

甘凤池易筋经阐秘

甘凤池易筋经，武林绝学，威名远扬，宗归少林南派。

甘凤池为天下拳棍名师，拳勇冠天下。得南少林朝元大师亲

炙，易筋经劲，身如铁石，臂力千斤，手能破坚……



【编著】邓方华
北京体育大学出版社

甘凤池易筋经阐秘

邓方华 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏
责任编辑 苏丽敏
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 宋 苏
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

甘风池易筋经阐秘/邓方华编著. -北京:北京体育大学出版社,2010.8

ISBN 978-7-5644-0521-2

I. ①甘… II. ①邓… III. ①易筋经(古代体育)-基本知识 IV. ①G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 158755 号

甘风池易筋经阐秘

邓方华 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6
字 数 150 千字

2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编著者的话

易筋经乃武林绝学，威名远扬。甘凤池易筋经更是绝中之绝，“虽绵弱之身，亦可易为金石之体”；“筋骨舒畅，精神饱满，百病不生，身体强健，克享遐龄，效验若此”；“久久加功，并指可贯牛腹，侧掌可断牛头，擎拳可碎虎脑，神勇无匹……”

甘凤池易筋经，一种罕见的易筋经秘功，宗归少林南派。据传来自清代“江南大侠”甘凤池，“凤池，江南江宁人，为天下拳棍名师，拳勇冠天下。得南少林朝元大师亲炙，易筋经劲，身如铁石，臂力千斤，手能破坚……”

编者作为郑州大学体育系专业教研室主任，长期从事武术教学研究工作，曾师从易筋经研究专家武汉体育学院石爱桥教授，对甘凤池易筋经的技击和养生价值极为看重，为了广传益众，曾对多种古谱抄本作了重新整理。如《甘凤池易筋经吴天佑藏本》、《江宁甘氏秘法易筋经》、《南少林正宗甘凤池易筋经》等，并结合自身体验加以解释分析，现公开出版，以飨后学。

然囿于水平，限于资料，难免缺憾，恳请方家不吝赐教，可发电子邮件至 sanwuwazhengzu@126.com 信箱，以利再版修正。

目 录

上篇 甘凤池易筋经之大功篇

- 一、易筋经本论 (2)
- 二、内壮论 (7)
- 三、揉 法 (11)
- 四、日月精华 (14)
- 五、内壮服药法 (16)
- 六、初月行功法 (21)
- 七、二月行功法 (24)
- 八、三月行功法 (25)
- 九、四月行功法 (26)
- 十、行功轻重法 (27)
- 十一、行功浅深法 (28)
- 十二、两肘肋分内外功夫 (29)
- 十三、木槌木杵势 (31)
- 十四、石袋势 (32)
- 十五、五至八月行功法 (33)
- 十六、九至十二月行功法 (35)
- 十七、配合阴阳说 (36)
- 十八、百日禁忌 (39)
- 十九、内壮神勇 (40)
- 二十、练手余功 (43)

目 录

二十一、外壮神勇八段锦	(45)
二十二、神勇余功	(56)
二十三、结 论	(65)

下篇 甘凤池易筋经之增演篇

一、上三段功	(70)
二、下四段功	(76)
三、练臂劲功	(82)
四、阴 功	(85)
五、打通关	(86)
六、运气法	(87)
七、贾力法	(103)
八、行功练劲法	(117)
九、虎功行法	(121)
十、龙功行法	(124)
十一、练手功夫	(126)
十二、导引法	(128)
十三、罗汉劲	(139)



上 篇

甘凤池易筋经之大功篇

一、易筋经本论

秘语

凡学者，初基有二：一曰清虚；一曰勇往。清虚无障，勇往不懈。不先辨此，进道无基。

清虚谓何？洗髓是也。勇往为何？易筋是也。易者，变也；筋者，劲也。

原夫人身髓骨以外，皮肉以内，四肢百骸，无处非筋，无用非筋，无劲非筋，联络周身，通行血气，助益精神，提掣动用。试观：筋弛则疾，筋挛则痿，筋弱则懈，筋缩则亡；再观：筋壮者强，筋舒者长，筋劲者刚，筋和者康。此皆内赋也。于天，外感于病，或盛或衰，非由功，修不成诸壮；今以人功，变弱为强，变挛为长，变柔为刚，变衰为康，易之力也。

