

● 王极盛 著 ●

中国气功心理学

PSYCHOLOGY OF CHINESE QIGONG



中国气功心理学

· 中国社会科学出版社

责任编辑 黄德志 黄俊杰
责任校对 李艾丽
封面设计 鹿跃世
版式设计 张汉林

中国气功心理学
PSYCHOLOGY OF CHINESE QIGONG

王极盛 著

*

中国社会科学出版社 出版
发行

新华书店 经销
航天情报研究所印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 11印张 2插页 268千字
1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷
印数1—31,000册
ISBN 7-5004-0583-9/B·116 定价: 4.30 元

25X163/29

目 录

英文目录

前 言	(1)
第一章 气功心理学引论	(5)
第一节 气功心理学的研究内容	(5)
第二节 气功研究的心理学意义	(13)
第三节 中国古代养生产理论包含的心理学思想	(16)
第四节 今后开展气功的心理学研究的某些设想	(24)
第二章 中国气功的发展	(27)
第一节 气功的概念	(27)
第二节 中国古代气功的发展概况	(29)
第三节 中国当代气功的发展概况	(31)
第四节 当代气功研究的发展	(32)
第五节 中国气功在国外	(42)
第三章 气功开发智力	(46)
第一节 气功对开发智力的意义	(46)
第二节 气功态下的智力效应	(54)
第三节 气功促进智力开发	(58)
第四节 气功对防止智力衰退的作用	(63)
第五节 气功对恢复病人智力的作用	(65)
第六节 气功的特异智力	(70)
第七节 气功开发智力的心理机制	(77)
第四章 气功优化情绪、意志与性格	(79)
第一节 气功对情绪的改善作用	(79)
第二节 气功对意志的加强作用	(84)

第三节	气功能够优化性格·····	(87)
第五章	关于气功心理效应心理学实验的定量研究·····	(90)
第一节	关于坐静功气功态下的心理效应实验的 定量研究·····	(92)
第二节	关于内养功气功态下的心理效应实验的 定量研究·····	(94)
第三节	关于禅密功气功态下的心理效应实验的 定量研究·····	(98)
第四节	关于气功开发青年智力实验的 定量研究·····	(101)
第五节	关于气功心理效应生理基础实验的定量 研究·····	(113)
第六章	关于气功心理效应心理学调查的定量研究·····	(119)
第一节	关于气功对13项心理功能作用调查的 定量研究·····	(119)
第二节	关于气功对36项心理功能作用调查的 定量研究·····	(132)
第三节	关于气功对大学生34项心理功能作用 调查的定量研究·····	(141)
第四节	关于气功对癌症患者36项心理功能作用 调查的定量研究·····	(146)
第七章	气功增进心理健康·····	(152)
第一节	心理健康的概念·····	(152)
第二节	气功对心理健康的作用·····	(155)
第三节	气功对心理健康作用的定量研究·····	(158)
第八章	气功防治心身疾病·····	(177)
第一节	心理因素与疾病·····	(177)
第二节	心身疾病·····	(182)

第三节	气功防治神经衰弱·····	(184)
第四节	气功防治失眠症·····	(186)
第五节	气功防治高血压·····	(191)
第六节	气功防治冠心病等心血管系统心身疾病·····	(194)
第七节	气功防治呼吸系统的心身疾病·····	(201)
第八节	气功防治消化系统的心身疾病·····	(204)
第九节	气功防治内分泌系统的心身疾病·····	(209)
第十节	气功防治皮肤科的心身疾病·····	(211)
第十一节	气功防治妇科的心身疾病·····	(216)
第十二节	气功防治阳痿、遗精与手淫·····	(220)
第十三节	气功防治癌症·····	(226)
第九章	气功、心理与疼痛之谜·····	(235)
第一节	气功镇痛的魔力·····	(235)
第二节	痛觉的生理心理特点·····	(239)
第三节	心理与控制疼痛·····	(243)
第四节	针刺、腊疗、电按摩、激光、微波的 镇痛作用·····	(245)
第五节	气功信息治疗仪与针刺复合镇痛的研究·····	(253)
第六节	气功镇痛的实验研究·····	(261)
第七节	气功外气镇痛的实验研究·····	(265)
第八节	气功信息治疗仪的镇痛研究·····	(269)
第九节	心因性痛与幻肢痛·····	(271)
第十节	心理因素对痛觉的作用·····	(275)
第十章	气功入静的心理分析·····	(279)
第一节	入静的心理标准·····	(279)
第二节	入静的正常心理效应与生理效应·····	(281)
第三节	练功的异常心理效应与生理效应·····	(286)
第四节	气功偏差·····	(289)

