

钱宗恂 编著

气功走火入魔的防治



7.4

百家出版社

气功走火入魔的防治

钱宗恣 编著

百家出版社出版发行

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所经销 常熟市印刷二厂印刷

开本787×1092 1/32 印张7.75 字数170000

1995年12月第1版 1995年12月第1次印刷

印数:1—4000册

ISBN 7-80576-541-3/R·26 定价:10.00元

(沪)新登字 120 号

前 言

气功热潮从七十年代兴起至八十年代达到高潮，经常参加练功者达数千万人，而且这种趋势仍在不断增长中。美国《华盛顿邮报》曾预测过九十年代全世界将刮起气功热，时至今日果真如此。在气功热中，各种怪技神功层出不穷，真真假假令人眼花缭乱，种种舆论导向亦加以助长，迎合着人们的心理需要。伴随着气功神话的产生，附在人身上的恶魔苏醒了，国内练功者引起走火入魔的恶性事件此起彼伏，屡见报道。据估计，练功人群中约有5%的人陷入了走火入魔的气功死路。由于气功基础理论不普及，练功者对气功出偏纠偏知识知之甚少，因而常是小偏不知，大偏不治。

“救救我们吧！”这是众多出偏者的呼声，他们带着身心两方面的痛苦在向医生求救。作者在为很多练功出偏患者进行纠治过程中，萌发了这样一个心愿：写一本通俗易懂、讲理论重实践、行之有效的册子。为民勤求前贤医家古籍，据自身练功心得与教练体会及同门练功纠偏心得，以中医辨证施治为原则，分析产生走火入魔社会的、家庭的、心理的、技术的原因；剖析走火入魔时人体的病理机制；采用症状辨证对号入座的方式，罗列了气功纠偏、药物治疗及针灸治疗等方法。使广大气功习练者能早期发现，早期自我治疗，可以杜绝盲目练功，盲目纠偏，盲目治疗的现象。阅读本书后，如能减轻或治愈气功出偏患者的自觉症状或病情，这便是作者最大的安慰。

编 者

目 录

前言

第一章 走火入魔的原因…………… (1)

第一节 不辨证选功…………… (4)

第二节 不重养生, 六淫侵袭…………… (9)

第三节 七情不正…………… (13)

第四节 急功近利, 不循规律…………… (16)

第五节 功中犯禁, 定力不足…………… (18)

第二章 走火入魔的预防…………… (20)

第一节 辨证选功…………… (20)

一、八纲辨证…………… (20)

二、脏腑辨证…………… (22)

三、气机辨证…………… (24)

四、择时辨证…………… (26)

五、辨证须知…………… (36)

六、常见病的选功…………… (40)

第二节 练功禁忌…………… (76)

一、修练相兼 功德并重…………… (76)

二、功前禁忌…………… (77)

三、功中禁忌…………… (78)

四、功后禁忌…………… (79)

第三节 辨证施功与个性…………… (80)

第四节 意气相随…………… (84)

第五节 练养相兼…………… (87)

第六节 循序持恒	(88)
[附]本章配合使用的方剂	(89)
第三章 走火入魔的病机原理	(94)
第一节 阴阳失调 气化失常	(95)
第二节 气机紊乱 不循经络	(99)
第三节 气火失调 内烁脏腑	(103)
第四节 痰火扰心 清阳被蒙	(106)
第四章 走火入魔的纠治	(115)
一、胸闷气短	(116)
二、眩晕头胀	(117)
三、丹田鼓胀	(119)
四、颈背肿胀	(121)
五、两胁胀痛	(122)
六、气机乱窜	(124)
七、昏沉困盹	(125)
八、肢体麻木	(127)
九、腹内绞痛	(129)
十、大便溏泄	(130)
十一、关节酸疼	(132)
十二、大便秘结	(133)
十三、小便短赤	(135)
十四、咳嗽带血	(137)
十五、呕血便血	(139)
十六、外动不止	(140)
十七、心悸怔忡	(142)
十八、遗精	(144)
十九、眩晕耳鸣	(146)
二十、漏气	(149)
二十一、气虚内热	(151)

