

【国术丛书】

第二十二辑

—
配盘
—

南派鹤拳用法与练法

冯武 著



出版传媒集团
科学技术出版社

【国术丛书】

第二十二辑



— 配盘 —

南派鹤拳用法与练法

冯武 著



山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

南派鹤拳用法与练法:冯武著. —太原:山西科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5377-5179-7

I. ①南... II. ①冯... III. ①拳术—套路(武术) IV. ① G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 194081 号

南派鹤拳用法与练法

出 版 人:张金柱

著 者:冯 武

策 划 编 辑:徐俊杰

责 任 编 辑:张保国

责 任 发 行:阎文凯

封 面 设 计:吕雁军

出 版 发 行:山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址:太原市建设南路 21 号 邮编:030012

编辑部电话:0351-4922134 0351-4922107

发 行 电 话:0351-4922121

经 销:各地新华书店

印 刷:山西太报传媒有限公司

网 址:www.sxkjscbs.com

微 信:sxkjcs

开 本:880mm × 1230mm 1/32

印 张:7.75

字 数:166 千字

版 次:2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5377-5179-7

定 价:35.00 元

本社常年法律顾问:王葆柯

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

策划
瀚海工作室



国
术
丛
书

前言

中华武术源远流长，南拳北腿，门派繁多。鹤拳是福建南拳中流传广泛、影响力较大的拳种之一。相传鹤拳为清朝康熙年间永春县方七娘所创，至今已有三百多年历史。在三百多年的传承中，部分流传至永春县外的鹤拳，随环境的改变而发生变化，传至福州的鹤拳分别演变发展为宗鹤、鸣鹤、飞鹤、食鹤、鹤仔等各具特色的鹤拳流派。如同离开陈家沟的太极拳演变为杨、吴、武、孙各流派一样，虽各具特色却万变不离其宗。另外，福建七大主要拳法的五祖拳中有白鹤拳内容，也有考证咏春拳源于鹤拳；还有，日本空手道四大流派之一的刚柔流就源于福州鹤拳。

如今鹤拳在美国、英国及东南亚各国广为流传，然而如此优秀拳种在我国却少有著述，实为武林界一大憾事。我习鹤拳多年，虽未深得其髓，却愿尽微薄之力将所学鹤拳整理成书奉献武林同道。

在整理成书的过程中，因少见与本书雷同的“鸣鹤拳”著作作为参考资料，故内容多凭老师口传身授为主。如第一章第一节的“鹤拳源流、特点”，内容本为写鹤拳的源流发展历史，但我更大的篇幅写了老师给我讲过的

传奇故事。在我学鹤拳的过程中，几乎每个老拳师都给我讲过有关鹤拳的“发展史”。这个发展史之所以加引号，是因为不能称为“史”的，内容经不起推敲考证，只能说是传奇故事。但这些传奇却并非老师信口胡言，愚弄学生。因寓于故事中有那个时代的武德教育，鹤拳的由来，拳法的特点，以至拳法窍要。与武术各门派相同的是，不排除一些神化祖师爷的内容。神化祖师的原因，并非单纯急功近利地通过捧高祖师来抬高自己的门派，更多的是对祖师的崇拜而产生的。故事传说，在各门类体育当中，应当是武术所独有的。这也是之所以使武术形成文化现象的一种表现。现在国家在发掘保护传统武术文化遗产，传奇故事也不应当忽略。随着时代发展，武术的神秘化在消失，武术的传奇也逐渐在消失。故第一章的“鹤拳源流”一节，我以老拳师讲述的故事为主体叙述，期望能对研究鹤拳的同道有所帮助。

武术各门派拳法在传承过程中，或是老师因材施教，或因弟子才智不一，致使每个拳师的拳法风格相异、招式的动作名称相异，以至立派分支。本书的鹤拳，是以鸣鹤拳师阮东老师传授的拳架为准绳。

鸣鹤拳的内容主要包括以下几方面：单练拳法套路主要有八步连、二十八步、中匡、柔箭、七景、化八，对练套路主要有五步交、十三步交、二十四步交、一百零八步对练，对箭及各式各样的单操对练等，器械部分较少，主要有白鹤杖等棍术。限于篇幅，本书选其中流传较广的拳法套路加以介绍。拳不打功，各门拳法都重视练功，鹤拳也同样，“三战”为鹤拳的入门拳，也是练功拳，有“拳从三战起，三战练到死”之说；还有滚石担、摔手、打棺材板、抛石锁等各种练功方法，为提高鹤拳的水平起到重要作用。

