

清代《易筋经》市隐斋本与来章氏本比较研究

杨红光

(郑州大学 体育学院, 郑州 450044)

摘要:在《易筋经》众多版本中,市隐斋本和来章氏本是目前所知的两个最早刻本,也是辑录“易筋十二式”和附有完整《洗髓经》的两个版本。通过对两个版本的对比分析得出如下结论:从市隐斋本的则数和正文内容的变化,可以看出《易筋经》不断增衍的发展轨迹;从两个版本“十二势图”的对比,可以看出《易筋经》从道家文化到佛家文化归属的重要转变;两个版本在序跋及正文内容上有着不小的差别,包括具体的功法要领、服药方式、遣词用字等,其原因多与版本传抄过程中的讹误有关;两个版本都附录有《洗髓经》的完整内容,正文内容略有差别,在封面、目录及跋文方面则存在较大差别。

关键词:《易筋经》;市隐斋本;来章氏本;“十二势图”;《洗髓经》

中图分类号:G852.6

文献标志码:A

文章编号:1008-3596(2020)02-0080-10

在《易筋经》众多版本中,市隐斋本和来章氏本是清代的两个刻本。来章氏本经过周伟良等学者的研究,已经广为人知,市隐斋本则社会关注较少。就时间而言,这两个版本均为清朝道光年间的刻本,内容上也多有相似之处,但市隐斋本要早于来章氏本,同时也是最早辑录“易筋十二式”的版本。本文拟对两个版本^①进行对比研究,分析其异同,以期推进《易筋经》的相关理论研究。

1 两个版本的基本情况

1.1 市隐斋本《易筋经》

市隐斋本《易筋经》,清道光三年刻本,1册,内容包括《易筋经》上下卷和《洗髓经》1卷。因封面题有“道光三年新刊 易筋经 市隐斋藏板”,故名“市隐斋本”,该本也是目前所见《易筋经》的最早刊本,为傅金铨所辑。傅金铨为清中期著名道人,市隐斋则无考^[1]。市隐斋本

《易筋经》内容可分为三大部分:一是题为“序”的3篇序文,分别署名唐李靖、宋牛皋和元海岱游人;二是33则正文内容;三是正文后面的紫凝道人跋和傅金铨的易筋经后续。在正文内容上,市隐斋本《易筋经》上下卷共33则内容,上卷12则,下卷21则。

1.2 来章氏本《易筋经》

来章氏本《易筋经》,因书中有“来章氏辑”四字,故名。具体刊刻时间不详,封页的左下方有“本衙藏板”字样。目前所见,印有“本衙藏板”四字的《易筋经》刻本甚多,其内容、版式基本相同,但文字稍有差异^{[2]218-219}。来章氏本《易筋经》包括《易筋经》上下卷和《洗髓经》1卷。《易筋经》内容可分为两大部分:一是2篇序文:分别署名唐李靖和宋牛皋;二是40则正文内容(上卷30则,下卷10则),其中:外壮八段锦图、八段锦余功2则仅存目,无内容。

收稿日期:2019-10-27

基金项目:2015年国家社科基金项目“明清少林武术古籍珍本校释”阶段性成果(15BTY003)

作者简介:杨红光(1979—),男,河南虞城人,高级经济师,讲师,硕士,研究方向为体育史、武术文化。

文本信息:杨红光.清代《易筋经》市隐斋本与来章氏本比较研究[J].河北体育学院学报,2020,34(2):80-89.

1.3 两个版本的相同之处

两个版本都是道光年间的版本，都是刻本，都附录“易筋十二式”，且都附《洗髓经》全本内容，都包括署名唐李靖、宋牛皋的序文。

在正文内容上，都包括此前抄本如日本国立公文书馆的沈校本《易筋经》、吴镛跋本《易筋经义》与述古堂本《易筋经》中的所有则数内容，只有个别题目的文字有异。

1.4 两个版本的成书时间

市隐斋本首页即刊明“道光三年新刊《易筋经》”，道光三年是公元1823年。来章氏本则通篇无落款时间，唐豪先生认为当在道光年间，晚于市隐斋本^[3-4]。

2 两个版本《易筋经》内容的对比分析

2.1 序文、跋文

市隐斋本《易筋经》在正文前有3篇序文，分别署名唐李靖、宋牛皋和元海岱游人；正文后面有紫凝道人跋和傅金铨的易筋经后序。来章氏本则仅有署名唐李靖、宋牛皋的两篇序文。即使是两个版本都有的两篇序文，内容上也有不同之处。

2.1.1 署名唐李靖的序文

市隐斋本题为“序”，来章氏本题为“易筋经序”；此外，序文中也有多处差异，略举数例（表1）。

表1 署名唐李靖的序文在两个版本中的不同表述举例

市隐斋本	来章氏本。
以识尔等之功行若何。	将以占乃诣。
寺僧重修之，得一石函，虽无封锁，而百计不能开。	少林僧修葺之，得一铁函，无封锁，有际会，百计不能开。
间有西僧能译之者，亦仅十之一二，无复至人口授其秘，即所得少译之文，将以之为皮毛乎？为唾余乎？孰能罄其微哉？寺僧各执己见，就其少译者演习之，皆视作旁门，遂流于技艺，而为三昧之游戏。其了道法门，亦岌岌乎将已矣！	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。
后一僧游至少林，	众中一僧具超绝识念，
再百日而身充周，又百日而身如金石。	再百日而充周，再百日而畅达，得所谓金刚坚固地。
又惜余立志不坚，不能如僧有不落尘世之愿，乃仅成六花小技，而佐征伐之功，虽一时受知遇于圣天子而取公侯禄，然此心终为愧歉也。	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。
后之学者，务期了道，切勿效区区作人间勋业事。	企望学者务期作佛，切勿效区区作人间事业也。

