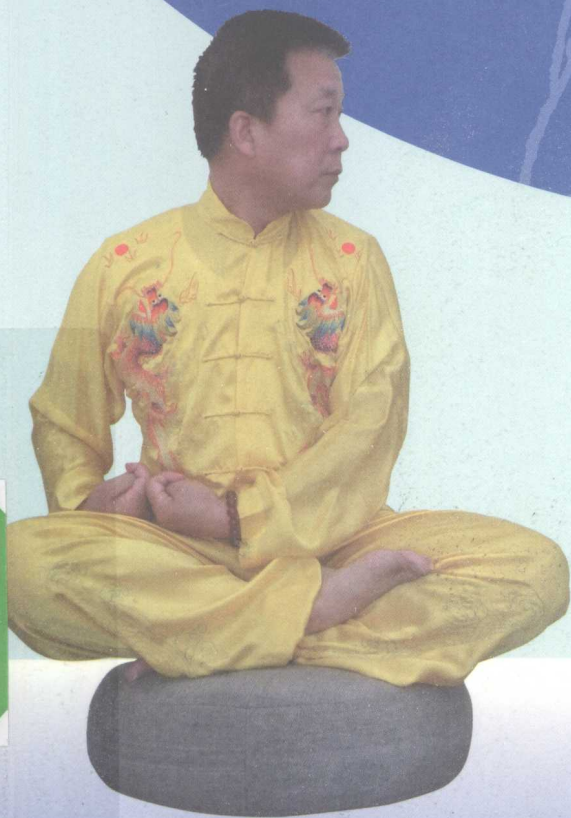


洗髓經

国术古本 ● 本衙藏板



严蔚冰 整理

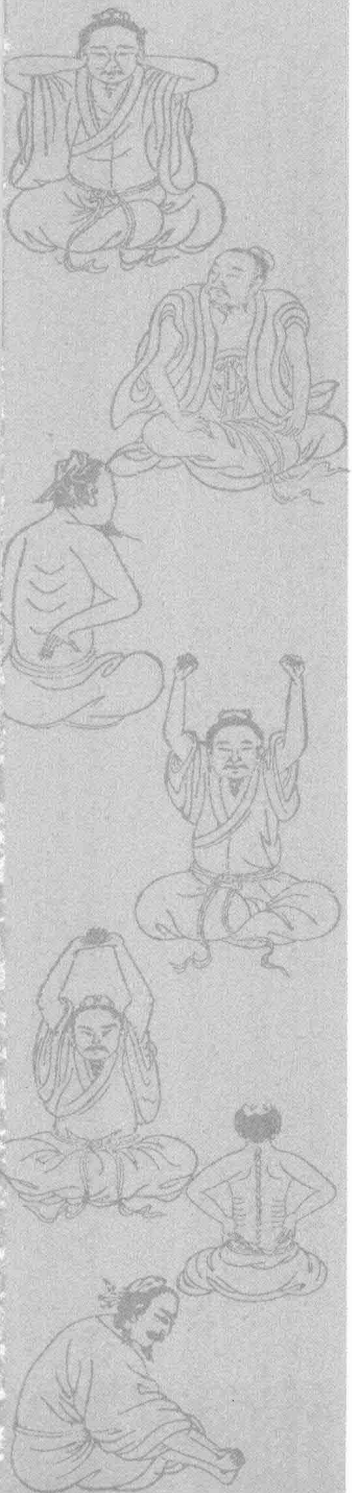
上海古籍出版社

洗髓經

国术古本 本衙藏板

严蔚冰 整理

上海古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

洗髓经 / 严蔚冰整理. —上海: 上海古籍出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5325-5649-6

I. ①洗… II. ①严… III. ①气功—养生 (中医)

IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第128873号

责任编辑 刘海滨

装帧设计 严克勤

洗髓经

严蔚冰 整理

上海世纪出版股份有限公司
上海古籍出版社 出版 发行

(上海瑞金二路272号 邮政编码 200020)

(1) 网址: www.guji.com.cn

(2) E-mail: gujil@guji.com.cn

(3) 易文网网址: www.ewen.cc

新华书店上海发行所发行经销

印刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开本 787 × 1092 1/18

印张 8

版次 2010年7月第1版

2010年7月第1次印刷

印数 1-5,300

ISBN 978-7-5325-5649-6 / R·74

定价 32.00元

如有质量问题, 请与承印公司联系

序 一



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，根据其本人的传承与实证以及多年教学经验，

将“本衙藏板”《洗髓经》整理成为一部适合现代人阅读、学习和修炼的书籍。在整理和编撰的过程中，严先生既尊重原著，对经内的古语古义钩玄提要，条分缕析，详加注解，以求理解通达，又以其自身传承与实证的心得，对技法、心法、助行等予以精妙阐述，深入浅出地将《洗髓经》全面、具体地介绍给读者，使读者既了解“洗髓”之义理，又对其技法之修习入手有据，次第清晰。尤其注重讲解《洗髓经》融养生技法之修炼于日常生活之中，亦即融合于日常生活之行、住、坐、卧、睡中，方法简洁，行之有效，实用性强，容易坚持。

