

咏春拳

(续三)

——黏手与散打

韩广玖 编著

手法

耕栏摊膀，黏摸荡捋；推托拉按，

缠撞挂漏；曲手留中，来留去送；

甩手直冲，按起尾，按尾起头，

按中间飘摆，重心空，

手黏

仰，小闪大俯，审势牢记。

二桥上落，去帘必，明动静，知

归去，知左，知进，一拳一掌，

胯动，

不动。

步法：

钩、针、弹、踢。

脚法：

寸、拐、撩、杀、踩。



广东科技出版社



作者在佛山市千禧年迎新春武术醒狮表演会上表演咏春“木人桩”



作者与摄影家陈叶熙先生(左二)和佛山精武会理事冯耀伦先生(前排)



咏春拳大师陈华顺曾孙陈国基先生（第二排右五）
和黄仁智前辈（右四）



成立于1999年的韩广玖狮子队



黄仁智前辈在演练咏春拳大师梁赞先生所传的“梅花锁喉枪”



作者演练咏春拳的“佛掌”和“花拳”



作者与徒弟们到师弟家中作客



作者与肇庆市的同门师兄弟在黄仁智前辈家乡留影



作者少年时习武的启蒙老师韩建忠老人



作者(左)与同门师兄韩广平(摄于20世纪70年代)



作者在演练咏春拳的“伏虎拳”



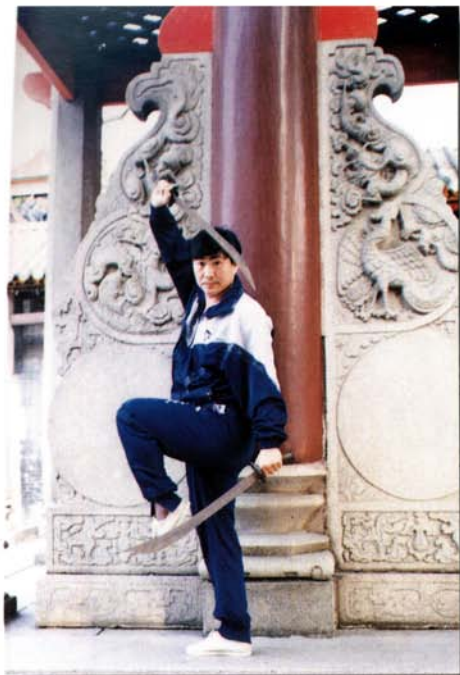
作者与佛山精武会理事冯耀伦先生（左）、书法家何学俦先生（右）



作者与佛山精武会理事冯耀伦先生切磋武艺



作者在演练咏春“六点半棍”



作者在演练“行者双腰刀”



作者在演练大叉

咏春拳

(续三)

——黏手与散打

韩广玖 编著



广东科技出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

咏春拳. 续 3, 黏手与散打/韩广玖编著. —广州:
广东科技出版社, 2001. 7

ISBN 7-5359-2683-5

I. 咏… II. 韩… III. 拳术, 咏春拳
IV. G852. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 15444 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 7 插页 8 字数 140 千

版 次: 2001 年 7 月第 1 版

2002 年 11 月第 2 次印刷

印 数: 6 001 ~ 9 000 册

定 价: 18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

本书是《咏春拳》系列书的续三集，书中介绍了咏春拳黏手的学习与训练的方法，并且还列举了其在散打中应用（化拆）的实例。书中文字通俗易懂，并配有 600 幅示范图，易于读者学习与理解。本书是一本学习和了解咏春拳黏手的入门书。

前 言

本书是《咏春拳》的续三集。在初稿时我曾将书名定为《咏春拳·续三——高级黏手与散打》，但在编写过程中，为寻找翔实的资料，印证各种传说和有关的野史，我不避囊中羞涩，布衣蔬食，行程千里，怀着为挖掘和整理祖国文化遗产的执著追求，在西江畔寻访到已隐居多年的黄仁智大师，通过拜师和交流切磋，发现了咏春拳中有很多至今仍鲜为人知的套路，此时方知自己有如井底之蛙——孤陋寡闻。执笔细思，如将本集书名定为“高级黏手与散打”，日后必定会贻笑大方！思量再三，决定还是将本书名定为《咏春拳·续三——黏手与散打》。

《咏春拳》、《咏春拳·续一——寻桥、标指》和《咏春拳·续二——木人桩法及器械》在广东科技出版社出版后，得到了广大武术爱好者的肯定和好评，被誉为“佛山市精武会成立以来，第一本由精武会会员编写的武术书”^{*}，是一本咏春拳入门学习的好书。该系列书的出版在武术界中掀起了学习咏春拳的热潮。国内外希望学习和了解咏春拳的人与日俱增，他们中有登门求学的，也有来函或来电与我交流和切磋的。这一切使我深受感动，我仅借此向广大武术爱好者表示衷心的感谢，我将继续努力把咏春拳这一祖国的宝贵文化遗产挖掘整理，奉献给广大的武术爱好者。

几经寒暑，《咏春拳·续三——黏手与散打》现已杀青，

^{*} 《佛山日报》1998年3月10日第5版。

在该稿即将付梓时，我再次虚心走访了陈华顺嫡传的掌门人陈国基先生（“找钱华”的曾孙）以及其第八代传人之一黄仁智老先生，得知咏春拳嫡派的前身是少林永春，它姓永，其个中的原因颇多，像今天其他的分支又分别称为泳春或咏春等。而佛山的咏春原属嫡派，是一个有完整套路（包括短、中、长桥和黏手）及多种脚法的“攻守兼备”和“攻防守一”的拳种。以前曾有过一些误传，诸如：咏春拳的手法变化很多、很好，就是脚法稍缺等。带着这个问题，我通过向黄仁智前辈虚心请教，才真正懂得了“天外有天，山外有山”的道理。虽然自己在佛山已习梁赞咏春拳多年，咏春拳竟然还有如此多的套路，而且都是闻所未闻，有个别可能连某些前辈也仅是略知一二。在走访陈国基先生中，也印证了原来咏春拳是以黏手，短、中、长桥以及刚柔脚法于一体的，包括有 12 套完整套路的拳种。仅摊手的手法就能变出 108 点，而六点半棍中的“美女撑舟”的变法以及阴阳连环锁子手（脚）的厉害，使我一破以往认为咏春拳仅仅是以短制长，以柔制刚的观点。

咏春拳不但有短桥，也有长桥；桥手不但有柔而且有刚，并且是以三套、三套的方式去进行教学的。正如咏春拳经所讲的那样：“十年九套出师手”。习者只有从师苦练多年，学完完整的套路才能真正有所收获。拳经曰：“标指不出门”，讲的就是当学习完标指时，还要练开步礼拳等套路。

本书已将咏春拳黏手的基本手法和拳理介绍给广大的爱好者，其中也有前辈使用的心得，而初学者练起来是否好用，只能见仁见智，也希望习者能触类旁通，灵活运用，并切记：“拳打千遍、功夫自现”。

由于受本人的水平所限，编写时间也较仓促，书中挂一

漏万在所难免，希望广大爱好者能不吝赐教，多提宝贵意见。咏春拳中的一些套路虽然已在佛山沉睡了数十载，但我深信，今天通过我们全体同仁的共同努力，它将会在佛山这个自近代史起就已成为南中国武术中心的历史文化名城重新发扬光大。

韩广玖

2000 年仲夏 禅城

目 录

一、咏春门前辈	(1)
1. 梁赞	(1)
2. 陈华顺	(2)
3. 陈汝棉	(2)
4. 陈家燊	(3)
5. 陈家廉	(3)
6. 陈国基	(3)
7. 黄仁智	(3)
二、咏春拳黏手的特点	(4)
三、学习咏春拳黏手的方法	(4)
四、学习咏春拳黏手的基本要求	(7)
1. 开二字钳阳马	(9)
2. 日字冲拳	(9)
3. 日字冲拳和抢中训练	(11)
4. 摊桥手与三星捶对练	(12)
5. 侧身拳	(12)
6. 偏身接招变拳	(14)
7. 逼步和移马	(14)
8. 站桩法	(16)
9. 咏春人体“四门”	(18)
10. 对敌位置的站法及设想	(22)
11. 正确掌握中线防卫法	(22)
五、单黏手训练	(25)

1. 初级定式四式训练	(25)
2. 单黏手单人单式训练	(26)
3. 双人双式训练	(28)
4. 脚法训练	(32)
5. 单黏手十六式手法训练	(34)
6. 双人黏手定式手法训练	(39)
六、不定式黏手训练	(51)
1. 摊手系列	(52)
2. 摊膀手转膀手系列	(66)
3. 耕拦手系列	(74)
4. 伏手系列	(89)
5. 标指系列	(97)
6. 挂拳系列	(102)
7. 肘膝系列	(107)
8. 横拍打(掌)系列	(116)
9. 掌打系列	(123)
10. 割手(伏手)系列	(130)
11. 擒拿摔打系列	(142)
12. 脚法系列	(150)
13. 内外帘防守系列	(174)
14. 多种手法系列	(186)
15. 双黏手系列	(197)
后记	(209)

一、咏春门前辈

咏春拳大约是在清代咸丰至同治年间由佛山大基尾琼花会馆的少林永春拳师黄华宝、梁二娣传入佛山镇（今天的佛山市）的。咏春拳能在当时的佛山镇扎根与流传，主要是该拳的套路完整（短、中、长、桥兼有的拳以及刀、枪、剑、棍、鞭*等器械），它配合肾气归源功和秘练铁沙掌，和拳中“三掌”运用（所谓三掌，即“四门”拳中的双飞掌、“伏虎”拳中的破排掌和“佛掌”中的穿心掌），因历代拳师选徒较为严格，故此而被人们认为带有神秘色彩的拳种。而咏春拳在佛山扎根并流传的主要影响人物如下：

1. 梁赞

被佛山武林中人尊称为“佛山赞先生”的梁赞（1826～1901）是广东鹤山古劳乡人，自幼随父亲在佛山居住，其父在当时的筷子路开设“赞生堂”药店悬壶济世，因梁赞自幼喜欢武术，晚间便师从当时在大基尾琼花会馆的黄华宝和梁二娣师傅学习咏春拳。学得小念头；四门；寻桥、标指；伏虎拳；花拳（一、二路）；佛掌；红搥手；镜影拳和桩拳（即今天的木人桩法）以及咏春门的各种器械，如一字剑、双卡刀（又名“入林刀”），单刀（又名“出林刀”）、九环大刀，六点半棍、梅花锁喉枪，叉和单鞭等器械。学成后在“赞生堂”内收徒传艺，将咏春拳在佛山一带发扬光大，并以精湛武艺扬名珠江三角洲，当年上门切磋者都被梁赞所

* 鞭已失传。

败，故在武林中享有“佛山赞先生”的美称。梁赞有得意弟子梁壁（梁赞之子）、李华（绰号“木人华”）、陈华顺（绰号“找钱华”）、卢贵（绰号“猪肉贵”）、梁奇（绰号“流氓奇”）等。梁赞一生习武，晚年归隐鹤山古劳乡并定陈华顺为传人。

2. 陈华顺

陈华顺，广东顺德人，1849年生（清朝道光二十九年），1862年（同治年间）到佛山镇的米铺打工。拜“佛山赞先生”为师。初由“木人华”李华代教，学习咏春拳的三套拳——小念头、寻桥与标指。后由梁赞亲自教授“四门”拳（称“四门”是因为“小念头”的下半节全套为小练拳）。陈华顺对梁赞所传之艺苦练不辍，并经常代师出战，故深得师宠和衣钵真传。由于陈华顺的悟性极高，既精武艺又懂医术，在梁赞年老时他还代师坐诊，为百姓治病。

陈华顺的授徒除其子陈汝棉外，还有雷汝济、陈锡候、何建和黎厚培等。1904年，年过半白的陈华顺自设跌打医馆。其后再收陈孔大、何文倡、吴小鲁等为徒。年近花甲时，与吴仲素合作开缸瓦铺并收吴仲素为徒，在店铺中授吴仲素武艺。其后（大概在61岁）又收叶问为徒。62岁时患高血压，中风后回顺德。弟子中最有建树者有：陈汝棉（陈华顺之子）、雷汝济、吴仲素和叶问等，能得师傅全部真传并被定为第六代传人的是陈汝棉。

3. 陈汝棉

“找钱华”陈华顺的儿子，1884年出生于佛山，八岁时随父习武，习“少林永春拳”（即今天我们所练的咏春拳）。自幼的耳濡目染，加上其父严格要求和本人的勤学苦练，使陈汝棉学有所成。并在当时的佛山镇西便巷陈氏宗祠中开设

医（武）馆，授徒传艺及兼治跌打伤科。因拳法是“赞先生”的嫡派手法，故求学者众多，除了教儿子陈家燊、陈家齐和陈家廉外，还有甘兆、招就等，在武林中有“鬼优棉”的绰号。

陈汝棉在 1932 年离开佛山到广西的梧州设馆，匾名为“佛镇陈馆”，授徒以贵县人为多，由于陈汝棉的武功了得，在广西被誉为“两广拳师陈汝棉”。当年陈家燊与陈家廉一直跟随左右。陈汝棉于 1942 年逝世，逝世之前定陈家燊、陈家廉为第七代嫡传传人。

4. 陈家燊

陈汝棉之长子，一生酷爱武术，以治疗跌打伤科为生，所学的咏春拳是陈汝棉嫡传。一生研究少林永春（即今天我们所述的咏春拳），他擅长咏春一字剑、六点半棍中之十三抡以及双刀拆棍。

5. 陈家廉

陈汝棉之幼子，是少林永春嫡传第七代传人之一，擅长大展手、双飞蝴蝶掌、阴阳连环锁子手（锁子脚）及嫡传掌门手法“闭穴收花大法”，更专传统跌打伤科与中医内科。

6. 陈国基

陈家廉之子（第八代传人之掌门人），因未征询过本人意见，为尊重前辈，故此暂不作介绍。

7. 黄仁智

生于广东肇庆西江畔（1926 ~ ），年幼因家贫到顺德打工谋生，以一位普通武术爱好者的身份拜陈家廉、陈家燊为师。在黄仁智拜师的年代（解放初期）学武的人已不多，其师曾讲：“你愿学就学吧！本领就像一件破旧的棉衣，有总比无好”。就这样黄仁智拜师学成后便回乡隐居，直到笔

者造访求教，方知他传奇经历。黄仁智前辈壮年在顺德时，曾以武技服众人，有“返生武松”（粤语，即再生的意思）的称号，他善使内帘穿心掌及五雷拳（即五枚之意）。善以三佛化三星、三星化连环扣打的咏春高深手法，更善使咏春六点半棍之半点——“美人撑舟”之法。善打花拳（一、二路），是咏春拳第八代传人之一。

二、咏春拳黏手的特点

咏春拳的黏手，有如其他拳种或门派的对打、对拆和对练等，更近似太极拳的推手。咏春拳的黏手是咏春拳习者必修的一课，是熟习咏春三套基本拳和木人桩后，在师傅正确指导下进行定型手法训练的重要的一课。黏手一开始接触的是单黏手，双人压腰和推手，然后再进入双黏手，在师傅指导下训练力量运用的灵活性和手部敏感，刚柔和吸弹性，为以后的不定式黏手打下一个良好的基础。因为咏春拳的特点是长桥能运气，短桥能自保，三桥（长、中、短）的运用和窄马，以及擅发寸劲和抖劲为主要特点，并以拳、掌、指、桥、膀和腕六大类手法，结合腰、马和身形来运用的。

