

氣功入靜之門

劉天君



气功入静之门

附：入静飘化功

刘天君著

人民体育出版社

劉天君著

氣功入靜之門

附 入靜飄化功

氣功入靜之門

劉天君 著

人民體育出版社出版

建工出版社印刷廠印刷

新華書店北京發行所發行

*

787 X 1092 毫米 32 開本 7.5 印張 140 千字

1990 年 9 月第 1 版 1993 年 12 月第 3 次印刷

印數： 1——20,000 冊

* 定價：3.50 元

ISBN 7-5009-0449-5/G·423

目 錄

I 入靜與氣功	1
一、 兩個概念	1
二、 入靜與三調	4
三、 入靜與功種、功目	6
II 入靜的境界	11
一、 表達的困難	11
二、 入靜的層次	15
三、 入靜的體驗	21
(一) 感覺體驗	22
(二) 情緒體驗	30
四、 入靜與動	35
III 入靜的机理	39
一、 調心机理	39
(一) 思維的一般知識	39
(二) 感覺思維	44
(三) 情緒思維	50
(四) 大腦的生理化活動	53
二、 調息机理	55
(一) 對呼吸認識的深化	56
(二) 入靜呼吸形式	58
(三) 入靜呼吸机理	59
(四) 呼吸與內氣	62
三、 調身机理	64
(一) 入靜常用姿式	64
(二) 入靜姿式机理	67

IV 入靜的效益	71
一、 治療疾病	71
二、 增進健康	76
(一) 調理心身	76
(二) 延緩衰老	79
三、 開發潛能	81
四、 認識世界	83
V 入靜的準備	87
一、 日常身心調攝	87
(一) 心理方面	87
(二) 生理方面	89
二、 功前事宜安排	93
(一) 客觀方面	93
(二) 主觀方面	99
VI 入靜的操作	105
一、 操作的基本原則	105
二、 調心操作	109
(一) 思維操作	109
(二) 情緒操作	120
三、 調息操作	121
(一) 呼吸氣息操作	121
(二) 呼吸形式操作	122
四、 調身操作	126
(一) 姿式調配依據	126
(二) 姿式操作要領	128
五、 三調的協調統一	132
VII 入靜的偏差	133
一、 偏差的判定及原因	133
二、 偏差的類型與糾正	135
VIII 附： 入靜飄化功	143
一、 設計思想	143
二、 操作方法	145
IX 後 記	151

序 言

北京中醫學院院長

高鶴亭

中國醫學氣功研究會理事長

人民體育出版社將出版劉天君同志的一本小書——《氣功入靜之門》，他本人和出版社都希望我給這本書寫一篇序言。劉天君是畢業于北京中醫學院後又留學院任教的青年講師，而我對氣功學又十分有興趣，所以我很痛快地答應下來了。

隨著全國性氣功熱的高漲，當前的氣功科學研究正向縱深發展。從物理學、化學、生物學、醫學等角度對氣功進行的科學研究已經取得了一批令人矚目的成果。相比之下，從心理學、思維科學角度對氣功的研究則比較薄弱。《氣功入靜之門》這本書的學術特點，正是在這個難度較大、問津者少的研究領域內有所突破，因此是難能可貴的。在這本書中，劉天君將古典氣功理論與現代心理學、超心理學和思維科學等學科的理論結合起來，提出了一系列嶄新的學術觀點，詳盡地探討了入靜的心理、思維操作過程和操作程序，並根據這些研究設計了新的、以入靜為目的的氣功功種。無疑，作為一個嚴肅的學者，他對自己的學術觀點有充分的自信；但也應該看到，新觀點的提出是必然會引起爭鳴的。科學正是在爭鳴中得到發展的。沒有爭鳴，科學不是太寂寞了嗎？我已得知，劉天君在歡迎爭鳴的同時，正在著手進一步的實驗研究。

《氣功入靜之門》這本書除了具有科研學術價值外，還很適合作為廣大氣功愛好者的練功入門讀物。入靜是人體氣功態的核心內容，大多數氣功功種都有入靜的要求，掌握好入靜的方法技巧可以說是學練氣功的一項基本功。因此，科學地把握入靜的操作過程是學練氣功者最為關心的問題之一，而這本書正是要回答和能夠回答這個問題的。此外，這本書寫的深入淺出，通俗易懂，很便于初學者閱讀。或者可以說，這一點也是這本學術著作的一個特點吧。

氣功是我們中華民族的瑰寶。它的影響現已超越十億神州，正在穩步地走向

世界。在世界科學高速發展的今天，氣功科研是我們民族應該走在世界前列、也可能走在世界前列的項目。我們應該有一批有志氣有抱負的科研人員献身于這項有希望、有前途的事業，為之奮斗終身。由這本書著作來看，劉天君無疑是熱愛氣功事業并勤奮工作的。作為一名初露頭角的青年氣功科研人員，我希望他為氣功事業的發展做出更大的貢獻。最後，我想借用魯迅先生說過的“鍥而不舍”這四個字送給劉天君同志，并作為這個序言的結束語。

引 言

一

未來的氣功學家們在回顧氣功發展的歷史時，必將會對 20 世紀 80 年代發生極大的興趣。正是在這個生機蓬勃的年代，古老的氣功開始脫下它那種神秘主義的外衣，跨進了現代科學的殿堂。對氣功進行大規模現代科學研究的時代到來了，這是氣功發展史上的新紀元。

氣功究竟起源于何時，無人知，無人曉。有人說在幾千年前；也有人推測在十幾或幾十萬年前，理由是：早在久遠的石器時代，勤勞聰敏的中國猿人就已經學會了磨石針，石針既可以用于縫制獸皮，也可以用于針灸，而針灸中就包含有氣功的因素。古今的許多醫學家均認為，針灸治病所依循的經絡穴位是通過氣功鍛煉才發現的。例如明代的大醫學家、《本草綱目》的作者李時珍就曾指出：“內景隧道，惟返觀者能照察之。”

如果不去追究氣功起源的確定年代，而僅從有文字記載的歷史去考證，那麼氣功的發展可以追溯到四千多年前的唐堯時代。此後在漫長的奴隸社會、封建社會裏，上至帝王將相，下到黎民百姓，習練氣功，奉其為養生秘法、成仙奇術者不可勝數；而市井的武士藝人，山野的僧人道士，諳熟氣功者更是無計其數。新中國成立後，氣功作為治病強身的手段，受到了人民政府的保護。盡管在極左路線盛行之日，氣功也蒙受過不白之冤，但它畢竟綿延不絕，長生不滅。總之，氣功這一東方文化的瑰寶，從古至今，一直深受中華民族的喜愛。

任何事物的發展都是有起有落，曲折前進的，氣功也當然如此。建國以來，如果說 50、60 年代，它的發展如涓涓細流，到了十年動亂時期就已經不絕如縷。然而從 70 年代末開始，枯木逢春，氣功在神州大地如雨後春筍般發展起來，這股勢頭至今方興未艾，被人們稱之為“氣功熱”。造成氣功大發展的原因是多方面的，社會文化、民族心理、政治經濟等因素都在起作用，但從人們

蜂擁而起的現象上看，似乎是這樣——在改革開放的大潮中，人們奮力拼搏，緊張攀登，于疲勞休息之時，驀然回首，發現了既不花錢又不費力，既能松弛精神、消除疲勞，又能治病強身、開發潛能的氣功，便如獲至寶般地緊緊抓住了它。

歷史畢竟已經前進到了 80 年代，深受現代科學思想方法熏陶的現代人，在抓住了這個至寶之後，要求對它作現代科學的解釋，即使是普通的氣功初學者，也不滿足于那些古老的、聽起來是含混的、模稜兩可的氣功理論，而希望對它們有所變革，更不必說那些以探索大自然奧秘為己任的科學工作者們了。自然科學家和社會科學家們把願望化為行動，應用各種現代化的研究手段，將氣功科研開展開來。于是，氣功向現代科學邁進了。這是氣功發展的歷史必然。

俗話說，一個巴掌拍不響。氣功與現代科學結親，不是一廂情願，而是互相吸引。在氣功向現代科學邁進的同時，現代科學也在向氣功靠攏。原來，建立在對大自然進行分門別類研究基礎上的現代科學，當前已呈現出從分析走向綜合的趨勢。無論是對微觀世界的研究，還是對宏觀、宇觀世界的研究，現代科學都在本來就是從整體去把握世界的東方科學與哲學中找到了共同語言。在量子力學對波粒二象性的描述上，在數學二進制的發明上，在生物遺傳密碼的破譯上，現代科學均曾從中國古代陰陽八卦理論中受到啟發。“氣”是中國古代哲學和科學的一個根本概念，氣功更是中國古代哲學與科學的結晶。對它的研究最終可能導致現代科學的革命，因此，它不能不受到現代科學的關注。當前，氣功科研已被科技界稱為“高技術中的高技術”，從而倍受青睞。

這本小書正是在氣功發展史上這一騰飛的時刻應運而生的。

二

如果說氣功是神奇的，入靜就是奇中之奇；如果說氣功是神秘的，入靜就是秘中之秘。入靜是氣功中的一個重要的、關鍵的內容。談氣功不談入靜，很難說已經觸及了事物的精髓，而研究氣功從探索入靜入手，可以說是找到了一個適當的突破口。

此外，從練氣功實踐角度來考慮，能否入靜多是初學者所遇到的主要難點之一，若能把入靜的理論與方法闡述清楚，于氣功愛好者不啻是一個福音。

基于上述考慮，本書選擇入靜作為研究對象。這一研究不滿足于僅僅把古典的入靜理論“翻譯”成現代科學語言，而是力求將古典理論的思路與現代科學的方法有機地結合起來，努力開創出更為明確、豐富和深化的入靜理論。在表達上要求深入淺出，既要有學術深度，又必須通俗易懂，以便在為科研工作者提供參考的同時，又能為廣大初學者和愛好者所接受。

任務無疑是很艱巨，作者在盡力而為之時，常有力不從心之感，因此，缺點和錯誤是難免的，希望讀者在翻閱此書時，同時作一名熱心的批評家，對其中的不足之處提出指正。作者和讀者的心靈將由此而溝通；從而攜手并進，共同為氣功事業的發展增磚添瓦。

I 入靜與氣功

名正則言順。

名正言順這個成語，原意是指做事情理由正當而且充足。名乃名義，而非名義。這裏借用這個成語而稍變其意，旨在說明闡述問題之前先把基本概念搞清楚，表達才能暢快。

我們研究的是氣功入靜的理論和方法，那麼首先需要搞清楚的就是“氣功”和“入靜”這兩個概念。

一、 兩個概念

大家知道，創立任何新學科或新理論的關鍵問題之一，就是提出新的基本概念，而其基本概念的不斷充實和完善，常常標志著這一學科或理論的逐漸成熟。因此，基本概念的提出和明確是一個發展過程，它們的清晰程度往往和整個學科或理論發展水平密切相關。任何學科均如此，氣功當然也不例外。

氣功有悠久的歷史，但“氣功”這一名稱或概念却并非自古有之。古代典籍中雖然有許多氣功的專著和篇章，但均未冠以“氣功”之名，而是稱作“導引”、“按蹻”、“吐納”、“止觀”、“存想”、“養氣”、“听息”等等許多別名（這些名稱的含義均有不同程度的差別，但同屬氣功範疇）。據考“氣功”二字可能最早出現于傳說是晉代道士許遜所著的《淨明宗教錄》一書中。此後，清末的《元和篇》中，有《氣功補輯》一章^①。可見氣功這一名稱在古籍中是極少用的。

“氣功”二字的正式啟用，始於本世紀 50 年代。那時我國建立了第一個氣功治療和研究的專門機構——唐山市氣功療養所，從此“氣功”這一名稱開始發揚光大，以至于逐漸取代了其它所有別名而獨占鰲頭。

名稱是確定了，它的定義又如何呢？換句話說，“氣功”這一概念的內涵是

^①馬濟人《中國氣功學》西安 陝西科技出版社 1983 年第一版 P2

什麼呢？對此目前尚眾說紛紜，沒有統一答案。例如，《氣功探邃》一書中認為：“氣功是建立在古典的整體生命觀的基礎上，培益、增強人體真氣功能的功夫，是達到形體與心神高級平衡的學問，是探索生命奧秘的科學。”^①又如《虛明功》一書將“氣功學”定義為：“氣功學是一門研究人體在特定意念主導下，進行身、息、心自我調練，通過恬澹虛無、導氣益真以達到治病、保健、調能、延年目的的方法和理論的科學。”^②再如《華夏神功》一書中在回答“什麼是氣功”問題時說：“所謂氣功，是一種心身并練的、理想的養生術、健身術、治療術、長壽術、技擊術、增功節能開慧術。從近代對氣功的研究看，似乎含義應多一些，它不僅是以上各點，同時它更是與近代社會科學和自然科學相關的多學科性的一門科學或者說一門學問；而據我國一些權威的科學家講，它還是近代高技術中的一門高技術，或者說是最高技術。”^③

“氣功”這一基本概念的定義目前不統一的情況，是與整個氣功科學的發展現狀相關聯的。當前氣功的研究可謂百花齊放，百家爭鳴，從各個學科研究氣功的各種學說紛紛涌現。由于各自的出發點不同，看問題的角度不同，對事物的認識必然不盡相同。因此，氣功定義的多種多樣是必然的。只有到整個氣功科學發展至已經找到自己獨特的研究視角及研究方法之時，“氣功”的定義才會逐漸統一和完善。

基于本書的觀察視角及研究方向，本書將氣功定義為：氣功是培育和運用真氣的功夫，是以“三調”為手段，以開發人體潛能為目的的技能技巧。^④

這個定義說明，氣功是一種技能技巧，這一提法與把氣功看作是一種理論及方法有所區別，它強調了氣功的實踐性，特別是它的操作性質。認識這一點對於學習和研究氣功都是非常必要的。“三調”是指調心、調息、調身，也就是調整意念、呼吸和姿式，它們的詳細內容將在下文中介紹。本定義中的“潛能”一詞是廣義的，它不僅僅指那些一般稱之為“特異功能”的人類普遍尚未開發出來的種種功能，也指那些并非特異的，但不練氣功就得不到開發的一般功能，例如人體自身的康復能力。不練氣功時病未愈，練了氣功病就好了，這就是練功而發掘出了人體愈病康復的一般潛能。

^①賀明《氣功探邃》石家庄氣功總輔導站 1983。P3

^②田宏計等《虛明功》石家庄河北科技出版社 1987 年第一版 P3

^③清華大學氣功科學研究會籌備組《華夏神功》1988 年第一版 P4

^④注：劉天君教授在《關於氣功定義的探討》一文中對氣功定義的表述為：氣功是以古典哲學理論為指導思想，以調心、調息、調身的統一操作為內容，以開發人體潛能為目的的心身鍛煉技能。

下面來談談入靜的概念。

歷代養生家所用的與“入靜”概念含義類似的名稱有多種。例如有“五入”之說，即入虛、入靜、入定、入神、入寂。古人認為五入是含義不同的一種概念；入虛是“清靜無為，虛空無相”；入靜是“心清神澄，意恬念靜”；入定是“淨慮禪悟，定慧交融”；入神是“精神解脫，神明妙用”；入寂是“諸相寂滅，了無苦樂”。^①這裏“五入”的區別大體上可以理解為同一境界的不同層次。現在除“入靜”之外，其它名稱已很少用，只是個別功種採納；而“入靜”這一概念已不僅僅指“五入”中的一個層次，它已囊括了“五入”的全部內容，成為“五入”境界的統稱。此外，入靜也有稱“禪定”的，佛家氣功常用此名。

入靜概念的定義同氣功概念的定義一樣，目前也名目繁多，研究者們對此各抒己見。例如《中國氣功學》在“入靜的理解”一節中說：“‘入靜’是在氣功鍛煉過程中，在意念集中鍛煉的基礎上而出現的一種練功者在清醒的狀態下，而又與外界中斷聯絡的，高度安靜、輕鬆舒適狀態。”^②《虛明功》一書中採用“入虛”的概念，它認為入虛的定義是：“入虛是通過調身、調氣、調神鍛煉，能動進入一種發展生理穩態、深化心理恬澹和顯示強身、康復、益壽、調能功效的特殊功能狀態。”^③《中國氣功學概論》則非常簡明扼要地指出：“所謂入靜是指練功雜念減少，對內外刺激因子反應減弱，思維活動單一化而言。”^④

儘管目前入靜的定義五花八門，但人們為入靜下定義的思路却大體一致，即描述其狀態，如果可能，則進一步指出該狀態的實質。本書為入靜下定義，借鑒了這一思路。

本書認為，入靜既指練功時“恬澹虛無”的狀態，又指練功中進入“恬澹虛無”狀態的操作過程。在此過程中，大腦由日常的抽象、形象思維活動轉入感覺思維活動。

本定義中“入靜”有名詞和動詞兩種含義，用作名詞時說明一個特定的狀態，作為動詞使用，強調它是進入特定狀態的完整過程。這裏特別指出它的動詞意義，與本書重在揭示入靜過程中身心動態變化實質的目的是相符合的。本定義指出了這一過程的實質是大腦思維活動的方式有所改變。本書將從多種角度探討入靜的實質，但主要是從思維科學角度進行研究，因此著重指出了這一

^①田宏計等《虛明功》石家庄 河北科技出版社 1987 年第一版 P166

^②馬濟人《中國氣功學》西安 陝西科技出版社 1983 年第一版 P240

^③田宏計等《虛明功》石家庄 河北科技出版社 1987 年第一版 P169

^④趙寶峰等《中國氣功學概論》北京 人民衛生出版社 1987 年第一版 P368

方面的變化。感覺思維的提法對大多數讀者來說可能比較陌生，它在以後的章節中將有詳盡的論述。

其實，這裏所謂入靜的定義，只是說明本書在怎樣的意義上使用這一概念。對本書氣功定義的理解亦當如此。

二、 入靜與三調

前面已經說過，三調是調心、調息、調身。氣功鍛煉的操作活動就是三調。調心也有稱調神、調意的，它包括意念、感覺、情緒等方面的調整。調息也有稱調氣的，它調整呼吸的方式（胸式呼吸，腹式呼吸或其它）、速度、節律、強弱等等。調身也有稱調體的，指對身體姿式、動作的調整。靜功是安排姿式，動功是把握動作。任何一個氣功的功種，都是根據特定的鍛煉目的選擇所需的三調操作內容，將它們有機地結合在一起而形成的。

三調在氣功鍛煉中的地位因不同的功種而有一定的區別。對於大多數功種來說，調心占主導地位，由調心而帶動調息、調身。然而，盡管它們有主次之分，却并不互相代替或分道揚鑣，在任何功種中它們均各自發揮作用而又整合在一起。因此，任何氣功鍛煉都是身心活動的統一。

入靜作為練功中的一種狀態或一個過程，當然也是身心狀態或身心變化過程。換言之，它不僅僅是單一的生理、心理狀態或變化，而是心理、生理狀態或變化的統一。之所以強調這一點，是因為許多人常常自覺不自覺地把入靜僅看作是心理狀態或調心過程，而這是不夠全面的。

但許多人的看法也并非十分謬誤，因為所謂“恬澹虛無”的狀態確實主要是心理的，而進入這一狀態的主要操作活動也確實是調心。入靜與三調均有聯系，但與調心的聯系最為密切。

調心的內容是丰富多彩的，入靜是其中的重要內容又并非全部。有許多練功中的意念活動并不以入靜為宗旨。例如武術氣功中的用意去摸勁、發力；硬氣功中的以意運氣；外氣診斷或治療時診病和治病的種種意念活動；等等。一位七十多歲練站樁功的老大娘曾自述，有一次在北京勞動人民文化宮，她和幾十位練功者一起站樁，閉目站立片刻之後，她看到自己慢慢從地面飄起，逐漸上升，周圍的人和樹木都漸漸矮下去，自己越飛越高，自覺無限美妙，俯視地面時，只見與自己一起練功的人們已只有寸許高，周圍的假山、樹林如盆景大

小。練功結束後她睜開眼睛，又見自己還在地面上，只是微微搖晃而已。這類意念活動屬於“神游”，或者說“意識出游”，它們往往發生于已進入深度入靜狀態之後，本質上與入靜過程中的意念活動有所不同。

以入靜為目的的調心活動，大體有調整意念和調整情緒兩大部分，僅以調整意念活動而言，又有意守和不意守的兩類。意守類的意念活動則有守內和守外的不同。守內是指守身體的某一部位，最常見的是意守丹田，或意守百會、涌泉等穴位。練功治病時有的要求意守患處，肝病守肝，胃病守胃，以便集中真氣而攻病。守外是指意守體外的某一景物或某一空間。例如可以意守遠處的一座山峰或近處的一棵樹木、一盆鮮花；也可以意守空間的某一個點，如胸部膻中穴前三寸處。僅意守類的意念活動就不勝枚舉，加上其它種類的意念活動，再加上感覺和情緒的調整，足見入靜的調心活動是何等紛繁。

調息對於入靜來說不是最重要的，但也有很大影響。不能設想一個氣喘吁吁、上氣不接下氣的人已經入靜了。相反，真正入靜的呼吸是極細極微的，甚至可以在相當長的時間內完全停止呼吸。曾有報道說一位印度的瑜珈功修煉者做過這樣的實驗：讓人把他裝在大木箱裏深埋在地下數天，這些天中他在大木箱中靜坐，連接在他身上的儀器記錄不到他的呼吸乃至於血壓、脈搏。當他重見天日後，過了幾個小時就恢復了正常活動，身體並未受任何傷害。可以推想，他在地下時進入了極深的入靜層次，在那個狀態中，呼吸已經完全停止（這裏指呼吸即肺呼吸，他的內呼吸即細胞呼吸，似應尚未停止）。一般練功中入靜的層次沒那麼深，呼吸當然也不會完全中止，但應該是緩慢和微弱的。總之，呼吸運動抑制的程度與入靜的程度成正比。

調身對於入靜的影響在三調中的最小的，但也不容忽視。撇開動功不談，就是在靜功之中，採用姿式的不同，對入靜的影響也不同。各種站式靜功的入靜層次一般來說較各種坐式靜功為淺。為什麼呢？因為人在站立時保持平衡和穩定要比坐時困難，維持站立的姿勢需要以腰部腿部為主的許多肌肉群協調運動才能完成。這勢必使許多肌肉處於一定的緊張狀態，而支配這些肌肉的神經也需要保持相當的興奮，甚至在大腦皮層中也要有預防摔倒的警覺。這樣，從身體到精神，都難以做到完全充分的放鬆，入靜的層次也就必然受到影響。因此一般站式練功入靜，只要求排除雜念，思維活動單一，本體感還是要保持的。坐式就不然了，它的放鬆程度要大大超過站式，因而入靜的層次往往也遠

遠深于站式。同屬站式靜功，又有三圓式、扶按式等多種姿式，其中各種姿式對入靜的影響又有細微的差別。坐式靜功也有同樣的情況。除了站式和坐式，還有臥式的各種靜功，它們對於入靜也都發揮著微妙的影響。

三、 入靜與功種、功目

我們已經知道，功種即根據一定的目的有機組合三調的特定內容而成。氣功究竟有多少功種尚無確切的考證。一說道家三千六百法門，佛家八萬四千法門。這大約只是概數，形容其多罷了，并非真如是。一說從現在所掌握的資料統計，有名可考，有據可查的功種大概有三千上下，這可能比較確切。在近十年“氣功熱”中，或大規模或小範圍流傳的功種有三百幾十種。其中流傳廣影響大的約有三、四十種。例如有“鶴翔椿”、“大雁功”、“新氣功療法”、“站椿功”、“空勁氣功”、“禪密功”、“真氣運行法”、“養氣功”、“內養功”、“放松功”、“強壯功”等等。

為了提綱挈領地把握數以千計的氣功功種，必須對它們進行分類。按照不同的研究目的，人們提出了多種分類依據，因而形成了不同的分類體系。根據起源和流派划分，可分為佛家功、道家功、醫家功、儒家功以及武術氣功。根據三調內容側重的不同，可以分為以調身為主的形體功，以調息為主的吐納功，以調心為主的意氣功、意功等。也有提出綜合分類的，把所有功種分為靜養型、體操型、按摩型、自發型四類；或分為吐納、禪定、存想、周天、導引五大派等等。

從研究入靜的目的考慮，根據練功中有無肢體運動而把氣功功種分為動、靜兩大類是最適宜的。入靜主要與靜功功種有關。然而這并不是說動功就不要入靜，許多動功功種都是要求“動中求靜”的，只是相對於靜功功種來說，入靜的程度淺，層次低而已。另外，動靜是相對的，不但動中有靜、靜中有動，也有動靜相兼的中間類型功種。某些姿式的站椿氣功就有人認為是靜功，有人認為是動功，這實際上就是中間類型。不但動功和靜功是相對的，其它任何分類體系中的功種划分也都是相對的，都不能截然分開，都有相兼和過渡類型。

雖然入靜主要與靜功種有關，但并非所有靜功均以入靜為主要目的，而在以入靜為主要目的的諸多靜功功種中，對入靜的要求也不盡相同。這種不同既體現在入靜層次的深淺上，也體現在入靜操作方法的差別上。把握這些不同是

重要的，它直接影響功種的選擇和入靜的修習。

對入靜層次要求最深的恐怕要數佛教的禪定了。南北朝時，將佛教禪學傳至中國的菩提達摩自印度漂洋過海，乘船至廣州，舍舟登陸，到達金陵，見到了對佛教頗感興趣的梁武帝蕭衍，問答幾句之後，他發現這位皇帝全然不能領會禪宗的機鋒妙語，全無“慧根”；于是在大失所望之餘，前往河南嵩山少林寺隱居，參禪打坐，面壁九年未動，連小鳥在他肩膀上筑了窩都不知道。這說法的可靠性如何未曾考証，但即使只有一半真實，這位禪宗祖師的入靜層次也已經相當深了。

對入靜層次要求較淺的功種例如近人王薊齋所創的“意拳站樁”中的養生樁，它要求入靜時達到周身“舒適圓融”，“身體如浮在大氣中”就可以了。這離“恬澹虛無”的境界顯然還有一定距離。當然，養生站樁功夫深者入靜的層次也能不斷加深，甚至接近“恬澹虛無”，但這並不作為一般要求。

禪定和養生樁入靜的操作方法也是不同的，即它們三調的內容各不相同。調身就不必說了，禪定是坐，養生樁是站，姿式的區別一目了然。調息和調心從外表看不出區別，仔細玩味，方知此事不可貌相。禪定功夫要求有意識地調整呼吸，常用數息、隨息等方法，這些方法除有安定情緒、易于入靜等調心作用外，更是有利于將呼吸“調柔入細，引短令長”，直到綿綿出入，若存若亡。養生樁則主動調整呼吸的要求，它認為綿綿細細的腹式呼吸乃至于氣自遍身出入的體呼吸都是自然而然形成的，用不人為的刻意訓練。它只要求呼吸安靜平穩，听其自然，這種以不調為調的調息方法效果也不錯，功夫深者同樣可以達到極細極微、若存若亡的呼吸狀態。禪定與養生樁的意念活動差异也十分顯著。禪定的調心強調心息調融，剛才已經提到，它常用心息并調的數息、隨息等方法。數息就是數呼吸的次數，從一到十到百，再從頭數起或倒數，這樣把意念集中在呼吸上，以便排除雜念。隨息是在數息法純熟之後，心靜念純，用不著再數呼吸的次數，只是用意念隨呼吸出入，漸次達到心息調融的狀態。數息和隨息可以說是通過意守呼吸而達到入靜的兩個階段。養生樁根本不注意呼吸，它最基本的意念活動之一就是“抱球”，即雙臂于胸前圓展，假想在抱著一個充滿氣體的極薄極輕的紙球。由于極薄，抱時便不得用力，用力則痛；由于極輕，則又不得不稍稍加些控制，否則便可能抱不住，離臂飛飄而去。于是意念就集中在如何使這個紙球既不壓痛又不飛飄上面，從而排除了一切雜念，漸

次入靜。至于抱球這個意念活動除有助于入靜外，在養生樁裏還有其它作用，這裏就不贅述了。

靜功中別有許多功種是以運行內氣為主要目的的。例如大周天功，小周天功，真氣運行法，意氣功等等。這些功法也都要求一定層次的入靜，但這種入靜是為了運行內氣作準備，而不是最終目的。舉其中最有代表性的小周天功為例，它以使內氣運行環繞于任、督二脉為宗旨。任脉自會陰穴（前、後二陰之間）至承漿穴，走行前正中線。督脉走行于後正中線，自長強穴始，順脊柱而上，繞過頭頂正中百會穴，止于巔交穴。小周天功的修習往往從意守丹田開始，待丹田真氣充實後，因勢利導，引氣至會陰，而後沿督脉上行，過巔頂百會與任脉相接，再返回丹田；熟練之後，內氣隨呼吸自如環行于任督二脉，功至此時，身輕體捷，神清氣朗，于健康有很大益處。這類以運行內氣為主要目的的靜功功種多屬道家流派。大小周天功也叫“周天搬運”，或“內丹術”。

靜功功種也有以呼吸吐納的鍛煉為主要內容的，我國解放後推廣運用最早的內養功即屬這一類。內養功的練習強調默念字句，呼吸停頓，舌體隨呼吸起落，氣沉丹田等。它的呼吸方法很有講究，根據患者不同的體質和病情，有“吸——停——呼”、“吸——呼——停”、“吸——停——吸——呼”等三種基本的呼吸形式供選擇。

總之，靜功功種也是各式各樣的，其中以入靜為主要和終極目的的只是一部分。

現在來談談入靜與功目的關係。

什麼是功目呢？功目的是功種中的段落、套路或單元。有些功種只有一個單元，就無所謂功目了。但復雜的功種常常由若幹個段落或單元組成，其中每一個段落或單元便稱為一個功目。例如“新氣功療法”中有“中度風呼吸法自然行功”、“特快功”、“升降開合松靜功”等功目；“放鬆功”中有“三線放鬆”、“分段放鬆”、“整體放鬆”、“局部放鬆”、“倒行放鬆”等功目。功目之間的互相聯系有些是先後關係，有些是并列關係，有些是基礎與提高的關係，等等。

在一些較為復雜的功種中，常常包括動功、靜功兩種功目，以使動靜兼修，求得更好的祛病養生效果。在這些功種中，只是部分功目而并非整個功種以入靜為主要目的。“返還功”就是這類功種之一。它分為動功、靜功兩大功目，動功功目中有“一氣三清”、“橫擔日月”等八個動作，靜功功目中有調息、胎息、

乾元、純陽等四層功夫。又如“保健功”（又稱“床上八段錦”或“十六段錦”）是一種以自我按摩和肢體運動為主的動功。它有叩齒、漱津、舌功、耳功等十八個功目，其中十七個均是動功，但第一個功目的是“靜坐”，屬靜功。這種編排是為了先安定神志，平靜呼吸，放鬆身體，為以後各節動功作好準備。

通過了解入靜與功種、功目的關係，我們在學習和研究入靜時，就比較容易找到適當的功種或功目作為基礎，而不至在數以千計的功種面前無所適從。上一節已經談了入靜與三調的關係，知道入靜與調心的關係最為密切。這樣，我們就從縱橫兩個方面把握了入靜這一內容在氣功鍛煉中所處的位置，為進一步探討它的本質作了初步準備。

值得在這裏提示幾句的是，本書以研究入靜為宗旨，認為入靜是氣功之精髓，但并不因此排斥或貶低氣功的其它鍛煉內容。從古至今許多著名的氣功家均強調動靜兼修，這是完全正確的。在具體做法上，一方面是在功種和功目的選擇中，要求動功與靜功密切結合，另一方面又要求練功時要體會“動中求靜”，練靜功時要體會“靜中有動”。所謂“能動能靜，所以長生”。

II 入靜的境界

人們觀看過氣功表演或氣功治病，往往感到氣功很神奇，乃至於不可思議。進一步想知其所以然，或問師，或讀幾本充滿之乎者也的原著，接觸到一些扑朔迷離、似乎是高深莫測的古典氣功理論，方知在神奇之後，還有無窮的神秘。

氣功之神秘，除了各種人為因素，譬如故弄玄虛，單一傳授等等之外，一個非常重要的原因就是它的境界難以用語言表達。而其中最難以訴諸語言的又莫過於入靜，因而入靜成為秘中之秘是自然的。

一、 表達的困難

為什麼氣功的境界尤其是入靜的境界難以用語言表達呢？這主要在於語言本身的局限性。我們知道，人類的語言在本質上是一種抽象的符號體系，它是人類抽象思維活動的工具或媒介。它可以準確地表達抽象思維時所需的各種概念以及判斷、推理過程，這是它得心應手的工作。用語言來表達形象思維就不那麼成功了，它只能模糊地描述，而無法逼真地傳達。我們可以用文字描寫一個人的外貌，但無論費多少筆墨，也不會比一張照片更為清晰。在學練動功的時候，除非常簡單的動作可以用語言說清楚之外，稍微複雜一些的動作不借助掛圖或示范操演就無法領會。人們極少可能光靠讀書就把大雁功的六十四式或鶴翔椿的五節動功學好，即使有插圖都未必可行。用語言表達歷歷在目的動功尚且如此，表達毫無外在動作的入靜境界當然就更為困難了，甚至於不可能。

入靜境界的語言表達有兩個難以逾越的障礙。其一是語匯的貧乏。在入靜過程中，大腦思維活動的主要形式是感覺思維，這種思維形式需要把握各種細膩的感覺，而感覺比形象更難描述。人類語言中描述各種感覺的詞匯與人類對各種感覺的實際體驗相比，實在是既貧乏又不精確。一個“痛”字包含了多少種類似的、甚至是差別很大的感覺！試想針扎手指的痛和腹瀉時的肚子痛是相

同的感覺嗎？勞累時的腰痛和發燒時的頭痛一樣嗎？我們可以體驗到這些痛感的差別，但無法找到特定的詞匯表達它們。痛如此，酸、麻、脹、痒亦均如此，我們只能以有限的幾個詞來表達實際上可以說是無限的各種感覺，這不能不說是一個很大的矛盾。雖然這一矛盾應該說存在于用語言描述生活的一切領域，但在對感覺的描述中尤其突出，這可能是因為將感覺抽象為概念更為困難。在入靜過程中，機體各種感覺的變化遠較日常生活中，于是越發加劇了這本來就很尖銳的矛盾。

入靜過程中情緒的變化也是應該大書特書的，但描述情緒變化的詞匯也同樣寥寥無幾。我們常常只能用“七上八下”一類的詞語來描述一種情緒狀態，這類詞語用在文學作品中可能不錯，但如果在科學理論中也這樣表述，讀者大約也只能苦笑。情緒詞匯缺少的的原因大抵和感覺詞匯相似。但從更深刻的意義上尋找一下各種心理詞匯較其它詞匯貧乏的根源，那可能是因為數千年來，尤其是近數百年，人類一直忙于對外部世界的探索、開發和利用，而對於自身的認識和改造還太少太少。

用語言表達入靜境界的第二個障礙比第一個更難打破，也更為本質。入靜是一個意識活動逐漸減弱的過程，到了高級層次，整個意識活動，包括思維、情緒活動等幾乎趨于靜止，或者說主觀上已經靜止。在較低層次的入靜境界中，感覺思維活動相對還比較活躍，盡管它難于表達，但由于主觀的意識活動尚存在，總還可以說幾句。而思維活動乃至于整個意識活動都已在主觀上不復存在的入靜高層次，我們便從根本上已無話可說。那裏的境界雖然“了了覺知”，却又“無著無住”。這個境界并不“落實”在意識、思維上，所以也難以用意識、思維去把握；因為只要一思考，一運用思維，便已經打破了這個境界。語言是思維的工具和媒介，不可思，也就不可說。所謂“言語道斷”，“說即不中”正是此意。因此，就入靜的高層次而言，它確實不可言傳。這種境況是事物本身的性質所決定的，而并非人為。更準確地說，它不是不可言傳，而是無可言傳、無言可傳。本書氣功的定義強調它的實踐性、操作性，一個重要的原因即在于此。

然而畢竟還是要傳，否則古老的氣功便無法流傳至今。人們為交流這難以言傳的入靜和氣功境界，想了許多辦法。

首先還是盡可能利用語言，因為它畢竟是人類最廣泛運用的交流工具。直

接描述的詞匯找不到，就采用間接描述的辦法。例如身體氣感，用“身如蟻行”、“手足似一線冷風”等比喻來說明。又如《金丹四百字》描述練周天功產藥的景象說：“泥丸風生，絳宮月明，丹田火熾，穀海波澄，夾脊如車輪，四肢如山石，毛竅如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妻之歡合，魂魄如子母之留戀，此用真境界，非譬喻也。”說不是譬喻其實還是譬喻，而且是通篇譬喻。還有詩寫境的，例如一首描述入靜境界的詩《覺庵》：

念起則為凡，覺之則為聖；
人言此為覺，此覺為真正；
但了一切空，對凡皆幻影；
宴坐不言中，澄心如古井。

禪宗公案在一定意義上可以看作是某種空境界的語言表達形式。這種境界與氣功入靜的境界有相通之處。禪宗公案的特點是問答有尖銳的沖突，沒頭沒腦，不著邊際，完全不遵循形式邏輯規律。例如有僧人問從諗禪師：“如何是祖師（達摩）西來意？”從諗回答：“板齒生毛。”運用這種反常語言結構的意圖似乎是讓問者無從思考，無法思考，從而造成思維的中斷和空缺，使人于思維的空白中“頓悟”。禪宗還發展出以行為動作來代替語言的辦法。一個叫龍牙的和尚問翠微禪師上述同樣的問題，翠微回答說：“給我拿過禪板來。”龍牙把禪板拿給他，他接過來便打龍牙，而不再說話。這個打和“板齒生毛”之類風馬牛不相及的回答當然只能是同一個意思。從說發展到打，這表明語言已經被運用了極限。

有沒有不用語言的表達或交流呢？有的。這裏還要提到禪宗。也許有讀者會問：研究氣功怎麼老要沾宗教的邊？的確，氣功和宗教有廣泛的聯系，甚至可以說有不解之緣。在這裏不專門討論這種聯系，只想指出，它們之間聯系的實質很可能是：氣功為宗教理論提供了某些實踐基礎，而宗教也在一定程度上促進了氣功的發展。正是氣功鍛煉祛病健身、益壽延年的功效和氣功入靜態時物我兩忘、身心愉快、飄然欲化的體驗，以及種種人體潛能的開發，為宗教修身成仙，升入天堂的理論提供了若幹依據。反之，人們在升天成仙的目的的指導下進行的某些修煉，也豐富了氣功的內容。了解這一點對區分迷信與科學是很必要的。

再來看禪宗。禪宗自稱是釋迦牟尼教外別傳的心法。所謂教外別傳，就是

釋迦牟尼在公開教化之外單獨秘傳的佛學；所謂心法，就是以心傳心，直指心性，見性成佛，不立語言文字，即師傅弟子互相默契，以心印心，心心不異，師傅的心是佛心，弟子的心也就是佛心了。這種說法的開端相傳是釋迦牟尼在靈山會上，拈花示眾，眾人都不解其意，木然而立，只有摩訶迦叶破顏微笑，表示會心，于是釋迦牟尼承認佛心傳給了摩訶迦叶。這便是禪宗的發源。摩訶迦叶以其心領神會而成為禪宗的開山祖師。從一般常識上考慮，這傳說是無稽之談。但如果從氣功，從特異功能角度考慮，它却是完全可能的。

釋迦牟尼修行打坐練功，這是眾所周知的。傳說他正是在菩提樹下靜坐時悟道，修得無上正覺的。可見他練氣功頗有根底。從拈花示眾的情況看，他已經有了某些特異功能，可以與別人進行思維感傳。摩訶迦叶是釋迦牟尼的一個非常虔誠的弟子，打坐修行的功夫顯然在眾人之上。只有他的功力達到了與釋迦牟尼相互進行思維感傳的水平。釋迦牟尼當時很可能利用手中所拈之花發出了某種信息，這種信息只有摩訶迦叶一個人接收到了，于是他能夠“破顏微笑”，而眾人却只能木然。當然，這是從氣功角度對“以心傳心”進行解釋，禪宗裏并無此論。

然而無論對“以心傳心”的這種解釋是否符合禪宗原意，思維傳感現象在古今中外均有記載，它的存在應該說是不成問題的。且略去古代不談，現代的科學實驗就有不少。1966年蘇聯著名生物物理學家尤裏·卡門斯基在莫斯科與距離三千公裏以外的西伯利亞科學城諾沃西比爾斯克之間作了一次有關實驗。接受實驗的是一位具有特異功能的莫斯科州立劇院的演員卡爾·尼克拉耶夫，他直接以人的感覺準確地收到了從莫斯科發出的圖像信息。別據報道，近年來美國海軍與斯坦福大學特異功能研究所合作，利用人體特異功能進行思維感傳，在潛艇“神經感應”通訊實驗中獲得了顯著成功。

我國還有人做過實驗證明思維感傳并非只能在特異功能人之間進行，一般人也具有這種能力，只不過能量較特異功能人為低。實驗是這樣做的：先請兩位特異功能人進行思維感傳，証實兩人均具有這種能力後，請一人退下，換上一名普通人，讓普通人發出思維信息，看看繼續參加實驗的特異功能人是否能收到。實驗表明，一名普通人發出的思維信息，特異功能人無法收到。于是增加一名普通人，兩人一起發出同樣的信息，看看能否收到。最終的結果是：五、六個普通人發出同樣的思維信息，特異功能人就能收到。這個實驗不但說

明了普通人亦有思維感傳能力，還說明普通人思維感傳的能量大約是特异功能人的五或六分之一。

上述種種實驗無疑肯定了人類確實有“以心傳心”的能力。那麼，用這種方法來交流和傳遞難以言傳或無法言傳的氣功及入靜境界的信息，無疑是最適宜的，也是最自然的，它符合于事物的本性。

其實，這種交流并不神秘，也并非不可企及。在集體練功的場合，許多功夫并不深的初學者都可以感覺到周圍“氣場”的存在。這種感知活動就是非語言形式的某種信息交流，它還說不上是思維感傳，但已經有了“以心傳心”的性質。另外，患者受到氣功師發放外氣的影響，自覺了或痛或痒或酸或麻的種種體征，不也是接受的非語言信息嗎？

至于氣場和外氣的實質究竟是什麼，目前科學界尚在盡力研究，關於蘇聯科學家已証實人體周圍存在有微粒子場，這個微粒子場可以在瞬間傳到千裏之外的報道，以及我國科學家使用測量放射性劑量的探測器測量氣場，証明氣場是客觀存在的實驗報告，均給人以相當的啟發。看來，找到“以心傳心”的物質基礎不無可能。

以上我們對非語言形式的感傳交流已作了較為詳盡的探討，肯定了它在傳達氣功和入靜境界方面的可行性和優越性。然而不幸的是，當以書本的形式來表達這個感傳交流的時候却無法使用這一交流形式，仍只能書之以語言，只能勉強去運用既貧乏又不準確的詞匯。即使是巧婦難為無米之炊，筆者又絕非巧婦，困難可想而知。

由于語言表達在形式和本質方面的双重困難，書本語言對氣功境界的描述很可能挂一漏萬，因此僅靠讀書而學習氣功入靜是遠遠不夠的。

二、 入靜的層次

將入靜分為若幹層次，自古有之。入靜分層主要用以說明入靜的不同深度，高層次者境深，反之則淺。

古人對入靜的分層，最為紛繁的大概要屬佛家的禪定了。禪定的名目很多，就“世間”和“出世”而言，有四禪、四無量、四空等世間禪，有九想、八背舍、九次第定等出世間禪，還有自性禪、一切禪、清靜禪等出世上上禪。

《六妙法門》將運用數、隨、止、觀、還、淨六種修習禪定之“妙法”所能

產生的各層次禪定分述如是：“一者依數為妙門。行者因數息故，即能出生十六特勝。所謂一知息入，二知息出，三知息長短，四知息遍身，五隨諸身行，六心受喜，七心受樂，八受諸心行，九心作喜，十心作攝，十一心作解脫，十二觀無常，十三觀出散，十四觀離欲，十五觀滅，十六觀棄舍。……三者止為妙門者，行者因止心故，即便次第發五輪禪。一者地輪三昧，即未到地；二者水輪三昧，即是種種諸禪定善根發也；三者虛空輪三昧，即五方便人，覺因緣無性如虛空；四者金沙輪三昧，即是見思解脫，無著正慧，如金沙也；五者金剛輪三昧，即是第九無礙道，能斷三界結使，永盡無餘。……四者觀為妙門者，行者因修觀故，即能出九想、八念、十想、八背舍、八勝處，十一切處，九次第定、獅子奮迅三昧、超越三昧，煉禪，十四變化心，三明，六通及八解脫，……五者還為妙門者，行者若用慧行，善巧破析，還本歸源，是時便出生空、無相、無作、三十七品、四諦、十二因緣、中道正觀，……六者淨為妙門者，行者若能體識一切諸法本性清淨，即便獲得自性禪也。得此禪故，二乘之人，定証涅槃，若是菩薩，入鐵輪位，具十信心，修行不止，即便出生九種大禪，所謂自性禪、一切禪、難禪、一切門禪、善人禪、一切行禪、除惱禪、此世他世樂禪、清淨禪。”^①僅此一例，即可數出數十上百種禪，足見禪定層次之洋洋大觀。

把入靜分為如此多的層次，從積極意義上來說，體現了入靜境界變化之豐富，說明入靜并非一潭寂水，其中自有萬千氣象；就消極意義而言，使學人望而生畏，無法窺及全貌，無從把握尺度。從練功實踐考慮，這樣的划分太繁瑣，即使是寺院的僧人也未必按此去修行，如果在入定中想到有這樣多的層次須跨越，哪還有什麼清靜可言呢？

近年來討論入靜層次划分問題的專論或章節時有所見，這些論著基本上都是根據入靜過程中操作和體驗的不同，將入靜划分为初級、中級、高級三個層次。有的雖不這樣稱呼，但意思還是相同的。例如《虛明功》稱這三個層次為“有為入虛階段”、“有為無為入虛階段”、“無為入虛階段”。對這種三分法表述的比較簡潔而又有代表性的是《氣功中的意、松、靜》一文中的下列段落：

