

功夫
少林



少林

周星驰 甄子丹 推荐

功夫少林 笑傲江湖

至尊

棍法

功夫巨星
“真功夫”

快速上手晋级「功夫」高手
攻防兼备 强体防身
行走如猫 抬腿似风 落地生钉



扫二维码 看在线视频

山西科学技术出版社
山西出版传媒集团

释行宇 编著

少林



SHAOLIN ZHIZUN GUNFA

棍法 至尊



释行宇 编著
山西科学技术出版社
山西出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

少林至尊棍法 / 释行宇编著. -- 太原 : 山西科学技术出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5377-5531-3

I. ①少… II. ①释… III. ①少林武术—棍术(武术)—基本知识 IV. ①G852.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第062630号

少林至尊棍法

出版人：赵建伟
编 著：释行宇
责任编辑：徐俊杰
责任发行：阎文凯
版式设计：中映良品
封面设计：中映良品

出版发行：山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地址：太原市建设南路21号 邮编：030012

编辑部电话：0351—4922107

发行电话：0351—4922121

经 销：各地新华书店

印 刷：山西新华印业有限公司

网 址：www.sxxjcsbs.com

微 信：sxxjcsbs

开 本：170mm×230mm 1/16 印张：8

字 数：136千字

版 次：2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

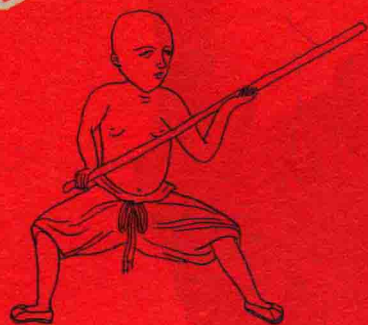
书 号：ISBN 978-7-5377-5531-3

定 价：29.80元

本社常年法律顾问：王葆柯
如发现印、装质量问题，影响阅读，

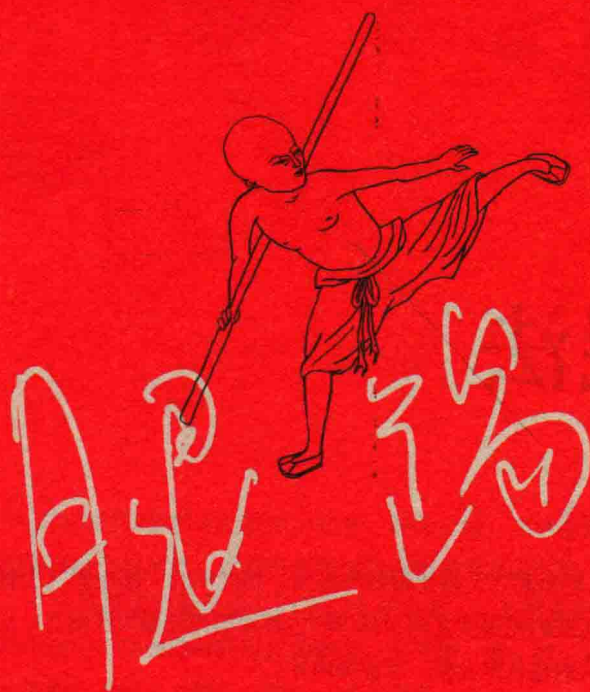
功夫醒。

功夫勁！



周星馳

周星馳先生贈言



甄子丹先生赠言

甄子丹先生赠言

序言

少林功夫

——齐眉棍法

天下功夫出少林

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》，就是因为精彩地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红遍大江南北。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的佛教历史文化环境中形成的，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。

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。在少林功夫形成的早期，最先使用的兵器就是棍。寺僧之所以用棍，有两方面的原因：其一，少林寺作为佛教圣地，以“慈悲为怀”，不可手持刀、枪、剑、戟这类铁制刺杀利器，而棍取材天然而广泛，既可退敌又不杀生，符合佛法的教旨；其二，棍又作为基本生产劳动工具，如扁担、烧火棍、拐杖等，为寺僧经常使