二十二、失眠多梦·····	(152)
二十三、恶心呕吐·····	(154)
二十四、阳萎阴冷·····	(156)
二十五、多汗·····	(157)
二十六、口臭齿衄·····	(159)
二十七、月经不调·····	(161)
二十八、痴呆·····	(162)
二十九、发狂·····	(163)
第五章 引起走火入魔的信息误区 ·····	(168)
一、气功能否包治百病·····	(169)
二、走火入魔不在于功法的好坏·····	(172)
三、气功的高境界·····	(174)
第六章 纠偏须知 ·····	(179)
第一节 经络的基本知识·····	(179)
第二节 经络与纠偏·····	(186)
第三节 腧穴的基本知识·····	(195)
第四节 腧穴与纠偏·····	(215)
第五节 纠偏辨证须知·····	(217)
附录：古代经典文献摘录·····	(222)
后记 ·····	(234)

第一章 走火入魔的原因

精神负担过重无疑是当代人类的通病。卸去精神负担，返回到如婴儿般的纯真自然状态，人类的疾病就会减少很多。因此，可以这么认为，人类疾病有百分之九十五以上是可以
通过自我调节情绪及自我控制来实现治愈疾病的，现今最好的自我身心锻炼调节方法便数气功。但是事物总是多方面的，随着气功的迅速推广，各种功法的大面积流行，追随着数以万计，可怕的走火入魔隐患也迅速地显露出来，它剥夺了许多盲目和不幸的气功爱好者生活乐趣。现在气功走火入魔已经不是一个陌生的病理术语，因此高度重视练气功走火入魔的问题，解决及治疗练气功走火入魔患者，已是刻不容缓的事。

气功的确能强身健体，防老延年，甚而能长生难老。这些都吸引着广大的青年男女、中老年人，他们心意不可谓之不诚，练功亦不可谓之不苦，然而走火入魔的厄运仍然降临到他们的头上。这是为什么呢？气功能使人类在身心两方都得到调正和实现自我控制，但是练气功的人们不可忘记，一涉及气功便面临着要过六关，过不了关则极易出偏，酿成疾病。

第一是社会关系关：社会是由个体人组成的关系群体，个人的生活首先受到这个群体的约束。因此修炼气功者必须首先养心修性来约束适应这种群体间的关系，要有自得之乐，恬淡之念。现代生活节奏快，各种人际关系极为复杂，干扰也大，如工作的不顺心，受他人诽谤，领导关系差，想升官发财等现实都极不利于身心的修养，即使是一些不良的心理活动，如

惶惑、恐惧、嫉妒、强烈的欲望等亦不利于疾病的医治及气功的修炼。

其二是家庭关：患者习练气功必须得到家人的认可与支持，必须有一个良好的家庭环境，否则夫妻不和，常处于不安情绪之中，则于修习气功极为不利。

其三是导师关：欲修习气功，治疗疾病则需要老师，或得其真传，或严格掌握辨证施功，或私淑于明师，最好在气功医师的直接教导下进行。气功流派极多，功法种类复杂，就目前所知的功法便有上千种，哪一种适合自身的需要，在练功过程中出现的问题如何正确地纠正，这都需要一个明师的指导，否则道听途说，一知半解，或从名师而不明者，生搬硬套，则学者极易出偏，难免有走火入魔之患。

其四艰苦关：修习气功治愈疾病，非一日之功，其过程非有吃苦耐劳精神、身体力行不可。这根本不象某些小说中所描写的那样，得到神功修习数日或数月便能大成。修习气功治疗疾病的过程是个极艰苦的过程，唯有如此，才能培养出不屈不挠的意志，培养出“泰山崩于前，而为之不动”的境界。如初习者先予导引，经过一段时间的修炼，则疾病能明显得到好转，但过后即一无进展，而且会出现反跳现象，甚而病情严重，极度疲劳。于是大部分人便停止练习，认为气功无效了。因此若无你信任的明师指点及鼓动，则是难过这一关的。现今大多数人，在气功热的影响下进行练习，能否坚持便是成败的关键，看当今气功界有成就者，大多是身患顽症而求助于气功的勤练不懈者。