福州鹤拳源自永春白鹤拳，福州所传的部分“鹤拳

谱”也同样源自永春。永春的鹤拳谱夹杂着永春方言，传到福州，有些永春方言转换成福州方言。还有是理解上的问题，或许是传抄失误，有的加了一言，有的少了一语，有的语句发生了改变，然而却各具其妙。因此不必追问谁是谁非，只要是拳理有利于拳法，我们就接受，这都是前辈智慧的结晶。鹤拳传至福州演变成鸣、宗、食、飞等新的鹤拳，同样也有拳师重新理顺拳理总结出新的拳谱或者拳理的只言片语，也是很宝贵的。

本书拳法中单练套路，是以阮东老师传授的拳架为主体。理论、技击及对练方面还受益陈天兴、郑道钟、陈淑营、吴麦秀等各位鹤拳老师，在此表示感谢。

目 录

前 言 1

第一章 鹤拳综述 1

第一节 鹤拳源流、特点 1

第二节 鸣鹤拳各部位要领 11

第三节 怎么样练好鸣鹤拳 16

第四节 鹤拳的养生与健身 19

第二章 鸣鹤拳基本技术 25

第一节 手 型 25

第二节 步 型 29

第三节 手 法 32

第四节 身 法 34

第五节 步 法 35

第六节 腿 法 37

第三章 鸣鹤拳基本功法 39

第一节 换气法 39

第二节 摔 手 40

第三节	拍打功	41
第四节	滚石担	42
第四章	鸣鹤拳单练套路及要领	45
第一节	八步连	46
第二节	二十八步	73
第三节	中 匡	134
第五章	鸣鹤拳对练套路及要领	173
第一节	五步交	173
第二节	二十四步交	187
第三节	单式对练	207
附录一	鹤拳拳谱——论头顶身手足各处用势及所以出力	217
附录二	鹤拳精要	221
后 记		225

第一章 鹤拳综述

第一节 鹤拳源流、特点

不知中国各门功夫，哪一个门派的源流有过正史记载，从笔者所见过的武术书刊来看，各门拳法的起源多从传说中得来。有趣的是，北派功夫传说中的祖师不是达摩老祖就是张三丰、周侗、岳武穆……总之，不是出个大英雄、大豪杰，就是仙人异士。中国还有许多拳种传说是由女人创编的，如峨眉拳、地术犬法（狗拳）、咏春拳、鹤拳、女人拳等，这些拳恰巧都起源于中国的南方，真可谓一方水土一方人，很难说这是一种巧合，还是对地域文化的神秘崇拜。南派的功夫又多象形拳，仅福建就有龙、虎、豹、蛇、鹤、狗、猴、牛、鱼等多种象形拳法。鹤拳亦如是，是象形拳，相传是由女人创建的。

鹤拳起源于清朝康熙年间，相传创始人为福建福州府（清福宁府即现福建省福安、宁德等地）北门外拳

师方种之独生女方七娘。

据《永春县志·方技传》载：“郑礼和风里人，善拳术。康熙间，方七娘与其夫曾四（永春人）以罪谪永春。礼父明尝与角，不敌，病将死，遗言命礼师七娘，礼与林樵、姚虎等二十四人事焉……”郑氏族谱和白鹤拳谱的记载与县志所记有所出入：第一，族谱中无“明”之名；第二，拳谱中记，郑礼等二十八人与方七娘学艺。

每本拳谱的开头都少不了有关拳祖的记载，据清代佚名古拳谱《鹤拳谱》载：“祖白鹤仙师，传与福宁府北门外方种公女子名七娘。教传永春西门外曾四叔，得有十分拳法，教传永春□□弟子□□□□□□林、蔡、邱、吴……诸家，称为二十八英俊。唯郑礼叔□□□□□□□□□□永春传教郑宠叔，分为上中下拳□□□□□□法传流世代。”

清代佚名古拳谱《永春郑礼叔教传拳法》载：“拳法之道，自方种公起之，根源于女方七娘，尚未精透即传。仙祖差遣白鹤降下，在寺中舞弄，七娘亦不知也。而白鹤舞脚弄翼时，七娘观之，此鹤舞法甚妙，莫非要教妾耶？后时白鹤点头三下，七娘方知仙祖差遣降下，随朝暮勤习几年，其艺精也。而白鹤升天而去，七娘望天拜谢，遂下四翼，展转而飞。此既已知，自此号为‘教练寺’，天下称为第一名师，传下一生，不计其数。”

