

## 易筋经之胎息

胎息者，有似于婴儿在母腹时之呼吸也。炼功达到胎息时，是神气二物已结成一团，打成一块，不须再用口鼻呼吸而能自呼自吸，不再有后天意识间乎其间，故称胎息。心上的念头停止不动了，呼吸也就不再来去，没有出入了，凡息一断，岂不是胎息了。胎息修炼对于初学者来说，主要是用什么方法实现胎息。真正进入胎息以后，只要知道各阶段的特征及要求，其余均顺其自然即可。

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。

胎息的特征有两个

1. 启动阶段的特征：调息渐修法. 主要表现在鼻翼扇动，胸闷憋气，呼吸困难，三凹出现：锁骨上凹陷，两肋骨之间凹陷，腕腹部凹陷. 小腹出现悸动，丹田呈脉冲式跳动. 当丹田向命门跳动时，皮肤毛孔表现为吸气，周身皮肤感到发凉，反之，丹田由命门向回跳时，皮肤毛孔表现为呼气，周身皮肤感到发热. 丹田自律产生后，周身充气明显，甚至四肢发麻. (2) 导引和自发动顿修法. 主要表现首

先是脏腑摇动,接下来是命门冲动,其相为:腹腔大起大落,如脱兔,如跃鹿,像一个风箱在鼓荡,有的人伴随着一道道白光和大海汹涌之势,最后是丹田跳动.此时进入较为平缓的有节律的内部跳动,有拉伸的体感,有的人头部也出现跳动,并有紧缩感.呼吸逐渐缓慢细长,一种快感渐渐在小腹弥漫开.

2.上轨运行阶段的特征:它的初级阶段与内丹术的筑基,炼精化气这两个阶段的特征相似,如排除病气,产生精液,频频出现活子时,各种光,内景,马阴藏相等;高级阶段与内丹术的炼气化神阶段,炼神还虚的特征相似,如结胎,天人合一等.

3.排病现象阶段的特征:胎息启动后,身体有病的人,将出现各类反应,有些反应比较强烈,是从未出现过的有些则持续的时间较长,让人心里没底,容易产生恐惧心理.所以修炼胎息者对这些现象要有所了解.1:胎息产生后的一段时间内,有些练功者不但没年轻,反倒显得更加衰老,这是邪气与真气互争的结果.待真气慢慢增长,足以祛邪,即会朝着还童的方向迈进.2;出汗不止.胖人大汗淋漓,有人竟持续十个月之久;瘦人小汗清冷,此为排汗现象.无论大小汗都是内分泌所致.所有的汗都是血液中的毒,浊的排泄,出汗是排除心脏,血液,肺

部的脂肪,酸碱,风寒热暑湿的重要途径.

