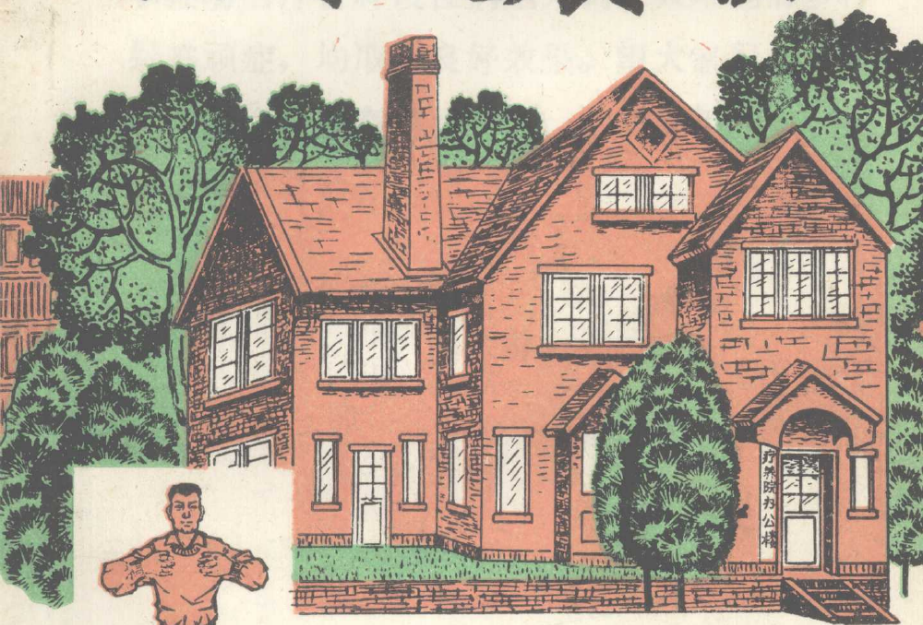


桩身健身拳意



开封市工人疗养院

开封市工人疗养院气功师王安平同志苦练意拳桩功多年，造诣较深。近些年来，利用意拳桩功治疗各种慢性病上万例，其中包括多种疑难顽症，均取得良好效果。望大家积极参加桩功锻炼，提高健康水平、祛病延年，为四化建设多做贡献。

开封市总工会

一九八一年九月二十四日

(盖章)

前 言

意拳是王芃斋先生在本世纪四十年代吸取了多派拳术的长处，以及气功的精华所创造的。把气功和武功柔和为一体。从此，把中国的气功、武术推进到了一个新阶段。本拳恢复了拳术的本来面貌，不练套路和招式，讲求健身和自卫技击的实际价值。以健身作为技击的基础，技击是健身的发展。要求健身和攻防技艺的统一；动功和静功的统一；肌肉松紧锻炼的统一；力量和力的运用的统一；理论和实践的统一。在防身技击方面，本拳要求一下解决问题，使对手失去战斗力；在健身方面，本拳能够有病治病，无病健身、延年益寿。

北京的王斌魁老师少年时酷爱拳术，曾练形意、八卦、太极、弹腿等拳和多种器械。一九四〇年又从王芃斋先生学习意拳，成为其入室弟子中深得意拳精髓的佼佼者。斌魁老师十八岁就教拳，至今七十余岁，行教50多年从不保守，为人谦虚谨慎，不为名不为利，不争胜斗强，为人忠厚，生活俭朴。笔者一九五八年在北京从斌魁老师学意拳，二十多年来又多次进京求教。在宣传、推广本拳过程中得到省、市等各级党组织和政府的大力支持，使其在国内较普遍地推广起来，成为广大人民群众喜爱的一项体育运动。笔者学拳时间短，技艺不精，水平有限，此书难免有错误、缺点，不当之处还望通家爱好者予以批评指正。