齐眉棍

用，另古时的少林寺地处深山密林，群兽出没，少林寺僧以棍作为劳动工具的同时，并把它当作一种防身器具进行演练，逐渐形成强体防身的武术器械套路。

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，棍高以眉齐”而得名，它长短粗细适中，在舞动时既可反转腾挪，又可倭、劈、归、舞，灵活多变，棍声呼啸，气势恢宏，练起来也能横扫千军，“棍打一片”，威力无穷。

齐眉棍的演练包含了劈、崩、缠、绕、点、拨、拦、封、撩、扫等棍法。

在演练的时候，

它要求手臂圆熟，身棍合一，力透棍尖，风生水起，

要求勇猛、快速、有力。

双手执棍开合、旋转时要圆熟自如，

舞棍时要求手、眼、身、步法协调一致，能够强化人的敏捷反应、平衡柔韧及控制力。

少林齐眉棍以超强的攻防兼备能力以及就地取材、随手可得的便捷成为最实用的武术器械，备受广大武术爱好者的推崇。

本书由喜剧大师周星驰的贺岁片《功夫》里身怀绝技的高手“苦力强”、现实中少林寺的嫡传弟子——释行宇为我们亲身施教，以他技压群雄的真功夫，带领我们迅速掌握少林武学的精髓，有效提高身体的力量、速度、耐力和爆发力，达到强身健体、自卫防身的目的。

少林功夫是被公认的武术正宗之一。

它以实战威猛饮誉天下，又因禅武合一而博大精深。

退则参禅养性修德行，

进则护寺报国救众生，故少林功夫又被称为『武术禅』。

它不仅仅是搏击术，更不是单纯的拳脚运动，

它是民族智慧的结晶，也是民族传统文化的体现。



目录

01 第一章 天下功夫出少林

02 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

11 声名显赫的传奇门派——少林功夫

16 少林功夫的特点

20 异彩纷呈的少林功夫

1. 内功心法八段锦 2. 十二路谭腿 3. 拳术
4. 少林棍 5. 枪术、刀术和剑术 6. 其他兵器种类

27 棍扫千秋 百兵之母——少林棍

33 第二章 少林齐眉棍基本功

34 齐眉棍的形态

35 齐眉棍基本握法

★阴手握 ★阳手握

36 齐眉棍基本棍法

★撩法 ★劈法 ★扫法 ★盖法 ★戳法 ★点法 ★崩法

44 齐眉棍基本步法

★弓步 ★马步 ★仆步 ★歇步 ★虚步

49 第三章 少林齐眉棍棍法绝技

50 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

60 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★立扫千钧

68 第三段

★隔档盖棍★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

100 第四章 中国功夫的文化内涵

102 《易经》与道家思想——功夫理论之源

105 儒家思想

107 武医不分家

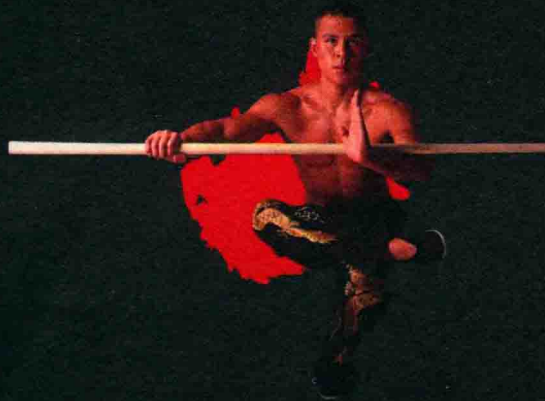
附录

110 私家档案

112 行宇修武及星路历程

114 苦力强·少林谭腿·我

116 动作新星——释行宇



第一章

五千年中华文化，源远流长，绚丽多姿。

而在这纷繁瑰丽的文化宝库中，

有一项历史悠久、绵绵不息的国粹精髓更是盛名远播，

这就是中国功夫。

中国功夫最负盛名的是南北两派少林和武当。

武林中向来有『南尊武当，北尊少林』之说。



享誉世界的中国功夫

中国功夫已经被全世界视为最具代表性的中国文化符号，它不仅在文化精神上与儒、释、道等诸家传统文化一脉相承，更因其博大的包容性增加了在人们心中的地位。从传承千年的少林、武当到霍元甲、黄飞鸿，再到李小龙的截拳道和风靡世界的亚洲功夫电影，时至今日，中国功夫的影响已遍及全球。



