

達摩《易筋經》論考

龔鵬程

佛光大學校長

天下武學出於少林，少林武術創自達摩，達摩所著《易筋經》為天下武學聖典，是現今中國人共知的常識；也是武術派別、拳種、武俠小說、武俠電影、電玩等據以發展的基石之一。

我這篇小文，則要說明此一常識概屬虛妄：天下武學固然不源於少林，少林武術也不創於達摩。然後再解說一下《易筋經》究竟是什麼東西，其功法之底蘊又為何，說明《易筋經》也不是佛教的功夫。

一、少林武術不出於達摩

少林武術出於達摩這個傳說，起源本來就不太早，而且恰好就起於《易筋經》。

《易筋經》，從天啓四年（一六二四）到道光二年（一八二二），一直只有傳抄本，道光三年起才印抄兼有。此後版本紛紜，繁簡不一，內容亦多有不同，但大抵都有唐初名將李靖、宋代名將岳飛的部下牛皋的兩篇序文。

據李靖序云：達摩面壁於嵩山少林寺，九年功畢示化，留下一口鐵箱，箱中藏經二部，一名《易筋》，一名《洗髓》。後者被慧可取走，前者經寺僧發揚光大。但寺僧「各逞己意演而習之，竟成旁門，落於技藝，失修真之正旨。至今少林僧家，僅以角技擅名，是得此經之一斑也」。這個說法推少林武術之源於達摩，且謂後世少林武術皆源於《易筋經》。

但李靖這篇序乃是偽造的。清朝凌廷堪《校禮堂文集》卷二十五〈與程麗仲書〉已考證：唐代除了天寶三年至乾元元年改年為載以外，無稱載者；此序題唐貞觀二載春三月，顯屬偽造。其次，虬髯客扶餘國事，亦僅為小說語，非史實。民國十七年，徐震〈易筋經洗髓經考證〉又舉了幾個理由論證其偽：(一)李靖序文，自署「李靖藥師甫序」，據《舊唐書·李靖傳》，李靖原名藥師，靖字是後來所改，故撰序時不可能自稱「李靖藥師甫」。(二)序中說該經乃天竺僧人般刺密諦譯，「徐鴻客遇之海外，得其秘諦。既授於虬髯客，虬髯客後授於余」。虬髯客的事蹟也不是史實，而是唐末道士杜光庭所造的。(三)序文署名寫於貞觀二載三月，這時

李靖正任關內道行軍大總管，以備薛延陀。身分與序文中自稱功成身退時的口吻不符。(四)序文說般刺密諦譯這兩部經典，時在隋代。可是這位般刺密諦是確有其人的，他於唐武則天神龍元年曾譯《大佛頂首楞嚴經》。倘若此僧真在隋朝便已來華譯《易筋經》、《洗髓》二經，則譯《楞嚴經》時至少已在一百二十歲以上了。(五)此序文詞非唐人語[註 1]。

這些證據，都很明晰，足辨其偽。序文既偽，序中云達摩傳經云云，當然也就不足信案了。此即所謂：「皮之不存，毛將焉附？」

但事實上，辨偽也不須如此費勁。因為佛典中凡稱經者，除少數例外如《維摩詰經》、《六祖壇經》之類，概皆為佛說。其經名、經文均有定式。而《易筋》、《洗髓》兩書完全不符佛教經典的慣例，故不僅非達摩所傳，亦必非般刺密諦所譯。般刺密諦所譯《楞嚴經》具在，稍一對勘，便知經文純屬杜撰。所以說，這是經偽、序偽、譯偽、所述事蹟亦偽之書。

再說，達摩曾在少林寺面壁之事，本身也是附會而成的。早期文獻，如《洛陽伽藍記》、《續高僧傳》均無達摩長住少林寺或在少林面壁九年之說。玄宗開元十一年裴灌〈嵩岳少林寺碑〉才會說達摩與弟子慧可「嘗托茲山」。到北宋輯《景德傳燈錄》，始云達摩於後魏明帝太和十年居洛陽，後入少林寺，「面壁而坐，終日默然」，至太和十九年逝世。這是最早講達摩在少林寺面壁的資料，也是後人說達摩面壁九年之張本。因為由太和十年至十九年，恰好九年。可是，大家忽略了：(一)太和十年，嵩山根本尚未建少林寺；少林建寺，在太和十九年。(二)太和亦非孝明帝年號，而是孝文帝。(三)所有唐代文獻，如武德四年〈秦王告少林寺主教〉、貞觀六年〈發還少林寺賜田敕牒〉、永淳二年〈重修少林寺碑記〉、開元十一年〈嵩岳少林寺碑〉、貞元十四年〈少林寺廚庫記〉等，也都不曾談及達摩面壁和少林武術與達摩之關係[註 2]。

由此可見，少林武術出於達摩、達摩在少林寺面壁九年、曾傳寺僧武術或留下經典等說法，全部都出自附會依託。達摩既未於少林寺面壁，又何來傳經授藝之事？此為本文第一個要辨明的問題。

二、少林武術不本於佛教

第二個問題，是少林武術之內涵到底為何？

少林武技，見於史實，是因寺僧幫助李世民征王世充的緣故。原先，在大業末年，天下紛亂時，「群盜攻剽，此寺為山賊所劫，僧徒拒之」。後來李世民與王世充在洛陽對峙，王世充之侄王仁則據有少林寺附近，李世民致書寺僧，請其「擒破凶孽，廓茲淨土」。寺僧響應了，率眾與王軍作戰，而得到唐太宗的旌獎。

這時少林寺僧當然已頗有勇武，而這個光榮的歷史當然也可能使少林寺僧以練武為其傳統。但值得注意的是：(一)此後的唐宋金元時期，卻都沒有少林寺僧習武擅名的記載。因此隋唐之際少林寺僧英勇的表現，也可能是鑑於大業末年山賊曾經劫掠該寺，「縱火焚塔院，院中眾宇，攸焉同滅」，所以才奮勇起來護衛自保。也就是說，斯乃一時之激發、偶然之特例，唐宋金元之間，則少林寺未必有習武之傳統。(二)「十二棍僧救秦王」之類故事，固然由此衍出，但此時少林武技與佛教思想和僧家生活均無直接或間接之關係。

少林武術之盛，明確可稽者，實在於明代。具詳林伯泉《中國武術史》第八章第八節，此不贅。僅強調三點：

(一)當時少林武術以棍為主，少林拳之威望則不如棍，故程宗猷《少林棍法闡宗·問答篇》說：「少林棍名夜叉，乃緊那羅王之聖傳，而今稱為無上菩提矣，而拳猶未盛傳於海內。」

(二)即使是少林棍，也仍在發展中，廣泛汲取各界之長處。如嘉靖四十年俞大猷路過少林，觀看寺僧練棍，就說其棍法「傳久而訛，其訣皆失矣」；所以挑了兩位僧人來教誨，要他們「轉授寺僧，以永其傳」（《正氣堂集·新建十方禪院碑》）。足證此時還不是「天下武術出少林」，而是少林寺廣泛吸收天下武術之長以豐富其藝。棍法如此，拳法亦然。底下還會談到這一點。

