

浅析胎息及习练要诀

马伯艳¹, 肖红艳², 刘长喜^{2*}

(1. 黑龙江中医药大学, 黑龙江省哈尔滨市鲁坊区和平路 24 号, 150040; 2. 北京中医药大学)

摘要 胎息作为道家修持的高深境界, 其养生延年作用历来备受重视, 但由于历史传承等原因所导致的误解亦不容忽视。在系统梳理文献基础上, 明确胎息的释名内涵, 澄清胎息与闭气之别, 并结合自身习练体会, 就胎息练就要诀及其养生保健作用予以阐释, 以期将胎息这一中国传统延年养生功法合理继承, 客观解读, 更好地发挥其促进国民益寿康健之作用。

关键词 胎息; 闭气; 习练要诀; 养生保健

随着胎息的保健作用日益被学界和民众重视, 其相关研究也日益增多。然而由于历史传承等原因, 有关胎息的内涵众说纷纭, 习练方式、方法莫衷一是, 其养生保健作用更是被形容得神秘莫测。我们广泛查阅文献资料, 结合自身多年习练体会, 对胎息相关内容做出系统的梳理和研究。

1 胎息释名

1.1 何为胎息

胎息又称“脐呼吸”“丹田呼吸”, 是一种均匀、细微、柔缓、绵长、悠闲自得的腹式呼吸方式, 因其要求凝神于胎中, 伏气于脐下, 咽津于丹田, “如婴儿在母腹中, ……骨细筋柔, 握固守一”(《太清调气经》)而名之为“胎息”^[221]。其特点是呼吸绵绵密密, 幽幽微微, 将呼吸之风相、喘相、气相之粗气灭绝, 往来无迹, 羽毛置于鼻孔前而无丝毫浮动, 气定神慧, 心息相依, 神气不二。胎者, 元其神; 息者, 住其心, 自心性也。因此, 胎息是一种心性生命所达到无念无为的表现, 是心住息而返归本源之意喻, 是心不动念, 心定神凝之境界。正如老子《道德经》中所云“载营魄抱一, 能不离乎? 专气致柔, 能如婴儿乎?”^[2]长期正确习练具有静心凝神、吐故纳新、畅达气血、调和脏腑的作用。

1.2 胎息与闭气辨

受道家固有思想的影响, 胎息等相关术语和一些专有名词均有特定的含义, 非师承口授心传难以

理解, 甚至会误解。其中胎息之闭气说, 贻害颇深。如李贤对《后汉书·王真传》所载“悉能行胎息、胎食之方”的注解为“闭习气而吞之, 名曰胎息, 习嗽舌下泉而咽之, 名曰胎食”。葛洪《抱朴子内篇·释滞》曰“得胎息者不以口鼻嘘吸, 如在胞胎之中, 则道成矣”^[221]。将吸气后的闭气不呼同胎儿的不以口鼻呼吸作类比, 并以此称之为胎息。《幼真先生服内元气诀·行气诀第五》曰“闭气鼓咽, 至三十六息为之小成。……闭气数至一千二百息, 谓之大成, 谓之大胎息”^[191]。将闭气时间之长短作为功夫高低的评判标准。《延陵先生集新旧服气经·胎息口诀》曰“久久行之, 口鼻俱无喘息, 如婴儿在胎, 以脐通气, 故谓之胎息矣。绵绵不间, 经三十年, 以绳勒颈, 不令通气, 亦不喘息。喘息常在脐下, 水底坐经十日、五日亦可矣”^[215]。上述种种皆违背胎息之真正涵义。

究其胎息闭气说之源, 不外受玄学误导以及对经文的误读, 实则有害而无一利。而真正胎息与闭气不呼之别, 早在《胎息精微论》中已明确记载“今之学者, 或传古方, 或受非道, 皆闭口缩鼻, 贵其气长, 而不知五脏壅闭, 蓄损正气, 殊非自然之息。此烦劳形神, 无所益也。道曰若抑塞鼻口, 拟习胎息, 殊无此理”^[158]。

诚然胎息虽非闭气不呼, 但闭气功法则是为治疗某些特殊疾病而专门创立的以闭气为主要方式的导引术。《嵩山太无先生气经》之闭气诀曰“忽有修养乖宜, 偶生诸疾, 宜投密室, 依法布手足, 则调气烟之。有所苦之处, 闭气以意想经气以攻

* 通讯作者: liuchangxi1963@vip.sina.com, (010) 64286989

之，气极即吐之。汗出通润即止，以差为度”^[198]。

《气法要妙至诀》曰“若体似有疾，则瞑目闭息，极闷不堪，身腹盈缩汗出，及微喘，喘定汗消为通。凡至十通，病乃差”^[254]。虽胎息养生术与闭气功法皆为祛病之法，但实不可相混。