王安平

目 录

前 言

- 一、意拳及其来历..... (.1)
- 二、第一部分：桩 功..... (8)
 - 健 身 桩..... (8)
 - 1. 健身桩的特点..... (8)
 - 2. 健身桩为什么能治病健身..... (11)
 - 3. 健身桩的基本姿式和要领..... (29)
 - 4. 健身桩的意念诱导..... (36)
 - 5. 练功时间和注意事项..... (43)
 - 6. 健身桩的四个阶段和三层功夫..... (46)
 - 7. 辅助动功..... (51)
 - 8. 健身桩三字经、诗词..... (59)
 - 9. 问答..... (67)
 - 10. 附病例..... (82)

一、意拳及其来历

意拳又名大成拳。其宗师为河北省深县王芃斋先生。王先生少年从师于本县形意拳大师郭云深，深得其所授。后足迹遍布大江南北，从事对祖国拳术的考察活动。在考察研究的过程中，以形意拳为基础，吸取了八卦、太极、武当、峨眉、少林拳与西方拳击等拳术的实用部分，吸取了佛、道、儒诸家合理的气功功理、功法，逐步确定了以治病健身、延年益寿、技击自卫为本拳的目的。在和锻炼运用过程中，要求动静相兼，刚柔相济，不讲固定招式，顺其自然，随心所欲。在教学方面，本拳可分为四部分。

（一）桩功：

桩功分为健身桩和技击桩。

桩功形式的形成，在我国已有二千多年的历史。外形的高低大小和意识诱导，因历史条件的不同和练功者的目的、阶段水平不同而存在差异。我国第一部医书《黄帝内经》的《素问》篇中，就健身防治疾病方面写道：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”其中关于治病健身的意思是说要想防治疾病，提高健康水平，必须做到“独立守神”。所谓“独立守神”就是类似站的形式，含有内视的意思。神不外游，思想集中，或是“虚空”。后来人们根据这个意思，道理，便把静养作为锻炼身体的主要手段之一，象道教、佛教、儒家都把“静养”作为他们日常的修身方法。春秋战国以后的许多文人武士、学者、专家也都把站、坐、卧的静式锻炼作为防治疾病、延年益寿的法宝。明

末、清初以来，更有不少武术家把外静内动的桩功作为拳术的基本功，使它成为进入高级武功的必经之路，所以，形意、八卦、少林、武当诸拳均有桩功桩法。王芃斋先生更把桩功作为意拳的基本功。

健身桩和技击桩的区别。

健身桩：顾名思义，为了治病健身而设立的桩法。它的意念诱导以内视为主，假借为辅。意念是平和，柔顺、自然的。意念诱导因人因病而异。健身桩是技击桩的基础。

技击桩：是为技击格斗而设立的桩法，它的意念诱导以假借为主、内视为辅。要求意念是从平和中求不平和，从静中求微动、小动和大动（速动）。技击桩是健身桩的发展、继续和提高，是意拳的必经之路。

桩功都是从“独立守神”入手，达到“肌肉若一”、“浑圆一体”。健身桩和技击桩的桩法都是多种多样的，站、扶、坐、卧诸种形式，而每种形式又分多种姿势，种种姿势又是根据练功者的需要而设立的，但无论怎样变化，总归一点，外形都是相对静止的。

（二）试力：

站桩是积蓄力量的最佳途径，力量是技击的主要成份，第一需要。常言：“一力降十会”，说明力量在武术运动中是最主要的。但由于技击过程中姿态的千变万化，往往“死”的力量是不能适应需要的。所谓“死”力，是指僵硬、呆板、不会变化的力。技击格斗中需要的是灵活多变的力量。这个可变实用的力量是试力的使命，由试力这个环节来解决。试力，就是试验各种力量。王芃斋先生说：“力由试而得知，由得知后才能用。”用力先得知力，引内力外发、达于体

