

首次披露咏春拳不传之秘·内家拳发力训练绝版典藏

《咏春发力秘笈》第二部

寻桥—追形发力

VING TSUN

FIGHTING POWER METHOD

李东滨 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

首次披露咏春拳不传之秘·内家拳发力

《咏春发力秘笈》第二部

寻桥—追形发力

VING TSUN

FIGHTING POWER METHOD

李东滨 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

寻桥:追形发力/李东滨著. —北京:经济管理出版社, 2011. 8

(咏春发力秘笈:2)

ISBN 978-7-5096-1597-3

I. ①寻… II. ①李… III. ①南拳—基本知识

IV. ①G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 180943 号

出版发行:经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话:(010)51915602 邮编:100038

印刷:三河市海波印务有限公司

经销:新华书店

组稿编辑:郝光明

责任编辑:王 琼

责任印制:黄 铄

责任校对:陈 颖

787mm×1092mm/16

13.25 印张 203 千字

2011 年 10 月第 1 版

2011 年 10 月第 1 次印刷

定价:29.00 元

书号:ISBN 978-7-5096-1597-3

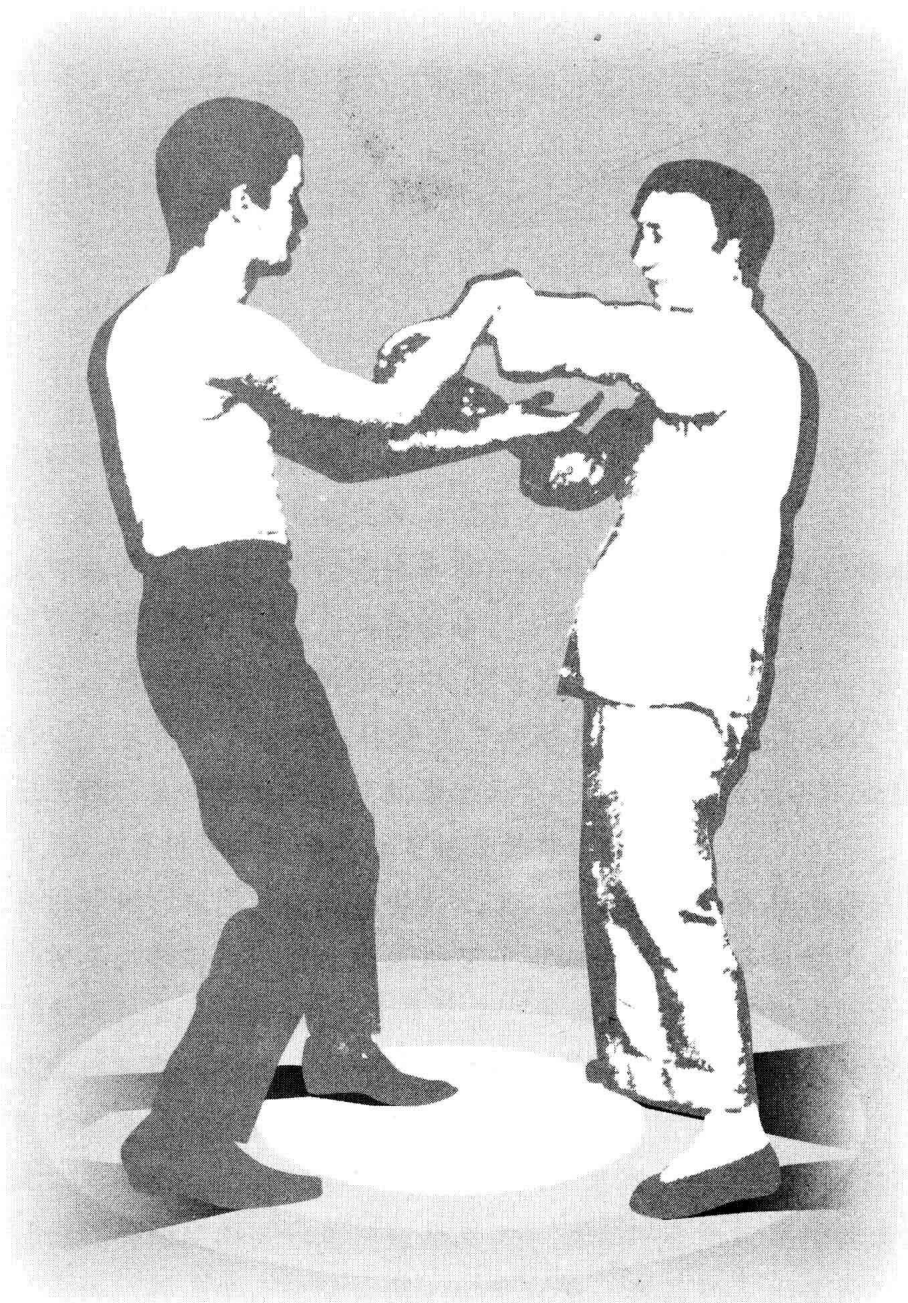
· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部
负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街 2 号

