

气功入静因素的研究

中国科学院心理研究所 研究员 王极盛

研究目的

气功的入静程度对气功的生理效应与心理效应的大小, 对治疗疾病的效果都有很大的作用。因此气功入静问题不仅受到气功医疗上的重视, 而且也受到气功科研上的重视。研究气功入静的问题很多, 其中一个重要问题是气功入静的因素, 即哪些因素对气功入静有较大的作用。

探讨气功入静的因素对气功临床与气功理论研究都有很大的意义。掌握了哪些因素对气功入静作用大, 气功师就可以有意识地指导练功者入静。练功者也可以根据自己的实际情况, 有目的地充分运用自己有利于气功入静的因素, 排除不利于气功入静的因素。研究气功入静因素对于探讨气功态与内环境、外环境的关系, 逐步阐明气功原理也有益处。

研究方法

我们对不同功法的练功者进行调查。他们有的是气功师, 有的是练功的病人。把他们认为与气功入静关系比较密切的因素集中起来, 共 14 个。它们是相信气功、练功迫切性、练功信心、练功耐心、练功恒心、练功注意力集中、练功情绪稳定、练功肌肉放松、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功环境安静、练功温度适当、练功方法与要领掌握得法、气功老师指导有方。我们把这些与气功入静关系比较密切的因素编制成气功入静因素的心理问卷表。这个问卷表由 14 个项目组成, 每项分为五个等级, 即作用很小, 作用较小, 作用中等, 作用较大, 作用很大。以相信气功对气功入静的作用为例, 相信气功对气功入静作用很微小, 属于作用很小。相信气功对气功入静的少许作用, 属于

作用较小。相信气功对气功入静有中等程度的作用, 属于作用中等。相信气功对气功入静有比较明显的作用, 称为作用较大。相信气功对气功入静有很明显作用, 属于作用很大。

问卷调查对象共 137 人, 他们有的练禅密功, 有的练大雁功, 有的练其他功法。我们对问卷调查对象说明, 请您在每个项目的五种答案中选择符合您的情况的一处打钩, 每个答案无所谓正确与错误。请您不要在每个问题上过多思索, 回答时不要考虑应该怎样, 只回答是怎样的。

研究结果

调查影响气功入静的 14 个项目, 按其作用分为五个档次, 作用很大、较大、中等合并为较好类, 作用较小、很小合并为较差类。

我们把对气功入静作用较好类所占百分数大的前 5 项, 即情绪稳定性、气功教师指导有方、练功恒心、练功肌肉放松、练功信心分别与 13 项进行比较研究。以某一因素对气功入静作用较大类人数、较小类人数与另一因素对气功入静作用较大类人数、较小类人数作 X^2 考验。

$$df=1, X_{0.05}^2=3.84, X_{0.01}^2=6.63.$$

以两项对气功入静作用的差异达到了显著性水平, 表示差异显著。

练功情绪稳定性对气功入静作用分别与气功教师指导有方、练功恒心、练功肌肉放松、练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用作了 X^2 考验。 X^2 值分别为 1.862, 1.661, 3.436, 3.437, 4.817, 4.53, 6.639,

8.565, 15.4, 15.405, 15.802, 19.279, 22.277.

$$df = 1, X_{0.05}^2 = 3.84, X_{0.01}^2 = 6.63.$$

结果表明, 练功情绪稳定性对气功入静作用比气功教师指导有方、练功恒心、练功肌肉放松、练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用都大, 其中, 与气功教师指导有方、练功恒心、练功肌肉放松、练功信心对气功入静作用的差异, 统计学考验差异不显著; 与练功方法与要领掌握得法、相信气功对气功入静作用的差异显著; 与练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用的差异非常显著。

气功教师指导有方对气功入静作用分别与练功恒心、练功肌肉放松、练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用作了 X^2 考验, X^2 值分别为 0.028, 0.302, 0.302, 1.008, 2.145, 2.048, 3.32, 8.359, 8.362, 8.1, 11.872, 14.255。结果表明, 气功教师指导有方对气功入静作用分别与练功肌肉放松、练功恒心、练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用都大。其中与练功恒心、练功肌肉放松、练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功耐心对气功入静作用的差异不显著; 与练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用的差异非常显著。