(三)少林武術跟佛教扯上關係，也由此時才開始，如程家猷所謂少林棍法乃緊那羅王所傳云云，即屬此類。但此類說法，僅推源於佛教傳說；少林武術與佛學仍乏具體之內在關聯。而且這牽合武術與佛教的工作也仍很罕見。我們只能說這時確實是有不少少林寺僧人在練武罷了。可是他們練的武術與非出家眾並無太大不同。

少林非天下武學之源，乃天下武學匯聚之海，其武術本來就是吸收各界武術而成的，其拳棍同於方內之士，殊無足詫。據明末王世性〈嵩游記〉稱他在少林寺曾見「中有為猴擊者，盤旋蹕躍，宛然一猴也」。這是象形拳，取擬物類，與佛教思想可說毫無關係。明代已然如此，至今當然更為嚴重[註3]。

以一九九八年出版的《中國武術百科全書》所載少林各種拳法來看，少林八卦拳，「按八卦相生之數，暗藏先天無極之象」；少林十三抓，「由龍行、蛇變、鳳展、猴靈、虎坐、豹頭、馬蹄、鶴嘴、鷹抓、牛舐、兔輕、燕抄、雞蹬等十三趟仿生動作而成」；少林五行柔術，「模擬蛇、虎、龍、鶴、豹五種動物形象。……演練此拳以氣功為上乘，而氣功之說有：日養氣、月練氣、氣養而後氣不動，氣不動而後神清，神清而後進退得宜」；少林五行八法拳，「包括龍、虎、豹、鶴、蛇五種拳法和內功，主張練功修心」；連拳，據傳為岳飛所創。凡此等等，運用應物象形、五行、八卦，精氣神諸觀念構思其拳路，明顯非佛家之思致，而是吸收了社會上各色拳種才形成了這樣的結果。其中連拳本於岳飛、十三抓源於元代山西太原人白玉峰，更是該書業已聲明了的（中國大百科全書出版社，第一〇九—一一二頁）。

此外，如上海大聲圖書局纂輯出版的《拳經》，《中國武術百科全書》也說是少林拳術之專集。但該書第二卷論潭腿、太祖長拳三十二圖、內家張三丰內家拳、外家少林宗法等。可見「少林拳」也者，有時甚至包括了張三丰內家拳而說。什麼拳都可納入其名下，所以說少林已成天下武學匯聚之海[註4]。

不過，把內家拳包括進少林拳中畢竟是較晚期的現象。在明末，少林拳是以剛硬著名的。所以相對於「內家拳」而有「外家拳」之稱。

此一稱謂，起於康熙八年黃宗羲〈王征南墓志銘〉。該銘說：「少林以拳勇名天下，然主於搏人，人亦得以乘之。有所謂內家者，以靜制動，犯者應手即仆，故別少林為外家。」康熙十四年，黃氏子百家復撰〈內家拳法說〉，昌明其藝。雍正十三年，曹秉仁編《寧波府志》記張松溪與少林僧比武事，也談到：「蓋拳勇之術有二：一為外家，一為內家。外家則少林為盛，其法主於搏人而跳踉奮躍，或失之疏，故往往得為人所乘。內家則張松溪之傳為正，其法主於禦敵，非遇困危則不發，發則所當必靡，無隙可乘。故內家之術為尤善」。這些記載，均將少林拳與內家拳相對來說，而且認為外家不如內家。

少林拳面臨這種內家拳崛起的挑戰，對應之道，仍跟碰到俞大猷而發現棍法已經不行了。一樣，其辦法就是以敵為師，採擷內家拳之長。所以後來少林拳拳經中才會論敘內家的張三丰拳法。

故總結來說，少林武技首顯於唐初，以棍法為主。其拳名不甚彰，至明乃又大盛。不僅傳承棍法，而且開始刻意鑽研拳法，又廣泛吸收社會上各種武技，故越趨成熟，此其發展之大勢也。不過，也由於如此，少林拳，只是僧人習武有成而已，殊難謂其藝與佛教有何內在之關聯。

三、《易筋經》乃道教導引內功

跟少林拳比較有關係的，反而是道教思想，這是第三個問題。關於這個問題，我想藉用《易筋經》來做些說明。

一九一七年上海大聲圖書局另出了一種《少林拳術精義》，題達摩大師著、玉峰余問犀繕校。卷首有李靖貞觀二年序、牛皋紹興十二年序二篇。書末有天台紫凝道人宋衡作於明天啓四年（一六二四）的跋文，以及祝文瀾嘉慶十年（一八〇五）的序文。內分上下兩冊，內容也分為兩部分，一是服氣、行功、排打練習圖勢與說明；二是總論、內壯論、膜論、陰陽配合論、靜功十段、動功十八式、神勇八段錦、神勇餘功等。

這本《少林拳術精義》，其實就是《易筋經》的翻版。改成這個名稱，適足以看出《易筋經》在當時人心目中的地位，認為它就代表了少林拳術之精義。

不過，清朝流傳之《易筋經》也有許多不同的本子。其一體例如上。另一本載十二圖勢，一般又稱為《易筋經十二勢》，凡有韋陀獻杵三勢、摘星換斗勢、倒拽九牛勢、出爪亮翅勢、九鬼拔馬刀勢、三盤落地勢、青龍探爪勢、餓虎撲食勢、打躬勢、掉尾勢等。

這些勢，其實均非攻擊或禦守的架勢及招式，而是導引的姿勢。正如另一本《易筋經》上記載的靜功十段、動功十八式、神勇八段錦也都是導引勢那樣。

爲什麼少林寺的拳法秘笈卻大談導引呢？

《易筋經》篇首雖有李靖之序，但前文已說過該序乃後人僞作。牛皋之序同樣出於僞造。凌廷堪說：牛序自稱「宏毅將軍湯陰牛皋鶴九甫序」，但牛皋爲汝州魯山人，非湯陰人，亦不字鶴九。宋代更無宏毅將軍、鄂鎮大元帥等官號。序中又云：「徽欽北狩，泥馬渡江」，然而欽宗廟號乃紹興三十一年定者，序既自稱作於紹興十二年，焉能預知欽宗廟號？牛皋卒於紹興十七年，卒時欽宗尙在。又，序謂牛皋爲將，乃應岳飛之募，亦誤。皋初隸田師中。序中云云，全與史傳不合。徐震則考證道：牛皋序文中談到宋高宗「泥馬渡江」，斯乃小說家言，並非史實。其序自署紹興十二年作，並藏其書於嵩山石壁中；可是紹興十一年，宋已將河南割給金國了，牛皋又怎麼可能去嵩山藏書呢？類似的考辨，清周中孚《鄭堂讀書記》亦曾論及，可見清人即已不信其書是唐宋傳下來的。現在因該書有天台紫凝道人宋衡序，故《中國武術百科全書》認爲其書即宋衡所撰。

