

胡立加
竹剑平
施仁潮
楼羽刚
编著

气功防偏纠偏健身妙术

青海人民出版社

气功防偏纠偏健身妙术

青海人民出版社

5
247.4
23

(青)新登字01号

气功防偏纠偏健身妙术

胡立加等 编著

青海人民出版社出版

(西宁市西关大街96号)

青海省新华书店发行 青海西宁印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 8.25 字数: 18万

1994年11月第1版 1994年11月第1次印刷

印数: 1—5,000

ISBN 7-225-00895-1/R·37 定价: 5.90元

前 言

气功是一门研究自我身心锻炼方法的学科，它被广泛应用于保健、医学、体育以及文学、艺术等多个领域，起到健脑益智、祛病延年、强健身体、激发人体潜在功能、提高艺术素质等多方面的作用。正因为气功有如此众多的神奇作用，近年来气功事业犹如雨后春笋，蓬勃发展，可说是家喻户晓，人人皆知。

诚然，气功如同任何其他事物一样，有个认真对待的问题：正确锻炼，就能祛病强身，获益良多；如不按功法功理盲练，就会出偏，影响健康，反滋它患。

有统计资料表明，在练功的人员中，约有5~10%的人发生偏差。据此推测，全国约有数百万的人经受着不同程度的偏差之苦。

如今，谈功色变，整天为走火困扰，终日入魔惶惑的人不在少数；还有一些人，不辨练功的正常反应与偏差的界限，视温热为走火，认幻觉作入魔，认识既错，推论亦谬，从而全盘否定，给气功事业造成了伤害。这其中，绝大多数是对气功的认识问题。

如何区分正常的练功反应与有损健康的偏差，如何自我有效地预防和纠正练功过程中可能会出现各种偏差，这是摆在千百万练功者面前的重要课题。

我们作为气功队伍中的一员，受气功热浪的感召，加入了气功研究的行列，尽管练功时间不长，但感触良多，大受其益。同时，也为众多偏差者的苦恼所撞击，我们深感有贵

帮助他们分析原因，找到防治的办法，摆脱困境，去除痛苦。

于是，我们不揣浅陋，历经五年，带着练功所遇到的种种问题、偏差者的实际苦恼，广泛地研读了大量古今有关文献，结合个人练功体会，编写了这本小册子。本书内容涉及练功的正常反应与偏差现象，偏差的概念，引起偏差的原因，偏差的诊断、精神分析、预防、心理治疗，以及包括小功法、按摩、针灸、中药在内的简易防偏纠偏健身方法，以冀对气功爱好者有所帮助。

尽管敝帚自珍，但是我们也深感“功力”不逮，难免还存在着许多不足之处，我们真诚地希望广大读者给予批评指正。

作 者

1994年5月

目 录

气功偏差的概念	(1)
气功偏差的原因	(9)
一、练功入静与偏差	(18)
二、气功动象与偏差	(24)
练功的正常反应	(31)
一、食欲变化	(33)
二、唾液腺分泌增多	(35)
三、面色红润 皮肤光泽 内气循行	(37)
四、情绪舒畅	(38)
五、温热、寒凉效应	(40)
六、重压、轻盈效应	(42)
七、胀麻效应	(43)
八、沉浮、升降效应	(44)
九、长大、缩小效应	(44)
十、忘体效应	(45)
十一、幻觉效应	(46)
十二、其他反应	(47)
气功的偏差现象	(51)
一、气功偏差的临床表现	(51)
二、气功偏差的因素	(55)
三、不良反应	(57)
气功偏差的诊断	(60)
一、诊断标准	(60)

二、诊断检查.....	(62)
气功偏差的精神分析	(70)
一、行为障碍.....	(73)
二、感受障碍.....	(76)
三、思维障碍.....	(80)
四、情感障碍.....	(83)
偏差的心理治疗	(86)
一、情感相胜.....	(92)
二、心理开导.....	(93)
三、心理暗示.....	(94)
四、精神转移.....	(95)
五、行为疗法.....	(95)
气功偏差的预防	(98)
一、练功禁忌事项.....	(98)
二、偏差预防.....	(106)
偏差的自我调理	(125)
一、头昏头胀.....	(127)
二、头重如裹.....	(131)
三、前额沉重.....	(134)
四、口舌干燥.....	(136)
五、咽喉红痛 口舌生疮.....	(139)
六、舌强不语.....	(142)
七、气逆冲头.....	(144)
八、牙疼, 齿龈流血肿痛.....	(147)
九、颈项强硬.....	(150)
十、胸闷胸痛 气短憋气.....	(153)

