

可以健康一辈子的**少林独门**36式

●第一本由少林寺方丈释永信
亲收台湾籍弟子完整示范的养生功



养生功夫

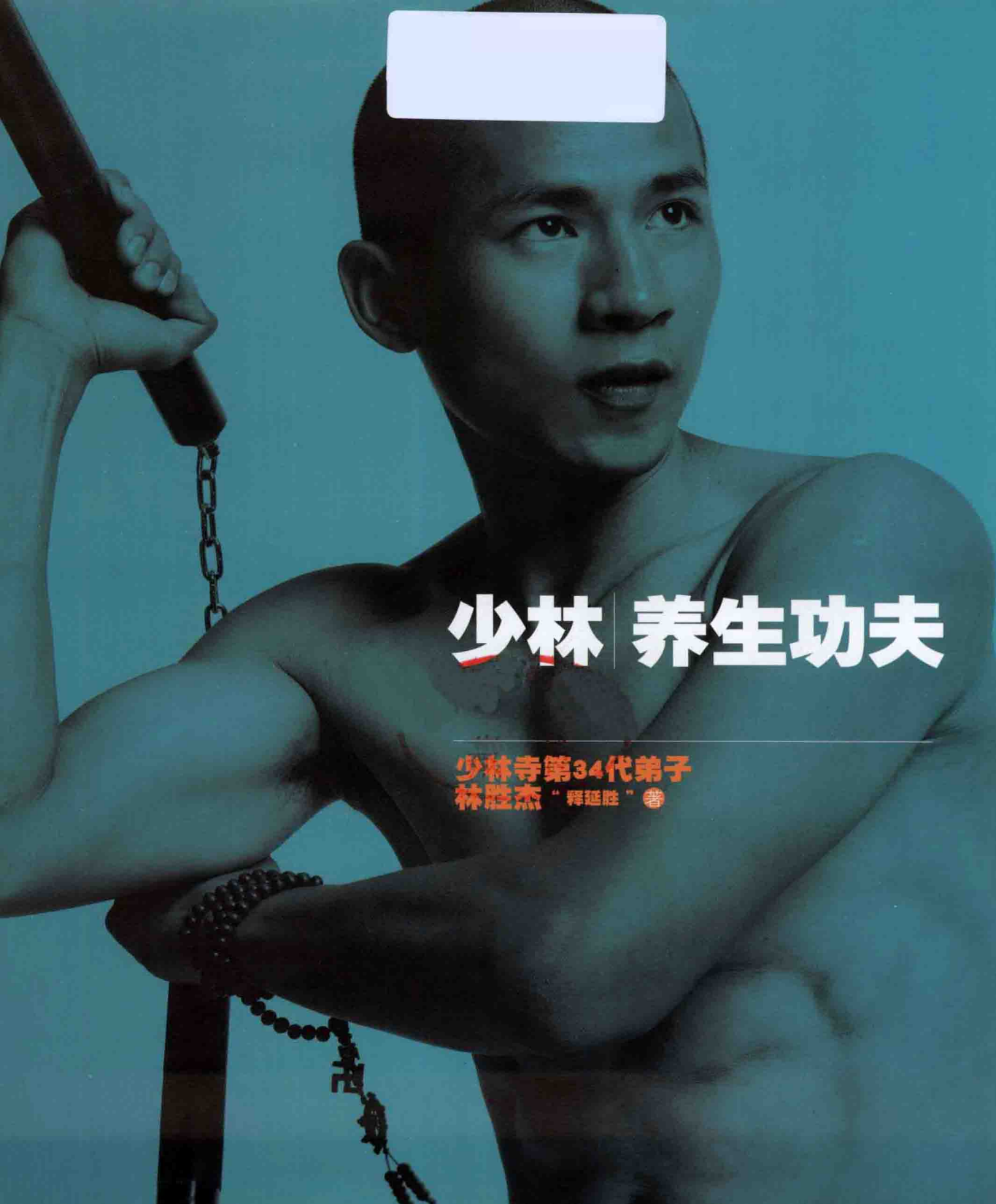
练功夫
祛病靠

动作简单易学
不受场地限制
在家学会少林养生功

林胜杰 著
少林寺第34代弟子

林胜杰自幼一耳失聪，体弱多病，七岁开始练习气功，二十四岁进入河南少林寺习武，成为方丈释永信唯一亲传的台湾籍少林武僧——释延胜

随书附赠
少林寺34代弟子
亲自示范
60分钟
DVD



少林 | 养生功夫

少林寺第34代弟子
林胜杰“释延胜”

