

真本易金經

中華民國八年四月十日出版

真本易筋經

定價洋五角



編輯者

中華圖書集成編輯所

發行者

中華圖書集成公司

印刷者

中華圖書集成公司

總發行所

上海四馬路第一樓對門
中華圖書集成公司

分售處

本埠各大書局
外埠各大書局

三盤落地勢

用力抓地反掌托起如千金兩腿收直



目注牙呿上脣噴腫口裂兩腿分跪兩手

章歌猷杵勢

第二



章歌猷杵勢



九鬼板馬刀勢

巨臂用力夾抱頸項前頸收回直是調力二
膝立直左右同之



樹根九牛瓦勢

小腹蓬氣空鬆前腿跪後腿伸直二目視
舉兩膀用力



章歌猷杵勢

定息息氣自能定兩手如然心行靜極



卧虎撲金勢

臂背十指用力二足蹲開
前地後負十指拉地
平頭昂起向前探
鼻息調勻左右
同之



出爪虎起勢

用力腰直二拳收回如快初狀

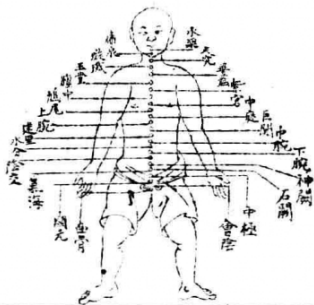


摘星換斗勢

單手高舉掌須下覆目注上掌子吸氣不呼
鼻息調勻用力收回左右同



任脉之圖



青龍探爪勢

肩背兩端與平堂亦出至地間或兩目注平



督脉之圖



工尾勢

膝立撐伸躬鞠手交推至地頭昂目注鼻息

調勻捺捺取入脚根頓地二七一次左右勝伸七次盤膝靜坐口心相注閉目調息定氣後起



木植圖



植長二尺圍圓四寸把柄頂粗其粗之中處略高少許是為合式

木杵圖



木杵長六寸中徑寸半頭圍尾尖即為合式

打躬勢

兩肘用力夾把後腦頭前用力探出
身以右膝上屈躬身位
面呈腿二
耳掩緊
鼻息調
勻



眞本易筋經卷上目錄

唐李靖序

宋宏毅將軍牛臯序

易筋經總論

膜論

內壯論

揉法

采精華法

湯洗法

肉壯丸藥方

湯洗藥水方

初月行功法

二月行功法

三月行功法

四月行功法

行功輕重法

用功淺深法

兩肋分內外

木杵木槌法

(寅)指法

(卯)掌法

3 拳藝之精義

(子)運力法

(丑)運動法

(寅)運氣法

(卯)運神法

4 拳藝之正宗

(子)豹拳

(丑)虎拳

(寅)蛇拳

(卯)龍拳

(辰)龍拳

5 拳藝之派別

羅漢拳

小忍

楊家拳

小忍

潭腿十路

小忍

急救回生法

小忍

雨傘十八手

板橈十八手

冥飛

冥飛

眞木易筋經

目錄

眞本易筋經

此書從方外得來。更於京師藏書樓。南京藏書樓中。借觀眞本。加以修訂。爲海內僅有之善本。文字亦經鄙人再三參考。加以更正。凡我同業。幸勿翻印。

雲奇謹識

易筋經序

後魏孝明帝太和間。達摩大師自梁適魏。面壁於少林寺。一日。謂其徒衆曰。盍各言所知。將以占乃詣。衆因各陳其進修。師曰。某得吾皮。某得吾肉。某得吾骨。惟於慧可曰。爾得吾髓。云云。後人漫解之。以爲入道之淺深耳。蓋不知其實有所指。非漫語也。迨九年功畢。示化葬熊耳山脚。乃遺隻履而去。後面壁處。碑砌壞於風雨。少林僧修葺之。得一鐵函。無封鎖。有際會。百計不能開。一僧悟曰。此必膠之固也。宜以火函。遂開。乃鎔蠟滿注。而四着故也。得所藏經二帖。一曰洗髓經。一曰易筋經。洗髓經者。謂人之生。感於愛欲。一落有形。悉皆滓穢。欲修佛諦。動障真如。五臟六腑。四肢百骸。必先一一洗滌淨盡。純見清虛。方可進修。入佛智地。不由此經進修。無基無有。處處讀至此。然後知向者所謂得髓者。非譬喻也。易筋者。謂髓骨之外。皮肉之內。莫非筋。聯絡周身。通行血氣。凡屬後天。皆其提挈。借假修真。非所贊勸。立見頽靡。視作泛常。曷臻極至。舍是不爲。人之不力。無有是處。讀至此。然後知所謂皮肉骨者。非譬喻。亦非漫語也。洗髓經帙。歸於慧可。附衣鉢共作秘傳。後世罕見。惟易筋經。留鎮少林。以永師德。第其經字。皆天竺文。少林諸僧。不能徧譯。間亦譯得十之一二。復無至人口傳。密秘遂各逞己意。演而習之。竟趨旁徑。落於枝葉。遂失作佛真正法門。至今少林僧衆。僅以角藝擅場。是

