

传承千年的少林禅医导引术
少林僧人天天都在练

少林易筋经



让硬梆梆的身体变轻快

解乏拉伸

不累 不困 不酸痛

林胜杰(延胜)著

- ▶ 少林寺第34代弟子、少林武术台湾第一传人、台湾释门少林功夫团团长
- ◆ 中央电视台大型系列纪录片《功夫少林》“江湖”一集中主要拍摄人物
- ◆ CCTV4《天涯共此时》节目专访人物

吉林科学技术出版社



解乏拉伸

不累 不困 不酸痛

林胜杰(延胜) 著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

解乏拉伸：不累不困不酸痛 / 林胜杰著. -- 长春：
吉林科学技术出版社，2016.1
ISBN 978-7-5384-9651-2

I. ①解… II. ①林… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第192133号

5分钟拉筋活血伸展操©自2013年版权归林胜杰所有
©通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经柠檬树国际书版集团苹果屋出版社有
限公司授权出版中文简体字版
《解乏拉伸：不累不困不酸痛》简体中文版权专有权属吉林科学技术出版社出版所有
吉林省版权局著作权登记号：
图字 07-2014-4305

解乏拉伸——不累不困不酸痛

著：林胜杰（延胜）

出版人：李 梁

图书策划：周 禹

责任编辑：周 禹

封面设计：长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版：长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本：710mm×1000mm 16开

