

刘天君 著

气功入静之门

附：入静飘化功

人民体育出版社

责任编辑：刘进元

气功入静之门

刘天君 著

人民体育出版社出版

建工出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米32开本7.5印张 140千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—20,000册

* 定价：3.50元

ISBN7-5009-0449-5/G·423

序 言

北京中医学院院长
中国医学气功研究会理事长

高鹤亭

人民体育出版社将出版刘天君同志的一本小书——《气功入静之门》，他本人和出版社都希望我给这本书写一篇序言。刘天君是毕业于北京中医学院后又留学校任教的青年讲师，而我对气功学又十分有兴趣，所以我很痛快地答应下来了。

随着全国性气功热的高涨，当前的气功科学研究正向纵深发展。从物理学、化学、生物学、医学等角度对气功进行的科学研究已经取得了一批令人瞩目的成果。相比之下，从心理学、思维科学角度对气功的研究则比较薄弱。《气功入静之门》这本书的学术特点，正是在这个难度较大、问津者少的研究领域内有所突破，因此是难能可贵的。在这本书中，刘天君将古典气功理论与现代心理学、超心理学和思维科学等学科的理论结合起来，提出了一系列崭新的学术观点，详尽地探讨了入静的心理、思维操作过程和操作程序，并根据这些研究设计了新的、以入静为目的的气功功种。无疑，作为一个严肃的学者，他对自己的学术观点抱有充分的自信；

但也应该看到，新观点的提出是必然会引起争鸣的。科学正是在争鸣中得到发展的。没有争鸣，科学不是太寂寞了吗？我已得知，刘天君在欢迎争鸣的同时，正在着手进一步的实验研究。

《气功入静之门》这本书除了具有科研学术价值外，还很适合于作为广大气功爱好者的练功入门读物。入静是人体气功态的核心内容，大多数气功功种都有入静的要求，掌握好入静的方法技巧可以说是学练气功的一项基本功。因此，科学地把握入静的操作过程是学练气功者最为关心的问题之一，而这本书正是要回答和能够回答这个问题的。此外，这本书写的深入浅出，通俗易懂，很便于初学者阅读。或者说，这一点也是这本学术著作的一个特点吧。

气功是我们中华民族的瑰宝。它的影响现已超越十亿神州，正在稳步地走向世界。在世界科技高速发展的今天，气功科研是我们民族应该走在世界前列、也可能走在世界前列的项目。我们应该有一批有志气有抱负的科研人员献身于这项有希望、有前途的事业，为之奋斗终身。由这本著作来看，刘天君无疑是热爱气功事业并勤奋工作的。作为一名初露头角的青年气功科研人员，我希望他为气功事业的发展作出更大的贡献。最后，我想借用鲁迅先生说过的“锲而不舍”这四个字送给刘天君同志，并作为这个序言的结束语。

引 言

未来的气功学家们在回顾气功发展的历史时，必将会对20世纪80年代发生极大的兴趣。正是在这个生机蓬勃的年代，古老的气功开始脱下它那神秘主义的外衣，跨进了现代科学的殿堂。对气功进行大规模现代科学研究的时代到来了，这是气功发展史上的新纪元。

气功究竟起源于何时，无人知，无人晓。有人说在几千年前；有人说在几万年前；也有人推测在十几或几十万年前，理由是：早在久远的石器时代，勤劳聪敏的中国猿人就已经学会了磨石针，石针既可以用于缝制兽皮，也可以用于

认为，针灸治病所依循的经络穴位是通过气功锻炼才发现的。例如明代的大医学家、《本草纲目》的作者李时珍就曾指出：“内景隧道，惟返观者能照察之。”

如果不去追究气功起源的确切年代，而仅从有文字记载的历史去考证，那么气功的发展可以追溯到四千多年前的唐尧时代。此后在漫长的奴隶社会、封建社会里，上至帝王将相，下至黎民百姓，习练气功，奉其为养生秘法、成仙奇术

者不可胜数；而市井的武士艺人，山野的僧人道士，谙熟气功者更是无计其数。新中国成立后，气功作为治病强身的手段，受到了人民政府的保护。尽管在极左路线盛行之日，气功也蒙受过不白之冤，但它毕竟绵延不绝，长生不灭。总之，气功这一东方文化的瑰宝，从古至今，一直深受中华早

任何事物的发展都是有起有落，曲折前进的，气功也当然如此。建国以来，如果说50、60年代，它的发展如涓涓细流，到了十年动乱时期就已经不绝如缕。然而从70年代末开始，枯木逢春，气功在神州大地如雨后春笋般发展起来，这股势头至今方兴未艾，被人们称之为“气功热”。造成气功大发展的原因是多方面的，社会文化、民族心理、政治经济等因素都在起作用，但从人们蜂拥而起的现象上看，似乎是这样——在改革开放的大潮中，人们奋力拼搏，紧张攀登，于疲劳休息之时，蓦然回首，发现了既不花钱又不费力，既能松弛精神、消除疲劳，又能治病强身、开发潜能的气功，便如获至宝般地紧紧抓住了它。

