

白話少林「易筋經」

中土禪宗初祖達摩大師著
臺灣 王武烈習修後改寫

（本人著作權所有，但本法公開，不得販售、圖利。請誓言遵守，違者因果自負。）

1980年筆者為參加建築師資格考試前，希望在最後一節「建築設計」，長達四小時考試期間，能一股作氣完成，即於半年前開始修練此「易筋經」，果然該科以八十五分得分，並順利獲取建築師資格。

修習「易筋經」百日之效用，不下於藏密四加行之「大禮拜」十萬遍，具有導引吐納、筋力易轉之神效，學者勿忽其簡，行之驗效甚佳。多人曾有佛之三十二相中「馬陰藏相」、「腋下平滿」等等跡像，故知達摩大師來中土傳此法，應有其特殊之考量。

因此為應體弱、頻尿、有漏之破身者，能回復強壯體魄，不再散失精氣。特別依多年經驗，重新整理，以惠後學。

有漏之身，修練任何功法效果不彰，佛門應從「無漏之身」修起，不可不知。惜此法早已從僧團中失傳，今之僧人唯求唸佛往生，不復重視矣！

但此法強猛，結束時之舒筋、吞氣法，千萬記得行之。

功法期間，勿飲食冰涼飲料、食品，一小時後才能洗溫水澡，百日內不可夫婦行房（作愛、洩精）年青未婚者練之，對日後效用甚多，以後自知。凡男性十六歲精門開啟後更宜練習。此法是否對女性有效，因不曾知有女性學成，故暫不知女性可否修練。

本術晨、夕各行一次，或於子、午、卯、酉時，分別面朝北、南、東、西向運功。初學者可由七、十四、二十一數，逐漸累增至四十九數，百日竟功，則變易全身、筋脈健強矣。（居北半球地區，23:00~01:00子時朝北；11:00~13:00午時朝南；05:00~07:00卯時朝東；17:00~19:00酉時朝西；居南半球地區，子時朝南，午時朝北。）

以意貫氣不得半途停止，收功時一定要遵行「收式」舒散餘氣，若有足部氣瘀情形，應以「藥洗」拍散。數字均應「默數」即可，不要動散氣力。（蹻蹻同翹字義）

第一套第一式 雙掌蹻按一混元一氣之勢

面朝東立，頭微上仰，眼睛微微上視，兩腳掌平行外開一尺許，寬約與肩寬窄相齊，腳要站平，不可前後參差，兩肩要垂下，肘微彎曲，兩掌心朝下，十指尖朝前，如按桌蹻身之狀，十指尖想往上蹻，注意掌不可上提過腰，鼓氣於腹，兩掌想往下按，全神貫注指掌之間，默數七七四十九字，即「四十九按蹻」須極徐、極緩，至極度後，再停頓片刻，才能放下手指，提起掌根，回復原狀。

第一套第二式 姆指蹻身

接前式數四十九字畢，兩足平行站立如前式，兩大姆指外伸，餘四指鬆力成拳，於大腿前，拳背朝前，姆指朝身，遙相對不貼身，肘微曲，每數一字，握拳一緊，大指

躑一躑至極度，手不能有稍提勁，應以氣力下注，鬆時氣力才可上提，數四十九字，即四十九緊，四十九躑也。在行功之時，暫勿口鼻呼吸、身體搖動，因皆足以耗氣散力。

第一套第三式 握固—雙拳垂緊

接前式數四十九字畢，兩足平行站立如前式，大姆指疊在中指中節外成拳（另法有姆指藏於掌心成拳之勢者），雙手自然下垂，肘微曲，肘尖朝後突，虎口朝前，每一握緊拳，全臂之力往下貫注於拳，肘於此時伸直，每數一字，拳加一緊，即四十九緊也。注意神氣之貫注，務使精神氣力融會一起，達則全達，斂則全斂。

第一套第四式 前分平舉

接前式數四十九字畢，兩足緊併站立，將兩臂由身側伸直往前面向上平抬起，拳掌相離尺許，大姆指疊在中指中節外成拳（另法有姆指藏於掌心成拳之勢者），虎口朝上，拳與肩平，肩向前探出，手應伸直，數四十九下，拳加四十九緊，掌之氣力前注，忌兩拳抖動而勢散神亂，兩腿力下注，以固下盤。

第一套第五式 上舉—流注全身

接前式數四十九字畢，兩足緊併站立，將兩臂由身外側畫弧狀，向頭部直豎起，兩拳相對，大姆指疊在中指中節外成拳，虎口朝後，頭微仰，兩臂不可貼耳，離約二、三寸，每數一字，拳加一緊，想如拉單槓，將身上收，兩踵乘勢上提高至極度，但起落務宜徐緩，以免傷及心、腦，此同時臂力往下挫，勿作有形動作，只要想鬆力向下即可。

第一套第六式 耳拳

接前式數四十九字畢，兩足平行開立，足踵貼地，先同前式，小臂內折，兩拳降下對兩耳，離耳朵一寸許，肘與肩平，大姆指疊在中指中節外成拳，虎口朝肩，拳掌心朝前，數四十九字，每數一字，肘尖想往後用力，大臂上抬，小臂用力向內，拳同時加一緊。徐緩從事，若舉動猛烈，功益不易見。

第一套第七式 躑趾

接前式數四十九字畢，兩足平行開立（另法說併立），以腳尖離地，足踵仍貼地，想全身往後一仰，將兩臂橫伸直上與肩平，大姆指疊在中指中節外成拳，虎口朝上，數四十九字，每數一字，想兩拳往上、往後用力，胸部擴張向前，同時合拳加一緊。

