

佛教的養生功法—達摩「易筋經」

呂萬安^{1,2}

¹ 陽明大學傳統醫學研究所，台北，台灣

² 台北市立仁愛醫院中醫科，台北，台灣

「易筋經」是佛教傳統的養生功法。「易」就是改變、變換、改良；「筋」指的是人體的肌腱、筋膜、韌帶、神經；「經」的涵意則是方法、經驗或學問。「易筋經」即是能使筋絡發生良性改變的方法。易筋經的文字敘述含有不少動的意味，而其中「逢動必旋，逢作必繞」也是讓身體筋骨舒展的基本原則。但這種旋繞並非毫無章法，而是須依照人體筋絡經脈的走向作旋繞，才可像擰毛巾般地擠壓到位於各分肉之間的筋絡。此外，旋繞還要配合呼吸的調節，才合乎導引的要求。「易筋經」的動作是仿效古人從事各種勞動姿勢而來的。本功法以形體屈伸、俯仰、扭轉為特點，可達伸筋拔骨的效用，故此功法不僅能使筋骨強壯，更重要的是它能宣通臟腑氣血。若持之以恆，必可精神飽滿。「易筋經」也是發放外氣的基礎功法之一，換言之，「易筋經」是一門功夫，而不是武術。功夫是修行，是參禪。練功夫的真正目的，是為徹底改變一個人的品行素質，而練習「易筋經」正是一種修行，可藉由運動與調息，達到身心和諧。

達摩祖師慈愛世人，東來將佛法、禪法、健身法、拳法等至寶傳給中土人士修練。修練者可獲致健身、心清、日樂、人和。達摩並訓示世人：「悟得本性，本性即是心，除此心之外，無佛可得」。眾生不知「自心是佛」而向外馳求，終日茫茫；也不知念佛禮佛時佛在何處？但能明瞭自心，且知心外更無別佛，自心是佛，則是真修心者也。至於達摩的健身法與拳法，則明示於易筋與洗髓二經。達摩雖已圓寂一千多年，其仁心及精神仍深深地影響著世人。

「易筋經」使用非藥物的運動與調息，共有十二勢。它結合行、住、坐、臥，使動靜相配合，作用在人體上，以達到健身、祛病之功效，也有助於修行者心性之鍛鍊與提昇。修習「易筋經」的最終目的在於使身心共修，期能早日證悟本心。

關鍵詞：菩提達摩、易筋經、功夫、禪、十二勢、健身法、佛教

壹、引言

達摩祖師原名為「達摩多摩」，因傳授武功和「二入四行」的禪法，而對中國的佛教有很大的影響。此外，天下武學出自少林，而少林武術創自達摩，達摩所著《易筋經》即為天下武學聖典，這是當今世人所共知的。姑且不論其考證結果為何，「易筋經」

是中國歷代武術派別及拳種之源頭，以及近代武俠小說、武俠電影、電玩等發展的重要基礎之一，這是不爭之事實。從唐代天啓四年（西元一六二四年）到清代道光二年（西元一八二二年），一直只有傳抄本。從道光三年起才印抄兼有。¹此後版本紛紜，繁簡不一，內容亦多有不同，但大抵上有唐初名將李靖、宋代名將岳飛的部下牛皋、清初張

投稿日期：2003年6月5日；接受日期：2003年6月26日

聯絡人：呂萬安，臺北市仁愛路四段十號，台北市立仁愛醫院中醫科

E-mail: luwanan@fedtech.net

月峰、以及近代名人蕭天石的四篇序文。²

李靖序文中記載：「後魏孝明帝太和間，達摩大師自梁適魏，面壁於少林寺，九年功畢，示化葬熊耳山腳，乃遺隻履而去，留下一口鐵箱，箱中藏經二部，一曰《洗髓經》，一曰《易筋經》。《易筋》者，謂髓骨之外，皮肉之內，莫非筋絡周身，通行血氣，凡屬後天，皆其提挈，借假修真。《洗髓經》歸於慧可，附衣鉢共作秘傳。惟《易筋經》，留鎮少林，第其經字皆天竺文，少林諸僧，不能遍譯，遂各逞己意，演而習知，意趨旁徑，落於枝葉，遂失作佛真正法門，僅以角藝擅場。後來一僧具善知識念，乃懷經遠訪登峨嵋山，得晤西竺聖僧般刺密諦，乃一一指陳詳譯其義。」²

近人蕭天石在重刊《易筋》、《洗髓》二經例言：「『易筋經』為達摩祖師所傳，係用以為修持禪定，而得即身成就之助，此為命功，且為學佛坐禪之基本功夫。」²蕭天石在序言中強調，「達摩所傳『易經』、『洗髓』二經之功法，與道家之重『性命雙修』者，並無二致；惟道家顯重命功，而佛家則顯重性功，獨標心宗。蓋『命』實為吾人超凡入聖、修仙修佛之柱杖，無此便無從起修，心性亦無由麗附，明見證悟，又何從生起？『易經』、『洗髓』二者乃為祛病強身、延年益壽之無上秘法，且易收立竿見影之效，自古即為入世之事功家與武術家所珍秘。」²

從歷代諸多的序文，可以顯想見「易筋經」在佛教史上以及武術史上具有相當高的歷史地位。從宗教與社會的觀點來看，又可從兩個層面來分析，一者「易筋經」是代表古代修行人日常生活的運動；二者「易筋經」也是一種藉由運動來達到預防疾病的醫學，而這些都可以用現代醫學以及科學的方法來研究證實。倘若確實具有養生保健之效，當可發揚光大，壽世壽人，以光「大乘」之行，踐佛祖之訓。反之，若不具有養生保健之效，吾人亦可以平常心玩味之，兩者皆無損於禪門及世人。

貳、達摩行蹟與傳說

達摩的全稱是「菩提達摩」。在中國史實上，他是天竺人，約在南北朝的後期，渡海來中國。當時的中國處於諸宗並弘，佛教思想走向全面流布的時代。北方以開窟立像為國策，法華、維摩、淨土等思想盛行；南方則融合魏晉玄學，而成實學、涅槃學、彌陀信仰等流布一方。達摩的東來，便是在這南北禪風各異的背景下，再添一宗門，也為往後的中國禪宗立下了標竿。達摩雖是活躍於六世紀之際的梵僧，但是他被尊為中國禪宗的初祖，印度西天二十八祖。他那具有神異能力、口中常出玄妙禪語的事蹟，卻是隨著歷代《僧傳》、《語錄》、《燈錄》等撰述人的任意增添而附會而成。大約在十世紀左右，所有屬於達摩的傳說事蹟已幾近完成。隨著宋初《景德傳燈錄》的登錄入藏，達摩的傳記也幾成定論。^{3,4,5}

