益寿、乐观向上的目的。

根据德籍美国心理学家勒温(Kurt Lewin)认知一场心理学的理论，人生活在宇宙间，也就是生活在一定的自然和社会环境中，在外有广阔复杂的“生活空间”，在内有微妙细致的“心理场”。内外统一，互相影响。^[注1]而人从母亲怀胎时起，直到老死，无时无刻不在一定的声、光、化、电、磁、气等等自然环境和民族的、文化科学的以至阶级的社会环境中生活，建立一定的人和自然及人和人的心理场关系。中国各族人民就

是长时期在大自然和各种复杂变化的社会关系的活动中,才逐渐形成和发展了这门气功科学的。人与自然、人与社会,以及人自身的生理、心理关系,要想保持生生不已,平衡、和谐、全面、健康地发展,就需要适应环境、改造环境,调动内外积极因素,以充分发挥自己的潜能,为人民服务,为人类作贡献。

人在练功时,要求宁、静、淡、一,目的在于控制杂念;要求调节呼吸,使之深、长、细、软、缓,目的在于扩大肺泡的有效通气量,提高气体的交换率和新鲜氧气与负离子的更新率,使人体毛细血管的渗透性明显增加,使机体细胞获得充足氧气,以促进人体的新陈代谢和细胞体的生息与康复,增强免疫力和抵抗力。^{〔注:〕}古今中外各气功流派的观点自然有些差异,但上述基本要求,确为大家所公认。调神、调身和调息是气功锻炼的三大要素,其中每一要素都有生理学和心理学的科学理论依据。如果故弄玄虚,违背辩证唯物论而陷入唯心论;或不遵守练功的程序和方法,操之过急,走火入魔;或不注意环境因素,脱离社会实践,想入非非,妄想“成仙成佛”,一步登天。凡此种种不仅达不到强身修养的目的,反而会损伤身心,产生一些后遗症。本书作者,在张洪源等气功师的协作指导下,多年来潜心气功理论的探讨和气功实践的追踪调查,总结出一般练功者练功问题一百余例。对此,笔者虽未尽读,但相信它们会从理论和实践上释疑解惑,指明方向,有助于广大读者防病、治病、健身、强心、延年、益寿等目的的实现。

生命在于运动,练功在于有恒。信心、决心、耐心和恒心是坚持练功、修真养性、造福社会和人类的基础。愿与读者共勉。

张粹然^{〔注三〕} 1991年7月5日

[注一] [美国]莫里斯·L.比格著,张敷荣等译,《学习的基本原理与教学实践》,文化教育出版社,1983年版,第241~292页。

[注二] 司徒杰著,《八分钟练功法》,上海电视台电教部编,上海商务印刷厂印,1985年,第5~7页。

[注三] 张粹然先生是国际知名心理学专家、四川省心理学会副会长。——作者注

前 言

气功，是我国劳动人民在长期与自然环境作斗争的过程中总结、整理、提高而逐渐完善起来的一种防病治病、保健强身、益寿延年的锻炼方法，是祖国医学遗产中极具民族特色的一种医疗保健运动。

气功在我国流传已有几千年的历史。

早在春秋初期，我国人民就已开始运用气功养生治病。据我国现存最早的医学经典著作记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又云：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一……虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”（《黄帝内经·素问》）其后，葛洪在其传世之作《抱朴子》中尤其写得明白晓畅：“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。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不赖气以生者也。善行气者，内以养生，外以却病恶。”享有我国传统医学“药王”之尊的孙思邈也在其著述中认为：“养生之

道，常欲小劳……人身气息得理，即百病不生……善摄生者须调息方焉。”

迄今，关于气功功理、功法、探诊等或倚重理论或倚重实践的著述，可谓汗牛充栋。然而令人遗憾的是，在过去很长很长的时期内，修养生之道的气功在许多情况下被视作异端邪术、旁门左道而登不得大雅之堂。直至解放以后，气功才在越来越广泛的范围内有了很大发展。

50年代初期，河北唐山市建成了我国第一所以气功为治疗手段的气功疗养院。随后，有关部门先后在唐山、北戴河等地开办了气功训练班，为全国各地的医疗单位培养气功专门人才。仅仅几年时间，气功便在全国各地蓬勃开展起来。到50年代末，已有河北、北京、辽宁、天津、甘肃等17个省、市、自治区的近70个单位，总结整理出气功对溃疡病、神经衰弱、精神分裂症后遗症、胃下垂、肺结核、慢性肝炎、早期肝硬化、矽肺、风湿性心脏病、支气管哮喘、放射线反应、糖尿病、阳痿、无脉症、肾炎等几十种疾病的治疗功法和疗效。

