

目 录

《阴阳吸壁功》总说	(1)
-----------	-----

上篇 注息要诀

丹田托气至秘注息操作法第一	(5)
一、丹田注息的作用	(5)
二、丹田注息中的术语解释	(6)
三、丹田注息中的主要型体	(14)
四、丹田注息的做法	(17)
丹点托气至秘注息操作法第二	(21)
一、丹点注息的作用	(21)
二、丹点注息中的术语解释	(22)
三、丹点注息中的主要型体	(24)
四、丹点注息的做法	(26)
地盘托气至秘注息操作法第三	(29)
一、地盘注息的作用	(29)
二、地盘注息中的术语解释	(30)
三、地盘注息中的主要型体	(32)
四、地盘注息的做法	(35)
天盘托气至秘注息操作法第四	(37)
一、天盘注息的作用	(37)
二、天盘注息中的术语解释	(38)
三、天盘注息中的主要型体	(39)
四、天盘注息的做法	(42)
触手托气至秘注息操作法第五	(44)

一、触手注意的作用	(44)
二、触手注意中的术语解释	(45)
三、触手注意中的主要型体	(47)
四、触手注意的做法	(48)
触肩托气至秘注意操作法第六	(50)
一、触肩注意的作用	(50)
二、触肩注意中的术语解释	(51)
三、触肩注意中的主要型体	(53)
四、触肩注意的做法	(54)

中篇 默诀要旨

壁虎阴性默诀术语解释	(57)
壁虎阳性默诀术语解释	(61)
阴阳合字默诀一度至秘术第一	(62)
一、阴性四字默诀一度至秘术	(62)
二、阳性四字默诀一度至秘术	(63)
三、阴性五字默诀一度至秘术	(63)
四、阳性五字默诀一度至秘术	(64)
五、阴性六字默诀一度至秘术	(64)
六、阳性六字默诀一度至秘术	(65)
七、阴性七字默诀一度至秘术	(65)
八、阳性七字默诀一度至秘术	(66)
九、阴性八字默诀一度至秘术	(66)
十、阳性八字默诀一度至秘术	(67)
阴阳合字默诀二度至秘术第二	(67)
一、阴性四字默诀二度至秘术	(67)
二、阳性四字默诀二度至秘术	(68)
三、阴性五字默诀二度至秘术	(68)
四、阳性五字默诀二度至秘术	(69)

五、阴性六字默诀二度至秘术	(69)
六、阳性六字默诀二度至秘术	(70)
七、阴性七字默诀二度至秘术	(70)
八、阳性七字默诀二度至秘术	(71)
九、阴性八字默诀二度至秘术	(71)
十、阳性八字默诀二度至秘术	(72)
阴阳合字默诀三度至秘术第三	(72)
一、阴性四字默诀三度至秘术	(72)
二、阳性四字默诀三度至秘术	(73)
三、阴性五字默诀三度至秘术	(74)
四、阳性五字默诀三度至秘术	(74)
五、阴性六字默诀三度至秘术	(75)
六、阳性六字默诀三度至秘术	(75)
七、阴性七字默诀三度至秘术	(76)
八、阳性七字默诀三度至秘术	(76)
九、阴性八字默诀三度至秘术	(77)
十、阳性八字默诀三度至秘术	(77)
阴阳合字默诀四度至秘术第四	(78)
一、阴性四字默诀四度至秘术	(78)
二、阳性四字默诀四度至秘术	(78)
三、阴性五字默诀四度至秘术	(79)
四、阳性五字默诀四度至秘术	(79)
五、阴性六字默诀四度至秘术	(80)
六、阳性六字默诀四度至秘术	(80)
七、阴性七字默诀四度至秘术	(81)
八、阳性七字默诀四度至秘术	(81)
九、阴性八字默诀四度至秘术	(82)
十、阳性八字默诀四度至秘术	(82)
阴阳合字默诀五度至秘术第五	(83)
一、阴性四字默诀五度至秘术	(83)

二、阳性四字默诀五度至秘术	(83)
三、阴性五字默诀五度至秘术	(84)
四、阳性五字默诀五度至秘术	(84)
五、阴性六字默诀五度至秘术	(85)
六、阳性六字默诀五度至秘术	(85)
七、阴性七字默诀五度至秘术	(86)
八、阳性七字默诀五度至秘术	(86)
九、阴性八字默诀五度至秘术	(87)
十、阳性八字默诀五度至秘术	(87)

下篇 操作禁要

操作日程 第一	(88)
甲、注意要诀操作日程	(89)
一、乾人操作日程	(89)
二、坤人操作日程	(116)
乙、默诀要旨操作日程	(155)
一、乾人操作日程	(156)
二、坤人操作日程	(198)
禁忌秘要第二	(223)
一、禁忌秘要	(223)
二、演练秘要	(223)

后 记

《阴阳吸壁功》总说

阴阳吸壁功，全称为“阴面爬墙阳面吸壁吸升形体提劲托气演练功法”，属“内家”武当派太和门（一名邓道人家门，又名功家南派）内四大功种（即软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技）之一的轻盈要术范畴。该功因可使身体之阴、阳两面吸附墙壁，宛若壁虎自由升降且悠然自如，故名。

阴阳吸壁功，有男、女操作法各一套，即男子三十六天罡吸壁功和女子七十二地煞吸壁功两种。男子的演练步骤是：咽位托气至秘注息操作法第一、心位托气至秘注息操作法第二、腕位托气至秘注息操作法第三、原气眼托气至秘注息操作法第四、丹田托气至秘注息操作法第五、丹点托气至秘注息操作法第六、双髋关托气至秘注息操作法第七、双气门托气至秘注息操作法第八、真气眼托气至秘注息操作法第九、风池托气至秘注息操作法第十、地盘托气至秘注息操作法第十一、天盘托气至秘注息操作法第十二、触手托气至秘注息操作法第十三、触肘托气至秘注息操作法第十四、触肩托气至秘注息操作法第十五、触足托气至秘注息操作法第十六、冠髓托气至秘注息操作法第十七、伏地阴性小爬行炼气至秘操作法第十八、伏地阴性大爬行炼气至秘操作法第十九、翘首阴性小爬行炼气至秘操作法第二十、翘首阴性大爬行炼气至秘操作法第二十一、斜身阴性小爬行炼气至秘操作法第二十二、斜身阴性大爬行炼气至秘操作法第二十三、抱壁阴性小爬行炼气至秘操作法第二十四、抱壁阴性大爬行炼气至秘操作法第二十五、卧地阳性小游

动炼气至秘操作法第二十六、卧地阳性大游动炼气至秘操作法第二十七、翘首阳性小游动炼气至秘操作法第二十八、翘首阳性大游动炼气至秘操作法第二十九、斜身阳性小游动炼气至秘操作法第三十、斜身阳性大游动炼气至秘操作法第三十一、贴壁阳性小游动炼气至秘操作法第三十二、贴壁阳性大游动炼气至秘操作法第三十三、壁虎游至秘操作法第三十四、壁虎贴至秘操作法第三十五、乾式五心朝天养心养息操作法第三十六；而女子的演练步骤则为：咽位托气至秘注息操作法第一、心位托气至秘注息操作法第二、双乳关托气至秘注息操作法第三、腕位托气至秘注息操作法第四、原气眼托气至秘注息操作法第五、丹田托气至秘注息操作法第六、丹点托气至秘注息操作法第七、双髀关托气至秘注息操作法第八、双气门托气至秘注息操作法第九、真气眼托气至秘注息操作法第十、阴阳第一盘位托气至秘注息操作法第十一、阴阳第二盘位托气至秘注息操作法第十二、阴阳第三盘位托气至秘注息操作法第十三、阴阳第四盘位托气至秘注息操作法第十四、阴阳第五盘位托气至秘注息操作法第十五、阴阳第六盘位托气至秘注息操作法第十六、风池托气至秘注息操作法第十七、地盘托气至秘注息操作法第十八、天盘托气至秘注息操作法第十九、小触手托气至秘注息操作法第二十、中触手托气至秘注息操作法第二十一、大触手托气至秘注息操作法第二十二、小触肘托气至秘注息操作法第二十三、中触肘托气至秘注息操作法第二十四、大触肘托气至秘注息操作法第二十五、小触肩托气至秘注息操作法第二十六、中触肩托气至秘注息操作法第二十七、大触肩托气至秘注息操作法第二十八、小触足托气至秘注息操作法第二十九、中触足托气至秘注息操作法第三十、大触足托气至秘注息操作法第三十一、小冠髀托气至秘注息操作法第三十二、中冠髀托气至秘注息操作法第三

十三、大冠箍托气至秘注息操作法第三十四、伏地阴性小爬行炼气至秘操作法第三十五、伏地阴性中爬行炼气至秘操作法第三十六、伏地阴性大爬行炼气至秘操作法第三十七、翘首阴性小爬行炼气至秘操作法第三十八、翘首阴性中爬行炼气至秘操作法第三十九、翘首阴性大爬行炼气至秘操作法第四十、斜身阴性小爬行炼气至秘操作法第四十一、斜身阴性中爬行炼气至秘操作法第四十二、斜身阴性大爬行炼气至秘操作法第四十三、抱壁阴性小爬行炼气至秘操作法第四十四、抱壁阴性中爬行炼气至秘操作法第四十五、抱壁阴性大爬行炼气至秘操作法第四十六、卧地阳性小游动炼气至秘操作法第四十七、卧地阳性中游动炼气至秘操作法第四十八、卧地阳性大游动炼气至秘操作法第四十九、翘首阳性小游动炼气至秘操作法第五十、翘首阳性中游动炼气至秘操作法第五十一、翘首阳性大游动炼气至秘操作法第五十二、斜身阳性小游动炼气至秘操作法第五十三、斜身阳性中游动炼气至秘操作法第五十四、斜身阳性大游动炼气至秘操作法第五十五、贴壁阳性小游动炼气至秘操作法第五十六、贴壁阳性中游动炼气至秘操作法第五十七、贴壁阳性大游动炼气至秘操作法第五十八、坤式五心朝天养心小炼操作法第五十九、壁虎小游墙至秘操作法第六十、坤式五心朝天养心中炼操作法第六十一、壁虎中游墙至秘操作法第六十二、坤式五心朝天养心大炼操作法第六十三、壁虎大游墙至秘操作法第六十四、壁虎小贴至秘操作法第六十五、坤式五心朝天养性小炼操作法第六十六、壁虎中贴至秘操作法第六十七、坤式五心朝天养性中炼操作法第六十八、壁虎大贴至秘操作法第六十九、坤式五心朝天养性大炼操作法第七十、坤式舒筋操作法第七十一、坤式和血操作法第七十二。由此可见，阴阳吸壁功实为中国武术圈内的一套完整无缺、纯真可信的绝佳气功与至秘

要术。邓钟山老先生在其手书的文言口诀《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“阴阳吸壁，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（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：“邓钟山老先生将其阴阳吸壁功单传给家父李老六（即李德贵），而为师的则将家父亲授的此功卅六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，分为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！”

《阴阳吸壁功》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、明代宣德年间的独行大侠邓坤伦道长世代单传、口耳相承达五百五十年之久的秘谱；它的做架姿式，为清代道光、咸丰年间盛名于中国南、北方十七省的功家南派创始人邓钟山老先生亲手绘制之精图的再现；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。

上篇 注意要诀

丹田托气至秘注意操作法第一

一、丹田注意的作用

《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“丹田注意，内八字也。此为内丹，吸壁之初。乾坤行气，均此开架（一名君架，又名一度）。”以上这段要诀，是邓钟山老先生于清代光绪元年手书文言口诀孤本《功家秘法宝藏》中的“四字秘诀”。该诀逐代嫡传于择优选出的一名弟子进行熟读、默诵，一经完成有关师示指令，则焚烧原书手本诀句，而形成单凭记忆来继承太和门武功的禁规戒律。

丹田注意这个架子，是演练阴阳吸壁功的先行之法。武当太和门术语云：“操作开头难，钻研须细心。”这句口诀用在演练丹田注意一架上，可以说是恰如其份的。因为阴阳吸壁功，是广大的武术、气功爱好者们从未接触过的一种新奇的武功秘法。所以，大家学习，也就必须从“零”开始。

关于丹田注意的作用，《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“阴阳吸壁，三盘展开（术语。三盘者，乃上盘、中盘、下盘之综合称呼）。八字内扣，谓之收架。丹田注意，主炼丹田。大凡炼丹，令气引来。储气之田，茫茫无际。视之渺小，储气则大。进气几多，储则相应。”又曰：“大凡吸壁，炼丹第一。此乃何故？祖上有言：上中下盘，合为

三盘。三盘包罗，凡人周身。周身之气，均出丹田。炼就丹田，周身得眼。得眼遍体，行气悠然。”以上这两段话应该这样来理解。凡演练阴阳吸壁功者，在做架的全盘完整系列之中，都必须或多或少地启动自己的三盘之一，即或为上盘，或为中盘，或为下盘。而在操作丹田托气的时候，则需要启动下盘。因为“八字内扣”指的是摆架成为内八字步（一名收架）。须知，操作者在进行丹田注意演练的时候，一定要了解、掌握丹田穴这个奥秘而又十分重要的穴位的作用及其对人体潜在的种种影响。在炼丹的时候，其主要目的（唯一的目的）是要把人体的内气缓缓地牵引到丹田穴之中。这是因为丹田穴是一个漫无边际的储存内气的地方。它看起来虽然面积不大（仅仅只有下腹部位这样一块狭小的地盘），但是却可以储存无限容量（数量）的内气，即无论有多少真气（指后天之气，系从外界大自然中摄取而来），丹田穴都可以作相应的调节并且从容不迫地接纳。操作者一定要牢牢记住，只要演练阴阳吸壁功，就必须把炼丹放在首位；所谓炼丹，也就是炼就丹田穴。为什么要先炼丹呢？根据武当太和门历代先生的论述，人体可划分出上盘、中盘和下盘共三个盘位，称作三盘，而三盘里的一切内气，均源出丹田。因此，只有炼就了丹田穴，才能够使身体各个部位得到泉眼（一名气眼），这样就会行气自由自在，即召之即来，随心所欲。

二、丹田注意中的术语解释

1. 摆架——做出规定的、特别的并且与其它任何动作完全不同的姿式。这种姿式一旦做出来，就不再变更、移动，武当太和门的术语就称之为摆架。注意：凡是摆架这个术语，都是放在操作（演练）特定架子的前面进行应用的。

2. 换息——摆架完成后，就要进行换息的演练。换息由吸气和叹气两个部分组成。吸气的方式为：用鼻子来吸，使吸入鼻腔内的气体长达三寸左右，要求吸得慢、吸得细、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，不必使气体留存，要让它排出。排气的唯一方式方法就是叹气这个法术。叹气应该这样进行操作：用鼻子把先前吸入体内的气体微微用力、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，就是要用鼻子较为急速地把体内的杂气（武当太和门把人体内无关紧要、可有可无的气体统统称为杂气）一次性地全部排出体外（当然并非绝对）。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。这是演练阴阳吸壁功中最为重要的一个环节。也就是说，只要吸气进入人体内部之后，就要立即进行叹气。这样每吸气一次、叹气一次，武当太和门的术语称之为“一换息”。另外，还要提出的一点是，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。

图 1-1

3. 意注——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“何为意注？释之如左（武当太和门嫡传第十代掌门人、功家南派祖师邓钟山老先生在其手书的文言口诀孤本中将该诀自左而右排列。今译‘左’为‘下’）。意注之法，乃聚全力；且不用劲，亦不用力；收之全神，不得用气；默之穴位（一作默之穴道，又作默之穴盘），切勿专心。用此法术。

谓之意注。”以上这段话应该这样来理解，操作者把自己全身的力量都集中在一起，但这种力量不是爆发出来的、使用全身最大或者是较大力量来付诸实践（实际）的气力，而是一种适当的、较为微弱的浮浅之力。同时，操作者还要把眼睛的视觉界限收到自己的身体内部（但不可固定），也就是武当太和门术语中通常所说的内视。当然，在内视的时候，也不能使用力量。另外，操作者还要想着做架中所限制、规定（特定）的穴位、穴道或穴盘，但万万不可全力以赴、专心致志地去意注某一个穴位、穴道或穴盘，只须达到有意注出现但又不是完全意注这样一个要求就可以了。

