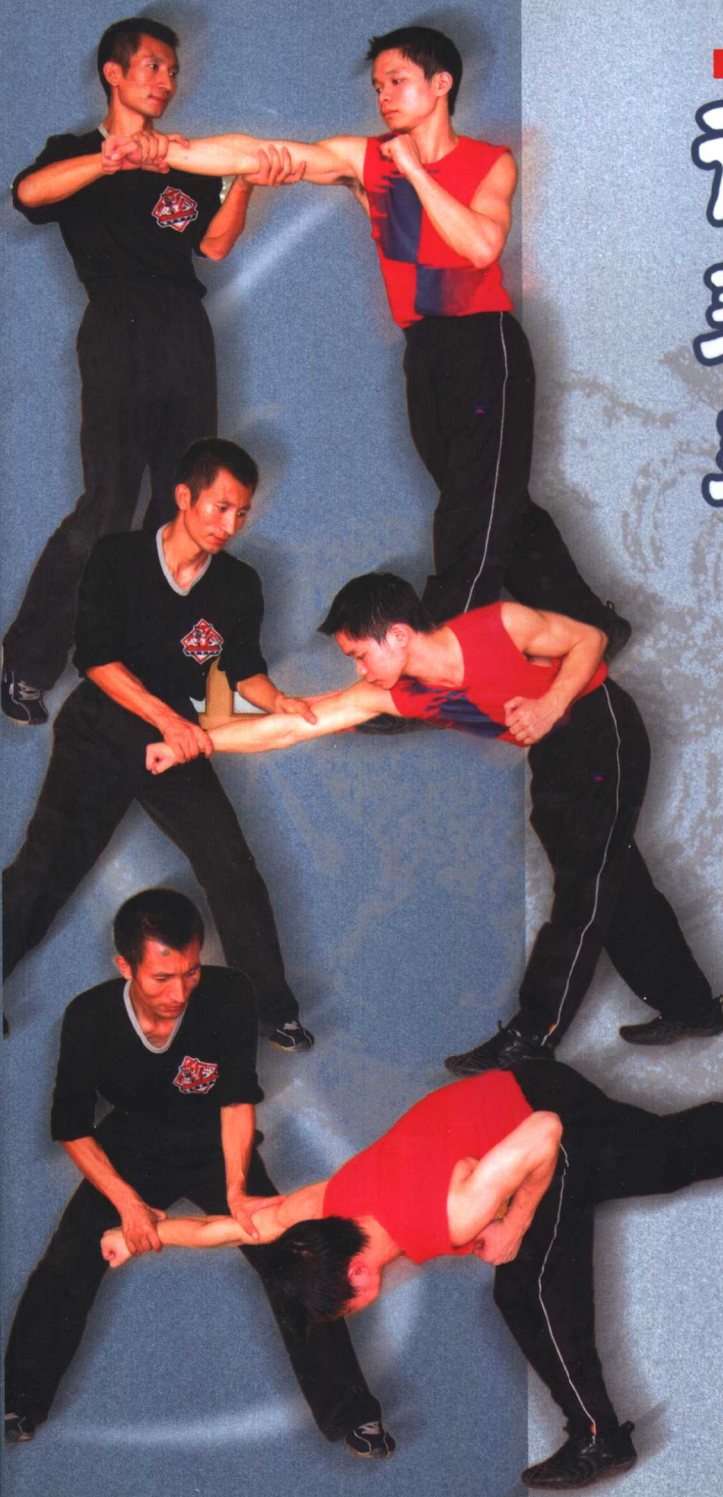


魏峰 编著

「咏春拳高级格斗训练」

北京体育大学出版社



咏春拳 高级格斗训练

魏 峰 编著



北京体育大学出版社

策划编辑: 叶 莱
责任编辑: 叶 莱
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 行 乾
版式设计: 王 艺
制作排版: 蓓 红 小草
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP)数据

咏春拳高级格斗训练/魏峰 编著. ——北京: 北京体育大学出版社. 2004.3

ISBN 7-81100-098-9

I. 咏 … II. 魏… III. 拳术, 咏春拳—技术 (体育)
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2004)第003630号

咏春拳高级格斗训练
魏 峰 编著

北京体育大学出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
(北京·中关村北大街 邮编: 100084)
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 8.875
定价: 18.00 元 2004年3月第1版
2004年8月第2次印刷 印数: 4001 - 7000 册
ISBN 7-81100-098-9/G·89

