

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

中國武術氣功之身體觀

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC91-2413-H-034-003-

執行期間：91年08月01日至92年07月31日

執行單位：中國文化大學國術學系

計畫主持人：李志明

計畫參與人員：研究助理：白以文

報告類型：精簡報告

處理方式：本計畫可公開查詢

中 華 民 國 92 年 10 月 31 日

行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告

Preparation of NSC Project Reports

計畫編號：NSC 91-2413-H-034-003

執行期限：91年8月1日至92年7月31日

主持人：李志明 中國文化大學國術系

研究助理：白以文 國立政治大學中文系

一、中文摘要

「以意導氣」為現代氣功的主要方法，要求運氣行於經脈。氣與經脈為以心感身，內觀自覺的產物，所以每個人對氣與經脈的體悟都會有所不同。從文獻探討中可知，氣不但是個別的文化性的身體體驗，而且中醫的脈學又屬於半實證半哲學的建構，所以「以意導氣」的氣功方法並不一定適用於所有的人。

事實上，傳統中醫體系之氣與經脈並非氣功鍛鍊的主體，反而是身體才是氣功的訓練中心。從中國最早的氣功—導引術，以及中國武術氣功為例，都可以看出這個現象。

因此本研究以身心學身體觀的觀念為中心，希望透過傳統武術氣功文獻研究，探討身體為氣功訓練主體，從新建構現代氣功學習者對身體的觀念。

透過文獻探討與參與體驗，本研究發現中國武術氣功具有之身體觀如下：

1. 氣化身體觀：立足於氣化宇宙觀的立場，武術氣功之身體為氣化的身體，具有太極陰陽一氣流動的特質；氣順則和，逆則病生。
2. 內外合一身體觀：落實在身體的機能上，人身有“內”、“外”之別，並分兩個層次；“內而五臟六腑，外而四肢百骸”；“內而精氣與神，外而筋骨與肉”。要求內外“相互結合，共成一身”。
3. 一氣流行之身體修練觀：在具體的修練上，氣功有“養氣”、“練氣”之分。養氣為體悟氣化宇宙的運行規律。練氣為練力，勁力為順應一氣自然之理，身心內外合一的產物。

關鍵字：中國武術、氣功、身心學、

身體觀

Abstract

The major approach of modern chi-kung is conducting chi by mind through channels. Chi and channels are derived from inside view, so each has different inside view. Not only chi is a personal cultural body experience, but also channel system is constructed half by experiment and half by philosophy. Thus, this approach doesn't fit for anyone.

In fact, it is not chi and channels, but body is the training subjects of chi-kung. From the earliest chi-kung – body conducting and deducting approach and Chinese martial art's chi-kung, it is easy to known.

This research focus on Somatics' physical perceptions to build chi-kung physical perception through traditional documents

Through documents and participant embodiment research, Chinese martial arts' chi-kung has the following physical concepts :

1. "Chi" physical concept
2. "Internal-external as one" physical concept
3. "Fitting-chi" physical training concept.

Key Words : Chinese martial arts, chi-kung, somatics, physical concept

二、前言

身心學 (Somatics) 以「心靈的身體」為主要對象，利用身心技巧建立起身心合一、身體智慧、動態身體與自我具足的身

體觀。中國人對身體的「形--氣--神」三段命題，建立以氣為中心的身體觀。氣功就是以氣為中心開展出來的身心技巧，所以氣功學可以稱之為中國的身心學。

現代氣功以「以意導氣」為主要方法。氣與經脈為內觀自覺的產物。由於每個人以心感身的體悟都有所不同，所以這樣的氣功方法並不一定適用於所有的人。因為氣不但是個別的文化性的身體體驗，而中醫的脈學又屬於半實證半哲學的建構。

身心學以身體開展出生命，注重身心動作教育。中國最早的氣功—肢體導引術，以及中國武術氣功也是如此。因此透過對身體的更進一步認知，從新建構現代氣功學習者對身體的觀念，是目前氣功學研究的必要課題。

