



九九養腎功

揭開九九神功固腎強精的奧祕

涂金淙◎著

敬告讀者

這些練習的效果都很強烈。本書提到的技巧可以徹底改善你的健康和性生活。但是我們並不提供任何醫療上的診斷建議。有高血壓、心臟病或身體較為虛弱的讀者，應該慢慢來，不要心急。如果你出現任何身體上的狀況，應該請教醫生。如果你對書中的練習有任何問題或困難，可以連絡本書作者，尋求諮詢。



前言
九九神功的由來
及本書緣起

「九九神功」的緣起

先父——慶忠老師父自幼習武學道，下傳至九名子女當中，有四名都先後以武術績優而得以保送大專體育院校，在相關領域持續深造，成就可謂執國內養生氣功之牛耳。而個人正式投入推廣養生氣功的傳播，以及九九神功的研發、創辦，應該要追溯到一九八一年的秋天，那時我還是個大學二年級的學生，因為在台北市經營「復興氣功館」的六哥自台師大畢業，即將入伍服役，於是希望我接續氣功館的業務，但當時自己除了忙著學校的課業之外，還是學校兩個社團——國術社與跆拳道社的社長，雖然也覺很榮幸可以接手六哥開設之氣功館的任務，但不免還是感到有些為難。最後，因為六哥一再說遊，老父也答應會從旁協助，才正式應允暫時成為六哥「復興氣功館」的負責人，除了開設一般養生氣功之外，也招收武術散打搏擊班的學生，後來的散打搏擊協會理事長，也是當時參與課程訓練的傑出學員。

當時，台灣氣功界蓬勃發展，山頭林立，初出茅廬、生疏於人際傾軋的我，要經營一個氣功道館、應付氣功界的複雜生態，實在備感壓力！甚至還有目前業已過世的氣功老師父，當時認為涂金淥只是一個小毛頭，而傳出我不夠資格傳授氣功功法的說法。於是在我百般懇求之下，當時已經高齡七十幾的父親終於答應，讓我與五哥正式對外招收門生，傳授我父親的獨門絕學——「吊功法」。然而，當時在台灣已經有父親以前的學生自立門戶，自取名號教人吊功的道館不在少數。

儘管如此，認真探究起來，以陰吊重物作為保健的功夫，並

非無理可循、神祕不可解，其實它有中醫理論的支持。以男性的身體來做基本說明，男性身體上負責製造精液的地方，亦即西醫、解剖學所稱的「睪丸」，中醫又叫做「外腎」，它的狀態與我們的整體健康息息相關，道家有言：「練精化氣」，也就是說，人的「氣」應當由練精而來，因此從男性睪丸處加以訓練，就能做到所謂的「化氣」，達到壯陽、強精之效。

因為「壯陽強精」多少意味著性能力的增加，可以推估這種功法與強調六根清淨的佛家有所抵觸，我認為這種陰吊功法與道家的淵源較深，所以應該有個與道家相關的名字，思考了一段時間之後，於是決定以道家修行宗派的代表——全真一派創始人王重陽祖師的名諱，作為命名的靈感來源，取「九九重陽」之意，在獲得了父親許可後，正式命名為「九九神功」。

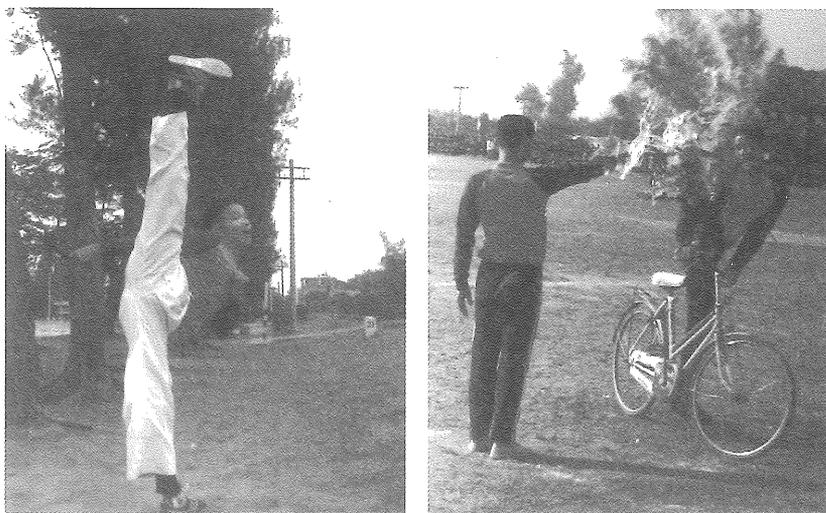


圖 1、2 高中時代的涂金淙，在校慶時展露不凡身手。

如今，九九神功已從只有少數人知道的「陰吊功」、「壯陽功」、「固腎功」等，逐漸成為「吊功法」的代名詞，為一全台皆知的保健功法，被國內某著名刊物喻為「台灣國粹」，也廣受國內各大刊物、報章雜誌與電視台追蹤介紹，以及幾乎遍布五大洲的許多國外媒體採訪報導。個人除了積極在台灣各處分館從事教學，也經常受邀到國外，進行教學及表演示範。

經過了將近三十年的努力，除了在電視台開設帶狀教學節目，同時也在大學體育課開設氣功課程，首開將氣功帶入國內大學院校的先例。十多年前，也開始多次與國科會、大學研究機構合作，進行氣功保健相關主題的學術研究。一九九一年，獲得美國聖約翰大學（Saint John's University）頒發榮譽健康哲學博士學位。之後，也在二〇〇七年以半百之年考取「台北體育學院運

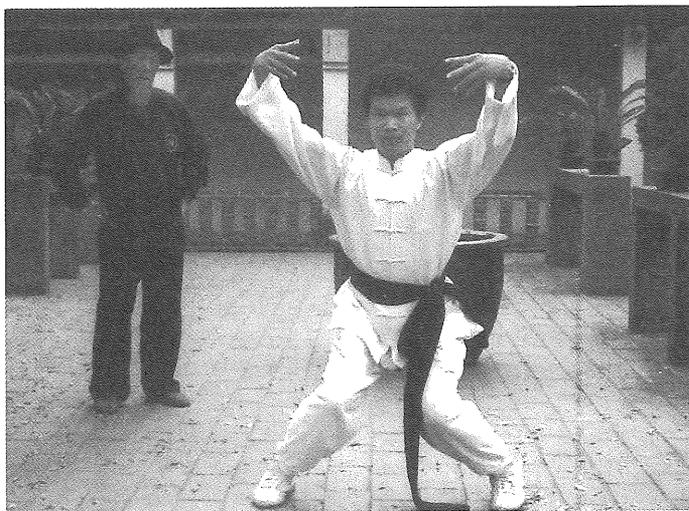


圖 3 「九九神功」創辦人涂金淥，由其父親涂慶忠老師父親傳武學。

動科學研究所」，經過兩年深造，完成了多項氣功保健的科學研究，並且撰寫成論文，在國際學術研討會中發表，受到運動及醫學界學者、科學家肯定。於二〇〇九年八月正式拿到碩士學位。

然而，由於太多太多的宣傳與渲染，「九九神功」因為牽涉到與性功能、性行為相關的練習，於是常被誤認為神祕、難以了解，甚至還傳出了一些其實並不屬於「九九神功」之吊功法的負面消息，也被當成「九九神功」來報導。甚至在中南部還傳出有人自稱「九九神功的涂老師是他教的」，讓人一頭霧水！這或許就是所謂的「樹大招風」，但這種吃別人豆腐來自抬身價的行徑，實在惡劣！有鑑於此，因而接受晨星出版社邀請，期望藉此出書機會，向社會大眾做完整的說明，書中也包括功法原理、方法及修練原則等等。



圖 4 「九九神功」已成為全台皆知的房中養生保健功法。

「九九神功」及本書內容介紹

與「性」相關的修練傳統，說起來其實佛、道皆有，比方說，大家都知道的「雙修」，對於道家而言，雙修的主旨一直都在於養生；佛教的雙修則比較神祕，在乎趨吉化凶。而且，道家所主張的雙修必須是「實體操作」，也就是必須在性行為中進行；而佛教密宗有些則不用，可以僅僅透過對於唐卡的冥想來達成。

孔子說過：「君子務本，本立而道生。」對一般人而言，無論生命中所追求的事物為何，總得先固「本」——身體健康，才有餘裕可以完成其他的事，因為健康是一切的基礎，有了健康的身體，才會有清晰的頭腦去學習、去累積智慧，以及鑽研專業技術；反之，如果是沒有健康的身體，一切都流於空談。因此，「九九神功」是以健康為出發點、支持大家在自己的領域內、去成就每一個「道」的氣功法。

在此，為大家說明「九九神功」的基本內容。「九九神功」可以分為「功」與「理」兩個主要項目。功法部分又分為「動功法」與「靜功法」，兩者都必須身體力行、實際鍛鍊的，其理論則融合了傳統文化中的中醫、武學、天文地理，以及陰陽五行學說，而且本書還配合上現代醫學的科學觀念做說明，讓有興趣的讀者、有意願了解的一般人，以及加入課程的學員，都可以「知其然，亦知其所以然」。

「動功法」主要內容

一般而言，氣功中的動功法，通常是指經由肢體的活動，來牽引特定部位的器官與肌肉群，施以平時不會做到的運動方法、伸展與拉扯，再加以意念的冥想、導引，以及交替放鬆、呼吸吐納，來達到「聚氣」、「通氣」、「順氣」，以使「氣足」的健康作用。

「九九神功」之所以神奇，或者讓外人誤會為怪力亂神，就是因為過去大家認為「男人性能力再強、再厲害，也吊不起三斤豬肉。」但是在經過「九九神功」鍛鍊之後，就可以讓男人的性器官輕而易舉吊起兩、三百斤的重物。不過，就「九九神功」而言，吊起重物並非為了炫耀，或者只為了演出供人觀賞，它其實是一種訓練方法——也就是「動功法」。身體虛弱的人，用兩隻腳支撐身體的重量走一下、站一會，都可能覺得困難了，更何況要舉起百斤重物？而且只以陰莖「吊」起？

早年，在「九九神功」甫公開面世時，許多人都不願意相信，在經由適當鍛鍊後，確實可以達到陰莖吊重物的能力。更有人認為，這是空穴來風或不實祕術。另外，也有人堅信，這只是將重物「掛在腰部」。幾年前，有幾位北京來的大陸高幹看完簡報之後，一再地說這鐵定是魔術，我們讓示範者掀起披在他身上圍裙，來證明它是真實不虛的，即使如此，他們還是難以置信。

也有些泌尿科醫生未經了解，就輕易下定論：男性的性器官並非被設計來吊起重物，或認為這樣做不僅不能壯陽，而且會對練功者的身體或性器官造成傷害云云。然而，在此我們要強調的

是，千百年來，在氣功的路上，已經有難以計數的先行者們，藉由此種功法的鍛鍊，強壯了身體，改善了健康，更增進了他們對於自己性能力的信心，以及性生活的滿意度。

「九九神功」之所以強調養生面的意義，就是因為性器官一如我們身體的其他器官，是需要保養、而且是可以鍛鍊的。當然，我即將在本書中介紹的「動功法」包含了一整套的下部功法、丹田，以及生殖器官的其他運動。

「靜功法」主要內容

不少學過其他吊功法的人，僅僅學了「動功」——也就是直接進入陰吊的鍛鍊，卻沒有確實學習過與之搭配的「靜功法」，所以可能已經練到能夠吊起百來斤重，但卻始終覺得健康狀況及性能力不見改善，最後只好又來到「九九神功」道場重新學習起，才終於領略到「以意領氣」的基本道理——也就是必須由意念出發，才能帶領身體的「氣」，達到「打通任督二脈」的效果。

「吊功法」雖然是一門專門的氣功功夫，但如果修練不得當，仍然會有受傷的危險，而「靜功法」的重要性就在這裡。許多人以為，只要不吊太重，就可以避免受傷，又或者將吊功視為一般的肌肉運動，以為每天吊起來擺動個二、三十分鐘，再喝一杯水，就完成了運動與保健。殊不知吊功的養生需要內功底子，如此輕率地將內功當成「苦功」來練，長期下來，輕則養生不成、白花功夫精力，嚴重的還會造成修練者受傷。

「靜功法」的法則主要在於其「溫養」的過程，而不至於把持不住，一股腦迅速貢獻給女伴。因此，簡單地說，「靜功法」

主要就是透過神定、冥想，以及呼吸吐納的方式，將精練為氣、再將氣化為神的過程，才不致如現代醫學所言：「精滿則溢」，徒然將「精」練得飽滿了，卻任其自然流失，而無法達到對身體有益的目標。

「功」的部分大致介紹完成之後，就要進入「理」的部分了。在修練前，總得知道為什麼要練吊功？讀者們可以這麼想：在我們一生之中，性生活的重要性有多大？然而，有太多人終其一生，都只知道「使用」性器官，但卻從來沒想過性器官也是需要保養的。因此，說穿了，吊功法就是一種保養的方法。此一功法直接關係到了男性的生殖、生命的健康與質感，因為男性的睪丸裡含有大量的幹細胞，練功的目的就是為了讓這些由我們自己身體製造出來的幹細胞，來循環滋養我們自己，這是我們的老祖宗早就知道的事。

所以，「吊功法」的意義絕不是讓我們不斷欲求性行為，相反地，對於練功的人來說，行房就是「漏丹」，所以，在本書中也會就房中養生做進一步說明，主要內容包含「固腎九法」、「久戰八法」，以及「雙修六法」。「固腎」指的是藉由鍛鍊睪丸來強化腎臟功能，達到保健壯陽效果；「久戰」則是要幫助男人解決惱人的早洩問題；「雙修」是男性與女性相互養護的功法。

總而言之，「吊功法」的最高境界是降低性慾，而不是對性需索無度。對修練者而言，「練得」之後的課題是「守成」。只要能掌握房中術的要領，「移精變氣」，即可輕輕鬆鬆增強免疫力、減緩老化，甚至回復青春、有耐力、不怕冷，以近乎「禪定」的靜功法，來達到長生、延年益壽的根本要求。

目 錄

前 言 九九神功的由來及本書緣起

第一章 固腎九法

為什麼要「固腎」？	16
藉由鍛練「外腎」來強化「內腎」	18
性是一種全身性的運動	20
固腎功法大揭祕	21
立姿功法要訣	25
臥姿功法要訣	27
臥姿功法	28
* 第一式 拓	28
* 第二式 拽	30
* 第三式 推	32
* 第四式 揉	34
* 第五式 捻	36
* 第六式 提	38
* 第七式 擦	40
* 第八式 搓	42
* 第九式 抖	44
攝護腺的保健	48

第二章 九戰八法

久戰——延長做愛時間的法寶	54
久戰功法大揭祕	61
第一招 鑄劍法第一式	63
第二招 鑄劍法第二式	65
第三招 耍鞭法	67
第四招 插沙法	69
第五招 存字訣	71
第六招 縮字訣	74
第七招 閉字訣	76
第八招 子午流通訣	78

第三章 雙修六法

「雙修」的歷史淵源	82
密宗雙修的起源及其意義	84
樂空雙運之「度母」與「唐卡」	86
雙修功法大揭密	88
功法一 入大樂定雙修法	89
功法二 對背雙修基本功	93
功法三 蓮花對掌基本功	96
功法四 乾坤樂定法	99
功法五 夫妻雙修法	102
功法六 合體雙修築基功	106

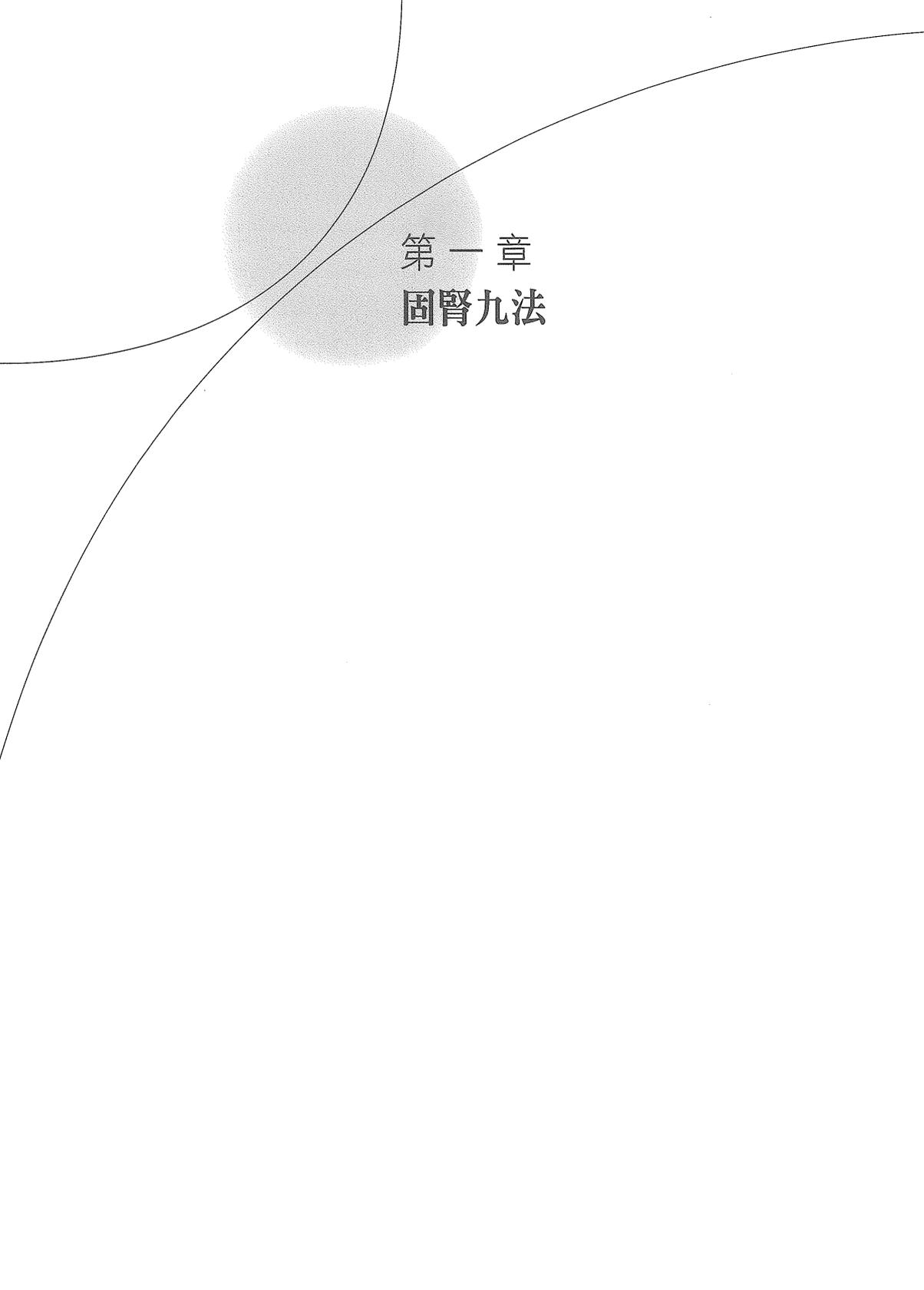
附 錄 合氣三五七九	110
------------	-----

第四章 淺論採補

「採補」是「房中八家」之一	120
「採補八法」內容簡介	126
採陽補陰	126
處女陰棗之法	127
吸津吸氣採補法	128
雙峰採氣之法	129
「抽字訣」採補法	130
日月冥想採補法	131
雙魚式採補法	132
「採抽鉛精」之法	136
再次提醒讀者	137

第五章 房中養生三大守則法

行房前的養護	140
房事進行中的養護	149
激情過後的養護	156



第一章
固腎九法

為什麼要「固腎」？

中醫的觀點

「腎」俗稱腰子，在華人世界中，人們說起「腎虧」的意思，幾乎就是不舉、陽萎、性無能的代名詞，往往都是拿來揶揄他人、說笑調侃用的字眼。

根據中醫的觀點，「腎」的觀念並不是指西醫、解剖學上的「腎臟」。對西醫而言，腎臟的功能僅限於過濾血液、製造尿液、排泄與代謝掉身體不需要的廢棄物，基本上只是一種泌尿器官，跟性行為完全沒有關係。而西醫所知的腎臟相關病症，無非就是腎小球腎炎、腎盂腎炎、腎結石、腎結核等等跟腎臟直接相關的疾病。

然而，在中醫經典《黃帝內經》中所提到的「腎」，與西醫的說法截然不同。中醫認為，「腎」是一種人體能量系統，腎的狀態好壞與否，不僅僅影響到了性行為的品質。《黃帝內經》中對於「腎」的說明是這樣的：「腎主藏精，主水，主骨，生髓，通腦，主藏志，主納氣，開竅於耳。」換言之，它不只是房中的利器，更是精力的來源。

所謂「腎主藏精」，中醫認為腎是貯藏「精」的地方，精就是身體賴以生存的精微物質，又稱為「腎精」或「精氣」。而這裡說的「精」則有先天和後天之分，先天來自於父母，是形成胚胎的原始物質，具有促進人體生長發育和繁衍後代的功能；而後天則是食物所提供的營養，經過脾胃消化吸收，滋養五臟六腑及全身組織。而不管是先天或後天之精，都一律貯存在「腎」裡



面，所以，腎又被稱為「先天之本」，好比是蓄電瓶，電力充飽了，力氣也就來了；相反地，如果藏精功能失常，就會造成早泄、不孕症之類的問題，所以這類疾病得從「腎」著手治療。

再者，身體裡的水液代謝及運行也歸「腎」主管，而且「腎」還負責製造骨髓、影響骨骼生長發育，也就是《黃帝內經》中所說的腎「主水，主骨，生髓」，所以小便不順、頻尿、水腫，即顯示腎功能出了問題，這部分和西醫的觀點相近；腎功能好，骨骼就會結實；相反的，骨骼問題如軟骨症、骨質疏鬆等等，這類病人都需要「補腎」，這也就是為什麼，萬一有人骨折接合後，有經驗的中醫都會開「補腎壯骨」的藥，來加強骨質的癒合。另外，在中醫看來，小孩子到了青春期長不高，生長遲緩，也和腎功能失調有關。

而從人體的整體運行來看，髓向上匯集於腦，所以說「腎通腦」及「腎主藏志」，「志」與記憶思考、精神及情緒等腦部活動都有關，有些人健忘、注意力無法集中、憂鬱、意志消沉，甚至過動，在中醫看來，根本上都是「腎」出了問題。另外，《黃帝內經》裡還有這麼一句：「腎為作強之官，伎巧出焉。」這裡的「作」就是指體能好、身手矯捷，而「伎巧出焉」則代表聰明、反應快、智商高，所以說，「腎」也與學習能力有關，同時也關係到了是否會罹患老人癡呆症等腦部疾病。

而且，「腎主納氣」，就中醫理論，肺和腎的功能要相互協調，才能維持正常呼吸。所以說，如果有病人呼氣多、吸氣少，無法深呼吸、稍微一活動就會喘個不停，或者經常性咳嗽，其實都是納氣功能不佳的病徵。

最後，《黃帝內經》提及腎「開竅於耳」。這是因為精生髓，

髓聚於腦，形成髓海。精髓充足，聽覺就靈敏。反之，如果腎精不足，髓海缺少養分供給，聽力也會跟著減退，出現耳鳴、耳聾。老人家聽力減退就是腎精不足的症狀。

總而言之，「腎」是「五臟之主」，帶動五臟六腑正常運作，「腎」健康，身體也會健康，所以，「固腎」也就是「固健康之本」，讓我們可以吸收營養、強健體魄。因此，這一章主要介紹的是幾項人人都可以在家做的氣功固腎法，功法相當簡易，而且有效。

藉由鍛鍊「外腎」來強化「內腎」

就中醫的觀點，人體內的能量系統稱為「內腎」，而「陰吊」功法所鍛鍊的部位——睪丸，則為「外腎」。「內腎」之所以可決定人體能量的強弱及健康與否，或所謂的「藏精」功能，其實都依賴於「外腎」的造精功能是否正常。「外腎」健康，「內腎」才有精可藏。「內腎」與「外腎」，兩者互為表裡、相互影響。所以，這一章就是在教讀者，如何透過「外腎」的修練，來強化「內腎」的功能。

許多人都知道，睪丸的主要功能除了製造精子之外，它還能分泌睪固酮——也就是男性荷爾蒙的主要成分，所以可以這麼說，睪丸決定了一個男人的男子氣概，甚至性魅力。青春期的男小生，睪丸開始分泌睪固酮，而越來越「像個男人」，聲音變得低沉、骨骼變粗大、肌肉結實。

另外，睪固酮的分泌狀態也與男性的體能週期基本上密合，比方說，三十歲以前的男人，睪固酮分泌旺盛，所以顯得精力充



沛、銳不可當；但在四十歲以後，就會隨著睪固酮分泌減少，而漸漸地「熄火」。

許多有了點年紀的男人，都會經歷以下的困擾，例如，開始感到性能力，及活力、衝勁和企圖心都不復以往，自信和樂觀的態度也受到了影響，如同鬥敗的公雞，鬱鬱寡歡。也有許多人覺得自己對房事力不從心，勃起狀態不如從前，體力明顯變差，下班後，一回到家就覺得昏昏欲睡——事實上，這些症狀大部分都是因為睪固酮分泌不足。

有些男人會自行尋找祕方，服用春藥、壯陽偏方或藍色小藥丸之類的，但這些都只治標不治本，因為它們充其量只能讓陰莖達到勃起狀態，但有時性行為進行沒多久就閃到了腰，又或者勉強做完了房事，第二天卻整天無精打采，無法正常活動，結果要花費更多時間、更多力氣來恢復精神和元氣，其實是得不償失的。

說到底，人類的科技再怎麼發達，都無法僅憑外力來讓我們的身體變得健康有活力。古時候，許多帝王將相妄想尋得或煉成長生不老仙丹，但卻忽略了人體的老化，以及隨之而來的睪固酮分泌減少，這是無法單純以外力干預來反轉的，只能經由落實鍛鍊，來強健自己的身體，延長身體的最佳狀態。以下介紹的「固腎九法」中，就有三個動作是在練「外腎」，藉由鍛鍊陰囊和睪丸，來達到保健及壯陽的效果。

就西醫的觀點，唯一可以解決男性睪固酮分泌不足的辦法就是由外界補充，直接攝取物質來補充男性荷爾蒙，藉由塗抹藥品，甚至直接用打針來解決；或者適當加強飲食，攝取適量的紅肉、蜆肉等食物，多少也可以補充一些睪固酮。但大部分人都不知道，其實只要簡單地經由按摩睪丸，讓睪丸氣血活絡，就可以

從根本改善健康、回復青春。

男性的「外腎」，也就是睪丸，事關男性的健康，已經是個不爭的事實，近年來，科學家還發現了睪丸裡含有大量的幹細胞，而幹細胞與細胞修補及組織再造有關。二〇〇九年初，美國史丹佛大學研究人員成功地從人類的睪丸中分離出幹細胞，這類幹細胞除了可以生成神經系統、肝臟、心臟、皮膚與血管等不同的人體組織，還可能用來治療不孕症或其他男性疾病，估計在未來五到十年內，幹細胞療法將進入臨床實驗階段。屆時，或許會發現治療阿茲海默症、漸凍人症、巴金森氏症等棘手病症的祕密，就隱藏在男性的睪丸中。

性是一種全身性的運動

嘗試過用壯陽藥來改善性生活品質的人，可能都有過這樣的經驗——小弟弟順利重振雄風，感覺勃起狀況良好，結果卻敗在腰力不足，或心肺功能欠佳，運動不了多久，便感到氣喘吁吁、疲累不堪。或者是勉強撐完全場，但第二天哈欠連連，一整天無精打采。這就是所謂「精氣不足」的現象。

在這裡要強調的是，性是一種全身性的運動，需要整體性的健康，才能讓男女雙方都能得到滿足。因此，僅僅功能性地追求陰莖勃起，卻忽略了「固腎養生」的重要性，是一種頭痛醫頭、腳痛醫腳的邏輯，中醫及養生氣功修練者都不贊成這樣的思考，而建議應該顧及整體性的健康，了解到身體是一整套不可切分、不能化約的精密系統。並且，經由對於經絡的理解，精確掌握不同的器官或組織之間、牽一髮而動全身的關係，這個道理就如同



大家都知道腳底按摩也是一種藉由足底的「人體地圖」，來達到通暢四肢百骸的目的，因而創造出了很大的商機。然而，前面我們已經說明了「腎」與「精氣」之間的關係，所以我認為，鍛鍊睪丸遠比按摩足底來得重要，畢竟那才是直接與人類生命息息相關的地方，理所當然應該得到我們更多的關注與努力。

固腎功法大揭祕

固腎九法是古代養生家不外傳的門內功法，又稱為「下部行功」，顧名思義，就是一種「運動」下陰部的養生鍛鍊法。為什麼要特別運動下陰部呢？如前面所說的，「外腎」關係到了男人的整體健康，而且下陰部更是「房中的利器」，是多數男人只知使用它，卻不知道如何「保養」它的部位，無論平常再怎麼做運動，也幾乎不會運動到這部分。

從症狀來看，凡是勃起困難，或者「舉而不堅」，多半都是因為下陰部血流量不足的緣故。血流量不足會造成營養供給跟著減少，所以，一般說來，老化的關鍵現象之一就是微血管變少。而固腎九法可以使下陰部的微血管增生，從而增加血流量，讓睪丸得到充足的營養供給，有助於強化睪丸造精及分泌睪固酮的功能。如此一來，原本垂頭喪氣的「小弟弟」，也會因為陰莖充血狀況獲得改善，而變成一條鐵錚錚的「硬漢」。

在固腎九法中，直接鍛鍊陰囊和睪丸的功法共有三項。經過鍛鍊的陰囊和睪丸，外形會出現明顯的變化，陰囊的外型會顯得比較緊實，睪丸摸起來也會比較硬，這就是身體年輕化的跡象。如果你曾經仔細觀察比較過，就會發現小孩子的陰囊，絕大多數

