



鹤拳

福建南拳

胡金焕 孙崇雄 阮宝翔

福建人民出版社

鹤拳

福建南拳

胡金焕 孙崇雄 阮宝翔

福建人民出版社

鹤 拳

福建南拳

胡金焕 孙崇雄 阮宝翔

*

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福安县印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.125印张 107千字

1982年10月第1版

1982年10月第1次印刷

印数：1—121,650

书号：7173·534 定价：0.46元

前 言

鹤拳是我国南派拳术中的一种，它广泛流传于我省及东南亚一带。由于解放前武术界门户之见很深，各自保守，鹤拳至今尚无较完整的文字总结。一些鹤拳名师相继去世，更使鹤拳的一些套路失传，拳论失散。抢救、挖掘、整理、研究这一传统武术项目的工作，已迫在眉睫，也是我们这一代武术工作者义不容辞的职责。

为此，我们根据国家体委和省武术协会的要求，有计划地于一九七八年开始收集资料，整理、编写了这本《鹤拳》。在编写过程中，我们参考了已故老鹤拳郑伙俤同志家中保存的手抄本白鹤拳论书两本，也参考了其他许多同志提供的有关资料；得到了福州老鹤拳师阮东、林吉树等同志的大力支持和协助，并得到了福建师范大学体育系学科教研室主任林永铭同志的指导。全书成稿之后，又由杨迅文同志配图，并作了文字修改。凡此种种，在这里一并致谢。

这里需要强调一下，编写本书是为了继承和发扬祖国宝贵的文化遗产，让更多的人了解和学习福建南拳。我们学习拳术或武功的目的是为了增强体质，振奋精神，加强社会主

义文明建设，进一步搞好本职工作，而不能影响工作，更不能出手伤人，违反社会公德，扰乱公共秩序。这是必须特别注意的。

由于我们学习鹤拳的时间还不很长，体验尚浅，在编写此书时虽然主观上尽了最大努力，仍难免挂一漏万，粗疏之处谨候同志们指正。

作者

一九八二年四月

目 录

前 言

一、鹤拳概述	1
二、宗鹤拳	3
(一) 宗鹤拳的特点	3
(二) 宗鹤拳的气与劲	4
(三) 宗鹤拳劲的训练	6
(四) 宗鹤拳对身体各部的要求	10
(五) 宗鹤拳的内外相合	19
三、鸣鹤拳	21
(一) 鸣鹤拳的特点	21
(二) 鸣鹤拳的刚劲与柔劲	23
(三) 鸣鹤拳对手、眼、身、法、步的要求	25
四、飞鹤拳	28
(一) 飞鹤拳的特点	28
(二) 飞鹤拳的基本功：三战	29
(三) 飞鹤拳运动的呼吸方法	31
(四) 飞鹤拳的内劲与灵敏	32
(五) 飞鹤拳对身体各部的要求	34
五、食鹤拳	38
(一) 食鹤拳的特点	38

(二) 食鹤拳的运气方法.....	39
(三) 食鹤拳对身体各部的要求.....	40
六、套路部分.....	42
宗鹤拳套路.....	42
鸣鹤拳套路.....	62
飞鹤拳套路.....	117
附录：鹤拳拳诀.....	156

一、鹤拳概述

鹤拳是福建南拳中的一种。

福建南拳有鹤拳、福建少林拳、罗汉拳、犬拳、五祖拳、梅花拳、龙拳等。这些拳种各有特点，都有其独特的技击方法和健身效果。

鹤拳是我省南拳百花中的一秀。它的正宗是白鹤拳，相传由永春方氏七娘所创，至今已有三百多年的历史。它经过我省历代武术界前辈的实践和总结，又有所创新和发展，流传至今已演变为宗鹤（即宿鹤）、鸣鹤、飞鹤、食鹤（即朝鹤，又名痹鹤）等四种不同的拳种。

鹤拳作为我省的一种优秀传统拳术，多流传于永春、福州、福清、长乐、莆田、连江、宁德一带，并经过华侨传到港澳和东南亚。

宗、鸣、飞、食四种鹤拳既然同出一源，它们在技法和训练要求方面就必然有许多共同之处。比如它们都讲三战为基本，都讲气沉丹田，练丹田功，以气补劲。技击时都要求内外合一，借助明暗二劲。在身法上都要求头顶、项稳、拔背、松肩、松腰、松胯、提裆吊肚。手法都要求五行变化，讲相生相克。步法都要求稳固，五点金落地，落地生根，等等。

