

气功养生法 解析

林书立 著



人民体育出版社

Qi Gong Yang Sheng Fa Ji Xi

气功养生法解析

责任编辑 / 王新月 美术编辑 / 刘泉 技术编辑 / 筱兰



ISBN 978-7-5009-4728-8



9 787500 947288 >

定价：46.00元

气功养生法解析

林书立 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

气功养生法解析. 林书立著. -北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4728-8

I. ①气… II. ①林… III. ①气功-养生(中医)

IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 257734 号

*

人民体育出版社出版发行
三河紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 24 印张 421 千字
2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4728-8

定价:46.00 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)



养生有道 惠泽于民

——《气功养生法解析》序

周瑞金

我的恩师林书立先生，积一生研究我国传统养生学之心得，以及实践养生法尤其气功法之体验，撰写了数十篇有创见、有品位、有价值的文章，在他进入耄耋之年，结集出版，奉献社会。这部文集的出版，必定大有益于中华传统养生法的社会传播，大有益于广大民众学习祖国传统养生法以延年益寿。

养生者，保养生命也。按照人类生命生老病死的发展规律，主动调节身心，理顺气脉，养护神明，保元宁泰，从而达到延缓衰老、减少病患、增进智慧、延年益寿的功效，这就是我国传统养生学、养生法的奥妙所在。它是中华传统文化的奇葩，历经两千多年而不衰，对中华民族的繁衍昌盛、生生不息做出了重要贡献。

自庄子《内篇》提出“养生”之说，早在先秦时期，诸子名家就把养生学作为其哲学思想的组成部分加以探讨，观点五彩纷呈，为我国养生学发展奠定坚实的基础。魏晋时期开始融合儒释道三大家的养生思想和方法，提出“清虚静泰”与“呼吸吐纳”相结合的养生法，葛洪主张“藉众术之共成”以“内修形神”“外攘邪恶”。于是，气功修炼养生法得以盛行。至隋唐时期，儒、释、道、医诸养生法进一步呈现合流状态，《千金要方》提出“老子按摩法”，将吐纳导引与按摩相结合，司马承祯编炼的“养生操”更糅合了梳发、叩齿、行气、按摩、导引各种养生法。到了宋元明清时期，前代养生资料得以系统汇集整理，养生专著大量编写出版，养生法不断创新拓展，标志着中华传统养生学、养生法进入成熟繁荣阶段。

传统养生学具有两个显著特点：其一，追求天人合一、和谐养生。大自然的成住坏空与人类生命的生老病死，是相通相融的。人在大自然环境中生活，无时无刻不受日月星辰运行的影响，寒暑更迭，气候变化，早晚交替，宇宙地球的活动，无不影响到人的生命活动。所以，养生第一要义在于顺应自然、适应环境，效法自然、适性调谐。其二，注重心性修养，养生必养心。心是欲望之源。欲望



过多，七情六欲必定煎迫纠结，引起心气不顺，有损健康。所以，养生第二要义是安心宁神，自得愉悦。

传统养生法特别是气功修炼法，体现了养生学的两大特点，符合保养生命的两大要义，它是劳动人民几千年来通过生活实践和养生实践摸索、总结出来的一种健身祛疾的有效手段。在中国“上工治未病”的各种方法中，气功便是一种简便有效且广受大众欢迎的身心锻炼方法。它是通过调动先天的自然能量，顺势而为，以打通经络为锻炼宗旨，以身心合一为最终目的，被西方称之为神奇的“东方健身术”。它与现代科学的预防医学、心身医学、运动医学、自然医学都有一定的联系。

近现代以来，随着西方科学文明的输入与传播，一些留学美日欧归来的学者，以西学的观点张冠李戴地批判中国历史文化，对中华传统文化贬损过度。由此，中华传统养生学、养生法也难免在“愚昧、封建、落后”的标签下，遭到批判歪曲。直至改革开放以后，传统文化得以重视发扬，养生学、养生法也重逢生机。

