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，我家没有义义。”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：“我家有义义，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；同时他家中有某物也是客观存在，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

⑤

4.

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取为己有才称为私。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和私变化的。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、知识以及其他的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力，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，它是偏执意元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（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。人们要想在生产力水平非常低下，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：“

（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一整体的规律，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. ——

“ ”

“

”

“

”

b.

2.

“

”

“ ”

“ ”

3.

……

4.

“ ” ·

……

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。而不良习气会在大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。怠慢僄弃，则照之以祸灾。愚款端悫，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，薄气发瘖，惊怖为狂，忧悲多恚，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.

当事时的对待法。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，观察产生情绪的本体——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，置于胸部平膻中，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.

“ ”

“ ”

“

”

3.

① “ ”

“ ”

② “ ”

（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：
   真爱（博大的、平等的、无私的爱，志同道合的爱）；
   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。
   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了。

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，这就需要提高认识。

（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，面是会继续向前发展，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。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，它不仅可以利于社会、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，暖暖内含光。行行鄙夫志，悠悠圣难量。慎言节饮食，知足胜不禅。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

偏执是由偏执意元体形成的对事物（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元体参照系的修养，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、不明了真理的结果，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“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”，“以百性之心为心”……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，祇得重做功夫。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”（身有所忿懥则不得其正，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。我执是偏执意元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元体的参照系，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，偏执意元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（意元体）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，不能开发出意元体的全部功能；

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（详见意元体的论述），要反复玩味偏执意元体“错认主人公”的实质，以期从理悟入，直达圆满意元体境界。

（二）用超常智能打破偏执意元体参照系的禁锢

鉴于人的生命活动已经与偏执意元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，给偏执意元体输入新的信息，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元体本身的活动，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元体的特性。一旦达到能察所察合二为一（意元体的功能返还意元

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：善是有利于完美身心，有利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
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

“

——

“百姓之心为心 ”。虽不必与古人的 “

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。

Revision #2
Created 2026-10-28 08:16:49 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-28 08:46:02 UTC by 劉一木