

韩广玖 著

咏春拳

小念

国术丛书

拳势刚柔相济
内外兼备 上下相随
出手隐蔽 阴柔不露
势无定式 落地生根
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
按头起尾 按尾起头
按中间飘膀起

配光盘

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳. 小念头 / 韩广玖著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009.6

(国术丛书. 第10辑)

ISBN 978-7-5377-3433-2

I. 咏... II. 韩... III. 南拳—套路(武术) IV. G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 078213 号

咏春拳——小念头(配盘)

著 者 韩广玖

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

地 址 太原建设南路 21 号

邮 编 030012

经 销 各地新华书店

印 刷 太原兴庆印刷有限公司

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月太原第 1 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 3

字 数 77 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-3433-2

定 价 18.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



彭南师傅指点
作者咏春拳手法。



咏春拳第八代宗师黄仁智老前辈指点作者
“三佛化三星”咏春拳秘练手法。

作者与广
州高人铁臂能
——岑能大师
合影。



作者与师傅区荣
钜在佛山武术展览前
合影。



作者与岑南前辈龙形宗师曾跟(左)、
太极大师潘炎流(右)合影。





作者与前佛山市宣传部部长、现顺德区委书记刘海先生合影。

作者与广东惠州市弟子李国波及他的部分弟子合影。





作者与弟子李国波
在咏春堂合影。

趙少昂先生
題
詠春堂
趙少昂

詠春武術

岑南画派大师赵少昂先生给作者题字。



志就合影。
作者与徒弟、战友陈

目 录

咏春拳初级套路 1

1. 拍脚钳阳
2. 垂肩双掌
3. 开钳阳马
4. 垂肩双掌
5. 将台仰掌
6. 双插沙掌
7. 胸前抱掌
8. 将台守拳
9. 左日字拳
10. 十字摆指
11. 右日字拳
12. 十字摆指
13. 左摊仰掌
14. 左单拜掌
15. 左弓背掌

16. 左单拜掌
17. 左弓背掌
18. 左单拜掌
19. 左化上掌
20. 右摊仰掌
21. 右单拜掌
22. 右弓背掌
23. 右单拜掌
24. 右弓背掌
25. 右单拜掌
26. 右化上掌
27. 左化上掌
28. 右化上掌
29. 左问拦掌
30. 右问拦掌

31. 单插沙掌
32. 单插沙掌
33. 前左按掌
34. 前右按掌
35. 左提按掌
36. 右后按掌
37. 左后按掌
38. 右后按掌
39. 左右按掌
40. 提按双掌
41. 提按双掌
42. 提按双掌
43. 抱月叠掌
44. 左右分掌
45. 抱短剑掌
46. 推抱剑掌
47. 抱短剑掌
48. 推长剑掌
49. 转桥复掌
50. 将将台掌
51. 双按寸掌
52. 双摩天掌
53. 双按下掌
54. 双弓背掌
55. 双对指掌

56. 下摊伏掌
57. 下摊伏掌
58. 下摊伏掌
59. 左骑龙掌
60. 下摊伏掌
61. 下摊伏掌
62. 下摊伏掌
63. 右骑龙掌
64. 左归心膀
65. 弓背中掌
66. 左摩耳掌
67. 右归心膀
68. 弓背中掌
69. 右摩耳掌
70. 左日字拳
71. 右日字拳
72. 左日字拳
73. 右插沙掌
74. 左插沙掌
75. 右插沙掌
76. 将台抱掌
77. 将台守拳
78. 收钳阳马
79. 垂肩双掌

咏春拳初级套路

小念头是咏春拳的第一套拳。练习小念头之目的是使初学者了解肘部的正确位置、中线攻防的要领以及简而精的攻守动作和方法。小念头可称为咏春拳中的代表套路，在这套拳中，习者可以充分地学习咏春拳中所有的攻防之法。

练习此拳时必须做到全身放松，意念集中，摒除杂念；舌顶上腭，呼吸自然；提肛、收臀，两脚始终保持原地不动；出手时注意运用巧力，力轻意重。缓缓地练习，从头至尾 8 分钟，方可收功。能够持之以恒地练下去，习者会自觉精力充沛，劲略大增，功力深厚无比。

在实战搏击中，小念头的手法具有很强的实用性，关乎过招时的成败。所以，习练者要严格按照动作要领去苦练，熟练掌握小念头的手法，这样才能有助于日后黏手的练习，尽快过渡到较高深阶段。

1. 拍脚钳阳

两脚并拢站立，双膝向左右微开，双脚掌外侧紧钳



图 1-1



图 1-2



图 1-3

于地，两脚掌着地。当两膝微开后，收提臀部，环跳凹陷，沉腰（图 1-1）。

2. 垂肩双掌

依上势，两手自然下垂，双掌心朝向大腿两侧并贴裤缝，双拇指向前上紧扣，四指并拢，两手促劲（同图 1-1）。

3. 开钳阳马

双脚掌外侧着地紧钳，双脚跟离地向后左右移开成“八”字形（注意开膝）（图 1-2）。

然后，双脚前脚掌向左右移开，成反“八”字形（图 1-3）。

双脚跟半步呈“11”字形，最后为二步半，再开膝沉腰，臀部紧收，沉肩，会阴上提（提肛），气沉丹田，上身挺立，勿后仰或折腹（图1-4）。



图1-4

4. 垂肩双掌
依上势，用肩肘腕转动双臂往外摊，成半阴阳仰掌，拇指紧扣（图1-5）。



图1-5

5. 将台仰掌
依上势，用肩、肘、腕行肘底劲，提抽成将台掌，掌心朝上，上行到无法再上时止，双肘内收（图1-6）。



图1-6



图 1-7

6. 双插沙掌

依上势，化将台掌，掌心朝内，双臂交叉，左上右下，双臂贴肋行虎口劲往左右下插（图 1-7）。

拆门解义

咏春拳套路中，抽将台仰掌与日字将台掌相同，是后肘法。如搏击中对方从后抱住，我突然转身打后肘，则功效显著。铁指插沙掌在搏击中常配合其他手法一起使用，主要用来破解对方上、中路的攻击。插指掌不仅可与标指和日字拳二式配合，也可配合马步一起使用。例如，当对方用脚踢向我方下腹部时，插指掌即可变为双拳，配合退马或进马，挡格对方来脚。

