

内蒙古人民出版社

肾子阳性功

功家秘法宝藏·卷四·特绝秘技

·范克平 整理 注释



内蒙古人民出版社

肾子阳性功

二功家秘法宝藏·卷四·特绝秘技

·范克平 整理 注释



责任编辑：田建群

封面设计：徐静冬

功家秘法宝藏

卷四·特绝秘技

肾子阳性功

范克平 整理 注释

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街82号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古蒙文印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：6 字数：124千 插页：4

1990年5月第一版 1990年9月第1次印刷

印数：1—20,320册

ISBN 7-204-00983-5/G·135

每册：3.25元

内 容 提 要

肾子阳性功，全称为“乾人子午秘炼肾子纯阳至性功法”。自古至今，中国武术圈内和历代口传与侠义小说、传奇之中，均有“开架露阴任踢打，无人识得玄秘功”的记录。这就是“内家”武当派太和门（即邓道人家门，又名功家南派）的特绝秘技中保精固肾、防身锁阳的一套真实功夫（法）——肾子阳性功。

据“内家”武当派太和门嫡传第十二代掌门人李松如老先生验证、介绍：“肾子阳性功演练一百二十天即可告成。该功做成后，可强身壮体延寿命，锁住真阳不走身。”故《功家秘法宝藏》卷四《肾子阳性功图说》中载曰：“行家交手令人惊，未见过招杀声起。受捅天炮若无事，迎龙抢珠惊煞人”。

肾子阳性功，其法简明易学。演练者只要经过长期不懈的锻炼，日复一日，年复一年，即可收到预期的功效。

本书所介绍的肾子阳性功的初级、中级、高级功夫，均系精选秘法。广大爱好者既可选择其中的某一部分功法进行单独操作，又可按部就班、循序渐进地全盘演练。

肾子阳性功的功效神奇莫测，它是广大武术、气功爱好者及研究者值得演练（操作）并探讨的绝佳技艺。

继承祖国优秀传统
争做现代国防勇士
为国家人民服务
张震
一九八四年十月

中国人民解放军国防大学校长

张 震上将 题词

继承发展中华武术
健体护身服务四化

李德生

一九八六年冬

中共中央顾问委员会常委
中国人民解放军国防大学政委
中国武术协会名誉主席

李德生上将 题词

愛護
法律
維護
王芳
一九八三年十月

中华人民共和国国务委员兼公安部部长
中国人民武装警察部队第一政委

王 芳 题词

武坛一孤芳
价值可连城
万累不脱手
谁知何人

应“气功秘法宗藏”编著者
范克平同志之请求在集作
张震寰

一九八八、十二

中国气功科学研究会理事长
中国人体科学研究会理事长

张震寰 题词

序

当今世界，外国人士均视我中华民族古老文化遗产为无价之宝，然众多国色天香之奇珍异宝中，“武术”当推宝藏之“皇冠”；而“皇冠”之“明珠”，则为“功夫”。

中国功夫，源远流长。追根溯源，最为古老且又堪称绝技之首，乃行家所谓“内家”武当派与“外家”少林派。圈内自古至今，名师暗教敬仰之“武当四大功种”、“少林七十二艺”，知情者、珍藏者、操作者世间又有几多人？见诸文字留传后世、著书立说、万古流芳者更属凤毛麟角。

道家武学魁首、清代盛名于我国南北方十七省之“内家”武当派“太和门”独行大侠邓钟山老先生，上继祖辈九世单传武功，下启“功家南派”三代独授口诀苦著之文言孤本《功家秘法宝藏》，于隐踪该门达五百五十载之后今朝脱颖而出，真乃圈内可庆贺之特大喜讯！

《功家秘法宝藏》，均系古代之“四字诀”、“五字诀”、“七字诀”，其诀文深奥难释，令古文专家阅之费解，但范克平却从中学时代起便悉心求教，认真记录，呕心整理十余载春秋，终得翻译成功一套长达三百六十余万文字、万余幅插图之白话文丛书。

“十年寒窗无人晓，一朝成名天下知”。值新华通讯社、《中国青年报》、《新民晚报》、《新华日报》、《扬子晚报》等百余家新闻机构报道范克平著书立说消息之际，内蒙古

人民出版社领导与编辑同志慧眼识真，毅然率国内、外数十家出版社（机构）之先，隆重推出这套题为《功家秘法宝藏》之巨型白话文丛书三十七本，我仅以一位中国武术圈内长者之名，对此壮举表示衷心祝贺！

《功家秘法宝藏》出版，可填补中国武术典籍中“内家”武当派范畴之空白，可为继往开来之中国武术研究提供一份规模宏大且无偶唯独之珍贵资料，亦可为中国传统武术走向世界铺一条真实、可靠并令外籍同仁学者足以信服之通道……

鉴于此，我亦为自己于十五年前送进“太和门”内学武艺之童心少年范克平，能在今日获得丰硕丰果而甚感欣慰！

钱 鈞

一九八九年二月一日于金陵

目 录

《肾子阳性功》总说	(1)
-----------------	-------

上篇 肾子八大架精图秘说

力排泰山式第一精图秘说之一	(7)
力排泰山式第一精图秘说之二	(8)
力排泰山式第一精图秘说之三	(9)
力排泰山式第一精图秘说之四	(10)
力排泰山式第一精图秘说之五	(11)
力排泰山式第一精图秘说之六	(12)
力排泰山式第一精图秘说之七	(13)
力排泰山式第一精图秘说之八	(14)
力排泰山式第一精图秘说之九	(15)
力排泰山式第一精图秘说之十	(16)
力排泰山式第一精图秘说之十一	(17)
力排泰山式第一精图秘说之十二	(18)
黑熊摇爪式第二精图秘说之一	(19)
黑熊摇爪式第二精图秘说之二	(20)
黑熊摇爪式第二精图秘说之三	(21)
黑熊摇爪式第二精图秘说之四	(22)
黑熊摇爪式第二精图秘说之五	(23)
黑熊摇爪式第二精图秘说之六	(24)
黑熊摇爪式第二精图秘说之七	(25)
黑熊摇爪式第二精图秘说之八	(26)

黑熊摇爪式第二精图秘说之九·····	(27)
黑熊摇爪式第二精图秘说之十·····	(28)
黑熊摇爪式第二精图秘说之十一·····	(29)
黑熊摇爪式第二精图秘说之十二·····	(30)
寒雀登梅式第三精图秘说之一·····	(31)
寒雀登梅式第三精图秘说之二·····	(32)
寒雀登梅式第三精图秘说之三·····	(33)
寒雀登梅式第三精图秘说之四·····	(34)
寒雀登梅式第三精图秘说之五·····	(35)
寒雀登梅式第三精图秘说之六·····	(36)
寒雀登梅式第三精图秘说之七·····	(37)
寒雀登梅式第三精图秘说之八·····	(38)
寒雀登梅式第三精图秘说之九·····	(39)
寒雀登梅式第三精图秘说之十·····	(40)
寒雀登梅式第三精图秘说之十一·····	(41)
寒雀登梅式第三精图秘说之十二·····	(42)
大鹏展翅式第四精图秘说之一·····	(43)
大鹏展翅式第四精图秘说之二·····	(44)
大鹏展翅式第四精图秘说之三·····	(45)
大鹏展翅式第四精图秘说之四·····	(46)
大鹏展翅式第四精图秘说之五·····	(47)
大鹏展翅式第四精图秘说之六·····	(48)
大鹏展翅式第四精图秘说之七·····	(49)
大鹏展翅式第四精图秘说之八·····	(50)
大鹏展翅式第四精图秘说之九·····	(51)
大鹏展翅式第四精图秘说之十·····	(52)
大鹏展翅式第四精图秘说之十一·····	(53)

大鹏展翅式第四精图秘说之十二·····	(54)
大鹏展翅式第四精图秘说之十三·····	(55)
海底捞月式第五精图秘说之一·····	(56)
海底捞月式第五精图秘说之二·····	(57)
海底捞月式第五精图秘说之三·····	(58)
海底捞月式第五精图秘说之四·····	(59)
海底捞月式第五精图秘说之五·····	(60)
海底捞月式第五精图秘说之六·····	(61)
海底捞月式第五精图秘说之七·····	(62)
海底捞月式第五精图秘说之八·····	(63)
海底捞月式第五精图秘说之九·····	(64)
海底捞月式第五精图秘说之十·····	(65)
海底捞月式第五精图秘说之十一·····	(66)
海底捞月式第五精图秘说之十二·····	(67)
白龙卧地式第六精图秘说之一·····	(68)
白龙卧地式第六精图秘说之二·····	(69)
白龙卧地式第六精图秘说之三·····	(70)
白龙卧地式第六精图秘说之四·····	(71)
白龙卧地式第六精图秘说之五·····	(72)
白龙卧地式第六精图秘说之六·····	(73)
白龙卧地式第六精图秘说之七·····	(74)
白龙卧地式第六精图秘说之八·····	(75)
白龙卧地式第六精图秘说之九·····	(76)
白龙卧地式第六精图秘说之十·····	(77)
白龙卧地式第六精图秘说之十一·····	(78)
白龙卧地式第六精图秘说之十二·····	(79)
白龙卧地式第六精图秘说之十三·····	(80)

子炼金液式第七精图秘说之一.....	(81)
子炼金液式第七精图秘说之二.....	(82)
子炼金液式第七精图秘说之三.....	(83)
子炼金液式第七精图秘说之四.....	(84)
子炼金液式第七精图秘说之五.....	(85)
子炼金液式第七精图秘说之六.....	(86)
子炼金液式第七精图秘说之七.....	(87)
子炼金液式第七精图秘说之八.....	(88)
子炼金液式第七精图秘说之九.....	(89)
午炼玉汁式第八精图秘说之一.....	(90)
午炼玉汁式第八精图秘说之二.....	(91)
午炼玉汁式第八精图秘说之三.....	(92)
午炼玉汁式第八精图秘说之四.....	(93)
午炼玉汁式第八精图秘说之五.....	(94)
午炼玉汁式第八精图秘说之六.....	(95)
午炼玉汁式第八精图秘说之七.....	(96)
午炼玉汁式第八精图秘说之八.....	(97)
午炼玉汁式第八精图秘说之九.....	(98)

中篇 肾子八大架操作日程

力排泰山式第一.....	(99)
黑熊摇爪式第二.....	(107)
寒雀登梅式第三.....	(115)
大鹏展翅式第四.....	(123)
海底捞月式第五.....	(139)
白龙卧地式第六.....	(147)
子炼金液式第七.....	(155)

午炼玉汁式第八.....	(163)
--------------	-------

下篇 禁忌精图秘说

禁忌精图秘说之一.....	(172)
禁忌精图秘说之二.....	(173)
禁忌精图秘说之三.....	(174)
禁忌精图秘说之四.....	(175)
禁忌精图秘说之五.....	(176)
禁忌精图秘说之六.....	(177)
禁忌精图秘说之七.....	(178)
禁忌精图秘说之八.....	(179)
禁忌精图秘说之九.....	(180)
禁忌精图秘说之十.....	(181)
禁忌精图秘说之十一.....	(182)

《肾子阳性功》总说

肾子阳气功，全称为“乾人子午秘炼肾子纯阳至性功法”，属“内家”武当派太和门（一名邓道人家门，又名功家南派）四大功种（即软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技）之一的特绝秘技范畴。该功因专炼人之肾子及有关辅助部位，且令操作者达到纯阳深锁不泄，故名。

肾子阳性功，专为男性的生理需要而设置，与女性毫无关联。该功共分延年益寿保命锁精法和抗坚抵锐肾子离位术两大类。这是一套濒临失传并且无法令今人全盘继承的特殊功夫。邓钟山老先生在其手书的《功家秘法宝藏》卷四《肾子阳性功图说》中载曰：“肾子阳性，乾人独炼。一求延年，益寿为要，保命至秘，锁精方成。二求护体，真阴最薄，一触伤损，隐没无虑。”以上这段话应该这样来理解，肾子阳性功，是专门为男性操作者编排的一套独一无二的秘密气功练法。这套功法的目的有二。其一是延长寿命，达到“到老不见老，鹤发容颜若孩童”的目标。而达到这个目标的唯一一种有效方式就是封锁住自己的精气不使之外泄。其二是讲究防卫保护机能，即不畏敌家暴力打击。按照中国武术圈内的一贯说法，人体有许许多多的薄弱处和致命处，而最容易丧命的要害部位（此专指男性），则为阴部。鉴于此，肾子阳性功特意创造了防止阴部受击的绝佳妙法，即武当太和门术语中所说的“缩龟藏阴”。这是一种被本门历代先师“宁可失传，决不乱传”的神秘要术。目前有一些初懂拳脚而不晓武功的肤浅演练者，常有如此口头

禅：“练气功者不能成婚。”此言大谬。所谓“不能成婚”说，用行家的术语来解释，实质上是指演练武功（此专指武当和门的炼丹功，如天罡桶子炼丹功、肾子阳性锁精功等等）素，即达到一定造诣者，已经具备了“锁精固液”的本领。虽然成婚，但仍不能在女方胞宫内种子（道家玄门术语。即精怀孕）。但做成了有关功夫的演练者，则可以随心所欲地控制自己的生理机能。总之，肾子阳性功中的“缩龟藏阴”之术，有着玄妙然而不适宜今人演练的一些因素。所以，删去了这一分的做法，以免出现（发生）弊端。

备注：为使操作者了解肾子阳性功中缩龟藏阴之术的作用（效应），特摘录邓钟山老先生《功家秘法宝藏》卷四《肾子阳性功图说》中的有关文字（口诀）和模拟插图，以飨爱好者、研究者。



行家交手令人惊



未见过招杀声起



受捕天炮若无事



迎龙抢珠惊煞人

上篇 肾子八大架精图秘说

力排泰山式第一精图秘说之一

歌 诀

骑马本为摆起马裆，
一蹲成步稳固勿移。
两腿分开如同肩宽，
脚尖向前不得扣撇。



图 1 - 1

注 释：

骑马式的传统命名，即“内家”武当派太和门所称的马裆。
它的成型，要求两腿分开如同肩膀的宽度，下蹲后大、小腿的
内侧形成约90度角，而两脚尖则均须向前，不得内扣或者外撇。

力排泰山式第一精图秘说之二

歌 诀

屈膝下沉形成半坐，
挺胸塌腰腹收背直。
两眼观前勿令远视，
顶平肩平平腿平脚。



图 1 - 2

注 释：

这段歌诀仍然说的是骑马式的动作，即两腿下沉形成马裆之后，必须与上身保持一种特定的“𠂔”姿型态，这就是术语所说的半坐。而人体上部则要求保持挺起前胸、微微下塌腰部、略向内收上腹、后背正直的状态。另外，还要做到头顶、两肩膀、两脚和脚背脚掌均保持平整的姿式，即术语所说的四平。

力排泰山式第一精图秘说之三

歌 诀

换息乃分吸与叹，
相辅相成顺自然。
吸气微提上腹部，
一入三寸缓匀长。

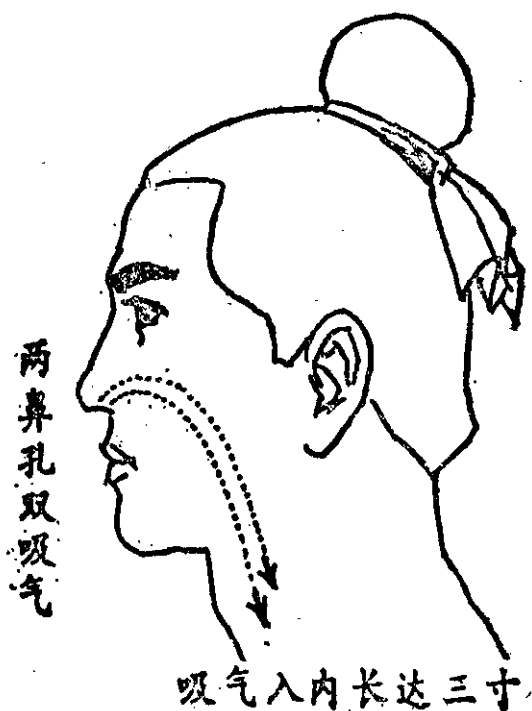


图 1 - 3

注 释：

换息一法分为吸气与叹气两个部分。吸气为首要。其方式为：用鼻子来吸，要求吸得慢、吸得均匀、吸得自然并且使吸入体内的气体大约三寸长后方可停止。切记！吸气的时候还要微微地提一提上腹部位，这样可以使吸气之法更为自然、圆满。

力排泰山式第一精图秘说之四

歌 诀

换息乃分吸与叹，
吸后即叹勿违反。
叹气用鼻向外喷，
催出杂气属自然。



图 1 - 4

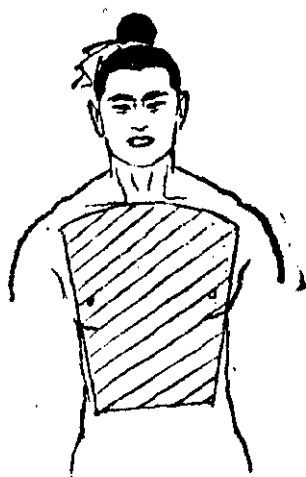
注 释：

换息的第二个步骤是叹气。其方式为：用鼻子出气，但必须用力喷出，就像要把自己身体内部的杂气，即陈旧的废气一次性地全都排出那样。切记！叹气时用力要适当，万万不可耗尽全力去喷出杂气，以免适得其反。

力排泰山式第 精图秘说之五

歌 诀

闭息旨在稳内气，
防其外泄唯此法。
使用之际须稳慎，
切勿勉强失自然。



内气切勿外泄为要！
闭息即为封住内气

图 1 - 5

注 释：

闭息要求自然、舒适。因此要求演练者既要做到不勉强憋气，又要完成自然闭息的演练。这里关键窍门是忘掉自己在憋气，任人体自然舒适。

力排泰山式第一精图秘说之六

歌 诀

固气默数启双唇，
轻盈吐气忌出声。
一二三四连作五，
浑元秘字可求真。

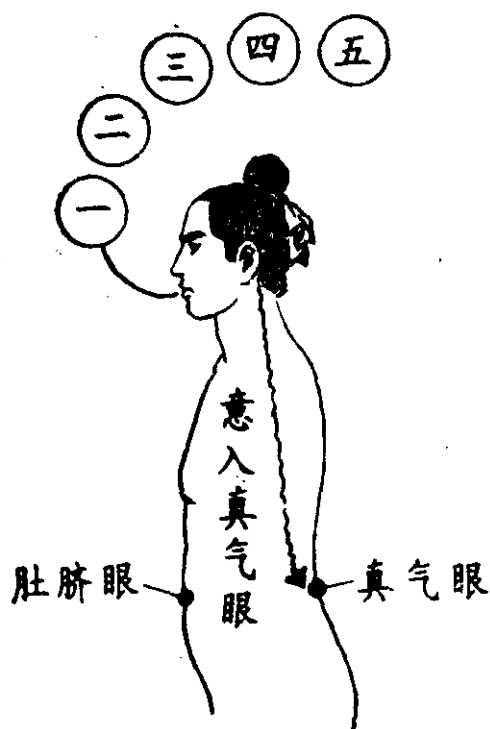


图 1 - 6

注 释：

固气时要轻轻地启动上、下嘴唇并且不出声音地连续默念“一”、“二”、“三”、“四”、“五”。与此同时，还要把注意力集中到真气眼穴（该穴在腰部正中、与肚脐眼相对处。其形状为一绿豆般大小的圆点）。

力排泰山式第一精图秘说之七



图 1 - 7

注 释：

松气的做法，关键是默默地按顺序念出以下这八个字：“内”、“气”、“放”、“松”、“勿”、“固”、“真”、“眼”。与此同时，操作者还要使自己周身的肌肉和骨节均自然放松。

力排泰山式第一精图秘说之八

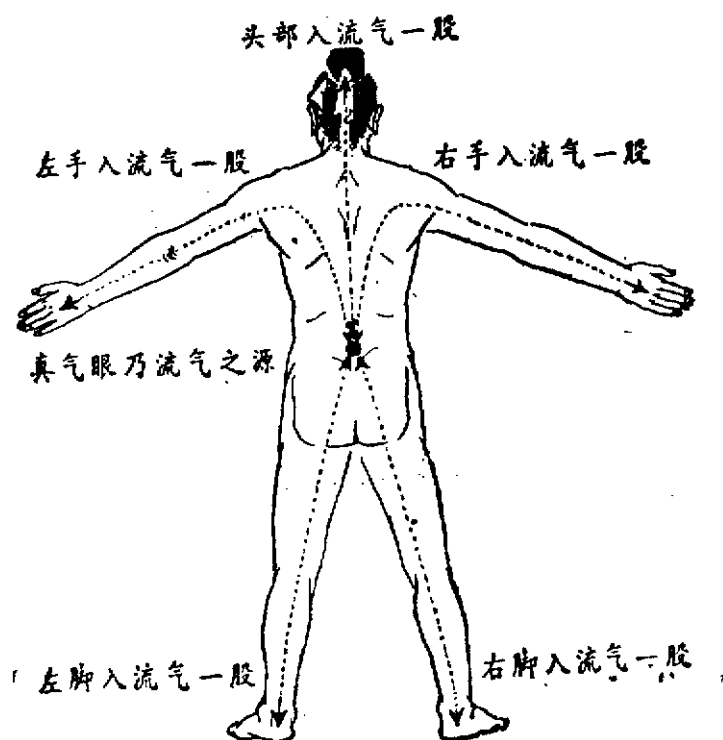


图 1 - 8

歌 诀

流气须牵真气眼， 眼内流出五股气。
先放后收意来导， 气流悠悠归原位。

注 释：

流气之时要用意识，即头脑中想着自身真气眼穴内的气体同时分成五股，分别向着头部、左手、右手、左脚、右脚方向流动。待气体流到规定的部位之后，则略作停顿，然后再按原来行走（流走）的路线返回到真气眼穴。

力排泰山式第一精图秘说之九

歌 诀

提劲乃为用气息，
一提一松自然行。
提动之时绷紧皮，
松弛过后短触并。



图 1 - 9

注 释：

提劲的方式分为用气和用息两种。用气时绷紧肌肉，用息时自然放松。切记！气和息的使用均要在很短的时间内，即一瞬间完成。每次一提劲的时间大约二秒钟。

力排泰山式第一精图秘说之十

歌 诀

骑马出式双推山，
顺肩直肘掌向前。
目随掌动乃活位，
四平大架架中王。

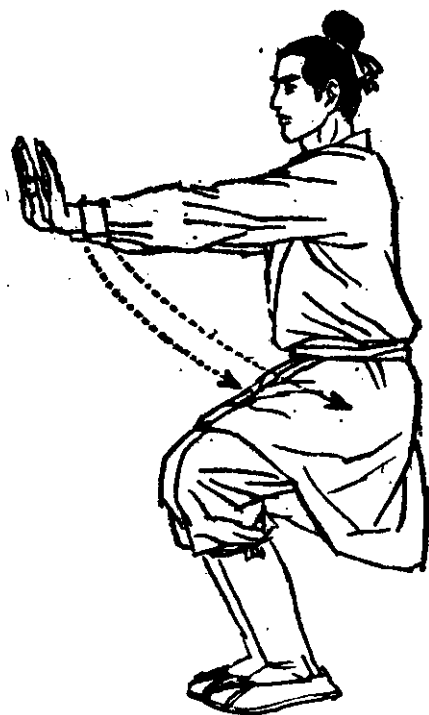


图 1 10

注 释：

操作者两手变为八字掌并且以掌心为重点，自腰间同时向身体的正前方向推出（缓慢、用力、自然）。切记！推掌时两肩必须顺其自然。推掌动作完成后，两肘要保持伸直状态，两眼要注视正前方向或两掌部位（推掌过程中也可以眼随手动）。这就是摆架中的关键架子四平架的要领所在。

力排泰山式第一精图秘说之十一

歌 诀

发动之二乃收掌，
双双回收至腰际。
一抽成拳变态式，
一推一收一发动。



图 1 - 11

注 释：

发动的第二个步骤是把先前推出并且定于身体正前方向的双八字掌缓缓（勿快）地收回到两侧腰际，从而形成并指拳作定式状。两眼可随掌移动。如此一推双掌前立，再一收双掌回归成拳，术语称之为发动。架子同前图。

力排泰山式第一精图秘说之十二

歌 诀

并指成拳须并指，
指间相并勿分离。
拇指伴压食中指，
亦令拳面一线平。

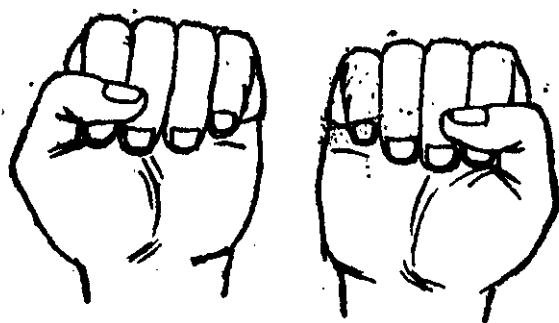


图 1 -12

注 释：

并指拳的关键，就是指关节之间要紧密并拢合靠。拳面须平整。再把大拇指压在已经卷起并且攥紧成拳的食指和中指的第二节指关节上。须知，左手攥紧成拳的，术语称之为左并指拳，而右手攥紧成拳的则称之为右并指拳。

黑熊摇爪式第二精图秘说之一

歌 诀

熊步本为沉身下蹲，
微微降体以求稳固。
两腿分开如同肩宽，
脚尖外撇分向前侧。



图 2 - 1

注 释：

操作者把身体略作下沉，两腿则左、右分开站立如同两肩宽度，两膝略作弯屈，两脚尖分别向前方的左、右两侧撇开约40度（以自然舒适为准）。身体的重心则落在两腿之间（切勿偏左或偏右）。

黑熊摇爪式第二精图秘说之二

歌 诀

屈膝虽弯乃属小圈，
挺胸牵腰腹紧背正。
两眼观前勿令远视，
顶平肩塌略坠下盘。

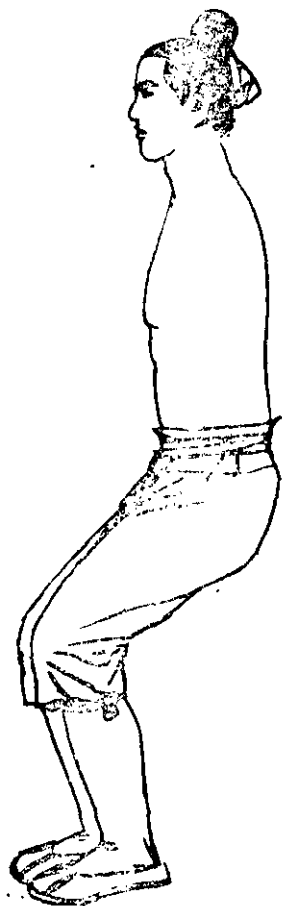


图 2-2

注 释：

操作者在屈膝之时，虽然膝盖弯屈，但勿过分，因为只求屈成小弧度，不可过分。与此同时，要挺起胸部，牵引腰际向前顺进，腹部略作内收，后背则须正直。腰部牵引略向前去。另外，两眼必须向正前方注视（不得向远处观望）。头颈保持平稳端正，肩部略向下沉，身体下盘坠落。

