

## 胎息修炼法

### 第一部分:胎息概述

介绍什么叫胎息?胎息有什么用?胎息的层次和特征。

### 第二部分:胎息修炼法

传授修炼胎息的具体技术。

### 第三部分:胎息修炼须知

介绍修炼胎息过程出现的排病现象;体内感觉与胎息反应;什么人不适合修炼胎息。

## 胎息概述

### 一、什么叫胎息?

胎息的本义是胎儿在母腹中的呼吸。引申义是以下丹田为中心高深层次的内呼吸，它是先天呼吸，如同胎儿在母腹中的呼吸一样。胎息自成系统，不受外息(肺呼吸)影响，进入胎息状态时，外呼吸依旧自然进行，但却若存若亡。最高层次者，可达口算呼吸停止。

### 二、胎息有什么用?

胎息是生命的原始状态，它孕育着宇宙生命本质的根本奥秘。中国古代修道者，在数千年的修炼中发现，胎息是长生之径，仙道之门，是人体消除疾病、返还青春，与宇宙之气融为一体的修炼佳境。修道者，无不把胎息作为修炼的高层次目标。

生命来自胚胎，本自胎息而发，重新返回先天的胎息是生命自我再生。进入胎息就是步入生命的本源之地，可以使生命发生返老还童的转变。修炼胎息是从生命的根本上解决问题。胎息最主要的作用，是沟通人与体外能量的连接。

进入胎息，就如同在体内建造了一个生命能量加工厂，生命之气将被源源不断地创造出来，不足的补充(损耗的内气能量)，多余的去掉(体内的各种病气和疾病隐患)。元气增加到一定程度后，开始向生命的本根回归，实现返老还童，其最高层次是天人合一，长生永恒。随着生命力的加强，人的免疫能力随之增强，抵抗疾病、战胜绝症，保持青春，开发智慧，就有了根本的支持。

开启了生命能源，就好象在体内安了一个保健设备，每当不舒服，它就会自动帮助调节。胎息是人生最根本的保险。

胎息修炼到一定阶段时，只要需要能量，它就能自己启动“开关”，进行“充电”。更多的时候，它是主动地为人工作，常在人们最为疲倦，最需要的情情况下发挥作用。启动胎息就好象在人体内建立了新程序，生命自动按照新的程序，向健康长寿运行。

更进一步讲，不是你在炼胎息，而是胎息在炼你。

胎息被称为现代无形杀手“心脏病”、“糖尿病”、“癌症”、“高血压”的克星。胎息对慢性支气管炎、风湿症、类风湿都有显效。

女性在胎息的过程中，最为明显的是面部皮肤得到改善，变得细腻、红润，面容有光泽，这是任何美容手段都无法达到的效果，这是胎息使内分泌旺盛的结果。

男性老年人则会出现每日清晨无欲而刚的阳举;脸上皮肤变紧，红润年青，黑斑显退。

只有达到胎息，才能开发人体潜能，自我创造生命能源，支撑肉体生命常存不坏。

进入胎息是通往生命至高境界的成功之路、必然之路。

在上乘修炼中，胎息的另一个作用是“胎息养胎神”。无胎息，则阳神不得发育，更无从“出神”。

正因为胎息有如此效果，它才成为古代圣人的专利，成为道家千古不传之秘。千古高人为之折腰，历代圣贤为之蹇足。胎息象一座无形的高山，横卧在生与死之间，望不到它，捉不到它，解不开它，达不到它。

胎息是道家中非常重要的修行方法，它的发明早于内丹术，但它又是内丹术不可缺少的部分。胎息的渊源，可谓从有中华文化开始，就有了胎息的学问。而现今可查的“胎息”学术创源于

老子，老子就是通过胎息的方式，达到“复归于婴儿”，“复归于无极”的长生之道。

## 二、胎息的特征和层次

### (1)启动阶段的特征

1、用调息法渐修的，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，脘腹部凹陷。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，全身充气明显，甚至四肢发麻。

2、用导引法或自发顿修的，主要表现为首先是脏腑摇动，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微动。腹腔有内吸的感觉。