3:上肢内侧出现红色血斑,此为心脏病的排泄.4:脚的前部上端出现大小泡,此为肝脏病的排泄。

5:全总和局部出现丘疹,此为淋巴系统病浊现象。6:三阴交部分出现小水泡,此为肾脏排病

气。7:足部跗阳穴出现中小泡,此为脾、胰脏在排病。

8:皮毛、脐下及肛门出现恶臭之气,

此为肺脏之疾在排泄。9:头顶、颈部、卤门、百会、玉枕、印堂部位出现出汗、发冷或发热冒

气、或在百会、涌泉部分出现带水气包状隆起,这些均为大脑疾病的排泄。10:身上出现丘疹、

脓包、突疣、血泡,此为经络排泄。11:脚跟出现痒、发酸、发冷、发木等现象,此为骨骼骨

髓以及太阳经、脚趾的病在排泄。12:腹泄出水及粘粘秽物,其臭难嗅,象鼻涕,痰、脓一样,

称为“五色脓”其排泄的规律是:第一次排泄约在进入内息状态的7天后,其泻如注,多为水,少

脓,持续2-3天,泻后身清神爽;第二次多在第一次泻后的第十四天,其泻如渎,均出粘稠脓痰之状,

其味恶臭,持续1—3天。第三次多在第二次泄后的第14天左右,胆结石、黑粪、恶性肿瘤都渐

渐从肛门排出,若无实物可泄,真肠尿道会发冷若冰或发热如灼。以上排泄是生元消浊现象,

不要吃消炎药、止泻药，也不要忍便。13：小便中出现血污，这是肾结石、尿结石、白、赤、黑带、肿瘤化了的血污从尿道排出。14：尿样出现浊、黄、稠、脓、淡血、黑物、白浊等；尿感：热、冷、刺、酸、甘、辣等；这些均为泌尿系统和生殖系统的疾患通过小便排出。前列腺瘤、前列腺肥大等症、均可在尿排之后痊愈。15：呕吐（包括干呕），咳嗽（包括干咳）、这是横膈肌以上的病气产物排泄。16：尿如连不断，恶臭难闻，此为消化系统污秽之气排出。17：内脏出现隐痛、刺痛、麻痒、火灼、腰荒、头荒、肠荒等（荒是一种难受的昏沉感），这些都是有病脏器出现的反应。18：本来没病的部位也出现不适的感觉，如淋巴腺、胸腺、乳腺、性腺、脑体等较大的组织系统出现难受、刺激、木冷、灼热，感觉气如泉涌，这是元气找到了隐患，过一段时间自然消除，是生理功能恢复青春能力的变化反应。

## 胎息适应症

### 1. 疑难顽症：

癌症、糖尿病、冠心病、类风湿、心脏病等

### 2. 运动系统：

风湿关节炎、骨膜炎、各类骨增生、肌肉萎缩、软组织损伤等。

### 3. 消化系统:

慢性肝炎、早期肝硬化、胃及十二指肠溃疡、萎缩性胃炎、胃下垂、慢性肠炎、脱肛等。

### 4. 呼吸系统:

咽喉炎、气管炎、肺结核、哮喘、胸膜炎等

### 5. 泌尿系统:

肾结核、肾结石、肾积水、膀胱炎、尿道炎等

### 6. 生殖系统:

睾丸炎、附睾炎、阳痿、阴道炎、子宫下垂、乳腺增生、乳房肿瘤等。

### 7. 循环系统:

心肌炎、血管瘤、脉管炎、静脉曲张等。

### 8. 感觉系统:

近视眼、散光眼、麦粒肿、沙眼、中耳炎、耳鸣、皮炎、湿疹等。

### 9. 神经系统:

神经性头痛、坐骨神经痛、神经衰弱的失明、四肢麻木、面部麻木等。

### 10. 内分泌系统:

甲亢、脾肿大等。

伴随胎息的一些觉现象:

1. 自然辟谷。
2. 自发动功。
3. 在肚脐的自动呼吸下，有人的手表(机械表)因磁场很强被磁化不走了。
4. 有人手、脚出现较强的静电,在接触他人时有“打人”现象。
5. 出现各种幻想、彩光、图像。
6. 有人头上出现七彩花环和超视觉功能。

## 胎息之三个相交

一、双眼相交练法：入坐之后，紧闭口唇，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。观光不可用意力，而是轻松自如地看，观到双目中心发胀，或觉模糊不清时，才是阴阳二气集中的景象。再闭目按眼眶周围转眼珠，把阴阳二气聚成圆形。左升右降转 36 周。为巩固阳气，再睁眼左降右升转 24 周，退化阴气。转完之后，闭目内视祖窍穴中圆形。内视 5 分钟，觉口中津液充足时，就用二目交集的光，照送津液，降入脐下气穴中，目光随着照视气穴，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，

才能感觉双目中心含有小气珠，就是神光产生。只觉有圆形，不显光明，只达到这种境界，练功人还必须要有耐心和毅力。功中如觉有阳物勃举时，是精气冲功的“产药”信号。练功人要辨别清浊采炼。没有一丝杂念的阳举，采炼出口水，咽入气穴封存运化，是炼丹的真清原料。在梦中和有杂念的阳举，采炼出的口水，咽入胃中，滋润五脏，补充体亏。无论什么样的阳举，都要采炼，但必须分清咽入地方。如果不加采炼，消耗于体外，则神光不易出现。采炼的方法：阳物虽举但仍疲软，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，照视穴中虚空境界。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，从丹田直接运向尾闾，沿督脉上升到脑部稍停；呼气从脑下降到丹田，为一圆周，这样周而复始转动，不计其数。至觉阳物缩小即止。口中生出津液，变仰鼻开目引天上清气入口，咽送到气穴，这就是把精气采归到丹田中。我如是练功3年，命基已固，神光出现，祖窍穴中，经常含着小气珠。这是双目交媾，产生神光的景象。

