

► [阴阳双修铸剑筑鼎秘法](#)

热

阴阳双修铸剑筑鼎秘法

[作者：佚名 转贴自：本站原创 点击数：38302 更新时间：2004-3-17 文章录入：admin]

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。”补精养气，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，可延长永无休止的爱作时间；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，炼就纯阳柔变刚。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。然后再用右手手中指按会阴穴，左手大拇指在下垫往阴茎，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，以后逐渐放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。再用垂下的纱布与纱袋缚好，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，用心意翘动砂袋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5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：排分泌法；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、尾间、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关。在操练过程中，会发生像性高潮感受的冲击波，不断的刺激到尾间，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，即用左手食指中指按压会阴，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。生子子孙传亿世，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、尾间、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。吸气时以会阴为中心，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

练功步序：先排尽小便，准备马桶凳。在自己的房间里，把门关起来，脱下裤子，坐在马桶凳上，全身放松，均匀呼吸。想像阴道像一朵美丽未开的百合花，然后把它缓缓推出，使之慢慢盛开。此时把尿道阴道的压缩肌推出，像用力逼出小便似的，注意力集中在压缩肌动作上。用手温柔的抚摸阴道口，再将手指慢慢的滑进去，伸进伸出，使你的肌肉攫住你的指头，保持30-60秒，然后放松，再抓住，体会包围手指的肌肉是如何的紧缩和收紧的力度。诀窍：静心享受这种感觉，不断让身体放松，和整个骨盆部位放松，抓紧与放松逐渐延长时间至二分钟，甚至更长。拿出指头，把手放在阴道并盖住肛门，再把肛门的压缩肌慢慢推出，好像在吐气似的。闭上眼睛，集中精神于这些向上张开的动态，注意推出的肛门如何影响阴道口。松弛肛门区的全部肌肉，再慢慢推出，轻松的保持肛门张开的姿势5-10秒钟。注意力集中在肌肉推进推出的感觉上。

此法每日习练2-3次，每次至少30-60分钟。一旦掌握此法后，在阴阳和合时，会自然地推进推出，张开闭合，成为完整的采补动作。

第四节 阴阳交会秘诀

一、阴阳交合枢要：动而不泻，還元返本，阴阳互补，数交一泄。夫交合如法，则有福德，乐而且强，寿即增延，色如华英，即长生之道也。

二、宜阴阳交合月宿日

正月1日、6日、9日、10日、11日、12日、14日、21日、24日、29日。

二月4日、7日、9日、10日、12日、14日、19日、22日、27日。

三月1日、2日、5日、6日、7日、8日、10日、17日、20日、25日。

四月3日、4日、5日、6日、8日、10日、15日、20日、25日。

五月1日、2日、3日、4日、5日、6日、12日、15日、20日、25日、28日、29日、30日。

六月1日、3日、10日、13日、18日、23日、26日、27日、28日、29日。

七月1日、8日、11日、16日、21日、24日、25日、26日、27日、29日。

八月5日、8日、10日、13日、18日、21日、22日、23日、24日、25日、26日。

九月3日、6日、11日、16日、19日、20日、21日、22日、24日。

十月1日、4日、9日、10日、14日、17日、18日、19日、20日、22日、23日、29日。

十一月1日、6日、11日、14日、15日、16日。

十二月4日、9日、12日、13日、14日、15日、17日、24日。

贵宿日：春甲寅乙卯，夏丙午丁巳。秋庚申辛酉，冬壬子癸亥。

三、阴阳交合之术

男女性器，千差万别，男性灵柯，有大小长短粗细；妇性炉鼎，有大小深浅宽紧肥瘦高低；都各有不同。故交合之术，亦必随机变化。素女“九势”，从表象看，非常荒唐，但于治病强身，确有独到之处。真正修道的人，本无研究必要，但因应世俗人情，从世法道法并重的观点看，还是介绍一下，仅作参考之用，不可太过宣染。

一、龙飞势：使女人仰卧其体，两足朝天。男子伏其上，踞其股，含其舌。女人自举牝户，而受玉茎刺入，抽出扣其户，举身动摇，行八深六浅之法，则阴中壮势，阳物则强，男欢女乐，两情娱快，百疾消除。其法如蛟龙发蛰，振云之伏。

二、虎步势：令女人胡跪低头，男子踞其后，抱其腰而将玉茎插入牝户，行五浅六浅之法，抽出百回，玉钳开张，精涎涌出，水火既济，尽丹鼎之妙。烦懣已除，血脉流通，补心益志。其法如虎豹出林，啸风之伏。

