

周伟良 编著

四珍本校释

《易筋经》

yijinjing sizhenbenjiaoshi

人民体育出版社

《易筋经》 四珍本校释

周伟良 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《易筋经》四珍本校释 / 周伟良编著. -北京: 人民
体育出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5009-3843-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 151176 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

*

850×1168 32 开本 11.25 印张 244 千字
2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3843-9
定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

绪论 《易筋经》的作者、主要版本及其内容流变	(1)
校释叙例	(41)
西谛本《易筋经义》的介绍与评述	(45)
西谛本《易筋经义》校释	(65)
述古堂本《易筋经》的介绍与评述	(111)
述古堂本《易筋经》校释	(127)
浙图本《易筋经》的介绍与评述	(155)
浙图本《易筋经》校释	(173)
来章氏本《易筋经》的介绍与评述	(217)
来章氏本《易筋经》校释	(237)
来章氏本《洗髓经》.....	(321)
后 记	(345)

绪论

**《易筋经》的作者、主要
版本及其内容流变**

《易筋经》一书长年来有着广泛的社会影响，它与传统武功、传统导引、少林武术史以及武侠故事等有着诸多方面的关系。特别是2004年中，由于该书被“禅宗祖庭、武中道场”的少林寺列为“少林武功秘笈”而得以媒体的渲染后，其名更是不胫而走，蜚声海内外。

早自清乾嘉开始，至今已有不少学人论及此书。然而，遗憾的是因种种原因，至今对于该书的理论认识并没有在前人的基础上有所推进，更多的是人云亦云，故鲁鱼之讹不时发生，以致几成一个学术公案。本文依据文献材料，拟从《易筋经》的作者、主要版本及其内容流变三个基本问题进行正本清源，旨在能对有关研究补充若干新的认识。

一、《易筋经》作者辨证

《易筋经》的作者为何人，长期以来主要有两种说法：一为南北朝时的天竺僧达摩，一为明代天启年间天台紫凝道人宗衡。为了行文方便，本文将此两种观点分别称为“达摩说”和“紫凝道人说”。

（一）达摩说

《易筋经》的作者是达摩，其论的根本依据就是署名唐代“李靖”者所写的“序”。“序文”大意曰：后魏孝明帝太和年间，达摩自梁至魏，面壁于少林寺，期间有某得吾皮、某得吾肉、某得吾骨和某得吾髓之语，迨九年后“遗只履而去”。后

因面壁处碑砌坏于风雨，于是少林僧进行修葺，发现一铁函，函中藏经二帙，一曰洗髓经，一曰易筋经，“洗髓经铁归于慧可，附衣钵，共作秘传”，而易筋经则“留镇少林，以永师德”。据说因原作为天竺文，少林诸僧只能识得十之一二，故后来在峨眉山巧遇西竺僧般刺密谛请其全文译出，并告诫后学者“务期作佛……乃不负达摩留经之意”^①。另外，李靖这篇“唐贞观二载春三月三日”写的“序文”还为我们勾画出了《易筋经》自南北朝至唐代的基本传承脉络：达摩留经少林，少林僧请西竺僧般刺密谛译出后此经曾流落海外，后有位名叫徐鸿客的人于海外得之而授于虬髯客者，虬髯客又复传李靖。入宋后，有位据称是岳飞师的游僧请其帐下的牛皋将此经转交岳飞，岳飞又随即复授牛皋，而牛皋为了不妄传则将“此册藏于嵩山石壁之中”，此过程也即牛皋所写《易筋经·内外神勇序》的基本内容。

多少年来，李、牛两“序”故事因因相传，包括少林寺僧在内的一些人士对此深信不疑，同时，该故事也成为“达摩传武少林”的重要文献依据，认为“易筋、洗髓二经确为达摩大师传下”，“达摩祖师面壁九年传易筋洗髓之经及内功武功心法，并非迷信和宗教之说，而是有据可考”^②。2000年，被誉为是“达摩祖师所传，在少林寺属于上乘功法”的“易筋经”正式收录于《少林武功医宗秘笈》中，由中华书局隆重出版发行。

