

<<修真心语>>

图书基本信息

书名：<<修真心语>>

13位ISBN编号：9787509717554

10位ISBN编号：7509717558

出版时间：2010-11

出版时间：社科文献

作者：王安平

页数：391

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>

## <<修真心语>>

### 内容概要

本书是1996年《修真心语》一书的修订版，增补了最近十多年来作者行武养生教学的新成果，加强了学术性、理论性和实用性。

本书凝结了作者半个世纪来对以老子《道德经》和鬼谷子《修为经》为代表的仿生学、修真养生学的研修成果以及作者60年来的武学理法精华。

全书系统的介绍了浑圆武学的静修、技击、实战以及修真（身）养生的形法、心法，是国学传统文化又称道德文化静修实证的真实写照。

本书1996年版被中国出版发行业协会评为全国优秀畅销书，畅销海内外。

<<修真心语>>

作者简介

王安平，国内外享有盛誉的武术名家，养生学大师。  
自幼酷爱武术，曾学过少林，八卦、形意、太极诸拳和多种器械。  
1958年师从著名武术大师王斌魁先生学习意拳，1980年开始专事武术教学活动。  
发表论文数十篇，先后出版《意拳气功》、《修真心语》、《中华浑圆功》、《五形动法》等专著。

## &lt;&lt;修真心语&gt;&gt;

## 书籍目录

修订版前言再版前言《意拳气功》前言导读上编 引论 一 武德与武功 二 三迷九糊涂 三 内功“三气”与疾病防治中编 功理分论 一 浑圆桩 (一)浑圆桩的特点 (二)浑圆桩治病健身的原理 (三)浑圆桩基本姿势和要领 (四)浑圆桩的意念诱导 (五)练功时间和注意事项 (六)浑圆桩三字经 (七)浑圆桩的四个阶段三层功夫 (八)浑圆桩功十四触 (九)桩功拾珠 二 技击桩 (一)技击桩肩架配备要点 (二)技击桩基本姿势和要领 (三)技击桩总体要求 (四)技击桩过关的四项标准 (五)技击桩的应用 三 试力 (一)试力的种类及其要领 (二)试力应掌握的基本原则 (三)试力的方法 (四)辅助功(五形动法) (五)试力拾珠 四 发力 (一)整体力 (二)整体爆发力 (三)浑圆爆发力和浑圆力 (四)发力拾珠 五 力的运用 (一)推手 (二)散手 (三)力的运用求解 (四)“力的运用”拾珠下编 修真漫谈 一 意识与武功修炼 (一)武术的来源 (二)气功的来源 (三)浑圆功的来源 (四)修真十大观点 (五)特异功能简介 (六)写练功日记的重要性 (七)浑圆功与意拳气功、意拳的区别 (八)浑圆功与其他拳种的区别 (九)浑圆功与其他气功的区别 (十)内功和武功训练要诀 (十一)意念在内功中的重要作用 (十二)意念在武功中的重要作用 二 意识与练功修道 (一)大智大慧的取得 (二)提高认识与意识净化 三 意识与练功修身 (一)意识的多方面作用 (二)意识的作用方式 (三)长期锻炼与意识的飞跃 (四)新浑圆三字经 (五)人类健康长寿之道 四 独立守神 (一)守神的心法 (二)独立守神与抱圆守一 (三)精、气、神 (四)形、神、圆 五 修思、修身与修道 (一)观念与思想方法 (二)修身 (三)再谈修思与修身 六 超人的认识和不求而求的方法 七 真假武功和真假气功的辨识 (一)真假武功的识别 (二)真假气功的识别 (三)练功出偏及其防止 八 人的精力与生命运动 (一)人的精力概述 (二)生命运动的要素 九 浑圆功功效溯源 (一)浑圆功与高级武功和特异功夫 (二)重视修道过程中的种关系 (三)倡导练武修道五部曲 (四)浑圆功试力的慢练特性 (五)浑圆功试力的微动特性 (六)武术与功力附 录 一 问答释疑 二 生平著述 三 行武感言 四 浑圆之魂“功夫”颂 浑圆门道德规范要点 (一)心性修炼指要 (二)三个相信 (三)四条规范 (四)成功之路 浑圆武术段位评定标准

章节摘录

中编功理分论 一浑圆桩 浑圆桩（又叫健身桩、养生桩）来源于意拳。意拳又源于形意拳。

据说，形意拳是拳学大师戴龙邦先生传下来的。

总之，浑圆桩功来源于古人武术、健身功法，溯其根本，最早起源于战国时期的鬼谷子先生。

鬼谷子先生《本经阴符七篇》的第二篇《养志法灵龟》一文阐明。

浑圆桩是龟静的演变。

（一）浑圆桩的特点 在浑圆功中，浑圆桩为第一步功夫，是其他功的基础。

从浑圆桩站、扶、坐、卧功法来看，它具备以下特点。

（1）简单易行。

不论男女老少，身体强弱，甚至包括卧床不起的病人，只要是思维正常者均可锻炼。

而且有一小块能客人站立、坐、卧的地方即可锻炼，不受时间、地点限制，不要求任何附加条件。

（2）自然呼吸。

因意识诱导在练功时起主导作用，故练习中保持已长期形成的习惯呼吸即可。

此即“以意领气”。

<<修真心语>>

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>