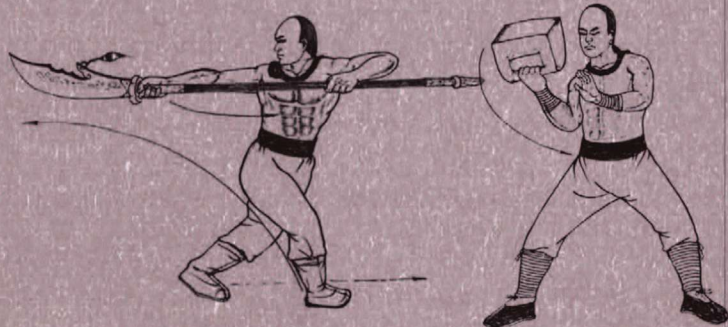


甘凤池秘传易筋经

策划编辑、韩雅楠  
责任编辑、韩雅楠  
朱江涛  
责任校对、李振方  
封面设计、朱婧  
版式设计、王高峰  
责任印制、张艳芳



甘凤池秘传易筋经

上架建议：体育健身 / 武术

ISBN 978-7-5349-6847-1



9 787534 968471 >

定价：39.80 元

甘凤池秘传易筋经

# 甘凤池秘传易筋经

GAN FENGCHI MICHUAN YIJINJING

黄淑杰 编 著



中原出版传媒集团  
大地传媒

河南科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

甘凤池秘传易筋经 / 黄淑杰编著. — 郑州: 河南科学技术出版社,  
2014.5

ISBN 978-7-5349-6847-1

I. ①甘… II. ①黄… 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 (2013) 第 320092 号

---

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: [www.hnstp.cn](http://www.hnstp.cn)

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 韩雅楠 朱江涛

责任校对: 李振方

封面设计: 朱 婧

版式设计: 王高峰

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南新达彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 20.75 字数: 280 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

## 中华武术经典珍藏丛书编委会

(排名不分先后)

高 飞 丁文力 李贡群 潘祝超  
徐 涛 谢静超 高 翔 凌 召  
黄无限 李 群 张永兴 余 鹤  
刘 昆 殷建伟 张 宪 景乐强  
王松峰 高 绅 景海飞

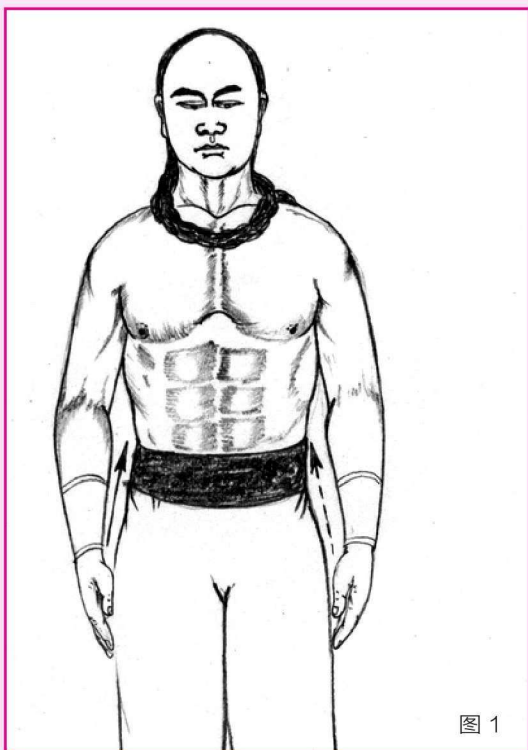


图 1

1. “(甘)凤池, (清)江南江宁人, 为拳棍名师, 拳勇冠天下。得南少林朝元大师亲炙, 武艺高强”。(图 1)

