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，睡来舍眼，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。但是如果能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，经由络脉散出到气衙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，其声啴以缓；其

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经活动。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，由杂念丛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，原子里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，所画园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骤，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、无亵渎语。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”

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

“ ”
“ ”
“ ”

“ ” “ ”
“ ”

“ ” “ ” “ ”
“ ”
“ ”

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，性地和平；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——指中脘穴内之体腔中，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。

Revision #1
Created 2026-10-09 10:14:24 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-09 10:16:15 UTC by 劉一木