

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》第一部

小念头——朝野发力

WING 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·内家拳发力训练绝版典藏

《咏春发力秘笈》第一部

小念头——朝野发力

WING 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

小念头:朝形发力/李东滨著. —北京:经济管理出版社,2011.5

(咏春发力秘笈:第一部)

ISBN 978-7-5096-1415-0

I. ①小… 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 080263 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

11.5 印张 176 千字

2011 年 6 月第 1 版

2011 年 6 月第 1 次印刷

定价:27.00 元

书号:ISBN 978-7-5096-1415-0

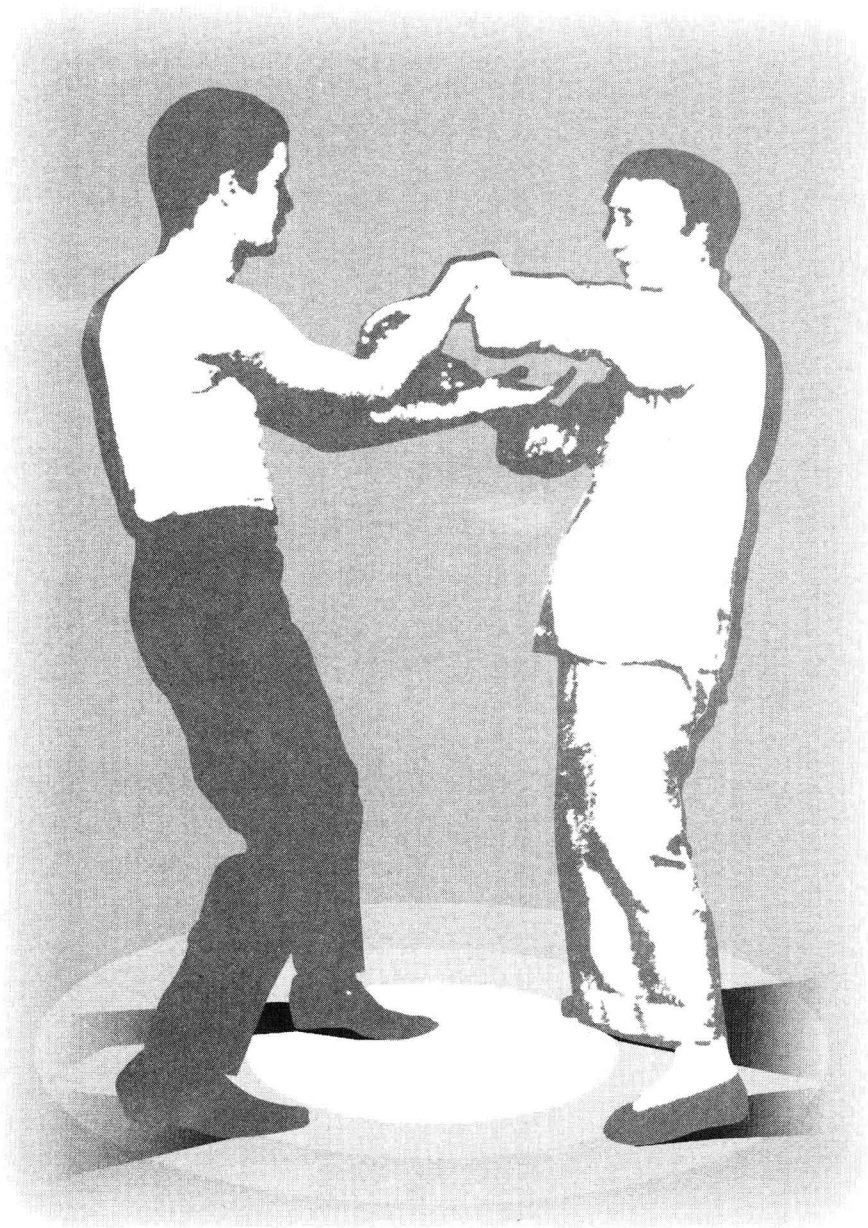
· 版权所有 翻印必究 ·

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

武谚有云：“北有太极，南有咏春。”

作为当今世界最知名的两大拳术之一——咏春拳，数十年来在欧美发达国家和中国南方闽粤一带，向世人展示着中国传统武术的风采；自功夫电影《叶问》系列上映以来，咏春之花更是以“核裂变”式的惊人速度开遍祖国大地。