另外，有两段文字仅为一个版本所有：

一是来章氏本有一段文字为市隐斋本所无，具体内容为：

《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，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》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，皆其提挈，借假修真；非所赞襄，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，然后知向者所谓皮、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。

据上下文义，如果当时就明白此二经的具体内容，就不会再说“第其经字，皆天竺文，少林诸僧不能遍译”的话了；故，此一段文字当是衍文；考正文“总论”一则内容中有“其《洗髓》之说，谓人生感于情欲，一落有形之身，而脏腑、肢体悉为滓秽所染，必洗涤净尽，无一毫之瑕障，方可步超凡入圣之门。”“然筋，人身之经络也。骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉，而为精神之外辅。如人肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼灵动者，皆筋之挺然者也。”疑序文从此处抄来。

市隐斋本的序文中并无此段文字，而相应位置仅有一句话“乃藏密经二帖，一名洗髓，一名易筋。皆天竺国文，僧众不识”，这一句话与上下文义更为贴合。

二是市隐斋本有一段论述，为来章氏本所无，具体内容为：

然此经命名曰洗髓、曰易筋，余思非无说也，盖其传有在矣。昔者一客问东方朔曰：‘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、二伐毛矣！’客以为滑稽之戏语也。孰知果有是事哉！吾意达摩大师必得东方朔之诀者耶！其间众僧某得吾皮肉毛肤骨髓之说，实有所指，非滑稽谈也。故慧可数十年竟得其洗髓经文本，寺但传之衣钵而去。可登正果已了其道，其洗髓之秘是以后世无传焉！惟易筋一经虽留镇山门，以光师法，终为俗僧之武备，其西来心印法门，俱目之渺渺若空言也。

这一段文字为来章氏本中所无，客观而言，东方朔的故事滑稽无考，此处当是借此来证明洗髓功之功效。洗髓伐毛之典故，出自宋李昉《太平广记》：

朔以元封中；游鸿濛之泽，忽遇母采桑于白海之滨。俄而有黄眉翁，指母以语朔曰：“昔为我妻，托形为太白之精，今汝亦此星之精也。吾却食吞气，已九十余年，目中童子，皆有青光。能见幽隐之物。三千年一返骨洗髓，二千年一剥皮伐毛，吾生来已三洗髓五伐毛矣。”

却谷食气乃道教修炼之术，市隐斋本的这一段文字更加强化了《易筋经》的道家文化属性。

在序末落款时间上：市隐斋本题为“大唐贞观二年三月朔三原李靖药师甫题”，来章氏本题为“唐贞观二载春三月三日李靖药师甫序”。仅有个别遣词用字的差别，内容上没有实质性差异。

2.1.2 署名宋牛皋的序文

市隐斋本题为“序”，来章氏本题为“易筋经内外神勇序”；内容上一致，具体文字表述上有差异（表2）。

在序末署名上，市隐斋本题为“大宋绍兴十二年宏毅将军牛皋鹤九甫题”，来章氏本题为“宋绍兴十二年鄂镇大元帅少保岳麾下宏毅将军阴阳牛皋鹤九甫序”。表述上略有差异。

表2 署名宋牛皋的序文在两个版本中的不同表述举例

市隐斋本	来章氏本
我，武人也，少未深于文章，好弄长枪大剑、驰马弯弓以为乐。	予武人也，目不识一字，好弄长枪大剑，盘马弯弓以为乐。
值中原多故，	值中原沦丧，
忆昔年少保奉命出征，迨后旋师还鄂。	忆昔年，奉少保将令出征，后旋师还鄂。
名虽成，患将至。	名虽成，志难竟。
致此函，或能返省获免其厄，亦未可知也。	烦致此函，或能返省获免。
少保得函，读未数行，竟泪下。	少保得函，读未竟，泣数行下。
不知斯世界，谁具证道根行，可传此册。具藏于嵩山石壁中，俟有有缘者自得之。	不知斯世谁具作佛之志堪传此册者。择人既难，妄传无益。今将此册传于嵩山石壁之中，听有缘者自得之。

2.1.3 海岱游人序

该序为市隐斋本所有，为来章氏本所无，但在早期的沈校本中有署名“海岱游人”且内容大体相同的序文。张志斌教授据此序文推论：“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。”^[5]

市隐斋本与沈校本的落款时间不同，沈校本开篇即云：“顺治辛丑年（公元1661年），天下一统”，序末加了张宗道的人物生平简介：“明洪武初年人，约三百五六十岁，此时在武昌府住，系道家”，但序中并未言明张宗道与易筋经有何关系。市隐斋本序末有“大元中统元年庚申秋九月海岱游人题”字样，从大元中统元年（1260年）到顺治辛丑年（1661年），隔了401年，根据张志斌教授考证，“元中统元年”乃后世作伪^[6]。

序文内容讲的都是作者在长白饮酒时，偶遇一神勇西羌人并蒙西羌人赠送《易筋经》一书的故事，从笔调语气、遣词用字等方面分析，可以推断系出一人之手，但个别文字有异：

沈校本“天下一统，四海晏然，道途无梗，予得游吟于海岱之间”“至长白，偕酒人挈杯携壶，步于山畔伴”“红映溪光”“劈拳可碎虎脑”“设有志，愿赠此书”“凡此皆天赋，亦出人为”等语句，在市隐斋本分别作“暮年好与方外人