图书在版编目(CIP)数据

少林养生功夫 / 林胜杰著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5384-5642-4

I. ①少… II. ①林… III. ①武术—基本知识—中国
②养生(中医)—基本知识 IV. ①G852②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280628号

少林伸展呼吸健康大法

© 自2010年版权归林胜杰所有

首版为繁体中文由中国台湾采实文化事业有限公司出版发行

© 由采实文化事业有限公司授权

吉林科学技术出版社出版发行中文简体字版

通过四川一览文化传播广告有限公司代理

少林养生功夫

著 林胜杰
图书策划 赵 鹏
责任编辑 高小禹 周 禹
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 760mm×1460mm 1/24
字 数 220千字
印 张 9
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5642-4

定 价 39.90 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



人生总是充满变化与挑战，正因为无法预期，所以才能如此精彩丰富

大学毕业的我，在认真寄出了将近400多封求职信后，或许是因为我没有投在专业对口领域的关系，每一封求职信不是没有响应就是请我静待通知。当然为了不浪费漫长的等待时间，我也曾主动出击地寻求各种可能的机会，但结局往往令人失望甚至让我不知所措。

不太会游泳的我，在亲戚半开玩笑的介绍下，参加了鲸豚训练员的培训工作。我很认真地想要跟第一只认识的海豚培养感情，不过我想大概是被它发现我水里的功夫很差，根本没资格当它的朋友，所以只要我一下水，就完全只能任它摆布，后来干脆直接不理我，因此我失去了工作的资格，可悲的是，我竟然是被一只海豚开除的！

我也曾经花了一天的时间搭着飞机远赴至澎湖面试，得到的答复竟是：“我们以为你不会专程过来参加面试，所以已经录取其他人了！”幸好时间还早，剩下的时间能让我好好地参观我从没到过的澎湖，那次非自愿性的澎湖一日游，至今令我记忆深刻。

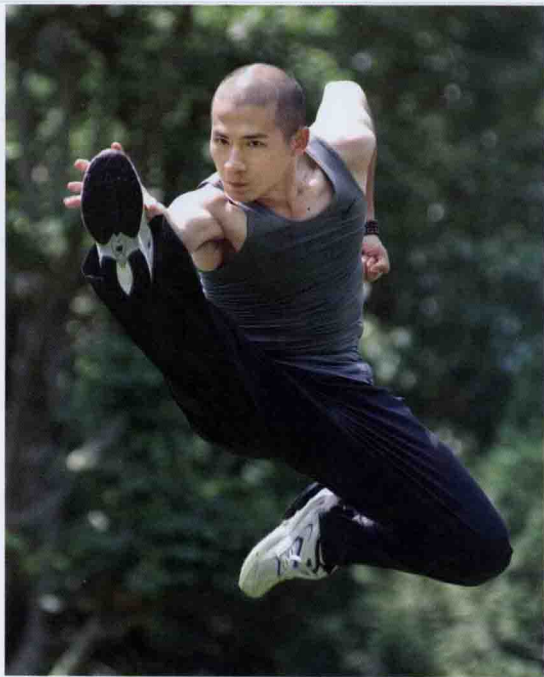
不久之后，我终于得到了人生的第一份工作，却在上班第三天发生了交通意外而被迫离职。一直到我找到正式工作的一整年里，我待过精神病医院（不是当病人，是当辅导老师）、五星级饭店的餐厅服务生（最高纪录是一次打破48个高级瓷盘，那次真的是意外，只是经理不相信）、超级市场作业员（负责切割分装冷冻肉品，离职原因大概是觉得自己并不适合整天刀光剑影的工作吧）、导盲犬训练员（这次我真的以为找到可以真心付出的工作了，没想到当时的导盲犬是从国外引进的，需要用英文来进行沟通，我想小狗学中文应该比我学英文快吧）。

