

內丹學視角下的易筋洗髓思想——以孔德《易筋洗髓大全注解》為文本

南華大學生死學系副教授

廖俊裕

摘要

《易筋經》在華人社會中頗為流行，流風所及，外國也日漸風行。相傳達摩當時還傳《洗髓經》給慧可，學者常將二經並稱為「易筋經洗髓經」、「易筋洗髓經」或直接稱為「易筋洗髓」。這其中比較著名的著作為清代周述官《增演易筋洗髓內功圖說》一書。此書印刷者眾，孔德先生的注解為此書重要注解，本文便以孔德《易筋洗髓大全注解》為文本。

首先檢討孔德注解中理論的部分見解，包含他特殊的作者看法等，接著討論功法部分，周述官《增演易筋洗髓內功圖說》的功法部分和一般流行的十二勢易筋經功法不同，分成十二圖，但每一圖都很多招式而非一般十二式易筋經的十二個動作而已，頗有其特色。優點是很詳細，缺點是繁瑣。

關鍵詞：孔德《易筋洗髓大全注解》、周述官《增演易筋洗髓內功圖說》、易筋洗髓

一、前言

《易筋經》功法在華人社會中頗為流行，台灣各地公共場地，¹或社區大學，²易筋經練習活動普遍舉辦。大陸因為國家推動健身氣功，初期四種，後擴大到十餘種，初期四種易筋經、五禽戲、八段錦、六字訣，易筋經也在其中行列，因此各地廣場舞練習易筋經外，也投入很多經費在學術研究上。流風所及，易筋經外國也日漸風行。³相傳達摩當時還傳《洗髓經》給慧可，《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、尚斌、袁順興、南懷瑾等先生皆是如此用法，⁴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。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。⁵

換句話說，《易筋經》這個書名是有歧義的，他有可能指《易筋》、《洗髓》兩部經合成的一部經典，也有可能單指和《洗髓經》相對的《易筋經》，不過這個歧義造成的困擾不大，因為即使是單指和《洗髓經》相對的《易筋經》，學者也莫不認為，練完易筋後要跟著練洗髓，兩者仍為一體。本文為了清楚起見，以《易筋洗髓經》概稱之。

這其中比較普遍著名的著作為清代周述官《增演易筋洗髓內功圖說》一書。此書印刷者眾，可見其重要與流行。⁶此書目前有孔德和何欣委的注解本，何欣委

¹ 如台北青年公園、龍門國中、大安國小、吉林國小、金華女中操場或穿堂、新生公園夢想館前、板橋八德公園、桃園風禾公園、藝文特區、南昌公園、新竹法寶寺、高雄公園等。

² 如北市信義社區大學、萬華社區大學、桃園市蘆山園社區大學、嘉義縣博愛社大、嘉義市東區社區大學、新竹竹塹社大、北高雄社區大學、台東縣社大等。

³ 如美國這家整體醫學中心 Whole Health Center，把易筋經放入其動態醫療氣功中，參 <https://reurl.cc/edl7xb>，2023.11.20 查詢。

⁴ 尚斌、袁順興，〈易筋經考評〉，《上海中醫藥雜誌》2000年第7期，頁41。

⁵ 參盛克琦編校，《易筋經輯要》，北京：宗教文化出版社，2014，頁56。

⁶ 如棲霞山老道抄本，《真本易筋洗髓經合編》，台北：真善美出版社，1981。周述官，《增演易筋洗髓內功圖說》，北京：學術期刊出版社，1988。孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995。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。張瑤編，《增演易筋洗髓內功圖說·上下卷》，貴陽：山西科學技術出版社，2009。張瑤編，《增演易筋

注解基本上是白話翻譯，對不善古文的讀者有所助益。孔德則是常常在注解中，發表己見按語，有贊同原文，也有引申原文，甚或反對原文意見的。因此一般都以孔德先生的注解為上。孔德先生 1947 年生，是著名道家仙學內丹養生家，武當三豐猶龍派太極丹法傳人，武當三豐蓬萊派第 14 代傳人。⁷這個背景下來注解《增演易筋洗髓內功圖說》一書，可謂得宜。孔德先在《武當》雜誌連載《易筋洗髓大全注解》，一時洛陽紙貴。連載完畢後，再集結成冊出版，本文便以孔德《易筋洗髓大全注解》為文本。探討孔德關於易筋洗髓思想，分成兩部分討論，一為理論問題，一為具體功法問題。

孔德如何注解《增演易筋洗髓內功圖說》？他說：

〔原文〕

前譯經文，後譯名義，文言各異，意義不二，達摩梵音，法空華語。空諸所有，不即不離。人若執經，終不通移。分門別戶，殊途異趨。同己則許，異己則毀。在教泥教，老死範圍。如此之人，迂而且鄙。坐井觀天，螻蛄為期。祖師圓通，東遊西歸。只履獨步，熊耳滅跡。不惟空塵，且並空理。無掛無礙，得大自在。噫嘻吾師，天縱生知。生於默識，幼而穎異。少游印度，窮諸教誼。不泥言筌，提倡宗旨。時來東土，直指性地。解纏出縛，天人師資。感祖洪慈，遺茲妙諦，後之見者，慎勿漠視。