得此經之一斑也。衆中一僧具善知識。念達摩大師。既留聖經。豈惟小枝。今不能譯。當有譯者。乃懷經遠訪。遍歷山嶽。一日抵蜀。登峨嵋山。得晤西竺聖僧般刺密諦。言及此經。並陳來意。聖僧曰。佛祖心傳。基先於此。然而經文不可譯。佛語淵奧也。經義可譯通。凡達聖也。乃一指陳詳譯其義。且止僧於山。提挈進修。百日而凝固。再百日而充周。再百日而暢達。得所謂金剛堅固地。馴此人佛智地。洵爲有基筋矣。僧志堅精。不落世務。乃隨聖僧化行海嶽。不知所之。徐鴻客遇之海外。得其秘諦。既授於虬髯客。虬髯客復授於予。嘗試之。輒奇險。始信語真不虛。惜乎未得洗髓之秘。觀游佛境。又惜立志不堅。不能如僧不落世務。乃僅借六花小技。以助伐終。中懷愧歎也。然則此經妙義。世所未聞。謹序其由。俾知顛末。企望學者。務期作佛。切勿區區作人間事業也。若各能作佛。乃不負達摩大師留經之意。若曰勇足以名世。則古之以力聞者多矣。奚足錄哉。

唐貞觀二載三月三日李靖藥師甫序

易筋經內外神勇序

予武人也。目不識一字。好弄長鎗大劍。盤馬彎弓。以爲樂。值中原淪喪。徽欽北狩。泥馬渡河。江南多事。予因應。我少保岳元帥之幕。署爲偏裨。屢上戰功。遂爲大將。憶昔年奉少保將命出征。後旋師還鄂。歸途忽見一遊僧。狀貌奇古。類阿羅漢像。手持一函入營。囑余致少保。叩其故。僧曰。將軍知少保有神力乎。予曰。不知也。但吾見少保能挽百石之弓耳。僧曰。少保神力天賦之歟。予曰。然。僧曰。非也。予授之耳。少保少嘗從事於予。神力成功。予囑其相隨入道。不之信。去而作人間勳業。事名雖成。志難竟天也。命也。奈若何。今將及矣。煩致此函。或能反省獲免。予聞言。不勝悚異。叩姓氏。不答。叩所之。曰。西訪達師。予懼其神威。不敢挽留。竟飄然去。少保得函。讀未竟。泣數行下。曰。吾師神僧也。不吾待。吾其休矣。因從襟袋中出冊付余。囑曰。好掌此冊。擇人而授。勿使進道法門。斬焉中絕。負神僧也。不數月。果爲奸相所構。予心傷少保。冤憤莫伸。視功勳若糞土。因無復人間之想矣。念少保之囑。不忍負。恨武人無巨眼。不知斯世誰具作佛之志。堪傳此冊者。擇人旣難。妄傳無益。今將此冊藏於嵩山石壁之中。聽有道緣者自得之。以衍進道之法門。庶免妄傳之咎。可酬對少保於天上矣。

