

《易筋经》最早传本

——日本藏“沈校本”考订

张 志 斌

(中国中医科学院中医临床基础医学研究所,北京市东直门内南小街 16 号,100700)

基金项目:中国中医科学院中医临床基础医学研究所自主选题项目(Z0258)

通讯方式:zhangzhibin4124@163.com,(010)64014411 转 3411

[摘要] 《易筋经》是一部介绍强身健力导引法的专著,晚至清道光间始有刻本。此前抄本虽多,却无本得同,不明其源。通过考订日本藏“沈校本”,发现此本当为清康熙前半期所抄,早于西谛本,很有可能就是《易筋经》的原始祖本。抄本的年代与成书年非常接近,其成书可能在清顺治年间,下限肯定在清康熙中期以前。卷后之“问答”属作者对相关学术问题的解释,可作为原始祖本的旁证。该书为清初海岱游人整理,也不排除就是作者的可能性。

[关键词] 《易筋经》;养生;导引;武术;文献考证

《易筋经》是一部介绍强身健力导引法的专著,为中医、武林、佛道三界所重。但该书到清道光间始有刻本,此前抄本虽多,却无本得同,不明其源。该书托称达摩所创,后世传本诸序之时涉及唐、宋、元、明、清五代。乍看似似乎流传有绪,深究则扑朔迷离,有碍于正确解读该书。自清代以来,尤其是现代学者对此书考证甚多,成果丰硕。但众多抄本之祖本至今没有发现。笔者今得日本内阁文库复制回归的《易筋经》沈玉田校定本(以下简称“沈校本”)^[1],古今学者从未提及。该本作序之人及年代、文字内容等均有独特之处,有可能是现存最早的《易筋经》传本,故为之考订。

1 “沈校本”简介

该本藏日本国立公文书馆(即内阁文库),书号 303—47。该馆书目著录为江户写本^[2]。不分卷,1 册,凡 28 叶。书高 27.4cm,宽 17.5cm,无边框、行格,每半叶 10 行,行约 17 字。卷前三序,正文,卷后附“《易筋经》问答”。楷书隽秀,正文末署“两浙沈玉田校定”。

该书钤有朱印 3 枚,卷首为“浅草文库”(长方阳文)、“日本政府图书”(大方阳文),卷末钤“昌平坂学问所”(长方阳文)印。据此可知该本收藏大致过程:“沈校本”首为昌平坂学问所收藏。该所乃日本幕府官办教育机构,由林述斋创办于宽政九年(1797 年)。其藏书以林家旧藏为主。因此,“沈校本”约在 1797 年前传入日本。明治五年(1872 年),日本文部省在昌平坂学问所旧址上建立日本最早的公共图书馆,明治七年该馆迁往浅草,改称“浅草文库”。明治

十四年浅草文库关闭,该库图书经日本内务省转往内阁文库^[3]。

“沈校本”书法、字形与日本江户时期多见的日人抄本不同,其正文未见任何日文特有的汉字。正文末署“两浙沈玉田校定”,且无任何复抄者署名(见图 1),表明此本来自中国,不排除是沈氏自抄。

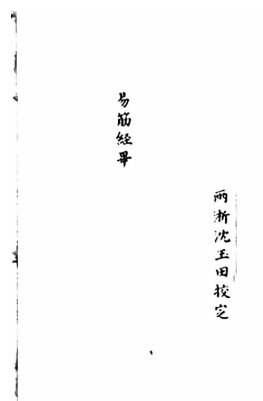


图 1 “沈校本”正文末“两浙沈玉田校定”七字

值得注意的是,“沈校本”有眉批,其字体及若干字形表明出自日本人之手。眉批主要内容为校对所得差误,如“一本无 X 字”、“一本作 X 字”云云(见图 2)。这些眉批提示:①当时传日的《易筋经》不止一个传本;②“沈校本”已经日本人用不同传本予以校对。③校者所用不同传本的主体内容相同,仅个别文字小有差别。

