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，但它是以现
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。

Revision #2
Created 2026-10-25 08:40:38 UTC by □□□
Updated 2026-10-25 08:46:43 UTC by □□□