

白鹤展翅欲翔云 ——吟诵鸣鹤八步禅

文/刘祖辉 徐兰雨 郑荣 演示/林应术



八步禅拳之源流

鸣鹤拳源白鹤拳，始于明朝万历间。拳出福建福宁府，今在闽东霞浦县。北门城外方家村，方姓拳师名掌光。祖籍浙江丽水市，有女七娘幼聪颖。效法白鹤之灵性，道法阳阳之生息。承天之气接地力，构思始创白鹤拳，乡亲誉为鹤仙姑。而后仙姑随艺走，流落闽南永春县。身怀鹤道传后人，再经嫡派林世咸。遍访武林到福州，高官堂庙会清定（注：榕城南郊寺庙僧人），南拳结缘北少林。蒙其弟子盘屿八，精于罗汉兼鹤拳。千门万法融一体，得盘高足谢如如。人巧物灵功更新，榕城始有鸣鹤拳。

鸣鹤拳路八步禅，气势磅礴道家功。演示大约两分钟，意味深长练就：“抱拳行礼双托掌，蟒蛇觅食三出洞；左式阴阳劈斗掌，右式阴阳劈斗掌，捧扎运掌软八仙；左式扣掌扞基手（注：鹤拳之基本手势），右式扣掌扞基手，开声助力鹤开翅”，飞鸣宿食鹤形意，八步组合拳灵性。

八步禅法拳典要，以气行力还演绎：“千里引气吸绵长，万倾扬波呼浑雄。饱纳清气安心肺，荡涤污秽疏肝肾。催促震气通经络，握固敛气强筋骨。开声助势提神气，吐纳有序培脾土。调息理气平阴阳，咽津润泽涵养气”。拳气纵横吐纳法，修身养生有氧功。

马身势彰精气神，能飞善鸣鹤武道：“拳出于简贵在连，

编者：以前福建林应术先生曾撰文介绍过“鸣鹤八步禅拳”的练法、用法。而此文则用韵文吟诵，配以拳照再解该拳，旨在习者易懂易记。编者以为，此或为传统拳诀变形的一种有益尝试，刊出聊备一格。

步走于稳重在跖；势起于形贵在变，意存于神重在敛；力生于节贵在潜，劲运于圆重在粘；气行于足贵在绵，声发于高重在先；武演于功重在练，道出于德贵在谦”。八大鹤诀拳精微，鹤道共鸣功十全。

八步禅拳之图解

自然立正预备式

两足并拢身立正，双掌垂贴大腿；收腹挺胸眼平视，形清神静面向东（图1）（注：古人提倡朝阳晨练以训眼神）。

一、抱拳行礼双托掌

1、屏息住气拱抱拳

左侧开步等肩宽，趾尖扎地踵内扣；命门前贴腹后合，献胸拔背身挺直；左手为掌掌微扣，右手成拳拳略顶；拳掌相拥解边起，腹前拱抱同颌高（图2）；劲运盘上力格挡，屏息住气眼敏捷（注：命门于腰二关节，解边位在胯内侧，盘上指前



臂之上)。

2.鼻领清气平分掌

脚步不动功同上,徐徐屈膝髌外展;膝面垂直其脚尖,吊阴缩胯身降落;天庭提正颌含扣(注:天庭指在头顶上,颌称下巴又叫颏),右拳化掌指朝上;手心微扣两掌分,小臂坠平掌肩宽(图3);掌见横劲隔来力,鼻领清气目扫视。

3.继续引气后收掌

脚步同上马扎下,丹田提束胸献开;项硬颈直颌绷紧,顶



图3



图4

天立地身遂起;两手稍快向后收,掌刀运靠胯骨边;双肘内扣肩沉下,指尖朝前劲

出梢(图4);收掌勾挂引来力,继续引气目正视。

4.呵气呼净下按掌



图5

十趾扣地踵内合,屈膝外展臀敛下;沉肩含胸身降落,刹马落地似钉钉;劲运掌跟掌外旋,掌心翻下徐徐按;指尖朝前腕翘上,两臂撑直靠胯边(图5);按住对手舍来力,狮嘴呵气麒麟目(注:下巴绷扣如狮嘴,眼睛瞪似麒麟目)。