都是圓滾滾的，而老人家的陰囊則多半鬆弛下墜。

固腎九法中還包含了四項鍛鍊陰莖的功法。陰莖一如腳底，同樣都有「人體地圖」，也就是說，在男性的陰莖上，分布著不同器官的反射區，對應到身體的不同部位。比方說，肝經絡的分支繞過陰莖主幹，所以陰莖主幹的部位就對應到肝臟，因此，鍛鍊陰莖不只有助於勃起，還能疏通肝經，改善肝腎功能。陰莖又叫作「宗筋」，陰莖的氣血是由肝來調節的，而且肝也有調理筋絡的功能，所以筋骨太硬的人，肝功能通常也不會太好。再者，按中醫的說法：「肝藏血，腎藏精」，腎不好的人不容易勃起，就算勃起了，也容易早洩；而肝不好的人，就會「舉而不堅」。

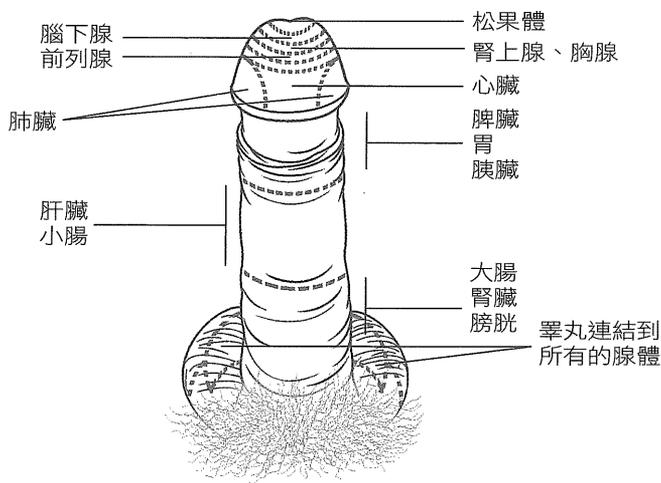


圖 5 陰莖的器官反射區



以上所說的七項功法，主要屬於「導引按摩」的功法項目，另外還有兩項則屬於「吐納行氣」和「意念修練」，這也是固腎九法中相當重要的部分，也就是透過吞口水、呼吸，以及意念冥想，來帶動氣血循環。在中醫理論中，有「血隨氣行」的說法，也就是氣到了哪裡，血就跟到了哪裡。而氣除了會在身體裡自然循環，也可以藉由意念來導引，這就是「以意領氣」，最後達到「意到氣到，氣至血至」的目的。

影響體質的四大基本物質——精、氣、血、津液

按《黃帝內經》的說法。精是構成人體和維持生命活動的基本物質，包括先天及後天之精。先天之精來自父母，藏於腎。後天之精又稱為「水穀之精」，即來自食物的營養，輸送到五臟六腑。

氣是溫養臟腑、推動各臟腑功能活動的動力來源；同時它也是抵抗外邪和疾病的力量來源。氣的強弱形成體質差異。

血和精、氣可以相互生化，但精凝聚而少動，而氣的活動力很強，會和血沿著管脈循行全身，再者，血液流動為身體各器官帶來營養。氣血充足，身體健狀，筋骨有力，神智清楚。

津液富含多種營養物質，具有很強的滋潤效果。津液可經由經絡滲入血脈中，使血液充足。津液也是精液的一部分，對調節人體陰陽平衡很重要。

固腎九訣

固腎九法，依練習所需的姿勢，可分為立姿和臥姿，但其實躺著練的功法，也可以站著練，端看自己覺得哪一種比較方便，只是這九法大部分涉及身體私密部位，多半需要寬衣解帶，所以最好的修練場所是在不受干擾的臥室、書房或浴室之中，較為合適。至於時間則是早上起床後及晚上睡覺前各練一次，惟獨不要在剛吃完飯後練功，這是所有氣功功法的通則，因為吃飽飯後，氣血在胃，練功有礙消化，也對功法無益。整套功法做下來，大約要二十分鐘到半個小時。只要能持之以恆地練功，兩三個月就可以感覺得到效果。



立姿功法要訣

1. 穿著寬鬆衣物，在冬天尤其要注意保暖，避免著涼感冒。
2. 進行「調身」：扭腰、蹲下、壓腿拉筋等，主要用意在於暖身，每個項目各做十次，擺動髖關節、會陰及腿部的筋骨，以促進氣血流通。
3. 採立姿，雙腿張開，跨幅較兩肩略寬。
4. 舌尖頂住上顎，兩臂自然下垂，全身放鬆，思緒放空，深呼吸十次，採用腹式呼吸法，用意在於「調心」並「調息」。
5. 確實完成調身、調心、調息步驟之後，才能進入固腎九法主要功法部分。但如果是在做完其他功法後練習固腎九法，則可以直接練習。
6. 練功時必須心平氣和，全神貫注，禁止嬉鬧，以免岔氣。
7. 練完主功法後，可閉目養神五到十分鐘，如果平常有修習打坐的人，則可以接著打坐。

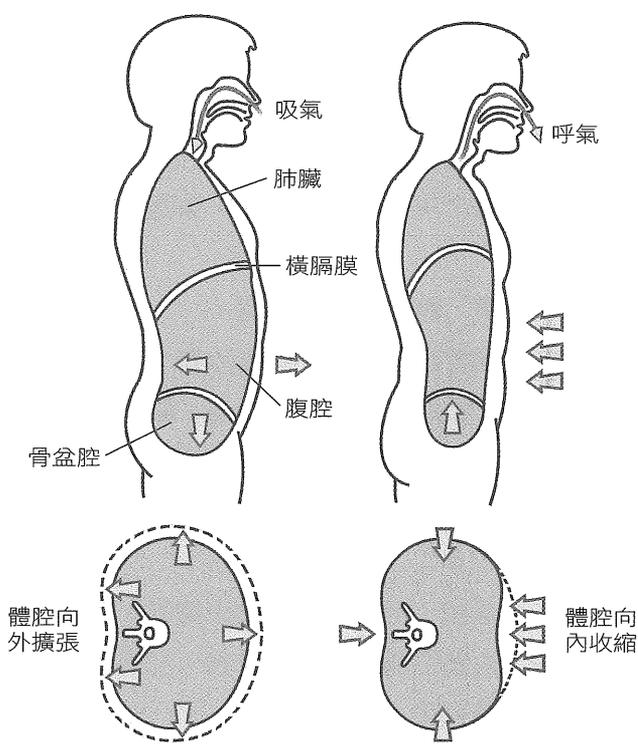


圖 6 正呼吸法（腹式呼吸法），吸氣時膨脹小腹；吐氣時縮小腹。

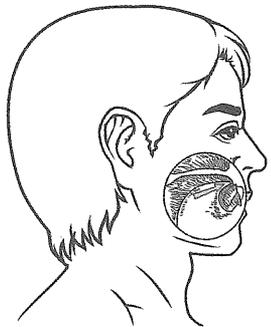


圖 7 舌尖頂上顎，讓任督二脈連接起來。



臥姿功法要訣

1. 臥姿功法適合在就寢前練習。同樣穿著寬鬆衣物，要注意保暖。
2. 先完成「調身」動作後再躺上床。
3. 採仰臥姿勢，雙腿伸直，兩臂自然放在身體兩側。
4. 深呼吸三至十次，然後靜心三到五分鐘，之後再接著練習主功法。
5. 練功時必須心平氣和，全神貫注，絕不可以嬉鬧，以免岔氣。
6. 練完主功法後，如果有修習臥禪的人，可以就地練習臥禪，或做放鬆功法，功法如下：(1)保持仰臥姿勢，舌頂上顎，全身放鬆，閉眼合唇，心無雜念。(2)深呼吸三次。(3)冥想約十分鐘，想像自己飄浮在空中，如同氣球般隨風飄動。(4)練完功後即可入睡，或者在練功中睡著了也無妨。

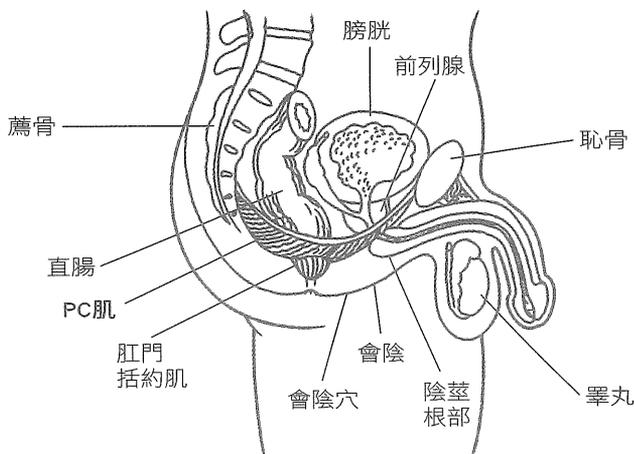


圖 8 男性性器官解剖圖

臥姿功法

*第一式 拓

Step 1 仰躺在床上或地板上，張開雙腿，膝蓋微微往上曲，舌尖頂住上顎，閉上眼睛，全身放鬆。

Step 2 吞一口口水，以「正呼吸法」（即腹式呼吸法，吸氣時膨脹腹部，吐氣時縮腹部）吸氣，氣不需要吸十分足，僅三到五分滿即可，吸氣之後閉氣，同時將意念專注在睪丸與下腹部。

Step 3 用左手把陰莖推上來（左撇子則用右手），如果陰莖較長，則將龜頭平貼於恥骨或小腹，使陰莖不要上下左右隨意擺動。

Step 4 用右手（左撇子則用左手）的中指和無名指，或再加上食指，手掌斜放，寬度約為一寸，稍稍用力地按壓睪丸，手指沿腹股溝往右上方移動，並且施加壓力，就像是要把睪丸往上推進小腹一樣——這動作就叫做「拓」。

Step 5 連續拓幾次後，呼氣。再吞一口口水，吸氣五分飽，閉氣，再連拓幾次。

Step 6 右邊做滿十八次後，左右手交換，以同樣的方式，換邊再做十八次。

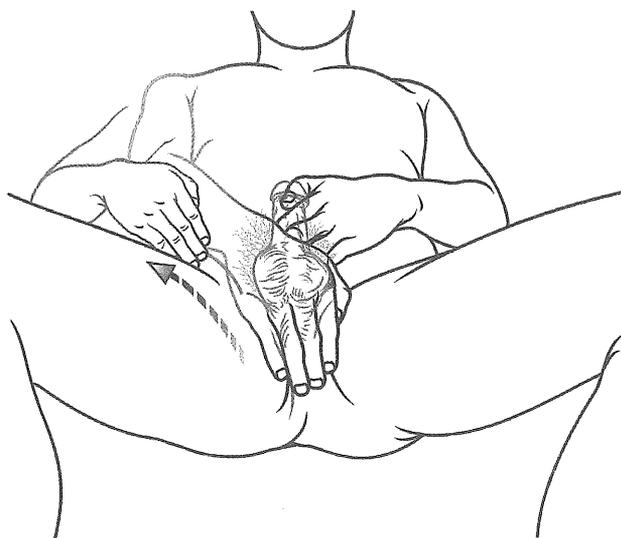


圖 9 第一式「拓」 Step3、Step4 圖解

Tips

- 練習這一式時，要穿上褲子，指甲也要先剪短，以免傷及皮膚。
 - 剛開始練習時，力道可以輕一些，隨著練功時日增加，力道也要逐漸增加，控制在每次都有隱隱痠痛的感覺，這樣的用力程度就是剛好的。
 - 練完功後，下腹部會有些熱熱及痠痛的感覺，這是正常現象。
 - 疝氣患者不適合練這一式。
-

*第二式 拽

Step 1 仰躺在床上或地板上，張開雙腿，膝蓋微往上曲，舌尖頂住上顎，閉上眼睛，全身放鬆。

Step 2 吞一口口水，以「正呼吸法」吸氣，吸三到五分滿，之後閉氣。注意力放在陰莖上。

Step 3 右手虎口向內握住陰莖根部，以手掌握住陰莖，與身體呈九十度向上快速拉動。「拽」是指「拉動」，而非「滑動」。其目的在於刺激構成陰莖的三條海綿體，擴展陰莖的彈性，所以不能讓它完全勃起，如果陰莖完全勃起，則必須立即停止動作。

Step 4 連續拉動數次之後，呼氣。再吞一口口水，吸氣五分飽，之後閉氣，再連續拉動幾次。以九的倍數，反覆做十八至八十一次。



圖 10 第二式「拽」Step3 圖解

Tips

- 練習這一式時，必須脫掉內褲。
 - 讓陰莖略略勃起，以方便手掌握住，會比較好練習這一式。但如果練到了一半，陰莖呈完全勃起狀態，就必須立刻停止練功，因為充飽了血的陰莖海綿體，就像充飽了氣的氣球，不能再刺激它，不然陰莖會受傷。
 - 隨著練功時日增加，力道也應逐漸增加。
-

*第三式 推（或稱「按」、「壓」）

Step 1 仰躺在床上或地板上，張開雙腿，膝蓋稍微往上曲，舌尖頂住上顎，閉上眼睛，全身放鬆。

Step 2 吞一口口水，以「正呼吸法」吸氣，吸三到五分滿，之後閉氣。意念專注於睪丸和會陰。

Step 3 右手食指、中指、無名指、小指四指併攏，包覆在右陰囊上，再施加壓力，像是要把睪丸往腹腔內推。

Step 4 按壓右睪丸數次後，呼氣，再吞一口口水，吸氣三到五分滿，閉氣，再連續按壓數次。按壓的目的在於對睪丸施加壓迫，因為睪丸的正後方就是腎，這麼做可以將氣往後推，像要將睪丸推進腹腔內一樣。



圖 11 第三式「推」Step3 圖解



Step 5 右睪丸推十八次後，換左睪丸推十八次，之後，再將兩顆睪丸一起推十八次。

Tips

- 穿或不穿褲子都可以練習這一式。
- 疝氣患者不適合練這一式。
- 隨著練功時日增加，力道也要逐漸增加。
- 睪丸受到壓迫時，會有一點點痠痠痛痛的感覺，別因為不舒服而不敢練習。

馬陰藏相

本式的終極目標，也就是看似將睪丸推進腹腔的狀態。憑藉練功而將睪丸縮回腹腔的情況，一般稱為「馬陰藏相」，原本是佛陀在人間示現的三十二相之一，意思是指釋迦牟尼成道之後不再有色慾，生殖器於是如同馬一樣地藏於體內。後來被道家引用，用以形容在下部行功練到相當程度時的一種生理現象。「馬陰藏相」不同於隱睪症，隱睪症是一種可能導致睪丸壞死或不孕、必須積極治療的疾病。但「馬陰藏相」，如果沒有相當高深的功力，是不會發生的。在這種狀態下，睪丸就算真的被推進腹腔，之後也會自然掉回陰囊裡。讀者在練習第一式「拓」和第三式「推」時，除非是疝氣患者，否則不用擔心這一點。

*第四式 揉

Step 1 仰躺在床上或地板上，張開雙腿，膝蓋微往上曲，舌尖頂住上顎，閉上眼睛，全身放鬆。

Step 2 吞一口口水，以「正呼吸法」呼吸，吸氣三到五分鐘，之後閉氣。把意念專注在睪丸和會陰處。

Step 3 用左手掌把陰莖往上推，固定陰莖位置。

Step 4 右手掌包覆左右兩個陰囊，手掌心形成一個窩，讓兩顆睪丸可以在「窩」裡滾來滾去。



圖 12 第四式「揉」Step3、Step4 圖解



Step 5 以順時鐘方向搓揉睪丸，稍微向內壓，如此數次後呼氣。再吞一口口水，吸氣五分飽，閉氣，再連續搓揉幾次。共計搓揉三十六次。

Tips

- 穿或不穿褲子都可以練習這一式。
 - 一旦勃起就要立刻停止練習。
 - 隨著練功時日增加，力道要逐漸增加。
-

立姿功法

*第五式 捻

Step 1 「捻」式就是「捻精索」，也就是揉捻輸精管的運動，適合採用立姿，雙腿張開，跨幅比兩肩略略寬一些，舌頂上顎，閉上雙眼，全身放鬆。

Step 2 吞一口口水，以「正呼吸法」呼吸，吸氣三到五分滿，之後閉氣。注意力集中於睪丸和下腹腹股溝處。

Step 3 膝蓋自然彎曲，上身微微往前傾，並略為彎腰。雙手虎口相向，拇指在上，食指和中指在下，以食指、中指及拇指合力揉捻精索，先做幾次橫向水平揉捻後，呼氣。再吞一口口水，吸氣三到五分滿，閉氣，再連續搓揉幾次。

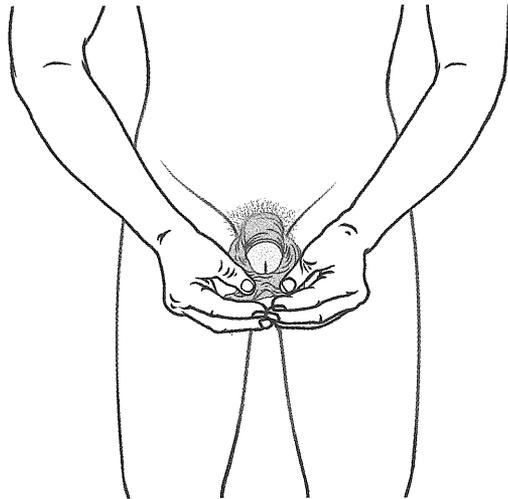


圖 13 第五式「捻」Step3 圖解



Step 4 橫向共搓揉三十六次後，再以同樣的方法，沿腹股溝由上往下搓揉共三十六次。

Tips

- 力道要適中，不要造成明顯的疼痛感覺。

精索

精索位於男性的腹股溝內，左右各一，是由進出睪丸的血管、淋巴管、神經、輸精管、部分睪肌及包括上述組織的筋膜所組成的。精索長約十一點五到十五公分，它是睪丸、附睪和輸精管血液循環及淋巴液回流的必經途徑，其主要功能在於保證睪丸能正常製造精子，並且輸送成熟的精子，所以又被稱為「睪丸的生命線」。練習「捻」式，有助於維持輸精管道暢通，並且讓陰囊氣血充足。

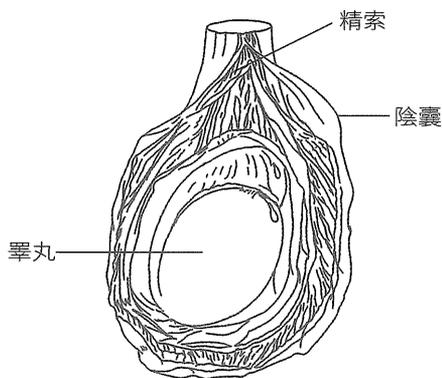


圖 14 精索解剖圖

*第六式 提

Step 1 雙腿張開，跨幅比兩肩略寬些，舌頂上顎，閉目合唇，全身放鬆。

Step 2 吞一口口水，以「正呼吸法」呼吸，吸氣三到五分滿，之後閉氣。注意力集中在陰莖上。

Step 3 膝蓋自然彎曲，上半身微向前傾，並且略微彎腰。手掌虎口向內，以拇指及食指、或中指與食指亦可，以稍微束緊的力道夾住陰莖根部，向上方、身體的外部方向滑動，讓手指滑出陰莖。

Step 4 手指每滑出龜頭、脫離陰莖算完成一次動作。連續拉提數次後，呼氣。再吞一口口水，吸氣五分飽，閉氣，手指再連續拉提數次。

Step 5 拉提共計十八次後，接著再左、右各拉提十八次。

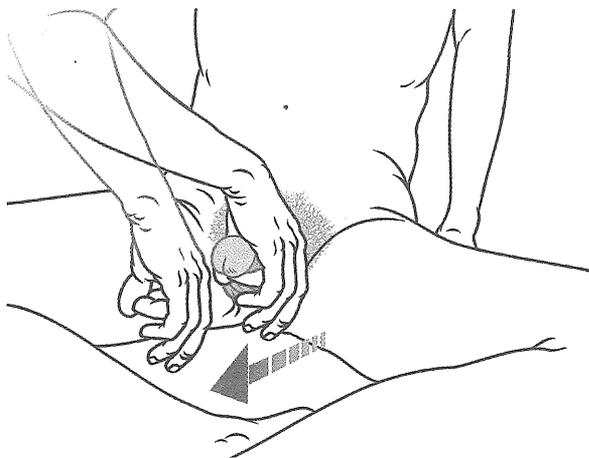


圖 15 第六式「提」Step3 圖解

Tips

- 這一式必須脫掉內褲才能進行。
 - 一旦勃起就要立刻停止練習。
 - 手指夾住陰莖的力道如果太輕，效果不易顯現，必須讓陰莖有些微痠痛的感覺。在練功一段時日後，力道要逐漸加重。
-

*第七式 擦

Step 1 雙腿張開，跨幅比兩肩略寬些，舌頂上顎，閉目合唇，全身放鬆。

Step 2 吞一口口水，以「正呼吸法」呼吸，吸氣三到五分滿，之後閉氣。注意力集中在小腹。

Step 3 雙手五指併攏，右手掌貼於肚臍以下兩根指頭寬的地方——即丹田處，左手按放在右手掌上。

Step 4 雙手用點力按住下腹，再施加壓力往陰莖根部推，小腹同時要出力繃緊，當手掌推到陰莖根部之後，小腹才能放鬆。此法透過推按丹田及關元穴，可以增強腎氣，讓丹田有力，而且將儲存於丹田中的氣送到下陰。

Step 5 手掌一上一下來回算一次。連做數次後，呼氣。再吞一口口水，吸氣五分飽，閉氣，再連續做數次。總共要做三十六次。早晚勤加練習，每日持之以恆，就會覺得精神飽滿，而且對改善習慣性腹瀉及增強性能力，效果特別明顯。

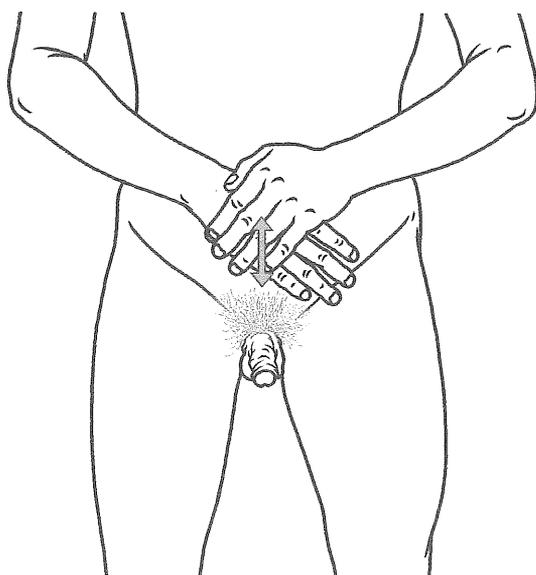


圖 16 第七式「擦」Step3、Step4 圖解

*第八式 搓

Step 1 雙腿張開，跨幅比兩肩略寬一些，舌頂上顎，閉目合唇，全身放鬆。

Step 2 吞一口口水，以「正呼吸法」呼吸，吸氣三到五分滿，之後閉氣。注意力集中在陰莖。

Step 3 膝蓋自然彎曲，身體微微向前傾，並略為彎腰。兩手掌心包覆陰莖，來回搓揉數次後，呼氣。再吞一口口水，吸氣五分飽，閉氣，再來回搓揉數陰莖數次。共計搓揉三十六次。

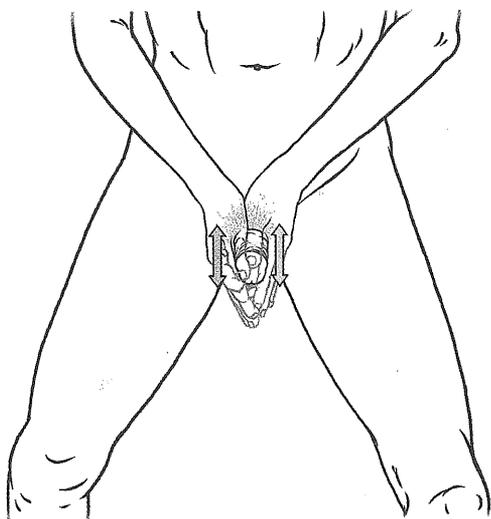


圖 17 第八式「擦」Step3 圖解



Tips

- 搓揉時，雙手要用力包住陰莖，要讓陰莖明顯感受到壓力。重點在於搓揉的力道，而不是搓揉的速度。
 - 練到一半如果出現勃起現象，要立即停止練習，以免充血過度，造成傷害。
-

*第九式 抖

Step 1 略略呈蹲馬步姿勢，雙腿張開，跨幅要再寬一些，雙膝微彎。舌尖頂住上顎，閤上雙眼，全身放輕鬆。

Step 2 吞一口口水，以「正呼吸法」呼吸，吸氣三到五分滿，之後閉氣。把注意力集中在陰囊和會陰處。

Step 3 膝蓋自然彎曲，身體微微往前傾，並略為彎腰。雙手食指、中指、無名指及小指四指併攏，以右手指部分托住兩粒陰囊，左手掌則托於右手掌下面，作為輔助，上下快速抖動陰囊十到三十秒。

Step 4 之後呼氣，再吞一口口水，吸五分飽氣，閉氣，再繼續抖動陰囊。如此重複做三十六次。如果時間充裕，可以增加抖動次數。

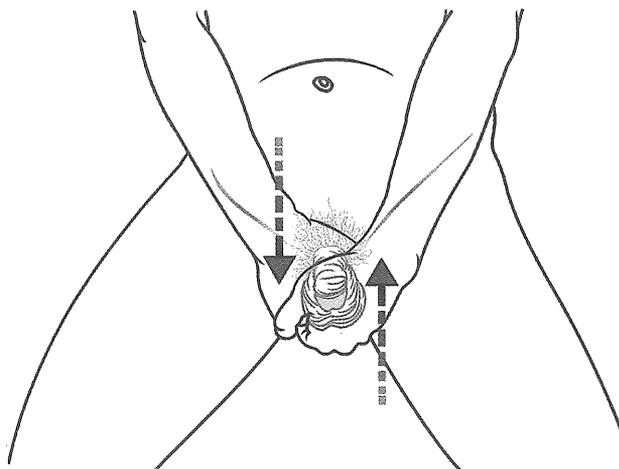


圖 18 第九式「抖」Step3 圖解

Tips

- 這一式的重點在於，用手指快速抖動睪丸，而不是按壓睪丸。
 - 陰囊和會陰會有麻麻脹脹的感覺，這是因為氣聚集在會陰，而產生的氣感反應，是一種自然現象。
 - 特別是對於上了年紀的男性而言，練習這一式，有助於改善睪丸萎縮的現象，讓睪丸恢復活力。
-

四字訣固腎功——吸、貼、提、閉

四字訣固腎功並非「下部行功」，用不著「動手」練下體。畢竟，練下部行功要有適當的練功場地，無法隨時隨地練習。另一方面，伴侶如果比較保守，看到你練下部行功，可能會覺得「很奇怪」。這時候，不妨改練此一功法。

「吸、貼、提、閉」是一連貫動作。所謂「吸」指的是吞津——即吞口水；「貼」即舌尖頂住上顎，因為口腔是連通任督二脈的「缺口」，練功之人要隨時舌頂上顎，連接起任督二脈；「提」是指提起會陰部及腳跟；「閉」則是閉氣。

清晨五到七點或晚上睡覺之前各做九息。早晚練功比較方便，但是此一功法的最佳練習時間，其實是在下午五點到七點，因為這時候血氣正好流到通往腎的經絡。

Step 1 吞一口口水，舌尖頂住上顎，閉上嘴唇，牙關微微咬住。同時閉上眼睛，想像眼球正往上看，這麼做是為了讓練功者專心。

Step 2 提腳跟站立，配合半握拳。

Step 3 以「正呼吸法」呼吸，深吸一口氣進入丹田，閉氣約三秒鐘。

Step 4 在閉氣的同時，把注意力集中在下陰部，想像氣由丹田行經陰莖頂部（龜頭），再到會陰處。

Step 5 緩緩呼氣，想像氣沿著背脊督脈往上升，升到頭頂的百會穴。



圖 19 四字訣固腎功 Step 2
正面圖

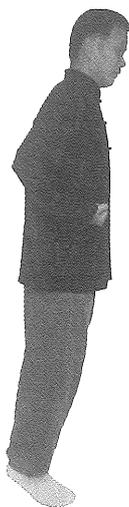


圖 20 四字訣固腎功 Step 2
側面圖

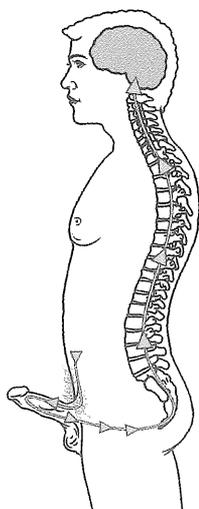


圖 21 氣由丹田行經陰莖頂部，到會陰處，再延著督脈上升到頭頂百會穴。

攝護腺的保健

攝護腺是男性的性腺體，其健康與否，不只影響性生活品質，也關係到了男性的身體狀態。攝護腺如果生病了，當然需要積極治療，但在日常生活中，還是有些保健方法有助於維護攝護腺健康。西醫通常會建議做定期健康檢查，男性超過五十歲，每年要做一次肛門指診和 PSA 血清檢測，預先測知罹癌風險。至於在日常生活中，例如避免熬夜、憋尿和久坐，飲食清淡、少喝酒、適度運動等等，也都有助於保健攝護腺。此外，老祖宗傳下來的氣功功法中，也有非常有效的攝護腺保健、甚至是自我癒療的良方，例如之前介紹過的第五式「捻」，及以下的「排尿練功法」，都是很好的方法。

PC 肌與「性福」生活

一說到排尿練功法，就不能不提到 PC 肌。PC 肌是恥尾肌（pubococcygeous）的簡稱，它是一組和性活動相關的肌肉群，其前面接恥骨，後面連接尾骨。對女性來說，PC 肌是一組連結肛門、陰蒂和陰道的骨盆肌肉；男性則用它來托住陰莖。有時找不到廁所，不得不憋尿時，就會用到這組肌肉。性高潮時，它則會規律地收縮，因此，鍛鍊 PC 肌可以增強男女雙方的高潮反應。再者，學習如何用 PC 肌來擠壓攝護腺，也能預防攝護腺變硬或腫大，有助預防、治療攝護腺疾病。

