

房中术修真密法

作者：笑望书

（一）五弃五忌

凡御女子，先明五弃：声雄皮粗、发黄性悍、阴毒妒忌，此一弃也。貌恶面青、头秃腋气、背陀胸凸、雀跃蛇行，二弃也。黄瘦羸弱、体寒气虚、经脉不调，三弃也。癫聋喑哑、跛足眇目、癣疥癩痲、太肥太瘦、阴毛粗密，四弃也。年四十以上，产多阴衰，皮宽乳慢，无益有损，五弃也。交合有期，五忌须知：三元甲子、本命庚申、天地交合、日月薄蚀、晦朔弦望、大风大雨、雷鸣电掣、三光之下，此一忌也。山林园沼、道堂佛殿、宝塔神祠、江淮河济，二忌也。大寒大热、大饥大饱、大喜大醉、大小便急、鼎气无情，三忌也。连日醉酒、久病方痊、远归疲倦，四忌也。妇人产後未滿七七，秽污尚存，五忌也。唯此五弃、五忌，当知避之，犯者不惟自损，即种子亦多残废不良，盖由稟赋之不正也。

（二）神气宜养

摄生之道，贵审其方。夫寡色欲，所以养精气也；薄滋味，所以养血气也；咽津液，所以养肺气也；慎嗔怒，所以养肝气也；节饮食，所以养胃气也；少思虑，所以养心气也；自省悟，所以养肉气也。遵而行之，则气壮神馥矣。人於戌亥阴消阳散之时，不宜醉饱酣寐，以致百脉壅滞，关节停毒。此际当先导四脉，次展手足，斡运气机，动摇百体。俾关节开通，荣卫流畅，阴阳和合，精固神全，邪气不入，寒暑不侵，斯为摄养之道也。

（三）房内灵丹诀云

以人补人，自得其真。阴阳之道，精髓为宝。搬而运之，后无而老。房中之事，多能杀人，亦能生人，能用之者，可以养生，不能用者，则以殒命。人能善悟房中之术，通关引气，运精补髓，故能长生也。

（四）炉中宝鼎

鼎者，锻炼神丹之具，温真养气之炉也，须未生产美妇，清俊洁白，无口体之气者为真鼎，用之大能补益。此外，如前五弃者不可用也。

（五）男察四至

男子玉茎不振，阳气未至也；振而不展，肌气未至也；展而不硬，骨气未至也；硬而不热，神气未至也。凡交合，先察四至，而后行之。

（六）女审八到

女人默咽津液，脉气到也；将身附人，胃气到也；以力动人，筋气到也；弄人双乳，肉气到也；眉尖频蹙，肝气到也；握弄玉茎，血气到也；滑津流出，脾气到也。啞人舌津，肺气到也。俱到则可交合矣。

（七）玩弄消息

凡欲交合，先自凝神定性，抱住女人，温存玩戏。啣彼唇舌，捻彼双乳。令女握弄玉茎，使之心动后，以手探阴户，微有滑津，方可入炉。依法缓缓施功，女必畅快而先败矣。

（八）鼓舞心情

妇人之情，沈潜隐伏。何以使之动，何以知其动？欲使之动者，如嗜酒则饮以香醪，多情则舔以甜语，贪财则赠以钱帛，好淫则欢以伟物。妇人之心，终无所主，能见景生情，无不动也。欲知其动，或有气喘而声颤不止者，或有目瞑鼻开而不能言者，或有目涩而定眸者，或有耳红面赤而舌尖微冷者，或有手热腹暖而语言嘈杂者，或有神思恍惚而体软、四肢不收者，或有舌下津乾、将身迫近男子，或阴穴脉动滑津盈溢等状，皆情动之验也。当此之时，男子不宜急燥，缓缓采取，则得真阳矣。

（九）淬锋养锐

交合之时，男若茎长大填满阴户者，女情必易畅美，展茎盖有法焉。语曰“工欲善其事，必先利其器”，不可不知也。当于每日午后午前，阴消阳长之时，静室中披衣向东端坐，凝神屏虑。腹不宜饱，饱则气漱血窒；惟俾无肌，肌则血气流行。口嘘浊气，随以鼻吸清气，漱津液，闭咽送下丹田，运入玉茎，以七数为度，或二七、三七至七七止。将两搓热如火，右手托肾囊并将玉茎，左手於脐下左转摩八十一次。次换右手于脐下右转摩八十一次，再伸右手于尾闾，玉茎根提起向上，就根捏住，以茎于左右腿上摆击，不计其数。后乃抱女，缓缓纳玉茎於阴户，采女津液，吸女鼻气，闭咽存送玉茎以养之。后复以两手如搓索状搓之，不计数，久久自觉长大矣。若行采战，先用绢带束固茎根，次以两手上下同肾囊捧起，漱津吸气，咽送丹田，随提尾闾起接，使上下相思，助壮阳势，然后行事。

（十）演战练兵

初下手时，务遏除欲念，先用宽丑之炉演习，庶兴不甚感，亦不至于欢浓，尤易制御也。须缓缓用功，柔入刚出，三浅一深，行九九之数为一局。倘情少动，即当停住掣退，只留寸许。俟心火定息，复仍用前法。次行五浅一深，后九浅一深。切忌心急性燥，按行半月则存纯熟矣。