黑熊摇爪式第二精图秘说之三

歌 诀

熊步蹲位式，
两手变熊掌。
抬臂屈肘举，
分立两肩侧。
熊掌心向外，
吞吐可自然。



图 2 - 3

注 释：

操作者在形成熊步时，必须令两手变为熊掌并且做出左、右抬臂屈肘分举两侧的姿式（即两掌心分别向着左、右两侧），这样方可保持演练时顺其自然之势。

黑熊摇爪式第二精图秘说之四

歌 诀

熊形双掌均相似，
一屈指节尽扣抓。
使起力度扑开去，
方知熊掌非寻常。

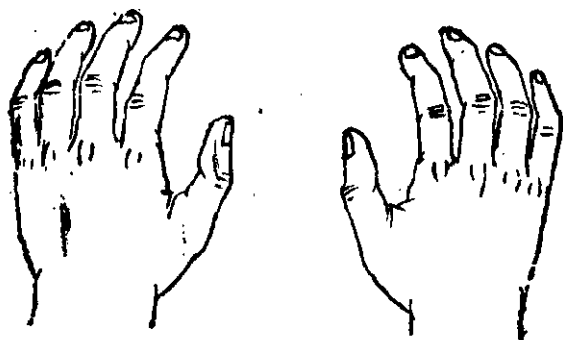


图 2 - 4

注 释：

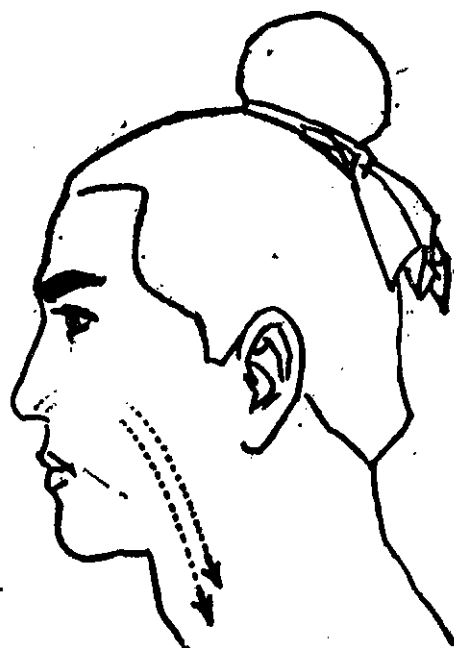
熊形掌可分为左熊形掌和右熊形掌两种。它们的摆法相同。其要求是：弯屈手指的第二指关节并且做向内紧扣的姿式。切记！操作者在形成熊掌的时候，一定要用出一定（适当）的力量，即一不过大，二不弱小。

黑熊摇爪式第二精图秘说之五

歌 诀

换息乃分吸与叹，
相辅相成顺自然。
吸气微提上腹部，
一十二寸缓匀长。

两鼻孔双吸气



吸气入内长达十二寸

图 2 - 5

注 释：

本式的吸气之法大致与力排泰山式之吸法相同。不同之处
系吸入内气之长度为十二寸（即较之前式多出九寸）。

黑熊摇爪式第二精图秘说之六

歌 诀

换气乃分吸与叹，
吸后即叹勿违反。
叹气用鼻向外喷，
催浊较前缓一档。



42 6

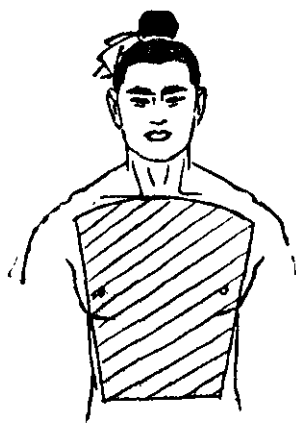
注 释：

本式的叹气之法大致与力排泰山式之叹法相同。不同之处系叹出杂气之力度与前式相比较为薄弱。

黑熊摇爪式第二精图秘说之七

歌 诀

闭息旨在稳内气，
防其外泄唯此法。
使用之际须稳慎，
切勿勉强失自然。



内气切勿外泄为要
闭息即为封住内气

图 2 7

注 释：

本式的闭息之法与力排泰山式中的闭息秘说相同。

黑熊摇爪式第二精图秘说之八



歌 诀

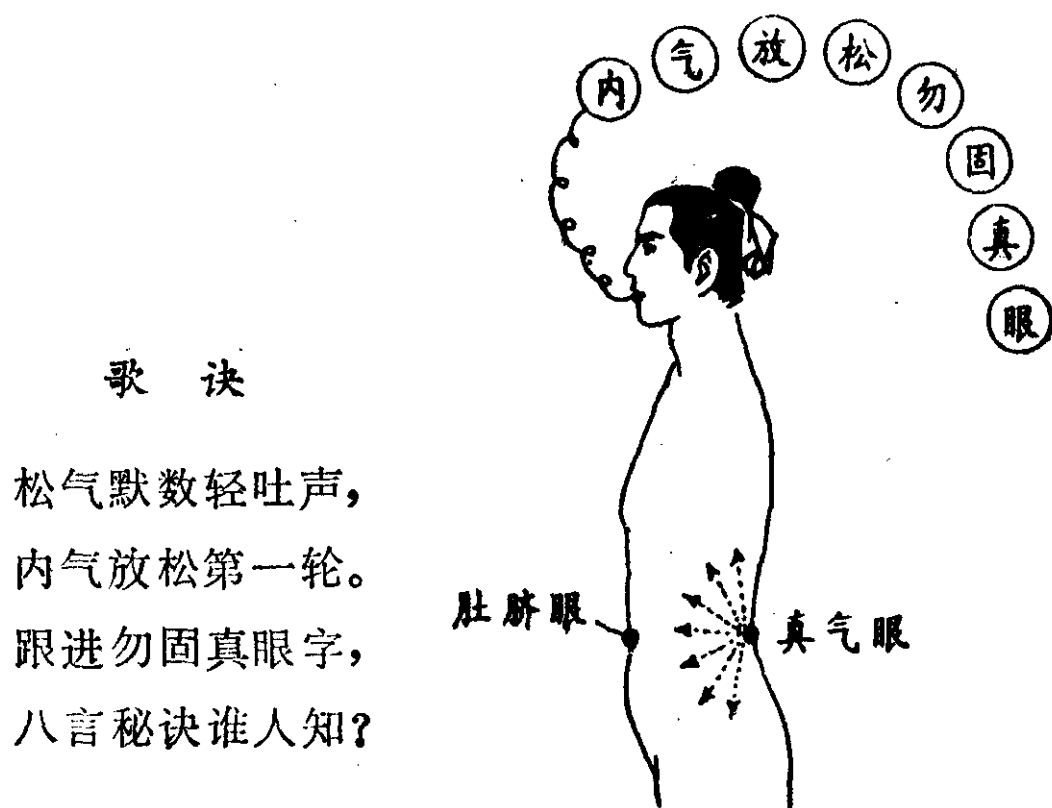
固气默数启双唇，
轻盈吐气忌出声。
一二三四连作五，
浑元秘字可求真。

图 2 · 8

注 释：

本式的固气之法与力排泰山式中的固气秘说相同。

黑熊摇爪式第二精图秘说之九



歌 诀

松气默数轻吐声，
内气放松第一轮。
跟进勿固真眼字，
八言秘诀谁人知？

图 2 9

注 释：

本式的松气之法与力排泰山式中的松气秘说相同。

黑熊摇爪式第二精图秘说之十

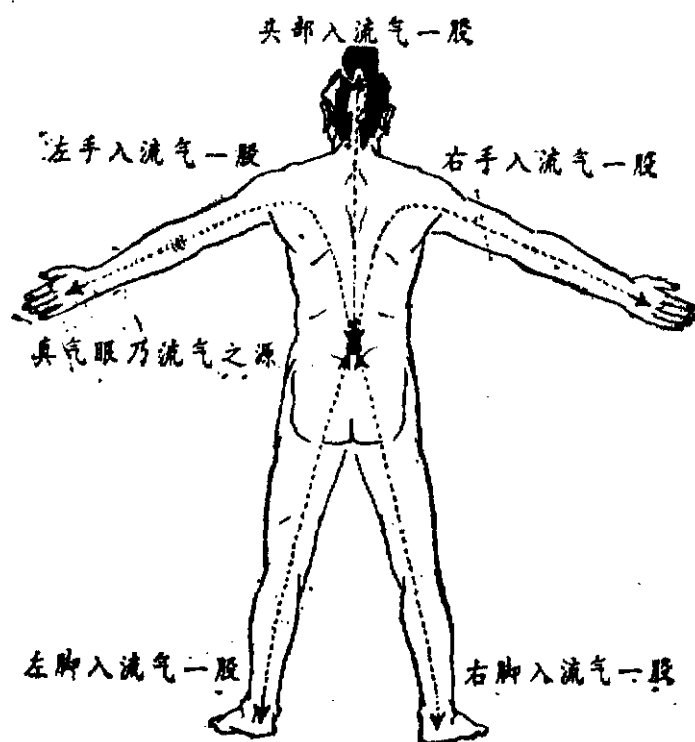


图 2 - 10

歌 诀

流气须牵真气眼， 眼内流出五股气。
先放后收意来导， 气流悠悠归原位。

注 释：

本式的流气之法与力排泰山式中的流气秘说相同。

黑熊摇爪式第二精图秘说之十一

歌 诀

提劲乃为用气息，
一提一松自然行。
提动之时绷紧皮，
松弛过后短触并。

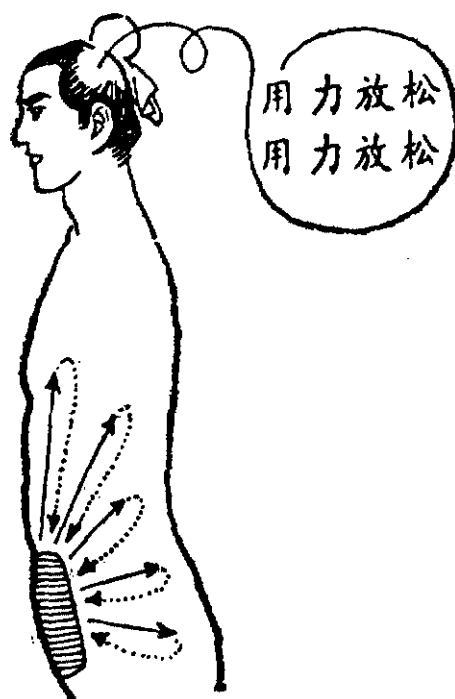


图 2 - 11

注 释：

本式的提劲之法与力排泰山式中的提劲秘说相同。

黑熊摇爪式第二精图秘说之十二

歌 诀

摇爪发动身不动，
仅将两掌左右摇。
一左一右行五度，
术语乃作一发动。



图 2 - 12

注 释：

发动时人体的整个身子都必须静止而不能晃(摇)动，仅能令两掌做牵动手腕先向内旋、再回归外旋的动作，连续进行五遍，术语称之为—发动。

寒雀登梅式第三精图秘说之一

歌 诀

雀步本为双并腿，
半蹲屈膝身坠沉。
下盘一紧不分瓣，
脚尖相靠均向前。



图 3 1

注 释：

寒雀步一名双并腿，又名并合步。其做法为：两腿内侧并拢合靠并且做半蹲型的屈膝状。从而大、小腿形成约90度角。两脚掌须踏实地面，脚尖则正对前方。

寒雀登梅式第三精图秘说之二

歌 诀

挺起前胸塌腰际，
略收腹部把背直。
两眼垂凝前下地，
顶平肩顺尾位藏。

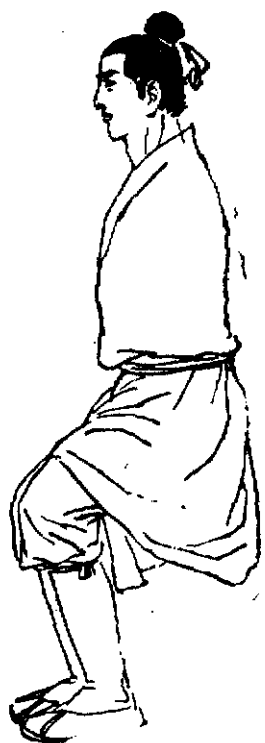


图 3 - 2

注 释：

操作者必须挺起胸膛（但切勿过分用力），微微坠腰，略收腹部，正直后背。两眼注视正前下方，头部（头顶）保持端正。两肩顺其自然。尾骨内收，勿作外展。

寒雀登梅式第三精图秘说之三



歌 诀

雀步半蹲式，
两手分指掌。
指掌侧平举，
发动须变化。

图 3 - 3

注 释：

操作者在摆架形成寒雀登梅式之时，必须把两手臂做左、右抬起的侧平举状，两手则形成分指掌（手指分别对着左右两侧，即左手指向左侧，右手指向右侧）。

寒雀登梅式第三精图秘说之四

歌 诀

分指一掌定左右，
掌指分开须自然。
左手成型左指掌，
右分指掌右手定。

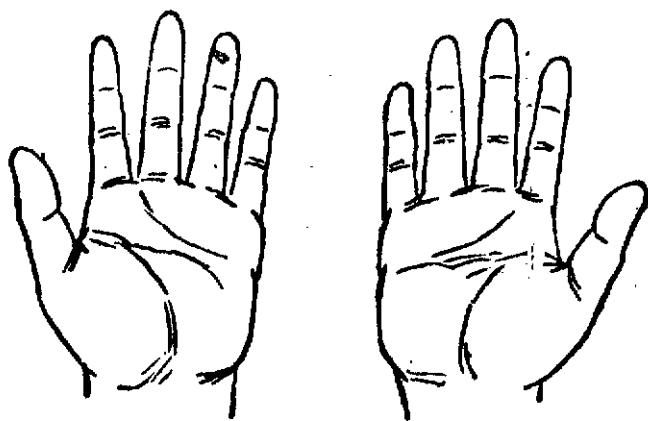


图 3 - 4

注 释：

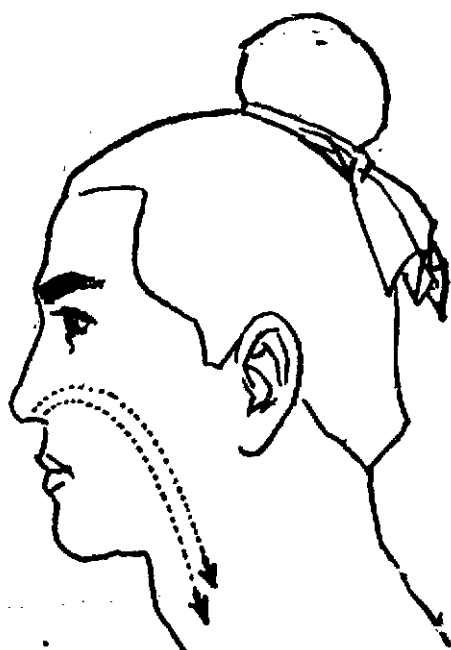
分指掌的要领在于把各个指关节做自然、舒适的分离，而手指则须伸直（切勿僵硬） 切记！左手成型的，术语称之为左分指掌，右手成型的，则称之为右分指掌。

寒雀登梅式第三精图秘说之五

歌 诀

换息乃分吸与叹，
相辅相成顺自然。
吸气微提上腹部，
一十二寸缓匀长。

两鼻孔双吸气



吸气入内长达十二寸

图 3 - 5

注 释：

本式的吸气之法与黑熊摇爪式中的吸法秘说相同。

寒雀登梅式第三精图秘说之六

歌 诀

换息乃分吸与叹，
吸后即叹勿违反。
叹气用鼻向外喷，
催浊较前均相当。

两鼻孔双叹气



图 3 - 6

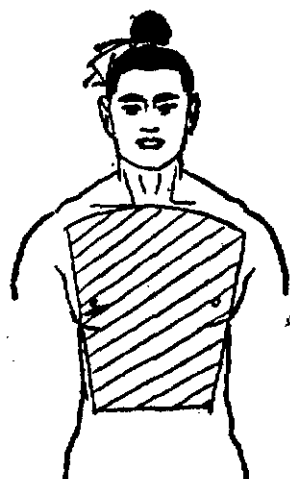
注 释：

本式的叹气之法与黑熊摇爪式之叹法相同。

寒雀登梅式第三精图秘说之七

歌 诀

闭息旨在稳内气，
防其外泄唯此法。
使用之际须稳慎，
切勿勉强失自然。



内气切勿外泄为要
闭息即为封住内气

图 3 - 7

注 释：

本式的闭息之法与力排泰山式的闭息秘说相同。

寒雀登梅式第三精图秘说之八

歌 诀

固气默数启双唇，
轻盈吐气忌出声。
一二三四连作五，
浑元秘字可求真。



图 3 - 8

注 释：

本式的固气之法与力排泰山式中的固气秘说相同。

寒雀登梅式第三精图秘说之九

歌 诀

松气默数轻吐声，
内气放松第一轮。
跟进勿固真眼字，
八言秘诀谁人知？



图 3 9

注 释：

本式的松气之法与力排泰山式中的松气秘说相同。

寒雀登梅式第三精图秘说之十

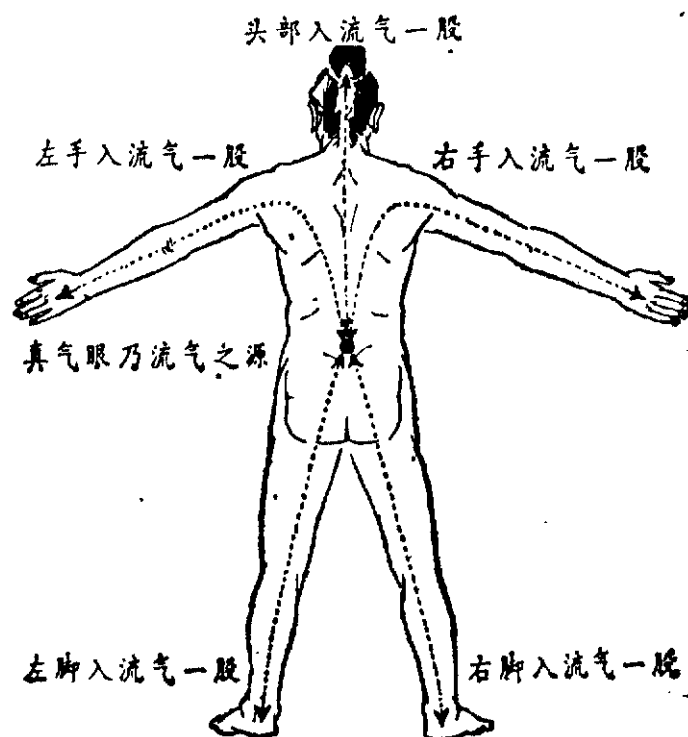


图 3-10

歌 诀

流气须牵真气眼， 眼内流出五股气。
先放后收意来导， 气流悠悠归原位。

注 释：

本式的流气之法与力排泰山式中的流气秘说相同。

寒雀登梅式第三精图秘说之十一

歌 诀

提劲乃为用气息，
一提一松自然行。
提动之时绷紧皮，
松弛过后短触并。

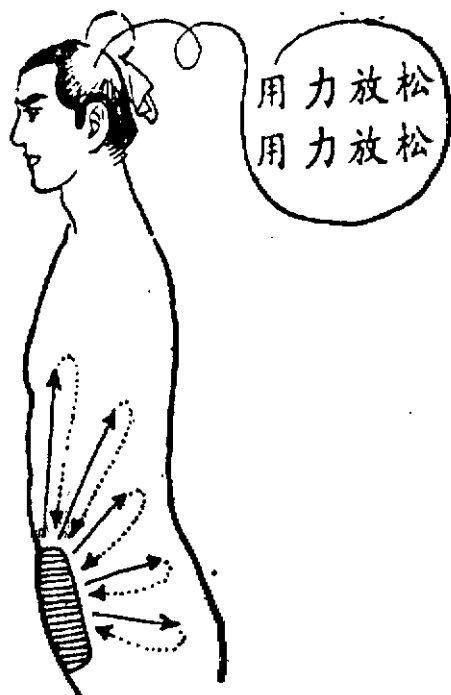


图 3 - 11

注 释：

本式的提劲之法与力排泰山式中的提劲秘说相同。

寒雀登梅式第三精图秘说之十二

歌 诀

雀步发动体不动，
仅将两臂牵向前。
先行合靠再相分，
如此合分一发动。



图 3-12

注 释：

发动时 人体的整个身子必须静止而不能启动，仅能令左、右分指掌同时从身体之两侧做直臂内移直至正前方向并靠定型（此时两掌心朝下，掌指向前）。跟进再分别牵动两臂，令左、右分指掌同时外移直至体侧仍作侧平举状。如此两掌由分举体侧移至体前合并，再由并靠分移体侧形成前状各一遍，术语称之为“一发动”。

大鹏展翅式第四精图秘说之一

歌 诀

大鹏展翅先左弓，
左腿前弓右腿撑。
坠沉下盘移身形，
脚尖直斜适当用。

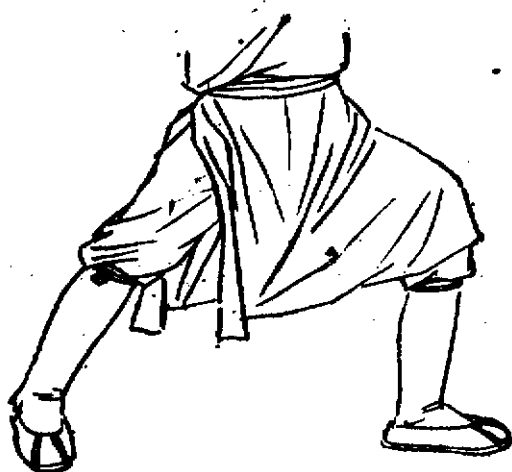


图 4 - 1

注 释：

大鹏展翅的步型分别为左弓字步和右弓字步。左弓字步是把左腿向前弓出（其膝与脚尖成一条垂直线），并令大、小腿形成约90度角，脚尖向前；右腿直膝向后撑出（其脚尖外撇，即与左脚尖形成约45度角）。

大鹏展翅式第四精图秘说之二

歌 诀

大鹏展翅后右弓，
右腿前弓左腿撑。
坠沉下盘移身形，
脚尖直斜适当用。



图 4 - 2

注 释：

此摆架之法大致与前大鹏展翅式之左弓字步之摆架之法相同，不同之处系摆出之架为右弓字步。

大鹏展翅式第四精图秘说之三

歌 诀

挺起前胸塌腰际，
略收腹部背不驼。
两眼直观正前方，
顶平肩捺缩扣髋。

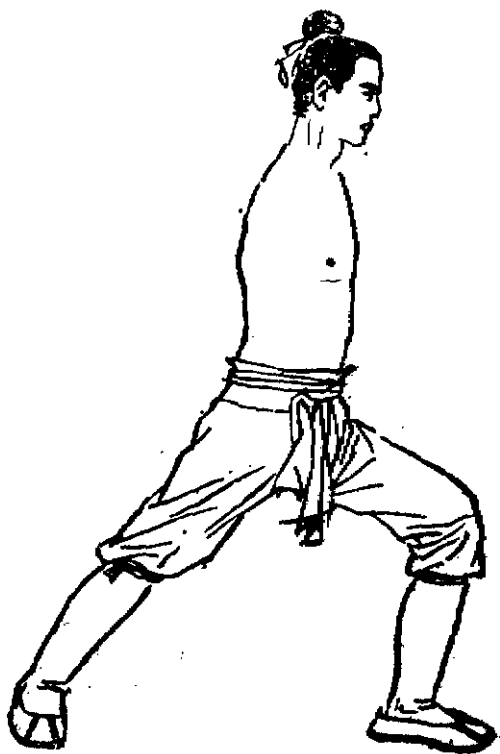


图 4 - 3

注 释：

操作者在摆架成为弓字步（此仅举左弓字步为例）的时候，要挺直前胸，下塌腰际，略收腹部，摆正后背，两眼注视正前方向。同时头顶保持端正，肩部下沉，髋部向内收缩紧扣。

大鹏展翅式第四精图秘说之四

歌 诀

左右弓字架，
两臂朝天擎。
双手变鹏爪，
一动则反上

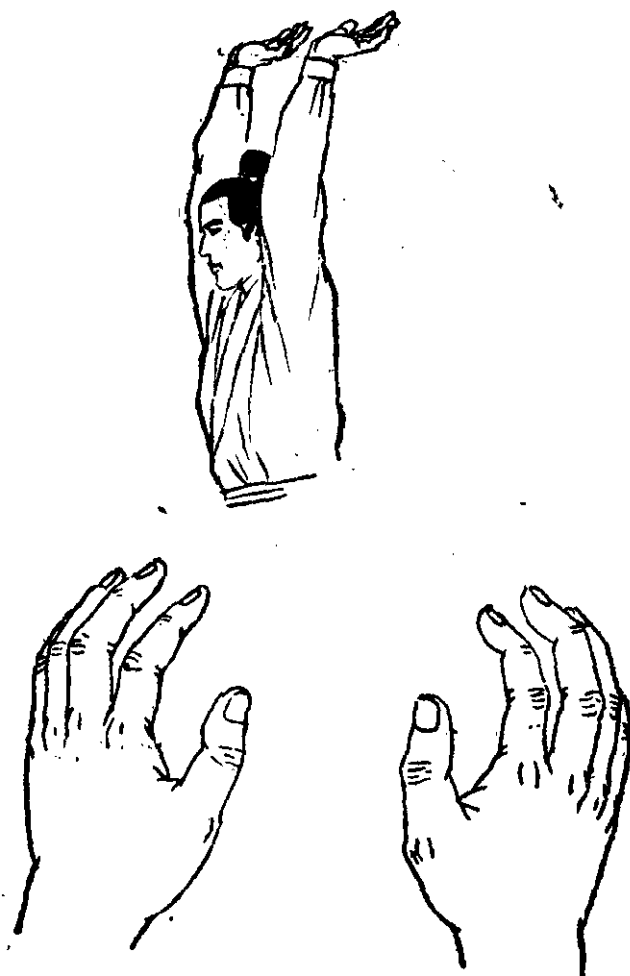


图 4 - 4

注 释：

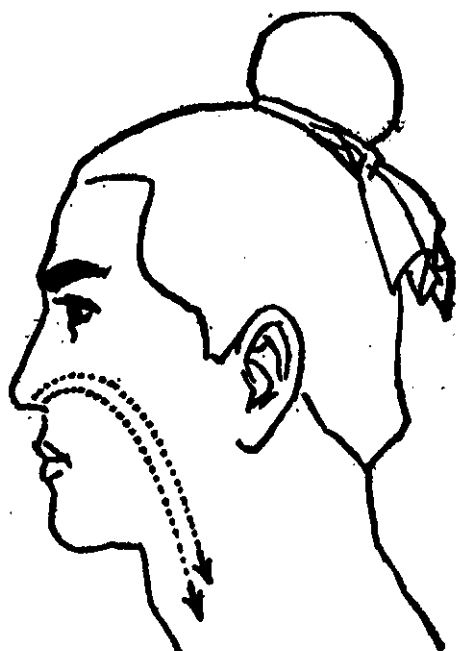
操作者在进行左弓字步和右弓字步演练的时候，其上盘的动作是把两臂上抬高举过头并且把双手均变为鹏爪做上托状。待到发动时，则朝着身体的背后进行反臂的有关动作。

