

<<传统少林武术套路集成>>

图书基本信息

书名：<<传统少林武术套路集成>>

13位ISBN编号：9787215062603

10位ISBN编号：7215062600

出版时间：2008-11

出版时间：河南人民出版社

作者：刘海超

页数：2046

译者：黄为葳

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>

<<传统少林武术套路集成>>

内容概要

本书全五卷(现改版为上、下两卷)已问世,编著者的原意是想把它作为武术学校在校的中外学生的套路教科书,以利在校学生学习传统套路和毕业后对所学成果的巩固。

另外,编著者还想把它作为一种参考书,以供有志于武术事业而无机会到校学习的中、外武术爱好者参照练习。

本家一世第三、第四门先祖自幼皈依佛门,其一曾就任少林寺方丈大和尚;少林派武术乃因之而传回本家。

本人高祖父刘廷曾就任少林寺武术教头,祖父刘景文曾于1935年南京国术擂台赛夺得散打次重量级第一名。

传至父亲刘宝山已是六代。

本书除个别套路外,其余的内容则全是根据先祖之所传而加以整理出来的。

<<传统少林武术套路集成>>

书籍目录

传统少林武术套路集成（上卷） 前言 序 序 第一部分 传统少林派武功的理论基石 引论——浅释少林派武功法度 第一章 少林派在武功训练方面的理念 一、禅武归一法旨要 二、三节法旨要 三、四梢法旨要 四、闭五行 五、动功练气法旨要 六、筋法旨要 七、独 第二章 少林派武功的战略理念 一、动静虚实法旨要 二、远近救活法旨要 三、三性调养法旨要 四、明三前 五、知六要 六、移闪法旨要 七、信 八、定 九、变 十、快 十一、先 第三章 少林派武功的战术理念 一、身法旨要 第二部分 传统少林派拳法之单人演练套路 第三部分 传统少林派拳法之双人对练套路传统少林武术套路集成（下卷）

<<传统少林武术套路集成>>

章节摘录

插图：七情者，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊也。

心主血，情志在喜。

心情愉悦，意和气畅，营卫舒调，利身心也。

暴喜大乐，神气涣散，心神不定，言行轻狂，久则情必有变。

变则悲。

《素问·疟论》曰：“悲哀太甚，则包络绝。

包络绝，则阳气内动。

发则心下崩。

”故大喜悲哀伤心也。

肝藏血，情志在怒。

心遇不平，经气逆行，血气上涌，甚则呕血。

血气由肝急发，故伤肝也。

肺主气，情志在忧。

事有不决，心有愁忧，气闭塞而不行，肺气受阻，营卫难到，故伤肺矣。

脾主运化，情志在思。

《素问·举痛论》曰：“思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。

”气结于中，饮食不思，脘腹胀满，头晕目眩，脾气伤矣。

”肾藏精，情志在恐。

自知而遇为恐，不知突临为惊。

《素问·举痛论》曰：“惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。

”恐则上焦闭，闭则气还，下焦满，甚则屁滚尿流，肾气伤矣。

五脏所司，心为君，余为臣。

七情所发，皆出于心。

君有令，臣必动。

臣力不足，祸及百姓。

一脏气变，互为其害，身将坏矣。

故得而不喜，失而不忧，无故加之而不怒，猝然临之而不惊，遇强不惧，遭难不悲，思得其法，其难自解，气运以平，身心皆健，邪不可害，此实为治情和志之要理也。

得而不喜者，路有所不走，事有所不办，人有所不事，钱有所不拿，得其所应得也。

失而不忧者，知其所以失，可失而复得也。

不怒者，以表知里，趋利避害，可摧其谋也。

不惊者，遇异知变，警而有备也。

不惧者，心明而艺高，弱而敌不可胜也。

不悲者，据正义之地，明兴衰之道，知得失之理，怀胜负之术，知邪终不胜正也。

思得其法者，以近察远，以往察来，见微知著，进退纵横有方也。

此其七者，实为治情和志之要法也。

<<传统少林武术套路集成>>

后记

综观全书内容，不敢自诩空前绝后、独成体系，只可说承前启后，为少林武术的普及和发展略尽绵薄之力，上可告慰达摩祖师，列祖列宗，下可对得起子孙后代。

本书是集体劳动的成果，是历代少林拳师智慧的结晶。

作者出身于七代习武世家，先辈在演练、传授时曾揉进他们的心血和汗水，或取或舍、或修或改，在促进少林武术套路的形成和提高过程中亦功不可没。

编者集少林武术之大成，也不是简单的照抄照搬，照本宣科，也包含编者多年来训练和教学的心得体会和经验，至于对错与否，恭请名家高手赐教指正。

本书中，部分对练套路是由少林寺住持素喜大师门下弟子德书（俗名郑树基）提供。

特此声明致谢。

本书在编撰过程中，承蒙登封市人民医院孙三友主任医师多方协助并予审稿，谨致衷心感谢！

还应该向嵩山少林禅寺住持素喜大师以及第29代方丈行正大师的接法传人释永信大师表示感谢，感谢他们在百忙中为本书作序，使本书增光添彩。

<<传统少林武术套路集成>>

编辑推荐

《传统少林武术套路集成(套装上下卷)》由河南人民出版社出版。

<<传统少林武术套路集成>>

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>