〔注解〕

我對《易筋》《洗髓》二經所作的翻譯方法是，先譯經文，再譯名詞術語。表達方式雖各有不同，但意義是一致的。達摩祖師的經典，理論方法是空其所有，表達語方非常精闢，雖然要空諸所有，但又教人即不離空又不落空。所以我認為，人們看丹經學丹法，不要光在經文的字面上摳死理，如果這樣，你就會覺得，這種丹經是這樣說法，那種丹經是那種說法。有些**宗教門戶**的對立就是在經文字面上摳死理形成的。這些人是按照自己的揣度，先定下一個框框，和自己想法一致就大加贊許，和自己看法不一致，就竭盡誹謗誣毀之能事，終不能發現各家各派不同這同、不通之通。這種人在佛教會拘泥於佛教，在道教會拘泥於道教，在儒教會拘泥於儒教，最終也就僵化老死在他自造的框框內。這種人不但迂腐，而且庸俗，坐井觀天，視野短淺，心胸狹窄，若論修道，終不會修出什麼道果，到頭來總還是逃不脫老病而死，等待他的就是吞噬棺木的螻蛄。

洗髓內功圖說》，台北：大展出版社，2012。何欣委，《古少林真本：易筋洗髓經內功詮真》，北京：人民體育出版社，2013。盛克琦編校，《易筋經輯要》，北京：宗教文化出版社，2014。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。周述官，《達摩洗髓易筋經》，中國哲學書電子化計劃，參 <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=993903> 2023.11.20 查詢。以上都是周述官《增演易筋洗髓內功圖說》的不同出版社印刷本，其中盛克琦編校，《易筋經輯要》也是如此，但還增加一些其他版本匯集，是目前易筋洗髓類相關著作版本最齊全的。

⁷ 孔德，《武當丹道精要》，北京：中央編譯出版社，2013，作者介紹部分。

達摩祖師不愧是個圓通的道家，為了體悟宇宙真理——道，不惜跋涉，東遊西歸，在儒釋道三教中認識普啟遍真理。他獨步於博大精深的道中，就像熊的冬眠一樣，任何現象世界都被他一概置之度外。他不惟把現象世界的一切都看空了，所以他從小就聰明絕頂。他在少年時遍游印度，從各個教派中探索聯繫普通真理的紐帶，而不受一家一派表面經典文章的束縛，他所要追求、提倡的就是有沒有共通的本質。他後來到了中國，從儒道汲取真理營養，充實了他的佛學內涵，面壁九年，從心性入手，終於把宇宙社會人生之間糾纏不清的疙瘩徹底解開，大徹大悟，證得上道，成為一代罕見的導師。

感謝達摩祖師的無邊慈悲之心，他為我們留下了《易筋》《洗髓》兩部修煉身心的妙典。誠切希望後世見到此二部經典者，千萬不要將它等閒視之。⁸

上面這段引文很長，為何如此？因為這樣我們就很好可以看出孔德如何在注解中放進他自己的思想。引文中的〔原文〕指的是周述官寫的原文，〔注解〕指的是孔德的注解。周述官在寫《增演易筋洗髓內功圖說》時，他對於《易筋經》、《洗髓經》的原文是沒有解釋的，直接抄錄，這是他說「前譯經文，後譯名義，文言各異，意義不二」的意思，他的意思是原文直接抄錄，屬於文言部分，後面增演部分就是用的淺顯言語為之，並且重點在名義的解釋，所以才說「前譯經文，後譯名義，文言各異，意義不二」。他根本沒有去翻譯《易筋經》、《洗髓經》的原文。

但是孔德在這段注解中已經表明，《易筋經》、《洗髓經》的原文也有翻譯的，這是孔德做的工作，但不是周述官做的工作。然後周述官事實上沒有說明達摩採取儒家道家的思想精華，只說「時來東土，直指性地」，孔德卻把他注解成「他後來到了中國，從儒道汲取真理營養，充實了他的佛學內涵」。這差異很大。表達了這是孔德的想法。另外，他是從丹經丹法上來看《易筋經》、《洗髓經》的。他不是沒有了解到達摩是佛教祖師，因此從丹經丹法上來看是否不適宜？所以他要先回答這個問題。關於《易筋經》、《洗髓經》的作者問題，傳統上沒有爭議一直都以為是達摩所作，到清代凌廷堪以來，才從序上真偽來懷疑作者是否為達摩？⁹孔德在此顯然已經認為是達摩所作，因此沒有再討論作者問題，而直接就說是達摩所作。他這個立場和南懷瑾、蕭天石或談錫永等人一樣，尤其是日本學