大鹏展翅式第四精图秘说之五

歌 诀

换息乃分吸与叹，
相辅相成顺自然。
吸气微提上腹部，
一十二寸缓匀长。

两鼻孔双吸气



吸气入内长达十二寸

图 4 - 5

注 释：

本式的吸气之法与黑熊摇爪式中的吸法秘说相同。

大鹏展翅式第四精图秘说之六

歌 诀

换息乃分吸与叹，
吸后即叹勿违反。
叹气用鼻向外喷，
催浊较前均相当。

两鼻孔双叹气



图 4 - 6

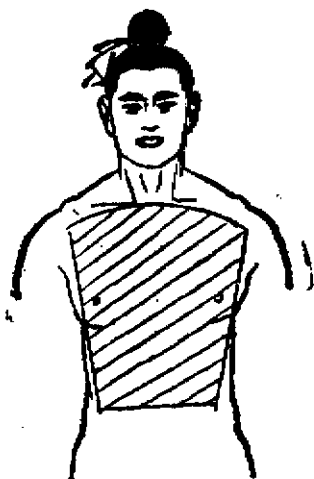
注 释：

本式的叹气之法与黑熊摇爪式之叹法相同。

大鹏展翅式第四精图秘说之七

歌 诀

闭息旨在稳内气，
防其外泄唯此法。
使用之际须稳慎，
切勿勉强失自然。



内气切勿外泄为要
闭息即为封住内气

图 4-7

注 释：

本式的闭息之法与力排泰山式中的闭息秘说相同。

大鹏展翅式第四精图秘说之八

歌 诀

固气默数启双唇，
轻盈吐气忌出声。
一二三四连作五，
浑元秘字可求真。



图 4 - 8

注 释：

本式的固气之法与力排泰山式中的固气秘说相同。

大鹏展翅式第四精图秘说之九

歌 诀

松气默数轻吐声，
内气放松第一轮。
跟进勿固真眼字，
八言秘诀谁人知？



图 4 9

注 释：

本式的松气之法与力排泰山式中的松气秘说相同。

大鹏展翅式第四精图秘说之十

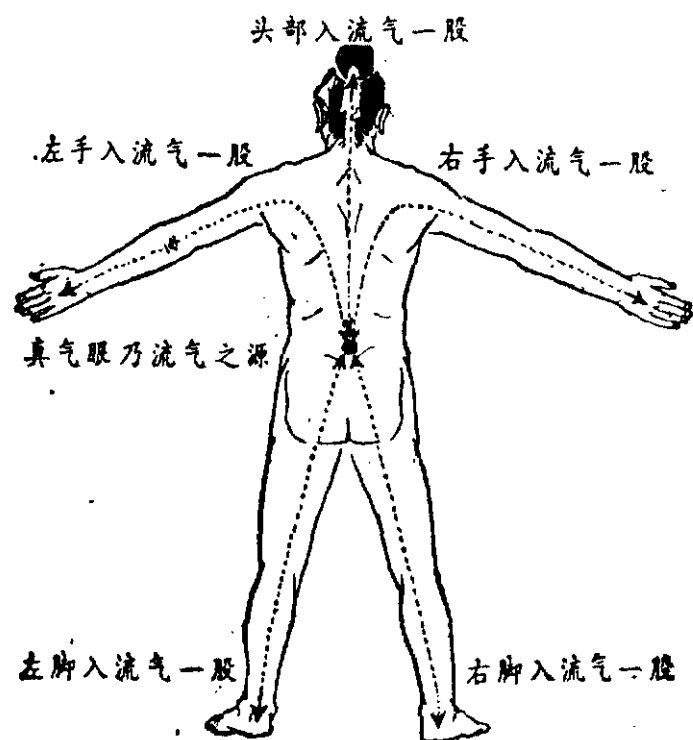


图 4-10

歌 诀

流气须牵真气眼， 眼内流出五股气。
先放后收意来导， 气流悠悠归原位。

注 释：

本式的流气之法与力排泰山式中的流气秘说相同。

大鹏展翅式第四精图秘说之十一

歌 诀

提劲乃为用气息，
一提一松自然行。
提动之时绷紧皮，
松弛过后短触并。

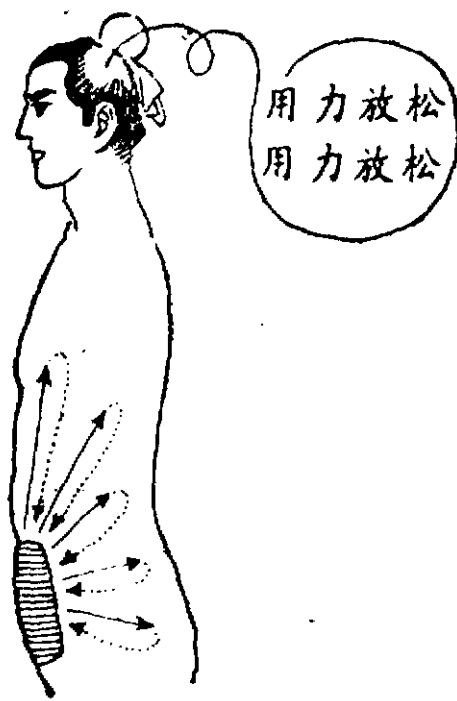


图 4-11

注 释：

本式的提劲之法与力排泰山式中的提劲秘说相同。

大鹏展翅式第四精图秘说之十二

歌 诀

大鹏展翅行发动，
左弓擎臂臂启动。
一反身后双双挂，
鹏掌一划上盘俯。



图 4-12

注 释：

操作者在发动时，将左、右鹏爪同时由头顶上方经身前向下、向后作直臂划圈后，形成反臂亮爪之式，令两鹏爪之爪心向上，上盘及腰际向前倾俯。如此启动双鹏爪，术语称之为——发动。

大鹏展翅式第四精图秘说之十三

歌 诀

大鹏展翅行发动，
右弓擎臂臂启动。
一反身后双双挂，
鹏掌一划上盘俯。



图 4 - 13

注 释：

此摆架之法大致与前大鹏展翅式之左弓字步之摆架之法相同，不同之处系摆出之架为右弓字步。

海底捞月式第五精图秘说之一

歌 诀

海底捞月须分腿，
开步八字双外展。
直膝立式稳扎桩，
叫力适当勿过量。

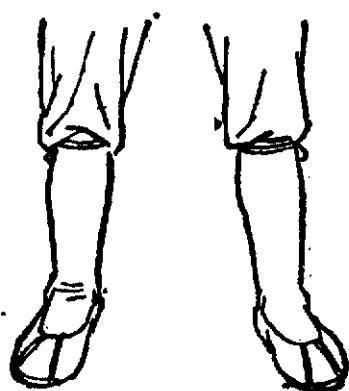


图 5 - 1

注 释：

操作者两腿分开与肩同宽。两脚外撇约40度，从而形成外八字步。两膝关节略作弯屈并且令身体下沉，用力必须适当，切勿过分。

海底捞月式第五精图秘说之二

歌 诀

挺起前胸直腰际，
略收腹部背勿弯。
两眼直视正前处，
顶平肩松收紧髋。

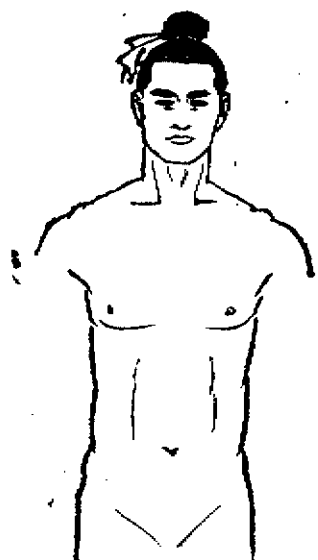


图 5 - 2

注 释：

操作者前胸要挺起，不得内含。腰际要撑直，切勿收缩。腹部可向内里微收。后背万万不能弯屈。两眼注视正前方向，但不得远眺。头顶则保持端正，两肩必须松驰，两髋骨，即髋关节收紧（切勿过分）。

海底捞月式第五精图秘说之三

歌 诀

八字外摆架，
两臂分悬挂。
双手变托掌，
且待升与降。



图 5 - 3

注 释：

操作者在演练海底捞月式之时，须将两手臂分别悬于体之两侧，形成两托掌状（其掌指相对，掌心向上），以便进行以下的升、降动作。头部端正，两眼垂视。两膝须直。

海底捞月式第五精图秘说之四

歌 诀

换息乃分吸与叹，
相辅相成顺自然。
吸气微提上腹部，
一十二寸缓匀长。



吸气入内长达十二寸

图 5 4

注 释：

本式的吸气之法与黑熊摇爪式中的吸法秘说相同。

海底捞月式第五精图秘说之五

歌 诀

换息乃分吸与叹，
吸后即叹勿违反。
叹气用鼻向外喷，
催浊较前均相当。



图 5 - 5

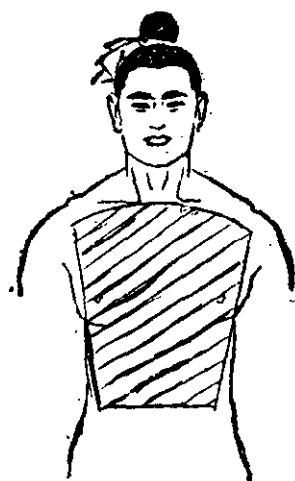
注 释：

本式的叹气之法与黑熊摇爪式之叹法相同。

海底捞月式第五精图秘说之六

歌 诀

闭息旨在稳内气，
防其外泄唯此法。
使用之际须稳慎，
切勿勉强失自然。



内气切勿外泄为要
闭息即为封住内气

图 5 - 6

注 释：

本式的闭息之法与力排泰山式中的闭息秘说相同。

海底捞月式第五精图秘说之七

歌 诀

固气默数启双唇，
轻盈吐气忌出声。
一二三四连作五，
浑元秘字可求真。



图 5 - 7

注 释：

本式的固气之法与力排泰山式中的固气秘说相同。

海底捞月式第五精图秘说之八

歌 诀

松气默数轻吐声，
内气放松第一轮。
跟进勿固真眼字，
八言秘诀谁人知？



图 5 - 8

注 释：

本式的松气之法与力排泰山式中的松气秘说相同。

海底捞月式第五精图秘说之九

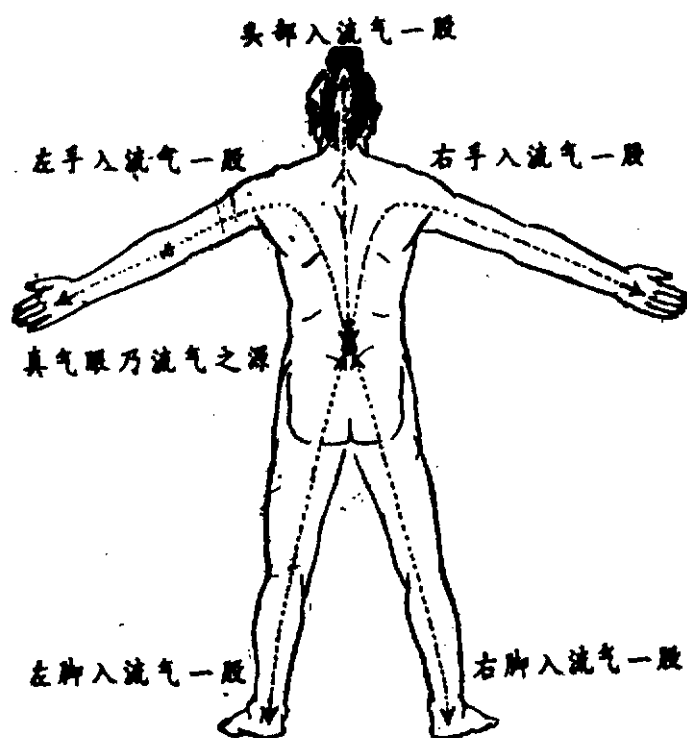


图 5-9

歌 诀

流气须牵真气眼， 眼内流出五股气。
先放后收意来导， 气流悠悠归原位。

注 释：

本式的流气之法与力排泰山式中的流气秘说相同。

海底捞月式第五精图秘说之十

歌 诀

提劲乃为用气息，
一提一松自然行。
提动之时绷紧皮，
松弛过后短触并。

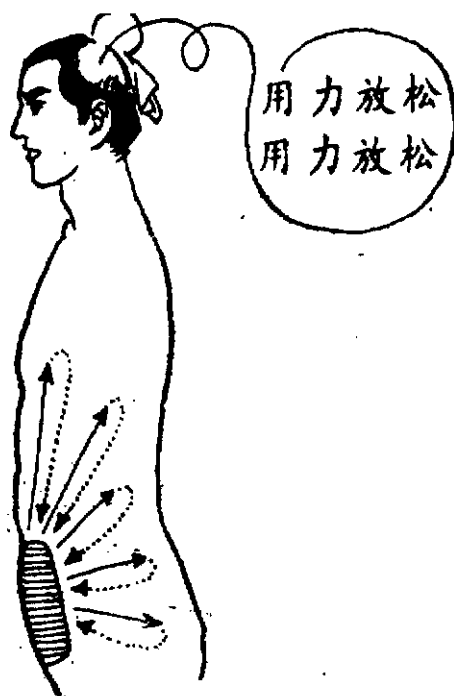


图 5 - 10

注 释：

本式的提劲之法与力排泰山式中的提劲秘说相同。

海底捞月式第五精图秘说之十一

歌 诀

发动略将两膝弯，
上体下沉须自然。
一展双臂侧平举，
屈腕垂手充丹田。



图 5 - 11

注 释：

发动时要将身体下沉，两腿弯屈并且保持自然。两手臂则同时由腹前向左、右两侧方向抬起成侧平举状，而两手下挂并垂下手腕以做配合。

海底捞月式第五精图秘说之十二

歌 诀

发动二度抄双臂，
以手为先还前伏。
三盘忌动乃求真，
一升一降一发动。



图 5 - 12

注 释：

发动的第二个步骤是将两手臂同时从身体之两侧向腹前划弧下降，以两手为重点作下抄手状，直至还原成海底捞月式精图秘说之十一状。唯两腿与前不同，即呈屈膝下沉。如此操作前式（精图秘说之十一）与本式各一遍，术语称之为“一发动”。

白龙卧地式第六精图秘说之一

歌 诀

白龙卧地臀坐地，
伸直两腿并地落。
一勾脚尖稳身形，
平伸手臂指前处。



图 6 - 1

注 释：

操作者以臀坐地，将两腿靠拢伸直并以大、小腿内侧贴靠地面。两脚尖尽量勾起并且上翘，而令脚后跟贴靠地面，以求稳定身体，即不得晃动。两臂靠合，两手指均对着正前方向。

白龙卧地式第六精图秘说之二

歌 诀

挺胸尚须直腰背，
收腹勿令体晃动。
两眼前视为目标，
顶平肩顺双盘合。



图 6 - 2

注 释：

操作者在摆架形成白龙卧地式之时，要做到挺起胸部，正直后背与腰际，另外还要收腹，即控制身体，勿令晃动。两眼则注视正前方向并且保持头顶端正。两肩顺其自然，即令上盘（头顶以下、两乳平行线以上）与中盘（两乳平行线以下、两腕骨头即大转子骨平行线以上）两部位相合稳定。

白龙卧地式第六精图秘说之三

歌 诀

换息乃分吸与叹，
相辅相成顺自然。
吸气微提上腹部，
一十二寸缓匀长。



吸气入内长达十二寸

图 6 - 3

注 释：

本式的吸气之法与黑熊摇爪式中的吸法秘说相同。

白龙卧地式第六精图秘说之四

歌 诀

换息乃分吸与叹，
吸气即叹勿违反。
叹气用鼻向外喷，
催浊较前均相当。

两鼻孔双叹气

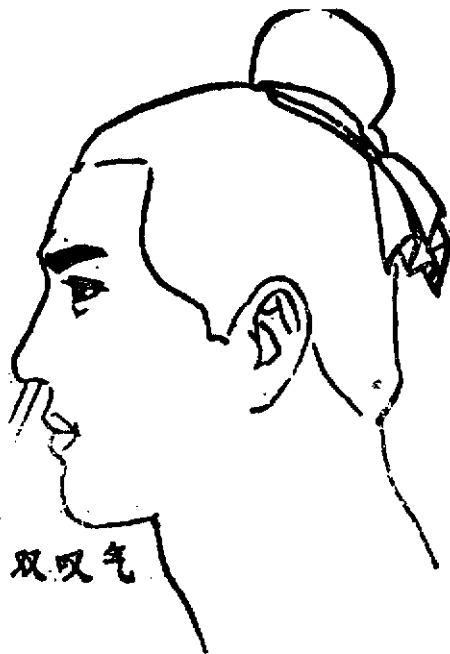


图 6 - 4

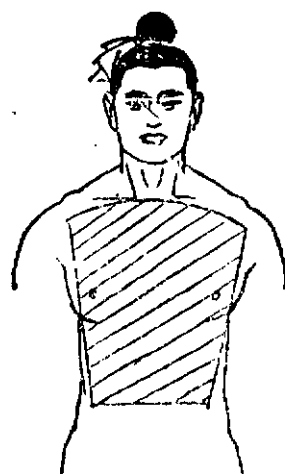
注 释：

本式的叹气之法与黑熊摇爪式之叹法相同。

白龙卧地式第六精图秘说之五

歌 诀

闭息旨在稳内气，
防其外泄唯此法。
使用之际须稳慎，
切勿勉强失自然。



内气切勿外泄为要
闭息即为封住内气

图 6 5

注 释：

本式的闭息之法与力排泰山式中的闭息秘说相同。

白龙卧地式第六精图秘说之六

歌 诀

固气默数启双唇，
轻盈吐气忌出声。
一二三四连作五，
浑元秘字可求真。



图 6 6

注 释：

本式的固气之法与力排泰山式中的固气秘说相同。

白龙卧地式第六精图秘说之七

歌 诀

松气默数轻吐声，
内气放松第一轮。
跟进勿固真眼字，
八言秘诀谁人知？



图 6 - 7

注 释：

本式的松气之法与力排泰山式中的松气秘说相同。

白龙卧地式第六精图秘说之八

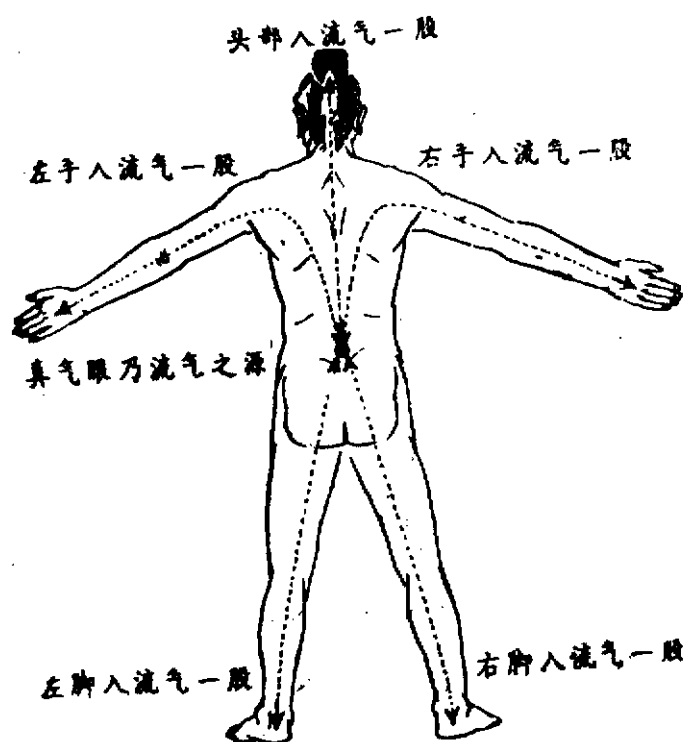


图 6 - 8

歌 诀

流气须牵真气眼， 眼内流出五股气。
先放后收意来导， 气流悠悠归原位。

注 释：

本式的流气之法与力排泰山式中的流气秘说相同。

白龙卧地式第六精图秘说之九

歌 诀

提劲乃为用气息，
一提一松自然行。
提动之时绷紧皮，
松弛过后应触并。

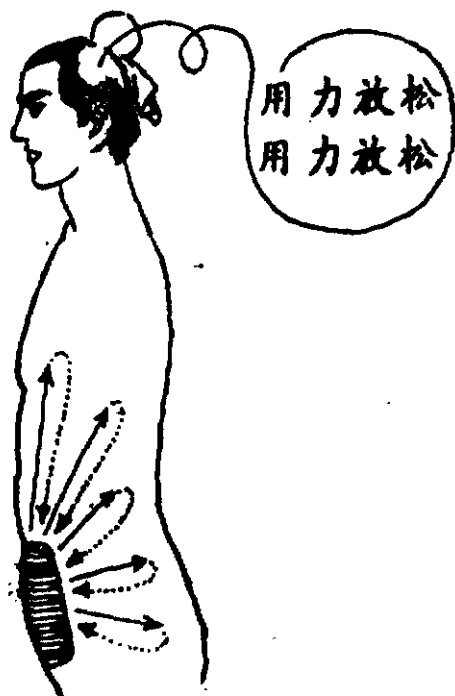


图 6 - 9

注 释：

本式的提劲之法与力排泰山式中的提劲秘说相同。

白龙卧地式第六精图秘说之十

歌 诀

卧地一动抬双臂，
高举过头顶上悬。
舒直腰身顺风旗，
两掌向前亮其心。

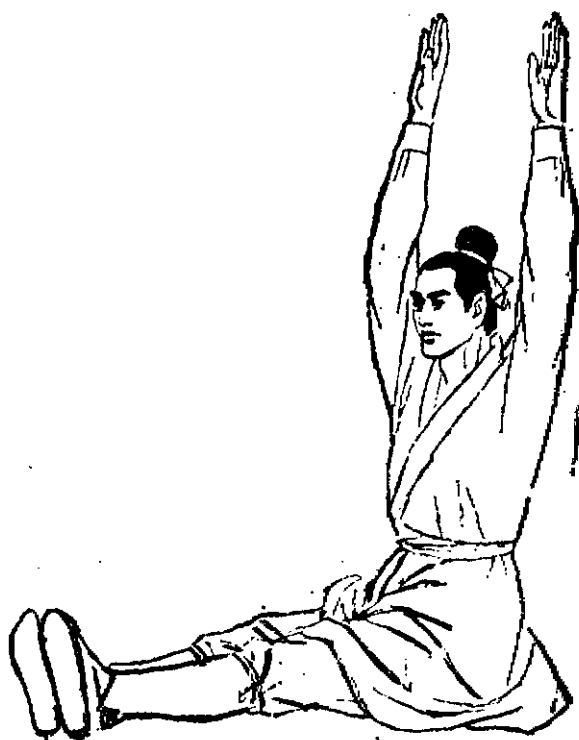


图 6 - 10

注 释：

白龙卧地式的第一个动作是将两臂从身体正前方直臂上抬并高举过头，直至头顶正前上方时停止。此时两手心向前，手指向上。切记！要舒展伸直上身，两眼则注视正前方向。

白龙卧地式第六精图秘说之十一

歌 诀

卧地二动降双臂，
两侧分下左右张。
平托两掌与肩等，
形若白龙舒卧筋。



图 6 - 11

注 释：

白龙卧地式的第二个动作是将两臂从头顶上方外旋后做弧形下降，即令左臂降至左侧，右臂降至右侧。此时，两手臂形成侧平举状。其掌心均向上，掌指向外。这种姿式则如同白龙舒筋一般。

白龙卧地式第六精图秘说之十二

歌 诀

卧地三动顺双臂，
牵住脚底不放松。
手挽涌泉锁真阳，
肾子阳性数此功。



图 6 - 12

注 释：

白龙卧地式的第三个动作是将两臂从左、右两侧前移合靠并且以前弯腰际为基，用两手握住脚底，再以中指与无名指之第一指节掩盖住涌泉穴（左指掩住左涌泉，右指则掩住右涌泉），切记！大凡白龙卧地式精图秘说之九、十、十一这三种动作每进行一次，术语称之为发动。

白龙卧地式第六精图秘说之十三

歌 诀

涌泉穴位本为双，
一左一右圆豆大。
左脚正中左涌泉，
居右则为右涌泉。



图 6 - 13

注 释：

涌泉穴是一个双重性穴位，其特点为左、右各一。该穴的位置在脚掌心的正中部位，如绿豆般大小。

子炼金液式第七精图秘说之一

歌 诀

子炼金液落臀坐，
两腿一屈合涌泉。
探出拳拳窝心掌，
锁住金液不外流。
含胸驼背弓起腰，
收腹藏阴勿晃动。
两眼下观垂入地，
顶落肩送一团松。



图 7 - 1

注 释：

操作者以臀部坐地，两脚掌相合，以两手大拇指分别按住左、右涌泉穴。另外还须缩胸弯背，眼望下方，低头松肩，即令整个身体松软，切勿紧张。

子炼金液式第七精图秘说之二

歌 诀

换息乃分吸与叹，
相辅相成顺自然。
吸气微提上腹部，
一十二寸缓匀长。



吸气入内长达十二寸

图 7 - 2

注 释：

本式的吸气之法与黑熊摇爪式中的吸法秘说相同。

子炼金液式第七精图秘说之三

歌 诀

换息乃分吸与叹，
吸气即叹勿违反。
叹气用鼻向外喷，
催浊较前均相当。

两鼻孔双叹气



图 7 3

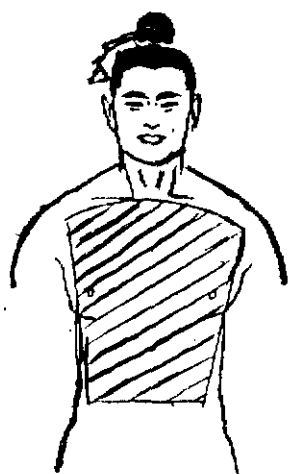
注 释：

本式的叹气之法与黑熊摇爪式之叹法相同。

子炼金液式第七精图秘说之四

歌 诀

闭息旨在稳内气，
防其外泄唯此法。
使用之际须稳慎，
切勿勉强失自然。



内气切勿外泄为要
闭息即为封住内气

图 7 - 4

注 释：

本式的闭息之法与力排泰山式中的闭息秘说相同。

子炼金液式第七精图秘说之五

歌 诀

固气默数启双唇，
轻盈吐气忌出声。
一二三四连作五，
浑元秘字可求真。

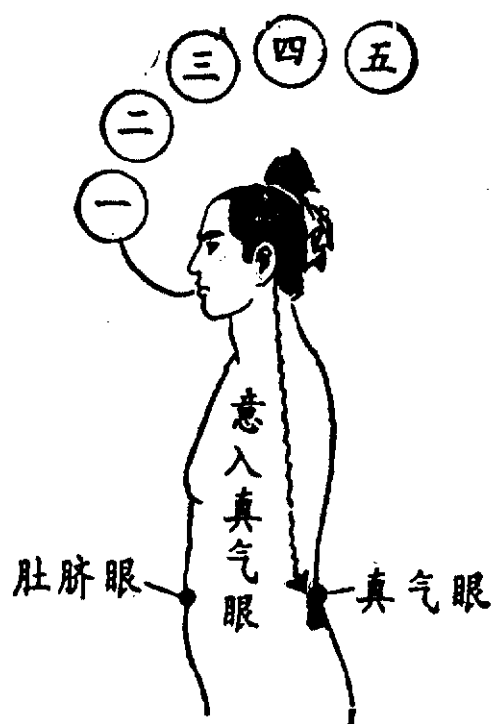


图 7 - 5

注 释：

本式的固气之法与力排泰山式中的固气秘说相同。

子炼金液式第七精图秘说之六

歌 诀

松气默数轻吐声，
内气放松第一轮。
跟进勿固真眼字，
八言秘诀谁人知？



图 7 6

注 释：

本式的松气之法与力排泰山式中的松气秘说相同。

子炼金液式第七精图秘说之七

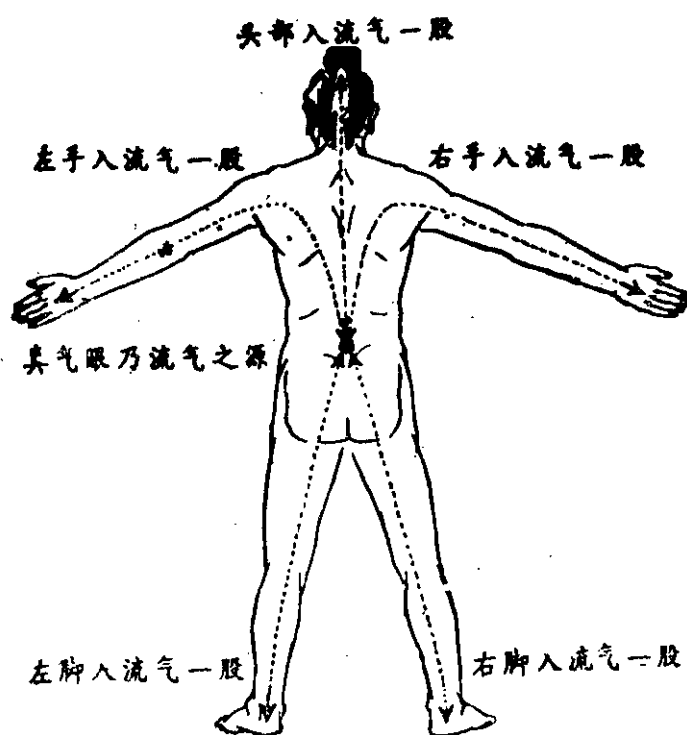


图 7 - 7

歌 诀

流气须牵真气眼， 眼内流出五股气。
先放后收意来导， 气流悠悠归原位。

注 释：

本式的提劲之法与力排泰山式中的提劲秘说相同。

子炼金液式第七精图秘说之八

歌 诀

提劲乃为用气息，
一提一松自然行。
提动之时绷紧皮，
松弛过后短触并。

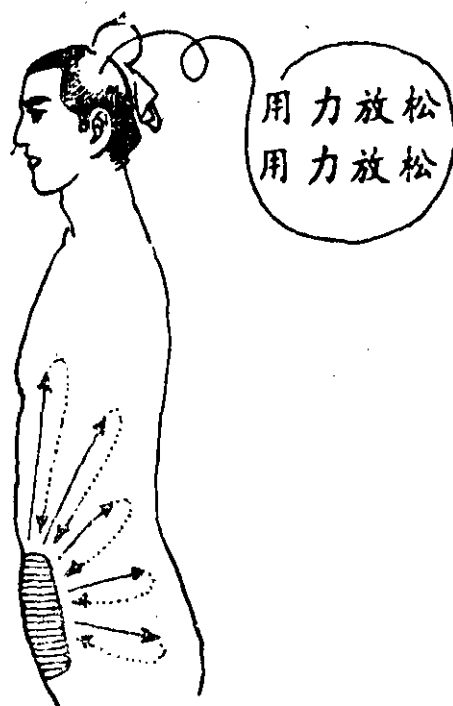


图 7 - 8

注 释：

本式的提劲之法与力排泰山式中的提劲秘说相同。

子炼金液式第七精图秘说之九

歌 诀

发动须将上身立，
立身则松握锁手。
双掌一照向前亮，
苍天阳气皆入内。



图 7 - 9

注 释：

发动时必须将身体之上部抬起，两手掌脱离双涌泉穴并且上抬至两肩前面做照掌状，即令掌心向前，掌指向上。须知，大凡演练本式（精图秘说之九）一遍，术语称之为发动。

午炼玉汁式第八精图秘说之一

歌 诀

午炼玉汁落臀坐，
两腿外盘露涌泉。
探出拳拳窝心掌，
封牢玉汁不外泄。
含胸驼背弓起腰，
收腹缩阴勿晃动。
两眼下观落至地，
顶低肩牵一体空。

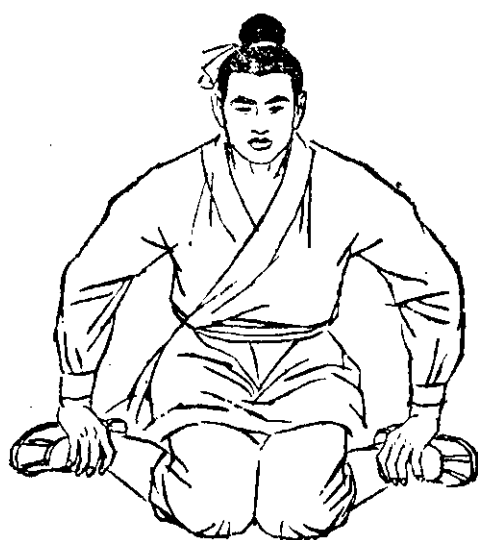


图 8 - 1

注 释：

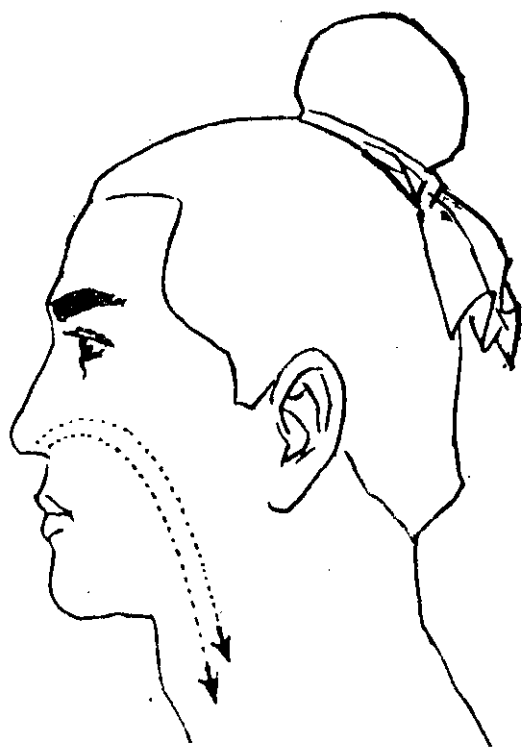
操作者以臀部落地，将两腿的小腿内侧为重点贴靠地面，即形成盘腿外拐式。两手则为窝心掌，以大拇指分别按压左、右涌泉穴，其余之四指则握住左、右脚脖。其它姿式与子炼金液式第七精图秘说之一相同。

