

胎息是相对正常的凡息而言的。一般人的呼吸都是通过肺实现的，这就是凡息。如果通过练功，逐渐使肺的功能停下来，而用皮肤、肚脐、丹田来呼吸这就是胎息。人类本身就具有这种特殊的本领，只可惜在母胎时才具有，一旦出世后，这种先天的功能就开始在体内潜伏，要靠后天的艰苦锻炼才能重新得到。

胎息的主要表现有鼻翼扇动，腹式呼吸旺盛，腹部丹田呈脉冲式跳动。当丹田向外跳动时，皮肤毛孔表现为吸气，反之丹田向内跳动时，皮肤毛孔表现为呼气。丹田自动节律产生后，周身充气明显，甚至四肢发麻。

## 一、胎息入门

### 丹田式胎息法

呼气时想尾闾关发热，吸气时想丹田贴命门或尾闾关，如此一呼一吸反复循环一段时间后，丹田呈脉冲式向命门跳动。当丹田跳至命门时，稍停数秒钟之后，再复跳回原位，又静止数秒钟再向命门跳动，如此往来循环，产生自动节律时，丹田式胎息便成功了。

### 天凤式胎息法

天即玄关窍，凤代表下丹田。练功时，吸气时意守下丹田，并用力将玄关窍的真气吸入下丹田，稍停一会，接着将下丹田的真气呼升至玄关窍。反复如此循环一段时间后，使玄关与下丹田之间产生氤氲之气，逐渐导致气海穴与下丹田之间产生拆力，即将丹田拆向命门，如此循环。当下丹田产生自动节律时，天凤式胎息便练成了。

脐阴式胎息法 脐是肚脐，阴是会阴。会阴是任脉和冲脉的起点，脐是任脉经上的窍穴，又是十二经脉所会聚之穴，是人之元气之藏。吸气时意念会阴产生真气，并将真气用意念从会阴沿任脉上升至肚脐，呼气时守肚脐，并用意念将肚脐的真气徐徐沿任脉降至会阴。如此反复循环一段时间后，肚脐和会阴之间就会发热、发胀、发紧，然后产生氤氲之内气。气海与下丹田产生自动节律时，脐阴式胎息便成功了。

### 初学胎息的注意事项：

1. 初级胎息最重要的是意念和导引问题，因为上述的三种方法不是短时间内修炼就能成功的，需要较长的时间。因为练功时间长，故练功者对意念和导引往往不能持久，意念和导引一停，则杂念丛生，直接影响练功的效果。
2. 形体一定要放松，因为初次练功者，体内的真气微弱，如果形体不放松，那么微弱的真气在经络中运行就会受到阻碍。真气不能到过特定的部位，就不能发挥特定的内功效应，也就练不出胎息。

3. 胎息起动时，在呼气 and 吸气之间，有两个双闭气的过程，处在双闭气时，练功者第一次感到胸闷憋气，呼吸困难，甚至难以忍受，心里往往害怕会憋死，总想用凡息代替胎息，凡息一起，胎息的自动节律尚未形成，所以，很容易被干扰而抑制住。所以凡息是初练胎息的克星，练功时切忌之。

4. 修练胎息一个月左右，胎息的双闭气就会慢慢消失，胎息的呼吸方式可随意转变。如原来丹田贴命门是表现皮肤吸气动作，此时只要加主观意念，就可以使皮肤变为呼气；反之丹田向回跳动时，本来皮肤表现是呼气动作，也可以加意念之后使皮肤改变为吸气动作。此外也可以用意念不管丹田来回如何跳动，皮肤均呈单一的吸气或呼气动作。

## 二、胎息升华

人身体内有三个阴阳相交之处：第一个是双眼相交。左目属阳，右目属阴，使二目对视，就产生神光。神光照视气穴，主化阴生阳，如同天上的太阳，照射地上生长万物一样，没有它则万物不生。第二个心肾相交。化生津液，灌溉五脏。第三个是内气与天气相交。内气属阴中之阳，天气属阳中之阴使二气相交，就产生内丹，化全身之阴，变为纯阳体。这三个相交，都是以真意为引。就是用一心不二的意念，引导阴阳交合。练胎息的产生，必须经过三个相交，生出内气，才能形成胎息状态。

