

# 《少林齐眉棍》

## 图书基本信息

书名：《少林齐眉棍》

13位ISBN编号：9787546401386

10位ISBN编号：7546401380

出版时间：2010-1

出版社：成都时代

作者：释行宇

页数：87

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《少林齐眉棍》

## 前言

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》就是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。

# 《少林齐眉棍》

## 内容概要

《少林齐眉棍》内容简介：少林棍法中最负盛名的莫过于齐眉棍了。齐眉棍因“立棍于地，棍高与眉齐”而得名，它长短粗细适中，在舞动时，既可以反转腾挪，倭、劈、归、舞，灵活多变，棍声呼啸、气势恢宏，练起来横扫千军、棍打一片、威力无穷。从基础棍法到秘传绝技，全程示范。图文结合，招式功法详细分析，武功心得细致点拨。基本握棍之法，7大基础棍法，6大基本步法，31招正宗少林齐眉棍武艺，完整套路、一气呵成、刚劲勇猛、超强爆发。

# 《少林齐眉棍》

## 书籍目录

第一章 天下功夫出少林 享誉世界的中国功夫 1.走出国门的中国功夫2.中国功夫之魅 声名显赫的传奇门派——少林 少林功夫的特点 1.以拙胜巧、朴实无华2.由武入禅、禅拳合一 3.严密紧凑、短小精干4.刚健有力、刚柔相济 5.出疾收快、招式多变 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 5阳手握 齐眉棍基本棍法 撩法 劈法 扫法 盖法 戳法 点法 崩法 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 起势 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 震脚后踹 上步架棍 回头望月 上步侧空翻 盖棍 立扫干钩 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 连环图

# 《少林齐眉棍》

## 章节摘录

插图：寓教于武，注重武德练习武术，对人的教育是多方面的，可以锻炼意志，培养品德。练习基本功，要不断克服疼痛关。“冬练三九、夏练三伏”，需要坚持不懈的意志品质。习练套路，要克服枯燥关，培养吃苦耐劳、砥砺精进、永不自满的品格。遇到强手，要克服消极逃避关，锻炼勇敢无畏、坚韧不拔的意志。武术一向重礼仪、讲道德，“尚武崇德”，“未曾习武先学礼，未曾习武先习德”。中国传统武术中始终把武德列为习武的先决条件，诸如尊师爱友、互教互学、以武会友、切磋技艺、讲礼守信、见义勇为、不凌弱逞强等，包含了深刻广泛的道德内容。激烈的攻防技术和人生修行结合起来，是中国武术传统道德观念的体现。在社会的发展中，武德的标准和规范虽不尽相同，但是尚武崇德之风却是千古不变的恒定之理。

# 《少林齐眉棍》

## 编辑推荐

《少林齐眉棍》：少林真传、名门武功，少林棍法中最精彩绝伦的武功，少林寺第三十二代嫡传弟子、功夫巨星释行宇教你少林真功。棍扫千军、力不可挡，十四招基本木棍法、三十一招秘传绝招，完整套路、一气呵成。周星驰、甄子丹推荐少林寺第三十二代嫡传弟子、新一代功夫明星，《十月围城》《叶问》《功夫》……里的绝对打星，释行宇教你练成少林“真”功。声名显赫的少林功夫之魁、少林齐眉棍傲视江湖，超强的攻防结合，变幻无穷的超强功法，最受武术爱好者追捧的少林武艺

# 《少林齐眉棍》

## 精彩短评

1、真的很方便，一次買到所有的武林秘笈，太好了開始來練功!

# 《少林齐眉棍》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)