相傳菩提達摩係天竺香仍至王第三子，其父王原欲將王位傳給他而不是兩位哥哥，但當父王病危時，大哥卻派人暗殺他，意圖搶奪王位。經般若多羅法師的指點後，達摩看破名利，乃決心拜師學佛。達摩在其師父圓寂六十七年後泛海至廣州，時為公元520年，距今1483年。梁武帝遣使迎至建業，因語不契，菩提達摩再渡江至魏，至嵩山少林寺面壁九年。所以禪宗史上才有一段著名的公案：梁武帝問達摩，他造了那麼多佛寺，有多少功德？達摩回答說：「沒有功德」。達摩在千聖山一坐九年，後來付法及袈裟與慧可，不久圓寂，葬於熊耳山定林寺，時為公元536年(距今1467年)，世壽算來已逾壹百伍歲。

自從達摩祖師一葦渡江後，梁武帝一直在悔恨之中。為了請回達摩祖師，武帝曾幾度派人赴北魏打聽達摩祖師的去向，如今卻得到達摩祖師已圓寂葬在熊耳山上的消息，內心自是萬分悲痛。武帝於是率領昭明太子蕭統等滿朝文武直奔熊耳山，知悉棺中只有草鞋一只的奇事，也不勝驚異。定林寺後來改稱為「空箱寺」。武帝將蕭統寫的詩偈刻在石碑上，矗立在達摩祖師的墓旁，以表達內心對他的思念。石碑全文是：「仰念達摩大師，荷佛陀之智叩，乘神力而泛海，運悲

智於西天，極顛危於葦土，惜相遇幾何時，嘆吾生苦無樂。」石碑至今仍存，可佐證活佛齊世也。^{6,7}

達摩在中國的影響最大者莫過於被尊為中土禪宗初祖，達摩禪法也成為禪宗法統相續的心脈所在。《楞伽師資記》推求那跋陀羅為初祖，菩提達摩為二世，下以神秀為七世。慧能法嗣神會則堅持南宗為正統，肯定達摩為中國禪宗初祖，主張達摩、慧可、僧璨、道信、弘忍、慧能六代一脈相承。吉迦夜、曇曜譯《付法藏因緣傳》等又有西天世系的說法。智炬《寶林傳》以印度自迦葉傳至師子比丘為二十四世，繼以婆舍斯多、不如蜜多、般若多羅至菩提達摩為二十八世。此說為五代南唐泉州靜、筠二師所集《祖堂集》、永明延壽《宗鏡錄》所繼承，宋代道原《景德傳燈錄》和契嵩《傳法正宗記》也依此記載禪宗世系，遂成為正統的禪宗傳承說。在佛學理論上，達摩禪所包含的「藉教悟宗」的內容，形成了自由理解經典的特點。對《楞伽經》中「如來佛性」的重視，將法性與般若兩系統一起來，為禪宗的形成提供了理論依據和方法。達摩禪經慧可等的發展，至慧能而成為最具中國特色的佛教宗派。禪宗教外別傳、不立文字的風格不僅對佛教有巨大的影響，對中國傳統文化其他方面的影響也是極其深遠的。^{8,9}

一千多年前達摩自天竺東來中土，將佛法、禪法、健身法、拳法等佛門至寶傳給中土人士。修練達摩佛法者可獲致健身、心清、安樂、及人和。達摩的主要教示是：「悟得本性，本性即是心，除此心之外，無佛可得。」眾生不知「自心是佛」而向外馳求，終日茫茫；也不知念佛禮佛時佛在何處？但能明瞭自心，且知心外更無別佛，自心是佛，則是真正的修道者。至於達摩的健身法與拳法，則明示於《易經》與《洗髓》二經。

參、易筋經十二勢

對武俠迷而言，少林寺「易筋經」是至高無上的絕學，但「易筋經」的內容是什麼，恐怕沒有人知道。根據大陸新浪網轉載「

三聯生活週刊」的報導指出，少林寺功夫有一個龐大體系，少林寺流傳下來的拳譜，共記載了七百零八種功夫，其中拳術和器械五百五十二套，七十二絕技、擒拿、格鬥、卸骨、點穴、氣功等各類功法一百五十六套，目前實際收集到的僅五百四十五套。其中易筋經、鐵布衫、二指禪、少林棍、達摩劍、少林錯骨擒拿手為華人世界耳熟能詳。根據由少林文武僧、少林寺「易筋經」、「洗髓經」傳人釋延王禪師發起成立，傳授研究的少林寺內功心法，包括「易筋經」、「洗髓經」、「易筋洗髓功」和「八段錦」。此四部內功心法錄影教材 VCD 已製作完成，並出版發行。相應的文字教材和理論也已出版成書。

目前國內的「易筋經」以蕭天石主編，自由出版社印行，書名為《真本易筋經、秘本洗髓經合刊》，²以及戴敏雄編著，超揚自然氣功靜坐研習中心印行，書名為《真傳達摩祖師內證外修秘笈》最通俗；¹⁰全書共分上卷與下卷，雖然「易筋經」流傳久遠，但文字和圖片最早見於清朝，而且文字敘述精簡，每個動作都僅有一個圖畫代表其動作的要領。書中首頁列有十六張圖片，包括描述代表十二種不同動作的招式圖之外，還包括了中國傳統醫學中有關經絡部分的二張圖片：任脈以及督脈圖，剩餘的二張圖片，則為用來輔助運動或治療疾病用的工具，分別為木杵圖以及木槌圖。仔細推敲這些圖譜，「易筋經」在練功之前如同其他傳統養生保健運動，如太極拳或外丹功一樣，具有預備式，可視為一種事前暖身運動。步驟為兩腳平行站立，與肩等寬，雙膝微屈，兩臂自然下垂於身體兩側，五指自然並攏微屈，兩眼平視前方；繼而放鬆，輕輕閉合，眼若垂簾。心平氣和，神能安詳，洗心滌滷，心澄貌恭。全身自上而下，頭、頸、肩、臂、平、胸、腹、臀、大腿、小腿、腳依次放鬆，軀體各關節及內臟放鬆，做到身無緊處，心無雜念，神意內收。繼而再做內觀放鬆，神意內收，導引氣血內觀泥丸，自覺頭腦清新，清瑩如晨露。引氣下行，內觀咽喉，自覺頸項放鬆。引氣下行，內觀小丹田，自覺心胸開