宋紹興十二年鄂鎮大元帥少保岳麾下宏毅將軍湯陰牛臯鶴九甫序

易筋經目錄 上卷

易筋經總論

膜論

內壯論

揉法

采精華法

湯洗法

內壯丸藥方

盪洗藥水方

初月行功法

二月行功法

三月行功法

四月行功法

行功輕重法

用功淺深法

兩肋分內外

本杵木槌法

石袋說

五六七八月行功法

九十一十二月行功法

配合陰陽法

下部行功法

行功禁忌

下部行功方

用戰

內壯神勇

鍊手餘功

外壯神勇八段錦

神勇餘功

買力運力勢法說

十二勢圖

搓勝腕法

撻鍊手足

鍊指法

易筋經上卷

西竺達摩祖師著

西竺聖僧般刺密諦譯義

南洲白衣海岱游人訂正

總論

譯曰。佛祖大意。謂登證果者。其初基有二。一曰清虛。一曰脫換。能清虛則無障。能脫換則無礙。無礙無障。始可入定。出定矣。知乎此。則進道有其基矣。所云清虛者。洗髓是也。脫換者。易筋是也。其洗髓之說。謂人之生。感於情欲。一落有形之身。而臟腑肢骸。悉爲滓穢所染。必洗滌淨盡。無一毫之瑕障。方可步超凡入聖之門。不由此。則進道無基。所言洗髓者。欲清其內。易筋者。欲堅其外。如果能內清靜。外堅固。登聖域。在反掌之間耳。何患無筋。且云易筋者。謂人身之筋骨。由胎稟而受之。有筋弛者。筋孳者。筋靡者。筋弱者。筋縮者。筋壯者。筋舒者。筋勁者。筋和者。種種不一。大之由胎水。如筋弛則病。筋孳則痺。筋靡則痿。筋弱則懈。筋縮則亡。筋壯則強。筋舒則長。筋勁則剛。筋和則康。若其人內無清虛。而有障。外無堅固。而有礙。豈許入道哉。故入道莫先於易筋。以堅其體。壯內以助其外。否則道亦難期。其所言易筋者。易之爲言大矣哉。易者乃陰陽之道也。易卽變化之易也。易之變化。雖存乎陰

陽而陰陽之變化。實有存乎人。弄壺中之日月。搏掌上之陰陽。故二豎係之。在人無不可易。所以爲虛爲實者。易之爲寒爲暑者。易之爲剛爲柔者。易之爲靜爲動者。易之。高下者。易其升降。先後者。易其緩急。順逆者。易其往來。危者。易之安。亂者。易之治。禍者。易之福。亡者。易之存。氣數者。可以易之。挽回天地者。可以易之。反覆何莫非易之功也。至若人生之筋骨。豈不可以易之哉。然筋人生之經絡也。骨節之外。肌肉之內。四肢百骸。無處非筋。無經非絡。聯絡週身。通行血脈。而爲精神之外輔。如人肩之能負。手之能攝。足之能履。通身之活潑靈動者。皆筋之凝然者。豈可容其弛。學靡弱哉。而病瘦痿懈者。又寧許其入導乎。佛祖以挽回斡旋之法。俾筋攣者。易之以舒。筋弱者。易之以強。筋弛者。易之以和。筋縮者。易之以長。筋靡者。易之以壯。卽締弱之身。可以立成鐵石。何莫非易之功也。身之利也。聖之基也。此其一端耳。故陰陽爲人握也。而陰陽不得自爲。陰陽人各成其人也。而人勿爲陰陽所羅。以血氣之軀。而易爲金石之體。內無障。外無礙。始可入得定。去。出得定。來。此着功夫。亦非細故也。而功有漸次。法有內外。氣有運用。行有起止。至藥物器制。火候歲年。飲食起居。始終各有徵驗。其入斯門者。務宜先辦信心。次立虔心。奮勇堅往。精進。如法行持。而不懈。無不立躋於聖域者云。

般刺密諦曰。此篇就達摩大師本意。言易筋之大概。譯而成文。毫不敢加以臆見。或創造一語。後

篇行功法。則具詳原經譯義。倘遇西竺高明聖僧。再請琢磨可也。

膜論

夫一人之身。內而五臟六腑。外而四肢百骸。內而精氣與神。外而筋骨與肉。共成其一身者也。如臟腑之外。筋骨主之。肌肉主之。肌肉之內。血脉主之。周身上下。動搖活潑者。此又主之於氣也。是故修煉之功。全在培養氣血者爲大要也。卽如天之生物。莫不隨陰陽之所至。而百物生焉。况於人生乎。又况於修煉乎。且精。物。神。無形之物也。筋。骨。肉。有形之身也。法必先煉有形者爲無形之佐。培無形者爲有形之輔。是一而二。二而一者也。若專培無形而棄有形。則不可。專煉有形而棄無形。則更不可。所以有形之身。必得無形之氣。相倚而不相違。乃成不壞之體。設相違而不相倚。則有形者亦化而無形矣。是故易筋必須煉膜。煉膜必須煉氣。然而煉筋易而煉膜難。煉膜難而煉氣更難也。先從極難極亂處立定脚跟。後向不動不搖處認斯真法。培其元氣。守其中氣。保其正氣。護其腎氣。養其肝氣。調其肺氣。理其脾氣。升其清氣。降其濁氣。閉其邪惡不正之氣。勿傷於氣。勿逆於氣。勿憂思悲怒以頹其氣。使氣清而平。平而和。和而暢達。能行於筋。串於膜。以至通身靈動。無處不行。無處不到。氣至則膜起。氣行則膜張。能起能張。則膜與筋齊。堅齊固矣。如煉筋不煉膜。而膜無所主。