- “初級——姿式自然舒適，呼吸柔和，雜念較少，或者起了念頭能很快排除。在這樣的練功過程中，可能有一、二次短時間內感到雜念不起，安靜

^①定真《靜坐入門》浙江省天台縣國清寺法物流通處 P29

舒適，這就是初級入靜。

- 中級——在初級基礎上，對外界的聲音幹擾聞如不聞，身體輕鬆，用意自如，呼吸綿綿，輕、重、暖、痒等舒適感覺常有出現。
- 高級——在中級基礎上，外界幹擾已不起反映，呼吸綿綿深長，若有若無，用意自如，若存若亡，感覺深化，整個肌體狀如虛無，輕鬆飄浮，動後好像才經沐浴，心情舒暢，精神飽滿。”^①

入靜層次三分法的長處是簡單實用，為初學者帶來很大便利。這種划分也符合入靜過程中由淺入深的自然發展趨勢，因而可以有效地指導實踐。但它也存在一些不足，即三個層次各自的特點還嫌不夠突出，每個層次都從呼吸、感覺等方面平鋪開來表述，難以指明它們之間的質的差別。

基于這些考慮，本書提出入靜層次的四分法，這種分層方法是以練功實踐中入靜不同階段主觀體驗的不同特征為依據的，每一層次均按其特征命名，不再稱為哪一等級。按入靜的一般進程，這四個層次分別是松靜階段，動觸階段，快感階段和虛無階段。

松靜階段是入靜的淺層。這一層次的主要體驗就是身體放精神的放鬆與安靜。這看起來似乎很簡單，但真正做好，實際上并不容易。就放鬆而言，肢體的放鬆比較容易做到，而內臟的放鬆就不那麼容易體會和把握。然內臟放鬆的意義遠較肢體放鬆更為重要，尤其是對於某些內臟疾病的練功治療，使其內臟放鬆往往是首要的步驟。肢體放鬆的某些環節也相當容易被忽視，例如眉眼部分的放鬆。不少人自認為已經放鬆了，但你仔細觀察時，發現他還在微微皺著眉頭。皺眉頭不但說明他的肢體放鬆不夠徹底，而且表明他的精神也沒有放鬆。精神上放鬆的關鍵，或者說標準，是不再有意識地去想什麼。這時雜念還是有的，甚至可能很多，來去生滅不斷，但只要不主動起念，就說明已經放鬆了。真正的放鬆是身心內外徹底放鬆，做好這一點，方能為安靜打下基礎。

放鬆和安靜有極為密切的聯系，它們不但互相促進，而且融為一體，既可分又不可分。肌肉放鬆了血脉才能靜，松本身就是靜的開始，肢體的放鬆和安靜就這樣結合在一起。在精神上，放鬆意味著不主動起念，不主動起念不就是靜的發端嗎？

^①陶熊等《氣功精選》（續篇）1985年第一版 P472

深度的靜是在松的基礎上開始的，這時松已經作為背景退居于後，它似乎被“忘却”了，于是靜便顯現取了前台。從身體方面來說，肢體的安靜，心率的逐漸減慢，呼吸的變微變緩，這些均有意無意地依稀可知。在精神方面，依修習的方法不同，各種雜念被以不同的方式排除，或以一念代萬念，或念來即止，無使生發，或施觀照，任諸念自滅，等等。

在這一階段的後期，肢體安和，呼吸平緩，雜念或少或無，身心協調統一，進入寧靜舒適的境界。

動觸階段有兩種情況。一種是它發生于松靜階段的基礎上，別一種是發生于深層入靜之後，這兩種動觸的表現形式可能相同或類似，但它們的性質則有很大區別。

簡單地說，入靜較淺層次的動觸表現可以歸納為古人所談到的“十六觸”，即動、痒、涼、暖、輕、重、澀、滑、掉、猗、冷、熱、浮、沉、堅、軟。深層入靜之後的動觸表現仍可能有這十六觸中的內容，但往往更為豐富，例如出現一些景象，上一章“入靜與三調”一節中提到的那位年逾七旬的老大娘在公園練站樁時出現的幻視幻覺即是。我們可以看到，“十六觸”所包括的動觸表現多属于肌體的各種感覺，是肌膚或內臟的感覺，也有的属于整體本體感的變化。它們基本上還不超出日常感覺的範圍，盡管有些感覺已属于幻覺（例如覺得身體輕如鴻毛，但體重實際未減）。而那位老大娘的情況則有根本不同，她的主要感覺完全不曾出現于生活之中，她並沒有真的從地面上飄然升起。這兩種動觸表現形式和內容差异的反映出入靜淺層和入靜深層意識狀態的區別。淺層入靜時尚有相對活躍的自覺意識活動。或者說“顯”意識活動，而在入靜的深層，相對活躍的是“潛”意識活動。正是這一顯一潛內在本質的不同，決定了它們的外化表現，即動觸，有感覺為主和幻覺為主之分。又由于顯、潛意識相對活躍的交替并非絕對，而是顯中有潛，潛中有顯，因此，感覺與幻覺也必然有某些搭界與匯合。

現在人們一般談到動觸，多是指入靜淺層的有關表現，或者不加區別的將入靜深層的情況也包容其中。古人所謂“動觸”，主要指各種感覺，但也包括一些幻覺。此處從意識活動根源上廓清了感覺與幻覺界限，并考慮到它們均属于知覺活動，因而可同歸于“動觸”範圍。

但在本節入靜層次的四分法中，属于第二層次的動觸階段仍指入靜淺層的

動觸表現，即指在松靜階段的基礎上產生的以“十六觸”為代表的一系列感覺與幻覺。

入靜的快感階段多比較短暫，然而又十分鮮明，它的出現往往標志著練功已有了相當的進步。這一階段常出現于動觸現象基本消失之後。入靜淺層的動觸大都是內氣運行不暢，三調尚未融合時的感覺，這些感覺既與練功操作的熟練程度有關，也與肌體陰陽氣血的平衡和盛衰有關。對於練功治病的患者來說，動觸現象尤與疾病的痊愈過程有關。它們的消失常說明疾病已經治愈。而三調的真正整合也有賴于肌體的健康狀態，一個疾病尚未痊愈、氣血尚有滯礙的練功者是難以做到三調融合的。因此，快感階段的出現常說明身體健康已經達到了新的水平，當然，也體現了練功操作的自如。

這一階段中快感的體驗真是難以用語言形容。它不同于生活中的任何一種快感，而似乎又包含了所有這些快感，成為它們集中合一的體現。大家知道，從系統論的觀點看，整體的作用并不等于各部分作用之和，而是大于它。因為作為統一的整體，事物已經邁上了一個新的層次，事物高一層次的功能可以包括其低一層次的各種功能，但并不等于這些功能的機械相加。同理，集中合一的快感超越了所有單一快感的總和，達到了一個新的日常難以達到的高度。

生活中的快感大體上有各種感覺的舒適各種情緒的愉快兩大方面，在入靜的快感階段，這兩方面已經融合，不分彼此，既是身體的又是精神的。如果為了使人們容易理解和想像，非要從生活中找出一個快感與之比擬的話，那麼較為接近的是性快感。性快感是一種身心交融的快感，一般說來，也大于生活中的其它快感。這在性質上與本階段中的快感有相似之處，這種相似古人已多有論及。但不同的是，生活中的性快感往往急切、強烈，且短暫，難以抑制和把握，其高潮便是沖動，而入靜至快感階段，身心的體驗寧靜而淡泊，然而又從這清淡中透發出無限的、持久的舒適和愉快。

經歷了快感階段的沐浴之後，虛無階段便接踵而來。通常這一轉折是非常自然的，還是跨上台階，而是滲透過渡。在這一階段中，快感已不再被覺察，此時身心向往的已不是自我感官或情緒的滿足，而是忘却自我，沉浸于宇宙自然之永恒。如果說快感階段的追求是一種包括身體和精神的“自我完善”的話，那麼到了虛無階段，這一追求已由于自我意識的逐漸淡化而失去意義，趨于消退。

一旦自我意識消失，境界便豁然開朗，正如同江河匯入大海一樣，從有限走向無限，從片時進入永久，這便是“天人合一”。此時意識所感知的仿佛已不是自身的什麼，而是整個宇宙。然而，不是自身却又是自身，因為自身已同宇宙融為一體，此即是彼，彼即是此。另外，意識本身也發生了同樣意義的改變，即它不再是個人意識，而是個人意識與宇宙意識的同一。更進一步，意識與其對象（被感知的一切）已無所區別，意識即是其自身又是其對象，反之，其對象即是對象自身也是意識。于是混沌便到來了，一切區別都不復存在的感知便是混沌，“天人合一”便是混沌。用語言描述入靜境界的終級詞匯大概也就是“混沌”。

“天人合一”還不等于“物我兩忘”，“天人合一”還可用“混沌”二字描述，而“物我兩忘”却只可能再說一個字，那就是“無”。然而，正如同數學上的“0”具有比一般數字更為豐富的含義一樣，這個“無”是一個無限豐富的“無”。“物我兩忘”的關鍵是“忘”，這意味著意識活動的靜止。大概可以這樣來解釋這個靜止：即意識功能尚存，但沒有被運用，因此，意識完全沒有內容，即“無”——沒有內容便無所表達。請注意靜止還不是終止，靜止中孕育著等待被喚醒的活力，而終止則意味著活力已經喪失，生命不復歸來。由于有這種區別，入靜不同于死寂，禪定亦有別于坐化。入靜到了高層次，靜止有可能趨于終止，但不能等同于終止。如果邁過了靜止與終止的界限，那就是跨進了天國的門坎，那些自行坐化圓寂的修行者們，大約就是由此而羽化登仙的。

正因為靜止中尚孕育著充分的活力，在高度入靜之後，當這活力以意識主動把握之外的形式表現出來時，便形成了動觸的第二種情況，所謂特异功能，很可能就是這類動觸的升華——這已經是超出入靜範圍的討論了。

在以上入靜層次的四分法中，有兩點需要說明。第一，各層次的划分是相對的。這種相對性不僅表現在它們的先後順序上，也表現在各自的具體內容上。從入靜的自然進程上看，大體上依松靜、動觸、快感、虛無四階段順序發展，但這完全不排除各階段之間可能的相互易位與融合。例如練功已至快感階段，但因雜念起，境界不穩定而又回到動觸階段，甚至又須重新從松靜階段開始，這在初學練功者中并不少見。虛無境界的穩定更須功力，初到達時常常只是片刻，而後又復歸于其它階段。在入靜的具體內容上，松靜、動觸、快感和虛無也不是截然分開的。可以說，其中每一階段都或多或少包含其它任何一階

段的內容，入靜的各種體驗本質上是渾然一體的，只不過在不同的層次水平上有不同的側重而已，絕不可片面孤立地看待它們。入靜各層次的相對性原理在分析每次練功情況和評價一個時期練功水平時都是適用的。不僅本書四分法的各層次是相對的，其它任何類型分層法的各層次應該也都是相對的。第二，由于練功的具體情況不同，每個練功者各層次的出現與否也有很大差別。天賦極佳者一開始練功就可能“跳級”進入層次較高的階段。勤學苦練的普通人在達到相當水平後，每次練功也不必從松靜階段開始，而可以有高層次的起點。反之，身體健康條件差或入靜操作方法不當者，則可能在修習了很長時間後仍體會不到快感和虛無，從而失去練功的信心。熟悉入靜的層次划分，懂得各層次出現的情況因人而異，將有助於練功者揚長避短，更好地把握自己的修習進程。

正如同任何入靜的分層方法都不會完滿無缺一樣，本書的四分法也有它的不足。它的分層依據是入靜過程中各個階段的特征性主觀體驗，以此為依據分層的優點是對比鮮明，各層次清晰而不易混淆，因此易于掌握；然而這恰恰又正是它的不足，因為鮮明與清晰是突出事物特征的結果，但特征并不等于全貌，強調了事物的特征，往往使人們容易忽視那些相對是非特征性的事物組成，以致于產生以點代面，以偏概全的錯誤認識，將相對的特征性事物組成絕對化。因此，在應用此四分法時，要特別注意剛才著重說明的各層相對性原理，且當參照下一節“入靜的體驗”中論述的內容，使它發揮有益作用而免除副作用。

三、 入靜的體驗

上一節旨在抓住入靜自然進程中各個階段的特征性主觀體驗，且以此為依據划分層次，搭起入靜境界的縱向框架。本節則將著眼于橫向，不再依時間順序，而是按入靜境界中主觀體驗的類別體系來進行描述。同時，這一描述將力求全面，而不再以突出特征為宗旨。

入靜的主觀體驗千姿百態，變幻無端，為駕馭方便，本節將其歸為兩類，即感覺體驗和情緒體驗。入靜境界中自發產生的內動、外動也應當是主觀體驗的一個內容，但因其性質與上述兩類體驗的差別較大，故另立一節單論。

(一) 感覺體驗

入靜境界中感覺體驗之豐富和細膩是無與倫比的。這部分地是由于在日常生活之中，人們雖然時時都在感知各種事物，但注意力主要集中在被感知的對象上，對感知過程、感覺本身通常并不在意，它們都是下意識完成的，除非其中出現了某種不得不引起注意的障礙。練功入靜之後，情況不同了，人們的注意力在相當程度上被引向知覺和感覺本身，其對象甚至是可有可無的，于是，日常生活中從未有過或一閃而過的體驗出現了，放大了，持久了，甚至成為主流。然而這類體驗是難以表達的，以下所能訴諸筆端的，仍大都還是類似于生活中的各種感覺。

①視覺：最常見的光感。前面已經談過，入靜并非死寂，因此也并非墮入沉沉黑暗。有些功法要求入靜者眼帘仍留一線微光，或可“目視鼻准”，這種情況下眼前當然不會漆黑一團。双眼閉合練功時，除非在暗夜，外界的光線多仍能透過眼皮，形成光感。但這裏所說的光感并不指這些由外界光亮所引起者，而是指練功中自發產生的光感。自發產生的光感多是有顏色的，赤橙黃綠青藍紫都有可能出現，或是一團，或為一片，或只在眼前，或包容全身，或靜止，或飄動，不一而足。這些光感與外界的光線刺激無關，黑夜裏練功時，它們往往會更真切。各種光色可與練功者的體質、疾病有關，根據中醫理論，與心肝脾肺腎相配的五色是赤青黃白黑。某一個臟器有病變時，可能看到與之相關的顏色有一定變化。例如一位脾胃病患者在練功中看到“黑黃色的氣”。不同的光色也可能與人體潛能的開發有關。嚴新氣功師的報告中曾談到，“白光可以遙視，灰光可以看天體，紅光可以透視人體，黑光可以看見煤炭、石油，藍光可以看到地下水、海洋深處或者可以透視植物，黃光可以看地下的銅礦、金礦及硫磺礦等帶黃色或紅色的礦石。”不過，這類與潛能開發有聯系的光感，多出現于高度入靜後的動觸階段，即動觸的第二種情況，而那些與體質、疾病有關的光感，多屬入靜淺層動觸階段的內容。

入靜中還可能看到自己的臟腑、骨骼。有些功種通過一定的功法，能訓練和誘導這種內視功能，但也有不少人并未用專門的方法，只是入靜後就自發產生了這種能力。內視功能良好者可以自如地觀察任何臟腑器官、肌肉骨骼、血流心跳等，甚至可以把細小的部分放大觀看，圖像可以是黑白的，也可以是彩色的。明代醫藥學家李時珍談到經絡起源時所說的“內景隧道，惟返觀者能照

察之”，其根據大概就是氣功的這種內視功能。李時珍嚴謹的治學態度歷來被人稱頌，想必他不會信口開河，隨隨便便地下這樣有結論意義的斷語。

幻視在入靜中也是較常見的。它多出現在入靜較高層次。通常的幻視是各種生活中曾出現過或想到過的景象，尤其是自己喜愛的、期望的或惧怕的事物。例如一位女性體弱多病的患者于入靜中看見巨蟒飛舞，猛虎張口長嘯，究其原因，與患者幼年時在動物園看到巨蟒猛虎產生恐懼的心理根源有關。事隔三十年後，于練功入靜中見到有關的幻景，且一連幾天如此，只好暫停練功。古人對練功中的幻景多有認識，佛經道藏中有關的論述不難查找。由于幻景影響心神之安定，古人便稱之為“魔”，“魔”可以分幾類，《童蒙止觀》中說：“作順情境者，或作父母兄弟，諸佛形象端正，男女可愛之境，令人心著；作逆情境者，或作虎狼、獅子、羅刹之形，種種可畏之像來怖行人；作非逆非順境者，則平常之事，動亂人心，令失禪定，故名為魔。”^①據此，出現了幻影即是出現了魔，但出現了魔還不等于“入魔”，魔出現了，可以入可以不入，對它不信、不理即是不入。《听心齋客問》中所說極是：“凡有所象，皆是虛妄，乃自己識神所化。心若不亂，見如不見，自然消滅，無境可魔也。”關於入魔的情況，我們將在“入靜的偏差”一章中討論。

入靜中還可能出現遙視（時間的或空間的）。一位河南的練功者曾寫道，有一天清晨五時，他“似醒非醒，腦中泛起早霧的顏色，并且漸漸出現兩個象剪影的人影，一位高個，一位矮個，兩人正欲離房要走的樣子，甚至他們的動態也清楚地看到了，只是听不見說話，後來又漸漸消失了，這裏又完全是清醒的狀態，一切記憶猶新，歷歷在目，似夢非夢，似無而有”。而這天中午，他從工作單位回到家裏時，發現“客房中坐了兩個一高一矮的陌生人”。經介紹才知道，客人是他的老伴請來的氣功學友。請注意遙視不是幻視，不是“魔”，而是潛能的開發。“魔”不可理不可信，遙視可理可信，但也不應追求，追求是容易出偏差的。

入靜中的視覺體驗是多種多樣的，它們的出現與否均應听其自然，可遇而不可求是對待它們的一項根本原則。這原則不但適用于視覺，也適用于以下談到的一切感覺。

②听覺：入靜時人們常選擇比較安靜的環境，但完全沒有聲響地地方是難

^①智顛《童蒙止觀》覺知魔事第八 P6

找到的（即使找到了也未必理想），一般總有些這樣那樣的細小聲音。在鄉間的幽靜處可能有風吹鳥啼，在城市的公園中可能有一陣陣歡聲笑語，即使在屋裏關上門練功，也會鐘表的滴答聲。入靜之初，這些聲音都是可以聽到的，但是“聽而不聞”，完全不去理會它們；入靜稍微深一些，這些聲音就完全聽不到了，或是間或聽到一下，正如同在聚精會神讀書時只是偶然聽到馬路上的嘈雜聲和汽車喇叭聲一樣。

練功入靜的方法中有一種叫“听息法”，即听自己呼吸而漸漸入靜，這是運用听覺誘導入靜的主動操作。這個方法應該說是非常巧妙的。妙在哪裏？妙在運用听覺听的不是呼吸的“聲音”，而是呼吸的“沒有聲音”。入靜的呼吸是要求不出聲音的，以後我們會談到，如果練功的呼吸有聲音，是“風相”，不符合調息要求。因此，听息法實際上是在听無聲，通過听到無聲來避免有聲，這樣既調整了呼吸又誘導了入靜，一舉兩得，真是“此時無聲勝有聲”。這個方法來源于《庄子》，原文是：“顏回曰：敢問心齋？仲尼曰：若一志，無听之以耳，而听之以心；無听之以心，而听之以氣；听止于耳，心止于符。氣也者虛而待物者也，唯道集虛，虛者心齋也。”這段文字記述了以听息入靜的完整過程和方法。故後人常稱此法為“庄子听息法”。

入靜淺層時听到自己的心跳聲也是有可能的。有時隨著內氣的運行，還可能听到骨骼、肌肉的響動。有些人在真氣通督脉，過大椎或百會時，還會听到如雷鳴般的轟響。這些均不必去理睬，把它們“忘掉”就行了。

幻听的出現似較幻視為少，它有時獨立出現，有時伴隨著幻視景物同時出現。曾有一練功者在一下下午入靜時听到他在外地的氣功師傅要他前去的聲音，說是要給他調換工作。于是他匆匆向單位請了假，買了火車票，第二天便趕到師傅家。一問根本沒有這回事，前一天他听到聲音時，師傅正在睡覺。這是幻听獨立出現的例子。剛才談幻視時提到的那位女性患者入靜中听到猛虎長嘯的聲音，是幻視幻听結合的例子。練功中出現的感覺體驗，凡屬幻象者，不論是幻視幻听還是以下談到的幻嗅、幻味等，均為“魔”。大都是在雜念尚未除淨，心緒尚未安寧的情況下強制入靜引起的，古人稱此為“練己不純”。

時間的或空間的遙听在入靜高層次時可能出現。同遙視一樣，它也是特異功能，即潛能開發的體現。曾听说過一位並沒有專門學過醫的中年人，可以凭借他遙听的特異功能為人看病，當他進入特異功能狀態時，能听到冥冥之中有

聲音告訴他患者的病情以及應該開的藥物，于是他便記錄下來。整個看病過程即如此簡單，他只是充當神秘聲音的“秘書”而已。然而他的療效却很好，他開的藥物有些按常規來說是不可思議的，藥量也非同一般，但却往往藥到病除。問他這神秘的聲音從何而來，他自己也說不准，或說是多年前一位名醫的“靈魂”附在他身上，指導他行醫。這是無從檢驗的說法，相信與否，只是是仁者見仁，智者見智了。

③嗅覺：入靜之初對外界氣味的變化是敏感的。在人對外界環境的各種感覺中，一般說來最重要的首推視覺，其次是聽覺，再次才是嗅覺。但在入靜過程中，這個順序可能發生某些變化。入靜之初，意識活動還比較活躍，對外界還有一定程度的感知，但此時視覺已經阻斷，眼睛是閉著的，且由于選擇了比較安靜、無人打擾的環境，聽覺的刺激也減少了很大部分。這樣，嗅覺的作用就相對突出起來，對外界嗅覺刺激的分辨較平時靈敏，日常不在意的微弱不良氣味在此時會感到是一種障礙，而對清新的空氣尤覺適意。古人在練功打坐時常常燃些淡雅的薰香，就是考慮到了練功時嗅覺渠道仍然通暢，且影響相對較大的因素。焚香不但在嗅覺意義上美化了環境，而且可以提神醒腦，淨化意念，愉悅心情，防止錯睡而有利于入靜。

入靜時隨著幻景的出現可以伴隨幻嗅。一位練功者過去曾去海濱消暑，對那裏留下了美好的記憶。一次練功時腦海中重現了海濱景色，與之同時，還嗅到了“微帶著咸味和腥氣的涼爽的海風。”沒有幻景出現，僅嗅到花香等氣味的報道也有所見。這裏“幻嗅”和“遙嗅”不大容易區別。請注意，本節中談到的各種感覺，凡使用“幻”字者，如幻視、幻聽，均指虛幻的感覺，生活中并不存在其感覺的客觀對象；而使用“遙”字者，是指那些生活中有實際感知對象，但其對象在時間或空間上是遙遠的、不在近前的那些感覺。如此說來，幻嗅和遙嗅兩者從定義上區別并不難，但要分辨練功中出現的花香究竟是虛幻的景象還是嗅到了過去未來或遠處真實的花香，就不那麼容易了。幻視和遙視，幻聽和遙聽也可能混淆，但畢竟不象幻嗅和遙嗅這樣真假難辨。

關於氣功大師們可以發放香氣的報道已有多篇，有的是周身自然發散，有的是以發放外氣的形式發出香氣。如有專文報道過巨贊法師練功時身上散發出檀香氣味；大雁功的創編人楊梅君曾用雙手捧氣撒向觀眾，發放檀香氣，報道說他可以發放檀香、清香、茉莉花香等五種香氣；禪密功的創編人劉漢文曾在

深夜練功時向天空中發放香氣，他的遠在幾十裏外的學生們入靜接功時都嗅到了。據楊梅君的弟子說，老師的香味是經過長時間練功而得的。也有人練功時間不長就能發放香氣，一位中學老師練大雁功才幾個月，練功後手上就出現了檀香氣功。還有位練功不久的學員，練功中居然聞到手上有“蔥花炒雞蛋”的香味，他還聞到過燃橡胶味和燒漆包線味，並發現手上發出的氣味與自己的心情變化有關，這可能是由於他的嗅覺體驗特別敏感吧。

④味覺：這裏的味覺不是指人們品嚐各種食物的口味，而是指未進食時口中的自然滋味。健康人平時口中的滋味是淡潤平和的；消化不良者或有口酸口臭；內有郁熱者可有口苦。練功入靜到一定程度，口中的自然滋味會有變化，練功者會感到涌出的唾液香甜可口，甘美無比，唾液的分泌量也有所增加。古人對此非常重視，認為這是“玉液”，是精氣經過玉池——口時產生的，就將此玉液下咽，復還于下丹田，即“玉液還丹”。下咽時要求先將唾液聚集滿口，微漱數遍，然後分小口咽下，意想下咽之唾液沿任脈一直到丹田之中。

入靜中產生種種其它好惡之味的情況古書中亦有提及，但總起來說，入靜中味覺的改變較上述其它感覺的改變要小些。

⑤軀體覺：這裏指皮膚、肌肉、臟腑或整體的感覺。這些感覺主要是上節已提到過的“十六觸”的內容。這裏的“觸”字是“自我感覺”的意思。十六觸是從“八觸”發展起來的，八觸是痛、痒、涼、暖、輕、重、澀、滑。十六觸和八觸的內容是相近的，只是十六觸比八觸划分細緻一些。八觸的感覺，可以是痛如針刺，痒如虫咬，涼如水灌，暖如火烤，重如壓物，輕如飛絮，滑如油潤。這種種感覺，可以是幻覺，也可以是事實。例如重，可能是練功入靜時自己感覺到沉重下墜，但實際體重並未增加；也可能由於功力深厚，自身磁場加強，體重確實大大增加，幾個人也抬不動。練功中各種感覺從假性幻覺到真性實感，從偶然出現到運用自如的過程，往往就是種種特异功能形成時所走的路。但這過程是自然產生，因勢利導而來，不是刻意追求而達到的。

對大多數人來說，在十六觸的諸種感覺中，最容易體驗到的是溫暖的感覺，這種溫暖的感覺是双向調節的，即無論在寒冷時還是在炎熱時均趨于適意的溫暖，既防寒又御熱。這種保持體溫適度的能力是入靜態中機體自動調節順應自然的一種表現。如果經過專門的訓練，自行調節體溫的能力可有驚人的進步。1984年，在藏傳佛教噶舉派“白教聖地”八邦寺，40名修士分別進入兩座

修煉房，按師傅的秘傳自修。修煉內容是按白教宗師那諾巴的《六要旨》，從“內瑜伽火”一直修到“遷識”，即通過練氣功使周身發熱，最後達到空靜、解脫，乃至“靈魂轉世”的境界。他們閉門修煉了三年三個月零三天後，于藏歷1月14日——正值高原嚴寒之時，走出大門，赤足踏雪繞寺一周，然後分別坐于大雪中，各自運功御寒。人們還向他們的薄衫上澆一盆冰水，以試其功力。如果是“功力好者若無其事，一會兒衣服就被體溫烘幹”。請注意，這裏的“功力好者”是“若無其事”。他們自身的感覺似與外界種種刺激無關，還是溫暖適意的，既不冷又不熱，無論是在雪地裏安坐還是又燒了一盆冰水。實際上，要保持這種溫暖適意，身體要發出極大的熱量來御寒化冰，保持體溫不降，但這些都已下意識地完成了，由此他們才能“若無其事”。當然，一般的入靜對體溫的調節達不到這樣的水平，只能在一定範圍內增強平衡能力，冬不畏寒，夏不怕熱，練功時身體始終溫暖如春。

逐一細述十六觸中的每一種感覺似無必要，而且即使說盡了十六觸，也不能囊括入靜時可能出現的所有肌膚、內臟感覺。“十六”用在這裏只是個形容數目眾多的概數，不同書上記載的十六觸內容也不盡相同，它們只是些練功中比較典型，出現較多的感覺。實際上入靜過程中任何感覺都是可能出現的，其各類可以說是無窮多的。

有些感覺十六觸中并未提到，但也比較多見，例如大和小的感覺，酸、麻、脹的感覺等等。入靜中許多人都體驗過整個身體變大或縮小的感覺。大者自覺身軀增高，肢體粗壯，甚則頂天立地；小者則感到身體縮如孩童。通常這大和小的感覺都是幻覺，身體并不曾真正的增大或縮小。但真正縮小身體的氣功功法也有過報道。江蘇氣功大師瞿云鵬年過花甲，身高 1.74 米，體重 140 餘斤。1987 年 10 月，他在南京表演“縮身功”，竟能將身體縮小到將一件 3 歲小孩的紫紅色燈芯絨褂子穿在身上。經過証實，他運功後，整個身軀可以縮小百分之四十三以上。表演後有人問他縮身時疼否，他否認，并坦率地說：“開始修煉的時候，是很艱苦，很難受的，現在功到成自然，已經沒有任何不適的感覺了。”氣功法力之神奇，大概莫過于此了。

十六觸中的掉和猗是攪動和旋轉感，它們和大小輕重等感覺一樣，大都具有整體性質，不再是某一感官的感覺了。

⑤性覺：入靜中的性感覺無論在道家氣功還是佛家氣功中均不乏論述。《性

命圭旨》中描述產藥時的感覺說：“俄頃痒生，毫竅肢體如綿，心覺恍惚，而陽物勃然舉也。”此時丹田融和，周身酥綿快樂，透十指以至全體，心自虛靜，痒生豪竅，四肢不能自主，呼吸頓斷，杳杳冥冥，恍恍惚惚，似將走泄并不走泄。《瑣言續》在描述這一階段時也說：“功到寂無所寂，忽覺內机有若得得焉，此是活子之初；繼覺勃然机現，乃是活子正象，油然內透，將達男根，已是活子內炁充盈。”這裏的“活子時”，即指產藥之時。《禪密功》則認為入靜至一定程度，有“自性交合”的感覺，其實這是指微微的性快感，尤其出現于會陰穴被氣冲擊的時候（禪密功所修煉的“寶瓶氣”不是意守丹田，而是意守會陰及百會穴），藏密氣功中更有通過交媾而練功的方法，稱男女双修，“事業手印”。藏密事業手印的專著《大圓滿無生秘密事業大手印十六品》用現代語言來說就是“性學”，足見這種練功方法對於性覺的重視。

練功中的性覺是輕微而持久的，與日常生活中的性快感的高潮不盡相同，但它給人帶來的歡悅非但不亞于、甚至要強于後者，之與入靜有很大關係。人們都有這樣的經歷，在喧鬧的場合，在嘻笑打鬧中，別人撞你一下，甚至較重地打你一拳，只要不觸及要害部位，通常并不覺得怎樣；但如果在悄然無的環境中，于平心靜氣之時，螞蟻爬上指尖的微痒都會即刻映入心中，引起強烈反應，入靜的靜要遠勝于日常的靜，在這種狀態下，各種微弱的感覺都會被放大，甚至平時感覺不到的刺激此時也可感覺。正是這種放大作用使練功中微微的性覺有了調試的歡悅，而由于它本身是弱小的，因此并不引起冲動。有些書刊上曾提出練功可以產生“氣功快感”，且認為這種快感是人類的高級快感，究其主要內容，似即是指輕微而持久的性感。

性覺是極易讓人貪戀的，練功中要特別防止這種現象發生。如果貪戀它，甚至想入非非，引起真正走泄，那麼不僅無益，且不利于身體健康。古人對此亦多有訓誡，認為這是真藥化為濁精，一泄了之，前功盡棄也。

⑤忘却自我覺：這是練功入靜到較高的層次才能出現的感覺。以上所述的種種感覺還都是感官或机體的感覺，它們的存在要以感官和机體為本。與這些感覺不同的是，忘却自我的感覺要根于感官和机體的“消失”，是整個形體乃至自我意識都不復存在了，因此這種感覺與上述種種感覺發生是有根本不同的。

忘却自我覺較低的層次是忘却形體的存在，這大體包括失重和失形兩種感覺，二者是聯系在一起的，但又有所不同。失重是質量的消失，失形是輪廓的

消失，二者的融合便是存在的消失。失重和失形開始發生時往往還不是整體性的，可能發生在某一肢體或身體的某一部分。例如站樁功的抱球姿式，練久了可能有雙臂雙手失重失形、不復存在的感覺，而平坐練功時，雙下肢消失的感覺比較容易出現。由此也可以看出，局部的失形失重感與練功的姿式有一定關係。此外，它與健康狀態也有關，有病的患者練功，病灶是最難出現失重失形感的，如果出現了，往往說明疾病已有好轉，甚至已經痊愈。

整體失重失形感的出現說明練功已有了一定的基礎，健康已有了一定的進步。這種感覺的獲得是邁向入靜高層次的重要階梯。如果是站式練功，雙腳尤其是足根的失重失形是最難出現的，但只有這個部位也已經“消失”，整體的“消失”才成為可能。作為雙腳失形失重的第一步，初起的感覺多是腳下如踩棉、踩水、踩雲，飄而不實，逐漸過渡至不存在。在坐式練功的情況下，臀部的消失感最難獲得。總之，身體的承重部位，病患部位較難“消失”，但只有它們“消失”了才算是真正的形體“消失”。

有時整體的失重失形感已經獲得，全身只有丹田隨著呼吸尚有微微開合，仿佛全身只管剩下這個丹田了。如此再進一步，當呼吸愈微愈弱，丹田呼吸擴展為整體呼吸時，丹田的感覺也就不復存在了。

自我意識的忘却是忘却自我覺的較高層次，這要比自我形體的忘却更困難些。往往是身體已經“消失”了，但自我意識尚存，甚至可能很清晰。

自我意識消失之初，是“天人合一”，即物我不分。由於身體已經“消失”了，意識便超出了身體的局限，可以遨遊于整個太空宇宙，可以無限擴展，無邊無際。漸漸的，它融合于這無限，融合于這無邊無際，融合的自然然而然，天衣無縫，于是乎逐漸分不出彼此，我即是天，天即是我，天我同一。在這種境界中，心胸可以說是無窮開闊，因為自我意識已經被無限地淡化了。

自我意識的最終消失是“物我兩忘”。天人合一的境界畢竟還有“天”，而因為我已融于天，有天也就還有我。儘管此時的我已經無限大因而無限淡，但終究還不是“無”。入靜至高層次境界，天人合一的感覺也要趨于消失，無天無我，無我無天，這便是入靜之終極——空無。如此，自我意識已不復存在。

前面已指出過，入靜是意識活動的靜止而不是終止，終止便是坐化了。由於是靜止而非終止，便時或微有些萌發，如同靜水偶然泛起一絲漣漪一樣，這便是“一靈獨覺”。是“若有若無，時有時無”。總之，靜止和活動是辨証的，入

靜是生命活動的一種特殊形式，它仍然包含和孕育著無限生机。

⑥超越時空覺：有了忘却自我覺，超越時空覺自然會產生。

空間感的超越在忘却形體之時似即已開始。空間是事物存在的廣延性，事物存在的消失，空間即無從產生。形體被忘却了，作為形體存在的那部分空間也就被忘却了。到天人合一的境界，大小遠近已均無參照，因此毫無意義，只是覺得無限罷了。至物我兩忘，一切感覺都幾乎降到了零，空間感當然也不例外，似有似無，若有若無了。

時間感的超越往往在練功結束後發現。有兩種情況，一種是“洞中才數日，世上已千年”，對時間的感覺縮短了，覺得才練功片刻，但看看鐘表已過去了一二十分鐘。時間不是孤立的，人們對其知覺需要有事物的運動作參照系。在自我形體乃至自我意識的活動均已忘却的情況下，時間的知覺自然也不復存在。

對時空的超越可以說是在“無”中完成的，在感覺到“無”的時候，便超越了時間和空間。“無”是無比豐富的，它超越了一切。

以上大致介紹了練功入靜過程中的一些主要感覺體驗（其中也包括一些知覺經驗，例如對時空的知覺）。無須贅言，這些介紹只有示例作用，并非標準或規範，不必照此練習，更不可刻意去追求，它們的有和無都是自然的。

(二) 情緒體驗

這裏所談的情緒體驗也包括情感體驗。心理學認為情緒與生物需要相聯系，而情感則與社會需要相聯系，它們都是人在其需要是否滿足時所產生的態度體驗。要想嚴格的區分二者是困難的，實際上它們是同一事物的不同側面，不同表現形式。在練功入靜過程中，對兩者均可有切實的感受。在入靜的淺層，情緒體驗居主要地位，到了較高層次的境界，情感體驗就逐漸突出了。

入靜時的情緒體驗如感覺體驗一樣，也是丰富多彩和細致入微的，日常生活中能夠體驗到的情緒，入靜過程中均可能出現，而且其體驗往往更為深切和廣闊。

古人認為人有“七情”，即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚；現代人的研究已可將情緒分為幾十種甚至幾百種，但認為基本的情緒還是快樂、忿怒、悲哀、恐懼這幾種。在入靜過程中，這些情緒體驗的出現均不是獨立的，它們大都伴隨著各種感覺體驗而來，與感覺體驗融合在一起。其中最常見的，就是與松、靜的感覺同時出現的舒適和喜悅的情緒。許多功種在練功的操作中都有面帶微

笑的要求，這個要求硬做是做不出來的，即使做出來了也是東施效顰，適得其反。但要做好這一要求也并不十分困難，只要真正體驗到了在放鬆和安靜的基礎上產生的淡淡的、深切的喜悅，微笑就會油然而生，自然而然地浮現在嘴角上。另外，患者為治病練功，病患部位常會有悶脹、疼痛等不適感覺，伴隨著這些感覺，厭惡、擔憂等情緒也是很常見的。入靜中出現各種幻覺的時候，伴隨的情緒體驗往往更強烈。例如看到仙山瑯閣感到歡欣鼓舞；看到妖魔鬼怪感到懼怕驚慌；聽到冥冥之聲會驚異忐忑，嗅到馥郁芬芳會心曠神怡等等。如果幻覺是自己飄然上升，離地而去，那麼體驗的可能是從未有過的輕鬆和愜意，似乎已忘記了一切煩惱而超脫于世外，向人人都想往的幸福之地飛升。

形形色色的情緒若從性質上划分，大體可歸為愉快的和不愉快的兩類。歡喜、快樂、滿意等是愉快情緒；而恐懼、擔憂、厭惡等是不愉快情緒。在入靜過程中，情緒體驗雖然總是伴隨著感覺體驗出現，但與某種感覺體驗同時出現的情緒體驗並不是固定的，既可以是愉快類的情緒，也可以是不愉快類的情緒，還可以在兩類情緒之間發生轉化，由此及彼，或由彼及此。認識和理解這一點對於正確處理入靜態中的各種感覺、情緒體驗有重要意義，尤其是練功治病的患者，對此應更為注意，因為這直接關係著疾病的發展傾向。

在練功治病的過程中，伴隨感覺體驗的情緒體驗從不愉快類到愉快類的轉化時常標志著疾病朝痊愈方向發展，而反過來的轉化，從愉快類到不愉快類，則常標志著病情加重。例如感覺體驗是病患處悶脹重滯，但情緒體驗已從最初的厭惡、懼怕逐漸轉變為不介意，說明疾病或已有所減輕，是好現象（當然，如果感覺體驗也同時發生了變化，從悶脹重滯變為通暢輕捷，那就更好了）。若是從先前的不介意變為恐懼，則多是不良徵兆。在愈病過程中，感覺體驗和情緒體驗的轉化可能同時發生，也可能只發生其中之一。兩種體驗的變化均有臨床意義，但相比之下，情緒體驗的變化似乎更敏感，常是感覺體驗變化的先兆和前奏，故尤應受到重視。

疼痛是一種最常見的疾病症狀（它是感覺還是情緒目前尚有爭議，本書將它作為前者），它常常伴隨有厭惡、擔憂、懼怕等不愉快情緒，而且疼痛的程度越甚，不愉快情緒的程度也越甚。然而這不是絕對的，疼痛也可能伴隨愉快的情緒。在練功治病的過程中，伴隨著歡欣、暢快、沉著自信的大痛大脹，常常正是大病將去之時，是真氣攻病將取得決定性勝利之凱歌的序曲。于此，可對

感覺與情緒的關係以及情緒變化的臨床意義有更為深刻的理解。

各種除了有性質的不同外，還有強度、速度、持續時間等方面的不同，根據這些方面的不同，可以將情緒分為心境、激情和應激三種狀態。這三種狀態在入靜過程中都可能出現。

心境是一種輕微而持久，且具有渲染性的情緒狀態，這是入靜中最高級的情緒狀態。淡淡的充滿喜悅的寬舒心境可以說是入靜態中的基本心境。它隨著放松和安靜的感覺體驗而出現，並和這些感覺一起貫穿于入靜過程之始終。和日常生活中淡淡喜悅的心境不同的是，入靜中的這種心境更為清晰真切，機體的每一器官，每一細胞，每一毛孔都充滿了、浸透了喜悅寬舒，因而其美滿的程度是遠勝過日常生活中同類心境的。能夠保持和發展這種基本心境對於入靜的成功與否有直接影響，它是入靜境界的必要組成部分。

激情是迅速、猛烈、爆發式的和短暫的情緒狀態。說入靜過程中也可能出現這種情緒狀態，似乎令人意外，但只要想到入靜可能誘發自發動功，甚至是劇烈的大動，激情產生的可能性就不難理解了。一般說來，生活中的激情狀態是伴隨有明顯的外部表現的。例如狂喜時手舞足蹈，發怒時拍案大叫、暴跳如雷等。那麼反過來，當誘發出手足狂舞，旋轉跳躍，甚至高唱低吟，疾呼長號的劇烈的自發動功時，即可能引動激情，使心潮起伏動蕩，乃至激越狂暴。練功時的自發大動如不能控制便是“走火”，而激情對於動作的誇張有火上澆油的作用，故控制走火與控制激情有直接聯系，往往是激情平息了，動作漸漸就會歇止。因此，如果大動產生了，首先就應注意控制情緒，只要情緒平穩，不產生激情狀態，走火的現象就不容易發生。總之，在入靜過程中，激情可能產生，但應力求避免。

應激是出乎意料的緊迫情況引起的高度緊張的情緒狀態。入靜難道還會有這種情緒狀態嗎？可能確實不大，但也並非絕無。有這樣的例子，某人練功入靜產生了內視的功能，可以看到自己的臟腑器官、骨骼肌肉，但他最初看見的是一具骷髏，那時他還不知道內視是怎麼回事。當森森白骨突然浮現在眼前時，他心驚肉跳起來。這便是進入某種程度的應激狀態。入靜幻覺中若突然出現其它危險或恐怖景象，如面目猙獰的妖魔或豺狼虎豹，或曾經經歷過的、在當時引起過應激狀態的生活情景，均可能造成應激狀態的產生。

入靜中出現的應激狀態在程度上多比較輕，只要正確對待，漠然處之，都

會很快平復。入靜中所產生的各種幻覺景象或超感官感知，其緊迫感畢竟與生活中真實的、近在咫尺的危機不同，它們能引起的應激水平也就相對低一些，故比較容易度過和克服。常處于應激情緒狀態對身體健康有一定影響，不僅練功入靜時應力求避免，就是日常生活中，也應當盡量減少它的發生。

情緒體驗一般被認為是人和高等動物所共有的，比較低級簡單，而情感體驗則認為是人類獨有的，高級而複雜。情感體驗常歸納為三種：理智感、道德感和美感。這些體驗看起來似乎應和入靜毫不相幹，但實際却不然。入靜到高層次，這些體驗不但可能產生，而且還可能很完滿。世界上有些事情就是這樣，它們似乎不可思議，然而又確實存在和發生了。

理智感是在人對客觀宇宙世界的認識過程中，即在科學探討和智力活動中產生的情感體驗。它與人類求知的欲望、興趣，追求真理的渴望相聯系。入靜并非有意去探討什麼，但“天人合一”的入靜境界本身即包含著某種認識宇宙自然的意義。當這種境界真正來臨之時，主觀和客觀已融為一體，主觀就是客觀。這時候，主觀對於客觀便沒有什麼再需要認識的了，或者可以說，這種認識已經完成了。啊，宇宙原來是這樣！在天人合一的境界中，一個人會感到他已經洞察了整個宇宙，再沒有什麼問題要提出了，再沒有什麼現象需要認識和理解了。他會感到理智上的無限充實和富有，一切非但都已經認識，而且認識的非常完滿。由此而產生極大的滿足和愉快，獲得了充分的理智之欣悅。

實現這種理智欣悅的奇特之處或許是這樣：似乎沒有進行什麼理智活動，而理智活動却已經完成了。古人云：“虛無生妙有”，奇就奇在這裏，然而妙也就妙在這裏。以下兩種情感體驗的產生，奧秘也與此相通。

道德感是根據一定的標準和規範評價自己或別人言行時所產生的情感體驗。入靜中道德感的產生，仍源于天人合一的境界。如上所述，天人合一是人與宇宙融合的境界，這如果從自我言之之根由，從生命所追求的自我實現來看，生活的最終目標已經完全達到。道德感的核心是責任感和義務感，對於一個已經充分完成自我實現的人來說，責任已經承擔，義務已經完成，人生旅途的重負已經放下，拼搏精神的壓力已經解脫，無愧無悔，于是油然而產生了崇高和莊嚴。宇宙是崇高的，莊嚴的，神聖的，它承擔著所有的責任和義務，我已交付于宇宙，與之融合，我也就如是而為了。

低層次的入靜有時也能產生某些道德感。例如于盤腿跏趺，正襟危坐，排

除思緒，一念清靜之時，一股凜然正氣常會自心而生，同時也伴隨著庄重、聖潔的情感。孟子說：“吾善養浩然之氣”，或即指此。這類道德情感的產生可從宗教文化和神話傳說中找到淵源。在練功入靜之時，由于特定的姿式、意念和呼吸運動，它們被引發、放大和重視。