案：宋衡序文寫於天啓四年，然台灣國家圖書館（舊名中央圖書館）曾藏有述古堂錢遵王抄本《達摩易筋經》，即收有宋衡「後跋」。錢遵王與宋衡年代相仿，又爲藏書大家，若該書遲至天啓間始出，遵王不應珍重乃爾，亦不應毫無鑑識能力。故由錢遵王之抄本，可以推想題爲達摩所傳之《易筋經》，出現年代當在此稍前。前曾談及程宗猷說少林本以棍法聞名，明末才努力鑽研拳術。其時代在萬曆年間。因此，《易筋經》可能就是這個時候被造出來，用以改良少林拳法的。

其書甫出，天啓崇禎間猶未大行，錢遵王、宋衡，應該都是熱心的推介宣揚者。一九六八年台灣自由出版社所印《真本易筋經、秘本洗髓經合刊》，另有順治辛丑海岱遊人張月峰敘記註 5。蕭天石〈重刊易筋洗髓二經例言〉復云其所據者，爲蔣竹莊家藏明版本刻本。則是明末傳抄刊印者已不乏其人。不過，明代已有刻本之說是可疑的，蔣竹莊藏本也不可能是明刻的。且相較於黃宗羲、黃百家對當時少林拳勇的描述，似乎《易筋經》仍剛在推廣階段，對天下傳習少林拳者也尙未發生風行草偃、轉移風氣之作用。少林拳藝，當時仍以剛猛、搏攻、跳跟奮躍見長。

可是這種拳風在當時也正遇到空前的挑戰，無論是黃宗羲的〈王征南墓志銘〉或曹秉仁《寧波府志》，都提到另一種以靜制動、內斂的拳術，而且評價在少林拳之上。這種內家拳術的崛起，事實上是一時風氣，如太極、形意、八卦這類拳術，均由此風氣發展而成；同時大儒顏元亦學運氣術，往往「夜中坐功」，並習雙刀單刀（見《顏習齋先生年譜》）。面對內家拳之崛起，少林拳遂不得不有所更革。或者說，內家拳之崛起，代表著一種時代的新思潮，少林拳也在這一思潮中形成了變革。

內家拳之興起，乃是導引運氣理論與武術的結合。明末清初以前，所有武術著作都沒有練氣的講法。即使是戚繼先的《紀效新書》也沒有這類言論。但明末清初以後，練氣，卻成了普遍之觀點與功法。

乾隆間王宗岳（一七六三—一七九五）《太極拳論》明言使拳應「虛領頂勁，氣沉丹田」。同時期萇乃周（一七二四—一七八三）《萇氏武技書》也在論拳法時大談〈中氣論〉、〈行氣論〉、〈養氣論〉，謂練拳者必須「練形以合外，練氣以實內」、「神與氣合，氣與身合」。一些武術名家，如康熙、雍正間的甘鳳池，《清史稿·甘鳳池傳》說甘氏「善導引術」，「拳法通內外二家秘奧」；乾隆時的唐際之，《清稗類抄·技勇類》說他「能運氣。運氣處，有硬塊墳起如核桃，刀石不能傷」。

一些民間宗教教派，如乾隆時八卦教張百祿，據《軍機處錄副奏摺》說其教徒「拜張百祿為師，學拳運氣」、「學八卦拳，並授運氣口訣」；嘉慶初，天理教任四等人「學習義和拳棒」，並「運氣念咒」；嘉慶八年，離卦教首領張景文教授徒眾，「同教中有僅只念咒運氣，學習拳棒者」，直到道光間，該教仍教徒眾「每日坐功運氣」。而這個教即與少林頗有關係，據《那文毅奏議》說，嘉慶間離卦教徒張洛焦，曾習金鐘罩，時常來往少林寺。足證運氣之說已流行天下，且往往與宗教結合，少林亦受此風氣之籠罩。故《清稗類抄》說：「少林拳法有練功術，運氣於筋肉，則脈絡突起，筋如堅索，肉如韌革，刀擊之不能傷也。」鄭板橋也說湖北魏子兆「遇少林寺僧，授以運氣傳神之訣。魏習之數年，周身堅硬如鐵」。運氣時，雖刀斧不能傷，其狀大類前面所述及的唐際元。

這種重視氣的新武術觀，必然會將武術由形體動作、趨避騰挪、技巧姿勢、力量速度，轉向內部之血氣運行層面，此所以稱為「內家拳」。內向化，成為這個時期一種重要的趨勢。

《易筋經》就是這一趨勢最好的證例。它說練其功法，可使人「臂腕指掌，迥異尋常。以意努之，硬如鐵石。併其指可貫牛腹，側其掌可斷牛項」（〈內壯神勇〉）。這種效能，非一般之勇力，而是靠氣。故非外壯，而是內壯；非一般之勇力，而名為神勇。（〈內壯篇〉）說：

內與外對，壯與衰對。壯與衰較，壯可久也。內與外較，外勿略也。內壯言堅，外壯言勇，堅而能勇，是真勇也。……凡練內壯，其則有三：一曰守中道。守中者，專於積氣也。……守之之法，在乎含其眼光、凝其耳韻、勻其鼻息、緘其口氣、逸其身勞、鎖其意馳、四肢不動、一念冥心。……守在於是，則一身之精氣與神俱注於是。……二曰勿他馳想。……三曰持其充周。……氣既積矣，精神血脈悉皆附之。守之不馳，揉之且久，氣唯中蘊而不旁溢，氣積而力自積，氣充而力自周。

內壯，是靠守中積氣，以達到積力之效的。其法則有三，而實僅專意守中一法（此法有操作上的下手處，也就是揉，所謂「其下手之要，妙用於揉」，詳下文）。守中，以及勻鼻息、緘口氣、鎖意馳、一念冥心等，誰都看得出來這乃是道家工夫。所以此處講精氣神，〈總論〉更申言易道與陰陽二氣之運，把「易筋」之「易」推原其義到《易經》上去：

其所言易筋者，易之為言大矣哉！易乃陰陽之道也，易即變化之易也。易之變化，雖存乎陰陽，而陰陽之變化，實有存乎人。……人勿為陰陽所羅，以血氣之軀，而易為金石之體。

這是教人要掌握陰陽（所謂「陰陽為人握也」）。掌握之法，除了上文所說的守中積氣之外，還有採咽陰陽與配合陰陽之法。採咽陰陽，見〈採精華法〉，云：「太陽之精、太陰之華，二氣交融、化生萬物。古人善採咽者，久久皆仙。」這是道教服氣之法，亦甚顯然。配合陰陽，則見〈配合陰陽法〉。說人身為小陰陽，「凡人身中其陽衰者，多患痿弱虛憊之疾，宜用童子少婦，依法揉之。蓋以女子外陰而內陽，借取其陽，以助我之衰」，反之亦然。此乃陰陽調濟之義。

