

揭露練功各種秘訣 介紹武術真正面貌

武林名師專訪集

黃煜玲編著



武林名師專訪集

願本書能作為推動武術運動之一點力量，並深望華人
武術、舞獅、舞龍能成為大馬文化技藝主流之一環。

封面說明：作者在影城訪問武打片導演劉家良，
旁為香港旅遊協會的劉百媚小姐。

本書著者新書預告：武術·技藝·與其他



編著者：黃煜玲

承印：人和印務有限公司

Salam Press Sdn. Bhd
22 & 28, Jalan Mawar,
Setapak, K. Lumpur.

出版兼：Wong Yoke Leng

發行者：No. 7, Jalan Carey 1A/71,
Petaling Jaya, Selangor,
Malaysia. Tel: 03-59896

經銷處：各地書局與報攤

定價：M\$ 4.00

(1979年2月出版)

版權所有·翻印必究

WASON
GV
1112
W75

Wong, Yoke-leng.
Wu lin ming shih chuan
fang chi.

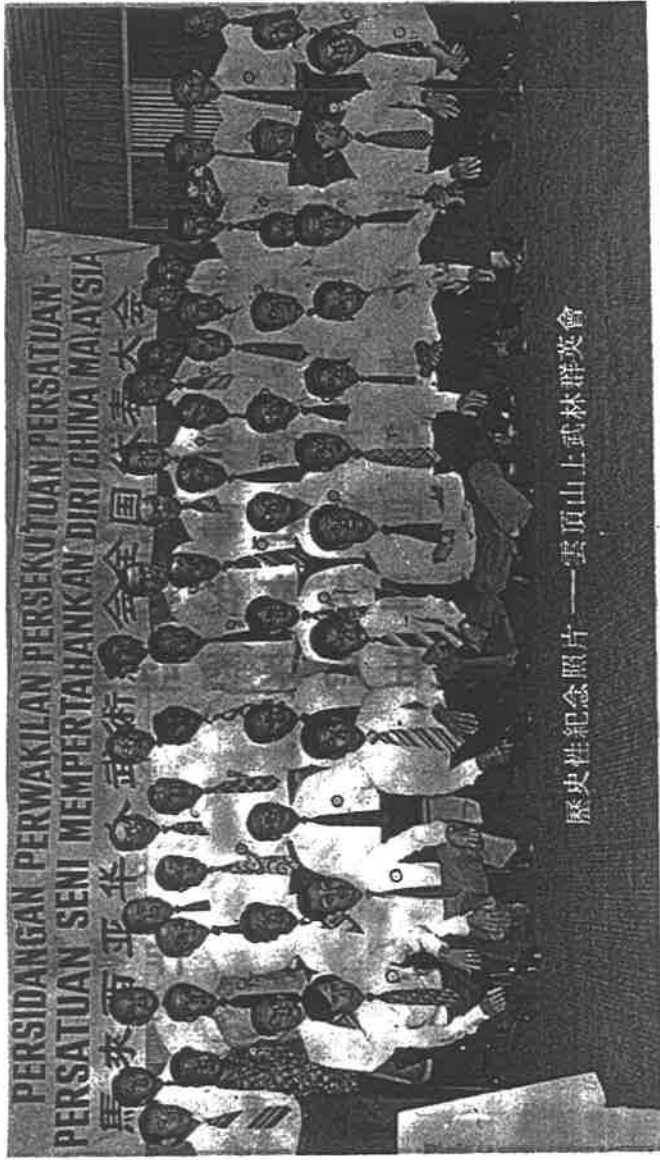
Author: WONG YOKE-LENG
Title: WU LIN MING SHI ZHUAN FANG
JI
Imprint: Petaling Selangor: Wong
Yokeleng, 1979