2 胎息之习练要诀及宜忌

2.1 胎息之习练要诀

胎息之习练非一蹴而成，当需潜心宁神、长时熏修。《中华道藏·诸真圣胎神用诀》收录了海蟾真人、玄葫真人、黄帝、抱朴子、鬼谷子、何仙姑、中央黄老君等 29 位真人的胎息诀，虽各有侧重，各有特点，但不乏相通之处。其精髓总不离《高上玉皇胎息经》（又名《胎息经》）中所云：“胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来谓之生，神去离形谓之死。知神气可以长生，固守虚无以养神气”；《胎息铭》云“三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻”。此两段经文明示后人，胎息之习练当伏其气于脐下，意守其神于身内，恬淡虚无，摒弃贪、嗔、痴等一切杂念，神不离身，气亦不散，神气合一，神行气行，心定神宁，不动不摇，心不动则气微动而无感知，故继之以不出不入，自然常住，非气停出入，心息尽定。

我们依据前人记载，结合自身体悟，将上述胎息之练就要诀疏作如下阐释及概括。

每于清晨，仰卧于床，放松敛神，使心如枯木，空身若委衣，内视反听，万虑皆遣，进入胎息练功态。两脚十趾和脚跟相对，脚心虚空；双手大拇指对大拇指、小拇指对小拇指接印，左手在下右手在上，置于脐上；舌抵上腭，叩齿三十六次，绕舌三十六通，津液分三口咽至脐下，咽津时配合鼓腹；然后吸气收腹，腹直肌收缩，横膈肌上顶，胸腔充盈；继之，提肛缩肾，双脚十趾屈曲内勾稍用力互抵，臀大肌收紧；同时屏住呼气，腹部下沉鼓腹，腹直肌松弛，横膈肌下沉后，再收腹提臀、提肛缩肾，令腹部上下翻转，名曰丹田潜转。如此反复丹田潜转八次以上，再呼气咽津。

2.2 胎息之习练宜忌

胎息的习练因个人体悟不同而有很大的差别。但基本方法诚如《十六锭金》所载，曰“一吸便提，息息归脐；一提便咽，水火相见”。此 16 字为胎息功最基础、最核心的功法。其中，“吸”即吸气，“提”即提肛缩肾，脚趾抓地；无论吸气和/

或呼气都要归于脐下；咽，亦指吞津于脐下丹田。其顺序为“吸-提-呼-咽”，即先吸气，继之提肛缩肾，然后呼气，待气呼尽后咽津。习练过程中应注意静、动之别，腹式呼吸顺、逆之异。

2.2.1 胎息习练之宜 1) 习练环境需要舒适安静，空气清新，湿度适宜，门窗紧闭。严禁噪声嘈杂、阴暗潮湿、过于冰冷或者闷热、空气秽浊的场所，此即“戒于喧杂”。2) 习练姿势应宽衣解带，可仰卧于床，脚略垫高，腘窝下略垫起，枕高二寸余，与肩背平，令全身放松。床铺软硬适度，高矮适中，被褥应适寒温。此为“衾被适寒温，令冬稍暖尤佳，枕高二寸余，令与背平”。亦可坐姿、站姿，但力求“神息相依，守其清静自然曰勿忘，顺其清静自然曰勿助”。3) 习练时间虽可依个人习惯而定，但总须饭后至少 1 小时之后，且习练结束半小时后方可进食。疲劳倦怠、乏力、昏昏欲睡、心烦意乱均不宜习练。经云“每至半夜后生气时，或五更睡之初觉，先吹出腹中浊恶之气。若要细而言之，但天气调和，腹中空则为之”^[189]，便是如此。以我们个人体会，清晨起床前习练最佳，练毕神清气爽、脑清目明为上。4) 习练顺序先叩齿 36 次后，活动脚趾、踝、膝、指、腕等诸关节，令周身柔顺通畅；继之，沿齿内外、顺逆时针绕舌 36 圈，待口腔津液充盈后，分 3 口下咽至脐下。咽津时注意配合下腹部的鼓腹，此即“三十六咽，一咽为先”。

2.2.2 胎息习练之忌 前所述《十六锭金》虽仅 16 字，但如若缺乏深入理解与体悟，极易误入歧途。首先，要正确理解“吸”“呼”“息”。《十六锭金》中虽只提及“吸”而未言“呼”，但古之一吸一呼为一息，故“呼”已寓于“息”之中。其次，就练功调息顺序而言，此 16 字很容易令人误认为吸气后提肛缩肾，后再咽津，后再呼气，但若按此法则会致外气与内气无法相应，外气阻碍元气的萌动与滋润，虽伏气而无法结胎。正如《幼真先生服内元气诀》之“咽气诀”所载“世人咽外气以为内气，不能分别，何以谬哉！吐纳之士，宜审而为之，无或错误耳。夫人皆禀天地之元气而生身，身中自分元气而理，每因咽及吐纳，则内气与外气相应，自然气海中气随吐而上，直至喉中，但喉吐极之际，则辄闭口连鼓而咽之，令郁然有声汨汨，……如此则内气与外气相顾，皎然而别也。以意送之，以手摩之，令速入气海。”其三，对于咽津，结合“一闭口，三连咽，止。干咽，号曰云

