

XI SUI
JINJING

洗髓金经

概要：

《洗髓经》是昔日道家不传之秘典，其实就是呼吸导引之术。我只见到常奉之先生的明代抄本，为“洗髓”、“伐毛”两部，但其内容虚玄不易理解。《洗髓经》我最初受业于清末癸卯科进士普照老人，以后悟彻大法师赠我辽宁千山抄本，二者式子不等。我根据多年的实践和生理活动的需要，去伪存真，删繁就简，并改变了原来的一些神秘的名称，整理编制为这套二十三式的洗髓金经。

《洗髓金经》在我国有悠久的历史，相传为达摩所授。

宋代苏拭和沈括的《苏沈良方》中讲的叩齿、咽津、摩两足心、摩熨眼耳面项、按捏鼻梁、梳头等等，书中称为养生诀。我认为这就是今天的洗髓金经。

宋人司议郎蒲虔贯在《保生要灵》中谈到肢体时说：“故手足欲其屈伸，两臂欲左挽右挽如挽弓法，或两手双拓如拓头法，或两拳筑空，或两手臂左右前后轻摆，或头项左右顾，或腰胯左右转，时俯时仰，或两手相捉细细捩（注：扭转）如洗手法，或两手掌相摩令热，掩目摩面，事闲随意用之，各十数过而已。每日频行，必身轻目明，筋节血脉调畅，饮食易消，无所壅滞。体中小不佳，快为之即解。”上述内容同我学的洗髓经有许多相似之处。

明代医师冷谦的《修龄要指》中“十六宜”讲的“面宜多擦，发宜多梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩”等等，也同我学的洗髓经相仿。

洗髓金经特点

在于它把调整呼吸、按摩穴位和活动筋骨这三者有机地结合起来，以肢体的活动导引气血的流行，来清除潜藏在筋肌骨缝中的病邪，进而使大气运行于全身各个组织器官中。具有调整阴阳、修残补缺的作用，气感快而去病易。六字诀着重于吐纳，先呼后吸，通调脏腑气血；而洗髓金经则注重导引，先吸后呼。二者相辅相成，构成养气功的基本内容。

通过洗髓金经的锻炼，加强某一局部的动作，可以治某一局部的病变。它的气有的按经络的通路走，大多数不是按经络的通路走，而是活动某一地方，意念就注意某一地方。

洗髓金经治病机理

是通过穴位按摩，肢体扭转屈伸，调整呼吸，来清除潜藏在筋肌骨缝中的病邪。骨头里最重要的是髓，是骨头的精液，髓在机体里有很重要的作用。髓养骨，髓竭则骨枯。脑为髓之海，髓充足则脑健壮。髓藏于骨内，少有活动的机会，洗髓金经配合气血运行之轨道，用肢体屈伸扭转，以加强生理活动机能，上下左右，阴阳转化，使全身所有骨节无一处不得到洗刷，所以谓之“洗髓”。关节活动于外，髓液活动于内，筋肉气血都应之而动，从而使气血畅流于各组织器官中。经络之末梢得以疏通，可收到骨健筋柔、髓健脑充之宏效。

功法：

预备式：两脚平站与肩同宽，头正项直，百会朝天，内视小腹，轻合嘴唇，舌抵上腭，沉肩坠肘，两臂自然下垂，两腋虚空时微屈，含胸拔背，松腰塌胯，

两膝微屈，全身放松，头脑清空，站立至呼吸自然平稳（图1）。每节动作均起于预

我们临床经验，揉按百会，可以调整阴阳，血压高者减低，血压低者升高，头昏迷者能清醒，儿童痴呆者可逐渐灵活，休克者能苏醒。历史上的名医扁鹊为魏太子治病，取百会穴收到起死回生的效果。