三、学习咏春拳黏手的方法

黏手是学习咏春拳中不可缺少的一堂搏击课，主要的目的是将已学的咏春拳套路，通过黏手的训练去进行拆

解、吸收和消化。通过这种双方手臂的不断接触的训练去悟出“八法”、肘法、中线出击以及抢中守中，进一步加深理解拳经中所说的“明动静、知归去、知有无、知进退”。同时要求悟出“三式六力”和“内外三合”的精髓。刚进入黏手的训练时，看起来也同压腰与推手一样，像是角力。其实它是进入了“托上压下，打左拨右，下伏上打，一伏二打，抢中守中，前留后固”的训练中。在训练时要求习者达到拳诀中要求的“动如猛虎，静如泰山，沉肘落膊，双桥兼顾，耕栏摊膀，黏摸荡捋，标指打手，真击缠打”，这要求习者始终保持开大钳阳马、三山马及和钳阴护裆马。在黏手的练习中，掌握好行腰转马，双弓步进退，针步弹腰以及行进间的开膝沉腰；运用好勾、针、弹、踢；练好穿心脚、虎尾脚、阴阳连环锁子脚等招式。在练习黏手中要求习者理解双黏手中的力学原理，利用“闪侧”、“俯仰”理解“四两拨千斤”的道理。摸索怎样把咏春拳三掌之一的内帘穿心掌发挥得更加好；在黏手中怎样地去发挥“手黏手，无法走”的功夫；怎样更好地去发挥“连消带打”的打法。可以讲练咏春黏手与散打都是为培养良好的身形、腰马、手法和速度。咏春拳的打法是在抢打的同时，化解对手的攻势的，在速度与动作上都要抢占优势。黏手——它是咏春拳初中级训练独有的手法，要求练至纯熟，真正悟出“心中无法，手上有法”之真谛。咏春拳的黏手是两个人一起练习的，是在同门师兄弟之间的练习，这种练习只是一种向实战搏击过渡的训练方法，不是最终的目的，而最终是要使习者达到“不招而打”的境界。黏手本身练习的方法并不是什么“高深”和“神秘”，咏春黏手主要是应用向前直冲的刚力，而在防守

上，又采用了把对手攻势荡开的各种手法，使对手的攻击力点偏出。黏手同时也培养敢打会打的“一化三、三化六、六化连环扣”，那就是拳诀所讲：“不动则己，一动则不可收”的连续流动的力。这就要求习者不断地去多熟练黏手，去悟出什么是流动的力。不过这仅是练习，不能当作实战，若想真正提高实战搏击技法，就要在木人桩上拆解了（这样你可以任意地发挥寸劲和抖劲），更重要的是多参加比赛以及同各门派的朋友切磋。在本书里列举的例子，是提供爱好者们学习及化拆参考的，望爱好者们不要简单依样画葫芦地生搬硬套。因为书本上的知识，始终是纸上谈兵，至于怎么运用，好不好用，这就要求习者在苦练和实战中不断地运用和摸索，用心悟其真谛，在不断的实战中转化为自己的本能反应，以达到前辈所讲的“心中无法，手上有法”的境界。

想练好黏手，还要找好老师，他应起码懂得咏春门的刀、枪、剑、棍、桩及咏春拳的开步拳和“四门”、“佛掌”等，任何人都不可能教授他自己不懂的东西，如果他自己对咏春拳也是一知半解，又怎么能带好你呢？我们更不提倡舍本逐末，一开始便跟一知半解的师傅学什么黏手和化拆，那叫石板上栽花——无根基。学习黏手一定要系统地学习，从“小念头”开始，从钳阳马学起，这样才是万丈高楼平地起。我建议初学者必须跟有8~10年功底的师傅学习，因为祖师也为我们定下“十年九套出师手”的师训。九套指的是“小念头”、“四门”、“寻桥”、“标指”、“伏虎”、“佛掌”、“红揉手”和“花拳”（一路、二路）等。虽说黏手不算什么高深莫测的功夫，不过它却是一种定型的练习，有些人认为练习黏手是练力，有些人则认为练敏锐和触觉，更有些人认为是

用来熟练咏春动作本能及正确的手法。现在有些人将“辘手”^{*}等作为黏手，拿出来表演，那他们只能永远地作“辘手”表演，他们自己也无法向咏春爱好者解释其效用，这叫做不知所谓。黏手本身除了培养手臂的感觉、灵敏、均衡和方向感外，更重要的就是学念、学打，悟出怎样去打击对手，怎样去洞察对手之意向及力点，并可以使习者巩固、理解正确使用肘部的位置和力量。黏手强调“十法”之应用（参见《咏春拳》的“小念头”）。在本书中，虽然讲了解黏手的过程，但是黏手之中去与留的变化，必须由爱好者们从黏手中去悟出点自己的心法来，在《咏春拳》一书中谈到它是一种培养手部感觉和心理素质训练，通过这样反反复复的训练，从而达到能“听”出对手发出的劲，使自己的功夫有一个更高的飞跃。

四、学习咏春拳黏手的基本要求

学习咏春拳黏手，主要是使习咏春拳者能更好地巩固已学的各个套路，而通过反复不断的对练去学习化拆的变化，更好地掌握在不同的角度及方向移动肘部，如何保持身体的平衡，以及正确地运用六合之力。通过反复的黏手练习使习者更加纯熟掌握所学的套路单式，那样就可以不断地提高臂部反应能力，也只有通过不断地练习，才能体会到搏击中所要运用的腰马桥及“听”劲和“化”劲，敏捷地运用身形、腰马、步法、手法去近敌、逼敌和引敌、击敌。通过双黏手

^{*} 粤音，意为滚动。

的训练，将手臂练成“硬而不僵、松而不懈”、“形曲意直、形圆力方”。根据“先打封，后打中”的宗旨，练习时要求按对方的出手去有的放矢地练习，这就要求我们在进攻中，在未封住对手时，不准攻击。如：“闪侧”、“俯仰”、进步、后退和守中；抢中又怎样先放弃中线抢外帘，抢外帘后再转入中线打击对手。在攻防理论上讲，如果你能及时封住对手的肩膊，那么对手的进攻肯定会受阻，即使勉强进攻，其攻击力也大大减弱，如你能同时将对方的脚也“封”住了，那你就基本理解咏春之真谛了，并能以不费吹灰之力将对手击倒或弹出。在练习黏手中，在移马进退中，要求有稳固的朝午，用“力”去逼失拿失对方（指使对手身体失去平衡），在对手没反应过来之前使自己的擅长的柔刚之力，使“耕、拦、摊、膀、黏、摸、荡、捋”等手法发挥出其威力，故此，黏手的学习是走向搏击散打的成功之路，希望练习者在不断的黏手实践中去悟出其心法。咏春拳也是以厉害的下盘功夫而闻名的，宗师们一直都不轻易地把本门的开拳礼及开步拳传出，而外行的人却误以为咏春拳“有手无脚，又无长桥”。甚至本门的个别同仁也有这种误解，总觉得练来练去都是这三套拳及一套木人桩，手法又能有多少变化呢？在师从黄仁智大师后，我才知道原来咏春拳既有上盘神奇的手法，也有下盘神奇的步法及脚法。例如“四门”套路，是接着小念头而练的功夫，知者已甚少，只是嫡传弟子中还有练。笔者通过师从黄仁智大师和造访梁赞嫡传弟子“找钱华”后人，才真正认识了咏春拳的开步拳（现在还没有流传开来，只是在广西、肇庆和顺德等地还有个别同仁知道）。而开步拳练的就是咏春拳的下盘功夫——马法、步法和脚法。咏春拳对下盘功夫要求特别严（指嫡传），如拳经曰：

“步要轻灵，马要稳”。不管是二字钳阳马、前弓后箭马、三山马或大钳阳马都是从这一拳理中创造出来的，而二字钳阳马是入咏春门练功首先要学的一个马步。

1. 开二字钳阳马

二字钳阳马是本门最基础功夫，初学者初练时可每次由3分钟练起，其后就慢慢地不断延长时间，站得越久，就越能增加功力。

二字钳阳马的站法是双脚合拢站立（见图1），双脚跟抬起分别向左右移开，着地后站稳（见图2）。接着双脚尖稍抬起向左右移开后落地站稳（见图3）。双脚跟再稍抬起向左右移开半步成“11”字形（见图4），此时应开膝沉腰、臀部紧钳，并双肩微沉、会阴上提、气沉丹田；头正（舌顶上腭）、双拳提于胸际，双后肘内钳（见图5）。



图 1



图 2



图 3

2. 日字冲拳

日字拳又称子午拳、穿心捶或连环三捶。日字冲拳是本门常用的攻击手法之一，出拳要守中和留中，也就是前辈常

讲的“拳由心发”。并强调“肘要归中，拳要守中”，是攻击和回守的主要手法之一。



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9

首先开二字钳阳马，用力打出左日字拳，然后用力打出右日字拳，再用力打出左日字拳（见图 6~图 9）。注意：要

求日练二次，每次练习要求冲打千次，经日久操练功夫自现。

3. 日字冲拳和抢中训练

(1) 三冲拳对练

双方开钳阳马后对峙（见图 10）；* 双方同时打出左冲拳（要求双方都抢对方的中线，见图 11）；当双方收左拳时，又同时打出右冲拳（见图 12）；当双方收右拳时，又同打出左冲拳（见图 13）。以上是咏春拳中的三冲拳对练（也称三星捶对练），经过数百个回合冲拳对练后，便可进入三拉拳手训练。



图 10



图 11

(2) 三拉手冲拳训练

甲乙双方开马对峙（见图 14）；甲方以左拳变扣拉手下按乙方左冲拳的同时，迅速打出右冲拳（见图 15）；乙方又以右拳变扣拉手下按甲方右冲拳，同时打出左冲拳（见图 16）；甲方又以左拳化扣拉手下按乙方左冲拳时，再打出右冲拳（见图 17）。以上的对练要求反复练习至纯熟。

• 在本书的图例中，花腰带者为甲方，黑腰带者为乙方。

4. 摊桥手与三星捶对练

摊桥手是以穿对方桥手内帘来拳拦截（压迫）对方来拳，以达到消解对方攻击的目的。甲乙双方准备格斗（见图 18）；乙方打出右冲拳攻击甲方中路，甲方即发出左摊桥手消解（见图 19）；乙方随即又打出左冲拳攻击甲方中路，甲方再发右摊桥手消解（见图 20）。



图 12

上述的训练需经长期的对练和相互交换位置的对练才能熟练掌握。

5. 侧身拳

也称为偏身拳（包括偏身大钳阳马），在开大钳阳马的基础上，结合马的转变使整个桥手变长，同时也使自己的目标变小，这样可使咏春善用短桥的桥手变长，造成对方处于很被动的局面。



图 13

更重要的是练就了坐马、转身使腰马桥得到合一的训练。

开大钳阳马（内钳，见图 21）；身腰马左转（脚上力的分配右脚七成，左脚三成），并冲打出右侧身拳（见图 22）；然后身腰马右转（脚上力的分配，左脚站七成，右脚站三成，见图 23）；冲打出左偏身拳，身腰马又再左转（脚的力

的分配以右脚站七成，左脚站三成，见图 24)；冲打出右偏身拳。



图 14



图 15



图 16



图 17

大钳阳马及偏身拳是一种遇敌正面攻击时，有意去以侧身近敌、击敌的方法，大钳阳马因历代师傅都很重视，不轻

易外传，故此成为了鲜为人知的马步。甚至有个别咏春门同仁也误认为是洪拳马，可见对咏春门派的了解还有待各方努力挖掘。其实它是咏春门的搏击主要马步，是配合咏春门心法，避实击虚，



图 18

借力打力的马步，遇强敌的正面进攻，为了不与敌人作正面的顶撞而创造了大钳阳马。

6. 偏身接招变拳

双方对峙准备格斗（见图 25）；甲方以右冲拳打乙方中上路，乙方即以右摊手接甲方打来的拳。然后摊手突然转拉手，身体同时右转打出左偏身拳（见图 26）。



图 19

7. 逼步和移马

咏春门的马法在我未寻访到梁赞嫡传“找

钱华”的后人前，也同众多的同仁一样，只知其一不知其二，总以为咏春拳的马步，不是向前便是往后。后经黄仁智大师指点和在不断的切磋中，发现咏春拳的马步也是非常灵活善

变的，如前辈所云：“未学打拳，先学站马”，这是因为历代武林中各门派都很重视下盘功夫的，各派都有自己的马步。咏春拳也不例外，为了使广大爱好者能更易掌握咏春拳的进步和移马等，在此简单地介绍逼步。



图 20

所谓逼步就是逼近对手，主动缩短攻击的

距离。逼步多以大钳阳马为基础，这样使进攻者易于保持身体的平衡（身体平衡的保持要经久练才能掌握），使在搏击时的步伐能进退自如。移马逼步是咏春拳善走侧门的特点之一，如对方的攻击来势十分凶猛，我方肯定要避其锋芒而走



图 21



图 22



图 23



图 24



图 25



图 26



图 27

对手的侧门，这便是移马，它是在大钳阳马的基础上演化的。如左脚向左方上一步，右脚及时跟上，成侧身钳阳马（见图 27）；也可以用右脚向右方上一步，左脚及时跟上（见图 28）。

8. 站桩法

咏春拳的站桩的站法有几个，分别介绍如下：

(1) 正面右侧站桩法

两脚开大钳阳马、坐腰，全身的重量都平均地分配在双脚上，双膝微开（有时是双内收，习者应灵活掌握），上身保持正直，双手护于身体的中线上，右手长桥竖掌，左手短桥用拜佛掌竖于胸前中线上，称右桩法（见图 29、图 30）。



图 28



图 29



图 30

(2) 正面左侧站桩法

两脚开大钳阳马、坐腰，全身重量平均分配在双脚上，双膝微开，上身保持正直，双手护于身体的中线上，左手长桥护掌，右手短桥用拜佛掌竖于胸前中线上。称左桩法（见图 31）。

(3) 侧身右站桩法

在正面站桩的基础上，右脚向前一步（仍开大钳阳坐马势），身体以偏身对敌，身体重量的分配是后脚占七成，前脚占三成，有点坐在后脚上的感觉，双手仍然护在中线上，右手长桥成标指掌，左手短桥成拜掌（见图 32）。

(4) 侧身左站桩法

在正面站桩的基础上，以左马或右马向前上一步。仍是大钳阳坐马势，身体以左侧对敌，身体重量的分配是后脚占七成，前脚占三成，似坐在后脚上的感觉，双手仍护在中线上，左长桥手成标指掌，右手短桥成拜掌（见图 33）。



图 31



图 32



图 33

(5) 右坐偏身桩

以正身大钳阳马，将身腰左转，目视正前方，以身体右侧对敌，身体重量的分配是以后右脚占七成，左前脚占三成，右手长桥在前，左手短桥护掌在后（见图 34）。

(6) 左坐偏身桩

以正身大钳阳马，将身腰右转，以身体左侧对敌，身体重量的分配是左脚占七成，右脚占三成，左手长桥竖掌，右手短桥护肘底在中线（见图 35）。

9. 咏春人体“四门”

根据咏春拳的拳理，人体的防守区域可模拟成为一个四方体，并分为四个区域，即：从正面看，左边的上方是高内

侧门，下方是低内侧门；右边的上方是高外侧门，下方是低外侧门；而从侧身看，桥手肘部前上方为高前域，下方为低前域，桥手肘部的后上方为高后域，后下方为低后域（见图 36、图 37。按图示的虚线划分，可使学员清晰地理解内外侧门和前后域的概念）。在这样的一个假想的四方体内，以均等的面积作为各种防守格挡法的依据。四门的各种挡法简介如下：