其五是疾病的反复关：修习气功治疗疾病，坚持一段时间后，由于真气的积聚，便自动冲击病灶，这时可能出现病情的反复，症状明显加重现象。此时当能在医师检查下，正确对

待。而这种反复程度的次数,是与疾病的严重性成正比的,伴随着练功过程出现,直至疾病彻底治愈为止。

第六关是偏差关:这一关更为重要,由于各人体质不同,心理性格不同,居住环境及社会工作不同,所患疾病亦不同,因此任何一种功法对不同的患者来说都可能造成偏差,世界上没有绝对不出偏的功法,同样任何偏差都能在早期得到纠正。

出偏的原因很多,但归纳不外有以下几条:一是得不到真传,没有好的气功医师进行指导,或生搬硬套不辨证施功;二是急于求成,不按照修习的正确程序进行,或以妄为常,以偏差为正途,一意孤行;三是家庭社会关未过,没有处理好人际关系,一直生活在忧愁、忿怨的情绪环境之中。而且每一个练功者经历过一阶段的修炼必然面临这样一个选择:克服出偏继续练功,直到治愈疾病;或是继续练功,出现偏差后不懂或无法纠正,直至走火入魔;或是出现偏差后,害怕而停练,而致前功尽弃。本书主要是将一般偏差现象提出,根据中医气功学原理逐一进行解决,这对每一个练功者来说是极为重要的问题。

练气功本来是一件好事,有益于个人有益于集体,但如果违反了练功的一般规律及禁忌则极易出偏。练功有其自然规律,如果违背了这个规律,也就是犯了禁忌,则偏差在所难免。任何一种功法都不可能是十全十美的,它都有自己特定的适应范围及严格的练功程序。因此如果你对本功法知之不深或未得真传,或不辨证施功,那么,不仅是出偏,走火入魔也是可能的。

第一节 不辨证选功

修练气功必须根据季节、时间、年龄、性别、地区差别及人格体质类型等条件制定练功方法、修练内容。

四时气候的变更，对人体生理功能及病理变化均有一定的影响。春天肝木当令，肝旺者必横逆犯脾，上逆则呕吐头昏、眼花；下凌则克伐肾水，腰酸肢软；此时练功者当以平衡阴阳，降泄肝气为主，健运脾胃为辅。夏季心火当令，心火旺者必耗伤阴液，或克伐肾水，或心肾不交而耗其真阴，此时修练者当泻南补北为主。秋季肺金当令，肺为娇脏，易感时疾，易诱发本脏疾病的复发，若克伐肝木，则引起血压升高，头昏眼花。此时练功当注意健脾养肺。冬季肾水当令，万物潜藏，阴盛阳衰，修练当以补阳敛精为要。《内经》指出：“春生、夏长、秋收、冬藏是天之常也，人亦应之。”人的生理活动会随着四季变更而相应发生生长、收藏的生理变化，并认为：“东风生于春，病在肝，”“南风生于夏，病在心，”“西风生于秋，病在肺，”“北风生于冬，病在肾，”明确指出了四季及方向与不同脏腑之间的密切联系。不同季节对各脏腑的疾病有其主病关系。故各个季节当相应适当地调整修练方法，并注意一定的摄养保健也是十分必要的。

另外，按照时间练功也是一个重要方面。十二时辰与内脏有着密切的关系，大致来说主要是气血的相关性，在子时以胆经的经气最为旺盛；丑时则为肝经；寅时流注于肺经；卯时则大肠经气血为旺盛之时；辰时属胃经气血旺盛之时；巳时注于脾经；午时当为心经；未时小肠经为旺；申时膀胱经气旺盛；酉时肾经气血旺盛；戌时当至心包经；亥时三焦经气血旺盛之

时。按照这种生物规律的内脏与时间的气血流注关系,是每一个修练者必须了解的,也可作为治疗疾病的一种方法来应用。古人在此作出了十分重要的贡献,很多古代资料都记载有严格按照时间来进行针对疾病练功的方法,我们在很多古导引功法上都注明有练功时间,用之极有效。若违反这种规律则正如《内经》有“冬伤于寒,春必病温”之说,必然酿成疾病。

