

### 「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。

### 第八十四期之內容

人物介紹- 精武體育會四大教練之一 吳鑑泉

理論篇- 螳螂拳論中「八剛、十二柔」的初探(五)

套路篇- 楊式太極 - 太極刀拆

理論篇- 太極拳的推手

活動篇- 悟園姜山大澳遊

活動篇- 太極體驗工作坊

內功篇- 八段錦專題

## Eight Brocades Breathing Exercise

### English as teaching media

The Eight Brocades Routine is a complete and gentle breathing exercise that requires little time or space. It is a traditional nurturing fitness routine practiced by the Chinese scholars in the past. It is effective in the prevention and reduction of pain in the tendons and muscles of the shoulders, the back and the waist. Only 10 - 15 minutes exercise twice a day, morning and evening, produces a conspicuous positive effect. It is especially suitable to people with a busy life.

Target Participants: Persons aged 18 or above

Fee: HK\$600 / 4 hours including course materials

Venue: 2/F, 108 Queen's Road East, Wanchai

Application Deadline : 1 August 2011

Date : August 11, 18 and 25

Time : every Thursday 20:00-21:20

For details and application: Please visit <http://hku.hk/cmaa>

Enquiry: 73287778



## 八段錦專題

仇志澄(香港大學太極班學員)

轉眼間，我在本會每逢週日和大家一起跟應師傅練習八段錦已有七年了。平均我一星期練四到五次，都是在早上練。一開始練之前，我先步行熱身十來分鐘；然後花十幾分鐘壓腿拉筋。熱身的目的是要令身體在做八段錦時更加舒暢。要不然，有幾段動作練起來就達不到應有的效果一如做「背後七顛」時，踮起腳會前後搖晃、立不穩；又或者做「兩手攀足」，如大腿筋不夠鬆展，則壓腰時就不易做到如輕按彈簧一下，再彈回的動作。只要有充足的睡眠，練完八段錦後，人好像充滿電似的能應付一天的工作量；眼睛看東西，看得清又看得遠。

練八段錦也帶給我一個意想不到的發現。原來我左腳食趾以前一直微拱，用力壓下挺痛的。誰知依循應師傅所教，除了提肛、收腹、吸氣之餘，還要五趾抓地。久而久之，這食趾的痛症竟不藥而愈。

對我來說，八段錦比較難掌握的一段是「搖頭擺尾」。練習初階版時，因沒有留意擰腰推胯的微細步驟，只是依樣葫蘆身體搖擺一圈。這樣就輕微弄痛了腰背，幸好及時糾正，動作一步一步慢慢的做，直到練熟為止。學進階版最辛苦的地方是在整段「搖頭擺尾」的運行，人要坐騎馬步而上身轉動近二百二十五度。初時由於胯打不開，腿無力，練的我汗流個不停。但堅持之下，我終於練成這進階版。常言道：人老腿先老。這

一練，可謂一舉兩得一大腿比以前粗壯；健步行山更勝十年前。

今年二月開始香港歷史博物館展出長沙馬王堆出土的漢代貴族生活古物。展品中有一幅帛畫《導引圖》，帛上共有四十四個人物健身姿態。我從另一本國內出版的八段錦書裏看到，至少有四幅圖勢與八段錦中的「調理脾胃須單舉」、「雙手托天理三焦」、「左右開弓似射鵰」和「背後七顛百病消」相似。雖然練了七年，要不是劉教練和林教練不時提點或糾正，有些動作或姿態可能會練走了樣而自不知。謝了你們！

《完》

### 八段錦保健班

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 |

對象: 18歲或以上之人士

開班日期: 8月

地點: 灣仔(本會會址)、沙田、理工大學、香港大學、西灣河

費用: HK\$500/(共4小時) 附送書籍《八段錦-城市人之保健操》

截止報名日期: 31/7/2011

報名表格及詳情, 請查閱 [www.hku.hk/cmaa](http://www.hku.hk/cmaa)  
查詢: 73287778

徵求舊生會會員: 本會於2003年周年大會議決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。

2011年度全港精武少林武術隊際賽  
日期: 7月24日 地點: 沙田蘇浙公學

2011年第37屆武術欣賞會DVD現正接受訂購  
價錢: 會員\$150 / 非會員\$350

想了解詳情, 請登入  
[www.hku.hk/cmaaa](http://www.hku.hk/cmaaa)



