

中華武術文庫

拳械部·拳術類

中國武術協會審定

永春白鶴拳

洪正福

林荫生 編著

蘇瀛漢

中华武术文库

拳械部

拳术类

永春白鹤拳

洪正福 林荫生 苏瀛汉

描图：林 勇

人民体育出版社

责任编辑：王洁

永春白鹤拳

中华武术文库·拳械部·拳术类

洪正福 林荫生 苏瀛汉编著

人民体育出版社出版

北京印刷二厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 63/25印张 120千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—5,000册

ISBN 7-5009-0467-3/G·441 定价：3.40元

出 版 说 明

为了继承和发展中华民族优秀传统文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套中华武术文库，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代的优秀武术图书和人物传记，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的拳械套路、理论著述和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《永春白鹤拳》是《中华武术文库》“拳械部”“拳术类”之一。

本《文库》力求内容科学准确，道理深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学，利于查阅。收入“古籍部”的图书，经过标点校勘，力求达到较高的版本水平。我们希望中华武术文库成为武术工作者和爱好者喜爱的大型武术丛书

前 言

永春古称桃源，山明水秀，人文荟萃。永春白鹤拳是福建一大拳种，历史悠久，人才辈出，拳理精辟，技法丰富。长期以来，流传于国内及东南亚各国，蜚声海内外，是我国武林中的一枝奇葩。

永春白鹤拳创始人方七娘，原住福建福宁州，清朝康熙年间谪居永春，教出不少高手，其中突出者有“二十八英俊”。方的丈夫曾四亦培养出功夫出众的“前五虎”。1683年后，白鹤拳名师白戒从台湾归来，传授“寸劲节力”，使永春白鹤拳技更进一筹，并以此技传授功夫出众之“后五虎”。

从康熙至乾隆这一期间，是永春白鹤拳发展和广泛传播的重要时期，随后此拳流传至福州地区，衍化成纵鹤、飞鹤、鸣鹤、宿鹤、食鹤五种风格各异、套路纷繁、拳理和技法自成体系的福州鹤拳；而永春白鹤拳至今仍保留其独立完整的体系。它的特点是以鹤为形，以形为拳，弹抖劲力足，变化技手多，轻盈灵巧，形神兼备。

1929年，永春白鹤拳师应爱国侨领陈嘉庚先生之邀，组成“闽南国术团”，出访新加坡、马来亚，到各地巡回表演献技，历时一年之久，最后还应海外侨胞要求，留下部分拳师，于马来亚、新加坡等地传授生徒。这是我国历史上第一次武术团体出访，为中华武术向国外推广迈出了第一步。

虽然永春白鹤拳早负盛誉，驰名中外，但也历经沧桑，到了解放前后，发展缓慢，功法也逐渐混杂，了解永春白鹤拳的人日趋减少，某些技艺濒于湮没。

1983年福建省体委武术挖整组，根据国家体委抢救武术遗产的方针，对永春白鹤拳的历史和现状，作了较长时间的调查研究，终于整理和撰写了这本书，以供爱好武术特别是喜爱永春白鹤拳的同道学习和参考之用。

永春白鹤拳内容丰富，拳械套路繁多；本书只采撷“七步三战”、“十三太保”、“八分寸法”三个徒手套路和一个名为“双龙出水”的鹤翅双刀器械套路，读者可按图索骥进行学习研究。书中有些方言已经翻成普通话，不好直译的词句也作了简单注释。

由于我们水平有限，而且编写时间短促，难免有缺点和错误之处，尚希批评指正。

作者

1989年3月

目 录

第一章 永春白鹤拳的源流与风格特点.....	1
第一节 白鹤拳的创始人.....	1
第二节 永春白鹤拳的形成和发展.....	3
第三节 永春白鹤拳的发展变革.....	6
第二章 基本理论.....	13
第一节 论授徒之法.....	13
第二节 论学习三战.....	15
第三节 如何学习三战.....	16
第四节 十要.....	20
第五节 论吞吐浮沉.....	27
第六节 论刚柔虚实.....	27
第七节 论风雨力法.....	28
第八节 论接敌粘手.....	29
第九节 论交关接手.....	30
第十节 五行明势法.....	32
第十一节 论胜败之说.....	33
第三章 口诀与总论.....	35
第一节 势法纲目口诀.....	35
第二节 开拳秘诀总论.....	36
附《论敌法》.....	37
第四章 基本技术.....	41