闊，神清氣爽。引氣下行，內觀脾骨，自覺中焦溫潤，胃脘舒適。引氣下行，內觀下丹田，自覺命門相火溫煦，無氣充沛，腹內暖意融之。引氣下行，內觀會陰，自覺會陰放鬆。引氣沿兩腿內側下行，內觀湧泉，自覺無限生機自足下湧出。以上反覆察覺下去，體驗身軀各部關節、肌肉的放鬆，發覺緊張的地方則微微蠕動該處解之，便全身可能放鬆，從而達到排除雜念、清心滌率的作用。接下來分別介紹經中十二種動作與招式，稱之為「十二勢」。^{2,10,11,12}

一、韋陀獻杵第一勢（立如柱式，治心正氣，拱手當胸）



歌訣：立身期正直，環拱手當胸，氣足神皆斂，心澄貌亦恭。

- 功效：1. 心浮氣躁者。
2. 頭昏眼花者。
3. 腰酸背痛。
4. 胸悶氣短呼吸不順者。
5. 各關節筋骨扭傷、疼痛者。

動作：兩臂曲肘，平舉至胸前，屈腕立掌，指尖向上，掌心相對，手型如拱。每吸氣時，用暗勁掌跟內擠，指尖外翹；每呼氣時，小臂放鬆，手型如拱。

姿勢：拱手當胸：兩臂徐徐前手舉，掌心相對與肩等寬，兩臂平直，再屈肘，肘節自然向下提墜，兩手慢慢內收，距胸約一拳後，兩手指尖相

疊，拇指輕觸，掌心向內。此時要求沈肩墜時，含胸拔背，氣沈丹田，舌抵上齶，面帶微笑。

- 要領：1. 心經筋——腎膀胱呼吸自然。
2. 手指儘開、小指對外、足不抓地。
3. 臂與肩平、小顎收緊。
4. 眼向上看、舌抵上顎。

二、韋陀獻杵第二勢（橫擔降魔杵式，調理脾胃，兩臂橫擔接前勢）



歌訣：足指拄地，兩手平開，心平氣靜，目瞪口呆。

- 功效：1. 開胸立膈，調脾理胃。
2. 胸部悶脹，肺部不適者。
3. 胃酸過多、胃痛、胃酸過少，凡胃部不適者。
4. 強化呼吸及消化。

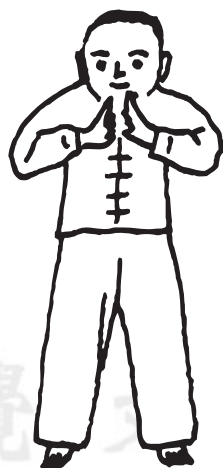
動作：兩手自胸前徐徐外展，至兩側平舉，立掌，掌心向外。吸氣時，胸部擴張，臂向後挺；呼氣時，指尖內翹，掌心外撐。

姿勢：接上勢，翻轉掌心向下，指尖相對，在體前緩緩下接至小腹前，同時引氣下導。兩掌左右分開，翻轉掌心朝上，緩慢上抬呈側平舉，意念在無限遠處。兩手微高於肩，兩眼平視前方，極目遠眺，舌尖放下平鋪。鬆腰鬆胯，兩足趾抓地，似要生根之狀。全身放鬆，心平氣

和，排除雜念，摒棄諸緣。

- 要領：
1. 肺經筋——胃、膀胱、脾。
 2. 足指抓地，外側拉緊。
 3. 手指儘開，拉肺經，儘量向上翹。
 4. 舌抵下顎，口開、張眼。

三、韋陀獻杵第三勢（掌托天門式，疏肝瀉膽）



歌訣：掌托天門目上觀，足尖著地立身端；力周腿脅渾如植，咬緊牙關不放寬；舌可生津將齶抵，鼻能調息覺心安；兩拳緩緩收回處，用力還將挾重看。

功效：1. 疏肝瀉膽。

2. 調理情志心胸鬱結。

動作：兩腳開立，雙手上舉，掌心向上，虎口相對，呈月圓狀，兩臂挺直，全身伸展。吸氣時兩手用暗勁，盡力上拖，同時，目視指尖，兩腳用力下蹬；呼氣時，全身放鬆，兩掌向前下翻。

姿勢：1. 掌托天門目上舉：接上勢，兩臂上舉，掌心相對，翻轉掌心向上，十指相對，舌抵上齶，仰面觀天，眼看九天之外，腳跟提起，足尖著地。

2. 俯掌貫氣：兩掌心翻轉朝下，肘微屈，頭正，眼平視前方，舌尖放下，兩臂在身前緩緩下按至小腹前，神意自九天之外收回，自

頭頂百會穴透入，經咽喉、脊髓至尾閭，沿兩腿直達湧泉。下導時，足跟隨之著地。

- 要領：
1. 心包經——肝、膽、胃、膀胱。
 2. 內中心包拉緊，腰拉長。
 3. 足跟拉起，似跳芭蕾舞。
 4. 眼向上看，舌抵上顎。

四、摘星拱斗第四勢（樞動小腸）



歌訣：雙手擎天掌覆頭，再從掌內注雙眸；鼻端吸氣頻調息，用力收回左右眸。

功效：1. 強化腰部、頸部之活動能力。

2. 促進肩、肘關節的運動。

3. 強化小腹的運動，促進少陽樞轉的功能。

動作：右手高舉伸直，掌心向下，頭微右斜，兩目仰視右手心，左臂曲肘，自然置於背後。吸氣時，頭往上頂，雙肩後挺；呼氣時，全身放鬆，然後左右手交換作。

姿勢：1. 雙手擎天掌覆頭：右手經身體右側緩緩向上舉起，掌心朝天，五指朝左弓，鬆肩直臂，左手臂外勞宮緊貼命門。舌抵上齶，仰面上觀手背，透過手背看九天之上，身體自命門起上下雙向伸展。

