

<<尚武精神>>

图书基本信息

书名：<<尚武精神>>

13位ISBN编号：9787538456417

10位ISBN编号：7538456414

出版时间：2012-2

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：潘霜喜

页数：165

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>

## &lt;&lt;尚武精神&gt;&gt;

## 内容概要

功夫的启蒙需师长言传身教，口传心授，功夫的实践能力是从艰苦卓绝的修炼中磨炼出来的，而功夫人的境界和德行是修出来的。

故《道德经》曰：修之以身，其德乃真。

经曰：自天子以至庶人，壹是皆以修身为本。

格物、致知、诚意、正心此为内圣，修身是本，齐家、治国、平天下则为外王。

修之以身，其德乃真。

修身不单指身体的修炼，其根本则为修养，养浩然正气，养明明之德。

立身处世，即为修身之本，厚德载物，则为修身之道。

道谓之阴阳平衡，万法皆不离道，况拳术功夫一道亦为非常之道。

动静、刚柔、虚实、阴阳，此拳术之八纲以应进退、左右、中定五步，总合于十三式，凡此皆守中合一之道。

故经曰：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生。

学武术练功夫并非一味地苦练一招一式，高层次的功夫是智慧的修炼。

一部《道德经》便是一部兵书，一本《孙子兵法》便是济世良方之鼻祖。

练功夫即是修身，修身之道，如同良医之治病，望闻问切，四诊八纲，辨证求因，治病求本，遵循天人合一之自然规律。

然庸医之治病只治其标，不分表里虚实，如治热证纯用寒凉之剂，不知五行生克脏腑相生之理，害人最深。

庸医之治病如同武夫之呆练，徒支虚架、花法套子一般，视精深之拳理于不顾，至老死亦难窥武学大道之门径。

功夫人之信念是功夫人求知之内动力，修习传统功夫者，假如单纯练习师承拳派之功夫动作而不去探究拳理之奥秘，如同人无魂魄精神，就算传承三千年又有何用，又有何价值。

故欲求大道功夫者，须于阴阳捭阖之中索其密旨精微。

然养心者，实是养空静之真心，养平衡之中心，养先天之小心为其根本。

吐纳者，吐脏腑中晦浊之气，纳天地间清纯之气，如此则吐故纳新，调理脏腑之虚实。

导引者，是以阴阳旋转之伸缩开合动作，鼓荡内气，强健筋骨。

养心实是正心，心正则身正，身心相合如庖丁之解牛，能于规矩中游刃有余，此为养心之大道。

## <<尚武精神>>

### 作者简介

潘霜喜，祖籍：大汉之源，江苏沛县。  
当代青年武术家，少林拳派第三十三代衣钵传人。  
师承少林寺武僧教头释德根一脉，得传于著名少林拳派代表人朱天喜（法号：释行真）大师。  
1996年-2001年就读于河南中医学院中医系，毕业后从事中国功夫与传统中医学相结合的探索工作。  
2003年至今，先后在《武当》、《精武》、《中华武术》、《拳击与格斗》、《中国功夫》（香港）等专业刊物上发表系列文章百余篇。  
所出版的《少林禅拳》教学片及《少林六合功养生与搏击秘传》专著，开创了少林养生学的新篇章。  
十余年来，在研究儒、释、道、武、医之整体文化的同时，渐悟大道门径，格物致知，匠心独运，于2010年创办少林六合堂。  
旨在传承国学文化，弘扬尚武精神，致力于国学养生文化的传播与发展。

## <<尚武精神>>

### 书籍目录

- 第一章 传承--尚武精神的延续
  - 第一节 递帖--拜师学艺的规矩
  - 第二节 架子--武术基础的桩功
  - 第三节 武艺--功夫人一生的修炼
  - 第四节 探源--武医同源之精气神合
- 第二章 修身--少林金刚八式
  - 第一节 大巧若拙--金刚八式基本功
  - 第二节 大象无形--金刚八式劲道
  - 第三节 金刚八式功法练习
    - 第一式 降龙掌
    - 第二式 伏虎拳
    - 第三式 穿捶
    - 第四式 丹凤掌
    - 第五式 野马掌
    - 第六式 分心掌
    - 第七式 炮捶
    - 第八式 双推掌
- 第三章 养心--少林五行发声功
  - 第一节 大音希声--五行发声功呼吸论
  - 第二节 五行发声功功法练习
    - 第一式 势为按劲
    - 第二式 势为崩劲
    - 第三式 势为垮劲
    - 第四式 势为抱劲
    - 第五式 势为劈劲
- 第四章 通经脉--少林六合拍打功
  - 第一节 经脉的概念与分布
  - 第二节 六合拍打功功法练习
- 后记
- 附录
- 参考文献

## &lt;&lt;尚武精神&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：古人在对人类自身生殖繁衍过程的观察中，发现了男女的生殖之精相结合，则形成胚胎，产生新的生命，这即是神。

如《灵枢·本神》说：“两精相搏谓之神。

”生命之神产生后，还需要水谷之精及其衍生物如血、津液的滋养。

如《素问·六节藏象论》说：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气。

气和而生，津液相成，神乃自生。

”《灵枢·平人绝谷》说：“神者，水谷之精气也。

”随着认识的深化，又逐渐确立了神为生命之主宰的概念。

人不能离开神而存在，如《灵枢·本藏》说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。

”《灵枢·天年》说：“血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕俱，乃成为人。

”五脏六腑的功能协调，气血津液的运行有序，物质与能量的代谢平衡，情志活动的舒畅调达，都必须依赖神的统帅和调节。

神实为机体一切生理活动和心理活动的主宰。

神由心主司，因而心为“五脏六腑之大主”，为“君主之官”，为“生之本”。

心神内守，则发挥主宰和调控作用，故《素问·灵兰秘典论》说：“主明则下安”，“主不明则十二官危”。

神由精生，形由精成。

神随形体而生，依形体而存在。

神存于形则形活，神离于形则形亡。

“形与神俱”是人体健康的保证，神亡而形骸独具则生命终结。

这就是中医学的“形神一体观”。

四、精气神之间的关系中医学认为，精、气、神三者之间存在着相互依存、相互为用的关系。

如《类证治裁》说：“一身所宝，惟精、气、神。

神生于气，气生于精，精化气，气化神。

故精者气之本，气者神之主，形者神之宅也。

”因形以精化生，故精气神原称“形气神”。

精化生形体、生命和精神，而气为生命之动力，神为生命之控制。

三者协调统一，才能维持人体正常的生命进程。

如《淮南子·原道训》说：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。

<<尚武精神>>

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>