

## <<少林棍>>

### 图书基本信息

书名：<<少林棍>>

13位ISBN编号：9787807055808

10位ISBN编号：7807055804

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代

作者：释行宇

页数：111

字数：120000

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>

## <<少林棍>>

### 前言

天下功夫出少林古老神秘的佛家圣地——少林寺，历来是学武之人顶礼膜拜的处所。1982年的一部电影《少林寺》，就是因为精彩展现了少林弟子举世无双的精湛武艺和少林寺的古朴禅韵而一炮打红。

从此，少林功夫风靡全世界，少林寺这座千年古刹也名声大振，享誉海内外。

少林功夫是中国功夫文化最杰出的代表，是中国功夫文化的象征。

中国功夫的思想核心是儒家的中和养气之说，同时又融合了道家的守静致柔、释家的禅定参悟，从而构成了一个博大精深的武学体系。

它讲究刚柔并济，内外兼修，既有刚健雄美的外形，更有典雅深邃的内涵，蕴含着先哲们对生命和宇宙的参悟。

少林功夫是指在嵩山少林寺这一特定佛教文化环境中历史地形成，以佛教信仰为基础，充分体现佛教禅宗智慧，并以少林寺僧人演练的武术为主要表现形式的传统文化形式。

少林的棍法出神入化，天下闻名，世人皆知，素有“棍为少林功夫之魁”的说法。

电影《少林寺》就足以当年少林寺十三武僧以棍助唐王击败王世充为素材改编拍摄而成。

在少林功夫形成的早期，最先使用的兵器就是棍。

寺僧之所以用棍，有两方面的原因：其一，少林寺作为佛教圣地，以“慈悲为怀”，小可于持刀、枪、剑、戟这类铁制刺杀利器，而棍取材于人然而广泛，既可退敌又不杀生，符合佛法的教旨；其二，棍又作为基本生产劳动工具，如扁担、烧火棍、拐杖等，为寺僧经常使用。

## <<少林棍>>

### 内容概要

气势恢弘名显赫的少林功夫之魁——少林棍（齐眉棍），〔少林十三棍僧救唐王〕让少林棍名扬天下。

少林棍练起来呼呼生风、节奏生动、棍法密集、快速勇猛，既能强身健体，又能克敌制胜，其中齐眉棍因其灵活多变、气势恢弘而备受推崇。

超猛大片《杀破狼2导火线》- 阿虎，票房冠军《功夫》——苦力强，明星亲授真功夫。

少林齐眉棍，周星驰、甄子丹倾力推荐！

少林绝学，武林至尊，棍王齐眉，纵横四海。

《功夫》高手“苦力强”（释行宇）亲身教练，技艺群雄，“真功夫”。

BOOK+DVD光盘一张，DVD同步教学，中文简/繁体可选字幕。

本书由喜剧大师周星驰的贺岁片《功夫》里身怀绝技的高手“苦力强”，现实中少林寺的嫡传弟子——释行宇为我们亲身施教，以他技压群雄的真功夫，带领我们迅速掌握少林武学的精髓，有效提高身体的力量、速度、耐力和爆发力，达到强身健体、自卫防身的目的。

