

前 言

巍巍壮丽的嵩山，松柏茂密，奇石点缀，溪水潺潺，风景如画。这里的自然条件给人们提供了良好环境，使人们有了锻炼身体、得以长寿的好地方。

登封县境内的嵩山上，共建有七十二座寺庙。僧人们除每日参禅外，大多习武、读医典。特别是高龄僧师，对医学尤感兴趣，有的颇有研究。他们不仅重视中医经典著作的学习，而且经常登嵩山、尝百药、认“百草”。通过长期反复实践，僧人对如何强健身体、延长寿命积累了一些经验和方法。

随着科学技术的发展和我国人民生活水平的不断提高，人们对于健康长寿的要求更为迫切。特别是近几年，国内外不少人向少林寺僧

师询问延寿之秘诀，现已收到国外来信二万余封。国内更有许多人千里迢迢自费到寺院拜访，学习和了解有关健身延寿的少林武术套路以及中药秘方、饮食起居等长寿之道。为了满足广大养生爱好者的迫切需要，我将寺院内历代高僧珍藏的关于少林养生延寿方法及秘诀整理成册，以供读者参考。

由于本人水平所限，书中如有错误，望批评指正。

此书在搜集、编写过程中，曾先后得到寺内高僧德禅、素喜，武师徐祇法、李士信及医师胡星霞的大力支持。特在此一并致谢。

编者

一九八七年于少林寺

目 录

- 一、饮食起居 (1)
 - (一) 少林寺僧饮食 (1)
 - (二) 草药菜与中药茶 (12)
 - (三) 住宅、衣着 (16)
 - (四) 起居规律 (17)
- 二、自然健身法 (18)
 - (一) 空气健身 (18)
 - (二) 阳光健身 (19)
 - (三) 水健身 (20)
- 三、思维“纯静” (20)
 - (一) “纯静”概念 (20)
 - (二) “纯静”功夫 (21)
- 四、达摩易筋经长寿法 (23)
 - (一) 达摩易筋经 (23)
 - (二) 达摩易筋经十二式 (24)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>