

<<我所认识的武林内功高手>>

图书基本信息

书名：<<我所认识的武林内功高手>>

13位ISBN编号：9787306039200

10位ISBN编号：7306039202

出版时间：2011-7

出版时间：中山大学

作者：林星

页数：341

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我所认识的武林内功高手>>

内容概要

《我所认识的武林内功高手(第2版)》(作者林星)包括了文学期刊编辑部来了一个武功挑战者；相信世界上真有这种神奇的人和事；在客厅里，他拍了笔者弟弟一下；打出了“恶名”，也打出了威风；他悄悄选好对手的落地点，再与对手较量等内容。

<<我所认识的武林内功高手>>

书籍目录

第一编 走进烟霞

文学期刊编辑部来了一个武功挑战者
老郑大侃王安平令人神往的故事
相信世界上真有这种神奇的人和事
在客厅里，他拍了笔者弟弟一下
他抓甩武馆冯馆长

第二编 他的一些传奇往事

传奇的拜师学艺经历
走向拳医道——人生的重大选择
艺成出山前后
打出了“恶名”，也打出了威风
他当过一回“狱霸”
打开四川天地的几场实战
他与所谓“神拳逍遥门”、“神腿”的交手
他悄悄选好对手的落地点，再与对手较量
他收服另一个散打冠军
与一位名教头的比试
定居山庄后的几次小试锋芒

第三编 他对神秘文化的看法

评点一个气功师——反对追求特异功能
王安平初谈浑圆武学的拳理
到这儿来学特异功能，是走错了门
我命在我又在天

第四编 内功高手们的故事

内功高手聚会的一次速写
司鹏和他的弟子们的故事
张广玉等人的故事
张雨与何跃的故事

第五编 笔者所认识的浑圆内功理论

治病故事后面的真理
笔者所认识的疾病反应阶段1
关于疾病反应的两类故事
意外的抗击打体验

第六编 浑圆内功修炼的思考与困惑

简述王安平先生对浑圆内功理论建设的贡献
内功修炼重在个体感悟
浑圆内功修炼的困惑

跋

<<我所认识的武林内功高手>>

章节摘录

版权页：王安平开口问话了：“小徐，练功最近有哪些进步？”

”小徐来了劲，“我每天站桩已经加到5个小时了。

人静比过去好了，抗击打也强了一些。

”我好奇地问：“你能抗击打？

可以抗到什么程度？

”“你拿根木棍来打打我的胸腹看。

”我真的准备去找根木棍，但找不着。

王安平显然对此没有什么兴趣，转移话题道：“小徐，你过去练抗击打是怎么练的？”

”小徐说：“那时是涂药水。

先是自己打自己，先用拳头打，由轻到重，再用砖头自打；然后，互相打，也是这样打。

打伤了，就涂护体的药；不涂的话，就会伤得很深。

因为常常要涂药水，所以花费不少。

隔上几天没练，身体又怕打了，不像练浑圆养生桩，能自然治病疗伤和抗击打，先进多了。

”我听得半懂半不懂。

我进入王安平的这个武门，已经听说过门内之人抗击打能力超强的故事，但始终有点不可思议。

这时，湖南一位姓宋的作家朋友进来了，他和王安平打过招呼，接着对我们谈及鹰爪功和杜心五、万籁声，然后，问及鹰爪功在意拳的武功门内有没有。

王安平听着听着，眼一亮，便叫宋先生伸过手来。

在众目睽睽之下，王安平五指闪电般地一抓，便抓入宋先生的手背深处，痛得宋先生脸色陡变，大叫哎哟。

我看得吃惊，马上自我试了一下，却怎么也抓不进去，叫小徐抓一下，他也抓不进我的手背。

王安平松开手后，笑问宋先生：“他们的鹰爪功是怎么样练的？”

”宋答：“每天抓大水缸中水瓢的背面。

如果哪一天抓过去瓢没有被按进水中，而是被五指牢牢箝住就差不多了。

当然，还有练抓铁砂的，那种练法就更容易伤害人的手指了。

听说，还有插砂、插磨盘的，那是练铁砂掌，练成了也很厉害，但就是太残酷，不自然，违反养生规律。

”王安平笑道：“说得好！

那些练法都不大科学，容易伤害练者，而且，练出来后，还得经常练，才能保持实战的能力。

我先前看到过一个练铁头功的人，每天用头去撞树，接着去撞墙。

我对他说，你这样练会出问题的。

他不听。

几年后，我在公园看到了那个人，已经不行了，他那个头不停地摆动，像是伤到头部深处，已经无法自控了。

我们的浑圆内功就讲究自然，一旦练成，那就不是鹰爪功可以做到的了，而且可以出现整体力、整体爆发力甚至浑圆爆发力，击人如同击球。

”我听了觉得振奋，但是，心中的那点点疑惑感觉不说不舒服。

“王老师，您说说，这个浑圆养生桩，怎么会比跑步、打太极拳等运动更好呢？”

站在那儿一动也不动，太难受了，不是有句话说‘久站伤骨么？

”我见王安平即将离去，连忙开口问。

“问得好。

”王安平笑道，“以后，修炼这个桩，要感觉浑圆，即天圆、地圆、人圆，神圆、意圆、气圆。

我喜欢圆，浑圆就是无始无终，始就是终。

你看，我们练下去，身体个个壮壮实实、浑浑圆圆，像个铁塔。

”他略略停了片刻，像是思忖，又接着说：“王芗斋老先生说，不动之动，才是生生不已之动，才

<<我所认识的武林内功高手>>

能出内功。

跑跑跳跳，有利于筋骨和肌肉的锻炼，小孩需要，但那是一种消耗性运动，蓄养不了内功。

我们的站桩，不是死站和傻站，而是有意识地守神，芑老说过站桩要感觉‘舒适自得’，我今天改成感觉体内‘麻、热、胀’。

这样，站桩就有内容了，就不是枯站了。

过去，有个研究者曾经对桩法训练进行过分析，认为站桩的运动量其实也很大。

”

<<我所认识的武林内功高手>>

编辑推荐

《我所认识的武林内功高手(第2版)》向广大读者介绍中华内功和内功高手的方方面面，包括：走进烟霞、他的一些传奇往事、他对神秘文化的看法、内功高手们的故事、笔者所认识的意拳混元内功理论等。

<<我所认识的武林内功高手>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>