



SHAO LIN
YAN SHOU FA

德 虔 编写

少林延寿法

河南科学技术出版社

少林延寿法

德虔编写

河南科学技术出版社

内 容 提 要

全书介绍了少林寺院僧人的养生方法，从僧人的衣食住行谈到大自然与人体健康，介绍了一年四季常用的药菜和草药茶，并且讲叙了修身养性的参禅法以及少林气功、太极拳、武术的锻炼方法等。此书是广大希望长寿的读者良好的参考书。

少 林 延 寿 法

德庚 编写

责任编辑 宋宇红

河南科学技术出版社出版

河南伊川县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 8 印张 38 千字

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

印数1—18,500册

ISBN 7-5349-0002-6/R·3

统一书号14245.156 定价0.85元

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)

五、少林健身气功	(31)
(一) 内外功的作用及分类	(32)
(二) 少林健身气功的特点	(33)
(三) 少林健身气功的基本法则	(34)
(四) 练气功的要领	(37)
(五) 练气功时的注意事项	(38)
(六) 运气	(38)
(七) 内功练法	(42)
(八) 外功练法	(45)
六、少林健身武术	(51)
(一) 注意事项	(51)
(二) 少林综合太极拳	(53)
七、少林长寿药方	(76)
附表 1. 常用食物成分表(食部100克)	(83)
附表 2. 常用食物中无机盐含量表(食 部100克)	(88)

一、饮食起居

(一)少林寺僧饮食

我国古代医学很早就注意到饮食与人体健康的关系。《灵枢·决气》篇曰：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。……谷入气满，淖泽注于骨，骨属屈伸，泄泽，补益脑髓，皮肤润泽，是谓液。……中焦受气，取汁，变化而赤，是谓血。……”由此可见，食物对人体的重要性。有了食物之源，才能生成生命所必须的营养物质——气、血、津液等。这些营养物质维持着人体正常新陈代谢，从而使人体气血周流不息，生命不止。

饮食水谷是人出生之后（即后天）所需要的营养物质，也是生成气血的物质基础。而饮食水谷的运化则由脾胃所主，所以古人有“脾为后天之本”、“脾为气血生化之源”之说。这也是讲，人应注意脾胃的调养、合理的饮食，使脾胃运化功能健全，气血得以化生。

明代僧医本乐，根据祖国医学“肾为先天之本，

脾为后天之本”的理论，结合自己的实践经验，归纳出养生的独特见解，并整理出寺僧三餐饮食和病期饮食。

本乐云：五谷果菜食养源，
药草随食四季参，
饮食需要循规格，
代代守节寿百年。

僧医认为：饮食必须有规律；饮食种类要多种多样；食物要新鲜；要定时、定量进食，不可暴饮、暴食及偏食或少食；应守食节，确立食谱，严格遵守。

1. 寺僧食规

少林寺僧们对于一日三餐的饮食，有着严格的规定。寺院内的数千人都要执行吃素之令，即吃斋。

寺僧曰：

少林寺僧日三餐，常进黄粥两碗满，
戊馍四两喝稀饭，阳夕杂面菜半碗，
早餐八分午餐饱，晚餐少量七分见，
五谷杂粮勤调换，切勿丢米一粒半，
三餐都须意集中，怒悲愁慙莫端碗，
终年戒肉与烟酒，犯规火棍驱出院。

上述意思是：凡少林寺内的僧人们，都必须严格遵守寺院制度。每日三餐后不准吃零食。每天早晨开

饭的时间是早上5~6点钟，每人两碗粥；午饭时间是11点半，每人一个馍（约200克重），另有稀粥，不定量；晚饭是7~8点钟，每人1~1碗半杂烩汤面条。食录中还明确指出，每天早饭不要吃得过饱，中午要吃好，晚饭要少吃。并强调了饮食需多样化，不可单调，更不能浪费一粒米。僧人一辈子都不准吃肉动荤，不许喝酒。若有违者，重打火棍，然后赶出僧院。

