

<<武术气功名家孙大法传奇>>

图书基本信息

书名：<<武术气功名家孙大法传奇>>

13位ISBN编号：9787305096921

10位ISBN编号：730509692X

出版时间：2012-3

出版时间：南京大学

作者：孙大法//张奥列

页数：163

字数：170000

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>

<<武术气功名家孙大法传奇>>

前言

本书介绍的是孙大法先生从事武术活动的真实经历，书中从各个角度阐述了他从一名武术爱好者成长为一名中华武术的积极宣传者和推动者。

看了初稿，我很受启发，并为之高兴，欣然接受其之邀而为本书作序。

我与孙大法先生认识已经有二三十年了。

那时，我们都是上海武林界的积极分子，为了宣传和传播中华武术，我们走到了一起，经常参加各种单位(或组织)举办的武术、气功、摔跤等项目的表演和比赛，孙先生的高超技艺给我留下了深刻的印象。

据我所知，孙大法先生自幼随祖父习武，青少年时曾拜多名武术名家学习气功、太极、擒拿、摔跤、心意六合拳等。

20世纪70年代中期，孙先生开始从事职业武术推广工作，80年代初，曾被国家派往欧美等国讲学交流，后定居澳大利亚悉尼，开办武馆，培养人才，教授武当内丹功、郝氏太极、心意六合拳、擒拿与摔跤、抗击打训练、硬气功、武当长穗剑等，重点培养武术人才，传授武德等，进一步发扬推广中国传统文化。

几年前，孙大法先生随澳大利亚精武会来上海精武会进行交流访问，在交谈中，我了解到孙先生在澳洲定居后，一直在积极从事推广与传播中华传统武术和气功的活动，先后去过几十个国家和地区，收徒授艺，为中华武术在海外的传播做出了贡献，值得我们学习。

今天，孙大法先生将自己长年以来的武术生涯和对武术、气功的研究、探索以及广泛传播推广中华优秀传统文化的经历、经验和体会整理著书，这是一件颇有意义的举措，也是一位老“武术人”热爱武术事业，对武术理论研究探讨不遗余力的真实写照。

对于本书的出版，我谨以一位武术工作者的名义向孙先生表示祝贺！

并祝愿孙先生继续为祖国宝贵文化遗产在海内外传播发挥更大的作用！

上海精武体育总会副秘书长 中国武术七段方婷 2011年7月于上海

<<武术气功名家孙大法传奇>>

内容概要

当年中央新闻纪录电影厂只拍摄了两位武术气功大师的个人专题片，一位是海灯法师，另一位就是纪录片《神功奇技》中的孙大法先生。

孙大法

1985年公派到香港交流，其“喉项缨枪推汽车”、“腹卧钢叉抓双锤”的硬气功，技惊香江，香港无线、亚洲两大电视台争相专访并实况转播。

一代武侠小说宗师金庸，特地拜孙大法为师，修炼“内丹金刚功”。

孙大法出访日本，全日本西药房药剂师听其授课，寺庙住持再三挽留要为其办移民。

作为特殊人才，孙大法20天就获得澳洲政府移民签证。

孙大法让悉尼空手道、跆拳道高手领教了中国功夫之猛。

《武术气功名家孙大法传奇》以中国武术气功源流为背景，精彩描述了功夫奇人孙大法的人生经历——从少年时镇江习武，兼修佛道两家，到青年时代在上海滩领受众江湖大佬、武坛名家指点，并贡献出独传绵掌拳，以及游走新疆，行走江湖，呈现了武术气功大师传奇的成长历程。

而孙大法在中国香港和日本、澳洲的事迹，也展示了中华武术气功的影响力。

《武术气功名家孙大法传奇》附有“孙大法气功养生精要”、“郝氏太极实用图片”等内容的光盘，对于修炼爱好者、初学者顿为实用。

<<武术气功名家孙大法传奇>>

作者简介

幼时跟随祖父学武，后拜镇江武术名家童锦泉为师。
青年时代，师从马杏田、纪晋山、郝少如、李尊思，学习摔跤、擒拿与散手、太极、心意六合拳(十大形)。

随后在上海专门教授武术、擒拿、健身气功等，获得上海武术馆颁发的绵掌拳贡献奖，曾被评为上海一级气功医师。

中央、地方多家电视台曾多次对孙大法太极气功进行专题报道。
中央新闻电影制片厂也将孙大法个人武术气功拍摄成纪录片。
80年代，受上海有关部门委派赴香港教授金庸太极内功及金刚内丹气功。