2 “沈校本”主要内容

“沈校本”主要内容可分三个部分:序言、正文、附录。这三部分各有特点,以证明其为《易筋经》的早期传本。

2.1 序言

此本前面有三序,除一般《易筋经》传本均有的所谓唐、宋两序之外,关键是署为“海岱游人”的第三序。序中记载其本人于“顺治辛丑”游历“长白”,并得到《易筋经》的经历(见图3)。顺治辛丑为顺治十八年(1661年),第二年即康熙登极。此记载可作为“沈校本”底本形成的时代上限。“海岱游人”真实姓名无可考,序中自称“读圣贤书五十余年,学圣贤不能,至落得一迂儒”,可见作者是明末清初的一位普通读书人,无论年代与经历,都无托古炫己之嫌。“沈校本”“玄”字不缺笔、不异写(见图4),提示“沈校本”或系沈氏自抄于康熙前半期(此时尚不避帝王名讳),或系日本人复抄。即便是日本人复抄,也可证明原抄底本的用字情况。后世《易筋经》传本“玄”字均已避讳,或缺末笔,或改作“元”字。

海岱游人序中讲述其偶遇神勇西羌人,得传神僧书的故事。但此故事里介绍西羌僧具有捶击腹肚、绳卵曳轮、数壮者不能撼等功夫,在习武之佼佼者中应该是可见的。序中两处提到“中原”,以之与长白、西竺相对,很可能是“海岱游人”在关外见到习武高人,访得已在关外流传的此书,故为之作序而广传其书。

此外,“沈校本”所存题为唐代李靖、宋代牛皋的二个“易筋经序”,证其伪者已屡见考证^[4-6]。此二伪序采用寻常书序格式(先作序年、后作序人),述古堂等抄本则改为引文体(先序名,下为作序人,序后署作序时间)。又,牛皋序末沈校本署为“宋绍兴十二年镇鄂大元帅少保岳麾下弘毅将军汤阴牛皋鹤九甫序”,后世各种抄本这一署名或多或少都有错误,即便被不止一个学者认为是最早传本^[7-8]的西谛本也是如此(详见下文)。

2.2 正文

此本正文共24条带有标题的原文,依次为“总论、膜论、内壮论、揉法、日精月华、服药法、内壮丸药方、荡洗药方、初月行功诀、二月行功诀、三月行功诀、四月行功诀、行功轻重、用功浅深、两筋分内外功夫、石袋式、五六月功夫诀、九十月一十二月行功诀、阴阳配合论、行功禁忌、内壮神勇、炼手余功、外壮神力八段锦、神勇余功”。

《易筋经》不同于一般吐纳导引书的最重要特色,是建立了独特的“筋、膜”理论。书中“膜论”云:“髓骨之外,皮肉之内,以至五脏六腑,四肢百骸,无处非筋,亦无处非膜。膜较于筋稍软,筋较于肉稍

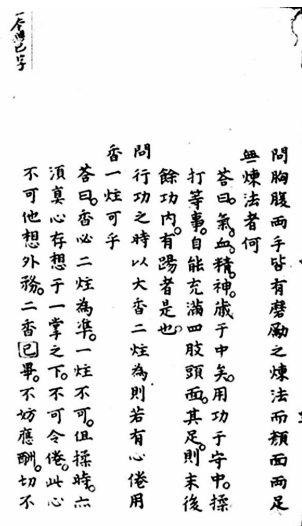


图2 “沈校本”《问答》眉批“一本无已字”

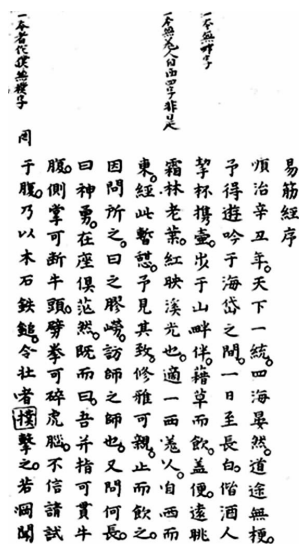


图3 “沈校本”顺治辛丑“海岱游人序”