2. 俯首貫氣：右掌翻轉向下，生屈肘，頭正，舌尖自上齶自然放

下，眼平視前方或輕閉，同時「神返身中」。久練後與雙手擎天連續練習時有「人在氣中，氣在人內」，內外一氣的感覺。鬆腰，則左掌勞宮穴發氣，與上式「俯掌貫氣」同，可參閱。

- 要領：1. 腳盤抓地。
2. 右上左下後。
3. 換手大輪轉不放鬆。
4. 舌抵上顎閉口。
5. 眼睜大。

五、出爪亮翅第五勢（陰陽）



歌訣：挺身兼怒目，握手向當前；用力收回處，功須七次全。

- 功效：1. 促進肩胛部血液循環。
2. 促進第四頸骨與第四胸骨的功能，進而強化心、腸循環。
3. 勵練心志專一。

動作：兩腳開立，兩臂前平舉，立掌，掌心向前，兩眼平視前方。吸氣時，兩掌用暗勁前推手指向後翹；呼氣時，臂，掌放鬆。

姿勢：1. 握拳護腰由第一勢預備樁功，上身前俯，兩臂在身前鬆垂，兩手握拳，由身前緩緩提起，置於腰間，拳心朝上。同時配合順氣，身直胸展，舌尖輕抵上齶，青少年、年輕力壯或以增強力量為目的者，提起握緊拳。

2. 兩拳變掌，緩緩向前推出，至終點時掌心朝前，坐腕屈指，高與肩平，兩眼平視指端，延展及遠。
3. 鬆腕，虛掌，十指微屈，屈肘，兩手緩緩向胸脅收回，勢落海水還潮，兩眼輕閉，舌尖輕抵上齶，配以緩緩吸氣。

- 要領：1. 足抓地。
2. 舌抵上顎。
3. 累了收回胸前作七次。
4. 收顎。
5. 怒目。

六、倒拽九牛尾第六勢（蓄五臟氣）



歌訣：兩腿後伸前屈；小腹運氣放鬆；用力在於兩膀；觀拳須注雙瞳。

- 功效：1. 強化肩背臂膀功能。
2. 促進二、三、四頸骨循環功能，進而強化丹田，關元的蓄藏活動能力。
3. 強化腰腳功能，進而促進腹股溝、環跳等區域循環。

動作：右腳向前跨一步成右弓步，右手握拳舉至前上方，左手握拳，左臂屈肘，斜垂於身後。吸氣時，兩拳緊握內收，右拳收至右肩，左拳垂至背後；呼氣時，兩臂拳放鬆，然後身體向後轉，成左弓步，左右手易位，左拳後垂。

- 姿勢：1. 左腳向左側邁出一步成左弓步。同時，左手握拳上舉，拳稍過頭頂，拳心向內，屈肘。前臂與上臂所成角度略大於直角。肘不過膝，膝不過足，成半圓形，兩腿觀左拳。右手握拳，直肘向後伸展，拳心向後，前後兩拳成絞繩狀，稱為「螺旋頸」。鬆肩，兩肩要平而順達。背直，塌腰收臀，胸略內含，藏氣於小腹，鼻息調勻，舌尖輕抵上齶。
2. 導氣下達，兩拳放鬆，成半握拳狀。舌尖自上齶放下，肩、腰放鬆，左手勞宮穴發氣，閉目。氣自天目穴逐入，依次貫穿腦髓、脊髓、兩腿骨髓，直達兩腳湧泉穴。
3. 和 4. 的動作皆是轉身向右，與前式相同，唯左右相反。

- 要領：1. 前弓後箭。
2. 握拳拉牛尾。
3. 收下顎。
4. 舌抵上齶。
5. 足抓地。
6. 原地轉向換手。

七、九鬼拔馬刀第七勢（膽決藏府）



歌訣：側道彎肱，抱頂及頸；自頭收回，弗嫌力猛；左右相輪，身直氣靜。
功效：1. 強化頸部、肩部的活動能力進而

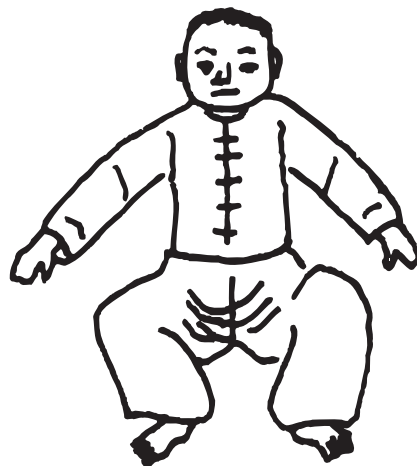
促進心肺循環。

2. 特別強化七個頸骨，進而促進臟腑之循環。
3. 由頸部之用力，進而促進腰底部之循環。
- 動作：左臂曲肘背於身後，小臂沿后背盡量上抬，指尖向上，右手由肩上屈肘后伸，拉住左手手指，足指抓地，身體前傾，如拔刀。吸氣時，雙手用力拉緊；呼氣時放鬆。此動作連續做 5~10 次後，左右手交換位置再估。

- 姿勢：1. 右手後背，掌心朝外，置於腰部。左手上舉過頭，屈肘貼枕部抱頭，手指壓拉右耳，左腋張開。同時頭頸腰背擰轉向左後方，眼看右足跟。舌尖輕抵上齶，稍停片刻。
2. 擰身復正，側頭上觀。兩眼延展及遠。舌尖輕抵上齶，身直氣靜。兩手沿體前緩慢下落，恢復預備椿功。動作 3、4 與 1、2 同，唯左右相反。

