

## <<少林罗汉拳>>

### 图书基本信息

书名：<<少林罗汉拳>>

13位ISBN编号：9787546402833

10位ISBN编号：7546402832

出版时间：2010-11

出版时间：成都时代

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>

## <<少林罗汉拳>>

### 内容概要

本书中所教传的功法套路是少林罗汉拳中最为传统同时也最为精华的小罗汉拳。

少林小罗汉拳，亦名“三节罗汉拳”，又称“老架罗汉拳”。

其特点是步型多，技法广，能应对对方千变万化之招，而且活动量较大，不仅适合青少年演练，对于提高实战技能颇有益处。

习练小罗汉拳，不仅能够获得健康的体魄，掌握克敌制胜的武功绝技，更能获得一种禅定的力量，澄清心志、净化身心、蓄精养气。

本书从最基础的身法、步法、脚法、腿法，到最精粹的拳法绝技，秘传套路二十九式，全程演绎。细致招式解说配独到功法点拨，循序渐进，让你迅速入门，助你快速提高，成为少林武功高手。

## <<少林罗汉拳>>

### 作者简介

释德扬 少林嫡传第三十一代传人 少林寺武僧总教头

## &lt;&lt;少林罗汉拳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 禅武少林 技傲天下 一、禅武合一的少林功夫 1.习武悟禅2.禅武合一 3.拳禅归一 二、少林功夫的修炼秘诀 1.少林功夫的技术精要 2.少林功夫的修习方法 三、少林秘传罗汉拳概述 1.罗汉拳功法考源 2.少林罗汉拳套路类别 3.少林罗汉拳功法特色

第二章 少林罗汉拳 基础功法 一、手型 1.掌 2.爪 3.勾手 4.拳 二、拳法 1.标拳 2.阳拳 3.阴拳 4.砸拳 5.飞拳 三、身型 1.直身 2.侧身 3.斜身 4.束身 5.翻身 6.俯身 7.仰身 四、步型 1.弓步 2.马步 3.虚步 4.插步 5.歇步 6.仆步 7.并步 8.丁字步 五、步法 1.上步 2.退步 3.跳步 4.箭步 5.移步 6.纵步 7.垫步 六、脚法 1.踩脚 2.摆脚 3.泼脚 4.恨脚 5.勾脚 6.绊脚 7.旋风脚 8.二起脚 9.十字脚 七、腿法 1.蹬腿 2.正踢 3.侧踢 4.后踢 5.前弹腿 6.侧弹腿 7.外摆腿 8.里合腿 9.前扫腿 10.后扫腿 八、跳跃 高纵跳 九、桩功 1.马步桩 2.一字桩 3.弓步桩 桩功少林武术习练九要诀

第三章 少林罗汉拳 拳法绝技 第一段 第一式 合掌起式 第二式 预备式 第三式 罗汉插花手 第四式 紫燕双飞 第五式 双风贯耳 第六式 倒步切掌 第七式 弓步双穿掌 第八式 马步双砸拳 第九式 二起脚罗汉翻书 第十式 二郎担山 第二段 第十一式 双云顶右弓步三冲拳 第十二式 勒马按拳 第十三式 双劈拳双风贯耳 第十四式 紫燕双飞弓步推掌 第十五式 手挥琵琶罗汉撞钟 第十六式 倒歇步砍掌 第十七式 罗汉醉步插拳 第三段 第十八式 拉弓射箭 第十九式 罗汉观景 第二十式 退步插掌 第二十一式 力劈华山罗汉睡觉 第二十二式 马步双推掌双扳手 第二十三式 旋风脚罗汉拜佛 第四段 第二十四式 左右仆步切掌 第二十五式 二起脚罗汉听经 第二十六式 猛虎出洞 第二十七式 罗汉插拳 第二十八式 五花坐山 第二十九式 收式

第四章 传奇少林 武林瑰宝 一、少林功夫的现代运用 二、少林养生功

## <<少林罗汉拳>>

### 章节摘录

版权页：插图：少林功夫是中国传统佛教文化和禅宗文化最为通俗、传播最广的表现形式之一，也是中国武术文化最为杰出的代表。

少林武功产生于中国佛教禅宗祖庭嵩山少林寺，习练者主要是僧人，因此，不可避免地受到佛教中禅法的渗透影响。

从功法、套路及招法的名称，到思维训练的方法、武德的要求，都有禅法的影子，因此，少林功夫又被称为“武术禅”。

1.习武悟禅少林宗派认为，习武者禅武双修，方能达到武功的最高境界。

少林武术的动作、技击、套路中蕴含着丰富而深刻的禅宗智慧。

少林寺僧习练武术，不仅是为了强身健体、防身自卫、除暴去恶及娱乐，更是把它们作为悟得人生真谛、反省自己的手段。

少林僧人们正是通过对武术套路的刻苦学习，来达到超越自我、领悟禅意的目标。

2.禅武合一少林功夫是一个庞大的技术体系，是中国武术各个流派中，历史最久、门类最多、体系最大、境界最高的一个门派。

.....

## <<少林罗汉拳>>

### 编辑推荐

《少林罗汉拳》：少林功夫五大名拳之一，始创自少林寺达摩祖师，禅武合一的大成武技，少林寺武僧总教练——释德扬，亲自讲解。

拳路短捷紧凑，灵活多变，刚劲有力。

硬桥硬马，出手似箭，收手如绵，一招得手，连环进击。

罗汉拳乃少林外家拳法之一，拳路清晰简明，短捷紧凑，灵活多变，整套拳打起来非常流畅、美观。

拳法刚劲有力，硬桥硬马，出手似箭，收手如绵，一招得手，连环进击。

罗汉拳非常注重进退快速，加上冲、圈、挂、踢、弹、勾、劈等手法，攻防兼备，能以迅雷不及掩耳之势制服对手。

掌型、拳型、步型、身法、步法、脚法、腿法；完整展示练功细节，初学者完全入门手册。

嫡传套路二十九式全面图文演绎。

招招式式均有精彩解析，攻防要领、格斗精髓随身提点。

助你习武、悟禅、强体、养生。

以力行、以气行、以神运：迅速提高习武境界。

少林武术爱好者珍藏必备之选，少林嫡传武术大师少林第三十一代传人，少林武僧总教练释德扬亲自讲解少林真功夫。

少林寺武术总教练释德扬亲自讲解少林嫡传罗汉拳，事山少林实景拍摄，功夫细节全景、多角度高清展示，带习武者身临其境，与大师面对面学练武功，基础必备功，逐一提点，完整套路演练+招式分解讲析，少林功夫五大名拳之一，始创自少林达摩祖师，经少林僧众传习千，年得以发扬光大，是少林梯武最精华的代表武技。

<<少林罗汉拳>>

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>