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。这就是《入药镜》所说：“先天气，后天气，得之者，常以醉。”经过后天鼻息引出先天元气来。元气出现，就是胎息的露象，在丹田中綢緼活泼，宛转悠扬，觉丹田火暖，美在其中，畅于四肢，如痴如醉。元气大动时，用意向后一引，元气上升于脑，停止片晌，口中化生津液，元气随口水降入下丹田。从此感觉鼻息似有似无，只觉元气后升前降，上下往来，循环于虚无身中。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”。谷神是空谷之神，就是双目中心有神光的元神；玄牝是心肾中间的门户。元气在虚无的心肾门户中，一上一下，一往一来地盘旋，才能使元神在此成立真胎息的根基。

三、内气与天气相交练法：通过心肾相交而至心肾之门的内气旋转，使鼻息练到不入不出，就是外呼吸转化为内呼吸，返回人之未生在胞胎内的呼吸状态。每天每次练功，以胎息为主。把神光勿忘勿助地定在玄妙呼吸中，一心不动，不许向身外游思，自然外感内应，觉元气流于一身内外了。功夫到此，已得到天人合一之机了。在此境界中，口中来的金液

吞咽之时，必须先提摄会阴穴之气，沿后背上升于脑，急开目引天光入脑，凝视内外气；聚会片刻，会同口液，意送到中田；存守一会儿，再转左升右降进阳 36 周，左降右升退阴 24 周，是卯酉周天。如是练功，元气一现，浩大至刚，充满全身，只觉清净恬淡，身在气中，元神之光，悬于祖窍之上，照耀全身。这就练到中级胎息了。达到高度的内外气相交，古人叫做“乾坤交媾”。因摄会阴之气，从坤腹而来，吸乾天之气，会合脑中，所以叫乾坤相交。

胎息启动地：

### 一、丹闾式胎息法

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，丹闾式胎息便成功了。

### 天凤式胎息法

二、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。

### 三、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，呼气时间守肚脐，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。

### 四、脐身式胎息法

- 1.以神守脐间，而观照气机之一开一合。
- 2.吸气——意想气自脐眼吸入中丹田，自觉有气自中丹田（脐后七分，命门前三分）向内收合的感觉。
- 3.吸气后自然稍作停顿。
- 4.呼气——慢慢、静静的将气由中丹田呼出，再向五藏六腑、四肢百骸散开，透至皮肤毛孔而散化之。
- 5.收工——要把气收稳在中丹田的真气穴。

6.如此一呼一吸，同时意想丹田一开一合，反复练习，时间愈长愈好。

## 五、全身式胎息法

意守丹田，吸气时意想气息从身体的各部向中丹田（脐后七分，命门前三分）聚集，（向丹田内收合）意守片刻，自然做片刻闭气，随后进行呼气，呼气时意想气息自中丹田向身体的各部扩散充盈（不可向头部扩散，头部要保持空虚无物的感觉）呼气后，自然做片刻闭气，随呼吸进行，有一阵阵暖气均匀向身体的各部充盈的感觉。

## 六、胎盘式胎息法

胎盘之根在胎内一寸三分之处，胎有四孔，上下各一孔，上孔通天，即与灵台合，下孔通地，即与会阴合，其他两孔就是八卦的阴阳鱼。

1.正呼吸——在腹脐上一寸三分为上气海，即是阳气。吸气——上气海膨胀充满其气，以意守灵台想天，即与天合一。呼气——上气海收缩，即尽量将腹内浊气吐尽为止。

2.反呼吸——在腹脐下一寸三分为下气海，即是阴气。吸气——下气海收缩，以意守会阴，即与地合一。呼气——下气海膨胀。

3.三才合一——正反呼吸分别行动后，即按后天八卦自左起向前而右旋转三十六圈；而后从右

起向前而左旋转二十四圈。行功即久，鼻孔呼吸自然停止，上下气海便能自动吐纳代替呼吸。

## 七、毛孔式胎息法

1.将全身的毛孔都想象如铜钱一般大，在由内气的力量王皮肤外推出去，次吸回来。

2.意守中丹田（脐后七分，命门前三分），随呼吸意想全身的毛孔也在随呼气而张开，随后进行吸气，在吸气时同时意想全身的毛孔也在随吸气而收回。

3.一念间观想，全身的十万八千毛孔，每孔皆有一金刚，都在放光，把外界之光吸入。

## 八、心脐式胎息法

1.可采取坐、战、卧三式行功，以自然舒适为要。坐时上身中正，两脚平分平放，两手自然想接成“心”形，捂于小腹；站时两脚平行与肩等宽，两手自然下垂，自然站立；卧时平行仰卧，两手、两脚离开身体，屈肘成弧，手心朝下。全身放松，舌顶齿交，两眼微闭，精神内守。

