

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问，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，岂不就是胎息了。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练就能成功的，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，在呼气和吸气之间，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

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/>