101
C. m.

本書出版荷蒙國會議員陳
群川局紳給予不少支持與協助
，作者特此致謝。

陳氏不僅在商界與政界是
社會名流，同時在事務繁忙中
，尚為發揚華人文化技藝而努
力。陳氏現任馬來西亞華人武
術總會會長。

作者謹誌



前

言

本篇曾於一九七九年正月十四日刊登在南洋商報體育園內，題為：寫在武林名師專訪集出版前。

武術不單是一項身體運動，同時它能反映出各朝代與各地人民生活的習慣與背景；武術是在人類生活需要而漸產生出來。華人武術與釋、道、儒三教有密切的關係，在動作的運用中講究醫學上的道理，力學上的運用，精神上的修練與呼吸上的吐納，而內家拳方面尚富哲理的推算與變化。

華人武術與民間的舞龍、舞獅互有密切的關係，更與亞洲國家的武術在直接與間接上有所淵源；在中國數千年的文化歷史中，華人武術可以說是文化中重要的一環，它是應該受到應得的承認、愛護，改良與發揚的！

在武林界的朋友作者認識不少，近兩年來為「體育園內」專訪了不少各門各派的名師，向大家介紹他們各家的特長拳技，使愛好武術的讀者對民間的優良技藝增加認識。

內行的人都知道撰寫這類文稿需化很大的精神與時間的，倘以稿酬上來說，往往「得不償失」，縱然如此，作者在「體育園內」以「文」會友，為時已相當久，其中最大的原因就是得到讀者與武術界的朋友精神上的鼓勵與支持；同時，作者忝為馬來西亞華人武術總會首屆理事成員之一，為該會資料委員會之一名負責人，在情在理在推廣武術運動方面應供獻點綿力。「體育園內」主編陳有德兄對於發揚武術方面是一名熱心的支持者。倘若不是陳君給予鼓勵和合作，相信讀者沒機會閱讀到更多有關武術的報導。

自從在該版連續撰寫武術介紹特稿後，經常接到讀者的來信，有者查詢名師的地址，有者對問題提出討論，有者來信請求協助。作者對來函皆先後一一答覆，但只有其中一些讀者向作者索取會刊登過的剪報，這一點却無法效勞，因此有些讀者鼓勵作者匯輯單行本，一來可藉此作為留念，二來可為名師保存一些武術資料。

老實說一句，作者從來就沒有想過要出版武術書籍；在馬新一帶，要出書面世除非有特殊吸引力的書籍，否則印刷費的虧蝕是在所難免的。

可能武術文稿寫得多的關係，近月，武術界與新聞界一些關懷作者的好友，經常在碰着面時，就詢問何時出版單行本，報界的陳玉水與李祿祥兩位仁兄也關懷問了好多次。

目 錄

經過最近兩個月的籌備，終於將這本「武林名師專訪集」交去付梓。在籌備期間，的確化了不少精神與時間，有時，工作至深夜人靜，當舉頭望明月，低頭「作文章」之際，確實另有一番滋味在心頭。

國會議員陳群川局紳，對於這本書的出版曾給予不少支持與協助，作者特此致謝。

「武林名師專訪集」收集約五十篇的文稿，這些文稿曾在較早前發表在一些報章與雜誌上，經過增刪與潤飾而匯輯成集，內容大部份着重名師的經驗談與他們習武的經歷。他們都是馬、新、香港、台灣各地的武林界人士。

在收集資料方面，其中四份之三是介紹華人武術各門派的特色，歷史與他們的特殊技藝；同時也探討各派的練功秘訣，如氣功、神功、硬功、軟功、道功、禪功與普通各家所練的鐵布衫、鐵頭功、鐵臂功、鐵肘功、鷹爪功、鎖指功等的鍛練法。另外，並介紹華人舞獅，舞龍與各種的雜技。

除華人武術的派別介紹外，其他國家的武術如馬來武術、空手道、拳道、柔道、劍道、合氣道、瑜珈術、泰拳等也收集在本書內。從他們各派的掌門人或總教練的訪談中，可以知道各種武術的特色，與進一步了解這些武術與華人武術的淵源關係。

相信所收集的資料，對習武者在練功上有所幫助，就是普通一般的讀者也能給予他們在健身強體的練習上作為參考之用。

電影的武打與普通的武術是有一段距離的。從訪問的武打明星與武打片導演口中，可以使讀者對真正的武術與電影武打有一個較完整的認識，免受一些對武術太過誇耀的小說與電影所影響。