美感是人人都有的體驗，但美感是什麼却人人都難以說清。即便是美學也難以對美下一個令人滿意的定義。說美感是對事物的美的體驗，這幾乎等于什麼也沒說，因為沒能解釋美的含義。但似乎也只能這樣表達了。美感體驗是在審美活動中，即在欣賞藝術作品、自然景物以及社會生活中的和諧現象時產生的。在練功入靜過程中，如果出現了各種美妙的可見景象，或是秀麗河山，或是琼樓玉宇，或是神仙菩薩，由此而產生審美活動，產生美感是容易理解的。若是听到了悅耳的音響或嗅到了奇异的芳香，同樣也會有美的感受。這些美感和生活中的美感是類似的。然而入靜到了高層次，既沒有看到什麼，也沒有听到什麼，美感體驗却仍然會產生。這是一種深而淡的虛無空靈之美，這樣的美在現實生活中是無從發生的。唐代詩人王維和柳宗元的某些詩句多少有些類似的美，如：

空山不見人，
但聞人語聲。
返景入深林，
復照青苔上。

又如：

千山鳥飛絕，
萬徑人蹤滅。
孤舟蓑笠翁，
獨釣寒江雪。

然而這些畢竟還不是“純粹”的虛無空靈，還有這樣那樣的景物。而練功入靜至虛無境界，只覺天人合一，純淨虛明。此時的虛明，并非晶瑩湛然，閃亮悅目；它即是純淨自身，虛明即純淨，純淨即虛明。它是一種“無”的光明，空靈而充滿生機。美感的兩個鮮明特征是令人喜悅和令人向往，在身心已化為純淨之虛明的時候，其感受不正是這樣嗎？

入靜過程中的情緒和情感體驗大致就介紹到這裏，從以上的介紹來看，這些體驗雖然複雜多樣，但總起來說，如果操作正確，順其自然，避免偏差，那麼其性質多是愉悅的，是快感體驗。結合上一節“入靜的層次”中討論的內容，如果說動觸階段的種種表現是以感覺體驗為主的話，那麼到了快感階段，情緒體驗就成為主要內容了，而至虛無階段，感覺體驗和情緒體驗均趨于淡化，尤其到了物我兩忘之時，一切體驗幾乎都不復存在了。

四、 入靜與動

靜和動是相對的，沒有靜就無所謂動，沒有動也就沒有靜。它們可以互相包容，也可以互相轉化。前面在談氣功功種的分類時，就談到過靜功和動功的相對性，指出許多動功功種均要求“動中求靜”。同樣，靜功也是要求有動的，當然這種動不一定是肉眼可見的肢體運動，它可以是氣血周流或精神意念的活動，正如動功所求之靜不是肉眼所見的肢體靜止，而是心平氣和、意念單一一樣。可以說，靜功是由靜生動，動功是由動生靜，生命活動總是動靜統一的，靜功和動功只是強調的側重面不同而已，是不能截然分開的。從練功實踐看，絕對的靜便是死寂，是坐化，而絕對的動便是走火。

理解了靜和動的辯證關係，便可知入靜是有動的。此靜中之動可以從三個層次上來認識，即心理活動、生活活動和肢體活動。心理活動包括思維、感覺、情緒等方面，這在以上介紹入靜之感覺和情緒體驗時已有所說明（關於思維活動後文將有論述）。生理活動在自我可感知的水平上包括呼吸運動，氣血周流等。肢體運動便是自發動功了。可以看出，此靜中之動的種種表現仍不出三調範圍。入靜即是以心理活動（即調心）為主的操作活動，在入靜過程中，呼吸及與之有關的內氣運行可不必去有意顧及，肢體運動就更可以置若罔聞了。

由于入靜以調心為主，所以心理活動被視為是自然的和“本分”的，而入靜中并非有心顧及的內氣運行和肢體運動出現時，便常被視為“非本分”的，稱之為“內動”和“外動”。

所謂內動，即指感覺到體內的真氣運行，或者說氣血周流，但肢體并無可見之動。這種動象在入靜中是很常見的，大部分人在入靜至一定階段都會感到這種動象。例如練樁功，功底深厚者可以感到周身的氣血周流迅速，無處不至，其周流甚至嘶嘶有聲，呼呼作響。又如有病的患者練功入靜，常會感到真

氣向病灶處聚集，經絡敏感的人還可以感知真氣運行的走向和路線。練功中真氣按大小周天的運行是最鮮明，令練功者最向往的。有些功法是有意去引發和誘導這種運行的，例如道家的內丹術。入靜中在并非有意誘發的情況下，大小周天的運行也可能產生，只是并非必然產生，并非人人都會產生，因為入靜的目的不在此，各人的功底和生理狀況也不盡相同。在入靜過程中，無論是產生還是不產生大小周天的運行，只要是听其自然的，但都是好的，入靜的成敗不取決于此。

著眼于操作內氣運行的功法在廣義上可以歸屬於吐納派，因為內氣運行多與呼吸有密切聯繫（例如小周天運行的吸升呼降），且內氣運行的操作也往往從呼吸的操作開始。屬於吐納派的功種可以是靜功，如內養功、強壯功，真氣運行法等，也可以是動功，如新氣功療法、氣功自控療法等。可見內氣運行與入靜的關係是可近可遠，因人而異，因功種而異的。

入靜中的外動即自發動，這是誘發了外在的可見的肢體運動。它常常是在內氣運行的基礎上產生的，由內氣運行帶動肢體產生不自主運動，反過來，肢體的外在運動也進一步促進和通暢了內氣的運行，故二者是相得益彰的。

自發功與動功是不同的。動功無論是哪一種，都有一定的姿式套路，是有意識地一招一式地按規定練習的，自發動則沒有固定的動作，樣式非常多，有的是身軀搖晃，有的是手臂飛舞，有的是奔騰跳躍，有的是臥倒蹲下，有人甚至能做出平時難以做到的高難動作，如大跳、空翻、倒立等。一位七十多歲的老太太曾在自發動中橫豎劈叉、前後翻滾。自發動的動作也可能左右對稱，章法分明，甚至可能打出一套從未學過的完整拳術，但這完全是下意識的，和有意識地練套路拳法完全不同。自發動的套路往往打過就忘記了，下次就不再打，或者另打一套。

患者自發動中最常見的動作就是拍打按摩患處，頭痛拍頭，腰痛捶腰，頸椎不適的可能搖頭晃腦，搓揉脖頸。這裏的動作常與患病部位的臟腑歸屬和經絡走向有關，往往是循經拍打，而該經絡通暢後，動作就會逐漸停止。

自發動的動作盡管是不自主的，不是有意識主動去做的，但它們是意識能察覺的，可以由意識控制。自發動產生時，頭腦要清醒，情緒要平靜，無須去主動引導；但應保持警覺，稍有暗示，不使動作太劇烈。在較狹小的場地練功時，有些人產生自發動能自動回避障礙，但也有許多人不能自動回避，這就更

需要有所控制，以免發生損傷和意外。

入靜與內動、外動的關係只要處理得當，它們是可以和睦相處的，甚至還能對入靜一定幫助。當經絡不通，氣机不暢；于入靜有妨礙時，動一動，通一通，便是有益的。只要不打破入靜的境界，動就沒有消極作用，如果還能促進入靜的境界，那就更有積極作用了。

入靜之動，無論是內動或外動，如果失去控制，造成內氣亂竄或外動不已，便是“氣亂”或“走火”。關於氣亂及走火的預防和處理，將在“入靜的偏差”一章中探討。

III 入靜的机理

任何氣功功種的基本操作內容均不外三調，入靜的操作當然也如此，即不外調心、調息、調身。本書所探討的入靜机理，主要是與入靜操作有關的三調活動的行為机理，包括三調的心理、生理、生化的過程和机制。由于三調的內容各不相同，故對它們的探討也各有側重，有的側重心理，有的側重生理或生化。又由于在入靜的操作活動中調心居首要和主導地位，故我們的探討將以調心活動机理作為重點。

一、 調心机理

入靜最終是要達到“恬憺虛無”的境界，而達到這個境界的過程是由主觀意識控制的。探討入靜調心活動的机理，在心理方面，歸根結底是要找到在入靜的過程中意識活動發生了哪些變化，或者說，即是探討此過程中思維活動的特殊形式及內容。我們在給入靜下定義時已經說過，入靜過程中，大腦的思維活動要由日常的抽象、形象思維轉入感覺思維。這就是說，入靜過程中特殊形式的思維活動即是感覺思維。因此，剖析感覺思維的机制便是我們要探討的問題之核心。另外，對與感覺思維聯系密切的情緒思維也要作簡要的介紹。

(一) 思維的一般知識

為透徹地討論什麼是感覺思維，我們有必要先回顧和復習一下關於思維的一般知識，且使大家明了本書是在怎樣的意義上使用“思維”這一概念的。

什麼是思維呢？哲學和心理學教科書上都說，思維是大腦對客觀事物間接的概括的反映。這個定義是從精神與物質的關係上作出的，說明思維活動在本質上是一種對客觀世界的主觀反映。然而我們除了需要知道思維的這種反映性本質外，還需要知道思維是怎樣一種操作活動，也就是說，需要了解思維是怎

樣一種心理過程。為此目的，讓我們來參考一下美國机能主義學派的心理學家威廉·詹姆斯的一段話吧。

他說：

“意識在它自身看來因而并不象是剝成碎段那樣。用‘鏈條’或‘系列’這樣的詞描述它也不合適，那不是它起初呈現時的狀態。思維不是什麼連接起來的東西，它在流動。以一條‘河’或一條‘溪流’作為比喻是最恰當的說法。下文談到它時，讓我們稱它為思維流，意識流或主觀生活之流吧。”^①

在這段話裏，詹姆斯把思維看作是一種“流動”狀態的心理過程，人們所熟悉“意識流”一詞來源于此。

我們接受詹姆斯關於思維是一種“流動”狀態的心理過程的觀點，但需要進一步發問：是什麼在流動呢？即在意識的溪流之江河中流動的“水”是由什麼組成的呢？詹姆斯說了是“主觀生活”之流，這太籠統了，太含糊了，但他的意思還是可理解的。這裏的“主觀生活”指的是客觀世界在主觀頭腦中的映象。故主觀生活之流便是映象之流，思維或意識流中的“水”便是“象”。

現在讓我們來分析，客觀世界在腦海中能夠呈現為哪幾種映象。歸納起來，可以有三種，即抽象之映象，形象之映象和具象之映象。抽象之映象即是事物的概念（以詞語為標志），形象之映象即是事物的表象，具象之映象則是事物的物象。于是我們可以知道，在思維之河流裏，流動的“象”有三種，即抽象、形象和具象；它們表現為詞語、表象或物象。由此可以將思維划分出不同的類型。詞語之流是抽象思維，表象之流是形象思維，物象之流是具象思維。如果換用比較嚴謹的科學術語，那麼似應這樣表述：以事物的概念為思維材料或媒介的是抽象思維；以事物的表象為思維材料或媒介的是形象思維；以事物的物象為思維材料或媒介的是具象思維。

抽象思維是人們最熟悉最多用的思維形式。抽象思維的材料是概念，而概念以語言文字為標志。因此抽象思維和語言文字是緊緊聯系在一起的。曾有句話說：“語言是思維的外殼”。這即是指抽象思維。人們在日常生活中思考各種問題，考慮解決問題的方法步驟時，無不是用語言在思考，長篇大論的文章和整本整冊的書也都是用語言寫成的，故抽象思維是無處不在的。只要人們用理

^①[美] J.P. 查普林等 《心理學的體系和理論》（下冊）商務印書館 1984 年第一版 P15

智進行思考，就離不開抽象思維。

形象思維在文學、藝術創作中體現得最為突出。形象思維的材料是表象(或者叫意象)，它是客觀世界事物的具體形象在腦海中的回憶和再現，運用形象思維思考，正如同在腦海中過電影一樣，記憶中的表象一幕幕閃過，思維之流即是一幅幅畫面。當然，也可以是視覺表象之外的聽覺、嗅覺表象或其他感覺表象。藝術家在構思、塑造典型人物時，頭腦中會想象出逼真的環境和栩栩如生的事物，即是借助了形象思維。其實，運用形象思維的不僅僅是藝術家，生活中的每個人也都常用。當你思念某個親人的時候，難道腦海中會不浮現他或她的各種各樣的形象嗎？布置房間之前，你難道不是先設想好每件家具的具體位置嗎？

具象思維這個名稱可能人們還不甚熟悉，但在日常生活中這種思維方式并非不經常用到。具象材料是事物的物象，也就是事物的外觀、聲響、氣味等直接映象。在這種形式的思維中，思維不能脫離具體事物而存在，思維活動與客觀事物的變化是重合的。先天或自幼以手勢動作做為交際工具的聾啞人，思維也要借助手勢動作，在動作中發生和進行，隨動作停止而結束。當他們思考問題或做夢時，可以通過儀器記錄到他們手指上的電位變化。這是比較典型的具象思維。籃球運動員在比賽場上，他們的思考完全是跟著球走的，不管是投籃還是傳球，思維活動完全不脫離球場的具體變化，這時候的思維也是具象思維，但不象聾啞人那樣典型。修理機器的技師也如此，他的思考只能在具體操作中進行，在操作中發現問題和進行調整。在日常生活中，你騎車上街，紅燈停，綠燈行，你的停和行的思考是取決於對紅綠燈的具體感知的，這裏的思維其中就包含有具象思維的因素。

具象思維、形象思維、抽象思維的划分，不僅可以思維材料的不同為依據，還能從思維發生學上找到淵源。這些思維形式是人類在千萬年的認識和操作活動中逐漸發展起來的，它們的發展又在每一個人從嬰兒到成年的成長過程中重演。

在人生之初呱呱墜地的時候，意識活動僅處於萌芽階段，在這意識萌芽之中包含的思維活動，即是具象思維。這裏嬰兒的意識或思維不能離開具體的感覺和動作，不能離開具體的物體。他或她只能對存在的事物作出極為有限的意識或思維反應。嬰兒在看見奶瓶時能感知它，如把奶瓶拿開，奶瓶對他來說就

不存在了，因為奶瓶的物象已經消失。此時嬰兒還不能對奶瓶形成記憶表象，更談不上形成奶瓶的概念了。如果嬰兒看見奶瓶移動或翻倒，他的頭腦中便有了這正在移動或翻倒的奶瓶物象之流，即主觀生活之流，或意識流、思維流，即具象思維活動。成人的具象思維當然要比這復雜得多。從前面舉的打籃球、修機器等例子就可以看出，復雜的具象思維不但包括對外界事物物象的感知，包括對自身感覺或動作物象的感知，且控制和操縱著自身的感覺、動作物象以完成特定的任務。心理學上所提到的動作思維、操作思維、技術思維，即指這一類具象思維。

在個體成長過程中，形象思維的出現大約是在兒童期的6~7歲時。形象思維出現的前提是能夠對事物形成表象，即能夠通過回憶在頭腦中再現事物的形象。從這個年齡期兒童的遊戲活動中，可以看到他們已經具備了形成表象的能力。玩捉迷藏遊戲的時候，他們已能夠具體地設想誰藏在哪一景物的後面，設想石頭或樹的後面可能藏著誰；而這些想象可以在尋找者還被蒙著双眼時就發生了。此時在他或她的腦海中浮現和游移的是小伙伴們和四周景物的表象，故此時進行的思維活動即是形象思維。文學家、藝術家高度發達的形象思維活動與兒童之較為簡單的形象思維最明顯的區別或許是在於，兒童的形象思維以再現為主，而文學家藝術家的形象思維以變形為主。前者主要與記憶相關，而後者則主要與想象相聯系（雖然記憶與想象關係密切），故後者是創造活動。文學藝術中的變形是多種多樣的。畢加索的抽象畫是變形，他可以把兩個人的面部疊加在一起，也可以把頭畫在腳下；小說家虛構人物，虛擬情節，歸根結底也是將他腦海中積累的各种生活表象進行變形拼接。

人的抽象思維能力的完全形成，約是在十一、二歲的少年期。抽象思維的基礎是形成概念，而後以概念組成判斷，用判斷進行推理。因為概念是以詞語為符號標志的，思維中的概念之流便是詞語之流。抽象思維的能力也就是用語言進行思考，這便是抽象思維。十來歲的孩子已無須扳著手指頭計算，或在頭腦中想著手指頭的形象進行運算了，他可以直接用數字加減乘除，而數字正是脫離開具體事物的抽象的符號。現代科學中的一切公式、定理、法則、規律都是通過抽象思維而確立的。哲學家、科學家們的抽象思維能力是高度發達的，他們借此而闡述事物間的本質聯系，完成對自然和社會的理性認識。

人到了成年期，三種思維形式是并存的，並不是有了後者就沒了前者。這

好象盖一座高樓一樣，上一層是在下一層的基礎上建立的，上一層完工了并不能把下一層拆掉，否則上一層也將倒塌。然而，在這思維形式的三層樓中，人們對各層的安排和使用是有所差異的。有的人抽象思維能力強些，有的人形象或具象思維能力強些；正如同在生活中，有人喜歡住一樓，也有人喜歡住在二樓或三樓一樣。

個體思維形式發展的順序和內容不是偶然的，而是必然的，不是人為造作的，而是自然發生的。它是整個人類思維形式發展的縮影。原始人類最初的思維活動是與各種操作活動、交際活動交織在一起的——他們的交際方式起初也是打手勢。此時人類的思維主要是具象思維。而後在此基礎上，人類逐漸有了記憶事物表象的能力，產生了形象思維。隨著生產活動的日益擴大，社會交際的日益復雜，形象思維亦越來越不能滿足人類認識和把握客觀世界的需要了，抽象思維能力便逐漸形成了。語言的出現是抽象思維形成的標志。三種思維形式的順序出現，體現出人類的思維活動對實踐活動越來越大的獨立性，也體現了精神與物質的不同聯系，表明人類認識世界能力逐漸形成和發達。

具象、形象、抽象三種思維方式的划分既是絕對的又是相對的。說它是絕對的，是確認三者是各自獨立的事物，不能夠彼此混淆。其中尤應注意不能將具象思維與形象思維混為一談。目前由于對具象思維的研究還比較少，一些属于具象思維范疇的內容便常常被包括在形象思維之中。這種分類不清，界限不明，概念不準確的現象在其他領域或許還能夠得過且過，可以不深究，但在關於氣功和特異功能的科學研究中，嚴格區分形象思維和具象思維則十分必要，二者必須涇渭分明，否則，對氣功態、特異功能態的心理過程將難以進行深入探討。

然而，它們又是相對的。這是說，它們是人的總體認識能力的不同表現形式，不能截然分開。具象、形象、抽象這思維形式的三層樓不但建筑在共同的地基上，而且是一層接一層地建造的，其中每一層都不能獨立存在。它們也沒有優劣之分，而只有分工不同。在人們完成不同任務，解決不同問題時，三者總是互相補充，互相滲透，通力合作，各盡所能而各施所長的。這一點在剛才分別論述三種思維形式時所舉的各種例子可以有充分的體現，只要細心琢磨一下就能知道，在每種思維形式的思維活動中，幾乎都有其它兩種思維形式的影子，完全單一的思維形式的思維活動實際上是很少出現的。

(二) 感覺思維

有了上面一些關於思維的基礎知識，就可以開始探討什麼是感覺思維了。感覺思維是人們從練功入靜過程中充分發展起來的一種思維形式，是入靜調心活動採用的主要的和特殊的思維形式。是否進入了入靜操作過程，可以以是否進入了感覺思維操作過程為心理學標志。

感覺思維是具象思維的一種類型。

我們知道，具象思維是以事物的物象作為思維材料或媒介的思維活動。事物的物象是多種多樣的，既可以是客觀世界種種形狀、顏色、聲音、氣味、溫度、濕度等等；也可以是自身之體表體內，四肢軀幹的各種感覺，如痛、痒、酸、麻、脹等等；還可以是各種愉快或不愉快的情緒，如焦急、喜悅、憤怒等等。這些還僅僅是單一類型的物象，此外還有復合類型的物象。例如所談到過的動作思維，即是肢體感覺物象和肢體運動物象的復合。根據具象思維中物象材料的不同性質，具象思維便可以被劃分為感覺思維、情緒思維、動作思維等等類型。

感覺思維是以感覺物象為思維材料或媒介的思維活動，所謂感覺物象即感覺的感知。根據感覺物象性質的不同，感覺思維還可以分為視覺思維、聽覺思維、嗅覺思維、觸覺思維，等等。

在日常生活中，復合物象的具象思維是經常運用的，這裏思維之流中往往既有外界事物的物象，又有自身感覺的物象；感覺思維和其它各類單一物象的具象思維一般是無從發展的。這是因為生活中的思維主要是在人們從事與肢體活動有關的體力勞動、體育運動等操作活動中進行的，操作對象和操作環境都比較複雜。例如前面提到的打籃球、修機器的例子。但是，比較簡單和低級的感覺思維還是可以在日常出現的。當我們去商店買布的時候，常以眼觀手摸來幫助判斷布料的質量，看它的光澤紋路，摸它的軟硬厚薄，思維隨目光之游移和手指的滑動而進行，這裏以視覺和觸覺物象的變化為材料的感覺思維，或者說視覺思維和觸覺思維，就已經產生了，而且在起重要作用，盡管這其中也有抽象思維活動參加。我們在品嚐美味佳肴，或者品茶、品酒，細心分辨舌尖上滋味變化的時候；我們追隨著微風送來的花香，尋找園林中某一角落的花叢的時候；味覺思維和嗅覺思維便常常是主要的思維活動形式。有些特定的工作要求從事者有特殊發達的某一種感覺思維。例如音樂指揮家的聽覺思維想必非常

發達，他在工作中時時刻刻都要捕捉和分辨旋律與和聲的音色、音量，樂曲進行的節奏、速度等等，這是他進行創造的基礎；而畫家的視覺思維，也應當是出類拔萃的。

日常生活中的這些感覺思維活動雖然可以發揮重大作用，但它們還是簡單和低級的。這是因為，在這些感覺思維活動中，思維并不能主動操縱和控制其物象的變化，它只能消極地追尋、辨別而不能積極地變革，它只是連續的變化著的系列的感知以及對感知的識別，所以它還不是成熟和發達的感覺思維，而只能是感覺思維的前身和雛形。但我們承認它是思維活動，要高于單純的感知，這不僅僅是由于在此過程中物象之流或意識之流已經形成，還因為追尋和辨別運動著的物象這一活動本身，已經包含有解決問題的因素。酒的好壞，布料的優劣，不正是從觸摸和品嚐中得知的嗎？這裏有一點需要說明：感覺思維中的感覺辨別是指對事物感受的變化，它不是抽象的認識，而是直接的體驗，盡管抽象判斷也會參與其中。

練功入靜中的感覺思維完全不同于日常生活中的感覺思維，它從最初產生開始，就是由意識主動把握的，就是創造性的思維活動。

這首先是因為，入靜操作之前的一系列要求，已經為感覺思維的發生發展創造了優越的、在日常生活中難以獲得的條件。入靜前要求選擇清靜的場所，要求雙目輕合，收視返听，注意力集中于自身，這就從主客觀兩個方面最大限度地排除了外環境中的各種刺激。入靜前要求擺好姿式後，身軀不再動搖，四肢不在活動，于是自身肢體運動的刺激也被排除了。入靜前還要求排除紛紜的思緒，最好什麼都不要想，凝神靜氣，準備練功，這就把日常的抽象、形象乃至具象思維活動全都拋開了。這樣，內外環境的一切刺激都被減到了最低限度，而沒有刺激也就無所謂反應了，大腦便成為“真空”。于是，一張白紙，好畫最新最美的畫圖，這畫圖便是入靜中的感覺思維活動。

既然是感覺思維，那麼首先當然要有感覺。排除了內外環境的一切刺激，感覺又從何而來呢？

回答是這樣：入靜中所需要的感覺，是主觀誘導出來的。之所以說入靜中的感覺思維一開始就是創造性思維活動，其原因就在這裏。入靜過程中感覺的產生，與日常生活中感覺的產生是完全不同的。

在日常生活中，感覺是各種感受器對體外實在刺激的反映。例如我們走在

大街上，過往的行人，來去的車輛，琳琅滿目的櫥窗，參差不齊的樹木，給我們以形形色色的視覺、聽覺等外部的實在刺激；如果我們因飲食不潔而引起腹痛，或因傷風感冒而引起頭痛，那麼這些刺激來自體內，它們也都是實實在在的。對於實在的刺激來說，不論它們來自體內還是體外，感覺的產生都是被動的，即先有刺激，然後才能有反應。這裏不排除意識在選擇這些刺激方面有一定的主動性，例如兩個人迎面走來，我們可以有選擇地只注意其中之一，而不去注意另一位。但無論怎樣選擇，對於選定接受的刺激，感覺的產生還是被動的。

入靜過程中感覺的產生則不同，它們不是體內實在刺激的產物，而是主觀意念誘導的結果，它們是“想”出來的。入靜最初的感覺大都是放鬆和安靜，這松靜的感覺盡管和外環境的清靜與肢體姿式的舒展等實在刺激有一定關係，但往往主要是練功者松靜意念暗示的結果。至于入靜高層境界中“恬憺虛無”的感覺，更是通過主觀意念不斷暗示誘導而產生的，內外環境中都不曾有也不可能有关于恬憺虛無的實在刺激。總之我們看到，入靜過程中感覺的產生，是精神變物質，是從心理到生理的轉化，因而它首先是一個練功者可以自己把握的心理過程；日常生活中感覺的產生則與此相反，它是物質變精神，是從生理到心理的轉化，首先是一個下意識的生理過程。

正是由于日常生活中感覺的產生與練功入靜中感覺的產生有如此之不同，在此基礎上各自發展起來的感覺思維，就有了不同的起點。前者一開始就是被動的，接受性的；而後者初出茅廬便是主動性的，創造性的。

入靜中誘導感覺產生的思維操作活動，一般首先需要以練功者過去在實在刺激作用下產生同類體驗的經驗為中介，以之為借鑒和過渡，從而喚起所需要的感覺。這是一個從抽象思維或形象思維過渡到具象思維的過程。通過抽象暗示、形象誘導，最終而達到具象體驗。例如可以通過“恬憺虛無”的詞語概念，想象恬憺虛無境界應具備的感覺表象，再通過“恬憺虛無”的感覺表象而誘發“恬憺虛無”的感覺物象。關於誘導入靜感覺產生的具體操作程序和步驟，將在下一章中作詳細討論。

入靜中感覺的產生，只是入靜感覺思維發生發展的第一步。接下去，思維便要駕馭感覺，使其按預期的方向演變，這才是感覺思維的“本職工作”，才是它大顯身手的時候，才表明它已經完全確立和步入成熟。對感覺變化的駕馭與

對感覺發生的把握是不同的。在誘導感覺產生的時候，尚需要借助概念、表象而喚起物象，也就是還離不開抽象及形象思維。而在操縱感覺變化的時候，感覺思維已經可以獨立工作了，即思維可以直接對感覺進行加工。思維將隨心所欲地控制感覺，將它進行各種“變形”。我們知道，在所有具象思維活動中，思維的發展和思維對象的運動變化都是重合在一起的，思維都直接把握事物之活動的物象。因此，在入靜的感覺思維操作中，思維活動與感覺變化也是重合在一起的，或者說融為一體。這如果用氣功學的術語表達，那就是意到氣到，氣到意到，意氣合一，意為氣之主，氣為意之用。

回過頭來看一看日常生活中的感覺發展變化，會發現它還是按照被動的道路向前發展走的。實在的刺激變了，它才跟著變。例如光線刺激的強弱變了，聽覺會有相應的變化。如果實在的刺激消失了，感覺也就隨之消失。由于它始終不是獨立的操作活動，建立在這類感覺基礎上的感覺思維也就始終是簡單和低級的，無法與入靜中的感覺思維同日而語。

入靜過程中意到氣到，意氣合一，思維駕馭感覺物象向恬憺虛無的高層境界演變的過程，是入靜感覺思維最活躍最壯大的階段。它按預定的方向完成各種感覺的擴大與縮小，加強與減弱，穩定與轉化，從而把入靜的境界一步步向前推進。這個階段的持續時間一般是比較長的，從入靜過程的開始直到接近尾聲。入靜調心的操作活動，主要在這一段完成。這也是下一章重點討論的內容。

此後，在入靜過程趨向完成，或者說接近達到物我兩忘之最高境界的時候，感覺思維的活動將發生很大變化。當然，這變化是逐漸形成的，但到此時才比較鮮明。

感覺思維活動從積極向消極，這是最容易體會到的變化。這個變化最明顯的特點，是感覺思維活動由創造變為追隨，即這不再主動地駕馭感覺物象的變化，而只是追隨著它們。這是因為，入靜所需要的特定的感覺狀態已經被誘導出來，並充分發展起來了，它已經能夠穩定下來，不再漂移和變化了。氣功術語中“定景”一詞即指此而言。這正如孩子已經出生，而且到了成年，父母可以不必再費心管教了。入靜感覺思維的創造性任務此時已基本完成，剩下的任務只是維持和照看，因此，追隨一下就夠了。于是我們發現，此時感覺思維的性質向日常生活中的感覺思維靠近了，它仿佛退回到了低級狀態。

但僅這樣看是不全面的。入靜中處於消極狀態的感覺思維并不是不存在創造活力的感覺思維，而是因此時不需要運用這種活力，而把它妥善“收藏”起來的感覺思維。一旦需要運用創造變革能力，例如入靜已達到的境界為某些不良感覺幹擾或打斷，消極狀態的感覺思維會馬上振作起來，回復到積極狀態，清理和消除不良感覺，再次把入靜的境界推向前進。這好象孩子盡管成人了，如果誤入歧途，父母還是要糾正的。古人描寫入靜高層境界的狀態時說，“意氣俱靜，無無亦無，一靈獨覺。”這“一靈獨覺”是什麼？即是處於消極狀態的感覺思維所保持的一線警覺。這一線警覺是要時時保持的，如果丟棄了，便可能在恍惚之中出現偏差。

入靜過程中感覺積極狀態和消極狀態，可認為是感覺思維的“活動期”和“休息期”。在感覺思維發展的全過程中，活動期和休息期始終是交替的。入靜之初，所需要的感覺被誘導產生，此後又需要成長壯大，這期間感覺思維多處於活動狀態，即活動期，但這并不排除其中有短暫的相對消極的休息期。例如在入靜境界達到一個新的層次，尚處於穩定積累之時，感覺思維的活動總體上處於休息期，但這同樣有可能穿插著一次或數次短暫且相對積極的活動期。因此，積極感覺思維和消極感覺思維的划分不是絕對的。

入靜達到高層境界時，感覺思維活動的又一個變化是由自我覺察轉為下意識，或者說，由顯意識轉為潛意識。應該承認，思維都是可以覺察的，是顯意識範圍內的活動。它必須有可察之“象”——無論是抽象的、形象的還是具象的——在運動或流動，非此便不成其為思維了。潛意識或下意識活動不顯任何類型的“象”（人們對潛意識活動的察知，往往是因對它的又一呈“象”的形式回歸到顯意識中來的活動結果進行反思而獲得的，它是具體活動過程，人們是一無所知的），因此也就談不上是思維活動。說感覺思維由顯意識轉入潛意識，其實也就是從存在轉到不存在。感覺思維于顯意識與潛意識之間出入游移，在主觀意識上就是時有時無、若有若無。那麼為什麼不明明白白地說穿，還要採用從顯意識轉入潛意識的說法呢？這是由于這樣的考慮：此時形成感覺的心理活動方面雖然停止了，但生理活動方面尚未停止，感覺的形成是心理活動和生理活動的統一，其中任何一方面的暫停并不意味著另一方面也作出同樣的反應。我們走在大街上時，對迎面而來的人可以去看或者不看；但我們不去看時并不意味著迎面而來的人已不存在，人家還在走自己的路。同樣，在入靜

高層境界中，意識不去體驗那些足以引起感覺的生理活動，並不意識著那些活動的消失，它們還在繼續活動，而當它們活動的結果時或返回顯意識而被感知時，和以前相比，感覺已經有了改變。此外，之所以認為這些活動是感覺思維活動的繼續，更主要的是在於，這些沒有被意識到的生理活動在“無人控制”之時，仍按原來預定的方向變化發展，如先前在顯意識中受感覺思維駕馭時一樣。例如，處在感覺時有時無，若有若無的恬憺虛無境界中，這個境界並不因“時無”或“若無”而終止，每次轉回到“時有”、“若有”時，它不但依然如故，而且往往還向前發展了，境界更深遠了。因此，感覺思維活動雖然停止了，但它的影響猶在，說它轉入了潛意識大概還是恰當的。

感覺思維活動在入靜高層境界到來之時，總的趨勢是減弱的。從積極轉向消極，從顯意識轉入潛意識，便是這總趨勢的體現。

我們已經知道，入靜的最高境界是“物我兩忘”，此時一切意識活動都已趨于靜止，感覺思維活動當然也不例外，它也要“退休”了，心安理得地“退休”，因為它已經出色地完成了自己的任務——誘導產生并充分發展了入靜的感覺體驗。

以上大體勾畫了入靜感覺思維活動發生發展的全過程。應當申明，在入靜調心的思維操作活動中，除感覺思維外，其它形式的思維活動也是存在的，但感覺思維活動居于主導和中心地位。前面已經說過，抽象、形象、具象三種思維形式是不能截然分開的，因此，在入靜過程中，抽象、形象思維也是經常參與的，只不過它們不居于支配地位。

從個體或種系的具象、形象、抽象思維形式發生發展的順序來看，入靜過程中，練功者從日常抽象思維和形象思維為主的思維活動，過渡到具象思維中的感覺思維活動，是一種思維形式的回歸。這種回歸從人類思維的種系發生上說是回歸先天，而從個體發生上說則是返老還童。眾所周知，回歸先天和返老還童是我國古代許多氣功流派，尤其是道家氣功的主導思想。由此看來，入靜過程中的這種思維形式的回歸，正是與古代聖賢們的追求相一致。更令人驚異的是，這種回歸不僅僅體現在思維形式上，而且還體現在思維內容上。因研究幼兒心理而頗負盛名，對思維發展學說作出卓越貢獻的瑞士心理學家皮亞杰，在他的名著《發生認識論》中說過這樣一段話：“……嬰兒把每一件事物都與自己的身體聯繫起來，好象自己的身體就是宇宙的中心一樣——但却是一個不能

意識其自身的中心。”如果用這段話作為入靜高層“天人合一”及“物我兩忘”境界的注釋，簡直是太絕妙了！

能說這僅僅是巧合嗎？入靜的高層境界與幼兒的意識境界巧合（從形式到內容）；二十世紀大科學家對幼兒心理的表述與兩千多年前老子庄子對氣功境界的表述巧合；這當然可以是一種解釋。但如果不是從偶然性，而是從必然性角度來分析這種現象，便可以發現，這恰恰是從思維科學的觀點上說明了回歸先天、返老還童是可能實現的。人的思維，無論從形式上，還是內容上，都可能通過入靜過程回到遠古時代，回到襁褓之中。當然，這種回返不是簡單的倒退，而是螺旋式前進或上升，是否定之否定。人類及嬰兒意識活動之萌芽中包含的具象思維內容，只能夠賴以平衡和協調原始人類與環境之間的最簡單聯系以及人生之初的主、客體關係，而以此為淵源高度發展起來的感覺思維和動作思維等具象思維形式，則能使人實現身心的自我調控，完成復雜精細的操作活動，前後差距之大，有如天壤之別。

感覺思維作為入靜過程中的主要思維活動形式，與其它思維形式相比較，它的存在條件是否很特殊呢？其實不然。只要認真考慮一下就會發現，其它形式的思維活動也有其相對特殊的存在條件。我國思維科學的奠基人之一，著名科學家錢學森曾提出，人體有三種功能態，即清醒態、睡眠態和氣功態。如果我們將思維形式與人體功能態相對應，大體上可以做這樣的划分：人在清醒態思維問題的時候，以抽象思維為主；在睡眠態的夢境之中，各種具象思維均較多見；在氣功態入靜過程中，感覺思維居支配地位。這樣的划分當然只有相對的參考的意義，但它畢竟可以提示，思維形式同世間萬事萬物一樣，也有其存在的條件。

如此，感覺思維的存在條件還特殊嗎？

(三) 情緒思維

情緒研究是當代心理學研究中明顯薄弱的一環。不僅情緒的定義迄今為止沒有統一，就連它是不是一種具有獨立意識的心理過程或心理狀態甚至都有爭議。當前的情緒理論很多，有認知理論、行為理論、生理理論等，可以說是五花八門。然而正是理論的眾多紛紜，說明每種理論都不足以完全解決問題，否則有一兩種就夠了。這正如同治某一種病的藥物越多，說明每種藥的療效越不理想，如果有特效藥，一兩種足矣。

情緒是什麼？它是體驗，又是反應；它是沖動，又是行為。情緒狀態至少由情緒體驗、情緒表現和情緒生理這三種因素組成，它是身心復合的一種機體狀態。然而，我們研究入靜過程中情緒變化的，主要是把它作為一種體驗過程來把握的。我們主要取情緒是一種體驗的定義。正如同主要取思維是意識流的定義一樣。關於情緒的這個含義或定義，“入靜的境界”一章中已經作了表達。在那一章中還提到過，入靜過程中的情緒體驗總是伴隨著感覺體驗而出現的。

本書之所以將情緒主要作為體驗對待，是因為在入靜過程中，情緒思維所能把握的主要只是情緒過程的體驗部分，對它的表現部分或許也能有有些微小的把握（如面帶微笑），而對於它的生理部分則完全不能把握。這和感覺思維過程中思維只能把握感覺體驗的變化，而對感覺變化的生理機制一無所知一樣。

情緒思維是以情緒體驗，即情緒物象為思維材料的具象思維形式。

入靜過程中情緒思維的机理與感覺思維的机理是相似的。情緒思維的發生發展過程也是由主觀意念誘導和駕馭的，也有抽象、形象到具象的轉化過程。入靜情緒心境的誘導往往在入靜前的準備工作中就開始了。例如站樁功的一項要求，就是在閉目入靜前平心靜氣，默對長空，靜立片刻。這其中當然有對呼吸和意念的調整，但最主要的是安定情緒。而這裏調整情緒的方法，即是以頭腦中安定情緒的意念來誘導出安定情緒的體驗，而在有了相應的體驗後，又逐漸深化之。這樣一個思維操作情緒的過程與思維操作感覺的過程是完全一致的，只要參考感覺思維中的有關論述就完全可以理解，沒有必要重復介紹了。以下主要談一談情緒思維與感覺思維的區別與融合。

首先，情緒體驗和感覺體驗有若幹不同的特點，例如，感覺體驗可以是局部的，也可以是整體的。腰疼、腿疼、手指發麻，這是局部的；而失重感、忘我感、平衡感多是整體的；飢、渴等機體感覺或內臟感覺，大概也應該算是整體性的。情緒體驗就不同了，它總是整體性的，而不能是局部的。沒聽說有人手或腳感到很恐懼，或背部感覺愉快的，恐懼與愉快都是整體的。但這種情緒體驗的整體性似乎又不象平衡感、運動感那樣多少有些肢體的傾向，它更象是機體感覺或內臟感覺。因此，在情緒思維活動中，思維對情緒規模方面的操作就不包括擴張或壓縮其範圍的內容，而只注重於操作其程度的增減，例如保持低強度的心境狀態，不使之出現激情和應激狀態。

在情緒體驗之中，情緒種類之間的區別亦不象感覺種類之間的那樣清晰。痛、痒、酸、麻、脹等感覺即使很輕微也容易區別，不會把痛混同為痒。情緒體驗就不然了，較為強烈的情緒當然不難區分，例如憤怒和快樂；但細微的情緒，例如輕微的遺憾和略有失望，大概就不那麼好辨別。人們之所以把所有的情緒體驗歸為愉快及不愉快兩大類或兩極性，也說明了各種細致情緒類別的界限是比較模糊的。這一點使情緒思維中對情緒類別的辨析，不必象感覺思維中對感覺的話別那樣精益求精，只要囫圇吞棗就可以了。這樣，駕馭情緒類別之間的轉化，也就隨之比較簡單了。

另外，在情緒調節中，面部表情，呼吸運動乃至肢體的姿式和松展程度都能有直接作用。眉頭舒展，呼吸平緩，肢體安和都能夠直接促進良好情緒的產生。但這些對於感覺却沒有直接作用，頭痛的時候，即使眉頭松開了，痛也還是痛。情緒與上述一些行為活動的有機聯系，體現出了它的行為特征。因此在入靜過程中調節行為活動也是必要的手段之一，而不僅僅依靠情緒思維操作。

總之，情緒思維比感覺思維要簡單一些，只限于駕馭情緒的主要類別和強度，且它還可以得到一些行為調節的幫助。故情緒思維和感覺雖然總的机理一致，但細節上內容上還是有不少差別的。

下面我們來看看，情緒思維在入靜過程中有那些獨特的作用。

情緒與抽象、形象思維活動，尤其是與形象思維活動的聯系十分密切。我們聽到動人的演說或看到壯觀的場面，情緒就會激動起來，而且在回憶中再現這些場景時，仍然會感覺熱血沸騰。那麼反過來，起伏不定的情緒也往往會加快思維的節奏，打亂思維的邏輯，導致思緒萬千。因此，在入靜過程中，情緒的波動和雜念的多少是結合在一起的。心潮難平則雜念紛紜，心緒平定則雜念消逝。在此意義上我們可以說，安定情緒即是排除雜念。入靜的操作實踐也已經證明，從安定情緒入手去排除雜念，往往事半功倍；而只是就事論事地排除雜念，來一個堵一個，不去平息起推波助瀾作用的情緒因素，是難以取得良好的效果的。另外，我們已經知道，淡淡的輕鬆愉快的情緒心境在入靜境界的構成上有舉足輕重的作用。它常如底色和背景一樣襯托在感覺體驗之後，奠定了入靜境界的基調。如果把入靜的整個境界比作深邃的夜空，那麼，情緒體驗尤如廣闊的深藍色的蒼穹，而感覺體驗則是這蒼穹中閃爍著的點點繁星和出沒于云海中的清冷的明月。

情緒還因帶有行為色彩而能夠直接影響調息和調心活動，因此還可以從這兩個側面上影響入靜的進程。例如平息情緒即可平靜呼吸，等等。

情緒思維有其獨立性，但更多的是與感覺思維關聯在一起。在入靜過程中，情緒體驗和感覺體驗融合在一起，共同構成入靜境界的體驗。感覺之星月往往沉沒于情緒之夜空中，融化開來，均勻分布在寥闊蒼穹的每一個角落，與之合二為一。入靜之初，“松靜”是最常用的誘導意念，松和靜這兩個字選的是太妙了。妙在哪裏？妙就妙在它們是雙關的，松靜即可以是感覺，也可以是情緒，它們既是感覺的誘導意念，又是情緒的誘導意念，真乃事半功倍，一箭雙雕。由此可見，情緒思維和感覺思維在最初產生的時候，就是“雙胞胎”。入靜最高層次的境界“恬憺虛無”、“物我兩忘”也一樣，也是二者融一的境界。故在入靜過程中，情緒思維和感覺思維的關係始終是合大于分的。我們在論述其中之一時，往往也就同時論述了另一個。

由于在入靜過程中感覺思維比情緒思維復雜，感覺體驗比情緒體驗鮮明，感覺變化比情緒變化豐富，因此本書在討論入靜的思維操作机理及過程時，以感覺思維作為代表，把情緒看作是感覺的伴隨者，把情緒思維看作是感覺思維的伴隨者。但并不意味著貶低情緒思維的價值或抬高感覺思維的作用，而只是為了避免敘述的累贅和講解的重復。

(四) 大腦的生理化活動

大腦是人的心理器官，心理活動是大腦的机能。在探討了入靜調心的主觀操作過程，即感覺思維和情緒思維的心理活動過程之後，讓我們再來看看大腦在進行這些心理活動的時候，目前可以觀測或推測的生理生化變化，由此我們可能對身心統一的入靜狀態的另一個方面有所了解，從而提高對氣功入靜態本質的認識。

入靜過程中大腦皮層生理活動的變化可以通過腦電圖來觀察。一般說來，此時腦電圖上的 α 波的活動增強，波幅增大，頻率減慢，節律平穩，而且皮層各區域的 α 波趨向同步化，有些練功者在入靜過程中還可以出現 θ 波和 δ 波。腦電圖上的 α 波是反映大腦皮層安靜狀態的波形，它是中速波，通常人們在閉目養神時即出現這一波形。 θ 波反映大腦皮層抑制過程加強，是人們在昏沉狀態下出現的波形，多見于困盹時或被催眠時， θ 波比 α 波慢。 δ 波是大腦皮層抑制的波形，它在睡眠狀態中經常出現，它比 θ 波還要慢。

可以看到，入靜過程中腦電圖上出現的這些波形與靜息、催眠、睡眠等狀態的波形有相同之處，但它們又有不同于上述諸狀態波形的一些特點。例如，靜息狀態，即閉目養神時， α 波的波幅比入靜狀態的 α 波低，穩定性也差。催眠狀態時 θ 波多出現在 α 波減弱或消失的基礎上，但入靜時 θ 波的出現，却是在 α 波增強的背景上，也不伴隨昏沉現象。在睡眠狀態中，腦電圖呈階段性的變化。睡眠開始時， α 波的振幅偏低，周期縮短，進而 α 波消失，紡錘波出現，然後繼以同步化的 δ 波，進入慢波睡眠階段。經過一段時間後，便進入到同步化的快波 (β 波) 睡眠階段。在較長時間的睡眠中，快波睡眠和慢波睡眠要交替若幹次，最後移為覺醒狀態。入靜過程中雖然也可能出現 δ 波，但主要是 α 波的活動持續增強，其 δ 波的偶然出現，仍然是在 α 波增強的背景上，如果 δ 波居主導地位而 α 波只是偶然出現，那麼這個練功者極可能是睡著了。從以上的比較可以得出結論：入靜過程中大腦處于一種獨特的，不同于靜息、睡眠和催眠的功能狀態。

分析入靜時腦電圖的圖形意義，可知入靜時大腦皮層的活動處于主動性內抑制過程。入靜時大腦皮層的抑制與睡眠時大腦皮層的抑制有所不同。睡眠是大腦在腦幹網狀結構上行激動系統抑制的基礎上，被動地進入廣泛性抑制過程的結果；但入靜時大腦是在網狀上行激動系統仍然發揮作用的情況下，主動進行抑制活動的狀態。