孙大法现居澳大利亚，在悉尼开办武馆，传授武式太极拳和心意六合拳；在悉尼市警察俱乐部、澳洲华人联合会、上海总会、福州同乡会传授特别擒拿及防身自卫术。
曾数千次表演武术、气功，弟子遍布海内外。
为传授中华武术气功传统文化，宏扬中华武术精神做出了杰出的贡献。

<<武术气功名家孙大法传奇>>

书籍目录

- 序一
- 序二
- 序三
- 序四
- 引子
- 第一章 技惊香江 握手金庸
- 第二章 镇江武童 佛道同修
- 第三章 游走新疆 广交好友
- 第四章 前辈相助 扬名上海
- 第五章 山主厚爱 惜别日本
- 第六章 澳洲授徒 武德为本
- 附录一 孙大法气功养生精要
- 附录二 孙大法手腕解脱法
- 附录三 郝氏太极实用图片
- 主要参引资料
- 祝愿所有人康乐长寿(代后记)

<<武术气功名家孙大法传奇>>

章节摘录

版权页：插图：第一章技惊香江握手金庸 1985年8月20日，香港各大报刊同时刊登了一则新闻：中国武术气功名家孙大法访港交流，功夫神奇，名震香江。

当日，《明报》社长查良镛先生（笔名金庸），他翻阅着各家报纸，面露喜色，因为他心知，这位令人惊叹的孙师傅，将会是他的“武功教头”，私下为他传授金刚内丹武术功法。

1985年8月初的一个早上，虽说已进入初秋，但上海街头的暑气仍未散去。

一个高瘦的汉子，年约三四十岁，他脚步匆匆地走进衡山路41号的上海气功科学研究会办公室。办公室位于徐汇区工人体育场内，气功科学研究会的秘书长杨仰云正等着他。

杨秘书长递过一杯凉开水，说：“孙大法，这么紧急召见你，想好了没有？”

“想好了，没问题，”孙大法头一昂，把水一饮而尽，“不会误事！”

就在昨晚上，杨仰云摸黑找到宛平南路，拍开孙大法的家门。

“白天找了你一天，不见你的踪影，现在总算找到了。”

“她松了口气。”

那年代，没有手机、电脑，私人家里也没有电话，临时急着要找个人，说个事，也真是很不容易。

“上午、下午都要教学生呀！”

“孙大法是上海气功科学研究会的气功教练，忙于开班授徒，‘什么事，这么急？’”

“派你去香港呀，代表咱上海武术气功界作交流，这是好事！”

“杨仰云紧接着说，‘但任务紧急，只能给你一个星期的时间做准备，包括办手续，购置出国服装什么的。’”

“哦，具体任务是什么？”

“孙大法已不是第一次公派出境了，他曾去过日本交流，也应邀去过加拿大。但如此急的派赴中国香港，似乎有些不同寻常。”

“开班讲学，教授气功、太极，并要公开表演嘛。”

你能否去？

能否来得及成行？

明天一早一定要答复我。

“现在，见孙大法回话要去了，杨仰云很高兴，还特别叮嘱：“这次不同以往，除了开班、表演外，还有其他事情。”

具体的事情，到那里就知道了，一切要听从香港方面安排。

“杨仰云当时还是上海龙华中医院的工会主席，她说：“是香港方面邀请的，希望内地的武术气功名师能把正宗的气功给香港人耳目一新。”