⁸ 參孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁43。孔德《易筋洗髓大全注解》是注解《增演易筋洗髓內功圖說》而成，先在雜誌連載，再集結成書。其中集結成書，漏掉了《洗髓經》的第六篇〈洗髓還原第六〉的原文和注解，這部分也很重要，這部分應該要補充在《易筋洗髓大全注解》頁42下。

⁹ 相關懷疑文獻，盛克琦已經收集在盛克琦編校，《易筋經輯要》，北京：宗教文化出版社，2014，附錄二，頁467-498。

者羽溪了諦考證達摩迦濕彌羅國之密宗紅教祖師後，¹⁰幾乎都認為達摩極可能為作者。因此孔德就從達摩是參透宇宙真理的圓通者立論，說明他遍遊印度，抵華後，又吸取儒道精華而成。這就很涉及到《增演易筋洗髓內功圖說》一書的性質判斷。

孔德在上引文中說到，他是先譯經文，再名詞術語解釋，也請讀者不要侷限在「宗教門戶」上。事實上他還沒有說到，在翻譯注解經文中，他加了不少按語，來表達他的意見。他這個態度不是國學界中「注不駁經，疏不破注」的習俗約定。如：

按：作者於此文尾打了一個啞謎，若不挑明，讀者多有不知所措。……¹¹

按：作者的文章作到這裡，卻就出現了一些觀點的混亂和誤解、偏見，其有以下數點：……¹²

第一段引文，顯示孔德不只是白話翻譯而已，他還站在讀者的立場上，把周述官所藏的啞謎解開。第二段引文更是顯示他還站在後設立場來評論周述官增演易筋洗髓的思想。

底下，就依照孔德的注解內容來討論他對於「易筋洗髓」的看法，分兩部分討論，一是孔德《易筋洗髓大全注解》的理論部分；第二是孔德《易筋洗髓大全注解》的功法部分，孔德很重視周述官版的易筋洗髓動作操練，他甚至拍攝周述官版的易筋洗髓動功教學影片，¹³相對於大陸國家體育總局推廣的健身氣功十二勢易筋經而言，顯然他更看重周述官版的易筋經操練。

二、孔德《易筋洗髓大全注解》的理論部分

(一)關於《易筋經》、《洗髓經》學脈屬性問題

《易筋經》學脈屬性上的研究，歷來學者主張頗不相同。例如呂萬安主張《易筋經》是佛家的養生功法，雖然也有導引等思想，但不是重點，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

¹⁰ 羽溪了諦，〈迦濕彌羅國之佛教〉，收入張曼濤主編，《現代佛教學術叢刊(八十)西域佛教研究》，台北：大乘文化出版社，1979。

¹¹ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁55。

¹² 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁61-62。

¹³ 孔德易筋洗髓功法教學影片可參 <https://www.youtube.com/watch?v=UaEXxLUiEa4>。2023.11.20 查詢。

、明心見性為主；¹⁴何欣委認為是佛門性命雙修之上乘內功、和道教關係不大；¹⁵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；¹⁶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」，他是以丹道、內丹學來看待的；¹⁷王願、劉理想先生則認為《易筋經》雖然有三教、武術在其中，但究其實，中醫才是其主要思想，其上溯《黃帝內經》中的經筋理論、筋膜理論來證實其說。¹⁸以上我們可以得知《易筋經》頗為駁雜，涵容三教、武術和中醫。

《增演易筋洗髓內功圖說》一書基本上是由十八卷組成，這可以由周述官親自書寫三部，民國十九年由弟子張瑤刊刻出版書籍得知，即周述官，《增演易筋洗髓內功圖說》，北京：學術期刊出版社，1988。這本是周述官當時刊本的影印本。後再由周述官的弟子張瑤編印出版，內容無差，即張瑤編，《增演易筋洗髓內功圖說·上下卷》，貴陽：山西科學技術出版社，2009。張瑤編，《增演易筋洗髓內功圖說》，台北：大展出版社，2012。此書也收於盛克琦編校，《易筋經輯要》，北京：宗教文化出版社，2014，裡面的第四編。為了方便起見，本文關於周述官《增演易筋洗髓內功圖說》便以盛克琦編本為主要參考依據。

關於《易筋經》、《洗髓經》屬性的問題，周述官的看法是很籠統的，他主要以道教修練為主，但又多處強調三教互參。

《增演易筋洗髓內功圖說》全書分成十八卷，嚴格說按照目錄應該是十七卷，加上一個末卷「增演易筋洗髓內功圖說翻譯音釋」，末卷沒有標明第十八卷，周述官應當是把他當附屬品、附錄的意思。但這末卷附錄其實也蠻重要的，涉及周述官所認為的「翻譯音釋」、「丹經譬喻實指錄」、「丹經譬喻名目」、「匯纂三教互證書籍敘」、「三教互證書目」，¹⁹所以應當是十八卷。十八卷中分成七大部分

