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

主动运用意识是古气功的圭臬。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的模式
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们，实际上他们却处处没有离开主
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，此所慕而不能致也 ”为据。《淮南子》中也曾说： “
其意常不忘虚，是制于为虚也， ……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，这个要虚念
头本身就违离了虚的要求。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，饥来吃饱，睡来含眼，也莫打坐，也莫学道，只要凡事摒除，只用心中清静二个字，其余都不
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。佛学禅宗的某些狂禅者，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。如本章第一节所述，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状态中。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
、吃饭以及快速骑车赶往剧场。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看表演的这一意识活动的能动表现。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
命运动的根本。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。《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 “阖往来 ”
，其实都是一致的。开、、出是一个意思，阖、合、入是一个意思。两者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》中说： “ 天人一气，联系流通，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，从而强化改变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，有一点如露如电之阳，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的存在，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的过程。
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的目的服务。 ”
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及其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。大自然的混元气是指包容阴阳二气特性的混元气，也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，则可直达人天浑化，出入无间。但能此者，举世罕见。多数是随着意识的开合，引动自然混元气与人体混元气出入，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，一方面要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胁自然混元气内聚，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的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；一是动作牵动了经络，从而增强了经脉之气的强度，因之，经由络脉散出到气街的混元气也就相应增多，从而改变人体的生命功能。如在此过程中，神着于形，功能改变则落实到形，虽然能筋韧骨丰，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、气机、内脏、组织以及情志有一定的影响。《乐记》中说： “ 音乐者，所以动荡血脉，通流精神和正心也。故宫动脾而和正圣，商动肺而和正义，徵动心而和正礼，角动肝
而合正仁，羽动肾而和正智。 ”
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《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，音之所内生也，其本在人心感于物也，是故哀心感者其声焦以杀，其乐心感者其声以缓，其喜心感者其
声发以散，其怒心感者其声粗以厉，其爱心感者声和以柔。 ”又说： “情动于中，故于声，声成文，谓之音。 “ 正是由于声音关系到人的情志、脏腑、气血等，所以声音又可作用于人，使脏腑、气血发生变化。《乐记》中
说： “
夫人有血气心知之性，无哀乐喜怒之常，应感起物而动，然后心术形焉。是故志微焦杀之音作而使民思忧；缓
慢易繁文简节之音作而使民康乐；粗厉猛起奋末发贲之音作而使民刚毅；康直经正庄诚之音作而使民肃敬；宽
裕内好顺成和顺之音作而使民慈爱，流辟邪散狄成涤滥之音作而使民淫乱。 ”

“

”

“

”



—→ —→ ∧

H

（一）外混元阶段。在外混元阶段（初级阶段）智能气功的意识运用，可以用以下简单的方式表示：

纯一之意＋自然之气＝外混元
这里有两个要领，一是意在天边，倏往倏来。即人的意念从神门穴出去（不可太具体，要若有若无），直至天边无穷远处的虚空，在那里与虚空混元之气相合，形成体外的混元气；然后，意念又从天边，通过神门穴回归心中，外部的混元气也随之被意念引至体内。注意，是意注天边，而不是气放天边；是以意引气，这和以意领气不同。以意领气是气紧随着意念走；而以意引气，意只是一个目标，一个引导的目标，气自然而然地趋向于那个目标。二者相比，以意引气比以意领气更为安全一些，不容易出偏差。因为领气必须沿着特定的途径走，走岔了就会出毛病；而引气只给出了一个目标，具体路径则是按气的本性自然而然地走出来的。

（二）内混元阶段：在内混元阶段，智能气功的意识运用可以用以下简单的方式表述：

纯一之意＋体内之气＝内混元
对于智能动功来说，这一阶段运用意识的特点是：神与形合，以形引气。我们知道，在日常生活里人们的一言一行都是以神帅气，以气引形来完成的。任何动作，都是先有动作的念头（有时自己并没有觉察到这个念头），而后形体产生运动。从意念到动作完成，中间必有气的参与。此气部分从经络中来，部分来自丹田。但是，由于气是无形无相的，看不见、摸不着，初学者就不知道如何使神与气合。所以，智能动功强调神与形合，以
形引气。这样就可以自觉地把神、形、意、气结合在一起，把神收到身体里来而不外越。

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 “芝兰之室久闻而不知其香。鲍鱼之肆，久闻而不知其臭。 ” 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，是脱离日常的杂乱无章
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显现出来的。这就象在房间暗时见不到房子
里尘土飞扬，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，排除杂念也有不同阶段过程。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、不能安静或集中精神练功时，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。譬如子午斗诀从子纹开始到丑纹 —→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、病人（包括病人家属）如何运用意识

总的精神就是发挥意识对生命的积极能动作用，用健康的情绪去改变自身的病理状态，主动地调动内气去攻冲
疾病，消灭疾病，走向健康。

这种提法不是我们的创造，古已有之。如清朝张志聪（经方学派的名中医）自己患肠痛，吃中药无效，一日夜
间痛加重，于是自己以意引气攻冲病灶，结果次日便脓血而愈。又如清朝另一名医叶桂曾治一病人，手心长疮
二年余，屡经名家治疗无效，后求治于叶天士，叶诊脉后说： “你病已重，病连及心，数日内就要死亡。 ” 又说： “
我有一偏方，可试用。将药敷于手背，若敷药后拔出水泡，即毒气外出，但必须于泡起后，迅速将泡挑破，放
出毒液，若不及时挑破，毒气归内仍不免于死。 ”
病人敷药后，全神贯注地观察着手背，唯恐泡起失察，毒气归内。如此数日后，手背未起水泡，但手心疮已愈
。或问何以致此？原因很简单，该病本不是重，只是由于病人精神负担太大，致使疾病缠绵不愈。对此，心病
还需心医，所以必须改变病人精神状态。先讲病要死，造成恐惧心理，尔后又给了一线生机希望，诱使病人精神专注去看手背。这是 “移情 ”
作用：一方面把以前的疑虑心情转化成了集中精神；另一方面意识专注手背，又起到以意引气的作用，所以病不药而愈。这实际是巧妙地运用了意识的特殊作用。古人这样的例子是很多的。今天我们普及气功，必须从正面把道理讲清楚，让病人自觉地去正确运用它来医治自身的疾病。

一、彻底改变自身的精神状态

身患重病的病人，多是忧心忡忡，悲观失望，总认为得病是自己倒霉，这实际是对自己发坏信息。所以，练气功一定要改变这种精神状态。从气功角度来看，任何疾病都是可逆转的。要相信自己的病一定能好。不仅如此，还应该为能因病来练气功而感到幸运，如果没病是不容易接受气功这门高级的科学的。这样，就把意识对生命的不良信息转化成了良好信息，身体就会朝着有利方面转化。

二、要节省自己的精力

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的升降开合

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 ——
指中脘穴之体腔中，这里旧称混元之处。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，也不由自主的答应。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，通过主动的引导，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，意识穿透能力增强，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，提高注意力则可以使接收能力提高．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、情态变化、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，常清静也。 ”
说这是最高级的功法。这就是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？这就要靠涵养道德了。这将在下面一章里评述。

Revision #5
Created 2026-10-02 07:58:23 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-02 10:12:31 UTC by 劉一木