

# 道家

## 内丹修炼秘笈

梅花桩，是千枝万叶梅花桩的简称，也称梅花拳，是我国传统古老的拳种之一，相传已有上千年的历史。它源自道家，系内家拳一类，练功讲究内外结合，内外兼修，形神合一，形气合一。梅花桩动作舒展大方，刚柔相济，动静有致，无论形神皆有独特风格。梅花桩与八段锦、十三太保功在修炼时相得益彰，缺一不可。

玉昆子◎编著

华夏出版社

# 道

# 家

# 内丹修炼秘笈

梅花桩，是千锤百炼而修的功法，也许梅花桩，是我国比较古老的拳种之一，相传已有上千年的历史。它源自道家，系内家拳一系，练功讲究内外结合，内外兼修，气神合一，形气合一。梅花桩动作舒展大方，刚柔相济，动静有度，先求气贯周身，而后求神气合一。梅花桩与八段锦、十三太保功在修炼时相得益彰，缺一不可。

玉昆子◎编著



G852.19  
YKZ

华夏出版社

## 序 一

黄信阳

“经络”一词首见于《黄帝内经》，《灵枢·邪气脏腑病形》说：“阴之与阳也，异名同类，上下相会，经络之相贯，如环无端。”经者，路径之意，贯通上下，沟通内外；络者，网络之意。纵横交错，遍布全身。正如《灵枢·经脉》中云：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

道家的内丹学说，源于古代的经络学说。王重阳祖师创立全真教前九十多年，即北宋熙宁八年（1075年），浙江天台山道教大炼师张伯端（紫阳真人）依据《参同契》原理作《悟真篇》，兴起了以修命为主的炼养一派。由于王重阳祖师之全真道与张伯端开创之丹鼎一派均重炼养，又都依托东华少阳帝君王玄甫、钟离权、吕岩为祖师，又因王重阳派兴起于北方，张伯端派兴起于南方，故王重阳祖师全真道称为丹鼎派之北宗，张紫阳派称为丹鼎派之南宗。

公元1139年，南宋收复陕西，此时生于咸阳大魏村的王重阳是当时比较著名的武术家，因不得重用便佯狂饮酒，后“受神仙钟离权、吕洞宾点化”后，于“活死人墓”中修炼七年得道，并以文道、武道两种形式度化弟子马钰、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二。其中最得力的弟子是马钰和丘处机。当时以《道德经》、《孝经》、《心经》授其信徒，主张儒、释、道三教合一，同时教授弟子们武术技能注重“全神炼气”，主张不炼外丹，专修内丹养生，追求长生等方法。

丘长春真人（1148—1227年），字通密，号长春子，山东登州栖霞县人，得到师父王重阳祖师真传后，于1180年（大定二十年）由蹕溪北上龙门，仍以修真炼性为主，长达七年之久，经过蹕溪龙门十三年之艰苦磨练，修养达到了炉火纯青的地步，为其晚年成为蒙古帝王“神仙之师”

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/>