

## 目 录

- 《太乙履水功》总说.....( 1 )  
默诀佐械操作法要旨.....( 6 )

### 上篇 乾人默诀佐械操作法

- 乾人少年之法第一.....( 16 )  
乾人青年之法第二.....( 43 )  
乾人壮年之法第三.....( 71 )

### 中篇 坤人默诀佐械操作法

- 坤人少年之术第一.....( 94 )  
坤人青年之术第二.....( 139 )  
坤人成年之术第三.....( 192 )

### 下篇 操作禁要

- 禁忌秘要第一.....( 248 )  
演练秘要第二.....( 249 )

后 记

## 《太乙履水功》总说

太乙履水功，全称为“道家太乙玄门提劲破气推进履水至秘演练功法”，属“内家”武当派太和门（一名邓道人家门，又名功家南派）内四大功种（即软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技）之一——轻盈要术范畴。该功因出自道家太乙玄门，且演练成功后可令人行走水面而鞋底无潮湿之迹，故名。

太乙履水功，有男女操作法各一套，即男子三十六天罡履水功和女子七十二地煞履水功两种。男子的全盘演练步骤是：丹田丹点默念闭息秘诀四言五言六言七言八言要旨第一、丹田丹点默念服气秘诀四言五言六言七言八言要旨第二、丹田丹点默念哈气秘诀四言五言六言七言八言要旨第三、丹田丹点默念引气秘诀四言五言六言七言八言要旨第四、丹田丹点默念送气秘诀四言五言六言七言八言要旨第五、丹田丹点默念捺气秘诀四言五言六言七言八言要旨第六、丹田丹点默念定气秘诀四言五言六言七言八言要旨第七、丹田丹点默念破气秘诀四言五言六言七言八言要旨第八、丹田丹点默念裹气秘诀四言五言六言七言八言要旨第九、丹田丹点默念提劲秘诀四言五言六言七言八言要旨第十、丹田丹点默念托气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十一、丹田丹点默念发动秘诀四言五言六言七言八言要旨第十二、上中下三盘默念闭息秘诀四言五言六言七言八言要旨第十三、上中下三盘默念服气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十四、上中下三盘默念哈气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十五、上中下三盘默念引气秘诀四言五言六言七言八言要旨第

十六、上中下三盘默念送气秘诀四言五言六言七言八言要旨第  
十七、上中下三盘默念捺气秘诀四言五言六言七言八言要旨第  
十八、上中下三盘默念定气秘诀四言五言六言七言八言要旨第  
十九、上中下三盘默念破气秘诀四言五言六言七言八言要旨第  
二十、上中下三盘默念裹气秘诀四言五言六言七言八言要旨第  
二十一、上中下三盘默念提劲秘诀四言五言六言七言八言要  
旨第二十二、上中下三盘默念托气秘诀四言五言六言七言八  
言要旨第二十三、上中下三盘默念发动秘诀四言五言六言七  
言八言要旨第二十四、六度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七  
言八言要旨第二十五、六度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七  
言八言要旨第二十六、五度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七  
言八言要旨第二十七、五度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七  
言八言要旨第二十八、四度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七  
言八言要旨第二十九、四度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七  
言八言要旨第三十、三度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七言  
八言要旨第三十一、三度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七言  
八言要旨第三十二、二度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七言  
八言要旨第三十三、二度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七言  
八言要旨第三十四、一度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七言  
八言要旨第三十五、一度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七言  
八言要旨第三十六；女子的全盘演练步骤是：丹田默念闭息秘  
诀四言五言六言七言八言要旨第一、丹点默念闭息秘诀四言  
五言六言七言八言要旨第二、丹田默念服气秘诀四言五言六言  
七言八言要旨第三、丹点默念服气秘诀四言五言六言七言八言  
要旨第四、丹田默念吮气秘诀四言五言六言七言八言要旨第  
五、丹点默念吮气秘诀四言五言六言七言八言要旨第六、丹田  
默念引气秘诀四言五言六言七言八言要旨第七、丹点默念引气

秘诀四言五言六言七言八言要旨第八、丹田默念送气秘诀四言五言六言七言八言要旨第九、丹点默念送气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十、丹田默念捺气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十一、丹点默念捺气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十二、丹田默念定气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十三、丹点默念定气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十四、丹田默念破气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十五、丹点默念破气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十六、丹田默念裹气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十七、丹点默念裹气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十八、丹田默念提劲秘诀四言五言六言七言八言要旨第十九、丹点默念提劲秘诀四言五言六言七言八言要旨第二十、丹田默念托气秘诀四言五言六言七言八言要旨第二十一、丹点默念托气秘诀四言五言六言七言八言要旨第二十二、丹田默念发动秘诀四言五言六言七言八言秘诀第二十三、丹点默念发动秘诀四言五言六言七言八言秘诀第二十四、上盘六度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第二十五、上盘六度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第二十六、中盘六度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第二十七、中盘六度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第二十八、下盘六度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第二十九、下盘六度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第三十、上盘五度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第三十一、上盘五度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第三十二、中盘五度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第三十三、中盘五度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第三十四、中盘四度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第三十五、中盘四度铺垫坤人

秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第三十六、下盘四度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第三十七、下盘四度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第三十八、上盘三度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第三十九、上盘三度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第四十、中盘三度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第四十一、中盘三度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第四十二、下盘三度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第四十三、下盘三度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第四十四、上盘二度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第四十五、上盘二度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第四十六、中盘二度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第四十七、中盘四度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第四十八、下盘二度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第四十九、下盘二度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第五十、上盘一度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第五十一、上盘一度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第五十二、中盘一度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第五十三、中盘一度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第五十四、下盘一度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第五十五、下盘一度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第五十六……（尚有十六个架子均为坤人演练之中或演练之后出现生理反应时的推正、救急秘术。因用处不大，故删去。）由此可见，太乙履水功实为中国武术圈内目前发掘的唯一的一套完整无缺的绝佳至秘要术。邓钟山老先生手书的《功家秘法宝藏》卷三《太乙履水功图说》中载曰：“太乙履水，千年大

