

古仙养精壮阳秘法

AAKK0088800 加微信进群和道友交流

玄知散人收集整理

精足气足则体健身轻，气足精固则百战不殆。此套功法为我门派当中所流传的一套男性益精固精培气的秘法，有增强体质，促进身体健康的功效，于房事当中有闭固之功，能延长房事时间，提高性生活质量等。至于阳痿早泄等患者习练，也能起到治疗改善的作用。此套功法的操作步骤非常简单，功效显著，感兴趣的读者可观而习之，自然能体会到其效果。

步骤如下：

1、找一个没有人打扰的地方，自然站立，两足与肩同宽，胸膛自然平放，不可挺胸（挺胸则气逆），牙齿合住，舌尖翘起舔住上口盖（即舌顶上颚），若口内生津，将唾液咽下即可（唾液由肾气所生，不可随意吐弃），呼吸以鼻，自然深入。闭目，先用左手食指按住左鼻孔，右鼻孔吸气，同时意想一道纯净洁白的光芒随之一起往下吸入右侧睾丸内，右侧睾丸发光发亮洁白光明，此时呼吸略微停顿一会儿，然后将手拿开自然呼气即可，接着改用右手食指按住右鼻孔，左鼻孔吸气，操作同右鼻孔，将纯净洁白的光芒吸入左

睾丸内，呼气后睁开双眼即可。

按：这一步骤操作完了之后，睾丸有时会出现非常轻松舒适的感觉，属正常现象，继续进行下一步即可。

2、将意念集中于阴囊（睾丸），然后身子自然弯曲，一手托住阴囊，另一手贴住阴囊先以顺时针方向旋转揉睾丸 50 次，再以逆时针旋转揉 50 次，用力以睾丸无痛感或微有压迫感为准，待熟练之后可在睾丸无痛感的前提下适度加重力度。（以自身为主体，从左上往左下再至右下方向旋转为顺时针，逆时针则反之。）

按：这一步骤对于睾丸有着活行气血的功效，促进血液循环，提升睾丸活力，一些习练者在经过一段时间的习练之后会出现牙齿变得坚固、骨骼变得坚凝、肌肉变得结实的感觉，这是睾丸活力提升之后给男性带来的一些有益的影响，一些上了年纪的男性甚至可以靠这一套功夫来保健牙齿，起到预防牙齿脱落的作用。做这一步的时候要注意做到意与力兼备，方能效果明显。

3、用一只手握住阴茎，闭目，吸气，同时意想一道纯净洁白的光芒随之往下吸入龟头，龟头发光发

亮纯净洁白，呼吸略微停顿一会儿，自然呼气睁开双眼即可（此处由两鼻孔共同呼吸，不分左右，一次即可）。将意念集中于阴茎，然后用手捏住阴茎前端往前适度拉伸，自然至极度，再左右拧转数次，然后双手合住阴茎，反复搓揉阴茎数次即可，次数多少由自己决定，自己觉得可以就行了。

按：行这一步骤的时候，特别是运用手法之时，要注意不可有淫念，否则便就本末倒置成了手 淫了。若阴茎在未动淫念的情况下仍旧出现了勃 起现象，可以继续，手法相同，唯是用力要适度，不可过急过猛，也可以选择稍等一会儿，待阴 茎软下再练也可，若实在不方便，就先跳过，下次再练。

4、双手掌心朝内叠于丹田（即小腹，肚脐下方的整个小腹部位便是丹田）之上，两手掌心不必对齐，手势自然即可，左手在前或右手在前随个人习惯喜好就行。先吸一口气，将气往下吸至会阴（睾丸与肛门之间的部分），随后呼气，呼气时也往下将气呼至会阴。会阴松开放松，闭目，意想会阴发出白色的光芒，同时默数呼吸 3 下，随后睁开双眼即可。接着双手以顺时针方向旋转推揉小腹 9 次，再逆时针推揉 9 次。

5、双手仍叠于小腹之上，闭目，意想眉心（两眉之间的区域）发出白色的光芒，同时默数呼吸 3 下，随后睁开双眼，接着吞咽一口口中的唾液。然后将意念集中于右手中指指尖（习惯左手的用左手中指也行），接着将中指按在耻骨之上中间的部位，用力稍重按住，然后往上往肚脐方向推去，推至肚脐之下按住，用此手法连推 3 次。

