

「止戈」來由

「止戈」由香港大學中國武術舊生會有限公司本著推廣中國武術作為一種群眾的普及活動而出版給會員的武術刊物，名稱取「止戈為武」的意思。

而輯錄版會定期派發予各中、小學校、社區中心及書局，讓更多公眾能認識傳統中國武術。內容方面輯錄版刪去了過於艱澀的部份，並加入其他與健康或養生有關的內容，期望能提高其可讀性及趣味性。

第八十二期之內容

- 理論篇 - 螻螂拳拳論中「八剛、十二柔」的初探(三)
套路篇 - 精武少林-羅漢練手拳
名拳漫談 - 鷹爪翻子門-連拳(九)外抄手
內功篇 - 八段錦專題 - 習八段錦的經驗分享

二零一零年度 全港精武少林武術隊際賽

本會舉辦之二零一零年度全港精武少林武術隊際賽已於七月二十五日假沙田蘇浙公學舉行。承蒙香港精武體育會主席郭培佳先生的鼎力支持，北螻螂國術館源汶浩師傅的出席及擔任頒獎嘉賓，以及一眾工作人員及團體的協助及參與，是次比賽得以順利完成。「全港精武少林武術隊際賽」的舉辦目的為推廣精武少林武術，並透過隊際武術演練的比賽模式來加強各隊伍參賽者的合作性及團結精神。今年比賽規模整體上與去屆相約，參加隊伍共三十二隊，參與人數二百五十人，而比賽項目則多達三百三十項（詳見下表）。一如以往，比賽以精武基本十套為基礎，輔以入門套路如八大馬，金剛十八勢及少林棍等，並分為公開兒童組，公開少年組，中學組及公開組四個組別作賽。每一組別都設有多項單人，雙人（公開兒童組除外）及一項集體項目，提供多元化項目予參賽者選擇；於賽果公佈方面，本會設置了佈告版以作即時上分，公佈每一隊伍於每一項目的暫時得分，以讓參賽者立即知道那一隊伍領先，大大提高了比賽的緊張氣氛。另外，為完善精武十套比賽，本會於公開組首次加入雙人項目「單刀串槍」作為壓軸比賽項目，吸引了五隊共十位參賽者參加，亦將當日比賽氣氛推至高峰。

八段錦專題

八段錦是中國文人傳統的健身運動，是一套完整、省時省地的健身功法；早晚練習十分鐘，效果明顯，對防治或減輕肩腰脊等筋骨痛楚尤佳，最合生活繁忙之都市人士。

八式為：

1. 雙手托天理三焦
2. 調理脾胃須單舉
3. 左右開弓似射鵰
4. 五勞七傷往後瞧
5. 搖頭擺尾去心火
6. 兩手攀足固腰腎
7. 背後七顛百病消
8. 怒目衝拳增氣力



渭汶(本會教練)

個人身體改善之處

在不同的學習階段，我留意到不同的健康裨益，最為興奮的有三大方面。第一方面，掌握了胸部橫向擴張後，除了呼吸不會那麼緊張和納氣量增加外，最大的裨益是胸腔肌肉伸展性增強，改善了自少便有輕微「寒背」的陋習。第二方面，由於對身體的感覺加強了，所以更能意識到日常生活中不正確的姿勢，故更有機會作出調整及糾正，減少因不良姿勢帶來的痛楚。第三方面，我的中央肌肉部份(即腹部及胯部)的力量提升了，使身形更修長；而且行走時可由腹部帶動腿部，走路姿勢更正確及更有效率。

作為一個社會心理學家，我懂得如何與自己的心靈溝通。學習八段錦及相關的養生運動後，最令我興奮的是可以重新與自己的身體溝通。與身體重新溝通後，便更能好好地尊重、善待及提升她。我現在懂得適當地放鬆肌肉、可以維持良好姿勢、察覺到那些部位是較弱需要提升、知道身體何時需要休息等等，避免因日常生活而過度損耗自己的身體，可尋求身體與精神勞逸上的平衡。

八段錦作為入門功

八段錦是鍛煉內功的一套很好入門功。因為它動作簡單，沒有重心轉移或步法移動，主要針對上身部份「即胸腹脊與手部」與呼吸的配合。相對太極來說，八段錦易記及較容易明瞭內外配合。如果能把八段錦的根基紮實，便可將它運用於太極的學習。這樣便能加強及加快對太極內功的掌握。

另外基於八段錦是十分著重上身的配合，故我也教授學員坐式八段錦，使他們可於辦公室中練習或教授家中不能長久站立之人仕，使他們亦能享受八段錦的樂趣及裨益。

對學員之忠告

筆者覺得學習八段錦之竅門是：

1. 首先粗略記熟八式動作；
2. 之後著重達到身形及用力模式之要求，即提肛收腹，虛領頂勁，掌根發力；
3. 接著將練習節奏減慢，集中注意力默想不同部位肌肉的收放，一組一組貫串地移動，即由胸、腹、脊而至手部，再配合深長的呼吸；
4. 最後由呼吸引領身體的運動。