3、共同的特征:腹部出现有节律的内部跳动，有拉伸的体感，有的人头部出现跳动，并有紧缩感。呼吸逐渐缓漫细长，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，产生津液，频频出现活子时，各种光、内景、马阴藏象等;高级阶段与内丹术的炼气化神阶段、练神还虚的特征相似，如出现阴神、阳神、结胎、元神出壳及天人合一等。

### 胎息修炼法

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。所以，我只传授实现胎息方法，在第三部分中再介绍一些须知。

自古至今流传的胎息近百余种，从启动胎息的角度归纳可分为五大类:

阿弥陀佛(695066940) 14:39:32

### 胎息修炼须知

#### 一. 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、五更泻、慢性肠炎、脱肛等。

##### 4. 呼吸系统:

咽喉炎、气管炎、肺气肿、肺结核、哮喘、肺矽病、胸膜炎等

##### 5. 泌尿系统:

肾结核、肾结石、肾积水、肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等

##### 6. 生殖系统:

睾丸炎、附睾炎、遗精阳痿、卵巢囊肿、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、主动脉粥样硬化等。

##### 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、失眠、四肢麻木、面部麻木等。

##### 10. 内分泌系统:

甲亢、前列腺炎、脾肿大等。

以上仅为在临床已有成功案例的病种。从理论上来说，胎息一吸百脉皆合，一呼百脉皆开，呼吸往来，百脉皆通，气血通畅，应该是百病皆除。息息归脐，寿与天齐。

## 二. 胎息修炼中的排病现象

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，有些练劲者不但没年青，反倒显得更加衰老，这是邪气与真气互争的结果。待真气慢慢滋长，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。此为汗排现象。无论大汗、小汗，均是内分泌旺盛所致，所有的汗均为血液中的毒、浊的排泻。出汗是排除心脏、血液、肺部的脂肪、酸、碱、风寒热暑湿的主要途径。
  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. 全部或局部出现丘疹，此为淋巴系统排病。
  6. 三阴交部位出现小水泡，此为肾脏排病。
  7. 足部趺阳穴处出现中水泡，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、涌泉部位出现带水气包状隆起，这些均为大脑疾病的排泻。
  10. 身上出现丘疹、脓泡、突疣、血泡，此为经络排泄。
  11. 脚跟出现痒、冷、发烧、发怵、发酸、发冷、发木等现象，此为骨骼骨髓以及太阳经、脚趾的疾病排泄。
  12. 腹泻出水及粘秽物，其臭难嗅，象涕、痰、脓一样，称为“五色脓”。其排泻的规律是：第一次排泄约在进入内息状态的七天后，其泻如注，多为水，少脓，持续 2 至 3 天，泻后身轻神爽;第二次多在第一次泄后的第 14 天，其泻如渌，均出粘稠浓痰之状，其味恶臭，持续 1 至 3 天;第三次多在第二次排泄后第 14 天左右，胆结石、黑粪、恶性肿瘤都渐渐从肛门排出，若无实物可泻，直肠尿道会发冷若冰或发热如灼。
- 以上排泻是生元消浊现象，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、白带、赤带、黑带、肿瘤化为的血污从尿道排出。
  14. 尿样出现浊、黄、稠、浓、淡、血、黑物、白浊等，尿感:热、重、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(包括干呕)，这是横膈肌以上的病理产物排泻。
  16. 屁如连珠不断，恶臭难闻，此为消化系统污秽之气的排出。
  17. 内脏出现隐痛、刺痛、麻痒、火灼、腰荒、骨荒、头荒、肠荒等(荒是一种难受的昏沉感);这些都是有病的脏器出现的反应。
  18. 本来没病的部位也出现不适的感觉，如淋巴腺、乳腺、性腺、脑体等较大的组织系统出现难受、刺激、灼热、木冷、感觉气如泉涌等，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。