- 要領：1. 握拳。
2. 右手伸頭後、左手伸後腰。
3. 換式不放鬆，似轉輪。
4. 足與肩平。

八、三盤落地第八勢（三焦氣暢）



歌訣：上齶堅撐舌，張眸意注牙；足開蹲似踞，手按猛如拿；兩掌各翻起；

千斤重有加；瞪睛兼閉口，起立足無斜。

- 功效：1. 強化腰腎及頸部進而促進腦髓之循環。
2. 促進任、督之循環。
3. 強化腳踝及手腕，進而促進原氣丹田之再加強。

動作：左腳向左橫跨一步屈膝成馬步，上身挺直，兩手屈肘，翻掌向上，小臂平舉，如捧重物稍停片刻。兩手翻掌向下，小臂伸直，放鬆，如放下重物狀。此動作隨呼吸進行，拖物時盡量吸氣，放物時盡量呼氣；然後兩腿慢慢伸直，左腳收回，兩足開攏，成直立狀。

姿勢：1. 同第一式預備柱功，屈腰下蹲，同時兩掌分向身側胯旁，指尖朝向左右側方（微微偏前），虎口撐圓，眼看前方，延展及遠。上虛下實，空胸實腹，鬆腰斂臀，氣蓄小腹。要做到頂平、肩平、心平氣靜。練虛靜功者可閉目斂神，銅鐘氣功即脫胎於此式，故亦可做單獨樁法練之。

2. 兩腿伸直，翻掌托起，如托千斤。同時吸氣，舌抵上齶，眼向前平視，全身放鬆。俯掌屈膝下按（恢復馬步蹲按），配以呼吸，如此反覆蹲起3次。年輕體壯者則宜全蹲，站起進宜緩，同時握拳上提。

- 要領：1. 蹲下，掌伸直。
2. 抵上齶，眼看齒。
3. 起立不要左右搖。

九、青龍探爪第九勢（帶理衝任）

歌訣：青龍探爪，左從右出；修士效之，掌平氣實；力周肩背，圍收過膝；兩目平注，息調必謐。

- 功效：1. 強化心境之高昇。
2. 促進肩背與膝之一氣呵成。
3. 促進手指甲與腳趾甲之循環進和暢陰陽。



動作：左手握拳，置於腰間。右手向左前方伸出，五指捏成勾手，上體左轉，腰部自左至右轉動，右手亦隨之自左至右水平划圈。手划至前方時，上體前傾，同時呼氣；划至身左側時，上體伸直，同時吸氣，然後左右手交換，動作方向相反。

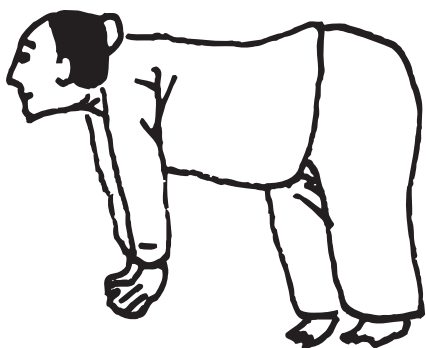
姿勢：1. 上身微俯，兩手握拳，緩緩自身前提起，置於腰間，拳心朝上，同時配合吸氣。舌尖輕抵上齶。右拳以拳面抵于章門穴，左拳變掌上舉過頭，腰身緩緩屈向左側，使左腰充分收縮，右腰極度伸展。掌心朝下，舌尖輕抵上齶，自然呼吸，眼看左掌。

2. 屈膝下蹲，左手翻轉掌心朝上，手背離地面少許，沿地面自左方經前方劃弧至左腳外側；右拳變掌落下，同時身體亦隨之轉正，兩握拳。直立，左掌同時提置左章門穴。右手動作與左手動作同，唯左右相反。

- 要領：1. 手掌右伸左、左伸右後。
2. 力在肩背。
3. 眼視前方。
4. 舌抵上齶，口閉。
5. 換手轉輪不放鬆。

十、臥虎撲食第十勢（督率諸陽）

歌訣：兩足分蹲身似傾；屈伸左右腿相更；昂頭胸作探前勢；偃背腰還似



砥平；鼻息調元均出入；指尖著地賴支撐；降龍伏虎神仙事；學得真形也衛生。

- 功效：1. 再強化頸部及腰部使之和諧有力。
2. 強化背部及腰底部之伸張。
3. 強化眼神之灌注，使之心神再強化專一。

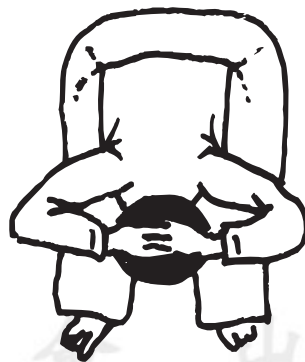
動作：右腳向前跨一大步，屈膝成右弓步，上體前傾，雙手按地，頭微抬起，眼看前下方。吸氣時，同時兩臂伸直，上體抬高；呼氣時，同時屈肘，胸部下落，隨著呼吸，兩臂曲伸，上體起伏，似老虎撲食，然後換左弓步，動作同前。

- 姿勢：1. 上身微俯，兩手握拳，緩緩自身前提起，經腰間肘掌心朝上，身直胸展。不停，兩拳順著胸部向上伸至口手，拳心轉向裏，同時屈膝、屈胯、微蹲蓄勢，配以深長吸氣。
2. 左腳踏前一步，順勢成左弓步，同時臂內旋變掌向前下撲伸，掌高與胸齊，眼視兩手。在撲伸的同時發「哈」聲，吐氣不停。身體前傾，腰部平直，將胸中餘氣呼盡，順勢兩手分按至左腳兩側。頭向上略抬，兩眼平視及遠。極目遠眺。
3. 前兩個動作要協調一致。兩腳不動，起身後坐。同時兩手握拳，沿左腿上提。其他動作與前述之動作同。如此共撲伸三次，左腳

