

西竺聖僧般刺密帝譯

齊子野城傳金銓校正

總論

此經乃西竺聖僧般刺密帝所傳，其法甚奇，能使人筋骨堅固，百病不生。凡欲修此法者，必先清心靜氣，然後行功。此經之要，在於一氣一血一精一神，若能調和此四者，則百病不生，長生不老。此經之難，在於一氣一血一精一神，若能調和此四者，則百病不生，長生不老。此經之難，在於一氣一血一精一神，若能調和此四者，則百病不生，長生不老。

古本

GuBen

Yajinjing

XiSauling

Hekan

凡人之一身，氣血神而筋骨之筋，皆由氣血而生。若氣血不和，則筋骨不健。此經之要，在於一氣一血一精一神，若能調和此四者，則百病不生，長生不老。此經之難，在於一氣一血一精一神，若能調和此四者，則百病不生，長生不老。

易筋經

洗髓經

(清)傅金銓校正 盛克琦整理

清道光三年市隱齋刊本

合刊

千年珍傳 運之于內則成道 運之于外則成力 不僅是「弄指可貫牛腹」側其掌可斷牛頭，勢拳可碎虎腦」的「武功秘笈」，更是一部道教內丹修煉的「丹經秘典」。言洗髓

假合篇

總意

如是我聞時佛告須菩提：易筋工已竟，方可事於斯。此篇靜夜工，不得人問事，白日任勞多務，忙衣與食，連水及幾盃，送尿抵暮，見明星，然燈照暗室，早時血脈臥具，大家咸醒，忘却定與死，醒黑夜暗修持，撫摩嘆令久過了，少一日，身同少水魚，頭然而如何，敢祈懇願，兩足

齊子野城傳金銓校正 盛克琦整理

此可立成鐵石，何難易之。勇久身之利也。聖之基也。此其一端耳。設陰陽為人指，而陰陽不得自為陰陽。人各成其陰陽也。不為陰陽所羅，以血肉之軀，而易為金石之體，肉無內外無硬，始可人得定去，出得定來，此功夫。音非細故，所有漸次，法有內外，氣有運，順行有起止，至其華物，當節微歲月飲食起居，各

凡人多嘆假衣飾其體，徒借他人觀其食，以人入骨，如是碌碌天地間，不暇計生，死總被利名牽，一朝神氣散，油盡而燈滅，身死地埋，曠野驚魂一夢，萬苦與千辛，幻境無休歇，聖人獨認真衣而蔬食，不食以持已，豈為身口累，泰透天與地，與我同一氣，體雖有巨細，神明原不異天地，有日月，人身兩目，且

古本《易筋经》洗髓经》合刊

(清道光三年市隐斋刊本)

清 傅金铨 校正

盛克琦 整理

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

古本《易筋经 洗髓经》合刊：清道光三年市隐斋刊
本 / 盛克琦整理. — 北京：人民体育出版社，2017
ISBN 978-7-5009-5069-1

I. ①古… II. ①盛… III. ①易筋经（古代体育）
IV. ①G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 278259 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 14.5 印张 194 千字
2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5069-1
定价：39.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部） 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67118491
网址：www.sportspublish.com

（购买本社图书，如遇有缺损页可与邮购部联系）

古本《易筋经》弁言

人体本是一架蕴藏着巨大潜能的自动机，丹家以“法诀”将其启动开来，就会自动运转，不再靠人力操纵，其潜能之发挥亦属自然。其中具体功法，不可盲修瞎炼，必须由有经验的丹师临炉指导。丹道入手行功，凡体质虚损、房劳过度、心肾阴虚者，应首先从补亏正法入手。另外，对人到中年的知识分子，或潜心学术，或经商从政，终日绞尽脑汁，思谋策划，耗气损神，亦有一套功法相传。