人類對身體的認知具有文化性與社會性。建構在中國傳統文化中的氣功已非當代中國人所能理解，更遑論體會其具有文化性的身體體驗。因此重新詮釋氣功的身體觀，讓氣功學習者以熟悉的詞彙瞭解氣功功法，以現有的文化性身體去體會氣功功法所產生的身體內觀自覺，才是當代氣功學者應有的理念。透過身心學的分析，是促使氣功現代化與全球化的正確途徑。

三、文獻探討

SMATICS

Somatics 源於西方肢體療法 (Bodyways)，為建立在不同學派身心技巧 (Somatic Approach) 的共識下，形成其特有的理論架構之西方新興的學門。(林大豐，2001) 劉一民教授最早譯之為「身體學」，現稱之為「身心學」。'Soma' 意指有生命的身體，而與一般常稱的身體 -- 'Body' 有所區別。(Hanna, 1988) 劉美珠 (2001) 認為：Soma 是由內觀自覺所體會到的有心靈的身體 (Mind Body)，而非一般的身體 (Physical Body)。因此，Soma 概念的再提出，塑造出西方新的身體觀；

身心學打破了西方過去身心二元論的說法，開始探討「身心合一」的觀念。

然而正因為這樣的身體觀是由內觀自覺所體會到的，由於每一個人都是獨立的個體，內觀自覺所用的身心技巧也都不盡相同，所以每一個人所建立起的身體觀都不一樣，也因此形成了身心學百家爭鳴的局面。雖然身心學的身心技巧派別眾多，建構出許多不同的身體觀，但仍有其共同的基本論點。研究者歸納出身心學的幾個主要身體觀為：

1. 身心合一觀
2. 動態身體觀
3. 身體智慧觀
4. 圓滿自足觀。

基本上所有的身心技巧都以「身體」為主要對象，而且有一個共同的觀點，就是：要恢復身體原有的完滿狀態。他們認為：身體的不完滿，源自對身體的誤用，導致身心的不適與失調。因此，教育人如何重新回歸到身體原有的狀態，使身心回復圓滿，是身心學的教育中心。因此身心教育 (Somatic Education) 的主體放在下面幾個重點：

1. 學習如何知覺身體
2. 從新認識身體結構
3. 身體使用方法
4. 體會與探索身體的智慧。

氣功 - 中國身心學

反觀中國，「形神合一」一向是中國學術的傳統。基本上中國人將人分為「形--氣--神」或「精--氣--神」三段命題，建立了以氣為中心的生命觀。楊儒賓 (1993) 認為：中國人早在西周春秋時就知道這種知識，戰國時期諸子百家更進一步將其理論化、類型化。因此，中國人的身體觀也就比較統一。這個理論化、類型化的思想，楊氏稱之為「氣—身體觀」。所以中國人在探討身體的時候，除了一般性的肉體的身體之外，另有氣與經絡的系統，也因此

產生以氣為中心的身體觀，即所謂「氣化身體觀」。氣功以「氣」為鍛鍊主體，以「調身、調心、調息」（三調）為方法鍛鍊氣，以「性命雙修」（形、神）為目的。因此，氣功功法基本上就是建立在以氣為中心開展出來的中國身心技巧，所以氣功學可以稱之為中國的身心學，氣功則為中國的身心教育。

氣功問題的產生與解決方法：

氣為內觀自覺，以心感身的產物，經脈也是如此，所以李時珍「奇經八脈考」中說：內經隧道（經絡），惟反視者能照察之（張震震，1994）。由於每個人內觀自覺，以心感身的體悟都有所不同，所以中國傳統的內丹學家不談論氣，僅說明修練時身心的變化現象。劉美珠教授在「2001年亞洲東方人體文化研討會」中曾與研究者提到，BMC技巧中有分別感受皮膚、肌肉、血液、淋巴等身體個別系統活動現象的方法。但有趣的是，現代氣功將鍛鍊方法放在氣的控制上，而非氣的察照，強調以意念導引氣在經絡中運行。因此，「以意導氣」氣功功法最為流行，不但形成現代氣功主流，並成為氣功正宗。