外，方可作用于对手。对手变我亦变，我变在先，平时多练变化的力量，用时方能随心所欲。试力的种类很多，有掌试力、拳试力；拳中又分炮拳、直拳、圈拳、栽拳、钻拳试力；身试力中又分前身、后身、左半身、右半身试力和肘试力、肩试力、腿试力、脚试力、步试力等；步法试力又分滑翔步、摩擦步、槐虫步、鸡行步、鹤行步等试力；其它的还有跨试力、直力、横力、竖力、抖力、弹力、螺旋力、惊力、单推手、双推手试力、散手试力。试力又分固定动作的试力、自由运动中的试力；还分有形有意的和无形无意的、有意无形的试力。总之，实践中需要什么力量试验什么力量。试力的要领是慢优于快，缓胜于急，内视和假借的统一，一动百动、上下相随，以腰为主，松而不懈，用意不用力。

（三）发 力：

意拳的发力，就是思想上的松紧导致肌肉的松紧，使神经系统极大地兴奋，肌肉在一瞬间高度的紧张。本拳发力可分为三个阶段：初级力、中级力、高级力。初级力为整体力，平时说的用身体打人，一动都动，牵一发动全身，接触对手是局部或是神经末梢，但发出去的力量却是整体；中级力为爆发力，在整体力的基础上，由于神经、肌肉一瞬间的紧张发出来的力量，这力量谓整体和肌肉的紧张力；高级力为浑圆爆发力。有了中级爆发力为基础，经过长时间意、气、力的锻炼，练功者在有形和无形中发挥出来的力量，如平时人们所说的多面力，有的叫做八方力。

力的种类很多，试力的种类有多少，发力的种类有多少，到了意拳的高级阶段，随心所欲，往往在无形中击人。发力的要领和原则是：先练习肌肉的放松，然后练习肌肉的

松紧运动。松紧运动频率越高，力量越大。松紧运动先是局部的、片面的，逐步到多面和整体。发力最忌用力、憋气、弩气和肌肉的僵硬。发力每天练多了不行、消耗大，要在养中练、练中养，先养后练，养练结合。

（四）力的运用：

站桩、试力和发力都是为了在实践中运用，所以，力的运用是上述的综合使用。力的运用必须在实践中进行。如在练单推手、双推手、散手过程中看效果如何。推手和散手各是拳术的一部分。拳家常说，推手中有散手，散手中有推手。作为拳术爱好者，推手、散手都要练习，在实践中运用，否则在技击格斗中要吃亏，关于力的运用分述几个问题。

首先讲勇气。有的拳家功夫尚好，但怕上阵，见生人就怯气三分；有的平时个人练习挺好，和别人搭手就紧张，肌肉放不松；还有的和对方搭上手以后，老怕碰伤对方，总是点到为止，真正到了关键时刻效果不好，老是吃亏。力的运用，勇气是第一，敢不敢上战场、敢不敢拼搏，尤其是敢不敢和块头大、气力壮、有名气的拳家碰。古今常常可以听到、看到个头小的打败个头大的、无名小卒打败知名将军。问题在于勇气，技术虽好，是个胆小鬼，也不能发挥作用。据说日本过去有一位青年剑道家，离师下山前，老师对他说：“你的剑术已是大下第一流的，可以到社会上走一走了。”青年剑道家离师三年，遇到成百上千的对手，有胜有败，有时败的很残，遍体剑伤、于是怀疑他的老师说的那句话，“你的剑术已是天下第一流的”。“按照三年的成败来说，我的剑术属于中等。”他想到这里，于是又上山找他老师去了。老师听他说明来意后说：“你怕名家，所以败绩较

多，回去吧！找那个最出名的和他较量。”青年剑道家经过多方调查、打听到一位神剑老手，是全国剑道冠军，青年剑道家找到他后，要求决一雌雄。神剑老手说：“你只有和我的徒弟比剑的资格。”青年剑道家说：“非和你比不行，你如不比，我登报声明，说你不敢和我比，是徒有虚名的剑道冠军。”神剑老手被激怒抽剑而抱说：“请！”青年剑道家双手握剑进身说：“今日比剑不是你死就是我亡，即使我输了，绝不活着离开这里。”神剑老手听到这里，又看到对手杀气腾腾，进身握剑，站在比以往比剑更近的距离，即能击伤对手，而自己也绝不会安全，心中不免发毛说：“青年人，咱们不要比了，算我输了。”青年剑道家就这样一举成名。后来，多少年以内，再没有人敢和他比剑。

