

〈張義尚《真傳易筋經》研究〉¹

南華大學生死系副教授

廖俊裕

摘要

因著小說、電視、電影的傳播，易筋經(或稱達摩易筋經)在華人社會中一直有其知名度。台灣社區大學課程或大專院校體育課程也多有教授易筋經，而大陸因為整頓氣功亂象，由政府單位 2003 年推廣健身氣功易筋經、五禽戲、六字訣、八段錦四種，2020 年加上馬王堆導引術等擴充到 11 種。易筋經在華人地區更見風行，社會影響度頗大，相關的博碩士論文也有數十篇。

易筋經版本眾多，一般以十二式易筋經為主，相關討論也是如此。本文以張義尚所傳承的《真傳易筋經》為討論文本，這是因為他有其獨特的特殊性，如很獨特的九轉呼吸法、存思觀想藏密的種子字等，而最重要的是，他是目前易筋經中，最具備完整性、體系性。

關鍵詞：張義尚、真傳易筋經、九轉呼吸法

¹ 本文承蒙「南華大學校內專題研究計畫補助」，謹此致謝。

一、前言

易筋經功法在華人社會中頗為流行，許多影視小說莫不以其為至高功法，視為武林秘笈。²台灣各地公共場地、社區大學或大學體育課，也多有教授易筋經，而大陸因為整頓氣功亂象，由政府單位 2003 年推廣健身氣功易筋經、五禽戲、六字訣、八段錦四種，2020 年加上馬王堆導引術等擴充到 11 種，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。³流風所及，易筋經外國也日漸風行。⁴

易筋經版本不少，大多以「撐筋拔骨」為原則，配合各種體式，而產生不同版本的易筋經。本文以張義尚所傳承的《真傳易筋經》為討論文本，這是因為他有其獨特的特殊性，如呼吸吐納、存思觀想、甚至還要觀想藏密的種子字等，和其他易筋經版本差異甚大。⁵

張義尚所傳承的《真傳易筋經》得自黃克剛先生，張義尚曾經將其整理發表在《氣功》連載，⁶後整理完整收錄於張義尚編著《武功薪傳》，因此本文以《武功薪傳》中的《真傳易筋經》為主要版本依據。⁷

底下，本文以華人社會中較為普傳的易筋經版本為背景，論述張義尚《真傳易筋經》的特色。兩岸四地普傳的易筋經大約有三大類：

一為十二式易筋經，這是最常見的易筋經版本，大陸方面，國家體育總局、

² 為了區別上的方便，本文中《易筋經》指《易筋經》這本經典。易筋經則指易筋經這套功法。

³ 中國期刊全文數據庫，以主題為主，輸入易筋經查詢，共有 663 篇論文。

⁴ 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>，2024.5.10 查詢。

⁵ 參廖俊裕，〈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。

⁶ 黃克剛傳授、張義尚整理，〈真傳易筋經〉，《氣功》1995 年第 6、7、8、9 期。

⁷ 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012。

嚴蔚冰、周潛川(曹英峰)、釋德揚等人推廣的易筋經以此為主；⁸台灣方面，李家雄中醫師、黃介良中醫師、鍾碧均、陳麗蓮中醫師、陳明哲和廖俊裕、林恩宏等人也是以此十二式易筋經為主。⁹

二為周述官版易筋經，這個版本易筋經總共有十二圖 224 式，頗為繁複。孔德、何欣委、張瑤、崔琳、釋延王等人推廣的易筋經版本。¹⁰

三為天門 108 式易筋經、地門 36 式易筋經，這是周寶富、衛子雲等人所傳，衛子雲先生曾經大力推廣，曾經也有不少人練習。¹¹ 周寶富天門和地門易筋經的分類是他獨特分類。天門運用先天氣，地門運用後天聲息來通氣脈。周寶富在他的著作《達摩易筋經》中，主要說明了兩套易筋經，天門 108 式和地門 36 式易筋經，其中地門 36 式易筋經就是一般所見的六字訣養生氣功，這也是大陸國家

⁸ 參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。嚴蔚冰，《達摩易筋經》，台灣：大展出版社，2008。曹英峰，〈少林嫡傳十二式易筋經〉，《精武》2006 年 02 期。釋德揚推廣的十二式易筋經參 <https://www.youtube.com/watch?v=rMGjEp79JUI>。

