

易筋經做為解脫生死修證途徑之可能

廖俊裕

南華大學生死學系副教授

摘要

《易筋經》一名通常有廣狹二義，狹義者單指和《洗髓經》相對的《易筋經》此書。廣義者包含《易筋經》、《洗髓經》，所以常又名之曰《易筋洗髓經》，本文指廣義者為主。

在談錫永、張尚義先生的觀點上，本文將《易筋經》視為解脫修證法門。討論其中如何「證果」，這是《易筋經》〈總論〉中所說「登證果」之意。

就目前《易筋經》修練，以密宗的圓滿次第或道教修證體系立論者較多，本文以密宗圓滿次第立論之。

「易筋經」前面的十二式動功主要以粗身心、細身心修練為主，靜功部分則以細身心、最細身心修練為主，以此來解脫生死。而這主要是密宗的二三灌圓滿次第的修證為主。

關鍵字：易筋經、密宗、圓滿次第、解脫生死



壹、前言

拜電視、電影、小說之賜，「易筋經」一向在華人社會中頗有其知名度。目前大陸國家體育總局也選了易筋經做為推廣的健身氣功，出版了書籍和影片。¹也排了經費補助「易筋經」的研究，不少博碩士論文皆以「易筋經」為對象，研究其身心功能。成果舉隅如下，每日操練易筋經，相對於每日一小時的快走或慢跑方式，更能提高骨質疏鬆症患者骨密度的作用，並能提高腰椎、股骨頸的骨質含量。²《易筋經》對於老年男性(61-69歲)有消除排尿困難、提高睾酮水準、提升雄性激素導致下調雌雄激素比例，改善前列腺增生症狀。³對治療青少年脊柱疾病，改善脊柱形態有顯著效果。⁴透過智能生理年齡測試方法，易筋經能夠明顯提高老人的思維敏捷性、動作靈活性、短時記憶力和注意品質，確實能夠起到延緩中老年人智慧衰退的作用。⁵相較於傳統骨盆牽引療法，易筋經更可以有效改善由於腰椎間盤突出導致的下腰痛，將鎮痛和穩定性練習兩者巧妙結合，提高了醫療效率，減少了醫療成本。⁶透過檢測成視網膜母細胞瘤蛋白(Rb)、P16表達的影響來考察《易筋經》抗衰老的效果，也有顯著性差異。⁷透過匹茲堡睡眠品質指數量表來檢測，《易筋經》對於大學生的睡眠品質也有顯著性的差異效果，⁸對於老年人的睡眠品質也有如此效果。⁹

除了生理上的效果外，《易筋經》對心理也有效果，如透過心境狀態量表(POMS)和精神醫學、心理學界最常用的症狀自評量表(Symptom Check-List, 90)，簡稱 SCL-90 量表檢測工具，張彩琴、于玲玲研究《易筋經》對大學生心理健康也有顯著性效果。¹⁰魏勝敏發現易筋經對中老年人，坐位體前屈、單腳跳平衡、握力、心肺功能、抑鬱、焦慮都有顯著性差異的效果。龐曉冬也針對易筋經對老年人的心理效果做研究，發現有顯著差異地提升老年人幸福感，降低抑鬱、焦慮、恐怖、偏執。¹¹

¹國家體育總局健身氣功管理中心編，《健身氣功·易筋經》(北京：人民體育出版社，2003)。

²黃德真，《健身氣功—易筋經防治骨質疏松癥的臨床和機理研究》，南京中醫藥大學 2009 年博論。

³陳廷，《易筋經對老年男性前列腺增生癥狀的改善及機理探究》，上海體育學院 2018 年碩論。

⁴房慶華、房宇軒，〈“健身氣功·易筋經”對青少年脊柱康復干預研究〉，《武術研究》第 3 卷第 1 期，2018.1。

⁵章文春、鐘志兵、伍慶華、陳曉凡、王蘇予、章瑩，〈健身氣功易筋經延緩中老年人智能老化的研究〉，《中國行為醫學科學》第 15 卷第 9 期，2006.9。

⁶蔡祥碧，《健身氣功·新編易筋經治療腰椎間盤突出癥下腰痛的研究》，南京中醫藥大學 2009 年博論。

⁷馮毅翀、邱文梅、鐘國林、趙自明、賴秋媛、潘華山，〈易筋經抗衰老臨床研究〉，《新中醫》第 45 卷第 8 期，201308。

⁸宋祖軍、李恒、李雙平，〈健身氣功·易筋經鍛煉對大學生睡眠品質改善的實驗研究〉，《運動》總第 22 期，2011.6。

⁹程海昉、張麗、李揚、薛忻、胡軍，〈改良易筋經對社區睡眠障礙老年人睡眠質量的影響〉，《康復學報》第 28 卷第 3 期，2018.3

¹⁰張彩琴、于玲玲，〈健身氣功·易筋經與大學生心理健康關係的研究〉，《內蒙古師範大學學報(教育科學版)》第 23 卷第 9 期，2010.9。

¹¹龐曉冬，《我國傳統健身方式對老年人心理健康影響的研究》，武漢體育學院應用心理學研究



台灣學界關於「易筋經」也有實證上的研究，如可以提高認知能力，防止老人失智。¹²對血壓、體脂都有顯著性的下降作用。¹³

這些都放在身體健康、心理情緒調整上的研究。本文準備把他放在解脫生死的立場上來立論。最主要是「易筋經」〈總論〉上開宗明義就說明：

佛祖大意，謂登正果者，其初基有二；一曰清虛，一曰脫換。能清虛，則無障；能脫換，則無礙。無礙無障，始可入定出定矣。知乎此，則進道有其基矣。所云清虛者，《洗髓》是也；脫換者，《易筋》是也。¹⁴

引文中「正果」亦有其他版本刊為「證果」，如蕭天石主編，《真本易筋經秘本洗髓經合刊》即是如此，¹⁵並沒有太多差異，果就是果位的意思，主要的見解是《易筋》、《洗髓》是用來證果或登正果用的，換言之，並不是只有如一般只以武術或氣功健身功法視之，而是用來修行成佛、修證果位用的。本文以此為基礎，展開論述。如果如此，那便要問，「易筋經」是在什麼階段，產生什麼可能的證果作用？

