

气功 偏差的防治

傅余坤 编著

安徽科学技术出版社

气功偏差的防治



安徽科学技术出版社

(皖)新登字02号

责任编辑: 胡世杰

封面设计: 赵素萍

气功偏差的防治

傅余莛 编著

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码: 230063

安徽省新华书店经销 安徽省和县印刷厂印刷

1992年9月第1版

1994年4月第2次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.75 字数: 100 000

印数: 4 001—12 000

ISBN 7-5337-0809-1/R·153 定价: 3.40元

内 容 提 要

随着气功热的兴起，各地练气功的人日益增多；由于气功流派众多，气功爱好者缺乏必要的指导，因而发生偏差者也时有所闻。如何防治气功偏差引起了气功爱好者的关注。

本书作者从事于气功医疗工作。他在临床实践的基础上，系统地总结了气功偏差发生的原因、预防措施、治疗原则及具体方法，并将常见偏差列为20项进行了详细分析，对气功爱好者练好气功、减少偏差、防止偏差极有助益。

本书附篇《服气养生功》是由作者编创的，简单易学，尤其适合老年人和慢性病患者作为强身健体的基本功法。

编写说明

气功偏差，是指在气功锻炼中所出现的各种不正常的反应。近几年来，全国各地练习气功者与日俱增。由于气功师资力量不足，不少练功者对气功方法掌握不好，得不到正确的指导，而在练功中出现了偏差反应。许多关心、爱护气功发展的同志，在有关报刊杂志上提出了中肯的意见，要求重视气功偏差问题。

目前，气功界对于气功偏差问题尚没有系统的书籍介绍。我们在中医气功临床工作中、纠治了不少偏差患者，同时也收到了各地很多练功出偏者的来信，希望给予指导纠偏。看到了练功者被偏差困扰的痛苦情景，作为中医气功工作者，深感不能为练功出偏者解除痛苦而内疚。近两年来，我在总结纠偏经验的基础上，参看了一些气功杂志及书籍关于偏差的论述，吸取了大家在防治偏差方面成功经验和有效方法，经过整理，编写成《气功偏差的防治》一书。

书分七章对偏差的概念、成因、表现等进行了分析，介绍了偏差的防治方法。其中，对常见的20余种偏差现象的纠治方法，分为自我纠偏和气功师纠偏，进行了详细的介绍；最后一章“如何练好气功”虽与偏差无直接关系，但掌握好了可以在练功中少走或不走弯路，避免偏差的发生，故在本

书中一起讨论。

这本小册子的编写目的，是为了让气功爱好者充分了解偏差发生的规律，重视预防的重要性，以便发现偏差及早纠治，使古老的气功能够健康顺利地发展。由于作者水平有限，对气功偏差的认识较肤浅，在写作过程中可能存在问题 and 不足之处，希望气功界同仁提出宝贵意见，共同做好气功偏差的防治工作。

傅余堃

1989年11月20日

目 录

第一章 气功偏差概述	1
一、什么叫偏差.....	1
二、如何看待偏差.....	2
三、偏差的范围.....	3
四、气功偏差的种类.....	4
五、偏差与正常反应的区别.....	6
第二章 气功偏差的原因	9
一、功法不完善.....	10
二、练功不得法.....	10
三、情绪不稳定.....	12
四、急于求成.....	13
五、轻信幻景.....	14
六、疾病与所练功法不适宜.....	15
七、人格体质与出偏的关系.....	15
八、练功姿势不正确.....	17
第三章 气功偏差的预防	18
第四章 气功偏差治疗原则	21
一、疏通经络, 调整经络功能.....	21
二、调气令和, 使内气运行回归正常.....	21