由于古代典籍记述的养生法特别是气功修炼法种类繁多、芜杂，且文字简约，常使人望而兴叹，有无从入手之感。因此，如何从现代科学观点出发，对一些千百年来广受欢迎、推崇且功效确切的功法，进行诠释、解读，让现代的读者能充分理解、掌握其要领和具体的修习途径，从而从中获益，便成为一项很有意义和很有必要的工作。书立先生的文集就从这方面作了可贵的尝试和努力。

纵观这本文集，有几个鲜明特点：

一是实效性。《气功养生法解析》注重选择传统气功中一些广受欢迎并有确切功效的优秀功法，进行解说，比如“胎息法”“六字诀”“京黑先生行气法”“孙思邈禅观法”“枕上三字诀”等等。通过这些解说，读者可以实实在在地领会到这些功法的修习要领，可以实实在在地感受到功法的良好效应。此外，对一些具有实践意义的气功术语，像“意双则和，和则增寿”，“翕气之道，必致之末”，“钻窍冥”，“虚心实腹”等等，本书亦对其内涵作了具体分析和解读。这可让读者加深对传统气功精髓的理解。

二是科学性。《气功养生法解析》力图运用现代科学的观点，并结合中医学对传统功法进行诠释、解读。气功修炼过程，既是一种心理现象，也是一种生理运动，它会引起一系列的身心反应。因此它和现代科学的心理学、生理学关系密切。像《意守态的心理结构》《浅议庄子静修三法》《论元神》《论意守和注意的区别》等等，均较多地接触到心理学和生理学的问题。



三是原创性。《气功养生法解析》力图运用现代科学观点，对古典气功诸多问题提出自己的见解。比如对《行气玉佩铭》记述的行气过程，书立先生大胆提出与郭沫若等专家不同的看法。又如“闭气法”，从古至今有人竭力推崇它，也有人竭力否定它，书立先生则提出了不同上述二者的个人见解。再如有人认为气功修习中的“意守”，就是心理学上的“注意”，书立先生便从多方面论证两者的区别。《论意守和注意的区别》一文在《东方气功》发表后，颇获好评，后来还被收入经济出版社出版的《中国新时期社会科学成果荟萃》（摘要）和《中国新时期社会科学论文选粹》（全文）两书。《〈张三丰全集合校〉序言》作者杨立志，充分肯定书立先生的《张三丰炼功八字诀解说》一文“对张三丰有独到的见解”。

四是通俗性。《气功养生法解析》力图用通俗的语言对传统优秀功法进行具体的解说，特别是对功法的修习过程和步骤，尽可能予以详尽的说明。这样，就可以弥补古代典籍记述过于简略的缺陷，并使这些功法成为读者容易接受，具有可操作性的功法。

恩师林书立先生，原是浙江省温州市温州中学的高级教师。1954年夏我考入温州中学高中部，书立先生恰好担任我们班级的语文老师，从高一到高三，连任三年。由于他富有学识素养，教学认真引人，为人质朴忠直，待学生热情诚恳，赢得任教两个班级全体学生的尊敬和爱戴。在他教育指导下，我们两个班级学生爱好文学的特别多，1957年夏同时考进复旦大学新闻系的就有三人之多，创全国之最（而且日后三人在新闻事业上都有成就），当时被复旦新闻系师生传为美谈。书立先生任教三年，对我特别关照，严格要求，精心培育，指明我的人生道路，生活上又像父兄般无微不至地关心照顾。可以说，在我人生观、价值观形成时期，书立先生是对我指导帮助最多、对我一生影响最大的一位恩师，令我终生感恩难忘！更值得感佩的是，50年代后期，在那以阶级斗争为纲的可怕年代，作为高中毕业班班主任，他还甘冒政治风险，采取特殊方法保护了好几个优秀学生，让他们顺利考入大学。这几个同学日后都成为各领域的出色人才，不负先生期望。书立先生教书育人，师德人品之高尚，由此可见一斑。而今，进入耄耋之年，他又把毕生钻研的成果《气功养生法解析》奉献给社会，以了却他“养生有道、惠泽于民”的宏愿，实在难能可贵，值得赞许。

当今社会，人们为追逐物质财富而奔忙，为积攒金钱而迷失心灵。在物质生活富裕起来以后，渐渐面临着大量难以平衡和排解的精神问题。竞争的激烈，贫富的差距，信息的爆炸，冲突的增加，职业与家庭的不稳定，社会上升通道的板



