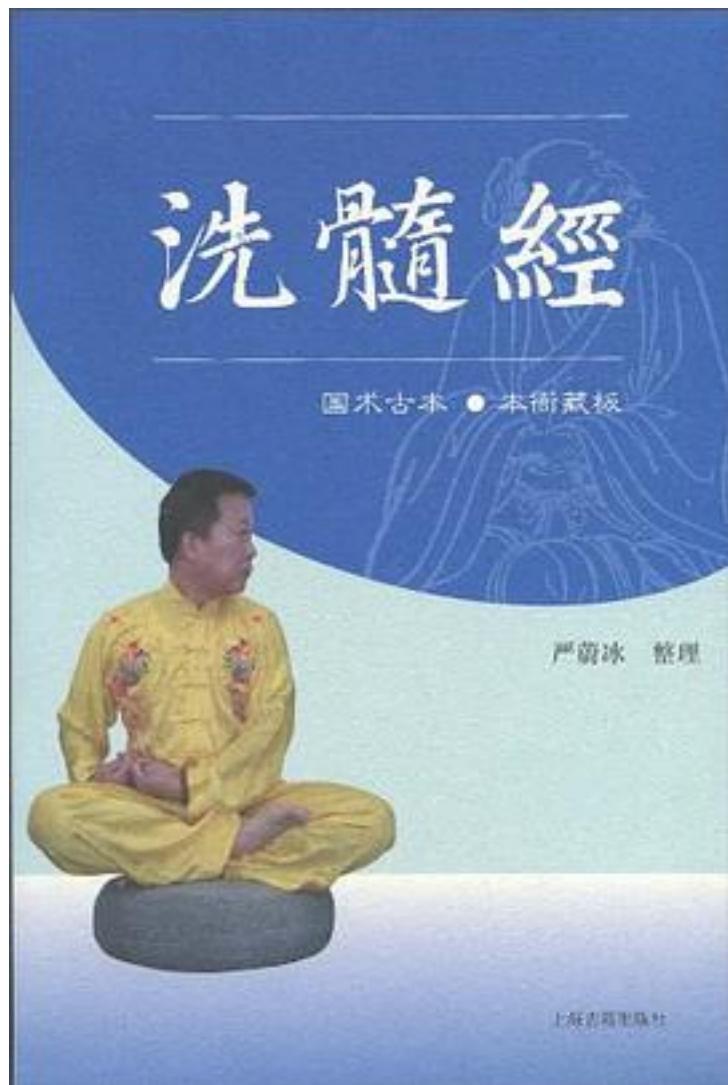


洗髓经



[洗髓经 下载链接1](#)

著者:严蔚冰

出版者:上海古籍

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787532556496

《洗髓经》是《达摩易筋经》的续篇，相传亦为达摩祖师所传。《易筋经》民间习练者众多，广为世人所知，《洗髓经》则一向被视为养生秘宝，不轻易示人。洗髓经是易筋经的进阶养生功法，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。

严蔚冰先生整理编着的新版《洗髓经》，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。易筋以坚其体洗髓以清其心“本衙藏板”《洗髓经》为古代官刻本，较私刻本、坊刻本而言更接近古本原貌，具有较高的文献价值。《洗髓经》旨在通过对洗髓经的整理、保护和推广，理清传承脉络，还其养生原貌，使这一古老的中华养生经典能更好地为现代人服务。

作者介绍：

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. 反璞归真“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
· · · · · (收起)

[洗髓经 下载链接1](#)

标签

养生

内功

武术

醫

貫星滄海

心法

国学

哲学

评论

看《洗髓经》ing，外练《易筋经》，内练《洗髓经》，按流行说法：排毒强身双管齐下。这两本确实是达摩传的。在武侠小说里比较流行《达摩易筋经》，世间也是，外在显现的东西总是容易传播，关于内在世界脏不脏，一般人看不到，且洗髓需要三年九载的功夫才能见效，虽简易可行但常人不可及。

[洗髓经 下载链接1](#)

书评

[洗髓经 下载链接1](#)