第五节	影响气功入静的心理分析·····	(292)
第六节	影响气功入静因素的定量研究·····	(295)
第十一章	社会心理因素与气功·····	(307)
第一节	暗示与气功·····	(307)
第二节	模仿与气功·····	(310)
第三节	感染与气功·····	(312)
第四节	流行与气功·····	(313)
第五节	社会舆论与气功·····	(315)
第六节	从众行为与气功·····	(317)
第七节	严新气功现象的社会心理分析·····	(319)
附 录	·····	(324)

Psychology of Chinese Qigong

Wang Ji Sheng

I	Introduction to Psychology of Qigong.....	(5)
1	Content of Psychology of Qigong.....	(5)
2	Psychological Significance of Research on Qigong.....	(13)
3	Psychological Thought in Chinese Ancient Theory of Keeping in Good Health.....	(16)
4	Some Ideas About Launching Psychological Research on Qigong.....	(24)
II	The Development of Chinese Qigong.....	(27)
1	Concept of Qigong.....	(27)
2	General Situation of Chinese Ancient Qigong	(29)
3	General Situation of Chinese Contemporary Qigong	(31)
4	Development of Contemporary Qigong.....	(32)
5	Chinese Qigong in Abroad.....	(42)
III	Qigong Develops Intelligence.....	(46)
1	Significance of Qigong on Developing Intelligence	(46)
2	Intelligent Effect under the State of Qigong	(54)
3	Qigong Promotes Development of	

	Intelligence.....	(58)
4	The Role of Qigong on Preventing Intelligence Decline	(63)
5	The Role Qigong on Renew Patients' Intelligence.....	(65)
6	Special Intelligence of Qigong.....	(70)
7	Psychological Machinism of Qigong on Developing Intelligence	(77)
IV	Qigong Moulds Emotion Will and Characteristic.....	(79)
1	The Role of Qigong on Improving Emotion	(79)
2	The Role of Qigong on Strenthening Will.....	(84)
3	Qigong Can Mould Characteristic.....	(87)
V	Qantitative Research on Experiment of Psychological Effect Under the State of Qigong	(90)
1	Qantitative Research on Experiment of Psychological Effect Under the State of Zhuejing Qigong.....	(92)
2	Qantitative Research on Experiment of Psychological Effect Under the State of Neiyang Qigong.....	(94)
3	Qantitative Research on Experiment of Psychological Effect Under the State of Chanmi Qigong.....	(98)
4	Qantitative Research on Experiment of Developing Intelligence of Youth.....	(101)

5	Quantitative Research on Experiment of Physical Basis of Effect of Qigong.....	(113)
VI	Quantitative Research on Investigation of Psychological Effect of Qigong.....	(119)
1	Quantitative Research on the Role of Qigong to 13 Mental Functions	(119)
2	Quantitative Research on the Role of Qigong to 36 Mental Functions	(132)
3	Quantitative Research on the Role of Qigong to 34 Mental Functions of University students...	(141)
4	Quantitative Research on the Role of Qigong to 36 Mental Functions of Cancer Patients.....	(146)
VII	Qigong Promotes Mental Health.....	(152)
1	Concept of Mental Health.....	(152)
2	The Role of Qigong to Mental Health.....	(155)
3	Quantitative Research on the Role of Qigong to Mental Health.....	(158)
VIII	Qigong Prevents Mental and Physical Diseases...	(177)
1	Psychological Factors and Disease.....	(177)
2	Mental and Physical Disease.....	(182)
3	Qigong Prevents Neurasthenia.....	(184)
4	Qigong Prevents Insomnia.....	(186)
5	Qigong Prevents High Blood Pressure.....	(191)
6	Qigong Prevents Coronary Heart Disease and Other Circulate System Diseases.....	(194)
7	Qigong Prevents Mental and Physical Diseases of Respiratory System.....	(201)
8	Qigong Prevents Mental and Physical	

	Diseases of Digestive System.....	(204)
9	Qigong Prevents Mental and Physical Diseases of Internal System.....	(209)
10	Qigong Prevents Mental and Physical Diseases of Skin.....	(211)
11	Qigong Prevents Mental and Physical Disease of Department of Gynecology.....	(216)
12	Qigong Prevents Impotence, Emission and Masturbation	(220)
13	Qigong Prevents Cancer.....	(226)
IX	Qigong Mentality and Secret of Pain.....	(235)
1	The Magic Power of Qigong Analgesia.....	(235)
2	Physical and Psychological Features of Sense of Pain	(239)
3	Mentality and Control for Pain.....	(243)
4	Analgesia Effect of Acupuncture, Electrical Massage, Laser, Microwave	(245)
5	Research of Compound Analgesia of Qigong Information Treating Instrument and Acupuncture	(253)
6	Experimental Research on Qigong Analgesia	(261)
7	Experimental Research on Analgesia External Energy of Qigong.....	(265)
8	Analgesia Research of Qigong Information Treating Instrument.....	(269)
9	Mental Pain and Hallucination Pain.....	(271)
10	The Role of Psychological Factors on Sense	

