

智能气功科学精义

庞明 著

智能气功系列教材（三）

《智能气功科学精义》

庞明 著

国际文化出版公司 出版

1994年8月第一版

字数：231千字

ISBN 7-80105-163-7/Z.21

原文：《智能气功科学精义》CHM版本，灵通站(www.hylt.org)，发布于2005年03月06日

整理、校对：easecloud

完成于2006年11月

内 容 简 介

本书是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的系列教材之三。它在对传统气功进行继承和发扬的基础上，从意识、道德、调息、形体等不同侧面剖析了传统气功（包括智能气功）的奥秘，阐述了我国各有千秋的许多功门的共性，而且披露了很多功门秘而不宣的诀窍。特别在“运用意识”章内，全面而深刻地阐述了意识活动的形成、规律及其对人体生命活动的影响，这是全新的气功科学的内容。由于它抛弃了古典气功的唯心、唯神的意识观，建立了辩证唯物主义的意识观，从而使过去在气功锻炼中难以言表的、只有靠悟性来领会的意识变化跃然纸上，让学者有文可味、有迹可循、有法可依。不仅对现阶段的练功，对发放外气、意识感知、意识致动有指导意义，即使对以后的高层次练功也有指导意义。如本书依据经典，征诸实践，详细阐述了练功过程中出现幻觉与真妄相攻的实质，不仅破除了气功中的迷信，而且指明了向更高层次进取的途径。这是深究气功者必须认真研读的透关文字。

本书与《智能气功科学概论》实际上属于智能气功科学（亦可视为气功科学）总论的范畴，是从总体上论述气功这门科学的规律和内容的，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线，故名之曰“精义”。

自序

十几年来，我国气功事业发生了翻天覆地的变化，开创了气功史上空前的大好局面。这表现在：

1. 形成了一支数以千万计的气功锻炼大军，变传统的“圣贤气功”为大众气功。
2. 现代科学技术对神奇的气功现象的研究成果，为气的客观实在性提供了雄辩的佐证。
3. 气功不同层次的练功效应（祛病延年、健美身心、开发潜能等）得到了初步的但是全面的展示。
4. 气功由内气（练功强健自己身体）阶段发展到了外气阶段，从过去的“独善其身”发展到了“兼济天下”的层次。
5. 各门派大都对传统的功理功法作了相应的改革以适应时代的需要。

智能气功是在改革传统气功的热潮中诞生的。它的出现，进一步促成了气功大好形势的发展。它继承了传统气功——儒、释、道、医、武、民间气功等多种气功的精华，吸收了中华古文明“天人合一”整体观的合理髓核，汲取了当代科学、医学、哲学的成果，建立了完整而严密的理论体系，编创了易学易练而层次井然的功法，创造了组场教功这一大型、快速授功的崭新方法。而且，把气功和社会主义精神文明结合起来，把气功纳入共产主义思想体系，使气功面目焕然一新，使传统气功走上了智能气功科学的康庄大道。

目前，智能气功在全国范围内正如火如荼地发展着，然而这仅仅是揭开了智能气功科学这出威武雄壮活剧的序幕。为了迎接气功科学高潮的到来，开展更加深入、广泛的群众性练功活动是必要的，因为气功科学是典型的实践性科学；但是，仅此还是不够的，因为气功科学又是有着高度理性的科学，它不仅有自己特殊的方法学、方法论，而且有独特的方法论基础——这是气功科学异于现代其他科学的根本所在。有鉴于此，要使气功沿着气功科学的道路前进，要使群众性的气功锻炼活动摆脱一法一术的窠臼而进入气功科学的境地，气功界必须提高气功的理论水平，提高气功科学的修养。为了满足智能气功同道不同层次的练功需

要，我们在出版了《智能气功功法普及教材》与《简明智能气功学》（中级教材）后，又编撰了这部智能气功系列教材。这部教材包括智能气功科学的基础部分、技术部分与应用部分，共九册：《智能气功科学概论》、《智能气功科学基础——混元整体理论》、《智能气功科学精义》、《智能气功科学功法学》、《智能气功科学技术——超常智能》、《传统气功知识综述》、《气功与人类文化》、《中国气功发展简史》、《气功的现代科学研究》（与中国科学院陶祖莱教授合著）。

本系列教材的内容，是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的。《智能气功科学概论》主要讲述了气功、气功科学、智能气功科学的内涵、外延，阐述了气功科学的方法学、方法论、方法论基础的特殊性及其与当代科学的关系，探讨了气功科学在人类文化（尤其是在认识论方面）的地位和意义。这是一篇纲领性文字，是每个从事智能气功科学的人都应认真领悟的。《智能气功科学精义》是智能气功的精义所在。它从意识、修养、调息、形体等不同侧面剖析了智能气功和传统气功的奥秘，对传统气功有继承、有发扬。文中不仅阐述了我国各有千秋的诸多功门的共性，而且披露了很多功门秘而不宣的诀窍。特别需要指出的是，在本书“运用意识”章内，全面而深刻地阐述了意识运动的形成、规律及其对人体生命活动的影响。这是全新的气功科学的内容。它扬弃了古典气功的唯心、唯神的意识观，建立了辩证唯物主义的意识观，使过去难以言表的、只有靠悟性来领会的意识变化跃然纸上，让学者有文可味，有迹可循，有法可依。它不仅对现阶段的练功、发放外气、意识感知、意识致动有指导意义，即使对以后的高层次练功也是有指导意义的。在该册中，依据经典，征诸实践，详细地阐述了练功过程中出现幻觉与真妄相攻的实质，不仅破除了气功中的迷信，而且指明了向更高层次进取的途径。这是深究智能气功者必须认真研读的透关文字。《智能气功科学概论》与《智能气功科学精义》两书，实际上属于智能气功科学总论的范畴（亦可视为气功科学的总论），它是从总体上论述气功这门科学规律的，是各派气功的共同规律和内容，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线。若能于此了然于心，再看争奇斗艳的各家功法，始知本无轩轻，原是一家；以之指导练功，则有如高屋建瓴，势如破竹矣。《智能气功科学基础——混元整体理论》主要阐述混元整体观理论，包括混元论、整体论、人的混元气、意识论、道德论、

优化生命论与混元医疗观等部分。它是智能气功科学赖以建立的理论基础，是超常智能与客观世界相互作用的世界观与方法论。它是古典整体生命观和时代结合的产物，是大众气功实践的结晶。它虽然还有很多环节尚需进一步充实、完善，但它已是自洽性很强的理论体系。《智能气功科学功法学》把智能气功的一、二、三步功法都作了功理、功法上的详细介绍，书中图文并茂，是习练智能气功的良师益友。《智能气功科学技术——超常智能》详细介绍了智能气功科学的超常智能技术的理论与习练方法，对于气功查病（包括气功透视、意识感知、遥诊等）、气功治病（外气治病、遥控治病、组场治病等），不仅从理论高度作了详尽的阐述，而且把快速获得超常智能的锻炼方法和盘托出，把实际运用的诀窍都毫无保留地介绍出来。即使无师自学，只要按照方法认真练习，也能很快掌握。《传统气功知识综述》中，对多种传统大乘功法作了扼要的介绍，所述内容多是笔者受师所传。通过对这本书的学习，不仅可以对传统气功的精要有所了解，而且可使学者明了智能气功科学琢精多家功法奥秘的底蕴。《中国气功发展简史》着重阐述我国气功发展经历了一个从简单到复杂、又由复杂到简单的否定之否定的螺旋。至于《气功与人类文化》和《气功的现代科学研究》两书，则是从整个人类古文明与现代文明背景中，全面考察气功在人类的过去、现在、未来的文明中所处的地位与所起的鲜为人知的巨大作用。

需要说明的是，本教材虽然对很多深奥的理论问题都力求用浅显的语言，或借助生活中的事实，或借助已有的科学术语进行表述，但仍有不少名词、术语、理论，不易为大众所理解。这是因为气功科学是一门崭新的科学的缘故（因为在人们的常识中，既没有气功科学的理性知识，也没有气功的实践经验——感性认识）。其实，任何一门划时代的新的科学理论，在开始时都不易被常识所理解。不是吗？本世纪初，爱因斯坦讲述相对论时，有多少人理解呢？曾几何时，相对论已成了高等物理学的重要内容。又如当代物理诺贝尔奖金获得者普利戈京，于1946年在布鲁塞尔作阐述不可逆现象热力学的学术报告时，人们不但不理解，而且极力反对，一位著名的热力学专家竟以质问的口气讽刺他，认为研究这种“转瞬即逝”的东西，完全是浪费时间。几十年后的今天，不可逆性、非线性、不稳定性观点，不仅成了人们感兴趣的大课题，而且已经或正在渗透到多学科领域。气功这门科学，对中国人来说，虽然不象对上述理论那么陌生，但对现代科学来

说，毕竟是个崭新的领域。因而给人们以格格不入的感觉是可以想见的。但是我们相信，随着气功事业的发展，人们会在习练气功的实践中逐渐认识到它的理论观点的正确性。

最后，还有一点必须向读者说明的是，智能气功的全部理论和练功方法，都是新编创的。它虽然经受了数以百万计的人们的实践的检验，但它毕竟是个新生事物，尚有待于进一步完善。因此，这套智能气功科学系列教材，也一定有欠完备的地方，深望气功界同道予以诚挚的批评、指正，使之更好地为提高广大人民群众的身心健康水平发挥作用，为人类的文明作出应有的贡献。

作者

1992年5月

目 录

自 序	i
第一章 主动运用意识	1
第一节 意识和意元体简述	2
I、意识的含义	2
一、各学科的意识观	2
二、智能气功科学的意识观	5
II、意元体简介	5
一、意元体概念介绍	5
二、意元体的功能	7
三、意元体的形成和变化	10
III、意识活动的形成及其进一步完善	13
一、意识活动的形成	13
二、成人的言语在婴儿意识形成中的作用	14
三、意识活动尚需进一步完善	16
IV、意识活动的分类	17
一、从意识活动内容分类	17
二、从意识活动的指向分类	18
V、意识活动在人体生命活动中的地位	19
一、意识活动是物质运动的最高形式	19
二、意识活动对人体生命的主导作用	20
三、意识是气、形的统帅	21
VI、意元体理论的特点	22
一、意元体理论是向前发展的混元气理论	22
二、正确对待常态意识活动与超常智能意识活动	23
三、积极开发超常智能意识（或称特异意识）活动的的能力	24
第二节 意识的作用	25
I、意识对人体生命活动的作用	25
一、意识可以改变人的力量的强度	25
二、精神可以使人体内物质发生变化	26
三、意识可以改变人体感觉的灵敏度	27
四、意识活动对人体健康的影响	29
II、意识对外界物质的作用	31
第三节 运用意识综述	33
I、虚静模式	33
一、虚静模式包容的法门	34
二、虚静模式的生命活动变化	38
II、导引模式	40
一、导引气机	40
二、导引呼吸和声音	41
三、导引形体	42
四、导引意识	42
III、意守模式	43
一、意守方法	43

二、意守原则.....	44
三、意守对象的选择.....	46
四、意守引起的人体生命活动的变化.....	50
第四节 智能气功的运用意识.....	51
I、积极主动地运用意识.....	51
II、智能气功主动地导引生命运动的升降开合.....	53
一、升降开合是万物的——也是人体生命的根本运动形式.....	53
二、智能气功运用意识的模式.....	54
III、智能气功运用意识要求意念专一、集中.....	57
一、意念集中、专一的含义.....	57
二、气功的意念集中与心理学“注意”的区别.....	58
三、意念集中、专一的作用.....	59
四、意念集中、专一的锻炼层次.....	60
IV、正确对待杂念.....	64
一、对杂念要正确对待.....	64
二、对杂念要会正确处理.....	65
V、病人（包括病人家属）如何运用意识.....	66
一、彻底改变自己的精神状态.....	66
二、要节省自己的精力.....	66
三、主动地用意识调动气去攻冲疾病.....	67
四、要有耐心，不要指望一下子就把病全部治好.....	67
五、对于病要建立起气功学的疾病观.....	67
VI、如何搞好主动运用意识.....	68
一、充分发挥神意对形气的主宰作用.....	68
二、智能气功主动运用意识的着眼点是生命活动的根本——升降开合.....	68
三、主动运用意识的指令，要从意识活动的源头——深层意识处发出.....	68
四、逐步加深体察身体的通透度.....	69
五、在日常生活中按气功学要求运用意识.....	69
第五节 正确对待幻景与真妄相攻.....	69
I、何谓幻景、真妄相攻.....	70
一、幻景.....	70
二、真妄相攻.....	70
II、古典论述摘记.....	71
一、佛教典籍.....	71
二、道教典籍.....	73
III、幻景、真妄相攻是怎样产生的.....	75
一、幻景的产生.....	75
二、真妄相攻的产生.....	76
IV、疑问解答.....	78
V、小结.....	81
第六节 意识的物质性.....	81
I、辩证唯物主义大师们从来没否认过意识的物质性.....	82
II、从自然科学的高度看意识的物质性.....	84
III、从哲学的高度看意识的物质性.....	84
一、意识符合物质的定义.....	84
二、承认意识的物质性并不违背物质第一性，精神第二性的哲学命题.....	85

三、承认意识的物质性与庸俗唯物论有本质的区别.....	86
四、承认意识的物质性与唯心论的一元论有本质区别.....	86
五、承认意识的物质性也与二元论根本不同.....	86
第二章 修养意识.....	91
第一节 修养意识综述.....	91
I、修养的含义.....	91
一、传统气功中的修养含义.....	91
二、智能气功科学中的修养含义.....	92
II、修养意识与意识修养的含义.....	93
一、修养意识.....	93
二、意识修养.....	93
III、修养意识的范围.....	94
一、修养科学意识.....	94
二、修养艺术意识.....	96
三、修养道德意识.....	96
四、修养气功意识.....	97
IV、修养之目的.....	98
第二节 修养意识的内容、理论和方法.....	99
I、对道德方面的修养.....	99
一、道德概述.....	99
二、修养道德.....	111
II、对中和之性的修养.....	115
一、何谓中和之性.....	115
二、如何修养中和之性.....	116
III、对情趣方面的修养.....	124
一、情趣的层次.....	124
二、练气功必须提高情趣的层次.....	126
IV、克除偏执方面的修养.....	129
一、何谓偏执.....	129
二、克除偏执是儒、释、道三家练功的共同准则.....	132
三、怎样克除我执（偏执）.....	133
V、建立大我.....	136
一、大善德.....	137
二、大胸怀.....	137
三、大智能.....	138
四、大公.....	138
第三节 修养意识是练智能气功的根本.....	139
I、修养意识是取得良好练功效应的保证.....	139
II、修养意识是练好气功的基础.....	142
III、修养意识是完善人的类本质的锻炼是高层次的气功.....	144
IV、修养意识与运用意识的关系.....	146
第四节 怎样搞好修养意识.....	147
I、自觉修养意识.....	147
一、何谓自觉修养.....	147
二、怎样提高修养意识的自觉性.....	148
II、要在意识的自我层次修养.....	150

III、从有为到无为.....	151
IV、要在社会中修养意识.....	152
V、正确对待公与私的关系.....	153
第三章 调身是智能气功的基础.....	157
第一节 调身综述.....	157
I、调身的含义.....	157
II、调整身形是智能气功的一大要旨.....	158
一、形神是不可分割的统一整体.....	158
二、调身与调心是辩证的统一.....	159
三、身心合一是练气功的全部内容.....	159
III、克服对调整身形（尤其是动功）的偏见.....	160
IV、调整身形的效用.....	161
第二节 练功静态的身形各部要求.....	162
I、头部.....	162
II、眼睛.....	163
III、口腔.....	165
IV、颈项.....	166
V、胸、背.....	166
VI、肩部.....	167
VII、肘部.....	168
VIII、腕.....	169
IX、掌、指.....	169
X、腹部.....	170
XI、腰.....	170
XII、胯部.....	172
XIII、尾闾.....	173
XIV、裆部.....	175
XV、膝部.....	175
XVI、足.....	176
第三节 练功的动态要求.....	177
I、形松意充.....	177
一、形松意充的内涵.....	177
二、形松意充的作用.....	178
三、形松意充的方法.....	178
II、神为主宰.....	179
一、神与形合.....	180
二、神与气合.....	180
III、调整虚实.....	181
一、从重心（或中心）分虚实.....	181
二、从意念分虚实.....	182
IV、动势要圆活、绵连、和柔.....	182
一、圆活.....	182
二、绵连.....	183
三、和柔.....	183
V、周身一家.....	183
一、身形的整体性.....	183
二、局部带动全身.....	184
三、以腰带动全身的形体运动.....	184

VI、大关节如蛇行，小关节如蠕动.....	184
VII、目光的应用.....	184
第四节 练功体式简介.....	185
I、坐式.....	185
一、座具坐.....	185
二、自然盘膝坐.....	186
三、单盘.....	186
四、双盘.....	187
五、跪坐.....	187
II、跪式.....	188
一、单跪.....	188
二、双跪.....	188
III、卧式.....	189
一、仰卧.....	189
二、侧卧.....	190
IV、站式.....	190
一、站庄时下肢有三种基本形式.....	190
二、站庄时上肢有三种基本形式.....	191
第四章 调息秘要.....	195
第一节 调息综述.....	195
I、调息的含意.....	195
一、息指精神的安宁.....	195
二、息指呼吸.....	199
三、息指呼吸之间的停顿.....	200
II、呼吸的种类.....	200
一、以呼吸的粗细分：有风、喘、气、息四种呼吸.....	200
二、以呼吸的部位分：有喉、肺、肩、腹四种.....	201
三、以呼吸性质分：有后天呼吸、先天呼吸二种.....	202
第二节 调息方法.....	204
I、生活中的调息.....	204
一、增加精力的调息.....	204
二、增强脑力的呼吸.....	205
三、增强勇气的调息.....	205
四、祛除害羞怯懦心理的调气.....	206
五、克服骄傲调息.....	206
六、快速入睡的调息.....	206
七、治懒惰不想起床的呼吸.....	207
八、克服饥饿的调息.....	207
九、身上没劲的调息法.....	207
十、食欲不振的调息.....	207
II、练气功的调息.....	208
一、神息相依调息法.....	208
二、平调阴阳调息法.....	210
三、意气引动调息法.....	211
四、观想调息法.....	214

III、服气	217
一、服日精法（属于中天门派服气法）	218
二、服月华法（也可叫服月精法）	218
三、服五方气	219
四、服水气	220
第三节 怎样搞好调息	221
I、正确掌握调息要素	221
一、呼吸通道	221
二、呼吸深度	222
三、呼吸节律的停顿	222
四、呼和吸的强度	223
五、气的纳入	223
II、正确选择调息方法	223
一、吐纳法	223
二、呼吸节制法	224
III、明了调息的目的和作用	224
一、用于止念	224
二、改变人的气质	225
三、促进体内真气运行	225
四、促进气机的升降开合	225
五、是炼精化气的重要手段	225
六、完成吐故纳新	226
七、焕发先天之气	226
IV、调息的注意事项	227
一、在松静的基础上调息	227
二、不要盲目追求	227
三、不能强求深、细、匀、长	228
四、神息相合	228
五、注意呼吸道的调整	228
六、发音的调息	228
V、调息的实质	229
本书引用书目	231

第一章 主动运用意识

运用意识是练气功的关键和核心，也是练智能气功的关键和核心。我们在定义气功时指出：气功是通过主动地内向性运用意识，来达到改变、增强人们的身心健康素质的目的。气功最根本的东西，就在于自觉地运用意识，有没有这样的意识活动的锻炼，是区别气功健身与其它方法健身的根本标志。练功者之强健身心，诊治疾病，以至开发潜在智能，都是通过特定的意识活动，即内向性运用意识来完成的。明代著名气功家李涵虚把练气功（古人把练气功称为炼丹，叫“九转还丹”）叫“九层炼心”。练气功就是炼心，炼意念，炼心意。《唱道真言》对意念在整个练功过程中的重要性有如下描述：

“泛意非意也，（泛泛的意念活动不是练功的意念）

游思妄想也，（其实是游离不定的思绪与妄想）

意者的的确确从心发，（意念必须是真真正正从内心深处发出来的）

意发而心空，（意念一动心就空了，如想什么问题，想完了就完了）

故又曰有意若无意，（所以说有意念和没有意念差不多）

意之为用大矣哉，（这样的意念在练气功中作用太大了）

初时阳生，意也，（刚刚练功的时候内阳发动是意念的作用）

既生之后，采取元阳，意也，（阳气出现之后要采取元阳，即采药，也是运用意念）

既采之后，交会神房，意也，（把药采回后在神房中交会又是意念）

既会之后，送入黄庭，意也，（神气交会后又返回黄庭，还是意念）

意之为用大矣哉；

不特此也，（不光是这些）

阳神之出，意也，（过去练道家功要出阳神，出阳神也是意念）

既出之后，凭虚御风，意也，（出阳神之后，阳神到处游动，同样是意念）

游乎帝乡，返乎神室，意也。”（阳神出去，游后返回神室，同样还是意念）

《丹亭真人传道秘集》中对意识的作用与主要意义阐述得更加深刻与简单扼要：

“金丹大要作用诀曰：凡百作为，皆主于意，声色嗅味皆关于意，意为即为，意止即止，故求丹取铅，以意迎之，取火入鼎，以意送之，烹炼沐浴，以意守之，温养脱胎，以意成之。故崔公入药镜曰：一日内，十二时，意所到，皆可为。此又大要之要也。”

从上述引文可以看出，练功的全过程，就是意念活动的过程，不过练功时运用的意念，是比普通的意念活动高一个层次的意念。

再看看佛家功的说法。佛家功认为从初禅进入二禅，必须把初禅得到的“喜”克制掉，坐禅和克制掉初禅之喜，实际都是运用意念的过程；进入二禅之后，又要把得到的美景、功德等舍掉，也是运用意念的过程；入三禅后同样要舍，一直到四禅，即使到“非想非非想”后，似乎意识中什么都没有了，但实际上仍存在着极细微的念头，叫做细微“五蕴”（五蕴指五种积集作用，即色蕴：指组成身体的有形物质，积集于眼耳鼻舌等根；受蕴：指六识感受六尘的作用，即随感觉器官而生的苦乐忧喜等感情；想蕴：指意念在六尘而起想象的作用；行蕴：指行为造作的作用，引起善恶诸行，即意志活动等；识蕴：指识别事物而起的作用，即意识）。

从道家、佛家练功过程看，其主要内容和实质（或叫核心）都在于运用意识。既然运用意识如此重要，就需要阐明什么是意识，意识有何作用，及如何运用意识等问题。

第一节 意识和意元体简述

I、意识的含义

意识一词，为佛教传入中国后出现的。在此之前，我国古代称之为心、神，泛指高级神经活动。现在意识一词正被很多学科所采用，但各学科对意识一词都有自己的理解。为了正确理解智能气功科学的意识观，首先介绍一下其它学科对意识的看法。

一、各学科的意识观

（一）辩证唯物主义哲学：意识主要指人的主观世界的一切心理活动的总合，包括意志、思念、认识等。它和客观存在相对立。意识是大脑皮层的产物又是社会的产物，是对客观存在的反映。

（二）心理学：认为意识是整个心理活动的总合。心理活动指情绪、情志、性格、思维、记忆、能力等。这些心理活动都是在意识的背景下进行的。对这一

系列的精神活动，依据生理心理学的观点，我在1981年写《气功探邃》时曾把它概括为四个层次：

1. 生理反射层：包括非条件反射与条件反射的生理神经活动。完成简单的神经反射弧的活动。

2. 感知层：管辖身体内外事物的感知，包括中枢神经的各部分分析器。完成各种感觉的分析。

以上两层的神经活动，依靠神经通路（即神经纤维）完成信息的传输与分析。

3. 意识层：此层建立在上两层的基础上，把各种传入的信息进行分析、综合、抽象出概念。因此本层功能包括概念的形成活动与运用概念、词汇的活动。如联想、回忆、分析、综合、记忆、推理……本层与前两层有密切联系，并能影响这两层的功能。反过来，这两层又是引起意识活动的重要因素。

4. 本体意识层（也叫潜意识）：它在整个神经活动的最“本底层”。一般情况下，它被意识层所覆盖，被意识活动所淹没，只有在意识活动停止时，它才能显现出来。它不借助概念活动，直接与信息相合，故无分析，无概念，当概念起作用时，意识活动就开始了。爱因斯坦所说的可以不借助概念来完成的意识活动，恐怕就指此而言。

（三）医学：西医认为意识是人的觉醒状态及能识别处理人与周围环境的关系的功能。古代中医讲意识指整个思维活动，包括人对外界的感知、反映和思维。

《黄帝内经·灵枢·本神》中说：

“所以任物者谓之心，（反映事物的功能在心）

心有所忆谓之意，（心中对过去事物的回忆叫意）

意有所存谓之志，（回忆过去，把它保存在心里并贯彻下去叫志）

因志而存变谓之思，（由这个念头，随之发生变化叫思，即思考）

因思而远慕谓之虑，（思再向周围扩展，又细又广阔叫做虑。粗为思，细为虑）

因虑而处物谓之智。（经过考虑以后再处理事物叫智）”

因此，古医家认为思维活动包括心、意、志、思、虑、智六个层次，这六个层次在现在都可称之为意念或意识活动。

（四）佛教：意识一词，本来源于佛教。佛教有论意识问题的专著叫《唯识论》，包括《成唯识论》、《唯识二十论》等，认为意和识具有不同含义，“意”指人思量或思考事物；“识”指分辨、区别、明了事物；而意与识都是心的功能，

是心境作用的体现。心、意、识三者虽有区别，但又是一体。《俱舍论》中说：“心、意、识三名，所诠之义虽异而体是一炉。”在《大乘义章》中又说：“识者，神之别名也。”意和识连在一起就成为一个专有名词，曰意识。在《唯识论》中认为意识是八识心王（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、我执识、阿赖耶识）中的第六识，是建立在意根的基础上的，是人的全部心理活动中的一部分。意根是第七识，即“我执识”，其作用为“了别法境”的心王（分析、明了、认识法的境界）。佛家认为，宇宙间各种环境、称谓，都与六根相对立，如眼对的景叫色，色即有形质，有质碍的东西。意根所对应的宇宙间之事物称做法，法是有名的东西（名就是概念），如桌子、椅子、杯子这些概念都叫法（法是因缘和合而成）。意识就是接收和运用概念，分辨、明了、认识这些概念，即意识所起的作用。

（五）道教：道教不像佛教对名词概念都予以诠释，而是注重其实际应用。所以对很多名词、概念的含义多有含混不清之处。意识一词，不见诸道家典籍，与其相类者，有元神、识神、真意，下分述之。

1. 元神：《脉望》中说：“何为元神？内念不出，外念不入，独我自主，谓之元神。”《黄庭外景经——石注》中说：“元神者，心中之意，不动不静之中，活活泼泼时是也。”它是与生俱来的，一切精神活动都建立在元神的基础上。

2. 识神：指后天建立的思维精神活动（包括各种情绪的产生）。

3. 真意：《伍柳仙宗》中说：“盖元神不动为体，真意感通为用，元神真意本一物也。言元神亦可也，言真意亦可也。故真意即虚无中之正觉，所谓相知之微意是也。”我们认为两者实际上不能划等号。

元神、识神、真意，三者的关系中，识神借元神之灵知以为用（意赖神而动），元神淹没于识神之中。在一定意义上，识神是元神的具体体现，识神中寓有元神。当识神宁静时，元神之性即可显露。能感知到“元神之性”的意识活动，不同于一般的意识活动。称之为“真意”。古人认为元神、识神是对立的，认为元神是修道之本，识神是生死之由。景岑曾说：“学道之人不悟真，只为从前认识神，无量劫来生死本，痴人唤作本来人。”

二、智能气功科学的意识观

智能气功科学认为，意识是一种特殊的物质运动形式，是意元体这种特殊物质的活动状态，是意元体内部的运动内容及其运动过程。它来源于对人体生命过程中的内、外环境的各种有关信息（社会的、自然的、人体自身生命）的反映。在人的不同生命阶段（或层次），意识活动的内容、表现也不同。如婴幼儿，虽然还不会说话，还不会运用概念，但意元体可以发放指挥形体运动的指令，并且也有了感觉分析的功能。这时期的意识活动是以感觉、运动的有关信息为主要内容的。幼年儿童的意识活动则可完整地反映事物的形象，即通常说的“**形象思维**”。成年人则是运用概念进行思考，即通常说的“**逻辑思维**”。练气功到一定程度时，要沉伏意识中的概念活动，意元体主动地体察或指令生命运动。练功到中、高级阶段，则呈现出整体的特异意识能力。

要想真正了解意识的实质，仅从上面的定义中还是达不到的，因为它牵扯到一个崭新概念——意元体，要认识意识是怎样的运动，还必须从意元体谈起。

II、意元体简介

意元体理论是混元整体理论的重要组成部分，是智能气功的基本理论之一。混元整体理论在《智能气功科学基础——混元整体理论》中有详细的阐述，这里仅介绍意元体的体性、功用、生成变化等内容。

一、意元体概念介绍

（一）意元体的体性。意元体是一种看不见、摸不到、无形无象的物态，它内部极度均匀，没有任何分别，它与脑的实体组织呈兼容，它以脑中心——大脑的中心为中心点，遍布于脑内外，连及周身，并弥散到人体以外。意元体是**人体神经系统**所有的神经细胞及其混元气的整体功能的**混元态**。神经细胞（主要是脑细胞）的物理的、化学的、生物的变化是其赖以建立的基础，它又有一定的独立性，并可反作用于神经细胞。

意元体内含有人体生命的全部信息，犹如现代物理学中说的“混沌态”，它有接收各种信息，反映事物的功能；有贮存、综合、分析、提取信息的功能；有发放信息指令的功能。当它未受客观扰动时保持原有均匀状态，类乎古人说的“寂

然不动”；当受到各种扰动时，就在其中产生符合客体的反映与效应，类乎古人说的“感而遂通”。可以镜子为喻，无物时镜子中空无一物，当有物时，镜中就反映出了该物的形象，不过镜子的反映物是单一平面的，只能反映光学特性。而意元体则有无限的平面，可以反映事物的各种特性和意元体自身的特性。当意元体与外界建立起一定的联系与特定反应模式时，这种意元体中的运动内容和过程就是意识活动

（二）意元体和神经系统的关系。意元体的上述体性是由神经系统的神经细胞的功能特性决定的。我们知道，神经细胞有异于一般的生物细胞，它在自身的新陈代谢过程中，不仅有一般生物细胞的吸收、排泄实体物质（如水合离子、分子、有机分子）的功能，而且加强了接收和发放以能量为载体的信息的功能。这就使神经细胞具有了更广泛和外界联系的渠道和内容，而且这种功能随着神经系统的进化而不断完善。混元整体理论认为，任何实在物体都是该物混元气的有形的凝聚态，在其周围还有稀疏的弥散混元气。鉴于此，当神经细胞密集到一定程度时，各神经细胞周围的混元气就互相渗透，混融连结成一个整体。这个整体既受神经细胞变化的影响，也可以反作用于神经细胞。动物进化到人，神经系统高度发达，而且有了精密的分工，从而使得神经细胞接收、发放能量和信息的功能进一步增强。众多神经细胞周围的混元气连成的整体也极大限度地增强，功能也发生了极大变化，它不仅反映外界事物，而且可以反映自身内部的种种变化（这是意元体中多层面可以彼此反映的结果）。于是它有了相对独立性，对此我们就不再称之为脑细胞的混元气，而称之为意元体。

从上述可知，意元体的活动变化受神经细胞的影响。按混元整体理论，无形的混元气可聚而成形，化成实体物质，因之意元体的活动也影响脑细胞及与其有关实体物的生成。这就是脑神经细胞与意元体的辩证关系。

（三）意元体内含有生命的全部信息。①从种族发展史来看，人类是生物经历了漫长的进化过程的结果。从单细胞进化到高等动物，每进一步，都凝聚了自身与大自然界有关的信息，从而使自身不断完善——进化。到了人类这个阶段，它自身内部已经积淀了生物从低级到高级的众多信息。德国哲学家奥肯说：“人是自然发展的顶峰，因此，必然地把以前的一切囊括在自身之内。正如果子把树以前的各个发展阶段包括在自身之内一样。一句话，人必然是代表整个宇宙的小

像。”②或许有人会提出疑问：人已如此高级，怎么还能保留低级生物的信息？这只要看看人的个体发生史，便可疑情顿消了。我们每一个人都是从一个简单的受精卵——单细胞逐步演变、发育而来的，人体中的所有细胞都保留着那个单细胞——受精卵的遗传基因。而且神经细胞的末梢遍布人身各处，与之保持着密切的联系。鉴于此，身体各部组织的生命信息，也就必然地汇集到意元体中来。

（四）意元体是一种特殊的物质存在形式。意元体这种物质存在形式，不同于现代科学已认识的各种物质存在形式，它与现代科学中的各种场也不相同，它本身处于匀布状态，也无所谓动静，可称此为0（零）态，（注意：零不是什么也没有，而是没有分别的均匀状态，任何事物分析到无限小时，就成了无分别的匀布的0态）。现代科学已认识到物质有实体性构成与场性构成两种存在形式；时空观则有一维空间的线，二维空间的面，三维空间的体（具有长宽高的实物），还有三维空间与时间相合的四维时空。上述的物质存在形式与时空观点，有的可从实物考察，有的可从理性论证。而意元体这种物态既非上述的存在形式，也有异于上述的时空，它是一种特殊“维”内的存在，我们暂且把它称之为思维（意元）。思维一词，现代哲学、科学都认为它是相对于客观存在的主观精神、意识。在智能气功理论里，意识和意元体是同而不同，异而不异的东西。意识活动依赖于意元体，意识是意元体内的信息运动过程。所以说，意识和意元体不能分开，两者的关系就像水浪和水的关系那样，是紧密相关的。只要有了具体事物的信息或概念，有了分辨，意元体就被意识占据了，不灵敏、不匀布了。换言之，意识活动是意元体的运动态，意元体是意识活动前后的原态。意元体既是主观世界，同时也是客观存在。它是可以被高级气功态下的意识所感知的。意元体是产生意识活动的内在基础。新生儿或妊娠晚期的胎儿，虽然没有意识活动，但意元体已形成了。从这里可以看出，有意元体未必就有意识活动。

二、意元体的功能

意元体除了具有一般混元气的聚、散功能外，还有三种功能：接收信息，加工、贮存、提取信息，发放信息。

（一）接收信息，反映客观事物

意元体的极度匀布特性决定了任何事物的信息进入意元体，都会形成一定的

映象，这是客观物质的信息内化到主观世界的过程，有两种形式：

1. 通过感觉器官的常态感觉功能接收信息以反映客观事物。人的感觉器官（眼、耳、鼻、舌、身）可以分别感受客观物质的物理、化学等特性的刺激。眼睛为视觉器官，可以接受物质的光学特性以及有关的信息的刺激，如光泽、颜色、明暗、形状等；耳为听觉器官，感受物质的声学特性以及有关信息的刺激，如音频、音色、音强等；身体各部是知觉、痛觉、温度觉的感觉器官，可以接受物质的温度、硬度、力度、光洁度等刺激；鼻为嗅觉器官，接受有挥发性物质气味的刺激；舌为味觉器官，接收物质各种味道的刺激。上述的各种刺激作用到相应的感觉器官的感受器时，就可以引起传入神经的兴奋，进而在脑内引起反应，这些反应都可引起意念体相应的变化。若是单一的刺激，则是感觉；若是相关的复合信息，则是知觉。当一事物的“全部”信息进入意念体后，是可形成该事物的表像，表像一旦形成。根据该表像部分特征，即可以回忆出整个表像来。

每一事物都具有不同的特性，发放出的信息作用到不同感觉器，引起不同的神经冲动，伴随着不同的生理变化。这样一来，似乎完整的事物被各感觉器官分解了。但是这些信息进入意念体后，又恢复了信息的原来的特性。于是各个信息又按其原来的状态组合，表现出原有的整体状态，所以意念体能反映客观事物。由于意念体内有无数个反映事物的层面，所以它不仅可以反映出外界事物映象，而且也可以把意念体内部的各种变化，在不同层面反映出来，从而呈现出意念体活动的多层次性。

2. 借助超常感觉功能反映客观事物。这是被人们视为特异功能反映事物的方法。意念体可以接受感觉器官或其它的器官传来的信息，而且反映出来；也可以直接接收客观事物的信息。意念体可以直接感受事物的空间整体特性、时间整体特性以及时空整体特性，所以特异功能认识事物比较快，可以瞬间得到正确结论。它认识事物（按其性质来说）不是根据常人的逻辑运算，而是直接出结果。

（二）加工、贮存、提取信息

1. 信息加工。如前所述，感觉器官接收事物各个侧面的不同信息，反映到意念体后，各局部信息可以聚合，恢复事物的整体原貌。这是事物表象的形成过程，它是经过重复反映后，自然形成的，所以只是初步的加工。当表象形成以后，再进一步抽象，抓住事物的本质，这一过程才是真正的加工。它是根据已有的经验、

学识，经过分析、综合、演绎等过程而形成概念或判断。需要指出的是，这一过程与电脑机理是不等同的，它不是简单的答应与否的二进位制的运算，而是多频道、多层次、主动的信息集合，可以有创新，可以认识新事物。

2. 信息贮存。意元体与信息的共同点都是不占据时间与空间，因而意元体中可以接收贮存无限的信息。但征诸实际，意元体接收或贮存信息都是有选择性的。这又与意元体具有主动地聚合、弥散信息的体性有关。当接收某一信息后，使意元体产生运动并向信息处集中，于是信息量得到加强，意元体就能明显反映出来。当意元体内产生明显信息变化后，又可以促进它的聚则成形的功能，从而使脑细胞发生一系列的实体物质变化。一旦由意元体的变化转入实体变化——变化就被固定下来，信息也就被贮存到实体物中。意元体内的信息与脑中实体物又形成辩证的统一，从而呈现新的平静状态。

3. 提取信息。贮存在实体的物质信息，也会在意元体内形成一定的信息反映点，因此当意元体需要提取信息时，就主动地向该点集中，于是实体物中的信息也就随之得到清晰的映象。

以上信息的接收、加工与贮存、提取，其工作效率一方面取决于意元体的灵敏度，即被扰动状态；一方面取决于信息在意元体中的有序化程度。

（三）发放信息，作用于客观事物

这是主观世界的信息外化与客观事物结合的过程。人的主观世界中的所有信息，都是接收外界信息予以加工的结果。由于接收信息的方式有靠常态功能、超常功能的不同，所以发放信息的方式，也就相应地有了区别。

1. 发放常人信息。它是靠常人的各种器官（包括感觉器官）把信息发放到客观事物的过程。①气功科学认为，人的感觉器官接收外界刺激时，都不是被动地接受，当注意被感觉目标时，已经发放信息于目的物了。它虽然没有改变该物的宏观状态，但是加大了目标对自身的刺激量，同时也把意识印证于目的物。②通过传出神经作用到肌肉、骨骼，作用于目的物。以上两种情况是每个人都有的功能。

2. 发放特异信息。只靠意识活动作用于客观事物，如现代科学为研究特异功能而设计的“意念启动”，气功外气治病的纯意念治病法等，都属于发放特异信息。需要指出的是，发放特异信息是每个人都有的功能，只不过发放信息的强度

有大有小而已。

三、意元体的形成和变化

（一）意元体的形成。**意元体**是宇宙原始混元气不断演化发展的结果，是演化到了具有特殊构造与功能的大脑皮层后而呈现的特殊物质运动形式，它是在神经细胞有了高度分工基础上的混元态。

从种族发展史来看，它是动物界发展到有了比较发达的脑的基础上产生的。很多低等脊椎动物，虽然也能在一定范围内反映客观世界，但还不可能建立起第二信号系统，更不可能映象出意识领域内的自身状态。虽然这些动物也具有了一定的思维能力（如低级的分析、综合等），但由于大脑皮层的脑细胞彼此连通的简单化，还不能形成具有相对独立性的意元体。只有到了人这个阶段，不仅大脑皮层高度发达，脑细胞的数量与构成有了明显变化，尤其是脑细胞之间的联系——突触的广泛形成，这一变化达到一定临界值时，就使脑细胞彼此间有可能连成一个整体，使充斥在脑细胞内外的混元气完成了最大程度的溶融、混化，从而形成了一个质地均匀、以脑中心为中心的混元体——意元体。

在胎儿的发育过程中亦是如此。当脑细胞发育到相当成熟时，意元体也随之呈现出来。胎儿在子宫内处在发育时期，身体各组织器官都在按自身规律发育，于是决定了在子宫中的胎儿受到内环境与外环境的刺激比较均匀，再加上胎儿的脑细胞尚未受到CO₂兴奋刺激而处于较低功能态，尚未建立与身体各部分之间的功能联系，所以脑中基本上处于宁静状态，根本谈不上对各种事物的反映。胎儿出生以后，在未出现呼吸之前，基本上保持着这种状态。应该指出的是，这时意元体中已经包涵着人体的全部生命信息，鉴于这时的意元体只是带来了个体生命与种族的信息，还没有在后天的生命中把信息展开，其功能更没得到体现，意元体处在无识无知、无分无别、最原始的均匀态。因此我们称此为**初始意元体**（相当佛家说的白净识——亦称第九识）

（二）意元体的变化。胎儿出生以后，独立的生活逐步建立，身体各部的功能也在和大自然的接触过程中，相继地发挥出来。这一切，都会在大脑中打上一定的印记。因此意元体也就随之发生了变化，在均匀的初始意元体中形成**自我意元体**，形成**偏执的主观世界**（我执），形成一系列意识活动……

1. 自我意元体的形成。这里所说的自我，与弗洛伊德所说的自我不是一回事。弗洛伊德认为，自我是本我（本能）与超我（理智）的协调者。我们这里所说的自我意元体是客观世界（包括自身的生命活动）内化到初始意元体中形成的主客参照系的综合。它是在人体发育过程中形成的，下面将进一步论述。

胎儿出生以后，一方面外环境不同于在子宫内身体漂浮于羊水中受力均匀的状态了，身体的一部分接触到物质的刚体特性（如床），一部分接触的是空气，于是身体各部接受的刺激有了区别。另一方面，各个内脏功能的启动，改变了胎儿时匀布状态的内环境。这一切都会在初始意元体中打上烙印。随着各感觉器官的活动，外界（自然的与社会的）的各种信息源源不断地输进初始意元体中，于是客观世界逐步内化到初始意元体（也即主观世界）中来。在这个主观世界中，有客体（自然界、社会）与主体（人自身）的映象，两者是既对立又统一的：客体映象是主体映象的背景，主体映象是客体映象的一部分。这一切将成为婴幼儿认识客观世界中每一事物的内在参照系。换句话说，自兹以后建立的一切意识活动，都是在此背景上进行的，它成了人认识世界的本底。这时婴幼儿虽然也接触到了社会，也开始建立人与人的关系，但是尚未建立起区分善恶是非的标准。即使如此，这时的婴幼儿，已经成了既是自然的人，又是社会的人了（详见《修养意识》章），它是做为整体的人的变化的根本。这时意元体的内容已不同于初始意元体了，因为它已经开始了主观世界的活动，初始意元体的“白净”之性遭到破坏，于是我们把这种主观世界的状态称为自我意元体（它相当于《唯识论》说的第八识——阿赖耶识）。自我意元体虽然具有接受、展示客观世界中的是非善恶诸因素的种种差别的能力，但是这一切尚未展开。这时人与大自然乃至社会的同一性是占主导地位的。

2. 偏执意元体（常态智能意元体）。随着婴儿的发育，人体各组织器官——尤其是神经系统的功能渐趋完善，因而人的自主、自制能力日益增强，人与客观的对立逐步加剧，于是在自我意元体的参照系中逐渐形成以我为核心的偏执的主观世界。在社会领域形成一切为我的各种欲望，并由此而产生各种情绪。每个人的意识活动都是在这个层次上进行的。在社会领域中，不仅形成了自己特有的性格、气质，而且形成了一定的道德观念。在自然与社会领域中，则形成主观与客观的对立。对此，可称为偏执意元体，它是意识活动赖以建立的基础（这相当于

《唯识论》说的**我执识**——第七识）。

需要指出的是，不论是偏执的主观世界，还是自我意念体，都是在初始意念体基础上发展起来的。也可以说，是在初始意念体中加入了特定信息并使之固定成一定模式而形成的。从发展的观点来看，这一进化是好的，因为它使初始意念体的某些功能得到了客观体现。但是在初始意念体中形成参照系的各种信息以及在此背景上建立的各种模式，都是建立在人的各器官的一般功能基础上，而这一切都属于意念体的一般功能。由于这部分功能被强化，意念体的特异功能便受到了抑制。使人认识的客观世界也就停留在这个层次上。由于顽固地、偏执地认为宇宙大自然只此而已，所以对宇宙中更深的层次，如需用意念体特异功能（超常智能）认识的层次，就无从认识。鉴于此，人们只能囿于狭小的圈子，并由此而产生很多错误结论，而不能得到更高层次的真知（这相当于佛家讲的“无明”）

从上述意念体的形成和变化可以看出。初始意念体、自我意念体以及尔后形成的我执，都是在人的发育过程和生活实践中逐步形成的，而不是什么“亘古长存”的，所谓的“无明”，是人为造成的。只要能开发出意念体的特异功能，并以之完善主观世界的参照系，克服其以偏概全的不足，人就会全面地揭示自然与自身的奥秘，从而使人类跃迁到更高级阶段。

3. 圆满意念体。练气功后，一方面使常态下的信息功能得到强化，使意念体中接收、贮存更多的信息；另一方面开发出潜在的收、放超常信息的功能，使意念体参照系中增添了新的内容，从而能全面地、完善地处理自身与大自然的关系。由于参照系中常态信息独占的偏执现象得到了克服，所以称这一状态的意念体为圆满意念体。

4. 浑化意念体。当圆满意念体建立起来后，意念体中的超常态的特异信息，不仅可以发放——作用到自然界，而且可以发放——作用到自身，因而改变自身被以前常态信息固定的状态，使之成为具有特异信息物质层次的状态。由于意念体中的特异信息统帅了整个形体，使机体与意念体有了同一性，所以称此状态的意念体为浑化意念体。而对新形成的意念体与机体的统一的混化状态则称为**意识混元**。

从上述意念体的变化过程中可以看出，意念体的体用表现在人的不同功能态下是有很大差异的。由此而呈现出的意识活动的内容与形式也是明显不同的。为

了加深对这一问题的了解，下面再从意识活动的角度予以阐述。

III、意识活动的形成及其进一步完善

一、意识活动的形成

人的意识活动是随着意元体的变化——自我意元体、偏执意元体的形成而逐步形成的，是在人和客观反复接触的实践中，在感觉器官感知客观世界的过程中，通过成人的语言灌输逐步建立起来的。语言和意识的建立是紧密相关的，它们经历了一个由简单到复杂的发展过程（该过程在种族发生史上，是经过漫长的劳动过程逐步完成的）。

胎儿出生以后，内外环境发生了迥异于母体子宫内的剧烈变化。体内CO₂浓度的增高，不仅提高了脑细胞的兴奋度，而且产生了呼吸运动。各具不同功能的内脏开始履行各自的职责。这一切打破了胎儿固有的内在气机的匀布状态。另一方面，婴儿接触到的客观世界也不同于子宫内的匀衡状态，而是呈现出了多样性。随着婴儿的独立生命活动的进行，各感觉器官开始接受人体内外环境变化的各种刺激。一定物质的同一特征，在同样条件下会在意元体内引起同样的效应，这就是感觉。经过多次反复，不仅建立了意元体和感觉器官的联系，而且使由感觉器官得来的信息在意元体内得到了强化而打上一定的印记。各种印记（如环境的空间、实物，人以及婴儿自身等印记）的综合，就不知不觉地成了处理主体与客体关系的背景——参照系。在此基础上，感觉器官把物质的不同信息传到脑中，意元体内就可以反映出物质的特点、共同点和差别，于是产生了对事物的知觉。这是客观世界各种物质特性内化到意元体——这个主观世界的过程。感觉和知觉虽然是对物体的直接反映的具体形象，属于认识过程中的初级阶段，但意元体中已建立起简单模式，它是以后的意识活动衡量客观事物的尺度的基础。另外当意元体出现感觉或知觉效应时，往往需要对客观刺激做出答应性反应。由于婴儿尚未形成概念性的意识活动，所以意元体发放信息都是和直观运动相结合（此即心理学说的直观运动思维）。智能气功称上述的意元体内的活动内容与过程为感觉运动意识。在这时期，由于婴儿的意元体还保持着初始意元体的一定程度的空灵匀布状态，所以，外界的或身体内部的各种变化，都会在意元体内得到反映。意元

体的这些变化又反作用于脑细胞使之发生实体物质变化，于是客观世界内化到意念体的参照系就被固定下来。随着婴儿对外界的接触不断深入、扩大，意念体促进脑细胞的变化也不断发展，功能相应得到提高。当一事物的不同信息能在意念体内联系到一起，形成符合客体事物的比较完整的映像——表象时，意念体的综合作用就开始了。心理学称此为**形象思维**。气功学认为形象思维是整体意识的一种，是认识事物整体特性的有效方法。由于表象具有一定的相对独立性——可以脱离具体事物而呈现于意念体中，于是形象记忆就开始了，直至意念体有了抽象能力，能从现象中抽象出本质的概念来，人类的意识活动便进入了逻辑运算阶段，也就是心理学所说的逻辑思维。上述的几种思维方式，在成年人都不同程度地存在着与应用着，而且根据每个人性格、职业的不同，可以有所专长。

二、成人的言语在婴儿意识形成中的作用

成人的言语在婴儿的意识形成过程中起着关键作用。因为言语不仅是一种客观的声音的刺激，而且是标志着特定事物的声音符号。婴儿接受客观事物的刺激，完全是按照遗传生理特性进行的，意念体接受信息是无限制的。意念体中的众多信息何以得到强化或被固定贮存？反复接受刺激是必要的，但更重要的是成人的言语的灌输。成人的教诲可提高婴儿对客观事物的注意力，言语和具体事物相合，一方面加大了刺激的信息量，一方面简化了认知事物的过程。心理学与辩证唯物主义认为，对未知事物的认知过程，都要经过感觉、知觉、表象、概念这样的过程。婴儿对客观事物都不认识，若遵循上述认知过程去一一辨认，不知需要经过多长时间。由于婴儿生活在人的环境中，认知客观世界就通过语言的应用而走了捷径，因此婴儿的意识活动与语言的学习是相辅相成的。早期的婴儿，只会简单的发声，在接触外界过程中，随着意念体内参照系的形成与对外应激反应的建立，婴儿逐渐学习说话，慢慢把成人的言语和实物结合起来。例如，当成人说“猫猫”时，婴儿就会注意到猫。当婴儿学会说话后，即使这时的“猫猫”在婴儿那里还不是概念性的词，而是某一具体事物的代号，这已经是语言和意识直接联系，而且有助于形象记忆。这对意念体的影响也是非常巨大的，由此而导致的脑细胞的变化也是巨大的。与此同时，脑细胞、意念体的变化，又促进了婴儿生命向正常人发展。这是一个新生儿发育成正常人的关键因素。现代医学认为，初生婴儿的

脑还未发育成熟，在出生以后的一至三年内还要继续发育。在此发育过程中，环境是至关重要的。如果初生婴儿离开人的社会而进入动物世界，得不到人的信息（意识与语言等）的印记，反而得到动物信息的印记，在这样的环境中，婴儿脑中虽然具有人发育的全部遗传基因，但由于婴儿元体中呈现的不是与人的生命活动相关的映象，而是与动物生命活动相关的映象，婴儿的脑细胞也就必然发生与之相应的实体变化，把动物的信息固定到婴儿的全部生命中，从而使婴儿朝着动物特征发育变化。前些年国外关于狼孩、虎孩、猴孩、狮孩、象孩等报导，就是雄辨的实证。

或问曰，人的很多功能是属于本能的，环境为何可以使之改变呢？近代心理学家的实验证明，人和动物的本能的发展，只有接受一定的环境条件的刺激以及个体生活经验，才能促进其发展。下面引述几则实验。

瑞森（A·H·Risen）试验：把出生的小猴放在黑箱子中喂养，由于剥夺了外界刺激，三个月后，视力较正常猴相差很多，经二至三个月的正常生活，视力又恢复。如果在黑箱中生活八至九个月，则视力不可逆转。

哈洛（M·K·Harlow）试验：把刚出生的小猴和两个假猴放在一起，一假猴是用钢丝做的，手中拿一奶瓶，一假猴外面包有棉花和毛皮软物，与真猴相似。结果小猴喜欢和包有毛皮的假猴在一起。这表明小猴和大猴在一起，不一定是为了得到食物，而是需要接受一定量的信息（感情也是信息刺激）。而且这样的小猴长大后，不会照顾自己生的小猴。因为它小时候就未受到照顾，脑子中没建立起这样的信息模式。

洛伦兹（K·Lorenz）试验：正常的小鹅出生后会跟着母鹅走，刚出生的小鹅也跟着木鹅走。若将刚刚出生的小鹅直接放入黑箱中不接触鹅，24小时后放出来，它就不跟着母鹅或木鹅走。这就证明小鹅出生后跟母鹅走，不是与生俱来的，而是早期经验（印记）的结果，而且每一种动物都有一定的印记期，超过此期限，由于得不到外界环境的必要印记刺激，本能功能也不能展现出来。小鸡印记期是10—16小时；小鹅印记期为24小时；小狗则是3—7周。

上述实验有力地说明了动物（包括人）的本能行为，需要早期经验的引发，若剥夺了新生动物的环境刺激，将会造成与之相关的功能障碍。

三、意识活动尚需进一步完善

意识活动的不完善表现在哪里？在前述的意元体变化与意识活动形成的过程中指出，意识活动是在自我意元体的基础上，发展到偏执的主观世界过程中形成的。因此，意识活动具有一定的偏狭性。

1. 错认“主人公”。如前所述，由感觉和知觉内化到意元体中各种信息所形成的处理主客观关系的参照系，成了人识别、处理客观事物的本底与量度模式。它是指导人们行为的依据，常人多认此为自己的内在“主人公”。比如常人对某人某事做出的好坏是非的判断，都认为是自己（主人公）做出的裁决。实际上，这一评判是量度模式度量的结果，这些模式与参照系既不是主人公，也不属于意识活动，而是产生意识活动的意元体内的依据。《唯识论》称此为意根。意识活动是意元体内的量度的内容和过程。这些意识活动是建立在意根基础上的活动，所以也不是自身的主人公。自身的主人公是意元体能够进行量度、识别以及发放指令的那部分主动功能。意识活动是功能发动后的变化（当然，这些变化也需要意元体的功能），而意根是建立量度模式的背景。而量度、识别模式则是意识活动识别事物的根据，练气功就是要认识自身的真正的主人公，克服偏执，打破意识中的框架、模式的束缚，获得意识领域的自由。

2. 常人的意识活动是以正常感觉器官的功能为基础的。我们知道，意元体有接收、发放信息（包括常态智能信息与超常智能信息）的功能。婴儿在发育过程中，各种信息都可以进入意元体，只是由于周围人的言行所发出的信息属于常态功能信息，所以只能强化婴儿意元体中常态信息。超常的特异信息由于得不到强化，不能内化、固定到意元体中，致使意元体中的参照系仅凝聚着常态信息。意元体的这种变化对婴儿的发育有着积极导向作用，所以人体的常态信息层次的功能以及有关的组织结构得到了相应发展，而特异功能层次的功能及其有关的组织结构则受到抑制，逐步消失。于是把人和大自然界的关系也就限制在了正常感觉信息的层次上，人在大自然界中的自由受到了严重限制，这是正常人的意识局限化的结果。解决这个问题的有效方法：一是通过练功，开发出特异功能以恢复意元体接收、发放特异信息的本来面目；二是改变意元体的参照系（这一点将在下一章《修养意识》中阐述）。只有如此，才能真正打破旧的模式，才能破除已有的常见。例如，在常态信息层次中的物理学认为，每一种实体性物质都有占位性、

不可入性的一定阈值、一定表现。就拿桌子来说，它的占位性与不可入性表现为桌面上的物品，不会透入或透过桌面。然而在特异功能信息层次，桌面上的物质则可无阻碍地透入或透过桌面。现在的不少特异功能者，把钱币往桌面上一放，就可透过桌面掉到下面去。这是意元体中不同信息与自然界客观物质相互作用的结果——以特异信息与之作用，就产生特异层次的结果；以常态信息与之作用，就产生常态感觉层次（物理学层次）的结果。人类的意识活动必须在现有的基础上进一步完善，使之进入超常智能的信息层次。这正是第二章《修养意识》的内容。

IV、意识活动的分类

对于意识活动的分类，由于各个学科的研究着眼点不同，所以也各有特色，如佛家把意识活动分为独头意识、五同缘意识、五俱意识、五后意识四种；道家则有元神、识神、真意之说；哲学则有感性认识、理性认识之别；心理学则有直观运动思维、形象思维、逻辑思维之分。凡此种种，不一而足。智能气功从指导练功需要、完善意识活动的目的出发，把意识活动作如下分类：

一、从意识活动内容分类

（一）**直观**的运动、感觉意识活动。以婴儿表现最为突出，其特征是意识活动和身体的运动或感觉结合在一起。比如婴儿摸弄玩物时，意识指令和动作是直接结合的，脑子里并没有摸弄的概念活动，当受到刺激而起反应时，也是如此。这种状态符合练气功的要求，能强化生命运动。不过婴儿不是自觉、主动地应用，而是自然呈现的。

（二）与事物**形象**相关的意识活动。幼儿对事物有了一定了解，但还没有抽象能力时，多是以具体形象为意识活动内容。这种思维方法的优越性在于有鲜明的形象性，其信息量大，容易调动气机，直观，全面，有些问题的解决较逻辑运算简捷。

（三）运用**概念**的意识活动。这是以抽象的概念或理论知识解决问题的思维活动，如数学的运用、逻辑推导，多是以符号或概念作为意识活动内容。由于这些内容脱离了实在的事物，心理学称此为抽象思维或逻辑思维。由于概念词汇形

成了第二信号系统，所以这类意识活动在常人生命活动中不易牵动气机的变化（因为人们尚未学会使用它）。

（四）**体察**生命活动的意识活动。这多是练气功时运用意识的内容，把注意力集中到与练气功有关的生命活动上，体察运动的过程及由此而引起的各种变化。这本身是集中精神的过程，也是通过精神来增强生命运动的过程。在此过程中不存在一般的判断、推理等概念运动，而是直接地“观察”、体会各变化情景。气功学把体察到的这些内容称为内景，而整个体察过程则称为“**内视**”。

（五）特异的意识活动。这种意识活动是较高水平的气功功能或特异功能人特有的意识活动，它是建立在意元体特异信息基础上的意识活动，可以直接捕捉事物的整体信息。常人的灵感也属于这种意识活动的范畴，这是一种高功效的意识活动，可以使人更深刻、全面的认识大自然界的奥秘，可以使人 and 大自然高度谐和。

二、从意识活动的指向分类

（一）外向性意识活动。常人意识活动是建立在意元体接受外界信息基础上的。也就是说意识活动的内容来源于意元体之外，这就决定了意识活动的外向性。不仅反映周围客观事物是外向，即使是反映自身生命变化对意元体来说也属外向，这是外向的第一层含义。外向第二层含义是意识活动经常围绕一个中心问题向周围扩展，可以使思想漫无边际。常人的认知、判断、联想、推理，以至于发明创造等，都属于外向运用意识。由于意识活动的外向性，导致了人体气机的外向性，使之不能内藏而易于耗损。

（二）内向性意识活动。这是练气功的意识活动，它与外向性意识活动的指向正好相反，也有两层含义：一是把意识活动的内容集中、单一化，即把游移不定的万千思绪简化、归一，把外延之意识活动内聚。二是意识活动的对象指向人体生命自身（包括形体、气脉等），进而指向意元体自身。这种意识活动可使气内敛，进而得到涵养、强化，增强意识活动统帅生命活动的能力。

上述介绍的各类不同的意识活动，人们在生命活动的实践中，有的已经学会了自如地运用它们，有的则尚未掌握。上一节中谈到的意识活动尚需进一步完善，就是指此而言，这是人类前进道路上必须攻克的确堡。

V、意识活动在人体生命活动中的地位

一、意识活动是物质运动的最高形式

恩格斯在《自然辩证法》中指出：

“物质的运动，不仅是粗糙的机械运动，单纯的位移运动，而且还是热和光、电压和磁压、化学的化合和分解、生命和意识。”（《马克思恩格斯全集》卷20第376页）

恩格斯在这段论述中，把宇宙物质运动作了简单的归纳，把繁杂多变的物质运动归纳为四大类别：物理运动、化学运动、生命运动、意识运动，这也是宇宙物质运动由低级向高级发展的一个序列。

（一）物理运动。这是物质世界最基本的运动形式，无论在宏观还是在微观领域，它都是普遍地存在的。如宏观的经典力学的机械运动、位移运动、热运动；微观领域的量子运动（如光子、电子等）、场的变化（电磁波）、以及质能转换等，物理运动是宇宙中万事万物运动的基本组成内容。

（二）化学运动。指无机物与有机物的化合与分解，这一运动是在原子、分子层间进行的。在化学运动中，必然地伴随一定的物理运动，但物理运动并不能代替化学运动的特殊内容。

（三）生命运动。生命运动是由高分子核酸、蛋白质等组成的生物体的特有现象，它有新陈代谢、繁殖及适应环境的能力，在生命运动中包括有物理、化学运动。但它已不同于独立存在的物理、化学运动，因为生命机体“是把力学、物理学和化学结合为一个整体的高度统一，而这种三位一体是不能再分的。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第594页）

（四）意识运动。是指具有了大脑皮层这样特殊物质构成形成的意元体的活动形式和内容。它是对客观存在的反应，是生命进化到高级阶段的表现。健全的神经系统是建立意识运动的基础。恩格斯指出：“脊椎动物，它们的特征：整个身体都聚集在神经系统周围，因此，便有了发展到自我意识等等的可能性。”（《自然辩证法》）需要指出的是意识活动是建立在神经系统物理化学变化的基础上，但这些变化与意识活动不是一回事。正如恩格斯所说：“终有一天，我们可以用实验的方法把思维‘归结’为脑子中的分子的和化学的运动，但是难道这样一来，

就把问题的本质包括无遗了吗？”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第653页）

二、意识活动对人体生命的主导作用

对于神经系统主导动物与人的机体的生命活动，恩格斯早就指出：“神经系统在发展到一定程度的时候（由于蠕虫的头节向后延伸）便占有整个身体，并且按照自己的需要来组成整个身体。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第653页）这一点已被生理学家所证明，并且日益为医学所重视；而意识对人体生命活动的主导作用则尚未被人们所认可。现代心理学与哲学承认意识是对客观世界的反映，需知这个客观世界不仅指周围环境中的客观事物，而且还有人体自身生命这个客观存在。人体通过感觉器官接收外界信息，并据此发放出相应的信息和通过有关组织器官的活动，调节人体生命活动与周围环境的平衡，这已是当代科学的定论了。然而这个过程对人来说，都是在高级神经中枢指挥下完成的，说得更确切些，是意念体接收、发放信息的过程。其中的内容，有的呈现为显性意识活动，有的则成为隐性意识活动。为了加深对这一问题的理解，试以技巧的学习说明之：任何技巧——比如说游泳，绝对不能仅从书本中学习，必须在实地练习游泳过程中，建立起关于游泳的整个编码的意识活动。只有这样才能形成主导全身和谐运动的指令，才能体现游泳的技巧。不过意识主导人体生命活动不是生来就有的，而是随着意识活动的形成而形成的。新生婴儿是靠机体附遗传带来的生命反射（非条件反射）功能来主导生命活动的，随着感觉信息进入意念体，逐步建立起各种信息间的联系，从而形成条件反射。与此同时，脑细胞结构也相应地发生变化，这时神经系统对生命活动的主导作用，虽然是对客观实物信息的直接反映，但已属于广义的意识范畴了，直至语言形成后，意念体中建立起第二信号系统的反应形式，很多生命信息包涵在概念（词汇）之中。由于人们认为词汇概念是对实物的高度抽象，已离开了具体实际物质，因而对运用词汇的意识主导生命的作用，也就被人们忽略了。其实任何与生命活动有关的词汇概念，都在实际生命活动中汇集了丰富的有关生命信息，所以当这样的意识活动内容呈现时，则直接影响生命活动的进行（详见下一节“意识的作用”）。

三、意识是气、形的统帅

意识对生命的主导作用，在气功学里，是意识通过统帅气、形的作用来完成的，关于意、气、形（神、气、精）的详细内容，混元理论有全面的讲述，这里仅做一简要说明。

在“意元体形成”中曾谈到，意元体实际是脑神经组织混元气的特殊表现形式，因而意元体的活动——意识活动就是混元气的活动。做为人体整体特性的混元气是人的生命活动与各部组织新陈代谢的集合，而在各个组织器官的小范围内又有一定特殊性，表现为：一方面体现局部组织器官的功能；一方面又可依据混元气聚则成形的特性，凝聚为相应的有形的组织器官。局部混元气的特性可以内聚到相关的经脉中，成为联系内脏与有关组织的径路；可以与其它局部（经脉中的）混元气通过络脉放出来混合到一起。这种混元气充斥在周身各部，供人体形、神之用，而在人体的中心部位（脐附近——下丹田）积蓄最多。由脑神经组织形成的初始意元体，通过自己遍布周身的神经组织加入这一混合过程，从而体现神经系统占有整个身体的统帅作用。当意元体有了特定信息活动——如运动指令时，就可以沿特定路线传到特定组织，引发意识指令信息的效果——有关的运动。这一运动的产生有复杂的气机聚合过程，因为任何形体运动，都需要气的充养，而气的来源，一是局部蕴藏的气，更多的则是从丹田调来的气。当意识中发出运动指令时，是多通道同时进行的，需要把气瞬间集中到运动部位，由气而转化成力，此即常言说的力气。这一运动过程的变化机制，气功学简化为意引气，气引形。对于意识和气的关系，传统气功中是有很多论述的。《胎息经》（见《藏外道书》之六，第60页）中说：“神行则气行，神住则气住。”《青华秘文》中说：“人之一气在身，由念而动。”《道枢·胎息篇》中说：“心者气之主也，故气者从心者也。心行亦行，心运亦运，乱则乱，定则定，忧则伤，烦则谢。”凡此种种，比比皆是。

意对气、形的统帅作用，不仅表现在运动上，而且还表现在气与形的相互转化上，即气可通过意识的凝敛指令而聚合成有形之物。反之，有形的实体物质可通过意识的消散指令化成无形之气，其机制详述于混元整体观理论中，这里不赘述。

VI、意元体理论的特点

意元体理论是吸收了佛学、道学意识理论的合理髓核，吸收了当代科学、医学、心理学的成果，在刻苦的练功实践（包括众多功友的实践）中创立的。它不仅赋予意识以唯物主义观点，改变了“头倒立”的佛、道意识观，使意识登上科学的殿堂，而且阐明了意识对常人生命活动与练功的积极作用。并在此基础上提出了一系列指导练功的原则、方法，使智能气功以崭新的面目展现于世，下面从三个方面予以介绍。

一、意元体理论是向前发展的混元气理论

过去高层次气功，无论是佛家还是道家，都在一定程度上主张“返还”，或称“返璞归真”。道家认为，元始祖气（或称元始道气），演化出天地人万事万物，而人的神又从元神演变为识神，形气也从先天演变到后天。练功不仅要“返老还童”、“返先天”，而且还要“返还”到无识无知、浑浑噩噩的混沌状态，最后返还到元始祖气的层次上去。佛家认为，不生不灭的法界真如之性，被无明惑业系缚，从而生死轮回，迷失本元之真性。修炼则是逐妄归真，破除无明，恢复本有的佛性，最后进入“常寂光土”。佛道两家主张虽有不同，但最后的主张都是返回原初之始点。正是在这种思想指导下，过去的修炼者达到一定程度后，都幻想返回元始的虚无境界而主动丢弃自己的生命，因而成为练功者的一大悲剧。试看过去一些有成就的练功者，生前可谓“神通广大”，而死后则无一再现者。这些人生前都是悲心普运，教人谆谆，并以宏扬道业为己任，为什么死（按他们的说法叫得道）后，不再显身说法，教化徒众呢？这只能证明他们不是什么得道，而是真的死了。

