



中医心理学在线

病安從來

精內守

真從之

恬虛無



首页 | 心闻导航 | 心理研究 | 教育培训 | 心理测量 | 心理治疗 | 心理咨询 | 养心保健 | 基础知识 | 心灵驿站 | 产品中心 | 学会介绍

您现在的位置: [首页](#)>>[心灵驿站](#)>>[气功](#)>>气功的中医心理学原理

气功的中医心理学原理

孙泽先

人身之中，气与神的关系最为密切。人的五脏六腑、四肢百骸，全赖气的充养。神主于心，寄于脏腑，若脏腑失养，则神无所依。而气在人身中的运行生化，又要靠神的统御，若神气相离，则气机必乱。《胎息经》说：“气入身来为为生，神去离形为之死，知神气可以长生，固守虚无以养神气，神行即气行，神住即气住，若欲长生，神气相注。”因此，养生之要在于养气，养气之要在理神。而理神的内容，主要包括凝神和宁神两个方面，

1. 凝神

凝神是气功养生的关键环节之一。中国气功在其漫长的历史过程中，形成了为数众多的门派，古时就有“道法三千六百门”的说法。但是，无论何种功法，都必须从凝神入手。人在生活之中，总要用神，总要应接周围的事物。神驰于外，就要消耗一定的气这是日用之常。养生之道，则须反之常；设法收神于内，引气归根，即所谓“神若出，便收来，神返身中气自回”（《类经·摄生类》）。“神返身中”，就是把注意力集中起来，指向自己身体的某一部位（守窍），通常是气海穴，又名丹田、气穴。有人曾把气功概括成“昔且遇师亲口诀；只要凝神入气穴”（《复命篇·丹髓歌》），可见凝神极为重要。然而凝神并不是一件容易的事情。神之特性，变动不居，易纵难收，转瞬万里。《素问·天元纪大论》说：“阴阳不测谓之神。人们还常用“心猿意马”一词来形容神的这种特性。为了取得神凝气聚的效果，古人在气功养生实践中创用了种种方法，如调息法、数息法、存想法、默诵法等等。行此诸法，为气功的诱导阶段。其中调息法是最常应用的方法。调息，就是注意调节自己的呼吸，逐渐使之深、慢、细、匀。调息之时，要把神与呼吸、守窍，协调地结合在一起，使神息相依，注于守窍。神有所依，相恋日久，自然凝而不弛，此时即为入静（现称气功功能态）。凝神入静是气功养生的效应阶段，在这一阶段可产生种种心身效益，如胃气旺盛（消化机能的增强）、津液充足（内、外分泌的增加）、卫气坚实，（免疫力的提高）、神清气爽（疲劳的恢复）、如如自悦（心境的改善）等等，这些都是凝神的效果。

有人认为凝神入静相当于现代心理学的“有意注意”，这种提法不无道理，但细论起来，始觉言犹未尽。练功之初，须时时寄神于息，务使神息相随。此时尚知有息，神息依然可分，古人称此时之神为“识神”。当练功达到一定深度时神入息中，神息合一，“身心混沌，与虚空等，不知身之为我，我之为身，亦不知神之为气，气之为神，不规中而自规中，不胎息而自胎息”（《针灸大成·任脉经穴主治》）。这种景象便是入静，古人称此时之神为“元神”或“不神之神”。“识神”与“元神”反映出两种截然不同的状态，前者需要意志的参与，而后者则无须意志的参与；前者属于有意识的心理过程，而后者则属于无意识的心理过程。显然，“有意注意”这一术语不能概括这两种截然不同的状态。可见气功凝神入静的深入研究，对探讨现代心理学某些基本理论问题，亦有十分重要的意义。

2. 宁神

宁神是气功养生的另一重要环节，并且是凝神的基础。

有人把气功看作一种单纯的生理锻炼方法，只重视如何调整姿势、如何调节呼吸，这是不对的。自古以来，气功就包含两个方面的内容，一个偏于生理方面，称为“命功”，一个偏于心理方面，称为“性功”。命功主要讲练功时如何调身、调息、调心，养气行气，凝神入静。性功主要讲平时如何加强个人修养，施行精神净化，避免心理障碍，保持心神安宁。命功是凝神的功夫，性功是宁神的功夫，二者相辅相成，不可偏废，所以养生家大多主张“性命双修”。

各种不正常的情志活动，必然带来不良的心理冲突，令人心神不宁，气机逆乱。在这种状态下练气功，是很难入静的，即使能够入静，由此而积攒的精气神，也远不敷五志化火所造成的损耗。因此，《素问·上古天真论》指出，养生者必须“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦”，只有这样，才能“气从以顺，各从其欲，皆得所愿”。

古人把有碍于气功养生的心理因素总结为“六害”（名利、声色、货财、滋味、虚妄、嫉妒），“六者有一，卫生之道远，而未见其有得也。虽心希妙理，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象，不能补其失也。”（《针灸大成，任脉经穴主治》）这就说明，练功者必须加强个人修养，不断进行自我精神净化，做到凝神与宁神并重。如果只知凝神而不知宁神，则如漏瓮汲水，随得随失，终必劳而无功。

主办单位：中华中医药学会中医心理学专业委员会（筹）

e-mail : tcmpsy@yahoo.com.cn

承办单位：中国中医研究院中医心理学研究室

地址：卫生部机关服务局东楼421

中国医疗保健国际交流促进会科技发展部心理健康教研处

版权所有：中医心理学在线www.tcmpsy.com