只要堅持及循序漸進，總有一天你都能與身體溝通，感受用意念帶動身體的奇妙樂趣，並收固本培元之效。

謹祝各學員能堅持鍛煉及身體健康。

活動預告 詳情及報名, 請參閱 <http://www.hku.hk/cmaa>
 徵求舊生會會員: 本會於2003年周年大會決議增設附屬會員及
 附屬青年會員之會籍, 供非港大畢業人仕加入, 共享習武之樂趣。
全港傳統中國武術個人賽 - 現正接受報名

廣大熱愛傳統武術愛好者敬請留意, 全港傳統中國
 武術個人賽現正接受報名。而比賽日期將於2011年1月23
 日在沙田蘇浙公學內進行, 敬請各位熱愛傳統武術者踴
 躍參與, 共同將中國瑰寶發揚光大。


是次比賽為武術公開比賽, 藉此提倡及發揚中華武
 術, 讓參賽者從比賽中的交流來體會鍛鍊的成果, 及激
 勵他們努力向上, 將中華國粹推向更高層次。

比賽以中國傳統武術套路為比賽項目, 隨一般用年
 齡及性別來分出組別外, 其最大特色是以地方拳種門派
 來分類比賽, 比賽項目分為南方東江、嶺南或洪家拳
 系、北方手法或腿法拳系、山東螳螂拳系、長器械、短
 器械及其他器械。使參與比賽的運動員及比賽過程達致
 極高的公平性。

日期: 2011年1月23日

地點: 沙田蘇浙公學

參加辦法及比賽詳情, 請查詢 www.hku.hk/cmaa

 香港大學中國武術舊生會有限公司主辦
 (港大畢業生及教練任教)
 報名辦法: 每逢單月初親臨練習場地報名
 八段錦、太極拳班 及 少林拳術班(兒童及青少年)

逢星期一晚上7:00-8:30 香港大學
 逢星期六下午2:00-3:30 理工大學平台
 逢星期六下午4:00-5:30 沙田蘇浙公學
 逢星期六晚上8:00-9:30 港島東體育館
 逢星期日上午9:00-10:30 沙田蘇浙公學/香港大學
 逢星期日上午10:30-12:00 香港大學

六合八法班(宜有太極基礎者)
 逢星期日上午9:30-11:00 香港大學

會址課程
 課程包括有免費午間講座、短期保健班、武術興趣班、文娛藝術班。
 會址: 香港灣仔皇后大道東108號2樓(時間: 上午8時至晚上10時)
 詠春武術班 — 逢星期二晚上7:30-9:00
 查詢: 莫小姐 9831 3711

其他武術班

雅健社國術
 星期五晚上8:00-10:00 於灣仔摩利臣山道1號9樓
 星期六晚上7:30-9:30 於九龍旺角界限街花墟球場
 查詢: 9320 8632

張國泰武術會 網址: <http://www.ckt-wushu.com>
 教授東江龍形 楊家太極拳械 董派太極快拳 華嶽心意六合八法
 查詢: 2344 5967, 9496 0281

李俊森 精武武藝
 於尖沙咀 東堤灣畔 元朗 天水圍教授中國傳統武術
 查詢: 8202 2466
 何權國術會
 查詢: 9357 2813 9092 2463

螳螂拳論中 「八剛、十二柔」的初探(三)

林永傑師傅指導
 周家豪(本會會員)筆錄

「見剛而回手。入手而偷手。截手而滾手。棍手而漏手。
 直統而勾手。採手而入手。擡手而進手。磕手而入手。
 撲手而入手。挑手而入手。開手而疊手。粘手而破手。」

上期以為大家講述五至八句, 今期為大家介紹
 九至十二句:

第九句: 撲手而入手, 撲手者, 其意是指手法
 中由上而下的下撲手法。其中包括: 拍、按、伏等
 手法, 而本門中有一路手法對練名為燕青破手(又名
 拍按對打), 正是針對撲手對練之法。

第十句: 挑手而入手, 挑手者上挑是也, 是指出
 由下而上挑撥敵人的攻擊的手法。從中找出敵的空隙
 而進攻, 是由外至內, 勾手則是由內至外。

第十一句: 開手而疊手。乃是指出手法在攻防技
 擊的進行中開疊二法的規律。在少林衣鉢真傳中也指
 出「開者, 吾手入而彼外開之; 疊者, 滾漏迴曲而復
 進也。」這裏也可看出在進攻其間, 手法落空或被對
 手而開, 因而疊手之法如滾漏、擊掌、截肘、雙封等
 手法則順應而生。

其例如下: 甲方以右掌攻擊乙方, 乙方以右拳壓
 開甲方右掌, 並以雙捶攻擊甲方頭部兩則, 甲方立即
 用雙手由內而外抵擋乙方的雙捶(圖1-3)。甲方以雙手
 撥開乙方雙手再把手往自己的身旁挾緊, 再往乙方
 雙手向上托肘, 務求乙方手肘截斷(圖4-7)。乙方壓低
 肘部抵擋甲方的托肘攻勢, 欲以雙拳攻擊甲方胸部(圖
 8-9)。甲方順勢以雙拳由上而下從乙方內門封鎖其
 攻擊, 再雙拳齊發把乙方擊倒(圖10-12)。



第十二句: 粘手而破手。粘手者乃是與對手粘
 著之意, 有近身貼靠, 擒拿及反擒拿之法, 也突出
 螳螂門與敵一觸手即作出反擊破之, 破解敵手之手
 法, 而粘手者多用反擒拿之技而壓制對手。