智能气功的混元气、意元体理论是向前发展的理论，它不是返还原点，也不是发展为封闭的圆圈，而是螺旋式的上升。这可作如下表示：无形无象的初始混元气→凝聚成实物并充斥在其中的混元气→独立存在的意元体。意元体的特性似乎重复了初始混元气的某些特点，但意元体不仅有自身的主动性，而且其内容较初始混元气要丰富的多，混元气每前进一步，都赋予了特定内容。当意元体形成后，又发生了一系列变化：初始意元体→自我意元体→偏执意元体。智

能气功练功，不是返还，而是继续向前发展，使意元体的功能全部展现，由偏执意元体→圆满意元体→浑化意元体。从而使人类生命向更高级阶段跃迁（详见混元气理论）

二、正确对待常态意识活动与超常智能意识活动

对于**常态的意识活动**，佛家谓之**虚妄分计**，是偏执、是障道之根；道家谓之**识神**，是修道之贼。佛道两家都极力主张破除之，而破除的方法则是去知泯智，返还到浑浑噩噩的无识无知状态。认为只有彻底破除常态意识活动，才能呈现超常智能的意识活动；认为唯有超常智能的意识活动状态中的世界才是真实的，常态意识活动状态下的世界是虚假的。总之一句话，两者是对立的。

对此，意元体理论认为：

（一）两种意识活动都是意元体功能的体现，只有微小差别。**常态意识**是借助一般感觉器官得来的关于事物的局限性信息，在意元体内综合而成意识活动；**超常智能意识**则是借助整体的特异信息而成意识活动。两者摄取信息的手段虽然不同，但在意元体中的结果却是基本相同的。因此，智能气功认为：常态意识状态下与超常智能意识状态下的世界都是真实的。

（二）发放信息的过程、途径不同。超常智能意识活动发放出的信息是**整体性信息**，可以直接作用到自身或自身以外的客体，从而与客观实物建立起特异联系并使客体呈现出特异性质。常态意识的信息，在意元体中虽然是整体性的，但发放时则把整体信息分析成若干局部信息并借助不同器官作用到目的物。由于信息恢复了感觉器官接受时的原来的局部属性，因之与客观实物建立的是常态联系，客体呈现的是常态特性。然而客体实物这两种不同表现，都是客体实物的特性，并没有因为其呈现出不同状态而改变其实质。

（三）两种意识状态之间没有一条不可逾越的鸿沟。常态意识活动与超常意识活动的表现虽然异，但在意元体中的信息都具有整体性，只是两者的整体性程度不同而已。如属于常态意识活动的表象，虽然综合了所反映客观事物的各方面特点，但不是事物的全部信息。因为对同一事物的表象，可因人的经验、观察方法、文化素质……不同而呈现不同的表象。这说明意元体在综合成表象的过程中，有的信息被强化了，有的信息被漏掉了。正因为常态意识活动的表象未能象

超常智能意识那样表征事物的全部信息，所以不能呈现出整体性的特异性。虽然如此，表象毕竟在一定程度上可以表征事物的全部特征，所以即使是常态意识活动也有微弱的影响客观事物的作用。美国普林斯顿大学应用工程学院的实验证明：常人的意识活动可使电子温度计升高，就是有力的佐证。能明了这一点，就可以通过对事物的全面观察，冷静思考，不带任何框框，正确地反映事物，使之在意元体中形成完整的表象，也可以呈现出超常智能意识活动的特性。对此，《管子》中说：“专于意，一于心，耳目端，知远之证。”又说：“四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”我们在教功实践中也发现，形象思维较强的人，易出现特异功能。这一切充分表明，常态与超常智能态的意识活动，在一定条件下是可以转化的。

三、积极开发超常智能意识（或称特异意识）活动的的能力

特异意识活动表现出来的功能，过去多被称之为“神通”，无论是佛家还是道家都主张“慧而不用”，否则影响练功上进。并且认为，特异意识活动功能的出现，是克除常态意识活动扰动的结果；认为常态意识是虚妄的识神，练功是不能用的，从而把两种意识活动绝对地对立起来。

意元体理论认为，两种意识活动都是人体形气的统帅，两者统帅的形式虽然不同，但在一定条件下是可以转化的。鉴于此，智能气功主张通过积极主动地加强常态意识活动来开发特异意识活动。譬如智能气功讲授特异意识状态产生的机理与具体的锻炼方法，学员依此进行练功，实际上是在常态意识活动状态下进行的，结果练出了发放整体信息与接收整体信息的特异功能。用这些功能来强化自身各部功能，大大加速了练功进程，不仅可以施之自身，而且可以施之他人，用于治病或帮助长功。

常态意识是否成为开发特异意识的桎梏因素，关键在于常态意识是否被僵化。如果把常态意识活动已有的各种知识僵化，并认为可以成为权衡一切事物的标准，这种哲学上的先验论的危害，是意元体内形成旧有知识信息的优势兴奋灶，从而抑制排斥了对新信息的反映，其结果则是桎梏了特异意识的产生。如果已有的意识活动不僵化，就会呈现出意元体固有体性，“物来则显”，“物去则空”，就会“不以此一害彼一”，而进入清明境界（详见《修养意识》），特异意识活

动即可得到开发。

第二节 意识的作用

I、意识对人体生命活动的作用

一、意识可以改变人的力量的强度

在日常生活中，诸如走路、穿衣、吃饭、干活等都需要力量。这个力量的产生，属于身体运动系统的功能。但是人的意识活动，在某种条件下，可以改变人的力量的强度，即可以使人的力量增强或者减弱。一般说来，精神高度集中，或者因强烈的愿望而呈现出兴奋时，就可以使力量增强；反之，精神不集中，消极心理、恐惧等，可以使力量减弱。在日常生活中这样的事例很多。如在正常情况下不容易办到的事情，在心情很急时办成了；平时搬不动的东西这时搬动了……在战争年代还有这样的例子：在打游击时，夜里被敌人追着跑，游击队员们一个个都意外地跳过了约二丈宽的小河。当时老百姓说游击队是菩萨兵，有菩萨保佑，掉不到河里。实际情况是后面有敌人追，脑子里没有别的念头，甚至连“一定要跳过去”的念头也没有，“跳”的念头一起立即就跳。这是形神合一。在这种集中的意念下，身体内部发生急剧的变化，产生出一股巨大的、不可想象的力量，这种力量俗称“急劲”。若看到前面有河，于是心潮澎湃，心想一定要跳过去，要为国争光，要消灭敌人等等，力量就分散了，就跳不过去了。我曾把这些看法讲给参加过解放战争的老同志们听，他们赞同说：“对，那时来不及想那么多，不知怎么一下就蹦过去了。”体育运动员，平时练习，多打不破记录。到比赛时，如果运动员的竞技与精神状态好，就可以打破记录，创造最好的成绩。当然，精神竞技状况不好，可能连平时的水平都发挥不出来。这是在生理状态下意识增强力量的表现。在病理状态下精神活动也可产生巨大的力量。有的身体很瘦弱的女同志，在歇斯底里病发作时，两三个小伙子按不住她，这是一种“疯劲”，在医学上叫大脑皮层兴奋灶的“泛化”。即当兴奋病灶出现时，未能形成周围诱导性抑制，而是使这个兴奋灶向周围泛滥，呈现出脑同步兴奋，使全身出现了统一的行动，产生出强大的、不能自我控制的力量。上述现象很多人在日常生活中都有

体会，只是没有认真思索研究罢了。

至于经过锻炼的气功师和杂技演员，他们精力集中以后，可以“力托双吨”。在他们身上能压两块预制板，再上去十几个人，有几千斤重；有的可以用头撞断石碑，这不仅要有头的硬度，而且还需要有力量；有的气功师在发气以后甚至能拖住上海牌卧车，汽车发动后走不了。这种强大的力量不是来自外界，而是他们运用意识以后自己身体里产生出来的。精神因素也可降低力量，如情绪低落或心灰意冷时，易疲乏，工作效率低、高度惊恐可使力量消失于乌有之乡。如有的身体本来很强壮的人，见流氓拿出了刀子，吓得站立不住，甚至屁滚尿流。这就是中医所说的“惊则气乱”、“恐则气怯”，由于神无主而气失去主持，力量随之消散之故。

二、精神可以使人体内物质发生变化

气功讲的精神变成物质，和哲学上讲的精神变物质的含义是不等同的。哲学上的精神变物质，是指一个正确的思想被群众所掌握，经过社会实践所产生的社会效应，是通过社会的间接实践而实现的。气功中的精神改变物质，就在人的自身中直接实现，自己的精神直接变成自己的物质。这是由于意识活动可以影响、改变体内有形物质的新陈代谢规律。如意识活动可改变体内物质的合成分解过程，这种变化在生理现象、病理现象中都有，在气功锻炼中更加明显。在一般人的生理现象中，谈论美味能令人流出口水，如望梅止渴的典故：曹操领兵去打仗，战士走路渴了，曹操说，前面有一片梅林，大家吃了梅子就不渴了。战士们一听，都流出口水来，渴就被止住了。小孩了大都吃过糖葫芦、果丹皮、山楂糕，当说要给他买这些东西吃时，也很快就可以流出口水来。医学上把这一变化过程称为第二信号系统引起的条件反射。我们讲这一过程是精神变物质，是指这一过程得以实现的动因和实质而言。当然在这个过程中，有一个复杂的生理、生化变化过程。又如新婚夫妇或者长期不同居乍到一起的夫妇，在安全避孕期也可以怀孕。这是由于感情冲动，精神高度兴奋，使得卵子提前成熟了的缘故。这是精神改变体内物质变化的更为明显的例子。

精神改变体内物质呈现病理状态的事例也是很多的。传说中的伍子胥过昭关，由于剧烈忧愁的困扰，一夜白了头的故事，就是精神因素引起的物质变化。

日常生活中虽然没有这么典型，但有的人一发愁，一夜没睡，第二天脸部就显得消瘦，人的神气没有了，体重也下降了。如果和多年不见的老友彻夜交谈却不易消瘦。有的人一生气就血压高，严重的甚至能气得吐血。“诸葛亮三气周瑜”，就把周瑜气得吐血而亡。这是因为生气时交感神经兴奋，肝脏、血管都收缩，使肝脏血液回流受到影响，出现静脉怒张，静脉压增高，血就出来了。苏联在卫国战争时期，斯大林格勒有很多人得了溃疡病，一个重要原因是精神紧张，刺激交感素的过度分泌，造成体内的分泌不平衡，使身体相关部位发生变化，出现病态。

另外，在病理状态下，积极向上的精神力量能最大限度地调动体内的能量，出现奇迹。在战争年代，很多重伤战士在紧急情况下仍能继续战斗，如过去宣传的麦贤德，头部负伤，脑脊液外流，人早就该昏迷了，可是他还能把艇上的螺丝检查一遍，松了的还能紧一紧。《烈火金钢》中的史更新，头部受严重外伤，还用刺刀拼死了几个日本鬼子。从医学角度对这种奇迹是不可理解的，但从气功学的观点看，英雄们可歌可泣的事迹是完全能够理解的。

在气功状态下，人的身体发生的物质变化是惊人的。硬气功师一运气，胳膊上能起一个大包，包可以在胳膊上滚动，这个包就是用意念把身体里的气凝聚起来的，其硬度可以刀枪不入。有的硬气功师能表演“银枪刺喉”，“叉尖推磨”（用肚脐抵住钢叉的叉尖，把身体俯卧空中并旋转）。据计算，表演“叉尖推磨”的气功师，其脐部每平方厘米要承受二万多公斤的压力，这在力学上、物理学上，医学上都是解释不通的。他的肚脐变硬，也是运用意识使身体发生物质变化的结果。又如，1988年在佳木斯办班，班上有一位妇女乳房小。笔者讲课时讲了运用意识、发气治病、组场效应等，并鼓励大家自己去做。这位女同志根据意识可使混元气“聚则成形”的理论，运用意识使她的乳房长大些，但她的意念没用好，乳房没有长大，却在乳房上长出核桃大的硬硬的肿块。她给笔者写了个条子，笔者说：“你会运用意念让它长出来，再用意念把它消掉不就没了么？”这位同志很会接信息，她心想对，马上想“瘤子没了，没了……”一摸，真的没有了。

三、意识可以改变人体感觉的灵敏度

客观世界的各种信息，随时都可以作用到人体感觉器官。对一定量的刺激能否引发人们的感觉及引发感觉的强度，受意识活动状态的影响。也就是说，引起

自我感觉的量度与客观刺激的量度可以不成正比关系。人对外界刺激注意与否，以及注意时的内在心理状态，可以增大或缩小因刺激而产生感觉的量度。

（一）降低感觉量度

1. 分散注意力，能降低感觉量度。古语云：“听而不闻，视而不见，食而不知其味。心不在焉。”说的是如果注意力不在耳朵，可以对客观的声音不起听觉反应，注意力不在眼，可以对客观的光线不起视觉反应。注意力不在舌，对吃的美味，可以不起味觉反应。这是人们在日常生活中经常体会到的事情。又如，集中精神看书时，可以听不到旁边人的呼唤；当致力于冥思苦索时，可以对周围事物不起反应，即使吃美味，也如作家形容的味同“嚼蜡”。不注意时受到外伤引起的痛觉小，甚至不引起痛觉。在激烈的战斗中，有时战士中弹而不觉，可以正常行动，以至于和敌人正常拼搏。在日常生活中虽不如战时明显，但在人们不注意的情况下受外伤——比如切菜时把指甲切掉一块——引起的痛感，与在有思想准备的情况下受外伤引起的痛觉是大不一样的。

2. 对抗意识能降低感觉量度。如果说因不注意而降低感觉量度是自然的生理过程的话。那么意识对抗能降低感觉量度则是主动的心理暗示过程。依靠顽强、勇敢、自信的对抗意志与情绪，对待客观刺激，可以降低、削弱刺激引发的感觉。历史中的“刮骨疗毒”的故事，说的是三国时的关羽中了毒箭，需手术治疗。鉴于关羽养成的“英雄”心理气质，对任何“敌人”都非常的藐视，对手术的刀斫之苦痛根本未放在心上，所以能在泰然自若地下棋过程中进行手术。又如，在“文革”时期，某部一军医为了证明针灸麻醉为“伪科学”，鼓励青年战士发扬“革命硬骨头”精神，用“大无畏”的实际行动批判“针灸麻醉”，结果有十二名健康的战士在不采用任何麻醉措施的情况下，完成了切除阑尾的手术。我们认为这种作法固然是不可取的，但从这个事例中，可以看到意识对抗对降低由刺激引发的感觉的量度的巨大作用。

（二）提高感觉量度

1. “注意”能提高感觉量度：从生理、心理学的意义上讲，注意可以提高神经功能的兴奋度，在接受刺激时，可以更精确的反映之。这是加强被动的接收过程。从气功学的理论来讲，主动地注意客观事物可以强化主观与客观之间的相互作用，一方面提高主观的感受灵敏度，一方面又可以加强客观信息的刺激量，从

而表现出意识接受周围各种信息具有选择性的强化作用。例如，当自己和周围人谈话时，突然发现了远处人们的谈话并引起了你的关心和注意，远处的谈话声音虽然较自己周围人们的谈话声音小，但当你一心专注地“侧耳倾听”时，可以对周围人的较大的谈话声听不清，对远处较小的声音，却模糊可闻。不仅如此，若长期的精神高度集中地体察事物，可以大幅度提高感知敏感度，能把微细事物“变得”清晰可闻可见。历史书上的“纪昌学箭”，开始就是“练目力”，把一只虱子吊起来，目不转睛地凝视之，三年事，看的虱子好似车轮那么大，虱子身上的各个微细部分都看得清清楚楚。人们也许认为这是危言耸听的传说，其实不然。气功中的很多内容，都是遵从这一规律的。

2. 心理暗示可以提高感觉的敏感度：对外界的微弱刺激若能主动地去体会它，并能暗示自己一定能感知它，这样可以提高感觉的敏感度。尤其在宁静的状态下，这一过程更容易得到体现。比如，人们对刀割皮肤的创痛是有感受的，若告知需做手术者（尤其是胆怯的人）不用麻药直接用刀切，而且对其显示锋利的刀尖，当把被试者眼睛蒙上后，用一小木棍轻刺皮肤，也能引起剧烈疼痛感。在练气功的过程中，如果予以暗示——尤其是气功师予以暗示，各种练功感受就易于出现，各种功能也容易形成。

四、意识活动对人体健康的影响

在上述的三个问题中，已多少涉及到意识对人体健康的影响，这里再把意识对疾病的作用予以详细介绍。

人的意念活动对全身的生命活动起着统帅和调节的作用。此即“神为主宰”的含意。欢快的精神状态能使人健康，紊乱的精神活动能使人致病。

紊乱的精神可使健康人患病。譬如上班时和人吵了一架，生了一肚子气，回家后就胸闷胀饱，吃不下饭，心口堵闷，头晕脑胀，血压升高。这些病的病因就是“气”，生气以后精神紊乱造成的。又如，我有一个当技术员的朋友，把味精误当作苛性碱吃了，同伴们马上用10%的稀盐酸帮他冲洗。他骑车回家走到半路就觉得嗓子痛，胃痛，勉强到家已经大汗淋漓，脸色发黄，赶快到医院打针吃药。过了三个小时病状才稍有缓解，开了三天的病假条回家了。第二天到厂子送病假条时，同伴们告诉他吃的不是苛性碱而是味精。为什么吃味精会有那样的反应

呢？因为他懂得苛性碱对人有很强的腐蚀作用，加上众人帮他灌稀盐酸的场面，使脑功能紊乱，胃部不适的信息传到大脑皮层，就反应为疼，指令胃部收缩。胃一收缩大脑更感到疼，造成恶性循环。这就是精神作用，没病可以让人得病。

紊乱的精神可使轻病变重。1984年建工局一个同志胃痛厉害，去医院检查。照片后他偶然得知是癌症，已无治，思想负担极重。回家后疼痛加剧，打杜冷丁都已无用，二十多天体重掉了二十多斤。后又到肿瘤医院会诊，经胃镜活体组织检查确诊不是癌而是溃疡病伴发胃结石，解除了思想负担，过了两个月身体就逐渐好转了。

不仅如此，人的意念活动甚至可以使人无病猝死。解放前，某医院曾用死刑犯做试验：将两犯人胳膊外露，挡住视线，对一犯人用取血器取血，血滴入盆内咭咭有声，告诉另一犯人也用取血器取他的血，盆中也有咭咭的滴血声。前一犯人严重失血致使倒地而死，一会儿，后一犯人也倒地而死。其实对后一犯人并未取血，他的死完全属于精神作用。

《北京晚报》曾转载《泰晤士报》一则消息：英国一个清洁工人常在高压线下工作，总怕高压线断了把他电死。一天恰巧电线落下来，该工人马上就死了。经解剖，肝脏、心脏破裂，与电死的人一样。但掉下来的并不是带电的高压线，他的死也完全属于精神作用。也有因为精神稳定使重病变轻、使要死的人活下来的例子。50年代报导苏联某医院曾为一脑癌患者作开颅术，只将中心病灶切除后缝合，院方严令不准泄露病情，只对病人讲脑瘤手术圆满。病人高兴地出院，后又到处旅游，精神愉快。一年半后又回院复查，医生不胜惊讶，明明是该死的病人竟活下来了，并且身体很好。这也完全是精神作用。他不知道真情，没有思想负担，精神稳定，大脑得到的都是好的信息。《科技与生活》杂志也曾刊登过一病例，一个乳腺癌晚期病人不能手术，她自己到处旅游，一年多病并未恶化，活得很好。

良好的精神状态可以使人的生命最大限度地得到加强。据报载，唐山地震时有四名矿工被关在井下十五天没死，其原因，从精神方面分析，一是他们没有时间观念了，周围漆黑，表看不见，不知道过了多长时间，没有时间方面的恐惧心理；二是有一位老工人经常为他们进行良性诱导，使他们思想镇静，满怀生的希望。再加上由于特殊环境造成极低的体能消耗，代谢过程变缓，终于活了下来。

《解放日报》还刊登过一个消息，秘鲁一个叫柏斯佳的聋哑青年，发高烧打了一针后出现假死，家人不懂，随即葬于公墓。第二年工人修墓时见柏斯佳坐在墓内没死。此事轰动南美。据事后分析，他能活下来的原因，一是聋哑人平时和外界接触少，有安静的习惯；二是他自己有一个要安定宁静，不能着急的念头，在古墓中也没有时间观念；三是在墓内一点外界刺激也没有，是最高级的安静环境；四是体内代谢极低。他脑子安静不着急，相当于练气功，因此他能活下来也是可以理解的。

II、意识对外界物质的作用

上述的意识对人体生命的作用，多可以作心理学的意识（心理）作用理解。然而气功学中所谈的意识的作用，远远超出了心理学的范畴，这里所述的对外界物质的作用即属于此。美国普林斯顿大学工程应用科学院曾做过几个试验，其中两个试验结果已经公开发表。一个试验是把两面小镜子相对而立，用电子监测仪严密监视两面镜子的距离变化。然后随机找人来用脑子想，让两面镜子的距离缩短，用力想让它们“靠近，近点，再近点”。进行了几千人次的试验，经过统计学处理，结论是人的意念能够使小镜子的位置发生变化，虽然只动了几万分之一厘米，但总是动了。还有一个试验是随机找人用意念使电子温度计温度升高，也经过几千人次试验，经过统计学处理，结论也是肯定的，温度升高了几千分之一度。这是普通人用意识能改变外界客观物质状况的例子。至于练气功的人，特别是练出了功能，或具有特异功能的人，他们所做的表演更能说明问题。如张宝胜曾为一位领导同志做过试验：领导同志手中拿着一个健身球，张宝胜用手捂在他的手上，发功以后，领导同志手中的健身球没有了，呆一会前院的警卫员说他口袋里突然有个健身球，给送回来了。当场有个同志仍不信，张宝胜就把他戴的手表搬到热水瓶里去了，后来把开水倒光，果然把手表倒出来了。其他气功师还做了用意念移动火柴棍，移动小型收发报机等物品，用意念切开蛋糕、橘子，把一团电线全部从中剪断，使电线变成许多不长的短线，以及用意识改变分子结构等等大量的试验。这些都以无可辩驳的事实，说明了意识具有巨大能量。至于其对主、客观世界究竟能产生何等巨大的效应，目前仍是一个亟待探索的重大课题。

意识的作用最不易使人理解的是“意识造型”。当意识中想象一种构型形象时，有特异功能的人可感觉出来。比如约几个人同时想象空中有一个三角形状，有特异功能的人可以察觉到这个图案。有时意念中的各种形象也可被有特异功能的人察觉出来。1986年北京气功研究会开第三届学术交流会，某气功师把北京气功研究会名誉理事长刘建华同志意识中想象的各种形象，全部察觉出来。不仅如此，特异功能儿童马渭清可以用意念书写字迹，经多次表演均获成功。

另外意念造型还可以表现在自身生理变化上。华尔特·B·科勒涅克在《学习方法以及在教育上的应用》一文中说：“人们常常发现在家庭里存在某些行为模式，儿童不仅在外貌上，而且在社会性方面以及情绪、智力等其它方面，常常也和他的父母相似。”对此也可能有人说，“这是遗传的结果。”我们认为遗传有作用，但未必尽然。《中国青年报》曾转载过《读者文摘》1988年第9期中的一则消息：“美国密执安大学心理学博士罗伯特·札永克和他的三个研究生的研究表明：尽管结婚时两口子的长相大相径庭，但共同生活25年后，模样变得相似了，而且婚姻越美满，两口子的模样越像。”另外笔者曾观察过数例无生育能力的夫妇抱养的儿童。新生儿在生后不久就被养母抱走了，到四五岁时，抱养儿的相貌竟和养母的形象很相近，而且父母越疼爱孩子，相貌越相似。这些实例表明，当一个人的形象或其它信息牢固地映象在意识领域内之后，它可以下意识地支配着人们的生命活动朝着该模式发育。其实神经系统主导着定向发育这一点。不仅人如此，动物也如此。恩格斯说：

“脊椎动物，它们的主要特征：整个身体都聚集在神经系统周围，因此便有了发展到自我意识等等的可能性。在其它一切动物那里，神经系统是次要的东西，在这里则是整个机体的基础。神经系统在发展到一定程度的时候（由于蠕虫的头节向后延伸），便占有整个身体，而且按照自己的需要来组成整个身体。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第653页）

在人身上，更高级的神经活动——意识出现了，因此，意识活动在一定程度上也占有了整个机体，并按照意识的信息来组成与改变机体的状态。佛家有“意生身”之说，智能气功的很多神奇效果，就是通过意识的这一作用来实现的。比如有一定功底的气功师集中精神想某一形象时，同时把该形象内化到自己形象中（意识中要泯灭掉自己形象），这时让其它人眯着眼睛（光线要暗些）看他，

就会看到气功师变成了他所想象的那个人。如果经常想象着某个形象，就可使自己的形象发生定向变化。这简直可称作气功美容术了。

上述事例说明了普通人的意识活动对主、客观世界的物质存在状况的改变过程，练气功的人可使这种改变更大些，有了特异功能的人这种改变还要大。

第三节 运用意识综述

运用意识是主动地、自觉地主宰意识活动，使之符合练功要求的意识活动过程。如第一节所述，意识活动有内向、外向之分。练气功的运用意识主要是内向性运用意识，发挥意识的特殊能动作用，从而完美人的身心健康状态，所以我们把运用意识列为气功第一要旨。我国气功门派众多，各自有其独特的运用意识的要求。因此，在如何运用意识问题上，不可能对众多门派的运用意识方法逐一介绍，只能就一些带共同性的根本问题予以综合性的简要介绍。为了便于学习，我们根据运用意识的方法、原则，达到的目的不同，把古典气功的运用意识归纳为三种模式：**虚静模式**、**导引模式**、**意守模式**。

I、虚静模式

《性命圭旨》中说：“心中无物为虚，念头不起为静。”又说：“有闻如不闻焉，有见如不见焉，毁誉善恶不入于心，其名曰虚。”《七部名数要记》中说：“遗形忘体，恬然若无谓之虚，”，“反神服气，安而不动谓之静”。从这里可以看出，所谓虚静是要求练功者达到的一种无思无念的特殊的精神状态。在这种状态下，人体的生命活动会自然发生向高级跃迁的变化。《性命圭旨》中说：“修上一关兼下二关者，顿法也，若径做炼神还虚者，工夫到虚极静笃时，精自化气，气自化神。”《听心斋客问》中说：

“心归虚静，身入无为，动静两忘，到这地位，三宫自然升降，百脉自然流通，精自化气，气自化神，神自还虚，不必去安炉立鼎、采药物、看火候。而所谓三元八卦、四象五行，悉在其中。”

于此不难看出，虚静模式只是针对意识领域用功，不注重人体的其他生命活动——如精、气、形的活动等，而是使精神活动进入虚静状态。这样，一方面可以使意识活动的自我主宰能力强化，使意念体内各个部分之间的相干性增强，呈

现出整体效应，从而使人体生命更加有序。表面看来，虚静模式简单容易，实际上在传统功法中，臻于虚静的方法非只一途，虚静的表现及静后练功均有很多学问，下分述之：

一、虚静模式包容的法门

（一）清静法门。《清静经图注》中说：“清者，万缘顿息也，静者，一念不起也。”《七部名数要记》中记：“专精积神谓之清，反神服气，安而不动谓之静。”如何达于清静？《清静经》中说：“常能遣其欲则心自静，澄其心则神自清。”此中又分三法。

1. 清静自然法，亦称作“自然无为法”。所谓无为不是什么也不做，而是无缘无故的动；自然是指意识自身的“寂然不动，感而遂通”的本然状态。清静自然法，即通过清静的方法恢复意识的自然体性，亦即意元体的清静灵明，了无分别的体性。它能反映客观：物来映像，物去像去，不留踪迹；它能发指令，但发令必有因，因于客观需要，不无故发令，不故意做作。以意元体的自然体性来对待客观之自然事物，不加任何主观意念。所谓物来则应，物去则消，符合真正的唯物论的反映论；有物不遗，无物亦不求；感物生念，念物一如，心行一致，纯任自然，无事时则“寂然不动”，有物时则“感而遂通”。如是则与万物同游，久之则人天浑化，这是最高级功法，亦称顿法。自古以来，各家无不赞誉之，但绝少能行之。因为人自出生以后，染上了很多习气，障蔽了灵明之性。或执偏为遍，或以谬为知，或以杂念为本原，或以静为自性……凡此种种，都难以修炼此法。若欲修之，可用“万缘放下”口诀。说放下即心念灵明，洒脱无物，任其自然，自自在在。需知此与不修炼之“放荡不羁”迥别。如果心中有念头，自觉认为这些念头不符合练功要求，想尽力排遣之，其实这种想法本身不符合“清静”的要求，唯觉到有念即放下，放下即空静，所以古人云：“不怕念起，只怕觉迟”，“念起是病，不续是药”，一觉即放。功夫进展后，则要与念为一，此即“一念妄时真归假，觉念合一念亦真”。六祖慧能说的“慧能无伎俩，不断百思想”，亦即此境界，修此需从明理明法悟入。

2. 观空无法。空无法门是清静法门中又一形式。《清静经》中说：

“常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭，所以不能者，为心未澄，欲未遗也。能遗之者，内观其心，心无其心；外

观其形，形无其形；远观其物，物无其物，三者既悟，唯见于空，观空亦空，空无所空，所空既无，无无亦无，无无既无，湛然常寂。”

从气功高级境界上讲，任何事物都处在空态。即佛家说的：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”如何理解呢？试以现代科学比附之：任何物质中都有空隙。以原子而言，由质子、中子、电子组成，而原子核只占很小位置。电子空间很大，正因为如此，宇宙天体中的白矮星的质量大大超过地球物质质量。据说使地球密度达到白矮星的程度，地球的体积仅有蓝球场那么大，以白矮星来看地球，岂不是处处皆空吗？我们看空气是空的，空气中不是也有各种分子吗？能明了这一点，即可从道理上明了万物之空态。

另外，在超常功能态下，万物均有其空间整体性的“空态”，此不赘述。具体方法可以观虚空的一无所有，而后闭眼体察空态，尤其是晴天看蓝色天空效果更好。

有了观境空的基础，可以观自身空，闭眼观察自身，从空无之境界起，譬如先观想虚空，然后将观虚空之感移观自己身体。开始可能什么也体察（感觉）不到，久之可能产生内视功能。另外，还有一种具体的观空秘法，方法：凝视一物，目不瞬，心不动，片刻即觉目胀流泪，仍凝视不动，所视之物轮廓逐渐模糊，进而呈现空无状态。练功者若能从此悟入，则可直达上乘。

3. 守中法：这里所说的中，不是中外之中，而是指的一种特殊存在。李道纯在论中和时说：

“礼记：喜怒哀思之未发谓之中，发而皆中节谓之和。未发，谓静定中谨其所存也，故曰中。存而无体，故谓天下之大本。发而中节，谓动时谨其所发也，故曰和。发无不中，故谓天下之达道。诚能致中和于一身，则本然之体虚而灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变也。”（《中和集》）

《性命圭旨》中说：

“心性者，本体也。儒之执中者，执此本体之中也；道之守中者，守此本体之中也；释之空中者，本体之中。本洞然而空也。道之得一者，得此本体之一也；释之归一者，归此本体之一也，儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。”又云：“惟此本体，以其虚空无朕，强名曰中；以其露出端倪，强名曰一。言而中即一之藏也，一即中之用也。”又说：“而说这个窍，元是廓然无际，神妙莫测的。元是浑然大中，不偏不倚的。元是粹

然至善，纯一不杂的。昭昭乎本是圆明洞彻而无碍。以为有，不睹不闻，奚所有也；以为无，至灵至神，未尝无也。本无方所，亦无始终……乃乾坤之灵体，元化之玄枢，人人性命之本原，天下万事万物之大本。太易所谓太极四象八卦皆由此出，大舜之谓中，孔子之谓一。”

若能明了“中”的体性后，有意念体察其存在，则可直达本原。此法归于意守模式中亦可。各模式之间本无严格界限，只是为了学者方便，人为地划分而已。

（二）止念入静法门。对于入，《资治通鉴》中说：“入静者，静处一室，屏去左右，澄神静虑，无思无营。”古语云：“大道教人先止念，念头不止是枉然。”常人思绪万千，必须借助一定的方法驱除杂念才能入于静境。此属有为法，亦称渐法。

1. 反客为主法。练功时心中产生念头，难以排遣，不能入静时，可采用此法，主要有三种形式：

①与具体实事有关之念头：念头若是属于能及时处理的事情，最好停功先处理完该事物再练功。念头若是不能处理的事情，就把念头想到底，把各种可能性（尤其是最坏的可能性）都想到极点，这样反而会导致心神安静。

②若属理性念头，则可以顺着当时心绪任其自然地想下去，很可能会导致正确结果，很多灵感就是这样产生出来的。

以上两种都是初练功者的权宜之计，不是根本方法，更难以使练功者臻于上乘。

③念头体察法：当念头出现后，就认真思索，体察念头本身的体性，有无体象和位置，以及念头从何处产生，有无时象等等。如此分析，体察结果是一无所不得，即可逐步进入虚静状态。据载，禅门二祖慧可请达摩予以安心。达摩说：“将心来。”慧可说：“觅心不可得。”达摩说：“与汝安心竟。”这一过程即此法。

2. 注意念头之间的精神状态。任何念头都是时断时续的，当前一念头消失，后一念头未生起时，脑内呈现虚静状态，这与《中庸》中说的：“喜怒哀乐之未发谓之中”的境界是相同的。若能集中于念头的间隙，念头就会自然消灭。

上述的两大法门虽有无为与有为之分，但都属虚静模式的运用意识，其主要特点是完全在意识领域里用功。由于意识的无形无象，古人对此又称为无心功夫。至于用功方法，释知讷将其归纳为十类，颇简捷明了，现录于下：

“从来诸师说，做无心功夫，类各不同，今总大义，略明十种。”

一曰觉察。谓做功夫时，平常绝念，提防念起，一念才生，便与觉破，妄念觉破，后念不生，此之觉智，亦不须用，妄觉俱忘，名曰无心，故祖师云：‘不怕念起，只恐觉迟。’又偈云：‘不用求真，唯须息见妄。’此是觉察息妄功夫也。

二曰休歇。谓做功夫时，不思善，不思恶，心起便休，遇缘便歇。古人云‘一条白练去，冷湫湫地去。古庙里香炉去。’直得绝廉纤，离分别，如痴似兀，方有少分相应。此休歇息妄功夫也。

三曰泯心存境。谓做功夫时，于一切妄念俱息，不顾外境，但自息心。妄心已息，何害有境，即古人夺人不夺境法门也。故有语云：‘是处有芳草，满城无故人。’又庞公云：‘但自无心于万物，何妨万物常围绕。’此是泯心存境息妄功夫也。

四曰泯境存心。谓做功夫时，将一切内外诸境，悉观为空寂，只存一心，孤标独立，所以古人云：‘不与万法为侣，不与诸尘作对。’心若着境，心即是妄。今既无境，何妄之有。乃真心独照，不碍于道。即‘古人夺境不夺人’法门也。故云：‘上园花已谢，车马尚骈阗。’又云：‘三千剑客今何在，独计庄周定太平。’此是泯境存心息妄功夫也。

五曰泯心泯境。谓做功夫时，先空寂外境，次泯灭内心，既内外心境俱寂，毕竟妄从何有。故灌溪云，十方无壁落，四面亦无门，净裸裸，赤洒洒，即祖师‘人境两俱夺’法门也。故有语云：‘云散水流去，寂然天地空。’又云：‘人牛俱不见，正是月明时。’此泯心泯境息妄功夫也。

六曰存境存心。谓做功夫时，心住心位，境住境位。有时心境相对，则心不取境，境不临心。各不相到，自然妄念不生，于道无碍，故经云，‘是法住法位，世间相常住’，即祖师‘人境俱不夺’法门也。故有语云：‘一片月生海，几家人上楼。’又云：‘山花千万朵，游子不知归。’此是存境存心息妄功夫也。

七曰内外全体。谓做功夫时，于山河大地，日月星辰，内身外器，一切诸法，同真心体，湛然虚明，无一毫异。大千沙界，打成一片，更于何处得妄心来，所以肇法师云：‘天地与我同根，万物与我同体’。此是内外全体息妄功夫也。

八曰内外全用。谓做功夫时，将一切内外身心器界诸法，及一切动用施为，悉观作真心妙用。一切心念才生，便是妙用现前，既一切皆是妙用，妄心向什么处安着，故永嘉云：‘无明实性即佛性，幻化空身即法身。’志公十二时歌云：‘平旦寅，狂机内隐道人身，坐卧不知原是道，只么忙忙受苦辛。’此是内外全用息妄功夫也。

九曰即体即用。谓做功夫时，虽冥合真体，一味空寂，而于空寂中内

隐灵明，乃体即用也。灵明中内隐空寂，用即体也。故永嘉云：‘惺惺寂寂是，惺惺妄想非，寂寂惺惺是，寂寂无记非。’即寂寂中不容无记，惺惺中不容妄想，所有妄心，如何得生。此是即体即用灭妄功夫也。

十曰透出体用。谓做功夫时，不分内外，亦不辨东西南北，将四方八面只作一个大解脱门，圆陀陀地，体用不分，无分毫渗漏，通身打成一片，其妄何处得起。古人云：‘通身无缝罅，上下忒团圆。’是乃透出体用息妄功夫也。

以上十种做功夫法，不须全用，但得一门功夫成就，其妄自灭，真心即现，随根宿习，曾与何法有缘，即便习之，此之功夫，乃无心之功，非有心功力也，此个休歇妄心法门最紧要，故偏多说。”（《直心直说》）

二、虚静模式的生命活动变化

虚静模式最根本的要求是精神上的虚静，以此影响人体生命活动，为此首先需了解何谓静，静的层次以及各层次的表现。

（一）何谓静。静是指练气功中的宁静的精神状态而言。古人称为虚静（指一念不起）或坐忘。需知入静以后虽然对外、对内都处于不反应的宁静状态，但异于现代生理学中所指的抑制状态。因为其中尚有灵觉存在，此正如《内功图说》中指出的“静息思虑而存神也”，即使“坐忘”的“堕肢体，黜聪明，离形去知”，似乎是什么都不知道了，其实不然，因为后面尚有一句“同于大通”，既然能察知自身，同于大自然的大通状态，说明其中尚有灵觉存在。正如《淮南子》中所说：“孔子谓颜回曰：吾服汝也忘，而汝服我也忘，虽然汝虽忘乎吾，犹有不忘者存。”现代科学也证明气功的入静，既不同于清醒的兴奋态，也不同于睡眠的抑制态，而是一种特殊的第三状态——气功态，是更加优化的生命态。诚然，现在所描述的那种气功态，只是虚静的初级表现。为了便于理解，试以实数的序列为例说明之：正数比附兴奋态，负数比附抑制态，而入静的气功态则相当于零。当然，入静达到“零”态的静，是需经历若干层次的。

（二）静的层次

1. 念住。念住指意识活动中的概念性活动停止，这是虚静的第一步，达到这一程度，也是很不容易的。因为只要有一个想要虚的念头，都不是虚静，正如《韩非子》中所说：“其意常不忘虚是制于为虚也。虚者意无所制也，今制于为虚，是不虚也。”想为虚的念头尚且如此，其他念头就不待言了，一个初练气功的人，

很难做到。因为人们的正常生活，无时无刻不接受外界刺激而引起意识活动——常人的这种外向的思维活动已成了习惯势力。练气功就是改变这种状态，要学会内向运用意识，因此必须有一个顽强的意志，刻苦锻炼，长期坚持，往往需要经过坚忍不拔的努力，才能使杂念逐渐减少，古人有“五候”之说，由初不知静，到念多静少，至念静均等，到念少静多，直至最后达到虚静。在虚静状态下，大脑的活动有序化增强，一方面可以减少真气的消耗，另一方面，减少了对人体生命活动的扰动，使之按照其自然规律进行活动，从而显出生机盎然的气象。《黄帝内经》中说：“恬淡虚无，真气从之，”正是指此而言，充足了的真气，反过来又增强对神的濡养，使之功能更加敏锐，即古说的“静养灵根气养神”。

2. 与生命活动相关的思维中止。随着入静程度的加深，各部功能得到加强，即使身体各部受到一些刺激，气机仍能保持畅通，不易形成滞点。于是因刺激引起的脑兴奋随之消失。更不会引起诸如反射之类的运动了（如果各部信息不畅而产生了各种感觉，即使停止了概念活动，仍是未达到高度静境）。在此基础上发展，呼吸即可停止，即古说之“息住”。这时呼吸微弱到几乎察觉不到，再进一步心跳亦可停止，即古说之“脉住”。至此，宏观的生命活动都停止了，身体各部分的生命活动基本上进入了微观层次，平常的各种刺激基本上清除了。脑内活动不再受扰动，从而恢复了它本来的面貌。人体的生命活动，开始摆脱意识活动的羁绊，恢复固有生机，使人的健康梯度得以提高。以后之发展有两途。

①如果能主动地在意元体中进一步解除有生以来建立起的偏执参照系的束缚，建立起完满参照系，即可发挥出意元体的全部性能，对客观世界（包括对自身）的认识也就进入整体化层次。这就是佛家所说的“明心见性”。然而这仍不是究竟，《道枢·坐忘论》中说：“虚无之道有浅深焉，深则兼被于形，浅则惟及于心。被形者，神也；及心者，慧觉也。慧觉者，身不免于谢焉。”佛家说：“见性”以后仍有功用在，即指以后之修为而言。只有达到形气统一于神，才能臻形神俱妙之实像层次，即意识混元。

②如果不在意识领域用功，而是“静观自身”，则将促使周身气机变化，呈现先天气大显像，以后则进入了“神入气中，气包神外”的境域，走上了道家的“结胎”的道路。由于后天形成的参照系未破除，尚需在“演神”后，续做九年面壁的虚静功夫。

气功入静模式初期与中期都是练静功，对人体生命活动的影响基本属于静观其变。一是入静的内向意识，使体内真气减少消耗，得以积聚；一是避免了意识对身体各部生机的干扰，恢复自然。然而到了后期则均需按理行功。

虚静模式是古典气功的主流派，然而纵观气功史，能完成其全过程者，寥若晨星，因为虚静的第一步就很难达到。

II、导引模式

与虚静模式相反，本模式充分利用意识对形、气的统帅、强化作用，积极主动地运用意识导引气机的开合聚散，使之流通、升华，使生命运动朝着有利方面转化。这里说的导引是广义的导引，包括导引气机、导引呼吸和声音、导引形体以及导引意识。

一、导引气机

用意念主动地直接导引气机，使之发生变化，意念导引之气是混元气。《金液还丹内篇》中说：“元气者，身中混元之气，人之根本也，念住则气停矣，神行（指杂念）则气散矣。”《青华秘文》中也说：“人之一气在身，由念而动。”鉴于意识对气的统帅关系，所以只要能集中精神，专一心念，就能起到导引气机的作用。古人虽无此名称，但细探究则可发现，很多功法都在一定程度上运用意识导引气机，它可以做为独立功法，如古法的采气，服五方气，服日月星辰之气，服沆瀣之气等都是用意念导引外界之气为我所有；古之行气术，则是用意念导引气机按一定路线运行，后世的意念周天功即属此范畴……意念导引也可以作为辅助功法出现，如周天法门——除自然周天法门外，都在一定程度上进行意念导引，即使是正宗龙门派的卦爻周天也是如此。试分析之。小周天的进阳火，退阴符按规程行九六呼吸，实际上也是用意念导引着气按一定的路线行走。由于意念集中在一定线路上以引聚真气，呈现周天反应。而所谓引天罡之气入己身，则是以意念采气入身。古法之大周天运行，奇经八脉的运用，多是意念导引所致。需要指出的是，意念导引除上述纯意念导引外，还有通过意识的想象，予以导引气机之方法，如十二宫神的存思，头部九宫神的存思。《灵宝毕法》的婴儿姹女的结合……佛家密宗的中脉运行，五方气的运用，以及很多功法的开天门，都是意识导引气

机模式。以此模式练功，必须从有为到无为，即开始时着意于按规程导引，久久行之，就成了定式，习以为常，内部气机形成了规律，这时必须放弃用意导引。即古说的从“转法轮”到“法轮自转”。这时意念必须从发指令地位改换成“静观”地位，否则不仅功夫不能上进到气意“合二为一”的层次，而且尚有神劳气耗之虞。在这过程中，要不断净化自己的意识，尔后之“结丹”、“丹光”充斥周身，又需要进一步意识导引。

需知意念导引气机的同时，意念本身也受到制约，杂念相应减少，进而达到一其念，直至神气一如。所以，可以认为导引模式，是气与意相互导引趋向练功境界的互相促进的过程。

二、导引呼吸和声音

呼吸是常人的最基本的生命活动之一。它有促进人体气机的升降开合作用与强化真气的生发作用。意识导引呼吸使之服从一定的练功规律，以加强呼吸对人体生命的作用，称作导引呼吸。由于呼吸作用而引动气机变化则称作呼吸导引。前者是由意识引动呼吸，后者是呼吸运动引发气机变化，所以我们认为导引呼吸是间接引动气机变化的方法。如经脉周天的第一步功——神与气合，即是用意识和呼吸结合，导引呼吸的吸降呼升，从而引发丹田真气发生。然而由于人体的基本生命活动——升降开合在常人身上也在不停的进行着，而且与呼吸这一生命活动紧密联系着，所以导引呼吸就可以直接影响气机变化。导引呼吸虽然也可影响人体经脉之气（主要是借吸以强化升，借呼以强化降），但更主要的是影响人体混元气的变化。人体混元气的运动重开合——升降统一于开合之中，其规律则是呼开（呼气时内气外放，毛窍、穴道开张）吸合（吸气时外气内收，毛窍、穴道随着入气随收随合）。通过导引呼吸可以逐渐引发先天呼吸（体呼吸、胎息）以至于“息住”。

导引声音。发声可以引动气机的开合升降。按练功规律意念引动发声，称作导引声音。由发声引动气机变化，则称声音导引。此法对人体气机的影响有声腔共振作用，其中有颅腔、鼻腔、口腔、咽腔、胸腔、腹腔等共振的区别。佛家密宗念咒所起的作用，多属此类型。另外，不同的声音，尚可引起气机的升降开合的变化。一般来说，发音属开口呼者（无īüü——介音字音多属之），引气外开；

发音属合口呼者（有iü——介音字音多属之），引气内合……集中精神发音又可收到收摄心神之功。

需知导引呼吸或声音，其目的是促进意气变化，利用呼吸或声音是手段而不是目的，所以当真气充足并意气结合后，就必须舍弃之，否则反而成累。古法有把声音导引与意念导引周天结合起来练功者，如把唵、吗、呢、叭、咪、吽六字分布在小周天路线上的不同部位，以此来加强凝神作用，进而激发体内元气的生发。即使是再繁杂的一些，如体腔八卦九宫发音法，十二宫（前后三关、三田）发音周天运用，实际也是意念周天，加发音引动而已。

三、导引形体

用意念主动地导引形体，使之符合一定的要求，为导引形体；由形体运动促进内气流通为形体导引，此即古说的“神注庄中，气随庄动”。由于人体是一个以五脏为核心的以经络维系的有机整体，所以当形体按特定规律运动时，即可影响、牵动全身气机变化。古所谓“导气令和，引体令柔”就是其中的一种方式，可以通畅经络，可以强健脏腑。像古法养生十三式、八段锦、峨嵋十二庄、易筋经等都属于此。

征诸实际，一种功法往往是汇集数种导引方法于一炉，巧妙地结合，灵活地运用，纯用单一方法者较少。

四、导引意识

以上数法都是把意识活动和自己意识之外的生命活动结合，使念头专一。此法则是主动地指令意识去想特定内容。呈现意识的自我引导。可以专注于任何一个念头——一般是对练功有利的念头——所谓“以一念代万念”。也可以体察每一个念头，实际上若能体察每一念头，不生厌弃喜乐之心，则可事事虚静，即古说的“不离相不住相”的一相三昧的高级境界。关键在于能否体察之，即内在的“主人翁”是否处于灵明状态。古人说的“主人翁惺惺否”？能不忘体察，即是“灵明在躬”。当然只有达到察而不察，不察而察，察无所察，察所一如境界才是一相三昧。在此以前，只是导引意识阶段。亦可导引意识体察意元体的无形无象虚灵均布体象，这又近似于自然无为法门。

导引模式在古气功正宗看来，是左道旁门，不值一提，但征诸实际，丹道正

宗功法中多暗中运用导引模式的运用意识。比如，龙门正宗的进阳火、退阴符固然属导引气机；而汉钟离、吕洞宾的肘后飞金晶、卦爻周天的“吸舐提闭”则又属于形体导引的范畴；即使到了开天门阶段尚需“念动向太空”的口诀导引之，否则天门很难自开；而演神的出一步、三步、五步、一里……即返回自身等，无一不属于意识导引。即使是清静模式也需要意识导引，若无意主动驱使精神趋向清静，怎能达到清静呢？又如，只有领会了气功理论以后，才能进入气功清静境界，而不懂得气功理论就不能臻此境界。这也充分说明了修清静法门在意识中也有一驱使动因，此动因即属意识导引。

III、意守模式

这是古典气功中最普遍的运用意识的模式。它不同于虚静的“消极”态度，也不同于导引模式的“主动役使”，而是两种模式在一定程度上的融通，把意识主动地贯注在（亦称停留在）练功要求的事物上，以引发人体生命运动的变化。

一、意守方法

意守的具体方法因门派而异，大致可分为三类，即“内视”意守，纯意念意守，神光意守。

“内视”意守（属形动范畴），闭目垂帘，用目力内视所守之处。守上丹田者，目珠上翻以内视顶门；守下丹田者，目珠下转以视脐下。意随目光而动，气亦随之上下。然而此中运转机制在于目珠（形）之运动，即意受形之制约。故有气随之上壅下降之可能。故此法需严格掌握“搭桥、拆桥”诸功法，施之于人亦需有对症之选择（按法施之收效也宏）。

纯意念意守，只用意念守于某处。这种方法初练功者不易掌握，但无流弊，只是启发真气较慢。若用之得当，又可“扶摇”直上。

神光意守法是兼取两者之长，而舍两者之弊。作法是先收“神光”，目正前视，眼睑慢慢匀速闭合，目光回收，意念随之内收，意念与目光合二而一，此即称为神光。守上丹田者将神光寄之于上；守下丹田者，将神光寄之于下。此种意守不必分辨意念行走路线。因为意念活动没有明确的行走路线。当你意想某一物时，即使是距离遥远之物，意念当即与所想之物相合，但绝说不出意念经过什么

路线达到所守之物。此中运动虽然也有“目”光，但此光是随意念而动，所动之气是混元气，此气聚散一如，于人有利而无弊。故此法守上守下绝无偏颇，不会引起一般人所说的气机上壅下降之类的毛病。功法不同，效应也异。古谓“差之毫厘，谬之千里”，实发人深省之训。这也是提醒练功者，切勿有门户之见，执此以非彼。以其“道道有门，门门有道”也。

二、意守原则

意守的方法尽管千差万别，但意守的原则在初级、中级阶段则是基本相同的，即似守非守、若有若无、一聚一散、神守一如。这如何解释呢？

（一）似守非守。此原则指意守之主体。似守非守有两层含义：其一，意守某一事物，不是死死守着该物不放，而是自自在在，在意识里有一“守”的念头即可，这是指初练者言。另外，意守是真念驱使杂念守于某处，当游移之念守于某处而不动时，则与真念合为一体，此时真念发命令之驱使职能就将失去作用。也就是，要意守的念头即化为乌有，而呈现似守非守。试以守丹田为例说明：丹田是意守的对象，精神是守的主观方面，似守非守是指从主观意识的最根本点、最深层的意识发布命令要守住，在具体守的时候，又要不盯、不抓、不追，要悠闲自在。即古人所说的“浮游守规中”，浮游就是要有活动度，自由一点，不是死死盯着一点不动。做到似守非守的具体方法是先守后忘。如守丹田，守住后又把它忘了。这也是一种具体功法。若死守不放，意念太紧，则第一，练功中会出现口干舌燥。气功讲“意有余便是火”，中医讲“气有余便是火”，气太多了就化成火。在气功中意能引气，意念一动气就动，意念太紧了就成邪火了。第二，若紧守不放，易导致大脑皮层相应部分的疲劳，自控能力减退而产生杂念。因为从生理学上讲，总守一点，在脑子里总有一点在兴奋，一段时间后就疲劳了，再守就守不住了，越守越易出杂念。

（二）若有若无。这是指意守的对象而言。意守对象不应该太具体，更不要仔细地分辨它。例如，守下丹田，具体位置各家讲法不一，有说在肚脐，有说在脐下一寸三、一寸五或三寸。就以一寸三为例，到底在什么地方，守的时候，只求大约在这个地方就行了，不要太具体。这个一寸三的地方不在肉皮上，守窍不应是在皮上一点或一面，而是在体内一个球体的东西，球有多大也不必去多考察。

“有气则成窍，无气则渺茫。”因窍点在体内是客观存在，但无形无象，故称若有；窍点虽非有形有象之实体，但不是空无，故称若无。具体点说，所守之窍，不是能用手摸到的有，而是用意识去感受它有；不是空虚的一无所有的无，而应是若有若无。

以上两原则应认真理解琢磨，理解透了一下子就会守了。练气功关键在悟，认真思考琢磨，真正领会了就能掌握，理即法，法即理，理法不二。

若未能领会以上两原则的精神实质，要做到似守非守，若有若无，则可用“三元归一”的方法来解决。即用耳听意守对象，闭着眼用神光注视意守部位，意念还要想着意守部位。一般的意守是搞内视，我们为什么讲三元归一，不单讲内视呢？因为我们日常生活中用眼看东西，看到的往往是实在的物体。若单用眼看丹田，往往把丹田看得很实在，还要分辨一下有多大，什么颜色，多大密度，什么形状。因此我们不强调内视，而是“三元归一”。首先强调用耳听，因为对声音只能感到其存在，没有具体形象，“以空印空”；同时再用神光看它，想着它，这样意守部位就不容易变得非常实在。而且强调用耳去听，就不会把丹田的位置集中到某一点上去，意念守也不会守得太实在，克服了内视对象的实在性，容易从主观上做到似守非守，若有若无。练功中“三元归一”用耳听很关键，是帮助入静的有效方法。“三元归一”功法可以起到收视返听的作用。

（三）一聚一散。此原则是针对初学者运用意识的具体方法，也是对第一项原则的一种具体注脚。一聚一散也可用到似守非守之中去。

具体做法：当练功开始，首先把意念聚拢到意守部位，使精神专注于意守部位。一旦能做到了，就把意念放下不再去管它，有了杂念则再聚。很多站庄方法都如此。例如三心并站庄，三心都并到丹田，没有杂念就不管它了，有了杂念时再并。此法与先守后忘有区别。先守后忘是意念一放到那儿就不再管它了，而一聚一散则是聚好了不管它，有了杂念再聚。开始练功即使能入静做一聚一散也很好，它能使气机一聚一散，有利于气血流通，更能使体内气机规律化。若老聚着，易紧、易累，而不易持久。无论练什么功法的人，按此法做都有好处。

（四）神守一如。此原则是指练功达到高级境界而言。神是指意守的主体，守是所守的对象，当入静到一定程度，两者就合为一体了。如练功开始时意守丹田，“意守”和“丹田”是两个东西，一旦意念注入到丹田里去，两者就分不出

来了，就达到了高级境界，发生了质的变化。

意守的功夫有很多层次。如守丹田，开始守不住，守好后丹田发热，气足后任督二脉形成周天，气循行周天返回丹田成大药，神入气中，气包神外。那时守下丹田看胃、心脏是从下往上看，守上丹田就往下看，守中丹田看上边就往上看，看下边脏器就往下看，意念以守的部位为主宰。当练功到中、上阶段时才有这种现象，而初练者若有此种现象出现则表示已达到了神守一如了。出现此现象时，千万别再继续看，不要管它，安静下来身心定住，功夫还能上长。若再看，则劳神耗气，功夫就不易上长了。这里可能出现点特异功能，如透视看五脏六腑、肠胃、骨骼、血管、细胞，甚至细胞核都可以看到，但再往高处走就困难了。

三、意守对象的选择

意守的对象有两大类：即**体外对象**与**人体自身的对象**。

（一）体外对象：又可分为**实体**与**非实体**两种。

1. 实体存在

大自然的万事万物都可以作为体外的实体性存在的意守对象，大则虚空，日月星辰，山河湖海，小到花草树木等都可以。

若守虚空，则近乎于自然无为法。守虚空什么都没有，守没有的东西较易，守具体的东西还要攀缘观察，反而易把神从安静点引导到比较复杂上去，不易入静。守虚空一望无垠，脑子更易入静。

守日月星辰的方法。一般情况下身体虚弱守早起的太阳，使身体的阳气很好生发，还能够吸收太阳中的热气、阳气。具体守法：先把太阳看看，再把眼闭上，头脑中会出现太阳的形象，意守之容易集中精神。守月亮，一般守阴历十五的满月，不要守月牙儿。银白的月色也能引起精神安宁。开始练最好在午夜，黑幽幽的夜色，银白色的月亮悬在高空，微微仰头看看，凝视一会，再安静闭上眼睛，头脑中浮现一轮明月的迹象，再守就比较好守了。守月亮对人体能补充阴气，身体有热守月亮较为相宜。太阳、月亮交替守容易达到阴阳平衡。

守星星有五星之分，一般人多守北斗星。方法先看看它，位置看好了再转脸，脸朝南想着北斗星，叫“面南观北斗”。为什么要先看好位置再转脸冲南观北斗呢？因为北斗在北边斜上方，闭着眼睛想脑后斜上方，正好用眼睛往回收，容易

把神归到泥丸宫里去，泥丸宫在百会穴发旋向内一寸的地方，这样去守效果更好一些。若守辰（指银河），能守到满天星斗，意守的功夫也就加强了。

山河湖海。在自己去过的地方中，哪些地方对你有吸引力，有好感，一回想就能想得清清楚楚，守这些地方较易。山：要守风景秀丽，松柏参天，或山势险要，还要带有气机的。不能守没有生机的地方，如秃山。守海：不能守波涛汹涌的海，易分散神气，若想守波涛则不要守其形象而守其动荡之势：千万不要守波涛撞击之势，而守连绵不断之势。没有精力最好不要守它，对练静功是不适宜的。湖：守宁静之湖面，湖水清澈澄明，如与守月亮加在一起，宁静湖面内有一轮明月，更能增加宁静之感。

花草树木。树木中有不同的气可补人的不同脏腑的气。柳、杨、槐、松、柏、梧桐及白果树都是较好的。其中柳树、杨树生机旺盛，但稳定性差，气机易波动；松柏气质精纯；白果、梧桐树质地较浓郁细腻。花卉：一定要选生命力旺盛、不仅要美丽，还要有茁壮之气势，而且对你有吸引力，使你高兴、舒服、欢快。一般选牡丹、芍药、荷花。瘦弱、细小的花不好。

应该注意的是选择体外意守对象，不仅仅是为了入静，选好意守对象，还可以把意守对象的气补充到体内来。气是散布于各处的，离得很远用意念同样可把气取回来，补充身体，使之健康，敏感的人还可闻到气的味道。

自然界中还有楼阁庙宇、佛像、各种艺术品，只要对你有吸引力，都可以选作意守对象。

2. 非实体存在

非实体存在是与实体存在相对而言的。意守对象是客观存在，但又不是真正的实体存在物，最典型的是声音。声音察不到、看不到、摸不到，一过而止。守一个文字，守各种照片也行。照片是实有的，但照片中的物是非实体存在的。也可以把回忆想象、艺术想象、创造性想象做意守对象，此即古说之假想法。

注意：体外对象只适宜于纯意守或神光意守，绝对不能用内视意守即形动意守。否则将引起头晕恶心等病症。

对于体外对象选择的的原则是：内容简单，自己要熟悉，对自己有吸引力，能使自己心情愉快，但又不能引起高度兴奋。对刺激性强的、扰动性大的事、物，不宜做意守对象。若选择为自己所尊重、崇敬的气功师的容貌或音声做意守内容，

则有特殊的功效。

选意守体外对象，不易出现流弊。宜于初练功者与练松静功者。搞好这类意守的关键在于“似守非守”。

（二）体内对象：古之练功者，重在意守人体。有守某一部位者（守窍），有守气脉循行路线者（守脉），有守呼吸者，有守整个人身者。一般说来，守脉是守窍的继续。初练功者多从守窍开始。人体可守之窍点很多，在任、督二脉中，如神阙（肚脐）、气海（脐下1.5寸）、关元（脐下3寸）、会阴（前后二阴间）、尾闾（尾骨尖端）、命门（后腰对脐处）、大椎（颈后高骨下，相对第七颈椎下）、百会（发旋稍前）、囟门（也叫天门，在前头顶）、印堂（两眉间）、山根（鼻根凹稍上一点为诸窍之祖）、鼻尖、膻中（两乳头连线中央）、中脘（脐上四寸）……守窍点适用于意念意守、神光意守、内视意守。一般从聚津生精、炼精化气开始者多守下窍。如会阴、关元、气海、命门……先天后天合练者开始多守上窍，如百会、囟门、印堂、鼻尖……守下窍生精，强健体格作用明显。守上窍对增强脑力作用明显。上述是对初学者而言。若练至真气充沛，周天气脉已通，这些窍点都在循行之中。而且不同练功阶段守窍也相应转换。为治病练功者，多选择中脘、神阙、关元、膻中等窍点。也可意守病所或相应的经络。

需要注意的是，所谓窍点，不是点，不是面，而是圆形的体。因此守窍的意念不能守体表皮肤，而是体腔内。搞好这类意守的关键是“若有若无”。对此《摄生三要》有一段精辟论述。

“道宗观妙观窍，总是聚念之方，非存神之道。（按：存神即守窍也）然攀缘既熟，念虑难忘，只得从此用功，渐入佳景。有存泥丸一窍者，谓神居最上顶，贯百脉，存之可出有入无，神游八极；而失则使人善晕眩。有存眉间一窍者谓无位真人在面门出入，存之可以收摄圆光，失则使人火浮面赤。有存上腭者，谓齿缝元珠，三关齐透，存之可以通贯鹊桥，任督飞渡；而失则使人精不归根。有存心中正穴者，谓百骸万窍，总通于心，存之可以养神摄念，须发常玄，而失则使人局而不畅。有存心下寸许皮肉际者，谓卫气起于上焦，行于脉外，生身所奉，莫贵于此，存之可使倏忽圆连，祛痰去垢；而失则使人卫胜荣弱，或生疮疖。有存心下脐上者，谓脾宫正位，四象相从，存之可以实中通理，而失则使人善食而易饥。有存脐内者，谓命蒂所系、呼吸所通，存之可以养育元神，厚肠开窍。而失则使人气血沉滞。有存下丹田者，谓气归元海，药在坤乡，存之可以鼓动元

阳，回精入肾，而失则使人阳易兴而妄泄。有存外肾一窍，以目观阳事者，谓心肾相交，其机在目，存之取坎填离，而失则使人精液妄行。大都随守一窍，皆可收心，苟失其宜，必有祸患，惟守而无守，不取不离，斯无弊耳。老子曰：‘绵绵若存。谓之曰存，则常存矣。谓之曰若，则非存也。’故道家宗旨，以空洞无涯为元窍，以知而不守为法则，以一念不起为工夫，捡尽万卷丹经，有能出此者夫？”

而守人身全体者，亦有两途：其一从守脉开始，而守脉多是守窍，真气充足后，自然沿脉循行而意守之，先是任督二脉，进而奇经八脉，直至十二经脉，全身气脉流注自然循行，而意念初则亦步亦趋，后则全身察照。需要指出的是，导引模式中也有经络循行，但与此不同。导引模式是意念引着气沿经络循行，意念不仅是循行的参与者，而且是主使者；这里的守脉，意念仅仅是“观察”者，循行是自然而然的。待全身经络畅行无阻而能意守之，则从里至外地守了人体全身。其二是从守穴位始，如意守三心：手心、顶心、足心，进而八会穴，脏腑的俞、募穴，十二经的井、荣、俞、原、经、合穴，经至全身各穴，待全身各穴都能察照意守时，则从外至内意守了全身。

（三）不在体内外的对象

这种对象很特殊，它既不属体内，也不属体外，但又不离体内，也不离体外。有两种内容，一是自己发声，二是“玄关”。

1. 意守自己声音，实际是集中听自己所发的声音。发声，在气功学中分音声（可闻到的声音，此又称音念）、金刚声（闻不到的声音，又称默念）、心声（没有呼吸道的发音动作，只是在意识领域中的声音，又有心念与神念之分），一般意守音声以默念与心念为宜。默念的原则只自己隐约可闻，要念得认真，所谓发于心、形于口、听于耳，再察之于心。默念的词句要简单，内容属良性刺激，若能配合音韵的平仄、开合，则对气机影响尤大（详见《智能气功科学概论·怎样练好智能气功》中的“关于念口诀”内容）。

2. 意守玄关：此玄关指无形无象之玄关，这里所指的玄关，是一种特殊的玄关。此法又近于虚静模式。对于玄关一窍，首先需从道理上明了其根本体性，而后用意念体察之。当意识动态与玄关境界合一时，则呈现所谓玄关窍开的浑浑噩噩、虚灵明净、空旷无涯、非有非空的景象，一得永得，然此颇不易。非一般人所能悟入。为权宜之计，前贤立方便法门，遂有眉间玄关、口鼻玄关、神阙玄关，

可任选一个以意守之，古人称此法为根本大道。此类方法实际是把假想法与守窍法结合运用的变通方法。具体做法是：先想体外五寸处，有一空无的圆球体，待有感受后，再把空球体移到体内五寸深处，待有感受后，再想玄关处有一空球体，在体内一半，体外一半，待有感受后，再体会此空无之体实际是其大无外，其小无内的，如此即与虚无同一了。

四、意守引起的人体生命活动的变化

本章第一、二节中阐述了意识在人体生命活动中的作用，以及形、气、意三者之间的关系，所以当成功地运用意识于生命之中，就可以引起人体生命活动的巨大改变。意守内容不同，引起的改变也不一样。

一般武术气功着意于形，致使意气落实到形，从而使形体的功能发生变化，如力量增大，硬度增强（如硬气功），运动能力提高（如飞檐走壁）。气充足后形体也可以发生变化，如皮肤润泽、细腻、光洁，肌肉坚韧、丰满，关节滑利，目光炯炯有神，目珠黑白分明。……

练精元功者，意气集中于精，而使精充足，若能闭精、化精，则精还可化为气去充养全身，全身呈现愉悦、轻安之感。精足反而不思欲，若精久久不外驰，则外生殖器可渐回缩——所谓“马阴藏相”。

炼丹道功者，着意于气，或炼精化气，或直养元气，意守后可聚气于窍。功法不同，守窍有异，每窍反应也有不同。现将任督二脉之主要关窍的气充足后的初步变化明述于后：

（一）会阴。气充足后会阴发热、跳动，外生殖器勃起、痒，气可透尾闾而上。若走正窍有锥痛感，若走浮路，则有热感、舒适感。另外，气也可沿中脉上升。

（二）背部。腰部与肾有关，旧称辘轳关，气充足后，可有温热感、跳动感、气上冲感或沉重感。若背部有病——尤其脊柱前塌过甚，则觉腰痛，气冲动不宁，甚至出现自发动作。肩部，旧称夹脊关，气充足后可出现背沉，气上冲感。