印 张：10

印 数：1-5 000册

字 数：200千字

版 次：2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

出版发行：吉林科学技术出版社

社 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

发行部电话/传真：0431-85635176 85651759

85655177 85651628

85652585

编辑部电话：0431-85610611

储运部电话：0431-86059116

网 址：<http://www.jlstp.com>

实 名：吉林科学技术出版社

印 刷：辽宁新华印务有限公司

书 号：ISBN 978-7-5384-9651-2

定 价：39.90元

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

壹

14

你常觉得酸痛僵硬吗？

小心！这是健康出问题的前兆！

15 肩颈酸、腰背痛，从头到脚硬邦邦，原来都是“筋紧绷”惹的祸！

15- 你知道“筋”是什么吗？小心筋紧绷，会让气血不通，全身就硬邦邦！

16- “筋太紧”，都是因为不爱动、压力大、脾气坏！

17- “筋紧绷”，连带拖累身体6大健康系统！

19 全身关键筋肉图

20 全身关键骨骼图

21 长期筋紧绷不疏解、筋骨到内脏就常生病、让你早老10岁！

21- 筋紧绷”造成气滞血浊，所以说“不通则痛”！

21- 动一下！现在就找出你身上经常酸痛生病的“衰老点”！

贰

30

想解除“筋紧绷”的问题吗？

简单！5分钟“松筋活血伸展操”就搞定！

32 少林内功“易筋经”，首重练好“筋、膜、气”，就是最佳松筋运动！

32 “少林秘传版易筋经”12式

32- “易、筋、经” = “改变增强、筋脉经络、经典功法”！始于达摩，历代大将军也作序推崇！

34- “少林秘传版易筋经”12式，依序就练“气→膜→筋”！

36- 强调“呼吸、松筋、伸展”三平衡的全效运动！

38 《易筋经》比一比：“少林秘传版”“达摩普传版”大不同！

38 达摩“普传版”易筋经12式

38- “易、筋、经”是什么意思？

39- 中国最著名强身气功宝典《易筋经》，源起少林寺

40- 道家紫凝道人借名推广

41- 把“易筋经”发扬光大的金庸武侠小说

42- 现今流传的“易筋经”典籍版本

44 12招合乎现代运动科学，动作温和又简单，9岁到99岁都能练！

44- “少林秘传版易筋经”为什么能松筋活血？调息伸展带动全身，符合运动原理，堪称“中国瑜伽”！

46 酸痛、多病、肥胖、衰老，这些情况更要常做“易筋经”，每天5分钟就能改善！

48 学会“用气活血”，就拥有源源不绝的免疫自愈超能力！

48- 为什么古代人很少有癌症？古人虽然罹癌者少，却对肿瘤有所认识。



准备开始来练易筋经喽！

注意！练功前一定要先热身才行！

52 热身让运动事半功倍，筋肉放松、关节柔软，也能保护心脏！

53 关节操 先做关节操，5个简单动作，松开全身重要骨节！

53- 第1式 左右颈环绕

56- 第4式 左右画圆涮腰

54- 第2式 前后肩环绕

58- 第5式 左右抬腿

55- 第3式 左右转腰

59 拉筋操 再做拉筋操，7个舒缓伸展，打通肌肉筋骨经络！

- 59- 第1式 上下压肘伸展
60- 第2式 马步压肩伸展
61- 第3式 弓步压腿伸展
62- 第4式 左右体侧伸展

- 63- 第5式 肩背伸展
64- 第6式 盘腿转身伸展
65- 第7式 趴地撑腰伸展



正宗“少林秘传版易筋经”12式！ 必学！让全身筋脉都松通活络！

68 怎样练“少林秘传版易筋经”最有效？掌握5要领，
天天练习就有惊人的健康效果！

70 人体14大经脉与疾病息息相关！

70 十二经脉+任督二脉 循行图·注养时辰表

72 少林筋易经 活络经脉、强健系统、改善病症

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 72- 第1式 一字通关
获得最多氧气，解劳提神 | 92- 第7式 玉带缠腰
拉动手经扩胸，强化心肺 |
| 76- 第2式 伏耳抱柱
活络颈椎、腋窝淋巴、肾功能 | 94- 第8式 左式拽九牛尾
强健胯腿膝，按摩左侧内脏 |
| 80- 第3式 三鸣击鼓
活化脑力、眼力、中枢神经 | 98- 第9式 右式拽九牛尾
强健胯腿膝，按摩右侧内脏 |
| 82- 第4式 犀牛望月
活络后半身、内脏机能 | 102- 第10式 独步莲舟
强健腿肌膝盖，促进下身血液循环 |
| 86- 第5式 灵猫拱背
刺激背脊中枢、强化心肺 | 110- 第11式 御风着步
强化腿臀肌，消除水肿及静脉曲张 |
| 88- 第6式 佛光沐浴
双掌导引最大气能，感活五官 | 118- 第12式 脚踏莲花
踮脚震动全身放松，拉动腋下淋巴腺 |

伍

122

要怎样摆脱身上常见疾病？

松筋！做对“少林秘传版易筋经”消除健康困扰！

124 筋骨神经酸痛

- 124- 头痛 • 颈肩酸痛 • 三叉神经痛
- 125- 手酸 • 肘腕关节炎 • 肩周炎
- 126- 腰酸 • 背痛 • 脊柱炎
- 127- 腰膝无力 • 体能下降
- 128- 坐骨神经痛
- 129- 腿膝无力 • 膝关节炎
- 130- 踝关节炎 • 足底筋膜炎 • 骨质疏松
- 131- 中枢神经失调 • 脊伤康复 • 不宁腿

132 代谢综合征

- 132- 高血脂 • 肥胖 • 肌力不足
- 133- 高血糖 • 糖尿病并发症
- 134- 高血压 • 妊娠高血压
- 135- 下肢水肿 • 静脉曲张

148 学员实证

- 148- 各行各业争相告诉你少林易筋经有多赞！
- 156- 孩子能练少林易筋经吗？

136 心肺吸呼病症

- 136- 血栓 • 脑卒中
- 137- 心血管病 • 胸闷
- 138- 心悸 • 自律神经失调 • 手脚冰冷
- 139- 鼻子过敏 • 气喘 • 肺活量差

140 消化泄排病症

- 140- 火气大 • 肝炎 • 脂肪肝
- 141- 胃痛 • 胃胀 • 消化差 • 便秘
- 142- 腹泻 • 便秘
- 143- 肾虚 • 尿浊 • 痛风

144 衰老常见病症

- 144- 记忆力衰退 • 视力衰退
- 145- 更年期综合征 • 失眠
- 146- 前列腺炎 • 尿频
- 147- 免疫力差 • 易感冒

解乏拉伸

不累 不困 不酸痛

林胜杰(延胜) 著



吉林科学技术出版社

少林秘传版 易筋经12式



第1式

一字通关 [P72]



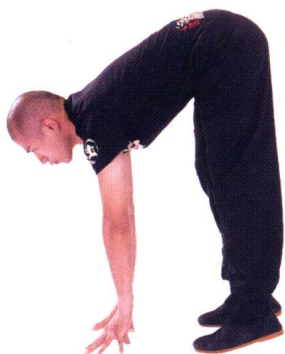
第2式

伏耳抱柱 [P76]



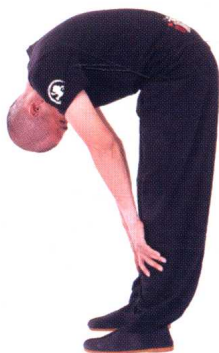
第3式

三鸣击鼓 [P80]



