

壽人壽世



強身自衛

『一學九練乃成功之道，  
九學一練必一技無成。』

# 漢生方拳

鍾榮華 著

娛己娛人

修心律己



# 目 錄

6	序	164	拳套照片
9	自序	170	前人金句
12	憶吾師	172	社會研究
18	漢生方拳簡介	184	相片分享
21	練武八綱	187	文章分享：《一學九練》
23	練功夫必須注意事項	190	參考資料
25	導向成功的練習方法		
27	呼吸方法		
30	基本要求		
32	熱身——伸展運動		
58	基本功		
67	拳譜		
70	第一路：拳式簡介		
78	動作說明		
96	第二路：拳式簡介		
102	動作說明		
122	第三路：拳式簡介		
132	動作說明		

《漢生方拳》，以下簡稱方拳，原先是為學校武術會學員編訂的一套簡易拳法。其後因應教授兒童和長者的需要，並經多年摸索和調整，最後編訂為現今模樣。這套易於學習的拳法是特別為初學者而設，期望能由淺入深，幫助學員培養出練習中國功夫的興趣。除簡單易學外，方拳其實包含充滿文化色彩和有趣的動作招式，是任何人都適合練習的一套拳法。

方拳全套動作只有 21 個攻防招式，左右重覆，加上串連及收式等，組成 52 個動作的拳術套路。全套拳法共分為三路，第一路主要練習基本馬步和出拳動作，而第二路及第三路則在下盤功夫方面編有進階練習。整套拳法可以分開成三個階段學習，方便團體或機構按個別需要而靈活安排。方拳各招式均配上四字名稱，既為增加學員的學習興趣和方便記憶，亦讓學員能有更多機會接受中國文化的薰陶。

方拳雖短短 52 式，內容卻包羅頗廣，包括洪拳、鷹爪拳、蔡李佛拳、潭腿、螳螂拳等名拳種的精華。方拳包含的武術動作是依據三大原則選材：原則一——所選動作是能夠在真實

打鬥中用得上的。這是武術的本質和要求，亦是傳承的需要。原則二——所選動作必須能夠激發青少年體格全面發展和成長。綜觀方拳的整體安排，除左右兩面動作幾乎一致外，取材方面亦以動作幅度較大的武術招式為主。除顧及招式的攻防作用之外，亦關注到動作對促進身體健康的作用。此外，在選材時亦有參考健腦操（Brain Gym）和八鍛錦方面的概念和動作。例如「翻江倒海」一式，就十分接近健腦操的\*交叉爬行動作。「獨劈華山」就和八鍛錦的「調理脾胃臂單舉」動作相似。因此，方拳既能強健體魄，亦能促進左右腦平衡發展，是特別適合青少年和學生練習的。此外，方拳還包含很多轉身的動作和兩個踢腿的招式，長期鍛煉，能增強身體的平衡能力，對長者來說，是優質的防跌運動。方拳選材的最後一個原則就是要簡單易學，動作要有趣味性和文化特色。因此，虎爪和擒拿手等深具代表性的動作是必然之選。我期望透過這三大原則選材，讓方拳內涵能在師父所講的康樂衛三個武術層面取得平衡。

《漢生方拳》這個名稱，故然是為紀念師父而定。除此之外，「方」字亦具有需要經過磨煉才能成圓的意思，方拳意指初學者的入門

拳術。整套方拳基本上是原地演練，因此方拳名稱的另一層意義，是指在丁方之地都可以練習的拳法。香港一般家庭均環境狹窄，實在需要一套在原地站立就可演練的拳術，學員才有較大機會經常練習。但願學員能努力練功，培養出練功夫的熱情，日後再按自己興趣，進一步學習其他門派武術，使中國功夫精華得以傳承和發揚光大。