练功恒心对气功入静作用分别与练功肌肉放松、练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼

吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用作了 X^2 考验, X^2 值分别为 0.07, 0.284, 0.95, 0.906, 1.943, 3.167, 5.926, 5.928, 7.807, 11.493, 13.834。结果表明, 练功恒心对气功入静作用比练功肌肉放松、练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用都大, 其中与练功肌肉放松、练功信心、练功耐心对气功入静作用的差异不显著; 与练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用的差异非常显著。

练功肌肉放松对入静作用分别与练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用作了 X^2 考验, X^2 值分别为 0.002, 0.227, 0.862, 1.861, 3.045, 5.728, 5.73, 7.574, 11.195, 10.909。结果表明练功肌肉放松对入静作用比练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用都大。与其中练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心对气功入静作用差异不显著; 与练功环境安静、练功姿势正确对气功入静作用的差异显著; 与练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对入静作用的差异非常显著。

练功信心对入静作用分别与练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功迫切性对气功入静作用作了 X^2 考验, X^2 值分别为 0.227, 0.863, 0.828, 1.714, 5.733, 5.735, 5.569, 11.206, 10.92。结果表明, 练功信心对入静作用比练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、

练功温度适当、练功迫切性对气功入静作用人，其中与练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心对入静作用的差异不显著；与练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调对入静作用的差异显著；与练功温度适当、练功迫切性对入静作用的差异非常显著。

讨 论

影响气功入静的因素很多，14项影响气功入静的项目分别对气功入静作用较好类共占80%以上；说明我们从气功师、练功病人等调查影响气功入静的项目都是重要的。其中对影响气功入静作用以较好类所占百分数来衡量，情绪稳定性、气功教师指导有方、练功恒心、练功肌肉放松、练功信心对气功入静作用较好类都在94%以上。这五项影响气功入静的作用分别比练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对影响气功入静的作用大；并且统计学考验上都分别达到了显著性差异或特别显著性差异。

这个研究结果提示，情绪稳定性、气功教师指导有方、练功恒心、练功肌肉放松、练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静有较大作用，其中，尤其是情绪稳定性、气功教师指导有方、练功恒心、练功肌肉放松、练功信心对气功入静作用尤大。因此气功师与练功者（包括病人）都要重视上述影响气功入静的14个因素，尤其要注意影响气功入静的情绪稳定性等五个因素。这有助于提高气功入静的速度，有助于提高气功的效应，有助于充分发挥气功治病的效果。

这个研究结果对探索气功原理也有启示。情绪稳定性对气功入静的作用最大。情绪是脑的机能。大脑皮层下中枢在情绪的生理基础中占有重要的地位。例如下丘脑在人的情绪生理基础中就有重要的作用。控制植物神经系统和调节内脏器官的中枢位于大脑

皮层下，这决定了情绪的变化能够引起内脏器官——血液循环系统、呼吸系统、消化系统等的变化，内分泌系统的功能变化（如肾上腺素、胰岛素、肾上腺皮质激素、抗尿素等变化）以及外部腺体如唾腺、汗腺的变化。我们认为，情绪稳定不仅有助于气功入静，可能也是气功能调整人体功能，防病治病的作用的其中一个重要因素。

总 结

本研究的结果表明，情绪稳定性、气功教师指导有方、练功恒心、练功肌肉放松、练功信心、练功方法与要领掌握得法、相信气功、练功注意力集中、练功耐心、练功环境安静、练功姿势正确、练功呼吸协调、练功温度适当、练功迫切性对气功入静有较大作用，尤其是情绪稳定性、气功教师指导有方、练功恒心、练功肌肉放松、练功信心对气功入静作用更突出。

振兴中医事业

培养医学人才

清华中医学校函授部

面向全国招生

学制三年，选用全国统编函授教材。针对自学考试开设中基、诊断、中药、方剂、医古文、中医内、妇、儿科、针灸、西医内科、生理、解剖十二门课程。各科均由著名中医专家、教授辅导教学。凡初中以上文化程度者均可报名。汇报名费2元5角至安徽颖上清华中医学校函授部即寄简章和登记表。