

甘肅沁技击法

郝心莲 编著

北京体育学院出版社



甘 凤 池 技 击 法

郝心莲 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 青山

内文插图 马永真

甘凤池技击法

郝心莲 编著

北京体育学院出版社出版发行 新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路) 北京体育学院出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 6.5 定价: 3.00元 (压膜装)

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷 印数: 13000册

ISBN 7-81003-404-9/G·302

(凡购买本版图书如装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

甘凤池是清康熙年间的大技击家，江苏江宁县人氏，人多呼之为甘四老爷。其为人慷慨激昂，疾恶如仇，武艺绝伦，智勇过人，号称甘无敌。一生轶事颇多，脍炙人口，虽妇人孺子皆晓其大名。

甘凤池拳法，是后人对甘凤池拳技的总称，其中包括甘凤池遗留下来的拳谱资料、花拳总讲法、拳术套路、短打、擒拿、跌法等，内容非常丰富，是不可多得的宝贵武术遗产。

笔者是一位体育科学研究和武术专业工作者，自幼嗜好武术，尤喜武术资料的搜集和理论研究。30年来如一日，研习不辍，对甘凤池拳法亦有一定的涉猎，粗知梗概，为了免于这一古老拳法不至湮没，焕发其青春，造福于人类，现将本人所掌握的甘凤池拳谱资料、拳术套路、技击方法等整理出版，供广大武术工作者和武术爱好者参阅，以期对武术事业的发展有所裨益。

由于笔者时间仓促，琐事缠身，未能将甘凤池拳法全部内容整理出来，只是将其中具有代表性的部分内容作了介绍，因此不够系统，难免有挂一漏万，去本存末之处。加之本人水平有限，错误缺点一定不少，还望武林同好和读者不

容赐教。如该书有幸再版，将进一步充实、完善，弥补其不足。

郝 心 莲

1990年6月于北京

目 录

前言

- 甘凤池史略及其轶事····· (1)
 - 1、甘凤池小史····· (1)
 - 2、甘凤池拳勇····· (1)
 - 3、江南北八侠····· (3)
 - 4、甘凤池轶事····· (4)
- 甘凤池花拳总讲法····· (9)
 - 1、花拳之要义····· (9)
 - 2、花拳之技击论····· (12)
 - 3、花拳之跌拿势法····· (13)
- 甘凤池拳法之练习要旨····· (14)
 - 1、基本功法练习要点····· (14)
 - 2、拳法套路练习特点····· (15)
 - 3、技击要诀····· (16)
- 甘凤池拳法基本功、内功练习图解····· (17)
 - (一) 基本功法练习····· (17)
 - 1、俯卧撑推····· (17)
 - 2、铁牛耕地····· (18)
 - 3、拧卷千斤闸····· (19)
 - 4、扭拧木棒····· (20)

5、拧转磨盘功.....	(20)
6、巧抓坛子功.....	(22)
7、马步推金砖.....	(22)
8、花扔沙袋.....	(23)
9、二人对扔沙袋.....	(27)
10、石担功.....	(27)
11、对抓腕功.....	(30)
12、磕臂功.....	(32)
13、刁缠腕.....	(35)
14、抓握腕.....	(36)
15、木桩功.....	(37)
16、沙包功.....	(42)
(二) 内功操练.....	(46)
1、内壮增力功.....	(46)
2、混元导气功.....	(50)
甘凤池拳法动作图解.....	(54)
甘凤池擒拿及跌法.....	(129)
附录 甘凤池拳谱之由来.....	(201)

甘凤池史略及其轶事

1、甘凤池小史

甘凤池，江宁人，清康、乾间，勇名著南北，号称无敌，虽妇人孺子，皆知其名。凤池，体不丰伟，一渺小丈夫，见之者不知其为勇士也。初从少林寺僧朝园和尚学技，前后凡十有二年，始尽其秘。朝园和尚，本明之宗室，或云即朱复。所收弟子极众，分为内外二派。凡以恢复明社，驱除胡氛为职志者，称为少林内派；凡不知此旨者，则别之为外派。凤池，盖即外派中之佼佼者。凤池为人，谦谦和藹，绝无骄矜之气。不相识者遇之，疑为人家执炊叟，鲜有以勇士目之者。盖其养晦功深，所由致也。惟晚年授徒太多，良莠杂处，未免有一二无赖假托行不义。其为良懦之病，盛名之累，殊可惜也。凤池年八十余卒，葬凤台门。表曰：勇士甘凤池之墓。后世稗官，记凤池事者极多，芜杂荒诞、不经之谈为多，未足视为实录，上之黄之纪曾作《甘凤池小传》，文虽简陋，差为可信。其余如无锡钱基博等，亦多有记其事者。