## 練武八綱

仁慈寬大  
俠義好施

知禮守規  
勇敢機智

謙厚忍讓  
誠信處事

嚴以律己  
勤學敬師



\* 保羅丹尼遜博士及姬爾丹尼遜 (2005)，健腦操 26 式，身腦中心有限公司，第 8 至 13 頁。

## 甲．馬步介紹

漢生方拳是為武術初學者而設，因此下盤馬步並不複雜，只包含四平馬、弓箭步和丁字步三種馬步。

### 1. 四平馬（馬式）：

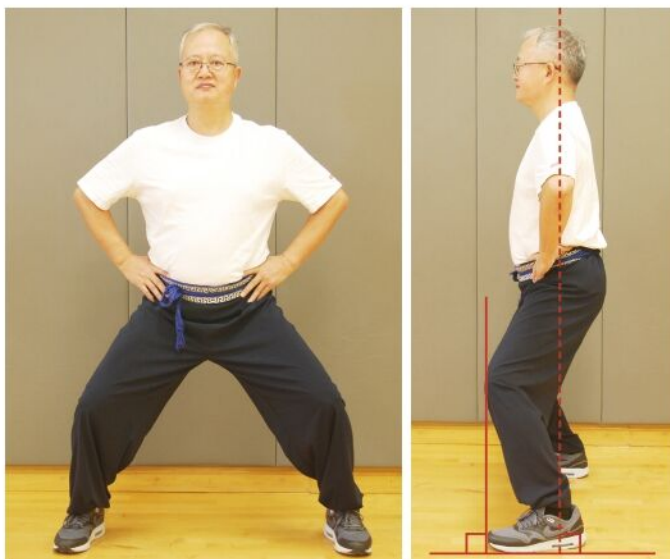


圖 1a：四平馬

圖 1b：側面圖

坐四平馬時，留意上身必須挺直，不向前傾或向後挨。兩腳之間相距約三個腳掌，膝尖和腳尖微微斜向外（參考圖 1c）。兩眼平視，上身放鬆。



圖 1c



圖 1d：屈膝過低

圖 1e：身向前傾

武術初學者膝部未經訓練，未夠強壯，因此坐馬不宜屈膝過低，以至膝蓋垂線超出腳尖外（見上左圖 1d），避免膝部承受過大壓力。彎腰突肚，或是臀部向後翹起等錯誤均要避免，亦不要如右上圖般上身向前傾。

## 2. 弓箭步（弓式）：



圖 2a：右弓箭步



圖 2b：正面圖

弓箭步需要屈曲前腳，膝部垂線同樣不超出腳尖外。後腳撐直。兩腳掌前後成一直線。前膝與腳尖少許向內扣，兩腳掌方向大致相同（參考圖 2c 及 2d）。上身放鬆挺直，眼平視遠處。留意盤骨與胸部要朝向正前方。重心要放在兩腿之間。



圖 2c

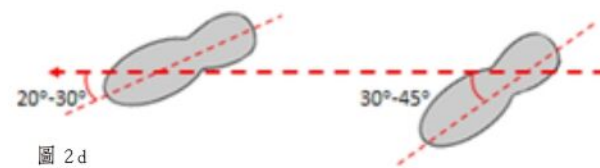


圖 2d

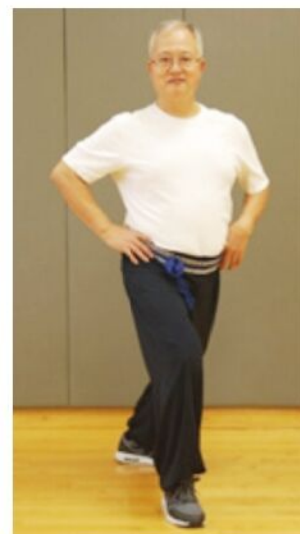


圖 2e：擡馬腳



圖 2f



圖 2g



圖 2h

不同門派拳術中所採用的弓箭步，會因應其拳法理念而略有不同，除兩腳成一直線外，亦有要求弓箭步兩腳左右開濶如圖 2h，名為川字步。

漢生方拳採用兩腳成一直線方式，目的是讓初學者在學習左右轉身時，能夠較容易取得平衡，不會做成擡馬腳情況（見上頁圖 2e）而引致重心不穩。待練習一段時間後，可逐漸轉成圖 2g 的方式，方便日後學習不同門派的武術。

### 3. 丁字步（丁式）：



圖 3a：正面圖

圖 3b：側面圖

上圖是一般武術採用的丁字步，南方拳術如洪拳等稱作吊馬。漢生方拳內只有一個側身丁步的動作，如下圖所示：





## 1. 流星趕月

「流星趕月」這句成語，原本是用來形容事物移動的速度飛快，快得好像流星掠過月亮一般，一閃而過。拳如流星掌如月，此式既名「流星趕月」，當然是先出掌，然後打出快如流星的一拳。基本上，方拳第一路最初的三個出拳動作就有如三顆流星，一顆接一顆的，飛快地沒入敵人身體上。「流星趕月」既是第一式的名稱，也是第一路前半段三個出拳動作的使用和練習要求。