鹤拳的拳谱较多，有关祖师方七娘的记载自然也多，在此不一一记述。无论县志，族谱还是拳谱，虽然记述各异，但没有不证明鹤拳始创于方七娘的，拳师口述的故事也如是。

在教我鹤拳的老师中，我听到的有关鹤拳传说各不相同，下面我所讲述的是多年前在老拳师陈淑营处学拳时听到的一个故事，是凭借记忆整理，难免有误，且听：

传说方七娘的父亲方种公为浙江丽水县人，乃少林

弟子，武艺精绝。有结义兄弟曾某，与其情同手足。一日二人在曾某家饮酒，方种公见曾某妻子已有身孕，就同曾某说：我妻也正有孕，不如这样，如果你我的孩子都是男孩，我们让他们结为兄弟，如都是女孩子，则结为金兰，若是一男一女，则结为夫妻，如何？曾某大悦，二人说定。不久，方种举家迁居福宁府，生一女孩，取名方七娘。

一转眼十多年过去。一日，方种无事在一酒店饮酒，看有一年轻人在店中与人谈论武艺，言语甚是狂傲，种公酒醉出言指点青年不是之处，旁观有好事者提出让青年与种公在拳脚上见高低。青年气盛，种公也乘酒醉同意与少年较艺。二人来到街头，没几回合种公被青年击倒不起，被人送回家，不久身亡。方七娘悲痛欲绝，虽从父习武多年，但技艺与父亲相差还远，难以为父报仇，自此每日刻苦练功。

一日，七娘在河边洗衣，一只白鹤立在七娘不远处高声鸣叫。境随心转，鹤鸣声把七娘带回父亲惨死往事中，引起七娘心境烦乱，七娘顺手拾起一块石子掷打白鹤。白鹤或是跃起闪避，或是用翅弹开，也不飞走，有如同七娘嬉戏。七娘起身追赶，白鹤纵身跃入河边小树林。这时，有一只猴子从树上跃下，拦在白鹤前面，摆出欲斗的姿态。七娘好奇，立在一旁观看。猴子主动向白鹤进攻，鹤和猴攻守迅速，一转眼，斗了几个回合。猴再攻，只听一声惨叫，那猴子的一只眼被白鹤啄去，战胜的白鹤腾空飞去。

七娘把受伤的猴子带回家中饲养，七娘对猴鹤相斗的结局百思不解，心想猴的力量远大于鹤，鹤的身体薄弱，抗击上又差于猴，而为什么取胜者却是鹤呢？一日，七娘把那猴子从笼中放出引它与自己打斗，七娘竟不敌猴。七娘找来自己的堂兄（也是师兄）回忆鹤与猴争斗

的招式与师兄切磋。七娘练习猴所用招式与其师兄比试，未见有甚长处。不多日，白鹤又飞至七娘庭院，七娘放猴出与其斗，猴又受伤惨败。此时七娘始悟，猴虽身力强于鹤，而速度却远不如鹤；鹤的身体虽薄弱于猴，但鹤所进攻处，皆猴之要害。七娘看猴鹤相斗，终悟鹤法，创白鹤拳。

经多方打听，七娘终于找到打死父亲的青年，同时也知道了那青年人是父亲为自己指腹为婚的丈夫。于是，提出与其较艺为父报仇，那青年同意交手。未几下那青年当场毙命。青年死了，七娘抚尸痛哭，青年的母亲见事情怪异，上前责问七娘，“你打杀了我儿子是为父报仇，是你痛快的事，何必在这哭泣？”七娘回答：“他杀了我父亲，我却打死了我丈夫。”青年母亲细问缘由，七娘讲了这青年是自己指腹的丈夫，自己是方种的女儿。青年的母亲问七娘今后的打算，七娘说要出家，青年母亲对七娘说，家附近有一小庙没人料理，如七娘想留在那里出家，她可出资修建那庙，七娘同意。

简要地说，后面接着讲到七娘出家为尼后，又遇白鹤仙师如何传鹤拳真法，之后又与弟子曾四结为夫妇，广传鹤法等故事。

再多的传说我就不讲了，若是读者有兴趣可在网络上，或鹤拳谱中查找，定能找到各不相同的传说。传说虽各异，但方七娘创拳，及白鹤仙师授秘这段内容多有存在。读者切勿以为是传说而轻视之。在没有正史的情况下，传说是有益于研究拳种的起源及发展的。传说中的白鹤仙师可能确有其人，或许白鹤仙师是迫于环境而隐姓瞒名的武林高手，出于对老师的尊崇称为白鹤仙师也在情理之中。

