

目 录

- 《神行太保功》总说.....(1)
默诀佐械操作法要旨.....(3)

上篇 乾人默诀佐械操作法

- 乾人少年之法第一.....(19)
乾人青年之法第二.....(103)
乾人壮年之法第三.....(134)

中篇 坤人默诀佐械操作法

- 坤人少年之术第一.....(166)
坤人青年之术第二.....(199)
坤人成年之术第三.....(214)

下篇 操作禁要

- 禁忌秘要第一.....(236)
演练秘要第二.....(237)

后 记

《神行太保功》总说

神行太保功，全称为“神传日行夜走提劲炼气至秘功夫”，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。该功因其行走速度甚为神异，健步如飞，宛若奔骑，故名。

神行太保功，有男、女操作法各一套，即男子三十六天罡神行法和女子七十二地煞神行术两种。该功夫是中国武术圈内至今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《神行太保功图说》中载曰：“太保神行，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：“邓钟山老先生将其神行太保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！”

《神行太保功》所介绍的部分架子，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、口耳相传达五百五十年

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《神行太保功图说》中载曰：“丹点默诀要旨说教，增之佐械诸般大要。乾坤混合一百单八，全盘炼气切莫忘掉。……换息要旨划分吸叹，缓进急出甚为重要，默念四个人间秘字，师徒之外谁人得晓？收气要旨实属意牵，聚精会神勿令跑掉，默念四个人间秘字，则令内气难以泄消。聚气要旨本为缩拢，自然舒适唯忌勉强，默念四个人间秘字，聚而固之必须记牢。固气要旨寻求稳固，丹点深锁不得游跑，默念四个人间秘字，放收得应难缺此招。放气要旨微微发力，如矢射的逼出内窍，默念四个人间秘字，太保神行全凭此招。追气要旨动用髓脑，强取硬掳急赶急收，默念四个人间秘字，方知玄门深锁法宝。”以上这段话应该这样来理解，丹点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。换息的演练方式为：换息分为两部分。第一部分是吸气，第二部分是叹气。吸气的方式是用鼻子来吸，使吸入鼻腔内的气体长达三寸左右，并且要求吸得缓慢、吸得细腻、吸得均匀、吸得自然。吸气时要微微凸胸收腹，从而令吸入体内的气体通达胸膈。另外，吸气进入胸膈之后，不必留存，要让它排出。而排出气体（此特指体内的杂乱废陈的气体）唯一的方式方法就是使用叹气这个法术。叹气应该这样来操作：用鼻子把先前吸入的气体以微微的力量似哼非哼地作一次性地排出。切记！叹气时有一个喷气的要领不可忽略。所谓喷气，就是用鼻子较为急速地把

体内的杂气（术语。即人体内无关紧要、可有可无的气体）一次性地全部排出体外（当然并非绝对，只须尽力而为）。另外，操作者还要注意：吸气和叹气这两种不同的方式方法，必须相辅相成。这是演练神行太保功中最为重要的一个环节，也就是说，只要吸气进入身体内部后，就要立即进行叹气。这样每



图 1 - 1

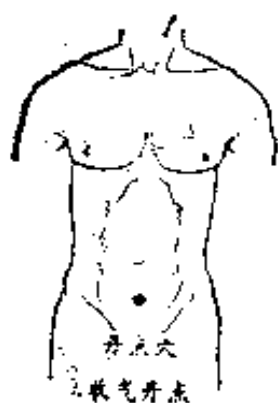


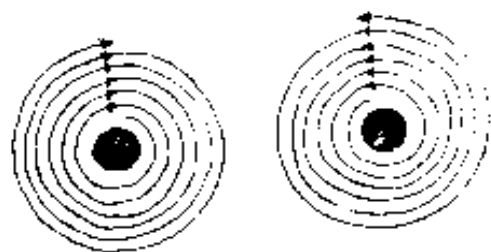
图 1 - 2

吸气一次、叹气一次，武当太和门称之为换息。还须提出的一点是，吸气和叹气都有各自的一个要领：那就是吸气之时微微提动上腹、叹气之时令气下沉丹田。见图1-1。备注：操作者在换息的时候，还要默念特殊规定的四字口诀，即“吸”、“叹”、“自”、“如”。收气的演练方式为：思想高度集中（但切勿用力），头脑里想着体内的气体均慢慢地归拢到丹点穴里来。丹点穴的位置在人体下腹部位的正中处，其形状如同绿豆般大小。见图1-2。备注：操作者在收气的时候，还要默念特殊规定的四字口诀，即“收”、

“气”、“丹”、“点”。聚气的演练方式为：思想集中，意注丹点穴，以意牵气循环该穴连续绕出圆圈六周（即六个360度），男性按顺时针方向绕圈，女性则按逆时针方向绕圈。见图1-3。备注：操作者在聚气的时候，还要默念特殊规定的四字口诀，即“聚”、“气”、“绕”、“圈”。固气的演练方式

为：低头垂目，两眼注视丹点穴，口中默念“固”、“气”

“深”、“锁”这四个秘字。放气的演练方式为：凝神聚力（切勿过于用力，须以自然舒适为度），以意带气使之如同弓箭一般地向正前方向急速射出并且与人体大约保持在



聚气烧图

图 1 - 3

三十六寸或七十二寸距离之间。与此同时，口中默念“放”、“若”、“流”、“疾”这四个秘字。见图 1 - 4。追气的演练方式为：头脑里思维高度集中（此法不是头部用力，切勿错误使用），人体在快速行走中追赶先前放气时所输出的内气，此时的外气则仍旧与人体保持约三十六寸（此专指男性操作者）或七十二寸（此专指女性操作者）的超前距离，任操作者使出放气秘术但却依然保持在特定的差距之中。而操作者虽然视外气在前而始终难以在行功（术语。即操作者拉架做出神行太保功）之中收回并令其成为内气，但却要始终不渝地（不停止）继续进行演练。与此同时，口中默念“追”、“气”、“勿”、“歇”这四个秘字。见图 1 - 5、图 1 - 6。

说明：以上诸法，从“换息第一”开始，然后依次演练“收气第二”、“聚气第三”、“固气第四”、“放气第五”，最后再演练“追气第六”，以上这六种方法中的任何一种结合在一起分组演练（或两种、或三种、或五种等），并且各进行一遍，武当太和门的术语称之为“一练气”。

下面介绍佐械诸般要旨。

《功家秘法宝藏》卷三《神行太保功图说》中载曰：“佐械负重有要旨，闭息乃为至中秘。助之换息偷入法，全凭得

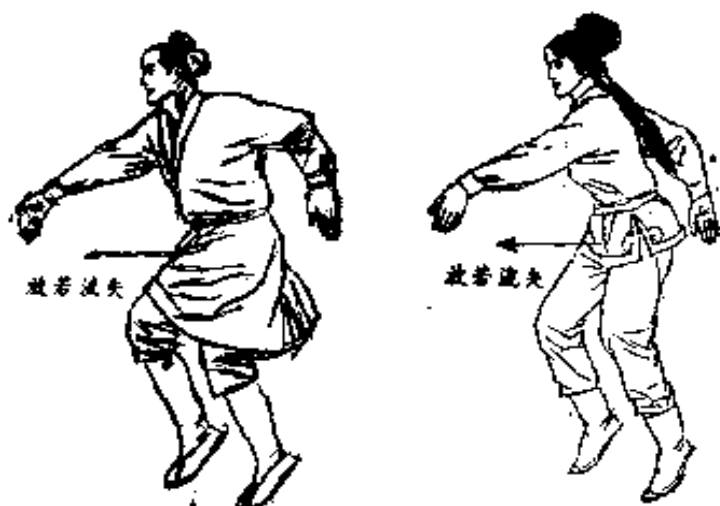


图 1-4



图 1-5



图 1-6

空求其真。”以上这段话应该这样来理解，佐械要旨的关键在于负重，即操作者身体的某一部分（局部），或臂膀，或腰部，或手掌用来支托、拎持某些特定的器械（此专指奔马械，即做成形若马状体的器械）。另外，须用闭息（即不考虑自己气息的出入，任其自然并且微微用力而形成）的方式

配合，再以换息进行协助，这样才能使佐械演练得到圆满成功。

附：佐械要旨图示

1. 前推甲发动行功至要第一——见图 2-1、图 2-2、图 2-3、图 2-4、图 2-5、图 2-6。

2. 后拖甲发动行功至要第二——见图 2-7、图 2-8、图 2-9、图 2-10、图 2-11。

奔马鞍内装入石块(专供乾人之用)

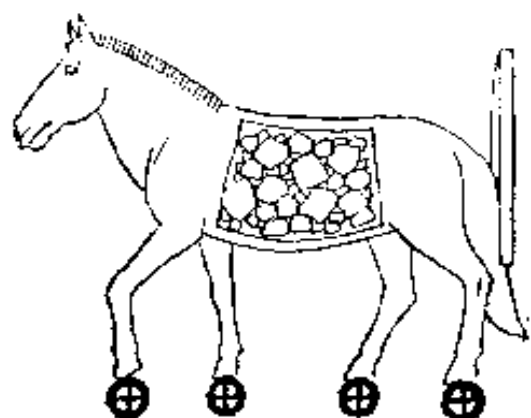


图2-1



图2-2

乾人奔马鞍之重量与操作者体重相等

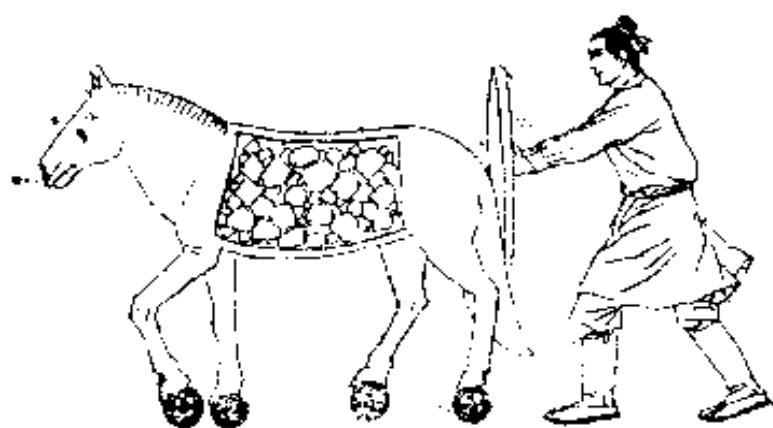


图2-3

奔马械腹内装入细沙(专供坤人之用)