（三）后头。旧称玉枕关，内有小脑与大脑枕叶。此处气充足而未能畅通时，可觉头昏沉欲睡，自觉黑暗无光。若气直向前行，也可出现幻视景象，也可听到各种声响。对此必须心安神静，不理不睬，否则就有“着魔”之可能，影响功夫

上进。

（四）头顶。旧称泥丸宫，内有大脑与间脑，气充足后，感觉头皮痒，骨痛、跳动，颅内劈啪作响，或躯干自然耸立，或颅内清液下流入口等。

（五）眉间。内有大脑皮层之额叶，此处气充足后，眉间跳动，呈现光色，或光点。若气向脑内，也可出现一定的感知或透视功能。气充足下行可至鼻，多有稀涕流出，若涕呈清水状，可吸入咽下。

以上各窍点属督脉，通督时固然可以有此反应，做窍点意守时，也可呈现之，故本文不以通督论。

任脉各窍点气充足也可呈现反应，其中心点是中脘部，气充足时可呈水气泡滚动声，此声可从腹延至胸部，可有暖气、放屁现象，尔后有食欲亢进或减退。其气可上行至胸冲动气管或食道，化粘痰或血痰，以及呕吐之类，觉胸部梗塞堵闷，而后豁然，此则为打开“十二重楼”。尔后则可有甘露下降，而胃口大开，令至小腹关元、气海后可直下冲，性器官与会阴耻骨部可有刺痛感，气通后则性机能旺盛。此时，切勿有性行为，否则前功尽弃。

以上所述之各窍点反应是初步意守之自然效应，与通周天之反应不可同日语。

若径直炼神者，则精气并于神，于是全身气化反应少有发现，而是神意变化，或直入空灵，或幻景丛生，则又因人因法而异。

第四节 智能气功的运用意识

智能气功的意识运用，是在分析了古气功运用意识的实质，综合了多种模式的长处，结合当代的练功需要而提出的。

I、积极主动地运用意识

主动运用意识是智能气功与传统气功的圭臬。气功的主动运用意识就是把练功者的意识活动，主动地指向练功的内容、目的，使之符合练功的规范，达到练功的目的。综观古今中外的气功，莫不如此。从前一节介绍的运用意识模式中不难看出，导引模式是典型的主动运用意识，通过意识的主动导引，达到改变身心

素质的目的。意守模式，似乎不像主动运用意识，其实不然。守体外对象或守体内对象，都有主动选择对象的过程，都有驱使意识集中于所守对象的过程。在练功时，要时时注意调整意识活动，使之符合练功要求。每到一新的层次时，都有特定内容，都需要调整形神。古语云：“大道教人先止念，念头不止是枉然。”止念不正是主动运用意识吗？丹道正宗开始都必须“凝神气穴”，使游移不定的意识活动贯注于气穴，不也是主动运用意识吗？以至于往后的每一步功法、功诀，诸如采药、封炉、运周天、沐浴、育婴、开天门、演神……不是都在主动运用意识吗？因此，那些把主动运用意识视为小道的正宗大师门，实际上他们也处处没有离开主动运用意识。或谓曰，虚静模式——尤其是自然无为法门是不能主动运用意识的，否则就违背了虚无自然之性。或可引《淮南子》之“常欲在于虚，则不能为虚矣，若夫不为虚而自虚者，此所慕而不能效也”为据。《韩非子》中也曾说：“其意常不忘虚，是制于为虚……是不虚也。”其实，这两段话的意思是指有了为虚的念头就不是虚，是很简单的道理。如果练功时总想着要虚，这个要虚的念头本身就背离了虚的要求。然而这并不意味着练功不主动运用意识。只此一点，历史上不知误了多少气功学者。他们认为清静之道就是返于无为，于是整日无所事事，还以王重阳的“诸公只要修行，饥来吃饭，睡来含眼，也莫打坐，也莫学道，只要凡事摒除，只用心中清静二个字，其传闻都不是修行”为据。然而“凡事摒除”，若不主动运用意识如何摒除呢？有的人则“任其自然”而整日莽莽撞撞，这实际上是放任自流，岂不知自己意识自有生以来，已经被各种思想所占据，人的所谓自然之性早已不复见，依据自身习惯绝非是自然之性。佛家禅宗的某些狂禅者，任其所为以为得道，实是大错。这也难怪古人，因为意识活动复杂程度古人尚不能言喻，致使修炼者难以领会。如本意第一节所述，意识活动包括了逻辑思维、形象思维、感觉运动思维、体察思维以及特异思维。练气功主动运用意识，首先是沉伏逻辑思维，使之融合于形象思维。进而融合于感觉运动思维，再进而融合于体察思维，这一切无一不是主动运用意识的过程。由于概念活动的停止，呈现无思无虑的清明状态。在日常生活中，意识活动和体察、感觉运动思维融溶，如是则时时事事都处在气功态中。然而这不是每个练功者——尤其是初练功者所能达到的。这也正是清静无为自然法门高不可攀之处。但是如果认识到自然无为法门也是通过主动运用意识来完成的这一诀窍，就比较容易

了。试分析之，旧云，清静无为法门必须从理悟入，这实际是通过学习而掌握与运用其功理，了解其境界，并内化到自己意识领域里。由于强烈的信念作用，会下意识地主动地使意识活动符合清静的规范。虽然脑子里没有要清静自然的念头，但这一念头作用却已溶化到实际行动中去了。试以匆忙准备看精彩表演为例说明之，当我们准备去看精彩表演时，由于时间仓促，需抓紧时间做饭、吃饭以及快速驱车赶往剧场。在这过程中，虽然没有时刻想着去看表演的念头，但这一切行动却都是在去看表演这一主观愿望支配下进行的。即是说，是在去看表演这一意识活动的能动支配下的表现。明了这一过程的实质后，就容易了解清静无为法门的意识能动作用了。不然的话，为什么修该法门者，在未接受该法门的理法时，不能自然而然，不知不觉地完成其修炼过程呢？这可以从反面证明清静法门也必须按其法门要求主动运用意识才能达到练功目的。

既然如此，为什么古气功家把主动运用意识视为小道或直称其为术，并说小道（或术）练功见效快而成功难，而正宗大道是见效慢而成功易呢？这不仅仅是门户之见的缘故，还由于人的生命活动是多层次的，而每一层次又由很多组元共同形成。对如此繁杂的生命活动，如果抓不到它的根本，而着眼于局部去练功，通过主动运用意识，只能很快收到改善局部的效果，要想从根本上改变生命运动，是难以想象的。鉴于此，正宗大道谓其为小道或术是有其一定道理的。但是我们仔细分析一下，上述的结果，罪过不在主动运用意识，而是未能抓着生命活动的根本。如果从生命运动的关键处着手练功，则能很快从根本上改变人的生命运动。

II、智能气功主动地导引生命运动的升降开合

一、升降开合是万物的——也是人体生命的根本运动形式

升降开合是气功学中的术语，指的是人体的形、气、神的总的运动规律。在中医学中叫做升降出入，以此描写气机变化以及它在生命活动中的重要性。《黄帝内经·素问·六微旨大论》中说：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危，故非出入则无以生长壮老死，非升降则无以生长化收藏。”人和宇宙万物一样，要保持其生机，必须进行自身的出入升降运动。《易经》中称做“阖闢往来”，其实都是一致的。开、闢、出是一个意思，阖、合、入是一个意思。两表征一事

物与外界的关系，通过开合出入保持与外界的平衡。每一个不练气功的人的生命活动就是这样自然地进行着。《性命圭旨》说：“天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉，天与之我，能取之得其气，气盛而生也。”练气功则是把这一过程强化，从而强化人体的生命活动过程。即使丹道正宗开始虽封闭自身之精气神而内练诸己，但到一定程度（结丹以后）也必须借助自然界之灵阳。《性命圭旨》中说：

“凝神静坐，虚以待之，内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸，自然太虚中，有点如露如电之阳，勃勃然入玄门，透长谷，而直上泥丸……”

尔后的开天门、婴儿出窍则是进一步的开合出入，直至最后粉碎虚空、人天浑化。由此可见，开合出入这一运动，从万物到普通不练功的人，以及练功至最后阶段都普遍地存在，只不过不同层次阶段开合出入的内容不同罢了。智能气功抓住这个最根本的规律，主动地运用意识，强化这一过程，所以可以快速地完成练功过程。或谓曰：练气功是使生命获得彻底的自由解放，如此主动运用意识，岂不是强制吗？又怎能获得自由呢？这里用得着恩格斯的一段话：

“自由不存在于幻想中摆脱自然规律而独立，而在于认识这些规律，从而能够有计划地使自然规律为一定目的服务。这无论对外部自然界的规律，或对支配人本身的肉体存在和精神存在的规律来说，都是一样的。”

（《反杜林论》，见《马克思恩格斯全集》卷20第125页）

综观古人论述与我们的练功体会，认识到人体生命运动的升降开合主要体现在人体混元气的升降开合聚散上（升降统于开合之中），而气的升降又借助形体的升降开合与意识活动的升降开合辅助。智能气功针对这些环节，有效地运用意识，收到了事半功倍的效果。

二、智能气功运用意识的模式

智能气功运用意识的方法，是在古典气功模式基础上，演化而来的。主要有以下三种：

（一）**神与气合，以意引气**。这是第一步功运用意识的主要方法。这里的“气”字有两层含义，一是大自然的混元气，一是人体自身的混元气弥散在身体周围的部分。因此，这里的意与气合，以意引气也就有两种内容。

1. 意念与大自然界混元气结合。大自然的混元气可视为旧说的元气或太极，

或直称为道，它的体性在很大程度上与意元体有同一性。所谓意与气合，就是要用体察思维去认真体察混元气的无形无象的恍惚之体性，这是直指虚无根本的妙法。因为具体运用一开一合，开则向天边，实则是虚空，合则收入体内之中。人的中在哪里，能找到真正的中点吗？是找不到的。真正找到了的中点，则一定是一个虚无，而且是其小无内，其大无外的。若真能从此悟入证得，则可直达人天混化，出入无间。但能此者，举世罕见。多数是随着意识的开合，引动自然混元气的出入与人体的混元气，借此强化人体混元气，增加人体混元气的通透能力。

2. 意念和弥散在身体周围的自身混元气结合。把意念集中在自己身体周围，或轻轻晃动身体仔细体会之，或用手慢慢拉气体会之。由于意念和身体周围之混元气结合，一方面可把自然界中混元气凝聚到自身混元气中来；另一方面随着意念的开合，可以牵动人体混元气开合出入，意念外开时体周的混元气加大了向外弥散的范围，从而牵动体内混元气经毛窍、腠理、经络穴道外出到体外。当意念内合时，又可带动体周混元气与裹协自然混元气内聚，并经毛窍、腠理以及经络穴道进入人体，从而畅通了人与大自然混元气的联系，增强人体膜络的功能与人体混元气的“纯度”，使人更加健康。

（二）神与形合，以形引气。这是智能功第二步功主要的运用意识的方法。这里的形指形体，神指意念。要求形体放松，精神集中合于形体，念头一动，形体随之而动，以此引动人体内气流动。所动之气有二：一是体内的混元气，多是从丹田调出，经由膜络至运动着的形体；二是动作牵动了经络，从而增强了经脉之气的强度。因之，经由络脉散出到气街的混元气也就相应增多，从而改变人体的生命功能。在此过程中，若神着于形，功能改变则落实到形，虽然能筋韧骨强肉丰，但若再想上进则较困难。若神不着于形，而是形隶属于神，形随神动，则不仅气机灵通，而且神主宰能力相应提高，灵敏度也将会大大加强。

或问曰：形神庄动作不一，形与神合则必须随动作不同而转换意念，这样还能精神专一吗？还能收到练气功的作用吗？回答是肯定的。因为所谓的精神专一，是指意识活动的诸层次合而为一，这样可以对生命活动产生巨大影响。若能把合一的精神活动的指令自觉地和生命活动结合，产生的效用就更大。当每一指令（可以是感觉运动思维或体察思维的指令，而非一般的逻辑思维指令）和生命活动结合时，精神活动都是专一的。因此，内容的转换并没有改变专一这一特性。

这和佛家古代大德说的“吃饭只知吃饭，睡觉只知睡觉”的练功是同一旨趣。

（三）神合音声，音声导气。发音发声对人体的气机、内脏、组织以及情志有一定的影响。《乐记·乐书》中说：

“音乐者，所以动荡血脉，通流精神而和正心也。故宫动脾而和正圣，商动肺而合正义，角动肝而和正仁，徵动心而合正礼，羽动肾而和正志。”

为什么音声会起到这些作用呢？这和音声的产生及其本身的体性直接相关。《吕氏春秋》中说：“凡音者，产乎人心者也，感于心则荡乎音，音成于外而化乎内。”这就是说音声的产生和人的精神活动以及人的发音器官振荡都有密切关系。对此《礼记正义·乐记》中有着进一步的表述。

“凡音之起，由人心生也，人心之动，物使之然也，感于物而动，故形于声，声相应，故生变，变成方，谓之音……乐者，音之所由生也，其本在人心之感于物也，是故其哀心感者，其声噍以杀；其乐心感者，其声啍以缓；其喜心感者，其声发以散；其怒心感者，其声粗以厉；其爱心感者，其声和以柔。”又说：“情动于中，故形于声，声成文，谓之音。”

正是由于声音关系到人的情志、脏腑、气血等，所以声音又可作用于人，使脏腑、情志、气血发生变化。《乐记》中说：

“夫民有血气心知之性，而无哀乐喜怒之常，应感起物而动，然后心术形焉。是故志微、噍杀之音作，而使民思忧；啍谐、慢易、繁文、简节之音作，而使民康乐；粗厉、猛起、奋末、广贲之音作，而使民刚毅；廉直、劲正、庄诚之音作，而使民肃敬；宽裕、内好、顺成、和动之音作，而使民慈爱；流辟、邪散、狄成、涤滥之音作，而使民淫乱。”

《黄帝内经》则进一步把五音（角、徵、宫、商、羽）、五声（呼、笑、歌、哭、呻）分属五脏。智能气功根据音声对脏腑、气血、情志的彼此的依附关系，主动地根据不同需要发不同的音声，以达到深化练功之目的。音声导引气机是智能动功第三步功的主要方法，是在第一步功以意引气，第二步功以形引气的基础上，进一步起动内在气机的开合，强化情志和气机的相互激荡（志一而动气，气一而动志）能力。在五元庄中，不仅将音声导引和动作紧密结合起来，而且和五脏穴道紧密结合起来，和意念结合起来，故能使内气通透度大大加强。

综观上述三种运用意识方法，都是适应练动功的方法。这种练法能使人达到高级静境吗？能达到高级练功境界吗？对此，我们首先要弄清怎样才称高级静境，怎样才称高级境界？需知高级静境、高级境界决不只是静中求静，而应该静

时固然要静，而动时也要静，所谓动静一如，才是高级静境，高级境界。若谓不然，试看儒释道之大德论述，儒家大德王阳明说：“人须在事上磨炼，方立得住，方能静亦定，动亦定。”又说：“汝若以厌外物之心去求之静是反养成一个骄惰之气。”佛门六祖慧能说：

“若于一切处，行住坐卧，纯一直心，不动道场，直成净土，名一行三昧。”（见《六祖坛经》）

此即古德所谓：“担水搬柴皆圣法，洒扫应对尽通玄”之意。道家全真派祖师王重阳说：

“凡打坐者，非言形体端坐瞑目合眼，此是假坐也。真坐者，须要十二时辰住行坐卧，一切动静中间，心如泰山，不动不摇，把断四门，眼和鼻，不令外景入内，但有丝毫动静思念，即不名静坐。”（见《重阳立教十五论》）

由此而知，智能气功于动功中练意念专一，若能于此练得精神内固，则可直达上乘矣。

III、智能气功运用意识要求意念专一、集中

一、意念集中、专一的含义

意念集中、专一，是智能气功运用意识的根本大法。意念专一与集中虽然是两层意思，是练智能气功不同阶段的运用意识的内容，但两者又是统一的，紧密联系在一起。意念专一指意识活动只有一个念头；意念集中指意识活动从繁杂的念头境界内，指向一个特定的思考内容，并使之成为意识活动的中心内容。由是而知，意念专一是意念集中后达到的目标；意念集中是意念专一的准备阶段的意识活动。然而在实际练功中，两者又是交相递进的。开始时，主要是使意识活动摆脱游移不定、杂乱无章、漫无边际的思绪，进入练气功的角色，使练气功的意识活动成为思考的中心内容。这个过程，就是精神（意念）集中；当意识活动中仅有一个练功所要求的念头，就是意念专一。这是意念集中、专一的第一个回合。当意念专一后，又要使意识活动的不同层次的思维活动合为一体，即使感觉运动思维、形象思维、逻辑思维、体察思维合为一体，这是意念集中与专一的又一回合。试以捧气贯顶法的收、推动作说明之。在意念专一的基础上，发出推、

收的指令，仍然是概念性指令，应该属逻辑思维的范畴。如果推、收的指令发放时，沉伏掉推、收的概念活动，直接使推、收的指令和动作结合起来，即融合为运动思维。若于动作的同时，体察体内外各种变化，而这些变化又是和推、收运动紧密相关的，于是融合为体察思维。这时就达到了高一层次的意念集中与专一。我们这里只讲专一，是否悖于传统气功的要求：答曰：否。《道书一贯真机》中说：“道家之无念，非寂灭之谓，乃心专之谓，只有正念现前，并无别念纵横也。”

二、气功的意念集中与心理学“注意”的区别

目前，学术界（尤其是心理学界）把气功的运用意识，如意识集中、专一等与心理学的“注意”等同起来，这是对气功的运用意识没有认真研究与缺乏自身的真正体验的结果。这里且不说气功的运用意识的高层次内容（如“明心见性”等），就拿意念集中来说，它与注意也是有着巨大差异的。诚然，注意的心理过程包括有心理活动指向对象与集中于对象，这与气功意念集中的心理活动指向并集中于练功的需要似乎相同，其实有很多不同。试分析之：

（一）产生之动因不同。注意虽然有有意注意与无意注意、内部注意（指人体内）与外部注意之别，但都是自然产生的心理活动。换句话说，心理活动指向对象与集中于对象不是自觉的、主动地进行的，而是伴随着某种需要而发生的心理活动。气功的意念集中则不然，它把意念指向对象与集中于对象做为锻炼的对象，是主动、自觉地运用意识的过程。

（二）心理活动的全过程不同。注意的心理活动集中于对象后，旋即进入伺寻、探究或期待状态，在一定意义上它是为繁杂的心理活动作的准备，因而是紧张、兴奋的耗能过程。在脑电图上表现 α 波消失，快波增多的现象。这一过程强化了主体与客体的对立。气功的意念集中过程，当把意念活动集中于对象之后，就初步达到了目的，不仅无需再进行紧张的心理活动，反而要求平静。再加上意念集中于练功内容是有计划、有步骤主动缓慢进行的，因而各种心理活动（气功中称此为杂念），在练功意识的驱动下，自然而然被“同化”，形成类似“频率锁结”（振荡的相干性增强）现象，在脑电图中快波消失，脑电活动趋于同步， α 波占了主导地位，这一切表明脑神经活动的有序化水平得到了提高。

（三）心理学的注意可以强化认知客观对象的能力，从而加深对客观对象的

认识。这一过程强化了主体与客体的对立。气功的意念集中，不仅有益于认知对象，而且可以施作用于对象，因为意念集中于对象的过程，是把意念力注入对象的过程，该对象所起的变化随意念的内容不同而异。当意念力注入于对象，意念也就和对象结合了，于是意识活动进入了稳定状态。

正因为气功科学中的意念集中与心理学中的注意有如此的不同，所以我们不用注意一词描述练气功的心理过程。虽然有时用“注意力”一词，但该词的含义，不是指注意的力量的强度而言，而是指把意念注入到对象中去的力度而言的。请读者对此用语要特别注意。

练气功主动地使意念集中于所选择的对象后，则按照意守原则意守该对象。精神要放松。即使是体察其变化，也是静观其变，不强求，不预想，不分析，只按练功要求自然行之。初练功者，不了解这一点，一味地注意对象，不少人导致紧张、兴奋，收不到练功效果，反而产生急躁心理，以致中辍练功。

总之，练气功精神集中的目的非常明确，旨在使精神进入宁静状态；而一般的心理活动的注意，则是提高脑神经兴奋度，或是用以应付环境的变化，或是用以高效率的紧张的神活动。对此，每个练功者都必仔细玩味，只要对两者所进行的心理过程的异相有所了解，就一定能收到运用意识事半功倍的效果。

三、意念集中、专一的作用

问者曰：传统气功认为，练功时人体中发生的重大变化，皆需赖真意之作用，这里只讲集中精神，专一心意，岂不是后天作用？能发挥作用吗？为了说明这一问题，试把两者做一分析。古法练功真意呈现的过程是，由杂念从生的常人状态到一念不生的宁静状态，再从宁静背景中产生一个练功的念头，称做道心即真意，示意如图：（杂念）→（宁静）∧（真意）。由于真意是在静的背景中呈现的独一念头，所以真意之动可以波及整个宁静的意元体，也可以说统帅了全部意识活动，所以对人体生命活动有极大影响。而集中精神，专一心意的过程，不经过虚静状态，而是先使概念活动（念头）集中，而后再使各层次意识活动统一起来，所以说，达到的最后结果是一致的，只不过较前者更直接，更容易些罢了。所以，我们认为意念专一、集中，是运用意识的捷径。怎样理解这一点呢？不妨打个比喻。大家知道激光是相干性很强（信息量大），能量很集中的一种光。当物质受

激励，原子内的电子从高能级的轨道向低能级的轨道跃迁时放出光子，形成光辐射。光的波长决定于原子的性质和跃迁的能级；光的相位决定于跃迁发生的时刻。一般说来，原子内的电子不是同时跃迁与跃迁同一能级的。因此，辐射光的相位不同，可相干性就较低。但是，在一定条件下，物质的所有原子里面的电子，在某一时刻发生同步的跃迁，跃迁同一个能级，这样辐射出来的光，波长相同，相位一致，相干性强，能量集中，这就是激光。发生这种同相跃迁的条件，一是受激发的材料的特性，二是一定的输入能量阈值。H·哈肯研究了激光的机理，提出了协同学，并试图把它应用于生命现象和社会现象。协同学如何应用于生命现象，能不能应用于生命现象，等等，且置而勿论。我们认为可贵之处在于它提供了一个认识气功现象，理解气功中运用意识的道理的类比。气功生理效应的实验表明，气功态下脑细胞活动的有序程度大大提高了，这是脑细胞协同作用的一种表现。单一的意念活动利于引起局部区域脑细胞活动的同步化，而单一意念的集中将促使这种有序活动的泛化，从而导致整个大脑细胞的协同运动。这种协同运动将产生高度有序（信息量很大）且能量凝聚的信息能流，它与体内之气相合后就会形成强大的混元气流。智能气功（甚至全部气功）的神奇效应，都是在精神集中条件下完成的。前面讲的意识作用的内在变化也只有精神集中、专一后才能体察。

智能气功不强调入静只讲集中精神，还有另外一层意义。因为初练功者，不可能达到完全入静的要求，而是要经过一个杂念由多到少的过程。鉴于此，若把入静强调得太多，反而会给这些练功者带来一定压力而影响练功的效果。强调集中则不然，练功时有了杂念，思想开了小差，再集中精神做动作就是了。集中精神既是功法又是行动的指令，可以起到积极作用而无流弊。另外，入静一词是有语病的，因其有导致顽空之弊端。

实践证明，集中精神，专一心意的主动运用意识，无论是对智能气功的练功，还是对疾病的诊疗，都收到了迅速、良好的效果。

四、意念集中、专一的锻炼层次

意念集中与专一，贯穿于练智能气功——从初级阶段到高级阶段的全过程。乍一看来，意念的专一与集中，似乎是很容易的事情，其实不然，在智能气功科

学里，意念的专一与集中，包括了常态思维与超常思维的运用意识，在不同的练功阶段有不同的要求，并且有与之相应的锻炼方法，只有按部就班地认真刻苦锻炼，才能达到高级境界。为了便于初学者学习，现将意念专一、集中的意识锻炼过程勉强分为若干阶段介绍之：

（一）意念集中阶段。练功的初级阶段，对意念专一、集中的要求是精神集中（或称集中精神），使练功的内容和要求成为意识活动的中心内容，此阶段虽然未把非练功的意念完全排除，但它不居主要地位。实际上也就是把注意力集中到练功内容上来。

然而有很多人不能自如地集中注意力，因之需要借助一定的锻炼方法。

1. **观球法**：端身正坐，正前方一米处（与目等高）悬一球（最好是青色或黑色，金黄色亦可），直径约1厘米，两目凝视之，不眨眼。此过程中可能会有流泪或流鼻涕现象，不要理它，任其自然，持续5—10分钟即可。初视球时，会不自觉地不断地眨眼，练几天后就能习惯。尔后观球时，或觉球体变大，或觉其变小，颜色也会发生各种变化（实际上没有变化）。最后会觉得球体消失，空无所有。此时，精神就达到了初步集中的境界。

2. **观线香法**：端身正坐或直立，手中拿一支点燃的线香，臂似直非直，靠指腕的旋转力，使点燃之香火头做环形运转，所画圆环直径不超过一市尺，两眼凝视点燃的香火头。紧随其运动轨迹，不能有瞬间脱离。香火头的运动速度要由慢至快，而后由快至慢。一般5—10分钟即可。练此宜在黑暗的屋中，光线越暗越好，这样可以看不到香体本身，只见点燃的香火头，对凝炼精神效果好些。

（二）意念专一阶段。这是练功中级阶段的要求。把意念活动完全集中到练功的内容上。这就是传统气功中所说的收视返听阶段。

1. 何谓收视返听：常人的感觉功能多是感受外界刺激。练功至中级阶段，务必使各种感觉机能指向自身的体内，尤其是眼看、耳听的机能都要集中到自身之中体察体内变化。就称为收视返听。

2. 收视返听的锻炼方法：此练法必须建立在意念集中之基础上，开始多从静功入手，如练三心并站庄。把意念专注于特定部位，如混元窍（腹中脘穴深处）或上丹田，一般不守下丹田，意念想着该部位，闭着眼“观看”该部位，耳听着该部位，舌尖指向该部位。把周身的感觉也引向该部位。若选混元窍，则默念“灵”

字音（由一声转二声），细心体察混元窍内的动触感。那个难以鸣状的感触部位即是收视返听的目标。若选上丹田（神机宫），则默念“神（shen）机（ji）”二字，细心体会印堂深处的动触（动触部位的高低因人而异），体察到动触后，把它作为收视返听的目标。在驱使眼、耳、舌、意集中于目标时，要遵从“似守非守”、“若有若无”的原则。古人告诫，“不可以有心守，有心守则着相；不可以无心守，无心守则落空。”当收视返听达到一定程度后，先是意念专一，继而进入一种“豁豁然空”的特殊感觉（当时除此感觉外皆无所知），这时意念活动已返回到了意元体的参照系自身（但尚未穿透参照系），亦即佛家旧说中的“明心”。

当“明心”境界呈现后，再收视返听就非常容易了。因为在未“明心”以前，收视返听是逆常人习惯——意念驰于外——而动，即从外向里压；“明心”之后，已经认识到意念的发源处，因而收视返听是从发源处向里“牵拉、收引”，从而形成感官至“中心”的意识流。与前相较，可以用“负压”作喻，所以容易进入。

这里需要指出的是，意念集中与收视返听在实际锻炼中往往是相辅为用的，并不一定是达到意念集中后才进行收视返听。不啻如此，收视返听也还需要在日常生活中锻炼，当然在日常生活中的习练，不能正式练那收视返听，而是加强对眼、耳、口的控制能力，如眼视物，注意力转向目的物不可急躁，而要徐缓转移；耳听音时，不要倾神而听，尤其是众音相杂时，勿顾及太多。视物、听音都不要移神于外，保持神守于内，口勿多语。尤其勿戏谑语、无褒读语。因这类语言不唯乱气，而且乱心，言谨则气定心一。言之专一，易使心意专一。若能于生活中致力于耳目口的锻炼，使心神安于内，则一身之精气神自然趋向内，此即古说“神返身中气自回”之理，苟能如是，则收视返听也就不难了。

收视返听的效果，随意念集中的目标而异，有的强化气机，有的强化形体，有的敏锐感知机能……智能功所选的混元窍（或神机宫）则与性功的玄关窍相近。收视返听之结果，开始时可导致眼、耳、鼻、舌、身、意都集中于一处，达到意念专一。尔后意念专一过渡到“明心”境界，有的一个质的变化，传统气功认为这是一个从事到理的变化。即从收视返听这个有形迹的事入手，达到体认到空洞无涯的虚明之理的境界。有两种情况：一是上述的从渐变到质变。收视返听的锻炼按意识指令进行，当视、听“收”、“返”到极点后，收返的意识指令对视、

听即失去作用，若继“收”、“返”，就将返回发放意识指令自身。因为意识发出去的收、返指令，与往回收、返的意识动作合二为一了，此即古说的“能收”、“所收”合一。如果意念专一以后，不继续进行收返，则很难进入“明心”境界，然而此时的收返切不可着相着意，若着相着意于收返，则易出现幻觉，即古说之着魔。如何恰到好处，既要收返，又不着相着意，首先是停止发放对视、听“收”、“返”的驱使意识指令，使视、听等功能进入自然状态，指令不再外入到各效应器官，使意元体恢复其本具之虚灵之体性。尔后，意识发出的指令是指向指令自身，从而体认到“能发”、“所发”、“能收”、“所收”本是一如，了无二致。此过程是从事到理的渐法。另一种情况则属于顿法。有一些素质比较好的人，听老师讲述“明心”的实质是意识收归意元体本身，当即体认到那种“虚灵”的状态。这一过程不是经收视返听锻炼得来，而是当下开悟，所谓“一说即是”。有收视返听的指令，就达不到这一境界，因为人已形成的旧习惯是意元体发放的任何指令都是指向意元体以外的，而“明心”却是要体察意元体自身。只有在发放指令处与发放指令时，使意识指令受到控制不外放而是指向自身，只有意识活动在萌动的一刹那，就形成体察意识，而不是运动思维或逻辑思维，才能达到这一目的。

需要指出的是，有的人能在进入“明心”境界时，同时达到“见性”（关于“见性”的景象将在第四阶段中叙述，此不赘）。

（三）内视阶段。这里所说的内视，不是一般练功所说的收视返听的内视，亦不是有透视功能的内视，而是达到“明心”程度后，神居于内，从内向外视自己周身各部，此即古人所说的“内视者，非谓收视返听也，谓不以目视而心视也”（郭庆藩《庄子》引俞樾语）。这是练功进入意念专一、集中的高级阶段的开始。这时意元体的功能正经历着向高能级阶段的跃迁，意识力的穿透能力大幅度提高，可以进入身体各组织，“观察”其内部变化。

（四）收视意元体阶段。当内视自身肉体内部比较清晰后，又当收神而视意元体自身。此时的视与内视阶段又有不同，内视阶段尚未完全摆脱常人的视物的心理感觉。此时的内视，只是意念的趋向微细变化而呈现的结果，它与“明心”时的内收有相同之处，但又有质的差异，不仅意元体的体和用都已发生了变化，而且收视进入了意元体之中，突然呈现出内外无别、质地均匀的特殊状态，人体

自身亦成了一个无分别的整体与虚空结合在一起。若说它是一种实在，则人体内外都是一种无分别的实在，但又难以名状其实有特性；若称其为虚灵，则人体内外皆灵通无碍，但又非一无所有。此即佛家所称的“见性”之功。古德一句“圆陀陀、光灼灼”，不知贻误了多少修炼者。道家炼养派把结大丹的“神入气中、气包神外”的“圆陀陀、光灼灼”谓之见性。密宗则把修成之明点谓之见性，实则都尚在我执中翻筋斗。

当意元体的察知功能查获到意元体的质地均匀无别的特性时，其察知功能达到了无微不入的境地。对意元体这种通透力，任何客观事物均不能拦阻，似乎万物之区别已经消失，这就是古人所说的“山不是山，水不是水”的境界。至此，功夫尚需高竿进尺，只有把意元体再充斥于自身毫末之内，才能达到形神俱妙之境地。

IV、正确对待杂念

对初练功者来说，集中精神不是一下就能做到的，而是经常出现杂念。来了杂念怎么办？

一、对杂念要正确对待

有不少人觉得练气功时杂念反而更多了。其实不然，不练功时整天都在纷乱的思想状态中生活，由于没练功的要求而未觉察到有乱。正象古人所说的“芝兰之室久而不闻其香，鲍鱼之肆久而不闻其臭。”因为习惯了。练功后，精神境界中有了安静的背景，在此背景上出现念头就非常清楚，由于有求静的心理，杂念对精神的刺激也就相应加强。实际上，当发现自己有杂念时，这正表明是入静的开始，是脱离日常杂乱无章的思想状态的开始。杂念不是练功带来的，而是在练功的静的背景下显现出来的。这就象在房间暗时见不到房子里的尘土飞扬，阳光一照就看出来了一样。有尘土飞扬，越轰越赶越厉害。正确的办法是自己静下来，让尘土慢慢沉落。杂念和尘土差不多，不要管它。当你意识到已经开始入静，就心安理得，慢慢杂念就没了。

另外，排除杂念也有不同的阶段性过程。因为入静有不同的层次，杂念也有不同的层次。当你把外层的杂念排除了，要提高入静层次时，里边潜在的杂念又

出现了。入静每深入一个层次都有一个继续排除杂念的过程，其原因就在于意识活动本身不是一个层次的。例如当你和一个人交谈时，忽然想起另一个问题，这已经是两个层次了，这时你意识到要专心谈话不能想别的事，要抑制那个冒出来的问题，这又是一个层次。所以当你的表层的意识活动平息了，安静了，后面又有深一点的层次被感觉到了，再静一个层次，后边还有更深的层次，一直到最后静到非常深的意识层次即本体意识上来，才算全部入静。在此过程中，经常会出现反复，有时静得很好，过一段又不能入静了，似乎功夫退了。其实不然，这是入静层次加深了。当出现杂念丛生、不能入静或不能集中精神练功时，一定要从思想上认识到这是长功夫的反应，不要因此急躁、烦恼，每次练功都必须用顽强的毅力坚持下去，必须用“耗时间”的办法坚持到原定练功时间，这样坚持下去，很快就能进入新的层次。

二、对杂念要会正确处理

下面介绍几种方法：

（一）万缘放下。觉得有了杂念，就停下来不再想，也不分析它，也不理它，而是马上提起精神来主动地按要求练功。

（二）杂念的力量很强，可以暂时用力或快速做动作。克服了杂念后再按原来的速度去做动作。

（三）慢慢把眼睛睁开，尔后慢慢闭合，收回神光；再慢慢睁眼，再闭合。一般三次即可排除杂念而心安神静。

（四）用意念将眼球转动一下，尔后送入泥丸。

（五）或者根本就不管它，对杂念无所谓。

过去对于杂念丛生，认为是魔障，要用驱魔法，如用北斗七星诀（其中有阴斗、阳斗、寅申斗之分），连续掐手指七个纹。譬如子午诀开始到丑纹→中指中纹→四指中纹→四指上纹→中指上纹→中指尖。这实际是主动运用意识做动作。当从意识中发出掐不同指纹的指令时，就从意识里驱除了杂念。过去老师把它神化了，增加了神秘感，但也有一点好处，即提高练功者对它的信任与重视。

V、病人（包括病人家属）如何运用意识

总的精神就是发挥意识对生命的积极能动作用，用健康的情绪去改变自身的病理状态，主动地调动内气去攻冲疾病，消灭疾病，走向健康。

这种提法不是我们的创造，古已有之。如清朝张志聪（经方学派的名中医）自己患肠痛，吃中药无效，一日夜间痛加重，于是自己以意引气攻冲病灶，结果次日便脓血而愈。又如清朝另一名医叶桂曾治一病人，手心长疮二年余，屡经名家治疗无效，后求治于叶天士。叶诊脉后说：“你病已重，病连及心，数日内就要死亡。”又说：“我有一偏方，可试用。将药敷于手背，若敷药后拔出水泡，即毒气外出，但必须于泡起后，迅速将泡挑破，放出毒液，若不及时挑破，毒气归内仍不免于死。”病人敷药后，全神贯注地观察着手背，唯恐泡起失察，毒气归内。如此数日后，手背未起水泡，但手心疮已愈。或问何以致此？原因很简单，该病本不是重病，只是由于病人精神负担太大，致使疾病缠绵不愈。对此，心病还需心医，所以必须改变病人精神状态。先讲病重要死，造成恐惧心理，尔后又给了一线生机希望，诱使病人精神专注去看手背。这是“移情”作用：一方面把以前的疑虑心情转化成了集中精神；另一方面意识专注手背，又起到以意引气作用，所以病不药而愈。这实际是巧妙地运用了意识的特殊作用。古人这样的例子是很多的。今天我们普及气功，必须从正面把道理讲清楚，让病人自觉地去正确运用它来医治自身的疾病。

一、彻底改变自己的精神状态

身患重病的病人，多是忧心冲冲，悲观失望，总认为得病是自己倒霉。这实际是对自己发坏信息。所以，练气功一定要改变这种精神状态。从气功角度来看，任何疾病都是可逆转的。要相信自己的病一定能好。不仅如此，还应该为能因病来练气功而感到幸运，如果没病是不容易接受气功这门高级科学的。这样，就把意识对生命的不良信息转化成了良好信息，身体就会朝着有利方面转化。

二、要节省自己的精力

尤其重病人、垂危病人，必须爱惜自己的点滴精力，不能轻易消耗，尽量少管事，尤其是少想事，一天就是吃饭、睡觉、练气功，真正是“油瓶倒了也不扶”，

把自己看成是个“活死人”。真能做到这样死心踏地地练功，病一定能好。在气功学中，这叫“心死神活”。

轻病人不能象上面那样想。要有“我没病”、“病好了”、“这点病没什么了不起，不要管它”的意念。该练功就练功，该干什么就干什么，不把病放在脑子里，使大脑功能平衡，这样大脑发出的信息就是正常的，病才会好起来。如果总觉得自己“坏了”，哪怕稍有犹豫，都可能导致大脑皮层功能的紊乱。至于小病大养，无病呻吟，脑子里的意念活动低落下来，一点生机都没有了，没病也会闹出病来。我见过几个半身不遂的病人。有的生机是向上的，带着病还总想为别人干好事，自己的病也好得快。这是因为想着别人，自己的意识开放，使得自身的混元气和外界混元气的联系畅通了，练功时，外界混元气就容易透入自身，从而加速病愈。有的人别人推他都不动，认为自己不会动，给他发气治疗他还不肯动，意和气结合不到一起，病就难好。

三、主动地用意识调动气去攻冲疾病

具体方法：可以意守病灶，而且意识里经常想到，气一足病就好了；也可以用意念引气去冲病灶，意识中想气过去病就好了，也可以想把病排出去。

四、要有耐心，不要指望一下子就把病全部治好

虽然每天练功时都要有决心和信心，一下就可以把病排解出去。但对待结果时，就不能因一次没好就灰心丧气，而应该是“既来之，则安之，自己完全不着急，让体内产生抵抗力，和疾病做斗争。直到最后战而胜之”（《毛泽东同志给王观澜的信》）

五、对于病要建立起气功学的疾病观

对气功来说，病的轻重转归，关键是在病人（以及家属以致于周围环境的人）的意识状态。气功学认为，各种病并没有什么特殊，特殊主要在人的意识。有很多种医学认为不可治的病，在气功治疗中，却可迅速痊愈；也有很多轻病人，就是由于精神负担太重，认为自己病特殊，总希望得到特殊的照顾，结果病得不到治疗，就是说明了意识在气功治疗中占有极重要的地位。鉴于此，病人、病人家属、周围的同志，都应随时随地给病人发放良好信息。为了加深大家对这一问题

的理解，下面引述一段古人用气功治疗疾病的论述：

“臞仙曰：‘古之神圣之医，能疗人之心，预使不致于有疾。今之医者，惟知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本逐末。不穷其源，而攻其流，欲求疾愈，不亦愚乎？……’太白真人曰：‘欲治其疾，先治其心，必正其心，乃资于道。使病者，尽去心中疑虑思想，一切妄念，一切不平，一切人我，悔悟平生所为过恶，便当放下身心，以我之天而合所事之天，久之遂凝于神，则自然心君泰宁，性地和乎；知世间万事，皆是空虚；终日营为，皆是妄想；知我身皆是虚幻，祸福皆是无有，生死皆是一梦，慨然领悟，顿然消释；则心地自然清静，疾病自然安痊。能如是，则药未到口，病已忘矣。’此真人以道治心疗病之大法也。”（转引自《道家养生学概要·养生药言》）

VI、如何搞好主动运用意识

一、充分发挥神意对形气的主宰作用

如本章第一、二节中所述，神意对形气有统帅作用，主动运用意识，一方面要强化意识的主宰力量，一方面加强对形气的驾驭能力，通过意识的主动导引，使生命活动向更高层次发展。因此，无论是以意引气，还是以形引气，或者音声引气，都必须充分发挥意识的主导作用，决不能把神意拘于具体事上或形体上，必须使形气随神而动，决不能以形气累神或役神。

二、智能气功主动运用意识的着眼点是生命活动的根本——升降开合

不管枝末内容，不搞周天运行，从一开始就搞人天浑化，注重开合，不管升降，寓升降于开合之中，开则与虚空相接，合则收气于体内之中——指中腕穴内之体腔中，亦即旧称混元之处。而且开合不是某一点，某一穴，而是全身各处。

三、主动运用意识的指令，要从意识活动的源头——深层意识处发出

人的思维活动是在不同深度的层次上进行的，比如和人谈话时，内心中可以同时考虑其它问题，而且还可以发出制止的命令。另外意识活动还有和自我紧密相关的主宰部分，比如在安静时有人叫你名字，自己会答应；在繁忙时——意识活动处在繁杂状态中，有人叫你名字，也会不由自主地答应。答应这一意识活动是冲出了正在进行着的层层意识活动，从深层发出来的。练智能气功主动运用意

识的指令，就要从这个层次发出。

四、逐步加深体察身体的通透度

智能气功的不同功法中，各有不同的运用意识的方法，但其主旨却都是把意识贯注到练功对象中，通过主动地引志，驾驭它，改变它，然而这一过程不仅仅是主动导引，而且还是仔细认真体察过程。比如捧气贯顶法主要是体察气，而且是人自身周围的混元气（如果体察到了大自然混元气，就直达上乘了），用拉气法就可感受到。但到形神庄时，体察体内混元气就有困难了，一是体内感觉不灵敏，二是意识不易穿透各部组织与器官，更主要的是没有实践经验，因此需要逐步锻炼。只有在内气增多，意识穿透力增强，并且能反馈信息时，才能更好地体察它。当然意识接受反馈回来的信息时，必须处在宁静的状态中，提高注意力则可以加强接收能力。开始时，虽然体察不出什么来，但要有这方面的意识。也就是说，主动运用意识，不仅仅导引其运动，而且还要体察其变化，体察形体变化、气脉变化、气的开合变化、内脏精气变化、情志变化、意识活动变化……

五、在日常生活中按气功学要求运用意识

智能气功要求练功生活化，在日常生活中按气功学的要求运用意识。在《太上老君说常清静经》里有这样一段话：“真常应物，真常得性；常应常静，常清静矣。”说这是最高级的功法。这就要我们在日常生活中注意意识的运用，要使自己的意念和精神活动始终处于一种清静的状态。怎样做到这一点呢？这就要靠修养意识了。这将在下面一章里讲述。

第五节 正确对待幻景与真妄相攻

气功锻炼可收到祛病延年、健美身心、激发潜能的不同层次上的效用，这是练气功变换人的气质的不同阶段上的成果。在练气功的过程中，在每一阶段上，都有些特殊的反应（当然不是每个练功者都有），如在潜能开发前期或开发期，练功时在意识中呈现出一些形象或声音，这在气功学中称为幻景或真妄相攻。现在有不少人在练功中出现了这种现象。对此，有人认为是仙佛点化，是高级生命或外星人……是练功中的好事；有的则直斥之为迷信。到底该如何对待？这是每

个练功者必须解决的。

I、何谓幻景、真妄相攻

古气功书中对幻景与真妄相攻未加区分，两者虽有很多相同的地方，但在层次上是有区别的。为了便于学习与运用，根据传统气功与智能气功的实践，试分别论述于下：

一、幻景

在练气功过程中，在意识中展现的与内景无关的种种景象，统称为幻景。听到种种声音，甚至仙佛讲经说法……称为幻听；看到山河湖海、花草树木，乃至仙佛菩萨鬼神……称作幻视；练功时感受到与练功无关的各种感觉称为幻觉。所以称之为幻，因为它不是真实的存在。当然有其产生的物质原因（详见本节“幻景的产生”一段）

二、真妄相攻

古气功家把眼、耳、鼻、舌、身五种感觉器官得来的知识，都认为是不真实的、假的、虚妄的。只有通过练功出现的和特异功能感知到的内容，才称作真实的。在练气功开发潜能的初期，有的人会出现所谓的仙佛点化的现象：如练功时听到有人告诉一件事情，结果与事实相符合，可以是疾病的诊断、治疗，以至预知未来之事……这种情况，则称为“真妄相攻”。

对于幻景，由于它不能找到客观证据，所以只要有一定的文化素养，把幻景产生的实质讲清楚后，则可解决。60年代初，我的朋友周××的岳父（是搞神经生理的教授）因眼疾练气功，不到半年眼疾好了，但出现幻景，每当半夜子时练功时自言自语，好似与人对话：“你是谁呀……你是狐狸呀……找我干什么……找我要丹来了，我有丹吗……有哇，有也不能给你呀……”说完就手舞一番，似与人搏斗，一连十余日，夜夜如此。我友周××约我帮助。我询问了该教授的感受后，一方面对他发功调理，一方面讲述幻景产生的道理。教授听完后，双手轻轻一拍桌子说，我这个搞神经生理的，竟掉进了意识活动的迷宫，说完哈哈一笑，以后再未出现类似幻景。

对于“真妄相攻”，则不同了，它可以找到“客观”证据。比如练功时听到有人说话：“你的朋友小李来了，在门口哪！快去开门吧！”结果你出门一看，小李真的来了。对此，有不少练功者认为是什么仙佛、鬼神、高级生命在指导、教诲自己。有以此来炫耀自己是高功夫的；也有因此而得了精神病的。“真妄相攻”是练功过程中的重要关口，这一关过不去，绝达不到高水平。这一论点非笔者杜撰，在古典气功著作中，即使在佛教、道教经典中，都有详尽的论述。

II、古典论述摘记

在春秋战国时期，气功与我国文化一样，进入了鼎盛时期，并且很少有宗教迷信色彩。把练功后获得异于常人的功能的人，称为圣人、贤人、至人、真人，把练功产生特异功能的机理，认为是“纯气之守也”，“太浩之和也”。对“真妄相攻”这一练功现象也作了精辟的论述。《管子·心术下》中说：

“专于意，一于心，耳目端，知远之征。能专乎？能一乎？能毋卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能毋问于人而自得之于己乎？故曰：思之思之，不得，鬼神教之，非鬼神之力也，其精气之极也。”该书《内业篇》中再一次指出：“思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之，非鬼神之力也，精气之极也，四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。”

这是多么明快的论述。它用简练的语言阐述了练功时有鬼神告诉或教一些东西（可被证实是真的），不是鬼神的力量，而是自己练功精气凝聚至极点的表现。

汉朝以后，神仙方术与气功结合产生了道教，佛教也传入了中国。于是气功的本来科学面目被掩遮了。即使如此，除却在道教的正一派与民间宗教中完全被神化以外，在道教的练养派与佛教的禅观派中，对练功的真妄相攻或幻景还是有很多正确论述的。现摘引部分内容。

一、佛教典籍

（一）《金刚经》：这部经典在我国的佛教各派中都备受推崇。该经中说：“可以三十二相观如来否？……不应以三十二相观如来。”又说：“以色相见我，以音声求我，是人行邪道，不得见如来。”这里明确指出，练功修行者，不能在练功中把形相或音声当作如来，更不能求觅之。否则，就偏了正道，而进入邪道。

（二）《楞严经》：这部经典也是佛教大乘重要经典之一。被认为是修大乘禅定的必读书。该经中对幻景与真妄相攻的景象不仅作了详尽的描述，而且指出了产生的机理与正确的对待方法。现把《楞严经卷九》中记述的十种景象，部分节录如下：

“忽于空中，闻说法声，或闻十方同敷密义，此名精魄递相离合……忽见毗卢遮那，踞天光台，千佛围绕，百亿田土及与莲华，俱时出现，此名心魂灵悟所染……忽然十方虚空，成七宝色，或百宝色，同时遍满，不相留碍，青黄赤白各各纯现，此名抑按功力逾分……忽于夜半，在暗室内，见种种物，不殊白昼，而暗室物亦不除灭，此名心细澄其见……忽见大地十方山河，皆成佛国，具足七宝，光明遍满，又见恒沙诸佛如来，遍满空界，楼殿华丽，下见地狱，上观天宫，得无障碍，此名欣厌凝想日深，想久化成……忽于中夜，遥见远方市井街巷、亲族眷属，或闻其语，此名迫心，逼极飞出……”

以上景象，有的虽然是开发潜能、变化气质的开始，但不是究竟。所以该经对所述的景象，都明确指出是“非为圣证”，对待的原则是：“不作圣心，名善境界，若作圣解，即受群邪。”又说：“不作圣心，魔事稍歇。若作圣解，即受群邪。”就是说，当出现上述景象时，如果不把它看作是真的，不认为自己已经得道的话，出现的这些景象，也是练功的好现象。如果把出现的景象当作真的，认为自己已经得道，就将招至邪魔歪道，这是非常危险的。因此该经强调指出：上述的景象，

“皆是色阴用心交互，故现斯事。众生顽迷，不自忖量，逢此因缘，迷不自识，谓言证圣，堕无间狱，汝等当依如来灭后，于末法中，宣示斯义。”

该经还指出：

“当外禅那，觉悟无惑，则彼魔事，无奈汝何……若不明悟，被阴所迷……心为魔子，成就魔道。”

（三）其它。

《摩诃止观》中说：

“若达邪正，怀抱淡然，知魔界如，佛界如，一如无二如，平等一相，不以魔为戚，佛为欣，安之实际，若能如是，邪不干正。”

藏密宗祖师诺那上师说：

“闭关修持时，如能见到本尊，或能与本尊说话，是否好境界？答：

能见本尊或与本尊说话，都是初步功夫，任何境界现前，概不可理它。”又说：“如有佛来或魔来，一念不生，均不可理它。”（《红白两教祖师诺那上师开示录》）

当代禅宗大家铃木大拙说：

“关于魔鬼，禅要说什么呢？自然并无魔鬼，它们是人发明的。是人将自然充斥了种种魔鬼，并任许他们对他做一切邪恶之事。”（《禅学随笔》）

《顿悟入道要门论》中说：

“禅师辨得鬼否？师曰：起心是天魔，不起心是阴魔，或起或不起，是烦恼魔，我正法中无如是事。”

《传心法要》中说：

“魔非外来，出自你心。”又说：“夫参禅学道，须得一切处不生心，祇论忘机则佛道隆，分别则魔军盛。”

上述佛教典籍的记述，明确地指出了练功时见到的天堂、地狱、仙佛等景象都不是真实的，而是自己意识活动的结果。若当作真实，将走上精神失常的魔道。

二、道教典籍

（一）《定观经》中说：“若定中念想，多感众邪，妖魔百魅，随心所见，所见天尊诸仙等人，是其详也。”这里明确指出，练功所见都是意念所致。

（二）张三峰《大道指要》中说：

“于虚空中，或见龙虎相交，天地交泰，日月交宫，或见众仙诸佛，功夫到此，诸境发现，切不可认他，恐着外邪。”又说：“三日才生大药，三日里最难过，世界都是邪境，四面神号鬼哭，八方杀气狼烟，此正是大开关，工夫到此，十个九个都吓煞了，心不可有恐怖。”（现在练功者未至采大药阶段，也产生此现象）

（三）《性命圭旨》中说：

“正定之时，或闻种种善恶之声，或现种种违顺之境，总是魔障，不可着它。”又说：“或脑中有霹雳之声，或眼内有金星灿耀，或顶下红霞缭绕，或眉间涌出圆光，此皆幻景，心莫受它。”又说：“又于静中，忽见楼台珠翠，女乐笙簧，异草奇花，触目如画，彼人不悟，将谓实到天宫……”
如何对待这些景象呢？

“观一身四大俱是假合，如梦如幻，全体非真，但正此心，魔自消灭。古语云：见怪不怪怪自亡，见魔非魔魔自灭。”

(四) 《性命法诀明指》中说：

“魔之来害，实我阴神扰吾心君。”“久之必生魔，眼内或现天堂美景，瑶池阆苑，又现地狱恶象，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇，任他千般变化，总以收心为主……法曰：见如不见，听若未闻，一心内守，目视正中……要知魔障源头，乃是脏腑余阴所致。”

该书引正阳子语：

“念不归一而外驰，则魔斯至矣，于是心动则神迷，神迷则昏，昏则魔盛而功难成也。”

(五) 《大成捷要》中对此论述更为详尽，在《赤蛇透关天机》中说：

“大定之中，见西王母乘凤凰之辇，前三朱雀引路，神鬼仙佛，一切与你答话，千万不可共语……总而言曰，眼见耳闻皆是假，不可认真。或龙虎交战，婴姁团圆，龟蛇盘结，仙佛来参，皆是幻象，不可认为真实。”《三宝现象天机》中说：

“日月合璧以后，上中下三丹田之中，现出三座莲台，莲台之上，盘膝端坐三个婴儿，此乃金丹之化机，变出之幻象，切不可着它。”

在《魔境危险详谈》中写到：

“入室下功之时、三魂七魄、三部八景……五脏六腑……每到定极之时，变化出之幻景，或现红蛇，或现王母，凤辇龙车，朱雀玄武，景象不一，天师仙子，玉女真官，音乐嘹亮……仙女对对，前来论道，白面书生，相为问答……万般变化，现试不一……须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退。”

(六) 《盘山栖云王真人语录》中写得更加详细具体：

“或问曰：某于山中独行独坐，亲见山神报未来事，是真么？答曰：常人之心，依着万尘，蒙昧不明，初机出家，磨炼尘心，偶然得静，乍见静境，便生别个景象，神头鬼面，认是心地，乃自欢喜，歌舞不休。或自有见知未来事者；或空中闻人预报前事，乃有应验者；或有亲见过师真神人来到目前，嘱咐心地事者。若有心承认，便是着邪。若不除去，养成心病，无法可疗。岂不闻古人云：见闻觉知是病患，况是眼见耳闻心思里，皆属声色境界。岂不闻经云：视之不可见，听之不可闻，言之不可及，思之不可至也。今以声色上认为真，便是落邪道也。昔有道人静坐中，或觉口中有酒味，又梦见人送酒，明日果有送酒来，此是心空神应，不为奇特，认之则着邪也。又有道人坐中，忽然神出外游数百步复回，乃见本形依然端坐，如是数次，亦不为奇特，乃与平常念头出外一般，只争些子分明，

若认为功，便是着邪也。俚语云：万般祥瑞不如无，平等安稳却合道也。”

这一段话把真妄相攻的实质，可说是做了淋漓尽致的描述。古人对幻景的出现，皆多称作魔景，实际上，魔是磨炼练功意志的过程，所以古之魔写成磨，本不是魔鬼之意。对此，《正念除魔秘诀》中说：

“万般景象属阴魔，正念空空魔自瘥，呼吸无时时已定，魔消福长性灵和。”原注：“正念除魔者，因神胎将完之时，外景颇多，有一分阴就有一分魔，或见奇异而喜悦，贪见则着魔矣；见而不见则不着魔。或闻奇异有可喜事物，或有可惧事物，或有可信事物，或有心生妄念……若心生一妄念，急提正念；眼见一魔景，亦急提正念扫去。静中或见仙佛鬼神，楼台光彩一切境界现前，一心不动，万邪自退。只用正念炼气化神，自然呼吸施而阴变纯阳，即无魔矣。然魔当过一次（需是一心不动），则心愈灵一次。”（《三乘秘密口诀并注》）

III、幻景、真妄相攻是怎样产生的

古人对于幻景与真妄相攻，多总称为魔境或幻景。对于它的产生，虽也有的指出了是“金丹之化机”、“五脏六腑……变化出的幻景”，但其根本原因，却是意识不够纯净之故。正如《性命法诀明指》所说：“魔来之害，实我阴神扰吾心君”，“念不归一而外驰，则魔斯至矣。”这就明确指出了幻景之产生，是念不归一的结果。从气功科学的立场来看，这些论述无疑是正确的。不过，需要指出的是，幻景与真妄相攻的产生尚有层次的不同。下面试分述之：

一、幻景的产生

幻景多是人体内部气化反应的“变态”反映。《气功探邃》一书中指出：

“幻景是五脏气化与意识中已有概念（或映象）相结合而产生的。所以出现不同的幻景，是体内气化连及不同内脏而牵动意识的结果。”

按照气功的整体观理论，人体五脏（心、肝、脾、肺、肾）与五种情志活动（喜、怒、思、忧、恐）有连属关系，而情志与人体的气机变化又是密不可分的。“志”专一，则可“动气”，如怒则气上，喜则气缓，思则气结，忧则气消，恐则气怯等。反过来，气的动势专一，也可引发情志变化，这即古人说的“气一而动志”。幻景的产生，多与此有关。试以喜为例，就其产生幻景之机理，作一简单分析。

中医理论认为：“喜则气和志达，荣卫通利”。即当人受到良性刺激而感到舒适、喜悦时，体内的气血也会相应得以舒畅。也可以说，人体的舒适愉快的感觉与自身气血的畅通是紧密相关的。人体的这种愉快状态及其相关过程（包括诱发喜悦的因素），都会在意识中留下“记忆痕迹”。当练功入静后，气血得以畅通，也会产生一种舒适、愉悦感。这种内在的感受，容易引起兴奋神经型的人不自觉的追忆，于是以往曾招致喜悦的美好经历即可展现出来，如宁静的湖面，秀丽的山川，艳丽花卉……自然美固然可以成为浮现的对象；而壮观的庙宇，绮丽的塑像（包括佛仙塑像）……造型美也可以成为追忆的素材。由于入静时，逻辑思维处于朦胧状态，故其不自主地追忆的景象，有时会呈现“哈哈镜”式的变态映象。加之练功时气的质与量都优于常态，所以显现的景象也较日常所见更为艳丽与富于光泽。幻景产生的机理与睡眠时受到种种刺激而招致梦境的机理相似（但不等同）。譬如睡眠中腿受到了冷的刺激，于是形成种种缘故引起在冰上跑而掉进冷水的梦境。需知梦中的繁杂的情节与过程，是腿受了冷的刺激后，在睡眠状态下，大脑不能进行精确分析，从而引起了生活中经历过的冷的追忆。在这里不难看出，梦中的境象过程是虚幻的，而梦中冷的感觉却是真实的。同理，练气功的幻景，其中景象是虚幻的，而各种感受（包括心理状态）则往往是体内气化的结果。鉴于此，不能把幻景说成是该人的思想状态，更不能依此作为判断迷信的根据。迷信与否，不在产生幻景，而在于对待幻景的态度。对幻景中的神佛顶礼膜拜，把幻景中的某些语言奉若神明，才是迷信；把幻景看做是练功过程中的一种现象，加以分析研究，则是科学。

二、真妄相攻的产生

真妄相攻是在潜能刚刚得以开发时出现了幻景的特有名称。练功到达一定程度后，潜在智能如透视、意识感知、预知等功能即能得到开发。这些功能可以不借常人的感觉器官（眼、耳、鼻、舌、身）来认知客观世界的具体事物。

由于常人意识中只建立了依据普通感官认知事物的模式（或称参照系），对于新开发出的特异功能认知事物尚未建立起参照系，因此有的人不能迅速正确地反映这些特异信息，在接受到特异信息的一刹那，这时实际上已经有了完整判断，但不知是怎样得来的判断。于是以往的经验：以靠眼看、耳闻等反映过程，又以

幻景的形式展现出来。譬如特异功能已感知到张三在门口，由于没意识到自己的潜能已被开发，这一“张三在门口”的已知结论，不能直接反映出来。在意识领域中的繁杂而迅速的信息活动中，引发了过去眼看耳闻的认知事物的活动过程——幻景。或是看到形象，或是听到有人告诉“张三来了，在门口哪”的声音。由于结论与事实相符，所以有这种境遇的人，都认为是仙佛、高级生命或高级老师在帮助指引。由于意识里把它信以为真，这一过程就得到了意识的强化，以后甚至可与意识里的声音对话，询问一些事情，而且有不少答案是正确的——因为这是靠开发出的特异功能查知的。需知这时的功能还不够强，加上分散了意念去注意幻景中的事物，耗气劳神，所以功夫难以上进，在此水平上，一方面是查知功能不稳定，受到一定的外界干扰，就出现错误判断；另一方面，由于气被耗损，神气失养，呈现出情绪易于激怒，难于自控等精神失衡现象。真妄相攻这一关过不去，不仅不能正确认识、自如地掌握特异功能，而且有神志失常的危险。1987年我到安徽讲学，遇到一对能诊查疾病的夫妻，他们说，老师经常在练功时来指导他们，但未见过面（每次都在他们的意识里说话，而且对每个人说的也不一样），并说他们可以随时请老师帮助诊疗疾病。当时，我告诉他们这种现象属于真妄相攻，不是实有之事，他们不以为然。为了进一步说服他们，于是请他们在“气场”中给一位地区卫生局的副局长诊查疾病。先由女士诊查，结果查不出病来；继由她丈夫进行诊查，结果仍查不出病来。我告诉他们二人，说这人肯定有病，请他们的老师来帮助诊查。他们真的“请老师”了，查出的病与病人的实际状况完全不符。当时他们感到惊诧。我告诉他们，在真妄相攻阶段，功能还不稳定，需要继续练功，恢复主人公本来面目，才有可能再进一步。但他们未听劝告。1988年5月，正当我到武汉市去讲学的时候，该女士奉她“师命”到北京找我，先设法找到形神庄天安门辅导总站站长吴维同志，说他的老师知道庞老师正在练功过大关，过不去了，要她给庞老师来送松花蛋，并说每天吃一个，把一篮子松花蛋吃完就过关了……吴维站长告诉她，庞老师不在北京。她不信，说她的老师查了，庞老师正在过关，不见别人。说她来送蛋是好意……吴站长只得把我在武汉办班的招生简章给她，但她仍不信，最后没法只好回安徽，结果是白跑了一趟北京。1988年8月去安徽办班讲学时，听别人说该夫妻二人性情变得很不好，经常吵架。这事实表明在真妄相攻阶段，个人的性情尚未得到应有陶冶，所以更谈不上变换

气质了。

IV、疑问解答

近一两年来，《东方气功》编辑部收到了一些有关幻景、真妄相攻的信件（据说《气功与科学》编辑部也收到了这方面的信件），现将问题归纳之，答复如下：

一问：怎么证明练功人意识中说话的人（或形象）不是仙佛高级生命？气功中有很多现象都尚未得到科学上的证明，为什么智能功承认气功很多神奇效应是崭新的科学领域，而对有些人能与高级生命通话说成是真妄相攻而否认高级生命的存在？

答：首先应该明确，我们谈的是练功中出现的意识中的感受，不是在宇宙中到底有没有的问题，就算真的有吧，既然是高级生命就必然比我们地球上的人类更高级，对地球人类的文化也就应该通晓。鉴于此，要甄别那些能与高级生命对话的人所谓高级生命的真假是很容易的。比如请高级生命画一张原子弹构造图这样的地球文化的高级作品，我试验了几个能与仙佛通话的人，都画不出来。他们说：仙佛不搞那些杀人武器。这确是高明遁词。遇到这种情况，可以再做一次小的游戏试验：先准备好一盆粮食（比如各种豆类，其实什么小的颗粒都行），待练功者请到高级生命之后，你让练功者抓起一大把粮食，请高级生命说出手内粮食的数目字，然后进行核实。在真妄相攻阶段的人是绝对说不出正确数字的。这些简单的实验就可以令人信服的证明，在真妄相攻阶段，意识中的“高级生命”不是真实的，而是自己意识变相活动的结果，即“实我阴神扰我心君”。

二问：有些女士来信“告发”气功大师们，有的说她一练功，某气功大师就和她通话，要求和她结婚；有的说她夜间睡觉时，觉得某气功大师睡在她身旁，但睁眼一看又没人，她们抱怨说，为什么气功大师竟干这种下流事？

答：这些现象属于幻觉，而非真妄相攻。在前面问题中已经讲出了真妄相攻的实质——“高级生命”不是真实的，那么“高级老师”是否真的到你意识中了也就不言而喻了。遇到这种境界的人，只要精神振作，认定那是幻境，坚持一心

不乱的练功，幻境就会消失。应该知道，能随心所欲的与任何一人在意识里清清楚楚地通话，恐怕现在已出山的气功大师们尚未达到这个地步！如谓不然，请用严密的科学实验——双盲法进行测试。

三问：为什么在幻景中的仙佛那里学的功法练起来也很有效果？

答：当幻景出现时——尤其是真妄相攻阶段，虽然还未达到气功的高层次，但已是体内气化与意识活动不自觉的结合了，这时对自身或外界的各种信息感知能力加强了。因此，能做出一些正确的判断，对指导练功可能有益。另外，由于一些人对幻景中的仙佛崇信之至，对“仙佛的教诲”虔诚信奉执行，以这样的精神状况练功，易于专心致志，收到事半功倍的效果。如果以同样的心情按照功法按步就班地练，可能收效会更大。

需要指出的是：若意识不够虚静，加上一些主观意识，就可能会适得其反，弄巧成拙。1981年湖北省某某在真妄相攻境界中，寻求老师——按意识中仙人的“指点”到处乱找，结果一无所获；后又按仙人指点练功，时间不长，精神失常，把妻子打伤，自己住进了精神病院。

四问：为什么真妄相攻阶段容易发生精神失常？

答：真妄相攻阶段最不易把神定位，根本问题是分不清邪正。正像《西游记》真假美猴王难以分辨一样。在这阶段练功应静养泥丸宫，绝不做任何分别审计，不要使那个刚刚开发出来的特异功能，这样功夫才会上进到另一层次。一般说来，真正信仰神佛的人，把心意定在幻景中的仙佛上，这样虽然是“主为客奴”，功夫不能上升到高层次，但由于神未乱，还不易精神失常。最易出偏精神失常者，是那些既不真懂气功科学的理论，也无真正的神学信仰，但又受了迷信思想的沾染，对很多问题都是持怀疑态度，虽缺乏自信心，但又自以为是，好寻问究竟。这样心神失却了主宰，加上频繁地使用刚刚开发出的功能，大量耗损真气，心神失养而失去常态。

五问：一女士跟她敬仰的气功大师练功，入静后，感觉到气功大师对她进行猥亵，而且感觉历历分明。可是旁人却说，大师未动声色。这是为什么？

答：如果真是如此，有两种可能。一是入静后纯意识中产生的幻觉，如同做梦中所感觉到的人物那样。二是练功入静较好，体内气化冲动玄关，玄况一动，体内气化流行遂成景物。若能于此中一心不乱，功夫将很快上进；若着邪念，则将一败涂地。对此写《道藏续编》的闵小艮氏有深刻感受，他在《三尼医世功诀管窥》一书中有这样一段描述：

“安守下极，既觉冲和，渐热若灸……随机纵任之，便觉脊背非背，旷若通衢，平衍上跻，绵亘数十里，琦花夹道，步者骑者，兜者笠者，负者乘者，肩摩毂击，如五都之市……忽见白光一道，起自北海，肃肃有声，直趋峻岭而南，元神殿而随之，见山顶极平广，中峙殿宇，金壁辉煌，精耀华烛，别有天地，此道家所谓昆仑，内典所谓兜率，实人身之元首也……”