一

丹道修炼的行功姿势，一般以动势、站势、坐势、卧势较常用，我在《道学通论》^①中已逐一作了介绍。现需说明的是，宫观寺庙中的佛道修炼者，大多教人以坐势炼功。殊不知坐势炼功，禁忌尤多，特别是打坐数个时辰，血液流通滞塞，易在腿部血管中产生凝聚淤滞的细小血块，这些淤血成块后一旦沿血管流动而没溶解，在脑部和心脏发生堵塞，会引发瘫痪或心脏病猝死。这种心脏细胞不可逆性突然坏死的病例，由于事先毫无朕兆，会被宗教家称为尸解或坐化，误作成仙成佛的效验。其实西方医学界已在长时间乘飞机的旅客中发现这种病症，只是他们不知道打坐修炼中早有这种病例而已。这些乘客在飞机上长途旅行达十多个小时，吃睡都在椅子上，下飞机后突发心脏病猝死，经检查为淤血堵塞心脏血管所致。我们教人修炼，应对学生的生命负责，不能不先把危险讲清楚。

^①道学通论（修订版）。北京：社会科学文献出版社，2009。

坐势和卧势炼功，必须端直其体，将姿势摆正，使五脏得位，血液流通。要做到“齿轻叩，津频咽，身要直，体要松，息要微，意要轻”，关键是一个“松”字诀。怎样将身体真正放松，这就要采用佛教净土宗的修持法诀，“彻底将自己交出去”，交给本尊，交给师父，自己赤条条无牵挂，身体也就真正放松了。净土宗认为只有到那个无牵无挂的境界，念一声“南无阿弥陀佛”，才能发生天人感应而得到佛果，否则念多少声佛也没用。因之人们要想真正得到这个“松”字诀，还得先学一个“舍”字诀。若真正放下自己，把自己彻底交出去，一般人做不到，特别是知识分子更不容易做到，总是牵挂自己，要自己给身体做主，舍不下这个“我”字。丹家成道都要登上“舍身崖”，纵身一跳，舍身忘形，将“我思故我在”的这个色身、识神大胆舍掉，虚空大定，寂然无我，则道自来归。丹家讲要“身非我有”，讲“吾丧我”，讲“堕肢体，黜聪明”，“外其身而身存”，必须下狠心放下自身，后天的身心俱舍，扔掉这个“我”字，才能真正使身体放松。

站势和坐势炼功要注意放松双肩，卧势炼功要特别放松颈椎，只有身体真正放松了，炼功才会出现效验。有了效验，身体的自动机才会被启动起来，这时不论采取动势、站势、坐势、卧势，还是什么姿势，都没关系了。“跟着感觉走，步步奔虚无”，这是丹家的根本法诀。丹家之要，必知动静互根，内外兼修之理；如鹿炼精，如龟炼气，如鹤炼神，如虎聚阳，如蛇聚阴。血脉未和，莫贪静坐；关窍未通，不行既济。不可不分清浊，逼气过关；不明升降，即行采药；逼成幻境，谎言通神。欲成大道，不妨医药、饮食、体育并用，古代丹家不离武术和医药，首先牢固色身。金丹大道千门万派，都只能从色身上修起。病从心起，弱自精衰，邪由气入，修养精气神，色身自然强健。舍色身而得法身，出有入无，有无相通，则大道必成。

身体静则属阴，动则属阳，坐势和卧势阴气较重，易生筋骨血

脉滞重瘫痪之弊，仅有站势在动静之间，得阴阳之中道，故丹道入手以站势为优。人类从动物进化到能直立行走，这是一场身体的革命，可知站立是人类入道之门。因之我推荐丹道之筑基入手功夫，以王芗斋所传意拳站桩最切实用。我幼年在沧州市吴桥县度过，那地方是全国知名的武术、杂技之乡，我虽 13 岁负笈离乡求学，然雅好武学健身之术，所见各家功夫多矣，自有一番比较和分别的道理。依我所见，丹道的动势和站势筑基功夫，除了王芗斋的意拳（又名大成拳）的养生站桩功外，还有达摩易筋经功夫、太极拳和金家功夫，皆适宜丹道修炼。

