

<<少林大洪拳>>

图书基本信息

书名：<<少林大洪拳>>

13位ISBN编号：9787546401621

10位ISBN编号：7546401623

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：释德扬

页数：89

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>

<<少林大洪拳>>

前言

博大精深的少林武术，是少林禅武文化最精华的体现。

自达摩祖师初创以来，少林武术在少林寺内已流传千余年，并逐渐流传至江湖武林，不断发展壮大。

少林大洪拳是正宗的中国功夫，是中国武术文化的集大成者，是世界上最富盛的的中国武术。

少林武术发展至今，诸多武术套路共计五百多套，内含拳、棍、刀、枪、气功等各般武艺。

每一套武术都是历代僧众的心血结晶，每一武艺都足以傲视江湖、技压群雄。

少林百艺以拳为主，少林一百七十八余种拳术套路，每套打起来皆具备刚健有力、威武勇猛、攻防严密、变化多端的特点。

少林拳立足实战，具备超强的格斗力，住功法上处处皆有禅法的影子，少林僧人习武的最终目的是要能达到禅武合一、心神合。

大洪拳是少林拳术中最基本也是最为世人所知的拳法之一，有“少林百拳之母”的美誉。

大洪拳有少林拳“曲而不曲、直而不直”的风格，拳法套路以“少林拳术十法”为准则。

<<少林大洪拳>>

内容概要

少林百艺以拳为主，少林一百七十八余种拳术套路，每套打起来皆具备刚健有力、威武勇猛、攻防严密、变化多端的特点。
少林拳立足实战，具备超强的格斗力，fH住功法上处处皆有禅法的影子，少林僧人习武的最终目的是要能达到禅武合一、心神合。

<<少林大洪拳>>

书籍目录

第一章 少林功夫傲天下一、博大精深的少林武术二、禅武合一的少林功夫三、少林武术的至善修习法四、勇猛刚健的少林拳五、少林洪拳分大小六、迅猛无敌势不可挡的少林大洪拳第二章 少林一路大洪拳基本功一、手形二、拳法三、身形四、步形五、步法六、脚法七、腿法八、跳跃九、桩功第三章 少林一路大洪拳拳法绝技第一段第二段第三段第四段第五段第四章 少林名门，养生树德一、少林功夫养生谈二、少林武德说三、少林功夫现状

<<少林大洪拳>>

章节摘录

插图：“中国功夫惊天下，天下功夫出少林。

”少林武术是中国传统武术的一个重要组成部分，在中国武术史上占有重要的地位。

它博采众家之长，吸收各派武术精华，是中华武术文化的集大成者，是正宗的中国功夫。

少林武功在国外也极负盛名，特别是在日本、美国、德国以及东南亚等国家和地区，广为传播，流派甚多。

少林功夫不是一般意义上的“门派”或“拳种”，而是一个博大精深的武术体系，内容极为丰富。

按类别可分为徒手和器械两大类，器械又可分为长兵器、短兵器、软兵器等；按技法又可分为拳术、棍术、刀术、枪术、剑术、技击、气功等几十种。

现据少林寺流传下来和重新搜集的少林功夫套路统计，合计545套，其中拳术178套，器械193套，对练59套，其他115套，技法绝伦，傲视武林。

少林武术起源于北魏太和十九年，在少林寺建寺之初，中国古老的武术技艺便盛行于寺院，成为寺僧经常习练的业余活动。

在跋陀开创、主持少林寺时，许多身怀武技者入寺为僧，跋陀的弟子惠光、僧稠就是其中的代表人物。

惠光、僧稠等懂武者聚集于少林寺，为少林武术的形成奠定了基础。

少林寺僧开始习武的另一个重要原因，是为了适应当时的自然环境。

少林寺地处嵩山腹地，山势险峻，树木茂密，常有猛兽出没，自然条件恶劣，为了生存，寺僧必须体魄强健，并具备一定抗御猛兽的能力，习武健身因此成为寺僧必不可少的活动之一。

此外，随着禅宗在少林寺的逐渐流传，寺僧长期打坐修行，静坐时间过长，容易疲劳困乏，为了活动筋骨，寺僧们仿效山中动物腾跃的动作，编创了一些简单的动作，进而发展为五禽戏、八段锦、易筋经等，形成了少林武术的雏形。

隋末唐初，在特定的历史条件下，少林寺以武显于世。

“十三棍僧救唐王”使少林寺受到李唐王朝的封赏，让少林寺获得无上荣耀，也让少林武功名扬天下。

但此时少林武功尚未形成功夫体系，不是具有特色的武术流派。

<<少林大洪拳>>

编辑推荐

《少林大洪拳》：释德扬，少林功夫第三十一代传人，少林武僧总教练。

少林百般武艺中最基础、最精要的拳术，少林百拳之首——大洪拳，正宗少林功夫，独家真传，全球少林功夫爱好者必选珍藏，少林嫡传武术大师，少林第三十一代传人，林武术总教练释德扬集身传教、演练，大洪拳是少林拳术中最基本也是最为世人所知的拳法之一，亦是少林功夫的入门套路之一。

凡练少林拳术、器械、敢打技击者，都从大洪拳起手。

少林大洪拳结构严谨，朴实无华，着重功力及身体各部的盘练。

招式勇猛雄厚、刚劲有力，发力短促，起落稳健。

整个套路打起来纵横捭阖，气势豪放，兼具技击与观赏性。

既能用来格斗防身，又是最好的健身强体运动。

少林功夫问道，千年密修少林武术大洪拳必备基础功法，精髓入门，最基础少林功法，掌型、拳型、步型、腿型、身法、步法、脚法、腿法；逐一细致解教。

刚劲迅猛、势不可挡，少林大洪拳，秘传套路三十九式，全面解教，少林功夫大师为你步步解教，全套动作，分解演练，配合细致招式解说、独到功，法点拨；为你完整揭示少林武术的精，华所在，找到速学速成之道。

少林拳术中最精华、最为世人所知的拳法，世代祖传少林绝世武功，独家真传，凡练少林武功皆从大洪拳起手，迅猛无敌、势不可挡、气势恢弘，具有强大接击力，少林功夫第三十一代传人，少林寺武术总教练释德扬。

少林百艺之首。

<<少林大洪拳>>

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>