图 34



图 35



图 36

(1) 高外侧前挡

正面对敌，右前锋手上摊，左手下护（见图 38）。

(2) 高外侧后挡

正面对敌，左手以拍掌拍开敌方进攻的手（把敌方进攻的手挡向后外方），右护中手下伏（见图 39）。

(3) 高内侧前挡

正面对敌，左摊手将敌方进攻的手挡在左肩外，右前伏手伏在中线（见图 40）。

(4) 高内侧后挡

正面对敌，右手向左方摊掌成护掌，左拳打中线拳（见图 41）。

（5）低外侧前挡

正面对敌，左掌向右肩推出护掌，右伏手伏向右大腿的前方（见图 42）。



图 37



图 38



图 39



图 40



图 41



图 42

(6) 低外侧后挡

正面对敌，右手护掌守护在中线上，左伏手伏向右大腿前方（作外挡动作，见图 43）。

(7) 底内侧前挡

正面对敌，左护手护前胸，右伏手伏向左下方（见图 44）。

(8) 低内侧后挡

正面对敌，右手守在中线位置（中原手），左手下按向左大腿边（见图 45）。



图 43



图 44



图 45

在练习黏手之前，应对“四门”的概念（即“守四方”）有所了解。因为咏春拳的攻防一般都是采用“连消带打”的，而这一防守招式，在搏击中很常用，虽说这种攻守同时而发的技巧是比先防守而后反击招式进了一步，但仍未达到咏春拳中“不招而打”的境界，所以在这里仅简略地介绍“四门”的挡法。

10. 对敌位置的站法及设想

咏春拳的招式中多用直拳攻击和中线防守，而肘部要归中（沉肘），要求拳要打中的同时兼防“四门”，因此，如何占据最适当的对敌位置是咏春拳习者必修的和重要的一课。在搏击中的审时度势十分重要，广大武术爱好者们一定要将这一“位置”的把握放在首要的位置上。

例如：乙方右步上前以左直拳向甲方的胸部进攻，此时甲方是以正面对敌，并以左手成后护手，右手为问路手。这样的位置对敌是十分不利的，只要对手继续上前进逼甲方的左侧面，甲方就完全处于被动了（见图46），此例说明甲方还没有真正掌握中线攻防的原理和把握“四门”的位置。



图 46



图 47

11. 正确掌握中线防卫法

一定要正确地掌握中线的防卫方法。例如：在实战搏击中，乙方上左步并以左冲拳向甲方中路进攻，甲方向乙方的左侧稍移半步，逼住乙方的左侧面，然后用问路手伏住乙方

左手臂的关节位，甲方同时以左手摊手摊在乙方的左拳前手腕关节位（见图 47）。在此例中，甲方的中线防卫是掌握得较好的。正确的中线防卫法可通过下述的几种方法获得。

（1）前进步法

以正或侧身大钳阳马势（见图 48）；右脚向前弹出一步（见图 49），左脚跟进上半步，仍保持侧身大钳阳马，似右站桩势（右脚在前，右手为先锋手，左手为护手，见图 50）。

（2）后退步法

以正身大钳阳马势，并以右站桩势来做退后动作（见图 51）；左步先向后退一步（见图 52）；前右脚随即后退一步（右脚后坐）；前右脚及时后退半步，退步虽说分先后，但实际上是差不多同时进行的（见图 53）。



图 48



图 49



图 50



图 51

（3）移左步法

以右站桩势向左移步（见图 54）；脚向左方移半步（见图 55），右脚再迅速向左侧方移一步，仍保持右站桩姿势（见图 56）。



图 52



图 53



图 54



图 55

(4) 移右步法

以右站桩势站立（见图 57）；右前脚向右方移一步（见图 58），左后脚迅速向右移半步（见图 59），仍保持右站桩势（注：双手可轮回作先锋手）。



图 56



图 57



图 58



图 59

(5) 坐大钳阳马

①以站大钳阳马势，右手先锋手，左护手护在后中线上（见图 60）。②上身整体转向左方，使重心落后在右脚上，右手可下按置下腹部位或右直护掌成右坐马站桩势，左手护掌于右肩前（见图 61）。③身体又再转向右方，身体的重心转移到左脚上，同时左手下按至腹前，右手化护掌于左肩前（见图 62）。④身体转正，右护手不变，左按掌化正左护掌成先锋手，成为左站桩姿（见图 63）。



图 60



图 61



图 62



图 63

五、单黏手训练

1. 初级定式四式训练

甲乙双方以钳阳马对峙(要求双方的钳阳马始终保持不变),乙方以右直冲拳打向甲方中路,甲方立即以左手摊住乙方打来的右拳,乙方在被甲方左手摊住时,即将打出的右手化为伏手伏在甲方的左摊手上(见图 64);甲方的摊掌化竖掌直向乙方的胸部拍打,乙方的伏手在感觉到甲方转招时即化成按手,下按来掌(见图 65);当乙方以按手下按甲方的掌时,又变右日字冲拳以直拳向甲方胸部打去,甲方接到信息时即用膀手将来拳封住(见图 66);当双方做完以上三个动作之后双方同时还原,即甲方以内帘摊手,乙方以外帘伏手(见图 67)。该手势为咏春单黏手入门式,要求循环不断地练习,当左手练累了,可换右手单练,练熟为止。然后转拦桥手,可左右手反复训练至熟练。



图 64



图 65

2. 单黏手单人单式训练

(1) 插掌训练

双手沿子午线(中线)由上而下插下,练至双臂伸直为止,这个动作称双插掌(参见本系列书的第一本《咏春拳》)

第 25 页)。在这里我只做双插手的单插。

(2) 插沙掌转拦桥手训练

当双手提日字拳后，左手慢慢插下，再向左方外摆为插沙掌转拦桥手（见图 68、图 69），可分左右手反复训练纯熟。



图 66



图 67



图 68



图 69



图 70

3. 双人双式训练

甲乙双方对峙（见图 70），甲方以右下插拳打向乙方腹部；乙方即以左手下拦，将甲手拦出左大腿外侧（见图 71）。练习时一定打出横力，一般用二桐部位去耕拦，可分左右反复训练。



图 71

【例 1】插掌配合日字冲拳对练。双方以大钳阳马对峙（见图 72）；当乙方以右插拳向甲方中下路攻击时，甲方双手同时出击，左手由上向下作斜线下摆，而右手则以日字拳向前直线打出，二手都要出尽力（见图 73）。



图 72



图 73

【例 2】左摊右打。站大钳阳马或摆咏春桩势（见图 74）；左手摊手的同时打出右冲拳（见图 75）；然后又到右

手摊手打并出左冲拳（见图 76）。此练习要求反复地练习，双手要同时发劲，摊打同时，即“消打结合，连消带打”。

【例 3】侧身摊打冲拳。开大钳阳马或摆咏春桩势（见图 77），在将上身体全转向左方的同时左手摊出，右拳冲出时仍是大侧身大钳阳马（见图 78），当转左冲右拳练熟后，



图 74



图 75



图 76



图 77



图 78



图 79

再转右冲左拳或左掌。要求反复练熟（见图 79）。

【例 4】进马冲拳及侧身摊打。双方摆开对峙势（见图 80），甲方上左步以右直拳向乙方上路进攻，乙方即以左摊手摊甲方右直拳，同时以右直拳打向甲方面部。这时要求乙方身体转向左方，以侧身对敌，这样右手的攻击距离可远一些。这招式也称抢内兼打（见图 81），要求反复地练习，使自己的腰桥马达到最佳的状态。甲乙退复原位后还原（见图 82）。



图 80

【例 5】抢内帘手法训练。双方以钳阳马对峙（见图 83）；乙方以左冲拳打向甲方，甲方及时打出右直拳抢中线。因当甲乙双拳都打直时甲方的右直拳是在内帘，所以既可打到乙方的脸部，又可赶走乙方的左冲拳（见图 84）；当乙方再冲打出右冲拳，甲方又及时抢中打出左冲拳，当双方都打出直拳时，甲方的左直拳是在内帘中线，故又可打在乙方的脸部（见图 85）。

【例 6】抢外帘手法训练。甲乙双方站钳阳马对峙（见图 86）；当乙方以左冲拳向甲方进攻，甲方也及时以右冲拳

从乙方桥面打出，甲方的右冲拳将打到乙方时，身体突然左转，使右手攻击的距离增长（打在乙方的脸部，见图 87）；当乙方转冲右拳攻击时，甲方又及时发左冲拳从乙方桥面打出，当冲拳快打到乙方时，身体再突然右转，使右冲拳的攻击距离增加（打在乙方的脸部，见图 88）。



图 81



图 82



图 83



图 84



图 85



图 86



图 87



图 88

4. 脚法训练

起脚是咏春拳学习中不可分割的一部分，练习踢、撑（蹬）脚，除了可作攻击和防守以外，更能练习身体的平衡。踢、撑脚均以大钳阳马为基础，然后再提膝和直撑。

【例 1】撑脚训练。以站右桩势开大钳阳马，先出右马向前一步，成大钳阳马（见图 89）；左脚靠近右脚，双脚注意弯曲（见图 90）；然后将身体的重心移左脚上，右脚随即向前直撑向敌方的腹部（见图 91）。



图 89



图 90

【例 2】侧身撑腿。以右站桩大钳阳马势；前一步将身体的重心移右脚上（见图 92），然后左脚靠近向右脚使重心转

左脚上（见图 93）；随即将身体右侧面转向对手，右脚迅速侧撑向对手（见图 94）；当右脚撑向对方后，脚落地的瞬间即转腰坐钳阳马，同时以左先锋手护掌在前、右护手在后，准备再化招（见图 95）。



图 91



图 92



图 93



图 94

5. 单黏手十六式手法训练

十六式单黏手主要是训练手臂的放松和守中（也就是肘部归肘），在进攻的同时又以肘部保护自己的心窝、肘底守住双肋，靠封手稳守住自己的中路，不给对方有攻击的破绽，在练习中，每次的攻击都要求做到留中守中。练习十六式同时也要求使手臂练出灵活的寸劲和敏感的触觉。

【1式】甲乙双方以大钳阳马对峙，乙方以左冲拳打向甲方中路，甲方及时以右摊手拦截，此时乙方即把打出的左拳化伏手伏在甲方的右摊手上。这也是咏春拳单黏手的定式手法，在未熟习其他手法之前一定要以这种手法去练，要求双方都采用钳阳马，要腰马稳、沉肩肘和以双眼注视对方（见图96）。



图 95



图 96



图 97

【2式】乙方以左弓背掌向甲方胸部打去，甲方即以归肘摊手化解乙方的进攻。要求：乙方打弓背掌时要迅速和直

送；甲方摊手时掌背要下压，手归肘时前走并稍稍摊手，即可化解乙方的攻击（见图 97）。

【3 式】乙方打出的弓背掌被甲方的摊手消解后，乙方即将左腕下旋半圈用漏底掌打向甲方肋部。甲方的右摊手即化伏手回防守住肋部。要求：甲方的伏手下压时一定得沉肩落肘，肘部紧靠肋部或至少保留一拳头的位置（见图 98）。

【4 式】乙方的底掌被甲方化解后，即将左腕向右上摆指，当指尖摆出甲方防守区时，化直拳直打向甲方的头部。甲方的右门拦中掌即化高膀手去化解乙方的高直拳。要求甲方的高膀手一定要膀到位，出臂力点要向前（见图 99）。



图 98



图 99

【5 式】当乙方的高冲拳被甲方的高膀手拦截住时，乙方又及时将左拳化勾手下拉甲方高膀手；当甲方高膀手被拉下时，甲方即将高膀手化成摊手来防范乙方的勾手（见图 100）。

【6 式】乙方以下勾手勾散甲方的高膀手，迫使甲方化摊手解难时，又及时打出抢中拳，攻击甲方的胸部，这时甲

方再及时以中膀手拦截化解（见图 101）。



图 100



图 101

【7式】当甲方以中膀手拦住乙方的中路直拳时，乙方又及时将左腕下摆，以左偷漏手再次打甲方的肋部。甲方的右膀手及时下沉，以刁拦中掌再次拦住乙方的打肋手（见图 102）。

【8式】当乙方左偷漏手被甲方的拦手化解后，乙方的左标指大摆，直标甲方胸口，甲方即以中膀手化解（见图 103）。

【9式】当乙方标手被甲方中膀化解后，乙方的左标指手化勾手下拉，甲方及时以摊手化解（见图 104）。

【10式】当乙方左勾手被甲方摊住后，乙方右手再化标指手攻击甲方的脸部，甲方又及时以高膀手化解（见图 105）。

【11式】当甲方以高膀手拦住乙方左标指手后，乙方又突然将左手下打甲方肋部，甲方再及时以刁拦手护肋（见图 106）。



图 102



图 103



图 104



图 105

【12式】当甲方以闷拦掌拦住乙方偷漏掌后，乙方这时突然将左手内扣，以左挂拳攻击甲方的脸部，甲方即以右弓箭手拦截乙方左挂拳（见图 107）。

【13式】当甲方高弓箭手拦住乙方左挂拳后，乙方以手

腕部内圈下勾，向甲方打出偷漏掌，攻击甲方的胸部。甲方右手及时下按乙方撑掌手的二桐位（见图 108）。

【14 式】当乙方的偷漏掌被甲方以沉手下按时，左指即时左摆以直推掌打向甲方的右脸部，甲方及时以右穿掌化解（见图 109）。



图 106



图 107



图 108



图 109

【15式】当甲方挡住乙方直掌时即将高穿掌变为摊手，此时乙方将直掌化为伏手，势同开式（见图110）。

【16式】收势，双方站大钳阳马（见图111）。以上单黏手训练主要是乙方由外帘攻击甲方，然后甲方从内帘攻击乙方，最后甲乙双方互攻的三组练习之一。下面将转入双黏手定式的训练。



图 110



图 111

6. 双人黏手定式手法训练

双人以钳阳马对峙（见图112）；乙方以右拳向甲方的胸部攻击，甲方即以左内帘摊手接招，当甲方摊住乙方冲拳时，乙方右冲拳手即化伏手，伏住甲方的左摊手。这时甲方以右冲拳打向乙方的胸部，乙方左摊手摊住甲方右冲拳手，当甲方的右冲拳被乙方摊住时，甲方的右冲拳手即化伏手，伏在乙方的摊手上。该姿势是初学双黏手规定手法之一（见图113）。

【1式】甲乙双方各做“缠手”三次后，即左手摊膀摊，右手膀摊膀后再回归双黏手势（见图114~图116）。



图 112



图 113



图 114



图 115

【2式】乙方右腕内旋由下而上地用直推横掌攻击甲方左侧脸部，甲方的左摊手即转高膀手去消解乙方打来的右横掌，甲方右臂同时内旋，转下伏管住乙方的左手（见图 117）。

【3式】依上势，乙方的左手转摊手化直拳打向甲方的

中路，此时甲方右脚退后一步，右手以二桐手将乙方的左冲拳耕向自己身体左方内侧（见图 118）。

【4式】乙方的右手外下旋，用底掌去拍打甲方的肋部，这时甲方的左脚进一步，用左高膀手化下按手按住乙方的右底掌，此时甲方的右手可轻轻抬高或转膀手（见图 119）。



图 116



图 117



图 118



图 119

【5式】乙方的底掌被甲方的下按掌伏下，此时乙方的右腕内摆，当抢中到位时即以右直拳打向甲方的中路。甲方的左伏手即旋劲化膀手消解（见图 120）。

【6式】乙方右脚向前进一步，而左腕外旋由上而下地用底掌向甲方的胸部打出。甲方左脚向后退一步，右手腕外旋作下伏手消乙方打掌（左手可自然地变化或轻轻上膀，见图 121）。

【7式】这是一组练摊膀手和轱手的联系招式（三“轱手”），也是练习黏手的过渡。①当双方对练回到定式黏手姿势时，即甲方的左手成摊手，右手成膀手，乙方左手成膀手，右手摊伏（见图 122）。该势是咏春拳黏手化招前的一式。②甲方的左摊手化膀手，右伏手化摊手；乙方的右手化伏手，左手化摊手（见图 123）。③甲方的左膀手化摊手，右手化膀手；乙方的右手接着化摊手，左手化膀手（见图 124）。以上三组动作是咏春拳基础的三“轱手”，主要目的是训练胳膊和手的敏感反应，在本书中暂不做详细介绍。