电话:(010)68022974

邮编:100836

北京十家顶级拳馆联名推荐
披露咏春内劲训练不传之秘



粘连黏随 过无不及 随曲就直 借力巧打
以静制动 以轻驭重 圆中求直 三角发力

自序

咏春歌诀曰：“咏春内劲最难求，唯重宗枝与品流；若无悟性兼勤奋，犹如大海一孤舟；相逢不是善良辈，纵有万金不传留。”

由此可见，凡咏春子弟修习咏春拳，必须遵循严格、严谨的传承程序，尊师重道，勤修苦练，悟性与品德兼备，方能得师真传。

事实上，历来咏春拳法的传承中，“寻桥”作为第二套拳法，其意义在于承上启下，承接“小念头”的静态“朝形发力”，进入动态的“追形发力”训练阶段，从而为标指的“败形发力”打下坚实的功底与技法基础。

简言之，“寻桥”是诸多咏春习练者的分水岭。

自寻桥开始，在同等勤奋与努力之下，习拳者的悟性与师者的点拨就显得格外重要。否则，即便机械地练了千百遍的拳式套路与黏手搏击，甚至跨越“寻桥”去学“标指”，亦是徒劳。若不能于此阶段练出周身关节定位下，筋骨、肌肉、呼吸、念力合而为一的“六合力”，则武技从此停滞不前，难窥咏春真艺之全貌。

因此，本书撰写之初，笔者遍访明师，汇总诸多前辈长者的言论心得，纯粹从“力”的角度阐述咏春“追形发力”的秘练之法，期待读者能于千变万化的手法、腿法中，化繁为简，以简驭繁，真正洞悉咏春内劲发力之奥秘。

本书披露了许多发力训练的核心方法与技术，希望习练者能惜之慎之，

将武学用于正途；也请咏春拳界前辈与同道不吝指点赐教。

本书在图片拍摄过程中，有幸请到北京咏春拳实战派名师王斐先生，作为技术顾问演练示范，在此表示诚挚的谢意。

本书在图片拍摄过程中，得到刘靖先生的倾力支持，在此表示诚挚的谢意。

在本书的撰写过程中，得到吴加毅、徐博、贾成旺等朋友的协助与支持，在此一并表示感谢。

是为序。

李东滨

辛卯年六月于北京

前言 寻桥——追形发力

寻桥，就是寻找并控制对方重心和力点的意思。

亦有流派认为寻桥为“寻找对方桥手”，然仅找到对方桥手只是第一步，若不能进而控制对方重心与力点，则无法施展“粘连黏随、借力巧打”的技术，无法破敌于直觉反应中。

咏春派历来将寻桥作为咏春拳法的第二套中级拳术传授，之所以如此，并不是因为寻桥技术一定比小念头技术高深莫测；而是因为如果没有经过小念头阶段的长期筑基训练，很难将寻桥技术发挥应用于实战中。

因此，小念头练的是法度，是训练面对面的动作规范、协调性与距离感，将人体后天的笨拙僵化之力化掉，将沉睡已久的先天潜在力量激发出来，锻炼习拳者在攻防格斗中基本手法应用的规范，正如练习汉字的拼音、偏旁、部首、笔画一样。寻桥则是训练移动发力之时的防御技术和应用之道。好比不同汉字相互组合形成字句、文章一样，练习寻桥技巧的章法、境界完全取决于习拳者的天赋、禀性与后天努力程度。