但是，它们作为不同的拳种，又各有其特点和独到之处：宗鹤注重用“宗劲”，刚柔相济；鸣鹤以声催力，激烈

勇猛；飞鹤舒展大方，动作形象；食鹤轻巧快捷，灵活多变。

宗、鸣、飞、食四种鹤拳，因各自特点的不同，对身法、步法、手法等方面也都有一些各不相同的要求。下面我们就分别介绍这四种鹤拳。

二、宗 鹤 拳

(一) 宗鹤拳的特点

宗鹤拳的最大特点是“宗”。“宗”是方言，难以用确切的文字来表达，只能说个大概。我们知道，狗从水里爬上岸时，身上总是发出一种弹抖之劲，把身上的水在片刻之间弹掉、抖净。狗的这个动作叫“狗宗身”，这种弹抖之劲就叫“宗劲”。所以我们说，“宗”有“弹、抖、撞”的含义。

宗鹤拳在训练中就是要求每个运动员练两臂弹抖之劲，撞抖之功，以及两腿缩绷之劲，要求做到：“两手如竹绳，两脚如车轮，进如猛虎出林，退如老猫伺鼠。”身法上则要求做到：“龟背鹤身，虾退狗宗身。”

宗鹤拳在技击上的特点是：见力生力，见力化力，见力得力，见力弃力；注意不注气，注气不注力。手上讲金、木、水、火、土的五行变化〔注〕，善用“断手”、“挪手”、“冲手”、“摔手”。腿上常用“返腿”、“踩腿”、“扫腿”，讲渐打渐进，渐打渐退，讲闪躲带打。

宗鹤拳套路，共有一百零八个动作，分三战、四门、三

〔注〕 详见本书第38页“食鹤拳的特点”一节。

点（方向打三点）、五梅花（套路、路线成梅花形）、鹤翅、五步等。其中主要是练三战。拳谚说：“要想宗鹤好，三战里面找。”故三战是宗鹤之本，宗鹤的奥妙大都在三战中。

宗鹤拳在整个运动过程中，自始至终都贯穿着吞、吐、浮、沉的气功运动。它的呼吸方法是从胸式呼吸引向腹式呼吸。由于训练时多以套路形式出现，就更加突出吞、吐、浮、沉，刚柔相济的特点，构成一种独特的运动方式，从外形和内在的精、气、神的讲究来说，都有它独到之处。

（二）宗鹤拳的气与功

宗鹤拳用气，气沉丹田，注气不注力，注意更注气。而这种“气”，按中医理论是指人体内能够运行变化的精微物质，有一定的运行路线。武术家认为，这种气的运行是可以锻炼的。练气这种功，就是气功，或叫内功。宗鹤拳就是要练这种气。

宗鹤拳所练的内功是一种丹田功。丹田可分为上丹田、中丹田、下丹田。宗鹤着重练下丹田，即正中小腹的气海穴，在脐下一寸五分的地方。练时应气沉丹田，有节奏地呼吸，呼吸应当做到绵、细、深、匀、细、柔、有力；且意守丹田。就这样使丹田这个位置时松时紧，有节奏地进行腹式呼吸。

不断地进行这样的锻炼，日久会使你每当训练开始不久，就会感到腹内有一股暖气血在流动，全身会慢慢感到发热。这就是气血在人体内舒畅地循环流动，它循着经络，由丹田下行至足心（涌泉穴），然后上行经过背、颈，直到头顶

(百会穴),再下行经颜面至丹田,成为椭圆形的周流形式。这种气血运行的速度很快,周而复始,不断循环。

在练丹田功时,腹部应当感到充实,并富有弹性,这样日久会使体肤变得极其坚韧,经得住相当分量的拳脚冲击。很多武术家在表演内功时,腹内经得起各种东西的冲击,其原因也就在这里。

在技击武术中,气能助力和劲。在发劲时,气还有助于稳定自己的重心,增强两足之间的力量,使之做到两足落地生根,稳固下盘,加大爆发力。故气不能集中于丹田后即呼出,而是集中在丹田,后由丹田贯串于足跟底,以气助力,再发于身体任何要出击的部位。这就是老一辈武术家们所说的“劲到脚底,浑身是劲”的道理。

练宗鹤拳还必须注意气贯丹田,出手出气,气行一贯,练时手对脚,也就是天对地,手——脚——气相连。

宗鹤拳所要求的是宗劲,而不是宗力。故动手就要有撞抖之劲,力由足起,劲由腰发,由腰部带动全身发出一种弹抖之劲。

宗鹤拳有明、暗劲之别,来源于明、暗气,明见于外形,暗潜于内在。两者的关系是气通过运行,调动了人体的内在功能,使各部器官发挥较大的机能,见于外形。这也是鹤拳的共性。