第4式

犀牛望月 [P82]



第5式

灵猫拱背 [P86]



第6式

佛光沐浴 [P88]



第7式

玉带缠腰 [P92]



第8式

左式 拽九牛尾 [P94]

第9式

右式 拽九牛尾 [P98]



第10式

独步莲舟 [P102]



第11式

御风着步 [P110]



第12式

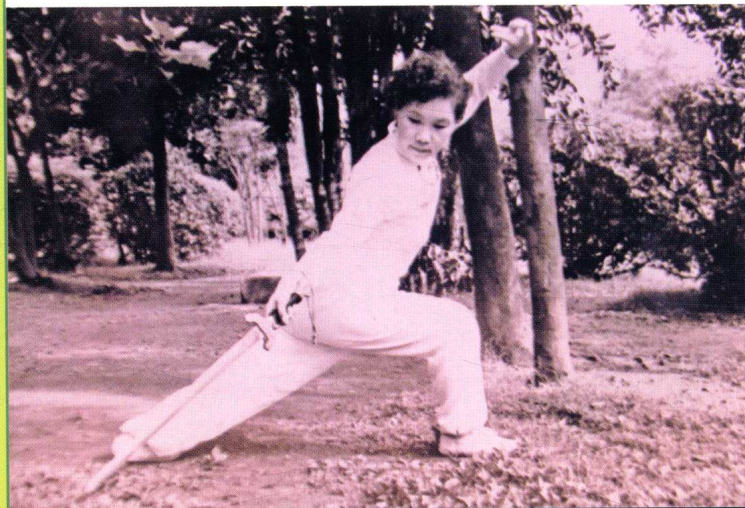
脚踏莲花 [P118]

你的身体能量充沛， 还是容易宕机？ 什么是最有效的健康方式？

学会“放松”，才能感觉到动作与呼吸的行进

从小习武的过程中，每当遇到了瓶颈或困难无法突破，总会希望从师父口中听到神奇的口诀，将我一点而通；或是翻遍书店的武术大全，期待能觅得一本与我注定有缘的武功秘笈；甚至幻想某天突然跌进某个深山的谷底，遇到美丽的“小龙女”传授我绝世神功……如果因此还得到一只听话的神雕，那就更棒了！

然而经过一大段不切实际的幻想之后，非但原先的武术问题没有解决，反而因为错误、激进的练习方式，造成身体的伤害，更别说能起什么保健功效。也常把错误的结果归咎为学习得不够多元，以至于不停忙乱的涉猎，根本来不及消化，甚至自以为懂得比别人多而沾沾自喜。就这么半调子混了许多年，一直到高中，遇到了改变我此生习武观念的启蒙恩师——林立慧老师，原先的迷惘与浑沌才逐渐明朗。



▲ 我高中时期的武术恩师——林立慧老师。老师是各种武术的高手，更教导我武学的真义，和健康养生的厨艺。

林老师总是教导我，要先学“放松”，这和我之前所学处处施放力量爆发的功夫大为矛盾，但慢慢的我感受到，猛力的拳脚或许瞬间威力十足，但当气力竭尽，身心竟是陷入无限的空虚。

而唯有在放松的状态下，才能真正感觉到“动作与呼吸在身体上行



进的轨迹”，在了解了每一寸肌肉与关节的关联之后，透过气的导引串联，最终让身体在刚柔并济的运行下，产生源源不断的能量。——“欲练神功，必先放松”正是我学武最深刻的感受。



▲ 身为少林寺第34代弟子，每年我会回寺拜见师父——释永信方丈。曾一起接受央视专访，推广少林禅武医艺。



▲ 2004年，获推荐入“少林寺武僧团培训基地”，与两千多位师兄弟一起训练。



▲ 2005~2006年，入选“少林寺武僧团”并完成训练，当时主修是“铁头功”。

练操的开始，与其对抗病痛，不如先照顾自己。

我小时候体弱多病，是医院的常客，曾在部队学气功和武术的父亲，在我七岁起就开始教我练武强身。虽然父亲的训练严格得像练兵一样，但因为我更害怕医院的药水味，只要身体能一天天好转，憨傻的我就这样走上了练武之路。