入靜時大腦的這種主要內抑制狀態有助于大腦功能的調節、恢復和改善。腦電圖分析表明，入靜過程中 α 波的變化是具有特征性的、最有意義的改變。這種改變提示大腦高級神經中樞耗能減少、負熵增大，整合功能加強，和協狀態改善。

基于大腦功能的加強和改善，入靜過程中下丘腦——垂體——腎上腺軸系統會發生一系列效應性改變，從而顯示出整體性的影響。下丘腦是植物神經系統的高級中樞，下丘腦的活動直接影響植物神經系統所屬的交感神經與副交感神經系統。入靜過程中，副交感神經系統的活動常常趨于生理性增強，這種增強有利于減少機體的消耗，休整機體的功能，從而起到保護機體，增進健康的作用。

從生化方面來看，入靜可以使大腦高級神經中樞某些神經介質的分泌有所變化。現已知 5—羥色胺的分泌是增多的，而 5—羥色胺的變化與人體各

種感覺體驗和情緒體驗有關。這或許可從它與致幻劑的聯系中得到說明。

人們都知道，服用麥角鹼胺或大麻類毒品會使人產生欣快舒適感和一系列幻覺體驗。例如看到鮮明的色彩，聽到優美的聲音；也可能看到過去經歷過的事情或類似天堂的幻景；致使精神振奮，情緒愉悅。這裏，意識尚保持一定程度的清晰。這些均與入靜到一定層次時的體驗非常相似。據報道一些印第安人的部落在宗教儀式上，常常集體服用具有致幻作用的植物，以達到超然出世，與神仙對話的目的。這大概是有點“入魔”了。致幻劑有成癮性，而在某種意義上，練功入靜也有成癮性，嘗到入靜體驗之甜頭的人是非常難“戒掉”練功的，當然，這種成癮性不象毒品那樣，一停就出現各種不適症狀。

致幻劑為什麼具有上述致幻作用？藥理學研究認為，是因為它們與中樞神經介質 5——羟色胺的結構類似。多種毒品的結構都起碼有一部分與 5——羟色胺的結構相近。服用致幻劑後，由于結構近似，它們便常常同 5——羟色胺一樣，魚目混珠地作用于相同的神經突觸。于是，5——羟色胺就“多”了起來，產生了各種情緒和感覺體驗。入靜過程中，5——羟色胺的增多是生理性的，而服用劑的增多是虛假的，這種虛假的增多可能導致 5——羟色胺分泌的實際減少，從而出現由于 5——羟色胺不足而引起的萎靡不振等戒毒症狀。服用致幻劑的危害由此也可以略見一斑。

從上面介紹的一些入靜過程中大腦的生理生化活動來看，入靜時大腦活動變化的机理是十分復雜的，它所起的作用也是多方面的。目前有關入靜過程和狀態的大腦生理生化研究正逐漸深入，可望在不久的將來有令人矚目的進展，從而不但使人們對練功入靜的机理有更為深刻的認識，還能獲得迄今為止尚未能建立的具備客觀指標的入靜檢測手段。

二、 調息机理

息是氣息，古人稱一呼一吸為一息。調息便是對呼吸運動的調整。調息是入靜過程中一項重要的操作活動，它的成功與否對入靜有直接影響。把以“三調”操作為內容的養生健身運動定名為“氣功”，也從一個側面反映了人們對調息的重視，雖然這裏氣的涵義要比呼吸之氣遠為廣泛。

(一) 對呼吸認識的深化

重要的事情不一定引起人們的注意；而人們注意的事情不一定十分重要。這個道理是平常而又深刻的。呼吸對於人體生命活動來說，具有頭等重要的意義，但一般人們根本就不去理會它，就是科學界對它似乎也不夠重視，否則對大氣污染的治理可能會更有成效。人可以幾天不吃飯、不喝水，對飢渴有一定的耐受力，但只要幾分鐘不呼吸就會死會，這是眾所周知的事實。然而也許是因為呼吸來的太容易了，無須人們去刻心盡力地謀求，因此很少引起重視。大自然的空氣似乎是無窮無盡的，盡管去呼去吸就是了，它不象獲取糧食那樣需要付出艱辛的勞動。

容易的事情人們就不去探索，這是普遍現象；而不去探索就所知甚少，因此人們了解不多的事情常常是最容易的事情，例如呼吸。但是，數千年前創立氣功的古代聖賢們似乎比現在的人們要重視呼吸，氣功中的調息活動正是抓住了呼吸這個對人的生命活動具有頭等重要意義的事情大大作了文章。他們似乎懂得，既然呼吸對人的生命是頭等重要的，那麼對它做哪怕是微小的調整，也可能對整個生命活動發生深刻的影響。氣功鍛煉的實踐證明，情況正是如此。現代越來越深入的呼吸生理研究也證明，呼吸的作用遠不僅是吸入氧氣和呼出二氧化碳。

據報載，蘇聯科學家的研究成果說，他們發現新幾內亞的巴布亞人每日蛋白質的攝入量大大少于機體的日消耗量，大約只有消耗量的 50% 左右。然而巴布亞人的身體很健康，並沒有蛋白質缺乏的症狀或疾病，看來他們實際的蛋白質攝入量并非不敷支出。那麼其餘的那些蛋白質從何而來呢？研究表明，其秘密在於呼吸。那裏的人們能夠通過呼吸從空氣中攝取氮，然後在體內自行合成蛋白質。就象大豆能通過呼吸攝取氮，在其根瘤菌上合成蛋白質一樣，巴布亞人的胃裏有某些細菌能夠利用空氣氮制造蛋白質。巴布亞人有的能力并非人所共有，但既然他們可以有，別的人們為什麼不可以在一定條件下也有呢？

古書上有這樣一個例子：陳仲弓著的《異聞記》上記載說，某郡有個名叫張廣定的人，因為鄉間發生動亂欲出走避難，但因為身邊有一個年僅四歲的女兒而頗費躊躇。最後他決定忍痛棄女，遂將其女用繩索墮入村邊的一座大古墓裏。三年後，鄉間動亂平息，張廣定回到家鄉。他想到去古墓中收拾女兒的尸骨。誰知到那裏一看，他女兒竟安然坐于墓中。最初他以為是鬧了鬼，後來女

兒認出是父親來了，喊他爹爹，他才確認女兒未曾死去。問起緣由，女兒回答說：“開始幾天也感到飢餓難忍，後來看見墓角上有一物伸頸吐氣，却不吃什麼東西，于是我也效仿那物伸伸頸，吐吐氣，這樣一日一日過去，再也不覺飢餓了。”張廣定聽後便搜尋墓內究竟有何物，找來找去找到一只大烏龜。原來他女兒是模仿龜息而得生的。此例中的女孩通過呼吸從空氣中獲取營養成分的能力已大大超過了巴布亞人，而且她的能力是“學”會的。這就提示了人人都可能通過某種訓練而獲得這種能力。當然，這一則奇聞是否真有其事無從可考，但如果把這事情與近年來人們在練功過程中發生的“辟穀”現象聯繫起來看，它是事實的可能性就相當大了。我們知道，龜息是練功的一種呼吸形式，辟穀不就是通過練功“學會”的嗎？

據《瑰寶之光》一書記載，一位名叫徐小勝的姑娘，听了幾次嚴新氣功師的帶功報告，自己也學練氣功。自1987年10月3日到1988年2月12日，她辟穀133天，其中有106天不吃飯和其它食物，連續87天不喝水。如果嘗試著吃點水果喝點湯，就會引起惡心，胃和全身都難受，只好不吃不喝。然而她精神很好，體力強，有時甚至覺得比辟穀前還有勁兒，每日照常做許多家務活。由于精力旺盛，睡眠也相對減少，有一段時間每夜躺十幾分鐘就行了，睡多了反而不舒服。隆冬時節，在屋外只穿毛衣也不冷。她後來恢復進食，還是因為自己想努力結束辟穀才開始的，否則還可以繼續辟穀。她的這段經歷使我們想到，那則奇聞中張廣定的女兒很可能是在學習練功的過程中出現了辟穀現象，因而三年不食仍得以維持生存。

所謂辟穀，是指在練功過程中出現的不吃不喝，但精神旺盛，精力充沛的現象。辟穀現象近年來多有報道，可見它在練功過程中的出現并不罕見。但須注意，如果不吃不喝而身體日衰，那就不是辟穀，可能是病態了。

關於辟穀的机理目前尚缺乏深入的研究，但有一些推測和設想，也有一些初步的觀察實驗。其研究的具體思路不外兩個方面：一是從減少消耗方面考慮；一是從開發除飲食外的其他攝入途徑方面考慮。前者的研究從測量基礎代謝率、脈博、心率等變化來証實入靜中机体的能量消耗非常低，甚至低于睡眠時；同時將入靜狀態與動物的冬眠狀態進行類比，動物冬眠狀態可能不吃不喝不動數月而維持生命，這從現象上看，的確與入靜與辟穀很相似。後者的研究則即如剛才提到的巴布亞人從呼吸中攝取氮而合成蛋白質的事例類同，練功中

呼吸的概念被擴展的相當寬泛，呼吸的方法技術也被多方探討。據考，練功時各式各樣的呼吸有一百多種。例如有仿龜、蛇的冬眠呼吸，有仿泥鰍、蟋蟀等聲音的仿聲呼吸，有動作呼吸、部位呼吸、五音呼吸、七情呼吸、環境呼吸，等等。另外，到胎息階段，實際上可察的呼吸已停止，似乎整個身體已直接與宇宙大氣進行物質交換了。這些特殊類型的呼吸是否可攝取大自然除氧氣外的營養成分，以直接供機體生命之需要，尚屬疑問。但從《異聞記》的那段記載來看，特殊形式的呼吸是可能有這類作用的，亦可能是形成辟穀現象的直接原因之一。

總之，人們對呼吸作用的認識正在一步步加深。除了研究日常形式的呼吸之外，氣功鍛煉中各種特殊形式的呼吸更引起研究工作者的興趣。氣功武術中有些特殊的呼吸形式是與特异功能聯系在一起的，如硬氣功、輕功等均與呼吸關係密切。看來呼吸與人體生命活動的聯系是多方面的，十分復雜的。研究呼吸操作，即調息的各種奧秘，無疑是揭開氣功之謎乃至生命之謎的重要途徑之一。

(二) 入靜呼吸形式

現代生理學告訴我們，日常的呼吸形式是肺呼吸。氧氣和二氧化碳在肺泡中進行交換，途經氣管和支氣管，在口鼻出入。生理學中還有細胞呼吸的概念，或稱內呼吸。肺呼吸也叫外呼吸。我們談的與入靜操作有關的呼吸，大都屬外呼吸範圍，達到胎息或體呼吸水平的練功者，可能體驗到內呼吸，即能感受遍身細胞的呼吸出入。但這終歸只為少數功夫高深的人所掌握。對於絕大部分人來說，可以操作的還只是外呼吸。

現代生理學中關於肺呼吸器官的認識與中醫學中的認識大體是一致的，但還是有些區別。中醫學認為“肺朝百脉”，即人體的血脉均朝會于肺，這與生理學中血液流經肺部時進行氣體交換，進行吐故納新的理論相合。但中醫學又認為“肺合皮毛”，司全身皮膚毛孔的開合。這樣一來，全身呼吸的可能性就存在了。既然肺主管全身毛孔的開合，它就有可能通過全身毛孔進行呼吸，而不必僅通過口鼻與外界進行氣息交換了。事實上，練功入靜時體呼吸形成之初，正是感受到了全身毛孔的氣息交換，那時口鼻的呼吸似已停止，只覺氣息遍身出入，綿綿不已，仿佛皮膚不再是機體與外界的屏障，而是無所阻礙的通道了。因此，體呼吸的操作雖然在現代生理學看來是不可能的，但從中醫學理論的觀

點看，則有可能實現。

然而練功入靜呼吸形式的變化不僅僅是一個體呼吸，況且用“肺合皮毛”的理論來解釋體呼吸，也還沒動搖肺在呼吸中的主導地位。入靜中有些呼吸形式的操作是完全不同于肺呼吸的，例如最常用的丹田呼吸。注意，這裏所強調的不同主要是指操作方式，即主觀體驗的控制的不同。

達到丹田呼吸水平的練功都會體驗到，此時呼吸的支點（氣息出入的終點）是在丹田，而不在肺。呼吸氣息的出入是由丹田開合決定的，與肺的舒縮無關。而且，似乎肺已經不再舒縮、不再活動了，它的工作已完全由丹田接替。氣管好象延長了，它向下伸延，直貫丹田；氣息從口鼻直出直入丹田，中間并無阻隔。丹田在哪裏呢？若從呼吸出入與丹田開合運動中去體驗，丹田的部位就是腹部膨脹後向回縮入時，四周的力向內壓縮的集中點，即呼吸支點。此時可感知的呼吸操作中心就是丹田，呼吸的體驗與肺呼吸時完全大相徑庭。

入靜中還可能有百會呼吸、命門呼吸、足跟呼吸等等。其中每種呼吸形式的呼吸都是該部位成為呼吸的支點，呼吸由該部位控制。

從操作意義上說，氣功理論將呼吸視為一種可以自由變換形式的操作活動，即可以根據自己身體的特點（例如何處是敏感點），根據練功的需要，隨意變換呼吸的控制中心和出入通道。任何地方都可能成為呼吸操作的中心。

這不是太不可思議了嗎？的確，現代生理學不能夠解釋，因而也就不能夠承認這些現象的存在。按現代生理學觀點，所有這些呼吸操作中心和氣息出入通道發生變化的主觀體驗都可能是幻覺或錯覺，因為目前還找不到呼吸部位發生變化的客觀依據，但就練功入靜過程中呼吸的操作來說，我們必須首先承認這些體驗，并仔細分辨和控制它們，否則操作就無法進行。

前面已經提到，練功中不同形式的呼吸往往有不同的作用，這就提示我們，它們可能與特殊的超出呼吸範圍之外的生理現象有聯系，未必是單純的錯覺或幻覺。故對練功入靜過程中呼吸特殊形式的研究，既要分析練功者的主觀體驗，又要去尋找隱藏在這些體驗背後的生理、生化機制，才可能有所突破。

(三) 入靜呼吸机理

現代生理學研究入靜呼吸机理，入靜過程中肺的通氣與換氣功能的變化是最先被研究的課題之一。

入靜多采取深慢的呼吸方法。這樣的呼吸與日常平靜時的呼吸相比較，潮

氣量（即每次呼吸的換氣量）有大幅度增加，例如可以從 500 毫升左右增至 700 毫升以上。但由于呼吸的頻率大大低于平靜時的呼吸，一般每分鐘僅有 3~6 次（平靜時呼吸每分鐘約 14~16 次），故肺的通氣量（即潮氣量 × 呼吸頻率）則顯著減少，可以從 8,000~1,0000 毫升減至 5,000 毫升以下。在這種情況下，血液中二氧化碳的含量是增高的。血中二氧化碳增高便會刺激外周或中樞的化學感受器，從而有可能引起窒息反應，促使呼吸加快，以吸進更多的氧氣。入靜過程中深慢呼吸持續，血液中的二氧化碳含量一直較高，然而產不出現窒息反應，這說明呼吸中樞處于一定程度的抑制狀態。這對於大腦和整體機體都會產生一系列影響。

人的呼吸中樞位于腦幹延髓，在深慢呼吸時，呼吸中樞對腦幹部位的一些運動性神經核團的影響往往比較大，例如對舌下神經核、三叉神經核、面神經核。實驗證明，當血中二氧化碳濃度增高時，這些核團所支配的骨骼肌可能出現與呼吸節律有關的放電現象，其放電與吸氣同步，且受吸氣深度的影響，吸氣越深越明顯。呼吸中樞的活動對大腦其它部位也可以產生影響，例如有人用微電極方法測到的大腦邊緣系統的膈區及背側海馬區一些神經元的呼氣性、吸氣性及跨時相性放電，便可能與呼吸中樞的影響有關。根據神經解剖學知識：邊緣系統的膈區有到達下丘腦前核和弓狀核的神經通路，而弓狀核有分泌神經性激素的功能；背側海馬區與記憶功能有關；而膈區和海馬區均與情緒反應有關。由此可以推測，與呼吸中樞活動相關的上述區域神經元的節律性放電現象，很可能會影響機體的一部分自我調節功能。入靜時對呼吸的操作，便可能對這部分機體調節功能產生直接作用。此外，呼吸中樞的活動對大腦皮層的功能也有直接影響，它在保持大腦皮層活動狀態、張力及大腦興奮程度的恒定等方面起重要作用。有人已觀察到了腦電變化中的呼吸節律。

呼吸中樞的活動對植物神經系統有相當大的影響。吸氣中樞的興奮可以廣泛地擴散到交感神經系統，而呼氣中樞的興奮可以廣泛地擴散到副交感神經系統。我們知道，植物神經系統調節著許多內臟的生理活動，故呼吸節律的改變通過植物神經系統的作用，可以直接影響心肺、胃腸的功能及許多腺體的分泌功能。例如，胃的運動和分泌受植物神經支配，其中副交感神經所屬的迷走神經加強胃的運動和分泌，而属于交感神經的胃神經則抑制胃的運動和分泌，故加強呼氣可能加強胃的運動和分泌，而加強吸氣則相反。胃的運動和分泌與其

消化功能直接相關，調節了胃的運動和分泌，也就調節了胃的消化功能。又如呼吸中樞的活動可直接影響腦幹心血管的交感及副交感中樞，從而影響心血管系統的活動，使心率、血壓等發生變化。通過呼吸操作控制植物神經有可能使人們實現對內臟活動的自我調節，使一般認為是不自主的內臟活動成為自主活動，從而大大增加了人的自我調控和適應各種環境的能力。

除了呼吸中樞的活動能夠對大腦及全身產生直接或間接的影響之外，入靜過程中深而慢的呼吸運動的機械作用，也對機體有廣泛的影響。我們知道，為使呼吸得以順利進行，人的胸腔是保持負壓的，即低於大氣壓。深而慢的呼吸可以使胸腔內負壓的波動增大。一般在平靜的自然呼吸時，胸腔負壓從呼氣末到吸氣末為 $-3\sim-5$ —— $-5\sim-10\text{mmHg}$ ，而深慢呼吸時從呼氣末到吸氣末則可達到 -20 —— -40mmHg 。這種負壓的變化對薄壁的胸腔靜脈可以起到一種唧筒作用，使它擴張，從而導致回心血量增加，促進血液循環，故對心血管系統的功能有直接影響。深長吸氣時，血壓可以下降 $5\sim 15\text{mmHg}$ ，呼氣時又可恢復或微微上升，這對心臟可以起到有節律性的“按摩”作用。另外，血壓在不太大的範圍內有節奏的起伏，造成的節律性血管擴張與回縮，有可能對血管的舒縮功能有良好的調節作用，尤其在深慢呼吸時，血管是以舒張為主的。

深慢的呼吸運動還能加大膈肌的擺動。膈肌位於胸廓底部，在肺的下面。膈肌的運動幅度一般平均約3厘米左右，而練功入靜過程中可以高達9厘米。膈肌是胸腔和腹腔的分界，它向下運動時可以把腹腔內的肝、胃、胰等臟器向下推壓，造成腹壁膨出；它向上運動時，腹壁彈回，又將腹腔內臟向上推壓。這種有節奏的上下推壓運動可對腹腔臟器起到良好的按摩作用，在深慢呼吸時，這種按摩作用加強了，能更好地促進這些臟器的功能。例如入靜深慢呼吸時胃液的分泌增多，除受植物神經變化的影響外，還與膈肌按摩作用的增強有關。

深慢的呼吸對於呼吸器官的呼吸通道本身也有良好的作用。它可以改善肺的順應性，調節肺的血流，還可以促使肺內前列腺素的釋放（前列腺素在擴張血管的作用）。深慢呼吸對克服氣道阻力亦有良好效應。

以上簡單介紹的主要是近年來從生理方面研究入靜呼吸的一些成果。這些研究是抓住入靜呼吸的若幹主要特點，例如深、慢、節律平穩等進行的。除此之外，入靜呼吸的研究領域還有許多處女地尚未開拓。且不說百會呼吸、丹田

呼吸等各種入靜呼吸形式的復雜机理有待探討，就是比較簡單的呼吸節奏的變化机制也有待進一步闡明。例如內養功有吸——停——呼、吸——呼——停等呼吸節奏變化，新氣功療法還有吸——吸——呼的呼吸節奏，實踐証明這些不同的呼吸節奏可以對不同的疾病有治療作用。它們為什麼能取得這些不同的療效呢？目前所知甚少。

可以說，對入靜呼吸机理的現代研究，現在還剛剛開始。

(四) 呼吸與內氣

談到內氣，應該首先解釋什麼是“氣感”。顧名思義，氣感即關於氣的感覺。注意，這裏的氣不是指呼吸之氣，而是指體內的真氣。一般所謂氣感，即是體內真氣產生、充實、彌散和運行時的機體感覺。功夫高深的人還可能感受到其他人或自然界動植物的氣，這也屬於氣感的範圍。

氣感與前面論述過的各種感覺體驗有密切關係，但又不盡相同。有許多感覺體驗是由內氣活動引起的，但也有不少感覺體驗與內氣似無直接聯繫。例如，肌膚的麻、痒等感覺常常是由于內氣的運行引起的；機體的失重、失形等感覺常常是內氣充實和彌散的結果；而幻視幻听幻嗅等感覺則在主觀體驗上與內氣活動關係不大。大體上可以這樣說：感官感覺與氣感聯繫較少，機體感覺與氣感聯繫較多。

由于氣感和許多其它感覺體驗是交織在一起的，把二者明確地區分開來有一定困難。就練功入靜來說，區分它們也無大必要。狹義地看，可以把內氣沿經絡運行時的感覺稱為氣感，如氣運周天；廣義地看，只要是有利于入靜的，趨向于恬憺虛無境界的各種感覺均可以稱之為氣感。這樣模糊一些，反有利于宏觀把握。

內氣的發生發展與呼吸有密切的聯繫。這種聯繫可分為三種情況。

在入靜之初，呼吸的操作，即調息，對誘導內氣的產生有關鍵性的作用。這一作用主要是在丹田呼吸形成後開始的。丹田呼吸的操作是呼吸之氣與體內真氣轉化交換的過程。在主觀體驗上，伴隨著呼吸運動而到達丹田的氣息便成為內氣。氣趨丹田的操作與呼吸運動的關係大體是這樣：吸氣時丹田合，內氣有待充實，呼氣時丹田開，內氣下降貫入。如此，在呼吸的幫助下，丹田便逐漸充盈起來了。

待丹田充實到一定程度，氣机便向外萌發，內氣可能沿經脉運行，也可能

向四周彌散。沿經脉運行時或通行周天，或直趨病所；而向四周彌散時，整體便覺輕盈。此時呼吸與內氣的關係是推動和被推動的關係，即內氣的運行和彌散要由呼吸來提供動力。例如氣行周天時，往往是一吸內氣由督脉而上，一呼內氣由任脉而下，如此周而復始。若內氣向四外彌散時，呼吸則如同給氣球打氣的氣筒，氣球隨著氣筒的運動會越膨越大，同樣，內氣隨呼吸的運動也會逐漸向外彌散。正如充滿了氣的氣球會變得輕飄一樣，內氣貫滿全身之時，身體也自覺輕飄，于是就產生了失重感。若更進一步，內氣彌散至體外與宇宙真氣交融，形體感覺也就模糊了。

到了入靜的高層境界，呼吸與內氣的關係相對反而減弱了。這是由双重原因造成的。一方面，內氣已經充實發達，成長壯大，無須呼吸幫助也能運用自如了；另一方面，呼吸運動已越來越弱，口鼻的氣息出入已不可察，外呼吸已趨于完全停止，這當然也就談不上影響內氣了。

總之，呼吸促使內氣產生，又哺育它成長，而待內氣能夠自立時，呼吸便激流勇退了。

關於呼吸的氣息，現代生理學已多有研究。吸入之氣與呼出之氣成分的區別也已經清楚。但關於內氣是什麼，現代研究尚未取得突破性的進展。根據古典氣功理論，內氣是元氣、真氣，是生命活力之源。古人還認為，人體的真元之氣與宇宙真元之氣是聯系在一起的，是宇宙真元之氣的一部分。練功入靜所要達到的“天人合一”，即是要將自身的真元之氣同宇宙的真元之氣整合為一體，這也是回歸自然的終極意義。在古人看來，人和宇宙的這種聯系便能獲得身心的健康。練功入靜正是實現這種溝通的手段之一。現代生理學和心理學則認為，練功過程中所產生的內氣感覺，是意識對呼吸運動的機械變化、對由呼吸中樞活動引起的相應的神經內分泌系統的變化、以及對入靜時整體功能態變化的綜合感知。這些變化在通常狀態下一般是不被意識或意識不到的。

古人對內氣的認識是宏觀的，而且包含著許多哲理性，缺乏具體的細節。今人對內氣的認識尚剛剛起步，只掌握了一些零星的細節，對其總體的性質尚未闡明。弄清楚內氣到底是什麼，對於練功入靜，對於整個氣功事業的發展無疑是太重要了。只有認清了內氣的廬山真面目，氣功科學大廈的殿堂才會有真正堅實的基礎。

三、 調身机理

調身是對人體姿式、動作的調整安排。這裏探討入靜過程中的調身操作机理，主要是探討各種姿式對入靜的影響。

(一) 入靜常用姿式

入靜可以選用多種姿式，一般只要是穩定、自然的姿式均可採用。人們可以根據自己各方面的條件和情況，自由地選擇一種。

入靜常用的姿式大致可分為站式、坐式、臥式三類，其中每類又包括若幹種，現簡介如下：

1. 站式

站式是站樁功的基本姿式，由於站立時四肢安放的不同，又可以變化出多種形式，下面介紹的幾種形式是最常用的。

①三圓式（抱球式）

兩腳左右分開，與肩同寬，兩足尖微向內扣，呈內八字形（也有要求兩足平行或稍呈外八字的，不甚嚴格），五趾輕輕抓地。雙膝微屈，膝蓋不超出足尖。腰部伸展，臀部似坐高凳。上身正直，含胸拔背，兩臂環抱呈半圓形，如抱一圓氣球，松肩、墜肘、虛腋。兩手與身體的距離不超過一尺，兩手指相對，相距約八、九寸，五指分開，微曲，相鄰手指間約一扁指距離。頭部正直，雙目輕合。舌不必頂上顎，自然安放。下頷微收。姿式擺好後要求全身放鬆。所謂三圓式，即指足圓、臂圓、手圓。

②托球式、扶按式和提抱式

這三個姿式均從三圓式轉化而來，練功的時候也可以互相替換，但不要替換過勤，以免影響入靜。

托球式的其它要求與三圓式基本相同，只是站好後兩臂要輕輕抬起，微向前伸，手與身體距離一尺多，兩手心朝上，五指分開，不要用力，好象托著個氣球。初練三圓式時如果兩臂勞累，便可把雙手輕輕朝上翻轉，兩臂微向前探，改成此式以緩解疲勞。

扶按式的其它要求亦同三圓式，只是兩臂抬起前伸後，兩手心朝下，五指分開，雙手如扶在桌上或椅背上，或如扶按在水面上。初練抱球式兩臂勞累後，亦可轉換成此式以歇息。

提抱式又叫浮托式，初練抱球式時，如肩臂感到疲勞，可以把雙手往下移至肚臍下邊，手心朝上，兩手指相對，距離約八、九寸，手與身的距離約五、六寸，猶如提抱著一個氣球。練此式時要注意虛腋，即兩臂不可挾靠身體，腋下要空虛。

③三合式

兩腳一前一後，距離可按練功者身體高矮自行掌握，以站穩舒適為度，一般約二尺左右。前腳尖朝前，後腳尖朝外，擺成似八字形式，前腿微直，後腿微曲，全身體重分別放在兩腿上。兩腿負擔體重的比例約為前三後七。左腿在前方時，上述手臂姿式相反。此姿式亦要求頭正，腰伸。兩眼要平視獨出的食指。練此姿式要做到肩與胯合，肘與膝合，手與足合。這便是三合之意。這個姿式比三圓式難一些，一般是在練三圓式有一定基礎之後再練此式。有武術基礎者練此式比較容易。

④休息式

此式的其它要求同三圓式，唯兩臂下垂，曲肘伸向背後，兩手背輕輕放在腰窩髌骨上。這個姿式的運動量小，可以解除初練其它姿式時雙臂的疲勞。故稱為休息式。

此式也可以將雙手插在上衣口袋裏，大拇指露在外面，其它仍同三圓式。

2. 坐式

坐式是練功入靜最常採用的姿式，變化也很多，大體可分為平坐、盤坐、靠坐、跪坐四類。

①平坐

這是初練坐式時最常選用的姿式。要求坐在方凳或硬椅上，但不要坐滿，只坐凳或椅的前三分之一。凳或椅的高度應與小腿長度相等，坐下後大腿平直，兩膝彎曲成 90 度。雙腳分開同肩寬，平放于地。上身及腰部要求同站式，臀部可略向後挺出。頭部要求亦同站式。雙臂可取抱球式或托球式。另外，也可以將兩肘外撐，兩手心朝下放在大腿根部。兩臂自然下垂，兩手自然安放在大腿上亦可。

②盤坐

盤坐可以說是練功入靜最適宜、最“正規”的姿式，故在此予以重點介紹。盤坐可分為自然盤、單盤和雙盤三種。

盤坐在佛教中稱為跏趺坐。趺同跗，即足背；跏同加，乃疊加之意。所以跏趺坐就是雙足交疊而坐。跏趺坐又分為全跏趺與半跏趺，全跏趺即雙盤，半跏趺即單盤。在全跏趺坐中，又有降魔坐與吉祥坐之分。降魔坐是先以右足壓左股（大腿），再以左足壓右股，手也是左在上，右在下，足和手均為左壓右。吉祥坐與此相反，足和手均為右壓左。

盤坐的坐具可以是普通的床、炕、或者用專為打坐特制的矮方凳——凳面方形，比一般坐凳大些。坐具上均應鋪坐墊。盤坐于地時，坐墊更應厚些。

A：自然盤

頭部正直，口眼輕閉，松肩墜肘，含胸拔背，腰部自然伸直。兩腿交叉盤起，左壓右或右壓左均可。兩足均安放于坐具上，可以分別壓在對側膝下。雙臂自然下垂。雙手可以分別放在大腿上；也可以互相輕握，置放于丹田處。根據各人的情況，自然盤時可將臂部稍微墊高一些，大約一、二寸即可。

B：單盤

頭部、上半身以及手臂的安放均同自然盤，只是在盤坐時將一條腿盤在另一條腿上，左壓右或右壓左可根據各人的習慣。這種坐法只有一足與坐具相接觸。

C：雙盤

頭、身、手臂姿式均同自然盤，雙腿的盤法是先將左足或右足放在對側大腿上，然後又將對側的足搬上來，放在左側或右側大腿上，兩足心均應朝天。如此，雙盤坐兩足均不接觸坐具。出家人打坐，一般均取雙盤。

③靠坐

除背部可以輕靠在椅背或沙發上之外，其餘的姿式均同平坐相仿。然而由于背向後靠了，兩足可以略向前伸一些。采用此姿式應注意，雖然是靠在椅背上，腰部也應努力伸直，最好是背靠腰不靠，因為腰一靠上就伸不直了。

④跪坐

日本人練功常用此姿式，此式頭、身等處要求同平坐。坐時先跪下，兩膝及兩足背與坐具接觸，腳掌向上。然後身體自然坐在腳掌上。兩手可輕輕互握，放在丹田處。

3. 臥式

臥式在練功入靜時應用也比較多。臥式大體有仰臥、側臥、半臥等幾種。

練功取臥式時，應注意枕頭的高低要適度，而且床也不宜太軟，例如席夢思就不大適合。

①仰臥

這是臥中最基本的姿式。仰臥時平躺在床上，臉朝天，頭正直，口眼輕閉。四肢自然伸展。兩腿可依據個人習慣稍稍分開或并攏。雙腳自然斜向兩側，雙手掌心向內，輕貼在大腿外側；或雙臂曲肘向內，兩手疊放于丹田位置。

②側臥

其基本姿式是：側臥于床，左側臥右側臥均可，一般以右側臥為多。頭部略向胸部收，双目輕合。兩腿疊置，膝部均自然彎曲，上面的腿彎曲程度大些，使兩足均安放在床上。上方的手臂自然伸展，手掌向下放在臍部；下方的手臂曲肘向頭部，手掌向上，五指輕輕并攏，放在耳邊。

另外，側臥式也可以將下面的腿自然伸直，上面的腿曲膝上提，將膝部彎曲成 90 度後放在床上。兩腿呈一前一後，不再疊放，并將上側腿的足心頂在下側腿的膝部，手臂的安放是將上側手臂略向前伸，掌心按在上側膝部。下側手臂彎曲向上，掌心按在上側肘部。這個姿式也叫三接式。

③半臥

這是在側臥的基礎上，將上半身及頭部墊高，斜靠在床上，呈半坐半臥的一種練功姿式。兩腿可自然伸直，也可在膝下墊物，使小腿高抬起來。

以上介紹的一些姿式都是入靜中采用較多也比較典型的姿式。初學者可以按上述姿式練功，也可以根據自己的具體情況對這些典型姿式作一些交換。入靜過程中三調的操作，對調身的要求相對比較松，重意境而不重形態。故對於練功有素者來說，可以不拘姿式，因為任何姿式他都可以入靜；但對於初學者來說，還是要講求一些入門姿式。因為姿式對於入靜畢竟還是有影響的，儘管它的影響比調心和調息要弱一些。

(二) 入靜姿式机理

人體維持不同姿式的生理机制是不同的，因此不同的姿式對入靜也有不同的影響。各種姿式對入靜的影響，主要是影響其深度。

我們在談入靜與三調的關係時就曾談到，站式練功由于維持站立姿式需要腰、腿部等許多肌肉群協調工作，故整體放松的程度會受影響；且為了避免摔

倒，思想上還要保持警覺，意念也比較緊張，所以入靜的深度就差此。站式對入靜的影響還不僅于此，它對入靜的呼吸也有影響。站立的姿式形成腹式呼吸比較困難，于是氣沉丹田的操作也就相應的困難一些。這和站式腹肌比較緊張有密切關係，也和站立時重心較高，上實下虛有關。

但站式也有一些獨特而重要的優點。首先，站立是人區別于動物的特有姿式，這個姿式無疑最充分體現了人的自主性強、活動性大的特點。取這個姿式練功從生物進化角度考慮，是非常順其自然的。人的生理結構適宜站立，取站式練功，整體均能得到鍛煉。另外，人在站立時頭腦清醒，果斷，自制力強。人們在作重大決定的時候往往要站起來即與此有關。因此，站式調整意念活動相對要容易。再者，站式可以不受場地限制，能因地制宜地適應各種環境，這對於上班工作的人是很大的方便。還有，站式身體四肢都比較自由，如果入靜過程中有自發動產生，那麼站式是很優越的，它可以讓身體充分活動開，有助於氣机的通暢。因此，凡誘導自發動產生的功種，一般均取站式。

站式練功的體力消耗相對要大些，這對健康人來說，會有助於體力增長和體格強健，但對體弱的患者來說，就未必適宜作為主要的練功姿式了。

從入靜角度考慮，站式由于入靜程度相對較淺，作為輔助姿式比較好。可以隨時隨地地站一站，既可作為工作中的休息，又可為入靜操作打些基礎。真正向入靜高層境界邁進之時，還是取坐式為好。

坐式首先一個特點就是安穩，無論是哪種坐式，意念上防止摔倒的警覺都可以放棄。坐式下肢不再去受力，整體放松的程度也優于站式。另外，由于腹肌放松，重心下移，氣容易下沉，形成腹式呼吸也比較容易。

除了這些各種坐式都具備的優點之外，盤坐更有其獨特的好處。盤坐時兩腿交疊，雙足收向大腿根部，整個下肢非常緊湊。此時整個身體一反平時站立時上實下虛的傾向，變成為下實上虛，這對於氣沉丹田極為有利。同時，雙下肢與臀部接觸坐具，既減輕了臀部的受力，又利用了三角形的穩定性，使整個身軀更加穩固。盤坐時上身是略有些前傾的，這個姿式特別便于伸腰拔背，含胸收頰，使脊柱從上到下都可以充分伸展。脊柱的伸展在練功入靜中有重要意義，我們知道督脉是沿背部正中線上行的，伸展脊柱也就是伸展督脉。督脉統管一身之陽脉，中醫學稱之為“陽脉之海”，督脉的充實與否對手足諸經均有直接影響。入靜雖然并不追求內氣運行于周身的氣感，不去注意它，但內氣沿經

脉的運行是客觀存在的。佛家和道家的多種功法對於伸展脊柱都很重視，有的還要求練功入靜前先要把脊柱一節一節的活動開，以使督脉更易通暢。盤坐由于根基穩固，下實上虛，上身的虛靈挺拔之勢可以非常自然的形成而不必人為造作，這不能不說是一個相當大的優點。下實上虛對於意念活動也有影響，由于氣机下沉，重心下移，意守丹田也成為順其自然的事情，因此有利于排除雜念而易于入靜。

盤坐當然以双盤效果最好，但這個姿式比較難掌握。隨著生活現代化節奏的加快，人們已經越來越不習慣于盤坐了，城裏人比農村人更不習慣。住在農村的人還往往保留有盤坐在炕上或席地盤坐的習俗，這就為練習盤坐打下了良好的基礎。双盤一時是練不出來的，練盤坐可以先從自然盤練起，然後練單盤，最後過渡到双盤。對於平時沒有盤坐習慣的成年人來說，這個過程往往需要幾年時間，開始練的時候，自然盤都會有困難。人們盤坐習慣的消失大概與椅子、凳子普遍應用有直接關係，如果沒有這些坐具“幹擾”，席地而坐蔚成風氣，那麼還是盤坐或者跪坐方便。

跪坐在很大程度上具有盤坐的優點，它也有下實上虛、易于伸展脊柱等長處，但它的穩固性不如盤坐，而且臀部坐在腳掌上，小腿承受身軀的壓力較大，不容易有放鬆感。但跪坐之所以一般人不采用，主要還是文化生活習慣問題，日本人在“榻榻米”上都是席“地”而坐，坐式只能在盤坐與跪坐之間選擇，他們之所以多選跪坐，除了其它文化因素外（例如顯得謙恭），跪坐站起和坐下比盤坐容易可能是一個重要原因。生活中常常要站坐交替，當然要選一個操作最便利的。

平坐除下肢放鬆，重心下降和比較安穩外，是比較接近站式的。平坐自然姿式有個特點，上身容易向後傾，這樣就不利于直腰伸脊柱。所以，平坐練功都要求不坐滿，只坐三分之一，且要求臀部略向後挺出，這樣便能人為造成身體略向前傾，以彌補自然姿式之不足。至于靠坐，主要是為身體虛弱，臥床不能起的練功者設計的姿式，一般常人不宜采用或只作輔助姿式。靠坐的一個優點是非常容易形成腹式呼吸，氣沉丹田便利。當然，身體也是放鬆的，但容易松而懈，不易做到松而不懈。

坐式總的運動量小于站式，長時間練功比較適合。徹夜打坐甚至數天、數月打坐者均有之，這在站式大概是不可能的。

臥式大概是最安穩的，因為它已經“摔倒”了。它也是最放鬆的，甚至松到了懈的程度。臥式的腹式呼吸可以自然形成，一般男子仰臥時，自然呼吸形式就多是腹式呼吸。側臥時腹肌也是放鬆的，對形成腹式呼吸也很有利。

臥式練功最大的缺點是調心比較難，往往要麼浮想聯翩，要麼昏沉入睡。躺在床上精神太松懈，容易自然聯想，思緒散亂，這對入靜是很大的妨礙。昏沉入睡儘管對身體也不無益處，但這畢竟不是練功，與入靜是兩碼事。要防止這兩種情況的出現，就需要保持身上和精神上一定的緊張度，身心都要保持松而不懈。如果不把臥式作為正式的練功姿式，只是晚上入睡前提著清靜一會兒，然後就睡去，那也就無須嚴格要求了。

臥式中側臥的第二種練法，即三接式，其手、膝、足等部位是以穴位相接的，故有一定的治療作用，比較適合于中氣不足或下陷的虛症患者采用。

以上分析了各種姿式對於入靜練功的影響。總體看來，坐式尤其是盤坐，適宜作為主要練功入靜的姿式，站和臥式均可作為輔助姿式。但具體到每個練功者選擇安排姿式，還應考慮其它情況，這將在“入靜的操作”一章中作介紹。

IV 入靜的效益

入靜的境界是美好的，沉浸在入靜的境界中可以說是一種高級而并不奢華的享受。那麼，這樣的境界會對身體和精神產生怎樣的影響呢？本章要探討的，是入靜有哪些有益的作用。

入靜有無副作用？應該說，如果入靜的操作得當，且能夠在各方面遵循听其自然的原則，是不會有什麼副作用的。入靜中有人產生了種種不良反應乃至偏差，探究起來都是由于违背了听其自然的原則和操作失誤造成的。因此，這些副作用不是入靜的結果，而是入靜不當的結果。有關的此類問題將別立章節論述，本章只探討入靜得當而產生的有益作用，故名之“入靜的效益”。

關於入靜中產生種種神奇功效的事例和傳聞是很多的，不僅現代有，古代也有。由練功而治愈疾病、強身益智乃至得道成仙，無不與入靜有關。歸納起來，入靜的效益大致有四個方面，即治療疾病、增進健康、開發潛能、認識世界。

一、 治療疾病

對於身患疾病的練功初學者來說，入靜的第一項效益便是治療疾病。

我們知道，治療疾病不論用何種方法，吃藥也好，打針也好，動手術也好，最終是為了調動和加強患者自身的康復能力，並使其戰勝疾病。中醫所說的“扶正祛邪”即是此意。生命有一定的自行修復功能，將這種功能最大限度地發揮出來，就可能早日恢復健康。氣功療法無求于外界治療手段，不靠藥物，不靠手術，它正是調動人體自身康復能力治愈疾病的療法。在一般情況下，人的康復能力受許多因素的影響，並不能很好地發揮作用。在這個意義上，它也是一種“潛能”。氣功可以通過各種方法來調動這種能力，使它充分地得到發揮。入靜即是開發自身康復能力的一種重要方法。在入靜狀態下，由于收視返听，且選擇了較為清靜的場所，外界的刺激可以減少到最低限度；又由于排除雜念，

意在虛無，主觀意識的影響也減少到了極限。這樣，機體不受主客觀各種因素的幹擾，其內部的生命活力便逐漸充實旺盛，能與疾病抗爭，并取得勝利。人體自身的康復能力，正是其生命活力在治愈疾病時的體現。

採用入靜的方法來治療疾病，其特點與常規醫學有所不同。例如它并不特定地對某一種疾病有療效，而是對多種疾病，甚至病理機制相反的疾病（如高血壓和低血壓、糖尿病和低血糖）均有治療作用。現代醫學比較推崇特效藥，寄希望某藥對某病的特殊療效，用之可藥到病除。對一種疾病來說，如果找到了特效藥，該病即被攻克。在這種治病思路的指引下，現代醫學也確實找到了許多對特定疾病有顯著療效的藥品，如青黴素、奎寧等等。然而相對於種類繁多而且不斷翻新的疾病來說，特效的藥物還是太少了，滿足不了人們治病求醫的需要。如果把入靜也比作藥物，那麼這種藥物不但是“廣譜抗病”的，而且它的療效還是取決于患者的，取決于“服法”的好壞，即取決于患者入靜是否成功，功力是否深厚。這與吃藥片用開水一送即了是不同的，入靜這味“藥”是需要自己邊服邊“制做”的。

為什麼入靜可以對多種疾病，甚至病理機制相反的疾病起作用呢？這是因為採用這種方法治病，并非頭痛醫頭，腳痛醫腳，它不是針對局部的病患，而是對整個機體的身心狀態作全面的、綜合的調整，以整體來促進局部，人們常說氣功療法是整體療法，原因即在于此。

所謂整體療法，可包括心理和生理兩大方面，這兩方面是互相關聯的。就入靜來說，全面調整患者的心理活動、心理狀態是它能取得療效之非常重要和起主導作用的因素。人是身心統一的整體，心理活動和心理狀態的改善必然會對生理活動和生理狀態產生良性影響，由此使疾病從身心兩方面得到治療。入靜療法的這一特點剛好彌補了現代醫學的一個不足。目前的現代醫學還比較習慣于把各種疾病看作是特定臟腑器官的器質性或功能性病變，即把疾病看成是純粹生理性的。不大去注意疾病的心理方面。其實，許多疾病都是有心理因素的，這些心理因素可能是疾病的原因，也可能是其結果，但不論是原因還是結果，它們都是疾病過程和現象的組成部分。人得了任何一種病都會是不愉快的，沒有哪一個人會因為患病而興高采烈。這種不愉快就是疾病在心理方面最簡單和最輕微的表現，更不必說那些與身體的各種不適伴隨而來的各種不良感覺、不良情緒以及思想上的負擔和壓力所導致的心理障礙了。既然任何疾病都

包括心理方面的障礙，那麼解除這些障礙便是對疾病的治療。入靜治病在很大程度上是由此入手的。入靜的境界要求練功者保持松靜愉悅的心態，這種心態對各種心理障礙即有直接的治療作用。它使焦慮化為安祥，使急躁化為寧靜，使酸麻脹痛等不良感覺減輕或消失。它還能減輕患者的思想負擔，使人將疾病置之度外，增強恢復健康的信心。良好的心態影響到生理，能夠使神經、內分泌系統的功能得到改善，能夠增強免疫系統的活力。于是人體的抗病機制大大加強，從而使自身康復能力達到充分發揮的最佳狀態。一些蘇聯科學家認為，大腦可以產生數百萬種神經肽（目前發現的有 300 餘種），這些內分泌物質不但在大腦兩半球之間傳遞信息，還將大腦的信息傳到全身各部位，從而影響全身的內分泌腺和器官，使整個機體完成大腦的指令。這就是心理影響生理的具體過程。

由于練功入靜治療疾病有這樣的特點，采用這種方法治病就有一些不同于其它療法的要求。

要求之一是要考慮這種方法自己是否適用。入靜雖然可以治療多種疾病，但畢竟也有適用範圍。與藥物不同的是，這個適用範圍儘管也針對病種，但更多的是針對患者的體質、工作性質和生活環境等因素。

