第四部分 运用意识

[1]内向性运用意识和意识开放的关系是什么？

答疑： 意识开放和内向性运用意识是两个内容。意识开放是让你的精神境界从 “我 ”
字的禁锢中解脱出来，廓然大公，与大自然、整个社会融为一体。不要只管自己一个人；内向性运用意识是让
你思想不要散乱，要集中专一，和自身生命活动相结合。意识开放并不是让你的意识乱七八糟。在日常生活当
中，让你意识开放和人们接触，注意涵养、陶冶性情，这本身也是内向性运用意识。接触人时刺激着你了，你
的心情不平静了，这时你要调整自己，心要平静，气要稳。这本身也是在内向性运用意识。意识开放不是让意
识都跑到外面去，而是在与人接触过程当中，要保持内心的平静。《太上老君说常清静经》上说： “ 真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣。 ”
那个内在的精神要去对付外界的事物，这时你要得到你本身的内在的最本质的东西。经常应付外界事物，内心
要安静，那么就要有它真正的清静。你在练功时安静了，这还不算真清静；能在处理各种事物的时候心里面保
持清静，那才是真清静。

[2]
老师在讲运用意识时讲过，要用意识支配气机一开一合。这种支配气机开合的意识模式和练小周天的运用意识模式之问有什么区别？

答疑：
我们所说的用意识来支配气机的开合，有时候是借助形体的动作；动作一开，在开的同时，用意念跟着它，以此牵动气机的开合。练小周天则是单纯去意想。有时候我们也有纯意念开合，但没有具体的路线，是模模糊糊，整体的。而练小周天就得想得非常具体，意念沿着哪条路线、通过哪些经脉，都想得很细致。

[3]记得庞老师在讲概论时讲过，不要盲目地守在头上，弄不好会脑溢血。是这样吗？

答疑：
在《精义》的意守方法中讲过：意守里而有形动意守、神光意守、纯意念意守。形动意守（内视意守），是用眼睛内视自己的形来搞意守。有的门派就讲：阳盛的人守上容易血压高、脑出血。这是对形动意守来讲的，不是对神光意守和纯意念意守来讲的。

[4]用意识调动混元气时，消耗自身的气吗？

答疑：
在运用意识调动混元气时，如果你很轻松，消耗的能量是非常低微的。这就是为什么好多科学家整天在思索，消耗的能量也并不多，对身体健康的影响也不明显的缘故。但如果有的人是带着思想负担思考问题，动了情绪，譬如 “单相思 ”，情况就不同了。

[5]在日常生活中，是否可以在意识里认为一切事物都有可能被穿透？这样做是否会消耗自己的能量？

答疑：
可以那么想。因为在一般人头脑里都有这样的概念，即密度较大的具体事物是穿不过去的，比如墙壁、桌子。你要是老想它能穿过去，这就是在改变意元体参照系的内容，但一定要从深层意识里面想。这样想不会消耗能

量。

[6]如何才叫过了 “真妄相攻 ”关？是否随着意识不断的深化、净化有不同的现象？

答疑：
真妄相攻并不是每个人都有，有的人出了超常智能也没有出现真妄相攻。真妄相攻就是在你要出功能的时候，
看到东西了，脑子里有说话的人。这时候，往往就把这些现象当成真的了，而不认为是自己的功能。当你真正
出了功能，感觉到这是自己的功能开发出来了，不是外面来的什么东西，那么，真妄相攻这一关你就过去了。

[7]可以运用艺术意识练功，这和练功中的幻景怎么区别？和 “万般祥瑞不如无，平淡安稳即是道 ” 矛盾吗？

答疑：
用艺术意识练功，前提是你要具备艺术型的特质。如果你不具备艺术型的特质，那你怎么运用艺术意识？因为
艺术型的人情绪、意识都很容易进入角色，形象思维带的信息很全，容易使身体发生变化。所以，运用艺术意
识能很好地调动精神进入气功角色。而幻景是身体里面气化与潜在意识相结合而产生的一种 “变态 ”
反映，是里面自己产生的，不是有意识出来的东西，不能正确对待，反而不利于练功。当然，如果你能做到 “ 万般祥瑞不如无，平淡安稳即是道 ”
，那就不用再考虑如何运用意识了。如果你自己觉得什么都不想才好，那你就搞什么都不想。我们说的运用意
识，是为了让大家多几种方法，多几种手段，进步更快一点；不是一定要大家怎么去做。

