

侠门周天功

《周天功》原名为“元始丹坤亚方术”，相传为老子所创。后经历代宗师深修细悟，日臻玄妙，嫡传于道堂，鲜为人知。

此法最大的特点是不进行任督二脉的小周天运炼，而是通过六种不同的周天修持，即可达到人不炼丹丹自成，人与宇宙混元一体之境界，为后人提供了仙道修持的又一捷径。

由于《周天功》具有功法严谨、要求严格、简单易学、功效显著；主张悟性达理、性命顿悟直超、在坚持中求进步而自知再修之法等特点，被侠门收录于本门内功秘法之列，亦有“周天遁四术”之称。

应传统养生爱好者的要求，现将全套功法和盘托出。



一 强身功

(一)独默天地

面对北斗星自然站立，两脚站立成外八字形，两脚间距与肩同宽；全身放松，心解神安，两臂自然下垂，五指自然伸展(图 1)。如此静置片刻之后，开始做以下各式动作。

(二)吞星吐河

嘴唇微张，牙齿微开，舌尖轻轻抵住下牙床。吸气时，气流要缓匀，勿急勿躁，意想北斗星化为流水存入腹中丹田；呼气时，提腹丹田之气(即凹腹)，意想口中吐出一股泉水，注入并推动银河巨浪翻腾一样(图 2)。一吸一呼为一遍功，持续吐纳 18—36 遍之后，仍然保持此态热不变，心静神安地静置约二分钟，再接做下式动作。

修炼重点：此式采用的是逆式呼吸之法，即吸气时腹腔凸起；呼气时腹腔凹陷。吞吐时，舌面不能随吐纳起伏，并注意与意念的紧密配合。

(三)大鹏腾空

舌尖轻抵上腭，牙齿微开，口唇闭严，两臂抬起与肩平，成为一条直线，掌心向下，五指并拢，自然平伸，神态安详(图 3)。吸气时，脚跟提起，两臂屈肘，手腕下弯，五指自然分开，指掌自然地随两臂高展过头六寸左右。动作要舒缓，不可突然(图 3、图 4)；呼气时，两脚跟落地，双肘渐直，手掌渐翘，五指自然向上，双掌下落与肚脐水平即可(图 4、图 5)。起落要随呼吸的节奏进行，如同大鹏展翅腾空一样。一吸一呼(即一起一落)为一遍功，共做 18 遍功。

“大鹏腾空”做完之后，恢复自然身状身态，原地迈走边轻微地跺脚，两臂同时随步伐前后摆动；前摆之臂与身体的角度约 75 度，后摆之臂与身体的角度约 45 度，呼吸略急促(图 6)，持续

活动约一分钟左右，接练下式。

修炼要点：

1、此式在修炼过程中，唇齿不动，舌头要平实不能颤动，只用鼻子进行呼吸。吸气时要匀缓，呼气时要急促，同时要注意注腹丹田。

2、呼吸与两臂、两肘、两掌腕、两脚跟的动作，均要做到协调一致，舒展大方。

(四)推山填海

面对北斗星自然站立，两脚相距与肩同宽，双目微闭。意想自己体如青松，迎风斗雪；好像面前有一座齐天大山，伸手即触。山后是一片大海，白浪滔天，无边无际(参看意境图 7)。

吸气时屈肘伸指，屈肘时要稳缓，掌心向前，五指叉开略曲，手背遮放于肩前相距约二寸许；唇张齿开成椭圆形，舌后缩，舌尖微微向下，气流随吸气之“哈(hā)字音涌入咽喉，急吸快止。与此同时提肛、收腹、扩胸、容气于胸腔(参看意境图 8)；呼气时，双臂突然推直，掌心向前，五指不变，掌随气出，快速而迅猛，呼气发出“噗(Pū)字音，牙齿微开，舌头后缩，唇如小孔，以胸腹力绷之势呼出，要突然喷射，由急到缓，口齿不变，尽力呼净(参看意境图 9)。持续修炼 18 遍—36 遍功。

