

台灣傳統拳術武館文化巡禮-

台灣漢留天地金臺山勤習堂武學

王明中

南華大學民俗體育專業副教授

摘要

西元 1661 年南明鄭王成功入台，以金門、台灣為反清復明之根據地，在台灣開立金臺山、明倫堂、明遠堂、勤習堂，是為台灣漢留天地之始；流民詩雲：「金臺山頂明天地、明倫堂上忠文士、明遠堂上義武將、勤習堂下士豪傑」。西元 1683 年、明永曆三十七年，明甯靖王朱術桂五妃殉死，甯靖王自縊，鄭克塽納土降清，鄭氏奉明正朔亡，台灣納入清朝版圖。在台之漢留天地文忠義士豪傑，走避散於鄉野民間，並待日後機緣，開立金春山；流民詩雲：「金春萬氏天地明」。「台灣漢留天地武藝」，是以漢儒思想為核心，借漢留儀規於拜祖行儀之內修中，參研內家拳鶴法，「內方外圓」蓮花為山堂印記，是山堂內白鶴拳法指導原則。在台灣祕社傳教至今，三百多年，鮮為外人道也。「台灣漢留天地金臺山勤習堂」，所傳承之漢留武術中的「拜祖」，和太極拳、儒鶴拳黃性賢宗師之鬆身五法的部份內容，有極高之相似度。這證明瞭「鶴法」是和太極拳可相融合的；太祖化鶴拳、羅漢化鶴拳…皆如是。鶴法是一「好法」，識其法得其法者，是可融入武者原習之拳種中，讓自身功夫更上一階層的。今日筆者撰文淺述：台灣漢留天地金臺山勤習堂，自第一代祖師「張忠義」、勤習堂六大爺，於西元 1659 年入台，開山立堂傳教台灣三百多年，武館文化之傳。及剛硬之勤習堂「太祖拳」法，「寸、節、盤、鬥、肩」內方中正（墓碑身）之築基。經化圓外鍊內修，晉身柔軟之白鶴拳；牽化收圓之【太祖化鶴拳】。

關鍵詞：台灣漢留天地、白鶴拳、太祖拳、黃性賢、儒鶴拳、太極拳、南明鄭王。

續論

台灣漢留天地勤習堂，祖師堂內奉祀祖師有三：中書「宋趙太祖」，左書「識府姑娘」即朱府姑娘；方氏七娘也，右書「白鶴仙師」即白鶴道人陳永華之化身。堂聯橫批「五祖傳教定乾坤」，上聯「舉目抬頭觀天象」，下聯「吞吐浮沉壯山河」。據台灣漢留天地勤習堂一十三代先賢王進發（萬漢發）師傳教，勤習堂白鶴拳傳承中的說法是：『始祖說法，太祖傳勢，行者教道，羅漢示身，五祖教剛柔』。五祖指的是「白鶴道人」陳永華，白鶴仙師教剛柔也。

參閱《福建鶴拳秘要·記學拳法祖》所載：『第一祖達尊雲法，太祖教勢，行者教道，羅漢示身，白鶴先生教剛柔相應。單拳獨出，乃天下無敵矣。』據此觀來，「台灣漢留天地之白鶴拳」，亦是近於原傳「永春白鶴拳」一支。在永春白鶴拳先賢們的廣傳下，衍生出各派鶴拳支流。永春白鶴拳傳入福州系統時，因對鶴法體認之不同，各得其法，有飛、鳴、宿、食、縱不同風格之鶴拳。在台灣尚有長肢鶴、短肢鶴之分，戰鶴、獨腳鶴、太祖化鶴、羅漢化鶴、達尊羅漢鶴……等等。近代鶴拳中又以方世培宗師所創「縱身鶴法」聲名為最。

鶴法是一武術的理法，在形意之上。凡一門武術拳種，先學其形者再會其意，但終必合歸於拳之理法，則能用之，終成武藝也；是武者自外形外勢走向內在的精神研修習。而鶴法是能兼融合於各拳種並演進的武學理法，這與「漢留天地武藝」之核心精神是一致的。台灣漢留天地勤習堂拳術，以陽剛太祖拳為底，再習白鶴拳，拳中精要在於「太祖化鶴」也。而方七娘祖師，習家傳「少林拳」得「白鶴仙師」示鶴法，教剛柔，而創出「永春白鶴拳」。這是明理法釋其意行於拳，此乃道藝演武之普傳於世。鶴法是不停再進化的拳種，今日筆者即以「台灣漢留天地勤習堂」所教傳之「太祖化鶴拳」立題，試論太祖白鶴拳法之要義。