## 2. 百步穿楊

「百步穿楊」這句成語通常用來稱讚人射術高明，能於遠距離命中目標，眼界超準確。話說春秋戰國時期，楚國有一名神箭手，名字叫做養由基，年紀輕輕已射術高超。某天，一名射箭好手相約他比試。箭手先射，連發三箭皆中五十步外的箭靶上紅心。正當他自鳴得意之際，養由基命人在百步以外的一棵楊柳樹上，選一片葉子塗上紅色。接著，他拉弓放箭，竟一箭貫穿這片紅色的楊柳葉。圍觀的人都大聲喝采，掌聲雷動。箭手不服，於是親自將同一棵楊柳樹上的三片葉子都塗上紅色，請養由基再射。養由基看清楚那三片葉子的位置後，退到百步之外，拉弓連發三箭，三箭全中，眾人皆驚訝如此神技，無不拜服。





### 3. 拉馬歸槽

這是緊接上一式「百步穿楊」而接連打出的腰部捶，招式名稱並非成語，卻形象生動地描繪出整個招式的基本動作形態。將前一式打出穿心拳的手拉回腰部，另一手同時向前打出，形態就好像要將牽著馬匹的韁繩捉緊，再愈收愈短，將馬引領入馬槽內似的。然而，現今的城市人，一般都較少機會接觸馬匹，甚或牛隻，要想像如何拉馬歸槽，或許需要去騎術學校學騎馬了。



### 4. 獨劈華山

「獨劈華山」的典故，是來自《寶蓮燈》沉香救母這個神話故事。話說書生劉向上京赴考，路過華山，與山上的仙女華山聖母相戀，但人神戀不為仙界所接受，華山聖母因此而被其兄二郎神囚禁在華山的黑雲洞中。其間，華山聖母誕下兒子沉香。為防不測，她懇求看守洞穴的夜叉將兒子送到揚州，交其父劉向撫養。沉香長大之後，得悉自己身世及母親被囚之事，便下定決心要救出母親。他歷盡萬水千山，終於走到華山，拜在霹靂大仙門下學武。最後得大仙神斧之助，沉香終於打敗有心相讓的舅父二郎神，用神斧劈開華山，救出受苦多年的母親。



## 5. 蒼龍吐珠

中國傳統文化有四象之說，四象指的是東、南、西、北四方。每一方均有其代表顏色和負責守護的神獸，分別是東方青龍、南方朱雀、西方白虎和北方玄武。四神獸負責鎮壓妖邪，保護人畜及各方水土平安。龍是中華民族的圖騰，從漢朝開始，龍就被認定為皇權象徵，皇帝就是龍的化身。因此，龍在中國人心目中地位超然，既受人崇敬，亦被視為祥瑞之物。蒼龍即青龍，乃四象之一。「蒼龍吐珠」這式動作動起來時，猶如蒼龍上天下海，再蟠身而起，吐出龍珠，以鎮攝妖邪。



## 6. 鐵掌攔腰

這一式是繼「流星趕月」之後，第二個用掌的方法，是將掌橫打的一式撐掌。傳統中國武術之中，不少門派均有掌功鍛煉的方法。一般練法是拍打平放的沙袋，有些門派則練習鐵沙掌。兩者都是以長年累月的擊打方法，使雙手變成鐵一般堅硬。惟兩者均需在師傅指導之下練習，再輔以藥酒浸洗，方能成功。學員切勿胡亂嘗試，以免鐵掌未練成，雙手已報廢。

說到鐵沙掌，在近代最具名氣的，應該是北少林顧汝章前輩。顧汝章（1894－1952），江蘇阜寧人，曾任教於南京中央國術館、湖南國術館及兩廣國術館。顧汝章前輩少林功夫造詣極深，一掌能把十多塊青磚打碎。最為人傳頌的是在1931年廣州發生的一件事。\* 話說當年有一名俄國大力士來中國表演，他拉出一匹高大強壯、脾氣暴躁的馬，挑戰當時在場的中國人說：「若是誰能接近此



馬而不給撞死的，奉送銀洋二百。」適逢顧師傅與徒眾在現場觀看，其徒不服，提出交涉。因懾於顧之威名，該大力士只好取消此節目，並向觀眾道歉，顧汝章前輩不必出手便為中國人出了口烏氣。