4. 提劲——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功》中载曰：“何为提劲，释之于左（今译‘左’为‘下’）。大凡提劲，以技而论。其艺不同，划分有异。吸壁一功，三盘分之。盘乃盘位，分之有三。其一上盘，其中盘，其三下盘，此乃大盘。亦有小盘，依大划出。然上盘者，手上盘君，身上盘臣，腿上盘佐。然中盘者，手中盘君，身中盘臣，腿中盘佐。然下盘者，手下盘君，身下盘臣，腿下盘佐。故提劲者，乃分内力，聚之盘位，大小循规。”又曰：“大凡提劲，有其总力。以十分论，故而十份。至高大力，十分劲力。依次下降（一作逐节下降），谓之九分。九分劲力，属第二矣。接之而推，八分劲力，七分劲力，六分劲力，五分劲力，四分劲力，三分劲力，二分劲力，一分劲力；故而一分，微薄浅力。”以上这两段话应该这样理解，什么叫作提劲呢？即为武当太和门将其所有功夫——四大功种（此系本门对软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技的综合称呼）的不同类别而划分的各种各样的运动内力的称呼。只要功夫不同，其提劲的方式方法也就不同。就轻盈要术而言，阴阳吸壁功与轻身腾跃功中的提劲便有着明显不同、作用各异的

方式方法。阴阳吸壁功对提劲的要求是，上、中、下合一并且相互配合，即先在下盘提劲，然后再在上盘提劲，由下而上或由下而中，或由中而上；而轻身腾跃功中的提劲则是单纯的提劲分划法，即只须使出十分劲力中的特定几分便可以了。阴阳吸壁功的提劲，是以盘位划分为主要来进行的。所谓盘位，指的是人体内某一个特定的、按规定所划分出来的部位。早在明代宣德年间，创立武当太和门的邓坤伦祖师就曾下过定义：人体可以划分出上盘、中盘和下盘三个大盘位，见图 1-2；而每个大盘位则又能够再分离出三个小盘位，即上盘（大盘）的手上盘、身上盘、腿上盘，中盘的手中盘、身中盘、腿中盘，下盘的手下盘、身下盘、腿下盘。见图 1-3、图 1-4、图 1-5。

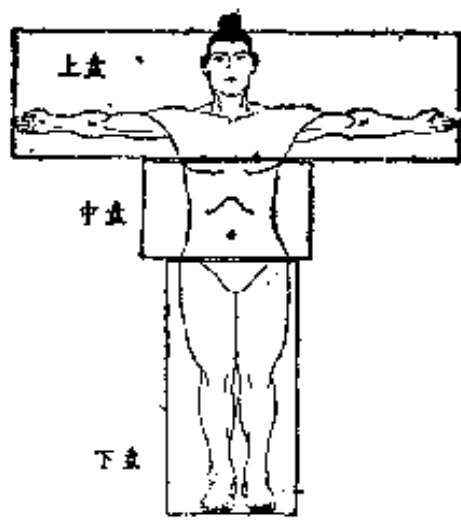


图 1-2

操作者把自己的内气按照规定的力度划分而出并且送往、固定于盘位中。须知，人体共有十分劲力，其最大的劲力就是十分劲力，接着是九分劲力……依次下降，按顺序直至最微弱的一分劲力。操作者在提劲的时候，只要使出其中的某一份劲力，把它集中并且固定在指定的特殊盘位上，就符合要求了。

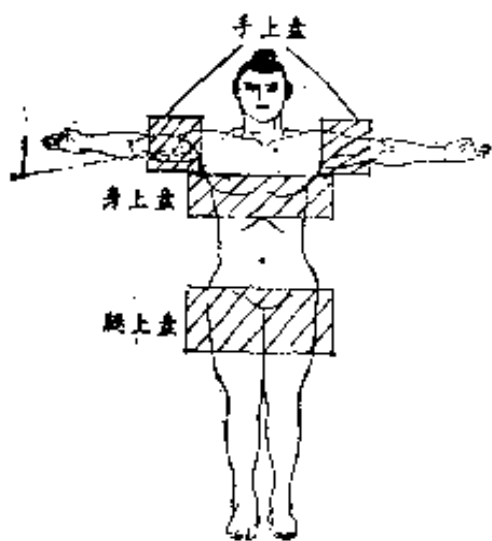


图 1-3

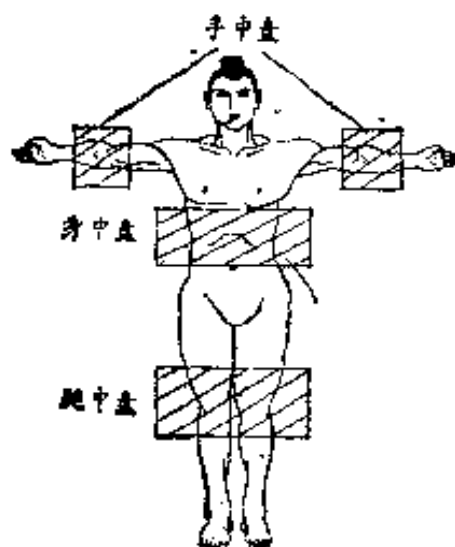


图 1-4

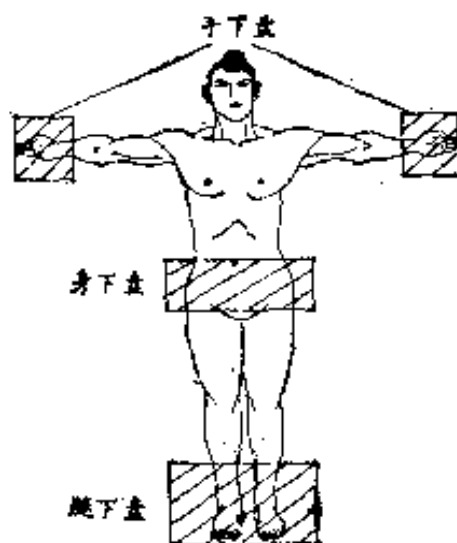


图 1-5

5. 发动——操作者做出各种不同的规定姿式。这些姿式的正确与否十分重要，来不得半点的、一丝一毫的错误。也就是说，操作者在演练选定的姿式时，万万不可随意颠倒它的排列次序或者变更（改换）固定的动作。所以，《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“发动究其式，变化诸般多。一变管一架，切勿出差错。换架难做成，变姿损筋骨。”

6. 托气——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“阴阳吸壁功，托气伴发动。二相乃主架，演练勿忽略。大凡行托气，逐节往上升。由下往上启，分层递为佳。层次划六节，启动第一节，读之第二节，跟进第三节，依次往上递，须做第四节，再行第五节，尾层第六节。大凡炼托气，发动助其行。”以上这段话应该这样来理解，在阴阳吸壁功中，有两种练气程序最为重要（即主要架子），这是每一个操作者在演练中不可忽略的关键环节。在行托气的时候，要做到逐节往上升级，即由下往上启动，分层次递进；其层次按节划分，首推第一节，接着行第二节，然后顺序行第三节、第四

节、第五节，最终则以行第六节告终。另外，操作者要记住，在行托气的时候，要与发动相辅相成。托气时的要领，是默数以下的几个文字：“启”、“上”、“启”、“托”、“上”、“托”，共六个字，每个字只念一遍即可。见图1-6。

7. 滞气——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“何为滞气？释之如左（今译‘左’为‘下’）。大凡行气，置于一穴（穴者划分有三，其一为穴位，其二为穴道，其三为穴盘）。略作停顿，默数其诀，滞、顿、停、滞、顿、停六字。每字一数，则为默毕。”以上这段话应该这样来

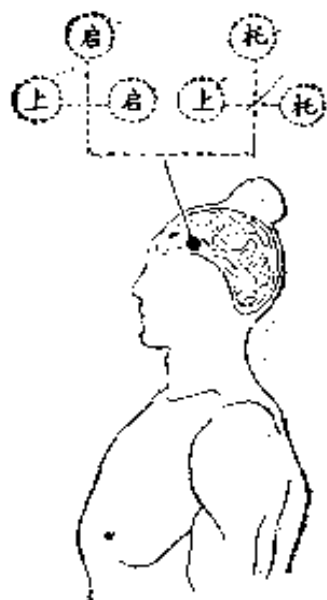


图 1-6

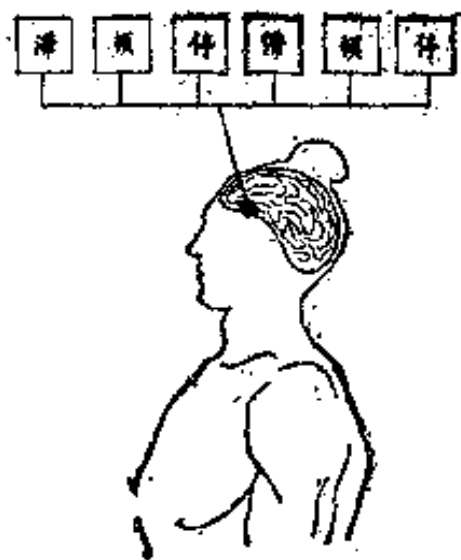


图 1-7

理解，什么叫作滞气呢？凡是在行气的时候，把自己体内的气体暂时停留在某一个穴位、穴道或穴盘上，并且默数以下文字：“滞”、“顿”、“停”、“滞”、“顿”、“停”，共六个字，每个字只念一遍。这种方式方法，武当太和门的术语就称之为滞气。见图1-7。

8. 圈气——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》

中载曰：“何为圈气？释之如左（今译‘左’为‘下’）。滞气完毕，令气绕走。顺绕一圈，逆绕一圈。如此各一，乃为圈气。”以上这段话应该这样来理解，什么叫作圈气呢？凡是在滞气后的一种阻止、避免内气再次离开固定穴位、穴道或穴盘而演练的顺、逆各环绕一圈的行气方式，武当太和门的术语就称之为圈气。见图 1-8。



图 1-8

9. 游气——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》

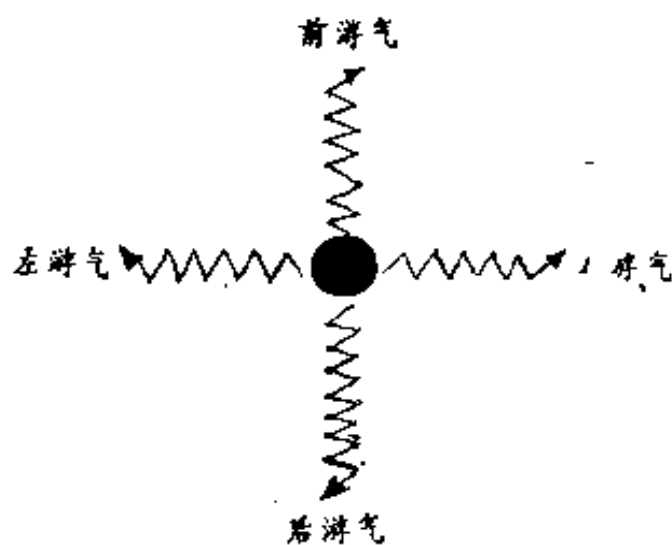


图 1-9

中载曰：“何为游气？释之如左（今译‘左’为‘下’）。圈气完毕，令气离位。化出圈内，曲而游动。任其自然，以意牵之。如此流离，乃为游气。”以上这段话应该这样来理解，什么叫作游气呢？凡是在圈气后的一种令原先圈入在固定穴位、穴道或穴盘的内气离开位置的行气方式，武当太

和门的术语就称之为游气。具体演练的方式方法为：以意牵引内气离开固定位置并且按弯曲的路线行走。见图1-9。

10. 降气——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“何为降气？释之如左（今译‘左’为‘下’）。游气完毕，令气下降。以意牵之，佐之发动。任气自然，慢细均长。送其定处，或为穴位，或为穴道，或为穴盘。如此行气，乃为降气。”以上这段话应该这样来理解，什么叫作降气呢？凡是在游气后的一种令原先游动不定的内气按照规定往下降落并且以意引导、自然舒适、缓慢细腻、均匀柔长的行气方式，武当太和门的术语就称之为降气。

11. 练气——从摆架形成某一个特殊、固定的姿式开始，先进行换息一法，然后依次按先后的顺序进行意注、提劲、发动、滞气、圈气、游气、降气，最后再重复进行换息，以上这九种方式方法每进行一次。武当太和门的术语就称之为练气。切记！练气时间的长、短需要根据不同的架子来定论（定夺）。须知，在整个练气过程（排除换息一术）中，操作者万万不可漏气。如果出现了漏气现象，也不要再重新进行补气。《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“练气勿漏气，一漏则为空。漏出忌补气，一补竟有误。”

12. 漏气——凡是操作者在进行练气的过程中，除换息之外而出现的自然或不自然的被动型叹气现象，武当太和门的术语就称之为漏气。

13. 补气——凡是操作者在原先所规定的练气过程中再增加一次吃气的方式，以求弥补先前的漏气状况，武当太和门的术语就称之为补气。

14. 架子——凡是操作者按照规定的演练要求而摆出的各种不同类型的固定姿式，武当太和门的术语就称之为架子。切

记：架子的正确与否，对演练阴阳吸壁功起着决定性作用。

15. 调息——做架之后必须立即进行调息。其步骤为：操作者先把自己全身的筋骨、肌肉作自然放松（切勿勉强）。接着使头脑处于解除紧张、不思考其它任何问题的状态之下（有些操作者在演练调息一术时，或多或少地会出现头脑思考其它问题的现状，但这种现象对人体毫无伤害，故不必多虑）。然后，操作者再反复、来回地作慢行悠走，时间大约三分钟左右，并且边行走边作自然呼吸，待到气息基本上均匀后则可停止。

16. 气息——特指操作者本人的自然呼吸和不自然呼吸。

三、丹田注意中的主要型体

1. 分指掌——其方式方法为：抬起手臂，把自己手指的五根指关节分开（手指分开时要做到自然，万万不可勉强伸张或强行撑开）。特别是要注意大拇指分开的姿式，即要求把拇指朝着外侧方向全面展开，使它与食指形成大约80度左右的角度。分指掌的要领（要点），关键就是要求把手指全都按规定分开（但不要求张开过大、过份）。《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“大凡摆出分指掌，切勿并靠指关节。一经违反此禁规，行气难充内满盈。”以上这段话应该

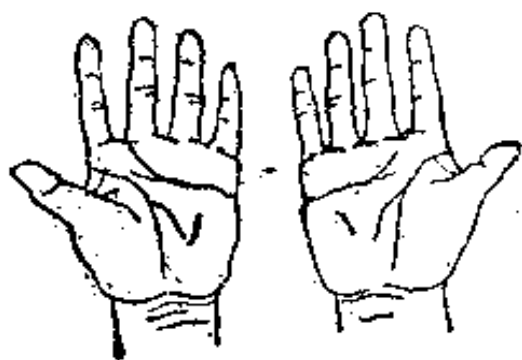


图 1-10

这样来理解，操作者在演练分指掌这个动作时，万万不可把手掌的各个指关节相互并拢紧靠。凡是违反了这规定的操作者，在练气过程中就很难做到把三气（术语。武当太和门对先天元气、后天真气、

演练正气这三种气体的综合称呼)送入并且充实到各个指关节的内部去。须知,凡是操作者把自己的左臂抬起、左手分开其指关节并且摆出规定姿式的手掌,武当太和门的术语就称之为左分指掌,而相反的手臂抬起,即右手分开指关节并且摆出姿式的手掌,则称之为右分指掌。见图 1-10。

2. 内八字步——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰:“八字内扣步,一开如肩宽。摆架见秘图,做架须舒适。”以上这段话应该这样来理解,操作者先把自己的两腿分开,使分出的宽度大约与两肩(肩膀)的宽度相等(相同)。再把两腿的脚前掌均向内侧作扣地状。切记!凡是操作者做出两脚尖内扣的姿式,武当太和门的术语就称之为内八字步。须知,操作者在摆架形成内八字步的时候,一定要使自己的两腿感到自然和舒适,这样才符合要求。当操作者知道了内八字步的来龙去脉之后,下一步就是要弄清楚这个架子的具体、详细的摆法了。那么,怎样摆架才是内八字步的正确姿式呢?作者之师李松如回忆其童年时代聆听邓钟山老先生亲口传授阴阳吸壁功之内八字秘法时叙述:“大凡操作者摆架内八字,须意无一切,怒目切齿,乃头上顶(似有冲天之状),抗颈项(颈项之间作上、下抗争,一向上,一则下,两不相容),如撑坠物(操作者似觉此时有一物从天而降。至此则须运用头、项之力将其撑、抵托定。切记!用意五分亦合力五分足矣);腿下沉(两腿须下沉),趾抓扣(两脚之趾均须紧扣地面,宛若铁爪抓地面矣),似陷泥地(沉腿抓趾之式宛若两腿陷入泥土地内矣)。忘息(须忘却呼吸)而闭之(须闭息且勿勉强),开架(拉开架子令其形成内八字步)而固之(固者乃两腿不得移位且身子切勿晃动矣)。”以上这段话应该这样来理解,操作者在摆架形成内八字步的时候,要做到头脑清静、没有杂念并且不考虑