世传《增演易筋洗髓内功图说》，有唐初道学名臣李靖的序，讲洗髓、易筋为达摩大师真传，其是否托名且勿论，然其功法必为丹家真传却是事实。我推敲这套功夫，甚合丹道之旨，读者能取其精义而修之，便入丹道正途，不必管它是佛是道是儒等诸多分别相，大道本殊途而同归。《易筋经》本有多家传授，含脱胎换骨、伐毛洗髓的绝学，可鉴定为丹道动功，其功效必然步步印证丹经。这是前辈丹家为后世学者留下的一叶渡舟，可惜世人迷于琳琅满目的丹经道书佛典，所认不真耳。

二

我们说过，《封神演义》一书乃内丹学家陆西星所作，其第 89 回有一段“纣王敲骨剖孕妇”的故事。其中大意说纣王同姐已在鹿台上凭栏看朝歌积雪，见西门外行人跣足过河。“只见有一老人，跣足渡水，不甚惧冷，而行步且快。又有一少年人，亦跣足渡水，惧冷行缓，有惊怯之状。纣王在 high 处观之，尽得其态，问于姐己曰：‘怪哉！怪哉！有这等异事？你看那老者渡水，反不怕冷，行步且快。这少年的反怕冷，行步甚慢，这不是反其事了？’姐己曰：‘陛下不知，老者不甚怕冷，乃是少年父母精血正旺之时，交成胎，所秉甚厚，故精血充满，骨髓皆盈；虽至末年遇寒气，独不甚畏怯也。至若少年怕冷，乃是末

年父母气血已衰，偶尔授精成孕，所秉甚薄，精血既亏，髓皆不满，虽是少年，形同老迈，故遇寒冷而先畏怯也。”纣王为了验证妲己的论断，竟派侍驾官员将老少二民拿上鹿台敲骨验髓。“纣王命：‘将斧砍开二民胫骨，取来看验。’左右把老者、少者腿俱砍断，拿上台看，果然老者髓满，少者髓浅。”由内丹学的视角来分析这段故事，填髓强骨之术为丹道筑基功必不可少的修炼步骤。填髓强骨不仅是抗寒功的必要条件，而且也是同类阴阳男女双修丹法铸剑功的前提。吕祖《指玄篇》云：“二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。分明不见人头落，暗里教君骨髓枯。”只这“骨髓枯”三字，便可知道强骨补髓对男女双修丹法是性命交关的筑基功。

按“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”的筑基功总诀，欲“强其骨”必先“实其腹”。“实其腹”即“凝神入炁穴”，在腹部凝炼阳性物质引发放热反应，达到“炉内赫赫常红”，生起拙火，随之以“众人之息以喉，真人之息以踵”的法诀将之引向足底，得“芦芽穿膝”和“肘后飞金晶”之验，补髓强骨之功就完成了。“虚其心”为“炼己”，“实其腹”为“胎息”，“弱其志”为“惩忿窒欲”，“强其骨”为“补髓抗寒”，这是一种内外结合的系统修炼功夫。除内功之外，还有种种外功，如站桩功、十六锭金功、易筋经和洗髓经功法等，皆可达到填髓强骨的目的。

三

易筋经源于中国传统文化，并非传自印度。其源流考证如下：

(1) 秦汉时，方仙道的养生术中已包含有易筋经的原型。导引术由中国原始社会的巫舞发展而来，渊源甚古，至春秋战国时期成为方仙道的一种养生方术。《庄子·刻意》记载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣；此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”《汉书·艺文志》载有《黄帝杂子步引》《黄帝岐伯按摩》等篇章，说明汉代各类导引术曾在社会上兴盛一时。湖北江陵张家山 247 号墓出土汉简《引

书》，其中的导引术已相当完备。特别是湖南长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》，其中有四十多幅各种姿势的导引动作。经分解这些姿势，发现易筋经的基本动作可在《导引图》上找到原型，这有力地证明了易筋经最初源于秦汉间方仙道的养生术。

