

## <<少林八段锦>>

### 图书基本信息

书名：<<少林八段锦>>

13位ISBN编号：9787538459968

10位ISBN编号：7538459960

出版时间：2012-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：林胜杰

页数：144

字数：220000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<少林八段锦>>

### 内容概要

八段锦以调和阴阳、通理三焦为主旨，以动入静、以静入动、动静皆宜，顺五形、发生机、变化神奇，通和上下、和畅气血，去旧生新、充实五脏，驱外感诸邪、消内生百病，补不足、泻多余，消长之道，妙用无穷。

长期习练能够百病不生、延年益寿。

《少林八段锦》少林弟子练内功必学八段锦，可谓“史上最强养生功”！

8个简单动作，就能松盘活血、增进代谢、调节循环、增强免疫，达到理气、化淤、祛病、长寿的惊人功效。

## <<少林八段锦>>

### 作者简介

林胜杰（释延胜），弟子自幼病痛不断，体弱多病，孩童时期经常进出医院，身体状况极差。七岁时，父亲开始亲自教他武术、气功，身体健康状况开始大为改善，从此对武术产生了浓厚的兴趣。

辅仁大学毕业后，进入中国河南嵩山少林寺练武，在不断的努力之下，成为第一位台湾籍正宗少林的武术传人及少林寺第34代弟子，练就了八段锦、易筋经及铁头功等少林绝技，如今是一位充满活力的健壮青年。

2006年成立“释门少林功夫团”认真推广少林功夫，毫不藏私地将自己强健体格的养生秘诀传授给他人。

经历，1979年出生于台北，自幼接触武术基本功，2004年进入中国河南嵩山少林寺武僧团接受训练习武，2005年拜于少林寺释永信方丈门下，并被其亲收为“座下弟子”，赐法名延胜，成为少林寺第34代弟子，2006年成立“释门少林功夫团”，认真推广及教授少林功夫，要继续弘扬少林“禅、武、医、艺”文化的精神，2007年出版《台湾铁头出少林》一书。

## <<少林八段锦>>

### 书籍目录

Part 1 健康观念篇 气血和经脉，健康的两大支柱！

Part 2 功法知识篇 少林八段锦拉筋活血，天天去除坏细胞！

Part 3 基础动作篇 呼吸和暖身，做操前必会的两堂课！

Part 4 功法操练篇 每天10分钟，八段锦助你远离老病！

Part 5 养生饮食篇 和练对功一样重要，吃对症健康法则！

## &lt;&lt;少林八段锦&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：林老师不但功夫了得，养生之道和厨艺更是精湛。

我们常在老师家的阳台练完功之后，接着练习做菜；老师烧的菜色、香、味俱全，还强调取材天然新鲜，配合不同的季节进行搭配。

在练功耗能之后，让身体获得营养补充，外强筋骨、内壮五脏，这正说明了为何老师现在年届八旬，依然中气十足、容光焕发。

如今我也受其影响，练功与饮食并重，追求整体健康之道。

写电邮给少林寺申请金秀 大学毕业后，我身为家族长孙，理应继承家业从商，而且我在外面做的那些五花八门的工作。

没有一个能持久的：但是我一直想起林老师曾鼓励我：“学武之人，一定要进少林寺看看。

”于是我写电邮去少林寺申请入寺进修，前后写了上千封电邮、用了一年跟少林寺“网络交友”，才终于获准去练武。

在去少林寺之前，我离家最远只到过澎湖而已：父母直到我拎起行李那一刻，他们才相信我不是开玩笑的，母亲当场泪崩，他哭我去少林寺会吃苦，可能也怕我去“出家”，如果那样身为长媳的她怎么给家族交代。

事实上，“出家”和“皈依”是不同的，我这位俗家弟子只是一心要进少林寺练武！

初上少林寺时，嵩山是零下3 的冰苍白雪，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，有好几次想放弃，却因无法逃避而选择坚强面对，也逐渐懂得向师兄和师父请益。

熬过一年之后，才觉得训练对身体的负担减轻不少，加上师父释永信方丈选我进“少林寺武僧团”，则开始了此生不同的功夫和心法修行。

我的师父——少林寺永信方丈（现任），个性不愠不火，却又不怒而威，多年来我从没见师父发过脾气，即使我犯了错，师父也总是悉心教诲，以言教及身教感化我冲动刚强的内心，在师父的引领之下渐闻智慧、得大自在，幸得他亲收为第一位台湾弟子，赐法名“延胜”，成为少林寺第34代传人。

“定静安虑得”传投少林志业 从2004至2006年，我经历了武学圣殿少林寺的洗礼：2006年，肩负着传承少林文化的使命回到台北，反而有些“水土不服”。

但是，想起师父曾说：“修行不必在丛林之中：普渡众生也只在一念之间。

”我虽然没太大的野心要成就何事，但有满满的过程可以和大家分享、贡献所学，不只是铁头功、易筋经、少林拳、达摩剑、阴手棍等武学，还有从小健身养生的经历和教训。

<<少林八段锦>>

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:<http://www.tushu007.com>