第一节 基本手型、肘型.....	41
一、拳.....	41
二、掌.....	42
三、指.....	43
四、勾.....	45
五、爪.....	45
六、肘.....	46
第二节 基本步型.....	46
一、平马.....	46
二、四平马.....	47
三、丁字马.....	47
四、不丁不入马.....	47
五、寄脚步.....	48
六、跪步.....	48
第三节 基本姿势.....	48
一、单枝昭阳势.....	48
二、双枝昭阳势.....	49
第四节 基本手法.....	49
一、拳法.....	49
二、掌法.....	51
三、肘法.....	57
四、鞭法.....	58
第五节 基本步法.....	59
一、圈脚（上步）.....	59
二、割扫脚（退步）.....	59
三、叠步.....	60
四、跳步.....	62

第六节 基本腿法	61
一、白鹤擗脚 (铲膝腿)	61
二、白鹤独立	61
三、猛虎过涧 (前蹬腿)	62
四、白鹤弹脚 (弹腿)	62
五、白马悬蹄 (后蹬腿)	62
六、魁星踢斗 (后挑腿)	63
七、膝下地龙 (双踹腿)	63
八、孩儿倒地	63
第七节 练功方法	64
第五章 套路	66
第一节 拳术	66
第一套 七步三战	66
第二套 十三太保	81
第三套 八分寸法	105
第二节 鹤翅双刀	154
双龙出水	155

第一章 永春白鹤拳

的源流与风格特点

第一节 白鹤拳的创始人

永春白鹤拳是福建省七大拳种之一。

白鹤拳是在清朝顺治年间（1644~1662年）由福建福宁州（现霞浦县）①北门外少林拳师方种的独生女方七娘所创。

明末遗民方种，家中殷实富有，为人有侠气，且性好少林拳艺，广交天下豪杰，凡所闻名的武林高手名师，多从而师之，练功不懈，久之乃练得心手机灵，有出神入化之妙。当时方种年已六旬，妻室早亡，仅生有七娘一女而已，年登十六，容貌绝世，深得方种疼爱，视若明珠，故七娘得传授最深，并欲传其未婚婿陈对墀，不料陈乃负义之人，一去不回。七娘因此婚姻失意，又素有贞嫻之念，即到“白练（莲）寺”中礼佛。

方七娘一日在寺内织布时，见一只白鹤飞宿在梁间，昂首振翅，舞足弄翼，引喙衔毛，作伸颈觅食之状，后又缠膝歇息，姿态奇妙，心中感到非常奇怪。即以手中梭盒投之，被白鹤闪跳避过，又以纬尺击之，复被白鹤展翼弹出；俄而白鹤奋翮凌空，冲入霄汉而去。于是七娘感悟之余，精研不

辍，乃揉合白鹤种种舞姿于少林拳法之中，经数年揣摩衍化，创出别具一格的拳法，称为“白鹤拳”。

方七娘为纪念在“白练（莲）寺”中创出白鹤拳，乃将此寺号为“教练寺”，以寓不忘，并在寺中教传拳法，声誉大噪，名闻遐迩。

当时，有永春县人曾四与其师颜起诞（又名颜上观，擅长棍法），云游各地，以武会友，慕名寻访教练寺。及至该寺时，恰遇暴风骤雨，站于寺门外避之，方种见状，询及居处，曾四答是永春县人，姓曾名四，是教棍法的。方乃延请入寺，颜曾师徒拜谒叙及渊源，方种知是少林本派，所以留下款待他们。