「以意導氣」氣功功法一般建立在中國醫學的經絡氣血學說為理論基礎上。不過，氣不但可能是一種個別的文化性的身體體驗（余舜德，2000），而中醫的脈學又屬於半實證半哲學的建構（廖育群，1993）。李志明在1996年有關氣功與內丹學的研究以及2000年有關武術與氣功的研究分別指出：氣與經絡在氣功中依不同的層次有不同的解讀，除了中醫體系外，另有氣功家及內丹學家之氣與經絡體系；而以意導氣必須建立在身心極度圓滿的狀態之下。因此，一味強調氣功鍛鍊過程中會有甚麼樣的氣與經絡的體驗，以及如何控制氣在經絡中運行，將會誤導學習者的內在體會。李志明在1997年有關太極拳練氣的研究中已明白指出：對氣與練氣觀念的

錯誤認知，將導致學習與溝通的問題。而所有的問題都源自氣的本質：內觀自覺，無形無相。

身心學以身體開展出生命，注重身心動作教育。中國最早的氣功—肢體導引術，以及建構出最完整的氣功學身體觀的中國武術氣功也是如此。武術家萇乃周（1973）更認為：氣功的修練要借由動態的肢體訓練才能有所成就。中國人雖然有極早形成體系、比較統一的、以氣為中心的身體觀，但現代的氣功學習者卻昧於對氣的認知，執著於修心及練氣，反而忽視了以身體為鍛鍊主體的這個最早的氣功概念。雖然心具有無限的可能性，但沈迷於心易於導致空想。而氣為以心感身，內觀自覺的產物，目前所有實證的測量都是生理指標，實證的表現都要透過身體來展現。所以只有身體是氣功鍛鍊的實體。佛家認為要「借假修真」，捨棄掉這具臭皮囊就無從修起。最近在台灣，舞蹈界吹起一股「太極導引」的學習熱潮。太極導引始於熊衛先生為方便訓練學生學習趙堡架太極拳所編創之基本功，目前則成為氣功或舞蹈的輔助運動。太極導引以肢體扭轉、伸展為中心，開展出現代氣功的新潮流，但仍未能形成體系化的理論與原則，殊為可惜。因此透過對身體的更進一步認知，重新建構現代氣功學習者對身體的觀念，以身體為中心，發展氣功動作教育，是目前氣功學研究的必要課題。

此外，人類對身體的認知本身就具有文化性與社會性的問題（Strathern，1996）。建構在中國傳統文化中的氣功身體觀與動作教育，不但已非當代中國人所能理解，更遑論體會其具有文化性的身體體驗。因此重新詮釋氣功的身體觀與動作教育方法，讓氣功學習者以熟悉的詞彙瞭解氣功功法，以現有的文化性身體去體會氣功功法所產生的身體內觀自覺，才是當代氣功學者應有的理念。透過身心學的分析，是

促使氣功國際化、現代化、全球化的正確途徑。

四、研究範圍、方法與目的

透過氣功相關文獻探討，研究者發現：諸多氣功功法當中，惟有中國武術氣功，及以拳術動作型態鍛鍊氣功的內家拳，不但以身體為訓練中心，而且建立有比較完備的身體觀與教育體系。研究者計畫以身心學的觀點從新省視武術氣功與內家拳之身體觀與動作教育概念，瞭解武術氣功中的身體思維、身體結構概念、訓練身體知覺的方法、身體使用的方法，以及身體訓練方法等。