慎思！昨日之「太祖」可化生今時之「白鶴」，而今時之「白鶴」終成明日之「太祖」矣！是太祖化鶴拳了，還是鶴化了太祖拳。一剛一柔，陰陽往復，相生相濟，不離剛柔，不離天地，近道也。

參、台灣漢留天地勤習堂太祖化鶴拳要義

一.台灣漢留天地勤習堂武術傳承簡介

就時間性而言，台灣漢留天地勤習堂源自於西元 1674 年之祖師張忠義，傳承至弟八代高漢榮又經九代萬得師（西元 1862-1932），十代大舌春及第十一代鄧仔團（西元 1892-1951），第十二代蘇日存（西元 1910-1999），第十三代王進發（西元 1948-2009），迄今第十四代王明中，業已歷經三百餘年。

就空間性而言，勤習堂在全台開枝散葉，儼然已成為全台最大之武術系統，與其他武術系統富區域性及局部性相較，自然更有其歷史價值。

三百多年前，漢留天地山堂先賢們，各來自不同堂號階層區域，各有不同之武術絕藝，然皆懷抱著復明之大志，共同參研高深武術「內家拳法」，並融合原先的各自武術。「台灣漢留天地」山堂，堂聯圖記「方圓蓮花」，是人生哲理，性命雙修，武術昇華的意境。

武術之傳承目的有三，其一者個體格鬥，其二者群體陣式作戰，其三者人生性命涵養，故而武術傳承的展現應是多元化的，其訓練過程是強調多層次漸進式以及圓融的過程。

台灣漢留天地勤習堂之武術訓練，是強調由剛入柔，達到剛柔並濟，同時注重內外兼修，拳術上是形體的調教也注入行意的修練。以現代科學觀點論之，可發現是極具內涵的拳術，對於過去拳術探討的同時，以至現今在武術系統所佔之地位，乃至於未來如何永續傳承，並融入現代人的養身與意志訓練。期待透過此次大會論文發表，供各界先進指正與參考。

二.台灣漢留天地勤習堂太祖化鶴拳術訓練實務

台灣漢留天地勤習堂武術是分成三階段方式訓練：

第一階段太祖拳（剛硬法）：

拳母：用以奠基，主要拳有太祖三角、倒踏三角。

六路拳法：作移形換位走角閃化的技巧，計有頭尾分暫(站階段的區分)、蹬蹄、刮削、捋鬚、四門、北梅、黏蜻蜓其中四門就是四暫有六趟拳分別是四門刈種、四門踢、四門弄、四門扣(銙)、四門攔、四門座蓮等主練轉軸轉盤的接技與放技，是項拳法是有規格的傳教，即固定形體中規中矩的要求。

四門六路外：從形體的調教逐漸注入行意的修練，有風雲招手、軟弄、車門、凳箭、烏鴉下田、七日、二四時、太子拳、十八朝堂、內八卦、外八卦、大小蓮躡、大小七張及大小仁義……等。

第二階段樞仔手（半硬半軟法）：

由剛入柔的技巧，計有鳳凰出洞、鳳凰展翅、鳳凰護巢及鳳凰雙飛，以鳳凰出洞為例：是蛋殼內部即將孵化的雛鳥，啄破蛋殼欲出蛋殼的動作，表現以挑技、掀打、踢踏、抱搖為主要技手組成。

第三階段鶴拳（軟法）：

練吞、吐、浮、沉、振、搖、化、捺，為高級之拳法，強調以靜制動，鬆柔致其功，勢勁內斂，剛陽至其功，勢勁長虹，皆可收發自如，是謂【好拳】，可以融合各家拳術，發揮極致效應，主要技法如：

1. 三戰：是鶴拳之根源，吞、吐、浮、沉為要訣修性命。
2. 鶴技：是枝葉，振、搖、化、捺求生存。
3. 鶴法：是功法，其套路繁多不再贅述，其中總以「太祖化鶴拳」為必習之鶴拳功法。

三.太祖化鶴拳七星墜地：

何為「七星」？如何墜地？七星乃人身七大關節也，頭、肩、肘、腕、胯、膝、踝。七大節力必須先分才能合一，頂天立地身如弓，七星墜地生寸勁，無寸勁不可能有震身。

在勤習堂內開宗明義拳是太祖三角拳母，拳母為奠基要義有三：

1. 練形體：練坐盤、沉鬥、墓碑身，手練牽圓(緣)手，腳練三角馬，為靜態。
2. 練進退：練渡勁為動態，詩雲：像船撐竿靠岸行，像船斷索隨波流，腳手雙畔要相對，跟隨之意，盤座、鬥沉、墓碑身。
3. 練技法：詩雲：「二手胸前是門板，開合關門節為主，吞肩放胛意隨緣，消肩落無放乎盡」。