PC 肌運動又被稱為「凱格爾運動」，是由美國婦產科醫生阿諾德·凱格爾（Arnold Kegel）於一九四八年提出來的，其主要



功能就在於訓練 PC 肌的肌力、耐力及反應力，增強骨盆肌肉的支持功能。原本是用來改善婦女尿失禁問題，後來人們發現這種運動還與「性福」有關，它除了可以加強女性的陰道收縮力量，也有助於控制性高潮的時間，而且男女都適用。

「凱格爾運動」因而常被誤認為是一種女性專用的私密運動，但絕大部分人卻不知，在傳統道家氣功功法中，早就有類似「凱格爾運動」、針對男性 PC 肌的收束鍛鍊。除了練習收縮及放鬆 PC 肌，同時配合意念冥想和吐納。這種功法的主要內容如下：

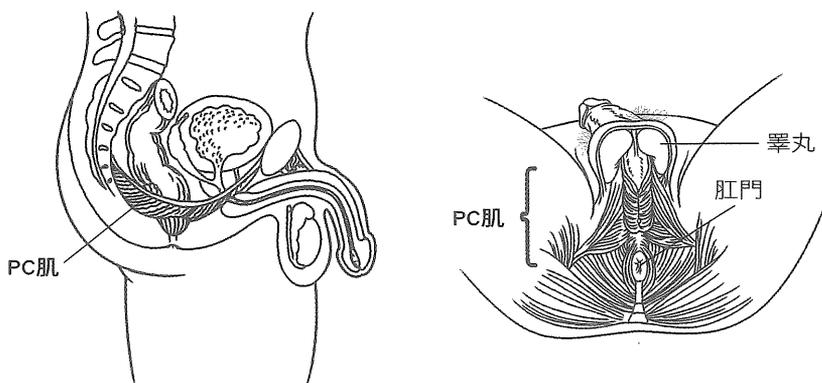


圖 22、23 男性的 PC 肌位置圖

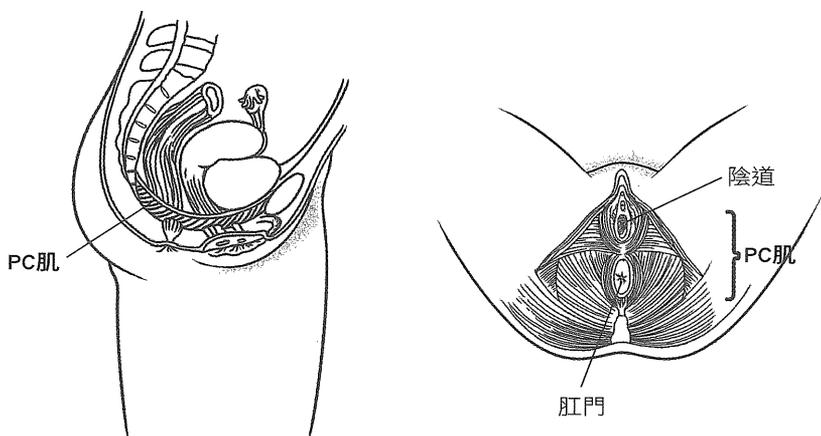


圖 24、25 女性的 PC 肌位置圖

排尿也能練功

排尿練功法，主要在於將固腎的鍛鍊，融入每天都要做的排尿行為中，以下介紹兩種簡單的功法，這種鍛鍊可以增強陽關精門，也就是加強固腎功法中「固鎖」的部分，收斂、強固腎陽的自控能力，減少因腎衰弱而出現早洩或不自主遺精的情況，也可以有效改善頻尿的問題。

* 排尿練功法一——緩慢排尿

Step 1 站立排尿時提起腳跟。如果覺得站不穩，可以用一隻手撐著牆壁。

Step 2 深吸一口氣，並且想像氣進入丹田，再由丹田壓入會陰。



Step 3 以慢速度排尿，也就是讓尿流量減少。同步以「正呼吸法」緩慢吐氣，並且想像氣由會陰沿著背部督脈，上升到頭頂的百會穴。

Tips

- 女性也可以練這一式，但不能用坐式馬桶，要改用蹲式馬桶，才能提起腳跟。
 - 如果已經有排尿困難的問題，那麼，只要做到 Step 2，然後一樣以「正呼吸法」緩慢吐氣，不需要刻意放慢排尿速度，自然排尿就可以了。
-

* 排尿練功法二——分段排尿

Step 1 站立排尿時提起腳跟。如果覺得站不穩，可以用一隻手撐著牆壁。

Step 2 用力排出尿液，排尿時採「逆呼吸法」（吸氣時縮腹，呼氣時腹部膨脹）吸氣，同時想像會陰的氣沿著背部督脈，上升到頭頂的百會穴。

Step 3 提會陰，夾肛，中斷排尿。

Step 4 再吸氣，重複 Step 2 至 Step 3，直到尿液排空為止。

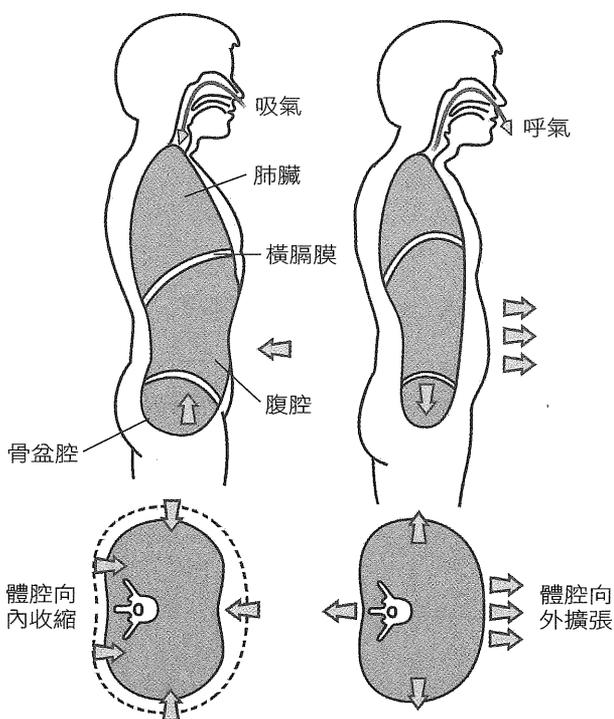
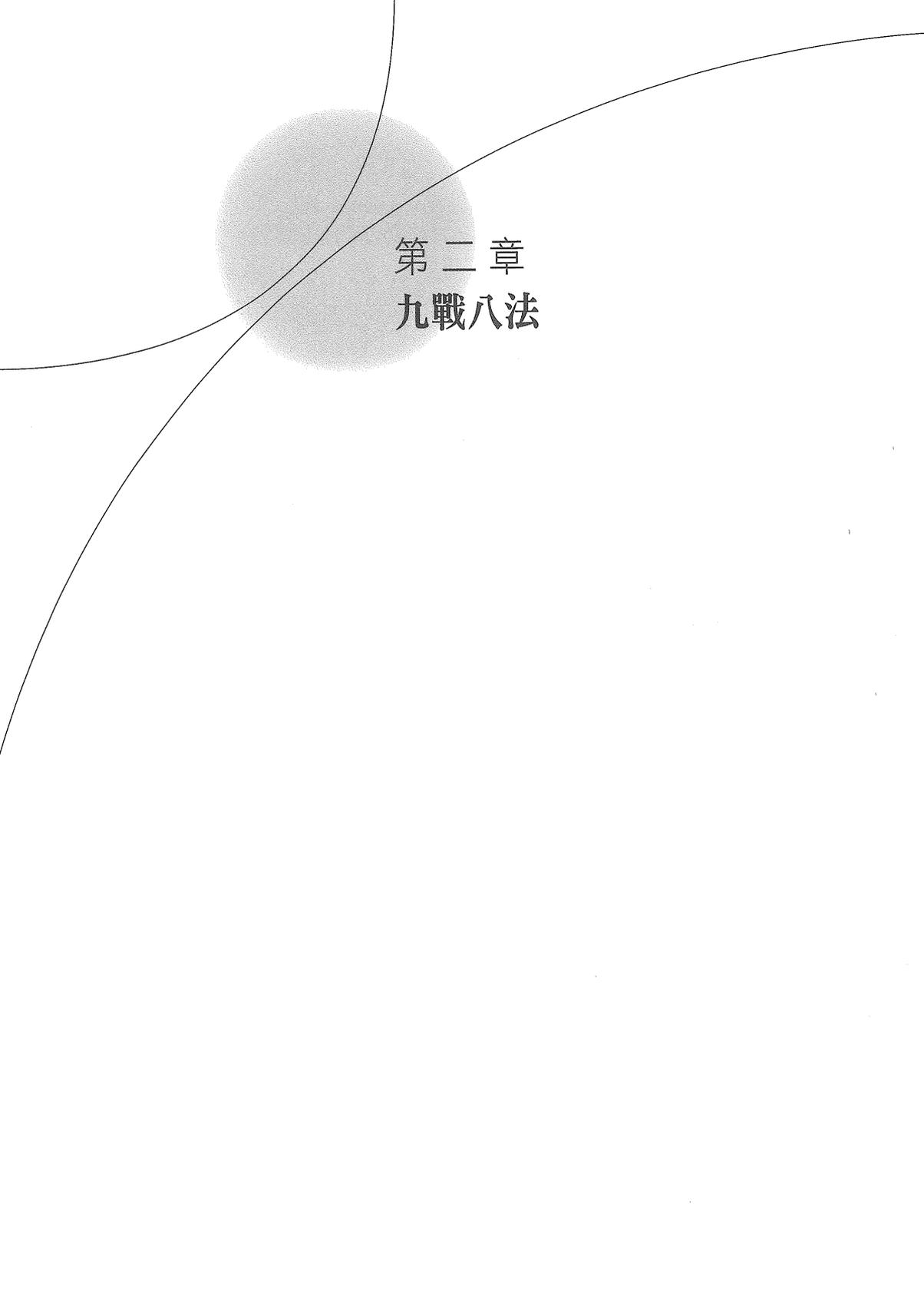


圖 26 「逆呼吸法」(吸氣時縮腹，呼氣時腹部膨脹。)

其實，對男生而言，我們平常都可以觀察到，上廁所最快上完而不覺困難的人，身體最好，因為這表示他的膀胱力氣充足、攝護腺也很健康，有些身體不好的人，也許站很久也滴不出來，有時我會跟學生開玩笑說：「上廁所速戰速決的男人是最得意的，因為他知道自己還沒老。」這跟許多年輕男生當兵時，都要互相比賽誰「射得遠」，是一樣的道理。

以上兩種功法，其目的在於讓膀胱更有彈性，是非常生活化的養生術。



第二章
九戰八法

久戰——延長做愛時間的法寶

「性福」生活慢慢來

性愛之事原本無制式規則，就像人有高矮胖瘦，每個人要以什麼方式、如何享受魚水之歡，確實無法用同一把尺做出度量，不過，性愛的時間長短，確實是一個引人議論、受到許多人關注的問題。

荷蘭性愛專家針對這檔事做過一項有趣的調查，發現做愛時間長短，隨國情不同，而出現不一樣的統計結果：英國人平均一次性愛時間七分三十六秒，是所有受調查國家中最持久的；美國次之；而土耳其人平均只三分鐘，掛最後一名。英國性臨床醫學家保拉·霍爾認為，英國人的性愛之所以普遍持久，這或許跟英國婦女要求比較高、而男士們也樂意配合有關。從這點也可以稍稍窺見性愛時間長短，與人們對於性生活的滿意程度之間的關聯。

另外，科學家還發現，做愛時間長短有明確的年齡差異。十八歲到三十歲的年輕男性，做愛時間平均為六分三十秒；而年齡超過五十歲的壯年男士們，性愛持續時間則只有四分二十秒。由此可見，身體的青春與健康，也會反映在做愛時間的長短上。

荷蘭烏德勒支大學的瓦爾丁格博士認為，這項調查結果，對於我們了解早洩問題，相當有幫助。但在試圖了解早洩問題之前，得先界定何謂「早洩」，單純以時間長短來界定嗎？如果是，那麼，做愛的時間短到多短，才會被界定為「早洩」呢？



* 早洩的定義

如果單純以時間長短來定義「早洩」，一般人會直覺認為，持續做愛時間少於一分鐘，就算是早洩。仔細探究，這種看法其實是有醫學基礎的。過去，在病理學上，曾以一分半鐘時間作為簡單的判斷基準，也就是說，如果男人的性交時間老是無法持續超過一分半鐘，就可以診斷為早洩。但現實情況總會有些例外，比方說，如果再加上環境或背景因素，就需要考量許多變數，例如已經「停機」很久（很久沒有性生活）的男人，因為長期壓抑，在突然而來的性愛中，過於興奮，結果導致快速射精，這就不能算是「早洩」；又例如新婚的丈夫，或沒有性經驗的男人，在第一次性愛時，過度緊張、亢奮，草草完事，也不能算是「早洩」。

對於性愛能不能持久，有些男人把它視為一種「責任」，尤其在我們的社會文化裡，這檔事還事關面子問題，對許多「有點年紀」的男人造成很大的困擾。

然而，在一九七〇年代，由於女性意識抬頭，有些性醫學專家也開始以女方是否有性快感，或者達到性高潮，來判斷男性是否早洩。也就是說，一個男人在性交中可以順利引發女方性快感或性高潮的頻率，如果少於性愛次數的百分之五十，那就可被判定為早洩。世界衛生組織的性醫學專家即如此解釋男性「早洩」。簡單地說，這是因為男性缺乏隨意調節射精的能力，導致不能經常如願讓自己或女伴達到性高潮。一九八〇年代，於是出現了另一種衡量方式，主張應該以男性自己的感受，來作為判定「早洩的標準，也就是在陰莖插入陰道後，男人不能按照自己的

意思、在適當的性刺激下才射精，這才能算是「早洩」。

* 早洩的原因及治療方法

泌尿科醫生指出，造成早洩的原因，多半來自心理性因素，例如對性生活期待過度而產生的焦慮，或者是存在於潛意識裡的心理衝突、婚姻障礙，甚至是錯誤性觀念所產生的心理壓力等等，解決之道是找出真正造成壓力及心理障礙的原因，加以治療或紓解。不過，的確也有一些早洩問題是源自於器官性、生理性的障礙，比方說，陰莖靜脈漏血、動脈充血不足，或者是糖尿病造成的。

無論是心理性或生理性因素，大部分早洩問題通常屬於「繼發性早洩」，也就是這類男人曾經有過正常、而且令人滿意的性生活，後來卻沒辦法有滿意的床上表現。不過，也有些人是「原發性早洩」患者，也就是打從有性生活開始，始終都有早洩的困擾，這有可能是因為龜頭過度敏感，或者是射精中樞過度興奮所造成的。

如上面所說的，在病理上，目前有時間長短及達到性快感的頻率兩種判定標準。另外，我們也知道，男性的射精與勃起，其實是兩碼子事，因為早洩問題與勃起功能障礙（俗稱為「陽萎」）的發病路徑並不相同，而且這兩者也沒有因果關係。在性刺激到達必要強度時，才會出現「射精」現象。其性刺激強度，就是所謂的射精「閾值」。經由適當的訓練，的確可以把射精「閾值」提高到足夠的高度，甚至可以經由男性的大腦及意志來決定是否射精。如此一來，就可以達到「交而不洩」、延長性愛時間的目的。



但延長性愛時間也得有個限度才行，如果性交時間太長，反而可能造成一堆反效果——例如，女性興奮度衰退、注意力渙散、陰道乾澀、身體過度疲勞等等副作用。對男人來說，則可能導致前列腺、睪丸與精索過度充血，以至於出現不尋常的壅脹感，甚至誘發前列腺、睪丸與精索發炎等。

這一章討論的「久戰」功法，簡單地說，就是要幫助男性解決惱人的早洩問題。而對於那些不滿意自己的性持續能力、希望可以增加性愛持久度的男人，這一章也提供可以「練功」而成的方法。

男性要排除早洩障礙、達成性愛持久的要求，總歸一句話，所需要的仍然是健康的身體，以及調節性慾望、性器官的敏感度，不讓它們過強或過弱。造成早洩的原因通常不外乎身體過於虛弱、性慾無法調節排解、性器官過於敏感等等，原因往往不只一種，有時是上列原因的多種組合，所以，想要房中「久戰」的人，也得多管齊下才行。

「久戰」功法的意義

道家把修練氣功稱為「煉丹」，其目的是要在體內煉成「內丹」，而房中術就是一種「煉丹」的手段與方式。所以，從道家的觀點來看，射精又被稱為「走丹」、「走陽」或「漏丹」。而中醫也認為，在做愛過程中，會引發大腦皮質興奮，需要調度更多的內分泌，所以是一種相當耗體力的行為。因此在性愛過程中，所消耗身體的基礎物質，如果大於身體可以自然補充的程度，那就是性行為引發身體的「虧損」，也就是道家氣功所謂的「元陽流失」。所以，練功之人對性愛要有節制，避免縱慾。從這角度

看來，鍛鍊「久戰」法功，對於道家氣功來講，有以下幾種意義：一是強固身體的能量、保養性器官的機能；二來防止性行為對男性造成過度虧損，也就是減少「漏丹」。

道家氣功修練者把精氣順著精液流出的路徑叫做「成人之道」。而且，它是人倫關係的初始，所以又稱為「人倫大道」。再者，「氣」從泥丸宮——也就是我們的大腦，下至任督二脈，所以這條路徑又稱為「坎離既濟」之路，可用來養生、治病，所以必須知所「留駐」，而不是一味射出、貪求快感，以至於折損真氣、影響健康。

男人在房間裡的角色其實十分複雜。十七、八歲的青少年對性，往往是幻想大於一切，在大多數情況下，只考慮到滿足自己的好奇心和「成就感」，而不會顧慮到對方的感受；二十出頭時，正當年輕力壯，處於體能顛峰期，也是性需求的高峰期，對於「房中術」是什麼，無暇關心，也覺得沒有必要了解；三十多歲，成家立業，對於性能量消退所造成的生命機能耗損，可能還渾然不覺；到了四、五十歲，在一些性社交或「逢場做戲」的場合，三五好友旁敲側擊有無回復能力的祕方，這才開始想要了解何謂「房中養生」。而這年紀也是所謂「疾病形成期」，加上如今「三高」（血壓高、血脂高、血糖高）盛行，五十歲以上就可能進入「疾病爆發期」。到了這年紀，床上表現欠佳雖然不至於危及性命，但「房中養生」的需求已越來越迫切；六十歲以上的男性，多半已進入性行為的休眠狀態。但對練功之人而言，七、八十歲仍然是一條活龍，其實絕非難事。身體健康是一切的基礎，也是使得人們一生的辛苦、可以在下半生安享生命歡娛的前提，如果在中年後就得依賴藥物才能行房，那生活也將索然無



味。

因此，「久戰」——也就是延長性交時間的功法，可說是修練房中至道的基本功。修練出控制與抑制射精的技巧與方法，可以維持性交時間持久，甚至是性交而不射精，讓更多精、氣等性能量蓄積在體內，再將性能量輸送到人體的高處，藉以達到「還精補腦」的效果。

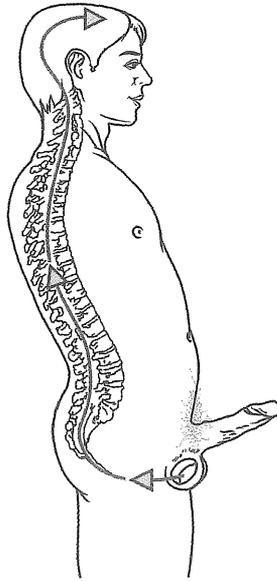


圖 27 男性將性能量自睪丸輸送到頭頂

再者，房中功法中，無論「雙修」或「採補」，其基本概念都在於激發自己或性伴侶的性能量，來達到「煉丹」或「強固元陽」的目的，所以說，性行為如果沒能持續至少一分鐘，就早早

射了精，那麼，房中術、煉丹等，全都成了空談。

這一章就是要從氣功養生的角度，來為大家完整介紹「久戰」功法——也就是讓性行為持久的方法。我們並不要求讀者非得要有「百戰不洩」的功夫，但是一定程度的持久是必要的，因此希望讀者設定鍛鍊目標，讓性行為持續超過十分鐘，在未達此一目標之前，不要妄想練習「陰陽雙修」，或其他與性行為直接相關的房中修練之術。

在此，要特別聲明，這一章所介紹的久戰之法，不同於坊間所謂的「固金術」、「益腎功」。大約在十多年前，台灣的報章雜誌上經常出現巨幅廣告，某位自稱為大師的人在國內許多飯店中傳授「固金術」，標榜可以立竿見影，並且在宣傳中以其與某位顏姓氣功大師的合照來取信民眾。

追根究柢，「固金術」其實源自於《三峰採戰》中的一段文字：「鼻影清風提金井……」，早已被認定只是一種「忍精」之法，其手法是在即將射精之際，以左手（或右手）中指按住會陰穴，讓精液流不出來，因此號稱「不洩」，甚至聲稱可以「固精」，所以又稱為「固金術」。不過，這麼做充其量只能忍住當下射精的慾望，產生「固精」的錯覺，事實上，卻會引發許多後遺症，包括射精的肌肉群喪失功能、精液回流膀胱、引發攝護腺肥大、造成頻尿等等，百害而無一利。

因此，本書希望給讀者們正確的觀念：無論氣功房中術或其他門派的養生方法，都沒有修練捷徑，也無速效功法，想要擁有健康的身體及快樂的生活，就得由基礎打起，日積月累地持續修練才行。



久戰功法大揭祕

性生活的歡娛源自於愛慾的能量，但我們也都心知肚明，就算是天賦異秉的「一夜七次郎」，也總有性能力衰退的一天。想要持續地與自己心愛的伴侶享受美好歡愉的性生活，就必須持之以恆維持身心健康。光是靠藥物來延長陰莖勃起時間，其實是治標不治本的做法，而且對於健康完全沒有幫助。

房中養生術的訓練可分為兩部分，一是對於身體整體性的訓練，這部分就是前一章所介紹的「固腎九法」的訓練目標，不同於一般鍛鍊局部肌肉及筋骨的運動觀念，固腎九法著重的是「養氣」、「運氣」，藉由氣的運轉來保養臟腑。第二部分則是關於男性性器官——陰莖的鍛鍊和保養，而究其原理，讀者不妨設想，就連精鋼打造的機器也得按時除鏽、上油，才能維持機器正常運轉，更何況是我們的血肉之軀，怎麼能只使用，卻不加以養護呢？

工欲善其事，必先利其器。想要在床上「久戰」，除了身體好、氣血充足之外，陰莖的健康與機能健全，是最關鍵的因素。久戰功法中首要講究龜頭不能太敏感，因為龜頭如果太敏感，就會導致射精的閾值降低，也就容易射精；再者，必須增加陰莖的強韌度，讓它成為昂然不屈的「硬漢」。以下將針對這兩點，概要介紹「鑄劍法」、「耍長鞭」、「插沙法」（練法類似鐵沙掌），這些都是相當有效的功法，但必須每天練習，練成之後，可以使陰莖強壯，乃至「一棒擊碎小西瓜」，並非不可能。

除了上述需要每天鍛鍊的基本功法，另外還有「存字訣」、

「縮字訣」、「閉字訣」和「子午流通訣」等，這一類是屬於臨場應用的功法。「存字訣」的要領是「體交神不交」，也就是用分散注意力來降低射精的衝動；除此之外，另外三種功法都跟「氣」（或稱為「真氣」或「精氣」）有關，房中養生術所謂的「氣」，可以理解為是一種性能量，道家氣功修練者認為，藉由「玉閉」（關閉精門）的技巧，可以防止精氣——也就是體內的性能量，隨著射精而外洩，而且精氣還可以讓陰莖堅挺，延長性交時間。只有在掌握「玉閉」技巧之後，才能談得上修練「雙修互養」、「採陰補陽」及「還精補腦」之類的養生功法。

另外，為了讓讀者更清楚這些功法所修練的「氣」，也就是在修練性能量，這一章所介紹的「存字訣」、「縮字訣」和「閉字訣」，其正確的名稱應該寫成「霽」字訣、「霽」字訣、「霽」字訣，因為它們最初其實是道士書寫符咒的特別用字，也代表和「能量」有關。

最後，要提醒讀者的是練功地點、環境及時間，練功房必須安靜，練功時要不受干擾。尤其是在練鑄劍法第一式時；再者，練功房一定要空氣流通，以免造成二氧化碳中毒。而最好的練功時段則是在清晨五點鐘到七點鐘，也可以在晚上就寢前（半夜十一點到一點）練功。



第一招 鑄劍法第一式

*預備式

在空氣流通、不受干擾的房間或者浴室中，準備一條針灸用的灸條，脫掉內外褲，準備開始進行「調身」，也就是暖身動作。

Step 1 開始「調身」動作，雙手插腰，做二十次蹲下起立的動作，讓會陰部氣血暢通。

Step 2 將灸條點燃之後，放在身旁隨手可以拿得到的地方。

Step 3 靜待氣息趨於平和之後，找一把椅子坐下，別坐得太深，讓陰莖和陰囊外露於椅緣。

Step 4 吞一口口水，以「正呼吸法」（腹式呼吸）深吸一口氣，同時想像真氣流向陰莖前端（龜頭）。

Step 5 閉氣約五秒鐘後，張口呼氣。

Step 6 連做三次 Step4 及 Step5。

Step 7 左手握住陰莖，把陰莖向左扭九十度，讓龜頭下方的勢頭穴朝向右側。

Step 8 灸條距離勢頭穴三到五公分左右，用灸條溫灸勢頭穴，時間大約三分鐘。

Step 9 重複 Step4 到 Step8，反覆練習三十分鐘。

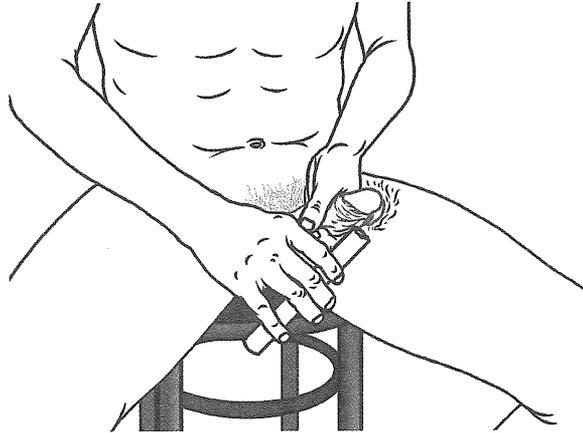


圖 28 鑄劍法第一式 Step 7、Step 8 圖解

Tips

- 可以到中藥行或醫療器材行購買灸條，灸條可以重複使用。
 - 溫灸時，灸條絕對不能太靠近陰莖，以免陰莖被灼傷、起泡。
 - 每次練完功後，必須用凡士林或油性軟膏塗抹陰莖，一來可滋養皮膚，二來防止受傷。
 - 溫灸後，由於陰莖皮膚比較脆弱，容易破皮，不適合立刻行房做愛。
 - 溫灸之後，一定要確實熄滅灸條，以策安全。
 - 春、秋兩季最適合練此一功法，其次為冬季，夏季練功效果較差。
-



第二招 鑄劍法第二式

Step 1 進行「調身」動作，放鬆下肢筋骨，以便長時間靜坐。

Step 2 靜坐大約二十分鐘，靜坐時，舌頂上顎，閉上眼睛，口唇密合，雙肩下沉，兩肘下墜，全身放鬆。以「正呼吸法」（腹式呼吸）呼吸，並想像真氣下沉於丹田。

Step 3 靜坐結束後，脫掉內外褲，掏出陰莖，讓它呈現半勃起狀態。

Step 4 將一支吃飯用的木筷沾水（或沾藥洗）後，輕輕拍打龜頭一百下。

Step 5 雙手摩擦生熱，之後包住陰莖，同時想像熱氣經由手掌「灌入」陰莖，接著流到會陰處。

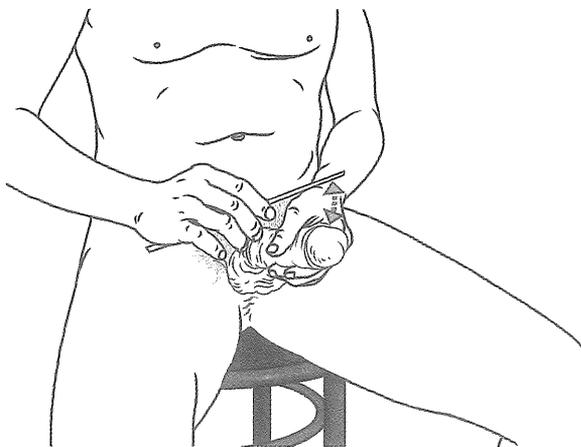


圖 29 鑄劍法第二式 Step 4 圖解

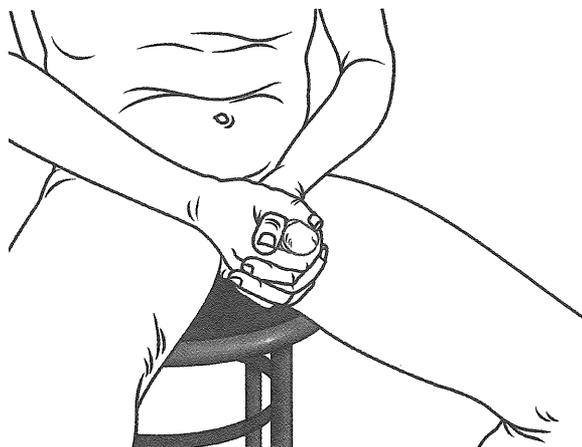


圖 30 鑄劍法第二式 Step 5 圖解

Tips

- 靜坐時應該會感覺到下腹部（即「丹田」處）有溫熱的感覺。
 - 此一功法每天只能練一次。
 - 每三到七天，拍打次數增加二十至三十下。
 - 拍打的力道不要太猛，控制在稍有疼痛感的程度即可，以免陰莖發炎受傷。
 - 萬一不小心造成陰莖破皮，甚至流血時，要立刻停止練習，並且塗抹外傷藥。等到傷口痊癒，休息幾天之後，才可以再度開始練習。
-