所 2004 碩士論文。

¹²林明德，《探討易筋經運動對認知之影響》，南華大學自然醫學研究所 2010 年碩士論文。

¹³徐瑋瑩，《易筋經運動對中年人心率變異的影響》，南華大學自然醫學研究所 2006 年碩士論文。

¹⁴參盛克琦編校，《易筋經輯要》（北京：宗教文化出版社，2014），頁 10。

¹⁵蕭天石主編，《真本易筋經秘本洗髓經合刊》（台北：自由出版社，2007），頁 1。



貳、本文所依據之《易筋經》版本

《易筋經》、《洗髓經》相傳為達摩所傳。根據現代學者的考證，《易筋經》並非是達摩所創，他們的主要考證方法是由《易筋經》的李靖序文來證明《易筋經》並非是達摩所創。例如唐豪、周偉良等人皆是如此，¹⁶《易筋經》中李靖的序文充滿錯謬偽造已是學界共識。但是阿德 2006 年在〈《易筋經》李靖序文考析〉一文提出了「序文偽經文不偽」的主張，學者認為「值得重視」，¹⁷因為達摩除了傳禪宗之外，從其出身師承來看，¹⁸確實傳有類似《易筋經》之功法，因此以南懷瑾、蕭天石閱過諸多《易筋經》版本後，蕭天石仍然曰「《易筋經》、《洗髓經》均為達摩祖師所傳，用為修道、修佛之輔助功法」¹⁹，而南懷瑾也說「相傳達摩祖師西來，傳授禪宗心法以外，復授有《易筋》、《洗髓》二部功法，以為修習禪定即身成就之助。……《易筋》工夫，雖習者代有其人，然各家所傳不同，莫衷一是。尤以坊間流行及鈔傳之秘本，相似者各有出入，不同者面目全非。各稱嫡傳，真偽難辨。達摩祖師傳授禪宗心法以外，同時傳有外功方術，當為事實。」²⁰因此本文仍以據稱為達摩所傳。

《易筋經》、《洗髓經》雖然是兩部經典，但學術上，或坊間都以《易筋經》或《易筋洗髓經》概稱之，如周述官、肖斌、袁順興、南懷瑾等先生皆是如此用法，將《易筋經》、《洗髓經》合為一體，認為兩者相輔相成，不可分之，而皆以《易筋經》或《易筋洗髓經》稱之，本文也如此用法。南懷瑾先生說：

《易筋》、《洗髓》二部原本合而為一祕笈，題曰《易筋經》。蓋以練《易筋》功行，成就已；以《洗髓》之功視之，猶是外功，不足以言功夫之上乘。必須進而煉習《洗髓》，方為行神之妙道畢矣。**歷此而證得禪心，即身成佛云云**。言之成理，行之有術，為向道者所津津樂道也。²¹

引文中，南懷瑾說得甚為有理，原本《易筋經》並不是只是一種武功，而是用來修行用的，所以南懷瑾這裡以「**證得禪心，即身成佛**」來說明《易筋經》之目的，並且包含《易筋》、《洗髓》二部，方得完整。我們看《易筋經》一開始的〈總論〉原文即可得知，可是世人很少注意到此。〈總論〉曰：

佛祖大意，謂登正果者，其初基有二；一曰清虛，一曰脫換。能清虛，則無障；能脫換，則無礙。無礙無障，始可入定出定矣。知乎此，則進道有其基矣。所云清虛者，《洗髓》是也；脫換者，《易筋》是也。²²

¹⁶ 唐豪的五篇相關《易筋經》考證論文已收於盛克琦編校，《易筋經輯要》（北京：宗教文化出版社，2014），附錄二，頁 474-498。周偉良意見參考周偉良，〈《易筋經》的作者、主要版本及其內容流變〉，《首都體育學院學報》第 21 卷第 2 期，2009.3，頁 138-140。

¹⁷ 程馨、程大力，〈近百年少林武術研究述論〉，《中國體育科技》第 53 卷第 1 期，2017.1，頁 51。

¹⁸ 參下文談錫永之意見。

¹⁹ 蕭天石主編，《真本易筋經秘本洗髓經合刊》（台北：自由出版社，2007），例言，頁 7。

²⁰ 參盛克琦編校，《易筋經輯要》（北京：宗教文化出版社，2014），頁 48。按：玄同子為南懷瑾道號。

²¹ 參盛克琦編校，《易筋經輯要》（北京：宗教文化出版社，2014），頁 56。

²² 參盛克琦編校，《易筋經輯要》（北京：宗教文化出版社，2014），頁 10。



前文已說「正果」亦有其他版本刊為「證果」，果就是果位的意思，主要的見解是《易筋》、《洗髓》是用來證果或登正果用的，這個目的我們先掌握住，後續會比較有助於論述。也就是《易筋經》原本就是用來修證果位使用，並不是只有如一般只以武術或氣功健身功法視之，而這種果位在此就是「脫換」、「清虛」。脫換的作用主要在《易筋經》，清虛的作用主要在《洗髓經》，正如南懷瑾所說「證得禪心，即身成佛」之言，「證得禪心」即是清虛，「即身成佛」即是脫換。將凡身轉為佛身，凡心轉為佛心，使得即身成佛成為可能。

尚斌、袁順興先生考察《易筋經》也發現《易筋經》包含《易筋》、《洗髓》二部，他說：

《易筋經》的內容，大致可分為三部分，第一部分為“易筋經”、“洗髓經”兩篇原文和一些相關論述，亦即是易筋經的功法理論。……第二部分為練功圖式，總稱十二圖式，此為各種姿勢的導引行氣功法以及後世演化的各家功法，其中最常見的就是流傳甚廣「韋陀勁十二式圖」。第三部分為易筋經的輔助功法、輔助器具以及各種外功和藥物等。²³

尚斌、袁順興巧妙地使用標點符號，來說明《易筋經》包含《易筋》、《洗髓》二部，所以包含《易筋》、《洗髓》的易筋經，他用《易筋經》來表示(加《》)；在《易筋經》中的易筋經，洗髓經，他用“易筋經”、“洗髓經”來表示(用標點符號“ ”)，這很清楚表達了他們的意圖。除了這點之外，他也指出了《易筋經》通行版本中，還有第二部分圖式部分，這種圖式最常見的是十二式易筋經圖示，也稱「韋陀勁十二式圖」，通稱為「十二式易筋經」，這部分有些版本《易筋經》是沒有的，例如國家圖書館(舊稱中央圖書館)中的藏書「述古堂錢遵王版《易筋經》即沒有此些圖示。²⁴這種圖式基本上常見的有兩大類，一類就是尚斌、袁順興所說的最常見的十二式，蕭天石主編，《真本易筋經秘本洗髓經合刊》也是這十二式動作。另為一大類為清代周述官在光緒 21 年(1895)所增演的十二圖 224 勢，周述官在原有十二式等動作的基礎上，增演了許多的動作，所以其書顏曰《增演易筋洗髓內功圖說》，十二圖並非是說只有十二個動作，而是有 224 個動作。十二圖主要是分類的意義，「正身圖 27 勢、側身圖 8 勢、半身圖 27 勢、屈身圖 8 勢、折身圖 16 勢、扭身圖 18 勢、倒身圖 6 勢、翻身圖 13 勢、行身圖 34 勢、坐身圖 49 勢、定身圖 8 勢、臥身圖 10 勢」，從圖名上即可知，如以躺姿為主的功法，便在臥身圖中，以坐姿為主的便納入坐身圖中。從這裡也可得知，其易筋洗髓也將《易筋》、《洗髓》二部視為一體。²⁵