第一套第八式 平拳

接前式數四十九字畢，兩足平行開立（另法說併立），將兩臂平轉向前，與第四式同，大姆指疊在中指中節外成拳（另法有姆指藏於掌心成拳之勢者），虎口朝上，但兩拳心略近些，約離二至三寸，數四十九字，每數一字，踵提高二寸，拳同時加一緊。

第一套第九式 鼻拳

接前式數四十九字畢，兩足平行開立（另法說併立），將兩掌收回，向兩乳之上稍些一抬即翻掌，大姆指疊在中指中節外成拳（另法有姆指藏於掌心成拳之勢者），向前上起對鼻尖，拳背食指節尖離鼻尖半寸，頭微仰，數四十九字，每數一字，拳同時加一緊，有如提千斤重物向上翻提之狀。

第一套第十式 山拳

接前式數四十九字畢，兩足平行開立（另法說併立），將兩掌虎口貼腿，掌心向後，乃將兩臂向前提起，肘與肩平，兩小臂直豎起如托千斤，大姆指疊在中指中節外成拳（另法有姆指藏於掌心成拳之勢者），拳掌向前，虎口遙對兩耳，數四十九字，每數一字，拳同時加一緊，想往上舉，肘尖想往後用力。

第十一 尾一式 臍拳一氣吞丹田（收式一）

接前式數四十九字畢，兩足平行開立（另法說併立），將兩掌翻轉向下至臍，將兩食指之大節與臍相離半寸，數四十九字，大姆指疊在中指中節外成拳，每數一字，拳加一緊，姆指上躑，如提千斤，兩肩不可上聳，數畢吞氣一口，隨津液以意送至丹田，如此吞送三口氣。（如續行第二套可由此接行。）

第十二 尾二式 如釋千斤（收式二）

吞氣三口畢，不用再數字，將兩拳鬆開，兩手垂下直與身齊，想手心向前、往上端舉重物，如端物與肩平，腳跟微起提踵二寸，以助手部上端之力，再將兩手作拳，舉起過頭，同時用力挫下，三舉三挫，再將左右腳踩空蹬，先左後右各三蹬，如此行之，可舒展緊繃筋脈、活絡血脈，記得踵落地後，足尖要向上一蹺。

第二套第一式

接第一套尾一式吞氣三口畢，將兩拳伸開，手心翻向上端至胸乳前寸許，十指尖相離二、三寸，數四十九字，每數一字，其手心翻平，想氣貫十指。

第二套第二式

接前式數四十九字畢，兩足平行開立，兩手伸開與肩平成為一字形，掌心朝上，胸部微向前，數四十九字，每數一字，手掌、手指想往上、往後用力。

第二套第三式

接前式數四十九字畢，兩足平行開立，兩臂平轉向前，掌心朝下，數四十九字，每數一字，想氣往十指尖上貫，掌背朝上，微端物狀。

第二套第四式

接前式數四十九字畢，兩足平行開立，將兩掌成拳，收回胸腰側，大姆指疊在中指中節外成拳，掌心朝上，掌背朝下，肘尖往身後用力，數四十九字，每數一字，拳加一緊，兩臂不可貼身，但亦不遠離。

第二套第五式

接前式數四十九字畢，兩足平行開立，將拳開成掌，指尖朝上，如推物狀，以臂伸直為度，每數一字，掌想往前推，指尖想往後用力，數四十九字畢，應如第十一式尾一式數字吞氣三口等法行之。如欲休歇養神，應補行第一套第十二式尾二式才能歇息。

第二套第五式行畢，若不休歇，可連行下面第三套功法，不必行第一套第十二式尾二式。

第三套第一式

接第一套尾一式吞氣三口畢，兩足開立，將兩手心朝下，手背朝上，兩手起至胸前乳上，趁勢往下一蹲，腳尖略分開些，腳跟離地半寸，兩指尖相離二、三寸，數四十九字，每數一字，想兩臂尖往後用力，想氣貫至十指尖上。

第三套第二式

接前式數四十九字畢，兩足開立，將身一起，趁勢右手在內，左手在外，右手掌向左推，左手掌向右推，數四十九字，每數一字，右手掌向左用力時，指尖同時向右用力；左手掌向右用力時，指尖同時向左用力。

第三套第三式

接前式數四十九字畢，兩足開立，兩手伸開與肩平成為一字形，掌心朝下，胸微往前，數四十九字，每數一字，兩手往上、往後用力。

第三套第四式

接前式數四十九字畢，兩足開立，將左手及臂在上，右手及臂在下，左手臂朝右朝下，成四十五度用力，右手臂朝左水平推移，兩掌背皆朝上微蹠，數四十九字，每數一字，想氣貫至十指尖為度，注意兩臂不可貼身。

第三套第五式

接前式數四十九字畢，兩足開立，將兩臂垂下，手心翻轉向後，肘曲，十指尖亦上蹠曲，每數一字，想氣貫至十指尖為度，注意兩臂不可貼身，數四十九字畢。

應照前第一套第十一式、十二式吞氣、平端、挫手、蹬足收式後，向東靜坐片刻，不可說話、用力。

如要貫氣達上頂者，於第五十日後，行至第三套第一式一蹲之勢時，眼往上瞪，牙咬緊，將身微前左右各三扭，則可以意貫氣至頭頂上矣！

第六十日後，以意貫氣至下部，則達下部矣！

易筋完成者，平常靜坐，另可以「八段錦」功法保持，容後再述之。