其一：双眼相交练法 入坐之后，轻闭口唇，舌顶上腭，双目相交对视正中鼻梁根处的外光，把心意定在双目中心。观光不可用力，而是轻松自如地看，观到双目发胀，或者模糊不清时，才是阴阳二气集中的景象。再闭目沿眼眶周转眼珠，把阴阳二气聚成圆形。左升右降转 36 圈，为巩固阳气，再睁眼左降右升转 24 圈，退化阴气。转完之后，闭目内视祖窍穴中圆形。约 5 分钟，觉口中津液满足时，就用二目交集的神光照送津液，降入脐下气穴中，目光随着照射气穴，观穴中虚空境界，吸气时用意达到气穴，呼气任其自然，意念始终守在下丹田中，做到一丝杂念不起。这样练功，经过 3 个月，才能感觉双目中心念有小气珠，就是神光产生。只觉有圆形，不显光明。如达到这种境界，练功人还必须有耐心和毅力。

功中如觉有阳物勃举时，是精气冲动的“产药”信号，练功人要辨别清浊采练。没有一丝杂念的阳举，采练出口水，咽入气穴封存运化，是练丹的真清原料。采练的方法为，阳物力量疲软，是微阳（小药）过嫩，不宜采取，可用神光协同真意由阳物动处，引回气穴，照射穴中虚空境界。这种过程，要循环多次，微阳经过多次积累，就达到阳物举而挺胀，小药不老不嫩的阶段，这时应立即采取烹炼。用意将它由动处采回丹田，略停，然后吸气用意引导精气，从下丹田直接运向尾闾，沿督脉上升到百会稍停，呼气从百会下降到下丹田，这样周而复始转动，不计其数，直至阳物缩小即止。口中生出津液，咽送到气穴。

其二：心肾相交练法 每次静坐，把神光照视气穴，耳听于气穴，意守于气穴，调鼻息达到气穴，使外来精气与神光相交，绵绵密密，存于丹田，心无一毫杂念起动，入于混沌状态。忽然一动，元气显于丹田。元气在丹田中灵动活泼，宛转悠扬，美在其中，畅于四肢，如痴如醉。元气大动时，用意往后一引，元气上升于脑，停止片刻，口中化生津液，用意吞回，降入下丹田。从此感觉鼻息似有似无，只觉元气后升前降，上下往来循环。这就是心肾相交的景象，也就是所谓“要得谷神长不死，须从玄牝立根基”。谷神就是双目中收神光的元神，玄牝是心肾中间门户。元气在虚无的心肾门户中，一上一下，一往一来地盘旋，才能建立真胎息的根基。

### 其三：内气与天气相交练法

通过心肾相交而至心肾之间的内气旋转，使鼻息练到不入不出，就是外呼吸转化为内呼吸，也就是胎息。每次练功，以胎息为主，把神光勿忘勿助地定在胎息上，一心不动，自然外感内应，感觉元气周流于一身内外了。在此境界中，口中的津液吞咽之时，必须先提摄会阴穴之气，沿后背上上升于脑，急于目引神光入脑，聚会片刻，会同口内津液，意送到下丹田，再存守一会儿。如是练功，元气一现，浩大至刚，充满全身，只觉得清静恬淡，身在气中，气在身中，元神之光，悬于祖窍之上，闪闪烁烁，照耀全身。这样达到高度的内外气相交，古人称之为“乾坤 交媾”。

其四：胎息提高功练法 入坐之后，把神光照视下丹田，使神入气中，气包神外。用这样的心意，锻炼神气交媾，总得两年之久，练到没有一毫杂念起动，脉搏不觉跳动，胎息停，定于虚空，只觉有神光在祖窍间照耀，形成了入小定状态。静极生动，忽觉全身元气向下丹田聚敛，现出一团真气，涵在绛宫。这就是绛宫之气，包住元神，天天感觉浑浑沦沦，如在母腹怀胎一样，随方就圆，温养于中。在此功境中，有时祖窍穴内出现跳动，不一会儿全身跳动，如炒豆一般，爆炸不绝。忽然口中甘露下降，急用神光凝视下口，转卯酉周天一遍，收存田中。有时又在静定中，忽见一轮明月，现于目前，即用神光视之，不一会儿，又有日光发现，与月光合在一块，急用神光，凝聚收敛，用鼻一吸，会同口内津液，送入下丹田