

珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品·珍品

气功入静之门

□ 刘天君著

□ 人民体育出版社出版

——入静的境界、操作及飘化功



气功入静之门

入静的境界、操作及飘化功

(修 订 本)

刘天君 著

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

正文设计: 张力

图书在版编目 (CIP) 数据

气功入静之门: 入静的境界、操作及飘化功/刘天君著。
北京: 人民体育出版社, 1995
ISBN 7-5009-1208-0

I. 气… I. 刘… III. 静功-基本知识 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 07406 号

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开本 9 $\frac{12}{32}$ 印张 180 千字

1995 年 9 月第 2 版 1999 年 4 月第 8 次印刷

印数: 3,151-8,250 册

*

ISBN 7-5009-1208-0/G · 1114

定价: 14.00 元:

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 5113708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 7016129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

珍品图书修订本说明

我社建社四十余年，出版了许许多多深受读者欢迎的图书。这些书一版再版，显示出蓬勃的生命力。书是人类的良师益友，体育图书更是体育爱好者、体育工作者的挚友。为了使广大读者与自己钟爱的图书相伴相随，我社精选了一批优秀图书，根据读者的反馈意见，对其中部分图书的内容和书名进行修订和更改，重新设计装帧，作为珍品奉献给读者。相信这些珍品定然会进入人们的雅室，使新、老读者开卷有益。

人民体育出版社

第一版 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，如何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

序 言

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。

一九九〇年四月十日

第二版 自序

《气功入静之门》一书自1990年9月出版发行以来，至1994年11月已4次印刷，其间还获得过一些国内外的好评和褒奖。今年，人民体育出版社要推出一批珍品书，此书又有幸入选。所写的书能够得到读者和出版单位的认可，这对作者无疑是令人愉快的鼓励和鞭策。

由于要出珍品书，我有机会对原书作一次修订。修订的宗旨是力求对气功入静问题有更为准确、丰富和深入的阐述。修订的内容包括三方面。首先是补充新内容，这主要是补充了几年来自己继续研究气功入静问题的新近经验和见解，包括一些科研成果。而后是解答读者提问，原书出版后，我收到许多读者来信，提出不少问题，例如询问“入静飘化功”的收功方法，像这类有共性的问题我在这次修订中一并回复。再有就是修正了一些字句、观点

和例证，例如重新审定了气的概念。此外，修订中还将原书所附的“入静飘化功”改编入正文，并删去了后记。

此次修订的补充内容有3万余字，其中1万余字补入正文，其余的附篇于后。所补入的文字主要是对原书有关章节的发展，使论述更为确切和详尽。附篇于后的则是专题讨论，是对气功入静问题认识的提高和深化。附篇的内容延续了原书的论题，超出了原书的论述范围，意在为读者进行更深层次的学习作一向导。

望本书发行后能继续得到读者和出版单位的认可。

刘天君

1995年4月3日

目 录

引言.....	1
第一章 入静与气功.....	5
一、两个概念.....	5
二、入静与三调	10
三、入静与功种、功目	14
第二章 入静的境界	20
一、表达的困难	20
二、入静的层次	27
三、入静的体验	37
(一) 感觉体验	37
(二) 情绪体验	52
四、入静与动	59
第三章 入静的机理	63
一、调心机理	63

(一) 思维的一般知识	64
(二) 感觉思维	83
(三) 情绪思维	94
(四) 大脑的生理生化活动	99
二、调息机理	102
(一) 对呼吸认识的深化	103
(二) 入静呼吸形式的变化	107
(三) 入静呼吸机理	109
(四) 呼吸与内气	113
三、调身机理	116
(一) 入静常用姿势	116
(二) 入静姿势机理	122
第四章 入静的效益	127
一、治疗疾病	128
二、增进健康	135
(一) 调理心身	135
(二) 延缓衰老	140
三、开发潜能	143
四、认识世界	147
第五章 入静的准备	151
一、日常身心调摄	151
(一) 心理方面	152
(二) 生理方面	155
二、功前事宜安排	162
(一) 客观方面	162

目 录

(二) 主观方面.....	171
第六章 人静的操作	179
一、操作的基本原则.....	179
二、调心操作.....	186
(一) 思维操作.....	186
(二) 情绪操作.....	203
三、调息操作.....	204
(一) 呼吸气息操作.....	205
(二) 呼吸形式操作.....	207
四、调身操作.....	213
(一) 姿势调配依据.....	213
(二) 姿势操作要领.....	216
五、三调的协调统一.....	222
第七章 人静的偏差	224
一、偏差的判定及原因.....	225
二、偏差的类型与纠正.....	227
第八章 人静飘化功	241
一、设计思想.....	242
二、操作方法.....	244
附篇	253
具象思维概述.....	253
谈谈无象思维.....	265
心身工程的提出.....	280
主要参考书目	285

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。正是在这个生机勃勃的年代，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，也可以用于针灸，而针灸中就包含有气功的因素。古今的许多医学家均认为，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，一直深受中华民族的喜爱。

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，要求对它作出现代科学的解释，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上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。

第一章 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