2. 寺僧食谱

①早餐：

时间：6点钟。

品名：小米粥或玉米粥（内夹红薯或土豆块）。

定量：2~2碗半（每碗用米或面约100克）。

②午餐：

时间：11点30分。

品名：杂面糕（杂面即标粉、玉米面等混合而成，糕内包枣、柿等）。

定量：1块糕（每块250克），另加白萝卜菜、豆腐、粉条等。

③晚餐：

时间：18点钟（即下午6点）。

品名：杂面条（内加苜蓿、豆角、芹菜、白菜等

当令蔬菜)。

3. 寺僧四季食谱

①春用食谱：

时间	品 名	定 量	制作方法
早	小米粥	2 碗 (200克)	水沸后下入小米，煮半熟时加入芋头块，煮熟即成。
中	豇豆杂面糕	1 块 (250克)	玉米面、标粉各半发酵。将豇豆煮熟，和入发酵面中，上笼蒸熟，切块。
晚	绿豆面条	1 碗半 (150克)	将绿豆面做成面条，水沸后下锅内，再加少量菠菜或芹菜等，煮熟。

②夏用食谱：

时间	品 名	定 量	制作方法
早	绿豆面片	2 碗 (200克)	水沸时先下绿豆，待绿豆煮烂再下宽面条。
中	绿豆白面糕	1 块 (250克)	先将绿豆煮熟，然后掺入发酵面中蒸熟，切块。
晚	稀面条	1 碗半 (150克)	水沸后下入面条，煮半熟时加进小白菜或其他青菜，煮熟。

③秋用食谱：

时间	品 名	定 量	制作方法
早	玉米面粥	2 碗 (200克)	水沸后下入玉米面，煮半熟时加红薯块，煮熟即成。
中	杂面山果糕	1 块 (250克)	玉米面、标粉各一半，发酵后夹野山楂泥蒸熟。
晚	稀面条	1 碗半 (150克)	水沸后先下玉米粒（脱皮玉米粒），煮熟后下面条，然后加白菜或芹菜，或其他青菜。

④冬用食谱：

时间	品 名	定 量	制作方法
早	玉米面粥	2 碗 (200克)	水沸后加玉米面，红薯块，熬成粥。
中	杂面枣糕	1 块 (250克)	玉米面、黄豆面、红薯面各占三分之一，混合发酵后，掺入大枣蒸熟。
晚	稀杂面条	1 碗 (150克)	绿豆面、豇豆面、白扁豆粉、标粉各 1 份，混合做成面条，下开水锅内，煮熟后放进干菜和少量葱、姜。

4. 寺僧四季菜谱

①春季菜谱：

时间	品 名	定 量	制作方法
早	黄花菜	少 量	洗净去花梗，水煮熟后切碎调入适量盐、麻油。
中	芥 菜	1 小碗	取嫩叶洗净，与豆腐或粉条同煮，加麻油、盐适量。
晚	菠 菜	1 盘	开水烫后捞出，切段，加入麻油、食盐、蒜末。

②夏天菜谱：

时间	品 名	定 量	制作方法
早	菠菜	1 小盘	洗净去根，切碎，加入适量盐。
中	芹菜	1 碗半	洗净，切碎，与熟黄豆或豆制品同炒，然后加少量麻油。
晚	豆角	1 盘	锅内放少量油，将切碎的葱、豆角放入炒熟。也可拌入面条汤中。

③秋天菜谱：

时间	品 名	定 量	制作方法
早	白菜	1 盘	锅内放入少量油，将洗净、切碎的白菜放入，炒熟。
中	萝卜	1 碗	切条后与豆腐或粉条同煮，放入少量五香粉，熟后淋上麻油。
晚	红薯叶	适量	下入面条汤中。

