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，属古典气功调心范畴。调心就是调整精神的心理活动，包括陶冶性情、涵养道德与运用意识（前二者将在涵养道德章中讲述）。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
识的内容。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，安之不动谓之静。 ”
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，不注重人体的其它生命活动 ——
如精、气、神的活动等，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。

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。

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 “意念向太空 ”
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，只有领略了气功理论以后，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个驱使动因，此动因亦属意识导引。

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（或称停留在）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上，而舍其两者之弊。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。也就是说，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，练功时会出现口干舌燥。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

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，也可出现幻视现象，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。

以上各点窍属督脉，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。

任脉各点窍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，气至小腹关元、气海后可直下冲，性器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 2026-10-02 07:51:33 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-02 07:52:57 UTC by 劉一木