这一段写他自己练功气通督脉时的感受，玄况一动，人身脊背的气血通路竟成了数十里的通衢大路，路中有人来人往，且彼此摩肩擦背……这是潜意识在入静后所起的作用。由于闵小艮是出家道士，故所现景也多仙境，若身居红尘者，气化冲动玄况，可能就是另一种意象了。

六问：有女士跟大师练功，经常出现性兴奋，且有液体从阴道排出，而后感到疲倦，这是否被人“采走了”精气？

答：这不属幻景，更不是真妄相攻的内容。

在气功的周天功里（尤其是正宗的卦爻周天功），认为练功出现性兴奋，是肾阳或先天元气充斥的表现，是活子时到来的重要标志。认为无念而生水源清（可以炼丹），有念而生水源浊，因梦而生清中浊（尚可用），淫欲交媾而生浊中浊（不能用以炼丹），无念而活子时至，正是练功的好时机。方法是一念不起（更不能有淫思邪念了），一意规中（意守脐内），清清静静，性兴奋自然消退，元气则内收于丹田，此即古人所谓的“不采之采”的“采药归炉”。继续安静，活子时再度出现，且较前次为甚，此时，则宜巽风逆吹而运周天，行进阳火，退阴符之功，此乃龙门正宗的采小（外）药、结小丹之规程（这里不拟详述）。

为何与气功师一起练功易现活子时现象？

在每个人周围都有一定的气场存在，气功师的气场当然更强大些，跟他们一起练功，受其气场影响——好像给发气补气，故易于得气，从下丹田（尤其意守

会阴、关元、气海）练功的，则易呈现子时阳生现象（若守中田以上者，则觉周身舒适）。这按理来说是好事，但这时若精神不集中练功，而分神于性兴奋则成了邪念，则可引起神气下流而化为浊精淫液，致使元气元精耗散，感到精神疲惫，阴精耗损过甚，尚可引起神情恍惚而不能自控。据了解各地都有这类偏差现象。为了加深理解这一现象，现摘录《西王母修正途十则》中有关论述以飨读者：

“若夫子宫体得一阵热气盘旋，此时泉扉（注：指阴道与阴唇）更且紧闭，莫叫放松，得有逸趣（指性兴奋），最忌念起，稍有恋情，便致遍体酥麻，非惟急宜定情，仙凡从此两分。”

后面的注文更为详尽：

“言当紧闭，不可大意，扉闭稍松，真炁扉泄。下文云云，则更危矣，盖以其时，扉内必有非凡震痒，再经提闭，则此牝内（指阴道、子宫内），必得非常逸趣，不加定情，必致遍体麻酥，溜入情海，虽欲定情，恐不及矣，故曰仙凡从此两分。大师太虚翁曰‘法惟艮背（意守夹背），厥情乃定，否则，扉必洞开，精漏若注也矣，惜哉、惜哉’。”

由此可见，精气不是被别人“采”了，是自己漏了。

V、小结

幻景——尤其是真妄相攻，是练气功过程中的一道关口，卡在这里，就不可能达到高级层次，过去道会门练功多以此为究竟。但过去真正练功者皆知其妄，同时只有冲过这一关口后，才能真正明了产生这些景象、境界的内在根据，这是关系到气功科学的一个重要理论问题。这一问题得不到解决，气功科学就不能沿着正确的道路健康发展，就不能澄清气功前进道路上的尘埃迷雾。这是当今气功界必须注意解决的重大课题之一。

第六节 意识的物质性

这一章突出地讲了意识的作用，对此有的同志曾指责说：你虽然讲运用意识要破除迷信，但实际上你讲的是要破除客观唯心主义，却宣传了主观唯心主义，因为你强调意识的作用。我们说不是这样。在哲学史上曾有过主观唯心主义派别，他们认为宇宙、大自然是由人的主观精神决定的，中国的王阳明是其主要代表之

一，他就说：“万物皆备于我”。智能气功讲意识作用和主观唯心主义有着本质的不同。我们虽然讲意识可以改变客观物质的某些性状，但那是要通过一定的条件的，而且无论如何不能使整个自然界和宇宙都听命于意识。过去的佛家，是完全的主观唯心主义，它坚持“一切唯心造”的主张。但释迦牟尼也根本不能把众生都变成佛，更不用说改变宇宙大自然。与释迦牟尼同时期，就有一个叫调达的魔王反对佛，释迦牟尼也无可奈何嘛。所以主观唯心主义虽作为一个学派存在过，但实际上它没解决什么问题。现在很多同志对气功感兴趣却又不敢练，望而生畏，原因就在于练气功强调运用意识，怕被戴上唯心主义的帽子。这个问题不解决，即使练功也练不好。为了澄清一些模糊认识，把气功科学建立在马克思主义辩证唯物主义的理论基础之上，使气功研究沿着正确的轨道前进，有必要把意识的物质性问题做一番探讨。

智能气功强调意识对人体生命的作用和对客观物质的作用，但它同时认为意识不是一个超然存在，它是大脑皮层这种特殊物质运动的一种功能状态，它本身就具有物质性，本身就是一种物质。当今哲学界已有“意识有它一定的物质性”之说。肖前等人编著的中共中央党校哲学教材《辩证唯物主义原理》一书中，在“意识的能动作用”的章节里指出：对于意识，过去我们研究得很少，近年来，气功和特异功能的实验表明，意识有一定的物质性，这是值得我们今后研究的一个课题。智能气功就是从气功角度来研究、论述意识的物质性的，同时它又是以当今的哲学、自然科学、医学等学科理论为基础的。那么，智能气功坚持意识的物质性，是否符合辩证唯物主义的哲学观点呢？下面分几个方面来论述。

I、辩证唯物主义大师们从来没否认过意识的物质性

马克思主义把辩证唯物主义运用到认识过程，认为认识是从感觉到知觉到表象，最后抽象形成概念而进入意识领域，从种族发生史与个体发生史上阐明了意识是人脑的产物。恩格斯说：

“我们的意识和思维，不论它看起来是多么的超感觉，总是物质的、肉体的器官即人脑的产物。物质不是精神的产物，而精神却只是物质的最高产物，这自然是纯粹的唯物主义。”（《路德维希·费尔巴哈与德国古典哲学的终结》）

当恩格斯谈到物质的运动时说：

“物质的运动，不仅是粗糙的机械运动，单纯的位置移动，而且还是热和光、电压和磁压、化学的化合和分解、生命和意识。”（《自然辩证法》，见《马克思恩格斯全集》卷20第376页）

这等于把宇宙中的物质运动形式分为七个层次，即位移、光、电、磁、化学、生命、意识。这七个层次可概括为三大范畴：非生命物质运动范畴、生命范畴、意识范畴（现代科学对前者研究较多，对后二者则探讨较少，故而我们知之甚少），这说明了恩格斯把意识是看作一种物质运动形式的。辩证唯物主义认为：运动都是物质的运动，没有不是物质的运动，也没有不运动的物质。既然意识是运动形式，也就必然是物质存在形式。有人说：物质运动形式和物质存在形式不能等同，我们说，这是不对的，恩格斯对此已有了明确的答复：

“运动，就其最一般的意义来说，就它被理解为存在的方式，被理解为物质的固有属性来说，它包括宇宙中发生的一切变化和过程，从单纯的位置移动起直到思维。”（《马克思恩格斯全集》第20卷408页）。

列宁在《唯物主义与经验批判主义》一书中也指出：

“心理的东西，意识等等是物质（即物理的东西）最高产物，是叫做人脑这样一块特别复杂的物质的机能”。

还援引了普列汉诺夫的话说：“意识是物质的内部状态。”对此，苏联50年代的大学哲学教材《辩证唯物主义与历史唯物主义》中则进一步指出：“意识是具有大脑这种特殊结构的物质的内部状态。”毛泽东在《辩证法唯物论提纲》中更明确指出：

“用彻底地唯物主义论见地来看意识这种东西，那么意识不是别的，它是物质运动的一种形态。”

到目前为止，科学界虽然还不知道意识运动到底是什么样的运动形态，但从现代科学的成果来推理，也是可以说得通的。现代科学已经证实，任何实体性物质，只要有它的内部状态，外部就有与之相适应的场的存在，实体性物质与场性物质总是以双重结构的形式存在的。革命导师们把意识视为大脑的“产物”、大脑的“内部状态”。因此，可以想见，意识就是与实体性物质大脑成为双重结构的、类似场的形式存在相关的物质运动。意元体理论就是在此基础上建立的。

II、从自然科学的高度看意识的物质性

在本章第二节中，阐述了意识的作用，还反复地讲了意念能使客观世界的物质发生变化的例子，例子中的那些试验对象都是有形体、有质量的。使客观世界的有形体、有质量的物质发生变形、发生位移，甚至使其分子结构发生改变，必须凭借外部的力量，而且这个外部力量必须是物质的力量。因此，这个外部力量也必然具有物质的性质。意识既然可以使客观物质发生位移，如本章第二节所举气功师用意念将健身球从某人手里移走和美国的意念制动实验等表明，意识具有物质的功能。因此，我们说意识也是一种物质。如果否认了意识的物质性，那么，在没有任何其它外力作用下所产生的物质的位移，只有承认是上帝的力量、神的力量所致。这正如列宁援引狄慈根所说的：“如果唯心主义自然科学家相信力是非物质的存在，那么在这一点上他们就不是自然科学家，而是……看到幽灵的人。”（《唯物主义和经验批判主义》）

III、从哲学的高度看意识的物质性

一、意识符合物质的定义

列宁说：

“物质是标志客观实在的哲学范畴，这种客观实在是人们通过感觉感知的，它不依赖于我们的感觉而存在，为我们的感觉所复写、摄影、反映。”
（《列宁选集》第2卷第128页）

多年来大量实验证明，意识符合这一物质定义的条件。1981年北京气功研究会开换届会。会上，一位气功师不同意气功有感知意识的功能，气功会的王仲平同志用一个实验来说服他：王用手摸着一个脸盆，让该气功师用意念围着这个脸盆转，王能感知转向。该气功师亲自实验。结果，他的意念先顺时针转一圈，又逆时针转一圈，再顺逆各转半圈，王仲平同志都说对了。在这一实验中，那人的意识活动独立于王仲平的意识之外，它不受王仲平意识的影响，却能为王的意识所感知，证明那人的意识是物质的。1988年吉林市东北电力学院召开气功研究会成立大会，王有成同志去做表演。他说，你们谁想什么我能知道，引起师生极大兴趣。院长到前面去说我试试，接着想了一个人的名字。王有成说你想的是个人

名字。院长问叫什么？王将人名写在纸上，而后让院长说出，王再将纸上写的人名展现于师生，完全正确。副院长上去想了个外文数学公式，王有成不懂外文，便根据感知把它描画下来，也正确。副院长又想了个去比利时参加一个学术会议，王又正确说出。王有成同志的表演，博得大家一阵阵掌声。1980年电视台播过一个三岁孩子的表演：这孩子用手摸着他爸爸，他爸爸脑子里做一个数学题，这孩子能感知他爸爸的思维活动，并能说出答案。1980年至1981年，我们做过多次这样的试验：一些人都集中意念想一个字，有特异功能的孩子能说出大家想的是什么字。这些实验所证明的意识的可感知性，表明人的意识符合物质定义的条件。

二、承认意识的物质性并不违背物质第一性，精神第二性的哲学命题

列宁曾经指出：

“物质和意识的对立，也只是在非常有限的范围内才有绝对的意义，在这里，仅仅在承认什么是第一性的和什么是第二性的这个认识论的基本问题的范围内才有绝对的意义。超出这个范围，物质和意识的对立无疑是相对的。”（《列宁选集》第2卷147-148页）

毛泽东在《辩证唯物论提纲》中也说：

“物质和意识的对立，只是在认识论的领域才有意义，如果超出认识论领域把两者对立起来，无疑是违背了辩证法。”

这是哲学的一个根本问题，在这个根本问题上，当然我们认为宇宙是物质的，物质决定精神。否认这个原则，就是唯心主义，它与唯物主义是尖锐对立的。我们既承认物质决定精神，又说意识（精神）也是物质，这二者怎样统一呢？辩证唯物主义认识论所讲物质第一性，精神第二性，物质决定精神，是从宇宙间一般的、普遍的意义上讲的；我们说的意识也是物质，这个物质不是一般的、普遍意义上的物质，而是一种特殊的物质，两者间有着全称判断与特称判断的区分。在地球上还没有出现人类的时候，地球已是物质的世界，但那时不可能存在人的意识（精神）。只是随着地球物种的进化出现人类的时候，做为人脑特殊机能的意识才随之产生了。所以意识是建立在比较高水平的、复杂的物质层次基础之上的特殊的物质运动形式，它是被人脑这种物质所决定的。因此，说意识也是物质，与物质第一、精神第二和物质决定精神，是一点也不矛盾的。

三、承认意识的物质性与庸俗唯物论有本质的区别

庸俗唯物论是19世纪30年代，新黑格尔派解体以后出现的一个唯物主义哲学派别。它认为宇宙间一切都是物质的，精神也是物质的。这在当时，在反对认为一切都是精神的唯心主义观点上，起过积极的作用。不过，它认为精神这个物质是物质的人脑分泌出来的。说人脑分泌精神就如同肝脏分泌胆汁一样。这就把物质存在的形式庸俗化、简单化、绝对化了。似乎物质的存在只能是实体性的，没有什么特殊的形式。对这一点，连当时的唯物主义者费尔巴哈也不同意，他说如果他们是唯物主义者，他就不做唯物主义者了。我们讲意识是物质的，是讲它是不同于一般物质存在形式的特殊物质形式，即它是建立在大脑皮层这种特殊物质结构基础上的、特殊的物质运动形式。它产生于人脑，从属于人脑，又须臾不能脱离人脑，它不是实体性物质。这都是与庸俗唯物论观点截然不同的。但是，我们还应认识到，庸俗唯物论还应该属于唯物论的范畴，在意识的物质性这个根本点上，它还是正确的。费尔巴哈在批判黑格尔的唯心主义错误时，把其辩证法的核心——发展的观点也抽掉了，恩格斯批评费尔巴哈是把婴儿和洗澡水一起泼掉了。所以，我们在批判庸俗唯物论时，也要保护它认为意识是物质的这个正确的根本之点，避免把婴儿泼掉。

四、承认意识的物质性与唯心论的一元论有本质区别

唯心的一元论认为精神是精神的，物质也是精神的，它立论于精神，而且认为精神是不可知的。我们认为物质是物质，精神（意识）也是物质，我们立论于物质，而且认为物质是可知的。我们与佛教的唯心论的一元论，在很多问题的论述上，似乎有些相同，但实际上我们把它的根本点已经改变了。佛家讲意识，认为意识是根本的，它亘古就有，不生不灭，因此也是不可知的。我们讲意识，认为意识不是亘古就有，它是随着人的大脑皮层的出现和人的社会实践而慢慢建立起来的，意识的产生与运动有它特殊的规律，这个规律是可以认识的。

五、承认意识的物质性也与二元论根本不同

二元论认为宇宙既是物质的，也是精神的，二者同时存在；物质世界是现实世界，是此岸，精神则是自在之物，是彼岸世界，二者各自独立，互不联系，其间相隔一条不可逾越的鸿沟；人们对这二元世界只能认识其表面现象，而不能认

识它们的根本内容和本质。智能气功认为意识和物质都是客观存在，意识有其物质性，不能说这是二元论。因为智能气功同时认为，意识是高级物质人脑（和社会）的产物，它与物质有着密切的联系，二者可以互相溶和，互相融通，它们的内容、本质和运动规律都是可认识的。

这样，当前哲学中提出的问题，智能气功都有了明确的答复。智能气功坚持意识有它的物质性这一命题，不仅不违背马克思主义，而且把马克思主义应用于气功，既统帅了气功事业，又统帅了意识领域。

承认意识的物质性究竟有什么意义？我们觉得至少需要从两个方面估价它的意义。一是它关系到气功科学研究能否沿着正确的轨道向前发展；二是它关系到能否彻底地坚持马克思主义的辩证唯物主义世界观和方法论，把上帝从它的最后一个避难所清除出去。我们在意识的作用一节里讲到意识对人们生命活动和客观世界的某些物质所能起的巨大作用和显示出的巨大能量，这就带来一个问题：使这些物质发生变化的力量是从哪里来的？回答只有两种，一种答案是使这些物质发生变化的力量来自另一种物质，这样就必须承认意识的物质性。另一种答案是使这些物质发生变化的力量不是来自另一种物质，就是说，是一种非物质的力量使另一种物质发生了变化。这种非物质的力量是什么？是从哪里来的？这必将导致两种结果：

第一，陷入不可知论。唯物主义认为任何事物都是可知的，有些事物可能暂时不被认识，但不可能永远不被认识，不可知论是错误的。否认意识的物质性，就没法对意识问题进行研究，这势必把自己引向不可知。当前心理学研究意识，只是通过人们的行为去研究，那只能是研究意识与行为的关系，不是意识本身真正的规律。这种研究意识的方法，有时就看不到事物的本来面貌。比如，通常有言为心声之说，其实，有时的言可能已不是心声了。如敌人潜伏的特务，言行是积极的，其思想是反动的。否认意识的物质性，认为意识不可知，揭示这类事物的本质就比较困难；承认意识的物质性，研究意识本身的固有规律，尤其利用特异功能感知人的内心世界，揭露这类事物本质就容易多了。

第二，陷入唯神论。有特异功能的人，能够运用意识搞搬运，如可以把杯子、手表等物搬走。这是什么力量在起作用？这就是意识的力量。意识能使物体发生位移，就证明意识也是物质，因为只有物质的力量才能使物质移动。如果否认意

识的物质性，那么物体在没有其它外力下的位移，只能归到神的力量上去，这就陷入了唯神论。所以，有些人本来是为了维护辩证唯物主义的纯洁性而不承认意识的物质性，但结果却把自己弄到唯神论上去了。辩证法就是这样无情，你超越真理一步，就走到真理的反面去了。现在我们的任务，是将辩证唯物主义贯彻到气功科学中。是把辩证唯物主义坚持到底呢？还是使它半途而废？我们必须把辩证唯物主义坚持到底，让辩证唯物主义占领一切阵地，这就必须把辩证唯物主义思想贯彻到精神领域中来，揭示意识这一特殊物质的运动规律，认识人的生命运动的真正本质，从而把神学从自然界各个角落驱逐出去。恩格斯在《路德维希·费尔巴哈与德国古典哲学的终结》中说：“人们用人工合成茜素以后，就把上帝的最后避难所拆除了。”恩格斯这一论述，对破除当时西方神学思想，是很有力量、很有意义的。因为信奉上帝的人们认为世间一切物质，都是上帝创造的。如今合成新的物质茜素了，上帝造物说即破产了，上帝的避难所即被拆除了。但是，这拆除的不是上帝最后的避难所，上帝的避难所还有意识领域，因为现在许多人在意识上还是相信上帝的存在，其中包括有些科学家。如西方很多科学家信奉上帝。他们说在向上帝祈祷时能产生灵感，有助于创造发明。其实他们的祈祷是在练功，有时在祈祷时产生的灵感，是练功的效应。如果我们通过气功科学研究，把意识领域的物质性及其运动的规律性认识了，掌握了，就使辩证唯物主义思想统帅了意识领域，上帝的最后一个避难所，就真的被拆除了。这将是气功事业对马克思主义哲学的一个伟大贡献。

有的同志可能问：可不可以具体描写一下意识这一物质的存在形式呢？这是一个尚待研究的问题。因为它比电场、磁场还深奥难懂，现在的自然科学理论还解决不了它。但是我们根据练功的实践，从气功角度结合现代科学提出一个假说，这就是宇宙三层次物质观：即宇宙间物质有三大类型。第一类是具有质量、能量和信息三特性，而且质量为主要存在形式的，这就是实体性物质；第二类是具备能量和信息，而且以能量为主要表现形式的，这就是场性物质；第三类是以信息为主要表现形式的，能量、质量都不明显，这就是意识。所以，意识是一种以能量和质量为隐态形式、以信息为显态形式存在的物质。这种物质还没有仪器能够接收它，但从气功里可以确认它的存在。为什么说意识是一种以能量和质量为隐态形式，以信息为显态形式存在的物质呢？这里有必要追溯一下意识的形成。一

个事物，具有质量、能量、信息等多种特征，它被人的感官所接收后，其复合信息在意元体中形成该物质的表象。这个表象的形成是此事物的能量和信息在意元体中打上烙印的结果，此时该事物的质量被抽掉了。表象在大脑中继续被加工抽象成概念，事物的能量又抽去了，只保留下了信息。所以说意识活动实际上就是人脑中的信息活动，意识运动是以信息为显态形式的物质运动。有人说，这意识活动不就是脑细胞的活动吗？应该说，它们有联系，但不是一码事。意识活动比脑细胞活动要复杂。脑细胞的活动包括物理变化、化学变化，意识活动不等于这个脑细胞的物理、化学变化。恩格斯说：

“终有一天我们可以用实验的方法把思维‘归结’为脑子中的分子和化学的运动；但是难道这样一来就把思维的本质包括无遗了吗？”（《马克思恩格斯全集》卷20第591页）

这说明大脑中物理、化学变化并不就是意识活动。这就象电台、电视台的发射天线中有强弱不同的电流在往复运动，发射天线外则形成电磁波传到了远方。电磁波与发射天线中的电流有着密切的关系，但不能说电磁波就是电流，电磁波与电流不是一个层次的东西，意识与脑细胞的活动也不是一个层次的东西。电磁波以电流为基础，但二者的内容却不相同了；意识以脑细胞的活动为基础，二者的内容也不相同。正由于这样，很多问题在意识领域里解决了，因为意识是带着复合信息的，它的信息一聚，可以聚出能量来，把能量再聚，又可聚出质量来。现代自然科学只谈到质量是能量的凝聚态，能量怎么来的没有再讲。气功科学认为，能量是从质量中释放出来的，同时可以通过信息从虚空中凝聚而成。现代自然科学认为任何信息的传播都必须借助于载体，意识活动以什么为载体就说不清了，起码不是现在意义上的载体（意元体算不算载体有待继续研究考察）。如气功师从广州发气，北京高能物理研究所里的放射性同位素镅²⁴¹发生衰变速率的变化，用现在的载体观是解决不了的。

那么为什么现代科学不能认识意识的物质性及其运动的规律呢？因为要衡量一个客观事物，必须要有个衡量这一客观事物的尺度，这个尺度必须精确于这一客观事物。同样，人要认识某一层级的物质，认识者的认识能力必须高于这一层级的物质才行。一般人之所以能够认识周围客观事物，就是由于人的生命活动，高于周围客观事物，因为人的意识活动是高级的运动形式。现在需要有人意识

活动来认识人的意识活动，两者是平级次的，这就困难了。要真正认识人的意识活动，必须建立起比一般意识活动高一层次的意识形式，这就是气功态下的意识形式。如特异功能者能感知别人的意识活动，就说明了这个问题。事物的发展是无穷尽的，人们认识的发展是无穷尽的，人对意识认识的发展也会是这样，意识的物质性迟早要被人们所认识。当前哲学界对意识的物质性问题还没引起认真的讨论，我们相信，将来肯定要对这一命题进行认真讨论。现在，气功科学首先把这一问题提出来，并且不断积累有关资料，不断深化着对这一问题的认识。恩格斯指出，任何一门新的科学的建立，都是从片断的经验积累起来，建立一个新的学说，然后再去证明它，发展它，完善它，使它成为一门新的科学。当前气功事业面临的形势就是这样。以往的科学基本上属于非生命科学，而气功科学属于生命科学，由非生命科学到生命科学，是科学史上的一次大飞跃，完成这个飞跃必须很好地解决生命科学理论问题。现在很多气功师都在潜心摸索、建立新的理论体系，这都将是对人体生命科学理论的重大贡献。我们智能气功理论就是在这样的背景上建立起来并不断完善的。

第二章 修养意识

智能气功科学的宗旨明确了它的最终目的是：“变人类自然本能为自觉智能，使人类从生命的必然王国走向自由王国，促进人类文化向更高级阶段跃迁。”这就要求每个练功者必须通过练功增强自己的体质，美化自己的心灵，净化自己的意识，高尚自己的情操，完美自己的人品，聪睿自己的智慧，开发自己的潜能……总之，要以智能气功创建智能之我，智能之家庭，智能之民族，智能之世界，从而为人类创幸福，为世界进文明，使人类成真正自觉自由的人。要实现气功科学的这一宏图，必须：（一）通过主动地运用意识，发挥意念体（严格说来是原来层次）的功能以强化意识主宰生命活动的能力，强化人的生命功能，这正是上章运用意识的内容。然而仅此还是不够的，因为运用意识难以使意念体本身发生层次性的跃迁，这就需要，（二）针对意念体本身用功夫，克除其偏执并使之发展到圆满意念体、浑化意念体层次，使人类获得生命领域里的自由、解放。这是一个全面提高身心素质的修养过程，较以往智能气功论述中的“涵养道德”内容更加深刻，范围更加广泛，故将此章命名为修养意识。

第一节 修养意识综述

修养一词人们并不陌生，日常用语中经常提到它，其含意主要指个人在政治、思想、品德、知识、技术等方面（诸如举止、仪容、艺能、情态、风度也包括在内）所达到的水平。在这里，修养一词是作为名词使用的，然而在气功科学中所谈的修养内容却丰富得多，它几乎包容了练气功的全部内容。让我们先从修养的含义谈起。

I、修养的含义

一、传统气功中的修养含义

在传统气功中，修养一词作为动词使用，是修、养二字之义的总和。古气功家认为修字、养字都是功夫，修指修行、修持、修炼；养指炼养、涵养、养育。修养二字一般认为是修持炼养之总和。修多指修德而言，养多指养神与气而言。

故有“德要修气要养”之说。修养又可看成是“修真养性”、“修心养性”、“修道养真”、“修身养性”等的简称。在传统气功中，把修养视为超凡入圣达真的根本内容。儒家以“内圣外王”为修养目的，要达到“天人合一”的圣人气象。道家强调修养自身之道以合天地之道，修养目的，要达到“上与造物者游，而下与外死生无终始者为友”（《庄子·天下篇》）的先天境界。佛家主张出世间，似乎不注重修养，然而若究其“八正道”、“戒定慧”三学与“六波罗密”，无一不属于修养工夫。

诚然，在传统气功理论中，很少直接用修养这个词汇，与之有关的内容多从养心、修心、炼心、养性、修性、炼性、养神、炼神、养志、养气、修身等方面予以阐述。在近代气功著述中，修养一词不仅被较普遍地使用，而且成了儒、释、道三家做真实功夫的代名词，如萧天石在《道家人生修养之最高境界·三家人生修养摘要》中说：

“儒家哲学思想是入世间哲学……其人生修养之最高境界是内圣外王之圣人境界，以圣化其人生。佛家哲学思想是出世间哲学……其人生修养之最高境界，是成佛作祖之佛陀境界，以佛化其人生。道家哲学思想是超世间哲学……其人生修养之最高境界是超圣入神，超神入化之真人境界……以道化其人生。”

这是对传统气功中的修养的内容与意义的最简明扼要的论述。

二、智能气功科学中的修养含义

智能气功科学中所述之修养有两个意义：

（一）作动词使用：指按照气功科学的要求进行的用以提高自我身心健康的学习与锻炼，而且在此过程中更加强调自我努力这一方面。它虽然是智能气功的四大要旨之一，但就其包容范围来说，却是全方位的，它的着眼点是意元体及其功能活动，这是人体生命活动的根本，包括对常态智能与超常智能的修养。

（二）作名词使用：其含义是对日常用语中的修养一词含义的扩展，指个人通过培育、教育、熏陶与在实践中的自我努力锻炼所达到的身心健康水平与学业水平（包括常态智能与超常智能水平）。具体来说，指通过对气功的修养而达到的全面而深刻、精湛而娴熟、严谨而简练，雍容而大度的处理事物的能力与风度，它是修炼智能气功的成果标志。修养一词虽然有名词、动词的词性差别，但是两

者又是统一的，动词的修养，指修养之过程；名词的修养，指修养之结果。

需要指出的是，智能气功科学的修养，主张从修养常态智能入手，这似乎与常人修养无异，然而常人修养之目的是强化常态智能并以此建立各种规范使之固定化、模式化；气功修养旨在超越常态智能规范，建立超常智能的规范，使人的身心发生质的跃迁。也可以说，气功修养常态智能是为修养超常智能服务的。

II、修养意识与意识修养的含义

一、修养意识

智能气功科学的意识观认为，意识是意元体的运动内容与过程，它决定了智能气功的修养意识观，包括：（一）修治意元体中的偏执。（二）修炼、育养意元体的灵明体性。（以上二者都是针对意元体进行修养）（三）修治意识活动的片面性等错误内容、观点与方法，培养全面、正确地反映、处理事物的观点与方法，即针对意识活动进行修养，使意识活动从片面走向全面、从谬误走向正确、从常态智能走向超常智能意识。

总之，修养意识是对自己的意识活动（包括对意元体自身）进行的自我塑造、自我完善的过程。

二、意识修养

指通过修养意元体与意识活动所达到的境界而言。它是意元体自身与意元体中的参照系得以完善的结果。其中包括：（一）常态智能意识修养水平：这是意元体常态智能参照系完善的结果，如科学修养、艺术修养、道德修养等。（二）超常智能意识修养水平：这是意元体常态智能参照系被打破，进入了全方位参照系的结果。这一变化建立在超常智能的基础上，但仅仅有了超常智能，未进行意识的认真修养，超常智能参照系尚不能全面建立起来。因为超常智能虽然建立在整体观的全方位基础上，但是它在社会领域与自然领域的表现有所区别。超常智能意识修养，在自然领域主要指超常技能所达水平；在社会领域中（也可理解为在自己的意识领域里）指“偏执”被克除的程度。这两者之中后者是本。

III、修养意识的范围

修养意识不能理解为只是在意识领域里进行修养、因为人的意识活动只有在人的现实的生命活动中才能得到体现与确证。所以修养意识涵概了意识领域与行为领域的修养。智能气功科学在意识领域里的修养与传统气功不同。传统气功要求泯灭常态智能，要“黜聪明”、要“为道日损”、要求“静之又静”……总之是要停止“思虑之神（识神）”的活动，以便使元神之灵知灵明之性得以恢复（其实即停止意识活动以减少对混元气的消耗，使意元体得到更充足的濡养），这无疑是一种方法，尤其是在科学不发达、对世界认识很粗糙、人们的思想比较简单的古代。然而历史上鲜有能完成这一艰巨任务者。智能气功科学旨在使广大人群进入生命的自由王国。因而它的修养方法与内容必须从如下前提出发，即从修养常态智能意识入手，以提高其意识修养水平进而达到超常智能意识修养，其内容包括对科学意识、艺术意识、道德意识、气功意识的修养。

一、修养科学意识

（一）科学意识

科学是人类对自然与社会的客观规律的正确描述，是人类对客观世界认识的结晶，它经受了人类实践的检验，又指导着人类进行新的实践。科学本身是不断向纵深发展的，任何一门科学的知识内容只是反映客观世界的某一层面或侧面，都有其相对性，科学的任务是透过那些偶然的、杂乱无章的现象去研究和发现其固有的客观规律，并以之武装人们进行实践活动。科学的进步表现在日益精确而深刻地认识现实……科学的这种特殊体性反映到人的主观世界，就叫科学意识。

（二）科学意识修养

科学是一种客观存在，它的真理性（反映客观事物的固有规律）与革命性（科学的发展总是不断打破已有成果的禁锢而进入新领域），能够映入人的主观世界并以之指导自己的行动，对此我们称之为科学意识修养。这里需要指出的是，它与科学修养不是等同的。科学修养主要是指对科学真理性（实际上是某一局部的真理）的掌握和运用的水平而言，而前者则对科学的真理性与革命性都强调，但更偏重于科学的革命性。所以，社会上有造诣的科学家未必有高深的科学意识修

养。譬如，有的科学家对新出现的不符合已有科学定论的事物持否定态度，就是科学的革命性未能映入意识领域并以之指导行动的结果。由此可知，科学意识修养主要是指正确地对待科学的思想方法所达的水平。这不仅需要科学素质水平，更需要认识到现代科学的不足之处，进而克除意识中的偏执。

（三）智能功人为何要修养科学意识

人类脱离愚昧无知的原始状态尚为时不久，原始人的劣根性如固执、僵化、主观、片面等无知的狭隘意识，还或多或少地残存于我们的意识之中，而这一切对气功意识的建立都将起着阻碍作用。提高对科学的真理性与革命性的认识是解决这一弊端的唯一途径。不仅如此，气功科学虽然是不同于现代科学的新起异军，但它是现代科学作背景（在一定意义上与一定范围内也以之作基础）建立起来的，而且现代科学的整体观如系统论、协同学的很多观点架起了现代科学连通气功科学的桥梁，通过修养科学意识，可以认识到气功科学的兴起是科学发展到一定阶段的必然结果。正如马克思所指出的：“自然科学往后将包括关于人的科学，正象关于人的科学包括自然科学一样：这将是一门科学。”（《马克思恩格斯全集》卷42第128页）这对于建立正确的气功意识是非常必要的。

（四）如何修养科学意识

1. 从哲学层次修养：认真修学辩证唯物主义与历史唯物主义的基本观点，克服形而上学、主观先验论以及实证逻辑等错误的哲学思想。因为“马克思的整个世界观不是教义，而是方法。它提供的不是现成的教条，而是进一步研究的出发点和供这种研究使用的方法。”（《马克思恩格斯全集》卷39第404页）。

2. 从科学层次的方法论修养：科学方法论是较哲学方法论低一层次的方法论，它指研究科学的基本方法与原则，决心从事智能气功事业的人若能加强这方面的修养，不仅对林立的科学门类能从横的方法加以概括，从而加深对科学的认识，而且可以从方法论的变化规律中，认识气功科学的崛起是科学发展之必然结果。

3. 从科学知识层次修养：智能功人不仅要提高智能气功科学、传统气功知识的水平，而且有条件的人都应相应提高现代科学知识水平。《智能气功科学概论》曾明确指出“发展气功科学必须借助现代科学”，“内求法必须以外求法知识为基础”……这里不赘述。

二、修养艺术意识

（一）艺术意识

艺术指文学、绘画、音乐、舞蹈、戏剧、电影、雕塑、建筑等，是社会意识形态的一部分，它是以生动的、可感觉的形象或音声来反映现实、复制现实，并以此提高人们认识、把握美的能力，艺术建立的是美学。艺术意识是欣赏艺术美的综合的意识活动，它以情感为中介、核心，把感知、理解、想象、认知等心理因素融合成一种独特的意识活动。若从气功科学角度来说，艺术意识的活动形式多属于形象思维，整体相关性比较强。

（二）修养艺术意识，提高艺术意识修养水平

1. 提高欣赏艺术美的能力，使自己生活愉快美满；
2. 提高创造艺术美的能力，使自己的生活会艺术化。

诚然，艺术意识修养水平的程度与每个人的生活经历、经济状态、文化素养、爱好、性格等有密切关系。然而每个人的艺术意识修养所达的水平是可以提高的，加强对美学知识的学习与理解，对艺术作品反复品味、体察，是修养艺术意识、提高意识修养水平的根本途径。

（三）智能功人为何要修养艺术意识

1. 艺术意识与形象思维有密切关系，而形象思维在气功的运用意识中占有相当重要的地位，形象思维有很强的整体性质，对人体内气的影响比较明显，艺术型的人练功多呈现敏感特性，其因盖此。故修养艺术有助于练功的运用意识。

2. 艺术给人以美的享受与气功给人以内在的愉悦享受有异曲同工之妙（其中虽然有精粗之分与层次之别），都有益于人的健康与长寿，《荀子·致仕》中就有“美意延年”之说。不仅如此，对艺术美体会较多者，往往易于体会练功的内在变化及练功的愉悦心态。

三、修养道德意识

（一）道德意识

道德是社会意识形态的组成部分，也是个人的意识活动内容。在伦理学里道德是指人在社会中交往的行为规范准则。这是依据主观世界建立的价值模式对自己或他人的行为进行善与恶、美与丑、正义与非正义的评判与指令的意识活动，

并通过情感、语言、行为表现出来。人的道德意识与人道德行为是一致的，道德意识决定着道德行为的动机并指导着道德行为：道德行为是道德意识的体现。

（二）修养道德意识

人的道德意识是人在社会环境影响下，通过不同形式的教育形成的，它随着价值模式变化而变化。在人类发展的历史长河中，变化了的道德（对旧道德的否定）对人类的进步有促进作用，使社会中的个人从低俗变为高尚。道德这一巨大作用，在以往是自然地发挥着作用。今天我们提出的修养道德意识，就是要智能功人了解道德的实质与作用，从而自觉地运用道德武器把握客观与自我，以优化自身，以促进人类向更高阶段跃迁。

（三）如何修养道德意识

修养道德意识只是全部道德修养（包括道德行为、道德意识、道德判断等）的一部分。道德修养是气功锻炼的重要内容，见本章第二节，这里不赘述。

四、修养气功意识

（一）气功意识

气功科学——这门崭新的科学的客观实在，映入人们的主观世界而形成的意识活动，叫气功意识。鉴于人们的意识里已经充斥着各种常态智能的知识，而且成了意元体参照系的组成部分，基于超常智能的气功意识必然受到常态意识的排斥而难以发挥其指导生命的作用，因而气功意识的建立需经过一个长期、曲折、反复的过程。

（二）修养气功意识

修养气功意识，是修炼气功的根本。它是使气功意识和整体生命运动相结合的过程，是使气功意识进入意元体参照系的过程，是使偏执意元体演进到圆满意元体的过程，是关系到全部生命活动从常态到超常态的修炼过程。气功意识修养水平越高，越能体现“全凭心意用工夫”练气功的诀窍。

（三）如何修养气功意识

修养气功意识要从修养性格、修养性情、修养情操、修养意元体参照系等做起（详见本章第二节）

IV、修养之目的

智能气功的修养目的，是使失掉了自由、自觉的类本质的人获得真正的、更高层次的自由、自觉的类本质；使人成为自由、自觉的与社会、自然相统一的和谐整体。

人类的发展历史，就是开辟人类自身前进道路的历史，时至今日，人类建立了比较发达的物质文明与精神文明，可以调遣诸多客观事物为自身服务。然而，这一切只发展、充实了人类的外向的常态智能，在此过程中，得到肯定的更多的是外在的客观事物。譬如，人通过劳动创造供人享受的各种财富的过程，其结果，首先被肯定的是制造出来的各种物品，这一切只是人类生存的条件，而不是人类生命活动本身。虽然人类也在努力使客观世界更好地满足自身的需要，但又多把注意力放在追逐物质条件的满足方面。至于如何从人类自身的生命活动、精神活动本身来提高人类的本质水平尚无从谈起。

智能气功的修养要求把注意力放在优化自身的生命运动上，首先得到肯定的是人的身心优化状态，是生命运动与意识运动的优化与统一。这一过程是人的意志直接体现到人的日常活动中的过程，这是人的类本质——自由、自觉的人的直接体现，这是人类具有了丰富的物质条件以后划时代的进步。

传统气功中的佛道两家修养的目的在于脱离人世，到天堂或极乐世界去享受自由、幸福；儒家则以治世为目的。然而三家均未给人带来幸福与自由。儒家的治世本身就不能解放人民，而佛道两家的修养则是宗教的出世哲学。试想出世之人怎能给世俗之人带来自由、幸福与解放呢？虽然宗教的精神充满着幸福、自由的内容，但是事实正如马克思所说：

“宗教精神也不可能成为真正的世俗精神，因为宗教精神本身也无非是人类精神某一阶段的非世俗形式。只有当人类精神发展的这一阶段（宗教精神就是这一阶段的宗教表现）以世俗形式表现出来、确定下来的时候，宗教精神才能实现。”（《马克思恩格斯全集》卷1第434页）

智能气功志在使人类从生命的必然王国走向生命的自由王国，在地球上实现现实的自由、幸福、解放，因而与传统气功的修养有了霄壤之别。

第二节 修养意识的内容、理论和方法

修养意识的范围、内容在第一节中作了全面简要的论述，本节对道德、性格、性情、情趣、克除我执与建立大我等方面修养的具体内容予以阐述。

I、对道德方面的修养

一、道德概述

人们日常所称述的道德是社会意识形态的一部分，主要论述人在社会中应尽的义务与处理人与人之间关系的行为规范准则，属于当代学问中的伦理学范畴，其中包括道德意识、道德内容、道德实质、道德行为。然而在中国传统文化里，道德的含义要广泛、深刻得多，我们这里介绍的道德观是建立在中华优秀传统文化基础上的智能气功科学的道德观。我们首先从道德一词的内涵谈起。

（一）道德一词的内涵

在传统的中华文化中，道家称述的道德指大自然的体性及其自然规律，儒家称述的道德多指社会伦理。随着时代的发展，两家终至合流。《礼记正义》中说：“今谓道德，大则包罗万事万物，小则人之才艺善行无见大小。”从宇宙大自然的万事万物，到具体的人和事，都包含在道德之中了。之所以把“才艺善行”也纳入道德之中，是因为“人多才则事能亨通，善行则必合于道。”这样一来就把自然道德和社会道德结合到一起了，形成了我国古代完整的道德观，即人的道德与社会、大自然是一个整体，成了古典的天人合一的整体观的一个组成部分。智能气功科学继承了传统气功的道德观，并在此基础上予以发展，认为道德是万事万物混元气的体性与功能的综合。下面将予以分类说明。

（二）道德的类别

1. 自然道德

这里称述的道德，属广义的道德，指大自然中万事万物本身的混元气的体性特征与规律功能表现。万事万物按照自身的特殊规律性进行运动变化，是事物自身混元气进行混化时的体和用的表现。由于事物的体用实现过程是在大自然中进行的，同时又是出于本身的自然而然的规律，也就是说，不是外界强加给它的，

所以称之为自然道德。自然界中的万事万物无不具备这一道德形态，如无机物的性能及其各种运动变化，生物的生长发育等体性功能及其规律变化，都属于自然道德。人在胎儿时期的发育阶段，人出生后的各种生理生化结构与本能的生理功能也都属于自然道德范畴。

2. 社会道德

社会道德指导人们在社会生活中正确地处理人与人的关系，个人与集体（国家）的关系。在社会道德中有一系列的行为规范准则，并通过善与恶、美与丑、真诚与虚伪等等许多概念来约束人们的行为，来规范人们的行为，来衡量人们的行为。社会道德是由社会的整体特性决定的。人为了能体现人的生存价值与保护人这个物种的生存就必须求得社会（或集团）的稳定。在处理人与人的关系时，必须遵从一定行为规范准则，这一切是人在社会这个整体中的体和用。社会道德，其具体内容尽管千差万别，但其本质都是为了维系社会（或集团）的稳定，以利于人类这个物种的生存。在这个意义上，社会道德与自然道德是统一的。或者可以这样说，社会道德是广义道德的本性在社会这个层次上的反映，是意元体参照系中价值模式的体和用，是人的类本质、人的社会性的重要内容。

3. 自然社会道德

自然社会道德（或称社会自然道德）是指人在特定的发育阶段具有的特殊道德状态。一个新生儿只是自然的人，还没有建立起人的意识，还没有进入社会，只是宇宙自然中的一般的客观存在。这个时候的人具有的一切功能，皆属于自然道德的范畴。在人建立意识之后，开始了处理社会关系，逐步学会处理自己和周围人的关系，直至把社会道德运用于自己生命活动之中，并作为自己行为规范和准则。这就成为社会的人了，进入了社会道德。而自然社会道德，是指从自然道德进入社会道德过程中，自然道德向社会道德转化，而社会道德还没有完全形成，且婴儿自然的生活参与到社会道德之中，这就形成了既不同于自然道德，也不同于社会道德的特殊道德状态，我们称这个阶段为社会自然道德。社会自然道德一般是指人的婴儿后期与幼儿时期，这时的好与坏、善与恶的观念尚未形成，个人和别人的界线也未划开，其主要表现：

①没有公私之分和你我之别。婴幼儿的心理，还没有形成对物质的占有、归属的概念，没有你的、我的概念。比如食物、玩具，婴幼儿不管是谁家的，只要

他想吃，拿起来就吃；想玩，拿起来就玩，颇有点“各取所需”的意味。当不需要、不想要时，放下就走。这时如果其他人想要，他也不管。

②真诚坦白，纯正无邪。在婴幼儿那里，是纯粹的唯物论的反映论，只是单纯地按照实际情况反映这，不会说谎话，更不会说戏谑语言，自己的所作所为，不管是对的，还是错误的，都敢如实说出来，真可谓是光明磊落。对周围客观事物，都是在力所能及的范围内，真实地表露出来。比如，家长教婴儿说谎话——把家中某物说成没有时，婴幼儿会对你说：“妈妈说，我家没有××。”如果你再进一步问：“妈妈说没有，你说你家里有没有那个东西呀？”他会告诉你说：“有”。有时婴幼儿也会说这样的话：“我家有××，妈妈说了，不要告诉别人。”这是因为妈妈说话是一个客观存在，所以他会对你如实反映出来；同时他家中某物也是客观存在，他也会如实反映出来。

③无忧愁、思虑、恐惧，无恩怨情绪，总是高高兴兴，没有不健康的思想。在婴幼儿的心目中，各种客观事物对他们都是新奇的，都是具有吸引力的，都会招致他们的兴趣。即便是自己亲人死了，他也不会悲伤、忧愁，反而对那种办丧事的“热闹”场面感到高兴。过去一些离乡背井的逃难的人群，成人是满面愁云，心事重重，而婴幼儿却高高兴兴地呼喊：“坐大火车喽！”“坐大轮船喽！”他们对什么都感兴趣，不去联想与之有关的喜与忧。另外，婴幼儿对发生过的事情，无论是好是坏，都不留恋，对任何成人看来属于恩怨的东西，也是事过境迁。俗语说小孩子不记仇，打完架，转脸又是好朋友，很近乎佛家所要求“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”的境界。

④具有同情心与平等心。当看到别的小朋友发生不幸而痛哭时，他会受到感染，引起哭泣；当看到或听到别人高兴的事，他也会高兴地蹦蹦跳跳。真有点《老子》中说的“以百姓之心为心”的情景。另外，在婴幼儿那里，没有特殊思想，大家都一样，彼此之间没有亲疏远近，即使是未见过面的婴幼儿，到一起也会高高兴兴地共同玩耍。小朋友之间平等一如，彼此之间都比较公平地对待，没有高低贵贱之分，平等友爱在这里得到了体现。

⑤喜欢群体生活。婴幼儿不喜欢单独活动，如果把一个婴幼儿放在一间屋子中，一会儿他就会睡觉。他们喜欢群体活动，而且在群体活动中无拘无束，往往团结一个中心事件共同玩乐，等等。以上所述即人们常说的“赤子之心”。

从以上列举的内容来看，婴幼儿时期的自然社会道德，乍一看来，似乎很高尚，甚至古代气功家把婴幼儿这种状态作为练功追求的目标。如果我们仔细分析一下就可以看出，这种状态是生理发育不完善的表现。在婴幼儿的头脑中，客观事物的众多信息尚未打上（有也不深刻）印记，脑功能的分化发育尚未完成，脑内很多生理联系尚未建立，意元体基本上处于原始的混沌的水平。因此，彼此事物的联系、分别的观念也都处在比较模糊的状态中。这时的意识活动与道德状态，还仅仅处在萌芽阶段，在一定意义上，与原始人相仿佛，这是整个人类都必须经历的道德状态，只是在以后的发展过程中，才逐渐形成属于不同阶段的社会道德。

从上述情况可以看出，社会自然道德，是婴幼儿的整个生命体——尤其是社会系统还没有发育成熟时期与周围环境（自然的与社会的）这个整体相互作用的结果，这是幼稚的人体生命活动整体观在社会领域的表现，它是建立人作为人的价值大厦的纯洁基础。可惜的是人类几千年的文明史中，还没有发现人的真正全部价值，于是只注意到了物质对人生的价值，所以把人引向只知道追逐物欲的迷路，建立了与之相适应的道德观念，从而把那个纯洁的基础玷污了。

4. 社会自由道德

什么是社会自由道德呢？社会自由道德是人们通过学练气功，克除了私欲，克除了情绪干扰，克除了人我的分别，呈现出了婴幼儿的某些道德特征，这是人的类本质得以真正实现的状态。一般说来，我们前面说的三种道德在社会中是普遍存在的，而社会自由道德还很少存在。这种道德是人们在气功修炼过程中逐步达到的，它扩展到了为公利生，仁民济物，人我同等，物我同观的高级境界。它与婴幼儿时期的社会自然道德有质的区别，它是在大脑功能高度发展，脑内部分之间极度通畅，不仅常规智能得到了较高水平的发挥，而且潜在智能也得到了相当的开发。人的生命活动开始真正步入自觉的整体层次。从我们划分的道德种类看，后面两种道德（社会自然道德、社会自由道德）虽然有社会道德的内容，但不同于通常说的社会道德。我们从第三种——社会自然道德中，可以看到它是整个人类所共有的东西，全世界各民族的婴幼儿时期基本上都是那个样子的。资本家孩子也不是生下来就会剥削的。小孩子的这种道德特性，是人开始生长到进入社会道德之前这个期间的特征。阶级社会中的阶级道德，也是在这个特征基础上演化而来的。实现社会自由道德则是人类认识了自身真正价值之后，在认识了自

然与自身生命奥秘之后，自我完善的结果。而最有效的途径是学练气功，净化意识，克除各种私欲，树立一心为公的思想，这将是整个人类都必走之道路。

需要指出的是，古气功家把练气功追求的目标说成是“返老还童”，“反朴归真”，即首先是返还到婴幼儿的“纯德”状态，进而达到“虚无”的道的原始层次上去。正是在这种思想指导下，练功者欲图“脱离尘世”，建立“世外桃源”，走上消极厌世的悲观情绪。很多人鼓吹看空一切，放下一切，使自己进入婴幼儿的无识无知的混沌状态。实际上这是不可能的。因为练气功练到高级境界决不是那个样子，只要稍一分析即知其谬了。试看，新生儿确是无识无知，但也没有起码的自我谋生的能力，如果不是成人照管，很快就毙于非命，难道练功至高级程度能成为这个样子吗？第一步的“返老还童”既然不现实，“返朴归真”就更是空中楼阁。恐怕这就是古人难以修成的重要原因之一吧。不过话又说回来，在阶级对立的私有制社会里，气功所倡导的人我平等、无私的道德是难以实现的。只有到了公有制社会，社会自由道德才有可能实现。

（三）人的道德及其形成过程

研究人的道德的形成过程，要追溯到人的形成过程。人的形成有其种族发生史和个体发生史。个体发生史是种族发生史的缩影，可以成为研究人的道德的入手处。从人的个体发生史看，人的生命始于上一代父母的精子和卵子结合形成的受精卵。受精卵形成的一刹那，即决定人的特性的一刹那，其体和用的特性随之产生，自然道德也即注入人体。古中医讲：“天之在我者德也，地之在我者气也，德气流薄而生者也。”“天地合气，命之曰人。”属阳的天——大自然给我以功能（德），属阴的地给我以气——物质，气和德（规律）相结合生成一个人。故人的道德、功能、体性不是上帝赋予的，是阴阳的两个功用相合而成的混元气决定了人的道和德。以后，受精卵即按其自身的规律分化、演化，成为胚胎。到胚胎衍化到一定程度，开始在人体内形成神经系统和心脏系统，当神经系统有了雏形以后（约在胚胎其的第四至第六周左右），一个独立的自然的人的特性开始形成，脱离了低等生物，这时就叫胎儿。胎儿进一步按人的特性发展，逐渐内有五脏六腑，外有肢体百骸，五官七窍俱全。这个过程仍是依据了受精卵的道德特性进行的。这个道德是一个自然人的自然道德。

胎儿降生成为婴儿，在婴儿与自然和社会逐步接触中逐渐形成人的道德。在

小孩子刚刚出生时大脑皮层虽然有若干亿脑细胞，全部神经系统的功能在脑子中已经综合起来结合成一个整体——即意元体，但这时它们都是“空”的，对周围事物还没有分辨能力，小孩子不睁眼，也不怕声音。这时他仍是一个自然的人，还没有来自社会的群体信息，而只是一个自然的、具体的客观存在物。它有新陈代谢功能和简单的非条件反射。例如：吃奶、拉屎、撒尿等，而且是属于本能的反映，把奶嘴或手指放到他嘴里，他也出现吸吮动作。婴儿的这些功能，完全是按照人体遗传的生命结构带来的特性去进行的。因为没有意识的活动，是被动地按照自身生命活动规律来进行的。这时还只是自然的人，本能的人。婴儿的这种本能的活动的自然道德。

在婴儿与自然和社会（周围的环境）接触中，如运用意识一章所述的，各种客观存在（包括自然的、社会的与自身生命的）逐步内化到主观世界中去，在意元体中形成参照系，并在此基础上形成主观与客观的对立，以及客观世界中的各种差别。随着意识活动的建立，属于意识活动范畴的表情也开始形成。一般来说，满足了生命活动的要求就表现高兴，如喂奶可消除饥饿感，保证了机体发育的营养供给。经过多次重复之后，喂奶的人，妈妈或阿姨等就成了上述良性刺激的标志，所以当一见到妈妈（或其他经常喂奶者）就表示高兴。俗语说，不懂事的孩子“有奶便是娘”。当婴儿能表示出对喂奶人的高兴表情时，这实际上已是处理人与人之间关系的雏形了。随着语言的灌输，以后逐渐把婴儿与成人的关系进一步规范起来。在这一时期，婴儿在接触和处理人与人的关系时，对爸爸和妈妈以及周围其他人高兴或不高兴的标准，不是一般社会上的好与坏，善与恶，而是是否有利于自身生命活动的进行。由于婴儿大脑中还没有更多的分辨功能，所以在婴儿头脑中最早印入的这些社会性的色彩，仍属本能的、自然的反应，就像婴儿早期的摄取（吸收）、排泄、休息、肢体活动属于维持生命活动所必须的最基本的本能反应一样，处理周围人际关系是从生命的需求出发的。没有私心杂念，没有你我之分，无忧无虑等。它是自然道德向社会道德的过渡，我们称它为自然道德。这个时期的道德特点如前所述，这里不复赘。需知这种道德观念也是由客观存在决定的，是婴儿的自身生命活动的各种信息以及周围人对婴儿的各种刺激内化到婴儿意元体的结果。比如，婴儿需要的各种生活条件，都由家长准备好了，当婴儿需要吃时就吃，需要穿时就穿，不需要婴儿对这些物品操心。这一现

实反映到婴儿头脑中，就表现为没有占有权、归属权之分，也不知你的、我的等。在这种思想支配下，他就可以自然而然地“各取所需”，用完后也不藏为己有。又如，家长总是主动地关心婴儿的一切，直接地、顺利地满足婴儿的需要。这些现实反映到婴儿头脑中，就是单纯、直爽，没有曲折多变……由于婴幼儿的头脑中尚未建立各种差别，尤其对周围的人的人好坏更无从分辨，因此，在处理与周围人的人际关系时，只是凭那种单纯的心理状态，而这又在很大程度上受到自身生理状态的影响。鉴于此，婴幼儿的生理、心理、情绪和生命活动紧密结合到一起了。婴幼儿处理事物是以自己的精神状态为依据的，而婴幼儿的精神境界则是他自身生机勃勃的生命活动的反映，是周围人对他关心、爱护、帮助、体贴的反映。婴幼儿时期主要是感觉、运动思维，进而到形象思维，所以模仿性很强。明了这一点后，对婴幼儿的社会自然道德的内容就不感到奇怪了。由此可知，孔孟的“人之初，性本善”以及荀子的“人之初，性本恶”的说法，把道德说成是先天的，与生俱来的，这两种说法都是不正确的。婴儿生下来如果不接触人，不接受人类社会的信息，不是处在人与人的关系之中，就没有人的意识。诸如所谓狼孩、虎孩、狮孩、猪孩等等，在特定环境的感染熏陶之下，失去了人的道德特性，很难称之为性善。至于性恶的说法，乃是把婴儿求生的本能夸大歪曲为人的私欲。私欲和本能的为生虽有关联，但绝不能等同。婴儿在成长过程中，也会产生出趋向，如吃得好些，生活得好些，这种愿望也在大脑皮层中反映出来。但这不是私，而是为了生存的摄取，是本能的表现。私欲是求生本能向一个方向演化发展成肆意掠夺为己有才称为私。而前述平等的、为公的观念，也是一种求生本能的反映，是为使他的生命活动进行得更顺利，使他内在的精神更舒适而派生出来的。至于向哪个方向分化，则决定于周围的社会环境。

随着婴儿与客观世界（尤其是社会）的接触，随着语言信息的灌输，大脑皮层的功能逐步健全，婴儿到幼儿这段时间内的大脑皮层发育迅速，小孩子在其社会自然道德基础上，接触社会更深入了，处理人与人关系的实践经验更多了。同时，在私有制物质不丰富的生活环境中，成人的言行大都是自私的，都会影响意识，使之产生偏激性，从生命活动的需要，转化到为了生活得更好、更方便，去占有更多的东西，表现出了自私的行为和观念。从为生命而变化为为私，有了为私和为我，就把我和私结合到一起了。过去的那种对有利于生活生命活动而表现

出来的喜悦心情，慢慢的被各种嗜好代替，随之产生出各种欲望。在这种状态下，人的情绪是围绕着我私变化的。因此，在处理事物时，在处理人与人的关系时，不是从是否有利于生命活动的需要出发了，而是根据其私欲的观念来决定取舍了。随着逻辑思维的形成，以及社会中的阶级地位、经济状态等对生命活动的影响综合地反映到意元体中来，加之成人的文化和思想的灌输，法律的影响，从而建立起善与恶、美与丑、好与坏、爱与憎的观念，牢固地印记在意元体的参照系中，成为评判是非的标准，成为运用意识的基础，成为驱使意识运动的原动力。因而完全进入到了社会道德之中了。人的道德就是这样发生发展变化的。

（四）道德在人的生命运动中的地位和作用

1. 道德是人的类本质的内在根据

人是地球上最高级的存在物，人的生命运动是人体内的物理运动、化学运动、生物运动与意识运动的整体表现。其中的物理、化学运动是生物、意识运动的基础，而后两者是生命表现。人与动物的根本区别在于人的意识活动——这是一种“自由自觉的活动”，它是人的全部生命活动的主宰。然而在人的意识活动支配下的生命活动不是孤立地进行的，而是在社会中人与人的联系过程中实现的，正如马克思所指出的：“人的本质是人的真正的社会联系。”（《马克思恩格斯全集》卷42第24页）如果一个初生婴儿不接触人的社会，这个婴儿就不能发育成具有人的意识、人的智慧、人的各种品德与技能的人。这是我们在意识、道德形成过程中已经讲过的内容。这里我们要讲述的是，道德在人的意识活动与全部生命活动中所占地位与所起的作用。

①道德是意识活动中的“深层”活动。常人的意识活动内容有哲学的、政治的、宗教的、科学的、艺术的、道德的等等的内容。其中道德的意识活动处于这些意识活动的最“深层”，这可从两方面说明之。首先从道德的形成来看，它是打在意元体参照系中的较早的、较深的印记。如道德形成过程中所述，当婴儿能对喂奶者表现出高兴时，不仅表明婴儿已把最初的分辨机能与好、恶的情绪——道德的原基——结合起来，而且说明了婴儿最先建立的是处理人与人的关系的意识活动。而语言、知识以及其他意识活动是在尔后的生活中逐步形成的。诚然，道德也要进一步随之具体化。其次从道德在行为中的作用看，道德是人们行为的动机、目的“决策”者与行为的监督者、评判者，是人生价值的执行者。

众所周知，行为是意识支配的结果。然而人们进行社会联系时必须遵守的行为准则却属于道德。换句话说，人们的一切社会联系，尽管内容可以千差万别，但都必须受到道德观念的制约。道德这种意识活动是一般意识活动的基本点与发动点，同时又为一般意识活动作出明确的导向的规定性。道德意识属于古说的“心之中又有心”的深层意识活动，是建立在参照系的基础层面上的道德意识结构模式。它是人的类本质得以体现的内在根据。在常人那里，它是偏执意念体形成的价值模式在参照系中的规定性的综合。

②道德在人的类本质进化中的作用。诚然，道德不是凭空产生的，而是由生产方式与生活方式决定的，同时道德又对它们起相当强的反作用。道德总是同人类的物质文明与精神文明同步前进的。当生产关系发生变革时，与新的生产关系相适应的道德观念就与旧的生产关系发生矛盾。当新的道德观念成了指导人们的社会联系准则时，社会就前进了，人类文明也就前进了，人的类本质也就向自由、自觉领域跨进了。整个人类的发展史，就是人的本质的进化史。人类从原始人进化到今天的漫长历史过程中的政治的、经济的、哲学的、宗教的、科学的、道德的……变化，不仅都是人本质进化的表现，而且又都影响着人的本质的进化。道德对此进化过程的作用尤其显著，让我们看看人类的不同历史阶段，就能一目了然了。

处在蒙昧时期的原始人，虽然仅形成了人类初期的尚未开化的意识，但已经超越了动物集团与动物“家庭”（雌雄两性建立的联系）的矛盾关系，克服了雄性动物在交尾期的排它性给动物集团带来的破坏性。开始表现出人的特殊类本质——社会联系。人不仅必须满足生理需要，同时还必须满足意识需要，从而必须结成社会。人们要想在生产水平非常低下，环境极端恶劣的条件下维持生活，只能共同劳动以摄取生活资料，共同分享仅有的劳动成果，这就是原始公社。当时人们比较单纯的意识状态就是对这种客观存在的反应，作为意识活动的一部分的道德观念，就是为着这个氏族集体，体现了一切是为“公，甚至男女关系也是标志着为公的群婚制，这样的道德反映了原始人尚未开化的人的类本质特性，属于自然社会道德的范畴，人体的各种机能也处在未开化状态。从气功科学来说，此状态是处于低级层次的“形神合一”。哥伦布发现南美印第安人（氏族公社）即显现出身形矫健，动作敏捷等特点，就是雄辨的佐证。

随着生产力的提高，私有财产逐渐形成，社会中开始形成了剥削阶级与被剥削阶级。奴隶制社会虽然使大部分人失去了原始公社时期具有的自由，但较野蛮时期的战俘被杀死则是一种进步；更重要的是为另外一部分人创造了从事脑力劳动的条件，这是人类的更大进步，从此人的意识活动走上了异化与复杂化的道路，人的自由自觉的“类”意识，开始受到生活的逼迫与占有欲的牵制。比如奴隶被奴隶主占有并强迫其劳动而失去自由；奴隶主受到占有欲的牵制使意识活动向知识领域倾斜。这导致了人类发展史上的第二次分工，随之出现了阶级差别，因而道德观念也发生了根本变化，私有观念、等级观念、家庭婚姻（一夫一妻制）等观念得到了初步确立……这一切促进了人的类本质的进一步发展。如智慧的开发——它虽然是以抑制超常智能为代价的，但在当时确实使人朝着体力与脑力劳动分工，从而强化意识的功能，使精神向更好地统帅生命活动的方向前进了一步。尤其是周朝完整的礼制的道德伦理观念，对中华民族的类本质的优化有着难以估量的促进作用，春秋战国时期的百家争鸣是我国古文明的黄金时代，恐怕与此有着千丝万缕的关系。

封建社会是分散的个体的小农经济。这是对奴隶的一定程度的解放，农民虽然受着地主阶级的盘剥，但在自己的土地上有耕种劳动的自由，家庭成了社会的基本单位，提高了劳动者的积极性。我国长期处于封建社会，是形成中华民族勤劳、朴实、忠厚的优秀品质的历史依据。我国特有的封建伦理渗透到各个角落，这不仅对形成强烈的爱国主义思想有决定影响，而且也促进了聪明技巧的发达与智慧的开发。私有观念统治了社会各个阶层，利己主义、享乐主义不断滋长，这虽然给广大人民加重了负担，但也促成了艺术发展，同时人类的各种感觉器官的感觉功能也随着与自然美、劳动创造美的相互作用而逐渐强化与发展。这一切都促成了封建文化的发展，这一特点在中国历史上是非常显著的。鉴于封建的伦理道德（如三纲：君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲；五常：仁、义、礼、智、信）的不平等性与由此形成的社会意识，不仅使封建社会的等级差别进一步加剧，而且使个人失去了“文明其精神、野蛮其体魄”的身心平衡，这恐怕也是形成后世的“东亚病夫”的主要原因吧！

资本主义社会是私有制社会的最后的一种社会形式，它将为人类的彻底解放创造条件，尽管在它的初期把封建地主阶级的腐朽性推上顶峰，如把生产过剩的

物品销毁这种反动的举动，就是地主阶级腐朽堕落的回光返照。随着资本主义的发展，当资本增殖的特性完全支配了资本家，当资本真正成了资本家的灵魂时，封建地主阶级的特性就逐渐被克服，从而建立起资产阶级的现代文明：社会物质财富空前丰富，文化素质空前提高，平等、博爱、自由等社会意识形态，尽管它一开始就是狭隘的、虚假的，但毕竟使人们从封建的僵化思想中解放出来。这一切使私有观念、私有制给人带来的从自己这个个体（实体）出发，为了强化、满足个体的需要而发展起来的常态智能，得到了充分的发展。资本主义商品生产虽然使劳动的异化登上了峰巅，但人的类本质在整个人类的发展历程中总是不断地为自己开辟前进的道路。资本主义社会联系的范围空前扩大，性质空前的深入，如社会化的大生产，使劳动成了集体劳动，劳动的产品供社会大众消费，这在一定意义上说，是原始公社生产形式的再现。鉴于社会的根本问题——所有制是私有，人们的观念是私有的，所以仍然不能使人的类本质摆脱私字的束缚而得到根本解决。一旦这一根本——私有制与私有观念得到解放，人的道德意识将发生根本性变化，从为一己之私的小我进入为社会的大我，进而成为与大自然紧密联系的大我，人的意识活动将逐渐克服基于强化、满足个体需要的常态智能的偏执性，超常智能将得到全面的开发，人的意元体将逐渐进入圆满意元体、浑化意元体层次，人的道德也会彻底地进入社会自由道德的境域。

在人类以往的发展史中，道德意识与人的全部社会活动对人类的进步所起的作用，是自为的慢过程，所以从原始人发展到现在经过了很漫长的时间。今天气功科学揭示了这一客观规律，使人的类本质的进化从自为状态进入了自觉层次，这将从根本上改变人的类本质进化的过程。

2. 道德对人的生命活动的影响

①道德与情绪的关系。当人受了一定的外界刺激后，往往伴有一定的情绪变化。而情绪的产生则受着爱憎取舍的制约，而爱憎取舍的标准则是由价值模式、是非善恶等道德意识所决定的。从这里可以看出，情绪的产生与道德状态有着直接联系。譬如对待同一件事，不同道德水准的人会采取不同的爱憎取舍态度，也往往会伴随着产生不同的情绪，这一切都影响着人们的行为。诚然，我们不能把情绪、情志问题笼统地说成是道德问题，但是情绪的产生却与道德有着密切的联系，而且情绪达到一定限度也可直接成为道德问题，而情绪对人体的气机变化是

有着巨大影响的。

②情绪对人体健康的影响。情绪对人体健康影响巨大。总的来说健康的情绪如积极、向上、奋斗、进取、乐观、欢乐等能增强人的身心健康；反之消极的情绪如消沉、悲观、失望、痛苦等则可降低生命活力。至于病态情绪如怒、悲、忧、恐则可使人致病。中医理论认为：“怒则气上”、“喜则气缓”、“思则气结”、“悲则气消”、“恐则气下”、“惊则气乱”（《黄帝内经·素问》）。又说：

“怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧流淫不止；因悲哀动中者竭绝而失生；喜乐者神惮散而不藏；愁忧者气闭塞而不行；盛怒者迷惑而不治；恐惧者神荡惮而不收。心，怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破腠脱肉，毛悴色夭，死于冬；脾，忧愁而不解则伤意，意伤则惋乱，四肢不举，毛悴色夭，死于春；肝，悲哀动中则伤魂，魂伤则狂忘不精，不精则不正，当人阴缩而挛筋，两胁骨不举，毛悴色夭，死于秋；肺，喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存人，皮革焦，毛悴色夭，死于夏；肾，盛怒不止则伤志，志伤则喜忘其前言，腰脊不可以俯仰屈伸，毛悴色夭，死于季夏；恐惧而不解则伤精，精伤则骨酸痿厥，精时自下。”（《黄帝内经·灵枢·本神篇》）

又有“怒伤肝、悲胜怒”，“喜伤心、怒胜喜”，“思伤脾、怒胜思”，“忧伤肺、喜胜忧”，“恐伤肾、思胜恐”之说。（《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》）

以上所述，往往都是因受到外界（主要是社会因素）的刺激招致的情志变化，所谓“志一而动气”，气机失常引起疾病。另外，人体内脏气机的变化，也可招致情绪变化。日常生活中可以看到那些身体不健康或虚弱之人，情绪多不稳定，容易受外界影响。《黄帝内经·灵枢》中说，“肝气虚则恐，实则怒”，“心气虚则悲，实则笑不休”。而人体脏腑的气机变化，则属于人体自然道德范畴。

为了进一步说明情况对人体健康的影响，我们根据中医理论与日常生活经验对怒、喜、思、忧、恐、惊等分析之：

怒：“怒则气上”。人发怒后气机上冲，从而出现脸红、头晕、脑胀等表现，这是气机不正常对人体健康的影响。肝气上升壅结于胁，出现胁痛、心口痛。壅结于胸，出现胸闷，俗曰：“义愤填膺”。壅结于头则头脑晕胀，气甚至还可以导致吐血。所以俗语又讲“气能养人，气能伤人，气能死人”。有的人出现自发

功又哭又笑，又吵又闹，也是气冲以后神不能主宰的表现。而且暴怒以后能使头脑糊涂，叫作“无名火”，做出不理智的言行。

喜乐：内心高兴，叫“心花怒放”，对身体健康有利。《黄帝内经·素问》中讲：“喜则气和志达，营卫通利”。高兴时气机中和，情志通达，营卫之气流通，则身体健康，生机旺盛。所以练功时应经常保持喜悦的心情，虽喜而不外扬，如果过喜则伤气。譬如听相声会笑得直不起腰来，一场大笑可使人上气不接下气。所谓“捧腹大笑”是笑伤了气，肺气是后天气，丹田气是先天气，后天气先天气连接不上，只好捧腹弯腰让它接近以使气通联。如果大笑时猛然挺身直立会喘不上气，严重的可能把人憋死。这实际上是气在起作用。

忧思：“思则气结”，《黄帝内经·素问·举痛论》中说：“思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。”意守能使气在体内某个部位凝聚起来，加强那个部位的功能。忧思也能凝气，但属病态之气，妨碍身体健康。因为意守时神意自然，是健康之思，气机流畅，聚而不僵；忧思是漫无头绪、杂乱无章之思，信息紊乱，使气机不能很好地流通。所以有的人发愁后一夜睡不好觉，第二天脸色发青，无光泽，叫晦气。忧思和一般有条理的思考问题也不同，后者神能主宰，前者神不能主宰。

惊恐：“恐则气下”，“惊则气乱”。有的人受严重的刺激，吓得“屁滚尿流”，是气机下泄而不能自持的结果，对健康有害。但一个人如果行为不甚光明，言行不甚检点，不仅容易引起忧愁思虑，而且容易受惊吓。相反如果胸怀坦荡，光明磊落，大义凛然，就不会因为一些事情而担心害怕，这就是道德水准问题了。这也反映一个人的气质。气质问题古意是包括道德情操问题在内的。气质高尚，行为自然纯真，光明大落，能始终坦荡如一。

二、修养道德

（一）智能气功科学的道德标准

在人类历史的不同时期，人类处在不同的发展阶段，因而衡量善恶的标准也就有了巨大差异。例如生产力极度低下的原始部落，到了冬天无食物时，吃掉不能劳动的老年人，却保留有用畜类的行为，认为是合乎道德的，因为这一行为有利于整个部落的生存与人类种属的发展。奴隶制社会的不杀掉战俘而是剥夺其人

身自由、强制其劳动，认为是合乎道德的，因这较以前杀死俘虏已是前进了一步。人类在一步步前进的过程中又为自己不断地开辟前进道路，因而也是在不断地改变着道德标准（阶级道德则是阶级社会的产物）。

智能气功科学衡量善恶是非的标准是，以人的行为（包括言语举动与意念活动）是否有利于人的生命活动，是否有利于人这个种的类本质的进步与发展为准则，有利的行为是善，否则是恶。鉴于人是社会的人，是群体的人，因而判断一个人的行为是善还是恶，又不能形而上学地运用上述原则，而是要具体地、全面地分析，要从整体的立场去分析。比如，当个人为了一己之利而有害于群体、有害于人类的进步时，其行为属于恶。当此之时，除此恶虽然不利于该人的个人的生命活动，但有利于整个群体与人类的进步，所以除恶即是行善。衡量美与丑、正义与非正义也是如此。

（二）智能气功科学修养道德的内容

当今的时代，是人类从生命的必然王国驶向生命的自由王国的时代，是实现自由、自觉的人的类本质的时代，人类将建成人和社会、人和自然、人和人本身相统一的和谐的大同世界。这是人类发展史上的划时代的进步。在这样的年代里，智能气功科学不仅要在开发、运用超常智能方面为人类作出贡献，而且要自觉地运用道德规律，充分发挥道德在人类进化中的作用。为此，每个智能功人都必须自觉修养道德。在我们社会主义国家里，除了遵纪守法，遵守社会公德外，我们提出了“和谐、欢畅、自然、端庄”为智能气功修养道德的内容，它既是对个人的，也是对集体的要求。

1. 和谐

这里所说的和谐，指整体秩序而言，它是健康事物表现出来的状态：各个部分都按特定的规律运动，是美好的特殊体现。它是欢畅、自然、端庄的纲，包括人天和谐与人与社会和谐。

①人天和谐

人天和谐指人与大自然这一统一整体按照有利于人类发展的规律进行有秩序的运动。混元整体理论指出，人与大自然是一整体，人是大自然的一部分，进而言之，大自然是人的无机的身体，人是大自然的意识活动表现。自从人类出现，自然已成了人化的自然界，因为人类总是不停顿地按照人的愿望改造着自然。由

于人类尚未了解更未掌握有关人与自然是—整体的规律，故在人类改造自然时产生了人与自然的冲突，结果破坏了自然，也危及了人类，随着科学的发展，随着气功科学的发展，人天关系的奥秘将逐步被揭示，人与自然之间的物质、能量、信息交换规律与交换通道将被人类所掌握，从而建立起有利于人类发展进步的人天和谐的整体。这一整体不是自然的复旧，而是按照人的类本质的发展规律建立的人化自然。

②人与社会的和谐

社会是人和大自然相互作用过程中形成的人类的群体组织及其设施。社会是人类生活的保证，是实现人与大自然联系的纽带：因为人与人的联系的实质是人与自然的联系，而人与无机的自然界的联系也是通过社会这一中介完成的。鉴于此，要建立起有利于人类发展的人天和谐关系，必须建立起人与社会的和谐（家庭、社团、国家是社会的不同层次的表现）。包括人群的和谐、人与物（设施）的和谐。

a. 人群和谐。人类群体（集体）是人的类本质得以实现的前提，只是由于历史的缘故——生产力低下和与之相伴的愚昧无知，使人为了争夺生活必需品而互相残杀，使人长期处于野蛮状态。随着人类文明的进步，使人逐步认识到人群和谐是人类进步的保证，从目前阶段来说，需从思想和谐、行动和谐、人际和谐、组织和谐做起。和谐的社会群体，是整体与局部的统一，是自觉与纪律的统一，是平等与权威（此权威不是指人，而是统一的思想与纪律）的统一。这一切都要统一到有利于人的类本质得以实现这个根本上，智能气功提出的“融利己于利他之中”的集体主义观念，就是这一根本的具体体现。以此建立起来的和睦的家庭关系，较古人所述的“父慈子孝，兄友弟恭，夫妇相敬如宾”等伦理则上升到了新的螺旋。以此建立起来的友善互助的社会关系，与责任感，荣誉感，较古人所说“忠信、仁义、诚敬”等侠肝义胆则进入了更加自觉的世界。

b. 人物和谐。人类在自己的过程中，不断把自然物人化并使之进入社会与人的生活领域，尤其是科学高度发展的今天，社会中的人化自然物已经成了人的社会器官，这一切把人与社会、与自然紧密地联系在一起，随着人类对自身生命特性的了解的不断深入，将建造出更加有利于人的和谐环境。做到和谐并不难，因为修养和谐的内容虽有不同，但总的目的，都是为了建立整体的良好秩序。可以

从建立自觉的热爱集体的主人翁责任感、自觉地把自我纳入集体之中、按照集体要求（纪律）规范自己的行动、克服个性与小团体主义入手。

2. 欢畅

欢畅是充满生机的表现，是和谐的结果。就个人而言，指精神上的高兴愉悦，欢快畅达，是气血和通、意元体清明的象征，是生命力旺盛的表现；就集体而言，指良好的、活跃的气氛，如生活中的团结友爱、互助合作，工作上的热情负责、勤勤恳恳等，是集体组织健康的表现，是既有个人心情舒畅又有集体意志的结果。集体中的欢畅又是彼此仁爱的结果，仁心可生发自身的力量，爱是希望对象走向完美。在这个意义上说，博爱是欢畅的基础。

做到欢畅并不难，如果集体中的每一个人，都能按照周恩来总理所说的“互敬、互爱、互学、互助、互让、互谅、互慰、互勉”去做，并且首先从自己做起，恪守“己所不欲，勿施于人”，“与人为善，助人为乐”的原则，那么，这个集体一定会呈现出生机勃勃的欢畅局面。

3. 自然

自然虽然是事物本身真实性的表现，但在这里主要指人的生命活动对人自身与集体有利的规律而言。它不仅符合和谐的要求，而且也是对欢畅的一种规定性。就个人而言，自然不是随随便便，而是修养达到一种境界，表现在处事自然（如不矫揉造作、不装腔作势、不盛气凌人、不卑不亢等），语言自然、举止自然、工作自然……它是保证人际和谐的重要因素。

另外，自然对人天和谐、人与社会的和谐来说，又是一项重要的限制内容，这一和谐必须建立在符合利于人类发展的自然规律上，而不是纯任自然，更不是返回原始自然。

4. 端庄

端庄是端平正直、庄严大方而言。是神气充足、道德纯厚而显露于外的自然征象，是修养的又一结果。是美的一种特殊表现，它与孟子早就指出的“充实之谓美”（《孟子·尽心下》）是相通的。

需要指出的是，端庄是修养到正气充足的结果，不是简单的仪容修饰。端庄的修养必须从行为上做起，待人要忠厚宽惠，襟怀坦白，说话要心口如一，言而有信，行为要光明正大，不欺暗室……如此行之，则端庄自显，道德日隆。

综言之，上述的“和谐、欢畅、自然、端庄”，不是一般的社会道德内容，也不是一般的思想、作风教育内容，而是人道主义（关于人的类本质特性的道德）、自然主义（人是自然的人化）与集体主义（共产主义思想的核心）的集合，可以看作是气功科学特殊的道德观。

（三）修养道德在修养意识中的地位

从“道德是人的类本质的内在根据”所述的内容中可以看出，道德意识是意识中的“自我”的重要支柱，在一定意义上说，它影响着人的全部生命活动。所以修养道德就成了修养意识的核心内容，后面所述的对性格、性情、情趣、偏执、大我等方面的意识修养，都和修养道德有一定的关系。鉴于修养道德是从意元体参照系这个根本层次入手的，所以修养道德贯穿于修练气功与修养意识的全过程，它是其它各项修养的基础与前提，也可以把它看作是各项修养的总纲。

II、对中和之性的修养

一、何谓中和之性

中和之性指人的意识活动的自然状态。对这一状态《中庸》作了如下的阐述：

“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也，和也者，天下之达道也。”

这里说的中，是指人在没有喜怒哀乐等情绪与思维活动时意元体呈现的特殊状态，这是一种虚灵明静的自然状态。常人在无事而“愣神”时，前一个念头已过，后一个念头还未出现当中的间隙状态，就属于上述的“中”的自然表现，若能将这一状态以及对这一状态的感受自觉地延续下去，就是练气功的中。在这种状态下，人体中的气由于解除了意识活动各种指令的“干扰”，可以按照人体生命的自然规律活动，所以能呈现出生机盎然的景象。在传统气功中，对中的状态，多称作静。然而此态并非静止，而是一种特殊的内部和谐状态，它是人在无事时意元体的自然表现。

这里所说的和，是指人完全按照客观事物的面貌予以反映或反应，没有丝毫的主观臆断掺杂其间。也无太过或不及，即使遇事后有情感发生，也是人与外界事物混元气混化后引起人体混元气的变化而引起的“气一而动志”的表现。其特

点是事物来前不预计，事物过后不追忆，事过情迁。这是一种纯粹的唯物论的反映论，是人与客观事物相互作用的过程中，人体气机按照混化的自然规律在意元体中的写照。它是人在处事时意元体的自然表现。

综观上述可知，**中**是意元体“不与物作用”亦无思维活动时本身的自然状态；**和**是意元体与外物相互作用时混化的自然状态。这里中是基础，而和是在中的基础上的具体运用。如果做不到无事时的中，就难以做到处事时的和。对意元体的中与和的表现，统称为中和之性。由中和之性引发的人体之气的变化状态，则称为中和之气。性（在这里作意识解）与气互相影响，此即古说的“气一而动志”与“志一而动气”的道理。两者之中意念是本，所以古人多强调存养中和之性，并视之为练功之根本，黄元吉指出：

“故养气先养神，养神必养心。孟子曰，养心莫善于寡欲。必将一切私欲扫除净尽，如大学所谓欲正其心先诚其意，务使心如明镜，绝无尘埃。此喜怒哀乐之未发谓之中也，此即所谓先天之神”。（《乐育堂语录》）

二、如何修养中和之性

中和之性谈之甚易而行之甚难，因为人的意识已被物、欲所牵，一刻不得安宁。人类在自身的（种族的与个体的）进化中，在很多方面已使意识扭曲，失去了平衡，形成了习惯，致使中和之性被严重破坏，有的形成偏颇的性格，有的遭受情绪的困扰……修养中和之性，首先就要从性格、情绪、安祥三个层面进行修养。

（一）对性格层面的修养

对性格层面的修养主要指对治不良习气与性格上的偏颇。因为偏颇的性格严重地干扰了意元体的虚灵明静、均匀无滞的状态，使之受役于偏颇的性格与习气。这在常人眼里似乎是禀性或人之常情，但站在气功科学的高度来看，则是严重的病态表现，这是修养意识最低层面的要求。这是每个练功者首先要解决的问题，下面将作具体讲述。

现代心理学认为，性格是表现在人的态度和行为方面的较稳定的心理特征，是个性的重要组成部分，它是由生理素质和生活经历所形成的。我们站在智能气功科学的高度来看性格，则是性情的规格，以符合中和之性的规格为优。性格（或性情）上的偏颇，指人的主观意识偏离了常轨，是体内气机按照特定方向畸形发

展的结果。偏颇的性格即使在正常的环境中也难以保持其自身气机的固有平衡。对治偏颇性格是恢复主观上的常态，是练功的起码要求。不良习气虽然并非都是性格偏颇造成的，但多数与性格上的缺欠有关，两者往往互相联系，又互相影响。不良习气和性格偏颇，都不是先天的。人初生时，只有顺应自然的功能，无分辨是非的标准，因为谈不到“性善”或者“性恶”。只是在后天生活过程中，逐步沾染了各种习气，这就是古人说的：“性相近，习相远”。习气中有好有坏，好的习气利人利己，符合自然生生之性，故称之为美德，对练功有促进作用。坏习气损人利己或损人不利己，违背自然生生之性，与练气功大相径庭。如傲气、自满、任性、嗔恨、嫉妒、自卑、口舌（自由主义）、猜忌、诡诈、虚伪、两面三刀、险恶、损人利己等等都是坏习气。这些坏习气对于练功的危害很大。其一，练功效果如何，关键在于能否入静。而不良习气会在太脑里形成一个顽固的兴奋灶，使之不易入静。其二，文明的环境使人心情舒畅，有益于练功，反之，不文明的环境则有害于练功。每一个人既是他自己，又是构成社会环境的一个要素。因而，一个人的不良习气不仅“污染”环境，有害于人，而且被污染的环境必定反过来作用于自身，激惹七情，破坏自身神、意、气的稳态，损害自己的心身健康。其三，练气功不仅要自己运用意识，还需良师益友经常切磋琢磨。若坏习气不除，则遇良师也会失之交臂，结果只能远君子而亲小人，离道日远，危害自己。其四，对身体气机的影响。如有的人骄傲自满，好表现自己，搞个人英雄主义，由于经常表露自己，不能把气涵住，易使气张扬出去。有的非常自卑、自馁，不敢说话，不敢做事情，由于神的虚弱而使身体里的气机迟滞不容易运动。有的人急性子，这种状态就容易使气机脱离常轨，不容易控制；还有的人慢性子，慢慢吞吞的，这种状态，其意识和气机的联系不紧密，不能很好地有意识来统帅气机。有的人很爱说，开口神气散，把气散出去，等等。不仅如此，有的更严重些，有的人嫉妒人，憎恨人，这种不良习气首先使自身的气受到影响，因为憎恨就有杀气，首先影响自身的健康。我们经常可以看到这种现象：经常嫉妒人的人，身体健康的少。这些事例说明：不良习气和性格偏颇，直接影响气机平衡，对身体健康不利，对练功有很大影响。因此，搞智能气功的人们，必须克服不良习气和偏颇的性格。古气功家都很重视克除不良习气和偏颇的性格。《荀子·修身》中说：

“治气养心之术，血气刚强，则柔之以调和。知虑渐深，则一之以易

良。勇胆猛戾，则辅之以道顺。齐给便利，则节之以动止。狭隘褊小，则廓之以广大。卑湿重迟贪利，则抗之以高志。庸众驽散，则劫之以师友。怠慢僇弃，则照之以祸灾。愚款端悖，则合之以礼乐，通之以思索。凡治气养心之术，莫径由礼，莫要得师，莫神一好。夫是之谓治气养心之术也。”

荀子的这段话完全是针对不良习气和偏颇性格，提出了相应的对治方法，很全面，很深刻，值得我们反复玩味，并身体力行之。然而，不良习气和偏颇的性格是由来已久的，是在出生以后慢慢形成的，因此，改正起来可能困难一些。但是，任何的不良习气和偏颇的性格，都是后天慢慢形成的，不是先天带来的，也不是遗传下来的，只要认真努力去克服，是可以解决的。为了有助于我们克服不良习气和偏颇性格，古人的例子是可以参考的。“韦弦之佩”的典故，说的是西门豹性情太急，就经常佩带一条皮韦，用以警惕自己——要变得缓和些；董安于性情太缓，就经常带一把弓弦，用以惕励自己——性格要变得急促些。由于他们针对着对自己的不足进行了认真的对治，最后都成了性格完备的人，都做出了惊人的事业。在现实生活中这种例子也是很多的，例如搞地下工作的革命者，由于环境、任务的特殊，有高度的自觉性，促使他们的性格都改变了。我们学练智能气功的人，懂得了生命活动的科学道理，更懂得修养的道理，只要下决心认真地对治，是能够改正不良习气和偏颇性格的。

除了运用意识去对治不良习气和偏颇性格外，还可以针对不同情况用一定的功法。骄傲自满喜欢表现自己的人，在同别人谈话或处理事情之前，先深吸几次气，多吸气少呼气，就可以少表露自己了。胆怯的人和自暴自弃有自卑心理的人，要多练呼气，用力往外喷气，再发个“撑”字音，可以对治胆怯心理。而有急躁毛病的人，可多发“嘘”音，以泄肝气，可以对治急躁的毛病。

（二）对情绪层面的修养

情绪即指激情的延续，使意识活动失去自觉而依附于诱发事件，是意识失去应有的灵明的表现。对于情绪层面的修养，要求练功者在处理各种事物的过程中都保持情绪的的稳定，符合中和之性的要求，然而这是比较难的。因为人生在世各种不同的刺激，引起喜怒哀乐爱憎变化，已在人的意识领域中形成了固有的模式，成了习惯，这就是人们说的“人之常情”。因此，要使性情趋于中和，非花大力气不可，可从以下两途径着手：

1. 提高理性认识，增强陶冶性情的自觉性

①从理论上认识到不良情绪对健康与练功的危害。人生活在社会中，会遇到各种矛盾，这些矛盾往往会招致七情的变化，骚扰精神，使之不得安宁，激惹气血，使之不得平衡。《黄帝内经·素问·举痛论》说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结……”七情之中，尤以忿怒忧思为甚。七情之生，不是由于“个性”太强，就是私欲未遂，从而失却本身自然中和之性。囿于七情之中，身体定然被害。例如愤怒，《黄帝内经·素问·举痛论》说：“怒则气逆，甚则呕血及飧泄，故气上矣。”更重要的是郁怒时，肝火上升，可使精神昏乱，失去理智，这对练功有严重的影响。所以古人说，七情发作时，旋即心情烦恼，一经克服，顿时心境清凉。若能于七情欲作将作时，将之化解，于是七情也就陶冶成为道德了。不良情绪不仅可以诱发疾病，而且能扰乱神明以影响修持练功，故修练气功必须使情绪平稳，唯此才能收得事半功倍之效果。对此古人有着详尽的阐述，如《淮南子·原道训》中说：

“夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之累也。人大怒破阴，大喜坠阳，薄气发瘠，惊怖为狂，忧悲多患，病乃成积，好憎繁多，祸乃相随。故心不忧乐，德之至也。通而不变，静之至也。嗜欲不载，虚之至也。无所好憎，平之至也。不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明。通于神明者，得其内者也。是故以中制外，百事不废，中能得之，则外能收之。中之得则五藏宁，思虑平，筋力劲强，耳目聪明……”

②要懂得情绪不能自控而发作是气虚的表现。中医与气功理论认为：“阳气者，精则养神，柔则养筋。”又说：“阳气者，烦劳则张”等。因此，当人有病气虚，或因劳累气耗损而虚时，神失气养，功能脆弱，则易于失衡而引起情绪的波动。试以妈妈对自己娃娃的情感说明之。当精力充沛时。自己的娃娃狂热的扑拥，也会增添妈妈的高兴；当在精疲力尽时，娃娃同样的亲昵，可招致妈妈发脾气。病态的人，遇事总爱朝坏处想；健康的人，遇事则是预想好的结果。凡此种，不一而足。另外，中医理论还认为：“肝气虚则恐，实则怒”，“心气虚则悲，实则笑不休……”因此，每个练功的人，当发现自己情绪不正常时，要清醒地知道，自己已经是气虚、不足了，应自觉地去练功、养气，切不可从外面找原因，更不能怨天尤人。这里用得着一句俗语：“天下本无事，庸人自扰之。”实际上，任何情绪都是自身内部产生的。

2. 在实践中陶冶性情

主要指克服不健康情绪。不健康情绪包括消极情绪（如消沉、悲观、失望、妒忌、憎恨、猜疑、自卑、自怜等）与病态情绪（如恼怒、嗔恚、悲哀、忧愁、惊恐等），常人时常处在这些不健康情绪的困扰之中，这是意识不能自主的表现。解决这些问题的关键是正确地对待自己与正确地对待客观，要建立智能气功科学的价值观，自重、自爱、不受外界干扰。要常存“自己是智能功人”之念，经常省察自己是否合乎智能功人要求，遇到任何不顺心的事都应该用智能气功的思想方法去对待。这可从三种情况予以说明之。

a. 当时时的对待法。譬如，当受到凌辱时，自己要实事求是地对待自己，看看自己是还是不对，如果自己有错误，即使对方言之过激，甚至口出不逊，自己也应择其善而从之，应感谢对方帮助自己去掉污垢；如果是自己正确，而对方蛮不讲理出口伤人，表明该人无教养，自己练了功，有了修养，不应与他一般见识；自己若与对方分究竟或反唇相讥，岂不是降低了自己的人格与之同流合污吗？在此时刻，关键是自重，要把自己的精神用来守护自身的气不要轻易发放出来，此即古人说：“不拔一于情”，“持其志，勿暴其气”，能如是则能“得之于内者也”。外界任何刺激都不动心，则情绪定然平衡，而内气自然充盛。不仅如此，自己还应意识到，这种场合正是自己陶冶性情的好机会，说不定对方就是自己的老师安排的人来帮助或检验自己的。心中常持此念，情绪就自然而然地平静了。

b. 情绪产生以后的对治。一旦情绪已经产生，又不能即刻排除，则需以法对治：（a）上乘方法是空无法。观察产生情绪的原因本无实相，因为事情的发生已成过去，绝无实相可得；现在发生的情绪已属无缘无故，此其空无之一。第二观察情绪本身也无实相可得，观察产生情绪的自体——意元体——是空无一物的，它的发作，不过是自己意识制造了一套运动内容而又强迫自己去履行而已。不是吗？如果有人用你不懂的外国语言骂你，能生气吗？由此可见，情绪的产生，是一种自身制造的不正常的意识活动。（b）具体方法。不同的情绪可用不同的方法，如忧愁不能解除时，可于拉气后，而对镜子两手中指揉按印堂正反各七次，以舒展、安抚心气。尔后，两手沿眉外分，边分边自念“眉开眼笑”，连续三至五次（因为人高兴时会不自觉被喜气冲动眉开眼笑，现被动地使眉开展则可引动喜气而愁解）。如仍未解，则两手沿两侧下落，托腮与下颌，连续上托，边托边

说：“笑、笑、笑”，看着镜子中的形象，笑意自生，忧愁自解。若属恼怒，则可对着镜子，“怒目横视”镜中自身形象，并嘲讽说：“练智能者竟如此发火，没出息！”或用导气降气法：两手从头顶上方向头贯气，沿两耳侧到体侧（大指朝后，其余四指朝前）下降，边降边念“真慈善”，反复数次，肝气自平。若属心胸狭小而心情戚戚，甚或胸闷不舒，则两手十指相对，常心向上，置于胸部平臆中，两手慢慢分开外拉，中指至乳头部位，再慢慢内合，反复数次，外开时念“心胸开阔”或“开阔心胸”；若头不适则两手于头顶外拉内合，同时于外拉时念“头脑清新”即可。

c. 情绪产生时的对待法。这是对有了一定意识修养水平的人的要求。平时要灵明在躬，时刻记得自己是练智能气功的人，在意识里的智能气功之我要“随叫随应”。当遇到各种刺激时，立即唤出智能之我，使之不与情绪结合，此即古人说“主人翁要常惺惺”，这样就使得情绪的意识活动与意识中的我（智能之我）分离开。情绪得不到自我意识的强化就难以对体内之气发生作用，意念体的灵明之性不受干扰，情绪就会当即消失。这较现代的内省心理学对心理过程的内省有了层次的提高，若能于此有得，则可直达上乘境界。前贤黄元吉曾说：

“无事使此心不乱，有事令此心不扰，于静于动，处变处常，任外患频来而天君泰然，绝不因之有损益也。故曰廓然而大公，物来而顺应，有事无事，处安处危，只易其境，不易其心，如此存心，即欲不遏而自遏，诚不存而自存矣。”（《乐育堂语录》）

3. 建立健康的情绪

建立健康的情绪是对治不良情绪的更为积极的手段，它不是立足于对治不健康情绪（如前所述），而是用健康的情绪取代不健康情绪，使不健康情绪不能发生。这是在意识的参照系中建立了健康的正确的价值模式的结果。前述的“和谐、欢畅、自然、端庄”气功道德内容，都与建立健康情绪有关。这里不赘述。

①保持心理的愉悦

心情愉悦是人体生机盎然的内在感受，与其外在表现的“欢畅”表里相对。愉悦心情的产生有三种机制：一是练功使气血和畅，和畅之气血充养意念体，使意念体的密意生机得以展现。二是意念体排除了外界对它的扰动，在虚灵状态下行使自己的职能。如果以上两种情状相结合，就形成神气合一后的特殊的、充斥全身各部的内在喜悦，它是在练功过程中出现的特殊感受。如佛家坐禅从初禅到

四禅会相继出现范围逐步扩大、层次逐步深化的喜乐感；道家功出现活子时的各种感受则是内在喜悦渗入周身各部的结果。不仅如此，乐本身也是很好的功法，古法云“一儒一道一释流，三子各话万千秋，到底说了什么话，一字真言笑不休。”这说明传统气功中都很注重喜笑这种愉悦状态。三是外界事物的刺激，有助于神气的生发，也能产生愉悦的心情。这是在日常生活中的自然反应，每个练功者都要学会运用这种喜悦来加速自己的练功进程。第一要善于融溶到喜悦的气氛中，如有益的游览，艺术的品味，善举的结果，事业的成功，盛大的庆典，集体的荣誉，胜利的喜讯，家人的团聚，朋友的兴会等等，均可使人产生愉悦的心情。当产生愉悦心情后，要认真体察内在的感受，而且把这种感受尽量延续下去。若能使这种愉快的内在感受保持长久，仅此一点就是高功夫了。另外，要仔细观察周围的事物，注意别人的喜悦，学会为他人而高兴。第二要善于为自己创造喜悦。这就需要在生活、工作、学习中不盲目追求、不好高骛远，要有理想又脚踏实地，要努力拼搏又善于总结，要有长远规划又重具体安排……这样就可步步有成果，时时得喜悦。

另外还可以经常回忆往事中的爽心悦意之情景，回味当时的感受，如果回忆的效果不理想，就有意识地喜形于面，展眉落腮，两眼内眦放松向印堂集中，则可引发出愉悦而宁静的感觉。

②培养顽强的意志

培养、锻炼意志力是练气功的核心内容。因为有了坚强的意志力不仅可以随心所欲地支配自己的生命运动（包括指挥形与气的运动），而且也是发挥超常智能的重要条件，即使是在完成修炼气功的漫长征途中，没有顽强的意志力量也是难以坚持到底的。因为修养意识、陶冶性情决非一日之功，练气功也不会一帆风顺，其间都要经过很多坚苦的磨难。古人讲练气功要经过九难十魔的关口，如果没有坚强的意志是冲不过去的。

如何增强意志力呢？信心的建立是必要的前提，具体的锻炼除了坚持不懈的练功外，最好的办法是有意识地在吵闹的环境中去锻炼自己专心致志的能力。仅此还是不够的，还应该在日常生活中去磨炼，这是难度更大、水平更高的锻炼。它们是检验自己对坚信气功的意志力的重重关隘。由于气功尚未得到社会的广泛承认，致使练功者经常遇到各种困难和不顺利的事，也需要用坚强的意志和乐观

的精神去对待，有意识地让自己在艰难困苦中锻炼意志和能力。比如有人骂你，刁难你，你无恼怒、怨恨和不平之心，心里想他这是帮助我练气功，帮助我涵养道德，我要感谢他。领导交给难办的事，甚至给穿小鞋，给出难题，也高高兴兴地想领导给我难作的事，给我难题是帮助我增长本领。遇到种种逆境，不怨天，不尤人，把它看成是磨炼自己意志的好机会。我常举刘少奇同志在《论共产党员修养》一书中所引孟子的一段话：

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”

用这段话来勉励练气功的同志把困难看作锻炼意志，提高功力之良机；把平常练功长本事当作磨刀，把遇到困难、解决困难当作试刀。这样就不论遇到什么样的困难，精神也能保持稳定了。锻炼、培养自己的刚强意志，还要从自己的意识领域克除私欲下功夫。古人说，无欲则刚。只有意念精纯无私欲，才能有真正坚强的意志，才能很好地调动大自然的混元气，来增强人的各种力量。所以坚强的意志和破“我”去私，又是相辅相成的。

（三）对安祥层面的修养

安祥一词，在常人心目中是举措自然、稳重与从容不迫的综合表现，是人有教养的表现。宋朝张载就曾指出：“教小儿先要安祥（与祥同）恭敬。”而气功修养所述的安祥内容就深刻得多了。从字义上讲。“安”字是意识宁静后的自我感受与表现。《大学》中说：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安……”

《孟子·离娄下》中也说：“君子深造之以道，欲其自得之也，自得之，则居之安。”从孟子这句话中可以体会出，安是自己得到道的一种体现。“祥”字是吉祥、和善之意。它是充满生气的各种美善的表现。古人有“和气致祥”之说，意思是说，中和之气充足就有祥瑞的表现。两字相合成安祥一词，就成了练气功后的一种境界，它是“和谐、欢畅、自然、端庄”的综合体现的进一步发展，是意识领域中的矛盾得到解决、意念体功能得到了完整统一的体现。自己感觉到了意念体的真实存在，同时也就得到了至善、至美的感受。这种对内在即意念体的真善美的感受，现之于外表，就会呈现出慈祥、和善、安稳、宽惠、和颜悦色、言语和舒、举措自如、心能止其所止、行其所行，这是心安理得不为外物所扰的“自由、自觉”的境界。

修养安祥一方面是从日常生活中待人接物做起，注意情绪、道德的修养，务必使自己保持中和之气，有意识地使自己的言行符合安祥的要求。这虽然是从外形着手，若能保持经常如此，时时刻刻如此，则意元体内必然发生改变。另一方面，意识中经常体会安祥的内容，实际是认真体认意元体的体性。然后经常默念“安祥”二字，使安祥的意识从内达外，如此行之，安祥自至。

III、对情趣方面的修养

情趣从字义上讲，就是性情的志趣。它与性格有内在联系。情趣是兴趣的深化、泛化、稳定化的结果。众所周知，兴趣是以需要为基础的，是对客观事物需要及对其吸引力表现出的情绪色彩。在人的整体生命过程中有各种需要，但是需要并不一定表现为兴趣。情趣是在兴趣的基础上建立起来的比较稳定的精神追求。人的生命活动是在不同层次上进行的，满足生命活动的需要也就相应的有了层次的分别。人们从精神上追求哪个层次的需要，就建立哪个层次的情趣。练智能气功必须使自己的情趣向高层次跃迁。为此，我们先介绍一下不同层次的情趣。尔后介绍如何提高情趣。

一、情趣的层次

（一）满足人体生命的生理活动需要的情趣。满足人的生理需要的活动，是人生来就有的生命活动，多与非条件反射，条件反射的神经活动相关，它具有自我和种族保护的意义。在一定意义上说，这类生命活动属于本能的生命活动，是人与高等动物共有的生命活动。主要是摄取营养的吃、喝以及维持生活的穿、住行为和繁殖育养后代的行为。满足这个层次生命活动需要的情趣，可称为人的本能情趣。

（二）满足人体生命的社会活动需要的情趣。人是自然的人，又是社会的人，生命活动不仅有自然需求，同时还有社会需求，主要有三个方面：

1. 社会中的归属与爱的需要。人的生命活动是在社会交往中体现的，为此人必须把自己固定、归属于一定的范围之内并以之为社会活动的基本点。建立家庭，参加社会组织或团体就是满足这一需要的。为了使这种关系得以维持，必须满足彼此需要的爱：要给予和接受他人的爱。爱有：①真爱（博大的、平等的、无私

的爱，志同道合的爱）；②情爱（互助、互惠而建立情感的爱）；③性爱（建立在性行为上的爱）。由此可以看出，性行为与爱是不等同的，单纯的性爱将随着人类文明的进步逐步被情爱、真爱所取代。美好文明家庭的建立，即其标志。人类也正在逐步从家庭爱（父母爱、子女爱、夫妻爱）走向社会爱（团体爱、民族爱、国家爱、人类爱）。这也表现了爱的不同层次。

2. 尊重的需要。人在社会中生存，有很多活动是为满足尊重的需要而进行的，或是尊重自己——自重、自爱、自勉，或是尊重他人。其总的目的则是为了取得名利、地位、实力……在满足这些需要的活动过程中，由于目的是要争取社会上的尊重，所以极易形成虚名、虚禄、虚荣或虚伪的人品。

3. 文化生活的需要。人为了更好地生活，逐步建立了多种文化生活，如文学、艺术、文体娱乐活动……这一切则是为了满足精神上的需求。

随着人类文明的前进，为满足上述三种人体生命活动的社会需要而建立的情趣，可总称为社会人际（有很大程度的虚伪性）情趣。

（三）满足体现自身价值活动需要的情趣。当人们进入了文明，远离了本能的束缚之后，就逐渐建立起文明的、更高层次的情趣，追求实现自己的理想，这又有两种情况：

1. 个人才能、智慧的发挥，从事科学、文学、艺术等方面的发明创造。这种人追求的不是虚名、虚禄，而是要做一番真实的事业，是为了满足自己精神的需要，总在孜孜不倦地进取着。

2. 追求理想的社会，推动社会向着美好的未来前进。“世界大同”的理想，鼓舞着很多革命志士奋勇前进。为了满足这两种生命活动的需要而建立的情趣，可以叫作智能情趣。

（四）满足人体生命的身心健康的升华活动需要的情趣。当人们具备了物质条件以满足人体的生理需要，有了良好的社会条件和文化条件以满足人体的、精神的文化需要，取得了预期成果以满足实现理想、展现才能的需要之后，作为人的全部价值是否就完全得以体现了呢？否。首先人在自身生命领域中还没有获得自由，还受着生命必然王国枷锁的桎梏，人类还需继续努力。气功先哲们的实践证明，人类还有巨大的潜在能力可以开发，这些能力可以使人在自然界中获得极大自由。要达到这一目的，必须从事气功锻炼，完美自己的身心，使人的生命活

动得到进一步升华，以便建立更高级的人类文明。这是人类生命活动中的更高层次的生命活动，以此建立的情趣则可称为气功情趣。

现在全人类——包括练气功的广大人群，多禁锢在本能情趣或社会人际情趣之中，实现自身价值的智能情趣的人数还甚少，而气功的情趣则更谈不上。

二、练气功必须提高情趣的层次

情趣是心理活动的一部分，属于意识领域的内容，各种情趣都可在意识中占据一定地位。鉴于意识的主观能动作用，在人体内建立了情趣的生命活动层次就势必得到加强。我们应该主动地利用情趣的这种积极作用，自觉地提高情趣的层次，以促进人类自身的发展。

如何提高情趣呢？首先评判自己的情趣的层次，然后通过学习、实践改变旧的思想认识，建立气功情趣，这就需提高认识。

（一）建立气功情趣是人类情趣发展的必然

人类情趣的层次是随着人类的进步不断提高的，在人类发展的不同阶段中，人类建立了不同层次的情趣。人类刚刚脱离动物界时，虽然有了语言和意识活动，但对自身与客观世界的认识，尚处在蒙昧无知的状态。在此阶段中，人的生命活动主要是吃、住和繁殖，和动物生命活动差不多。随着工具的进步，人类在大自然中开始有了一点主动能力，于是开始建立文字，从蒙昧进入了开化阶段，人类开始主动向自然索取自身需要的物质，人的生命活动开始围绕着索取物质的活动展开了更广泛的内容。但由于工具的简陋而生产力水平低下，因而得到的物质财富非常贫乏，为了争夺这点可怜的物质以维持生命活动，原始人的愚昧、野蛮的本性必然展现出来，人吃人就是明显的例子。在这尚未完全摆脱凶残的兽性的人群中，情趣是无从谈起的。

随着工具的改进，陶器、铜器、铁器相继出现，生产力不断提高，人类开始建立自己的文化，而且对不同的生活内容，开始有所比较与追逐，因而情趣也就相应出现了。不过在文化愚陋的时代，情趣只能建立在本能基础上。本能情趣使人的意识趋附于本能，神的主宰能力未能充分体现，神受制于自身肉体以及物欲的需要——它虽然是人生基本的但又是初级的情趣，但它已经把为了繁殖而进行的两性结合注入了情感，把为了生存而摄取外界物质注入了美好的追求。正因为

这样，它成了建立家庭、发展生产的动力。

随着人类文化的发展，科学有了长足进步，对自身与自然的认识逐步加深，人的生命活动的内容有了大幅度增加，精神领域的需要逐渐上升，于是人际情趣开始形成，它偕同本能情趣驱使着人类不断前进，建立今日的物质文明与精神文明。由于当代科学对人自身的奥秘仍未能揭示，只是对人赖以生存的物质世界有了较深刻的认识，因之今日人际情趣不可避免地会受到本能情趣（物欲）的制约。而且它仍未能克除本能情趣的神受役于物的缺欠，只不过一受役于自身，一受役于社会罢了。由于人际情趣也受外界物质条件影响，所以当物质文明尚未高度发达，尚不能满足人类的精神需要时，造成追求虚名虚禄，由此而产生的荣辱悲欢毁誉等情绪，形成精神上的压力，则是其必然结果。譬如，发明乙醚麻醉的莫顿为了争夺专利和他的老师维尔斯以及化学教授杰克逊打官司。致使本来有着良好友谊的三个人互相争斗，结果三人都陷入了严重的病态情绪，有的自杀，有的患了中风，有的患了精神病。这一事实深刻地表明了满足社会需要的情趣形成的追求虚名虚禄的危害。实现自身价值的智能情趣虽然驱动人类逐步远离本能的低俗的追逐，使人踏上奔向自由幸福之路，但由于它未能进入人类自身的生命领域，所以又给人的精神带来了新的困惑与苦恼。

不仅如此，由于物质条件的改善，摄取的营养的增加，使人的各种功能得到了相应加强。繁殖功能对文明的人来说，虽然已退居到了非常次要的地位，但由于两性交合的性兴奋是对精神的高度刺激，于是人们走上了非繁殖目的性兴奋的追求，在很大程度上改变了它的本能情趣的色彩。然而，两性交合会耗损大量的精和气，频繁的性生活，严重地影响着人们的身心健康。

人类作为一种属，决不会到某个阶段就戛然而止，而是会继续向前发展，在现在文明的生命活动基础上继续前进。发展趋向是精神将完全地主宰肉体，精神活动驾驭形体的能力将大大提高，人类将从揭示客观世界规律转向揭示自身生命运动规律，进而揭示意识活动的规律。在此过程中，人类不仅会自觉地培育自身的气机，而且还将自觉地把那些属于生育后代的繁殖能量用来养育自身，使自身获得健康长寿与自由幸福。建立在此基础上的情趣则是气功情趣，这是人类发展——也是生物发展的必然结果。

由于气功情趣是建立在自身基础之上的，所以前述的各种情趣的弊病也就随

之消除了。

（二）气功情趣是实现人的全部价值的情趣

人生在世，无不追求实现自身的生命价值。人生的价值是什么？有人把自己的吃、喝、玩、乐看作自己的人生价值，其实这是一种被颠倒了的价值观念。因为价值是通过人和周围环境、事物、人的关系表现出来的积极作用。人和周围事物的关系都含有价值意义。因此，通常所说的人的价值是指人对外界事物的积极作用，换句话说，就是人对社会的贡献。人消费外界物品是物品的价值在人身上得到了体现，而不是人自己的价值得到了体现。人做的各种有益的活动，对社会、对周围的人起到了积极作用，这是自身价值得到了体现。自己得到物质或荣誉的酬报是人的价值的间接结果。这种通过社会实现的积极的价值观推动着人类进步，是可取的，但它还不是完备的价值，因为这时人的活动还未能对自身的生命活动起到积极作用，也就是说自身的生命价值未能直接作用于自身。因而基于此的情趣还是不完备的。气功活动则不然，它不仅有利于社会、利于他人，而且有利于自身生命活动，可以融利己于利他人之中，实现了人与社会的统一，因而把它的价值也就推上了完备的顶峰。所以说建立在气功基础上的情趣，是最完备、最高级的情趣。

要建立气功情趣必须克服本能情趣的盲动性与文明情趣的虚伪性。前述的修养道德与中和之性，都可使情趣得到提高。这是从理论上讲提高情趣，为的是进一步提高修养过程的自觉性。气功情趣一经建立，就会在自己的语默动静一切行为中自觉地体现气功的要求。这是一个全方位的修养过程。对此，古气功家有很多论述。下面摘录几则供大家参考。

《崔子玉座右铭》中道：

“勿道他人短，无说己之长。施人勿念报，受施慎勿忘。世誉不足慕，唯仁为纪纲。隐心而后动，谤议庸何伤。无使名过实，守愚圣所藏。柔弱生之本，老氏忌刚强。在涅贵不淄，暧暧内含光。行行鄙夫志，悠悠圣难量。慎言节饮食，知足胜不祥。行之苟有恒，久久自芬芳。”

司马承祯的《坐忘歌》：

“常默元气不伤，少思慧烛内光，少怒百神和畅，不恼心地清凉。不求无谄无骄，不执可圆可方，不贪便是富贵，不苟何惧君王。味绝灵泉自降，气定真息自长，触则形整神游，想则梦索尸僵。气漏形归厚土，念漏

神归死乡，心死方得神活，魄灭方得魂强。转物唯穷妙理，应化不离真常，至精潜于恍惚，大象混于渺茫。造化难知规准，鬼神莫测行藏，不饮不食不寝，是谓真人坐忘。”

这里不仅讲述了脱俗的要求，而且指出了修炼功夫的窍要。稽康说：

“养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难……五者无于胸中，则信顺日齐，道德日全。”

《道家养生学概要》中说：

“少言语以养内气，寡色欲以养精气，薄滋味以养主气，咽津液以养脏气，戒嗔怒以养肝气，节饮食以养胃气，不漏精以养肾气，慎行藏以养神气。”

这些论述既是日常练功的精义，又是脱俗的良方。如果真能处处以气功的情趣为箴规：言，隽永无华去俗言；行，洒脱平行远离俗行；气，气度恢宏豁达避免俗气；高，高旷幽远万勿低下；神，灵明圆融不可呆滞……久久行之，自能达到古哲所谓之

“度量如海涵春育，应接如行云流水，操存如青天白日，威仪如凤文麟趾，言语如敲金戛玉，持身如冰清玉洁，襟抱如霁月光风，节概如泰山乔岳。”

这一切既是修炼气功以变换气质的表述，也是对练功者提出的前进的目标（脱俗）。

IV、克除偏执方面的修养

偏执是由偏执意念体形成的对事物（包括对自身）以偏概全而又固执不变的意识状态。克除偏执的修养，不仅是思想方法的修养，而且是关系到彻底改变偏执意念体参照系的修养，是关系到从常态智能人进化到超常智能人的修养，是进入生命自由王国的必过之关。下面让我们先从偏执的含义谈起。

一、何谓偏执

偏执一词是从佛家的我执演化而来，但较佛家我执的含义更加广泛而具体了。鉴于佛家对我执阐述得很深刻，所以对这些内容作简要的介绍是必要的。

（一）佛教的我执观。佛教理论认为，人或任何事物都不是实有的，都是因

缘和合而生的。人的见闻知觉作用以及现实的人体，不过是五蕴（色、受、想、行、识）和合而成。如果认为现实的人身中有一主宰的我并执着地存在于意识中，就称为我执。佛教认为人的一切烦恼都是从我执这种意识状态产生的。《智度论》中说：“我是一切诸烦恼根本，先着五众（五蕴之身）为我，然后着外物我所（身外之物为我所有）。”这是人所以产生烦恼的原因。我执也叫我见或身见。《唯识论》中说：我见者谓我执，于非我法妄计为我，故名我见。《大乘义章》中进一步说：“五阴名身，身中见我，取执分别，其所以迷故，名身见。以见我故，从其所立，亦名我见。”从这两段引文中可以看出，所谓我执、我见、身见，不过是意识中的一种对事物（包括对自身）的看法，并以之作为衡量事物的标准。佛教认为它不仅是一切烦恼的根本，而且是一切错误的根本。《起信论》中说：一切邪执，皆从我见，若离于我，则无邪执。对于我执，佛教分为人我执与法我执两类。

1. **我执**亦称人我执，认为人身的各种作用中有一个主宰者，它是人的各种行为（如爱憎取舍等）的决策者。它可产生出一切烦恼，并且认为它是先天带来的。

2. 法我执，又简称法执，佛教将一切有名相的东西（泛指各种事物）都称为**法**。而法是由因缘和合而成，是虚假的，如幻如化。如果认为法（事物）有实性，是真实存在，就称为**法执**。法执可以产生所知障（即各种固执的知识可以障碍修道）。

佛教认为我、法二执是迷妄、不明真理的结果，所以又称为无明，但属于枝叶无明，亦称作见思惑，是修佛（无论小乘、大乘）必须清除的障碍。

以上佛教论述，虽然都是从佛教教义上讲的，但是其中有很多精辟论述，对高层次练功、净化意识是有指导意义的。只要我们抛弃其唯心、先验成分，抓住其意识功用的科学髓核，就可以成为气功科学的知识了。

（二）智能气功科学的偏执观。智能气功科学认为，宇宙大自然是无限的，人类对自然（包括对人类自身）的认识也将是无限的，而且这一过程是不断深入的，不是一下就可完成的。人类认识宇宙自然的深度，至今仍很浮浅，主要依靠人的眼、耳、鼻、舌、身五种感官认识了客观世界的部分特性，而客观事物的整体（时间整体、空间整体、时空整体）特性还远未认识，因为这种整体特性非普通感官（包括现代科学仪器——感官功能的延伸）所能察知，而需要在人类的文

明进程中，开发出（实际是学会使用）超常感觉功能——特异功能才能解决。应该看到，人类自身功能以及对自然的了解是不停地前进的，如果人们把已有的对自然与自身的认识固定下来，把这种本属于局部的相对的认识变成全部的绝对的认识，并执着地以此作为处理事物的标准，由于这一标准是自己主观确定的，所以就将这种主观上的僵化观念称作偏执。偏执可以派生出如下两种弊病而障碍人类文明的发展。

第一，由于偏执不是依据客观事物的需要而是依据僵化了的主观规定处理事物，这就不是使主观符合客观，而是要求客观符合主观。在此思想基础上，将势必形成以我为核心的世界观，要求周围的人和物都要为我服务。因此就产生了苦乐爱憎等情绪，成为人类向高级阶段（如入圣达真）发展的障碍。

第二，由于偏执建立在人类的常态感官认识世界这个层次，所以依此建立的人与外界客观事物的相互关系，必然限制在这一层次所特有的规律和范围内，阻碍着人类向超感觉功能所认识的世界层次前进。须知人类对同一客观事物，在普通感官功能下和在超常感官功能状态下的自由度是不同的。譬如常态的刚体物的占位性，在超常感觉功能下，可失去阻碍他物通过的特性。在超常感觉功能状态下，人在客观世界中自由度将大大提高，偏执则是通往这一自由的拦路虎。这就是智能气功科学要克除偏执的原因所在。

以上观点与佛教的我执观看上去很相似，但有本质的不同。第一，我们所说的偏执所执着的知识是眼、耳、鼻、舌、身意对客观世界的反映，是人类认识的一部分，是真实而非迷妄。偏执的错谬在于把知识僵化与绝对化。第二，这里的偏执不是先天带来的，而是客观世界（包括自身的生命活动）在意元体内形成的参照系。在此参照系中逐步形成了主客观的对立（详见《主动运用意识》中的意识简介），进而形成以我为核心的取舍爱憎的标准和处理事物的框架。它是人类对自身与自然的认识尚未深透时的必然结果，它将随着人类对自身的认识的深化，随着人类超常智能的开发逐渐被克服。

写到这里，对前述陶冶性情的重要性似乎就比较容易理解了。情绪、烦恼都是偏执的派生物，它使人留于庸俗而不能上入圣流。正因为如此，我们反复强调，陶冶性情是离俗之始，克除偏执是入圣之门。

二、克除偏执是儒、释、道三家练功的共同准则

偏执是修道的一大障碍，所以古来练功者都强调克除偏执，儒释道三家都有明训，这里只作简单介绍。

（一）佛家。佛家最重心性修持，圆证佛性是其究竟，破除我执是其首要修持内容。佛家所谓的“扫三心泯四相”即为此而设。所谓“四相”是指我相、人相、众生相、寿者相，这四相是由我见的分别妄计而产生的。由此可以继发地产生种种不符佛教的见解。《起信论》中说：一切邪执，皆从我见，若离于我，则无邪执。因此，佛教特别强调克除我执以及由此产生的四相。《金刚经》中说：“若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，则非菩萨。”《三藏法数》中说：

“人空即我空也……谓凡夫妄计五蕴是我，强立主宰，引生烦恼，造种种业。佛为破此计故，说五蕴无我，二乘悟之，入无我理，是名人空……二乘之人未达法空之理，计五蕴之法实，而不免一切之所知障，佛为之说五蕴之自性空，菩萨悟之，入于诸空皆法之理，谓之法空。”

《唯识论》中说：

“今造此论，为于二空迷谬者生正解故，生解为断二障故，由执我法二障具生，若证二空，彼障自断。”

针对我执的错谬在于认为物有实相，《金刚经》中提出了“应无所住而生其心。”若能不住相，自然无相可执了，并在此进一步提出了三世心（即三心）不可得。《金刚经》中说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”此即世人所说的“扫三心”。为何说三心不可要得呢？《维摩经》中说：“若过去生（心），过去生已灭，若未来生（心），未来生未生，若现在生（心），现在生无住。”若能如此观察，照了（即分析、体会），则可认识到过去、未来、现在（之世）之法和主观认识，都不可得一实体，于是我执也就自然而然地破除了。

（二）道家。道家不如佛家对我执分析得那么透彻，对治方法也不那么具体，但在《老子》中还可以找到类似的论述。如“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”意思是说，一个人所以有忧患得失，是由于我占有了有形的身体，如果到了我没有有形有相之身时，我还能有什么忧患得失呢？怎样做到这点呢？就是要“以身为天下”，“以百姓之心为心”……就是把自己的心放大。而且提出了“为者败之，执者失之，是以圣人无为故无败，无执故无失”的主张。怎样才能做到无为无执呢？《老子》中说：“为学日益，为道日损，损之又损，

以至于无为，无为而无不为。”这里是说，学习知识，应使知识日益增多；而修道则需把心中的事物损去（注意，切勿把损之内容看作实事），直至损到一无所有时——丝毫念头都无时，则可按客观事物规律活动了。虽然无所不为，但是主观世界中却没有主观固定的念头。后世道家把精神分成了元神、识神之别，识神即属我执的范畴。各家功法虽都强调必须降服识神，但究其实，却多在一定程度上用识神练功。周天丹功，大多在出阳神之后，这段功夫也未完结。正因为如此，所以《唱道真言》才告诫说：

“但知炼命，不知练性；但知开关闭气，移炉换鼎之法，不知性始真空，浑然无物之理。所结之胎，原是凡胎，所出之神，原是凡神，依旧上不得天，依旧参不及圣，无可奈何，只得重做功夫。使这孩子，重去修真学道，重去明心见性。”

这就是为什么出阳神后，还需要“九年面壁”之功的道理所在。

（三）儒家。儒家讲究入世，儒家搞学问（包括涵养与修炼自身），都是为了教化民众。孔子虽然也提出了“毋意、毋必、毋固、毋我”（《论语》），但与佛家的我执不是同一意义。《荀子》提出了避免片面性（解蔽）的方法，“虚一而静，谓之大清明”，但与佛家的圆明心性不可同日而语。《尚书》中的“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”，似乎同于佛家的不着有无二边，但实质上仍有层次差别，两者只是有某些相似而已。《中庸》中的“中和、戒慎、恐惧”，以及《大学》中的“正心”（身有所忿懣则不得其正，有所恐惧则不知其正）等，这一切还尚未脱出我执的窠臼，但对克服一般练功者性情的偏颇、固执，使之走上中和之路还是有益的。

三、怎样克除我执（偏执）

佛教理论认为观人空以破人我执，可用来对治烦恼障；观法空以破法我执，可用来对治所知障。这些说教是从其宗教教义立论的。由于它是本末倒置的，所以历来能真过空境者无几。下面我们站在气功科学的立场对此予以阐述。前面讲到的性格偏颇情绪的产生，低下的情趣，其根源都在我执，要想有效地解决前述三方面的问题，必须破我执这个根本，只有把“我执”关过了，才能进入大道的层次。在日常生活中，只要一觉得有情绪，就应该明白这是在我字关前受阻了，这时要自觉放下偏执这个包袱。由于偏执已是根深蒂固，所以破除偏执亦非一朝

一夕能解决。我执是偏执意念体的参照系的外在表现，是常态智能得以体现的内在根据，因此，克除偏执必须以超常智能打破偏执意念体的参照系，也就是说这一过程的实现是以超常智能为前提的。正因为这样，所以我们说克除偏执是修炼的中级层次向高级层次过渡时的修养。需知，有了超常智能只是具备了克服偏执的基础条件，如果不认真修炼，偏执意念体的参照系不仅不会自行改变，甚至有被超常智能把偏执强化之虞。为此，我们认为克除偏执必须从三方面入手。

（一）从理论高度破除以我为核心的偏执

1. 人类不是大自然的尊王，而是大自然的一部分。现代科学和气功学都认为，宇宙间的万事万物都是由一种最简单最原始的物质演化而来，气功学称此原始物质为气（或道）。《太平经》中说：“夫天地人，本同一元气。”又说：“夫物始于元气。”此气先演化成有形的无生机之物，而后演化成有生机之物，这就是《黄帝内经·素问》中说的：“在天成象，在地成形，形气交感，而化生万物。”人则是脊椎动物发展到一定阶段的产物，人与动物的根本区别是有意识，人可以不断地认识宇宙大自然的规律。然而意识是人脑的产物，人脑是大自然的物质的一部分，因此人类认识大自然，实际上是自然界的一部分功能认识自然界自身，这就是恩格斯说的：“又发展出这样一种动物，在它身上自然界达到了自我认识，这就是人。”

人类本来是自然物质的一部分，意识活动本来是自然界对自身的认识，但是，由于人的感觉器官只能外向地反映自身以外的事物，意识活动只能认知主体（意念体）以外的事物，因而人类不自觉地把自身和外在的自然界对立起来了。人类早期对自然界的认知还处在蒙昧阶段，对大自然给人带来的危害没有任何抵抗能力。因而认为大自然是神秘的，是神圣不可侵犯的，人类对自然只有臣服，只能是自然的奴隶。随着人类认识能力的提高，对自然万物的规律开始认识和掌握，于是人类开始高傲地认为：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”当人类认识到自然界更深层次的规律——各种科学知识建立起来时，竟固执地认为：人可以按自身的意愿对自然界发号施令，可以成为自然界的主宰。这种执着的观念曾一度鼓舞人类建立了今日的物质文明，但是不容否认，这种思想也曾给人带来了很多灾难。或问人类认识自然界的能力逐步提高，何以会给人类带来灾难？这是因为人类虽然从道理上初步认识到人是自然界的一部分，但在实践的过程中，却没有

对人类意识的主体的认知,从而产生了如下后果:①不了解意识活动的全部内容,不能开发出意念体的全部功能;②盲目地认为现有的人类意识活动是最高级运动形式,从而形成主观世界和客观世界绝对的对立,使以我为核心的偏执观念得到加强。由于这种认识违背了客观规律,所以遭到自然的惩罚是必然的。

我们认为蒙昧人对自然的臣服是意识混沌状态无知的偏执,而文明人以我为核心,做自然的主宰,则是常态功能的低智偏执,是人类认识自然过程中特定阶段的必然现象。随着人类对意识领域的开发,特异功能将成为认知自然的手段。宇宙万物的整体性,人和万物的统一性,一气相连的秘密将被披露无遗。人类习以为常的低智偏执将被克服,将建立人类和自然界万物和谐的完整体系。每个练智能气功的人,懂得了这一道理后,应该自觉地克除“自然界要为我服务”的偏执观念。

2. 人与社会、人与自然界是密切联系着的整体,详见《智能气功科学基础·混元整体论》,这里不赘述。

3. 要认识到偏执的形成机理(详见意念体的论述),要反复玩味偏执意念体“错认主人公”的实质,以期从理悟入,直达圆满意念体境界。

(二) 用超常智能打破偏执意念体参照系的禁锢

鉴于人的生命活动已经与偏执意念体参照系形成了牢不可破的联系,从而把生命活动固定在常态智能范围内,因而必须通过练功把超常智能开发出来,给偏执意念体输入新的信息,从而使人的生命活动进入新的领域,更重要的是要用超常智能体察意念体本身的活动,体察意识进入气中的变化过程,体察意识活动内聚、外散等不同的内在变化,直至体察意识活动静止时意念体的特性。一旦达到能察所察合二为一(意念体的功能返还意念体自身),就于刹那间打破了偏执参照系的禁锢而进入圆满意念体层次。

(三) 在具体实践过程中破除偏执之性

1. 用损。把意识中形成的固执的不符合气功要求的观念损去,损到一无所有,就可达入圣之门。马丹阳说:“道性虽无修无证,尘心要日损日消,消到忘心忘性,方契无为无证。”此损重在意识,切勿在事上损,若在事上损,则会出现不可解的矛盾,如穿衣吃饭等日常行为是损不掉的。

2. 用忘。所谓忘,是意识活动不系念任何事物、概念,好象把意识里形成的

各种观念都忘掉。这不仅可在日用中实践之，而且是很好的功法。《化书》中说：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。”真能脱得一干二净，何愁我执不除？颜回的坐忘过程就是最好的佐证。

“颜回曰：回益矣。仲尼曰：何谓也？曰：回忘仁义矣。曰：可矣，犹未也。他日复见曰：回益矣……回忘礼乐矣……他日复见曰：……回坐忘矣。仲尼蹴然曰：何谓坐忘？颜回曰：堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此谓坐忘。仲尼许之。”（《庄子·大宗师》）

3. 用谦用虚。谦为《易》卦之一，艮下坤上，表示出在地下，不露于外。对人的修为则是“君子衰多益寡，称物平施。”“谦谦君子，卑以自牧。”意指以谦卑以培养自身德行。以谦克治以我为核心的执，则执不得显现。虚尤其是对治执的良方，意识能虚则执不起作用。《荀子》中说：“不以所已藏害所将受谓之虚。”执则为实不能受，虚则能容能受。神意虚不仅能克除我执，而且还可受道，因为“道可受兮不可传……虚以待之兮无为之先”。我们通常说的谦虚一词，用来对治固执、自以为是也是合适的。

4. 用顺应自然。按照事物的自然规律办事，作唯物论的反映论者，是克服偏执的根本办法。前面所述之法虽是古人注重的方法，但不是根本方法。因为着意于损、忘、谦、虚也是执。执有、执无、执富贵、执贫贱、执名利、执恬憺都是执着。不可离了这边又执着那边，应是不偏不倚。要做到这点，对人、对物都要建立平等观，所谓“人我平等”、“物我同观”。因为人物从根本上讲本来都是平等一如的。有了平等观念，就不会把自己的主观意念强加于对方，而是按照事物的本来面貌——互为一体的联系来处理事物。这样，我执就从根本上消除了，建立在我执基础上的情绪、烦恼也就消除了。

V、建立大我

这是智能气功修养意识的最高一个层次。当偏执克除后，意识领域已被净化，气与神意不仅合而为一，而且达到了气为神用，显则神气合于形，隐则形神合于气。此时必须建立、实现大我。大指体宽广包含周遍之意，此我是自由自在无拘无束之意。大我亦可称真我，它相对于赤子的自我是上升了一个新的螺旋。需要指出的是，这里所说的大我要与一般宗门所称大我相区别。有不少宗门认为大我

是在自己意识里体验到人天的一致性乃至互助消融，这种经验体会不仅一些大宗教家有，而且一些大哲学家、大艺术家、大慈善家等也可能出现这种感受。然而他们由于没建立起超常智能，更没改变偏执意元体的参照系，所以在实际生活中，仍处在常态智能的狭小天地里。他们那种人天合一的感受只是一种意识中的感受，而不是现实的感受，正因为如此，这种人可以为大善，也可以为大恶，也可以成为自我陶醉的高傲者……我们这里所说的大我，是建立在开发了超常智能并建立起超常智能参照系以后的大我，是突破了常态智能的偏执参照系的小我后的大我。当然，大我不是克除偏执后一下子建立起来的，也不是自然形成的，而是经过自觉地努力，通过意识领域的开发、扩展，智慧与能力发生质的变化而实现的。现将其主要内容试简述如下（这些内容，偏执未除之人若能自觉行之，有助于自身修养与我执的破除）。

一、大善德

善是一种美德。在阶级社会里，不同阶级评判善恶的标准是不同的，这是人类在其发展的历史长河中，尚未建立高级文明的表现。一旦实现了世界大同，这种现象将不复存在。智能气功站在生命科学高度这样阐述善的内涵：善是有益于完美身心，有益于生命的自由解放的举动，对己对人都是如此。

善有三个层次。一是行为的善，如扶危解厄，济世利民；二是心意的善，要使自己念念向善，祝福他人得福；三是纯真善，心中虽无善念，但随心所欲都不逾越善的规矩。大善不仅达到了三善均已齐备的程度，而且施善的范围极为广泛，不择对象。人善者，善之；不善者，亦善之。无所不施。大善重心善，但不废行善。更重教人以善法，使人人都脱离凡俗而进入大我境界。大善是纯一善相，纯一善念，但无我善之念。如此境界，就是大德。故古人有“德为善”之说，以表其纯天理流行之象，实际则是意识混元（意元体与混元气的统一）整体性功能的自然体现。

二、大胸怀

指胸怀要广大开阔，容天地之气，容天下之事。常人于此境界可从《老子》中说的：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。”做起。偏执去除后，意

元体的虚灵之性得到恢复，可以和虚空的混元气充分结合。由于混元气遍布宇宙天地万物，因此，需开阔自己的意识，使之与天地宇宙同体，与万事万物为一，使意元体和混元气合而为一。建此恢宏气度后，又可广为仁民利物的善行。

当然，“人天合一”（或人天浑化）不是一下就能实现的，可从练功中用意，把天地融于我身之中，或将我身溶于宇宙，也可以在组场中体会，意念自身和气场合而为一，场可以越组越大，心量也就越来越广阔。胸中要装下全人类、全地球，要用气功科学的威力，改变人们的生活模式和生产模式，创造更高级的物质文明和精神文明，为人类创造自由幸福。常人于此境界，可从全心全意传播智能气功与治病做起。

三、大智能

指大的智慧和大的能力。当偏执被克除后，意元体中的参照系相应地发生变化，特异功能也被全面地开发出来，并且运用这些功能作为练功与研究、认识自然界（包括自身生命活动）的手段。于是从人类依据普通感官认知事物局部属性，提高利用气功功能认知事物的整体特性；从运用逻辑思维判断，提高到用气功的直观整体特异判断，使人类的智慧从物理时空，进入超物理时空。由于对自然界认识的深度与广度大幅度增加，人类的能力突破了物理世界的障碍，发展到现在人们难以想象的地步。现在人们正在进行研究的令人难以置信的特异功能，如超视觉（透视、遥视、显微视）、意念致动（搬运）和意识感知（包括感知他人的意念）——以上属于特异功能第一、二层次，将成为司空见惯的常识，特异功能的第三、第四两个层次的功能也将被人类所掌握和运用。人类在自然界的自由度大大地提高了。

四、大公

由于克服了偏执，从意识领域中清除了我与他人的差别，在实践中建立了人与社会、人与自然的整体观，所以，己和私就不存在了。对自然界是以天地之心为心，在社会是以“百姓之心为心”。虽不必与古人的“与天地合其德，与日月合其明，与鬼神合其吉凶”的说法相提并论，但天地大自然的平等一如的体性得到了体现。鉴于物质的极大丰富和人具有了大智能，故社会较古人所说的大同世界——“大道之行也，天下为公……故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，

壮有所用，幼有所长，寡孤独废疾者，皆有所养……货恶其弃于地也，不必藏于己；力恶其不出于身也，不为己”——确是上升到更高的螺旋层次。常人于此境界可以从融利己于利他人之中的组场、治病做起。

