

第一卷 演说易筋洗髓合编

增演易筋洗髓合编序

《易筋》、《洗髓》，自达摩祖师西去后，慧可祖师将《洗髓》携去云游，《易筋》藏少林壁中。由是道分为二：习《洗髓》者，仅能收心养性；习《易筋》者，仅能强筋壮力。千余年来，其书未合。后《易筋》经殷刺密谛翻译出，代有传人；《洗髓》由慧可翻译出，亦有嫡派；两两相合，道本同源，理实一贯；一而二，二而一，两经非两派也。后世祖师得《洗髓》传，知道相表里，乃与《易筋》合成一函。虽纲领节目，综括靡遗，而奥旨微言，难寻次第。经少林门下诸老祖师照诸佛菩萨、诸天神王、历代罗汉宗师庄严法相，摩挲求之，合以《易筋》、《洗髓》所论工夫，始知道出一辙。于是汇成一帙，名曰《增益易筋洗髓内功图说》，图多说少，其旨未畅，余不揣陋①陋，依图演说缮写《易筋》、《洗髓》于前，益以各家论说，分为十七卷。首二卷，经文论说；中十二卷，历代宗师增益图象；后三卷，易筋洗髓支流，以备参悟采用。颜曰《增演易筋洗髓内功图说》。余何人，不足言道，亦不善属文。平时所得，虽未知当否，而吾师属意演说之命难辞，凡有所觉，罔不笔之于书云。

注：① 譊（jiān 简），浅薄。

易筋洗髓并行不悖说

予读《易筋》、《洗髓》二经，见《易筋》中亦能洗髓，《洗髓》中亦能易筋。功分精粗，不分先后；效分大小，不分浅深。专习《易筋》，仅能增力则成外壮；专习《洗髓》，仅能养心，则成枯禅；皆偏也，皆非佛之全功也。《易筋》，佛之节目，《洗髓》，佛之究竟。无节目不可入道，无究竟何由证因。以《易筋》、《洗髓》歧视之，固非；即以《易筋》先《洗髓》，《洗髓》统《易筋》，皆误。行易筋不可离却洗髓工夫，行洗髓原为收束易筋工夫。其道一而分，其功两而合。其效一而神，其理两而化。易筋洗髓真有并行不悖，相与有成之妙。故十二图中所列行功次第、导引逆流、搬运存养，规模皆合易筋洗髓。错综变易而兼行之，运中有定，定中有运。一动一静互为根，一阴一阳之谓道。阴阳相摩，八卦相荡，二经浑然一太极矣。

易筋洗髓名义

筋为连络形骸之物，故先易筋，筋易而无处不易矣。髓为出入灵明之区，故必洗髓，髓洗而无微不洗矣。

筋何贵乎易？按《秘书》说，日月为易，象阴阳也。《易·系辞》：生生之谓易。注：阴阳转易以成化生。是易为变化之总名。改换之殊称，筋一易而乾坤合，坎离交矣。至引伸为交易、变易、互易、移易、反易、对易、辟易、改易、平易、和易之义，又何难使剥复运，否泰转耶。所以一使之易，寒可易为暑，暑可易为寒，昼可易为夜，夜可易为昼，老可易为少，少可易为老，阳可易为阴，阴可易为阳，变化无端，皆易之道。

髓又何言乎洗？按：洗，《广韵》：先礼切。《正韵》，想礼切，并音洗，与洒同，涤也。《说文》：洒足也。《史记·高帝纪》有使两女子洗之文。《书·酒诰》：自洗腆，用致酒。洗：又，洁也。是洗之义：自上洒下，又由下升上而洁上也。他如钟名姑洗，律名姑洗，官名洗马，承水器曰洗石，名有洗石，皆取义于《易·系辞》“圣人以此洗心退藏于密”之洗，所谓洒涤、洒洁也。所以一为之洗，浊积者，能洗之使清；黑暗者，能洗之使明；凝重者，能洗之使轻；尘蔽