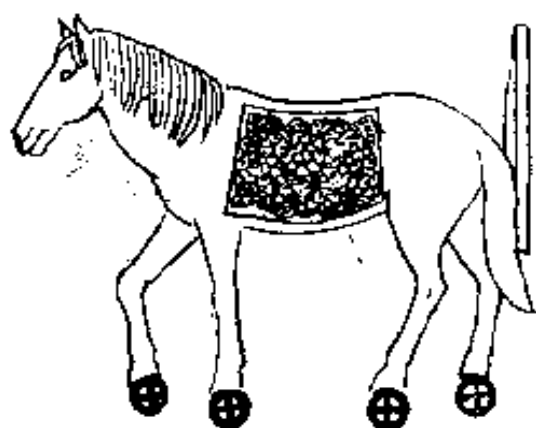


图2-4



图2-5

坤人奔马械之重量与操作者体重相等

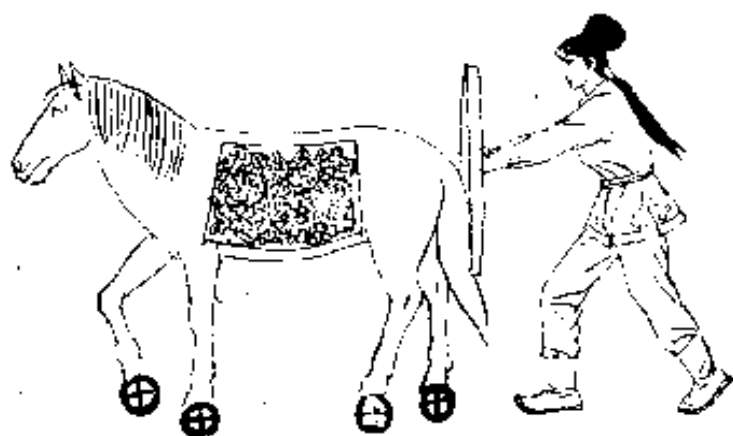


图2-6

乾人奔马械用木料或用坚实之原料制作

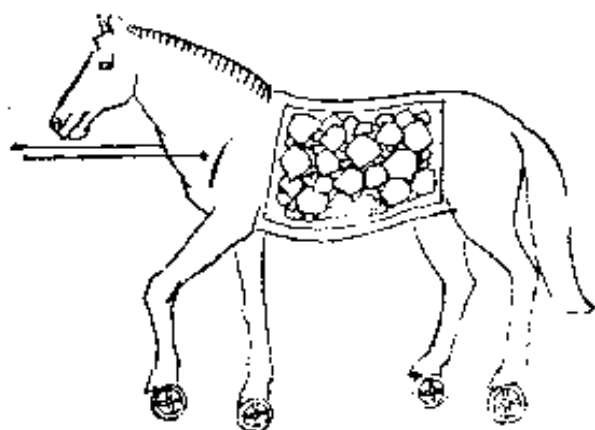


图2-7①

冲人奔马槓用木料或用坚实之原料制作

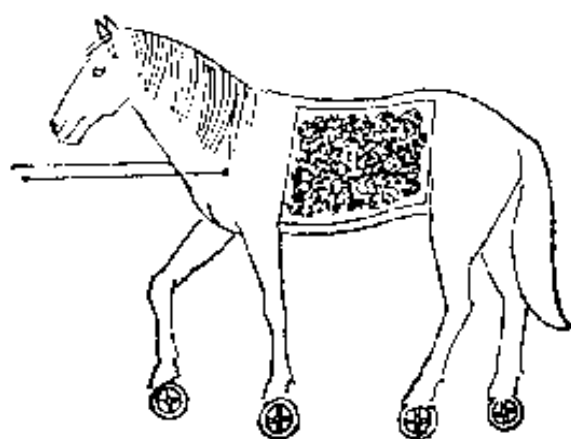


图2-7②



图2-8



图2-9

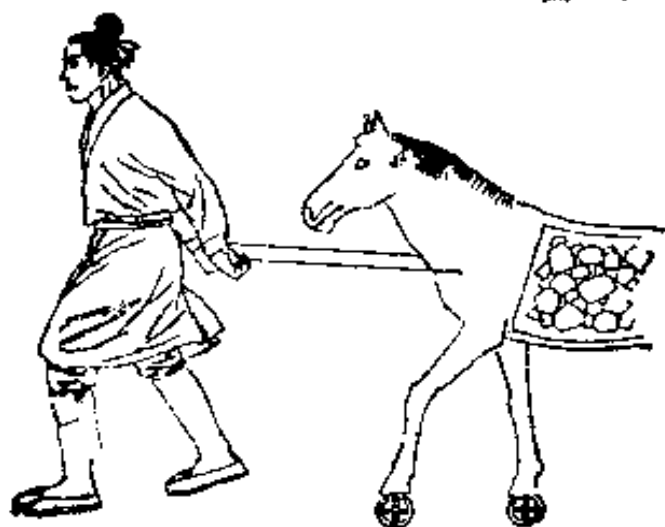


图2-10

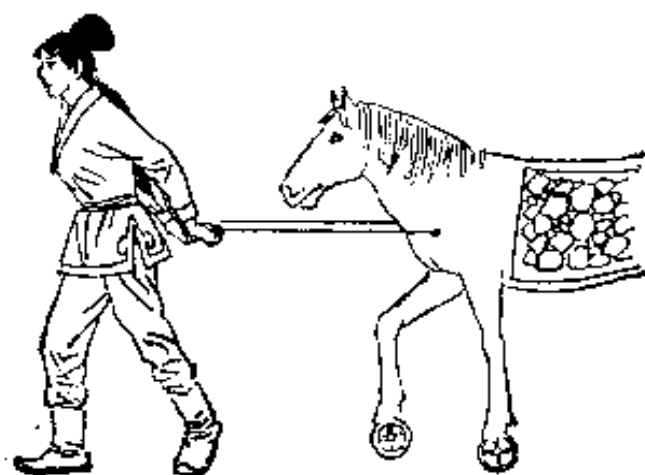


图2-11

3. 手拎甲发动行功至要第三——见图 2-12、图 2-13。



图2-12



图2-13

4. 前推后拖双甲发动行功至要第四——见图 2-14、图 2-15、图 2-16、图 2-17。



图2-14



图2-15



图2-16

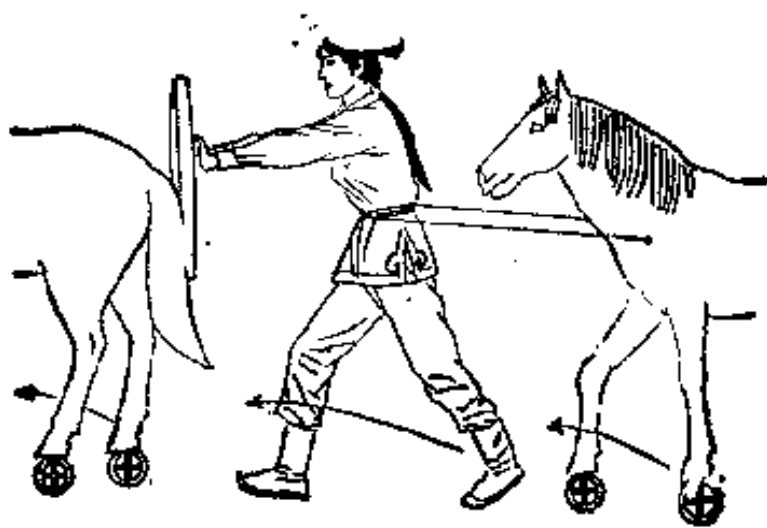


图2-17

5. 前推后拖手拎连环甲发动行功第五——见图 2-18、图 2-19、图 2-20、图 2-21。

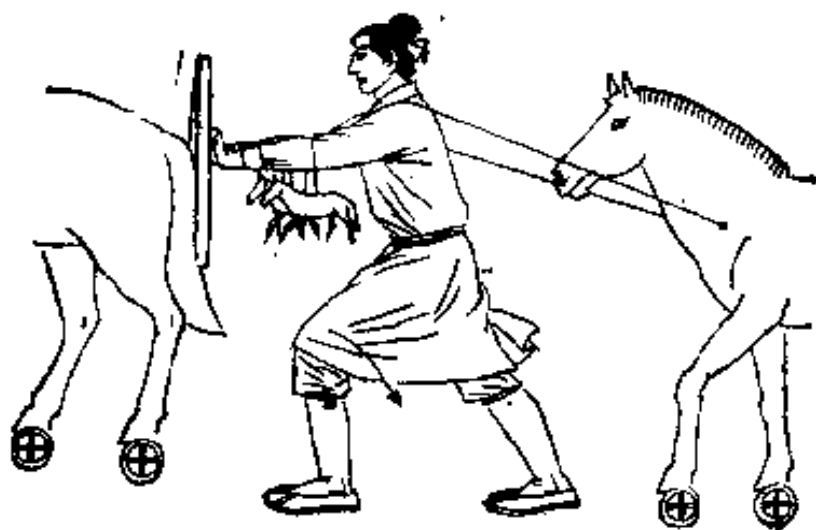


图2-18

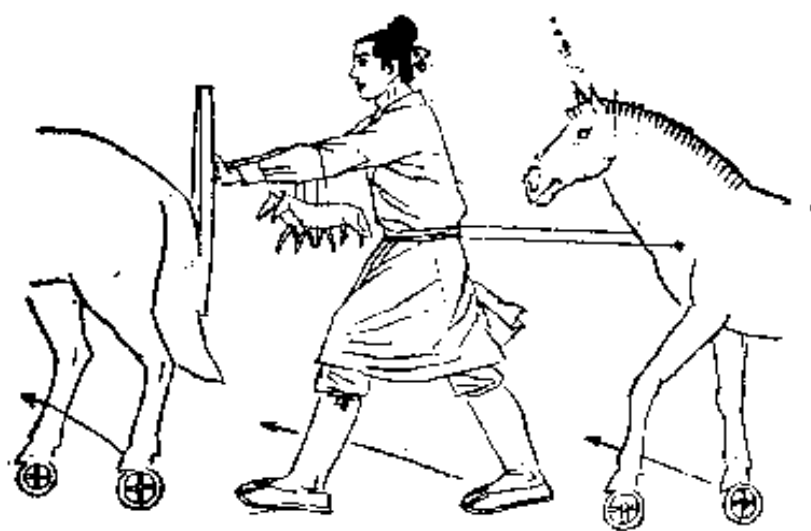


图2-19

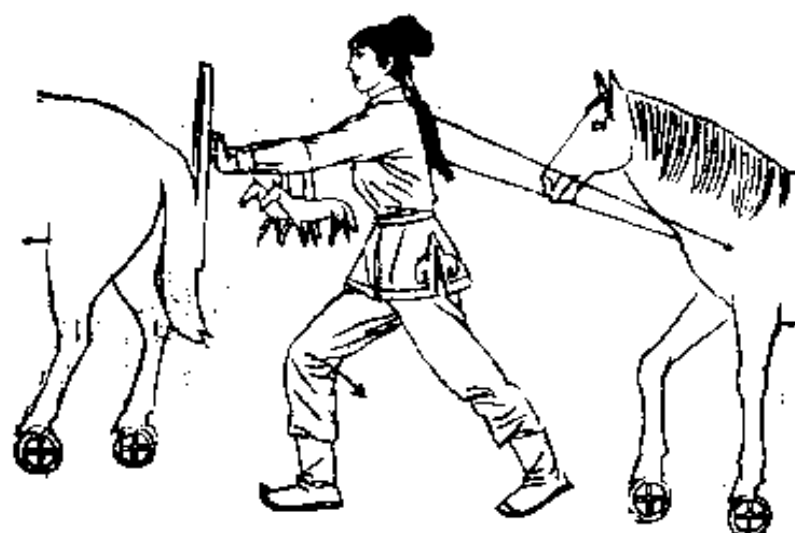


图2-20

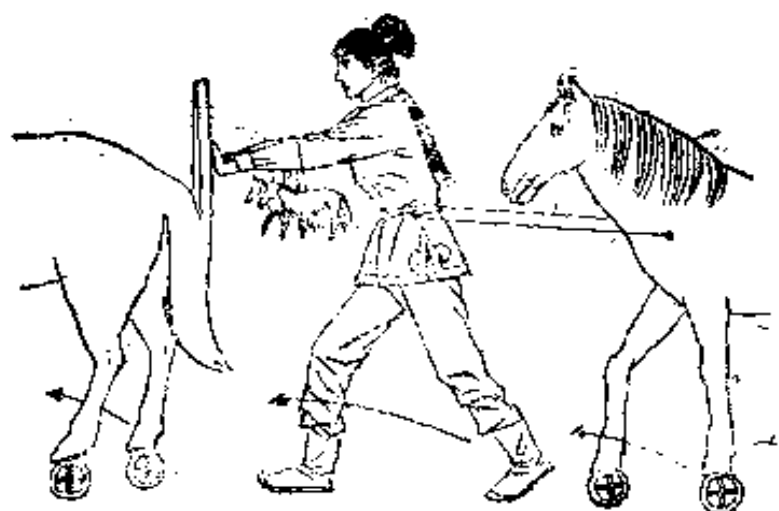
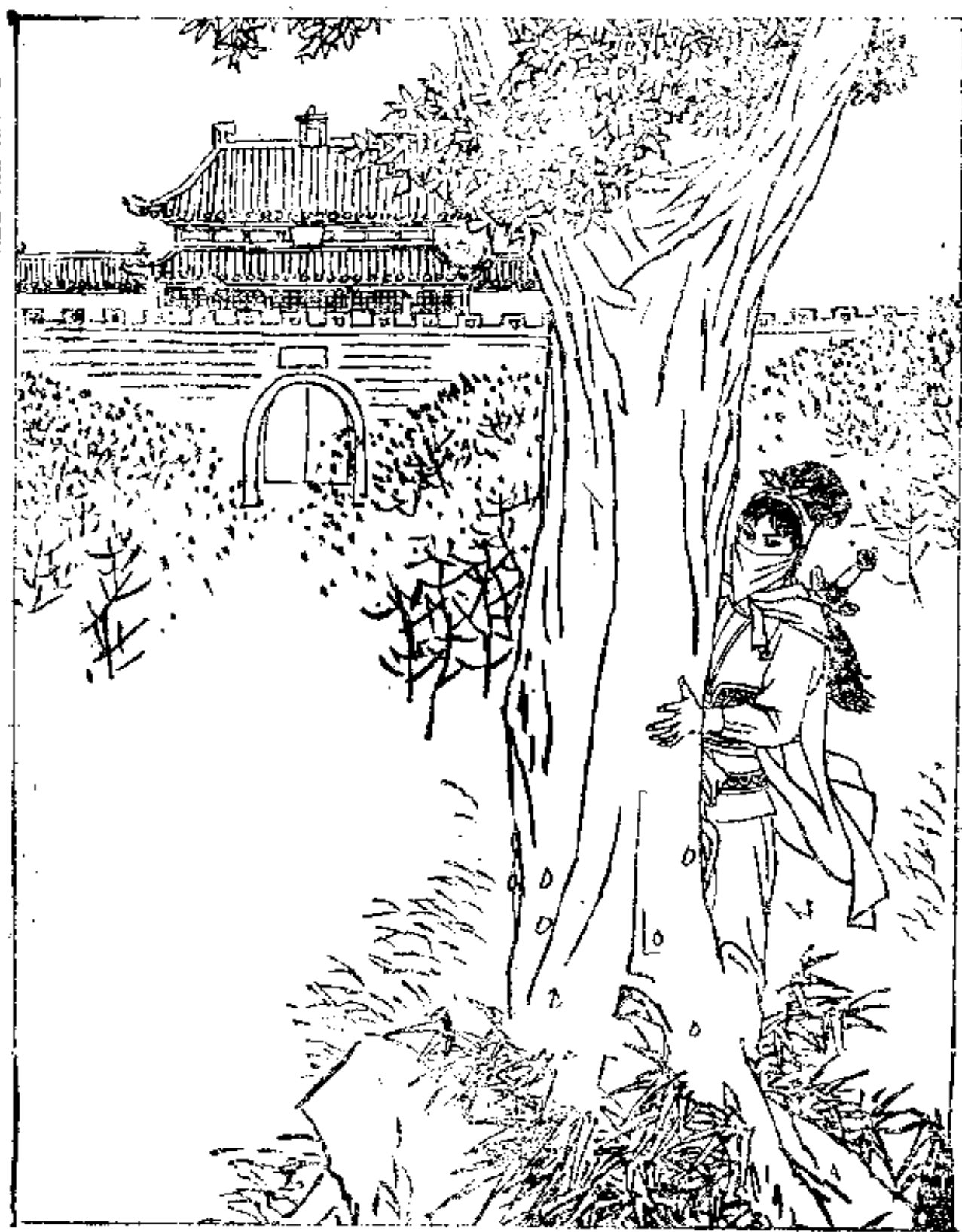


图2-21

附：神行太保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老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神行太保功时的神异风采。



月隱星暗子時現



神行豪杰暮路行



摇身可逐千里马



晃軀眨眼无踪迹

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10日，每日演练其一丹点默念换息四言要旨第一，行一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气四言要旨第四，行一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。



图1-7①



图1-7②



图1-8①



图1-8②



图1-9①



图1-9②



图1-9③



图1-9④



图1-10①



图1-10②



图1-11①



图1-11②



图1-11③



图1-12①



图1-12②

说明：上述图解，即从图1-7至图1-12，均为默诀要旨中的全面宏观图谱，其有关局部的各个小型图谱则请见图1-1至图1-6，下同。

元月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

元月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

2月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

2月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六

点丹默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

2月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气（摆架见图1-8），其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气（见图1-11），其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

3月1至10日，每日演练其一点丹默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二点丹默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气（摆架见图1-8）；其三点丹默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气（见图1-9），其四点丹默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气（见图1-10）；其五点丹默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图1-12）。

3月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气（见图1-9）；其四点丹默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气（见图1-10）；其五点丹默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气（见图1-11），其六点丹默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图1-12）。

3月21至30日，每日演练其一点丹默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气（摆架见图1-7）；其二点丹默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三点丹默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气（见图1-10）；其五丹点

默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图1-12）。

4月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图1-12）。

4月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图1-12）。

4月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图1-12）。

5月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点

默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图1-12)。

5月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图1-12)。

5月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图1-12)。

6月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图1-12)。

6月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气

秘诀四言要旨第三，行四练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图 1-12)。

6月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图 1-12)。

7月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1-12)。

7月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1-12)。

7月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀

四言要旨第二，行五练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图1-12)。