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

如果你在互联网上输入“咏春”两个字，马上会看到很多有关“咏春”的网站与相关新闻，它的数量绝不少于跆拳道、散打。因此，虽然人们都认为现在是“跆拳道”与“散打”热，但事实却未必。为什么咏春拳会后来居上呢？原因是咏春拳简单、实用、上手快，只要能掌握其科学原理，则无论老幼都可凭此有效制敌。并且训练时不需要专门的场地，同时还有“速成”的特点，因此已被很多国家的军警列为必修课目，特别是被一些特警及特种部队引用，这些人往往要进行生死搏斗的，所以他们能选中咏春拳是有充足的理由的。

由于练习咏春拳基本功，可以不需要扎马、拉韧带，甚至不用杠铃、哑铃、沙包，哪怕是只有一、两平方米大的地方就够了，所以大大节省了练习时间与训练空间，这对生活在拥挤的大城市中的人来说尤为重要。正是基于这一点，在社会节奏逐步加快的今天，咏春拳也正在逐步推广壮大，因为它完全符合社会的需求。更由于咏春拳讲的是高度技巧性，靠的是悟性，提倡的是科学性，所以，如果你花同样的时间与精力去练习咏春拳或其它拳术，那么在最终的实用结果上，可能还是咏春拳要强过后者，当然这也不是绝对的，因为还要看具体的发挥如何。在很多人的印象中，无论是“佛山赞先生”梁赞，还是咏春拳走向全球之第一大功臣叶问，都是极为清瘦、斯文之人，从表面上看绝无膀大腰圆之“武夫”形象，包括李小龙在内也是一样，他们都可称得上是学者型的武术家，或者用国外的话来讲也可以称为“格斗修士”。因为咏春拳是提倡用脑的，技术的练习也是提倡用“悟”的，所以咏春拳的练习绝非是靠蛮力就可达至高深境界。也正因为清瘦之人反应极为敏捷及动作快如闪电，因此往往可制敌机先，其战斗力绝不逊于肌肉发达的壮汉。



前面出版的那本《咏春拳搏击术速成训练》主要讲解的是以咏春拳“小念头”与“寻桥”为主的攻防技术体系，由于此两者多为防御反击型技术，也就是咏春拳之初、中级技术，所以攻击力远没有“标指”强猛，因此通过对本书所讲的内容的练习，必可大大增强和提高你的战斗力与格斗实力。因为本书的大部分内容均为密不外传的“绝招”，所以通过对此类绝艺的潜修苦练，方可达至咏春拳的高深境界，并逐渐演变成自己的“绝招”。当然，从辩证的角度来讲，所谓的“绝招”是你自己通过不懈练习后已达到本能化状态的快、准、狠的招式，因为别人的“绝招”只适合别人的身体特点及打法特点，你只有经过不断的磨练、不断的实践才可逐步将一普通的招式变为“绝招”，或将别人的“绝招”消化后变成自己的“绝招”。记住，“绝招”一半靠继承，一半靠苦练而成。

本书所讲解的多为咏春拳中的不轻易外传之狠招，特别适合于军警人员练习，当然它对改进专业搏击运动员的格斗理念与改进、提升其技术体系也将会起到不可估量的作用，用李小龙的话来说就是：“无论你练习何种武术，咏春拳都会最大限度地锐化你的攻击力”。因为目前在国外已有一大批世界顶级搏击王及泰拳冠军转学咏春拳，如欧洲泰拳冠军里兹、世界泰拳冠军霍斯、美国多届搏击冠军桑德等，就连世界著名重量级拳王布鲁诺也曾专门到香港学习咏春拳，可见咏春拳确为经得起实践与时间检验的高度实战的拳学。当然，任何练习者在运用咏春拳时都应慎之又慎，万不可轻易出招制人，我们虽然要以开放的态度来修习咏春拳，但同时还要以保守的态度来施展咏春拳。书中不妥之处，还望广大同道与前辈们指正。

魏 峰 2003年10月于珠海



目 录

第一章 咏春拳高级套路一标指训练···(1)

第一节 标指的劲力特点···(1)

第二节 标指的打法特点···(2)

第三节 标指的练习方法···(2)

第二章 咏春拳高级标指实战拆解···(112)

第一节 “三摇头”的运用···(112)

第二节 肘法的运用···(121)

第三节 “耕拦手”的运用···(127)

第四节 拍手冲拳的运用···(132)

第五节 圈割手的运用···(140)

第六节 圈步的运用···(144)

第七节 高侧掌的运用···(150)

第八节 连环标指手的运用···(156)

第九节 连环荡手(后手刀)的运用···(161)

第十节 抓手摔的运用···(165)

第十一节 鞠躬护颈手的运用···(173)

第十二节 连环冲捶的运用···(180)

第三章 咏春拳核心技术一粘手训练···(185)

第一节 单粘手训练···(186)

1. 单粘手的手部动作示范···(186)

2. 单粘手的单人动作示范

(一方拳手的练习动作)···(188)

3. 单粘手的单人动作示范

(另一方拳手的练习动作)···(190)