搏击是瞬息万变的，敌我双方均在不停的移动变化中以期控制击倒对手。所谓追形发力，是指迅速地贴近对手，感应对方的力点与重心变化，在卸掉对方巨力攻击的同时，黏住对方，令其如被巨蟒缠身无法逃脱，并发出震荡对方内脏的劲力，将其整体弹飞。

故而，寻桥之道，先练卸力防御，后习羸手羸腿；首重身形步法，兼

顾踢、打、摔、拿。

本书共分六章，从步法、腿法、手法、力度、角度、速度、方向、轻重及动态应用技术等方面，全面揭示寻桥拳法中的追形发力之道。

如运用直线、斜线及变线进攻的腰马冲刺之力，将对手连根拔起，令其失重倒地，以最短的时间和距离结束战斗。

如运用直撑、斜撑、侧撑、勾腿等暗腿技术，肩膊不动，腿发无影，阻截对手下盘，制敌于半势之中，令其失重散乱，便于己方实施连环攻击。

如运用粘连黏随的手法对练，形成手腕、尺骨、桡骨、臂膀、肘膝、腰马的三角支撑与拱形卸力习惯，令对手发出的强大力量如泥牛入海，瞬间消解。

如运用羸手羸腿的感应训练，培养手脚并用立体攻防的意识，练出周身关节钝三角定位下的螺旋爆发力，形成条件反射的发力习惯。

如运用寻桥拳谱中的十几种技击手法，实施全方位击打，卸力反击，黏手制敌。

如运用六点半棍的功劲训练，提升腰马合一的整体劲力。

如运用散手桩法中的打桩技术，练出弹桥寸手的穿透性爆发力。

WING TSUN FIGHTING POWER METHOD

海纳百川 万流归宗

贵在中和 不争之争

目 录

CONTENTS

第一章 咏春步法 追形接打	1
第一节 直线进马 冲力加速	4
第二节 圈步进马 力走圆弧	8
第三节 追步发拳 角度多变	13
第四节 抗打训练 筋强骨坚	19
第二章 三式腿法 阻截进马	25
第一节 直撑腿法 蹬踏进马	29
第二节 斜撑腿法 拦截进马	35
第三节 横撑腿法 变线阻打	40
第三章 粘连黏随 手法对练	47
第一节 蛇形缠腕 膀手破拳	50
第二节 封手管制 以横破直	52
第三节 摊手接力 圈掌合一	60
第四节 螺旋发力 掌腿合击	63

第五节	拍手化摊	消解冲拳	65
第六节	捋手冲拳	膀摊化解	69
第七节	拍手冲拳	捋手封腿	72
第八节	捋手冲拳	沉劲对练	75
第九节	化解冲拳	手法多变	78
第四章 寻桥拳谱 技法解析				85
第一节	寻桥拳谱	分段解析	88
第二节	穿桥打眼	拦手化打	116
第三节	捋手勾拳	斜肘撞肋	121
第四节	伏手化拳	连消带打	124
第五节	拍手冲拳	连环破中	127
第六节	拦手冲拳	守中蕴攻	133
第七节	膀手卸力	攻防一体	137
第八节	拂手消拳	抹手铲颈	142
第九节	螺旋钻点	以攻制攻	146
第十节	圈手化掌	闭穴锁扣	148
第十一节	弹桥冲拳	消打合一	151
第十二节	破解擒拿	以打为消	153
第五章 翻手翻腿 手脚互通				157
第一节	盘手训练	劲发螺旋	161
第二节	过手反应	随意成招	164
第三节	翻腿训练	手脚互通	175
第六章 棍马扯拳 散手桩法				181
第一节	棍马扯拳	枪棍标喉	184
第二节	散手桩法	弹桥寸手	189

第

一

章

咏春步法

追形接打



步法筑基

武谚有云：教拳不教步，教步打师傅。咏春讲手较技中，历来拳家制胜，均靠步法到位，方能得机得势。

步法是协调手法、身法、腿法的基础。步法练得好，才能保证手法、身法、腿法的施展运用。咏春步法包含了手、眼、身法、步、精神、气、力、功八种内涵的训练。即要求习拳者做到手轻快、眼敏锐、身灵活、步稳固、精充沛、气下沉、力顺达、功纯青。