十一、心慌心悸·····	(156)
十二、胸胁胀痛·····	(159)
十三、肝区胀闷·····	(161)
十四、腹胀腹痛·····	(163)
十五、气滞夹脊·····	(166)
十六、胸背寒热·····	(170)
十七、腰酸背痛·····	(173)
十八、腕腹作胀·····	(177)
十九、气滞丹田·····	(181)
二十、漏气·····	(184)
二十一、小便不通·····	(187)
二十二、兴阳·····	(190)
二十三、遗精·····	(193)
二十四、两腿胀痛·····	(198)
二十五、半身热，半身冷·····	(201)
二十六、精神紧张·····	(204)
二十七、失眠多梦·····	(209)
二十八、昏沉·····	(213)
二十九、杂念繁多·····	(216)
三十、外动不止·····	(219)
三十一、惊功气散·····	(223)
三十二、疲劳和肌肉发酸·····	(227)
三十三、郁郁不乐·····	(230)
三十四、气乱意散（气机逆乱）·····	(235)
三十五、着相·····	(240)
三十六、气结·····	(243)

三十七、气滞大椎.....	(246)
三十八、发热.....	(248)
三十九、身如火烧.....	(251)
四十、丹田及全身冷.....	(253)

气功偏差的概念

气功是中华民族的文化瑰宝。它既是古老的，又是新兴的一门科学。它在人体生命以及其他科学领域中所显示出来的奇异效能，已引起人们普遍的关注。

气功同任何事物一样，也是一分为二的，正确锻炼，能够治病强身，如盲目乱来，就会出偏，影响健康。

据调查，在练气功人员中，发生偏差的比率，约为5～10%。偏差的程度各有差异，轻者身体不适，并不妨碍正常生活和工作，且不会引起重视，过时则得到自行纠正；只有那些严重影响正常生活和工作的偏差现象，才会得到人们的重视，而这些严重偏差有部分甚至引起精神分裂症，待到此时，往往为时过晚。

气功偏差的发生并不是现在才有的。其实，从气功诞生的第一天起就已存在了，只不过叫法不同而已。

古人称偏差为走火入魔。唐代《集异记》载有“山僧传奇”的故事，说的是山东沂州的西部，有一座官山，孤拔耸峭，林木茂密，景色宜人。唐代贞元初年，有两位僧人来到这里，搭了个简陋的棚子，歇息其中，日夜持戒修炼。好心的村民集资修盖了一座寺院，让他们分别住在东西两廊的禅房里。从此，两位僧人更加勤勉，发誓一意修行，不出寺院。光阴荏苒，转眼二十多个春秋过去了。在一个月色皎洁

的冬夜，当两位僧人各在东西两廊诵经坐禅之际，忽然山下传来了一个男子恸哭之声，而且哭声越来越近，不久便来到山门外。其时，哭声停止，那人翻墙而入，东廊僧凭借月色望去，发现那人极其魁梧，跃入西廊，西廊诵经之声随即停止，传来了扑击搏斗声，叫号挣扎声。过不久，又听见咬食咀嚼声、吞噬声……。东廊僧恐怖已极，夺门逃出，跑着跑着，来到一户人家傍的牛棚，于是暂且藏身其中。到了午夜，忽然看到有一黑衣汉子，手拿凶器，徘徊于墙外，似有所待。不一会，从院墙内抛出衣衫之类的财物，那人连忙把这些东西收好。接着，有一女子攀墙而出，同那黑衣汉扬长而去……。东廊僧怕涉嫌被疑为盗贼，赶紧逃离此地，恍惚中一踩空，掉进一口废井里，不巧的是，井中有一具女尸，仔细一看，正是刚才越墙而出的那个女子。僧人正欲攀爬逃离，追捕者赶到，嚷道：“盗贼就在这里！”于是用绳子把东廊僧拉了上来，加以捆绑，一顿痛打，东廊僧叫冤不迭，把发生的怪事细说了一遍。众人中有人认得是东廊僧，但由于他同那女尸在一起，一时不能断定他是否凶犯，只好把他送往官府发落。在官府里东廊僧又把所闻所见细说一遍，并且说西廊僧已为怪物所食。官府派差人到山寺调查，只见那僧好端端地在那里，一点事也没有。据他说：二更天，正当诵经之际，忽见东廊僧一人出走，因为他二人曾相约此生誓不出山门，心中很是吃惊，但追呼已经来不及，山下之事他全然不知。据此，官府以东廊僧谎报案情，涉嫌偷盗杀人，严刑拷打。东廊僧熬不住屈打成招，但是由于找不到赃物、凶器，一时难以定案。直至那杀人窃物的盗贼又在它处作案被官府拿获，僧人的冤案才得以昭雪。