一时间，习练咏春拳成为时下人们最青睐、最时尚的运动。

咏春拳承载了数千年的中国传统文化，有其深厚的武学理念与哲学内涵。一直以来，咏春名师们都十分注重个人层面的文化和哲学修为，这也是内家拳与外家拳和西洋拳的本质区别。尽管如此，武术运动最终极的表现形式只有两个字——发力。也正是由于内家拳一击制敌放人于丈外的超强发力技术，才令众多的武术爱好者崇拜不已，更令众多功夫高手含蓄内敛、深藏不露。而以小搏大、以柔克刚、以打为消、劲发于寸等内劲心法口诀，更是咏春拳有别于其他拳术的独特魅力所在。

咏春拳流派甚多，即便是一脉相承，同一位师傅教出的数名弟子，由于天赋、身高、体重、练武习惯的不同，对发力技术的掌握和应用也不尽相同。有人擅长刚劲，交手时硬桥硬马劲力十足，令对手难以抵挡，仓皇退避；有人擅长柔劲，出手时柔若柳条却暗藏玄机，令对手如巨蟒缠身，避无所避；也有人刚柔并重，出手劲力忽强忽弱忽明忽暗，令对手察觉不

到力点变化，茫然受挫而四顾不暇。

总而言之，不分你我他，咏春是一家。流派的不同并不影响咏春门人的自我修炼，内家拳发力注重的是共性技术的个性自由发挥，纵然心法口诀、招式名称有细微差别，但最终的训练目的并无不同，都是为了练出内劲、练出真功。

“江山代有人才出，各领风骚数百年”。两百多年来，通过咏春门人前赴后继的传承发展与改良创新，咏春拳已经变得简化、易学、实用。于是，逐渐形成了咏春拳独有的讲手切磋礼仪，形成了搏击拳坛以武会友的优良传统。一众咏春门人于讲手切磋之中，尽显武者儒侠风范；于竞技格斗之时，尽显对抗发力的博弈之美。

古语云：“见与师齐，减师半德；见过于师，方堪传授。”当下，习练咏春拳者虽多如牛毛，然真正能获得师傅们垂青而得以传授其真谛者，却少于麟角。何谓真谛？很简单，即咏春拳内劲训练的核心方法。

为什么会出现如此现状？原因有三：

其一，在儒以文乱法、侠以武犯禁的中国古代，内家拳的传播注重传承，对继承人的选择非常严格。千百年来，中国内家拳的传承一直是口传心授、不立文字的，且一线单传，秘而不宣；师傅们一身惊世骇俗的功夫学来不易，练成更不易，也不会轻易传于弟子。单凭“技传有缘人”五个字，对习武者而言，已是大浪淘沙的漫长过程。

其二，古往今来，中国内家拳内劲技法的传授一直使用隐语。即采用晦涩难懂的古文及武学专用词汇，如“来留去送，甩手直冲”，“出手如锉，回手如钩”，“桥来桥上过，脚起脚下消”；又如“劲发六合，力从地起，圆中求直，三角发力”；再如“顶位定位，得不追手；拳入三关，任我行走”。单这些技法口诀就需要长期的双人对练，方能心领神会，更不用说高层次的发力技术。诸如藤条劲、寸劲、沉劲、刚劲、柔劲、化劲等内劲训练方法，师傅们手把手教，许多弟子尚且不能完全领会，即使有个别悟性高者几经周折练出真功，亦敝技自珍，逢人只讲技法、手法训练，不愿多谈发力。这对于大多数习武者而言，无异于天书难测，只能惊叹于前辈长者们举手投足间放人于丈外的神功绝技，而自己只能在套路、招式、技法层面徘徊不前。

其三，师傅传徒弟真功夫，须长久考验徒弟的悟性、人品、学识、毅力等诸多因素。内家拳传承中，师傅对弟子悟性和品德的要求非常高，若弟子悟性不够，不足以将武学发扬光大；若仅武功底子好而人品差，同样不能继承师学。因此，内家拳传承一旦确定，必行拜师仪式。弟子须向师傅递帖子，三拜九叩首，行拜师大礼，方能获得核心发力技术的传授。

现代社会虽然开放开明，内家拳门派也广收门徒，各门各派的武学教材更如恒河沙数，俯拾皆是；然拿到教材不等于会学功夫，学到招式不等于学会发力。核心发力技术仍掌握在得到真传的极少数人手中，寻常练武之人实难窥其门径，更不用说登堂入室开枝散叶了。