8月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图1-12)。

8月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图1-12)。

8月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图1-12)。

9月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图1-8)；其三点丹默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图1-12)。

9月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图1-12)。

9月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(1-12)。

10月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图1-11)；其六丹点默

念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图1-12)。

10月1日至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图1-12)。

10月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图1-12)。

11月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图1-12)。

11月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图1-10)；其五丹点默念

放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图 1-12)。

11月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图 1-12)。

12月 1 至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图 1-12)。

12月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图 1-12)。

12月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图 1-9)；其四丹点默念固

气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图 1-12)。

1991年元月 1 至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图 1-12)。

元月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图 1-12)。

元月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图 1-12)。

2月 1 至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四

言要旨第二，行八练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图1-12)。

2月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图1-12)。

2月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架图见1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图1-12)。

3月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图1-12)。

3月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨

第一，行九练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图1-12)。

3月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图1-12)。

4月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图1-12)。

4月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图1-11)；其六丹点默念追

气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图 1-12)。

4月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图 1-12)。

5月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

5月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

5月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念

放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

6月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念收气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

6月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

6月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图 1-10)；其五丹点放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

7月1至10日，每日演练其一丹点默念四言秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念默念收气四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固

气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图1-12)。

7月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图1-12)。

7月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气四言秘诀要旨第三，行十练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图1-12)。

8月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图1-12)。

8月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀

四言要旨第二，行十一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气（见图1-12）。

8月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气（见图1-12）。

9月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图1-12）。

9月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图1-10）；

其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图 1-12）。

9月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图 1-11）；其五丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图 1-12）。