5.右正上步双托掌

右脚犁前掌内扣,左脚随带踵外展;左足尖与右踵平,不丁不八马稍起;两肘内收顾肋肋,双掌撩托等颌高;掌背朝前指向上,掌距肩宽力在梢(图6);撩掌挑托掀对手,提气增氧微视掌(注:出马形如犁之势)。

6.呵气净浊碾照掌

刹马落地步随沉,尾骨收紧阴吊起;提裆合胯胸献开,项硬颌扣头顶天;双掌外旋腕碾转,掌心转前指朝上;前臂坠



图6



图7

平肘护肋,井井朝天穴道开(图7);碾照运化制来力,呵气净浊放眼望(注:井井穴在手臂上,曲

池、沉渊、合谷穴)。

二、蟒蛇觅食三出洞

(一)蟒蛇觅食一出洞

1.贯气封掌双摇掌

脚步不变足扎扣,屈膝沉身马刹下;合胯实腹宽胸室,敛臀坐正背挺直;双手内封掌盖平(图8),左肘顺时画个圆;右肘逆向转一圈,震腕摇转掌前照(图9);松肩活臂摇过法,贯气绵长眼环视。

2.催促震气推插掌

右足微展膝稍顶,左脚略挺莫撑直;前弓后箭马略起,提肛合腹胸献开;双掌缓缓向上推(图10),与肩等高掌盖下;十指徐徐往前插,比肩稍宽见劲力(图11);功在指尖蟒觅食,催促震气眼巡视。

3.引领蓄气收接掌

足跟内扣趾扎地,屈膝外展臀敛落;合腹含胸吞肩胛,天庭顶正百会开;双掌变拳揪扣下,小臂坠平肘内扣(图12);拳背翻前腕震出,外倾前顶拳眼开(图



图8



图9



图10



图11



图12



图13

13);扣拳顶腕震来力,引领蓄气眼敛视(注:百会穴在头顶中,拳眼称着合谷穴)。

4.呵气呼净碾照掌

脚步同上功不变,提裆合胯身稍起;献胸拔背项硬直,如戴石帽头顶天;



图14



图15

双拳成掌指竖上,原处震掌腕外碾(图14);双肘护肋掌转前,小臂坠平距肩宽(图15);碾化照掌制来力,呵气呼净放眼量。

(二)蟒蛇觅食再出洞



图16

1. 右正上步亮照掌

右脚犁前掌内扣,左脚随带踵外展;脚尖扎地足跟合,包赚开膝马稍起;双肘运前一拳位,小臂搭平腕坐下;掌心微扣指向上,与步俱进亮照掌(图16);逼前照掌见潜力,闭气含蓄眼出神(注:包赚以防骨损伤,开膝便于马顶击,故称之为包赚马)。

2. 贯气封掌双摇掌

脚步同上足扎地,屈膝微蹲马沉落;敛臀合胯臀坐稳,宽



图17



图18

胸实腹身挺直;双手内封掌封盖(图17),松肩活臂肘外挽;左顺右逆肘画圆,震腕摇转掌前照(图18);摇转运

化掌舍力,沉身注气眼环视。



图19



图20

3. 催促震气推插掌

右膝微顶勿贪前,左腿略挺莫失后;献胸拔背五筋吊(注:五筋叫着脖子筋),劲

提上身六合功;双掌缓缓向上推(图19),与肩等高掌盖下;十指徐徐往前插,比肩稍宽见横劲(图20);尔去吾往蟒出洞,催促震气眼随视。



图21



图22

4. 引领蓄气收接拳

足跟内扣趾抓地,双膝外展股坐落;合腹含胸吞肩胛,天庭顶正百会开;双掌变拳揪扣下,小臂坠平腕

坐节(图21)(注:掌跟沉落叫坐节);拳背翻前腕震出,外倾前顶拳眼开(图22);扣拳顶腕震来力,引领蓄气眼敛视。

6. 呵气呼净碾照掌

脚步同

上功不变,提裆合胯身稍起,献胸拔背项硬直,如戴石帽头顶天;双拳成掌指竖上,原处震



图23



图24

掌腕外碾(图23);双肘护肋掌转前,小臂坠平距肩宽,(图24);碾掌化力制对手,呵气呼净放眼量。

(三)蟒蛇觅食三出洞

1. 右正上步亮照掌

右脚犁前左足随,脚尖稍扣两踵合;双膝反出马包赚,挈身稍起胸献开;双肘运前稍离肋,小臂搭平腕坐下;掌心微扣指向上,与步俱进亮照掌(图25);搭掌接力待出击,闭气含蓄眼闪亮。