总之一句话，学拳容易得劲难。内家拳发力之妙非嫡传弟子莫知，非师傅言传身教不能。

既然发力技术属于内家拳的核心，属于不传之秘，那么对于众多咏春拳习练者而言，如何迅速进入咏春的核心训练体系，减少弯路，阶段性地提升整体发力水平？

众所周知，广为流传的咏春拳有小念头、寻桥和标指三套拳，再加上六点半棍、八斩刀和木人桩，共计六套技术；而核心发力之秘就隐藏在这六套技术中，按照训练进度分为朝形发力、追形发力和败形发力三个阶段。

在撰写本书之初，笔者斟酌再三，考虑现今市面上流传的武学典籍中，多是针对咏春拳套路、技法和擒手训练的讲授，并未将内劲发力的核心训练方法真正披露，尤其是在朝形发力、追形发力、败形发力、擒手发力、咏春内劲桩功训练和六点半棍的内劲训练等方面，几乎未有书籍涉及。

鉴于此，为了更好地传承内家拳术，使更多的武术爱好者学到核心的内劲训练方法，笔者多番努力，与国内外咏春拳实战派的资深专家和朋友多次交涉，最终得以达成一致意见：把一众内家拳前辈长者、咏春名师的内劲训练心得，以及笔者个人多年来习拳教拳的一些粗浅见解，以言简意赅的语言文字整理、汇总成书，命名为《咏春发力秘笈》，以求抛砖引玉，期待有缘者能感悟内家拳发力之妙，将尚武精神发扬光大。

书中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；也请咏春拳界的前辈与同道不吝指点赐教。

值得一提的是，在本书的最后一个部分中，笔者特将李小龙以咏春拳

理念为指导，融合各派武术、综合格斗术及地面缠斗技法而自成一派的核心发力技术一并披露。其内容主要包括“近身发力、蝴蝶步法、截击迎击、缠斗擒锁”等九个至关重要的核心法则。希望更多的截拳道爱好者，能深刻体会李小龙宗师创拳的本意，因为截拳道是深深植根于咏春拳中的，截拳道本源就在中国。

本书有幸请到北京叶问系咏春拳实战名师王斐先生做技术示范，在此表示诚挚的谢意！

本书的撰写得到笔者的学生吴加毅、贾成旺、徐博等人的大力协助和支持，在此一并表示感谢。

是为序。

李东滨

庚寅年八月于北京

前言 小念头——朝形发力

传说清朝时南少林五老之一的五枚师太，因见“蛇鹤相斗”（也有传说为狐鹤相斗）而感悟拳理。于是，世间多了一门与传统长桥大马发力的少林拳大相径庭的拳法，以此拳法来惩戒少林叛徒。因此拳法以五枚师太唯一女弟子严咏春之名传世，故而称为“咏春拳”。

咏春拳讲究“象形取意”，拳法中有大量以蛇鹤为形的身形、手法与步法。咏春拳以蛇的柔若无骨、迅捷无声、缠绕有力和白鹤的凌厉双翅、锋锐双爪及尖喙啄击为仿生对象，将武术中攻防搏击之道诠释得淋漓尽致。因此，咏春拳手法快如闪电、连环密集，对敌搏斗之时，手法之防御可谓风雨不透。

以小搏大、以弱胜强、劲发于寸的内劲威力，可令身形瘦弱矮小之人，在贴身搏斗的瞬息之间，击倒人高马大的壮汉。如此不可思议的力量，其实源自于咏春拳的入门第一套拳法：小念头。

顾名思义，小念头即要求习拳者要正心、正念和正行。

咏春拳并不神秘，它十分科学，是注重“结构发力”的内家拳术。其要求习拳者在入门之初应时刻保持良好的心态、正确的姿势和严谨的法度，这是练好内功、获得结构发力的前提。

咏春拳小念头是内劲训练的源泉。所谓朝形发力，指的是朝向对手身体中线的薄弱环节，如眼睛、咽喉、心窝、腹裆等处，科学地发放周身劲

力，快、准、稳、整、透、狠，一击制敌。

咏春拳的发劲技术，要求习拳者颈椎、双肩、双肘、双腕、腰椎、双股、双膝、双脚腕，共十四个关节同时作用发力。在发劲的瞬间，全身十四个关节同时旋转，连同身形向前弹射，借助地面强大的反作用力，力从地起，拳由心发，劲往一处使，力往一点聚。如此强大的螺旋爆发力与弹射力叠加，就是咏春拳不依赖距离击人于一丈开外的原理。