者，能洗之使净。洗髓功深，自放光明。昔汉武帝时，客有问于东方朔曰：先生有养生诀乎？答曰：无他术，吾能三千年一洗髓，三千年一伐毛，吾已三洗髓，三伐毛矣。客不识道，以为滑稽戏语，后注家及考据家亦多引之作喻言，不知为实语也。行功者能晋进不退，恒久有常，困而升，革而鼎，蹇而解，贲临中节，屯蒙悉涣，中孚独履。由小过而大过，小畜而大畜，颐养与井养兼施，未济既济，有震无兑，有益无损，噬嗑需讼，师遁夬姤，比随而谦，谦而豫，蠱明夷，渐旅渐巽，渐丰渐萃，渐艮渐归妹，家人不睽，同人大壮，咸观大有①。一易筋即洗髓，一洗髓愈易筋，阴阳造化，往来不穷，无方无体，无际无涯，与天地参，非其能事乎。

注：①“行功者……大有”一段内，有下列词语：晋、恒、困、升、革、鼎、蹇（qiān 千）、解、贲（bì 毕）临、节、屯、蒙、涣、中孚、履、小过、大过、小畜、大畜、颐、井、未济、既济、震、兑、益、损、噬（shì 世）嗑（kè 课）、需、讼、师、遁、夬（guài 怪）、姤（gòu 够）、比、随、谦、豫、蠱（gǔ 古）、明夷、渐、旅、巽、丰、萃（cuì 粹）、艮（gèn 根）归妹、家人、睽、同人、大壮、咸、观，大有。以上均系《周易》六十四卦之卦名。

李卫公序

后魏孝明帝太和年间，达摩大师自梁适魏，面壁于少林寺。一日，谓其徒众曰：盍各言所知，将以占乃诣。众因各陈其进修。师曰：某得吾皮，某得吾肉，某得吾骨。惟于慧可曰，尔得吾髓云云。后人漫解之，以为入道之浅深耳。盖不知其实有所指，非漫语也。迨九年，功毕示化，葬熊耳山脚，乃遗只履而去。后面壁处，碑砌坏于风雨。少林僧修葺之，得一铁函，无封锁，百计不能开。一僧悟曰：此必胶之固也，宜以火，函遂开。乃熔蜡满注而四著。故也，得所藏经二帖，一曰《洗髓经》，一曰《易筋经》。《洗髓经》者，谓人之生，感于爱欲，一落有形，悉皆滓秽。欲修佛谛，动障真如①。如②五脏六腑，四肢百骸，必先一一洗涤净尽，纯见清虚，方可进修，入佛智地。不由此经，进修无基，无有是处。读至此，然后知向者所谓得髓者，非譬喻也。易筋经③者，谓髓骨之外，皮肉之内，莫非筋连络周身，通行血气，凡属后天，皆其提掣。借假修真，非所赞勸④，立见颓靡，视作泛常，曷臻极至，舍是不为，进修不力，无有是处。读至此，然后知所谓皮肉骨者，非譬喻亦非漫语也。

《洗髓经》帙归于慧可，附衣钵，共作秘传，后世罕见。惟《易筋经》留镇少林，以永师德。第其经字皆天竺文，少林诸僧，不能遍译，间亦译得十之一二，复无至人口传秘密，遂各逞己意，演而习之，竟趋旁径，落于枝叶，遂失作佛真正法门。至今少林僧众，仅以角艺擅长，是得此经之一斑也。

