

全真道龍門宗小周天功法

口訣

提肛開始運周天，尾閭夾脊玉枕連。通過三關到百會，莫忘提貼抱頂顛。
再從百會降陰穴，二道分別到舌尖。任督接通入胸腹，丹田直下會陰間。

凡打坐者，非言形體端然，瞑目合眼，此是假坐也。真坐者，須十二時辰，住行坐臥，一切動靜中間，心如泰山，不動不搖，把斷四門，眼耳口鼻，不令外景入內，但有絲毫動靜思念，即不名靜坐。能如此者，雖身處於塵世，名已列於仙位，不須遠參他人，便是身內聖賢。百年功滿，脫殼登真，一粒丹成，神遊八表。《重陽立教十五論》〈第七：論打坐〉

周天本是古代先賢天文學家所用的名詞，先賢孔穎達在所著：《禮記·月令篇疏》中談到：「凡二十八宿及諸星，皆循天左行，一日一夜為一周天」。全真道龍門宗第七代傳人伍祖沖虛在《天仙正理》云：「夫小周天云者，言取象于子丑寅十二時，如周一日之天也」。是以丹道家藉此隱喻先天氣結丹運行任督兩脈一周為小周天，運行奇經八脈為大周天。明代醫聖李時珍所著：《奇經八脈考》中曾明白指出：「八脈散於群書者，略而不悉，醫不知此，罔探病機，仙不知此難安爐鼎，時珍不敏，參考諸說，萃集于左，已備仙醫者荃蹄之用云」。

可見丹道與醫家均需對奇經八脈有所認識，仙家更從任督兩脈為入門下手之基礎功法。本小周天功法要求氣發丹田，使任督兩脈連接，周流運行，循環不息，以維持人體的陰陽平衡，使真炁經常環繞在各大穴道，周流全身，因此小周天具有祛病強身、延年益壽的效果。

本課程介紹之小周天，屬於意念行氣法，適合初入門者修煉，此法可作為真氣發動運行小周天之預備功夫。

- 修煉姿勢：坐姿、臥姿、立姿均可，一般多採坐姿修煉。坐姿又有大盤坐、小盤坐；等坐姿，初學者可採小盤坐練習，先將左腿在外右腿在內（此為陽抱陰）交跌，手結子午八卦連環訣（陰抱陽）置於關元穴前，注意鬆肩椎直，頭正舐上顎。
- 打坐前的準備：務要掃除一切雜念，寬放衣帶，使身體不受束縛，血脈流通無阻。
- 行功時的心念：全身放鬆，身如槁木心似寒灰，眼嘴宜閉，舌舐上顎，上下齒輕扣，五官內斂，呼吸綿勻。
- 具體操作方法（意念與呼吸之配合）：

上段：（吸氣）：提肛同時吸氣，使腹部外挺，氣自陰躄會陰循督脈經尾閭、夾脊、玉枕三關上達百會，正好吸滿氣，

（閉氣）：旋即短暫閉氣，同時以意念在百會先順時鐘後逆時鐘方向各三或六或九轉，由快而慢，由短而長，初習者閉氣不必過久；

（呼氣）：隨之改呼氣，意念分由兩頰下行至舌尖，循任脈天突、玄機、膻中達神闕，下沈丹田，此時餘氣盡量吐盡，使腹部向內緊縮，

有命門神闕會陰三穴歸一的感覺；

下段：（吸氣）：再者下腹放鬆，隨之吸氣，此時特記勿急勿快，意復由會陰穴循督脈經尾閭、夾脊、玉枕三關上至百會，

（呼吸自然）：心神平和，呼吸自然，意在百會順轉卅六圈，逆轉廿四圈，合九六之數；

（呼氣）：復呼氣意自百會循任脈下至氣海，全身在調息中恢復平靜。

行完上段與下段為一息，如此，復行第二息、第三息……，以三、六、九息為度。