除此之外亦有數篇由武術界知名之士談論武術的技藝與擂台規則問題。由於近年東南亞國家時有舉辦擂台賽，擂台規則直接影響拳手的訓練方針，所以有關的意見是有商榷的價值的。作者才疏學淺，但對寫作一向甚有興趣，興之所致年來曾在報章與雜誌上寫了不少有關武術的文稿，同時也訪問過約百位的名師，遺憾的一點就是不能全部將其收集在這本集子內，只好留待將來作為第二本書籍資料。

本書之出版蒙紀永輝、李天壽、王春清、羅治新、姚金枝、楊全枝、劉發、莊瑞合、邱繼福與鄭金海等先生給予不少的協助，作者特藉此向他們致謝，同時，亦感謝各大公司與商號惠登廣告給予支持。

雲精武會武術班與葉書紳師傅.....	1
黃性賢師傅談太極拳.....	5
雲蘭莪尚武體育會與總教練楊全枝師傅.....	9
武術名師徐金棟與葉清海談少林五祖拳.....	13
王春清校長與會歷強師傅談意力拳.....	17
朱漢湘師傅分析華人武術賽新規則.....	21
周子述教頭與空手道.....	25
香港功夫總會會長鄭天熊師傅暢談太極拳.....	29
馬來武術與神功訪斯叻豐渣派掌門人奧瑪汀.....	33
張榮坤師傅談武術內功.....	37
傅林保師傅的南拳道.....	41
崔泓熙創跆拳道與劉觀連總教練一席談.....	45
曹育民師傅的氣功.....	49
劉榮標師傅與唐拳正武館.....	53
五枚派掌門人陳少坤師傅.....	57
古晉鶴拳名師王一英師傅.....	61
唐國強師傅與回教查拳門.....	65
鄧漢山師傅暢談白鶴拳修練功夫.....	69
合拳道創始人梁瑞倫師傅.....	73
趙漢源師傅練武經驗談.....	77
何霖儀道師暢談丹鼎派靈氣修練.....	81
板城精武會武術指導黃百忠師傅談螳螂拳.....	85
李天壽老師傅的如意八卦拳.....	89
吳雁霞女師傅談太極拳.....	93
郭逢春師傅講武藝.....	97
王騰輝師傅談形意拳八卦掌.....	101
林良海與黃少飛師兄弟講武藝.....	105
黃循富總教練談日本劍道.....	109
雲州暨直轄區獅團總會獅隊主任鄭才師傅講武藝.....	113
譚觀福總教頭提倡日本漢武合氣道.....	117
柔道黑帶五段的許銀和.....	121
李力才師傅談中泰拳.....	125
朱寶琳師傅談螳螂拳.....	128
姚金水師傅與少林洪家拳.....	132

葉福才與黃壬申師傅談詠春拳.....	136
輝山健身社與林金保師傅.....	140
雪蘭莪福洲會館龍燈隊.....	143
張勝師傅談華人佳節舞獅.....	147
闖蕩江湖廿餘年岳家拳名師劉觀保老師傳.....	151
武打明星黃家達練武經驗談.....	155
瑪喜華蘭傳授瑜珈術.....	159
訪香港武打明星石堅談練功.....	163
導演陳少騰影星高飛談武術與影藝.....	167
台灣順武堂九龍館蘇能振師傅談武術與雜技.....	171
在香港邵氏影城訪劉家良、羅烈與劉家輝看武打片拍攝過程.....	175
香港武術名師 一 席談.....	179

雪精武會武術班與葉書紳師傅

近代華人武術能由中國向外發揚，可以說上海中央精武會的功勞不小；以體、智、德為訓練目標的精武會，於一九一〇年在上海創立，當時派屬迷踪藝的河北霍元甲為洗刷外人譏笑中國人是東亞病夫，認為強國必先強身，聯合一批提倡武術，發揚體育精神的武林人士，創立了上海中央精武體育會，以有計劃與有制度的方式來教授中國功夫。

