

胎息揭秘

香港 沈毅生

写在前面的话——我名字的由来

我原名廷荣，在二十二岁病危时，经上海著名中西医诊治都说生存希望很微，缠绵病榻经年，亲友断绝来往。最后只有近七十岁高龄的母亲一人，朝夕服侍。直到遇着先师周宪章先生，教我炼“气功”二个多月病愈为止，一直不放弃挽救我的生命。

病愈后，改今名余生，立志研究“气功”，因为先父营商，家道小康，所以有经济能力搜罗各种气功有关木板丹经道书古籍，并且除了从另一气功老师九十五岁孙仲定先师学习医治“气功病”（走火入魔）之外，又遍游川滇陕等各地，遍访各派名师隐士，搜集资料研究，不遗余力。

由于个别宗派对“教授气功”秘术，要起重誓不得泄露天机，因此对其中某些“气功”秘术，不敢贸然发表，但是想

到中国很多国粹，也因此而失传，抱“我不入地狱，谁入地狱”之精神，所以选择与气功有关，而到现在为止还未曾在国内外书籍杂志发现过的拙文，予以发表。这是一种专业性的学术，一般读者或许难以了解和接受，但是我个人觉得这对中国“气功”学术的延续，多少会有贡献，我愿以先母爱我之心，来爱世界人类，倘使牺牲自己，能对人类健康有所帮助，也是很值得的。

胎息揭秘

晋代抱朴子，所著的参同契上曾说：“得胎息者，能以鼻口嘘吸，如在胎胞之中，则道成矣。”以前先师孙翁曾将一位正在静坐炼功中的人给我示范，来证明这人已有相当功力，当时他以吸水烟用的纸媒点火，在此人的鼻孔前试嗅，但是纸媒的火焰，并不闪动，证明此人的呼吸已停止，而当时此人正盘膝静坐，头上冒出大汗，满面通红，（有时阵阵泛红）。正处在气功“入定”而阳气上冲的状态之中。换言之，此人正在静极而阳气发动，而另一种气息——胞息——（即龟息），已由丹田发生，代替肺的功能，推动气血循环全身，这股强大气流，使得百脉奋张，热血沸腾，虽然生理状态似在剧烈运动之中，而肺部呼吸，却在停止状态之中，这是抱朴子所说的“以鸿毛着鼻口之上，吐蒸而鸿毛

不动者为候者也。”这才是气功的真正的腹式呼吸，所谓“先天真息——胎息——又叫龟息”。

乌龟才是终生和人类胎儿在母胎时的呼吸状态一样，以腹部丹田气息来呼吸的唯一动物，由于这种特殊天赋本能，乌龟可以在长期没有空气、水分和食物的环境中（这是一般生物所必须的生存条件），仍能保持生命几十年，或更长久而不死。真正的中国传统气功，（不以肺呼吸的才是真正的静坐气功）所谓长生不老术，也可以说是乌龟生活方式的衍化，当然这是指炼功达到某种阶段的时候，才能有龟息出现。

人类本亦具有这种长生不老的本质——龟息或者胎息，——可惜他只在未出母胎时才具有，一旦出世后，这种先天生态就开始在体内潜伏，要靠成长后，长期的“止念”（去欲念或叫“入定”）来重新得到。

有关胎儿在母胎时先天的生态情形，归纳各家意见，大致是“人在母胎时叫做太极”（半阴半阳相合），是性命合一，（乾坤阴阳合一），生命之根集中在肚腹（丹田）部位，是与天地大气合为一起的。所以“绵绵若存，用之不尽”。这种先天生态的生活方式，是异于常人的。因为他不以肺为呼吸系统，而以腹式（肚脐）呼吸，以丹田为起源，发动气

流，再推动气血，随着十四经络的循行路线，周而复始的循环全身，（气功大周天），来维持生命。这种生存方式叫做先天生态，也叫胎息，生态由于他是和宇宙大气所融合（天人合一），所以绵绵若存，用之不尽。而大气是亘古长存的，因此具有特殊本质，能在没有空气水分食物的条件之下，继续生存，普通人几分钟没有空气会窒息而死，而胎息生态就不受这种限制，这种古代丹经道书上（包括参同契）所谓胎息（龟息）理论，和以前中国内地某些有道之人的口授秘传，并不是神话故事，而是有事实根据的，以下三则剪报的外国电讯，可作明证（附原报影印）。

（一）澳门华侨报电讯（八三年一月二十三日）母死二日后产下活婴。

（二）香港快报（八三年十二月二十一日电讯）母死二十四小时后，在墓中产下活婴。

（三）香港快报电讯（八四年一月二日）沈阳乌龟活埋地下五十年多，仍旧生存。

但是以上所述的胎息（太极）生态、先天生态在脐带切断后，即告结束，这时阴阳分离，性命分开，性在头部，命在腹部。即易经所说乾为首、坤为腹。胎儿的“胎息”系统，即告闭塞，先天的十四经络气血循环系统（即气功大周天形态），亦已被切断，阴阳自合

中重新分开，从此后天生命开始，新生儿改变成以肺为呼吸到横膈膜为止的后天生态呼吸，不再到达腹部。（因此经常可以见到由于母亲疏忽，误以毛毡盖鼻，数分钟而窒息婴儿的新闻）。一旦先天通道（十四经络）闭塞以后，后天

生活（态）开始，生命开始蜕化、自婴儿——孩童——少年——青年——壮年——中年——老年、男性每八年转换完全部细胞，女子则每七年一次，（内经有女子二七而天癸至，七七而天癸终）。生老病死，随着后天生理循环轮回，直至死亡。

古人所创的气功学术，是要通过一系列的炼功过程，把一个已经成长的人，（以老年为例）将时光倒流，再逐渐恢复，从任督相通的小周天，再过而到十四经络贯通的大周天。亦即是从老年——中年——壮年——青少年——童年——至婴儿再归复为胎儿的先天生态。将头部的“性”和腹部的“命”重新合而为一、性命再汇合为一体，而集于脐部，再变为太极“胎息”，绵绵不断，周流全身，恢复人类母胎时的呼吸方式（即所谓阴阳相合，婴儿姤女结合而成丹）。所谓返本还原，亦叫做得道，亦即是抱朴子（参同契）所说的“得胎息者，能不以鼻口嘘吸如在胞胎之中，则道成矣”，炼功到这阶段，可以摆脱一般世俗“生老病死”的痛苦成为超然物外的得道者，这种借气功修炼功的蜕化行动，即将一个人从一般凡息转为先天的，胎息生态恢复人类在母胎时的呼吸方式而长生不老，是有实在根据，而且是每一个用正确中国古法去修炼静坐气功和有坚毅意志的人，都能达到的。



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>