第三节 修养意识是练智能气功的根本

练智能气功旨在创造智能之我，进而促进人类文化向更高级阶段跃迁。这是使人的生命活动完全、彻底地气功化的过程，我们所讲的气功四大要旨是使这一过程得以实现的保证。调整身形是实现形体气功化的保证；调整呼吸是使基本的生命运动——呼吸气功化的保证；运用意识是使意识主宰人体生命活动过程气功化的保证；修养意识是使意识活动本身（意元体）气功化的保证。这四者各有所主，又是互相联系着的不可分割的整体。既然如此，为何说修养意识是练智能气功的根本呢？简言之，修养意识是运用意识的基础、前提与保证，而调整呼吸与调整身形是运用意识的主要体现。也就是说，这四者不是平行的，而是有主次关系的。为了进一步阐述其中的道理，下面拟从四个方面予以分析：

I、修养意识是取得良好练功效应的保证

尽管人们练功的目的、层次（如祛病、强身、增智、开发超常智能等）各不相同，但要取得如愿以偿的良好练功效果，却不是仅仅通过运用意识、调整呼吸与身形就能达到的，因为影响人的健康状况的因素是多方面的。试以祛病健身说明之。

在中医经典著作《黄帝内经·素问·上古天真论》中有这样一段黄帝与歧伯的对话。黄帝说：

“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”

歧伯的回答里，把上古之人之所以能“尽终其天年，度百岁乃去”的原因分为两个方面，一是“法于阴阳，和于术数；饮食有节，起居有常，不妄作劳”；二是“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕……嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，

愚智贤不肖不惧于物”。

不难看出，这里所谈的第一点说的是遵照气功的规律，第二点则是意识的全面修养，它说明了要达到健康长寿，不仅需要按特定的方法、技术（法于阴阳、和于术数）进行锻炼，而且需要进行全面修养。如果不进行认真的修养，不能保持心理的稳定，即使练功也难以使气血达到平衡状态，因为不健康的心理状态直接影响人的身心健康。这在前面的“保持中和之性”中已经讲过了，为了进一步加深理解，再进一步说明之。

《黄帝内经·灵枢经·本神篇》说：

“怵惕思虑者伤神，神伤则恐惧流淫而不止；因悲哀动中者竭绝而失生；喜乐者神惮散而不藏；愁忧者气闭塞而不行；盛怒者迷惑而不治；恐惧者神荡惮而不收。心，怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破[月囧]脱肉，毛悴色夭，死于冬；脾，忧愁而不解则伤意，意伤则惋乱，四肢不举，毛悴色夭，死于春；肝，悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄不精，不精则不正，当人阴缩而挛筋，两肋骨不举，毛悴色夭，死于秋；肺，喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存，人皮革焦，毛悴色夭，死于夏，肾，盛怒而不止则伤志，志伤则喜忘其前言，腰脊不要可以俛仰屈伸，毛悴色夭，死于季夏；恐惧而不解则伤精，精伤则骨竣痿厥，精时自下。”

从这里可以看出，不健康的心理活动（如怵惕思虑、愁忧不解、悲哀动中、喜乐无极、盛怒不解），可导致意识活动（神、意、魂、魄、志）的失常，进而导致各种疾病。如果不健康的心理得不到解决，即使通过练功暂时把病治好，还会随着病态心理的产生而继续得病。所以要想取得理想的练功效果，必须修养意识。对此，现代科学、医学也是肯定的。中西医学认为，只有当一系列更重要的生命参数稳定在某一变化不大的范围内时，生命运动才能保持正常（健康）。医学上称此为稳态。从神、气、形三位一体的人的生命整体观来看，生理上的稳态是对“形”的内部过程的要求，仅仅是人的生命系统稳态的一部分。气的运行和神（包括元神和识神）的活动也有一个维持人（心身统一的人）的健康生命所必须的稳态。就气而言，维持稳态就是要保持中和之气；对神来说，稳态就意味着意静神宁。如果说，使形体内部生命过程偏离稳态（病、伤、死）的外部因素，是种种有形的干扰（如感染、外伤等等），那么使人的神（意）、气偏离其稳态的扰动因素是无形的，古人把它们归纳为七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

而且，从人的生命整体观来看，“形”的（即生理的）稳态是受神、气的稳态制约的。《内经·素问》中说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”把维持神（意）、气的稳态看作保健、养生的先决条件。欲维持神（意）、气的稳态，一是排除、减轻七情的干扰，二是增强意识的自我调节能力。后者是运用意识的内容，前者则要求修养意识。贾文宿说：

“吾之所谓却病者，欲吾心之不病耳。盖人心本自清静，本自泰然，何病之有？惟遇财货则思争夺，遇功名则思排挤，遇势焰则思趋附，遇睚眦则思报复，遇患给则思推避。未遂则心病于患失，已遂则心患于已得，是以外物日攻于心，则内病日入膏肓。虽有外之所养，终不胜其内之所扰……苟欲治病，先治其心，一切荣辱得丧，俱不足为吾心累。即小之而疾病，不以疾病累其心，大之而生死，不以生死累其心，使清明之气常在吾躬。将见心日以广，体日益胖，不期寿而寿益增，他又何术焉！”（转引自《道家养生学概要·养生诀要》）

这段话全面地阐明了修养意识对练功、祛病的重要意义。

现在修炼气功的人，多注重功法的修炼，而忽略意识上的修养。虽然很多人也会说“练功不修德，必定要着魔”，“修命不修性，万劫阴灵难入圣”等格言，但多未能落实到练功实践中去。为了加深对这一问题的理解，下面再结合一些实例进一步阐述之。

有一位气功界的前辈曾经讲过一个小故事。他有一朋友，练功数十年，身体极好，虽然年事已高却红光满面，神采奕奕，气足形壮，人们都说他功夫好。后有事一度分别，半年后再见到这朋友时，他大吃一惊，这朋友变得非常憔悴，意懒神疲，郁郁寡欢，一下子就老了许多，前后判若两人。追问原因，得知他在数月前遇盗，损失了一大笔钱财，精神上受到了很大的打击。不久，这位朋友就去世了。讲完这个小故事，这位前辈提出了一个发人深省的问题：这位朋友的功夫究竟好不好？

对这个问题的具体回答是无关紧要的。重要的是它告诉我们，心性的培育，意识的修养，对于练功者来说比常人更为重要。因为，“意为气之帅”，练功练的就是用自己的意念调制自身之气的能力。功夫越深，意念对气的调制能力越强。这样做的好处是可以凭借自我的意识能动地控制自己的生命运动。但是，“福兮祸之所伏”，在这件大好事的后面，隐藏着一个极大的祸根。这是因为人的意识

是人与环境相互作用的产物，社会、家庭和人际关系是环境的重要组成部分，这些环境因素是人自身无法完全控制的，而且往往是不理想的，所以古人说：“人生不如意者常八九”。在“不如意”的因素的刺激之下，往往容易产生不良的意识冲动，引起七情的偏激。对于练功者来说，七情的刺激引起体内气运失常从而危害自身健康的程度，要比常人严重得多。功夫越深，意念对气的控制能力越强，则危害愈甚。

怎样才能“在‘不如意者常八九’的人生环境里保持情绪、感情的平稳，从而保证意念活动处于良性状态，不出偏颇呢？只有一个办法，就是加强意识修养。这是练功的保证，也是练功的基础。

练功者越是有功夫越需要情绪稳定，否则情绪产生后，将引起剧烈的气血循环失常，甚至招致死亡。历史上三国时的周瑜被诸葛亮气死，就属于此。也有的气机严重失调而招致精神失常，这就是古人说的：“练功不修德，必定要着魔”的道理。用一句现代话来说，这好比一个国家的物质基础已经发生了变化，而上层建筑还是旧的，就显得不适应了。这在练功者身上，也就表现出各种不正常的言行。譬如，目前气功界中一些“气功师”，动辄开口骂人，贬低别人，抬高自己，说别的门派坏话，一切向钱看，高收费等，这都是不修德而着魔的变相表现。有的人遇到不顺心的事就在广大学员面前大发雷霆、大发牢骚等，这也是修养意识不够的表现，发展下去，也就要着魔了。有的人沽名钓誉，欺师灭祖干坏事，则属于道德败坏了。这种人，即使苦心练功夫，也练出一些本事，仍属于古人所说“修命不修性，万劫阴灵难入圣”之辈，超不出凡夫俗子之流，于此为智能功所不取。

II、修养意识是练好气功的基础

修养意识不仅是练好气功的保证，而且是其基础。如果没有修养意识这个基础，气功大厦就建立不起来。古气功家对此是有着深刻认识的。所以他们教授弟子时，不是先教功法、功诀，而是要求先行“炼己筑基”之功。所谓炼己，就是修炼意识。《金仙证论》中说：“己，即是我心中之念耳。”《乐育堂语录》中说：“炼己之功，即是炼心。”或许有人要问，炼己之功是否就是修养意识呢？

让我们看看古人所说的炼己内容就可一目了然了。

《金仙证论》中说：

“且谓炼者，断欲离爱，不起邪见，逢大魔而不乱者曰炼；未遇、苦行、勤求，励志久而不退者曰炼；虚心利人、不执文字、恭迎而哀恳者曰炼；眼虽见色而内不受纳者曰炼；耳虽闻声而内不受者曰炼……”又说：

“炼己在于勤，不勤则道遥。昔日吕祖被正阳翁十试正念而不疑；又邱祖受百难于重阳苦志而不懈……此得炼己定心之显案也。”

《天仙正理》中说：

“谓炼者，即古所谓苦行其当行之事曰炼，熟行其当行之事曰炼，绝禁其不当为之事亦曰炼，精进励志而求其必成曰炼，割绝贪爱而不留余爱亦曰炼，禁止旧习而全不染习亦曰炼。”又说：“能炼之者，因耳逐声以用听，则炼之以不闻；目逐色以用观，则炼之以不见；心逐感以用交，则炼之以不思……”

综观这些内容与我们所讲的修养意识的内容是相近的，只是古人讲得简单、笼统罢了。在传统气功里，反复教导练功者，一定要“未炼还丹先练己（也有称作‘先炼性’者），未修大道先修心”。

黄元吉进一步指出：

“只徒炼丹，不先炼心，吾见未有成也。由是以思，人之炼心，第一难事。”

为什么练功必须先修炼心性——意识呢？这是因为“人之性学未至（尽），一片私心，所炼之精气神，皆是后天污浊之物，不唯无益，且必邪火焚身。”（《乐育堂语录》）

《唱道真言》对此阐述的更加清楚，说：“炼丹先要炼心，炼心之法，以去闻思妄想……吾心一念不起，则虚白自然相生，此时精为真精，气为真气，神为真神……以神合气，静养为功，孟子所谓存心养性是也，以气合神，操持为要，孟子所谓持其志勿暴其气是也，以精合神，清虚为本，孟子所谓养心莫善于寡欲是也……此入门下手之法。”该书不仅反复详细地阐述了炼心性的重要性，而且对忽略炼心性而径直炼丹的做法作了批判，同时还作了生动的比喻，说：

“奈何世之师家，但知炼命，不知炼性；但知天关闭气，移炉换鼎之法，不知性始真空浑然无物之理。所结之胎原是凡胎……无可奈何，只得重做工夫，使这孩子，重去修真学道，重去明心见性（指九年面壁之功

——笔者注）……此所谓因其本而反求其末也。譬如一人本原虚弱，兼带风寒，盲医无识，但去补其虚弱，连这风寒通补在内，病何由去？仙家炼命之学，补原之药也；炼心之学，去病之药也。欲要炼命，必先炼性；欲要补元，必疏其杂病而先去之。此一定之理也。”

对此，智能气功科学认为，炼命功（如调息、调身，以及按功法、功诀运用意识）可以使形（精）、气得到强化与优化，但却难对意元体本身起作用，要想真正改造自己的身心，使之发生质的跃迁，非得从解决意识的偏执入手不可，只有这一问题得到了解决，才能为正确地运用意识创造前提和条件。

III、修养意识是完善人的类本质的锻炼是高层次的气功

真正的人的类本质得以实现，需要一定的外在条件，如社会领域的平等，自然领域的物质极大丰富等，这不属于本文讨论的范围，本文是从人自身练气功这个层面来讲述的。

气功锻炼虽然有炼形、炼气、炼神的不同，但三者是不能截然分开的，炼形者使意气统一于形，如武术气功；炼气者使形神统一于气，如道家丹道功；炼神者使形气统一于神，如佛家气功。这三种练法虽各有侧重，但在练功过程中都强调神意的主宰作用，只是这三者的意思有所不同罢了。智能气功认为形、气、神（意）是人体混元气的不同表现形式，意识是最高层混元气活动的表现，练气功就是通过意识支配形、气的运动与调节意识自身的运动，来完善人的身心。修养意识是对意识本身进行的直接调整，这是直指根本的最高层次练功。试分析之。

上一节介绍的修养的全部内容与过程，实际上是从一个普通人的小我到超常智能人的大我的精神修炼过程。对治习气与性格上的偏颇，是针对精神世界处于病态的人提出的修炼内容与方法。因为这种人的精神已失去灵明自主能力，而受役于习气或偏颇性格，对治的目的是使之恢复常人平和状态。陶冶性情则是对初练气功者提出的要求，目的是加强神、情绪的稳定性从而加速练功的进程。因为练功的初级阶段，关键是要加强精神驾驭气和形体的能力。如果神不稳定，气亦将随之激荡，只有将神炼得清虚灵明、稳定且能自控，气才能随之发生变化。这一阶段神与气是两家，互相影响，干扰练功。此时练功重点是调理神与气的关系，通过调神保护气，育养气，使气更好地去颐养形神。要完成这一变化，必须自觉

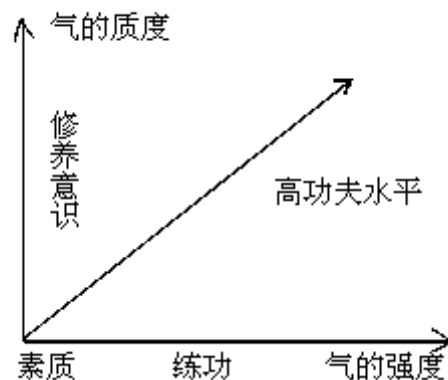
地改变，提高自身的情趣层次。克除偏执是练功达到中等层次后对净化意识的要求。练功至中等层次已达到了神入气中、气包神外的境界，这时练功任务已不是神驭气，而是神气合一。因此必须清除意识中的主观僵化部分，净化被玷污的意念体，使之重现灵明无滞匀布的体性。唯此，才能和混元气的体性吻合，才能使神气合一。到此阶段，气已比较精纯，故练功不着重于气，而着重于神，必须把神炼到能进入气中的层次，改变以往神在气外面支配气的状态。要完成这一点，一方面要加强意志力（定力），另一方面要清除意念体中的分别妄计活动。由此可以看出，克除偏执不仅是修养意识的要求，而且是此阶段练功的主要内容。最后的建立大我，则是练功高级阶段的要求，完全是意识领域的深度、广度的开拓。由于功至于此，神气已然合一，而且气附于神，所以只要神意扩展至大我，则形气亦在其中了。

智能气功虽然主张要形、气、神三者并炼以适应于广大群众祛病强身的需要，然而这仅仅是智能气功初级阶段的目的，它的高级阶段的目的则是完善人的本质，使人的身心健康层次发生质的跃迁。这就必须变换人的气质。我们所说的气质，是指人的气度，气的质量，是人的生命活动本质。这个气质跟医学上说的粘液质、胆汁质等等不是一回事。怎样变换人的气质呢？在我们生命活动中，有本能的生命活动，保留着不少动物的本能，它是不文明的、野蛮的、低级的本能。我们要把低级的本能和气质变换成文明的气质和理智的气质。改变本能和低级气质，只有通过修养意识才能实现。通过修养意识，逐步地使我们的精神境界从本能的和比较混浊的气走向清明。本能的生命活动越多，意识和本能生命活动结合的越多，情操就越低下，气机就比较混浊。如果意识中的理智占上风，理智越多，离开本能就越远，生命活动就逐步地走向自由，就能够按照生命去进行了，也就更加符合自然了，这样气机就会逐步清明起来，直至建立超常智能，改变常态智能的参照系，使偏执意念体走向圆满意念体，从而使人的气质发生质的飞跃。这是一个长期而艰苦的气功锻炼过程，要完成人的身心健康层次的跃迁，一方面通过功法锻炼以增加人体混元气的强度，另一方面通过修养以提高人体混元气的质度。唯有这两者并进而且都达到一定水准时，才能实现这一跃迁。试以坐标示意图说明之。

图中表明：在一定先天素质基础上，通过修养可以提高气的质度，通过形体

与意志的锻炼，可以提高气的强度，二者统一，既练功又涵养，才能提高练功的整体成果。如果只重视形体练功而不去修养；或者只重视修养而不去做形体练功，都是不会提高整体功夫水平的。现

在有的人不讲修养，只讲刻苦练功，虽然可以长功夫，但是气比较“粗”，发的气压力大，使人不舒服。修养好的人，他组场发气，别人觉得很舒服。当然，很虚弱的人，即使他修养较好，组场发气也可以使人觉得压力大，不舒服。总之，想要达



到气功的高水平，使我们的健康水平从一个层次上升到更高的层次，不变换气质是不行的。

IV、修养意识与运用意识的关系

乍一看来，修养意识与运用意识似乎有着很大差别，若深入探讨，则难以将两者相区别。

从运用意识的角度来看修养意识，则修养意识属于运用意识的一部分内容。何以言之？因为修养意识的过程，也是主动运用意识的过程。诚然，它与普通练功过程中的主动运用意识有相当的区别。譬如，练功过程中的主动运用意识，是在专心练功的环境中，发挥意识主导形、气以至于意的运动的作用，意念活动的对象是形或气，虽然有时也对意本身进行调节，那也是排除不符合练功要求的念头。修养意识则不然，它是在日常生活中，在各种刺激（包括外在的与自身内在的刺激）作用下产生了不同的心理变化与意识活动的状态下，对自己意识进行的调节。这一过程的完成，必须从意元体参照系入手，若仅仅单纯地对已产生的种种心理、意识变化进行调节是难以奏效的。对已产生的不良情绪进行简单的压抑，无助于不良情绪的排除。诚然，能理智地控制情绪是修养的标志，但这与简单、被动地压抑不可同日而语，因为意元体的参照系中已有了理性的内容。从这里可以看出，修养意识过程中运用意识的对象，主要是针对改变意元体参照系，这与

练功过程中运用意识的对象显然不同。然而这一切并没有改变修养意识的过程也是主动运用意识的过程这一实质。修养意识是更高级、更艰难的运用意识的过程，是运用意识的延伸。

若从修养意识的角度来看练功的运用意识，那么，练功的运用意识也属于修养意识的一部分内容。何以言之？因为练功的运用意识与日常人的外向性运用意识不等同，要真正建立起练功的意识模式，也必须使意元体参照系发生改变，这本身也属于修养意识中的修养气功意识的内容，它与全面修养有着紧密的联系。诚然，练功的运用意识影响参照系的改变，是通过气的反馈以及超常智能的建立来完成的，但这一切并没有改变它对参照系起作用这一实质。不过这一主动运用意识过程难以作用于道德模式，所以它只是属于修养意识的一个特例。

从上述可知，修养意识与运用意识是互相联系的整体，要想迅速取得身心健康层次的跃迁，必须将两者有机地结合起来锻炼。一方面通过修养意识以医治意元体的偏执等病态，使之灵明；一方面通过主动运用意识于功法、功诀的锻炼，以强化、优化人的内气。若修前者而忽略后者，则易招致气不足而使意元体失气之濡养，这样既难以将修养进行到底，又可能使其原有功能受损，征诸实际，古人中仅作善事而不从事修炼者，不仅未能得道，还有一些人落了“修好不见好”的讥讽。这是需要引以为戒的。如果仅从事修炼而忽略修养，虽然可以发挥出意识的主导作用而强化人体的各种机能，但要发生层次的跃迁却是难以达到的。智能功人志在使自己进入生命的自由王国，使自己成为自由、自觉的人，必须两者兼而行之，才能迅速达到目的地。

第四节 怎样搞好修养意识

I、自觉修养意识

搞好修养意识的根本在于自觉修养。

一、何谓自觉修养

（一）时时刻刻都要注意，在任何场合下都不要放松，尤其在无人监督情况下，更需要自觉修养。因为在这时意识受到外界压力小，其内部的真实情况容易

暴露出来。若在这种“人不知，鬼不觉”的环境中能自觉修养，收得的效果是常情下不能比拟的。正因为这样，所以古人强调“慎独”之功。另外，修养不仅要从事实上去做，不做坏事，而且要注意思想内部的修养，不起坏的念头。坏的念头一出，就要把它消灭在萌芽状态，而狠斗这一闪念。若能时时刻刻、战战兢兢地惕励自己，很快即可达到精神平衡、心地清凉乃至灵明的境界。

（二）经常自我反省，觉察自己的心理状态、精神境界，要使自己经常地保持意识的清明，用气功意识标准衡量自己的视听言行。察知到善行、善念，则扩而充之（尤其是善的内在感觉），察知到恶或不善则消而去之。也可以对自己行为的好、坏评分并作记录，以比较自己进步的状态，这便于促使自己真实地去修养，避免纸上谈兵。

（三）在遇到逆境或错谬时不自我辩护、不责怪别人。而是反求诸己，提高自己的水平。

二、怎样提高修养意识的自觉性

要提高修养意识的自觉性，除认真领会修养意识是气功的根本外，还必须认识到人类的现状有严重的不完善性，需要向着完善的高层次发展。下面从两个方面予以分析。

（一）认识当今人类的偏狭

当人们说现代科学取得了飞速发展，成绩显赫，在自然界取得了巨大自由时，是相对于人类以往的蒙昧无知状态而言的。若从人的本质与发展眼光，从生命自由王国的境界来看今日的人类，则知其仍处在偏狭、低下的境地。这表现在：

1. 人类尚未摆脱无知与残忍

当今的科学家，大多数认为人类已经认识了自然，可以向大自然发号施令了；已经认识了自己，可以掌握人类自身的命运了。其实这是一种自欺欺人的、不求甚解的说法。因为，①作为科学大厦基石的物理学中的最基本内容——引力与引力场的实质尚未清楚；②事物的整体形成机制尚一无所知；③人的生命本质——尤其是意识活动的类本质这个领域，还是未开垦的处女地。凡此种种，不一而足。正是由于人类对自身生命活动的类本质特性不了解、不认识，故只能一味追求外在的物质以满足生命需要，因而不可避免地再现出属于动物本性的弱肉强食的竞

争特性。人类间的互相残杀是动物间互相残杀的余绪与发展。人类的愚昧、无知、贫穷与残忍总是相关而行的，这一切表明人类离自由、幸福的高级境界还差得很远。

2. 人的类本质被扭曲

人的类本质是什么？马克思指出：

“一个种的全部特性、种的类特性，就在于生命活动的性质，而人的类特性恰恰就是自由的自觉的活动。”又说：“人则使自己的生命活动本身变成自己的意识和意识的对象。”还说：“他自己的生活在对象。”（《马克思恩格斯全集》卷42第96页）

意思是说，人这个种的类特性在于有独立的意识活动，人体中的各种新陈代谢活动（细胞层次）虽然是自然地进行的，但是建立在此基础上的一切生命活动都是在意识的支配下进行的。人的一切活动的主宰是意识活动，意识活动把肉体的生命活动作为支配的对象，作为实现主观意志与意识活动的手段。人相对于外界客观事物（客体）来说，人的肉体与意识是一不可分割的整体——即主体；但对自己来说，意识属主观世界，形体属客观世界。人的一切生命活动都是人的意识指挥人这个主体的客观世界与客体的客观世界相互作用的过程。这个过程，应该是人的意识（或意志）自由、自觉地发布命令，使自己的生活内容成为自己的意识活动的对象。这是人的类本质特性所决定的。然而人的这种类本质特性虽然在人类形成时就已具备了，但在整个人类历史上却从未完全被实现。这是因为人诞生以后，尤其是私有制产生以后，人的意识活动本身受到生命的物质需要的威胁，也就是说，意识活动不再是自由地、自觉地活动，而是必须要服从于谋生这一需要，使意识活动发生了扭曲、异化，其结果是使人的生命活动不再是体现意识或意志的对象，而仅仅成了维持生命需要的手段，意识受到物欲“奴役”。私有制越是发展，这种扭曲、异化也就越是显著。今日之物欲横流就是人的类本质特性被扭曲、异化的结果。

3. 意识活动的偏执

意元体是产生人类的意识活动的内在物质基础，在人类发生史上，当意元体一经形成，就具备了展现出人类全部特质的可能性。然而，在人类的全部发展过程中，只能一部分一部分地将可能展现为现实。常态智能先被展示出来，意元体也依此而建立了参照系。其结果一方面建立了今日的文明（精神的与物质的），

形成了人类的偏执意念体；这固然是人类的一大进步，然而这一进步却带来了另一方面的副作用，即抑制了超常智能的展现，使人类不能进入更广阔的自由天地、使人们不能彻底摆脱愚昧无知的境地，因而使人的本质发生扭曲（如前述）。这一切使人得出了错误结论，认为人类经历了蒙昧、发展阶段以后，现在的人类已经进入了享受阶段。岂不知现在的文明仅是人类常态智能的部分应用的结果，今日所谓的幸福，只是人的本质被扭曲状态下的感受，在一定意义上说，是对人的本质的亵渎，在超常智能状态下的人我天地是别有洞天的，因而今日人类的迫切任务是开发超常智能，打破偏执参照系，从而使人类进入真正幸福自由的生命王国。

（二）认识当今人类的病态

意念体理论指出，自我意念体的体性可以接受各种信息以充实、发展自身，能全面地指挥生命活动。但是在人的现实生活中，意念体的这种健康的活动被私欲和因私欲而产生的各种欲望与情绪所侵占，使之不能发挥其应有的作用，呈现出人类的类本质层次上的严重的病态（我们称此为意念病，详见《智能气功科学基础》），它是人体的各种疾病的根源。如：1. 意念病能衰减意念体的灵明程度，使之不能接受客观世界的高层次（如超常智能层次）的信息，阻遏高层次智慧的开发。2. 意念病能衰减意念体的意念驱动力，使之不能有效地作用于自身生命的与客观世界的物质运动过程，使人类应有的才能不得展现。这一状态直接的后果是，使人不能除人体疾患于顷刻，化灾伤于瞬间。3. 意念病能衰减意识活动的自制力，从而使情绪易于紊乱，而紊乱的情绪直接导致人体中气的紊乱，从而呈现出人体的各种病态。凡此种种，都是人类奔向生命自由王国的拦路虎。

II、要在意识的自我层次修养

在《主动运用意识》一章中讲到，刚出生的尚未剪断脐带的婴儿，他们的意念体是虚灵明净的整体，它虽然能接收人体内外的各种信息，但由于它尚未和人体各组织器官建立起有机的生命活动的联系，其内部也没有对各种事物的分辨标准，它还不能对客观世界起反应。这时的意念体处在混沌状态。随着婴儿独立的生命活动的进行，大脑的神经细胞逐步和人体各部的生命活动联系起来，因而意

元体中的人体的各种生命信息，也随着生命活动的进行被固定下来。当人体的全部生命信息反映到意元体后，各个局部（或单元）的信息与初始意元体混化成一个社会的人的（精、气、神）整体的生命意元体，即自我。自我成了人体生命——精、气、神的整体的主宰，它是建立社会自然道德的依附点。在此过程中，自然界各种信息进入意元体，意识、语言也在逐步形成，参照系也逐步形成，某些信息被固定形成偏执的我，并占据参照系，生命意元体的本来面目被掩遮，意元体的灵明之性遭到染污。人们通常把我执的这种精神活动误认为我。常人的精神活动（包括各种思维活动）就是在这个偏执的我这个层次上进行的。

修养意识的目的之一是清除偏执的我，要求把精神活动建立在生命意元体（自我）层次上，所以修养应从自我层次修养。如何认识或寻找自我呢？其实偏执也是自我功能的表现，但不是全体功能的表现，只是功能发轫处偏离了正轨并形成了习惯而已。需知自我的功能活动与偏执的活动本是一体之动，偏执只是蒙到自我外面的一层面纱，所以自我的活动时都可透过偏执显现出来。一般来说，未加思维而自然出现的精神活动，如听到别人喊叫自己的名字，会不自觉地答应，这种精神活动大多是从自我层次发出来的。如果能认真体会这种精神活动的“发轫点”，就可慢慢体会到自我层次的所在处。修养意识、陶冶性情时主动调节自己的精神活动，就要从该层次上进行。错误的东西要从自我处消除，正确的东西要从自我处建立，这样就会从根本上解决问题。如果产生了情绪不从自我处解决问题，而从我执层次力图压抑，往往问题不但不能解决，反而加重对人体健康的影响。

从自我层次用功是练好气功、使气功进入高层次的根本。古来佛道都非常重视。儒家讲“主人翁惺惺否”；佛家有“当头棒喝”，喝出本来面目；道家的“此神不是思虑神，可与元始相比肩”……都是指自我而言。

III、从有为到无为

有人看到前贤有修道要遵循自然无为的垂训，就认为我们提出种种修养规范，并要求努力、自觉地按规范修养是违背了修炼的自然原则，主张无所事事。其实这是对古人垂训的谬解，因为修养意识、陶冶性情是关系到改变自己的习气、

性格等方面的问题。俗话说“江山易改，本性难移”，是因为它已经成了习惯的势力。要完成陶冶性情、修养意识的全过程，必须从有为到无为。所谓有为，是有意地强迫自己就范于修养规范，从实事上做起，一件一件地做，然后再进展到思想领域。这么做是否违背了练功要顺应自然的要求呢？否。因为习气、情绪、偏颇的性格是把自我本来具有的光明正大之性扭曲了，已经把自我的自然之性破坏了。因此，强制清除对自我的污染，正是恢复自我自然之性的必要手段。只有改变了旧习惯，才能按照自我的固有规律办事；只有把后天形成的偏执清除净尽，而且对客观也掌握了它的规律，才能达到“从心所欲不逾矩”的无为境界，才能使功夫达到上乘水平。无为不是什么事也不做，而是不无缘无故地做事。《淮南子·原道训》中说：

“是故圣人内修其本而不外饰其末，保其精神偃其智，故漠然无为而无不为也，澹然无治也而无不治也。所谓无为者，不先物为也；所谓无不为者，因物之所为；所谓无治者，不易自然也；所谓无不治者，因物相然也。万物有所生，而独知守其根；百事有所出，而独知守其门。故穷无穷，极无极，照物而不眩，响应而不乏。此之谓天解。故得道者，志弱而事强，心虚而应当。”

这一段引文不仅把无为无不为、无治无不治的辩证关系作了精辟的阐述，而且对得道以后应有的表现，作出了明确的规定性的描述，即“志弱而事强，心虚而应当”。这些观点对我们修养仍有着现实的指导意义。

IV、要在社会中修养意识

古今修炼者，大多认为修养需于静处修养，甚至主张到深山老林修养，美其名曰不染尘世。其实修养意识必须在尘世中修炼，尤其处于现代社会中，更是如此。混元整体观指出，人与社会、与自然是一整体，智能气功修养的目的就是要完复这一整体，离开社会去修炼岂不是割裂这一整体吗？征诸实际，古往今来，很多人在山中修炼多年，一入尘世，却不能在花花世界中站稳脚跟而跌跤。这不能不引以为训。其实，古之修炼有成者，对于尘世中修炼是深有体会的，“静处养气，闹处炼神”，就是被古气功家称誉的名言。至于要重视尘世修养的教诲就更多了。明朝的王阳明指出：

“人须在事上磨炼方立得住，方能静亦定，动亦定。”又说：“汝若以厌外物之心去求之静是反养成一个骄惰之气。”

黄元吉曾引用邱长春如下的话：

“吾于静处修炼，不胜大益。及后游行于廛市，应酬于事为，始知动处之炼胜过静处之炼多矣。”（《乐育堂语录》）

因为在社会中修养，是在人世间的各种联系过程中修养，是在人们互相作用的动态过程中的修养，是较个人独处只与大自然联系难度更大的修养。不仅如此，只有通过自己与社会联系，才能检验自己的修养所达到的正确反映客观的水平。

V、正确对待公与私的关系

智能气功是开放性功法，练智能功尤其注重和体现融一己于气功事业和气功集体之中，融利己于利他人之中。你为大家教功，置自身于气功事业这个集体之中，从中得到愉快与力量。你心里装的人越来越多，一己之念越来越少，心胸开阔，容量大了，外面自然之气进来越来越多，气机就充盈、和畅。你为大家组场教功，自己也得到互相振动、互相激励之效益。我们很多辅导员本来身体并不好，带着疾病奔波教功，身体反倒越来越好，功夫提高得也很快，就是这个道理。自觉地跳出小“我”，逐渐变成大“我”，长久磨炼，就可以有效地克服一己之私，破除“我”字了。

在教练气功的过程中，似乎容易把利己与利他人结合起来，公私利益也是一致的。但是社会领域中如何解决公与私的矛盾呢？这必须从公和私对立的历史背景谈起。

公与私的概念产生于生产方式低下的私有制经济。我国的经济，在很长时间里是小农经济，一家一户是一个生产单位，也是消费单位。生产的目的是为了满足自家的需要，也只能仅仅满足自家的基本生活需要，没有什么剩余，甚至还不能维持自家的温饱。但是，庞大的国家机器，靠人民大众来养活，统治阶级的生活资料是取之于人民大众的。不能维持自家温饱的人民大众，要拿出一部分自己的生活必需资料交给统治者，即国家，就等于从他身上割肉，于是形成了公与私的对立。在小农经济基础上的公私是完全对立的，为了公——国家，必然要损私，要牺牲私。这种公私对立的观念，是几千年来的传统观念。“大道之行也，天下

为公”，这是古气功家对未来美好远景的憧憬。但在私有制的社会里，是不可实现的。

随着公有制经济的建立，社会化大生产的生产方式的形成，公和私的内涵也变化了。我们的经济是公有制的经济，我们的社会是社会主义社会，我们的生产方式是现代化和社会化的大生产。而生产的目的是不断地满足个体社会成员物质和文化的需要。国家的利益、集体的利益和生产者（工作人员）的利益是一致的，因而消除了公与私的对立。在我们的公有制社会主义国家里，一切产品都不是为生产者自己生产的。例如生产皮鞋，不是为生产者自己穿用而生产的，是为全体社会成员生产的。农民生产的粮食，也不是为自己家食用的，也是为全体社会成员生产的。每个人生活中所必需的各种产品，都是由各种不同的生产者生产出来的。这种社会化的生产方式和公有制的经济，把整个社会和所有的社会成员都联系在一起了，成为一个大集体了。你中有我，我中有你，我为人人，人人为我，这就在实际上形成了为公的条件了。在发达的资本主义国家里，生产是社会化大生产了，但是为私人所占有，最后也必然是发展到公有制上来。我们国家具有了为公的基本条件，但是，几千年来公与私对立的传统观念还没有完全改变，还在起作用。在不少人的意识里还是为自己生活而生产的传统观念。上班拿工资是为了维持自家的生活，甚至有的人上班消极怠工，偷懒，留着精力下班干私事……或许有人会问，既然社会大生产化与公有制为人们建立为公的思想奠定了基础，为何还会出现上述的公私矛盾呢？这是因为人们的社会意识虽然决定于人们的社会实践，但它一经形成，就有了一定的独立性。它的改变总是落后于生产方式的变更，而且旧意识对新的生产方式还有一定的破坏作用。

不过应该清醒地看到，在我们社会主义国家里，解决公与私的矛盾是比较容易的。只要有了发达的生产力，当物质比较丰富后，对人民进行社会化大生产的生产实质——满足人民需要的教育，改变过去那种“劳动就是维持自己生存”的为私的思想，从而能尽职尽责地工作，本身就是为公了。鉴于此，在我们社会主义国家，只要对人们进行公有观念的教育，再加上气功造福人民的特殊的作用，天下为公的局面就很快降临人间。

懂得了公私对立产生的历史背景，懂得了社会化大生产的生产特性后，就能认识到在我们公有制的社会主义国家里，每一个工作岗位的工作，都具备着为公

的性质。只要能从思想——意识领域中，破除旧的生产目的——为私的传统观念，时刻想到自己的工作是在为广大人民群众（包括自己）服务，从而兢兢业业地认真工作，就是为公了。如果把练气功的助人为乐的精神贯彻到工作中，把气功生活化、生活气功化的内容“化”到工作中去，就可以得到更大的乐趣了。因为不仅做好了工作，而且提高了练功水平，高尚了精神境界。在这里，个人的利益与公众的（包括国家、集体的）的利益，融合到一起了，这就是我们常说的“气功事业的发展，对社会主义的物质、精神文明的建设将起到一定促进作用”的道理所在。

第三章 调身是智能气功的基础

现代科学与全息论认为，人刚刚出生时，体内已经蕴藏着种族发生史中的全部信息。换句话说，人体中包含着向各个方面（包括各种机能）发展并使之完善的可能性。然而征诸实际，人在发育过程中，学会使用的功能是有限的。这一方面是人的生理结构（包括各组织器官）的特殊性限制了功能的应用，而更重要的是，人自出生以后，接受到的外界信息与能量受到了限制，致使体内的很多信息由于得不到相应的发展条件而被“静置”起来，只有那些得到外界信息与能量的那部分得以发展以至成熟。人体内这部分功能（包括与之相应的实体）的发展，往往是对其他功能的抑制，人的各方面的偏颇都是在此基础上逐步形成的。

练气功一方面要纠正偏颇的机能，一方面强化正常的机能，更重要的则是激发人体中的那些被潜藏、静置起来的机能。这是一个学习、锻炼过程，它和人类在婴幼儿时期学走路、吃饭、说话……在本质上是一样的。只不过一是在无识无知的孩童时期，一是在有识有知的成熟时期罢了。练气功就是要使人学会使用人体自身的更多的功能，使人臻于完美的境地。前面讲的运用意识与修养意识，是使人从心（精神）的方面趋于完美；本章的调身的内容，则着重人的形体方面，克服有生以来形成的不利于气血流通的错误姿势，建立起合乎气功要求的体势，从而使人从身的方面趋于完美。只有人的身心两个方面都臻于完美境地，人才有可能真正的克服偏执、卑陋、愚鲁……趋于完人的境界。本章讲述的主要内容是通过对身形的调整，纠正偏颇的身形，使之符合练气功的要求，包括练气功身体各部的静态要求、动态要求以及各种练功体式。为了加深对调形的理解，让我们先从调整身形的一般概念谈起。

第一节 调身综述

I、调身的含义

从字义上讲，调是调整，身指身形。而调身是气功的一个特定术语，是指对身形进行调整，使之符合练功量度的要求，又称为身形合度。这里说的身形，不仅限于人的躯体、四肢。内而五脏六腑，外而四肢百骸；筋、膜、骨、血、肉以

至于人生三宝之一的精，都属于形的范畴。气功理论中所谓调整身形，主要是指筋、膜、骨、肉之间的相对运动。因而，无论是动功、站庄，还是坐功、卧功，都有一个调整身形的问题。例如，打坐、站庄以及卧功，都要放松形体，在放松过程中，各部关节、肌肉、腱、膜、筋等都需调整，这说明调整身形并非动功所特有。

II、调整身形是智能气功的一大要旨

如果说运用意识、修养意识是智能气功第一、二要旨，那么调整身形则是智能气功的第三要旨，智能气功为何重视调整身形呢？这是因为：

一、形神是不可分割的统一整体

古人把人的精神与人的肉体看作一个整体，并以之考察人的生命活动。古人认为人是精气神（也称形气神）三者的统一，《淮南子·原道训》中有：

“夫形者，生之舍也。气者，生之充也。神者，生之制也。一失位则三者伤矣，是故圣人使人各处其位，守其职，而不得相干也。故夫形者，非其所安也而处之，则废；气不当其所充而用之，则泄；神非其所宜而行之，则昧。此三者，不可不慎守也。”

就是说，形体（精）是人的生命活动的基础；神是人生命活动的主宰；气是人生命活动的特殊物质，它充斥周身，把形和神结合成一个统一体。要保持人的身心健康；三者必须保持平衡。对于形、气、神并重的观点，在专业气功书中也是有不同记述的。《长生胎元神用经》中说：“精微炁结为形，形是受炁之本宗，炁是形之根也。”《道枢·胎息篇》中说：

“神者生形者也，形者成神者也，形神合同，更相生，更相成。神无形则不住，形无炁则不变，气无形则不立。故知，神形者，受气之本也；气者，养形之根也。”

《道家养生药言辑要》中说：

“气者形之根，形者气之宅，神形之具，令人相因而立，若一事有失，即不合于理，安能久立哉。”

于此可见，形、气、神三者是互相联系、相互依存的整体，没有形则神气无所依附，人的生命也就无从谈起了。

二、调身与调心是辩证的统一

如前所述，人的生命是神、气、形三者统一体。在生命运动中：神主意、意帅气、气引形。对于形体来说，无形的神、意、气占主导地位。因此，在气功学里，调神与调身相比，占主导地位的是调神。古人说：“抱神以静，形将自正。”意思是说，只要使神达到真正的静，形体就自然中正了。但这并不是说，练气功只着意练入静，而不管其它就可以达到练功目的。因为精神若达不到真正的静，“形”是不会自正的。我们在运用意识章中讲了，达到真正入静是需要相当的练功过程的。不是一蹴而就的。因此对每个尚未达到“神静”、“形正”的练功者来说，不能以调神（心）代替调身。需知调整身形使之符合练功要求后能促进气血正常循行，有助于神的安静，所以调神、调身两者不能偏废。《易筋经》指出：

“证正果者，其初基有二：一曰，清虚；二曰，脱换。能清虚则无障，能脱换则无碍，无障无碍，始可出定入定矣。知乎此，则进道有基矣。所谓清虚者，洗髓是也；脱换者，易筋是也。”又说：“精气神无形之物也，筋骨肉有形之身也，必先练有形者为无形之佐，培无形为有形之辅。若专培无形而弃有形既不可，专练有形而弃无形则更不可。所以有形之身必得无形之气相依而不想违，乃成不坏之体。”

或谓《易筋经》所言乃指动功而言，不足为凭。下面让我们再引证几段道家功专著中的论述：《赤凤髓·跋》中说：

“夫善摄生者，导其血脉，强其筋骨，使营卫贯通，脉络通畅，自能合天地运行之晷度、阴阳阖之机宜。”

古人说的：“借假修真”即指此而言。《嵩山太无先生炁经》中说：“是以摄生之士，莫不练形养气以保其生，未有形而无气者，即气之与形，相须而成。”由此可以看出，古气功家虽然重神、气，但从未忽视形。对此，陆彦浮真人说得最为透彻：“神者生之本，形者神之容。道以全神，术以固形，神全而形固，则去留得以自如矣。”这与《易筋经》的讲法是完全吻合的。

三、身心合一是练气功的全部内容

道家正宗世匠李道纯在他著的《中和集》中说：

“身心两字是药也是火，所谓天魂、地魄、乾马坤牛、阳铅阴汞、坎男坤女、日乌月兔，无出身心两字也。”又说：“身心合一，神气混融、性情成片，谓之丹成，喻为圣胎。”

陈泥丸亦说：

“以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火，在片晌之间可以结胎，此乃上品炼丹之法，本无卦爻，亦无片两。”

可见丹道正宗所谓炼丹之高级境界，不过是身心合一，进而达到形神俱妙之境地而已。

III、克服对调整身形（尤其是动功）的偏见

当前气功界有一种思潮，认为练功只有练无形的神、气，才是高级的，涉及到身形或有形的——尤其有形体运动的功法都是初级的。有鉴于神意在人的生命运动中的主导作用，这种说法似乎颇有道理，其实不然，这是一种偏见，是有害的。

首先，如前所说，对人的生命来说，神、气、形三者是一个统一的整体，缺一则不成其为人。此三者本身功能不同，但并无高低贵贱之分。我们不是宗教徒，我们练气功的目的在于强健心身，发挥潜在智能，为人类多做事情，而不是为了扔掉“臭皮囊”（指人的形体）。既云强健心身，形体的锻炼对于当代气功来说就是必不可少的，对青少年来说尤其如此。

其次，和办一切事情一样，练气功讲究循序渐进，由浅入深，由初级到高级。突变只能是渐变的积累，“顿悟”是以渐进为基础的。对大多数人来讲，练气功最困难的是入不了静，是觉得“静”字太玄妙了，无从下手，因为无迹可循，成为在群众中普及气功的一大难题，而人的形体是看得见、摸得着的，形体的运动是有迹可循的。因此，如果从形体运动入手，在引动形体的过程中合理地运用意识，使人们逐渐地体会、理解气功要义，这正是普及气功的一个好方法，也是初学入门的捷径。如果认为这是“大路货”，因而不屑一顾，那就大错而特错了。因为，大众化，正是当今时代对于气功的要求。把气功从神秘的禁锢中解脱出来，变为社会的财富，为全人类所公有，这是我们当代气功工作者的责任。若因其“初级”而耻为之，这本身就违背了“道”的本性，本身就落于下乘了。

如前所述，一个人练气功能否臻至上乘，其关键在于道德与意识的修养，而不在于有形还是无形。实际上，在日常生活中时时注意调整自己的身形，使之符合练功的要求，也可以说是道德修养的一部分。《管子》说得好，“形不正，德

不来”“正形摄德，天仁地义，则淫然而自至。”又说：“德全于中，则形全于外”。因此，古人修身，是很讲究自身日常威仪的。“坐如钟，站如松”，“眼观鼻、鼻观口、口观心”之类的描述，正是人在日常生活中练功的仪态。

IV、调整身形的效用

1、调整身形的过程也是主动运用意识的过程，是使意识活动与自己的身形和动作结合起来的过程。

练功开始时，认真调整身形，便不知不觉地从常态意识过渡到练气功的意识状态中来。

2、正确的姿势可促进人体内的气血沿着正确的轨道运行；错误的姿势（包括动作）可导致人体气血的阻滞。

古人说：“气随庄（庄字作姿势解）动”就是这个意思。不仅如此，通过练功对身形的调整，可以形成健康体态的习惯，使人呈现气宇轩昂的恢宏气度。

3、适当地引动形体，有利于入静。

由于正确地调整身形，可以畅通气血的运行，生发真气，减少不正常的干扰，故易于达到形安神静。所以，卧功、坐功和站庄功都要求“调身”。不仅如此，练动功时，意念集中在运动着的形体上，起了收摄心神的作用，人们常说：“动中求静，外动内静”，就是这个意思。初练气功者不易入静。若先练动功，则免去不能入静的焦躁心理，而易于收到练功效果。

4、正确地调整身形是调动、生发自身真气的手段。

一般而言，虽然重以神意调动气机之气多属混元气，重以姿势、呼吸调动之气多属经脉之气。但征诸实际，两者是难以截然分开的。如姿势的开合，应该牵动经脉之气，然而姿势的开合，必须是以神意为主导的，所以调动之气，亦必然有混元气参与其中。

5、对形体的引动、调整，能使全身各部分变得灵活，使神意对形的控制、调整变得更为灵敏有效。

由于筋脉通利，气血和畅，故稍有外邪干犯，即可感知而引起反应将病邪排除，以保证强健的身躯。而这是做好一切工作的前提。

6、正确地调身可收开关通窍之效。

气功古法肘后飞金晶，即借助调整身形以积气开关（详见《灵宝毕法》）。

第二节 练功静态的身形各部要求

本节所讲的身形要求，是练气功的基本内容，各功法（除自发功外）都需依此而行。即使练动功时，动的部分也要结合动势体现之，而不动的部分则需保持身形的正确姿势。

另外，由于错误的姿势可以导致气脉阻碍，因此当练功者出现一些病理现象，切不可归结为练功反应，应检查身形是否合度，若有不合则需纠正之，否则，症状是难以靠调气来解决的。

下面分别讲述身形各部的要求：

I、头部

一、姿势要求

中正、虚凌，即古说之“头顶悬”，“头如悬磬”、“悬命于天”。所谓中正，确切地说，是指头昆仑（两耳连线中点后一厘米处），头需要保持中位，不前俯后仰，不左右倾斜。要使头能符合上述要求，就需要将头昆仑虚凌向上，有似于用一根绳子系住昆仑部位，把人悬于空中。

二、具体作法

过去练功主张用竖顶的办法来保证头的中正，此练法于武功是可行的，但于气功则稍有僵硬之嫌。智能气功的作法是：

（一）把头放正以后使下颏回收，收向喉头部，同时喉头亦回收内含（旧称“锁住喜鹊关”），意念喉头向后直收到玉枕骨，再转向上找百会，从百会处向上提（同时注意展眉落腮），这样颈项自然后凸，顶呈虚凌之状。

（二）平时练习头部姿势的方法：将一小玻璃球放于头昆仑之凹陷处，转身走路，保持玻璃球不落即头部之正确姿势。如此反复领会即能使头脑始终处于中正虚凌之势。

三、要领

调形时要轻松、虚凌向上，不可用力。注意喉头回收，上提，要面带微笑，自然呈现展眉落腮。

四、作用

头为至高清虚之地，脑在其中，《黄帝内经·灵枢·海论篇》中说：

“脑为髓之海，髓海有余则轻劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩暈，目无所见，懈怠安卧。”又“脑为元神之府”。

故头正，顶虚悬，不仅是周身中正之关键，而且诱导气机上升以养脑营神，使神主宰全身活动之机能增强，而呈现精神抖擞，若头倾失悬则精神易萎靡，身体难以达到平衡的要求。当出现前俯、后仰、左右倾斜时，应于头顶求之。如果头向后仰，容易招致颈项部发紧发木，这是督脉气升不起来的结果，下颏上翘可引起血压高、头晕，这是任脉气下降受阻之故。解决办法都应从头部的中正、虚凌求之。

II、眼睛

一、要求

目似垂帘，含光默默。实即眼睑下垂，仅留一线光线或完全闭合，眼球在内保持平视位置，目光回收。尔后将此内收之目光集中到练功部位。

二、具体作法

两眼光平视前方直到天地交合处，中间不要受具体景物的影响，把意念放出去，然后用意念带着目光慢慢地向回收，同时眼睑轻轻地匀速闭合。眼睛的闭合动作要从外眦开始，初练者可用食指按着外眼角（外眦），而后使上眼皮缓慢下落与下眼睑相合。相合有两种情况：一为留一线光，即两眼睑闭合后不完全闭死，通过此一线光，可使身体内之气与大自然之气沟通、连结，以广收天地大自然之气，有利于集中精神和调动气机；二为完全闭合，不留光线，有利于精神的宁静。应用哪种方法更好，可以通过个人体会选用。

三、要领

闭合眼睑时要缓慢地、匀速地闭合。闭合后眼球不要转动，这是闭合眼睛、收摄心神的重要手段。要达到眼睑匀速闭合，必须把注意力放在外眦部位，使之带动上睑下落，下睑上合，这样自可呈笑意。切勿着力于上睑使之下落，这样易

于压抑生机。

四、作用

古练功家认为“目为心之先锋”，“其机在目”，且“五脏六腑之精皆上注于目”。故闭目垂帘的作用是：

（一）宁神内守、集中精神的重要手段（关键在于慢慢地匀速地闭合眼睑）。中医认为“目为肝之窍”，魂由之出入，故闭目又是安魂寄魄的重要方法。练功（尤其入静后）受惊，很容易出现心悸不安、烦躁、出汗……这就是中医所说的“惊则气乱”。这时，不要中止练功，也不要睁眼，目珠慢慢向左看（头不要扭动），至极点后恢复正视前方，连续三次。尔后向右看，至极点后恢复正视前方，连续四次，这样即可恢复宁静状态。

（二）目光有役使气行之功能。“目为心之先锋”，主要指练功之目光所到之处，气亦随之而至。《性命圭旨》中说：

“夫行气用眼者何也？昔施肩吾曰：气是添年药，心为使气神，能知使气者，便是得道人。昔人谓：目之所至，心亦至焉，心之所至，气亦至焉。”

这是因为，目是阴跷脉、阳跷脉二脉交会之所，是卫气内外出入必由之路。故练功家均重视目之调摄：习武者要求怒目扬眉，目的使卫气散于外而强筋壮骨以迎敌；养生者要求含光默默，使卫气和敛于中，充养五脏以长寿。即使是养生家各门派中，对目要求也不同。初练功者切勿执此非彼，以其皆有师承也。

（三）闭目垂帘的过程，也是收摄凝练神光的过程。用意念把目光从大自然收敛回来，在眼里意念和目光相合，闭眼或垂帘后均可感到尚有一线光芒在眼里，这就是神光。经过锻炼后神光可以有治疗疾病、清除杂念等作用。在练功中有守上丹田者，可将神光寄于上；有守下丹田者，可将神光寄于下。寄上者古称“面南观北斗”，是收视返听之良法；寄下者古称“神光下照元海”，是益气添精之妙术。此即《庄子》所说的“以神遇而不以目视”。目视（包括闭目观看）之意守，守上则眼珠上翻视顶门；守下则眼珠下转视元海。因为都是以形动而运用目光，故实为意与形合，意随形动，故守上守下气机变化与效果均不相同。神光意守是“光随神动”，神气相随，所动之气连及先天（混元气），故如何守法对身体均无害。

(四) 治疗眼疾之妙法。当目视前方天地交接处后，目光不再回收而是瞠目凝神，全神贯注地平视远方，而且不要眨眼，圆睁两、三分钟后，会有眼泪等分泌物流出，不要管它。如此坚持习练可治疗近视、远视、白内障、青光眼、视网膜病等多种眼病。身体内在疾病亦可得到治疗。

(五) 不匀速缓慢地闭合两眼时，练功易杂念纷芸。遇此则缓慢匀速睁眼，平视远方，尔后再依法闭合之。杂念未排净，再反复行之，一般三次即可心安神宁。

III、口腔

一、要求

上下唇轻闭；上下门齿似接非接，两侧臼齿似咬物状；舌尖轻抵上腭（初练可抵在上门齿根与齿龈交界处）。

二、具体作法

上下唇放松，承浆穴（在下唇下的凹陷中）微微回收，人中穴（上唇上的沟——鼻唇沟的上三分之一处）微有绷意，两唇闭合，无透气处。上下门齿对合轻轻接触，勿用力，两边臼齿若嚼物状，而后舌尖轻轻抵在上门齿内侧之牙根处的内龈交穴。随舌之卷曲能力之提高，可逐渐抵至软腭交界处。若仍能轻松自如的抵住该处，则进一步把舌平伸，舌尖抵上下门齿交合处，舌面上拱，使舌体贴于上腭。

三、要领

唇齿闭合勿用力，舌抵上腭勿勉强。

四、作用

唇齿相合，舌抵上腭主要是为了接通任督二脉的运行，使任督二脉之气脉环流。唇齿相合、舌抵内龈交，此接通之气属皮表膜络的范畴；舌抵上腭（软硬腭交界处）则是接通经脉。初练功舌抵内龈交，待督脉气充足后，难以下降会出现眉间跳动感，影响入静，此时把舌尖后移，其气自下，眉间跳动自除。督脉真气充足时，可化成气液，从软硬腭交界处涌下，通常多是当中一穴开，有时可三穴（两旁0.3厘米处）同时开，涌下之气液清香甘如蜜，但不粘滞，此属任督通，

气凝为液之征验。一般练功者不呈现此象，而是口腔唾液增多，状如清水。遇此，切勿张口吐出，而要轻轻回收喉头，头微后仰，待清液满口时，将液推向咽喉，有如气呛之感，而后轻轻送下，似入肺中而实未入肺（仅有少许津液入肺），以意送至肚脐之深部。

舌抵门齿后之硬腭，易显昏沉之象，练功需注意之（失眠者可试用此法催眠）。

另外，也有舌抵下腭的，这也有它的意义，因为舌下有两个金津玉液穴，它是通肾的。舌抵下腭，用舌头往下一压，搅一搅唾液就出得多些。津液不足的人，肾阴比较亏损的人可舌抵下腭，让舌头在底下转一转，有了津液咽下去，再舌抵上腭。还有的门派讲吸顶呼放，其目的安定心神，同时可降心火。并借助舌的运动引动气机升降。其中无别的奥妙，不要被某些夸张说法所迷惑。

IV、颈项

一、要求

颈部勿前塌，要松直。

二、具体作法

百会上领，颈部喉头回收，配合顶头悬的动作，自然合乎要求。但有的人，赋弱而颈椎前曲太甚，遇此，需有意识使项后突，引气上升。

三、作用

使清阳之气上升于脑，若前塌过甚，易出现项与头后部麻木，玉枕关不易开通。

V、胸、背

一、要求

总体讲就是含胸拔背、开胸落膀。详细点说，对背的要求是拔背，使背与脊柱上拔伸直，克服脊柱的过度弯曲；对胸部要求放松内含，使胸部解除紧张与压力。

二、具体作法

（一）拔背：百会上领，以大椎（颈后高骨）带动颈椎、胸椎上拔，尾闾与

腰骶椎下沉，把脊柱尽量提直。在此上拔过程中，只拔背不能拱肩，否则就有上拔过度招致气血上壅而出现耳根、头后发胀、上冲、头痛等不适。解决办法是与落膀相配合；拔背时先把肩上耸，尔后肩头向后划一圆弧下沉，两膀相随而动并同时外开放松，则可达到拔背落膀的要求。

（二）含胸：关键是含胸和开胸相结合。含胸是指胸前部胸骨柄（颈前正中凹陷下有穴名叫天突穴之骨）与两乳头之间的三角地带稍微内含。作法：先挺起胸，胸部放松，先大吸一口气，而后呼气，胸脯放松下落，即属合度。含胸过度可能带来胸部憋闷，两肋闷疼，心口疼，喘不过气等现象。为使含胸合度，就要含胸与开胸相结合，这就有效地避免了因含胸不当造成的弊病。开胸方法，吸气后使胸向两侧外开，用两个腋窝、两个肩头向外上方一拉，把胸廓拉向两侧，然后自然放松即可。

三、要领

拔背与落膀结合；含胸与开胸结合。

四、作用

心肺并居胸中，心主神明又主一身血脉之运行，肺主一身之气，又有“朝百脉”之功能。含胸与开胸结合，可使胸腔开扩，心肺安于胸中，则气血流通畅快。而且胸背放松，利于任督二脉通达。又大椎穴旧称“上天梯”，谓其气难上行，拔背可助其行。且胸部是六阴经交会之所。胸背放松，可使连于五脏（实际上还有心包——应称六脏）的六条阴经保持交接的通畅，从而保证五脏机能之正常。另外，拔背落膀（尤其是两膀外开），可松动背部膏肓穴（在第四胸椎下旁开1.5寸）。此穴一开，夹脊关之气不仅可以破关而过，而且可以内通于心肺与腹内之膏膜。若拔背不及，影响脊部气机上升，可出现背部凉冷、麻木、颈椎骨质增生等病。含胸不够（挺胸），易使气沿肾经、任脉上升，使气血上充于头面，高血压是招致的病症之一。试看平素仰头挺胸之人，多患高血压病。

VI、肩部

一、要求

主要的就是松肩、空腋（或称虚腋）。

二、具体作法

把肩关节、肩锁关节（锁骨外端与肩胛骨喙突连接处——肩外前后两骨相连处）放松而自然下垂。不端肩，不缩肩，不沉肩，而是臂自然下垂，上臂稍稍内转，同时把腋窝部虚撑，使腋窝空虚，似乎夹着一个“气饼子”——臂与腋下距2-3厘米，使腋下的极泉穴（属心经在腋前缘）打开。然后，肩部微微向外提耸，再放松即可（与开胸互相配合）。

三、要领

做好松肩空腋的关键是肩部的肩髃穴（肩头的凹陷处）、肩窈穴（肩髃后的凹陷处）放松，轻轻向外、上提，臂自然下垂。

四、作用

松肩使气血畅行于臂，空腋可免除极泉穴（属心经）的阻滞，为气达肘腕、神门穴创造了条件。另外，由于松肩与空腋结合，还避免了一味沉肩的“溜肩膀”，保证了身形的健美。

VII、肘部

一、要求

总体要求就是肘坠（垂）而悬。

二、具体作法

对肘部要求坠而悬，是为了使肘部关节和肘关节周围都放松，不阻碍气血的通畅。办法是使肘尖有下垂之意，关窍在天井穴（肘后大骨正中）和小海穴（肘后麻筋处），但下垂之意不能过重，否则肩肘会感重滞；在垂肘时同时还要悬肘，关窍在曲池穴（肘部横纹头）与肘窈穴，使二穴部位有虚悬之意。这样肘关节上下都有意念了，肘关节内气血流通的通道加大，气机不沉不浮，浑浑厚厚。气血也容易通畅。古人说：“肘中窍”，就是指这些关窍都要开张。为此，必须保持上肢的一定弯曲度，不要伸的太直。

三、要领

肘关节勿用力，不要伸直，要有向四外圆撑之意。

四、作用

上肢好比一张弓，腕与肩关节是弓梢，肘是弓背，统管上肢气血之畅通，肘能松而不僵，则上肢轻灵，运用自如。

VIII、腕

一、要求

坐腕。

二、具体作法

手腕放松，意注神门穴（在腕横纹的小指端的高骨下之凹陷处），微有下沉之意，使腕成下坐之势，同时腕的背侧要有上提之意。

三、作用

坐腕意注神门，使神气易流行，配合肩肘，上臂气机浑然一体，练静功则觉上臂轻松舒适，练动功则可飘然自得。

IX、掌、指

一、要求

掌要含，指要舒。

二、具体作法

含掌是将掌心内含，好似持一气球，倘一张手，则气球掉下。如此用意，则含掌自然适度。舒指是五指自然舒开，四个指头间留有一定间隙，指缝间要有圆撑之意。大指与小指用意念在掌外方（约距一手掌的距离）会合。五个手指指端都要有往回抽缩之势。

三、作用

含掌、舒指，尤其是大小指内扣，用意念将两指在掌前相接，可使掌周围之气内聚、内收为我所用。更重要的是：上肢有六条经脉：手三阴经、手三阳经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经），作好松肩、空腋、垂肘、悬肘、坐腕，则六经和畅，气机流通，气感可直达手指。又手在人生中（包括练功）的地位十分重要。《阴符经》中说：“宇宙在乎手。”说得是练功人，可以通过手把握宇宙万事万物的变化。这是因为在

人类发展史上，手与脑的发展互相促进，形成了重要联系。现代科学也证明意识活动对手的生物电影响最显著。因此在练功中，锻炼的手的机能是非常重要的，作好肩、肘、腕的姿势，为实现手的妙用，奠定了基础。

X、腹部

一、要求

小腹回收，不可外腆。

二、具体作法

收腹不是使腹肌紧张，应该从髂前上棘（胯骨前面的小突起）处向背部阳关穴（骶骨上）回缩，腰部直撑。两侧肋肋向上、向后轻提，腹部放松，姿势作正确后，开始时往往觉得腰部有酸感。

三、要领

腹部切勿用力回缩。

四、作用

（一）收腹可帮助丹田元气内敛，加强内压，促进向周身运行。练功均重“实其腹”，欲“实其腹”，固然要通过全身锻炼使精气充足于腹，然而收腹也是其中重要一环。练功不收腹，则有大腹便便之可能。

（二）有助于气机升腾运转。古诀有云“腹肋空松气腾然”。这里所述是其内容之一部分。

X I、腰

腰部是练功的关键部位，故详述之。

一、要求

腰部要放松，松腰、腰椎及其韧带，腰两侧肌肉等都放松，逐步改变腰部的自然弯曲状态。达到站立时腰部伸直乃至后突；坐时腰部伸直乃至前塌。伸直时不要硬挺，而是上下牵拉，好似各脊椎骨轻轻重叠在一起，古谓“形如九曲球”，就指放松的脊椎而言。

二、具体作法

一般练功者，可先将腰自然伸直，而后微耸两肩，使后背圆直，再将两肩轻轻下放即可，同时头脑中应有腰部放松的意念引导。但此种方法收效甚微，故需专门锻炼。现介绍最简易的方法供选用。

（一）站庄松腰法

全身松静站立，两脚踩气分开，呈后八字（详见功法篇三心并站庄）；两膝微屈下蹲，膝不过足尖；髋后收，使大腿根之鼠蹊部成空虚之三角；腰部命门穴向后突，尾闾下垂呈似坐非坐状；尾闾尖指向两脚跟连线之等边三角形之中点，同是调裆提会阴。全身身形按前述要求，松膝微内扣，踝放松，足平铺，手抱球或合十，置腹前、胸前均可。要采用腹式呼吸，吸气时意念收向命门，吸满气，微微向下一坐，同时腰放松，可反复进行3—5个呼吸。每次站半小时。此法不仅能松腰胯，亦为松尾闾之捷法。

（二）转胯松腰法

周身中正站立，两脚平行分开，略宽于肩，两手叉腰，适度下蹲，躯干与大腿成钝角，膝不过足尖。髋关节放松，以尾闾骨为动点带动髋部划圆（正转、反转详见形神庄）。以此活动腰部之关节、肌肉、韧带等。习练久久，腰胯不仅能平转划圆，而且要能立转划圆即转“立圈”，甚至能转平、立相合之“混旋圈”。

（三）面壁蹲墙松腰法

面壁而立，全身放松，周身中正，两脚并拢，脚尖顶墙根，两肩前扣，含胸收腹，鼻尖贴墙，腰后突下蹲，头不可倾斜，如此反复。初练者脚尖顶墙下蹲有困难，可以稍离寸许，两脚分开平行站立下蹲。每次下蹲30为一组，每日蹲一组以上。待熟练后，鼻尖可离墙下蹲；再进一步可将腿蹲平后耗时间。此法不仅可以松腰，而且可以治疗练气功出偏造成的多种不适，为古不传之秘法。

三、作用

腰为肾之外府，肾中藏有元阴、元阳化生元气，注于气海以滋养全身。又腰为支撑人体的重要支柱。故练功家特别重视之。松腰可使腰部灵活，不仅要能转平圈，而且要能转“立圈”与“混旋圈”。这一方面可增强肾的功能，使人元气充足，此即古人谓“命意源头在腰隙”之意。另一方面，腰部放松，可使气血流通，从而保证主宰一身活动的职能，古人说“力发于足，主宰于腰，形于四肢”，又说“力由脊发”。腰部不能放松，是达不到此境界的。

腰部如不能放松，弊病甚多：

（一）腰部前塌（尤其体弱丹田气不足者前塌更甚），一方面影响丹田蓄气，另一方面阻滞背部河车运转与气机上升，轻则背部酸痛，背部呆滞、头晕、眉间闷胀、腹满、腹胀等，重则气机走窜，甚至发展到不能自控（这是气不能纳入河车大路，而别出少阳、太阳之故。若能予以调整腰部身形，与引气归经，则气自顺矣）。

（二）影响命门火对水液的蒸腾，男人可现遗精，白浊，甚至癯淋；女人则白带增多，月经不调，小便频数等。

（三）练动功者（尤其往复转身频繁者），易使阴阳升降失衡，浮阳上腾于面，多呈满面红光而欠涵蓄，甚至中风半身不遂。

欲解上述诸弊端，均需着意于松腰的练习

X II、胯部

一、要求

松胯。松胯有两层含义，其一是髋关节放松；其二是骶髂关节放松（旧称泛臀）。

松胯的专门练法有松前、后胯之分。

松前胯：松静站立，两脚分开，略宽于肩，脚尖外撇成一字；手可叉腰，胸前合十或左右平举；曲膝、曲髋下蹲，大腿、手、两膝尽量向外后开张。

松后胯：第一个动作是松静站立，两脚分开，脚尖内扣成一字，上身微前倾，两腿向后绷直，泛臀塌腰，两臂前伸环抱，掌与额平，含胸向两侧外展，颈内含，头上顶；第二个动作是两膝微曲下蹲，臀部外翻，收小腹，两手同时向上前方划弧分开，掌心向上如托物，头后仰观天（可参看形神庄）。