然而，功有渐次，法有内外，气有运用，行有起止，以至药物器制，节候岁年，及夫饮食起居，徵验始终。务宜先辨信心，次立恒心，奋勇往心，坚精进心，如法行持，日修不懈，无不成功也。

解析

凡是学习武功的人，入门的基础功夫有两个方面：其一叫做清虚的功夫；其二叫做勇往的功夫。能够清虚就无任何障碍，身心清净就能入定；能够勇往就无任何的松懈懈怠。如果不知道这个道理，要想修炼成上乘的武功就没有基础，更别想以武入道了。

那么，什么是清虚呢？清虚就是洗髓的功夫，简而言之，就是修真养性，也就是静功，注重清洗内在的精神思想。什么是勇往呢？勇往也称脱换，其实就是易筋经功夫。用“勇往”二字，就是说具备了坚固外在的物质的形体而达到上乘武功后，干任何事情的时候，才能勇往直前，无坚不摧，毫无懈怠的意思。

“易”，就是变化，改变。天地之间所有发生变化的现象都叫做易。“易”字是运用了《周易》之说。“易”字由“日”、“月”二字结合而成，日表示阳，月表示阴，日月结合，表示阴阳交合，运变无穷之意。将“易”用于武功时，它不但有变化、改变的意思，同时也有调节之意。就是说，武功修炼中，在不断地调节着人体阴阳的平衡，只有人体阴阳平衡了，才能心境泰然，无任何疾病或障碍，在此同时，也在不断地强化着人体。故而，武功中用“易”字作为变化时，完全是一种“良性”的变化和改变，调节的目的是向着好的一面发展的。

为什么说“筋经”需要“易”（改变）呢？因为“筋经”是人体的发劲之源。什么叫筋经？筋经就是人体的筋脉和经络。骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处不是筋经，不是横的便是竖的，到处布满，联络周身，通行血脉，成为精神对外指挥形体必须依赖的支柱。

不过，“筋”和“经”是两个不同但又互相紧密联系的概

念。二者相互协同，以沟通表里，联系内外。人体的九州九窍，五脏六腑，十二节之气，皆能通乎天地者，即赖于筋经这一作用。人体营卫之气的流行，以及与天地二气的沟通，是通过“经”来进行的，它附着于人体的五脏六腑。但是“筋”起到一个支撑和附着经的骨架作用，没有筋的支撑，“经”的上述功能就难以得到发挥。

若从体用这个角度来说，“筋”为“体”，则“经”即为“用”，只有健康的“体”才有正常的“用”。“易筋经”之所以易的是筋经，并以“筋经”命名，就是首先经过筋体的锻炼，来达到经络的通畅。而只有经络的畅达，才有营卫气血的正常运行，才有五脏的强健。因此，筋的强与否，能否起到支撑经络的骨架作用，这是以上过程中的一个最基本的环节，通过练筋“体”来发挥经“用”，这就是易筋经的基本含义所在。要研习易筋经，首先要对其独到的理论及特殊风格有一定的认识。

人的肩膀能担负重物，手能捉拿物体，脚能走路，全身能灵活的运动，都是筋经顺达的缘故。要知人身上的筋骨经络原是由先天的禀赋所造成，落入后天便有筋经松弛者、筋经摇颤者、筋经紊乱者、筋经细弱者、筋经屈缩者、筋经强壮者、筋经舒畅者、筋经刚劲者、筋经柔和者等种种不一。在后天的生命过程中，筋经松弛则会生病，筋经摇颤则显瘦弱，筋经紊乱则生畸形，筋经细弱则软弱无力，筋经屈缩则随时都会死亡。然而，筋经强壮则刚强，筋经舒畅则发育良好，筋经刚劲则勇猛有力，筋经柔和则健康长寿，这些都与在娘胎里的先天禀赋有关。