2、甘凤池拳勇

雍、乾时，武勇之士最著者为江宁甘凤池。甘凤池具绝大神力，于拳法，通内外二家秘奥，以故莫与敌。偶出行，

见二牛斗于路，势汹汹，不可近，乃以手徐推之，两牛皆陷入田中数尺，展转不能出。牛主固求凤池为之出，凤池复提出之。

夏日被酒，行至岭上，倦憩于山石。忽腥风骤起，林木怒号，有白额虎自林间跃出，直扑凤池。凤池举臂迎击，仅一拳，虎已涔涔血出而就毙。

汴有无赖子，多勇力，见富家圉人牵马出，曰：“此马甚高大，暂借吾乘之。”圉人曰：“此马善踢人勿轻近。”无赖曰：“如吾者，乃畏马踢耶？”直牵之，果被马踢而伤股。亟起，告其师胡某，胡至富家，索医金。富人曰：“彼自乘吾马，马自怒踢之。”胡曰：“然则罪在马，不给医金，当踢汝之马。”富人见其强悍，知不可理喻，曰：“此任汝。”胡踢马股，马果亦受伤，遂洋洋自得。适报凤池至，富人喜，亟延入，因谓胡曰：“汝踢马股，不为勇，能踢甘老爷肾囊，吾始服汝矣。”具以前事语凤池，凤池曰：“吾与彼无仇，何必然？”胡亦曰：“吾与彼无仇，何必然？”富人激之曰：“甘老爷如许汝，汝敢踢之乎？”胡虽闻凤池名，遂曰：“彼见允，吾焉有不敢？”富人固请，凤池笑允之。于是奋衣当阶立，胡果怒踢，凤池毫不觉，而胡某仰跌于地，大呼痛不止，须臾，股肿如斗矣。凤池曰：“此乃汝自愿，不得怨吾。但汝受伤已深，吾出药与汝服，静养两月当愈。”由是胡某师弟不敢为横暴，而凤池之名益著，

凤池尝寓太仓张氏，时梅花盛开，众酌酒宴赏，求献技，则曰：“诸君皆文士，奚用武为？无已，作落梅花之戏何如？”使人暗志花朵，索棉花一团，摘少许，圆如钮大，立百步外掷之，梅朵朵坠，无稍差。

凤池尝游济宁，有李公子者，其地之豪族，且高手也。知其至，盛筵招饮，初见相揖，凤池方折腰，李揖之还，于其低首时以一足由其头闪过，凤池若不觉者，周旋而退，李方笑其徒负虚名，而自诩也。凤池旋遣人送一裹至，启之，见寸许大青白绸二小块，再回思索，忽悟己所衣夹裤亦此二色，急视之，裆穿一洞。盖李举足时，凤池已手撮其裆矣。李遂款留之，请受业焉。

凤池遍游全国，未遇敌手，或曰尚系第七手也，第一手为日食人脑三枚之僧也。

《清·稗类钞·技勇类》

3、江南北八侠

250年前，大江南北有八侠焉。首僧了因、次吕四娘、曹仁父、路民瞻、周珣、吕元、白泰官、甘凤池，各请一艺，誓不越礼，犯者杀无赦。了因无行，淫暴日著，七人恶之，艺苦不敌，相约以六人围击，使泰官从空而下，疾击其首，如是者三，僧死焉，众遂星散。七人皆出郑延平门下，抱种族主义。时胤禛以贼踞大位，尤恶侠，列名严捕。四娘本晚村先生裔，国仇家难，刻不去怀，恒欲甘虜首，每只身穷虜穴。或谓蒲留仙所记《女侠》一则，即四娘也。须发交而血模糊之头颅，即胤禛之首。证以中外记载，蛛丝马迹，未尽诬也。仁父工诗文，尤善峨眉枪。路周均精绘事，民瞻画鹰，得意之作，辄题“英雄得路”四言，其志已可概见；珣画龙，为三百年来大手笔，见《画征录》。民瞻欲大举倾虜，屡谋皆败，以忧愤卒。珣以醉卧旅邸，毙于侦吏手。吕元走台湾依郑氏，后遁泉州授徒，终老是乡，卒年八十，犹

