

无象思维在移空技术中的运用

周文¹ 刘天君²

1. 移空技术研究院心理咨询中心, 南京;

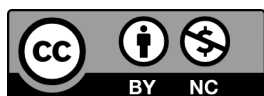
2. 北京中医药大学, 北京

摘要 | 无象思维是意识主动的、有目的的凭借其自身活动状态的映象资料而进行的操作活动。无象思维最大的特点是不构建和运演意识之外的事物信息映象。移空技术的核心操作内容之一入静指到达空境, 到达空境即进入了无象思维。空境是没有问题的心理时空。本文举例说明了无象思维在移空技术中的运用。

关键词 | 移空技术; 入静; 无象思维; 空境

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 无象思维及其相关概念

1.1 什么是思维

思维是意识主动的、有目的的、凭借主观映象资料而进行的操作活动。思维有三个属性: 一是主动性, 一是目的性, 一是意象性。思维是一个主动的过程。其次, 思维活动必须有其目的性。意象即意识映象, 指意识中构建事物信息的形式, 本文以主观映象一词取代意识映象^[1]。

1.2 思维的形式

《禅定中的思维操作》一书中将思维划分为五种形式, 抽象思维、形象思维、具象思维、无象思维、零点思维。

根据思维活动中所凭借的映象资料的不同类别, 思维一般划分为三种形式, 即抽象思维、形象思维和具象思维, 它们所凭借的映象资料分别是概念、表象和物象。概念是以词语为标志的, 抽象思维通常是与语言文字紧紧地联系在一起的。形象思维所凭借的映象资料是表象, 表象是对事物的

直观感知映象的回忆以及在回忆基础上的加工，具有形象化的特征。通常形象思维在文学艺术的创作中较为多用，例如画家在绘画之前可能“看到”他尚未画出的图画，音乐家在谱曲的时候可以“听到”他正在谱写的旋律，当你思念亲人的时候，脑海中浮现出TA的形象。具象思维是对其意识中的物象资料进行有目的加工的操作活动。物象指对事物的直观感知映象，即感知觉本身。如移空技术中存想象征物和承载物的操作，咨询师通过有目的、有针对性的询问，引导来访者对象征物和承载物的形态和感知觉等逐步呈现，最终达到栩栩如生的程度，如同真的呈现在眼前，这个过程用到的就是具象思维。

无象思维是意识主动的、有目的的凭借于其自身活动状态的映象资料而进行的操作活动。无象思维与抽象思维、形象思维和具象思维的一个根本不同点是，无象思维不构建和运演意识之外的事物信息映象。从无象思维来看，抽象思维、形象思维、具象思维所凭借的映象资料概念、表象和物象都是意识之外的事物信息映象。^[1]

零点思维即中止任何形式的思维操作，思维操作中止，即意识不再构建任何种类的事物信息映象。思维停止不等于没有意识。在零点思维中，思维操作停止，意识更加清净明澈，思维活动是意识活动的一种形式，但不是唯一形式；思维活动停止后，意识仍然存在。零点思维的境界不是空洞和呆滞，而是生机勃勃，孕育着无限生命力的境界。^[1]零点思维一般人难以达到，本文对这部分不展开讨论。

无象思维与抽象思维、形象思维、具象思维一样，也是一种独立的思维形式，但一般说来，这种思维形式在日常生活中不常应用，因此，人们不容易意识到它的存在，心理学和思维科学对它进行研究也比较困难。

1.3 思维形式的分类

从思维形式分类的角度考虑，以思维中映象资料是反映其外的事物活动还是反映其自身的活动，以及它们在日常意识层次中的呈现与否（或呈现的清晰与否），思维形式可以分为有象和无象两类。

有象思维反映和操作意识之外事物，其映象资料在日常意识层次中鲜明清晰；无象思维反映和操作意识自身的活动状态，其映象资料在日常意识层次中或不呈现，或细微模糊呈现。据此标准，抽象思维、形象思维和具象思维属于有象思维，无象思维、零点思维属于无象思维。^[1]

1.4 无象思维的操作内容

无象思维有两个基本特征：第一、无象思维的映象资料十分细微和模糊。第二、无象思维的映象资料只能是具象的，不能有任何抽象性质。日常的映象资料有抽象的、形象的和具象的，性质各有不同，但在鲜明清晰这一点上，它们是一致的。由于意识之外的各种事物大都是客观实在的物质活动，感官可以感知其现象，故因而形成的映象资料可以或直接取自感觉，或从感觉而抽象，而由于感觉的具体生动，所形成的各种映象资料也都是鲜明清晰的。然而，当人们把意识关注的对象从其外转归其自身的时候，由于所反映的事物发生了根本变化，思维意象性的根本变化也就随之发生了。意识并非实在的物质，它的存在和活动是感官所无法感知的，故构建意识自身的映象资料不能像构建意识之外事物的映象资料那样源于感官的感觉，而只能取自意识对于其自身的直接觉察。^[1]