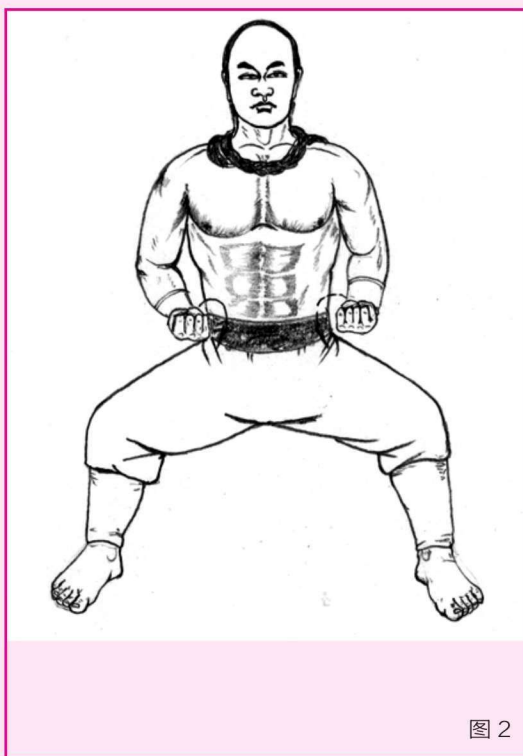


图 2

2. 甘凤池自幼即拜内家拳高手黄百家为师, 初窥内功秘窍。(图 2)