咏春拳中的对练黏手左方人为甲、右方人为乙。

【例 1】

甲方一个低插拳
打向乙方腹部，乙方
即用左下插掌进行拦
截（图 1-8）。



图 1-8

【例 2】

乙方用左插掌黏
住甲方打来的拳后速
向外带，同时冲出右
直拳或刹掌，打击甲
方的脸部、胸部；或
用标指插其喉部（图
1-9）。



图 1-9

7. 胸前抱掌

依上势，行肘底
劲提至将台。注意留
中，即掌与胸相距一
拳之位（图 1-10）。



图 1-10



图 1-11



图 1-12



图 1-13

8. 将台守掌

依上势，两掌心向左右肋间抽回，即时化掌为拳（注意吸气、挺胸、收腹），双手握拳（从尾指握起），收至腋间（图 1-11）。

拆门解义

将台守拳（后肘法之一）在咏春拳套路中并非只是某一组的开式或收式动作，它也是一种攻防动作，属于后肘攻击法。拳诀曰：“宁挨十拳，莫挨一肘。”在实战搏击中，特别是短桥手中，用肘攻击往往要比拳厉害得多，能收到意想不到的效果。

【例 1】

甲方突然从后面抱住乙方腰部（图 1-12）。

乙方迅速微蹲，运用后肘（或左或右）出其不意地打击甲方（图 1-13）。

【例2】

在黏手中，甲、乙方同时向前一步，取“缠撞挂漏”手法（图1-14）。



图1-14

甲、乙方或左或右用肘部撞击对方（图1-15）。



图1-15

9. 左日字拳

依上势，行虎口劲，腕用力把左拳推出正前方，右手不动，目光注视拳口或前方（图1-16）。



图1-16



图 1-17



图 1-18



图 1-19

10. 十字摆指

依上势，拇指紧扣，四指并拢，以虎口劲向前直标，臂仍直伸，腕促四指下插、翘指上插、下插，用劳宫促劲转掌外插、内插、外插（左右左插）。然后掌心朝下，行虎口劲屈腕内插掌（掌心朝内），行腕劲下插、翘起平直插，握拳用肘拖回成将台日字拳（图 1-17~图 1-29）。

拆门解义

推左日字拳，又称日字冲拳，是咏春拳中比较重要的攻击手法。因为直冲拳两点之间的距离最短，又加上左、右、左直拳不断出击，形成连环冲拳，故杀伤力很大。左、右日字冲拳一般配合其他招式动作使用，被称为“连削带打”，是在搏击中使用时最多的一式。



图 1-20



图 1-21



图 1-22



图 1-23



图 1-24



图 1-25



图 1-26



图 1-27



图 1-28



图 1-29



图 1-30



图 1-31

【例 1】

乙方用左直冲拳，向甲方前胸或腹部打来，甲方迅速出左手拦截（图 1-30）。

【例 2】

甲方迫步向前变右掌拦截乙方手的同时，迅速用左手打击乙方的脸部（图 1-31）。

【例 3】
甲方用右直冲拳向乙方上路打来，乙方即迅速用左手拦截（图 1-32）。



图 1-32

乙方截住甲方来拳后迅速抢内帘，同时用右手攻击甲方脸部或胸部（图 1-33）。



图 1-33

【例 4】
甲方以右直冲拳向乙方上路打来，乙方即用左摊掌拦住甲方的冲拳（图 1-34）。



图 1-34



图 1-35

乙方在用左摊手拦住甲方直冲拳的同时，以右直冲拳迅速打击甲方的脸部（图 1-35）。此法又称“左摊右打”。

【例 5】

例 4 是以内帘打手，而例 5 是以外帘打手。乙方用日字冲拳向甲方上路打去，甲方迅速用右摊手拦截（图 1-36）。



图 1-36

当甲方截住乙方的冲拳时，马上以左日字拳击打乙方脸部（图 1-37）。此法又称“右摊左打”。



图 1-37

解：十字摆手是咏春拳中使用的“长桥”寸劲。本门的长桥发劲，通常是在肘部远离腰际时，由内力来产生强大的攻击力。一般外家拳发力

的方法是把拳收于腰际，然后再发力冲出，而咏春拳的发力方法则是以长桥运气。与外家拳相比，这种以长桥运气发力的方法不论是出拳速度还是力度都具有较明显的优势，所以摆指行腕劲的练习就更显其重要性。

【例 1】

甲方用右冲拳向乙方上路打来，乙方迅速用右直拳将甲方来拳拦住（图 1-38）。乙方迅速用肘底劲压打甲方颈前，然后变为十字摆指掌直插向甲方的喉部（图 1-39）。

11. 右日字拳

依上势，行虎口劲把右拳推出正前方，腕要促劲，左拳不动，目光注视拳口（图 1-40）。



图 1-38



图 1-39



图 1-40



图 1-41



图 1-42



图 1-43

12. 十字摆指

依上势，拇指紧扣，四指并拢，向前直标，并以虎口促劲。当臂直伸时，用腕推动四指下插，翘指上插、下插（用劳宫促劲），复掌外插、内插、外插（掌心朝下），内摆掌，掌心向内屈腕内插掌，行腕劲下插、复翘起直插，握拳，用肘拖回成将台日字拳（图 1-41~图 1-54）。