服明衣冠，往来大江南北，侦卒无如何。凤池短小精悍，少学于张长公，以技击名。中年获交吕元，得明宗室朝园和尚真传，技益精进。尝误入盗舟，盗乘间投之水，缘木登岸，举巨石沉盗舟，众盗尽歼。卖蟹老翁陈四携女美娘至宁，言有角胜者，以女为媵。女年未破瓜，双趺瘦削，鞋末缀铁叶，微啣其趾，女笑而仆，遂留不去。时甘屡伺虏酋，苦不得间。胤禩频年穷索未获。一日虏吏侦其携妻客皖，乃火旅舍，不知其早从黑焰中双双飞矣。胤禩搜捕文告，于所谓朱批谕旨中，尚可见其崖略也。

《清代述异》

4、甘凤池轶事

甘凤池，清康熙年间大技击家。江苏江宁县人氏，人多呼之为甘四老爷。其为人慷慨激昂，疾恶如仇，武艺绝伦，智勇过人，号称甘无敌。一生轶事颇多，久脍人口，虽妇人孺子，皆晓其名。凤池享年八十余岁而卒，葬于凤台，后人立有甘凤池之墓。为表示对一代大侠之缅怀，现择其轶事之善者，记之如次。

(1) 自幼嗜武 初入少林

甘凤池生来身体瘦小，貌不惊人，然其天资聪明，伶俐过人，自幼嗜武成癖，初从少林寺僧朝园和尚学练少林功夫。这朝园和尚乃系明之宗室，原名朱复，明亡后隐名埋姓削发为僧，练就一身少林功夫，明看是入身空门，吃斋念佛，暗中却各方联络一些明之遗老遗少及反清复明的志士，积聚力量做反清复明的准备。由于清之统治力量日渐稳定和巩固，朝园终未逼到良机，也未达到复明目的，而遗恨终生。据传少林名

拳“扶汉手”就是朝园和尚与一些反清志士所创。甘凤池自拜朝园和尚为师，颇受朝园和尚器重。在朝园和尚的悉心教授下，凤池刻苦练功，朝夕不懈，持之以恒，凡十二载，罗汉功、易筋经、金钟罩、铁布衫、扶汉手等功夫皆勤学不辍，凤池一躯，尽得少林秘术，练成了一身少林上乘功夫，成为少林派之佼佼者。

凤池不但在技艺上受到朝园和尚的传授，而且在思想上亦受到了朝园和尚的熏陶，树立牢固的爱国主义思想和民族感情。这在他后来从事的一些反清活动及一生不为清廷之官的感人事例中有充分的体现。

（2）精益求精 又拜了空

甘凤池生平谦恭谨慎，虚心好学，虽然在朝园和尚的悉心教授下，学得了精湛的少林技艺，但他并不以此为满足。而是艺成后漫游祖国名山大川，寻师访友，切磋武艺，不断进取，结识了不少武林仁人志士。后来辗转来到四川峨嵋山，遇高僧了空大师，凤池慕其内功卓绝，遂拜了空为师。学习内养之功，又数年凤池尽承衣钵，内外两艺集于一体，凤池技艺愈精。

了空大师原有弟子二人，一个叫凤若愚，另一个叫翟文孙。一日了空大师欲试三个爱徒之功夫深浅，便唤来三人，一同来到寺后一水井旁边，命人取来一陶盆，然后对三人说：“今日为师要看汝等功夫学得如何，现你们三人用此陶盆每人从井里舀一盆水上来，但是有一条，谁也不准借助他物，用什么方法就要看你们各人的本领了。”了空大师说完，便令凤若愚先舀。只见凤若愚心平气和来到井边，以两目注视井中，少倾井中之水如开锅一样向上翻滚，不断涌向