图 120



图 121

【8式】乙方的右腕以弓背掌向甲方的中路佯攻；甲方的左手归肘，掌部稍上转（仍是摊手）消解乙方的弓背掌进攻（见图 125）。

【9式】乙方左桥手偷沉后，用外横掌向甲方脸部打去，甲方右桥手内旋以高膀手消解（见图 126）。



图 122



图 123



图 124



图 125

【10式】乙方右腕下伏甲左手，并用偷漏底掌由上而下向甲腹部打去，时甲方的左摊手即转伏手消解（见图127）。

【11式】当乙方的右手被甲方左手伏按时，即摆指向内割腕抢中，并用右横掌由下转上直打甲方的中路，甲方左手即化中膀手来消解乙方的进攻（见图128）。



图 126



图 127



图 128



图 129

【12式】乙方的左手再次进攻，以下摊手抢内帘，以内帘横掌向甲方中路再击，甲方的手臂以二桐位在化摊手之间又化内耕手来消解乙方的进攻（见图129）。

【13式】乙方的左手转摊手抢甲方内帘，在黏住甲方右手时左脚后退一步，随即右手由下而上用外横掌向甲方颈部攻击（也可勾甲方的脖子），这时甲方左脚向前一步，随即右手用二桐伏手消解乙方的攻击，而甲方的左手高膀手同时消解乙方的外横掌进攻（见图130）。

【14式】乙方左脚向前一步，左腕内旋用沉桥手沉下，并向甲方中路打去；甲方右脚退一步后以右膀手内旋消解（见图131）。



图 130



图 131

【15式】乙方的左拳变掌抢外帘下打甲方的肋部，然后突然摊起抢内帘而右手用横掌向甲方中路攻击；甲方左脚向前一步并用左耕手消解（见图132）。

【16式】乙方右手转摊手，右脚后退一步，随即用左标指向甲方颈部进攻；甲方脚向前一步，同时在左手已化伏

手，右臂转高膀手消解乙方的左标指手（见图 133）。

【17式】乙方右脚向前一步同时左臂下沉，左腕由内帘从下而上变左冲拳打向甲方中上路，甲方左脚后退一步，右臂即化膀手消解（见图 134）。



图 132



图 133



图 134



图 135

【18式】乙方左脚向前一步，右手下勾后用直拳打向甲方的胸部；甲方脚向后退一步，左手即化膀手消解（见图135）。

【19式】乙方的左横掌由上向下勾，外勾甲方的右手腕，同时将右手由下而上抢内帘，用横掌向甲方的脸部打出。甲方左脚向后退一步，右手变低膀手来消解乙方的左手，而甲方的左手由下而上转高膀手去消解乙方的横掌（见图136）。

【20式】乙方左脚向前一步，右横掌同时化勾手，下勾甲方的左手腕，当甲方左腕下沉时，紧接着用手打向甲方脸部，这时甲方左手一定会转摊手消解乙方的右拳，而右手也即化高膀手去消解乙方的左挂拳（见图137）。



图 136



图 137

【21式】乙方的右桥手下沉后改用横掌攻击甲方的胸部，甲方这时可以摊手或膀手膀起消解（见图138）。

【22式】乙方的右脚向前一步，右手腕由内圈外一周即伏在甲方的左手二桐位上，同时左臂外旋由上而下地以左漏

底掌打向甲方的右肋部。甲方的左脚立即向后退一步，左臂沉肘转为摊手，消解乙方右伏手，并且甲方将右桥手转下成按伏掌，以消解乙方左手的外漏底掌攻击（见图 139）。



图 138



图 139

【23 式】乙方左脚进一步，左手以割腕内旋，用左勾腕由外抢在甲方右臂内帘，以左直冲拳打向甲方的胸部。甲方右脚后退一步，右桥手即化膀手或内耕手消解乙方的中路拳（见图 140）。

【24 式】甲方左脚向前进一步，身腰同时转左并把乙方的双手带向自己左侧，成左摊右膀势，这时乙方右脚后退一步，佯作被甲方带动，再寻找机会攻击（见图 141）。

【25 式】甲方左脚向前进一步，双手即化膀手，向前弹送给乙方。乙方这时右脚向后退一步，双臂分别以右伏手和左拦桥手化解甲方的弹手（见图 142）。

【26 式】依上势，甲方桥手双归肘后以双割桥手二桐位做弹手攻击；乙方即双桥手以左摊右膀拦接（见图 143）。

【27 式】甲方右脚向前一步，用右手以二桐位由右而左

带压，使甲方成一手伏乙方二手的局面。乙方以左脚后退一步消解（见图 144）。

【28 式】甲方的左腕由下而上，内旋后用外横掌攻击乙方的脸部；乙方右桥手马上从内帘穿上用穿手化解甲方的左横掌，同时左桥手向前用膀手消解甲方的伏手（见图 145）。



图 140



图 141



图 142



图 143



图 144



图 145



图 146



图 147

【29式】甲方右手随即弹腕下沉，抢得空位后，即以右直拳攻击乙方的胸部，乙方以左膀手化解（见图146）。

【30式】当甲方右直拳被乙方左膀手拦截时，即以偷右底掌打向乙方的左肋部位。乙方的左膀手随即下沉化为伏手，伏按甲方的右偷底掌（见图147）。

【31式】甲方双手向左转，左手由上而下转摊手，而右手转伏手；乙方双手跟随甲方双手转左手成摊手，右手成伏手，此式还原（见图148）。

【32式】收式，双方双拳收回将台后还礼（见图149）。以上为定式32式黏手训练，爱好者可先按部就班地学习，待练熟后，再在师傅们的正确指导下，去进行化拆的练习，以及不定式黏手的应用。



图 148



图 149

六、不定式黏手训练

在练不定式黏手之前，再强调中线原理，那就是要求出手时一定要占胸部垂直的位置，这是咏春拳攻防的核心。要求习者一定要守住这个核心，最好能将对手的攻击动作逼在外围（拳经曰：里帘必争）。咏春的攻击手法除直拳抢中外，还有很多的“绝手”。以前人们在师傅保守的情况下仅习

“三套拳”，对本门的手法及脚法不大了解，而了解的又不肯教，长此以往，只有单纯的直拳、直掌及标指手，甚至还有有的片面地认为“越简单越好……”，所以普遍应用的就是三套拳的手法。除此之外，便是运用推掌、切掌、插掌和直标。而脚法只是直撑腿和侧撑腿等。实际上咏春拳里还有双飞掌、阴阳连环锁子手、闭穴收花大法等；而脚法则有虎尾脚、穿心脚、阴阳连环锁子脚等，这些将留在以后的书中介绍，在此仅举数例。

【例 1】抢中打手训练。单人打出左日字拳（于中线），右护手或摊护于中线（见图 150）。



图 150

【例 2】标出左指，右护手仍然护于中线（见图 151）。



图 151

【例 3】乙方以右直拳向甲方攻击。甲方及时以左冲拳抢中，打在乙方的脸部（见图 152）。

【例 4】甲方以左冲拳打向乙方，乙方右手及时用标指掌抢中，标指可直接攻击甲方的脸部，与此同时乙方的左护手掌一定要挡住甲方的来拳（见图 153）。

1. 摊手系列

一般双黏手都可用摊手进行化拆（本书后面将作介绍），这里着重介绍离手类的摊打摊防，摊手是咏春门常用的攻防手法之一。



图 152



图 153

【例 1】摊手直拳（抢内帘）。双方对峙备格斗（见图 154）；当乙方的左直拳向甲方头部攻击时，甲方即以右摊手摊住对方来拳的内帘，同时以左冲拳打向乙方的脸部（见图 155）。



图 154

【例 2】摊手直拳（抢外帘）。双方对峙准备格斗（见图 156）；当乙方以右冲拳向甲方进攻时，甲方随即左闪侧，并以右摊手摊住对方来拳的外帘，同时以左拳直打乙方的腮部（见图 157）。



图 155

【例 3】摊手搔掌。双方对峙准备格斗（见图 158）；当乙方以左冲拳向甲方上路进攻时，甲方即以右摊手变抓手抓住乙方的左腕，随即以左搔掌攻击乙方的脖子（见图



图 156

159)。

【例 4】摊手（抓手）转伏打。双方对峙准备格斗（见图 160）；乙方以右直拳向甲方上路攻击，甲方即以右摊手截住对方的来拳（见图 161）；甲方摊住对方来拳后突然上左步，右摊手转下拉手，左手马上伏按乙方右关节位，这时

甲方立即腾出右拳直打乙方头部（见图 162、图 163）。

【例 5】摊手勾肘发直拳。双方对峙准备格斗（见图 164）；乙方以右直拳向甲方上路攻击，甲方即以右摊手摊截乙方的右直拳（见图 165）；甲方摊住乙方来拳时即转下拉手，同时上左步以左手勾住乙方脖子使劲下拉（见图 166）；甲方在下拉乙方的同时，可用右拳打向乙



图 157



图 158

方的脸部（见图 167）。

【例 6】膀摊手转摊打。双方对峙准备格斗（见图 168）；乙方以右冲拳向甲方中路进攻，甲方即以左膀手招架（见图 169）；当甲方用外膀接住乙方右直拳时，乙方又以左直拳向甲方上路打来，甲方再以右摊手抢内帘（见图 170）；甲方

用左膀手即圈转成摊手，摊住乙方右手二桐位；而右摊手变竖掌（或标指）直打乙方的脸部（见图 171）。



图 159



图 160



图 161



图 162

【例 7】摊手化漏手打肋。双方对峙准备格斗（见图 172）；甲方向前以右拳向乙方胸部攻击，乙方即以右前锋手

变为摊手，摊在甲方来拳的桥面上（见图 173）；随后乙方中线摊手转腕变为漏手，打甲方的胸部（或肋部），并同时逼步向前以左竖掌直拍甲方胳膊的关节位（见图 174）。



图 163



图 164



图 165



图 166

【例 8】摊手化（抛）拳打肋。双方对峙准备格斗（见

图 175); 甲方上左马以冲右拳向乙方中路攻击, 乙方即以右摊手摊防甲方的来拳 (见图 176); 同时乙方再以左勾或抛拳击向甲方右胳膊的肘底关节位 (令甲方疼痛难忍), 这时乙方右摊手即变拳连打甲方的肋部 (见图 177)。



图 167



图 168



图 169



图 170

【例9】推标手转伏手打。双方对峙准备格斗（见图178）；甲方以右直拳向乙方中路攻击，乙方即以左摊手在内帘摊住甲方的右冲拳，同时以右标指手攻击甲方的喉部（见图179）；打甲方喉部的右标指可手顺势向下伏按，然后乙方



图 171



图 172



图 173



图 174



图 175



图 176



图 177

迅速坐偏身马以左直拳猛打甲方的脸部（见图 180）。

【例 10】摊手化直漏手打。双方对峙准备格斗（见图 181）；甲方以右直拳向乙方中路进攻，乙方即以右摊手摊截来拳（见图 182）；乙方左护手变拳打向甲方的脸部（见图



图 178



图 179



图 180

183); 乙方左手即变抓手顺势把甲方右手按下, 然后右手变直漏手掌猛打甲方的脸部 (见图 184)。

【例 11】内帘摊手化卡脖。双方对峙准备格斗 (见图 185); 乙方向前以右直拳向甲方中路进攻, 甲方立即迎上并



图 181



图 182



图 183

以左手摊住乙方右拳的内帘（见图 186）；当甲方以左手摊住对方来拳时，突然转下拉手将乙方右拳桥手下拉，同时打出右抓手卡乙方的脖子（见图 187）。

【例 12】摊手化拉手侧拳。双方对峙准备格斗（见图



图 184



图 185



图 186



图 187

188); 乙方以左直拳向甲方中路攻去, 甲方即以右摊手摊住乙方右拳的内帘 (见图 189); 在甲方右摊手摊住乙方左直拳后, 甲方用右抓手抓住乙方的左手腕 (见图 190); 在甲方用左手下拉乙方左手时, 甲方的右摊手立即变直拳打在乙



图 188



图 189



图 190

方的脸上（见图 191）。

【例 13】外摊横拍变直拳。双方对峙准备格斗（见图 192）；乙方以右直拳向甲方上路进攻，甲方即以右摊或伏手招架（见图 193）；甲方再用右摊手或伏手化解乙方冲拳时，



图 191



图 192



图 193



图 194

甲方的左护手拍打乙方胳膊的二桐（并下按），随后右摊手化直拳打向乙方的脸部（见图 194）。

【例 14】内摊弯弓与直拳。双方对峙准备格斗（见图 195）；甲方以左冲拳向乙方中路进攻，乙方以右摊手招架

(见图 196); 紧接着乙方逼步, 左护手变弯弓射箭手封甲方双肩, 而右摊手变直拳打在甲方的脸上 (见图 197)。



图 195



图 196



图 197

2. 摊膀手转膀手系列

膀手是咏春拳在实战中运用得较多的和十分典型的一种

连消带打手法，因为以膀手做先锋手去反击对手，它使到在防守中的膀手转为反击招式时能环环紧扣，给敌人以重创（详细可参考《咏春拳》中膀手的介绍）。所谓摊膀，顾名思义，即有摊必有膀，膀中必有摊。摊膀手是一组不可分割的阴阳连环手法，它在防守上能不给对手有破绽可钻，在进攻上能轻而易举地抢得主动，迫使对手处于只有招架之功而无还手之力的境地。

【例1】摊膀手勾拉化直拳。双方对峙准备格斗（见图198）；甲方以右直拳向乙方进攻，乙方即用左闪侧并出左膀右摊手接甲方的右拳（见图199）；这时乙方的右摊手化勾拉手，而左膀手化直拳打在甲方脸上，可连环攻击（也可以化肘击，见图200）。



图 198

【例2】先膀手化挂拳打。双方对峙准备格斗（见图201）；甲方以左日字拳打乙方中路，乙方即以右膀手膀在甲方来拳的外帘（见图202）；这时乙方左护手可突然变招抓甲方的手腕，右拳猛击甲方的头部（见图203）。



图 199



图 200



图 201

【例3】摊转外帘膀手打。双方对峙准备格斗（见图204）；甲方以右直拳向乙方进攻，乙方即以左摊手先抢内帘，同时右手以右冲拳直打甲方的脸部（见图205）；这时乙方又迅速出左膀手，使整个身形抢出帘外，即“内摊抢外膀”（见图206）；然后乙方右手紧扣甲方的右手腕，左膀手

化挂拳打向甲方的脸部（见图 207）。



图 202



图 203



图 204



图 205

【例 4】膀手爆拳* 转伏打。双方对峙准备格斗（见图

* 意为突然爆炸。

208); 乙方以右直拳向甲方上路攻击, 甲方即以左膀手侧身抢外帘招架 (见图 209); 当甲方的左膀手膀住乙方的来拳时, 甲方右护手立即抓乙方的右直拳, 同时左膀手转挂拳猛打向乙方的脸部 (见图 210); 当乙方以左手摊住甲方挂拳



图 206



图 207



图 208



图 209

时，甲方左挂拳即转下伏拉手，造成乙方双手交叉（即成“以一伏二”之势），这时甲方即可打出右直拳（见图 211）。

【例 5】先膀手化捺掌打。双方对峙准备格斗（见图 212）；乙方以右直拳向甲方进攻，甲方即以在高膀手膀在乙方右拳外帘（见图 213）；当甲方左膀手膀住乙方来拳，右护手及时抓住乙方胳膊的腕部下按，同时左膀手即可变捺掌攻击乙方咽喉部位（见图 214）。



图 210



图 211



图 212



【例 6】内膀外摊打横掌。双方对峙准备格斗（见图 215）；乙方以右直拳向甲方上路攻击，甲方以右膀手抢内帘招架（见图 216）；当甲方抢得内帘时，即以沉后肘转右摊

