

九 九養腎功

動靜之間「氣」的不老學

涂金淙◎著



晨星出版

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

Morning Star

「九九神功」的緣起

九九神功是1980年代由涂金淙教授（擔任大學體育教師30年，及台北大學運動科學研究所碩士班教授5年道家養生學），根據漢代古籍《修真演義》（西元前108年）漢武帝御用的皇室養生寶典改編結合涂氏家傳道家養生絕學命名而成。

1981年開始刊登廣告對外招生、父親和五哥（已逝）駐館協助；兩年後……家族某親戚學習後也隨著開班授徒並移居美加；40年來我們在全球各地數十個國家發光發熱開枝散葉、造就數以萬計的門生與氣功大師、近來坊間已出現門生更改名稱、自稱創辦人在外傳授「陰吊功」或以佛教「少林寺達摩祖師」所傳唐代經典《洗髓經》裏的功夫自居。

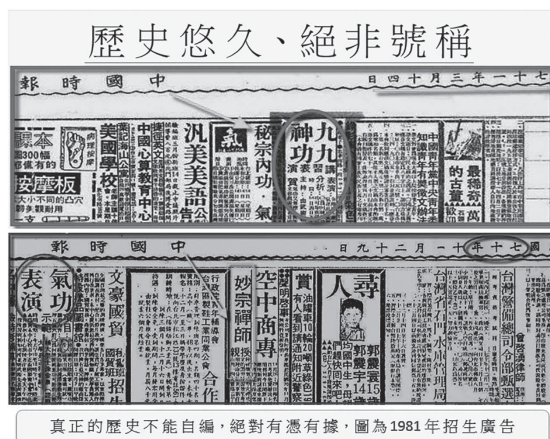
但在三十多年前資訊不發達的情況下的確讓「九九神功」常常被說成是洗髓功；畢竟在當時市面上可以找到的有關男性生殖器訓練的出版物也只有《洗髓經》即便是《洗髓經》早已經過多位歷史學者考證證實，它並非佛教的經典也不是《少林達摩祖師》所著，更不是唐代的著作，但是還是有人深信不疑。

到了2012年本人接聘【台北大學運動科學研究所】碩士班「傳統養生學」的教學任務，為了編寫教材在整理資料時才發現原來1975年本人在某機緣下獲得的兩冊手刻版「講義」大有來頭，在當時看到這兩本〈鋼板刻字的油墨印刷本〉一直認為他只是一本平凡的不知那裡抄來的講義，結果與本人的另外兩本書籍比對下發現、在1992年購自大陸的兩本翻譯書籍；荷蘭外交官在1951年編輯的書籍《中國古代房內考》與《秘戲圖考》中對原作者的描述才了解：荷蘭外交官高羅佩(R.H.can Gulik)在蒐集並編輯《秘書十種》與《秘戲圖考》時只刊印50冊、就是親

自以手工刻鋼板油墨印刷的方式印製，且市面上並沒有販售，其中《秘書十種》中的9種書籍在中國大陸都已經找不到、（全流落在海外）包括《修真演義》難怪談到〈男性生殖器的保健方法〉多半多會推《洗髓經》然而根據考證《洗髓經》是在1624年期才有手抄本出現，經多位歷史學者證實為：清代「道人」假托唐代的佛教書籍、而《修真演義》卻是漢代漢武帝就有（西元前108年）。只是我當時取得兩冊手抄本的時候不能確定、只引用書中的「以九九之法……」詞彙與全真派「重陽祖師」的名彙，和父親生九個子女巧合之下命名，將「陰吊功法」取名為「九九神功」，然而……40年前一個二十出頭的年輕人要教這樣子的功法難免會遭到質疑…最後決定把一切榮耀都給的父親、沒想到最有意見的卻是自己的親戚，為了競爭…不惜批判自己的長輩。

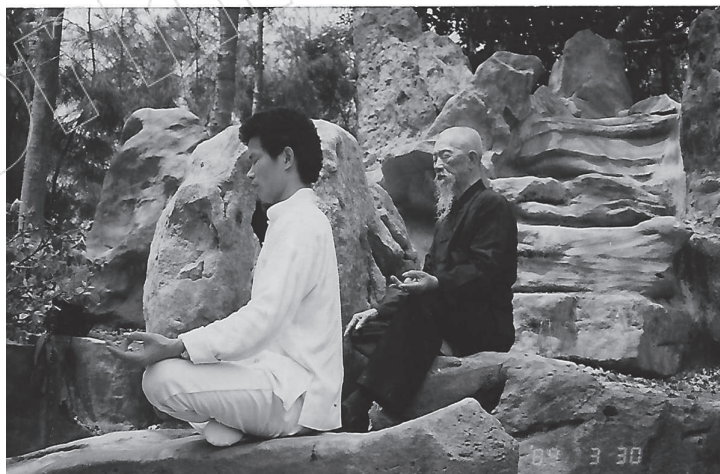
此次修改前言已經離首次出版本書將近10年我們還原歷史真相、也把1980年時「九九神功」最早招生廣告一併附上（註：本資料可以在國家圖書館查證）事實證明一切我們對傳統養生文化的重視不餘遺力、深根推廣大家有目共睹。