(2) 魏晋南北朝时期，方仙道的养生方术分别在道、释、医、武四家流传。方仙道至东汉一变而为黄老道，至汉末演化为道教，道教中因此流传有原来方仙道的导引养生术。自先秦巫医分家后，汉末方仙道的医和仙亦分家，方士医学自此产生。当时，医书称为“方书”（如《五十二病方》《肘后备急方》等），被收入《艺文志·方技略》，学医叫“为方”，治病有效称“善为方”。魏晋时著名医学家华佗被列入《方士传》，《后汉书·华佗传》说华佗“精于方药”。所以方士医家不仅治病，也传承了原来方仙道的导引养生之术。《华佗传》记载：“古之仙者，为导引之事，熊颈鸛顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏。”华佗这段话不仅说明方士医学借助五禽戏健身治病，也说明五禽戏来自“古之仙者”，即方仙道。易筋经和五禽戏、八段锦等功法同源，皆源自方仙道的养生术，同在医家流传。

医术和方术分家，起自宋代，至金元时期四大医家兴起，才形成现代面貌的中医学，方士医学也逐渐融入道教之中。据葛洪《抱朴子外篇·自叙》记载：“又曾受刀楯及单刀双戟，皆有口诀要术，以待取人，乃有秘法，其巧入神。若以此道与不晓者对，便可以当全独胜，所向无前矣。晚又学七尺杖术，可以入白刃，取大戟。”从中可知，魏晋时期中国武术已成套路，且有口诀秘法，师徒教授承传，形成了武术家的职业群体。由此，导引养生术在武术团体中流传，亦顺理成章。佛教自两汉之际传入中国，初时依附方仙道，后依附神仙道教，在当时人眼中，佛教亦不过神仙方术的一种而已。六朝时佛教势力膨胀，渐脱离道教而自立门户，但僧侣们仍修习导引养生术以健身祛病。总之，魏晋南北朝时期，导引养生术分别在道教的道士集团、佛教的僧侣集团、医家的方士集团和武术家的武师集团中得以流传。

(3) 唐代后期，易筋经开始了最初的创编，其雏形兼具佛道两家特点。考《正统道藏》中《气法要妙至诀》《幻真先生服内元气诀》以及《延陵先生集新旧服气经》中《修养大略》，都有“凡服气者何求也，以其功至，则气化为血，血化为精，精化为髓。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形”之说。这与《嵩山太无先生气经》中《调护诀》所述“五年易髓，六年易筋”相同，嵩山亦为少林寺本山。以上书中所载资料皆唐代中期社会盛传的功法，有些气法书（如《幻真先生服内元气诀》）记有“天宝”至“大历”年号，可见中唐以后社会上已盛传“易髓”“易筋”之说。

又考易筋经、洗髓经功法动作和孙思邈《千金方》中所载天竺国按摩法、老子按摩法的动作相似，可知易筋经功法的创编，乃是综合此二种按摩法而来。易筋经、洗髓经兼具佛道二教的特点，与《千金方》中天竺国按摩法有渊源关系，这也是易筋经传承托名达摩的根据。唐代佛道二教均较开放，但自武宗会昌灭佛，佛教受到极大压抑。唐末五代时，社会优秀人才大量流入佛教，禅宗各门派非常兴盛，禅定流行。而宋真宗赵恒继位后假造天书粉饰太平，道教大兴，内丹学南宗随之兴起，道家修炼之术风格大变。据佛道二教斗争的形势推测，考虑当时的社会条件和人文风格，易筋经的创编，可能在唐武宗去世之后至宋真宗掌国之前这段时间（约847—998年）。

(4) 唐宋间，易筋经由少林寺的僧侣集团创编完成，至明代开始流传于社会。易筋经自古与洗髓经并传，有伏气图说、易筋经义、少林拳术精义等异名。易筋经功法本是由我国秦汉方仙道所传导引术逐步创编而来，它的基本框架是道教文化。但经佛教僧侣集团托名改编后，糅进了不少佛教文化的成分。《易筋经》传本有李靖之序，但语多乖误，显为释子托名而作。李靖为初唐人，则《易筋经》由少林寺僧侣集团改编，当在初唐之后。此书传本又有牛皋序文，考证者多以序文中牛皋自称“目不识一字，好弄长枪大戟”句，加之嵩山地属金