中國武術氣功最主要的著作有三：易筋經、萇氏武技全書、少林拳術秘訣。（李志明，2000）明代「易筋經」為最早的著作。《易筋經》認為：人身有「內、外」之別，「內而五臟六腑，外而四肢百骸，內而精氣與神，外而筋骨與肉」，相互結合，共成一身。這樣的觀點與身心學 inside and outside viewpoints 的身體觀察有異曲同工之妙。並提出「筋、膜、髓」的特殊身體觀。清初萇乃周總結出「三尖論」、「陰陽入扶轉結論」等基本身體使用原則。清末民初「少林拳術秘訣」出版後，武術氣功大成。「尊我齋主人」提出「練氣」、「養氣」的現代氣功觀點以及「以運使為效，以呼吸為功」的訓練方法等。內家拳主要指形意、八卦、太極。形意分「三節」、「三盤」的身體觀，以及太極推手訓練聽勁之身體知覺觀都是值得探討的主題。因此研究者在本計畫中主要探討易筋經、萇氏武技全書、少林拳術秘訣等三大主要武術氣功典籍與及內家三拳之身體觀與動作教育概念，並佐以其它相關文獻分析，以西方現代身心學的觀點詮釋中國武術氣功，希望能賦與此一古代技術以時代新生命，達成國際化的目標，使其有全球化的建設性功能。

本研究為質性的研究，基本上以文獻研究法為主，希望透過身心學的理念，對中國武術氣功文獻中有關身體思維、身體結構概念、身體知覺訓練方法、身體使用方法，進行資料分析、比較、歸納與整理，分析武術氣功身體觀與身心教育，建立中國武術氣功身心教育概念。

五、結果與討論

中國武術氣功之身體觀

（一）內外合一

中國武術氣功身體觀建立在傳統的身體觀中，並且在實際體驗與需要中形成了獨特的“氣力觀”，氣力觀主要源自明代《易筋經》。（蕭天石，1992）

《易筋經》認為，人身有“內”、“外”之別，並分兩個層次：

- 1.“內而五臟六腑，外而四肢百骸”
- 2.“內而精氣與神，外而筋骨與肉”

第一個層次以生理解剖的觀點來區分人體，將人身分為內臟與四肢；第二個層次結合內觀與生理解剖的觀點來區分人身之內外，內在所感知的為“精、氣、神”，外在可見的為“筋、骨、肉”。因此第一層次純粹為肉體的身體觀，第二層次則為身心合一的身體觀，所以《易筋經》認為雖然人身有內外之分，但內外“相互結合，共成一身”，表現身體的內外合一觀。

（二）勁

雖然人身有內外之分，五臟六腑、四肢百骸、精、氣、神、筋、骨、肉等之別，但這樣的還是建立在傳統氣化身體觀與解剖生理的思惟下；在《易筋經》中特別提出“氣力論”，認為武術氣功修練有“內功”、“外功”之分，透過內功練氣，“氣積而力自積，氣充而力自周”，透過外功練習力的運使，將力“以達於外”。因此《易筋經》所練之氣力，為“內外兼修”之物，絕非一般

的力，而是中國武術氣功內觀的特殊產物。這種身心合一、身內與身外統合之氣力，在武術中或稱勁、或稱內勁，為武術之要求，內三合、外三合之內外六合訓練下的身體經驗，因此武術訓練多言勁。王靜認為“形神兼備”為武術的特質，上海體育學院郭志禹教授則提出武術“形神論”，兩人都充分論證勁是形神統合的產物。（王靜、郭志禹，1997）對於勁的闡揚，郭雲深提出明勁、暗勁、化勁的三個修練層次。（孫祿堂，2002）除勁之外，武術家還提出勁的運行路徑。陳鑫在《陳氏太極拳圖解》提出“纏絲精”的概念，“纏絲精”即“纏絲勁”，陳鑫在其著作中以“纏絲精”代“纏絲勁”。“纏絲精”即為勁運行之路徑。（陳鑫，1983）