## 三、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
7. 超视觉功能。

#### 五、什么人不适合练胎息?

- 1、孕妇 2、腹部手术愈合不到半年者。

#### 六、需注意的问题

开始练功时以避风为宜，待胎息启动出现内呼吸后，风里、雨里、山巅、水里就都可以了  
疑惑障

由于不明宇宙真相，没有一个明确的总目标和某个修炼过程的阶段目标，修一段时间就开始疑惑了。“我修的这个法对不对”？“我修了这么长时间为什么还会有灾？为什么身上还有病”？“我修了这么长时间为什么还不出功能”？“为什么我没有一点感应”？“是不是这个师父教我的法不对？或者是不适合我修炼此法”？由于种种疑惑，又开始找法，或者改弦异辙，另修他门，或者对师父失去信心，甚至半途而废，不再继续修炼了。更严重的还会攻击或毁谤师父，造下地狱果报。

这种现象所产生的障碍，基本原因仍在自己。“行有不得，反求诸己”。主要原因还在于自己的心是否能做到“真诚相信”。由于不能真诚相信，对师父和佛讲的话，不能原原本本、不打折扣地如实去做，所以未见成效。不察自己的原因，反而向外找障碍，其本身就是自己偏见过重。结果再去找法外求，反而背道更远。

疑惑心比较大的人，虽然也有遇到明师的机缘，但是，由于对明师的指导和点化不会认真去听，更不会原原本本地照做，只能是有缘无份，实为可惜。

出现这种现象的修行人，你如果说他心不真诚，他可能不会承认，认为自己对佛是一片真诚，毫不疑惑。但是这并非真诚。真诚之心是对佛和代表佛的明师所说的话，不加任何思索，不加任何分别，不加任何疑惑，把自己的思想放空。如此才能原原本本、不折不扣地按照佛和明师的教导去做，才能见到成效。五官被三维所障

宇宙是无限的，宇宙中的生命维层也是无限的，对于同一个事物，每一个维层所看到或感知到的结果都是不同的。人类属于三维生命层次，因此，人类的五官被限制在三维层次中，障碍着自己对宇宙真相及多维层的认识。

例如，宇宙及万事万物里面所存在的空间，肉眼看不见，耳朵听不见，用手也摸不到。空间属于四维，时间属于五维。时间有过去、现在、未来。但是，我们的肉眼只能看见这一秒钟的事物，前一秒钟和后一秒钟的事物都看不见。因此，人们判断和认识事物的标准是脱离时空的。人类的五官只能感知到长、宽、高三维以内的阳性事物，而宇宙中万事万物都是阴阳互根的，但是，人们却感知不到四维以上的阴性事物（肉眼可见的阳性事物连宇宙空间的1%也不到，而肉眼看不见的阴性物质却占宇宙空间的99%以上）。因此，人们看一切事物都是只看阳而不知阴；只看现在而不看过去和未来；只看事物的本身而不知道事物之间的密切联系及因果关系；只看事物的表相而不知内在的实质；只能看到事物的某一个角度，而不能全方位、多维层地认识事物。这就使我们对宇宙及万事万物的认识产生了重重障碍。

例如，多数修行者不知佛的真相，认为佛如果来到人间，都是驾着彩云，头顶放光，身坐莲花，能呼风唤雨，神通广大的如神话影片中的描述。其实，神佛与我们同在一个空间，只是由于生命维层不同，我们的肉眼受三维所限，神佛能看见我们，我们却看不见他们。如同我们可以看见蚂蚁、微生物，而两维生命层次的蚂蚁和微生物，却看不见我们三维生命层次的人一样。即使蚂蚁和细菌爬在人的身上，也不知我们是人。同样，即使是佛在我们身边，我们也看不到他们。

由于生命层次不同，相互之间很难沟通，因此，人们不相信有鬼怪神佛。修行人虽然相信，但由于理不通，再加上被三维肉眼所障，信中总带有一些疑惑，或者干脆就是迷信。由于疑惑而不能正信，就会不同程度地在修佛过程中产生一定的障碍。