图25

2. 贯气封掌双摇掌

掌

脚步同上足扎地,屈膝微蹲马沉落;两胯内合裆吞紧,尾骨收缩身挺直;小臂坠平掌封盖(图26),松肩活节肘外挽;两肘画圆稍离肋,双掌套入化力头(图27)(注:来力猛烈叫力头,摇掌运转可过解);摇掌运转制来力,沉身贯气眼环视。



图26



图27

3. 催促震气推插掌

前马微起膝稍顶,后马略挺身掣正;献胸拔背五筋吊,劲提上身头顶天;双掌缓缓向上推(图28),与肩等高掌盖下;十指徐徐往前插,两臂撑平指微张(图29);吐掌运劲接力尾,催促震气眼随视(注:对方收手称力尾,随势即入接力尾)。

4. 引领蓄气收接拳

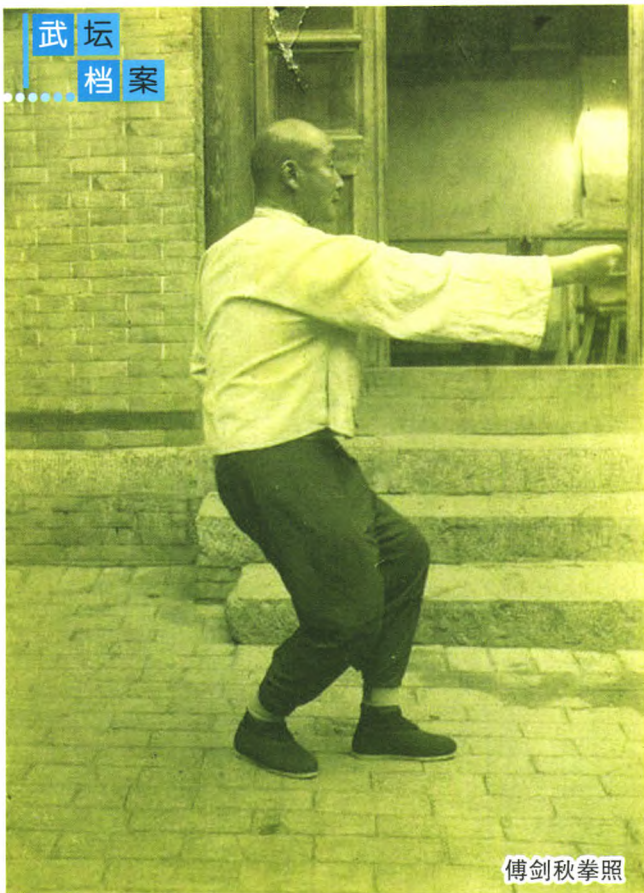
足跟内扣趾抓地,(下转第72页)