后来在莫名其妙的状况之下，我成为私立职校的老师，意外地将从小到大苦练的功夫学以致用（学生很认真也很直接，常约我到厕所向我请教搏击的技巧），在此后的一年中，我几乎摆平了所有来“请教”的学生，正当我开始要成为一位自以为受人尊敬的高中老师时，我的人生却转了一个大弯。

在少林寺的岁月里，我才真正体会到我所想要追求的目标，原本以为是一个只能藏在心里的梦，如今却是真实地每天都在上演，咬牙切苦只希望能见到明天的太阳，而功夫就这么一天

一天地累积在身上。

“如果有再一次重新选择的机会，还是一样会选择同样的路，虽然我没忘记当年修炼的刻骨铭心，但如今我乐在其中！”一次和学生们闲话家常时，我和学生分享了我心里的感受。离开少林寺回到台湾，转眼已过5年，当年我曾因离开了师父及同甘共苦的师兄弟们，而感到孤单与彷徨，如今我却在众多的学生以及一同练功的朋友中，找到了支持的力量与传承的理想。我想，除了我对少林文化的认同之外，最大的原因就是我对亲朋好友身体健康的愿望。



每一位来向我学习功夫的人，心中的第一个疑问都是：“练功是不是很辛苦啊？”我想这并没有固定的答案，如果你的目标是要成为“叶问”或是“黄飞鸿”这样的一代宗师，那肯定是要承受很多艰苦磨炼的，不过也可以像我一样，从追求健康的基本目标开始，那么我想就会有比较容易的方式来适应。以大部分的学生来说，一旦将练功养生融入生活成为习惯之后，即使我加入了较难的锻炼方式，学生们也依然能够循序渐进达到要求的水平，进而享受学习成长以及身体健康进步的过程，这是身为指导者的我所感到最大的欣慰。如今希望借着新书的出版，除了让学习者能有参考练习的教材之外，也希望更多想要追求身体健康的社会大众能和我们一同“乐在其中”！

林勝傑

找出人生的节奏，用心感受

本书作者林胜杰先生是我儿少雍的高中同学，他在24岁时独自一人远赴河南加入“少林寺武僧团”，练就一身武艺的经历，已是一则动人的传奇，更难得的是为人谦逊有节，可谓是当代年轻人的典范。

本校生物科技系陈柏源老师从小学功夫健身，他是研究生物工程的专家，最近几年也与胜杰学习，因他热心安排得以大家聚在一起，席间胜杰诚恳地邀请少雍得空一齐练功健身。几个月后我问少雍心得如何，下面便是他的回答：

“接触少林功夫一阵子，一开始从最基本的热身拉筋开始，到调整自己的呼吸与每一个动作，简单的步骤但是都很有学问。扭腰甩手各个不能马虎，而蹲正确的马步更是非常耗费体力以及意志力，可想而知厉害的少林功夫一定需要经年累月的苦练累积而成。一些比较不是那么激烈的像是八段锦或是易筋经，持之以恒练了数十年的人比比皆是，对于养生健康更是有极大的帮助，每个招式都能活络身体的肌肉与器官。”

少林养生功法我不懂，但胜杰在这本《简易版少林伸展呼吸健康大法》中讲的都浅显易懂、简易可行，只需习练者的恒心而已。他所揭示的几个原理及原则，则非常具有人性感觉，好像在讲一个人如何学习做人一样，那是放之四海而皆准的。平时我们常因为生活太过急促，很少往内自省，看完这本书才知道过去遗漏了太多身边随手可及的修炼之道。原则看起来很简单，其中之一是：不要好高骛远，要有耐心找出最适合自己的节奏，用“心”去感受气感的流动。练功好像做人，做人就像练功，高手已经点出基本原则，但切忌有轻忽之心，因为不管是做人或练功，都需要一辈子的用心。

台北医药大学校长

黄荣村

认真好学的少林武者

每次邀请延胜上节目，总不免会请他表演一两招套路，增加节目的可看性。

摄影棚不大，因此延胜只能示范基本的动作以飨观众，但即使是很简单的招式，延胜在表演之前，都会认真仔细地调整呼吸、拉筋、做好热身的工作。准备的时间绝不会比表演的时间少。而且每次的表演，延胜都会问清楚摄影的细节、自己要做几个动作、看清楚场地的状况、并走位过一遍后，才正式地上场演出。