中國武術氣功中身心教育的發展

中國武術吸收養氣的觀念進入武術訓練，形成武術有內功、外功之分，練氣養氣之別，與內家拳的形成；這三個歷程也象徵中國武術中身心教育的發展過程。

1. 內功與外功

明代《易筋經》提出武術氣功訓練有“內壯”、“外壯”之別，形成內功、外功之分。認為鍛鍊內壯的方法有三：“一曰守其中道”，“二曰勿他馳想”，“三曰持其充周”；而其具體的方法為“揉法”，目的是積氣生力。內壯功法中，守其中道、勿他馳想等都是養氣的概念，持其充周、揉法等混有練氣的概念。外壯的方法為“提、舉、推、拉、揪、按、抓、擰”等“八法”，行之以“力充周身”，並提出“意到、氣到、力到”的“三到”之境，鍛鍊形、意、氣、力相合的氣力。這是武術練氣的概念。

2. 練氣與養氣

武術典籍中最成熟的武術與氣功概念源自1911年上海《天鐸報》副刊所發表的傳抄本《少林宗法》。該書後來於1915年出版，改名《少林拳術秘訣》，題作者為“尊我齋主人”，並內容略有修改，並增添若干章節。該書第一章即為“氣功闡微”，並說

明“氣功之說有二，一養氣，一練氣。”（尊我齋主人，1971）

- (1) 練氣：練氣之學，“以運使為效，以呼吸為功，以柔而剛為主旨，以剛而柔為極致”。所以練氣以氣力的鍛鍊為主，其訓練程序從無力練成有剛力，由剛力轉練成柔力，練致剛柔相濟方為有武術所要求的勁力。王宗岳《太極拳論》：“剛柔相濟，方為懂勁”，（王宗岳等，1991）即是此理。
- (2) 養氣：養氣之學乃“聖學”，“以道為歸，以集義為宗法”；“養氣而後氣不動，氣不動而後神清，神清而後操縱進退得其宜”。所以養氣的目的為修性，使身體順著動作的本性而活動，便能自然而然隨心所欲的操縱動作。

3. 內家拳

在《少林拳術秘訣》中，練氣與養氣是分開練習的，而且練氣是蹲樁馬單獨練習。而內家拳崛起，被認為是可以利用拳術動作套路來練氣的武術，因而產生內、外家拳之別。武術學者蔡龍雲認為：以練氣與否來分內外家，是荒謬的分法，因為中國武術無不講究練氣。（蔡龍雲，1984）研究者認為其所言甚是，因為研究者觀察形意、八卦、太極等所謂的內家拳，其實並非強調練氣，而是“養氣”。因此所謂的內家拳，除了是指王征南墓誌銘中的一門名為“內家拳”的拳種外，在近代應該指的是養氣的拳術，為透過練拳來追求內在修養的方法。“內家拳”的形成使武術能以武術套路的型態同時養氣、練氣。

從孫祿堂與宋世榮有關內家與外家之別的對話可以知道：所謂的內家拳與外家拳之別，不在拳種，而在練拳者是否以養氣為練拳宗旨。（孫祿堂，2002）另外，根據郭雲深的說法，能練出內勁的才稱之為內家拳。（孫祿堂，2002）因此，內家拳應該指的是一種層次，練出內勁的人，其所練之拳，由外家進入內家的層次。

郭雲深所提出的內勁，形成新的“氣力”論。根據孫祿堂的說法，內勁是符合人身體動作本性所發出來的力量，因此內家拳內勁的養成建立在練氣、養氣並進的基礎下。所以說，能夠以武術練氣、養氣，練出“內勁”的人就達到內家拳的層次了。孫祿堂在《拳意述真、自序》中清楚的標示出其身體觀與身心教育觀：（孫祿堂，2002）

夫道者，陰陽之根，萬物之體也。其道未發，懸於太虛之內；其道已發，流行於萬物之中。夫道一而已矣，在天曰命，在人曰性，在物曰理，在拳術曰內勁。所以內家拳術有形意、八卦、太極三派，形式不同，其極還虛之道則一也。易曰：“一陰一陽之謂道，若偏陰偏陽皆謂之病。”夫人之一生飲食之不調，氣血之不和，精神之不振，皆陰陽不和之故也。故古人創內家拳術，使人潛心玩味，以思其理，身體力行，以合其道，則能復其本來之性體。