④冬天菜谱：

时间	品 名	定 量	制作方法
早	豆菜	1 碗	绿豆芽或黄豆芽洗净。锅内放油，将豆芽炒熟。
中	豆腐	1 碗	与粉条、萝卜、白菜等同煮，熟后加麻油。
晚	干菜	适量	加入面条汤中。

5. 寺僧们的四季糕及八宝饭

①长寿糕：

原料：标粉500克，大麦面400克，玉米面200克，黄豆面100克，白扁豆面粉100克。

辅料：山药40克，何首乌55克，陈皮15克，黄芪55克，穿山甲30克，饴糖600克，冰糖1500克，山楂粉150克，胡桃仁60克，白果15枚，杏仁、桃仁各18枚，大枣50枚，芝麻油250克。

制法：取原料面，加入酵母和匀，使之发酵。将冰糖熬化开，置温，加入发酵面中。另把大枣、山楂粉、胡桃仁、白果、杏仁、桃仁、饴糖放进开水锅内，熬捣成酱泥。再将山药等余味中药研成细粉，掺入发酵面中，继续发酵至面呈蜂窝状。然后，将此发酵面擀成方饼，摊上酱泥，折四层，用刀切成长方块，每块约250克，上笼蒸熟，取出后放阴凉通风处，备用。

每天中午11点半钟吃一块。一年四季均可食用。

功效：健胃消食，益气养血。长期食用可健体延寿。

②白蒿糕：

原料：标粉、玉米面、黄豆面各1500克。

辅料：白蒿（即鲜嫩茵陈）500克，生姜30克，五味子30克，陈皮15克，姜黄15克，食盐200克，麻油适量。

制法：先将三种面混合，发酵。再将辅料研成细粉，用麻油调成糊状。把发酵面擀成饼，摊上辅料

糊，卷成卷，蒸熟后切块，每块重约250克。

每天早饭时吃半块或1块。春天食用。

功效：燥湿健脾，清热解毒。

③齿菜糕：

原料：标粉2500克，绿豆面粉500克。

辅料：马齿苋1500克，山药粉250克，冰糖1000克。

制法：将原料面粉发酵，加入切碎的马齿苋、山药粉。另取冰糖加少量水，用文火熬化，置温，然后拌入发酵面中，和匀。蒸熟，切块，每块重200克或250克。

每日吃一次，每次1块。夏天食用。

功效：清热解毒，止痢。

④枣梨糕：

原料：白面、玉米面各1500克。

辅料：大枣50枚，山梨2500克，野山楂1000克，冰糖适量。

制法：将大枣、山梨、野山楂煮熟，去核，放入冰糖，熬成浆；放置不烫手时和入面粉、酵母。发酵后蒸熟，切块，每块200克。

每日1块。秋天食用。

功效：益气健胃，清燥润肺。

⑤萝卜糕：

原料：标粉、玉米面各1500克，白萝卜1000克。

辅料：芝麻（炒）100克，干姜粉6克，姜黄4.5克，肉桂1.5克，食盐120克，香油120克。

制法：将萝卜洗净、切碎、煮熟，置温后加入面粉、酵母和匀。取干姜粉、姜黄、肉桂、食盐研成细粉，过罗，微炒，用香油调成糊状。待面发酵后，将辅料糊摊面饼上，卷成卷，切块，粘上芝麻，上笼蒸熟，或烤熟。每块重250克。

每天1块。冬天食用。

功效：健胃消食，温中祛寒。

⑥少林八宝饭：

原料：小米1500克，大米500克。

辅料：花生仁250克，胡桃仁150克，松子仁50克，杏仁（浸泡7天，去皮、尖）15克，红枣10枚，山楂100克，豇豆30克，冰糖500克。

制法：把米淘洗干净，备用。锅内加水5千克，放入豇豆、果仁等辅料（除大枣、山楂、冰糖外），煮40分钟，然后将米倒入锅内，用文火熬烂成粥，再加冰糖，待糖溶化时放入枣（去核）、山楂，3分钟后离火即可。

少林僧人的饮食，根据现代营养学的研究可分为