手，摊住乙方右直拳；当摊住乙方右直拳时，即发左横掌打在乙方肋骨部位（见图 217）。



图 213



图 214



图 215

【例 7】内帘膀化撑捺掌。双方对峙准备格斗（见图 218）；乙方以左直拳向甲方上中路攻击，甲方立即以左膀手

招架（见图 219）；当甲方左手膀住乙方左冲拳时，右护手或膀手及时把乙方的左冲拳撑起（或横抓，见图 220）；当甲方右护手将乙方冲拳撑起后，左膀手及时出击打乙方胸部（或肋部，见图 221）。



图 216



图 217



图 218



图 219



图 220

【例 8】双膀沉肘化标打。双方对峙准备格斗（见图 222）；乙方以双拳向甲方中上路攻击（即双龙出海），甲方即以双膀手招架（见图 223）；当甲方膀住乙方双拳时，即以双膀沉肘转双摊手后用直标指打向乙方的脸部（见图 224）。

3. 耕拦手系列

耕拦手是咏春拳中较常用的一种攻防手法，分别有上拦手和



图 221

下拦手，上拦手常用于接对方较高的攻击手，而下拦手则接对方攻击腰部以下的手和脚。拦手在咏春拳中不是简单的防御手法，是防中带攻的手法之一。

【例 1】耕防扣颈直漏打。双方对峙准备格斗（见图



图 222

225); 甲方以右直拳打向乙方中路, 乙方立即走甲方的右侧门, 并以左手耕住来拳 (见图 226); 然后乙方左手直伸去扣甲方的脖子, 右护手变直拳猛打甲方的脸部 (见图 227)。



图 223



图 224



图 225



图 226



图 227

【例2】内拦手化掌打脸。双方对峙准备格斗（见图228）；甲方上马用右拳攻击乙方上路，乙方的护手立即变拦

手抢内帘位（见图 229）；然后乙方的左拦桥手可变拍掌在内帘横打甲方的右脸部（也可变连环扣打，见图 230）。



图 228



图 229



图 230



图 231

【例 3】下拦手与破中手。
双方对峙准备格斗（见图 231）；
甲方上马右手以低插拳向乙方腹部攻击，乙方即以左手向下拦，
拦截甲方的右冲拳，同时立即打出右破中搥手，攻击甲方的脖子
（见图 232，注：右破中搥手也可打直拳）。



图 232

【例 4】拦桥手与子午拳。
双方对峙准备格斗（见图 233）；
乙方以右手抛拳攻击甲方的头部，甲方的左手以护手变拦桥手
拦截乙方的右抛拳，同时右手以中线直拳猛打乙方的脸部
（见图 234）。



图 233



图 234

【例 5】拦桥防守扣颈打。双方对峙准备格斗（见图 235）；甲方以右高冲拳攻击乙方的头部，乙方即用左拦桥手抢内帘拦截，同时乙方的右手以阴铲掌去攻击甲方的脖子（见图 236）。



图 235



图 236

【例 6】拦桥手防脚打中。双方对峙准备格斗（见图 237）；甲方突然起右脚踢乙方中路，乙方用拦桥手（也称破中手）拦截，并迅速逼步黏近甲方（见图 238）；这时左护手化弓射箭手封住甲方双肩，同时以右直拳攻击甲方的脸部（见图 239）。



图 237



图 238



图 239

【例7】拦桥防与捺颈手。双方对峙准备格斗（见图240）；甲方用右直拳向乙方进攻，乙方立即抢中门用左手拦住甲方的来拳，右手同时以捺掌杀向甲方的脖子攻击（见图241）。



图 240



图 241

【例 8】拦桥手防勾拳打。双方对峙准备格斗（见图 242）；然后乙方用直拳（或左勾拳）向甲方肋部攻击，甲方即以右拦手拦截乙方的左拳，同时甲方左手以勾拳攻击乙方的脸部（见图 243）。



图 242



图 243

【例9】耕捺掌连消带打。双方对峙准备格斗（见图244）；乙方用右直拳向甲方的胸部攻击，甲方立即以左耕手拦截（见图245）；当甲方的左耕手拦截到乙右直拳时，左耕手拳头变掌攻击乙方的脖子（见图246）。



图 244



图 245



图 246

【例 10】拦桥弓箭化冲拳。双方对峙准备格斗（见图 247）；当乙方以右直拳向甲方胸部进攻，甲方立即以左弓箭手砍向乙方胳膊的二桐位（见图 248）；并随即以左弓箭手化冲拳向上攻击乙方的下颏（见图 249）。



图 247



图 248



图 249

【例 11】拦下打上抢中路。双方对峙准备格斗（见图 250）；乙方突然起右脚蹬打甲方的中路，甲方立即以右拦手拦住来脚（见图 251）；当甲方的拦手转抱手抱住乙方的右脚时，立即打左冲拳攻击乙方的上路（见图 252）。



图 250



图 251



图 252

【例 12】左耕圈手打两肋。双方对峙准备格斗（见图 253）；乙方用右直拳向甲方上路进攻，甲方即以左手拦截乙方的来拳，同时以内圈手运腕劲抵住乙方的右拳（见图 254），当甲方内圈手圈至一半时，左手向乙方胸部打出左直

掌（见图 255）。



图 253



图 254



图 255

【例 13】耕栏防与伏手打。双方对峙准备格斗（见图 256）；当甲方以“黑虎掏心”（即左手抓脸，右手下抓）攻击乙方时，乙方及时以闪侧向右并以左手耕栏对方的桥手，

右手耕手接住甲方进攻的手（见图 257）；乙方的右耕手及时下按，迫使甲方的左手压住自己的右手（成“一伏二”势），也可用直接按手打接拳，乙方左拦手变直拳打向甲方的脸部（见图 258）。



图 256



图 257



图 258

4. 伏手系列

伏手是咏春拳中常用的手法之一，将摊手转为伏手法，它是利用灵活的手腕部去化解及消解对方从不同方位和角度的进攻，常常配合其他的手一起运用。



图 259



图 260



图 261

【例1】伏手变圈手直打。双方对峙准备格斗（见图259）；乙方以右直拳向甲方上路进攻，甲方立即以左伏手伏住来拳（见图260）；当甲方在伏住乙方右直拳后立即（圈手）抢位，当圈手行半圈后即化直拳，直击乙方脸部（见图261）。

【例2】伏按掌连消带打。双方对峙准备格斗（见图262）；乙方起膝攻击甲方的腹下部，甲方及时左转坐马，用右伏掌下按（见图263）；当甲方右掌拍挡到乙方膝部后，即化掌为拳直打在乙方的脸部（见图264）。



图 262

【例3】伏手化抓与冲拳。双方对峙准备格斗（见图265）；乙方以右直拳向甲方进攻，甲方立即以左伏手伏按乙方的右拳（见图266）；当甲方伏手伏住乙方冲拳时，立即变下抓手，在将乙方的右手下抓的同时，以右手以直拳打向乙方的面部（见图267）。

【例4】双伏手变一伏二。双方对峙准备格斗（见图268）；



图 263



图 264



图 265

乙方以右直拳向甲方进攻，甲方立即闪侧在乙方右手边，以双伏手伏乙方打来的右拳（见图 269）；这时甲方的左右伏手同时下伏按乙方打来的拳，然后左手朝乙方脸部攻击（见



图 266



图 267

图 270)；再转右拳攻击乙方的脸部，当乙方用左手去挡甲方的右冲拳，甲方的右手即化伏按手，成“一手伏二”势，甲方左拳朝乙方下巴猛击（见图 271、图 272）。



图 268



图 269



图 270

【例 5】伏手防变子午拳。双方对峙准备格斗（见图 273）；甲方以右冲拳向乙方胸部攻击，乙方即以左伏手下按甲方的右冲拳（见图 274）；甲方及时将右手变摊手摊截乙

方的左伏手，然后以身腰马右转并出左直拳猛击乙方的脸部（见图 275）。



图 271



图 272



图 273

【例 6】双伏抢内帘打肋。双方对峙准备格斗(见图 276)；



图 274



图 275



图 276

乙方以右直拳向甲方攻击，甲方即以左手伏住乙方的右直拳（见图 277）；这时乙方又以左直拳向甲方攻击，甲方再以右伏手伏住乙方的左拳（见图 278）；这时甲方以双伏手内扣

并圈腕抢内帘，直击乙方双肋部（注：这手法在练习时要小心，有一定的危险性。见图 279）。



图 277



图 278



图 279

【例 7】伏手抢攻闯中心。双方对峙准备格斗（见图 280）；乙方以左手标指手向甲方中路攻击，甲方即迎上并以

左伏手从乙方标指手的外帘伏下，同时右护手变直拳攻击乙方的胸或脸部（见图 281）。



图 280

5. 标指系列

标指手是咏春拳的一绝，它充分地表现了咏春拳在攻防中很强的抢打意欲，标即抢打的意思。咏春拳诀曰：“无桥寻桥，有桥抢打”。抢打者标也，一旦抢得对方的桥手便不会让对手有喘息的机会。“一化三，三化六，六化连环扣”的高级打法往往逼得对手处于“无法走”的境地，是咏春拳中较实用的手法，但因



图 281

出手险恶，又易于伤人，所以历代拳师和前辈都不轻易传授该手法，或慎重选徒而教，故此在本书中仅举几例。

【例 1】摊接伏防锁喉指（阴铲手）。双方对峙准备格斗（见图 282）；甲方以右冲拳向乙方中路攻击，乙方即向左闪侧一步，以右摊手摊住甲方打来拳外帘（见图 283）；乙方在护手变伏手伏压甲方右拳的关节位，然后右摊手化阴标指攻击甲方的脖子（见图 284）。



图 282



图 283

【例2】摊接伏防锁喉指（阳标指）。开式与上例同，乙方的左护手伏住甲方来拳关节位，右摊手化阳标指手攻击甲方的咽喉部位（见图285）。



图 284



图 285



图 286

【例3】摊防拉手锁喉指。双方对峙准备格斗（见图

286); 甲方用右冲拳向乙方中路攻击, 乙方即以右摊手摊住甲方的来拳 (见图 287); 乙方摊手突然转拉手下按甲方的桥手, 这时乙方的左掌直打甲方的胸部 (见图 288); 在乙方左掌直拍甲方胸部时, 又突然窜起, 成标指攻击甲方的喉部 (见图 289)。



图 287



图 288



图 289



图 290

【例 4】膀手化挂拳锁喉。双方对峙准备格斗（见图 290）；甲方用右直拳向乙方中路进攻，乙方以左膀手拦截（见图 291）；乙方右护手下按甲方的右拳，左手化挂拳打在甲方的胸部上（见图 292）；当乙方左挂拳打在甲方胸部时，又突然将左拳化指向上直插，以阳标指手封甲方的上路（见图 293）。



图 291



图 292



图 293

【例 5】连消带打标指手。双方对峙准备格斗（见图 294）；乙方以右冲拳向甲方上路攻击，而甲方同时用左标指手抢内帘向乙方脸部直插，而右手成护手护在左肩前（见图 295）。



图 294

【例 6】左脱手与右标指。
双方对峙准备格斗（见图 296）；
甲方以右插拳打向乙方的腹部，
乙方即以右下按掌防守，当按到
甲方的右拳时，即转锁手锁住甲
方来拳的腕部（见图 297）；甲
方即以左插沙掌（即铲手）去抢脱
被锁的手（见图 298）；当甲方
的右手解脱后，左手及时化弓箭手
封住乙方的前锋手，右手变标指
手以侧指直插乙方的面部（见图
299，此招慎用）。



图 295

6. 挂拳系列

除三星捶外，挂拳也是咏春拳中常见的攻击手法之一。
该拳是以拳头自上而下地用拳背攻击对手，具有出拳快速、

凶猛的特点，短距离地从上挂下，有令对手防不胜防的效果。由于挂拳常配合其他手法一起运用，故此也有其他的黏手系列。



图 296



图 297



图 298



图 299



图 300



图 301



图 302

挂拳的训练方法。双方开钳阳马对峙准备格斗（见图 300）；乙方以右冲拳向甲方攻击，甲方右手摊抓乙方右冲拳，然后出左拳自上而下地向乙方的头部打下（见图 301）；乙方马上起右膀手拦截甲方的挂拳，同时起左摊手协助防守

(见图 302); 乙方的左摊手变为抓手, 扣住甲方的挂拳, 并将右膀手变挂拳打向甲方的头部 (见图 303); 甲方左手即化膀手拦截乙方的后挂拳, 同时起右摊手协助防守 (见图 304)。这组挂拳对练习要反复循环地练习, 并应切记“拳打千遍, 功夫自现”的祖训。



图 303



图 304



图 305



图 306

【例 1】先打封左右挂打。双方对峙准备格斗（见图 305）；甲方用右冲拳向乙方攻击，乙方即向左方闪侧一步，以右切掌封住来拳（见图 306）；乙方的切掌变拉手下拉甲方右拳桥手时，左手化挂拳猛打在甲方的脸部（见图 307）；当乙方左挂拳打在甲方脸部时，又化伏手下按甲方右手，接着乙方又以右挂拳打向甲方胸部或脸部（见图 308）。



图 307



图 308



图 309

【例 2】摊膀防与挂拳攻（综合手法）。双方对峙准备格斗（见图 309）；乙方以右冲拳向甲方中路进攻，甲方即以左摊手摊截乙方直拳的进攻（见图 310）；这时乙方的右冲拳即变膀手，抢得内帘（可占主动的位置，见图 311）；当乙方的膀手形成，左手去按甲方摊手二桐时，右膀手化挂拳

猛打向甲方的脸部（见图 312）。



图 310



图 311

7. 肘膝系列

学过外家拳法的人都擅长离身的搏击格斗，但我们也知道当双方近身纠缠或与对手“黏”在一起时，便会感到力不从心了，甚至很容易地被对手以擒拿或摔打的手法搞得连连败北。但是咏春拳是以近身、黏手、短桥与寸劲而善打著称的，近身格斗对咏春拳手来讲，当然是正中下怀，那是越近越易发挥，它可以从长打到短，从拳打到肘，又从肘打到肩，从肩打到头。因此，在近距离下怎么打，怎样才能发挥肘与膝的攻击威力，这是近身搏击的关键。这里仅作数例肘法攻击法的介绍。



图 312

【例1】防抱腰左肘直下。双方对峙准备格斗（见图 313）；乙方突然逼步下蹲，意在将甲方拦腰抱起（见图 314）；甲方即坐大钳马（可防被对方抱起），在用右手按压乙方后颈的同时以左肘直向下猛击乙方的背部（见图 315）。



图 313



图 314



图 315

【例2】批肘。招式与拆解在《咏春拳·续一——寻桥、标指》和《咏春拳·续二——木人桩及器械》书中均有介绍，习者可参阅。



图 316

【例3】左拳击脸批右肘。双方对峙准备格斗（见图316）；乙方上步用右冲拳向甲方中路攻击，甲方即以右摊手摊住乙方打来的拳（见图317）；甲方的右摊手突然变擒拿手下按乙方的右拳，左拳打向乙方的脸部（见图318）；当左冲拳打在乙方脸部时，左手突然下抓，抓按乙方的右桥手，这时甲方可将身体左转，以右肘横批攻击乙方的脸部（见图319）。



图 317



图 318



图 319



图 320

【例4】左右横批打喉脸。双方对峙准备格斗（见图320）；乙方突然以双手紧抱甲方的腰部，甲方立即以右肘横批攻击乙方喉颈部（见图321）；当甲方的右肘击中乙方喉部时，左肘又随腰转右而批横肘，攻击乙方的脸或鼻子上