其次，讲力量，力的运用，要有力然后才能讲到运用。力是力的运用的主要成份。怎样才能有力呢？自古以来的拳家们，都在寻求增长力量的妙法。有些方法能够增加一些力量，如练打沙包、举石锁、背沙袋、搬抬重物等等。这些满足不了武术家们的要求，经过前人反其道而行之，从静式运动中求力，从无力中求有力，从微动中求快、大动，至今以来，被极少数拳家誉为求力的最佳途经。形意拳家尚云祥，按此法练功，单掌下劈有800斤的力量。王芾斋先生单手曾把不少拳家击出腾空落下二丈余远，如弹丸飞出一一般。都是静式训练的效果。所谓从静中求动，无力中求有力，为的是减少消耗，养体蓄力保持力量。日积月累，力量自然而然、不知不觉就大了。如其天天拼体力，搞蛮力，补充一点，消耗一点，天天补充，天天又都如此消耗，反而没有增加力量的希望。笔者从一九四九年练拳以来，经历过不少这方面的体

会、教训。

再其次，讲力量的运用。力的运用，必须明确刚柔相济、快慢相间的道理。双方交手思想镇静、肌肉放松，前进要松柔，接触对方发力一瞬间要刚。快慢相间，讲的是速度，双方搭手要看火候，该快则快，该慢则慢。慢而柔、快而刚、柔则松、刚则紧，松则不懈、紧而不僵。该松得松、该紧须紧，松紧得当。该松不松，身体僵硬，失去灵活性，消耗体力大，该紧不紧（刚），没有进击的力量，不能给对手以沉重打击。拳家常说“出手如闪电”、“迅雷不及掩耳”。力量其中一点来于速度，动作快、对手反映不过来时已被击中。好拳家出手不见手，对手挨了打、摔了跤，还不知道怎么回事。快必须有力，往往快拳无力，刚而无劲，这都是缺乏内功、内功不深厚的反映。

再再其次，力的运用，关键在眼、身、手、步、法五者合一。眼是直观反应，俗语说“眼是传令官”“眼观六路”。眼是很重要的，看到对手的一举一动，然后采取相应的对策；身是身段、身形，身体占这“五”字中第二重要，身是连接上肢和下肢的中轴，所以，拳家称腰为主宰，并不过分。“力发由腿、其根在脚、主宰于腰”，这也是说身体的重要性。练拳主要练身，斌魁老师多次教导学生说：“要用身打人，莫要手打人”。三年以前的学生不知道用身打人的道理。有人说“不用手，用身怎么打人？”拳到小成之后就知道了用身打人的道理了。鱼在水中，人称10斤重的鱼有百斤的力量，一般不易用手捉住。蛇在爬行动物中也是难对付的。鱼、蛇都没有上肢、下肢为什么能进行搏斗呢？靠得是身体的力量、灵活性；手是先接触对方的先锋，古今中外拳

家，克敌制胜在百分之九十以上者靠手。王芗斋先生说：“出手如鹰爪，回手如钢钩”，掌是斧又是刀，劈、拉、砍、挫、钩、拧、滚、钻、翻，拳是榔头、锤；步亦脚，一般拳家练手多于脚，脚在拳术中不容忽视，往往练脚不得要领，“手到身到步不到，打人不得窍”，说脚不到，使身体失去平衡，脚、身、手一起练，甚至脚占七分，因为手比脚灵敏度高，接触客观事物机会多，所以，在脚上用的功夫比手多，方可平衡；法讲的是拳法、身法、肘法，腿法、步法，总之，讲的是用法。“五”者合一为上乘功夫，“五”者如何合、怎样合，是“法”的作用，法为关键。练拳须明拳理、拳法，不知其法，不入其门。为什么有的练了几十年，仍是门外汉？因不明拳法。拳法分两个方面，一个是练法，一个是用法。练法合理出功夫快、能得到上乘功夫。在用法上无非讲交手时的距离，角度、面积、火候、竖、直、横、斜。这些运用的好，不容易，需要一个长期实践的过程。