表一、周述官《增演易筋洗髓內功圖說》內容結構

分類	內容	備註
第 1 部分	卷一 《易筋經》、《洗髓經》原文	卷一後面幾小節不是原文，是周述官增演部分
第 2 部分	卷二 推演易筋洗髓內功圖說	周述官增演的理論

¹⁴ 呂萬安，〈佛教的養生功法——達摩「易筋經」〉，《佛學與科學》4（2），2003。

¹⁵ 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。

¹⁶ 參龔鵬程，〈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。

¹⁷ 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。

¹⁸ 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。

¹⁹ 盛克琦編校，《易筋經輯要》，北京：宗教文化出版社，2014，目錄頁12。

第3部分	卷三-十四 操練功法	周述官從靜一空悟法師學習的功法招式，但無從得知周述官有增演否？
第4部分	卷十五 增益易筋內壯神勇圖說	周述官增益的練功次第，原本為靜一空悟法師所傳。
第5部分	卷十六 易筋洗髓支流匯纂	其他易筋洗髓功法匯編
第6部分	卷十七 易筋洗髓分行外功集成	臟腑五官四肢的按摩導引
第7部分	末卷(第十八卷) 增演易筋洗髓內功圖說翻譯音釋	音釋與三教參考書目

卷一本來是《易筋經》、《洗髓經》原文，周述官很特別的是他在卷一後面放了幾個小節，他沒說為何這樣目的，但放的幾節就可以看出他的用意，這些小節包含「翻譯經義後跋」、「演說易筋洗髓合編書後」、「三教參悟說」、「道宜參閱《金剛》《心經》說」、「道宜參儒書丹書醫書說」、「三教分合異同源流考」。從小節名稱來看，他的用意很清楚，他主張《易筋經》、《洗髓經》是不能分開看得，而要一起看，這也是為何他都連稱「易筋洗髓」了。

孔德的立場跟周述官相似，但周述官主要以道為主，但不廢儒釋二家，所以他在卷一強調「道宜參閱《金剛》《心經》說」、「道宜參儒書丹書醫書說」，強調三教互相參悟。孔德的立場也是這樣，但他的立場比較接近道教中的「仙佛合宗」，或稱「伍柳仙宗」。因此他在《易筋洗髓大全注解》的序就明言：

當您細細讀完這部書，您但領會，《易筋》、《洗髓》乃不過仙佛家傳授無上之道的一種形式。“易筋”，命功的代名詞也；“洗髓”，性功的代名詞也。《易筋》、《洗髓》經中反復強調，不要在教而泥教，不要執著於文字相。仙佛家們修煉功夫，只要得其本質與真理，命功、性功兼而習之，互而修之，何種方式不能“易筋”，那個法門不能“洗髓”？……有不明另欲求解，愚則限於注解已經表示于文，況身有未盡之俗務，尚兼艱巨之修證，精力有限，此外概難一一單獨作答。²⁰

孔德在這段引文中，都用「仙佛家」為主詞來形容《易筋》、《洗髓》是仙佛家傳授無上之道的一種途徑，性命雙修，易筋經偏於命功，洗髓經偏於性功。而且他也表明，已經將意見都表明在注解中了，如果有不明還要來求解請益，則用精力

²⁰ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，序，沒有標明頁數。

有限來謙辭了。這就表明他基本上是以丹道為主來看待，所以他在注解時，也常用「內丹家」²¹或「丹道家」²²來說明。

孔德對於周述官三教合一來論述《易筋經》、《洗髓經》基本上是有所保留的，他說：

按：《易筋洗髓》經外說作者是持三教合一說論者，當知此論有合理處，也有不合理處。如說三教探索、闡述宇宙自然之道有相通相近之處，此合理有之；如說三教中人有相互交流借鑒修煉之法，門庭雖別，修為同法，此合理亦有之。實際上，從總的三較之分別來看，三教各自的理論導向和方法(特別是方法)仍有相互迥異之處，若籠統調和而論，則不合理也。但《易筋洗髓》二經之理念，卻與仙家多有相合，以此論仙佛，則合理無差。

23

孔德在此反對周述官主張《易筋洗髓》三教合一論，他認為有合理處也有不合理處。其合理處就是都是探索闡述宇宙自然之道，這有相通相近之處，而且三教互相交流借鑒也是合理處。孔德這裡說得很委婉，其實互相交流借鑒是不應叫三教合一的。他後面就說得更明白了，他說三教有各自的理論和方法，其不同處很迥異。他這裡就在委婉反駁三教合一理念。最後他強調「《易筋洗髓》二經之理念，卻與仙家多有相合」，這就是他以仙家道教為主要視角來詮釋《易筋洗髓經》。

