第四节 建立浓厚的气功意识

关于气功意识，在讲气功基础的时候，有的地方谈到一些。这里重新作为一个问题独立地讲一下。因为要想练
好气功，必须在脑子里建立起很浓厚的气功意识，前面的思想基础、持之以恒两个问题中都谈到了气功意识，
这就说明脑子里有没有气功意识非常关键，是决定我们练功速度，取得成果大小的根本。由于一般人脑子里学
了很多东西，脑子里知识都占满了，没地方了。有这个那个知识，就是没气功，当脑子里做决定指挥全身活动
的时候，就没有气功的内容，所以身体的生命运动朝着气功方向发展就少了。只有把意识问题解决了，脑子里
有足够的气功意识，一动就想到气功，这样整个生命活动都贯彻了气功，能做到这一点，功夫就自然而然不知不觉地长起来了。所以我们智能功把道理都讲出来，就看你能不能去落实，能不能去做。要想解决意识问题，首先要学理论，不学理论，脑子里占不了位，其他知识就把气功挤得没有位置，所以首先得学理论，必须认真学习智能功理论。智能功的理论和其他理论还不一样，必须认真学，反复学。要会用智能功的思想去处理问题，不仅练功用智能功的理论，在日常生活中处理各种事情也能联系智能气功理论，这样去处理，长功就长得快了。老师开会的时候，经常讲；老师们都必须学会用智能气功的理论和方法去处理好工作、学习、生活。日常生活中遇到问题、矛盾，要学会用智能功来处理它。要想学会处理好一切问题，在理论上不懂得就不行，碰到问题就解决不了，就不会解释，所以必须学理论。这是第一点，是最关键的内容。

第二，要想真正建立起气功意识，还必须在实践中去做。因为我们的意识是对实践的反映，怎么样实践？首先得练功，定时定点地练功，每天规定好了，几点练，到哪儿去练，练多长时间，规定好了就要执行。既能培养毅力，也可以在集体练功的地点形成一个群体场。即便你自己一个人练，练功前组个场，时间长了，那个地方就气场化了，被你规律化了。如果你对着松树练功，过不了三个月，这棵松树靠近你的这一半，枝叶就比另一半长得茂盛。因为混元气多，形成了气场，松树就长得快了，这非常明显。在家里练功可以养两盆花做实验，一盆放在你练功的屋里，一盆放在别的屋，你每天在你练功的屋里这盆花上拉拉气，一个月以后，这盆花就比那盆花长得好。另外有的人晚上在野地里练功，练得气很足。一些小动物就来了，什么青蛙、耗子，黄鼠狼、刺猬、蛇都来。它们来不是来咬你，你不理它，它不咬你。这不是迷信，（以前认为是迷信，说黄鼠狼、刺猬，偷气、偷丹来了，没这回事。）是你气好、气舒服。它跑来享受享受。如果在家里练功，家里养狗、养猫，你练的好，小猫小狗就来了。（猫喜欢往你身上跑，跟你捣乱。）练功的时候，它们为什么来呢？因为小动物对混元气敏感。那不把我们的气拿走了吗？拿不走。因为一般它不靠近人，野生动物至少离开一米远，家里养的猫和你熟了，气圈就打破了，猫会跑到你身上来。一般野生动物就在气圈的边上，练功气圈大，它就离人远，气圈小，就离人近。只要练功好的都会有气圈，小动物进不来。有的人受过它的影响，尤其晚上练功，很安静地练三心并站庄，正想着归丹田的时候，听到有响动，睁眼一看：哎呀，黄鼠狼，吓一跳，一害怕，精神失常了，有人就说着了魔了，附了体了。其实没那么回事，是自己把自己吓得精神失常了。遇到这种情况怎么办呢？往常在哪儿练功，还到那儿去，站好了，一调就好，在犯病的地方一调就好。若不在那儿调，不容易好，就像是吓丢了魂一样，是怎么回事呢？那是由于你练功练得很好，周围有一个气场，一睁眼，突然之间一害怕，精神一乱，那个气场的气没收回来。因为这时你神气与外面合一，许多信息放在外面，里面一乱套，一离开那个气场，里面就不好恢复。如果回到练功的地方，闭上眼安安静静，一发气一调就好，非常快。既不是丢魂，也不是附体。我们搞智能功要懂得这些道理，练功时一睁眼看到黄鼠狼，就不要理它，因为你知道了小动物来没事，不是来偷你的气，外面有气圈隔着，小动物进不来，你的气圈那么大，外面就不是你的气了是别的气了。小动物在边界线上一呆，就和这个气圈连上了，又形成了一个气圈，最外面没气的地方是小动物给你挡上了，构成一个墙给你当了保护，不仅不偷气，还给你当卫兵保护你。懂得这个道理，就不要理它，练自己的功。练完功之后，把气往里面收一收，安安静静一放松，然后就走。只要你一放松收了功，小动物就走了。有的人不是这样，一看到小动物，一下子就吓坏了，赶紧就跑，你气场没收好，小动物还在那里呆着，还在享受。你收功收好了就没事了。它来一次下次还来，就和你交朋友了，认得你了。你只要练功练好了，它准来。不过

，摸摸自己身体的气，周围的气，摸摸其他人的气，生物、植物、动物，都摸一摸，感觉感觉，都可以练一练
。一开始我们不会看气，怎么练呢？有一个简单的办法，早晨起来先看太阳，看上两三分钟，然后再去看树周
围，有一个大白圈就是气。以后，逐渐不看太阳也能看到气了，也看到白圈了，看得清清楚楚了，就会看气了
。我们必须经常这样去锻炼，经常这样去留心。看一看生命旺盛的气是什么样子，生命不旺盛的气又是什么样
子，看看它们圈的大小，多去体会这些东西。看过太阳之后，再看植物，谁都会看，一练就会，但需要我们认
真地在日常生活中去体会，一步一步这么做，逐渐地意识就变得非常通透，任何事情都能和气功相联系上。这
样一来，在日常生活中自己的行为就符合了气功的要求，逐渐地就做到了：行住坐卧，不离 “这个 ”
。我们的气功生活化，生活气功化，就是为了使我们走到属于气功高级层次的 “行住坐卧，不离 ‘这个 ’”
。如果你只是早晨起来练了功，练捧气贯顶，三心并站庄，而一整天都没练，还能叫做 “行住坐卧，不离 ‘这个 ’” 吗？不离 “这个 ”， “这个 ”
是什么？就是气功。懂得了这个道理，我们就会慢慢懂得：气功就在日常生活之中来显现它的特殊，体现它的
根本，看到它的高妙所在。所以我们要想出功夫，就必须这样慢慢去磨炼，只有这样，才使得气功成为一门学
问，一门科学，而不只是一个具体的方法。有些人总想找一些窍门，找快捷方式，找一些方法，其实到处都是
方法，可有些人就不愿意真正脚踏实地地去练功夫，快捷方式是找不到的，快捷方式就在于你是否认真、是否
勤奋、是否经常，这就是决窍。这些道理可以说都是诀窍，关键是我们不容易做到。不能仅仅满足于施个法、掐个诀、念个咒什么的，那是最末最末的东西，如果不努力练功，不出点儿功夫，也解决不了问题。懂得了这个道理，我们将来练功长功，心里才真正有了主宰，才能够定得住。

Revision #1
Created 2026-10-03 07:29:00 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-03 07:29:40 UTC by 劉一木