三、猿搏势：令女人开起两股坐在男子两腿之上，牝户开张平滑。插玉槌数扣阴户，次行九浅五深之法，女子啾啾不休，精液溢流，男子固济阳匿而不泄。百病忽除，益气长生，不饥。其法如猿猴搏技取果实之状，以快捷为妙。

四、蝉附势：女人直伸左股而屈右股。男子踞其后，曳玉如意叩其赤珠，行七深八浅之法，红球大张，快活泼泼，极活动之妙。通利关脉，久久利人。法如金蝉抱树，吸露清吟之状。只含蓄不吐。

五、龟腾势：女人仰卧，澹然虚无，如忘其情，男子以两手指托两腿，抬起过乳房，伸出其头，忽入红门，深撞谷实，忽缩忽伸，如龟头伸缩。能除留热，逐五脏邪气。其法如玄龟游腾之状，坚甲自守，曳尾泥中，而全其真。

六、凤翔势：女人横身仰卧床上，手自举两股，男子两手紧抱搂女腰，将金槌插玉门，左右奔突，至阴中壮热，女体软动，行九浅八深之法，则女悦微喘，滑液沸出。能补诸虚，填精髓、轻身、延年不老。其法如丹山瑞凤，搏扶摇而翱翔寰中之状。

七、兔吮势：先男子仰卧床，直伸两腿，女反骑跨男子股上，手握郎中探房门、直穿琴弦，觉玉条坚硬而后行浅深之法，则养血行气，除四股酸寒。其法如玉兔跳跃之快，忽蹲忽跳，出没不定，则不失其真，能捉蟾魄于九霄。

八、鱼唼势：先男子仰卧床上，直伸两腿，女跨男子股上，曳玉茎摩擦牝户，则其鱼口自干，犹游鱼唼萍之形。将茎安其间，才授勿深，如儿含

乳，使女独摇、务令持久。大坚筋骨，倍气力、温中、补五劳七伤。其法如游鱼戏藻之状，以唼清吐浊为要。

九：鹤交势：女人搂男子之颈，以右足负床上，男以右手提女之左股而担肩上，两体紧贴，微抽玉茎，窥其菱齿，徐徐撞谷实，摇摆轻慢，行九浅一深之法，花心忽开，芳液浸润。保中守神，消食开胃，疗百病，长生不老，其法如丹鹤回旋之状，张翎不收，自至妙境。

我们研究的主要丹道问题，重点在于阴阳双修，如何去炼精化气，使精气不泄，让男女同时受益，获得互补，快速完成结丹或长生永命的殊效。有关交合姿势与性交的时限长短，舒适程度、本无研究必要。但鉴于天道人道同时并举的原因，以及治病结丹都有内在的联系，使每一个炼功朋友，都能懂得方方面面的知识，提高各方面的功力和能量，也许仍然是有参考价值的。天乐诗断；

其一

提起阴阳交会法，有沾笔墨污清名。在尘既未撕尘网，入海还应捕海鲸。

虽似斗技求适意，亦如捣药觅真金。逢场作戏皆游戏。真意仍应似水清，

其二

数交一泄休全泄，返本还原炼药王。紧握我身真种子，莫忘彼地辟洪荒。

雪风朔望需避忌，时日吉凶要谨防，即使临炉行采补，和风细雨莫轻狂。

其三

虽然姿式有多般，各采所需各所欢。目的无非为祛病，关键只是促长年。

千姿百态交无泄，七返九还益可观。不外定中行水火，但于虚里久盘桓。

上一篇文章：福寿圆满功

下一篇文章：通贯周天

[【发表评论】](#) [【关闭窗口】](#)

最新5篇热门文章

本站成立四周年充值优惠[6730]

七星功[42112]

朝阳神功[44843]

鹤拳练劲三步功[26472]

玉露莲花功 - 止淫密法[102760]

最新5篇推荐文章

本站成立四周年充值优惠[6730]

本站成立三周年赠送资料[33820]

教材(资料)换点数[14642]

收费资料专区收费说明[41050]

相关文章

没有相关文章

 网友评论：（只显示最新10条。评论内容只代表网友观点，与本立场无关！）

没有任何评论

[| 设为首页](#) | [加入收藏](#) | [联系站长](#) | [友情链接](#) | [版权申明](#) | [管理登录](#) |

版权所有 Copyright© 2003 中华气功大全网 站长：中华气功大全网 页面执行时间：156.25毫秒

Powered by : MyPower Ver3.51