不同地区的生理特点对人体疾病及治疗亦有相当重要的影响,由于地势高低、气候条件及生活环境的差异,人的生理活动及疾病也有差异,而采用气功手段治疗疾病亦各不同。如我国西北高原地区,气候寒冷,干燥少雨,其民族依山而居,经常处在风寒的环境之中,多食牛乳及骨肉之品,体质亦较强壮。这些人得病多为内伤少有外感,其人喜动少安,故治疗当以站桩静功入手,采用呼吸吐纳为主的命功锻炼,效果极好。因此当地亦以这类气功较为流行,如马王堆的古导引吐纳功等。东南地区,傍水靠海,平原沼泽较多,地势低洼,温热而多雨。其民族食鱼而嗜咸,大多皮肤色黑,腠理疏松病多痈疡,较易感受外邪,其民喜静而少动;故治当以导引按跷入手,采用意念导引为主以性功修炼效果为好,如真气运行法及八段锦功等。故《素问·异法方宜论》有“一病而治各不同,皆愈,何也?岐伯对曰:地势使然也。”

根据病人的年龄、性别、体质、人格等不同个体情况来辨证施功,也是中医气功学治疗的原则之一。

(1) 年龄:不同年龄,其生理状态系统和气血充盈各有不同,治疗方法亦有差异。老年人生理状态较差,气血亏虚,病多为虚证,体力较弱,喜静而厌动。治疗当以导引按跷功法为主,以疏通经络气血;以静功打坐为辅来补养气血。少年人生机旺盛,气血未充,脏腑娇嫩,易虚易实变化较多,喜动

而恶静。治疗当静养为主，养气血以充骨髓。青壮年人气血充沛，生理平衡，患病多为实证，治当平补平泻，对症治疗，可以从导引按跷入手，有一定基础后再辨证施功。但亦不能以年龄一概而论，正如《温疫论·老少异治论》所说：“凡年高之人，最忌剥削。盖老年营卫枯涩，几微之气血易耗而难复也。不比少年气血生机甚捷，其气勃然，但得邪气一除，正气随复。所以老年慎泻，少年慎补，何况该用也。亦有年高禀厚，年少禀薄者，又当从权，勿以常论。”故从年龄来分析，老年人练功宜以消耗体力较少的功法为好，宜动不宜静；少年练功当以有一定消耗体力的功法为好，宜静少宜动；老年人选取功法宜补不宜泻，少年人练功则宜泻不宜补；此皆为常法，亦有例外者，其中尤以患病者当明详之。

(2) 性别：男女性别不同则生理特点亦不同，妇女有经带胎产，故练功当根据这些特点加以注意。经期练功不宜大运动量，不宜用泻法，当以轻微活动为主，以养为主；在孕期内当合理按排练功，运动量以中等为好；产期不宜练功，更不应练动功。产后练功当以温养为主，宜练静功以补采为主。男子练功以精为先，以下丹田为炉；而女子则不可，当以练血乳为先，以中丹田为炉。

(3) 体质：体质有强弱，有阴与阳之偏性。阳盛或阴虚体质，在练功中特别应注意火候的大小，切勿使火候太过，练以静功为主，可行“搅舌吞津养阴法”及“存思冰雪法”以养阴液而消阳火。而阳虚或阴盛之体，在练功中当以动功为主，可以适当提高火候，并可行“闭气发热法”及“存思火热法”以养阳气，以逐阴邪。体质强壮者可习体力消耗较大但得气较快调动内气较快的站桩功；体质虚弱者则当行体力消耗较少的导引功或静坐功，虽然调动内气较缓，但只要坚持下去，内气一

旦发动,则体质日益强盛,即可按体质强壮者练功。另外阴虚阳亢之人,宜以静功为主,意念应守想下部穴位为主,如足三里、涌泉等穴;而阴盛阳虚之人,当以动功导引为主,意念当存想上部穴位,促使人体阴阳平衡,如大椎、百会、命门等穴。