百会，为督脉之要穴，是诸阳集会之处。在后发际直上 7 寸，前发际直上 5 寸，印堂直上 8 寸处，当头顶旋发窝中。简便定位法为头顶正中。

主治：头痛、目眩、鼻塞、耳鸣、中风不语、脱肛、阴挺、癫狂精神病。

循按鼻梁

动作：随吸气之势，两手如托球之状，由腹部经胸前自然抬起，至前顶距发际 4 寸之通天穴上（图 3），以剑指在穴上揉按。吸气尽呼气时，两手剑指循鼻梁两侧向下按摩（图 4），经迎香穴、嘴角、锁骨至胸部肺、腹部大肠部位，上下揉按三次，尔后两手垂于体侧。



图 3



图 4

功理：鼻与肺有直接关系，鼻为肺之窍，外感内侵鼻先受之，风寒感冒鼻声重。百会穴向前旁开一寸五分为通天穴，通天穴是膀胱经的穴，但跟肺经有关系。可治鼻内无闻之苦，鼻孔旁五分处为手阳明大肠经之迎香穴，有不闻香臭取迎香之说，此两穴通则肺火得清，嗅觉灵敏，止痰嗽，增强肺脏之抗病力量，而顺经按摩可排除外感之邪气。

肺与大肠相表里，此动作还可以驱逐大肠中之外邪。此动作至少 8 次，可多至 64 次。

通天，是膀胱经头顶上之要穴，又名天白。在督脉旁 1.5 寸，前发际直上 4 寸。内气由此穴上通于天，外气由此穴下入于肺，故名之为通天。揉按此处可以泻肺火，通肺气。

主治：喘息难，不能仰俯，颈项难转侧。能解表外邪、治感冒伤风、鼻塞语重或鼻流清涕、鼻痔、鼻渊、鼻息肉。

揉按迎香

动作：两手提至面部，以剑指置于迎香穴，做旋转揉搓（图 5）。鼻吸口呼。吸气时向外、向上揉按，呼气时向里、向下，连做 8 次，多可 64 次，如伤风感冒、鼻流清涕或鼻塞不通，尽可多做。



图 5

功理：迎香穴是手阳明大肠经的终结穴，与胃经相衔接。做这种揉按可以泻肺火，治鼻炎和上呼吸道感染，还可以缓解阑尾炎的疼痛，以及治疗热症引起的头痛、眼睛痛。迎香穴有上下之分。上迎香为经外奇穴，鼻唇沟上端尽处，能治鼻病及眼病。

下迎香穴是大肠经之终结处，为手足阳明之会。在鼻翼旁 5 分处、鼻唇沟中。所以说“鼻旁五分号迎香”。

主治：鼻塞、鼻衄、口眼歪斜、面痒、鼻流清涕；也可以缓解盲肠炎、面浮肿、唇肿、喘息不利、鼻息肉等疾患。针灸歌云：“不闻香臭取迎香”。
揉按眼部

动作：用两手的掌根骨按在下眼眶上，指根骨按在上眼眶上，吸气时向外、向上揉搓；呼气时向里、向下揉搓，连转 8 次，多可 64 次。以眼部发热、轻松为宜。若肝有实证眼有火，应再反方向旋转 8 次（图 6）



图 6

功理：眼部周围有很多穴位。《黄帝内经》中说：“肝受血而能视”。眼为肝之窍，并与五脏都有关系。例如：瞳仁属肾，肾气充则有神，肾气衰则无光；角膜属肝，肝实病则角膜虹膜胀痛，肝虚病则内陷而困乏；球结膜属肺，肺热则变红，肺虚则发干并无光泽；内外眦（上下眼睑结合处）角属心，心气虚则眼角酸痛，心气实热则眼角发红肿胀；下眼泡属脾，脾虚则浮肿，脾实热则肿胀而疼痛。由此可见，眼部周围的穴位通达五脏。五脏六腑的外感内伤，可在眼部的穴位进行补泻法。通过经络穴位之揉按，使潜藏在骨缝筋肌中之病邪消声匿迹。气血畅通，不但提高视力且有利于脏腑功能的改善。