拆门解义

与左推日字拳同。



图 1-44



图 1-45



图 1-46



图 1-47



图 1-48



图 1-49



图 1-50



图 1-51



图 1-52



图 1-53



图 1-54



图 1-55

13. 左摊仰掌

依上势，化日字拳为豹拳，然后变掌，用肘底劲推出变为单摊掌，掌尖向右，再用腕劲翘指成 60° 左掌尖，再用肘推出正前方成左摊掌，肘与肋相距一拳之位（即回手要留中）（图 1-55）。

14. 左单拜掌

依上势，用腕劲行半圈摆指再翘指起竖掌，成单拜掌后，用肘拖回，拜掌与胸口相距一拳之位（要留中）（图 1-56）。

拆门解义

左摊仰掌、左单拜掌是由摊掌、拜掌（又称护手）和弓背留中掌（又称伏手）等招式组成。它是一组以缓慢留中的行功最重要的招式。拳诀曰：“气在先行，力在后随。”在咏春拳中通常称为“三拜佛”，即先是推去一遍摊手，然后是三遍拜佛掌及三遍弓背留中掌。每次拜佛掌都要留中，每次弓背留中掌都要归中，即肘与肋间留一拳之位。练习这一组动作的目的，主要是在于练“意”与“气”，使初学者的脏腑得到锻炼。缓缓地运气，送去必用呼（推出弓背留中手用呼），



图 1-56



图 1-57



图 1-58

接来必用吸（收归拜佛掌用吸），反复三次地配合呼吸行拳。此中的玄妙只在于呼与吸。古人云：“练筋必先练气。”通过长时间的开膝提肛，增大了下盘的功力；一呼一吸，使五脏六腑得到了调息（属咏春拳中“肾气归原”的内功训练法之一），“气行脉外，血行脉中”，对增强体质可有意想不到的功效。

【例 1】

甲方用右直冲拳向乙方上路打来，乙方迅速用右摊掌拦住甲方来拳（图 1-57）。

乙方马上上步，用左掌（拍）打击甲方肋部（图 1-58）。此法又称“右摊左打”。

【例 2】

甲方用左直拳向乙方上路打来，乙方迅速用左摊手将乙方来拳拦截住（图 1-59）。



图 1-59

乙方左手拦住来拳的同时，迅速上马，以右拳变掌打击甲方的肋部（图 1-60）。此法又称“左摊右打”。



图 1-60

左、右拜佛掌是一种四指并拢朝天置于胸前的拜佛掌（又称护手）。掌的正确位置应处于人体的中线。其主要作用，是在实战搏击中作为第二防线，并伺机反击对方的进攻（图 1-61）。



图 1-61



图 1-62



图 1-63



图 1-64

拜佛掌的功用

(1) 问路（又称为盲公问路）

在内家拳法中叫“耕栏或摊膀手”，一般用于与对方对峙或桩法中对打（图 1-62）。

(2) 以拜佛掌为二线防护

乙方攻势虽被甲方用膀挡住（图 1-61），但乙方却继续压打。此时乙方可用拜佛掌将甲方膀手封住，说明乙方拜佛掌在起作用（图 1-62）。

【例 1】

乙方用日字拳打向甲方中路，甲方即用膀手拦截（图 1-63）。当乙方的日字拳被甲方用膀手拦住时，乙方继续压打甲方的胸部，甲方即可用拜佛掌作第二道防护，说明甲方拜佛掌在起作用（图 1-64）。