(见图 322)。左右横批肘可以连续使用，成连环攻击势，横批肘既可以从敌方的正面进攻，也可以从敌方的侧门进攻，如从敌人的侧门进攻，效果更好。

【例 5】拍击直打敌横肘。双方对峙准备格斗（见图 323）；乙方上右步以右直拳向甲方进攻，甲方立即上左步以



图 321



图 322



图 323

左横拍掌拍击乙方来拳的关节位，并同时打出右直拳（见图 324）；当甲方右拳击乙方面部时，右手突然向下按住乙方右手肘关节，这时甲方以左横肘攻击乙方的脖子（见图 325）。

【例 6】拍颈打肘解脚困。双方对峙准备格斗（见图 326）；甲方以右蹬脚攻击乙方的中路，当乙方拦截接住甲方



图 324



图 325



图 326

的脚时，甲方得立即以左手去抓乙方的左手，右手同时去扣乙方的脖子（见图 327）；当甲方右手扣住乙方脖子时，左肘以横扫肘打乙方头部。当肘打在乙方头部时，被抱的脚便可以解脱（见图 328）。

【例 7】卡脖批肘化级肘。双方对峙准备格斗（见图 329）；



图 327



图 328



图 329

甲方上右步用右拳直击乙方的上路，乙方即以右摊手摊住甲方右胳膊的二桐位，并用左手去卡甲方脖子（见图 330）；甲方及时以左肘横扫乙方左桥手（见图 331）；当甲方左肘撞在乙方卡脖桥手时，甲方被乙方控制的右手突然转摊拉手，然后甲方的左肘自上而下直打在乙方的胸部（见图 332）。



图 330



图 331



图 332

【例 8】摊手直标化批肘（综合手法）。双方对峙准备格斗（见图 333）；甲方上左马用右拳向乙方进攻，乙方及时出右摊掌把甲方打来的右冲拳摊住（见图 334）；然后乙方的右摊掌立即变擒拿手扣住甲方打来的右冲拳用力下拉，左护手化直拳猛打甲方的脸部（见图 335）。在乙方得手后，

左冲拳即变伏手自上而下压着甲方的右臂，右手迅速化标指手插向甲方眼部，形成第二次打击（见图 336）；若甲方以左手防打，乙方及时以左手按甲方左掌，再发后标指手；乙方的右标手攻击成功后又变批肘，以右肘横批向甲方颈部猛击（长桥手化短桥手）形成第三次打击（见图 337）。



图 333



图 334



图 335



图 336



图 337



图 338

8. 横拍打（掌）系列

横拍掌圈内人称之为内外帘手，即抢内外帘进攻之意，有些人因为身材较瘦小，抢内帘可能不那么易，故只好抢外帘（也称走侧门）使出横拍的攻击，这就要求习者要灵活掌

握运用，如果面对比自己身材高大和健壮的对手，还硬要去抢内帘，就一定会吃亏。故此练习黏手就得学习抢内外帘的技巧。

【例 1】外帘横拍掌直拳。双方对峙准备格斗（见图 338）；乙方以右冲拳向甲方上路进攻，这时甲方摆步向乙方右侧移一步，同时用左拍手拍乙方右冲拳外帘的桥上，然后左拍手下按，身体右转出右直拳猛击在乙方胸部上或脸上（见图 339）。



图 339

【例 2】内帘横拍打直拳。双方对峙准备格斗（见图 340）；乙方用左冲拳向甲方中路进攻，甲方即以左拍掌拍打乙方左拳的内帘，突然下按并以右冲拳直打乙方的胸部



图 340

(见图 341); 乙方护于胸前的右手及时摊住甲方的右冲拳 (见图 342); 甲方在右冲拳受阻后突然下拉成“一伏二”势, 同时以左拍掌或肘攻击乙方的脸上 (见图 343)。

【例 3】横拍掌与子午拳。双方对峙准备格斗 (见图 344); 甲方用左拳向乙方中路进攻, 乙方立即以右手拍接; 当接到甲方右拳时及时下按, 同时左拳迅速猛打甲方的脸部 (见图 345); 这时, 甲方又出右拳攻击乙方中路, 乙方左冲拳及时变拍掌, 拍按甲方右手二桐位 (见图 346); 当乙方拍手锁住甲方的腕部, 右手立即用直拳猛打甲方的脸部 (见图 347)。



图 341



图 342



图 343



图 344



图 345



图 346

【例4】拍掌弓箭防射拳。双方对峙准备格斗（见图348）；乙方用右直拳向甲方上路进攻，甲方即向左移步以左横拍掌拦截，并用右直拳打乙方的脸部（见图349）；当甲方右拳打在乙方脸部时，立即变爪手下抓乙方的右冲拳，并

接着再出左直拳攻击乙方的脸部（见图 350）；当甲方左拳猛打乙方脸部时，为防乙方左拳反击，甲方左手即化弯弓射箭手封乙方的双肩或侧门；右箭拳打在乙方的腹部或肋部（见图 351）。



图 347



图 348



图 349



图 350

【例5】横拍摊手防直打。双方对峙准备格斗（见图352）；乙方用右直拳向甲方中上路攻击，甲方突然左移，跳向乙方右外侧门，同时以左拍掌从左向右横拍乙方的右拳（见图353）；甲方随即以右摊手摊在乙方胳膊的桥面后转拉手，左手可化掌或拳攻击乙方的下颏（见图354）。



图 351

【例6】左右拍掌右直拳。双方对峙准备格斗（见图355）；乙方用右直拳向甲方上路进攻，甲方即以



图 352

大钳阳马迎接，并以右横拍掌打在乙方胳膊的二桐位后变其拳势（见图356）；乙方又以左直拳攻击甲方，这时甲方再坐身腰以左大钳阳马势，同时出左横掌拍击乙方左胳膊的二



图 353



图 354



图 355

桐位（见图 357）；这时甲方左横掌突然下伏，同时出右拳猛打乙方脸部或腮部（见图 358）。

【例 7】横拍揉掌加勾拳。双方对峙准备格斗（见图 359）；乙方以右直拳向甲方上路进攻，甲方即以左横拍掌拍



图 356



图 357

向乙方来拳的关节位，同时甲方右护手按乙方右拳的腕关节位（见图 360）；这时甲方右护手突然变抓手，左掌变揉掌猛击乙方脖子（见图 361）；甲方当完成左揉掌后，左掌下沉抓伏乙方的右手往下按，并腾出右手，以勾拳猛打在乙方胸部（见图 362）。



图 358

9. 掌打系列

掌法是咏春拳六大手形之一，是以寸劲击敌的内家手法。

如内帘的穿心掌，是咏春三大掌法之一，攻击力甚强，正如拳诀所讲到的那样：“有形接形，无形打中”、“里帘必争，直捣黄龙”，都说明了内帘穿心掌的重要。由此可以看出，抢中、守中在搏击中是多么重要！又如破排掌，该掌是咏春



图 359



图 360



图 361

拳三大掌法之二，是守中和抢中的攻击及反攻击掌法。这掌常常出现在连消带打中，破排掌又可以双掌齐发，常配合其他手法做攻防的补漏。双飞掌是咏春掌法之三，其掌法凌厉，除非不用，逢用必中，是祖师“找钱华”（陈华顺）看

门掌法之一，拳经有：“破劲敌，全凭双飞掌”。该掌被定为秘传掌法之一。在该章节里仅作简述。当然，咏春拳在搏击中是不止这几掌的，其中也有托掌、弓背掌、印掌（即横掌）等，这几掌都是出手突然，是连消带打运用的掌法，有很大的杀伤力，用于防守时可化对手的千钧，攻击时是借力打力，逼对手于屡战屡北的境地。

【例 1】伏打外帘破排掌。双方对峙准备格斗（见图 363）；甲方以右直拳进攻乙方，乙方即以右手伏住甲方右拳的内帘上（这时乙方的左护手一定要护在右肩旁，见图 364）；乙方的右内帘伏手化圈手从内帘圈到外帘，再配合左掌同时打向甲方肩膀（见图 365）。



图 362



图 363



图 364



图 365



图 366

【例 2】推打蝴蝶双飞掌。双方对峙准备格斗（见图 366）；甲方用右直拳向乙方进攻，乙方立即以左闪侧势，并以右摊手，摊截甲方来拳的外帘（见图 367）；同时用左护手拍打甲方右冲拳的肩肘部，右摊手变掌向下猛打甲方的右

肘部（见图 368）。



图 367



图 368



图 369

【例 3】鞭拳横打靠托掌。双方对峙准备格斗（见图 369）；甲方用右直拳冲打乙方中路，乙方身体向左侧闪一步，同时以右摊手摊截甲方的右直拳（见图 370）；然后乙

方的左护手突然从下向上托起甲方的右胳膊，右摊手变鞭拳横打在甲方的右肋上（见图 371）。



图 370



图 371

【例 4】摊打下巴破排掌。双方对峙准备格斗（见图 372）；甲方用右冲拳向乙方进攻，乙方立即向左方闪侧一步，用右手摊在甲方来拳外帘的二桐位上（见图 373）；乙方左护掌突然对甲方右胳膊的关节位猛打，然后乙方腾出右手变托掌向上猛打甲方的下颏（见图 374）。



图 372

【例 5】相缠锁手弓背掌。双方对峙成双黏手势（见图

375); 乙方突然双手内锁成双弓背掌, 以左手锁住甲方双手 (见图 376); 乙方以左手伏锁甲方双手后, 腾出右拳以弓背掌打在甲方的脸上或喉部 (见图 377)。



图 373



图 374



图 375



图 376

【例 6】左伏防打右印掌 (竖掌)。双方对峙准备格斗

(见图 378); 甲方以右直拳向乙方中路进攻, 乙方即以左伏手接甲方的进攻, 当乙方伏手伏住甲方的来拳时, 右推掌已出, 猛打甲方的脸部 (见图 379)。

【例 7】右割封、左弓背掌 (偷弹手)。双方对峙准备格斗 (见图 380); 甲方以右直拳打乙方中路, 乙方即以右割手割住甲方的来拳同时下压, 左弓背掌直打甲方的喉部 (见图 381)。



图 377



图 378

10. 割手 (伏手) 系列

割手是咏春拳常用的手法之一, 它是利用腕部的灵活性去消解对方的攻击, 从各个不同方位向对方进攻, 常出现以横破直或以直破横等手法, 由于是先发制人, 因而攻一招得

势，招招追打，是典型的连消带打的手法。



图 379



图 380



图 381



图 382

【例 1】摊化擒手助撑掌。双方对峙准备格斗（见图 382）；甲方以右直拳向乙方中路进攻，乙方立即向左方闪侧一步，以右摊手摊住甲方来拳的二桐位（见图 383）；这时

乙方马上左步逼向甲方，右摊手化反割手割住甲方的右胳膊，同时左撑掌猛击甲方的脸部（见图 384）。



图 383



图 384



图 385

【例 2】摊手防化竖掌打（综合手法训练）。双方对峙准备格斗（见图 385）；当乙方以右直拳向甲方上路攻击时，

甲方即以左摊手从内帘摊截乙方右拳（见图 386）；甲方的右拍手突然向左方横拍，挡住乙方右胳膊的二桐位（见图 387）；当右横掌挡住乙方右拳时，左摊手变拉手拉住乙方右直拳，右横拍掌立即变竖掌打在乙方的下颏（见图 388）。



图 386

【例 3】连消带打化托掌。

双方对峙准备格斗（见图

389）；甲方以右直拳向乙方进攻，被乙方用右手从外帘摊住后即转伏手（见图 390）；乙方摊手即变下伏手将甲方右手下拉（见图 391）；乙方右手随即又突然上托，猛击甲方的下颏（见图 392）。



图 387



图 388



图 389



图 390



图 391



图 392

【例4】抢内帘打双飞掌。双方对峙准备格斗（见图 393）；乙方以右直拳向甲方中路进攻，甲方立即用左伏手按住乙方来拳的外帘（见图 394）；这时乙方又用左直拳向甲方进攻，甲方再以右摊手抢内帘摊住乙方的左拳（见图

395); 这时甲方的左伏化拦桥手封乙方的双肩 (见图 396); 然后甲方以双掌 (即左掌转下, 右掌打上) 猛击乙方的胸部 (见图 397)。



图 393



图 394



图 395

【例5】抢外帘打双飞掌。双方对峙准备格斗（见图398）；乙方突然上马出左冲直拳向甲方上路进攻。甲方立即以左膀手抢内帘膀住乙方的左拳（见图399）；这时甲方向右方移一步，左膀手转左摊手摊往乙方的左冲拳（见图400）；



图 396



图 397



图 398

然后甲方逼步用左摊手变上掌，右手变下掌，从外帘出双飞手，猛打乙方的左侧肩膊和肋部（见图 401）。



图 399



图 400



图 401

【例 6】抢外帘打双飞掌。双方对峙准备格斗（见图 402）；乙方上步以右直拳向甲方上路进攻，甲方即以右膀手

接招（抢内帘，见图 403）；这时甲方的右膀手沉肘化摊手（抢得外帘）用二桐桥手压摊住乙方的右冲拳（见图 404）；同时左护手化双飞掌打在乙方腮部或肩部。右摊手猛击乙方的肋部（见图 405）。



图 402



图 403



图 404



图 405



图 406

【例7】先揉掌再打左拳。双方对峙准备格斗（见图406）；乙方用右直拳向甲方中路进攻，甲方即以左膀手接招（见图407）；这时甲方左膀手化挂拳猛击乙方后再转下拉手，身体同时右转以右手揉掌手猛砍乙方的脸部（见图

408); 当用右手直砍对手脸部时, 手肘可及时顶乙方的右肩, 并出左直拳猛打乙方的脸部 (见图 409、图 410)。



图 407



图 408



图 409



图 410

【例 8】右拍掌化右横掌。双方对峙准备格斗 (见图 411); 乙方突然起高脚攻击甲方的胸部, 甲方即以右拍掌下

拦乙方的来脚（见图 412）；这时甲方突然上左马逼住乙方右侧门，左手按住乙方右手（或托起，见图 413）；然后甲方打出右横掌，猛击乙方的肋部（见图 414）。



图 411



图 412



图 413



图 414

11. 擒拿摔打系列

咏春拳是集擒拿与摔打于一身的功夫，擒拿手是咏春门十二大绝技手法之一，它是以技巧胜敌，以巧劲制敌，要想练好咏春拳，一定得练好这些手法，除了要练好以上所述的单黏手、双压腰和双推手等基本手法外，更要练好双黏手，通过双黏手的训练去更好地掌握咏春门的擒拿摔打法。有一些人对咏春拳的擒拿摔打法了解不深，甚至认为是外家手法，其实咏春拳的擒拿摔法是很实用的，也是很特别的，常常制服对手在瞬间之中。例如环抱掌，该掌法是咏春拳十大摔法之一，假如你会打旧式木人桩（注：旧式木人桩法即一直流传，未经任何人修改的梁赞、陈华顺传下的那套桩法），该抱掌法在桩法的第四势中充分地展现出来，从中不难看出，咏春拳是集短打、中打、长打、擒拿和摔打于一身的正宗少林功夫。



图 415

【例 1】外帘手化反关节。双方对峙准备格斗（见图 415）；乙方以右插拳向甲方中路进攻，甲方以右摊手变抓手抓住乙方右拳的手腕，同时冲出左日字拳还击乙方（见图 416）；这时乙方左手护住甲方的来拳，甲方左手立即转拉手拉住乙方的左护手，右手马上收回并去托乙方的左关节（见图 417）；甲方双手同时发劲，使乙方的左胳膊关节反转而束手被擒（见图 418）。



图 416

【例 2】摊手扣颈化摔打。双方对峙准备格斗（见图 419）；乙方上右步用右冲拳击打甲方上路。甲方迅速上左步以右摊手摊截乙方右拳的外帘（见图 420）；这时甲方突然

上右步逼住乙方右脚后跟，同时左手按住乙方右手关节位，甲方右手扣住乙方的脖子，同时发劲将乙方摔个四脚朝天（见图 421）。



图 417



图 418



图 419



图 420



图 421

【例3】摊手封手变后摔。双方对峙准备格斗（见图422）；乙方以右直拳向甲方中路攻击，甲方即以右摊手摊截乙方的右拳（见图423）；当甲方摊住乙方的来拳时，突然下拉并同时以左拳猛打乙方的脸部（见图424）；这时乙方左