體質因素包括的強弱與體質的類型。無論患何種疾病，如果體質很弱，那麼采用入靜的方法治病是適合的。有些病種或許練動功好些，但如果患者只能臥床，那就只能先從靜功中選擇功種了，而各種靜功或多或少都要求入靜。例如癌症，從目前練功治癌的實踐來看，療效比較顯著的是新氣功療法、鶴翔椿、大雁功等動功功種，然而許多患者并不能一開始就練這些功種，因為他們體質太衰弱了，需要先練靜功恢復體力，等能夠起步行走了，再練上述動功。當然，如果體質尚好，可以一開始就練動功，但往往也需要動靜結合，養練相兼。體質類型的判斷要比體質強弱的判斷復雜得多。根據中醫學的觀點，體質是對一個人陰陽對比各平衡情況的總體評價。中醫古籍《黃帝內經》中有專門的篇章論述體質問題，將人的體質按陰陽五行分為二十五種類型。如果能知道自己屬於其中的哪一類，那麼決定選擇功種是有幫助的。例如，按書中記載，木形之人是“其人為蒼色，小頭，長面，大肩背，直身，小手足，好有才，勞心，少力，多憂勞于事。”而火形之人是“其人為赤色，廣(月引:單字)，銳面小頭，好肩背臍腹，小手足，手安地，疾心，行搖，肩背肉滿，有氣輕財，少信，多慮，

見事明、好顏，急心，不壽暴死。」從這裏記載的情況看，木形之人練功入靜比較適宜，其性情比較平和安靜；而火形之人則可能坐不住，不容易靜下來，那麼開始練功宜選擇動功。動功是動中求靜的，待練一時期動功，有了心平氣和的心境，再入靜就比較容易了。如果一開始就練功入靜，往往雜念紛紜，心緒不定，難以取得好的效果。總的來說，木性之人陰陽較為平衡，而火性之人陽盛。陽主動，陰主靜，故木性之人較火性之人容易靜下來。另外要注意如果是陰盛之人習慣于靜而懶于動，這種人雖然入靜較易，但又不宜長期單純練習入靜，而應配合一些動功練習，否則容易引起不良反應，甚至出現偏差。體質健康的人應該陰平陽秘，動靜相兼的，哪一方面都不要太偏盛。此外，人體發育成長不同年齡階段的不同心理生理變化，也可以歸入體質因素之中。成年人、老年人性格比較沉穩，自制力強，入靜的方法比較可取。兒童和青春期的青少年人，還是練習動功為好，他們愛活動，自我約束能力也不夠強，入靜就有些勉為其難了。

從體質因素的角度考慮入靜是否適合自己的情況，可以說是“因人施功”。此外，還有“辯証施功”。也就是根據自己的病種來選擇功種了。氣功療法就其本質來說是整體療法，因此，每一個功種都是可以治療許多疾病的，只能治療一種疾病的功種大概是沒有的。但是，這并不排除各功種治病可以有各自的側重和特點，有各自比較善長治療的一類（注意不是一個）疾病，故辯証施功還是要考慮的。但只是大體是指導，不能絕對化。例如從臨床實踐看，消化系統的疾病選內養功，強壯功療效不錯，選以入靜為主要目的的虛明功也很好。而青光眼、高血壓、扁桃體炎等疾病可以選放松功。癌症應選擇的功種，剛才已做了介紹。另外，許多婦科疾病、老年性疾病，練功入靜的效果是很好的。

患者的工作性質、生活環境對於功種的選擇也有一定的影響。整天坐著工作的人，最好練些動功功種。而工作中活動較多的人，可以習練入靜，這種做法既可以增強練功的興趣，也可以更好的保持陰陽動靜的平衡。在生活環境方面，住房面積常對於入靜有很大影響。現在許多人家的住房都不夠寬敞，如果一家人住在一間房子裏，練功入靜多半是不適宜的。屋裏有人做別的事情，這幹擾就太大了。

此外，季節也可以是一個考慮因素。春夏陽氣升發，練些動功；秋冬陰氣較盛，練功入靜。這合于《黃帝內經》的說法：春夏養陽，秋冬養陰。

總之，考慮是否選擇練功入靜作為主要療法，有因人，因病，因地，因時等諸種因素，需全面衡量而定奪。

要求之二是練功不要總想著自己的病，既不要想得的是哪種病，也不要想疾病的部位，想這些不僅無益，而且可能會有害。我們已經知道，入靜是調動自身的康復能力而治病。生命的活力是很“聰明”的，它本能地知道疾病在哪裏，應該怎樣去治療，用不著主觀意識的指引。如果總想著疾病的情況，那麼起碼有兩點害處。第一，入靜的程度不會深，因為雜念沒有排除，做不到恬澹虛無。第二，練氣功講求“意到氣到”，意念活動對內氣運行有很大影響。總是想著病患部位，這就有以意領氣的作用，內氣就可能停滯在那裏，而不能自如運行。這樣久而久之，可能不僅沒有治愈疾病，反而還把疾病“加固”了。入靜治病是“無為而有為”的方法。主觀意念上完全不要去想，只要把一切放下，以創造良好的條件，任憑內在的潛能發揮作用。

要求之三是不要把練功入靜當作唯一的治療方法，應視具體情況，結合其他療法。例如動功靜功就應該適當配合，每天應該練練靜也練練動。在疾病的急性期或病情嚴重時，應配合藥物治療及其他搶救措施。原先服用藥物治療的疾病在采用入靜療法治療時，應根據病情，根據體質恢復的情況，逐漸減少藥量，切不可盲目的驟然停藥。氣功治療疾病取得療效是要有一個過程的，不會一蹴而就。

入靜對於各種疾病都有較好的療效，但它既非包治百病，奏效時也未必立竿見影。它的收獲與否與收效遲速不但與患者入靜操作的成敗有密切聯繫，還取決于患者自身康復潛力的多寡。常言道：醫生治病不治命。這句俗話倒是包含著樸素的真理。入靜也好，動功也好，最終都要靠調動患者自身的生命活力來治病療疾。因此，最終的治療結果，要取決于機體內在生命活力的盛衰。有些患者雖然病很重，但體質根底尚好，生機活力尚豐，練功入靜治病往往取效甚捷。另外一些患者，雖然疾病表現並不嚴重，但體質已經衰弱，基礎的生命活力已經不足，練功入靜治病的效果就往往並不好。不僅練功治病要依靠患者自身的生命活力，就是藥物治療和其它療法，最終也要取決于此。外因需要通過內因起作用，無論藥物的效果有多好，如果機體衰弱到已無能力將它們化為己用的程度，那麼再好的藥物也是無濟于事的。這就是“治病不治命”。

二、 增進健康

入靜治療疾病，是對患者而言的。對於疾病已經治愈，或者本來就沒什麼病的人，練功入靜的首要效益便常常體現在增進健康的上，而健康水平提高了，就可能延緩衰老，益壽延年。

(一) 調理心身

入靜對於健康的增進，正如其對疾病的治療一樣，還是通過調動練功者的生命活力，通過對其身心進行全面的綜合調整而達到目的；還是主要以心理狀態的調整為直接手段的，而後由心理影響生理。

如果說在治療疾病時，入靜對心理狀態的調整大都還在克服焦慮、抑鬱等不良情緒，減輕疼痛、悶脹等不良感覺，甩掉思想包袱，端正治病態度，即在治療心理障礙的層次上發揮作用；那麼，在到了增進健康之時，入靜對心理狀態的調整已經超出了這個層次，而在更深的層次上，在調整人的基本需要，調節人的生理欲望上發揮作用了，從而對整個人格狀態都有深刻的影響。

入靜對人的基本需要和生理欲望的調整，表現在哪些方面呢？古人曾說過：精滿不思欲，氣滿不思食，神足不思睡。所謂精滿不思欲，是說明陰精充盛了性欲就不會亢奮；氣滿不思食，是說陽氣充盛了食欲就會下降；神足不思睡，是說元神充盛了睡眠將減少。練功入靜到高層次，精自然滿，氣自然滿，神自然足。而達到這種水平的練功者，便可以做到吃的少、睡的少、性生活有節制。

要科學地說明入靜為什麼能有這樣的作用，非目前的心理、生理和醫學研究之所能，故這裏只能就事論事地談些現象。拿吃的少來說，不僅是飯量減少，就是完全不吃不喝的“辟穀”在練功者中也時有發生，前面已經談到過，這方面的有關報道很多，有人辟幾天、十幾天，也有辟幾十天，甚至二三百天的。功力深的人睡眠少也很常見，往往以練功打坐代替大部分睡眠。夜半子時（23 點到凌晨 1 點）是練功的大好時辰，一般打坐，都要坐過子時，到一兩點鐘才結束，然後睡三四個小時天就亮了，而天亮後馬上起身，絕不睡懶覺。他們長年如此，睡眠不多但精力充沛，白天毫無倦意。這些人的睡眠效率大都很高，極少做夢，甚至連身也不翻。至于性生活，出家人終生不娶，是實行禁欲的。當然，有許多功夫高的人也是結婚成家的，但通常他們的性要求較常人和緩，性生活的頻數也低。佛門對於在家的居士還要求最好能做到：兒女成年後

實行節欲，兒女結婚後便實行禁欲。

對氣功毫無了解的人是難于理解這些現象的，他們往往認為節制這些欲望一定清苦難忍。看到深山老林裏的和尚道士們與世隔絕，終日枯坐，粗茶淡飯，布衣麻鞋，生前兩袖清風，死後一抔黃土，總以為這樣的生活實在毫無樂趣。他們全然不理解，對於達到高層境界的練功者來說，與世隔絕，是因為甘于寂寞，知道寂寞中有無窮天地；粗茶淡飯，是因為厭惡甘肥，甚至聞到葷腥味兒就想吐；坐而不躺，是因為毫無倦意，根本不想睡，感到睡多了會墮入無明。他們不僅是自覺自願這樣做，而且從心理乃至生理上感到只有這樣做才符合自己切身的需要。對他們來說，這樣的生活是自然而然的，不這樣才痛苦難忍。總之，他們的需要和欲望已有了異于常人的改變。入靜的高層境界使那些常人的欲望淡化，使人獲得一種超出滿足那些欲望之上的愉快感、幸福感，乃至歸宿感。不正是在這個意義上，我們說他們不再是凡夫俗子，而是達到了某種成仙成佛，不食人間煙火的境界嗎？

食欲、性欲、睡眠休息欲等人的基本需要的變化，不能不深刻地影響整個人格狀態，影響人對於人生、社會的基本態度。那些終生練功的出家人已把人世間的悲歡離合看得淡淡，把物質利益、權勢名望的追求看得淡淡，甚至將生死也置之度外。所謂“看破紅塵”，正是指這樣的一種生活態度。當然，出家人的生活態度是受到宗教思想的影響的，并非僅取決于練功，但由于宗教與練功有著本質的密切聯系，練功因素在決定人生觀、世界觀的形成上還是起很大作用的，打坐參禪這種修行悟道的形式不是偶然的，它正是披著神學外衣的氣功修煉方法。

對人的基本需要和欲望乃至人格狀態的這些調整究竟是好事還是壞事呢？這個問題需要辯証地分析。

應該看到，人的種種需要和欲望是推動社會發展，推動生產發展的強大動力。在一定的意義上說，正是人類不斷擴張的欲望促使他們創造了燦爛的文明。由于不滿足于刀耕火種，于是才發明了犁鋤鐮刀，乃至于拖拉機、康拜因^①；由于不滿足于茹毛飲血，于是才去研究烹飪，才有了今天豪華的宴會。現代社會所提供的種種物質財富，歸根到底是為了滿足人的各種各樣的需要和欲望。然而，欲望和需要是水漲船高的，滿足了一個層次，下一個層次又會

^①注：聯合收割機。

出現，正所謂欲壑難平，人類的種種欲望就其本性來說是永遠也無法徹底滿足的。因此，它們會永遠促使人們去躍躍欲試地發明、創造，從而推動社會生產的發展。

但事情又有其另一面，由于人類的欲望無限擴張，自然界的生態平衡被破壞了，這反過來又對人類的生存造成威脅。環境污染、人口爆炸、艾滋病，這些全球性的災難性問題無一不與過度膨脹的欲望有關。就一個人來說，如果他的種種個人欲望過甚，無疑會造成人際關係的緊張，而國與國之間的利益爭奪，便可能釀成戰爭。所有這一切都告訴人們，人類必須對自己的欲望有所節制，否則終將自尋毀滅。現代社會僅僅以滿足人們的種種欲望和需求為宗旨是不夠完善的。

社會制約人們的各種欲望只能通過努力，通過法律、道德規範，通過教育來約束。這畢竟是被動的，是完全或不完全的強制手段。練功入靜則不然，它對人的欲望的調整是自覺自願，自然而然的，沒有絲毫強制的成分。因此，它在節制欲望、培養情操方面，確有其獨特的價值和作用。古人把練功入靜作為陶冶性情、崇尚道德的手段是不無道理的。我們封建社會中影響最大的儒家思想，不正是把練功入靜視為修身養性之術嗎？

這裏談的對人的欲望進行節制，并非主張禁欲，并不是要人們棄世離俗，浪跡于江湖，隱遁于山林。那樣的做法是走到了另一個極端。人類如果沒有欲望的驅使，就可能失去創造的原動力，社會的發展就可能停滯不前。千百年來佛道等宗教對社會生產力的發展沒有很大貢獻，似與它們淡漠于現世而寄希望于來世的人生哲學有關。應該說，健康的心理狀態是將各種欲望保持在一個適度的範圍之內，既使自身有追求和發展的原動力，又能夠與自然和社會環境相諧調。聯合國所屬的世界衛生組織在其憲章中為健康下定義時說：“健康不僅是沒有病和不虛弱，而且是身體、心理、社會三方面的完滿狀態。”這就是說，健康不但是無疾病和無缺陷，還需要有完善的生理、心理狀態和社會適應能力。我們通過練功入靜所要增進的健康狀態，恰恰與此相同。

如果將練功入靜這種增進健康的方式與現代體育鍛煉相比較，那是很有趣的。由練功入靜所得的健康身體，在外觀上就與運動健將們不同。能代表現代體育健身之理想的健美運動員們，看上去身強力壯，肌肉發達，如銅鑄鐵澆的塑像一般，剛勁而有力。練功有素者則往往與此相反，看上去或是文弱單薄的

書生，或是清癯幹瘦的老者，但他們目光炯炯，步履矯健，聲如洪鐘。優秀的運動員長壽者并不多見，而出家的和尚道士長壽者則屢見不鮮。

兩種鍛煉結果的比較說明了兩者在方法、內容和指導思想上的根本不同。簡單地說，練功入靜是“內練一口氣”，而現代體育鍛煉是“外練筋骨皮”。兩種健身方法究竟誰家為好，這大概難下定論，它們是應該互相補充，也可以互相補充的。我國的武林高手，大都是內外動靜合練的，所謂“練拳不練功，到老一場空”，他們深知二者結合之重要。前面所談的練功入靜治病，不是也談到了需要動靜結合嗎？動功與現代體育鍛煉也還是不同的，但相通之處較多。

從練功入靜與現代體育鍛煉的差別中可以看到，入靜增進健康的方法不僅在調節人的心理狀態上獨樹一幟，而且對人的生理狀態的調節也是別具一格的。這也告訴人們，健康并不一定非有壯觀的體魄，“人不可貌相”這句話在這裏也很適用。

(二) 延緩衰老

健康常常與長壽聯系在一起，談增進健康如果不談益壽延年，會使人感到意猶未盡。許多對練功入靜感興趣的人，多抱有求得長生的目的。然而這個問題卻并不容易談透徹，因為入靜或者練其它的氣功究竟是否能夠延長人的壽命，現在還是一個有爭議的問題。

從歷史上的記載看，確實有不少長壽者是練過氣功的。說彭祖活了八百多歲，這大概不可信；但唐代醫學家和氣功家孫思邈活了一百零一歲，五禽戲氣功的創始人、東漢名醫華佗活了九十多歲是有生卒年代可考的。九十多歲和一百多歲，這在現代也是壽星了。華佗和孫思邈在一兩千年前，在社會生活條件遠不如今天的時代，能有這樣的壽數，不能不說善于練功養生是一個相當重要的因素。從近代、現代的一些記載來看，練功者長壽的也不乏其人，例如被人稱為“世界禪者”的日本人鈴木大拙，活了九十七歲。但相反的報道也是有的，據有人統計，一些著名的練功者，包括僧人、道士，壽命并不很長，七八十歲、六七十歲去世的有不少。由此便對氣功延壽問題提出疑問。應該說，這種懷疑也不無根據。

就目前對此問題的研究狀況來看，真正有說服力的、科學的和系統的研究成果尚不多見。從一般現象看，練功者有素者有長壽的，也有壽數不是很長的，其中長壽者是否是僅僅由于練功，似也無確切依據，但就已獲得的一些科

研成果看，練功確有延長壽命的趨勢與機制。

如果說練功在延長壽命數量方面的作用目前尚無定論，那麼它在保持壽命質量方面的作用是較為肯定的。益壽延年這個詞組是由“益壽”和“延年”兩個詞組成的；“延年”當然是指壽命的數量延長，“益壽”的本意是增加壽命，即也指壽命數量的延長。然而這裏為了更好地說明練功對於壽命在數量和質量兩方面的作用，要將這個詞組變通一下，把“益壽”二字解為有益于壽命的質量。這樣，練功者助壽的目的就不僅僅是要能活的長些，更重要的是要能活的好些。有些文章說氣功有抗衰老的作用，這樣的提法比較妥當，因為抗衰老可以包括壽命數量和質量兩個方面。

不少練氣功的人，包括練功入靜和其它練法，僅從年齡上看他們並不算長壽，七八十歲就謝世了。但如果結合他們的壽命質量，從他們始終保持著朝氣和生命活力來看，他們是成功地抵禦了衰老的。他們是老者中的“年輕”人，雖有七八十歲的年齡，卻保持著五六十歲人甚至四五十歲人的活力。同樣是七八十歲，不練功的人常已發脫齒落，背駝膝軟，而練功者則常常鶴發童顏、腰腿靈便。由于生理和心理的互相作用的，所以老而身體衰者容易悲觀厭世，牢騷滿腹，老而身體健者則樂觀豁達，大有再幹一番事業的豪情。

人並不是僅僅為了活著而活著，人活著須做些有意義的工作，須能夠享受生活的樂趣。因此，壽命質量的意義並不亞于其數量的意義。而且對於壽數已經是七八十歲的老人來說，壽命質量的意義甚至要超過數量。不少體弱神衰的老者常認為與其拖延時日，有氣無力地活著，徒然給自己給別人增加負擔，還不如速去。生活對他們來說已很少快樂，更多的則是一種煎熬。練氣功者若能使他們獲得足夠的生命活力，使他們能愉快地歡度晚年，盡管不一定延長他們的壽數，不也是一件極大的樂事嗎？

練氣功在提高壽命質量方面常有立竿見影的效果，這一點已為許多老人們的實踐所証實。有位現已年過八旬的著名練功者說過，他每日堅持練功，就能夠保證眼不花，耳朵靈，步履輕捷，精力和體力都充沛，能夠正常而愉快地生活。但只要三天不練功，視力就會退下來，必須戴上花鏡；聽力也大大下降，別人要大聲說話才聽得見；身子也懶了，不願走動。他的經驗說明，練功和不練功是大不一樣的，練就充滿活力，不練就缺乏生機。

壽命問題是人人都關心的，人人都希望活得長，活得好，這是全世界全人

類最為關切的問題之一。也是永遠需要不斷解決的問題之一。隨著氣功科研的深入發展，可以預見，練功入靜在這一問題上是可以作出更多貢獻的。

三、 開發潛能

開發潛能或為開發潛能作準備是練功入靜的一大效益。這裏的潛能指特异功能。這是青年人練功最關心的問題，他們不象老年人那樣，主要將練功與壽命相聯系，他們最希望的是誘發和培養出透視、搬運等特异功能，使自己具有“神通”。

由于每個練功者的秉賦不同，入靜在開發潛能中的作用也因人而异。有些人具有特异功能方面的“慧根”，他們練功進入入靜狀態後，就可能自發地出現一些特异功能。比較常見的是出現內視和透視功能，即能看到自己的或別人的臟腑、骨骼。初起可能模糊不清，隨著功力的增長會越來越清晰。也有人會出現搬運功能的一些征兆。例如有位練站樁功的人，發現自己站樁時周圍的輕巧物品會發生移動或微微作響，象窗簾桌布飄動，桌椅時或發出輕微的碰撞之聲等。一般說來，入靜中自發出現的各種特异功能還都是萌芽狀態的，還沒有形成為穩定的、自己可以把握的特定功能。要想真正具備某種成熟的特异功能，單靠練功入靜往往是不夠的，還需要有其它專門的訓練。

對於大多數人來說，入靜多只是開發潛能的準備，在入靜過程中并不出現特异功能，但這個準備階段對培養各種特异功能也是很重要的。在這一階段，由于收視返聽，注重于調整自己的內環境，練功者對氣的敏感性會大為提高。很可能，機體將要出現功能的部位會或多或少有些反應。例如天目穴部位可能發緊發脹，甚至隱隱作痛。盡管此時內視將有可能出現。人體有許多敏感點，入靜過程中要對自己敏感的部位特別注重把握，往往這些部位是可能出功能的地方。透視的功能不一定非在天目穴部位產生，關於耳朵認字，手、足認字的事跡不都有過報道嗎？練功強調悟性，這個“悟”，首先就需要對身體內外一切事物的變化敏感，敏感的程度越高，悟性就越高。當然，敏感還只是初步的悟，還需要進一步理解和把握所感受到的變化，才能達到更進一步的悟。入靜創造了提高敏感性，捕捉敏感點的良好條件，關鍵就看你是否善于去尋找和捉住它們了。除了那些天生有特异功能的人，絕大多數人開發自己的功能的過程，是一個從無到有的過程，而其中從無到有的轉折點，常常就是身體某個部位對某

種事物的敏感性有所提高。因此，隨時注意身體內外各種細微的變化，乃是培養和誘發特異功能的一個重要環節。

練功入靜是開發潛能的一個重要階段。希望出現特異功能的練功者在這個階段最好找經驗豐富的氣功師作為指導。在特異功能最初誘發之時，大都是很微妙的，它可能似有似無，似是而非，而這正是非常關鍵的時刻。如果你將“有”認為是“無”，便會放棄了對它的培養和發展，從而可能練不出功能。如果你將“無”看作“有”，單憑主觀欲望去追求，那麼就容易出現偏差。于此難以辨別之時，高明師傅的指點往往能起一錘定音的作用。如果一時看不到師傅，但又已處于這樣微妙的階段，該怎麼辦呢？一般說先不要輕易地否定，因為一旦否定，它可能就永不再現了。但切記不要主觀去追求，而是任其自然地看一段時間，到確實能辨別有無了再作定奪。

練功入靜與特異功能有密切的關係，它是開發人體潛能的科學有效的手段，但並不是唯一的手段，有不少身懷特異功能特技的人，其功能並不是由練功而來的，而是先天的。例如我國每一位國際特異功能協會會員，解放軍某部軍醫鄭翔玲女士具有優異的透視功能，她還能以目光看斷鋼針，看斃金魚。這些功能都是與生俱來，而後在生活中逐漸發現的。即使是後天獲得的特異功能，也還有除練功之外的其它途徑。有人是遭雷擊後有了功能，有人是害了一場大病有了功能，還有人就是一覺醒來，覺得周圍世界有了某些變化——功能出現了。總之，由于宇宙自然的某種契機，造就了一些人的特異功能。另外，在氣功領域內開發潛能的方法也是多種多樣的，入靜只是其中一種形式。通過發放外氣誘發兒童用耳朵、手認字功能的實驗已見于有關文獻。在一次實驗中，40%的兒童都可以當場開發出此功能。報道說6~12歲的兒童最易用外氣開發，年齡越大則越困難，但四十多歲的中年男子和五十多歲的中年女子中，以外氣開發手心認字功能的也有成功的例子。實驗還有這樣的結論：女孩比男孩容易開發。這可能是因為女孩的敏感程度比男孩高吧。

最後談一下特異功能的類別：大體上可以分為兩類。如果用現代超心理學的術語來說，即超感官知覺和心靈致動（意念致動）。其中超感官知覺包括內視、透視、遙視、遙聽、預測等等所有超出人體一般感覺之外的對事物在時間和空間上的知覺體驗。心靈致動可以包括意念折花、意念移物、撥雲見日、氣功麻醉等不接觸事物而改變事物的能力。特異功能的表現形式可能多種多樣，

例如還有縮身術、輕功、硬氣功等，但總括不超出對事物的超常感知和以意念變革事物的範圍。

對特异功能有了這樣一個大體上的認識，特异功能的概念就比較明確了。它與人體潛能的概念有所區別。特异功能是人體潛能中的超常部分，而人體潛能還包括那些并非直覺但尚未開發出來的一般能力，例如康復能力、記憶力等等。

四、 認識世界

入靜有認識功能，這在“入靜的境界”一章中已經提到過。入靜對世界的認識可以達到相當深刻的程度，因為它直接觸及了世界之本源。入靜中所獲得的知識與現代科學之尖端的量子力學理論多有相通，無怪乎高能物理學家們要從古代東方的聖賢中尋找知音了。例如量子力學的創始人之一奧本海默就說過：“在原子物理學的發現中所表現出來的……關於人類認識的一般概念，……就其本質而言并非我們根本不熟悉、前所未聞或者完全是新的。即使在我們自己的文化中它們也有一定的歷史，而在佛教和印度教的思想中更居有中心的地位。我們所要作的發現只是古代智慧的一個例証、一種促進和精細化。”

下面我們試舉幾個例子來描述入靜過程中的認識境界，當然，這些例子不可能反映全貌，不過是滄海一粟，九牛一毛罷了。

入靜中的時空體驗我們已做過簡單的介紹，在入靜的較高層次，將會感覺到時間和空間融為一體。高賓達喇嘛在談到佛教深思（即相當于練功入靜）時說過這樣一段話：“如果我們談到在深思中的空間經驗，那麼我們就是在對付完全不同的領域。……在這種空間經驗中，時間的序列轉化為同時的共存，是事物的并列存在。……這并不是靜止的，而是一種活動的連續系統，其中時間和空間結合成一個整體。”鈴木大拙也談過“時間和空間的互相滲透”，禪宗頓悟狀態的主要特征之一，就是體驗到這種時空滲透。人們都知道，關於時間和空間的不可分割的聯系已為相對論物理學所接受，在相對論物理學中，時間加到三維空間的坐標上成為第四維，它們互相聯系而形成了四維的時——空連續區。由此可見，入靜狀態下獲得的時空觀與現代科學最新的時空觀是一致的。它們的這種統一性可能有力地說明入靜狀態在認識世界方面的成效和深刻性。

入靜的終極狀態是虛無。前面說過，此時的無是活生生的無，是孕育著無

窮生機的無，而不是死寂。練功者的意識狀態如此，而由于天人合一，整個宇宙世界同樣如此。這種充滿生機活力的“無”，即是宇宙之本源。一切都沒有，然而又一切都有，一切都可以“無中生有”，都會發生和變化出來。這種空無的體驗和觀念與量子力學所發現的真空極為相似。在量子力學的“真空”中，潛在地蘊含著粒子世界的所有形式。而且，這些形式並不是獨立的物理實在，而只是作為其基礎的“空”的瞬時表現。總之，“真空”是有生命的空，是有無休止地產生和湮滅的節奏脈動的空。請看，這不就是“色不異空，空不異色，色即是空，空即是色”嗎？

此外，在認識世界的根本統一性方面，在認識整個宇宙生生不已的運動性方面，入靜的境界均可能提供深切生動的體驗。

也許把從入靜境界中獲得的知識稱為認識是不大恰當的，因為它實在是一種體驗。認識一般總是要有理性思維，即抽象思維參與的，而體驗則并非如此。然而，當入靜境深，一切事物的對立性趨于消亡之時，認識與體驗的區別也同樣趨于消失，它們已經是同義語，因此，稱這些知識為認識也未嘗不可。

儘管入靜所獲得的知識與現代尖端科學所獲得的知識在內容上相似乃至相同，但二者獲得知識的方法是截然不同的。現代科學主要是通過精密實驗的方法，依靠變革對象的方法，依靠抽象思維來獲得知識的。入靜則不然，它是通過體驗的方法，依靠變革自己，依靠直覺來把握世界的。如果用現代心理學或超心理學的術語來描述入靜的狀態，那麼入靜被稱為“意識變更狀態”，即練功者通過變更自己的意識，在特定的非一般的意識狀態中，完成其對世界的認識。兩種如此截然相反的方法、風馬牛不相及的方法居然殊途同歸，在許多根本問題上得出了一致的結論，這或許可以說明，兩種方法的有效性在同一個水平上。入靜直覺體驗所獲得的關於世界的認識，在質量并不亞于現代科學精密實驗所得。

這樣說來，是否可用直覺體驗來代替科學實驗，或者反之，排斥體驗而崇尚實驗呢？非也。兩種方法雖然得出了許多一致的結論，但畢竟各有側重。可以說，體驗者常知其本而不知其末，實驗者則常知其末而不知其本。它們是不能互相替代的，完整的認識應該本末俱全。因此，它們應該互相補充和促進，互相啟發和印証，從而能使人類對宇宙、對自身的認識更加完善。

關於體驗與實驗兩種認識方法應該互相促進的觀點無疑是正確的，但就目

前的現狀來看，練功入靜在認識世界方面的作用還遠沒有發揮出來。入靜的這樣一種意義深遠的效益還遠沒有被承認和研究。期望在不久的將來，入靜這種獨特的認識世界的方式能夠引起人們更多的關注，特別是科學家、哲學家們的關注。

V 入靜的準備

入靜的準備包括日常生活中的身心調攝和練功前應做的一些事情。其中日常身心調攝有十分重要的意義，但卻往往為人們所忽視。其實，正如要想真正學好作詩不但需要在文字技巧上下功夫，還有“功夫在詩外”的準備一樣，真正學好練功入靜也需要掌握除三調技巧之外的修身養性功夫，即日常的身心調攝功夫。

一、 日常身心調攝

一談起身心調攝，人們很容易聯想起各種心理的或生理的醫療保健措施。然而，作為練功入靜之準備的日常身心調攝，其總的原則是順應自然，而不是人為地采用各式各樣的保健手段。這種身心調攝包括心理和生理兩個方面。

(一) 心理方面

在日常心理調攝中，情操和道德方面的修養常為氣功教師們提及。例如要求練功者以重德為本，要慈善敬愛，忘我無私，清心寡欲。具體到日常生活中的為人處世，要求想的開，放的下，凡事不斤斤計較，有助人為樂、吃虧是福的精神，所謂難得糊塗是也。這些情操和道德方面的要求從積極意義上理解，是讓人們心胸豁達、樂觀開朗；如果從消極意義上理解，便有些提倡“看破紅塵”之嫌了。

對它們究竟該怎麼看呢？常有人問，這些情操道德方面的要求是一些與練功無關的、受到宗教影響的說教呢，還是一些確實與練功入靜有某種必然聯系的修身養性的手段呢？

回答這個問題應該對兩種觀點均有所考慮。

這些要求有受宗教影響的因素，有“看破紅塵”的影子，這似乎無可否認。

前面已經提到過，氣功與宗教本來就有千絲萬縷的聯系，說氣功的一些修身養性手段與宗教有牽連是不足為怪的。然而，在我們對這些要求進行評價的時候，分清它們是否與宗教沾邊並沒有多大意義，重要的是探討它們本身是否有價值。這需要有一分為二的眼光。

就以“看破紅塵”來說吧，它的消極意義是明顯的，使人喪失鬥志，放棄進取。但是否就沒有積極意義呢？有的。看破紅塵意味著對世事抱有一種超然的置之度外的態度。這種態度是“冷”的，不受主觀情緒的影響，因而往往有助于看清深蘊于事物內部的規律，使人客觀冷靜地處理問題。毛澤東有詩曰：“冷眼向洋看世界，熱風吹雨灑江天。”正因為是“冷眼”，所以眼界廣闊，洞察分明，大概就不會看的這樣清楚了。在這氣魄恢弘的詩句中，詩人仿佛是站在極高極遠的地方藐視世界，這個立足點難道不是超然和置之度外嗎？由此看來，超脫出世的態度有時候還是必要的。至于提倡重德、慈善等為人處世的准則，積極意義就更多一些了。據統計，佛教徒、基督教徒等宗教信徒的犯罪率要明顯低于非宗教信徒，這應該說與宗教信條的作用直接有關。總之，儘管有宗教影響的因素，這些修身養性的情操道德要求在社會生活中還是有一定的積極意義。

探討這些要求與練功入靜的必然聯系，需要把它們放在一個超越社會生活範圍的、更為廣闊的背景上，即從人與宇宙自然的本質聯系上去進行研究。

中醫學對這種聯系的表述是：人身小天地。即人是整個宇宙的縮影。中醫學常以取類比象的方法將人體生命活動與大自然的運動變化相比擬。例如《黃帝內經》中說：“天有日月，人有兩目。地有九州，人有九竅。”“歲有三百六十五日，人有三百六十節。”“天有四時五行，以生長收藏，以生寒暑燥濕風。人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐。”等等。古代占星術認為，日月星辰的運行與人的性格、命運有直接聯系。拋開這些學說中的牽強附會和主觀臆測的成分，可以看出，它們的本質思想在于強調人與宇宙自然的統一。

古典氣功理論以“氣”為宇宙自然萬事萬物化生之根，從更基本的層次上揭示了人與自然的聯系。這種理論認為，宇宙自然之萬事萬物是氣構成的，人是這萬物之一，當然也是氣構成的。因此，人與宇宙自然在根源上是統一的。在這個層次上，如果再談到人身小天地的話，它的含意便不再是人與宇宙自然之性狀的相似，而是它們在本質上的融合。古典氣功理論還認為，雖然人與宇宙自然有這種本質和必然的聯系，但未經氣功鍛煉的人們對此卻不能覺察；唯有

通過練功入靜，人們才能體驗和回歸到這種聯系之中。在現代社會中，由于環境污染和生態平衡的破壞已直接威脅了人類的生存，人們已經越來越清楚地認識到了人與自然的密切聯系；但認識還不等于體驗，要真正體驗到天人合一的境界，大概仍然需要通過練功入靜才能辦到。

前面提到，作為練功入靜之準備的身心調攝，其總的原則是順應自然。這個原則只有在練功入靜天人合一的境界中才能完全實現。在這個境界中，人與宇宙自然統一的不僅僅是其性狀，還有其品格。宇宙是浩翰的，物質不滅，能量守恒，在空間上無邊無際，在時間上無始無終。它化生萬事萬物，既變化無窮又渾然一體。它的品格是廣闊，是包容，是創造，是協調。而這些品格縮影到人的身上，便是胸懷寬廣，忘我無私，朝氣蓬勃，助人為樂。當練功入靜到天人合一的境界真正到來的時候，這些品格就會自然而然地顯現出來。因此，情操道德修養與練功入靜確有必然的聯系。

氣功教師們要求練功者在日常生活中進行心理調攝，重道德，做功德，正是讓人們去積極主動地把握這種聯系，從而一點一滴地為進入高層次氣功狀態打基礎。如果說練功入靜較低層次的境界與情操道德修養的聯系還比較少的話，那麼到了入靜的高層次，練功與修身養性的聯系是如魚水一樣難分的。所以有人曾說，看一名氣功師的功夫如何，看看他的德行如何就行了。這話是有一定道理的。

(二) 生理方面

在日常生理方面的調攝中，順應自然的原則體現于讓自己的生活規律與自然界變化的規律相合。這就需要知己知彼，既要了解自己的生理活動特點，把握自己的“生物鐘”（即生物的周期性節律現象），同時也懂得自然界運行變化的特點和節律。如此才能使兩者協調起來，安排好自己的工作、學習和生活。

人們在生活中有各種各樣的習慣，這些習慣的形成除了有社會因素、性格因素等原因之外，往往還能夠找到生理活動方面的原因。這方面的原因是潛在的，不大容易引起人們注意。例如，有的人喜歡早睡，有的人喜歡晚睡，這固然和工作的勞累程度和性格的勤懶有關，但還與人的睡眠與覺醒生理周期的不同有密切關係。生物組織在所有層次水平上均有周期性節律。不同層次水平的周期節律頻率是不同的，小至若干毫秒為一個周期節律，大至數年才出現一個周期節律。人體的生物節律可以從三個層次水平上觀察到：一是細胞的周期節

律，例如心臟起搏點、腦幹的節律性神經沖動等；二是器官系統的周期節律，例如血液循環、內分泌系統的分泌周期、月經周期和排卵周期等；三是整體的周期節律，例如睡眠與覺醒周期，精力、體力乃至智力、情緒周期等等。細胞水平的周期節律一般人們自己是難以感知的；器官系統的周期節律有一部分人們可以感知；整體的周期節律人們不但可以感知，還可以在一定程度上把握。然而這種把握并非輕而易舉，需要經過認真的觀察和體驗，比較和總結，它并非與生俱來的本能。

順應自己的生物周期節律是順應自然的原則在自己身上的體現，即順應自身生理之自然。能做好這一點，必能大大提高自己的工作和學習效率，而且還會感到輕鬆愉快。例如有的人晚飯後很疲勞，按照他的生物節律，此時如小睡片刻，一二十分鐘，整個晚上直到接近午夜都會精力充沛，可以做許多事情。但如果他不了解這一點，晚飯後即開始工作，那麼整個晚上非但效率不高，而且需要早早上床睡覺，睡眠還不踏實。又如，有些人習慣于晚睡，夜間工作效率很高，符合于他的生物節律，那麼也不必認為是不良習慣而強行糾正之。由此可見，要在實踐中摸索出適合于自己生物節律的整個作息安排是不容易的，尤其是在自己的生物節律與社會習慣不甚相符的時候。例如按照你的消化吸收節律應該是每天吃四餐為好，那很可能就是件麻煩事，因為社會的飲食習慣并非這樣，你應該吃飯的時刻可能正是人們工作學習最緊張的時候，不但食堂飯館尚未到營業時間，就連你自己也未必能從崗位上脫身。這就只有想特殊辦法去解決了，例如在工作中吃點“加餐”等等。

在日常生活中，人們的生物節律還往往為各種生活習慣所掩蓋，大多數人都不是以自己的生物活動周期為節律，而是以這些習慣為節律的，儘管它們與生物節律可能合拍。因此，要想摸索到自己的生物節律，常常首先需要打破以往的生活習慣——不良的或良好而過分勉強的習慣。但人們都知道，習慣是難以糾正的，除非有堅強的毅力才能去做，這就給把握自己的生物節律增加了主觀上的困難。

從以上的論述可以看到，要想真正把握好自己的生物節律，必須知難而進，努力去克服主客觀雙方面的障礙，才可能取得成功。另外，人的生物節律也不是一成不變的，隨著生長壯老的過程不斷推進，各個層次水平的生物節律都會有相應的變化，故把握自己的生物節律還需要長期的探索，而并非一勞永

逸。如果是患者練功，還應該把握自己的疾病發作和緩解周期。服用藥物的作用周期等等，這對於疾病的早日康復有重要意義。

這些都和練功入靜有關係嗎？有的。練功入靜是回歸自然的一種境界，而在日常生活中順應自己的生物節律則是回歸于自己的天性，二者是相通的，只是背景不同，層次各異。因此，順應自己的生物節律對練功入靜有潛移默化的影響。如果把入靜的概念放寬到最廣義，那麼，順應自己生物鐘的行為操作就可以說是入靜的組成部分，是日常生活中的回歸自然和回歸先天。

人和自然在本質上是統一的，人體的生物周期節律是自然界運化周期的縮影，它們是息息相關的。例如睡眠與覺醒周期同晝夜交替相關，月經周期與月亮的環球運行相關，等等。歸根結底，人的生物周期節律要受大自然變化的影響，為自然界的運化周期所制約。因此，要更深刻地認識人體的生物周期節律，就必須對自然界的運化有更多的認識，並自覺地順應其運化的規律。

古人對此是非常重視的，《黃帝內經》中以人應該如何順應自然有極為精辟的論述，現節錄幾段如下，大概任何其它議論都不會比這更精彩了：

“春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮；夜臥早起，廣步于庭，披發緩形，以使志生；生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。

夏三月，此謂蕃秀。天地氣交，萬物華實；夜臥早起，無厭于日；使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。

秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興；使志安寧，以緩秋刑；收斂神氣，使秋氣平；無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。

冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，無擾乎陽；早臥晚起，必待日光；使志若伏若匿，若有私意，若已有得；去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。”

如此亦步亦趨地追隨大自然是否太消極了些？非也。人確實能夠在一定程度上變革自然，但這種變革在認識和遵循自然變化規律的基礎上進行的。自然規律不可違背，人的變革歸根結底還是對自然規律的一種創造性適應。由于人

具有創造性，人對自然規律的適應不限于機械的模仿，而是注重于順應其發展的趨勢。例如上文論及睡眠時總的趨勢是冬多夏少，冬天是“早臥晚起”，夏天是“夜臥早起”。這在具體施行的時候，並不是說夏天要天天晚睡早起，冬天要天天早睡晚起，而是把握總的規律，冬天比夏天多睡一些就行了。這一般也無須特意去做，人到冬天時睡眠自然會多一些，不去違背這一自然就行了。

將自己的生物節律與自然界的周期變化結合起來，便是從特殊回歸一般，將個體融于全體。這比僅僅適應自己的生物節律就深入了一步，是在日常生活中朝天人合一的方向邁進了一步。這無疑對練功入靜大有益處。

下面談一下四時節氣對練功的影響。

北京白雲觀有一幅《修真圖》，上面標明自然界的二十四個節氣對應人的二十四節脊柱。其中五個腰椎對應冬至、大寒、小寒、立春、雨水，十二個胸椎對應從驚蟄到處暑的十二個節氣，七個頸椎對應從白露到大雪七個節氣。這種對應是否真正具有科學性，目前研究不多，但練功入靜者中確有人在脊椎上對節氣有感應，而且感應的時間和脊椎的節數都與《修真圖》上所說的相去不遠。例如 1987 年 1 月 20 日是農曆丙寅年十二月二十一日，這天 22 點 41 分大寒。一位練功者自述那天的練功情況說：“我和愛人于晚 10 點 30 分在家盤膝打坐。坐了約有 10 分鐘，我感到整個腰部發沉發酸，越來越重，逐漸集中到脊柱的腰椎上，估計在第三腰椎處，突然象‘打針’一樣刺痛，又象‘得氣’一樣沉麻脹串，再無其它感覺。盤散後，愛人說：‘今晚打坐比任何一天打坐時腰部感覺都大，真是疼痛難忍。’”^①這個練功者認為，他愛人腰部疼痛難忍是因為其右腰曾受過風寒，而大寒是一年中寒冷的節氣，故反應明顯。這個練功者記載了從 1986 年 12 月到 1987 年 4 月間對七個氣節的體驗，每次都有反應，且均在相應的脊柱節段上。根據天文學知識，二十四節氣是地球繞太陽的角度決定的，它們表示了地球與太陽的距離和陽光照射角度。中醫理論認為，太陽的運行與人體陰陽消長是有直接關係的。我們知道，督脈循行于脊柱部位，統領一身陽氣。故太陽的運行很可能影響督脈運行，從而使練功者有所感應。不僅太陽的運行可能影響練功，月亮的運行也能影響練功。不少練功者都是農曆十五前後，即月圓的時候氣感最強，而二十日後則氣感漸衰，至二十八九日到最低點，初三初四以後又逐漸增強起來。美國精神病學家利伯在《月球作用——生

^①《氣功與科學》1988.5,P20

物潮與人的情緒》一書中曾談到，人體的每個細胞就象微型的太陽系，具有微弱的電磁場，月亮產生的強大電磁力能影響人的激素、體液和電解質的複雜平衡。人體約有 80% 是液體，月球引力能象引起海洋潮汐那樣對人體中的液體發生作用，這叫作生物潮。滿月時月亮對人體的影響最強，這時人的頭部和胸部電位差比較大，血氣最充實，內分泌最旺盛，也比較容易激動。利伯的認識從現代科學角度上解釋了為什麼農曆十五前後氣感強的原因。中醫學則以陰陽氣血之說來解釋這種現象，例如《黃帝內經》中說：“月始生，則氣血始精，衛氣始行，月廓滿，則氣血實，肌肉堅；月廓空，則肌肉減，經絡虛，衛氣虧，形獨居，是以因天時而調血氣也。”由此可以看出，現代科學與中醫的解釋并無矛盾。

練功氣感強的時候，往往容易開發潛能。因此有些具有特异功能的練功者在農曆十五前後功能較強，而至農曆二十八九日時功能就差些。另外，古人有“夏通周”的說法，即夏天通周天比較容易。這是因為在一年四季中夏天陽氣最盛，人體之陽氣也因之較為充盛的緣故。

對於需要通過練功治病的患者來說，掌握好四時節氣對疾病發作的影響也很重要。許多病的發生和發展都與季節有密切的關係，例如春天易流行呼吸道疾病，夏季容易流行消化道疾病，心臟病在冬天發作較頻繁，等等。患者應多了解有關知識，做到心中有數，這裏就不一一介紹了。

二、 功前事宜安排

如果希望練功入靜的過程能夠較為迅速和順利，做好充分的功前準備工作是很重要的。這些準備工作包括主、客觀兩個方面若干具體事項，現分述如下。

(一) 客觀方面

練功前客觀方面的準備工作，主要是安排好練功的外界條件，或者說練功環境，大體有以下內容。

1. 時間

古人對練功時間很有些講究，他們多認為在子時和午時這兩個時辰練功最好，因為這兩個時辰均處于陰陽交接的時刻，午時是陽極陰生，子時是陰極陽

生。在陰陽交接的時刻練功能夠順應自然趨勢而生陽或化陰，故效果好。也有說法是一天中應該在六陽時練功，即在子、醜、寅、卯、辰、巳時練功，而不應在六陰時，即午、未、申、酉、戌、亥時練功。因為六陽時是陽氣生長的時期，陽氣是生氣，可助真氣運行；而六陰時是陰氣生長的時期，陰氣是死氣，于練功不利。當然，古人的這些說法只可參考，不能生搬硬套。