要，万载至秘，何人得知？吾开禁规，传授异姓，自立门户，功家南派；每代一人，可得嫡传。吾之传人，李氏德贵（一名老六）。”作者之师、武当太和门嫡传第十二代掌门人李松如先生曾介绍说：“邓钟山老先生将其太乙履水功的全盘完整功法单传给家父李老六（即李德贵）。而为师的则将家父亲授的此功三十六架男子操作法与七十二架女子操作法单传给你一人，包括文言口诀、做架精图（计一百零八幅，含男子演练图三十六幅、女子演练图七十二幅）。切记！此后，你须日复一日，熟记默诵图、诀，一经成功，则焚其手本，切切勿违！”

《太乙履水功》介绍的部分架子，均属嫡传的至真、至纯、至粹的独家功法。它的做架要领，系本门祖师、明代宣德年间的太乙玄门邓坤伦道长世代单传、口耳相承达五百五十年之久的秘谱；它的做架姿式，为清代道光、咸丰年间盛名于中国南、北方十七省的功家南派创始人邓钟山老先生亲手绘制精图的再现；它的演练步骤，则是武当太和门历代掌门先生操作真谛的结晶。

## 默诀佐械操作法要旨

《功家秘法宝藏》卷三《太乙履水功图说》中载曰：“丹田默诀要旨说教，增之佐械诸般大要。乾坤混合一百单八，全盘炼气切莫忘掉。……闭息要旨本为忘息，意无一切实属最好，默念四个人间秘字，师徒之外谁人得晓？服气要旨本为启口，形若喝水一次点到，默念四个人间秘字，慢细均长玄门法宝。哈气要旨本为悠然，顺势下送不必心焦，默念四个人间秘字，牵动咽喉一次最妙。引气要旨本为顺牵，自由自在循规下排，默念四个人间秘字，气力切勿用于此间。送气要旨本为行意，以意领气自由自在，默念四个人间秘字，直至即定如愿安排。捺气要旨本为提劲，掌握分寸切忌过量，三分劲力足已用之，再默四个人间秘字。定气要旨本为意注，聚气凝神勿使分心，默念四个人间秘字，六息之后则须破出。破气要旨本为牵意，双涌泉穴射出甚奇，默念四个人间秘字，亦抱亦守共为六息。裹气要旨本为包绕，防微杜弱不得轻饶，默念四个人间秘字，阴阳转动六圈绝妙。提劲要旨本为发力，一提则须周身撒到，默念四个人间秘字，按部就班全盘照料。托气要旨本为铺垫，交替循环助动为妙，默念四个人间秘字，稳固外气防其散消。发动要旨本为关键，做出诸般手舞足蹈，默念四个人间秘字，方知此架至真至要。”以上这段话应该这样来理解，丹田默诀要旨和佐械诸般要旨（包括男性和女性操作者均须演练的架子在内）的全盘完整功法，共有一百零八个。闭息的演练方式为：两腿并步立正（两膝挺直，两脚尖对着正前方向），两臂

分别垂于身体左、右两侧，两手形成分指掌并且以掌心贴靠在大腿的外侧（左分指掌贴靠于左腿一侧，右分指掌则贴靠于右腿一侧）。头部端正，眼望前方（但不远视），下颏内收，颈项伸直（切勿僵硬）。挺胸拔背收腹缩臀。凝神聚意（即思想高度集中），意无一切（即不思考与做架毫无关联的事宜）。忘却呼吸，力求自然。



图 1-1

这就是闭息的关键要领。切记！在闭息的时候，一定要在嘴里默默而不出声音地、按顺序念出四个字：“闭”、“息”、“静”、“清”。服气的演练方式为：微微张开上、下嘴唇，如同喝水一般吸进一口气，要求吸气时做到慢慢地



图 1-2

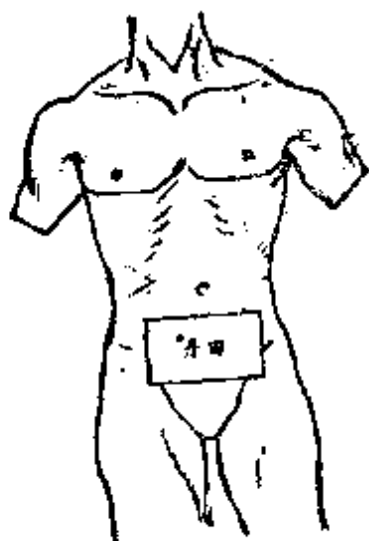


图 1-3



吸、均匀地吸，并且保持气体细腻悠长。注意：气入嘴中之后，还要口含内气，默念“服”、“气”、“含”、“口”四字。哈气的演练方式为：牵动喉咙如同吞咽食物般地把先前吸入的外气咽下（只能咽一次。严禁重复）。然后再默念“牵”、“喉”、“哈”、“气”四字。见图1-2。引气的演练方式为：用意（想着）作牵引，自然地令气下降悠行。与此同时，口中默念“意”、“牵”、“引”、“气”四字。送气的演练方式为：略沉上腹，用微弱之力（一分劲力）伴随着意念将气送入丹田穴（该穴在人体的整个下腹部位。见图1-3）。然后，口中默念“气”、“入”、“丹”、“田”四字。见图1-4。送气的演练方式与引气相同，两者相辅相成，缺一不可。见前图1-4。捺气的演练方式为：忽然用力（但不可过急和过于用力）且用意注（想着）把内气送到双涌泉穴（该穴在两脚脚掌心部位，各呈形若绿豆般大小的圆点。须知，位置在左脚掌心部位的，武当太和门的术语称之为左涌泉穴，而位置在右脚掌心的穴位则称之为右涌泉穴）。然后，口中默念“气”、