其它一切问题。当然，这个要求对于初次演练内八字步的操作者来说，可能很难办到，但却对人体没有任何害处。因为武当太和门的秘诀（即武当太和门历代世袭单传的文言四字诀、文言五字诀、文言六字诀、文言七字诀的统一总称）中并没有说过违反“意无一切”佳境的操作者会有什么不良后果。（《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“意无一切，尽力而为。若有违之，亦无危害。”）另外，操作者还要做到把嘴闭拢（但不能咬住上、下嘴唇而使其合拢太紧），微微地咬住并且合并上、下两排牙齿（但不可用力去咬合），接着把头部向上作撑顶的动作（就象有一种冲天的气势），而颈部的前面和后面（武当太和门术语云：“颈项者，统称为上盘箍是也。划其两开，则颈者谓之颈部，其居前也；项者谓之项部，其居后矣。”）却要形成一种上、下抗争的姿式，即颈部作出向上升起（撑起）的样子，而颈部则作出朝下降落（坠下）的状态。然而，两腿却要往下沉，并且使两脚的十根脚趾头用力抓扣住地面。这样，使操作者感到自己的两条腿如同陷到了泥土地里那样地生根并使之牢固。另外，操作者在呼吸方面要做到：不去

想（最好是忘记）自己气息（呼吸）的出入，任呼吸自然。特别要注意憋气（武当太和门的术语称之为闭息）这个重要环节，即要求憋气时自然、舒适，万万不可勉强。这就是“忘息而闭之”的要领。关于“开架而固之”的要领，则要求操作者在摆架形成内八字步的时候，两腿不能移动，身体也



图 1-11

同样不可晃动。以上所介绍的，就是内八字步全部摆架的方式方法。见图 1-11。

四、丹田注息的做法

1. 调息——具体操作的方式方法 详见《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“10. 调息”一节所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须使自己形成内八字步。具体操作的方式方法 详见《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行六换息（此换息之术仅限于男性演练者，而女性演练者则要求行十二换息）。切记！关于六换息的规定度数，万万不可违背，即切勿随意增加或减少。《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“六度换息，合为六数。天罡秘要，三十六矣。”以上这段话应该这样来理解，操作者在进行丹田托气这个架子演练的时候，其换息度数（换息的次数。每换息一次，则为一度）必须限制、规定为六换息，既不可增加（如随意增为七换息、八换息等），又不能减少（如随意减少成五换息、四换息等）。这是为什么呢？因为阴阳吸壁功属于武当太乙玄门功夫，系天罡范畴。所谓天罡，则为三十六数。由于丹田托气这个架子的换息度数是六换息，而六的六倍则是三十六，正巧合为天罡之数。所以丹田托气这个架子的换息度数就必须限定为六换息了，那么，倘若操作者不按规定要求行六换息，而是自己擅自决定或行七换息，或行五换息，这样做对人体有没有妨碍（影响）甚至是坏处呢？《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：

“换息定数，切勿违之。阴阳吸壁，其规有二。男子操作，一六为要。女子演练，二六加之。大凡换息，六数翻定。”以上这段话应该这样来理解，操作者在进行丹田托气这个架子演练的时候，一定要按照换息的定数（术语。武当太和门对操作者所规定的换息次数）来执行，万万不可违背。须知，阴阳吸壁功是按照六为基本起点而向上翻倍、推算诸般（诸多）做架的方式方法的。因此，其中的换息（此专指丹田托气这个架子）则是以六换息为特定要求的（此专指男性演练者，而女性演练者则为十二换息），任何操作者都必须不折不扣地执行。具体换息操作的方式方法详见《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍。

4. 意注——操作者意注于丹田穴，时间大约在三秒至五秒钟之间。具体意注操作的方式方法详见《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“3. 意注”一节所作的介绍。

5. 提劲——操作者必须使自己提劲并且使出二分劲力，时间大约在三秒至五秒钟之间。具体提劲操作的方式方法详见《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“4. 提劲”一节所作的介绍。

6. 发动——操作者先把自己叉于腰际的两手形成分指掌，令掌心均朝下，放置在腹部的与肚脐眼相平行的等线上（左掌放在左腹部，右掌则放在右腹部）。两臂以肘部为重点分别外展于左、右两侧（左肘尖对着左侧方向，右肘尖则对着右侧方向）。见图1-12。上动不停（即指以上的手臂和手掌动作仅作短暂的停顿，便接下来做另一动作），接着把两前臂同时外旋，使两掌心向上，径直抬举到胸部两乳之间（此时以左



图 1-12



图 1-13

掌缘贴靠左乳间，右掌缘贴靠右乳间，两掌的掌指则相对）。与此同时，必须行托气之术，即令内气从丹田穴中提出，沿直线上升，直至两乳间的平行线部位。见图 1-13。上动不停，然后把两前臂同时内旋，使两掌心均朝下，径直下降到两大腿前面（此时左掌以拇指贴靠左腿前面，右掌以拇指贴靠右腿前面，两掌的掌指相对。两肘均须伸直并令手臂撑直）。与此同时，必须使内气从两乳间下降，即回归到丹田穴中。见图 1-14。上动不停，最后把两掌分别沿两腿外侧作上提状，上提时以掌心贴靠大腿外侧，掌指朝下（左掌贴靠左腿，右掌则贴靠右腿），一直把两掌分别上提到左、右两侧的腰际部位时则停止。见图 1-15。

7. 滞气——操作者行滞气之术于丹田穴。具体滞气操作的方式方法详见《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“6. 滞气”一节所作的介绍。

8. 圈气——操作者行圈气之术于丹田穴。具体圈气操作

的方式方法详见《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“7·圈气”一节所作的介绍。

9. 游气——操作者行游气之术于丹田穴。具体游气操作的方式方法详见《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“8·游气”一节所作的介绍。

10. 降气——操作者行降气之术，从丹田穴起，直至双涌泉穴（穴位名称。在两脚心的正中部位，左、右各一，其形状如



图 1-14

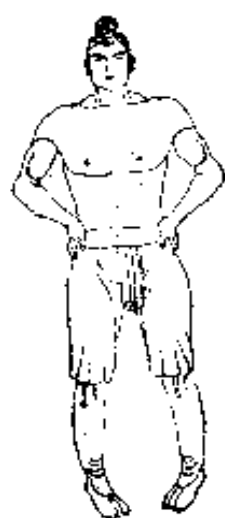


图 1-15

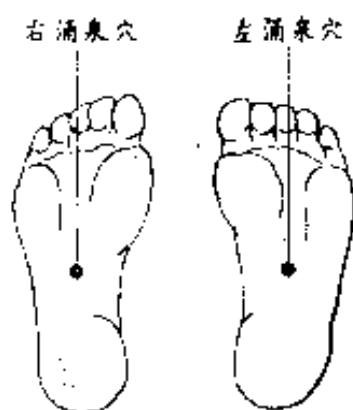


图 1-16

同绿豆般大小)。见图 1-16。

11. 换息——与前“3·换息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、丹田注息的做法”部分，从“3·换息”起，依次进行“4·意注”、“5·提劲”、“6·发动”、“7·滞气”、“8·圈气”、“9·游气”、“10·降气”，最后再重复“11·换息”，以上这九种方式方法每进行一次，武当太和门的术语称之为**一练气**。

备注：操作者只要按照上述演练方式连续进行六练气，就是丹田托气这个架子规定的练气度数。所以，《功家秘法宝

藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“丹田注息重做架，摆出内扣八字桩。中盘行气实为君，上盘出手施佐法。下盘固妥切勿动，摇晃移走均做反。阴阳推出壁虎功，堪称炼丹第一架。”

丹点托气至秘注息操作法第二

一、丹点注息的作用

《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“丹点注息，外一字也。此为内丹，吸壁之初。乾坤行气，均此续架（一名巨架，又名二度）。”又曰：“丹点炼其气，形体上下移。升降佐行气，乾坤均相宜。如此炼丹点，一固亦游离。大凡诸行气，活络其吸壁。”以上这两段话应该这样来理解，操作者在进行丹点注息的时候，要摆架形成外一字步。这是武当太和门秘炼内丹，即演练阴阳吸壁功所要进行的最初操作的、紧接开头丹田注息架子的续架，术语称之为巨架，又叫作二度至架。须知，无论是男性操作者（术语称作乾人）还是女性操作者（术语称作坤人），在演练丹点托气这个架子的时候，其主要的练气方式，在于把身体作先向上、后朝下或先向上、再朝下的升降交替的运动，以这样的发动方式来辅助整个练气过程。这样，既可以做到固气后游气分离自然，又能够使功力逐渐增强，气、血流动舒和。因此，武当太和门对于行气最为强调的一个要求便为活络，即要求操作者具备内气舒动、内血均和的基础。

丹点注息这个架子，是演练阴阳吸壁功的第二个操作步骤。它是辅助（配合）丹田注息，即使内气由丹田穴通过演练

而到达并且收缩、聚集于丹点穴之中的一条必须的操作途径。故《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸撻功图说》中载曰：“丹点注其息，本为佐丹田。牵出丹田气，缩聚于丹点。”

二、丹点注息中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“3. 意注”一节所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“4. 提劲”一节所作的介绍相同。

5. 发动——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“5. 发动”一节所作的介绍相同。

6. 托气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“6. 托气”一节所作的介绍相同。

7. 滞气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“7. 滞气”一节所作的介绍相同。

8. 圈气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息

操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“8. 圈气”一节所作的介绍相同。

9. 游气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“9. 游气”一节所作的介绍相同。

10. 降气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“10. 降气”一节所作的介绍相同。

11. 练气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“11. 练气”一节所作的介绍相同。

12. 漏气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“12. 练气”一节所作的介绍相同。

13. 补气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“13. 补气”一节所作的介绍相同。

14. 架子——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“14. 架子”一节所作的介绍相同。

15. 调息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“15. 调息”一节所作的介绍相同。

16. 气息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“16. 气息”一节所作的介绍相同。

三、丹点注意中的主要型体

1. 三叶掌——其方式方法为：抬起手臂，把五根指关节并拢，大拇指弯屈内扣，令指节内面贴靠掌心一侧，食指尽量向内弯屈内扣，令第一指节与第三指节的内面相靠并合，中指和无名指及小指则均作伸直的状态。三叶掌的要领，关键就是要求把中指、无名指和小指的三根指关节完全伸直，即不得有一丝一毫的弯屈。《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“大凡摆出三叶掌，均须并拢指关节。一指二指向内屈，三四五指切忌弯。一经违反此禁规，行气难充内满盈。”以上这段话应该这样来理解，操作者在演练三叶掌的时候，一定要把五根手指关节全部并靠合拢起来，然后再分别形成大拇指和食指弯屈、中指和无名指及小指均伸直的状态。凡是违反了规定的操作者，在练气过程中就很难做到把三气送入并充实到各个指关节的内部去。须知，凡是操作者把左臂抬起、左手并拢指关节且摆出规定姿式的手掌，武当太和门的术语就称之为左三叶掌，而相反的手臂抬起，即右手分开指关节且摆出规定姿式的手掌，则称之为右三叶掌。见图

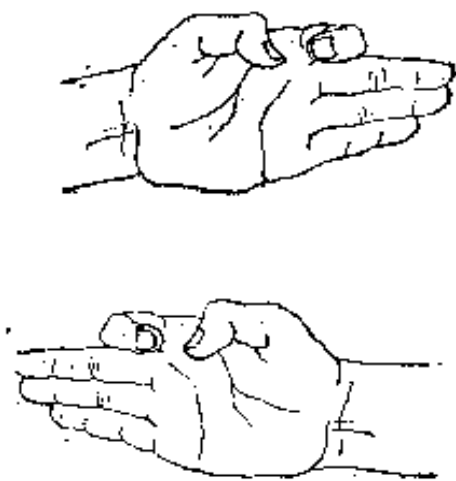


图 2-1

2 1。

2. 外八字步——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“八字外展步，一开如肩宽。摆架见秘图，做架须自然。”以上这段话应该这样来理解，操作者先把两腿分开并且使分开的宽度与两肩（肩膀）的宽度大致相等。然后再

把两脚的前掌均向外侧作展开状（其外展的角度须与正前方向成45度左右）。切记！凡是操作者做出两脚尖外展的姿式，武当太和门的术语就称之为外八字步。须知，操作者在摆架形成外八字步的时候，一定要使自己的两腿感到自然和舒适，这样才符合要求。当操作者知道了外八字步的来龙去脉之后，下一步则是要弄清楚这个架子的具体、详细的摆法了。那么，怎样摆架才是外八字步的正确姿式呢？据作者之师李松如老先生回忆其童年时代聆听邓钟山老先生亲口传授阴阳吸壁功之外八字步秘说时所述：“大凡操作者摆架外八字，须意无一切，垂帘松齿，乃头绵绵（似有下浮之状），松颈项（颈项之间均作自然放松），如放散箍（操作者似觉此时自身之颈项宛若一个松散的箍子一样，须任其松动散乱而不加理会）；腿下塌（两腿须放任自流），趾伸张（两脚之趾均须自然放松伸展且不得收缩紧扣），似踏棉田（塌腿张趾之式宛若两腿陷落、踏进柔软棉花田地内矣）。忘息（须忘却呼吸）而闭之（须闭息且勿勉强），开架（拉开架子形成外八字步）而定之（定者乃两腿不得移位且身子切勿晃动矣）。”以上这段话应该这样来理解，操作者在摆架形成外八字步的时候，要做到头脑清静，没有任何杂乱的念头并且不思考其它与做架无关系的一切问题。当然，这个要求对于初次演练外八字步者来说，可能很难办到，但却对人体没有任何害处。因为武当太和门的秘诀中并没有说过违反“意无一切”佳境的操作者会有什么不良后果。另外，操作者还要做到放松两眼并向正前下方观望（不得远视），微微地轻闭嘴唇并且放松上、下两排牙齿（万万不可咬合齿面）。接着，把头部作自然的全力放松，使其软绵绵地下落在颈项之上，而颈项之间则如同一个松散的箍子那样，任其松乱、散失甚至成为不可收拾的局面，也不要加以理会。然而，

两腿却要在下沉的状态下，如同倒塌的柱子一般松乱无力，并且使两脚的十根脚趾头尽量放松张开（切勿扣住地面）。这样，操作者感到自己的两条腿如同陷到了柔软舒适的棉花地里那样悠然自在。再就是操作者在呼吸方面也要做到：不去想（最好是忘记）自己气息（呼吸）的出入，任其自然。特别要注意憋气（术语称为闭息）这个重要的环节，即要求憋气时自然、舒适，万万不可勉强。这就是“忘息而闭之”的要领。关于“开架而定之”的要领，则要求操作者在摆架形成外八字步的时候，两脚不能移动，身体也同样不可晃动。以上所介绍的，就是外八字步的全部摆架的方式方法。见图 2-2。



图 2-2

四、丹点注意的做法

1. 调息。



图 2-3



图 2-4

2. 摆架——形成外八字步。
3. 换息——男性行六换息、女性则行十二换息。
4. 意注于丹点穴，时间大约在六秒至十二秒钟之间。
5. 提劲——使出一分劲力，其时间大约在六秒至十二秒钟之间。

6. 发动——操作者先把自己原先叉于腰际的两手形成三叶掌并且上抬、合并后立于胸前（两掌心相靠并合，掌指向上，掌根朝下，掌缘向前，两手腕尽量弯屈外展使之与两上臂形成约90度左右的角度，两肘尖尽量外展，使之分别对着左、右两侧）。两眼注视正前下方（不可远视，以免散失内气）。见图2-3。上动不停，把身体的下部作沉坠的动作，使之形成屈膝半蹲的姿式。而上身则不作任何变动。见图2-4。上动不停，把两手掌分别向着左、右两侧方向移动（左掌向身体左侧移动，右掌则向身体右侧移动），直至形成侧平举的状态。此时，两掌的掌心均向外，掌指向上，掌根朝下。两眼则注视正前方向（切勿远视）。身体的下部仍然保持静止不动的状



图 2-5

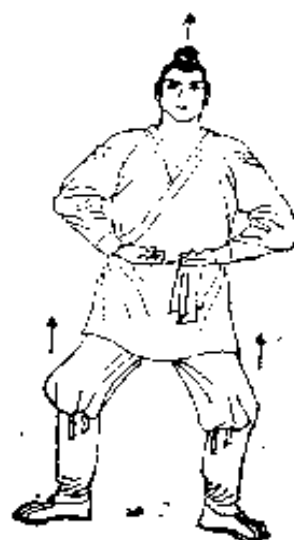


图 2-6

态。见图2-5。上动不停，把两手掌放平，使掌心朝下并令

腕部平展。接着，使两腕部位向内弯屈从而形成手掌与腕一内侧呈90度角的状态。然后，再令两掌抄腕，倒划的姿式，分别由两侧向下，经体前绕成弧形，最后落至下腹上，作两掌心向上、掌指相对并靠的托掌式。两眼则注视手掌部位。而身体的下部仍然保持静止不动的状态。见图2-6。上动不停，把身体向上立起，从而伸直两腿令膝部不得弯屈。两手的姿式仍然保持托掌式，不得移动和变更。两眼注视正前方向（切勿远视）。见图2-7。上动不停，凸动两肩，使肱骨头向上顶