也就是說，《易筋經》主張內壯、追求神勇，提出來的的方法則是守中積氣、吸日月之氣、借別人之氣等。整個拳術的理論完全沒有談到搏擊的招式技法，而是內向化地教人掌握陰陽氣運，涵養精氣神，以轉弱為強、變靡為壯。這與戚繼光《紀效新書》、程宗猷《少林棍法闡宗》、任伯言《白打要譜》等嘉靖、萬曆間武術書實有完全不同的論述取向。

而這種路向跟道家道教的关系，則是非常明顯的。除了講《易經》、講陰陽氣運、講修煉、講煉氣、講守中、講採咽、講陰陽配補之外，它還有〈外壯神功八段錦〉，是直接採用道教導引術的。

八段錦之名，始見於南宋洪邁《夷堅乙志》卷九，云政和七年起居郎李似矩「以夜半時起坐，噓吸按摩，行所謂八段錦」。曾慥《道樞》卷三十五〈眾妙編〉更詳述其法。《易筋經》所講的，其實也就是同一套功法[註 6]。

這樣子結合著道教導引運氣之法以改良少林拳，而託名於達摩的著作，在天啓間面世之後，配合著整個內家拳或拳術內向化的潮流，事實上對少林僧人產生了很大的影響，少林寺逐漸便接受了它。

何以知道呢？據王祖源《內功圖說》云：咸豐四年，他隨兄長住在陝西時，認識了力士周斌，三人同至少林寺，在寺中住了三個月，得少林〈內功圖〉與〈槍棒譜〉而歸。槍棒譜，其實是少林寺的老東西；內功圖，就是新玩藝了。其內容包含十二段錦總訣及圖說、神仙起居法、《內功圖說》與五臟病因、《易筋經》十二圖訣、卻病延年法等。這是少林寺已吸收了《易筋經》的鐵證。

十二段錦與八段錦基本上是一套東西，乾隆三十六年徐文弼編《壽世傳真》八卷，既錄了八段雜錦歌，又擴充為十二段錦，同時還有〈修養宜行內功〉一卷，述調息與小周天功法（含靜坐、內視、叩齒、漱津、運氣於任督二脈等）。少林內功圖的「內功」之說，遠昉《易筋經》，近採《壽世傳真》，是再清楚不過的。後來，光緒二十一年周述官編《增演易筋洗髓內功圖說》，就乾脆併用了「易筋」與「內功」兩詞[註 7]。

四、援道入佛的新典範

採用了《易筋經》，而開始講究內功的少林拳，正是因為如此，才能把張三丰內家拳也包括進少林拳譜系中來，甚至造出張三丰源出少林的傳說。內家拳所創的點穴法（見〈王征南墓志銘〉），認穴本同於醫家之銅人法，結果也竟成了《少林銅人簿》一類講法，彷彿其技即源出於少林，實在是歷史上極饒興味的發展[註 8]。

不過，銅人之說，《易筋經》卷下〈玉環穴說〉有載：「《王錄識餘》云：『銅人針灸圖，載臟腑一身俞穴有玉環，余不知玉環是何物。』張紫陽《玉清金華秘文》論神仙結丹處，曰心下腎上，脾左肝右，生門在前，密戶居後，其連如環，其白如綿，方圓徑寸，密裹一身之精粹，此即玉環」，則是尚不言點穴，亦不採銅人針灸圖之說。此即可見《易筋經》雖談內功，雖用導引法，其說終究與內家拳術不同。此處徵引張紫陽丹法，下文又談呼吸吐納、

存想、咽津等，但事實上道教講這些，是要人養結內丹、修真登仙。《易筋經》雖用其法，卻並不是要讓人成仙。所以說它仍然是與道教功法不甚相同的。

這個分別，就像《易筋經》講內功、論內壯、說積氣，方向上固然與內家拳相同，都呈現著內向化的性質；但把它拿來跟太極八卦形意之類拳法相較，立刻便會發現它們仍究不一樣。

《易筋經》所要達到的，仍是剛的效果。它所謂的「神勇」，比一般的剛猛勇力更勇，「併指可貫牛腹，側掌可斷牛項，孛拳可擘虎胸」；「吾腹，乃以木石鐵椎，令壯漢擊之，若罔知焉」（海岱遊人〈敘記〉）；「綿弱之身，可以立成鐵石」；「以血肉之軀，而易為金石之體」（〈總論〉）。內家拳則比較強調柔，因此多說鬆、虛、靜、用意不用力、氣沈丹田等。因此，我們可以推測《易筋經》是少林武者依少林拳之基本特性（剛猛），從內向化的思路上去採擷道教功法而成的，所以與內家拳、道教仍有所差異。

這是目標、性質方面的不同。在具體功法方面，它也不純用導引。而是以藥洗、服食、揉打來配合意守養氣。

所謂藥洗，是用湯藥來洗身體，幫助筋骨堅實。服藥與揉打則一內一外，所謂「外資於揉，內資於藥」。揉，即按摩之法，以揉按心臍之間為主。心臍間的膜，不容易揉按到，則用杵搗槌打。詳見其〈膜論〉、〈揉法〉諸篇。這種揉法及對筋膜的解說，亦是道教所無的。「般刺密諦」對此亦特加按語解說云：

易筋以練膜為先，練膜以煉氣為主。然此膜人多不識，不可為脂膜之膜，乃筋膜之膜也。脂膜，腔空中物也。筋膜，骨外物也。筋則聯絡肢骸，膜則包貼骸骨。筋與膜較，膜軟於筋。肉與膜較，膜勁於肉。膜居肉之內，骨之外，包骨襯肉之物也。其狀若此。行此功者，必使氣串於膜間，護其骨、壯其筋、合為一體，乃曰全功。

這才是《易筋經》獨特的功法與見解[註 9]。在此之前，東晉已傳〈天竺國按摩法〉，見《太清道林攝生論》、《正一法文修真要旨》、《備急千金要方》、《雲笈七籤》、《遵生八牋》等書中，共十八勢。又有婆羅門導引法，輯入王仲丘《攝生纂錄》中，凡十二節。其中都有槌打的方法，但前者僅談到「以手反槌背上」，後者只說要「兩手交槌膊並連臂，反捶背上連腰腳」，沒有像《易筋經》這種按揉搗打之法，更沒有筋膜說。不過，我遍考了道

教所有導引法門，均無槌打者，故也許可以說槌打為天竺按摩導引法之特色，而《易筋經》就是發展了這個特色[註 10]。

按摩槌打，是揉按、杵搗、槌打，漸次加重的。木杵、木槌之外，尚要輔以石袋、石杵。木杵、木槌，用於有肉處。骨縫間，則用石袋、石杵。它與道教運氣法不同之處，在於道教主要靠存想，以意運氣，讓氣流走於任督二脈；它不是如此，而是在揉打時，意注於揉打之處。所以揉打至何處，意與氣也就到了那個地方。先揉於前身心下臍上，「功至二百日，前胸氣滿，任脈充盈；則宜運入脊後，以充督脈」。共行功十二個月。