1960年，卫生部委托上海举办短期脱产的“全国气功师资培训班”，为全面开展气功疗法创造了条件。当时，以气功为基础疗法列入治疗的病种已有高血压、结核病、青光眼、妊娠毒血症、子宫功能性出血、慢性盆腔炎等50多种，甚至还以气功疗法成功地治愈20多例急性阑尾炎。进入70年代后期，上海、北京等地进一步开展对气功的临床研究和对气功运气疗法的临床观察。北京、青岛、广州、上海等地分别采用仿生学的方法，模拟气功师发放的红外信息，成功地研制出气功红外信息治疗仪，获得了一定的临床效果。这一时期，气功的普及和对气功的探索研究，引起了我国医学界、科技界、新闻界的广泛

重视。人们对气功的看法有了很大改变,越来越多的人认识到了气功在促进人类健康方面的重要作用。

80年代初,中华全国中医学会气功科学研究会(简称中国气功科学研究会)正式成立,从此气功界有了全国性的组织领导机构,气功在科学领域里有了一席之地,气功的科学研究和气功事业的发展也进入了一个崭新的阶段。眼下,全国各地数千万练功者滚雪球般地汇成的“气功热”,足以证明这一点。

练习气功的主要目的,是防病治病、增强体质。然而,极少数人出于种种动机(甚至邪念),或者没能掌握气功的基本原则、要领和注意事项,或者急于求成、别出心裁,以致造成气机冲窜、心慌意乱,甚而神思恍惚、不知所终、不知所云、无所措手足。——气功界把这些称为“练功偏差”,社会上称之为“走火入魔”。防止走火入魔,纠正练功偏差,指导人们正确无误地练习气功,从而收到健身益寿之奇效,便是本书作者殚精竭虑写作《气功防偏纠偏》一书的宗旨。

由于可能出现和已经出现的一些练功偏差,人们对气功也就有了惶惑不知其所以然的误解。本书作者试图利用现代科学理论和认识,对气功机理及其结构、练功的一些基本原则和重大疑难问题等作出通俗、科学的解释,向更多的爱好者提供符合科学思路的练功方向和方法。

《气功防偏纠偏》一书还针对社会上对气功的一些误解进行了说明和澄清,对一些人 对气功的武断批评进行了以理服人式的争鸣,还用相当篇幅对近几年“气功热”中出现的某些现象作了专门评述。作者尤其对练习气功如何拜师,怎样选择合适的功法,练功时怎样调气调意调形等,分别从学功和授功的不同角度作了细致、周详的阐述。在当今层出不穷的气功

著述中，本书第一次较为系统地论述了气功偏差问题并提出了防偏纠偏办法，这不管是填补空白之举！

本书作者魏金华出身武术世家，少时习武，其武术、医理渊源深厚。及至长成，复受现代科学之高等教育，其思想、文化素质层次较高自不待言。魏金华先前并未习练气功。1990年，魏之亲属因感肾脏不适而习气功，不意竟获奇效，旧疾全无，进而出现特异现象，但随之而来的便是渐趋严重的练功偏差。魏金华遍访名医，终求得张洪源热心为其亲属纠偏。数月后，不仅偏差尽纠，而先前练就的功夫亦不减。大喜之余，魏金华深感有研究气功防偏纠偏之必要。自此，他在已掌握现代科学知识的基础上开始习练气功、品味琢磨，并深得张洪源等气功大师真诚而全面的指教。可以说，读者手中的这本《气功防偏纠偏》既是作者习练气功的真实写照和深刻体验，也是对张洪源大师防偏纠偏思想和实践的系统阐发。

气功防偏纠偏是许多气功师深感棘手的问题。除作者本人的探索精神及科学的指导思想外，作为书稿主审者的气功师张洪源精于纠偏，是本书实用价值的重要保证。嫡传少林俗家弟子张洪源，自幼习武练功，对武术、气功和传统医理有较深的造诣，在医疗实践中尤有独到之处。张洪源研究纠偏多年，积累了相当丰富而且有效的经验。《气功防偏纠偏》较为全面地反映了张洪源修炼气功、设业授徒、治病救人等的长期经验；有关气功原理、知识以及防偏纠偏基本方法，亦大多摘自张洪源的研究成果。

书稿的又一位审定者潘泓铮，年届不惑，在汉语言研究方面颇有造诣，其对典籍文献的注释，对汉语语源语义的内涵、外延、变迁等都有精心的研究。从某种意义上讲，本书不仅传