本书的五个章节，从科学的角度阐述结构发力的原理，详细披露小念头拳中蕴涵的内劲训练方法与防身自卫之术：

如用二字钳羊马练出上肢卸力反弹的肘底力与藤条劲；

如用日字冲拳练出腰马合一的劲力，把身体的重量层层叠加在拳头上；

如运用科学的训练方法，练出一秒中连发六拳的连环冲拳速度；

如运用试力训练，在一寸到三寸的距离内爆发重击，击破木板，击倒对手；

如运用对马冲拳训练，将人体前臂尺骨训练成百炼钢刀一样的硬度、韧性与锋锐，临敌之时以刀劲强攻直取，一击奏效；

如运用来留去送、甩手直冲的心法要诀，进行双手双臂的触觉感应与条件反射训练，形成遇险自救本能防御的习惯；

如运用小念头拳谱中的十几种技击手法，实施自卫反击实战克敌。

《咏春发力秘笈》第一部

海纳百川 万流归宗

贵在中和 不争之争

目 录

CONTENTS

第一章 小念头拳 力之源泉	1
第一节 小念头的隐藏力量	7
第二节 二字钳羊马的力学结构	9
第三节 肘底力与藤条劲	14
第四节 中线发力 三节合一	18
第五节 咏春八手 四门攻守	23
第六节 三关九节劲	35
第二章 长桥寸劲 日字冲拳	37
第一节 日字冲拳 寸劲之源	40
第二节 长劲发力 打靶训练	45
第三节 寸劲手型 力达拳尖	50
第四节 寸拳击靶 试力训练	52
第五节 击破试力 劲发于寸	54
第六节 习拳发力 五宜五忌	57

第三章 尺骨如刀 力成三角	61
第一节 马分进退 力有整散	64
第二节 对马冲拳 刀劲训练	67
第三节 硬桥硬马 贴身短打	70
第四节 门分内外 拍手化拳	72
第四章 拳谱技法 内功心法	77
第一节 小念头拳谱	80
第二节 小念头内功心法	115
第三节 问手卸力训练	119
第四节 摊手技法	121
第五节 圈手技法	122
第六节 膀手技法	125
第七节 耕手技法	127
第八节 按掌技法	128
第九节 枕手技法	130
第十节 拂手技法	131
第十一节 标指手应用	133
第十二节 抹手弹手应用	134
第十三节 摊手底掌应用	136
第十四节 侧掌、圈手、斜掌应用	137
第十五节 弹桥冲拳与回劲训练	138
第十六节 正掌、侧掌、横掌应用	140
第十七节 来留去送与甩手直冲应用	143
第五章 藕手训练 劲如螺旋	147
第一节 单藕手听劲训练：转马直拳对转马摊手	150
第二节 单藕手听劲训练：窒手摊手对正掌圈手冲拳	152
第三节 单藕手听劲训练：转马侧掌对转马圈手底掌	154
第四节 单藕手听劲训练：枕手冲拳对正掌膀手	156

第五节	单藕手听劲训练：侧掌对圈手标指	157
第六节	单藕手听劲训练：低膀手冲拳对圈手横掌	158
第七节	双藕手听劲训练：同向双侧掌对同向双圈手标指	161
第八节	双藕手听劲训练：逆向双侧掌对逆向双圈手标指	163
第九节	盘手听劲训练：伏手膀手摊手螺旋发力示范	165
后记	贵在中和 不争之争	169

