

白话少林「易筋经」

中土禅宗初祖达摩大师着
台湾 王武烈习修后改写

（本人著作权所有，但本法公开，不得販售、图利。请誓言遵守，违者因果自负。）

1980年笔者为参加建筑师资格考试前，希望在最后一节「建筑设计」，长达四小时考试期间，能一股作气完成，即于半年前开始修练此「易筋经」，果然该科以八十五分得分，并顺利获取建筑师资格。

修习「易筋经」百日之效用，不下于藏密四加行之「大礼拜」十万遍，具有导引吐纳、筋力易转之神效，学者勿忽其简，行之验效甚佳。多人曾有佛之三十二相中「马阴藏相」、「腋下平满」等等迹像，故知达摩大师来中土传此法，应有其特殊之考量。

因此为应体弱、频尿、有漏之破身者，能回复强壮体魄，不再散失精气。特别依多年经验，重新整理，以惠后学。

有漏之身，修练任何功法效果不彰，佛门应从「无漏之身」修起，不可不知。惜此法早已从僧团中失传，今之僧人唯求念佛往生，不复重视矣！

但此法强猛，结束时之舒筋、吞气法，千万记得行之。

功法期间，勿饮食冰凉饮料、食品，一小时后才能洗温水澡，百日内不可夫妇行房（作爱、泄精）年青未婚者练之，对日后效用甚多，以后自知。凡男性十六岁精门开启后更宜练习。此法是否对女性有效，因不曾知有女性学成，故暂不知女性可否修练。

本术晨、夕各行一次，或于子、午、卯、酉时，分别面朝北、南、东、西向运功。初学者可由七、十四、二十一数，逐渐累增至四十九数，百日竟功，则变易全身、筋脉健强矣。（居北半球地区，23:00~01:00子时朝北；11:00~13:00午时朝南；05:00~07:00卯时朝东；17:00~19:00酉时朝西；居南半球地区，子时朝南，午时朝北。）

以意贯气不得半途停止，收功时一定要遵行「收式」舒散余气，若有足部气瘀情形，应以「药洗」拍散。数字均应「默数」即可，不要动散气力。（蹠蹠同翘字义）

第一套第一式 双掌蹠按一混元一气之势

面朝东立，头微上仰，眼睛微微上视，两脚掌平行外开一尺许，宽约与肩宽窄相齐，脚要站平，不可前后参差，两肩要垂下，肘微弯曲，两掌心朝下，十指尖朝前，如按桌踞身之状，十指尖想往上蹠，注意掌不可上提过腰，鼓气于腹，两掌想往下按，全神贯注指掌之间，默数七七四十九字，即「四十九按蹠」须极徐、极缓，至极度后，再停顿片刻，才能放下手指，提起掌根，回复原状。

第一套第二式 姆指躄身

接前式数四十九字毕，两足平行站立如前式，两大姆指外伸，余四指松力成拳，于大腿前，拳背朝前，姆指朝身，遥相对不贴身，肘微曲，每数一字，握拳一紧，大指

蹠一蹠至极度，手不能有稍提劲，应以气力下注，松时气力才可上提，数四十九字，即四十九紧，四十九蹠也。在行功之时，暂勿口鼻呼吸、身体摇动，因皆足以耗气散力。

第一套第三式 握固一双拳垂紧

接前式数四十九字毕，两足平行站立如前式，大姆指迭在中指中节外成拳（另法有姆指藏于掌心成拳之势者），双手自然下垂，肘微曲，肘尖朝后突，虎口朝前，每一握紧拳，全臂之力往下贯注于拳，肘于此时伸直，每数一字，拳加一紧，即四十九紧也。注意神气之贯注，务使精神气力融会一起，达则全达，敛则全敛。

第一套第四式 前分平举

接前式数四十九字毕，两足紧并站立，将两臂由身侧伸直往前面向上平抬起，拳掌相离尺许，大姆指迭在中指中节外成拳（另法有姆指藏于掌心成拳之势者），虎口朝上，拳与肩平，肩向前探出，手应伸直，数四十九下，拳加四十九紧，掌之气力前注，忌两拳抖动而势散神乱，两腿力下注，以固下盘。

第一套第五式 上举一流注全身

接前式数四十九字毕，两足紧并站立，将两臂由身外侧画弧状，向头部直竖起，两拳相对，大姆指迭在中指中节外成拳，虎口朝后，头微仰，两臂不可贴耳，离约二、三寸，每数一字，拳加一紧，想如拉单杠，将身上收，两踵乘势上提高至极度，但起落务宜徐缓，以免伤及心、脑，此同时臂力往下挫，勿作有形动作，只要想松力向下即可。

第一套第六式 耳拳

接前式数四十九字毕，两足平行开立，足踵贴地，先同前式，小臂内折，两拳降下对两耳，离耳朵一寸许，肘与肩平，大姆指迭在中指中节外成拳，虎口朝肩，拳掌心朝前，数四十九字，每数一字，肘尖想往后用力，大臂上抬，小臂用力向内，拳同时加一紧。徐缓从事，若举动猛烈，功益不易见。