很庆幸高中时，遇到武术恩师林立慧老师，老师除了精通十八般武艺，更是厨艺和养生的高手，练功后常在她们家厨房教大家做菜，既注重取材天然新鲜，又配合季节做营养搭配，使料理能外强筋骨、内壮五脏，而且色、香、味俱全。回想后来我大学选读食品营养系，多少与这有关，让我学到了武术运动之外，另一个健康生活的重要技能——做菜。

不过大学毕业后，我在各行各业兜了好几圈，深感武学还是最爱，在林老师的鼓励下，我努力跟武学最高殿堂“少林寺”申请入寺进修，前后写了上千封E-mail，用一年多时间跟少林寺联系，终于获准入学。

健康无捷径，就是简单、重复的做，不要复杂。

进入向往已久的少林寺，每天清晨四点半起床，持续练功十几个小时；和两千多个师兄弟住在武僧团培训基地，看过很多人因为受伤、逃跑、验收不合格被退训，我也因为想家、水土不服、又累又



痛，好几次想要放弃。但一来因为无法逃避，只有坚强面对；二来我惊讶地发现，寺内越是厉害的高手，越展现出修练的自在与怡然，正如当年林老师传授的“放松心法”——先能透过放松身体，进而沉淀心灵，再配合正确的方式持之以恒的练习，便能突破难关，成就一番功夫。

感恩当时有很多师兄和师父可以请教，当撑过第一年，已经能够习惯训练的辛苦；不久师父释永信方丈选我进入“少林寺武僧团”，又是更进一级的功夫和心法研习。方丈曾开示我：“高深武功并无捷径，却也不复杂，往往存在于简单的过程之中。”这个中道理，至今当我偶然陷入迷思时，总是指引我的生活明灯。

秘传版易筋经，自动更新强化的运动懒人包。

自从进入“少林寺武僧团”习练“秘传版易筋经”至今已近十年，这简单的12个动作串联起来，却是身怀各种绝技的武僧们每天必练的内功，称它是“少林绝学”实不为过。我初学这套操式时，感受尚浅，随着练功日久，虽未完全参透其涵义，但身体感觉明显不同，透过每天动作练习与呼吸调息，让我即使在离开少林寺多年之后，所学武功依旧似当年顺手，不会因时空及环境的改变而有所退化。

这就好比把身体各部器官当成“电脑的硬件”，那么功夫的锻炼，或是运动习惯便是让硬件升级的软件；而这套“秘传版易筋经”就是能不断自我更新的应用程式APP，让身体各个部位协调平衡并不断强化。资质驽钝如我，也已经能在这样的过程中感受到它的好处，希望借由此书的出版，与各位分享多年来的练功心得，祝福大家身心都常保健康平安。

少林武学像“易筋经”和我的前作“八段锦”等养身气功，虽然都只有简单的12招、8招，但它们是各种养生功、武术的身心基础，人人可练，简单有效。我在本书中，针对“少林秘传版易筋经”12式，与对应经脉、防治病症做示范介绍，并从暖身的关节操、拉筋操教起，最后加入改善生活方式病的应用，以及数十位学员的见证实



