

# 2023年少林棍感悟(精选9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 少林棍感悟篇一

少林八段锦是中国传统健身文化中的精髓，起源于千年前的少林寺，是我国武术文化中的重要组成部分。这套功法的练习对于提高身体素质、增强体质、保持健康十分有益。我曾经学习过这套功法，并从中受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我对于少林八段锦的心得体会。

### 第二段：初学体验

初学少林八段锦时，我感受到了许多不适应和困难。这套功法的节奏比较快，并且需要精细的动作控制。刚开始时，我的身体不够柔韧，也无法控制每个动作的幅度和力度。但是，不断地练习和尝试，我慢慢地适应了这个节奏，开始更好地掌握身体的动作，改善了我的身体柔韧性。

### 第三段：强身健体

学习少林八段锦，最大的收益在于它对于身体的提升。这套功法可以锻炼全身肌肉、增强肌肉的力量和耐力、提高身体的协调性和平衡性。通过不断地练习，我感觉身体的各项指标都有了明显的提高，包括运动能力和耐力的提高、睡眠质量的提高、身体姿势的改善等。

### 第四段：修身养性

少林八段锦对于精神调节也有很好的效果。学习和练习这套功法需要较高的集中注意力和专注力，可以缓解紧张的情绪和压力，增强内心的平静和自信。在练习少林八段锦的过程中，我能够注意到内心的变化，从容应对各种场合，对生活中的压力也能够更从容地面对。

## 第五段：结语

总之，学习少林八段锦是一项非常值得推崇的运动方式。它不仅可以帮助我们强身健体、提高身体素质；同时，也能够修身养性，并能够将其技巧运用到生活的各种场合中。希望更多的人能够学习和练习这套功法，在快节奏的生活中找到一些平衡与调和，追求生命更长久的健康与幸福。

## 少林棍感悟篇二

少林是中原武术中范围最广、历史最长、拳种最多的武术门派，以出于中岳嵩山少林寺而得名。

历史上，在达摩以前，北朝寺院的练武风气就已形成。北魏孝文帝太和十九年(495)修建嵩山少林寺，最初是为西域高僧跋陀(又称佛陀)所建的。后来，达摩才来到寺中。达摩虽然创立了禅宗，却并非少林武术的创始人。事实上，少林武术是在长期的僧众习武中逐渐自发形成的。

少林武术的发扬光大。始于隋唐之际的一件大事。隋朝末年，天下大乱，少林寺被山贼所劫，僧众奋起拒敌，贼人放火烧毁寺院。秦王李世民与郑帝王世充作战，少林武僧应邀相助，活捉王仁则，逼降王世充，这就是著名的“十三棍僧救唐王”，也是著名电影《少林寺》的历史原型。李世民即位后，对昙宗、志操、惠赐、善护、普惠、明嵩、灵宪、普胜、智守、道广、智兴、满、丰13人大加赏赐，少林寺再度兴旺起来，少林武术也开始繁荣发达，逐渐成为中原武林第一门

派。

宋太祖赵匡胤据说也是少林俗家弟子。从宋到元，少林武术有了一个较大的发展。元代大圣紧那罗王传授少林棍法而自成一宗，福裕禅师汇集了少林短打，少林武术的特点日渐突出，到明代便形成了少林“以搏名天下”的威望。明嘉靖二十三年(1553)、少林寺组织僧兵到江南抗倭，天启五年(1625)树立：“少林观武碑”，成为天下武林之宗。明代的著名武僧，有觉远上人、小山和尚、月空和尚，痛禅上人等，又有悟须、周友、周参、洪转、洪纪、洪信、普从、普使、广按、宗擎、宗想、宗岱、道宗、道法、庆盘、庆余、同贺、铉清18人，皆为武林中的超一流高手。明代后朔、少林武术渐从以棍法为主转向拳法。又吸收了很多民间拳种，集天下武术之大成，形成少林派。

