

# 《第 31 章：每日修炼功课表（严格大纲式）》

## 第 31 章：每日修炼功课表（Strict Outline Version）

### 1. 每日功课的意义：将金丹工程从理论变成“可重复的系统流程”

每日功课不是“做多少”，而是：

- 保持系统低熵
- 维持呼吸节律稳定
- 维持横膈膜与丹田联动
- 维持迷走神经高张力
- 让能量结构自然沉落、凝聚

这是金丹工程从“可能”变成“可成”的关键。

### 2. 每日功课三层结构（Base / Core / Advance）

#### （1）基础层 Base

目的：维持稳态，防止偏差

内容：呼吸、松身、横膈膜练习

#### （2）核心层 Core

目的：增强丹田势阱

内容：丹田温养、稳息、站桩

#### （3）进阶层 Advance

目的：进入深相干态

内容：玄关练习、低噪声静坐、轻意守丹田外围

### 3. 每日功课表（黄金版）

#### 10 分钟版本（繁忙日）

- 2 分钟松身
- 3 分钟横膈膜解锁
- 3 分钟 4-6 呼吸
- 2 分钟下腹温养

#### 20 分钟版本（标准日）

- 3 分钟松身
- 3 分钟横膈膜泵动
- 5 分钟 4-6 呼吸
- 5 分钟温养丹田
- 4 分钟站桩

#### 40 分钟版本（进阶日）

- 5 分钟松身

- 5 分钟横膈膜深解锁

- 10 分钟稳态呼吸

- 10 分钟温养丹田

- 10 分钟温养桩

#### 4. 每日功课五大关键动作（必须每天做）

- （1）横膈膜松解（让玄关可开）

- （2）下腹温养（建立丹田势阱）

- （3）稳态呼吸（维持轻度迷走激活）

- （4）松腰椎与盆底（降低腔压阻力）

- （5）注意力沉于整体，而非一点

#### 5. 每日功课的三个禁忌（禁止事项）

- 禁止逼气

- 禁止强守丹田

- 禁止急促呼吸或过长屏息

这些行为会破坏腔压与神经系统稳定。

#### 6. 每日功课的量化指标（可监测）

- HRV 是否回升

- 呼吸频率是否稳定在 6 – 10 次/分

- 睡眠是否自然进入深睡

- 下腹是否温暖

- 胸口是否无压迫感

若这五项均达标 说明练习是正确的。

#### 7. 每日功课的最佳时间

- 清晨：建立一天的低熵稳态

- 睡前：降低系统噪声进入深睡

- 午间：重置腔压（短版即可）

#### 8. 每日功课的最终目标：建立“稳定场”

通过每日的小练习，让身体进入：

- 低噪声

- 高相干

- 自组织

- 丹田稳固

的状态。

### 【总结】

每日功课不是任务，而是系统性维护。

只要坚持 30－60 天，身体会形成自动稳态，丹田势阱自然出现。

金丹工程的成功率，很大程度取决于每日功课的稳定执行。