

易筋經



道光三年新刊

易筋經

較勘精詳

翻刻必究

市隱齋藏

序

後魏孝明帝太和年間達摩大師自梁適魏面壁於
少林寺一日謂徒衆曰盍各言爾所知以識爾等之
功行若何衆述其進修師曰某得吾皮某得吾肉某
得吾骨某得吾毛膚惟慧可能得吾髓而後人漫解
之以爲喻入道之淺深不知實有所指非謾語也迨
九年功畢示化葬熊耳山却乃携隻履西歸去後面
壁處碑砌壞於風雨寺僧重修之得一石函雖無封
鎖而百計不能開有慧可徒曰是必膠漆之固也鎔

蠟滿注遂解衆視乃藏密經二帖一名洗髓一名易筋皆天竺國文僧衆不識問有西僧能譯之者亦僅十之一二無復至人口授其秘卽所得少譯之文將以之爲皮毛乎爲嗜餘乎孰能罄會其微哉寺僧各執已見就其少譯者演習之皆視作旁門遂流於技藝而爲三昧之遊戲其了道法門亦岌岌乎將已矣於是少林僧衆僮以角技擅長是得斯經之一斑耳然此經命名曰洗髓曰易筋余思非無說也蓋其傳有在矣昔者一客問東方朔曰先生有養生訣乎

曰無他術吾能三千年一洗髓三千年一伐毛
三洗髓二伐毛矣客以爲滑稽之戲語也孰知果存
是事哉吾意達摩大師必得東方朔之訣者卽其問
衆僧某得吾皮肉毛膚骨髓之說實有所指非滑稽
談也故慧可數十年竟得其洗髓經文本寺但傳之
衣鉢而去可登正果已了其道其洗髓之秘是以後
世無傳焉惟易筋一經雖畱鎮山門以光師法終爲
俗僧之武脩其西來心印法門俱目之渺渺若空言
也後一僧遊至少林見寺僧不勇於爲善而勇於用

力各以鬪狠爲功課叩其故寺僧有表其由者出其
經者此僧超異絕識乃悟曰達摩壁其經文欲人了
道豈止此末技而爲遊戲哉此經雖不能盡譯其奧
有當有譯之者乃懷經遠訪遍歷川嶽一日抵蜀登
峨嵋山得晤西竺聖僧般刺密帝言及此經並陳來
意聖僧曰此佛祖妙印之先基也然此經文義淵深
皆通凡達聖之事非一時可以指陳精意乃止僧住
於山教以進修法至百日而身極固再百日而身充
周又百日而身如金石欲別此僧入佛而登聖哉

果志堅不落塵世乃隨聖僧化行海嶽不知所之
洪客遇之海外得其秘諦授之此髻此髻又授之與
余余嘗試之輒有奇驗始信佛語真實不虛惜乎未
得其洗髓之秘不能遊觀佛境又惜余立志不堅不
能如僧有不落塵世之願乃僅成六花小技而佐征
伐之功雖一時受知遇於聖天子而取公侯祿然此
心終爲愧歉也謹叙其由俾知顛末後之學者務期
了道切勿效區區作人間勲業事庶不負達摩壁經
之意亦不負余傳經之心也若曰神勇足以名世則

古之以爲者多矣奚借是哉是爲序

大唐貞觀二年三月朔三原李靖藥師甫題

序

我武人也少未深於文章好弄長槍大劔馳馬彎弓
以爲樂值中原多故徽欽北狩泥馬渡河江南多事
余因應少保岳元帥之命署爲裨將屢立戰功遂擢
大將憶昔年少保奉命出征迨後旋師還鄂途中忽
見一僧狀貌竒古類阿羅漢相手持一函入軍營囑
余致與岳少保叩其故僧曰將軍知少保有神力乎
余曰不知也但見吾少保能挽百鈞弓耳僧曰少保
神力天付之歟余曰然僧曰非也余授之耳少保勿

曾從學於余神功成余囑其相隨入道不從而去作
人間勲業事名雖成患將至嗚呼天也命也運也奈
若何而今將及矣致此函或能返省獲免其厄亦未
可知也余聞言不勝悚然異叩姓名不答叩所之曰
西訪達摩師余懾其神威不敢挽留竟飄然而去少
保得函讀未數行竟淚下曰吾師神僧也不吾待吾
其休矣因從襟帶間出一冊付余曰好掌此冊擇人
而授勿使進道法門斬焉而絕有負神僧也不數月
少保果爲奸相所害余心傷少保寃憤莫伸視功

若塵土固無復人間想矣念少保之囑不忍負恨武
人無巨眼不知斯世界誰具證道根行可傳此冊具
藏於嵩山石壁中俟有道緣者自得之以衍進道法
門庶免余妄傳之咎可以酌對少保於天上矣
大宋紹興十二年宏毅將軍牛臯鶴九甫題

序

予少之時、惟耽詩書、暮年好與方外人交、暇則遊吟於海岱之間、一日至太白山、偕友人挈榼携壺於海濱、藉草而飲、遠眺霜林老葉、紅映水光、正在詩興勃發之際、忽一西羗人自西而東、經此憇息、予見其修雅可親、乃止而飲、問所之、曰膠嶗訪師、文問何長、曰神勇在座、俱茫然、請問神勇之故、曰吾並指可貫牛腹、側掌可斷牛頭、拿拳可碎虎腦、不信請試於腹、乃以木石鐵錘、令壯僕擊之、若罔知也、以巨繩繫其羣

九、綴以牛之輪、壓以巨石、曳輪而走、若馳、又繫其兩
足、跟令三四壯者曳之、屹立不移也、衆愕然曰、有是
哉、天付之歟、亦人力歟、曰、人也、非天也、邛其用曰、却
病一、永不生虛疾、二、終身壯健、三、饑寒不迫、四、多男
靈秀、五、房戰百勝、六、泥水探珠、七、禦侮不憚、八、功成
不退、九、此皆小用者也、基之成佛了道、乃其至耳、問
其所得、曰、吾師僧僧師神逸、有傳授、乃出書一冊、衆
閱之、乃知神勇之由、筋可易而積力、生於積氣也、酒
已、羗人欲去、挽之不得、曰、觀爾言、志異於衆、願以此

書贈吾訪神師頻遊佛地不暇留此也余再四思惟
讀聖賢書五十餘年學聖賢不能至落得一迂腐老
儒凡事斤斤論理之有無不知理之外別有天地非
迂儒輩所能探索者此書爲藥師序藥師豈妄語哉
蓋思上古稱有勇力者殷王受盪舟梟鳥獲孟賁夏
育北宮黜伍子胥項籍宋亥東海壯士皆以力聞於
世惟孔子有神勇不以力聞凡此豈皆天賦亦出於
人爲應亦載之經籍或經秦火而失耳經云基之作
佛此則西竺古先生之超越處非中原人所可流觀

焉者噫吾安能起衛公武穆與之共訪神僧於世外
也哉惜吾老矣不能用且珍藏笥中俟有佛學者呈
之以爲一助云爾

大元中統元年庚申秋九月海岱遊人題

易筋經目錄

李衛公序

牛將軍序

海岱遊人序

上卷

總論

膜論

內壯論

揉法