结不畅，等等，给现代人带来太多的无形心理压力。人的价值观、道德观衰变，发财欲望不断膨胀，攀比心理日趋严重，导致人文精神失落，人与人关系疏离，人与自然疏离，人与自我疏离，善良人性被逐渐窒息。人们越来越被空虚、焦虑、烦躁、寂寞、孤独和绝望所煎熬。当举国上下关心重建人文精神，重塑社会价值之际，书立先生的《气功养生法解析》出版问世，必定像和煦春风，唤醒人们修炼心灵，完善自我，摆脱金钱物欲拜物教，切实构建人类美丽的精神家园。

周瑞金

2014年元旦写于上海

周瑞金，原《人民日报》副总编，我国著名政论家，中国社科院研究生院博士生导师。1991年以“皇甫平”的笔名，主持撰写《改革开放要有新思路》等四篇评论文章，在全国率先提出搞社会主义市场经济的改革新思路，引起海内外广泛反响。



目 录

1. 《内经》中“真人”的养生法	(1)
2. 《内经》中“至人”的养生法	(6)
3. 《内经》中“圣人”的养生法	(11)
4. 《内经》“恬淡虚无”句浅释	(16)
5. 试谈老子静功二法	(18)
6. 浅议庄子静修三法	(23)
7. 庄子“心斋”法探析	(27)
8. 说“踵息”	(32)
9. “庖丁解牛”故事的养生思想	(37)
10. 《行气玉佩铭》阐释	(41)
11. “京黑先生行气法”解说	(45)
12. 谈行气	(48)
13. 《胎息经》解说	(53)
14. 谈胎息	(57)
15. 谈闭气法	(62)
16. 六字诀与呼气养生	(68)
17. 说“咽气”	(74)
18. 静修呼升吸降三法	(78)
19. 论六妙法门的修炼方法和运演机制	(82)
20. 十六锭金炼法探析	(88)
21. 谈小周天功	(93)
22. 论“翕气之道，必致之末”	(98)
23. 朱熹《调息箴》诠释	(105)
24. 略谈道家呼吸法	(109)
25. 达摩“壁观法”探讨	(112)
26. 孙思邈“禅观法”解说	(119)
27. 《枕上三字诀》解说	(124)



28. 论存想日月法	(131)
29. 论自我意象修炼法	(138)
30. 谈意象浸润炼形法	(143)
31. 谈“焚身火”养生法	(147)
32. 论气功中的“炼球”动作	(151)
33. 气功存想不是思维	(156)
34. 道家腹脐鼓荡法	(158)
35. 内照功的特点及修炼方法	(160)
36. 释“华阳三观”	(164)
37. 论“内视”	(168)
38. 释“观”	(173)
39. 谈寂照法	(179)
40. 略谈咽津法	(181)
41. 感情应力与“笑功”	(184)
42. 论“凝神入气穴”	(187)
43. 张三丰炼功八字诀解说	(197)
44. 释“意双则和，和则增寿”	(202)
45. 释“动处炼性，静外炼命”	(206)
46. 肩井、涌泉配伍正误	(211)
47. 说“得意忘形”	(213)
48. 谈丹功中对抗意念的运用	(216)
49. 谈意守的心理过程	(219)
50. 意守态的心理结构	(222)
51. 意守丹田的几种方法	(227)
52. 论“意守”和“注意”的区别	(230)
53. “止”的层次探讨	(237)
54. 释“真念”	(242)
55. 说“真息”	(245)
56. 说“伏气”	(248)
57. 谈“钻杳冥”	(252)
58. 说“空”	(256)
59. 论无为与有为	(260)



60. 谈逆修	(265)
61. 论气功中的交泰观	(270)
62. 论气功修炼中的动静交养	(277)
63. 集义生气 养生大法	(283)
64. “虚心实腹”并非“宽心饱腹”	(287)
65. 虚心实腹的一个好方法	(289)
66. 习炼健身气功怎样做到“虚心实腹”	(292)
67. 略论气功运演中的暂时停顿	(296)
68. 论桩功的心理机制	(299)
69. 试谈功前的心理准备	(304)
70. 建构自我炼功模式	(307)
71. 老年人清晨床上的气功锻炼	(310)
72. 脊柱的气功锻炼	(313)
73. 论情绪不良时的炼功问题	(317)
74. 论元神	(323)
75. 论识神	(329)
76. 论炼功中的心理强度问题	(340)
77. 论气功态潜意识的形成过程及其特点	(346)
78. 论气功态大脑皮质两个过程的特点及其相互关系	(351)
79. 论气功修炼中的技能问题	(358)
80. 论气功与暗示	(365)