午炼玉汁式第八精图秘说之二

歌 诀

换息乃分吸与叹，
相辅相成顺自然。
吸气微提上腹部，
一十二寸缓匀长。

两鼻孔双吸气



吸气入内长达十二寸

图 8 2

注 释：

本式的吸气之法与黑熊摇爪式中的吸法秘说相同。

午炼玉汁式第八精图秘说之三

歌 诀

换息乃分吸与叹，
吸气即叹勿违反。
叹气用鼻向外喷，
催浊较前均相当。

两鼻孔双叹气



图 8 - 3

注 释：

本式的叹气之法与黑熊摇爪式之叹法相同。

午炼玉汁式第八精图秘说之四

歌 诀

闭息旨在稳内气，
防其外泄唯此法。
使用之际须稳慎，
切勿勉强失自然。

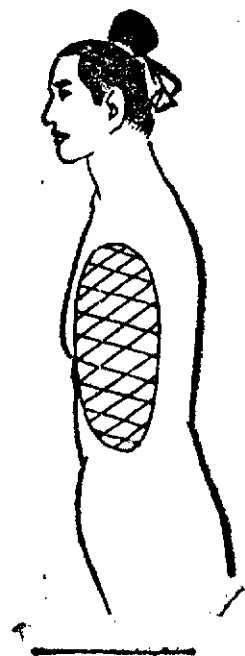


图 8 - 4

注 释：

本式的闭息之法与力排泰山式中的闭息秘说相同。

午炼玉汁式第八精图秘说之五

歌 诀

固气默数启双唇，
轻盈吐气忌出声。
一二三四连作五，
浑元秘字可求真。



图 8 - 5

注 释：

本式的固气之法与力排泰山式中的固气秘说相同。

午炼玉汁式第八精图秘说之六

歌 诀

松气默数轻吐声，
内气放松第一轮。
跟进勿固真眼字，
八言秘诀谁人知？



图 8 6

注 释：

本式的松气之法与力排泰山式中的松气秘说相同。

午炼玉汁式第八精图秘说之七

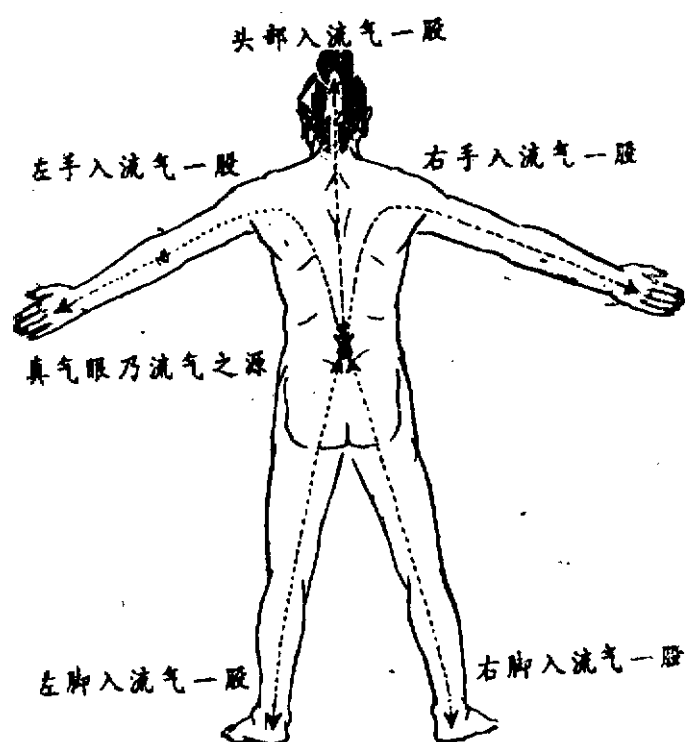


图 8-7

歌 诀

流气须牵真气眼， 眼内流出五股气。
先放后收意来导， 气流悠悠归原位。

注 释：

本式的流气之法与力排泰山式中的流气秘说相同。

午炼玉汁式第八精图秘说之八

歌 诀

提劲乃为用气息，
一提一松自然行。
提动之时绷紧皮，
松弛过后短触并。

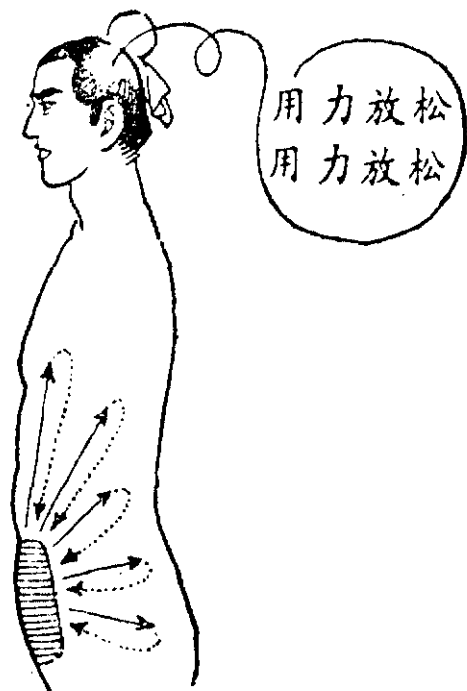


图 8 · 8

注 释：

本式的提劲之法与力排泰山式中的提劲秘说相同。

午炼玉汁式第八精图秘说之九

歌 诀

发动须将上身倾，
前倾则松握封手。
双手伴臂移背后，
反臂真阳永固内。



图 8 - 9

注 释：

操作者将上身抬直并且前倾，两手脱离双涌泉穴做直臂反抬至最大限度，使之掌心均向上，掌指向后。术语称之为—发动。

中篇 肾子八大架操作日程

力排泰山式第一

1990年元月1至5日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行一换息；其三肾子闭息秘要术，行一闭息；其四肾子固气秘要术，行一固气；其五肾子松气秘要术，行一松气；其六肾子流气秘要术，行一流气；其七肾子提劲秘要术，行一提劲；其八肾子发动秘要术，行一发动；其九肾子换息秘要术，行一换息。

元月6至10日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行二换息；其三肾子闭息秘要术，行二闭息；其四肾子固气秘要术，行二固气；其五肾子松气秘要术，行二松气；其六肾子流气秘要术，行二流气；其七肾子提劲秘要术，行二提劲；其八肾子发动秘要术，行二发动；其九肾子换息秘要术，行二换息。

元月11至15日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行三换息；其三肾子闭息秘要术，行三闭息；其四肾子固气秘要术，行三固气；其五肾子松气秘要术，行三松气；其六肾子流气秘要术，行三流气；其七肾子提劲秘要术，行三提劲；其八肾子发动秘要术，行三发动；其九肾子换息秘要术，行三换息。

元月16至20日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行四换息；其三肾子闭息秘要术，行

四闭息；其四肾子固气秘要术，行四固气；其五肾子松气秘要术，行四松气；其六肾子流气秘要术，行四流气；其七肾子提劲秘要术，行四提劲；其八肾子发动秘要术，行四发动；其九肾子换息秘要术，行四换息。

元月21至25日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行五换息；其三肾子闭息秘要术，行五闭息；其四肾子固气秘要术，行五固气；其五肾子松气秘要术，行五松气；其六肾子流气秘要术，行五流气；其七肾子提劲秘要术，行五提劲；其八肾子发动秘要术，行五发动；其九肾子换息秘要术，行五换息。

元月26至30日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行六换息；其三肾子闭息秘要术，行六闭息；其四肾子固气秘要术，行六固气；其五肾子松气秘要术，行六松气；其六肾子流气秘要术，行六流气；其七肾子提劲秘要术，行六提劲；其八肾子发动秘要术，行六发动；其九肾子换息秘要术，行六换息。

2月1至5日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行七换息；其三肾子闭息秘要术，行七闭息；其四肾子固气秘要术，行七固气；其五肾子松气秘要术，行七松气；其六肾子流气秘要术，行七流气；其七肾子提劲秘要术，行七提劲；其八肾子发动秘要术，行七发动；其九肾子换息秘要术，行七换息。

2月6至10日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行八换息；其三肾子闭息秘要术，行八闭息；其四肾子固气秘要术，行八固气；其五肾子松气秘要术，行八松气；其六肾子流气秘要术，行八流气；其七肾子提劲秘要术，行八提劲；其八肾子发动秘要术，行八发动；其

九肾子换息秘要术，行八换息。

2月11至15日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子闭息秘要术，行九换息；其三肾子闭息秘要术，行九闭息；其四肾子固气秘要术，行九固气；其五肾子松气秘要术，行九松气；其六肾子流气秘要术，行九流气；其七肾子提劲秘要术，行九提劲；其八肾子发动秘要术，行九发动；其九肾子换息秘要术，行九换息。

2月16至20日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十换息；其三肾子闭息秘要术，行十闭息；其四肾子固气秘要术，行十固气；其五肾子松气秘要术，行十松气；其六肾子流气秘要术，行十流气；其七肾子提劲秘要术，行十提劲；其八肾子发动秘要术，行十发动；其九肾子换息秘要术，行十换息。

2月21至25日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十一换息；其三肾子闭息秘要术，行十一闭息；其四肾子固气秘要术，行十一固气；其五肾子松气秘要术，行十一松气；其六肾子流气秘要术，行十一流气；其七肾子提劲秘要术，行十一提劲；其八肾子发动秘要术，行十一发动；其九肾子换息秘要术，行十一换息。

2月26至30日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十二换息；其三肾子闭息秘要术，行十二闭息；其四肾子固气秘要术，行十二固气；其五肾子松气秘要术，行十二松气；其六肾子流气秘要术，行十二流气；其七肾子提劲秘要术，行十二提劲；其八肾子发动秘要术，行十二发动；其九肾子换息秘要术，行十二换息。

3月1至5日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十三换息；其三肾子闭息秘要

术，行十三闭息；其四肾子固气秘要术，行十三固气；其五肾子松气秘要术，行十三松气；其六肾子流气秘要术，行十三流气；其七肾子提劲秘要术，行十三提劲；其八肾子发动秘要术，行十三发动；其九肾子换息秘要术，行十三换息。

3月6至10日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十四换息；其三肾子闭息秘要术，行十四闭息；其四肾子固气秘要术，行十四固气；其五肾子松气秘要术，行十四松气；其六肾子流气秘要术，行十四流气；其七肾子提劲秘要术，行十四提劲；其八肾子发动秘要术，行十四发动；其九肾子换息秘要术；行十四换息。

3月11至15日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十五换息；其三肾子闭息秘要术，行十五闭息；其四肾子固气秘要术，行十五固气；其五肾子松气秘要术，行十五松气；其六肾子流气秘要术，行十五流气；其七肾子提劲秘要术，行十五提劲；其八肾子发动秘要术，行十五发动；其九肾子换息秘要术，行十五换息。

3月16至20日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十六换息；其三肾子闭息秘要术，行十六闭息；其四肾子固气秘要术，行十六固气；其五肾子松气秘要术，行十六松气；其六肾子流气秘要术，行十六流气；其七肾子提劲秘要术，行十六提劲；其八肾子发动秘要术，行十六发动；其九肾子换息秘要术，行十六换息。

3月21至25日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十七换息；其三肾子闭息秘要术，行十七闭息；其四肾子固气秘要术，行十七固气；其五肾子流气秘要术，行十七松气；其七肾子提劲秘要术，行十七提劲；其八肾子发动秘要术，行十七发动；其九肾子换息秘要术，

行十七换息。

3月26至30日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十八换息；其三肾子闭息秘要术，行十八闭息；其四肾子固气秘要术，行十八固气；其五肾子松气秘要术，行十八松气；其六肾子流气秘要术，行十八流气；其七肾子提劲秘要术，行十八提劲；其八肾子发动秘要术，行十八发动；其九肾子换息秘要术，行十八换息。

4月1至5日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十九换息；其三肾子闭息秘要术，行十九闭息；其四肾子固气秘要术，行十九固气；其五肾子松气秘要术，行十九松气；其六肾子流气秘要术，行十九流气；其七肾子提劲秘要术，行十九提劲；其八肾子发动秘要术，行十九发动；其九肾子换息秘要术，行十九换息。

4月6至10日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿换息；其三肾子闭息秘要术，行廿闭息；其四肾子固气秘要术，行廿固气；其五肾子松气秘要术，行廿松气；其六肾子流气秘要术，行廿流气；其七肾子提劲秘要术，行廿提劲；其八肾子发动秘要术，行廿发动；其九肾子换息秘要术，行廿换息。

4月11至15日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿一换息；其三肾子闭息秘要术，行廿一闭息；其四肾子固气秘要术，行廿一固气；其五肾子松气秘要术，行廿一松气；其六肾子流气秘要术，行廿一流气；其七肾子提劲秘要术，行廿一提劲；其八肾子发动秘要术，行廿一发动；其九肾子换息秘要术，行廿一换息。

4月16至20日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿二换息；其三肾子闭息秘要术，行廿二闭息；其四肾子固气秘要术，行廿二固气；其五肾子松气秘要术，行廿二松气；其六肾子流气秘要术，行廿二流气；其七肾子提劲秘要术，行廿二提劲；其八肾子发动秘要术，行廿二发动；其九肾子换息秘要术，行廿二换息。

术，行廿二闭息；其四肾子固气秘要术，行廿二固气；其五肾子松气秘要术，行廿二松气；其六肾子流气秘要术，行廿二流气；其七肾子提劲秘要术，行廿二提劲；其八肾子发动秘要术，行廿二发动；其九肾子换息秘要术，行廿二换息。

4月21至25日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿三换息；其三肾子闭息秘要术，行廿三闭息；其四肾子闭息秘要术，行廿三固气；其五肾子松气秘要术，行廿三松气；其六肾子流气秘要术，行廿三流气；其七肾子提劲秘要术，行廿三提劲；其八肾子发动秘要术，行廿三发动；其九肾子换息秘要术，行廿三换息。

4月26至30日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿四换息；其三肾子闭息秘要术，行廿四闭息；其四肾子固气秘要术，行廿四固气；其五肾子松气秘要术，行廿四松气；其六肾子流气秘要术，行廿四流气；其七肾子提劲秘要术，行廿四提劲；其八肾子发动秘要术，行廿四发动；其九肾子换息秘要术，行廿四换息。

5月1至5日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿五换息；其三肾子闭息秘要术，行廿五闭息；其四肾子固气秘要术，行廿五固气；其五肾子松气秘要术，行廿五松气；其六肾子流气秘要术，行廿五流气；其七肾子提劲秘要术，行廿五提劲；其八肾子发动秘要术，行廿五发动；其九肾子换息秘要术，行廿五换息。

5月6至10日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿六换息；其三肾子闭息秘要术，行廿六闭息；其四肾子固气秘要术，行廿六固气；其五肾子松气秘要术，行廿六松气；其六肾子流气秘要术，行廿六流气；其七肾子提劲秘要术，行廿六提劲；其八肾子发动秘要术，

行廿六发动；其九肾子换息秘要术，行廿六换息。

5月11至15日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿七换息；其三肾子闭息秘要术，行廿七闭息；其四肾子固气秘要术，行廿七固气；其五肾子松气秘要术，行廿七松气；其六肾子流气秘要术，行廿七流气；其七肾子提劲秘要术，行廿七提劲；其八肾子发动秘要术，行廿七发动；其九肾子换息秘要术，行廿七换息。

5月16至20日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿八换息；其三肾子闭息秘要术，行廿八闭息；其四肾子固气秘要术，行廿八固气；其五肾子松气秘要术，行廿八松气；其六肾子流气秘要术，行廿八流气；其七肾子提劲秘要术，行廿八提劲；其八肾子发动秘要术，行廿八发动；其九肾子换息秘要术，行廿八换息。

5月21至25日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿九换息；其三肾子闭息秘要术，行廿九闭息；其四肾子固气秘要术，行廿九固气；其五肾子松气秘要术，行廿九松气；其六肾子流气秘要术，行廿九流气；其七肾子提劲秘要术，行廿九提劲；其八肾子发动秘要术，行廿九发动；其九肾子换息秘要术，行廿九换息。

5月26至30日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅换息；其三肾子闭息秘要术，行卅闭息；其四肾子固气秘要术，行卅固气；其五肾子松气秘要术，行卅松气；其六肾子流气秘要术，行卅流气；其七肾子提劲秘要术，行卅提劲；其八肾子发动秘要术，行卅发动；其九肾子换息秘要术，行卅换息。

6月1至5日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅一换息；其三肾子闭息秘要

术，行卅一闭息；其四肾子固气秘要术，行卅一固气；其五肾子松气秘要术，行卅一松气；其六肾子流气秘要术，行卅一流气；其七肾子提劲秘要术，行卅一提劲；其八肾子发动秘要术，行卅一发动；其九肾子换息秘要术，行卅一换息。

6月6至10日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅二换息；其三肾子闭息秘要术，行卅二闭息；其四肾子固气秘要术，行卅二固气；其五肾子松气秘要术，行卅二松气；其六肾子流气秘要术，行卅二流气；其七肾子提劲秘要术，行卅二提劲；其八肾子发动秘要术，行卅二发动；其九肾子换息秘要术，行卅二换息。

6月11至15日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅三换息；其三肾子闭息秘要术，行卅三闭息；其四肾子固气秘要术，行卅三固气；其五肾子松气秘要术，行卅三松气；其六肾子流气秘要术，行卅三流气；其七肾子提劲秘要术，行卅三提劲；其八肾子发动秘要术，行卅三发动；其九肾子换息秘要术，行卅三换息。

6月16至20日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅四换息；其三肾子闭息秘要术，行卅四闭息；其四肾子固气秘要术，行卅四固气；其五肾子松气秘要术，行卅四松气；其六肾子流气秘要术，行卅四流气；其七肾子提劲秘要术，行卅四提劲；其八肾子发动秘要术，行卅四发动；其九肾子换息秘要术，行卅四换息；

6月21至25日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅五换息；其三肾子闭息秘要术，行卅五闭息；其四肾子固气秘要术，行卅五固气；其五肾子松气秘要术，行卅五松气；其六肾子流气秘要术，行卅五流气；其七肾子提劲秘要术，行卅五提劲；其八肾子发动秘要术，行卅五

发动；其九肾子换息秘要术，行卅五换息。

6月26至30日，每日演练力排泰山式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅六换息；其三肾子闭息秘要术，行卅六闭息；其四肾子固气秘要术，行卅六固气；其五肾子松气秘要术，行卅六松气；其六肾子流气秘要术，行卅六流气；其七肾子提劲秘要术，行卅六提劲；其八肾子发动秘要术，行卅六发动；其九肾子换息秘要术，行卅六换息。

黑熊摇爪式第二

7月1至5日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行一换息；其三肾子闭息秘要术，行一闭息；其四肾子固气秘要术，行一固气；其五肾子松气秘要术，行一松气；其六肾子流气秘要术，行一流气；其七肾子提劲秘要术，行一提劲；其八肾子发动秘要术，行一发动；其九肾子换息秘要术，行一换息。

7月6至10日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行二换息；其三肾子闭息秘要术，行二闭息；其四肾子固气秘要术，行二固气；其五肾子松气秘要术，行二松气；其六肾子流气秘要术，行二流气；其七肾子提劲秘要术，行二提劲；其八肾子发动秘要术，行二发动；其九肾子换息秘要术，行二换息。

7月11至15日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行三换息；其三肾子闭息秘要术，行三闭息；其四肾子固气秘要术，行三固气；其五肾子松气秘要术，行三松气；其六肾子流气秘要术，行三流气；其七肾子

提劲秘要术，行三提劲；其八肾子发动秘要术，行三发动；其九肾子换息秘要术，行三换息。

7月16至20日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行四换息；其三肾子换息秘要术，行四闭息；其四肾子固气秘要术，行四固气；其五肾子松气秘要术，行四松气；其六肾子流气秘要术，行四流气；其七肾子提劲秘要术，行四提劲；其八肾子发动秘要术，行四发动；其九肾子换息秘要术，行四换息。

7月21至25日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行五换息；其三肾子闭息秘要术，行五闭息；其四肾子固气秘要术，行五固气；其五肾子松气秘要术，行五松气；其六肾子流气秘要术，行五流气；其七肾子提劲秘要术，行五提劲；其八肾子发动秘要术，行五发动；其九肾子换息秘要术，行五换息。

7月26至30日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行六换息；其三肾子闭息秘要术，行六闭息；其四肾子固气秘要术，行六固气；其五肾子松气秘要术，行六松气；其六肾子流气秘要术，行六流气；其七肾子提劲秘要术，行六提劲；其八肾子发动秘要术，行六发动；其九肾子换息秘要术，行六换息。

8月1至5日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行七换息；其三肾子闭息秘要术，行七闭息；其四肾子固气秘要术，行七固气；其五肾子松气秘要术，行七松气；其六肾子流气秘要术，行七流气；其七肾子提劲秘要术，行七提劲；其八肾子发动秘要术，行七发动；其九肾子换息秘要术，行七换息。

8月6至10日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要

术；其二肾子换息秘要术，行八换息；其三肾子闭息秘要术，行八闭息；其四肾子固气秘要术，行八固气；其五肾子松气秘要术，行八松气；其六肾子流气秘要术，行八流气；其七肾子提劲秘要术，行八提劲；其八肾子发动秘要术，行八发动；其九肾子换息秘要术，行八换息。

8月11至15日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行九换息；其三肾子闭息秘要术，行九闭息；其四肾子固气秘要术，行九固气；其五肾子松气秘要术，行九松气；其六肾子流气秘要术，行九流气；其七肾子提劲秘要术，行九提劲；其八肾子发动秘要术，行九发动；其九肾子换息秘要术，行九换息。

8月16至20日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十换息；其三肾子闭息秘要术，行十闭息；其四肾子固气秘要术，行十固气；其五肾子松气秘要术，行十松气；其六肾子流气秘要术，行十流气；其七肾子提劲秘要术，行十提劲；其八肾子发动秘要术，行十发动；其九肾子换息秘要术，行十换息。

8月21至25日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十一换息；其三肾子闭息秘要术，行十一闭息；其四肾子固气秘要术，行十一固气；其五肾子松气秘要术，行十一松气；其六肾子流气秘要术，行十一流气；其七肾子提劲秘要术，行十一提劲；其八肾子发动秘要术，行十一发动；其九肾子换息秘要术，行十一换息。

8月26至30日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十二换息；其三肾子闭息秘要术，行十二闭息；其四肾子固气秘要术，行十二固气；其五肾子松气秘要术，行十二松气；其六肾子流气秘要术，行十二流

气；其七肾子提劲秘要术，行十二提劲；其八肾子发动秘要术，行十二发动；其九肾子换息秘要术，行十二换息。

9月1至5日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十三换息；其三肾子闭息秘要术，行十三闭息；其四肾子固气秘要术，行十三固气；其五肾子松气秘要术，行十三松气；其六肾子流气秘要术，行十三流气；其七肾子提劲秘要术，行十三提劲；其八肾子发动秘要术，行十三发动；其九肾子换息秘要术，行十三换息。

9月6至10日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十四换息；其三肾子闭息秘要术，行十四闭息；其四肾子固气秘要术，行十四固气；其五肾子松气秘要术，行十四松气；其六肾子流气秘要术，行十四流气；其七肾子提劲秘要术，行十四提劲；其八肾子发动秘要术，行十四发动；其九肾子换息秘要术，行十四换息。

9月11至15日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十五换息；其三肾子闭息秘要术，行十五闭息；其四肾子固气秘要术，行十五固气；其五肾子松气秘要术，行十五松气；其六肾子流气秘要术，行十五流气；其七肾子提劲秘要术，行十五提劲；其八肾子发动秘要术，行十五发动；其九肾子换息秘要术，行十五换息。

9月16至20日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十六换息；其三肾子闭息秘要术，行十六闭息；其四肾子固气秘要术，行十六固气；其五肾子松气秘要术，行十六松气；其六肾子流气秘要术，行十六流气；其七肾子提劲秘要术，行十六提劲；其八肾子发动秘要术，行十六发动；其九肾子换息秘要术，行十六换息。

9月21至25日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要

术；其二肾子换息秘要术，行十七换息；其三肾子闭息秘要术，行十七闭息；其四肾子固气秘要术，行十七固气；其五肾子松气秘要术，行十七松气；其六肾子流气秘要术，行十七流气；其七肾子提劲秘要术，行十七提劲；其八肾子发动秘要术，行十七发动；其九肾子换息秘要术，行十七换息。