收回，右弓步動作與左弓步同，唯左右相反。

- 要領：1. 左右換足。
2. 後腳跟離地。
3. 兩肩拱起。
4. 身向前，頭向上。
5. 舌抵上齶。

十一、打躬勢第十一勢（任領諸陰）



歌訣：兩手齊持腦、垂腰至膝間；頭唯探胯下，口更齧牙關；掩耳聰教塞，調元氣自閑；舌尖還抵齶，力在肘雙彎。

- 功效：1. 強化頸部及腰底骨部之和諧有力
2. 促進小腹之循環，以強化丹田
3. 強化腦部及七竅之循環。

動作：兩腿開立與肩同寬，兩手用為和抱頭後部，手指敲小腦後片刻，配合呼吸做屈體動作。吸氣時，身體挺直；呼氣時，俯身彎腰，頭探於膝間，做打躬狀。

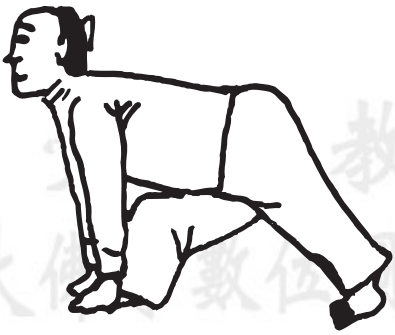
- 姿勢：1. 兩臂展直，自身側高舉過頭，仰面觀天，頭頸正直，屈肘兩手抱後腦，掌心掩耳，兩肘張開，與肩平行。
2. 上身前俯成打躬狀，頭部低垂，大約至兩膝前方。兩膝勿屈，微微呼吸，掌心掩耳。兩手以指（食、中、無名指）交替輕彈後腦（風池穴附近）各36次。
3. 緩緩伸腰站直，先左側擰腰側

轉，再向右側擰腰側轉，往返7次，兩腳勿移，腰直目鬆，膝直不僵，舌尖自然放下，面帶微笑。

4. 在身體轉至正中後，抬起腳跟，同時兩手自腦後高舉過頭，仰掌呈擎天狀，軀體充分舒展，並配合吸氣。

要領：1. 膝直，足抓地，彎腰。
2. 兩掌覆耳，五指覆頭。
3. 牙齒咬緊。
4. 舌抵上顎。

十二、掉尾勢第十二勢（諸經脈勻）



歌訣：膝直膀伸，推手自地；瞪目昂頭，凝神壹志；起而頓足，二十一次；左右伸肱，以七為誌；更作坐功，盤膝垂背；口注於心，息調於鼻；定靜乃起，厥功維備。

功效：1. 再強化頸部及腰底骨之和諧有力。
2. 勵練心志完全專一。
3. 強化腰、膝、肩、肘，再伸張，使之更有力，進而和暢臟腑之循環。

動作：兩腿開立，上體前屈，雙臂下垂伸直，手心向上，用力下推，手背觸地面時，仰頭注目軀體下彎時，腳跟稍稍提起，同時呼氣；起立時腳跟又著地，同時吸氣。

姿勢：1. 兩手分別自身側高舉過頭。兩掌相合，提頂、伸腰、展臂、提起

腳跟極力高舉。

2. 腳跟落地，兩腳踏實，同時兩掌落至胸前。十指交叉翻轉，掌心朝外，兩臂也隨之前伸，展直。翻掌朝下，在身前徐徐下降至襠的部位後，彎腰前俯，繼續下按至地。膝不可屈，如有未達，不可勉強。下按至終點時，昂頭，舌抵上齶。如此俯仰躬身重覆舉按3-5次。天長日久，掌可逐漸靠近地面，則腰身柔若童子。
3. 轉腰向左方，兩腳不移，僅左腳步變虛，右腿變實，右膝微屈。同時兩手保持交叉狀態，沿地面劃弧移至左腳外側。兩臂保持伸展，自左方高舉轉頭，掌心朝上，仰面觀天，擰腰180度轉向右方，徐徐彎腰右方俯身，下按至右腳外側；如未達到，不可勉強，可繼續俯仰3-5次，以後逐漸靠近地面；4. 最後一次下按右腳外側時，伸舒腰身兩臂隨之高舉過頭。繼之擰腰轉身至正前方。兩掌相合，徐徐降至胸前。兩掌緩緩分開，十指相對，下按，兩手分開，自然下垂於兩胯旁，恢復成預備椿功勢。兩腳跟起落，頓地3-21次。

要領：1. 手抓地平肩。
2. 陽手互對腰愈彎愈好。
3. 足跟起下21次。
4. 搖肩七次。

「易筋經」共有十二勢，每做一個姿勢要力灌全臂，精神內守，心數呼吸。吸氣時，自覺練習本功法，每個姿勢可依各人身體狀況，練習6~12次。本功法有內養外壯之效，不但防治各種慢性病，如心腦血管疾病、神經衰弱、急慢性胃腸病、呼吸系統疾病、頸、腰椎疾患等，而且可抗衰老，強身健體。

肆、討論與結論

西元 527 年，達摩祖師孤帆東渡，經南海來到中國，在廣州登陸，祖師在南京與梁武帝話不投機，又一為葦渡江，北上中原，在嵩山五乳峰石洞內面壁九年，創立了中國禪宗和少林功夫。所以，少林寺是中國佛教禪宗祖庭，少林功夫發祥地。達摩走後，少林僧人整理祖師面壁洞，發現一個鐵盒，裏面藏有兩部書，一部是《易筋經》，一部是《洗髓經》。這二部經典是佛教、武術、醫學的結合。《易筋經》基本上有幾個特點：

- (1) 此經是少林寺獨傳的絕學，深奧難懂；
- (2) 此經從達摩下傳，歷慧可而告大成；
- (3) 此經的武學理論與禪宗有密切的關係。

大體上，各家作品很少有出乎此一範疇的描述，可以說是「武功模式」的典型之一。

佛教提倡救死扶傷，治病救人。例證之一是佛教五明裏有醫藥，例證之二是許多佛殿裏有供奉藥師佛。古代僧人閉關深谷，遠離人煙，都是自己種藥、採藥、防疫治病。少林寺是禪宗祖庭，僧人每天坐禪修證。坐禪不但能通氣活絡，消除疲勞與病痛，還能見性成佛。中國武術在形成流派之時，內功也相應誕生了。內功能增強練武人的抗打力和殺傷力，在武術中占首要地位。中國武術與醫學又是一體的。武術是制人的技術，需要研究人體穴位、經絡、骨骼等。同時，練武人練功和切磋時常受傷，需要自己或相互醫治。武術不自覺地滲透到了中國醫學領域。

從輯本的《易筋經》看來，《易筋經》基本上是一種「內外兼修」的導引術。「內壯」既熟，再練「外壯」。此術原屬道教的理論，故除了「易筋經十二勢」外，還有「外壯神勇八段錦」，講述拳腳功夫。國內現存《易筋經》的坊間版本不多，內容雖然有些差異，不過「易筋經十二圖」和「十二段錦」是必然收錄的。此外，還包括有「神仙起居法」和講論「龍虎丹道」，因此有些學者認為「易筋經」與道教所謂「養生鍊氣」之說具有密切關係。¹ 從考古的角度來探討，許多人會覺得這部「佛家」經典，始終未見於佛教文獻之中，因此，頗令人在相信之餘，又不免多所懷疑。事實上，《易筋經》倒