清代康熙年间(也有的说是雍正)，朝廷曾因少林寺藏匿反清义士“谋逆”而将其焚毁，(并严禁民间练武，少林武术转入地下状态。并由转入南少林的一支，据说创立了洪门。清代的少林名僧高手有铁斋、致善、致果、天虹、湛举、五枚、古轮、妙兴、贞续、德根等。

少拳术，另一方面是少林寺也招收俗家弟子，使少林武术流传民间，同时，少林还在各地创立分院，自隋唐之际创立福建莆田九连山少林寺分院(即南少林)以来，元代福裕禅师在外蒙和林(今蒙古国前杭爱省哈拉和林)，天津蓟县盘山、长安、太原、洛阳分别创立五座少林寺，再加上山东九顶莲花山、台湾八番社、四川峨眉山，一共是十座少林寺，这就把少林功夫传到全国。许多门派的源头，都与少林大有关系，就连武当和峨眉的开派传说，也有源山少林的说法。

在少林寺的分院中，以南少林最为重要。南少林又是南拳之祖，以五拳为主要拳法、有龙拳练神、虎拳练骨、豹拳练力、蛇拳练气、鹤拳练精之说，又有南拳、一路闯少林、二路提卢少林、三路文少林；四路拗步少林、五路武少林、六路神化

少林等套路。(参见嵩山少林寺三十三代皈依弟子释永文《少林武术概说》，《武林》1983年第七期)

少林支派众多，有“三大家”、“四大门”之说。“三大家”是：红家少林、孔家少林、俞家少林；“四大门”是：大圣门、罗汉门、二郎门、韦驮门。又如六合、八极、劈挂、通臂、太祖、燕青、华拳、查拳、弥宗、动力、明堂，沙脚、戳脚、地趟、洪拳、翻手、猴拳、螳螂、醉拳、咏春等，也大多是从少林武术中发展出来的。

少林的套路也很多、光是拳术，据说就有172种之多，有小洪拳、大洪拳、朝阳拳、观潮拳、炮拳、通臂拳、梅花拳、长锤拳、太祖长拳；黑虎拳、形意拳、罗汉拳、六合拳以及“少林七十二绝技”等。棍法、枪法、刀法也是少林武术的大宗“、各有数十种套路，剑术则有二堂剑、五堂剑、龙形剑、飞龙剑、白猿剑、刘玄德双剑、达摩剑、绉袍剑等。又有方天戟、三股叉、钢鞭、月牙斧、梅花拐等数十种兵器，心意把、虎扑把、游龙飞步、丹凤朝阳、十字乱把、老君提葫芦、仙人摘茄、叶底偷桃、脑后砍瓜等一百多种散打，卸骨法、擒拿法、点穴秘法、弹弓谱、易筋经义、用药法等各种技法等等。

少林武术的要旨，传说当日达摩祖师见众僧坐禅，萎靡不振，难以入定，有碍佛法，细究其由，乃因躯体衰弱所致，于此悟到修习佛事必先强健体魄，因效鸟兽神态创立拳法，因此，少林武功的特点，首要之点即为调呼吸，练百骸，进退敏捷，刚柔兼济而尤以刚为主，以攻架为主，以长手为主，成为各类外家拳法之集大成者。

### 少林棍感悟篇三

从小便喜欢中国武术的我，长大后终于有机会开始正式学习。在数次试探后，我选择了学习少林八步拳。因为我被它深厚

的文化底蕴和单纯的技术所吸引。我希望通过学习它，能够达到身体健康、精神愉悦和进一步的文化认知等多方面的目的。

## 第二段：介绍少林八步拳的历史和特点

少林八步拳，是中国传统武术中的一个极其古老和经典的拳种。其历史可以追溯到上千年前的唐代，是少林武术的代表性拳种之一。少林八步拳所倡导的核心理念是“以快击疾，以简胜繁”，强调练拳的人应该掌握缩短拳路和短时间内释放大量能量的技巧。这种拳风所表现出来的特点是从不动作华丽奢华，而是强调简明实用，霸气十足。