現在人們練功時間的安排大都要受工作、學習以及家庭生活條件的限制，不能十分隨意。例如子時、午時這兩個時辰雖然從理論上說練功比較好，但這兩個時辰一般人們都在吃飯、睡覺，很難用于練功。考慮到這些具體情況，硬性規定每日的練功時間是不合適的。每個人應根據自然各方面的條件安排練功時間。如果能夠利用子時或午時當然是好的；如果不能，可以安排一個比較有保證的和比較固定的其它時間。練功有固定時間容易形成條件反射，以後每到該時，身心都會自然放鬆，這對入靜很有幫助。一般說來，夜晚身心俱靜，環境也較少打擾，故晚上入睡前提前練功入靜比較合適。這不象練動功，以晨起為好。

每日可練功一至二次，每次練功三十至六十分鐘為宜。當然，能多練一會更好。

2. 地點

室外比室內好。室外不但空氣新鮮，而且有花草樹木。新鮮的空氣對於練功來說十分重要。出家人之所以要住在深山老林裏，除了希望避開世間的喧鬧等原因之外，那裏的空氣好、樹木多也是一個因素。大城市裏清晨和傍晚上下班時，大街上來往的車輛最多，它們排出大量廢氣，對人體十分不利，故這兩個時間在距馬路甚近的街心公園練功并不適宜。湖邊、海邊以及樹林中空氣最好，但一般難有在這些地方練功的條件。練功者可根據自己的環境條件選擇盡量遠離大街、煙囪以及塵土的地方，盡量多有松柏花草等綠色植物的地方練功。

選擇植物要根據自己的健康情況。在松柏樹邊練功對一般人都是適宜的，但病人就不一定非如此了。例如對肺氣不足或肺病的患者來說，可以在楊樹邊練功；肝病患者可以靠近棗樹練功。我們知道，所有的生物周圍都有自己的生物場。人有生物場，樹也有。有些具有特异功能的人可以看到這些生物場，他們看到在不同生物的周圍有顏色不同的輝光。楊樹周圍的輝光是白色的，根據

中醫理論，在五臟氣的顏色中，肺氣是白色的，依同氣相求的原理，在楊樹邊上練功，便可以有助於補肺氣，故對肺病患者有益。在練功實踐中，具有選擇植物方面的理論知識固然重要，但更重要的是注意自己的切身體驗。比較敏感的練功者經過一段時間的氣功修煉後，能夠體驗到周圍的生物場是否適合于自己，盡管用眼睛還暫時看不到它。練功的初學者應從開始就注意培養這方面的能力，一開始就要有環境意識，仔細體會環境對自己練功的影響。當練功者能夠體驗到在哪棵樹下練功舒服，在哪棵樹下練功不舒服的時候，往往標志著他已經具有了與外界進行超感官交流的初步能力，這是功力增長的體現。

室外練功雖有種種好處，但不容易找到地方打坐，一般都是站式練功，故不利于深度入靜。因此，比較好的辦法是每日練功兩次，白天在室外，夜晚在室內，白天站夜晚坐。另外，如果可能，在室內練功時應打開窗戶。

3. 聲音

應該盡量選擇安靜的環境。嘈雜的噪音對練功入靜有很大影響。那些可能出現突然巨響的場所就更不適宜練功了，例如在建築工地邊。旅途中在車船上是否可以練功入靜呢？車船上一般噪音比較大，而且可能出現突然的巨響，如鳴汽笛等，因此對入靜是有妨礙的。但旅途中往往練功時間寬裕，因為在車船上常常做不了其它事情，這時練功是可以的，但不宜入靜太深，思想上要有就會突然響動的警覺，以免發生意外，造成驚功。

練功入靜要求安靜的環境，但也並不是越靜越好。有人曾設想，消音室裏最安靜，在那裏練功入靜效果一定最好，但實際卻不然。他剛一走進消音室，便感到兩耳發脹，周身不舒服，產生了不自覺的緊張，根本無法入靜。可見物極必反，太靜的環境未必有利。有一些鳥鳴風吹或遠處車馬走動的聲音對練功入靜是很適宜的；所謂“蟬噪林愈靜，鳥鳴山更幽”，此時身心所感覺到的靜，比完全悄然無聲時更為深切。

4. 光線

不要太明亮刺眼即可。練功入靜一般都要求雙眼輕閉，故在很大程度上可以避免外界光線的刺激。

在室外練功時是否可以面向太陽呢？這一點各種功種有不同要求。對練功入靜來說，朝陽初升和夕陽西下之時，陽光不甚強烈，可以面向太陽。但白天陽光強烈時，即使閉上雙眼向陽練功，陽光的刺激還是很強，因此不宜向陽。

應該在樹木的“花蔭涼”處練功，避免讓陽光直射眼睛。

夜晚在室內練功時，燈光太亮也不適宜。可以關上燈，或開一盞小燈。

5. 方向

練功選擇方向自古有之。例如《黃帝內經》上有這樣的記載：“所有自來腎有久病者，可以寅時面向南，淨神不亂思，閉氣不息七遍，以引頸咽氣順之，如咽甚硬物，如此七遍後，餌舌下津令無數。”這裏練的是氣息吐納的靜功，要求在寅時練，而且面向南。坐北朝南的練功方向是古人比較推崇的。這從現代科學來看也很有道理。我們知道，地球有強大的磁場，科學研究已經證明，人如果長期順應地磁方向，可以產生生物磁化效應，使器官機能得到調整和改善。練功入靜時，各器官生理活動的機能處於休整和加強狀態，這時若順應地球磁場，產生的生物磁化效應可能會更大些。地球磁場是南北方向的，所以選擇坐北朝南方向練功于身體有益。

然而，由于每個人生理條件不盡相同，順應地球磁場的方向可能會有各種變異。例如有位肝病者練功，無論他開始是哪個方向靜立，自發動功出現後，停下來時總是坐東朝西。這個方向的出現，就可能與他的疾病有關。根據中醫理論，肝屬木，主東方。有可能在坐東朝西這個方向時，地球磁場通過影響他自身的生物磁場而對他的疾病有一定治療作用。此外，練功選擇方向除了依據地球磁場的方向之外，還可有其它依據。例如依據太陽的起落方向、月亮星辰的方位等等。所以，坐北朝南的練功方向不是絕對的。

與感知周圍植物的生物場一樣，比較敏感的練功者逐漸也會對練功方向是否適宜有所感覺。朝一個方向站或坐習慣了，叫他換一個方向就會感到不舒服。正如有人習慣于南北方向睡覺，如果突然改為東西方向，他就可能失眠一樣。這是因為他的生物磁場已經習慣了南北方向，乍一改變，引起了身體生物磁場的暫時失調，從而影響了生理功能以致失眠。經過一段時間，適應了新的磁場方向，失眠也就會好了。

初學練功者在選定了適合的方向後，不要經常改變和突然改變，除非他對這個方向已經有了不良的反應。

6. 天氣

雷雨天不適宜練功，不僅在戶外不宜，在屋裏也不宜。此時除了可能因為打雷造成驚功之外，雷電對人體還有其它影響，正如它幹擾電視和收音機

一樣。另外，從天人合一的角度考慮，此時入靜與自然界的狀態也不相適應。霧天不宜在戶外練功。霧氣濕度大，又常常吸附著許多塵粒，吸入後對人體有害。大風天也不宜在戶外練功。中醫理論認為百病皆起于風，外界六淫邪氣風、寒、暑、濕、燥、火是以風為首的。故應時時遵循《黃帝內經》所囑：“虛邪賊風，避之有時。”

太熱的天氣身躁氣浮，入靜相對要困難一些，稍冷些的天氣則相對有利于入靜。練功時人體對冷熱的適應能力較平時為強，稍冷些或稍熱些均無妨入靜。但終究涼爽的天氣最宜入靜，故在秋高氣爽之時，應該加緊練功。

7. 個人練與集體練

自己單獨練功好還是大家一起練功好？這個問題比較複雜，不能一概而論。

一般說來，初學練功入靜，集體練的效果會比單獨練要好一些。這除了有環境氣氛的作用外，還有生物場的互相影響在起作用。大家在一起練功，可以共同組成一個較大較強的生物場，處在這個共同的生物場中，每個人的個人生物場會因其影響而加強，因此氣感可能比個體練功來的快。另外，練功前後的互相切磋，交換心得對增長練功知識和增加練功興趣也都十分有益。

集體練功時隊形的排列十分重要。列隊時不要象做廣播操或跳老年迪斯科^①那樣隨便站成幾行，而且來一次排一次，常常隨機變換。這樣列隊練功的結果往往是整個生物場分布不均衡，協調性差。于是有人感覺好，有人無感覺，有人感覺差。集體練功的隊形以封閉排列为好，可以站成四周都面向內的圓形、方形、十字形等等。排隊形時要考慮人數、性別，且每個人站在哪裏應當相對固定下來。剛開始時，每個人的位置可以先暫定，練習幾次後，對不適應暫定位置的人員作適當調整，待大家都比較適應後就固定下來，不再輕易更換，這樣容易收到較好的效果。關於集體練功的隊形設計問題，現有人在作專門研究，已取得了一些初步成果。例如按古書先、後天八卦列隊形，或按河圖、洛書列隊形，在列隊時按陰陽消長規律安排男女的人數和位置。實踐中發現，按上述一些隊形排列，有的位置氣感特別強，治療疾病的效果好；另外還發現在有些位置上應該安排功力較強的人，否則整個生物場都會受到影響。可見，集體練功的人隊形排列是很有趣的，不宜草率從事。如果說個人單獨練功

^①（英文：Disco），來自法語的 *discothèque*，意指那些播放錄制好的跳舞音樂的舞廳，維基百科

還可以“自學成才”的話，集體練功就必須要有老師指導，不能只是“烏合之眾”。

個人作為集體練功的一分子，應該隨時注意去體驗自己被安排的位置是否安適，如有不適感覺應該及早提出，請求調換。如果每個人都處於適當的位置，整個生物場的能量強而且分布均勻，大家都會感到恬靜舒適，如沐春風，溫暖而輕飄。

經過一段時間練功後，氣感已經穩定，功力已有長進，這時候自己是否仍然適宜集體練功就應該認真考慮了。有的人可能繼續適宜，有的人則可能不再適宜。這是因為，初學練功時，集體生物場的影響容易促進個人生物場的增強，但當個人的生物場增強到一定程度時，每個人生物場的不同特點就突出了，逐漸形成了個人的特色。我們知道，集體練功的生物場是共同決定的，它對某些個人生物場的特色會有加強作用，但對其它一些又可能有幹擾作用。例如你的特色是出現透視功能，它最初形成時很微弱，容易被各種幹擾抵消。你那時若在一個不適宜出現此功能的集體場合練功，它就可能消失。你那時若在一個清靜之處獨自練功，由于不受幹擾，它則可能出現。因此，尤其是當你發現你的特異功能苗頭顯現時，集體練功就不一定是最優方案了，應該根據具體情況決定是單獨練還是集體練。當然，這時最好的方案應該找一個和你功能同類而功力又已經成熟的人一起練。也就是說，找師傅練最好。

採用集體練功和個人練功交替的辦法是一種可以取長補短的安排。這樣既可受益于集體，又可發揮個人的特色，對於大多數人來說都是適宜的。有些人可以以集體練功為主，個人練為輔；有些人則可以以個人練功為主，集體練為輔。採用兩種形式交替練功時，應注意體驗不同形式的不同感受，在比較和對照中不斷提高練功水平。

8. 自學與求師

無論是集體練還是個人練，當然有老師指導是最理想的。但由于各種條件的限制，不是每個人都能找到教師。

練功入靜與練其它功種不同，它相對來說自學比較容易。動功的姿式沒有人教就很難學會，但入靜通過自己看書學習是可以學會的。

在求師問題上有一點需要注意，這就是師生互擇。教師要選擇適合的學生，學生也要選擇適合的教師，只有雙方面都滿意，教授才能順利。由于每

個人的心理生理條件都各具特點，一種練功的方法不會對所有人都適合。同樣以入靜為目的，有的人可能從調心入手適合，有的人則可能從調息入手適合，因此在教授上就不能千篇一律，老師選擇學生，是選擇那些適合于他的習慣教法，能夠領悟他所教授內容的人；學生選擇教師，是選擇那些他深信不疑，樂于并易于授受其教誨的人，學習練功，尤其是學習入靜，沒有什麼外在可見的東西可教可學，全憑心意用功夫，全在“心有靈犀一點通”。因此，老師和學生之間互相的了解和默契就特別重要，師生互擇的標準也就更嚴格了。

自學也罷，求師也罷，學習練功入靜，除了理解和領悟之外，下苦功夫是重要的。沒有哪一個人一下子就能學會學好，五分鐘熱度或三天打魚兩天曬網的學習態度是必須拋棄的。

(二) 主觀方面

練功前主觀方面的準備工作是清靜身心，解除身體及思想上的一切不便和負擔。這一方面的準備工作一般在客觀方面的準備已完成後進行，大體有如下內容：

1. 穿著

寬松為宜，輕便為宜。練功入靜與練習體操武術不同，不宜穿緊身衣褲。如果扎腿束腰，有礙于形體的放松，于氣血的周流也有影響。一般和尚道士的衣服都較寬大，那五百羅漢的塑像中沒有誰是穿緊身衣的，釋迦牟尼的佛像服飾也很寬大。現在年輕人喜歡穿牛仔褲，這于練功入靜不宜。穿牛仔褲盤坐可能會有困難，即使不盤，也太繃緊了。另外，從穿著輕便角度考慮，練功時不宜穿大衣。當然，如果戶外練功天氣太冷應另當別論。

鞋帽、手套、眼鏡、手表等應盡量不穿不戴。盤坐不穿鞋很便利，平坐或站立時可以穿拖鞋。若不便穿拖鞋時，例如去公園練功，應穿平底鞋。但老人由于腳弓的彈性已較差，穿後跟稍高一點的鞋（1~2 厘米）走路更穩。高跟鞋是不適宜練功穿的，它會影響站立的姿式，使人挺胸收腹，這與含拔背相抵觸。此外，最好穿布底鞋練功。皮鞋和膠底鞋絕緣性能好，對人體與地球的電荷交流有妨礙。在晴朗的天氣如能赤足于泥土地上練功，是一件健身娛心的樂事。眼鏡架在鼻梁上對練功入靜有一定影響。眉心、鼻准部位在練功過程中是比較敏感的，架上眼鏡會降低這種敏感性，且架眼鏡的部位近上鵲橋，上鵲橋是通行小周天的一個關鍵部位，不應被壓迫；所以練功時要盡量把眼鏡摘掉。

手表也不宜戴。戴手表的部位一般是在內、外關穴上，壓迫這兩個穴位對心經會有影響。且手表大都是金屬制品，對人體的生物磁場也會有幹擾。有的氣功師在為患者發外氣時，要求患者把手表摘去，就是考慮到了這個因素。

練功入靜總的原則是順其自然，一切有礙于身體自然放鬆舒適的因素均應盡量排除。

2. 清潔

汗流浹背、蓬頭垢面不宜于練功入靜，就是顯而易見的；濃妝艷抹、撲粉描紅也同樣不宜。只有肌膚清淨，毛孔開合舒暢，周身方能清爽而有利于入靜。夜晚入睡前提前洗滌完畢練功入靜便符合這一要求。

練功前應排除二便。這樣不但潔淨，而且減輕了身體的負擔，減少了機體內部不良刺激的來源，也使內氣運行更為通暢。

古人對練功前的潔身很重視，例如要求沐浴齋戒，燃香淨身等。這不但是清潔身體，美化練功環境，還有修身養性，清心節欲的作用。此外，這還表達一種崇敬之心，表示對練功的重視、恭敬。如果不這樣做邋邋遢遢的就入靜，那麼對練功是一種褻瀆，當然也就練不好。古人的這些認識和做法已為許多現代練功家所接受。例如站樁功的“五要”為恭、慎、意、切、和，其每一個字就是“恭”，包括了敬仰之意。

3. 飲食

這裏有三點要注意的內容：即進餐的時間、數量和食物的性質。簡單地說，就是練功與進餐應隔開一段時間；練功前那餐飯不要吃得太多；練功者應少吃或不吃葷腥。

練功與進餐隔開一小時左右為宜，剛吃完飯練功是不大適合的。我們知道，練功入靜要採用腹式呼吸，這種呼吸方法可使橫膈膜運動幅度增大，從而可以導致腹內壓增大。飯後進行氣功鍛煉，由于腹內壓增加，有可能使胃內容物返流到食管，引起燒心、胸骨後灼熱痛等症狀。飯後一小時內是胃排空最快，膽汁和胰液分泌最多的時期，也是消化食物的高潮期。這時做增加腹壓的運動，有可能使胃排空速度減慢，造成胃滯留；甚至還可能使十二指腸的鹼性物質返流入胃，這就容易導致潰瘍形成。因此，飯後一小時內練功入靜不但收效不佳，還可能有害于健康。

現在人們一般習慣是一日三餐，為了便了將進餐時間與練功時間隔開，早

飯前和晚飯後練功比較易于安排。此外，也可以把進餐時間改一下，其實，一日三餐只是社會或地區的進餐習慣，對於每個人來說並不一定適合。可以根據自己的消化吸收、飢飽感覺等情況把進餐改為一日四餐、二餐或其它，這樣既便于練功，又符合自己的生物節律。

對於練功者來說，每頓飯都不宜吃得太飽，練功前那頓就更應少吃些。飽食之後胃納實滿，膈肌運動受阻，難以調息入靜。一般吃個七分飽就可以了，這樣一小時後練功會感到輕鬆愉快。如果吃了十分飽，過一小時仍然撐滿打嗝，還是無法練功。另外，太餓時練功也不適宜。如果餓得心慌意亂，又如何能入靜呢？有若幹功種是專門為抵禦飢餓寒冷而設立的，但那不是以入靜為目的的功種。

這裏略談幾句練功中飯量下降問題，不少人練功至一定階段都會有這種情況產生。或每頓少吃，或一天吃一頓乃至幾天吃一頓。這種情況雖然還不到辟穀的程度，但與辟穀的性質是一致的。遇此情況只要精力旺盛，不飢不渴，就應順其自然在，隨它發展。不要硬吃，也不要硬不吃。辟穀不是每個練功者都會出現的現象，但少食卻幾乎人人有之。這是機體自我調整的外在表現，不去人為地幹擾它就行了。練功有素者食量一般都比較少，沒有一個是暴飲暴食的。吃的少，腸胃負擔輕，為消化食物而消耗的能量也少，這是健康長壽的一個因素。

葷腥問題。無論吃葷吃素，都不宜勉強改變，但練功前那頓飯還是以素食為好。胃腸消化吸收蔬菜類食物比肉類容易，故素食可以減輕胃腸負擔。然而，對練功者提倡素食的原因還不僅于此。素食和練功有某種必然的、現代營養學還難以解釋的聯系。練功稍久功力稍深的人自然和自發地就有素食要求，甚至沾葷腥就想嘔吐。有人擔心長期素食會導致營養不良，也確有醫生對住在深山裏食素的出家人做過營養普查，結論是“營養不良”。但為什麼那些被判定為“營養不良”的僧人們能夠精神矍鑠且壽數不減呢？這裏是僧人們有問題還是營養學有問題？難說。

4. 勞逸

勞作之後不宜馬上練功入靜。此時肌肉尚未松弛，氣血尚未調和，應該先稍事休息。可以慢慢散步或者瀏覽一下報紙雜誌，待身心放松之後，再練功入靜。這就好象奔馳的汽車不宜急剎，飛跑的駿馬不宜猛勒一樣，人體功能態的

轉換需要有一個緩沖過程。

太疲勞的時候也不宜練功入靜。由于困乏，練功中很可能入睡，收不到入靜的效果。此時不如先小睡一下，待醒來精神飽滿時再練功入靜。有不少人想以練功入靜來代替一部分睡眠，這對練功有素者是可行的；但初學者就不適宜，該睡的時候還是要睡，以後功力深了，自然可代部分睡眠。完全以入靜代睡者亦有之，但畢竟是極少數。初學者稍有些疲勞時練功入靜是可以的，它能夠起到良好的休息作用，但不能代替睡眠。

精力十分充沛，很想舒活筋骨、跑跑跳跳的時候，練功入靜也不適宜。本著順其自然的原則，此時應做些體育運動，或者練練動功。身體健康需要陰平陽秘、動靜結合。該動時就要動，一味只思入靜是有所偏頗的。

按一般人的作息安排來說，練功入靜最好的時光還是晚上。這時身體經過一天的活動，雖可能有些疲勞，但還不到困乏入睡的程度，剛好練功入靜。

5. 情緒

大怒之後非但不宜練功，且應禁止練功。大喜、大悲、大恐等激烈的情緒未平之時，均應禁止練功。人的情緒對臟腑氣機的運行有直接影響。《黃帝內經》中說：“……怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炁（上目下火）則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。”在激烈的情緒狀態下練功，由于氣機散亂，難以駕馭，有可能造成偏差。

練功有素者日常的情緒都比較緩和，遇事沉穩，不易激動。但他們一旦動怒或想不開，激烈的情緒活動對身體造成的危害要超過一般人。這是因為練功有素者身心合一的程度高。我們知道，練功入靜主要是通過心理來影響生理的，這些人由于長期鍛煉，心理對生理的影響能力已經大大加強，二者的聯系更為敏感和直接。當心理施加良好的影響時，生理健康會大有提高，若施加不良影響時，生理健康則大受損害。十年動亂中有不少功力深厚的氣功前輩都是因為在情緒上受到過度刺激而過早離世的，這裏一個直接的原因，就是情緒對他們健康的影響要大于一般人。

由此可見，過度的情緒活動不僅在練功前應該避免，而且應時時避免，處處避免。這其中也包括不應該過度歡喜。喜則氣緩，中醫認為過喜會耗傷心氣。另外，樂極生悲，過喜常導致忘乎所以，從而可能做出蠢事。

6. 思維

如同情緒活動一樣，太緊張的思維活動之後也不宜馬上練功入靜，例如在作出重大決策、參加考試、下棋比賽之後。此時大腦高度緊張的活動尚有餘波未平，即使坐下來也難以入靜，只能一幕幕回憶剛才做過的事情。故應先行消遣一下，可以打打球或和人隨便聊聊天（但不要談關於剛才的話題），待思緒放松下來再去練功入靜。

另外，即使在平常，練功前也應在思想上將生活中需要處理的各種問題暫告一段落。無論是工作中的事還是家庭裏的事，都要暫時放下。練功入靜最忌牽腸挂肚地思考，這樣不但達不到入靜的目的，還可能養成習慣，以後一練功就想問題，那功力就難以長進了。因此，堅決把頭腦中形形色色的念頭暫時拋開，是一項非常重要的準備工作。如果實在有問題拋不開，但又很想練功，那不妨進行一次“工作練功”，即邊練邊集中精力思考一個要解決的問題，而把其它念頭全拋開。日本人有這樣的練功方法，據說解決問題的效率還很高，本來想不通的問題在練功狀態下能夠想明白，甚至可能獲得解決問題的靈感。若大家對此有興趣不妨試試看——但這已經不是練功入靜了。

練功前在思維活動中還有一項極重要的準備工作，就是確立練功意向，即在思想上明確一下練功目的。

有的人練功是為了通大小周天，有的人練功是為了出特异功能，有的人練功是為了治病。我們的目的是練功入靜，達到恬憺虛無、物我兩忘的境界。這個目的在練功前就必須明確，必須印在腦海中。注意這裏的印在腦海中不是印在意識中，而是要通過意識把這個目的傳達給潛意識。在正式開始入靜操作之後，這個終極的目的就不一定總在腦海中出現了。那時的思維操作活動是一步步進行的，每一步都朝這個目標邁進，但每一步又各有獨特內容。正如驅車駛向某地，該目的地決定車行的方向，它只在最後顯現，中途並不見它的蹤跡。

可不要小看練功前的這項準備工作，它決定了整個入靜操作活動的指向，將在入靜的全過程中起舵的作用。沒有這個明確的意向，就如同船行無舵，只能夠隨風飄蕩。

確立練功意向的具體做法，是在練功前想一下練功目的。注意只要想一下，不要反復地想、長時間地想。這樣做為的是把練功意向印在潛意識裏而不是留在顯意識中，如果在顯意識中總去想它，反而可能影響它進入潛意識。這一步準備工作大部分人實際上都做了，但不是有意識做的，而是下意識做的。

如果有意識地做一下，或許效果更好。此外，想的時候不必把目的想得十分具體，只想要達到恬憺虛無，要入靜就可以了，不必去想那虛無之境究竟如何。正如我們乘車旅行，告訴司機要去哪裏就行了，不必去細敘那裏的風景。等到了目的地，風光自然會在眼前。當然這有一個前提，那就是司機對那地方必須熟悉，如果他根本不知道那地方在何處，光告訴他地名就不行了。同樣，要確立入靜的意向，首也要需要對入靜是怎麼回事有所了解，如果對入靜一無所知，那就無從確立關於它的意向了。

VI 入靜的操作

入靜的操作即入靜的實施過程，包括調心、調息和調身三個方面。三調的操作既各自獨立又自然融合，共同構成入靜不同層次的境界。

一、 操作的基本原則

松靜自然是第一個原則。

松是放鬆、鬆弛，是虛而不實、寬而不急。靜是安靜、沉靜，是緩而不躁，沉而不浮。自然是不做作，不勉強，按事物自身的發展規律辦事。在練功入靜的操作過程中，松靜自然是練功者應具備的身心狀態和身心體驗。

在松、靜、自然三者中，松和靜是自然的表現。當人處於解脫了一切心理和生理負擔的時候，其身心自然就會是松靜的。因此，這三者的核心是自然。順其自然是入靜操作活動中最根本的、自始至終需要貫徹的原則。

松靜自然的原則對於調心、調息和調身都是適用的，但由於三調的內容各不相同，具體要求上又各有側重。

對於調心來說，最重要的是靜，松或自然都是為了達到靜的目的。我們已經知道，松和靜是密切相關的。在入靜調心的操作活動中，思想情緒的放鬆是靜的前提和必由之路。但此時松是為靜服務的，是達到靜的手段。例如在排除一個雜念的時候，先必須減弱對它的注意，這就是思想上的放鬆。在意守的時候，意念也必須放鬆、輕巧。總之，在調心操作中，松是靜的極為有力的助手。

靜與自然也是聯系在一起的，只有自然才能靜，勉強靜是靜不下來的。調心操作中自然的原則和松一樣，也是為靜服務的。它要求入靜是一個自然而然的過程，是在各方面操作條件成熟後自發達到的，不要人們去刻意追求。但這裏自然不等同於放任，它是有一定約束的自然，這個約束就是在入靜前準備工作

中的入靜意念指向。此時這個意念指向已在潛意識裏生根發芽，發揮著它的導向作用，而在顯意識中并不存在。顯意識中有的，就是松靜自然。

對於調息來說，自然的原則占據了最重要的位置，松和靜都是為了使呼吸更為自然。入靜的呼吸是要逐漸深化的，從胸式到腹式到胎息。但這樣一個深化過程必須完全自然地完成，必須輕鬆而平靜地完成，不能有人為造作的痕跡。在呼吸深化的過程中，有一分造作便有一分氣滯，有一分氣滯便有一分不適，輕者肌肉緊張，重者頭暈憋悶，副作用相當明顯。這還不象在調心活動中，稍微偏離一點順其自然的原則不致馬上招來不適，調息操作中稍有勉強，副作用是立竿見影的。

調息中怎樣順其自然呢？那就是始終保持呼吸的輕鬆和平靜，自然呼吸就是松和靜的呼吸，保持了這兩點就是保持了自然。由于潛意識的入靜意向已經確立，呼吸會按此方向逐漸深化的，不必畫蛇添足地人為造作。

對於調身來說，松是目的，此時靜和自然均服務于松，是松的保證。為了松弛，運動的肢體要先靜下來，只有靜下來肌肉才能更好地松弛，揮舞著的手臂是難以徹底放松的。與調心活動剛好相反，靜成了松的前提和必由之路，因為各自的目的不同。

在調身的入靜操作中，自然意味著肢體安放在符合于人體生理的位置上，如果擺成勉強的姿式（為達特鍛煉目的的特殊姿式不在此例），例如把頭放在腳上，或者腳朝前臉朝後，那就不自然了。不自然的姿式就難以放松，從而會影響入靜。調身操作中凡自然的姿式都是舒適的，因此在一定的意義上，保持舒適就是保持了自然。應注意每個人舒適自然的姿式未必完全相同，同是坐式，有人略前傾些舒適，有人略後仰些舒適，這是每個人的生理條件不同造成的。如何對待這種區別呢？順其自然。

松靜自然的原則在三調中的側重可以歸結為：思維平靜、肢體放松、呼吸自然。當然，側重都是相對的，三調操作中每一調松靜自然的原則都是融為一體的，其各自的側重只是同中有異，異中求同罷了。

在領會松靜自然這個原則的時候，還需要注意不能走極端，要做得恰到好處。要知道，松不是松懈、松散；靜不是死寂，寂滅；自然不是放縱、任意。事物總是相反相成的，走了極端，沒有了對立面，本身也就不成立了。因此，在入靜的操作活動中，特別要把握好松和緊的關係，靜和動的關係，自然和引

導的關係。

入靜過程中的松不是絕對的，在調身操作中，無論取什麼姿式，總有一部分肌肉是相對緊張的，如果完全放鬆下來，那就只能癱倒了。因此，肢體的松，是在維持練功正確姿式前提下最大限度的松，超過這個限度，使練功姿式受到影響，那就是松垮，松懈，就是松過了頭。意念上的放鬆也是同樣，我們知道，在入靜的高層境界也要保持“一靈獨覺”，這就還需要一點思想上的緊張度，否則不僅是松過頭的問題，還可能出偏差。這裏也已經同時說明了入靜中的靜也是相對的，思維活動仍然存在。至于自然，這是在入靜意向約束之中的自然，如果出現了背離此意的自發傾向，那當然是必須糾正的。例如出現了不良幻景，難道可以聽之任之，自願地去走火入魔嗎？即使沒有什麼不良的幻景，只是雜念紛紜，完全聽之任之也是不行的，也需要通過調整情緒或思維去逐漸克服它們。

松靜自然的原則在氣功鍛煉中可謂老生常談，這個原則也確實體現了練功操作之精髓。而把握這個精髓的關鍵，就是把握好松靜自然的“度”。人們常說，真理多向前走一步便成謬誤。的確，松靜自然只要稍一過頭，就適得其反了。當然，做不到家，還差一步，也是竹籃打水一場空。

循序漸進是第二個原則。

這是順其自然這一根本原則在練功進程上的體現。循序漸進就是要遵循功力增長的自然程序穩步前進，而不要人為地搭“跳板”，略去本應有的步驟。

初學練功的人往往很著急，他們常希望幾天功夫就把本領學到手，一下子就能達到入靜的高層境界，于是常問教師有無捷徑。其實，練功入靜的捷徑不是別的，就是循序漸進。因為只有這樣做才能少走或不走彎路，不走彎路就是直路，直路還不是捷徑嗎？當然，由于天賦的差別，即使走同一條路，也有些人可能走的快些，另一些則走的慢。但不論快慢，要達到目的地就需要把所有的路都走完，放下哪一段不走是不行的。

在練功入靜的操作中，一般說來，應先掌握姿式、呼吸，然後配合意念，如此練習比較穩妥。不要姿式還未擺好，呼吸尚未調勻，就慌不迭地入靜調心，這樣效果往往不佳。另外，入靜的效益大都是在操作方法完全掌握之後才會逐漸出現，由于每個人的各方面條件不同，出現效益的先後有可能差距很大。有的人十天半月就有明顯進步，有的人則可能數月之後才有小效。如在操

作方法的學習上要循序漸進一樣，在入靜效果的獲得上也要循序漸進。要堅決克服急于求成，想一口吃成胖子的“雜念”，順各人具體條件之自然去一步一個腳印地前進。

另外，如松靜自然的原則不能走極端一樣，循序漸進也不能絕對，在某些條件下是可以變通的。例如，以養生保健，益壽延年為目的的練功，應遵循由淺入深、穩步進取的原則，系統進行學習鍛煉。但旨在治病療疾的練功，尤其是疾病還比較嚴重的患者練功，可以先選取某些療效顯著的功種片斷進行練習，待疾病有所緩解時再進行系統的鍛煉。這即是中醫所講究的“急則治其標，緩則治其本”。生活中所遇到的其它一些情況，有時也需要對練功進行臨時變通，例如出差在外就可能打亂系統的練功安排，這時可以先暫停進取，僅保持現狀，使練功不間斷，待回來安定之後，再繼續向前。

持之以恆是第三個原則。

練功入靜的操作方法應該說並不複雜，但要練習純熟，達到出神入化的境界，還是要花一段工夫的。練功的“功”字就有“功夫”的含義在裏面，功夫是實打實、一點一滴積累起來的，沒有什麼投機取巧的餘地。人們常說，要下“笨功夫”，即是此意。只有下了笨功夫，打下了良好的基礎，才可能攀登高層境界。故無論練哪種氣功，築基的功夫都是要扎扎實實去做的。練功入靜築基功夫的主要內容，就是完整準確地掌握好入靜三調的操作技巧。

如果說熟練地掌握入靜的操作技巧需經相當時期的訓練，那麼陶冶性情，磨練性格，培養忘我無私的品德更是冰凍三尺非一日之寒。而這樣的精神情操是學習高級功夫必不可少的條件。練功入靜如同錘煉性格的熔爐，只有經過長期的冶煉，性格才能逐漸純淨，成為毫無雜念的結晶。古人習武學功，師傅常要考驗幾年，十幾年，甚至幾十年才教給真功夫。這樣可能有保守的因素，但長期磨練徒弟的性格，培養他高尚的情操也是重要的原因。

堅持長期練功其實只對初學者來說是件難事，尤其是對那些尚未摸到門徑，練功尚未嘗到甜頭的人們。一旦他們體會到了練功的樂趣，進入了入靜的境界，堅持天天練功并非難事。前面提到過，練功是可以上“癮”的，想一想那抽煙成癮的人們戒煙是多麼困難，就知道想讓那些練功有素的人停止練功也并非易事了。然而，堅持長期練功并不是持之以恆原則的全部內容，這個原則還體現在另一點上，這就是時時練功，處處練功，將練功與生活融為一體。做

到這一點，比天天堅持練幾個小時功是要困難的。

時時練功，處處練功是怎麼回事呢？人都要吃飯、睡覺，要工作、學習，怎麼能總是練功呢？這裏不是要求人們每時每刻都閉目端坐，除了練功什麼都不幹，而是要求隨時隨地把練功中的心理生理體驗延伸到工作和生活之中。這不但不是不工作，不生活，而是要生活和工作得更愜意，更愉快，也更從容自如。這是否意味著三心二意，心不在焉地做事呢？不，恰恰相反，是要更加專心致志地做，更加一心一意地做，意守就是守在要做的事情上。但這不是死守，而是輕鬆愉快地守，同時肢體放鬆，呼吸自然。這樣不但可以減輕工作中的疲勞，而且還可以提高工作效率。前一章介紹過的“工作練功”的方法，即與此相似。在開始學習把練功與工作、生活融為一體時，可以在做事之前按練功的要求調整一下呼吸、意念和肢體，用幾分鐘甚至幾秒鐘進入一下入靜的境界，再開始工作。這樣久而久之，就會逐漸養成習慣。以後會慢慢體會到時時處處都在氣功狀態之中。如此，功力的提高也會大大加快。

入靜操作的這三項基本原則，有重要的指導意義，需要在實踐中不折不扣地去貫徹始終。可以說，做到了這三點，就能避免偏差，就能較快進步。它們是使入靜操作得以順利進行的有力保證。

二、 調心操作

入靜的調心操作，包括調整思維和調整情緒兩個方面。如前所述，我們重點討論入靜的思維操作程序及內容，而將情緒的調整作為附帶內容介紹於後。

(一) 思維操作

入靜的思維操作活動，即是將日常的抽象、形象、具象思維活動轉入入靜所要求的感覺思維活動。這大體包括感覺誘導，感覺運演和感覺判別三個步驟。以下逐一介紹這三個步驟的具體操作內容。

1. 感覺誘導

在入靜的思維操作活動中，首先需要的是調整意念。練功入靜調整意念有許多種方法，這些方法總括起來大體上可以歸為兩類，即意守類和作念類。屬於意守類的有內視、返聽、守竅等方法（守外景也屬此類，但在練功入靜時少用）；屬於作念類的包括存想、默念等方法。無論是意守類還是作念類，各種方

法的具體操作過程均大致可分為以下三個階段。

①確立意念目標

在這一階段中，意守和作念的操作方法是不同的。意守和作念之所以有區別，就在于它們確立意念目標的途徑和操作方法不同。

對意守來說，意念目標的確立在于選擇一個具體事物作為思維活動的對象。這個具體事物可以是身體的某一部位或某種行為，也可以是外界的景象。最常被選擇的身體部位是丹田、涌泉、百會、膻中等穴位；最常被選擇的機體行為是呼吸；至于外界景象，選松樹、遠山、朝陽和滿月的為多。作念就不同了，它的意念目標的確立不是靠選擇實際存在的具體事物為思維對象，而是靠想象虛擬一事物來作為思維對象的。這一虛構的事物依其性質的不同，又可以分為抽象的和形象的兩類。抽象的事物是詞語構成的，例如放鬆、安靜等詞語，默念早日康復；戰勝疾病等語句或默數數字也屬於這一類；形象的事物是由表象構成的，例如想象中的大海、鮮花、樹木等形象，也可以想象自己飄浮在水面上或空氣中，等等。作念這個詞的意思，就是自我構築意念，構築即是想象。

我們可以看到，在確立默念目標這一階段，思維活動還是日常的抽象、形象和具象思維，其中意守意念目標的確立以具象思維操作為主，而作念主要是由抽象或形象思維完成的。

確立了意念目標還只是完成了這個階段的第一步，確立之後，還需要把注意力放在這個目標上，讓思維指向于這個目標而舍棄其它。人們常說的“以一念代萬念”就是指此而言。意守的“守”字，就是要把已確立的意念目標守住。

然而在“守”的問題上，在“以一念代萬念”的操作中，需要搞清楚意守的“守”和心理學上的“注意”雖有聯系但又有很大區別，如果把二者混為一談，將會影響意守操作的進行。

練功入靜中的意守與心理學中的注意之共同點是：二者都是排它性的，都是單一性選擇。意守的作用之一是以一念代萬念，要求只顧其一；而注意是“人的心理活動對一定對象的指向和集中”，^①也是單打一的。

然而除此之外就不同了。注意要求人的心理活動有一定指向而且集中，指向和集中是注意的兩種特性。“注意的指向性使人的心理活動在每一瞬間有選擇

^①車文博等《心理學原理》黑龍江人民出版社 1986 年第一版 P271

地反映一定的事物，它表明反映的對象和範圍；注意的集中使人腦對被選定的事物產生明晰、完整和深刻的反映，它表明反映的程度。然而，二者又是緊密聯系著的。當人的心理活動指向于某一對象時，同時也就集中在這一對象上。沒有指向性就沒有集中性，而指向性又是在集中性中表現出來。”^①這一段精彩的議論將心理學對注意兩種特性的作用及其聯系的認識揭示得一清二楚。從中可以看出，注意使人的心理活動凝聚在一個點上。

如果用同樣的術語來表達意守的情況，那麼我們寧願說意守是“人的心理活動對一定對象的指向和彌散。”（這一表達未必十分確切，但與注意作對比很鮮明，姑且用之。）意守和注意僅僅在指向性這一點上是共同的，而對被指向的事物作何等程度的反映，它們將各取所需。意守并不要求對所指向的事物本身產生明晰、完整及深刻的反映，而是大體想一下，模模糊糊就行了。以下我們將會討論，意守的主要目的并不在認識和了解意守對象本身。意守丹田并不是研究丹田是怎麼回事，而只是借助于它誘導某種感覺和情緒，並將誘導出來的感覺情緒彌散至整體或更大的範圍。作個比喻，注意是“今朝有酒今朝醉”，它所求的就是酒本身；而意守則是“醉翁之意不在酒”，它要求的是弦外之音，話外之意。如果將二者互証一下，那麼大體上可以說，意守是心不在焉的注意，而注意是發生了“著相”（即過于執著）的意守，是死守。

此外，注意注重于理性，它往往導致對事物的深刻認識；而意守注重于感性，它旨在對事物產生深切感受。因此，前者傾向于主客觀的對立，而後者傾向于主客觀的整合，這是一個非常重要的差別，它揭示了人體日常態和氣功態對於客觀事物的不同處理方式。入靜境界以及其它氣功境界之所以常常異于人們的常識和認識，根源之一于此。

我們已經看到，意守和注意只是在形式上有類似之處，而它們的性質、目的都是不同的，所導致的結果當然也就不同。二者在心理狀態上的差異以上已經分析，從心理狀態的生理過程來看，注意起的作用是使心理活動處于積極狀態，因而使思維活躍，情緒高漲，故使大腦皮層的興奮性提高，是正誘導過程，而意守則使練功者對事物的反映漸趨遲鈍，情緒淡漠，乃至最後連意守本身也不復存在，它使大腦皮層的抑制逐漸加強，屬負誘導過程。

區分了意守和注意，確立意念目標的操作方法也就很明確了。即先通過意

^①吳萬森等《普通心理學》黑龍江教育出版社 1986 年第一版，P376

守或作念選擇或構築一個意念，然後把思維活動指向于這個意念，由此起到一念代萬念的作用，排除雜念。做了這些，確立意念目標的任務就完成了。

②誘導感覺體驗

剛才已經提到，以一念代萬念並不是確立意念目標的主要目的，確立意念目標最重要的任務，是由此而喚起相應的感覺體驗（包括情緒體驗）。

具體的操作過程是怎樣呢？我們先來探討作念類的意念目標誘導感覺體驗的過程，因為它們比較典型，然後再回過頭來談意守類的。

例如我們通過想象，構築了大海的意念，在大腦中形成了關於大海的表象，繼而排除了與這大海表象無關的雜念。于是確立意念目標的任務完成了。接下來怎麼辦？是要你欣賞這想象中的美景，看看海浪怎樣翻，海鳥怎樣飛嗎？非也。下一步是要你主觀參與這個景象，確實體驗身臨海邊的感覺和情緒。大海的景象并無須十分清晰，只要你真正感受到胸懷的開闊坦蕩，海風的柔和涼爽，甚至嗅到微帶著鹹味兒的海腥氣就行了。如此，你的身心輕鬆愉快，感到無限愜意。于是，你便沉浸在這樣的感覺體驗和情緒體驗中，如醉如痴，如飄如化。而這也就是氣感，是一種飄浮于宇宙之中，且與之融為一體的感覺。總之，在這一例中，你要通過確立的意念表象而誘導出與此表象相應的感覺體驗。當然，這要有一個前提，就是你以往應該有過實地經驗，或者起碼從書本上讀到過有關知識。也就是說，練功者所構築的表象必須能夠與自身的感覺經驗相聯系。如果做不到這一點，那麼就不要構築這個意念目標，而構築那些自己熟悉的，有過切身經驗的事物的表象作為意念目標，以保證感覺體驗誘導的順利進行。

意守類的意念目標誘導感覺體驗不象作念類的那樣直接，但機理還是相同的。舉最常用的意守丹田為例，意守丹田的操作即是將思維指向丹田，然而丹田在哪裏？你是看到了還是摸到了丹田？答案很明白，丹田只是大概知道是在小腹內，既沒有看到也沒有摸到。意守丹田在最初的時候，只是想象丹田在小腹之內，從而把思維指向那裏。在這個意義上，它和作念并無本質區別，只是一般作念是想象外界某一事物的形象或概念，而意守多是想象體內某一部位或範圍罷了。意守的部位或範圍之中可能什麼都沒有。有一種意守就是要求守在胸口膻中穴向外三寸遠的地方，即意守空中的一個位置，思維活動指向那個位置就行了。那麼意守如何誘導感覺呢？每一種意守又有些細微的差別。仍以意

守丹田為例，在把思維指向想象之中的丹田部位以後，借此一念代萬念，逐漸就會誘導出丹田的氣感。丹田氣感產生的實際過程和內氣的運行直接有關。實際上意守丹田操作的同時，也是引導氣機運行的過程。我們知道，意念活動與內氣運行有密切聯繫，即所謂意到氣到。你的意念指向于丹田，內氣也就會趨向于丹田，而內氣的聚集是可以感受到的。通過意守丹田而誘導氣感，也就是在丹田部位感受到內氣的聚集。而事實上只有有了這種氣感，你才真正把握了丹田的位置，思維的指向才具體有了著落。故意和氣是相輔相成，互為依存的。如果守來守去，丹田毫無感覺，那麼這個意守是不成功的。因為意到氣不到，意無所附，也就難以守住。由此可見，意守類意念目標（意守體內部位）進行的感覺誘導是通過意念活動直接影響氣機運行而喚起氣感。相比之下，作念所喚起的氣感是間接的。但作念喚起的氣感大都一開始就是整體性的，而意守體內某一部位喚起的氣感最初多是局部性的。

誘導感受體驗產生階段的思維操作活動，是從上一階段的抽象、形象、具象思維活動向感覺思維活動轉化和過渡的過程。此時，入靜感覺思維活動的基礎，即所需要的感覺，已經產生了，但感覺思維活動尚未充分展開。

入靜所需要的感覺不是任意的，它有特定的要求，它是內氣充實和運行的感覺，是內氣與宇宙之氣交融的感覺，以及由此而來的舒適感、輕飄感等。由于內氣的運行，可能會產生“十六觸”等各種感覺，但那多是氣感的副產品，而不是氣感本身。正確地辨別氣感也是這一階段的任務之一。

③舍棄意念目標

這是感覺誘導的最後一個階段，也是至關重要的一個階段。在這一階段中將完成其它思維形式向感覺思維的過渡。完成了這個階段，即是跨入了感覺思維的門坎。同時也就是進入了入靜的初級層次。在練功入靜過程中，這一階段是練功者從日常態步入氣功態的轉折點。