承泣：目正视、瞳孔直下，当眶下与眼球之间、目下 7 分直瞳 髻中，为足阳明胃经与阳跷脉、任脉之会穴。

主治：目赤肿痛、迎风流泪、夜盲、眼睑瞤动、口眼歪斜、远视恍惚、口不能言、耳鸣耳聋等疾患。

四白：目正视，瞳孔直下、目下 1 寸，当眼下孔凹陷中。

主治：目赤、痛痒、目出云翳、头痛、目眩、口眼歪斜、不能说话。

球后：眶下缘 1 / 4 与内 3 / 4 交界处。为经外奇穴。

主治：目疾。

太阳：眉梢与目外眦之间向后约 1 寸处凹陷中。

主治：头痛、目疾，治头痛有显效。

上明：眉弓中点、眶上缘下。

主治：屈光不正、角膜白斑、视神经萎缩。

鱼腰：眉毛的中心。

主治：眉棱骨痛、眼睑瞤动、睑下垂、目翳、目赤、肿、痛。

攒竹：眼眉头凹陷中。

主治：头痛、目眩、视物不明、迎风流泪、眉棱骨痛、目赤肿、眼睑瞤动。

睛明：在目内眦、赤白肉际（目内眦外 1 分宛宛中），是手足太阳、足阳明、二 蹻五脉之会穴。为膀胱经之始点。

主治：目远视、白内障、迎风流泪、鱼肉攀睛、小儿眼痒、老人气眼流泪。

瞳子髻：目外眦 5 分处，为手太阳、手足少阳三经之会穴，又名鱼尾。

主治：青光眼、夜盲不能视、远视恍惚、赤痛流泪、头痛喉闭。

丝竹空：为三焦经之终结穴，在眉梢处凹中，为手足少阳之会穴。

主治：偏头痛、目赤头眩、视物恍恍不明、眼眉倒下。

揉按瞳子髎、太阳穴

动作：两手以食指、中指和无名指按于瞳子髎穴和太阳穴上（图7），随吸气之势向上、向前揉按；呼气时向下、向后揉按。如此旋转揉按至少8次，多可64次，最好至头脑清醒、眼内发热清亮、舒适为宜。



图7

功理：瞳子髎为胆经之首穴，分布着颧眶动、静脉，并有颧面神经与颧颞神经，胆经盘桓于上下。胆为阳木，木盛则生风而为偏头痛之患，或颜面神经麻痹。肝与胆相表里，治肝先治胆是由表及里的方法。所以，这个功法可以熄肝风而解晕眩，还能治疗偏头痛，颜面神经麻痹、视神经萎缩、角膜炎、青光眼、远视，青年近视、视网膜出血以及夜盲症、屈光不正等眼病。

瞳子髎：目外眦5分处、为手太阳、手足少阳三经之会穴，又名鱼尾。

主治：青光眼、夜盲不能视、远视恍恍、赤痛流泪、头痛喉闭。

太阳：为经外奇穴，眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。

主治：头痛、目疾、治头痛有显效。

干擦脸

动作：随吸气之势，两手心向上如托球状经腹胸徐徐抬起（图8）举至额角，劳宫穴对准头维穴（图9），轻轻揉按至吸气尽。呼气时，两手下行，经面部循胃经向下抚摩，中指经胃经的第一个穴位承泣（图10），五指舒开抚于面部如擦脸之形，下行经口角旁之地仓，拇指经颊车穴下按，直至劳宫穴对准乳中穴时，两手指尖转而向下，拇指相对经胃部用力下推（图11）食指经不容、承满、梁门、天枢、水道、归来、直至气冲（图12），引气至次趾尖端之厉兑穴内。连续做8次，多可64次，以胸腹舒适为宜。



图8



图9



图10



图11



图12

功理：手三阳经荣于面，胃经的脉络布满面部，本动作可使荣于面之三阳都活动起来，其主流则为多气多血之胃经。胃经的气血旺，则可疏通胃部的郁闷胀满而增进食欲。所以，保健中宫（胃）是治病的重要方法。劳宫穴是心包经，属火，胃经属土，火能生土。所以，练此式可以通调脾胃，对胸满腹痛、便血便秘、疝气及头痛、眼痛、妇科病也有疗效；还可以治局部疾患——颜面神经麻痹。孙思邈卫生歌云：

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>