三、调摄精神，使神明得以主宰·····	22
四、因人制宜，辨证选用纠治方法·····	22
第五章 气功偏差治疗方法·····	23
一、气功点穴纠偏法·····	23
二、外气导引纠偏法·····	26
三、拍打纠偏法·····	27
四、针刺纠偏法·····	28
五、药物内服纠偏法·····	29
六、自我纠偏法·····	30
第六章 常见偏差的治疗·····	33
一、头昏头痛·····	33
二、前额发胀·····	35
三、气冲头·····	36
四、气冲胸胁·····	38
五、胸闷气短·····	40
六、大椎鼓胀·····	41
七、心慌心悸·····	42
八、丹田鼓胀·····	43
九、口干舌燥·····	45
十、气肿·····	46
十一、全身发冷·····	47
十二、全身烦热·····	49
十三、失眠·····	51
十四、昏沉·····	52
十五、漏气·····	54
十六、遗精·····	58

十七、大动不已	60
十八、着相	63
十九、入魔	65
二十、出汗	68
第七章 如何练好气功	70
一、树立练功信心，明确练功目的	70
二、正确理解与掌握气功中的放松和入静	72
(一) 正确理解放松的概念与内涵	72
(二) 放松的技巧与方法	73
(三) 放松与意念活动的配合	76
(四) 放松与呼吸的配合	77
三、放松的作用	77
(一) 放松是练好气功的前提	77
(二) 放松的生理效应与练功入静问题	77
四、遵守气功锻炼的客观规律	81
五、辨证练功	83
(一) 辨病选功	83
(二) 辨证练功	84
(三) 辨病与辨证相结合的运用	88

附篇 服气养生功

第一节 服气养生功概述	93
一、服气养生功编创说明	93
二、服气养生功的特点	95
(一) 以祖国医学理论为依据	95
(二) 以治病强身为目的	95

(三) 先动后静, 动静相兼·····	96
(四) 辨证练功, 针对性强·····	96
(五) 简便易学, 疗效明显·····	97
第二节 导引服气法·····	98
一、导引服气法功理·····	98
二、导引服气法功法·····	99
(一) 太极运手式·····	100
(二) 随波逐浪式·····	101
(三) 揉按百会式·····	102
(四) 松导会阴式·····	102
(五) 拍打大椎式·····	102
(六) 外导膻中式·····	104
(七) 气海外导式·····	104
(八) 足运太极式·····	105
第三节 三田贯气法·····	106
一、三田贯气法功理·····	106
(一) 丹田在人体中的作用原理·····	106
(二) 引动脊柱在气功锻炼中的作用原理·····	107
二、三田贯气法功法·····	110
(一) 下丹田贯气法·····	110
(二) 中丹田贯气法·····	112
(三) 上丹田贯气法·····	113
(四) 三田同练法·····	115
第四节 五行服气法·····	117
一、五行服气法概述·····	117
二、五行服气法功理·····	119

(一) 五脏是人体生命活动的中心·····	119
(二) 颜色与五行服气法的关系·····	120
(三) 服气对人体的作用原理·····	125
三、五行服气法功法·····	127
(一) 服肝气法·····	128
(二) 服心气法·····	129
(三) 服脾气法·····	130
(四) 服肺气法·····	131
(五) 服肾气法·····	132
附：辅助功法	
(一) 服日气法·····	133
(二) 服月精法·····	133
第五节 服气养生功的临床应用·····	134
一、服气养生功的临床应用范围·····	134
(一) 导引服气法的适应范围·····	134
(二) 三田贯气法的临床应用范围·····	134
(三) 五行服气法的临床应用范围·····	135
二、服气养生功外气诊疗方法·····	137
(一) 布气诊断方法·····	137
(二) 布气治疗·····	138
后记·····	140