\*洪敦耕（2013），講武論道，天地圖書有限公司，第46頁。

## 7. 金剪碎橋

金剪指的是用自己的一雙手形成剪刀形狀，碎橋則是以自己兩手碾斷敵人橋手——手臂——的意思，很殘忍的，不要被名字所騙。要用自己一雙肉臂去碾斷敵人的手臂，絕非易事，除非雙臂堅硬如鐵，更要臂力驚人。在中國近代武術史上，就有這樣的一號人物，他是洪拳大師鐵橋三前輩。鐵橋三（1813年—1886年），原名列坤，廣東南海縣人，是廣東洪拳的代表人物之一，尤精鐵線拳。為人熟悉的洪拳大師黃飛鴻前輩亦懂鐵線拳，其藝學自鐵橋三的徒弟林福成。鐵橋三洪拳造詣深不可測，雙臂如鐵般堅強有力。據說他曾表演雙臂平伸，左右各掛三名大漢，步行數步而面不改容。假若「金剪碎橋」由這樣的一代鐵臂宗師演繹，威力當然不得了。



## 8. 霸王卸甲

霸王是指力拔山河氣蓋世的西楚霸王項羽（公元前232年—202年）。項羽生於秦朝，成年時身高八尺，力大無窮，是推翻秦朝的領軍人物之中重要的一員。公元前207年，項羽進軍鉅鹿，在渡河後命令部下砸碎鍋子與鑿沉船隻，以示不勝無歸的決心，這就是成語「破釜沉舟」的典故，其後項羽真的接連打勝仗。據《史記》記載，楚軍僅以五萬之數，大破秦軍四十萬。由此可知，項羽有出色的領兵才能和超強的戰鬥力。可惜項羽剛愎自用，不似其宿敵劉邦懂得籠絡人心，因而在楚漢雙爭中落敗，最終於烏江自刎，終結其短短三十年傳奇的一生。古時行軍打仗，無論兵士或將領均會穿上護甲，以減低敵人兵刃的傷害，增加戰場上生存的機會。卸甲是指將護甲解下，大有戰事完結或暫停之意，方拳第一路和第二路均以「霸王卸甲」一式作結，用意在此。





## 1. 金絲纏臂

這一式其實是來自鷹爪門的擒拿手，使用擒拿手需要用上纏絲勁，將敵人手臂扭纏。纏絲勁是一種以身體整體或局部作螺旋運動所產生的一種旋轉力量。一般內家拳需要將此種內勁練至連綿不斷，有若卧蠶纏絲，故名纏絲勁。外家拳派則較少著墨在這方面的鍛煉。「金絲纏臂」指的是用兩手巧施纏絲勁將敵人手臂緊纏，再加上坐馬將重心降低，使敵人前臂承受強大的體重力量拉扯，身體因此而失去平衡，向前傾倒。



## 2. 翻江倒海

「翻江倒海」一詞來自成語「翻江攪海」和「排山倒海」。這兩句成語均是用來形容某種力量非常之強大，或是氣勢非常之強盛，形勢一面倒的情況。方拳內的「翻江倒海」動作，是一式掃踢敵人前鋒腿，使敵人倒下的踢擊動作。承接上一式「金絲纏臂」，若敵人身體失去平衡而向前傾俯，那麼只需用腳輕掃其下路，敵人便會應聲倒下，有若江河傾瀉入大海之勢。



### 3. 順水推舟

「順水推舟」是指順著水流推船。為甚麼要「順水推舟」呢？因為逆水推船的話會十分吃力，順水推舟就省力很多。這句成語是比喻順應某種形勢或力量作出行動，不必花太大氣力就可以把事情順利完成。在方拳內，「順水推舟」是一式推倒敵人的動作。究竟如何才能借助對方企圖向後掙脫之力，順勢發力把敵人推倒，將「順水推舟」一式的要訣發揮淨盡，就需要學員自己努力練習和細心揣摩。