較後，並派出名師葉書田，陳公哲，羅嘯玫，黎慧僧及陳士超女士到南洋一帶宣揚精武精神。經過這五位被稱為「精武五使」在一九二〇年向外推動後，時至今日，精武體育會的成立已有超過大半世紀的悠長歷史；不但在大馬很多州內皆有精武會的組織，就是在香港，澳門，越南，印尼，新加坡亦有精武會的成立；而精武會的會員何止一萬幾千，其中不少精武會，在這漫長歲月中為着發揚傳統文化藝術，前仆後繼，幾經艱苦奮鬥與獲得廣眾的支持才能堅立不倒。

雪蘭莪精武會在一九二一年開辦，當時的會所是在諧街，後來因為會員激增，在一九五一年自建大廈於精武山，團結互助，共同發揚精武精神，造福人群社會；並創辦了學校，發揚文化，作育人材，可以說精武會對社會的貢獻不少，同時對慈善義舉亦一向不落人後。

「精武五使」之一的葉書田與其弟葉書香及葉書紳被稱為「精武三雄」，他們在精武會中對於發揚華人武術不遺餘力；而前上海精武會的武術總教練趙連和是他們的表叔，新加坡精武會的武術總教練魏元峰是他們的外甥，可以說他們都與精武會有密切的關係；同時亦在精武武術班中化了生平不少時間。

寧過九江口、莫過蒼州鎮

根據葉書紳師傅說，他的兄弟書田，書香已作古多年，他們從小就練武，因為從前河北省的景縣與蒼州，民間尚武，任俠好義之風很盛，那些作奸犯科之徒常謂「寧過九江口，莫過

；另外，應要化一以時日苦練，先用棉花制成如一頂帽，置在一桌間，每日用頭頂撞那頂棉花帽，直至約呎許的棉花被頂壓成數吋爲止，練頭功需要內外兼顧才會進步神速而不傷及腦部。

徐金棟健身社的大堂正中，寫上一個高約十呎的「忍」字。徐師傅認爲「忍」是人生一門高深學問的修養，忍對於學武的人更爲重要，學武者必須時常克服自己，忍讓待人，如一言不合就動起武來，有失練武之真正意義，他認爲練武者應注重正心修身，克己復禮，尤重武德精神。至於練拳可分爲體、氣、神三方面進行，紮馬企椿，練橋操拳，屬於練「體」，各種氣功的修練屬於練「氣」，到了內外功夫達至基礎後，就要打坐，靜坐來練神，如此才能心身安康，體強神旺。徐師傅從小習武，拜林賢爲師學五祖武術，復投楊約門下苦練五行掌，早歲馳譽福建武林，南來後，適逢專愛探討武學的葉清海君，專誠請徐師傅在首都設館發揚武術，經過多年來的策劃，時至今日，大馬多州皆有該武館的分館設立，桃李滿門，人才輩出。



徐金棟師傅（中）葉清海總教練（右二）與同門合影

王春清校長與會歷強師傅 談意力拳

近年來本邦新成立一個拳會，名爲意力拳會，這個新組織的武術團體現正加速活動，在一批熱心人士的推廣下，相信假以時日，分會將在各地設立，屆時，可能成爲華人武術熱門派系之一也說不定。

什麼叫做意力拳？根據該會副主席王春清與總教練會歷強說，順名思義這門拳術是綜合人的一種意識與力道的運用來表現，是屬於一種內家拳，這門拳與形意拳及太極拳有密切的淵源。會總教練會學藝於李劍秋師傅與其他中國武術，他融會了各家的精華，然後與一班志同道合的武林人士創立意力拳會。

該會副主席王春清是甘榜班登一間英校的校長，但他對華人武術很嚮往，同時亦喜研究。該會其中一個訓練場所就是在學校的一間體育館內，根據王君說李劍秋學藝於張三豐的第二代弟子，因此亦與武當派有淵源。從有關方面的傳說，在清朝的時候，鳳陽地方居住的人民，因爲生活困苦，所以有不少身懷武功的人士離鄉背井到外謀生，他們謀生的方式有不少是街邊賣藝，當時他們名爲流民派，沒有組織派別，亦有人叫他們這班人爲鳳陽派。