一个修行人，如果判断和认识事物，仍以肉眼可见为参照标准，说明你还被三维的界限所困。如果你还是认为眼睛只能看，耳朵只能听，鼻子只能闻，这还是仍被三维所障。眼、耳、鼻、舌、身、意为“六根”，六根相对“六尘”的色、声、香、味、触、法，从而产生“六识”，加在一起称谓“18界”。而这18界都是人的分别意识自造出来的。认为眼只能看，耳只能听。这就是自己给自己划定了界限，有了界限，人们就被这些界限所束缚。因此，“界”都是自己设置的障碍。有此障碍，说明尚未悟到本性，不知道能看的，能听的，能闻的是自己的本性。如果人死后灵体离开了肉体，你的眼、耳、鼻、舌、身还在，为什么不能看，不能听，不能闻？说明真正能看、能听、能闻的是真我本性。

“天眼”可以突破时空，观察过去和未来的一切事物。因为清静心使他回到本性之中，从而打破了一切界限。

在宇宙及万事万物的本性中，其实根本不存在什么18界，所谓的“界”，都是自己心理设置的。如果能先从自己心理打破一切界的障碍，断掉以眼、耳、鼻、舌、身来判断和认识事物的习气，就接近了本性。无障无碍的“五眼六神通”，都是从你那清静法身的本性中变现出来的作用。在末法时期，要想普度众生，佛就不可能仅以某一个宗教门派的面目出现，如果仅以佛教的面目出现，只能度与佛有缘之人，就不可能普度众生。现在是大开普度、万法归一、万教归宗的时代，使命要求佛必须以能统领所有门派的面目出现。那么，为了适应这一使命的要求，在当今时代只有“气功”不带任何宗教色彩，可以使众生都能接受，因此，“气功”就成了引导众生进入修行之门的方便法门。而今天的“气功”却完全不同于古代的“气功”，古代的“气功”大多是以修神通为主，而今天的“气功”是性命双修，绝非同比。

现在是大开普度、万法归一、万教归宗的时代，使命要求佛必须以能统领所有门派的面目出现。有些人看到气功在度人时显示神通为人治病，就认为是外道。其实这是度众生的一种方便法门。如今末法时期的众生是无利不上，因此，给他们治病和显示神通都是行方便法门而已。当年释迦牟尼佛曾有“空拳度子”的典故：一小孩爬至井边，将要掉下，释佛明知叫他回头是不可能的，因此手握空拳，说给他糖吃，于是小孩回头。释佛也是以利益行方便法门。如果我们只执着在表相上，而且认为佛是不变的，当然认不出佛的无量变化和方便法门。有不少佛门中人，由于自己未识佛性，还以“气功和道家是外道、邪道”来障碍别人，造下了谤佛、谤法的大错。

佛的空无本性中可产生无量无边的变化，而不变的是本性，因此，不变的本性与变化的表象和作用也是一不是二。

修行是在修自己，而不是去修别人，因此，对其他法门千万不要妄加评论，应以平等之心视之，以免造下地狱口业。这句话很重要，就象鸡蛋跟石头一样，量级高的是石头，量级底的是鸡蛋，不管你碰不碰，无意识的也是对自己不利的。

真正的开悟不是从经论的字面上得到的，是从清静心里自然流露的。有傲慢心的人却认为己有所得，对不如自己者轻慢瞧不起别人。对比自己强的却心生嫉妒，甚至千方百计找一些理由去攻击诽谤别人。

这种傲慢心不仅障碍着自己不能进步，在攻击、嫉妒别人的时候，反而又造下了身、口、意三业。而且你攻击的对象场能越大，自己所受到的反作用力也越大，其结果也越惨。还有一个是气的运行状态。气的运行状态存在一个标准：光明。你调到庄严相了，你心里头一片圣洁，那么你肯定是全身一片光明了。光这时就可以自由出入，用多少来多少，源源不断。这时就叫一身正气，一片光明。再一个是功效。如果你庄严了、光明了、圣洁了，你就达到什么功效了？你就身心解放了！