有一次忍不住好奇地问他，不就是几个动作，需要如此大费周章地调息、拉筋与热身吗？“每一个动作都会带动到全身，如果热身不够容易受伤。”只要谈到武学，延胜的表情马上会变得很认真，再对比场上的表现，延胜的确是用尽气力在每一个举手投足之上。

从这些屏幕上看不到的动作的真实反映，延胜不是一个只做表面功夫的武者。他认真地看待自己出手的每一个动作，也对自己的武学，有着宗教般的虔诚，因此才会不厌其烦地重复着基本功，做好基础的工作。

后来更熟悉一些，进一步发现延胜是个好学的人，只要跟武学与少林有关的知识，他都广泛地涉猎，也因此从节目的表演者进一步变成讲者，听他信手拈来地道出少林的轶事、武学的掌故，证明他在武学之路内外兼修。

从小我就着迷于宫本武藏与大山倍达等武道者求道的故事，宫本武藏与大山倍达都曾把自己置于山林之间，过着非人般刻苦的生活磨炼自己，他们的心中唯一的信念就是强化自己的武艺，凭借着不断的挑战，先是突破自己身体承受的极限，接着挑战挡在前方的强者。直到死去那一刻，武学之路都不会稍歇。

延胜也有着相似的路径，放弃台湾舒适的生活，远赴河南少林求道，一心一意进入武林正宗的少林习武，这期间身心的折磨，大概远非台湾的小孩能够想象。我不懂武学，也不擅长于养生，但我相信延胜凡事认真的态度，对这本书也会是一贯的认真付出。

主持人

劉 賢 傑

用心感受气的流动

少林武学天下闻名，上山习武是多少人少年时的美梦。它是在现代社会许多人心中唯存的、梦寐以求的、古老的传奇，没想到这种传说中的故事，竟在现代滚滚红尘中得以实现。前日，突然在电视上看到一个台湾的少年独自登上少林寺拜师求法，学习归来练就一身武艺，悟就高深佛法。从深山古寺中走到红尘熙攘的台北，前来弘法。这是多么令人心动的一首诗词。

十分有幸，因为做中医经络的研究，和我们久仰的少林侠僧林胜杰见面。在做了一些量测后，对他生理上几乎突破人类极限的惊人体能，做了较深入的探讨。在言谈中也深深地得到了他的启发，对他以佛教的禅武之学以及用身体为验证的明心见性的气脉运行，有了进一步地了解。在量测中，我们在他头上贴了两个脑波仪的电极以测量他的脑波，一般人在白天紧张生活中， β 波较强，也就是交感神经较强，这是因为要应付生活上各种压力，可是到了晚上休息时全身放松 α 波会出现， α 波是副交感神经为主时的脑波，它是修护身体的波。我们处于现代社会，工作繁忙、压力特别大，一直无法完全放松，即使夜晚还是在 β 波之状态，终日忧急不知为何？可是我们这位少林师父的脑波不论行住坐卧或刀光剑影，即便铁板击头时皆处在 α 波之悠闲状态，可见少林禅定功夫真非寻常。

少林铁头功铁板打弯头部依然安然无恙，从科学观点来看，他是经过精密智慧的计算，并不是土法炼钢——硬练一通。他选择的抗打部位刚好在额骨，是撞击时应力最小的位置（应力最大的是在顶部负荷时脑干顶内，最大应力和最小应力比是3：1），都是合乎现代生物力学计算上抵抗击打的最好位置。

前日，林君寄来了他的近作《简易版少林伸展呼吸健康大法》，我连忙拜读，此书养生修行、练武强身、简要精练切合实用，除了各种功法之精辟传授外，更精彩的部分是其字句之蓝色部分，例如说到“武术禅”，他说少林寺强调的“武术禅”，是讲究人和环境的结合，也就是说不管外界是动还是静，都可以随心所欲、平心静气地去达到练功的效果，当心境稳定下来专注练习时，能提升练功时身体各种感觉的敏锐度，而这样的心境也会使思想更加灵敏，做事情的效率也能提升。

