

達摩易筋經之功能與作用

- 以腰為軸的脊柱旋轉屈伸運動，帶動四肢、內臟的運動
- 通過“拔骨”達到“伸筋”，牽拉各部份的經脉、筋膜、以及大小關節處的肌腱、韌帶等組織

招式名稱	功能與作用	古訣
0. 預備式	<ul style="list-style-type: none"> - 安靜心神 - 調整呼吸 - 內安五臟 - 端正身形 	
1. 第一勢 韋馱獻杵 	<ul style="list-style-type: none"> - 氣定神斂、均衡身體左右氣機 - 改善神經、體液調節功能，有助於血液循環，消除疲勞 	<ul style="list-style-type: none"> - 立身期正直，環拱平當胸，氣定神皆斂，心澄貌亦恭
2. 第二勢 韋馱獻杵 	<ul style="list-style-type: none"> - 疏通上肢經絡 - 調練心、肺之氣 - 改善呼吸功能及氣血運行 - 提高肩、臂的肌肉力量、改善肩關節的活動功能 	<ul style="list-style-type: none"> - 足趾拄地，兩手平開，心平氣靜，目瞪口呆

3. 第三勢 韋馱獻杵



- 調量上、中、下三焦之氣
- 發動三焦及手足三陰五臟之氣
- 改善肩關節活動及提高上下肢肌肉力量，促進全身血液循環

- 掌托天門目上視，足尖著地立身端，力周腕脇渾如植，咬緊牙關不放寬，舌可生津將腭抵，鼻能調息覺心安，兩拳緩緩收回處，用力還將挾重看

4. 第四勢 摘星換斗（調治頸椎病）



- 增強頸、肩的活動功能

- 只手擎天掌覆頭，更從掌內注雙眸，鼻端吸氣頻調息，用力收回左右眸

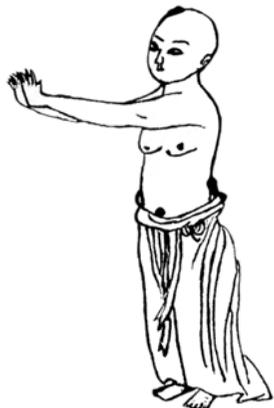
5. 第五勢 倒拉九牛尾



- 腰的扭動帶動肩胛活動，刺激背部夾脊、肝俞、心俞等穴，疏通夾脊和調練心肺
- 改善軟組織血液循環，提高四肢肌肉力量及活動功能
- 同時開合膏肓穴，鍛煉人體的心肺功能（可調養肺氣虛或由於心氣衰而導致後背疼痛的人）。

- 兩腕後伸前屈，小腹運氣空鬆，用力在於兩膀，觀拳須注雙瞳

6. 第六勢 出爪亮翅



- 反覆啟閉雲門，中府等穴，促進自然之清氣與人體之真氣在胸中交滙相融合，改善呼吸功能及全身氣血運行
- 提高胸背部及上肢肌肉力量
- 透過活動肩胛骨來開合膏肓穴，鍛煉心肺功能

- 挺身兼怒目，推手向當前，用力收回處，功須七次全

7. 第七勢 九鬼拔馬刀



- 全身真氣開、合、啟、閉，脾胃得到摩動，腎得以強健。疏通玉枕關、夾脊等穴
- 提高頸肩部、腰背部肌肉力量

- 順首彎肱，抱頂及頸，自頭收回，弗嫌力猛，左右相輪，身直氣靜

8. 第八勢 三盤落地（鍛煉腿足強腰腎）



- 腹間相應地降、升，心腎相交，水火即濟
- 增強腰腹及下肢力量
- 壯丹田之氣，強腰固腎

- 上腭堅撐舌，張眸意注牙，足開蹲似踞，手按猛如拿，兩掌翻齊起，千斤重有加，瞪睛兼閉口，起立足無斜

9. 第九勢 青龍探爪 (鍛煉肝臟強腰脊)



- 兩脇交替鬆緊開合，疏肝理氣，調暢情志
- 改善腰部及下肢肌肉的活動功能
- 鬆散帶脉

- 青龍探爪，左從右出，修士效之，掌平氣實，力周肩背，圍收過膝，兩目注平，息調心謐

10. 第十勢 卧虎撲食勢 (防治疝氣，子宮症病)



- 疏伸及調養任脉
- 調和手足三陽之氣

- 兩足分蹲身似傾，屈伸左右腕相更，昂頭胸做探前勢，偃背腰還似砥平，鼻息調元均出入，指尖著地賴支撐，降龍伏虎神仙事，學得真形也衛生

11. 第十一勢 打躬勢



- 鍛煉督脉，發動經氣，陽氣
- 改善腰背及下肢肌肉的活動功能，強健腰腿
- 醒腦，聰耳，消除大腦疲勞
- 鳴天鼓=心腎相交法

- 兩手齊持腦，垂腰至膝間，頭惟探胯下，口更嚙牙關，舌尖還抵腭，力在肘雙彎，掩耳聰教塞，調元氣自閉

12. 第十二勢 掉尾勢（壯腎又固陽）



- 調和任督二脉及全身氣脉
- 強化腰背肌肉力量
- 改善脊柱各關節和肌肉的活動功能
- 兩腿伸直，打開膀胱經

- 膝直膀伸，推手至地，瞪目昂頭，起而頓足，凝神一志，二十一次，以七為誌

收勢



- 氣回歸於丹田
- 調節放鬆全身肌肉關節

左右伸肱，更作坐功，口注於心，盤膝垂皆，息調於鼻，厥功維備，定靜乃起，總攻其法

參考書：

曲黎敏（2009）。《從頭到腳說健康 2-健康氣功與養生之道》。中國：湖北長江出版集團

國家體育總局健身氣功管理中心（2005）。《健身氣功：易筋經、五禽戲、六字訣、八段錦》。中國：人民體育出版社。

葉渭汶教練編寫

May 20, 2011