那么，自《易筋经》问世以来历代的学者们又是如何评价的呢？清乾嘉时期知名经学家、史学家凌廷堪在他的《校礼堂文集·与程丽仲书》中对《易筋经》的李、牛两“序”进行了逐条举证分析，认为该书“旧传初祖达摩所授，盖依托也”。

凌氏提出的证据主要有五点：(1) 唐代除明皇天宝和肃宗乾元年间曾名“年”为“载”外，所有年号均称“年”，无称“载”者，而“李序”末中记“唐贞观二载”，其伪可知；(2) “李序”中所记徐洪克（鸿客）得之海外而授于虬髯客者，虬髯客又复传李靖之事更为小说家言，因虬髯客乃“唐人戏作耳，非实有其人”；(3) “牛序”尤陋妄，其文中提及的牛皋官爵、字及籍贯错讹比比；(4) “牛序”有“徽、钦北狩，泥马渡河”之言，徽、钦是指北宋末的徽宗、钦宗二帝，徽、钦是二帝的庙号。据古代朝典礼仪，帝王的庙号当在本人死后才拟定。钦宗死于绍兴三十一年（1161），而“牛序”乃作于绍兴十二年（1142），皋本人卒于绍兴十七年（1147），也就是说其“未来之事又何由而知乎”；(5) 后附的《洗髓经》，其“序”托名慧可，有言曰“初至陕西敦煌”，凌氏诘问：“后魏时敦煌安得有陕西之称？”据此，他斥该书“盖不通古今之村夫子所臆撰也”[●]。稍后的又一知名学者周中孚在他的《郑堂读书记》中对《易筋经》一书持相同观点，认为“李序”是伪托，“以神其授受也”；“牛序”同样“其伪不待言矣”，并云该书“各家书目俱不载，殆晚出之伪书耳”[●]。于此可见，把《易筋经》列为“伪书”者由来已久，并不是个别人所臆想的那样：是由近代的学者所提出[●]。

民国时期，在对待《易筋经》作者“达摩说”问题上存在两种不同观点。如 1919 年出版的一本《中国体育史》摭拾旧说，在无任何材料分析的情况下把《易筋经》的著作权贸然归于达摩[●]。由于该书是研究中国体育史的首部专著，所以当时在社会上产生了较大影响。对达摩旧说予以分析批评的，可推民国时期徐哲东和唐豪两先生。徐哲东在 1928 年著成的《国

技论略·辨伪第三》中明确指出：“易筋经、洗髓经不出达摩”，该书“盖明清间人为之，而托其传于达摩”，种种辨伪，亦依然集中在李、牛二“序”的一些谬误上。有关“李序”内容，徐文依据史料指出了如下三点：(1)“李序”文末署名“李靖药师甫序”，而据《旧唐书·李靖传》，“药师”乃靖之原名，“靖”则后来所改，今以“药师”为李靖之字，其作伪之证一；(2)虬髯客故事“乃出五代杜光庭所造”；(3)依“李序”所言，翻译《易筋经》文的西竺僧般刺密谛当生活于隋代，但般刺密谛于武后（应是唐中宗——作者注）神龙元年（705）曾译《大佛顶首楞严经》。自神龙上溯高祖武德元年（618），已有87年，其自西竺来华，亦须在二十年以上。如依“李序”之言，般刺密谛翻译《大佛顶首楞严经》当在110岁以上，此有悖常理。而“牛序”之伪的证据则有二：(1)“序”文中的所谓“泥马渡河”“绝非正史事实，乃小说诞妄之言”；(2)“牛序”文末自记作于“绍兴十二年（1142）”，而为了将《易筋经》流传于世他专程藏之于嵩山。殊不知河南于绍兴十一年（1141）已割归金国，故牛皋如何藏往嵩山，又何必藏往嵩山？鉴于明人伪造古书几成风气，故徐氏认为易筋、洗髓二经的出现，“亦风气使然耶”●。无疑，哲东先生的分析是在清代学者基础上的进一步深入，具有相当的说服力●。