交，暇则游吟于海岱之间”“至太白山，偕友人挈杯携壶于海滨”“红映水光”“拿拳可碎虎脑”“观尔言，志异于众，愿以此书赠”“惟孔子有神勇，不以力闻，凡此岂皆天赋，亦出于人为”。

市隐斋本末尾多了一句“惜吾老矣，不能用，且珍藏笥中，俟有佛骨者呈之，以为一助云尔”。

太白山乃秦岭最高峰，这显然与后文的“携壶于海滨”不太符合。沈校本作“至长白”。故，市隐斋本的“太白”疑为“长白”之误。

就文字而言，市隐斋本更为妥帖、详尽，如多了“暮年好与方外人交”一句，与下文的偶遇西羌人“乃止而饮”的情节更能前后照应；故此推断，市隐斋本序言当系在沈校本序言基础上增衍而来。

2.2 正文则数及内容

在上下卷内容区分上，两个版本有差异。早期《易筋经》的版本如沈校本与吴镛跋本是不分卷的，述古堂本分上下卷，市隐斋本上卷内容比述古堂本上卷内容少了3则，但这3则内容有2则列入了市隐斋本下卷，即“行功轻重浅深”“两肋内外工夫”，市隐斋本下卷内容达17则，比述古堂本多了“任督二脉说”“运力势法”“十二势图”“任脉之图”“督脉之图”等内容；这就说明，从述古堂本到市隐斋本，《易筋经》的内容不断增衍，涵盖面愈加广泛，到了后出的来章氏本，仅上卷内容就达30则，涵盖了市隐斋本上下卷的几乎全部内容，下卷内容10则，以图为主，是在市隐斋本基础上的进一步增衍。

在具体则数名称上，两个版本也有不同。两个版本都有的则数共30则，具体为：总论、膜论、内壮论、揉法、采精华法、服药法、内壮丸药方、盥洗水药方、初月行功法、二月行功法、三月行功法、四月行功法、两肋内外工夫、木杵木槌式、石袋石杵式、五六月行功法、九十月十一月行功法、配合阴阳说、下部行功法、行功禁忌、下部洗药方、内壮神勇、炼手余功、外壮神力八段锦、神勇余力、运力势法、十二势图、木杵木槌图、任脉之图、督脉之图。则数名称上个别用字有差异，市隐斋本的“行功轻重浅深”一则，来章氏本为“行功轻重法”“用功浅深法”；而市隐斋本的“余伎”一则，来章氏本为“用战”。但内容相同。

市隐斋本的“任督二脉说”一则内容为来章氏本所无。

来章氏本的搓膀胱法、捩炼手足、炼指法、玉环穴说、经验药方、骨数、筋络、气血说、外壮八段锦图、八段锦余功等10则内容为市隐斋本所无。

2.3 两个版本所共有的30则内容对比分析

两个版本所共有的30则内容，在具体文字表述上也有差异。大体可以分为3种情况：一是内容、意思及文字表述几乎完全相同的（8则）；二是内容、意思基本相同，仅文字表述微有差异的（6则）；三是内容、意思及文字有明显不同的（16则）。本文仅对第3种情况进行对比分析研究。

2.3.1 膜论

表3 膜论一则两个版本中的不同表述举例

市隐斋本	来章氏本
故，修炼之功全在培养气血。	是故，修炼之功全在培养气血者为大要也。
即如天之生物，亦不过随阳气之所至而百物生焉。	即如天之生物，亦不过随阴阳之所至而百物生焉。
筋骨肉，有形身也，无形者，有形之本。	筋骨肉，乃有形之身也。
此法必先炼无形者，为有形之培，有形者为无形之辅。	此法必先炼有形者为无形之佐，培无形者为有形之辅。
若能养无形而弃有形，则基于道；炼有形而存无形，则成于技。凡有形之身必得无形之气，相倚而不相违。	若专培无形而弃有形，则不可；专炼有形而弃无形，则更不可。所以，有形之身必得无形之气相倚而不相违，乃成不坏之体。设相违而不相倚，则有形者亦化而无形矣。
筋与膜较，膜软似皮。	筋与膜较，膜软于筋。

关于有形与无形的关系，两个版本论述差异较大：市隐斋本要求“先炼无形”，来章氏本则要求“先炼有形”，看似观点相左，但是细究两个版本的具体解释可以进一步发现，市隐斋本要求“然炼筋易而炼膜难，炼膜难而炼气尤难。先从极难处立定脚跟，向不动不摇处认斯真法，务在培养元气”；来章氏本则认为“是故，炼筋必须炼膜，炼膜必先炼气”。实际上，二者落实到操作层面，则又是一致的，都是先要求练气，即先练无形。

2.3.2 内壮论

表4 内壮论一则在两个版本中的不同表述举例

市隐斋本	来章氏本
盖内壮言道，外壮言勇。道植圣基，勇仅俗务，道成百劫不化之身，力仅一时豪杰之用，悬霄汉矣。	内壮言坚，外壮言勇。坚而能勇，是真勇也；勇而能坚，是真坚也。坚坚勇勇，勇勇坚坚，乃成万劫不化之身，方是金刚之体矣。
以手掌着其胸腹之间，	手掌着处，其一掌下胸腹之间，即名曰“中”。惟此“中”，乃存气之地，应须守之。
渐至六时不动，	渐至如一动不动，
二曰万勿他及，	二曰勿他想，
苦为情欲杂念分去，则本来面目一切抹倒。又苦为耳、目、口、鼻、声、意分损灵气，蔽其慧性。	若为情欲杂念分去，则本来面目一切抹倒。又为眼、耳、鼻、舌、身、意分损灵犀，蔽其慧性，以致不能悟道。