不论人的先天体质强弱，一旦受到外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）侵袭，以及七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）所扰都会生病，只有通过易筋经功夫的修炼以坚固其身体，强壮内脏以辅助外在的形体，方能百病难侵。通过功夫的锻炼，可以帮助筋经摇颤的变化为平舒，筋经细弱的变化为强壮，筋经松弛

的变化为柔和，筋经屈缩的变化为伸长，筋经紊乱的变化为畅壮。即使是一个瘫如绵泥之人，或者是后天生活中所损伤引起的虚弱等，能够修炼好易筋经功夫，身体也可以由弱变强，羸弱的身体很快变得铁石般的强壮。由此可见，“易”的力量是多么的神奇。

然而，练习易筋经这种功夫有循序渐进的要求，先练什么，再练什么，都有一定的规律。在方法上，有专门针对内脏的、有专门针对外体的；呼吸有吐有纳，内气有运行的情况和发挥效用的情况，行功有动功、静功之分；至于内气与身体调节情况，无论从身体内部的循环变化，以及对应的外部自然时令节候，还是药物配方、器械制作、饮食起居，行动举止等等，一步步自始至终都有明显的要求和验证。

要想得到这种神奇的验证，不是凭口头上说了就行的。首先，需要树立不得正果誓不罢休的坚定恒心；然后，还要树立以务实求真，从点滴积累的虔诚信念，不怕吃苦，奋勇前进，精益求精，坚持不懈；具备了这些，再按法修炼，寒暑不间，没有不能成功的道理，也只有这样，才能达到易筋经所要达到的境界。



髓骨之外，皮肉之内，以至五脏六腑，四肢百骸，无处非筋，亦无处非膜。

膜较于筋，膜为稍软；膜较于肉，膜为稍劲；筋则分缕，半附骨肉；膜则周遍附着骨肉，与筋有分。其状如此。练筋则易，练膜则难。

盖操练之功，以气为主。天地生物，气之所至，百骸生长；修炼气至，筋膜齐坚。然而，筋体虚，运气至，则起膜；体沉浊，气不倍，不能起发。练至筋起之后，必宜倍加功夫力，务使

周身膜皆腾起，与筋齐坚，外着于皮，并坚其内，始为气充，始为了当。否则，筋无助，譬犹植物无培于土，非曰全功。

解析

人是由五脏六腑、四肢百骸、筋骨皮肉、气血精神所共同组合而成的一个有机整体，而于髓骨之外、皮肉以内，以及内在的五脏六腑、在外的四肢百骸，每一处都是靠筋经联络支持的。同时有筋经的地方也有膜。

什么是膜呢？这个膜不是带油脂的块膜，而是与筋具有同样作用的膜。带油脂的膜，是腹腔五脏中的东西；筋膜呢，则是附在骨头外面的东西。筋联络四肢百骸，膜则包贴骸骨。筋与膜相比较，膜软于筋；肉与膜相比较，膜又坚劲于肉。膜处的位置在肉之内、骨之外，既包贴于骨头，又附衬于肉，这就是膜。从而可知，练筋比练膜要容易一些，练膜比练筋要难些。

不论是练筋还是练膜，最基础的起步都是以练气为开端的。为什么呢？

因为人体除了内在的五脏六腑、外在的四肢百骸外，还有属于内在的精气神、外在的筋骨皮肉，所共同组成的一个有机整体。它们之间相互存在依存关系。脏腑之外有筋骨为支撑，筋骨之外，有肌肉支持，肌肉之内有气血为支撑，周身上下能够灵活运动，这又是气为支持。所以说，易筋经的修炼关键，全在于气血的培养。

气血的重要性是平衡阴阳，这正如大自然要生万物，必需日月之光辉，雨露之滋润，合而言之，“气”也。古论中说：“气实为人类性命之根，造化之源，生死之本。”人如果能善养此气，则可以预防疾患，延缓衰老；反之，不注意养气而听其涣散，则难免疾病丛生，未老先衰。易筋经正是通过后天人为的锻

炼，以达到练后天补先天，养精蓄气，延年益寿的目的。因而，从其功夫上来看，虽有万端变化，概括起来也不过是“练气”而已。所以，练筋就必须练膜，而练膜就必须练气。然而，练筋容易而练膜较难，练膜难而练气更难。