国等，断定此序文也是伪托，这一论断颇欠公允。古书文句，传抄失真者很多，方术之书更难究诂其字句，若无确凿证据，不应轻作否定之论。考查有关书目，宋代托名达摩的著述甚多，当时张君房奉旨编辑《道藏》，又有《云笈七签》《太平御览》等书问世，各种导引术流行于社会，且广传有通过修炼可以易髓、易筋之说。由此推测，少林寺僧侣集团创编《易筋经》，不会晚于北宋初年。宋以后的导引类图书，多夹杂“禅定”“金丹”之说，此书无此类文句，亦可证明已于北宋前问世。又考唐代天宝至大历年间，“易筋”“易髓”之说始盛，故推定此书创编于唐末宋初，应较合理。牛皋的序文是否托名姑且勿论，序中称《易筋经》传自神僧，也不为无因。明朝天启四年紫凝道人跋《易筋经义》，称此书传自“淄黄两家”，《跋》中历数“禅家”“宗门”“金丹”“清净”“泥水”等术语，当为明人手笔。再者，明代周履靖在《赤凤髓》中的《食饮调护诀第十二》中言：“一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神皆在身中，化为仙童。”文中“易髓”“易筋”应与《易筋经》有其先后联系。可见，至明代《易筋经》已开始流传于社会。

(5) 易筋经虽非达摩所创，但少林寺的僧侣曾改编易筋经、洗髓经用以健身，亦非空穴来风。中国的少林武术、易筋经、洗髓经，皆托名达摩所传。达摩原为南天竺国（南印度）人，于梁武帝普通七年（公元526年）来华，止于嵩山少林寺，为中国禅宗初祖。考《景德传灯录》《高僧传》等佛教典籍，皆不见有达摩传易筋经、洗髓经和创少林拳法的记载，更无二祖慧可或殷刺密谛翻译此二经的证据。另外，印度的文化中，也没有少林拳法及易筋、洗髓之类的导引术。考少林拳法，本是模仿华佗的五禽戏，后经金元时的觉远上人、白玉峰和明代的李镜原、滕黑子等人不断完善发展而来。不仅《易筋经》《洗髓经》所录的基本动作源自秦汉方仙道的导引术，其中所载方药，亦为唐宋以来中草药方。由此可知，少林拳及易筋经、洗髓经皆非达摩所创，乃是后人托名之作。

然而少林寺的僧侣曾习武健身，对《易筋经》《洗髓经》的创编有历史贡献，也是事实。达摩所传禅宗，以河南嵩山少林寺为本山。隋唐以来僧侣众多，成为全国著名寺院。禅宗之修持多以静坐为主，坐久则气血淤滞，必须以武术、导引术来活动筋骨。河南嵩山一带六朝至隋唐间盛传武术及导引术，少林寺的僧侣集团取之以活动筋骨、习武健身，亦不足为奇。南北朝时期，佛道相争甚为激烈。导引养生之术本来自道教文化，各有其师徒秘传的套路。佛教的僧侣取以健身，为防止授道教以柄，须托名佛教祖师，并以印度佛教文化加以改造才能公开传授。考《易筋经》中之《膜论》，《洗髓经》中《四大假合篇》等，掺杂了许多印度佛教的成分，经文中除道教的长生之说外，又夹进大量佛教术语，可证其曾经佛教僧侣集团改编的痕迹。

综上所述，易筋经本源于秦汉方仙道的导引术，被少林寺僧侣集团参照《千金方》中“天竺国按摩法”“老子按摩法”创编于唐宋间（约847—998年），用于配合禅定而活动筋骨，在当时佛道斗争的严峻形势下，托名达摩，定名《易筋经》，在僧侣集团中秘传，至明代开始流传于社会，殆无疑义。