1. 《内经》中“真人”的养生法

《内经·素问·上古天真论》说：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”这段文字十分简要地揭示了上古真人的养生诀要，值得仔细玩味。下文试作探析。

深谙养生法则

《内经》指出，上古真人之所以能够“寿敝天地，无有终时”，首先在于他们能够“提挈天地，把握阴阳”。这实际上是在揭示：上古真人不但十分熟悉养生的基本法则，而且能在实践中很好地运用这些法则。

所谓“提挈天地”，是指真人能够熟练地掌握大自然的变化规律，从而恰当地处理人同大自然的关系。这是一个人健康长寿的关键性因素，也是养生的一大法则。《内经·素问·四气调神大论》说：“故阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”《吕氏春秋》也明确指出，养生要善于顺应四时气候的变化，要遵循自然规律，而不能违背这些规律，这叫“顺生”。孙思邈在《备急千金要方·养性》篇中说，“天有四时五行”，“人有五脏”，如果“喜怒不节，寒暑失度，生乃不固”，所以一定要“依时摄养”。因为人的生命现象是自然现象的一部分，人与自然息息相通，生命的形成和生存根源于一年四时的阴阳消长变化，所以古人一直十分重视天人的和谐关系。

上述“提挈天地”还包含这样一层意思，即上古真人在处理人和大自然的关系方面，已经得心应手，顺适和美，就像把天地提举在手里一样。他们能够将天道与人道、自然与人为和谐地统一起来，达到“天人合一”的境界。这与同文提到的“中古至人”的“调于四时”，“圣人”的“处天地之和”，“贤人”的“法则天地”相比，显然有水平高低之别，所以唐代著名医家王冰在注解《素问》时，对上古真人大加夸赞：“夫真人之身，隐见莫测，其为小也，入于无间，其为大也，遍于空境。其变化也，出入天地，内外莫见，迹顺至真，以表道成之证。凡如此者，故能提挈天地，把握阴阳也。”



所谓“把握阴阳”是指上古真人能够熟练地掌握人体自身的变化规律，从而使机体出现“阴平阳秘”的最佳功能态。这同样是一个健康长寿的关键性因素，也是养生的又一重要法则。《周易》早就提出：“一阴一阳之谓道。”阴阳二气的变化，是大自然的一条基本规律，也是人体生理活动的一条基本规律。为了健康长寿，必须用阴阳变化的规律来指导养生实践，所以《内经》一再强调：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也”，“从阴阳则生，逆之则死”（《素问·四气调神大论》）；“人生有形，不离阴阳”（《素问·宝命全形论》）；“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”（《素问·生气通天论》）。

上述“把握阴阳”应包含这么几个方面的意思：（1）在日常生活中要始终保持平静、平和的心态，不急不怠，守住中道，让恬淡的心灵同静谧的大自然保持同一，像老子说的：“多言数穷，不如守中。”（2）在养生修炼中要根据人体脏腑功能的特点，采取相应的方法如乾坤交合、水火既济等，来促使机体内部的各个系统之间保持高度的协调和平衡。（3）在养生修炼中还要遵循对立面之间互相依赖、互相制约、互相激荡的规律。如动静相交，动中有静，静中有动；如“寂中照，照中寂”；如升降相承，升中有降，降中有升等等。

总之，上古真人正是在“提挈天地，把握阴阳”这两条养生基本法则的指导下进行修炼，并取得良好效果的。

坚持深呼吸锻炼

上古真人在养生基本法则的指导下，从两个方面进行修炼：一方面是“呼吸精气”；另一方面是“独立守神”。所谓“呼吸精气”，便是坚持深呼吸锻炼，亦即进行以膈肌活动为主要动力，腹壁运动明显的腹式呼吸。