咏春的功夫尤以下盘为基石，所有功夫都从下盘层层展开。常有门外汉言咏春手法精妙而步法、腿法欠缺，是典型的“有手无脚，又无长桥”；其实不然，咏春拳尤其以下盘功夫最为精妙神奇，入门之初即强调以二字钳羊马聚力，以进退马（或指弓箭马等）的多角度变化破敌，疏而全，简而纯，极尽其妙，其秘练之法历来非入室弟子不得轻传。

运用咏春步法攻击时，一贯强调“力从地起、腰马合一、步法轻固、进退得宜”。实则是讲咏春发力的核心，一切力都从脚下起，通过合理训练的身形步法结构，层层追力，通背过肘、达于手而穿透敌身。如骑兵挥刀杀敌，借助于战马强大的冲撞力量贯于刀刃之上，一击之下，可以将重铠甲装备的敌人一刀斩为两段，这便是以步法驱动腰马发动攻势，促使周身劲力合一的原理。

咏春拳主要步型有进退马、转马、追马、跪马、圈步、四平马、独立步等。咏春步法完全立足于实战，配合转马、大闪侧、小俯仰的身法，以

标、圈、伏、膀、捆、拦、耕、摊、摸、荡、捋等手法的应用攻击敌人；凭借角度多变、瞬间弹抖、桥手感应、倏发倏收等特点，来发挥贴身短打的威力。

咏春拳手在搏击中，无论进退，都是采取坐后马的方式，即将身体重心主要放在后腿上进行多方位、多角度移动来实施攻击的。实战中，步法移动的最佳位置包括方位、距离、时机；进，可以封堵、管扣、夺势制用；退，以求避实击虚、引进落空、固势之利。

简而言之，步法是一切拳法应用的关键。唯有步活，出拳才能合乎技法、劲不散乱；唯有步活，才能做到步快；唯有步快，才能做到“拳似流星”，最终令拳法、身法、步法、念力合而为一。

第一节 直线进马 冲力加速

直线进退马

拳谱云：“未曾动梢先动根，手快不如半步跟。”这讲的是咏春实战搏击的核心要诀——手快不如步法快。

历来咏春拳以拳似流星般的速度和风雨不透的手法防护著称于世，故而外行皆以为咏春拳仅善于用手法攻击。殊不知，咏春发力皆源于下盘功夫的优劣。实战时一名拳手手法再快，若步法跟不上，则根本无法发挥出一击制敌的整劲力量，此时即便击中对手，也不过是一臂之力或局部之力，不足以重创对手。所谓整劲，是指发力时手、脚、身一处动，处处都动，不是只动手臂的局部发力。

相信许多人都看见过自然界中“虎扑羊”的动作，老虎捕猎之时后腿一蹬，一跃而起，整个身子扑到羊的身上，靠的是整个身子的直线前冲之力将羊扑倒在地，瞬间一击便结束战斗。同样的道理，咏春拳“直线进退马发拳”采用的便是这种作战原理，临敌之时后腿蹬地发力，身体前冲，手、足、身同进，此时手臂前伸出拳发力，加上足和身子前进的速度，三者合一，速度快、整劲足、力量大。

“直线进退马”的具体训练方法有两种。

一、直线进退马冲拳训练

(1) 以二字钳羊马姿势站立，右脚置于图中井字格中央，左脚置于井字格外侧格中；右拳在前，左拳置于右肘上方，呈日字冲拳状（图 001）。

(2) 以双脚跟为轴，同时向右侧转马旋转约 90° 角，呈双脚一前一后膝前钳的正身马姿势，双拳以斜 45° 角向上指向正前方（图 002）；此时，身体重量按照前四后六（也有前三后七的扎马）的分布方式，前腿承受身体约 40% 的重量，而后腿作为主支撑腿承受身体约 60% 的重量。

