第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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）辅助动功（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　答问释疑 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）浑圈桩的特点　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、卧的地方即可锻练，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”。

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