太祖拳剛硬練外形之力，要求「寸節盤鬥肩」合於規矩，最後轉化鶴拳之全身勁整之柔力，其中勁力之求就是半硬半軟力之撲仔手訓練，撲仔手拳詩：「縮鬥摔節順意寸，本是織府姑娘身」所指就是方七娘之姑娘白鶴拳。以拳術上而言，太祖之所以要化鶴拳之本義，就是剛柔陰陽相濟之法。在剛柔往復之間，在太祖拳剛硬骨架上加入鶴拳之柔軟法「吞吐浮沉」功，分清全身之筋力，骨力、身柔肉軟骨硬，骨肉分離吊出筋力也。

先求墓碑身正，就是兩間兩胯之四點，立身中正，不前傾後仰。「鬥要沉，沉入水底」，水底既腳底湧泉、鬥者指屁股，也就是腰胯之間。後腰命門、丹田、兩胯之間（鳩尾價邊），「三角四點」捲曲全身力之關聯性，台灣話說的「拳頭（功夫）」「功夫藏直拳頭（裙頭）內」，直指「鬥」是功夫之祕要。

「盤」有三盤∞字圓盤手法，三盤就是天盤、人盤、地盤。

天盤就是肩、肘、腕以上含頭頸，指「三節四點」之節力關係，頭頂天腳立地如頂戴石帽。

人盤是中盤指盤骨與龍骨，也就是兩肩膀與脊柱上下撐拔左右旋轉之關係，如搖玲鼓、石磨身之運轉一般。有詩雲「頂天立地弓長張」「二三直剖由我義」，說明瞭兩間胯脊椎上下撐拔浮沉左右對稱吞吐之重要性。人盤丹田之吞吐合天盤地盤之浮沉，上下相應使勁不斷於腰處也。盤骨內之腰胯與龍骨的發力相合就在於人盤之吞吐浮沉，體現出龜背鶴身。地盤者是指下半身（三處四點），兩胯到膝蓋四點，兩膝到腳底湧泉四點，腳掌底內空四點，其力源立地吞吐浮沉陰陽虛實之轉化也。漢留天地勤習堂內「欺鶴」一路拳法就重於地盤訓練。

然三盤中各有吞吐浮沉相應力，只有三盤分練出節力，才能真合一串起全身力發出寸勁。外練形體之力，盤坐、鬥沉、墓碑身，全在於內部力之吞吐浮沉根源之功，內靜外動相應也。鶴拳經雲：「成功只在日月明」；日月天地陰陽也，濁氣之降清氣之昇「日升月出天地明」，下實則上虛分陰陽。外在太祖拳勢「寸節盤鬥肩」，內在「吞吐浮沉」白鶴根源，是太祖化鶴拳為求力由地根起，三盤和一處七星墜地也。

肆、結論

無規無矩不成方圓，矩規尺度也。方圓是求於內而行於外者，內方外圓了外方內就圓。所有的武術應用都會是在中規中矩的拳路之下而實踐的。合於規矩方成就武術之理法，是以有形有意，理法致成術也。

武術中靜動之功夫何也？易也。易自然之變陰陽之變也，靜功分清了陰陽之理，行於動功陰陽之法。內靜外動、外靜內動，是太祖還是白鶴全在一「化」也。功夫是內練於心，理氣是規矩，人的心思能變易才是真的化了！

外在的拳路走跳讓我們的筋骨活化內氣的運行，內在的鬆柔自然涵養了外在筋骨。這就是天地陰陽自然變易之道，這就是易。唯一的問題是要有認真有恆心去『勤習』這個『好法(鶴仔)』。

勤習堂鶴拳的內功就是在此，內外往復動靜之間相生而不息，是太祖化鶴了才有三戰鶴。練鶴拳有三階段；硬練、半硬半軟、軟練。鶴拳三戰是功夫之根源，吞吐浮沉一應俱在。硬練太祖拳架明勢守規矩，半硬軟練拳架求勁力，軟練時是鬆柔是鶴仔。太祖化鶴拳是練動靜之功夫。而由靜入動而動歸於靜是三戰之功，應當迴光返照也，更求回龍顧主「鶴母」。

功夫是自然的事就像喝水吃飯睡覺一樣，人身無處不功夫。知很簡單，修煉才是困難。功夫是修煉是身體悟來的，但其源有自又本於自然也。養生之道除強健體魄之外，就該讓身心皆合於自然也。