孔德基本上對於佛家的看法偏於佛教中的顯宗，對於密宗鍛練氣脈明點還不太熟悉，關於這點，比起也是差不多同時代的易筋經大家張義尚視野不同，張義尚論《易筋洗髓經》常也把佛學密教當作一個視角。²⁴孔德說：

按：仙佛家修煉，不以肉體存世視為貴，而以道體永生為旨歸。縱然如此，仙道修煉還要先養好身體，最後才從這健康身體煉蛻而成仙。然佛門除此「易筋」、「洗髓」法門外，大都不注重身體之修養，只求靈魂的解脫。他們甚至厭惡肉體，把肉體視為「臭皮囊」，骯髒之物，所以許多佛門和尚和居士，一生不能解決生老病死諸問題。唯達摩東來，創此「易筋」、「洗髓」法門，將養生與超脫有機結合，尤合仙家旨趣。²⁵

²¹ 如孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁 20。

²² 如孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁 58。

²³ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁 59。

²⁴ 參張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012。

²⁵ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁 63。

孔德在這段引文中，充分把他的立場表明，他是以仙家、丹家為立場看《易筋洗髓經》，佛門中很少人能這樣看，所以很難解決生老病死問題。只有達摩東來中土，創此「易筋洗髓」法門，把養生與解脫有機結合，所以跟仙家旨趣相合。

(二)關於《易筋經》、《洗髓經》達摩如何完成？

孔德關於《易筋經》、《洗髓經》的作者達摩有一個和其他人很不一樣的想法，就是他認為佛門中只有達摩來華後，才創此「易筋洗髓」法門，來東土的域外出家眾不少，何以唯有達摩如此？孔德因為不知道達摩的出身是密宗紅教的祖師，密宗紅教主張大圓滿思想、也要練金剛拳，所以這裡的解釋比較蒼白無力。談錫永從達摩身分出身考察起，他引用日本學者羽溪了諦的考證，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，²⁶迦濕彌羅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」，皆為修正觀次第所須。²⁷

如果從這條線索來說明達摩到東土後，因為密宗紅教也要鍛鍊氣脈明點，所以接觸了道教、道醫(或中醫)，發覺到道醫的經脈和密宗氣脈的不同，而吸收了道教的氣脈觀點而創作出《易筋經》、《洗髓經》。孔德沒有這個背景知識，因此只能想像。孔德說：

他在少年時遍游印度，從各個教派中探索聯繫普通真理的紐帶，而不受一家一派表面經典文章的束縛，他所要追求、提倡的就是有沒有共通的本質。他後來到了中國，從儒道汲取真理營養，充實了他的佛學內涵，面壁九年，從心性入手，終於把宇宙社會人生之間糾纏不清的疙瘩徹底解開，大徹大悟，證得上道，成為一代罕見的導師。

感謝達摩祖師的無邊慈悲之心，他為我們留下了《易筋》《洗髓》兩部修煉身心的妙典。誠切希望後世見到此二部經典者，千萬不要將它等閒視之。²⁸

²⁶ 羽溪了諦，〈迦濕彌羅國之佛教〉，收入張曼濤主編，《現代佛教學術叢刊(八十)西域佛教研究》，台北：大乘文化出版社，1979。

²⁷ 談錫永，《大中觀論集(下)》(香港：密乘佛學會，1998)，頁32。

²⁸ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁43。

這段引文前一節也引用詮釋。引文很清楚的說明達摩追求的是共法(共通的本質)，他在印度遊歷時，已經在訓練事物間的統攝智慧，孔德認為來到中國之後，再吸收儒道養分，經過九年面壁修煉，終於大徹大悟。孔德這裡對達摩生涯的詮釋很有意思，因為一般解釋達摩面壁九年，是因為當時遇見梁武帝，梁武帝無法了解達摩回答他的「對朕者誰？廓然無聖」，因而面壁九年等待機緣。孔德這裡主張那九年其實是達摩重要的修煉期，這樣的主張頗符合孔德從內丹學來詮釋《易筋經》、《洗髓經》，內丹學一般主張修煉的過程是「百日築基，十月懷胎，三年哺乳，九年面壁」，孔德說：

修道的功夫，按其具體的過程，可分為百日築基，十月懷胎，三年哺乳，九年面壁，而後可以大成。²⁹

達摩剛好在東土面壁九年，因此孔德這樣的詮釋也有其脈絡可循。尤其是如果從氣脈入手來考察，孔德這個達摩到東土「從儒道汲取真理營養」看法也有其道理，儒家不講求氣脈，但道家修煉重視精氣神修煉，氣脈是重點。目前達摩《易筋經》的經典上，只要是論經脈的，都是道家對人體經脈的看法，如十二正經、奇經八脈等，如周述官《增演易筋洗髓內功圖說》強調任脈督脈和筋絡，³⁰蕭天石主編，《真本易筋經秘本洗髓經合刊》強調任督二脈，³¹李家雄《達摩易筋經》強調十二正經，³²黃介良《e 世代養生操易筋經》也是十二正經等。³³而達摩的身分背景按照上文羽溪了諦的考證是密宗紅教祖師，密宗紅教的金剛拳強調的是人體左中右三脈下來的七萬兩千條經脈，和中國發展出來的經脈不同，³⁴如果《易筋經》、《洗髓經》作者是達摩，那他應該在東土時吸收了道家、道醫或中醫的氣脈學說，畢竟他在中國也停留超過九年的很長時間。因此孔德這樣的主張也就不無道理了。