## 第三段：介绍学习少林八步拳的具体过程

我在学习少林八步拳的过程中，最初是和其他学生一起跟着教练学习拳路基础动作。在这个阶段，我花了很多时间磨练我的基本功，如坚挺的腰部、柔韧的肢体和准确的力度控制。而后，我逐渐开始学习进阶动作和如何在单人和合作的情况下进行对抗。经过数十次反复练习和教练的指导，我终于掌握了各种指法、拳法和步法，使我能够更加熟练地进行实战训练。

## 第四段：谈论少林八步拳带给我的心得体会和收获

学习少林八步拳的过程艰辛但也充满了收获。在这个过程中，我体验了身体的变化，或许由于大量的练习，我的身体变得更加灵活、有力；但同时，这个过程也有助于点燃我对中国传统文化的热爱。通过学习少林八步拳，我提高了我的心理素质，学习了坚持和耐力，也学习了自控和克制等不同方面的修持。

## 第五段：总结少林八步拳对我人生的影响

总的来说，学习少林八步拳的经历不仅让我学会了这种拳术的技能，同时也深化了我对中国传统文化的了解和热爱。它教给我难以忘怀的价值理念和想法，如快速反应、用极简的办法解决问题、克制、耐力和灵动性等。我相信这些品质也会在我日后的人生中起到巨大的作用。

## 少林棍感悟篇四

前段时间，我和几个好朋友到全球通电影城观看了一部电影——《新少林寺》。

后来一个洋人来了说要卖一种枪，枪确实是好枪，所以曹蛮非常喜欢，谈价钱的时候，洋人说一分钱不要，只要在侯杰刚打下来的城里建铁路就行。曹蛮答应了，可是侯杰听了大发雷霆，因为这是中国的土地，怎么能让外国人建铁路？所以狠狠的教训了一下曹蛮，从此曹蛮怀恨在心。

后来曹蛮趁机报复，结果侯杰和女儿被追杀。女儿在途中掉下了山崖，侯杰看了，大吼一声，也跳了下去抱着女儿滚下了山。

第二天，侯杰请求少林寺的方丈救救自己的女儿，可是因为伤情太重，女儿的生命还是没有挽回。侯杰生气极了，拿了一把刀开始砍一块地里的庄家，结果不小心掉进了逮野猪的陷阱里。少林寺的厨师把他救了上来，侯杰决定出家当和尚。

不久，曹蛮就知道侯杰在少林寺，马上派兵打来。在一座庙内，侯杰碰上了曹蛮，侯杰劝曹蛮赶快醒悟，不要像自己一样受到报应后才醒悟过来，现在还来得及。可是曹蛮不听，两个人开始打斗起来。洋人们也都恨透了少林寺里的人，也拿来了洋炮炸少林寺。一颗炮弹打断了一根又粗又大的木头，马上就要砸到曹蛮了，侯杰立刻跑上去推开曹蛮，让木头压在自己身上。曹蛮这才醒悟过来，但后悔已经来不及了。

看了这部电影，我知道了要听别人的劝告，如果曹蛮听侯杰的劝告的话，也就不会变成这样一个后果了。

## 少林棍感悟篇五

张文秋是我国近现代著名的女性教育家，其教育理念一直对后人有着深远的影响。张文秋的三女张少林也继承了母亲的教育思想并付诸实践，为社会发展和教育事业做出了巨大贡献。本文将通过对张少林的了解、近年来的亲身体会以及她对教育的看法与感悟来探讨张少林的心得体会。

### 第二段：张少林的教育背景与经历

张少林出生在一个知识分子家庭，她的母亲张文秋是当时闻名遐迩的女性教育家。张少林从小就接受到了良好的教育，对教育的重要性有着深刻的认识。在成长过程中，她亲身体会到教育对一个人的改变和提升，这也进一步加强了她对教育事业的热爱。