## <<少林棍>>

### 作者简介

释行宇：少林寺第32代嫡传弟子，精通少林的各种武术，12岁皈依少林寺习武参禅，后以少林武僧身份出访欧美、日韩及东南亚等世界各国，弘扬少林功夫。

2003年开始涉足影视界，倍受观众喜爱，享誉海内外，成为新一代影视功夫明星。

参演影视作品：《功夫》（2004年华语影片年度票

# <<少林棍>>

## 书籍目录

第一章 天下功夫出少林 盛名远播，饮誉天下的中国功夫 走出国门的中国功夫 中国功夫之魅  
 声名显赫的传奇武术门派——少林功夫 少林功夫的特点 异彩纷呈的少林功夫 内功心法八段  
 锦 十二路谭腿 少林棍 拳术 枪术、刀术和剑 其他兵器械类 棍扫千秋 百兵之母  
 ——少林棍第二章 少林齐眉棍基本功 齐眉棍的形态 齐眉棍基本握法 阴手握 阳手握 齐眉  
 棍基本棍法 撩 劈 扫 盖 戳 点 崩 齐眉棍基本步法 弓步 马步  
 仆步 歇步 虚步第三章 少林齐眉棍棍法绝技 第一段： 超势 马步立掌 金鸡独立  
 弓步推掌 上右步撩棍 上左步撩棍 盖棍 仆步劈棍 愚公移山 上步劈棍 回  
 头望月 第二段： 虚步架棍 弹腿 转身横扫 转身上步横扫 振脚后踹 上步架棍  
 回头望月 上步侧空翻 盖棍 立扫千钧 第三段： 隔挡盖棍 仙人指路 跳步  
 戳棍 虚步收棍 秋风扫落叶 转身扫棍 弹棍上步戳棍 立劈华山 五花坐山 收  
 势第四章 中国功夫的文化内涵 《易经》与道家思想——功夫理论之源 儒家思想 武医不分家附录  
 私家档案 行宇修武及星路历程 苦力强·少林谭腿·我 动作新星——释行宇

## &lt;&lt;少林棍&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 天下功夫出少林声名显赫的传奇武术门派——少林功夫相传，北魏时期，天竺僧人菩提达摩由西域跋涉入中原，他见嵩山很像一朵莲花，便有意在“花”中立寺。

北魏太和十九年(公元495年)，孝文帝尊菩提达摩所愿在嵩山建寺供养菩提达摩。

嵩山东为太室山，西为少室山，各拥三十六峰，峰峰有名，少林寺就是在竹林茂密的少室山五乳峰下，故名“少林”。

正所谓“武以寺名，寺因武显”，少林寺之所以名传古今，是因为它发展了少林武术。

关于少林功夫的创立通常有两种说法，一般认为是由著名的佛学大师达摩所创建。

达摩亦称达磨，全名菩提达摩，系南天竺婆罗门种姓。

据北宋《景德传灯录》等书记载，南北朝时，菩提达摩从印度来到中国传授佛法。

梁武帝遣使迎其于金陵，但梁武帝对达摩所宣扬的佛法并不感兴趣，达摩受到冷落，于是便从梁国北上至北魏。

孝昌三年，他来到嵩山少林寺，面壁九年，“终日默然”……达摩去世后，其所开创的新禅法，经过其弟子慧可等以下几代禅师的阐发传播，到六祖慧能时已经正式形成禅宗，达摩被尊为东土禅宗初祖。

相传，达摩整日面对石壁，盘膝静坐，在“明心见性”上下功夫，在思想深处“苦心练魔”。

但终日静坐，不免筋骨疲倦，达摩发现好些弟子禅坐时间久了，昏昏欲睡、精神不振。

为了驱倦、防兽、健身、护寺，达摩仿效中国古代劳动人民锻炼身体的各种动作，编成健身活动的“活身法”传授僧人。

据说，达摩还将鸟兽虫鱼的飞腾、跳跃、游弋、滑翔等多种姿势糅合进来，逐渐形成一套健身养性的少林拳的雏形。

此外，达摩在空暇时间还练几手使用铲、棍、剑、杖等防盗护身的动作，后人称之为达摩铲、达摩杖、达摩剑。

这些健身动作经过历代僧人不断仿效、补充，又吸收民间武术的精华，便形成内容丰富、技艺精湛的少林拳术。

这个说法虽被多种典籍记载，却与历史相背离，且现代学者已经证明这只是个传说，被称为禅宗初祖的达摩并没有这样的武功。

历史上，在达摩以前，北朝寺院的练武风气就已形成，只是在达摩之后，少林寺习武之人慢慢增多，这才逐渐形成了完整的少林拳体系。

比如北齐时期著名的武僧稠。

据史书记载，武僧稠祖籍昌黎郡，自幼随达摩学习佛法，品质优良，聪明伶俐。

最初由于体弱多病，经常练习跳跃、摔跤等游戏。

他每天坚持锻炼，十年如一日，长大后已经可以飞檐走壁、腾挪跳跃了。

## <<少林棍>>

### 编辑推荐

《少林棍》由成都时代出版社出版。

#### 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>