图 2 - 7



图 2 - 8

起，收缩颈项。身体的其它部位则保持静止不动。两眼注视正前上方并且略向远处张望。见图2-8。上动不停，最后则把两肩下塌，从而使原先上凸突起的肱骨头降落到平常的松肩放臂状态之中。身体的其它部位仍然保持静止不动的状态。两眼则须注视正前下方（不可远视）。

7. 滞气于丹点穴。

8. 圈气于丹点穴。

9. 游气于丹点穴。

10. 降气——由丹点穴起，直至双涌泉穴。

11. 换息——男性行六换息、女性行十二息。

说明：凡是操作者按照“四、丹点注息的做法”部分，从“3. 换息”起，依次进行“4. 意注”、“5. 提劲”、“6. 发动”、“7. 滞气”、“8. 圈气”、“9. 游气”、“10. 降气”，最后再重复“11. 换息”，以上这九种方式方法每进行一次，武当太和门的术语称之为练气。

备注：操作者只要按照上述演练方式连续进行六练气，就是丹点托气这架子规定的练气度数。所以，《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“丹点注息重做架，摆出外展八字桩。中盘行气至下盘，上盘出手施佐法。下盘定妥升降式，切勿摇晃做反架。阴阳推出壁虎功，堪称炼丹第二架。”

地盘托气至秘注息操作法第三

一、地盘注息的作用

《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“地盘注息，提踏式也。此为内丹，吸壁之基。乾坤行气，均此续架（一名佐架，又名三度）。”又曰：“地盘炼其气，两脚提踏行。一行提单脚，一行单踏地。左右交换至，独立本为真。发气自丹点，降落涌泉地。阴阳均循此，乾坤总相宜。如此炼地盘，活络可吸壁。”以上这两段话应该这样来理解，操作者在进行地盘注息的时候，要摆架形成提踏式（一名提膝式，又名独立式），这是武当太和门秘炼内丹，即演练阴阳吸壁功的紧接丹点注息第二架的续架，术语称之为佐架，又叫作三度至

架。须知，无论是男性操作者还是女性操作者，在演练地盘托气这个架子的时候，主要的练气方式，在于把自己的两腿分别作一提膝、一踏地的独步交替的运动，以如此发动的方式来辅助整个练气过程。这样，既可以做到发动后内气由丹点穴直接降落至双涌泉穴或单涌泉穴（一名左涌泉穴或右涌泉穴），又能够使功力逐渐增强，气血舒和流动。因此，武当太和门对于行气最为强调的一个要求便为活络，即要求操作者具备内气舒动、内血均和的基础。这样就有利于吸壁了。

地盘注息这个架子，是演练阴阳吸壁功的第三个操作步骤。它是辅助（配合）丹点注息，即使内气由丹点穴通过演练而到达并且下降、流落到双涌泉穴中的一条必要的操作途径。故《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“地盘注其息，本为佐丹点。牵出丹点气，降落双涌泉。”

二、地盘注息中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍相同。。

2. 换息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“3. 意注”一节所作的介绍相同。

4. 提功——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“4. 提

劲”一节所作的介绍相同。

5. 发动——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“5. 发动”一节所作的介绍相同。

6. 托气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“6. 托气”一节所作的介绍相同。

7. 滞气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“7. 滞气”一节所作的介绍相同。

8. 圈气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“8. 圈气”一节所作的介绍相同。

9. 游气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“9. 游气”一节所作的介绍相同。

10. 降气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“10. 降气”一节所作的介绍相同。

11. 练气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“11. 练气”一节所作的介绍相同。

12. 漏气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“12. 漏气”一节所作的介绍相同。

13. 补气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“13. 补

气”一节所作的介绍相同。

14. 架子——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“14. 架子”一节所作的介绍相同。

15. 调息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“15. 调息”一节所作的介绍相同。

16. 气息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“16. 气息”一节所作的介绍相同。

三、地盘注息中的主要型体

1. 错叉手——其方式方法为：抬起手臂，把五根指关节分开，令左、右两手形成交错型的叉手状态。要求：左手的大拇指内侧搭靠在右手的大拇指外侧、右手的大拇指一侧搭靠在左手的第三节指关节内面，左手的食指第一节指关节内面搭靠在右手的虎口之上，右手的食指第一节指关节内面搭靠在左手的手背中间部位，左手的中食第三节指关节嵌在右手的食指和中指的第三节指关节之间，左手的无名指第三节指关节嵌在右手中指和无名指的第三节指关节之间，右手的无名指第一节指关节内面搭靠在左手的手背左侧部位，左手的无名指第一节指关节搭靠在右手小指的第三节指关节的根部，右手的小指第一节指关节内侧搭靠在左手掌的掌缘部位。《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“大凡摆出错叉手、均须松缓指关节。十指相搭互为错，均匀叉出求自然。一经违反此禁规，行气难充内满盈。”以上这段话应该这样来理解，操作者在进行错叉手演练的时候，一定要把两手的十根关节全都松展开来（切勿

使力)。然后再按有关要求
进行相互间的交错搭靠，而
这种搭靠也同样需要做到
自然舒适，切忌用力。凡
是违反了规定的操作者，
在练气过程中就很难做到
把三气送入并且充实到身
体的有关部位中去。
见图 3-1。

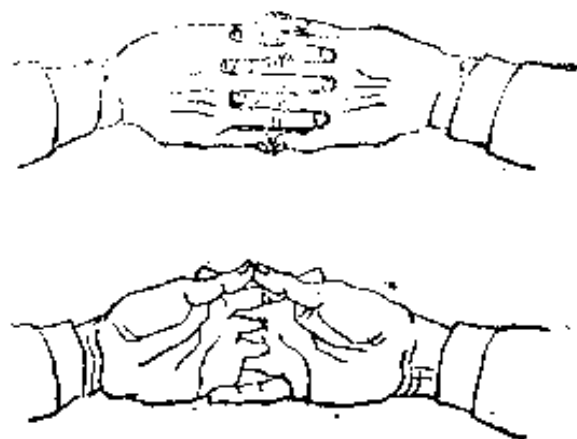


图 3-1

2. 蹲步——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“下蹲呈并步，靠拢勿分开。摆架见秘图，做架缓缓来。以上这段话应该这样来理解，操作者先把两腿并拢，勿使其分开。然后再把两脚脚掌内侧作相互间的合靠，即使两脚尖均向正前方向。接着两腿屈膝下蹲，形成大腿与小腿之间呈90度角的半蹲状态。须知，操作者在摆架形成蹲步的时候，一定要使两腿缓慢地成型（即下蹲）而切勿突然摆架，要让腿部感到自然和舒适，这样才符合要求。当操作者知道了蹲步的来龙去脉之后，下一步则是要弄清楚这个架子的具体、详细的摆法了。那么，怎样摆架才是蹲步的正确姿式呢？据作者之师李松如老先生回忆其童年时代聆听邓钟山老先生亲口传授阴阳吸壁功之蹲步秘说时所述：“大凡操作者摆架蹲字（步），须意无一切，垂帘松齿，乃顶端正（头顶部位正直且不得歪斜），直颈项（颈项部位必须挺直），松紧适当（操作者要自我感觉到颈、项部位在伸直时的力度为似用力而非用全力，自然舒适则最佳）；腿缓沉（两腿须同时下沉且不得有先后之误（两腿下沉之时必须缓慢，切勿快速），挺中盘（挺胸亦塌腰），似陷泥地（沉腿宛若陷入泥土地中）。忘息（须忘却

呼吸)而闭之(须闭息且勿勉强),开架(拉开架子形成蹲步)而固之(固者乃两腿不得移位且身子切勿晃动矣)。”以上这段话应该这样来理解,操作者在摆架形成蹲步的时候,要做到头脑清静,没有任何杂乱的念头并且不思考与做架无关系的一切问题。当然,这个要求对于初次演练蹲步的操作者来说,可能很难办到,但却对人体没有任何害处。因为武当太和门的秘诀并没有说过违反“意无一切”佳境的操作者会有什么不良后果。另外,操作者还要做到放松两眼肌肉并向正前下方观望(不得远视),微微地轻闭嘴唇并且放松上、下两排牙齿(万万不可咬合齿面)。接着,把头部摆放端正,不得歪斜。而颈项之间则以用力自然、舒适为标准而伸直勿斜。两腿在下沉的时候要做到同时坠落,不得有先后之分,并且万万不可突然沉腿,以免导致气冲正常轨道,即出现乱窜乱流的恶兆。身体的上部要保持端正,即挺直胸膛和背部,微微下沉腰际,腹部略作内收。操作者在呼吸方面也要做到:不去想(最好是忘记)自己气息(呼吸)的出入,即任其自然。特别要注意憋气(术语称为闭息)这个重要的环节,即要求憋气时自然舒适,万万不可勉强。这就是“忘息而闭之”的要领。关于“开架而固之”的要领,则要求操作者在摆架形成蹲步的时候,两脚不能移动,身体也同样不可晃动。以上所介绍的,就是蹲步的全部摆架的方式方法。见图

3-2。



图3-2

四、地盘注息的做法

1. 调息。
2. 摆架——形成蹲步。
3. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
4. 意注于双涌泉穴，其时间大约在六秒至十二秒钟之间。



图 3-3

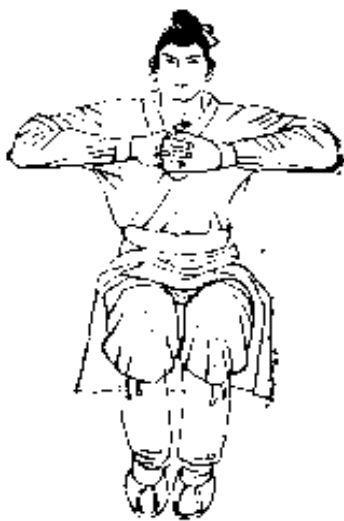


图 3-4

5. 提劲——使出三分劲力，其时间大约在六秒至十二秒钟之间。

6. 发动——操作者先把原先叉于腰际的两手形成错叉手，放置在膝之上部、大腿下方的前端部位（手心按压在腿部）。此时两眼注视错叉手。见图 3-3。上动不停，把错叉手向上抬起使之移到胸前。此时，两肘尖分别对着左、右两侧方向以助错叉手的手心对着正胸部位，两臂膀则形成平行上抬与两肩成一横线的状态。两眼注视正前方向（但不得远视）。见图 3-4。上动不停，把两手前臂向外作同时性的翻转，从而形成错叉手手心向着正前方向的状态。身体的其它部位则保持静止不



图 3 - 5

动。两眼注视错叉手。上动不停，以错叉手的手心部位为重点，两手臂向正前方向作推进、直送的动作，直至两臂完全伸直（以两肘部位伸直为准则）并且与肩部保持平行，身体的其它部位则仍然保持静止不动的状态。两眼注视错叉手。见图 3 - 5。上动不停，

把错叉手自正前方向的平行部位上作弧形降落，直至膝之上部、大腿下端前面，即还原成图 3 - 3 的姿式。身体的其它部位保持静止状态。两眼注视错叉手。

7. 滞气于双涌泉穴。

8. 圈气于双涌泉穴。

9. 游气于双涌泉穴。

10. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

说明：凡是操作者按照“四、地盘注意的做法”部分，从“3. 换息”起，依次进行“4. 意注”、“5. 提劲”、“6. 发动”、“7. 滞气”、“8. 圈气”、“9. 游气”，最后再重复“10. 换息”，以上这八种方式方法每进行一次，武当太和门的术语称之为—练气。

备注：操作者只要按照上述演练方式连续进行六练气，就是地盘托气这个架子规定的练气度数。所以，《劲家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“地盘注意重做架。摆出沉身蹲字桩。下盘行气忌踹盘，上盘出手施佐法。错起左右交配手，切勿摇晃做反架。阴阳推出卷虎功，堪称炼丹第三架。”

天盘托气至秘注息操作法第四

一、天盘注息的作用

《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“天盘注息，提踵式也。此为内丹，吸壁之基。乾坤行气，均此读架（一名佐架，又名四度）。”又曰：“天盘炼其气，两踵须上提。一提则为并，一并则升气。发气自丹点，直冲天盘顶。阴阳均循此，乾坤总相宜。如此炼天盘，活络可吸壁。”以上这两段话应该这样来理解，操作者在进行天盘注息的时候，要摆架形成提踵式（一名脚跟提，又名拔脚跟），这是武当太和门秘炼内丹，即演练阴阳吸壁功的紧接地盘注息第三架的续架，术语称之为佐架，又叫作四度至架。须知，无论是男性操作者还是女性操作者，在演练天盘托气这个架子的时候，主要的练气方式，在于把自己的两脚后跟提起并尽量抬高，以如此发动的方式来辅助整个练气过程。这样，既可以做到发动后内气由丹点穴直接上升提踵至天盘的顶端，又能够使功力逐渐增强，气血舒和流动，随心所欲。因此，武当太和门对于行气中最为强调的一个要求便是活络，即要求操作者具备内气舒动、内血均和的基础。这样就有利于吸壁了。

天盘注息这个架子，是演练阴阳吸壁功的第四个操作步骤。它是辅助（配合）地盘注息，即使内气由丹点穴通过演练而到达天盘顶端之中的一条必要的操作途径。故《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“天盘注其息。本为佐地盘，

牵出丹点气，升至天顶端。”

二、天盘注息中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“3. 意注”一节所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“4. 提劲”一节所作的介绍相同。

5. 发动——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“5. 发动”一节所作的介绍相同。

6. 托气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“6. 托气”一节所作的介绍相同。

7. 滞气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“7. 滞气”一所作的介绍相同。

8. 圈气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“8. 圈气”一节所作的介绍相同。

9. 游气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“9. 游气”一节所作的介绍相同。

10. 降气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“10. 降气”一节所作的介绍相同。

11. 练气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“11. 练气”一节所作的介绍相同。

12. 漏气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“12. 练气”一节所作的介绍相同。

13. 补气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“13. 补气”一节所作的介绍相同。

14. 架子——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“14. 架子”一节所作的介绍相同。

15. 调息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“15. 调息”一节所作的介绍相同。

16. 气息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“16. 气息”一节所作的介绍相同。

三、天盘注息中的主要型体

1. 八字掌——其方式方法为：起抬手臂，把食指、中指、

无名指和小指并拢伸直，再把大拇指向外侧尽量伸张开，使其内侧一面与食指一侧形成约90度角，即如同“八”字形状，故名八字掌。《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：

“大凡摆出八字掌，一指独分翘为上。二三四五相并靠，两相比划须自然，用力适度最为妥，伸直五指本应当。一经违反此禁规，充盈则属难中难。”以上这段话应该这样来理解，操作者在进行八字掌演练的时候，一定要把大拇指单独翘起并且伸直，然后再把食指、中指、无名指和小指相互并靠伸直，从而形成大拇指内侧与食指一侧呈90度角的“八”字型状态。切记！操作者在摆架时，一定要做到自然舒适，切忌用力过大。凡是违反了这个规定的操作者，在练气过程中就很难做到把三气送

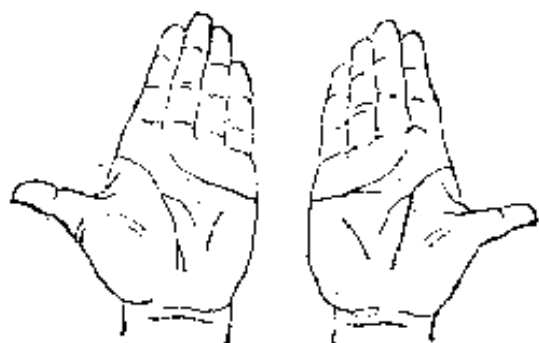


图 4 - 1

入到身体的有关部位中去。须知，凡是操作者把左臂抬起，左手上翘大拇指并且合拢其它四指后而摆出的手掌规定姿式，武当太和门的术语就称之为左八字掌，而相反的手臂抬起，即右手上翘、并靠而摆出的手掌规定姿式，则称之为右

八字掌。见图 4 - 1。

2. 提踵步——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“提踵拔跟步，双脚须并拢。一抬同时起，摆架见秘图。”以上这段话应该这样来理解，操作者把两腿并拢，脚部也相应合靠，同时以脚前掌为重点着地踏实，两脚的后跟一起提起。这种方式方法，武当太和门的术语称之为提踵步。须知，操作者在摆架形成提踵步的时候，一定要使自己的下盘稳固，即两脚的位置定而不移、定中求稳。在摆架时要慢慢地