從上述的言論可知，內家拳家立足於氣化宇宙觀的立場，建立氣化的、合一的、太極的、陰陽的、變異的、致中和的內家拳身體觀，認為人因不順天性而行導致身心失調，並以返本觀的觀點認為人可以透過內家拳的學習來改造身心，以練勁來回復人的本性。

六、結論與建議

立足於氣化宇宙觀的立場，武術氣功家認為：宇宙為一大宇宙，人身為一小宇宙，所以身體為氣化的身體，具有氣化宇宙之太極流動的陰陽變異的現象；而身體活動可以合於一氣自然流行之理，也會逆行其理，導致病變。因此身體修練之道為：透過養氣之功，體悟氣化宇宙的運行規律；藉由練氣之法，使身體活動合於一氣自然之理。

從本研究中可知，武術氣功的身體修練觀與身心學的身心教育觀有異曲同工之

妙，同質性極高。因此建議武術氣功家可以引用身心學的觀點來協助氣功學習者了解氣功的身體觀與修練觀。

七、參考文獻

1. Hanna, Thomas. (1988). Somatics. Cambridge: Perseus Books.
2. Strathern. Andrew. J.. (1996). Body thought. University of Michigan Press. Translated by 王業傳、趙國新(1999): 身體思想。瀋陽：春風文藝。
3. 王宗岳等(1991):《太極拳譜》。清代王宗岳太極拳譜。北京：人民體育，頁25。
4. 王靜：論武術的形神兼備。郝心蓮：《武術科學研究》。北京：北京體育學院，頁278-284。
5. 余舜德(2000):從醫療人類學的啟示來思考人類學氣的研究。氣的文化研究：文化、氣與傳統醫學學術研討會論文集。臺灣：中央研究院。
6. 李志明(1996):從孫祿堂的練拳經驗與形意拳的武術哲學論形意拳通達丹道的理論基礎。彰化：全民。
7. 李志明(1997):從太極拳譜論太極拳練氣觀念。國民體育季刊，26，二。
8. 李志明(2000):內家拳練氣觀念研究。氣的文化研究：文化、氣與傳統醫學學術研討會論文集。臺灣：中央研究院。
9. 林大豐(2001)：探索身體智慧的學問——“身心學”(Somatics)。2001國際身心動作教育研習會研習手冊。台東師範大學。
10. 孫祿堂著，孫劍雲編(2002):《孫祿堂武學錄》。台北：大展。
11. 張震寰(1994)：中華氣功大典。北京：團結。
12. 郭志禹(2000):武術形神論。上海體育學院：《武術系教授論文集》，頁42。

- 原文發表於《上海體育學院學報》，1997，第3期。
13. 陳鑫(1983):《陳氏太極拳圖解》。台北:華聯,頁92-94。
 14. 尊我齋主人(1971):《少林拳術秘訣》。台北:中華武術。
 15. 萇乃周(1973):萇氏武技書。臺北:中華武術。
 16. 楊儒賓(1993):中國古代思想中的氣論與身體觀。台北:巨流。
 17. 廖育群(1993):岐黃醫道。台北:洪葉。
 18. 劉美珠(2001):Somatics(身心學)。2001身心潛能開發工作坊研習手冊。台東師範大學。
 19. 蔡龍雲(2000):論武術的內家與外家。上海體育學院,《武術系教授文集》。原文發表於:武魂,1984,第2期。
 20. 蕭天石編(1992):《真本易筋經、祕本洗髓經合刊-----增附:述古堂錢遵王藏經寫本》。台北:自由。

