

人民體育出版社

- 第八节 议精、气、神
第七节 议三调合一
第六节 议内向功三：膝、
第五节 论「气」与「意」的关系
第四节 论「意念」的科学本质
第三节 论「气」为何物
第二节 论「气」感现象
第一节 内向志

内向健身锻炼

陈吉人

著

探秘气功

TANMIQIGONG
NEIXIANG
JIANSHEN
DUANLIAN

探秘气功

——内向健身锻炼

陈吉人 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

探秘气功——内向健身锻炼 / 陈吉人著. - 北京:
人民体育出版社, 2017
ISBN 978-7-5009-5108-7

I. ①探… II. ①陈… III. ①气功-健身运动 IV.
①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 009018 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 2.5 印张 36 千字
2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5108-7
定价: 15.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

序

四年前，我收到了陈吉人先生寄来的大作《古功今释》，拜读之后，感到颇有新意，与国家体育总局健身气功管理中心倡导的“讲科学”一致。长期以来，气功界一直处在良莠不齐、鱼龙混杂的状态，作者对健身气功的“气”“气感”“意念”等概念，进行科学的解读和分析，给人们以启迪，有一定参考价值。

由于邪教歪理邪说的干扰，气功读物的出版十分不易。在这四年中，陈先生不改“讲科学”的初衷，对《古功今释》进行了一些补充和修改，采纳各方面的建议，把书名改为《探秘气功——内向健身锻炼》，申请正式出版，在此表

示由衷祝贺。

管见所及，该书新颖之处在于：

一、健身气功锻炼过程中感觉到的“气”与通过呼吸吐纳在体内进出的“气”是两种不同的概念。后者是大家都知道的“空气”，是存在于大气层之中的物质，而内向健身锻炼者感受到的“气”，实际上是人体神经系统的机能之一。人体循环系统的血液在血管中流动对血管产生微压力、微摩擦等微刺激，神经系统的神经元、神经通道接受上述生命活动信息，并能通过大脑神经中枢进行信息整合，从而产生一种感觉，一般也称“气感”。

二、“气功”是锻炼者采用静功或动功等不同的功法，在锻炼中对人体的肌肉、骨骼、韧带、内脏等各种组织、器官进行有意识的激活和调节。通过这样内向的锻炼，实现全身相关的种种生命自组织、自适应活动，使人体各部分得到协调发展，处于最佳状态，避免人体因长时间缺乏活动造成生命活力的早衰。

三、健身气功的锻炼方法以“内向”为重要特点。所谓内向，就是要求锻炼者在锻炼中排除外界干扰或各种思想杂念，安静、认真地把大脑的思维活动完全关注到体内的各种

生命活动上，关注肢体动作和呼吸状态，体察生命活动产生的“气感”等种种感觉。这和我们气功教研室刘天君教授所说的具象思维很相似。

四、陈吉人先生认为“意念”实际上就是锻炼者在锻炼中大脑更加具体更有方向性的内向思维活动。“意念”与“内向思维”实质相同，都是大脑对体内生命活动的部位、方向、过程、力度等进行主动的调动和导引。

百花齐放，百家争鸣，创新是时代的呼声；普及科学知识，提高科学素养，就是培育千千万万创新者的土壤。为中华民族的伟大复兴，我们需要千千万万的创新者。我时时告诫自己，不要因老朽而成为后来者的绊脚石。借陈先生大作出版之际，略表喜悦之情，也感谢出版界慧眼识人，使陈先生梦想成真。

北京中医药大学退休教师 宋天彬

2016年孟冬于净心斋

前 言

本文所说的“内向健身锻炼”，主要讲的是中华民族几千年以前发现和逐渐认识发展而成的“健身气功”。传承下来的古气功现在称“中医气功”或“中华健身气功”等。

中华健身气功是我国古代文化传承给后代子孙的非物质文化遗产之一。从两千多年前的《黄帝内经》中，我们已经看到了对“气”的探讨和描述。实际上，最早的气功应该是来自古人自发的在居所的静坐和肢体伸展活动等。是古人自我自发的锻炼所产生的感觉和经验，发现了“气”在人体内产生的生命活动和生命现象。我们可以看到，在《黄帝