甲方以直拳变问路手由上方压打下来，这时拜佛掌即可发挥作用（图 1-65）。

【例 2】

乙方用日字冲拳将甲方“问路手”下压，直打甲方的胸部（图 1-66）。

甲方即用拜佛掌作第二道防线（图 1-67）。

(3) 上路

如对方出手时露出上中路手，拜佛掌即可穿插，变标指猛插向对方的头、眼等部位。此招的过程一气呵成，也就是我们常说的“连削带打”。



图 1-65



图 1-66



图 1-67



图 1-68



图 1-69



图 1-70

【例】

甲方用拳向乙方上路打去，乙方即用右拜佛掌拦截甲方来拳（图 1-68）。

乙方乘势用右拜佛掌将甲方出拳下按，并同时上步用标指猛插向甲方的眼、喉等部位（图 1-69）。此法又称先挡后标。

（4）中路训练

当对方出手攻击我的肋、腹、胸等部位时，拜佛掌即可变为“摊手”截住对方来拳，并同时以另一手反击。此招称为左护右击或右护左击。

【例】

甲方用右直冲拳向乙方胸部攻击，乙方即用右拜佛掌将乙方拳拦赶出帘外（图 1-70）。

然后乙方迅速将拜佛掌变为摊转拉手，同时用左直冲拳打击甲方的脸部（图 1-71）。

（5）下路训练

若对方攻击我方腹、肋等部位，拜佛掌可即时化为插沙掌来化解对方的攻击。

【例】

乙方用低右直拳打甲方腹部，甲方马上将拜佛掌变下插掌拦截乙方来拳（图 1-72）。

在甲方用下插掌拦住乙方来拳的同时，出左直拳打击乙方的脸部（图 1-73）。

（6）受重力所压打
当对方以重力压下拜佛掌时，我可用拳诀中的“按头起尾，按尾起头，按中间飘膀起”的方法来化解。



图 1-71



图 1-72



图 1-73



图 1-74



图 1-75

15. 左弓背掌

依上势，用掌根内收（即掌收至掌心朝内），用肘劲推出正前方。要归中，推至不能推为止（图 1-74）。

16. 左单拜掌

依上势，用腕劲下摆指、外翘指，翘起竖掌成单拜掌，然后用肘拖回，要留中（图 1-75）。

拆门释义

弓背留中掌（又称伏手）是咏春拳三式中的一式。以指扣紧连全掌一起尽量向内弯曲成锄状，故前辈称之为“曲手”或“留中手”。其特点是不管手肘怎样出，始终归中（后留中手）收贴身慢回（留中为一拳位）。在对练时位置一定要摆好，掌背向对手，掌心向自己，一旦钩住对手，手形则变幻莫测：手腕向下按成伏手，继续下按成按手；将掌心

翻上即变成摊手。其鬼神莫测之变化还需习者在黏手中慢慢地加深体会。它在黏手中的地位举足轻重。

【例】

注意乙方的伏手是从弓背留中手变化而来（图1-76）。



图1-76

17. 左弓背掌

依上势，用掌根内收（即掌背朝外），掌心向内，用肘劲推出正前方，注意归中（图1-77）。



图1-77

18. 左单拜掌

依上势，用腕劲下摆指，外翘竖掌成单拜掌，用肘拖回，注意留中（图1-78）。



图1-78



图 1-79



图 1-80



图 1-81

19. 左化上掌

依上势，保持留中位置，用肘向右肩推动成拜佛掌，推出正前方为行化上掌。屈腕横扫掌，用腕劲下摆指（即“里帘必争”），再外翘平指，全桥保持不动，握拳用肘拖回成将台日字拳（图 1-79~图 1-86）。

拆门释义

如对方拳从我拜掌左边打来，我即用左行化掌将对方手赶去左边；如对方拳从我拜掌右方打来，我即以拜掌往右推，便可化解对方的攻势。



图 1-82



图 1-83



图 1-84



图 1-85



图 1-86



图 1-87



图 1-88



图 1-89



图 1-90

【例 1】

乙方用日字冲拳打向甲方，甲方即以右拜佛掌将乙方来拳赶出外帘（图 1-87）。

【例 2】

甲方用直拳打向乙方前胸，乙方即用拜佛掌（行化上掌）化解甲方攻势（图 1-88）。

【例 3】

在桩势对峙时，甲方用日字拳向乙方中上路打来（图 1-89）。

乙方用左弓背留中掌（或“摊”或“伏”）拦截的同时，出右行化上掌，打击甲方的脸部（图 1-90）。

20. 右摊仰掌

依上势，化日字拳为豹拳，再化拳为掌并用虎口劲推出成单摊掌，掌尖向左推至左膊旁，用肘推出前方化为右摊掌（肘与肋相距一拳之位），要留中（图 1-91）。



图 1-91

21. 右单拜掌

依上势，用腕劲下摆指、外摆，翘起竖掌成单拜掌并用肘拖回，要留中（图 1-92）。



图 1-92

22. 右弓背掌

依上势，用掌根摆掌（即掌心朝内），用肘劲推出正前方，归中（图 1-93）。



图 1-93



图 1-94



图 1-95



图 1-96

23. 右单拜掌

依上势，用腕劲下摆、外摆，翘起竖掌成单拜掌，并用肘底劲拖回，要留中（图 1-94）。

24. 右弓背掌

依上势，用掌根下摆内收（即掌心朝内），并用肘劲推出正前方，要归中（图 1-95）。

25. 右单拜掌

依上势，用腕劲下摆、外摆，翘起竖掌成单拜掌，并用肘拖回，要留中（图 1-96）。

26. 右化上掌

依上势，保持留中并用肘向左肩推至成拜佛掌，外摆推出正前方成行化上掌，回腕横插掌，用腕劲下插、外摆指（即里帘之意），再翘平指，全桥保持不动，用肘拖回成将台日字拳（图 1-97~图 1-104）。



图 1-97



图 1-98



图 1-99



图 1-100



图 1-101



图 1-102



图 1-103



图 1-104



图 1-105

27. 左化上掌

依上势，化日字拳为左拜掌（掌心朝右），以肘力推至右肩，行肘底劲拖回左肋（掌心朝前），再用肘推出前方，回腕横插掌，用腕劲下摆指、外摆，然后翘平指，握拳拖回成将台日字拳（图 1-105~图 1-114）。

拆门释义

左旋化上掌在咏春拳套路中称“三拜佛”，并有立掌、横掌、昂掌之分。咏春拳除三掌外还有侧掌、阴阳掌、立掌等。实战搏击时多以正面全掌拍打对方，是后发制人的“连削带打”，产生的威力可使对方受到重创。在出掌拍打对方的瞬间，其劲力源于脚而发于腿，贯穿于腰，形于手指，引丹田之气送于掌心中。其特点是既可攻击对方上中路，又可横掌攻击对方的下中路。昂掌和阴阳掌，现在较少人