对内和外的认识是两个版本的显著不同之处：市隐斋本认为“内壮言道”“道植圣基”，而“勇仅俗务”。道植圣基的论述为述古堂本、西谛本等早期版本所通用，且都认为内壮道的作用远大于外壮勇的作用，更加强调内在的修炼。来章氏本认为“内壮言坚”“外壮言勇”，且“坚而能勇，是真勇也；勇而能坚，是真坚也。坚坚勇勇，勇勇坚坚，乃成万劫不化之身，方是金刚之体矣”。从“道”到“坚”的表述变化，从来章氏本开始，来章氏本又将内外、坚勇等量齐观，更加强调的是内外兼修的作用。

市隐斋本作“苦为情欲杂念分去”，来章氏本作“若为情欲杂念分去”，一字之差，意思迥异，考上下文义，“苦”字更为妥帖、切合论者本意。

2.3.3 服药法、内壮丸药、盥洗水药方、两肋内外功夫四则

盥洗水药方一则，内容相同，标题不同：市隐斋本作“盥洗水药方”，来章氏本则作“汤洗方”。早期版本沈校本作“盥洗药方”、吴镛跋本作“盥洗药水方”。

服药法一则，内容意思基本相同，仅市隐斋本“行一次，服药一次”在来章氏本中作“行功三日，服药一次”。服药频率是三日一次还是行功一次，这个差别还是比较大的。考沈校本、西谛本、吴镛跋本、述古堂本等早期版本，均作每功三日、服药一次，疑市隐斋本讹脱，当为“行功三日，服药一次”。

内壮丸药一则，内容意思基本相同，但市隐斋

本无“朱砂”这一成分。朱砂，一种中药材，具镇静、安神和杀菌等功效，中国古代用它作为炼丹的重要原料之一。考沈校本、西谛本、吴镛跋本、述古堂本等早期版本，均有朱砂，疑市隐斋本有脱误。

两肋内外功夫一则，个别文字有异：市隐斋本“不复归于骨肉”，来章氏本作“不复来归行于骨肉”，吴镛跋本作“骨里”、沈校本作“骨肉”。到底是骨肉还是骨内，意思是有差别的；据上下文义，“骨内”似更妥帖。

以上4则内容，语言虽然差异不多，但却可能是一字之差，意思迥异，不可不察。

2.3.4 配合阴阳说

表5 配合阴阳说一则在两个版本中的不同表述举例

市隐斋本	来章氏本
此一阴一阳互用之妙，内而气血交融。	阴阳互用，血气交融。
然此行功亦借阴阳交配之义，是亦盗天地、盗万物之机也，凡行此功，始信却病。	然行此功，亦借阴阳交互之义，盗天地万物之元机也，如此却病。
其阳衰者，多犯痿弱虚惫之疾，宜用童女或少妇三进气以助之。	其阳衰者，多患痿弱虚惫之疾，宜用童子、少妇依法揉之。
借其阴以制其盛。亦是机，以是补助，岂止无病。行此功者，则从其便，以童男女相兼用之，令其阴阳和畅，真乃之又妙，圣神功用，自臻极至。	借取其阴，以制我之阳盛，亦是元机。至于无病之人行此功者，则从其便。若用童男、少女相间揉之，令其阴阳各畅，行之更妙。

玄机在市隐斋本作“机”、来章氏本作“元机”，均当是为避康熙皇帝玄烨之讳。市隐斋本的“阴阳交配”显然不如来章氏本的“阴阳交互”文雅。另外，两个版本中对于“阳衰者”的疗治，是用童子还是童女也有差异。据上下文义，“童女”更为贴切。市隐斋本另多“三进气”3字，考沈校本、西谛本、吴镛跋本等，均无此3字，疑“三进气”3字为市隐斋本衍文；最后一处差异，疑市隐斋本有漏字，来章氏本更为符合文义：前2种情况之外，此处当是说的第3种情况即“无病之人”的行功要求。

2.3.5 下部行功法

共有3点小的差异。一是对于任督二脉的描述，两者相反。传统中医理论认为，任脉在人体的前面、督脉在人体的后面。这样，市隐斋本的任督二脉则应该是颠倒了。二是关于下部行功的

具体方法，市隐斋本作11字，而来章氏本作10字，少了在睾丸的“揉”字；早期的吴镛跋本、西谛本均作11字，没有“闭”字、“揉”字、“摔”字，而有“摔”“抚”2字；当是流传过程中的错讹之故，其具体操作也是见仁见智、不一而足。三是关于功法作用的认识，市隐斋本多了一句“此功此法信受者，实乃宿契也，岂小补哉！”宿契，乃宿缘之意，这一句话的意思更多是想表明此功法的重要作用 and 习练者之间有着隐隐的宿缘，有神乎其技之意。

