

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，无论是道宫内炼精固，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

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/>