2.从头到脚慢慢感觉在放松，要尽量放松，然后再由下向上一点点放松到头，细细感觉一下是否放得很松，抛去杂念，平静心身，稳定情绪，心中暗示自己开始练习，默念九遍“抛去杂念，天及归一”之口诀。

3.慢慢呼吸,尽量均匀，要感觉到鼻息特别轻长，但又不要太过用力，等自己鼻息很缓慢均匀之后，开始听自己的心跳之声，数其数至三百六，不能感觉到了三百六而必须是听到跳了三百六十次，慢慢将意念移至肚脐，开始感觉肚脐之起伏，一起一伏为一次，直到三百六十次后，再更进一步，要听到肚脐处之声音，如心脏跳动在肚脐处一样，静听其声，而忘记自己呼吸，只听其声如鼓，静听其声，而忘记一切。

4.在这个过程中，无论遇到任何干扰，一般不动，静按其步骤进行，至行功闭，而所有毛孔均会出汗或全身燥热，但亦无妨，呼吸会越来越缓，直至从肚脐一孔呼吸，一般亦能见效。

5.反复进行几次，至呼吸完全均匀，最大限度的减少呼吸次数，减慢呼吸速度，使整个人融于大气之中，吸之微微则带动毛孔、肚脐同时呼气，而废气只能从毛孔中排出，到最后鼻吸而不呼，靠身排即可，时间越长越好。

6.至将收功时，心中暗示自己，开始收功了，恢复正常了，默念“一气即入纳丹炉，胎儿玄身存万古”九遍即可，慢慢恢复自然，呼吸逐渐转为正常，至正常后，慢睁双目，平视前方，静视一会儿，神光回收于目，功毕，起立漫步行走一会

儿即可。

胎息启动法：

### 一、导引启动法

这类功法是通过各种动功的导引开通奇经八脉，运动脏腑，以此动胎息。如活膝、拍打、胸腹的前后蠕动，塌腰等，均是引动胎息的有效方法。聚气法对旋转脏腑有较好的作用，相当于转动了脏腑的活动。述导引法以及大小周天和体呼吸在没有学胎息法之前，就出现了丹田跳动的现象，已在不知不觉中启动了胎息。

### 二、调息引动法

练功时间同上，采取盘坐式或平坐式，两掌相叠，掌心向上，拇指相扣，置于下腹部，或覆掌按于两膝上。摒绝思虑，舌抵上腭。先取自然呼吸，并默数呼吸，由一至十，反复进行。待进入浅度入静状态后，意守下丹田(脐中或脐下 1-3 寸处)，并改用腹式呼吸，逐渐做到呼吸匀、细、柔、长。

通过数周或数月的练功，一般可导入深度的入静状态，呼吸极度缓慢，并可自发出现沿任督脉循行的特殊感觉传导现象。但此种现象不可追求，不可用意引导，须自然而然。每次练习后，不可骤

然起立活动，应先作摩面、擦耳或摩摇关节后，缓缓睁目、起身，使入静与清醒有一缓慢交替过程。

从理论上讲，胎息状态是指完全中止口鼻的自然呼吸，并在入静和意守丹田的基础上自我体验出循任、督脉感传的内气运动现象，进入“内气不出，外气不入”的意境。其实，在练功小成之际，并非完全停止呼吸运动而真正做到“无息”，只不过是在深度入静的状态下，呼吸频率极度缓慢而不再意识到呼吸运动的存在而已。