⁹ 李家雄，《新養生操——達摩易筋經功法入門》，台北：九思出版社，2000。李家雄，《達摩易筋經》，台北：九思出版社，2008。黃介良，《e 世代養生操易筋經》，台北：聯經出版社，2002。鍾碧均(筆名緣渡)，《返璞歸真的理論與實踐》，台南：歸真出版社，1996。陳麗蓮，《寶中醫的易筋操》，台北：大是文化，2017。陳明哲，《易筋經健身操》，台北：京中玉出版社，2010。廖俊裕，《易筋經及其下部功法研究》，嘉義：南華大學生死學系，2020。廖俊裕、林恩宏，《易筋經與健康生命》，台北：翰蘆圖書，2017。

¹⁰ 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995。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。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。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> 2024.5.10 查詢。

孔德 <https://www.youtube.com/watch?v=YdrfB6kG47A>、

崔琳 <https://www.youtube.com/watch?v=EhzMCQ1pR1c&t=1065s>、

釋延王 <https://www.youtube.com/watch?v=YrkuHf1S6dc> 也拍影片推廣。2024.5.10 查詢。

¹¹ 周寶富，《達摩易筋經》，台北：功夫龍出版社，1998。衛子雲，《衛子雲有氣功》，台北：山岳文化公司，2004。周寶富的天門 108 式系統，這個系統一度因為藝人衛子雲先生的熱心推廣而流行，但衛先生把它改編成簡易版，並改名為「衛子雲有氣功」。

體育總局推廣的健身氣功中的一種。這種把六字訣當作是地門易筋經看法是周寶富先生的獨特看法。

在這樣的背景下，張義尚《真傳易筋經》有甚麼特色呢？

二、張義尚《真傳易筋經》特色之一：結構完整、次第井然

如果把功法的口傳系統擱置不論，純以目前的書面資料來看，張義尚《真傳易筋經》系統比起其他的易筋經功法，最大的特色就是結構完整，從預備、正行，再到最後的結行(後行)，條理井然，深具次第性，這對於練習《真傳易筋經》的行者而言，指導性非常實用。這方面十二式易筋經版本，或者周述官易筋經版本都缺乏，例如十二式易筋經中，以李家雄先生《達摩易筋經》書為例，主要把十二式的動作說清楚，佐以圖示說明，最後配上打坐，幾乎沒有說到修練的次第，例如十二式前的暖身前行需要否？如需要該如何做？這方面緣渡《返璞歸真的理論與實踐》中的十二式前行就說得比較清楚，緣渡認為要加上關節的轉圈動作為暖身，但整個十二式練習的進程，因為進程之不同要注意甚麼，也幾乎沒有論述。這是普遍十二式易筋經版本的不足。再以周述官版易筋經而言，周述官有注意到，他說：

功宜按部：十二圖式，是就人之行住坐臥，挨次運運而定俯仰抑揚之法。愈進愈緊，規矩準繩，井井有條，絲毫無紊。若不循次第魯莽造次，顛倒錯亂，不惟無益，而反有損。行功者切忌之。¹²

¹² 張瑤編，《增演易筋洗髓內功圖說》，台北：大展出版社，2012，頁 124。

引文說明了周述官易筋經十二圖的設計是按照人的行住坐臥生活型式，來決定身體動作的俯仰屈伸，井然有序，因此要按照十二圖的順序去練習，不要躐等，不要顛倒錯亂。周述官自己說是按照行住坐臥來設計體位法，他從 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.扭身圖十八勢、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。¹³其實就是立姿(正身圖)、立姿左側右側(側身圖)、半蹲(半身圖屈身圖)、彎腰(折身圖)、轉腰(扭身圖)、俯身(倒身圖)、仰身(翻身圖)、雙腳行走(行身圖)、坐姿(坐身圖定身圖)、躺姿(臥身圖)的順序練法。這比較偏於身型動作上的不同方向、站姿、彎腰、轉腰、行走、坐姿、躺姿的練習，次第性有時候是不明顯的，例如俯身、仰身練法，其順序顛倒是無妨的。