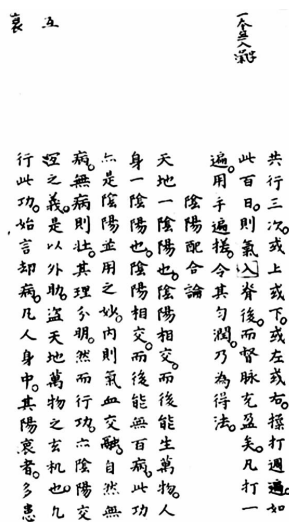


图4 “沈校本”“天地万物之玄机”不避“玄”字讳

劲。”可见该书认为筋、膜是联系和覆盖骨、肉及脏腑的两种组织。该书“总论”论“筋”：“原夫人身髓骨以外，皮肉以内，四肢百骸，无处非筋，无用非筋，无功非筋。联络周身，通行气血，助翼精神，提携动用。筋弛则疾，筋挛则痠，筋靡则痿，筋弱则懈，筋弱则亡。”“易者，变也；筋者，劲也”，若“修炼气至，筋膜齐坚”，筋、膜变易坚强，推气运血，产生劲力，此即“易筋”的含义。在“筋膜”理论指导下的“易筋”功法，其根本目的在于“积气”。胸腹乃存气之地，借助存想守中，使神气凝聚。然后配合外力揉、打，使气血通融、宽胃纳气。此为“易筋”内壮功法的精髓，也是判别后世抄本篡改、妄增内容的依据。

该书不仅赋予“易筋”特殊的意义，而且介绍了一整套独特而严密的功法。该书通过修炼使人体筋膜“以强易弱”的功法有内壮、外壮两类。从根本来说，“内壮言道，外壮言勇。”从外形上来看，“内壮者，其筋调畅，其皮细腻，而力极重。若外壮者，其皮粗老，其筋盘结，状如蚯蚓，浮于皮外。”因此，《易筋经》功法，不仅强调内外兼炼，而且讲究内外的次序，必须先内后外，先壮后勇。

《易筋经》功法大至可分三段。其一，为炼内壮基本。分为“初月至四月、五月至八月、九月至十二月”三个阶段，各以不同的掌揉法、木杵木槌杵捣及打法、石袋捣揉打法来进行修炼，必须依次从轻到重，由浅入深，不可颠倒混乱。具体来说，自初月至第四月第一个百余日，主要炼前腹部；自第五月至第八月第二个百余日，延伸到胸颈肩，使任脉充盈；自第九月至十二月第三个百余日，延伸到肩部夹脊至尾闾，以充督脉，前后交接。其二，炼内壮神勇。即于练功三百余日之后，开始自肩至指尖进行修炼，以增臂力，以求达到“并指可贯牛腹，侧其掌可断牛头，劈其拳可碎虎脑”的效果，此段功亦须百日以上。其三，炼外勇神力。在内壮的基础上，增以提、举、推、拉、揪、按、抓、坠八法，以求得全身强壮。此八法言之极简，只提到功法名，而无功法说明，说明这不是《易筋经》功法的重点。

综上所述，《易筋经》功法内外并炼，尤重内壮，具有配合存想所炼之处、排除世务杂念、采咽日精月华，且配合服药、烫洗辅助等特点。该功法可归纳如下鲜明特点：①练功必须依照书中所给出的“先内后外，先壮后勇”次序，按腹→胸→肩→背→臂→全身，循序渐进，不可颠倒错用；②练功必须借用他人手掌、木杵、木槌、石袋等辅助，进行揉、杵、捣、打，且这

些辅助也必须配合练功次序分别选用，不可错乱。

③开始练功之三百余日内，必须中断原先所炼之包括弓、弩、拳、敲、打在内的一切其他功法。④练功必须持之以恒，“行内炼者，自初功始，至于成功，以至终身，勿论闲忙，无有间断”，每天寅、午、戌（早、中、晚）行功三次，每次以燃尽两炷大香为准。以上功法环环相扣，贯穿一气。后世抄本增补的内容则往往割裂“沈校本”的完整体系，偏离该书易筋功法的主旨。

2.3 易筋经问答

“《易筋经》问答”是“沈校本”的附录，也是该本最具有特异性的内容。此附录以设问的方式，给出22个问答。内容关乎《易筋经》正文各种观点、术语、行功方法及注意事项等方方面面，具有答疑解惑的作用。

例如，“问：灸治无妨否？答曰：行功之时，气聚于内，神守于中，诸病可却，灸之何用？亦且不宜”。非实际练功者难以解答此类问题。

再如，“问：胸腹两手皆有磨励之炼法，而颜面两足无炼法者何？答曰：气血精神藏于中矣，用功于守中，揉打等事，自能充满四肢头面。其足，则末后‘余功’内有‘踢’者是也”。只有熟谙全套功法者才能做出如此解释。