图 3

3. 甘凤池后又入南少林，追随朝元禅师修习外家武功，尤精“易筋经”。其“易筋经劲，身如铁石，臂力千斤，手能破坚”。（图 3）

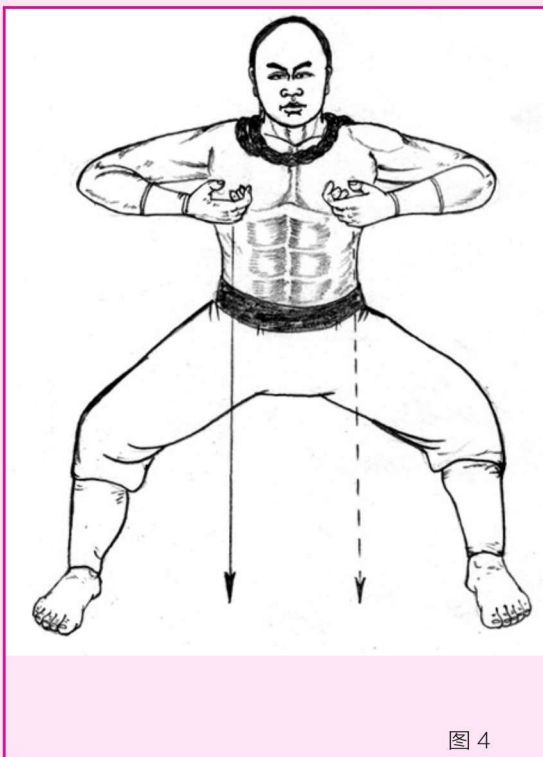


图 4

4. 传说甘凤池“突遭一武师袭，下门承重踢，而凤池无恙，武师反跌出”。（图 4）

五



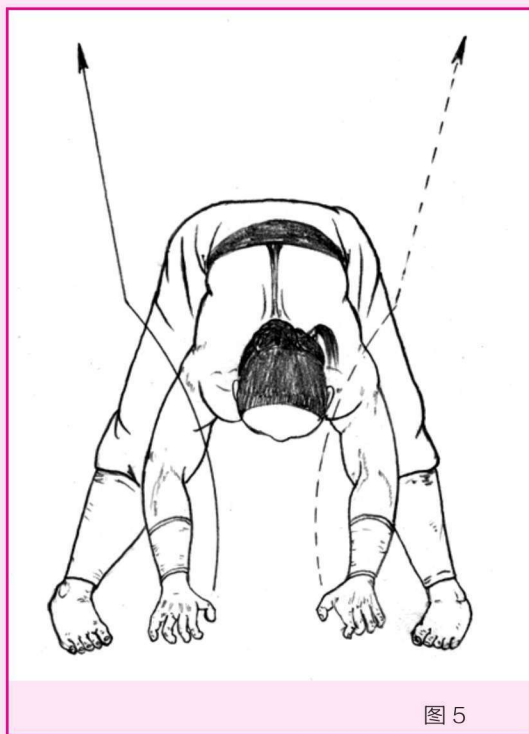


图 5

5. 传说甘凤池“并其指，可贯牛腹”。（图 5）

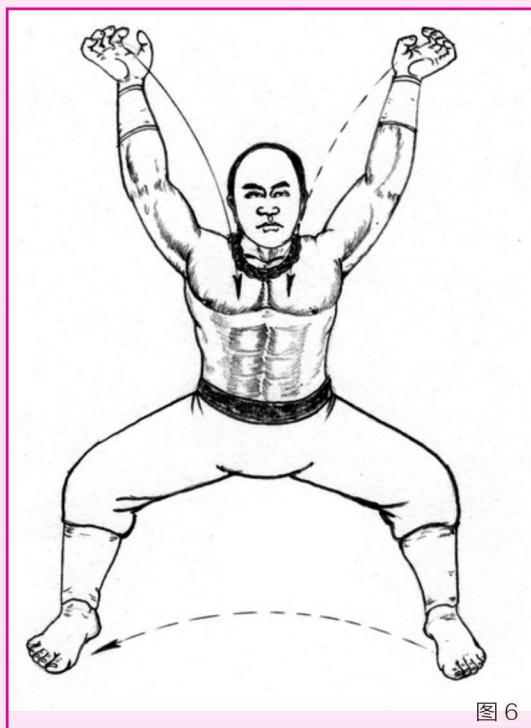


图 6

6. 传说甘凤池“擎其拳，可碎虎脑”。（图 6）

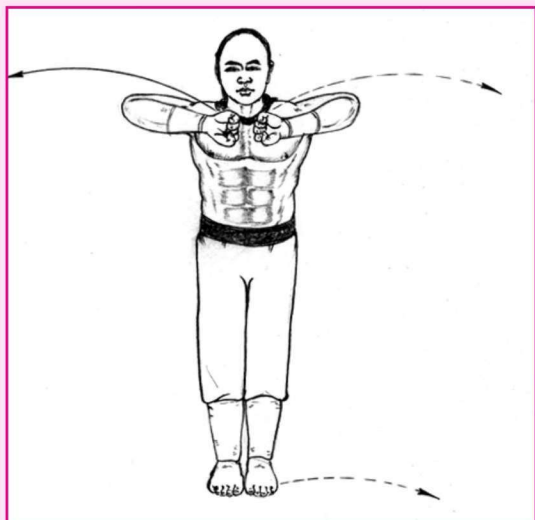


图 7

7. 传说甘凤池“数步外，执棉球，掷梅上，朵花应手飘落”。（图 7）

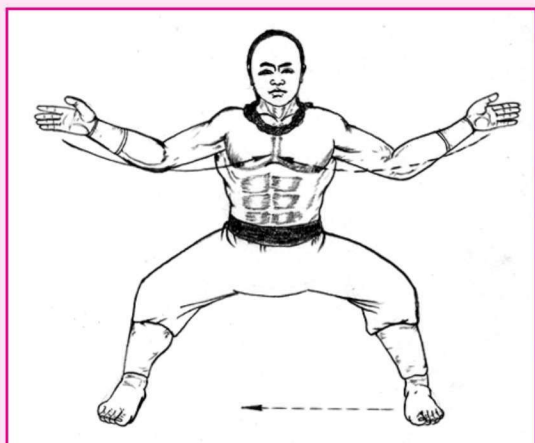


图 8

8. 传说甘凤池“武功已入化境，一武将闻甘艺精，试用炮击之，凤池应声遁，未损毫发”。（图 8）







# 目 录

第一章	罗汉劲	九
第一节	要论	一〇
第二节	四戒	一一
第三节	坐功	一二
第四节	十八式	一九
第五节	自来劲	八二
第二章	内壮神勇	九三
第一节	上三段功	九四
第二节	下四段功	九七
第三节	臂劲功	一一二
第四节	运劲法	一一六
第三章	外壮神勇	一四九
第一节	盘刀功	一五〇
第二节	石锁功	一九三
第三节	功后要诀	二二二
第四章	行功练劲	二三〇
第一节	柔劲功	二三一
第二节	虎行功	二三九
第三节	龙行功	二四三
第四节	练手功	二四七
第五章	调养法	二五四
第一节	导引术	二五五
第二节	按摩法	二九一
	后记	三三〇