(三)關於《易筋洗髓經》修煉的目的宗旨與小大周天修行

前文已經說到，孔德基本上是以內丹學視角來詮釋《易筋經》、《洗髓經》，也用這個觀點來注解周述官的《增演易筋洗髓內功圖說》，只是他注解了之後，並沒有取名為《增演易筋洗髓內功圖說注解》，而是另外取名《易筋洗髓大全注解》這個名稱，這個動作表明了他本就不把自己局限在周述官的易筋洗髓思想中，而是有其自己看法的。

²⁹ 孔德，《道家內丹丹法要義》，北京：中央編譯出版社，2014，頁 175。

³⁰ 參盛克琦編校，《易筋經輯要》，北京：宗教文化出版社，2014，頁 185-194。

³¹ 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 12。

³² 李家雄，《達摩易筋經》，台北：九思出版社，2008。

³³ 黃介良，《e 世代養生操易筋經》，台北：聯經出版公司，2002。

³⁴ 參邱陵，《藏密氣脈明點觀修》，北京：北京工業大學出版社，1994，頁 5-17。

按照內丹學來說，修行的宗旨是「至虛至靜，道法自然，飛升而仙」，³⁵就這樣的宗旨，在性命雙修的原則下，必須全身的氣脈暢通，全身的氣脈暢通的前提必須任督二脈暢通。「人能通此二脈，則百脈皆通」。³⁶在打通任督二脈中，有其不通之關處要打通，一般說前三關後三關，前三關就是三田：上丹田、中丹田、下丹田。後三關就是尾閭關、夾脊關、玉枕關。氣脈打通前後三關有通關的要領與口訣，周述官稱為「通關訣」。³⁷但孔德認為這前後三關都是泛稱，不一定人皆如此。孔德說：「總是泛指，不必拘泥。因人之關竅通與不通，也有大致相同之處，也有不同之處，何處不通，何處則為關也。」³⁸孔德這個意見毋寧來說是比較合理的。就內丹學來說這也是所謂的小周天的修行，進而大周天的修行。孔德說：

一般說來，大周天指人身奇經八脈、十二經絡皆通，內氣無微不至之功夫境界。深層而言，可指虛空圓明境界。古仙言千年、萬年，是指大周天的完成要經過無數小周天的鍛鍊，和無數大周天的積累，時間、過程都較漫長而艱難，是比喻而非實際。³⁹

任督二脈暢通的小周天修行，「人能通此二脈，則百脈皆通」，通過無數次的鍛鍊，則百脈慢慢暢通，到了奇經八脈、十二正經都暢通，內氣無微不至、虛空圓明境界則是到達大周天的境界了。從氣脈的觀點上，小周天的重點是「人能通此二脈，則百脈皆通」，然後修行鍛鍊無數次而達大周天，大周天也是奇經八脈、十二正經、百脈皆通，他們的差別到底何在？難道就是引文中的「深層而言，可指虛空圓明境界」，就引文來說確實如此，換句話說，小周天並還沒有到虛空圓明境界，或者說在往到達虛空圓明的境界，何謂虛空圓明的境界？小周天的修煉積累到甚麼狀態才能說是大周天？這就牽涉到神氣的運用了。孔德說：

無論是小周天還是大周天，從根本意義上講，都是神氣相合的過程。不過，在小周天時期，還要借用一定的後天神和後天氣，為的是向大周天的先天神與先天氣相合。那麼，在小周天完成而進入大周天的初期，就還有一個過渡的階段，及尚有一定後天神和後天氣的作為。故古人講，小周天是「一半人為，一半天然」，大周天則「純乎天然」。而小周天的後天神後天氣向

³⁵ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁76。

³⁶ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁76。

³⁷ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁81。

³⁸ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁81。

³⁹ 孔德，《道家內丹丹法要義》，北京：中央編譯出版社，2014，頁243。

大周天先天神先天氣的轉化，也是一個鍛陰留陽的過程。後天神為陰神，後天氣屬陰氣，此兩者如不能根除，先天純陽之神氣就不得成就。⁴⁰

這段引文中，原來最大的癥結點就是小周天在修行通任督時，還用到後天神，就是意念，就是一般還用到存想，周述官有提出「行功存想要訣」來說明注意的要點。⁴¹意念存想就是還人為用後天神來陽升陰降通任督，在鍛鍊的過程中，意念存想作用越來越低，因此是一個「鍛陰留陽的過程」，將人為意念存想越來越化掉，最後「存乎天然」，就是上文中的「虛空圓明」境界了。