是真是有其書的，不過，其流傳有段不為人所知的秘辛，相當有趣。據記載，《易筋經》傳衍自明代，為天啓四年（1624），一位署名「天台紫凝道人」的道教修行者所著，原書已佚。清道光年間，先後有傅金銓、來章氏、宋光祚等人的輯本問世。據說此書後來流入少林寺，在寺僧與武術界流傳頗廣。咸豐八年（1858），潘偉如編輯的《衛生要術》，將來章氏輯本中的〈易筋經十二式〉收入，標題訂為〈易筋經十二圖訣〉；咸豐四年（1854），王祖源與臨潼力士周斌同遊嵩山，「住三越月，盡得其內功圖及槍棒譜以歸」。一般以為此一「內功圖」就是《衛生要術》這本書（年代稍有問題，待考），少林寺僧故意改名為《內功圖》，當是為了故神其說，自我宣傳。其後，王祖源在光緒八年（1882）重新出版《衛生要術》，改名為《內功圖說》；民國以後，多數坊間的刊本即依據此書改題名為《易筋經》，這就是《易筋經》的淵源與流傳之另一說法。¹

2001 年 5 月 18 日，聯合國教科文組織公佈了世界首批「人類口頭和非物質遺產代表作」名單，中國崑曲榜上有名。聯合國多年來有鑑於人類文化遺產受到許多因素的破壞，諸如人為戰爭、社會價值觀以及大自然毀損等，使得人類文化遺產日復一日的減少，所以投入人力、物力，極力倡導保護人類文化的遺產。基本上分為二方面進行，其一有形的部份，保護的是文物；其二無形的部份，也就是指非物之類的，則保護的是人。佛教本身包含了許多隨時代遷延與變革而往往被人類忽略或忘卻的文化、文物，其中含有諸多哲學、科學、生命與宇宙等對人類非常有助益及重要的寶藏。我們相信少林寺的功夫繼承了佛教、禪學、武術與醫學，將會是繼崑曲、古琴之後，再度被聯合國列為人類口頭與非物質文化遺產；口頭和非物質文化遺產一般經由口耳、形體傳播，隨著老藝人們的退出、減少，未來這類遺產面臨比自然和物質遺產更艱難的處境，吾人豈能不重視乎？

根據少林寺「易筋經」、「洗髓經」的傳人延王法師的說法，「易筋經」的版本非

常複雜，他總共看過幾十個版本，少林寺裡則有一份手抄本。剛開始時，他和老和尚學，和少林寺附近的武師學，誰都知道一招半式，但沒有人全懂。相傳「易筋經」曾經在延王法師身上發生功效。八年前，延王法師病重，他躺在病床上，想起「易筋經」裡有躺著也能練的「臥式」，他便一邊接受治療，一邊練功增強體質。一年後身體恢復，便專心研究易筋經。據延王法師所言，「易筋經」其實是一套吐納功法，還可以幫助人體對抗疾病。延王法師還搜集「易筋經」的各種版本和民間功法，將其拼湊完整，殘缺的部分則自創招式來過渡。現在可以看到的「易筋經」，實際上是一套運氣吐納的動作。延王法師說，最高深的功夫其實也是最普通的功夫，一般人都能練。

簡言之，「易筋經」中的「易筋」是改變筋絡，使筋絡變得靈動活潑、剛柔相濟。修煉「易筋經」能使人，達到身強體健、治病防病的功效，可說是融合佛教、禪學、武術、醫學于一體的最高內功心法。經過一千多年的考驗，「易筋經」功法已確知對強壯體能、消除體內四肢百骸污穢、卻病延年極有功效。

參考文獻

1. 龔鵬程。達摩易筋經論考。台北：普門學報 2001; 5: 73-100
2. 蕭天石。真本易筋經、秘本洗髓經合刊。台北：自由出版社，2002年，頁1-75
3. 陳清香。達摩事蹟與達摩圖像。中華佛學學報 1999; 12: 443-478
4. 洪修平。禪宗思想的形成與發展。江蘇古籍出版社，1992年，頁14
5. 印順。中國禪宗史。台北：正聞出版社，1971年，頁15-19
6. 淨覺。楞伽師資記。高楠順次郎、渡邊海旭編。大正新脩大藏經。第八十五卷，台北：佛陀教育基金會，1989年
7. 胡適。菩提達摩考。柳田聖山編。胡適禪學案。台北：正中書局，1975年
8. 黃偉雄。菩提達摩在中國禪宗史的地位。國際佛學研究 1992; 2:12-27
9. 巴宙。禪宗與菩提達摩。張曼濤主編。禪宗史實考辨。台北：大乘文化出版社，1977年，頁117-130
10. 戴敏雄。真傳達摩祖師內証外修秘笈。台中：超揚自然氣功靜坐研習中心，1992年，頁1-42
11. 李家雄。新養生操達摩易筋經功法入門。台北：九思出版社，2000年
12. 黃介良。e世代養生操-易筋經。台北：聯經出版公司，2001年

The calisthenics of Buddhism: Yi-Gin-Ching of Budhidharma

Wan-An Lu

¹Institute of Traditional Medicine, Yang-Ming University, Taipei, TAIWAN

²Division of Traditional Chinese Medicine, Taipei Jen-Ai Hospital, Taipei, TAIWAN