# 第一章 罗汉劲





## 第一节 要 论

### 【古谱】

夫行功者，以勤为本！

式图之法，先记之为要，然后，试练每法渐熟，可无差矣。

但虽如此，其行功不拘哪式，总之其肩宜落窝、腰宜为紧、手宜曲折，此三者，乃行之秘法，岂有它窍哉。

### 【解析】

修炼武功，都是以勤为本，每天照法行功，每一式好好练习，就不会有什么差错了。

练习中，不管是哪一式，有三个要点是必须掌握的，分别是“肩宜落窝”“腰宜为紧”“手宜曲折”。

肩落窝者，其实就是“沉肩坠肘”之意。

沉，即舒展肩部肌肉和韧带，使肩关节拨开，肩部伸长。人体肌肉与筋腱是分立的，也是有联系的。沉肩能牵引背部肌肉，有助于拔背。只有沉肩，才能把上肢和躯干真正地联结起来，上肢的气血和躯干的气血相互畅通无阻，全身的劲气才能由背脊达于两膊而至手指梢。沉肩是靠上肢一节拽一节来实现的。沉肩才能沉气，不沉肩则气拥胸际，上盛下虚，对人体生理不利，对技击发挥不利。沉肩在形体上是有表现的，肩髃穴上会出现明显的凹坑，肩窝处微微向后收引，这样不但会促进上肢的舒展，并且会使上肢关节肌肉产生一股争衡力量。两肩下沉而内扣，使背部呈圆弧，胸前有裹抱之式感。

沉肩，不是上臂深贴身躯，恰恰相反，沉肩是松开，腋下要有约一个拳头的空间；也不可太大，太大又影响坠肘了。如果夹腋，整个形象必是瘪的。

松肩的同时必有坠肘之势。坠肘就是松肘，使肘关节拨开，肘的位置尽量低，一节拽一节。坠肘才能使肩更沉更松，才使坐腕、舒指有了前提。坠肘在上肢放松中是很重要的。坠肘，也就是肘微屈。在定时时，前伸臂也不是直挺的，直中有屈，要带一点弯，因而就松、就沉、就稳。

腰为人体之枢纽，丹田运转之地，“空心实腹”即是此意。

手屈而有力，曲蓄方能放松，松至极后能紧。这些都是修习武功的秘法诀要，宜当谨记。

## 第二节 四 戒

### 【古谱】

行功之时，须振奋精神，保养身体。若溺于情女，漏泄元阳，则筋骨疲软，心力懒惰，而不继其功，其身之壮健难矣。故戒之在色。

稍有功效，每觉技痒，须郑重手足，勿与人戏。恐在我失之不学，在人受之吃亏，每以玩耍而伤情失面，甚至酿成灾祸。故戒之在轻。

成功之后，须自贵自重，如良贾之深藏。苟群处之时，便卖长夸奇，开胸坦腹，与人交手则自贱，孰甚焉？！故戒之在贱。

进之功深，须温柔涵养，和气忍耐。若恃其勇力，一言不合，即怀忿怒，振臂出拳，则功之为道，本以御难保身，反致招灾惹祸矣。故戒之在斗。

四戒俱为切要，而戒斗尤为习劲之要。所以，善始而善终，学者慎勿忽也！

### 【解析】

四戒者，戒色、戒轻、戒贱、戒斗。

#### 一、戒色

色，这是人的天性之一，我们不主张禁止性生活，但要节欲保精，不可纵欲。如任其倾泻，就不能保证精旺、气足、神明，必然会过早地衰老。练功人更应该知道这个道理，宜添油接命，颐养天年。但练功过程中如出现遗精现象也不必惊慌，此属正常现象，精满则自溢。

