

**中国气功在线**<http://www.qgcn.net>
[✓ 繁体中文](#)
[✓ 简体中文](#)
[✓ 加入收藏](#)
[✓ 用户中心](#)
[✓ 退出登陆](#)
[✓ 帮助中心](#)
[↑ 广告 ↓](#)
[网站首页](#)
[气功资料](#)
[收费资料](#)
[资料下载](#)
[精彩推荐](#)
[影视欣赏](#)
[开心商城](#)
[用户中心](#)
[开心论坛](#)
[产品报价](#)
[收费须知](#)

今天是：2005年10月27日 星期四 您现在位于：网站首页 气功资料 气功资料 ( 佛家功法 )

[公告]现在购买光盘赠送释延王版易筋经演示VCD一张！

## 《洗髓经》原文

2003-07-10 19:10:10 中国气功在线 出处：

### 总义

如是我闻时，佛告须菩提。易筋功已竟，方可事于此。此名静夜钟，不碍人间事。白日任匆匆，务忙衣与食。三餐食既竟，放风水火讫。抵暮见明星，燃灯照暗室。晚夕功课毕，将息临卧具。大众咸鼾睡，忘却生与死。明者独惊醒，黑夜暗修为。抚体叹今夕，过去少一日。无常来迅速，身同少水鱼。显然如何救，福慧何日足？四恩未能报，四缘未能离，四智未现前，三生未皈一。默视法界中，四生三有备，六根六尘连，五蕴并三途，天人阿修罗。六道各异趋，二谛未能融，六度未能具。见见非是见，无明未能息。道眼未精明，眉毛未落地。如何知见离，得了涅槃意？若能见非见，见所不能及。蜗角大千界，焦眼纳须弥。昏昏醉梦间，光阴两俱失。流浪于生死，苦海无边际。如来大慈悲，演此为《洗髓》。须侯《易筋》后，每于夜静时，两目内含光，鼻中运息微，腹中宽空虚，正宜纳清熙。朔望及两弦，二分并二至，子午守静功，卯酉干沐浴。一切惟心造，炼神竟虚静。常惺惺不昧，莫被睡魔拘。夜夜常如此，日日须行持。惟虚能容纳，饱食非所宜。谦和保护身，恶疔宜紧避。假惜可修真，四大须保固。柔弱可持身，暴戾灾害逼。渡河须用筏，到岸方弃诸。造化生成理，从微而至著。一言透天机，渐进细寻思。久久自圆满，未可一蹴企。成功有定限，三年九载余。从容在一纪，决不逾此期。心空身自化，随意任所之。一切无挂碍，圆通观自在。隐显度众生，弹指超无始。待报四重恩，永减三途苦。后人得此经，奉持为宗旨。择人相授受，叮咛莫轻视。

### 无始钟气篇第一

宇宙有至理，难以耳目契。凡可参悟者，即属于元气。气无理不运，理无气莫著。交并为一，分之莫可离。流行无间滞，万物依为命。穿金与造石，水火可与并。并行不相害。理与气即是。生处伏杀机，杀中有生意。理以气为用，气以理为体。即体以显用，就用以求体。非体亦非用，体用两不立。非理亦非气，一言透天机。百尺竿头步，原始更无始。悟得其中意，方可言洗髓。

### 四大假合篇第二

元气久氤氲，化作水火土，水发昆仑巅，四达坑阱注。静坐生暖气，水中有火具，湿热乃蒸腾，为雨又为露。生人又生物，利益满人世。水久澄为土，火乃气之燠。人身小天地，万物莫能比。具此幻化质，总是气之余。本来非我有，解散还太虚。生亦未曾生，死亦未曾死。形骸何时留，垂老后天地。假借以合真，超脱离凡类。参透《洗髓经》，长生无尽期。无假不显真，真假浑无际。应作如是观，真与假不二。四大假合形，谁能分别此。

### 凡圣同归篇第三

凡夫假作真，美衣为体饰，徒务他人观。美食日复日，人人皆如此。碌碌一身事，不暇计生死。总被名利牵，一朝神气散。油尽而灯灭，身尸埋圻野。惊魂一梦摄，万苦与千辛，幻境无休歇。圣人独认真，布衣而蔬食，不贪以持己，岂为身口累。参透天与地，与我本一体。体虽有巨细，灵活原无异。天地有日月，人身两目具。日月有晦明，星与灯相继。纵或星灯灭，见性终不没。纵成瞽目人，伸手摸着鼻。通身俱是眼，触着知物倚。此是心之灵，包罗天与地，能见不以目，能听不以耳。心若能清净，不为嗜欲逼。自知原来处，归向原来去。凡夫与圣人，眼横鼻长直。同来不同归，因彼多外驰。若能收放心，提念生与死。趁此健身驱，精进用心力。洗髓还本原，凡圣同归一。