相對來說，張義尚《真傳易筋經》就設計來說，就不是重視身體身型上的練習先後。看其順序練法就很容易不是身體姿勢上的設計原則。

一 外壯神勇。

有九步驟：

一曰立鼎除內傷(按：去除舊傷)¹⁴

第二安爐探陰陽(按：三焦、肝腎)

三煉舉丸造精廠(按：易筋經下部功法的一部份)

四鎮心源不驚惶(按：胃與心神)

五鎖玉關真精長(按：用器具按摩命門)

六透三田氣自剛(按：上中下三丹田充實)

七貫任督河車路(按：通任督小周天)

¹³ 張瑤編，《增演易筋洗髓內功圖說》，台北：大展出版社，2012，頁 135-266。

¹⁴ 為了避免過多注釋，在每個要點後面用按語，註明重點。

八藏馬陰龍虎降(按：馬陰藏相)

九易筋骨成神勇。¹⁵

二 內壯玄功

內外動靜在築基，

莫把玄關須臾離，(按：由頂門到會陰一線，黃庭一路皆玄關，即中脈)

首除七情不治病，始終一生無虛疾，(按：七情不困擾)

煉氣功夫精益精，氣歸元海無喘息，(按：此處功法為下面提及的九轉呼吸法)

百節通透元陽旺，寒暑饑飽不相通，(按：氣滿不思食)

黃庭中有真主人，玉關緊鎖無漏遺。無自無他無分別，青娥經術禦無敵。(按：易筋經下部功法的部分)

功成九轉須洗髓，三際頓斷空色一。大道平直法自然，寒空萬里連天碧。¹⁶(按：洗髓之功效檢驗)

三 九轉呼吸法

1. 預備功法①除濁法(按：默念哼、哈、嗨來去除上焦、中焦、下焦的濁氣)

②定神法(按：兩耳傾聽丹田所在之處)。

2. 九轉正功①第一轉服氣②第二轉換氣③第三轉調氣④第四轉凝氣(按：憋氣)⑤第五轉閉氣⑥第六轉導氣(按：觀想種子字)⑦第七轉火氣(按：即拙火定)⑧第八轉水氣⑨第九轉伏氣¹⁷

四 善後尾功

1. 還虛功

¹⁵ 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012，頁 131-134。

¹⁶ 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012，頁 135-137。

¹⁷ 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012，頁 138-142。

2. 解座法¹⁸(按：按摩身體後下座)

從上面結構來看，從外壯到內壯，可以知道先易筋脫換，後洗髓清虛。很合乎《易筋經》總論所說：「佛祖大意，謂登正果者，其初基有二：一曰清虛，一曰脫換。」¹⁹另外，以周述官《增演易筋洗髓內功圖說》來說，裡面有說到摩功、槌功、下步行功等，但都沒有說到何時操練、如何操練，很是可惜。看了張義尚《真傳易筋經》之後，我們才能知道周述官等易筋經書中，從上面練功的程序來看，所談及的摩功(即按摩)、槌功(用器具按摩拍打)、下部功法等，各在何時練習都說得很清楚，這樣我們便可以知道很清晰的修習過程。

三、張義尚《真傳易筋經》特色之二：善用種子音震動

依照能量醫學中，音頻對人身心的作用越來有越多的研究，研究有正面相關，如振動聲音療法有助於大學生的壓力管理。²⁰在目前易筋經版本中，絕大部分對於氣脈修練，都沒有將聲音震動放進去。只有兩者有用聲音震動，周寶富《達摩易筋經》和張義尚《真傳易筋經》都有提到，實屬少見。周寶富《達摩易筋經》中的地門易筋經用了「噓、呵、呼、泗、吹、唏」六個音來震動臟腑經絡，這其實是上文所說一般氣功中的「六字訣」。張義尚的聲音震動方法不是六字訣，他說：

