

阴阳双修铸剑筑鼎秘法

第一节 铸剑筑鼎之精义

夫性命双修，切重神气（精在其中），男女同炼，切重阴阳。若神气亏损，阴阳失调；不唯丹道难成，即日常之夫妻生活，亦不能美满持久矣。即

人之疾病夭折，大都亦莫不由此而来。太极剖判，阴阳肇分，轻清为天，重浊为地，人处在其中，万物生焉？乾道成男，坤

道成女，生子生孙，万古留传。何可或离乎阴阳哉！故天无阴阳，则日月失明；地无阴阳则万物不生；时无阴阳，则四时失调；人无阴阳，则伦常

道绝。是则阴阳之道，即天地之道也，时空之道也，男女之道也。故双修之道，必须天地阴阳，性命阴阳，男女阴阳，兼重合炼，始能尽善尽美，达全受全归之极致也。

夫倡妇随，男女交合，人之道也；大气氤氲，日月晦明，天地之道也；恍恍惚惚，和气薰蒸，性命双修之道也。三道只是一道，阴阳本无二理，兼

而炼之，融而化之，谁曰不宜。进而言之，人能宏道，非道宏人。三道虽为一道，毕竟为我（人）所用。故阴阳双修之道，列入三道之一也。然则

阴阳双修之道，非即性命双修之道乎，深根固蒂之道乎！古人云：“塞精宜及早，接命莫教迟。”补精气，不泄为先，阴阳和合，返本还原。是则

男之铸剑淬锋，女之筑炉调鼎，便成为双修之必修的主题要术矣。此功炼成以后，人便可以真正成为卷放自如的活机器，并将大大提*的性能量，可

延长永无休止的作爱时间；也将会大大提取能量精华，行通周身脉络，以致使男女双方同步周流，若松竹之同茂，成为长生住世；永不凋谢衰老之

人。若能调转机锋，加以定静功夫，趁热打铁，作丹证道，岂不易如反掌哉！天乐诗断：铸剑筑鼎似荒堂，练就纯阳柔变刚，何畏龙吟与虎啸，交而不泄

寿而康。

第二节 男性铸剑秘法

所谓铸剑，便是通过特殊的方法，对阴茎进行锻炼，使其扩展长大，贯通灵气，坚热持久，变化通灵，龙口无涎，铸剑方成，方可筑基。便能在阴

阳交合中，完成阴阳精气的转换作用，现即分成以下五人步序习炼之。

一、临渊铸剑

1 时间：子寅或申酉时，其余可无意中练习。

2 方向：以面南为主，但并不拘泥。以自感气流最强烈方向行之。

3 地点：以无人干扰的静室为宜以免人见。

4 坐具：最好是中间空心凳子，如马桶凳。

5 功法：全身放松，坐于马桶凳上，先揉下丹田（肚脐），左手在上右手在下，左右旋揉36次。双掌搓热，左掌搓推右肋，右掌搓推左肋，各

36次（一上一下为一次）。按揉百会、会阴、尾闾、肾俞、涌泉、太冲和足四趾，以及足后跟各36次。将裤子脱下，让阴茎肛门悬空而坐，全身

放松，静息片刻，意住阴茎，不可将气贯入。然后将会阴部往上提，肛门慢慢收紧，阴茎略为挑起。然后呼气，将阴茎会阴肛门放松，如此反复练习

五分钟，四指持阴茎一捏一松39次，再做上式提缩挑呼吸，反复练习五分钟。双手搓热，揉搓阴茎勃起，意住阴茎，随用左手拇指揉龟头，其余四指持

阴茎，一捏一松39次再做上式提缩挑呼吸，反复练习五分钟。然后再用右手中指按会阴穴，左手大指在下垫住阴茎，余四指握住整个阴茎，虎口朝身

体。接着四指略用力将阴茎拧弯，同时做提缩挑呼吸，然后放开。此时阴茎因受到强力刺激，就会反弹挺立，如此作19次。然后移至阴茎中部和龟

头各做19次，还可将阴茎向右向左各做同样动作呼吸19次。此功一般练习七天或15天后接练“金剑挑宝”。

二、金剑挑宝：

辅助用具：砂袋和纱布，砂袋两头缝合在一起，成环形状，最初为长10厘米，宽5厘米，装细砂2两，以后逐渐加大加重至一市斤最后至两市斤为止；

纱布长70厘米，宽二十厘米。

两脚自然站立，比肩稍宽，双膝微蹲，双手搓热，揉弄阴茎勃起和揉睾丸36次。再将纱布的一部分缠绕在阴囊与阴茎上，不可绕住龟头。再用垂下

的纱布与砂袋缚好，接在一起，距离阴茎5寸左右。接着双手叉腰，拇指按于肾俞穴，用心意翹动砂袋9次，随着功力的增加，逐步增至九九81次为最

好。这时要把砂袋放下5寸，逐步练习放到距离地五寸左右时方可更换砂袋。更换增重后，仍依上法高度