在这个离奇的故事中，东廊僧的奇异遭遇，按照古人的说法，就是“走火入魔”或“坐禅入邪”，只不过是“走火入魔”同偷盗杀人案偶然巧合罢了。按照气功家的说法，修行的人在修炼过程中，有时会有各种魔前来阻拦。这种魔会幻变成各种形状，有时是毒蛇猛兽、妖魔鬼怪，作种种恐吓下之。如果修行者产生恐惧之心，就有可能前功尽弃。在修炼中也可能遇到妖娆异常的美女，作种种冶荡狎昵之态，如果修行者意志不坚，起了淫邪之念，那么多年苦心修炼将毁于一旦。

《红楼梦》中第八十七回载：妙玉白天见到宝玉后，想入非非，凡心顿发。回到栊翠庵，入夜“屏息垂帘，跏趺坐下，断除妄想，趋向真如”，练起静功来。约三更许，突闻屋上有瓦响声，妙玉恐有贼来，走出前轩，但见云影横空，月华如水，只听得房上两个发春的猫儿彼此相应地厮叫。妙玉不见犹可，一见便想起白天宝玉之事，于是心跳耳热，虽连忙收摄心神，复到禅房上坐，怎奈神不守舍，变生幻觉，一时如万马奔驰，禅房恍荡，身不居庵，仿佛有许多王孙公子娶她，媒婆拽她上车；又有盗贼劫她，执刀持棍。妙玉只得哭喊求救。众女尼道婆来看妙玉时，已“两手撒开，口中流沫”，醒时“眼睛直竖，两颧鲜红”。后请得一大夫来诊，认为是走火入魔的缘故，经服药才得痊愈。这一段记载，将妙玉练功情景，导致偏差的原因，以及治疗情况，都一一交待无遗了。

严格地说来，“走火”与“入魔”，二者是有区别的。清代著名医学家张璐在《张氏医通》一书中论述“走火入魔”时说，炼士坐功运气之走火，衲子参堂打七之入魔。

“炼士”就是“炼丹道士”，“衲子”就是“修炼和尚”。

且不说炼丹道士与修炼和尚的关系，但这里张氏将“走火”与“入魔”两者分言，则可见当时人们对练功偏差的细微区别。走火，系道教外丹术语，原指炼外丹时因方法不当而造成外丹流失的现象，而后，人们借喻为练功偏差。由于气功锻炼要经过炼精化气——炼气化神——炼神还虚三个阶段，古人喻之为“炼丹”。而炼丹分为炼外丹和炼内丹两个部分。炼外丹需要“药”和“火候”，炼内丹（即气功），也同样需要“药”和“火候”。但这个“药”和“火候”与外丹所说的截然不同。一般来说，炼内丹的“火”是指人体内的真气，“火”就是指真气锻炼的方法，用意念来掌握运精炼气，就是所谓的“火候”。根据古人的观点，“走火”就是练功中由于火候掌握不准而出现的偏差，说得明白一点，就是练功中由于意念和体内真气运行不当而出现的偏差。《内经》说：“怒则气上”，“喜则气缓”，“悲则气消”，“思则气结”，“惊则气乱”，“恐则气下”。如果将这样的情志状态带入练功中，是很容易出偏差的。