9月26至30日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十八换息；其三肾子闭息秘要术，行十八闭息；其四肾子固气秘要术，行十八固气；其五肾子松气秘要术，行十八松气；其六肾子流气秘要术，行十八流气；其七肾子提劲秘要术，行十八提劲；其八肾子发动秘要术，行十八发动；其九肾子换息秘要术，行十八换息。

10月1至5日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十九换息；其三肾子闭息秘要术，行十九闭息；其四肾子固气秘要术，行十九固气；其五肾子松气秘要术，行十九松气；其六肾子流气秘要术，行十九流气；其七肾子提劲秘要术，行十九提劲；其八肾子发动秘要术，行十九发动；其九肾子换息秘要术，行十九换息。

10月6至10日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿换息；其三肾子闭息秘要术，行廿闭息；其四肾子固气秘要术，行廿固气；其五肾子松气秘要术，行廿松气；其六肾子流气秘要术，行廿流气；其七肾子提劲秘要术，行廿提劲；其八肾子发动秘要术，行廿发动；其九肾子换息秘要术，行廿换息。

10月11至15日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿一换息；其三肾子闭息秘要术，行廿一闭息；其四肾子固气秘要术，行廿一固气；其五肾子松气秘要术，行廿一松气；其六肾子流气秘要术，行廿一流气；其

七肾子提劲秘要术，行廿一提劲；其八肾子发动秘要术，行廿一发动；其九肾子换息秘要术，行廿一换息。

10月16至20日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿二换息；其三肾子闭息秘要术，行廿二闭息；其四肾子固气秘要术，行廿二固气；其五肾子松气秘要术，行廿二松气；其六肾子流气秘要术，行廿二流气；其七肾子提劲秘要术，行廿二提劲；其八肾子发动秘要术，行廿二发动；其九肾子换息秘要术，行廿二换息。

10月21至25日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿三换息；其三肾子闭息秘要术，行廿三闭息；其四肾子固气秘要术，行廿三固气；其五肾子松气秘要术，行廿三松气；其六肾子流气秘要术，行廿三流气；其七肾子提劲秘要术，行廿三提劲；其八肾子发动秘要术，行廿三发动；其九肾子换息秘要术，行廿三换息。

10月26至30日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿四换息；其三肾子闭息秘要术，行廿四闭息；其四肾子固气秘要术，行廿四固气；其五肾子松气秘要术，行廿四松气；其六肾子流气秘要术，行廿四流气；其七肾子提劲秘要术，行廿四提劲；其八肾子发动秘要术，行廿四发动；其九肾子换息秘要术，行廿四换息。

11月1至5日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿五换息；其三肾子闭息秘要术，行廿五闭息；其四肾子固气秘要术，行廿五固气；其五肾子松气秘要术，行廿五松气；其六肾子流气秘要术，行廿五流气；其七肾子提劲秘要术，行廿五提劲；其八肾子发动秘要术，行廿五发动；其九肾子换息秘要术，行廿五换息。

11月6至10日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；

其二肾子换息秘要术，行廿六换息；其三肾子闭息秘要术，行廿六闭息；其四肾子固气秘要术，行廿六固气；其五肾子松气秘要术，行廿六松气；其六肾子流气秘要术，行廿六流气；其七肾子提劲秘要术，行廿六提劲；其八肾子发动秘要术，行廿六发动；其九肾子换息秘要术，行廿六换息。

11月11至15日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿七换息；其三肾子闭息秘要术，行廿七闭息；其四肾子固气秘要术，行廿七固气；其五肾子松气秘要术，行廿七松气；其六肾子流气秘要术，行廿七流气；其七肾子提劲秘要术，行廿七提劲；其八肾子发动秘要术，行廿七发动；其九肾子换息秘要术，行廿七换息。

11月16至20日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿八换息；其三肾子闭息秘要术，行廿八闭息；其四肾子固气秘要术，行廿八固气；其五肾子松气秘要术，行廿八松气；其六肾子流气秘要术，行廿八流气；其七肾子提劲秘要术，行廿八提劲；其八肾子发动秘要术，行廿八发动；其九肾子换息秘要术，行廿八换息。

11月21至25日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿九换息；其三肾子闭息秘要术，行廿九闭息；其四肾子固气秘要术，行廿九固气；其五肾子松气秘要术，行廿九松气；其六肾子流气秘要术，行廿九流气；其七肾子提劲秘要术，行廿九提劲；其八肾子发动秘要术，行廿九发动；其九肾子换息秘要术，行廿九换息。

11月26至30日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅换息；其三肾子闭息秘要术，行卅闭息；其四肾子固气秘要术，行卅固气；其五肾子松气秘要术，行卅松气；其六肾子流气秘要术，行卅流气；其七肾子提劲秘

要术，行卅提劲；其八肾子发动秘要术，行卅发动；其九肾子换息秘要术，行卅换息。

12月1至5日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅一换息；其三肾子闭息秘要术，行卅一闭息；其四肾子固气秘要术，行卅一固气；其五肾子松气秘要术，行卅一松气；其六肾子流气秘要术，行卅一流气；其七肾子提劲秘要术，行卅一提劲；其八肾子发动秘要术，行卅一发动；其九肾子换息秘要术，行卅一换息。

12月6至10日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅二换息；其三肾子闭息秘要术，行卅二闭息；其四肾子固气秘要术，行卅二固气；其五肾子松气秘要术，行卅二松气；其六肾子流气秘要术，行卅二流气；其七肾子提劲秘要术，行卅二提劲；其八肾子发动秘要术，行卅二发动；其九肾子换息秘要术，行卅二换息。

12月11至15日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅三换息；其三肾子闭息秘要术，行卅三闭息；其四肾子固气秘要术，行卅三固气；其五肾子松气秘要术，行卅三松气；其六肾子流气秘要术，行卅三流气；其七肾子提劲秘要术，行卅三提劲；其八肾子发动秘要术，行卅三发动；其九肾子换息秘要术，行卅三换息。

12月16至20日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅四换息；其三肾子闭息秘要术，行卅四闭息；其四肾子固气秘要术，行卅四固气；其五肾子松气秘要术，行卅四松气；其六肾子流气秘要术，行卅四流气；其七肾子提劲秘要术，行卅四提劲；其八肾子发动秘要术，行卅四发动；其九肾子换息秘要术，行卅四换息。

12月21至25日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术；

其二肾子换息秘要术，行卅五换息；其三肾子闭息秘要术，行卅五闭息；其四肾子固气秘要术，行卅五固气；其五肾子松气秘要术，行卅五松气；其六肾子流气秘要术，行卅五流气；其七肾子提劲秘要术，行卅五提劲；其八肾子发动秘要术，行卅五发动；其九肾子换息秘要术，行卅五换息。

12月26至30日，每日演练黑熊摇爪式其一肾子摆架秘要术，其二肾子换息秘要术，行卅六换息；其三肾子闭息秘要术，行卅六闭息；其四肾子固气秘要术，行卅六固气；其五肾子松气秘要术，行卅六松气；其六肾子流气秘要术，行卅六流气；其七肾子提劲秘要术，行卅六提劲；其八肾子发动秘要术，行卅六发动；其九肾子换息秘要术，行卅六换息。

寒雀登梅式第三

1991年元月1至5日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行一换息；其三肾子闭息秘要术，行一闭息；其四肾子固气秘要术，行一固气；其五肾子松气秘要术，行一松气；其六肾子流气秘要术，行一流气；其七肾子提劲秘要术，行一提劲；其八肾子发动秘要术，行一发动；其九肾子换息秘要术，行一换息。

元月6至10日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行二换息；其三肾子闭息秘要术，行二闭息；其四肾子固气秘要术，行二固气；其五肾子松气秘要术，行二松气；其六肾子流气秘要术，行二流气；其七肾子提劲秘要术，行二提劲；其八肾子发动秘要术，行二发动；其九肾子换息秘要术，行二换息。

元月11至15日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；

其二肾子换息秘要术，行三换息；其三肾子闭息秘要术，行三闭息；其四肾子固气秘要术，行三固气；其五肾子松气秘要术，行三松气；其六肾子流气秘要术，行三流气；其七肾子提劲秘要术，行三提劲；其八肾子发动秘要术，行三发动；其九肾子换息秘要术，行三换息。

元月16至20日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行四换息；其三肾子闭息秘要术，行四闭息；其四肾子固气秘要术，行四固气；其五肾子松气秘要术，行四松气；其六肾子流气秘要术，行四流气；其七肾子提劲秘要术，行四提劲；其八肾子发动秘要术，行四发动；其九肾子换息秘要术，行四换息。

元月21至25日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行五换息；其三肾子闭息秘要术，行五闭息；其四肾子固气秘要术，行五固气；其五肾子松气秘要术，行五松气；其六肾子流气秘要术，行五流气；其七肾子提劲秘要术，行五提劲；其八肾子发动秘要术，行五发动；其九肾子换息秘要术，行五换息。

元月26至30日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行六换息；其三肾子闭息秘要术，行六闭息；其四肾子固气秘要术，行六固气；其五肾子松气秘要术，行六松气；其六肾子流气秘要术，行六流气；其七肾子提劲秘要术，行六提劲；其八肾子发动秘要术，行六发动；其九肾子换息秘要术，行六换息。

2月1至5日，每日演寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行七换息；其三肾子闭息秘要术，行七闭息；其四肾子固气秘要术，行七固气；其五肾子松气秘要术，行七松气；其六肾子流气秘要术，行七流气；其七肾子提劲秘

要术，行七提劲；其八肾子发动秘要术，行七发动；其九肾子换息秘要术，行七换息。

2月6至10日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行八换息；其三肾子闭息秘要术，行八闭息；其四肾子固气秘要术，行八固气；其五肾子松气秘要术，行八松气；其六肾子流气秘要术，行八流气；其七肾子提劲秘要术，行八提劲；其八肾子发动秘要术，行八发动；其九肾子换息秘要术，行八换息。

2月11至15日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行九换息；其三肾子闭息秘要术，行九闭息；其四肾子固气秘要术，行九固气；其五肾子松气秘要术，行九松气；其六肾子流气秘要术，行九流气；其七肾子提劲秘要术，行九提劲；其八肾子发动秘要术，行九发动；其九肾子换息秘要术，行九换息。

2月16至20日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十换息；其三肾子闭息秘要术，行十闭息；其四肾子固气秘要术，行十固气；其五肾子松气秘要术，行十松气；其六肾子流气秘要术，行十流气；其七肾子提劲秘要术，行十提劲；其八肾子发动秘要术，行十发动；其九肾子换息秘要术，行十换息。

2月21至25日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十一换息；其三肾子闭息秘要术，行十一闭息；其四肾子固气秘要术，行十一固气；其五肾子松气秘要术，行十一松气；其六肾子流气秘要术，行十一流气；其七肾子提劲秘要术，行十一提劲；其八肾子发动秘要术，行十一发动；其九肾子换息秘要术，行十一换息。

2月26至30日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；

其二肾子换息秘要术，行十二换息；其三肾子闭息秘要术，行十二闭息；其四肾子固气秘要术，行十二固气；其五肾子松气秘要术，行十二松气；其六肾子流气秘要术，行十二流气；其七肾子提劲秘要术，行十二提劲；其八肾子发动秘要术，行十二发动；其九肾子换息秘要术，行十二换息。

3月1至5日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十三换息；其三肾子闭息秘要术，行十三闭息；其四肾子固气秘要术，行十三固气；其五肾子松气秘要术，行十三松气；其六肾子流气秘要术，行十三流气；其七肾子提劲秘要术，行十三提劲；其八肾子发动秘要术，行十三发动；其九肾子换息秘要术，行十三换息。

3月6至10日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十四换息；其三肾子闭息秘要术，行十四闭息；其四肾子固气秘要术，行十四固气；其五肾子松气秘要术，行十四松气；其六肾子流气秘要术，行十四流气；其七肾子提劲秘要术，行十四提劲；其八肾子发动秘要术，行十四发动；其九肾子换息秘要术，行十四换息。

3月11至15日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十五换息；其三肾子闭息秘要术，行十五闭息；其四肾子固气秘要术，行十五固气；其五肾子松气秘要术，行十五松气；其六肾子流气秘要术，行十五流气；其七肾子提劲秘要术，行十五提劲；其八肾子发动秘要术，行十五发动；其九肾子换息秘要术，行十五换息。

3月16至20日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十六换息；其三肾子闭息秘要术，行十六闭息；其四肾子固气秘要术，行十六固气；其五肾子松气秘要术，行十六松气；其六肾子流气秘要术，行十六流气；其

七肾子提劲秘要术，行十六提劲；其八肾子发动秘要术，行十六发动；其九肾子换息秘要术，行十六换息。

3月21至25日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十七换息；其三肾子闭息秘要术，行十七闭息；其四肾子固气秘要术，行十七固气；其五肾子松气秘要术，行十七松气；其六肾子流气秘要术，行十七流气；其七肾子提劲秘要术，行十七提劲；其八肾子发动秘要术，行十七发动；其九肾子换息秘要术，行十七换息。

3月26至30日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十八换息；其三肾子闭息秘要术，行十八闭息；其四肾子固气秘要术，行十八固气；其五肾子松气秘要术，行十八松气；其六肾子流气秘要术，行十八流气；其七肾子提劲秘要术，行十八提劲；其八肾子发动秘要术，行十八发动；其九肾子换息秘要术，行十八换息。

4月1至5日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十九换息；其三肾子闭息秘要术，行十九闭息；其四肾子固气秘要术，行十九固气；其五肾子松气秘要术，行十九松气；其六肾子流气秘要术，行十九流气；其七肾子提劲秘要术，行十九提劲；其八肾子发动秘要术，行十九发动；其九肾子换息秘要术，行十九换息。

4月6至10日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿换息；其三肾子闭息秘要术，行廿闭息；其四肾子固气秘要术，行廿固气；其五肾子松气秘要术，行廿松气；其六肾子流气秘要术，行廿流气；其七肾子提劲秘要术，行廿提劲；其八肾子发动秘要术，行廿发动；其九肾子换息秘要术，行廿换息。

4月11至15日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；

其二肾子换息秘要术，行廿一换息；其三肾子闭息秘要术，行廿一闭息；其四肾子固气秘要术，行廿一固气；其五肾子松气秘要术，行廿一松气；其六肾子流气秘要术，行廿一流气；其七肾子提劲秘要术，行廿一提劲；其八肾子发动秘要术，行廿一发动；其九肾子换息秘要术，行廿一换息。

4月16至20日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿二换息；其三肾子闭息秘要术，行廿二闭息；其四肾子固气秘要术，行廿二固气；其五肾子松气秘要术，行廿二松气；其六肾子流气秘要术，行廿二流气；其七肾子提劲秘要术，行廿二提劲；其八肾子发动秘要术，行廿二发动；其九肾子换息秘要术，行廿二换息。

4月21至25日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿三换息；其三肾子闭息秘要术，行廿三闭息；其四肾子固气秘要术，行廿三固气；其五肾子松气秘要术，行廿三松气；其六肾子流气秘要术，行廿三流气；其七肾子提劲秘要术，行廿三提劲；其八肾子发动秘要术，行廿三发动；其九肾子换息秘要术，行廿三换息。

4月26至30日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿四换息；其三肾子闭息秘要术，行廿四闭息；其四肾子固气秘要术，行廿四固气；其五肾子松气秘要术，行廿四松气；其六肾子流气秘要术，行廿四流气；其七肾子提劲秘要术，行廿四提劲；其八肾子发动秘要术，行廿四发动；其九肾子换息秘要术，行廿四换息。

5月1至5日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿五换息；其三肾子闭息秘要术，行廿五闭息；其四肾子固气秘要术，行廿五固气；其五肾子松气秘要术，行廿五松气；其六肾子流气秘要术，行廿五流

气；其七肾子提劲秘要术，行廿五提劲；其八肾子发动秘要术，行廿五发动；其九肾子换息秘要术，行廿五换息。

5月6至10日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿六换息；其三肾子闭息秘要术，行廿六闭息；其四肾子固气秘要术，行廿六固气；其五肾子松气秘要术，行廿六松气；其六肾子流气秘要术，行廿六流气；其七肾子提劲秘要术，行廿六提劲；其八肾子发动秘要术，行廿六发动；其九肾子换息秘要术，行廿六换息。

5月11至15日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿七换息；其三肾子闭息秘要术，行廿七闭息；其四肾子固气秘要术，行廿七固气；其五肾子松气秘要术，行廿七松气；其六肾子流气秘要术，行廿七流气；其七肾子提劲秘要术，行廿七提劲；其八肾子发动秘要术，行廿七发动；其九肾子换息秘要术，行廿七换息。

5月16至20日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿八换息；其三肾子闭息秘要术，行廿八闭息；其四肾子固气秘要术，行廿八固气；其五肾子松气秘要术，行廿八松气；其六肾子流气秘要术，行廿八流气；其七肾子提劲秘要术，行廿八提劲；其八肾子发动秘要术，行廿八发动；其九肾子换息秘要术，行廿八换息。

5月21至25日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿九换息；其三肾子闭息秘要术，行廿九闭息；其四肾子固气秘要术，行廿九固气；其五肾子松气秘要术，行廿九松气；其六肾子流气秘要术，行廿九流气；其七肾子提劲秘要术，行廿九提劲；其八肾子发动秘要术，行廿九发动；其九肾子换息秘要术，行廿九换息。

5月26至30日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要

术；其二肾子换息秘要术，行卅换息；其三肾子闭息秘要术，行卅闭息；其四肾子固气秘要术，行卅固气；其五肾子松气秘要术，行卅松气；其六肾子流气秘要术，行卅流气；其七肾子提劲秘要术，行卅提劲；其八肾子发动秘要术，行卅发动；其九肾子换息秘要术，行卅换息。

6月1至5日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅一换息；其三肾子闭息秘要术，行卅一闭息；其四肾子固气秘要术，行卅一固气；其五肾子松气秘要术，行卅一松气；其六肾子流气秘要术，行卅一流气；其七肾子提劲秘要术，行卅一提劲；其八肾子发动秘要术，行卅一发动；其九肾子换息秘要术，行卅一换息。

6月6至10日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅二换息；其三肾子闭息秘要术，行卅二闭息；其四肾子固气秘要术，行卅二固气；其五肾子松气秘要术，行卅二松气；其六肾子流气秘要术，行卅二流气；其七肾子提劲秘要术，行卅二提劲；其八肾子发动秘要术，行卅二发动；其九肾子换息秘要术，行卅二换息。

6月11至15日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅三换息；其三肾子闭息秘要术，行卅三闭息；其四肾子固气秘要术，行卅三固气；其五肾子松气秘要术，行卅三松气；其六肾子流气秘要术，行卅三流气；其七肾子提劲秘要术，行卅三提劲；其八肾子发动秘要术，行卅三发动；其九肾子换息秘要术，行卅三换息。

6月16至20日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅四换息；其三肾子闭息秘要术，行卅四闭息；其四肾子固气秘要术，行卅四固气；其五肾子松气秘要术，行卅四松气；其六肾子流气秘要术，行卅四流

气；其七肾子提劲秘要术，行卅四提劲；其八肾子发动秘要术，行卅四发动；其九肾子换息秘要术，行卅四换息。

6月21至25日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅五换息；其三肾子闭息秘要术，行卅五闭息；其四肾子固气秘要术，行卅五固气；其五肾子松气秘要术，行卅五松气；其六肾子流气秘要术，行卅五流气；其七肾子提劲秘要术，行卅五提劲；其八肾子发动秘要术，行卅五发动；其九肾子换息秘要术，行卅五换息。

6月26至30日，每日演练寒雀登梅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅六换息；其三肾子闭息秘要术，行卅六闭息；其四肾子固气秘要术，行卅六固气；其五肾子松气秘要术，行卅六松气；其六肾子流气秘要术，行卅六流气；其七肾子提劲秘要术，行卅六提劲；其八肾子发动秘要术，行卅六发动；其九肾子换息秘要术，行卅六换息。

大鹏展翅式第四

7月1至5日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行一换息；其三肾子闭息秘要术，行一闭息；其四肾子固气秘要术，行一固气；其五肾子松气秘要术，行一松气；其六肾子流气秘要术，行一流气；其七肾子提劲秘要术，行一提劲；其八肾子发动秘要术，行一发动；其九肾子换息秘要术，行一换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行一换息；其十二肾子闭息秘要术，行一闭息；其十三肾子固气秘要术，行一固气；其十四肾子松气秘要术，行一松气；其十五肾子流气秘要术，行一流气；其十六肾

子提劲秘要术，行一提劲；其十七肾子发动秘要术，行一发动；其十八肾子换息秘要术，行一换息。

7月6至10日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行二换息；其三肾子闭息秘要术，行二闭息；其四肾子固气秘要术，行二固气；其五肾子松气秘要术，行二松气；其六肾子流气秘要术，行二流气；其七肾子提劲秘要术，行二提劲；其八肾子发动秘要术，行二发动；其九肾子换息秘要术，行二换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行二换息；其十二肾子闭息秘要术，行二闭息；其十三肾子固气秘要术，行二固气；其十四肾子松气秘要术，行二松气；其十五肾子流气秘要术，行二流气；其十六肾子提劲秘要术，行二提劲；其十七肾子发动秘要术，行二发动；其十八肾子换息秘要术，行二换息。

7月11至15日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行三换息；其三肾子闭息秘要术，行三闭息；其四肾子固气秘要术，行三固气；其五肾子松气秘要术，行三松气；其六肾子流气秘要术，行三流气；其七肾子提劲秘要术，行三提劲；其八肾子发动秘要术，行三发动；其九肾子换息秘要术，行三换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行三换息；其十二肾子闭息秘要术，行三闭息；其十三肾子固气秘要术，行三固气；其十四肾子松气秘要术，行三松气；其十五肾子流气秘要术，行三流气；其十六肾子提劲秘要术，行三提劲；其十七肾子发动秘要术，行三发动；其十八肾子换息秘要术，行三换息。

7月16至20日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行四换息；其三肾子闭息秘要术，行四闭息；其四肾子固气秘要术，行四固气；其五肾子松气秘

要术，行四松气；其六肾子流气秘要术，行四流气；其七肾子提劲秘要术，行四提劲；其八肾子发动秘要术，行四发动；其九肾子换息秘要术，行四换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行四换息；其十二肾子闭息秘要术，行四闭息；其十三肾子固气秘要术，行四固气；其十四肾子松气秘要术，行四松气；其十五肾子流气秘要术，行四流气；其十六肾子提劲秘要术，行四提劲；其十七肾子发动秘要术，行四发动；其十八肾子换息秘要术，行四换息。

7月21至25日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行五换息；其三肾子闭息秘要术，行五闭息；其四肾子固气秘要术，行五固气；其五肾子松气秘要术，行五松气；其六肾子流气秘要术，行五流气；其七肾子提劲秘要术，行五提劲；其八肾子发动秘要术，行五发动；其九肾子换息秘要术，行五换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行五换息；其十二肾子闭息秘要术，行五闭息；其十三肾子固气秘要术，行五固气；其十四肾子松气秘要术，行五松气；其十五肾子流气秘要术，行五流气；其十六肾子提劲秘要术，行五提劲；其十七肾子发动秘要术，行五发动；其十八肾子换息秘要术，行五换息。

7月26至30日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行六换息；其三肾子闭息秘要术，行六闭息；其四肾子固气秘要术，行六固气；其五肾子松气秘要术，行六松气；其六肾子流气秘要术，行六流气；其七肾子提劲秘要术，行六提劲；其八肾子发动秘要术，行六发动；其九肾子换息秘要术，行六换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行六换息；其十二肾子闭息秘要术，行六闭息；其十三肾子固气秘要术，行六固气；其十四肾子松气秘要

术，行六松气；其十五肾子流气秘要术；行六流气；其十六肾子提劲秘要术，行六提劲；其十七肾子发动秘要术，行六发动；其十八肾子换息秘要术，行六换息。

8月1至5日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行七换息；其三肾子闭息秘要术，行七闭息；其四肾子固气秘要术，行七固气；其五肾子松气秘要术，行七松气；其六肾子流气秘要术，行七流气；其七肾子提劲秘要术，行七提劲；其八肾子发动秘要术，行七发动；其九肾子换息秘要术，行七换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行七换息；其十二肾子闭息秘要术，行七闭息；其十三肾子固气秘要术，行七固气；其十四肾子松气秘要术，行七松气；其十五肾子流气秘要术，行七流气；其十六肾子提劲秘要术，行七提劲；其十七肾子发动秘要术，行七发动；其十八肾子换息秘要术，行七换息。

8月6至10日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行八换息；其三肾子闭息秘要术，行八闭息；其四肾子固气秘要术，行八固气；其五肾子松气秘要术，行八松气；其六肾子流气秘要术，行八流气；其七肾子提劲秘要术，行八提劲；其八肾子发动秘要术，行八发动；其九肾子换息秘要术，行八换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行八换息；其十二肾子闭息秘要术，行八闭息；其十三肾子固气秘要术，行八固气；其十四肾子松气秘要术，行八松气；其十五肾子流气秘要术，行八流气；其十六肾子提劲秘要术，行八提劲；其十七肾子发动秘要术，行八发动；其十八肾子换息秘要术，行八换息。

8月11至15日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行九换息；其三肾子闭息秘要术，

行九闭息；其四肾子固气秘要术，行九固气；其五肾子松气秘要术，行九松气；其六肾子流气秘要术，行九流气；其七肾子提劲秘要术，行九提劲；其八肾子发动秘要术，行九发动；其九肾子换息秘要术，行九换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行九换息；其十二肾子闭息秘要术，行九闭息；其十三肾子固气秘要术，行九固气；其十四肾子松气秘要术，行九松气；其十五肾子流气秘要术，行九流气；其十六肾子提劲秘要术，行九提劲；其十七肾子发动秘要术，行九发动；其十八肾子换息秘要术，行九换息。

8月16至20日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十换息；其三肾子闭息秘要术，行十闭息；其四肾子固气秘要术，行十固气；其五肾子松气秘要术，行十松气；其六肾子流气秘要术，行十流气；其七肾子提劲秘要术，行十提劲；其八肾子发动秘要术，行十发动；其九肾子换息秘要术，行十换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行十换息；其十二肾子闭息秘要术，行十闭息；其十三肾子固气秘要术，行十固气；其十四肾子松气秘要术，行十松气；其十五肾子流气秘要术，行十流气；其十六肾子提劲秘要术，行十提劲；其十七肾子发动秘要术，行十发动；其十八肾子换息秘要术，行十换息。

8月21至25日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十一换息；其三肾子闭息秘要术，行十一闭息；其四肾子固气秘要术，行十一固气；其五肾子松气秘要术，行十一松气；其六肾子流气秘要术，行十一流气；其七肾子提劲秘要术，行十一提劲；其八肾子发动秘要术，行十一发动；其九肾子换息秘要术，行十一换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行十一换息；其十二

肾子闭息秘要术，行十一闭息；其十三肾子固气秘要术，行十一固气；其十四肾子松气秘要术，行十一松气；其十五肾子流气秘要术，行十一流气；其十六肾子提劲秘要术，行十一提劲；其十七肾子发动秘要术，行十一发动；其十八肾子换息秘要术，行十一换息。

8月26至30日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十二换息；其三肾子闭息秘要术，行十二闭息；其四肾子固气秘要术，行十二固气；其五肾子松气秘要术，行十二松气；其六肾子流气秘要术，行十二流气；其七肾子提劲秘要术，行十二提劲；其八肾子发动秘要术，行十二发动；其九肾子换息秘要术，行十二换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行十二换息；其十二肾子闭息秘要术，行十二闭息；其十三肾子固气秘要术，行十二固气；其十四肾子松气秘要术，行十二松气；其十五肾子流气秘要术，行十二流气；其十六肾子提劲秘要术，行十二提劲；其十七肾子发动秘要术，行十二发动；其十八肾子换息秘要术，行十二换息。

9月1至5日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十三换息；其三肾子闭息秘要术，行十三闭息；其四肾子固气秘要术，行十三固气；其五肾子松气秘要术，行十三松气；其六肾子流气秘要术，行十三流气；其七肾子提劲秘要术，行十三提劲；其八肾子发动秘要术，行十三发动；其九肾子换息秘要术，行十三换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行十三换息；其十二肾子闭息秘要术，行十三闭息；其十三肾子固气秘要术，行十三固气；其十四肾子松气秘要术，行十三松气；其十五肾子流气秘要术，行十三流气；其十六肾子提劲秘要术，行十三提劲；其十七肾子发动秘要术，行十三发动；其十八肾子换息秘