除濁氣。以鼻吸體外清新空氣入內，直入下腹，吸氣已，隨以口默念“哼”字，以吐胸隔以上之濁氣。次又如上吸氣，默念“哈”字以吐中焦之濁氣。

¹⁸ 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012，頁142。

¹⁹ 張瑤編，《增演易筋洗髓內功圖說》，台北：大展出版社，2012，頁53。

²⁰ Jiří Kantor , Zdeněk Vilímek , Martin Vítězník , Pavel Smrčka , Elsa A Campbell , Monika Bucharová , Jana Grohmannová , Gabriela Špinarová , Kateřina Janíčková , Jian Du , Jiaoli Li , Markéta Janátová , Vojtěch Regec , Kristýna Krahulcová , Lucia Kantorová (2022 Oct). Effect of low frequency sound vibration on acute stress response in university students-Pilot randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology* 13 , doi: 10.3389/fpsyg.2022.980756

三又吸氣一口，默念“嗨”字以吐下焦之濁氣。如是連作三遍，共吐九口濁氣。此為早課必行之功。餘時煉氣，則以鼻吸口呼一至三遍已足，無需念字。²¹

張義尚《真傳易筋經》這邊的默念不是嘴巴緊閉的念，而是嘴巴微動的默念，他主要的用意是在除濁氣，用「哼、哈、嗨」三個字音來排除上焦、中焦和下焦之濁氣。

四、張義尚《真傳易筋經》特色之三：善用種子字觀想

張義尚《真傳易筋經》跟其他易筋經版本最大的差異之一就是藏傳密宗色彩濃厚。藏傳密宗強調身口意三密相應，身有金剛拳通脈和佛的報身相應，口誦咒音，意觀想種子字生發成就佛之法相觀想等方法。上一節已經看出用咒音來除濁氣。本節要討論關於種子字觀想。

在所有易筋經版本中，很特別、唯一的，張義尚《真傳易筋經》很特殊的運用了種子字觀想。相對於孔德教學傳授的周述官版易筋經來說，²²通篇幾乎沒有論述到佛教密宗，差異甚大。

關於易筋經的作者是不是達摩，從清朝以來一直是個爭議。日本學者羽溪了諦考證達摩迦濕彌羅國之密宗寧瑪派紅教祖師後，²³寧瑪派大圓滿思想和禪宗思想的關係更進入學者討論的主題。談錫永也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，²⁴迦濕彌羅當時也盛行密宗紅教大圓滿思想，密乘大

²¹ 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012，頁137。

²² 孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995。

²³ 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。

²⁴ 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。

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。²⁵

談錫永也依此考證，說明了達摩易筋經跟密宗寧瑪派金剛拳的關係密切，如果是這樣的話，張義尚《真傳易筋經》中出現咒音、種子字觀想就很有它的來源脈絡了。

張義尚在《真傳易筋經》的九轉呼吸法的第六轉說：

第六轉 導氣

導氣是在閉氣功夫已穩固之後的作法，功至此步，須練幻身。先存想身如水晶，透亮光明而空徹，心中有白亮^昂字上升出頂門，攝集宇宙間所有精英，化為白色金剛；再由頂門下入心中，自身即化為金剛，堅固至極，無物能壞。

再入正修，此有兩個階段：

第一個階段，是密語通關。訣曰：“^昂字導氣起丹田”，即用氣之後，存想心氣凝結于丹田，現一白色^昂字。“^瓦字導氣至命門”，^昂字下行而穿尾閭至命門，轉成白色^瓦字。“^昂字導氣在夾脊”，^瓦字沿脊上行至夾脊變成白色^力字。“^片字導氣至頂門”，由^力上行過玉枕，入泥丸，變成白色^片字。“^斗字導氣至喉間”，泥丸之^片下行至喉，變成白色^斗字。“^卷字導氣至心原”。“^斗字下行入心間”。變成白色^卷字。此^卷字又下行至丹田，化白^昂字輪流一周。至此方讓氣出，又再閉氣行之，周而復始，每座最少修一百零八轉。²⁶

這段功法運用種子字配上色彩，色彩在密宗有表義，白色通常用來淨化，作為光明空徹作用而言，白色恰如其用。此處用種子字作為明點使用來通任督，成就幻身。這邊的氣脈的運用和一般易筋經版本也不同，一般如周述官版，走的是任督