第一章 气功偏差概述

气功可以防治疾病，增强体质，延年益寿，并能激发人体潜在能力，开发智力。这是无疑的。正因为如此，当前气功事业发展较快，全国各地练功者与日俱增。但是，由于我国气功流派众多，流传功法一千多种，而各地气功师较少，往往有些练功者，只能看书练功或有些气功教练者本身对气功只知皮毛，便到处教功授功，使得练功者不能正确地掌握练功方法，不懂得气功锻练的要领和注意事项，往往在练功过程中出现一些这样或那样的不正常问题。这些问题气功界习惯称之为“气功偏差”。轻者经过纠治数日可愈，重者可缠绵日久，影响学习、工作，影响练功的进行。更有甚者，对练功出现的这些问题，恐惧害怕，惶惶不可终日。因此，练功者必须对气功的偏差现象有一个比较全面的认识 and 了解。

一、什么叫偏差

顾名思义，偏，即偏离；差，即差错。气功偏差是因练功而引起的一种偏离正常规律而出现的一些差错。

任何事物都是一分为二的，都有可能出现“偏差”现象。药物治疗，因运用不当或剂量掌握不准确可以出现药物副作用；如人参虽能大补元气，但若其人素体阳旺，又在炎

夏季节服用，则亦能致七窍流血之弊；寒凉之药用量过重亦可损伤脾胃，影响脾胃的正常功能，导致食欲不振或便秘、泻泄。练气功，既然能改变人体的机能，那么它既可以向好的方面发展，也可以向坏的方面发展；问题在于方法是否得当。练功方法掌握得当，能完全按练功要求进行练习，则结果必然向好的方面发展；如果方法不正确，要领不能掌握，则结果必然影响人体的健康，出现偏差现象。因此，我们说，气功偏差是在气功修炼过程中，因练功方法不正确，没有领会练功的要领以及练功中受到外来因素的干扰等，致使人体内气发生紊乱，气机升降出入运行失常，气血不按正常规律运行而出现的局部或全身大动不已，或胀或痛，或内气走窜，或上冲头目等不正常的现象。也可叫“气功病”或“气功偏差综合征”。

二、如何看待偏差

我们在从事气功临床和教练过程中，经常可以听到这样一些提问，“练气功会不会出偏”、“你教的气功会不会走火入魔”等等。如果你留心注意观看有关气功学习班广告，也可以发现“某某功法，简单易学，不出偏差，安全可靠等字句。那么练功到底会不会出偏？怎样去看待气功的偏差现象呢？我们认为：

（一）练气功可能出现偏差

气功是一种自我控制、自我调节的心身修炼方法。按照正确的方法去练习，可以使人体的有序性增强，内气充足，

祛病延年，激发潜能。而如果没有按照正确的方法进行练习，或功法掌握不当，则可以使练功者在练功中出现偏差现象。

（二）不要回避偏差

目前，气功界的有些同志在教练气功过程中，称自己所教的功法“不会出偏”，这是一种不严肃的做法。练功出现偏差，虽然与功法的完整与否有一定关系，但主要是练功方法掌握不当，火候掌握不好所引起。即使是最完善的功法，如果练功者没有掌握好，也同样可以出现偏差。如果在介绍功法时贴上“不出偏差”的标签，则容易使练功者产生误解，忽视偏差的出现；结果出了偏差反认为是练功应该出现的反应，使偏差现象越来越重，结纠治带来一定的困难。

（三）偏差可以纠治

有些同志因害怕出偏差而不敢练功，其实这是大可不必的。练功虽然有可能出现偏差，但偏差也并不可怕，是可以加以纠正的，轻者可以自我纠治，重者在气功师的纠治下也是可以恢复的。当你将功法掌握好以后，那么一般情况下就不会出偏了。因此，为了避免练功中出现偏差，最好在练功初期要在气功师的指导下进行练习。