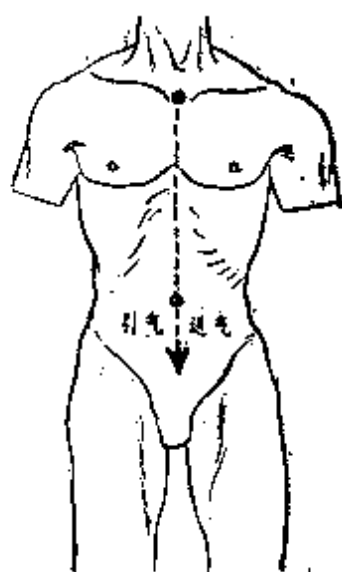


图 1-4



图 1-5

“捺”、“涌”、“泉”四字。见图 1-5。定气的演练方式为：意注（想着）于双涌泉穴。与此同时，口中默念“定”、“气”、“涌”、“泉”四字。破气的演练方式为：意牵内气从双涌泉穴内同时快速射出，直至距该穴的三寸处的外间距离之中。与此同时，口中默念“破”、“气”、“三”、“寸”四字。见图 1-6。裹气的演练方式为：以意牵气，把双涌泉穴以外的两个气团包裹起来，即意牵气团先以顺时针方向连续向前转动六圈，再按逆时针方向连续朝后转动六圈。然

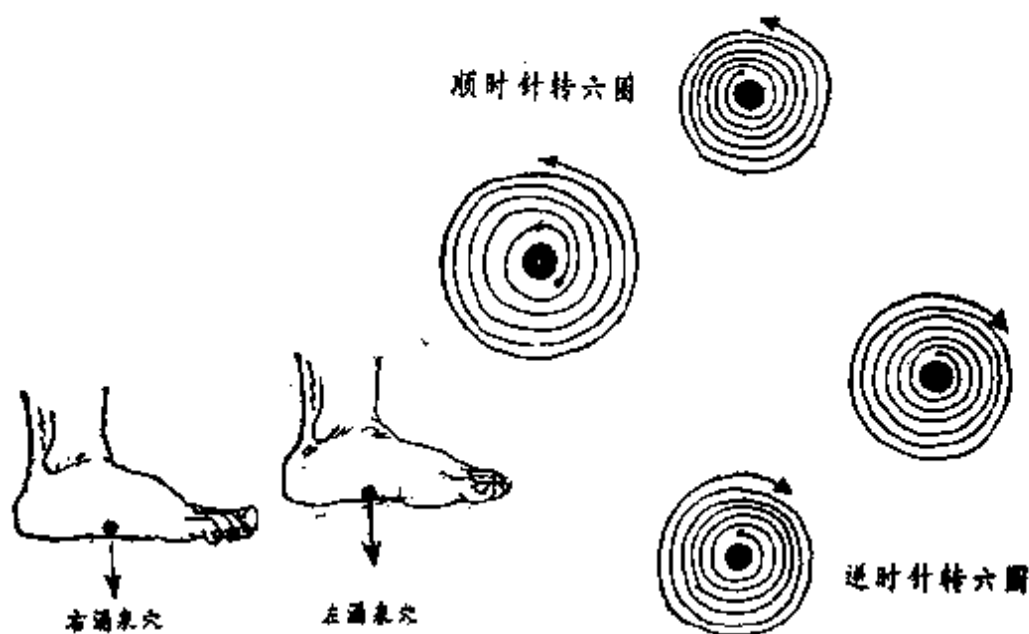


图 1-6

图 1-7

后，口中默念“正”、“反”、“圈”、“气”四字。见图 1-7。提劲的演练方式为：整个人体突然均匀发力，并且想着要以此来带动双涌泉穴以外的那两个气团也相应地贯足劲力。然后，口中默念“气”、“团”、“提”、“劲”四字。托气的演练方式为：思想集中，头脑里想着那两个气团就象托着操作者两腿（两脚掌）的物体一样，以便在发动时悬地而起（即悬空），进行履水。然后，口中默念“气”、“团”、

“托”、“脚”四字。发功的演练方式为：操作者自然伸展（舒展）两臂，有规律地迈开步子，一左一右，即或先左后右、或先右后左地向前迈进。与此同时，口中默念“启”、“起”、“前”、“进”四字。

说明：凡是操作者按照“闭息第一”、“服气第二”、“唉气第三”、“引气第四”、“送气第五”、“捺气第六”、“定气第七”、“破气第八”、“裹气第九”、“提劲第十”、“托气第十一”、“发动第十二”，这些默诀要旨每操作一次，武当太和门的术语称之为“一练气”。备注：如把上述默诀操作法摘选出来部分内容进行演练，无论多少，均称作“一练气”。

太乙履水功做架时的规定（特定）动作如下：两腿分开站立，相隔距离约六寸左右（两脚尖向前）。两手臂作侧平举状分别悬于左、右两侧（两手心向上，手指向外）。头部端正，胸部微挺，后背正直，腹部略收，腰际微塌，膝部须直。两眼注视正前方向（但不远视）。见图 1-8。