第三招 耍鞭法

Step 1 脫去內外褲後，雙腿張開，自然站立，全身放鬆。

Step 2 吞一口口水，以「正呼吸法」(腹式呼吸)深吸一口氣。

Step 3 閉氣二十秒，同時夾緊臀部。

Step 4 閉氣夾臀時，右手手掌向內，以右手中指和食指夾住陰莖根部，左右快速擺動二十秒。

Step 5 呼氣並放鬆臀部肌肉。

Step 6 調勻呼吸後，再吞一口口水，接著再以「正呼吸法」(腹式呼吸)深吸一口氣。

Step 7 閉氣二十秒，同時夾緊臀部。

Step 8 在閉氣夾臀的同時，右手手掌向內，以右手食指和

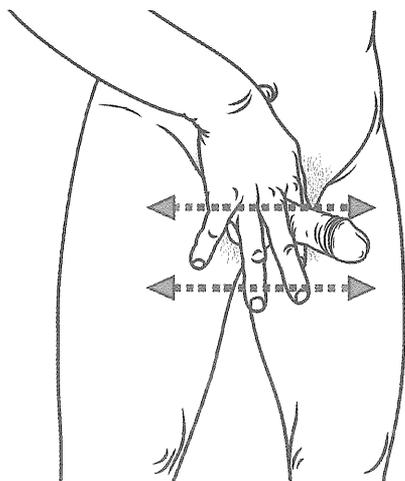


圖 31 耍鞭法 Step 4 圖解

拇指圈住陰莖根部，讓陰莖快速轉圈圈二十秒。

Step 9 吐氣，放鬆臀部肌肉，接著調勻呼吸。



圖 32 耍鞭法 Step 8 圖解

Tips

- Step2 到 Step9 算一回合，每次練功要練九回合。
 - 此一功法的最佳練習時間是每天晨起第一次排尿，或者在練完鑄劍功法之後，也可以在每晚上床睡覺前完成九回合練習，可以增強陰莖強度，並且降低敏感度。
 - 陰莖如果有外傷，或出現血尿發炎時，務必要暫停練習，以免加重病情。
 - 做愛前，夾臀並左右甩擺一百次，也可以達到「臨陣磨槍，不亮也光」的效果。
-



第四招 插沙法

Step 1 準備一盆乾淨而且完全乾燥的沙子，把沙盆放在挖了一個洞的木板床下（洞的位置要配合下體，沙盆置於洞口處）。

Step 2 在練完鑄劍或耍鞭功法之後，讓陰莖持續勃起。

Step 3 面對板床俯臥，陰莖對準沙盆，排除雜念，把注意力集中在陰莖上。

Step 4 以「正呼吸法」（腹式呼吸）吸氣三分飽後，閉氣，同時腹部用力，夾住臀部，用陰莖輕刺沙盆十次。

Step 5 吐氣並放鬆臀部肌肉。

Step 6 吸氣三分飽後，閉氣，腹部用力，同時夾臀，陰莖較之前略加用力插刺沙盆十到二十次。

Step 7 吐氣，放鬆臀部肌肉。

Step 8 吸氣時插刺，呼氣時抽出，連續插刺沙盆數次，衡量自身狀況，以不過量、不至於受傷為宜。

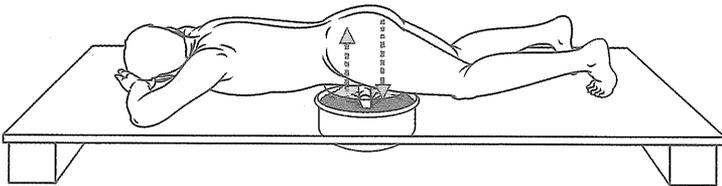


圖 33 把沙盆放在挖了洞的木板床下（洞的位置要配合下體，沙盆置於洞口處），面對板床俯臥，陰莖對準沙盆，用陰莖輕刺沙盆。

Tips

- 沙盆深三十公分左右，開口長寬各約四十公分，沙粒厚度必須超過二十公分。
 - 選擇顆粒較粗的沙子，並確實做好消毒殺菌。不論是河沙或海沙，都要經過自來水沖洗乾淨，接著連水帶沙置於鍋中，放在瓦斯爐上煮沸，之後再放在太陽下曬乾。沙粒必須保持乾燥、蓬鬆狀態。
 - 如果感覺陰莖刺痛，應該立即停止練習，檢查是否有破皮。萬一真的受傷了，必須消毒塗藥，直到傷口完全癒合，才能恢復練功。
 - 練到一半，要是陰莖軟化，無法插刺，可想辦法讓它再度勃起，以便重新練功。
 - 練功宜漸進，逐步增加插刺次數，切忌過量練功。
 - 練完功後要洗個澡，徹底清潔下體，並且用力排尿，千萬別讓沙粒留在龜頭、包皮或尿道裡，以免造成發炎，或導致細菌感染。
-



第五招 存字訣

「存」字訣是延長做愛時間最常見的一種功法，其要領是「體交神不交」，說穿了就是做愛時不要太投入，藉由分散注意力來控制性興奮程度，例如想像自己正開著法拉利跑車兜風，或正在號子裡看著股票狂漲等等。但千萬別連想到不愉快的事，因為在進行性行為時，負面能量對健康有害，也不要想著正和名模上床之類過於刺激的情節，因為我們的目標是要延長射精時間，這麼做當然會得到反效果。

在這裡要提醒讀者，在性行為中分散注意力這檔事，不要表現得太明顯，萬一讓伴侶覺得不受尊重，或者感覺你不夠投入，而傷害到彼此的感情，不使得償失。另外，在高潮來臨之前，擺擺自己的腿，或捏捏手指頭，或試著把注意力集中在呼吸上等等，這些動作也都有助於延長做愛時間。

存字訣的運用其實非常多樣，只要能分散注意力的都算是，它是久戰的配合功法，主要在性行為當中練功，意在達到使男性的射精行為能「隨心所欲」的最高境界。以下為讀者介紹兩種功法：

*存字訣第一式

Step 1 在做愛時，感覺即將射精之際，放慢陰莖插入動作，同時舌頂上顎。

Step 2 以「正呼吸法」（腹式呼吸）猛吸一口氣後，閉氣兩到三秒鐘。

Step 3 張口呼氣約五秒鐘，再回到 Step2，如此重複三次。

Step 4 進行陰莖插入動作時，配合快節奏的呼吸。也就是吸氣時插入、呼氣時退出，以這方式持續性交插入動作。

Step 5 在陰莖插入及退出陰道的同時，想像氣由丹田流到足底的湧泉穴。

Step 6 當陰莖插入陰道時，兩腳腳趾用力往後扳（參考圖 28）；陰莖退出時，則放鬆腳趾（參考圖 29）。

Step 7 持續 Step4 到 Step6，直到射精的感覺和緩下來為止。

* 存字訣第二式

Step 1 感覺快要射精時，把陰莖從陰道中抽出。

Step 2 改用口唇刺激女體，讓性愛接觸不中斷，用舌舔舐或吸吮伴侶的乳房或陰部（尤其是陰蒂）。

Step 3 在舔舐吸吮時，想像自己正在用湧泉穴呼吸，也就是感覺到鼻子好像長在腳心，呼氣吸氣都從腳心的湧泉穴進出。

Step 4 持續 Step2 到 Step3，直到想射精的感覺消失為止。



圖 34 存字訣第一式：腳趾往後扳

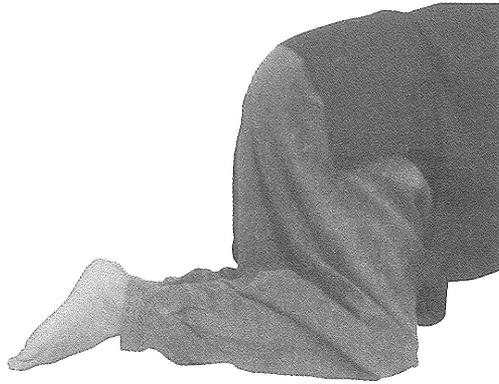


圖 35 存字訣第一式：腳趾放鬆



圖 36 存字訣第一式 Step 5 圖解

第六招 縮字訣

道家氣功修練者認為，拱起背脊（即「縮身如猿」），以及收縮會陰底部的肌肉，有助於讓體內的真氣往上走；反之，一旦真氣往下行，就很容易經由射精洩出體外。之後，配合舌吻吸取伴侶的氣，運用冥想把吸進來的氣送到自己的下陰部。這些動作被認為可以防止真氣隨著精液射出而大量流失，同時還可以運用真氣讓陰莖堅挺，延長性交時間。

Step 1 感覺快射精時，拱起腰脊，緊縮會陰，提肛，同時慢慢退出陰莖。

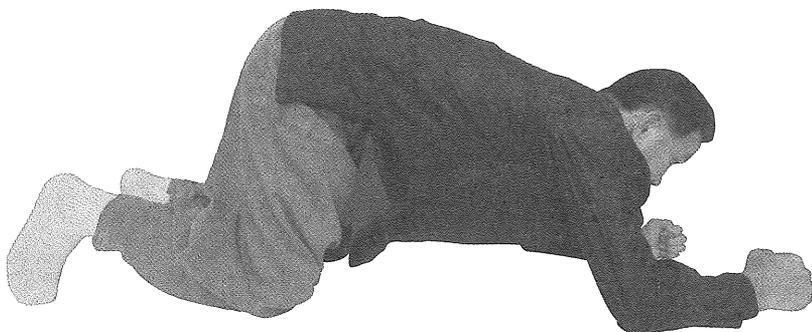


圖 37 縮字訣 Step 1 「縮身如猿」

Step 2 從嘴巴呼出一口氣，用「法式舌吻」吸吮伴侶的舌頭，接著將對方的口水吞進肚子裡。

Step 3 摟住伴侶的腰，以口鼻吸取她呼出的氣。



Step 4 想像氣由口鼻進入後，一路下降到丹田，之後進入陰莖裡。

Step 5 吸氣及運氣的動作可以連做三次、五次或七次。

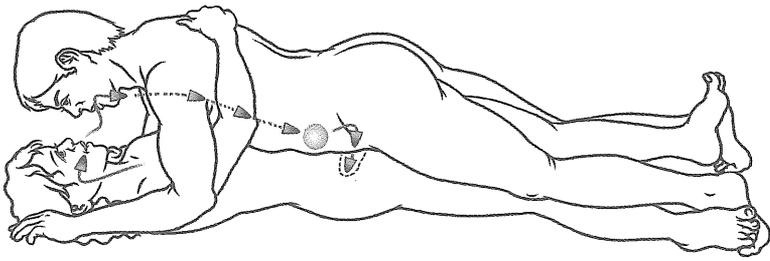


圖 38 縮字訣 Step3、Step4 圖解

第七招 閉字訣

道家氣功修練者主張，男人在做愛時要緊握拳頭，藉以關閉位於手掌心的「人門」，也就是勞宮穴。因為人門通往「天門」（嘴巴），往下連通「命門」（腎臟），如果沒有牢牢封住，體內的精氣自然容易洩出。所以，做愛時除了要緊握拳頭，還要封住天門，也就是閉上嘴巴，如此一來，上升到腦部的真氣就會下降到命門和丹田。

道家氣功修練者把控制射精的部位稱為「陽關」或「生門死戶」，而閉字訣就是一種讓男人可以自我控制陽關開啟或關閉的方法，藉以達到「我命在我」的養生境界；道家氣功修練者同時也認為，由於真氣沒有外洩，陰莖就可以持續勃起，就能達到「百戰不洩」的目的，而且長時間做愛，也不會覺得疲倦。

Step 1 感覺快要射出來時，閉上嘴唇，張開眼睛，停止呼吸。

Step 2 雙手緊握拳頭，左右上下擺頭，同時以鼻子連續快速吸兩三口氣。

Step 3 在吸氣的同時，收縮下腹和會陰部，拱起背脊。

Step 4 以右手的中指快速點按屏翳穴（即「會陰穴」）三次後，吐出一口長長的氣。

Step 5 在吐氣的同時，上下牙扣齒一百次（古籍記載需扣齒千次）。



Tips

- 雖然有人主張按住會陰穴不放，可以抑制射精，但其實這是一種不健康的「忍精」行為，會造成攝護腺炎、出血性精囊炎，以及射精肌肉群喪失功能等等嚴重的後遺症。
 - 此一功法可讓回流身體的精氣達「補腦」的作用，善加練習，可延年益壽，不至於折損真氣。
-

第八招 子午流通訣

這套功法比較複雜，也是本書久戰八法中唯一須配合「小週天」（即真氣循著任督二脈在體內循環）的功法，必須是已經打通任督二脈的人才能修練的，而且因為涉及氣功靜功法，對於沒有氣功基礎的人，並不建議修練此一功法，除非有真師在場指導，否則絕對不要獨自練習！

在這裡，要特別再提醒一點，在「小週天」功法中，真氣在體內運行的道路只有一個方向，也就是，真氣只能沿著任脈往下走、之後再循著督脈往上升，如此週而復始地循環。坊間有些自創功法者宣稱氣可由督脈下、由任脈上，絕對是錯誤的！

Step 1 上床前先練習靜功。想像真氣由丹田下行，繞過會陰之後，沿著背脊（督脈）往上升，直到頭頂的百會穴，之後再循著任脈下降到丹田。以這種方式讓真氣至少轉十圈。

Step 2 做愛時，陰莖以「九淺一深」、「進慢快抽」的方式插入陰道。也就是，陰莖每淺插九次後，才深插一次。插入時，動作要慢；抽出時，動作要快。

Step 3 感覺快要射精時，拱起腰脊，舌頂上顎，閉氣數秒鐘，同時眼球往上看。

Step 4 抽出陰莖，用手把堅挺的陰莖往上扳，像釣勾一般。

Step 5 連續吸氣、吞口水數次，等到心定下來，自然就不會射精了。要是覺得憋不住氣了，就「哈」出氣。



Step 6 用手指塞住耳朵，停止呼吸，想像氣由口鼻沿著胸前的任脈下降到丹田，經過會陰後，再由背脊的督脈上升至頭頂的百會穴，之後散入四肢和全身筋絡中。如此一來，就可以連續幾次不射精。

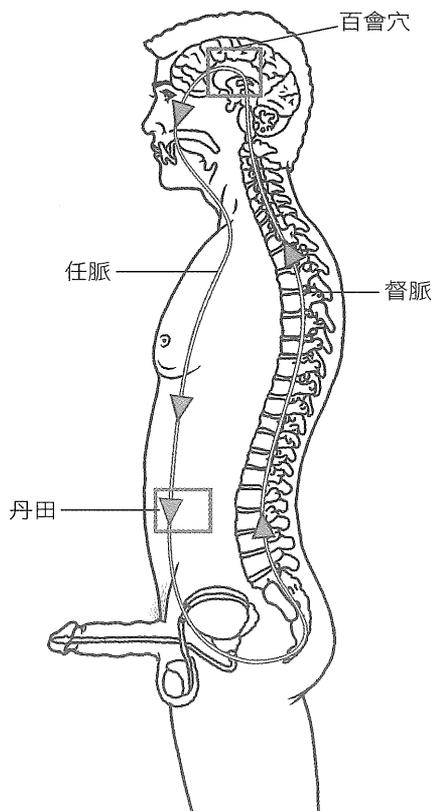
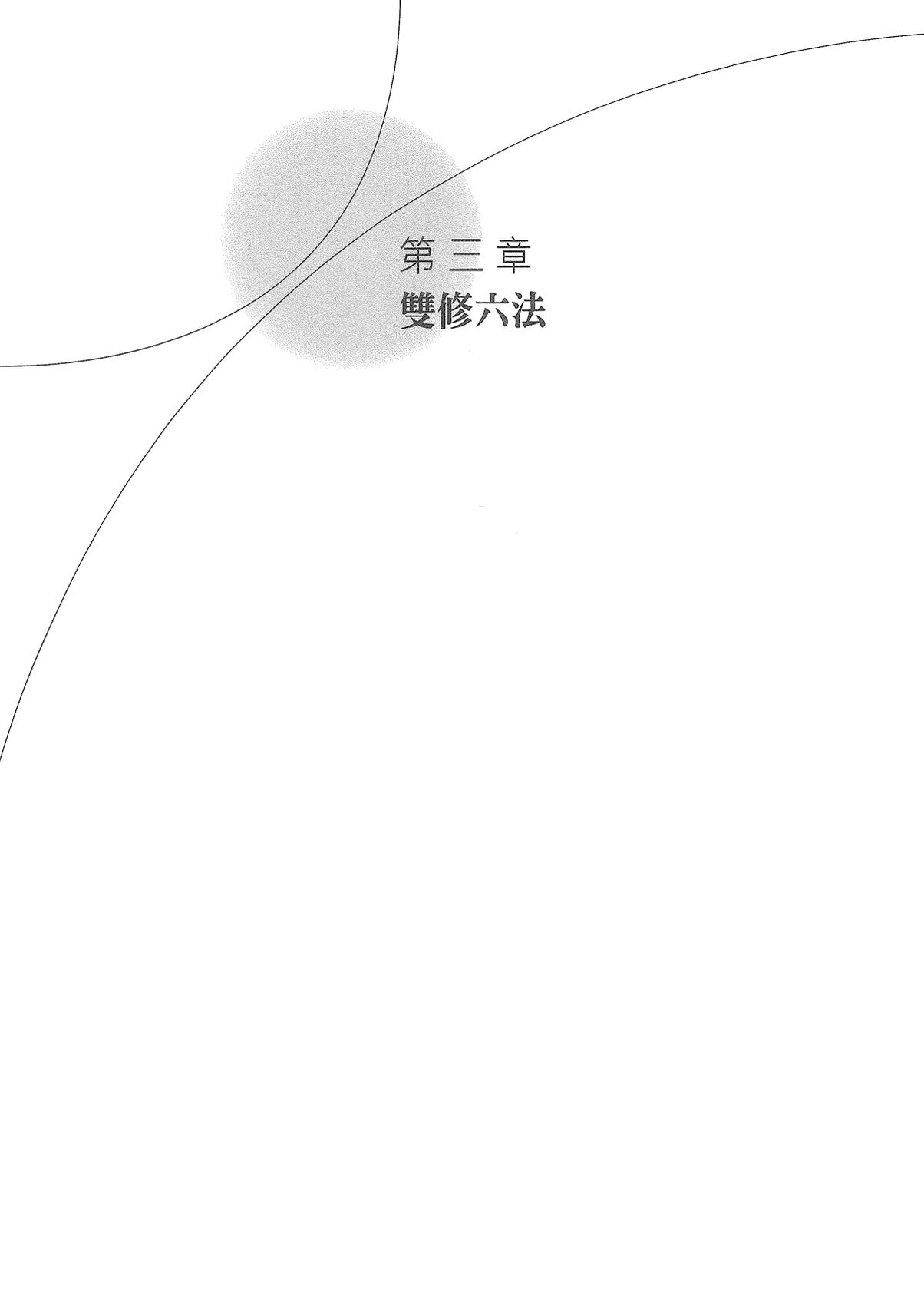


圖 39 真氣由丹田下行，繞過會陰之後，沿著背脊（督脈）往上升，直到頭頂的百會穴，之後再循著任脈下降到丹田。

束玉莖

除了前面介紹的八種功法，根據古書記載，房中古法中還有一招叫做「束玉莖」，用絲綢或布帶纏綁陰莖根部，來防止射精。但這種方法缺乏正確的生理構造觀念，雖然表面上沒有精液射出體外，但其實只是用外力把精液向外的管道綁死，讓精液回流進膀胱，而造成「不洩」的錯覺，並不是真的將精氣留在體內。而且，勃起的陰莖被綁住了，血液無法正常回流，時間過久，或者太常使用這種方法，會對陰莖造成難以回復的傷害，其實是相當不健康的，因此，特別提醒讀者，要是在其他房中典籍看到此一方法，也絕對不要模仿！



第三章
雙修六法

「雙修」的歷史淵源

從養生保健的角度來看，有所謂「慾不可絕」及「慾不可縱」的主張，也就是說，人的慾望不能完全加以阻絕，但也不可以放縱、不加以節制，所以，適當安排性生活，對一般人來說，絕對是必要的。另一方面，對宗教修練者而言，男與女、陰與陽的交合，也是一種修練方法，這就是所謂的「雙修」。

在我們的社會中，「雙修」是一般人難以了解的事情，甚至有居心不良的人假藉「雙修」之名，行詐騙之實，以滿足私慾，甚至是犯罪。這是因為人們對於「雙修」的修行法與基本觀念不夠了解所致，所以，特別在這一章裡為讀者整理、說明「雙修」的歷史起源，以及它在道家氣功的房中養生之術中的應用。

藏傳佛教與印度教典籍都有記載「雙修」之法，藏傳佛教把雙修稱為「樂空雙運」，又名為「雙身法」或「密續瑜珈」。雙修中的神尊畫像，也就是唐卡上的男神尊稱為「明王」，而女神則尊稱為「明妃」、「度母」、「密妃」或「佛母」，在雙修的概念中，這兩者其實是對於不同型態慾力的崇拜。

儘管佛教與印度教的儀軌及信仰形式的細節多有不同，但我們還是可以概說佛教在很多方面起源自印度教，因此要介紹佛教中的雙修概念，就得從印度教的雙修內容開始說起。

印度教又稱為婆羅門教，是早在佛陀誕生之前即盛行於印度的宗教。一般認為，它是雅利安人征服印度土著後，為強化統治而建立起來的一種宗教，其特徵是種姓制度。印度教以梵天、毗濕奴、濕婆為三大主神，發展出龐大而複雜的宗教體系。而「性



力派」則是從濕婆神派分離出來的，性力派崇拜女性的生殖力量，其所崇拜的女神莎克蒂，不僅是毀滅之神，也是生殖之神。而濕婆神派則崇拜男性的生殖力量，其代表物「林伽」是男性生殖器的象徵。

無論是崇拜男性或女性的生殖力，濕婆神派及性力派的世界觀，都賦予「性」相當重要的意義。它們認為，性行為本身就是「性能量」的最大來源，也是一種最大的創造性能量，通過性交，就可以將這種能量從人的靈魂和肉體中釋放出來，與宇宙能量融合，從而達到最高的精神境界，甚至可以拯救世界。所以他們把性交視為一種宗教儀式，在性交過程中，使男女通神，以表達對神靈的崇敬。

許多文獻裡都有提到「性力派」種種特殊的宗教儀式，也有典籍記載該教派修持一種特殊的瑜伽，採用祕密儀式，供奉酒肉和穀物給卡利安女神；深夜時分，男女行「輪座」——即按教規，男女雜交。這與中國北周時期流傳的《黃書》合氣儀式雷同，也是按宗教儀式，在男女歌舞之後，進行所謂的「三、五、七、九男女交接之道」，練習「中氣真術」。

藉由對性愛的深刻體驗，來證明神明、尋求悟性，從而達到超越。這所謂的「超越」，即是「當一個男人和心愛的女人擁抱時，不知哪裡是裡，哪裡是外，那麼，當他和理智的靈魂擁抱時，也不知道哪裡是裡，哪裡是外。」

在密教裡，理智的靈魂即智慧，意指與其交合的女人——明妃、佛母、空行母，這就是印度教的「雙修」。

而藏傳佛教的雙修法，比起印度教，可說是有過之而無不及，內容更加豐富。藏傳佛教賦予男女情慾神聖化的意義，視為

修行成佛的一種方法。《西藏宗教概論》一書中提到，寧瑪派認為，修法的最後階段，要通過男女淫慾行為，才能成佛。而寧瑪派的經典就有記載其祖師爺蓮花生大士曾經有五個「空行母」，他帶著她們到處傳法。

修行者以其上師為父，以陪伴上師修法之女為空行母或佛母，以男女雙身大樂為修法成佛手段，但須經過上師祕密灌頂，才能進行修持。

密宗雙修的起源及其意義

密宗雙修又稱為「樂空雙運」，也稱之為「雙身」、「雙運」。有些人認為，密宗雙修的傳統源自印度，古印度貴族採行一夫多妻制，因為要花很多時間與不同的性伴侶行房，於是演化出這種「性與宗教」結合的特殊活動。

男性密法修持者的女性伴侶又被稱為「密妃」，所謂「密」在這裡是指一種「個人密法」，而這種「密法」並不是指性關係的隱密方法。普通人交合的體驗和方法，與密宗修持者的雙修，是截然不同的。對完全沒有修行的一般人來說，男女之間的性關係，不外乎愛慾歡愉，但對於密法修持者而言，卻是完成核心修為的最佳時機。

《密宗灌頂論》提到，十一世紀的印度大師那洛巴也認為，雙運是法修持的最佳時機，因為在此一過程中，會升起三種意識：第一種是大樂、極度的歡愉；第二種是光明或極度的明性；第三種則是無二性，產生無合、無分、無所不在的感覺。而密法修持者正是利用這三種意識，來達成快速解脫和證悟。



從男性（父）與女性（母）的角度來理解「雙修」，我們發現在印度正統佛經中，「父」原意是指「方便」（Upaya），「母」則代表「智慧」（Prajna）。而所謂「方便」指的是，在打開輪位、調和身心的原始能量時，所體驗到的大樂；「智慧」則是指從大樂中升起的明澄意識。

密宗雙運與世俗男女歡愛，兩者之間最顯著的不同就在於，在密宗雙運的交合中，男性是不會射精的，而在世俗男女歡愛裡，男性的高潮體驗則完全來自於射精。

再者，在密宗雙運中，男性修持者的體驗其實更類似於女性，其能量和體液都自然內化，進而產生多種高潮體驗，這一點與道家陰陽雙修的說法相通。為了達到此一效果，密宗的男性修持者會在精氣下運時，有意識地放緩節奏，或稍做停頓，這時就會自然而然產生上述的「大樂」、「光明」、「無二性」三種高潮體驗，而且這種體驗不會像一般性愛的高潮感覺那樣轉瞬即逝，而是可以透過觀想和能量控制的方法，長時間維持此一狀態。

也就是說，男性修持者在性行為中，儘可能留住精液，以維持這三重高潮體驗。所以，一旦出現即將射精的跡象時，就要立刻把握時機，透過觀想和能量控制，把精液「內化」，也就是「移精變氣」。如此循環反覆。

而女性的修持相較就顯得容易許多，因為女性的性高潮本來就比男性持久許多，也更有助於密法觀想。這種觀想就稱為實體修持的「事業手印」；而在做雙修觀想時，將世俗的「我」化為主尊，同時化為兩性主尊，既不能只化作擁抱明妃的明王，也不能只化作擁抱明王的明妃，父尊為觀想者的男性面，母尊為觀想者的女性一面，觀想對象應該是陰陽和諧統一的「綜合體」，這

就是所謂的「智慧手印」。

據說，佛陀在奧利沙國王因陀羅浦諦的要求下，傳授了此種「觀想雙修」。當時，因陀羅浦諦對佛祖說，他身為國王，整日忙於政務，只有在與妻子們房事期間，才有修行的時間，佛祖聽完後哈哈大笑，於是把密集金剛續傳給了國王，並且與國王、侍從及其他受法者一起變化了形相，聚集在「密集金剛壇城」女相主導的性器官中，所以透過壇城（唐卡）的觀想練功，也相傳起源於此。

除了觀想之外，密宗修持也藉由一種「金剛母」的母性十六臂金剛圖像來表徵「觸摸法」。金剛母的十六隻手臂象徵十六種智慧的大樂，在宗教領域裡，這種大樂來自於得到智慧本身的澄明感受，因此當然優於性高潮的愉悅，但在此處模糊了肉體與精神之樂的區分，也可視為是密宗雙修法的一種獨特觀點。

樂空雙運之「度母」與「唐卡」

要探討「樂空雙運」的修持密法，就必須了解「度母」這一特殊的角色。「度母」一詞最早產生於古代印度，作為男性密宗雙修修持者的修持對象，多半以觀想所用之「唐卡」來描繪其形象，根據佛經的描述，祂的原形是一位活生生的印度女性，後來被尊為「救度之母」，成為佛教萬神殿中的一員，受到世人崇拜。

無論度母是以什麼樣的形式出現，祂都是為眾生有情拔苦救難的角色。因為幫助人們處理生活困難、除走一切業障，就是度母最基本的信條和精神思想。至於度母的形態和種類，在佛經傳述的歷史中，從一個獨立的個體，衍生為擁有一百零八尊的女神



群體，以及在不同境遇隨應化現、難以估計的形象種類。按照藏族的說法，度母擁有十六歲少女的天姿和絕色容顏，慈母般的心腸，及救世間諸苦的神力，當人們處於苦難恐怖之中，無力解脫時，她能迅速幫助人們消災解厄，消除一切煩惱痛苦和各種恐懼。所以不管我們看到的是哪一個度母，對她容貌的形容則一律都是十六歲的美麗少女，這和道家選擇修練的女性要年輕是一樣的，但在道家的雙修法中，女性多半是為同修，是道友、是人，而不是受崇拜的神明形象，這是道家雙修和密教最大不同點。

藏文經典記載，度母原本是一位傳奇的印度公主，名叫益西達娃，她有如梵天之女般美麗，而且擁有如文殊菩薩那樣的智慧，對世間的一切充滿愛心與無限的慈悲；她甚至以無價之寶濟施、供養眾生與所有皈依鼓音王如來的僧伽，鼓音王如來於是為她開啟了正法甘露之長河，讓她可以暢飲不盡。經過長達好幾千億萬年的虔心修練與供養，益西達娃才得修成正果，到達可度脫所有眾生的三摩地。在三摩地中，公主每天都在上午度脫一千億萬眾生於有情惡趣道之中，又在每天下午安置一千億萬眾生於有情善趣道，「度母」之名因而遍滿世間。

由於上述「度母」特殊的神聖形象，密宗雙運的修持，多半不需真人接觸，而是以唐卡作為觀想的對象、作為修持功法的依據，因為透過唐卡的圖畫說明，不僅僅清楚明白、不需解釋也可傳遞其功法之真諦，所以就算是文盲也立刻就能了解。而且，每張唐卡的主題與角色之象徵意義都是固定的，從穿著、手巾的法器就可以知道，修持者因此可以得到正確的導引，根據每張唐卡的形象，來修練不同的功法。

密宗雙運對於功法的修持地點也有特殊要求，例如安靜的墓

園、深山、洞穴及佛塔周圍，這些都是屬於瑜伽母行者之地；再者，諸如王城、大河邊、湖泊小池、泉水邊，這些則是世間空行母之地，在這些地方修持，可得消除所有痛苦和煩惱，獲得智慧之效。

