

# 強身健體 “易筋經”

文：KK

## “易筋經”的歷史

“易筋經”一種廣為流傳的說法是由印度僧人達摩在嵩山一石洞內面壁九年所創。這段歷史代代相傳，達摩洞被奉為少林聖地。民間還流傳說達摩大師坐化後，寺僧們在洞壁中發現藏經帖，“一日洗髓經、一日易筋經”，由此相傳“易筋經”就是由達摩所創，因機緣巧合而代代相傳。

在長沙馬王堆漢墓出土的圖譜圖書——《導引圖》中明顯可見“易筋經”的影子，可以看出“易筋經”大致起源於秦漢時期的導引術，並在中華文化傳統中，經多年流傳逐漸形成深受群眾歡迎的健身方法。作為健身氣功的“易筋經”，經實踐證明符合科學原理，能強筋健骨，通經活絡，改善臟腑功能，適合在全民健身運動中普及推廣。其整套的功法，以對脊椎的旋轉、曲伸、伸筋拔骨為特色，堅持練功能起到強身健體的功效，並能達到日常保健和延年益壽的目的。

## “易筋經”介紹

“易”有變易的意思；“筋”泛指肌肉筋骨；“經”為方法。“易筋經”是一種改變肌肉、筋骨質量的特殊鍛煉方法。這套健身法最早見於《易筋經》而得名。它除了練肌肉筋骨之外，同時也練氣和意。意即意念、呼吸、動作緊密結合的功法，其特點是動靜結合，內靜以收心調息，外動以強筋壯骨，通過鍛煉，能把痿弱鬆弛的肌肉變得結實。

## 功理與特點：

1. 通經活絡，平衡陰陽。
2. 吸天地之清氣，補後天之不足。
3. 伸筋拔骨，牽拉肌腱，有強筋壯骨之功。
4. 練活脊柱，刺激神經根，啟動其反應和調節的能力。
5. 從有極到無極，再從無極到有極，循序漸進的鍛煉，將不斷提高身體素質。
6. 按摩臟腑、增強臟腑的生理功能，提高吐故納新和機體運化的功能。
7. 重心法，不意守，無“偏差”之顧慮。

8. 因時、因地、因需的不同，可單練，或串起來練習。
9. 可養生；可增功力；亦可用於防治疾病。

總之，通過“易筋經”的訓練可以強筋壯骨、調和陰陽、通經活絡、提高臟腑器官的運化能力、改善人體的內環境、增強神經系統的生理功能、增進體內的元氣、激發機體的潛能及提高免疫力，從而達到強身健體，延年益壽的效果。

是次介紹的“易筋經”是經由澳門少林武術文化協會的技術總監釋延亭大師改良，揉合了內功和外功的一套新功法，我們特別邀請了該會的劉師父為我們展示這套功法的套路。



## ◀【第一動·正身式】

環拱正立、獻杵起功、青龍獻爪、白鶴亮翅、隻手托天、龍探左爪、龍探右爪、一團和氣、仰面朝天、收式

## 【第二動·側身式】▶

獨臂擎天(右式)、翻手拔刀(右式)、開弓打蛋(右式)、獨臂擎天(左式)、翻手拔刀(左式)、開弓打蛋(左式)、白鶴閃翅、一團和氣、昂面朝天、收式





### ◀【第三動・半身式】

馬上交關、馬上正鞍、馬上拋韁、馬上分韁、反手交關、馬上攀揚、隻手托天、一團和氣、仰面朝天、收式

### 【第四動・屈身式】▶

馬上獻杵、合掌打恭(上式)、合掌打恭(下式)、左右排闥、三盤落地(左式)、三盤落地(右式)、三盤落地(中式)、一團和氣、仰面朝天、收式



### ◀【第五動・折身式】

馬上獻杵、線吊金鐘、達摩背劍、伏耳抱柱、倒運河車、昂頭掉尾、靈貓拱脊、一團和氣、仰面朝天、收式



### 【第六動・紐身式】▶

馬上獻杵、左旋伏地、右旋伏地、獻杵還原、左拖拽九牛尾、右拽九牛尾、獻杵還左、獻杵還右、一團和氣、仰面朝天、收式



## 【第七動・側身式】▶

馬上獻杵、四肢投地、左鼎腳舒身、右鼎腳舒身、起身獻杵、正提打恭、橫肱正立、一團和氣、仰面朝天、收式



## ◀【第八動・翻身式】

空中跌坐、小鬼推門、翻身蹲踞、左抵腳鼎立、右抵腳鼎立、葦舟側臥、起身獻杵、一團和氣、仰面朝天、收式

## 【第九動・行身式】▶

獨步葦洲、禦風著步、野馬奮蹄、腳踏蓮花、插足騰空、十字通關、順氣歸田、佛光普照、醒醐灌頂、收式



如對於易筋經健身有興趣的讀者，可向澳門少林武術文化協會查詢。