“气”又该怎么去练呢？传统的修真理论中讲，肾气言护，指保养精不使倾泄；肝气言养，指养其平和之气不使恼怒；肺气言调，指调节呼吸使其深长细匀；脾气言理，指调理净化意念不生贪欲，使气清纯而平和，平和就能畅达，就能行于筋，串于膜，以至通身灵动，无处不行，无处不到。气到的地方膜就能起，气运行膜就扩张，能起能张，那么膜与筋就能共同坚固。

等到练至筋坚挺之后，务须全身的膜都能空腾起来，与筋同样坚实。膜坚实附着于筋之外，成为保护层，筋坚实附着于膜之内，成为后盾、主心骨。必须使气串于膜间，护其骨，壮其筋，使筋、膜、骨、肉、气合为一体，才算功夫完全。否则，光筋坚固而膜不坚固，筋就失去帮助，就像植物没有土的培养就难以生长，这就不是完全的功夫。

二、内壮论



内与外对，壮与衰对。壮焉可歆也，外可略也。内壮言道，外壮言勇。道植圣基，勇仅俗务，隔霄壤矣。

凡练壮，其则有三。

一曰：守中。

此道练法专于积气，下手之妙要于揉。其法详后。

凡揉之时，解襟仰卧，手掌着皮，其一掌，下胸腹之间，即曰中。惟此“中”，乃存气之地，应须守之。须含眼光、凝耳韵、匀鼻息、缄舌气，四肢不动，一意冥心，存想中处，先后存忘，渐渐至于如如不动，是名曰守。斯曰合势。

盖揉在于是，守在于是；则一身中精气与神，俱注于是，久久积之，是成功效。设或杂念纷纷，驰想世务，神气遂不凝注，虚所揉矣，无有是处。

二曰：万勿它及。

人身之中，情、神、血不能自主，悉从乎意，意行则行，意止则止。守中之时，一意掌下，是为合势。

设或驰念一掌之外，又或驰念于各肢体，其所积精气与神，随散之于肢体，即或外壮，而非内壮矣。揉而不积，虚所揉矣，无有是处。

三曰：待其充周。

凡揉与守，所以积气，气既积矣，精神、气血，悉附之守。守之不驰，揉之且久，惟中蕴，而不旁溢。真积力久，自然充满周遍。即孟子所云：“至大至刚，塞乎天地之间者，自然为浩然之气也。”

设若未及充周，驰意外走，散于四肢，则内壮不坚，外勇亦不全矣，两无是处。



人体本身，有内与外的相对，强壮与虚衰的相对。壮与衰作比较，当然是壮更令人羡慕；内与外作比较，外面固然需要强健，而内里的强健绝不可以忽略。内与外的修炼是有区别的，凡是专修内壮的（也称内功），是与道合真；只外壮者，为勇猛剽

悍。内修道者，为通达仙域的基础，外壮仅为一介勇夫。然而，内壮显示的是坚实，外壮显示的是勇猛；既坚实又勇猛，才能够成为真勇，而既勇猛又坚实，才能够称得上是真坚实。只有内外双修后，才能达到坚中有勇，勇中有坚，既坚又勇，坚勇浑一，才能练就以武入道的金刚之体。

凡是修炼内壮之功，其要则有三个方面。

第一是，守中道。

守中道的意思是指专门从事积气。什么叫积气呢？也就是使眼、耳、鼻、舌、身、意，专于一处，即眼不外观，耳不外听，鼻不外闻，舌不外尝，身不乱动，意不外想。如果眼外观，就会看到不该看的；耳听到不该听的；鼻闻到不该闻的；舌尝到不该尝的。凡此种种就会导致心思波动，想一些不该想的事而导致身体内外的不稳定，这些感官和思维不断波动、使用激烈，就会将人最灵明的元神逐一地损耗，致使人的先天慧性蒙上污垢，以致不能悟道。所以，入门之初，要锁心猿拴意马，将心神全部内视于“中”。中者，丹田也。