²⁵ 談錫永，《大中觀論集(下)》(香港：密乘佛學會，1998)，頁 32。

²⁶ 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012，頁 140。

二脈，張義尚《真傳易筋經》此處用的卻是中脈和任督一起運用。中脈在華人道教內丹或中醫中使用甚微。也顯出《真傳易筋經》的特別。引文中有兩大大段，第一段的修法很類似密宗的「入我我入」與本尊合一，修法是先觀想自身心中白光^另上頂門，化成一小白色金剛，再下降到心中放大，於是自身即成為一大白色金剛。這邊走的就是中脈的修法。

第二段引文，就是任督小周天的修法，只是在不同的路徑中用不同的種子字放光通脈。

由上可以看出張義尚《真傳易筋經》特色之三：善用種子字觀想。

五、張義尚《真傳易筋經》特色之四：特重呼吸之九轉呼吸法

如果從流行的十二式易筋經來看，如大陸國家體育總局易筋經版本，或李家雄易筋經版本等等，幾乎呼吸都不是強調的重點，常常只說「自然呼吸」為原則。但是張義尚《真傳易筋經》不是如此，他認為呼吸才是「最中心秘密的」，張義尚如此評論《真傳易筋經》中的「九轉呼吸法」，他說：

實踐鍛煉《易筋經》的外壯或內壯功夫，最中心秘密的口訣，唯是九轉呼吸法。此法因為過去非常秘密，故在《古本易筋經》中，沒有透露，黃師傳功時，對一般人只說呼吸有九轉，也沒有發揮。我既得師秘傳，今特將師授口訣，結合個人經驗，扼要敘述如後。²⁷

傳統上，功法的教導常常有口傳系統，尤其牽涉氣脈，因為會涉及能力上的開發，怕所傳非人，這些知識都被當成是秘密，不輕易筆之於書，因為我們可以觀察到一個心性不成熟的人，突然有了一千萬元或更多的錢，常常濫用而傷害到自己的生命。²⁸張義尚在引文中說的這種狀況，很常見。筆者在學習易筋經過程中，特

²⁷ 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012，頁 137。

²⁸ 歷來的樂透得主，有的吸毒、酗酒等大皆是如此狀況。參「中樂透頭獎，從此就是人生勝利組？美國學者統計：70%頭獎得主都在五年內破產」，《風傳媒·新新聞》的報導。「根據美國青少年金融教育賦能機構(The National Endowment for Financial Education)蒐集的統計資料顯示，約有 70%樂透得主最後都落得破產的下場，而最主要的理由是：揮霍無度。原因是因為多數的得主都是普通人，人生中第一次得到上億鉅款的反應通常是不知所措，對於如何管理、運用獎金也沒有具體概念。對他們而言，只知道自己得到「很多錢」。……美國就有一位 22 歲的 1 億台幣得主恣意揮霍，在散盡財產、失去富裕生活後痛苦不堪而選擇吸毒；英國也有一位烘焙師傅在中了 4.3 億台

地到大陸向某名師學習十二式易筋經，老師在教導時也說：「呼吸非常重要」，然後就沒有說了，正如同黃克剛先生在教易筋經時，「對一般人只說呼吸有九轉，也沒有發揮」，一邊教，一邊觀察弟子的心性狀態，考慮是否可以更深層的教導。

張義尚《真傳易筋經》九轉呼吸法

1. 預備功法①除濁法(按：默念哼、哈、嗨來去除上焦、中焦、下焦的濁氣)
②定神法(按：兩耳傾聽丹田所在之處)。
2. 九轉正功①第一轉服氣②第二轉換氣③第三轉調氣④第四轉凝氣(按：憋氣)⑤第五轉閉氣⑥第六轉導氣(按：觀想種子字)⑦第七轉火氣(按：即拙火定)⑧第八轉水氣⑨第九轉伏氣²⁹

整個張義尚《真傳易筋經》的重心就是在這九轉呼吸法，除了前面的預備功法除濁法、定神法外，「九轉正功」部分，張義尚名之曰「此為煉氣正行」，³⁰正表示就是核心之所在。這「九轉正功」基本上就是呼吸，但這些呼吸跟一般易筋經差異甚大。底下依照張義尚《真傳易筋經》論述之。³¹