井口，凤若愚随即用陶盆满满地舀了一盆。了空大师见了微微点点头称许。遂之由翟文孙来舀水，则见文孙将右衣袖往上一挽，右手置于井中，五指伸开，掌心向下涵空，来往旋转，徐徐发功，忽闻井底响声大作，井水即遂上漫井口，说时迟那时快，翼文孙以右手持盆也满满舀了一盆。最后由甘凤池舀水，只见他躬身面朝井口，缓缓向井里呼气，如此往复凡数次，井底之水随之而上到井口，凤池亦持盆舀之。了空大师见了满意地说：“你三人的功夫都已学成，但古人讲学无止尽，强中更有强中手，能者背后有能者，望你们继续努力，谦虚谨慎，扶摇直上，方不负为师一片苦心。”三人听罢唯唯是诺，谨遵师训。

(8) 王府应召 显技亮节

一次甘凤池北上游京都，胤禛慕其名，令人宣进王府。（这胤禛正是后来的雍正皇帝，亦是自幼好武，为了巩固自己的地位，防备被人暗算，网罗一批亡命之徒，组织了一个叫做“血滴子”的结构，为自己做耳目充当保镖。因听闻甘凤池武功卓绝，故召之意欲收为御用。）甘凤池亦想乘此机会刺探清廷之虚实，见机行事，便欣然应召入府。胤禛见凤池体瘦个短，其貌不扬，面露轻视之意，遂问其所能？凤池答曰：“臣民能提气升腾，轻如飞燕；气沉丹田，重如磐石。”胤禛即令试之。凤池逐提气凌空，飞身踏上院中一花枝，作独立朝阳之势。胤禛一见大惊曰：“好轻呀！”这个轻字刚一出口，只见凤池飘然而下，跪地叩谢。随着凤池的身影，胤禛往下一看，只见凤池的双膝破砖而深深嵌入土中，不由得惊讶的又说一声：“好重啊！”此时，胤禛已被凤池的绝技所震惊。谓左右使从曰：“真乃奇人绝技”。遂

命人厚赏之，妄图收买甘凤池为自己效命。然凤池终不为所惑，断然拒绝清朝统治阶级的收买。

(4) 艺高德重 虚怀若谷

时有山东济南人张太义者，身高体强，膀扎腰圆，孔武有力，鲁地一带号称无敌。闻甘凤池大名，不远千里登门造访，欲与凤池较一高低，分一上下。凤池暗想自己与其往日无仇，近日无怨，何必动手相戮，便婉言相却。怎耐张太义心高气傲，求胜心切，苦苦相逼。凤池无奈，只得聊以示意，未及数合，太义已汗流夹背，手忙脚乱，渐觉不支。凤池不忍将其伤害，便一笑而收势。太义羞愧难以自容，又感凤池不肯伤害之恩，逐心悦诚服。凤池亦以好言相劝之，太义深受感动，决心从此痛改前非，谦虚谨慎，做一个正人君子。后来果然张太义在技艺和武德方面都取得了很高的造诣，成为一代武林英杰。

(5) 能者为师 学无止境

山东泰山有孙迪候者，善技击，精内功。素闻甘凤池大名，久欲窥凤池技，乃走金陵相访，相见之下甘足恭备至。孙曰：“今市有恶僧挟冠强索钱，如有不给者，轻则毁物，重则伤人，无所不止，黎民百姓深受其害。君既居其地，乃一任恶僧胡作非为？”凤池面带愧色曰：“恶僧之事，吾岂所不知，只因会新与人角，微受内伤，且恶僧功夫极深，本领高强，又非举手可以胜之，故候稍愈，当即惩之。”迪候笑曰：“恕小弟错怪，听君言足见一片侠义心肠，令小弟钦佩，至此二人关系亦密。

一日二人谈论内功，迪候请凤池行气，并以二指自首至踵叩之，皆铮铮如金石声，唯至咽喉处则发出囊囊声，如击

朽木一样。迪候笑曰：“达到这个程度亦不容易，愚弟献丑，亦引气，请兄叩之。”浑身上下，无处不作金石之声。凤池甚为惊叹佩服，遂求引气之要诀，来弥己之不足，遂与迪候结成金兰之好，并合力诛恶僧于市曹，为当地黎民百姓除一大害。