“20世纪80年代的中国，是一个气功风靡大地的时代。

经历过“文化大革命”十年，思想深受禁锢的人们，甫一开放，看见什么都觉得新鲜，什么都容易接受。

有着东方神秘色彩而又能强身健体的气功，自然就很容易深入人心。

气功原本就是中国珍贵的文化遗产，约有五千多年的历史。

据考证，气功源于唐尧时代，发展于春秋战国时期，从隋唐以迄明清，经历数次繁荣昌盛，取得较大进展。

道教、佛教对气功发展起着推动作用，儒家的理学派也把气功（静坐）作为治学手段。

历代许多医学名家如张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等，都曾运用气功防病治病。

而气功与武术，则互为渗透，相互促进。

中华气功，源于宗教及阴阳、八卦、五行，融于武术，用于医学，既是一种宗教实践状态，也是一种武功技击方式，更是一种医学治病手段。

<<武术气功名家孙大法传奇>>

后记

祝愿所有人康乐长寿（代后记）现在，我们生活在幸福美好的时代，试想，再过十年又该是怎样的情况呢？

二十年以后又如何呢？

经常听一些老年人说要保养好身体，争取多活几年。

他们这种多活几年的想法，很正常，并不是出于对死亡的恐惧，而是要通过多方面的努力，使自己的身体更健康，能长时间地葆有青春，实现延年益寿的愿望。

健康长寿的问题，不仅对老年人重要，对于中年人和青年人来说同样重要。

人的寿命有多长？

有的科学家认为应该能活到150岁，还有的认为150岁也不是人的寿命极限。

人所共知，一些百岁老人大多数是由于患疾病而死的，而真正的尽其天年无疾而终的所谓“生理的死亡”，极为罕见。

据有关文献记载，最高寿的老人达195岁，可惜的是现在很多人60岁就变成“老人”了，这实际上是一种“早老”的现象。

因此，提出所谓的“延长寿命”或者“返老还童”，确切地说，应该称之为“防止衰老”。

早在《吕氏春秋》中记载：“年寿得长者，非短而续之也，毕其数也。”

老子曾说过：“每个老年人都应至柔返回至婴儿时代。”

“长寿是可以实现的，但需要有三方面的因素，首先，长寿有赖于优越的社会制度；其次，有赖于现在医学科学的成就；再次，有赖于养生之道的自我调理。

除先天因素外，每个人都应将康乐长寿作为追求目标，当然，不是说人可以“长生不老”。

“有生必有死”，这是自然规律，是不可违背的。

试想，如果有一天科学家发明了一种所谓的“长寿药物”，是不是都能保证每个人长寿呢？

这是不可能的，还会有人过早去世。

关键的问题，要看我们是否懂得如何保养自己的身体。

药物的功效，一般是在身体患病的时候，帮助起着过关和打开通道的作用。

一旦关口过了，路还要靠自己走，药物的疗效是短暂的，只能起辅助作用。

生命关键在于活动，这个道理是不能空谈和凭空想象的。

所以，古人云：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”

又曰：“善服药者，不若善保养。”

这是有道理的。

养生和自我保健及适量的活动，是实现长寿的基本要素。

曾经有位医生说过：“没有一个懒人能达到高龄的，所有达到高龄的人，都有着积极正常的生活方式”。

每个人产生衰老现象，是由于身体内新陈代谢的迟滞，而劳动和运动，却能起到促进新陈代谢的作用。

大家知道，在一定的程度上，人的器官，是愈用愈发达，比如摇船的人臂膀粗壮有力，挑担子的人肩膀有力，这些部位的力气愈用愈大。

同样，脑力劳动也是如此，用大脑的右半脑进行记忆，其记忆力就强，习惯于思考的人，头脑就灵活。

相反，一个好逸恶劳的人，身体缺乏锻炼，其器官相对比较娇弱，身体经不起风吹雨打，对疾病的抵抗力就差，胜任工作及生活能力也不会强。

有记载的百岁老人，多数是体力劳动者和爱好活动运动者。

如我国宋代有个若耶村，村里有许多高龄的老人，他们经常在外劳动，陆游曾写有一首诗记载这个村庄的情况，“无论百岁翁，甲子数至再，我来亲见之，殊未辍耕耒……”当然，不是说脑力劳动者就不能高寿，如我国古代名医孙思邈寿达百岁，还能替他人治疗疾病。

又如外国名人：托尔斯泰84岁，歌德83岁，巴普洛夫86岁……而且他们处在医疗水平不够发达的年代

<<武术气功名家孙大法传奇>>

与之相比，现在条件优越，长寿者应该更多些。

所以，脑力劳动者同样可以长寿，但必须在工作之余，定期参加步行、健身操、太极拳、气功等体育活动。

生命在于运动，健康就是财富，知足常乐，心情愉快，保持乐观心态是十分重要的。精神压力大，情绪的紊乱等，对于每个人身体健康有着很大的影响，这是人所共知的。如伍子胥过昭关，一夜间须发都变白了。

古人提出所谓“养心”、“养性”、“养气”、“炼气”的理论，都是指精神修养。

从医学角度讲，精神的抑郁和焦虑，可以使得须发变白。

因为情感的反应是通过大脑的工作，情感的过度反常和刺激，可能会扰乱大脑的正常功能，而大脑又是调节身体新陈代谢和各器官功能的“指挥部”。

大脑功能的扰乱会引起新陈代谢失调，而须发变白就是色素代谢发生障碍的结果。

交感神经过度兴奋、心跳加快、血管痉挛收缩、饮食无味、睡眠不安，这些对健康长寿都是不利的。

有很多人往往会生活在忧伤烦恼之中，在人的大脑中形成有欲壑难填、患得患失、忧心忡忡、妄想、愤恨、沮丧、贪欲等想法，这些想法会在大脑里“大闹天宫”，“心猿意马”，使大脑没有安宁，得不到休息。