### 4. 彎弓射虎

拳家有云：「身似弓弦手似箭，出手發勁如電閃」。此式來自北方拳種，是潭腿和功力拳的基本動作。因兩手拉直成一條鞭，故亦有稱作單鞭式。何解叫彎弓射虎而不喚作彎弓射雁或射鷗呢？大概是借戰國時期，楚國神射手熊渠子誤認岩石作老虎的故事，來說明精神集中的重要。話說熊渠子某天晚上趕路遇見巨石，因光線不足，以為是老虎，挽弓射之。發箭時他全神貫注，箭勢銳不可當，箭頭及箭身因而殲入大石之內，僅見箭尾。當熊渠子發現自己射的是大石時，行近再射一箭卻未能入石分毫。故事說明無論做任何事，我們都要心無旁騖，全神貫注，全力以赴，才會成功。



## 5. 鐵牛耕地

鐵牛指勤勞而不怕苦的黃牛或水牛，引申指不怕勞苦的人。當年廣州嶺南大學就有嶺南牛之說，並用上紅灰二色作為校徽及校旗色彩，紅色代表熱誠和決心，灰色則代表嶺南人有鋼鐵般的堅毅精神。在運動員身上，我們更容易看到這股艱苦奮進的決心和毅力。要在運動場上能有出色表現，運動員需要不屈的鬥心和堅強的意志，去承受艱苦而漫長的訓練。練功夫其實都是一樣。

究竟鐵牛耕地一式是模仿牛在拉動犁耙的形態，還是指農夫推動犁耙的樣子呢？學員在練習時，大可以想像和推敲一下。



## 6. 野豹穿林

這一式原本是來自蔡李佛拳的側身插捶，招式名稱是本人創作的。握拳方法則由原本的薑芽捶改成立拳，使學員較易掌握，亦稍減拳法的殺傷性。野豹指拳頭，因薑芽捶又名豹拳或豹掌。野豹穿林就是要動作猶如野豹穿越樹林般的快速和靈活。





## 1. 架樑炮捶

架樑炮捶在潭腿中稱作蒙頭穿心拳，在少林拳中則稱為架樑炮。顧名思義，架樑炮是指以一手向上架起，阻截敵人來犯之手，另一手則發出如炮彈一樣的重拳。這是一式連消帶打的組合動作，兩手最好能同步運作，打倒敵人的機會就會較大。在廣東話中，有「做架樑」這個說法。在兩人出現爭執時，第三者出來制止，便會被質疑「做架樑」。「架樑」一說或許由架樑炮捶當中的上架手——似橫樑的架手——移植過去，借用其阻截的意思。



## 2. 獅子滾球

獅，一般稱作獅子，一向被中國人奉為瑞獸之一。每年新春更有舞獅的習俗，以驅走惡運邪氣。中國古代是否真有獅這種猛獸不得而知。現在一般中國寺廟前擺放的石獅，頭頸上均有捲曲的鬃毛，造型大概來自西域貢品，並非中國原有。石獅也有分雄獅和雌獅的，一般成對擺放。雄獅前爪踏著的是小圓球，雌獅腳下護著的則是小獅。大家若到新界的村落或寺廟遊覽，可以順道看看安放在村口或廟前的石獅，研究一下石獅的性別。



### 3. 連環拳

\* 環，中間空心。內外圓圈相套，一環接一環，多環連貫而不可解叫「連環」。後引伸為相連之物，如連環馬、連環計等。連環拳即接連出拳之謂。在不少的功夫門派當中，均有連環拳這種拳術技法，所謂「拳無單發，棍無兩響」是也。在南方拳種裏面，以詠春拳的連環日字衝拳最為著名。詠春拳以搶中線為攻防要旨，連環日字衝拳正正體現此攻防妙著，既攻且守，亦攻亦守，十分厲害。方拳內的連環拳，正正是詠春日字衝拳的連環打法。



\* 楊任之（1999），中國典故辭典，五南圖書出版公司，第 677-678 頁。



連環拳圖片



## 4. 猛虎伸腰

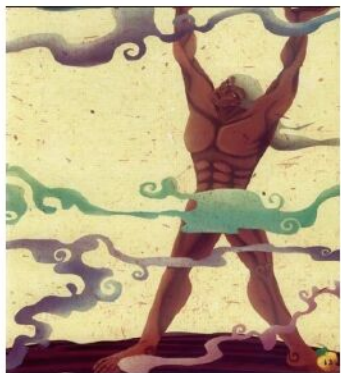
中國功夫有象形拳，以模仿動物的外形、動作或神態發展而成的拳法。形意拳是北方拳種裏頭有名的象形拳。練習者行拳時，會以龍、鷹、熊、馬、鷄、虎……等動物的神態，融入拳術當中演練。南方拳種裏頭，要數最具名氣的象形拳，則非黃飛鴻前輩的虎鶴雙形拳莫屬。本文介紹的猛虎伸腰一式，是廣東洪拳中常見的手法，因用虎爪，故名猛虎。既名猛虎伸腰，學員在練習此式時，留意將腰背稍稍向前伸，則力道和氣勢都會加強，外形更威猛。



