

# 《尚武精神》

## 图书基本信息

书名：《尚武精神》

13位ISBN编号：9787538456417

10位ISBN编号：7538456414

出版时间：2012-2

出版社：吉林科学技术出版社

作者：潘霜喜

页数：165

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《尚武精神》

## 内容概要

《尚武精神:少林拳法秘典》图文并茂，通过系统论述少林拳派功夫的传承、拳理、养生，来弘扬中华民族千年的尚武精神。以武入道则为修身之本，以武入禅则为养心之源。修身养心，打通经脉，则是《尚武精神:少林拳法秘典》的核心内容。作者集20年功夫修习历程，以中原黄河流域之武、医、儒、释、道整体文化，诠释传承1500余年的少林拳派功夫真谛。

少林拳派功夫是动态的中原河洛文化，是历代智者先贤的智慧结晶。书中以介绍尚武精神的传承，来表达中原黄河流域人文风俗文化的淳朴豪放。以道家无为而为的文化阐述功夫修习的中和之道，上善若水，大巧若拙，方为最实用功夫。以禅宗空静之心法论述功夫的至高境地，在于生欢喜心。以儒家之慎独律己思想，把握功夫的修习即是做人处事的修为。最后通过中医经脉学说流水不腐的道理，讲解功夫拍打的养生机理。

# 《尚武精神》

## 作者简介

潘霜喜，祖籍：大汉之源，江苏沛县。当代青年武术家，少林拳派第三十三代衣钵传人。师承少林寺武僧教头释德根一脉，得传于著名少林拳派代表人朱天喜（法号：释行真）大师。1996年-2001年就读于河南中医学院中医系，毕业后从事中国功夫与传统中医学相结合的探索工作。2003年至今，先后在《武当》、《精武》、《中华武术》、《拳击与格斗》、《中国功夫》（香港）等专业刊物上发表系列文章百余篇。所出版的《少林禅拳》教学片及《少林六合功养生与搏击秘传》专著，开创了少林养生学的新篇章。十余年来，在研究儒、释、道、武、医之整体文化的同时，渐悟大道门径，格物致知，匠心独运，于2010年创办少林六合堂。旨在传承国学文化，弘扬尚武精神，致力于国学养生文化的传播与发展。

## 书籍目录

- 第一章 传承--尚武精神的延续
  - 第一节 递帖--拜师学艺的规矩
  - 第二节 架子--武术基础的桩功
  - 第三节 武艺--功夫人一生的修炼
  - 第四节 探源--武医同源之精气神合
- 第二章 修身--少林金刚八式
  - 第一节 大巧若拙--金刚八式基本功
  - 第二节 大象无形--金刚八式劲道
  - 第三节 金刚八式功法练习
    - 第一式 降龙掌
    - 第二式 伏虎拳
    - 第三式 穿捶
    - 第四式 丹凤掌
    - 第五式 野马掌
    - 第六式 分心掌
    - 第七式 炮捶
    - 第八式 双推掌
- 第三章 养心--少林五行发声功
  - 第一节 大音希声--五行发声功呼吸论
  - 第二节 五行发声功功法练习
    - 第一式 势为按劲
    - 第二式 势为崩劲
    - 第三式 势为垮劲
    - 第四式 势为抱劲
    - 第五式 势为劈劲
- 第四章 通经脉--少林六合拍打功
  - 第一节 经脉的概念与分布
  - 第二节 六合拍打功功法练习
- 后记
- 附录
- 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：古人在对人类自身生殖繁衍过程的观察中，发现了男女的生殖之精相结合，则形成胚胎，产生新的生命，这即是神。如《灵枢·本神》说：“两精相搏谓之神。”生命之神产生后，还需要水谷之精及其衍生物如血、津液的滋养。如《素问·六节藏象论》说：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气。气和而生，津液相成，神乃自生。”《灵枢·平人绝谷》说：“神者，水谷之精气也。”随着认识的深化，又逐渐确立了神为生命之主宰的概念。人不能离开神而存在，如《灵枢·本藏》说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。”《灵枢·天年》说：“血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕俱，乃成为人。”五脏六腑的功能协调，气血津液的运行有序，物质与能量的代谢平衡，情志活动的舒畅调达，都必须依赖神的统帅和调节。神实为机体一切生理活动和心理活动的主宰。神由心主司，因而心为“五脏六腑之大主”，为“君主之官”，为“生之本”。心神内守，则发挥主宰和调控作用，故《素问·灵兰秘典论》说：“主明则下安”，“主不明则十二官危”。神由精生，形由精成。神随形体而生，依形体而存在。神存于形则形活，神离于形则形亡。“形与神俱”是人体健康的保证，神亡而形骸独具则生命终结。这就是中医学的“形神一体观”。

四、精气神之间的关系中医学认为，精、气、神三者之间存在着相互依存、相互为用的关系。如《类证治裁》说：“一身所宝，惟精、气、神。神生于气，气生于精，精化气，气化神。故精者气之本，气者神之主，形者神之宅也。”因形以精化生，故精气神原称“形气神”。精化生形体、生命和精神，而气为生命之动力，神为生命之控制。三者协调统一，才能维持人体正常的生命进程。如《淮南子·原道训》说：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。”

## 《尚武精神》

### 精彩短评

- 1、爸爸在书店看到后，感觉这本书值得一买，但是家里这没有折扣，所以在当当上买了，好书
- 2、印刷的不错，内容太简单
- 3、了解中国传统武术文化和功法，这本书有很好的借鉴意义，不错！
- 4、帮别人买的没看过
- 5、质量不错,价格比较优惠,好!
- 6、《尚武精神》这本书有很多内容，很实用，不错！
- 7、非常精彩特别感动
- 8、作者功夫勇猛，但对一般健身者不太实用。

# 《尚武精神》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)