²³尚斌、袁順興，〈易筋經考評〉，《上海中醫藥雜誌》2000 年第 7 期，頁 41。

²⁴參蕭天石主編，《真本易筋經秘本洗髓經合刊》(台北：自由出版社，2007)，頁 85-130，原本影印。

²⁵關於十二式和周述官十二圖 224 勢之特色，可參考廖俊裕，〈通行易筋經操練版本之比論〉，《中國語文學刊》第 6 期，2013.11，頁 12-29。



因為最常見的《易筋經》操練版本為十二式易筋經，因此本文也以此作為論述基礎。蕭天石先生主持自由出版社時，多年焚香默禱廣事搜求，蒐羅《易筋經》甚勤，最後依照蔣竹莊家藏刻本，參涵芬樓手抄秘笈補正，出版《真本易筋經秘本洗髓經合刊》，也是以此十二式為主，因此本文論述《易筋經》以此為參考版本，²⁶但因為蕭氏基於社會忌諱，刪去其中的「下部功法」部分，盛克琦先生補足其下部功法後，將蕭氏主編之《真本易筋經秘本洗髓經合刊》版本收入盛克琦編校，《易筋經輯要》(北京：宗教文化出版社，2014)第一編、第二編。盛克琦此書也將周述官版易筋經收入其第四編，因此甚為方便，本文論述《易筋經》便以此盛克琦編校，《易筋經輯要》為參考文本。而尤其是以其整理蕭天石先生《真本易筋經秘本洗髓經合刊》並補上「下部功法」的第一編、第二編為主要參考文本。

²⁶參蕭天石，〈重刊易筋洗髓二經例言〉，見蕭天石主編，《真本易筋經秘本洗髓經合刊》(台北：自由出版社，2007)，頁7-11。



參、參考體系上的選擇

從前言，我們已經可以得知，「易筋經」一開頭便以「佛祖大意」開宗明義，顯然是以成佛為主要修證目標，但佛學浩瀚，宗派複雜，兼以道教或一般民間信仰，也好用「佛祖」名號來立論演說，因此也不宜便以為是佛學所限。

關於《易筋經》學脈屬性上的研究，歷來學者主張不一。例如呂萬安主張《易筋經》雖然也有導引等思想，但主要屬於佛家的養生功法，呂萬安先生此處的佛教指的是佛教中的顯宗，還沒牽涉到密宗。通篇他強調《易筋經》以修心、明心見性為主；²⁷何欣委認為是佛門性命雙修之上乘內功；²⁸龔鵬程則認為《易筋經》是道家導引內功，但和道教內功又有些不同，是援道入佛的新典範；²⁹胡孚琛則認為不論達摩是否真為作者，《易筋經》「必為丹家真傳」；³⁰王願、劉理想則認為《易筋經》雖然有三教、武術在其中，但中醫才是其大宗思想，其上溯《黃帝內經》中的經筋理論、筋膜理論來證實其說。³¹以上我們可以得知《易筋經》頗為駁雜，涵容三教、武術和中醫。

過談錫永先生則另闢蹊徑。談錫永類似龔鵬程作法，龔鵬程考證《易筋經》是從時代外緣三教混雜、內家拳興起來說明《易筋經》之形成，談錫永則從達摩身分出身考察起，他引用羽溪了諦的考證，說明了達摩為迦濕彌羅(今之克什米爾)第一教首為富若密羅副座富若羅的繼承者，迦濕彌羅(克什米爾)當時也盛行密宗紅教大圓滿思想，密乘大圓滿祖師很多出身於此，因此得到結論：

世傳達摩有《洗髓經》與《易筋經》傳世，亦不可完全以謬悠視之。此或有如藏密大圓滿一系所授的「金剛拳」；大手印一系所授的「那洛巴六種拳法」與「亥母拳」，皆為修止觀次第所須。³²

談錫永認為達摩所傳的《易筋經》與《洗髓經》的作用就是密宗的金剛拳之類，達摩的修行地迦濕彌羅(克什米爾)本就盛行密宗寧瑪派的大圓滿思想，其來中土，所傳的禪宗基本上就是密宗大圓滿思想，只是禪宗大都用遮詮的表達方式，而大圓滿則用直詮的方式來表達。談錫永說：

密宗其實就是禪宗，只不過它安排出許多階段，一步步打基礎，直至最後，依然是修空性。³³

²⁷ 呂萬安，〈佛教的養生功法——達摩「易筋經」〉，《佛學與科學》4(2)，2003。

²⁸ 何欣委，〈古傳易筋經洗髓經秘譜匯宗〉(北京：人民體育出版社，2017)，頁1。要注意的是，「性命雙修」一直都是丹道的主張，佛教(尤其顯宗)很少用性命雙修為修行理論。

²⁹ 龔鵬程，〈達摩《易筋經》論考〉，原發表於《普門學報》第5期，2001.9，後收入龔鵬程，《武藝叢談》(濟南：山東畫報出版社，2009)，頁6-15。

³⁰ 參盛克琦編校，《易筋經輯要》(北京：宗教文化出版社，2014)，弁言，頁3。

³¹ 王願、劉理想，〈試論《易筋經》對中醫學的理論貢獻〉，《中國中醫基礎醫學雜誌》第16卷第2期，2010.2。

³² 談錫永，《大中觀論集(下)》(香港：密乘佛學會，1998)，頁32。

³³ 談錫永，《大中觀論集(上)》(香港：密乘佛學會，1998)，頁196。



從這裡我們可以看出談錫永的主張，也可以看出其他學者之不足，例如上面胡孚琛所主張《易筋經》必為丹道真傳，其中有一個很重要的判斷是「印度的文化中，也沒有少林拳法及易筋、洗髓之類的導引術」，³⁴原來印度密宗中，其實便有這些類似的拳法(金剛拳)，只是胡先生不清楚而已。龔鵬程在考證《易筋經》的內容時，所得到的結論也和談錫永的主張雷同，而和胡孚琛不同。龔先生遍考了道藏說：

揉，即按摩之法，以揉按心臍之間為主。心臍間的膜，不容易揉按到，則用杵搗槌打。詳見其〈膜論〉、〈揉法〉諸篇。這種揉法及對筋膜的解說，亦是道教所無的。……這才是《易筋經》獨特的功法與見解。……(道教)沒有像《易筋經》這種按揉搗打之法，更沒有筋膜說。不過，我遍考了道教所有導引法門，均無槌打者，故也許可以說槌打為天竺按摩導引法之特色，而《易筋經》就是發展了這個特色。³⁵

龔先生因為對密宗的金剛拳系統還不清楚，但是他全面普遍地考察了道教的導引法門後，推論到《易筋經》中的揉法、按揉槌打方法、包含筋膜理論「也許可以說」來自天竺按摩導引，這就和談錫永頗有類似結論。³⁶

由此我們可以了解有道家丹道、禪宗、密宗、中醫、武術背景知識的張義尚先生在詮釋《易筋經》時，有時用道書來解釋外，更常就用密宗來解釋，如用了不少藏文的種子字修行，³⁷或者就如同他在論其師黃克剛先生所傳《真傳易筋經》的閉氣時，就直接說「此種修法，在佛法密宗及印度瑜珈中特別強調」；³⁸或者他在論《真傳易筋經》的火氣時，就直接說「此火氣修法即是佛家密宗拙火定。依準密法，火焰之增長不宜超過頂輪，此點值得注意。」³⁹尤其更重要的是當初張義尚在和其師黃克剛先生學習其《真傳易筋經》時，對於黃師所說的《易筋經》功效以為是「神其說」，後來廣學身心性命之學，尤其是密宗學說後，才知黃師所說確實有其根據。張義尚先生說：