三、偏差的范围

在气功锻炼过程中，人体可以出现各种不同的反应，包括正常的气感效应和练功不当的异常反应。在异常反应中，

有的是练功方法不当引起的，有的是受外界干扰引起的，有的是情绪不稳定引起的，也有是练功中的短期不适应引起的。那么到底那一类属于气功偏差呢？偏差，古称“走火入魔”。从这个意义上讲，主要是指因练功方法错误引起的一类异常反应。似乎不包括练功过程中短期的一些不适应现象。严格地讲，偏差主要是指内气不止、外动不已、走火入魔四大类气功异常反应。这些偏差不经纠治不能自行消失。但是练功过程中的一些不适反应，虽然是短时期的，到一定时候可能自行消失，但毕竟影响了练功的正常进行，同时也影响日常生活，故我们也把它列入偏差范围一起讨论。

四、气功偏差的种类

练功出了偏差，其表现形式各种各样，加之气功各门派功法的修炼方法和内容不同，练功者的体质有所差异，以及引起偏差的原因不同，在临床上较难掌握。但是，如果认真分析气功偏差的各种表现，也并不是没有规律可循。为便于对气功偏差的掌握，我们根据练功者的素质、练功方法的不同、出偏的原因以及偏差的具体表现形式，将气功偏差作如下分类。

（一）从练功素质来看

素体阳气旺盛者，练功出偏后常易出现大动不已，内气走窜，或胀或痛等现象。素体阴气胜者练功出偏后出现头昏入魔（精神思维改变）等表现。

（二）从练功方法来看

静功出偏后以内气紊乱、精神思维改变多见，动功出偏后以大动不已多见。

（三）从出偏原因来看

因练功方法掌握不当者可引起多种偏差，如气行不止，或胀或痛，走火入魔等；因七情干扰者，祖国医学认为，“怒则气上”、“思则气结”、“惊则气乱”、“喜则气缓”。故练功中受七情干扰，大怒后练功可出现气上冲的偏差，思虑过度练功则出现气结局部或胀或痛的偏差，练功入静后受惊恐则易出现内气散乱不收、气窜不止、心慌心悸等偏差现象。如果练功中出现气感而过于喜乐则气缓散而出精神思维病变。

（四）从偏差的表现形式来看 主要归纳为以下几类：

1. 内气走窜类

主要表现为身体局部或全身有内气走窜不止、无规律的运行，如气冲头、气窜胸部或气在背部走窜等。

2. 气滞不行类

此类主要表现为局部胀、痛、热等感觉，或局部气肿现象。

3. 大动不已类

此类偏差在表现形式上以局部或全身大动不止为特征，如全身舞蹈样运动、肢体不自主运动等。

4. 入魔类

此类偏差大部分表现为精神思维方面的改变。一是对练功中的幻景信以为真，导致神昏错乱、躁狂疯颠等；另一是练功着相，即对练功过程中所要求的内容，不练功时仍然不能消失。如练功中要求意守丹田，而不练功时意念仍然在丹田部位，不能自制或不能自拔。

五、偏差与正常反应的区别

气功锻炼，当入静进入气功态以后，在大脑意识的支配下，人体内各脏腑功能之气发生着一系列的变化。通过气化的作用，从无序到有序，使人体气血阴阳逐步得到调整，各脏腑生理功能处于最佳功能态。这些体内的变化，当练功到一定阶段可以通过不同的方式（如感知）反应于外，被人所感觉到、观察到。称之为练功得气感应。练功得气是好的现象，它给练功者增强了信心，说明练功是有效的。正常反应的出现，只要不去管它，不迷恋气感，任其自然即可。而偏差的出现，扰乱了人体正常的功能活动，影响了人体的休息、工作和学习。因此，必须通过一定的方法加以纠治。但是，偏差和正常反应都是在练功中出现的，某些方面又有着相同的特点，往往在练功的一定阶段两者难以区别。导致偏差与正常反应混淆不清，误以正常反应为偏差而按偏差纠治，或误以偏差为正常反应而不加以纠治，这样势必导致不良的后果。因此，练功者，特别是气功医疗工作者，必须对气功偏差和练功正常反应有一个较全面的认识 and 了解，掌握它们各自的规律，加以分析，区别对待。