

<<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>