四

丹道之修炼，要由浅至深，由易至难，先学养生安乐法门，保住身体无病而健康，再靠内丹改换人的体质，以臻仙境，故广知众术，养生却害，为筑基功第一要务。葛洪《抱朴子内篇·微旨》云：“盖藉众术之共成长生也。”老年人的养生保健，略有八条标准：腰腿活，体不肥，眼神旺，齿牙坚，脉平细，气息匀，便路畅，居有常。中青年人练功，不得一味静坐，必须辅以动功，以舒筋活络，调和阴阳，且在丹功中灵活运用之。其他还有鸣天鼓、叩齿、咬牙关、搓腰眼、搓脚心、兜肾囊、旋眼睛，其中以“咬牙关”和“旋眼睛”为丹法之要诀，“旋眼睛”可对着镜子自行练习，其应用在丹道修炼中非同小可。道家之功夫，关键在于会应用，其中之奥妙，须待师传口授方知。

眼下社会上修习丹道的学者，大多筑基阶段即静坐炼性，自称得自龙门派或习《伍柳仙宗》，禅道兼融，如此坐上十多年不见效验，这就是入手功夫不得法诀之故。盖因当今社会已无有古人那种田园诗般的生活，全人类都被推入残酷的激烈竞争之中，学术界的学者们也“日与心斗”，从性功起修往往十几年仍无法达到“心止如水”，这就难怪朱熹叹息“金丹岁晚无消息”了。因此筑基功要和入手功结合起来，掌握正确的入手法门，方能收事半功倍、小往大来之效。

丹道筑基功和入手功，其中某些关键法诀，为防止江湖术士窃为己有不得已而略去。据我所知，天下异人奇士甚多，高于吾者亦多有其人，学道者须虚心访求真师，辨别真伪，接受指导。然而“师傅领进门，修行在个人”，丹道法诀不能包治百病，而是仅能起到入门指路的作用。学道是一种创造性的活动，修习丹道的“真师”是你自己！“虚寂恒诚”四字是丹道的总诀，有大行愿，真心入道，你自己的“真意”会带领你逐层深入，过关斩将。学道入门之前有秘密，进门之后则无秘密，丹道入手靠法诀，入手之后则可激发自己的灵性参考丹经狠力摸索，这就是丹道的真实内幕。国内外学道诸君子，在丹道门前切莫彷徨畏难。内丹学也并不神秘，只要我们将其搬进学术的殿堂，必然会使之成为造福全人类的事业！

五

以道学觅知音，以丹法度有缘，为学术进步抛砖引玉。自2012年春至12月底在家中辟谷320日并同时辟水8天，探索丹道修炼奥秘，在实证中发现了很多秘密。然吾之未敢早务归隐山林修持者，因平生有五件大事尚未及完成。其一为全国老子道学文化研究会已从中国社会科学院转到教育部，挂靠南京大学。需筹集资金将其重新启动起来，并创建老子文化基金会，把老子学院推向全世界。现全国道学文化爱好者不下7000万人，欧美等国家亦甚风行，此文化战略关系着中华民族的命运，也关系着人类的和平大业。其二是我以30年心血调研丹道和佛密著成

《丹道法诀十二讲》，有两种版本，一为 80 万字版的三卷本，一为 130 万字版的八卷礼品珍藏本。需有胆略善于发行书籍的企业家投资和出版社合作重新启动起来，我仅为保存中华民族的一项非物质文化遗产而已^①。其三是整理出版先师陈国符先生的《道藏源流考》（再增订版）^②和张义尚老师的全部遗著^③，以为中华民族道学的研究开拓进展，我则仅为兑现承诺报答师恩而已。其四是重新修订《中华道教大辞典》，使其成为道学领域一部经典的工具书，留传后世，在此基础上选编一部小型的《中华道教辞典》，以备普及和实用。其五为倾我毕生学力，取古今中外文化之精华，创立有时代精神的新道学，著成《新道学引论》一书。目前新儒学已传了四代，新道学还没创立起来，这一学术工程终归是要人做的。