由於「度母」作為樂空雙運的對象，在藏族人心中的神聖地位是不容褻瀆的，因此對一般人而言，如果單純以研究房中養生的觀點來看，就顯得有些唐突。之所以要這麼詳細地介紹，是為了讓讀者完整了解「雙修」此一概念的發展歷史，因為介紹「雙修」之意義的道家典籍並不多見，而且多半著重在養生保健上。相形之下，藏傳佛教中的雙修就顯得多元而精彩，而且記載得有條不紊。本人對藏傳佛教的雙修方法所知有限，所以只能將從獻中閱讀而來的少數典故與讀者分享。

雙修功法大揭密

氣功房中之術的本意畢竟在於保健養生，而不是要得道成佛。不同於佛教密宗，道家雙修不僅止於觀想、冥想之法，有時也要透過肉身接觸的交合行為來修練，來達成練氣強身的目的。在為讀者介紹過了「雙修」的宗教起源與文化歷史之後，以下將為讀者介紹數種養生氣功的房中雙修之法。



功法一：入大樂定雙修法

這項功法是古代典籍《漢書藝文志》中記載的「房中八家」裡，最具代表性的一個功法。古人所謂「人之大樂首推房中」，說的就是房中性事所帶來的樂趣可謂無與倫比。但對男性而言，精液流失也相對會讓人老化衰弱，這也可以說是另一種「樂極生悲」，所以要能在性事之餘，同時保守精氣於體內，並激起真氣、熱氣，才能引發青春活力，這就是接下來要說明的「入大樂定雙修法」。

「入大樂定雙修法」的修練，是雙修之法的入門冥想法，應當以自己最愛的妻子或女友為修練對象，才能得到最佳效果。地點則須選擇安靜、不受外界干擾，而且氣氛柔和、溫度適中的靜室。並且在夜深人靜時練習。練習時，雙方應放鬆心情，除去一切罣礙，切忌分心。穿著輕便寬鬆的衣褲，選擇柔軟、支持度好的打坐墊，一人一個。兩人相隔約五公分距離，可以面對面，也可以背對背地坐下來，要能感受到對方存在，但不要碰到對方。

Step 1 舌頂上顎，輕合口唇，閉起雙眼，全身放鬆之後，盤腿而坐，如果可以，最好採取「雙盤」，也就是兩隻腳板互盤在另一隻小腿上的盤腿法。

Step 2 深呼吸三次後，進入冥想，花五分鐘左右的時間靜坐調息，排除雜念，專心一致。

Step 3 當心完全靜下來時，就可以開始想像對象是你心儀已久的異性，就算是明星或朋友都沒有關係，她不但年輕、漂亮，而且身材健美，肌膚有彈性、膚色健康、體型修長等等，而

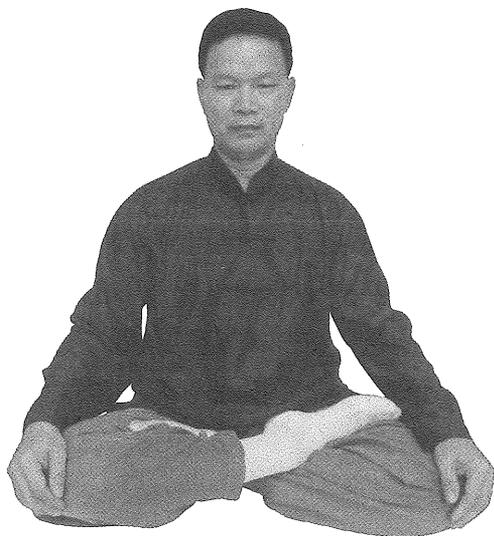


圖 40 入大樂定雙修法 Step 1 「雙盤」圖解

且這樣一位宛如仙女下凡般的美女，就坐在你的前面，身上穿著單薄、透明的衣物，若隱若現地呈現在眼前，正逐漸靠近你。

Step 4 這時候，你的心跳開始加快，陰莖勃起，臉頰發熱，產生了性交的慾望，但你仍然必須堅持不可以有性的觀想，只能想像對方的熱情與煽情正在激發你體內的性能量，時間可以持續數分鐘、甚至十分鐘不等。

Step 5 之後，將剛才引發的全身熱感，逐漸集中到下丹田，同時觀想讓陰莖發漲的真氣正向上移動，直到全身只有丹田有熱感為止。

Step 6 於此同時，女方也要和男方同步冥想，這樣才能激起彼此氣的發酵作用。

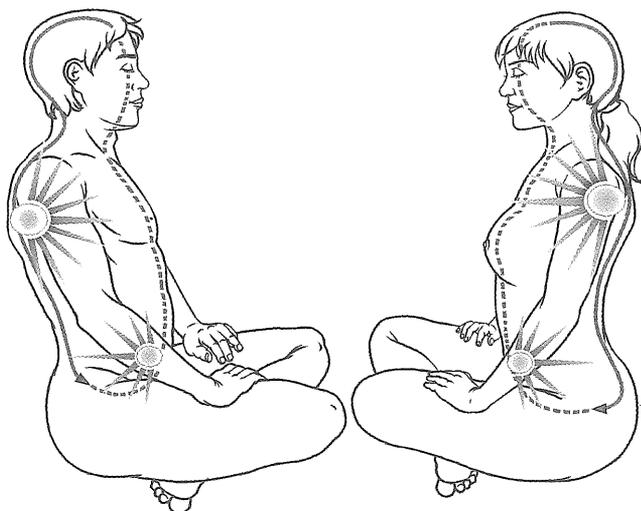


圖 41 入大樂定雙修法 Step5 圖解

入大樂定雙修法的冥想，初步只到讓對方挑起你的性反應，但不要有性接觸的想法，否則男方很容易因起了性反應，而造成射精，那就失去了雙修的意義。

Tips

- 在此功法中，練習冥想的對象不一定需要設想為單一對象。
- 此一冥想法只是第一階段的大樂冥想，因為考量到初學者的定力，所以限定不能有性交的冥想。
- 每次練功時間，以能夠激發反應為原則，通常需要十分鐘以上，

才能進入匯集真氣的階段，但並不硬性規定練習時間，重點在於能將「大樂」的反應——臉紅、身熱的氣納入下丹田，讓心跳平和、心境和緩，進而達到「定」的境界。

- 此一功法不用每天練習，只要三到五天練習一次即可，或者連續練三至五天，然後休息八到十天，之後再練習一次。
-



功法二：對背雙修基本功

「對背雙修」指的是透過雙方背對背的靜定冥想，以雙方督脈氣流的純陽之氣，來提升氣場。此一功法也是房中雙修的代表性功法之一。因為只有在兩人的整體氣場提升之後，才有可能進入真正的雙修，如果只單獨提升一方的能量，或者雙方都沒有反應，那就無法進行雙修練功。

修練此一功法時，應穿著寬鬆衣物，與修練對象（女方）擇一靜室，光線不宜太亮，以溫度適中、氣氛優雅、空氣流通為佳。兩人都需要各準備一個高約六公分的坐墊。

Step 1 雙方入座，面對面或背對背都可以，原則上採單盤腿坐姿，也可以雙盤。中間間隔三到五公分，避免碰觸到對方，同時做調身動作。

Step 2 舌頂上顎，輕合口唇，閉起雙目，肩膀下沉，手肘垂墜，全身放鬆之後，深深吸一口氣，再慢慢吐光，如此反覆做三次之後，進入冥想。

Step 3 冥想時，要排除一切雜念，把注意力放在背上的靈台夾脊，使之發熱。夾脊為背後三關中的中關，對應到中丹田。

Step 4 夾脊發熱後，運用意念讓熱氣擴散到頭部，並延伸到下背部，直到全身都熱起來。

Step 5 全身發熱時，再以意念匯集身體所有熱氣到下丹田處，讓熱氣變成一股力量的熱流，溫養整個下部腹腔。

Step 6 這時候，這股熱流就像瀑布一般，從體腔裡向下流到會陰底部。如果有這種感覺，就停留不動，暫待反應。

Step 7 對方如果同時也有了這種感覺，那麼，在氣流到達會陰時，就會因為陰陽二氣碰觸，而激發出反應。這種反應就如同性高潮一般，酥麻的感覺會從會陰擴散開來。但這個時候要留意，不要讓精氣被帶動，而產生射精現象，否則就會前功盡棄。

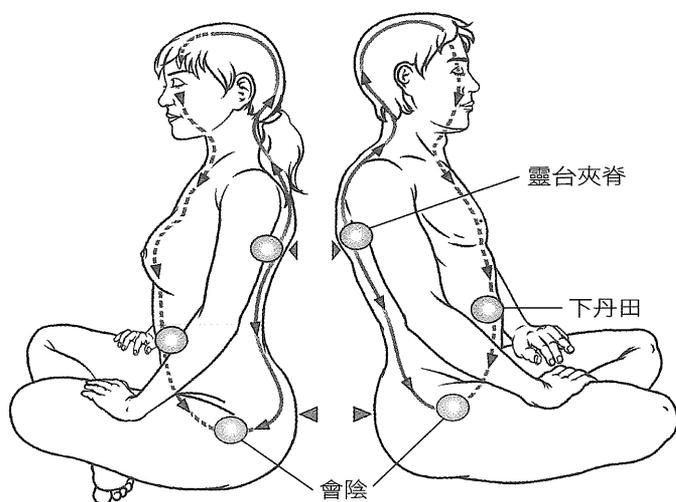


圖 42 雙修六法功法二：對背雙修基本功。

Tips

- 必須在雙方都至少達到初步練習成果，例如雙方都能到達讓夾脊熱起來的程度，才能繼續往下練，否則只能停留在這個階段，一直不斷練習。
- 要練此一功法，首先，自己要能感覺到氣的存在，如果連「運氣」是什麼都感覺不到的話，就無法練這功法。



- 每天練習一次，每次要三十五分鐘以上，而且要反覆練習一段時間之後，才會有反應。
 - 必須每天練習，儘可能不間斷，否則效果有限。
 - 此一功法屬於基本功，不可以自做主張加入其他的方法，例如與性有關的冥想，一旦起了性交的念頭，就很容易因為產生性衝動而分心，影響練功。
-

功法三：蓮花對掌基本功

這一式中所謂的「蓮花對掌」，是指男女雙方都採蓮花座，也就是雙盤的姿勢，盤腿而坐，並以四掌雙疊的練功方法。「雙修法」是男女一同進行的修練法，想要達到保健的目的，就必須有「內化精液」及「移精變氣」的功力。畢竟當雙方進入練功狀態時，如果因為控制不當，而讓精液奔出陽關，那麼，一切「氣」的修練就會停止，「雙修」也就無以為繼了。雖然許多的雙修方式都和本功法一樣，並沒有真槍實彈的肉體交合，但如果沒把持好，就連獨自打坐時，也有可能出現「走丹」，更何況要和女性獨處一室練雙修功法，更是不容易完成。

修練時，要穿著寬鬆衣物。入靜室，靜室裡必須空氣流通、光線柔和、溫度適中。雙方都要各自準備一個柔軟度適中、支撐力良好的坐墊，以雙盤坐姿盤腿久坐時，身體不會傾斜者為佳。

Step 1 先做調身動作，例如壓腿、拉筋之類的體操動作，目的在放鬆下肢筋骨，以便於雙盤久坐，不容易雙腿麻木，影響練功。

Step 2 深深吸進一口氣，再慢慢以口將氣呼出。呼氣時，想像體內真氣從全身的皮膚毛細孔一起釋放出來，就如同氣球洩氣一般，如此反覆做三次。

Step 3 面對面雙盤坐在坐墊上，兩人之間的距離，以雙手交疊放置而不覺吃力或不舒適為原則。

Step 4 女方伸出雙手、平舉，放在自己雙膝上方，手心朝上；男方雙手覆蓋在女方雙手上，這就稱為「乾坤和合」。



Step 5 兩人都要全身放鬆，彼此雙掌也都不用力，五指微微併攏，但不要伸直。也就是說，當雙方合掌時，中間是有空隙的，而不是完全密合在一起，這樣才可讓雙方掌心產生氣感。

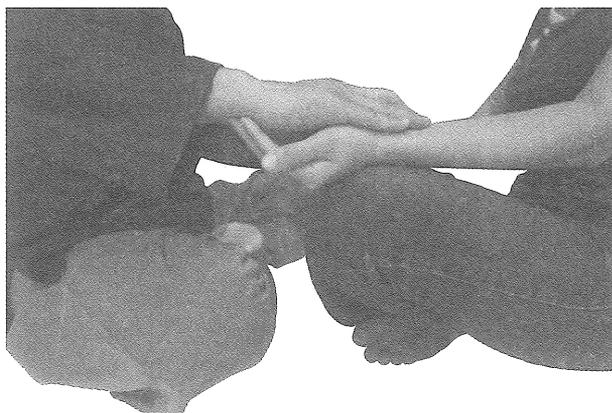


圖 43 蓮花對掌 Step 5 圖解

Step 6 接著，兩人都舌頂上顎，輕合口唇，閉起雙目，全身放鬆，排除雜念。開始放鬆、放空，入靜十五分鐘，讓雜念完全排除後，再做下一階段的動作。

Step 7 這時候，男性會感覺到放在女方手上的雙掌出現一股熱氣，慢慢地往身上回流。而女方也必須要有同樣的感覺，如果雙方感覺不同步，就無法進行下一個步驟。

Step 8 進入到這一步驟時，男女陰陽二氣所激起的反應，就會如同正負兩極的電源碰觸，激起熱與光的火花，同時，身體的大竅（丹田），以及三關九竅，都會迅速產生感應，出現溫暖

或跳動的能量流，這就是陰陽雙修、互養功法的基本反應。

這所謂的「基本反應」是往更進階的修練功法邁進的基礎，但一般人只要能常常讓丹田保持溫暖，自然就會有充足的精力，經常如此保養三關九竅中的命門（兩腎），就不會腰痠，也不會手腳冰冷。而感覺到靈台關（位於兩肩胛膏肓穴中間）有一股暖流的人，就不會背痛頸硬。這些都是蓮花座對掌功的基本功效，至於再進一步的功法，因為反應眾多，如不是面傳口授，很容易產生不良反應。

Tips

- 每次練習至少要持續超過三十分鐘，而且要每天練功，持續不間斷。
 - 練功時，不要有性方面的聯想，以免分心，導致無法進入正常的練功步驟及身體反應。
-



功法四：乾坤樂定法

「禪定」是佛教對靜功的定義，靜功通常會以不同的姿勢來稱呼，例如坐姿靜功稱為「坐禪」，立姿名為「立禪」，道家則稱之為「站樁」。對雙修功法而言，絕大多數功法都是靜功，而且其中大部分基本功法都採用坐姿。以立姿進行的雙修功法，在道家來說，則較為罕見，反而是在密宗雙修中還比較多一些。

「乾坤樂定法」採站姿練功。練過禪定冥想的人都知道，一般說來，站姿靜功法比坐姿靜功法更容易進入「忘我」、「入定」的境界。通常打坐練氣的人，在打通任督二脈的過程中，常常會因為不耐久坐，腰痠、腳麻，而減弱了氣感，增加了練功的困難度。相形之下，以立姿練功就顯得簡單容易許多。

練習「乾坤樂定法」之前，要選擇一間靜室作為練功房，空氣要流通，光線要柔和，室溫最好維持在攝氏二十八度上下。除了對練者一人之外，要另外找兩位女性陪練，目的是為了支撐與保護，以及營造氣場。練功時，男不寬衣，女不解帶，衣著以寬鬆舒適為原則，不要太貼身。

*預備式

Step 1 先做簡單的暖身體操約三分鐘。

Step 2 與對練的女性面對面站立，相隔約二十公分。

Step 3 其他兩位陪練的女性也互相面對面，分別站在兩位主練者的左右兩側。

Step 4 兩位主練者抬起雙手，輕搭於兩位陪練女性的肩膀上。

Step 5 主練者舌頂上顎，輕合雙唇，閉起雙目，全身放鬆。

* 功法

Step 1 兩人一同深呼吸三口氣，做十八次腹式呼吸法練習（吸氣漲小腹，呼氣縮小腹，採鼻吸鼻吐）。

Step 2 開始冥想，想像對面女方上丹田（也就是眉心的位置）散發出如波浪般一陣一陣的真氣，撲向自己的上丹田，然後慢慢地擴散到臉頰及雙耳，真氣所及之處，感覺溫暖、麻脹，還有些微的跳動。女方也做相同的冥想約五分鐘。

Step 3 把意念移到胸口的中丹田（也就是雙乳中間的膻中穴），感應對方中丹田的陽氣一陣陣襲來，溫暖、麻脹，甚至產生跳動的感覺。然後讓這種感覺擴及肩膀和背部，想像自己就如同處於少女的胸懷中一般的舒暢、溫暖、柔軟，大約五至三十分鐘。

Step 4 在上半身感受到明顯的溫熱感之後，將意念移至兩側陪練功者肩上的手心（也就是勞宮穴）。冥想雙手手心下的真氣開始與自己體內的真氣結合，形成一股氣場，這股氣場就像一個大圓球一般，包覆著四個人的立體氣流，讓它自在地上下左右流通。

Step 5 當全身熱氣生成之後，就接下去觀想「我身」與「她身」合併在一起的那種溫暖、柔軟、舒暢的感覺，如此持續約五分鐘時間，再將意念慢慢集中到下丹田，讓它形成一股明顯的氣感。這種修練功法就叫做「歸爐」。

Step 6 由 Step 1 至 Step 5 可反覆練習三或五次。

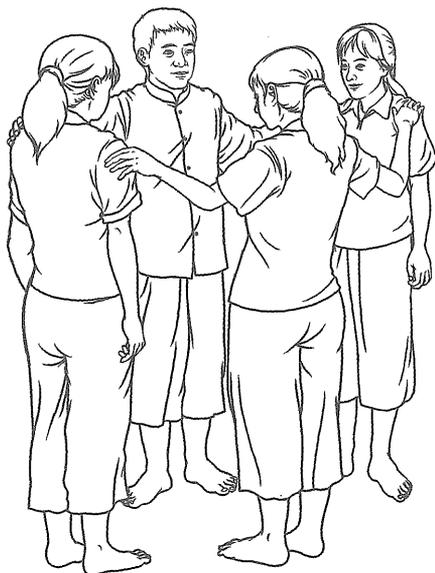


圖 44 乾坤樂定法 Step4 圖解

Tips

- 在冥想過程中不要有性衝動，避免產生性交的感覺。
 - 陪練者全程閉目，也可以同時練習放空、放鬆的功法。
 - 這一式練下來，大約要三十分鐘到一個小時，以個人體力所能負荷作為主要考量。
 - 在每個階段中，如果沒有出現感覺，可以先略過，直接進入下一個步驟繼續練習。
 - 練功中不可嬉笑打鬧，以免岔氣。
-

功法五：夫妻雙修法

之前介紹過的房中術雙修功法，基本上還是屬於冥想、觀想的功法，也就是「神交體不交」，而所謂的「神交」，由於細節繁瑣，如果不是面傳口授，修練者要十分謹慎才行。以下所要介紹的則是屬於夫妻在實體性交時所修練的功法，運用在夫妻的性生活上，不只能增進閨房樂趣，也可以養生保健，降低因性交而造成真氣流失的虧損，是對雙方身心都有益的房中要領。

* 縮字訣

這項功法有點類似前一章介紹過的久戰功法中的「縮字訣」，但不用刻意壓抑射精慾望，反而可以配合射精動作，以及女方高潮時的身體律動來修練。

Step 1 性交中，在出現射精慾望時，調整做愛姿勢，讓男方在上位，如果男性原本就在上位，則不需刻意調整。

Step 2 男性「縮身如猿」，在射精的同時，拱起背脊。

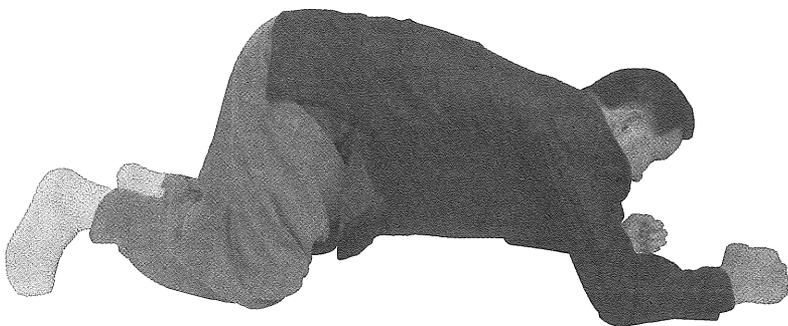


圖 45 縮字訣 Step 2「縮身如猿」圖解



Step 3 與此同時，女方則收縮會陰，也就是做「夾肛」的動作。女方在高潮時，或在男女雙方運功時，做縮字訣，收縮會陰，讓陰道產生開合動作，這時候，男方會感覺到陰莖被夾或吸吮。這是減少真氣流失的最好方法。

* 運字訣

俗稱「四目兩舌相對，口對口、竅對竅」，是一種夫妻在性交時的運氣法。

Step 1 雙方經過適當的前戲後，開始正式性接觸，男方將意念集中於下丹田，同時進行正常的性交行為，時間維持五分鐘以上。

Step 2 與此同時，女方則把意念集中在中丹田的位置，同樣維持五分鐘以上。

Step 3 性交行為進行到中後段時，男方將意念移向身體後方，集中到背脊中心線的督脈，女方則集中於身體前方的任脈。

Step 4 這時候，男女雙方口對口接合在一起，不用舌頂上顎，這樣才能使雙方的任督二脈接在一起。

Step 5 在雙方全身熱力旺盛、氣血充足時，應放慢速度，甚至完全停頓彼此的動作，開始進入冥想狀態。

Step 6 男方以提會陰的方式，運用意念將真氣由陰莖往上送到頭頂的百會穴。

Step 7 再將頭頂百會穴的真氣降入口中，同時做夾肛的動作，與女方真氣相互銜接。

Step 8 女方以不斷吞嚥唾液的方式，把男方送入口中的真氣，經由前方任脈，運送到下丹田，再傳入陰道裡。

真氣從男方背脊的督脈上升，再經由女方的任脈下降，這就是所謂的「小週天」。以單獨的修練者來說，「小週天」就是打通任督二脈；但是對雙體雙身的修練者而言，這麼做的效果會比單獨練功的效果還來得明顯。這個階段也就是道家氣功所謂「三年哺乳」的精進階段。而對於已經打通任督二脈的人來說，也是一個精進功力的好方法。

再者，男性的真氣隨著性能量不斷提升，而集中溫養屬於陽氣總根源的督脈；女方所激發出來的性能量，則完全匯集於真陰之源的任脈。陰陽二氣貫注在乾坤合體的夫妻身上，可以激發出更強烈的氣流，環繞在男女兩人身上，不只可以增加功力，提升境界，而且還可以達強身治病，提升免疫力。



圖 46 夫妻雙修法 Step4 到 Step8 圖解



Tips

- 縮字訣是針對一般沒有氣功基礎的人，作為保健的房中養生法。
 - 運字訣功法則是針對已經有氣功基礎者，尤其是已打通任督二脈的人，才能比較容易掌握，一般人可能比較感受不到。
 - 運字訣功法的最終要求，是以不出現陰陽二液的射出為主。原因是，不論男性或女性，只要進入高潮階段，陰陽之精既出，真氣或多或少就會離身而去，造成虧損，長久下來，就喪失了修練的意義。
 - 男女性交中的「大樂」所帶來的身體發熱現象（並不是指射精現象），其本身就是難得的真氣，無論男方或女方，如果能把它收納起來，都是可以增益健康的好東西。所以，在行房過程中，加入冥想及運氣的修練，對健康都有加分效果。
-

功法六：合體雙修築基功

「合體雙修築基功」功法是指，男女雙方以陰陽之身、正極負極兩股真氣，透過身體與心靈冥想的方式，合而為一，可以掀起隱藏於雙方體內的潛在能量。修練時，男不寬衣、女不解帶地做雙身的緊密接觸，但並不作性方面的冥想，只以單純陰陽合體的靜功進行禪定冥想。

此一功法應於空氣流通、明暗適中、氣氛柔和、溫度舒適、寧靜而不吵雜的靜室內進行，男女雙方均採坐姿，穿著寬鬆衣物來進行練功。

Step 1 正式進入練功之前，雙方都必須先做好「調身」動作，以拉筋、壓腿等有助於久坐的動作為主。

Step 2 兩人同時舌頂上顎，閉起雙眼，輕合口唇，全身放鬆，排除雜念。

Step 3 入座之前先行「調息」，也就是做三至五次深且長的呼吸，可使心胸開擴，心平氣和，有利於禪定冥想。

Step 4 男方先盤腿坐定後，女方再盤坐於男方腿上，此法稱為「仙子坐蓮」。男女雙方相互環抱對方，雙手十指交叉，調穩坐定。

Step 5 雙方應慢慢調整姿勢，讓自己坐起來舒服一些，以利久坐，應維持此一坐姿至少二十分鐘。

Step 6 完全坐定後，首先進入禪定，放空、放鬆身心，排除一切雜念，使腦中空無一物，意念反覆提醒自己放鬆、放空，維持禪定狀態至少七到八分鐘時間，以每分鐘四到六次的呼吸速率，呼吸三十次，此一呼吸法，稱之為三十個「龜息」之數，目

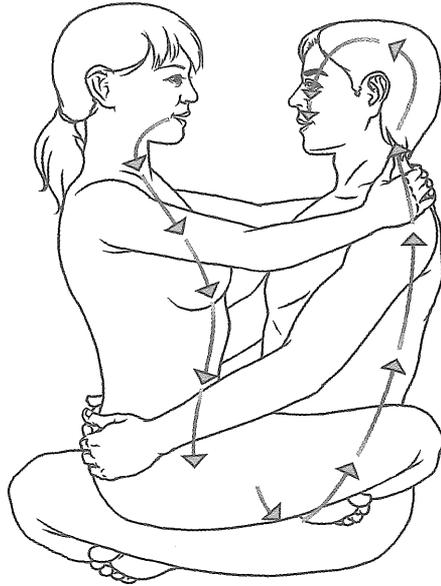


圖 47 合體雙修築基本功 Step4 及 Step7 到 Step9 圖解

的在於讓心定下來。

Step 7 男方的下丹田及擁抱女方的雙手，會同時產生一股暖暖的熱感，包括承載女方的大腿上方，也會有這樣的反應。

Step 8 產生熱感後，以意念來帶動氣（這個動作稱為「採藥」），將氣匯集到下丹田，並同時往會陰處移動。

Step 9 女方同時以意領氣，將氣導入下丹田，以利產生陰陽二氣的共鳴作用。

Step 10 在雙方刻意引導下，陰陽二氣集中於會陰時，就會產生「互搏」的火花，這時候，修練者會感到眼前突然一亮，接著感覺到全身發熱。

Step 11 逐漸感到全身舒暢，百脈皆通，讓此一現象維持越久越好，直到結束為止。

Tips

- 雖然雙方有肉體的擁抱，但仍然必須克服性的聯想，才能專心一致地練功，否則可能會造成反效果。
 - 雙方體形最好不要太懸殊，例如女方太重，男方太瘦小時，容易因男方不能承重，而無法坐太久，就不會產生練功的效果。
 - 開始時，每次練功時間最好不要少於二十分鐘，初學者採漸進方式，最後最好能達到四十五分鐘。
 - 對象的選擇以功力越高者，越能對自己有助。
-



雙修口訣——「咒」

房中雙修的方法，除了動作導引及意念冥想之外，古籍中還有記載練功時可行之口訣，也就是所謂「咒」的運用。咒多半用於宗教法術施展或修練，不管是佛教或道教，都是很常見的，但運用於房中雙修則較少見，也許是因為一般人不易取得這類資料的關係。

唐代名醫孫思邈在其著作《房中補益》一書中，就提到了房中之術配合誦咒的方法，修練者可以因此達到雙修雙成，也就是可以憑藉此術雙雙進入非凡的境地。

方法如下：

男女兩人入房中後，要忘掉自己的身體、性別及體形的存在，接著，上下扣齒七遍，唸完咒後，才男女交合。於此同時，男子冥想精氣沿背部督脈上升至泥丸（即頭部），女子冥想精氣由兩乳而下至會陰、再經背部督脈提升到泥丸。這樣長期練下來，就能得道。修道的人能讓精氣逆行而上，而不是順行而下成為精液射出體外，就能修成正果，成仙證道。

前述扣齒七遍所誦咒的內容是：「白元金精，五華敷生，中央黃老老君，和魂攝精，皇上太真，凝液骨靈，無上太真六氣內纏，上精玄黃，還精補腦，使我會合，煉胎守寶。」

不過，此一功法需要較深厚的氣功根底，才能領略與體會。

附錄：合氣三五七九

此一功法出自《黃書》。修練者選擇每月初一、十五時，先與女性唱歌跳舞，提升情趣，再進入私房練習。練習時，四目交接，兩舌正對，行道於丹田。

此功法所說的「合氣三、五、七、九」，意義與步驟如下：

「三」：指三寶，也就是精、氣、神的共同提升，經由雙方性能量的激發，「三寶」因而充足飽滿，讓雙方都能達到健康長壽的互養目的。

「五」：在男女四目交接、兩舌正對之際，男方洞察女方因性能量被激起的性需求，做出當機立斷的決定，這時所進行的陰陽雙修功法，稱為「五徵」合「五音」。

「五徵」為：

1. 女子面色發紅，男子即可慢慢接近。
2. 女子乳頭豎立、變硬，鼻翼出汗，表示希望男子插入。
3. 女子喉乾吞咽，男子就可以輕輕搖動下陰部。
4. 女子陰道分泌物增多，陰道滑潤時，是希望男子慢慢深插進去。
5. 女子臀部汗濕沾床，男子可以慢慢移動位置，也就是變換體位。

「五音」則為：

1. 喉頭發出急促的聲音，表示迫不及待。
2. 喘息的聲音，表示達到極樂完美的性快感。
3. 連續嘆息，表示陰莖插入陰道內，使之發癢。
4. 呼氣之聲，表示吸吮得十分甜蜜。
5. 嚙咬之聲，身體搖動，表示希望持續交合。