图 1-8

最后，介绍佐械要旨中的器械制作和使用方法。其器械是选出质地较硬的厚纸六大张（各长4米、宽0.5米），放在事先挖好的长沟的前、后两头的边沿上。然后用一种特制的木撑架子（可以自己做）在纸张的底部将其托住，以免操作者在演练过程中因出现漏气（术语。即默诀之时出现遗忘或停止做架状况，此间必然漏气）导致两脚下沉过重而坠塌器械。见图



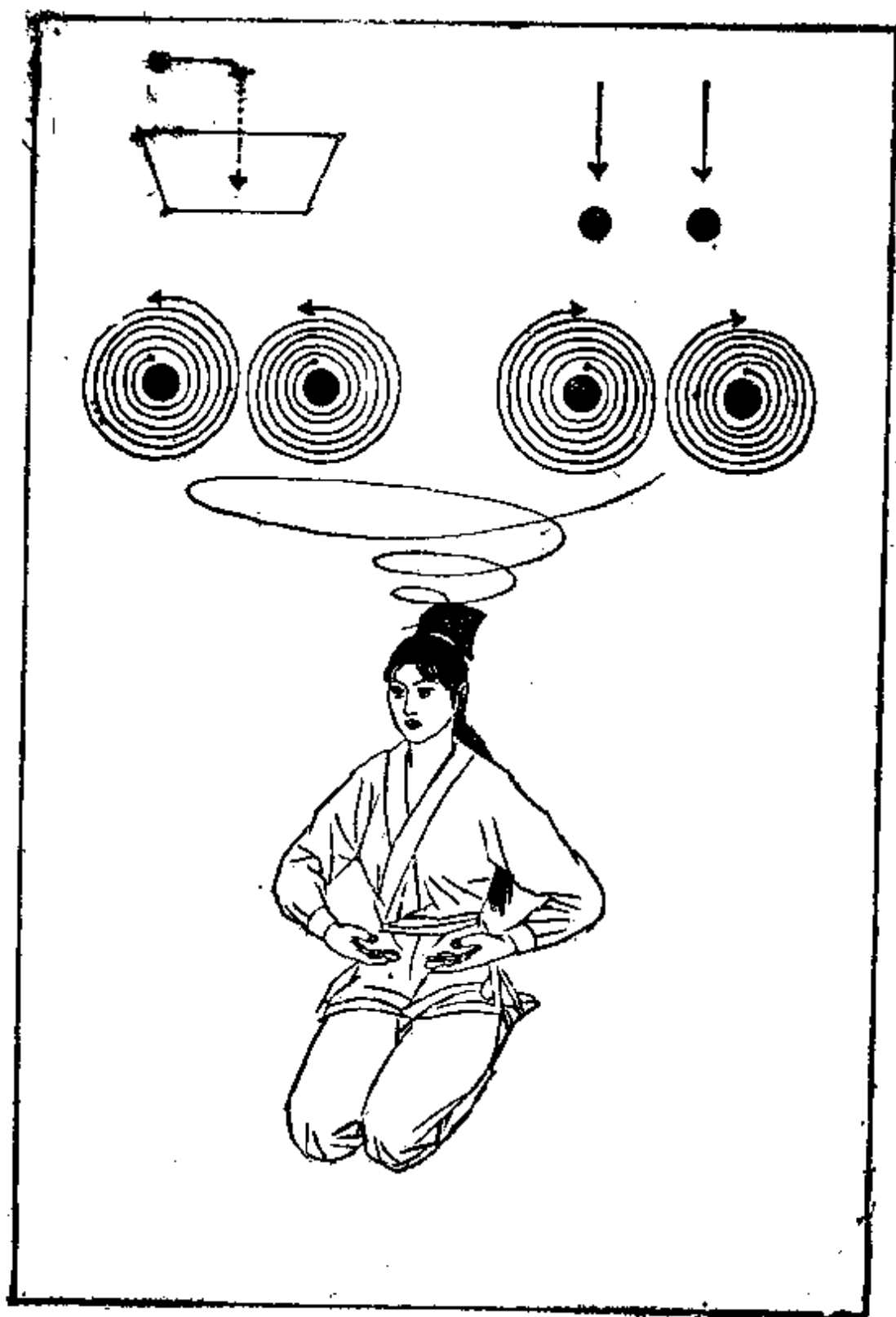
图 1-9

1-9。切记！操作者在演练太乙履水功时，须先踩踏六度铺垫（用六层硬纸做成的托物）进行走动。以后随着功夫的增长，可逐渐减少托物的份数，即顺序减少为使用五度铺垫（用五层硬纸做成的托物）、四度铺垫……直至一度铺垫。最后，还可以抽掉（拿去）支撑铺垫的木撑架子。须知，只要操作者的功夫到了舍去木撑架还能在一度铺垫上行走自如，即人体不会坠落到土壕沟内，那么，他（她）就可以用脚踏着水中的荷叶、树叶等浮物而悠然履水若平地了。

附：太乙履水功中发动行功时的部分姿式图（均系作者在十五年前跟随李松如先生学武习文之时模拟的邓钟山老先生《功家秘法宝藏》手本秘图）。这些精图可使操作者领略千古之秘的道家武当派太和门历代先师演练太乙履水功时的神异风采。



双脚蹬上云中靴



太乙秘法子时炼



一履下盘无点迹



恰似燕子抄水来



## 上篇 乾人默诀佐械操作法

### 乾人少年之法第一

按：十至十八岁为少年。

1990年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

元月16至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，

行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四默念送气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二

练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第八，行二练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三

练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

1991年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五

练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

4月16至30日，每日演练丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六

练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

7月1至15日，其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行一练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行二练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第九，行二练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行

二练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；

12月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

1992年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨

第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四



丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三

练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

1993年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨

第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；

6月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；

6月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四

丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念送气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其