图 1-106



图 1-107



图 1-108



图 1-109



图 1-110



图 1-111



图 1-112



图 1-113



图 1-114

用，属偏门，这里不作介绍。

对方用右直冲拳向我脸部打来，我迎上用右手摊住，紧接插出一正掌打击对方。

【例 1】

乙方用右直冲拳打向甲方，甲方即用右摊掌黏住乙方来拳。甲方紧接用正掌打向乙方的脸部（图 1-115）。

如对方用右直冲拳向我打来，我迎上用左手摊住对方来手，用右正掌向对方脸部打去。

【例 2】

甲方用日字冲拳向乙方打来，乙方即用左摊手拦截甲方（图 1-116）。乙方在截住甲方来拳的同时，以正掌打击甲方的脸部（图 1-117）。

以立掌去打击对



图 1-115



图 1-116



图 1-117



图 1-118

方，打击的部位通常是脸部、胸部和背部等，这都是人体较难承受打击的部位。如乘对方不备而打击其脸部，能在较短的时间内使对方失去战斗力。如果根据时辰打击对方的胸、肋、背等部位，用丹田之气贯于掌心，则可发挥心到意到、意到气到的功力，使对方受到重创。所以掌的运用和练习更需要把全身力量都调动起来，然后气贯掌心，集于劳宫去拍打。我们熟习了咏春拳的上、中、下三掌，并能得心应手，便会在实战搏击中达到事半功倍的作用，例如在黏手中，可以一手制伏对方的双手（此法常称“以一伏二”），再把另一手腾出，出其不意地打击对方的脸部。

【例 1】

在双黏手中，乙方突然出左掌打击甲方的胸或脸部（图 1-118）。

【例 2】

在黏手中，甲方有意引乙方出双手在一条线上（图 1-119）。

突然以右手压住乙方双手。然后腾出左手，变掌直打乙方的脸部，或用标指手直插甲方的喉部（图 1-120）。

28. 右化上掌

依上势，化日字拳为右拜掌（掌心朝左），以肘推至左肩，行肘底劲拖回右肋（掌心朝前），再用肘力推出前方，回腕横插掌，用腕劲下摆、外摆，翘平指握拳拖回成将台日字拳（图 1-121~图 1-129）。



图 1-119



图 1-120



图 1-121



图 1-122



图 1-123



图 1-124



图 1-125



图 1-126



图 1-127



图 1-128



图 1-129



图 1-130

拆门解义

与左旋化上掌相反使用。

29. 左门拦掌

依上势，化日字拳为掌，沉肩用肘由左腹角拦至右腹角，再以肘底劲行肘拦回左腹角，变横掌推出成中掌，以腕劲下摆指、翘平指、握拳，再用肘拖回成将台日字拳（图 1-130~图 1-135）。

拆门解义

（左、右）门拦中掌一般在对方攻击我方下肋和下腹时，可将对方的手迫出外帘，并及时封住对方打来的拳或掌。因为肋部的上方是心脏，下方是肝脏，这些部位都是人体最难承受打击之处，如果被击中，或是肝脏受损或是骨折。故此，当对方以拳、掌、膝向这些部位打来时，



图 1-131



图 1-132



图 1-133



图 1-134



图 1-135



图 1-136

即可用闾拦中掌结合身法的起落、进退、反侧等来进行化解，并可伺机还击。例如，当对方以膝撞击我肋部，我即以闾拦中掌进行拦截，并用行横掌反击打其下腹；在黏手中，当对方左掌打我肋部，我可用闾拦中掌封住，然后变横掌反击打对方肋部。

【例 1】

甲方以膝击乙方肋部，乙方先以左闾拦中掌进行拦截（图 1-136）。

然后再用左门拦中掌打击甲方的肋部(图 1-137)。



图 1-137

【例 2】
在黏手中乙方突然用左掌打击甲方的肋部，甲方即用右门拦中掌封住乙方来掌(图 1-138)。



图 1-138

随即用桥手外摆使乙方的手不能归中(图 1-139)。



图 1-139



图 1-140



图 1-141



图 1-142

甲方迅速变掌反击，打乙方的肋部（图 1-140）。

【例 3】

乙方用右日字拳打甲方中下路，甲方即用门拦中掌拦截乙方（图 1-141）。

然后迅速变掌为铁指插沙指，将乙方来拳拦出外帘（图 1-142）。

拳诀曰：“里帘必争”。甲方再由铁沙插指变为刀掌拍打乙方的肋部（图 1-143）。



图 1-143

30. 右门拦掌

依上势，化日字拳为掌，沉肩，用肘由右腹角拦至左腹角，再以肘底劲行肘拦回右腹角，再化为横掌并推出成中掌，以腕劲下摆指、外摆、翘平指，然后握拳用肘拖回成将台日字拳（图 1-144~图 1-149）。



图 1-144



图 1-145

拆门释义

同左门拦中掌相反使用。



图 1-146



图 1-147



图 1-148



图 1-149



图 1-150



图 1-151



图 1-152



图 1-153



图 1-154

31. 单插沙掌

依上势，化日字拳为掌，以虎口劲用肘推插向右腹角，斜插成半阴阳掌，再慢转回左腹化为阴阳仰掌，向前方成直桥提起，用腕劲下摆指、外摆、翘平指，最后握拳用肘拖回成将台日字拳（图 1-150~图 1-157）。

拆门释义

该掌与前述的双插沙掌基本相同，主要作用是化解对方的攻击。铁指插沙掌也可以平插（又称“穿花手”）。我们在练习上述动作时，要举一反三，灵活运用。例如，当对方以低插拳或起低脚向我打来时，我可用插沙掌拦截，并配合使用日字拳反击对方；也可以用“膀”或“拦”对付对方的攻击，将对方来势化解。这与下拦手大同小异，有同工异曲之效。又如，当对方用低