做好了“守”的同时，下手的方法就是用“揉”。至于揉的方法，将在后面的专门论述中有详解此暂不赘述。

凡是行做揉功的时候，必须解开衣服，仰卧于床上，手掌要揉的地方，在心口下约一掌下的位置，即胸腹之间，这就是所谓的“中”。胸腹之间即肚脐的位置，肚脐下、命门上，中空一穴，就是丹田，又名气穴、气海。说它是存气之地，其实应是生气之源才对。从而可知，守中之法，是练气的法门。也就是说，练揉之前，必须要通过练气，有了丹田气为基础后，才能够练揉有成。

练气之法，首先就要从意守丹田入门，方法是：双目微闭而内视（垂帘内观），两耳什么也不要听（不可能不听，听的是自己的呼吸）；鼻息悠悠，深匀细长，任其自然；口要闭着，舌舐

上腭，上下齿轻轻相扣；全身放松，勿使一丝紧张，并且什么也不要想，极静极明时，即一意存中。当年达摩大师以心领神会入道的入门正法就是“守中”，法诀就是“含其眼光，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，逸其身劳，锁其意驰，四肢不动一念冥心”这七句。达到了这一地步，就做到了“守”的要求。

“先后存忘”的意思是说，守不住难以出功夫（尤其初练时，难以存中）；但又不能过于执着（死守握固，易于出偏）。当然，练得久了，可以操纵自如，就达到自然而然的境界，似守非守，不守自守，如“忘”一般。

要进入揉功，就得从这时（真正达到守中）开始。所谓从这时开始的道理是，一身的精气神，这时都集聚在一处了，久而久之，精气神的聚积，自然会使体内产生一片光明（即阴中生出真阳），这一切都需要心静如一，恬静泰然。假如杂念纷纭，思想总是想着这或想着那，一点也得不到宁静时，人的神气便会随着思想而分散到体外，这时就是进行揉功，也是空洞而无实际意义的揉，这样的练法是什么益处都没有的。

第二是，不能有杂念。

人身之中，精气血性是没有自主权的，都听从于意的指挥。意思是说，精神气血处在先天状态下都有自主权，各自按客观规律之道，从事自己的职责，而落入后天，便受“意”（意识，思维，也称后天识神）的指挥，失去自身原本的自由。这个“意”，它有着两面性，人在初生之时，身心都是美善的。若为情欲杂念把这些善与美一一消耗掉，这时人的先天的善与美便被抹煞，再加上，眼睛看到的一些诱惑事物，耳朵听到一些令人心动的声音，鼻子闻到令人心烦或心喜的气味，舌尝到酸甜苦辣咸等味，令人向往，身体感触到使人喜乐或痛苦的一切令自身思维偏向极端时，就会对自身的元神有所损耗，这个“意”，是不可取的。我们需要的是“良性的意”！也就是正确的意识指导，使

人达到身心清净，不受任何不正之“念”的影响。

当下手的时候，意也随着掌下，这就是意、气与行为吻合为一体的方法。如果下手时意念分散到身体其他地方，那么刚刚凝聚的精气神随即会走散于其他地方。即使练得强壮的身体时，只能是外壮，并不是内壮。所以，揉而不能使意将精气神聚在一块，这种揉是得不到实际东西的，也没有什么益处。

第三是，要使所练之气充满布遍周身。

凡是揉和守，目的都在于积气。气能够积时，精神血脉都会归附于守，而不分散（自由散漫之意）；揉的时间长了，气也就一直蓄积于丹田，而不走散。气能积，则力也能积，就是有气必有力，气一旦充满，则力也处处具有。所谓的这个气是什么气呢？就是儒家亚圣孟子所说的“至大至刚，塞乎天地之间”的自然浩然之气。如果气尚未充实周遍全身，就使意分散于四肢百骸时，不但内壮不能坚实，而且外壮也不坚实，内与外两个方面也都达不到预期的练功收效的。所以，外强必先内壮，内壮首要就在于积累精气，意气专一，混元合一体。

三、揉法



谚语有云：“筋骨磨砺而后能壮。”唯此揉法，磨砺之义也。其则有三。

一曰：春月起功。

盖此法大约三段，每段100日。初行时，必须解襟；次段功