上世纪30年代，唐豪先生的《少林武当考》及所编著的《行健斋随笔》中有文专门论及《易筋经》两序之伪及作者问题。在《易筋经牛李二序之伪》一文中，除了同意徐哲东的基本观点外，又补充了两条材料：(1)“李序”称达摩于后魏孝明帝太和年间自梁适魏，而“太和”“为孝文帝年号，前于孝明之立三十余年”；(2)“李序”中又有达摩所言某得吾皮、某得吾

肉、某得吾骨和某得吾髓之语，而此言皆出后来的《景德传灯录》。唐文诰问：“安有李序反引宋代著述之理？”另外，针对《国技论略》中提到的西域僧般刺密谛于神龙年间翻译《大佛顶首楞严经》而推断的般刺密谛之生年，唐豪则提出不同看法，认为《大佛顶首楞严经》“乃出故人假托”，不足为凭。与清代以来讨论《易筋经》作者基本全是围绕李、牛两“序”内容来进行相比，唐豪的研究有了新的突破。他在《易筋、洗髓二经之作者》一文中根据《易筋经》记述的“配合阴阳法”中有关阳盛、阳衰者“以童男女相兼用之，令其阴阳和畅”，以及“下部行功法”中“以之鏖战，泥水探玄，可以得珠，以之求嗣，则百斯男”的种种壮阳方法，提出：此类“皆采补御女邪说，惟道家（教）房中术有之，余故疑是书为羽流者所作”^①。从材料史实对两篇“序文”的质疑，到依据具体内容剥离相关迷雾，应该说这是唐先生在《易筋经》作者问题研究上的一大进展。

上个世纪后半叶对《易筋经》作者的讨论，开始于50年代，80年代以后则更为热烈。在1958年人民体育出版社出版的第四辑《中国体育史参考资料》中，刊登了唐豪撰写的《旧中国体育史上附会的达摩》一文。关于作者，文章一方面坚持他30年代的学术观点，批评了近代以来一些体育理论家因因相袭的达摩旧说：“对于附会神仙和佛祖所传的体育史料，多不实事求是认真加以考证，把后代的体育史料当做前代的体育史料，把附会的人物当做体育方面的历史人物”，认为“历史（学）是一门分析史料的科学，必须用辩证唯物的方法从根本分析史料入手”；另一方面，明确提出了《易筋经》乃明朝天启四年（1624）由天台紫凝道人所著的观点。

经过了六七十年代的沉寂之后，至 80 年代，有关《易筋经》作者问题又引起人们的兴趣。但是，从林林总总的材料中不难发现这样一个情况，即除了一些包括少林寺僧在内的部分人士继续坚持“达摩说”外，在学界几乎没有研究者认同此说，都一致同意《易筋经》是明天启四年天台紫凝道人所著，同时，也对相传的“达摩说”进行了质疑。当然，从质疑的范围及分析的深度看，均未超出近代徐、唐诸人的论点^①。

（二）紫凝道人说

《易筋经》作者“紫凝道人说”，是自唐豪先生 50 年代提出后被目前众多论著普遍接受的一个观点。但不知何故，一些著书撰文者往往避而不谈唐先生的这一学术观点，给人一种无视前贤的“博古通今”之感。不过，由于所引资料大概并非自己翻检披阅而来，故在一些重要问题上出现了不应有的疏漏。如 1982 年出版的《中国大百科全书》体育卷“易筋经”条目中这样记曰：“清代凌廷堪在《校礼堂文集·与程丽仲书》中认为，易筋经是天台紫凝道人假托达摩之名所作。”^②然而，相信真正翻阅了《校礼堂文集》一书的人，谁都无法看到以上的文字记述。众所周知，《中国大百科全书》是部有关学科理论知识的权威之作，它对于读者具有查考和教育的双重作用，大概正是由于该书长期来在社会上享有的广泛学术威望，一些好事者又不去查对原著而信手拈来，故其“体育卷”所谓的《校礼堂文集·与程丽仲书》记“易筋经是天台紫凝道人假托达摩之名所作”为不少人转相稗贩，造成了相当的理论混乱^③。