历史毕竟已经前进到了80年代，深受现代科学思想方法熏陶的现代人，在抓住了这个至宝之后，要求对它作现代科学的解释，即使是普通的气功初学者，也不满足于那些古老的、听起来是含混的、模棱两可的气功理论，而希望对它们有所变革，更不必说那些以探索大自然奥秘为己任的科学工作者们了。自然科学家和社会科学家们把愿望化为行动，应用各种现代化的研究手段，将气功科研开展起来。于是，气功向现代科学迈进了。这是气功发展的历史必然。

俗话说，一个巴掌拍不响。气功与现代科学结亲，不是一厢情愿，而是互相吸引。在气功向现代科学迈进的同时，现代科学也在向气功靠拢。原来，建立在对大自然进行分门别类研究基础上的现代科学，当前已呈现出从分析走向综合的趋势。无论是对微观世界的研究，还是对宏观、宇观世界的研究，现代科学都在本来就是从整体去把握世界的东方科学与哲学中找到了共同语言。在量子力学对波粒二象性的描述上，在数学二进制的发明上，在生物遗传密码的破译上，现代科学均曾从中国古代阴阳八卦理论中受到启发。“气”是中国古代哲学和科学的一个根本概念，气功更是中国古代哲学与科学的结晶。对它的研究最终有可能导致现代科学的革命，因此，它不能不受到现代科学的关注。当前，气功科研已被科技界称为“高技术中的高技术”，从而倍受青睐。

这本小书正是在气功发展史上这一腾飞的时刻应运而生的。

二

如果说气功是神奇的，入静就是奇中之奇；如果说气功是神秘的，入静就是秘中之秘。入静是气功中一个重要的、关键的内容。谈气功不谈入静，很难说已经触及了事物的精髓，而研究气功从探索入静入手，可以说是找到了一个适当的突破口。

此外，从练气功实践角度考虑，能否入静多是初学者所遇到的主要难点之一，若能把入静的理论与方法阐述清楚，于气功爱好者不啻是一个福音。

基于上述考虑，本书选择入静作为研究对象。这一研究不满足于仅仅把古典的入静理论“翻译”成现代科学语言，而是力求将古典理论的思路与现代科学的方法有机地结合起来，努力开创出更为明确、丰富和深化的入静理论。在表达上要求深入浅出，既要有学术深度，又必须通俗易懂，以便在为科研工作者提供参考的同时，又能为广大初学者和爱好者所接受。

任务无疑很艰巨，作者在尽力而为之时，常有力不从心之感，因此，缺点和错误是难免的，希望读者在翻阅此书时，同时作一名称热心的批评家，对其中的不足之处提出指正。作者和读者的心灵将由此而沟通，从而携手并进，共同为气功事业的发展增砖添瓦。

目 录

引言

I 入静与气功	1
一. 两个概念	1
二. 入静与三调	6
三. 入静与功种、功目	8
II 入静的境界	15
一. 表达的困难	15
二. 入静的层次	22
三. 入静的体验	31
(一) 感觉体验	31
(二) 情绪体验	45
四. 入静与动	52
III 入静的机理	56
一. 调心机理	56
(一) 思维的一般知识	57
(二) 感觉思维	63
(三) 情绪思维	74
(四) 大脑的生理生化活动	78
二. 调息机理	82

(一) 对呼吸认识的深化·····	82
(二) 入静呼吸形式·····	86
(三) 入静呼吸机理·····	88
(四) 呼吸与内气·····	92
三. 调身机理·····	94
(一) 入静常用姿式·····	94
(二) 入静姿式机理·····	100
I V 入静的效益·····	105
一. 治疗疾病·····	105
二. 增进健康·····	112
(一) 调理心身·····	112
(二) 延缓衰老·····	117
三. 开发潜能·····	120
四. 认识世界·····	123
V 入静的准备·····	127
一. 日常身心调摄·····	127
(一) 心理方面·····	127
(二) 生理方面·····	130
二. 功前事宜安排·····	137
(一) 客观方面·····	137
(二) 主观方面·····	145
V I 入静的操作·····	153
一. 操作的基本原则·····	153
二. 调心操作·····	159
(一) 思维操作·····	160