九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其

九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

1994年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨



第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言

要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；

4月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四

丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练

气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹

田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀

四言要旨第十，行五练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

1995年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀

四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨



第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

4月1至15日，每日演练六度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第一，行一练气。

4月16至30日，每日演练六度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第一，行二练气。

5月1至15日，每日演练六度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第一，行三练气。

5月16至30日，每日演练六度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第

一，行四练气。

6月1至15日，每日演练六度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第一，行五练气。

6月16至30日，每日演练六度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第一，行六练气。

7月1至15日，每日演练五度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第二，行一练气。

7月16至30日，每日演练五度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第二，行二练气。

8月1至15日，每日演练五度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第二，行三练气。

8月16至30日，每日演练五度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第二，行四练气。

9月1至15日，每日演练五度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第二，行五练气。

9月16至30日，每日演练五度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第二，行六练气。

10月1至15日，每日演练四度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第三，行一练气。

10月16至30日，每日演练四度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第三，行二练气。

11月1至15日，每日演练四度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第三，行三练气。

11月16至30日，每日演练四度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第三，行四练气。

12月1至15日，每日演练四度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第三，行五练气。

12月16至30日，每日演练四度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第三，行六练气。

1996年元月1至15日，每日演练三度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第四，行一练气。

元月16至30日，每日演练三度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第四，行二练气。

2月10至15日，每日演练三度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第四，行三练气。

2月16至30日，每日演练三度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第四，行四练气。

3月1至15日，每日演练三度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第四，行五练气。

3月16至30日，每日演练三度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第四，行六练气。

4月1至15日，每日演练二度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第五，行一练气。

4月16至30日，每日演练二度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第五，行二练气。

5月1至15日，每日演练二度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第五，行三练气。

5月16至30日，每日演练二度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第五，行四练气。

6月1至15日，每日演练二度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第五，行五练气。

6月16至30日，每日演练二度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第五，行六练气。

7月1至15日，每日演练一度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第

六，行一练气。

7月16至30日，每日演练一度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第六，行二练气。

8月1至15日，每日演练一度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第六，行三练气。

8月16至30日，每日演练一度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第六，行四练气。

9月1至15日，每日演练一度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第六，行五练气。

9月16至30日，每日演练一度铺垫乾坤秘渡诸言要旨第六，行六练气。

## 乾人青年之法第二

按：十九至三十五岁为青年。

1990年元月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一

练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

3月11至20日，每月演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

3月21至30日，每月演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

4月1至10日，每月演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二

练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行

二练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三

练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气。

1991年元月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四



练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气，其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；第二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，

行五练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其二丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行六练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六

练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气。

1992年元月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气，其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行一练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其二丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行一练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一

练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二

练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨其十一，行二练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行

二练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨

第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气。

1993年元月1至10日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。



2月11至20日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第八，行五练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其四丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其四丹田默念擦气秘诀四言要旨第六，行一练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其三丹田默念擦气秘诀四言要旨第六，行一练气；其四

丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其四丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

1994年元月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十

一，行二练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其四丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其四丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其四丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨

第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其四丹田默念托气秘诀四言要旨第十二，行五练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四

丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。



9月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送秘气诀四言要旨第五，行五练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练

气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吟气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吟气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

1995年元月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

2月11至20日，<sup>※</sup>每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四

丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，

行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，

行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

5月21至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行一练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行一练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行一练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

6月1至10日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；第六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

6月11至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

6月21至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾

坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

7月1至10日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

7月11至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行六练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行六练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行六练气。

### 乾人壮年之法第三

按：三十六至四十五岁为壮年。

1990年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气。



2月1至15日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其二丹田默念气吟秘诀四言要旨第三，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念吟气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气。

1991年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气。

1992年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其二丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第六，行六练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念擦气秘诀四言要旨第六，行六练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气。

1993年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气。



2月1至15日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气。

1994年元月1至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三

练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四

练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行

四练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气。

1995年元月1至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五

练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其四丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其四丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其四丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其四



丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

1996年元月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其四丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其四丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念发动四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其四丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四

练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行四练气，其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨

第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其四丹田默念托气秘诀四言要旨第十二，行三练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

1997年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；

其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

## 中篇 坤人默诀佐械操作法

### 坤人少年之术第一

按：十至十八岁为少年。

1990年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其七丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其四

丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。



5月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹

默田念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

10月16至30日，每日演练，其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气诀秘四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其四丹

田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第八，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

1991年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

3月16至30日，每日演练第一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其四气丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四

丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

8月16至30日，<sup>多</sup>每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其四

丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。



11月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第五，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

1992年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练

气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其四

丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言

要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言

要旨第十二，行一练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，要一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；行九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送

气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念唅气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念唅气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘



诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

1993年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四

丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提

劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三

练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；

其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨

第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，

行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言



要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言

要旨第十二，行三练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

1994年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹

田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘

诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四

丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其六丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其十丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提

劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨其二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田念默破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五

练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；

其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念吮气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨



第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，

行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念送气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言

要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

1995年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其七丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动

秘诀四言要旨第十二，行五练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

2月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行一练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行一练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行一练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾

坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

3月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行一练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行一练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

3月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行一练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

4月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

5月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨

第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

5月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

6月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

6月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

7月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾

坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

7月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气；

8月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

8月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨要四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

9月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

9月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨



第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

10月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

10月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

11月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

11月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾

坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

12月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

1996年元月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

元月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

2月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五

练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

2月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

3月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

4月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言

要旨第六，行五练气。

4月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行六练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

5月1至15日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行六练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行六练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

5月16至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行六练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行六练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行六练气。

## 坤人青年之术第二

按：十九至三十五岁为青年。

1990年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第

二，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行

一练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其二丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气。