### 第三段：近年的亲身体会

近年来，张少林担任学校校长，亲身经历了教育工作的点点滴滴。她深深地体会到教育的责任与使命感。她在领导学校的过程中，注重培养学生的批判思维能力和创造力，使学校在学术上取得了突破性进展。同时，她也非常重视学生的素质培养，通过开设丰富多样的课外活动和社会实践，培养学生的社会责任感和实践能力。她的亲身经历让她进一步领悟到教育是一个全方位的工作，需要关注学生的多个方面。

### 第四段：教育的看法和感悟

在对教育过程的深入探索中，张少林对教育有了更深刻的理解和感悟。她认为，教育不仅是传授知识，更是培养学生的综合素质和人文精神。她主张培养学生的思辨能力和乐观向

上的心态，让学生适应社会的需求和变化。与此同时，她也非常注重教师的专业发展，认为优秀的教师是教育事业的关键。通过不断学习和进修，教师能够不断提升自身的教育水平，与时俱进地传授知识。张少林认为，教育不仅是一种工作，更是一种使命和责任。

## 第五段：结尾

张文秋的三女张少林是一个有着丰富教育经验和创新理念的教育家。她的亲身体会和对教育的看法与感悟为我们提供了重要的启示和借鉴。我们应该认识到教育的重要性，关注学生的全面发展，注重教师的专业发展，并将教育作为自己的责任和使命。只有通过共同努力，我们才能够推动教育事业的发展和进步，为社会培养更多有用的人才。

## 少林棍感悟篇六

人们都说杭州的西湖是中国众多风景区里一颗闪亮的珍珠，而灵隐寺就好比是珍珠上的一个闪光点，而济公正是在灵隐寺出家的，于是我们首先来到了灵隐寺。

在导游的引导下，按比较吉祥的路线，环行其中，我们首先来到的是虎牙洞，洞口如同张开嘴的虎口，形态逼真，在虎牙的上方还有三尊菩萨的雕像，导游做了详细的介绍。

进了虎牙洞，洞墙壁上也都有各类的菩萨雕像，有保全家平安的，有求子女的，有求财运的。在络绎不绝的游人中，很多人都在虔诚的参拜着，默默地祈祷着，那份虔诚让人感动，不知菩萨是否也会被感动，还人们一个心愿。

灵隐寺风景的亮点就是飞来峰，导游给我们讲了一个美丽的传说。有一天，济公得知中午辰光，有座奇怪的飞山将会飞落到灵隐寺前的村庄上来，他担心的不得了，就奔进村庄，挨家挨户告诉村民快搬场，可因为他平时有点疯癫，大家都

不相信他。此时正好有一家办喜事，他灵机一动，推开众人，抢了新娘子就跑。这下全村都轰动了，济公直到把村民们引得离村庄很远了才停下来，此时小山峰正好落在了他们的村庄上，大家这才明白过来：济公抢新娘子，是为了救大家的性命。为了不让这座峰再飞去别处害人，济公和尚带领村民们在山上凿了五百尊罗汉镇住了它。从此，这座小山峰就永远地留在了灵隐寺前面，因为它是别处飞来的所以就叫做“飞来峰”。

我担心地说：“万一火太大烧到手怎么办？”

里面坐满了不同身份的佛像和不同身份的菩萨，它们有的慈眉善目，有的威严勇猛，有的善解人意……好像要和你交谈一样。

殿前殿后，香烟缭绕，人声鼎沸。灵隐寺这座千年古刹，它用自己特有的灵气和景色给我的暑假生活里写下了精彩的篇章。

## 少林棍感悟篇七

郝少林，一个著名的企业家，也是一位成功的商人。他创立的鸿海集团是世界上最大的电子制造商之一。他的成功源于他长期的经营理念和经验积累。在他的职业生涯中，他从许多失败中汲取了宝贵的教训，也累计了许多关于企业管理和创新的心得体会。在此，我将结合郝少林的经历，分享他的心得体会，并总结出适用于各行各业的经营管理方法。

