

避免练气功出偏的几项原则



文 / 苗兴壮

气功是中华民族的宝贵遗产之一，是中国传统医学的一个重要的组成部分，运用得当可以起到强身健体、防治疾病的作用，这一点已经为无数的事例所证实。但也应该看到，和任何其他事物一样，气功有好的一面，也有其不利的一面。如果练习方法不当，可能会产生偏差，甚至会出现严重的后果，形成精神障碍，影响正常的工作和生活，与练功的初衷背道而驰。

那么如何避免练功中出现偏差呢？笔者根据自己的体会，认为只要在练功时遵循以下几项原则，就可以降低出现偏差的几率。

1. 端正练功的动机

端正练功的动机是避免出偏差的重要前提之一。练功是一项功利性的活动，目的是强身健体、防治疾病，这是无可厚非的。但如果练功的目的掺杂了一些不良的动机，则出现偏差的可能性会大大增加。这些不良动机包括：企图有了功力后控制和影响别人；企图练出特异功能窥探别人的隐私；通过自己功力报复仇人等。因此，在决定练习气功之前应该倾听一下来自内心深处的声

音，明确练功的目的究竟是什么。如果发现无法消除自己的不良动机，那还是先不要练功了，否则很可能会出现不良后果。

如果你练功的动机是在自己强身健体、防治疾病的基础上，在有能力的前提下希望能够无私地帮助别人，所谓“穷则独善其身，富则兼济天下”。抱着这样的目的去练功，不仅不容易出偏，而且功力也会稳步增长。

2. 避免急功近利、急于求成

练功的人都希望自己的功力快速增长，把自己的病快点治好，这是可以理解的。但凡事都有一个过程，不能一口吃成胖子，欲速则不达的古训在练功中也是适用的。有的练功者为了快速提高功力，每天花费过多的时间在练功上，占去了正常工作、学习和睡眠的时间。这样做不仅难以达到迅速提高功力的目的，反而容易出偏。

急于求成还会在心理上形成一种急躁情绪，这种急躁情绪不仅会影响气功的健身效果，也增加了出偏的可能性。练功是一个长期积

累的过程，是无法速成的，要有打“持久战”的心理准备。循序渐进、长期坚持必然会收到良好的效果，而急于求成只能适得其反。

3. 控制入静深度

多数气功功法都强调放松和入静，但对于初学者来说，深度入静是有一定风险的，容易造成偏差。所以应该适度控制入静的深度，不宜入静太深。要保持自己头脑意识的清醒，不要进入似睡非睡的朦胧状态。

初学气功最好从动功开始，然后动静结合，刚开始练习时意念也不宜太强，若有若无就可以了。意念可以适度集中到四肢或者下腹部，尽量不要意守身体上部，更不要集中到头部，否则也容易出偏。

4. 不要追求自发功和特异功能

关于是否存在特异功能的问题，目前仍存在许多争论，但不管其是否存在，我们在练功时都不应该去追求特异功能。如果以获得特异功能为目的练功，那么出偏的可能性就会增加。同样，练功者需要有能

(下转35页)

识领域。经过一段时间的修持，便会有忘“形”的感觉。

破除了身见，有了忘“形”的感觉，还不能算是彻底的忘“形”。因为这个忘“形”感觉的存在，说明在心理深层还留有形体的印痕。只有连这种感觉也消失了，作为“神之所托”的形体才可能彻底遗忘。所以忘却自我，是忘“形”最深层的表现。

所谓自我，这里指自我意识活动。自我意识活动是人类特有的精神活动。这是主体对自己的心理、机体状态、外部行为以及我与客观情况关系的意识。而忘我，就是要将自我意识活动降至觉醒态的最低水平。那么如何才能实现“忘我”呢？佛道两家对此都主张虚空化。《永加证道歌》说：“无相无空无不空，即是如来真实相”。《圆觉经》说：“彼知觉者，不离虚空”。《楞严经》认为：修炼者入于空寂无相的境界以后，还要将空寂无相的境界也一并空去，到了空无所空之际，

才算归于无所得之大定。道家也认为：“大道以空为本”。（《诸真圣胎神用诀》）“观空亦空，空无所空；所空既无；无无亦无；无无既无，湛然常寂”。（《常清静经》）这说明通过不断观空的心理运演，可以使自我逐渐虚无化，最终实现元神主事的高层次心态，即得“意”忘“形”的心态。

得“意”与忘“形”的关系，实质上反映了神与形的关系。得“意”忘“形”正是形神高度统一的体现。传统气功一向强调“形与神俱”、“形神相守”、“形神相亲”。因为“形恃神以立，神须形以存”。（《养生论》）《脉望》曾论述了形神统一的具体进程：“神形相顾，入道初真；形神相并，名曰得真；形神相入，名曰守真；形神相抱，名曰全真；形神俱妙，与道合真；形神双舍，名曰证真”。从练功实际情况看，摒除杂念可使神形相顾；破除身见，淡忘形体，可使形神相并，形神相入，乃至形神相抱；而

忘掉自我，便是形神俱妙和形神双舍了。形神双舍，就是自我意识降至恍惚窈冥的原始意蕴状态。这是元神主事、识神退位的状态，也是得“意”忘“形”的状态。

得“意”忘“形”是气功修炼有了相当功夫，体内生理机能出现高度平衡与协调的结果。古人早就指出形、气、神的辩证关系。《淮南子·原道训》：“夫形者，生之所也；气者，生之元也；神者，生之制也”。意谓形是生命的躯壳，气是生命的功能，神是生命的主宰。《道家·丹鼎门》秘诀：“形以气全，气以神全，神以形全”。气功修炼到较高层次，内气充盈，全身经络畅通，血脉旺盛，各个生理系统特别是神经系统和内分泌系统的功能，得到明显的调整和改善，于是全身机能出现了高度的平衡与协调。这时中枢神经活动抑制过程加深，有序度提高，相关性上升。正是在这样的生理状态下，主体才会得“意”而忘“形”。

【编辑：迟昊】

（上接36页）

控制自己的思维和身体运动，追求被动的“自发功”也容易导致偏差。

5. 不要迷信和依赖师傅

有的人练气功过度迷信师傅，崇拜师傅，依赖师傅，这对练功是没有好处的。师傅的作用主要是指指导初学者练功方法，引导其入门，为其解答练功过程中遇到的一些疑惑。如果想让师傅增加你的功力，那是办不到的。就如同肌肉力量的增长只能依靠你自己的锻炼，即使别人愿意把他的肉贴到你身上也没

有用，通过自身锻炼获得的力量才是属于你自己的。练气功也一样，别人没办法把他的功力给你，即使他愿意也办不到，只能依靠自己的练习。

有的人练功时喜欢搞迷信活动，搞所谓的“请师傅”，就是立一个或几个所谓“师傅”的牌位，然后给牌位烧香、烧纸、祭拜，以为这样可以快速提高功力，其实这种做法是很容易导致出偏的。如果初学者遇到这样教功的人，还是不要跟他学了，以免出偏。

6. 了解自己是否适合练功

并不是所有的人都适合练气功，有些人的心理素质和体质是不适合练气功的。如具有癔病性气质的人、特别容易接受心里暗示的人都不太适合练气功；心情长期压抑、不良情绪严重等心理障碍的人，尤其曾有过精神病史或有精神病倾向的人更不宜练气功；家族成员中有精神病患者的建议也不要练气功。

【编辑：迟昊】

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>