40年前九九神功由「涂金淙」在中國時報刊登招生廣告，讓許多自我標榜的大師閉嘴。



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「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 40 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。20 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。1991 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 2007 年以半百之年考取「台北體育學院運



涂金淙教授與亦師亦父 90 高齡的老師傅在林間打坐禪定

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 2009 年 8 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。



「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，才会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，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，或是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後，一再地說這鐵定是魔術，我們讓示範者掀起披在他身上的圍裙，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等各種說法。然而，在此我們

要強調的是，千百年來，在氣功的路上，已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，僅只學了「動功」——也就是直接進入陰吊的鍛鍊，而沒有確實學習過與之搭配的「靜功法」。所以，可能已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，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，嚴重則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」

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。不管是先天或後天之精，都一律貯存在「腎」裡面，

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。而「內腎」與「外腎」，兩者互為表裡、相互影響。所以，這一章就在教讀者，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。青春期的男學生，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

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，了解身體是一整套不可切分、不能化約的精密系統。並且，經由對經絡的理解，精確掌握不同的器官與組織之間、牽一髮而動全身的關係，這個道理就如同大家



都知道的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？如前面所言，「外腎」關係到了男人的整體健康，而下陰部更是「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，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」。

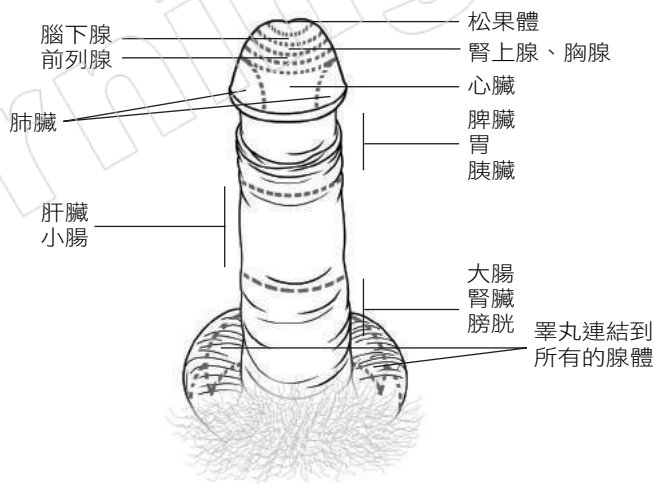


圖 5 陰莖的器官反射區



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，身體健壯，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。

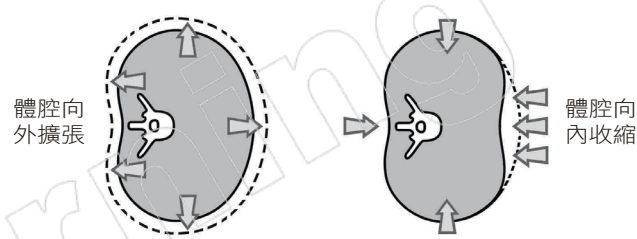
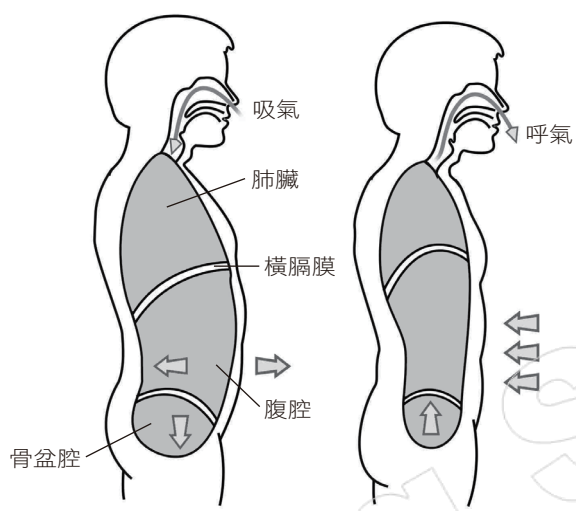


圖 6 正呼吸法（腹式呼吸法），吸氣時膨脹小腹；吐氣時縮小腹。

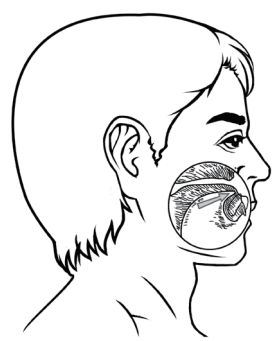


圖 7 舌尖頂上顎，讓任督二脈連接起來。



臥姿功法要訣

1. 臥姿功法適合就寢前練習。同樣穿著寬鬆衣物，並注意保暖。
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. 深呼吸三至十次後，靜心三到五分鐘，之後接著練習主功法。
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。