咱们看云游为什么能养生？一般人认为养生就是祛病健身,这是从阳性上讲的。从阴性上讲还有一个长功开慧。一般来讲,在风景优美的自然景观上都建有人文景观。所以讲,山不在高,有仙则名。不管是自然景观还是人文景观,一般都是山环水抱的地方。山环水抱必有气!气是一种高能量的物质。美国天文学家发现,在地球上山环水抱的地方,就有高级能量聚集在一起。他们给它起了个名字叫“背景辐射”。这种东西我们就叫它“气”。“气”遇风则散,风刮大了,就散;遇界则止,遇见山或其它东西一挡,就止住了。山环水抱的地方,气顺着水流进来,被山一挡,慢慢旋转停留,形成了一个很大的能量场。这个能量场有地磁、地电、生物磁、生物电等。当人们走过去的时候,这种高能量的物质就会对人进行全方位的按摩。魔掌疗法大家都知道,把双手搓热了,往病灶上一放,加意念“消炎、止痛、全愈”。它的原理是什么呢?高电位流向低电位。修练有素的气功师,他的电位高,而手是人身上电位最高的部位。有病的人电位低,而病灶电位最低。生物磁、生物电从高电位流向低电位,就把气功师的那种高能量的心能物质带着一起流向病灶处,就起到了消炎、止痛、全愈的作用。如果我们走到一个山环水抱的地方,那个地方聚集了大量的能量团,人一走进去,一放松,那个大能量团对人进行全方位的魔掌疗法。人跟大自然相比就太渺小了,高电位流向低电位,对你进行能量补充。所以我们有意识的出去,去跟大自然接触,有意识的接收大自然的按摩。你有什么病气、黑丹,在高能量物质的冲击下,是不是就好了,化了?因此云游就祛病健身。还有一个长功开慧。咱们到了那个地方以后,那里的高能量生灵也很多。我们这个元神、阳神、阴神,就要出去跟他们进行结交、交流、沟通。接触高能量、高层次的多了,自然而然隐性灵体就会提高层次。另外来说,高能量的物质、名山大川,他们也是修练我们功德的重要地方,也是使我们思想境界提高的好功法。也可以说,祖国的山山水水,天地日月,就是洗涤我们自身的洗涤剂。大自然会使我们心胸开朗,祛病健身,开功开慧,灵魂净化。但是不同的地方,具有不同的地磁地电,开发不同的功能,修不同的层次。举个例子:武夷山有个地方,叫五曲溪,这里有座山峰,叫天王峰,天王峰下面对着玉女峰。玉女峰一侧是大王峰。这里就是山环水抱的地方。高能量物质顺着山流下来,顺着“S”形水流,形成了一个天然的太极场。彭祖从四川走到武夷山,选择了大王峰练功。后来他的儿子彭夷、彭武跟到这儿来了。他们把地形分析了一下,认为他们的父亲没选对。天王峰是天,占“干”位;玉女峰占“坤”位,五曲溪占“坎”位,和它相对的大王峰占“火”位。彭夷、彭武看他们的父亲在火位上修练,根据他的情况可能修不成。他们就在天王峰上修。后来彭祖活了八百岁,但是他没修成,因为大王峰是长寿峰。彭夷、彭武在“干”位上,就修成了。也就用他们的名字命名了“武夷山”。

看过《推背图》的都知道李淳风、袁天纲这两个人。武则天要给自己选一个墓地,叫他们去选。他们两个分头去找,找到后一个在地里埋了个铜钱作了标记,一个用钉子插在地里作了标记。回来后都说选好了。武则天派人去看,结果发现他们所选的都是一个地方,那个钉子正好钉在铜钱的钱眼里。武则天就把自己和李治的合葬墓建在这里,这就是乾陵。乾陵是二龙戏珠的格局。

修炼的层次和人的精神境界有直接的关系。你看诸葛亮,经常夜观天像。他在看星星的时候,就和星星、和高能量的物质相交流,他所想的东西、想得到的答案,就自然而然。实际上他看星星、借助星星,是他的功能点。我们要和山水日月相交流,要看大处。天天守着小屋,小圈圈里过着小日子,境界就打不开,层次上不去。从里面跳出来,去看看大山大河,心胸开阔!同时训练我们的气魄,祛病健身,长功开慧,提高层次。

更多精彩: <http://wdy100.qupan.com>