丹田功的训练还能起到祛病延年、强身保健的作用。由于丹田功练的是腹式呼吸,腹式呼吸深而长,它能使腹肌、腰肌、膈肌等机能都得到增强。根据现代的研究,腹式呼吸还可促进内脏运动,消除脏器郁血,促进新陈代谢和胃液、胆汁等消化液的分泌,增进食欲,改善营养的吸收。同时,

腹式呼吸还能促进静脉血回流到心脏，改善淋巴液的循环，同时，刺激神经系统，不断改善内脏器官的功能。据临床观察，腹式呼吸可治疗呼吸、心血管系统、溃疡病、胃下垂、肠功能紊乱等多种疾病。长期练此功，可使人精神旺盛，面色红润，体格健壮。

宗鹤拳训练时只要能做好腹式张缩运动，做到呼吸深长有力、均匀沉细，注意力集中并意守丹田，就会很自然地把气血由丹田周流全身。练功时气由丹田发，以气催力，劲达两足，使之落地如生根。同时还必须注意身体各部器官密切配合，才能使劲再达到全身各个部位。

如果在训练时气吸进并集中于丹田后即直接呼出，身体各部没有进行任何配合，那就会影响练的效果或出现副作用，如动作笨重，不协调；练内功则会出现头昏脑胀，身病体羸等。而且，不拘内外功，都会出现眼起红丝，气色黯败，筋骨不舒，神色不宁的现象。

（三）宗鹤拳劲的训练

这里我们先谈谈宗鹤拳里劲与力的区别。

物理学上，凡是能使物体获得加速度或发生形变的作用都称为力。在武术上，“力”仅仅是指对重物发生作用（举或推等）的那种“气力”。

在一般的意义上，所谓“劲”，也就是力气。而在武术上，“劲”指的是通过人体肌肉组织的迅速收缩而爆发出来的一股“弹力”。

练习鹤拳的人，经过长期的刻苦锻炼，就会变得很有劲，实际上也就是练到使肌肉组织收缩有力，富有张力及韧性，反应极迅速。同时，因为长期的锻炼，骨组织的密度及硬度也增强了。“劲”发出的力是一种弹力，由于反应极其迅速，加上灵巧的动作，武术师在与对方交手之时，常能轻而易举地将对方抛出数尺之外。俗语说：“四两破千斤”，其道理就在于此。一些功底深的鹤拳名家在与对方交手时，只要手触到对方身体的任何部位，都会使对方感到触电似的“麻痹”，或被击倒，或被抛到数尺之外。这就是宗鹤拳里所提到的“鹤如触电”

武术运动上的劲是可以经过训练而成的。一般的力一过壮年，若不经常锻炼就会消退，而劲就不一样了，有劲的人可以转衰为壮。在技击运动上，有劲的人可以制胜有力的人，有力的人可以举起重物，却无法制胜有劲的人。打个比喻，牛能拉动很重的大车，如把车绳套在虎背上，老虎是拉不动的，这说明老虎不如牛有力气。但牛和老虎对斗，胜利的却是老虎，这说明牛不如老虎有劲。就我们武术家来说，需要的是老虎的活劲，而不是牛的死力。

宗鹤拳流派功夫深的人发出来的劲，又名懂劲，就是说反应特别灵敏，在技击时能够得心应手地击中对方身上自己所想攻击的部位，还能够在对手进攻时恰到好处地加以应付或反击。他们出手时似乎并不费劲，实际上是发出一种绝大的弹力来将对手击倒或抛出数尺之外。

宗鹤的劲最主要的可分为刚、柔、虚、实、直、横、斜七种。初学者多是用刚劲和直劲，进而就能辨别横劲和斜劲，再加深造就能辨别虚劲与实劲及柔劲。这些道理说起来好象

很容易，但用起来就难了。如虎扑食，鹰捉鸡都是用直劲和横劲，至于虚劲与实劲是在对抗运动时“人实我虚，乘虚即实；人刚我柔，乘柔即刚。柔中有刚，是为真刚；刚中有柔，是为真柔。”懂得这些用法，就能达到刚柔相济。这时离宗鹤拳所要求的宗劲就不远了。