我當時還以為黃師是故神其說，但後來廣學各派武功道功，尤其是藏密無上瑜珈二、三灌頂修法中的脈輪觀、寶瓶氣、拙火定、欲樂定，與黃師所傳閉氣、導氣、火氣、水氣，雖觀想不盡相同，而內容時大同小異，……最後伏氣洗髓，直入般若之堂，與密法第四灌頂之修光明，也是相通的。方知師言之不謬，而武道相通，也是有它確切的根據了。⁴⁰

³⁴ 參盛克琦編校，《易筋經輯要》(北京：宗教文化出版社，2014)，弁言，頁9。

³⁵ 龔鵬程，〈達摩《易筋經》論考〉，收入龔鵬程，《武藝叢談》(濟南：山東畫報出版社，2009)，頁12-13。

³⁶ 關於西藏的按摩拍打可參攷拉巴平措編著，《藏式健身寶卷：藏族傳統健身法集成》，北京：中國藏學出版社，2007。

³⁷ 張義尚，《武功薪傳》(北京：社會科學文獻出版社，2012)，頁140。

³⁸ 張義尚，《武功薪傳》，頁140。

³⁹ 張義尚，《武功薪傳》，頁141。

⁴⁰ 張義尚，《武功薪傳》，頁143。



密宗無上瑜珈通常分成四灌，初灌生起次第、二灌、三灌圓滿次第，四灌是大圓滿次第。初灌主要是修本尊，二、三灌是修氣脈明點。⁴¹引文中說到，張義尚所學的《真傳易筋經》在他學了密宗無上瑜珈的二、三灌的修行方法後，包含脈輪觀、寶瓶氣、拙火定、欲樂定，就更能明白黃克剛先生所傳的《真傳易筋經》，因為這時就是在修氣脈明點，而且其中的欲樂定等就是雙修法，這就牽涉到《易筋經》中的下部功法，所以張義尚更能明瞭《易筋經》的理論根據。因此其後，便開展了他以密宗理論、丹道理論、中醫、武術等理論背景來詮釋《易筋經》，而且其中以密宗的理論系統為主要理論背景也就不難理解了。張義尚的《易筋經》詮釋方法相對於《易筋經》詮釋上的多元發展，毋寧是合理的，底下詮釋《易筋經》(含下部功法)，也將以其方法為原則為詮釋方法。

⁴¹ 陳健民，《佛法精要原理》(台北：圓明出版社，1992)，頁 144-146。



肆、《易筋經》在解脫生死成佛次第上的作用

依上文，若以密宗理論來看，南懷瑾先生認為《易筋經》「證得禪心，即身成佛」便為其重要核心。佛教以解脫輪迴成佛為其中心思想，從初發菩提心開始，到最後的成佛為止，顯宗因位起修，三大阿僧祇劫成佛；密宗透過果位起修、灌頂等作用，即生(身)成佛。根據陳健民先生說法，成佛的五道十地然後都要經過，五道是資糧道、加行道、見道、修道、及無修道(無學道)。十地是其中的境界層次，分別(1)歡喜地、(2)離垢地、(3)發光地、(4)燄慧地、(5)難勝地、(6)現前地、(7)遠行地、(8)不動地、(9)善慧地、(10)法雲地。茲依陳健民先生的說法整理如下圖：

修行次第(三大阿僧祇劫五道十地)										
五道	資糧道 (資糧位)			加行道 (加行位)			見道 (通達位)	修道 (修習位)	無修道 (究竟位)	
十地	始發菩提心			(四加行位)			初地 (無漏真智、體會真如)	二地-七地	八地-十地、佛果	
	十信	十住	十行	十回向	煖	頂				
時間	第一大阿僧祇劫						第二大阿僧祇劫		第三大阿僧祇劫	
本質(去執)	唯「有漏行」，一行之中唯修一行。斷「分別二執。」						「漏」「無漏行」，一行之中修一切行。斷「俱生我執」，捨「阿賴耶識」名。		純「無漏行」，一切行中修一切行。斷「俱生法執」，捨「異熟識」，立「庵摩羅識」名。	
三身	應化身						報身		法身	
密宗即生成佛	四加行：(和四加行位不同) 四皈依咒十萬次 大禮拜十萬次 獻曼達十萬次 金剛薩埵百字明十萬次 (極少數主張四皈依和大禮拜為一項，加上上師相應法)						生起次第 初灌 修本尊		圓滿次第 二灌、三灌 修氣脈明點(生拙火開中脈)	

圖一 成佛五道十地圖

整理自陳健民，《佛法精要原理》(台北：圓明出版社，1992)，頁 89-146。

從圖一，可以得知密宗基本上如何能果位起修，而將顯宗的三大阿僧祇劫成佛縮短為即生(身)成佛？首先，他透過四加行(大禮拜、獻曼達、百字明咒、上師相應法)來處理第一大阿僧祇劫的資糧道、加行道。資糧道、加行道，基本上還在為後面的修行之路準備資糧與本錢，還不算真正的見道而踏上正式修行之路。資糧道便是要準備使行者成為證悟法器的福慧資糧。加行道顧名思義就是加上去的行，是加功行之道，是為了後面的見道做充分的加功動作。資糧道加行道總共便要花一大阿僧祇劫來修行。



然後密宗用生起次第修本尊。二灌三灌的生拙火、轉脈輪、開中脈之修氣脈明點來解決第二大阿僧祇劫之從初地到七地的修行。這邊包含了見道與修道。見道是說其已見到四聖諦，準備體證「人無我」為方向。最後再以四灌大圓滿次第中的大手印無修瑜珈、大圓滿修行來完成八地到十地的第三大阿僧祇劫。

以盛克琦補足蕭天石《真本易筋經秘本洗髓經合刊》所刪的下部功法後，收入其所編校的《易筋經輯要》第一編、第二編內容來看，《易筋經》最主要的作用著墨在從二地到七地的修行上。就是密宗四灌中的二灌和三灌，「要懂得二灌、三灌的重要性，他是要用五智的氣、脈、明點，加上四喜、四空的定力，然後就成就了報身佛。」⁴²二灌就是開始練氣脈明點，主要是生拙火、轉五輪、開中脈。三灌則是以具體對象為事業手印，男女雙運來更徹底生拙火、轉五輪、開中脈。以徐瑋瑩、林明德的十二式易筋經之實證研究而言，除了易筋經下部功法外，其操練的步驟為暖身關節操，接著易筋經十二個動作，再加上靜坐觀想生拙火、開中脈，最後採用《易筋經》中的「膜論」、「揉法」理論等篇章而成按摩拍打全身而完成其《易筋經》鍛鍊。⁴³

這裡也顯示出，《易筋經》和密宗傳統所強調的氣脈是不同的，如果前文說《易筋經》相傳是達摩所創是可信的，那麼從大圓滿盛行地區而來的達摩，在創《易筋經》時，也已參酌了中醫或道教醫學中的氣脈理論，因為在李家雄、鍾碧均所傳，台灣頗流行的十二式《易筋經》，而為徐瑋瑩、林明德所採用作為《易筋經》的研究之《易筋經》中，皆很明顯的主張，《易筋經》中的氣脈理論和傳統密宗主張的左右脈不同，而是中醫或道醫所主張的十二正經相合，十二式便是和十二正經相配合，其循行關係為：