曾四与方七娘谈论棍法拳法，然其棍法不及七娘拳法，深觉七娘技高一筹。而颜起诞乃刚性躁率之人，流露出一不悦之色，七娘以言讥笑之，起诞不服，心想七娘乃一小小女流，纵然至精，也难胜我盛壮男儿，便要七娘比试，七娘欣然答应，并一手擎起，两足并立，以待来势。起诞以左手擒拿单鞭势攻之，七娘忽然变换招数，食指一转而入，起诞受伤倒地而归，为之叹服。对曾四说，我所学的都是些粗硬浅窄功夫，还未达到精微神化之境，你应当诚心向他们求教。遂带伤率曾四再到教练寺拜谒，要求学习拳艺，对七娘说，我昔日所为乃自作自受，亦不后悔，但怜小徒聪慧可教，希望能收留门下，致意提携，亦传此法以行于世，庶不负先人之功夫。七娘见曾四年轻朴诚厚重，丰姿俊雅，美如冠玉，有英雄气概，始收为徒。后经方种主婚，结成夫妻，生有二子。曾四在教练寺中学习拳艺十余年，其艺乃精。

据《永春县志·方技传》载：“康熙年间，方七娘与其夫曾四以罪谪永春”，住在“永春西门外后庙辜厝”②，在

那里授生徒，后人称为“曾武馆”，于是白鹤拳就此传入永春了。

第二节 永春白鹤拳的形成和发展

方七娘与曾四夫妻到永春后，在后庙辜厝教传吴、王、林、蔡、乐、许、周、康、张、辜、李、白……诸姓二十八人，人称二十八英俊^③。据传还在后庙辜厝边之观音亭摆起擂台，与四方武林豪杰角技竞艺，取长补短，不断提高。所传二十八英俊之中，乐杰居其一，王打兴居其二，曾四之子缘使及李元卿、林泮、辜喜、陈传、张居、染布应、辜魁、辜班、辜助、林椎、姚虎、潘贤、叶福、刘灶等皆是当时高手。据《永春郑礼叔教传拳法》及《白鹤仙师祖传真法》和《桃源拳术》等古拳谱记载，此时所传乃是一些“势、法、步”的单练动作、小组合及简单套路，如“单枝单马法、双枝单马法、单枝双马法、双枝双马法、千字打法、刀法、棍法、钯法”等。

郑礼乃是二十八英俊外的另一名高手，方七娘、曾四夫妻“悉其术授之，礼精勤不懈”^④，具工力心神，奋练不忘，其周身筋骨沉寸之势，若虚若实，从博归约，随气呼吸，使拳法千门万户归一路，所以得之最深，独超群拔萃。后人称曾四为“前永春名师”，其传人之中，以郑礼^⑤、辜喜^⑥、辜魁^⑦、乐杰、王打兴五人最为杰出，世称“前五虎”。

郑礼艺成之后，与林椎、姚虎等人遂以技名远游外地，与武林高手切磋拳艺，以冀百尺竿头，更进一步。

郑礼至“江西，有寺僧得少林之传，威慑一方，蓄一水

牛，不加羁绊，纵之田间，践禾稼蔬豆，不可胜计，或放诸街衢，阻碍行旅。农商惮僧勇，莫敢诤谁！礼询悉蠲末，舒两手拔其角并脱之。邻近惧累，礼慨然留籍贯姓名与之。归未几，有僧来，至乡适遇礼问道，礼知之，诡告以礼尚未归。时方牵牛牧，故驱从羊肠，牛不能前，以双手捧牛腹过之。僧惊询，以为礼佣工对，因延至家礼待之。谈拳法，僧赞许之，更教以礼所未学者”⑧，若“金针入柱”、“砧鞋出线”、“雷公上树”高招，“由是术益精，远近无与角者之”⑨。尝三次外出打擂，途经连城县，时“连城有土豪，怙拳力扼徒众为一方患，官吏士民闻礼至，诱之与礼角，技击杀之，厚赠获之归”⑩。

郑礼为使自己技艺不断提高，外出与各地武林高手切磋拳艺，吸取所长，且有礼貌有胆略，爱憎分明，表现出高尚的武德。他大大地丰富了白鹤拳的内容，扩大了白鹤拳的影响，使白鹤拳遐迩闻名。