按：运用中指推按手法的时候如果尿道膀胱等部位出现明显不舒服的反应，建议先减轻手法的力度，待情况改善之后再慢慢加重力度，泌尿系统没有问题的人通常不会出现不适的反应，中指推按的手法对于房事持久力有着相应的帮助，运用手法的时候要注意做到意与力兼备。

6、谷道（肛门）收缩往上提起，双手叠于丹田之上，吸气，将气吸入丹田，呼气时也将气呼入丹田，一吸一呼为 1 遍，行 9 遍，接着再吸一口气，将气吸入睾丸，呼气时也将气呼入睾丸，行 1 遍。随后双手握拳相互交替轻轻捶打丹田数下，放松肛门，功毕。完功后建议先随意走动几步再坐下休息或做别的事情。

此套功法按部就班，持之以恒，效果自显。初练此法

两个月内不宜进行房事，应当以养精培气为主，阳痿早泄等患者更应严格遵守这一点，这一过程便就是筑基（筑基通常是要按一百天的时间来计算，这里无须那么严格，但两个月的时间建议还是要有的）。性生活应当以追求质量而非数量为目的，要合理安排，不可纵欲无度，否则一来性生活质量不能保证，二来易致身体亏损，再好的功夫也是白费。

关于交而不泄：交而不泄作为房中术的要道自古便有，但是其本身并没有什么特别的诀窍，只是一种房事选择，主要是为了保守精液，即持久力足够的男性在房事中通过长时间的交合获得满足后选择在不射精的情况下结束房事。至于数交一泄则就是交而不泄的次数要求了，有能力选择进行交而不泄的男性并不代表就该在房事中一直闭固不出，达到一定次数之后就该在下一次房事中将精液射出，以去其滞。按照唐代医学名家孙思邈的说法来看，数交一泄的交合方式有着足够的时间让精气生长恢复，不会使人消耗亏损。至于交而不泄的具体次数要求，年纪轻的通常2到3次为宜，即所谓的二交一泄或三交一泄，年纪大或年老的次数应当增多以便于保守精液，或者也可以根据自己的实际情况安排。总之无论是常规的高质量房事还

是选择进行交而不泄都应当根据自己的需求进行选择，合适就好，房事质量够高男女双方就都能获得满足，不一定非要选择交而不泄。

注意事项：

- 1、初练此法两个月内不宜进行房事，应以养精培气为主。
- 2、饭前半小时饭后 1 小时之内不可进行习练。
- 3、习练之前排出二便，勿忍便练功。
- 4、此套功法每天习练 1 至 2 遍，尽量不要间断。

完整的咽津功

中国古代，有许多著作中，都记载了咽津功的方法和其作用。古代人把口中的津液称之为醴液、华池、玉泉、琼浆等。如晋·《抱朴子》记载：“能养以华池，浸以醴液，清晨叩齿三百过，永不动摇”。又如东汉文物《铜尚方规矩镜》中铭文记载：“渴饮玉泉，饥食枣”，这里浸醴液、饮玉泉，就是古代的咽津养生气功，而道家把它称为玉液炼丹，流传久远。常年坚持锻炼，可以却病、可以保健、可以延年。

操作方法

(1)姿势：静坐、静卧、静站都可以采用。平心静气后，鼻息口呼，轻轻吐三口气。

(2)叩齿生津：闭咀，轻扣牙齿 20—30 次。然后将舌头伸出齿外唇内上下搅动，古代称谓赤龙搅海。5—10 此后津液可生满口。

(3)咽津：把口中津液分成三口，再用意念随吸气把口水送入丹田（小腹气海部位）。每次练生津法三次，每次分三口咽津。每日可练 3—6 次。无病者，每日早晚各练一次。叩齿、搅海即可生津又可固齿、保健、治牙病。为帮助记忆可用下面歌诀。

(4)咽津歌诀：一咽二咽，气入丹田；三咽四咽，云蒸露甘；五咽六咽，内景充实；七咽八咽，肾水上升，心火下降；九咽加一咽，真气充实，气通三关（任督交流）。常年锻炼，寿可百年。