行;一湿口咽,取口中津咽,谓之雨施”^[19]。可以看出,咽津时不必拘泥于津满才咽,干咽也是必要的。无论何种咽津,其目的终为内气与外气相应、相顾而结胎。由此可见,《十六锭金》所言之练功顺序当为“吸-提-呼-咽”,而呼尽后再咽是关键。

另外,还需要特别提及的是,吸入的外气虽满,但仍可随鼓荡及丹田潜转而由周身溢出,亦可有少许外气由鼻溢出,但由鼻溢出之外气微乎其微,此时若将羽毛置于鼻孔前而无丝毫涌动者为上乘,但绝非全无呼气。初学者,由于上下尚未通畅,鼓荡和丹田潜转或许无法进行,或仅作一、二次便气喘吁吁,不可勉强,应循序渐进,不可躁进等;亦可在习练之初,以双手辅助腹部上提内收和/或下沉鼓荡,假以时日即可随意而施。

3 胎息之现代养生保健意义

由于各种原因,胎息在传承过程中被人为地玄学化、神秘化,导致世人对其误解颇深。而实际上,正确的、长期的习练胎息功法具有极高的养生保健价值,值得深入挖掘和探讨。我们仅就自身习练体会总结一二。

首先,胎息的习练有助于节制七情,畅达情志。道家文献中常将婴儿象征和比拟“道”,因婴儿未离母体前具有古朴、初始、恬静、阴柔、柔弱、宽容、无忧无虑等本质特征,此亦为“道”之根本。而胎息是道家“复归于婴儿”而“复道”的主要体现形式,是修炼的重要内容,亦是追求天人相应、身心合一的境界。因此,胎息对于现今社会道德价值观念是很好的净化和回归的过程。长期

习练可有助于稳定情绪,使五志有节有度,进而使气机畅达,脏腑和调,达到练性养生之目的。

其二,胎息所强调的静心凝神为前提的均匀和缓绵长的腹式呼吸方式,有利于肺气的肃降、肝气的调达,可更好地调动肺主气、朝百脉和肝主疏泄、藏血的功能,而使气血和畅,周流于周身而滋养脏腑、四肢、百骸。此时再配合凝神咽津,以使心火下煦肾水,肾水上滋心火,心肾相交,水火既济,继而起到滋养五腑、和调六腑的作用。

其三,胎息在习练过程中,要配合腹部的上提内收和下沉鼓荡,如若习练日久,还可达到丹田潜转。通过腹部的上下浮动和丹田的潜转,不仅起到调达脾胃肝胆之气机,和畅气血的作用,而且通过腹部的开合鼓荡,可维护正常的胃肠道运动节律,促进肠蠕动,进而调节肠道菌群,改善体内微生态平衡,以提高机体的健康水平。

4 结语

胎息作为中国传统延年养生功法,其所追求的神气相注、内外统一、阴阳和合的意境,所起到的宁心静气、吐故纳新、行气活血、调和脏腑等作用,也正是中医学养生保健所追求的目标。就当今社会而言,胎息更是值得客观解读、充分继承、科学研究的内容。

参考文献

- [1] 高文铸,蒋力生. 中华道藏(第三册) [M]. 北京:华夏出版社,2004.
 - [2] 胡卫红. 道德经 [M]. 北京:新华出版社,2006:56.
- (收稿日期:2014-07-23;修回日期:2014-08-26)
编辑:黄 健

(上接第 445 页)

- [1] 中华中医药学会. 脑出血中医治疗指南 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2011, 9(23):110-112.
- [2] 刘茂才. 中西医结合治疗脑出血 66 例的体会 [J]. 广东医学, 1989, 10(4):34-35.
- [3] 任继学,任玺洁,王中南,等. 中风病急性期的中医药辨证治疗:附 241 例临床观察 [J]. 中国中医急症, 1995, 4(2):63-68.
- [4] 刘茂才,黄燕,杜宝新,等. 中西医结合综合救治高血压性中大量脑出血 201 例临床研究 [J]. 广州中医药大学学报, 2001, 18(1):13-18.
- [5] 黄培新,黄燕,卢明,等. 急性脑出血中西医结合综合治疗方案研究 [J]. 中国中西医结合杂志, 2006, 26(7):590-593.
- [6] 马丽虹,鲁明源,李可建. 血栓通注射液治疗出血性

中风急性期临床疗效的系统评价 [J]. 山东中医药大学学报, 2012, 36(6):467-468.

- [2] 李可建,马丽虹. 疏血通注射液治疗出血性中风急性期临床疗效系统评价 [J]. 山东中医杂志, 2010, 29(8):511-513.
- [3] 陈骏,张晓云. 活血化瘀中药复方治疗急性脑出血病死率的系统评价 [J]. 中国中医急症, 2011, 20(8):1273-1275.
- [4] 李萍,赵建军,赵树明. 活血化瘀法治疗脑出血的实验研究进展 [J]. 中华老年心脑血管病杂志, 2012, 14(10):1117-1118.
- [5] 刘鸣,蒋小群,游潮. 应当重视脑出血的病因研究与规范化病因诊断 [J]. 中华神经科杂志, 2013, 46(6):361-364.

(收稿日期:2014-08-28;修回日期:2014-10-11)

编辑:黄 健