

# 繁花渐欲迷人眼 嵩山养生百花齐放

## ——嵩山养生初探

走近“世界自然与文化遗产”圣地嵩山,探访五千年“三教合一”的嵩山文化古迹,用心灵去触摸中岳庙的道骨仙风、少林寺的佛性慈悲和嵩阳书院的儒心修身。

这里,从古至今处处闪耀着嵩山人的养生智慧,嵩山的青山绿水、养生功法,世代养育着嵩山人,孕育着嵩山养生文化生命之源,今天我们一起认识神秘而又神奇的嵩山养生功法的庐山真容……

登封时报 孙淑霞 文/图



少林洗髓功

### 繁花渐欲迷人眼 嵩山养生百花齐放

在嵩山,养生文化包罗万象,运动养生、药膳养生、中医按摩、针灸、艾灸、磁疗床、温泉养生等。养生方法可以说是繁花渐欲迷人眼。

酵素,越来越被更多人所接受,市民苏女士说,当早上醒来,在空腹状态下,吃酵素,能将身体有害的毒素清出体内。

运动养生成为登封人首选的养生方法。每天早晨和晚上,嵩山之颠、少室山下、每个公园里、中岳庙前、嵩阳书院内、大禹故里旁,嵩山养生能量浑然天成。市民们爬山、慢跑、骑自行车、练少林功夫,耍太极拳、太极剑、太极柔力球、做瑜伽、游泳,或者在公园里的健身器材上做运动。

“运动养生以跑步为例,慢跑30分钟以上对身体的益处明显强于快跑5分钟。”市民姚先生告诉记者,两年以来他一直坚持慢跑,身体明显比过去强健。

少林易筋洗髓功不仅是古老嵩山养生功法,更是国家非物质文化遗产。神秘的少林易筋洗髓功,也走进寻常百姓家。据少林洗髓功第34代传人释延真的弟子、洗髓功大关弟子孟振国介绍,易筋洗髓功源于达摩的《易筋经》和《洗髓经》,被誉为少林寺镇寺之宝,历代说者总是语焉不详,因洗髓经锻炼方法的特殊性、隐私性,使其很难广传与众,故一直在寺庙道观内秘密流传,且仅限于大德高僧修炼,普通僧众是接触不到的;且武侠影视剧里的少林易筋洗髓功更是一种医绝症、强健身体的高深少林功夫,令人感觉此功法罩着一层神秘面纱,扑朔迷离。

来自内蒙古的学员高湧旺表示,每天练后精气足神旺,他表示洗髓功是很适合室内修炼的高效私密养生功法,是中华民族瑰宝,很有传承及推广价值。

### “中岳庙丹道养生功”被列为登封市非物质文化遗产

嵩山脚下,一处中国传统古建筑群红墙碧瓦,琉璃琼花照壁,这便是有“小故宫”之称的世界文化遗产中岳庙。每日拂晓,太阳东升,值此中岳庙前,每天有500余人在此练“中岳庙丹道养生功”和中岳太极拳,蔚为壮观。

中岳庙丹道养生功是中岳庙道士在长期的修炼中总结完善传承千年的养生功法。至张道陵创全真派在嵩山中岳庙修道以来得《三皇内

文》、《皇帝九鼎丹书》及《太清丹经》历代相传。近年来,河南中岳庙养生文化发展有限公司负责人、“中岳庙丹道养生功”传承人张理东(俗名张冬冬)和同事,以《黄帝内经》《道德经》《阴符经》《黄帝内经》《道藏》为理论依据,经长期完善传承形成的一套科学的养生系列功法,并深入挖掘整理并形成现在的中岳庙丹道养生功,包含仙鹤功、合道五行掌、丹道内功、心意游龙缠丝功等功法,成为

中岳庙道教文化的组成部分,并被列为登封市非物质文化遗产,具有很高的养生价值,在社会上广泛流传。

据张理东介绍,中岳庙丹道养生功最显著的价值就是全民健身,男女老少都可练习,让更多的人享受到健康自然的运动健身方式,10年来,张理东一直是公益教学。目前,登封市练习此功者已达60万人次,健身效果显著。

### 悟道嵩山坳 养生道家庙

文化就是“人化”与“化人”的过程。道教以道家学说为主干,讲求长生不老,养生功法为道教文化精粹之一。

道家养生历来被国人推崇。嵩山有中岳庙。中岳庙规模宏伟,红墙黄瓦,金碧辉煌。总面积11万平方米,为中州祠宇之冠,也是五岳中现存规模最大、保存较完整的古

建筑群。如此宏大而又幽雅庄严的庙宇在全国也是罕见的,为华夏文明道教圣地。中岳庙内古柏参天,环境优美,是修心养性练功的绝佳之地。

中岳庙是中国道教在中原地区活动最早基地。自中岳道教创兴之时,道教就把医术作为其传道济世的工具。道教医学家经过长期济世

行医的医疗实践活动,积累了丰富的医疗经验,并且发明创新了各种能强身健体、延年益寿道教医学养生功法。

嵩山养生文化不仅仅如此。对于嵩山养生文化,探秘之旅仅仅只是开始,我们还在路上,并且还要走很长一条路,去探秘、解锁……



中岳庙丹道养生功法学员合影



中岳庙丹道养生功法练习中



洗髓功垂吊功

