

## 目 录

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

### 上篇 乾人默诀佐械操作法

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

### 中篇 坤人默诀佐械操作法

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

### 下篇 操作禁要

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

后 记

## 《太乙履水功》总说

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

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

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

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>