在八段锦中提倡“用心感受气的流动”。书中提起：“当双掌往上翻转到头顶时，要感觉有一股气正在流动牵引，形成一个圆形的循环，以左手为例，当掌指相对时，气从左手手指沿着左手手臂往下走到左肩，再往上绕到后脑，接着从后脑绕到右肩，再从右肩绕行到右手手臂及右手手指，刚好和左手手指形成一个无形的相接。气感的流动并没有一定的方向，重点是要善用你的想象力，在动作的同时，身体也有一股气一起在流动。若一开始练习时抓不到气感没有关系，你可以试着将手掌往内侧下压，让掌指相对，慢慢用心去感受气感的流动。”

这个时候我们量测到的脑波就是 α 波，这就是佛家的内观，依此练下，久而久之可以感觉到体内经络之运行，并可自行运气通经络，彻底了解自己身心的变化与环境的互动，乃至天人合一之境界。我们做的科学研究也是想借科学之力量了解经络，乃至身心之变化。如今与林君初步接触，已用我自创之仪器，和林君之气感内视能力互相印证，量得一些经络现象，已是十分丰收。来日更当请林君前来研究其运气至顶之道理，或能发现人体更多之奥秘。

台北中央大学光电研究所及生命科学研究所合聘教授

張榮森

气态的旅行

你独立大气。

放松地以舒缓的动作引领意念，进入固态的身体。逐一觉知、唤醒体内庞沛的气，让它流动、充盈，创造不可思议的宁静，浑然忘我——身体融解，化为气态的一部分……收势。世界成为你，你与它优美回归圆满的结局。那气、那宁静，打开你意识之眼。你对世界、身体、生命自此领悟全新。这世界是固体的，也是气态的；是动的，亦是静的——身心也是如此。身体是固体、液体构成，呼吸是气态的。情绪、欲望、压力是固体的，精神能量是气态的。我们每天在虚空里走动，却少感知动中之身，埋藏巨大的静。而当发掘体内深邃的静，又发现它也是动的。

世界或者生命，是虚实动静合一的圆满体。然而，虚静的一面，即使存在身心之内，距离却非常遥远。我们需要两个领航员，一是放松的意念，二是具体的想象，才能旅行身心的宇宙。此二者，在武术上言就是悟力。凡不锻炼放松、想象，即无法深入内在感受气之虚、之静、之动，也就缺乏悟力。

在延胜师父由拉筋、基本功到八段锦、易筋经的教导里，那些拉筋的动作、基本功的拳掌，都要有放松意念（专注在紧的部位做放松），才能明白松开、活络之所指。至于八段锦、易筋经谈论气感、导气部分，更要积极调动想象，方有深刻体会。

而当他将少林功夫展现纸页，很多人以为这是少林秘诀。的确，他在八段锦的气感教习颇为深入，而其易筋经与传统所见有别（理应是少林秘传）。然而，所有秘籍最秘密的心法，始终是：相信才是最秘密的秘籍。

修习者如果冲着秘籍之故而练习，不免容易灰心，因为掌握放松常令人泄气，想象让人摸不着边际。很多人怀疑两位领航员，轻易放弃了，于是我们体内的宇宙，既是最近又是最远，始终黑暗而不圆满。我们无法从一般呼吸与肢体行动里，获得更深的觉悟。然而，一旦愿意相信，努力去放松、去想象，再平常不过的呼吸与动作，都隐隐与生命深层联系。每一个放松或想象，都是一艘宇宙的船舰，划过星际。

很幸运的，我们的延胜师父具有让人相信的特质。

我大略记得一个故事。

某虔诚教徒登山，入夜不慎掉落山崖，死握手中绳索不放，并向上帝求救。回应是：“放手！”他不敢相信，体能耗损致死。隔日，救援者发现他悬空离地不过一两米。

他的不信非常笨。然而设身处地，谁能相信？

延胜师父正是这样相信的人。

多年来，台湾欣羡少林寺者不下千百，真正成行入山、出山，不过一人。他相信他应该到少林寺习武，不只带回少林真功夫，且引领更多人往少林寺。相信，成就自己，也成就他人。

所以，此刻，在相信面前翻展书页，秘诀就显露它最平凡的秘密。

相信，气态的旅行就此升腾……

《找死拳法》作者

吴毅川

少林武术，“气”的极致表现，老少皆宜的养生术

中华民族是一个讲“气”的民族，特别是武术与中医学，皆认为气的强盛关乎身体功能的良窳。从古至今，中国人以武练气强身，以中医调气养身，特别是武术家能够利用武术来强化身体功能，达到“有病治病，无病强身”的目的。