目前资料中较早提及“紫凝道人”的有三份，一为国家图

书馆古籍部所藏、原由著名学者郑振铎先生捐献的明抄本《易筋经义》，另一为台湾图书馆藏述古堂钱遵王抄本《易筋经》，还有是嘉道学者周中孚的《郑堂读书记》，但三份资料都未注明“紫凝道人”为何时、何地人。至50年代，唐豪言之凿凿提出了“《易筋经》乃明朝天启四年（1624）由天台紫凝道人所著”的观点，至今已成为一个“众口一词”的不易之论。但唐先生依据的是何种本子，支撑其《易筋经》作者是“紫凝道人”的具体材料又是什么？《旧中国体育史上附会的达摩》一文并未交代清楚。对此，我们不妨从唐文中透露的蛛丝马迹稍作论述。

唐豪的《旧中国体育史上附会的达摩》文中，提到了一个后序题曰“嘉庆（二）十二年岁次乙亥二月”的祝文澜本（括号中的“二”，乃唐豪所加）。但该本子是抄本还是刻本，唐文未有说明，嘉庆时的祝文澜刊本，后世也不见流传，故很难对此进行直接分析。不过，早年他在《少林武当考·达摩与〈易筋经〉》中引用的“祝文”则出自民国六年出版的《少林拳术精义》^①，我们不妨由此寻绎。1917年，上海大声图书局出版了一本《少林拳术精义》，名曰“少林拳术精义”，实际即是杂糅他书而成的一个《易筋经》增演本。然该本中既录有嘉庆十年祝文澜之“序”，也有明天启四年署名天台紫凝道人宗衡写的“跋”——唐豪提出的《易筋经》作者为“天台紫凝道人”以及后来不少人所谓的“紫凝道人宗衡”，或即由此而来。

有关紫凝道人，历代官私著述、地方史乘不见记载，但言其“天台”，尚有间接材料可证。天台，地处浙江东部，四面环山。在距县城西南近四十里的地方，有一山据说因天台宗创始人智顗大师在此经常颂经而使紫云环护，故取名曰“紫凝

山”，《天台山方外志》中又记为“紫凝峰”，境内有紫凝瀑布，唐陆羽评其为天下第十七泉，该地目前尚设有名曰“紫凝”的行政乡。2007年1月，笔者专程前往坐落于紫凝山的该乡新丰村进行田野调查。据村民相告，这里原先僧、道两教香火很旺，尤盛道教，祖辈上就有“千僧万道”之说。另外，在紫凝山的山际险要处，还存有一“紫霄道院”旧址，据老辈人说，上世纪40年代中，还见有道士居住。据此，在“紫凝道人”名前加“天台”二字，并非空穴来风。但天台紫凝道人是否为明天启间人，以及其俗名是否叫“宗衡”，目前尚无任何材料可证。