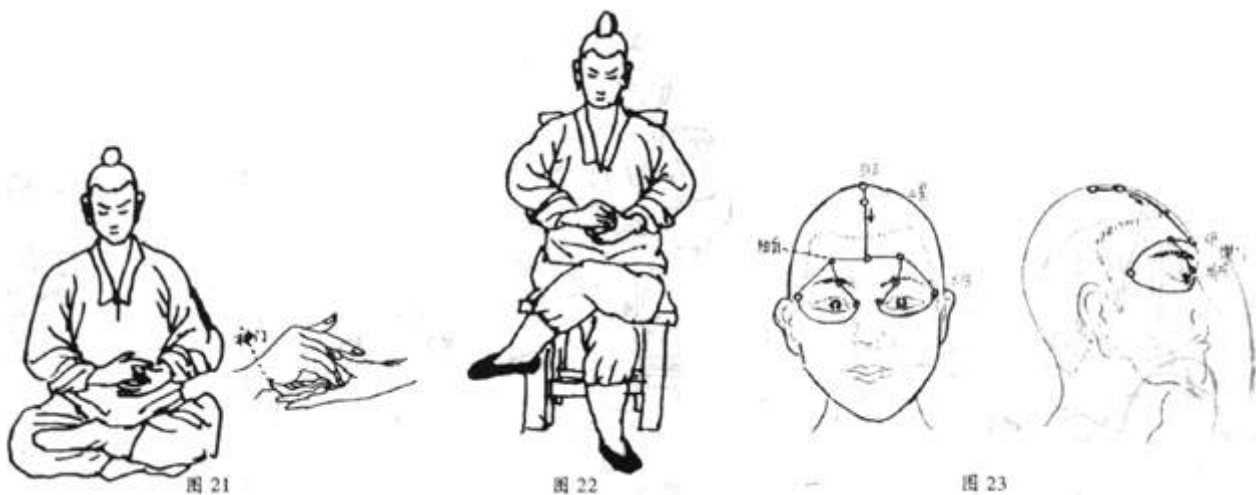
意念配合：推出之意在倒，意续山倒听水声；山倒之声为“吨”(tōng)，填海之声为“哇”(wā)。

收式动作：双脚自然叉开，双手卡腰，脚跟站定，左右转向活动腰部。之后，自然踢脚约一分钟，再接做下式动作。

修炼要点：

1、唇、齿、舌与呼吸及发音的要求，在此式修炼中很严格，要认真做好。

2、双掌的推出与曲收均要与呼吸相协调，富于节奏感。动作不宜过急或过缓，身体可随推缩和呼吸进行前后适度的摆。但腿要直，脚要稳。



(五)仙指画图

面向北斗星自然站立，两脚站成外八字形，两脚间距与肩同宽。意想身体如同风摆柳树，神态轻松自然，目米前视(图 1)。双臂伸向上前方，肘自然弯曲，拇指和食指结成圆，中指自然伸出，四五指弯曲而不触手掌，高举于头顶七寸左右，成或写或画神态(图 10)。两中指相距六寸，向外画圆，画出的圆直径为一尺六寸左右，谓之反向构卦(图 11)。画圆时，身体的重量应放在前脚掌上，上身随构卦动作微微摆动。