10月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图 1-12）。

10月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图 1-12）。

10月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图1-12）。

11月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十二练气（见图1-12）。

11月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行一练气（此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步）；其二后拖甲发动行功至要其二，行一练气（此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行一练气（此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行一练气（此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行一练气（此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步）。

11月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)。

12月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第四，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)。

12月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)。

12月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一步)。

1992年元月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)。

元月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)。

元月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)。

2月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)。

2月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)。

2月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要等五，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)。

3月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)。

3月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)。

3月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三练气(此又称作为三合气，即左、右各脚自向前迈出三步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)。

4月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行四练气(此又称作为四合气，即左、右各脚自向前迈出四步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)。

4月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)。

4月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)。

5月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)。

5月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)。

5月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行五练气(此又称作为五合气，即左、右各脚自向前迈出五步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四练气(此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步)。

6月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)。

6月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五练(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)。

6月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)。

7月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五练气(此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步)。

7月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出五步)。

7月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)。

8月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)。

8月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)。

8月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七

步），其二后拖甲发动行功至要第二，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）。

9月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）。

9月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）。

9月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)。

10月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)。

10月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)。

10月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七练气(此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步)。

11月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)。

11月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其五，前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)。

11月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)。

12月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)。

12月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行九练气(此又称作为九合气，即、左右脚各自向前迈出九步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)。

12月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；第五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)。

1993年元月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)。

元月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)。

元月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)。

2月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)。

2月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)。

2月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出

十一步），其二后拖甲发动行功至要第二，行十练气（此又称为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十练气（此又称为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十练气（此又称为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十练气（此又称为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）。

3月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十一练气（此又称为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十一练气（此又称为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十练气（此又称为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十练气（此又称为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十练气（此又称为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）。

3月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十一练气（此又称为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十一练气（此又称为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十一练气（此又称为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十练气（此又称为十合气，即左右、脚各自向前迈出十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十练气（此又称为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）。

3月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十一练气（此又称为十一合气，即左、右脚各自向前迈出

十一步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)。

4月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)。

4月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十二练气(此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向

前迈出十一步)。

4月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）。

5月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）。

5月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其四前推后拖双甲发动行

功至要第四，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）。

5月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）。

6月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）。

6月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十三练气（此又

称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）。

6月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）。

7月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）。

7月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）。

7月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）。

8月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各

自向前迈出十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）。

8月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）。

8月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）。

9月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其三手

拎甲发动行功至要第三，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）。

9月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）。

9月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）。

10月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步），其二后拖甲发动行功至要第二，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步），其三手拎甲发动行功至要第三，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十五练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）。

10月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步），其二后拖甲发动行功至要第二，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步），其三手拎甲发动行功至要第三，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）。

10月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步），其二后拖甲发动行功至要第二，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步），其三手拎甲发动行功至要第三，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至

要第五，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）。

11月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）。

11月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十五练气（又此称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）。

11月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十六练气（此又称作为十六合气，

即左、右脚各自向前迈出十六步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）。

12月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）。

12月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）。

12月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出

十七步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十七练气(此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十七练气(此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十六练气(此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十六练气(此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步)。

1994年元月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十七练气(此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十七练气(此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十六练气(此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十六练气(此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十六练气(此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步)。

元月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十七练气(此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十七练气(此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十七练气(此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十六练气(此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十六练气(此又称作为十六合气，即左、右脚各自

向前迈出十六步)。

元月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）。

2月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）。

2月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其四前推后拖双甲发动行

功至要第四，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）。

2月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）。

8月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）。

3月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十八练气（此又

称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）。

3月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）。

4月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）。

4月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）。

4月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）。

5月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各

自向前迈出十九步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）。

5月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）。

5月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）。

6月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其三手

拎甲发动行功至要第三，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）。

6月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）。

6月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）。

7月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）。

7月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）。

7月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其五前推后拖手拎连

环甲发动行功至要第五，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）。

8月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）。

8月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）。

8月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十一练气（此又称

作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）。

9月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）。

9月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）。

9月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前

迈出二十二步)；其二后拖甲发动行功至要第三，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）。

10月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十二练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）。

10月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十二练气（此又称作

为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）。

10月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）。

11月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）。

11月11至20日，每日演练前推甲发动行功至要第一，行二十三练气（此又拎作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其四

前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）。

11月21至30日，每日演练前推甲发动行功至要第一，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）。

12月1至10日，每日演练前推甲发动行功至要第一，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右各自向前迈出二十三步）；其二后拖甲发动行功至要第三，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）。

12月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十三练

气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）。

12月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）。

1995年元月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十

三步)。

元月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）。

元月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）。

2月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其四前

推后拖双甲发动行功至要第四，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十四练气（此又称作二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）。

2月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）。

2月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）。

3月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十五练

气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）。

3月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）。

3月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其五前推二拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）。

4月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其五前推后拖手拎环连甲发动行功至要第五，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）。

4月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）。

4月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十六练气（此又称作为

二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）。

5月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）。

5月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）。

5月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七

步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十六练气(此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十六练气(此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十六练气(此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步)。

6月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十六练气(此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十六练气(此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步)。

6月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十六练气(此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步)。

6月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行

二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）。

7月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）。

7月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其五前推后

拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）。

7月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，迈二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）。

8月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）。

8月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十八练气（此又称

作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）。

8月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）。

9月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其四前推后拖双甲合气行功至要第四，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）。

9月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前

迈出二十九步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十九练气(此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十九练气(此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十八练气(此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十八练气(此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步)。

9月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十九练气(此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十九练气(此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十九练气(此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十九练气(此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十八练气(此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步)。

10月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十九练气(此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十九练气(此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十九练气(此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十九练气(此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十九练气(此又称作为

二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）。

10月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）。

10月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）。

11月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各前向自迈出三十步）；其四前推后拖双甲发动行

功至要第四，行二十九练气（此又称作二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）。

11月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）。

11月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自前向迈出三十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）。

12月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十练气

（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）。

12月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十练气（此又称作为三十合气气，即左、右脚各自向前迈出三十步）。

12月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十一练气，（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）。

1996年元月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）。

元月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）。

元月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十一练气（此又称作为

三十一合气，左、右脚各自向前迈出三十一步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）。

2月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）。

2月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）。

2月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二

步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十二练气(此又称为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十二练气(此又称为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十一练气(此又称为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步)。

3月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十二练气(此又称为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十二练气(此又称为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十二合气(此又称为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十二练气(此又称为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十二练气(此又称为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步)。

3月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十三练气(此又称为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十二练气(此又称为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十二练气(此又称为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十二练气(此又称为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十二练气(此又称为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步)。

3月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）。

4月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）。

4月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其五前推

后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）。

4月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）。

5月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）。

5月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十三练气（此又称

作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）。

5月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）。

6月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）。

6月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前

步出三十四步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十四练气(此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十四练气(此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十四练气(此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十四练气(此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步)。

6月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十五练气(此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十四练气(此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十四练气(此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十四练气(此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十四练气(此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步)。

7月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十五练气(此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十五练气(此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十四练气(此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十四练气(此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十四练气(此又称作

为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）。

7月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）。

7月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）。

8月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其四

前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）。

8月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）。

8月21至30日，每日演练其一前推甲发动行动至要第一，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）。

9月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十六练

气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步），其三手拎甲发动行功至要第三，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）。

9月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）。

9月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其五前推为拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十六练气（此又称作后三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）。

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，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

说明：上述图解，即从图1-7至图1-12，均为默诀要旨中的全面宏观图谱，其有关局部的各个小型图谱则请详见图1-1至图1-6。

元月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点收气秘诀四言要旨第二，行一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

元月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图1-9）；其四丹点默念固

气秘诀四言要旨第四，行一练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气(见图1-12)。

2月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气(见图1-12)。

2月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二(练气见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二(练气见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一(练气见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气(见图1-12)。

2月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气(见图1-12)。

3月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气

秘诀四言要旨第三，行二练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图 1-12)。

3月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图 1-12)。

3月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图 1-12)。

4月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图 1-12)。

4月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四

言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图1-12）。

4月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图1-12）。

5月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气（见图1-12）。

5月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气（见图1-12）。

5月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨

第一，行四练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气（见图1-12）。

6月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气（见图1-12）。

6月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气（见图1-12）。

6月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气摆架（见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气摆架（见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气（见图1-12）。

7月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气（见图1-12）。

7月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气（见图1-12）。

7月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气（见图1-12）。

8月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气（见图1-11）；其六丹点默念

追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1-12)。

8月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1-12)。

8月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1-10)，其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1-12)。

9月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图 1-12)。

9月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1-10)；其五丹点默念放

气秘诀四言要旨第五，行五练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气（见图1-12）。

9月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气（见图1-12）。

10月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气（见图1-12）。

10月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气（见图1-12）。

10月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气（见图1-9）；其四丹点默念

固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图 1-10；) 其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图 1-12)。

11月 1 至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图1-10) 其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图 1-12)。

11月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图 1-12)。

11月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图 1-12)。

12月 1 至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚

气秘诀四言要旨第三，行七练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气（见图1-12）。

12月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气（见图1-12）。

12月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气（摆架见图1-7）；其一丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气（见图1-12）。

1991年元月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气（见图1-12）。

元月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨

第一，行八练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气（见图1-12）。

元月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气（见图1-12）。

2月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气（见图1-12）。

2月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气（见图1-12）。

2月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气（见图1-12）。

3月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气摆架（见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气（见图1-12）。

3月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气（见图1-12）。

3月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气（见图1-11）；其六

丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气（见图 1-12）。

4月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气（见图 1-12）。

4月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气（见图 1-12）。

4月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气（见图 1-12）。

5月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气（见图 1-10）；其五丹

点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气（见图 1-12）。

5月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气（见图 1-12）。

5月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第三，行十练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气（见图 1-12）。