在前兩個階段的操作中，先確立了意念目標，又通過意念目標排除了雜念，喚起了相應的感覺。如此，意念目標的使命已經完成。到了這一階段，就需要把意念目標舍棄掉，讓思維不再指向意念目標而直接指向被喚起的感覺。例如：如果意念目標是大海，當你已經體驗到身臨海邊的各種感受之後，就需要把大腦中大海的形象忘卻，讓思維沉浸于已獲得的感受之中。如果意念目標是丹田，當你已經體驗到丹田的氣感時，將思維指向這氣感就行了，丹田的位

置已無須注意了。如果意念目標是“松靜”的詞語，那麼當已獲得松靜的感覺後，就應該忘掉這詞語，讓思維直接把握松靜的感覺。總之，要把大腦中賴以喚起感覺的抽象、形象、具象思維內容完全拋開，從而進入感覺思維。

注意舍棄意念目標和排除雜念是有區別也有聯系的。雜念是指與練功無關的各種念頭，意念目標則與練功無關，對於初學者來說，這個意念操作活動是必不可少的，是練功思維操作的必要組成部分。然而，如果它已經完成了任務，思維還拖著它遲遲不舍棄，那麼它就成為雜念了。因為到這一階段，思維活動本應轉向，意念目標已經是多餘的，與練功入靜無關的了。如果不及時轉向，就可能誤入歧途。因此，應該舍棄時須及時舍棄，不得留戀。

這個舍棄過程是非常自然的，絲毫不必勉強。確立意念目標的主要任務是要喚起感覺，當感覺已經喚起，而且已經發達時，意念目標由于已經不再起作用，本身就會逐漸淡化模糊。故舍棄它只要順其淡化的自然趨勢而任其消失即可，不必生硬地去斬斷它，否則反而使它不能速去。因為一去有意做作，意念就加重了。

感覺誘導的這三個階段有點象初學游泳的過程。在這個比喻中，身體猶如我們的思維主體，而救生圈就是意念目標，水則代表感覺。開始時在身上要先套一個救生圈，而後戴圈下水學游泳，最後學會了，把救生圈摘掉，讓身體完全浸泡于水中，自由自在地游。

感覺誘導三個階段全都完成後，由于大腦擺脫了日常的抽象、形象、具象思維活動，會感到非常輕鬆愉快，仿佛進入了一個嶄新天地，正所謂“柳岸花明又一村”。

練功初學者的感覺誘導，往往需要重復進行多次，因為他們往往不能將已經喚起的感覺保持住。由于雜念叢生或情緒不穩，已經獲得的感覺常會得而復失。而練功有素者則甚至無須有意識地去誘導感覺，他們一做好練功的準備，感覺就油然而生了。

2. 感覺運演

通過感覺誘導進入感覺思維，這在練功入靜的全過程中是萬裏長征走完了第一步。以後思維就要直接操作感覺體驗，向恬憺虛無、物我兩忘的境界一步步邁進了。思維操作感覺體驗的全過程即是感覺運演，這是感覺思維的主體部分。感覺運演大體有三項基本內容。

①感覺的擴展與收縮

在入靜之初，氣感的產生往往只局限在一個或幾個比較敏感的點上。例如有些人是丹田、會陰等部位先有氣感，而有些人可能是手足先有氣感。隨著入靜境界的發展，需要將這些敏感點部位的氣感擴展開來，例如由丹田到整個腹部，直至整體；或從手到臂，從臂到肩背到上半身，再到整體。而練功到了高層境界，整體的氣感還要擴展至體外，使自己的真氣與宇宙之氣融合而達到天人合一，這時氣感已擴展至無窮大了。在有些特定的功法中，感覺擴展的操作是頭等重要的內容。例如佛教“十遍”功法中的“光明遍”，就需要先誘導出光明的感覺，然後把它無限擴展開來，且由此而誘導透視等特异功能。

感覺收縮與感覺擴展相反，此時的氣感是由體外到體內，從整體到局部。例如采氣法，無論是采日精月華還是采天地之氣、樹木之氣都需要把外界的真氣收攏過來，送入丹田。為治病而練功，有時需要引氣攻病灶，這時的操作也常需要將氣感從整體向局部集中。在疾病痊愈的過程中，一些不良感覺也會逐漸縮小，例如整個腕腹部的悶脹不適會逐漸縮小到腹部的一個點上，最後消失。

感覺的擴展與收縮是感覺範圍的操作。

②感覺的增強與減弱

這與感覺的擴展與收縮是直接有關聯的。要想擴展一種感覺，往往需要先加強它，加強多是擴展的前提。如果想要擴展丹田的氣感，那麼就必須先使丹田充實，待它充實到一定程度，自然就會有向外擴張的趨勢，此時因勢利導，就可以完成感覺擴展的任務。想把任何一個敏感的氣感擴展開來，首先都需要加強、充實這個敏感點。如果尚未充實加強它就強行擴張，急于求成，那就有拔苗助長的危險。

感覺的擴展常要以感覺的增強為前提，但感覺的增強則未必同時伴隨感覺的擴展，二者雖然有聯系，但畢竟是事物的不同側面。例如加強機體的失重感，從身輕如燕到身輕如煙，或者加強天目穴的氣感以開發透視潛能等，均無須擴大氣感的範圍。一般說來，在入靜較低的層次中，感覺增強的操作是常常要用到的。

到了入靜的高層次，感覺減弱的操作則比較常用。恬憺虛無的境界已要求一切感覺都逐漸淡化。而至物我兩忘之時，一切感覺均已減至若有若無，時有

時無了。

感覺減弱與感覺收縮有一定聯系，感覺收縮常以感覺減弱為前提，當需要縮小某種感覺的範圍時，先使減弱，它自然就會有縮小的趨勢了。當然，正如感覺增強與感覺擴展的聯系一樣，二者可以相關，也可以不相關的。

感覺的增強與減弱是感覺強度的操作。

感覺範圍與感覺強度的操作，均與呼吸操作有密切關系。我們已經知道，有許多感覺是由于內氣的運行、充實和彌散引起的，故它們的範圍與強度也直接受內氣運化的影響。內氣充實活躍則感覺強，範圍大；內氣衰弱靜止則感覺弱，範圍小。我們又知道，內氣的運化常常要以呼吸為來源和動力，這樣，感覺範圍和強度的變化便與呼吸聯系起來了，調心和調息就這樣攜起手來。因此，感覺範圍和感覺強度的操作在某種程度上會轉化為呼吸的操作，與呼吸的操作融為一體。對此應予以充分的注意和理解。

③感覺的穩定與轉化

練功入靜過程中的感覺是從低層次一步步向高層次發展的，其中每經歷一個層次，都有一個感覺的穩定與轉化的過程。在剛剛邁上一個新層次時，新生的感覺往往是弱小的，不穩定的，這時就需要先把它穩定住。感覺的穩定與感覺的增強和擴展均有關系，只有達到一定強度，占據一定範圍的感覺才能夠穩定住。穩定了的感覺還需要不斷壯大，直至到向更上一個層次邁進的臨界點。這個臨界點便是事物的轉折點，一個層次的感覺發展變化達到這個點時，又需要不失時機地促使它轉化為新層次的感覺。而後在新的層次上，又開始感覺穩定和轉化的操作過程，如此周而復始，直至達到恬憺虛無的最高境界。

例如，練功入靜之初最先出現的多是松靜感覺。這種感覺在新生之時，需要穩定、擴展、增強，它會有從局部到整體，從弱小到強大，從搖曳到穩定的過程。在松靜感覺已經完全站穩腳跟的基礎上，氣至丹田的感覺往往會油然而生，這時感覺就轉化了，丹田氣感會逐漸取代松靜感而成為入靜感覺的中心，這就邁上了一個新層次。此時又需要不斷地擴展、加強丹田氣感，使之壯大穩定。而當丹田氣感發展至一個階段，它萌動了，運行了，或沿督脈上行，或向病灶部位沖擊，這就邁上了一個新層次，以後感覺的中心就轉移到操作引導內氣的運行上了。入靜的境界就是這樣一步步發展的。

感覺的穩定與轉化是感覺性質的操作。

感覺性質的操作是感覺運演活動中關鍵的環節，能否把入靜的境界一步步推向深入，很大程度上取決于這一環節的操作是否得當。人們常說練功要掌握“火候”，火候是什麼？火候就是時機。什麼時機？促進感覺性質轉化的時機。轉化早了，是“火候太嫩”，而轉化晚了，就是“火候老了”。道家氣功練“內丹”，非常重視火候的老嫩，把這視為成功與否的關鍵。由于它的重要，由于它的掌握在很大程度上要靠每個練功者自己的悟性，因此火候一向是丹家的不傳之秘，所謂“聖人傳藥不傳火，從來火候少人知”。練功入靜“火候”的內容和操作與練內丹不同，但基本道理是一致的，都是強調要把握好事物的臨界點，即事物從量變到質變的“度”。煉內丹火候的操作與調息有至關重要的聯系。練功入靜中入靜層次的轉化雖與呼吸也有密切聯系，但更重要的是思維操作。

在感覺的擴展與收縮和感覺的增強與減弱等操作活動中，順其自然這一根本原則比較容易掌握，但在感覺的穩定與轉化上，做好這一點就不那麼容易了，特別容易加入人為造作的色彩。為此，強調轉化的舒適很重要。如果你急于求成，提前去促進轉化，那麼，由于現存感覺的範圍和強度還達不到化生新感覺的要求，這時的轉化必定是生硬的，必定會感到不舒適。反之，如果你遲遲按兵不動，應該被轉化的感覺還在維持原狀或被繼續加強，境界不能深化，也會使你煩悶不適。而恰到好處、不遲不早的轉化則不然，它給你的感覺是豁然開朗，欣欣向榮，又開辟了一個廣闊天地，又展現出一片大好河山，這當然是舒適愉快的。

舒適既有感覺的意義也有情緒的意義。在促進感覺的轉化上，舒適的情緒有時比舒適的感覺更重要。例如前面曾提到過的，練功治病者有時有疾病將去之時，感覺是難受的，但情緒卻是愉快的，往往是在大痛大脹之時，病根豁然而去。此時在情緒上對這痛脹是樂于忍受的，甚至是躍躍欲試的，覺得只有這樣才滿意。如遇這種情況，應追隨情緒，當機立斷促進痛脹的到來，以便使疾病速去。這即是順其自然的表現。如果猶豫遲疑，錯過了促成痛脹的時機，那麼再等待同樣的條件就要拖延時日了。由此可以看出，感覺轉化的把握與準確的感覺判別（包括情緒判別）有重要聯系。

3. 感覺判別

感覺判別是一項非常精細復雜的操作。我們從“入靜的境界”一章中已經得知，入靜過程中感覺的種類和層次是豐富多彩的，這些不同種類和層次的感

覺往往只有非常細微的差別。而且，每當新感覺出現時，還常常很不穩定，它們大都忽隱忽現或一閃而過，于是辨認就越發困難。因此，在入靜過程中要時刻注意提高自己的敏感性。入靜境界本身已提供了提高敏感性的條件，一般說來，隨著入靜層次的不斷提高，敏感性也會越來越高；故只要認識到這個問題的重要性，且有意無意地“關照”它一下就行了，用不著也不應該刻意去追求。

如果說感覺誘導和感覺運演大體上是先後關係的話，那麼感覺判別則是貫穿于入靜感覺思維操作活動之始終的。它并不獨立于感覺誘導和感覺運演之外，而是滲透于這兩個操作過程中的每一個環節。感覺最初產生時需要判別，感覺發展壯大時需要判別，感覺轉折變化時仍需要判別。而且，感覺判別在一種新感覺剛出現的時候就要起作用，就要決定它的命運，決定是發展它還是舍棄它。而當一種感覺發展起來後，感覺判別還要時時衡量它的範圍、強度、穩定性等等，因此，感覺判別在感覺思維活動中起先鋒和督導作用，可以說，感覺思維活動的順利進行一刻也離不開它。

既要判別，就要有個標準或參照系。我們的目標是練功入靜，故恬憺虛無、物我兩忘的境界就是我們的衡量標準。一切符合于向此方向發展的感覺、情緒就是應該保留和推進的，否則就應該舍棄和排除。如“入靜的機理”一章中所述，氣感這個詞一般是指內氣運行聚散的感覺，但在練功入靜過程中，可以廣義的指一切符合于入靜高層境界要求的感覺。入靜中的得氣與否，就是有無這類感覺的產生。但應注意在入靜的操作活動中，頭腦中的參照系應該主要是在潛意識之中的，它應該在入靜的準備工作中就已經確立在那裏了。入靜開始後，完全不必去有思考它，雖然它可能從潛意識裏時或“溜”到顯意識中來一下。

感覺判別可以大致歸為三項內容，即感覺有無的判別，感覺性質的判別和感覺規模的判別。

①判別感覺有無

有入靜感覺思維操作活動中，這項內容特指最初的氣感是否產生。只有產生了最初的氣感，也就是“得氣”了，感覺思維才能由此而展開。是否得氣的感覺判別是在感覺誘導步驟中的第二階段，即誘導感覺體驗階段中進行的。此時要在誘導過程中不斷地差別有沒有內氣運行或符合于恬憺虛無方向的其它感覺產生。如果有了，就肯定下來；如果沒有，就繼續誘導；如果錯了，就要排

除。此時的感覺差別為此後感覺思維的展開起一錘定音的作用。另外，每當入靜的境界邁上一個新的層次，新感覺之性質的差別也可屬於此項內容。但與最初氣感產生時的判別不同的是，這時的新感覺多是從“舊”感覺轉化而來的，故更準確地說是感覺性質的判別，而不是感覺有無的判別。

②判別感覺性質

這裏包括兩個內容，一是判別感覺的性質屬於哪一種類，一是判別感覺的性質穩定還是飄移。這兩個內容是互相聯系的。當一種感覺的性質還不夠穩定的時候，它的種類也往往不能最後斷定。

在入靜感覺思維操作活動中，任何一種新感覺的產生都需要這種判別，新的感覺可能是質的變化，但也可能只是量的變化。此外，有時候量與質的界限并不很清晰。例如“十六觸”中就有暖和熱兩種感覺，它們到底是量的變化還是質的變化？說它們是量的變化似乎有道理，因為暖甚便是熱，微熱便是暖；但說它們是質的變化也講的通，因為暖往往是宜人的，舒適的，但熱就可能是不舒適的，煩人的了，而且暖大都是正確的感覺，熱就有偏差之嫌了。入靜過程中感覺變化的這種情況是很多的，象涼和冷、重和沉等等。

入靜中這類情況產生的原因，是由于入靜時各種感覺變化的過程多取漸變方式，而較少取突變方式。漸變過程中的感覺變化極細微，從變化的兩極來看差別雖然很大，但在變化過程中卻幾乎難以覺察。突變的感覺也是有的，例如通督脈的一剎那，開天目的一瞬間，境界頓時全新。這樣的感覺變化當然容易判別，而判別漸變的感覺變化就不那麼容易了，往往需要與感覺規模的判別相聯系。

③判別感覺規模

這裏應該包括三個內容，即判別感覺的位置、範圍和強度。

在感覺思維操作活動中，思維對任何已經產生了的感覺，都需要知道它在哪裏，它向何處蔓延，以及它有多強。且在這些感覺的發生發展過程中，又需要不斷得知它們在這些方面的變化情況，即需要時時把握各種感覺的變化規模。事實上，只有掌握了變化著的感覺規模，才能夠決定怎樣去進一步操作感覺，才能好處地引導感覺。

規模小的感覺，操作比較容易，但性質不易明確。已成為氣候的、規模大的感覺，性質容易差別，但不大容易操作，即使錯了，也只能逐漸消磨之，不

可斷然舍棄。正如服用作用強烈的某些藥物時藥量不宜驟減一樣。

前面在“入靜的機理”一章中已指出過，感覺思維中的感覺辨別是指感受的變化，而不是指對感覺抽象認識的變化。這裏再次強調，在感覺思維的實際操作中，感覺判別這一環是最容易受抽象思維影響的，應該特別注意避免這種影響。感覺判別首先是、主要是感覺體驗的變化，而不是對其認識的變化，否則就是抽象思維而不是感覺思維了，入靜的境界就可能被破壞。當然，由于抽象、形象和具象思維本不是彼此割裂的，抽象思維因素不可能也不應該完全不介入感覺差別，但決不能因此而動搖和取代感覺思維在其中的主導地位。

正如三種思維方式互相關聯一樣，感覺誘導、感覺運演和感覺判別也是互相融為一體的。它們是入靜感覺思維操作活動發展的不同階段和不同側面。故在操作中切忌顧此失彼，而應該互相呼應。

(二) 情緒操作

在以上思維操作內容中已間或提及了情緒操作的一些內容。這裏僅再說明，在感覺思維操作活動進展順利的情況下，一般說來，情緒也就跟著感覺走了，也會比較順利地發展。此時情緒和感覺會珠聯璧合，共同邁進。但當感覺思維的操作不順利時，例如出現了不良感覺的時候，感覺與情緒就可能發生分離。這裏應該抓緊對情緒的操作，將感覺思維與情緒思維對換位置，以情緒思維為主導而帶動感覺思維。感覺已經不良了，不能再讓情緒不良。如果不能使情緒繼續保持愉快，那至少應使之淡漠，而不能讓它與感覺同時滑落。將情緒穩住後，再反過來讓情緒影響感覺，使感覺也能轉危為安。例如出現了惡性幻覺，“妖魔鬼怪”來了，這時首先要操作的就是情緒。面對妖魔鬼怪，快樂是不可能的，那首先就要鎮靜，不能驚惶失措，待情緒安頓好了，再來對付幻覺本身。此時由于幻覺已經出現且具有相當規模，斷然舍棄它是困難的，對付的辦法或者是不理睬它，任其自行消亡，或者是逐漸用一個良好的意念取代它。無論取何種辦法，情緒的穩定都是必要的前提，如果心慌意亂，那就只有任感覺擺布了。

由此可知，在一般情況下，對情緒思維無須特別在意，但如果感覺思維不順利，情緒思維則應受命于危難之時，成為挽救感覺思維的“急救包”。急救包平時是不派用場的，但一旦出現了急症，則非它不可。

有些氣功功種是始終把情緒思維的操作放在主導地位，而讓感覺思維居于

從屬地位的，例如先天自然功。先天自然功的入靜操作主要就是安定情緒，并不要求去體驗任何感覺（儘管這并不意味著沒有各種感覺）。有句話說“條條大路通羅馬”，以情緒操作為主而帶動其它，也是通往入靜境界的道路之一吧。

三、 調息操作

練功入靜的調息操作大體包括兩個方面，一是出入氣息的操作，即將呼吸之氣息“調柔入細，引短令長”，使之綿綿密密，氤氳縹緲。二是呼吸形式的操作，即按入靜的需要將自然呼吸逐漸過渡到胎息。

（一） 呼吸氣息操作

古人認為，入靜呼吸的氣息有四種形態，例如《大安般意守經》中說：“息有四事，一為風，二為喘，三為氣，四為息。有聲為風，無音為氣，出入為息，氣出不盡為喘也。”《童蒙止觀》一書還對此作了進一步說明：“雲何為風相？坐時則鼻中息出入覺有聲，是風相也。雲何為喘相？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。雲何為氣相？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。雲何息相？不聲、不結、不粗，出入綿綿，若存若亡，資神安穩，情抱悅豫，此是息相也。”

練功入靜所要求的呼吸氣息形態是最後一種，即息相，前三種都是要避免的。因為“守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息則定”。只有“出入綿綿，若存若亡”的息相，才有益于入靜。其它三種形態的氣息在某些氣功功種中也是採用的，例如新氣功療法中就選用風呼吸法，有些武術氣功中也用氣呼吸法。入靜則不能採用這些呼吸法，它只用息相。

出入氣息的息相用現代語言來描述就是深、長、柔、細，微弱而綿綿不絕的呼吸。如蘇東坡所說的“如看爐蓋上煙，湯瓶嘴中氣，自在出入”。在這種形態的氣息出入時，將一根羽毛放在鼻孔前，“鴻毛可以不動”。我們已經知道平常人每分鐘呼吸是 16~20 次，而入靜中可以減到每分鐘 1~2 次，甚至數分鐘一次。但這裏的呼吸次數減少并不閉氣，即每次呼吸之間沒有停頓，僅是呼和吸的時間都大大延長了。可以想見，此時的呼吸是多麼深、長、柔、細。

人們日常的呼吸氣息大約在風相和氣相之間，要想把日常的呼吸調為息相，需要有一個鍛煉過程。在這個過程的操作中，要以“勿忘勿助”為準則，

既要主動去調整呼吸，使其向深、長、柔、細的方向變化，又不可故意憋氣，勉強去做，一定要順其自然。練功入靜過程中出現的胸悶、頭暈、勞累等不適，多與呼吸氣息的操作不當有關。所謂勿忘勿助的準則，就是有操作氣息的念頭即可，而不必去施加力量，用意不用力。入靜過程中由于三調的互相作用，呼吸氣息自會逐漸向深、長、柔、細的方向發展，如果去人為加力，往往矯枉過正。

調息有了一定基礎之後，氣息的控制過程就有可能由有意識變為下意識。此時意識對呼吸已并不專門予以注意，因為呼吸已基本上達到深、長、柔、細了。有的書稱有意識控制呼吸的過程為“調息”，而對無意識非主動控制的呼吸，則稱為“息調”。

入靜調息的呼吸氣息操作應該有勞有逸地進行。這樣既可以避免疲勞，又有助于逐漸形成下意識調息。在“勞”的時候，有意識地對呼吸進行操作，而在“逸”的時候，完全不去理會它。如此交替進行。漸漸地，勞和逸的差別會越來越小，到全無差別的時候，也就進入了下意識的調息，即“息調”。

調息的呼吸氣息操作與情緒操作的關係特別密切，調息與調心的聯系可以說是以情緒與呼吸氣息的聯結作為結合點的。平靜的情緒可以導致呼吸氣息的平穩，反過來，呼吸氣息的平穩也可以導致情緒的平靜，二者是互為因果的。印度人認為，兩個人談話的時候，如果他們的呼吸氣息出入的節律能保持一致，他們的心就可能相通，就容易達到默契。這是有道理的，因為呼吸氣息與情緒相互影響，而情緒與思維活動又有密切聯系，所以在呼吸氣息合拍的時候，包括思維、情緒在內的高級心理活動也可能合拍。

既如此，在調息活動中，如果呼吸氣息急促不順或過于弛緩，除了應在氣息操作中找原因外，還應該考慮情緒操作因素，這很可能與急于求成或弛惰懶散的情緒有關，調整了這些情緒，呼吸氣息中的障礙也會迎刃而解。將呼吸氣息的調整和情緒調整結合起來能夠加快入靜的進程，這已經是屢試不爽的經驗。

(二) 呼吸形式操作

入靜呼吸形式的高級形態是“胎息”。胎息有兩種解釋。一是氣息自臍中出入，如古人所說：“初學調息，須想其氣出從臍出，入從臍滅，……如在胞胎中，故曰胎息。”古人提出胎息是為了在呼吸形式上返老還童，他們認為胎中的

嬰兒是以臍呼吸的。《攝生三要》中說：“人在胎中，不以口鼻呼吸，惟臍帶系于母之任脈，任脈通于肺，肺通于鼻，故母呼亦呼，母吸亦吸，其氣皆于臍上往來。”胎息的第二種解釋是體呼吸，即遍身呼吸，毫毛呼吸。此時肺呼吸已覺停止。如《蘇沈良方》中說：“一息自往，不出入，或覺此息，從毛竅中八萬四千雲蒸霧散，無始已來。”胎息的兩種解釋或可以看作是它的兩個階段或兩種形式，前者是初步的，後者是從前者進一步發展而來的。入靜高層境界所要求的胎息，是取後者，即體呼吸。

人們日常自然的呼吸并非胎息，從自然呼吸過渡到胎息需要一個鍛煉過程，這個過程的操作大體可分為三個依次進行的階段，即胸式呼吸，腹式呼吸和胎息。

1. 胸式呼吸

人在站立時的自然呼吸一般即胸式呼吸。歌唱家、運動員等由于經過了長期的鍛煉，可有自然的腹式呼吸或胸腹式混合的呼吸形式。胸式呼吸時可見胸部起伏。入靜呼吸操作的第一步，即是將自然的胸式呼吸向深、長、柔、細的方向引導。在氣息操作中已經談過，其操作的准則是要用意不用力，但在呼吸形式操作最初的時候，完全不用力難以做到，可以以用意為主，稍稍用一點力。用力到何種程度為恰到好處呢？如古人所說：不澀不滑，即使出入的氣息通暢自如而又稍有約束。

待胸中的氣息出入調勻之後，就可以引導氣息向下發展，從胸式呼吸逐步轉為腹式呼吸。這個轉變不可一蹴而就，而要循序漸進，一般可采用分段下降的方法。例如先下降到心窩部臆中穴處，待此處氣感充實了，氣息出入穩定了，再向下延伸到臍部，最後到達丹田。在此氣息逐步下降的過程中，胸式呼吸可能先過渡為胸腹式混合呼吸，此時的呼吸胸部和腹部均有起伏。

在胸式呼吸以及從胸式呼吸向腹式呼吸過渡的階段，由于呼吸尚淺，呼吸氣息的深、長、柔、細都是相當有限的，不可過高要求。呼吸只有深才可能長，而長才能更柔更細。這一階段的呼吸操作，只要能做到節奏平穩，氣息勻調且逐漸下降就可以了。

2. 腹式呼吸

腹式呼吸時可見腹部起伏。它可以分為順腹式呼吸和逆腹式呼吸兩種。順腹式呼吸是吸氣時腹部隆起，呼氣時腹部縮回。逆腹式呼吸與此相反，吸氣時

腹部回縮，呼氣時腹部膨出。一般從胸式呼吸逐漸過渡到腹式呼吸，都是過渡到順腹式呼吸。故逆腹式呼吸的操作常需經過專門訓練，難度較順腹式呼吸大一些。就練功入靜的目的來說，不必專門選擇腹式呼吸的順逆，只要是自然的循序漸進形成的，無論順逆均可。

有些功種強調要訓練逆腹式呼吸，認為逆腹式呼吸的方法對推動內氣的運行更為有利。例如運氣行小周天時，常以逆腹式呼吸法，吸時內氣上行百會，呼時下行丹田。訓練逆腹式呼吸法可從一開始就著重注意呼氣，而不去理會吸氣，意念在呼氣時引內氣下行，聚于丹田。久而久之，呼氣時腹部充實膨起，吸氣時則放鬆縮回。

無論是訓練順腹式呼吸還是逆腹式呼吸，操作中都切忌故意挺肚子。腹部的膨起或回縮是氣息吐納自然形成的，不必人為造作。操作時只在吐納上下功夫即可，腹部只是配合。納氣深而多時，腹部自然膨起，而隨著腹壁回縮的壓力，氣息也自然排出。

初形成腹式呼吸時，往往覺得整個腹部都在呼吸，如胸式呼吸時整個肺葉都在舒縮一樣。漸漸地，隨著氣息調整的深、長、柔、細，就會有一個比較局限和明確的呼吸支點形成。這個點就是腹壁膨出後回縮時，四周壓力向內聚集的中心點。於是，以後吸氣便入此點，呼氣從此點出。這個點便是丹田。這個點的呼吸便是丹田呼吸。因此，丹田呼吸是在腹式呼吸的基礎上形成的。關於丹田究竟位于何處以及丹田的範圍大小，長期以來多有爭論。若從呼吸操作的實踐中看，丹田的位置因各人情況不同可以或大或小，或高些或低些。按膻穴位置，丹田是在臍下三寸（這個寸是同身寸，即以被測者自己的拇指節最寬處為一寸）處。這個位置基本上準確的，符合大多數人的情況。但也有人認為丹田即臍，臍下三寸是指人在平躺時候的丹田位置，即臍內三寸。按這種觀點，丹田呼吸也就是臍呼吸，即胎息的初級形式。

在嚴格的意義上，形成腹式呼吸且有了明確的呼吸支點，即丹田呼吸形成之後，入靜的調息操作才剛剛開始。胸式呼吸的操作是為了過渡到腹式呼吸，而腹式呼吸的操作是為了形成丹田呼吸。我們知道，入靜要求的呼吸形式是胎息，丹田呼吸才是進入胎息的開始。

要將丹田呼吸操作至深、長、柔、細需要持久的功夫。第一步是要把丹田這個呼吸支點穩住，使呼吸真正在丹田生根。然後就要充實丹田，使丹田的氣

感漸漸加強，這需要長時間的積累，非一朝一夕可以完成。在丹田逐漸充實的過程中，它的範圍有可能有所增大，例如最初丹田呼吸支點只有豆粒大，以後可能增至棗大甚至雞蛋大。這既與功力的深淺有關，也與各人生活條件不同有關，不必強求一律。丹田呼吸怎樣才算真正確立起來了呢？那是在丹田已經充實發達，丹田開則吸，丹田合則呼，不需要有意識對它進行操作了。

當對丹田的開合有了體會之後，腹部的膨出和回縮便漸趨平息，運動幅度越來越小，最後已無外在的起伏的感覺。此時的呼吸的深、長、柔、細已經形成，已達出入綿綿的境界。呼吸的出和入自然婉轉，沒有間斷停頓和轉折的痕跡。有的書稱這種呼吸為“潛呼吸”。達到了這種潛呼吸階段的腹式呼吸，便可以向胎息過渡了。

3. 胎息

這裏的胎息指體呼吸，而不是指臍呼吸。臍呼吸作為胎息的初級階段，其層次與丹田呼吸是相等或相當的。故以上介紹丹田呼吸時，胎息的初級階級即已經開始了。這裏談的是胎息的高級階段。

體呼吸或毫毛呼吸與胸式呼吸及腹式呼吸最大的不同之處，是呼吸的通道在主觀感覺上不再經過口鼻。胸式呼吸及腹式呼吸，包括丹田呼吸，盡管呼吸的支點變了，但氣息的出入還都要經過口鼻。或鼻呼鼻吸，或鼻吸口呼，或口呼口吸，或口鼻共同呼吸。有的功種還要求一個鼻孔呼吸，或左或右，或左右交替使用。可見，練功調息在呼吸通道上也是很有些講究的。就入靜的呼吸操作來說，要求盡量用鼻呼鼻吸，個別情況可以輔助以口。體呼吸就不同了，它要求氣息從遍身毛孔出入，避免使用口鼻。體呼吸最初形成時，呼吸的支點還可以保留在丹田，但氣息是通過周身毛孔直接向丹田聚散，不再經過口鼻。在主觀感覺上，只覺周身毛孔開合，氣息往來其間，而口鼻已無氣息入出了。

氣息自口鼻出入向 X 遍毫毛出入的轉化是如何完成的呢？原來，在潛呼吸的基礎上，一方面，口鼻出入的氣息越來越弱，漸至似有似無，時有時無，趨于停止；另一方面，隨著丹田氣感的充實，內氣向周身彌散，整體的氣感已經形成，且有彌散出體外與外界大氣融為一體的趨勢。漸漸的，終于，氣息自口鼻的出入完全停止了，而氣息自毛孔與外界的交換成為自然，體呼吸就此形成。在操作的時候，只要不斷加強丹田的氣感，它自會向周身，向體外彌散，而口鼻出入的氣息也自會逐漸減弱，順此一增一減的趨勢因勢利導，體呼吸的

目標就會自然而然地達到了。

剛才提到，體呼吸在最初形成的時候，可以丹田為呼吸支點。此時周身的其它部位似乎已不存在，身內身外界限也已經模糊不清，仿佛天地間只有丹田這一點存在，它在微微地開合。除此之外，一切都渺渺茫茫，恍恍惚惚。體呼吸進一步發展，則丹田這一點也將逐漸消失，只覺得內外渾然一體，都是連成一片的氣。這時候毫毛的開合，丹田的開合已經全無，身體好象完全氣化了，無所謂什麼呼吸了。內外都是氣了，都融為一體了，還交換什麼呢？這便是混沌，便是天人合一。

從上面的敘述也可以看出，調息的高層次與意念活動，與調心的高層次是緊密聯系在一起的。意和氣此時已經合二而一，共同構成了入靜的高層境界。調息操作和調心操作在入靜過程中總是攜手并進的，調息的層次與調心的層次大都同步，故要時時注意它們的協調性。頭腦中滿是雜念時呼吸不容易深、長、柔、細，更不用說胎息了；而呼吸帶喘的呼吸也不可能與恬憺虛無的境界同時出現。

四、 調身操作

調身操作與調心、調息操作相比，靈活性比較大，要求也比較松。但這并不是說調身并不重要，而是因為練功入靜不比動功，姿式變化本身就比較簡單。而且，姿式操作往往在入靜開始時就完成了，一般不必隨入靜境界的深入不斷調整，不象調心和調息的操作那樣要貫穿于入靜過程的始終。

調身操作可以分為姿式的調配安排和姿式的操作要領兩部分內容。

(一) 姿式調配依據

調身操作的第一步是確定取何種姿式。這部分工作實際在入靜過程開始前就應完成，可歸屬於入靜的準備工作之中。但由于調身的姿式安排，不但要考慮總體的主客觀情況，還直接牽涉到調心、調息的一些具體內容，需要與之配合，故與一般的準備工作不同，乃列歸本節討論。

在“入靜的機理”一章中已經談過，對練功入靜來說，坐式，尤其是盤坐為最佳姿式。但在實際操作中，由于每個練功者的具體情況不同，選擇和調配練功入靜的姿式，還應該考慮以下幾個問題。

1. 身體狀況

這包括身體的一般狀況和練功當時的身體狀況兩個方面。

身體的一般狀況即健康狀態和體質強弱。有病的練功者選擇姿式可依據病情安排。例如高血壓、青光眼等疾病屬上實下虛，為扭轉這種狀態，可取站式練功，自上而下放鬆入靜比較好。胃潰瘍、肝炎等病，側臥式練功比較好，可以減輕病患處的壓力，使那裏能夠更好地放鬆。心臟病、哮喘病等半臥式比較好，這種姿式體力消耗小，呼吸又比較暢快。另外，根據體質的強弱也可確定站、坐、臥式的選擇。強則站，弱則臥，等等。

練功當時的身體狀況主要是勞逸程度。如果比較累，取平坐式或臥式；如果精力體力都好，可取站式、盤坐式等。

2. 意氣趨向

適當的姿式有助于意念目標的確立和呼吸支點的形成，故對調心和調息均有幫助。例如意守涌泉穴時或降氣于踵（腳後跟）時，站式練功比較好。足在全身的最下方，站式時意念和氣機順勢而降，操作比較容易。另外，仰臥也比較好，身體平直，意念和內氣也能“直達”目標。相比之下，坐式就不大適宜了。但倘若是意守丹田，形成丹田呼吸，坐式則最優，盤坐更妙。如果已達到混沌境界，天人合一，形成了體呼吸，坐式雖好，站式亦有獨到之處。站式頂天立地之勢最強，天人合一的體驗可優于它式。總之，依據意守部位和內氣運行的路線來選擇姿式，基本原則是順其勢，安排適當的姿勢可以造勢、取勢。

3. 入靜層次

初學者淺層入靜，站式即可，坐式、臥式亦無妨，可以自由選擇。入靜向高層邁進時，坐式為好，最好取盤坐式。在達到天人合一境界之前，坐式都是最優的。但達到這個境界以後中，站式可以選用。當然，仍取坐式亦無不佳。如果到達了佛家所謂“開悟”的層次，已可將練功融于日常生活之中，那麼行、住、坐、臥，無一不可，時時處處均可練功，無須計較姿式了。

4. 生活習慣

如果一天練功兩次，早上站式，晚上坐式為好，這也是“順勢”。早上要起床了，順勢而立，晚上要睡覺了，順勢而坐，先在床上盤一會兒。如果中午也能練一次，不妨取臥式，平躺一會兒，如睡著就睡，睡不著就入靜片刻，也是很好的午休。

姿式的選擇雖然相對比較自由，但還是應該保持適當的固定性，以形成一定的規律。選擇調配了一定的姿式之後，不宜頻繁更換。例如早站午臥晚坐，這一套姿式就應形成規律，不應隨意打亂。根據意守或呼吸所選擇的姿式，應待意守或呼吸的要求變了才予更換；依據病情選擇的姿式，更應依病情康復的情況方決定是否調整；等等。自由選擇和朝三暮四畢竟是兩碼事，姿式一經調配好，就不要無緣無故變動。

(二) 姿式操作要領

本節所談的姿式操作要領，主要是探討一些在各種姿式操作中均會出現的一般性問題，以期有較為普遍的指導意義，而對於那些特殊性問題就不作一一探討了。

古人在談到人體姿式操作時有這樣的話：立如松，坐如鐘，臥如弓。立如松是形容站式的挺拔豎直。坐如鐘是形容坐式的沉著穩固，臥如弓是形容側臥時的彎曲自如，這些話對於練功入靜姿式的操作來說，原則上也是適用的。尤其是話語中透出的站、坐、臥式的不同氣度，更與練功姿式的要求相合。但古人的這幾句話只是就總體姿式而言的，在練功入靜的姿式操作中，身體各部分的具體操作尚有許多需要注意的細節。以下我們按從頭到腳的順序來談這些操作細節。

1. 頭頸

頭部要正直。一些功種中常提到“頭如懸”，即是說頭頂正中好象被一根線向上牽著，這樣頭部自然就正直了。但頭如懸所包含的意義還不僅于此，它還包括有頸部舒松的意思。因為頭被線牽起來了，便減輕了頸部的壓力，頸椎可以松開，有利于督脈的暢通。然而頭部的正直又不是絕對的，實際上它是有些微微前傾的，在操作時，只須把下頷稍稍向內收些即可。為什麼？因為頭部完全豎直時，頸椎是壓縮的，不能伸展，唯有頭部略前傾，頸椎才能充分展開；看看寺廟裏的佛像，頭部也都是略微前傾的。另外，下頷微收和頭部前傾與含胸拔背的操作也有密切關係，這在談到胸背操作時還要提及。

目光一般要求平視或略微下視，例如目視鼻准，但也有要求視臍中的。這視線的要求與睜眼或閉眼無關，不管眼睛是睜還是閉，該向哪裏看還是向哪裏看。視線實際與意守有密切聯系，意守丹田和內視丹田常常是一回事。由此也可看出視線操作之重要。不要以為眼一閉，兩眼一抹黑，就什麼也不看了。一

般說來，站式時要求平視的多，當然平視也可。練功入靜要求雙眼輕閉，初練功容易困倦或意念散亂時，可露一線微光。練功達到一定水平，睜著眼睛也能入靜至相當層次，但欲進入入靜的高層境界，還是閉眼為宜。

口要輕輕閉合，舌應自然置放。有許多功種要求舌抵上顎，這是為了接通任脈。如不抵上顎，內氣經督脈自鼻而下時，有可能在上齒齦斷線。故舌抵上顎對練周天功來說是十分必要的。練功入靜不以通行周天為目的，故不要求舌抵上顎。但如果自覺得抵住舒適，抵也無妨，只要不勉強即可。舌抵上顎應抵在上顎與牙齒的交接處，輕觸即止，絕無抵抗之意。

頭部姿式操作還有一點要注意的問題，就是眉頭舒展和面部肌肉的放鬆。這不僅僅是姿式操作問題，還直接與情緒操作有關。人們常說練功入靜要求面帶微笑，這個微笑即表示愉快的情緒。此情緒它在姿式操作中體現就是眉頭舒展和面部肌肉放鬆。微笑並不是真笑出來，而是要有一點笑意，嘴角不那麼繃緊。通常所謂表情，就是指通過姿式的變化來表達情緒、情感。練功時表情不僅在頭部姿式操作中有重要意義，就是在身體四肢的姿式操作中，也應給予注意。

2. 上肢

松肩墜肘是基本的要領。首先是肩一定要放鬆，要自然垂下來，絕對不要聳肩。聳肩不但使肌肉緊張，而且直接影響氣機下沉，有礙于腹式呼吸的形成。聳肩的情況在站式練功雙臂抬起時比較容易發生，尤其是抬臂過高的時候。因此站樁時無論抱球還是托球，手臂的位置一般都放在臍中穴與丹田之間。聳肩不僅是站式練功時常犯的毛病，坐式時也時有發生，只是聳肩的幅度較站式時小，故也應引起注意。

墜肘是松肩的延續，松肩不僅是肩膀的放鬆，而且要順勢松至肘。整個肩臂放鬆了，墜肘就可以自然形成。練功入靜無論是站式還是坐式，肘部都常常是肩臂下垂之力的一個支撐點和轉折點。墜肘的操作，就是勿使這個點上移。

另外，在站樁時，大都還有虛腋的要求，即雙臂不要貼在兩肋上，應該分開。這也是為了使肢體更加舒展和舒適。如果雙臂緊夾在一起，氣血的周流當然會受到影響。

3. 胸背

含胸拔背是基本要領。我們知道，含胸有利于氣機下沉，形成腹式呼吸，

拔背有利于于脊柱伸展，使督脈更為通暢。也許是因為這項操作有重要意義吧，在入靜過程中，含胸拔背常見的毛病往往并不是做的不到家，而是做的過了頭。其實，含胸只要不挺胸，不雄赳赳氣昂昂，再加上下頷微收就可以了，并不要胸部凹陷進去。做好含胸與下頷內收關係密切，人們在日常低頭時，胸部自然就會往裏收一些。如果低頭而不含胸，頸部就要拐死角了。練功入靜所要求的含胸，胸部內收的程度是很小的，故只要不故意挺胸，再加上下頷微收就足夠了。含胸與拔背的操作是同時的，含胸的程度也就決定了拔背的程度。含胸過度就不可能拔背而只能駝背了。拔的意思是挺拔而不是彎曲，故在做正確的拔背操作時，脊柱基本是豎直的。脊柱原在腰背部有一個生理彎曲，含胸拔背的結果是部分抵消這個生理彎曲，因此這裏脊柱的豎直程度比日常要更大一些。且由于下頷微收，脊柱在頸部的生理彎曲也被抵消了一部分。故此時脊柱從上到下都能充分伸展。明白了這個道理便可以理解到，如果把含胸拔背操作成縮胸駝背就完全錯了。

4. 腰胯

伸腰沉胯是基本要領。無論是站式還是坐式，伸腰沉胯的操作在整體姿式操作中都十分重要。伸腰沉胯是區別練功站坐與日常站坐的一項關鍵操作項目。人們在一般站立和就坐的時候，都是腰不甚直、胯不甚松的，只有在“立正”和“端坐”的時候，才能做到伸腰沉胯。在這一點上，練功入靜的姿式要求與立正和端坐是近似的。

伸腰是腰要伸展開，挺直，不能塌著。其作用主要還是將腰部的脊柱伸直。注意伸腰不是挺肚子，腹部還是要略向內收的。沉胯是胯部要向下坐，坐式要求臀部略向後突出，就是為了更好地沉胯。站式要求臀部如坐高凳，用意也有于此。伸腰沉胯除有利于伸開脊柱外，還使身體的重心能夠落在下腹，即使是站式，也可將身體的重心下移，這就非常有利于氣沉丹田。在操作的時候，沉胯要特別注意舒適自然，尤其在臀部向後坐的時候，不要過分。如果超出了舒適自然的限度，必然會引起腰腹部的肌肉緊張，那就矯枉過正，適得其反了。

5. 下肢

練功入靜時下肢姿式的操作在站式和坐式中有很大差別。站式時，在能夠保持直立的前提下，兩腿要盡量放鬆，雙膝應微曲，曲的角度以不超出足尖

為限。雙腳姿式的安放一般要求與肩同寬，五趾微微抓地，雙腳的腳型有內八字、外八字和平行式三種。內八字即腳尖內扣式站立，這種姿式站立穩固，又便于屈膝保護自己，與武術技擊的樁步有密切關係。外八字即腳尖外展式站立，這種姿式的靈活性和穩定性不如上式，但這對於練功入靜之沒有步伐進退的靜止站立來說，並無多大影響。兩腳平行式站立又稱馬步樁，它既比較穩定靈活，又比較符合人體生理的自然姿式，最少人為造作，故這是練功入靜較理想的站式。但由於每個練功者的具體情況和習慣不同，只要舒適自然，用內八字和外八字站式亦無不可。

另外，站式練功時身體并非完全挺直不動。一般情況下，總有些微微的晃動，這不是站立不穩，而是站立的更穩。而且，微有晃動的站立比完全靜止的站立要省許多氣力，比較輕鬆。站式練功中微微晃動的幅度主要是由下肢掌握的。操作時一定要注意分寸，切不可晃動過大，一般順肌肉松緊之自然微有些游移即可。

坐式時雙下肢可以比站式時放鬆。但在平坐式時，由於其承受的重力仍較大，故一定的緊張還是需要的。平坐時雙腳腳型的安排同站式。盤坐及跪坐雙下肢均有壓迫，練功後應輕輕拍打按摩之，使氣血周流順暢。

在上述從頭到腳的姿式操作中，時時處處都需要注意松緊適度。應松的松而不懈，該緊的緊而不僵，這也可以說是姿式操作中的金科玉律，做到了這一點便是自然舒適。此外，循序漸進在姿式操作中也很重要。應該說，練功入靜正確姿式的確立需要一個過程，而不是通過幾次練習就能做到的。姿式的正確和優美往往是隨著練功入靜水平的不斷提高而逐步達到的。初學時，姿式一時擺不好不必過多在意，只要大致不錯就行，不要因為姿式不夠準確就心煩意亂而影響入靜，那就是因噎廢食了。當練功有了一定基礎後，最初不夠正確的姿式會自然而然地被糾正，因為再那樣做下去就不舒服了。另外，有些人因為有某種疾病，姿式不可能一下子擺正確。例如胃痛，練功時腰就可能不易直起來。那麼，隨著練功入靜去病健身功效的逐漸獲得，腰就自然會慢慢直起來。待到伸腰拔背操作自然準確之時，病可能就已經痊愈了。

再有一點要對初學者說的是，無論取何種姿式練功，初練不久都會感到疲勞。在這樣的時候要適當地堅持一會兒，但又不宜過分堅持。只有適當地堅持一會兒，功力才會慢慢長進，對選定的姿式也會逐漸適應。但若堅持過度，就