手太陰肺經→手陽明大腸經→足陽明胃經→足太陰脾經→手少陰心經→手太陽小腸經→足太陽膀胱經→足少陰腎經→手厥陰心包經→手少陽三焦經→足少陽膽經→足厥陰肝經→手太陰肺經⁴⁴

由於和十二正經相合，因此《易筋經》很容易被用來討論中醫或道醫，這也造成了《易筋經》多元的詮釋觀點。為何他們會從經絡學中的十二正經去論說呢？原因是《易筋經》內容上就有這樣的論述，我們從《易筋經》中的〈筋絡〉章節就可以理解了。⁴⁵《易筋經》中的〈筋絡〉中所描述的主要就是中醫的十二經筋：足太陽經筋、足少陽經筋、足陽明經筋、足太陰經筋、足少陰經筋、足厥陰經筋、手太陽經筋、手少陽經筋、手陽明經筋、手太陰經筋、手厥陰經筋、手少陰經筋。這十二經筋，主要是和十二正經相對應，十二正經便是手三陰經（肺、心包、心）、手三陽經（大腸、三焦、小腸）、足三陽經（胃、膽、膀胱）、足三陰經（脾、肝、

⁴²陳健民，《佛法精要原理》（台北：圓明出版社，1992），頁 157。

⁴³徐瑋瑩，《易筋經運動對中年人心率變異的影響》，南華大學自然醫學研究所 2006 年碩士論文。林明德，《探討易筋經運動對認知之影響》，南華大學自然醫學研究所 2010 年碩士論文。

⁴⁴李家雄，《新養生操——達摩易筋經功法入門》（台北：九思出版社，2000）。緣渡（即鍾碧均），《返璞歸真的理論與實踐》（台南：歸真出版社，1996）。鍾碧均，《脫胎換骨達摩易筋經—歸真功法》（南投：皇極出版社，1989）。

⁴⁵盛克琦編校，《易筋經輯要》，頁 45-47。



腎)。這也就難怪李家雄、鐘碧均會從十二正經去研究十二式了。不過這更清楚了《易筋經》是用來生拙火(丹田火)，通經絡用的，反而有其密宗基礎上的修行價值。

為何有其修行價值？因為密宗在圓滿次第上，建立在「心氣不二」的理論上面。他分成三層身心，身心一如，彼此互相影響。

- (1)粗身心： 粗身，生理學：肉、骨、血。心，六識：眼耳鼻舌身意。
- (2)細身心： 細身，氣、脈、明點(能量的精華)。心：情緒、情感。
- (3)最細身心： 最細身，本來身心。心：本具覺性。⁴⁶

也因此當我們在鍛鍊氣脈時，也正在調整我們的心理情緒。

實修《易筋經》的李應奇先生，綜合了中醫和他自己的練習心得，也綜合出十二經絡和心理情緒的影響關係，如下：

表一 經脈情感表⁴⁷

十二經脈	情感能力
肺經	代表個人的自我意識、自信心、魄力。
大腸經	代表個人的決心、表達自我的個人方式、價值觀。
胃經	代表個人的學習、理解與說話的能力。
脾經	代表個人對別人情緒的感覺，與外界事物的接納能力。
心經	代表個人的責任感、心智的表現及生命力。
小腸經	代表個人的分析與思考能力。
膀胱經	代表個人的平衡、審美與人際關係。
腎經	代表個人的創造力及先天直覺能力。
心包經	代表個人的理論思維、計劃能力。
三焦經	代表個人的組織能力。
膽經	代表個人的膽識、決斷能力。
肝經	代表個人的行動能力、內在的信仰。

從這些理論我們便可以知道達摩當初傳《易筋經》是用來修行證果，使身心成長的。

⁴⁶ 陳兵：《佛教心理學》(台北：佛光出版社，2007)。第六章

⁴⁷ 參圓真(李應奇)，《歸真經絡心理學》(台南：歸真出版社，1996)一書。李應奇先生的研究還缺乏任督二脈，這剛好是醫學博士 Roy Martina 有所發現。



伍、從三灌立場看《易筋經》下部功法的作用

密宗三灌立場，就是雙運觀點。關於《易筋經》下部功法，一般以「兩處十一法」稱之。二處就是睪丸與玉莖，就此兩部分，各有其操作，共有十一個操作方法，因而稱之。原文曰：

積氣至三百餘日，前後任督二脈悉皆充滿。再行此下部工夫，令其通貫。蓋以任督二脈，人在母胎時，原自相通。出胎以後，飲食出入，隔其前後通行之道。其督脈，自上齟循頂行脊間，至尾閭。其任脈，自承漿循胸行腹，下至會陰。兩不相貫合。行此下部之功，則氣至，可以通接而交旋矣。行此工夫，其法在兩處，其目有十一段。兩處者，一在睪丸，一在玉莖。在睪丸曰攢、曰掙、曰搓、曰拍；在玉莖曰咽、曰擗、曰握、曰揉、曰洗、曰束、曰養。以上十一字，除咽、洗、束、養外，其餘七字用手行功。皆自輕至重，自鬆至緊，自勉至安，周而復始，不計其數。日以六香，分行三次，百日成功。⁴⁸

兩處十一法，《易筋經》某些版本省略揉法，只有兩處十法，如周述官版即是如此。⁴⁹不過差異不大。這個《易筋經》下部功法，曹英峰先生曾整理發表，並且把其次序化，如下：

- 一預備式（兜腎摩腹）
- 二撚精索
- 三撚睪丸
- 四揉睪丸
- 五搓玉莖
- 六拔玉莖
- 七吞陰術
- 八束陰法
- 九捶會陰
- 十收式（提肛摩腎）⁵⁰

曹英峰先生在此修煉順序的敘述中，很實用，和《易筋經》下部功法原文之語焉不詳相比，已經清楚很多，尤其是最重要的次數或時間等因素，他都按照他曾學習過的燕青門功法披露之。以七吞陰術來說，他即說「如此一吸一提，一呼一降為一次，初行 9 次，漸以 9 的倍數增加，但不可超過 81 次。」以八束陰法而言，他也把重量，擺動幅度，練習次數都清楚說明，對於《易筋經》下部功法之瞭解很有助益。他也把各部的重要性相比較，認為其中最重要的是七吞陰術、八束陰法。其他八個階段或方法都是為了這兩者而為前行或後行。八束陰法就是世稱鐵襠功。《易筋經》下部功法，南懷瑾手抄本中的此部分題名曰「莖梢行功