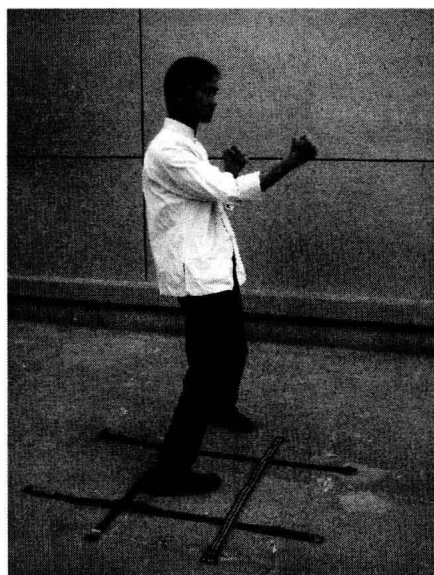


图 001

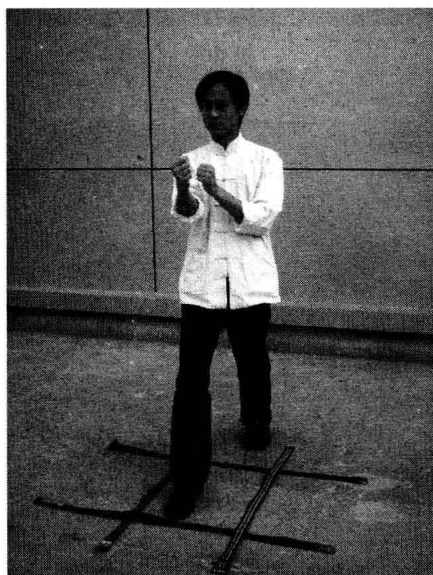


图 002

(3) 右脚轻抬，蹭着地面向前进步，自井字格中央踏入正前方格中（图 003）；同时左脚迅速上步跟上，踏入井字格中央，左拳向前冲出，右拳回拉到左肘上方停住（图 004）。

