

中國傳統武術之旅

中國武術源遠流長，是中國重要的非物質文化遺產之一。因應各文化及地域形成不同的流派，最保守估計中國現有門派約二百多類。香港乃弘揚中國武術的重鎮之一，多個門派亦扎根於本港，此路線主要帶領學生考察部份的門派，包括黃飛鴻夫人莫桂蘭嫡傳李燦窩、福建永春白鶴拳等，讓學生了解武術的歷史、不同門派拳術的特點及跌打醫學發展等。



武術承先啟後

中國武術是中國傳統文化重要一環，被視為中國文化之精粹，又稱「國粹」。歷史發展和地域分佈，而衍生出不同流派，主要包括搏擊技巧、格鬥手法、攻防策略和武器使用等技術。

廣東佛山的洪拳，由廣東黃麒英洪家拳傳黃飛鴻（1847年—1924年），黃飛鴻有「廣東十虎」之一的美名，更因電視和電影而家喻戶曉。他的妻子莫桂蘭（1891-1982）幼時學習莫家拳術，十六歲成為職業跌打醫師，年青時教授拳術，醫治跌打，更以「打得」聞名，莫桂蘭在寶芝林被燒後，仍堅持傳授拳術。

武學精神



李燦窩師傅—1939年香港出生是黃飛鴻夫人莫桂蘭嫡傳，黃飛鴻師公二傳弟子，自7歲起開始跟隨恩師莫桂蘭師母（誼母）學習洪家拳術。在恩師嚴格的鍛鍊下，由坐馬開始以至拳腳、兵器、獅藝，不斷苦練，拳術獅藝不斷進步，更學得恩師所創出的絕技「獅子吐球」，年僅20歲已開始協助恩師教授學員，李師傅亦是政府註冊中醫師，精於跌打損傷。

1980年正式成立「寶芝林李燦窩體育學會」，1982年莫桂蘭師母仙逝，秉承恩師遺志全面推廣國術及傳統獅藝，著重培養對品德和武德，實踐恩師的教導。洪拳中的武學精神，其中一招猛虎推山，只用手掌推人，而非用拳頭，這種君子拳正體現了洪拳強身不傷人的氣度，武學教人對事的堅持與包容，進而衍生內斂與平和心境，是所有習武之人該砥礪與學習之處。



福建永春白鶴拳

永春白鶴拳是福建七大傳統拳種之一，傳承到至今三百多年。永春白鶴拳始創人，乃女子方七娘，傳說：方七娘的父親方慧石乃清初福建九蓮山少林寺的俗家弟子，反清復明失敗，避禍於福州，因無子嗣，故將南少林拳法傳授女兒七娘。

其後，方七娘從觀察鶴的形態，得到啟發，糅合南少林的樁馬，創出白鶴拳。康熙年間，方七娘定居永春縣，設館傳藝，名為「永春白鶴」。

白鶴拳的「三戰拳」，有雲掌及破排手，其吞吐運勁，兩肩落胛，力貫雙臂，加上不丁不八三角馬，追步、迫步，也跟廣東惠陽的白眉派和惠州的龍形派類似，白眉的「九步推」和龍形的「摩橋」也講求沉蹀落膊、催氣迫力、含胸吞吐，以至柔而達至剛。



冲繩剛柔流空手道源於永春白鶴拳



日本冲繩剛柔流空手道也有「三戰」，有研究指空手道起源自中國福建。據記載，日本空手道之剛柔流，創派宗師宮城長順的師父，東恩納寬量確實於清朝光緒年間，從冲繩到中國福州學藝，回國後，結合冲繩本土的「那霸手」格鬥武術，創立「昭靈流」。宮城長順拜東納門下亦來中國習武，回日本創立「剛柔流空手道」。可見剛柔流空手道乃從永春白鶴拳該套演變出來的。

福建永春白鶴拳香港傳人李剛老師指出：「早在上世紀八十年代末，冲繩剛柔流空手道界就組團到福州尋根認祖，確認他們的祖師爺東恩納寬量與宮城長順都曾經在福州隨鳴鶴拳師謝崇祥（如如哥）學鳴鶴拳，並以鳴鶴拳經中之『法剛章吞吐』，把自己的功夫稱『剛章流』。」

中國傳統武術之旅

【1】黃飛鴻師傅的武術，為甚麼能流傳後世？

【2】冲繩剛柔流空手道與福建永春白鶴拳有甚麼關係？

【3】武學精神的核心思想是甚麼？

【4】為甚麼武術衍生出眾多門派？

【5】洪拳與福建永春白鶴拳的體驗武學精神有甚麼不同？

延伸閱讀

1. 明報周刊：《香港武林》〔明報出版社，2014年〕
2. 李剛：《鶴拳述真》〔逸文出版有限公司，2011年〕
3. 鄧富：《俠醫黃飛鴻—南少林洪拳的一代武學大師》〔商務印書館，2007年〕