这类功法是通过调息而进入胎息状态的。 1、吸凸呼凹法:吸气时肚脐凸起，吸气要慢细匀长。

意想全身慢慢扩大，把身子扩大到与宇宙一样大，同宇宙融为一体，宇宙间的巨大光明体(即能

量与信息)由肚脐和每一个孔穴进入下丹田，闭息默念，本体光明!本体光明!(1至6遍)。呼气时

肚脐凹进，呼气亦应慢细匀长并微提肛，意想体内的黑气、毒气、病气、不愉快之气从肚脐和

每个孔穴排出，直入宇宙空间。 吸--闭--呼时意念六轮后，内视下丹田半小时左右。 2、吸凹

呼凸法:吸气时，用意将肚脐轻微地往肚里面吸，向命门方向吸，吸得不能再吸时，再慢慢地呼

出去，呼气时肚往外鼓。如此反复运息。上述两法可任选一法习练，熟练后亦可两法交互练习。



一旦丹田气机能启发的运动，吸气时丹田收缩，呼气时丹田松张，出现自然的内功，或出现气流在丹田螺旋运行，或自发转圈，或立式旋涡法等；就是丹田气机发动了，就叫胎息。上述两法习练时，取任何姿势均可，但必须放松，主要是大脑要放松，必须宁静自然，不宜一本正经。

### 三、闭息法：

1、修行者可于每天子时(午夜 23 点至凌晨 1 点)至午时(中午 11 点至 13 点)这一时间内择时修习；可取坐姿或卧姿，瞑目静心凝神。按现代人生活方式也可改为晨起与临卧各行一次。

2、“心定”、“气定”、“神定”之后，便可练习闭气之法。初习者可先以鼻缓缓吸气，吸气满后即可屏息，默念数字，自一而至百数以上；当屏息至不能再闭时，可缓缓让出浊气。无论是吸气抑或吐气，均应尽量做到悠、长、细、微，毫无出入喘息之声为佳。经过一段时间的修习之后，粗重短促的呼吸逐渐为悠长细微的呼吸所取代，以达到“鸿毛着鼻上而不动”的标准为度

3、闭气胎息法主要是通过呼吸锻炼延长闭气时间而逐渐进入胎息状态，因此对初学者来说不可强忍闭气，“全闭则伤神，但量自家息之长短，放气出入”，循序渐进，才能有所成就。

4、闭息静待法：稍稍吸气后闭气不出，静静的等待气海元气激动产生的腹部起伏跳动。体弱者闭气时刻短些，体健者闭气时间可稍长，往往就在感到“快要憋死了”的情况下，元气出于生理需要，突发的激荡跳动起来，并且来势凶猛，此时可以自然呼吸，呼吸的频率可根据胎息发动的强弱快慢随其自然，这就是“随息”。

5、闭息起伏法：稍稍吸气后闭气不出，用真空力将腹部吸气后闭气不出，提向胸腔，使腹部凹陷，然后再用真空力将腹腔隆起，如此起伏若干次，随着闭息时间的延长，先天之气必然激动，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。

6、闭息隆腹法：吸气后闭气不出，腹部微微向上隆起，并尽可能保持这种状态（不要用力），随着闭息时间的延长，先天之气必然激动，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。

7、闭息凹腹法：呼气呼尽后闭息，腹部自然下凹，尽可能保持这种状态（不要用力），随着闭息时间的延长，先天之气必然激动，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。

8、胎息法收势很重要，在停止胎息相动后，应静静地躺在原地，体会源于丹田的能量，辐射渗透全身时产生的脉动感、电流感、酥欣感等。稍顷，

意照丹田 1-2 分钟，可观想在肚脐与命门连线的中点，有一蛋黄大小的金色光团。然后擦脸、搓耳、恢复常态。

#### 四、奇经八脉促动法

在正常的生理活动中，奇经八脉是沉静不动的。当进入胎息时，身体就进入了先天生理状态，由奇经八脉的运动带动脏腑的生理状态就出现了。反过来，如果先打通奇经八脉，使其处于激活状态，十四经脉的气就会自然归入奇经八脉，八脉之气又自然归向下丹田，并促生命门元气，产生胎息。各种腹部以及四肢的导引活动都是为了带动奇经八脉，那又显然不如直修奇经八脉的功法来得快捷。开通八脉的功法。闭口鼻气，心意先由会阴起。1 吸:由会阴至尾闾上督脉，引头顶；呼，内视任脉降到会阴。 2 吸:由会阴上升到下丹田，到带脉双分开至背后峡谷腰眼，然后双上两肩井(肩窝)定位；呼，由两肩井双走两肘外阴维脉，走中指到两手心劳宫穴稍停。 3 吸:由于双劳宫穴走两臂内侧阴维脉，到胸前靠近两乳处稍停；呼，从胸前双下至带脉合归一处，直达会阴穴稍停。4 吸:由会阴穴上来，走任督二脉蹭的冲脉，直上到心下定位，不可过心；呼，由心下降