## 5. 盤古開天

「盤古開天」是有關宇宙起源的中國神話傳說，\* 最早見於東漢末徐整著《三五曆紀》。以下故事，改編自多位古人所書內容，並非原文。話說在天地誕生之前，存在著一隻巨蛋，超級巨人盤古，就在這隻巨蛋裏，花了不知多少年月孕育而成。當他從沉睡中甦醒時，四周一片漆黑混沌。於是，盤古奮力撐開巨大的雙臂和兩腿，破蛋而出。跟著更拔出一枚門牙，將它變成利斧，向四周猛劈。在他大幹一番之後，輕的清氣向上升，變成了天；重的濁氣往下沉，變成了地。天與地分開之後，盤古生怕它們會再次合上，就用頭頂著天，腳撐著地，獨力支撐著。就這樣頂天立地的挺過了一萬八千年，天地終於停止增長，盤古亦因耗盡氣力而倒下。在他死去之後，他的一雙眼睛化作太陽和月亮，身體化作泥土和山脈，血液化作江海河川，骨頭化作金鐵玉石，汗水化作雨露雲霞，連毛髮也化作花草樹木。簡而言之，中國古時的人相信，宇宙萬物都是由盤古的身體變成的。因此，人應該對大自然的一草一木，保有崇敬和愛護的心。

\*<https://baike.baidu.hk/item/盤古開天/74007>



我像盤古嗎？



盤古開天圖片

## 6. 白鶴搔肩

鶴在傳說中是神仙的坐騎，被視為仙禽。在傳統觀念上，鶴代表吉祥和長壽，因此有「松鶴延年」這類祝頌語。中國人一向說的白鶴其實是丹頂鶴，因其頭頂有紅色冠毛而得名。此頻危而稀有的禽鳥，一向深受中國人和日本人喜愛，在山水畫及其他藝術作品上，很多時會找到其蹤影。在香港，大家可以到粉嶺鶴藪找找，那裏有一尊丹頂鶴塑像，造得頗為神似。白鶴搔肩一式是模仿白鶴的生活習性。白鶴很喜歡用長長的鳥喙整理羽毛，有時探頭進翅膀底下，看起來就好像搔癢一般。我們沒有長長的鳥喙，打拳時就只能以掌代喙了。



# 漢生方拳



Health 063

- 作者：鍾榮華  
編輯：Angie Au  
設計：4res  
出版：紅出版（青森文化）  
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓  
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517  
電郵：editor@red-publish.com  
網址：http://www.red-publish.com
- 香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司  
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司  
地址：新北市中和區立德街136號6樓  
(886) 2-8227-5988  
http://www.namode.com
- 出版日期：2023年3月  
圖書分類：文娛體育  
ISBN：978-988-8822-43-0  
定價：港幣120元正/ 新台幣480圓正



四平馬



金剪碎橋

鐵掌攔腰



盤古開天

漢生方拳是一套特別為初學者而設的拳法，由淺入深，幫助學員培養出練習中國功夫的興趣；而其別具中國文化特色的招式名稱和形態，對提升學員的學習興趣亦甚有幫助。

方拳內容包羅萬有，有洪拳、鷹爪拳、蔡李佛拳、潭腿及螳螂拳等名拳種的精華。除顧及招式的攻防作用外，亦關注到動作對促進身體健康的作用；在選材時也有參考健腦操（Brain Gym）和八鍛錦方面的概念和動作。

漢生方拳是簡單易學的拳法，既適合用來進行集體訓練，亦方便個人在斗室中練習，是任何人都可以輕鬆掌握的中國功夫。

本書除具體介紹漢生方拳及其練習方法，亦詳盡地解說進行身體各類伸展運動的方法。對熱愛運動或有拉筋需要的人士來說，是十分值得參考的資料。

ISBN 978-988-8822-43-0



9 789888 822430 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：[www.red-publish.com](http://www.red-publish.com)

Mod. E.

上架建議：文娛體育

定價：港幣 120 元正 / 新台幣 480 圓正