1991年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四



练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行

四练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气。

1992年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五

练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨练十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六

练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气。

1993年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，

行一练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨

第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第

六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气。

1994年元月1至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第

三，行三练气，其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其三丹田默念发动气秘诀四言要旨第十二，行三练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第



十二，行三练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨

第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气。

1995年元月1至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

2月16至30日，丹田每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五

练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六

练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其二丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行六练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其四丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第六，行一练气；其四丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；第三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨

第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其四丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

1996年元月1至15日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其四丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其四丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其四丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其四

丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念秘诀四言要旨第十，行三练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四

练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行



二练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

1997年元月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念

送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨其五，行六练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其六丹田默念发动秘诀四

言要旨第十二，行一练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四

练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；第六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言

要旨第六，行六练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其三丹田默念衰气秘诀四言要旨第九，行六练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；第六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

1998年元月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第

八，行一练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二

练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨

第二，行三练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行三练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨五，行三练气；其二丹田秘诀捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，



行三练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其二丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行四练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第七，行四练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气。

1999年元月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第气，行四练气。其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨练十，行四练气其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨

第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨

第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念吟气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

2000年元月1至10日，每日演练其一丹田默念吟气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念吟气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。



10月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四

丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

2001年元月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二

练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提气秘诀四言要旨第十，行三练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四

丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其四

丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第一，行一练气。其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第九，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；

9月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘

诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四



丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；

其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

12月21至2002年元月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行一练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行一练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行一练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

元月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行一行三练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行一练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

元月21至2月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行一练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

2月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言

要旨第六，行一练气。

2月21至3月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

3月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

3月21至4月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

4月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

4月21至5月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，

行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨其三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

5月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

5月21至6月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

6月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

6月21至7月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡

四言要旨第六，行三练气。

7月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

7月21至8月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

8月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

8月21至9月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

9月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四

练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

9月21至10月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

10月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四六练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

10月21至11月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

11月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言

要旨第六，行四练气。

11月21至12月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

12月5至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

12月21至2003年元月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

元月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

元月21至2月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行

六练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

2月6至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

2月21至3月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行六练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

3月5至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行六练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行六练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

3月21至4月5日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行六练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行六练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言



旨第六，行六练气。

### 坤人成年之术第三

按：三十六至四十五岁为成年。

1990年元月1至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

2月1至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气。

3月1至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

5月1至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

6月1至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

7月1至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一

练气。

8月1至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

9月1至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

10月1至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气。

11月1至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

12月1至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

1991年元月1至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其二丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行二练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二

练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭气秘诀四言要旨第一，行三练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三

练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行

三练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十二，行三练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其二丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行四练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四

练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气。

1992年元月1至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五

练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六

练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行



六练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一

练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气。

1993年元月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十二，行一练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二

练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行

三练气，其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三

练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五。行四练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四

练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气。

1994年元月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其二丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行五练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨

第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第十三，行六练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨

第十二，行五练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其四丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其三丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其四丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一六练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其三丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其四丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一



练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其三丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其四丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其三丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其四丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其三丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其四丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨

第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其三丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其四丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

12月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

12月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

1995年元月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其四

丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四

练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其四丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其五丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气

秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀

四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；



其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

10月11至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

10月16至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

10月21至25日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

10月26至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

11月1至5日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

11月6至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

11月11至15日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨

第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

11月16至20日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

11月21至25日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

11月26至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

12月1至5日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

12月6至10日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

12月11至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

12月16至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

12月21至25日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

12月26至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练

气。

1996年元月1至5日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

元月6至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

元月11至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

元月16至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

元月21至25日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

元月26至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

2月1至5日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

2月6至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

2月11至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一

练气。

2月16至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

2月21至25日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

2月26至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

3月1至5日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

3月6至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

3月11至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

3月16至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

3月21至25日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

3月26至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

4月1至5日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

4月6至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

4月11至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

4月16至20日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

4月21至25日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

4月26至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

5月1至5日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

5月6至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

5月11至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

5月16至20日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

5月21至25日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

5月26至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

6月1至5日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

6月6至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

6月11至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

6月16至20日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

6月21至25日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

6月26至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

7月1至5日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

7月6至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

7月11至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

7月16至20日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

7月21至25日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

7月26至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

8月1至5日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

8月6至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

8月11至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

8月16至20日，其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

8月21至25日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

8月26至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

9月1至5日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

9月6至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

9月11至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

9月16至20日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

9月21至25日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

9月26至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

10月1至5日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练



气。

10月6至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

10月11至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

10月16至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

10月21至25日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

10月26至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气。

11月1至5日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气，其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

11月6至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

11月11至15日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

11月16至20日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要旨第三，行二练气；其三丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

11月21日至25日，每日演练其一丹田默念哈气秘诀四言要

旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

11月26至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

12月1至5日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

12月6至10日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

12月11至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

12月16至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

12月21至25日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；

12月26至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

1997年元月1至5日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

元月6至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨

第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

元月 11 至 15 日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

元月 16 至 20 日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

元月 21 至 25 日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其三丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

元月 26 至 30 日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

2 月 1 至 5 日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

2 月 6 至 10 日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

2 月 11 至 15 日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行十练气。

2 月 16 至 20 日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气。

2 月 21 至 25 日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨

第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

2月26至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

3月1至5日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

3月6至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

3月11至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

3月16至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

3月21至25日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

3月26至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

4月1至5日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

4月6至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，

行六练气。

4月11至15日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气。

4月16至20日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气。

4月21至25日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气。

4月26至30日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气。

5月1至5日，每日演练其一丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气；其二丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气。