違背了舒適自然的原則，就不可能很好地入靜了。練功入靜不象體育鍛煉，後者可以操練至汗流浹背，氣喘籲籲，然後休息；前者則在感到疲勞時就應終止，留有餘興。無論何種氣功，都是細水長流的鍛煉項目，切不可“一醉方休”。

五、 三調的協調統一

關於三調應融為一體的機理我們已經熟悉，此處不必贅述。但在操作中真正做好這一點卻并不很容易。初學練功入靜時，往往顧此失彼，顧了呼吸就顧不上姿式，而顧了呼吸和姿式就把意守和作念丟在腦後了。為盡量避免這種情況，在入靜操作之初，可以先把姿式安頓好，然後再來集中精力調息和調心。另外，可以先選擇那些與調息、調心都有聯系的操作方法作為入門之法，例如可以選數息法、聽息法等，既調呼吸，又兼意守，容易取得成功。

練功至高層境界，身心氣是聯系在一起的，三者的操作亦無從分別，所謂牽一發而動全身，任何一點細微的改變便都是整個境界的改變了。

VII 入靜的偏差

練功偏差問題在氣功界爭議比較大。一種意見否認練功偏差的存在，認為所謂偏差的現象是練功過程中出現的暫時反應，且認為這些反應與人體潛能的開發有關。另一種意見則認為練功偏差是客觀存在的，即使是暫時反應，在其發作時也應該算是偏差。這種意見的極端便是動輒出偏，認為練功中出現偏差的情況非常多見。本書認為，練功偏差是客觀存在的，但出現偏差的情況并非比比皆是。

練功入靜是氣功鍛煉的一種形式，也是可能出偏差的，但相對於其它一些功種來說，練功入靜比較“安全”，出偏差的情況相當少見。

一、 偏差的判定及原因

既然討論偏差，那麼首先就應該說明什麼是偏差。但要給偏差下個定義也確實不容易，氣功界有關偏差的爭議多多少少與偏差這個概念的含義不清有關。這裏不打算給偏差下定義，但準備給它確定一個大概的範圍。

我們知道，練功入靜時，會引起身心的各種反應。這些反應按它們對身心健康有益還是有害作用，可以大體上歸為兩類。有益于身心健康的良性反應，有損于身心健康的為不良反應。這種劃分當然有些武斷，因為有不少反應其損益并不明顯，機械地把它們歸入任何一類都十分生硬。例如，“身如蟻行”的感覺是有益還是有損？難說，但為了對入靜的偏差有較為明確的認識，暫作此項劃分可以把有典型意義的良性或不良反應揭示出來。因為是研究偏差，所以良性反應可以不去考慮，偏差當然應在不良反應之列。

那麼，是否所有的不良反應都是偏差？對這個問題的回答既是肯定又是否定。從反應的性質上來說，練功入靜引起了有損于身心健康的反應，應該說是偏差。這是肯定的回答。但從反應的程度方面考慮，有些不良反應雖然有礙于身心健康，但很輕微，稍注意糾正一下就過去了，如果將它們也算作偏差，似

乎是高射炮打蚊子，有點小題大做了。于是乎回答又是否定的了。倘若將不良反應從質和量兩方面聯系起來考慮，可以這樣來確定偏差與不良反應之間的關係：偏差有廣義和狹義兩種含義，廣義的偏差包括一切不良反應，狹義的偏差指嚴重的、對身心健康損害較大的不良反應。由此，偏差可以分為兩類，對身心健康損害較大的不良反應為重型偏差，對身心健康損害較小的不良反應為輕型偏差。

那麼怎樣才算是嚴重的和對身心損害較大的不良反應呢？這裏大體上作這樣的限定：停止練功，且以三調的正確操作糾正後，身心不適仍未消失，幹擾了日常工作和生活的不良反應，為嚴重的不良反應，即重型偏差。而那些功停自止，或稍加糾正就解除的不良反應，便屬於輕型偏差。

下面談談練功偏差的原因。

入靜過程中引起練功偏差的原因不外兩類，一是操作不當，一是體質隱患。

三調操作中任何一調操作不當都可能造成練功偏差。例如，調心操作不當可能造成著相或昏沉；調息操作不當可能造成胸悶氣促、頭暈腦脹；調身操作不當可能造成肢體酸楚、疲勞等等。由于練功入靜的三調操作大都比較溫和，且操作欠妥時身心即感不適，容易及時發現和糾正。故一般因操作不當而引起的練功偏差均屬輕型。這類偏差多發生于練功的初學者中，因為初學者入靜操作多不熟練，又往往有急于求成的心理，容易忽視操作基本功的訓練，結果欲速則不達，常常這裏那裏的出現小偏差。

練功入靜中出現重型偏差，多是由操作不當合并體質隱患共同引起的。其中體質隱患是偏差產生的根本原因。操作不當是誘發因素。這類偏差一旦發生便不易糾正，但真正發生嚴重練功偏差且不得恢復的人并不多見，據粗略的估計，大約占練功人數的千分之一到萬分之一。這類偏差中最為嚴重和典型的就是由于練功入靜而引起的精神病。一般說來，凡因練功（包括任何功種）而發作精神病的，查其家庭史，往往有精神病的遺傳因素，患者本身也常有人格障礙。如果沒有這些體質隱患，即使出現了一些精神病樣症狀，其發作也大多是短暫的一過性的，停止練功、放松休息後就會很快恢復，并不會發展成典型的精神病。那些最後確診為精神分裂症或抑鬱性精神病的練功者，十有八九原來就屬於精神病高危人群。

由此也可以看出，把出現嚴重偏差完全歸罪于練功是不夠公平的。上述有體質隱患的人即使不練功，也很有可能發病。這也是氣功界不承認練功偏差一派意見的一個支持因素。但由此也應該提出一個問題，就是需要研究哪些人不適宜練功。除了有精神病家庭史的人之外，有其它一些疾病遺傳史的人也未必適宜練功。不適宜練功不是絕對不能練，如果練功，應該由有經驗的老師指導，對功種也應有所選擇。

二、 偏差的類型與糾正

先談輕微偏差。

1. 頭暈頭脹

這是練功入靜中比較覺常見的偏差。頭暈頭脹的發作多在練功中開始，而停止練功後并不馬上消失，甚至更加重一些，但一般不至影響日常的工作和生活。頭暈頭脹嚴重時可能伴有輕度的頭痛和惡心。

此偏差的出現與調心和調息操作不當有關。在調心方面，意守強度過大是主要原因，尤其是意守頭部穴位的時候。因此，如果是意守百會、印堂等穴位，就更注意意念要輕，倘若用意守丹田的強度來意守印堂，就很可能頭暈，因為頭部的穴位更敏感。在調息方面，勉強減慢呼吸的節律或呼吸停閉的時間過長，均可因缺氧而造成頭暈。以意領氣通督過百會不當，也會造成頭暈頭脹等不適。另外，患有神經性頭痛、高血壓、低血壓等病的練功者，頭部的症狀可能與操作不當的反應加在一起，因而比較嚴重。

主要因意守強度過大而引起的頭暈頭脹，一般在放棄意守或停止練功後會很快消失。因呼吸操作不當或以意領氣不慎引起的頭暈頭脹則比較難消失，可能延續一兩天，但經過休息後也會恢復。如果症狀嚴重，應暫停練功數日，待症狀完全消失後再恢復練功。

2. 胸悶氣短

初練功入靜，對深慢的呼吸不習慣，時或會有胸悶氣短的感覺，往往需要放棄調息操作的呼吸節奏，深吸幾口氣才能緩過來。較嚴重者還會感到心胸憋悶不舒，甚至可能引起呼吸紊亂。

造成這種偏差的原因主要是調身和調息操作不當。含胸太甚和腰未伸展是調身方面的原因，由此而造成肺葉舒張不足，胸中氣機不暢，引起憋悶不適的

感覺，調息不當主要是過分追求深長呼吸，拔苗助長，用力過度，使呼吸肌與膈肌過于疲勞。

糾正的方法是調整好姿式與呼吸，一般馬上可以收效。或可暫時停止練功，症狀也會很快緩解，拖延時日者很少見。

3. 心慌心跳

少數練功者在練功入靜時可出現心慌、心跳加快，或自覺心跳沉重等反應，同時可伴有微微的恐懼感。這些反應一般在練功開始後不久出現，持續時間或長或短，因人而異。嚴重者影響練功繼續進行。如果糾正不及時，心理負擔過重，以後可能形成條件反射，動輒心慌。

這些反應的產生與操作不當和體質因素均有關。在操作方面多是因全身放鬆不夠，姿式緊張而不自然、不舒適；意守強度過大造成的精神緊張和呼吸過于用力也有很大關係。另外，擔心自己練不好功的心理負擔也是原因之一。在體質方面，這些人多是神經系統的功能不夠穩定，比較敏感和暗示性強的人。心血管神經官能症和心臟病患者容易發作此症。

入靜中心慌心跳的反應往往反復出現，徹底糾正需要一些時間。首先是三調要放鬆，一切要做到舒適自然。各種心理負擔要盡量解除。若原來是左側臥位練功的應改為右側臥位練功或仰臥，因為左側臥位練功對心臟有一定負擔。如果反應比較嚴重，應改練放鬆功、松靜功等放鬆程度大，意守強度弱的功法，待反應消除後再練原功法。心臟病患者應酌情給予藥物治療。心血管神經官能症患者可給予少量鎮靜劑或心得安。

4. 口幹舌燥

部分練功者在練功入靜過程中會出現口幹舌燥的現象，但一般並不想喝水而只想潤潤嗓子。因為這不是真正的渴，只是唾液腺分泌被暫時抑制的結果。

究其原因，主要是調息操作不當，是吸氣或停閉欠妥。我們知道，吸氣過分拉長或吸氣後停閉時間過久，可使交感神經的活動加強，從而對唾液腺的分泌有抑制作用。練功用口呼吸也是重要因素，尤其以口吸氣時更易引起口幹。如果練功者有胃腸系統功能障礙，也可能反射性地引起唾液分泌抑制。

糾正的方法首先是改變呼吸操作，口呼吸要盡量避免，呼吸節奏的快慢要聽其自然，不要人為造作。另外，可用“望梅止渴”的辦法，想一些酸味的食品，以刺激唾液分泌。此時機體並非真正缺水，只要誘導唾液分泌恢復正常，

問題就迎刃而解了。

5. 昏沉欲睡

這算不上是偏差，因為練功入靜中昏沉欲睡時對身心健康似無妨礙。但這裏仍把它作為偏差提出來，因為它實乃入靜之大敵。我們已經知道，入靜不等于入睡。如果不糾正練功入靜時昏沉欲睡的毛病，以後養成習慣，每功必睡，那就與入靜無緣了。

入靜與入睡都是大腦皮層的抑制過程，二者確實有相似之處，所以容易混淆，尤其是入靜境界將深未深之時，特別容易發生昏沉現象。此時應區別昏沉與混沌。混沌是入靜高層次的境界，是渺茫而虛明；昏沉是欲睡狀態，是昏暗而無明。明即清醒，混沌境界意識是清醒的，昏沉狀態意識是朦朧的。努力保持意識的清醒是克服昏沉欲睡的關鍵。能否把握這一關鍵對入靜的成功與否是有重要意義的。

避免昏沉欲睡發生的辦法，首先是應該選擇精力比較充沛的時候練功，不要在精疲力盡時練功。練功時不要取臥式，要取站式或坐式，同時兩眼可露一線微光，不要完全閉合。如果練功中出現昏沉欲睡的現象，應該停止練功，做幾節保健功來消除疲勞，例如可做擦面，鳴天鼓等等。或可散散步，打幾節太極拳，待疲勞完全解除後再繼續練功。如果出現的只是昏沉而并無倦意，那麼除了采取上述措施外，還應注意與頭暈相區別，考慮是否有其它操作不當。

下面談重型偏差。

1. 驚功

驚功是在練功入靜過程中突然受到強烈刺激而引起的情緒失調。練功者受驚後可表現為惶惶不安，提心吊膽，頭腦昏脹，對練功懷有恐懼心理。由于“驚則氣亂”，還可能伴有氣機失調，內氣流竄等症狀。這些症狀可持續數日或數周。

能夠引起驚功的強烈刺激包括外界突然的劇響、震蕩，或被突然觸動。例如工地的爆破聲，車船的猛顛，在公園裏練功被飛跑的兒童撞擊等。入靜過程中惡性幻覺的出現也可能引起驚功。入靜時大腦皮層的活動處于主動的保護性抑制狀態，對一般性刺激的反應是減弱的，這時一旦受到強烈的刺激，大腦皮層被強行“喚醒”，可能造成其功能的暫時失調，引起驚功。驚功的程度與思想上有無準備有很大關係，如果有準備，即使發生了突然的強烈刺激，受驚的程

度也會很輕，或者根本不受驚。這種準備未必是在意識中時時想著，而是在潛意識中存在即可。就好象在平時，如果晴空裏一聲驚雷，人們大半會受驚，但若是暴雨天一聲驚雷，大多數人都不會受驚。

驚功發生後，應停止練功，可給予心理寬慰，并引導患者做一些輕鬆愉快的事情，以轉移意識活動的方向。只要意識中的緊張解除，驚功的症狀就會好轉。如果受驚嚴重，可以酌情給予鎮靜劑。

驚功主要在預防。預防一方面是注意選擇安靜的練功環境，注意避免惡心幻覺，防止強烈刺激的產生；一方面是心理上有所準備。例如在車船、公園等練功時要保持警覺。如果發生了強烈刺激仍能夠保持“視而不見，聽而不聞”的入靜狀態，對其置之不理，那就能夠免受驚功之害。這正如莊子《達生篇》所舉的事例：“夫醉者之墜車，雖疾不死。”這是因為“其神全也，乘亦不知也，墜亦不知也，生死驚懼不入乎胸中，是故遷物而不懼”。

2. 氣亂

驚功可以引起氣亂，以意領氣不當也可以引起氣亂。氣亂的表現是內氣不按經絡運行，亦無明確的趨向，忽上忽下，忽左忽右，忽直忽繞。氣走到哪裏，哪裏就瘙癢不適或痛悶不舒。若氣上沖頭，會引起頭痛頭暈、失眠焦慮等症狀。也有氣沖全身，引起渾身刺癢憋脹的。嚴重者在睡眠中還可能因氣亂妄行而驚醒。此症發無定時，發作時煩躁不安，痛苦不寧。病程輕則數日，重則數月甚至數年。

氣亂的現象主要發生在刻意追求內氣運行感覺的練功者身上。他們往往強行以意領氣，體質又比較敏感。由于內氣的根基尚不穩，充實發達的程度尚不足，他們駕馭內氣的能力也不夠。造成無根之氣失控妄行，引起種種症狀。其實，內氣運行的感覺與功力的深淺并無對應關係，片面追求之實乃練功之大忌。

氣亂現象發生後可先停止練功。意念不要追隨內氣運行的感覺，只可置之不理。此外，可以做些運動肢體的體育活動。氣上沖頭者可以練自上而下的放松功，將內氣引導至涌泉。嚴重者可請有經驗的氣功師給予按摩、點穴等方法治療，并需要停止一段時間練功，待氣亂現象完全消失後再重新開始練。另外，患者一定要盡量保持愉快的心境，避免煩躁、焦慮等不良情緒。此症給予鎮靜劑的效果一般并不理想。

3. 著相

在練功入靜過程中，意守和作念的內容在頭腦中清晰鮮明，甚至不能擺脫的現象稱為著相，也稱為著想、執著。著相的內容可以是作念的景象，也可以是呼吸或意守部位。例如腦海中花或樹的景象不能擺脫；呼吸時氣息的出入感覺秋毫可察；丹田或涌泉穴的輪廓清晰顯現，等等。著相嚴重時非但練功時不能擺脫特定景象，就是在停止練功後亦不能擺脫。

著相類似于神經症中的強迫症，是強迫思維的一種表現。但與強迫症不盡相同的是，著相是主動誘導成的。產生著相的練功者因為急于求成，意念過強，久之就不能自拔了。意念的急和強造成精神緊張集中，這就不是意守，而是注意，並且是超出了一般強度的注意了。因此，著相是過度注意而產生的。著相與入靜無緣，它完全違背了調心操作宗旨，是欲速則不達的典型表現。

一旦著相發生，應該停止練功，休息片刻後改變原來的意念目標，如原來意守呼吸的可改為意守丹田，原來意守丹田的可改為意守作念中的景物等等。且意守一定要似守非守，勿忘勿助，用意須輕。著相嚴重者應停止練功數日，同時放鬆思想，轉移注意，待著相完全解除後，方可重新練功。另據《中國氣功學概論》介紹，對呼吸著相者，可以采用如下誘導辦法：讓患者仰臥，背部墊高使呈坡形，全身放鬆，將輕微意念集中于雙足尖，使之內外微微擺動，并默數1~100，周而復始；擺動頻率初期可稍快，以利于集中思想和避免與呼吸頻率重合，以後可以逐漸減慢。此法既可以糾正呼吸著相，又可以排除雜念，一舉兩得。

此外，在練功入靜過程中應隨時注意預防著相的發生。須知恬憺虛無的高級境界是無形無相的。意守或作念只是從有形到無形的過渡手段。初學時需要通過守具體的形竅來排除雜念，清靜思想，但隨著功力的增長，意守的內容要逐漸由實轉虛，思維形式要從抽象、形象等轉入感覺思維，而最終感覺思維也似有似無，若有若無，才能夠達到虛無之境。因此，在開始意守時就不應死守有形，而應該寓虛無之境于有形，這是避免著相發生的根本辦法，也是入靜思維操作的正確途徑。

4. 走火入魔

走火入魔是由“走火”和“入魔”兩種既有聯系又有區別的偏差構成的。走火是指推動控制的大動。練功入靜中出現的肢體輕微擺動或顫動屬於正常現

象；練自發動功動作雖然大，但動象可由意念控制，也不是走火。另外，自發動的動作雖然可能幅度很大，但一般并非十分劇烈。走火則不然，它的動作不但幅度大，而且非常劇烈，例如出現大跳，打鬥，滾動、旋轉等等。走火者自己不能控制這些動作，只能任其發作，最終因精疲力竭而自行停止，或由別人強行控制。走火後體力消耗很大，往往多日不能恢復。入魔是由于對練功中出現的幻景信以為真而引起的精神錯亂現象。這些幻景可能是惡性的，但也可以是良性的。對惡性幻覺信以為真，過分追求，可因所願不遂而導致情感淡漠，精神抑鬱等等。入魔可以說是練功偏差中最嚴重者，對身心的危害最大。由于入魔也可以引起肢體躁動，故走火和入魔有時可并見，這也是它們常常并稱的一個原因。

走火和氣亂有密切關係。氣亂是氣機逆亂，內氣流竄周身的現象；如果更甚一步，內氣的流竄不但引起感覺的不適，而且引動肢體，使之狂動不已，便是走火。走火與調息、調心操作不當均有關。呼吸過急過 X、以意領氣的過度追求是走火發生的重要誘因。有些走火的發生與體質因素有關，例如練功者某處經絡不暢，內氣 X 沖急迫，可能發生走火。走火與自發動常只有“一念之差”，能自行控制者便是自發動，而一旦失控就是走火。自發動也是內氣驅動的，它多與機體的病症有關，氣沖病灶，通暢經絡時便可能發生。出現了自發動特別要注意控制，不使動作過強過猛，以免釀成走火。另外，也不要有意去追求自發動，追求自發動過度是走火的常見原因。有些人認為只有出現了自發動病才能好，這是失之偏頗的。實踐證明，不少人出現了自發動，病并未痊愈，許多人并未出現自發動，病也好了。動與不動，應順其自然，我們的目的是練功入靜，而不是自發動。

產生入魔偏差的關鍵是對幻景信以為真。但為什麼會對幻景信以為真則是一個十分復雜的問題。同樣在練功入靜中出現幻景，有的人能置之不理，有的人則深信不疑，這裏每個人練功的指導思想以及對練功機理的認識起很重要的作用。那些出現入魔偏差的人常對練功入靜的效益懷有盲目的迷信，且又多少受了宗教的影響，有成神成仙的動機，于是在出現幻景時容易誤入歧途。真正對練功入靜有科學認識的人是不容易發生入魔偏差的，他們有“免疫力”。除了思想認識方面的原因之外，體質因素的作用也不容忽視。出現嚴重入魔偏差的人往往有精神病家庭史或有人格障礙，這些人大都暗示性強，性格不夠開朗。

這類人一旦入魔，治療較困難。

關於練功入靜過程中為什麼會出現幻景，我們在“入靜的境界”一章中談到過，古人認為是“煉己不純”，是在雜念尚未盡除的情況下強制入靜引起的。這也就是調心操作不當。但這只是一方面的原因，實際情況的發生遠比這要複雜，即使操作并無不當，練功入靜至一定層次，也可能出現各種幻覺，這是潛意識活動的結果，猶如睡著了可能做夢一樣。大家都知道，夢與入睡過程的正確與否并無很大關係。因此，幻覺的產生可以是自然的。

下面談一談走火入魔的防治。

走火的預防主要是不要盲目地去追求自發動。如果已經出現自發動，那麼在順其自然、任其活動時要時刻注意無使動象失去控制，并在適當的時候停止下來。如果已經出現了氣亂的偏差，要及時調治，不要讓它發展成走火。

糾正走火首先應盡量讓練功者自己把動象控制住。可令其停止練功，試做整體放松。仍不能停止者可令其兩腳分開與肩同寬站立，雙臂垂于兩側，雙手掌心向下似按地面，手指伸向前方，用力張開伸直，把全身的動勢和緊張誘導到手指上、指尖上，然後搖手腕抖手指化解之。如果練功者自己實在停不下來，可請有經驗的氣功師用拍打、點穴等方法制動。例如上肢可點合穀、曲池，下肢可點足三裏、三陰交等穴位。大動停止後應停止練功數日以恢復體力。仍情緒緊張，坐臥不寧者可給予少量鎮靜安神劑以緩解之。也可以采用針灸、推拿等方法解除肢體肌肉的緊張，疏通經絡。中藥的安神劑、清涼瀉火劑也可以考慮應用。

入魔的預防首先是對練功入靜要有正確的認識，切忌想入非非。入靜的效益是治療疾病，增進健康，開發潛能和認識世界，與成神成仙并無關係。由于氣功與宗教的聯系及其以往所帶有的江湖色彩，要求人們對練功樹立一個正確的指導思想實際上并不容易，許多人多多少少對練功都抱有一些幻想和迷信，而這往往就是入魔的病根。因此，注意學習和掌握氣功的基本知識實在是十分必要的和重要的，但這恰恰又經常為初學者所忽視。此外，剛才已經談到，幻景在練功入靜過程中可能自然產生，如果出現了，不管是良性還是惡性的，唯一正確的態度就是置之不理，對付幻景和對付外界刺激的原則是一樣的，那就是“視而不見，聽而不聞”。俗話說：見怪不怪，其怪自敗。這是對付幻景的最好辦法。練功過程中如果出現的是惡性幻覺，切記一定不要相信，二不要慌

張。相信則可能入魔，慌張則可能驚功。可以輕輕活動周身，微微睜開眼睛，促使惡性幻覺消失，而後停止練功，做些輕鬆愉快的事情，例如聽聽音樂，打打乒乓球等，以使思想轉移。并應暫停練功數日，待情緒波動完全平定之後再練。

糾正入魔的偏差一般比較困難，對尚有自知力，理智化較清醒者應進行開導、安慰，講清科學道理，減輕思想負擔。對符合精神病診斷者應按精神病處理，但應注意，出偏差者若無精神病家庭史或人格障礙、精神病史，其發病常較輕微和短暫，愈後也較好，與典型的精神病不盡相同。除抗精神病的西藥可以應用外，中醫藥的鎮靜劑、安神劑也可考慮應用，例如《癲狂夢醒湯》、《黃芪健中湯》、《天王補心丹》等。針灸推拿術也可配合治療。

5. 病情加重

練功入靜治病，疾病非但未去反而加重，這也是較為嚴重的偏差。但這裏有兩點需要辨別清楚。一是要辨別病情是否真加重了，有時因真氣攻病，病的症狀可能一時性加重了，例如痛的厲害了，麻的厲害了，但病的趨勢實際上是向痊愈方面發展，現象和本質暫時悖離。辨別這種情況應注意痛後麻後是輕鬆舒適了，還是更為不適。如果是前者，那是好現象。二是要辨別病情加重是其自然發展的結果還是練功所致。有時練功後病情是加重了，但是加重的原因在於疾病本身。例如晚期癌症，練功後仍可能加重，難以扭轉它總的發展趨勢。辨別這一點應注意練功是加快還是減慢了疾病加重的速度，如果是後者，那是好事。

確實由于練功不當而引起病情加重的，問題多出在操作上。例如高血壓患者應意守涌泉，或者是臍以下的其它穴位，以糾正上實下虛。如果錯誤地意守百會、印堂等穴位，那便如火上澆油，血壓會升得更高。哮喘病患者、氣管炎患者應以自然呼吸為主練功，如勉強進行深呼吸、長、柔、細的操作，必使胸悶、氣短，喘咳加重。心臟病患者最忌運動量過大，如取站式練功且時間過長，則可能出現意外。癲癇患者和精神病患者練功尤應慎重，如無有經驗的氣功師指導，不要練功入靜。

如果練功入靜二、三周後病情反而加重，應停練，仔細尋找原因，若屬操作不當應及時糾正，若體質和疾病不適宜練功入靜，應改練其它功種。

VIII 附： 入靜飄化功

飄化功是專為修習入靜而創立的。它的創立既融匯了多種功法中入靜操作的技巧，又是許多人練功入靜實踐經驗的總結和提高。

飄化功的特點是操作過程的科學性較強，它的每一個操作步驟都是根據對入靜機理的科學探討而設計的，簡明合理，不易出偏差，同時又便于自學。此外，飄化功簡單而又有一定深度，既可以作為入門功夫，又可以在入門的基礎上繼續研習，步入高級氣功境界，故適合于各種水平的練功者修習。此功種男女皆宜，青年人、老年人，身體強健或體弱多病者均可習練。

關於本功種的操作機理以及練功效益，可以參閱正文“入靜的機理”和“入靜的效益”等章節，這裏不再重復。以下主要介紹它的設計思想及操作程序。

一、 設計思想

飄化功是通過誘導和體驗機體的飄化過程而達到入靜目的的一個功種。“飄化”一詞既是此功種中作念的意念目標，又是此功種所要達到的入靜境界。

飄化境界其實就是恬憺虛無和物我兩忘境界。但飄化比恬憺虛無和物我兩忘通俗，它是具體的活生生的感受，相比之下，恬憺虛無和物我兩忘顯得抽象古奧。因此，選擇“飄化”作為意念目標，既有誘導入靜高層境界感覺的效果，又易于為人們所接受。以飄化作為意念目標還有一個長處，就是它可以具有多重誘導作用。飄化作為一個詞語，它是抽象的：作為一種描述，它是形象的；作為一種感受，它又是具象的。換言之，它既可以是概念，又可以是表象，同時還可以是物象。所以，用它來作為意念目標是再理想不過了。以飄化的意念目標來誘導感覺，比意守丹田或意在海邊都來的直接，而且準確。可以說是簡潔明快，效率高而效果好。

“飄”和“化”是這一功種的兩個階段。每個階段又可以分為若幹層次。

“飄”是初級階段。飄的階段是身心合一的階段。本書“入靜的境界”一章中“入靜的層次”一節裏所介紹的入靜前三個層次，即松靜階段、動觸階段和快感階段的各種感受，均將在此初級階段中出現。

從身心關係的角度看，練功入靜過程中出現的種種感受，愉快的也好，不愉快的也好，都是身心尚未合一的表現。因為在練功入靜過程中，心的向往是恬憺虛無，物我兩忘，並不是形形色色的感受。只有待這種種感受全部消失的時候，心所向往的恬憺虛無才能通過身的切實感受而體現出來，心之所願才化為現實，故只有此時身心合一才能實現。

飄化功中在“飄”的階段中，心所向往的是飄，意念目標是飄，待在這個意念目標的誘導下，整個機體都感受到飄時，身心就融合了，統一了。此時只覺得周身輕清飄渺，如一縷煙霞，如一片白朵。身心無拘無束，欣喜快樂。遍身毛孔開合自如，形體只有依稀自知。口鼻的氣息出入已近乎于停止。此時身已失重，但尚未失形。

“化”是高級階段。化的階段是天人合一的階段。這一階段相當于正文“入靜的層次”一節中介紹的“虛無階段”。虛無階段即天人合一、物我兩忘的階段。

練功至飄的階段達到了身心合一，身心合一的機體是健康純淨的，輕盈縹緲的，漸漸的，在這縹緲之中，會感到宇宙仿佛有一種特殊的磁力一般，要吸引這純化了的身心進一步回歸于自然，這時天人合一的趨勢就顯現了。身心的感受便由“飄”轉向于“化”。既然要天人合一，形體就要消失。“天”是什麼呢？天便是宇宙自然之氣，形體只有“氣化”，才能與天融為一體。故此時的操作便是不斷充盈內氣，使形體“氣化”。于是，形體越來越輕，其輪廓越來越不分明，最終內外氣交融而連成一片。故“飄”與“化”在感覺體驗上的根本差別就在于：飄只失重而不失形，化則既失重又失形。

化的境界還會繼續深入，身體“氣化”了，若有若無了，呼吸亦漸如此，內外氣都連成一片了，還用得著呼吸嗎？在此身心、意氣高度合一的境界，調身和調息都趨于停止了，這便意味著調心也趨于停止。于是，到了飄化功的最高層次，三調的操作幾乎全部都停止了，無念、無息、無身，這便是“三無”境界。也就是物我兩忘的境界。在此境界中，一切似乎都已經停止了，但一切又在進行，一切似乎都已經不存在了，但一切又都昭然分明。這些話似乎十分矛盾，但那個境界就是這樣的，這也是表達的困難吧。

完成了飄化功兩個階段中所有層次的修習之後，並不意味著已經到達了練功入靜的絕對頂點，在“化”的最高層次之後，仍有極其廣闊的前景。例如，人體潛能的開發，各種特異功能的出現，大都要在飄化之後——但那已經超出飄化功的範圍了。

由此可見，飄化功是一個指路入門，引人步入氣功高層境界的功種。

二、 操作方法

1. 調心

首先要遵循入靜調心操作感覺誘導三個階段的順序，從構築“飄”的意念開始。可以默念“飄”的字音，以此排除雜念，同時以此誘導機體產生飄的感覺。如果覺得默念一個字不方便，可以隨自己的習慣加幾個字，例如“飄起來”、“身體飄起來”等等，或想象身體飄浮于大氣中的景象，想象身如白雲，身如氣球等，以構築形象的意念目標。總之，意念的中心內容是飄，具體構築時可以根據個人不同的習慣選擇不同的方式，只要利于排除雜念和誘導飄的感覺產生，圍繞這個中心內容構築的各種“變形”意念目標皆可採用。當飄的感覺產生後，無論是整體的還是局部的（一般大都是整體的，但可能不均勻，有的局部感覺強，有的局部感覺弱），都應該繼續誘導，使之加強、擴大。而待飄的感覺穩定後，應及時舍棄飄的意念目標（無論是形象的還是抽象的），由思維直接操作飄的感覺，進入飄的感覺運演階段。

在飄的感覺運演階段之初，主要還是不斷擴展、增強、穩定和協調飄的感覺。原來是局部的飄要逐漸擴展為整體的，原來是重滯的飄要逐漸過渡到輕鬆的。原來的時飄時不飄要逐漸轉化為持久的，原來是不均衡的飄要逐漸演變為均衡的。經過這樣的運演，整體的輕飄感會越來越強。待到雙腳已似無根（站式），臀部已似空懸（坐式），身體已覺完全無重量，形體感也逐漸模糊的時候，便可轉入“化”的操作了。

由飄到化的轉折是漸變的過渡，在操作上，一方面繼續加強飄的感覺，使身體越來越輕，一方面繼續淡化本來就已模糊的形體輪廓，使它逐漸消失。這時既要調息又要調心，調息的目的旨在通過呼吸（此時已極為深、長、柔、細）更進一步充實和發達內氣，且使之向外彌散；調心的目的旨在消除形體內外界限，使內氣與宇宙之氣融為一體。此時也可以用“飄化”、“溶化”等詞語，或

通過想象身體溶化于大氣之中的景象等方法來誘導“化”的感覺體驗產生。一旦形體的界限打破了，身心便獲得了一種無可比擬的解脫感，其輕鬆、舒適和愉快的程度是前所未有的。這是一種極清淡悠遠的幸福感，足以使世間任何快樂黯然失色。

初進入這一境界，形體的輪廓雖已消失，內外之氣已經融合，但原屬於形體部分的氣可能還比較“濃”一些，與宇宙之氣的融合還不夠平衡。另外，意念也比較重，愉快的情緒還能有充分體驗；體呼吸尚依稀可辨。此時當繼續進行感覺運演，使形體之氣與宇宙之氣逐漸均衡，取得一致的“濃度”，于是，天人合一的程度便進一步加深了。這一步操作主要是淡化形體部分的氣感，使之與體外氣感相當。這便應當加強內氣彌散的操作，使內氣充分擴展，彌散的越來越遠，遠至與整個宇宙同一，而且是均勻地同一。由于此時意氣早已合一，內氣彌散的操作和意念飄化的操作是統一的。意念化至無限遙遠之時，氣之彌散也就無限遙遠了。

當天人合一的境界充分實現之時，身心與宇宙已經完全的、均勻的融合在一起，我即宇宙，宇宙即我，我和宇宙同樣無限廣闊，無限永恒。此時應繼續操作，向忘我之境，即物我兩忘之境（我與物已同一，忘我即物我兩忘）邁進。操作的內容就是淡化一切感受，幸福感也好，融合感也好，廣闊和永恒的時空知覺也好，一切都應無限淡化。漸漸地，一切都沒有區別了，幸福、融合、廣闊、永恒都是一回事，它們都合了一，淡漠了，消融了。于是，恬憺虛無之真境便到來了。其實，連“恬憺”也似乎多餘了，恬憺就是幸福感，它已經消失了。唯一剩下的就是“虛無”，是歷歷孤明之虛無，即虛明，也就是清淨的本心——一塵不染，無塵可染，塵無可染的本心。

最終意念活動還有嗎？答曰：似有似無，多在于無；時有時無，多在于無；無無亦無也。

2. 調息

關鍵是始終要順其自然，無須人為造作。只要在飄化的意念目標統領下，輕鬆、平穩地呼吸，就能夠逐步地實現出入氣息的深、長、柔、細，且由日常的胸式呼吸過渡到體呼吸。

在飄的階段，呼吸的形式會逐漸從自然胸式呼吸向胎息的初級階段（臍呼吸）或丹田呼吸過渡，與此同時，氣息的深、長、柔、細也同步向前發展。由于

呼吸的操作直接關係到內氣的生化運行，隨內氣活動的需要，呼吸之氣會自然逐漸下沉，一步步趨向丹田，在丹田生根，形成丹田呼吸。丹田呼吸將持續很長一段時間，在飄的階段中所進行的飄的感覺運演，需要以丹田呼吸為基礎。丹田之內氣將在呼吸的誘發和推動下不斷成長壯大，向四外彌散，引起飄的感覺。待內氣已均勻彌散周身，仿佛整個身體都是丹田，整個身體都隨呼吸而開合的時候，丹田呼吸向體呼吸的轉化之時就到來了。而此時，飄的階段已趨結束，化的階段已經開始了。

在化的階段之初，丹田呼吸正在向體呼吸轉化，這轉化無須強求，可以自發實現。丹田呼吸最初向體呼吸過渡時，丹田這個呼吸支點還存在，只是呼吸的通道已不經過口鼻，氣息直接由周身毛孔向丹田聚散；口鼻與周身毛孔氣息出入并存的現象也可能發生。接下去，丹田這個呼吸支點將逐漸淡化、消失，氣息自周身毛孔的出入將不再聚散于丹田，而是綿綿密密，均勻布散于周身了，呼吸的節律性也因此而消失。它的消失是由于呼吸的節律周期越來越長而造成的，當呼吸的節律周期長到無限的時候，節律就不復存在了。沒有了呼吸支點，沒有了呼吸節律，以口鼻為氣息出入通道的外呼吸會完全停止下來，而遍體出入自如的體呼吸則仍在進行，且將維持相當一段時間。在使形體之氣與宇宙之氣融合的全過程中，體呼吸始終都存在，但逐漸減弱，直至內外之氣已經充分融合，“濃度”也已經均等，形體感完全消失之時，它才會消失。

最終還有呼吸運動嗎？請參見“調心”之最後一段話。

3. 調身

站式、坐式、臥式均可，可以根據自己的各方面條件隨意選擇。但初學以站、坐式為好，臥式容易睡著。

整體姿式的一般操作要領可見正文“入靜的操作”一章，這裏不再重複。

若取站式練功，除操作要領中談到的頭部正直，松肩墜肘，含胸拔背，伸腰沉胯，兩腳平行等內容均應給予充分注意之外，還要注意雙腳必須要站平穩。站時應看看腳下地面是否平整，不要一腳高一腳低，若腳下有較大的石子應移開。這是因為飄化功的初級階段允許身體輕微晃動，若站立不穩，腳下無根，容易晃動過大甚至摔倒。

在飄的階段，站式或坐式中，手臂的姿式可以作抱球、扶按式，也可以伸向兩側，作展翅狀，每個人應根據自己的習慣和舒適程度自由選擇。姿式作好

之後，還可以輕輕擺動，以增加身體的輕飄感。如作抱球狀，手臂可如拉手風琴一樣舒縮；如作扶按狀，手臂可上下提壓；如作展翅狀，手臂可上下波動。當然，手掌也應配合動作，可以手臂帶動手掌，也可以手掌帶動手臂。另外，在操作時還可以在這些姿式中任意變換，只要舒展自然就好。例如，可以先作展翅波動，然後過渡到抱球或扶按，因為展翅誘導飄化的作用最強，而抱球或扶按則比較輕鬆。在手臂活動的同時，身體也可以隨手臂動搖的節律輕輕晃動，或前後，或左右，或自由轉動，身體的重心應隨身體的晃動而游移。但這裏必須注意，舞動手臂和晃動身體不是為了舒筋活絡，不是引導自發動，而僅僅是為了變換身體的重心和肢體肌肉的緊張中心，使輕飄感能順利地產生和加強。因此，調身的操作必須與調息和調心的操作相配合，不能絲毫悖離飄的宗旨。只要時刻不忘這個宗旨，手臂和身體的動作就必定是輕微的，不會是激烈的。

當輕飄感已經產生，並且不斷加強時，本來就是輕微的肢體動作就會逐漸減弱，直至消失（但動作消失後，姿式也不是絕對的直立或危坐，還可能有下意識的、非主動操作的微動）。

從上述調身操作的情況看，初學者還是取站式為優，因為站式的身體活動最自由，容易通過肢體運動誘導輕飄感，坐式次之，臥式便無法通過姿式的變換誘導入靜了。

到了化的階段，肢體已經靜止，因為化的感受無須、也無法以肢體的活動來誘導。在此階段，需要操作的是使形體感漸趨消失，這首先就需要使肢體靜止下來，正在活動的形體是難以獲得消失感的。因此，就調身操作來說，肢體從微動到靜止，是從飄過渡到化的轉折點。此後，形體感便逐漸深化，形體之氣與宇宙之氣最終會均勻融合的。宇宙無邊無際，形體便也無邊無際，而無邊無際之形體也就是無形體了。

在化的階段，形體逐漸消失，姿式也就無所謂了，但應注意不選那些對形體感有拖累的姿式。站、坐、臥均可。此外，可以根據自己練功發展之需要而確定姿式的選擇。例如，強身益智時，可取頂天立地之站式，開發潛能可取穩如泰山之坐式，等等，在此不逐一而論。

在化的最高層次還有形體操作嗎？請參閱“調心”之最後一段話。

總結飄化功三調的特點：

不追求意守丹田，不追求腹式呼吸，不追求特定姿式，一切以飄化體驗為中心，以其帶動三調的操作。

本功法的注意事項：

飄的階段完成後要及時轉入化的階段，不要貪戀猶豫，貪戀則可能著相。化的階段，因為一切都已消逝，故應注意保持“一靈獨覺”，不要使船失其舵。

關於練功的時間，本功法可每日練一至二次，每次練 30~60 分鐘，以早晚清靜時練為宜。此外，日間或夜晚的其它閑散時間也可以隨時隨地練習。

下面為練功治病的患者談幾句。

飄化功對許多疾病都有良好的療效，不特定的針對某一種或某幾類疾病，有些疾病可以以此為主要功法，有些則可以此作為輔助功法。確定以此功法為主或為輔，不但要根據病情，還要根據練功時的具體反應，故難有統一標準。一般說來，凡練本功時病患部位的感覺有異于平時者，繼續鍛煉都會取得療效。

由于病患的阻礙，開始練功時三調的操作不可能理想，甚至做不完全。此時不必氣餒，不必有心理負擔，只要抱定飄化的宗旨靈活處理就是了，漸漸地一切都會步入正軌的。

我們已經知道，飄是身心合一，化是天人合一。到達身心合一的階段，疾病即應痊愈。但這裏達到飄的階段是高標準的，要求能把飄的感受融于日常生活之中，即時時處處能保持和體驗輕鬆愉快、無所負擔，那時疾病便已經痊愈了。

IX 後記

在騎車去幼兒園接孩子的路上，我想到要為這本書寫一篇後記。但我卻一時想不起該寫些什麼，我不打算象許多書那樣，在後記中說明寫書的經過，記下這過程中所遇到的困難和艱辛，因為這些對於任何一位探索者來說都是必然的。

我決計把我在想到寫這篇後記時頭腦中剛剛要消逝的其它念頭寫入這後記中。於是，出現在我腦海中的，首先是我三歲的活潑可愛的女兒，然後就是我新近讀到的關於 16 世紀法國預言家米切爾·諾查凡瑪斯的故事。這位天才的預言家在他著的《諸世紀》一書中預言了包括 20 世紀在內的諸世紀中所有對人類命運產生重大影響的事件。例如他對第二次世界大戰的預言包括盟軍在諾曼底登陸，墨索裏尼暴尸街頭，原子彈迫使日本投降；對希特勒名字的推測只有一字之差（希斯特），而佛朗哥的名字則完全吻合。據說，即使是研究這本書最保守的學者，也認為他的預言準確率達到 80%。然而也正是這本書，預言了人類在 20 世紀之末，在 1999 年，將面臨巨大災難。

我不想評價米切爾·諾查丹瑪斯的預言對人類的命運，對人類認識宇宙和自身將會產生怎樣的影響，因為多年來人們對他的應該說是準確率很高的預言，一直褒貶不一，爭論不休。我只想說，他獲得預言的方式可能與氣功相通，與練功入靜相通。據介紹，“米切爾·諾查丹瑪斯的預言家生涯是從他行醫時開始的。他在給病人診斷、治療時，心中常獲得一種自己也不明白的啟示，一種直覺，一種靈感。這些發自內心的聲音比他所學的醫學知識更能指導他給人看病。於是，他開始追蹤他的‘心聲’，并運用一些方法加強了這種聲音的清晰度。漸漸地，他掌握了隨時捕捉這種聲音的方法。”他的這種看病方法與一種高層次氣功診病的方法是完全相同的，而氣功中追蹤“心聲”的主要方法就包括練功入靜。故在某種意義上，可以說他是用練功的方法在捕捉超感官知覺的過程中完成他的預言的。因此，他的預言對人類的影響將有可能歸結為氣功對人

類的影響，人類對自身命運的探索有可能會在氣功科研中找到突破口。米切爾·諾查丹瑪斯在 1566 年逝世前曾自信地說：“在今後數百年內，人類將越來越重視我。”這句話或許也可以作為氣功今後發展狀況的預言。

就人類的認識能力來說，在知道“為什麼”之前，往往首先需要知道“是什麼”。我不知道是否最終能認識自身命運之“為什麼”，而現在，人類對自身命運之“是什麼”還尚未了解。我要把我寫的這本小書獻給我可愛的小女兒，我希望她們這一代至少在把握自身命運之“是什麼”上要比我們這一代強些。我們將和她們一道度過那人類或許面臨災難的 1999 年，那時我們和她們，特別是她們，是否能把握好自身的命運呢？我希望回答將是肯定的。

最後，我深深感謝我的妻子和女兒在我寫書過程中給我的無法估量的幫助。我妻子包攬了絕大部分家務，而我女兒在我寫作時很少來打擾。在工作之餘，在鬥室之家，能完成這本書的寫作不是全賴于此嗎？

我還要感謝我們教研室主任宋天彬副教授和人民體育出版社劉進元編輯在寫書過程中對我的支持，沒有他們的幫助，這本書的問世也是難以設想的。

劉天君

1989.4.6. 于北京中醫學院氣功教研室

主要參考書目

- 《心理學的體系和理論》 [美] J.P. 查普林等
- 《發生認識論》 [瑞士] J. 皮亞杰
- 《心理學原理》 車文博等
- 《普通心理學》 曹日昌等
- 《心靈學》 [英] I.G. 吉尼斯
- 《情緒心理學》 [美] K.T. 斯托曼
- 《思維發展心理學》 朱智賢等
- 《醫用行為科學》 何慕陶等
- 《中國氣功學》 馬濟人
- 《中國氣功學概論》 趙寶峰等
- 《虛明功》 田宏計等
- 《氣功精選》 陶熊等
- 《童蒙止觀》 [隋] 智顓
- 《黃帝內經》 [戰國]
- 《靜坐入門》 定真
- 《當代科學新天地》 明真
- 《瑰寶之光》 錢成等
- 《禪宗與中國文化》 葛兆光
- 《禪與心理分析》 [日本] 鈴木大拙等
- 《通向心理健康的 7 條路》 [美] 弗蘭克 J·布魯諾

說 明

此精排正體 PDF 版由南天紫雲經一年多時間，根據原書電子影印版逐字整理而成。由于錄入、校正均為一人，且在業餘時間，難免有疏漏錯誤之處，懇請予以指正，以方便其他人。

郵箱地址：post@vinoqa.org

最新版下載地址：ebook.vinoqa.org

本書的版權歸原作者劉天君教授所有，并已獲得劉教授的許可在互聯網上傳播。