意念配合：画圆时，意想指端发出白光，画出的是银光闪烁的光环。

收式动作：画圆约两分钟之后，双臂曲于胸前，双肘环身前后摆动，开胸扩气(图 12；并作三次深呼吸。然后再原地漫步约一分钟，接做下式动作。

修炼要点：

两中指画圆时，要提肛收腹扩胸。用鼻呼吸要和画圆相协调，富有节奏感；气流要匀缓，勿急急躁，与意念活动紧密配合。

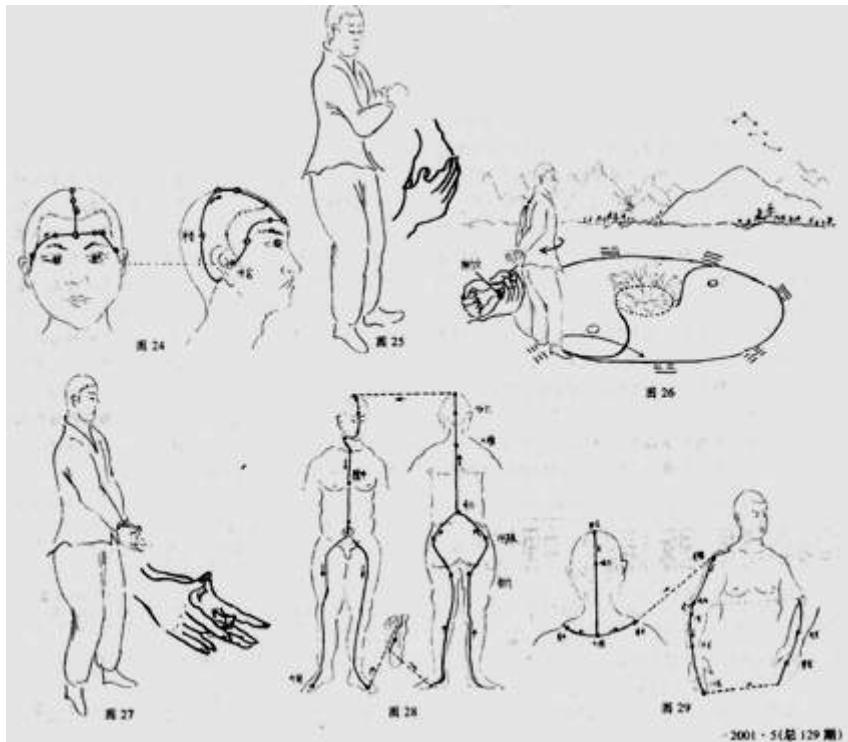
(六)水中摸玉

面向北斗星自然垂立，双脚叉开与肩同宽。意想双膝没于青山中的泉水之中，好似耳闻水声，目睹山水秀色。弯腰下蹲，头要顺其自然，勿过仰过低，目眯视，唇齿自然张开，舌尖抵住下齿床；双手自然伸入水中，叉开五指，两手拇指相距九寸左右，意想水中有一块长三尺三、宽九寸九的白玉，手抚摸在玉的上面，双手左右移动，双脚站稳，身体随之晃动，若可见可感(图 13)。双手左右移动抚摸 18 遍—36 遍之后，续练收式动作。

收式动作：闭目仰头深呼吸九次，然后挺身卡腰正倒走，以九步为妥。

修炼要点：

口鼻呼吸要匀缓，似有节奏，要与摸玉的动作协调一致，把意念专注于摸玉的柔涩之感上。



(七)具形周天(分为三式进行修炼)

1、头顶红日

面向北斗星自然站立，两脚叉开站成外八字形，脚跟相距与肩同宽，双肘弯曲约 83 度，五指并拢，掌心向上，自然向前平伸，仅小指侧端处相连。相连处距中腕穴六寸左右，小臂不靠身。唇闭齿张，目闭而上视，舌后缩，舌尖悬空无触；呼吸要自然平和，缓呼缓吸似若睡眠，但呼气与吸气之间的间隔需达三秒钟，鼻吸鼻呼(图 14)。

意念配合：意想头顶上方六寸之处有一轮红日。意想 15 分钟至 70 分钟之后，即可停练。没有收式动作，随心意活动即可。

修炼要点：

(1)注意此式“唇闭齿张，目闭上视，舌后缩，舌尖悬空无触”的体式要求。“唇闭齿张”即嘴唇

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/>