要术，行十三换息。

9月6至10日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十四换息；其三肾子闭息秘要术，行十四闭息；其四肾子固气秘要术，行十四固气；其五肾子松气秘要术，行十四松气；其六肾子流气秘要术，行十四流气；其七肾子提劲秘要术，行十四提劲；其八肾子发动秘要术，行十四发动；其九肾子换息秘要术，行十四换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行十四换息；其十二肾子闭息秘要术，行十四闭息；其十三肾子固气秘要术，行十四固气；其十四肾子松气秘要术，行十四松气；其十五肾子流气秘要术，行十四流气；其十六肾子提劲秘要术，行十四提劲；其十七肾子发动秘要术，行十四发动；其十八肾子换息秘要术，行十四换息。

9月11至15日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十五换息；其三肾子闭息秘要术，行十五闭息；其四肾子固气秘要术，行十五固气；其五肾子松气秘要术，行十五松气；其六肾子流气秘要术，行十五流气；其七肾子提劲秘要术，行十五提劲；其八肾子发动秘要术，行十五发动；其九肾子换息秘要术，行十五换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行十五换息；其十二肾子闭息秘要术，行十五闭息；其十三肾子固气秘要术，行十五固气；其十四肾子松气秘要术，行十五松气；其十五肾子流气秘要术，行十五流气；其十六肾子提劲秘要术，行十五提劲；其十七肾子发动秘要术，行十五发动；其十八肾子换息秘要术，行十五换息。

9月16至20日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十六换息；其三肾子闭息秘要

术，行十六闭息；其四肾子固气秘要术，行十六固气；其五肾子松气秘要术，行十六松气；其六肾子流气秘要术，行十六流气；其七肾子提劲秘要术，行十六提劲；其八肾子发动秘要术，行十六发动；其九肾子换息秘要术，行十六换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行十六换息；其十二肾子闭息秘要术，行十六闭息；其十三肾子固气秘要术，行十六固气；其十四肾子松气秘要术，行十六松气；其十五肾子流气秘要术，行十六流气；其十六肾子提劲秘要术，行十六提劲；其十七肾子发动秘要术，行十六发动；其十八肾子换息秘要术，行十六换息。

9月21至25日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十七换息；其三肾子闭息秘要术，行十七闭息；其四肾子固气秘要术，行十七固气；其五肾子松气秘要术，行十七松气；其六肾子流气秘要术，行十七流气；其七肾子提劲秘要术，行十七提劲；其八肾子发动秘要术，行十七发动；其九肾子换息秘要术，行十七换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行十七换息；其十二肾子闭息秘要术，行十七闭息；其十三肾子固气秘要术，行十七固气；其十四肾子松气秘要术，行十七松气；其十五肾子流气秘要术，行十七流气；其十六肾子提劲秘要术，行十七提劲；其十七肾子发动秘要术，行十七发动；其十八肾子换息秘要术，行十七换息。

9月26至30日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十八换息；其三肾子闭息秘要术，行十八闭息；其四肾子固气秘要术，行十八固气；其五肾子松气秘要术，行十八松气；其六肾子流气秘要术，行十八流气；其七肾子提劲秘要术，行十八提劲；其八肾子发动秘要

术，行十八发动；其九肾子换息秘要术，行十八换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行十八换息；其十二肾子闭息秘要术，行十八闭息；其十三肾子固气秘要术，行十八固气；其十四肾子松气秘要术，行十八松气；其十五肾子流气秘要术，行十八流气；其十六肾子提劲秘要术，行十八提劲；其十七肾子发动秘要术，行十八发动；其十八肾子换息秘要术，行十八换息。

10月1至5日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十九换息；其三肾子闭息秘要术，行十九闭息；其四肾子固气秘要术，行十九固气；其五肾子松气秘要术，行十九松气；其六肾子流气秘要术，行十九流气；其七肾子提劲秘要术，行十九提劲；其八肾子发动秘要术，行十九发动；其九肾子换息秘要术，行十九换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行十九换息；其十二肾子闭息秘要术，行十九闭息；其十三肾子固气秘要术，行十九固气；其十四肾子松气秘要术，行十九松气；其十五肾子流气秘要术，行十九流气；其十六肾子提劲秘要术，行十九提劲；其十七肾子发动秘要术，行十九发动；其十八肾子换息秘要术，行十九换息。

10月6至10日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿换息；其三肾子闭息秘要术，行廿闭息；其四肾子固气秘要术，行廿固气；其五肾子松气秘要术，行廿松气；其六肾子流气秘要术，行廿流气；其七肾子提劲秘要术，行廿提劲；其八肾子发动秘要术，行廿发动；其九肾子换息秘要术，行廿换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行廿换息；其十二肾子闭息秘要术，行廿闭息；其十三肾子固气秘要术，行廿固气；其十四肾子松气秘要

术，行廿松气；其十五肾子流气秘要术，行廿流气；其十六肾子提劲秘要术，行廿提劲；其十七肾子发动秘要术，行廿发动；其十八肾子换息秘要术，行廿换息。

10月11至15日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿一换息；其三肾子闭息秘要术，行廿一闭息；其四肾子固气秘要术，行廿一固气；其五肾子松气秘要术，行廿一松气；其六肾子流气秘要术，行廿一流气；其七肾子提劲秘要术，行廿一提劲；其八肾子发动秘要术，行廿一发动；其九肾子换息秘要术，行廿一换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行廿一换息；其十二肾子闭息秘要术，行廿一闭息；其十三肾子固气秘要术，行廿一固气；其十四肾子松气秘要术，行廿一松气；其十五肾子流气秘要术，行廿一流气；其十六肾子提劲秘要术，行廿一提劲；其十七肾子发动秘要术，行廿一发动；其十八肾子换息秘要术，行廿一换息。

10月16至20日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿二换息；其三肾子闭息秘要术，行廿二闭息；其四肾子固气秘要术，行廿二固气；其五肾子松气秘要术，行廿二松气；其六肾子流气秘要术，行廿二流气；其七肾子提劲秘要术，行廿二提劲；其八肾子发动秘要术，行廿二发动；其九肾子换息秘要术，行廿二换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行廿二换息；其十二肾子闭息秘要术，行廿二闭息；其十三肾子固气秘要术，行廿二固气；其十四肾子松气秘要术，行廿二松气；其十五肾子流气秘要术，行廿二流气；其十六肾子提劲秘要术，行廿二提劲；其十七肾子发动秘要术，行廿二发动；其十八肾子换息秘要术，行廿二换息。

10月21至25日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿三换息；其三肾子闭息秘要术，行廿三闭息；其四肾子固气秘要术，行廿三固气；其五肾子松气秘要术，行廿三松气；其六肾子流气秘要术，行廿三流气；其七肾子提劲秘要术，行廿三提劲；其八肾子发动秘要术，行廿三发动；其九肾子换息秘要术，行廿三换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行廿三换息；其十二肾子闭息秘要术，行廿三闭息；其十三肾子固气秘要术，行廿三固气；其十四肾子松气秘要术，行廿三松气；其十五肾子流气秘要术，行廿三流气；其十六肾子提劲秘要术，行廿三提劲；其十七肾子发动秘要术，行廿三发动；其十八肾子换息秘要术，行廿三换息。

10月26至30日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿四换息；其三肾子闭息秘要术，行廿四闭息；其四肾子固气秘要术，行廿四固气；其五肾子松气秘要术，行廿四松气；其六肾子流气秘要术，行廿四流气；其七肾子提劲秘要术，行廿四提劲；其八肾子发动秘要术，行廿四发动；其九肾子换息秘要术，行廿四换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行廿四换息；其十二肾子闭息秘要术，行廿四闭息；其十三肾子固气秘要术，行廿四固气；其十四肾子松气秘要术，行廿四松气；其十五肾子流气秘要术，行廿四流气；其十六肾子提劲秘要术，行廿四提劲；其十七肾子发动秘要术，行廿四发动；其十八肾子换息秘要术，行廿四换息。

11月1至5日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿五换息；其三肾子闭息秘要术，行廿五闭息；其四肾子固气秘要术，行廿五固气；其五肾子松气

秘要术，行廿五松气；其六肾子流气秘要术，行廿五流气；其七肾子提劲秘要术，行廿五提劲；其八肾子发动秘要术，行廿五发动；其九肾子换息秘要术，行廿五换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行廿五换息；其十二肾子闭息秘要术，行廿五闭息；其十三肾子固气秘要术，行廿五固气；其十四肾子松气秘要术，行廿五松气；其十五肾子流气秘要术，行廿五流气；其十六肾子提劲秘要术，行廿五提劲；其十七肾子发动秘要术，行廿五发动；其十八肾子换息秘要术，行廿五换息。

11月6至10日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿六换息；其三肾子闭息秘要术，行廿六闭息；其四肾子固气秘要术，行廿六固气；其五肾子松气秘要术，行廿六松气；其六肾子流气秘要术，行廿六流气；其七肾子提劲秘要术，行廿六提劲；其八肾子发动秘要术，行廿六发动；其九肾子换息秘要术，行廿六换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行廿六换息；其十二肾子闭息秘要术，行廿六闭息；其十三肾子固气秘要术，行廿六固气；其十四肾子松气秘要术，行廿六松气；其十五肾子流气秘要术，行廿六流气；其十六肾子提劲秘要术，行廿六提劲；其十七肾子发动秘要术，行廿六发动；其十八肾子换息秘要术，行廿六换息。

11月11至15日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿七换息；其三肾子闭息秘要术，行廿七闭息；其四肾子固气秘要术，行廿七固气；其五肾子松气秘要术，行廿七松气；其六肾子流气秘要术，行廿七流气；其七肾子提劲秘要术，行廿七提劲；其八肾子发动秘要术，行廿七发动；其九肾子换息秘要术，行廿七换息；其十肾子摆架秘

要术；其十一肾子换息秘要术，行廿七换息；其十二肾子闭息秘要术，行廿七闭息；其十三肾子固气秘要术，行廿七固气；其十四肾子松气秘要术，行廿七松气；其十五肾子流气秘要术，行廿七流气；其十六肾子提劲秘要术，行廿七提劲；其十七肾子发动秘要术，行廿七发动；其十八肾子换息秘要术，行廿七换息。

11月16至20日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿八换息；其三肾子闭息秘要术，行廿八闭息；其四肾子固气秘要术，行廿八固气；其五肾子松气秘要术，行廿八松气；其六肾子流气秘要术，行廿八流气；其七肾子提劲秘要术，行廿八提劲；其八肾子发动秘要术，行廿八发动；其九肾子换息秘要术，行廿八换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行廿八换息；其十二肾子闭息秘要术，行廿八闭息；其十三肾子固气秘要术，行廿八固气；其十四肾子松气秘要术，行廿八松气；其十五肾子流气秘要术，行廿八流气；其十六肾子提劲秘要术，行廿八提劲；其十七肾子发动秘要术，行廿八发动；其十八肾子换息秘要术，行廿八换息。

11月21至25日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿九换息；其三肾子闭息秘要术，行廿九闭息；其四肾子固气秘要术，行廿九固气；其五肾子松气秘要术，行廿九松气；其六肾子流气秘要术，行廿九流气；其七肾子提劲秘要术，行廿九提劲；其八肾子发动秘要术，行廿九发动；其九肾子换息秘要术，行廿九换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行廿九换息；其十二肾子闭息秘要术，行廿九闭息；其十三肾子固气秘要术，行廿九固气；其十四肾子松气秘要术，行廿九松气；其十五肾子流气秘要

术，行廿九流气；其十六肾子提劲秘要术，行廿九提劲；其十七肾子发动秘要术，行廿九发动；其十八肾子换息秘要术，行廿九换息。

11月26至30日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅换息；其三肾子闭息秘要术，行卅闭息；其四肾子固气秘要术，行卅固气；其五肾子松气秘要术，行卅松气；其六肾子流气秘要术，行卅流气；其七肾子提劲秘要术，行卅提劲；其八肾子发动秘要术，行卅发动；其九肾子换息秘要术，行卅换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行卅换息；其十二肾子闭息秘要术，行卅闭息；其十三肾子固气秘要术，行卅固气；其十四肾子松气秘要术，行卅松气；其十五肾子流气秘要术，行卅流气；其十六肾子提劲秘要术，行卅提劲；其十七肾子发动秘要术，行卅发动；其十八肾子换息秘要术，行卅换息。

12月1至5日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅一换息；其三肾子闭息秘要术，行卅一闭息；其四肾子固气秘要术，行卅一固气；其五肾子松气秘要术，行卅一松气；其六肾子流气秘要术，行卅一流气；其七肾子提劲秘要术，行卅一提劲；其八肾子发动秘要术，行卅一发动；其九肾子换息秘要术，行卅一换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行卅一换息；其十二肾子闭息秘要术，行卅一闭息；其十三肾子固气秘要术，行卅一固气；其十四肾子松气秘要术，行卅一松气；其十五肾子流气秘要术，行卅一流气；其十六肾子提劲秘要术，行卅一提劲；其十七肾子发动秘要术，行卅一发动；其十八肾子换息秘要术，行卅一换息。

12月6至10日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；

其二肾子换息秘要术，行卅二换息；其三肾子闭息秘要术，行卅二闭息；其四肾子固气秘要术，行卅二固气；其五肾子松气秘要术，行卅二松气；其六肾子流光秘要术，行卅二流光；其七肾子提劲秘要术，行卅二提劲；其八肾子发动秘要术，行卅二发动；其九肾子换息秘要术，行卅二换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行卅二换息；其十二肾子闭息秘要术，行卅二闭息；其十三肾子固气秘要术，行卅二固气；其十四肾子松气秘要术，行卅二松气；其十五肾子流光秘要术，行卅二流光；其十六肾子提劲秘要术，行卅二提劲；其十七肾子发动秘要术，行卅二发动；其十八肾子换息秘要术，行卅二换息。

12月11至15日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅三换息；其三肾子闭息秘要术，行卅三闭息；其四肾子固气秘要术，行卅三固气；其五肾子松气秘要术，行卅三松气；其六肾子流光秘要术，行卅三流光；其七肾子提劲秘要术，行卅三提劲；其八肾子发动秘要术，行卅三发动；其九肾子换息秘要术，行卅三换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行卅三换息；其十二肾子闭息秘要术，行卅三闭息；其十三肾子固气秘要术，行卅三固气；其十四肾子松气秘要术，行卅三松气；其十五肾子流光秘要术，行卅三流光；其十六肾子提劲秘要术，行卅三提劲；其十七肾子发动秘要术，行卅三发动；其十八肾子换息秘要术，行卅三换息。

12月16至20日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅四换息；其三肾子闭息秘要术，行卅四闭息；其四肾子固气秘要术，行卅四固气；其五肾子松气秘要术，行卅四松气；其六肾子流光秘要术，行卅四流光；其

七肾子提劲秘要术，行卅四提劲；其八肾子发动秘要术，行卅四发动；其九肾子换息秘要术，行卅四换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行卅四换息；其十二肾子闭息秘要术，行卅四闭息；其十三肾子固气秘要术，行卅四固气；其十四肾子松气秘要术，行卅四松气；其十五肾子流气秘要术，行卅四流气；其十六肾子提劲秘要术，行卅四提劲；其十七肾子发动秘要术，行卅四发动；其十八肾子换息秘要术，行卅四换息。

12月21至25日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅五换息；其三肾子闭息秘要术，行卅五闭息；其四肾子固气秘要术，行卅五固气；其五肾子松气秘要术，行卅五松气；其六肾子流气秘要术，行卅五流气；其七肾子提劲秘要术，行卅五提劲；其八肾子发动秘要术，行卅五发动；其九肾子换息秘要术，行卅五换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行卅五换息；其十二肾子闭息秘要术，行卅五闭息；其十三肾子固气秘要术，行卅五固气；其十四肾子松气秘要术，行卅五松气；其十五肾子流气秘要术，行卅五流气；其十六肾子提劲秘要术，行卅五提劲；其十七肾子发动秘要术，行卅五发动；其十八肾子换息秘要术，行卅五换息。

12月26至30日，每日演练大鹏展翅式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅六换息；其三肾子闭息秘要术，行卅六闭息；其四肾子固气秘要术，行卅六固气；其五肾子松气秘要术，行卅六松气；其六肾子流气秘要术，行卅六流气；其七肾子提劲秘要术，行卅六提劲；其八肾子发动秘要术，行卅六发动；其九肾子换息秘要术，行卅六换息；其十肾子摆架秘要术；其十一肾子换息秘要术，行卅六换息；其十二肾子闭息秘

要术，行卅六闭息；其十三肾子固气秘要术，行卅六固气；其十四肾子松气秘要术，行卅六松气；其十五肾子流气秘要术，行卅六流气；其十六肾子提劲秘要术，行卅六提劲；其十七肾子发动秘要术，行卅六发动；其十八肾子换息秘要术，行卅六换息。

海底捞月式第五

1992年元月1至5日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行一换息；其三肾子闭息秘要术，行一闭息；其四肾子固气秘要术，行一固气；其五肾子松气秘要术，行一松气；其六肾子流气秘要术，行一流气；其七肾子提劲秘要术，行一提劲；其八肾子发动秘要术，行一发动；其九肾子换息秘要术，行一换息。

元月6至10日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行二换息；其三肾子闭息秘要术，行二闭息；其四肾子固气秘要术，行二固气；其五肾子松气秘要术，行二松气；其六肾子流气秘要术，行二流气；其七肾子提劲秘要术，行三提劲；其八肾子发动秘要术，行二发动；其九肾子换息秘要术，行二换息。

元月11至15日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行三换息；其三肾子闭息秘要术，行三闭息；其四肾子固气秘要术，行三固气；其五肾子松气秘要术，行三松气；其六肾子流气秘要术，行三流气；其七肾子提劲秘要术，行三提劲；其八肾子发动秘要术，行三发动；其九肾子换息秘要术，行三换息。

元月16至20日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；

其二肾子换息秘要术，行四换息；其三肾子闭息秘要术，行四闭息；其四肾子固气秘要术，行四固气；其五肾子松气秘要术，行四松气；其六肾子流气秘要术，行四流气；其七肾子提劲秘要术，行四提劲；其八肾子发动秘要术，行四发动；其九肾子换息秘要术，行四换息。

元月21至25日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行五换息；其三肾子闭息秘要术，行五闭息；其四肾子固气秘要术，行五固气；其五肾子松气秘要术，行五松气；其六肾子流气秘要术，行五流气；其七肾子提劲秘要术，行五提劲；其八肾子发动秘要术，行五发动；其九肾子换息秘要术，行五换息。

元月26至30日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行六换息；其三肾子闭息秘要术，行六闭息；其四肾子固气秘要术，行六固气；其五肾子松气秘要术，行六松气；其六肾子流气秘要术，行六流气；其七肾子提劲秘要术，行六提劲；其八肾子发动秘要术，行六发动；其九肾子换息秘要术，行六换息。

2月1至5日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行七换息；其三肾子闭息秘要术，行七闭息；其四肾子固气秘要术，行七固气；其五肾子松气秘要术，行七松气；其六肾子流气秘要术，行七流气；其七肾子提劲秘要术，行七提劲；其八肾子发动秘要术，行七发动；其九肾子换息秘要术，行七换息。

2月6至10日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行八换息；其三肾子闭息秘要术，行八闭息；其四肾子固气秘要术，行八固气；其五肾子松气秘要术，行八松气；其六肾子流气秘要术，行八流气；其七肾子

提劲秘要术，行八提劲；其八肾子发动秘要术，行八发动；其九肾子换息秘要术，行八换息。

2月11至15日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行九换息；其三肾子闭息秘要术，行九闭息；其四肾子固气秘要术，行九固气；其五肾子松气秘要术，行九松气；其六肾子流气秘要术，行九流气；其七肾子提劲秘要术，行九提劲；其八肾子发动秘要术，行九发动；其九肾子换息秘要术，行九换息。

2月16至20日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十换息；其三肾子闭息秘要术，行十闭息；其四肾子固气秘要术，行十固气；其五肾子松气秘要术，行十松气；其六肾子流气秘要术，行十流气；其七肾子提劲秘要术，行十提劲；其八肾子发动秘要术，行十发动；其九肾子换息秘要术，行十换息。

2月21至25日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十一换息；其三肾子闭息秘要术，行十一闭息；其四肾子固气秘要术，行十一固气；其五肾子松气秘要术，行十一松气；其六肾子流气秘要术，行十一流气；其七肾子提劲秘要术，行十一提劲；其八肾子发动秘要术，行十一发动；其九肾子换息秘要术，行十一换息。

2月26至30日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十二换息；其三肾子闭息秘要术，行十二闭息；其四肾子固气秘要术，行十二固气；其五肾子松气秘要术，行十二松气；其六肾子流气秘要术，行十二流气；其七肾子提劲秘要术，行十二提劲；其八肾子发动秘要术，行十二发动；其九肾子换息秘要术，行十二换息。

3月1至5日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要

术；其二肾子换息秘要术，行十三换息；其三肾子闭息秘要术，行十三闭息；其四肾子固气秘要术，行十三固气；其五肾子松气秘要术，行十三松气；其六肾子流气秘要术，行十三流气；其七肾子提劲秘要术，行十三提劲；其八肾子发动秘要术，行十三发动；其九肾子换息秘要术，行十三换息。

3月6至10日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十四换息；其三肾子闭息秘要术，行十四闭息；其四肾子固气秘要术，行十四固气；其五肾子松气秘要术，行十四松气；其六肾子流气秘要术，行十四流气；其七肾子提劲秘要术，行十四提劲；其八肾子发动秘要术，行十四发动；其九肾子换息秘要术，行十四换息。

3月11至15日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十五换息；其三肾子闭息秘要术，行十五闭息；其四肾子固气秘要术，行十五固气；其五肾子松气秘要术，行十五松气；其六肾子流气秘要术，行十五流气；其七肾子提劲秘要术，行十五提劲；其八肾子发动秘要术，行十五发动；其九肾子换息秘要术，行十五换息。

3月16至20日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十六换息；其三肾子闭息秘要术，行十六闭息；其四肾子固气秘要术，行十六固气；其五肾子松气秘要术，行十六松气；其六肾子流气秘要术，行十六流气；其七肾子提劲秘要术，行十六提劲；其八肾子发动秘要术，行十六发动；其九肾子换息秘要术，行十六换息。

3月21至25日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十七换息；其三肾子闭息秘要术，行十七闭息；其四肾子固气秘要术，行十七固气；其五肾子松气秘要术，行十七松气；其六肾子流气秘要术，行十七流

气；其七肾子提劲秘要术，行十七提劲；其八肾子发动秘要术，行十七发动；其九肾子换息秘要术，行十七换息。

3月26至30日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十八换息；其三肾子闭息秘要术，行十八闭息；其四肾子固气秘要术，行十八固气；其五肾子松气秘要术，行十八松气；其六肾子流气秘要术，行十八流气；其七肾子提劲秘要术，行十八提劲；其八肾子发动秘要术，行十八发动；其九肾子换息秘要术，行十八换息。

4月1至5日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十九换息；其三肾子闭息秘要术，行十九闭息；其四肾子固气秘要术，行十九固气；其五肾子松气秘要术，行十九松气；其六肾子流气秘要术，行十九流气；其七肾子提劲秘要术，行十九提劲；其八肾子发动秘要术，行十九发动；其九肾子换息秘要术，行十九换息。

4月6至10日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿换息；其三肾子闭息秘要术，行廿闭息；其四肾子固气秘要术，行廿固气；其五肾子松气秘要术，行廿松气；其六肾子流气秘要术，行廿流气；其七肾子提劲秘要术，行廿提劲；其八肾子发动秘要术，行廿发动；其九肾子换息秘要术，行廿换息。

4月11至15日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿一换息；其三肾子闭息秘要术，行廿一闭息；其四肾子固气秘要术，行廿一固气；其五肾子松气秘要术，行廿一松气；其六肾子流气秘要术，行廿一流气；其七肾子提劲秘要术，行廿一提劲；其八肾子发动秘要术，行廿一发动；其九肾子换息秘要术，行廿一换息。

4月16至20日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要

术；其二肾子换息秘要术，行廿二换息；其三肾子闭息秘要术，行廿二闭息；其四肾子固气秘要术，行廿二固气；其五肾子松气秘要术，行廿二松气；其六肾子流气秘要术，行廿二流气；其七肾子提劲秘要术，行廿二提劲；其八肾子发动秘要术，行廿二发动；其九肾子换息秘要术，行廿二换息。

4月21至25日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿三换息；其三肾子闭息秘要术，行廿三闭息；其四肾子固气秘要术，行廿三固气；其五肾子松气秘要术，行廿三松气；其六肾子流气秘要术，行廿三流气；其七肾子提劲秘要术，行廿三提劲；其八肾子发动秘要术，行廿三发动；其九肾子换息秘要术，行廿三换息。

4月26至30日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿四换息；其三肾子闭息秘要术，行廿四闭息；其四肾子固气秘要术，行廿四固气；其五肾子松气秘要术，行廿四松气；其六肾子流气秘要术，行廿四流气；其七肾子提劲秘要术，行廿四提劲；其八肾子发动秘要术，行廿四发动；其九肾子换息秘要术，行廿四换息。

5月1至5日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿五换息；其三肾子闭息秘要术，行廿五闭息；其四肾子固气秘要术，行廿五固气；其五肾子松气秘要术，行廿五松气；其六肾子流气秘要术，行廿五流气；其七肾子提劲秘要术，行廿五提劲；其八肾子发动秘要术，行廿五发动；其九肾子换息秘要术，行廿五换息。

5月6至10日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿六换息；其三肾子闭息秘要术，行廿六闭息；其四肾子固气秘要术，行廿六固气；其五肾子松气秘要术，行廿六松气；其六肾子流气秘要术，行廿六流

气，其七肾子提劲秘要术，行廿七提劲；其八肾子发动秘要术，行廿六发动；其九肾子换息秘要术，行廿六换息。

5月11至15日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿七换息；其三肾子闭息秘要术，行廿七闭息；其四肾子固气秘要术，行廿七固气；其五肾子松气秘要术，行廿七松气；其六肾子流气秘要术，行廿七流气；其七肾子提劲秘要术，行廿七提劲；其八肾子发动秘要术，行廿七发动；其九肾子换息秘要术，行廿七换息。

5月16至20日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿八换息；其三肾子闭息秘要术，行廿八闭息；其四肾子固气秘要术，行廿八固气；其五肾子松气秘要术，行廿八松气；其六肾子流气秘要术，行廿八流气；其七肾子提劲秘要术，行廿八提劲；其八肾子发动秘要术，行廿八发动；其九肾子换息秘要术，行廿八换息。

5月21至25日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿九换息；其三肾子闭息秘要术，行廿九闭息；其四肾子固气秘要术，行廿九固气；其五肾子松气秘要术，行廿九松气；其六肾子流气秘要术，行廿九流气；其七肾子提劲秘要术，行廿九提劲；其八肾子发动秘要术，行廿九发动；其九肾子换息秘要术，行廿九换息。

5月26至30日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅换息；其三肾子闭息秘要术，行卅闭息；其四肾子固气秘要术，行卅固气；其五肾子松气秘要术，行卅松气；其六肾子流气秘要术，行卅流气；其七肾子提劲秘要术，行卅提劲；其八肾子发动秘要术，行卅发动；其九肾子换息秘要术，行卅换息。

6月1至5日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅一换息；其三肾子闭息秘要术，行卅一闭息；其四肾子固气秘要术，行卅一固气；其五肾子松气秘要术，行卅一松气；其六肾子流气秘要术，行卅一流气；其七肾子提劲秘要术，行卅一提劲；其八肾子发动秘要术，行卅一发动；其九肾子换息秘要术，行卅一换息。

6月6至10日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅二换息；其三肾子闭息秘要术，行卅二闭息；其四肾子固气秘要术，行卅二固气；其五肾子松气秘要术，行卅二松气；其六肾子流气秘要术，行卅二流气；其七肾子提劲秘要术，行卅二提劲；其八肾子发动秘要术，行卅二发动；其九肾子换息秘要术，行卅二换息。