6月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气（见图 1-12）。

6月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气（见图 1-9）；其四丹点默

念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

6月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

7月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图 1-12)。

7月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图 1-12)。

7月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念

聚气秘诀四言要旨第三，行十练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气（见图 1-12）。

8月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气（见图 1-12）。

8月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气（见图 1-12）。

8月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气（见图 1-12）。

9月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀

四言要旨第二，行十一练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气(见图 1-12)。

9月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气(见图 1-12)。

9月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气(见图 1-12)。

10月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气(见图 1-

11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图1-12）。

10月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图1-12）。

10月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图1-12）。

11月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十二练气（见图1-12）。

11月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行一练气（此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一歩）；其二后拖甲发动行功至要第二，行一练气（此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一歩）；其三手拎甲发动行功至要第三，行一练气（此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一歩）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行一练气（此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一歩）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行一练气（此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一歩）。

11月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二歩）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二歩）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二歩）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二歩）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二歩）。

12月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三歩）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三歩）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三歩）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三歩）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三歩）。

12月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）。

12月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）。

1992年元月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）。

元月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）。

元月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）。

2月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行九练气（此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行九练气（此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行九练气（此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行九练气（此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行九练气（此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步）。

2月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）。

2月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）。

3月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向

前迈出十二步)。

3月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）。

3月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）。

4月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其四前推后拖双甲发动行

功至要第四，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）。

4月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）。

4月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）。

5月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十八练气（此又

称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）。

5月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）。

5月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）。

6月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）。

6月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步），其五前推后推手拎连环甲发动行功至要第五，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）。

6月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十三练气（此又称作为

二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）。

7月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）。

7月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步），其三手拎甲发动行功至要第三，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）。

7月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步），其二后拖甲发动行功至要第二，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）。

步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十六练气(此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十六练气(此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十六练气(此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步)。

8月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)。其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十七练气(此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步)。

8月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十八练气(此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十八练气(此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十八练气(此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十八练气(此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十八练气(此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步)。

8月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）。

9月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）。

9月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其五前推

后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）。

9月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）。

10月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）。

10月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十四练气（此又称

作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步），其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）。

10月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）。

11月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）。

乾人壮年之法第三

接：三十六至四十五岁为壮年。

1990年元月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

说明：上述图解，即从图1-7至图1-12，均为默诀要旨中的全面宏观图谱，其有关局部的各个小型图谱则请详见图1-1至图1-6。下同。

元月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

2月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气

秘诀四言要旨第三，行一练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气(见图 1-12)。

2月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气(见图 1-12)。

3月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气(见图 1-12)。

3月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气(见图 1-12)。

4月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四

言要旨第二，行二练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图1-12)。

4月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图1-12)。

5月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图1-12)。

5月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图1-12)。

6月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨

第一，行三练气(摆架见图1-7)其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图1-12)；

6月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图1-12)；

7月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图1-12)；

7月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图1-12)。

8月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图1-12)。

8月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图1-12)。

9月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图1-12)。

9月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图1-11)；其六丹点

默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图 1 -12)。

10月 1 至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图 1 -7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图 1 -8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图 1 -9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图 1 -10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1 -11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1 -12)。

10月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1 -7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图 1 -8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图 1 -9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图 1 -10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1 -11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1 -12)。

11月 1 至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1 -7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1 -8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图 1 -9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图 1 -10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1 -11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1 -12)。

11月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1 -7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1 -8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1 -9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图 1 -10)；其五丹点默念

放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1-12)。

12月 1 至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1-12)。

12月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1-12)。

1991年元月 1 至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图 1-11)。其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图 1-12)。

元月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气

秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1 - 9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1 -10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图 1 -11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图 1 -12)。

2月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图 1 - 7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图 1 - 8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1 - 9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1 -10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图 1 -11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图 1 -12)。

2月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图 1 - 7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图 1 - 8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图 1 - 9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1 -10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图 1 -11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图 1 -12)。

3月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图 1 - 7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图 1 - 8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图 1 - 9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图 1 -10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图 1 -11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图 1 -12)。

3月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图 1 - 7)；其二丹点默念收气秘诀四

言要旨第二，行六练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图1-12)。

4月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图1-12)。

4月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图1-12)。

5月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图1-12)。

5月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨

第一，行七练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图1-12)。

6月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图1-12)。

6月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图1-12)。

7月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图1-12)。

7月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图1-12)。

8月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图1-12)。

8月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图1-12)。

9月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图1-11)；其六

丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气（见图1-12）。

9月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气（见图1-12）。

10月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气（见图1-12）。

10月16至30日。每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气（见图1-10）；其五丹点摆念放气秘诀四言要旨第五，行八练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气（见图1-12）。

11月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气（见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气（见图1-10）；其五丹点默念放气

秘诀四言要旨第五，行八练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图 1-12)。

11月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图 1-12)。

12月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图 1-12)。

12月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图 1-12)。

1992年元月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点

默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

元月 16 至 30 日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

2 月 1 至 15 日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

2 月 16 至 30 日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

3 月 1 至 15 日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀

四言要旨第二，行十练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图1-12)。

3月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图1-12)。

4月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气摆架(见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图1-12)。

4月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图1-12)。

5月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气（见图1-12）。

5月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气（见图1-12）。

6月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念放气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气（见图1-12）。

6月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图1-9）；其

四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气（见图 1-12）。

7月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图 1-12）。

7月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图 1-12）。

8月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图 1-

12)。

8月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气（见图1-10），其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图1-12）。

9月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气（见图1-10），其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气（见图1-11），其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图1-12）。

9月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气（见图1-12）。

10月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀

四言要旨第二，行十二练气(摆架见图1-8)，其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气(见图1-9)，其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气(见图1-10)，其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十二练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十二练气(见图1-12)。

10月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四要旨第五，行十二练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十二练气(见图1-12)。

11月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)。

12月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二大步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二大步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行二练气(此又称作为二合气，即左右脚各自向

前迈出二步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步）其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步）。

1993年元月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步）。

2月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）。

3月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自

向前迈出五步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）。

4月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）。

5月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）。

6月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自

向前迈出八步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行八练气(此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步)。

7月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行九练气(此又称作为为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)。

8月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十练气(此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步)。

9月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十一练气(此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十一练气(此又称作为为十一合

气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）。

10月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）。

11月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）。

12月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出

十四步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十四练气(此又称为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十四练气(此又称为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十四练气(此又称为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十四练气(此又称为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步)。

1994年元月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十五练气(此又称为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十五练气(此又称为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十五练气(此又称为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十五练气(此又称为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十五练气(此又称为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步)。

2月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十六练气(此又称为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十六练气(此又称为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十六练气(此又称为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十六练气(此又称为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十六练气(此又称为十六合气，即左、右脚各

自向前迈出十六步）。

8月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）。

4月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）。

5月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其四前推后拖双甲

发动行功至要第四，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）。

6月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）。

7月1至30日，每日演练第一前推甲发动行功至要第一，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）。

8月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十二练

气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）。

9月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右右脚各自向前迈出二十三步）。

10月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）。

11月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）。

12月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即、左右脚各自向前迈出二十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）。

1995年元月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十七练气（此又称作为

二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）。

2月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）。

3月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）。

4月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其三手

拎甲发动行功至要第三，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）。

5月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）。

6月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）。

7月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）。

8月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）。

9月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其五前推

后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）。

10月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）。

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，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

说明：上述图解，即从图1-7至1-12，均为默诀要旨中的全面宏观图谱，其有关局部的各个小型图谱则请详见图1-1至图1-6。

元月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图1-12）。

2月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气（见图1-12）。

2月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀要旨要旨第六，行四练气（见图1-12）。

3月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀要旨要旨第六，行五练气（见图1-12）。

3月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀要旨要旨第五，行六练气（见图1-11）；其六丹点默

念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图 1 -12)。

4月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1 -7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1 -8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图 1 -9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图 1 -10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图 1 -11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图 1 -12)。

4月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图 1 -7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架见图 1 -8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图 1 -9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图 1 -10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图 1 -11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图 1 -12)。

5月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图 1 -7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1 -8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1 -9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1 -10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1 -11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1 -12)。

5月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1 -7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1 -8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1 -9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图 1 -10)；其五丹点默念

放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见行 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图 1-12)。

6月1至15日，每月演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气(见图 1-12)。

6月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十二练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十二练气(见图 1-12)。

7月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第三，行十一练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气(见图 1-12)。

7月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀

四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8))；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图 1-12)。

8月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

8月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图 1-12)。

9月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图 1-12)。

9月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨

第一，行六练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气四言要旨第六，行六练气(见图 1-12)。

10月 1 至 15 日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图 1-12)。

10月 16 至 30 日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1-12)。

11月 1 至 15 日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图 1-12)。

11月16至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图1-12)。

12月1至15日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行一练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行一练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气(见图1-12)。

12月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行一练气(此又称作为一合气，即左、右脚各自向前迈出一大步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行一练气(此又称作为一合气，即左、右各自向前迈出一大步)。

1991年元月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二练气(此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步)；其二手拎甲发动

行功至要第三，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步）。

元月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三练气（此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步）。

2月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其二后拖甲发动至要第二，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）。

2月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）；其三手拎甲发动行功至要第

三，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五练气（此又称作为五合气，即左、右脚各自向前迈出五步）。

3月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）。

3月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行七练气（此又称作为七合气，即左右脚各自向前迈出七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七练气（此又称作为七合气，即左、右脚各自向前迈出七步）。

4月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其三手拎甲发动行

功至要第三，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）。

4月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行九练气（此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行九练气（此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行九练气（此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行九练气（此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行九练气（此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步）。

5月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）。

5月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其三手拎

甲发动行功至要第三，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十一练气（此又称作为十一合气，即左、右脚各自向前迈出十一步）。

6月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）。

6月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十三练气（此称又作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十三练气（此又称作为十三合气，即左、右脚各自向前迈出十三步）。

7月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）。

7月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十五练气（此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步）。

8月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要

第五，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）。

8月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十七练气（此又称作为十七合气，即左、右脚各自向前迈出十七步）。

9月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）。

9月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十九练气（此又称作为十九合气，

即左、右脚各自向前迈出十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十九练气（此又称作为十九合气，即左、右脚各自向前迈出十九步）。

10月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）。

10月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）。

11月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈

出二十二步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）。

11月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十三练气（此又称作为二十三合气，即左、右脚各自向前迈出二十三步）。

12月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十四练气（此又称作

为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）。

12月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十五练气（此又称作为二十五合气，即左、右脚各自向前迈出二十五步）。

1992年元月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十六练气（此又称作二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）。