八、成果自評

從武術氣功到內家拳的文獻探討中,研究者發現:武術氣功與內家拳身體觀,除立足於中國傳統醫學經絡與生理解剖之外;從其具體的身體修練方式,可以找到另一個身體思維體系,形成獨特的身體觀。因此,在本研究中並不對武術氣功中有關中國傳統醫學經絡與生理解剖的身體觀進行分析;而針對武術氣功身體修練的獨特身體思維進行探討。

武術氣功身體修練的獨特身體思維除身體觀外,其中最主要為身體訓練的技巧。研究中發現:氣功導引術與武術氣功中並沒有對身心技巧進行詳盡的描述,有關身心動作教育的技術性描述與身體地圖觀念,必須在內家拳中才有系統性的說明。因此,研究者將在下一階段有關內家拳的身心教育觀的研究中,進行更詳細的討論與說明。

2002 上海世界武術博覽會世界武術論文研討會

易筋經的身心訓練觀分析

李志明

臺灣中國文化大學國術系副教授

摘要

關鍵字：中國武術、易筋經、身心學

為追求更美好的生活，人類不但改變其生活形態，也造成健康意義的變遷，而追求身心整合，則是目前全球的趨勢。(Lee, 1998) 身心學 (Somatics) 以身體為主要對象，身心技巧為中心，建立身心教育觀，希望能改變現代人對身體的認知。身心實際操作技巧分為兩大類：「動作的探索與體驗」和「手接觸的引導與調整」。(林大豐, 2001) 道家追求形神合一已有千年歷史。因此，自身心學發展以來，中國武術，特別是太極拳與氣功等，一直被列為重要的身心動作技巧；但中國的推拿術，僅被收吸消容於西方按摩術中，未特別受到重視。推拿在中國武術中具有重要的地位。易筋經即是在練氣的基礎上，以推拿為主，進而訓練動作，後以洗髓經養氣終結的氣功訓練法。以身心學的觀點而言，易筋經不啻為一完整的身心訓練方法。

在西學當道的現代社會中，以西方學術詮釋中國傳統學術，使其全球化、通俗化，為當代中國學者的重要任務之一。另外，以西方觀點觀察中國傳統學術，可發掘中國文化的其它面向，對中國傳統文化的再醒視有其獨特意義。因此，研究者希望以西方身心學的觀點，透過文獻分析法，對易筋經重新詮釋，並發現其時代新意。

研究發現，易筋經不但為一完整之身心訓練法，更有其獨特之身心教育觀，茲分析如下：

1. 人身分為兩個層次，並有「內」、「外」之別。第一個層次視身體為 Physical Body，「內而五臟六腑，外而四肢百骸」；第二個層次視身體為 Mind Body (Soma)，「內而精氣與神，外而筋骨與肉」。其中精氣神為「無形」之物，筋骨肉為「有形」之身。
2. 人身會因先天的稟賦有強弱的差別，可藉由後天鍛煉造成改變。修練必「先煉有形者為無形之佐，培無形者為有形之輔」，兩者相輔相成。
3. 身心的整合需先透過易筋的修練，「脫換」身體為 Soma，使身心合一；再以洗髓經的養氣方法「清虛」心靈進入「宇宙意識」，達天人合一之境。
4. 易筋的修練以練氣為基礎，按摩和排打為主，並輔以藥物來完成內壯；再以動作訓練引內達於外，使心力合一。
5. 易筋經提出「膜」這一身體組織的鍛煉，然語焉不詳。求諸典籍，亦不可而得知。清代溫病研究也提出膜的概念，然與易筋經所言位置不同。

參考文獻

- Lee, C.M., Tang, J.P., Chen, C.Y. (1998). The meanings of chi-training in Chinese martial arts - body-mind as one and enlightening mind to reach the nature. Program &

Abstracts of AIESEP – ADELPHI'98 World Sport Science Congress (p.35). New York : 1998

World Sport Science Congress.

林大豐（2001）：探索身體智慧的學問—“身心學”（Somatics）。2001 國際身心動

作教育研習會研習手冊（p.15）。台東師範大學。