

目录

翻译《洗髓经》原文

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

行住坐卧篇第五

洗髓还原篇第六

翻译《洗髓经》原文

翻译《洗髓经》原文

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》。
须俟《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

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。交并为一致，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

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。
心若能清静，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

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。
决骨并洽髓，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。
辜丸时挣搓，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

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。搓摩干沐浴，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”。

