

<<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：9787306034410

10位ISBN编号：7306034413

出版时间：2009-10

出版时间：中山大学出版社

作者：林星

页数：342

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>>

### 前言

一谈到武林高手，人们要么会想到金庸小说中的一些武侠形象，要么会想到《武林风》中的那些现代武术散打高手。

因此，我觉得有必要澄清一番：金庸小说中的武林高手的功夫是极其夸张的，在现实生活中是不存在的；现代散打高手是武林高手，却未必都是内功高手，因为真正的内功高手很难参加现代散打赛。

关于这点，我会在后面谈及。

那么，真正的内功高手是什么样子？

或者说，真正的民间内功搏击是什么情景？

这就是本书要告诉大家的。

在展开全书内容之前，我还要对套路练习、现代散打与内功搏击的联系与区别简明扼要地说几句。

大概在几年前，国家武术管理方面的某官员曾说过中国武术有几大块：一是传统套路练习；二是现代散打；三是内功修炼。

这就将内功修炼与前面两项区别开了。

当然，现代散打、传统套路练习都是我们从民族长期的武术实践活动中总结、升华出来的，与传统的内功修炼有着许多必然的联系。

对此，就不深谈了。

这里有一个问题，即内功的概念是什么。

这也是一个至今争论不休的话题。

比如，有人说，内功是内能量；有人说，内功是艰苦锻炼出来的体能；有人说，内功是艰苦训练出来的技能，像铁砂掌、紫砂掌或轻功等。

内功到底是什么，我们还是先看看国内武术杂志对武林前辈一些功夫的介绍：形意拳大家孙禄堂一次和弟子交手，在双方手臂刚接触的一刹那，弟子被一种莫名之力击得后退数米，摔倒在地；参加1936年柏林奥运会的中国武术名家寇先生与英国拳击家交手，一掌击及对方胸部。

## <<我所认识的武林内功高手>>

### 内容概要

本书的写作目的既然是向广大读者介绍中华内功和内功高手的方方面面，这就必然会涉及一些具体的人。

对于他们中的大部分人，我尽量用真实姓名和地名，以便读者进一步了解和学习我们民族的优秀内功。

但是，由于作者对大量真实而细碎的事件进行了必要的艺术处理，有个别细节有可能与真实事件有一些差异，且本书作者不愿也不能去打扰另一些人宁静淡泊的生活，所以，本书也有部分人名、地名用了化名，希望读者不要追根究底地询问书中这些人物的真实姓名和地址。

同时，要强调的是：一些没有任何习武经历的青少年看了本书，说不定会想方设法追求其中某个人物，那么，请你事先想清楚自己是否可能花较多的时间和财力来修炼，因为最后的结果可能是学得好，也可能是得失相当，或者在武艺方面无果而终。

如果你有学武经历，特别是会一点散打，那倒是可以去找他们中的某个人，体验武学的中上层功夫，用几个月的时间感受一下意拳内功。

如果你只是想从中了解内功修炼的基本原则、过程，或掌握养生的方法，那么，这本书也许会让你得到一定程度的满足。

## <<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大中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大中初谈意拳内功的拳理到这儿来学特异功能，是走错了门我命在我不在天第四编 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天宇与何跃的故事第五编 笔者所认识的意拳混元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关于疾病反应的两类故事意外的抗击打体验第六编 内功修炼的思考与困惑简述王大中先生对意拳内功理论建设的贡献内功修炼重在个体感悟意拳内功修炼的困惑跋

## <<我所认识的武林内功高手>>

### 章节摘录

散会后回家，老郑的话和《力之神》中的故事又萦绕于脑际。一连数日，我都沉浸在一种渴望之中。因为自己的身体外强中干，失眠、健忘、容易疲倦，四十几岁便头发花白，分明感到了衰老的提前到来。自己感觉到，似乎只有结识王大中，跟进入他的内功修炼生活，才能挽救自己。

想到这里，我再次想到王大中的真实身份问题——他到底是武功大师，还是气功大师？是兼而有之，还是被糊涂地弄错了身份？说起气功练习，当时社会上正在兴起一股气功热，而我先前还真地学习过一段时间的气功。十几年前，我曾学过鹤翔桩。当时每天早晨坚持练半小时。几个月后，感觉不到任何气的存在，便放弃了练习，转而练习四十八式太极拳。太极拳如同柔软体操，每天练习有益于身体健康，但治不了深层的病。我怀疑自己是练习不得法。后来，我又练习了一阵大雁功，不久，又放弃了。两年前，有朋友说，师范大学有很多人在练一种功法。那功法最易催发自发功，而自发功能治病。不久，开创那种功法的某教授来我们院子里辅导这种功法了。我是学员中最积极的一个。说来也怪，在这位教授的辅导下，我的自发功频频发作，而且每次发作时身体前俯后仰，最后栽倒在地。有一天，我独自一人在办公楼的顶层练那种功法，练着练着就猛烈地旋转、跳跃，最后砰地栽倒在地……好一阵，才清醒过来。我不觉悚然自警：练不得！一定会出事！回家后，我再次反省这种功法的功感，似乎除了自发功之外，别无气感。于是开始怀疑气功的功效，怀疑报上的夸大宣传。不过，怀疑归怀疑，报上不时报道的一些神仙般的故事还是令我羡慕、向往。我认为自己是没有遇上真正的名师。如今，朋友听来的和亲身感受来的王大中的故事，一定不会虚假。他的功法一定是可以坚持学习下去的，但是，他的功夫是意拳门内功，而不是气功。这气功和内功有什么区别？我不想学武，只想强身健体，且身体如此虚弱，适合修炼内功吗？

<<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>