5月6至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气。

5月11至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气。

5月16至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气。

5月21至25日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四

练气。

5月26至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气。

6月1至5日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气。

6月6至10日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气。

6月11至15日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气。

6月16至20日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气。

6月21至25日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气。

6月26至30日，每日演练其一丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其二丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气。

7月1至5日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

7月6至10日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

7月11至15日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

7月16至20日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

7月21至25日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

7月26至30日，每日演练其一丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其二丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

8月1至5日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气。

8月6至10日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气。

8月11至15日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气。

8月16至20日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气。

8月21至25日，每日演练其一丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气。

8月26至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

9月1至5日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

9月6至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

9月11至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

9月16至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

9月21至25日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

9月25至30日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气。

10月1至5日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气。

10月6至10日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气。



10月11至15日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气。

10月16至20日，每日演练其一丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其二丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气。

10月21至25日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

10月26至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

11月1至5日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

11月6至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

11月11至15日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

11月16至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

11月21至25日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气。

11月26至30日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气。

12月1至5日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气。

12月6至10日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气。

12月11至15日，每日演练其一丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其二丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气。

12月16至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气。

12月21至25日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

12月26至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气。

1998年元月1至5日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气。

元月6至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气。

元月11至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气。

元月16至20日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气。

元月21至25日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气。

元月26至30日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气。

2月1至5日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气。

2月6至10日，每日演练其一丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其二丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气。

2月11至15日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

2月16至20日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

2月21至25日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

2月26至30日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

3月1至5日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

3月6至10日，每日演练其一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

3月11至15日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气。

3月16至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气。

3月21至25日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气。

3月26至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气。

4月1至5日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五

练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气。

4月6至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气。

4月11至15日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气。

4月16至20日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气。

4月21至25日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其二丹田默念送气秘诀四言要旨第六，行三练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气。

4月26至30日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气。

5月1至5日，<sup>※</sup>每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气。

5月6至10日，每日演练其一丹田默念送气秘诀四言要旨

第五，行六练气；其二丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其三丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其四丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气。

5月11至15日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

5月16至20日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

5月21至25日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

5月26至30日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

6月1至5日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

6月6至10日，每日演练其一丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其二丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其三丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其四丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四

丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行一练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其三丹田默念裹气秘诀要言要旨第九，行二练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。



9月11至20日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行六练气；其二丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其三丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其四丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其五丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其六丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

10月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行一练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行一练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行一练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行一练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行一练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行一练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行一练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行一练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行一练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行一练气；其十一丹田默念托气

秘诀四言要旨第十一，行一练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行一练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行二练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行二练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行二练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行二练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行二练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行二练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行二练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行二练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行二练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行二练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行二练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行二练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行三练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行三练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行三练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行三练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行三练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行三练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行三练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行三练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行三练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行三练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行三练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行三练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行四练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行四练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行四练气；其

四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行四练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行四练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行四练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行四练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行四练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行四练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行四练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行四练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行四练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行五练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行五练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行五练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行五练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第四，行五练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行五练气；其七丹田默念定气秘诀四言要旨第七，行五练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行五练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行五练气；其十丹田默念提劲秘诀四言要旨第十，行五练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行五练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行五练气。

12月1至10日，每日演练其一丹田默念闭息秘诀四言要旨第一，行六练气；其二丹田默念服气秘诀四言要旨第二，行六练气；其三丹田默念吮气秘诀四言要旨第三，行六练气；其四丹田默念引气秘诀四言要旨第四，行六练气；其五丹田默念送气秘诀四言要旨第五，行六练气；其六丹田默念捺气秘诀四言要旨第六，行六练气；其七丹田默念破气秘诀四言要旨第七，行六练气；其八丹田默念破气秘诀四言要旨第八，行六练气；其九丹田默念裹气秘诀四言要旨第九，行六练气；其十丹田默

念提劲秘诀四言要旨第十，行六练气；其十一丹田默念托气秘诀四言要旨第十一，行六练气；其十二丹田默念发动秘诀四言要旨第十二，行六练气。

12月11至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行一练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行一练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行一练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

12月21至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

1999年元月1至10日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

元月11至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

元月21至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

2月1至10日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

2月11至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

2月21至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

3月1至10日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四

三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

3月11至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

3月21至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行六练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行六练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行六练气。

4月1至10日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行六练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行六练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行六练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

4月11至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行五练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行五练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行五练气。

4月21至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行五练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行五练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行五练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

5月1至10日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行四练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行四练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行四练气。

5月11至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行四练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行四练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行四练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

5月21至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行三练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行三练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行三练气。

6月1至10日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行三练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行三练气；其三四度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行三练气；其四

三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

6月11至20日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行二练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行二练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行二练气。

6月21至30日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行二练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行二练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行二练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。

7月1至10日，每日演练其一六度铺垫乾坤秘渡四言要旨第一，行一练气；其二五度铺垫乾坤秘渡四言要旨第二，行一练气；其三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第三，行一练气；其四三度铺垫乾坤秘渡四言要旨第四，行一练气；其五二度铺垫乾坤秘渡四言要旨第五，行一练气；其六一度铺垫乾坤秘渡四言要旨第六，行一练气。