按月行功，是宋代發展出來的導引法，相傳出於陳搏。《四庫全書·道家類存目》稱此為「按節行功法」，指它依照著氣節時令來行功，明朝頗為流行。《遵生八牋》、《三才圖會》、《保生心鑑》均曾載入，羅洪先《萬壽仙書》稱為〈四時坐功卻病圖訣〉。《易筋經》沿用了這種按月行功的觀念，所以內中有〈初月行功法〉、〈二月行功法〉、〈三月行功法〉、〈四月行功法〉、〈五六七八月行功法〉、〈九十十一月行功法〉六篇。

經此十二月行功並服藥洗藥之後，神功已成，氣滿於內，但還有兩事需要補充。第一件事，揉打積氣，只在前胸後臂，故氣僅充於身體上，還不能把氣運到手上，所以接著要練手。怎麼練呢？一是仍用揉打之法，用石袋從肩頭往下打，直至小指尖再用手搓揉；二是也用藥洗；三是藥洗後加以鍛練。先努氣生力，然後用黑豆綠豆拌在斗中，用手去插，以磨礪其筋骨皮膚，類似後世練鐵沙掌之法。

第二件事，是要學習賈力運力的姿勢和方法。全身積氣，殆如水庫蓄水，水既蓄滿，便須學怎麼行水用水，此所以又有〈賈力運力勢法〉篇。

此類勢法，其實就是八段錦、十二段錦之類導引動功，也有些版本稱之為「易筋經十二勢」，但它說這是佛家功法：

此功昉自禪門，以禪定為主。將欲行持，先須閉目冥心，握固神思，屏去紛擾，澄心調息。至神氣凝定，然後依次如式行之。必以神貫意注，毋得徒具其形，若心君妄動、神散意馳，便為徒勞其形而弗獲實效。初練動式，必心力兼到。

早先所有動功導引八段錦、十二段錦廿四勢之類，均只說明動姿勢，很少強調心的修養，這則是一個特例。後來徐文弼《壽世傳真》及王祖源傳出的《內功圖說》皆沿襲之，以十二段錦的第一式為「閉目冥心坐，握固靜思神」。

它把澄心解釋為禪定工夫，並認為除了在練八段錦時要用此工夫外，一切行功均以此為基本，是它理論上一大特色。故「般刺密諦」在〈內壯論〉之後又特加識語謂：

人之初生，本來原善，若為情欲雜念分去，則本來面目一切抹倒。又為眼耳鼻舌身意分損，靈台蔽其慧性，以致不能悟道。所以達摩大師，面壁少林九載者，是不縱耳目之欲也。耳目不為欲縱，猿馬自被鎖縛矣。……此篇乃達摩佛祖心印先基，其法在「守中」一句，其用在「含其眼光」七句。

守中，就是「一念冥心，先存想其中道，後絕諸妄念，漸至如一不動」。含其眼光等七句，是指閉眼、凝耳、勻鼻、緘口、逸身、鎖意、四肢不動、一念冥心。講的還是澄心靜慮的工夫。它以此為禪定，乃是援道以入佛，希望達成一種綜合佛理與道術的新架構。後來佛門接受此經，且將之視為佛門武術宗源，亦因它具有這種援道以入佛的型態。

五、仙佛武學的路向與疑難

《易筋經》在明末少林拳發展的關鍵時刻，吸收了道教的氣運學說，講呼吸吐納、守中積氣、採咽陰陽、修練導引，形成了一套配合少林剛猛拳風的內壯理論與內功功法，當然很快就奠定了它的典範地位。

但這種融合事實上是強水火於一治，非常困難。《易筋經》也未能達致完美融會之境地，其理論與功法均有不少破綻。

先說功法。《易筋經》吸收道教功法時，混採了好幾種不同的路數，例如守中積氣是一種，服咽日月精華的服氣論又是一種，二者並不相同，經文兼取之，何者為正、何者為輔？守中固然可解釋為禪定，服食日月精華又與佛教思想何干？此即為其疏漏之處。

《易筋經》各本又多有〈內運周天火候歌〉、〈行功要訣〉。此純是內丹法，又與服氣論、積氣論迥異。重點在於「顛倒陰陽，更轉互屬」，添水返火、運用鉛氣。且行功只在子

午，要以河車逆運坎水上崑崙，共運三十六度，企求五氣朝元。若用此法，則大談服食日月精華、揉打搓洗，便歸辭費。抽添水火，氣貫泥丸，又與內壯神勇有何關聯？《易筋經》兼收並蓄，而不知實自陷於左支右絀也。

又，道教丹法中是有歧途、有旁門的。所以道教煉丹之士稱好的煉丹法為金丹大道。不好的丹法，例如藉助性交貨採陰補陽者，便被稱為泥水丹法。《易筋經》援用了道教煉丹術，卻對此無力檢別，只說功夫若成之後，「修身堅壯，不畏飢寒，房戰取勝，泥水採珠，猶小用耳。修仙成佛，要不外是」（〈易筋經意篇〉）。它認為這只是功夫高下之分，殊不知修仙之法與陰陽採戰乃是兩條路，功夫並不相同。古修房中術者，固然有以性交為登仙秘徑者，但煉內丹之法，大興於宋元，尤其北派全真教均為出家道士，焉能以陰陽採捕或房中征戰為說？故內丹家說龍虎交媾、陰陽配合，主要乃是一身內氣而說。即使是東派男女雙修，亦與房戰採捕者不同。《易筋經》不知此中分判，誤為一談，可謂大謬。

不僅如此，《易筋經》因正面肯定房戰採珠之功效，竟發展出了鍛練陽具之法。教人攢、掙、搓、拍罌丸；咽、擗、握、洗束、養陽具。洗，指用藥水燙洗。束，指用軟帛束之勿屈。練之久久，陽物便剛強了，「雖木石鐵錘亦無所懼」（〈下部行功法〉）。海岱游人說在長白山曾逢一西羌人即曾習此功夫，可以「以長繩繫罌丸，綴以牛車之輪，曳輪而走，若馳也」。現今市井間有號稱全真氣功之「九九神功」，練的就是這類繫罌丸、吊陰莖的工夫。這種工夫跟武術有什麼關係？無非乞求增強性能力罷了，故《易筋經》以此自云：「以之戰，應無敵手。以之延嗣，必種元胎。吾不知天地間更有何樂大於是法者！」「設鑿欲戰，則閉氣存神，按隊行兵，自能無敵。若於應用之時，加吞吐呼吸之功，更精神百倍，氣力不衰，晝夜不寢，數日不食，亦無礙矣。」