表6 下部行功法一则在两个版本中的不同表述举例

市隐斋本	来章氏本
原自相通，所以有日廓月增之盛。	原自相通，
任脉自上赅循顶行脊，下至尾闾。	其任脉自承浆循胸行腹，下至会阴。
督脉自承浆循行腹，下至会阴。	督脉自上赅循顶行脊间，至尾闾。
合甚，且日至于悖处，所以有日耗月消之病。行下部之功。	今行此下部之功。
在睾丸，曰攢、曰挣、曰揉、曰搓、曰拍。	在睾丸，曰攢、曰挣、曰搓、曰拍。
在玉茎，曰咽、曰洗、曰握、曰束、曰养、曰闭。	在玉茎，曰咽、曰摔、曰握、曰洗、曰束、曰养。
以之磨战，泥水探兮，可以得珠。	以此磨战，应无敌手；以之采取，可得元珠。
吾不知天地间，更有何药复加于是！此功此法信受者，实乃宿契也，岂小补哉！	吾不知天地间，更有何药大于是法？

2.3.6 炼手余力

表7 炼手余力一则在两个版本中的不同表述举例

市隐斋本	来章氏本
炼手之际，用功之后，常以药水频频盪洗。	行功之后，余力炼手，其法常以热水频频烫洗。
一取磨砺坚其筋骨、厚其皮肤。	一取磨砺坚其皮肤。
其皮肉、筋膜与骨相著而不软动。	其皮肤、筋膜两坚，着骨不软不硬。
用时，注气一努，则坚如铁石，以之搏击，诸物应手而碎。	用时，注意一努，坚如铁石，以之御物，莫能当此。
其力多轻，	而其力虽多，终无基本。

市隐斋本“以药水频频盪洗”来章氏本作“以热水频频烫洗”，药水与热水是有差别的，沈校本、西谛本、述古堂本等均作“药水”，但均未指明是何种药水，来章氏本“热水”疑为“药

水”之误；市隐斋本“其皮肉、筋膜与骨相著而不软动”来章氏本作“其皮肤、筋膜两坚，着骨不软不硬”，意思略有差别，但“皮肉”与“皮肤”有差异，西谛本、述古堂本所述与市隐斋本相同，疑来章氏本之“皮肤”为“皮肉”之误；市隐斋本“注气一努”来章氏本作“注意一努”，气与意也是有差别的；市隐斋本“其力多轻”来章氏本作“其力虽多，终无基本”，“其力多轻”是说外壮之力轻于内壮之力，“其力虽多，终无基本”是说外壮之力虽然多，但是没有内壮作基础，其力不足为惧，仍然肯定的是内壮强于外壮的道理。

2.3.7 外壮神力八段锦、神勇余力二则

外壮神力八段锦一则，炼外之功的八法，市隐斋本的“拧”来章氏本作“盈”，沈校本、西谛本与述古堂本均作“坠”，根据上下文义，“盈”字意思不通，疑为“坠”字之误；末尾一句，市隐斋本“所谓手托城闸、力能举鼎、手格猛虎、曳舟于陆、携輶而趋、植麾于风、窃舟于壑，俱非异事，其八法若逐字单行，以次相及，更觉精专，任从其便”，来章氏本作“古所谓手托城闸、力能举鼎，俱非异事。其八法，若逐字单行，以次相及。更为精专，任从其便”，两个版本均是强调八法的神奇锻炼功效，强调最好是逐个进行练习，以达到更佳的效果，内容相同，来章氏本的表述更觉精简。

神勇余力一则，题目有一字差异：市隐斋本作“神勇余力”，来章氏本作“神勇余功”，沈校本、西谛本与述古堂本均作“神勇余功”，疑市隐斋本之“力”或为“功”之误；市隐斋本“一择园林树木之中大而茂盛者，是得旺相之气，暇时即至树下，任意行功，或槌或抱，或推扯踢拔，诸势任意为之”，来章氏本作“一择园木诸树大而且茂者，是得木土旺相之气，与众殊也。有暇之时，即至树下，任意行功，或槌或挖，或推拉踢拔，诸般作势，任意为之”，两个版本均是强调要借大树之旺气来助行功之效果，但来章氏本用语更为详细；来章氏本末尾多了一句“盖木石得天地之钟英，我能取之，良有大用。稽古大舜，与木石居，非谤语也”，这一句话沈校本也有，表述为“盖木与石实得天地之精英，我欲取之，良为有用，非漫然也”，都是再次总述要充分利用良木大石之精气助力练功之效，市隐斋本疑有疏漏之句。

2.3.8 运力势法

表8 运力势法一则在两个版本中的不同表述举例

市隐斋本	来章氏本
其法用身蓄气，处处运之，挺然直立。	其法用意蓄气，周身处处初立运之，立必捉直。
举之，势极则扳，盖乳旁而卷矣。	举势极则拔，盖至乳旁而攀矣。
攀者，十指端下也。	扳者，掌上十指端下也。
掌上拱，着顶圆筐，腋下卓焉。	掌上拱，首项负筐，腋下皆为举扳焉。
凡人倒左者，左膝微诎。不诎者，法也。	凡人倒左者，左膝微诎也；倒右者，右膝微诎也。不诎者，法也。
乃挥右拳，前击数十，左亦如之，而功竣焉。	乃挥右拳前击数十，左之，乃仰卧，复卷肱如立时然，作振脊欲起者数十而工竣焉。
凡势左右，各以其拳。	凡用势左右，必以其脊，但凡蓄气，必迄其功。