平时要加强自身修养，对于情志要保持平衡，心存善念，和气稳重，心情豁达。出现情绪波动之时，切不可练功。

#### 二、戒轻

习武的人，不要恃才傲物，对别人持有轻视或轻慢之心态。修炼武功后，稍有一点点的功效，就觉得自己技高手痒，动不动就想找人一试高下，这是不可取的。凡是修习武功的人，都应注意自己的一言一行，保持稳重之态，不要动辄与人开玩笑，伸脚动手的。这是防备有失误。一旦遇上高手，自己吃亏必受人笑话；一旦对方不济，伤了对方则损失情面；更甚者，有的玩笑很可能酿成大祸，惹来不必要的麻烦。所以，习武之人，应当戒除轻浮放肆的不良作风。





### 三、戒贱

武功一旦练成，最重要的是要自珍自重，就如富商豪户之深藏不露，一旦遇上时机，方才发挥出来。简而言之就是，没有给你舞台之时，不要自以为是地故意卖弄；一旦给了舞台，就要尽情地挥洒。不要将自己所学当成一文不值的东西，到处显摆，甚至被人利用。所以，习武之人之自我作贱，是要戒除的。

### 四、戒斗

武功越高，涵养越深，待人处事须一团和气，要有一颗容忍之心。绝对不能自恃武功在身，稍有一言不合，即愤怒交加，拳脚相向。武功修习的本身是强健体魄，于危困之时而发之御敌的；如果为一勺之饭而争斗，为数文之金钱而卖命……杀了别人就是犯法，要抵命，或被别人所杀则枉送性命。这样的人练了一身武功，不但不能防身，反而是惹祸上身，练功何益?! 所以，练武的人要戒除争强斗狠的心性。

四戒之中，好斗之心尤当戒除！好斗之心不戒，不仅害己，还会危害社会，波及无辜。这一点是每一个习武人都应该明白的，也是必须谨慎自修的。

## 第三节 坐 功

### 【古谱】

坐功者，凝神运气是也。恐血道不通，意度于上，意度于下，使血道之通于身，而不息也。

### 【解析】

坐功，即静坐，为修炼内功的法门。具体修炼之法，以三调为主。

### 一、调身

调身，就是指练功时所持功架形式。坐功，以坐的姿势为主，坐式有多种，入门之初，习者应根据自身条件，按下述坐法选择。

#### 1. 正坐式

坐在方凳或椅子上，两脚平行约与肩宽，两膝屈曲约为90度，眼帘下垂，双目微开一线之光或轻闭双目，视角向下约45度，舌舐上腭，垂肩含胸，



两手轻放在大腿上，也可结手印；腰部自然伸直，腹部宜松。（图 1-1）

## 2. 真武坐式

左腿蜷盘，脚心向上，置右大腿内侧中部；右腿微屈。疲乏时可左右腿互换，靠前屈伸腿脚的左右摆动定位放置调节身体的平衡，其余均同正坐式。（图 1-2）

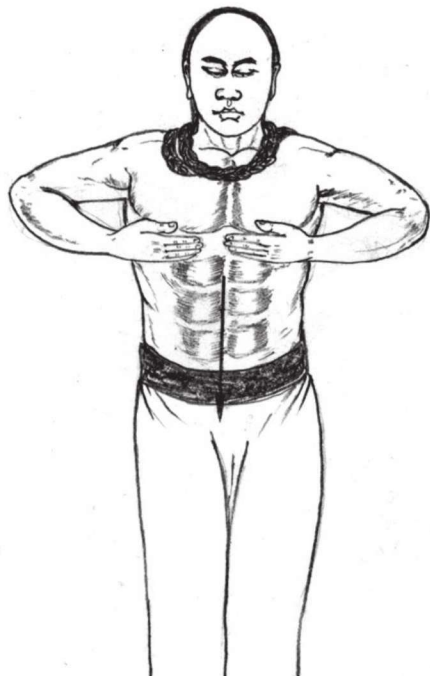


图 1-1



图 1-2

### 3. 金刚坐式

左脚或右脚跟最好轻触会阴部，或置于阴前，双脚叠放，双脚心向上。  
(图 1-3)