成型，即不急不缓地提踵，这样才符合要求。当操作者知道了提踵步的来龙去脉之后，下一步则是要弄清楚这个架子的具体、详细的摆法了。那么，怎样摆架才是提踵步的正确姿式呢？据作者之师李松如老先生回忆其童年时代聆听邓钟山老先生亲口传授阴阳吸壁功之提踵步秘说时所述：“大凡操作者摆架提踵字（步），须意无一切，垂帘松齿，乃头上顶（头部端正，不得歪斜，并且向着正上方直顶），直颈项（颈项部位必须保持正直，勿偏斜歪移），微微凸肩（两肩的肱骨头部位要略作向上顶起的动作），腿端直（两腿须伸直，勿弯曲），亦上引（两腿佐之提踵作向上方牵引状），三盘均升（人体均须助之向上）。忘息（须忘却呼吸）而闭之（须闭息，且勿勉强），开架（拉开架子形成提踵步）而固之（固者乃两腿不得移位且身子切勿晃动矣）。”以上这段话应该这样来理解，操作者在摆架形成提踵步的时候，要做到头脑清静，没有任何杂乱的念头并且不思考与做架无关系的一切问题。当然，这个要求对于初次演练提踵步的操作者来说，可能很难办到，但却对人体没有任何害处。因为武当太和门的秘诀并没有说过违反“意无一切”佳境的操作者会有什么不良后果。另外，操作者还要做到放松两眼肌肉并向正前下方观望（不得远视），微微地轻闭嘴唇并且放松上、下两排牙齿（万万不可咬合齿面）。接着，把头部摆放端正，以头顶心为重点作向上的撑、升状。颈项部位则要求伸直而不得僵硬。两肩顶端的肱骨头部位须同时向上微微抬起。两腿要保持正直并随着两脚的后跟上提而进行牵引。与此同时，整个人体也要伴随着提踵步作向上升起的姿式（挺胸、直背、收腹、塌腰，以此配合有关动作）。再就是操作者在呼吸方面也要做到不去想（最好是忘记）自己气息（呼吸）的出入，即任其自然。特别要注意憋气（术语称为闭息）这个重要的环节，即要求憋

气时自然、舒适，万万不可勉强。这就是“忘息而闭之”的要



图 4 - 2

领。关于“开架而固之”的要领，则要求操作者在摆架形成提踵步的时候，两脚不能移动，身体也同样能不可晃动。以上所介绍的，就是提踵步的全部摆架的方式方法。见 4 - 2

四、天盘注息的做法

1. 调息。
2. 摆架——形成提踵步。
3. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
4. 意注于丹点穴，其时间大约在六秒至十二秒钟之间。
5. 提劲——使出二分劲力，其时间大约在六秒至十二秒之间。

6. 发动——操作者先把原先叉于腰际的两手形成八字掌，放置在肚脐眼两侧的平行线上（左八字掌放于脐之左侧，右八字掌则放于右侧），两掌心向上，掌指相对，掌缘贴靠在腹部，两手臂的上臂与前臂形成约90度角，两肘的肘尖分别向着左、右两侧方向。此时两眼注视八字掌。见图 4 - 3。上动不停，把两掌同时、分别向左、右两侧方向作由腹前朝下、经下向左（左掌行动方位）、右（右掌行动方位）、再向两侧划弧后抬起而形成侧平举的状态。此时，两掌的掌心朝下，掌指分别向着左、右两侧（左掌指向左侧，右掌指则向右侧）。两眼注视正前方向（但不远视）。见图 4 - 4。上动不停，把两手臂同时朝下降落直至两腿外侧，从而形成左臂放置

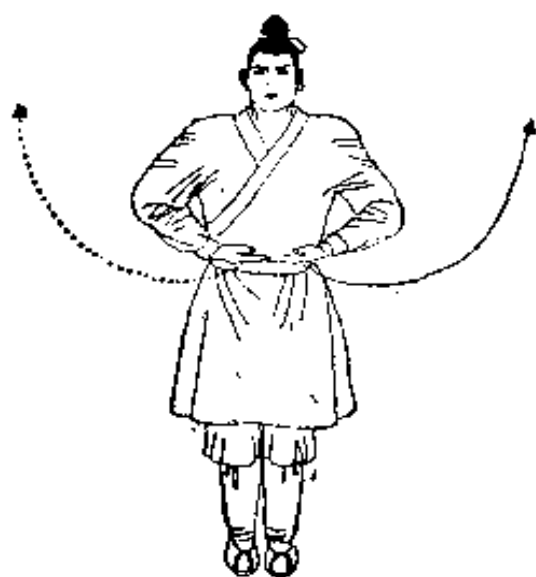


图 4-3

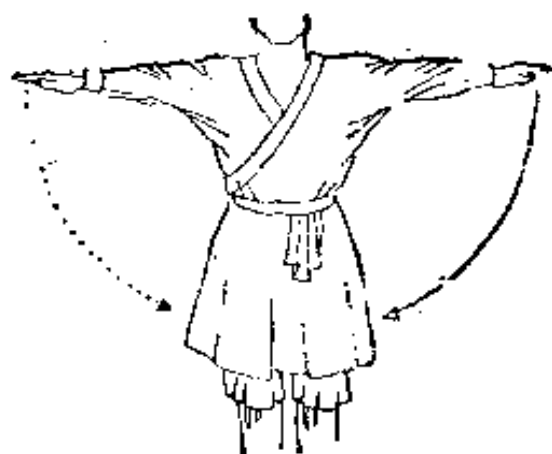


图 4-4

左腿外侧且左掌心贴靠大腿、右臂放置右腿外侧且右掌心贴靠大腿的状态。两眼仍然注视正前方向（但不远视）。见图 4-5。



图 4-5

7. 滞气于丹点穴。

8. 圈气于丹点穴。

9. 游气于丹点穴。

10. 降气至双涌泉穴。

11. 换息——男性行六换

息，女性行十二换息。

说明：凡是操作者按照“四、天盘注息的做法”部分，从“3. 换息”起，依次进行“4. 意注”、“5. 提劲”、“6. 发动”、“7. 滞气”、“8. 圈气”、“9. 游气”、“10. 降气”，最后再重复“11. 换息”，以上这九种方式方法每进行一次，武当太和门的术语称之为炼气。

备注：操作者只要按照上述演练方式连续进行六炼气，就

是天盘托气这个架子规定的炼气度数。所以，《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“天盘注息重做架，摆出牵引提踵桩。丹点发出内里气，一提双踵则上蹿。使出左右八字掌，发动勿摇忌做反。阴阳推出壁虎功，堪称炼丹第四架。”

触手托气至秘注息操作法第五

一、触手注息的作用

《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“触手注息，拔地式也。此为内丹，吸壁正架。乾坤行气，均此续架（一名主架，又名五度）。”又曰：“触手炼其气，两脚提踏坠。一施左提式，则佐右踏落。一施右提式，左踏即辅之。大凡炼触手，左右交替施。一施左触手，伴之右踏落。一施右触手，则踏左助之。发气自丹点，径直上盘行。阴阳均循此，乾坤总相宜。如此炼天盘，活络可吸壁。”以上这两段话应该这样来理解，操作者在进行触手注息的时候，要摆架形成提踏坠式（一名蹲身提踏，又名单提单踏），这是武当太和门秘炼内丹，即演练阴阳吸壁功的紧跟天盘注息第四架的续架，术语称之为正架，又叫五度至架。须知，无论是男性操作者还是女性操作者，在演练触手托气这个架子的时候，主要的练气方式，在于把自己的两腿作一脚提膝悬空、一脚踏地落实并且两手配合进行一手接地压实、一手提起固定的动作，以如此的发动方式来辅助整个练气过程。这样，既可以做到发动后内气由丹点穴直接上升提引至上盘的顶端，又能够使功力逐渐增强，气血舒和流动，随心所欲。因此，武当太和门对于行气中最为强调的

一个要求便为活络，即要求操作者具备内气舒动、内血均和的基础。这样就有利于吸吐了。

触手注息这个架子，是演练阴阳吸壁功的第五个操作步骤。它是取代先前所有架子的注息而使内气由丹点穴通过演练到达上盘之内的一条必要的操作途径。故《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“触手注其息，本为舍前架。牵出丹点气，升入至上盘。”

二、触手注息中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“3. 意注”一节所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“4. 提劲”一节所作的介绍相同。

5. 发动——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“5. 发动”一节所作的介绍相同。

6. 托气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“6. 托气”一节所作的介绍相同。

7. 滞气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“7. 滞气”一节所作的介绍相同。

8. 圈气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“8. 圈气”一节所作的介绍相同。

9. 游气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“9. 游气”一节所作的介绍相同。

10. 降气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“10. 降气”一节所作的介绍相同。

11. 练气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“11. 练气”一节所作的介绍相同。

12. 漏气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“12. 漏气”一节所作的介绍相同。

13. 补气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“13. 补气”一节所作的介绍相同。

14. 架子——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“14. 架子”一节所作的介绍相同。

15. 调息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“15. 调息”一节所作的介绍相同。

16. 气息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“16. 气息”一节所作的介绍相同。

三、触手注息中的主要型体

1. 壁虎手——其方式方法为：抬起手臂，把五指分开（切勿用力过大），再把手指的第二节指关节都半弯屈作抓扣状。《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“大凡摆出壁虎手，五指分张半屈缩。一出则抓须扣紧，一扣亦抓不松动。如此提起八分劲，充盈内气可吸壁。”以上这段话应该这样来理解，操作者在进行壁虎手这个动作演练的时候，一定要把自己的五指有规则地均匀分开，并且弯屈所有的第二节指关节以形成抓扣的状态。此时，必须使出提劲的方式方法，即使出八分劲力，从而令内气充实、贯满所有的指关节，即达到吸

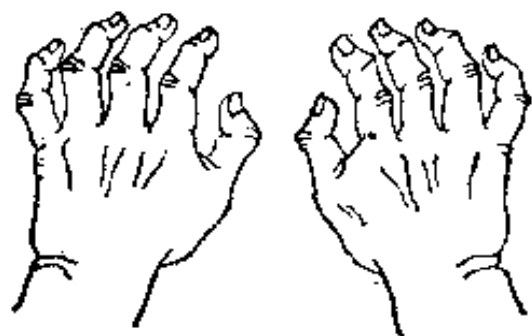


图 5-1

壁成功的境界。须知，凡是操作者把左臂抬起、左手弯屈抓扣而摆出的手掌规定姿式，武当太和门的术语就称之为左壁虎手，而相反的手臂抬起，即右手弯屈抓扣而摆出的手掌规定姿式，则称之为右壁虎手。

见图 5-1。

2. 提踏坠步——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“提踏坠落步、一起一着落。左落伴右起，右起陪左落。”以上这段话应该这样来理解，操作者把一条腿抬起，屈膝勾脚尖（脚尖对着正前方向），使之形成提膝状。而另一条腿则以全脚掌踏地，屈膝下蹲（下蹲的程度以壁虎手的手心按

压地方为准)。然后以提膝腿的相同方向的同手型，即壁虎手作提动拎起状（手心朝下，手缘向外），令肘部尽力弯屈成30度以内角，且肘尖向外。再以下蹲屈膝之腿的相同方向的同手型，即壁虎手作按压地面状（手心须贴靠地面，手缘向外），而肘部尽量伸直。须知，凡是操作者把左腿抬起作屈膝状、右壁虎手按压地面并按有关要求摆出规定姿式的步型，武当太和门的术语就称之为左提踏坠步，而相反的一腿抬起，即右提膝并且左壁虎手按压地面而摆出的步型，则称之为右提踏坠步。见图5·2。



图5·2

四、触手注意息的做法

1. 调息。
2. 摆架——形成左提踏坠步。
3. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
4. 意注于右涌泉穴，其时间大约在六至十二秒钟之间。
5. 提劲——使出八分劲力，时间大约在六秒至十二秒钟之间。
6. 发动——操作者首先把原先按压于地面的右壁虎手向上作垂直提起，即放置在右肋部位，待略顿一顿（其停顿时间大约在三秒钟左右）之后，再下降还原到按压地面的固定位置上。见前图5-2。两眼则始终注视正前方向（但不远视）。
7. 滞气于右涌泉穴。

8. 圈气于右涌泉穴。

9. 游气于右涌泉穴。

10. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

说明：凡是操作者按照“四、触手注意的做法”部分，从“3. 换息”起，依次进行“4. 意注”、“5. 提劲”、“6. 发动”、“7. 滞气”、“8. 圈气”、“9. 游气”，最后再重复“10. 换息”，以上这八种方式方法每进行一次，武当太和门的术语称之为“一炼气”。

11. 摆架——形成右提踏坠步。

12. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

13. 意注于左涌泉穴，其时间大约在六至十二秒钟之间。

14. 提劲——使出八分劲力，其时间大约在六秒至十二秒钟之间。

15. 发动——操作者先把原先压于地面的左壁虎手向上作垂直提起，即放置在左肋部位，待略顿一顿（停顿时间大约在三秒钟左右）之后，再下降还原到按压地面的固定位置上。见图5-3。



图5-3

16. 滞气于左涌泉穴。

17. 圈气于左涌泉穴。

18. 游气于左涌泉穴。

19. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

说明：凡是操作者按照“四、触手注意的做法”部分，从“12. 换息”起，依次进行“13. 意注”、“14. 提劲”、“15. 发动”、“16. 滞气”、“17. 圈气”、“18. 游气”，

最后再重复“19. 换息”，以上这八种方式方法每进行一次，武当太和门的术语称之为二练气。

备注：操作者只要按照上述演练方式连续进行六练气，就是触手托气这个架子规定的练气度数。所以，《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“触手注息重做架，摆出提踏左右桩。涌泉双发内里气，壁虎两手交替抓。一抓成型即扣紧，紧按径直朝下压。贴地手心助稳步，发动勿摇防做反。阴阳推出壁虎功，堪称炼丹第五架。”

触肩托气至秘注息操作法第六

一、触肩注意的作用

《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“触肩注意，翘腿式也。此为内丹，吸壁正架。乾坤行气，均此续架（一名主架，又名六度）。”又曰：“触肩炼其气，两腿交替起。一翘抬左腿，佐之双凸肩。二翘抬右腿，亦佐双凸肩。发气自丹点，径直上盘行。阴阳均循此，乾坤总相宜。如此炼天盘，活络可吸壁。”以上这两段话应该这样来理解，操作者在进行触肩意注的时候，要摆架形成翘腿式（一名抬腿式，又名启腿架），这是武当太和门秘炼内丹，即演练阴阳吸壁功的紧跟触手注意第五架的续架，术语称之为正架，又叫作六度至架。须知，无论是男性操作者还是女性操作者，在演练触肩托气这个架子的时候，主要的练气方式，在于把两腿作一腿翘起悬空、一腿落地踏实的动作，以如此发动的方式来辅助整个练气过程。这样，既可以做到发动后内气由丹点穴直接上升牵送至上盘（以两肩的肱骨头为至要）的顶端，又能够使功力逐渐

增强,气血舒和流动,随心所欲。因此,武当太和门对于行气中最为强调的一个要求便为活络,即要求操作者具备内气舒动、内血均和的基础。这样就有利于吸壁了。

触肩注息这个架子,是演练阴阳吸壁功的第五个操作步骤。它是取代先前所有架子的注息而使内气由丹点穴通过演练到达上盘之内的一条必要的操作途径。故《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰:“触肩注其息,本为舍前架。牵出丹点气,升入至上盘。”

二、触肩注息中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“3. 意注”一节所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“4. 提劲”一节所作的介绍相同。

5. 发动——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“5. 发动”一节所作的介绍相同。

6. 托气——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“6. 托

气”一节所作的介绍相同。

7. 滞气——与《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“7. 滞气”一节所作的介绍相同。

8. 囤气——与《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“8. 囤气”一节所作的介绍相同。

9. 游气——与《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“9. 游气”一节所作的介绍相同。

10. 降气——与《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“10. 降气”一节所作的介绍相同。

11. 练气——与《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“11. 练气”一节所作的介绍相同。

12. 漏气——与《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“12. 练气”一节所作的介绍相同。

13. 补气——与《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“13. 补气”一节所作的介绍相同。

14. 架子——与《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“14. 架子”一节所作的介绍相同。

15. 调息——与《上篇·注意要诀》“丹田托气至秘注意操作法第一”中“二、丹田注意中的术语解释”部分“15. 调

息”一节所作的介绍相同。

16. 气息——与《上篇·注息要诀》“丹田托气至秘注息操作法第一”中“二、丹田注息中的术语解释”部分“16. 气息”一节所作的介绍相同。

三、触肩注息中的主要型体

1. 空心拳——其方式方法为：抬起手臂，把食指、中指、无名指和小指并拢并且作半屈状。然后用大拇指的内侧压于食指、中指的第一节指骨外面，从而形成空心拳（即令拳心空洞，留出空间）。须知，凡是操作者把左臂抬起、左手屈其指关节并且握拳形成拳心空洞的拳头，武当太和门的术语就称之为左空心拳，而相反的手臂抬起，即右手屈其指关节，握拳而令拳心空洞的拳头，则称之为右空心拳。见图 6-1。



