第一图书网, tushu007.com

<<万籁声武言录>>

图书基本信息

书名：<<万籁声武言录>>

13位ISBN编号：9787564411411

10位ISBN编号：7564411414

出版时间：2013-1

出版时间：韩金龙 北京体育大学出版社 (2013-01出版)

作者：韩金龙

页数：263

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

<<万籁声武言录>>

内容概要

《万籁声武言录》内容撷取了万老先生毕生的武学理论精华，及对文、武、道、医、拳等全面的论述，其章节分编体现了万老武学深入浅出的理论层次。
其中有重点的标示、笔者的感悟和学习的总结，希望能对读者起到抛砖引玉的作用。
书中涵盖万籁声武学的精华，实为难得；又有自然门杰出后辈对自然门功夫的论述和对本门功夫演练的心得与总结，亦不失为经典。
可见自然门繁荣发达，后继有人。
书中还有万老先生嫡传的三大弟子怀念万老的文章，内容感人至深，其中两位师伯已随师爷归道而去，在此登载其文章也是对他们的缅怀。
万籁声传奇部分是笔者以纪实叙事手法编写而成，虽稍有演绎，但更多是真实事迹，方名为传奇。
书中故事还原了万老先生拜师学艺的艰辛；表现了其锲而不舍的学武意志，行侠仗义的勇武胸怀和发愤图强、报效国家的尚武强国精神；体现出武林前辈的社会威望和超群的武功境界，是当时武林界的真实写照。
希望《万籁声武言录》的问世能激励当代青年的奋斗意志，培养其信、义、侠、勇的尚武精神；书中对武林前辈高超武功的描述，对自然门绝技的展示，能令学武后辈从中体悟到武道之秘，武德之宗，并有所受益。
愿通过此书能进一步凝结武林人士的友谊，团结天下各武术门派及海内外自然门弟子；宣传中华传统武术真功夫，宣扬武术文化，弘扬万籁声武学崇高精神，惠及万代。

作者简介

韩金龙，字博字，号清虚道人，武术技击家，中国万籁声武医学会副会长、国际自然门气功学会理事、北京自然拳研究会会长、中国道家养生协会会员、金龙绝技创始人，有“中华硬功奇人”、“铁人”之称。
曾荣获中央电视台《想挑战吗》、湖南卫视《谁是英雄》等节目的多项绝技冠军，创三项世界吉尼斯绝技纪录，入选2005年度“十大奇人”。
著有书籍《武功绝技与养生》，参与拍摄《铁人韩金龙》、《韩氏养生功》系列光碟。
韩先生自幼习武，苦练绝技，并接受过4年特种兵军事训练；系自然门传人，深得名师真传，通晓内外家功夫，软硬轻练法；擅长技击，精通少林、太极、自然门功夫及硬功绝技、养生气功。
曾受邀在中央电视台及山东、湖南、浙江、江苏、北京、山西等省市电视台演出绝技。

第一图书网, tushu007.com

<<万籁声武言录>>

书籍目录

第一章万籁声武功心诀 第一节武术技击论 一、武术源流 二、武术派别 三、武术意义 四、技击源流 五、技击武术 六、技击内涵 七、武术概论 第二节气功论述 一、气功源流 二、气功介绍 三、气功精华 四、内功修炼 五、自然门源流 六、武当内功 第三节练功养生 一、气功与健身 二、动静既济论 三、养生长寿 四、武术在医疗上的价值 第四节悟道精言 一、拳道一如 二、人生悟道 三、易经研究 四、天人合一 五、道法研究 第二章众家评述 第一节谈自然门功夫 杜心五说“ 领神 ”巴迅叶兄 自然门武术概论 自然门拳术简介 自然门软硬轻功法 自然门一〇之道 万籁声气功思想初探 自然门武功绝技 气功养生 第二节怀念万籁声文章 国术名人录续——万籁声 当代杰出国术家万籁声 一代宗师万籁声 怀念万籁声老师 武术界人士话万籁声 第三章武林轶事 第一节徐侠客轶事 第二节刘神仙轶事 第三节刘百川轶闻 附录 一、万籁声传奇 二、万籁声大事记 三、万籁声的师父 后记 参考书目