它如此沾沾自喜其壯陽神效，是否恰當呢？若真是達摩傳經，授予少林寺僧，當然不會談這一套，也用不著這一套。且這種功法中顯示的性態度，是以性為天地間之至樂，以晝夜不寢不食地性交為樂事，更非僧人習武者所宜有。所以像這些地方，明顯地是為它所吸收的道教功法所誤，不及檢別，因而誤入歧途[註11]。

經中功法其他妄謬之處，頗與此有關，如〈無敵神功密法〉教人「兩腳盤坐身項直，雙手捧托腎囊前。……此段為運氣到莖卵功夫」。宣統三年梁子瑜刊全圖《易筋經》則引高子曰：「握固二字，人多不考，豈特閉目見自己之目，冥心見自己之心哉？趺坐時，當以左腳後跟曲頂腎莖跟下處，不令精竅洩云耳。」此皆妄談，乃讀丘處機《大丹直指》而誤者。

形成這類混淆與錯誤，可能也不能歸咎於古人造作經論時思慮欠周，而應考慮其時代風氣。宋元以來之道教丹法，本來就有三教揉合的性質；以長生為命功，以釋家明心見性為性功，而講性命雙修，更是普遍。故往往仙佛合言，混無生宗旨與長生久視於一爐。《易筋經》就顯示了這種理路。〈內運周天火候歌〉說：

《易筋經》，煉氣訣。……定氣凝神鎖心猿，兩手插抱跌足坐，識得先天太極初，此處辨識生身路。冥目調息萬緣定，念念俱無歸淨土。……此是神仙真口訣，君須牢記《易筋經》。

既歸淨土，又成神仙，口氣與〈易筋經意篇〉說：「修仙成佛，要不外是」相同。都是仙佛合說。而在實際功法操作中，則是以修仙為成佛的。

此種型態，自宋以來已漸形成，至明末而大盛。如顏元就批評他家鄉「萬曆末年添出個黃天道」，「仙佛參雜之教也」。「似仙家吐納採煉之術，卻又說受胎為目連僧，口中念佛」（《四存編·存人編》）。黃天道，亦以煉成金剛不壞之體，撞出輪迴為說，也每日三次參拜日月，也主張雙修法，均與《易筋經》有相同之處。同在天啓年間的道教伍柳派伍冲虛所著《內煉金丹心法》，成於一六二二年，增注本刊於崇禎十二年，改名《天仙正理直論增注》，更是說：「天仙，佛之至者也。」其弟子柳華陽《金仙證論·禪機賦第十三》則云：「恐後世學禪者不明佛之正法，反謂吾非禪道，故留此以為憑證耳」，也以仙佛合宗自命。《易筋經》處此時會，援道入佛，欲修命以成佛，也是可以理解的[註12]。

此外，我們在前面曾經談過：明清朝時期一些民間教派常習武練氣。這些民間教派，都是混揉三教義理而成的，直至晚清均是如此。如道光年，揚州「周星垣，號太谷，能練氣辟穀，……遨遊士商大夫間，多心樂而口諱之，積中師事久，頗得其術，太谷門徒寢盛」（《山東軍興紀略》卷二十一〈黃崖教匪〉）。「宿州張義法者，從永城魏中沅學彈花、織布兩歌，皆邪教之隱語。又令盤膝靜坐，名為『坐蓮花』；兩手捧腹，名為『捧太極』；一日三次，默誦咒語，名為『三省功夫』」（《金壺七墨》浪墨卷四〈教匪遺孽〉）。光緒年間，「霸州城西魚津窩村，有……密密還鄉道教門，即白蓮教門也。該教宗旨，恭敬孔子、老君、佛，吃常齋。……日日坐功運氣，望死後西方樂土，成仙作祖」（《拳時北京教友致命》卷八，北京救世堂一九二〇年刻本）。又光緒間，有「一炷香」教。該教創於明末，「以敬佛為宗旨，不殺生，不害命，吃長齋，焚香，日日坐功運氣，其終向望死後脫下皮囊，往西天成仙作祖，為樂境也」。

這些教門，有兩方面與《易筋經》關係密切：一是它們都屬於混淆佛道，甚或混揉三教之世俗宗教型態，其教義取便流俗信從，故理論都不嚴密，也不深刻。錯謬之處，往往而有。即使不錯，理境也不高。《易筋經》也有這種現象，重在可以實用奉行，而非造論之幽玄精密。

其次，這些教派，常被官方或正統人士定義為「邪教」。除了教義未盡正宗之外，這些教派輒舞拳弄棍、練氣習武也是一個極普遍且重要的因素。因此，它呈現的，是一種宗教、練氣、習武混合的狀態。而《易筋經》所顯示的，也就是這個樣子。假若我們記得「火燒少林寺」的傳說，則這種類似性就更為有趣了。少林寺在清朝事實上並未被火燒掉。但那是歷史上的事。在武術界，少林涉及天地會反清復明大業，少林寺被燒、少林五祖逃出、分別創立洪拳等等，則是各門派心目中傳承已久之另一事實。這些武術派別，奉達摩為祖師，謂其藝皆傳自少林，似乎也不能說他們都是神經病，明明沒有的事還相信得如此誠篤，明明沒有的人物偏要供來做祖宗。假若《易筋經》跟那些民間宗教一樣，也有一個教團，用這樣的功法來教其教民，將宗教、習武、練氣合而為一，以致傳其藝者均自稱少林門徒，以致朝廷忌憚而剿滅之，不是也很有可能嗎？不是比說練武的都是神經病更合理嗎？只不過，這個名喚少林的教團，未必即是嵩山那座少林寺。我們看這些故事，均自稱為南少林；包括敘述達摩授藝的部分，如尊我齋主人編《少林拳術秘訣》云：「少林技擊，以五拳為上乘。……五拳之法，傳自梁時之達摩禪師。達摩師由北南來。」亦謂達摩是到南方授拳。豈不分明告訴別人：此少林非彼少林，此達摩非彼達摩嗎？達摩，釋典通作達磨，此則皆稱達摩，也有暗示畛域區隔之意。

這是一種推測。另一種可能性的考量，則是從明末另一本拳經覓線索。那就是乾隆四十九年（一七八四）曹煥斗整理出版的《拳經拳法備要》。

此書實為兩書。《拳經》為張孔昭撰，《拳法備要》則係曹氏自著[註 13]。張氏約為康熙時期人，其譜中有「少林寺玄機和尚傳授身法圖」，似其法本諸少林，後來張鳴鶴、張孔昭等轉益多師，又頗有自得之處，固已迥非玄機和尚傳授之原貌，但淵源本於少林，應是確實不誣的。據其所述，則明末少林寺拳勇已著盛名，亦有傳授，流布四方，所以《拳經》中已出現：「拳法之由來本於少林寺」之說。把宋太祖長拳、溫家七十二行拳、三十六合銷、二十四氣探馬入閃、十二短打、李半天之腿、鷹爪王之拿、張敬伯之打，統統溯源於少林。這些武術，其實均為《紀效新書》上的記載，可是在戚繼光的敘述中，它們是跟少林寺棍法齊名的，並非源出少林。可見明末清初，少林拳勇聲名漸著之後，少林徒眾張大其說，高自標置，自居為武術宗祖，把各家武術都講成出自少林，已成為一種風氣。