功夫即武术，是海外对武术的通称。 “武术”一词最早见于《昭明文选》卷二十：“偃闭武术，阐扬文令。”这里的“武术”只是泛指军事。1915年上海《申报》发表了陆士谔写的一篇叫《冯婉贞》的文章，文章说：“冯有女婉贞，年十九，姿容妙曼，而自幼好武术，冯之技，女无不习，习无不精。”此后“武术”就作为专有名词沿用下来。1988年中华人民共和国体育运动委员会武术研究院、中国体育科学学会武术学分会给“武术”下的定义是：武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统的体育项目。至此，我们对武术的具体含义清晰了起来。

经过数千年的发展，在当代，武术被当作弘扬民族文化、发展体育运动的基本出发点，作为传统的中华文化奇葩在世界范围内传播开来，形成了一个具有标志性的文化符号，走出国门，面向世界，展示着中国，影响着世界。

1. 走出国门的中国功夫

中国武术最早是传播到日本和东南亚。据记载，明代拳师陈元资东流日本，传授少林拳法，奠定了日本“柔道”的基础。而且日本的空手道、合气道，韩国的跆拳道，泰国的暹罗拳，菲律宾的棍术等都不同程度地受到中国武术的影响。

新中国成立后，武术更是作为独特的民族文化，在对外文化交流中起到了重要的促进作用。新中国成立初期，中国武术就成为文化交流的重要使者。1960年中国武术队就随着中国体育代表团出访捷克斯洛伐克，在世界人民面前展示了它独特的魅力。从此以后，武术便多次出访外国，成为中国与世界各国交流的重要纽带。如

今，随着中国武术的广泛传播，再加上李小龙、成龙、李连杰等电影功夫明星的大力宣扬，中国武术已经风靡全球。在国际上，武术热正方兴未艾。“功夫”“少林”“太极”“武术”的汉语拼音“GongFu”“ShaoLin”“Taiji”“WuShu”已成为英语中的常用词。在国外建立起越来越多的武术交流组织，美国成立了“全美中国武术协会”，芝加哥、纽约、旧金山等城市还成立了“少林功夫学校”。中国武术在向全世界展示着其绚丽多姿的风采。



2. 中国功夫之魅

中国武术植根于博大精深的中华传统文化，历经千年的延续发展，形成了独一无二的特色，主要表现在以下几个方面：

不仅仅是搏击技术和拳脚运动，兼具强身健体之功用

武术最初作为与大自然搏斗的手段和军事训练方式，采取有效的技击方式，目的在于控制甚至杀伤对方，具有明显的技击性。但是中国武术的功用又不仅仅如此，除军事、搏击功用之外，练习武术对身体有很大好处，可以起到强身健体的作用。练习武术时，无论是人体大的肌肉群，还是一些小的关节韧带；无论是人体外在的各个部位，还是内在的精神、意识、呼吸，都需要协同一致，共同配合，因此练武对人体的锻炼是全方位、多层次的，从而达到壮内强外的健身效果。

内外兼修，形神兼备

武术讲求内外兼修、形神兼备，既注重形体规范，又力求神韵传意。所谓内，指心、神、意等心志及气韵活动；所谓外，即手、眼、身、步等形体活动。内与外、形与神是对立统一的。“内练一口气，外练筋骨皮”即是对这种要求的最直白的解释。中国武术各门各派也都是以此为习练准则。比如太极拳主张身心合修，要求“以心行气，以气运身”；形意拳讲究“内三合，外三合”；少林拳也要求精、力、气、骨、神内外兼修。武术套路更是对此有一整套的要求，要把内在精气神与外部

形体动作紧密相合，完整一气，做到“心动形随”，以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼身心。



明代《少林观武诗》碑