### 第一段：初创阶段的心得体会

在鸿海集团创立初期，郝少林遇到了许多挑战和困难。然而，他并没有放弃，而是把失败当作一次宝贵的经验。他认识到创业本身就是一条不平坦的道路，失败只是其中的一环。为了面对这些挑战，他决定在技术和市场上做出突破。为了实

现这一目标，他利用了集中化管理的优势，还注重员工的培训和奖励，以激发全员创新。

## 第二段：创新管理的心得体会

在企业内部，郝少林始终注重创新管理。他强调了管理层与员工之间的沟通，通过定期的员工培训，激励员工不断提高工作效率。同时，他也鼓励创新和回应市场的需求。这种开放式的管理方式确保了企业一直处于创新的前沿，在电子制造行业取得了许多突破。

## 第三段：扩张策略的心得体会

随着鸿海集团逐渐扩张到全球，郝少林遇到了许多新的挑战。为了解决这些挑战，他采取了多种策略。他调整了组织结构，更好地管理分散在不同地区的子公司，并增加资源的分配和协调。此外，他还打造了一个自主研发的技术链条，以确保企业的长期发展。

## 第四段：跨界合作的心得体会

郝少林从未止步于自己的行业，他还跨足了汽车、金融和医疗等其他行业。为了打造一个全新的商业模式，他注重跨界合作。他推动了不同领域之间的合作，并充分利用各个行业间的相互支持。这种开放式的合作方式不仅扩展了企业的领域，而且也提高了企业的竞争力。

## 第五段：总结

在郝少林的创业历程中，他秉持了不断创新、多元化发展、管理创新等战略，从而取得了令人瞩目的业绩。他认为规模才是企业发展的重中之重，而不是眼前利益，因此推崇全球战略和多元产业平台。以上的郝少林心得体会可以对各行各业的经营管理提供有用的参考和启示。最重要的是，在面对

困难时，我们需要坚持并学习如何从失败中汲取经验，以更好地推动企业发展。

## 少林棍感悟篇八

各位来宾，我们现在要去参观游览的地方就是中国禅宗发源地——少林寺。少林寺始建于北魏太和十九年(公元495年)由孝文帝元宏为安顿印度僧人跋陀而依山辟基创建，因其座落于少室山密林之中，故名“少林寺”。北魏孝昌三年(公元520xx年)释迦牟尼的第二十八代佛徒菩提达摩历时三年到达少林寺，首传禅宗，影响极大。因此，少林寺被世界佛教统称为“禅宗祖庭”，并在此基础上迅速发展，特别是唐初十三棍僧救驾李世民后得到了唐王朝的高度重视，博得了“天下第一名刹”的美誉。

现在的少林寺不仅因其古老神秘的佛教文化名扬天下，更因其精湛的少林功夫而驰名中外，“中国功夫冠天下，天下武功出少林”。这里是少林武术的发源地，少林武术也是举世公认的中国武术正宗流派。