而事實上，廣泛吸收各界長處，才是此刻少林拳發展的真相。例如《拳經拳法備要》中有醉八仙拳，號稱「此乃拳家之祖，從此化出」。佛教少林拳法，緣何而取義於醉八仙？僧家戒酒，又不奉八仙，此類拳法，自是汲取自異教而來。拳法中又有「走盤太極八步全圖」，又講陰陽、剛柔、借力、偷力，此均與佛理無涉，而是近於道家的理論，與其拳法有醉八仙相似。

此書亦已提到氣的問題，〈提勁運用之法〉云：「大凡運動之法在乎氣，而氣之虛實全憑小腹下運之。蓋周身運量氣為之先。若氣不在小腹而在上胸，此上實下虛」，把力量歸原於氣，氣力則要由腰轉出。另有〈氣法指要〉云：

緊閉牙關口莫開，口開氣洩力何來？須知存氣常充腹，煞手休將氣放懷。迴轉翻身輕展動，灌通筋骨壯形骸，終朝練習常如是，體質堅牢勝鐵胎。

這種氣法，便很像《易筋經》所述導引法。足證少林拳法在明末清初確是朝結合氣論、道教思想、道教導引法之方向發展的。佛、道、武，混而為一。這也是一種「三教合一」，只不過，含有不少混淆與疑難，不可不辨。

六、《易筋經》的流傳與誤解

《易筋》、《洗髓》二經，武學界仰若泰山北斗，傳習者多，深自秘惜者尤夥，影響至為可觀。但傳習誦法者，或不知其來歷，或不明其功法之底蘊，或不辨其謬，更勿能審其於武術史思想史之意義，矜習遺編，詫為奇術，聊資稗販而已。

以民國十八年張慶霖所著《練氣行功秘訣內外篇》考之。其書金一明序，謂其為少林衣鉢，推崇曰：「練《易筋》者，不能比其神；練《洗髓》者，不能知其妙。」作者張慶霖本人亦於內篇第十一章〈氣功歌訣秘抄〉，亦即全書結尾處，抄錄〈內運火候篇〉、〈無始鍾氣篇〉、〈四大假合篇〉、〈凡聖同歸篇〉、〈物我一致篇〉、〈六六還原篇〉，然後說：「本歌訣已極氣功之能事，酣暢淋漓，毫無所諱：其法與《易筋》、《洗髓》兩篇大同小異。至其道，則又高出《洗》、《易》萬萬也。是均在有緣學者熟爛於胸中揣摩之矣。」又說：「《易筋》、《洗髓》訣，蔣竹莊家藏刻本中有，但不及涵芬樓手抄秘笈錄中之詳而雅。至本訣則為秘抄，從未見刊行過。」其實此六篇歌訣，第一篇即在《易筋經》中；其餘五篇，則為《洗髓經》之文字。張氏謂其「從未刊行過」，又誇稱其法高出兩經萬萬，真乃天大之笑話。蔣竹莊家藏本便錄有此數篇歌訣全文，張氏蓋根本未曾寓目。涵芬樓秘笈抄本，確實較蔣藏本為「詳」，但所多出來的，乃是〈退火法〉及〈服藥十錦丸〉、〈五生丸法〉、〈五成丸法〉、〈十全丸法〉、〈便方〉、〈平起服法〉、〈平起洗法〉等藥方，又何嘗「詳而雅」？此即可見張氏大言欺人，非於《易筋》、《洗髓》兩書毫無所悉，即是陰竊其說，復張揚謂能勝於二經，以驚俗耳、以駭俗目也。此書有段祺瑞、金一明序。段氏非此道中人，或不嫻仙佛武術之事；金一明則為大行家，曾著《中國技擊精華》、《武當拳術》、《武當三十二勢長拳》、《練功秘訣》等書，乃竟隨聲附和，不知張氏此書不僅抄錄者即為兩經之歌訣，其所述功法亦衍兩經之緒，誠可怪嘆！

又，宣統三年梁士賢輯刊《全國易筋經》，僅錄第一套十二式、第二套五式、第三套五式，共二十二式。附青萊真人八段錦坐功圖八式、陳搏睡功圖二式。則是只以八段錦視《易筋經》，可謂管中窺斑，未見全貌。

蕭天石〈重刊易筋洗髓二經例言〉則說二經「爲學佛坐禪之基先工夫」；「洗髓之於禪定，尤爲重要，由此而入，方是坦途」。殊不知依二經之意，易筋洗髓均須運用禪定工夫。故非二者爲學佛坐禪之基先工夫，乃禪定爲其入門之坦途。蕭氏恰好說倒了。

蕭氏此刊，又自詡其《洗髓經》係乾隆間排印本，且謂「經前並有慧可序；後有跋，係月庵超昱緒欣據內典翻譯。全部《易筋經》亦係據原本天竺文翻譯」。凡此，亦均爲誤說。兩經皆無梵文本，亦不在《大藏經》內。慧可序、月庵跋，也均爲僞記。凌廷堪考證謂：慧可序，云：「初至陝西敦煌」，後魏時敦煌焉有陝西之稱《校禮常文集》卷廿五？《易筋經》乾隆間只有抄本，《洗髓經》時代更晚，是依附《易筋經》而造者，幻中出幻，乾隆間豈能遂有刻本？故此亦大言欺人而不識刊印之源流者也。書中又附所謂「易筋甩手功真傳」，云出道教《青城秘錄》等書。按，將此類功法與《易筋經》合刊，固足以供讀者參證，使知《易筋經》與道教養生功法之關聯；然甩手僅爲養生之用，與《易筋經》之爲武技內壯者功用殊途，恐不宜牽合。至於練易筋功時，「須絕對斷絕房事。……期滿後，亦以少親房幃爲上，能行而不漏者亦然」云云，懸爲厲禁，而實乏根據，經中毫無證案，乃蕭氏虛聲恫嚇以增人信此功法耳。

蔡雨良另由棲霞山老道處得一兩經合抄本，一九八一年由真善美出版社印出。較蕭刊本多〈推演易筋洗髓內功圖說〉、〈增廣易筋洗髓內功圖說〉、〈易筋洗髓支流彙纂〉、〈內外功集成〉。易筋之學，流脈頗可考見，可謂洋洋大觀，裨益學林，不爲無功。但刊印其書，旨在「發揚仙學」，提供給「有志性命雙修者」研究。《易筋經》本來乃是吸收道教導引運氣練丹之說，以發展武勇搏擊之術；此則遽以其言導引運氣練丹，而奉之以爲成仙養生秘譜矣，豈不謬哉！