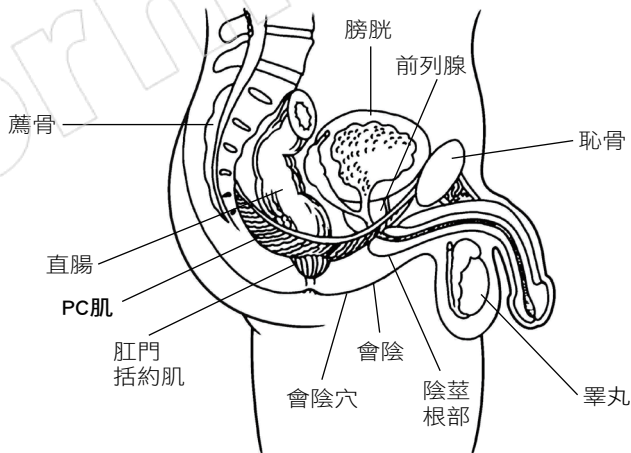


圖 8 男性性器官解剖圖

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 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

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。

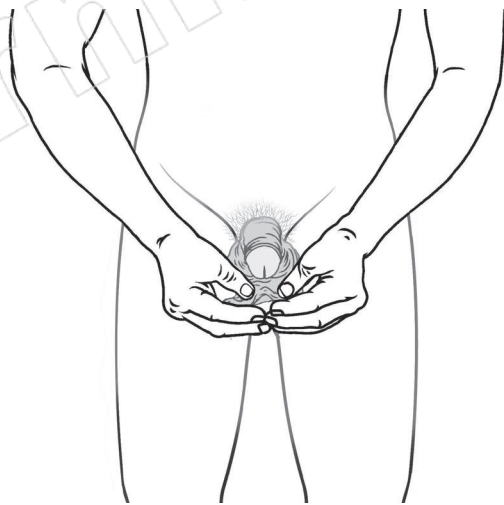


圖 13 第五式「捻」Step3 圖解

第二章
九戰八法



Morning Star

久戰——延長做愛時間的法寶

「性福」生活慢慢來

性愛之事原本就無制式規則，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，發現做愛的時間長短，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；而土耳其人平均只有三分鐘，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，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，對我們了解早洩的問題，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？



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。而且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，在這一章裡也提供可以「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。而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，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



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。

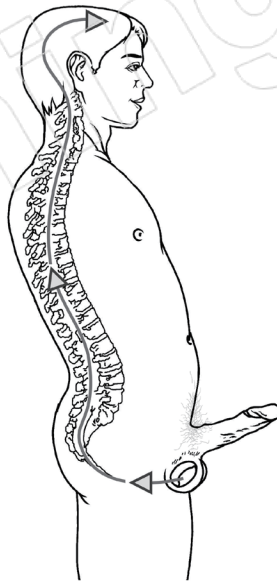


圖 27 男性將性能量自睪丸輸送到頭頂



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的時間，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，才是最關鍵的因素。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。

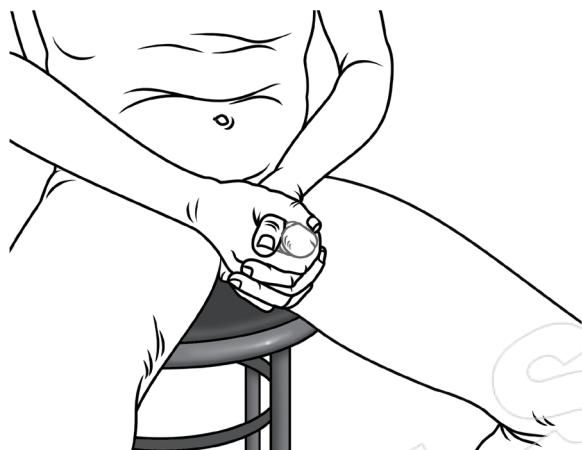


圖 30 鑄劍法第二式 Step 5 圖解

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，甚至有流血的現象時，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

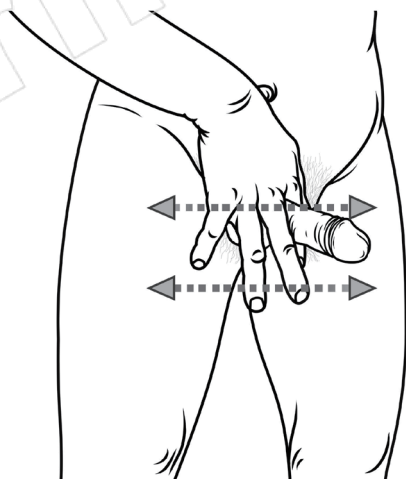


圖 31 耍鞭法 Step 4 圖解

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。

「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

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，要透過男女淫慾行為，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。

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」女相主尊的性器官中，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，多半以觀想所用的「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

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，所以只能將從文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，而



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，