又如，“问：行功之时，以大香二炷为则，若有心倦，用香一炷可乎？答曰：香必二炷为准。一炷不可。且揉时，必须真心存想于一掌之下，不可令倦，此心不可他想外务。二香已毕，不妨应酬，切不可用力提拿重物”。如此解答练功时间，体现问答者可能是该书的作者。

問蓋木與石實得天地之精氣此間有脫字
否
答曰此間無脫字但多矣木二字蓋木石
得天地之精氣而生我取為用亦得彼之
精華也
問自筋稍打至于肩云云筋稍謂何處
答曰筋稍即兩脇排骨處也
問六花小枝
答曰六花乃陳公孫衛公所排之陳公
孫公
形似六出之花故曰六花陳公孫公

图5 “沈校本”“问六花小枝(技)”

特别值得注意的是，其中还有对此书的行文顺序及文字提出的疑问。前者如，“问：自初月至四月行功诀有序次，而中间有‘行功轻重’等之四条，而后

有五、六、七、八、九、十、十一、十二月行功诀,似无次序,如何?答曰:以前五月行功,在膜软处,故有轻重次序,以后五、六、七月,前功已满,只是引导气血捣打,故无次序。”后者如,“问:内壮神勇曰‘行协助打揉之功,气入骨分’云云,‘助’字非‘筋’字否?答曰:前功已满,前后气血充足,未见有力,故用打揉,引入筋骨之内,故曰‘助’”。这再一次提示,答问者很可能就是《易筋经》正文的作者,所以对行文字词早有推敲。

更有意思的是,此附录竟有针对“李靖序”提出的术语疑问。如“问:六花小技?答曰:‘六花’乃阵名,系李卫公所排之阵。其形似六出之花,故曰六花阵。‘小技’乃卫公自谦之词。”(见图5)这更像是作者在解释本人的作品,包括书前的李靖伪序。

“问答”中还提到了用“自鸣钟”记时(见图6)。据《钦定续文献通考》载:“明万历二十八年大西洋国人利玛窦来献自鸣钟。”^[9]《五杂俎》(1616)也提到“利玛窦有自鸣钟”^[10]。万历二十八年即公元1600年,西洋传教士利玛窦只是首次将自鸣钟献给皇家。那么,此钟能为寻常百姓用来计时,其时代应该更晚。如果把正文和附录作为一个整体,那只能说明《易筋经》是明末或清初的作品。

問
答
以
大
香
二
炷
為
則
大
香
者
謂
線
香
二
炷
否
鳴
鐘
亦
可
傷
氣
耳
息
則
風
寒
盡
去
矣
此
亦
偶
用
不
可
常
行
恐
其
氣
既
放
出
而
心
須
注
想
腹
內
勿
令
神
散
透
頂
門
遍
身
發
熱
略
有
微
汗
其
氣
緩
上
舒
口
勿
令
氣
出
此
候
氣
充
滿
腹
內
及
于
兩
手
直
見
牙
齒
咬
定
兩
手
握
拳
注
想
腹
內
閉
氣
一
口
勿
令
氣
出
此
候
氣
充
滿
腹
內
及
于
兩
手
直
見
牙
齒
咬
定
兩
手
握
拳
注
想
腹
內
閉
氣
一
口
勿
令
氣
出
此
候
氣
充
滿
腹
內
及
于
兩
手
直
見
牙
齒
咬
定
兩
手
握
拳
注
想
腹
內
閉
氣
一

图6 “沈校本”用“自鸣钟”计时

综观“《易筋经》问答”的22个看似读者提出的问题,其实是作者在自问自答。关于这样的一些问题,不是原作者很难做出回答。这些问答对理解《易筋经》原文很有帮助,从“沈校本”“问答”中的眉批(请参照图2)中可以看出,当时不止一个传本有此内容。很奇怪的是,笔者检视不下10种国内现存的《易筋经》传本均无此项内容,而现有考证文章也从未提及此内容。可能这部分内容过于明确地透露了《易筋经》成年较晚的信息,早期的《易筋经》抄者希望其来自于达摩祖师,故将之删除不用。随着

