

易
筋
經

易筋經序上卷

後魏孝明帝太和年間達摩大師自梁適魏面
壁于少林寺一日謂其徒衆曰盍各言所知將
以占乃詣衆曰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塋熊耳山
脚乃遺隻屨而去後面壁處碑砌壞于風雨少

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日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是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
連絡周身通行血氣凡屬後天皆其提挈借假
修真非所贅勩立見頽靡視作泛常曷臻極至
舍是不爲進修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
歸于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

人口傳秘密遂各逞巴意演而習之竟趨旁徑
落于枝葉遂失作佛真正法門至今少林僧衆
謹以角藝擅場是得此經之一斑也衆中一僧
具超絕識念惟達摩大師旣留聖經豈惟小技
今不能譯當有譯者乃懷經遠訪遍歷山嶽一
日抵蜀登峨嵋山得悟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于此
然而經文不可譯佛語淵奧也經義可譯通凡

達聖也乃一一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旣
授于虬髯客虬髯客復授于予嘗試之輒竒驗
始信語真不虛惜乎未得洗髓之秘觀遊佛境
又惜立志不堅不能如僧不落世務乃僅借六

易解經
花小技以勛伐終中懷愧歉也然則此經妙義
世所未聞謹序其由俾知顛末企望學者務期
作佛切勿要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

崑

唐貞觀二載春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裨將屢
上戰功遂爲大將憶昔年奉少保將合出征後
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予致少保邇其故僧曰
將軍知少保有神力乎予曰不知也但見吾少

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于
予神力成功予囑其相隨入道不之信去而作
人問勛業事名雖成志難竟天也運也命也奈
若何今將及矣煩致此函或能返省獲免予聞
言不勝悚異邛姓氏不答叩所之曰西訪達師
子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予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于少保寃憤莫伸視功勛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傳于嵩山石壁之中聽有道緣者自得之以行進道之法門庶免妄傳之咎可酬對少保于天

上矣

岿

宋紹興十二年鄂鎮大元帥少保岳麾下宏毅蔣
軍陰陽牛臯鶴九甫字

易筋經目錄

上卷

李靖序

牛臯序

總論

膜論

內壯論

揉法

採精華法

服藥法

內壯藥方

湯洗方

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

用功深淺法

兩筋內外功夫

木杆木槌說

石袋說

五六月行功法

九十月十一月行功法

配合陰陽法

下部行功法

行功禁忌

下部洗藥方

用戰

內壯神勇

鍊手餘功

外壯神勇八段錦

神勇餘功

賈力運力勢法

下卷

圖勢

韋馱獻杵一

韋馱獻杵二

韋馱獻杵三

摘星換斗

出爪亮翅

倒拽九牛尾

九鬼拔馬刀

三盤落地

青龍探爪

臥虎撲食

打躬

工尾

圖說

搓膀腕法

撻鍊手足法

鍊指法

附錄

玉環穴說

打虎狀元丹

大力丸方

洗手方

本杵木槌圖

任脉圖

任脉圖說

凡廿四穴

督脉圖

督脉圖說

凡廿七穴

骨數

筋絡

氣血說

洗髓經

序

總義

無始鍾氣篇

第一

四大假合篇

第二

凡聖同歸篇

第三

物我一致篇

第四

行住立坐卧睡篇第五

洗髓還原篇第六

翻譯經義後跋