少林寺景区还是我国著名的旅游胜地之一□20xx年，少林寺景区被国家旅游局首批认定为我国目前最高级----4a级旅游区。

少林寺景区包括少林寺常住院、塔林、初祖庵、二祖庵、达摩洞、十方禅院、武术馆等主要旅游景点。

现在我们首先看到的是少林寺常住院。

山门：山门就是少林寺的大门，这是清代建筑，一九七五年翻修，门额上的“少林寺”三字是清康熙皇帝亲书，上有“康熙御笔之宝”方印一枚。

山门殿台阶下两侧的石狮是明代刻立的，即显示了佛门的气派，又象征着镇邪与吉祥，山门外两侧还有明代嘉靖年间建

造的东西石坊各一座。

大家看，山门殿佛龕中供奉的是大肚弥勒佛又称迎宾佛，他慈眉善目，笑迎你们的到来。我们把弥勒佛称为“端庄庄重山门喜看世间光辉煌照，笑哈哈迎来人祝福极乐无穷”。

山门殿佛龕后面供奉的是韦驮菩萨，人称护法金刚，它手持金刚宝杵，保护寺院佛、法、僧三宝的安全。

我们看山门甬道两侧有多品碑刻，人称少林寺碑林，这些都是唐宋以来的著名原始碑刻。碑林东侧是慈云堂旧址，现为少林寺碑廊，它不仅记载着寺院的兴衰状况，而且在历史、雕刻、艺术方面，也有很高的研究价值，少林寺碑林和碑廊共计有碑刻108通。

碑林的西面是锤谱堂，这里回廊一周42间，它用泥塑和木雕等形象地展示了少林寺武术的缘起、发展、练功、精华套路、国防功能、僧兵战迹、武术活动内容，共陈展14组216个锤谱像。有坐禅、跑经绕佛、八段锦、小红拳、大红拳、六合拳、通臂拳、罗汉拳、昭阳拳、练基本功、十三棍僧救秦王、小山和尚持帅出征、月空法师平倭寇以及俗家弟子习拳练武等。俗话说：锤谱堂里五分钟，出来一身少林功，大家比照这些塑像姿势就可以练习少林功。

天王殿 我们现在看到是第二进建筑天王殿，天王殿的原建筑于1920xx年被石友三烧毁。这是1982年重修的，殿门外的两大金刚，传为“哼”、“哈”二将，职责是守护佛法。大殿内侧塑的是四大天王，又称四大金刚，它们的职责是视察众生的善恶行为，扶危济困、降福人间。人们根据四大天王的组合特点，寓意“风调雨顺”。

大雄宝殿 是全寺的中心建筑，是僧人进行佛事活动的重要场所，该殿和天王殿一样在1920xx年被军阀石友三烧毁。这是1985年重建的。该殿是面阔五间的重檐歇山式建筑。殿内

正中供奉的为现世佛——释迦牟尼如来佛，左为过去佛——东方净琉璃世界的药师佛，右为未来佛——西方极乐世界的阿弥陀佛，殿内东西山墙悬塑的是十八罗汉，屏墙后壁悬塑的是观世音。少林寺大雄宝殿与其它寺院大雄宝殿的不同之处在于这里的三世佛左右各塑有站像达摩祖师和被称为少林寺棍术创始人的紧那罗王。另外，在该殿中间有两根大柱下还有麒麟雕像，预示了禅宗佛教是完全汉化的中国式的佛教。

大雄宝殿前两侧的建筑为钟、鼓二楼，东南为钟楼，西南为鼓楼，原建筑毁于1920xx年的兵火，1994年进行了重修，它们是寺院的固定建筑。我们常说的“晨钟暮鼓”是寺僧起居和进行佛事活动的一种信号。

钟楼前这块碑刻为《皇帝嵩岳少林寺碑》俗称《李世民碑》，它刻立于唐玄宗开元十六年(公元720xx年)。正面是李世民告谕少林寺上座寺主等人的教文，表彰了少林寺僧助唐平定王世充的战功，右起第五行有李世民亲笔草签的“世民”二字，碑刻“太宗文皇帝御书”七个大字系唐玄宗李隆基御书。背面刻的是李世民《赐少林寺柏谷庄御书碑记》，记述了十三棍僧救秦王的故事，也是影片《少林寺》拍摄的历史依据。

《李世民碑》的北边是《小山禅师行实碑》，记述了少林寺曹洞宗第24代传法禅师的经历和重振少林禅宗的功德。它的背面是《混元三教九流图赞碑》，上面刻有佛、道、儒三教混元图像，此碑反映了嵩山是佛、道、儒三教荟萃之地，体现了三教合流的重要思想。再往北我们看到的是清乾隆20xx年(公元1750年)刻立的《乾隆御碑》。碑文是一首五言诗：明日瞻中岳，今宵宿少林，心依六禅静，寺据万山深，树古风留籁，地灵夕作阴，应教半岩雨，发我夜窗吟。

