

<<洗髓经>>

图书基本信息

书名：<<洗髓经>>

13位ISBN编号：9787532556496

10位ISBN编号：7532556492

出版时间：2010-7

出版时间：上海古籍

作者：严蔚冰

页数：128

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>

## <<洗髓经>>

### 前言

去年八月，上海古籍出版社出版了严蔚冰先生整理的养生经典古本《达摩易筋经》，吾曾应邀为之作序。

近期严蔚冰先生之另一相关大作《洗髓经》也即将出版，余细读其书稿，深感严蔚冰先生又为中华传统养生学的传承与保护做了一件很有贡献的大实事。

《易筋经》、《洗髓经》二经传承千年，皆具完整的体系，涵盖修习技法、心法和助行，同时两者亦是互为次第的养生经典。

中国古代养生法浩如烟海，但能真正完整传承至今的并不多，比较有代表性的有《易筋经》、《五禽戏》、《八段锦》等，其中《易筋经》流派最多，传播最广。

人们普遍对《易筋经》了解较多，而对《洗髓经》则相对陌生，皆因《洗髓经》一直只在宗门内传承的缘故。

相传菩提达摩于南北朝时来华传授禅法，见弟子们身体柔弱，静坐时易犯“昏沉”，于是传授《易筋经》以对治。

后来弟子们筋骨强壮了，心思却出现“散乱”，于是又传授《洗髓经》以对治，从而做到内外兼修，易筋以坚其外，洗髓以清其内。

后人所见之《洗髓经》乃由禅宗二祖慧可禅师以佛经偈颂体形式翻译而成，其中有不少佛教名相，韵多古音，现代人直接去读原著比较困难。

有鉴于此，严蔚冰先生特以其深厚的禅学功底与养生学素养。

## <<洗髓经>>

### 内容概要

严蔚冰先生整理编著的《洗髓经》，是此前出版的《达摩易筋经》的姊妹篇。

洗髓经是在易筋经的基础上更进一步的高级养生功法，易筋经以伸筋拔骨的动功为主，洗髓经则是以洗髓养心的静功为主。

本书在全面展现古本《洗髓经》原貌的同时，针对现代生活的特点和需要，为读者提供了一套简便易学的养生方法。

全书分为两部分，第一部分对于“本衙藏板”《洗髓经》进行整理、注释，旨在保存和还原功法的本来面目。

第二部分系作者根据自己的传承和多年的实践经验，详细讲解传统养生理论、方法，辅以完整的洗髓经演练指导图解，并随书附赠教学光盘。

<<洗髓经>>

作者简介

严蔚冰，1951年生于上海，自幼习武，师从谢映斋、唐金元、朱鑫祥等国术名家。高级气功师、心理咨询师，2002年被中国医疗保健国际交流促进会授予“中国自然医学杰出人才”称号，2009年被确定为上海市非物质文化遗产“达摩易筋经”代表性传承人。现任世界医学气功学会常务理事、学术委员会委员。已出版的养生类著作有《实用道家气功法》（广西民族出版社，1989年）、《达摩易筋经》（上海古籍出版社，2009年）等；发表《道教西派源流考》、《帕金森症整体运动锻炼法》等论文十数篇。

<<洗髓经>>

书籍目录

序一序二前言 1. 菩提达摩与《易筋经》、《洗髓经》 2. “本衙藏板”《洗髓经》 3. 返璞归真  
“本衙藏板”洗髓经 翻译《洗髓经》意序 翻译《洗髓经》总义 无始钟气篇第一 四大假合篇第二 凡  
圣同归篇第三 物我一致篇第四 行住立坐卧睡篇第五 洗髓还原篇第六 翻译经义后跋 传临济正念篇第  
七 八段锦导引法《洗髓经》传承与心得 一《洗髓经》传承与保护 二《洗髓经》践行传弘诀 1. 翻  
译《洗髓经》总义 2. 无始钟气篇第一 3. 四大假合篇第二 4. 凡圣同归篇第三 5. 物我一致篇第  
四 6. 行住立坐卧睡篇第五 7. 洗髓还原篇第六 8. 翻译经义后跋 9. 传临济正念篇第七 三心印  
与心法 1. 《易筋经》心印 2. 《洗髓经》心法 四《洗髓经》助行 1. 《洗髓经》与《八段锦导  
引法图》 2. 古法坐姿《八段锦导引法图》 五 静则洗髓 1. 洗髓要诀 2. 注意事项 附录一 任、督  
二脉图与十二经络图 附录二 道教内丹术版《洗髓经》的发现后记

## &lt;&lt;洗髓经&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：动则易筋，静则洗髓，易筋十二势动中求静，洗髓之法则静中求动。

《洗髓经》之“行住立坐卧睡篇”就是静中求动，禅门倡导静悟，重视解脱，出缠解缚（去除妄念，消除烦恼）是洗髓的目的。

行，入静状态的行走，《洗髓经》曰：“徐徐方站起，行稳步方移。

忙中恐有错，缓步为定例。

”行脚和经行是古代修行人的基本功，功夫深入一步为行禅，故有洗髓之功。

住，意为定、止，包含立、坐、卧、睡等。

站立（桩）、静坐、睡卧等，故有洗髓之功。

立，《洗髓经》曰：“立定勿倾斜，形端身自固。

”站立功夫，又称站桩，古德云：若要把髓洗，先从站桩起。

松静站立是洗髓之基本功。

卧，《洗髓经》曰：“卧如箕形曲，左右随其宜。

两膝常参差，两足如钩鉅。

”此佛家之吉祥卧，取卧姿容易放松和入静，故有洗髓之功。

睡，《洗髓经》曰：“倦则侧身睡，睡中自不迷。

”昏睡主要是吃得太饱，故经曰：“腹里食少，自然睡少。

”洗髓炼神，神足不思睡，神足则性静心空。

## <<洗髓经>>

### 后记

己丑年对易筋经而言是吉祥年，在上海传承了一百多年的民间体育项目“达摩易筋经”，被上海市政府评选为省级非物质文化遗产。

同年上海古籍出版社出版的“本衙藏板”《达摩易筋经》又被中华中医药学会评为“新中国成立60周年全国中医药科普著作奖”，《达摩易筋经》是全部获奖作品中唯一一部传统功法类科普著作。

现在《达摩易筋经》的续篇《洗髓经》即将在上海古籍出版社正式出版发行，余深感欣慰，可以告慰真慈大和尚等诸位先辈的在天之灵。

千百年来，《洗髓经》一直在宗门内传承而世人罕知，人们只知其名而难以了解其本来面貌。

相反，《易筋经》在民间传承了将近一千五百年，影响非常广泛，与其相关的书籍多达二百五十余种。

尽管早年也曾有冠名以“洗髓经”的书籍，但其内容与《洗髓经》迥异。

戊子年台湾大展公司首次出版发行了由我整理的繁体字佛、道两家的《洗髓经》，人们先睹为快，引起一股不小的学习和收藏热。

这说明人们对菩提达摩祖师的行法是欢喜的，真可谓：禅法不离世间法。

<<洗髓经>>

编辑推荐

《洗髓经》：传承千载的养生经典备受推崇的禅功之源《达摩易筋经》续篇上海市非物质文化遗产“达摩易筋经”代表性传承人严蔚冰先生又一力作



<<洗髓经>>

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>