总的来说，无论在学术意义上或在实用意义上，本书都是一本很有价值的著作，既有利于对古本《洗髓经》义谛的进一步研究和传承，将其经义发扬光大，也有利于推广这套古典而实用的养生功法，促进国民健康。因此，我很乐意向广大读者和养生界朋友推荐严蔚冰先生的这本养生力作，是为序。

卓大宏

2010年4月22日

序 二



三十多年前，我曾经接触过《洗髓经》。相传《洗髓经》系古印度高僧菩提达摩所传，是专门用来对治“散乱”的。散乱的心灵不单是修行人才有，而是芸芸众生的普遍烦恼，大大地影响了人们的生活、学习和工作。对于这样一部古代养生经典，应该抱什么样的态度？关于这个问题，严蔚冰先生用了二十多年时间细致探索、逐一印证。如果说探索是学术上的，那么印证则必须通过长期的传承与实践。从本书的内容来看，严蔚冰先生的每一步都踏踏实实、令人信服。

去年，上海古籍出版社决定出版严蔚冰先生整理编著的《达摩易筋经》，承严先生盛情，邀我为之作序。据我所知，上海古籍出版社是国内顶尖级的专业出版社，对于所用的古籍版本与学术质量都有严格的要求。此书一经出版，不出半年便销量过万，受到广大读者和不少养生学专家的好评。今年再出版《洗髓经》，也就成了顺理成章的事情了。

中国传统养生文化，是我们老祖宗的智慧结晶。记得几年前严先生跟我说起在整理《易筋经》、《洗髓经》，我说整理古代养生经典第一不能离开传承，另外治学还需要有一个正确的态度，有了正确的态度才能避免浮躁、心平气和地去做事。再就是要在学术上做研究，如果不在学术上有所建树，人云亦云，那只能是随波逐流，势必不会长久。现在看

到了《洗髓经》，我甚感欣慰。《洗髓经》导引养生法非常符合现代人的身心状况，尤其是在多重压力下所产生的心理症状，用洗髓的方法一定会从根本上起到效果。

有传承，有实证；有学理的考究，亦有详细的演练。《洗髓经》是本高质量的养生宝典，我郑重向大家推荐。

林中鹏
2010年春

前 言



1. 菩提达摩与《易筋经》、《洗髓经》

北魏太和十年（公元486年），嵩山来了一位虬髯的南天竺僧人，他在五乳峰半山腰岩洞中面壁而坐，一坐就是九年，人称“壁观婆罗门”。此人名叫菩提达摩（公元？—528或536年），出生于南印度婆罗门族，意译作道法，又称菩提达摩多罗、达摩多罗、菩提多罗、简称达摩（磨）。据《达摩宝传》说：“达摩南天竺香枝国王之三太子，不恋王位，出家修道，成就大觉金禅，为西天禅宗第二十八祖。成道后不恋圣境，发愿到东土传立空妙。”菩提达摩从海上来到广州，正值南北朝刘宋时代，当时中国的佛教比较兴盛。菩提达摩先到金陵（今南京），初见梁武帝，梁武帝不识妙理，于是过长江至嵩山，面壁九年。后人为了纪念他，将此岩洞叫“达摩洞”，洞深七尺，阔四尺半，内有一影壁（原影壁已失，现为后人复制）。菩提达摩从自心中顿见佛性，少言多行，不立文字，教外别传，时有具足慧根者前来问道求法，其弟子除慧可（惠可）外，较著名的有道育、僧副（道副）、昙林（昙琳）等。

《景德传灯录·僧副传》载：“道副因性爱定静，四方寻师，访得达摩于岩穴之中，师言问深博，遂感而从其出家，修习禅法，寻端极绪，

有大成就。”当时有一位名叫神光的僧人，在伊洛披览群书，以旷达闻，仰慕菩提达摩师之高风，断臂求法，菩提达摩师感其精诚，遂传安心之真法，授彼一宗之心印，改名慧可。达摩在嵩山经历九载，欲回归西方，嘱咐慧可一宗之秘奥，授袈裟与《楞伽经》四卷。未久菩提达摩即入寂，葬于熊耳山上林寺。过了三年，北魏使臣宋云经过葱岭时，适逢达摩携只履归西。从此菩提达摩在华夏被尊为禅宗初祖，慧可为二祖，开创中国禅宗，梁武帝尊为“圣胄大师”，唐代宗赐谥号“圆觉禅师”，塔名“空观”。