内经》一书中的《素问·上古天真论》中即有“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”以及“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”这些对练功锻炼的形象描写。从这里已经出现了“真气”“精气”这些说法。当然，在古代，限于当时的认识水平，古人对“真气”“精气”等究竟是什么，尚停留在感性阶段，也没有能真正全面了解“气”的本质属性。所以在《黄帝内经》之《决气第三十》中，黄帝认为“气”是一种东西，是“一气”。而岐伯则认为“气”由“精、气、津、液、血、脉”所共同组成，是“六气”，并指出这“六气”都分别是哪些归属。从这里我们可以看到，对“气”是什么的争论，两千多年以前就开始了。

到了两千多年以后的现代，一方面，气功锻炼依旧因其实际的锻炼效果，在医学界、体育锻炼界一直被广大“功众”所热衷；另一方面，大家对“气”“气感”“气功”类似概念究竟是什么的问题，也迫切需要更正确的能紧密联系锻炼实际、紧密联系健身气功相关理论的更合理的解释。

气功锻炼在哪些方面不同于我们平时一般的体育锻炼，气功功法为什么要求在安静的环境中操作，在练功过程中人

【目 录】

第一节	内向态	1
第二节	论气感现象	6
第三节	论『气』为何物	17
第四节	论『意念』的科学本质	24

第五节	论『气』与『意』的关系	37
第六节	议内向动功三『炼』	44
第七节	议『三调合一』	53
第八节	议精、气、神	60

第一节 内向态

为了能由浅入深讲清楚内向健身锻炼的本质和健身原理，我们有必要先提出一个词——“内向态”。

平时我们所说的体育锻炼，特别是竞技类的锻炼，一般是指调动人体的肌肉、骨骼、韧带等生命组织进入兴奋活动状态，使这些肌体组织的功能得到加强，特别是在力量、速度、反应等各方面得到更加敏捷、更加强大的表现和提高。在这样的锻炼活动中，人的思想不但关注着自身的运动状态，也同时关注着周围的环境。比如说田径运动，运动员在赛跑的过程中，同时关注的是速度、是跑道，是前后左右的

运动员谁跑得更快和众人的喝彩；球类运动员，关注的主要就是自己和对方的球；体操运动员，关注的是平衡木、单杠、双杠和自己的动作……但是内向健身锻炼则不同。内向锻炼分静功和动功两类。静功一般以坐功、站功等为主。静功要求锻炼人处于十分安静的状态中，关注的是锻炼者自身体内以神经系统、循环系统为主的生命组织和各种内脏器官生命组织在大脑内向思维意念关注、导引下的种种生命活动。动功与静功不同。动功的主要特点是在大脑内向思维意念的主导下配合和调动四肢肢体的姿势动作，同时关注锻炼者在肢体动作过程中全身相关的肌肉、骨骼、关节、韧带等各种生命组织在锻炼中产生的酸、麻、胀、痛等各种感觉。

我们发现，无论是静功还是动功，当锻炼者进入了十分安静并在大脑中抛弃杂念，将内向思维只用来关注体内以循环系统的血液流动和神经系统的神经组织为主的生命组织的活动状态时，锻炼人往往会在体内或肌肤表面感觉到有所谓“气”的活动现象（也叫“气感”）。尤其是在进行缓慢动功操作的人的双手上，“气感”经常会像微风拂过一样出现。这样的“气感”现象，从现代科学理论的角度分析，它

应该是内向健身锻炼者在锻炼过程中，人体体内生命组织、生命物质的生命活动产生的生命信息通过大脑神经中枢的接收、传递、反映所形成。这样可以让锻炼者安静摒弃杂念和专心、认真关注体内生命组织生命活动的状态，我们把它称为“内向态”。