二、作用

髋关节放松则下肢运用自如。另外骶髂关节在常人是一不能活动的假关节，唯妇女怀孕晚期，此关节方能松张。练功者通过泛臀锻炼及丹田气充足时，可冲开这一关节。此关节冲开后，丹田域界也可扩充，元气之蓄积也可加大，为全身关节的通关奠定基础。

XIII、尾闾

一、要求

第一步：下垂；第二步：前扣；第三步：尾闾转动。

二、具体作法

继松胯、臀部下蹲后，意念中尾闾部似连着一根棍子，柱于地上，如此久久行之，尾闾则可下垂。初练垂尾闾要注意提肛相合，否则一味下垂易招致脱肛、疝气等气下陷的疾病。

专门松尾闾之方法，则有“垂、泛、扣、转”四步功诀，现分述如下：

第一步，垂尾闾。见站庄松腰法。注意初练功者，由于下蹲的程度小，尾闾与指地点的连线为一向后的斜线，随下蹲程度的加大，其线渐趋垂直，待成垂直直线后即可转入第二步。

第二步，泛臀。接上式，上身不动，髋关节部之两股骨头向外后撑，膝微内扣内收，大腿根内侧放松向后收，臀向后面凸出（勿上翘），以此抻开腰骶关节，松开臀后面的骶髂关节，从而使臀向后、外泛（翻）张，使骶髂关节松动。

第三步，扣尾闾。随着泛臀与下蹲程度的增加，尾闾逐渐移到指地点的后面，尾闾从下垂状变成前扣，指地点则可从等边三角形中点逐渐前移至两足连线中点，同时身体继续下蹲至大腿呈水平状。

第四步，转尾闾（尾闾划圈）。接上式，两足尖稍向外撇，尾闾做前后划弧摆动，做左右划弧摆动，最后尾闾做转圈动作。此法与前述转胯松腰法之转腰涮胯动作似同实异。转胯松腰虽也要求以尾闾骨为动点带动骨盆转动，但主要是力催形动。此是丹田气动，转动仅在尾闾。古人把尾闾转动喻为钟锤、钟摆。一是表明其重视程度；二是为了保密。须知这是腰胯全松以后之事：尾闾灵动自如，气机圆活无滞，已达周身一家、意气合一的境界。与开始即以意念为用而调动一些膜络混元气不可混语也。

上述松尾闾的四步练法，由于各家功法对尾闾的要求不同，因而有所侧重。一般练太极、形意等内家拳，要求垂尾闾；练少林拳要求泛臀，即松后胯；练八卦掌则要求缩臀靠胯。为什么要求不同？因尾闾在不同的形式下有不同的作用。尾闾下垂，使气机容易收归丹田，向外发力时，从丹田叫力较易，对初学者也容

易做到。太极拳讲太极推手，尾闾下垂就不易被推动，因此要求尾闾下垂。在尾闾下垂后丹田气充足了，就要冲开后胯，使骶髂关节能够活动，做法就是泛臀。骨盆后的骶髂关节是假关节，一般不会动。练气功就要把此处练活，使骨盆、骶髂关节能活动，如果把耻骨连合处练松开，把臀泛开，活动范围就更大，丹田气就会更加充足，如果发力打人，力气会更大。因此，少林拳练功强调泛臀。八卦掌讲究轻灵，只泛臀不行，尾闾要向前扣。尾闾向前扣，不仅封住海底以炼精化气，而且能把气调起来，使动作轻灵。因此八卦掌练功要求尾闾前扣，即缩臀靠胯。

太极拳、少林拳、八卦掌等不同功法看起来对尾闾的要求不同，实际上也是练习松尾闾不同阶段的要求，从垂尾闾、泛臀、扣尾闾到转尾闾，直到尾闾能划圈了，灵动自如，气机就达到圆活无滞，能随自己指挥，也就达到周身一家、意气合一的境界了。但在练功时，须从垂尾闾练起，循序渐进，欲速则不达。如果把某一阶段的要求局限化，当作整体或当作唯一正确的姿势，则属以偏概全。

另外有所谓“尾闾如钟锤”，“尾闾如钟摆”的说法。实际就是第四步的尾闾会动、会摆、会转。会转以后就能调动周身的气机，尾闾往那儿动，气就往那儿冲，象一口大钟，它不会自动响，怎样才能响呢？一拉钟锤，撞到钟上就响了。尾闾就象钟锤，尾闾往那边一靠，气马上就往那儿去。使丹田发气，用尾闾扣激，把气发到周身各个地方。但这仍是初级的调气发功，功夫高时则“周身处处是丹田”，不需要再从丹田去调。

三、作用

尾骨上与骶骨相接，前扣之骶骨与后翘之尾骨相接处有微隙可活动，有穴名腰俞（即腰部气血转输之处），尾闾处非常重要。动功与内家拳都注重松腰胯，但罕有谈及松尾闾者，然而尾闾之活动，关系到周身阳气的发生和发动。尾闾能运动周身之阳气（张紫阳八脉经称阳维脉即在此处），尾闾不松则气难以灵动。龟、鹿长寿，其尾闾均能灵活转动。尾闾松动后则气机易于流通，故古有“尾闾中正神贯顶，气透三关入泥丸”之说。需知这只是尾闾松动后的初级效用罢了。

XIV、裆部

一、要求

吊裆、调裆、圆裆、阴囊不要接触到大腿内侧皮肤。

二、具体作法

古称“束腰下气把裆撑”，即把裆撑圆。包括三个动作。

（一）吊裆：使会阴部上提。完成这一动作有三部分内容：①肛门（亦称后阴、谷道）：肛门外括约肌轻轻收缩，使肛门微微上提，如忍大便状；②前阴（尿道部）：前阴部肌肉轻轻收缩，如忍小便，呈似尿非尿状；③会阴部（旧称海底）：会阴部肌肉微微收缩，连及两大腿根内侧。

（二）调裆：把裆调圆。此动作与松胯、泛臀、垂尾闾相结合，以会阴收缩为中心，形成四周圆活而开阔的裆。

（三）扣膝：膝内扣是做好圆裆的又一条件（作法见膝部）。

三、作用

会阴部是任脉、督脉、冲脉的起始点，裆调好，可使会阴不受压迫（注意：其他部位只有放松，才可使气机畅通，而会阴部只有保持一定的紧张度，才能保证其不受压迫），从而保持任督气机的流通，会阴穴旧称阴跷库、地户穴、虚危穴等。吊裆不仅防止前后二阴漏气，积蓄阴精，若能结合呼吸锻炼，又是练精化气的关键，能否打通周天，冲开阴跷库是决定因素。因此古人要求：“天门常开，地户常闭”，即指此而言。另外，会阴上缩又是帮助开胸的关窍。

XV、膝部

一、要求

松膝、内扣。

二、具体作法

膝部的放松，关系到全身经脉气血能否与足部相通。一般要求站是膝髌自然弯曲，微微下蹲并轻轻内扣，结合膝向前微屈，放松下沉。髌骨要有微微上提之意念，否则会有垂滞之嫌。扣膝与泛臀结合，可使下肢内劲从外向内呈螺旋状下降至足，增加下盘的稳定度。

但真正使膝部放松，须有专门练法：两脚交拢，两手叉腰，松静站立。裹臀靠胯（两臀内缩，两胯向前并向中间靠紧），含胸收腹，膝部放松慢慢跪向足面，躯干后倾与大腿成一直线，百会上领，下颏回收，持续时间由短到长，久久自然能松。

三、作用

扣膝、股骨头外翻乃至与泛臀结合，下肢的内劲则从外向内呈螺旋型下降至足。另外，扣膝又是圆裆的辅助动作，提髌则是保持下肢轻灵的要素。诸气功、武术的书中经常讲松腰、松胯，但很少有讲到松膝者，然而膝不松，气难以贯通于足，足在武功中的作用则难以发挥。本式膝向前跪，移重心于膝部，加大了气血流通的阻力，可使气壅集于膝部。好比河中筑水坝，将水位升高，从而加强其冲力。提膝时，膝部阻力变小，壅集之气好似河水决口，直冲而下。踝部乃至足趾感觉有一股暖流自上而下冲来。反复练习，下肢三节自可连成一体。

XVI、足

一、要求

两足平铺地面，全身重量均匀地放在两脚，勿偏于一处。

二、具体作法

一般练功人都以为两足平铺地面无甚难处，殊不知要正直达到“平铺”绝非易事，非一日可臻。做法首先调整周身使之中正，而后大趾轻轻用意收缩，引气下行，周身重量从百会沿两耳、两肩、体侧、大腿外侧而降至足心。配合提膝，重力平均布于踵至足掌至五趾，长此练习，再配合以脚腕关节囊的放松，慢慢可使足弓松开，脚心可以着地，这才是真正的“平铺”。这种平铺不会变成“扁平足”，只是足弓部弹性加强。这与武功的“五趾抓地”不同，练武者重在威风杀气，必须练“四梢”（爪为筋梢，舌为肉梢，齿为骨梢，发为血梢），养生则可不必于此用功。气功要求两足平铺达到“力合五趾与涌泉”（不是形动的五趾抓地）是周身放松的重要标志之一，只有这时，气才能真正下通于足与地气相接，周身之气才能贯通。古人谓“力发于足”，“真人呼吸在踵”正指此而言。

上述只就身形中的主要部位的一般要求作了叙述，其中有些部位的要求一般书中少见或平时不易练习者，作了较为详细的说明。这些要求，有些不是一下就能够做得合度，需经反复锻炼而后才能达到。至于正确的身形能够导致身体内部的细微变化，如经络内景（经穴、关窍……）的变化，只能在锻炼中逐渐去体会，而且每个人情况不同，发生的变化也不尽相同，故未作详述。

第三节 练功的动态要求

动态要求主要指练动功时的要求。智能气功目前教练的动功部分，具体动作如何练法是功法部分解决的问题，但是不论何种动作，甚至不论何种动功功法，在动作时都有一些共同性的态势要求，本节着重就这些共同要求作简要的讲解。

I、形松意充

一、形松意充的内涵

形松意充从字意上讲，形松指形体放松，意充指意念要充斥于周身。它是练智能气功的根本性的指导原则。无论是在调整身形时，还是在做具体动作时，都是必须遵守的原则。

（一）形松：谈形松时神松则在其中。因为没有轻松的神情，形是不能放松的。请想想看在情绪紧张的状态下，身形能放松吗？形松是以神松为前提的，所以我们这里只谈形松。形松包括皮、肉、筋、脉、骨、膜、关节、内脏等的放松。开始时先从肌肉、肌腱、韧带等处于相对稳定、松弛、平衡状态入手。放松不是松松垮垮，而是“松而不懈”，其中保持有一定的紧张度。但此紧张度不是用拙力，而是“紧而不僵”。幼儿清醒时的那种骨弱筋柔的天真活泼状态，可称是放松的模式。

（二）意充：指调整身形与练动功时，意念要贯充于形体之中。谈意充则气充在其中，因气随意动，当意充于形体之时，气即随之充盈。所以放松形体时，不仅需要意念引导形体放松，而且需要于形松后继续以意念贯注之，这是做到“松而不懈”的关键。所谓意充，实际上是意念和形体的结合，与意守法的守身法相近似，所不同的是，意守之守身，可以守在形体的表面（初练时多是如此），而

意充则是从内部贯充之。

二、形松意充的作用

（一）在一般练功层次而言，形松不需用力，减少气的消耗。同时形体放松，减少了对血管的压迫，易于血液的周流。意充可引起气随之而至，气充足可使各组织器官物质之功能得以强化，血液濡养之功得以体现，形松而意不充，若形静不动时则为“空瘪”，若形体运动则为“空描”，属有体而无用，是难以练出功夫的。唯形松意充，才能够神形兼备、体用两全。

（二）就高级练功层次而言，则要求形神俱妙，形臻妙境则能包容万物，与物兼容，而无阻碍。欲达此境则需从松、透二字上下功夫。神臻妙境则能察万物、能入万物，欲达此需从充、透二字上下功夫，形神俱妙则能入、所入为一：能容、所容为一。当神意充透到形中时，则形已被贯透而松通。两者是一事物的两个不同方面，两者俱臻妙境则二妙合一：显则神气入于形，隐则形气入于神，隐显自如，超然自在。

三、形松意充的方法

（一）意想放松法。这是意识用放松的指令使形体放松的方法。因为人在正常生命活动中对松是有感受的。所以当意念发出放松指令后，相关部位就会在一定程度上呈现出放松现象。有两种方法：

1. 三线放松法

三线即体前中线、体后中线、体侧线。先从体前中线放松，意念从百会沿任脉下降，随意念下降使形体放松；再从百会沿督脉（后线）自上而下放松；再从百会沿体侧两耳、两臂、两腿外侧到脚放松。如此反复两三次身体就放松了。

2. 自上而下的分部放松法

闭目凝神，意识中发出放松的命令，尔后自上而下分头颈部、胸背部、腰胯部、肩肘部、指掌部、膝足部顺次意想，令其放松，依次行毕反复数次，形体即可放松。这个方法不仅是一种形体放松的方法，由于开始要求闭目凝神，用松的意念贯通全身，实际上是以松为拴住心猿意马的“桩”，在放松形体的同时，使意念活动集中、归一，进而以此单一意念命令形体放松，因而易能达到松静两臻，把神和形直接地、自觉地结合起来。久练不怠，不仅可以身形放松，有时还可获

得意想不到的良效。

意想放松法，是各种放松法的根本与实质，由于有些人不善于这样单纯地运用意想，于是借用一些有形方法，寓意想作用于其中，后面介绍的方法均属于这些方法。若无松的主观意识，仅凭方法往往是事倍功半，于此需特别着意领会之。明了此意后，方可应用下法。

（二）深呼吸放松法。先深吸一口气，然而再深呼气，再深吸气深呼气，气息宜匀缓，一般做三个深呼吸，身体就容易放松了。

（三）发声放松法。练功准备就绪后，先自然吸气，而后张口呼气发“松”字音，继而转成“送”字音，即由阴平（第一声）转为去声（第四声），随发音，气往下降，意念亦随呼气下降，从头至胸至腹至脚，好象要把僵劲和浊气都送出去。随着气机下降，身体相应部位跟着一齐放松，如此反复几次身体就放松了。

（四）贯气放松法。练功准备就绪后，先将两手置于小腹前，掌心相对，十指舒张，指尖似接非接如捧球状，而后徐徐上升，掌心渐渐对向身体，当手举过头顶时，两掌似覆于头顶，距顶约20—30厘米，意念中两掌心发出气贯入头顶（囱门），做三个呼吸，然后两手经身前，慢慢下降到小腹前，意念亦随之由身侧下降至小腹。如此反复三次。第二次下降时两手由身侧下降，意念亦随之从身侧下降；第三次两手由身侧下降，意念由后身下降。意念下降切勿沿体表而行，应从身体内部下降。此法可作为练功前的预备功，也可作为练功后的收功，还可作为小功法的单独练习。这不仅能收放松形体之效，而且能很快产生气感，对健身亦有裨益（此式降血压效果卓著）。

II、神为主宰

这是另一个根本性指导原则。讲的是整个练功过程，神对形、气的主导作用，即使在形松意充的过程中，形松和意充似乎是平行的，而且是互相影响的，但其内在的机制却是神为主宰。试分析之。神意放出的放松指令是指挥放松的原始动因，放松后神意贯注其中并予体察，使气随之而入，使放松的成果得以巩固发展。神意的主宰作用在调整身形时尚且如此，在练功过程中尤其应该如此。有下面两种形式。

一、神与形合

形受命于神，在练功时把精神和形体动作紧密地结合到一起，用精神支配形体动作。神与形合有四个不同层次的内容：

神合于宏观的形，这是较低层次的神与形合的要求。在熟练地掌握练功要领与动作规范化要求的基础上进行。练功时每做一个动作都要发出做动作的意念命令，全神贯注于形体及其运动过程，这是气功锻炼和体育锻炼的根本差别。气功的特点在于意念活动和生命活动的结合，由此才能产生气功的独特效应。这样的神与形合，是概念性指令与形体运动的结合。当这一步达到熟练、自然后，可进一步用形像思维与形体运动相结合，神意中不是发概念性指令，而是意识中想像形体运动的形象，以此带动形体运动，或者是闭着眼“看”自己练功的全过程，这也是神与形合。以上这两步练法，都是神从形体的外面与之相结合。第三步则要求意识和形体运动合而为一，即运动思维，意识中无任何念头，只是全神贯注于形体动作。第四步是神与微观的形相合，这是神合于气并能体察气的运行、变化之后的练法。

二、神与气合

人的形体运动的机理，气功学认为都经历意引气、气引形这样一个过程。此过程中的气随意动是自然发生的。由于常人感觉不到气的变化，故于开始练功都讲神与形合，而不谈及气。当练功达到一定水平后，神即可察知气的存在与变化，这时就需神与气合了。把意念主动地与气结合起来。这样就把气听命于意的性能增强了。由于意念专注于气，对气的聚散能力也就相应提高了，意念只注意支配气的运动，形体会自然地相应的运动，这时意引气、气引形的运动过程是主动运用意识，并把意识贯注到每一运动环节中去的结果。它和常人的意引气、气引形不同，和自发功似同而实异，真正自发功的动作，不是由意识中的指挥形体运动的指令形成的，而是由气的定向冲动形成的。它的运动形式和内容，是按气的运行规律和体内状况进行的。需要指出的是，绝大多数人在内气发动时，意念都会不自觉地与之相合，这似乎也是神与气合了，但它的运动形式与内容，都不是听命于意，而是意被气役。此时，意若不能做到真正的“静观”态度，若或喜或忧或有意念，都可导致气机的变态而脱离常轨，不仅导致气乱冲乱窜，而且有

神被激荡不能自控——旧说之“中宫闯黄”的危害，而我们这里所讲的神与气合的全部运动，都是在意识的主导下，按智能气功的常轨进行的，这是两者的根本区别。神与气合也有两个层次的内容：第一层次是能感觉（体察）到气的存在时，这时神意与气的关系还是能感知与被感知的关系，此时的神与气合，是神从“外面”合于气的，这时神仍是主动的指挥者，气是被指挥者。到此阶段后，传统功法则需绵密用功，神气混融达到“神入气中”以结胎婴的第二层次。智能气功不搞结胎，当神与气合后，神气混融而再合于形的微观层次，以便更高层次的形神合一。

III、调整虚实

这一原则是针对练功在初、中阶段而言的，常人的神气形都有一定的缺欠，还不能充实于全部生命活动中，因而产生了各部的虚实不平衡。练功者随着意气形的运动，身体各部虚实也会相应地发生变化。如随着体态的运动而引起身体重心和力点的变化，使身体产生重心和力点的不平衡，重心所在处为实，重心不在处为虚。这其中还有气机的虚实与意念的虚实变化，对于这些虚实变化，只有分辨清楚，才能调节使之平衡，才能使神气形步入高级阶段的充实完美境界。怎样分辨虚实呢？

一、从重心（或中心）分虚实

一般情况下，凡重心（中心）所在处或靠近的部位为实，偏离重心（中心）部位为虚。如站庄时，一脚前一脚后，把重心放在正中，前后脚同样吃力，就没有虚实之分，称为“双重”。如果把身体重心挪前或移后，不在正中，就有了虚实。重心所在处为实，重心不在处为虚。如果重心不全部移于一脚，根据重心移动的多少可以有不同的比例，或四、六，或三、七，甚至可能二、八或一、九。当前脚全部抬起时，重心全部落于后脚，就成为前全虚，后全实。练功中的虚实变化多在四、六或三、七之间，不主张二、八或一、九或全实全虚，出现这种情况叫偏重或偏实，应加以避免。克服实为全实、虚为全虚的措施是用意念活动来调节，把意念放在抬起的虚脚脚心，就变成虚中有实，实中有虚，使虚实臻于平衡。

二、从意念分虚实

意念所注之处为实，意念未注之处（指意注的反方向或垂直方向）为虚。如武术技击时，出拳打人，意念往前冲，前边实而后边虚，这时后边有人轻轻一推就倒了。这是因为意念能牵动气机，意到气到、气到力到，意念前冲，力点前移，从后面稍加些力就会使人失去平衡。

分清虚实是掌握练功中人体平衡的关键。如何通过虚实掌握全身平衡，办法在于：①通过两脚重心的调整；②通过脚掌和脚跟重心的调整；③通过整个体态的平衡调整；④通过意念调整。

在练动功时，形体的虚实和意念的虚实、气机的虚实往往是相并而行或交互作用。每一个动作都有形体的虚实变化和气机的虚实变化，气、意在经脉中的虚实变化。这种虚实变化有时很细微，但很重要，只有在练功中细心地加以体会，才能探得其中的奥妙。但是当从体察虚实中感觉到了身体里边气脉的流动以后，要注意不能把精神专注到局部气机的流动或体内的内景变化上，还应该按照神气相合的要求去做。

以上三点，讲的是调身的带根本性的原则。下面讲做动作时的具体要求。

IV、动势要圆活、绵连、和柔

一、圆活

圆活指每个动作的过程要圆，动作运行要圆，动作中肢体转动的角度要圆。圆则气机活泼，否则气机易僵滞，此即古说的“圆空法生”。如果动作是直线的，或动作的棱角比较明显，则要求直中求曲，外方内圆。即动作虽然是方的、直的、有棱角的，但里面的气机要圆活。如肘一曲，从外边看是一个角，是方的，从身体里边应有一个圆撑的力，意念中是圆的，形体是圆着撑出去的。曲肘时气机不是从外向里挤，而是从内向外圆撑，使气机往外走。有了圆撑力，从外边一看气势磅礴，每个动作都一样。

另外，圆的含义还有旋转之意，任何运动的运行过程，都不是纯直线运行，而是有一定的旋转的运动，其动势或显于形之外动，或隐于形内之意动。动作的往复过程，不是直去直回，是呈圆而旋之势。

二、绵连

(一) **动作**的绵连。每个动作要均匀地展开，不能忽快忽慢；动作与动作之间不能分割、停顿、间断，要有机地连在一起。万一有些动作断了，不是连续的，则要做到形断气不断；万一气断了，则要求意不断以补救之。

(二) **气**的绵连。肢体动作的内气要与丹田、腰脊绵连不断，不能一股一股地往外冲，有断有续，而是均匀的。两只手的气要连在一起(除非两手反向而行)，两手之间似乎有一个气球连接着两手，两手与躯体之间，也是以气相连，动作时应细心体会之。

(三) **意**的绵连。它是通过主动作意、想象实现的。意想形体似乎有被微丝牵动之意，并认真体会之。当形体运动时，即要牵动微丝同时运行，又不能将微丝拉断，这就需要运行均匀、快慢适度，所谓快而不断，慢而不停。同时还需注意不要把微丝丢掉，此即意之绵连，但需在练功中慢慢体会。

三、和柔

在练动功时动作要和柔，形体要柔软，身体任何部位都不僵直，不绷劲，不用猛劲，动作轻灵而不浮泛，浑厚而不重浊迟滞。注意和柔不是绵软无力，而是敛气入内不发于外的表现，所谓“柔若无骨”，“柔似婴儿”。

V、周身一家

练动功时必须注意周身一家，保持全身的整体性。任何局部动作都应照应全身，不能做某个局部动作就只管这个局部，要全身一体。办法是用意念把全身照住，在意念中全身是一个整体，可从三方面入手练起。

一、身形的整体性

把身躯的上下左右前后都要联系起来，除去意念锻炼外，练功时要注意肩与胯相合，肘与膝相合，手与足相合，上下合为一体，其中关键则是“三圈相擦”：与胯骨尖相平之体圈为底圈，与肩胛骨下角相平之体圈为中圈，与眉相平之头圈为上圈。当腰能放松后，则可行“三圈相擦”。底圈固定不动，百会上领牵动肩颈上拔而中圈随上圈上拔，尔后中圈下落，上圈下落，要注意从身内以气相连，

则全身成整体矣。

二、局部带动全身

全身各部完全放松后，局部动作可牵动全身。这里的局部牵动全身是通过形体与经络影响全身的有关部分，和高层次武功之“以手带身”不是一回事。

三、以腰带动全身的形体运动

腰部前对肚脐，后为命门，在体内正当下丹田位置。身体各部运动所需之气多由此发出。常人未练功者气从丹田外行多从膜络而出。这一径路运输气量较小，练气功则要敛气入骨，使气力由脊外发，这又必须以腰部放松为前提，腰松后，无论身躯四肢的哪里运动，都要注意与腰部相连。进而以意气贯穿相连属。古有“一身备五弓”之说。即脊柱是一张弓（是总弓），腰部是弓背，尾闾与颈部为弓梢；两上肢是两张弓，肘部是弓背，手与肩（至大椎）为弓梢；两下肢是两张弓，膝是弓背，足与胯至骶部为弓梢。腰部一动，即可牵动这五张弓，此时之气是从筋骨向外传出的。至高级层次，气从骨头外泛到筋肉皮，全身各处气机完全充足，周身浑成一家，达到古说的“全身无处不丹田”（或“全身处处是丹田”）的境界了。

VI、大关节如蛇行，小关节如蠕动

蛇行和蠕动是练动功的一种体态，指相邻的两个关节做相反方面的屈伸运动。如通臂时是蛇行运动；小关节的这种屈伸运动叫蠕动，如手指的关节、脊柱的关节。蛇行和蠕动，是使练动功中避免关节的僵直，且使气易达于肢体的末梢。习练时先从蛇行着手，蠕动较难，要作为一项基本功练习，习此以放松为前提，可先练手指蠕动：两手相合，两腿并合微曲，尔后将相合之双手夹在两大腿中，两腿用力夹住，尔后相合之两手，摇晃着抽出，反复进行，再练手指的屈伸，则蠕动易于出现。

VII、目光的应用

在人的整个生命过程中，眼接受的外界事物的信息量最多，因而神意和眼睛

结合得也最紧密，俗语说“眼能传神”。古气功也认为“目为心之先锋”，“心，生于物，死于物，其机在目”（《阴符经》）。目光是蕴含、表达神意的最好媒介。鉴于此，神意役使气的机能也可借目力来完成。古语云：“气是添年药，心为使气神，能知使气者，便是得道人。”初练功之使气，可靠目光，气功对目光的运用，不像武术要锐利目光，要目光外射以应敌；而是含光默默以察照自身，要求意念与目光合而为一——称为“神光”。以此神光来指挥、察照身体各部的内外运动，神光所到之处，气即随之而到。若身体有触动影响了练功，可用神光向该处贯注，动触自解。有了杂念也可用神光进行“扫射”冲击，杂念自除。即使有了各种病痛，也可用神光“照射”，使气充足畅通而痛苦自然消失。开始不会用神光，就先集中目光，随目光的集中，精神也会自然集中，然后慢慢闭目（参看各部身形中目的要求），使目光和意念结合并收归体内即可。开始只是用意想，久久练习，自有意光——可感到之光——出现。当意光光体出现后，再运用就大不一样了。即使意光未出现以前，仅是目光集中，就可影响气机的聚散开合，故练功者不可把目力经常专注于外，而应反观自身，以收身心合一之效。

第四节 练功体式简介

无论练那种功法，都必须采取一定的体式，归纳起来有坐式、跪式、卧式、站式四种。根据练功的需要，每式中又有很多差别，下面分别介绍之。

I、坐式

本式是练静功的最常用的功式，其中又分：

一、座具坐

坐在座具上练功，如坐在椅子上或凳子上。一般要求座具高度与小腿等高，坐时小腿垂直，两足平踏于地，大腿保持水平位，臀部坐稳，腰部直伸或稍微前塌，但不可腆肚子，含胸拔背，收下颏，百会上领，身体保持中正，符合身形各部要求，两手可自然放在腿上，或置于小腹前。这是坐式或跪式的躯干的基本身形的要求。各式的分别主要决定于腿的姿势。（图3-1）

座具的优点是比较容易放松，耗力少，可长时间练功，每个人都可以练，随

时随地可以练。如听课时把身体坐正直，放松，就具备了练功的条件了。

二、自然盘膝坐

这种方法是随便一坐，双腿一盘，两足放在大腿下面，哪条腿放在里边都可以。一般是男左、女右，即男人左腿放在里边，右腿放在外边；女人右腿放在里边，左腿放在外边。（图3-2）这种坐法的优点是可以使膝、胯放松。严格要求应把两脚压在臀下，压的越多时对增强人体的气血流通越有利。从辩证的观点看，两腿随便一盘，体内气血流通的力量比较小。压住以后，开始气血流通受阻，练一段时间以后，体内气血通了，这种通说明气血的冲力大了。盘坐比坐椅子的气血冲压力要大，可以促进气血往深层流通。



自然盘膝坐有两种变通坐法：一是散盘。左足趾端抵于右腿腘窝处，右足置左小腿外面（反之亦可），（图3-3）两手也可十指交叉，置于小腹前。二是“合十”盘。两足心相对，两腿尽量回收，两手于胸前呈“合十”状。（图3-4）这两种坐法对培益肾气较自然盘为优。

三、单盘

亦称单跏趺，密宗称莲花坐，一足跟抵于会阴穴，一足加于另一大腿之根部。（图3-5），注意两膝要贴于座具上，否则一腿翘着不着于座具，不仅影响气机的平衡，而且也不能久坐，此现象多为初练者膝胯关节未松之故。另一坐法是一足跟抵会阴穴，另一足跟抵于耻骨部（男人此式正好两足夹住生殖器，又称夹龙坐）。

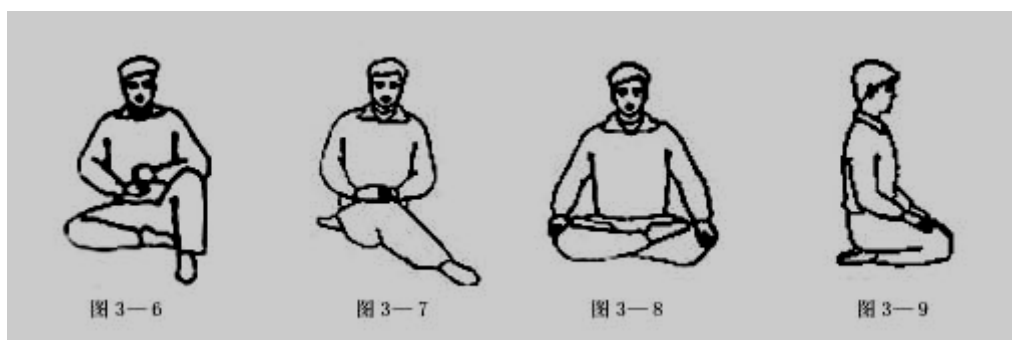
单盘又演化出真武坐与跨鹤坐。

真武坐，右足跟紧抵会阴穴，左腿前伸微曲。（图3-6）亦有左膝弯曲，小腿直立者）左手掌心向内握拳，右手掌心向上握拳，两小指相勾连。

跨鹤坐，左腿弯曲，左足跟置右大腿根部，右腿腘窝盖于左膝上，小腿伸向左前方，此式对封住阴门作用显著。

四、双盘

又称双跏趺坐。一腿弯曲，足放到另一腿的大腿上，然后再把被压腿之足放到对侧大腿上，常人多称此法为“五心朝天坐”。其实只有两手心朝天时，才能称“五心（手心、足心、顶心）朝天坐”。（图3-8）



盘腿坐时，都应该把臀部垫高约三寸左右，单盘与双盘尤其要两膝着床，身体微前倾。

双盘坐是难度最大的一种坐功姿式。它要求腰、胯、膝、脚腕都要松开，在某些方面比练动功对身体各部的抻拉作用还要大，对周身气血的调动作用较强，激发人体内能量的强度较大。它在几种坐式里稳定度最大。过去有人讲练功能够发光，以发光来比喻，如果自然盘坐发光可照射出五尺远，同等功夫单跏趺可达十尺远，而双跏趺坐可以照射四十尺远。由此也可以说明几种坐法对体内气血的内压的影响是各自不同的，虽然如此，初学者亦不可盲目追求双盘。否则，即使没有拉伤韧带、关节等，也影响气血的流通而延缓练功的进程。

五、跪坐

跪坐也叫金刚坐（此式可列入坐式，也可列入跪式）。其方法：先用两膝着地，大腿及上体起直，两脚与小腿平行或重叠双足放在身后，然后臀部下坐压在两脚上。跪坐要求胯后收，腰前塌，臀放松后泛，胸内含拔背。此式抻动脚部的力量要强些。日本也叫这种跪法为“三折式”。（图3-9）

II、跪式

一、单跪

一条腿跪在地上，另一条腿的小腿垂直而立，上身中正，要符合各部身形要求，以小腿和膝盖为支点，微放松，身体与大腿成直角，脚背放松。（图3-10）它的作用是强腰壮肾，其力量往往比站庄的力量还要强大。

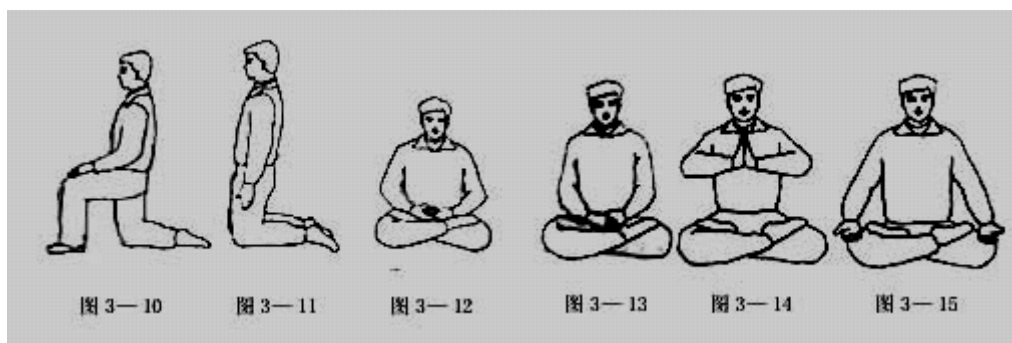
二、双跪

也叫长跪。双跪的要求是小腿与足背平放在地上，大腿直立起来，身体与大腿成一直线，保持中正。要符合各部身形要求。（图3-11）

前述之坐式与跪式，主要讲了躯干与腿姿势。对于手的姿势，每一坐式或跪式都可有不同的姿势。下面介绍几种常用的手式。

1. 定印。掌心向上，一手的手指重叠于另一手的指掌上，两大拇指轻轻接触，向上微拱，指腹向掌心。（图3-12）此印法，安神定志作用明显。

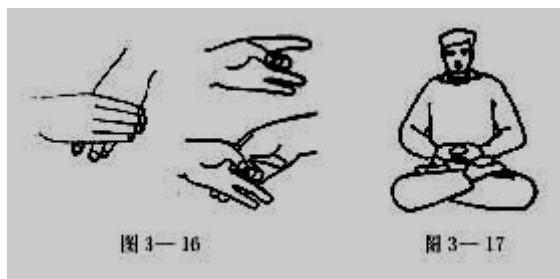
2. 太极印。一手拇指按于另一掌心劳宫穴，其余四指敷于手的背面，两手的指根大致处于重合状态，另一手大拇指捏在本手中指中节，将按于劳宫之拇指轻轻握住，两虎口向上。（图3-13）



3. 合十手。俗称作揖。两手掌心相对相合，指掌贴在一起，向上直立，两臂成水平一字，手与臂呈“十”字状，故称合十手。（图3-14）

4. 无像手。两手心向上手指微曲，分别置于腿上或小腹两侧。（图3-15）

5. 子午连环诀。左手拇指捏中指指尖成环形，右拇指插入左手指环捏于第四指指根，右中指尖按于第四指背之根部，余指自然敷布。（图3-16）



6. 大力金刚印。两手拇指端相连，其余四指交叉。（图3-17）

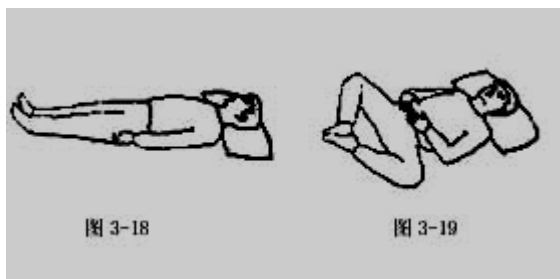
III、卧式

一、仰卧

过去有人认为仰卧式不好，所谓“仰卧如尸”。但从气功的角度看，仰卧身体容易放松，但心肺病患者易憋气。

（一）自然仰卧式

人体平躺在床上，两手放于体侧，枕头的高度要合适，一般三寸左右，头和躯干基本持平。（图3-18）



（二）仰卧还阳式

仰卧，两脚心相对，腿似环，两手心放于大腿根部或下丹田。（图3-19）此练法对补肾的作用明显。

（三）混元卧

仰卧，两脚心相对，腿似环，两手重叠或交叉捂在头上。（图3-20）它的作用是补肾气又可强神。

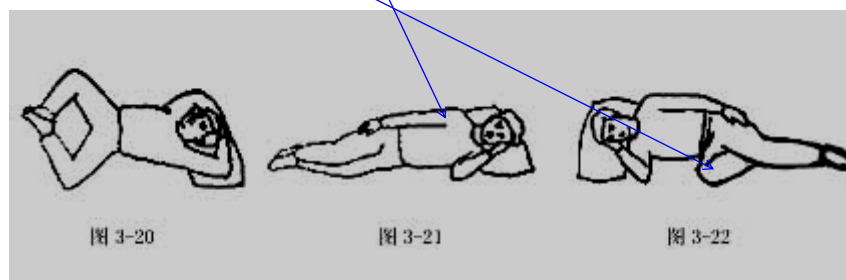
还阳卧与混元卧由于补肾的作用强，容易出现性兴奋，即活子时。一旦出现这种情况，要宁心定意，不要让其化为浊精（女人化为白带跑掉）。这是练功的最好时机。要用“吸、抵、撮、闭”的口诀。吸是吸气，同时意念从肛门处随吸气上升；抵是舌抵上腭；撮也可为提，指提肛；闭是闭目上视头顶，闭住气，手

脚蜷曲。当“活子时”出现时，以上做法可以还精补脑。

二、侧卧

（一）脐向左躺称为“青龙式”。（图3-21）

（二）脐向右躺称为“白虎式”。（图3-22）



以上两种卧式腿的放法：下边一条腿蜷曲起来，上边的腿微伸展。上边腿的脚腕前面抵住下边腿的脚跟上，或下边腿的脚背在上边腿的腘窝处。青龙卧左手拇指按于左耳门或置于耳后，小指按于眉间印堂穴，其余三指自然贴于头侧，右手掌心敷于右胯后的环跳穴。白虎卧右手拇指安于右耳门，小指按于眉间印堂穴，其余三指自然贴于头侧，左手贴右乳房上方，也可左手掌心敷于左侧环跳穴。

（三）蜃龙卧。此卧只用于男人。左右侧卧均可，在下面一侧的手同青龙、白虎卧，上面一侧的手握住睾丸。

IV、站式

站式姿式繁杂，尤其武术气功多讲究站式。站式虽多，究其要，不外乎由下肢脚、腿，上肢掌、臂演变而来。只要掌握了这些要领，即可变化由心了。

一、站庄时下肢有三种基本形式

（一）两脚平行站立。1. 两足平行站立在人体横断面的一字线上，称为“马庄”，两脚距离与肩等宽，为小马步庄（图3-23）。两足距离横开增加一倍称为大马步庄（图3-24）。2. 两足平行站立，一足在前，一足在后，两足间距离约足长的二倍，称为“川水庄”（也叫“长三庄”，因其像牌中的长三形状而得名）。左手前伸与肩平，掌心向前，右手置于右胯前（图3-25）。

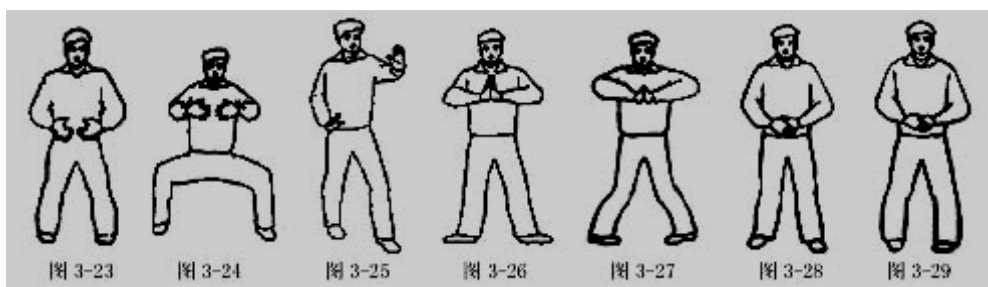
（二）两足在一横线上，足尖外撇，两足形成外一字，两手多成合十手，称外一字庄（图3-26）。它是松前胯的有效庄法。

(三)两足在一横线上,足尖内扣,两足形成内一字,两手多呈内向合十手,称童子拜佛庄(图3-27)。这是抻筋拔骨最全面、最有效的庄法。

上述庄式是下肢的基本式,由此又演化不同庄式:

外八字式。两足在一横线上,足尖外撇,呈外“八”字形,是平行脚式与外一字脚式结合的变式,做法是由小马步庄两足尖外撇而成(图3-28)。

内八字式。两足在一横线上,足尖内扣,呈内“八”字形,是两脚平行式与内一字脚式结合的变式(图3-29)。做法是由小马步庄两足尖内扣而成。



丁八步。由外一字与川水庄结合变化而成,很像外八字,只是两足是一前一后,两足间距离在一足之长以内。若前足直向前、后足外撇则是形意拳三体式步法,重心放在两足称双重,前脚虚后脚实为单重。左手前伸与肩平掌心向前,右手置于右侧小腹前(图3-30A、图3-30B)。若前足亦外撇,脚尖点地面而上肢改为内圈手,则是含机式的步法(图3-31)。

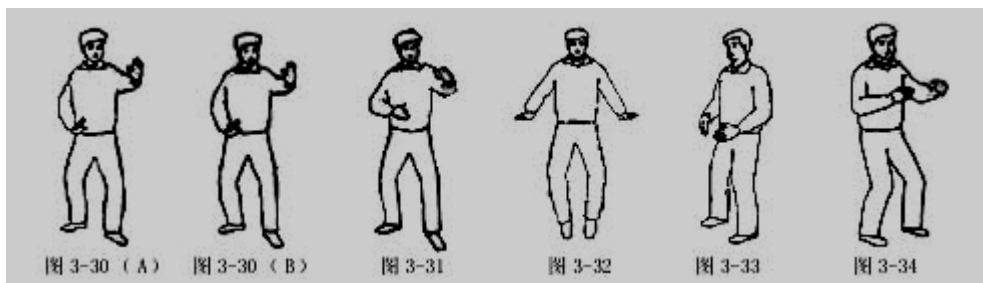
武术中还有凌空式的站法,似小马庄式,两足跟提起,只以足尖着地,这是难度最大的站庄(图3-32)。

站庄是动功(包括武术气功)的基本功,它不仅是强身壮体的有效方法,而且是打通关窍的有效方法。身形要按各部身形正确姿势来调整。站庄有高站与矮站两种,高站是开始练功的姿势,一般是臀部下坐、膝曲(可参看垂尾闾四步功法之前二步方法);矮庄是大腿保持水平态,膝不要过足尖,上身要直立,不可前倾,能完成这一动作,需长时间下苦功锻炼方可。

二、站庄时上肢有三种基本形式

(一)环抱式。两臂圈成一环状,但不相接,掌心向着心的方向,利于气机内收,气整而不易散,可练臂之弹性力。其中又分:

1. 养生式。两腿成小马步庄高庄式,两手置于下丹田,形成向上抱的环。(图3-33)



2. 抱月式。两腿站成小马步庄，两臂略低于肩，在胸前形成向内抱的环，形如抱着一轮圆月。（图3-34）

3. 贯气式：足呈小马步庄式，或两足并拢直立，两臂在头顶上方环抱，掌心对向头顶，似向头顶贯气。（图3-35）

（二）外开式。两臂内圈如环，但不相接，掌心向外，此式引气充固，练臂之“二争力”。此中又分：

1. 拄地式。腿呈马庄，两臂于小腹前圈如环，掌心向地下按，两手中指似接非接。（图3-36）

2. 排云式。腿呈马庄，两臂在胸前圈如环，与肩等高，掌心向外，两中指距离寸许，两目注视两手中间的空间。（图3-37）

3. 举鼎式：腿呈马步庄，两臂在头顶上方圈如环状，掌心向上，两手中指似接非接。（图3-38）



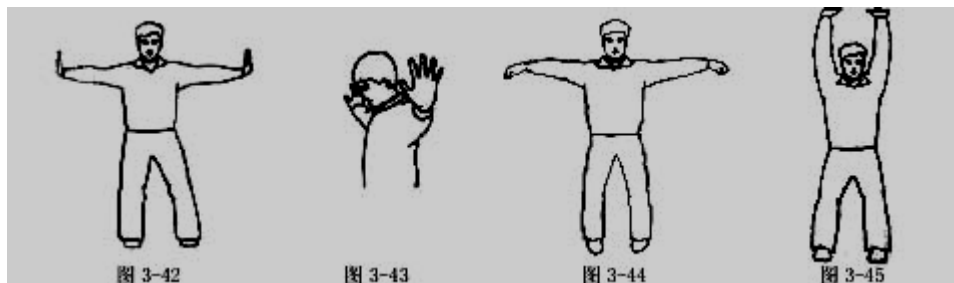
（三）直撑式。两臂伸直撑力。此中又分：

1. 推山式：腿呈马庄，两臂与肩等宽等高向前直撑，坐腕、立掌，掌心向外腆，指尖指背向内收。（图3-39）

2. 立地式。两足并拢，两腿直立，两臂下垂伸直，掌翘起与臂成90度角，掌下按，指尖向前（图3-40）。若指尖向两侧两掌左右成一字，叫立地一字式。（图3-41）

3. 排山式：两腿呈马庄或腿直立，两臂左右平举成一字，坐腕、立掌，指尖向上，掌心外腆，指尖指背往回拉（图3-42）。若五指分开称五丁开山式。（图

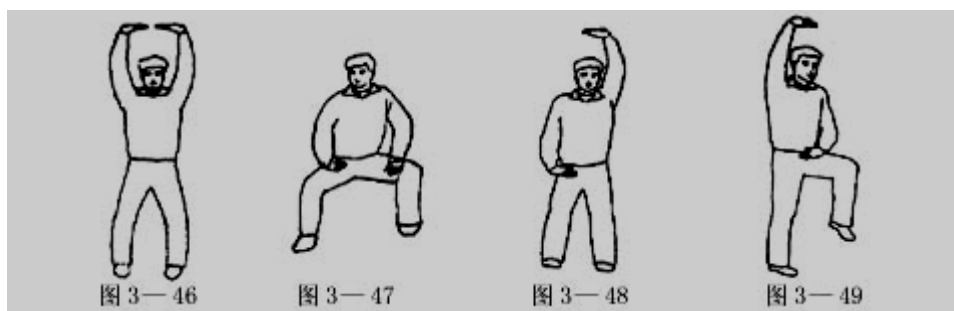
3-43) 若掌心向下, 手指卷如钩, 手腕上提, 称二郎担山式。(图3-44)



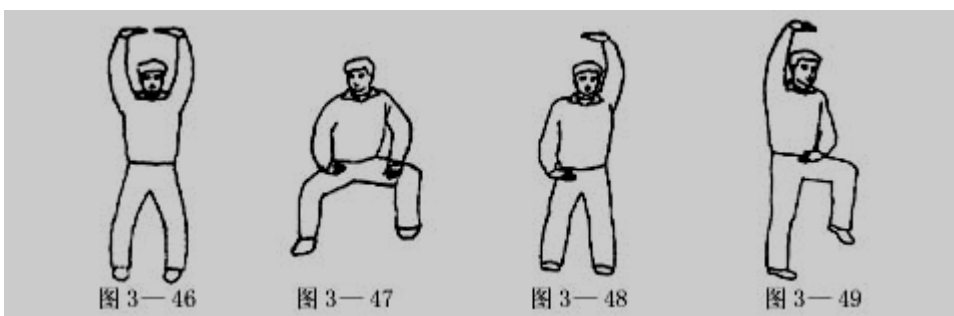
4. 托天式。腿呈马步或直立, 两臂上举伸直, 掌心向上, 指尖向后, 如托物 (图3-45)。若改指尖向内, 两中指似接非接, 则称开天式。(图3-46)

5. 伏虎式。腿成川水庄, 两臂向前下45度直伸, 翘掌掌心下按, 指尖向内相对。(图3-47)

6. 拄地撑天式。两脚平行站立, 腿伸直, 与肩等宽, 一臂下撑、翘掌, 指尖向内于大腿根前, 掌心下按。一臂上举直伸, 掌心向上撑, 指尖向内。(图3-48)



7. 独立撑天式。与上式同, 唯一不同的是一腿抬起, 大腿抬平, 小腿下垂, 脚尖朝下。(图3-49)



以上各种庄式作用各有不同, 由于智能功已不练这些庄法了, 故这里不再一一介绍。

第四章 调息秘要

练功体态属于调身范畴，调整身体姿势使之符合于练功要求；运用意识、修养意识属于调心范畴，调整神经活动使之符合于练功要求；加上本章的调息，就是古人说的“三调”。“三调”是隋唐时期佛家大师提出来的。他所著《天台止观》中有练功要注意“三调”（调身、身心、调息）的提法，以后“三调”一词遂被一般练功家所引用并被重视。智能动功虽然不注重调息，但在五元庄中有发声法，也需进行调息，而且息能调是每门功法练功后都应呈现的一种境界。文中介绍了很多调息秘法可以作为暇时练功的辅助内容，不仅如此，其中一些调息方法也可以作为对治性格上的不足或调理情绪的方法，成为生活气功化的一部分内容。将来习练中脉混元则以调息为主要内容。因此，在本教材中还是对调息做专章系统介绍。

第一节 调息综述

I、调息的含意

为什么不叫定义而叫含意？因为“息”字有很多意思，“调息”之“息”仅是息的含义之一。“调息”一词虽始于唐代，但练气功却不是自唐始，因此要探求“息”之含义就必须追溯到唐以前。

讲“息”之前，先简单讲一下“调”字。调是调和、调整、调治、调理之意。调是动词，是通过往复规范使之符合要求。关键是“息”的含义。

“息”字含义有三：一指精神；二指呼吸；三指气息。

一、息指精神的安宁

息字可分解为上自下心，即自立于心之意。自己立在心上就是息了。这个自己不是指肉体的我，而是意识这个我，把意识这个我放在心里，隔开与外界的联系，不与外界发生作用，不受各种影响干扰。当把意识这个我放在心上，意识与心一连接，精神就会安宁，这就是息。古息字还有长的意思。《易经》中称：阻退阴进为消，阻进阴退为息。自己与心一结合，阳气就会生长，生命力就会增强。

严格说息字的这一古意，不属于后世调息的范畴，而属于调神的范畴。古气功家李道纯说：“息缘返观禅之机，息心明理儒之极，息气凝神道之玄，三息相需无不克。”说明佛家、道家三家练功都非常重视息字。佛家讲：“息缘返观禅之机”，佛家一般讲参禅，虚灵宁静，把外缘（外在事物称作缘）都摒弃掉，不受外界影响，把神收回来，把精神返观自身就是禅。虚灵宁静，一尘不染，本性出现就是“圆陀陀，光灼灼”，禅的机窍、关要就在于此。儒家讲“息心明理儒之极”，把心安定下来去考察事物的理，最后能明了自身，也能明了外界的理。安静以后身体里发生变化，对各种事物就能观察非常详细、细致、微妙，这时功夫就到了极点，即“尽性致命”的道理。道家讲“息气凝神道之玄”，把气凝聚住，神注意在气上，更深点讲是把气停止。通过神与气结合，气凝聚起来，神也随之而凝，这就是大道的奥妙所在。道家讲息就有气在里面，息在气上，这个息与前面两个息字不完全相同。佛家着重在外缘，关键是摒弃外缘只管自身；儒家是不要外缘后再把心调到体内来，再进一步体察周围事物；道家不仅把气归到自身来解决自身问题，还要进一步改善自身。因李道纯是道家，对道家功夫写得最好。最后一句“三息相需无不克”，即把三者不要互相排斥而是相辅相成地结合在一起，练功就能无攻不克，无坚不摧，一定能得到成功。因为从道家观点讲，不受外界干扰，一心宁静，悟出哲理来，再到气凝、神凝就结胎了。说明三家都强调了“息”字。

日常生活说的“休息”，“休”字从木从人，即木头人，木头人没有思想活动，也不受外界影响刺激。“息”字还有生息之意，代表有生机在里面。不休息，人就要受伤，生机慢慢就要毁灭，人就活不成了。所以古人非常强调息字。古人讲“心不息则劳心，神不息则伤神，气不息则气损，精不息则精亏，行不息则形羸（消瘦虚弱之意）。”由此可以看出。古人认为心与神不完全等同。虽然是心藏神，在一定意义上心和神是相通的，但不等同。神一动就有意念活动，心可以没有意念活动。譬如你心上有一个人，他出去了，你虽然没有具体地想他是死了还是活着，但老惦记着他，老提着心放不下来。心不休息就受损伤，神不息，总考虑问题，念头不断，神也受损伤。气不息总在运气，用力呼吸，气也受到耗损。因此干什么事都要有休有止，有进有退。张而不驰，文武不能也；驰而不张，文武不为也；一张一弛，文武之道也。弛就是休息。张弛之间的气非常关键，总是

张着气就耗散出去了。《黄帝内经》中讲：“阳气者烦劳则张，静则神藏，躁则消亡（意为无）”。气不息就耗损，精不息（此处精不仅是生殖之精，还包括身体内各种精华之物），精也要耗损，形不息总是动则虚弱。日常生活中动得多睡得少的人精力都消耗了，大都羸瘦，睡得更多的人大多发胖。鉴于对息的重要性认识，古人对调息强调得较多。其中对息讲得最多而且比较全面，据现有资料看，推亢仓子“息字诀”为最佳：

“凡修炼之道，息心勿乱，息精勿泄，息神勿惕，息汗勿出，息口勿言，息目勿视，息耳勿听，息血勿滞，息唾勿远，息涕勿泣，息嗔勿恼，息情勿忧，息怒勿愤，息贪勿求，息痴勿迷，息怨勿念，息仇勿报，息害勿记，息事勿竞，息我勿争，若人行住坐卧，十二时中常行如是，则心自宽，神自守、丹自成，而道自得。”

这些息字，基本上是指精神安宁而言，没有调气、调整呼吸的含意，而且讲的大都是在生活中如何练好功的内容。如：

息心勿乱：心要安宁，不要乱七八糟的想问题。“方寸已乱”这句成语中，方寸就是心，心不能乱。

息精勿泄：精指气、血、津、精、液、涕、唾。精要安宁，不要耗损。

息神勿惕：精神要安宁，不要害怕、心慌。

息汗勿出：不要大汗淋漓，尤其冬天不宜出大汗。此文书于战国前，那时室内无御寒设施，出大汗毛孔开，受凉后风寒内侵易病。医书上讲：“冬不藏精，春必病瘟”。出大汗易精气外泄。

息口勿言：不说话或少说话。当然此处应取其意，练功人最好不要多说话。《西游记》中讲：“口开神气散，舌动是非生”。勿言做不到也要慎言。练功者嘴上都要有个把门的，不能随便讲话，想说什么就说什么，要非常珍惜自己的这一点气。什么小广播、传闲话这类事不要做。说话时都不能舌抵上腭，一张嘴气从口里跑出去了，不能上升头部去营养脑子。

息目勿视：孔子讲“非礼忽视”，不看不合于礼法的事物。练功就要时刻注意精神内守，不受外界干扰。在上大学的期间，虽然不能什么都不看，但要懂得不要把自己的精力全都放出去。这与息耳勿听一样，意思是不要让外界事物把自己的精力更多的牵扯出去。如果经常把精力外放，对外界事物总是全神贯注，这就叫“拔一于情”。自己的精神就是那么一个一，是守住自己，保护自己，还是

把一拿出去放到外边，我们的意识应将其放到守住自己。精气凝聚身体就能健康，总关注外面的花花世界精气神就会耗散。过去练功人很重视天地之气。元气（正气）在天地之间的三个部分往复循环，人占去其中一部分，大自然中万物占去一部分，天地自然又占去一部分。由于元气在三者之间环流不息，万事万物才能有生机变化，表现出生老壮死。有人对环流不相信，认为植物没有主观性、目的性，因而没有情志活动。其实植物也有自身的反映性。例如现在的科学研究表明，植物对于人加于它的凶杀的情绪会作出反映，过去对此认为是神话，现在看是生物场的作用。植物的茂盛与凋谢和人的心情也有关。一家人心情愉快高兴，花开得大，心情不好养的花也不景气，这也是生物场的作用。天、人、万物之气互相循环，最后都到大自然中来。人偷（取）大自然的元气，万物却偷人的元气，大自然再把万物的气收回去。因此，人一方面要从大自然中多拿点气来，另一方面又不要让万物偷我们的气。说万物偷人的气，实际不如说人在送气，通过耳、眼、口都把气放出去了。例如我们练一天功不觉累，但参观一天则很疲乏，身上酸痛。为什么参观劳动量小反而累呢？因为参观的时候看什么都好，把精神注意外边事物，精神总外放就容易疲乏。在读书时欣赏文娱节目、看电视、参观书画展览时，要把美的事物、赏心悦目的东西都收回眼内，在心里欣赏，使精神内收。息目勿视、息耳勿听就是这个意思。遇到好看的就目不转睛的盯着看，这不是欣赏而是把精神都放出去了。练功到一定程度就做到旁边有声音都听不到。孔子说：“视而不见，听而不闻，食而不知其味，心不在焉。”就是这个意思。

息血勿滞：意念注意在气血上，不要停滞，让气血流通。

息唾勿远：有人喜欢吐痰，一吐老远，这是毛病。唾液不要吐，应把它咽下去，一吐伤气，即使有病也是吐出即可，不要吐远。

息涕勿泣：不是有鼻涕不擤，而是要心神安宁，不要悲哀，不要哭泣，因为哭时鼻涕眼泪一起出，说明精气不能收敛，从上窍跑出去了。

息嗔勿恼：嗔是脸一耷拉不高兴。勿恼，是遇到什么事情也不要不高兴，不要恼人家。

息情勿忧：情绪里不要有忧愁。

息怒勿愤：有怒息下去不要气愤。息嗔勿恼与息怒勿愤有程度的不同。怒字是奴在心上，心应该是主，心受了奴才（情绪）的支配，恼怒了，就失去了自主

性。自己不能支配自己的心就休息不了。

息贪勿求：不要贪求与奢求，不求与身不相干的东西。不要幻想明天当百万富翁，千方百计去弄钱，没钱去偷就犯法了，当然，正常的求知还是需要的。

息痴勿迷：古人说痴指不懂事的人，不是今天说的傻子。明道理才叫明，愚昧与痴相关。明道理则不迷惑。怎样才能息痴勿迷呢？不能盲目去做事情，当你不了解，什么都不清楚时硬蛮干，非干坏不可，不明则安静，使心显清朗，再慢慢体察事物，对事物有了了解，不迷了再去干。

息怨勿念：有了恩怨不要总记住别人对自己不好。

息仇勿报：有仇不报，既往不咎。

息害勿记：是前三点的层层深入。矛盾更大了，害了你也不记仇，过去就完了。练功人讲实事求是，你已受了损伤，把胳膊打断了，即使你宰了他，自己的胳膊能好吗？不要去做两败俱伤的事，这是聪明人的做法。一怒之下，奴才占心就不对了。一句话刺激了你，过去就完了，练功的人不应去计较这些。

息事勿竞：遇事不要去争高低。心往高处走，不要去比吃穿。

息我勿争：不要争谁行谁不行。如果我们行住坐卧十二时长行如是，则心自宽、神自宁、丹自结、道自得。

以上即息字之古意，主要指精神安宁而言。

二、息指呼吸

中医认为，一呼一吸谓之一息，含有气往来之意，中医讲一吸脉行三寸，一呼脉行三寸，呼吸定息脉行六寸。呼吸时人体的毛窍气机也随着开（呼）、合（吸），气息亦随之变化。本章的调息主要指此而言，不作“自心”讲。

一呼一吸谓之息，可以说是人体的呼吸，也可以说是大自然的呼吸，是彼此的气机都在开张。人通过呼吸与宇宙万物进行交换，除氧气、二氧化碳等气的交换以外，还有各种信息的交换。通过呼吸人和大自然相联在一起，这种联系也叫嘘吸，吹响。通过呼吸使大自然万物互相联系，即庄子所说的：“生物之以息相吹也。”老子亦讲“天地之间其犹橐籥（指风箱）乎。”古人认为，吸、呼及其间的停顿各有其特定的作用，所谓呼出心与肺，吸入肾与肝，停顿则是脾为之斡旋。懂此理，练功时每一呼吸大自然也一起动，气感就不一样了。

三、息指呼吸之间的停顿

气息从字义上讲有两个意思，气字指呼吸之意，息字是休息之意，指呼吸之间的停顿。人一降生就开始有了自主呼吸。后天的自然呼吸，吸气是主动的，因而呈现出吸、呼、停，再吸气、再呼气、再停……如果我们能把精神注意到停的一刹那的几秒钟，即能很好的调整身体。吸与呼之间的停顿虽也有，但更短促，故一般不易注意到吸呼之间的停顿。根据现在一般正常人每分钟呼吸18次计算，一昼夜是二万五千九百多个呼吸。由于呼吸与大自然紧密相连，所以呼吸转起来也是一大周天之数。古人认为若能把每个呼吸都能带着意念走，意念注视呼与吸之间的停顿，天地之间的精气就能被你所用。注意呼吸之间的停顿非常重要，它可以引发练功者直入上乘静境，古人讲调息没讲这一点。

这一节所讲的“息”的含义，主要讲了精神安宁的“息”字，它虽然不是我们调息的主要内容，但于练功是有助益的，于此虽似赘文，但不得不叙。本章所讲的调息的主要内容是“息”字的第二、三个含义，即调节呼吸或呼吸之间的停顿。因此要掌握、运用调息，必须对呼吸有所了解。

II、呼吸的种类

一、以呼吸的粗细分：有风、喘、气、息四种呼吸

（一）风呼吸（息）：呼吸带有声音谓之风呼吸。由于这种呼吸气息比较粗，出入量比较大，往往呼、吸气都带有声音，故称风呼吸。大的呼吸动量不易使人入静。过去练气功者都不主张用这种呼吸。但近年来气功的实践表明，这种呼吸对于一些病邪较重的患者来说却有一定的疗效。

如郭林的新气功，用风呼吸二吸一呼或四吸一呼办法来疗癌症、重症、病邪比较实的疾病。风呼吸一般指用鼻子呼吸，有声音，气的出入量比较大，这种呼吸虽然能引起脑神经的兴奋，但这种呼吸练功法不需入静，只要把精神集中到呼吸上来，反而容易减少杂念，同时吸入大量氧气。对实性病效果较好，虚中加实可以用，感冒鼻子不通气的做风呼吸鼻子也可以很快好起来。但体虚的病人用此应注意补养，征之临床效果也很好，这是把古人所说的禁忌打破了，因为他们过去是要成仙，此法不易入静不能用来练功。而我们现在利用它的兴奋度高，不需

入静这点来治病，就可以为人民解除病痛，为民造福。

（二）喘呼吸（息）：是指呼吸深度比较表浅的呼吸，而且气息较粗，似乎在喉部换气，吸不能达于下焦，呼亦无力送出，因而喘之急促，神不易安定。过去气功中不用这种呼吸。但喘息与有意识的吐气不等同。

喘息多属病态，如老年性气管炎，气喘息得比较粗，大部分用口呼吸，换气量小且短，达不到一呼气、一吸气而气通五脏的作用。

（三）气呼吸（息）：一般指正常人的呼吸，没有声音，只是气出入于肺之间。日常生活中每个人都在呼吸，但感觉不到。人出生后第一个后天运动哭就是呼气，是自然而然带来的。在练功时，老师提醒不让注意呼吸，反而总觉得自己_{在呼吸}，散不开，丢不掉。有的竟因此而出现急躁，这是因为入静后，感觉功能被敏锐了，虽然是轻轻的活动已成了可感知的兴奋内容，若能神与呼吸相合一的呼吸，则能逐步神安心静而息得调。

（四）息呼吸：指深细匀长的呼吸，这是练气功所需要的呼吸，具体内容待讲调息时详述。

二、以呼吸的部位分：有喉、肺、肩、腹四种

（一）喉呼吸：①指表浅的呼吸，似在喉部呼吸，此在过去是贬义词。庄子讲：“众人之息在喉，真人之息在踵。”②指喉头的缩张作动力的呼吸，是一种特殊的呼吸方法：吸气时开始张着嘴发“喝儿”音，呼气用鼻子也发“喝儿”音，这是吃气法的练法。吃气法也叫服气法，具体的待讲调息时再详述。这是练功中的秘传功法，饿了也可以吃气，只要意念过得去，光吃气也行，只是有些人不吃饭舍不得。以增加力气为目的，吃气法是关键，这是过去一般不讲的。

（二）肩呼吸：不是指用肩来呼吸，而是指换气部位在肺尖部，说明呼吸比较表浅，借助抬肩来完成呼吸动作，一般练气功不用肩呼吸，因其换气量小。肩呼吸与喘呼吸相接近。

另一方面，虽然呼吸只限于在肺尖部是不可取的，但如果掌握了深呼吸，再借助于抬肩来增加吸量，如搞竞走时，借用肩的抖动，既是呼吸又帮助走路，则是一种帮助运动的方法。

（三）肺呼吸：通过胸廓的扩张与收缩来完成呼吸，也叫胸式呼吸。这是一

般人的呼吸方式，尤其女性以肺呼吸为多（男性以腹呼吸为多）。肺呼吸的动力在胸廓处，胸廓一扩张肺形成负压空气就进去了，一般是从肺中叶开始，而后至肺尖、肺底，至肺中、肺尖、肺底吸气皆满。则称为满息。运用肺呼吸的方法练气功，一吸气能使气上升，一呼气能使气下降，通过呼吸的升降来促使身体内真气的升降。

（四）腹呼吸：通过膈膜的运动来完成呼吸，又分二种：

1. 顺呼吸：是正常人的呼吸方式。吸气膈膜下降，把腹内脏器向下推，腹部向前膨出；呼气膈膜上升，恢复原来位置，腹内脏器上来，腹部凹进。这种呼吸符合正常生理机制，所以叫顺呼吸。它不仅加大肺的换气量，而且对腹腔内脏起到按摩作用。更为重要的是：上下往复运动，推动中宫起到加强斡旋中气的作用。一般气功中调息用的呼吸主要指此。

2. 逆呼吸：也是腹式呼吸，吸气时小腹收缩，呼气时小腹突出。吸气是膈膜下降，腹部要收缩，实际增加了腹压。开始多练顺呼吸，有一定基础后才允许练逆呼吸。逆呼吸的好处是能使上、下二气往一块聚，呼气时后天气往下，吸气时小腹收缩，会阴上提，先天气往上提，两个气往一块挤，能使丹田气更集中、更加强。

三、以呼吸性质分：有后天呼吸、先天呼吸二种

（一）后天呼吸：指一般人通过口、鼻、肺进行的呼吸。由于它主要是与外界进行气的交换，因此又可称之为外呼吸。古人讲鼻通天气，口通地气。鼻通天气，右鼻孔通天气的阳气，左鼻孔通天的阴气，根据时辰（六个阴时与六个阳时）与男女性别而变化。实践证明，阳时通右面，阴时通左面，后天呼吸顺应阴阳，而身体一旦发生变化需要与外界保持平衡时也可能反过来。

（二）先天呼吸：古人认为是胎儿的呼吸形式。胎儿在母体内肺不能呼吸，通过脐带胎盘与母体气血进行营养交换。可以理解为先天气的出入交换方式。此中又分为两种形式：

1. 胎息：按道家气功的根本理论认为，胎息是在人体内气达到一定程度（结胎）后，胎内气机自动开张进行的呼吸才叫胎息。这时肺的呼吸基本停止，但不是完全停止，肺与皮肤粘膜部分都有一定程度的呼吸作用，人体内练得结胎后，

