

《胎息经》

胎者胎其神，息者息其气。胎字是指神之泰定，不动不摇，不忧不惧，不思不想，如婴孩之处母腹。息字是指粗气绝灭，外气不行，气既不行，自然百脉冲和，一片光明。气犹水也，神犹月也，月动由于水漾，神摇由于气牵。水澄则月明，气定则神慧，神气相抱，达于大定，而内丹自成，故曰“胎息”。

胎从伏气中结，气从有胎中息。

神犹人也，气犹马也，马载人驰，犹之气牵神动。故欲神定自在，有如孕妇之怀胎者，舍降伏其气，使气能归根蛰藏，莫由致也。《抱朴子》曰：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣”。朱子《调息铭》曰：“静极而嘘，如春沼鱼，动极而吸，如百虫蛰。春鱼得气而动，其动极微，寒虫含气而蛰，其蛰无朕。调息者，须似绵绵密密，幽幽微微，呼则百骸万窍，气随以出，吸则百骸万窍，气随以入”。《摄生三要》曰：“初学调息，须想其气，出从脐出，入从脐灭，调得极细。然后不用口鼻，但以脐呼吸，如在胞胎中，故曰胎息。初闭气一口，以脐呼吸，数之至八十一或一百二十，乃以口吐气出之，当令极细，以鸿毛著于口鼻之上，吐气而鸿毛不动为度。渐习转增数之，久可至千，则老者更少，日还一日矣”。气入身来为之生，神去离形为之死。

举凡生物，莫不有气，而命即寓于气之中，凡生物之所以有知觉、运动者，莫非气之运用也。无气则不能动，自成死物矣。凡蠢蠢者莫不含灵，灵者神也，而性即藏于神之内，无神以主，则有如木石，非死而何？故知人身之所以生者，气与神也。惟是此气与神，禀之于天，而又受天之陶铸，《阴符经》所谓天地万物之盗，及古哲云，天与之，天复取之，失其气，气尽而死也，皆指此。

知神气可以长生，固守虚无，以养神气。

此乃本经最要之诀。盖虚无者，即是致虚守静，更立玄牝之法。虚者虚其心，无者无其身，虚其心则神自清，无其身则气自静，能清能静，神气自养矣。然此非一赋可几者，必朝斯夕斯，动静一如，方能有成。故曰固守，言不可须臾相离，一刻怠忽也。

老子曰：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复”。《素问·上古天真论》曰：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

神行即气行，神住即气住。

此言神之与气，是一非二。无气则神无依，无神则气无主。神既为主，故神动即有气动，神不动，则气亦不动，如影之随形。经虽明言神气并举，阴阳两列，然修道之功，惟在阴阳合一，而固守虚无，即是致虚极，守静笃，又为合一之手段也。

若欲长生，神气相注。

神气合一而定，即是此节之旨。盖神行气行，气行精败，形因之衰矣。惟神凝气定，形随以泰，自然长生。

张三丰《道言浅说》曰：“大凡打坐，须将神抱住气，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散，则内脏之气与外来之气，交结于丹田。日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效，已得一半矣”。

心不动念，无来无去；不出不入，自然常住。

心不动念，无来无去，即是心定神凝之功。岂特无来无去，直须绝

对待，离二边，空三际，如如长住，住无所住方是。心不动则气不动，故继之以不出不入，自然常住，是气无出入，息灭尽定，心气不二矣。

勤而行之，是真道路。

《胎息经》自始至终不离神、气二字，有神有气则相守，忘神志气则入虚，功夫由浅入深，而效验则步步不同。学者如能恪守勿失，勤而行之，则柔气功之道尽在是矣。

就《胎息经注释》答读者问

张义尚

1982年第3期《气功》杂志载拙作《胎息经注释》一文，多年来不少人来信赞我注释，比之《云笈七签》中葛洪所论和王文禄、幻真诸前辈所注超胜，但经中有些语句，尤其入手二句还不无疑义，希望我能更进一步地解释。其次，认为《气功》所载非全豹，希望我能把原作全稿复印出来，分惠于同好。回答如下：

《胎息经》是我国古代气功文献中的精品。胎息二字，胎是圣胎，乃真神所结；息是真息；乃内外呼吸气停（真息无息）所成。只此二字，已明明指出神之与气，互相对待，互为其根。神属阴，喻之为汞；气属阳，喻之为铅，此是本身之阴阳。神是性。气是命，性不离命，命不离性，二者是二是一，即是性命双修。故虚靖真君曰：“神是性兮气是命”。曹文逸仙姑曰：“我为诸公说端的，命蒂从来是真息”。

经首二句，“胎从伏气中结，气从有胎中息”。话是两句，事只一端。前句言神（胎即是神之喻），后句言气。而神气合修之主旨，专在“伏气”二字，乃是修习之手段。气如何伏？又专在“凝神”。故虚靖真君说：“神不外驰气自定”。并且经中言神气之重要，有“气入身来为之生。神去离形为之死”句；言神气之互根，有“神行则气行，神住则气住”句；言修习之方法，有“固守虚无，以养神气”和“若欲长生，神气相注”句。虚是虚其身，无是无其气；曰养则不是勉强造作，而是自然而然，两者相注如水乳交融。反反复复，都只是神气二字，真可谓“知其要者，一言而终”也。

总上可知：“胎”是比喻心神能安住不动，也就是出生定力。道家谓之为内丹或阴丹，须已摆脱了身外的呼吸和身内脏器功能，即一切气化之气的干扰方能形成。到了那个境界，是为“伏气”。就是自然地不觉有内外呼吸之痕迹，而唯一神独耀，故曰“胎从伏气中结”。在此圣胎凝结之同时，内外气息亦自归于寂灭，故曰“气从有胎中息”。古仙曰：“脉住气停胎始结”，陈泥丸祖师曰：“我昔功夫行一年；六脉已息气归根，有一婴儿在下田，与我形貌亦如然。”皆可为证。

还有必须知道的，玉蟾仙翁曰：“昔日遇师真口诀，只是凝神入气穴”。气穴，一般都指为脐下之下丹田。实际上所谓气穴，我得真师指授，乃是在静定之中，真神与真气相依相抱而合一；换句话说，即是以气为穴而神凝之，所谓“神入气中，如在深穴之内”者是也。善乎闵一得真人之言曰：“圆虚圆寂，圆清圆和，何内何外？何有何无？生生化化。一付如如，还返妙用，如斯如斯，成身内身，是名真吾”。此种高级层次功夫的行持，是不拘行住坐卧，只要能祛除一切杂念妄想，不思过去未来，惟用现前一念，将全身放松，与整个宇宙太空法界融为一体，则气自养。如是熏习既久。自见“灵光独耀，迥脱根尘”矣。

总之，《胎息经》之所指示者，乃是直接从神气入手，一而不是在后天幻躯上去纠缠。这符合于老子“外其身而身修，忘其形而形存”之旨，亦符合于《谭子化书》“忘形以养气”之诀，故在古代气功中，乃

是比较高级的层次，除了真正人元丹法乃依同类阴阳而修外，此则是本身阴阳亦通虚空阴阳之唯一可靠而无偏倚之大道，至简至易，至圣至神者也。

至于拙作《胎息经注释》之原稿，本名《胎息经笺疏》乃辑入了各门各派有关入门之语句作印证而成，将来如有必要，考虑修订单行。若就真实修持、真实受用而言，则正如白真人所云“一言半句便通玄，何用丹书千万篇”！若就最高境界而言，则“举心便错，动念即乖”！总上所述，皆是葛藤，应早承领三百痛棒去！

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/>