鶴拳可養氣勁蓄精元還神明也，民間練氣練內功或丹道之書何止萬千？闡述的具細靡遺，更令習者匪夷所思。何苦來哉！吾人幼時長於鄉野，所見武館長輩們，年齡都已八、九十歲尚能武者甚多。不曾聽聞有如何運氣行於周身穴道之法。老前輩們多是目不識丁者，又怎可能記得人身諸多穴道運行功夫。綜觀這些練過鶴拳的老師父們頂多就是一句話：放乎軟、慢慢來、放乎自然、丹田呼吸。這就是白鶴拳之養生功夫，天行健君子以自強不息！

參考書籍:

原傳白鶴拳家正法古典白鶴拳譜，作者:蘇瀛漢、蘇君毅合著。

琉球武備志，武學書館劉康毅社長整編。

鶴拳述真，李剛著。

金鷹拳，小左野淳著。

少林龍術正法，佚名，武學書館典藏。

易筋經，佚名，武學書館典藏。

台灣武林雜誌，逸文出版社。

武備志，明代軍事家，茅元儀。

紀效新書，明代戚繼光。

永春白鶴拳大觀，蘇瀛漢，林建華，蘇君毅合著。

福建武術史，林建華著。

永春少林寺，潘長安著。

最後的漢留，王進發，劉康毅，王明中合著。

主要聯絡人：王明中 台灣漢留天地金春山勤習堂 連絡電話： 0955620755

聯絡地址：台灣·嘉義縣民雄鄉金興村仁德街 54 號 E-mail：y71034401@yahoo.com.tw

2013 年 錄製北京·中央電視台 CCTV4·天涯共此時·功夫中國白鶴拳·專訪特別節目。

第 24 屆全球中華文化藝術薪傳獎·舞藝獎得主。

中華民國體育運動總會民俗體育舞龍舞獅國家 A 級裁判教練。

嘉義縣體育會龍獅運動委員會裁判教練。

嘉義市國術會常務理事·台灣省國術裁判教練。

各項參與賽事榮譽：

2002 年 嘉義縣舞獅代表隊榮獲全民運動會台灣獅第一名。

2002 年 嘉義縣舞獅代表隊榮獲全民運動會台灣獅第一名。

2018 年 嘉義縣舞獅代表隊榮獲全民運動會台灣獅第二名。

2020 年 嘉義縣舞獅代表隊榮獲全民運動會台灣獅第三名。

2020 年 嘉義縣舞獅代表隊榮獲全民運動會客家獅第一名。

嚴格說來，「鬆身五法」是黃性賢在鶴法的基础上，根據鄭曼青所傳的楊式太極秘訣所融合創編的功法。只是，近世太極拳已經成為養生概念之顯學，也是黃性賢晚年致力的目標，外界也就忽略鶴法在黃性賢功底上的地位了。

黃性賢晚年時曾創作「太極拳結晶一首歌訣」：

太極原是一味禪，以心運氣自騰然。

玄機集項生靈化，風動澄潭浪接天。

一貫三關力不息，五行四行任君行。

四面狂風車輪轉，成功只在日月明。

後四句，實為古典鶴拳拳詩的內容，足見鶴法在黃性賢的心中從未抹去，

是自然化入太極之中，在可辨的字裡行間，其心反倒是無所分別的。

太極拳在養生的內涵上，吸收了導引中熊經、鳥伸的概念，故而太極鬆身五法中鶴拳的身影，也就融入的不著痕跡。但如果透過一個鶴拳傳習者的眼光來解析，就會信覺熟悉和親切。

台灣勤習堂所傳承自漢留武術中的「拜祖」，和黃性賢太極鬆身五法中的若干內容，就有極高的相似度，特別是第四法——彎腰鬆筋，也證明太極鬆身五法是鶴法和太極的完美組合。



漢留武術「拜祖」儀式之局部（王湛發先生示範）

台灣漢留天地勤習堂拜祖

目錄

壹

摘要

貳

緒論

參

宋趙太祖之文治武功與理學之本的漢儒思想

肆

台灣漢留天地勤習堂太祖化鶴拳要義

辭彙

文字

武備志

台灣武林

古太祖拳

台灣漢留天地

少林寺

永春白鶴拳

方七娘

黃性賢

鄭成功

明社
理學
內功



勤習堂祖師香位照

附件一

漢留天地萬氏家族勤習堂傳習錄

太和境勤習堂	1674	第一代 張忠義 (六大爺)
	1690	↓
		第二代 張聰
	1721	↓
		第三代 張益生
	1750	↓