《易筋经》和《洗髓经》相传都是菩提达摩所传之方便法门。菩提达摩在汉地传授禅法时，见学人筋骨柔弱、易犯“昏沉”，由是传授《易筋经》；其后又发现学人虽然身强体壮却又易犯“散乱”，便应机传授《洗髓经》。如果说练《易筋经》是为了强身健体，那么练《洗髓经》则是修心养性，两者相辅相成、次第相继，是习静修禅定的前行阶梯。《易筋洗髓并行不悖说》有云：“错综变易而兼行之，运中有定，定中有运，一动一静互为根，一阴一阳之谓道。”

《洗髓经》的养生内容主要由“行住立坐卧睡篇”和“洗髓还原篇”等组成，以坐功为主，让散乱的心安静下来，消除身心障碍，为静坐之前行。洗者，清洗、洗涤，有洗心革面、洗心涤虑之意。髓者，泛指人体之精髓、骨髓、心髓、脑髓等。经者，经典也，有将玑珠串联之意。经，又作径解，入道之门径。按照中医养生学的说法，人体脏腑中藏有精、津、血、气、神等生命精髓，维持着生命的延续。《素问》曰：“五脏六腑皆出于精髓，以行血气，血气不和，百病乃变化而生。”

《洗髓经》在传统养生学界享有十分重要的地位。后世传承的国术中，被尊为“经”的，只有《易筋经》和《洗髓经》两部，其余均称为

“拳诀”、“拳谱”或“捶谱”等。至于此两经是否达摩所传，还是后人托名，本书不多作讨论，笔者想要强调的是，作为一套历史悠久、传承有序的功法，其本身是传统养生学的结晶，凝结了历代修炼者的智慧与心血，也是其真正价值之所在。

特别值得一提的是，2009年公布的第二批上海市非物质文化遗产名录中，“达摩易筋经”榜上有名。同年，上海古籍出版社出版的《达摩易筋经》被中华中医药学会授予“新中国成立60周年全国中医药科普著作奖”。

2. “本衙藏板”《洗髓经》

《洗髓经》属于禅宗修行的方便法门，历来多在门内传承，世人难以窥其全貌，由此也被蒙上了一层神秘的面纱。千百年来，禅师们将《洗髓经》的内容融入生活和修行之中，吃喝拉撒、行、住、立、坐、卧、睡都不离洗髓，洗髓之名相逐渐被淡化了，以致许多修行人亦不知有《洗髓经》一说，或者以为早已失传。

从历史上的各种迹象来看，《易筋经》和《洗髓经》一直是分开传承的。《洗髓经》属上乘内功，在民间有《内功图说》传世，但也只是在极少数入室弟子之间传承。《洗髓经》后来被人们所知晓，是明末清初时官府刊刻了一部《易筋经》和《洗髓经》的合订本，《洗髓经》附于《易筋经》之后，其内封注明“本衙藏板”，另有“宋少保岳鹏举鉴定”字样。该版本系当时郡、府官署选取民间版本中最完整、最接近古本原貌的善本，经官方雕刻印刷而成，样本考究，文献价值高。

“本衙藏板”《洗髓经》，署“西竺达摩祖师著”，由慧可译为汉文，

体例为佛教的五言偈颂体，读起来朗朗上口，便于记忆。全文共十篇，开篇为慧可禅师的“翻译《洗髓经》意序”，接下来依次是“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”。书中没有图谱，但有历代修炼者的附录和批注，极大地丰富了这套古老的导引洗髓养生法，其完整性亦是很难得的。《洗髓经》中大多数内容是阐述洗髓之理，导引洗髓养生法主要收于“行住立坐卧睡篇”和“洗髓还原篇”。其后的“八段锦导引法”既可印证此二篇，又可参照修习。