## 下篇 操作禁要

### 禁忌秘要第一

1. 操作者在做架前或做架后的一个小时之内，严禁饮食及饮水，以免出现内气受阻难以畅行、脾胃受损难调内气之弊。

2. 操作者不宜多吃过咸的食物，如咸鱼、咸菜等，因为咸味消耗内气。

3. 操作者不宜多吃过甜的食物，如巧克力、甘蔗、蜜饯等，因为甜味专阻内气运行。

4. 操作者不宜多吃过辣的食物，如辣椒、胡椒粉等，因为辣味会令内气倒行逆施。

5. 操作者不宜多吃过腥的食物，如带鱼等，因为腥味会使内气乱窜而不按正常穴位、穴道或穴盘行走。

6. 操作者不宜多食过凉（冷）的食物，因为凉（冷）味损伤内气，但夏天炎热季节除外。

7. 操作者不宜多食过热的食物，因为热物消耗内气，但寒冬季节除外。

8. 操作者严禁多饮烈酒，因为酒会导致内气丧失。

9. 操作者必须节制性生活，因为色令人损。

## 演练秘要第二

1. 操作时间应以每晚20点以后为最佳，因为夜深人静，能够避免外界干扰，从而一心一意地进行演练。

2. 操作者的演练场地必须安排在室内，并且在做架时严禁让外人干扰或者观看，以免影响功力的增长。

3. 操作者的演练场地内，应当尽量少放或不放气味过浓的食物，因为浓重食物之味会导致内气倒行逆施。

4. 操作者的演练场地内，应当尽量保持干燥，因为潮湿之处有碍内气行走。

5. 操作者的演练场地内，应当尽量不挂（贴）色泽鲜艳的字画，因为艳物会导致内气游离。

6. 操作者的演练场地内，不得（严禁）悬挂明亮的灯具，因为明亮的光线会导致神志分散，难以集中。

7. 操作者的演练场地内，应尽量少放物品，因为物品杂乱有碍做架。

8. 操作者在演练中或演练后出现肌肉跳动、体内有麻胀感等现象，均属正常反应，不必多虑。

9. 操作者在演练中或演练后若出现过于疲倦的状况，则属做架过多、练气过量的反应，此时只须把演练中的架子适当地减少一些（因人而宜）就可以了。

10. 操作者在演练中或演练后若出现过于兴奋的状态，则属做架时（中）练气提劲过量（即运动量过大）的反应，此时只须在调息（即停止做架，做慢行悠走大约三至五分钟的放松

动作)时延长时间就可以了。

11. 演练日程中完整、系列的安排,是为太乙履水功全架完毕,即功夫大成(成功)而规定的。如果操作者没有较长的时间或条件进行演练,也可选择若干年(或一年、二年,或三年、四年不等)一心一意地操作,不必生搬硬套。这样做同样能收到良好的效果。这也是武当太和门功夫有别于其它门派的又一优越性。

## 后 记

当内蒙古人民出版社将我整理注释的《功家秘法宝藏》大型丛书三十七本，向国内、外公开出版、发行的时候，十年前拜师学艺的情景宛若银屏一幕幕地展现在我的面前。

1973年4月4日下午3时许，在南京东郊一幢幽雅清静、飘散芳香的楼房会客室里，我见到了民间武功大师李松如、李钟奇两位老先生。从此，便开始了难以忘怀的习武学文的生涯。

记得我首次学练的功夫是《金刚铁板功》中的“摆架”。这一练就是一百二十天。8月1日，李松如老先生带我拜见部队的一些领导干部。闲谈之中，自然而然地说到武功。当时，首长们一致邀请李老先生献技。盛情难却，只见李老先生坐在椅上，探出左手以手心对准离己约五米开外的一位首长的警卫员，口中念道：“一、二、三！”话音刚落，那警卫员的身体便不由自主地向后一仰，眼看就要仰面倒地，却又见李老先生将自己左手一个抓握回收，那警卫员竟然被其“魔力”拉了回来并呈前仆之状。后来，我才知道，这种技艺名为“浑元阴阳五行手”，而当时李老先生显露的武功则属该“特绝手”中的“水手摄神勾魂术”。从此以后，我就更迷上了武功。

1973年10月的一个下午，李老先生郑重其事地对我说：“现在，为师的交给你一个任务，记录本门口传秘诀。”于是，我便开始了这项长期而艰辛的文字工作。

初时，是李老先生口述，我作记录。“口诀”分为“四字诀”、“五字诀”、“七字诀”三种。李老先生的记忆力非常

好，他竟能将数十年前先师秘授的“口诀”一字不漏、一句不错地全部背诵出来。就这样，每天由李老先生口授大约一百条诀句，我则一丝不苟地认真记录，待完成后再交他过目、审核。如此日复一日，不知不觉地过了整整四个年头。

1977年冬季的一个傍晚，我正在宿舍默读《功家秘法宝藏》口诀，李松如、李钟奇两位老先生忽然光临。原来，他们是要检查我从1973年以来记录的所有口诀。结果令两位老先生非常满意。李钟奇老先生还连连夸奖说：“很好，很好！可信，可信！”

我十分清楚地记得，那是1978年春天的一个傍晚，李松如老先生郑重其事地交给我一卷用古丝绸包裹着的物品，这，就是武当“太和门”第十代嫡传弟子（即“功家南派”祖师）、清代道光、咸丰年间盛名于我国南北方十七省的大侠邓钟山老先生从清代道光元年起伏案五年之久，将祖辈口传秘诀整理成书，名为《功家秘法宝藏》的真迹（此时已残缺不全）。与此同时，李老先生还给我订下一条“禁规”，即“用祖师真迹作范本，核对现在的笔录整理本”。

遵守师规，我又日复一日地进行整理《功家秘法宝藏》的艰辛工作，每天的工作量均在十小时以上。“十载艰辛谁人知！”终于，我翻译、整理完毕长达三百六十余万字、万余幅插图的《功家秘法宝藏》白话本！

光阴似箭，转眼已到1988年。十年的心血，结出了成果。承蒙内蒙古人民出版社的大力协助、支持，将《功家秘法宝藏》这套绝世孤本终于公布于众，使它在新时代里脱颖而出！

范克平

一九八八年十二月二十一日于呼和浩特