无象思维的操作凭借或映象资料只是意识自身活动的方向、强度和规模等变化的物象,对这种映像资料的操作是意识对其自身活动状态的直接觉察与驾驭,正如具象思维是把握意识之外事物的直接映象一样。无象思维只构建和运演意识自身活动状态的信息映象。

2 无象思维在移空技术中的运用

2.1 无象思维与移空技术

移空技术是由刘天君教授原创的一项本土化心身治疗技术。移空技术以中国古代修炼技术中的存想和入静技术为核心操作内容,^[2]其中存想主要运用的是具象思维,入静主要运用的是无象思维。

入静指思维活动停止后的意识空白状态,^[2]入静指到达空境,这时进入了无象思维,无象思维最主要的特征是不构建和运演意识之外的事物信息映象。

移空的“空”即取自空境的“空”。移空技术所达到的空境与传统修炼意义所达到的空无境界并不相同,还相距甚远,可以理解为传统修炼的空无境界的初浅阶段,但用于心理咨询(治疗)已经足够用,移空技术所达到的空境并不解决问题,而是提供了没有问题的心理时空,相对于问题的“有”而言,是个质变,是个根本性的转折。

移空技术的“移空”二字有“移动至空”和“移动致空”双重含义。移动至空是移动到空无所有之境,“至”是介词,表明空是移动的目的。移动致空是移动导致空境的形成,“致”是动词,表明移动是空境的成因。^[2]移空技术是通过逐渐远移象征物、承载物的方法,帮助来访者到达空境,对很多来访者来说,空境是个新的体验。

2.2 无象思维在移空技术中的运用

移动置放了象征物的承载物是移空技术的核心治疗步骤,移动分为初始移动、可见移动、超距移动三个阶段,三个阶段的操​​作先后进行。其中超距移动的主要目标就是把来访者带到空境,进入无象思维。

下面举例说明。

来访者要处理的靶症状是焦虑引起的胸闷。

移动过程摘录 1——

咨:你把盒子放在一个距离,你看这个盒子是个小点,再远就看不到了,你觉得这个距离大约是多少?

访:大约 100 米吧。

咨:好的,现在在 60 米,移到 80 米。

访:到了。

咨:90 米。

访:越来越小了。

咨:100 米。

访:到了。

咨:现在是个小点吗?

访：是个小黑点。

咨：105米。

访：是个模糊的小黑点。

咨：120米。

访：到了。

咨：还看得见它吗？

访：看不见了。

可见移动中咨询师要与来访者确定最远距离，最远距离是来访者能够看到移动物的最远点，这时移动物是个小点，超过这个距离移动物就消失了。最远距离是可见移动到超距移动的转折点，也是具象思维到无象思维的转折。

上例中，最远距离为100米，此时移动物是个小黑点。超越这个距离，即进入了超距移动。超距移动中要问来访者三个问题，第一个问题，还看得见移动物吗？上例中移到120米时，来访者看不见移动物了，视为到达空境。我们知道在这之前象征物、承载物的构建以及初始移动、可见移动等主要运用的是具象思维，具象思维中来访者要保持对移动物的各种鲜明、具体的感知觉，进入超距移动后，要让这些感知觉逐渐淡化乃至消失，不论之前何种感知觉，都要演成无感知觉，即开始向无象思维转折。具象思维中感觉思维是基础与核心，感觉思维又包括视觉思维、听觉思维、触觉思维等，当来访者看不见移动物，意味着感觉思维中视觉思维的消失，这时来访者意识中已没有物体运动的意象，这时可以视为初步到达了无象思维。

移动过程摘录2——

咨：看不见它了，你感觉它还在吗？

访：感觉它还在。

咨：好的，继续，400米。

访：感觉它变轻了，像纱一样。

咨：继续，600。感觉它还在吗？

访：感觉它还在，但是越来越薄的细纱那种。

咨：好的，继续。1000。

访：还在，但是越来越薄了，越来越薄了。

咨：好的，你感觉很细致。继续，1500。

访：越来越小，越来越薄。

咨：2000，到了吗？

访：到了，太薄了，好像要被风吹散了。

咨：继续，3000。

访：飘光了，淡掉了。

咨：5000

访：越来越薄，它就要散掉了。

咨：继续再移一下，8000。

访：散开了，飘散了。

咨：一万。

访：到了

咨：还有吗？

访：还有一点，很轻很薄的一点点。

咨：好，7000。

访：到了。

咨：8000

访：没有了，完全散开了。

当来访者述看不见移动物了，还要询问来访者第二个问题：看不见了，你感觉它还在吗？如果来访者还能感觉得到移动物，就继续加大距离向远处移动，一直移到来访者也感觉不到移动物的存在。当来访者看不见移动物，也感觉不到它的存在了，意味着不仅从感觉思维中的视觉思维退出，也已基本退出感觉思维，这是继续向无象思维迈进，到达更深一层的空境。