九轉正功

①第一轉服氣：這個階段呼吸，腹式呼吸，「細、勻、深、長」，最特別的是，此階段呼吸還要配合舌尖，這很少見，在呼吸時，要「舌尖隨著不斷地輕輕上下動搖」，張義尚沒有解釋為什麼舌尖要隨著呼吸不斷地輕輕上下舌抵上顎又離開，目的是為了讓呼吸而又能產生津液。所以在後面有說到：「如口中津液充滿，即分小口微微仰頭吞下，以意送到下丹田。」

②第二轉換氣：這個階段比較類似中醫所說的瞑眩反應。經第一個階段服氣後，會有一段呼吸問題期。「已上正軌之後，又經若干時日，可能又出現呼吸不勻，心氣不能一致，甚至氣喘如牛，心亂如麻。這是臟腑受煉而起急劇變化之故，名之為“換氣”，是好現象。」

③第三轉調氣：服氣階段呼吸要求「細、勻、深、長」，此調氣階段練習呼吸「自然從容」。

幣後辭職，開始享受人生，最後因賭博賠光財產後，酗酒導致心臟病發身亡。」參 <https://www.storm.mg/lifestyle/2942822?page=1> 2024.5.10 查詢。

²⁹ 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012，頁 138-142。

³⁰ 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012，頁 137。

³¹ 底下論述，凡引號中文字，即是張義尚《真傳易筋經》中「九轉正功」部分的文字，為了簡便，沒有另外註釋，參張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012，頁 138-142。

④第四轉凝氣：吸氣完憋氣，目的是「用以增益氣神，填補虛損」，吐氣時保持從容自在，沒有完全吐完還留一些中住氣。前三個階段不可以在飽腹時練，但這個階段很特別，最好在飽腹時練習。

⑤第五轉閉氣：類似密宗或印度瑜珈的寶瓶氣，吸氣完憋氣到極致。

⑥第六轉導氣：觀想種子字，類似密宗的入我我入本尊法相應。再通任督。

⑦第七轉火氣：即密宗拙火定。

⑧第八轉水氣：「此處觀法，與佛法密宗接近，不過不觀脈輪。」觀想頭上一尺有月輪，「清涼皎潔，寂照光明，與秋夜碧空的月輪一樣。次想皎月流出清涼甘露像乳一樣潤澤，冰一樣涼爽，功能潤枯澤朽，起死回生。斯後調整呼吸，用小停氣法(按：稍微憋氣)，于吸氣之時，想甘露隨氣灌入頂門，直趨丹田，停息時，想潤澤全身，安適異常。」和第七轉火氣結合，升降水火調理陰陽。

⑨第九轉伏氣：即胎息。

以上構建成一個很完整詳細的練法，

每一轉要練多久呢？張義尚說：

每一轉修習時間的長短隨修習者的體格、年齡、悟解、掌握等等程度的不同而有別。一般的情況是：一至三轉，最少需修一百二十天；四至六轉，大約需修習一百二十至一百五十天；七八兩轉，最少修習一百天。至九轉伏氣，則是終生(身)行持功夫了。³²

關於九轉正功每一轉要練多久？這跟修練者的體格、年齡、悟解、掌握等等程度而有不同的時間差異。按張義尚的經驗來看，前三轉，至少要一百二十天；四到六轉，大約一百二十至一百五十天；七八轉至少一百天。第九轉則是終生的功夫了。這當然是大略推估，做不得準的，因為每個人身心狀況不同啊。

六、結語

易筋經版本不少，其中最具完整性、系統性的，應是張義尚《真傳易筋經》。透過外壯、內壯，在內壯中有核心的九轉呼吸法，九轉呼吸法包含了近似密宗的咒音療法、種子字觀想、寶瓶氣、入我我入本尊觀、拙火定。再配合下部功法，體系井然完備，和其他易筋經版本差異甚大。