“沈校本”在国内失传,后人更难睹此附录。

3 日藏“沈校本”与国图西谛本的比较

如前所述,在未见“沈校本”的《易筋经》研究中,西谛本被认为是最早抄本。西谛本《易筋经义》是国家图书馆所藏郑振铎(笔名“西谛”)旧藏(书号:XD10558)^[11]。国内现存传本中,此本的内容最为简朴,最具原始面貌,其他早期抄本的内容多于此本^[12-13]。国家图书馆对西谛本年代定得很宽泛(“清[1644—1911]抄本”)。但有专文考证:“此抄本的年代至少是明晚期,有可能更早,这也是目前所见《易筋经》文本中的最早本子。”^[14]

然而只要看看西谛本的避讳字,就可知该本绝对不会早于清乾隆间。西谛本“阴阳配合论”之“盗天地万物之玄机也”一句中,避康熙名讳,将“玄”改作“元”。又,本文前面提到沈校本牛皋序后的署名为“宋绍兴十二年镇鄂大元帅少保岳麾下弘毅将军汤阴牛皋鹤九甫序”。此署名中的头衔、籍贯、表字等并非正史所载,错误甚多。《宋史·岳飞传》载岳飞是相州汤阴人,曾在湖北镇压杨么起义,后驻军鄂州^[15],这大概是伪序“镇鄂大元帅”的依据。牛皋字伯远,汝州鲁山人,伪序误将岳飞籍贯移给牛皋。西谛本牛皋序署为“宋鄂镇大元帅少保岳麾下宏毅将军阴阳牛皋鹤九”,可以说是错上加错。如此句将“镇鄂”错为“鄂镇”,将“汤阴”错为“阴阳”,且避乾隆名讳改“弘”为“宏”(见图7),足证西谛本晚于沈校本。

易筋經內外神勇序
宋鄂鎮大元帥少保岳麾下宏毅將軍湯陰牛皋鶴九甫序
余感人也日不識二字好弄大儒大創製馬引弓以爲樂
值中屈臣氏二帝以行泥馬渡河江南文事予用鹿我
少保岳將軍之恭者爲神將廣二我功遂爲大將德
昔年奉少保將軍命出征使師還鄂鎮述此見一莊僧

图7 西谛本“弘毅”避讳作“宏毅”

再从正文内容比较,“沈校本”24条,西谛本27条,后者多了3条。《易筋经》内容流变的一般规律是越趋于后期,增加的内容越多。西谛本多出来的三条是:木杵木槌式、下部行功法、下部洗药方。其中文字最多、最具判断意义的是第二条“下部行功法”。

首先,从内壮功的锻炼方法来看。“沈校本”均

用揉、捣、打三种手法,从用掌到用木杵木槌,再到用石袋,整个过程的部位顺序、用力方向、操作方法及器具使用都有严格的规定,一以贯之,特别强调“不可倒行”。而西谛本之“下部行功法”云:“此功夫,其法在两处,其目有十一段。两处者:一在辜丸,一在玉茎。在辜丸者,曰攢、曰挣、曰搓、曰拍;在玉茎者,曰咽、曰牵、曰抚、曰搓、曰洗、曰束、曰养。以上十一字,除咽、洗、束、养之外,余七字用手行功,皆自轻至重,自松至紧,自勉至安,周而复始,不计遍数。”既无具体操作方法,也无操作顺序;既与揉、捣、打无关,亦与木杵、木槌、石袋无关。可见所谓的“下部行功法”虽在内壮功内,却完全游离于《易筋经》内壮功的操作规程之外。

其次,从内壮功的时间顺序来看。“沈校本”从初月行功至内壮功成约四百多日。第一个四个月从腹正中一掌开始,到整个腹部;第二个四个月扩展到胸部;第三个四个月扩展到脊背部。在一年之后提出“行功禁忌”,曰“凡行功三百余日,勿多近内”。一环扣一环,丝丝入扣。而西谛本“下部行功法”云:“积气三百余日,前后任督二脉悉皆充满,乃行下部功夫,……百日成功,则其气充满,超越万物矣。”那么此时应该已经是四百多日了。而下一条“行功禁忌”中的开头第一句却与沈校本大同小异:“自上部初功至此,三百余日,勿多近内。”还是“三百余日”,下部功法之“百日功成”,竟不知何时所炼。