「七」：房事對一般不知道養生之道的人來說，只是一種在玩樂間消耗掉元精與元氣的行為。但就房中雙修功法，可治病強身的交合方法是練功首選。而「七字訣」就是指七種可治病強身的交合姿勢。方法如下：

1. 女子仰臥，男抬起女子大腿，將陰莖插入陰道深處，讓女方自行搖動，至陰精射出才停止。可防治出汗泄氣，目光無神。

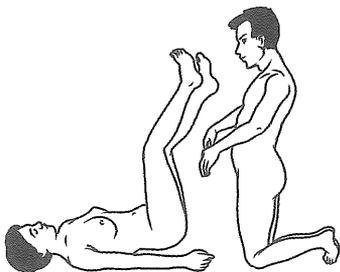


圖 48 房中七字訣功法之一圖解

2. 女子仰臥，屈膝夾住男子，男子陰莖淺插入陰道約半寸，讓女子自行搖動，至陰精射出才停止。可防治酒足飯飽後性交所造成的口乾、咳嗽、溢精。

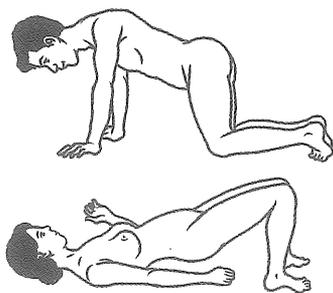


圖 49 房中七字訣功法之二圖解

3. 女子仰臥，用雙腳勾住男子臀部，男子則雙手撐在床上，陰莖插入陰道，讓女子自行搖動，至陰精射出為止。可防治飽食後性交所造成的脾胃損傷，消化不良。

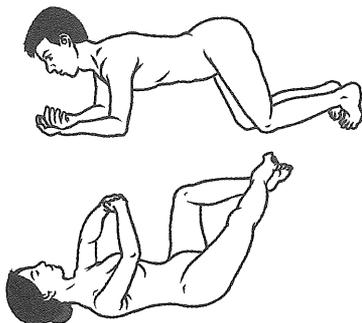


圖 50 房中七字訣功法之三圖解

4. 男子仰臥，女子背向男子，跨坐在男子身上，並且用手協助將陰莖淺插入陰道，女子自行搖動，至陰精射出才停止。連續十天如此行房，可防治「氣泄」，也就是勞動後性交所造成的疾病。

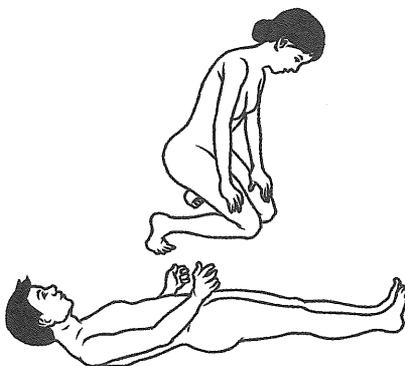


圖 51 房中七字訣功法之四圖解



5. 男子仰臥，女子正面跨坐於男子身上，將陰莖納入陰道，上下坐刺，直至陰精射出即停止。可防治激烈性交所導致筋骨疲勞、目光昏沉。

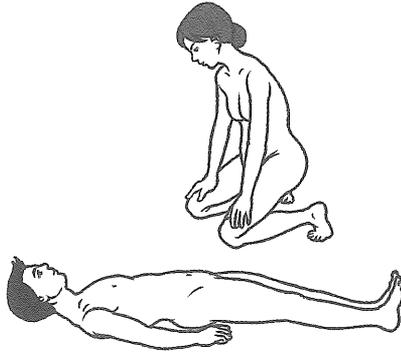


圖 52 房中七字訣功法之五圖解

6. 男子仰臥，女子伏身其上，將陰莖納入陰道，並互相搖動，直到陰精射出即停止。連續十天如此行房，可防治縱慾濫交、精液耗竭所導致的百病孳生、口乾舌燥。

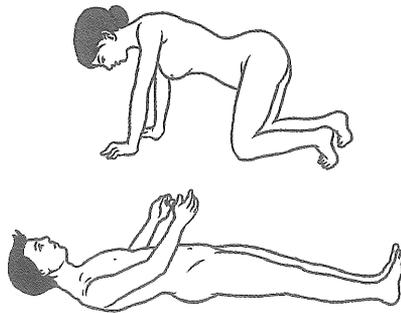


圖 53 房中七字訣功法之六圖解

7. 女子仰臥，高抬臀部，張開雙腿，男子跪女子兩腿之間，陰莖深插入陰道，讓女子自行搖動至陰精射出。行十日，可防治勞累後、汗出未乾即性交所造成的精氣耗竭之疾。

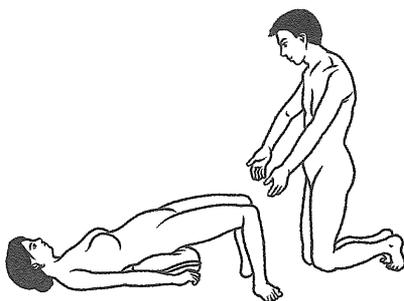


圖 54 房中七字訣功法之七圖解

「七字訣」就是指以上七種性交治病強身的雙修祕法，修練時並不要求每種方法都用上，可以視個人需求，擇一練習。

「九」則為房中九字訣。「九」為「九淺一深之法」，也有人說是行「九九之法」。所謂「九九之法」如下：

一法「龍翻」

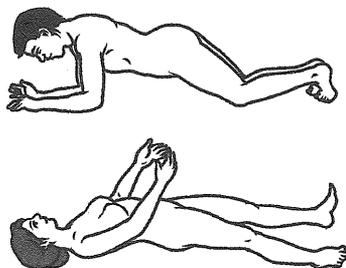


圖 55 房中九字訣功法之一「龍翻」圖解



二法「虎步」

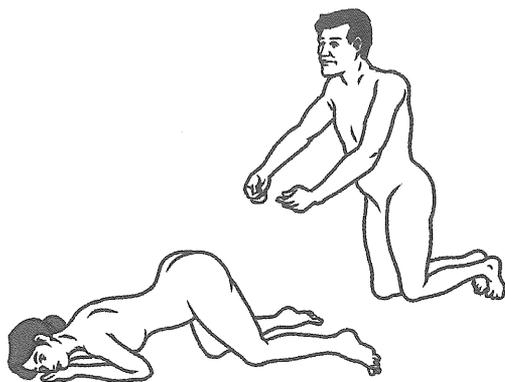


圖 56 房中九字訣功法之二「虎步」圖解

三法「猿搏」

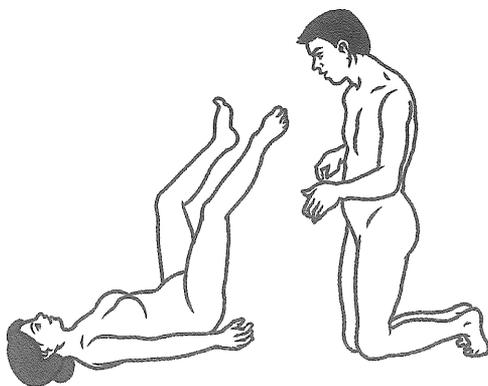


圖 57 房中九字訣功法之三「猿搏」圖解

四法「蟬附」

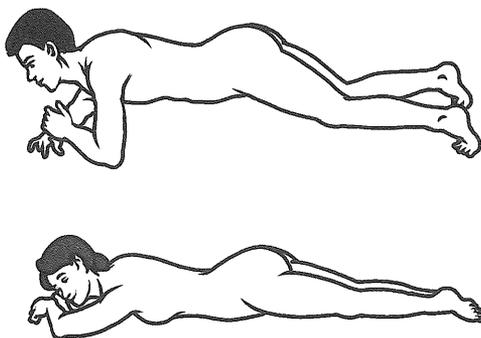


圖 58 房中九字訣功法之四「蟬附」圖解

五法「龜騰」

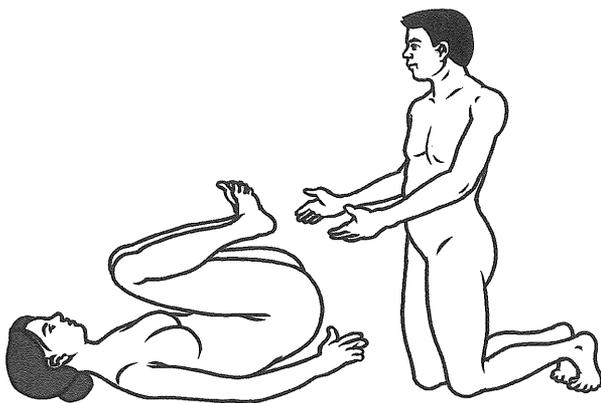


圖 59 房中九字訣功法之五「龜騰」圖解



六法「鳳翔」

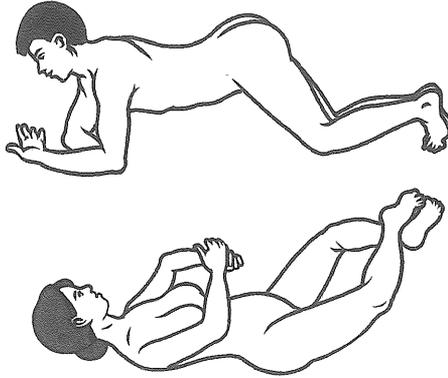


圖 60 房中九字訣功法之六「鳳翔」圖解

七法「兔吮毫」

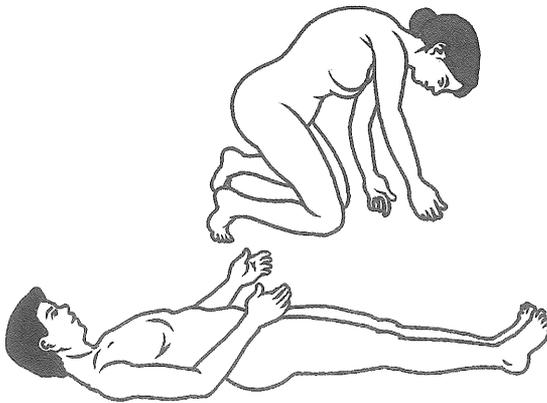


圖 61 房中九字訣功法之七「兔吮毫」圖解

八法「魚接鱗」

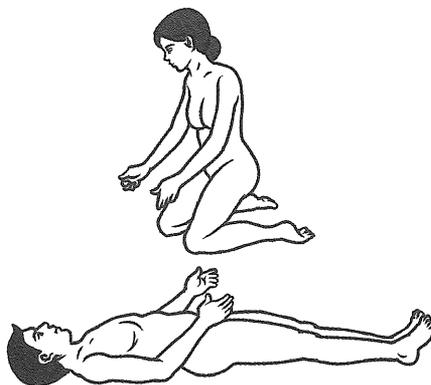


圖 62 房中九字訣功法之八「魚接鱗」圖解

九法「鶴交頸」

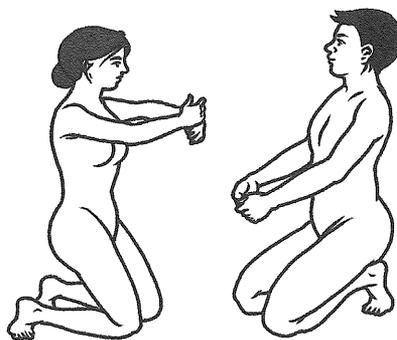
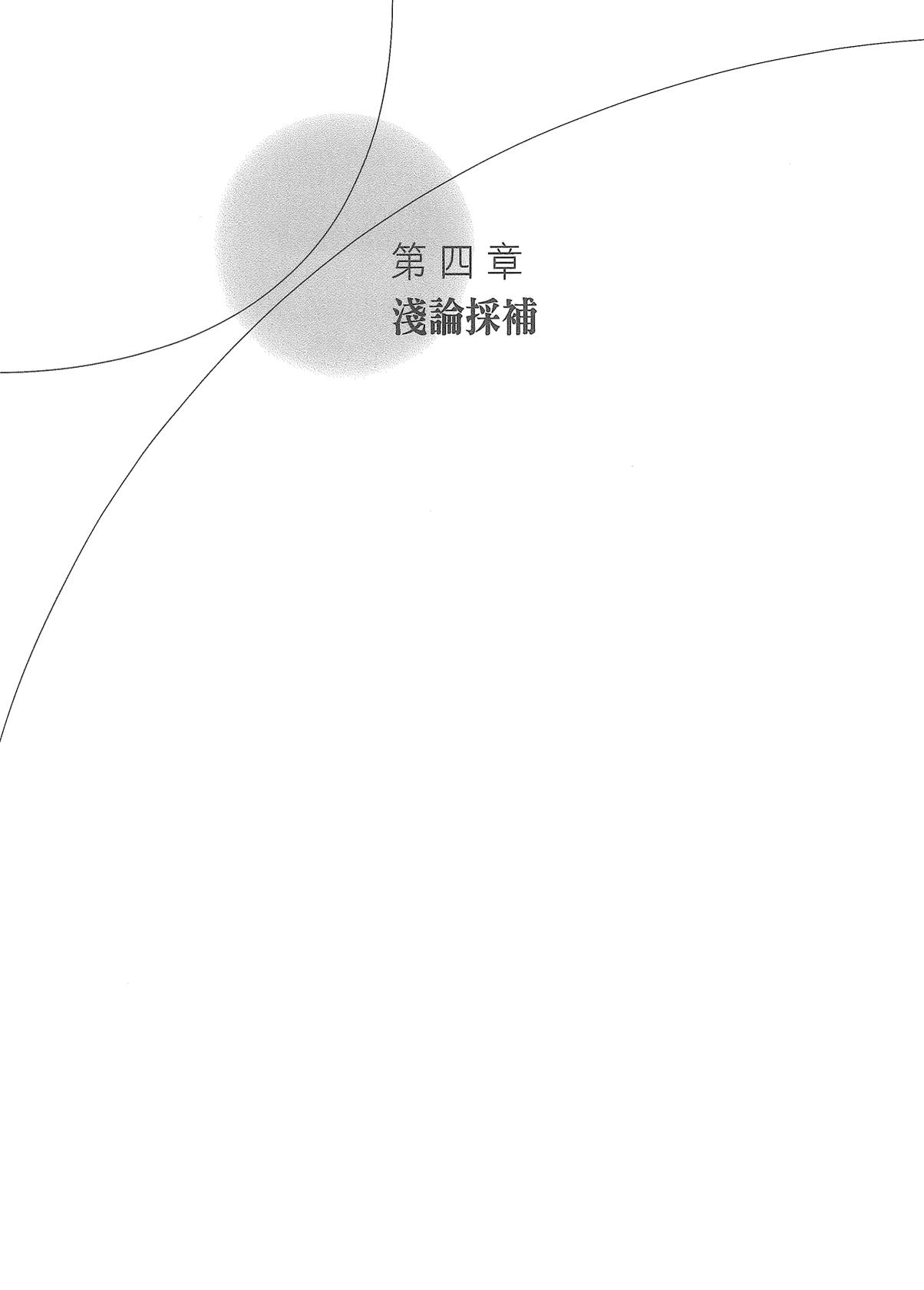


圖 63 房中九字訣功法之九「鶴交頸」圖解

以上九法都是治病保健的性交姿勢，而「九淺一深」則是指陰莖插入陰道的方式。以九法變化運用配合九淺一深的性交方法，可以提升性能量，增加性情趣。



第四章
淺論採補

「採補」是「房中八家」之一

在我二十多年教學經驗中，發現在坊間口耳相傳的小道消息，或者是在一些小說、電影的渲染下，有許多學員對何謂「採陰補陽」充滿了虛幻的好奇，覺得那好像是某種神功一般。

事實上，「採補」功法是「房中八家」中的一支，但現在正統氣功，即使是傳授房中之術的，也多半不教授此一功法，其原因可以分為兩方面來談：一是由於古代道家氣功的房中之術，一向有「口訣不落紙筆」的原則，因為「氣」可意會而難言傳，氣功修練並非單靠固定步驟，按表操課，就會出現正確的結果，如果沒有真師在旁口傳身授，有可能導致岔氣，甚至是走火入魔，嚴重影響健康，許多氣功修練者都有過這類的經驗。

另一方面，古時候，道家氣功有「以人練人，可以成仙」的說法，也就是利用採集別人的真氣來練功，就可以使自己成仙，這種說法摻雜有迷信的成分，一如古代帝王著迷於修練長生不老之術般荒謬。再者，以另外一個人作為煉丹工具、來成就自己的想法，在講求平等與人權的現代社會，必然會引起非議，遭來撻伐。

其實，對於性愛的觀念，會隨著時代、社會文化的變遷而有所不同。古時候，道家氣功修練者絕大部分是男性，所以，房中養生之術的想法與出發點，也都是以「養」男性的「生」為主。本章所討論的「採補」，其中有許多功法，從現代社會的角度來看，即顯得不合時宜，違反了兩性平等、相互尊重的原則，有些甚至可能觸法。



而本章「淺論採補」的用意，主要是在藉此說明「採氣」的原理，精簡扼要地讓讀者了解房中養生術中採補之說的由來，並且對於如今所剩不多的採補功法做些考據，對此神祕功法好奇的讀者，因而得以一窺堂奧。再者，也避免求知慾太過旺盛的讀者，在一知半解的情況下自行摸索，而導致不良後果。

「採補」的原理

在房中養生之術中，有所謂「採陰補陽」或「採陽補陰」的功夫。簡單地說，就是在氣功系統中，無論是「採陰補陽」，或者是「採陽補陰」，所「採」與所「補」的，都是被採者的「氣」。

對於道家氣功修練者來說，「氣」其實是無所不在的，舉例來說，在大自然之中，我們每天看見的太陽，就有「陽氣」存在；山澗或溪中的水則有「陰氣」；山中清新的空氣裡有「清氣」；而有些自然而然改變我們心性氣質的地方，例如古意盎然的書齋、環境優雅的涼亭等等，則可能有「靈氣」，所以特別適合冥想打坐。

在採補功法的思維裡，基本上認為，練功之人可以經由接近健康而旺盛的氣場，利用「採氣」的氣功動作，將存在於外界或外物的「氣」吸收到自己的身體裡，來強化自己的氣場。但是要這麼做，當然是有前提的，其中一個重要的前提就是，練功者必須能感應到「氣」的存，所以在教學時，我們會設計一個專門階段，來做「採氣」的練習，帶學員到氣場較強的深山或海邊，讓學員感應存在於大自然中的氣場，並反覆由老師帶領練功動作，體驗「採氣」的真實情況及其效果。

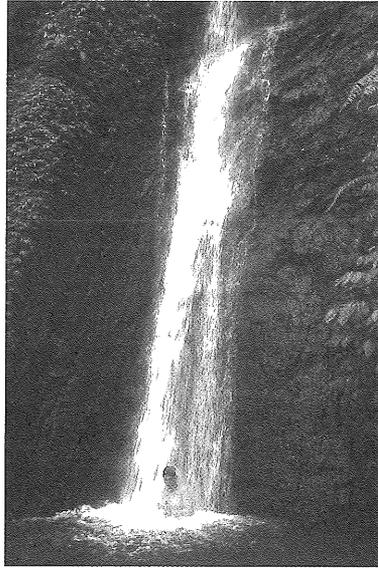


圖 64、65 九九神功學員從大樹及瀑布中「採氣」。



將此一原則運用在房中養生之術，即男性屬「陽」，女性屬「陰」，互為採補的方式。換句話說，就是在陰陽兩極之中，屬「陽」的男性，向屬「陰」的女性，在性接觸中採集其性能量——「氣」的動作，這就是所謂的「採陰補陽」；反過來說，屬「陰」的女性，向屬「陽」的男性，藉由性接觸而採集其「氣」，則稱為「採陽補陰」。兩者的區別，端看兩者誰是「練功」的一方而定。

道家認為，男女之間之所以為陰陽互補，是因為男性的身體裡有女性無法單獨達到的「陽中之陰」，而男性身體本身的「陽」氣，其實也欠缺女性身體所特有的「陰中之陽」，而這種「陰中之陽」與「陽中之陰」，就是房中採補之法特別淬取的對象。

雖說「採」與「補」的地位是相對的，但在自古以來道家氣功的傳統思維中，一直都是以男性為核心的思考方式，因此在我們費心考據的房中「採補」功法中，「採陰補陽」的功法還是佔了絕大多數。

也因為自古以來練功之人大多是男性，所以與「採陰補陽」相對的、以女性為主體的「採陽補陰」之法，常被視為邪門歪道或異端邪說，主要原因當然是多數男性害怕自己的「氣」會被與其交手的女性給採走的緣故。

由此可知，氣功「採補」之法如果應用在人對人的「採補」上，其實是一種「損人利己」的功夫，其作用是在藉由耗損別人的真氣，來強化自己的真氣，可以說是一種心存不善的功夫，不值得推廣學習。

古代之所以有此種功法流傳，最主要的原因是，當時並沒有

「人皆生而平等」的觀念，封建時代，上位者支使利用在下位者、男性支使利用女性，都被認為是正當、正常的事情。因此，在道家氣功「採陰補陽」的基本預設中，將女性視為「丹爐」或者「丹藥」，因為氣功練功者往往認為自己是在「煉丹」，而在「採陰補陽」的理論中，即將女性視為煉丹者的器具或丹藥。在現在看來，這種物化女性的心態，是非常不可取的。

揭開「採補功法」的神祕面紗

「採陰補陽」之術來自《極樂真經》記載的房中八家之說，八家內容如下：

一為「抽採鉛精」，也就是女子順採「白鉛」、男子逆採「紅鉛」的修練之法。（丹書稱腎氣為「鉛」，「白鉛」是指男性的「精」，而「紅鉛」則是指女性的血氣，女人高潮時所散發的真氣。）

二為「乘交元真」，這所謂的「元真」是指男女陰陽相交之後所產生的一種真氣，一方採得則可達雙方貫通，這是一種相當上乘的雙修之法。

三為「樂氣通脈」，是一種基礎雙修功法，在於讓男女各自採自身於交合時所產生的「樂感之氣」，如此一來就可以先通中脈，之後再打通任督二脈，此一功法又稱為「乾坤固天法」。

四為「樂氣治病」，與樂氣通脈的原理相通，認為「樂感之氣」如果行使得當，則可以達到補元真、延年益壽之效，同時也可以緩解、疏通病痛。

五為「採陰補陽」，認為男子屬陰身、內含真陽，女子則為陽體而內含真陰。因此，在雙方交合時，如果讓「樂感之氣」衝



開女子的樂脈，促使女子的地脈與男子的天脈同時大開。那麼，在其中的陰陽之氣便得以相交。這時候，男子得之就稱為「採陰補陽」，而女子得之則謂之「採陽補陰」。

六為「還精補腦」，也就是前面章節一再提及的、為什麼要固腎、練氣的道理之一，在男女交合時，樂感循衝脈歸元，交感之精氣則上行歸腦，如此循環於身體之內，就可以還精補腦。

七為「樂氣開竅」，也就是「樂感之氣」可以自通關竅。

八為「入大樂定」，此一功法可說是房中之術的最高境界，也就是說，男女雙方藉交感之樂，可以進入禪定般的境界，形同「禪樂」，但這對未累積到一定程度的氣功修練者來說，實不易得！

此房中八家，也就是八種房中術的觀點，其中有部分在本書其他章節已經介紹過。本章主要談論的是「採陰補陽」之說，而這部分內容，如前面所討論的，許多功法如今已經不合時宜，只適合當作討論、參考的素材。

本章的主旨在於讓讀者了解房中之術的源流，及對過去曾經存在的一些思想、方法有所了解。因此，以下介紹的「採補八法」，只收錄功法的基本內容與原理介紹，而不介紹實際練功方法及分解步驟。再次提醒讀者，如果貿然照著操作，不但可能無法達到功法原本應有的效益，也可能會傷害他人，或者受到責難！

「採補八法」內容簡介

採陽補陰

在前面提過，古時候練功的人，絕大部分是男性，所以「採陽補陰」之法在氣功房中術的採補理論裡十分稀有，內容也比較簡單，基本原則就是女方主動迎合，以口吸取男性口中的金津玉液之氣，同時陰部做如嬰兒吸奶一般的開合式運動，夾吸男性的性器官，刺激男性提早射精，進而以所謂「河車之道」——也就是在與男性性器官相交之時，運用陰部特殊的運動方式，將男性的元陽吸入女性體內。

由此可知，「採補」實在是一種「損人利己」的功法，男性氣功練功者總會勸人避免成為「被採者」，古時候，甚至流傳這麼一首勸世打油詩：「二八佳人體態酥，腰裡配劍斬愚夫，雖然不見人頭落，暗裡催人骨髓枯。」就是在說明，在「採補」之中，「被採者」所面臨的健康風險，男性如果長期貪一時之快，不斷追求性愛射精的高潮，而對快感需索無度、不知節制，對他的身體健康會造成極大的耗損！

尤其在中國傳統觀念中，一向強調「男尊女卑」，所以理所當然地認為，在男女交合時，男性也應該扮演主動的角色，而女性則維持被動的姿態。因此，「採補」之說認為，如果男人遇到練過房中術的女性，由於她深諳房中之道，又善於帶動氣氛，在這種的情況下，男人的性能量很快就會被激發出來，這時候，要是這男人又沒有房中之術的功夫基礎，就會落居下風、無力防備，只能丟盔棄甲、草草射精，而就在射精的同時，所有的性能



量都被女方吸走了，結果「賠了夫人又折兵」。

過去，社會型態比較為封閉，通常練「採陽補陰」的女性，要不是風月場所的性工作者，就是在秀場表演下陰吹劍、吹氣球、開酒瓶之類的旁門功夫，一般良家婦女不太可能有機會了解房中之術，更不會知道這所謂的「素女功」，其實也可以讓女性青春永駐、強身保健。一如現在大家熟知的「凱格爾運動」，可以收縮陰戶、減少頻尿，是類似的道理。下腹與陰部的開合縮張，再配合上吐納、冥想，不只可以去除許多女性下腹部痼疾（例絮赤白帶、經痛、頻尿、尿失禁等等），甚至讓女性也能像男性一樣修練九九神功，吊起重物，或者利用這些功法增加閨房之樂，讓性生活更加美滿。

而對於女性的健康來說，位於女性下腹腔裡的子宮，不只是生殖器官而已，無論是中醫或西醫，都同意它對女性的健康極為重要。如果只單純以生殖器官來看待子宮，就會輕忽了其強健與否，其實它事關女性的整體健康。相傳「素女功」傳授自黃帝的性愛顧問「素女」，距今已經有五千多年歷史，當時，我們的老祖宗們就懂得利用氣功來訓練這個和生育及雌激素有關的重要器官。

處女陰素之法

「採陽補陰」之術原本就比較少，而現今還流傳於世、仍然找得的房中術典籍中，關於「採陰補陽」的方法，更是少之又少。可供參考的經典，例如《素女經》、《素女方》、《洞玄子》、《玉房祕訣》、《天地交歡大樂賦》、《合陰陽》、《三峰採戰》等等，所記載的內容並不詳實，只能作為參考之用。

「處女陰棗」是流傳於坊間的一種偏方，這種「採補」方法並不是經由真正的性交行為來達到「採氣」目的，其主要內容在於滋補，顧名思義，此一方法是利用沒有性經驗的少女，在其私處窩養棗子，讓棗子長時間吸收女體精氣之華，再用特定的方法予以吸收。

這種偏方強調，所挑選的處女，要體態嬌小、豐滿健康、性情溫和、口齒清晰、脣紅齒白、眼珠子黑白分明，年齡最好在十五、六歲之間，但並不一定需要十分漂亮，在窩養陰棗之前，得先花幾個禮拜調養她的身體，讓少女的健康狀態處於顛峰，之後才能進行「採集」。

古時候，富有人家多半都有養婢妾，而且社會講求「男尊女卑」，可以合法地養育少女來作為私用，但在現代社會中，此一偏方已經不是正當可行的方法，而且兒童、青少年受兒福法特別保障，這種「採補」方法更是法律所不容許的！

吸津吸氣採補法

在房中功法之中，「津」指的就是口水，從道家氣功的觀點看來，認為「津」來自於腎氣，而腎則是精氣之本，因此，對於重視煉「丹」的道家而言，「津」於是就被視為「內藥」，也就是煉丹所需的基本原料。

按照陰陽五行理論，肺屬金，而且會產生氣，而金又生水，可以通於腎。所以說，我們平常呼吸，鼻息的功能在於維持生命存續，但在性歡快之中，在性能量被激起的情況下，鼻息就成了精氣向外輸送的直接孔竅，而在這時候吸收性對象的口液，就等於直接吸收對方的性能量。



房中術的「採補」之法，還有另一個重要原則，由於「採陰補陽」所要採集的，是女方經由性快感所誘發出來的性能量，所以如何在性行為中引發女方的性快感，就成了一件很重要的事——缺乏性快感，就缺乏所謂的「樂氣」，當然也就無法進行「採補」。

因此，此一功法也強調透過言語的帶動與愛撫等情境的誘發，來挑起對方的性慾望，帶出連續性能量中的「首波」，並進一步在對方情慾高漲、渴望進行性行為時，吸吮女方的口液，在古代稱為「飲天池水」，同時深深吸入對方呼出的氣息，用深呼吸的方法，直接將其氣息吸入自己的丹田，也就完成了第一階段的「採補」動作。

之後，進行第二回合的「採補」時機，是在女方出現性高潮時，也就是在對方性能量達到最高峰時，這時候，除了要吸收對方鼻中所吐出來的氣息與口中所分泌的津液之外，男方還要進行閉氣的動作，次數不限，可視對方高潮持續時間長短而定。

雙峰採氣之法

就道家房中之術的觀點，有所謂「男重精，女重血」的說法，意思就是說，男性的能量來自於「精」，而女性的能量則來自於「血」。而且因為「採陰補陽」所採集的是女性的「氣」，所以要特別注意女方的健康狀態，不然，就有可能採集到不健康女性的氣，那麼，對採集方的男性也不會有助益。

而對女性來說，道家氣功也提到：「乳是血之華，髮為血之餘。」意思是指，女性的雙乳為其血氣的精華，所以從女性的雙乳形狀、外觀是否豐滿堅挺，可以看出她的年紀及健康狀態。