元月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其四

前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）。

2月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）。

2月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十九练气（此又称作为二十九合气，即左、右脚各自向前迈出二十九步）。

3月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十练气（此又

称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步），其三手拎甲发动行功至要第三，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）。

3月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十一练气（此又称作为三十一合气，即左、右脚各自向前迈出三十一步）。

4月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）。

4月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十三练气（又此称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其三手拎甲发动行功至气要第三，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）。

5月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）。

5月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十五练气（此又称作为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十五练气（此又称作

三十五为合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十五练气（此又称为三十五合气，即左、右脚各自向前迈出三十五步）。

6月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十六练气（此又称为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十六练气（此又称为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十六练气（此又称为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十六练气（此又称为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十六练气（此又称为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）。

6月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十七练气（此又称为三十七合气，即左、右脚各自向前迈出三十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十七练气（此又称为三十七合气，即左、右脚各自向前迈出三十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十七练气（此又称为三十七合气，即左、右脚各自向前迈出三十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十七练气（此又称为三十七合气，即左、右脚各自向前迈出三十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十七练气（此又称为三十七合气，即左、右脚各自向前迈出三十七步）。

7月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十八练气（此又称为三十八合气，即左、右脚各自向前迈出三十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十八练气（此又称为三十八合气，即左、右脚各自向前迈出三十八

步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十八练气(此又称为三十八合气，即左、右脚各自向前迈出三十八步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十八练气(此又称为三十八合气，即左、右脚各自向前迈出三十八步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十八练气(此又称为三十八合气，即左、右脚各自向前迈出三十八步)。

7月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十九练气(此又称为三十九合气，即左、右脚各自向前迈出三十九步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十九练气(此又称为三十九合气，即左、右脚各自向前迈出三十九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十九练气(此又称为三十九合气，即左、右脚各自向前迈出三十九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十九练气(此又称为三十九合气，即左、右脚各自向前迈出三十九步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十九练气(此又称为三十九合气，即左、右脚各自向前迈出三十九步)。

8月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十练气(此又称为四十合气，即左、右脚各自向前迈出四十步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十练气(此又称为四十合气，即左、右脚各自向前迈出四十步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十练气(此又称为四十合气，即左、右脚各自向前迈出四十步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十练气(此又称为四十合气，即左、右脚各自向前迈出四十步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十练气(此又称为四十合气，即左、右脚各自向前迈出四十步)。

8月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行四十一练气（此又称作为四十合气，即左、右脚各自向前迈出四十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十一练气（此又称作为四十一合气，即左、右脚各自向前迈出四十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十一练气（此又称作为四十一合气，即左、右脚各自向前迈出四十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十一练气（此又称作为四十一合气，即左、右脚各自向前迈出四十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十一练气（此又称作为四十一合气，即左、右脚各自向前迈出四十一步）。

9月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）。

9月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十三练气（此又称作为四十三合气，即左、右脚各自向前迈出四十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十三练气（此又称作为四十三合气，即左、右脚各自向前迈出四十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十三练气（此又称作为四十三合气，即左、右脚各自向前迈出四十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十三练气（此又称作为四十三合气，即左、右脚各自向前迈出四十三步）；其五前

推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十三练气（此又称作为四十三合气，即左、右脚各自向前迈出四十三步）。

10月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十四练气（此又称作为四十四合气，即左、右脚各自向前迈出四十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十四练气（此又称作为四十四合气，即左、右脚各自向前迈出四十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十四练气（此又称作为四十四合气，即左、右脚各自向前迈出四十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十四练气（此又称作为四十四合气，即左、右脚各自向前迈出四十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十四练气（此又称作为四十四合气，即左、右脚各自向前迈出四十四步）。

10月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十五练气（此又称作为四十五合气，即左、右脚各自向前迈出四十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十五练气（此又称作为四十五合气，即左、右脚各自向前迈出四十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十五练气（此又称作为四十五合气，即左、右脚各自向前迈出四十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十五练气（此又称作为四十五合气，即左、右脚各自向前迈出四十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十五练气（此又称作为四十五合气，即左、右脚各自向前迈出四十五步）。

11月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十六练气（此又称作为四十六合气，即左、右脚各自向前迈出四十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十六练气（此又称作为四十六合气，即左、右脚各自向前迈出四十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十六练气（此又称

作为四十六合气，即左、右脚各自向前迈出四十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十六练气（此又称作为四十六合气，即左、右脚各自向前迈出四十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十六练气（此又称作为四十六合气，即左、右脚各自向前迈出四十六步）。

11月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十七练气（此又称作为四十七合气，即左、右脚各自向前迈出四十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十七练气（此又称作为四十七合气，即左、右脚各自向前迈出四十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十七练气（此又称作为四十七合气，即左、右脚各自向前迈出四十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十七练气（此又称作为四十七合气，即左、右脚各自向前迈出四十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十七练气（此又称作为四十七合气，即左、右脚各自向前迈出四十七步）。

12月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）。

12月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十九练气（此又称作为四十九合气，即左、右脚各自向前

迈出四十九步），其二后拖甲发动行功至要第二，行四十九练气（此又称作为四十九合气，即左、右脚各自向前迈出四十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十九练气（此又称作为四十九合气，即左、右脚各自向前迈出四十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十九练气（此又称作为四十九合气，即左、右脚各自向前迈出四十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十九练气（此又称作为四十九合气，即左、右脚各自向前迈出四十九步）。

1993年元月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十练气（此又称作为五十合气，即左、右脚各自向前迈出五十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十练气（此又称作为五十合气，即左、右脚各自向前迈出五十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十练气（此又称作为五十合气，即左、右脚各自向前迈出五十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十练气（此又称作为五十合气，即左右脚各自向前迈出五十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十练气（此又称作为五十合气，即左、右脚各自向前迈出五十步）。

元月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十一练气（此又称作为五十一合气，即左、右脚各自向前迈出五十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十一练气（此又称作为五十一合气，即左、右脚各自向前迈出五十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十一练气（此又称作为五十一合气，即左、右脚各自向前迈出五十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十一练气（此又称作为五十一合气，即左、右脚各自向前迈出五十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十一练气（此又称作

为五十一合气，即左、右脚各自向前迈出五十一步）。

2月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十二练气（此又称作为五十二合气，即左、右脚各自向前迈出五十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十二练气（此又称作为五十二合气，即左、右脚各自向前迈出五十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十二练气（此又称作为五十二合气，即左、右脚各自向前迈出五十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十二练气（此又称作为五十二合气，即左、右脚各自向前迈出五十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十二练气（此又称作为五十二合气，即左、右脚各自向前迈出五十二步）。

2月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十三练气（此又称作为五十三合气，即左、右脚各自向前迈出五十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十三练气（此又称作为五十三合气，即左、右脚各自向前迈出五十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十三练气（此又称作为五十三合气，即左、右脚各自向前迈出五十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十三练气（此又称作为五十三合气，即左、右脚各自向前迈出五十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十三练气（此又称作为五十三合气，即左、右脚各自向前迈出五十三步）。

3月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步）；其四

前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步）。

3月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十五练气（此又称作为五十五合气，即左、右脚各自向前迈出五十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十五练气（此又称作为五十五合气，即左、右脚各自向前迈出五十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十五练气（此又称作为五十五合气，即左、右脚各自向前迈出五十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十五练气（此又称作为五十五合气，即左、右脚各自向前迈出五十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十五练气（此又称作为五十五合气，即左、右脚各自向前迈出五十五步）。

4月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十六练气（此又称作为五十六合气，即左、右脚各自向前迈出五十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十六练气（此又称作为五十六合气，即左、右脚各自向前迈出五十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十六练气（此又称作为五十六合气，即左、右脚各自向前迈出五十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十六练气（此又称作为五十六合气，即左、右脚各自向前迈出五十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十六练气（此又称作为五十六合气，即左、右脚各自向前迈出五十六步）。

4月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十七练气（此又称作为五十七合气，即左、右脚各自向前迈出五十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十七练气

（此又称作为五十七合气，即左、右脚各自向前迈出五十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十七练气（此又称作为五十七合气，即左、右脚各自向前迈出五十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十七练气（此又称作为五十七合气，即左、右脚各自向前迈出五十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十七练气（此又称作为五十七合气，即左、右脚各自向前迈出五十七步）。

5月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十八练气（此又称作为五十八合气，即左、右脚各自向前迈出五十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十八练气（此又称作为五十八合气，即左、右脚各自向前迈出五十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十八练气（此又称作为五十八合气，即左、右脚各自向前迈出五十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十八练气（此又称作为五十八合气，即左、右脚各自向前迈出五十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十八练气（此又称作为五十八合气，即左、右脚各自向前迈出五十八步）。

5月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十九练气（此又称作为五十九合气，即左、右脚各自向前迈出五十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十九练气（此又称作为五十九合气，即左、右脚各自向前迈出五十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十九练气（此又称作为五十九合气，即左、右脚各自向前迈出五十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十九练气（此又称作为五十九合气，即左、右脚各自向前迈出五十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十九练气（此又称作为五十九合气，即左、右脚各自向前迈出五十九步）。

6月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十练气（此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十练气（此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十练气（此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十练气（此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十练气（此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步）。

6月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十一练气（此又称作为六十一合气，即左、右脚各自向前迈出六十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十一练气（此又称作为六十一合气，即左、右脚各自向前迈出六十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十一练气（此又称作为六十一合气，即左、右脚各自向前迈出六十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十一练气（此又称作为六十一合气，即左、右脚各自向前迈出六十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十一练气（此又称作为六十一合气，即左、右脚各自向前迈出六十一步）。

7月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十二练气（此又称作为六十二合气，即左、右脚各自向前迈出六十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十二练气（此又称作为六十二合气，即左、右脚各自向前迈出六十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十二练气（此又称作为六十二合气，即左、右脚各自向前迈出六十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十二练气（此又称作为

六十二合气，即左、右脚各自向前迈出六十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十二练气（此又称作为六十二合气，即左、右脚各自向前迈出六十二步）。

7月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十三练气（此又称作为六十三合气，即左、右脚各自向前迈出六十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十三练气（此又称作为六十三合气，即左、右脚各自向前迈出六十三步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十三练气（此又称作为六十三合气，即左、右脚各自向前迈出六十三步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十三练气（此又称作为六十三合气，即左、右脚各自向前迈出六十三步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十三练气（此又称作为六十三合气，即左、右脚各自向前迈出六十三步）。