大雄宝殿东侧的殿宇是紧那罗殿，重建于1982年，内塑的紧那罗王是少林寺特有的护法神。这里展示了紧那罗王的报身、法身、应身三种不同的形象。

大雄宝殿西侧与紧那罗殿相对的是六祖堂。是1982年重建的，殿内正面供奉的是大势至菩萨、文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨、地藏菩萨，两侧供奉的是禅宗初祖达摩、二祖慧可、三祖僧灿、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能，人称六祖拜观音。六祖堂的西壁是大型彩塑“达摩只履西归图”。

藏经阁 又名法堂，明代所建，毁于1920xx年，1994年重建，它是寺僧藏经说法的场所。内供少林寺的一位缅甸国弟子于1996年捐赠的汉白玉卧佛像一尊。在藏经阁月台下有一口大铁锅，是明代万历年铸造的，据说是当时少林寺和尚用来炒菜用的小锅，从这口锅内可以想象到少林寺复当时的昌盛与繁荣。

## 少林棍感悟篇九

少林寺作为中国历史上一座闻名于世界的佛教寺庙，是国人心中的一个神圣的地方。近日，我有幸参加了少林寺冷知识讲座，从中不仅了解了少林寺的历史，还了解了少林寺的一些冷知识，让我更加深刻地认识到少林寺作为一个佛寺的多面性和丰富性。

在少林寺冷知识讲座中，首先介绍了少林寺的历史。在介绍少林寺的历史时，讲师提到了少林寺是中国唯一一座建立在嵩山南麓的佛教寺庙，始建于北魏晚期，已有1500多年的历史。而少林寺是一个集中国民间武术、气功和佛学为一体的重要的全球性的文化中心。少林寺的历史渊源和文化遗产，为我们提供了一个品味中华文化、领略中国佛教的绝佳平台。

之后，讲师开始介绍了少林寺的冷知识。在介绍中，我了解到了一些别具一格的有趣信息。例如，2006年少林寺曾经发布过中年僧人招聘启事，作为我国有代表性的佛教圣地，少林寺的僧人从神秘和神圣形象中走向了现代，从曾经的神仙，变得更为接地气。

另外，在讲座中我还了解到了少林寺的鼓楼。据讲师介绍，这座鼓楼是少林寺的标志性建筑之一，同时也是世界上唯一盛装有五大钟和一个鼓的鼓楼，这五大钟被认为是中国古代钟和的珍品。而这个鼓，据说当年转世为艾某某的肚子，这也成为了少林寺的一段趣闻。

而在讲座的后半部分，讲师还介绍了少林寺的僧人日常生活和行为准则等方面的信息。寺内强调的“专说好话，不说坏话”，这样的讲话规范同样值得我们学习。同时，少林寺也重视尽可能控制的环境保护，而且寺内还规定了吃素和不吃蒜的生活规范，这些均是值得我们学习和借鉴的。

此外，讲师还介绍了少林寺独特的休闲方式——禅修。少林寺有着自己独特的禅修方式，其独特之处在于它带有武术元素，这在国内外的佛教寺庙中是比较少见的。禅修可以让我们远离烦恼，放空自我，同时还能够强身健体。作为压力较大的现代人，这种禅修方式也让我们更加认识到少林寺的亲民性。

总之，参加少林寺冷知识讲座让我了解了一个更为多面化的少林寺。其中包括寺庙的历史、寺内的文化元素，以及僧人的生活和禅修方式等。在资讯越来越丰富的今天，我们更应该重视这些历史和文化元素的学习，这样才能更好地认识中国文化，认识历史，认识我们的祖先，同时也能为我们聚焦和梳理当下的生活提供一个更为清晰的视角。