众中一僧，具超绝识念，惟达摩大师，既留圣经，岂惟小技。今不能译。当有译者。乃怀经远访，遍历山岳。一日，抵蜀，登峨嵋山，得晤西竺圣僧般刺密谛，言及此经，并陈来意。圣僧曰：佛祖心传，基先于此，然而经文不可译，佛语渊奥也；经义可译者⑤，通凡达圣也。乃一一指陈，详译其义，且止僧于山，提掣进修，百日而凝固，再百日而充周，再百日而畅达。得所谓金刚坚固地，驯此入佛智地，洵为有基筋矣。僧志坚精，不落世务，乃随圣僧化行海岳，不知所之，徐鸿客遇之海外，得其秘谛，既授于虬髯客，虬髯客复授于予。尝试之，辄奇验，始信语真不虚。惜乎未得《洗髓》之秘，观游佛境。又惜立志不坚，不能如僧不落世务。乃仅借六花小技；以勋伐终，中怀愧歉也。然则此经妙义，世所

未闻。谨序其由，俾知巅末。企望学者，务期作佛，切勿要区区作人间事业也。若各能作佛，乃不负达摩大师留经之意。若曰，勇足以名世，则古之以力闻者多矣。奚足录哉。

时唐贞观二载春三月三日李靖药师甫序

注：①动障真如，据《易筋经》补。

②如，《易筋经》无此字。

③经，《易筋经》无此字。

④勩（xi ang1 香），同襄，帮助。

⑤者，《易筋经》无此字。

牛将军序

予武人也，目不识一字，好弄长枪大剑，盘马弯弓以为乐。值中原沦丧，徽钦北狩，泥马渡河，江南多事。予因应我少保岳元帅之募，署为裨将，屡立战功，遂为大将。忆昔年岳少保奉令出征，后旋师还鄂。归途忽见一游僧，状貌奇古，类阿罗汉像，手持一函入营，嘱予致少保。叩其故，僧曰：将军知少保有神力乎？予曰：不知也。但见吾少保能挽百石之弓耳。僧曰：少保神力，天赋之欤？予曰：然。僧曰：非也。予授之耳。少保尝从事于予。神力成功，予嘱其相随入道。不之信，去而作人间勋业，事名虽成，志难竟，天也，运也，命也。奈若何！今将及矣。烦致此函，或能反省获免。予闻言不胜悚异，叩姓氏不答。叩所之，曰：西访达摩师。予惧其神威，不敢挽留，竟飘然去。少保得函，读未竟，泣数行下曰：吾师，神僧也。不吾待，吾其休矣。因从襟袋中出册付予，嘱好掌此册，择人而授，勿使进道法门斩焉中绝，负神僧也。不数月，果为奸相所构。予心伤少保，冤愤莫伸，视功勋若粪土，因无复人间之想矣。念少保之嘱，不忍负憾。武人无巨眼，不知斯世谁具作佛之志，堪传此册者，择人既难，妄传无益。今将此册传于篙山石壁之中，听有道缘者自得之，以衍进道之法门，庶免妄传之咎，可酬对少保于天上矣。

时宋绍兴十二年鄂镇大元帅少保岳
魔下宏毅将军牛皋鹤九甫序

翻译《易筋经》原文

总论

译曰：佛祖大意，谓登正果者，其初基有二：一曰清虚，一曰脱换。能清虚则无障，能脱换则无碍。无碍无障，始可入定出定矣。知乎此，则进道有其基矣。所云清虚者，洗髓是也；脱换者，易筋是也。

其洗髓之说，谓人之生感于情欲，一落有形之身，而脏腑肢骸悉为滓秽所染，必洗涤净尽，无一毫之瑕障，方可步超凡入圣之门，不由此则进道无基。所言洗髓者，欲清其内；易筋者，欲坚其外。如果能内清静、外坚固，登寿①域在反掌之间耳，何患无成？

且云易筋者，谓人身之筋骨由胎禀而受之，有筋弛者、筋挛者、筋靡者、筋弱者、筋缩者、筋壮者、筋舒者、筋劲者、筋和者，种种不一，悉由胎禀。如筋弛则病、筋挛则瘦，筋靡则痿，筋弱则懈，筋缩则亡，筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康。若其人内无清虚而有障，外无坚固而有碍，岂许入道哉？故入道莫先于易筋以坚其体，壮内以助其外。否则，道亦难期。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>