西谛本《易筋经义》和述古堂本《易筋经》中均录有“紫凝道人跋”，但未言其俗名为宗衡；至1917年上海大声图书局出版的《少林拳术精义》“紫凝道人跋”，则清楚注明该“跋”写于明天启四年，紫凝道人俗名为宗衡，唐豪先生所言，不知是否依据此本？近时有人撰文推断：“既然李序、牛序可以伪造，那么紫凝道人跋、作跋的年代，也都可以伪造。●”是否伪造，当须材料证明，可以指出的是，即便明天启四年的“跋文”真实可靠，也难以推断出《易筋经》是由紫凝道人所著的结论来。因为：（1）在无任何资料前提下，如何能仅以“跋文”来简单推定作者？（2）“跋文”首句所言的“余读《易筋经义》，因悟世之缙黄两家，学者多于牛毛，成者罕于麟角”一语清楚告诉我们●，紫凝道人题“跋”当在《易筋经》成文之后。眼下许多论著都言“据考证《易筋经》的作者是宗衡”云云，不知何据。可以说，有关《易筋经》的作者到底是谁，依然有待确切材料的发现。

(三) 新说

所谓“新说”，即乃不同于传统观点的另成“蹊径”者也。2003年第11期的《体育文化导刊》上，刊登了由多人撰写的《易筋经源流考略》，文中在对《易筋经》的源流进行了一番前无古人的论述后，给出了几点颇有新意的“研究之结论”：（1）易筋经原（源）于中国秦汉时期的方仙道之养生术；（2）易筋经至魏晋南北朝时期分为四家流传；（3）易筋经改变和形成于唐宋间，明代开始传向社；（4）易筋经虽非达摩所原创，但与达摩有渊源关系；（5）最早的《易筋经》（十二式）版本应为清代咸丰八年潘（蔚）辑《内功图说》。与前代相比，该文可谓是篇有关易筋经起源的“新说”之作。据文末之注可知，该文是2002年国家体育总局健身气功管理中心课题。既然是国家行政管理部门的课题，自当具有一定代表性，故笔者就其几点“研究结论”进行简要评析。

首先，说“易筋经源于中国秦汉时期的方仙道之养生术”，逻辑上如同称明清时期的某一小说源于秦汉时期的文学一样，虽无大错，但总觉味同嚼蜡，无任何实质性内容可言。其次，所谓的“易筋经至魏晋南北朝时期分为四家流传”的史料依据是什么，读其文，通篇谈的只是一般的导引术，难道导引术即是“易筋经”？再次，对所谓“易筋经改变和形成于唐宋间，明代开始传向社会”之论也实在令人莫名其妙：在逻辑上易筋经既然“至魏晋南北朝时期已分为四家流传”，那么如何谈得上“形成于唐宋间”，而且还是先“改变”，后“形成”？支撑其“明代开始传向社会”的论据是什么？还有，认为“易筋经

虽非达摩所原创，但与达摩有渊源关系”之说，大概是基于作者所认定的“方术之书更难以究诂其字句，如无确凿证据，不应轻作否定之论”而给出的“新论”，也是作者认为前人质疑“牛序”之伪“颇欠公允”的“理由”。但是，有关历史源流为什么“方术之书不应轻作否定”，对于这样一个涉及史学方法的重要问题，则被作者轻轻放过，而支撑《易筋经》“与达摩有渊源关系”的基本史料是什么，同样无可奉告。最后，所谓的“最早的《易筋经》（十二式）版本应为清代咸丰八年潘（蔚）辑《内功图说》，更不知是从何谈起。众所周知，目前存有的本衙藏板来章氏本中即录有“易筋经十二式”，该本为清道光年间刻本，非常好找。更令人不解的是，唐豪上世纪50年代发表的《嵩山少林传习的和汇辑的体操》一文里也清清楚楚写道《内功图说》中的“易筋经十二图”，“采自道光年间出版的来章氏本《易筋经》”。作为2002年国家体育总局健身气功管理中心课题的研究者，为什么连这种普通的学术信息都不了解？

去年，笔者看到在一本新近出版的《健身气功二百问》中是这样记述“易筋经”的源流的：“易筋经是源自中国古代的一种以强壮筋骨为目的的健身方法，在易筋经流传过程中，少林僧侣起到了重要作用，曾对其改编并用于健身。易筋经完善于唐（公元618—907年）、宋（公元960—1279年），自明代（公元1368—1644年）开始在社会上流传。^①”显然，这一内容基本出自《易筋经源流考略》。本人认为，包括科普在内的任何学术活动，都必须实事求是，必须遵循学术规范的基本要求；学术活动离开了实事求是与学术规范的底线，那就连儿戏都不如！