“武术”与“中医”，老祖宗的智慧传承。

气弱身薄的体质，药力难济其身时，借由练武强化气机的流窜，达到细胞的活化，助药力以达全身脏腑肢节，通行经脉，让体质转弱为强；在练武过程中，难免会伤筋损骨、气滞血淤造成一般所谓的内伤与旧伤，借由中药辨证施治、舒畅气机、通行血脉，使气脉流畅而周流不止、循环不已，避免练武不成反伤身的遗憾。

此两类养身治病的方式，都是建立在“气”的基础上，没有了气的观念，中国武术便成为艺术或是运动，中医药则变成健康食品或只具有有效成分的西药。

在与林教练习武之前，我对气的观念来自针灸与临床用药。在临床上，有些患者针灸时，有循经走气的现象，恰好与经络图谱的路线一致，颇让我惊奇，这种现象多了，病也顺势而愈，加深了我对中医所谓“万病不离其气”的观念；而用药上，中药有所谓入经的观念，药物随着特性，会归于不同脏腑，作用在相关脏器与其循环之经络，从而达到舒畅气机、气调病安的目的。以这种传统中医的观念用药治病，其疗效远比“头痛医头、脚痛医脚”的单纯想法取效得多，甚至一方同治数症的情形在中医治例中也不在少数。

少林武术以“气功”为基底，进而强化身体，达到养生目的

跟随林教练习武之后，对于经络之气是否存在就更加明确。林教练的少林绝技是铁头功，强化的部位是头部的百会穴，百会穴是督脉上的穴位，为人体最高的一个穴位，有提补阳气上升的功效。中国武术必练气，而少林武术的绝技更是气的极致表现，因为需要将气汇集至巅顶的百会穴，才能达到以头来击破的目的，而首要的条件就是要将督脉练通，而督脉通任脉亦通，任、督二脉通达，则身体中央气脉运行就能无碍，才有能力运气至头顶百会穴。原本对气的理解与证明，仅能借由治疗病患的反应来观察与印证，接触少林武术后，经由林教练的绝技得到直接的证明。

要达到击破的目的，其方法甚多，比较简单的方法就是利用敲击的方式，重复敲打肌肉至骨，增加肌肉受击的耐受性，同时增加骨质密度，再以巧劲达到破坏的目的。这种是以以卵击石的方式来强化皮肉筋骨的耐受度，对身体其实是一种伤害。外国人孔武有力，喜以此种方式来证明自己的武功高强，到老了身体会迅速老化，受到长年练武的伤害会逐渐浮现，疼痛难耐。少林武术的绝技以及林教练的铁头功则不同于此，是以气功为基底，进而强化身体耐受度，逐渐练成。

气功是练气的功法，强调身体以最小的能量（气）发挥最大的效能，也就是以最小的耗能提供身体功能所需。一般人而言，能做到这点，即能养生，身体无病，或得病速愈。对练武的人来说，就是期望对这股能量，拥有自由掌控的能力，若能运用巧妙，武术进步神速，发挥到极致便是绝技，铁头功就是其中一例。

一辈子都能练的，才是真正好的武术

既然是以练气为基础，练少林武术本身所含的意义就是养生。武功练得好的，身体一定要棒，反过来说，几乎没有一位少林武僧，拥有绝世武功，却身体堪虑。另外，少林许多套路是建立在养生功的基础上，进而演变不同的变化，年轻人可以练，年长者也可以练的，甚至同一种套路，老少有不同的练法，相当灵活，可以说是老少皆宜的武术，也是养生的武术，更是可以练一辈子的武术。练气、练武与健康、养生相辅相成，由此可知。

以我本身的经验，年轻时，想练中国武术，遍寻不到良师，于是就练了十多年跆拳道，从无数的比赛实战中，让我拥有相当的成就感与实用性，但总感觉缺少了什么。后来发现，年纪日长，身体的敏捷性日弱，甚至三个月不练，犹如常人。