### 物我一致篇第四

万物非万物，与我同一体。幻出诸形相，辅助成生意。有人须有物，用作衣与食。药饵及器皿，缺一即不备。飞潜与动植，万类为人使。造化思何鸿，妄杀即暴戾。蜉蝣与蚊蝇，朝生暮死类。龟鹤糜与鹿，食少而服气，竟得多历年，人何不如物，只贪衣与食，忘却生与死。苟能绝嗜欲。物我皆一致。

### 行住坐卧篇第五

行如盲无杖，内观照性分，举足低且慢，踏实方更进。步步皆如此，时时戒急行。世路忙中错，缓步保平安。住如临崖马，亦如到岸舟。回光急返照，认取顿足处。不离于当念，存心勿外务。得止宜知止，留神守空谷。立定勿倾斜，形端身自固。耳目随心静，止水与明镜。事物任纷纷，现在皆究竟。坐如邱山重，端直肃容仪。闭口深藏舌，出入息与鼻。息息归元海，气足神自裕。浹骨并洽髓，出神先入定。卧如箕形曲，左右随其宜。两膝常参差，两足如钩钜。两手常在腹，扞脐摸下体。鞞丸时挣搓，如龙戏珠势。倦则侧身睡，睡中自不迷。醒来方伸脚，仰面亦不拘。梦觉浑不异，九载征实际。超出生死关，究竟如来意。行住坐卧篇，只此是真谛。

### 洗髓还原篇第六

易筋功已毕，便成金刚体。外感不能侵，饮食不为积。犹恐七情伤，元神不自持。虽具金刚相，犹是血肉驱。须照《洗髓经》，食少多进气。搓摩干沫浴，按眼复按鼻。摸面又旋耳，不必以数拘。闭眼常观鼻，合口任鼻息。度数暗调和，身定神即定。每日五更起，吐浊纳清熙。开眼即抽解，切勿贪酣睡。厚褥趺跏坐，宽解腰中系。右膝包左膝，调息舌抵腭。胁腹运尾闾，摇肩手推肚。分合按且举，握固按双膝。鼻中出入绵，绵绵入海底。有津续咽之，以意送入腹。叩牙鸣天鼓，两手俱掩脐。伸足扳其趾，出入六六息。两手按摩竟，良久方盘膝。直身顿两足，洗髓功已毕，徐徐方站起，行稳步方移。忙中恐有错，缓步为定例。三年并九载，息心并涤虑。浹骨更洽髓，脱壳飞身去。渐几浑化天，末后究竟地。即说偈曰：口中言少，心头事少，腹里食少，自然睡少，有此四少，长生可了。

注： 燠(yu郁)，暖。

注： 造，《洗髓经》作“透”。 (本文已被浏览 7882 次)

发布人：三三

上篇新闻：周易参同契

推荐给我的好友

下篇新闻：心灵疗法

### 新闻分类

| 修行典籍 | 道家典籍 佛教典籍

| 气功资料 | 道家功法 佛家功法 流行功法 健身功法 武术气功 最新视点

### 相关评论

评论内容 (点击查看) 共2条评论, 每页显示5条评论 浏览所有评论



2004-02-03 刀仔

评：这是少林寺释延王大师的<<洗髓经>>中，那里面有图解



2003-12-20 weixiang125

评：这个还好，这么多的口诀要用于生活上也不是简单的事啊，但只要有用的东西我们就应该用一用哦

### 发表我的评论

您的姓名：

您的Email：

评论内容：

250字内

发表评论：

发表评论须知

尊重网上道德，遵守《全国人大常委会关于维护互联网安全的决定》及中华人民共和国其他各项有关法律法；

本站有权保留或删除您发表的任何评论内容；

[关于我们](#) [网站留言](#) [友情链接](#) [与我在线](#) [TOP](#)



中国气功在线 <http://www.qgcn.net/>

建议使用IE5.0以上版本浏览器，分辨率1024\*768

联系我们：[club@qgcn.net](mailto:club@qgcn.net) 粤ICP备05067160号

Copyright © 2003 - 2005 中国气功在线 Ver2004 WWW.QGCN.Net All Rights Reserved.