顧名思義，「雙峰採氣」這功法，特別針對女性的雙乳加以挑逗、撩撥，以採集其「血之華」中的氣。至於為什麼要這麼做，以及這麼做究竟會有些什麼效果，道家經典之一《入藥鏡》有記載：「先天氣、後天氣，得之者，常似醉。」對於何謂「先天氣」？何謂「後天氣」？在這裡暫時不做解釋，之所以引用這段文字，是希望讀者可以藉此了解，道家的「採補」功法為何這麼重視「採氣」的功效，不管採集到的是「先天氣」或「後天氣」，都能夠讓採集者顯得臉色紅潤，有如喝醉酒一般，效果神奇。

這項功法相當注重「前戲」，在前戲時，輕撫或以舌尖舔拭女性的乳暈邊緣，使得乳房豐滿、乳頭堅挺。如果感覺到女方的體溫上升、呼吸急促，也就是其性能量被激起的時候，這時候要持續用舌尖輕撥乳頭，直到乳房出現類似乳汁的分泌物，之後再用由輕而重的方法與節奏，輕輕吸吮乳房，再配合自身口液吞入及吸氣，送入丹田，吸數口之後，才做插入陰道的動作。

之後的「採集」動作，著重於特殊的插入之法，用來激發另一波的性能量，再進行第二回合的採收吸取法，將精氣吸入丹田。甚至延續到女性高潮過後的特殊時機，再進行第三回合的「採集」。

「抽字訣」採補法

在明朝洪基所寫的《攝生總要》一書中，有所謂「種子養生大法」，並且有一首詩云：「入爐湯養意懸懸，一深九淺數為先，進遲退速能奪取，精益補腦壯丹田。」這首詩中描述的，相當類似以下要介紹的「抽字訣」採補法。抽字訣中的「抽」，古字是



「霜」，代表一種有如符號般神力的祕訣。

「抽字訣」功法的主要內容，就是在抽取對方，也就是女方的真陰，來填補男方的丹田陽氣，據說除了能增加功力，還可以保健強身，甚至返老還童。

在「抽字訣」採補功法中，考量到女方的性感受，所以對於交合的插入之法有特殊要求。由於神經密集分布在陰道前端，於是有了「淺多深少」的交合原則。另外，尤其是在初次插入陰道時，要盡量溫和緩慢，切勿急躁，而在退出時則要快速。

除了「淺多深少」、「慢進快出」的交合動作之外，此一功法也要求在做抽插動作時，要配合呼吸吐納之法，並且想像抽出女方陰道中的真氣。而之所以要配合呼吸吐納，目的之一就是在延長做愛時間，如此一來，才能搭配進行採取真氣的動作，這一點相當重要。而且，大多數房中術修練，也需要透過此一過程，來激發自己與對方的性能量。換句話說，如果懂得房中吐納之法的要領，不只可以藉由雙修來達到保健強身的目的，還能進一步增加夫妻閨房情趣。

日月冥想採補法

此種功法是一種冥想法，冥想時機是在吸取女性真陰之氣之後。此一功法是運用日月的陰陽特點，在兩眉之間的鼻樑根處（又稱為「先天祖竅」），以及位於印堂位置的「上丹田」，再加腹腔內的「下丹田」，還有腦部「泥丸宮」中燒煉。道家修練者認為，這麼做就可以練成「內丹」，達到道家氣功修練的最高境界。

「日月冥想」採補法的概略內容如下：在性愛前戲激起女方

性能量之後，吸取女方口中的津液，吞入自己的丹田。接著，用意念想像在丹田中產生一團紅色真氣，內黃中白。這團真氣再一分為二，白色部分變成太陽，黃色部分則變成月亮，這股日月真氣在下丹田裡環繞著，然後再一起上升到上丹田，日月真氣合而為一。這時候，煉丹者暫停呼吸，在陰莖插入陰道後，才慢慢呼氣，並且不斷搖動陰莖，出入陰道數秒鐘後，再慢慢吸氣。一旦感覺到即將射精出陽時，就立刻抽出陰莖。

在進行插入動作時，用意念做日月冥想，日與月的直徑大約是三吋。而兩者之所以合而為一，是因為日月彼此互相吸引。陰莖在陰道中出入摩擦時，仍然要冥想真氣從女子陰道流向自己的丹田，並且讓它流轉不停。

以人理人是真人

古代丹經有云：「以金理金是真金，以人理人是真人。」這裡所說的「金」就是氣，這句話在說明「氣」的重要，而所謂的「以人理人」，所要的也還是人的「氣」。按照五行理論，「金」就是五臟中的肺，屬於存在口鼻中的「氣」。這兩句話翻譯成白話文就是：「以氣練氣的，可以練成真氣；以人練人的，則可以成為真人。」按古人的說法，真人就是仙人，也可以理解成長壽之人，而這就是「採補」之說的基本想法。

雙魚式採補法

「雙魚式採補法」，顧名思義，就是一位男性煉丹者同時利



用兩位女性來煉丹、進行採補的功法。古代的房中煉丹者，把女性視為「藥」或「鼎」，所謂的「藥」是指「丹藥」，而「鼎」則是古代煉丹用的器具。功法內容大致如下：先讓兩位女性相互挑逗，等到雙方都達到了「五欲」、「十動」，才開始進行採氣功法。

這種「一男御兩女」的採補法，又稱為「雙鼎祕法」。古代房中家將採補的對象稱為「鼎」，而功法的基本原則就是要採取女子的真氣，來煉成男子的內丹。所以，在此一功法中，女性僅僅是扮演工具性的角色。用簡單的數學相加來了解，「兩帖藥」相加起來的功效，當然更大於「一帖藥」，古代煉丹者認為，兩女相加所採集到的氣，一定比「單御一女」可採集到的氣更加豐足。

而就「採補」的觀點來說，「藥」或「鼎」的品質決定了採補的效益，這方法雖然不像前面所說「處女陰棗」法，指定要用沒有性經驗的處女來進行，但以年輕未生育過的少女為對象，仍然是不變的基本原則。這種功法所選之女子，同樣要乳房豐滿，頭髮柔細，眼珠黑白分明，而且有神采，肌膚滑膩白皙，聲音婉約輕柔，骨節小，陰部及腋下少毛等特質。具備了這些特質的女子才能稱為「上藥」，也就是上等丹藥。與這種女子性交，才可以達到採陰補陽的效果。

大致上說，此一功法就是要先讓兩位女性進行性遊戲，互相擁抱、挑逗，以激發出兩人的性能量。這時候，練功的男性只需要在旁觀看，但要避免性交，以免射精出陽。等到兩女都到達「五欲」、「十動」的狀態時，再將陰莖插入兩女相互貼近的陰戶中間，但並不需要插入任何一位女性的陰道裡。在兩位女性都洩出精水時，抽取她們的真氣。如果兩女先後洩出精水，則可以分

開來逐次加以吸取。或者，在兩女口唇相接之際，以性器官插入兩女的口唇之間，從兩女口中吸取真氣，而這動作象徵二陰包一陽的坎水，也就是腎水，意味著精力。

古人如何挑選「爐鼎」

《廣成子》一書中提到廣成子授黃帝補身之法，曾明確指出「爐鼎」所需具備的外貌及年齡條件：「爐鼎者，可擇陰人十五六歲以上，眉清目秀，齒白唇紅，面貌光潤，皮膚細膩，聲音清亮，語言和暢者，乃良器也。若元氣虛弱、黃瘦、經水不調，及四十歲上下者，不可用也。」

另外，在明朝洪基所著的《攝生總要》一書中也有記載：「採陰須採產芝田，十五才交二八年，不瘦不肥顏似玉，能紅能白臉如蓮，胎息有真都是汞，命門無路不生鉛，煉成丹汞歸元海，大藥能為陸地仙。」前四句講的就是「採陰補陽」功法選取對象的原則。

「五欲」與「十動」

「五欲」出自《素女經》中黃帝與素女之間的對話：「一曰意欲得之，則屏息屏氣；二曰陰欲得之，則鼻口兩張；三曰精欲煩者，則振掉而抱男；四曰心欲滿者，則汗流濕衣裳；五曰其快欲之甚者，身直目眠。」描述的是女性在不同階段的性興奮反應。譯成白話文如下：

第一欲是：女人的呼吸變得急促，希望得到男性的愛撫。



第二欲是：女人的口鼻開張，希望盡快進入性交。

第三欲是：女人搖動身體、摟抱男人，性慾已經被撩撥起來，而顯得興奮、煩躁。

第四欲是：女人的衣服被汗浸濕，情慾獲得滿足。

第五欲是：女人身體挺直，雙眼緊閉，達到性高潮，也就是達到「欲仙欲死」境界。

「十動」同樣出自《素女經》中黃帝與素女的對話：「一曰兩手抱人者，欲體相薄陰相當也；二曰伸其兩臂者，切磨其上方也；三曰張腹者，欲其泄也；四曰尻動者，快善也；五曰舉兩腳拘人者，欲其深也；六曰交其兩股者，內痒淫淫也；七曰側搖者，欲深切左右也；八曰舉身迫人者，淫樂甚也；九曰身布縱者，支體快也；十曰陰液滑者，精已泄也。」

第一動是：女人雙手環抱男人，希望跟男人貼緊身體，並用陰部摩擦男性。

第二動是：女人伸直大腿，希望男人摩擦其陰部上方。

第三動是：女人坦露腹部，希望陰莖插入陰道。

第四動是：女人扭動臀部，顯得非常興奮。

第五動是：女人抬起雙腳，以雙腳交扣勾住男人的腰部，希望陰莖更插深入陰道。

第六動是：女人雙腿交叉，代表陰道淫淫發癢。

第七動是：女人側身扭動，希望陰莖在交合時左右深刺。

第八動是：女人仰臥於下，抬起上身與男子相貼，表示在性交之中，快樂至極。

第九動是：女人身體挺直，表示高潮來臨。

第十動是：陰道滑潤多液體，表示陰精已出。

「採抽鉛精」之法

女性身體上有三處釋放性能量的關鍵之處，又稱為「陰交三穴」，這「三穴」位於乳房、兩腋（兩側腋下）及兩腎（兩側腰窩）。「採抽鉛精」之法就是針對這「陰交三穴」來進行採氣的功法。

如同雙魚式採補法，「採抽鉛精」之法也是選取「上等之丹藥」作為對象，在性愛過程中，仔細觀察女方的身體變化，在適當時機，以特定的方式依序刺激她的雙乳、兩側腋下及腰窩的穴位，以「縮身如猿」的姿勢反覆進行，並搭配吸取女性的津液和鼻息，將女性陰道內的真氣，由陰莖前端攝入，也就是所謂的「飲海黑龍收」。

此一功法有兩點需要特別注意。一是練功者，也就是進行採氣的男性，必須注意整合自己的元陽之氣。二是將對方的真氣與自己的元陽之氣加以混合，讓真氣從尾閭（下背部尾椎骨），經過督脈的命門、夾脊，上升至泥丸宮，再由任脈降入丹田，以滋養真氣。

關於「採抽鉛精」之法的名稱由來，是因為女身又名「紅娘子」，而男性的身體屬陽，但精氣卻屬陰，所以說是「沙中汞」，又稱「白頭翁」。明朝洪基所寫的《房中經》提到：「紅乃鉛，白乃汞，與真液相合，搬上泥丸，則齒髮不落，而顏如童矣。」就是在說這個道理。



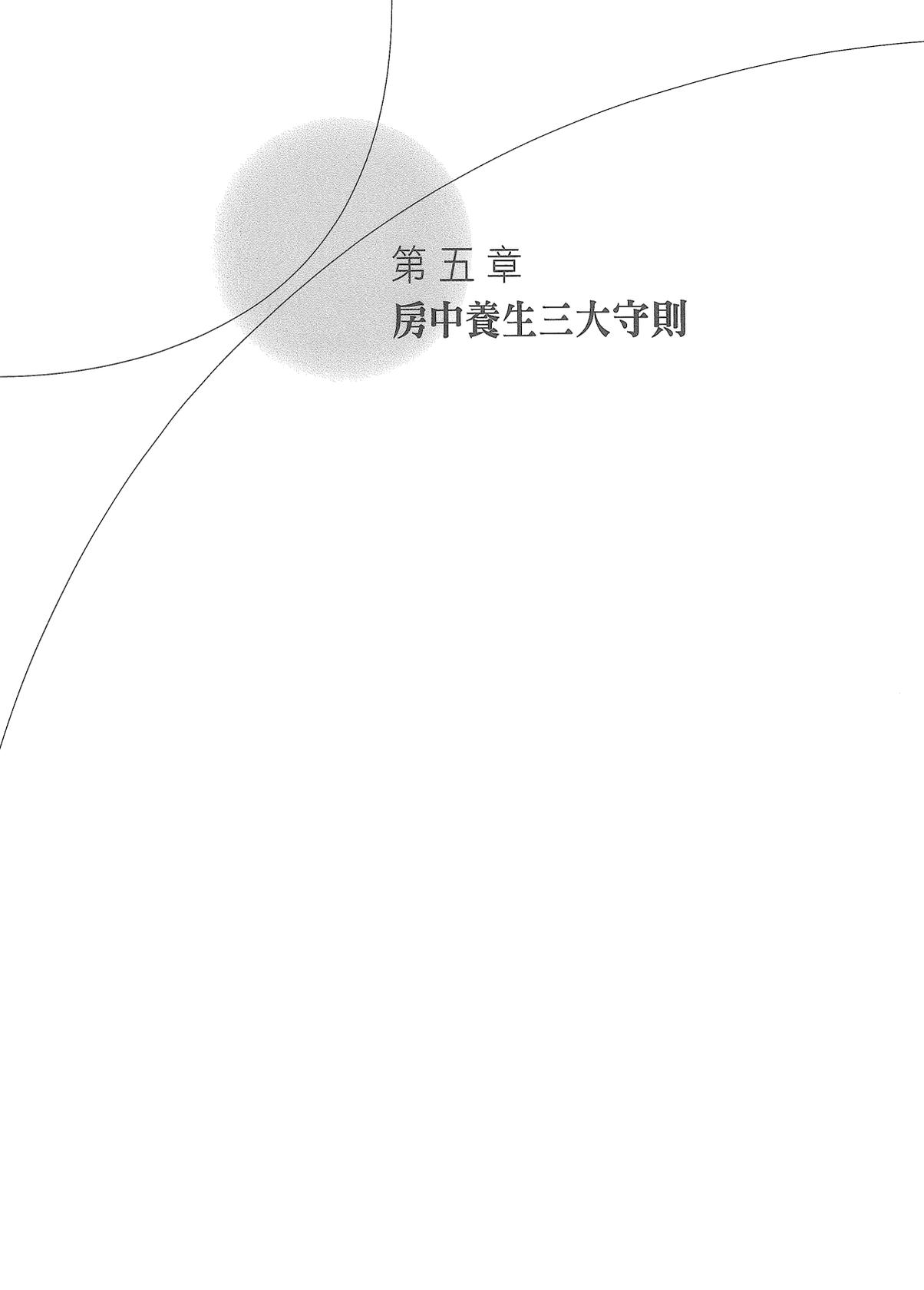
再次提醒讀者

關於「採陰補陽」之說，由於內容多半涉及物化女性、利用女性身體來採取真氣的功法，所以自古以來經常受到誤用或渲染，而出現許許多多負面傳聞，在這些傳聞當中，有些甚至涉及高官貴人不光彩的祕聞，因而更引人遐想。

練房中之術的本意是為了養生、促進健康，畢竟完美的性愛過程，並不是只求讓雙方都得到性歡愉就夠了，而是進一步希望能藉由性愛讓雙方互養，一同得到健康快樂的人生。

如果一味地迷信「採補」之說，沉迷於不斷尋找符合所描述的女性，想方設法讓她們成為自己的「房中丹藥」，就會讓自己陷入道德沉淪、人性淪喪的地步。或者，為了要練成「採陰補陽」之功，隨意尋找願意與自己交合的女性，沒弄清楚對方的背景和健康狀況，結果反而攝入了對自己身體有害的病氣或不潔之氣，那就得不償失了！

所以，在本章的最後，還是要再次特別提醒讀者，對於「採陰補陽」之說，還是保持適當距離，把它當成教材的一部分，懂得原理就好了。在性愛過程中，務求自然、健康，不要勉強進行這類功法。



第五章
房中養生三大守則

行房前的養護

在這一章裡，我們要談的是關於行房，也就是性愛過程的前、中、後段，讀者需要注意的事情。在前面章節中，談了很多關於道家氣功房中養生術的功法。除了那些已經介紹過的氣功養生功法之外，在日常生活中注意性愛活動的保健，其實也是一件相當重要的事。

一如西醫「預防重於治療」的說法，就氣功養生來說，我們也必須了解，「練功」就好比是對於我們健康狀態的「建設」行動；但是在「建設」之外，還得小心地對待「建設」的成果，才能維持良好的狀態，而慎重地對待每一次性愛，就是養護我們經由練功、辛苦累積的強健體魄。

道家氣功的保健理論築基於「房中」的功法是如此之多，除此之外，我們還得了解道家氣功之所以這麼看重「房事」（也就是性行為）的原因，一方面，是因為性行為對於我們的生活、生命狀態是如此重要，所以道家氣功認為，如果能從性行為中發展出特殊的功法，並且善加利用，就能增強生命的能量。再者，也是因為發現，相較於其他日常生活行為，性行其實相當「耗能」。

對於道家氣功修練者來說，練功的終極目標是要練成「內丹」，而房中術又將男性的射精行為稱為「走丹」、「漏丹」或「出陽」，也就是流失陽氣。由此可見，道家氣功界相當看重性行為對於身體健康及元真、真氣的耗損，而且特別針對男性。

「練功」是一種將這種「耗損」轉化為積極增加能量的方式，那麼，在不練功時，如何在性愛中減少、甚至是消除它對健



康的缺損，就成了這一章所要討論的問題。畢竟，如果不能守住這個關鍵，那麼，無論我們多麼重視日常生活中的各種養生細節，整體生命狀態的損耗，仍然是無法避免的。

因此，在這一章裡，我們將從道家氣功的觀點，就「日常生活當中的性愛保健」這主題，把它區分為「房事之前」、「行房之中」與「激情過後」三個階段的準備工作、保養重點、禁忌事項，逐一詳細說明，讓讀者能有所參照及遵循。

「房事之前」的重要觀念

要完成性愛，需要男女雙方「多方條件」的配合，所謂「多方條件」，牽涉範圍非常廣，除了心理狀態、情緒與感情的深度，還有生理狀態的配合，甚至是氣氛的培養、地點的選擇等等。但也常會出現許多難以避免的情況，也許是一時衝動、意亂情迷，或在不該發生的時間和地點發生，或者無法拒絕伴侶或配偶要求等等。許多人於是有了有一種錯誤的觀念，認為性愛的發生是無法事先控制的，也不能要求堅持及遵守發生的法則與過程中的許多細節。

不過，在這裡要告訴各位讀者的第一個、而且是非常重要的事情就是：性愛活動在我們與伴侶的關係上，雖然佔有非常重要的地位，它也是我們對伴侶或配偶表達感情或者愛慕的方式之一，但為了我們自己的身體健康，我們必須要堅守這個原則，該堅持的就要堅持，絕不能抱著放任的態度，縱容自己與伴侶的情慾隨興而為，否則就可能造成健康上無法挽回的遺憾。

道家氣功主要以養生、延年益壽為目的，不過，古代氣功理論中，的確有追求長生不老之法，而且在許多至今仍然流傳的典

籍裡，關於房中禁忌與進行方式，也不乏宗教儀式及神話方面的描述，但這部分並不是本書最重要的主題，在這一章裡，也不會針對這部分做整理與介紹。

行房前的禁忌

* 禁忌一

生病、虛弱、身體疲倦時，絕不行房。

在「房事之前」第一個必須知道的禁忌，就是在行房之前，也就是性行為尚未發生、而有可能要發生時，第一要務就是，要非常注意自己與對方的健康狀況，有沒有生病？是否精力充沛？

因為無論是男女雙方當中的哪一方，只要有任何疾病、虛弱、身體疲倦等等跡象，或者是生過病、還在復原之中，都非常不適合從事性愛活動。就算只是看似無害的小小感冒，只要還未痊癒、身體沒有完全復原，這時候如果貿然做愛，之後，感冒症狀通常會沒由來地變嚴重，或者病情拖延，長時間無法痊癒。

其原因就在於，性愛高潮其實是一種身體能量、精力與元氣的耗損及流失。換句話說，性愛中的高潮快感是造成人體「真氣」減少的罪魁禍首，而這「真氣」原本是用來抵抗疾病、恢復健康的。所以在性交之後，由於體內真氣、元氣不足，減少了復原的本錢，理所當然會加重病情或拖延病期。而且，在這種情況下勉強做愛，也會讓健康狀況「透支」。

除了生病之外，疲勞過度或精神不濟時，身體需要休息、調養，這時候都應該禁止性愛行為。



* 禁忌二

情緒激動、過度悲傷或憤怒時，絕不行房。

在確認過彼此都健康後，第二個要注意的房前禁忌就是，雙方的情緒都要平穩，這一點在行房時非常重要！如果情緒過度激動、大悲大怒，在這種情況下，絕對要避免上床做愛。

其中的道理很簡單，因為一個人在大悲或大怒時，氣血一定不平順，一旦氣血不順，對男性來說，最明顯的結果就是起陽、勃起程度不足，也就是勃起困難，其結果不只是掃興而已，還會對男性的自尊及信心造成打擊，嚴重的話，還會影響到之後的幾次性愛，甚至是一連幾個月都無法獲得改善，後遺症確實不容輕忽。

另一方面，女性由於情緒低落，或遭受到重大心理創傷，也會因為無法挑起情慾，導致陰道潤滑不足，這時候，男伴如果不能體察這一點，而強行插入，就會造成女方陰部嚴重疼痛，甚至是陰道出血受傷，而讓女方對性愛留下永久的陰影，對性交產生恐懼。

* 禁忌三

飽食之後嚴禁行房，醉後不入房。

性愛其實是一種非常激烈的運動，就像吃飽飯後不應該跑步、打球、上健身房一樣，如果在吃完飯後毫無顧忌地做愛，對腸胃可是會造成傷害的，最常見的後遺症就是脹氣、消化不良，嚴重一點的，甚至還會造成胃腸潰瘍。

還有一點要注意，那就是酒醉時不做愛。不少人喜歡喝點酒

來營造浪漫的氣氛，培養閨房情趣，原則上是正面的，但應該注意的是，飲酒要「適量」，如果喝得過量，甚至是喝醉了，那麼，就不適合上床做愛做的事。

另外還有一種情況要特別注意，那就是商場交際應酬經常會出現這樣的「程序」——首先是應酬喝酒要「盡興」，接著「續攤」繼續喝，不醉不歸，加上酒色不分家，結果許多人常常在隔天早上起來，甚至無法分辨前一晚發生了什麼事，到底有沒有「做」？跟誰「做」？「做」了幾次？一概不知。最糟糕的情況是，心血管出了問題，做到了一半，被緊急送醫搶救。追根究柢，都是酒精惹的禍，因為喝下了過量的酒精，對心臟及腦部的血管造成傷害。所謂的「馬上風」指的是在性交時發病，而「馬下風」則是在射精之後就發病。不管是「馬上風」或「馬下風」，通常不外乎腦中風或心肌梗塞。這時候，要是女方無法當機立斷，馬上打 119 將他火速送急診，那麼，男方就極有可能一命歸天！

再者，對於上了年紀或身體較虛弱的男性也要注意吃的東西，在行房前不宜攝取太多寒性食物，例如蕃茄、西瓜、白菜等等，還有其他有助於「退火」的食物。攝取了過多寒性的食物，也是影響勃起能力的原因之一，而且會造成經常性的腰痠背痛。

最後，再提醒一點，肚子餓時也要避免做愛，才不致於造成胃腸功能受損。

* 其他禁忌

避免用藥物或迷信偏方來協助行房。

關於房中藥物的運用，一直以來都存在著正反兩面的看法。



對於滋養性的房中「補品」，無論是在古代典籍裡，或者現代房中家中，都不乏明確持正面性看法的。而中醫通常也會開一些協助性功能、較為溫和的滋補藥物。相較之下，西醫往往比較是採取負面的態度，認為「補腎」、「養精」的理論，沒有科學根據。

不過，我們要討論的房中禁忌，並非滋養性的「補品」，而是針對標榜「立即見效」的壯陽藥，或用來助興的春藥。在這裡要特別提醒讀者，一定要避免標榜「立即見效」的「壯陽」、「助陽」偏方，因為身體的調養不可能要求「立即見效」，那些標榜速效的藥物或偏方，不會是真正可以「壯陽」的補品，反而會對身體造成傷害。

雖然現在有些西醫會提供「藍色小藥丸」之類的給已經有了點年紀、對房事力不從心的病人使用。但稍有醫學常識的人都知道，這些暫時性、功能性的藥品，是不能長期使用的。尤其在中醫和房中家看來，這簡直就是殺雞取卵！因為勃起功能障礙，往往是腎氣（元陽）不足所造成的，而「藍色小藥丸」這類藥物，充其量只能讓陰莖暫時處於局部亢奮狀態，不只對改善整體健康狀況沒有幫助，甚至會讓腎氣「透支」。而且，依賴藥物讓陰莖勃起了，但心肺功能未必能夠配合，就算勉強進行性行為，說不定還會因小失大。

所以，要避免所有外加的、不自然的、局部強化性器官的方法，除了壯陽偏方及春藥之外，例如入珠、開刀植入馬達加壓等等，也都是不自然「外力」。與其用這些方法，不如靠自己運動、靠練房中養生功法，來得更有效、更可靠。

怎麼吃才能「補腎」？

雖然有一句話說：「食補不如氣補」，但對一般沒有練過氣功的人來說，食補多少還是有幫助的。而且，不管有沒有練過氣功，每天還是要照三餐吃。再者，中醫養生法也很重視飲食，日常飲食是否恰當，往往決定了一個人的健康與否，當然也決定了他的「腎氣」是不是暢旺。所以，以下列出日常飲食的「五忌」，供讀者參考，避免一些有害健康及性功能的飲食習慣。

* 忌肥甘厚味

少吃油膩、重口味的食物，這類食物會傷害脾胃，因為脾胃一旦出問題，就會導致精氣不足、精虧血少、體虛氣弱，還會造成性慾減退。而且，按中醫理論，脾胃失常、消化困難，就會釀生濕熱，擾動精室，而引起遺精、早泄，甚至是陽萎。

另一方面，日本學者發現，大豆與豆製品，以及章魚、鰻魚、泥鰍、鱔魚，含有大量精氨酸，對增強造精功能相當有效，不妨可以多吃。

* 忌吃得太鹹

因為鹹味首先入腎，適度的鹹味其實是可養腎的，但是如果吃得太鹹，卻往往會傷腎，不利於助陽，所以日常飲食要以清淡為原則，多吃一些富有營養、補腎益精的清淡食品，像是植物油、蔬菜、豆類、粗糧、肝臟、禽蛋、魚類、花生、芝麻，這類食物有助於延年益壽、避免性功能衰退。



* 忌吃寒涼性食物

多數寒涼的食品都會造成腎陽不足，而導致「精少」、「陰冷」，甚至性功能衰退。關於這一點，中醫典籍有明確記載：「性涼，多食損元陽、損房事。」而現代醫學也發現，菱角、茭白、海松子、兔肉、豬腦、羊腦、水獺肉、粗棉子油等，這些都是不利於性功能的食物，常吃的話，會讓性功能減退或精子減少。另外，《本草從新》中也提到常吃豬腦會「損男子陽道」。《日華本草》和《隨息居飲食譜》則記載水獺肉會「消男子陽氣，不宜多食。」所以，有性功能障礙的人要避免吃以上這類食物，而就算是性功能正常的人，還是少吃為妙。

* 忌挑嘴偏食

偏食會讓人體欠缺許多特定的營養物質，進而造成腎精不足，男性的精蟲數量不足，就會導致不育問題。比方說，現代研究發現精子的含鋅量高達百分之零點二，如果平常不喜歡吃含鋅量豐富的食物，那麼，就會導致體內含鋅量不足，甚至造成不育。

再者，肉類、魚類、動物內臟含有較多的膽固醇，可以增加男性體內的雄性激素，對增加精子數量有幫助，但現在很多人怕膽固醇升高，容易罹患心臟或冠狀動脈疾病，所以不敢多吃這類食物，結果反而因為攝取過少，造成腎功能減退。

* 要戒煙戒酒

長期抽煙會阻礙體內血液循環，影響陰莖充血功能及正常的

性反應。國外的研究明確指出，抽煙、糖尿病、高膽固醇和高血壓都會導致血液循環不良而造成陽萎，而其中影響最嚴重的就是抽煙。

另外，對於性腺而言，酒精就是一種毒素，所以喝酒過量或長期酗酒，有可能導致性腺中毒，這類男性的臨床症狀是血液中的睪丸酮含量不足，甚至高達七到八成的男性出現陽萎或不能生育。

行房前的準備

關於行房前的準備，除了前面提到的房前禁忌之外，最重要的還是把身體調養好，足以承擔性愛所造成的耗損。從養生的觀點看來，不管是就心理或生理上的準備，從事運動式的氣功保健法，絕對比吃藥來的好。

當然，並不是所有的氣功功法都有助於增加男人的性功能，這就像不是每一種號稱為「氣功」的運動、都能有「氣」在體內流動，兩者道理是一樣的。許多人苦練甩手擺臂、拍掌推手這類的「體操」運動，就算持續不斷練了三、五年，但很多人卻還是不知道什麼是打通任督二脈，甚至就連「氣」是什麼，也還是一知半解。讀者如果想用這類功夫來「強精壯陽」，甚至是治療百病，那麼，你可能要失望了，因為這就像一個大男人走進婦產科、去看「腎科」問題一般，無異於緣木求魚。

一般說來，對增強性功能有直接幫助的氣功，大致可以分為四大部分。第一部分在於「腎」的強化，即所謂的「強精壯陽」；第二部分是性器官的訓練，增加陰部的血流量，以及鍛鍊陰莖組織；第三部分是針對心肺功能及腰腹的運動；第四部分則