依次下放练习毕再更换，一直练到能悬挂两
市斤重物，便算铸剑筑基初级成功。

注意：因为这是外练，主要是练韧带神经和意志力，不可用腹式呼吸法，自然柔和的呼吸配合提缩挑
即可。要循序渐进，性命双修，磨练心性。

凡有结过输精管，裆部动过手术，阴囊睾丸，阴茎等相关部份有过病变的，皆不宜练习本功。

收功：全身放松，轻揉阴茎和睾丸36次，用30—50度温水浸泡着轻揉睾丸3-5分钟。

辅助强阳功：一手握阴茎，龟头露在外面，再努气用力，使气血贯注龟头，反复练习，握力逐渐增
加，不可上下滑动或摆动，功前功后皆可练。

在等车坐船开会等空余时间，均可做下意识的提缩挑呼吸，对提高功力有大助。

千金闸秘法

1：排尿秘法；每次小便时将牙齿咬紧，再开始小便，并注意将阴茎一面用意向内提缩一面排（不是像初
学那样的排一下停一下）。主要目的，是用神
经使括约肌控制输尿管，让小便在阴茎提缩的情况下细细的能排得出来为原则。要慢慢体会，不要控制的
太用力，将尿止住。

2：千金闸秘法；两脚直立，吸气时心意将骨盆底肌肉以会阴为中心，向上朝内提吸肛门睾丸，尽力绷紧
屏息，持续时间逐渐延长由10秒至一分钟，以
感觉舒适为度，提缩时大腿和臀部须用力夹紧，放松时，意想肛门部肌肉象一朵向上盛开的莲花。其循
序为，每次提缩毕，停下后放松一会，重新
如前法提缩，反复38次，每日练习五次，收功时，须按揉会阴、尾闾、肾俞、丹田各18次。

要领与效验；此法关键并非拼命上提，而是缩紧放松，缩紧括约肌时意想似千斤闸门闸住阳光。在操练
过程中，会发生像性高潮感受的冲击波，不断
的刺激到尾闾，此时应将此冲击波引向肾脏。因为括约肌的收缩，而使前列腺得到按摩，产生出性交感
觉的能量，此时万不可着意体会这种感受，
而应将能量送回肾脏储存，以完成阴阳精气的转化。要知道，越是
不断的控制自己，就越是能得到像性欲般的满足，而不至产生亏失之虞。否则早晚会引向死亡。

四；淬火强剑

强剑是让阴茎坚硬似铁的一种秘法，此法要诀是先强剑身，后强剑尖，最后淬锋，就像一把锐利的宝剑一
样，必须经过淬火，才能削铁如泥，达坚韧不
拔的利剑。锤炼剑身的要领是强筋，即强此阴茎里面之筋。

强剑要诀：以手按摩阴茎勃起，再揉搓阴茎。

用右手扶住阴茎，泼30-50度温度之热水于阴茎下方，
九次为一组。以左手扶住阴茎，泼冷水于
阴茎下方，九次为一组。以上动作重复做七组，再用左右手食、中、指夹住阴茎根部，甩动阴茎前后左
右各59次。用两手分别在阴茎精索部分捻
动36次。按摩刺激龟头，使龟头浸入冷水中，放置一分钟左右，等龟头变为紫色后取出，进行按摩，
先轻搓龟头，再双手搓热，揉搓阴茎龟头。

并用手挟住龟头牵拉九次，旋转九次。经过这样的特殊刺激，会产生性高潮或射精感觉，但宜固摄心
神，切不可动欲念，并用千斤闸之法以固之。

又将龟头放入热水中约一分钟。然后取出，再依上法按摩，此时刺激更为强烈，更须意志坚定，再在冷
水中浸三分钟，热水中浸三分钟即可。双
手搓热，左手揉摩耻骨处，右手中指按抹拨动会阴穴内，近阴茎根部之剑筋72次，使阴茎更强壮，提高刺
激限度，以促使阴阳精气的转化。

五、展剑要法

是扩大和拉长阴茎的办法：用鼻吸气至喉，由喉再吞咽下去，并压到胃部，再想象成一个球，向腹肌下压
到身体前部的腹底端，再将它左到阴茎里
去。注意这与压缩阴囊不同，不可混淆。空气被引导至阴茎以后，将左手中间三个指头压在阴囊和肛门
中间的会阴穴，用压力阻止空气能量流回身
体，让能量驻扎在阴茎里。

三个指头从会阴放松时，恢复正常呼吸。再直接锻炼阴茎，将他前后拉扯，在流畅有节奏的运动中伸展
36次。再用大拇指揉搓龟头，使阴茎勃起，
如未勃起，可继续拉搓直到勃起为止，然后再用右手紧紧扎住阴茎根部，同时向前滑动约一英寸。这
样，空气能量就被锁进阴茎里面，并被压到龟
头顶端，并保留在那里。