	of Pain.....	(275)
X	Psychological Analysis on Being Entranced in Qigong	(279)
1	Psychological Standard of Being Entranced in Qigong	(279)
2	Normal Psychological and Physical Effects of Being Entranced in Qigong.....	(281)
3	Abnormal Psychological and Physical Effects of Being Entranced in Qigong.....	(286)
4	Deviation of Exercise	(289)
5	Analysis on Mentalities that Influence Being Entranced in Qigong.....	(292)
6	Quantitative Research on Factors That Influence Being Entranced in Qigong.....	(295)
XI	Social Psychological Factors and Qigong.....	(307)
1	Suggestion and Qigong.....	(307)
2	Imitation and Qigong.....	(310)
3	Affection and Qigong.....	(312)
4	Fashion and Qigong.....	(313)
5	Social Opinion and Qigong.....	(315)
6	Confirmity and Qigong.....	(317)
7	Social Psychological Analysis on the Phenomenon of Yanxin's Qigong.....	(319)
	Appendix.....	(324)

前 言

气功是中华民族的一份宝贵文化遗产，是祖国医学宝库中的一颗瑰丽的明珠。二十世纪八十年代，中国传统气功终于走出民间市井，登上了科学的殿堂。“气功热”正澎湃于华夏大地。

中国气功心理学既是中国传统气功学的一个分支，又是心理学的一个分支。气功心理学研究既是中国本土心理学研究的重要课题，也是中国传统气功研究的重要课题。中国传统气功蕴藏着丰富的心理学思想。气功心理学正是在整理、发掘中国传统气功宝贵的心理学思想背景下，在当前中华大地几千万人练气功的丰富的心理体验的条件下，运用现代心理学的理论与方法对气功的心理学问题进行研究取得的成果的基础上孕育出的一棵科学幼苗。

从当前气功科学发展的水平来看，气功心理学主要包括以下内容：气功的智力效应，气功的非智力效应，气功促进心理健康与防治心身疾病的作用，心理因素对气功入静的作用，社会心理对气功的影响等。

气功心理学的研究对促进人们智力开发，陶冶人们的情操，提高人们的心理健康水平有重要作用。气功心理学研究有助于人们掌握气功入静的规律，有助于科学地运用社会心理规律，增强气功效应。气功心理学研究对了解中国人心理、阐明气功原理与普及气功都有重要意义。

中国气功心理学正处草创阶段。拙著《中国气功心理学》记录了我十年气功心理学的研究结果，不少观点

只是笔者一家之言，欢迎专家与广大读者指正。《中国气功心理学》的出版，如对心理学研究中国化、中国气功研究的发展与读者的身心健康有所裨益，作者将感到莫大的荣幸。

25年前，即1963年我最初接触气功研究。那时中国科学院心理研究所与北京医学院第一附属医院协作进行神经衰弱集体综合治疗的研究。当时我参加了这个研究。每天我们对病人进行心理治疗后，带领几十个病人去风景优美的北海公园练气功。

1965年以后我大部分时间用在针刺麻醉的心理学研究。1979年9月，卫生部、国家科委、国家体委、中国科学院、中国科协等单位在北京召开“气功汇报会”，引起社会各界的广泛重视，于是我又“重操旧业”，开始气功的心理学研究。同年，我在《哲学研究》12期发表了“试论我国心理学的发展道路”一文，认为气功为我国心理学的发展提出了重要的研究课题，“气功的过程实际上就是心理过程来调整自己的生理过程，这为人的心理能动性反映在调整人体内部活动提供了新的认识。”当时的研究课题是气功的镇痛研究。在北京气功研究会的协作与配合下，1980年对400余例练功者进行了气功的镇痛的实验研究。1980年8月，钱学森同志在他的办公室接见了，进行长达1个半小时的谈话，他勉励我进行气功的心理学研究。1981年9月9日至9月12日中华全国中医学会在保定召开“气功科学研究会成立暨首届学术交流会”上，我作了“气功镇痛的心理学实验研究”的报告。其后我参加了很多气功的各种会议，结识了很多气功的科学工作者与气功师，对我的气功心理学研究有很大的鼓励与促进作用。