第五，讲变化。力的大小在松紧变化，交手中要的是活力，不是死力。活力指变化多端、层出不断。两人交手不是想了再打，对方用什么招进，我用什么招破，武林中所说的“折招”。实际上见机行事，临机应变，好拳家出手一二下结束战斗，喘息间决定胜负。所说的大战三百回合，是演义小说、电影，实际没有那么回事。力的变化在实践中进行，也就是眼、身、手、步、法的综合使用。“五法”的运用在于意识，腰带动四肢，四肢合而为一，即使或手脚接触对方一点，让对方要有浑合整体撞击的承受。力的运用千变万化归结几句话：不招不架、就是一下，攻守合一、退进合一、闪打合一、架打合一。

最后，意拳在当代是比较科学的拳种，不讲招式、不讲俗套，广泛吸收各门各派的长处，不断补充和提高自己。本拳以健身防治疾病和自卫技击为宗旨，是中国武术和人们所说的气功合为一体的体育运动。在锻炼过程中它强调人的主观能动性、人的内因的作用，它强调人的意识、精神对人体的巨大作用，它强调假借和内视的统一，在自卫技击中它强调一下结束战斗的作用。

本拳是青少年、中老年理想的运动术。由于中国以往科学文化的落后和受习惯势力的影响，不少人对本拳术的锻炼方法不理解，因而发展比较缓慢。本拳从发展到的地区、个人来说，一旦接触了它、理解了它，即变为无穷无尽的物质力量。“人过三十不学艺”，许多人受这个偏见的影响，不敢学习意拳。岂不知王芴斋先生早就说过：“四十岁左右的人学习意拳才好”。笔者多年教学经验证明六十五岁以下的人学（不分性别），仍然可以得到一定程度的防身自卫功夫。本拳学习起来简单、上功快、收效显著。芴斋先生说：“聪明者学习百天有成通家大器的希望”。请意拳爱好者取消种种思想顾虑，抓紧时间，认真刻苦练功、增强体质，尽快掌握本拳功理功法，为继承发扬祖国的拳学奋斗终生。

二、第一部分 桩 功

健身桩

1、健身桩的特点：

从健身桩站、扶、坐、卧功法来看，它具备以下特点：

①简单易行。不论男、女、老、少，身体强弱，甚至卧床不起的病人，只要思维正常都可以锻炼。锻炼时不论时间、地点和场合，不讲任何附加条件。窗前门后、床沿前，只要有一片能容人站立、坐、卧的地方都可以练功。还可以利用候车或办某件事情等候之余，以及乘坐汽车、火车的旅途中亦均可练功。

②自然呼吸。不使用种种方法的呼吸。自然呼吸，是人类生活中长期形成的习惯呼吸。在气功的整个过程中，意识诱导是起主导作用的，而气是从属地位的。正如人们平时所说的“以意领气”。

③不意守人体的某个部位。不守“点”、不走“线”。意识诱导从局部开始发展全身。有关测试证明，人的意识思想长时间的停留在身肢的某个部位，某个部位的皮肤温度升高，血液流动加快，皮肤电流增大，某个部位和整个身肢比较出现了不平衡的现象，这种不平衡也就是矛盾的所在。因此说：意正气正，意偏气邪。人的机体是个整体，要从全局、整体的观点出发。