白鹤拳流传了几百年，拳法上衍生出了许多分支，这并不稀奇，如此出现各种不同版本的传说也更在情理

之中了。传说虽不相同，但鲜有信口开河的，故事多暗合拳师传承拳法的特点。如上述故事中讲：“七娘把受伤的猴子带回家中饲养，七娘对猴鹤相斗的结局百思不解，心想猴的力量远大于鹤，鹤的身体薄弱，抗击上又差于猴，而为什么取胜者却是鹤呢？”这不是讲方七娘在思考，而是老师在提醒学生要“有心”；很快故事交代了答案：“此时七娘始悟，猴虽身强力壮于鹤，而速度却远不如鹤（速度快，除了身体动作快、反应快，还要做到技术上所强调的‘宁存一丝进，不叫一丝退’，或‘以退为进’‘近取快攻’），鹤身体虽薄弱于猴，但鹤所进攻处，皆猴之要害（鹤拳师所强调的击打部位）。七娘看猴鹤相斗，终悟鹤法，创白鹤拳”。故事讲到方七娘终悟鹤法，如果老师再示范几招典型的技法，学生定会从中明白一些道理了吧。

传说还能记载一个拳种的发展演变，有关方七娘的传说实在不少，在故事中我们不仅可以领悟拳艺，其中还包含着武德教育和拳派的传承历史。可惜的是，关于后来历代鹤拳传承者的传说却少得可怜。如果有传说，哪怕故事并不精彩，那么，一些由鹤拳演变而来的拳法的来源及传承关系，就很容易一目了然了，不必现如今苦苦考证。如广东的咏春拳是否源于鹤拳，日本的空手道刚柔流到底起源于福州鹤拳的哪一支，应该也容易解决了，不至于一边说是起源于福州鸣鹤拳，一边又生出诸多疑问了。

前些时间看网络有练鹤拳者言，传说咏春拳出自鹤拳。有人以“攀高枝”之类言语反驳。咏春拳是否出自鹤拳，这可能需要相关部门反复多方面求证才能证实。个人考证实在是难，不要说考证咏春是否出自鹤拳，即使鹤拳练习者本门的传承脉络也是一笔糊涂账。鹤拳传承关系之乱，是有历史原因，也有人为因素，但这不是

我们要谈的话题。咏春拳和鹤拳确有太多相似之处。首先，鹤拳出自福建省永春县，咏春与永春音同字相近。再者，从技术方面而言，也颇令人思索不已：从身体各部位要领来看，咏春拳给人印象比较深的是二字钳羊马姿势——两脚内扣，双膝靠拢的站立姿势。这种站法与鹤拳雷同，福州有的鹤拳扎马讲究吞解包赚青蛙脚。吞解包赚是指膝足内扣、裆向后藏（裆向后藏这一点形成的身形与咏春不同）。青蛙脚是指脚内扣，以前福建人民出版社出版的《鹤拳》一书中“飞鹤拳”扎的就是这种马。我没学过咏春拳，不过从外形上看，咏春的上肢要求应是同鹤拳“三战手”要领相近的，鹤拳以手为门户，肘为门轴，练时要求肘沉坠内收，以紧守门户，井井向天（有意者可在手型部分中看三战手内容）……在手法方面，我看过中国咏春拳总会会长李恒昌主讲的咏春拳教学片，其中擒手训练以摊、掌、膀、伏、枕、拳六种手法组成。其中的“摊手”似鹤拳中的“水手”；“掌”似“火手”；“膀”似鹤拳中的蝙蝠手（形似蝙蝠的翅膀），这膀手也不知是否有翅膀的意思；“伏手”似鹤拳中“金手”；“枕手”似鹤拳中“木手”的枝接叶用法；“拳”似鹤拳中“土手”。从套路方面讲，咏春与鹤拳拳法套路同样是动作简捷，无花法，是属于练功的拳。在步入实战的训练阶段，咏春拳有擒手练习，而鹤拳有基手练习。两者在练习中搭手的形式虽异，但运用的规律却都是见力生力，见力化力，见力得力，见力弃力，即如同太极之沾连粘随，但不同于太极之处是，咏春与鹤拳得机得势便可出手击打对手。在实战中，咏春讲求双手齐出，一主一辅；鹤拳同样是双手齐出，叫作上阵父子兵……