图 1-155



图 1-156



图 1-157



图 1-158



图 1-159



图 1-160

拳打向我腹部，我即用左铁沙插指掌拦住对方来拳，然后出右拳反击，打击对方的脸部。

【例 1】乙方用拳打向甲方中下路，甲方用下插掌拦截住乙方来拳（图 1-158）。

甲方迅速用沉肘争抢里帘，并同时出右日字拳打乙方的脸或胸部（图 1-159）。

【例 2】

乙方用右插拳由中路打向甲方，甲方用插手将乙方拳赶出外帘，同时用左拳打甲方的脸部（图 1-160）。

32. 单插沙掌

依上势，化日字拳为掌，以虎口劲用肘插向左腹角，再斜插成半阴阳掌，慢转回右腹角后化为阴阳仰掌，向前方成直桥，提起用腕劲下摆指、外摆、翘平指，然后握拳用肘拖回成将台日字拳（图 1-161~图 1-168）。

拆门释义

与左铁指插沙掌相反运用。



图 1-161



图 1-162



图 1-163



图 1-164



图 1-165



图 1-166



图 1-167



图 1-168



图 1-169

33. 前左按掌

依上势，化日字拳为前按掌（含胸拔背），用肘促劲往下按，再用掌往上提，沉肘促腕（指尖不过中线），注意留中（图 1-169）。

34. 前右按掌

依上势，化日字拳为前按掌（含胸拔背），用肘促劲往下按，再用肘往上提起，沉肘促腕（指尖不过中线），注意留中（图 1-170）。

拆门释义

左、右、前、后按掌是以肩窝吐力，气贯掌心，主要是练掌根下按的力。因肩膀因经常用力向下扯拉而肌腱松弛，所以，由肩至掌根下按可使肩膀、手部经络得到充分锻炼，用以对付来拳或掌，如捋手。左右按掌是后攻击手法，属阴招。



图 1-170



图 1-171



图 1-172



图 1-173

35. 左提按掌

依上势，化日字拳为前按掌（含胸拔背），用肘往下按，再用肘往上提，沉肘促腕（指尖不过中线），注意留中（图 1-171）。

36. 右后按掌

依上势，右肘往背后移动成一字肘并向下按指，再往后标，左肘往上提起至胸前（图 1-172）。

37. 左后按掌

依上势，左肘往背后移动成一字肘并向下按，右后肘顺势再提起，指尖向后（图 1-173）。

38. 右后按掌
依上势，右肘往下按掌，指往下按、后标，左掌不动（图 1-174）。



图 1-174

39. 左右按掌
依上势，双掌行劳宫劲往前转，转至掌指向前（图 1-175）。



图 1-175

40. 提按双掌
依上势，用肘提双掌至将台成一字肘，用肘劲向下按成左右按掌，最后指向前标（图 1-176）。



图 1-176



图 1-177



图 1-178



图 1-179

41. 提按双掌

依上势，用肘提双掌至将台成一字肘，用肘劲向下按成左右捺掌，然后指向前标（图 1-177）。

42. 提按双掌

依上势，用肘将掌提至将台成一字肘，用肘劲向下按成左右捺掌，指向前标，上势下势共三次，然后向前转抱掌（图 1-178）。

43. 抱月叠掌

依上势，用掌根劲向前方拥抱（双掌心朝内），然后右掌背与左掌心相叠行劳宫劲成胸前叠掌，注意左上右下（图 1-179）。

44. 左右分掌

依上势，以肘肩劲两肘后沉，双掌掌心向下，用肘底劲归中（图 1-180）。

拆门释义

左右分桥掌又称“二手上势掌”，经过一手正、一手反的长期训练，能起到“长桥发劲”的作用；如收回，则可“短桥自保”。整套手法包括了抱掌、推抱掌、左右双捋掌和双摩天掌。分桥掌可变多种姿势。



图 1-180



图 1-181

45. 抱短剑掌

依上势，掌根捺下，掌心相对，用肘拖回至肋间成一字肘，再行肘向前方推出，要归中（图 1-181）。

46. 推抱剑掌

依上势，发掌根劲，用肘拖回至肋间成一字肘，再行肘劲向前方推出，要留中（图 1-182）。



图 1-182



图 1-183



图 1-184



图 1-185

47. 抱短剑掌

依上势，发掌根劲，用肘拖回至肋间成一字肘，前推后拉三次（图 1-183）。

48. 推长剑掌

依上势，当推接三次后，使用肘推动向前直标，沉肘促劲（图 1-184）。

49. 转桥复掌

依上势，双侧掌向前直伸，用虎口劲向劳宫处捺下，全桥不动，掌心向下（图 1-185）。

50. 捋将台掌

依上势，行肘底劲，用肘拖回将台成一字肘，在将台掌心朝下（图 1-186）。



图 1-186

51. 双按寸掌

依上势，行虎口劲，用肘推动往下按，按至二仙下（图 1-187）。



图 1-187

52. 双摩天掌

依上势，两臂贴肋，行虎口劲往上斜插（图 1-188）。



图 1-188



图 1-189



图 1-190



图 1-191

53. 双按下掌

依上势，由肘至掌根用力下压，向下按时运用劳宫劲相送，压至丹田下，双指翘起（图 1-189）。

拆门释义

双捋按掌、双按掌和单按掌，可锻炼肩、背肌肉和掌根力。平时须要苦练，实战时才能显现出长桥下按的优势和该掌的杀伤力。例如，我们在搏击中突然将对方的手下按，对方身体会因此失去平衡。