注重粘手，隨機應變

王君說意力拳着重粘手，所謂粘手亦叫做推手；意就是一個人腦部的意識，由手的感覺傳遞給腦部，因此以意來支持力，繼而傳達到身體各關節，所以意識控制力的運用，使其能達到準確性。意力拳基於自然的能力，使其自由獲得發展並能隨機應變。意力拳能攻人之堅，克人之剛，這門拳術如不能領會其意，是不易知其個中的奧妙。

意力拳的套拳並不多。最重要是學習粘手，當有了根基後，則可學習套拳，重要的套拳有蝶掌，與九點手等。該拳會一名高手劉兆南，在他們的練武場表演了這兩套練內勁的拳術。表演者充份表現出兩套的優點，這是意力拳練習勁力必學的套拳。

總教練曾歷強師傅說，意力拳並沒有固定的招式，是一門自由發展的武術，但非常注重腰馬與手法腳步；尤其在雙方粘手時，着重出奇制勝，利用擒拿與摔法來克敵。要制勝對方則須要使對方失却重心力，因此須要腰馬夠強而勁力要夠，在數下的手法招式下，則要將對方的重心分離，當對方重心失却支持後，要出拳或踢腳皆不能任意欲為，所以說他們的拳術沒有一定的招式，最重要就是心領神會，意力集中，則能隨機變化，自然能克制對方。

就因為意力拳的學習法沒有一定的招式，平日是由粘手訓練，由淺入深；所以與其他的拳術的練習法不同，其他的拳術可以集體學習同一招式，但意力拳只可以個別的教授，個人的天聰與領悟力是非常重要的，因這些拳術是無形，凭個人的意識來運用勁力，他們不注重硬馬式，是靠平日多鍛鍊，無形中習慣了敏感性的手法，一旦交手，就自自然然能隨機以靜制動。

心、氣、力、融會一體

曾教練與他一名學生侯萬泉示范時，証實意力拳雖然是無形的拳術，但使用起來是有其一定的手法。其學生侯萬泉在一九七五年的全國空手道公開賽中，獲得B組冠軍。根據他說他只學習過意力拳，並沒有學過空手道，比賽時是遵守空手道規則來贏分，他認為意力拳利於擒拿，如沒有套上手套，施展手法更為方便。

意力拳的粘手與太極的推手皆注重手的勁力運用，粘手又名接手。這門拳術只要對方出手，就有機會接上，繼而就能乘虛而克制對方，假如對方先發拳，意力拳手就沒法引對方出拳；這樣才有機會向對方搭上手。意力拳手經常保持身體重心點，因身體能保持重心才能施拳有勁踢腳有力，但怎樣才能改變動中不失却重心，這就須要靠意力的控制與平衡。站立時要前弓後箭，鼓胸壘肚，集心氣意力於一致，攻守自如，手腳變化不定。勁在手腕，力在指頭。動作自然而意堅氣爽，手腳敏捷可乘其不備而攻之；乘其不意而獲勝，意力拳全身運力平均，表現於內謂之意，表現在外言之勢，勢隨意而生，手腳是否敏

捷就是意念是否快速。將心、氣、力融會為一，運用起來得心應手。

意力拳既然與太極拳有淵源，因此練習意力拳則需要精神內斂，思想集中，要鍛鍊「意」就要對大腦有良好的訓練，促進中樞神經系統的敏捷感觸，提高這方面的機能，使對外界的適應性加強，此所謂一觸就能隨機應變，然後運用勁而施展出「力」，所以「意」與「力」相輔而行。在鍛鍊達到一個相當階段時，可能培養一個人的堅毅，耐久，敏感、沉着、冷靜與意志集中等優良品格。

