

蓋房子首重地基，習氣功首需築基，築基旨在奠定好身體的基礎，使身體健康，練氣方可更上一層樓，以練就無上氣功。「小周天」可說是「百日築基」過程中非常重要的一種功夫。然而古代修真文獻多是惜物取喻，近代修氣之流派又眾說紛紜，令人如墜五里霧中。

所以，在此引介經過李仲亮醫師深入研發驗證，不易偏差，對身體健康非常有助益的「全真道龍華派小周天法」。(註:本功法摘至丹道文化第七期，李仲亮著『維持健康的龍華派小周天法』)

一、相關穴位

(一)與任脈相關的穴位 —— 列缺穴與照海穴

列缺：位於手腕後橈側，當拇、食指叉開或拇指向上翹起時，在拇指直下的手腕部，出現兩條筋(一為拇短伸肌腱，一為拇長伸肌腱)所構成的凹窩正當中直上「兩橫指」處(如圖一)。

照海：位於內踝下緣一「拇指寸」(如圖二)。

(二)與督脈相關的穴位 —— 後溪穴與申脈穴

後溪：位於小指外側(尺側)，即第五掌指關節處。輕握拳時，在第五掌指關節後的手掌橫紋頭處取穴(圖三)。

申脈：由外踝尖直下，距離外踝下緣半拇指寸的地方(圖四)。

二、操作方式

(一)方位：男性坐北朝南，女性坐南朝北。

(二)姿勢：坐姿。

(三)呼吸：自然呼吸。

(四)培元：操作前需先養氣培元。兩手自然垂放身側，上下抽動至有抽絲(氣)感(如圖六)，再緩緩將下臂平舉(如圖七)，兩手腕同時向內柔軟而緩慢地同時旋轉九次(如圖八)，用以疏通手腕(手三陰、手三陽)經脈，增加調理效果。

(五)調理方式：試列舉男生(括弧內文字為女生操作之順序)調理第一組列缺穴與照海穴說明：雙手結「黃龍指」手訣(如圖五)後，

1. 右(左)手中指指腹輕壓左(右)手列缺穴，左(右)手中指指腹輕壓左(右)腳照海穴(如圖九(十))。
 2. 左(右)手中指指腹輕壓右(左)手列缺穴，右(左)手中指指腹輕壓右(左)腳照海穴(如圖十(九))。
 3. 左(右)手中指指腹輕壓右(左)手列缺穴，右(左)手中指指腹輕壓左(右)腳照海穴(如圖 11(12))。
 4. 右(左)手中指指腹輕壓左(右)手列缺穴，左(右)手中指指腹輕壓右(左)腳照海穴(如圖 12(11))。
- 第二組後溪穴與申脈穴之作法與上例相同。

三、注意事項

(一)調整(理)時，宜安靜放鬆，效果較佳。

(二)調整(理)時，雙手指甲宜剪短，以免影響效果。

(三)中指指腹輕壓接觸穴位區域皮膚，不可重壓。

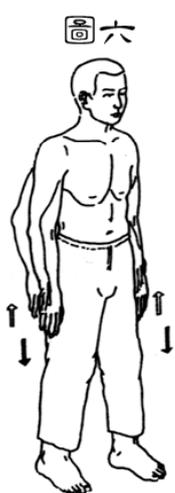
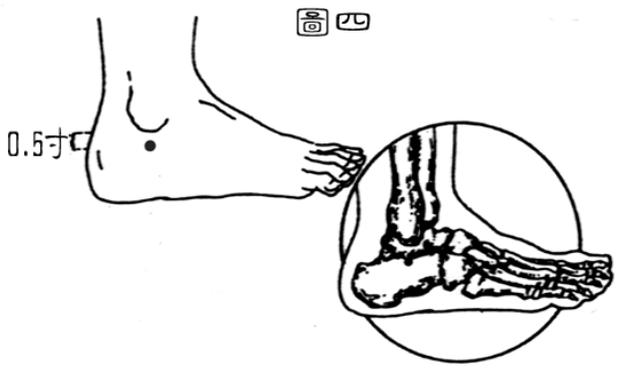
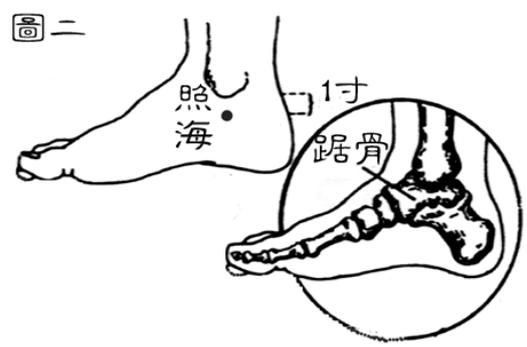
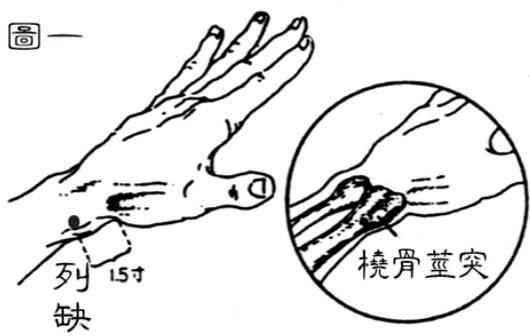
(四)調整(理)時，不可接近任何有磁性的物品，也不可躺或坐於鐵質等床，身上配戴的所有物品包括戒指、手錶、項鍊、耳環、髮夾、金屬眼鏡及助聽器等，均應卸下。

(五)調整(理)時，兩足踝以下的部位不宜重疊或靠攏。

(六)左右每穴位調整(理)時間宜均等，每穴位至少一分鐘。每日最少調理兩次。

(七)平時休閒看電視或與朋友談天皆可操作，多作多益。

(八)其他宜遵守一般練功常規事項。



圖九至圖十二為男生調理之順序，女生順序則為圖十，九，十二，十一。