但我们也可以注意到，如果拿鹤拳与形意拳比较，也颇有共同点，如两者都讲五行，形意拳谱讲“肩如担

担”，鹤拳谱讲“肩如挑千斤”，形意讲“明了三星多一力”，鹤拳讲“井井朝天”……深思其理，乃是“千拳归一路”——只要是中国的拳法，那么拳理相同之处一定较多。鹤拳与咏春拳的相近处更多。“他山之石，可以攻玉”，攀高枝倘能取他人之长，补己之短，对拳种发展是有好处的。

能看到他人的长处，不耻下问，取他人所长，这是修习武艺的一种智慧。“攀高枝”亦并非中国人专利，1990年日本空手道四大流派之一的“刚柔流”，不远千里到中国福建省来“攀高枝”。考证福州鸣鹤拳为其源头，并立碑认祖归宗，并在之后每五年一次，到福州进行学习交流。空手道的资料我见到的不多，但仅能看到的那一部分已令我感叹，他们发展的是那么系统，那么庞大（我在想，同空手道交流时，我们是以祖师爷的姿态面对呢？还是以学习的态度面对呢？还是……）。而我们的鸣鹤拳呢，其状况实在不能同日而语。无独有偶，日本空手道四大流派之一的“上帝流”源自福州的虎尊拳，然而，虎尊拳在福州的发展同鹤拳一样不容乐观（但不知中国有哪家拳法像日本空手道一样，是团结集体力量规范化、系统化、模式化发展的）。有国外的学生来中国学鹤拳，他们谈到北派拳法或国家套路时，称之为武术，而称鹤拳类一些南派拳法为功夫。在他们眼里武术是用来表演的，没有实战应用价值。当然，一方面来讲，这是他们对中国武术了解得不够多，从另一方面讲是中国大陆的武术经过了一个特殊性的发展阶段所造成。南派武术之所以称为功夫，是因为中国的香港、澳门没经过那个特殊性的发展阶段；还有是因为从前有许多南方人漂洋过海把南拳传播到了海外，使得南拳在海外得到了正常发展的缘故。环境使武术演变发展，进化或退化。先不要说什么拳源于什么拳，攀不攀高枝，提起一些拳

种的祖师创拳时常有一句话是“取各家精华”。我们何不学祖师呢，对自己所学的拳种有所把握后，不夜郎自大，不墨守成规，虚下心来多向各家学习，海纳百川，有容乃大。拳种都很优秀，能领悟到哪，练到什么层次，且看自己努力。武术讲究门派，是为便于对其发展演变做研究，并非为争论谁是正宗（正宗是没有发展演变，发展演变了，太极拳才分陈、杨、孙、武、吴；鹤拳演变了，分出了飞、鸣、食、宗、宿），谁是嫡传，谁是师大爷作凭证，更非为拉帮结派。武术是一门艺术，最起码说是一门技术吧，如应在拳理拳法上多研究，刻苦练，少讲些是是非非，多从艺术中追求感悟。千拳归一路，天下功夫是一家，能有所发展才是硬道理。

鹤拳传到福州逐渐演变成宗、鸣、食、飞等诸多鹤拳流派。其中宗鹤拳之“宗”是指鹤拳发出的惊、弹、抖、擻劲；鸣鹤拳的“鸣”是讲鹤拳以气助力，以气助势，开声发力；食鹤拳之“食”是强调了鹤拳手指的啄、扣、点、插等手法的运用；飞鹤拳则有“通之为飞”的说法，这个“通”有舒展的意思。从名称上我们就能得知，宗鹤拳强调“宗”，然而不是说宗鹤拳没有“鸣”、没有“食”、没有“飞”，只是宗鹤拳更强调“宗”而已。鸣鹤拳自然强调“鸣”，但也有“宗”“食”“飞”的技法特色。福州的各种鹤拳虽说强调了各自的特点，但在更多方面则是互相包含。如同太极拳的陈、杨、孙、武、吴各种流派一样，相异的是各自的特色，相同的是共守的根本。

再次提到网络。前段时间网络上有“泰拳师打死白鹤拳师”的报道，是20世纪20年代发生的事，评论较多，且多以胜败论英雄。据说那位白鹤拳师是个脚夫，而那位泰拳师是职业的。如果泰拳师是个脚夫，而白鹤拳师是个职业拳手的话，胜负如何则可想而知了。泰拳