【例】

甲方用拳打向乙方，乙方突然一按，同时用按甲方的手又打回甲方的脸部（图 1-190~图 1-192）。

如果能熟练地同

标指手结合出招，其杀伤力则会倍增。



图 1-192

【例】

在双黏手中，乙方突然按下甲方的出手，使甲方身体骤失平衡（图 1-193）。



图 1-193

乙方趁甲方改变身形、调整重心时以左手突然用标指打甲方的脸部（图 1-194）。



图 1-194



图 1-195



图 1-196



图 1-197

在黏手中，乙方以直拳（掌）攻击甲方，甲方立即用桥手搭住对方手，并突然将伏手变为按手，将乙方来手用寸劲往下按，使乙方身体平衡骤失，甲方则乘势双手突然上标，打向对手的眼或喉部（图 1-195~图 1-197）。

分桥手-抱掌-摊抱掌；双捋掌-双摩天掌-按掌-沉龙弓背掌，是一套化解对手进攻及反击对手的掌法，在小念头中可一气呵成、连贯使用；也可配合其他手法或拆为单式使用。但必须经过严格的训练和长期的实践，方可正确、灵活地运用。按掌-沉龙弓背掌在实战中是最常用的手法之一。

【例 1】

甲方用直拳攻击乙方，乙方即用按手按甲方右手（图 1-198），在黏住对手后迅速按下，使甲方身体失去平衡而前倾，紧接着，乙方用左指标上打对方的眼（图 1-199）。

如甲方以直拳攻乙方中路，乙方即用双按手黏住对手，紧接着按下双手或单手按掌，然后突然变沉龙弓背掌打击乙方的下颌（图 1-200a、图 1-200b）。



图 1-198



图 1-199



图 1-200a



图 1-200b



图 1-201



图 1-202

【例 2】

在黏手中，乙方突然用双按掌拿取甲方，使甲方身体失去平衡（图 1-201）。

此时甲方必要救腰，坐马回拉，乙方即可乘势用弓背留中掌打甲方的下颌或标指掌（图 1-202）。

54. 双弓背掌

依上势，十指端扣劲，回腕、沉肩肘，向上斜冲成弓背掌，掌心朝内（图1-203）。



图 1-203

55. 双对指掌

依上势，以直桥使双掌相对，双掌下摆指、外摆、背翘平指后握拳（图1-204~图1-207）。



图 1-204

拆门释义

这是一组运气缓和的单双掌，主要训练呼吸、运气和用气。



图 1-205



图 1-206



图 1-207



图 1-208

56. 下摊伏掌

依上势，行掌根，掌心以劳宫劲顺势往下捺（指不过中线），复用掌根、掌背、虎口顺序往右跨移成半阴阳掌，不过膝（图 1-208、图 1-209）。

57. 下摊伏掌

依上势，行掌根、掌心、劳宫顺序往下捺（指不过中线），复用掌根、掌指、虎口顺序往左跨移成半阴阳掌，不过膝（图 1-210、图 1-211）。



图 1-209



图 1-210



图 1-211



图 1-212



图 1-213



图 1-214

58. 下摊伏掌

依上势，行掌根、掌心、劳宫顺序往下捺（指不过中线），用掌根、掌背、虎口顺序往左跨移成半阴阳掌（左不过膝），反复三次（图 1-212、图 1-213）。

59. 左骑龙掌

依上势，用肘把掌往上翘指成拜佛掌（要留中），用肘劲以腕下摆指、外摆、翘平指，再用肘拖回成将台日字拳（图 1-214~图 1-216）。

拆门释义

左下摊伏掌、左骑龙沉肘摩耳掌是一组动作，可防中下路的进攻，在实战中起下按和摊手的作用。在平时训练中有意识去锻

炼长桥发劲，以肩窝吐力，达到气贯掌心、增强掌劲的目的，这是增强内力不可缺少的训练。在黏手中，对方突然以左直拳打我胸部，我即用右手迅速下摸，便成下摊伏掌。如对方突然用左脱手打我左太阳穴，我可迅速用骑龙沉肘摩耳掌将对方的手赶至外帘。



图 1-215



图 1-216

【例 1】

甲方用日字拳打向乙方，乙方即用左下摊伏掌回击乙方(图 1-217)。



图 1-217



图 1-218

【例 2】

甲方突然用左勾拳打向乙方的脸部。乙方即用骑龙摩耳掌封住来拳，再出直立掌回击乙方（图 1-218）。



图 1-219



图 1-220

60. 下摊伏掌

依上势，化日字拳为掌，用掌根、掌心、劳宫顺序往下捺（指不过中线），再用掌根、掌背、虎口顺序往右跨移成半阴阳掌，不过膝（图 1-219、图 1-220）。

61. 下摊伏掌

依上势，用掌根、掌心、劳宫顺序往下捺（指不过中线），复用掌根、掌背、虎口顺序往右跨移成半阴阳掌，不过膝（图 1-221、图 1-222）。

62. 下摊伏掌

依上势，用掌根、掌心、劳宫顺序往下捺（指不过中线），然后再用掌根、掌背、虎口顺序往右跨移成半阴阳掌，不过膝，反复三次（图 1-223、图 1-224）。



图 1-221



图 1-222



图 1-223



图 1-224



图 1-225



图 1-226

63. 右骑龙掌

依上势，用肘把掌往上提，翘指成拜佛掌（留中），用肘劲以腕行下摆指、外摆指、翘平指、握拳，用肘底劲拖回成将台日字拳（图 1-225~图 1-228）。

拆门解义

与左右相同。

64. 左归心膀

依上势，日字拳化掌用肘劲推动，向斜前斜插（掌指下插不过脐），插指成半阴阳掌（膀手不过中线，肘与鼻成一线），要留中（图 1-229）。

拆门解义

归心膀拳诀称膀手。膀手在实战中的使用机会特别多，原因是咏春拳招式多为后发制人。膀手是先锋手，常先接住或挡住对方攻击的手，然后再进行反击。对付对方上、中、下各种攻击手法，使用膀手常常能起到卸力的作用，如拳诀曰：“禁中间飘膀起。”膀手的妙处在于不丢不顶，可化解对方来势。彼先动手，我则以手膀之，膀住对方来手，使对方措手不及，难以挣脱，再配合身形的腰马桥，把从任何方位和角度打来的拳（掌）赶出外帘，故又称