十年来的气功研究，不少事情给我留下了深刻的印象。下面的几件事印象尤为深刻。

我与河北省北戴河气功疗养院等单位协作进行的“气功临床、生理与心理研究”的成果1983年通过鉴定，并获得1984年河北省科技成果二等奖。这是我国气功研究成果最早获得省、部级科技成果奖之一。我在与北戴河气功疗养院合作后期——1983年冬，北戴河气功疗养院的创始人，我国著名气功家刘贵珍同志病重期间，他还与我商谈气功研究，表现了他对我国气功事业高度热爱的精神。

1986年4月28日至4月30日，庆祝中国气功科学研究会成立，举行第一次理事会议，我被邀为名誉理事，会上张震寰理事长还表扬了我的研究工作，使我深受教育与鼓励。

1987年8月8日至13日，中国气功科学研究会在辽宁省兴城召开第一届全国气功科学研究学术交流会。在学术交流中，我好奇地试试自己能不能发外气，没想到几位气功师都能感受到我发放的外气，在会议休息时间，我又请几位气功师考察一下我是否能发放外气，这几位气功师也都说我能发外气。这使我很兴奋。俗话说“功到自然成”，这对形容练气功下功夫必有好收成是非常妥切的。我说实在话，尽管我多年进行气功研究，但没有坚持天天练气功，可是也断断续续地练练，并且经常接触气功师与长期练功的人，这可能是我能发外气的重要原因。我知道了自己能发外气，我见到亲朋好友对气功外气有怀疑的人，就发外气试试，他们果然都相信了。

1988年10月10日至14日，在北京召开的第一届国际医学气功学术讨论会上，很多外国学者报告他们的气功

研究成果，使我看到中国的传统气功已走向世界，深感中国的气功科学工作者的责任重大，中国——气功的故乡，理所应该在气功的科学研究上走在世界前列。

1988年12月18日至12月23日由香港大学高尚仁教授、杨中芳博士召开了由中国大陆心理学家、香港心理学家、台湾心理学家、美籍华人心理学家参加的“迈进中国本土心理学新纪元研讨会”，我在会上作了“中国传统文化——气功与针灸心理学研究”的报告，引起与会者很大兴趣。我还给几位港台心理学家发放外气，他们都感受到，

我进行气功心理学的研究得到很多气功师的支持与很多气功科学工作者的帮助。中国气功科学研究会理事长张震寰、秘书长李之楠同志对我的工作给予很大的鼓励。我向他们表示衷心的感谢。

本书病例大部选自刘汉文的《禅密功》、张明武的《气功自控快速疗法》等气功书籍与《气功》、《气功与科学》、《中华气功》、《中国气功》、《东方气功》等杂志，在此一并致以谢意。

我爱人李春荣承担全部家务，使我有较多的时间进行气功心理学的研究与写作。我的四岁的独生子王黎恩，虽给我写作带来些干扰，但他常常对我说，爸爸，您发外气，把大灰狼赶走……。孩子对气功外气的神秘的想象力，增添了我写作气功心理学的乐趣。“今天在实践中证明的东西，就是过去在想象中存在的东西。”愿明天气功的神奇效能就是今天孩子想象中存在的东西。

王 极 盛

1989年1月25日于中国科学院心理研究所
中国管理科学研究院社会心理学研究所
中华气功进修学院

第一章 气功心理学引论

气功心理学是中国传统气功学的一个重要分支，也是心理学的一个重要分支。

气功心理学是在整理、发掘中国传统气功中宝贵的心理学思想的过程中，在当前中华大地几千万人练气功的丰富的心理体验的背景下，运用现代心理学的理论与方法，对气功现象中的心理学问题进行研究而取得的成果的基础上所孕育出的一棵气功学分支学科的幼苗。尽管气功心理学还处在草创阶段，但她有广阔的发展前途。她将为人们开发智力、陶冶情操、增进身心健康、延年益寿等发挥重要作用。

第一节 气功心理学的研究内容

从我国目前气功发展的状况来看，气功心理学研究的内容如下：

一、中国古代养生理论中的心理学思想

我国人民在长期与疾病作斗争中，积累了丰富的养生理论与方法。气功就是中国传统养生的一种方法。气功等中国传统养生方法对促进我国古代人民的身心健康、防治疾病和延年益寿，曾经发挥了重要作用。气功等中国传统养生理论与方法已被中国几千年历史的实践检验证明是行之有效的。尽管我们对气功的作用原理至今尚未阐明，但它既然对防止疾病有效，说明其养生理论与方法在一定程度上符合人体健康的规律。所以我们要发掘、整理与提高中国传统养生的理论与方法，要深入系统地研究中国传统气功的理论与方法，推动气功的发展。