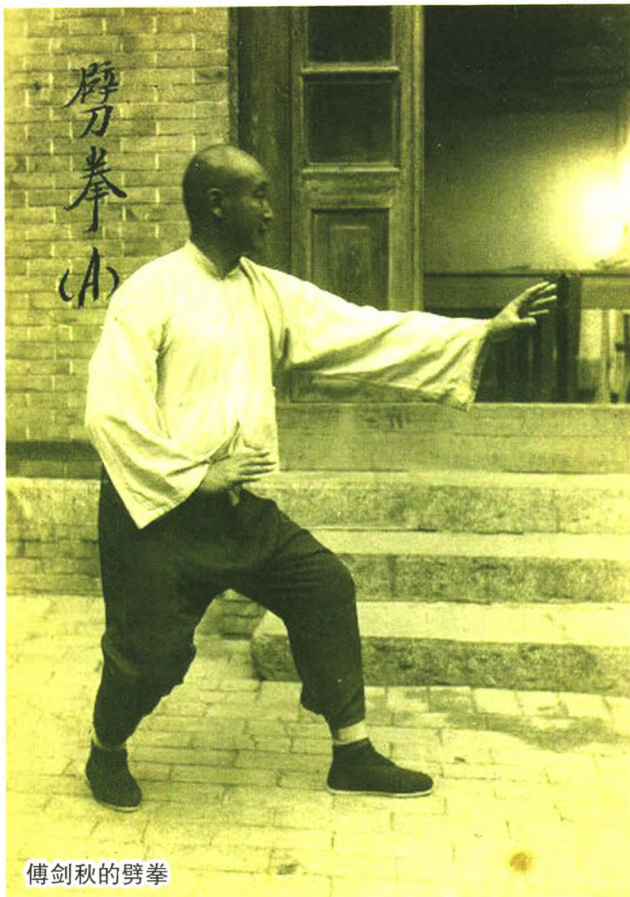
图28



图29



傅剑秋拳照



傅剑秋的劈拳

强筋骨、运气功，修内功之精髓。无论演练或健身还是交手实战，均没有娇做、故弄玄虚之式，动作干净利索，协调一致，上下相随，手脚齐发，以踢、打、摔、拿之用法，招招实用，非常明了，决不拖泥带水，没有多余的花梢动作，演练起来，动作落落大方，劲力沉实，刚柔相济，舒展大方，形神兼备，拳式简捷，并高度协调，从而最终达到技击与健身和修身养性兼顾的目的。

傅式形意拳虽然动作，姿势简单、古朴无华，但对人体协调性要求很高，头、肩、肘、手、腕、胯、膝、足各部力量的传导，内气与外力的配合，呼吸与力量的运用，都有着严格的要求。做到一动无有不动，一动周身俱要配合协调，眼到手到、步到力到；劲要沉实，气宜鼓荡，判断要准，反应要快；要有势如破竹、进无遮拦的气势。

傅式形意拳传统套路有：五行拳（劈、崩、钻、炮、横）和十二形拳（龙、虎、猴、马、鸡、鹞、燕、蛇、鼍、猿、鹰、熊、）基本拳法。基本桩：三体式，虎形桩，熊形桩。单练及套路：五行拳、

十二形、五行连环拳、鸡形四把、八式拳、连环八式拳，猴形四把，十二洪捶、杂式捶、顺势连环拳，顺势连环掌，四门龙形掌，八卦龙形掌，八字功、武当元功，形意神打二十四手（秘传），三十六手，阴阳八手（秘传），对练有：百练锤对练，连环拳对练，五行相生相克，绞山炮对练，五虎炮对练，五行炮对练，五花炮对练，拾手艺对练，安身炮对练，九环套对练等，器械有：五行剑、三才剑、纯阳剑、龙形剑、五行刀、大八卦刀，小八卦刀，形意三棍，五行棍、九州棍、五行枪、连环枪、张飞枪，形意十三枪，白虎鞭等。

傅式形意拳有利于培养人的良好气质和养成沉着果断、机智灵敏的性格，对提高人体速度、力量、灵巧、耐力、柔韧等素质有着不同程度的作用，且具有舒展大方、形神兼备的运动特色，能给人以美的享受，对健体强身十分有益，非常适合我国倡导的全民健身方针路线，是老少中皆宜的优秀拳种。

（上接第 70 页）双膝外展臀敛落；合腹含胸吞肩胛，天庭顶正

百会开；双掌变拳揪扣下，小臂坠平拳翘起（图 30）；拳背翻前腕震出，外倾前顶拳眼开（图 31）；揪拳顶腕震来力，引领蓄气眼敛视。



图 30



图 31



图 32



图 33

5. 呵气呼净碾照掌

脚步同上功不变，提裆合胯身稍起；献胸拔背项硬直，如戴石帽头顶天；双拳成掌指竖上，原处震掌腕外碾（图 32）；双肘护肋掌转前，小臂坠平距肩宽（图 33）；碾化照掌制来力，呵气呼净放眼望。

（待续）