人体内的真气运行，是受到意志（情绪）的影响的，如果练功中意念运用得当，则真气通畅，自能健身疗病；如意念运用不得当，则真气运行紊乱，必出偏差。所以，古人有“火候之妙在人为，用意紧则火躁，用意缓则火寒”的说法。《遵生八笺》上说：“念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷。”其中的“火躁”、“火炎”就是指意念太重、火候过旺而出偏；“火寒”、“火冷”就是指意念太散乱，容易产生杂念，火候不够而无健身治病效果。古人主张练功时意念若有若无、似守非守，用意而不用力，顺其自然，这是正常的练功火候，不会发生偏差。如果意念太盛，用意太重，思想过于集中在意守部位，或意守的时间过长，

用意追求气感，强行以意领气，违背了练功中顺其自然的原则，很容易出现偏差。所以，古人认为练功中意念的掌握是至关重要的。从实际病例分析，练功出现走火也大多是由于意念太重，思想过于集中意守部位，即练功所谓的“执相”。这是违背练功原则而造成的。

至于入魔，本是佛家用语，是指破坏佛教徒坐禅修持的各种障碍。佛教徒修炼，最基本的形式就是坐禅，又称禅定，用现在的话来说就是静坐默思，凝心专注，进入一个什么都不想的寂静状态，以获得佛教所谓的智慧、神通、功德。在禅定时最大的困难就是受到魔事的干扰。隋代著名佛学家智顗在《修习止观坐禅法要》中说：“梵言魔罗，秦言杀者，夺行人功德之财，杀行人智慧之命，是故名曰为恶魔。事者，如佛以功德智慧，度脱众生涅槃为事，魔常以破坏众生善根，令流转生死为事。”拿现代的话来说就是魔，梵音称“魔罗”，陕西人称魔是杀人凶手、劫夺人的功德，杀人的智慧之命，所以称之为恶魔。佛家是用功德、智慧使众人进入涅槃境界，而魔常是扰乱身心，破坏好事，妨碍众人的修行，使众人始终在生死之间轮回流传。因此，凡能破坏、阻碍、扰乱学佛之人，从而令其丧失慧命而入于歧途者，皆称魔事。因此，说魔事就是对坐禅练功中各种致偏因素的概括。

从佛教禅定的内容来看，完全类似于气功锻炼中的入静状态，是以幻觉的出现作为主要修炼方式，即气功中所谓的“入虚”、“定景”，它是一种感知意识的再现过程。

人所共知，感觉、知觉是客观事物直接作用于感官的具体反映。人在入静禅定时，虽然消除客观的刺激因子，但原

来感知过的各种事物和现象，仍常以表象的形式保留在大脑之中，从而构成“直觉形象记忆”，即所谓“幻觉”。从信息论观点来讲，记忆就是信息的编码储存和提取的过程。根据信息论编码方式和储存方法之异，记忆的质量和时间的长短也各不相同。通常把记忆储存分为感觉记忆、短时记忆和长时记忆三个阶段。感觉记忆通过注意知识记忆变为短时记忆，经过思维重复再把后者转化为长时记忆。长时记忆是入虚幻觉形成的主导环节。从生理角度上来看，幻觉是感觉中枢呈现以某种事物为内容的一种特殊形式的长时记忆的再现活动。练功者在日常生活中所感知的大量客观印象，保留在大脑皮层之中，从而构成了视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、运动觉等等表象。禅定入虚时，大脑皮层在较广泛抑制的背景上，散在着一定数量的觉醒机能活动灶。该灶一方面因其周围包绕着抑制过程而呈现出一时性的机能分离状态，一方面因失去来自皮层最高级部分所施加的制约、调节性影响，而表现出不具有生物学意义的强烈而持续的活动特征。在练功中当该灶出现于视觉中枢时，则可把某些无现实意义而处于储存状态的人物、景象记忆痕迹强化到某种程度，从而导致各种各样的幻视出现。其他听、嗅、味以及皮肤感受和本体感受领域内的诸多幻觉也都由之而产生。