图 6-1



图 6-2

2. 翘腿式——《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“翘腿交替式，一起一着落。左落则右起，右起须左落。”以上这段话应该这样来理解，操作者把一条腿伸直抬起并且放置于身体的正前方向，其脚尖则须勾起、向上。而另

一条腿同样伸直支撑于地面，以求保持整个身体的平衡，其脚尖则正对前方。切记！上抬腿与支撑腿须形成90度角。两手形成空心拳分别垂于身体的左、右两侧（左空心拳垂于身体左侧，即左腿的外侧，右空心拳则垂于身体右侧，即右腿的外侧）。两眼注视上翘前抬之腿。须知，凡是操作者把左腿抬起并以右腿支撑地面的步型，武当太和门的术语就称之为左翘腿式，而相反的一腿抬起，即右抬腿、左脚踏地的步型，则称之为右翘腿式。见图6-2。

四、触肩注意的做法

1. 调息。
2. 摆架——形成左翘腿式。
3. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
4. 意注于左涌泉穴，时间大约在六至十二秒钟之间。
5. 提劲——使出五分劲力，时间大约在六秒至十二秒钟之间。

6. 发动——操作者把双肩作向上凸起的姿式。见图6-3。上动不停，略顿一顿，待上凸双肩后的静止时间达到大约三秒钟之后，再下降凸肩的肱骨头部位，使之还原成翘腿式，形成定架时的肩部姿式。两手臂仍然分别垂于身体的左右两侧。两空心拳则分别放置在左右腿的外侧。两眼注视左脚部位。见图6-3。

7. 滞气于左涌泉穴。



图 6-3

8. 圈气于左涌泉穴。

9. 游气于左涌泉穴。

10. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

说明：凡是操作者按照“四、触肩注意的做法”部分，从“8. 换息”起，依次进行“4. 意注”、“5. 提劲”、“6. 发动”、“7. 滞气”、“8. 圈气”、“9. 游气”，最后再重复“10. 换息”，以上这八种方式方法每进行一次，武当太和门的术语称之为**一练气**。

11. 摆架——形成右翘腿式。

12. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

13. 意注于右涌泉穴，时间大约在六至十二秒钟之间。

14. 提劲——使出八分劲力，时间大约在六秒至十二秒钟之间。

15. 发动——操作者把双肩作向上凸起的姿式。见前图6-8。上动不停，略顿一顿，待上凸双肩的静止时间达到三秒钟之后，再下降凸肩的肱骨头部位，使之还原成翘腿式，形成定架时的肩部姿式。两手臂仍然分别垂于身体的左右两侧。两空心拳则分别放置在左右腿的外侧。两眼注视右脚部位。

16. 滞气于右涌泉穴。

17. 圈气于右涌泉穴。

18. 游气于右涌泉穴。

19. 换息——男性行六换息、女性行二十换息。

说明：凡是操作者按照“四、触肩注意的做法”部分，从“12. 换息”起，依次进行“13. 意注”、“14. 提劲”、“15. 发动”、“16. 滞气”、“17. 圈气”、“18. 游气”，最后再重复“19. 换息”，以上这八种方式方法每进行一次，武当太和门的术语称之为**二练气**。

备注：操作者只要按照上述演练方式连续进行六练气，就是触肩托气这个架子规定的练气度数。所以，《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“触肩注息重做架，摆出翘腿左右桩。涌泉双发内里气，空心两拳侧面挂。上翘之腿须平衡，落地之腿勿摇晃。阴阳推出壁虎功，堪称炼丹第六架。”

中篇 默诀要旨

《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“壁虎行动凭默诀，忘诀难走分寸间。演练之中错丝毫，散气失血魂难收。”以上这段话应该这样来理解，操作者在进行阴阳吸壁功中高级功法，即默诀要旨之术演练的时候，一定要明白默诀的重要性和必要性。切记！凡是在演练中忘记了有关诀句的操作者，都会导致功夫难成，甚至还会出现严重散失内气、内血的险恶现象。所以，操作者在做架之前，都要先默诵诀句，待到熟记后再行演练之法。

壁虎阴性默诀术语解释

《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“壁虎阴性炼内气，面收地精四触伸。默吐天罡地煞诀，岁岁循环不落空。”以上这段话应该这样来理解，操作者在摆架进行壁虎阴性默诀术的时候，要把身体正面朝着地面并且卧倒不动（包脸部）。同时还要把两手臂伸开，分别举向身体的左、右上方两侧（左臂举向左上方一侧，右臂则举向右上方一侧），两手形成壁虎爪并以爪指扣住地面。接着把两腿分开相互间形成约40度角，大、小腿的内面和脚掌的内缘部分贴靠地面。上述

要求，目的是要使人体的整个内面均贴靠地面，以便于做架。见图 7 - 1。

关于壁虎阴性默诀中的摆架，在这里仅介绍五种。第一种

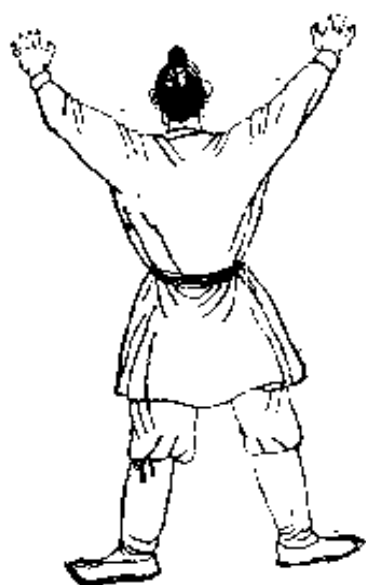


图 7 - 1

是人体卧地，即与地面保持平行的状态。此方式方法，武当太和门的术语称之为一度阴性卧虎架。见图 7 - 2。第二种是人体俯卧在与地面大约呈45度角的斜坡地上，术语称之为二度。见

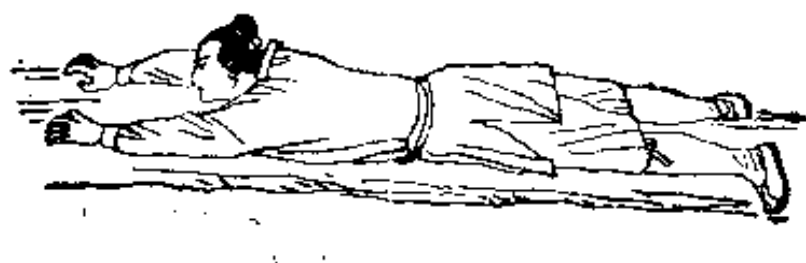


图 7 - 2

图 7 - 3。第三种是人体 俯 卧在与地面大约呈60度角的斜坡地上,术语称之为三度。见图 7 - 4。第四种是人体俯卧在与地面

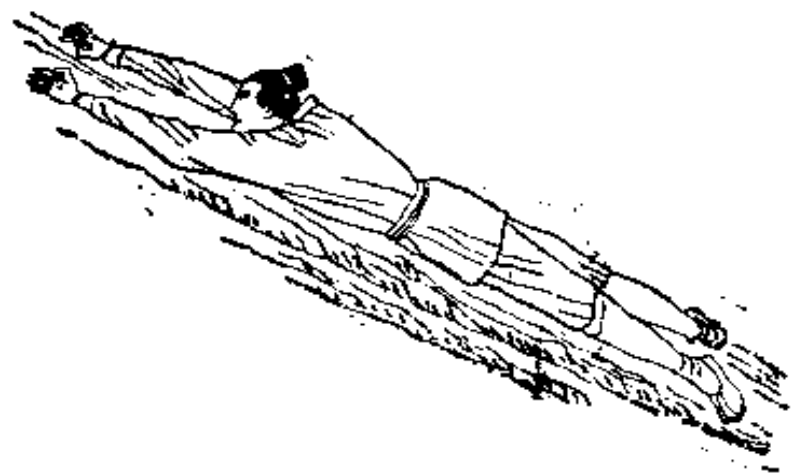


图 7 - 3

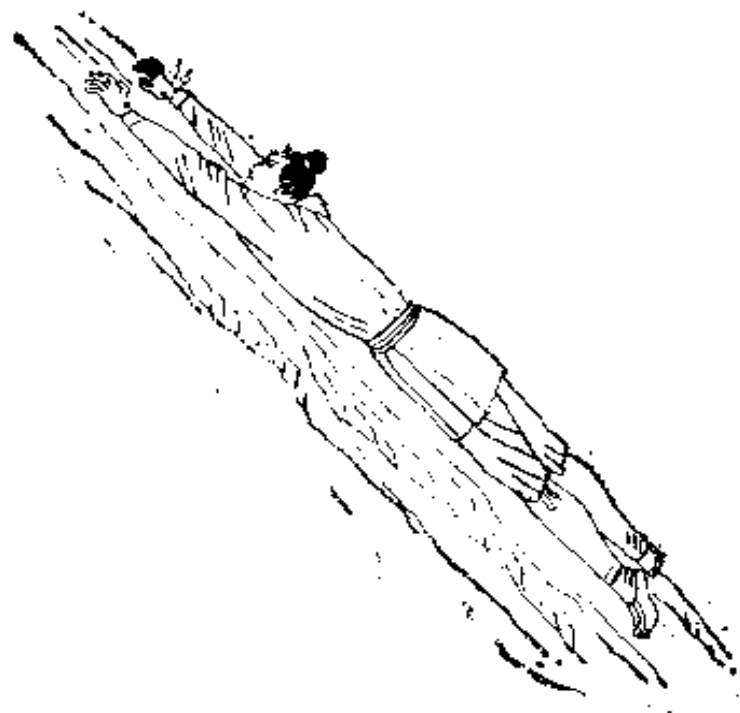


图 7 - 4

大约呈30度的斜坡地上，术语称之为四度。见图7-5。第五种是人体面向内里贴靠在与地面大约呈90度角的土墙壁上，术语称之为五度。见图7-6。注意：由于环境和条件等一系列的限制，在演练场地的选择上现在恐难与古人相比。故根据武当太和门在室内演练阳阴吸壁功的有关要求及方式方法，特为操作者提供一种阴性卧虎架演练之中所必须具备的器械。其制作的方式方法如下：取一块大于人体的木板或塑料板等，在其表面专门修饰出凸凹不平的特征记号（即方便于操作者悬挂其中）。该器械的规格与人体的比例款式见图7-6。

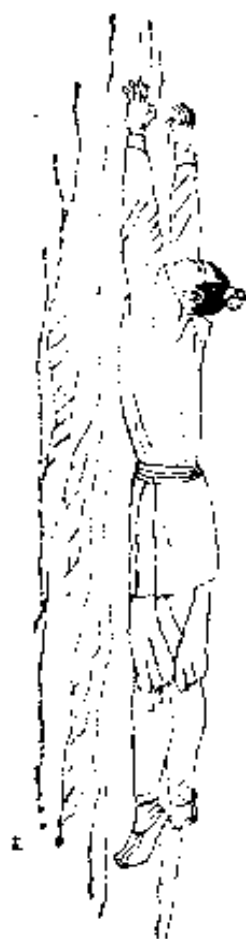


图 7 - 5



图 7 - 6

壁虎阳性默诀术语解释

《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“壁虎阳性炼内气，面呼天华四触伸。默吐天罡地煞诀，岁岁循环不落空。”以上这段话应该这样来理解，操作者在摆架进行壁虎阳性默诀术的时候，要把自己的身体背面垫着地面躺下不动



图 8-1

（包括头部枕骨处），同时两手臂伸开，分别放置于两腿的外侧，两手形成壁虎爪且以其爪指扣住地面。接着把两腿分开，相互间形成约40度角，两脚的后跟贴靠地面（脚尖则勾紧并向上翘起）。上述要求，目的是要使人体的整个背面均贴靠地面，以便于做架。见图 8-1。

关于壁虎阳性默诀中的摆架，在这里介绍五种。第一种是人体仰面躺地，即与地面保持平行状态，此方式方法武当太和门的术语称之为一度阳性仰虎架。第二种是人体仰面躺地，即与地面大约呈45度角的斜坡地上，术语称为二度。第三种是人体仰面躺地，即与地面大约呈60度角的斜坡地上，术语称为三度。第四种是人体仰面躺地，即与地面大约呈80度角的斜坡地上，术语称为四度。第五种是人体背靠土墙壁上，并与地面大约呈90度角，术语称为五度。注意：由于环境和条件等一系列的

限制，在演练场地的选择上现在恐难与古人相比。故根据武当太和门在室内演练阴阳吸壁功的有关要求及方式方法，特为操作者提供一种阳性仰虎架演练之中所必须具备的器械。其制作的方式方法如下：取一块大于人体的木板或塑料板等，在其表面专门修饰出凸凹不平的特征记号（即方便于操作者悬挂其中）。该器械的规格与人体的比例款式见图 8-2。



图 8-2

阴阳合字默诀一度至秘术第一

一、阴性四字默诀一度至秘术

1. 摆架——成一度阴架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运六分劲力，女性运三分劲力。
4. 默四字诀——男性默念“一”、“度”、“阴”、“卧”，只念一遍；女性默念“一”、“度”、“卧”、“阴”，只念一遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发

“哈”字音，须吐杂气一遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须吐邪气一遍。

二、阳性四字默诀一度至秘术

1. 摆架——成一度仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运六分劲力，女性运三分劲力。
4. 默四字诀——男性默念“一”、“度”、“阳”、“仰”，只念一遍；女性默念“一”、“度”、“仰”、“阳”，只念一遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须吐杂气一遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须吐邪气一遍。

三、阴性五字默诀一度至秘术

1. 摆架——成一度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运六分劲力，女性运三分劲力。
4. 默五字诀——男性默念“一”、“度”、“阴”、“卧”、“虎”，只念一遍；女性默念“一”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”，只念一遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发

“哈”字音，须吐杂气一遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须吐邪气一遍。

四、阳性五字默诀一度至秘术

1. 摆架——成一度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运六分劲力，女性运三分劲力。
4. 默五字诀——男性默念“一”、“度”、“阳”、“仰”、“虎”，只念一遍；女性默念“一”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”，只念一遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须吐杂气一遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须吐邪气一遍。

五、阴性六字默诀一度至秘术

1. 摆架——成一度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运六分劲力，女性运三分劲力。
4. 默六字诀——男性默念“一”、“度”、“阴”、“性”、“卧”、“虎”，只念一遍；女性默念“一”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”、“性”，只念一遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须吐杂气一遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发

“扑”字音，须吐邪气一遍。

六、阳性六字默诀一度至秘术

1. 摆架——成一度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运六分劲力，女性运三分劲力。
4. 默六字诀——男性默念“一”、“度”、“阳”、“性”、“仰”、“虎”，只念一遍；女性默念“一”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”、“性”，只念一遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须吐杂气一遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须吐邪气一遍。

七、阴性七字默诀一度至秘术

1. 摆架——成一度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运六分劲力，女性运三分劲力。
4. 默七字诀——男性默念“乾”、“人”、“一”、“度”、“阴”、“性”、“卧”，只念一遍；女性默念“坤”、“人”、“阴”、“性”、“卧”、“一”、“度”，只念一遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须吐杂气一遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发

“扑”字音，须吐邪气一遍。

八、阳性七字默诀一度至秘术

1. 摆架——成一度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运六分劲力，女性运三分劲力。
4. 默七字诀——男性默念“乾”、“人”、“一”、“度”、“阳”、“性”、“仰”，只念一遍；女性默念“坤”、“人”、“阳”、“性”、“仰”、“一”、“度”，只念一遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须吐复杂一遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须吐邪气一遍。

九、阴性八字默诀一度至秘术

1. 摆架——成一度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运六分劲力，女性运三分劲力。
4. 默八字诀——男性默念“乾”、“人”、“一”、“度”、“阴”、“性”、“卧”、“虎”，只念一遍；女性默念“坤”、“人”、“一”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”、“性”，只念一遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发

“哈”字音，须吐杂气一遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须吐邪气一遍。

十、阳性八字默诀一度至秘术

1. 摆架——成一度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运六分劲力，女性运三分劲力。
4. 默八字诀——男性默念“乾”、“人”、“一”、“度”、“阳”、“性”、“仰”、“虎”，只念一遍；女性默念“坤”、“人”、“一”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”、“性”，只念一遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须吐杂气一遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须吐邪气一遍。

阴阳合字默诀二度至秘术第二

一、阴性四字默诀二度至秘术

1. 摆架——成二度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运七分劲力，女性运四分劲力。
4. 默四字诀——男性默念“二”、“度”、“阴”、“卧”，共念二遍；女性默念“二”、“度”、“卧”、“阴”，

共念二遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，连须吐杂气二遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气二遍。

二、阳性四字默诀二度至秘术

1. 摆架——成二度阳性仰虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运七分劲力，女性运四分劲力。