图 1-227



图 1-228



图 1-229



图 1-230



图 1-231



图 1-232

“里帘必争”手。

例如，乙方上拳打来，甲方高膀起，并迅速变沉肘成弓背留中掌将对方来拳赶出外帘，紧接着以标指打对方颈或眼（图 1-230~图 1-232）。如甲方用拳打向乙方，乙方用左手膀起，右手迅速抓住对方来手，沉肘、起左拳向对方脸部打去。

【例】

甲方用右冲拳打向乙方，乙方即用左膀手拦截乙方（图 1-233）。



图 1-233

用拜佛掌迅速抓甲方的手腕，左膀手化拳压打甲方头部（图 1-234）。



图 1-234

乙方将打甲方头部的左手下按并用右拳打击甲方的头部，即“连环压打”（图 1-235）。



图 1-235



图 1-236



图 1-237



图 1-238

65. 弓背中掌

依上势，沉肘归中位
(图 1-236)。

66. 左摩耳掌

依上势，行肘沉至肋
留中，用腕翘掌，用肘推
动，向上斜插成摩耳掌，
再以腕劲下摆指、外摆掌、
翘平指、握拳，用肘拖回
成将台日字拳 (图 1-237~
图 1-243)。

拆门解义

左沉肘摩耳掌是以削
为打。当膀住对方来手时，
即速变“禁尾屹头”之势，
沉肘将对方手赶出外帘，
再用标指封对方双眼 (如
前膀手应用)。膀手的应用
很广泛，我们将在续篇的
《寻桥》中详细地介绍高
膀、中膀、低膀及单膀、
双膀等要领和用法。



图 1-239



图 1-240



图 1-241



图 1-242



图 1-243



图 1-244



图 1-245



图 1-246



图 1-247

67. 右归心膀

依上势，将日字拳化掌，用肘推动向前斜插（掌指下不过脐），下插指成半阴阳掌（膀手不过中线），肘与鼻子成一线，要留中（图 1-244）。

68. 弓背中掌

依上势，沉肘翘腕指，肘沉至肋底归中位（图 1-245）。

拆门解义

与左方向相反应用。

69. 右摩耳掌

依上势，行肘沉至留中，用腕翘掌，用肘推动向上斜插成摩耳掌，以腕劲行半圈下摆指、外摆掌、翘平指，用肘拖回成将台日字拳（图 1-246~图 1-251）。



图 1-248



图 1-249



图 1-250



图 1-251



图 1-252



图 1-253



图 1-254

拆门解义

与左方向相反运用。

70. 左日字拳

依上势，把左拳推出正前方（用腕促劲），推尽后再用肘拖回成将台日字拳（图 1-252）。

71. 右日字拳

依上势，把右拳推出正前方（腕要促劲），推尽后再用肘拖回成将台日字拳（图 1-253）。

72. 左日字拳

依上势，把拳推出正前方（腕要促劲），用肘拖回成将台日字拳（图 1-254）。

拆门解义

与前面的日字冲拳相同。如果同其他的手法配合使用威力则更大。

73. 右插沙掌

依上势，化日字拳为掌，用肘向下斜插成半阴阳掌，再用肘拖回成将台日字拳（图 1-255）。



图 1-255

74. 左插沙掌

依上势，化日字拳为掌，用肘向下斜插成半阴阳掌，掌插下后暂不上回（图 1-256）。



图 1-256

75. 右插沙掌

依上势，化日字拳为掌，用肘向下斜插成半阴阳掌，暂不上回，右手在外，左手在里（图 1-257）。



图 1-257

拆门解义

当我的手被对方抓住时，便可使出横铁指插沙掌脱手（摆脱）。咏春拳师一般不易被对方的擒拿手法制住，故使用铁指插沙掌的机会较少，偶有使用也只是杀掌或斩脖。



图 1-258

【例 1】
乙方突然抓住甲
方的手腕（图 1 -
258）。



图 1-259

甲方迅速用左插
沙掌脱手（图 1 -
259）。



图 1-260

【例 2】
甲方突然被乙方
抓住手腕（图 1 -
260）。

速用插沙指解脱
(图 1-261)。



图 1-261

76. 将台抱掌

依上势，把掌提至胸际，左掌心向内，右掌心压左掌背，然后两手左右分开至两指尖相对，双手留中（图 1-262）。



图 1-262

77. 将台守拳

依上势，用肘往左右肋间抽回，化掌为拳，成日字将台拳（图 1-263）。



图 1-263



图 1-264



图 1-265



图 1-266

78. 收钳阳马

依上势，双脚掌前端紧钳地面，双脚跟向内收，随即双脚尖再向内收，在此基础上双脚跟再向内收，即成双字钳阳马（图 1-264~图 1-266）。

79. 垂肩双掌

依上势，用肘力化拳为掌，用肘推按双掌到位，指尖翘摆下，双掌心朝大腿（图 1-267）。



图 1-267

责任编辑/王跃平 张东黎 封面设计/吕雁军



新学
新学
PDC

KJ1260

ISBN 978-7-5377-3433-2



9 787537 734332 >

定价: 18.00 元 (含光盘)