### 4. 自然盘坐式

上半身与正坐姿势相同，身体略向前倾，臀部稍高一些，两腿交叉盘起，左上右下或左下右上均可。(图 1-4)



图 1-3



图 1-4



### 5. 单盘坐式

将左脚置于右腿上，或将右脚置于左腿上，其余要领（除手形外）均同自然盘坐式。（图 1-5）

### 6. 双盘坐式

先盘左腿，将左脚踝关节部置于右大腿股上腹股沟前，次将右腿于左腿外依法而盘，成左内右外两腿叠交式。两脚心务使朝天，否则练功时膝部或踝部易受损伤，并且大腿易麻木妨碍练功，其余均同自然盘坐式。

（图 1-6）

### 7. 三昧盘坐式

三昧盘坐式同双盘坐式，两手结印于丹田前。（图 1-7）

说具体一点，各种坐姿均要求做到竖脊、含胸。竖脊即将脊骨自然调节正直，如果硬挺强直，腆胸叠肚，就达不到舒松的要求；但不可前俯后仰，左歪右斜，否则就违背了重心中正不倚的要领。

其方法是：把双肩尖微向前开张与身体成一条直线。竖脊、含胸须视为统一性的整体，才能正确完成姿势。前胸、后背配合得体，才能使丹田气下沉而不浮。要求提耳根劲（稍收下颌），含胸竖脊，百会朝天，百会穴和会阴穴在体内成一条垂直线，身体的脊椎骨像宝塔一样一节一节地基本为直。



图 1-5





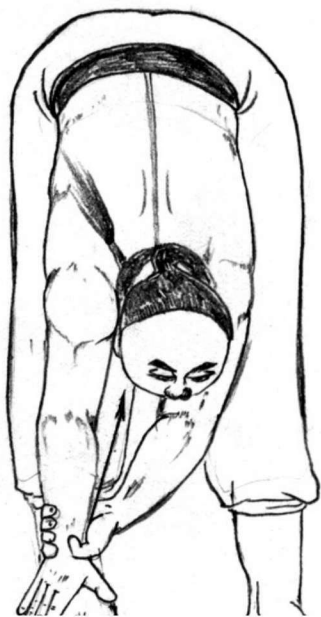


图 1-6

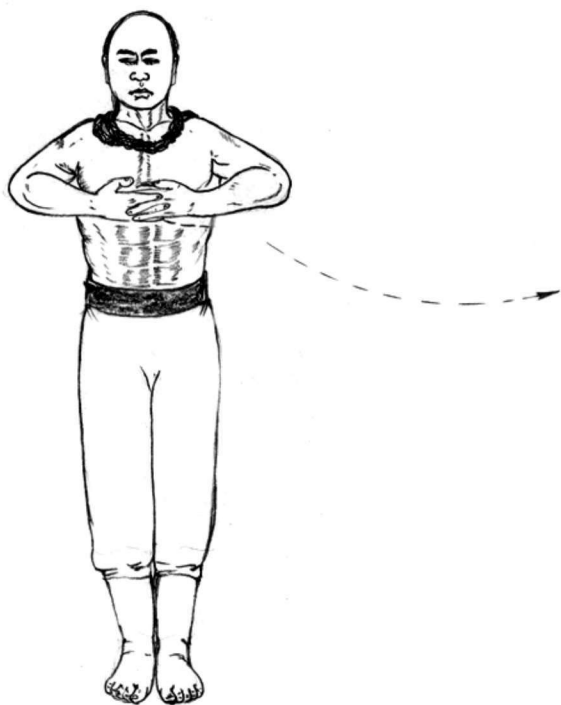


图 1-7