(4) 人格:心理学上常指支配人们思维和行为的内在基本倾向,有如一种格调,具有相对性及持续稳定性。有人称气质,但中医的人格包括先天的自然性质,又包括了后天环境的影响。中医人格学说主要是指太阳火形人及少阳金形人属阳,其知觉速度快而粗糙,有魄力性,刚暴而粗犷,意志自我控制能力较差,动作明快,性格外露,而少阴木形人及太阴水型人则相反;阴阳平和土型人则居中。阳形人练功宜静,阴形人练功宜动,阴阳平秘之人则各种功法都可以修习。有病态人格亦即性格有严重缺陷者,不宜练功,特别是静功,当考虑用药物等方法治疗疾病,否则极易出偏。所谓病态人格不是指精神病患者,而是指在情感、性格、习惯行为、道德观念等方面不正常的人。病态人格主要特征有数条,其一可能有某种神经系统功能上的障碍,但一般没有神经系统的病理变化。其二意识是清醒的,记忆力、认知能力也完整,但情绪不稳定或对人感情淡漠,甚而冷酷,或极易冲动,易受偶然动机或本能欲望支配,缺乏目的性、计划性和完整性,自制能力差,常和周围人关系不好。其三能正常进行日常生活及工作,也能理解自己行为后果,但由于对自己病态人格缺乏自制力,尽管与周围人群不和,但不吸收教训,一意孤行。

病态人格根据“国际疾病分类第九次修订版”的有关条文,简单叙述如下,以为参考之用。① 妄想型人格:固执、多疑,情感不稳定,心胸狭窄,易嫉妒,自我评价甚高,过分敏感,易与人发生矛盾,多见于男性。② 分裂型人格:胆小,孤

僻,沉默,不爱社交,亦不关心他人,缺乏知心朋友,对批评或表扬漠然处之,常沉溺于自我幻想中,缺乏进取精神。③ 情感高涨或低落型人格:情绪高涨时,表现乐观,精神亢奋,好交往,易急躁,不知疲倦,但做事有始无终。情绪低落时,则抑郁悲观,精神不振,寡言少语,畏病怕死。④ 爆发型人格:情绪不稳定,常因细小事而突然爆发强烈的情绪冲动和行为,自我控制能力弱,在此期间,是非观念消失,在间歇期则表现正常,常常为以前种种行为而痛苦,但无法改变。⑤ 强迫型人格:有强烈的不安全感及不完善感,过分自我克制小心过度,过分墨守成规,遇事优柔寡断,长期处于忧虑之中。⑥ 癡病型人格:过分做作,有强烈夸张行为,常通过这些手段引起别人注意,暗示性及依赖性强,完全以自我为中心,情感变化强烈,具有高度的幻想性。性心理发育不完全,或为性冷淡,或为过分敏感。⑦ 衰弱型人格:常处于伤感情绪之中,缺乏生活乐趣,缺乏信心及进取心,无主动精神。任何事都极易听从别人的意志及安排,常有神经衰弱及焦虑性精神病。

特别在此提出的是除了以上的病态人格不宜练功外,有精神病既往史及家族史的患者亦最好不练气功,这种人极易接受别人的暗示及行为语言诱导的影响,常常盲目地相信气功师,并有自我拔高倾向。另外,这些人富于幻想,易把幻景当成真实,并到处宣传,如果受到一些刺激则极易诱发疾病。再其次,修练气功到一定层次进入深度入静后易诱发精神病的发生,在大脑处于高度松弛状态下,人体正常的内抑制状态的稳定常被破坏,人体机能真正活跃起来,出现种种潜能的发挥,与此同时潜伏着的先天病理因素也可能抬头而引起悲剧。

第二节 不重养生,六淫侵袭

大多数患者在练功期间能不折不扣地师从功法,完整地按照师承功法,或辨证功法认真修习,但在平时则常常违反养生原则,我行我素,无所忌讳。孟子曰:“吾善养浩然之气。”关键在这一“养”字,练功仅是养生的一部分,如在平时不注意养生原则,练功再能吃苦,功法再好,辨证再正确,也是不能收到应有的效果的,更不用说彻底根治顽疾、延年益寿了。故彭祖曰:“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,心无烦,形无极,而兼之以导引,行气不已,亦可得长年千岁不死。”因此养生实质上包括三个方面,一曰无心烦,二曰形无极,三曰导引行气。本节仅论形无极之法,至于心无烦则在下节论述。形无极实质上包括了劳动、饮食、男女、起居等四个方面。

