

佛教的養生功法噢達摩「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

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

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

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

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《易筋》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

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；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。

姿勢為：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。

要領分別為：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椿功，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？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。

姿勢為：1. 左腳向左側邁出一步成左弓

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/>