三、孔德《易筋洗髓大全注解》的功法部分

在通氣脈的過程中，還要用種種導引動作來通脈用，因此周述官《增演易筋洗髓內功圖說》將其動作分類然後分配在卷三到卷十四中。分別命名為：

1. 正身圖二十七勢
 2. 側身圖八勢
 3. 半身圖二十七勢
 4. 屈身圖八勢
 5. 折身圖十六勢
 6. 紐身圖十八勢
 7. 倒身圖六勢
 8. 翻身圖十三勢
 9. 行身圖三十四勢
 10. 坐身圖四十九勢
 11. 定身圖八勢
 12. 臥身圖十勢
- (十二圖總共 224 勢)

從這些十二圖體勢就可以看出，非常詳盡，難怪周述官鍛鍊後身體開始變健康強壯。底下，為了清楚起見，用對比方法，將周述官放到第十六卷中的「韋馱勁十二勢圖說」的韋馱勁十二勢來比較，原因是這韋馱勁十二勢就是我們常見的《易筋經》導引動作，也是前文李家雄、黃介良、大陸國家體育總局推廣的十二勢易筋經。⁴²

⁴⁰ 孔德，《道家內丹丹法要義》，北京：中央編譯出版社，2014，頁 190。

⁴¹ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁 92。

⁴² 底下的比較，部分參酌廖俊裕，〈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。

周述官「十二圖」易筋經和「十二勢」易筋經「韋馱勁十二勢圖說」設計理念不同，周述官版本前面的理論說明雖然也有「任督二脈」、「筋絡」部分(詳細說明十二經筋)，⁴³但是他的功法卻不是依照十二經筋順序來設計的，十二勢易筋經的設計是依照十二經筋，十二經筋又相應於十二經脈，如此來通脈，使脈寬氣順。⁴⁴周述官版本易筋經和瑜珈比較類似，都是以部位為主，⁴⁵所以裏面才有通上焦、中焦、下焦等姿勢，也因此我們可以發現周述官版本易筋經在每一圖的前面以獻杵開始，幾乎每一圖後面的練功法都是獻杵還原、仰面朝天、拱立歸位。為何如此？因為他是以部位為主，所以正身圖完畢要接著側身圖，然後接半身圖，然後接……等等。每一圖和圖之間，因為不是經脈順序的關係，所以一定要還原歸位，從肺經開始，然後再回到肺經，仰面朝天的作用就是在讓全身的氣上下順暢通氣，再回歸原位，作一歸零的動作，然後才開始下一圖的練習，但是正身圖有練習上的優先性，這是因為他是站樁的原因，站樁在修行上有身體全面導氣的好處。

以部位為主的易筋經練法和以經絡為主的易筋經練法有何差異？

周述官版本易筋經前面九圖以部位為主的鍛煉筋骨皮精氣神，第十、十一圖主要要通任督二脈以修真導氣。第十二圖臥身圖並不是說要第十一圖後才練的，這是他比較沒有次序的唯一點，也是他善巧的地方。因為這是他提供睡時的練法，好的功法會提供醒時的練法，和睡時的練法，因為人生幾乎有1/4-1/3的時間在床上睡覺，如果這個時候不練功，其實也蠻浪費的，而如果我們知道易筋經主要以肢體的導引姿勢為主來練氣，那麼睡姿也就很重要了。只是他有提醒：小心走丹夢遺。這當然是睡覺修行最重要的可能失誤處。⁴⁶

周述官版易筋經前面九圖即使以部位為主，也是條理井然，非常有次序，把全身的部位由上到下，由正面到反面整個都全體籠罩住，我們看到這裏就可以知道他比瑜珈要厲害很多，瑜珈的動作千百個，以至上萬個之多，每個瑜珈師在教導時，常常選取幾個體位法來教導，今天教的和昨天教的也不相同，弄得學習者，無所適從，莫衷一是。周

⁴³ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995，頁 70-81。

⁴⁴ 十二經筋和十二經絡基本上是相一致的，請參程莘農：《中國針灸學》，台北：文光圖書公司，2003，頁 41-55、71-78。

⁴⁵ 瑜珈也有以經脈鍛煉為主的亢達里尼瑜珈，但主要是中脈為主，一般我們所見的瑜珈都是屬於哈達瑜珈，屬於體位法的操作，參 Svatmarama 著、邱顯峰譯述：《哈達瑜珈經詳解》，台北：喜悅之路靜坐協會，2008，頁 100-102。

⁴⁶ 不過關於睡功，書上說得也很少，還是要參考胎息訣等著作。

述官版本在此很有智慧的用前九個圖共 157 勢(每勢的動作常也比瑜珈要簡單很多)來鍛煉，已經很不錯了。但是 157 其實也不少，所以練習周述官版本的，每天真要練習前九圖，大約兩個小時是少不了的。所知朋友中，有立志宏揚周述官版本易筋經者，據其告知每天練習兩個半小時以上，這對於有志修練者，是沒有問題的，對於一般普羅大眾只求身心健康，恐怕不容易付出。