6月11至15日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅三换息；其三肾子闭息秘要术，行卅三闭息；其四肾子固气秘要术，行卅三固气；其五肾子松气秘要术，行卅三松气；其六肾子流气秘要术，行卅三流气；其七肾子提劲秘要术，行卅三提劲；其八肾子发动秘要术，行卅三发动；其九肾子换息秘要术，行卅三换息。

6月16至20日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅四换息；其三肾子闭息秘要术，行卅四闭息；其四肾子固气秘要术，行卅四固气；其五肾子松气秘要术，行卅四松气；其六肾子流气秘要术，行卅四流气；其七肾子提劲秘要术，行卅四提劲；其八肾子发动秘要术，行卅四发动；其九肾子换息秘要术，行卅四换息。

6月21至25日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅五换息；其三肾子闭息秘要术，行卅五闭息；其四肾子固气秘要术，行卅五固气；其五肾

子松气秘要术，行卅五松气；其六肾子流气秘要术，行卅五流气；其七肾子提劲秘要术，行卅五提劲；其八肾子发动秘要术，行卅五发动；其九肾子换息秘要术，行卅五换息。

6月26至30日，每日演练海底捞月式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅六换息；其三肾子闭息秘要术，行卅六闭息；其四肾子固气秘要术，行卅六固气；其五肾子松气秘要术，行卅六松气；其六肾子流气秘要术，行卅六流气；其七肾子提劲秘要术，行卅六提劲；其八肾子发动秘要术，行卅六发动；其九肾子换息秘要术，行卅六换息。

白龙卧地式第六

7月1至5日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行一换息；其三肾子闭息秘要术，行一闭息；其四肾子固气秘要术，行一固气；其五肾子松气秘要术，行一松气；其六肾子流气秘要术，行一流气；其七肾子提劲秘要术，行一提劲；其八肾子发动秘要术，行一发动；其九肾子换息秘要术，行一换息。

7月6至10日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行二换息；其三肾子闭息秘要术，行二闭息；其四肾子固气秘要术，行二固气；其五肾子松气秘要术，行二松气；其六肾子流气秘要术，行二流气；其七肾子提劲秘要术，行二提劲；其八肾子发动秘要术，行二发动；其九肾子换息秘要术，行二换息。

7月11至15日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行三换息；其三肾子闭息秘要术，行三闭息；其四肾子固气秘要术，行三固气；其五肾子松气秘

要术，行三松气；其六肾子流气秘要术，行三流气；其七肾子提劲秘要术，行三提劲；其八肾子发动秘要术，行三发动；其九肾子换息秘要术，行三换息。

7月16至20日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行四换息；其三肾子闭息秘要术，行四闭息；其四肾子固气秘要术，行四固气；其五肾子松气秘要术，行四松气；其六肾子流气秘要术，行四流气；其七肾子提劲秘要术，行四提劲；其八肾子发动秘要术，行四发动；其九肾子换息秘要术，行四换息。

7月21至25日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行五换息；其三肾子闭息秘要术，行五闭息；其四肾子固气秘要术，行五固气；其五肾子松气秘要术，行五松气；其六肾子流气秘要术，行五流气；其七肾子提劲秘要术，行五提劲；其八肾子发动秘要术，行五发动；其九肾子换息秘要术，行五换息。

7月26至30日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行六换息；其三肾子闭息秘要术，行六闭息；其四肾子固气秘要术，行六固气；其五肾子松气秘要术，行六松气；其六肾子流气秘要术，行六流气；其七肾子提劲秘要术，行六提劲；其八肾子发动秘要术，行六发动；其九肾子换息秘要术，行六换息。

8月1至5日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行七换息；其三肾子闭息秘要术，行七闭息；其四肾子固气秘要术，行七固气；其五肾子松气秘要术，行七松气；其六肾子流气秘要术，行七流气；其七肾子提劲秘要术，行七提劲；其八肾子发动秘要术，行七发动；其九肾子换息秘要术，行七换息。

8月6至10日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行八换息；其三肾子闭息秘要术，行八闭息；其四肾子固气秘要术，行八固气；其五肾子松气秘要术，行八松气；其六肾子流气秘要术，行八流气；其七肾子提劲秘要术，行八提劲；其八肾子发动秘要术，行八发动；其九肾子换息秘要术，行八换息。

8月11至15日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行九换息；其三肾子闭息秘要术，行九闭息；其四肾子固气秘要术，行九固气；其五肾子松气秘要术，行九松气；其六肾子流气秘要术，行九流气；其七肾子提劲秘要术，行九提劲；其八肾子发动秘要术，行九发动；其九肾子换息秘要术，行九换息。

8月16至20日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十换息；其三肾子闭息秘要术，行十闭息；其四肾子固气秘要术，行十固气；其五肾子松气秘要术，行十松气；其六肾子流气秘要术，行十流气；其七肾子提劲秘要术，行十提劲；其八肾子发动秘要术，行十发动；其九肾子换息秘要术，行十换息。

8月21至25日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十一换息；其三肾子闭息秘要术，行十一闭息；其四肾子固气秘要术，行十一固气；其五肾子松气秘要术，行十一松气；其六肾子流气秘要术，行十一流气；其七肾子提劲秘要术，行十一提劲；其八肾子发动秘要术，行十一发动；其九肾子换息秘要术，行十一换息。

8月26至30日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十二换息；其三肾子闭息秘要术，行十二闭息；其四肾子固气秘要术，行十二固气；其五肾

子松气秘要术，行十二松气；其六肾子流气秘要术，行十二流气；其七肾子提劲秘要术，行十二提劲；其八肾子发动秘要术，行十二发动；其九肾子换息秘要术，行十二换息。

9月1至5日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十三换息；其三肾子闭息秘要术，行十三闭息；其四肾子固气秘要术，行十三固气；其五肾子松气秘要术，行十三松气；其六肾子流气秘要术，行十三流气；其七肾子提劲秘要术，行十三提劲；其八肾子发动秘要术，行十三发动；其九肾子换息秘要术，行十三换息。

9月6至10日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十四换息；其三肾子闭息秘要术，行十四闭息；其四肾子固气秘要术，行十四固气；其五肾子松气秘要术，行十四松气；其六肾子流气秘要术，行十四流气；其七肾子提劲秘要术，行十四提劲；其八肾子发动秘要术，行十四发动；其九肾子换息秘要术，行十四换息。

9月11至15日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十五换息；其三肾子闭息秘要术，行十五闭息；其四肾子固气秘要术，行十五固气；其五肾子松气秘要术，行十五松气；其六肾子流气秘要术，行十五流气；其七肾子提劲秘要术，行十五提劲；其八肾子发动秘要术，行十五发动；其九肾子换息秘要术，行十五换息。

9月16至20日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十六换息；其三肾子闭息秘要术，行十六闭息；其四肾子固气秘要术，行十六固气；其五肾子松气秘要术，行十六松气；其六肾子流气秘要术，行十六流气；其七肾子提劲秘要术，行十六提劲；其八肾子发动秘要术，行十六发动；其九肾子换息秘要术，行十六换息。

9月21至25日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十七换息；其三肾子闭息秘要术，行十七闭息；其四肾子固气秘要术，行十七固气；其五肾子松气秘要术，行十七松气；其六肾子流气秘要术，行十七流气；其七肾子提劲秘要术，行十七提劲；其八肾子发动秘要术，行十七发动；其九肾子换息秘要术，行十七换息。

9月26至30日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十八换息；其三肾子闭息秘要术，行十八闭息；其四肾子固气秘要术，行十八固气；其五肾子松气秘要术，行十八松气；其六肾子流气秘要术，行十八流气；其七肾子提劲秘要术，行十八提劲；其八肾子发动秘要术，行十八发动；其九肾子换息秘要术，行十八换息。

10月1至5日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十九换息；其三肾子闭息秘要术，行十九闭息；其四肾子固气秘要术，行十九固气；其五肾子松气秘要术，行十九松气；其六肾子流气秘要术，行十九流气；其七肾子提劲秘要术，行十九提劲；其八肾子发动秘要术，行十九发动；其九肾子换息秘要术，行十九换息。

10月6至10日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿换息；其三肾子闭息秘要术，行廿闭息；其四肾子固气秘要术，行廿固气；其五肾子松气秘要术，行廿松气；其六肾子流气秘要术，行廿流气；其七肾子提劲秘要术，行廿提劲；其八肾子发动秘要术，行廿发动；其九肾子换息秘要术，行廿换息。

10月11至15日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿一换息；其三肾子闭息秘要

术，行廿一闭息；其四肾子固气秘要术，行廿一固气；其五肾子松气秘要术，行廿一松气；其六肾子流气秘要术，行廿一流气；其七肾子提劲秘要术，行廿一提劲；其八肾子发动秘要术，行廿一发动；其九肾子换息秘要术，行廿一换息。

10月16至20日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿二换息；其三肾子闭息秘要术，行廿二闭息；其四肾子固气秘要术，行廿二固气；其五肾子松气秘要术，行廿二松气；其六肾子流气秘要术，行廿二流气；其七肾子提劲秘要术，行廿二提劲；其八肾子发动秘要术，行廿二发动；其九肾子换息秘要术，行廿二换息。

10月21至25日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿三换息；其三肾子闭息秘要术，行廿三闭息；其四肾子固气秘要术，行廿三固气；其五肾子松气秘要术，行廿三松气；其六肾子流气秘要术，行廿三流气；其七肾子提劲秘要术，行廿三提劲；其八肾子发动秘要术，行廿三发动；其九肾子换息秘要术，行廿三换息。

10月26至30日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿四换息；其三肾子闭息秘要术，行廿四闭息；其四肾子固气秘要术，行廿四固气；其五肾子松气秘要术，行廿四松气；其六肾子流气秘要术，行廿四流气；其七肾子提劲秘要术，行廿四提劲；其八肾子发动秘要术，行廿四发动；其九肾子换息秘要术，行廿四换息。

11月1至5日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿五换息；其三肾子闭息秘要术，行廿五闭息；其四肾子固气秘要术，行廿五固气；其五肾子松气秘要术，行廿五松气；其六肾子流气秘要术，行廿五流气；其七肾子提劲秘要术，行廿五提劲；其八肾子发动秘要术，行廿五

发动；其九肾子换息秘要术，行廿五换息。

11月6至10日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿六换息；其三肾子闭息秘要术，行廿六闭息；其四肾子固气秘要术，行廿六固气；其五肾子松气秘要术，行廿六松气；其六肾子流气秘要术，行廿六流气；其七肾子提劲秘要术，行廿六提劲；其八肾子发动秘要术，行廿六发动；其九肾子换息秘要术，行廿六换息。

11月11至15日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿七换息；其三肾子闭息秘要术，行廿七闭息；其四肾子固气秘要术，行廿七固气；其五肾子松气秘要术，行廿七松气；其六肾子流气秘要术，行廿七流气；其七肾子提劲秘要术，行廿七提劲；其八肾子发动秘要术，行廿七发动；其九肾子换息秘要术，行廿七换息。

11月16至20日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿八换息；其三肾子闭息秘要术，行廿八闭息；其四肾子固气秘要术，行廿八固气；其五肾子松气秘要术，行廿八松气；其六肾子流气秘要术，行廿八流气；其七肾子提劲秘要术，行廿八提劲；其八肾子发动秘要术，行廿八发动；其九肾子换息秘要术，行廿八换息。

11月21至25日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿九换息；其三肾子闭息秘要术，行廿九闭息；其四肾子固气秘要术，行廿九固气；其五肾子松气秘要术，行廿九松气；其六肾子流气秘要术，行廿九流气；其七肾子提劲秘要术，行廿九提劲；其八肾子发动秘要术，行廿九发动；其九肾子换息秘要术，行廿九换息。

11月26至30日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅换息；其三肾子闭息秘要术，

行卅闭息；其四肾子固气秘要术，行卅固气；其五肾子松气秘要术，行卅松气；其六肾子流气秘要术，行卅流气；其七肾子提劲秘要术，行卅提劲；其八肾子发动秘要术，行卅发动；其九肾子换息秘要术，行卅换息。

12月1至5日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅一换息；其三肾子闭息秘要术，行卅一闭息；其四肾子固气秘要术，行卅一固气；其五肾子松气秘要术，行卅一松气；其六肾子流气秘要术，行卅一流气；其七肾子提劲秘要术，行卅一提劲；其八肾子发动秘要术，行卅一发动；其九肾子换息秘要术，行卅一换息。

12月6至10日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅二换息；其三肾子闭息秘要术，行卅二闭息；其四肾子固气秘要术，行卅二固气；其五肾子松气秘要术，行卅二松气；其六肾子流气秘要术，行卅二流气；其七肾子提劲秘要术，行卅二提劲；其八肾子发动秘要术，行卅二发动；其九肾子换息秘要术，行卅二换息。

12月11至15日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅三换息；其三肾子闭息秘要术，行卅三闭息；其四肾子固气秘要术，行卅三固气；其五肾子松气秘要术，行卅三松气；其六肾子流气秘要术，行卅三流气；其七肾子提劲秘要术，行卅三提劲；其八肾子发动秘要术，行卅三发动；其九肾子换息秘要术，行卅三换息。

12月16至20日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅四换息；其三肾子闭息秘要术，行卅四闭息；其四肾子固气秘要术，行卅四固气；其五肾子松气秘要术，行卅四松气；其六肾子流气秘要术，行卅四流气；其七肾子提劲秘要术，行卅四提劲；其八肾子发动秘要

术，行卅四发动；其九肾子换息秘要术，行卅四换息。

12月21至25日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅五换息；其三肾子闭息秘要术，行卅五闭息；其四肾子固气秘要术，行卅五固气；其五肾子松气秘要术，行卅五松气；其六肾子流气秘要术，行卅五流气；其七肾子提劲秘要术，行卅五提劲；其八肾子发动秘要术，行卅五发动；其九肾子换息秘要术，行卅五换息。

12月26至30日，每日演练白龙卧地式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅六换息；其三肾子闭息秘要术，行卅六闭息；其四肾子固气秘要术，行卅六固气；其五肾子松气秘要术，行卅六松气；其六肾子流气秘要术，行卅六流气；其七肾子提劲秘要术，行卅六提劲；其八肾子发动秘要术，行卅六发动；其九肾子换息秘要术；行卅六换息。

子炼金液式第七

1993年元月1至5日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行一换息；其三肾子闭息秘要术，行一闭息；其四肾子固气秘要术，行一固气；其五肾子松气秘要术，行一松气；其六肾子流气秘要术，行一流气；其七肾子提劲秘要术，行一提劲；其八肾子发动秘要术，行一发动；其九肾子换息秘要术，行一换息。

元月6至10日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行二换息；其三肾子闭息秘要术，行二闭息；其四肾子固气秘要术，行二固气；其五肾子松气秘要术，行二松气；其六肾子流气秘要术，行二流气；其七肾子提劲秘要术，行二提劲；其八肾子发动秘要术，行二发动；其九肾子换息秘要术，行二换息。

元月11至15日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行三换息；其三肾子闭息秘要术，行三闭息；其四肾子固气秘要术，行三固气；其五肾子松气秘要术，行三松气；其六肾子流气秘要术，行三流气；其七肾子提劲秘要术，行三提劲；其八肾子发动秘要术，行三发动；其九肾子换息秘要术，行三换息。

元月16至20日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行四换息；其三肾子闭息秘要术，行四闭息；其四肾子固气秘要术，行四固气；其五肾子松气秘要术，行四松气；其六肾子流气秘要术，行四流气；其七肾子提劲秘要术，行四提劲；其八肾子发动秘要术，行四发动；其九肾子换息秘要术，行四换息。

元月21至25日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行五换息；其三肾子闭息秘要术，行五闭息；其四肾子固气秘要术，行五固气；其五肾子松气秘要术，行五松气；其六肾子流气秘要术，行五流气；其七肾子提劲秘要术，行五提劲；其八肾子发动秘要术，行五发动；其九肾子换息秘要术，行五换息。

元月26至30日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行六换息；其三肾子闭息秘要术，行六闭息；其四肾子固气秘要术，行六固气；其五肾子松气秘要术，行六松气；其六肾子流气秘要术，行六流气；其七肾子提劲秘要术，行六提劲；其八肾子发动秘要术，行六发动；其九肾子换息秘要术，行六换息。

2月1至5日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行七换息；其三肾子闭息秘要术，行七闭息；其四肾子固气秘要术，行七固气；其五肾子松气秘

要术，行七松气；其六肾子流气秘要术，行七流气；其七肾子提劲秘要术，行七提劲；其八肾子发动秘要术，行七发动；其九肾子换息秘要术，行七换息。

2月6至10日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行八换息；其三肾子闭息秘要术，行七闭息；其四肾子固气秘要术，行八固气；其五肾子松气秘要术，行八松气；其六肾子流气秘要术，行八流气；其七肾子提劲秘要术，行八提劲；其八肾子发动秘要术，行八发动；其九肾子换息秘要术，行八换息。

2月11至15日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行九换息；其三肾子闭息秘要术，行九闭息；其四肾子固气秘要术，行九固气；其五肾子松气秘要术，行九松气；其六肾子流气秘要术，行九流气；其七肾子提劲秘要术，行九提劲；其八肾子发动秘要术，行九发动；其九肾子换息秘要术，行九换息。

2月16至20日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十换息；其三肾子闭息秘要术，行十闭息；其四肾子固气秘要术，行十固气；其五肾子松气秘要术，行十松气；其六肾子流气秘要术，行十流气；其七肾子提劲秘要术，行十提劲；其八肾子发动秘要术，行十发动；其九肾子换息秘要术，行十换息。

2月21至25日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十一换息；其三肾子闭息秘要术，行十一闭息；其四肾子固气秘要术，行十一固气；其五肾子松气秘要术，行十一松气；其六肾子流气秘要术，行十一流气；其七肾子提劲秘要术，行十一提劲；其八肾子发动秘要术，行十一发动；其九肾子换息秘要术，行十一换息。

2月26至30日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十二换息；其三肾子闭息秘要术，行十二闭息；其四肾子固气秘要术，行十二固气；其五肾子松气秘要术，行十二松气；其六肾子流气秘要术，行十二流气；其七肾子提劲秘要术，行十二提劲；其八肾子发动秘要术，行十二发动；其九肾子换息秘要术，行十二换息。

3月1至5日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十三换息；其三肾子闭息秘要术，行十三闭息；其四肾子固气秘要术，行十三固气；其五肾子松气秘要术，行十三松气；其六肾子流气秘要术，行十三流气；其七肾子提劲秘要术，行十三提劲；其八肾子发动秘要术，行十三发动；其九肾子换息秘要术，行十三换息。

3月6至10日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十四换息；其三肾子闭息秘要术，行十四闭息；其四肾子固气秘要术，行十四固气；其五肾子松气秘要术，行十四松气；其六肾子流气秘要术，行十四流气；其七肾子提劲秘要术，行十四提劲；其八肾子发动秘要术，行十四发动；其九肾子换息秘要术，行十四换息。

3月11至15日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十五换息；其三肾子闭息秘要术，行十五闭息；其四肾子固气秘要术，行十五固气；其五肾子松气秘要术，行十五松气；其六肾子流气秘要术，行十五流气；其七肾子提劲秘要术，行十五提劲；其八肾子发动秘要术，行十五发动；其九肾子换息秘要术，行十五换息。

3月16至20日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十六换息；其三肾子闭息秘要术，行十六闭息；其四肾子固气秘要术，行十六固气；其五肾

子松气秘要术，行十六松气；其六肾子流气秘要术，行十六流气；其七肾子提劲秘要术，行十六提劲；其八肾子发动秘要术，行十六发动；其九肾子换息秘要术，行十六换息。

3月21至25日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十七换息；其三肾子闭息秘要术，行十七闭息；其四肾子固气秘要术，行十七固气；其五肾子松气秘要术，行十七松气；其六肾子流气秘要术，行十七流气；其七肾子提劲秘要术，行十七提劲；其八肾子发动秘要术，行十七发动；其九肾子换息秘要术，行十七换息。

3月26至30日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十八换息；其三肾子闭息秘要术，行十八闭息；其四肾子固气秘要术，行十八固气；其五肾子松气秘要术，行十八松气；其六肾子流气秘要术，行十八流气；其七肾子提劲秘要术，行十八提劲；其八肾子发动秘要术，行十八发动；其九肾子换息秘要术，行十八换息。

4月1至5日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十九换息；其三肾子闭息秘要术，行十九闭息；其四肾子固气秘要术，行十九固气；其五肾子松气秘要术，行十九松气；其六肾子流气秘要术，行十九流气；其七肾子提劲秘要术，行十九提劲；其八肾子发动秘要术，行十九发动；其九肾子换息秘要术，行十九换息。

4月6至10日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿换息；其三肾子闭息秘要术，行廿闭息；其四肾子固气秘要术，行廿固气；其五肾子松气秘要术，行廿松气；其六肾子流气秘要术，行廿流气；其七肾子提劲秘要术，行廿提劲；其八肾子发动秘要术，行廿发动；其九肾子换息秘要术，行廿换息。

4月11至15日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿一换息；其三肾子闭息秘要术，行廿一闭息；其四肾子固气秘要术，行廿一固气；其五肾子松气秘要术，行廿一松气；其六肾子流气秘要术，行廿一流气；其七肾子提劲秘要术，行廿一提劲；其八肾子发动秘要术，行廿一发动；其九肾子换息秘要术，行廿一换息。

4月16至20日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿二换息；其三肾子闭息秘要术，行廿二闭息；其四肾子固气秘要术，行廿二固气；其五肾子松气秘要术，行廿二松气；其六肾子流气秘要术，行廿二流气；其七肾子提劲秘要术，行廿二提劲；其八肾子发动秘要术，行廿二发动；其九肾子换息秘要术，行廿二换息。

4月21至25日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿三换息；其三肾子闭息秘要术，行廿三闭息；其四肾子固气秘要术，行廿三固气；其五肾子松气秘要术，行廿三松气；其六肾子流气秘要术，行廿三流气；其七肾子提劲秘要术，行廿三提劲；其八肾子发动秘要术，行廿三发动；其九肾子换息秘要术，行廿三换息。

4月26至30日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿四换息；其三肾子闭息秘要术，行廿四闭息；其四肾子固气秘要术，行廿四固气；其五肾子松气秘要术，行廿四松气；其六肾子流气秘要术，行廿四流气；其七肾子提劲秘要术，行廿四提劲；其八肾子发动秘要术，行廿四发动；其九肾子换息秘要术，行廿四换息。

5月1至5日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿五换息；其三肾子闭息秘要术，行廿五闭息；其四肾子固气秘要术，行廿五固气；其五肾

子松气秘要术，行廿五松气；其六肾子流气秘要术，行廿五流气；其七肾子提劲秘要术，行廿五提劲；其八肾子发动秘要术，行廿五发动；其九肾子换息秘要术，行廿五换息。

5月6至10日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子闭息秘要术，行廿六换息；其三肾子闭息秘要术，行廿六闭息；其四肾子固气秘要术，行廿六固气；其五肾子松气秘要术，行廿六松气；其六肾子流气秘要术，行廿六流气；其七肾子提劲秘要术，行廿六提劲；其八肾子发动秘要术，行廿六发动；其九肾子换息秘要术，行廿六换息。

5月11至15日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿七换息；其三肾子闭息秘要术，行廿七闭息；其四肾子固气秘要术，行廿七固气；其五肾子松气秘要术，行廿七松气；其六肾子流气秘要术，行廿七流气；其七肾子提劲秘要术，行廿七提劲；其八肾子发动秘要术，行廿七发动；其九肾子换息秘要术，行廿七换息。

5月16至20日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿八换息；其三肾子闭息秘要术，行廿八闭息；其四肾子固气秘要术，行廿八固气；其五肾子松气秘要术，行廿八松气；其六肾子流气秘要术，行廿八流气；其七肾子提劲秘要术，行廿八提劲；其八肾子发动秘要术，行廿八发动；其九肾子换息秘要术，行廿八换息。

5月21至25日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿九换息；其三肾子闭息秘要术，行廿九闭息；其四肾子固气秘要术，行廿九固气；其五肾子松气秘要术，行廿九松气；其六肾子流气秘要术，行廿九流气；其七肾子提劲秘要术，行廿九提劲；其八肾子发动秘要术，行廿九发动；其九肾子换息秘要术，行廿九换息。

5月26至30日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅换息；其三肾子闭息秘要术，行卅闭息；其四肾子固气秘要术，行卅固气；其五肾子松气秘要术，行卅松气；其六肾子流气秘要术，行卅流气；其七肾子提劲秘要术，行卅提劲；其八肾子发动秘要术，行卅发动；其九肾子换息秘要术，行卅换息。

6月1至5日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅一换息；其三肾子闭息秘要术，行卅一闭息；其四肾子固气秘要术，行卅一固气；其五肾子松气秘要术，行卅一松气；其六肾子流气秘要术，行卅一流气；其七肾子提劲秘要术，行卅一提劲；其八肾子发动秘要术，行卅一发动；其九肾子换息秘要术，行卅一换息。

6月6至10日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅二换息；其三肾子闭息秘要术，行卅二闭息；其四肾子固气秘要术，行卅二固气；其五肾子松气秘要术，行卅二松气；其六肾子流气秘要术，行卅二流气；其七肾子提劲秘要术，行卅二提劲；其八肾子发动秘要术，行卅二发动；其九肾子换息秘要术，行卅二换息。

6月11至15日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅三换息；其三肾子闭息秘要术，行卅三闭息；其四肾子固气秘要术，行卅三固气；其五肾子松气秘要术，行卅三松气；其六肾子流气秘要术，行卅三流气；其七肾子提劲秘要术，行卅三提劲；其八肾子发动秘要术，行卅三发动；其九肾子换息秘要术，行卅三换息。

6月16至20日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅四换息；其三肾子闭息秘要术，行卅四闭息；其四肾子固气秘要术，行卅四固气；其五肾

子松气秘要术，行卅四松气；其六肾子流气秘要术，行卅四流气；其七肾子提劲秘要术，行卅四提劲；其八肾子发动秘要术，行卅四发动；其九肾子换息秘要术，行卅四换息。

6月21至25日，每日演练子炼金液其式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅五换息；其三肾子闭息秘要术，行卅五闭息；其四肾子固气秘要术，行卅五固气；其五肾子松气秘要术，行卅五松气；其六肾子流气秘要术，行卅五流气；其七肾子提劲秘要术，行卅五提劲；其八肾子发动秘要术，行卅五发动；其九肾子换息秘要术，行卅五换息。

6月26至30日，每日演练子炼金液式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅六换息；其三肾子闭息秘要术，行卅六闭息；其四肾子固气秘要术，行卅六固气；其五肾子松气秘要术，行卅六松气；其六肾子流气秘要术，行卅六流气；其七肾子提劲秘要术，行卅六提劲；其八肾子发动秘要术，行卅六发动；其九肾子换息秘要术，行卅六换息。

午炼玉汁式第八

7月1至5日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行一换息；其三肾子闭息秘要术，行一闭息；其四肾子固气秘要术，行一固气；其五肾子松气秘要术，行一松气；其六肾子流气秘要术，行一流气；其七肾子提劲秘要术，行一提劲；其八肾子发动秘要术，行一发动；其九肾子换息秘要术，行一换息。

7月6至10日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行二换息；其三肾子闭息秘要术，行二闭息；其四肾子固气秘要术，行二固气；其五肾子松气秘要术，行二松气；其六肾子流气秘要术，行二流气；其七肾子提

劲秘要术，行二提劲；其八肾子发动秘要术，行二发动；其九肾子换息秘要术，行二换息。

7月11至15日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行三换息；其三肾子闭息秘要术，行三闭息；其四肾子固气秘要术，行三固气；其五肾子松气秘要术，行三松气；其六肾子流气秘要术，行三流气；其七肾子提劲秘要术，行三提劲；其八肾子发动秘要术，行三发动；其九肾子换息秘要术，行三换息。

7月16至20日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行四换息；其三肾子闭息秘要术，行四闭息；其四肾子固气秘要术，行四固气；其五肾子松气秘要术，行四松气；其六肾子流气秘要术，行四流气；其七肾子提劲秘要术，行四提劲；其八肾子发动秘要术，行四发动；其九肾子换息秘要术，行四换息。

7月21至25日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行五换息；其三肾子闭息秘要术，行五闭息；其四肾子固气秘要术，行五固气；其五肾子松气秘要术，行五松气；其六肾子流气秘要术，行五流气；其七肾子提劲秘要术，行五提劲；其八肾子发动秘要术，行五发动；其九肾子换息秘要术，行五换息。

