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，使意元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，而是不无缘无故的动；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，欲未遣也。能遣之者，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。昭昭乎本是园明洞彻而无碍。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

”

“ ”

“ ” ”
“ ”

1.

①

②

③
“ ” “ ” “ ” “ ”

2. “ ”

“

‘ ’ ‘ ’

‘ ’ ‘ ’

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 īuü——介音字音多属之），引气外开；发音属合口呼者（有 īuü——介音字音多属之），引气内合 ……集中精神发音又可收到收慑心神之功。

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

1.5 3

……

……

……

“ ”

“

’

”

“ ”

“ ”

1.

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，或颅内有清液下流入口等。

（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，可有嗳气、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。

Revision #1
Created 2026-10-09 08:46:11 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-09 08:48:27 UTC by 劉一木