郑礼“晚年深自韬晦，卖豆腐以手擎之，有问者皆辞以疾。惟林全尝师事焉，颇得其术，全传之林董，均著名一时。董体肥，行数十步辄喘，惟讲技距跃奋击其捷如飞，屹立或危坐，健者累十人，推挽之不能动”⑪。

郑礼一生传人，不可胜计，门生遍布永春、德化、大田、尤溪、仙游、莆田、福清、福州、漳州等八闽大地，比较有名望的有刘降、郑养、郑宠、林添、卢益、李昱、蔡熙、林全等人。

前五虎之中的辜喜，“赋性骁勇，善音乐，精拳法，风声所播，一时趋赴乐从者，盖踵相接”⑫，辜魁乃“凡拳法棍（棍）法皆能，有精而著名”⑬。他们也同样为白鹤拳的传播作出了贡献。

康熙二十二年（1683年）夏历六月，康熙命福建水师提督施琅进兵台湾，八月与郑成功之孙郑克塽议和，台湾终于与祖国大陆统一，隶属福建省，海峡两岸自由往来。当时施琅“从台湾带来一名师名白戒，亦是教练寺传授的，入永春教‘节力’（寸劲节力），从此永拳更增愈好”⑭，使白鹤拳技术更进一筹，功不可没。

白戒是在1683年台湾与祖国大陆统一后，才到永春传授“寸劲节力”的，可见白鹤拳在此之前就通过白戒等人传播到台湾了。

郑宠、林添等多人再跟其学艺，后人称白戒为“后永春名师”，其传人之中，以郑宠、林添、郑畔、辜初、辜荣五人最为杰出，世称“后五虎”。

白戒到永春传授“寸劲节力”后，进一步完善了白鹤拳的技术内容，使白鹤拳的弹抖寸劲的特点表现得更为突出，技艺臻于完善，达到了更高的境界。郑宠传技大田县，继传安溪县，再传永福嵩口（现永泰县）。

经过前永春名师曾四、二十八英俊、前五虎和后永春名师白戒、后五虎这几代人自康熙至乾隆百年间在福建省内外的传授和交流，不断吸收、总结提高，大大地丰富和发展了白鹤拳的技术理论内容，使白鹤拳成为一种攻防意识强、健身价值高，深为人民群众所喜爱的拳法。所以，这一时期学习白鹤拳的人数最多、范围最广、影响最大，使白鹤拳在理论和练功方法上形成了具有永春人文地理特点的技术体系，因为这些人的籍贯都在永春，故将此拳称为“永春白鹤拳”。

第三节 永春白鹤拳的发展变革

永春白鹤拳流传到乾隆、嘉庆年间，已经有百余年的历史，五、六代传人了。历代拳师们在前人文字记载及口传身授的基础上，对永春白鹤拳的源流、传播和技术理论、套路内容分别进行了理论性的总结。

其间，有署名为“梅山主人”和萧伯实、林董及自称为“郑樵叟”的先贤，以及一些无名氏对永春白鹤拳进行了系统性、理论性的总结，汇诸大成，著有《白鹤仙师祖传真法》、《永春郑礼叔教传拳法（白练寺教传拳法）》、《桃源拳术》、《白鹤拳家正法》、《自述切要条文》等手稿书抄及见诸文字记载之残篇遗稿传世，予后世追溯永春白鹤拳的源流及学习永春白鹤拳有了较全面的理论指导，是永春白鹤拳由实践到理论总结形成的一个辉煌时期。这些先贤对永春白鹤拳作出了非常重大的贡献。

自清朝入关以来，受反清复明之影响，民风尚武，因此永春白鹤拳甚为风行。

清咸丰三年（1853年）四月，永春霞陵村武生林俊^⑮（学名万青），乃武举人林捷云之子，秉承家学，精于永春白鹤拳，聚众数千，据德化县城起义，响应太平天国之举，威震八闽，被天王洪秀全封为烈王三千岁。经过太平天国革命，民间习武虽遭清廷严加呵禁，然清朝统治力量从此衰落下去，民间习武活动如雨后春笋，蓬勃发展，逐渐转为公开或借办“团练”名义公开练武。以后，随着拳师们的外出设馆授徒和华侨的出国谋生，进一步促使永春白鹤拳广泛地流传于