先师张义尚先生 1937—1938 年在复旦大学就读期间，曾得涪陵黄克刚先生《真传易筋经》之传授，辑著有《易筋经真传导引三十二式》，由学校油印一百本，可惜在“文革”期间已荡然无存。黄克刚，字楚湘，别号炳南先生，黄輿公山人为其远世祖，所传《真传易筋经》为其家世传輿公山人之遗意。济一子傅金铨为《古本易筋经》题词曰：“輿公秘传易筋经，仙佛妙谛道难名。择人而授光圣德，世守勿替衣钵存。”其《真传易筋经》有外壮、内壮、动功、静功、炼形、炼气、炼意等不同。初功多是外壮炼形之动功，次则是内壮外静内动之呼吸吐纳等练法，最后方是锻炼意念，此中又有识神、元神、先天、后天及先天之先天等层次，到了最后则外形是静，但已是静中有动、动仍是静、动静无分，归于自然之大道矣。《真传易筋经》收入先师《武功薪传》一书中已正式出版，读者可自行索阅研究。

①《丹道法诀十二讲》精装八卷本，2013 年 8 月已由社会科学文献出版社出版。

②陈国符《道藏源流考》（新修订版），2014 年 9 月已由中华书局出版。

③张义尚先生《丹道薪传》《武功薪传》《中医薪传》《禅密薪传》，2012 年 2~11 月已由社会科学文献出版社陆续出版。

今盛克琦君将清道光三年市隐斋刊傅金铨校正本《易筋经》整理出版，索序于余。近因繁冗缠身，故暂辑录已发表之陈言以就教于高明！

胡孚琛

识于中国社会科学院

(作者系中国社会科学院研究员、博士生导师，全国老子道学文化研究会会长)

目 录

上 篇

易筋经	(2)
《易筋经》序	(2)
李卫公序	(2)
牛将军序	(4)
海岱游人序	(5)
易筋经 卷上	(7)
总论	(7)
膜论	(8)
内壮论	(9)
揉法	(10)
采精华法	(11)
服药法	(11)
内壮丸药方	(12)
荡洗水药方	(12)
初月行功法	(12)
二月行功法	(13)
三月行功法	(13)
四月行功法	(13)

易筋经 卷下	(14)
行功轻重浅深	(14)
两肋内外功夫	(14)
木杵、木槌式	(14)
石袋、石杵式	(15)
五六七八月行功法	(15)
九十十一月行功法	(15)
配合阴阳说	(15)
任督二脉说	(16)
下部行功法	(16)
行功禁忌	(17)
下部洗药方	(17)
余伎	(18)
内壮神勇	(18)
炼手余功	(19)
外壮神力八段锦	(19)
神勇余力	(19)
运力势法	(20)
韦驮献杵第一势	(21)
韦驮献杵第二势	(22)
韦驮献杵第三势	(22)
摘星换斗势	(23)
出爪亮翅势	(23)
倒拽九牛尾势	(24)
九鬼拔马刀势	(24)
三盘落地势	(25)
青龙探爪势	(25)

卧虎扑食势	(26)
打躬势	(26)
工尾势	(27)
木杵图	(27)
木槌图	(27)
任脉之图	(28)
督脉之图	(28)
跋	(29)
 洗髓经	 (31)
翻译《洗髓经》意序	(31)
《洗髓经》卷之一	(33)
总意	(33)
元始钟气篇	(35)
四大假合篇	(35)
凡圣同归篇	(36)
物我一致篇	(37)
行住坐卧篇	(37)
洗髓还原篇	(38)
洗髓经跋	(40)
续考释典翻译本经梵语字	(40)

下 篇

古本《易筋经 洗髓经》(影印)	(44)
-----------------------	------

附 录

《校礼堂文集》“与程丽仲书”	(150)
《郑堂读书记》“易筋经义”	(152)