另外，练习所受的伤害也日渐浮现，容易生病、闪伤、腰背酸痛、疲劳倦怠。过去所累积的似乎只剩运动伤害。慢慢体悟出过去练武所欠缺的东西，就是中国武术所强调的“气”与“养生观”。现今大多数的武术经过演化后，只能说是强化筋骨型的武术，甚至表演或运动型的武术，对我个人来说这不是真正的武术，练武除了强身之外，还要能养生，一辈子都能练的才是真正好的武术。

以中医师的角度来看，学习少林武术就是“养生”，老少皆宜

少林武术讲“意”与“艺”，依个人的浅见，中国武术都有一种“意”的层次，其中包含

“形意”。例如，不是人人都能练好“龙拳”，要能掌握龙的姿态、韵律与灵动，才能练得，否则只是像龙的动作或武术而已，甚至一般人只是学老师的动作，不知每一个动作所蕴涵的武术意义与形象意义，而依瓢画葫芦，也只能说是像某种武术的运动。“艺”是少林武术独特的意境，武术的境界不在是能打多少人、能击多少砖、破多少瓦。而是让全身的气，透过无拘无束的意念，融入特定的武术，人、气、神合一，所表现出来的一种“劲”与“美”。有时看人打猴拳还真是拍案叫绝呢！

最后，以中医师的角度，来谈学习少林武术的心得，那便是“养生观”三个字。年轻人练少林武术，必定以练气为基础，气足而畅，必然练功而无害，既防身、强身且养生。年过三十者练少林武术，必定气顺而行、疲劳得失、肌力强健、体力充沛、减少老化、充满活力，既强健体魄还可做防卫之用；年长者习之则养精蓄锐、气充神闲、返老还童，能年轻数十岁。另外，很多身弱数疾、久病难医的病患，经由林教练的调教，再透过中医的调理，体质的改变可以说是一日千里进步神速。譬如小孩子常见的过敏体质，像是过敏性鼻炎、过敏性气喘、肠胃功能不佳、经常感冒发热等，少林武术皆有良好的调理与治疗作用，甚至因此根治者亦不在少数。

释延胜教练秉持武德精神，是少林寺在台湾的代表与象征。

少林禅武医艺的文化，在我这里体现不少。这种真材实料，真正从少林寺走出来的少林武僧，台湾目前是唯一，也是我练武以来较能认定为武术家的教练。可敬的是教武之人都称之为师，也就是“师父”。林教练却只允许学员称他为教练而不是师父，一方面是年龄，一方面不是出家人，更重要的是相互尊重，没有师徒间繁文缛节与陋习，并且相当重视学武之人的德行，与自己的武德精神。这是少林寺在台湾的代表与象征，林教练谨记在心，这也是十多年前我遍寻不着的武术家。如今，与我有缘的少林武僧、释延胜师父、林胜杰教练，让我有机会在武术与健康方面，得到更深层的体悟外，更让我对中国人所讲的“气”得到印证，不仅揭开了其神秘的面纱，也给予我个人在领悟中医浩瀚无垠的医学领域中获得提升。

中医师

敬笔

性养即是养心

与延胜师父认识是一个机缘，原本是在电视上看到他的传奇故事，后来发现原来他的好朋友兼经纪人是我原本就认识的朋友，而他为了推广武术养生教育，也在学校教学，我的小孩在桃园念的幼儿园小学也都知道这位“功夫老师”。

从台大医院来到桃园已经10年，除了医疗服务外，总是觉得预防医学的教育推广是更重要的。曾经在主办的卫教演讲后的问卷调查，得到以下简单结论：医师讲的内容都很好，但是生活上不易直接执行，民众需要的是简单的操作项目，可以DIY以及自己掌握；所以举办演讲以及在做卫教建议时也尽量朝着此方向行进。