古人很早便重视深呼吸锻炼。《庄子·大宗师》说：“古之真人……其息深深，真人之息以踵，众人之息以喉。”这“踵息”便是深呼吸。现存最早记述气功修炼过程的史料——战国时期的《行气玉佩铭》，便是记述古人如何通过深呼吸锻炼来激发真气的。长沙马王堆汉墓出土的竹木医简《十问》，其中黄帝同容成有关吐纳术的问答，曾有“翕气之道，必致之末”的论述。意思是说，行呼吸的原则，一定要将气引导至躯体四肢的末端。这便是深呼吸锻炼的表现。《内经·素问遗篇·刺法论》里有闭息治病的记载，闭息也是在深吸气基础上进行的。这说明古人早就发觉经常进行深呼吸锻炼，可以强身祛病，益寿延年。

说上古真人“呼吸精气”，意谓上古真人通过深呼吸锻炼，激发、调动了体



内的真气。这里的“精气”与《内经》同文中“恬淡虚无，真气从之”的“真气”，含义相同，均指维持人体生长发育及各种功能的物质基础。《内经·素问·金匱真言论》所谓“夫精者，生之本也”，《内经·素问·通评虚实论》所谓“精气夺则虚”，所指亦同。因为柔缓的深呼吸强化了膈肌活动和腹壁运动，它能不断给脏腑经络以良性激惹，从而引发体内真气的集聚和循经运行，特别是气通任督以后，会全面提高人体的生理机能。明代著名医家李中梓辑注《内经知要》，他解释“呼吸精气”说：“全真之人，呼接天根，吸接地脉，精化为气也。”清代著名医家黄玉路在《素问悬解卷一》中对“呼吸精气”作这样解释：“（上古真人）呼水中之气以交阳，吸火中之精以交阴。”他们都在强调深呼吸运动能激发、培育体内的真气。《道乡集》说得好：“先天气（即真气）非后天气（即呼吸之气）温暖不生，亦非后天气相恋不住，故先天气之行也，唯听命于后天气。”古人在炼功实践中深切体证到，深呼吸运动能激发、充实体内的精气。

努力修炼元神

上古真人在养生基本法则的指导下进行的另一个修炼，便是“独立守神”。实际上，这是在努力进行元神的修炼。

首先强调要“独立”。所谓“独立”，意谓不为世俗尘务所扰，不为名利所惑，超凡脱俗，特立独行，始终保持恬淡、空净的心态。这与《内经》同文提到的“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病从安来”中的“恬淡虚无”意思相近。因为只有在“恬淡虚无”的心理基础上进行“精神内守”，才能调动体内的真气。所以“独立”是“守神”的前提条件。

这里的“守神”，守的是精神，亦即元神。古人这样解释元神：“内念不萌，外想不入，独我自主，谓之元神”（《脉望》）；“元神者，乃先天以来一点灵光也”（《青华秘文》）；“元神者，无思无虑，自然虚灵也”（《医学衷中参西录》）。从现代科学观点看，元神应是指自觉但又没有显在思想活动的心理状态。一个人处于虚静绝念之时，心中既保留着最低阈限的自我感知功能，又充满高度的空灵、恬适、和谐之感，这种心态古人称之为元神，而思想意识活动则称为识神。

元神是对生命体的活动起主宰作用的精神。元神的活动是一种高度有序化的活动，它能使生命体的各个生理系统，达到高度的平衡与协调，它能使生命体的



经验具有统一性和连续性，它能使机体的生理活动同自然界的活动规律保持一致。正是由于后天识神的干扰和抑制，元神常不能充分发挥其主事的功能，因此古代养生家便十分重视对元神的炼养。

修炼元神最重要的方法就是“内守”。所谓“内守”，即在恬淡虚无的心理基础上，将正念轻轻地引导到机体内部，并以一念代万念，然后又渐渐地并最大限度地弱化这个“一念”，达到似守非守、不守之守的境界。古人说的“守一”“抱元”“抱神”，指的都是这种境界。