目 录

(二) 情绪操作·····	176
三. 调息操作·····	177
(一) 呼吸气息操作·····	177
(二) 呼吸形式操作·····	180
四. 调身操作·····	185
(一) 姿式调配依据·····	186
(二) 姿式操作要领·····	188
五. 三调的协调统一·····	194
V II 入静的偏差·····	195
一. 偏差的判定及原因·····	195
二. 偏差的类型与纠正·····	198
附 入静飘化功·····	212
一. 设计思路·····	212
二. 操作方法·····	215
后 记·····	223
主要参考书目·····	226

I 入静与气功

名正则言顺。

名正言顺这个成语，原意是指做事情理由正当而且充足。名乃名义，而非名称。这里借用这个成语而稍变其意，旨在说明阐述问题之前须先把基本概念搞清楚，表达才能畅快。

我们研究的是气功入静的理论和方法，那么首先需要搞清楚的就是“气功”和“入静”这两个概念。

一、两个概念

大家知道，创立任何新学科或新理论的关键问题之一，就是提出新的基本概念，而其基本概念的不断充实和完善，常常标志着这一学科或理论的逐渐成熟。因此，基本概念的提出和明确是一个发展过程，它们的清晰程度往往和整个学科或理论的发展水平密切相关。任何学科均如此，气功当然也不例外。

气功有悠久的历史，但“气功”这一名称或概念却并非自古有之。古代典籍中虽然有许多气功的专著和篇章，但均未冠以“气功”之名，而是称作“导引”、“按跷”、“吐纳”、“止观”、“存想”、“养气”、“听息”等等许多

别名（这些名称的含义均有不同程度的差别，但同属气功范畴）。据考“气功”二字可能最早出现于传说是晋代道士许逊所著的《净明宗教录》一书中。此后，清末的《元和篇》中，有《气功补辑》一章^①。可见气功这一名称在古籍中是极少用的。

“气功”二字的正式启用，始于本世纪50年代。那时我国建立了第一个气功治疗和研究的专门机构——唐山市气功疗养所，从此“气功”这一名称开始发扬光大，以至于逐渐取代了其它所有别名而独占鳌头。

名称是确定了，它的定义又如何呢？换句话说，“气功”这一概念的内涵是什么呢？对此目前尚众说纷纭，没有统一答案。例如，《气功探源》一书中认为：“气功是建立在古典的整体生命观的基础上，培益、增强人体真气功能的功夫，是达到形体与心神高级平衡的学问，是探索生命奥秘的科学。”^②又如《虚明功》一书将“气功学”定义为：

“气功学是一门研究人体在特定意念主导下，进行身、息、心自我调练，通过恬静虚无、导气益真以达到治病、保健、调能、延年目的的方法和理论的科学。”^③再如《华夏神功》一书在回答“什么是气功”问题时说：“所谓气功，是一种心身并练的、理想的养生术、健身术、治疗术、长寿术、技击术、增功节能开慧术。从近代对气功的研究看，似乎含义应多一点，它不仅是以上各点，同时它更是与近代社会科

①马济人《中国气功学》西安 陕西科技出版社1983年第一版P2

②贺明《气功探源》石家庄气功总辅导站1983. P3

③田宏计等《虚明功》石家庄 河北科技出版社1987年第一版P3

学和自然科学相关的多学科性的一门科学或者说一门学问；而据我国一些权威的科学家讲，它还是近代高技术中的一门高技术，或者说是最高技术。”①

“气功”这一基本概念的定义目前不统一的情况，是与整个气功科学的发展现状相关联的。当前气功的研究可谓百花齐放，百家争鸣，从各个学科角度研究气功的各种学说纷纷涌现。由于各自的出发点不同，看问题的角度不同，对事物的认识必然不尽相同。因此，气功定义的多种多样是必然的。只有到整个气功科学发展至已经找到自己独特的研究视角及研究方法之时，“气功”的定义才会逐渐统一和完善。

基于本书的观察角度及研究方向，本书将气功定义为：气功是培育和运用真气的功夫，是以“三调”为手段，以开发人体潜能为目的的技能技巧。

这个定义说明，气功是一种技能技巧，这一提法与把气功看作是一种理论及方法有所区别，它强调了气功的实践性，特别是它的操作性质。认识这一点对于学习和研究气功都是非常必要的。“三调”是指调心、调息、调身，也就是调整意念、呼吸和姿式，它们的详细内容将在下文介绍。本定义中“潜能”一词是广义的，它不仅仅指那些一般称之为“特异功能”的人类普遍尚未开发出来的种种功能，也指那些并非特异的，但不练气功就得不到开发的一般功能，例如人体自身的康复能力。不练气功时病未愈，练了气功病就好了，这就是通过练功而发掘出了人体愈病康复的一般潜能。