（6）著书立说 留芳百世

甘凤池一生虚心好学，精研内外两家功夫，犹擅技击术。光明磊落，行侠仗义，在与官府鹰犬、强盗土匪、地痞无赖的争斗、格杀中积累了丰富的技击方法。晚年甘凤池集生平之所学，奋发著书立说，创花拳之术，并撰花拳之谱，曰：“花拳总讲法”。其内容包罗万象，论理详明，系统完整，是一部不可多得的武术史料，对研究中国武术与技击具有重要价值。

甘凤池花拳总讲法

1、花拳之要义

花拳总讲法中言：花拳必须快慢得宜，进退得法，上身得力，出拳得平，着身得紧，架势得稳，转身得静，起落得速，起脚得停，收拳得入肋。打拳喜、怒、哀、乐，随式而变。虚则喜，着力则怒，过势则哀，贴裹过门则乐。然喜怒哀乐者，则全在目也，上下、左右、转侧四顾，杀气随手得生，眼到手亦到，心眼相连；凡遇敌时目不观之面，必要观彼之肩，方知彼变化。动则心必要灵，变则法要活，怒从心起，怒起则杀生，杀生则胆大，虽胆大亦不可粗心，必要细心。随手应变，凡出手拳在肋中尔，大披打，打在上盘，须要勾挟得清，落拳在头面肩窝，劈他手膊直进。他拳直进，我即勾押。双劈中十盘，拳起齐眉不过额，阴出，阳收，勾迎为要，须要见机分抢，不可一时手忙脚乱，一时不能变化，也需要心定手快。脚要得动如飞，又要转侧盘旋，须当十趾用力。腿动如云，不动如山，或大门进，或小门进，总要双膝头泊，不可乱步踏进，架势定住不可摇摆。腰者一身之本也，须要用力在腿腰，不可转动。身转侧腰必要裹，裹则有势有力，腰不可驼，驼则无力无为。头要直，背要凹，气要运入丹田，足要用力，以膝批动，要合其身法，

身法不可掺上掺下，须要一平出入，起手落手必要停住得法，而插手花拳亦要得直精熟。至于下十盘者，总用落膝、克困、押肘、上冲、下插、雀地龙、双盘肘等法。安身低着，变化多生，全要活法。伏必要速，不可迟，迟则有误，被他攻押，一时何能变脱。若犯急，急用力反勾掷，裹手忙用冲肋，散手一百二十字、七十二擒法、三十六腿法、二十四势、粘衣十八跌法，俱是正法，变化无边，学者精研细揣。

七十二擒拿、十八跌法：双扳颈、插花提托、手抱琵琶、全身靠、反亏、双龙摆尾、猿猴摘果、高风手、侧肩、凤凰单转手、飞身走马、膊成肩克、困肘、上生花、云外风、乌龙吸水、如意宝、援钊、鲤鱼穿腮、武松独臂擒方腊、弥陀佛顶珠、双执力、牛耕地、回身落膝、樵夫捆柴、站门石、小鬼跌金刚、隔墙扳笋、鲤鱼过霸、倒栽杨柳、灵鸞旖翅、乌鱼卷草、白马御鞍、黑虎掏心、狮子张口、三匡手、勾手三卷、风卷芦席、汤龙出阵、海底取宝、苏秦背剑、月里穿梭、饿狗抢食、顺手牵羊、蜜蜂进洞、童子拜观音、观音抢净瓶、结蜘蛛丝、劈竹抽丝、反手擒拿、百花盖顶、五鹤蟠桃、二龙戏珠、夹沙糖饼、青鱼割舌、钉钩挂月、乌龙盘井、双分落捆、跳步腾钩、后采衣、攻肋冲心、蟒蛇吐舌、顺风扯蓬、插肘鞭阴、猛虎翻身、牛吐茂草、随身转进、莺拿燕雀、拦虎拈地、进步撩阴、擒背克肘、分手推窗、封腰勒膝、双进肩、双回擒棒、抡棒回克势、浪里引舟、雀步跳、三栲插姿撩衣、鲤鱼攻心、鲤鱼翻身、乱砧塞砌、回身摆踢、金鸡独立、单凤朝阳、三战吕布、月下穿针、三急磨羊首、判官脱靴、钟馗嫁妹、流鱼跃耕、竹成圆、蝴蝶采花心、老僧挑包、老和尚驮米上仓、死里逃生、张飞骑马、童子托莲花、金丝缠腕、黄莺落架