8月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十四练气（此又称作为六十四合气，即左、右脚各自向前迈出六十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十四练气（此又称作为六十四合气，即左、右脚各自向前迈出六十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十四练气（此又称作为六十四合气，即左、右脚各自向前迈出六十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十四练气（此又称作为六十四合气，即左、右脚各自向前迈出六十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十四练气（此又称作为六十四合气，即左、右脚各自向前迈出六十四步）。

8月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十五练气（此又称作为六十五合气，即左、右脚各自向前迈出六十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十五练气（此又称作为六十五合气，即左、右脚各自向前迈出六十五步）。

步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十五练气(此又称为六十五合气，即左、右脚各自向前迈出六十五步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十五练气(此又称为六十五合气，即左、右脚各自向前迈出六十五步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十五练气(此又称为六十五合气，即左、右脚各自向前迈出六十五步)。

9月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十六练气(此又称为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十六练气(此又称为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十六练气(此又称为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十六练气(此又称为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十六练气(此又称为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步)。

9月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十七练气(此又称为六十七合气，即左、右脚各自向前迈出六十七步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十七练气(此又称为六十七合气，即左、右脚各自向前迈出六十七步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十七练气(此又称为六十七合气，即左、右脚各自向前迈出六十七步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十七练气(此又称为六十七合气，即左、右脚各自向前迈出六十七步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十七练气(此又称为六十七合气，即左、右脚各自向前迈出六十七步)。

10月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行六十八练气（此又称作为六十八合气，即左、右脚各自向前迈出六十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十八练气（此又称作为六十八合气，即左、右脚各自向前迈出六十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十八练气（此又称作为六十八合气，即左、右脚各自向前迈出六十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十八练气（此又称作为六十八合气，即左、右脚各自向前迈出六十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十八练气（此又称作为六十八合气，即左、右脚各自向前迈出六十八步）。

10月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十九练气（此又称作为六十九合气，即左、右脚各自向前迈出六十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十九练气（此又称作为六十九合气，即左、右脚各自向前迈出六十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十九练气（此又称作为六十九合气，即左、右脚各自向前迈出六十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十九练气（此又称作为六十九合气，即左、右脚各自向前迈出六十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十九练气（此又称作为六十九合气，即左、右脚各自向前迈出六十九步）。

11月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七十练气（此又称作为七十合气，即左、右脚各自向前迈出七十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行七十练气（此又称作为七十合气，即左、右脚各自向前迈出七十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行七十练气（此又称作为七十合气，即左、右脚各自向前迈出七十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七十练气（此又称作为七十合气，即左、右脚各自向前迈出七十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至

要第五，行七十练气（此又称作为七十合气，即左、右脚各自向前迈出七十步）。

11月16至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七十一练气（此又称作为七十一合气，即左、右脚各自向前迈出七十一步），其二后拖甲发动行功至要第二，行七十一练气（此又称作为七十一合气，即左、右脚各自向前迈出七十一步），其三手拎甲发动行功至要第三，行七十一练气（此又称作为七十一合气，即左、右脚各自向前迈出七十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七十一练气（此又称作为七十一合气，即左、右脚各自向前迈出七十一步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七十一练气（此又称作为七十一合气，即左、右脚各自向前迈出七十一步）。

12月1至15日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七十二练气（此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行七十二练气（此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步），其三手拎甲发动行功至要第三，行七十二练气（此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七十二练气（此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七十二练气（此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步）。

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10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

说明：上述图解，即从图1-7至图1-12，均为默诀要旨中的全面宏观图谱，其有关局部的各个小型图谱则请详见图1-1至图1-6。下同。

元月11至20日，每日演练其一丹点默念秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图1-12）。

元月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气（见图1-10）；其五丹点默

念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图 1-12)。

2月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1-12)。

2月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1-10)；第五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图 1-12)。

2月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图 1-12)。

3月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图 1-9)；其四丹点默念固

气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图 1-12)。

3月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图 1-12)。

3月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

4月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀要旨第六，行十练气(见图 1-12)。

4月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念

聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气(见图1-12)。

4月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十二练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十二练气(见图1-12)。

5月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气(见图1-12)。

5月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图1-12)。

5月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言

要旨第二，行九练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气（见图1-12）。

6月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气（摆架见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气（见图1-12）。

6月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气（见图1-12）。

6月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气（见图1-12）。

7月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第

一，行五练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图1-12)；

7月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图1-12)。

7月21至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图1-12)。

8月1至10日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(摆架见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气(见图1-12)。

8月11至20日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行一练气(摆架见图1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行一练气(摆架见图1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气(见图1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气(见图1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气(见图1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气(见图1-12)。

8月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其二后拖甲发动行功至要第三，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三练气(此又称作为三合气，即左、右脚各自向前迈出三步)。

9月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六练气(此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步)。

9月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九

步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行九练气(此又称作为九合气，即左、右脚各自向前迈出九步)；

9月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十二练气(此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十二练气(此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十二练气(此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十二练气(此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十二练气(此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步)。

10月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十五练气(此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行十五练气(此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行十五练气(此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十五练气(此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十五练气(此又称作为十五合气，即左、右脚各自向前迈出十五步)。

10月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前出出十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）。

10月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十一练气（此又称作为二十一合气，即左、右脚各自向前迈出二十一步）。

11月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十四练气（此又称作为二十四

合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）。

11月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十七练气（此又称作为二十七合气，即左、右脚各自向前迈出二十七步）。

11月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）。

12月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十三练气（此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三

步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十三练气(此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十三练气(此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十三练气(此又称作为三十三合气，即左、右脚各自向前迈出三十三步)；

12月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十六练气(此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十六练气(此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十六练气(此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十六练气(此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十六练气(此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步)。

12月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，迈三十九练气(此又称作为三十九合气，即左、右脚各自向前迈出三十九步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十九练气(此又称作为三十九合气，即左、右脚各自向前迈出三十九步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十九练气(此又称作为三十九合气，即左、右脚各自向前迈出三十九步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十九练气(此又称作三十九合气，即左、右脚各自向前迈出三十九步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十九练气(此又称作为三十九合气，即左、右脚各自向前迈出三十九步)。

1991年元月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要

第一，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）。

元月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十五练气（此又称作为四十五合气，即左、右脚各自向前迈出四十五步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十五练气（此又称作为四十五合气，即左、右脚各自向前迈出四十五步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十五练气（此又称作为四十五合气，即左、右脚各自向前迈出四十五步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十五练气（此又称作为四十五合气，即左、右脚各自向前迈出四十五步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十五练气（此又称作为四十五合气，即左、右脚各自向前迈出四十五步）。

元月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十八练气（此又称作为

四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）。

2月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十一练气（此又称作为五十一合气，即左、右脚各自向前迈出五十一步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十一练气（此又称作为五十一合气，即左、右脚各自向前迈出五十一步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十一练气（此又称作为五十一合气，即左、右脚各自向前迈出五十一步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十一练气（此又称作为五十一合气，即左、右脚各自向前迈出五十一步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十一练气（此又称作为五十一合气，即左、右脚各自向前迈出五十一步）。

2月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步）；其五前推后拖连环甲发动行功至要第五，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步）。

2月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十七练气（此又称作为五十七合气，即左、右脚各自向前迈出五十七步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十七练气（此又称作为五十七合气，即左、右脚各自向前迈出五十七

步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十七练气(此又称作为五十七合气，即左、右脚各自向前迈出五十七步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十七练气(此又称作为五十七合气，即左、右脚各自向前迈出五十七步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十七练气(此又称作为五十七合气，即左、右脚各自向前迈出五十七步)。

3月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十练气(此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十练气(此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十练气(此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十练气(此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十练气(此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步)。

3月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十三练气(此又称作为六十三合气，即左、右脚各自向前迈出六十三步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十三练气(此又称作为六十三合气，即左、右脚各自向前迈出六十三步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十三练气(此又称作为六十三合气，即左、右脚各自向前迈出六十三步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十三练气(此又称作为六十三合气，即左、右脚各自向前迈出六十三步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十三练气(此又称作为六十三合气，即左、右脚各自向前迈出六十三步)。

3月21至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

前六十六练气（此又称作为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十六练气（此又称作为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十六练气（此又称作为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十六练气（此又称作为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十六练气（此又称作为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步）。

4月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十九练气（此又称作为六十九合气，即左、右脚各自向前迈出六十九步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十九练气（此又称作为六十九合气，即左、右脚各自向前迈出六十九步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十九练气（此又称作为六十九合气，即左、右脚各自向前迈出六十九步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十九练气（此又称作为六十九合气，即左、右脚各自向前迈出六十九步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十九练气（此又称作为六十九合气，即左、右脚各自向前迈出六十九步）。

4月11至20日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七十二练气（此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行七十二练气（此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行七十二练气（此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七十二练气（此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步）；其五前推

后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七十二练气（此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步）。

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，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行一练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行一练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图1-12）。

说明：上述图解，即从图1-7至图1-12，均为默诀要旨中的全面宏观图谱，其有关局部的各个小型图谱则请详见图1-1至图1-6。下同。

2月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气（见图1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行二练气（见图1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气（见图1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图1-12）。

3月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气（摆架见图1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气（摆架见图1-8）；其三丹点默念聚气

秘诀四言要旨第三，行三练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气（见图 1-12）。

4月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第五，行四练气（见图 1-12）。

5月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气（见图 1-12）。

6月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行六练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气（见图 1-12）。

7月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀

四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图 1-12)。

8月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图 1-12)。

9月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-11)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

10月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图 1-12)。

11月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨

第一，行十一练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气(见图 1-12)。

12月 1 至 30 日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十二练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十二练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十二练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十二练气(见图 1-10)；第五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十二练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十二练气(见图 1-12)。

1991年元月 1 至 30 日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十一练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十一练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十一练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十一练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十一练气(见图-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行十一练气(见图 1-12)。

2 月 1 至 30 日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行十练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行十练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行十练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行十练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行十练气(见图 1-11)；其六丹点默