通过不断的“内守”，能使元神彻底排除识神的干扰和抑制，从而充分发挥其主事的功能。《性命圭旨》云：“一念动时皆是火，万缘寂处即生春。”正形象地说明了这个道理。从现代科学观点看，一个人如果出现“恬淡虚无”、“精神内守”的心态，大脑活动的有序度会明显提高，相关性会明显上升，全身会出现高度的平衡与协调，这不但调整了中枢神经的功能，强化了生命体的本能，还能解除显意识对潜意识的压制，乃至可以使原来无序的潜意识有序化，从而发挥潜意识的功能。

实现形神统一

上古真人以养生法则为指导，通过“呼吸精气”和“独立守神”的不断修炼，全面改善和提高了人体的生理机能，并从根本上改变了一个人的体质。因此，从外观上便表现出“肌肉若一”了。所谓“肌肉若一”，就是指全身筋骨肌肉达到高度的协调统一，并且神光焕发，光彩照人。王冰在《内经·素问》注中，将此解释为“肌肤若冰雪，绰约如处子”，便是强调真人的形体俊俏亮丽，充满青春活力。明代著名医家张介宾说得很好：“神守于中，形全于外，身心皆合于道，故云肌肉若一。”（《景岳全书》）实际上这正是形神高度统一的体现。

人之一身，神为身主，形为神舍，形神相依，始能生存。上古真人以“呼吸精气”来强形，以“独立守神”来养神，达到形神统一，所以精力旺盛，青春永驻，“肌肉若一”。正如《内经》同文中所说的：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数……故能形与神俱。”《吕氏春秋》更明确指出：“故精神安乎形，而年寿得长焉。”

实现形神统一，一直贯穿在上古真人的整个修炼过程中。当“呼吸精气”的时候，虽然是进行深呼吸运动，是在炼形，但因为这是在恬淡虚无心态上的深



呼吸，实际上这也就是在炼神。当“独立守神”的时候，虽然守的是精神，但因为这是“内守”，是将注意力引导至机体的内部，会激发体内的真气，实际上这也就是在炼形。据此看来，上古真人的“呼吸精气”和“独立守神”是紧紧相扣在一起的。

总之，实现形神统一，是上古真人养生实践追求的目标，也是他们养生实践取得卓越功效的结果。正因为这样，他们才能“寿敝天地，无有终时”。

（原载《现代养生》2009年第12期）



2. 《内经》中“至人”的养生法

《内经·素问·上古天真论》曰：“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。”这段话特别是其中“游行天地之间，视听八达之外”这两句话，提出了一种独特的养生方法，它和同文所说的“上古有真人者”那种“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”的养生内炼方法有着明显的不同。现试作诠释如下。

意识自控和意识超脱

传统的内功修炼，强调“独立守神”，强调“致虚极，守静笃”，要求“锁心猿，收意马”，要求“耳目口三宝，闭塞勿发通”。总之，它要让意识尽量处于一种被约束、被压制，受到严格调控的状态。这种状态开始时是勉强的，但以后能逐渐变成成为一种自然的心态。传统内功曾经设计了一系列的运演方法，诸如意守法、内视法、内听法、数息法、随息法等等，来实现这种心态的变化。实现这种心态变化是传统内功修炼的基本功。

传统内功修炼对意识的调控，一般经历如下几个阶段：首先是收心敛神，以正念排除杂念，以一念代替万念。继之是将意识内导，把意识活动引向自身，让它同纷繁的社会、杂乱的人生分离开来，并使它同自身的内脏器官和生理活动联系起来。这就彻底排除了意识活动的社会性和思维性内涵。最后通过物我同化、物我两忘而达到一种高度的入定态。这种入定态正是意识受到长期、严格调控后形成的一种没有约束感的、高度净化的心态。

但中古“至人”的那种“游行天地之间，视听八达之外”的养生方法，却与传统内功迥然不同。这种方法的最大特点就是意识超脱。它强调心境的旷达、高远，强调思想的自在、开放。为此要尽量让意识处于一种没有约束、不受抑制的天然本能状态。这种状态开始时难免受到一些尘事的干扰，但随着功夫的增进，便能自动地冲破尘世的干扰，自然而然地养成一种离尘出世的超脱心态。

中古“至人”的这种意识超脱，也经历了一段修持过程：首先是以高尚的德