《易筋经》和《洗髓经》是用以锻炼身心的方便法门。佛学之禅法注重“根本”。所谓禅法不离世间法。若要传禅法也应从世间法入手。达摩祖师将易筋、洗髓二法作为入门筑基和参禅悟道的前行功课来传授。《易筋经》之“总论”中即有阐述：“其初基有二，一曰：清虚；二曰：脱换。能清虚则无障，能脱换则无碍。无障无碍，始可入定出定矣。知乎此，则进道有基矣。所云清虚者，洗髓是也；脱换者，易筋是也。其洗髓之说，谓人之生，感于情欲，一落有形之身，而脏腑肢骸，悉为滓秽所染，必洗涤净尽，无一毫之瑕障，方可步超凡入圣之门，不由此，则进道无基。所言洗髓者，欲清其内。易筋者，欲坚其外。如果能内清净，外坚固，登圣域在反掌之间耳，何患无成？”

一套完整的养生功法，犹如一个健全的人，功法是其骨骼，心法是其心脑，技法是其手脚，动作要诀是其经脉，辅助功法是其血液，缺一不可。《洗髓经》凡圣同归，它统摄上、中、下不同根器的众生，乃改变自身心灵之门径，针对性强，自身即可依“经”验证。因此，《洗髓经》并非随意创编的粗合之作，千百年来凝聚着历代实践者的智慧，使

之不断完备，造福人类，功德无量，被后世誉为禅功之源。

3. 返璞归真

由于《易筋经》动作精简、功效显著、流传甚广，以致历代学人对《洗髓经》也倍加推崇。“洗髓”之法阐述精专，为静坐修行之前行，由此在传承的过程中，也出现了不少托名之作。笔者选用“本衙藏板”《洗髓经》，予以整理、演练，一是为了尊重传承，二是为了和其他版本相区别。《洗髓经》新版，在保存古本原貌和精髓的基础上，作了如下整理：

1. 选用师传国术古本“本衙藏板”《洗髓经》，此为古籍善本，刊刻精美，文献价值较高。保持古本原貌，对古本内容不删节、不改编，保留了禅宗传承的“传临济正念篇第七”和心法。

2. 为方便阅读，在整理编撰过程中，将古本繁体直版改为简体横版，并为全文断句，依据现代标点符号应用规范加以标点，按照佛经偈颂体的格式排列。又增加简注，将古本中涉及的佛教名相和道教术语作了解释。

3. 原著只有《八段锦导引法》动作导引口诀而无图谱，现补齐《八段锦导引法图》古图谱，并增加了导引动作的分解演示。

4. 选用明代中医古籍《类经》中古代十四经脉图谱（任、督二脉图和十二经络图）作为附录，因其与古本《洗髓经》的风格比较接近，以便于读者学习和印证。

5. 根据传承和多年的教学经验，将《洗髓经》的内容分段讲解，名为“《洗髓经》践行传弘诀”，并制作相应的洗髓导引动作教学光盘。

6. 两年前，笔者意外发现了一代宗师张三丰传承的《洗髓经》抄本。

他将《洗髓经》的真谛用道教内丹术的形式传承给了邱玄清，邱玄清又将“丹经版”的《洗髓经》手抄本传了下来。现将邱道长的“洗髓经又序”附录于本书后，便于读者对道教“内丹术版”的《洗髓经》有一初步了解。

目 录

序 一	卓太宏	1
序 二	林中鹏	3
前 言		5
1. 菩提达摩与《易筋经》、《洗髓经》		5
2. “本衙藏板”《洗髓经》		7
3. 返璞归真		9

“本衙藏板”洗髓经

翻译《洗髓经》意序	3
翻译《洗髓经》总义	5
无始钟气篇第一	8
四大假合篇第二	9
凡圣同归篇第三	11
物我一致篇第四	13
行住立坐卧睡篇第五	14
洗髓还原篇第六	16
翻译经义后跋	18
传临济正念篇第七	20
八段锦导引法	21

《洗髓经》传承与心得

一 《洗髓经》传承与保护	25
二 《洗髓经》践行传弘诀	30
1. 翻译《洗髓经》总义	30
2. 无始钟气篇第一	39
3. 四大假合篇第二	40
4. 凡圣同归篇第三	42
5. 物我一致篇第四	44
6. 行住立坐卧睡篇第五	45
7. 洗髓还原篇第六	58
8. 翻译经义后跋	62
9. 传临济正念篇第七	64
三 心印与心法	66
1. 《易筋经》心印	66
2. 《洗髓经》心法	67
四 《洗髓经》助行	68
1. 《洗髓经》与《八段锦导引法图》	68
2. 古法坐姿《八段锦导引法图》	70
五 静则洗髓	101
1. 洗髓要诀	102
2. 注意事项	103
附录一 任、督二脉图与十二经络图	104
附录二 道教内丹术版《洗髓经》的发现	124
后 记	127

本衙藏板

洗髓经