[8]
如果通过运用意识使得气血和畅，也就等于练功了，所以可以列为一种功法，而且是最简单最高级的功
法，那么只练意识不练具体功法行不行？是否也可达到身体健康、功力上长的目的？

答疑：
我们在书上讲运用意识可以长功夫、也是功法，是说当你运用意识能起到这个作用的时候它才是高级功法。真正只靠运用意识就能解决问题的人很少。我出来教功这么多年还没碰上一两个，如果你现在运用意识连自己还管不住，入静入不了，就不能只练意识，而是还要去练功法，练我们的功夫。书本上这么写是让大家常回忆练功的感受，随时随地督促自己运用意识。

[9]练功时问较长的学员，是继续用形象思维好呢，还是不用或少用形象思维？

答疑：
如果能够感觉到身体里而的气，就可以不用形象思维，而用运动思维、体察思维；还没有感觉到气的时候，可继续用形象思维。练功用于什么思维要根据本人的具体情况而定，不要拘泥。

[10]练气功要求意识静观体内的变化，可同时又提出运用形象思维，岂不矛盾吗？

答疑：
这是两个问题。一般来说，我们练气功如果会运用形象思维，调动气会强一点，大一点。这是针对一开始练功，还不会调动气或气感不明显的同志而言的。另一方面，如果你真正能够静下来，意念能够深入到身体里边去了，能够进行静观了，你观察到的东西就是你身体里边的东西，仍然属于形象思维的内容。
当你意识还不能进去的时候，比如练捧气贯顶，你还没有感觉到气的出入，你要运用形象思维想它有出有入；因为这时你想的是混元气，而不是一个具体的什么形象，所以不会把你里边的气引乱了。如果你能感觉到身体里边了，你认认真真地去体会，这个体会、观察本身就和意识结合到一起了。观察得越细致，精神越宁静；里边越安静，反而能观察得更加细致。一般人会说，你看里边怎么能安静呢？这不就矛盾了吗？不会，当你练到

[11]

[12]

[13]

[14]

[15]

善；但是，练功时一定要加上意念： “长胖长胖 ……”或 “变瘦变瘦 ……” 还要结合上开合，想长胖从里往外开，想形体往外胖、胖、胖，不要把气开出来，而是想着身体从里边往外胀
，这样慢慢就胖了。胖的人想瘦就从外往里挤。这样加意念，就容易掌握体重了。

[16]给小孩子发气后小孩睡觉少了。这样对孩子发育好吗？

答疑：
一开始发气发多了，睡觉少；以后你发气时加个睡觉的意念不就行了吗？但加睡觉的意念不能光发气，你光发
气他不睡；要注意发气和发意结合，或者不发气，光用意念：睡、睡、睡，闭眼睛，睡、睡。这样想，慢慢就
睡了。

[17]有时看书感觉记不住内容，练功后怎样用意念？

答疑：
不要加什么意念。你只管安安静静地去看，逐字逐句地看，先别管记住记不住，当时觉得什么都没记住，过后
等你用的时候，那些内容就不知不觉地出来了。因为在安静放松的状态下，意元体虚灵明净，所有的内容很容
易在里面打上清晰的烙印。如果你先加个意念 “一定要记住 ” ，那么这个强烈的信息比你将要看的内容在意元体的烙印还深，就没有意元体空灵的时候效果好。

[18]
根据内向性运用意识的原理，能否将咱们智能气功运用于体育专项训练，特别是远距离奔跑和百米赛跑
之中？

答疑：
我想应该可以。但目前还没有这个实践经验。你可以搞些试验。长距离跑的，你让他蹲墙，把大腿蹲平后耗着。他能这样耗半个钟头，就有了持久力。再以后，鼻子离开墙一点，这样练一段时间，跑起来又快又轻松。比赛过程中，你让他不要想我跑第一了，我到终点了（一般地外国人这么运用意识）。想什么呢？跑的时候意念放在头顶上，头顶提着会阴，这么滚着跑，效果就会好一些。

Revision #1
Created 2026-09-25 10:20:40 UTC by 劉一木
Updated 2026-09-25 10:22:55 UTC by 劉一木