4. 默四字诀——男性默念“二”、“度”、“阳”、“仰”，共念二遍；女性默念“二”、“度”、“仰”、“阳”，共念二遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气二遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气二遍。

三、阴性五字默诀二度至秘术

1. 摆架——成二度阴性卧虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运七分劲力，女性运四分劲力。

4. 默五字诀——男性默念“二”、“度”、“阴”、“卧”、“虎”，共念二遍；女性默念“二”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”，共念二遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气二遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气二遍。

四、阳性五字默诀二度至秘术

1. 摆架——成二度阳性仰虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运七分劲力，女性运四分劲力。

4. 默五字诀——男性默念“二”、“度”、“阳”、“仰”、“虎”，共念二遍；女性默念“二”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”，共念二遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气二遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气二遍。

五、阴性六字默诀二度至秘术

1. 摆架——成二度阴性卧虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运七分劲力，女性运四分劲力。

4. 默六字诀——男性默念“二”、“度”、“阴”、“性”、“卧”、“虎”，共念二遍；女性默念“二”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”、“性”，共念二遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气二遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气二遍。

六、阳性六字默诀二度至秘术

1. 摆架——成二度阳性仰虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运七分劲力，女性运四分劲力。

4. 默六字诀——男性默念“二”、“度”、“阳”、“性”、“仰”、“虎”，共念二遍；女性默念“二”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”、“性”，共念二遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气二遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气二遍。

七、阴性七字默诀二度至秘术

1. 摆架——成二度阴性卧虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运七分劲力，女性运四分劲力。

4. 默七字诀——男性默念“乾”、“人”、“二”、“度”、“阴”、“性”、“卧”，共念二遍；女性默念“坤”、“人”、“阴”、“性”、“卧”、“二”、“度”，共念二遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气二遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气二遍。

八、阳性七字默诀二度至秘术

1. 摆架——成二度阳性仰虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运七分劲力，女性运四分劲力。

4. 默七字诀——男性默念“乾”、“人”、“二”、“度”、“阳”、“性”、“仰”，共念二遍；女性默念“坤”、“人”、“阳”、“性”、“仰”、“二”、“度”，共念二遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气二遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气二遍。

九、阴性八字默诀二度至秘术

1. 摆架——成二度阴性卧虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运七分劲力，女性运四分劲力。

4. 默八字诀——男性默念“乾”、“人”、“二”、“度”、“阴”、“性”、“卧”、“虎”，共念二遍；女性默念“坤”、“人”、“二”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”、“性”，共念二遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分坤。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气二遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气二遍。

十、阳性八字默诀二度至秘术

1. 摆架——成二度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运七分劲力，女性运四分劲力。
4. 默八字诀——男性默念“乾”、“人”、“二”、“度”、“阳”、“性”、“仰”、“虎”，共念二遍；女性默念“坤”、“人”、“二”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”、“性”，共念二遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气二遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气二遍。

阴阳合字默诀三度至秘术第三

一、阴性四字默诀三度至秘术

1. 摆架——成三度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运八分劲力，女性运五分劲力。
4. 默四字诀——男性默念“三”、“度”、“阴”、“卧”，共念三遍；女性默念“三”、“度”、“卧”、“阴”，共念三遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气三遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气三遍。

二、阳性四字默诀三度至秘术

1. 摆架——成三度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运八分劲力，女性运五分劲力。
4. 默四字诀——男性默念“三”、“度”、“阳”、“仰”，共念三遍；女性默念“三”、“度”、“仰”、“阳”，共念三遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气三遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气三遍。

三、阴性五字默诀三度至秘术

1. 摆架——成三度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运八分劲力，女性运五分劲力。
4. 默五字诀——男性默念“三”、“度”、“阴”、“卧”、“虎”，共念三遍；女性默念“三”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”，共念三遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气三遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气三遍。

四、阳性五字默诀三度至秘术

1. 摆架——成三度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运八分劲力，女性运五分劲力。
4. 默五字诀——男性默念“三”、“度”、“阳”、“仰”、“虎”，共念三遍；女性默念“三”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”，共念三遍。
5. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气三遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气三遍。

五、阴性六字默诀三度至秘术

1. 摆架——成三度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运八分劲力，女性运五分劲力。
4. 默六字诀——男性默念“三”、“度”、“阴”、“性”、“卧”、“虎”，共念三遍；女性默念“三”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”、“性”，共念三遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气三遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气三遍。

六、阳性六字默诀三度至秘术

1. 摆架——成三度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运八分劲力，女性运五分劲力。
4. 默六字诀——男性默念“三”、“度”、“阳”、“性”、“仰”、“虎”，共念三遍；女性默念“三”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”、“性”，共念三遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气三遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气三遍。

七、阴性七字默诀三度至秘术

1. 摆架——成三度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运八分劲力，女性运五分劲力。
4. 默七字诀——男性默念“乾”、“人”、“三”、“度”、“阴”、“性”、“卧”，共念三遍；女性默念“坤”、“人”、“阴”、“性”、“卧”、“三”、“度”，共念三遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气三遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气三遍。

八、阳性七字默诀三度至秘术

1. 摆架——成三度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运八分劲力，女性运五分劲力。
4. 默七字诀——男性默念“乾”、“人”、“三”、“度”、“阳”、“性”、“仰”，共念三遍；女性默念“坤”、“人”、“阳”、“性”、“仰”、“三”、“度”，共念三遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发

“哈”字声，须连吐杂气三遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气三遍。

九、阴性八字默诀三度至秘术

1. 摆架——成三度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运八分劲力，女性运五分劲力。
4. 默八字诀——男性默念“乾”、“人”、“三”、“度”、“阴”、“性”、“卧”、“虎”，共念三遍；女性默念“坤”、“人”、“三”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”、“性”，共念三遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气三遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气三遍。

十、阳性八字默诀三度至秘术

1. 摆架——成三度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运八分劲力，女性运五分劲力。
4. 默八字诀——男性默念“乾”、“人”、“三”、“度”、“阳”、“性”、“仰”、“虎”，共念三遍；女性默念“坤”、“人”、“三”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”、“性”，共念三遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气三遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气三遍。

阴阳合字默诀四度至秘术第四

一、阴性四字默诀四度至秘术

1. 摆架——成四度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运九分劲力，女性运六分劲力。
4. 默四字诀——男性默念“四”、“度”、“阴”、“卧”，共念四遍；女性默念“四”、“度”、“卧”、“阴”，共念四遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气四遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气四遍。

二、阳性四字默诀四度至秘术

1. 摆架——成四度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运九分劲力，女性运六分劲力。
4. 默四字诀——男性默念“四”、“度”、“阳”、“仰”，共念四遍；女性默念“四”、“度”、“仰”、“阳”，

共念四遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出内体杂气并发“哈”字音，须连吐杂气四遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气四遍。

三、阴性五字默诀四度至秘术

1. 摆架——成四度阴性卧虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运九分劲力，女性运六分劲力。

4. 默五字诀——男性默念“四”、“度”、“阴”、“卧”、“虎”，共念四遍；女性默念“四”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”，共念四遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气四遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气四遍。

四、阳性五字默诀四度至秘术

1. 摆架——成四度阳性仰虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运九分劲力，女性运六分劲力。

4. 默五字诀——男性默念“四”、“度”、“阳”、“仰”、“虎”，共念四遍；女性默念“四”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”，共念四遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气四遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气四遍。

五、阴性六字默诀四度至秘术

1. 摆架——成四度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运九分劲力，女性运六分劲力。
4. 默六字诀——男性默念“四”、“度”、“阴”、“性”、“卧”、“虎”，共念四遍；女性默念“四”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”、“性”，共念四遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气四遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气四遍。

六、阳性六字默诀四度至秘术

1. 摆架——成四度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运九分劲力，女性运六分劲力。
4. 默六字诀——男性默念“四”、“度”、“阳”、“性”、“仰”、“虎”，共念四遍；女性默念“四”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”、“性”，共念四遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气四遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气四遍。

七、阴性七字默诀四度至秘术

1. 摆架——成四度阴性卧虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运九分劲力，女性运六分劲力。

4. 默七字诀——男性默念“乾”、“人”、“四”、“度”、“阴”、“性”、“卧”，共念四遍；女性默念“坤”、“人”、“阴”、“性”、“卧”、“四”、“度”，共念四遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气四遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气四遍。

八、阳性七字默诀四度至秘术

1. 摆架——成四度阳性仰虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运九分劲力，女性运六分劲力。

4. 默七字诀——男性默念“乾”、“人”、“四”、“度”、“阳”、“性”、“仰”，共念四遍；女性默念“坤”、“人”、“阳”、“性”、“仰”、“四”、“度”，共念四遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气四遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气四遍。

九、阴性八字默诀四度至秘术

1. 摆架——成四度阴性卧虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运九分劲力，女性运六分劲力。

4. 默八字诀——男性默念“乾”、“人”、“四”、“度”、“阴”、“性”、“卧”、“虎”，共念四遍；女性默念“坤”、“人”、“四”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”、“性”，共念四遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“扑”字音，须连吐杂气四遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气四遍。

十、阳性八字默诀四度至秘术

1. 摆架——成四度阳性仰虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运九分劲力，女性运六分劲力。

4. 默八字诀——男性默念“乾”、“人”、“四”、“度”、“阳”、“性”、“仰”、“虎”，共念四遍；女性默念“坤”、“人”、“四”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”、“性”，共念四遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气四遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音。须连吐邪气四遍。

阴阳合字默诀五度至秘术第五

一、阴性四字默诀五度至秘术

1. 摆架——成五度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运十分劲力，女性运七分劲力。
4. 默四字诀——男性默念“五”、“度”、“阴”，“卧”，共念五遍；女性默念“五”、“度”、“卧”、“阴”，共念五遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气五遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气五遍。

二、阳性四字默诀五度至秘术

1. 摆架——成五度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运十分劲力，女性运七分劲力。
4. 默四字诀——男性默念“五”、“度”、“阳”、“仰”，共念五遍；女性默念“五”、“度”、“仰”、“阳”，共念五遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气五遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气五遍。

三、阴性五字默诀五度至秘术

1. 摆架——成五度阴性卧虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运十分劲力，女性运七分劲力。

4. 默五字诀——男性默念“五”、“度”、“阴”、“卧”、“虎”，共念五遍；女性默念“五”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”，共念五遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气五遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气五遍。

四、阳性五字默诀五度至秘术

1. 摆架——成五度阳性仰虎架。

2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。

3. 提劲——男性运十分劲力，女性运七分劲力。

4. 默五字诀——男性默念“五”、“度”、“阳”、“仰”、“虎”，共念五遍；女性默念“五”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”，共念五遍。

5. 换息——同前“2. 换息”。

6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。

7. 吐气——男性面向方东，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气五遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气五遍。

五、阴性六字默诀五度至秘术

1. 摆架——成五度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运十分劲力，女性运七分劲力。
4. 默六字诀——男性默念“五”、“度”、“阴”、“性”、“卧”、“虎”，共念五遍；女性默念“五”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”、“性”，共念五遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气五遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气五遍。

六、阳性六字默诀五度至秘术

1. 摆架——成五度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运十分劲力，女性运七分劲力。
4. 默六字诀——男性默念“五”、“度”、“阳”、“性”、“仰”、“虎”，共念五遍；女性默念“五”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”、“性”，共念五遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发

“哈”字音，须连吐杂气五遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气五遍。

七、阴性七字默诀五度至秘术

1. 摆架——成五度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运十分劲力，女性运七分劲力。
4. 默七字诀——男性默念“乾”、“人”、“五”、“度”、“阴”、“性”、“卧”，共念五遍；女性默念“坤”、“人”、“阴”、“性”、“卧”、“五”、“度”，共念五遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气五遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气五遍。

八、阳性七字默诀五度至秘术

1. 摆架——成五度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运十分劲力，女性运七分劲力。
4. 默七字诀——男性默念“乾”、“人”、“五”、“度”、“阳”、“性”、“仰”，共念五遍；女性默念“坤”、“人”、“阴”、“性”、“仰”、“五”、“度”，共念五遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气五遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气五遍。

九、阴性八字默诀五度至秘术

1. 摆架——成五度阴性卧虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运十分劲力，女性运七分劲力。
4. 默八字诀——男性默念“乾”、“人”、“五”、“度”、“阴”、“性”、“卧”、“虎”，共念五遍；女性默念“坤”、“人”、“五”、“度”、“卧”、“虎”、“阴”、“性”，共念五遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气五遍；女性则面向西方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气五遍。

十、阳性八字默诀五度至秘术

1. 摆架——成五度阳性仰虎架。
2. 换息——男性行六换息，女性行十二换息。
3. 提劲——男性运十分劲力，女性运七分劲力。
4. 默八字诀——男性默念“乾”、“人”、“五”、“度”、“阳”、“性”、“仰”、“虎”，共念五遍；女性默念“坤”、“人”、“五”、“度”、“仰”、“虎”、“阳”、“性”，共念五遍。
5. 换息——同前“2. 换息”。
6. 收架起身并作慢行悠走约五分钟。
7. 吐气——男性面向东方，用嘴大口吐出体内杂气并发“哈”字音，须连吐杂气五遍；女性则面向东方，微开嘴唇并发“扑”字音，须连吐邪气五遍。

下篇 操作禁要

操作日程第一

阴阳吸壁功的操作日程安排甚为重要，故要求所有的演练者均须不折不扣地循序渐进地来执行。

《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“吸壁操作须按部，踔纵演练求就班。乾人天罡排吉日，坤人地煞列详期。”以上这段话应该这样来理解，操作阴阳吸壁功的所有男性和女性，都必须严格执行武当太和门历代沿革下来的“旨令”，即在演练阴阳吸壁功的时候，必须按《操作日程第一》中的有关安排进行。为此，特将李松如老先生单传的操作日程分成乾人之法与坤人之术述说（安排）如下：

根据武当太和门历代先师所制定的有关“旨令”，阴阳吸壁功的操作类别和组别可划出乾人操作日程（包括乾人少年之法、乾人青年之法、乾人壮年之法，共三套）与坤人操作日程（包括坤人少年之术、坤人青年之术、坤人成年之术，共三套）。切记！以上任何一个操作组别的演练，对其中任何一天的演练内容（此专指阴阳吸壁功的做架内容）绝对不能更改、变换。另外，如果操作者在演练中逢到大月份，即三十一天时，就把第三十一天的演练动作（内容）变为与前一天（即第三十天）的动作相同；而逢遇二月份时，缺少的那一天不必补做，仍可算作整月的演练周期。

甲、注息要诀操作日程

一、乾人操作日程

1. 乾人少年之法（十至十八岁）

1990年元月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行二练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行四练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第二，行一练气；其二地盘托气至秘至秘注息操作法第三，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第二，行二练气，其二地盘托气至秘注息操作法第三，行二练

气。

5月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

5月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

6月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

6月15至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

7月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

8月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行五练

气。

9月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

10月1至15日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

10月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行三练气。

11月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行五练气。

12月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

1991年元月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

2月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

3月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

4月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

5月1至15日，每日演练一触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

5月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

6月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气。

6月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练

气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

1992年元月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其五触手托气至秘注息

操作法第五，行二练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行四练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第六，行六练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法其四，行四练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法其二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘

托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

2. 乾人青年之法（十九至三十五岁）

1990年元月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

3月1至10日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

3月11至20日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行二练

气。

3月21至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

4月1至10日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

4月11至20日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

4月21至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第二，行六练气。

5月1至10日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

5月11至20日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

5月21至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

6月1至10日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

6月11至20日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

6月21至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练

气。

7月1至10日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

7月11至20日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行二练气。

7月21至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行三练气。

8月1至10日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行四练气。

8月11至20日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行五练气。

8月21至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

9月1至10日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

9月11至20日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

9月21至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

10月1至10日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

10月11至20日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

10月21至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

11月1至10日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

11月11至20日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

11月21至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

12月1至10日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

12月11至20日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气。

12月21至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

1991年元月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气。

元月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

2月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

2月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第二，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

2月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

3月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

3月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第

一，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行二练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行三练

气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行三练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行四练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行五练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘

托气至秘注息操作法第四，行二练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

3. 乾人壮年之法（三十六至四十五岁）

1990年元月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

2月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

3月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

4月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

5月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气。

6月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

7月1至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

8月1至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

9月1至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行三练

气。

10月1至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

11月1至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

12月1至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

1991年元月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

2月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

3月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

4月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

5月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

6月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练

气。

7月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气。

8月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气。

9月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气。

10月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气。

11月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气。

12月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气。

1992年元月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

2月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

3月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练

气。

4月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行四练气。

5月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行五练气。

6月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气。

7月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第二，行一练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

8月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第二，行二练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

9月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第二，行三练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

10月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第二，行四练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

11月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第二，行五练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

12月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练

气。

1993年元月 1 至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其第二天盘地盘至秘注息操作法第四，行一练气。