接着将阴茎向右边往外拔，按顺时针方向和逆时针方向轮流舞动36圈。再拔向左边，按正反时针方向轮
流舞动36圈。同时保持空气向外的压力。

最后一步是将勃起的阴茎轻敲右大腿内侧36次，同时尽量往里提，以锁住空气，再轻敲左大腿36次，做完
上述动作，再将阴茎在温水中浸泡一分钟，
这有助于吸收温暖的太阳能而扩张，阴茎将健康地增长一英寸。身体结构素质好的，还可达到更高的水
平。

六、初试锋芒

初演战时，须屏除欲念，持阴茎用抵摩之法在玉门谷实处戏之，待妻津液出，方渐入之，须缓缓用功，嘱妻不可强动，待己适应后，再柔入强出，九浅一深之法行九次，倘有情动，即息心止念，停止进退，只留龟头于阴户，用千斤闸返本归元之法，闸回精室。也可用急刹车之法固精，即用左手食指两指按压会阴，使精气返本回府。俟心火定息，仍用前法练习九次，逐渐增多，约练半月左右即可。

天乐诗断：

其一

铸成鼎剑更情深，协调阴阳炼本神。生子生孙传亿世，成仙成佛历由旬。
妇随夫倡全人道，命复心修育德馨。炼得锐锋坚又利，斩钉截铁并通灵。

其二

临渊铸剑不寻常，锻得神锋坚又长。直捣襄阳穿百粤，逆回神水补亡羊。
搓揉提缩轻呼吸，按押松桃炼谷肛。莫道说时无限丑，可知行处妙难量。

其三

挑宝淬锋各有方，千斤闸重韬锋芒。妙键全在欲无欲，得药还因刚克刚。
此是精微玄妙理，不同粗浅烂文章。真修实炼非儿戏，不可轻尝与浅尝。

第三节 女性筑炉鼎秘法

女性阴道筑鼎之法，使阴道经过特殊方法的修炼，将使其功能回春，象年轻未经生育的女性阴道组织那样缩紧，在性爱中具有极大的独特的自然涌动的活力。给予男性前所未有的快感，即使处女也有所不及。它将夫妻两推向无限的性高潮反应，到达道家双修的所有步骤，而能融化在一起交换阴阳能量。

注意，此法月经期不可练。

一、预备功：

揉臆中，右手在下，左手在上，左右旋转36次。揉肚脐，双手搓热，右手在下左手在上，先顺时针方向从小到大，扩至整个腹部，再反时针方向从整个腹部从大到小揉回肚脐中心，揉约五分钟。揉动时不可僵硬用力，要自然柔和，感觉腹内软绵绵为度。揉按百会，会阴、尾闾、肾俞、涌泉和第四个脚趾各36次。按足后跟照海穴区域，昆仑至中脉区域各36次。

二、海底游鱼

仰卧、屈膝、脚背平放地面，全身放松。吸气时会阴为中心，收缩骨盆底肌肉，收紧臀部，并将腰背部压向地面，保持此状态继续吸气约五秒钟。

然后呼气，放松会阴骨盆底肌肉，腰背腹部的所有肌肉。反复做15次。注意力不可分散，要达到身心合一。

三、海底穿梭

依上势不变，以骨盆底会阴区作为中心点，收缩骨盆底和全身其它肌肉，使强度增加，逐渐达到收缩极限，保持此状态由最初的五秒钟，逐渐增加至

15秒钟，然后以骨盆底为松弛点，完全松弛10秒钟，想象阴道变得柔软和温暖，反复作105次，约练一周。

四、缩小玉门术

潜龙吐纳：单盘或双盘均可，把右脚后跟抵压在阴道口的阴蒂部位。接着吸气紧缩阴道和肛门的肌肉，想像两处缩紧得没有一丝空隙，再进一步

把肛门往体内提，使肌肉收缩更紧，随着吸气保持肌肉的紧张状态。然后微微吐气，彻底放松阴道和肛门，如此反复作15次作此式时，会产生愉快的

兴奋感，切忌心生欲念，或想入非非。

潜龙出海：此法站立坐卧均可，想像阴道和骨盆底的肌肉是六米高的升降机，并逐渐收紧你的肌肉，开始用鼻吸气，好象提升重物，逐渐由地面提

升，阴道口用力缩紧，由一米高，升至二米高，感觉力移至中部阴道，此时感觉膀胱产生很大的压力，接着继续上升至三米高，四米高，以至升到顶，

力点随着移动至阴道底部子宫处停。进一步收紧和拉紧肌肉，由5秒钟逐渐延至能保持35秒钟甚至更长。然后缓缓降下机器，直至降到地面，力点也

随着由阴道底部逐渐放松到阴道口，彻底将阴道和骨盆底肌肉放松，气血充盈，似一股暖流流过，柔和无比。如此作30-60分钟，每日做二三次。这

种增强动作随时可练，如日常在等人，等车，上下楼梯，市场购物的间隙，均可练习，如果习以为常，做满一个月，其少见的特异效果，会使你和

你的丈夫感到惊讶，身体也必发生变化。

注意：练本功时力点的移动是螺旋式的上升下降，练成后已为自动吸采打下基础。

五、内阴运动修炼法

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/>