⁴⁸ 盛克琦編校，《易筋經輯要》，頁 21。

⁴⁹ 盛克琦編校，《易筋經輯要》，頁 328。

⁵⁰ 曹英鋒，〈易筋經下部行功全揭秘〉，《精武》2008 年 06 期，頁 38-39。



法」，內容大同小異，但強調「秘而不傳」、「另有口訣」。⁵¹當初蕭天石在接洽南懷瑾先生有關《易筋經》、《洗髓經》版本時，曾說南氏「又秘其《洗髓經》也」。

⁵²南懷瑾在其〈後敘〉中，也說另有《洗髓經》，他說：

唯此經所述洗髓功法，皆為以氣馭神之道，空明禪樂，其境界非常人所可知，其理論述說又非常理恒情可得領會，故暫止此。他日息跡山林，俟機緣以續出之。⁵³

南懷瑾當初說日後他息跡山林，等待機緣將把珍藏的《洗髓經》公布之，今南先生已歸道山，此其《洗髓經》珍本當已在飄渺中。所幸曹英峰先生之文章中，差可將此憾恨補足。另外珍貴的是，其將練功順序也說明清楚，從一預備式（兜腎摩腹），經過按摩二處，再到正行的吞陰、束陰，最後十收式（提肛摩腎）作為後行結束，順序井然。

⁵¹ 盛克琦編校，《易筋經輯要》，頁 55。

⁵² 盛克琦編校，《易筋經輯要》，頁 3。

⁵³ 盛克琦編校，《易筋經輯要》，頁 56。



陸、《易筋經》下部功法的作用與目的

現在我們要來討論《易筋經》下部功法的作用。曹英峰先生在披露《易筋經》下部功法有附帶提到其對於性功能的提升有其助益。龔鵬程先生卻對此有其不同意見，認為是「妄謬」、「混淆與錯誤」，⁵⁴尤其令其不解的是若真是達摩傳法，為何要有下部功法？他說：

它如此沾沾自喜其壯陽神效，是否恰當呢？若真是達摩傳經，授予少林寺僧，當然不會談這一套，也用不著這一套。且這種功法中顯示的性態度，是以性為天地間之至樂，以晝夜不寢不食地性交為樂事，更非僧人習武者所宜有。所以像這些地方，明顯地是為它所吸收的道教功法所誤，不及檢別，因而誤入歧途。⁵⁵

龔先生因為缺乏談錫永所說達摩本身就是爛熟密宗寧瑪派修行者的背景知識，所以認為達摩「當然不會談這一套，也用不著這一套」，他對《易筋經》有下部功法的判斷是「誤入歧途」，這也是可以有其相當理解的理由了。現在的問題是《易筋經》為何要談到下部功法的修練呢？其實在《易筋經》的原文中已經說明，只是這樣的說明不容易為人所理解。因為要清楚說明之故，所以不嫌重複的再引一次：

積氣至三百餘日，前後任督二脈悉皆充滿。再行此下部工夫，令其通貫。蓋以任督二脈，人在母胎時，原自相通。出胎以後，飲食出入，隔其前後通行之道。其督脈，自上巔循頂行脊間，至尾間。其任脈，自承漿循胸行腹，下至會陰。兩不相貫合。行此下部之功，則氣至，可以通接而交旋矣。⁵⁶

在這裡我們可以看到《易筋經》下部功法不是一開始練《易筋經》就修練的。而是至少「積氣至三百餘日」，這是時間上的條件。時間上夠了，也許條件還不夠，真正的條件是「前後任督二脈悉皆充滿」，任督二脈的氣都要充滿，這才是關鍵，這個關鍵條件達成後才可練《易筋經》下部功法。為什麼呢？如果我們從《易筋經》中的〈筋絡〉章節就可以理解了。⁵⁷《易筋經》中的〈筋絡〉中所描述的主要就是中醫的十二經筋：足太陽經筋、足少陽經筋、足陽明經筋、足太陰經筋、足少陰經筋、足厥陰經筋、手太陽經筋、手少陽經筋、手陽明經筋、手太陰經筋、手厥陰經筋、手少陰經筋。這十二經筋，主要是和十二正經相對應，十二正經便是手三陰經（肺、心包、心）、手三陽經（大腸、三焦、小腸）、足三陽經（胃、膽、膀胱）、足三陰經（脾、肝、腎）。《易筋經》以筋為主的操練，其原理就是透過筋的伸展來帶動經絡氣血的運轉推動。以十二式《易筋經》來看，

⁵⁴ 龔鵬程，〈達摩《易筋經》論考〉，收入龔鵬程，《武藝叢談》（濟南：山東畫報出版社，2009），頁16。

⁵⁵ 龔鵬程，〈達摩《易筋經》論考〉，頁16。

⁵⁶ 盛克琦編校，《易筋經輯要》，頁21。

⁵⁷ 盛克琦編校，《易筋經輯要》，頁45-47。



主要是練十二正經，依李家雄中醫師的主張，韋馱獻杵第一勢、韋馱獻杵第二勢、韋馱獻杵第三勢、摘星換斗勢、出爪亮翅勢、倒拽九牛尾勢、九鬼拔馬刀勢、三盤落地勢、青龍探爪勢、臥虎撲食勢、折躬勢、工尾勢這十二式，練習的就是十二正經，分別練習 1 手太陰肺經、2 手陽明大腸經、3 足陽明胃經、4 足太陰脾經、5 手少陰心經、6 手太陽小腸經、7 足太陽膀胱經、8 足少陰腎經、9 手厥陰心包經、10 手少陽三焦經、11 足少陽膽經、12 足厥陰肝經。⁵⁸這十二正經中，手三陰經（肺、心包、心）、足三陰經（脾、肝、腎）其中的一個作用就是使任脈的氣充滿。手三陽經（大腸、三焦、小腸）、足三陽經（胃、膽、膀胱）的作用之一就是使督脈的氣充滿。這樣我們就知道，下部功法一定是在前面十二式動作練到一個階段之後的高階功法。它的主要目的就是要讓任督二脈之氣交接通貫。引文中說明人出生之後，原本在娘胎中相連結的任督二脈便隔開了，前後皆隔，因此要利用下部功法來「通接而交旋」。因為依照《易筋經》，任督二脈是氣之海，任脈是陰脈之海，督脈是陽脈之海，十二正經是河流，氣血充盈，陰經（手三陰經、足三陰經）灌注任脈，河流入海，陽經（手三陽經、足三陽經）灌注督脈。反之，任督二脈充盈，也會調節十二正經，因此「任督二脈，人能通此二脈，則百脈皆通」。⁵⁹

不過，別忘了，我們在前文有說到，《易筋經》本來就是用來修行證果用的，這些要貫通十二經絡、任督二脈理論證了甚麼果呢？依密宗理論，「身心一如」、「心氣不二」，陳健民先生曰：

夫氣者，心之行也，脈者，氣之道也。心有一分我執煩惱，氣多一分緊縮委曲；氣多一分緊縮委曲，脈多一分堅韌糾纏，則中脈之開發多一分阻滯障礙。⁶⁰

當我們更細緻地談到身體和心理的關係時，密乘發現心理情緒是和身體中的「氣」、「脈」有關。心理情緒之作用會影響到身體中氣脈的運轉通暢與否。同樣的，氣脈不順，也會影響一個人的心理狀態，久病者易厭世即是如此。「心調則氣調、氣調則心調」。⁶¹這些都是張義尚先生學習密宗後，發現更可以詮釋《易筋經》下部功法，因此他的著作就很重視「心氣不二」，如他撰寫〈心氣秘旨修習口訣〉、〈心氣秘旨訣中訣〉等都是修練易筋經的重要參考資料。⁶²

