

## 鼓荡元气，排出病浊——蜚龙胎息法

古往今来，人们为了青春永驻、健康长寿、生命资助，无不把胎息视为回归自然，达到长生久视的必经之途和再生之门。自古以来多少人为了这把生命之匙而餐风饮露，吃尽千辛万苦，四处寻找甚至不惜生命代价，孜孜以求，所以圣人孔子感叹道：“朝闻道，昔死可矣”。然而，由于胎息潜藏于人身内，它的启动有一套完整的理论体系和操作程序，如果掌握不到这一技法，就象没有开启宝藏之门的钥匙，再多的宝藏只能是可望而不可及。

### 神气相合而生胎息

我自幼好医术，在学医三年后，曾在上海中医学院、中国针灸学会深造过针灸专业。为深造医道，经历了长达十年的游学生涯。祖国的七大古都都留下了我的足迹，多少名山大川、古刹、道观、寂寞旷野有过我探寻一力的身影和心酸，与此同时，我对传统修炼文化产生了深刻的认识和体验。典籍中记载的修炼体验常常在自身中再现。在此基础上，我研究和创编了胎息排石法。

1987年的夏天，我对结石病的研究已进入到“特殊的呼吸排石法”阶段，通过适度的闭气，用真空力将腹部上提，下放若干次。当气闭不住时，再恢复呼吸。有一次我躺在床上，进行这种闭气凹凸腹腔的锻炼，腹部突发出一股势不可当的力量，拱动着腹腔产生剧烈的起伏运动，就像脱缰的野马难以调服，凭着对胎息的长久练习经验，我在惊恐中渐渐镇定下来，体验着跳动的节律，寻找着跳动的力源。在愉悦身心状态下，腹部足足自由跳动了近40分钟，周身汗流如洗，身体舒畅，心情喜乐，妙韵隽永。此后经过多次的揣摩演练，能够自如的引发胎息。胎息象汹涌澎湃的浪涛，将胸腔里的内脏翻动冲击，有时全身被一股内力抽搐成一团，动时如雷霆万钧，静时如细雨绵绵。随着胎息进程的深入发展，人体脏腑功能得到了调整，全身经脉也趋于通畅，并使腹腔的动态频率渐渐平缓下来，但与此同时，肾间动气却象火山从深层的岩浆中喷涌而出，这个脏腑跳动的力源此时才清晰的显露出庐山面目。命门动气不断地向脐下强劲的喷射，整个体内如风箱般“虚而不屈，动之欲出”。随着元气的壮大，丹田的拓展，肾间之气的冲动便移至腹内气穴，从此进入到修真的核心领域，正如唐代幻真先生《胎密经法》中描述的：“修道者常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合，而生玄胎”的胎息养真过程。

### 引气随息激动元气——胎息法

我的胎息排石法十分简单，开始时仰卧在软垫上，低血压者不枕枕头，高血压者稍枕枕头。两手自然放在体侧，或一手放在胃脘区，一手放在肚脐上。然后采用以下四种练习法中的适合自己的某种方法进行练习。

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”。

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。

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。

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。

以上任选一法可重复闭息引动胎息，直至成功。练习一遍胎息发，时间保持在20-45分钟即可，一般半小时左右。

注意：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。

推陈出新排浊生元

通过长期练习，我体会到，当人体进入胎息以后，在生理心理上要经历“推陈出新”的过程。推陈就是排浊，出新就是生元。浊是指秽浊，泛指体内不利于健康的淤血、痰、湿、风、寒、肿瘤、体液中的废物及一切病理性产物。排浊的途径可通过大便、放屁、小便、呕吐、咳嗽干咳、出汗排出。一般在进入胎息后一周左右可因人因病而出现排浊反应，一般不需吃消炎药、止咳药、止泻药。排浊干净后这些反应会自行消失。

从我自身的练习经验来看，生元的反应多表现在热（腹部命门温热）、拙火（其热如火，伴之出汗）、清凉（心静髓凉）、光（性光显发）、景（山川、河海、寺庙、人物、仙境等大脑内景）、壮阳（性能力加强，阴茎常无欲自刚）、身体弱而强，病而愈、快乐（内在欣喜的感受），这都是功法开始发挥作

用的表现。

诸般血症切勿练习：

凡有咳血咯血便血胃出血等病的出血期，不能练习胎息，须在停止出血三个月后，视其具体情况酌情决定。

妇女经、胎、产期不宜练胎息法。

手术后三个月内不宜练胎息法。

胎息对糖尿病、消化道疾病、肿瘤、心血管等多种疑难病有显著的康复作用，但一般会有排浊反应，并且往往要经历二至三次的排浊期，练习者应有思想准备，少数人排浊反应较轻或没有。

（江苏周建珍转）

后记

这功法已经很全了，照练就行。这是照资料上打下来的，开始发在“野百合”，那时我也没启动，后来有朋友反对公开功法，我就删了一部分。又接到一位朋友的资料（宁静自在的《胎息瞬间启动》），上面描述了胎息启动时的表现，我才知道自己早就出现过，只不过没认识到那就是胎息的开始。胎息的启动方法很多，都是有效的，只要启动后，方法就可以说没用了。关键是以后的长期练习，也并不是胎息一启动就万事大吉了。

……（本功法）没那么神，但（确实）值得试试，对脏腑应该很有好处。

……应该感谢您（宁静自在），因为您在春节时发了胎息瞬间启动，使得我也起了兴趣。我感到胎息的启动不比学习骑自行车更难，但真正练成胎息还要一段时间。几位老师的胎息法都是有效的，一个是启动的窍位，一个是启动的景象，知道了就能马上启动，最好能有一位练过胎息的人在旁指导，应该能百分之九十以上的成功。

道家周天功法篇

2008-01-17 15:16:00

什么是小周天

小周天是古代气功主要流派之一内丹术功法中的第一阶段，即练精化气的过程，也称百日筑基。内丹术，是要求内气在身体内按经络路线，循环周转。早期曾称为“金液还丹”（宋·翁葆光《悟真篇注序》），也曾称为“河车搬运”（明·陆潜虚《玄肤论》），根据“天人相应”的观点，借用了天文学上“周天”的术语（明·伍宋阳《天仙正理》）。也有把运转的路线，称为“天经”（元·俞玉吾《席上腐谈》）的。内丹术认为：人到成年，由于物欲耗损，精气已不足，必须用先天元气温煦它，使后天精气充实起来，并使之重返先天精气，这就是小周天练精化气的目的。进行小周天功法的锻炼，内气感觉在督任脉上流走，开始

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/>