章节摘录

版权页： 气功原是养生之术，均出于武术在保健，特不尚于技击对抗而已。
从达摩祖师的提气刷打的铁布衫大力法，下分为动的练法和静的练法，正是一分为二的规律。
动的练法，除清晨呼吸运动（鼻吸口呼）和大练之后，也由口吐几口气外；在练功时，一律都是口闭，以鼻呼吸，意存小腹，呼吸自然。
目似视对方两眉之间的心理，就不会低头猫腰，发声不雅驯而神情活跃了。
再为手手打伸，腿腿踢伸，勿用暴力，不站死桩。
所谓伸，是手打出时，以肘打伸为度；腿踢出时，以膝踢伸为度。
用这传授练一切内外功，自然圆转自如，气血流通，少疾健体，不沾不滞，也就绝无流弊了。
至于习静的气功，只是目闭，不要过紧，不要搭桥。
以鼻出气一口，则两肩下垂，而意存小腹（即所谓丹田，勿按针灸穴位的说法），就是这样，消遗万虑，凝神自然，就可以收到医疗精神分裂、性急气躁之疾而具延年益寿之功了。
意到气到，气到力到，自无有力无气或有气无力之说了。
如谈到气的回旋，就在坐时，有时闭Vl，由鼻出气时，觉气由尾闾上升至头顶；由鼻吸气时，觉由颜面下降，这是初步。
实则气的回旋，有如闪电，只按此法，一呼一吸之顷，都在绕体回旋，不必着相，管气的上下前后了。
按此法仔细揣摩，“ 勿忘勿助，似有似无 ”，即人自然之境。
吾道一以贯之，行呼吸之诀，就是这个道理。
如自认为附庸科学，矫揉造作，故将气的运行，分为上下等呼吸，什么胸式、腹式、膈式等呼吸和调节正呼吸，就要有如庄子所说的“ 一日凿一窍，七日而浑沌死 ”！
我已治过好多因看坊间出版的气功传授书，练成重疴，求余医治者，可不怵之哉！
至于达摩祖师的大力法提气刷打内功，是早起提气十口外，以竹刷木杆摔打，以不痛为度，不是一顿乱打的。
此后即练动的气功，拳脚器械了。
这与上述功夫是不相悖谬的，是相得益彰的；但非联系的，可以单练的；是内壮功夫，增加对抗力量的。
闭口，以鼻呼吸。
由鼻出气（为呼）一口，自觉两肩下落，气自下去。
小腹放松，意守小腹正中（关元，为丹田穴，在脐下三寸），不要着相，正中就是，为“ 垮肩下气 ”之诀。
平日即如此养气。
静坐的气功，即是此诀，一次即可。
只在气之回旋上，有所变化而已。
练硬软气功，每晨做过准备动作外，即马裆提气十口，以后用竹筷刷打，“ 鲫鱼背 ”板敲打等等：即是金钟罩铁布衫法，各有传授，但以此法为比较可行，提气是鼻吸鼻呼，两手同时上下动作。
练武时的气功，目似视对方两眉之中的心理，腰椎要端直，即不会低头猫腰了。
手手打伸，腿腿踢伸，久自气往下沉，功夫轻快，打出有力，劲贯四梢，不沾不滞矣。
习静时的气功，即气功疗法之类，以前名“ 静坐 ”者是。
所谓气的回旋，亦即周天之说，是由鼻出气时，觉（感觉）气由尾闾上升由颜面下降；吸气时，亦复如是。
其周行无息的，即小周天。
如觉由脚踵（后跟，所谓“ 至人之息以踵 ”即此）上升，由颜面下降，经脚背，脚板而脚踵，如此循环而无息者，即是大周天。
当然其成功深，功候到者，另有传授。
功未到时，即予揭露，恐生流弊也。

“ 行、坐、卧不离这个 ”，即是小腹放松，微微若存，似有似无，不可着相，无时不是如此之诀！则心静神凝，血循顺道，百病皆消矣。
（编者按：万老在文章里第一次谈到周天法。
“ 至人之息以踵 ”便是真诀。
）凡习静功，年月日久，坐中有所变化，或见什么幻境，切勿喜、勿惧、勿惊！
任其自然，久即自然矣，记之！
正因今日提倡气功，学者得真诀者少，又务以科学名词来强作解释，人工地加以区划，确要仔细！
上述功夫，亦均可同时练习，只在未得传授者，自是分行而已。

编辑推荐

《万籁声武言录》万籁声传奇部分是笔者以纪实叙事手法编写而成，虽稍有演绎，但更多是真实事迹，方名为传奇。
书中故事还原了万老先生拜师学艺的艰辛；表现了其锲而不舍的学武意志，行侠仗义的勇武胸怀和发愤图强、报效国家的尚武强国精神；体现出武林前辈的社会威望和超群的武功境界，是当时武林界的真实写照。

第一图书网, tushu007.com

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