题目上略有差别：市隐斋本作“运力势法”，来章氏本则作“贾力运力势法”。内容上个别文字表述有异：市隐斋本“其法用身蓄气，处处运之，挺然直立”，来章氏本作“其法用意蓄气，周身处处初立运之，立必捉直”，用身蓄气自不同于用意蓄气，但身为意之本，无身自然无意；攀与扳的释义，两个版本相同，皆有“十指端下”之意，但在描述中有不同，疑为抄、刻之误；其他不同之处，主要是描述的详略或字词运用的差异，意思上则基本相同。市隐斋本“乃挥右拳，前击数十，左亦如之，而功竣焉”，来章氏本作“乃挥右拳前击数十，左之，乃仰卧，复卷肱如立时然，作振脊欲起者数十而工竣焉”，来章氏本更为详细，多了“复卷肱如立时然，作振脊欲起者数十”等具体动作。

2.3.9 十二势图、木杵木槌图、任脉之图、督脉之图四则

“十二势图”一则，图片中的人物动作没有区别，人物衣着略有不同，市隐斋本人物头上均有发髻一个、腿上皆有裹腿，更接近道士形象；来章氏本的人物则都没有发髻、没有裹腿，更接近罗汉形象。图中所配文字略有不同：来章氏本在“十二势图”之后有“此功昉自释门”一段文字，具体内容如下：

此功昉自释门，以禅定为主。将欲行持，先须闭目冥心，握固神思，屏去纷扰，澄心调息，

至神气凝定，然后依次如式行之。必以神贯意注，毋得徒具其形。若心君妄动，神散意驰，便为徒劳其形，而弗获实效。初炼动式，必心力兼到，静式默数三十，数日渐加，增至百数为止。日行三次，百二十日成功。气力兼得，则可日行二次；气力能凝且坚，则可日行一次。务至意念不兴，乃成。

这一段文字是后世认为《易筋经》源自佛家的一个重要依据，但在市隐斋本中却无此一段文字。周伟良教授认为，潘霁于咸丰八年（公元1858年）刊印的《卫生要术》辑录的有关“十二势”文字，是在来章氏本基础上增演而来，并将“此功昉自释门”附会为“达摩西来，传少林寺”^{[2]218}。结合图中人物发式等不同，可以看出从市隐斋本到来章氏本的一个鲜明转变，这可能也是易筋经的归属从道家到佛家的一个重要转变。

出爪亮翅势中，市隐斋本中的“拄”“膀”，来章氏本分别作“挂”“直”；三盘落地势中，市隐斋本中的“牙毗”，来章氏本作“牙齿”；市隐斋本中的“饿虎扑食势”来章氏本作“卧虎扑食势”。差异较大的是“打躬势”“工尾势”所配文字，市隐斋本上“打躬势”的文字与“饿虎扑食势”完全相同，市隐斋本上“工尾势”的文字与来章氏本“打躬势”所配文字完全相同，疑为排版错误所致，来章氏本上的文字则是正常的。

“木杵木槌图”一则，图片样式两个版本没有差异，均画有“木杵图”“木槌图”二图，图下的文字也完全一致。

“任脉之图”一则，图片样式两个版本没有差异，但所标穴道数目不同：市隐斋本为23穴，来章氏本为24穴，即来章氏本在“阴交”和“建里”之间有“水分”一穴，市隐斋本未标此穴；另外，来章氏本在图下，大篇幅详细介绍了任脉的起止点及24个穴位的名称和在人体上的具体位置，市隐斋本则没有这些文字的介绍与解释，可能在流传过程中有遗失。

“督脉之图”一则，图片样式两个版本没有差异，所标穴道数目和名称亦同。图下均有文字，关于督脉的介绍两个版本基本相同，仅市隐斋本“督脉者，起于下极之腧，并于脊里”，来章氏本作“督脉者，起于下极之腧，并于脊里”。按照市隐斋本图示，参考中医对督脉的传统解释，督脉行于背部正中，则“脊”字当为“脊”

字之误。市隐斋本“属阳脉之海也，中行，凡一脉下十七穴”，来章氏本作“属阳脉之海也，中行，凡二十七穴”。但根据图示，当为二十七穴。关于穴位的介绍，市隐斋本仅介绍了鼻柱下“素髻”“水沟”“龈交”3个穴位，可能在流传过程中有遗失；而来章氏本则详细介绍了27个穴位的名称与具体位置，并录有李时珍等人关于督脉的相关论述。

2.4 两个版本所共有的内容相同而则数不同的3则

2.4.1 行功轻重浅深

市隐斋本“行功轻重浅深”一则，来章氏本分作“行功轻重法”“用功浅深法”两则。但内容基本相同，仅个别文字表述有异：市隐斋本“初功以轻为主，一月后，渐可加力，乃为合宜”，来章氏本作“初行功时，以轻为主，必须童子，其力平也。一月之后，其气渐盛，须有力者渐渐加重，乃为合宜”。来章氏本语言表述更为详尽。

2.4.2 余伎与用战

市隐斋本“余伎”一则，来章氏本作“用战”。内容大体相同，个别文字有异：市隐斋本“精气与神，炼至坚刚，永固之期，自有作用根基，希仙作佛，能勇猛精进”来章氏本作“精气与神，炼至坚固，用立根基，希仙作佛，能勇精进也”；市隐斋本“百发百中”来章氏本作“一发中的”；市隐斋本“若于下炼之时，加吞咽、吹吸等功，相兼行熟”，来章氏本作“若于下炼之时，加吞剑、吹吸等功相间行熟”，吞咽与吞剑差异较大，当是来章氏本误把“吞咽”作“吞剑”之故。