图 422



图 423



图 424

护手防住甲方的左冲拳，甲方的左冲拳变为擒拿手，使劲一拉，迫使乙方双手交叉被按，甲方脚及时抵住乙方脚后（绊住乙方后脚），这时使出破排掌双推，使乙方向后摔倒（见图 425）。



图 425

【例 4】摊手拉手肋环抱掌。双方对峙准备格斗（见图 426）；甲方以左直拳向乙方中路进攻，乙方即向甲方左闪侧一步，以左摊手封接来拳（见图 427）；乙方突然将左摊手变拉手，将甲方打来的左冲拳上拉，同时上右马逼住甲方，然后右手以环抱掌将甲方抱起摔倒（见图 428）。



图 426



图 427



图 428

【例 5】推手圈手化摔打。双方对峙准备格斗（见图 429）；甲方以右直拳向乙方进攻。乙方正面迎上以右伏手抢内帘，而乙方左手按住甲方二桐位（见图 430）；乙方的内帘伏手化圈手，在甲方打来右拳的桥面上后从内帘圈出外

帘；在乙方右手圈出外帘的同时，双破排掌已打在甲方肩和肋部，将甲方打倒在地（见图 431）。

【例 6】膀手化脚扫掌摔。双方对峙准备格斗（见图 432）；乙方用右直拳向甲方上路攻击，甲方立即以左膀手招



图 429



图 430



图 431

架（见图 433）；然后甲方用右护手抓乙方右手腕部，左膀手变挂拳猛打乙方的脸部（见图 434）；随后甲方的左挂拳变掌砍向乙方的颈部（或胸部），而左脚同时内扫，将乙方绊倒在地（见图 435）。



图 432



图 433



图 434



图 435

12. 脚法系列

脚法在咏春拳的实战搏击中是非常厉害的，它不起脚则已，一起脚便可置对手于死地。咏春门的前辈深知其厉害，故脚法的传授往往是择徒而教，尽管有好的身手，但如无良好的武德是绝不教授的。故此，长期以来造成了某些外行人以为咏春拳只有手法，而没有脚法。实际上咏春拳中伏虎拳便出现了穿心脚，花拳中出现了虎尾脚，还有阴阳连环锁子脚。咏春拳起脚的要领与其他门派的起脚有所不同，其杀伤力极大，如前蹬腿是咏春拳的前锋脚之一，它的训练要求很严，蹬脚时不高不低，刚好蹬在对手膝关节或身体的要害之处。脚法有进攻型和防守型，而防守型是消解对方用腿的攻击，进攻型是在反击中利用重击对方脚部薄弱的环节，使其受重创而失去战斗力的招式。如果咏春拳的脚法配合双手的出击，那么给对手的打击就更大。拳经曰：“手黏手，无法走”，这就要求我们要树立敢打敢拼的精神，不要被敌人的

来拳来脚所吓倒，一旦与敌人搏击应及时逼马上步来黏住敌人。当紧逼敌人时，对手是不易起脚的，也就是常讲的一定要“拿失”敌方的重心；当敌人连自己身体的平衡也保持不了，试问还能起脚反击吗？



图 436

【例 1】耕拦封横扫脚打（反击篇）。双方对峙准备格斗（见图 436）；乙方起右脚扫向甲方胸或肋部攻击，甲方即以左拦右耕封住乙方打来的右扫脚，同时甲方以右蹬脚或踩脚猛踢在乙方左脚的关节位（见图 437）。



图 437

【例 2】以脚还脚打脸拳。双方对峙准备格斗（见图 438）；乙方起右脚踢打甲方的下路，

甲方立即起右脚向内蹬脚，截击乙方来脚的上下七寸部位（见图 439）；当甲方右脚下落时，冲打出右直拳，猛打乙方的脸部（见图 440）。



图 438



图 439



图 440

【例3】左截右击直蹬脚。双方对峙准备格斗（见图441）；乙方上右脚起前锋脚，并以右冲拳向甲方攻击，甲方即以左手去拦截乙方的右直拳，并出右直拳打向乙方的脸部，同时起右脚直蹬攻击乙方的右肋部（或脚关节处，见图442）。



图 441



图 442

【例4】伏手防打侧撑腿。双方对峙准备格斗（见图443）；乙方上右马以右直拳向甲方进攻，甲方即以右闪侧上马，并以右伏虎穿手接乙方的右拳，右伏手随即变拉手，踢出右脚打在乙方的右肋部（见图444）。



图 443



图 444

【例5】膀手挂拳加侧踩。双方对峙准备格斗（见图445）；甲方以侧踩脚向乙方的脚部攻击，乙方即用左低膀手防守，膀拦截甲方打来的右脚（见图446）；乙方在膀到甲方脚后，即由下而上旋转，向上托起甲方的右脚，然后乙方用右手挂拳打向甲方上路，左脚侧踩甲方左后脚（见图447）。



图 445



图 446



图 447



图 448



图 449



图 450

【例6】摊上打下直撑脚。双方对峙准备格斗（见图448）；甲方上马出右拳向乙方进攻，乙方向左闪侧一步，用右摊手摊截甲方的右拳（见图449）；乙方的摊手随即变擒拿手扣住甲方的手腕，这时乙方的左护手也紧扣住甲方的右

关节位，乘势把甲方向前拉，在甲方重心前倾的瞬间，乙方的左直撑脚猛蹬向甲方（见图 450）。

【例 7】拦手横斩左踩脚。双方对峙准备格斗（见图 451）；乙方用右冲拳向甲进攻，甲方即上步出左拍掌拦截乙



图 451



图 452



图 453

方的攻击手（见图 452）；这时乙方起左蹬脚蹬向甲方的腹部，甲方马上以右拦手拦截，将乙方来脚拦出外帘；这时甲方及时出右踩脚，踩在乙方的右脚上（见图 453）。

【例 8】穿掌扣颈撩捺腿。双方对峙准备格斗（见图 454）；



图 454



图 455

甲方以右拳向乙方中路进攻，乙方即以右穿桥手拦在甲方来拳的外帘（见图 455）；这时乙方的右穿手转拉手，左护手又变穿掌去扣甲方的脖子，然后双手突然同时发力下拉，并起右脚上踢甲方的腹部（见图 456）。



图 456



图 457

【例9】下踩脚与上挂拳。双方对峙准备格斗（见图457）。甲方以右脚踢向乙方，乙方立即以左侧撑腿拦截，使甲方的攻击落空（见图458）；待乙方拦截甲方的脚成功后，左手按甲方的右先锋手，右手以挂拳或直拳猛击在甲方的脸部（见图459）。



图 458



图 459



图 460

【例 10】踢打结合左踩腿。双方对峙准备格斗（见图 460）；甲方同时以左冲拳和右直撑腿攻击乙方，乙方立即以右摊手和左踩脚迎接甲方（见图 461）；当乙方的左脚踩向甲方的脚后落地时，打出左日字拳猛击甲方的脸部（见图 462）。



图 461



图 462



图 463

【例 11】防上打下直撑脚。双方对峙准备格斗（见图 463）；甲方用右手上标指攻击乙方的上路，乙方立即向甲方右侧门走一步，以右标指手拦截甲方的右标指手（见图 464）；当乙方右标指手黏住甲方的标指手时突然下抓，同时出右撑脚踢在甲方的腹部（见图 465）。



图 464



图 465



图 466

【例 12】膀手拦截右蹬腿。双方对峙准备格斗（见图 466）；甲方以右马为前锋脚，出右直拳攻击乙方的上路时，乙方立即以右膀手接住来拳，同时出右蹬脚踢在甲方的膝盖关节位（见图 467）。



图 467



图 468

【例 13】左耕右拦侧踩脚。双方对峙准备格斗（见图 468）；当甲方上右步用右直拳打向乙方中路，乙方立即以左耕右拦，身向左闪侧走甲方侧门，同时出右侧踩脚踢向甲方右脚弯位（见图 469）。



图 469



图 470

【例 14】膀手 搥掌 右 搥脚。双方对峙准备格斗（见图 470）；甲方上右步为先锋脚，用右直拳向乙方攻击，乙方立即以右高膀手挡住甲方右冲拳（见图 471）；当乙方挡住甲方进攻的右拳时，右膀手即转下拉手，左手以搥掌封甲方的上路，同时出右脚踢甲方的膝关节位（见图 472）。



图 471



图 472



图 473

【例 15】摊拉手防寸脚攻。双方对峙准备格斗（见图 473）；甲方以左脚为先锋脚，并以右冲拳向乙方进攻，乙方即以右摊手摊住来拳（或膀接来拳），然后突然转拉手，同时起右撑脚（或踩脚）踢打在甲方的腹部（见图 474）。



图 474



图 475

【例 16】拍手连消带脚打。双方对峙准备格斗（见图 475）；甲方上步用右冲拳打乙方上路，乙方即以左拍掌拍甲方来拳的肘底部位（或腕关节）；右护手守在左肩膀（或膀起）；乙方在左手拍来拳肘部（或腕关节）时，已将右脚踢打在甲方右脚关节位（见图 476）。



图 476



图 477

【例 17】上扣脖下打膝盖。双方对峙准备格斗（见图 477）；乙方用左直拳向甲方上路攻击，甲方即以右摊手摊截来拳（见图 478）；乙方随即又以右直拳打甲方，甲方即以左护手转拉手，右劈手同时劈乙方的脖子（见图 479）；当甲方右手劈向乙方脖子时，及时扣住乙方的脖子下按，并起右脚以膝盖顶撞乙方的脸部（见图 480）；当甲方以右膝盖顶撞乙方脸部后，又及时将右脚下踩在乙方膝盖关节位（见图 481）。



图 478



图 479



图 480

【例 18】单膀挂拳左踩腿。双方对峙准备格斗（见图 482）；乙方用右脚为前锋脚，以右直拳向甲方上路攻击，甲

方即以右膀手拦截（见图 483）；这时甲方突然向左侧移步，上身转右用右手紧扣乙方打来右拳的手腕，左拳又由下而上地打在乙方来拳的关节位（见图 484）；这时甲方左脚猛踩乙方右前锋脚的膝关节位，使乙方下蹲（见图 485）。



图 481



图 482



图 483



图 484



图 485



图 486

【例 19】摊膀中左蹬右踩。双方对峙准备格斗（见图 486）；乙方用左直拳向甲方上路攻击，甲方即以右摊手接乙方的插拳（见图 487）；当甲方摊截乙方的左直拳时，右摊手即变高托掌托乙方的下巴，同时用左护手伏着乙方的右

手，然后用左脚直蹬乙方腹部或脚关节（见图 488）；乙方随即又以右直拳向甲方攻击，甲方又以左膀手接招，同时以右脚下踩乙方右前锋脚（见图 489）。

【例 20】左右横拍右蹬脚。双方对峙准备格斗（见图



图 487



图 488



图 489



图 490

490); 乙方以左直拳向甲方正面攻击, 甲方立即以右拍掌拍打乙方的来拳 (见图 491); 这时乙方又以右直拳向甲方上路进攻, 甲方立即坐左大钳阳马, 以左横掌拍乙方的右拳 (见图 492); 这时右护手及时上托乙方的右直拳 (或托乙方



图 491



图 492



图 493



图 494

的下巴), 随即踢出右蹬脚, 蹬在乙方右前锋脚膝关节位 (见图 493)。

【例 21】摊膀内踩扣颈手。双方对峙准备格斗 (见图 494); 乙方上右马以右冲拳向甲方进攻, 甲方即以右摊手拦



图 495



图 496



图 497



图 498

截乙方的右拳（见图 495）；甲方把右摊手变高膀手，身体闪侧在乙方的右侧（见图 496）；甲方的右膀手突变拉手抓住乙方右手腕，左手同时搭住乙方胳膊的二桐位上，在双手同时下拉的瞬间跺出内踩脚（即脚尖向外，见图 497）；这时甲方即可腾出左手勾住乙方的脖子，使乙方向前跌倒（见图 498）。

13. 内外帘防守系列

这里主要介绍内帘、外帘的挡法。虽然拳诀中有“里帘必争”，但在实战搏击中也可根据实际情况暂时放弃内帘而去抢外帘，先去以外帘攻防、再转入内帘抢打，所以在这里有必要介绍一下内外帘防守的“四门”攻防法。

【例 1】低内帘防法及攻击。双方对峙准备格斗（见图 499）；乙方以右低插拳向甲方中下路攻击，甲方即左手以直掌回击，消其来拳的锋芒；当甲方打出左掌时，也打出右拳，攻击乙方的脸部（见图 500）。



图 499



图 500



图 501

【例 2】低外帘防法。双方对峙准备格斗（见图 501）；甲方突然起右脚前踢向乙方中下路，乙方这时逼步向前，以右拦桥手横打（由内向外）甲方的右脚（见图 502）；在甲方脚因受挡格而下落的一刹那，乙方即进步以左横挡手化弓

箭手封甲方上路，右直拳则直打甲方的脸部（见图 503）。



图 502



图 503



图 504

【例 3】高外帘防法。双方对峙准备格斗（见图 504）；甲方用右冲拳打乙方中路，乙方即以左伏手伏住甲方的来右拳，同时出右直拳打在甲方的上路（见图 505）；此时甲方

立即坐马以左耕手封乙方的右冲拳（见图 506）；乙方在右冲拳被挡后，即转为摊手，同时用左直拳抢中，抢在甲方右拳未出之前打在甲方的脸部上（见图 507）。



图 505



图 506



图 507



图 508

【例 4】高中门防法及反击法。双方对峙准备格斗（见

图 508); 甲方以右冲拳向乙方左侧的中下路进攻, 乙方即用右膀手膀住来拳, 在上顶的同时, 踢出右穿心脚猛踢在甲方的腹部上 (见图 509)。



图 509



图 510

【例 5】高内帘防法及反击法。双方对峙准备格斗 (见

图 510); 乙方上左步以右手直标甲方左侧中下路, 甲方即以右耕手在内帘拦截 (见图 511); 这时乙方右脚迅速上步, 左手从内帘去穿甲方前锋手, 同时出右拳和撑脚打在甲方的身上 (见图 512)。



图 511



图 512



图 513

【例 6】高内帘防法及攻击。双方对峙准备格斗（见图 513）；甲方以右直拳向乙方脸部进攻，乙方即以左标指手抢内帘防守（乙方的右护手一定要护在身旁，见图 514）；这时甲方以右伏手转腰打出左冲拳，乙方立即以左手摊甲方右手，右手抢内帘直标攻击甲方的脸部（见图 515）。



图 514



图 515



图 516

【例 7】高内帘防法及反击法。双方对峙准备格斗（见图 516）；甲方以右冲拳攻击乙方的上路，乙方即以左摊手摊截甲方的冲拳，同时坐大钳阳马、扯右偏身拳打在甲方的脸部（见图 517）。



图 517



图 518

【例 8】高内外帘防法及攻法。双方对峙准备格斗（见图 518）；甲方以右直拳向乙方进攻，乙方立即以左内帘摊手拦截；甲方再以左冲拳向乙方攻击，乙方又以右内帘摊手抢内帘，形成双手都守在内帘的双黏手势（见图 519），下步该怎样化拆则由练习者自己去化拆。



图 519



图 520

【例9】高外帘挡法。双方对峙准备格斗（见图 520）；甲方以右插拳向乙方中高路攻击，乙方立即向左闪侧一步，以右拦桥手将甲方的冲拳拦出外帘（见图 521）；乙方速将左手拍在甲方的右臂上，右手腾出以射箭手攻击甲方的胸部（或肋部或下巴，见图 522）。