这样的人往往是自食其果，人“老得快”就是这个道理。

中老年人在饮食方面，要注意两点：一是在达到营养的基础上，务必做到饮食清淡；二是不能贪食过饱。

老年人饮食上应该清淡些，这是古今中外的医生和养生专家的一致主张。

因为，一方面人到老年时其消化功能较弱，甘肥的食品吃多了，便不容易消化；另一方面老年人的胃肠蠕动能力也小了，食物难以消化，容易引起便秘等。

而粪便在人体内停留太久，会使人感觉不舒服，医学界认为从肠内吸收到血液的自身毒素是引起衰老的重要原因之一。

在日常生活中可以多吃点蔬菜和水果，这既有营养价值，又有利于消化。

总的来说要保持肠胃常清。

但是提倡饮食清淡，并不是提倡完全素食，因为完全素食在营养上是有许多缺陷，会造成营养不良，所以需要多种搭配，以平衡身体内的酸、碱成分。

健康的含义是什么？

有的人认为没有病就是健康，或认为胖胖的壮壮的就是健康，这是不全面的说法。

有的人在一般正常的生活环境中，健康状况是良好的，一旦到环境比较恶劣或艰苦的地方，如沙漠、高原、边疆等地，就会因为环境的影响而引起身体的不适，这种健康是不稳固的，个人认为健康的含义应包括以下几方面：(1)身体各器官发育正常，功能良好没有疾病；(2)体质坚强，对疾病能有高度的抵抗力，能经受各种自然环境的考验；(3)精力充沛，能在较差的环境中保持清醒的头脑，全神贯注，思想集中，工作中能保持较高的效率；(4)意志坚定、情绪正常、精神愉快(这虽和精神修养有关，但身体是不是完全健康与它也有很大关系)。

四 中医学认为调养和力所能及的运动，十分必要。

其中自我保护调养尤为重要，比如简单的食疗，要多食用绿色食品，应有一定的文化娱乐活动和休息时间，夜间应有足够的睡眠。

另外应注意生活卫生和环境卫生，个人生活应有规律。

运动一定要持之以恒，但也应该量力而为，适可而止，否则会损坏身体机能。

若能够在不同的环境下，有适合自己的锻炼方式，那就更好了。

参加力所能及的运动，增强了体质，可以使身体各个系统的机能协调能力增强。

运动能使肺活量增加，血液循环顺畅，消化机能增强，肌肉发达，并能防止和消除某些机能障碍。

对青少年而言，更有特别重要的意义，因为运动能帮助和促进青少年身体的发育成长。

运动还是一种很好的休息方法，我们可称之为活动性的休息。

因此，运动对从事脑力劳动或体力劳动的人是同样重要的。

<<武术气功名家孙大法传奇>>

特别是青少年长期在电脑旁操作更需要抽空参加运动，它可以使我们的身体各部分得到平衡发展，避免因整天坐立或单纯使用机体某一部分而造成畸形，同时转换活动部位则能消除疲劳。

有不少人对体育运动的认识不清，误认为要使身体好，只要吃得好睡得好就行了，没有必要参加体育运动练习。

有些青少年认为自己将来又不当运动员，体育及格就行了。

有的人认为锻炼运动是浪费时间或消耗精力，参加运动不能马上看到效果，还不如看一个小时的书能得到许多知识。

当然，文化肯定重要，但体育运动同样重要，而健康更重要，要懂得健康就是财富，如果没有健康的身体，一切皆空也。

本书的写作，得到许多朋友的支持和帮助，我要特别感谢这些朋友，他们是宋和平、杨叶龙，李霞、许强富、陈绿宝、刘军华、周焱、朱斌、秦玉宝、牛瑞胜、黄佳洪、曹志峰、周农基、王本贵、祁胜利、崔建林、王德芳、沙定坤、应国根、陈进、曹艳、周骏、肖夏宁、王申安、王德龙、王琪中、王留柱、刘勤才、候长信、庄起中、陈根才、马民和、江金波、高卫东等，感谢上海精武体育总会会长贾瑞宝，他曾以各种方式帮助我，并给予本书中肯的指点。

还要感谢我的家人给予我的关怀和照顾。

最后，祝愿所有的人，康乐长寿！

孙大法 2011年7月于镇江

<<武术气功名家孙大法传奇>>

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>