

《第 36 章：30 天小丹计划 / 100 天小周天计划（严格大纲式）》

第 36 章：30 天小丹计划 / 100 天小周天计划（Strict Outline Version）

【总述】

本章将金丹工程 v1.0 的所有理论，压缩成可执行的 30 天与 100 天行动蓝图。

目标：从“稳态 势阱 成核 自运”的工程化路线。

一、30 天小丹计划（成核期）

1. 第一阶段（Day 1–7）：稳态建立期

目标：降低系统噪声、打开玄关、恢复腔压节律。

每日任务（10–15 分钟）：

- 3 分钟松身
- 3 分钟横膈膜松解
- 4–6 呼吸 5 分钟
- 2 分钟下腹温养

可量化指标：

- HRV 稳定上升
- 胸口压力下降
- 呼吸自然沉入腹部

2. 第二阶段（Day 8–14）：丹田温养期

目标：形成稳定下腹温感（温度等级 3）。

每日任务：

- 横膈膜泵动 3–5 分钟
- 温养丹田 10 分钟
- 站桩 3 分钟

观察指标：

- 下腹温度自然出现
- 胸式呼吸减少
- 下腹“收拢感”出现

3. 第三阶段（Day 15–21）：势阱形成期

目标：丹田出现自然沉感与中心性。

每日任务：

- 4-6 呼吸（8 分钟）
- 温养丹田（10 分钟）
- 玄关贯通练习（2-3 分钟）

关键指标：

- 呼吸沉降明显
- 下腹稳定温热
- 呼吸与下腹轻微同步

4. 第四阶段（Day 22-30）：丹核出现期

目标：丹体初核，脉动同步（脉动等级 2）。

每日任务：

- 4-8 呼吸 10 分钟
- 温养桩 5 分钟
- 丹田外围守意 3 分钟（禁止守点）

成效判断：

- 真脉动出现
- 自持指数 2
- 结构指数 2

二、100 天小周天计划（循环期）

1. 第一阶段（Day 1-30）：丹核稳定

目标：从“初核 稳核”。

每日训练：

- 6-6 呼吸 10 分钟
- 玄关贯通 5 分钟
- 丹田温养 10 分钟

稳定指标：

- 温度 4
- 脉动 2
- 相干 2

2. 第二阶段（Day 31-60）：气沉与下行路径形成

目标：自然气沉路线形成（沿任脉）。

训练内容：

- 下沉呼吸法（吸沉、呼更沉）

- 松腰、松腹、松胯训练
- 轻意守丹田外围

指标：

- 下腹沉力越发稳定
- 腰腹区域温差均匀
- 站桩时自动沉降

3. 第三阶段（Day 61 – 80）：炁场扩展与循环预备

目标：丹田内部结构扩大，中心更稳。

训练内容：

- 站桩 10 – 15 分钟
- 丹田“圆整感”训练
- 温养 + 呼吸同步训练

指标：

- 丹田核心呈球状
- 呼吸牵引感变强
- 能量从“点”变成“球”

4. 第四阶段（Day 81 – 100）：小周天自运出现

目标：自运（非意念驱动）的小周天。

训练内容：

- 6 – 6 呼吸
- 放松全身、特别是督脉两侧
- 丹田轻度沉浮训练

自然出现现象（无需追求）：

- 丹田气化 上升 到胸口 再回落
- 脊柱“空管感”
- 涨感消失，取而代之是“柔和微流”

判定标准：

- 非意念驱动的循环
- 无逼气
- 无胸闷
- 全程温暖、宽松

三、100 天计划的三条黄金规则

1. 不求“气走哪里”，只求“稳、松、缓、暖”。
2. 不追逐感觉，只观察结构。
3. 一切偏差，全部用温养法处理。

四、30 天与 100 天的核心区别

30 天：建立丹核

100 天：使丹核具备循环能力

金丹工程 v1.0 到此形成完整可执行体系。

【总结】

36 章全部完成后，你已拥有：

完整工程路径

可执行计划

可测量指标

全周期修炼蓝图

《金丹工程 v1.0》至此正式具备出版级执行能力。