

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/>