武術界所傳，別有五台山靈空禪師《全圖練軟硬功秘訣大全》一種。凡總論、練軟硬功秘訣、練功印證錄、練功治傷秘方四章。所指軟功，乃硃沙掌一指禪之類；硬功，乃金鐘罩鐵布衫之類。其法實均由《易筋經》所述搓揉、藥洗、努氣生力、以手插豆之法發展而來。其用藥洗手之藥方亦然。第一章第六節並述〈涵虛禪師練功學技談〉，可知該書所論功法與少林《易筋經》舛嚮相通，淵源正不可掩。但區分武功爲內外兩類，云：「內功主練氣，跌坐習靜，與道家之導引術約略相似。外功主練力」，則是內外打爲兩截，非以內功爲筋骨力量之助。又述練外功之法，爲「先練皮肉，次則練筋骨，皮肉筋骨既堅實，更進而練習個部之實力，實力既充，然後更進而練習運行氣力之法。練皮肉，用搓摩之法；練筋骨，用八段錦；練各部氣力，用努氣生力法，兼用石鎖鐵槓等器械之助，均與《易筋經》同，然次序顛倒了。《易筋經》是以氣爲主，充氣於內，以壯筋膜血骨，再練皮肉。靈空禪師此法，則有外無內，雖衍《易筋》之緒，而實失其真傳[註 14]。

也就是說，《易筋》、《洗髓》，地位雖高，真賞殆罕。無論仙學抑或武學，承流接響者固不乏人，但誤解既多，或虛飾而增華，或變本而加厲，或源遠而歧，或流別而分，殊難使人明其來歷、知其底蘊，於明清之際佛、道、武學參合之跡，尤難考索，故本文粗發其凡，以俾考覽。

【註釋】

[註 1] 徐震，《國技論略》上編〈辨偽〉中〈易筋洗髓經不出於達摩〉、〈辨少林拳術秘訣言師授淵源時代之誤〉二節（民國六十四年，華聯出版社重印本）。又唐豪，《少林武當考》上編第五節〈達磨與易筋經〉（民國七十二年，華聯出版社重印）。

[註 2] 林伯泉，《中國武術史》第五章第八節（民國八十五年，五洲出版社）。

[註 3] 象形拳，又稱仿生拳。意謂模仿生物而成。其中猴拳起源甚早，《紀效新書》已云：「古今拳家，宋太祖有三十二勢長拳，又有六步拳、猴拳、罔拳，名勢各有所稱，而實大同小異。」曹煥斗《拳經拳法備要》也有站步式，注云：「亦名瘋魔步，猴拳從此化。」鐵拐李顛樁式，注云：「醉步此中生，猴拳亦從此生出。」兩者對勘，可猴拳流傳已久，而少林拳法中亦頗重視猴拳，其法則以顛醉佯狂之步法為之。然而，後世所謂少林五拳，卻是龍、虎、豹、蛇、鶴，見尊我齋主人編《少林拳術秘訣》（民國七十三年，華聯出版社重印本）。此蓋猴拳在少林宗派中漸中其傳，而亦可證明少林五拳之說屬於後之附會。

[註 4] 尊我齋主人編，《少林拳術秘訣》，亦以少林武術為「柔術」、「氣功」。此即其書晚出之證。

[註 5] 海岱遊人敘記，一本題為元中統六年，見[註 1] 引唐范生書。

[註 6] 八段錦，有繁有簡，有坐有動，詳馬濟人《道教與氣功》，第三章十五至十九節（文津出版社，一九九七年）。

[註 7] 《少林拳術秘訣》將此八段錦十二式擴充為十八式，稱為「達摩所傳十八羅漢手」。該書並未引用《易筋經》，但這顯然由《易筋經》來。

[註 8] 點穴法創自內家拳師，且與道流淵源深厚，後少林才傳習其技，另見[註 1] 所引徐震書上編〈存疑〉。

[註 9] 論膜，極為特殊，後世少林拳術亦無承續其說者，僅《楊氏太極拳老譜》附錄有〈太極膜脈筋六解〉一篇，其中說：「膜若節之，血不周流。脈若拿之，氣難行走。筋若抓之，身無主地。」「抓膜節之半死，申脈拿之似亡，單筋抓之勁斷。」此似即與《易筋經》所言有關。該譜另有〈太極力氣解〉頁：「氣走於膜、絡筋脈。力出於血、肉、皮、骨。故有力者皆外壯於皮骨，形也。有氣者是內壯於筋脈，象也」，與《易筋經》內壯的講法也顯然是有關係的。

[註 10] 《楊氏太極拳老譜·太極字字解》將按、揉、摩、捶、打諸法，由練功之法，轉為技擊之法，云：「挫、揉、捶、打於人於己，按、摩、推、拿於己於人，開、合、升、降於己於人，此十二字皆用手也。」按

摩捶打於己，就是練功之法，施之於人則是技擊之術。此顯然也是由《易筋經》所述按摩捶打之法引申變化而來。同理，〈太極空結挫揉論〉說：「有挫空、挫結；有揉空、揉結之辨。……揉空者，則力分矣。揉結者，則力隅矣。若結揉挫，則氣力反，空揉挫則氣力敗」等等，也是把揉法之用轉為搏擊之術。太極拳法本以搯、擺、擠、按、採、捌、肘、靠為之，初無揉法；抓筋膜、閉六脈，亦非拳式中本有之義，故此均應為吸收自《易筋經》之說。世之論太極拳者，惜尚未考焉。

[註 11] 自由出版社所刊蕭天石編《真本易筋經秘本洗髓經合刊》即刪去有關下部行功法的部分，謂其易流於房中採戰，恐為後世重雙修法之房中家所竊入。

[註 12] 為道家功法者，應推葛乃周《葛氏武技書》，次則為王宗岳〈太極拳論〉。但王氏之說與道教丹法無關，葛氏〈中氣說〉則明白指出：「中氣者即仙經所謂元陽，此氣即先天真乙之氣、文煉之則內丹，武煉之則為外丹」。

[註 13] 此書作者，各家考證，見解不盡相同。羅振常認為全都是曹煥斗作。唐豪認為一部分為張鳴鶻編，一部分為張孔昭或其門弟子所作。我的看法，則與他們不同。

[註 14] 周述官《增演易筋洗髓內功圖說》十八卷，作於光緒二十一年，刊於民國十九年，卷帙最高，體例亦較特殊。其特點有三：一、將《易筋》、《洗髓》合為一體，認為兩者相輔相成，不可析分。二、兩經合論之後，他將《易筋》視為外壯功夫，謂《洗髓》為養心功夫，而所述功法，實偏於內養煉丹，已非武術神勇之技。三、他非常強調三教合一，是所有《易筋經》中唯一講三教合一的，不止為仙佛合論而已。周氏之術，據他說傳自少林靜一空悟法師。一九九一年北京科學技術出版社王敬等人編《中國古代密傳氣功》曾將此書重排了一次。