图 521



图 522



图 523

【例 10】低外帘防法及反击法。双方对峙准备格斗（见图 523）；乙方突然出右脚向前逼住甲方前锋马，以右标指向甲方肋（或腹部）标去，甲方立即以右拦手拦截乙方的右标指手（见图 524）；乙方这时以左按手按甲方右手的肘部，腾出右标指手变低插拳攻击甲方的腰部（见图 525）。



图 524



图 525



图 526

【例 11】高外帘防法及攻法。双方对峙准备格斗（见图 526）；甲方以右直拳向乙方上路攻击，乙方立即向左方闪侧一步，用右手摊住甲方打来的拳的外帘，同时出左直拳打在甲方的脸部（见图 527）。



图 527



图 528

【例 12】高外帘防法及反击法。双方对峙准备格斗（见图 528）；甲方以右冲拳向乙方上路进攻，乙方即向左闪侧一步，用右摊手摊截甲方右拳外帘，而左手则以标指手打向甲方的脸部（见图 529）。



图 529

14. 多种手法系列

咏春拳的宗旨是以柔制刚，以巧取胜，习咏春拳的人决不会同对手进行硬拼，而是以中线的攻防，配合巧劲取胜，一招得手，便招招紧逼相随，正所谓“一化三、三化六、三化连环扣”，如用佛山的土话讲：“吃住顺势上”。从连环扣打的追势看来，咏春拳决不是单纯以防为主的拳。有个别同仁认为：咏春拳招式越简单越好，越简单越实用。试问假如这些简单的招式被对手识破，并被一一地化拆掉，怎么办？我到现在还不明白这是什么逻辑呢？所以在这里有必要向广大的武术爱好者们讲，不要被以上的谬论所误导，因为在双方的搏击中制胜因素是很多的，但关键还在于参战者的综合

素质；不是以蛮力的直冲拳猛打就可以，只有在平时的苦练中熟习各种招式，在实战中随机应变，以变而应变于无穷。例如怎样去抢内帘？为避对手的锋芒，又如何抢出内帘或抢外帘？怎么从外帘打回内帘？所以有必要提醒大家，简单动作招式当然好用，而复杂的招式也是必不可少的，下面介绍一些综合的手法。

【例1】摊手转拉手，起脚打下挂拳打上。双方对峙准备格斗（见图 530）；甲方用右直拳向乙方中路攻击，乙方立即向甲方右闪侧一步，以右摊手摊截甲方来拳的外帘（见图 531）；乙方的摊手突然转拉手，把甲方整个身体拉成前倾的同时，起钉脚踢向甲方的膝关节位（见图 532）；乙方的左手随即扣住甲方的脖子，右拉手变挂拳，猛打在甲方的脸上（见图 533）。

【例2】摊手直标化伏手化直冲拳。双方对峙准备格斗（见图 534）；甲方用左直拳向乙方中路攻击，乙方立即以右摊



图 530



图 531



图 532



图 533

手抢内帘摊截（见图 535）；当乙方的摊手到位时即变反标指手直插甲方的脸部，这时甲方的左手即转下伏手，伏住乙方的右直标指手（见图 536）；乙方的左护手也及时拍按甲方的左伏手，腾出右手用右直拳猛打甲方的脸部，也可跟着

打左冲拳连续进攻（见图 537）。



图 534



图 535



图 536

【例 3】摊手按手化一手伏二手，挂拳打脸。双方对峙准备格斗（见图 538）；甲方用右直拳向乙方上路攻击，乙方即迎上以左摊手摊截甲方右拳的内帘，同时右手以右直拳



图 537



图 538

还击甲方的上路，这时甲方的左手以摊手摊截乙方的右拳（见图 539）；甲方在右手将乙方的右直拳按下的同时，又以变直拳攻击乙方上路（见图 540）；然后乙方的右手圈摊而上，抓住甲方来拳手的腕下拉（造成甲方右手压在左手上），



图 539



图 540

这时乙方左拳变挂拳打在甲方的脸部（见图 541）。

【例 4】耕手转下伏手化直标手转直冲拳。双方对峙准备格斗（见图 542）；乙方用右直拳向甲方上路攻击，甲方立即以左手耕手拦截乙方右直拳（见图 543）；当甲方左手以耕手转伏手消解乙方右直拳时，又突然变为上标指手，直标乙方的脸部（见图 544）；乙方同时以左拳还击时，甲方的左标指即以摆指抓乙方左胳膊的腕部下按，然后右手以直拳猛打乙方脸部（见图 545）。



图 541

【例 5】拦手防、劈掌打、扣腕变劈掌。双方对峙准备格斗（见图 546）；乙方用左高拳向甲方上路进攻，甲方立即



图 542



图 543



图 544

以高右拦手接招（见图 547）；当甲方以右高拦手接住乙方的高拳手时，立即以劈掌向下直劈打乙方的脸上（见图 548）；这时乙方以右直冲拳先防带打攻击甲方的脸部时，甲方右劈掌即回扣乙方右手的腕下拉，左手化掌向乙方胳膊的



图 545



图 546



图 547



图 548

关节劈下（见图 549）。

【例 6】耕栏摊手化分桥直打。双方对峙准备格斗（见图 550）；乙方以左直拳向甲方进攻，甲方即以右耕栏摊手拦截乙方的左拳（见图 551）；这时乙方又再出右直拳攻击甲

方，甲方立即以左摊手接住乙方的右拳（这时双手已黏住对方的双手），即转分对方桥手（见图 552）；甲方这时摆指穿腕后竖起右掌，以右直掌直打乙方的脸部（见图 553）。



图 549



图 550



图 551



图 552



图 553

【例7】伏摊伏割击横掌。双方对峙准备格斗（见图 554）；乙方上步以右直拳向甲方中路攻击，甲方立即以右伏手伏住乙方来拳的二桐位上（见图 555）；这时乙方又用左直拳向甲方中路进攻，甲方立即以右伏手变右摊手抢内帘，



图 554



图 555



图 556

摊住乙方的左冲拳上（见图 556）；这时乙方再以右直拳向甲方攻击，甲方的右摊手再变右伏手伏住乙方的右拳（见图 557）；这时甲方的右伏手化割手，并同时上左步，出左横掌打击乙方的肋部（见图 558）。



图 557



图 558

15. 双黏手系列

咏春拳黏手的对打对拆很接近太极拳的推手，而咏春拳的黏手是咏春拳习者必修的一课。故此黏手的学习是通向搏击散打成功的路，习者只有在不断的黏手实践中去悟出其巧妙之心法。



图 559



图 560

【例 1】双黏手中的掌法。双方呈双黏手势（见图 559）；甲方突然将左桥手膀起，右手立即变耕手（见图 560）；甲方突然打出双掌，即以左上掌、右下掌地直打乙方的中门（见图 561）。



图 561



图 562



图 563



图 564

【例2】偷漏打化右割左托掌。双方呈双黏手势（见图562）。乙方右桥手突然下漏打击甲方的肋部，甲方左手即下沉成闌拦掌封住乙方右掌的进攻（见图563）；这时甲方身体突然右转，右手割住乙方左手不放，左手即化掌上托乙方的下巴（见图564）。



图 565



图 566



图 567



图 568

【例3】揉颈掌转打下巴。双方呈双黏手势（见图565）；甲方将左手化弯弓射箭手小膀起，再突然转摊手（见图566）；当甲方左手转摊手时沉肘抢位，左手突然以竖标指掌揉向乙方的脖子（见图567）；乙方为避免脖子被打，右手以弯弓射箭手将甲方的左掌推出（见图568）；甲方的左手即化伏下压乙方右手；然后甲方左手突然下带，造成“以一伏二势”；甲方左手突然外摆上抓下压，这时甲方的右手握拳打向乙方的下巴可同时发出左踩腿（见图569）。



图 569



图 570

【例4】射箭手防勾脖打。双方呈双黏手势（见图570）；甲方左手起肘以弯弓射箭手封住乙方双手，然后右坐马，右手以阳掌攻击乙方的脖子（见图571）；当甲方右阳切掌击打在乙方脖子上后，急变勾脖并下拉，同时左上勾拳再打在乙方下巴（见图572）。

【例5】切掌级与肘打。双方呈双黏手势（见图573）；甲方左手起中膀手紧逼乙方，而右手化切掌打在乙方的肋底

(见图 574); 甲方起左肘打在乙方的嘴角上 (见图 575)。



图 571



图 572



图 573



图 574

【例 6】双黏手中的蹬腿。双方呈双黏手势 (见图 576); 乙方突然以左掌打甲方右肩关节位, 同时右手紧扣甲方左桥手腕向里拉造成甲方身体前倾 (见图 577); 同时踢出右蹬

腿，直蹬在甲方的后脚上（见图 578）。



图 575



图 576



图 577



图 578

【例 7】勾前脚打后脚。双方呈双黏手势（见图 579）；乙方突然双手下按迫使甲方上右出右脚向前而身体前倾，乙方即出左脚前勾（扫）甲方右前锋脚（见图 580）；乙方同

时用力使身体后转以左勾脚化侧踩，踢在甲方左后脚使甲方失去平衡而跌到（见图 581）。



图 579



图 580



图 581



图 582

【例 8】双分桥打直蹬脚。双方呈双黏手势（见图 582）；乙方突然发力分甲方的双桥手，同时起右蹬脚直打甲方的腹

部。也可化阴阳连环锁子脚攻击甲方（见图 583）。



图 583



图 584



图 585



图 586

【例 9】双黏手中手脚同起。双方呈双黏手势（见图 584）；乙方左手先化膀手，接近甲方的左手，然后摆指上抓，抓住甲方左手腕回拖，使甲方的右手压在左手上（叫

“一手伏二”手，见图 585)；这时乙方的右手以揉掌揉向甲方的脖子，而右脚也同时侧踩在甲方的膝关节上（见图 586）。



图 587



图 588



图 589



图 590

【例 10】踩脚打腮。双方呈双黏手势（见图 587）；甲方

的左桥手突然转抓手下拉，在抓拉乙方右桥手的同时，踢出
 踩脚攻击在乙方的前锋脚上（见图 588）；同时甲方出右箭
 拳直打乙方的腮部（见图 589）。



图 591



图 592



图 593



图 594

【例 11】黏手中的脚来脚化及反击（之一）。双方呈双

黏手势（见图 590）；乙方突然起右脚向甲方膝关节攻击，甲方及时起右脚外勾，以右脚小肚子部位勾住乙方的脚（见图 591）；然后甲方突然将勾脚弹直，以直踩脚猛踢乙方的膝部关节（见图 592）。



图 595



图 596



图 597



图 598

【例 12】黏手中的脚来脚化及反击（之二）。双方呈双黏手势（见图 593）；乙方起右脚向甲方腿部攻击；甲方及时起右脚拦截，踩向乙方右脚背（见图 594）；然后突然移位猛踩乙方的右膝盖骨上（见图 595）。

【例 13】黏手中的脚来脚化及反击（之三）。双方呈双黏手势（见图 596）；甲方突然出右直蹬腿攻击乙方的关节部位，乙方立即用右踢撩阴脚勾住甲方来脚（见图 597）；然后乙方的撩阴脚立即变踩蹬脚，直踢甲方左脚关节位（见图 598）。

【例 14】双按掌化标指手。双方呈双黏手势，甲方左摊手突然转伏手，然后双手下按乙方双手，令对方身体前倾（见图 599）；甲方紧接将双按手变双标指掌插乙方的上路（见图 600）。



图 599



图 600

后 记

经过近十个寒暑的努力,《咏春拳》、《咏春拳·续一——寻桥、标指》、《咏春拳·续二——木人桩及器械》及《咏春拳·续三——黏手与散打》终于能全部与读者见面了,也就是说终于能完成了彭南师傅生前的夙愿,本门大师兄曾在《缅怀佛山咏春拳一代名师》一文中所讲的:“1997年,彭南师傅的高足韩广玖师弟不负师傅生前所托,完成了他老人家遗愿,《咏春拳》一书,在广东科技出版社的支持帮助下,终于面世,我相信,师傅泉下有知亦感安慰。”

在这近十年的资料挖掘整理和写作中,特别是完成“续三”的过程中,所遇到的困难是数不胜数的,但是在整个编写过程中却得到了各方的大力支持,如咏(永)春掌门人陈国基先生、陈国良先生(“找钱华”陈华顺的曾孙,两广拳师陈汝棉的孙子)的鼓励与支持;少林永春佛山梁赞第八代嫡传传人黄仁智老前辈的帮助;佛山市石湾区商业集团公司董事长冯太富以及大师兄韩广平在写作上的关心与支持;《佛山日报》任雪梅主任和梁海坤主任的大力支持,佛山电台梁志国先生的支持及摄影师陈叶熙、佛山精武会秘书长薛棉本先生、精武会宣教部副部长冯耀伦前辈、书法家何学伟先生的热心帮助,都使我毕生难忘。

师傅生前曾说过“小韩啊!你以为咏春拳就仅三套拳吗?我见过师傅打‘四门’、‘花拳’,而且黏手时用‘花拳’的手法很实用……”。我到珠海市拜访了师叔朱国现,并了解到招就师傅在中山和珠海等地都教过梁赞少林永春的“四

门”和“佛掌”。招就师傅讲：“少林永春（即赞先生嫡派）拳有12套路，但哪12套便不太清楚了，因历史长久……”。后来又得知30年代，陈汝棉父子举家迁到广西梧州并在当时的武林中争得“两广拳师陈汝棉”称号。在两位同门好友的陪同下，我开始了千里访师，寻找陈氏传人的漫漫长路，沿西江溯流而上，在茫茫的人海之中去寻访……。真是功夫不负有心人，我们在西江边找到了陈华顺嫡传孙子，陈家桑、陈家廉的传人黄仁智前辈（绰号“返（再）生武松”）。通过半年多的切磋印证中，证明了招师傅就是二陈的师弟，招就师傅所打的“四门”是我们平时常练的小念头的另一半拳，只有两套加起来才称得上是一套完整的“小练拳”。所有这些令我又惊又喜，毕竟我已习佛山咏春拳二十载，竟会如此孤陋寡闻？真不敢相信原来咏春拳是一套体系完整、刚柔相济，并以黏身逼桥、连消带打和连环扣打的内外家拳。为印证有关资料，我和师弟们又开始了珠江三角洲之行。几经曲折，我们终于在“找钱华”的故乡广东顺德，寻访到陈华顺的曾孙——陈国基先生。不过，挖掘和整理咏春拳源流和套路的工作还远未完成，我曾对我的学员们讲过：“佛山咏春拳一定会以其本来的面目，高超的技法昭示拳法修炼的内在意义和精神。”为此，我会继续努力挖掘和整理咏春拳资料，并在条件成熟时继续出版《四门及八斩刀》、《伏虎拳及梅花枪》、《佛掌及九环大刀》、《红搥手及出林刀》和《花拳——一、二路》等书，敬请广大武术爱好者留意。

广东科技出版社

咏春拳系列书书目

咏春拳

定价：9.00 元

咏春拳 (续一)

——寻桥、标指

定价：12.00 元

咏春拳 (续二)

——木人桩法及器械

定价：13.00 元

咏春拳 (续三)

——黏手与散打

定价：18.00 元

手法

耕拦摊膀，黏摸荡捋；推托拉按，

缠撞挂漏；曲手留中，来留去送；

甩手直冲，按头起尾，按尾起头，

按中间飘膀起，敌移动，重心空，

是；大闪侧，小俯

仰，小闪侧，大俯仰；审势牢记。

二争帘必争。明动静，知

知有无，知进退。一拳一掌，

步要轻灵，马要稳，腰

胯动，桥不动，桥动腰胯不动。

步法：

钩、针、弹、踢。

脚法：

寸、拐、撩、杀、踩。



ISBN 7-5359-2683-5



9 787535 926838 >

责任编辑：陈毅华 封面设计：丘庆璇

ISBN 7-5359-2683-5/G·508 定价：18.00元