（十一）致胜妙术

凡得真美之鼎，心必爱恋。然交合时，须强为憎恶，按定心神。以玉茎於炉中缓缓往来，或一局，或二三局，歇气定心，少顷，依法再行。俟彼欢浓，似觉难禁，更加温存，女必先泄也。其时如法攻取。若自觉欲泄，速将玉茎掣退，行后锁闭之法，其势自息。气定调匀，依法再攻，战不厌缓，采不厌迟，仅而行之可也。此下九条，当交互融會观之，始得其妙。

（十二）锁闭玄关

锁闭者，撒手遏黄河之法也。急燥之人，须下二十餘日工夫方能得闭。性柔静者，十数日

可闭也。用功一月，金关永固，玉户常扃，自在施为，无漏泄者，三浅一深，瞑目缄口，但鼻中微引气，则不喘息。稍觉欲泄，速将腰身一提，掣退玉茎寸许不动，吸气一口，提上丹田，上向脊髓，起尾闾，夹缩下部，如忍大小便急甚之状。按定心神，存想夹背之下尾闾之穴，有我精气为至宝，不可走失，随吸精气，一口咽之。少顷势定，仍前缓缓用功。稍觉情美，又复掣退，吸气定神，夹缩存想，方得不泄也。且人身气脉，上下周流，先不预制，直至快乐时，欲炽难遏，致使气导精出，以取自损。欲强闭之，则败精必流入膀胱肾囊，致生小肠膀胱气及肾冷肿痛之疾。大概欲未萌时，预为提掣，频频定住，庶玉茎不倒，筋力有馀，扇鼓五千之数，方许一泄败精。而元阳真气常住丹田，以养精神。果能久行，一宵可敌十女，故曰锁闭玄关。

（十三）三峰大药

上曰红莲峰，药名玉泉，又曰玉液，曰醴泉，在女子舌下两窍中出。其色碧，为唾之精。男子以舌舔之，其泉涌出华池，啞之咽下重楼，纳于丹田，能灌溉五脏，左填玄关，右补丹田，生气生血也。中曰双齐峰，药名蟠桃，又曰白雪，曰琼浆，在女人两乳中出。其色白，其味甘美。男子啞而饮之，纳于丹田，能养脾胃，益精神，吸之能令女经脉相通，身心舒畅，上透华池，下应玄关，使津气盈溢。三采之中，此为先务。若未生产女人无乳汁者，采之更有补益。下曰紫芝峰，号曰虎洞，又曰玄关，药名黑铅，又名月华，在女人阴宫。其津滑，其关常闭而不开，凡媾会，女情谄媚，面赤声颤，其关始开，气乃泄，津乃溢。男子以玉茎掣退寸许，作交接之势，受气吸津，以益元阳，养精神。此三峰大药也。惟知道者，对景忘情，在欲无欲，乃能得之。所以发白再黑，返老还童，长生不老也。

（十四）五字真言

曰存，曰缩，曰抽，曰吸，曰闭。存者，想也。交媾之时，觉精欲泄，速将玉茎掣退，缄口瞑目，存想我夹背之下尾闾穴，有我命门精气所在，为我至宝，不可走失。但体交而神不交，不可著意也。依法存想，纵泄亦不多，力亦不倦。久能行之，则无泄漏矣。此存字之义也。缩者，畏缩不敢进也。精气欲泄，速缩掣退玉茎，提吸气一口，直上丹田，肋起尾闾，夹缩下部，不令气下，如忍大小便之状，定息存想，不得动作。少顷势歇，口吁出气，两手抱女，啞女舌，取津咽五七次，送下丹田，可以再御不倦。盖初下手时，切忌骤入径进，大势一发，难以制御。设或强闭，恐败精不散，反生他疾。大概频提频掣，不至纵欲则易制御。此缩字之义也。存、缩二字，工夫并行，无先无后，此男子闭精法也。抽者，采取也。交媾之时，女若欢娱，必气喘声颤。男子当缄口，缓缓柔进刚退，不可燥急令深。只进半步，以鼻引女鼻气，吸之入腹，不可口吸，吸口则伤脑。一吸一抽，所谓上吸其气，下吸其津也。少顷，其气上下相应，阳物自然坚硬。稍觉难禁，宜速掣退，依存想之法，庶无走泄。此抽之脛也。吸者，翕入也。女人既泄，男子当掣退玉茎寸许，作半交接之势，上吸鼻气，下吸滑津。盖鼻为天门，下为命门，天门居上元，命门居下元，灵柯吸取，一时水火不能到，当以鼻同吸天门也。一抽一吸，上下相应，如竹管引水逆流而上。能依此术，大益精补阳，精神自固。然久行则损女人，待将息数时方可再御。此吸字之义也。抽、吸出入，上下贯通，抽中有吸，二字并行，乃女人既泄，男采其津之法也。闭者，缄口也。交战之时，当瞑目缄口，闭气而不令出，但以鼻微微导引相应，自不致喘。若不缄闭，则人门通天门，天门通命门，肾府天门不固而上走，元阳精液必纵下而泄也。若人门固闭，脑气下降肾宫，流入琼台，

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>