⁵⁸參李家雄，《達摩易筋經》（台北：九思出版社，2008）。

⁵⁹盛克琦編校，《易筋經輯要》，頁 38-44。

⁶⁰參陳健民：《中黃督脊辨》，收入陳健民，《曲肱齋全集》第九冊（台北：圓明出版社，1994），頁 116。陳先生在全集中，多處論及此點。讀者對引文中把中脈引進來，也許很納悶，因為之前都是在討論任督二脈，這是因為任督二脈通之後，依丹道，取坎填離，也有類似通中脈的「中宮直透法」，參陳櫻寧〈靜功問答〉，收入武國忠主編，《中華仙學養生全書（下）》（北京：華夏出版社，2006），頁 1558；或林厚省，《氣功三百問》（台北：益智書坊出版社，2014），頁 209。

⁶¹林崇安，《西藏佛教的探討》（台北：慧炬出版社，1993），頁 293。

⁶²參張義尚，《丹道薪傳》（北京：社會科學文獻出版社，2012），第五編。張義尚，《武功薪傳》，第八編。



這些易筋經功法理論看起來很抽象，但近 30 年來在心理學界發展能量心理學，也頗有實效上的證驗，對於經絡和心理情緒關係上產生的經絡心理學，西方心理學界做了不少實務上研究，也有其功效。他們發現以穴道來啟動經絡能量，可以有效處理情緒等問題，憂鬱症和創傷後症候群(PTSD)等皆有效用。⁶³

在《易筋經》下部功法後，有〈用戰〉(有的版本題名「餘伎」)，這部分「餘伎」的章節名似乎比「用戰」來的更好些，所謂更好的意思是有機緣可以往下走，沒機緣單修也是不錯。該〈用戰〉(或「餘伎」)的原文如下：

精氣與神，煉至堅固，用立根基。希仙作佛，能勇猛精進也。設人緣未了，用之臨敵，當對壘時，其切要處在於，意有所寄，氣不外馳，則精自不狂，守而不走。設欲延嗣，則按時審候，應機而射，一發中的，無不孕者。設欲鏖戰，則閉氣存神，按隊行兵，自能無敵。若於下煉之時，加吞咽、呼吸等功，相兼行熟，則為泥水采補，最上神鋒也。大道六耳不傳，烏可悉露筆端？⁶⁴

引文說「大道六耳不傳」，因此《易筋經》下部功法之所以不容易理解或被誤解也是有道理的。因為從表面上看，此處顯然就是房中術應用，也是龔鵬程先生認為不恰當之處。但根據我們上面的原則這些我們要放在修行上來考察。上文已說，這些本來是餘伎，其實要看機緣的。張義尚先生當時正是接觸了密宗二、三灌的學問之後，方知其中的奧秘之處。原來密宗二、三灌理論就是練氣脈明點，用來證悟之用。隨著易筋功法的練習，分別使任脈、督脈氣充脈寬後，才能進行下部功法洗髓之用，此處之作用在於生丹田火(拙火)，開中脈(丹道的中宮直透法)。因為任督二脈在下部斷隔，因此才從下部功法實踐之。這是屬於密中二灌範圍。二灌範圍自己獨修觀想修，三灌就是實體修有具體的人修。二灌要生拙火，使氣入中脈、開中脈，氣入中脈才是智慧氣，否則只是業劫氣。智慧氣就能具體輔助修行證悟空性。丹田火在中脈中上升，融解上丹田之菩提心月液，以丹道術語即取坎填離，但取坎填離還有繼續的功夫，便是融解菩提心月液，使菩提心月液融解後下滴，產生燃滴效應。菩提心月液從眉心輪下降到喉輪，產生初喜，證得初空；從喉輪下降到心輪，產生勝喜，證得廣空；從心輪下降到臍輪，產生超喜，證得大空；從臍輪下降到密輪，產生俱生喜，證得全體空。此即是所謂四喜四空。

⁶⁵此處「用戰」章節就密宗二灌來說，就是「自身大樂覺受」，到三灌就是「他

⁶³ 醫學博士 Roy Martina 甚至以此為處理他精神疾患的患者，他發現任督二脈的心理情緒問題主要是壓力與壓抑的關係，參 Roy Martina 著、胡因夢譯、〈改變從心開始——學會情緒平衡的方法〉(昆明：雲南人民出版社，2007)，頁 138-139。關於過去 20 年的憂鬱症文獻研究，學者發現能量心理學的處遇策略比正規途徑來的有效，參 Nelms JA, Castel L. A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized and Nonrandomized Trials of Clinical Emotional Freedom Techniques (EFT) for the Treatment of Depression. *Explore (NY)*. 2016 Nov - Dec;12(6):416-426. doi: 10.1016/j.explore.2016.08.001. Epub 2016 Aug 18.另外，對於 PTSD 的處理，也很有幫助，甚至發展出指南原則，參 Dawson Church, Peta Stapleton, etc, Guidelines for the Treatment of PTSD Using Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques), *Healthcare (Basel)*. 2018 Dec; 6(4): 146. Published online 2018 Dec 12. doi: 10.3390/healthcare6040146.

⁶⁴ 盛克琦編校，《易筋經輯要》，頁 22。

⁶⁵ 陳健民，《佛法精要原理》(台北：圓明出版社，1992)，頁 280-281。徐芹庭，《密宗六成就法》



身事業手印」。⁶⁶三灌的實行條件不少，如要能閉氣兩分鐘以上，能把握不漏失明點，對象也要檢擇等，這些都是不容易達成。⁶⁷而且三灌目的也是要生拙火開中脈，其實在二灌也能達成，只是二灌不須物質上的條件，因此引文才說「人緣未了」時，有機緣才實踐，其目的也和二灌一樣的。

柒、結論

本文主要在說明《易筋經》作為解脫生死修證途徑之可能，尤其是站在密宗成佛的次第上立論，《易筋經》屬於密宗四大灌頂中的第二、三灌頂次第。《易筋經》十二式已經爛熟，再採用下部功法，使得任脈、督脈之氣充盈，使其相貫通交旋，產生生拙火開中脈作用。《易筋經》下部功法在修行上的目的並不是房中術的采補，而是身體上的脫換、心靈上的清虛，使產生四喜四空，證果用的。