念追气秘诀四言要旨第六，行十练气(见图 1-12)。

3月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行九练气(摆架(见图 1-7))，其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行九练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行九练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行九练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行九练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行九练气(见图 1-12)。

4月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行八练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行八练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行八练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行八练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行八练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行八练气(见图 1-12)。

5月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行七练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行七练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行七练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行七练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行七练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行七练气(见图 1-12)。

6月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行六练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行六练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行六练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行六练气(见图 1-10)；其五丹点默念

放气秘诀四言要旨第五，行六练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行六练气(见图 1-12)。

7月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行五练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行五练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行五练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行五练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行五练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行五练气(见图 1-12)。

8月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行四练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行四练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行四练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行四练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行四练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行四练气(见图 1-12)。

9月1至30日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行三练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行三练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行三练气(见图 1-9)；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行三练气(见图 1-10)；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行三练气(见图 1-11)；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行三练气(见图 1-12)。

10月1至30日，每日练气其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行二练气(摆架见图 1-7)；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行二练气(摆架见图 1-8)；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行二练气(见图 1-9)；其四丹点默念固

气秘诀四言要旨第四，行二练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行二练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行二练气（见图 1-12）。

11月 1 至 30 日，每日演练其一丹点默念换息秘诀四言要旨第一，行一练气（摆架见图 1-7）；其二丹点默念收气秘诀四言要旨第二，行一练气（摆架见图 1-8）；其三丹点默念聚气秘诀四言要旨第三，行一练气（见图 1-9）；其四丹点默念固气秘诀四言要旨第四，行一练气（见图 1-10）；其五丹点默念放气秘诀四言要旨第五，行一练气（见图 1-11）；其六丹点默念追气秘诀四言要旨第六，行一练气（见图 1-12）。

12月 1 至 30 日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二练气（此又称作为二合气，即左、右脚各自向前迈出二步）。

1992年元月 1 至 30 日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四练气（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四练气

（此又称作为四合气，即左、右脚各自向前迈出四步）。

2月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六练气（此又称作为六合气，即左、右脚各自向前迈出六步）。

3月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行八练气（此又称作为八合气，即左、右脚各自向前迈出八步）。

4月1至10日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十练气（此又称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十练气（此又

称作为十合气，即左、右脚各自向前迈出十步）。

5月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）。

6月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十四练气（此又称作为十四合气，即左、右脚各自向前迈出十四步）。

7月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其四前推后拖双甲发动行

功至要第四，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十六练气（此又称作为十六合气，即左、右脚各自向前迈出十六步）。

8月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十八练气（此又称作为十八合气，即左、右脚各自向前迈出十八步）；

9月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自向前迈出二十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十练气（此又称作为二十合气，即左、右脚各自前迈出二十步）。

10月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十二练气（

此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十二练气（此又称作为二十二合气，即左、右脚各自向前迈出二十二步）。

11月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）。

12月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十六练气（此又称作为二十六合气，即左、右脚各自向前迈出二十六步）。

1993年元月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十八练气（此又称作为二十八合气，即左、右脚各自向前迈出二十八步）。

2月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十练气（此又称作为三十合气，即左、右脚各自向前迈出三十步）。

3月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其四

前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十二练气（此又称作为三十二合气，即左、右脚各自向前迈出三十二步）。

4月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十四练气（此又称作为三十四合气，即左、右脚各自向前迈出三十四步）。

5月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）。

6月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十八练气（此又称作为三十八合气，即左、右脚各自向前迈出三十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十八练

气（此又称作为三十八合气，即左、右脚各自向前迈出三十八步），其三手拎甲发动行功至要第三，行三十八练气（此又称作为三十八合气，即左、右脚各自向前迈出三十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十八练气（此又称作为三十八合气，即左、右脚各自向前迈出三十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十八练气（此又称作为三十八合气，即左、右脚各自向前迈出三十八步）。

7月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十练气（此又称作为四十合气，即左、右脚各自向前迈出四十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十练气（此又称作为四十合气，即左、右脚各自向前迈出四十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十练气（此又称作为四十合气，即左、右脚各自向前迈出四十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十练气（此又称作为四十合气，即左、右脚各自向前迈出四十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十练气（此又称作四十合气，即左、右脚各自向前迈出四十步）。

8月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十二练气（此又称作为四十二合气，即左、右脚各自向前迈出四十二步）。

9月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十四练气（此又称作为四十四合气，即左、右脚各自向前迈出四十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十四练气（此又称作为四十四合气，即左、右脚各自向前迈出四十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十四练气（此又称作为四十四合气，即左、右脚各自向前迈出四十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十四练气（此又称作为四十四合气，即左、右脚各自向前迈出四十四步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十四练气（此又称作为四十四合气，即左、右脚各自向前迈出四十四步）。

10月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十六练气（此又称作为四十六合气，即左、右脚各自向前迈出四十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十六练气（此又称作为四十六合气，即左、右脚各自向前迈出四十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十六练气（此又称作为四十六合气，即左、右脚各自向前迈出四十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十六练气（此又称作为四十六合气，即左、右脚各自向前迈出四十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十六练气（此又称作为四十六合气，即左、右脚各自向前迈出四十六步）。

11月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十八练气（此又称作为

四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步），其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）。

12月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十练气（此又称作为五十合气，即左、右脚各自向前迈出五十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十练气（此又称作为五十合气，即左、右脚各自向前迈出五十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十练气（此又称作为五十合气，即左、右脚各自向前迈出五十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十练气（此又称作为五十合气，即左、右脚各自向前迈出五十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十练气（此又称作为五十合气，即左、右脚各自向前迈出五十步）。

1994年元月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十二练气（此又称作为五十二合气，即左、右脚各自向前迈出五十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十二练气（此又称作为五十二合气，即左、右脚各自向前迈出五十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十二练气（此又称作为五十二合气，即左、右脚各自向前迈出五十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十二练气（此又称作为五十二合气，即左、右脚各自向前迈出五十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十二练气（此又称作为五十二合气，即左、右脚各自向前迈出五十二步）。

2月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十四练气（此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四

步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十四练气(此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十四练气(此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十四练气(此又称作为五十四合气，即左、右脚各自向前迈出五十四步)。

3月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十六练气(此又称作为五十六合气，即左、右脚各自向前迈出五十六步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十六练气(此又称作为五十六合气，即左、右脚各自向前迈出五十六步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十六练气(此又称作为五十六合气，即左、右脚各自向前迈出五十六步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十六练气(此又称作为五十六合气，即左、右脚各自向前迈出五十六步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十六练气(此又称作为五十六合气，即左、右脚各自向前迈出五十六步)。

4月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行五十八练气(此又称作为五十八合气，即左、右脚各自向前迈出五十八步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行五十八练气(此又称作为五十八合气，即左、右脚各自向前迈出五十八步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行五十八练气(此又称作为五十八合气，即左、右脚各自向前迈出五十八步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行五十八练气(此又称作为五十八合气，即左、右脚各自向前迈出五十八步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行五十八练气(此又称作为五十八合气，即左、右脚各自向前迈出五十八步)。

5月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，

行六十练气（此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十练气（此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十练气（此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十练气（此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十练气（此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步）。

6月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十二练气（此又称作为六十二合气，即左、右脚各自向前迈出六十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十二练气（此又称作为六十二合气，即左、右脚各自向前迈出六十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十二练气（此又称作为六十二合气，即左、右脚各自向前迈出六十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十二练气（此又称作为六十二合气，即左、右脚各自向前迈出六十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十二练气（此又称作为六十二合气，即左、右脚各自向前迈出六十二步）。

7月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十四练气（此又称作为六十四合气，即左、右脚各自向前迈出六十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十四练气（此又称作为六十四合气，即左、右脚各自向前迈出六十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十四练气（此又称作为六十四合气，即左、右脚各自向前迈出六十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十四练气（此又称作为六十四合气，即左、右脚各自向前迈出六十四步）；其五前推

后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十四练气（此又称作为六十四合气，即左、右脚各自向前迈出六十四步）。

8月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十六练气（此又称作为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十六练气（此又称作为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十六练气（此又称作为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十六练气（此又称作为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十六练气（此又称作为六十六合气，即左、右脚各自向前迈出六十六步）。

9月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十八练气（此又称作为六十八合气，即左、右脚各自向前迈出六十八步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十八练气（此又称作为六十八合气，即左、右脚各自向前迈出六十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十八练气（此又称作为六十八合气，即左、右脚各自向前迈出六十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十八练气（此又称作为六十八合气，即左、右脚各自向前迈出六十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十八练气（此又称作为六十八合气，即左、右脚各自向前迈出六十八步）。

10月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七十练气（此又称作为七十合气，即左、右脚各自向前迈出七十步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行七十练气（此又称作为七十合气，即左、右脚各自向前迈出七十步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行七十练气（此又称作为七十合气，即左、

右脚各自向前迈出七十步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七十练气(此又称作为七十合气，即左、右脚各自向前迈出七十步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七十练气(此又称作为七十合气，即左、右脚各自向前迈出七十步)。

11月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行七十二练气(此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行七十二练气(此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行七十二练气(此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行七十二练气(此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行七十二练气(此又称作为七十二合气，即左、右脚各自向前迈出七十二步)。

12月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行六十练气(此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步)；其二后拖甲发动行功至要第二，行六十练气(此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步)；其三手拎甲发动行功至要第三，行六十练气(此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步)；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行六十练气(此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步)；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行六十练气(此又称作为六十合气，即左、右脚各自向前迈出六十步)。

1995年元月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行四十八练气(此又称作为四十八合气，即左、右脚各

自向前迈出四十八步），其二后拖甲发动行功至要第二，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行四十八练气（此又称作为四十八合气，即左、右脚各自向前迈出四十八步）。

2月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行三十六练气（此又称作为三十六合气，即左、右脚各自向前迈出三十六步）。

3月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）；其五前推

后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行二十四练气（此又称作为二十四合气，即左、右脚各自向前迈出二十四步）。

4月1至30日，每日演练其一前推甲发动行功至要第一，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其二后拖甲发动行功至要第二，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其三手拎甲发动行功至要第三，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其四前推后拖双甲发动行功至要第四，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）；其五前推后拖手拎连环甲发动行功至要第五，行十二练气（此又称作为十二合气，即左、右脚各自向前迈出十二步）。

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，是为神行太保功全架完毕，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