二、《易筋经》的版本增演

古代的文献典籍总是需要通过代代的传抄或刻印方能流传下来，这样就形成了各色“版本”，并成为一门传统学问。有关《易筋经》的版本，据史料所记及笔者所见，其量不少，但内容相当杂驳，有些记述并不符合史实。比如，有人这样写道：“在清初，为了夺得少林寺最高武功的秘诀——《易筋经》，武林各派曾相互杀戮。为此，乾隆皇帝亲临少林，命令主持方丈将《易筋经》献出来，由国家印刷流传。●”文句的前部分内容显然演绎于乡里传闻，而后部分内容，则完全是子虚乌有的杜撰，因为任何官私文献书目中都找不到这方面的记录，任何藏书家也从未收藏过乾隆朝由官府刻印的《易筋经》。

青年学者洪振快在他近著《讲武论剑》的有关章节中是这样概括《易筋经》版本流传情况的：“《易筋经》自明天启四年问世之后，大约两百年间声名寥落，其间只有抄本，流传未广。至清嘉庆十年（1805），始有祝文澜的刊本。道光年间，先后有傅金铨、来章氏、宋光祚等人的本。清咸丰八年（1858），潘霭编辑《卫生要术》，收入来章氏本中的《易筋经》十二势图。光绪八年（1882），王祖源出版《内功图说》……光绪二十一年，周述官编撰《增演易筋洗髓内功图说》。●”文中言“《易筋经》自明天启四年问世之后，大约两百年间声名寥落”，显然是将《易筋经》的著作权认定是明天启四年的“紫凝道人”。上文提到的凌廷堪的《校礼堂文集》和稍后周中孚的《郑堂读书记》两书有关论述，隐约反映了清前期有关

《易筋经》的流传情况。2007年下半年至2008年年初，国家图书馆古籍部藏西谛本《易筋经义》和台湾图书馆藏述古堂本《易筋经》抄本的先后发现，为今人了解古代《易筋经》的早期文本情况提供了难得的珍贵实物。下面，笔者根据手头整理的有关资料，就《易筋经》的主要文本作一梳理与介绍。

1. 西谛本《易筋经义》

抄本，共72页，分上、下卷，今藏国家图书馆古籍部，其末页钤有“长乐郑氏藏书之印”，原为著名学者郑振铎先生所捐献，故名“西谛本”，但1963年文物出版社出版的《西谛书目》中不见著录。该本抄写的字体有“馆阁体”和行书两种，页面天地格式规范，无论行、楷，字迹娟秀，颇见功力。西谛本《易筋经义》虽为前代旧抄，但未书具体时间，不过其“易筋经义序”页右侧所钤之“净心抱冰雪”方形白文章，为我们确定该抄本的相对年代提供了重要线索。“净心抱冰雪”五字，原出南朝江总（519—594）的《入摄山栖霞寺》诗句“净心抱冰雪，暮齿逼桑榆”，诗人是以冰雪比喻心地的高洁，明末清初的著名书画鉴赏家梁清标（1620—1691）用此作为其书画的鉴藏章。在一个“怪、力、乱、神”难入主流学界的社会背景下，此抄件能为学识渊博的梁清标钤印，如无年代价值，万难入梁氏之法眼。因此，此抄本的年代至少是明末，有可能更早，这也应是目前所见《易筋经》文本中的最早本子。西谛本《易筋经义》内容大致分为三个部分：一是署名唐“李靖”和宋“牛皋”写的两篇“序文”；二是依照上、下卷目录标示的二十七则具体内容（比稍后的述古堂本《易筋经》少一则“用战”，比清道光年间的来章氏本少三则，分别是“用战”