

防止因性欲冲动影响练功的特效方法

一、略说

性欲，可以粗略分为两类。生理的本能和心理的欲望。

生理上的本能，已经有旧帖略说过。

在谈常识帖子中，说了这个，不过好像论坛上不少人没有留意。

47. 性欲的克服（简谈，个人观点）

至于心理上的欲望，才是真的麻烦。

精将化未化时，最是难熬不过，关键是因为不习惯。

至于性欲方面的困扰，这里只提手淫的处理。

真正比较困扰人的，主要是手淫问题。

真要杜绝夫妻生活的，怕是家庭要出问题。

本人不强调男女之事的禁绝。仅仅是要求筑基期间，每周不许超过一次。

这个是为了保证进度，但是也不能影响夫妻感情和家庭稳定，所以取的综合值。

筑基之后，练习得好自然就知道如何处理。

男女人伦，无论在儒家还是道家都是大事，甚至神圣事。

只有佛教，以及吸纳佛教内容的全真教，才提倡禁绝房事。

单从修行角度而言，大谈男女交合如避虎狼的，多数基本功都没有过关。

此处不多言，无论是道功内炼精固，还是医术房中补养，都不是YY臆测的。

二、方法

应求真斋论坛会员的要求，提供一个防止手淫的方法。

本人参考调气式，做了一个超级简化版。

可在有手淫欲望时进行，日常也可以做。

具体如何高效，有需要的试用就知道了。

动作 1. [两手互握](#)，手指之间互相交叉。

掌心之间不要空得太多，两手心尽量靠拢。

按自己习惯的方式。左大指在上，或右大指在上，皆可。

体会手指交叉的感觉，体会两手心之间的感觉。

动作 2. [两手反握](#)，手指之间互相交叉。

掌心之间不要空得太多，两手心尽量靠拢。

换成自己不习惯的另一手大指在上。[手指用力交叉](#)。体会不适应感。

体会手指交叉的感觉，体会两手心之间的感觉。

正握 5—30 秒，常用大指在上。

然后反握 5—30 秒，另一手大指在上。

每次握手的长短自己定。

以上为一次，然后重复。

一般重复三次即可。最多九次。

每次做了，立刻可以杜绝手淫的身心欲望。

坚持一个月，多数人差不多就可以杜绝手淫的习惯。[\(图示见附件\)](#)

三、原理

1. 气机调整。

——一点点气交的效果，从而生理上的欲望降低。

2. 心理调整。

——反手握感觉会不适应，相当于厌恶疗法。

3. 注意力转移。

——正反握数次，注意力转移，心理上也就不强调欲望了。

简说如此。我一向不喜多谈操作原理，诸位见谅。

具体效果，有需要的可以一试，则可知道此法之自然和高效。

[试过之后，觉得好用的。](#)

[欢迎把此文转发到其他解除手淫的论坛，或者转告为手淫所困扰的他人。](#)

附件

 照片 1. JPG (25.49 KB)

2008-5-17 22:48



照片 2. JPG (24.65 KB)

2008-5-17 22:48



生死事大 缘何自欺

感谢求真斋朋友提供上述资料！