宗劲在宗鹤拳中占有最重要的地位。那么如何着手练宗劲呢？下面就来谈一谈这个问题。

练宗鹤拳的人都知道，入门初学时最重要的是学好走马（即基本步法的稳定）和摔手。练摔手其实就是练两臂的弹抖之劲（或说是撞抖之劲）。

训练方法是：人体下蹲成马步，两手伸直下垂于两腿之间；吸气时气沉丹田，出气发声，以声助力；把双手向前、向上摔出，身体直立自然放松。

初学者需每天配合呼吸摔练300—400次，天天持续不断地练，到了半年之后，就能消除身上原来固有的僵劲。然后再放松腰部，用腰带动上肢各部，慢慢地由浅入深，练其弹抖之劲，增强全身的弹性。再进一步就得学会辨别刚劲和柔劲的使用。如果能正确地掌握这些，那就说明你已入了宗鹤门。

要练好宗鹤拳不仅要懂得发宗劲，而且还要懂得使用宗劲，这样当攻击手碰到你的手或足时，就会被你迅速地弹击。

总的来说，宗劲是产生于弹性劲。这种弹性劲可以产生于平时的摔劲（即摔手）。而摔劲就是前面说的，紧密地配合呼吸、气沉丹田之后，出气时以声助力，将劲发到身体各个部位的终端（即拳术家们所说的劲到尾节或手尾）。

在进行摔手训练之时，还必须注意每摔一次手都得与手、

眼、身、法、步、呼吸等进行配合。

当然，在作摔手训练之时，肌肉也会随着这种运动有节奏地进行一次松抖，当运动停止后肌肉就恢复原状。这样不断地练摔劲，肌肉的弹性就能不断地增强。对于人体健康来说，至少能起以下的作用：

1.提高肌肉的弹性和柔韧性，提高血液循环系统的机能。

2.增强肌肉等组织器官的气体交换，促进细胞的新陈代谢。

3.增强各关节的柔韧性与灵活性。

如果要进行长时间的紧张训练，初学者应加深呼吸，特别是应加深吸气。人体不论训练水平高低，在长时间的紧张运动中，都会因呼吸不协调而缺氧，从而自动调节自己的呼吸使之加快、加深。但是，由于初学者心血管机能暂时不适应以及精神紧张等原因，都会在一程度上压抑呼吸，不知道如何在运动时正确地呼吸，所以常出现呼吸表浅、快速且会出现吸得多，呼得少的现象。这样在练套路时有时会感到胸闷或胀满，呼吸困难，上气接不了下气，这种现象在生理学上称为“极点”。由于换气效果差，体内就会积累大量氧债，使套路的练习速度下降，甚至中途练不下去。但如果加深呼吸，特别是有意识地加深呼气，情况就会好转。因为加深呼吸、可以促进静脉血液回心，增强循环机能。必要时还可以用口来呼吸，因为运动量大，肺活量也必然大，单用鼻孔呼吸来增加气体的进出是不够的。

要保证较大的肺活量，呼吸肌必须加强工作以加快气体交换速度。适当地用口协助呼吸不仅可以增加气体流通量，减少呼吸肌的负担，而且有利于适当降低运动时不断上升的

体温。

宗鹤拳功夫到家的人，在技击时不仅两臂能发出弹抖之劲，而且全身也能发出弹抖之劲，并能做到意到劲到。当你意识到自己身体某一部位需要出击之时，这种弹抖之劲就会立即集中地发在那里。

当然，要把功夫练到这种地步，并非一、二个月即能奏效的，而是要经过换劲阶段，也就是要除掉原来身上的僵劲，换来宗鹤拳的弹抖之劲。

宗鹤拳的弹、抖、撞之劲，是经过千锤百炼而来的。这种劲不单纯是肌肉本身的弹性，而是在肌肉弹性的基础上各运动器官（包括骨关节、韧带）配合的结果。

练好宗鹤劲的另一个重要的方面就是要注意劲与意的配合。在武术中不管哪一门派，对于意的要求都很高，故有“力断气不断，气断意不断”之说。初学武术的人多是动作先到，意才接跟；学久后便能动作随意而到。故初学者要把精神集中在动作上，比如练摔手，自己应有意识地将劲送至手指尾节，时间长了就会练成意到劲即到，形成一种条件反射。当攻击手一触到你的手或足时，你就会意识到自己该用什么动作进行反击，闪电似地将对手击败。故在训练每一招、每一式时都应有意识地进行这种练习。

（四）宗鹤拳对身体各部的要求

宗鹤拳运动起来也跟其他拳术一样，离不开全身各有关器官（骨骼、肌肉、肌腱和韧带）的配合。而这些活动都是