1. 劳动

现代医学认为“生命在于运动”。劳动及运动可以提高身体的新陈代谢,使各器官充满活力,进而提高各脏器的工作能力而推迟衰老。所谓导引也有运动这一层意思,据王冰注:“导引,谓摇筋骨,动支节;按,谓抑按皮肉;跻,谓捷举手足。”所以导引为主动运动,而按跻则为被动运动。这种运动正如华佗所云:“动摇则谷气消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”因此适当的劳动及运动对于人体机能活动极为重要。但是运动及劳动当顺从人体机能的程度范围,一旦超出机能能力范围,即成为致病原因了。《内经》明确指出:“五劳所伤,久视伤血,久行伤筋,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,是谓五劳所伤。”坐卧一般来说是休息和消除疲劳的最好方法,

特别是睡眠，但坐卧过久反而引起机体在肉体上的衰退及气机运动的衰退。明·李梴《医学入门》有：“终日屹立端坐，最是生死。人徒知久行久立之伤人，而不知久卧久坐尤伤人也”之说。练功也是如此，当动静相兼为是。孙思邈说得好：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪而。”练功更为如此。适当的劳动及运动能改善人体生理机能，过度则反而引起疾病的发生及促进疾病的恶化，这也是符合辩证法思想的。

2. 饮食

《内经》在谈到上古之人能终其天年，度百岁乃去的经验时，指出其中的一条便是要求“饮食有节”。所谓“节”便是适度和节制。要定时定量，不偏嗜，狂饮，不冷不热，否则难免酿成疾病。对定时定量，《内经》有：“谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”“饮食自倍，肠胃乃伤”之论。对狂饮暴食的危害亦有：“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔；因而大饮则气逆。”“膏粱之变，足生大疔。”饮食的合理直接影响着脏腑机能的活动，故《内经》明确认为“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌。心气水抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃殃。”食物的摄取是维持人体生长发育的需要和保证。但饮食失调，不合于生理的偏嗜、狂饮，亦能伤及身体甚而酿成大病。更要引起练功者注意的是，目前一些气功师，宣传辟谷的神奇，认为辟谷可以治病，可以长寿，甚而有人提出将辟谷作为练功高层次的标志，造成一些初学者盲目地追求辟谷，引起神经性厌食，并认为便是气功辟谷之功，结果营养及热能跟不上，形如枯木，精神衰竭而亡。因此在采用气功治疗疾病的同时，饮食的忌宜，对疾病的预后及健康有着极大的关系。

3. 男女

孔子曾说过：“饮食男女，人之大欲。”孟子也说：“色食性也。”可见男女情欲与饮食一样是人类本性的要求。但是男女之欲不可过度，《灵枢·邪气脏腑病形篇》有：“若房劳过度则伤肾”之说。房劳是指过度的性生活，祖国医学十分重视这个问题，其危害正如《素问·上古天真论》所说的那样：“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心……故半百而衰也。”孙思邈更明确指出：“五侯之官，美女兼千，卿士之家，侍妾数百；昼则以醇酒淋其骨髓，夜则房室输其血气，耳听淫声，目视邪色，以当今少百岁之人者，岂非所习不纯正也。”练功便是通过保养精气而达到治病延年的目的，特别是初练气功者，百日筑基时，最好不同房。故练功治病对青壮年来讲要求节欲，对老年人则要求绝欲。中医气功学认为：肾精是人体一切阴精的根本，肾阳则是人体阳气的源泉，若不能节制，房劳过度，极易引起肾精的亏耗，肾阳的虚衰，不用说治病，延寿也是不可能的。少数青少年先是手淫，婚后又纵欲，以至遗泻无度，精关不固，轻则体弱肾亏，未老先衰，重则诸病缠绵，寿命短夭。特别是早婚极易伤损身体。《寿世保元》指出：“弱男则节色，宜待壮而婚，”“男子破阳太早，则伤其精气，女子破阴太早，则伤其血脉。”而且要求能节欲是其一，最重要的是除“意淫”，即在思想及行为上都不近声色，此为难也。练功期间切忌纵欲，方能练精化气，精足气旺，若不能节欲则精少气衰，亦谈不上气冲病灶，祛除疾病了。有一定基础者，若不注意节欲，导致气化不足，过关困难而强用意行，则必然造成气火失调而出偏。若意淫未除，时而胡思乱想，在入静过程中则极易入魔。先贤曾有如此要求，青壮年性生活当“春二，夏三，秋一，冬无。”以壹月为期，老年人则以“五十岁者二