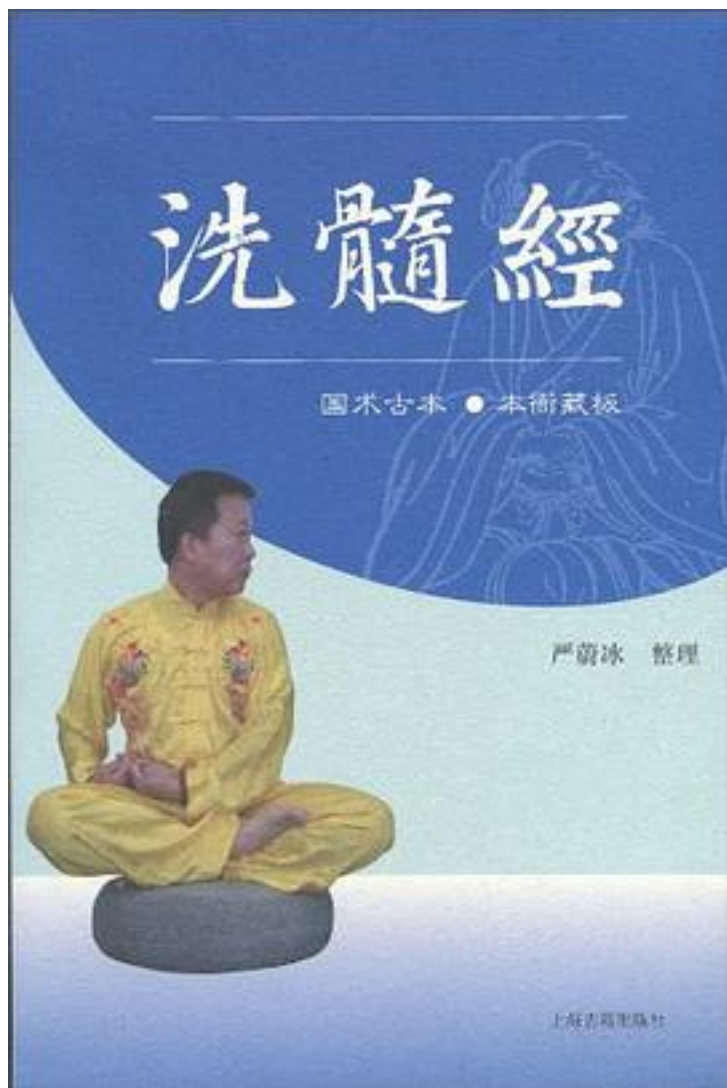


洗髓经



[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. 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
· · · · · · [\(收起\)](#)

[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](#)