³² 張義尚，《武功薪傳》，北京：社會科學文獻出版社，2012，頁 142。

參考文獻

<https://www.storm.mg/lifestyle/2942822?page=1> 2023.12.10 查詢。

Jiří Kantor , Zdeněk Vilímek , Martin Vítězník , Pavel Smrčka , Elsa A Campbell ,
Monika Bucharová , Jana Grohmannová , Gabriela Špinarová , Kateřina Janíčková ,
Jian Du , Jiaoli Li , Markéta Janátová , Vojtěch Regec , Kristýna Krahulcová , Lucia
Kantorová (2022 Oct). Effect of low frequency sound vibration on acute stress
response in university students-Pilot randomized controlled trial. *Frontiers in
Psychology 13* , doi: 10.3389/fpsyg.2022.980756

孔德 <https://www.youtube.com/watch?v=YdrfB6kG47A> 2024.5.10 查詢

孔德，《易筋洗髓大全注解》，丹江口：武當雜誌出版社，1995。

台灣武林編輯部，《探索易筋經——功法篇》。臺北：逸文出版社，2006

台灣武林編輯部，《探索易筋經——理法篇》，臺北：逸文出版社，2006

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》，臺北：大乘文化出版社，1979。

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

李家雄，《新養生操——達摩易筋經功法入門》，臺北：九思，2000

李應奇 (筆名圓真)，《歸真經絡心理學》。台南：歸真出版社，1996

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> 2024.5.10 查詢。

周寶富，《達摩易筋經》，臺北：功夫龍出版社，1998。

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。

崔琳 <https://www.youtube.com/watch?v=EhzMCQ1pR1c&t=1065s> ，2024.5.10 查

- 詢。
- 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》，臺北：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。
- 曹英峰，〈少林嫡傳十二式易筋經〉，《精武》 2006年 02期。
- 陳明哲，《易筋經健身操》，臺北：京中玉出版社，2010。
- 陳麗蓮，《寶中醫的易筋操》，臺北：大是文化，2017。
- 黃介良，《e世代養生操易筋經》，臺北：聯經出版社，2002。
- 黃克剛傳授、張義尚整理，〈真傳易筋經〉，《氣功》1995年第6、7、8、9期。
- 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。
- 廖俊裕，《易筋經及其下部功法研究》，嘉義：南華大學生死學系，2020。
- 廖俊裕、林恩宏，《易筋經與健康生命》，臺北：翰蘆圖書，2017。
- 衛子雲，《衛子雲有氧氣功》，臺北：山嶽文化公司，2004。
- 衛子雲，《衛子雲有氧氣功》，臺北：山嶽文化公司，2004。
- 談錫永，《大中觀論集(下)》，香港：密乘佛學會，1998。
- 鍾碧均(筆名緣渡)，《返璞歸真的理論與實踐》，台南：歸真出版社，1996。
- 嚴蔚冰，《達摩易筋經》，台灣：大展出版社，2008。
- 釋延王 <https://www.youtube.com/watch?v=YrkuHf1S6dc> 。2024.5.10 查詢。
- 釋德揚十二式易筋經參 <https://www.youtube.com/watch?v=rMGjEp79JUJ> 。2024.5.10 查詢。

"A Study of Zhang Yi-Shang's "Authentic Transmission Yi Jin Jing"

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

Liao, Chun-Yu

Abstract

Due to the dissemination through novels, television, and movies, Yi Jin Jing (also known as Damo Yi Jin Jing) has always enjoyed popularity in Chinese society. Many community colleges in Taiwan or physical education courses in higher education institutions also teach Yi Jin Jing. In mainland China, due to the rectification of the chaos in qigong, the government promoted four types of fitness qigong, including Yi Jin Jing, Wuqinxi, Liuzijue, and Baduanjin, in 2003, and expanded to eleven types in 2020, including Ma Wang Dui guiding techniques. Yi Jin Jing is even more popular in Chinese-speaking areas, with significant social influence and dozens of related master's and doctoral theses.

There are numerous versions of Yi Jin Jing, with the twelve-style Yi Jin Jing being the most common and discussed. This paper focuses on the "Authentic Transmission Yi Jin Jing" transmitted by Zhang Yi-Shang for discussion. This is because it has its unique characteristics, such as the unique nine-cycle breathing method, and the use of seed characters in the meditation visualization. Most importantly, it is currently the most complete and systematic version of Yi Jin Jing.

Keywords: Zhang Yi-Shang, Authentic Transmission Yi Jin Jing, Nine-cycle breathing method