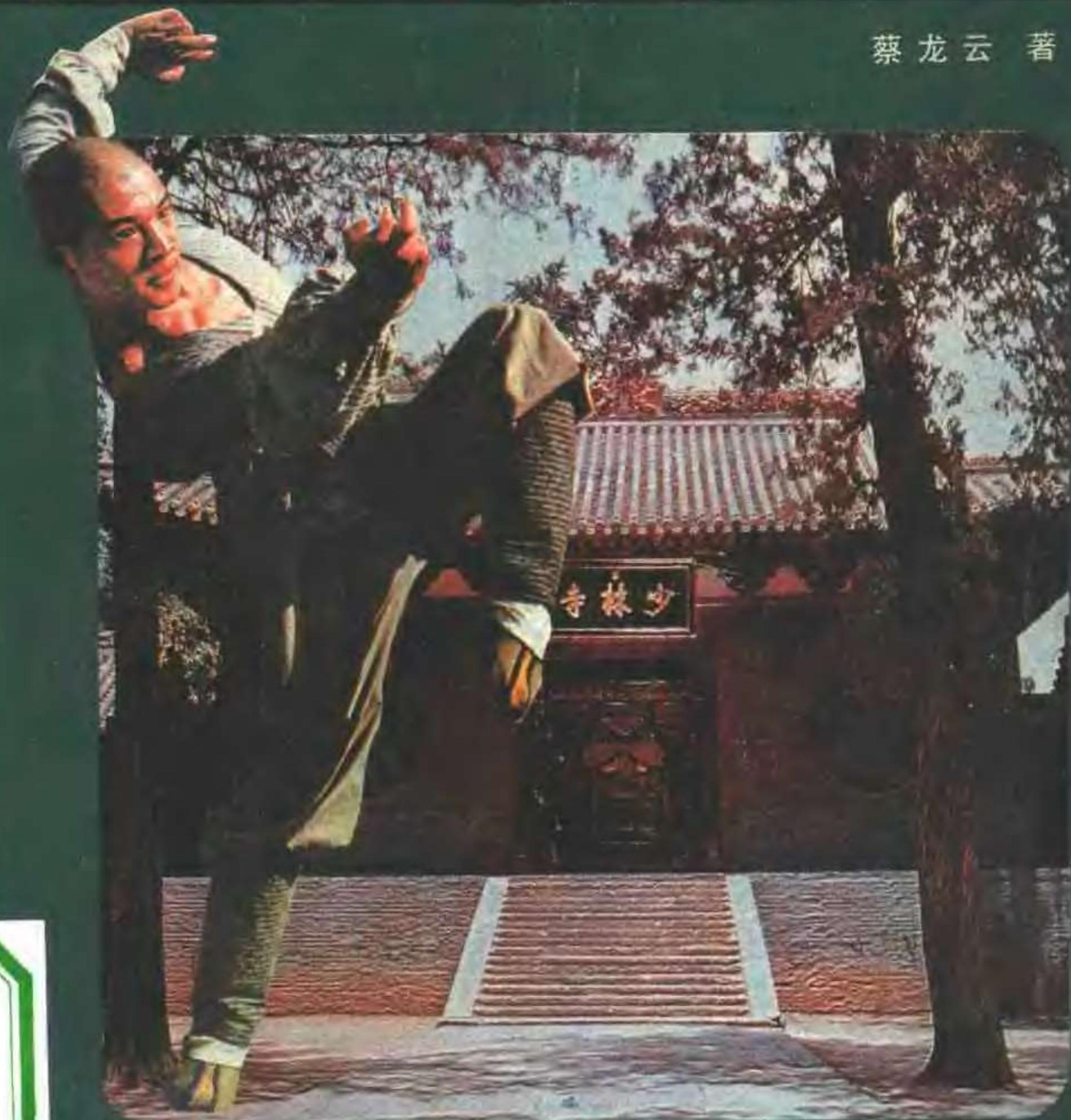


少林寺拳棒闡宗

蔡龙云 著



SHAOLINSI QUANBANG CHANZONG

浙江科学技术出版社

2 041 2001 2

少林寺拳棒渾宗

蔡龙云 著

6.14.8.1.1



浙江科学技术出版社

序 言

中国武术源远流长，嵩山少林寺拳棒是其中的一大流派。我生长于武术世家，受家庭的熏陶，从小就习练武术，涉及的门派也颇多，少林寺拳棒即是其一。先父拙身公和武僧如修和尚曾先后传授给我少林寺的拳法、棍法、杖法、枪法十余路，大多是能够单练，能够对打，能够实用的。在这些拳法和兵杖里面，使我最感兴趣的，就是“少林罗汉十八手”、“少林八步连环”、“少林风魔棍”等，因为它们比较朴实、古拙、简洁、粗壮，实用性较强。

“少林罗汉十八手”，总共十八个攻击方法，组成的拳路也只有往来两个段落、二十四个动作，结构多么简洁。而里面却包含了六种拳法，两种掌法，一种肘法，四种腿法，五种拿法。每一手都有它不同的实用效果。

“少林八步连环”，在拳路结构往返只有八步的两个段落中，却有着七种拳法，三种掌法，四种腿法，两种拿法，一种靠法，以及一个守势，一个诱势，一个行势，两个蓄势，共二十二个动作形式的攻击攻防变化。八步之内就须有二十二个变化，足见其转出运用的紧密。

“少林风魔棍”，棍法较多，加上把法，计有：摆、劈、戳、扎、劈、捆、拦、拿、挑、抄、荡、拨、缠、插、箍、架、提、構、拽、扫、袂、削、擦、压、连击、舞花、盖把、横把、拐把、挑把等三十法则。此棍极讲究使用棍梢与棍把两端，突出了“长兵短用”的特点；同时在架势的运用过程中还极讲究有上必有下、有左必有右，强调“左右互易，前后中更，刚柔相济，首尾相应”，突出了“棍如常蛇”的特点。棍法是很古拙的。

自从去年报刊杂志报道了我擅长少林寺拳法以来，许多爱好武术的同志纷纷来信向我索取有关少林寺拳棒方面的书籍和资料。其中有工人，有农民，有战士，有学生，有教师，有机关干部。他们的来信鼓励着我，鞭策着我，终于使我拿起笔来写了这本《少林寺拳棒阐宗》。但是由于写作水平有限，很可能有许多缺点存在，还望读者们多提意见，以便修正。

此书蒙钱贵芬同志帮助绘图，谨表示感谢。

蔡 龙 云

1982年5月

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>