2.5 两个版本上完全不同的11则内容概述

2.5.1 市隐斋本有而来章氏本无的1则内容

“任督二脉说”一则仅出现于市隐斋本，为来章氏本所无，共123字，对于任督二脉的起止位置作了明确，具体内容如下：

任督二脉，为阴阳之海。人之脉，比于水，故曰脉之海。任者，妊也，凡人生育之本也。脉起于中极之下，以上毛际，循腹而上咽喉，至承浆而止，此阴脉之海。督之为言，都也，为阳脉之督纲，起于尾闾，由夹脊、玉枕，循顶额，下鼻柱，至上龈而止，此阳脉之海。人罕知之。

在来章氏本中有如下内容相近的表述：“任脉之图”一则有“任脉者，起于中极之下，以上

毛际，循腹里，上关元，至咽喉，属阴脉之海也”的内容，“督脉之图”一则有“督脉者，起于下极之腧，并于脊里，上至风府，入脑上巅，循额至鼻柱，属阳脉之海也”的内容。而市隐斋本的“任脉之图”“督脉之图”则仅有2图，没有其他说明文字，需与“任督二脉说”一则对照阅读，来章氏本则不仅在图下有说明，还引用李时珍等医家的论述对所有穴位进行说明，更为详尽精确，更方便读者阅读。

2.5.2 来章氏本有而市隐斋本无的10则内容

来章氏本的搓膀胱法、捋炼手足、炼指法、玉环穴说、经验药方、骨数、筋络、气血说、外壮八段锦图、八段锦余功等十则内容为市隐斋本所无，这可以看做易筋经内容不断增衍的表现，也是来章氏本晚于市隐斋本的一个例证。

搓膀胱法、捋炼手足、炼指法三则为练习四肢力量的方法；“玉环穴说”一则，选录了《天禄识余》关于“玉环穴”的位置论述、《言靖》关于气息的论述、《遵生八笺》关于服食日月精气的论述等三段文字；“经验药方”一则，记录了打虎状元丹、大力丸、洗手仙方三种壮筋骨药方的配方成分、服用方法、注意事项。

“骨数”一则论述了人体365节骨骼的名称及位置。据周伟良先生考证，其内容出自宋代宋慈的《洗冤集录》卷三之“验骨”^{[2]313}。“筋络”一则论述人体手足十二筋脉的起止点，内容出自“《黄帝内经·灵枢·经筋》，但内容稍有异”^{[2]316-317}。“气血说”一则论述人体气血运行说，内容来自中医的相关理论。

外壮八段锦图、八段锦余功两则，仅有目录，具体内容已经佚失。

3 两个版本《洗髓经》内容的对比分析

3.1 封面及目录不同

封面不同：市隐斋本无封面，在《易筋经》下卷之后，紧接《洗髓经卷之一》目录；而来章氏本则有单独的封面，内容为大字《洗髓经》，右侧小字“宋少保岳鹏举鉴定 校正无讹 翻刻必究”、左侧小字“本衙藏板”与全书《易筋经》封面所刻文字相同。即从地位而言，与《易筋经》是一种并列关系，是单独成书的一种版式。

目录不同：市隐斋本《洗髓经》目录包括：总意、元始钟气篇第一、四大假合篇第二、凡圣同归篇第三、物我一致篇第四、行住坐卧篇第

五、洗髓还原篇第六、洗髓经跋、续考释典翻刻本经梵语字义等9项内容。来章氏本《洗髓经》则未列目录。

3.2 正文内容各异

3.2.1 总意篇

正文中,市隐斋本作“静夜工”“搬柴”“酣寝”“明者独微醒”“抚髀”“无常迅速身,同少水鱼头”“然而如何救,福慧须两足”“流浪于生死”“温沐浴”“炼神竟还虚”“静中常醒醒”“专报四重恩,永灭三途苦”“择人相授受”;来章氏本则分别作“静夜钟”“担柴”“鼾睡”“默然独警醒”“抚体”“无常来迅速,身同少水鱼”“显然如何救,福慧何日足”“流安于生死”“乾沐浴”“炼神竟虚静”“常惺惺不昧”“待报四重恩,永灭迷途苦”“后人于授受”。

3.2.2 元始钟气篇

正文中,市隐斋本作“凡可参想此”“阻滞”“万物何为命”,来章氏本分别作“凡可参悟者”“间滞”“万物依为命”。

3.2.3 四大假合篇

正文中,市隐斋本作“常氤氲”“静久生暖气”“为雨又为雾”“火乃气之煥”“生是未曾生,死又何尝死”“凡类”“长生无尽期”;来章氏本分别作“久氤氲”“静坐生暖气”“为雨又为露”“火乃气之煥”“生亦未曾生,死亦未曾死”“凡数”“长生无可期”。

3.2.4 凡圣同归篇

正文中,市隐斋本作“身死埋旷野”“与我同一气”“灵明原不异”“若能常清净”“只因多外驰”“提念与生死”;来章氏本分别作“身尸埋旷野”“与我本一体”“灵活原无异”“心若能清净”“因彼多外驰”“常提生与死”。

3.2.5 物我一致篇

正文中,市隐斋本作“妄杀成暴戾”“忘却身生死”“若能绝嗜欲,物我皆一致”,来章氏本分别作“妄杀即暴戾”“忘却生与死”“苟能却嗜欲,物我而一致”。

3.2.6 行住坐卧篇

正文中,市隐斋本作“举步低且慢,踏实方更进”“存心勿妄动”“坐定勿倾斜”“坐如山岳重”“梦觉浑无异”“行住坐卧工”;来章氏本分别作“举足低且慢,踏实方可进”“存心勿外务”“立定勿倾斜”“坐如邱山重”“梦觉详无异”“行住坐卧篇”。