(台北：聖環圖書公司，1997)，頁 90-93。此處有許多拳法動作做為輔助前行，和《易筋經》中的動作接近，可參看。

⁶⁶ 陳健民，《恩海遙波集》(台北：圓明出版社，1992)，頁 244-245。

⁶⁷ 參陳健民，《事業手印教授抉微》(台北：圓明出版社，1992)，頁 287-288。



參考文獻：

- Dawson Church, Peta Stapleton, etc, Guidelines for the Treatment of PTSD Using Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques), Healthcare (Basel). 2018 Dec; 6(4): 146. Published online 2018 Dec 12. doi: 10.3390/healthcare6040146.
- Nelms JA, Castel L. A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized and Nonrandomized Trials of Clinical Emotional Freedom Techniques (EFT) for the Treatment of Depression. Explore (NY). 2016 Nov - Dec; 12(6):416-426. doi: 10.1016/j.explore.2016.08.001. Epub 2016 Aug 18.
- Roy Martina 著、胡因夢譯，〈改變從心開始——學會情緒平衡的方法〉
(昆明：雲南人民出版社，2007)
- 王願、劉理想，〈試論《易筋經》對中醫學的理論貢獻〉，
《中國中醫基礎醫學雜誌》第 16 卷第 2 期，2010.2。
- 何欣委，〈古傳易筋經洗髓經秘譜匯宗〉(北京：人民體育出版社，2017)。
- 呂萬安，〈佛教的養生功法——達摩「易筋經」〉，《佛學與科學》4 (2)，2003。
- 宋祖軍、李恒、李雙平，〈健身氣功·易筋經鍛煉對大學生睡眠品質改善的實驗研究〉，《運動》總第 22 期，2011.6。
- 李家雄，〈新養生操——達摩易筋經功法入門〉(台北：九思出版社，2000)。
- 肖斌、袁順興，〈易筋經考評〉，《上海中醫藥雜誌》2000 年第 7 期。
- 周偉良，〈《易筋經》的作者、主要版本及其內容流變〉，《首都體育學院學報》第 21 卷第 2 期，2009.3。
- 房慶華、房宇軒，〈“健身氣功·易筋經”對青少年脊柱康復干預研究〉，
《武術研究》第 3 卷第 1 期，2018.1。
- 拉巴平措編著，〈藏式健身寶卷：藏族傳統健身法集成〉，
北京：中國藏學出版社，2007。
- 林明德，〈探討易筋經運動對認知之影響〉，
南華大學自然醫學研究所 2010 年碩士論文。
- 林厚省，〈氣功三百問〉(台北：益智書坊出版社，2014)。
- 林崇安，〈西藏佛教的探討〉(台北：慧炬出版社，1993)
- 徐芹庭，〈密宗六成就法〉(台北：聖環圖書公司，1997)。
- 徐瑋瑩，〈易筋經運動對中年人心率變異的影響〉，
南華大學自然醫學研究所 2006 年碩士論文。
- 國家體育總局健身氣功管理中心編，〈健身氣功·易筋經〉
(北京：人民體育出版社，2003)。
- 張彩琴、于玲玲，〈健身氣功·易筋經與大學生心理健康關係的研究〉，
《內蒙古師範大學學報(教育科學版)》第 23 卷第 9 期，2010.9。
- 張義尚，〈丹道薪傳〉(北京：社會科學文獻出版社，2012)。
- 張義尚，〈武功薪傳〉(北京：社會科學文獻出版社，2012)。



- 曹英鋒，〈易筋經下部行功全揭秘〉，《精武》2008年06期。
- 盛克琦編校，《易筋經輯要》(北京：宗教文化出版社，2014)，頁10。
- 章文春、鐘志兵、伍慶華、陳曉凡、王蘇予、章瑩，〈健身氣功易筋經延緩中老年人智能老化的研究〉，《中國行為醫學科學》第15卷第9期，2006.9。
- 陳兵：《佛教心理學》(台北：佛光出版社，2007)。
- 陳廷，《易筋經對老年男性前列腺增生癥狀的改善及機理探究》，上海體育學院2018年碩論。
- 陳健民，《佛法精要原理》(台北：圓明出版社，1992)。
- 陳健民，《事業手印教授抉微》(台北：圓明出版社，1992)。
- 陳健民，《恩海遙波集》(台北：圓明出版社，1992)。
- 陳健民：《中黃督脊辨》，收入陳健民，《曲肱齋全集》第九冊(台北：圓明出版社，1994)
- 陳櫻寧〈靜功問答〉，收入武國忠主編，《中華仙學養生全書(下)》(北京：華夏出版社，2006)
- 程海昉、張麗、李揚、薛焯、胡軍，〈改良易筋經對社區睡眠障礙老年人睡眠質量的影響〉，《康復學報》第28卷第3期，2018.3
- 程馨、程大力，〈近百年少林武術研究述論〉，《中國體育科技》第53卷第1期，2017.1。
- 馮毅翀、邱文梅、鐘國林、趙自明、賴秋媛、潘華山，〈易筋經抗衰老臨床研究〉，《新中醫》第45卷第8期，201308。
- 黃德真，《健身氣功—易筋經防治骨質疏松癥的臨床和機理研究》，南京中醫藥大學2009年博論。
- 圓真(李應奇)，《歸真經絡心理學》(台南：歸真出版社，1996)
- 廖俊裕，〈通行易筋經操練版本之比論〉，《中國語文學刊》第6期，2013.11。
- 緣渡(即鍾碧均)，《返璞歸真的理論與實踐》(台南：歸真出版社，1996)。
- 蔡祥碧，《健身氣功·新編易筋經治療腰椎間盤突出癥下腰痛的研究》，南京中醫藥大學2009年博論。
- 談錫永，《大中觀論集(上)》(香港：密乘佛學會，1998)。
- 談錫永，《大中觀論集(下)》(香港：密乘佛學會，1998)。
- 蕭天石主編，《真本易筋經秘本洗髓經合刊》(台北：自由出版社，2007)，頁1。
- 鍾碧均，《脫胎換骨達摩易筋經—歸真功法》(南投：皇極出版社，1989)。
- 龐曉冬，《我國傳統健身方式對老年人心理健康影響的研究》，武漢體育學院應用心理學研究所2004碩士論文。
- 龔鵬程，〈達摩《易筋經》論考〉，原發表於《普門學報》第5期，2001.9，後收入龔鵬程，《武藝叢談》(濟南：山東畫報出版社，2009)，頁6-15。



The Possibility of Yì jīn jīng as a Way to Liberate Life and Death

Liao, Chun-Yu

Associate Professor/ Department of Life-and-Death Studies, Nanhua University

Abstract

The name "Yì jīn jīng" usually has a broad and narrow meaning, and the narrow one refers only to the book " Yì jīn jīng" which is the opposite of "Xin suǐ jīng". The broad sense includes "Yì jīn jīng" and "Xin suǐ jīng ", so it is often also called " Yì jīn Xin suǐ jīng ". This article mainly refers to the broad sense.

From the viewpoints of Tan Xiyong and Zhang Shangyi, this article regards the "Yì jīn jīng" as a method of liberation and repair. Discuss how to "Achievement of Enlightenment", which is the meaning of "Dengzhengguo" in the " Yì jīn jīng ".

For the current practice of "Yì jīn jīng ", there are many people who make the argument based on the perfect stage of Tantra or the Taoist cultivation system. This article discusses the perfect stage of Tantric.

The twelve types of kinetic exercises in the front of the " Yì jīn jīng " mainly focus on gross and careful physical and mental training, while the static exercises focus on careful physical and mental and the most subtle exercises to Liberate life and death. And this is mainly the cultivation of the second and third instillation stages of Tantric Buddhism.

Keyword : Yì jīn jīng, Tantric Buddhism, the perfect stage of Tantric, Liberate Life and Death