在关于养生及抗老化医学演讲时，常会引用古籍里提到“性养、形养、食养、药养”的建议。所谓性养就是养心，换成现代语言就是情绪管理及EQ；形养就是起居有节，现代流行语即是生活模式(life model)调整；食养的重点不是要补得多好，而是“慎食”；最后的药养解释在于“良药莫离手”，意思当然不是叫大家随时吃药，要知道中国传统上的药物来自于身边可得的药草，重点在于负担得起，以及可以随手取得。而延胜师父书中提供的信息其实就是这些观念，如基本功、八段锦、易筋经等功夫，去除掉神秘色彩其实就是西方医学强调的呼吸运动以及伸展运动。而拜读之余也跟着做起来，的确很好学而且很快身体就有感觉。

“知识就是力量”，但是真实生活是“经过实践的知识才是力量”，否则只是重量（大家回想大学时的大堆教科书就知道重量的意思）。少林的主持方丈提到少林文化的内涵在于“禅、武、医、艺”，未来的发展在于“传承、修持、教化”，我想这本书完全诠释了这些精神，很高兴可以在此帮延胜师父写推荐序，更高兴读者可以有一本好的健康促进书籍可以参考。

写于上海 参加台大EMBA与中欧、复旦论坛

敏盛医院副院长

陳保仁

PART 1 少林独门健康养生之道

童年体弱多病，“练武”改变一生	18
少林养生功法，动作简单易学，不受场地限制	20
少林养生五大关键，天天做“关节伸展操”和“拉筋运动”	21

PART 2 我的健康运动之道

从少林寺回台湾，60千克增胖至70千克	36
做对的运动 + 吃对的食物 = 37天健康瘦10千克	36

PART 3 少林武僧36式伸展呼吸健康功夫

基本功 【一定要学好的基本功夫】

第 1 式 48 冲拳	第 2 式 52 砸拳	第 3 式 56 劈拳	第 4 式 60 崩拳
第 5 式 64 栽拳	第 6 式 68 撩拳	第 7 式 72 推掌	第 8 式 76 挑掌
第 9 式 80 插掌	第 10 式 84 穿掌	第 11 式 88 劈掌	第 12 式 92 砍掌
第 13 式 96 拍掌	第 14 式 100 抢手	第 15 式 104 搂手	第 16 式 108 崩手

初级功法 【健身养气的八段锦养生功】

第 17 式 114 双手托天理三焦	第 18 式 118 左右张弓似射雕
第 19 式 122 调理脾胃单举手	第 20 式 126 摇头摆尾去心火
第 21 式 130 五劳七伤往后瞧	第 22 式 134 双手攀足护身腰
第 23 式 138 转拳怒目增力气	第 24 式 142 背后起点旧病消

进阶功法【调理脏腑功能的12招养生功】

第25式 148 **一字通关**

第26式 150 **伏耳抱柱**

第27式 152 **三鸣击鼓**

第28式 154 **犀牛望月**

第29式 156 **灵猫拱背**

第30式 158 **佛光沐浴**

第31式 160 **玉带缠腰**

第32式 162 **左式拽九牛尾**

第33式 162 **右式拽九牛尾**

第34式 166 **独步莲舟**

第35式 170 **御风着步**

第36式 174 **脚踏莲花**

PART 4 少林独门对“症、痛、病”下穴诀窍大公开

第一节 对“症”下穴【突然感到身体不适时，请按压以下穴道】

178 头晕目眩	182 坐骨神经痛、下肢筋骨僵硬
179 心悸、呼吸不畅、想呕吐	183 失眠
180 小腿抽筋、腰腿无力	184 容易疲劳、精神不济
181 吃太饱、腹鸣、腹痛、腹胀	185 胸闷

第二节 对“痛”下穴【身体感觉疼痛时，使用以下穴道指压】

186 心痛、肋间神经痛	191 头痛、感觉头重
187 肩背疼痛、肩颈僵硬	192 腰部酸痛、闪到腰
188 胸痛、胸肋疼痛、胸腔内伤	193 生理痛、月经不顺
189 落枕	194 胃痛、消化不良、胃气不顺
190 腕关节疼痛、膝盖疼痛	

第三节 对“病”下穴【日常生活中易得病症，即用以下穴道】

195 鼻塞、鼻子过敏、流鼻涕	201 五十肩
196 眼睛酸涩、视线模糊	202 喉咙发炎、沙哑失声、调理声带
197 咳嗽不止、痰多	203 肠胃炎
198 预防感冒	204 下肢水肿
199 便秘、宿便	205 腹泻
200 中暑	