Yi-Gin-Ching (“Muscle/Tendon Change Classics”) is one kind of healthy-promotion calisthenics in Buddhism. The “Yi” means “change”, “improvement” or “amelioration”; the “Gin” means “ligament”, “tendon” or “nerve” inside the human body; and the “Ching” means a classic book containing many methods, experiences and knowledge. Thus, the meaning of “Yi-Gin-Ching” as a whole is the good methods or training that can improve the health of the subject by changing his fascia, ligament or tendon. The descriptions in Yi-Gin-Ching contain many details of body motions in which the torsion and angular motion is in accordance with the principle of normal physiology during exercise and body extension. The torsion and angular motion is not without order; rather, it must comply with the directions of meridians so that the meridians can be stimulated during the practice. In addition, the torsion and angular motion of Yi-Gin-Ching calisthenics must be in harmony with breathing pattern, similar to the guidance principle of Daoism and traditional Chinese Medicine. Basically, the actions of Yi-Gin-Ching were derived from the labor positions in the daily life of ancient people. There were many characteristics of Yi-Gin-Ching actions, such as withdrawal and reaching-out, bending and extension, pitching and torsion. The effects of these actions are to increase mettle and strengthen the body ability by modulating the blood flow and Chi. It is more important to strengthen the Chi inside the body than to strengthen body. The Chi inside the body is the basics of the Chi outside the body in Kungfu practice. In other words, Yi-Gin-Ching training is one kind of Kungfu, rather than a martial art. Kungfu is not only an ascesis, but also a practicing of Zen in Buddhism. The goal of Kungfu is to change human being from inside to outside, and from behavior to mind. In short, Yi-Gin-Ching training is a kind of ascesis that can lead one into the harmonic state of body and mind by way of exercises and breathing control.

Budhidharma came to China from India about one thousand years ago to give five important edifications to ancient Chinese people, including Dharma, Zen, Health-promotion calisthenics, and martial arts. From that time till now, the yogis can improve their health, purge their minds, attain happiness, and obtain friendly relation with others by following the teachings of Budhidharma. The great allocation of Budhidharma are: “To realize your own self”, “The “self” is the mind”; and “Besides the “self”, there is no Buddha at all”. The ordinary people do not realize that their own mind is the true Buddha; therefore, they search here and there and go nowhere. They pray to and salute the Buddha, but don’t know where is the Buddha. If one can know that the Buddha is in one’s own mind, then one is the true practitioner of Buddhism. Although Budhidharma was already in nirvana for more than one thousand years, his great kindness and spirits still influence many people in the world.

The health-promotion methods and martial arts were depicted in the books of Yi-Gin-Ching and Shi-Soei-Ching (“Marrow/ Brain Purging Classics”). The twelve acts of Yi-Gin-Ching are composed of many positions that combine walking, accommodation, sitting and lying down. The effects of twelve acts are to improve the health and prevent the illness by using the methods of exercise and breathing control without medicine. In addition, Yi-Gin-Ching training is good for mental promotion for the yogis. The final goal of Yi-Gin-Ching training is to realize one’s own mind through the ascesis of body and mind.

Keywords: Buddhidharma, Yi-Gin-Ching, kungfu, Zen, twelve acts, calisthenics, Buddhism

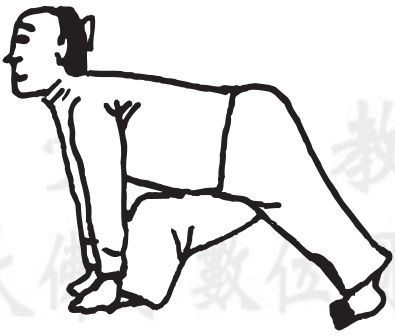
圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

轉，再向右側擰腰側轉，往返7次，兩腳勿移，腰直目鬆，膝直不僵，舌尖自然放下，面帶微笑。

4. 在身體轉至正中後，抬起腳跟，同時兩手自腦後高舉過頭，仰掌呈擎天狀，軀體充分舒展，並配合吸氣。

要領：1. 膝直，足抓地，彎腰。
2. 兩掌覆耳，五指覆頭。
3. 牙齒咬緊。
4. 舌抵上顎。

十二、掉尾勢第十二勢（諸經脈勻）



歌訣：膝直膀伸，推手自地；瞪目昂頭，凝神壹志；起而頓足，二十一次；左右伸肱，以七為誌；更作坐功，盤膝垂背；口注於心，息調於鼻；定靜乃起，厥功維備。

功效：1. 再強化頸部及腰底骨之和諧有力。
2. 勵練心志完全專一。
3. 強化腰、膝、肩、肘，再伸張，使之更有力，進而和暢臟腑之循環。

動作：兩腿開立，上體前屈，雙臂下垂伸直，手心向上，用力下推，手背觸地面時，仰頭注目軀體下彎時，腳跟稍稍提起，同時呼氣；起立時腳跟又著地，同時吸氣。

姿勢：1. 兩手分別自身側高舉過頭。兩掌相合，提頂、伸腰、展臂、提起

腳跟極力高舉。

2. 腳跟落地，兩腳踏實，同時兩掌落至胸前。十指交叉翻轉，掌心朝外，兩臂也隨之前伸，展直。翻掌朝下，在身前徐徐下降至襠的部位後，彎腰前俯，繼續下按至地。膝不可屈，如有未達，不可勉強。下按至終點時，昂頭，舌抵上齶。如此俯仰躬身重覆舉按3-5次。天長日久，掌可逐漸靠近地面，則腰身柔若童子。
3. 轉腰向左方，兩腳不移，僅左腳步變虛，右腿變實，右膝微屈。同時兩手保持交叉狀態，沿地面劃弧移至左腳外側。兩臂保持伸展，自左方高舉轉頭，掌心朝上，仰面觀天，擰腰180度轉向右方，徐徐彎腰右方俯身，下按至右腳外側；如未達到，不可勉強，可繼續俯仰3-5次，以後逐漸靠近地面；4. 最後一次下按右腳外側時，伸舒腰身兩臂隨之高舉過頭。繼之擰腰轉身至正前方。兩掌相合，徐徐降至胸前。兩掌緩緩分開，十指相對，下按，兩手分開，自然下垂於兩胯旁，恢復成預備椿功勢。兩腳跟起落，頓地3-21次。

要領：1. 手抓地平肩。
2. 陽手互對腰愈彎愈好。
3. 足跟起下21次。
4. 搖肩七次。

「易筋經」共有十二勢，每做一個姿勢要力灌全臂，精神內守，心數呼吸。吸氣時，自覺練習本功法，每個姿勢可依各人身體狀況，練習6~12次。本功法有內養外壯之效，不但防治各種慢性病，如心腦血管疾病、神經衰弱、急慢性胃腸病、呼吸系統疾病、頸、腰椎疾患等，而且可抗衰老，強身健體。

肆、討論與結論