内呼吸状况、细胞层次的呼吸状况就明显了。

现在有以腹式呼吸为胎息者，有以闭息为胎息者（闭息就是不喘气，能憋很长时间，不是停止呼吸。现代医学讲，一般脑细胞5—6分钟没有氧气就要受损伤，而练功者可以把这个时间延长到7—8分钟、10分钟甚至半小时。闭息不是胎息，胎息是结胎了用内呼吸而肺呼吸自动停止）。有以体呼吸为胎息者，有以踵息为胎息者。庄子说真人之息在踵。所谓踵息即一吸气意念引气到脚后跟，一呼气从脚后跟引上来再吐出去。还有一种解释一吸气意念引气从踵到肺，一呼气从肺到踵，这些都可做为一家之言吧！

2. 体呼吸：用意念在体表进行呼吸。吸气，气从外面透过皮肤毛孔而入；呼气，从毛孔而出，这时肺呼吸若有若无。（把鹅毛放到鼻孔处，鹅毛不动就是若有若无，有人用此法测量呼吸的深、细、匀、长。）此亦称先天呼吸的一种方式，因为它对细胞间的呼吸也起到了巨大的推动作用。

现将古人所述之胎息，摘录几则如下：达摩祖师《胎息经》：

“胎从伏气中结，气从有胎中息，气入身中为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气，神行则气行，神住则气住。若欲长生，神气相住。心不动念，无来无去，不出不入，自然常住，勤而行之，是真道路。”

此《胎息经》属道家正宗炼丹之胎息观。张景和胎息诀：

“真玄真牝，自呼自吸，似春沼鱼，如百虫蛰，灏气融融，灵风习习，不浊不清，非口非鼻，无去无来，无出无入，返本還元，是真胎息。”

此述丹道胎息之景象。赤松子胎息诀：

“气穴之间，昔人名之曰生门死户，又谓之天地之根，凝神于此，久之元气日充，元神日旺，神旺则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻捷，动作不疲，四肢康健，颜色如桃，去仙不远矣。”

幻真先生胎息诀：

“三十六咽，一咽为先，吐唯细细，纳唯绵绵，坐卧亦尔，行立坦然，戒于喧杂，忌以腥膻，假名胎息，实曰内丹，非只治病，决定延年，久久行之，各列上仙。”

此二诀，则指腹式呼吸为胎息，后者重在述其练法，前者重在述其效验。太始氏胎息诀：

“夫道，太虚而已矣，天地日月皆从太虚中来。故天地者，太虚之真胎也；日月者，太虚之真息也，人能与太虚同体，则天地即我之胎，日月即我之息，太虚之包罗，即我之包罗，岂非所谓超出天地日月之外，而为混虚氏其人欤。”

性空子胎息诀：

“我之本体，本自圆明，圆明者，是我身中天地之真胎也；我之本体，本自空寂，空寂是我身中日月之息也。惟吾身之天地有真胎矣，而后天地之胎与我之胎相为混合，而胎我之胎。惟吾身之日月有真息矣，而后日月之息与我之息相为混合，而息我之息，惟吾之本体既虚空矣，而后虚空之虚空，与我之虚空，相为混合，而虚空我之虚空。”

此二诀，指体呼吸为胎息，行此诀之窍要在于自身与太虚混融。

第二节 调息方法

我国气功，千门百派，形成各派功法的独特风格的内容之一，就是调息方法。在本节中，我们将介绍多种调息法。这些方法有的是受之师传，有的是采自古气功典籍，有的是在实践中编创的。古人对调息很重视，方法也很具体，但很少给调息的具体方法命名，为了教学方便，本书中对每种调息根据其特征进行了命名，虽然力争使名实相符，但未必能做到尽善尽美，望读者勿以文害意，着重领会、掌握其内容可也。因其中很多方法是前贤大德视为“不传之秘”的内容，切勿等闲视之。本章拟从生活中的调息、练功中的调息、服气三方面介绍。

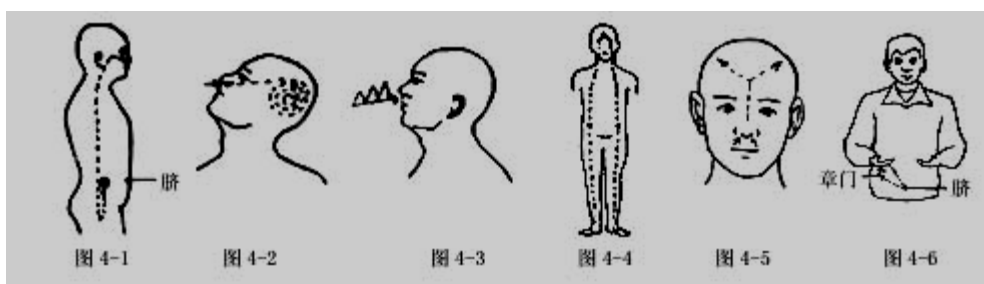
I、生活中的调息

这里介绍的调息方法非为练气功所特有，而是结合日常生活、工作、学习中碰到的各种情况，通过调息调整身体各部机能。这种调息目的是为了培养生活习惯，进行性格锻炼，及调剂工作劳逸，提高工作效率等。

一、增加精力的调息

疲劳与否均可以练，以使精力充足。方法是利用满吸的呼吸形式，当吸气完毕后意念注意到会阴，而后上升到肚脐的深部，停留在此处，（图4-1）停留的时间一般要达到10秒至14秒以上。如果加上意念在肚脐中转一下，正转、反转均

可，则更好一点，当有了一定基础以后（即停留14秒后不觉得憋得慌了），再加一个短促的吸气加发“嘶”字音，舌尖低住门齿，做时会觉得丹田一鼓，猛然间壮紧，这即道家的“倒吸嘶字加气罡”，即吸气加罡劲。用此办法可增强精力。若有意识的同时将肛门、会阴一收缩，效果则更好。如愿意配合姿势，吸气时抬手也可以。忍不住14秒时，则先不要发嘶字音。做此功法需选择空气新鲜的地方。



二、增强脑力的呼吸

头脑疲倦时及平时学习中均可用此法。与述方法有相同之处，但不停吸。具体方法：用满吸法，吸气时腹部膨隆，当胸部开张，肺底、肺中、肺尖充满后称满吸，尔后头上抬后仰，直到不能抬时随吸气意念从前头到后枕部再绕至鼻，一个吸气意念在里面转三圈半，停在百会穴深一寸处（图4-2），此时默念“头脑清新”（心念），百会穴处会觉得动一下，呼气时慢慢还原。此法可在开始看书时做，也可在学习半小时后做一次，养成习惯，不仅可以提高记忆力，思维能力也会增强，做完此功看书倍觉头脑清醒。如每次练功收功时做一次效果会更好。注意：这种呼吸法每次做三、五个就可以了，做多了气冲的可能会不舒服。

三、增强勇气的调息

有些人胆小，不敢走夜路，碰到悲惨景象难受，精神对外界刺激承受能力小，有人甚至呆着就有恐惧心理，这属于肝胆气、肾气虚弱的表现，除以内脏着手外还要从神经着手配合呼吸调理。方法：用满吸法挺胸吸气，一个吸气当中加上几个强度。（图4-3）一般一个吸气用三股吸气办法，吸完后忍住气，不得少于10秒，一般14秒以上，20秒则更好，呼气时发“啊——”字音。胆小的人如果想增加勇气，呼气时发短促的“嘿”字音，余气再慢慢吐出。一般连续练7至10口气，最少不低于5口气。这是降气法可充盈肾气。注意要在没人的地方练，集体练功时会影影响别人。

四、祛除害羞怯懦心理的调气

有的人在人多的违场合说话脸红，有的人上台说话手心、腋窝出汗继而脸红，有的人不敢去和生人办事，有的人性格太内向，过于压抑。这是心、肾阴虚的表现。如何改变这种气质而使性格开放点，办法是自然吸气，吸气时收缩肛门与会阴，吸满后用力吐气，一口气分三次吐，吐完后不要马上吸气，最少停5至7至10秒。呼气时加上发“撑”字音，发音时舌尖顶贴于上腭，同时意想把自己撑大。发三个“撑”字音后口腔唾液出来，闭住气咽掉再吸气。此法平时练可以，遇到事情胆怯了，练几个这种调息，情绪就平稳了，自己精神镇静，气机充斥，说话表达就准确了，做事就顺利了，其实有些事并不是事情本身难办，而是自己觉得难办，把自己的气给拴住了。用此法呼气发“撑”字音把自己支撑起来，就不再怵头了。

五、克服骄傲调息

有的人总想表现自己，总以为自己知道的多，含不住，体内有点兴奋度就受不了，不自觉地用语言把这能量散发出去，这也是不健康的、心阴虚的表现。办法是用自然呼吸，吸气时不要舌抵上腭，而舌抵下腭，吸满了停5—7秒。呼气时舌抵上腭，要慢、要细、要弱、要含胸、低头，这样任脉的气容易往下降。总的说是多吸少呼，意即吸气意念紧跟着，呼气时意念轻点，往往有不少爱表现的人平时就喜欢昂头阔步、神气十足，这是心阴不足，任脉下不去的缘故。如督脉升起来降不下来，或任脉升的多自然会出现血压高，若不是病态，从小习惯了，就会爱表现自己，把气往上冲，过不去，任、督二脉交通不了，多余的能量就从嘴里放出来，这是任脉降不下来的缘故。用多吸气把气补起来，呼气时慢一点使里面充足，再含胸低头，把任脉气降下来，气从正常道走了，虚也补了，往上升的逆气也降下去了，任督二脉就容易平衡了。

六、快速入睡的调息

当你要睡之前做几个调息。侧卧、仰卧都可以，坐着想睡也行。方法是先从意识中发出睡觉的指令，而后慢慢吸气，腹要放松，不要达到满吸，胸微微一张一半时就可以呼气了，呼气时默念“喝、哩（li）”音，同时配合意念从印堂深处向上一转，从眼球分开向下一落，从两乳头一直到涌泉（图4-4），做几个

呼吸，做不完即可入睡。此法有似于催眠术自我催眠。睡不醒的再用增强精力的办法。

七、治懒惰不想起床的呼吸

取急促风呼吸法，用风呼吸冲两个头角（图4-5）急促的二吸，憋住10秒钟以上再呼一次，使头脑清醒。

八、克服饥饿的调息

用满呼吸法，用鼻吸口呼。先搞一呼一吸，到第二个吸气完了舌头一裹连唾液一起咽下，没唾液就把气咽下（咽不好可能会打噎），这时用手在胃部顺时针揉一下，一般咽五口气肚子就鼓了。注意：咽下去的是空气，但不是空气在起作用，一方面咽下去的气有真气、元气，通过消化道壁进去使里面生命力更强，从西医讲，吃进空气、胃撑起来，饥饿感就没有了，揉后不仅不饿，精力还会好些。作体力劳动饥饿时吃5—7口气就可以挺起腰来。过去吃气还要背天干地支，看起来很神秘，实际上是让你精神集中，延长时间。懂此道理就自然吸气，吸气完了咽气，如果不舒服，做几个自然呼吸法，然后再做此呼吸法。

九、身上没劲的调息法

吸气腹膨后先勿满胸，而是收缩肛门、会阴，这样做相当于隔膜往下压，会阴、肛门往上挤，停在这里不再扩胸。关键是上、下两层气集中肚脐处，意念集中在肚脐深处一寸半处，可以消除疲劳。

十、食欲不振的调息

两手置于两肋，手心向上，吸气时自然呼吸，呼气时发“哥”字音，左臂不动，右臂往下降，掌心往内到肚脐，吸气时再从肚脐沿带脉至章门，转掌心向上，上升到期门，回原位（图4-6），发“哥”字音把肝胆震动，胆汁就出来了。胆属甲木，胃属己土，甲乙合而化土，土得木而达，胃功能就好了。

以上所讲日常生活中的调息方法，应根据自己情况灵活运用，练气功首先是解决自身问题，而后才能解决学问问题，以前念书人都是端身正坐、眼观鼻、鼻观口、口观心（儒家不意守丹田，到心就止），把心神往内收。明朝王阳明教书

就是半天念书，半天做功，不做功出不了真学问。我们也应时刻注意把自身调整好。如有的人老实有余，可以练增加勇气的调息法；有的人有骄傲情绪好表现自己是个毛病，应通过练气功努力克服它，否则有点功夫也不会高上去。总之，应根据自己情况很好地运用，解决好自身问题。

II、练气功的调息

一、神息相依调息法

精神、呼吸互相依存，此类方法总的原则是使意念与呼吸结合起来，神息互相依恋，内又分为：

（一）数息：一般讲此问题属运用意识范畴，从调息角度讲也属于调息的范畴。调息的目的是使呼吸深细匀长，数息怎么能够达到这个目的呢？由于把精神与呼吸结合到一起，精神就能渐趋安定，呼吸自然平静下来，慢慢变得不急促了，再进而使呼吸均匀节律化。数息的作法：可以在吸气时默数一字，呼气时默数一字，也可以一个呼吸默数一字，数到十再从头开始，周而往复。上述两种办法均用自然呼吸，第一种方法使精神与呼吸结合作用更强一点。此法的注意事项是呼吸要自然，不要勉强，数数字完全服务于呼吸，不要用意念来改变呼吸的速度。一般说来，能够做到自然数，便可做到不自觉地使呼吸匀静，这时精神与呼吸完全结合，精神就不往外散了，这也是内向性运用意识的方法。精神与呼吸结合起来，加强了呼吸本身的功能，并使之逐步变得深细匀长。一旦达到数与息紧密结合了，就进入第二种即随息。

（二）随息：通过数息使呼吸改变得自然了，就不再数了，总停留在数息功夫就不能往上长了。一旦数与息结合紧密了就要进入随息，这个过程就是“弃数从随”，即意念要跟随呼吸、气流进入体内气所达之处，呼气时意念跟随气流而出，这是一种形式。另一种形式为吸气时意念随着胸和腹的呼吸运动而动，这种运动可以是顺呼吸也可以是逆呼吸。腹式呼吸或胸式呼吸均可以。一般练功搞随息应用腹式呼吸，不采用胸式呼吸。如能反复这样做，呼吸会自然变得深细匀长，但绝对不要人为地制造这种深细匀长，如勉强行之，则有可能出现胸闷、气憋或内脏下垂的可能性。久久行之，能达到意念与呼吸或气相结合，这时要进入第三

种即观息。

（三）观息：当练随息到一定程度后，意念与呼吸结合得很好了，就不要老随着呼吸运动，而要观察体内的气息出入运行情况，以至皮肤、毛孔开张的情况，叫“弃随从观”。因练数息、随息到一定程度后，除气机吞吐量增大以外，对内感觉功能也敏感了，精神注意里面以后，对内的各种功能就增强了，有了随息的基础，里面呼吸怎么走，气怎么运，先看肺气怎么走，再感觉气怎么运动到周身，感到皮肤与体内气息相结合及皮肤怎么呼吸，这时就达到神息相依。能达到观息的程度，练命功就达到高级境界了。

实际这是一种功法，也可以说是一种功法的三个不同阶段，三种方法由浅入深逐层深入。若开始不搞数息，就搞随息，可能体会不到随息之妙，因数息一跑神能觉察到，而随息跑神不易被发觉，气也随之跑了，跑了多长时间不知道。从数息开始练，对于把精神拴在呼吸上作用更强，把精神更好的和息结合起来，最后达到观息、神息相依。

神息相依还有另种方法即听息法，与前三种不是一体的。

（四）听息：这是较早由庄子提出的。把自己的听力集中到呼吸上、仔细分辨呼吸的声音，当练功开始时用耳听呼吸声音，即使不练功呼吸声音再微细也能听到，慢慢听着它，慢慢能使呼吸变得深细匀长了，当呼吸变得深细匀长后，声音就要消失了，再用耳听就听不到了，这时可以会听到心脏跳动的声音，这时就要改用听心音法。

听心音法古人没提出过，我们加在此处作一介绍。当出现心脏通通的跳动声后（耳听的血管跳动声不算），就不要去听声音了，而用意念去跟着并体察心脏的收缩跳动，心脏又和全身血管连在一起，又去体会全身血管的跳动，如未出现上述现象，就用精神来分辨呼吸出入的动静，这就叫做“无听之以耳，耳听之以心”。随着呼吸的平稳用耳听不到了（因耳听的是机械频率的振动，呼吸小了振动的强度不够，耳就分辨不出来了），就用意识去注意它、听它，以后用意识也感觉不到了，再用气去听。当呼吸气机进一步深化和深细时，意念和气就结合到一起了，这时只有从气本身的运动和活动进行气的自我体察。当意念与气完全结合到一起后，这时气已不全是呼吸之气，而和身体内的气机结合到一起，就达到神守一如了。这时气动就和大自然结合到一起了。过去认为听息是高级功法，不

易出偏，这是最简便的练功方法，只要把精神集中起来后，慢慢就可以引导你达到高级功法，不需要再改动功法，只是一门心思听就行了，从耳听到意听再到气机听，一步步自己深入。过去气功界认为此法是保密的，可是公开出售的庄子书中就有，明明白白地写着，庄子的听息法道家功仍认为是上乘功法。

二、平调阴阳调息法

一般从阴阳立论的多用此法，通过呼吸达到体内阴阳平衡。上述方法是走真气、元气的层次，此法是走阴阳的层次，复杂一些，现介绍两种：

（一）鼻孔阴阳交替法：此法先用右手大拇指按住右鼻孔，食指按在鼻根，中指或四指按住左鼻孔（图4-7）。吸气时大拇指闭塞右鼻孔（左鼻孔放开，使气从左鼻孔吸出）；呼气时，堵左鼻孔，放右鼻孔，使气从右鼻孔呼出，连续做24或36个呼吸，然后再换左手，方法同前，只是吸气从左鼻孔而入，呼气从右鼻孔而出，这样起到平调阴阳的作用。

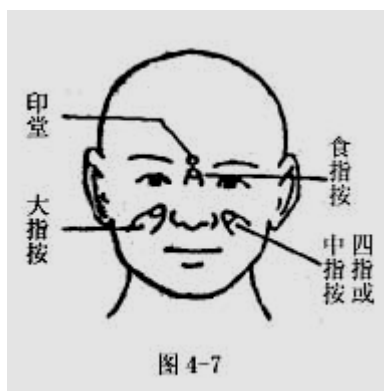


图 4-7

此属佛家密宗的呼吸法。根据佛家密宗中脉观点，中脉内有一通真气的管，此管右面为红的，通阳气，左面为黄的，通阴气。此两管与鼻孔相连，一开始用右鼻孔吸，左鼻孔呼，即阳进阴出，再换左鼻孔，阴进阳出，这样阴阳平衡，全身功能也就平衡了（密宗练此，尚有特殊内容）。我们的老祖宗经过练功对此体会的非常深刻。虽然现代解剖生命学对此尚无所发现，但我们稍加注意就可以体会到一天中每个时辰两个鼻孔呼吸不一样，好像在“轮流执政”。此法看起来很烦琐，但对开始练功不能掌握入静的人，可用此法帮助入静，使身体生命活动节律化。此法限制性强，非常具体，逼着你非集中精神不可。当会入静以后即可不用此法。如用此法还不能入静，再加憋气法，即吸完气后憋住然后再用上述方法。因憋住气后，会稍感难受，杂念就不易产生。但也不要憋得太狠，否则更容易出

杂念。这一方法虽然较烦琐，但动作简单、利于普及，可改为集体练的呼吸操。

（二）上、下气机离合法：用来交通天地阴阳之气，有两个方法：

1. 以鼻吸气，上腹膨隆，意念从头顶至肚脐，同时脚趾微微卷曲，脚心回缩，提肛，小腹收缩，意念从脚心回归肚脐。呼气时上腹回缩，随着呼气意念返还头顶乃至虚空，同时脐以下全部放松复原，意念从肚脐返还脚心乃至地下。（图4-8）肚脐旁二寸有天枢穴，使天地之气在脐部交合，呼气时气往两头拉，使身体气机一张一缩，慢慢天人就合一了。这是练功中达到天人合一的承始承终的方法。

2. 指按鼻孔如（一）所述，吸气时从右鼻孔而入喉头转入左胸而下，绕到肚脐，同时意念从右足上升至肚脐；呼气时从肚脐经右胸，过喉头自左鼻孔而出，意念从肚脐下达左脚。（图4-9）如此行12至18个呼吸，然后再反而行之。

此法的好处是一方面用手摀住一个鼻孔，精神易集中，另一方面是气从喉头通过易激发身体之敏感度。此法实际是瑜伽功法。在日常生活中如谈话时都可做此呼吸，亦可做鼻部按摩，因从鼻根向下是五脏肺、心、肝、脾、肾，按摩后即可改善五脏功能。平时多练呼吸，把精神注意到呼吸上，易使精神内向，把能量集中到身体里面来，使身体气机发生变化。

三、意气引动调息法

这种调息方法是利用呼吸的节律进行意念导引，使内气发生变化的一种方法。也是气功家较为重视的，是在练静功中使用较多的一种，也是从初级阶段向高级阶段过渡的方法。

（一）丹田翕（音息，当合讲）张调息法：这是在练功过程中使丹田气充足，用后天的呼吸之气引动先天气产生的一种调息方法。此法与腹式呼吸不等同。作法是闭眼，从意念中把鼻子和丹田结合起来，丹田有如气囊，吸则张，呼则合。鼻吸时丹田是向四外张，而不单是肚皮向前鼓。注意：①意念不要注意在腹壁运动，不要注意外部形体变化，而是着眼于丹田内部的翕张。做到似守非守，若有若无；②丹田开合的动点在肚脐以下，不是用膈肌来推动，这样动才能做到意气引动，不是用呼吸运动来引动，只是借助呼吸的节律。此呼吸法可以使气沉丹田，集聚内气，有时可以直接引发息住，直入高级境界。

（二）混元中丹田调息法：此法与上法同样重要，只是由于不同门派所强调

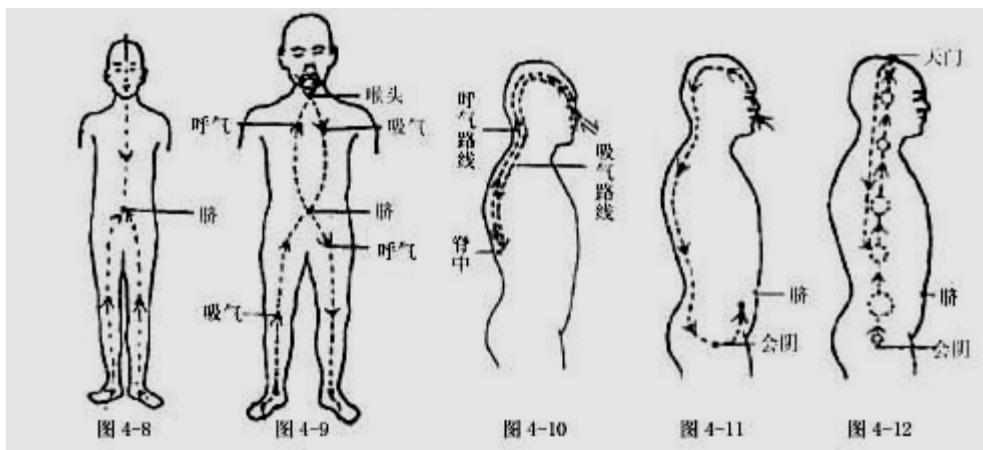
重点不同。上法强调下田调息，此法强调中田调息，有的叫玄关调息。调息的位置在心口（剑突到中脘中间），吸气时气从心口降到中脘深处，呼气时从中脘到心口，此法既不强调胸式呼吸，也不强调腹式呼吸，只是在心口处来回运动。这种调息法最好先意守鼻根的山根穴，待杂念静除以后再随着呼吸进行中田的往复运动。有时入静后会自动出现中田的气机往复运动，这也叫玄关窍开。如能自动开张就自然入静了，甚至肺也跟着上下运动，道家文始派过去用此法较多。此法的好处在于不勉强，不搞运动，从意守进入调息，不易出弊病，直接打开玄关，进入高深境界。注意：气机的上下往复要均匀缓慢，悠悠扬扬。

（三）回风混合调息法：此法为打开中丹田的玄关，可以增加元气。做时把注意力集中到夹脊穴，吸气时意念从鼻孔上升到额颅到巅顶百会穴，沿后头而下，顺脊柱下行，到脊中穴的前面，呼气时逆路而回（图4-10）。据说此法是古人“退藏于密”的简单行法，是否这样无法考证。《易经》中有一卦属于艮卦，有“艮其背，不获其身，行其庭，不见其人”的讲法，艮当止讲，止到脊背上感觉不到自己的身体，庭是中庭的庭，即呼吸在里面走，也感觉不到人的存在。这就是练功入静到一定程度感觉不到自身的存在了。对古人的功法无文字记载，属口耳流传，多为后人附会。

此法之所以叫回风混合调息法，因其不同于一般的呼吸运动。一般的呼吸运动，吸气时向下走，呼气时上来。而回风混合调息法吸气时气先往上而后向下，呼气时先上而后下行回来。风即气的意思，一吸气气往上冲，不是用膈膜下降产生呼吸运动，而是意念带着走。从现代医学讲，吸气时气通过鼻腔上之筛板，刺激筛板上之筛孔，通过压力的传递刺激脑，脑脊液发生变化，顺第三、四脑室下至脊髓的中，再往下传递至脊中，此处于腹部相当太阳神经丛，使身体内部发生变化。这也是古人较好的调息方法。以上三种方法均可意守山根穴。

（四）“添油益精”调息法：一般人元气虚弱，精气不足，或老年人元气耗损，则用“添油益精”调息法把元气补过来。古气功理论讲，人到64岁元气就剩下不多了，再想修仙成道则用“添油益精”调息法来增加元气。此法与回风混合调息法差不多，只是较之延长了路线。具体作法：吸气时同混合回风，气至脊中后继续下行至尾闾，前行至会阴，经前阴而后入下丹田（图4-11）。至此忍住气暂不吐气，而后再自然呼气。实际是多吸（吸气长）少呼（呼气短）。这种调息

方法是用后天来培补先天的办法。一般练功是督脉上升，任脉下降，而此法是吸气督脉下降（逆行督脉），让后天气充足了由后天转化成先天。此法实际是把大自然之气收回自身，不到一个月体弱的就可强壮。有的书上说这种方法是“不传之密”。



（五）中道七门调息法：中道是指头顶至会阴之间的空间而言，相当于人体的中轴。在这轴上有七个部位与人体生命活动有紧要关系，称为七门：即一为在会阴内一寸半的水平上；二为脐下三寸的水平（应在脐下三寸至肚脐这一个整体）；三为胃的后方处，相当于中脘穴深处；四为第二到第四肋骨相连的水平上；五为相当于喉部甲状腺后面的水平上；六为眉间的水平上；七为头顶内一寸处。对头顶至会阴之间这一空间的气柱不练功体会不到。练功后即感觉到此气柱，在不同的部位上还与身体周围有着密切的联系，这些与生命相联的脉络称为门，门一开气即出去，调息即利用此。具体作法是：利用满吸法，吸满后停气，意念从会阴逐门向上，上升至头顶，再向下返回至胃脘（图4-12），而后停留，最后自然呼气。此一方法对增强生命力打通中脉有明显作用。不过行此法在逐门依次上升时不要太快，也不能慢慢悠悠，开始时每门有一秒钟的时间即可，如果闭气不能忍受，就停在所到之处喘口气，再接着满吸后继续进行，切勿勉强，最后达到自然升降。此法不是练功的全过程用，而是练功开始时用，最多不超过18个呼吸。

（六）天门出入调息法：天门指与大脑相通的穴位，鼻尖称中天门，头顶称南天门，有的门派对头顶直称天门，但从介绍天门的位置。具体作法是：吸气时从鼻尖到脑中，脑中在眉间正中中线水平向内与百会向下垂直交点上方的圆球体，呼气时从脑中至头顶而出，第二次吸气从头顶至脑中，第二次呼气从脑中至鼻出来（图4-13）。别的呼吸法都是一个呼吸，唯独此法是二个呼吸一个周期。

此法强调的是天门的气机出入，吸气时从鼻尖进气，不是从鼻孔走而是从鼻柱向里走，呼气从头顶出。反复做可以帮助调神，开发智慧，而且还可出特异功能。看起来很简单但它有无穷玄妙。呼吸与意念结合直接走脑子，直修上田，一开始就神气合一，走浑化归一，此法师徒口传已有四百多年历史，据说《黄庭经》中记载的“呼吸出入在庐间”即此，但无可考证资料。

（七）炼丹调息法：属道家采药炼丹呼吸法。由于道家炼丹门派不同，提法也不一样。一般主张在炼丹的采药运行周天中都要求神注既炁穴（下丹田），根据不同情况利用呼吸进行吹嘘，这即古人所说风火相煽之意。以道家的龙门派炼丹而言，在运周天过程中督脉上升阶段称为进阳火，任脉下降阶段称为退阴符。进阳火时呼吸，用吸而不用呼，退阴符时只用呼而不用吸。道家出现活子时就要采药归炉，用“吸、提、搓、闭”口诀。运小周天时督脉上升分为六规，任脉也分六规，一吸气行一规。有的门派有一吸气直到百会，也有的说进阳火为九，退阴符为六，即吸九呼六，有的说是周天，督脉为216，任脉为114，正好360。过去都说自己的功法好，别人的结不了丹，究竟哪种功法对，按《伍柳仙宗》讲，别的都不对，48才对，前后各24。所谓“四揲”，而真正的内容——呼吸方法，却秘而不宣，实则非常简单。

四、观想调息法

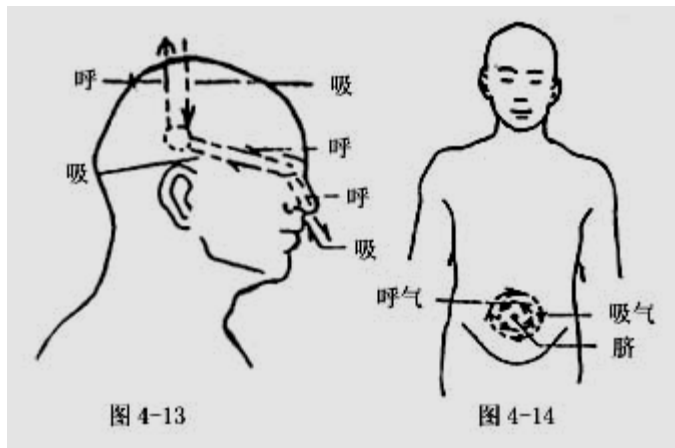
所谓观想调息法实际已不是调息，而是借助呼吸运动进行想象的一种方法，用来加强身体气机的开合，故也可以称作运动意识的一种方法。然而古人却称此为高级的调息方法。

（一）脐轮调息法

1. 脐轮开合出入法：意识中要忘掉呼吸道的气息出入运动，只注意脐轮的开合，这是入静后的自我感觉，吸气时气从脐入，脐轮微微有内缩的感觉，呼气时气从脐而出，脐轮有开张的感觉。古人称之为神阙呼吸。注意：如果意念和呼吸运动（含胸式或腹式呼吸）结合在一起，就不称为神阙呼吸了。

2. 脐轮旋转法：当吸气时意念围绕着肚脐旋转，方向是左下右上；呼气时右下左上（图4-14）。注意：作此意念运转时是整个肚脐的平面在转，而不是某一点转，不是在皮肤表面，而是在脐深约二寸处，用此呼吸法多配合用目似垂帘，

留有一线光线，内视着旋转部位，当调息好时可能会觉有光芒，这时需要安心继续调息，不可分辨光芒的大小强弱，如果光球过大（如拳头大）则须在旋转时逐渐令其缩小，直至比脐轮稍小为止，过去称此为气丹，也有些门派称之为金丹。

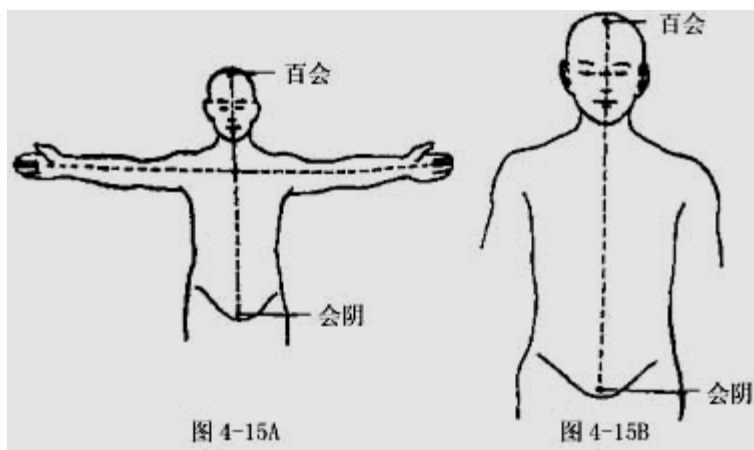


（二）体表开合调息法：当调息到忘却了呼吸运动及气流的出入以后，通过意念活动进行皮肤、毛窍的开合出入运动。吸气时（指意念中的感觉）气息从毛窍、腠理而入，直达天地混元地带（在脐上三寸至四寸八处，身体前后径的中央），呼气时气从中央通过毛窍腠理而出，此调息法可使人与大自然融为一体，逐步体会一吸天地与之俱吸，一呼天地与之俱呼。

此调息法练的比较好以后，开始是皮肤、毛窍的开合出入，继而人和大自然融为一体。此时人体内的天地之心就成为宇宙的中心，即不再是我们人的自身，而是整个宇宙都和我们合到一起了，至此即可体会古人说人是天地之中心。这个学说即是从这个层次立论的。人即宇宙的中心，宇宙是无限的，没有中心点，而又无处不是中心，中心即是运动点。做好了是球体的感觉，无处不在往里面缩，那是“天地之间其犹橐籥乎”。这一张缩运动即形成万物之生机。练功者通过观想（体察）加强这种开合，使自身在大自然中起到主导作用，大自然的气来我们身上多了，反之我们对大自然的影响也就大了。实际此亦气功场的作用。通过体表开合可以加强气功场的强度。

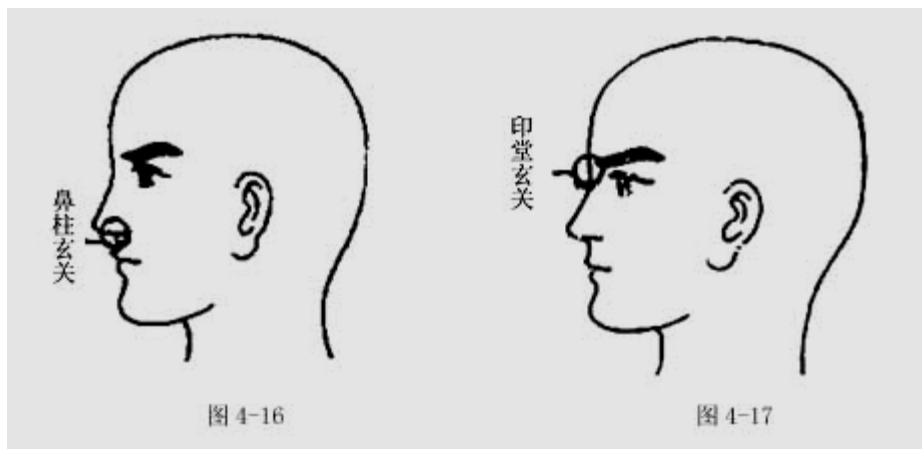
（三）体内十字中点调息法：此亦系直练先天的方法，在国内外均无书籍介绍。此法假想体内有一十字，具体位置有二：一是身体正中线从百会到会阴与两臂平伸中指尖连线之交叉点（图4-15A）。二是身体正中线与两内毗连线中点水平向后的中线交叉点（图4-15B）。调息时可任选其一。具体作法：用此法可不要求高度入静，吸气时意念想十字中点，气从十字的端头向中心合拢，呼气时意

想从十字中心向四端放散。行此方法时切忌着相（即把身体的实体太具体化了），如追求十字点的具体位置在哪，吸气时气从哪儿走的等等；应该是若有若无。十字中点即自身之中，也是宇宙之中心。古人说：十字街前一座楼，楼上点灯不用油。“楼”即脑袋，“灯”即亮点，即用意念集中以后产生的明亮感。此即简单的开通中脉的功法。此法即先练中脉而不先练任督二脉。



体内十字中点调息法是一特殊功门，较实用简单，与其它功门均无矛盾。欲练此功者，可以试着做：先体会到十字后，睁眼安静呆着，想我要练功了，等脑内什么念头都没有了，再闭眼向十字中点集中，调息时如果一下做不到四端向中心合拢、放散，也可以先从两头来。做此调息一小时后体内就有变化，什么感觉都不要害怕，也不要高兴，也不要不高兴。

（四）玄关调息法：是一种简捷的练功方法。玄即深妙莫测，关即进入此的关口。此调息法与前面所讲的混元中田调息法不同，后者是有呼吸的，前者纯系观想。玄关呼吸多指性功玄关，如念动玄关、呼的一觉玄关。玄关调息法有三：



1. 以鼻柱为中心，方圆一寸的球体，内外各有一半（图4-16）。吸气时天地

之气从四面八方中心集结，呼气时向天地十方（八卦加上、下）放散。

2. 以两内眦连线之中点、两眉间连线之中点的连线之中点（医学上讲此系筛板的位置，可直通脑子）为中点，以两内眦距离为直径的球体（图4-17），吸气时天地十方之气向中心集中，呼气时气由中点散向十方。

注意：行上述两种调息方法，一是要在玄关假想成功以后方能进行。方法是：先假想体外一空球，此球距身体不超过一尺，空球感明显以后将空球感移入玄关对应的体内，待有感觉后将球心移至玄关中心，即空球在体内一半，体外一半（注意千万不要着相，不是真有球，而是意念中的，也不必追求一半是多少）。

3. 离头顶五丈远的高处有一不超过0.5公分大小的亮点（或圆珠），即“原始天尊”头顶悬的宝珠，此珠有一口，闭目看着自己身体就在珠子内。观想此成功后才能进行调息。吸气时气从全身各部流于中脘内部，呼气时从中脘内部流散全身。注意：应把宝珠内的自我和实我从意念中连通起来。

此系练功到高级阶段全身气脉通畅以后使用的一种调息方法，用此法时想珠内之我的气息出入，而又与实在我联合在一起，觉得有气把自己罩起来了。最后调到珠子变成实体，把人圈起来，慢慢下来把珠子吃掉，吃后身体会发生很大变化。过去练脱胎换骨即非吃掉此“天元大丹”不可，实际是自己精神和气的凝结。同志们以后看书会看到“原始宝珠”，但没有此调息法，故在此作一介绍。

玄关调息法以前两种尤其第二种为常用，可将此做为一个小功法，经常体会。运用此法即可出特异功能。第三种若常人练易头晕、跑气，不到一定水平不能随便用。

至此，调息方法全部讲完，同志们以后练功中，完全入静以后可能会出现呼吸停止现象，遇此千万要安静对待，安然自得，绝憋不坏。最后恢复呼吸时则完全是丹田里面自己动，丹田内有一线连着鼻孔，一张一合，这才叫真正的胎息。

III、服气

服气是一种练功方法，不属调息范畴。服气就是吃气，借助吃气的动作，用意念把大自然中更广泛的气吃进去，使之在体内起作用，服气的方法很多，简介数种如下：

一、服日精法（属于中天门派服气法）

一般服早上日出金黄色或红色的太阳，以阴历三十、初一、初二为最好。方法是：两手插腰，面向太阳正立，全身放松，用眼注视太阳，凝视片刻后，头微微后仰，最好达到眼、鼻尖、太阳三点一线、眯着眼看使光芒连成一片，以舌在口内搅动待津生后，使口、咽湿润而后咽下，张大口用口吸气同时发“喝”字音，意想将太阳之光芒吸入腹内，送归丹田至会阴，停一下眼闭上，意想红太阳从会阴至丹田转立圈（图4-18），然后自然呼气把眼睁开。继而再吸气再转，如此反复咽三口气为一度。一般三度即可。然后身体恢复正常。双手揉腹，先从下丹田开始，先左侧升起至胸后右侧落下，转九大圈，然后右侧升起至胸后左侧下落，转六大圈。此为服食太阳的纯阳之气，身体正常的人服后更加健壮，如果阴虚的人服后可能会有上火发烧的现象，只要减少服食次数（只做一度）即可避免。若坚持下来只练此一功法就可出功夫。但要注意练到一定程度后有时会出现幻觉。吃气以后太阳开始是红的，继而变蓝、变绿、变紫，这都是正常现象，往往变深蓝后就出现人物形象等等很多不可思议的现象，此即幻觉，出现什么都不要理它，不要把它当真的，若理它就容易出毛病了。体弱气不足的人早上吃点太阳很快就能壮起来，尤其对阳虚的人效果则更好。即使普通人用中天门服食法也绝不会有任何问题。一般服食太阳法就是对着太阳吃，而不是中天门服食法。

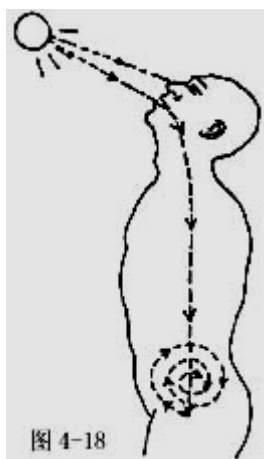


图 4-18

二、服月华法（也可叫服月精法）

该法基本上与服日精法相同，只是对象是月亮。服食时间以阴历十四到十六为最好。初做从夜间开始，当服食有基础后可在月刚出，金色的月亮则更好，若开始即服金色月亮往往服不好。三口气为一度。服食完以后揉腹，转的次数与日

精法相反，左上右下六次，右上左下九次。服食月亮为太阴之气，日精月华两者最好同时配合服食，易于阴阳平衡。也可根据自身情况调剂平衡，若阳气不足可多服太阳，阴气不足可多服月亮，怕冷多吃太阳，怕热多吃月亮。要注意吃进后的意念活动要转，若专练此功，还可做周身循环。吃得有基础后吃进太阳就有红球进去，吃进月亮就有白球进去跟着走。以后再慢慢练得有基础后吃一个就来两个，吃太阳，月亮也来了，红球转，白球也跟着转，两个也碰不上，反之吃月亮亦一样。再熟了以后此球放在丹田内自己会动，这跑那跑。只练日精、月华法，坚持三年也可出全面的特异功能。但必须三点一线，太阳、月亮光芒都要接上，月亮光芒不易接上，若练熟了以后，月亮光可以一直不断，此时再服食就有另外意味了。做不到一线光芒联上服食效果则小。眯眼看一线光芒越小越好，看太阳有如一条大红布联在一起，看月亮是白白的一条这样才好。怎样才能练到这一点呢？可以在服完了以后，再多看一会，慢慢光芒就联上了。

关键还在于吃炁后把炁运开，待所有服食法讲完后再作介绍。

三、服五方气

五方即东、南、西、北、中。此法很多，现介绍一种。服气顺序为北、南、东、西、中。何谓北方，即北极星方向。面向北方，松静站立，意念与目共同注视着极远方天地交合处，心宁气静，然后将两手大拇指压住二、三、四指，用小指（取气法手指代表内脏，不代表经络。下同，小指为肾）取气，两手向前平伸，掌心相对，身体微微后仰，顺势两手回收，意念从天边取回气送入口中，同时张口发“喝”字音服气，服一口或六口，服完后身体恢复，双手放在背后肾俞穴。注意：做此法注视远方必须睁眼不许眨眼，若眨眼则闭眼静呆一会再睁眼重做，服各方气均不许眨眼。

服完北方后将体转向南方，转时从右面转过来，身体要保持平稳，向南方服气方法与上相同，只是用中指（代表心）取气，大拇指压住二、四、五指，服二口或七口，手放下时一手放在膻中，一手放在鸠尾穴（剑突下）。

然后取东方气，从右转一圈，顺着太阳转的路线转，不允许逆转。用食指（代表肝）取气，大拇指压住三、四、五指，服三口或八口，服气后两手落在期门穴（代表肝脏，在第九肋端）。服完后转向南方（从南方转向西方）方法与上同，

用四指取气，拇指压住二、三、五指。手放下时一般在云门穴（锁骨外缘最凹陷处，通肝气的）。服四口或九口。

最后服中央气，身体转一周，等于又面向西方了。仰头看天正当中，两手握拳、大拇指向上，手从两侧平举大拇指冲天，一直向上举至头顶从天上拿下来服气。注意：双手沿中线下下来，大拇指不要相碰，到肚脐，然后平走至第十一肋端的章门穴（脾脏），服五口或十口。

五方气是分补五脏的，某一脏虚弱就可增加一次，或单服这一脏气也可以。过去写书取气时还带上颜色，东方是青色，南方是红色，西方是白色，北方是黑色（注意服气时不要黑气，而是蓝黑气，黑中带蓝），中央是黄色。我们不想气的颜色也可以。以前强调服气入内脏，我们强调体外穴位，手往这一放，气就导入内脏了。过去为集中精神，要求咽入气后要运转，还说各脏器有神仙，每一脏器内各一小孩接气，一咽气送入小孩嘴内，小孩还要蹦跳、蹦跳。其实所谓神仙及小孩表示内脏的精气。用的数字一至十代表五脏的生成数，天一生水，水是肾、北方；天二生火，天三生木，东方；天五生土，南方是七；西方是九；当中差五，一加五等于六……。当然不用这些数字也可以。五方气是五行的层次，以前还有服八方气，是八卦的层次。

过去服气法中不单纯是服气，在服气前要求叩齿36次，其中门齿叩9次，左面白齿9次，右面白齿9次，再叩门齿9次。门齿是擂鼓聚将，召集众神，体内泥丸百节皆有神，叩门齿是召集这些神的。叩左齿是安魂，右面是定魂。服气以前先叩齿实际是为了精神集中，头脑清醒。

四、服水气

服水气就是遇到环境好的清新宜人的水（如大海、山泉等）可服食，也叫“仙鹤服水气法”。具体方法：两手握拳，拇指压住二、三指，用手背贴住命门旁边腰眼处，头向前下方45°探出，吸气发“喝”字音，同时头上抬后仰收下颏往下咽，相当于形神庄第一节“反鹤首”的动作。若平时渴得厉害时，也这样喝几口水，特别能解渴，把水化成精气。平时叩齿漱津唾液多了也这样咽，能灌溉百脉五脏六腑，开发上焦。

服气以后要让气在全身流转，用循经导引法：左臂前伸，掌心向上，右手掌

心向体，从右侧肋弓向上升经胸骨到左侧肩头，沿手三阴经向下导引至手，左手翻转至右手背上，掌心向下，沿右臂手三阳经向上导引，至颈部意送至头，而后手落右侧锁骨下，外行至右肩，沿右臂手三阴经向下导引至手指端，而后右手翻转至左手掌心向下，沿左臂手三阳经向上导引至颈部意念至头，而后落至左锁骨下，沿胸退至右侧肋弓，然后右臂向前下方伸出，掌心向上，左手掌心向体。顺左侧肋弓上升至右侧肩头进行导引同右手，唯方向相反。导引完毕还原时两手掌心向内放至肋弓内侧上腹部，而后沿体前上升至头部，越过头顶从后头下降，两手下送至背，手掌转肩前从腋下绕至背后，四指在背，大指在侧，沿膀胱经、胆经向下导引至足，绕至脚前方而后沿足、腿内侧（三阴经）向上导引至腹，而后重复一遍，返回腹前两手还原。

注意：导引时手轻按皮肤，微微振颤，其速度为每秒钟4次左右为宜。

第三节 怎样搞好调息

要想有效地通过调息改变自身的生命运动，一要选择有效的调息方法，方法的选择应根据自身的需要，而正确地运用调息方法，又需掌握调息中的诸要素。二是明了调息的目的和作用，特别是正确把握调息的本质。三要认真遵照调息的固有规律进行锻炼。为此，本节分五个问题对此作一阐述。

I、正确掌握调息要素

任何一种调息都包含如下诸内容的选择与运用。

一、呼吸通道

主要为口、鼻、全身毛孔、穴道。一般而言呼吸道主要借助口、鼻两者。

（一）口：主要用来通地阴之气，对任脉作用较明显，对聚津成精作用较突出。口呼吸中又有舌的运动的配合，有舌抵上腭（能接通任、督二脉之气）与舌抵下腭之区别，根据目的来选择适当部位。

（二）鼻：主要用来通天阳之气，对督脉作用较明显。鼻中又有左、右鼻孔之分，左鼻孔通阴，有镇静作用，一般来说白天宜用左鼻孔呼吸；右鼻孔通阳，有升发阳气作用，晚上宜用右鼻孔呼吸。只用此呼吸法就有强身作用，是很好的

练气功的方法。中国的呼吸法讲左、右鼻孔的少，而佛教密宗讲左、右鼻孔交替使用方法多。

根据口、鼻的作用又分出鼻呼鼻吸，口呼口吸，鼻吸口呼，鼻呼口吸四种方法。一般练气功用第一种方法多；体弱、阳气虚弱、浊气多不好入静的用第二种；做大运动量时两者都用；第三种方法为交通任督二脉，有的门派运周天用得也较多，用发音法时往往也用鼻吸口呼；用口吸鼻呼的多为服气法，有人阴虚任脉弱，用来调整任督二脉也用此法。

（三）全身毛孔、穴道：刚开始练功者不易体会到，要借助意念来完成。吸时意念将外边气引入，呼时将气放出。一般选择百会、膻中、神阙、会阴、命门、劳宫、涌泉等穴位，开始选择得少些，多了不易掌握。用意念帮助呼吸可把大自然的元气吸入体内来。

二、呼吸深度

选择某种呼吸必须配合一定深度。练功中要求满吸。满吸是一吸气腹部膨隆，膈膜下降，肺底部开张，而后扩胸，胸肺张开，最后抬肩，肺尖部张开，整个肺部都拉开来，成为最大的呼吸量。注意一开始千万不要太勉强，每次都想做满吸，往往不易做到。呼气时身体微微前倾，抱肩，腹凹陷至不能再凹的程度。做满吸时先呼尽再吸效果才好。在深度中又有强烈的呼吸及匀细的呼吸之分。在日常生活中及练功中运用满吸又有所不同。在日常生活中以浅些为多，练功中之满吸则要求深（指呼吸的深度）、细（指出入的气流）、匀（指气流出入的速度）、长（指一个呼吸的时间）。这些经过锻炼是可以做到的。浅呼吸在练功中很少用及。

三、呼吸节律的停顿

吸呼之间有停顿，呼完到吸也有停顿，如：

吸——停——呼——停——吸

通过延长其中某个停顿的时间可以改善体内的功能。停顿的作用为加强神的稳定性。

四、呼和吸的强度

可以用加强呼或吸的办法来改变身体气机状况。一般的说，加强吸气的强度能使身体气机合（气机内收）的功能加强，呼能使气机外开的功能加强。气机主要指神和气的结合而产生的运动与变化而言。

五、气的纳入

有真气纳入与空气纳入之区别。呼吸不光是吸进氧气，呼出二氧化碳，更主要的是把空气中的真气、最根本的元气纳入体内，随着气息的出入，加上意念，就能加强真气的纳入量。

调息要素主要讲上述五点。前人创编的各种调息法都是从这五个要素中衍生而来的。我们也可以据此编创所需要的调息方法。

此外，还有特殊的方法叫吃气法，是把空气吃入肚内。此法的关键点是通过吃气的动作，使气沿着整个消化道壁与呼吸道壁来起作用。方法是先自然吸气，待气吸满后把腹部放松，突然发“喝”或“害”字音。发“害”字音时同时伴着吸气往下咽，把气吃进去。发“喝”字音时正好喉头一颤动往下咽气，可以从食道振动到肠管。若一般的张嘴吃气，会觉得胃胀不舒服。而发“喝”字音时吃气，量虽不大，但它能对整个消化道壁起作用。

II、正确选择调息方法

根据上述要素不同的搭配可以解决身体某一部分之需要，因此在选择调息方法时，除已有方法外，自己还可以创造一些方法。要进行正确的选择，正确与否主要看对自己是否合适。例如可举出两种最通用的方法：

一、吐纳法

主要通过对空气的呼和吸，或伴随着吐音来调和（调整）身体各部之机能。做法是用满吸的呼吸法，先把气呼净，腹部自然放松，然后吸气使肺部开张，再慢慢把气呼出去。开始可以一个满吸后休息三、五分钟再做。实际就是用满吸的呼吸法来加强吐纳的过程，关键是为了换气。此方法对解除疲劳、清新头脑有较

明显的作用，对五脏偏颇之调整作用亦较明显。在调整五脏之偏颇时，还往往配合着方向以顺应五脏之性，如肝主东方、心主南方、肺主西方、肾主北方、脾在中央。又如“太上玉轴六字真言”（即养生气功六字诀），就是用这种方法的典型例子：嘘（肝）、呵（心）、呼（脾）、咽（音嘶、肺）、吹（肾）、晒（三焦，一说是胆，都属少阳），此系很古老的功法，始于晋，在智顗大师《天台止观》及孙思邈的《道林养性》中都有记载。练此功时需根据五脏之虚实补泄来做，一般说吸气时头微上抬，呼气时非常缓慢地发音；发音时出声为泄，不出音（自己闻到，他人闻不到）为补。有人练“六字诀”出了毛病，多为未注意此问题。吐纳法中“六字真言”实际是个综合功法，它不完全是空气吐纳问题，通过发声已有音符密部，音声振动在内，还可配合不同的姿势。唯应注意练此功不要选在空气污浊的地方。因此功法很简单，很普通，且将来不专门讲具体功法，故做为一例介绍。

二、呼吸节制法

呼吸节制可有多种方法，如呼——停——吸或吸——停——呼。节制即呼或吸后把气憋住，到不能再憋时再呼或吸。这是增加体内真气的一种方法。因为真气吸进后要用意念带着走，憋住后增加气的吸收，还可以加强体内真气之运行，使气机充足。这是过去密宗宝瓶气的呼吸法。练硬气功、蛤蟆气的多用此法，对强壮身体有效。

还有一种节制办法，即把一个呼吸分作几个节奏来做。如一个呼气、一个吸气合分成四揲，也叫呼吸四顿法。但在旧气功中用呼即不用吸，用吸即不用呼。

III、明了调息的目的和作用

一、用于止念

只要把精神全部集中到呼吸上，随着呼吸的出入，就把意念系住了。练功时如果安静不下来，可以把精神集中到呼吸上，借助呼吸来入静。因此，它可以做为调心的辅助手段。方法是当你意念随着呼吸运动时，一开始可以集中到形体运动上，注意一吸气、一呼气身体怎样运动，是腹部运动还是肠壁运动。再进一步须把意念集中到呼吸出入的气流上，意念随气流而上下。

二、改变人的气质

通过调整呼吸，可以改变人的性格。吸气帮助内向，呼气帮助外向。深呼吸可使人的生命旺盛，浅呼吸易使人疲倦。呼吸还可以改变与周围人的关系。如与双方谈话不投机，是因为生命活动没有同步。同步的最好方法是呼吸一致，呼吸一致了易与周围的人和谐相处。如果你在生活中容易急躁，在对方说话时你就多吸气少喘气，别人说够了，你也把他的呼吸节律把握了，再与他同用一频率呼吸，谈话则气氛容易融合。当然若为严重的利益冲突则不在此例。有的人为培养自己坚毅果断的性格，专练一吸三吐，一弱三强三更强，这种呼吸法节律非常强，意识性也强，行动上指挥决断敏锐。

三、促进体内真气运行

《黄帝内经》讲：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也，”又说：“真气者经气也”。在经络中运行的气主要就是真气，它通过两个动力来运行：一方面靠上焦之宗气，而宗气直接与呼吸有关系，也叫胸中大气；另一方面靠丹田的翕（合）张来进行。呼吸可加强这两方面的作用，从而推动真气的运行。中医所说一吸脉行三寸，一呼脉行三寸，即指此而言。

四、促进气机的升降开合

此气机是身体内之气。一般说吸气时气机是升、合，即真气（先天气）上升，而体外之气从穴位毛窍内合于体内，呼吸气（后天气）下降；呼气时是降、开，即真气（先天气）下降，而混元气随毛窍穴位开张而外溢，呼吸气（后天气）上升。一般升走督脉、降走任脉，通常身形的开下降都是呼，内收上升都是吸，呼吸与姿势配合好也能加强体内气机之开合。至于有的说吸是升和开，呼是降和合，这是指体内经络之气而言，是真气在体内之动态趋势，它不透到体外去。

五、是炼精化气的重要手段

炼精化气是周天功的一个层次，有多种练法。道家功在这个层次中，为了更好地由后天返先天，强调风、火、药合炼，因此特别强调调息。调息属于风火的内容。古时练气功中讲到风即指呼吸的气，火即意念活动集中以后真聚集体内产生的温热感。对药的提法各门派不同，总的说是练功时体内会产生一种动态，这

种动向是体内物质作用的结果，这种物质可在练功过程中增强生命力，改变体内的不健康状况。药的古写字为𠂔，即自家水或自家火，指体内的水或火。水是津液、精血水，火是真气、精神，药即体内真阴真阳发生变化后出现的情况。药一旦发生后就要采回来。古老的气字是炁，四点（灬）是火的另一种写法。从写法上看就是用火烧，烧没了就成了气。用火烧必须借助风来吹。因之用风来吹火，火旺了烧药化成气就成为练精化气过程中十分关键的问题。火候中还有文火、武火之分。武火即指意念与呼吸结合紧密，呼吸急促，真气结合得好；文火即意念与呼吸结合得不特别紧密，似守非守，真气聚合得慢。达到息气守神的作用，即古说的“沐浴”。懂得了风、火、药，就知道了调整呼吸在练气功中的重要性。练气功都会产生药，所以中国大部分功法都较注重采药，要采药就要靠呼吸来调剂，调息的重要性自然不言自明。

六、完成吐故纳新

人体生命活动需从体外摄取营养，其一为水谷之气，也还是要有废物排出，其中气体从肺排出。中医讲水谷之气到中焦后分为三燧，一个燧道为营气，一个隧道为卫气，另一进入肺气，成为元气之海，呼气之气常出三入一。它符合科学道理，因空气中氧气是有限的，吸进去的约有五分之一是氧气，出多进少。另外肺的呼吸不是每次都吸满才吐的。一般呼吸量为二千到四千毫升，吸进来再吐出去一部分，实际是吐故纳新。从气功理论讲，吸进的不单是氧气，还有大自然中的精微之气，吐出的也不单是二氧化碳，还有很多人体内的生命信息（如用手掌带着意念向黑板打一下，气功师可以分辨出是谁打的，因为带有信息）。呼吸虽不带意念，但它带有生命信息。

七、焕发先天之气

通过呼吸将后天的水谷之气转化成先天的元气、精。怎样焕发先天之气是调息的重要内容。

以上即调息的主要目的和作用。调息一般在练功的高级阶段还存用，直至精气全部化尽了，呼吸可以自然停止，这时可以不调息了。一般的气功门派都极为重视调息，因为人的生命活动与呼吸是相并而行的，只要有生命活动就得有呼吸，

这是普通人所必须的。不呼吸的一为死人，二为超人。如何才能达到超人？人呼出气不再吸就死了，若吸进一口气不再呼则死不了。因此要想达到高级水平，要从呼吸着手，吸进一口气，不呼，保持下去，生命就达到高级层次了。但不呼不是故意把气憋住，这样憋一会就非喘气不可。吸完气后安静呆着，让气往组织细胞中渗，然后每个组织细胞中的生物电就会发生变化。要懂得呼吸是伴随生命活动而进行的，呼吸的深浅粗细变化能改变生命活动，呼吸对神经、真气、气机的升降、开合都有作用。通过后天呼吸还可以改变体内的先天呼吸。每个人的精神活动、生命活动都在这些气机的影响下而起作用。这就是调息在气功锻炼的重要所在。当然也有人练功不讲究调息，那就要走另外的法门了。

IV、调息的注意事项

在懂得了调息方法，掌握了搞好调息的诸要素，并且明确了调息的目的、作用以后，要进行调息锻炼，还必须把握进行调息锻炼中的一些规律性东西，否则就会事倍功半甚至事与愿违。

一、在松静的基础上调息

调息必须在松静的基础上进行，如果形体不放松（尤其是腰部），气就不容易下沉，此时若强行腹式呼吸则易出现气憋、胸闷等现象，若神不安静进行调息，气就不容易做到深、细、匀、长的要求。气功中讲平心静气或心平气和即指此言。松静和调息结合得好，才能使真气更好生长。练功中讲“腹胁空松气腾然”。最稳妥的办法是不要把松静和调息齐头并进地练习，而是先练松静，待有基础后再行调息。气功家郭林1970年提出“三关分度”：先练松静，再练调息，再意守。这个提法很好，把普及气功放在了安全可靠的基础上。但是如果调息是为了入静，那就要遵守下面的规律。

二、不要盲目追求

所谓不能盲目追求，有两方面含义：一是指调息的方法，不能随意地选择与自身水平不相符合的所谓高级调息方法；二是指调息的境界与效果，不能要求即刻收效，有了贪的思想，进行不切实际的追求，反而没有效果。应按照自身情况

和需要选择调息方法，所选方法不一定是很高级的，但只要适用就会有好的效果。

三、不能强求深、细、匀、长

深、细、匀、长的景况是练出来的，要有一个过程，不可能一蹴而就。如何才能达到呢？要从自然呼吸调起。自然呼吸是每个人无时无刻不在进行的，在进行自然呼吸时，慢慢把意念与呼吸结合在一起，随呼吸而出入，即做到心安气自调。心静以后呼吸也会逐渐变得深、细、匀、长。因此调息和入静是相辅相成的，两者都是功夫加深的表现。如果违背了这个自然规律，就会使得息不调、神不静，甚至会出现憋气等现象。

四、神息相合

气功中调息不是要做呼吸运动，而是着眼于呼吸的气息出入及意念集中到呼吸运动的节律上，即把自己的意念活动和呼吸运动或气息的出入紧密结合起来，这样不但可以收摄心神，而且可以激发真气产生。

古人之所以把调息当做练功中非常重要的内容，并视为能否从后天转先天的一项指标，就因为他们认为只要还有呼吸，命就还在后天里，没有一点气了，才能转化成先天。因为只要有呼吸，神就不可能真正做到安静。有呼吸肌肉一颤动就产生肌电位，传至神经产生神经电位，再传至脑中产生脑电位，脑就安静不下来。只有呼吸停断后才能达到“我命由我不由天”。要想做到这点，开始必须要神息相合，只有神息相合得越来越深，才能做到神入气中，气包神外。这时才达到高级境界。

五、注意呼吸道的调整

呼吸道的调整主要指喉部而言。喉头回缩，下颏贴胸，两腮微微下落，使得喉咙通气道变小，呼吸气流变细。过去称之为“锁住喜鹊关”。除特殊要求以外一般都不要仰头，风呼吸及服气则要求呼吸道越通畅越好。要注意一定要把调息与服气分开。

六、发音的调息

一般说不发音的调息要注意呼或吸的气息调整，而发音的呼或吸的动作要严格注意发音的口型。

贯穿上述六条的总的要求是活泼自然。活泼就是不要把精神死死扣在呼吸运动上，而是自然地调理呼吸运动和气息，此时若能安静地体会气息运动，身体内的生机就会旺盛。

V、调息的实质

我们从各个方面对调息做了讲述，最后还要把调息的实质进一步加以阐明。

在历史上我国气功的门派很多，功法也很多，实际上气功很多功法都是从形式上讲述的。尽管方法很多，可是练起来仍然不会入静，不会产生真气，不懂得从后天返先天，虽然告诉了你很多方法，但是归根结蒂这些方法的实质是什么，古人却没有述说。我们学习，就要善于从纷纭复杂的方法中把握其实质，如此才能一通百通。

在运用意识一章中讲过，运用意识的目的就是使精神能驾驭生命活动，从而改善身体的功能状况。那么调息的最终的目的是什么呢？调息的最终目的也是为了锻炼精神，增强神对形体的驾驭能力，改变精神状况。各种调息方法都是拐棍，不是目的，目的是为了使精神集中。精神集中了就能产生真气，真气充足了，身体健康状况就能改变，神的功能也能得到相应的加强。正是由于这个缘故，有些门派才特别注意呼吸的调整，甚至于把它做为全部练功内容。由此我们可以知道，调息只是增强身体机能的一种方法，是气功中提高生命力的一种手段。正因为还有其它方法也可以达到同一目的，所以有个别门派不注重调息也是有道理的。古人之所以特别强调调息，因古人多练静功，静坐以后身体各个部位都安静下来了，只有呼吸还在运动，因此须把精神注意到呼吸上，慢慢地把呼吸调得深、细、匀、长，使精神与呼吸结合到一起，慢慢再把精神内守，真气足了就能祛病强身。练功本是很简单的事，练功一静，“心月孤圆，迥脱根尘”，可顿入上乘法门。但这不是一般人马上能做到的，故仍需有方法，以使精神集中，神的功能增强。直到精神能入静了，会支配形体了，各种方法手段均可不要了，即“过河弃船”，“得意忘形”。“得意忘形”现在把它做为贬意词，但在气功上是褒意词，练得气机很活泼，得到意了，进而把形体忘了，这是很高级的水平了。

本书引用书目

(以出现先后为序)

1. 《唱道真言》	43. 《定观经》
2. 《丹亭真人传道秘集》	44. 《大道指要》
3. 《黄帝内经·灵枢经》	45. 《性命法诀明指》
4. 《俱舍论》	46. 《大成捷要》
5. 《大乘义章》	47. 《三宝现象天机》
6. 《脉望》	48. 《魔境危险详谈》
7. 《黄庭外景经——石注》	49. 《盘山栖云王真人语录》
8. 《伍柳仙宗》	50. 《正念除魔秘诀》
9. 《胎息经》	51. 《三乘秘密口诀并注》
10. 《清华秘文》	52. 《荀子》
11. 《道枢》	53. 《礼记正义》
12. 《管子》	54. 《老子》
13. 《性命圭旨》	55. 《黄帝内经·素问》
14. 《七部名数要记》	56. 《孟子》
15. 《听心斋客问》	57. 《乐育堂语录》
16. 《清静经图注》	58. 《大学》
17. 《清静经》	59. 《崔子玉座右铭》
18. 《中和集》	60. 《坐忘歌》
19. 《资治通鉴》	61. 《道家养生药言辑要》
20. 《直心直说》	62. 《智度论》
21. 《内功图说》	63. 《唯识论》
22. 《淮南子》	64. 《起信论》
23. 《韩非子》	65. 《三藏法教》
24. 《金液还丹内篇》	66. 《维摩经》
25. 《灵宝毕法》	67. 《论语》
26. 《易经》	68. 《尚书》
27. 《中庸》	69. 《太平经》
28. 《摄生三要》	70. 《化书》
29. 《史证·乐记》	71. 《金仙证论》
30. 《吕氏春秋》	72. 《天仙正理》
31. 《六祖坛经》	73. 《长生胎元神用经》
32. 《重阳立教十五论》	74. 《易筋经》
33. 《道书一贯真机》	75. 《赤凤髓·跋》
34. 《庄子》	76. 《嵩山太无先生炁经》
35. 《道家养生学概要》	77. 《自然辩证法》
36. 《太上老君说常清静经》	78. 《学习方法及在教育上的应用》
37. 《金刚经》	79. 《毛泽东给王观澜的信》
38. 《楞严经》	80. 《辩证唯物主义原理》
39. 《摩诃止观》	81. 《马克思恩格斯全集》
40. 《禅学随笔》	82. 《辩证唯物主义与历史唯物主义》
41. 《顿悟入道要门论》	83. 《辩证法唯物论提纲》
42. 《传心法要》	84. 《列宁全集》