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)  
養生保健班—逢星期二 下午 06:00-07:00  
楊式太極班—逢星期三 中午 12:15-01:45  
詠春武術班—逢星期二 晚上 07:30-09:00  
少林武術班—逢星期五 下午 05:00-06:00  
查詢: 莫小姐 9831 3711

#### 雅健社國術 其他武術班

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

# 太極拳的推手

推手是什麼

編者: 莫曉蕙(本會教練)

演練者: 甲=李俊森師傅 乙=莫曉蕙

太極推手也稱為打手、揉手、擣手, 是由兩人以一推一化來互推互化的練習模式。其獨特之處在於與兩人以手臂相搭, 透過皮膚互相接觸, 應用“沾連粘隨不丟頂”的技巧, 互相粘著中練習四正四隅八法, 體驗古人所說的“陰陽生剋之理, 剛柔變化之妙”, 從而領悟“懂勁”的功夫。

太極拳套路與推手的關係

太極拳套路與推手是體會與運用的關係。套路招式為技擊之形法, 推手為技擊之功力。當兩人推手來實踐套路招式時, 能訓練習者的招式的準繩度、運用的速度及不同勁力的運用方法。太極拳本身正是由技擊概念產生的, 如太極拳的套路不加以用推手來進行實踐的話, 便不能精於技擊的技術, 更不能悟出太極拳中的理論。例如: 重心虛實的變化如何令我方能化開敵人的來勢, 立身中正的要求如何令我方保持平衡, 不易給敵人借我之力, 及形鬆意緊的勁力理論等等……

推手的作用

作用有四。一, 推手能試驗拳架是否正確。在練習套路拳架時, 師傅能矯正練習者動作的姿勢及運行軌跡。但功的要求、準繩及鍛煉, 就非推手不可了。一些練習者以為自己已經學會並能放鬆身體來行拳, 但當學習推手時, 才發現自己的鬆, 還是過於緊張呢! 二, 亦是糾正拳架的最有效方法。因為試驗拳架後, 便容易知道自己的不足之處, 可加以改善。如野馬分鬃一招, 練習者常錯誤地把前手以橫勁掃出, 但正確的是要以直線用棚勁把對手送出, 這正正是要透過練習推手時, 能較容易去領悟自身的勁力與方向的方法。三, 藉由兩人互推的練習形式中, 學會控制自身平衡, 體會步法於轉換間, 把重心的虛實不斷地交替, 使自身在進退之間能有效地發揮化勁及發勁。若只練習套路演練的話, 就沒有機會練習受外力時的反應及進退間的自身平衡。簡單來說, 如被路人正面衝撞來的時候, 而不能完全避開來勢的話, 只能順應其力往後退一步來化開來勢, 最後能夠站穩不跌, 這些力的技巧不在推手時鍛煉, 在行拳中是不能體會的。四, 學會放鬆, 身體切記不可僵硬, 推手

時對方能起提醒自己的作用。

推手的種類

太極拳推手大可分為定步單推手、定步雙推手、活步單推手、活步雙推手及亂踩花五種。初學者應先學習比較易學的定步單推, 定步是不需要進退, 只訓練習者前後腳互換重心。而單推是指大家以單手來推化, 重點學習放鬆及手隨腰轉, 此階段最為重要, 因為最為基礎的輕重互換重心, 學習放鬆不以頑力抵抗, 達到引化的效果。當習者有一定的基礎時, 便可以學習定步雙推來加強基礎練習。進而才學習較難的活步單推及雙推。活步是要習者學習利用進退來改變雙方的距離及方向, 做到手隨腰轉, 腰隨步走, 進而加強避力及進攻的方法。亂踩花是不受拳式所限, 自由把勁力及招式活變活用的推手模式。最後當活步也練到隨心所欲的時候, 便可以嘗試走到亂踩花的境地, 嘗試把自己所學隨心所欲地使用出來。

定步單推手(變化式/運用肘靠)

乙方右掌推向甲方胸口, 甲方以左轉腰把乙方右掌引至左肩, 並以右掌擒拿乙方右掌, 同時抬起右肘向乙方前臂由外而內抽起乙方右肘, 使其喪失活動能力圖1-6)。



《完》