到会阴分开，走两腿外侧阳跷脉；下两脚中趾到两脚心涌泉定位。5 吸：从涌泉上升两腿内侧阴跷脉，到会阴归一，再上升气穴稍停；呼，由下丹田直达会阴穴定位。此法宜每日清晨习练，以两遍为宜，要以意领气，心到、意到、神到，气亦随之而到。要二脉线路记熟用灵，开始记不准时；可分为内侧和外侧，分片上下。日日习练就能心想到哪里，哪里就有所感触。

## 五、自然胎息法

这是在修炼中真气交合时出现的，或是在性命双修的虚空大定中出现的，属自然胎息法。

## 六、自发动引动法

用自发动引动胎息的方法如下：

1. 要有“动引子”。如有已经出现过胎息的人，向未动者示范。丹田气机展的腹部元气鼓满的起伏状况，使未动者在潜意识深处；种下胎息之相的种子。极敏感型的人，相见之后就会灵性萌动闻息而动。敏感型的则会在丹田之气充足时，在着意与不着意之间，自发顿入。凡能跳功舞，画功者，均能用自发动引动胎息。

2. 在经络疏通，奇经八脉开启，丹田元气激活的前提下，只要经过适当的运动，周身温煦，毛窍开后，便可在舒体仰卧时，丹田之气顿然发动，修

习者便可顿入胎息。

3. 在无“动引子”的情况下，在仰卧时，可进入一种自发动的状态，加意让下丹田出现自发动，然后进入着意与不着意之间，不久就会引动胎息。

4. 不敏感和迟钝型的人，可先习练导引、调息、奇经八脉类型的功法，提高自己的根器，待奇经八脉开通后，加意“下丹田可以自发动”，在劳累之后的忘我休息仰卧中，会突然顿入胎息。

自发动引动法，又叫“相启动”，是绝对密而不传的天机。它的价值就在于“瞬间等于一生”，有些人一生的修炼成就，还未必赶得上这瞬间的成就。

## 七、听皮肤引动法

此法不会有变化过强的生理反应，对于细微的火候消息，人人均可把握。即修炼者不拘行卧，放松而已，淡淡将念头散于周身皮肤，微及毛孔，听其开阖。皮肤毛孔之开阖，耳本无能听见，但意识在在，自然有感皮肤载浮载沉，一开一阖。如此久之，遍体毛窍，真气氤氲，而鼻中反不觉气之出入，因为这时肺与皮肤已成一体。

## 胎息之精进练法：

入坐之后，把神光照视中田，使神入气中，气包神外。用这样的心意，锻炼神气

交媾，总得 2 年之久，练到没有一毫杂念起动，脉搏不觉跳动，胎息停止运动，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，忽觉全身元气向中田聚敛，现出一团真气，涵在绛宫。从此在行住坐卧中，时刻不守而自守地存着守中抱一功夫。这一团气，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，有一天夜间，入坐练功，祖窍穴内出现跳动，不一会儿，遍体全身跳动，如炒豆粒一样，爆炸不绝，在身上闹成一堆。忽然口中甘露下降，急用神光凝视中田，转卯酉周天一遍，收存田中。这样功境，可连续两夜，才停止不动。又在静定之中，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；急用真意神光，凝聚收敛，用鼻一吸，会同口液，送入中田；就觉有一团气，后升前降，归入中田，急行卯酉周天一遍，封炉收之。这种景象不是经常可见的。在初级到中级胎息阶段，口液产生的功能，特别旺盛，淋淋如雨，咽不绝口，甘甜香味，美快无比。我就经常转卯酉周天，采收炉中。八触在功外常有反应。眼角出粘液，鼻孔流浊涕，腿脚如火烧，搔痒难忍，走路不爽。这些情况持续数年之久，都是入坐时消失，出坐后出现，证明

这是阳盛就剪灭，阴盛就显露的现象，并非偏差。