④练习本桩功不会发生任何偏差。就是在无人指导的情况下，照样可以练功，收到一定的效果。

⑤本桩功能够和生活、工作、学习溶合到一起，不搞上式和收式。想练就练，不想练就停，随时可练可不练。

⑥上功快。身体条件好的几秒钟之内能有功感，并可在几小时之内达到全身经络的气血畅通。

⑦本桩功扶正祛邪。能把驱逐疾病、强身保健、自卫技击、特异功能四者结合起来锻炼。是一种多功能的功法。

⑧本桩功是达到上乘武术功夫的必经之路。

⑨治病范围广泛，医疗效果显著。对于国内七十多种慢性病都有很好的治疗效果。

健身桩的适应范围：

桩功治疗范围非常广泛，对于神经衰弱症、神经官能症、精神分裂症、周围神经炎、脑震荡后遗症、癩病、高血压病、低血压病、冠心病、动脉硬化症、贫血、半身不遂、慢性白血病、淋巴瘤、慢性胃炎、胃下垂、胃溃疡、慢性十二指肠溃疡、十二指肠炎、肠粘连、肠结核，慢性肠炎、胃肠神经官能症、慢性肝炎、肝脓肿、胃肠息瘤病、胃癌、肝硬化、肝腹水、咽炎、食道瘤、慢性支气管炎、慢性支气管哮喘、支气管扩张、肺气肿、肺炎、肺结核、肺癌、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、丹毒病、下肢静脉曲张、腰椎间盘突出，骨质增生、糖尿病、遗尿病、肥胖病、全身性脂肪瘤、甲状腺肿大、肾炎、肾盂肾炎、肾下垂、过敏性肾炎、肾结核、肾肿瘤、铅中毒、汞中毒、神经性皮炎、鹅掌疯、脚垫脚裂、近视眼、远视眼、老花眼、散光眼、角膜炎、青光眼、颈椎炎、颈椎肥大、颈椎增生、冻疮、脚气病等都有明显的疗效，治愈率达到百分之八十五以上。中期之前的癌症也有较好的效果。练功者胖则减轻体重，有的体重每天可下降三两，最快每天下降半斤。瘦者可以增加体重，有的每天可增加三两四两，最多每天增加半斤。当体重下降或增加到正常范围内就不会继续下降或增加。

练功对于外伤在恢复治疗期间同样有效果，常见的跌打损伤，消炎、消肿快、伤口愈合的快、身体恢复的快。如疗养员黄××、女、三十岁，左手背因受汽车撞倒摔伤，四个指头（除母指）不能伸展，手部瘀血半年余，站桩二个月，

瘀血消失，手指伸屈自如。

长期坚持桩功活动，可以延年益寿、延缓人的衰老期，不少老年人行动困难，扶着拐杖，站着蹲不下，或蹲下站不起来，生活不能自理，经过桩功锻炼扔下了拐杖，行动正常，起蹲自如，生活能够自理。有的头发由白变黑，脱发、稀发变为不脱发、生出新发来。松动的牙齿变为坚固。

2、健身桩为什么能治病健身。

健身桩的站、扶、坐、卧的各种桩法采取了在正确意识诱导下，外形体相对静止的锻炼，这种方法实际是外静内动，动中求静，静中求动的运动方式。这种功法的功能作用表现在以下诸方面：

①人站着不动本身就是锻炼。要站的住、站的稳，需要三百块以上的骨骼肌组成的肌群紧张地工作（人身共有六百多块骨骼肌）。站着不动人体所消耗的能量（热能）不次于打乒乓球、羽毛球（有人测试打乒乓球和羽毛球每小时只能消耗50卡路里，而站立却消耗60卡路里）。这是说的打羽毛球、乒乓球和一般人站立运动的消耗。桩功形式下的运动不但有消耗，同时还有补充，而且热能的补充大于本身热能的消耗。打羽毛球、乒乓球时间长了觉得疲劳，说明消耗的多，补充的少。锻炼有素的桩功爱好者，越站越舒适，站后感觉有力量，而不是感觉疲劳。说明桩功锻炼补充的热能大于消耗的热能。