是心理建設，學習放鬆身心。這四個部分其實都是我們在「固腎」及「久戰」篇中一再強調的內容，也是九九神功的主要訓練目標，是一種由內在散發出來的健康表現。

至於行房前的緊急訓練，通常效果有限，但對於平常就已經養成練功習慣、具備一定氣功基礎的人來說，「臨陣磨槍」還是可以達到一定程度的效果。這就像平常有在做健身的人，臨到需要表現時，趕快就地趴下做個幾下伏地挺身，同樣可以達到強化肌肉線條的效果。而行房前的「臨陣磨槍」功法，著重在強陽、強精、固精關、去除敏感，所以，鑄劍、耍鞭、插沙之類的外練功法，以運氣入腎、入性器之類的內練功法，就成了「臨時抱佛腳」的首選功法。

房事進行中的養護

在進行房事時，有不少與氣功理論相關的養生要點，需要特別注意，但一般人卻未必知道。其中也包括了做愛時要遵守的幾項禁忌，這一點對男女雙方的相互養護非常重要。有一句保健銘言強調：「掌握房中養生的觀念，比單純服食補品，來得更重要。」畢竟吃補的效果比較難以觀察到，但男人在「辦完事」後，所顯現出來的疲累，卻是非常明顯、不容「鐵齒」的。所以，以下特別就性愛進行中必須注意的禁忌及「補強」要點，加以分項說明。

房中五大禁忌

在性愛的過程中，不管是兩人身處的環境、進行的方式與姿

勢等等，都有不少需要注意的事，基本上遵循兩大原則：一是從氣功觀點看來，做愛時，身體缺乏保護，相對顯得脆弱，寒氣容易侵入體內，傷害健康，所以要想辦法避免這一點。再者，就陰陽互養的原則，要避免貪一時之快，而造成氣場混亂、陰陽顛倒的情況。

*禁忌一：寒冷、風大之地不宜行房

寒冷、風大的地方，例如山林、海邊、陰冷的地方，都是不適合做愛的地方。不過，夏天待在冷氣房裡，而且房間裡有棉被可以蓋，就不在此限制之內。

其理由主要是因為，在寒冷或風大的地方行房，容易得到風寒。有不少年輕人追求刺激的性愛，或者模仿連續劇或電影橋段，在看似浪漫的環境中，不由自主地與心儀的對象「見證愛情」，但完全沒考慮到，人體在做愛時進入了最鬆懈的狀態，寒氣非常容易入侵體內。就算是年輕力壯的，還是有可能著了風寒，也許不會立刻顯現出症狀，但潛伏的後遺症卻是最不容易治療的，等到年紀稍長時，就有可能變成心血管病變。

*禁忌二：切忌急躁插入

這其實是年輕男性容易犯的通病。性愛中不應該躁進，男人如果不能學習控制自己的性衝動，只顧著急躁地插入女性的陰道，甚至是狂抽猛送，這樣不但不會讓伴侶對你的男子氣概「刮目相看」，更糟糕的是，它很容易讓女性的下體受傷。而且，這麼做也會搞砸了閨房中應有的浪漫的氣氛，對兩人間的親密感造成負面影響。這一點是房中應有的基本常識。



* 禁忌三：要避免「以陰壓陽」

換句話說，就是要避免採取「女上男下」的做愛姿勢。

理由之一是基於讓「氣場完整」的考量。古人把男歡女愛稱為「陰陽調和」，認為性愛具有「天地平成」的作用。所謂「男為天、女為地」，男女關係就像「天地」、「陰陽」的關係。天在上，地在下，各司其職，也各有作用，「天」代表光與熱，「地」則生養萬物，世界因而能夠順暢運行。要是天地逆反，陰陽互換，對萬物來說，那就大禍臨頭了！

男女關係也是如此。當男女肉體纏綿之際，也是彼此真氣產生互動的時刻，就如同陽光普照大地，蒸氣受熱上升，之後又會變成雨水下降，成就了天地之間的循環。所以，最好的性交姿勢應該是「男上女下」，這種姿勢也最合乎養生保健觀點。

另外，理由之二則是，女上男下的體位，尤其是女性採取坐姿進行性交，由女性來主控擺動，容易因為不清楚男性的陰莖動作及感覺，加上男方勃起硬度很強，就可能造成陰莖折斷，而得緊急送醫，所以這一點不能不留意。

* 禁忌四：忌用「強忍精」之術

所謂「強忍精」指的是，在性慾望高張時，用非氣功方式刻意強忍下來，通常是男性在充面子、強求持久時才會這麼做。坊間流傳許多非屬正道的「忍精」術，其中最具代表性的方法就是，在即將射精時，用手指強壓會陰穴，來讓精液無法外洩。另外，還有些人會使用夾肛或「臨陣休兵」的方法，其實，這些方法跟憋尿一樣，不單只是慾望未熄，長期使用這些方法，還會造

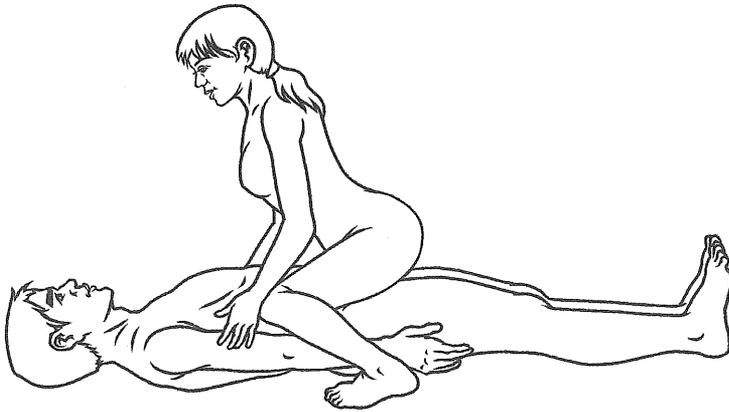


圖 66 男下女上姿的做愛姿勢，容易造成陰莖折斷。

成射精功能減弱，甚至傷害攝護腺，導致提早出現攝護腺肥大，造成排尿困難。所以，正確的「持久之道」，還是要由內而外，以本書中所介紹的「固腎」、「久戰」等功法，來增強自己體內的腎氣，自然而然達到「久戰」的目的。

* 禁忌五：要避免左右搖動陰莖

男性在做愛時，有一個禁忌動作，是許多人都忽略、也不知道那是不能做的，那就是陰莖在插入陰道時，要避免左右搖動陰莖，不然會造成陰莖物理性的傷害。這是因為，陰莖的基本構造是由三條囊狀的海綿體所組成的，在性交時，如果只是單純地進行上下方向的前插後抽，無論動作多麼激烈，陰莖都不至於受傷；但如果是左右擺動，或採坐姿進行性交，尤其是以女上男下的體位，就可能造成陰莖折斷。所謂「陰莖折斷」，是指男性在



進行抽插動作時，突然聽見「啵」的一聲，抽出陰莖後，發現陰莖以超過四十五度的角度向側面彎曲，那就是了！

房中養護七大要訣

成功完滿的房事，除了雙方都有愉悅美好的感受，還要將性愛所造成的真氣損傷降到最低程度，所以，掌握及遵循房中養生要點是絕對必要的。之前剛介紹過房中禁忌行為，接下來則是要以分項列點的方式，明確說明房中養生應特別注意的事項，讓讀者一目了然。

* 要訣一：要重視營造氣氛

掌握合宜的氣氛，讓雙方都感到安全、舒適、愉悅，使得性愛的每個環節充滿了正向的氣息，如此一來，同時也能減少精氣流失、激發及提升性能量。另外，光線柔和，甜言蜜語帶動對方的感覺，都是營造浪漫氣氛的好方法，也是增進親密感的絕佳方式。

* 要訣二：要重視能量激起

從房中術的觀點看來，一個「完整」的房事過程包括了前戲、插入動作、性愛高潮，以及結束後的調養，缺一不可。如果只有部分的動作，或忽略了其中一、兩個環節，都不能算是完成全部的房事過程。原因就在於，這一整套過程就是房中術所謂「激發性能量」的必要程序。許多人（尤其是忙碌、事業有成的都市人）常因為各種原因而草草了事，不知道重視性能量的培養及激發，當然，也就無法順利藉由性行為，來強化健康及個人氣場。

* 要訣三：要愛惜精氣

就道家氣功的養生觀點，認為「道以精為宗」，又說「留之生身」、「逆則成仙」，這些都是在說明男人必須愛惜精氣，因為留住精氣可以讓身體健康；如果違反此一原則，則會傷害健康，甚至造成死亡。中醫也有「精滿氣盛」的說法，同樣是在說，一個人如果精氣飽滿，其整體氣場也會跟著旺盛。

所以，男人應該好好珍惜、寶貝自己的精氣，不可隨意浪費。因為愛惜精氣，就是愛惜自己的身體，別為了一時之快，而損傷身體、折損壽命。這也是為什麼，坊間流傳著一句話：「色是刮骨銅刀」。尤其是對男人來說，都應該要了解房中養生之道。

* 要訣四：要強固精關

「強固精關」是男人藉精保身的重要功法，當氣功練到某種程度時，男人可以按照自己的意願來控制「精關」的收放，決定是否射精。除此之外，「強固精關」還可以增強男人的性能力、滿足伴侶的性需求。對男人來說，同時達到這兩種目的，往往是求之而不可得的，所以，「鞏固精關」是非學不可的房中養生功夫。

* 要訣五：房事要用功夫

所謂「房事功夫」就是指房中術，男人用來延長性交時間，或者練房中氣功養生。之前談介紹過的「固腎」、「久戰」及「雙修」功法，都是專精的功夫，如果沒有正確的求道門路，又欠缺真人指導，千萬別自行練習，因為氣功不太可能無師自通，而且



練功方法是不是正確，關係到了男人一輩子的性生活品質及健康情況，萬一方法不對，反而會加速老化、衰弱及生病，讀者不能不小心。

* 要訣六：要知己知彼

「知己知彼」的意思是，要了解「自己」與「對方」（性伴侶）的身心狀態。為了在性愛過程中取得主導權，了解對方的身心狀態，是一件必須做到的事。對方的健康、情緒與需求，決定了你應該做些什麼，以及不應該做些什麼。另一方面，要清楚客觀地掌握自己的身心狀態、或者從修練中積累的功夫段數、功力程度等等。再者，維持良好而平穩的生活步調，也是決定自己適不適合做愛，或從事什麼方式、程度的性愛的必要條件。這種「知己知彼」的清醒，無論是對練功的人，或只針對一般人的養生之道，都是必然的道理。

* 要訣七：要慎選對象

在前面的「採補」章節裡談過這觀念，對修練雙修或採補之術的氣功練功者來說，性愛對象就是「煉丹」的「鼎器」，所以，慎選適合的對象是練功的第一要務，就如同吃藥必須慎選藥材。就古代的房中功法而言，所謂「鼎器」，就是指女性的身體。因此，這要訣就是要告訴還沒結婚的男性讀者，要謹慎選擇對象，因為她就是你未來建康的保障。

總而言之，從氣功房中養生觀點來說，避免損傷、營造健康的加分要素，就是房中養生之術的宗旨。在這一節裡所提示的觀念，都是讀者應該身體力行的法則。除了要每天練功不輟，也

要堅持遵循這些養護原則，不應該隨意改變，才能收到預期的功效。

激情過後的養護

在介紹過性愛前及過程中需要注意的養生要點之後，接下來要談的當然是性愛結束後還有什麼需要注意的養生法則。

就道家養生學的觀念，性愛後最迫切需要做到的，就是進行「補氣」的動作。因為性愛雖然可以給人帶來歡愉與激情，但卻一定會造成精氣流失，這一點之前已經強調過很多次了。不過，西方性學專家對於這一點有不同的看法，他們多半認為，精液中只含有少許蛋白質，以及氯之類的化學物質，所以，性愛對於人的健康不會有什麼顯著的負面影響。而這也說明了東西方文化對於什麼是「健康」有不同的觀點，而其中最關鍵的差別就是「氣」，在西方醫學詞彙裡，並沒有這個字眼，甚至也沒有這種觀念。

當然，「補氣」的需求多少跟年紀有關。跟一個精滿氣盛的二十歲小夥子說，做完愛後要補一補氣，他聽了要不是一臉疑惑，不然就是來個相應不理。但如果說話對象是一個五、六十歲的企業家，他可能會立刻追問：「怎麼補？應該要做什麼才好？」，或者是「要練九九神功嗎？」。

當我們不再年輕，而且平常疏於保養時，就會明顯發現，每次「辦完事」後，總會覺得無精打采、呵欠連連，甚至腰痠背痛、雙腿發軟，而且這現象一次比一次嚴重，這時候，就應該知道自己需要「補」一下了。



以下提到的「房事之後」，主要是針對男性在射精之後，需要注意的養生保健知識、要點與方法。依照前面兩節的敘述及編排方式，將內容區分為「忌諱」和「要訣」兩個部分，也就是先列出要點，提醒讀者應該避免做哪些事，接著再介紹「房事之後」需要做什麼，如何做，才能對健康有加分作用。

不過，在這裡要特別說明一點，以下介紹的忌諱和要點，是針對「完成性愛過程」，男性如果只做愛，而沒有射精，那就按照一般運動後的保健來保養就可以了。

房後禁忌

所謂「房後」指的是包含射精過程的完整性愛活動。由於「漏丹」、「走陽」，於是形成了一種特殊狀態。在這種狀態下，男性的身體顯得較為脆弱，容易受風寒，而且氣場低落。針對這種元氣嚴重虧損的狀態，所以就有了一些需要避免的情況，也就是以下將介紹的「房後禁忌」。經過整理歸納後，列出以下兩點。

* 禁忌一：切勿再續房

這裡所說的「續房」，就跟喝咖啡「續杯」同樣的意思，就是「再來一次」。喝咖啡可以一杯接著一杯（還是會傷身體的），但房事卻不宜一次接著再來一次。道家房中養生理論，強調慾望要「有度」，也就是說，應該有所節制，不要貪求無度。在做愛後，如果發現自己有些精神不濟時，就不應該貪戀性歡愉，或者是因應伴侶要求，而勉強自己去做「一夜N次郎」，免得哪天真的「精盡人亡」。

當然，年輕力壯，而且很久沒有做愛了，需要抒發一下，才

偶爾「創造紀錄」，留下人生少有的美好回憶，當然也不是完全不行的。

* 禁忌二：房後忌貪涼

做愛畢竟是一種非常激烈的活動，不只會消耗大量熱量，讓人滿身大汗，而且，男性在射精之後，體內元陽空虛不足，這時候如果吹風納涼，甚至是猛吹電風扇、冷氣，風寒就非常容易侵入人體深層內部，形成難以痊癒的感冒（風邪症）。這種傷風感冒通常會拖延很長一段時間，非常惱人，而且就算表面上治癒了，看起來似乎沒有明顯症狀了，但體質卻已經在不知不覺中被破壞了，同時加速身體老化。

除了不可以吹風、受寒，還有一件更不能做的事，那就是立刻打開冰箱，吃冰品、喝涼水。因為這樣做，不只會著涼，更糟糕是，還可能損傷氣管、影響心肺及腸胃功能。房事之後，如果覺得口渴，應該喝溫開水。溫開水喝下去，會讓體溫微微上升，甚至還會讓人些微冒汗，對男人來說，這是一種「升陽」現象。所以說，喝溫開水還可以補充男性體內的陽剛之氣。

房後養護要訣

「房後養護要訣」主要是針對「補充」虧損的真氣、精氣作為訴求，務必要在短時間內，讓虛空的元精恢復過來，以免風邪氣、疾病乘虛而入，這是房中養生家們長久以來一貫主張的養生之道。



* 要訣一：房後需補足真氣

在性愛過程當中流失的真氣，得在性愛結束後，找方法把它補回來。關於房後補氣的方法，其實有很多種，有些人認為，其中一種方法是喝一點酒，也就是坊間傳說的：「房後一杯酒，活到九十九。」其主要原理是藉由酒精的「升陽」作用，讓身體迅速熱起來，於是就可以明確感覺到陽氣上升。

不過，仔細分析起來，就會發現這並不是最好的方法。這「房後」的一杯酒，通常不是平常飲酒作樂時喝的酒，而是浸泡過多種中藥的補腎藥酒，例如人蔘等成分，雖然可以大補元氣，但「藥補」畢竟還是不如「氣補」。原因之一是，藥酒中的中藥材成分，並不是每個人都能吸收的，比方說虛火或熱性體質的人就不能吃補。

所以，不如用一些簡單的氣功功法來「氣補」，例如「採補」功法中提過的吞嚥自己口液的動作；或「固腎」功法中的「氣沉丹田」。這些方法直接、快速，也不像吃東西或吞補藥，還得經過腸胃消化吸收。更重要的是，完全沒有副作用，而且所需的「材料」就來自於自己的身體，不管走到哪裡，都唾手可得，相較之下，方便許多。

* 要訣二：房後可採集外氣

除了上述的練功補氣方法之外，性愛過後體內精氣流失時，如果還能以外在的能量來補充自身體內缺乏的真氣，那尤其難能可貴。不過，這並不是「採補」功法中所說的採集他人之氣，而是去向大自然採氣。例如花草樹木之類的綠色植物，或者是燃燒

中的燭火，甚至是正在發出高熱的鎢絲燈，都可以作為採氣的來源，方法是要讓自己靠近「氣」的來源，同時以意念冥想的方式，把蘊含於大自然中的生命能量及熱量，吸納到自己體內。



圖 67 房後採集外氣，將蘊含於大自然中的生命能量及熱量，吸納到自己體內。

想要練習採氣，還可以試試在太陽下做深呼吸，配合意念冥想，全身放鬆，保證只要花上幾分鐘，就會身體發熱，接著滿身大汗，這就是熱量被身體吸收後所產生的反應。至於冥想植物或燈光是否可以感受得到「氣」，就得看個人的功力而定了。

九九神功學員見證

陳萬財

我今年六十歲，練功快二十年了，我敢說，自己現在的體能比四十歲時還「勇」！很感恩涂老師傳我這套功法，它是我後半輩子幸福的保證，這比得到什麼靈丹妙藥都要好！

鄧志平

這種功法很和緩、很溫和，尤其適合有點年紀的人來練。它可以增強免疫力，讓人不容易疲勞，真正做到「有病治病，無病養生」。

曾昭國

以前醫生說我有骨刺，但練功二十年來，沒有再痛過。我今年七十一歲了，還是可以照樣打羽毛球，而且身手不輸給年輕人！

張國賢

我的人生中有三個重要的日子，一是生日，一是結婚紀念日，還有就是二〇〇五年八月十六日那一天，那是我開始練九九神功的日子，對我來說意義重大，所以我一直都記得很清楚。

陳萬河

我以前有糖尿病和攝護腺問題，還好有來練九九神功，現在不用吃藥，光靠練功和飲食控制，不只血糖指數降到標準，小便量也變大了。

王文仁

其實所有的功法對改善健康都有它的效果，但改善速度慢。九九神功可以迅速打通任督二脈，讓丹田充飽氣。氣足了，精神就好，人就健康。所以我常說，人就是一口氣在做人，氣順了，做人就成功了。

吳家偉

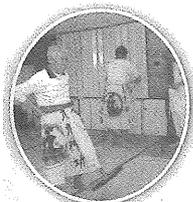
因為工作壓力大，造成我自律神經失調，只要下午三點以後，就會覺得頭暈腦脹，全身不對勁，沒有辦法開車。中醫說這叫做「氣虛」。我吃過很多中藥，情況並沒有改善。但自從練了九九神功，這半年多來，覺得自己的身體狀況的確有在改善中。

詹其祥

練功六個月來，覺得自己身上的氣很強，丹田飽滿，全身熱呼呼的。以前我有腳麻、冰冷的現象，現在只要運氣到腳底的湧泉穴，就會覺得腳底熱起來。

曹忠信

我是去年（二〇一〇）七月開始練功的，現在可以吊到三百六十五磅（一百六十五公斤），腰變得很有力，腰酸背痛的老毛病都不見了。而且臉上的皮膚變得有光澤，比較亮，毛細孔也比較細，我太太都說很不可思議！



▲功法的健身用法，是運用功氣中，進行降平氣，白帶，多痰與頭痛。



▲九九神功的推廣，對氣功師與中國人來說，是更實際。



命根子練成起重機

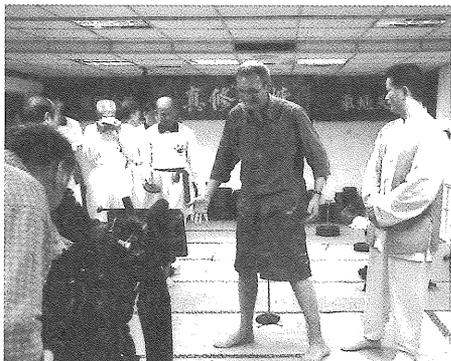
七十歲的老人平常能做些什麼？種花澆樹？還是養鳥逗狗？或會在棋盤上與人爭高下？

台北有一群年近七旬的老人，各個都是種神功的高手，他們能用命根子作出驚人之舉，就算是一百八十公分的壯漢，也能輕輕吊起。

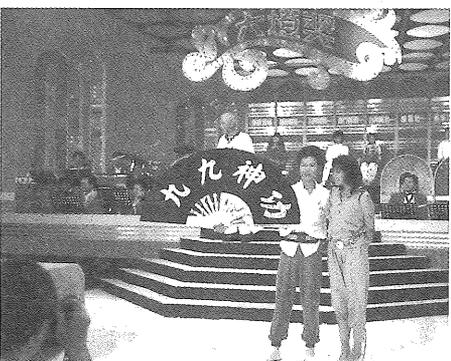


▲七十三歲的涂學海，對氣功師與神功高手來說，是神功的巨擘。

七旬老翁全靠LP 懸吊180公分壯漢



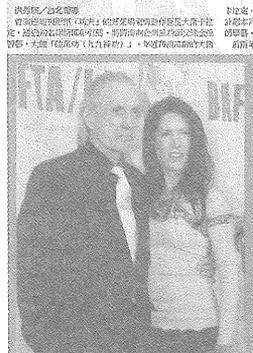
東森新聞台專訪涂老師及學員在山莊練功(一)



▲►「九九神功」廣受國內外媒體採訪報導，甚至被譽為「台灣國粹」。

大衛卡拉定 拜師學儂吊功

好萊塢老牌明星 年近70歲對絕技心動 將降海向台灣氣功師父涂金潔習藝



好萊塢老牌明星大衛卡拉定(左)與台灣氣功師涂金潔(右)合影。卡拉定將於下週抵達台灣，向涂金潔學習氣功。

【本報記者王淑芬報導】年近七十歲的好萊塢老牌明星大衛卡拉定，最近與台灣氣功師涂金潔結為師徒。卡拉定將於下週抵達台灣，向涂金潔學習氣功。

卡拉定表示，他對氣功的興趣源於他的電影生涯。在拍攝《大衛卡拉定》時，他發現氣功可以幫助他克服拍攝中的困難。他決定在這次訪問台灣時，向涂金潔學習氣功。

涂金潔表示，她很高興能與卡拉定結為師徒。她將向他介紹氣功的基礎知識和實踐方法。卡拉定表示，他將認真學習，並將氣功應用於他的電影事業中。

儂吊功小檔案

「儂吊功」是台灣氣功師涂金潔所創的一種氣功。它結合了傳統氣功和現代科學。練習者通過特定的動作和呼吸法，可以增強體質、提高免疫力、延緩衰老。

儂吊功的練習方法包括：站姿、坐姿、臥姿。練習者需要保持身體放鬆，呼吸自然。練習時間建議為每天15-30分鐘。

儂吊功的益處包括：改善睡眠、減輕壓力、增強記憶力、提高專注力。對於患有慢性疾病的人，儂吊功還具有輔助治療的作用。

追求幸福

「為了追求幸福(左)圖，大衛卡拉定與涂金潔(右)合影。」

大衛卡拉定與涂金潔的師徒關係，是他們共同追求幸福和健康的體現。涂金潔表示，她希望通過氣功，讓更多的人獲得健康和幸福。

演功夫影集 紅極一時

大衛卡拉定在多部功夫電影中擔任主角，成為功夫影集的代表人物。他的表演風格獨特，深受觀眾喜愛。

他的代表作包括《大衛卡拉定》、《大衛卡拉定之功夫傳奇》等。這些電影不僅在華語地區受到歡迎，也在國際市場上取得了巨大成功。

紅極一時

大衛卡拉定在多部功夫電影中擔任主角，成為功夫影集的代表人物。他的表演風格獨特，深受觀眾喜愛。

他的代表作包括《大衛卡拉定》、《大衛卡拉定之功夫傳奇》等。這些電影不僅在華語地區受到歡迎，也在國際市場上取得了巨大成功。

F2 星島日報 2003年7月14日 星期一

華體會武術賽七

北加州華人體育協會即將於下週六舉行運動大會，而在昨日預先分別舉行武術大賽、志原科技杯排球大賽及永和超市杯網球大賽，而這項比賽均有很多運動員參與，顯示華體會舉辦的項目很受僑區社



圖上圖為華體會昨日舉行武術大賽，執行長劉天賦(右一)、台灣氣功大師涂金潔(右二)、中國駐舊金山總領事王雲龍(左二)及武術協會會長陳國治(左一)等主持剪綵儀式。

Kung-Fu Master At Alpine Fitness

China's most expected grand master of kung-fu will be in North Bend for two presentations this week.

Thousands of Chinese have watched Master Frank Tu on television bring health and vitality to the people of Taiwan. His nationwide television show, "Chinese Everlasting Energy," has captivated the minds one hour of the Taiwan people.

By merging modern science with the martial arts, he has developed an exercise program called "Internal Power." His students confirm having more energy, endurance, motivation, creativity and sex drive after participating in Internal Power classes.

Tu was born in China and educated in Taiwan. He began his studies in kung-fu as a child and continued through college and graduate school. While a student of physiology he began combining modern science with the study of kung-fu. Through experimentation in Kieilan (energy field) photography he began to measure the health benefits of these ancient Chinese practices.

His early skills as a kung-fu student aided in his climb to the title of China's grand master at 26. Later, he received a master's degree in Chinese medicine from the Chinese Academy of



Frank Tu

Through the Chinese Health Research Center he developed exercise programs to significantly increase the human source of well-being, energy, strength, endurance and mental awareness.

For the past three years his weekly television program has become one of the most popular in Taiwan. He has also produced a video series which outlines Jose Benito's exercise tips by 40% percent in South Asia.

Master Tu will be speaking to the Kiwanis Club on Dec. 7 and will give a full dress presenta-



Little Office of Kung-Fu Master Frank Tu benefits using senior strength and a bovine card. Energetic Energy Health Research. Photos get started about 2,000 years. Grand Master Benito's demonstrated. Center, 300 Riverside, U.S.A. 2003. www.kungfu.com. All rights reserved.

國家圖書館出版品預行編目資料

九九養腎功：揭開九九神功固腎強精的奧秘／
涂金淙著．-- 初版 --〔臺北縣〕新店市：
十色出版；臺中市：晨星發行，2010. 12
面；公分．--（十色 sex 系列；31）
ISBN 978-986-86400-4-7(平裝)

1. 氣功 2. 性知識

413.94

99020731

十色 Sex 系列 31

九九養腎功：揭開九九神功固腎強精的奧秘

作 者／涂金淙
採訪撰述／黃詠梅、李光欣
總 編 輯／林獻瑞
特約主編／李光欣
封面設計／徐蕙蕙
內頁編排／林鳳鳳

出 版 者／十色出版事業有限公司
新店市 231 北新路三段 82 號 11 樓之 4
電話：02-8914-5574 傳真：02-2910-6348
負 責 人／陳銘民
發 行 所／晨星出版有限公司
台中市 407 工業區 30 路 1 號
電話：04-2359-5820 傳真：04-2355-0581
E-mail：service@morningstar.com.tw
http://www.morningstar.com.tw
郵政劃撥／15060393 戶名：知己圖書股份有限公司
法律顧問／甘龍強律師

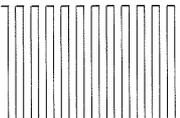
總 經 銷／知己圖書股份有限公司
（台北公司）台北市 106 羅斯福路二段 95 號 4 樓之 3
電話：02-2367-2044 傳真：02-2363-5741
（台中公司）台中市 407 工業區 30 路 1 號
電話：04-2359-5819 傳真：04-2359-7123

承 製／知己圖書股份有限公司 電話：04-23581803
初 版／2010 年 12 月 01 日
初版三刷／2012 年 05 月 05 日
定 價／290

ISBN 978-986-86400-4-7

版權所有·翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）

請填妥後對折裝訂，直接投郵即可，免貼郵票。



廣告回函
台灣中區郵政管理局
登記證第267號
免貼郵票

十色出版事業有限公司 收

407 台中市工業區 30 路 1 號

「十色客」大募集！

享受性福是成人的權利！我們開始拉幫結社，建立一個健康、樂活的性福樂園。不必大聲喧嘩，透過寧靜的出版、閱讀，十色客的力量與影響就能被看見！理念相同者，歡迎填妥背面資料剪下，寄回或傳真至（02）29106348，即時掌握十色客最新活動與優惠訊息。

更方便的購書方式：

1. 網站：<http://www.morningstar.com.tw>

2. 郵政劃撥

帳號：15060393

戶名：知己圖書股份有限公司

請於通信欄註明購買之書名、數量

3. 電話訂購：直接撥客服專線

（04）23595819#230

傳真：（04）23597123

客服信箱：service@morningstar.com.tw



十色客回函卡 (0161031)

個人基本資料 (有★號者為必填項目)

★姓名：_____ ★性別：男 女

★生日：_____年 _____月 _____日

★E-mail：_____

電話：(_____) _____

地址：_____

教育程度：博士 碩士 大專 高中 國中 國小

個人購物資訊

哪裡購買：

博客來 誠品 金石堂 何嘉仁 7-11 全家 萊爾富

大潤發 家樂福 其他 _____

如何得知此書訊息：_____

逛書店 報紙雜誌 網路書店 朋友介紹 電子報 廣播 店頭海報

其他 _____

喜歡何種促銷活動：

贈品 打折 抽獎 其他 _____

購買本書原因：

內容符合需求 封面吸引人 價格OK 其他 _____

您希望獲取下列哪方面的訊息：

性愛技巧 性愛保健 性教育 情色小說 性文化

其他 _____

有話想告訴我們