第一套第七式 蹠趾

接前式数四十九字毕，两足平行开立（另法说并立），以脚尖离地，足踵仍贴地，想全身往后一仰，将两臂横伸直上与肩平，大姆指迭在中指中节外成拳，虎口朝上，数四十九字，每数一字，想两拳往上、往后用力，胸部扩张向前，同时合拳加一紧。

第一套第八式 平拳

接前式数四十九字毕，两足平行开立（另法说并立），将两臂平转向前，与第四式同，大姆指迭在中指中节外成拳（另法有姆指藏于掌心成拳之势者），虎口朝上，但两拳心略近些，约离二至三寸，数四十九字，每数一字，踵提高二寸，拳同时加一紧。

第一套第九式 鼻拳

接前式数四十九字毕，两足平行开立（另法说并立），将两掌收回，向两乳之上稍些一抬即翻掌，大姆指迭在中指中节外成拳（另法有姆指藏于掌心成拳之势者），向前上起对鼻尖，拳背食指节尖离鼻尖半寸，头微仰，数四十九字，每数一字，拳同时加一紧，有如提千斤重物向上翻提之状。

第一套第十式 山拳

接前式数四十九字毕，两足平行开立（另法说并立），将两掌虎口贴腿，掌心向后，乃将两臂向前提起，肘与肩平，两小臂直竖起如托千斤，大姆指迭在中指中节外成拳（另法有姆指藏于掌心成拳之势者），拳掌向前，虎口遥对两耳，数四十九字，每数一字，拳同时加一紧，想往上举，肘尖想往后用力。

第十一 尾一式 脐拳一气吞丹田（收式一）

接前式数四十九字毕，两足平行开立（另法说并立），将两掌翻转向下至脐，将两食指之大节与脐相离半寸，数四十九字，大姆指迭在中指中节外成拳，每数一字，拳加一紧，姆指上蹻，如提千斤，两肩不可上耸，数毕吞气一口，随津液以意送至丹田，如此吞送三口气。（如续行第二套可由此接行。）

第十二 尾二式 如释千斤（收式二）

吞气三口毕，不用再数字，将两拳松开，两手垂下直与身齐，想手心向前、往上端举重物，如端物与肩平，脚跟微起提踵二寸，以助手部上端之力，再将两手作拳，举过头，同时用力挫下，三举三挫，再将左右脚踩空蹬，先左后右各三蹬，如此行之，可舒展紧绷筋脉、活络血脉，记得踵落地后，足尖要向上一蹻。

第二套第一式

接第一套尾一式吞气三口毕，将两拳伸开，手心翻向上端至胸乳前寸许，十指尖相离二、三寸，数四十九字，每数一字，其手心翻平，想气贯十指。

第二套第二式

接前式数四十九字毕，两足平行开立，两手伸开与肩平成为一字形，掌心朝上，胸部微向前，数四十九字，每数一字，手掌、手指想往上、往后用力。

第二套第三式

接前式数四十九字毕，两足平行开立，两臂平转向前，掌心朝下，数四十九字，每数一字，想气往十指尖上贯，掌背朝上，微端物状。

第二套第四式

接前式数四十九字毕，两足平行开立，将两掌成拳，收回胸腰侧，大姆指迭在中指中节外成拳，掌心朝上，掌背朝下，肘尖往身后用力，数四十九字，每数一字，拳加一紧，两臂不可贴身，但亦不远离。

第二套第五式

接前式数四十九字毕，两足平行开立，将拳开成掌，指尖朝上，如推物状，以臂伸直为度，每数一字，掌想往前推，指尖想往后用力，数四十九字毕，应如第十一式尾一式数字吞气三口等法行之。如欲休歇养神，应补行第一套第十二式尾二式才能歇息。

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

第三套第一式

接第一套尾一式吞气三口毕，两足开立，将两手心朝下，手背朝上，两手起至胸前乳上，趁势往下一蹲，脚尖略分开些，脚跟离地半寸，两指尖相离二、三寸，数四十九字，每数一字，想两臂尖往后用力，想气贯至十指尖上。

第三套第二式

接前式数四十九字毕，两足开立，将身一起，趁势右手在内，左手在外，右手掌向左推，左手掌向右推，数四十九字，每数一字，右手掌向左用力时，指尖同时向右用力；左手掌向右用力时，指尖同时向左用力。

第三套第三式

接前式数四十九字毕，两足开立，两手伸开与肩平成为一字形，掌心朝下，胸微往前，数四十九字，每数一字，两手往上、往后用力。

第三套第四式

接前式数四十九字毕，两足开立，将左手及臂在上，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，两掌背皆朝上微蹶，数四十九字，每数一字，想气贯至十指尖为度，注意两臂不可贴身。

第三套第五式

接前式数四十九字毕，两足开立，将两臂垂下，手心翻转向后，肘曲，十指尖亦上跷曲，每数一字，想气贯至十指尖为度，注意两臂不可贴身，数四十九字毕。

应照前第一套第十一式、十二式吞气、平端、挫手、蹬足收式后，向东静坐片刻，不可说话、用力。

如要贯气达上顶者，于第五日后，行至第三套第一式一蹲之势时，眼往上瞪，牙咬紧，将身微前左右各三扭，则可以意贯气至头顶上矣！

第六日后，以意贯气至下部，则达下部矣！

易筋完成者，平常静坐，另可以「八段锦」功法保持，容后再述之。