人类站立的锻炼中国有、外国也有。日本信洲大学教育部附属长野中学的一个班，每天早晨年级活动全班学生进行并拢两脚站立的训练。中国人站立的锻炼屡见不鲜。春秋战国时期在战车上打仗，为了在战斗中能够拼杀自如，将士

要进行站立训练。据说三国时期东吴周瑜对水军也是进行站立训练，以适应船上的战斗。人类要生活，站立是起码的条件。不能站立，更谈不到行动，就会失去生活的自理能力。人到暮年拄拐杖是因为两条腿站立、行动不便，所以需要增加一条“腿”。中国最早的一部医书《黄帝内经》中就这样写着：“独立守神，肌肉若一。”独是一个，立是站立，守神是思想集中，进行“内视”。可见我们的祖先，把站立锻炼列入“经书”是何等的重视。

②充分发挥神经系统的作用。人体组成的基本单位是细胞，全身共有500亿个细胞，形成不同的细胞组织、器官和系统。人体分为呼吸系统、消化系统、循环系统、分泌系统、生殖系统、排泄系统、运动系统、神经系统。全身所以能够协调工作，成为一个完整的人体，都是由140亿个神经细胞的调节作用。神经系统具有的功能和潜力相当于一个无可比拟的庞大计算机，通过眼、耳、鼻、舌、身等器官，将外界的大量反射进行加工处理，做出各种反应。反应就是脑神经细胞的冲动（兴奋），这样产生脑电波。脑电波具有一定的频率与幅度，根据脑电波频率的不同，可以分为快慢不等的四种波。儿童时期的脑电波以慢为主，随着年龄的增长，脑电波频率逐步加快，成年人以后则以快波为主了，相反的脑电波幅度却逐步减小。经过桩功的训练，可以使脑电波的频率减小，而波幅度增加，使成年人的脑电波的频率回到儿童时代的慢波波幅，使逐步衰老的生物化学指标发生逆转，这就是平时说的“返老还童”。

由于发挥了神经系统的作用，脑细胞的功能提高了。脑电波发出的生物电，原先只能在人体内发生作用，由于功能

的提高，脑电波发出体外，电生磁，磁生电，在人体周围形成了人体电磁场。桩功爱好者两手、两臂之间和手臂与身体之间、下两肢之间、下两肢和上两肢之间表现出的既吸引又排斥说明了人体电磁场的电磁产生作用，桩功有素者头部和身的周围出现的“光环”、“光圈”也是这个道理。生物物理告诉我们，当人体中的原子、分子由于神经作用处于能量较高的激发状态时，以光子的形式发放出来，形成光幅射。这就是平时人们说的“灵光”、“光圈”和“光环”。桩功爱好者，练功中四肢和身体出现的热、胀、麻暖流感、粗大等感觉都是神经细胞在意识诱导下体内物质发生变化的反应。热、胀暖流感是血液集中、流动、血管扩张的反应；麻感是神经兴奋传导过程中产生的反应。也有的说是人体内一种特殊物质“内啡素”的作用。“粗”、“大”、“重沉”是周身气血畅通、毛细血管扩张的反映，到了这个时期，正如中医说的人体元气充实了。

③调养精、气、神。精、气、神中医谓之三宝。所谓精，是指精液、精神，饮食营养转化的高级液体。精是人的生命运动的基础，直接关系到人的生、长、壮、衰、老、亡全部过程。精液旺盛，身体强壮，精力充沛，身体抵抗力强。如果人的精液亏损，必然未老先衰，体弱多病。所谓气，是生命运动的动力。所谓神，是人精神的外在表现，又是生物物理和化学的集中反映。中医把“神”看得很重要，认为“神”是全身之主宰。《内经》中说：“主明则下安，以之养身则寿，主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤”。精、气、神三者，互为影响，互为因果关系。“神役气、气役精，聚精生气、聚气生神”，说明了这种关系的内