移动过程摘录 3——

咨：你看不见了，感觉它也不在了，心里还有这件事吗？

访：心里轻松多了，好像也没有胸闷的感觉了。

咨：1万。

访：大致没有了，还有一点。

咨：1万5。

访：到了。

咨：心里还有吗？

访：还有一点儿。

咨：2万。

访：到了。

咨：心里还有吗？

访：没有了，彻底没有了。

咨：还希望它回来吗？

访：不希望。

当来访者述看不见，也感觉不到移动物了，还要问来访者第三个问题，心里还有这件事吗？如果心里还有，就继续向远处移动，一直移动到来访者心里也没有这件事了。我们知道象征物代表的是靶症状，靶症状是生活事件带来的负性感受，当将置放象征物的承载物移动至完全消失还不够，还要进一步确定来访者心里对引起靶症状的生活事件也无挂碍，才说明来访者对问题已经彻底放下。这时意味着来访者已从表达“生活事件→靶症状→象征物”的感觉思维中完全退出，通常来访者会表示问题跟自己没什么关系了。这是更进一步的无象思维，此时也到达了移空技术的最终落点。

超距移动中的三个问题代表到达移空技术空境的三个由浅入深的层次，也代表进入无象思维的不同程度。

咨：现在什么感觉？

访：现在没有什么感觉了，就觉得很放松、很平静、心里空空的。

咨：就在这个放松的、平静的、空空的状态中待一会儿，并记住这个感觉，能待多久就待多久，不想待了就睁开眼睛。

空境是没有问题的地方，有明显的心理治疗作用，且对后续疗效作用显著。通常让来访者在此状态中停留，体会放松、平静、无念。

3 总结

移空技术具有鲜明的中国传统文化特征，移空技术秉承与发扬传统中医治神为先的学术思想，以中国古代修炼技术中的存想与入静技术为核心操作内容，由治疗师指导来访者针对靶症状进行深度想象，将心身症状的象征性物移动至心理空境。经移动至空和移动致空，象征物与承载物会呈现出多种多样的变化，变化的总趋势是趋于淡化与消亡。由于象征物和承载物是症状及承受症状能力的表征，它们的变化与症状的缓解或消失同步。^[2]

将置放了象征物的承载物进行超距移动，来访者对意识之外的事物——移动物的感知觉逐渐减弱、直至消失，来访者意识中不再构建和运演意识之外的事物——移动物，这个过程体现了从具象思维到无象思维的转变，进入无象思维的同时即到达移空技术的空境，虽然距真正意义上的无象思维尚有距离，但可以视为无象思维的初级阶段。

移空技术将具象思维和无象思维引入心理治疗，如果说引入具象思维是在技术手段上对心理治疗有所补充，引入无象思维则是在治疗目的上对心理治疗有所拓展，^[2]这不仅使得心理治疗的干预力量极大地加强，尤其空境的落点拓展了心理咨询（治疗）的深度和高度，打开了心理咨询（治疗）领域新的范畴。无象思维的空境并不解决问题，而是提供了没有问题的心理时空。问题是解决不完的，只有到达没有问题的地方，才是真正心安之处。

参考文献

- [1] 刘天君. 禅定中的思维操作——剖析佛家气功修炼的心理过程 [M]. 北京：人民体育出版社，1994.
- [2] 刘天君. 移空技术操作手册 [M]. 北京：中国中医药出版社，2019.
- [3] 刘天君. 当心理咨询遇见传统文化 [M]. 北京：中华书局，2019.
- [4] 刘天君. 移空技术操作过程简述 [J]. 心理学进展，2015，5（11）：702-708.
- [5] 周文，刘天君. 具象思维在移空技术中的运用 [J]. 心理咨询理论与实践，2020，2（4）：181-191.
- [6] 魏玉龙，夏宇欣，吴晓云，等. 具象思维与具身心智：东西方认知科学的相遇 [J]. 北京中医药大学学报，2013（36）.

The Application of Imageless Thinking in Yikong Skill

Zhou Wen¹ Liu Tianjun²

1. *Psychological Counseling Center of Academy of Transfer to Nothingness Technique, Nanjing;*

2. *Beijing University of Chinese Medicine, Beijing*

Abstract: Imageless thinking is an active and purposeful operation of consciousness based on the image data of its own active state. The most important characteristic of imageless thinking is that it does not construct and operate the information image of things outside consciousness. One of the core operating contents of Yikong skill is to enter the space, and to reach the space is to enter the imageless thinking. Emptiness is mental space and time without problems. This paper illustrates the application of imageless thinking in the Yikong skill with examples.

Key words: Yikong skill; Consciousness of static; Imageless thinking; The state of the empty