

第一篇

武当太乙天鹰门功法概述

练功习武的人对武当派的气功和武术大多是知道的，因为在我国武林素有“北尊少林，南崇武当”之说，但对“武当太乙天鹰门”恐怕知者就不多了。

本门功法属武当道家功法，它是“武当太乙门”（武当四门之一，其余三门是“龙门”、“清虚”、“天罡”）的一个支流，据本门宗谱记载：大约在距今200多年前的清代乾隆年间，在湖北均州道教名山武当山的后山（南山）朝阳洞中，有一位人称“白衣真人”的道长（俗家姓孔，本门后辈都尊称他为孔祖师，因他在练功时周身布满白气，所以称为“白衣真人”）在该洞中修行悟道。他依据道教经典《太乙经》的论述，并融汇武当武术的精义和奥秘，创编了武当太乙天鹰门的功法和武技（即包括气功的动功功法、静功、拳术和剑术），并将秘密传授门人弟子，流传下来。

武当太乙天鹰门的气功分为动功和静功两部分。动功功法有两套。一套是“太乙仙鹤功”（又叫“仙鹤饮水”，初级功法，32式），是模仿仙鹤飞翔、觅食、饮水等动作而组成，通过练习此功，并配合静功的修练，可在短期内打通手三阴经、手三阳经，气通任、督二脉，实现“小周天”循环，治病强身效果显著。另一套是高级功法，叫太乙天鹰功，是模仿雄鹰引颈、望月、望日、展翅、盘旋、飞翔、寻食、饮水、铺窝、入睡等动作组成，套路走八卦方位，整个套路从始至终是左足踏中宫，右足游走八卦，进行八方演练，方位分为“四正”（东、南、西、北）、“四隅”（即4个斜方向：东南、西南、东北、西北），每方24个动作，分做前后两次走，共为4段8节96式，多数动作是对称的，有开有合，时疾时徐，内外兼修。此功练起来柔和自然、舒展大方，“以动引气，势动气随，意、气、形合一”，有飘飘如仙之感，使人的心情宁静（这是因为“外动内静”的缘故）、愉快，使练功者的大脑、身心均得到良好的调节。更重要的是，这套功法上气快，气感强，气走经络，气随势转，在学练太乙仙鹤功半年后，接着学练本功（也要继续修练与之相配合的静功），可以很快地打通大周天，进入气功锻炼的高级层次。

本门功法的最大特点是：吞咽津液。练本门初级

功3个月后，再练功时就会感到津液增多。在练太乙天鹰功时，从始至终都是津液满口、源源不断而出。气功古籍中有“气是添年药，津为续命芝”的说法，又有“白玉齿边有玉泉，涓涓助我度长年”的诗句，医家称之为“金津玉液”，道家称之为“神水华池”，说明津液是人体宝贵之物。随着功势的导引，吞咽津液进入丹田，汨汨有声，有所谓“玉池水滋润周身，气达百脉，化养万神，滋阴降火，阴阳平秘，扶正祛邪”，从而起到强身健体、延年益寿的作用。

目前，国内外气功界都认为气功有强健体魄、治疗疾病、延年益寿、增智开慧、激发潜能的五大作用，同样本门气功也具有这五大作用。作者认为，您若学练武当太乙天鹰功，30年后仍可保持青春活力，这并非信口雌黄，我的老师今年92岁仍精神矍铄，鹤发童颜，就是有力的证明。

现在学练气功虽然不能象古代的道士那样清心寡欲，但加强思想修养、道德修养和性格修养，是必不可少的，凡学此功者均需注意。

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/>