這是以部位為主來練習通關分氣的麻煩之所在，因為是以部位為主，所以上下前後分著來練，就會很多伸展的姿勢出來，而每個伸展的導引姿勢透過肢體的前後上下開合扭轉等動作，導引姿勢就會多了起來。

相較起來，十二勢因為以十二經筋為主，而十二經筋雖然是相應於十二經脈，卻不是單單一條線，常常是一片的，對於講求「撐筋拔骨」的易筋經來說，恰有他的好處，好處在以簡御繁。例如，在十二勢第一勢肺經中，屬手太陰經筋「起於手大指之上，循指上行結於魚際後，沿寸口外側，上達前臂，結於肘中；再經上臂內側進入腋下，出於缺盆，結於肩髃前，上結於缺盆，下結於胸裡，散行貫膈，在膈下會合，到達季脇。」⁴⁷這段文字中，我們可以注意這句話「散行貫膈」，就是胸前一片的意思，如果設計十二勢的人真的是達摩的話，那達摩對於人體生理解剖學一定非常清楚，為何他會利用類似獻杵這個動作來伸展肺經呢？我們可以左手握住右手手肘部分，當我們彎曲右手時，右手臂內側的筋會非常明顯的被伸展到，使得我們的左手很明顯感到右手肘內處的筋在伸張著。這就是配合經筋的好處。在蕭天石主編，自由出版社的《真本易筋經秘本洗髓經》中，許多內容和周述官版本相同，他的許多理論，和周述官版本相類似，可是他配合的圖形功法卻是十二經筋的韋馱勁十二勢易筋經。⁴⁸

四、結語

《易筋洗髓經》流行於華人社會，其中周述官增演其內容而成《增演易筋洗髓內功圖說》，頗為著稱，本文以孔德的注解本《易筋洗髓大全注解》為文本，探討孔德認為的「易筋洗髓」思想，問題分成：理論部分，功法部分。

理論部分，先討論確定達摩是來中土後，參酌道家的氣脈觀而成《易筋洗髓經》，其《易筋洗髓經》屬性屬於內丹學。

《易筋洗髓經》修煉的目的宗旨與小大周天修行，宗旨是「至虛至靜，道法自然，飛升而仙」，透過大小周天的修煉而達成。

⁴⁷參程莘農，《中國針灸學》，台北：文光圖書公司，2003，頁 78。

⁴⁸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。

功法部分，周述官版易筋經動作有 224 個，分別對不同的區塊產生伸展扭動。招式繁多，演練一套就要兩小時以上。因此演練效果不錯。缺點就是太多、繁瑣。

參考書目

- Svatmarama 著、邱顯峰譯述：《哈達瑜珈經詳解》，台北：喜悅之路靜坐協會，2008
- 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995
- 孔德，《武當丹道精要》，北京：中央編譯出版社，2013
- 孔德，《道家內丹丹法要義》，北京：中央編譯出版社，2014
- 孔德易筋洗髓功法教學影片 <https://www.youtube.com/watch?v=UaEXxLUiEa4>。2023.11.20 查詢。
- 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。
- 羽溪了諦，〈迦濕彌羅國之佛教〉，收入張曼濤主編，《現代佛教學術叢刊(八十)西域佛教研究》，台北：大乘文化出版社，1979。
- 何欣委，《古少林真本：易筋洗髓經內功詮真》，北京：人民體育出版社，201
- 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。
- 李家雄，《達摩易筋經》，台北：九思出版社，2008。
- 肖斌、袁順興，〈易筋經考評〉，《上海中醫藥雜誌》2000 年第 7 期
- 周述官，《達摩洗髓易筋經》，中國哲學書電子化計劃，
<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=993903> 2023.11.20 查詢
- 周述官，《增演易筋洗髓內功圖說》，北京：學術期刊出版社，1988
- 參邱陵，《藏密氣脈明點觀修》，北京：北京工業大學出版社，1994
- 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012。
- 張瑤編，《增演易筋洗髓內功圖說》，台北：大展出版社，2012
- 張瑤編，《增演易筋洗髓內功圖說·上下卷》，貴陽：山西科學技術出版社，2009
- 盛克琦編校，《易筋經輯要》，北京：宗教文化出版社，2014
- 棲霞山老道抄本，《真本易筋洗髓經合編》，台北：真善美出版社，1981
- 程莘農：《中國針灸學》，台北：文光圖書公司，2003
- 黃介良，《e 世代養生操易筋經》，台北：聯經出版公司，2002。
- 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
- 談錫永，《大中觀論集(下)》(香港：密乘佛學會，1998)，頁 32。
- 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
- 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