3.2.7 洗髓还原篇

正文中,市隐斋本作“工”“饮食不能积”“须遵”“闭眼”“胁腹运尾闾,摇肩手推搦”“鼻中出入悠”“两手摩右膝”“息心并涤虑”“知此四少,长生不老”;来章氏本分别作“功”“饮食不为积”“须照”“乜眼”“胁腹连尾闾,推肾手推搦”“鼻中出入绵”“两手俱掩脐”“思心并涤虑”“有此四少,长生可了”。推肾与摇肩的动作差别较大,都是道家养生中的常用动作,结合上下文义,两者意思均通;“掩脐”与“摩右膝”动作不同,考察上下文义,“掩脐”的动作似更恰当。

市隐斋本末尾一句“又半偈曰:有人认得勾头草,遍地草木都吃了”为来章氏本所无。

总体来看,以上正文中的文字差异不大,多数属于流传过程中的误抄误传。

3.3 附录内容各异

市隐斋本《洗髓经》正文之外还有两则内容:洗髓经跋、续考释典翻刻本经梵语字义;来章氏本《洗髓经》正文之外仅有“翻译经义后跋”一则内容。

“续考释典翻刻本经梵语字义”为市隐斋本独有,是对于经中部分文字的解释,以便于读者理解和领会其意思。

跋文两个版本都有,但有3点不同之处:一是标题不同(见上文)。二是内容上个别文字略有不同:市隐斋本“诸所有见,即不离人。执理不通”“老死范围”“不惟空尘,且更空理”“噫嘻祖师,生于黔底。幼而颖异”“穷诸教谊”;来章氏本则分别作“空诸所有,不即不离。人若执经,终不通移”“在教泥教,老死范围”“不惟空度,且并空理”“噫嘻吾师,天纵生知。生于默识,幻而颖异”“穷有敬谊”,联系上下文义,“幻而颖异”当为“幼而颖异”之误,“穷有敬谊”当为“穷诸教谊”之误,其他文字略异,内容和意思基本相同。三是落款不同:市隐斋本无落款,来章氏本有“传临济正念篇第七、月庵超昱绪欣内典翻译”的落款。据有关学者考证,“月庵”“超昱”和“绪欣”不过是出于作者的杜撰,未必真有其人^[7]。临济则为禅宗南宗的五个主要流派之一,来章氏本的这一增衍可能与“十二势图”一样,更加增强了《洗髓经》的佛家文化归属。

4 结论

通过以上对比分析,可以得出以下结论:①市隐斋本《易筋经》的时间早于来章氏本,从市隐斋本的33则正文内容到来章氏本的40则内容,可以看出易筋经不断增演的发展轨迹;②如果市隐斋本封面的刊刻时间无误,被后世视为易筋经标志性功法的“易筋十二式”的最早出现时间当不晚于道光三年(公元1823年);③根据两个版本“十二势图”的对比分析,可以看出《易筋经》从道家文化到佛家文化归属的一个重要转变;④两个版本在序跋及正文内容上有着不小的差别,包括具体的功法要领、服药方式、遣词用字等,其原因多与版本传抄过程中的讹误有关;⑤两个版本都附录有《洗髓经》的完整内容,正文内容略有差别,在封面、目录及跋文方面则存在较大差别。

注释:

- ① 本文所涉市隐斋本和来章氏本《易筋经》原文和相关内容均引自周伟良、张全海主编的《清代易筋经珍本汇辑》(台北逸文武术文化有限公司2016年出版)。

参考文献:

- [1] 张全海.《易筋经》最早刊本道光三年市隐斋本初探[J].中华武术,2015(12):32.
- [2] 周伟良.《易筋经》四珍本校释[M].北京:人民体育出版社,2014.
- [3] 唐豪.太极少林考:中国医疗体育概述[M].太原:山西科学技术出版社,2011:44.
- [4] 唐豪.少林武当考:五、达摩与《易筋经》[M].太原:山西科学技术出版社,2011:35-54.
- [5] 张志斌.《易筋经》最早传本——日本藏“沈校本”考订[J].中医杂志,2013,54(20):1722.
- [6] 张志斌.《易筋经》序跋源流演变的研究[J].北京中医药大学学报,2015,38(10):658.
- [7] 魏燕利.《易筋经》作者“紫凝道人说”新探[J].上海师范大学学报(哲学社会科学版),2016,45(5):61.

A Comparative Study on Editions of *Shiyinzhai* and *Laizhang* of *Yijinjing* in Qing Dynasty

YANG Hongguang

(School of Physical Education, Zhengzhou University, Zhengzhou 450044, China)

Abstract: Among many editions of the *Yijinjing*, *Shiyinzhai* and *Laizhang* are the two earliest ones known at present, which are also the collection of the *Twelve Yijins* and the complete *Xisuijing*. The following conclusions are drawn by the comparative analysis of the two versions. We can see the development track of continuous derivation of *Yijinjing* from the change of the number and the content of the text of *Shiyinzhai* and the important culture transformation of *Yijinjing* from Taoist to Buddhist by the comparison of “Twelve Potential Diagrams”. There are many differences between the two versions in the preface, postscript and the main body including the specific function essentials, the way of taking medicine, the choice of words and so on due to the mistakes in the process of copy. The two editions both have the complete contents of *Xisuijing* in Appendix and the main contents are slightly different, but there are great differences in the front cover, contents and postscript.

Key words: *Yijinjing*; *Shiyinzhai* edition; *Laizhangshi* edition; Twelve Potential Diagrams