下面来谈谈入静的概念。

①清华大学气功科学研究会筹备组《华夏神功》1988年第一版P4

历代养生家所用的与“入静”概念含义类似的名称有多种。例如有“五入”之说，即入虚、入静、入定、入神、入寂。古人认为五入是含义不同的五种概念，入虚是“清静无为，虚空无相”；入静是“心清神澄，意恬念静”；入定是“净虑禅悟，定慧交融”；入神是“精神解脱，神明妙用”；入寂是“诸相寂灭，了无苦乐”。^①这里“五入”的区别大体上可以理解为同一境界的不同层次。现在除“入静”之外，其它名称已很少用，只是个别功法采纳，而“入静”这一概念的含义已不仅仅指“五入”中的一个层次，它已囊括了“五入”的全部内容，成为“五入”境界的统称。此外，入静也有称“禅定”的，佛家气功常用此名。

入静概念的定义同气功概念的定义一样，目前也名目繁多，研究者们对此各抒己见。例如《中国气功学》在“入静的理解”一节中说：“‘入静’是在气功锻炼过程中，在意念集中锻炼的基础上而出现的一种练功者在清醒的状态下，而又与外界中断联络的，高度安静、轻松舒适状态。”^②《虚明功》一书采用“入虚”的概念，它认为入虚的定义是：“入虚是通过调身、调气、调神锻炼，能动进入一种发展生理稳态、深化心理恬谧和显示强身、康复、益寿、调能功效的特殊功能状态。”^③《中国气功学概论》则非常简明

①田宏计等《虚明功》石家庄河北科技出版社1987年第一版P166

②马济人《中国气功学》西安 陕西科技出版社 1983年第一版
P240

③田宏计等《虚明功》石家庄 河北科技出版社 1987年第一版
P169

扼要地指出：“所谓入静是指练功杂念减少，对内外刺激因子反应减弱，思维活动单一化而言。”^①

尽管目前入静的定义五花八门，但人们为入静下定义的思路却大体一致，即描述其状态，如果可能，则进一步指出该状态的实质。本书为入静下定义，借鉴了这一思路。

本书认为，入静既指练功时“恬憺虚无”的状态，又指练功中进入“恬憺虚无”状态的操作过程。在此过程中，大脑由日常的抽象、形象思维活动转入感觉思维活动。

本定义中“入静”有名词和动词两种含义，用作名词时说明一个特定的状态，作为动词使用，强调它是进入特定状态的完整过程。这里特别指出它的动词意义，与本书重在揭示入静过程中身心动态变化实质的目的是相符合的。本定义指出了这一过程的实质是大脑思维活动的方式有所改变。本书将从多种学科角度探讨入静的实质，但主要是从思维科学角度进行研究，因此着重指出了这一方面的变化。感觉思维的提法对大多数读者来说可能比较陌生，它在以后的章节中将有详尽的论述。

其实，这里所谓入静的定义，只是说明本书在怎样的意义上使用这一概念。对本书气功定义的理解亦当如此。

二、入静与三调

前面已经说过，三调是调心、调息、调身。气功锻炼的操作活动就是三调。调心也有称调神、调意的，它包括意

①赵宝峰等《中国气功学概论》北京 人民卫生出版社 1987年 第一版 P368

念、感觉、情绪等方面的调整。调息也有称调气的，它调整呼吸的方式（胸式呼吸、腹式呼吸或其它）、速度、节律、强弱等等。调身也有称调体的，指对身体姿式、动作的调整。静功是安排姿式，动功是把握动作。任何一个气功的功种，都是根据特定的锻炼目的选择所需的三调操作内容，将它们有机地结合在一起而形成的。

三调在气功锻炼中的主次地位因不同的功种而有一定的区别。对于大多数功种来说，调心占主导地位，由调心而带动调息、调身。然而，尽管它们有主次之分，却并不互相代替或分道扬镳，在任何功种中它们均各自发挥作用而又融合在一起。因此，任何气功锻炼都是身心活动的统一。

入静作为练功中的一种状态或一个过程，当然也是身心状态或身心变化过程。换言之，它不仅仅是单一的生理、心理状态或变化，而是心理、生理状态或变化的统一。之所以强调这一点，是因为许多人常常自觉不自觉地吧入静仅看作是心理状态或调心过程，而这是不够全面的。

但这许多人的看法也并非十分谬误，因为所谓“恬憺虚无”的状态确实主要是心理的，而进入这一状态的主要操作活动也确实是调心。入静与三调均有联系，但与调心的联系最为密切。

调心的内容是丰富多彩的，入静是其中的重要内容又并非全部。有许多练功中的意念活动并不以入静为宗旨。例如武术气功中的用意去摸劲、发力；硬气功中的以意运气；外气诊断或治疗时诊病和治病的种种意念活动；等等。一位七十多岁练站桩功的老大娘曾自述，有一次在北京劳动人民文