(4) 接上图进马冲拳的动作，左脚自井字格中央迅速后撤到后方格中；同时右拳自左肘上方穿出冲向前方，左拳自右拳下回拉到右肘上方（图 005）。

(5) 上动不停，右脚迅速后撤至井字格中央站定（图 006）。

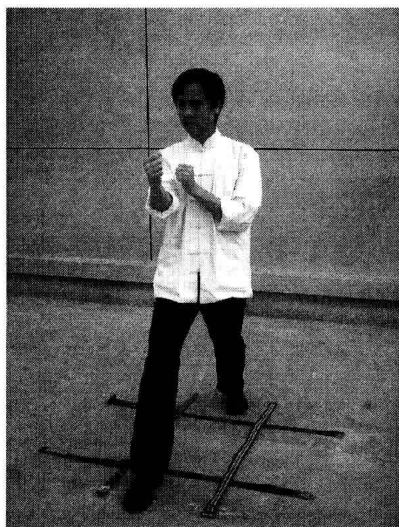


图 003

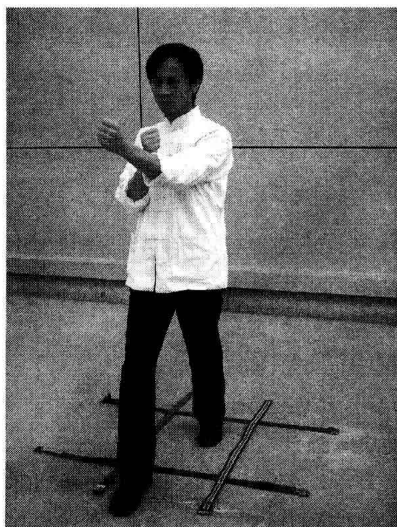


图 004

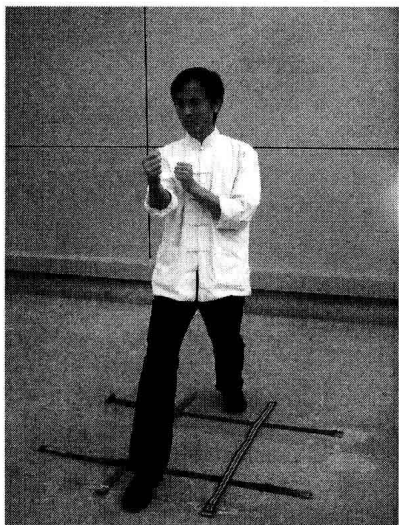


图 005

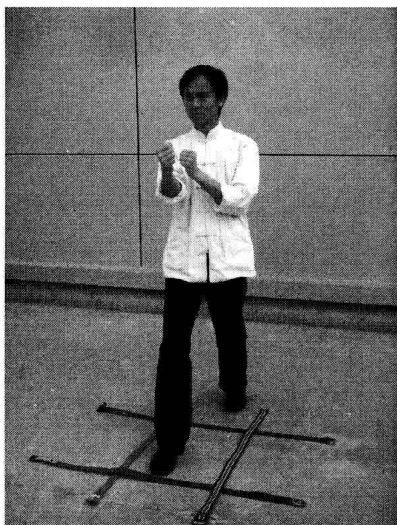


图 006

以上为进退马冲拳的标准动作。训练之初，应注意每发一拳，必须脚到拳到，发拳与步法合而为一。此时动作应慢，每进马一步仅发一拳，细细品味动作，唯有慢才能从极细微的动作中，体验到前冲之力慢慢涌上拳头的感觉。熟练掌握进退马冲拳的动作后，可以尝试从每进马一步（或退马一步）发一拳的缓慢有序训练，逐渐过渡到脚下只管进马前冲，拳头密集发拳的快速无序状态。久而久之，必然练出骨若弓背、筋如弓弦的劲力和进退如风、拳似流星的速度。

二、直线进马迎击中高位腿法训练（图中长发为我方，短发为敌方）

(1) 当敌我双方处于远距离对峙状态时，我方以右脚在前的前进马姿势站立，以右手问手姿势对敌（图 007）。

(2) 敌方迅速进步提右膝，作势以右腿向我方攻来；我方凝神应对，问手姿势不变，腰马不动（图 008）。

(3) 敌方迅速起右腿，以直线正蹬腿踹我方胸膛；我方迅速进马直线前冲，在敌方右脚触及我方胸膛尚未发力蹬踢之时，我方胸膛与敌方右脚接触，前冲之力直逼敌方身体重心（图 009）。

(4) 我方进马前冲，冲散敌方重心，使其单腿支撑不力，向后摔倒（图 010）。

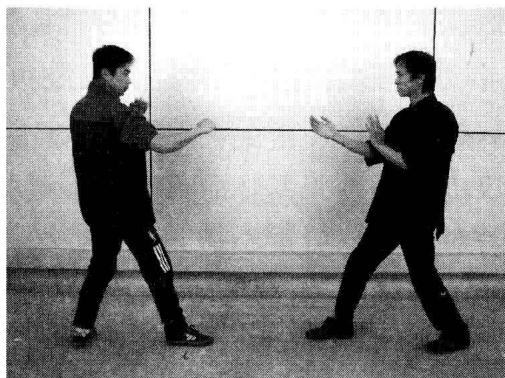


图 007

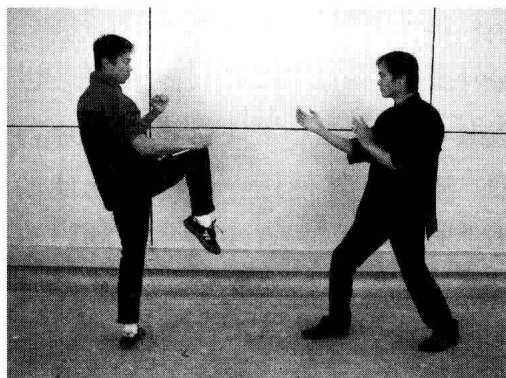


图 008



图 009

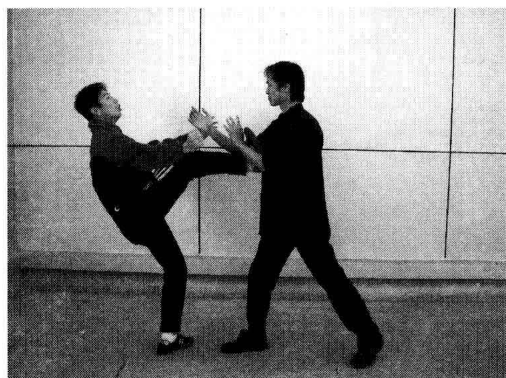


图 010

应注意，此训练为迎击战法，需要在对手蹬腿发力之前，抢先发力直冲对方中线才有效果，战机稍稍把握不准便会被对手踢中；因此，训练时