再则,从内壮功的注意事项来看,强调节制房室。沈校本与西谛本在这一点上大致相同。但“下部行功法”却云:“‘养’者,功成物壮,麀战胜人,是其本分。犹恐其嫫,或致他虞,先用旧鼎时或养之。”所谓“鼎”者,在道家房中采补中的意思是指妇人。明代龚居中说:“夫鼎者,烹炼神丹之器,温养真气之炉也。须要不曾生产美妇”^[16]。但在“养法”中提出的则是“旧鼎”,即已经生产的妇人。可见,所谓“养”字功,恰恰是指要选择合适的对象“时或”行房,以防“其嫫”,以保持“麀战胜人”的性能力。如此自相矛盾的前后文,不可能出自一位作者的统一考虑。因此,补入“下部行功法”,是该本后出的重要内证。综上所述,无论是避讳字还是“下部行功法”这一明显后补证据,都证明了“沈校本”应该早于西谛本。再结合“沈校本”之“《易筋经》问答”的特点,说明“沈校本”比西谛本更接近《易筋经》原始面貌。

4 结论

言至于此,关于日本藏“沈校本”的学术价值已

可得到相应的评价结论。

①此抄本当为清代康熙前半期所抄,早于西谛本,因此,可能比国内已知的现存各种传本都早。②该书独特而严密的内容可证明这个传本很有可能就是《易筋经》及相关著作的原始祖本,抄本的年代与成书年非常接近,其成书可能在顺治年间,下限肯定在康熙中期(约 1692 年)以前。③根据此本之“《易筋经》问答”,实际上是作者在向读者解释相关的学术问题。说明海岱游人所得此书,有可能经其手加以整理,也不排除海岱游人就是该书作者的可能性。同时,他也可能是《易筋经》伪序的始作俑者。

参考文献

- [1](原题)达摩. 易筋经[M]. 清抄本. 属昌平坂学问所旧藏. 现藏日本国立公文书馆.
- [2]内阁文库汉籍分类目录·医家类[M]. 东京: 内阁文库, 1956:196.
- [3]林申清. 日本藏书印鉴[M]. 北京: 北京图书馆出版社, 2000:143.
- [4]清·凌廷堪. 校礼堂文集[M]. 卷 25. 北京: 中华书局, 1998:232-233.
- [5]清·周中孚. 郑堂读书记[M]. 卷 68. 上海: 上海书店出版社, 2009:1102.
- [6]唐豪. 旧中国体育史上附会的达摩[M]//中国体育史参考资料. 第四辑. 北京: 人民体育出版社, 1958:26.
- [7]周伟良. 《易筋经》的作者、主要版本及其内容流变[J]. 首都体育学院学报, 2009, 21(2): 141.
- [8]张学海. 《易筋经》辑者“来章氏”考[J]. 武魂, 2012(8): 74.
- [9]清·嵇璜, 曹仁虎, 等. 钦定续文献通考[M]. 文渊阁四库全书本. 卷一百九, 15-16.
- [10]明·谢肇淛. 五杂俎·天部二[M]. 卷 2. //明代笔记小说大观. 上海: 上海古籍出版社, 2005:1515.
- [11](原题)达摩. 易筋经义[M]. 清抄本. 属郑振铎旧藏. 现藏(北京)国家图书馆.
- [12](原题)达摩. 易筋经[M]. 清抄本. 属述古堂旧藏. 现藏(台北)国家图书馆.
- [13](原题)达摩. 易筋洗髓经[M]. 清抄本. 属海源阁旧藏. 现藏山东省图书馆.
- [14]周伟良. 国家图书馆藏《易筋经义》抄本的介绍与评述[J]. 西安体育学院学报, 2008, 25(6): 1-5.
- [15]元·脱脱. 宋史[M]. 卷 365. 北京: 中华书局, 1977: 11385.
- [16]龚居中. 福寿丹书·四福采补篇·碧霞采补长生秘要·择炉炼丹第三[M]. 北京: 中医古籍出版社, 1999:136.

(收稿日期: 2013-04-24; 修回日期: 2013-07-12)

[编辑: 黄 健]