古人在几千年以前就创造了内向健身的方法。在《黄帝内经》一书中，我们看到，古代的“圣人”“真人”的一些锻炼方法就是“把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一……”。这样的锻炼境界，就是“内向态”的表现。

对“内向态”，还有不少古人的经典描述。如孔子对“心斋”的解释是“无听之以耳，而听之以心。无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符”。如庄子的《在宥》里写道：“至道之精，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默，无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”老子的描述则是“惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信”。可见，孔子、庄子、老子等先哲们都先后接触和认识到了在内向锻炼活动中的一些感觉并

把它们描述成身处在云里雾里、飘飘然的状态，是一种“人在气中、气在人身中”的状态。实际上，孔子的“若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符”与他的学生颜回的“堕肢体、黜聪明、离形去知、同于大通”，庄子的“昏昏墨墨、无视无听，抱神以静，形将自正……目无所见，耳无所闻，心无所知”，老子的“惚兮恍兮，其中有像，恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信”等描述，都是同一种状态，那就是专心把内向思维关注在锻炼人体内的“内向态”上。

我们的内向健身锻炼初学者进入内向态时可以微闭双眼，因为内向锻炼要求最为重要的是“静”和“内”。双目不视外，就为人内心的安静创造了条件，所以历来倡导静坐内向修炼的佛家提倡“止观”。“止观”尽管不完全就是闭目，但闭目应该是“止观”的方法之一。

微闭双眼，能较快地使练功者进入内向态，在练功时体察体内产生的感觉，体察体内生命物质的活动状态，体察体内之“气”的“运行”轨迹。在睁开双眼看着外景的情况下，往往容易受到外界的干扰。李时珍的“外景不除、内景

不入”就是这个道理。但是要指出，闭眼仅仅是一种去除杂念的方法。至此，对什么是“内向态”，我们有了一个基本的了解。

第二节 论气感现象

内向健身锻炼中有一个重要的现象——“气感”现象，即在练功者处于安静、摒弃杂念的状态下，用老子《道德经》中所言，就是在“虚其心”“致虚极、守静笃”的状态下，有素的锻炼者在缓慢的肢体运动中会感觉到似乎有“气”在人体特别是双手周围“漂浮”或在体内移动，这即是一种“人在气中、气在人身中”的感觉现象。特别是当练功者微闭双眼（不是闭得很紧而是似闭非闭，略留亮隙）、摒弃杂念，只关注自身的锻炼过程时，“气感”会更加直接和明显。在《黄帝内经》中，岐伯所描述的“熏肤、充身、

泽毛、若雾露之溉，是为气”，实际上就是对“气感”现象非常贴切、非常形象化的描写。

气感现象不是一种臆想。气感现象所反映的本质是人体内的生命物质的活动，而且是非常重要的生命活动。可以认为，正是由于气感现象，才有人经过长期的锻炼探索提出了“气功”这个概念。没有气感现象，很可能就没有“气功”这个说法。后面将对气感现象的原理，结合现代科学理论进行分析探讨。

气感现象除了前面已经讲到过的庄子、老子、孔子等古人所描述的“窈窈冥冥”“昏昏默默”“恍兮惚兮”等就像人体处在雾气迷蒙中的现象之外，更主要的是当锻炼者在锻炼时采用内向思维“意念”同时配合肢体动作去具体关注、体察相关的身体内部时，体内的某些相应部位就可能会出现酸、麻、胀、痛、跳动等感觉，尤其是微胀感，形成的表现就是典型的“气感”。我们可以从自己的锻炼实践中体察到，当进入了认真的“内向态”以后，在动作中的双手，尤其是手掌心、手指肚等部位最有“气感”。

应该指出，通过内向思维健身锻炼，特别是“动功”产生的气感现象，并不是很奇妙的东西。我们用一些简单的办