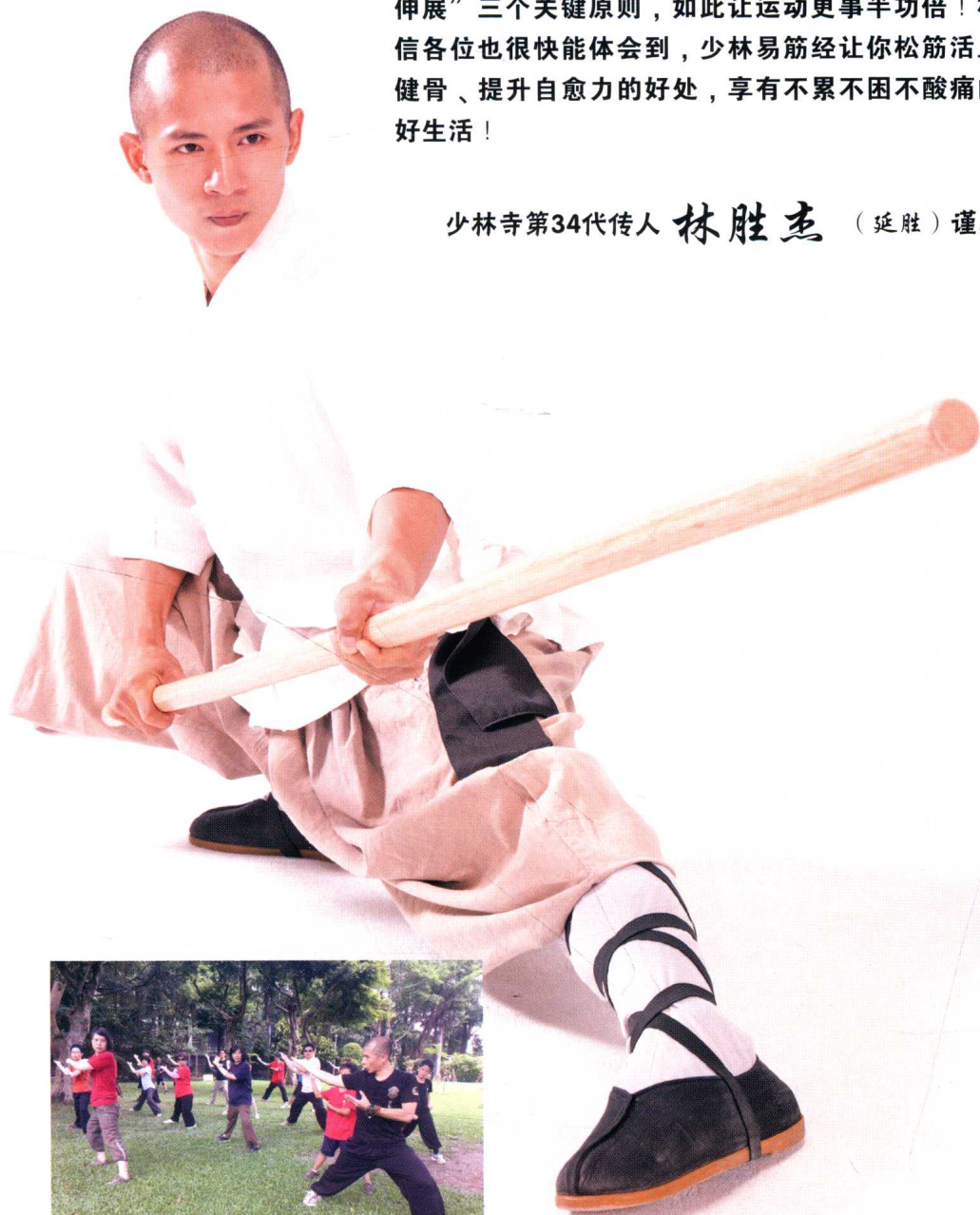
▲ 每年暑假我带学员赴少林寺归宗朝山；2013年8月亦恭迎方丈来台交流。左至右：净善法师、署振方丈、普正住持、心广方丈、净耀法师、永信方丈、印乐方丈。（吴文正摄）



▲ 我陪同师父永信方丈，于2013年潭美台风登陆之夜抵台交流。（郭俊利摄）

例。做操中，特别标示出步骤之间“呼吸、松筋、伸展”三个关键原则，如此让运动更事半功倍！相信各位也很快能体会到，少林易筋经让你松筋活血健骨、提升自愈力的好处，享有不累不困不酸痛的好生活！

少林寺第34代传人 **林胜杰**（延胜）谨志



▲ 2006年学成返台，成立“释门少林功夫团”，学员广及男女老少。

壹

14

你常觉得酸痛僵硬吗？

小心！这是健康出问题的前兆！

15 肩颈酸、腰背痛，从头到脚硬邦邦，原来都是“筋紧绷”惹的祸！

15- 你知道“筋”是什么吗？小心筋紧绷，会让气血不通，全身就硬邦邦！

16- “筋太紧”，都是因为不爱动、压力大、脾气坏！

17- “筋紧绷”，连带拖累身体6大健康系统！

19 全身关键肌肉图

20 全身关键骨骼图

21 长期筋紧绷不疏解、筋骨到内脏就常生病、让你早老10岁！

21- 筋紧绷”造成气滞血浊，所以说“不通则痛”！

21- 动一下！现在就找出你身上经常酸痛生病的“衰老点”！

贰

30

想解除“筋紧绷”的问题吗？

简单！5分钟“松筋活血伸展操”就搞定！

32 少林内功“易筋经”，首重练好“筋、膜、气”，就是最佳松筋运动！

32 “少林秘传版易筋经”12式

32- “易、筋、经” = “改变增强、筋脉经络、经典功法”！始于达摩，历代大将军也作序推崇！

34- “少林秘传版易筋经”12式，依序就练“气→膜→筋”！

36- 强调“呼吸、松筋、伸展”三平衡的全效运动！