对于这一点，古人也有一定认识，《童蒙止观》说：“或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界，来触人身。”说明幻景中会出现种种声音，或是美妙动听的音乐，或者是刺耳难听的噪声。幻景中还会闻到种种香气或臭气，还会尝到美味和怪味。身体会有舒适或难受等的感觉。在幻景中由于练功者的禅定入静深

度和机能状态各不相同，所以也并非都千篇一律地出现幻觉。同样，已出现的幻觉，其形式、内容、性质和数量也自然不尽相同。可以说，幻觉内容丰富，形式繁多。较常见的有幻视、幻听、幻嗅、幻动等等。在幻视方面，可以看到某种物体形象或某些事物场面，诸如人物相貌、名胜景物、火花光环、绚丽色彩等等。幻视形象多数与客观事物相符合，少数则纯属于光怪陆离、稀奇古怪的形象，例如，平生未见过的海市蜃楼、奇花异草等景象。在幻听方面，可以听到漫声轻语、美妙乐声、莺歌燕舞、松吟海涛等。其声音有时缭绕于耳旁，响亮清晰，富于情感；有时悠扬于远方，隐显相间，令人神往。此外，在触觉、嗅觉以及机体内部感受领域内也可以出现种种幻觉，诸如浓香、浓芳、压重、轻盈、电流、气流、风俗、变形等等幻觉。

古代气功家根据幻觉的内容来确定练功是否“入魔”。例如把逍遥琼阁、龙凤鹤鹿、笙鸣箫声、清香雅芳等美好吉祥的幻觉释为“阳神出游”；而把魑魅魍魉、洪水猛兽、悲声残嚎、秽味狐嗅等丑恶、凶险的幻觉释为“入邪着魔”。

《童蒙止观》说：“作顺情境者，或作父母兄弟诸佛形象、端正男女之可爱之境，令人心著；作违情境界者，或作虎狼狮子罗刹之形种种可畏之像，来恐行人；作非违非顺境者，则平常之事，动乱人心，令不禅定，故名入魔”。说明在顺境合理的幻境中，出现的都是使人高兴、愉快的幻像，使人心情舒畅，有益于练功。在违背常情和不合情理的幻景中，出现的是老虎、狮子、恶狼等猛兽，使人恐怖万分，以及那些既不是顺情合理，也不是违情不合理的幻景，出现的是平平常常的人和事，扰乱了修炼者的平静的心，破坏炼功，都称为

魔。

现代医学研究表明，禅定入虚时，第二信号系统往往首先被不同程度的抑制过程所蒙受。所以，幻觉内容总是以第一信号系统的感受对象为主。此时，由于脑的分析、综合、推理、判断机能下降，因此，幻觉又常常暴露出缺乏客观实在的物点，甚至纯系荒诞性质的内容。

气功偏差的原因

气功偏差的表现各不相同，复杂多变。那么，引起偏差的原因是什么呢？这是古今练功者都十分关心的问题。

早在隋代，智顗大师认为，引起气功偏差的发生主要是“魔事”。所谓魔事，是对坐禅练功时各种致偏因素的概括，并将魔事分为以下四种：

烦恼魔：指自内心生起的贪、痴、嗔等烦恼；

阴入界魔：指五阴，即身心；

死魔：即死亡；

鬼神魔：指一种专门妨害修学佛道者的六欲天魔王。

而在上述魔事中，妨害修炼，引起偏差的主要原因是指鬼神魔。

《童蒙止观》云：“若能安心正道，是故道高方开魔盛，仍须善识魔事，但有四种：一、烦恼魔，二、阴入界魔，三、死魔，四、鬼神魔。三种皆是世间之常事，及随人自心所生，当须自心除遣之，今不分别。鬼神魔相，此事须知，今当略论。鬼神魔有三种：一者精魅，十二时兽，变化作种种形色，或作少女老宿之形，乃至可畏身等，非一，恼惑行人。此诸精魅欲恼行人，各当其时而来，善须识别。若于寅时来者，必是虎兽等；若于卯时来者，必是兔鹿等；若于辰时来者，必是龙鳖等；若于未时来者，必是羊等，若于