7月26至30日，每日演练午炼玉汁其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行六换息；其三肾子闭息秘要术，行六闭息；其四肾子固气秘要术，行六固气；其五肾子松气秘要术，行六松气；其六肾子流气秘要术，行六流气；其七肾子提劲秘要术，行六提劲；其八肾子发动秘要术，行六发动；其九换息秘要术，行六换息。

8月1至5日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要

术；其二肾子换息秘要术，行七换息；其三肾子闭息秘要术，行七闭息；其四肾子固气秘要术，行七固气；其五肾子松气秘要术，行七松气；其六肾子流气秘要术，行七流气；其七肾子提劲秘要术，行七提劲；其八肾子发动秘要术，行七发动；其九肾子换息秘要术，行七换息。

8月6至10日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行八换息；其三肾子闭息秘要术，行八闭息；其四肾子固气秘要术，行八固气；其五肾子松气秘要术，行八松气；其六肾子流气秘要术，行八流气；其七肾子提劲秘要术，行八提劲；其八肾子发动秘要术，行八发动；其九肾子换息秘要术，行八换息。

8月11至15日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行九换息；其三肾子闭息秘要术，行九闭息；其四肾子固气秘要术，行九固气；其五肾子松气秘要术，行九松气；其六肾子流气秘要术，行九流气；其七肾子提劲秘要术，行九提劲；其八肾子发动秘要术，行九发动；其九肾子换息秘要术，行九换息。

8月16至20日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十换息；其三肾子闭息秘要术，行十闭息；其四肾子固气秘要术，行十固气；其五肾子松气秘要术，行十松气；其六肾子流气秘要术，行十流气；其七肾子提劲秘要术，行十提劲；其八肾子发动秘要术，行十发动；其九肾子换息秘要术，行十换息。

8月21至25日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十一换息；其三肾子闭息秘要术，行十一闭息；其四肾子固气秘要术，行十一固气；其五肾子松气秘要术，行十一松气；其六肾子流气秘要术，行十一流

气；其七肾子提劲秘要术，行十一提劲；其八肾子发动秘要术，行十一发动；其九肾子换息秘要术，行十一换息。

8月26至30日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十二换息；其三肾子闭息秘要术，行十二闭息；其四肾子固气秘要术，行十二固气；其五肾子松气秘要术，行十二松气；其六肾子流气秘要术，行十二流气；其七肾子提劲秘要术，行十二提劲；其八肾子发动秘要术，行十二发动；其九肾子换息秘要术，行十二换息。

9月1至5日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十三换息；其三肾子闭息秘要术，行十三闭息；其四肾子固气秘要术，行十三固气；其五肾子松气秘要术，行十三松气；其六肾子流气秘要术，行十三流气；其七肾子提劲秘要术，行十三提劲；其八肾子发动秘要术，行十三发动；其九肾子换息秘要术，行十三换息。

9月6至10日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十四换息；其三肾子闭息秘要术，行十四闭息；其四肾子固气秘要术，行十四固气；其五肾子松气秘要术，行十四松气；其六肾子流气秘要术，行十四流气；其七肾子提劲秘要术，行十四提劲；其八肾子发动秘要术，行十四发动；其九肾子换息秘要术，行十四换息。

9月11至15日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十五换息；其三肾子闭息秘要术，行十五闭息；其四肾子固气秘要术，行十五固气；其五肾子松气秘要术，行十五松气；其六肾子流气秘要术，行十五流气；其七肾子提劲秘要术，行十五提劲；其八肾子发动秘要术，行十五发动；其九肾子换息秘要术，行十五换息。

9月16至20日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要

术；其二肾子换息秘要术，行十六换息；其三肾子闭息秘要术，行十六闭息；其四肾子固气秘要术，行十六固气；其五肾子松气秘要术，行十六松气；其六肾子流气秘要术，行十六流气；其七肾子提劲秘要术，行十六提劲；其八肾子发动秘要术，行十六发动；其九肾子换息秘要术，行十六换息。

9月21至25日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十七换息；其三肾子闭息秘要术，行十七闭息；其四肾子固气秘要术，行十七固气；其五肾子松气秘要术，行十七松气；其六肾子流气秘要术，行十七流气；其七肾子提劲秘要术，行十七提劲；其八肾子发动秘要术，行十七发动；其九肾子换息秘要术，行十七换息。

9月26至30日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十八换息；其三肾子闭息秘要术，行十八闭息；其四肾子固气秘要术，行十八固气；其五肾子松气秘要术，行十八松气；其六肾子流气秘要术，行十八流气；其七肾子提劲秘要术，行十八提劲；其八肾子发动秘要术，行十八发动；其九肾子换息秘要术，行十八换息。

10月1至5日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行十九换息；其三肾子闭息秘要术，行十九闭息；其四肾子固气秘要术，行十九固气；其五肾子松气秘要术，行十九松气；其六肾子流气秘要术，行十九流气；其七肾子提劲秘要术，行十九提劲；其八肾子发动秘要术，行十九发动；其九肾子换息秘要术，行十九换息。

10月6至10日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿换息；其三肾子闭息秘要术，行廿闭息；其四肾子固气秘要术，行廿固气；其五肾子松气秘要术，行廿松气；其六肾子流气秘要术，行廿流气；其七肾子

提劲秘要术，行廿提劲；其八肾子发动秘要术，行廿发动；其九肾子换息秘要术，行廿换息。

10月11至15日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿一换息；其三肾子闭息秘要术，行廿一闭息；其四肾子固气秘要术，行廿一固气；其五肾子松气秘要术，行廿一松气；其六肾子流气秘要术，行廿一流气；其七肾子提劲秘要术，行廿一提劲；其八肾子发动秘要术，行廿一发动；其九肾子换息秘要术，行廿一换息。

10月16至20日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿二换息；其三肾子闭息秘要术，行廿二闭息；其四肾子固气秘要术，行廿二固气；其五肾子松气秘要术，行廿二松气；其六肾子流气秘要术，行廿二流气；其七肾子提劲秘要术，行廿二提劲；其八肾子发动秘要术，行廿二发动；其九肾子换息秘要术，行廿二换息。

10月21至25日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿三换息；其三肾子闭息秘要术，行廿三闭息；其四肾子固气秘要术，行廿三固气；其五肾子松气秘要术，行廿三松气；其六肾子流气秘要术，行廿三流气；其七肾子提劲秘要术，行廿三提劲；其八肾子发动秘要术，行廿三发动；其九肾子换息秘要术，行廿三换息。

10月26至30日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿四换息；其三肾子闭息秘要术，行廿四闭息；其四肾子固气秘要术，行廿四固气；其五肾子松气秘要术，行廿四松气；其六肾子流气秘要术，行廿四流气；其七肾子提劲秘要术，行廿四提劲；其八肾子发动秘要术，行廿四发动；其九肾子换息秘要术，行廿四换息。

11月1至5日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要

术；其二肾子换息秘要术，行廿五换息；其三肾子闭息秘要术，行廿五闭息；其四肾子固气秘要术，行廿五固气；其五肾子松气秘要术，行廿五松气；其六肾子流气秘要术，行廿五流气；其七肾子提劲秘要术，行廿五提劲；其八肾子发动秘要术，行廿五发动；其九肾子换息秘要术，行廿五换息。

11月6至10日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿六换息；其三肾子闭息秘要术，行廿六闭息；其四肾子固气秘要术，行廿六固气；其五肾子松气秘要术，行廿六松气；其六肾子流气秘要术，行廿六流气；其七肾子提劲秘要术，行廿六提劲；其八肾子发动秘要术，行廿六发动；其九肾子换息秘要术，行廿六换息。

11月11至15日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿七换息；其三肾子闭息秘要术，行廿七闭息；其四肾子固气秘要术，行廿七固气；其五肾子松气秘要术，行廿七松气；其六肾子流气秘要术，行廿七流气；其七肾子提劲秘要术，行廿七提劲；其八肾子发动秘要术，行廿七发动；其九肾子换息秘要术，行廿七换息。

11月16至20日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿八换息；其三肾子闭息秘要术，行廿八闭息；其四肾子固气秘要术，行廿八固气；其五肾子松气秘要术，行廿八松气；其六肾子流气秘要术，行廿八流气；其七肾子提劲秘要术，行廿八提劲；其八肾子发动秘要术，行廿八发动；其九肾子换息秘要术，行廿八换息。

11月21至25日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行廿九换息；其三肾子闭息秘要术，行廿九闭息；其四肾子固气秘要术，行廿九固气；其五肾子松气秘要术，行廿九松气；其六肾子流气秘要术，行廿九流

气；其七肾子提劲秘要术，行廿九提劲；其八肾子发动秘要术，行廿九发动；其九肾子换息秘要术，行廿九换息。

11月26至30日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅换息；其三肾子闭息秘要术，行卅闭息；其四肾子固气秘要术，行卅固气；其五肾子松气秘要术，行卅松气；其六肾子流气秘要术，行卅流气；其七肾子提劲秘要术，行卅提劲；其八肾子发动秘要术，行卅发动；其九肾子换息秘要术，行卅换息。

12月1至5日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅一换息；其三肾子闭息秘要术，行卅一闭息；其四肾子固气秘要术，行卅一固气；其五肾子松气秘要术，行卅一松气；其六肾子流气秘要术，行卅一流气；其七肾子提劲秘要术，行卅一提劲；其八肾子发动秘要术，行卅一发动；其九肾子换息秘要术，行卅一换息。

12月6至10日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅二换息；其三肾子闭息秘要术，行卅二闭息；其四肾子固气秘要术，行卅二固气；其五肾子松气秘要术，行卅二松气；其六肾子流气秘要术，行卅二流气；其七肾子提劲秘要术，行卅二提劲；其八肾子发动秘要术，行卅二发动；其九肾子换息秘要术，行卅二换息。

12月11至15日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅三换息；其三肾子闭息秘要术，行卅三闭息；其四肾子固气秘要术，行卅三固气；其五肾子松气秘要术，行卅三松气；其六肾子流气秘要术，行卅三流气；其七肾子提劲秘要术，行卅三提劲；其八肾子发动秘要术，行卅三发动；其九肾子换息秘要术，行卅三换息。

12月16至20日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要

术；其二肾子换息秘要术，行卅四换息；其三肾子闭息秘要术，行卅四闭息；其四肾子固气秘要术，行卅四固气；其五肾子松气秘要术，行卅四松气；其六肾子流气秘要术，行卅四流气；其七肾子提劲秘要术，行卅四提劲；其八肾子发动秘要术，行卅四发动；其九肾子换息秘要术，行卅四换息。

12月21至25日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅五换息；其三肾子闭息秘要术，行卅五闭息；其四肾子固气秘要术，行卅五固气；其五肾子松气秘要术，行卅五松气；其六肾子流气秘要术，行卅五流气；其七肾子提劲秘要术，行卅五提劲；其八肾子发动秘要术，行卅五发动；其九肾子换息秘要术，行卅五换息。

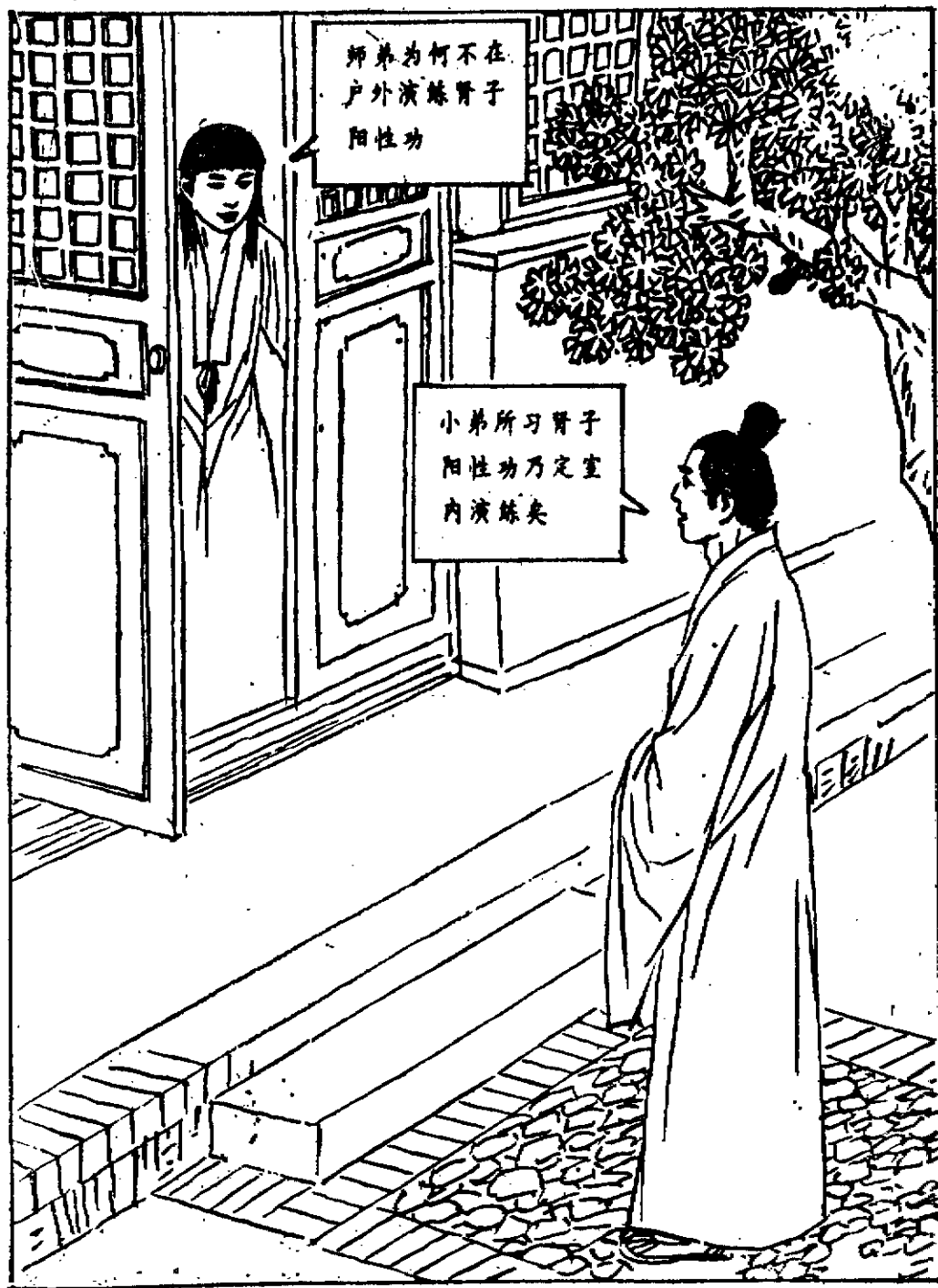
12月26至30日，每日演练午炼玉汁式其一肾子摆架秘要术；其二肾子换息秘要术，行卅六换息；其三肾子闭息秘要术，行卅六闭息；其四肾子固气秘要术，行卅六固气；其五肾子松气秘要术，行卅六松气；其六肾子流气秘要术，行卅六流气；其七肾子提劲秘要术，行卅六提劲；其八肾子发动秘要术，行卅六发动；其九肾子换息秘要术，行卅六换息。

下篇 禁忌精图秘说

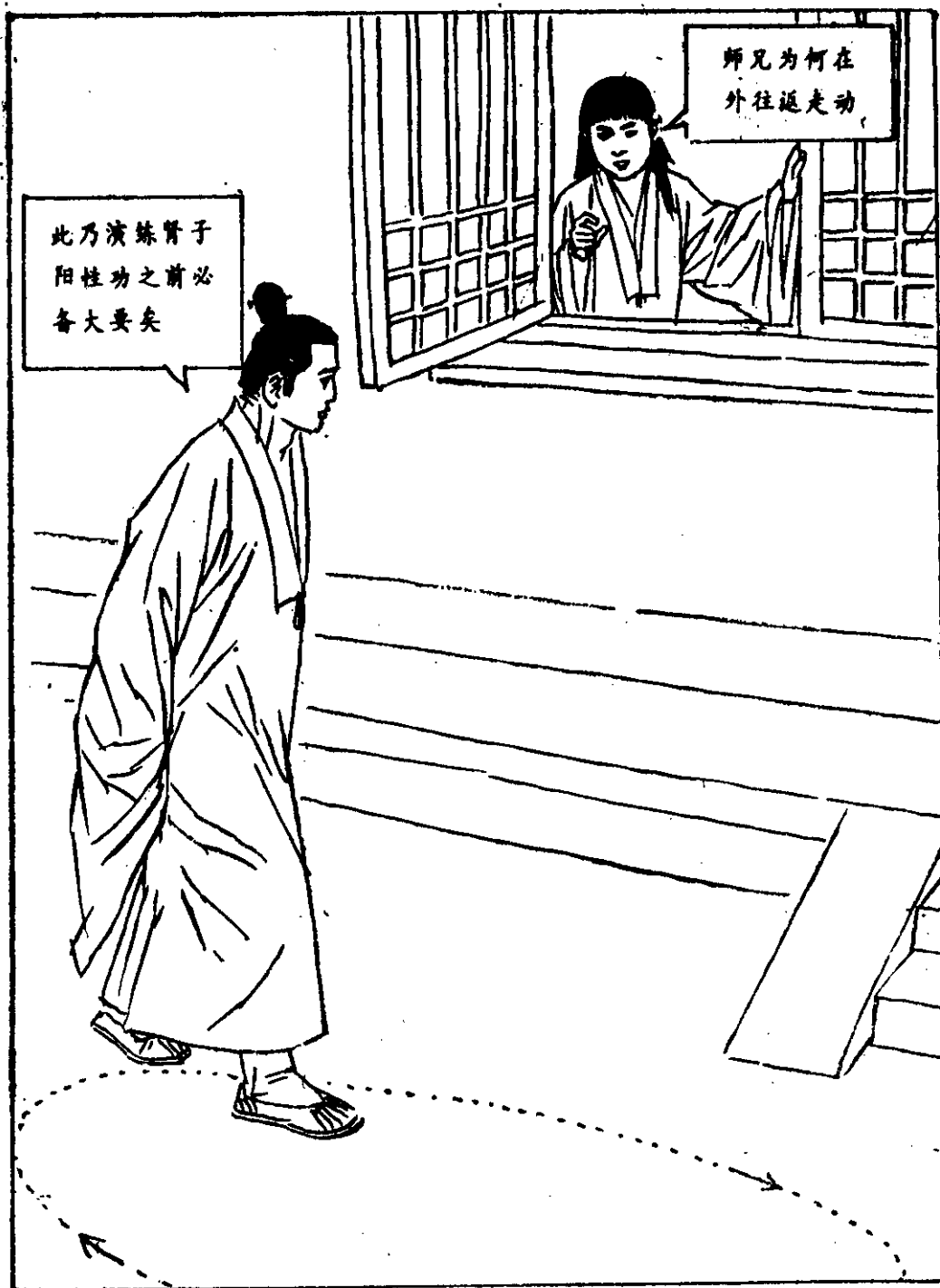
禁忌精图秘说之一



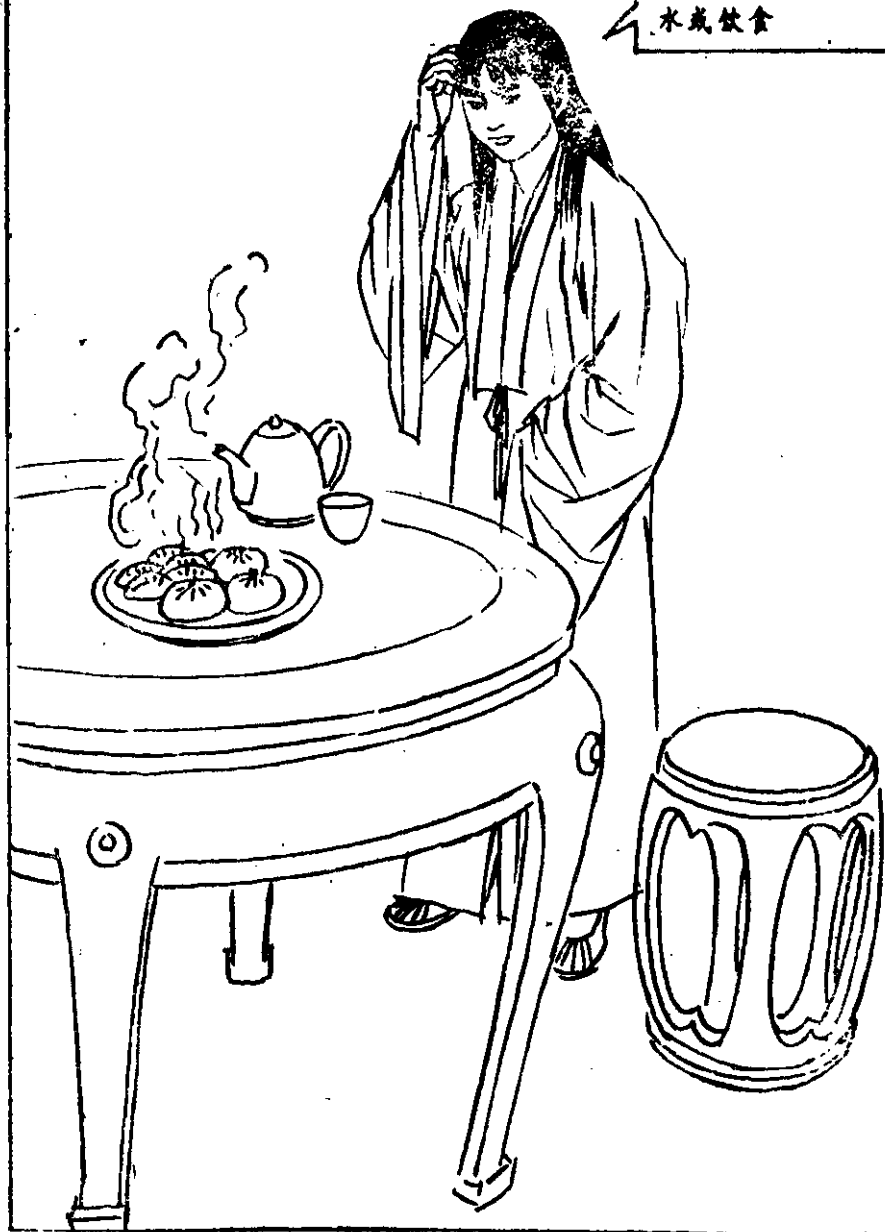
禁忌精图秘说之二



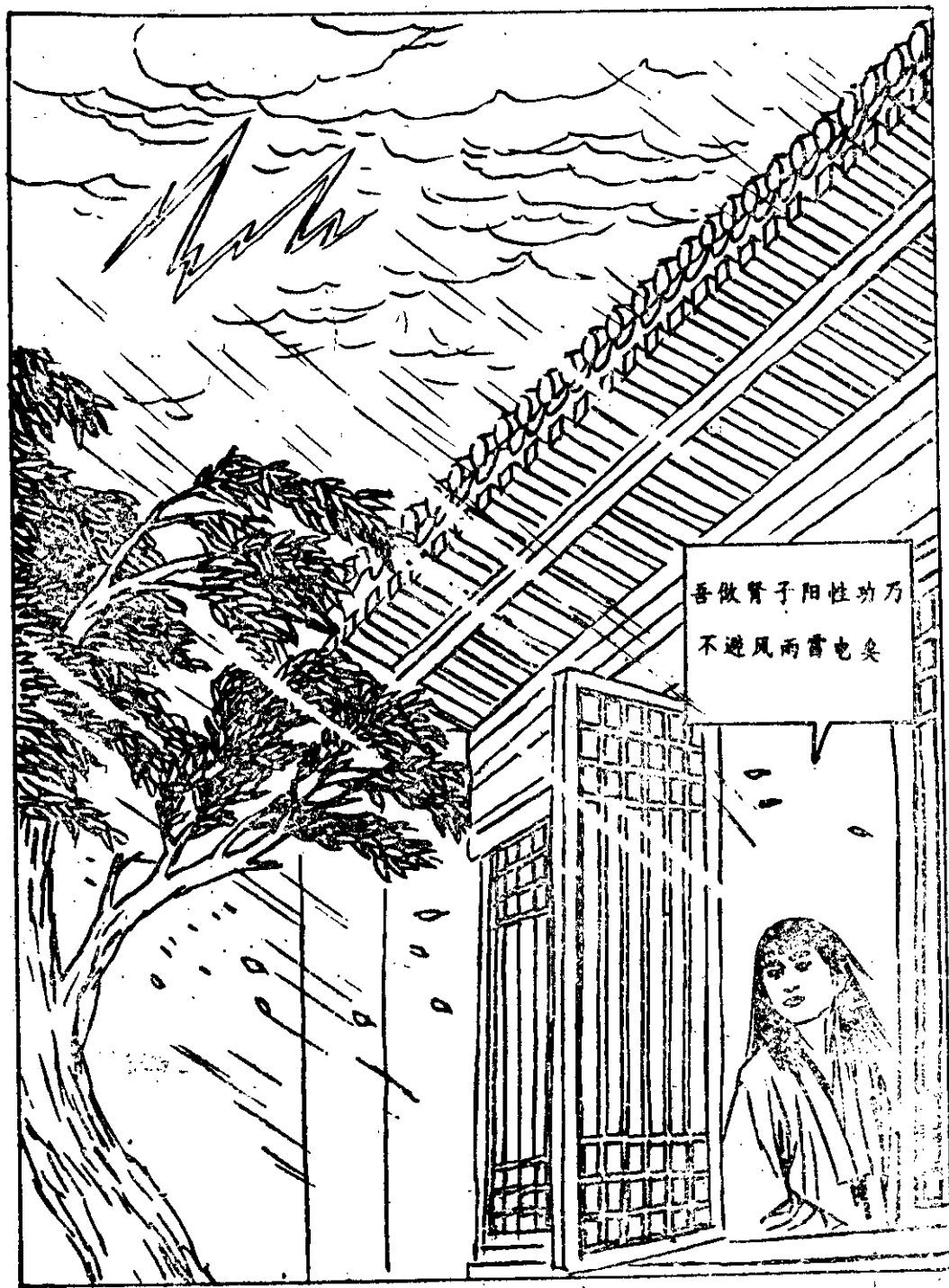
禁忌精图秘说之三



吾真个健忘不成，师父早有叮嘱，做案前后半个时辰内严禁饮水或饮食



禁忌精图秘说之五



吾做腎子阳性功乃
不避风雨雷电矣

禁忌精图秘说之六



禁忌精图秘说之七



禁忌精图秘说之八





禁忌精图秘说之十

弟子听言，汝在演练
肾子阳性功中所遇腰
酸背痛体麻诸症皆为
正常状况，勿虑也

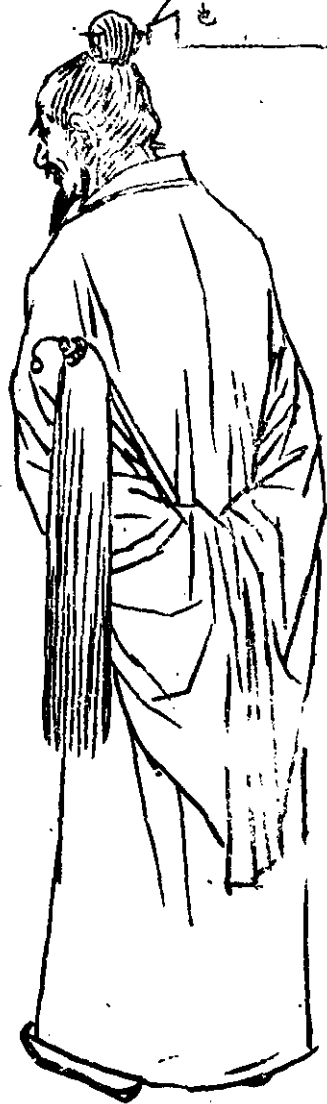
谢恩师指点，
弟子定牢记在心



禁忌精图秘说之十一

请教先生，徒儿在
演钵中或演钵后常
有气冲上盘之状，
此有无大碍

所谓气冲上盘乃内
气跑出至外界矣，
此须任其自然，切
勿强力抑制，违者
则逆气而损伤脏腑
也



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