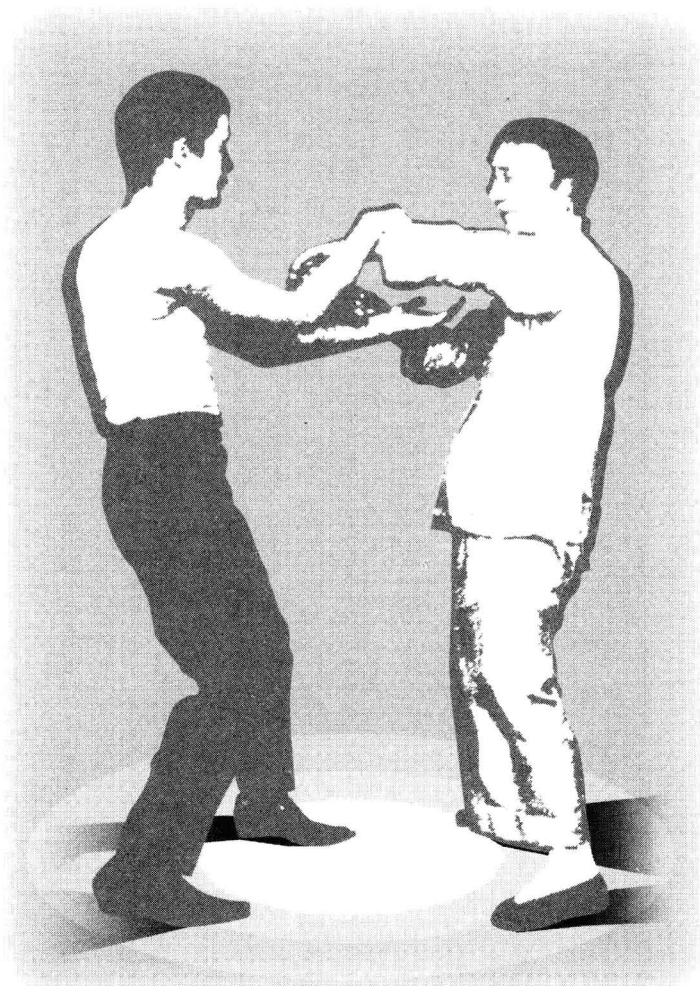
第

一

章

小念头拳

力之源泉



立念行拳

小念头是咏春拳习练者入门的第一套拳法，也是习拳者百日筑基练出寸劲的首要训练内容。

相信许多咏春门人都听过“立念”这个词。咏春拳前辈祖师说：练咏春拳须先立一正念，小念头不正，终身不正。由此可见，练小念头的首要关键在于“立念”二字。小念头全套拳法的训练，始终围绕“立念”二字展开，旨在培养习练者在“放松、呼吸、念力、结构”四大层面合而为一的条件反射习惯。久而久之，通过科学的训练，逐渐化掉习拳者后天的拙力与僵劲，从而将人为刻意的拳脚发力，由后天转为先天、从刻意转为自然、由散劲发力过渡到整劲发力。

因此，小念头拳法的训练要求习拳者要正心、正念和正行。

正心指的是习拳者应有良好的心态和容人的心量。心态不正，练出的拳架结构就难以端正；心量不大，就无法准确地接纳师者及同行的见解，起不到海纳百川、为我所用的效果。

正念指的是习拳时念头要纯正单一，唯有放弃后天思维的杂念，才能用拳法将人体先天的智慧唤醒。

正行指的是行拳操练时，应通晓拳理，拳架姿势要合乎法度，初学者唯有放弃后天的僵化笨拙之力，才能练出先天本能的寸劲与藤条劲。

咏春拳理

咏春拳的攻防理论十分符合力学原理，历来咏春前辈们在授徒之始，

都十分注重对咏春拳理论的讲解，以免弟子不明拳理，习拳之时偏离法度，难以练出真正的内劲发力。

咏春子弟皆知，咏春拳有十大理论。它包括守中用中、朝面追形、攻守同期、不“追手”、不“冲身”、不借助位置发力、来留去送、甩手直冲、轻桥去手、重桥留中。

一、守中用中

守中用中指的是临敌之际攻守之间，应守住自身中线不被攻击，集中攻击敌人中线的要害部位。

中线指的是人体的子午线，即由人体头顶至尾闾（尾龙骨）之间的连线。中线涵盖人体各大要穴与要害，击打中线不仅节省时间和距离，同时可以用最少的力量获得最大的击打效果，一击制敌；况且人体中线更是人体的重心线，中线部位遭受重击，无异于重心被击中，受力者易失重倾斜，难以卸力还击。

守中，首先可以保护身体中线的重要部位不受打击；其次可以实现最短距离的防守。用中，指的是攻守抢中线，实现最短距离和最重攻击的效果。

咏春所有的手法，都是由自身中线部位发出去的，守中用中是咏春习练者攻防格斗时必守的第一法则。

二、朝面追形

与对手面对面平行站立，为“朝面”。若对手面向其他方向，不能“朝面”相对，则我方以迅捷的身法步法，快速贴近对手中线，如影随形般黏住对方，控制其重心，进而制伏对手，为“追形”。

习拳者运用咏春拳法对敌时，应尽可能正面朝向对手。不论对手环绕着我方走向任何方向，我方必定朝面追形向着对手。其优势如下：

进攻方面：便于使用整劲打人，较易击中目标且对手受力较重。

防守方面：简化对手向我方进攻的来向。因为正面受到攻击时，对手向我方进攻的方向只限于九路。九路者即左上、左中、左下、中上、中中、中下、右上、右中、右下。因此我方对对手来势较易拦截反击。

速度方面：出手快而动作小，双手能同时击中对手，且出手时几乎不用转动肩头，因此出手之影（先兆）会很小，左右手很容易互相兼顾，立