海内外。永春各地几乎各村各里均结有拳社，有时一村竟办起几个拳社，组织村中青少年学习永春白鹤拳，强身健魄，防御盗匪，保护家园。他们每逢喜庆节日都举行舞狮、斗狮（刨狮）及拳术表演活动，或到外地交流观摩，不断总结提高，所以每个历史时期都涌现出一批武林高手，他们的足迹遍布国内外，使永春白鹤拳更加广泛地流传和发展。

整个清朝时期，因学习永春白鹤拳而博封侯、拥高官，考取武探花、进士、举人、秀才者为数不少，而隐居山林、无意仕进或终生以教拳为生的武林高手，为数更多。

道光、咸丰年间，永春白鹤拳名家太学生潘贞团^⑩（字奕圆）及其高足武秀才潘世诩（讳禄泳）^⑪等人，精研永春白鹤拳，于同治、光绪年间在原来的基础上对永春白鹤拳进行了改革，创编新套路，充实丰富其技术内容，增大运动量，使其结构更为合理，更为优美，更富于攻防意义和健身价值，并在长期的授徒中广为传播。流传到现在的有：七步三战、十三太保、十三步摇、美女梳妆、八分寸法、千字打法、杀四门法、白鹤展翼、螳螂照日、猛虎擒猪、白鹤献爪、力士脱靴、双龙出水、双燕穿帘、魁星点斗、韦陀献棒、青龙滚水、扫雪锄霜、哪吒反海、单刀赴会、巧破连环……等数十个徒手、器械和对练套路，使永春白鹤拳的功法益臻完善。

鸦片战争以后，清廷日益腐败，国势日衰，外夷侵袭，瓜分中国，视我同胞为“东亚病夫”，凡我炎黄子孙，无不痛心疾首，炽热的爱国激情空前高涨。一些有志之士认为，强国必先强种，强种必先强身，把习武作为强身强种、保家卫国手段的呼声日高。虽自废科举制度后，已不复考武，然永春武术基础雄厚，犹较早地举行武术比赛，藉以互相交流，

提高技艺，练武健身。1926年重阳佳节，有关方面“邀请永春著名拳师二十余人，在西校场比赛拳术和出狮等法，观众人山人海，颇极一时之盛。当场赏金质奖章八面，重量自三钱至钱三为限……，计得奖者为潘团老师（八十二岁）、潘世讽、潘嗣清、苏显忠、林青、郑教、李万悦、邱庆等”⑮。

1928年10月在南京行将举行全国第一届国术考试（亦称国考），消息传来，古历七月二十日，全县武术行家被邀集在西校场进行表演，从中选派潘世讽、潘嗣清、潘孝德、李万悦、宋忠达、林宝山等人，于八月初十晋京会试。通过国考，人人均取得及格证书。

返永后，他们在永春润中公学进行汇报表演，深受永春人民的欢迎。是年冬，经他们的积极发动，永春各界人士亦应声而起，热情支持，表示愿为发扬国粹尽力，遂选择永春五里街“翁公祠”为馆址，创办国术馆，全名为“中央国术馆福建省永春县分馆”，俗称“翁公祠国术馆”或“永春国术馆”。业务上直接与中央国术馆联系，受其指导。先后由林宝山、潘世讽、潘孝德任馆长，其他国考参加者为副馆长或常务教练，依传统招式，分别传授徒手、器械及对练等项目。

1929年春，在南安诗山大埕举行了南（安）、永（春）、安（溪）三县运动会，永春派出由八十多人组成的武术代表队参加，获得了好成绩，给人留下深刻印象。

当南洋爱国侨领陈嘉庚先生闻讯以后，热情地邀请他们前往海外进行表演，弘扬国粹。

1929年8月，永春武术界人士组成以潘世讽为主任的“闽南国术团”，一行二十人，于10月间到新加坡、马来亚各地巡回表演献技，传播拳艺。