2月 1 至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

3月 1 至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

4月 1 至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

5月 1 至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

6月 1 至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

7月 1 至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

8月 1 至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行二练气。

9月 1 至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行三练

气。

10月1至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行四练气。

11月1至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行五练气。

12月1至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

1994年元月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

2月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

3月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

4月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

5月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

6月1至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练

气。

7月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气。

8月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气。

9月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气。

10月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气。

11月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气。

12月1至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气。

1995年元月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

2月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

3月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练

气。

4月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

5月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气。

6月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

7月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

8月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气。

9月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

10月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

11月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

12月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练

气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

1996年元月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

2月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

3月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

4月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

5月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

6月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

7月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练

气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

8月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行二练气。

9月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行三练气。

10月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行四练气。

11月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行五练气。

12月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息

操作法第五，行六练气。

1997年元月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

2月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

3月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其五触手托气至秘注息操作法第四，行三练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

4月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

5月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练

气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

6月1至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

二、坤人操作日程

1. 坤人少年之术（十至十八岁）

1990年元月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第

一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

4月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气。

5月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

5月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

6月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

6月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

7月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第

三，行二练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

8月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

9月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

10月1至15日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

10月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行三练气。

11月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第

四，行五练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行五练气。

12月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

1991年元月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

2月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

3月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

4月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第

六，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气。

5月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气。

5月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气。

6月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气。

6月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第

一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

1992年元月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练

气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行二练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行三练气。

5月16至30日，每日演操其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行四练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行五练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其五触手托气至秘注息

操作法第五，行一练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，四练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第

一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

2. 坤人青年之术（十九至三十五岁）

1990年元月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行一练气。

元月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第二，行一练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

元月21日至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

2月1至10日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

2月11至20日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

2月21至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气。

3月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行一练气。

3月11至20日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

3月21至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

6月1至10日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

6月11至20日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法

第二，行二练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气。

6月21至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

7月1至10日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

7月11至20日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

7月21至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

8月1至10日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

8月11至20日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

8月21至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

9月1至10日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

9月11至20日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第

三，行五练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

9月21至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

10月1至10日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

10月11至20日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行二练气。

10月21至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行三练气。

11月1至10日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行四练气。

11月11至20日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行五练气。

11月21至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

12月1至10日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

12月11至20日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行二练

气。

12月21至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

1991年元月1至10日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

元月11至20日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

元月21至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

2月1至10日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

2月11至20日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

2月21至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

3月1至10日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

3月11至20日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；

其三丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气。

3月21至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其三丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

4月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

4月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气。

4月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

5月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

5月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

5月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

6月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

6月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第

一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

6月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

7月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

7月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

7月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

8月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

8月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘

托气至秘注息操作法第四，行二练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行二练气。

8月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行三练气。

9月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行四练气。

9月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行五练气。

9月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

10月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，

行一练气；其六触肩托气至秘注息操作法第一，行一练气。

10月1至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

10月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

11月1至10日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

11月11至20日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

11月21至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘

托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

3. 坤人成年之术（三十六至四十五岁）

1990年元月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

2月1日至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

5月1日至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练

气；

5月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行五练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气。

6月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

7月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

7月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

8月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

9月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

9月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

10月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行四练

气。

10月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

11月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

11月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

12月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行一练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

12月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

1991年元月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

元月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

2月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

3月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行四练

气。

3月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

4月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

4月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

5月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

5月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气。

6月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气。

6月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气。

7月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气。

7月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行三练

气。

8月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气。

8月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气。

9月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气。

9月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气。

10月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练

气。

12月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

1992年元月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注意操作法第二，行五练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田托气秘至注息操作法第一，行一练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气。

3月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

4月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

4月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行二练

气。

5月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气。

5月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

6月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

6月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

7月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

7月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

8月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作第二，行一练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

8月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二天盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

9月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第二，行五练气；其二天盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

9月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

10月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

10月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

11月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

11月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

12月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

12月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

1993年元月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

元月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

2月1至15日，每日演练其一天盘托气至秘注息作法第四，行五练气；其二触手托气至秘注息作法第五，行一练气。

2月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息作法第四，行五练气；其二触手托气至秘注息作法第五，行二练气。

3月1至15日，每日演练其一天盘托气至秘注息作法第四，行四练气；其二触手托气至秘注息作法第五，行二练气。

3月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息作法第四，行四练气；其二触手托气至秘注息作法第五，行三练气。

4月1至15日，每日练练其一天盘托气至秘注息作法第四，行三练气；其二触手托气至秘注息作法第五，行三练气。

4月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息作法第四，行三练气；其二触手托气至秘注息作法第五，行四练气。

5月1至15日，每日演练其一天盘托气至秘注息作法第四，行二练气；其二触手托气至秘注息作法第五，行四练气。

5月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息作法第四，行二练气；其二触手托气至秘注息作法第五，行五练气。

6月1至15日，每日演练其一天盘托气至秘注息作法第四，行一练气；其二触手托气至秘注息作法第五，行五练气。

6月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

7月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

7月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行五练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

8月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

8月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

9月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

9月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行四练行。

10月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

10月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行五练气。

11月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第六，行一练气；其二触肩托气至秘注息操作法第一，行五练气。

11月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行一练气。

12月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行一练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

1994年元月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行五练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练

气。

4月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行五练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第一，行六练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行一练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气。

6月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

6月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，练六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气。

7月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行五练气。

7月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

8月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练

气。其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行一练气。

8月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气。

9月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气。

10月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行五练气。

10月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行一练气。

11月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行二练气。

11月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行三练气。

12月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行四练气。

1995年元月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行五练气。

元月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练

气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行一练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气。

3月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气。

3月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气。

4月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，

行五练气。

4月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行四练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行二练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其三地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其四天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其五触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

6月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其三天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其四触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其五触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

6月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其三天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其四触手

托气至秘注息操作法第五，行六练气；其五触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行四练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其三天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其四触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其五触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

7月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行二练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其三天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其四触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其五触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

8月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其三触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其四触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

8月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其三触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其四触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

9月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行四练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其三触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其四触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

9月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行二练气；其第二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其三触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其六触肩

托气至秘注息操作法第六，行六练气。

10月1至15日，每日演练其一一天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其二触手托气注息至秘操作法第五，行六练气；其三触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

10月16至30日，每日演练其一一天盘托气至秘注息操作法第四，行四练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其三触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

11月1至15日，每日演练其一一天盘托气至秘注息操作法第四，行二练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其三触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

11月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

12月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行四练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

12月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行二练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

1996年元月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气。

元月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行四练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气。

2月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行二练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气。

2月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第二，行六练气。

3月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

3月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

4月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

4月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

5月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气。

5月16至30日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

6月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

6月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练

气。

7月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

8月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气。

8月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气。

9月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行三练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

9月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

10月1至15日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

10月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行三练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气。

11月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

11月16至30日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行三练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行三练

气。

12月1至15日，每日演练其一一天盘托气至秘注息操作法第四，行三练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

12月16至30日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行三练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

1997年元月1至15日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气。

元月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行三练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气。

2月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

2月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

3月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

3月16至30日，每日演练其一一天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

4月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练

气。

4月16至30日，每日演练其一触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气；其二丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气。

5月1至15日，每日演练其一丹田托气至秘注息操作法第一，行六练气；其二丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气。

5月16至30日，每日演练其一丹点托气至秘注息操作法第二，行六练气；其二地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气。

6月1至15日，每日演练其一地盘托气至秘注息操作法第三，行六练气；其二天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气。

6月16至30日，每日演练其一天盘托气至秘注息操作法第四，行六练气；其二触手托气至秘注息操作法第五，行六练气。

7月1至15日，每日演练其一触手托气至秘注息操作法第五，行六练气；其二触肩托气至秘注息操作法第六，行六练气。

乙、默诀要旨操作日程

《功家秘法宝藏》卷三《阴阳吸壁功图说》中载曰：“补遗操作属演练，一展绝技显威风。乾坤摘其几度架，并入前法日程中。”以上这段话应该这样来理解，默诀要旨操作日程中所介绍的功法，主要作用是用来作表演，即以此来显示自己神奇本领的。切记！该法必须放在注息要诀之后操作，同时也不

得插在注息要诀的架子中进行演练。

一、乾人操作日程

1. 乾人少年之法（十至十八岁）

1990年元月 1 至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月 1 至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月 1 至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月 1 至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月 1 至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

6月 1 至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第

四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

1991年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第

三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

1992年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二。

二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

1993年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第

四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

1994年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二；其三阴阳合字默诀三

度至秘术第三。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三；其三阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四；其三阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四；其三阴阳合字默诀三度至秘术第三。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三；其三阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二；其三阴阳合字默诀一度至秘术第一。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二；其三阴阳合字默诀三度至秘术第三。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三；其三阴阳合字默诀四度至秘术第四。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四；其三阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

1995年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第

一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

1996年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

2. 乾人青年之法（十九至三十五岁）

1990年元月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

元月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

2月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第

三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

6月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

7月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

8月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

9月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

11月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

12月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

12月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

12月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

1991年元月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

元月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

元月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第

五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三，其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

4月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三，其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

6月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

7月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

7月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

8月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

9月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

9月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

11月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

11月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

12月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

12月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第

三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

12月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

1992年元月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

元月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

元月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

2月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

4月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月1至10日，每日演练其一阴阴合字默诀二度至秘术第三；其二阴阴合字默诀四度至秘术第四。

5月11至20日，每日演练其一阳阳合字默诀一度至秘术第一；其二阳阳合字默诀三度至秘术第三。

5月21至30日，每日演练其一阴阴合字默诀一度至秘术第一；其二阳阳合字默诀五度至秘术第五。

6月1至10日，每日演练其一阴阴合字默诀三度至秘术第三；其二阳阳合字默诀一度至秘术第一。

6月11至20日，每日演练其一阴阴合字默诀三度至秘术第三；其二阳阳合字默诀五度至秘术第五。

6月21至30日，每日演练其一阴阴合字默诀五度至秘术第五；其二阳阳合字默诀一度至秘术第一。

7月1至10日，每日演练其一阴阴合字默诀五度至秘术第五；其二阳阳合字默诀二度至秘术第二。

7月11至20日，每日演练其一阴阴合字默诀五度至秘术第五；其二阳阳合字默诀三度至秘术第三。

7月21至30日，每日演练其一阴阴合字默诀五度至秘术第五；其二阳阳合字默诀四度至秘术第四。

8月1至10日，每日演练其一阴阴合字默诀一度至秘术第一；其二阳阳合字默诀五度至秘术第五。

8月11至20日，每日演练其一阴阴合字默诀一度至秘术第一；其二阳阳合字默诀四度至秘术第四。

8月21至30日，每日演练其一阴阴合字默诀一度至秘术第一；其二阳阳合字默诀三度至秘术第三。

9月1至10日，每日演练其一阴阴合字默诀一度至秘术第一；其二阳阳合字默诀二度至秘术第二。

9月11至20日，每日演练其一阴阴合字默诀一度至秘术第

一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

9月21至30日，每日演练其一阴阴合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二；其三阴阴合字默诀三度至秘术第三。

10月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二；其三阴阴合字默诀三度至秘术第三；其四阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三；其三阴阴合字默诀四度至秘术第四；其四阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至至秘术第四；其三阴阴合字默诀五度至秘术第五；其四阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阴合字默诀五度至秘术第五；其三阴阴合字默诀一度至秘术第一；其四阴阳合字默诀度至秘术第二。

11月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阴合字默诀度至秘术第一；其三阴阴合字默诀二度至秘术第二；其四阴阴合字默诀三度至秘术第三。

11月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阴合字默诀度至秘术第二；其三阴阴合字默诀三度至秘术第三；其四阴阴合字默诀四度至秘术第四。

12月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阴合字默诀三度至秘术第三；其三阴阴合字默诀四度至秘术第四；其四阴阴合字默诀五度至秘术第五。

12月11至20日，每日演练其一阴阴阴阴合字默诀三度至秘术第三；其二阴阴合字默诀四度至秘术第四；其三阴阴合字默

诀五度至秘术第五；其四阴阳合字默诀一度至秘术第一。

12月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五；其三阴阳合字默诀一度至秘术第一；其四阴阳合字默诀二度至秘术第二。

1993年元月1月至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一；其三阴阳合字默诀二度至秘术第二；其四阴阳合字默诀三度至秘术第三。

元月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二其一阴阳合字二度至秘术第二；其三阴阳合字三度至秘术第三；其四阴阳合字默诀四度至秘术第四。

元月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三其三阴阳合字默诀四度至秘术第四；其四阴阳合字默诀五度至秘术第五。

2月1至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五

2月21至30，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

4月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月11至20，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

6月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

7月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

7月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月1至10，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

8月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第

一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

9月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

9月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

10月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；第二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月11至20日，每日演练第一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

12月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

12月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；第二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

1994年元月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至

秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

元月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

元月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

2月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

4月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

4月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

5月11至20，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阴合字默诀五度至秘术第五。

6月1至10，每日演练其一阴阴合字默诀五度至秘术第五；其二阴阴合字默诀四度至秘术第四。

6月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阴合字默诀三度至秘术第三。

6月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月1至10日，每日演练其一阴阴合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月11至20日，每日演练其一阴阴合字默诀一度至秘术第一；其二阴阴合字默诀三度至秘术第三。

7月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阴合字默诀五度至秘术第五。

8月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

8月11至20日，每日演练其一阴阴合字默诀三度至秘术第三；其二阴阴合字默诀五度至秘术第五。

8月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

9月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

10月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第

一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

10月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

12月1至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

12月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

1995年元月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

元月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

2月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月11至26日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3. 乾人壮年之法（三十六至四十五岁）

1990年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

1991年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至

秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

1992年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第

一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第一。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月15至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

1993年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀至三度秘术第三。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第

五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

1994年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第

五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

1995年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第

二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

1996年元月1至16日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第

三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月15至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

1997年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至默诀第五。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第

四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

1998年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀一度三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第

三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默一诀度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

二、坤人操作日程

1. 坤人少年之术（十至十八岁）

1990年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三，其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四，其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五，其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五，其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三，其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三，其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一，其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一，其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一，其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五，其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一，其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一，其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一，其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第

一，其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

1991年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四，其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

1992年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第

三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

1993年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第

四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

2. 坤人青年之术（十九至三十五岁）

1990年元月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

元月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第

三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

2月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五，其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

5月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

6月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

6月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

7月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

8月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

9月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

10月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第

一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

11月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三，

11月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

12月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

1991年元月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

元月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

2月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二；其三阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三；其三阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四；其三阴阳合字默诀五

度至秘术第五。

3月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五；其三阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一；其三阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二；其三阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四；其三阴阳合字默诀五度至秘术第五。

4月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四；其三阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二；其三阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

7月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

9月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

10月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第

三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

11月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

12月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

12月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

1992年元月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

元月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

4月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀至秘术第四。

5月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

6月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第

五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

9月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

9月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

9月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

12月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

1993年元月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

元月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

2月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

2月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第

三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

5月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

5月21至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月1至10日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

6月11至20日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3. 坤人成年之术（三十六至四十五岁）

1990元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第

二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

12月15至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

1991年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第

三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字合字默诀五度至秘术第五。

1992年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

7月16至30日，每日演练其二阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第

四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

1993年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

元月16日至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

4月16日至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二，其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第

四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

11月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

11月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

12月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

12月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

1994年元月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

元月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

2月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

2月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

3月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

3月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

4月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

4月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

5月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

5月15至30日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

6月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

6月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀一度至秘术第一；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

7月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

8月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

8月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀五度至秘术第五。

9月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀五度至秘术第五；其二阴阳合字默诀四度至秘术第四。

9月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀四度至秘术第四；其二阴阳合字默诀三度至秘术第三。

10月1至15日，每日演练其一阴阳合字默诀三度至秘术第三；其二阴阳合字默诀二度至秘术第二。

10月16至30日，每日演练其一阴阳合字默诀二度至秘术第二；其二阴阳合字默诀一度至秘术第一。

禁忌秘要第二

一、禁忌秘要

1. 操作者在做架前、后的一小时内不得饮食和饮水，以免出现障碍内气行走、伤害脾胃之弊。

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接正常穴位、穴道或穴盘行走。

6. 操作者不宜多食过凉（冷）的食物，因为冷（凉）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。

二、演练秘要

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，一心一意地进行演练。

2. 操作者的演练场地须安排在室内，并且在做架时严

禁外人干扰（观看），以免影响功力的增长。

3. 操作者的演练场地内，应当尽量保持干燥，因为潮湿之处有碍内气行走。

4. 操作者的演练场地，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。

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，因为明亮的灯光会导致神志分散，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过于疲倦，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过于兴奋，则属做架时（中）练气提劲过量（运动量过大）的反应。此时只须在调息（停止做架并且做慢行悠走的放松动作）时延长时间就可以了。

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