在意力拳的示范表演中，可以觀察得到這門拳術也是注重動中求靜，靜中求動，有時用意不用力，好似達至無極而太極的道理。就因為在粘手中並沒有一定的招式，彼此以控制對方重心為主，因此運「意」施「力」是最為重要，至於內勁是否到家則須要個別的鍛鍊；腰馬，功力與身手是否能融合運用，亦要經過一段時間的苦練，上下相隨，內外相合，始能運用自如。初學者可能會感覺動作變化不多，這因為尚未了解到個中的好處，如經過一段時日的探究，領會到其中的奧妙時，才能運意而施力。

中國武術的內家拳，拳術性質大致相同，而運動用意基本相似的有太極拳，形意拳，八卦拳，大成拳與意力拳等。因此，有不少愛好中國武術者兼修其他武術，這些拳術對於手，眼，身，法等皆甚為注意。意力拳在進行粘手時對於身體的姿勢與運氣皆注意；這與太極拳所謂「虛靈頂勁」，「含胸拔背」皆有異曲同功之妙。意力拳的意字，包括意念，意識與心意，所以意力拳着重能充份「用意」，意達則勁力隨心所欲毋往而不利。

以柔制剛，剛柔互制

王春清說這門意力拳以練意為主，以意馭力，化力為勁，以柔制剛，剛柔互制，鍛鍊時練粘手法為要，練粘手時，可使馬步穩定，不易被牽動；轉體身手法，盡量鬆沉，以皮膚感應去練意，因此身腰手步法皆由意隨機應變。

他說，鍛練身手腰法以圈位來引化來勁，牽動對方重心，配以心意，達到知己知彼的心法；至於勁的培養，由各關節如指、腕、肘、肩、腰、胯、膝、踵等處不停的作螺旋運動，導致內勁的產生，由鬆進入有意圖的柔，除去原有的僵力，培養新的勁力，但勁力有完整的勁，也有局部性的勁。

他繼而解釋說，意力拳的身手步講究方位，時間，角度的準確性，正所謂差之毫厘，失之千里，同時，更配以心意和巧勁，發揮出粘、封、引、撮、發、擒、拿、踢、打、摔等功能。意力拳的深一層的境界，全以意動，不見形動，反璞歸真。

因為意力拳是內家拳，內家拳着重粘手法之訓練，內家拳之一切長處，須在粘手法施展，粘手接近太極的推手，是中國武術中一種綜合性的實習技術方法，它綜合了踢、打、摔、拿的練習法，在實踐時具有較大的傷害力。



會歷強師傅（後左），王春清校長與門人合影



朱漢湘

朱漢湘師傅分析

華人武術賽

新規則

很多武術界人士都認為，在華人武術擂台賽上拳手是否能發揮出好的招式，與比賽規則有很大的關係。因為任何選手，一登上擂台上其舉手投足則不能超越所訂的規則範圍外，所以兩名選手在台上彼此拳來腳往而所施展出來的招式是否能為觀眾所接受得來，這也是與規則脫不了關係。

本邦武林名流朱漢湘師傅也認為華人武術擂台比賽規則未能統一事實，根據他的看法歷屆的擂台賽對規則並沒有作重大的更改，只是（甲）准不准打頭，（乙）打頭部是否計分，（丙）頭盔護甲是否需要，（丁）肘膝可否使用，（戊）記分法採用逐個擊中記分或印象記分法等。

他說，以上幾點到現在還是屬於爭論點，他分析說，（甲）項准攻擊頭部，因為拳手都戴上拳套，增加攻擊範圍。如不准攻擊頭部，攻擊範圍面積縮小，拳手都集中攻擊胸部，容易做成亂拳硬鬥和互相抱纏局面，以致減少攻擊姿勢，更難表現招式。（乙）項，打頭記分造成拳手專攻頭部，既可獲分，創傷力又強。如打頭無分，拳手就要向獲分部位攻擊，（丙）項，人身以頭部為最重要，而且不用頭罩，胸腹部照理不需護具，拳手活動較為自由，更可避免拳手倚賴護具硬沖硬撞，做成