4. 单粘手的完整动作示范···(193)



第二节 双粘手训练	(198)
1. 粘手的单人动作示范	
(一方拳手的练习动作)	(199)
2. 双粘手的单人动作示范	
(另一方拳手的练习动作)	(208)
3. 盘手练习	(213)
4. 过手练习	(220)
第四章 咏春拳绝招——伏二训练	(238)
咏春拳答疑	(268)
后 记	(275)





第一章

咏春拳高级套路——标指训练

标指是咏春拳中的第三个套路，也是咏春拳中最高级的徒手套路，属于本门功夫中的“不传之秘”，咏春拳中有一句话叫“标指不出门”，也就是说该套凶狠的格斗绝招只能教给入室弟子，换言之，如果不是自己的咏春拳术已练至相当高的水准，也根本别指望能学到此套看家拳术。所以在以前的咏春拳界，练了很多年拳术却未曾见过“标指”者大有人在，这可能是在旧社会人们靠功夫吃饭，因此不会轻易把绝招示人，当然这在一定程度上也就造成了人们心目中对“标指”的神秘性。

现代社会已相当开明，只要你认真学习，并尊师重教，在修习咏春拳一、两年后或两、三年后便可能学到此套咏春绝艺。不过由于此套拳术过于凌厉、辛辣，因此练习者应须谨慎运用，以免造成不必要的麻烦。当然，过去的老前辈不想大范围内传播此高级套路的原因，也是因为它过于狠毒及杀伤力太大，因此大多练习者习武年限增长及修养提高后才教授此绝艺，由于此时他已不会轻易出手，故通常不会由此错手伤人。据传，老前辈过去不想轻易教授标指的另一个原因，是它包含了很多破解前面两套拳术中的狠招的招式，而此等“高招”当然只会授予入室弟子或本族子侄。

第一节 标指的劲力特点

标指的用力特点就是“爆炸力”的高效运用，也就是在动作放松的基础上闪电般的攻出，然后在拳头或手指接触目标的瞬间突然发力去攻击对手最脆弱的要害部位。由于动作是放松的打出，故对手一般极难防范，并由于是在极短的距离内发出，因此更增加了对手的防御难度，但命中目标时却具有强劲的穿透效果，其原理就像铁链拴住的铁锤一般，虽然铁链是软的，但铁锤的破坏力却是极为惊人的。一旦命中目标，当会有“炸裂”的效果，去“轰破”或“洞穿”目标。在传说中本门前辈梁赞便曾将力劲“贯注”于指尖，并震响一座寺院内的铜钟，使围攻者





望而却步并闻风而逃。

第二节 标指的打法特点

“标指”与“小念头”及“寻桥”的区别，很明显的一点是在巧妙运用中、长距离攻击技术的同时，更擅长于中、近距离的“贴身搏击”，如肘击的运用便成为咏春拳的一大杀手绝招，还有就是几式摔法的灵活运用，如“抓拉摔”与“梗拦手”等等。另外一点，就是它特别强调脚（步）法的有效运用，而且在这里有一点需要澄清的是，由于大多数咏春拳练习者只能练习到前两套拳法，而无缘修习“标指”之秘技，而前面的两套拳术又刚好没有有关步法的专门训练方法（尤其是本门所特有的“圈步”训练），所以就导致了相当一部分人错误地认为咏春拳“有手无脚”，但殊不知并不是咏春拳“无脚”，而只是他尚未练习到这一地步而已。

（为了方便大家练习与记忆，在这里谨将“标指”分成若干个“小节”来练习，当然在传统的训练中是不这样划分的）

第三节 标指的练习方法

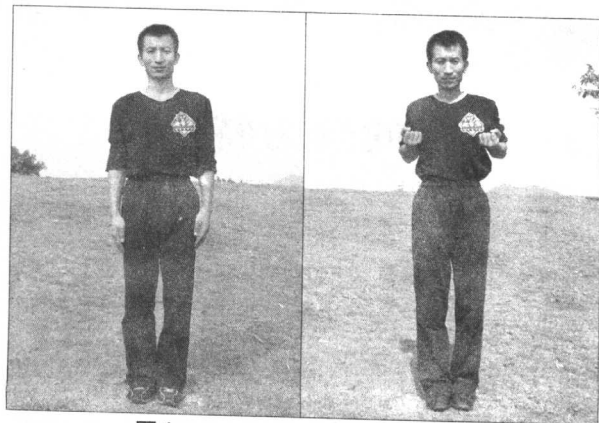


图 1

图 2

1. 二字箝羊马

全身放松，自然站立，目视前方，两腿并拢（图 1）。

提气，双手握拳贴着身体向上收于腋下（胸侧），此时拳心朝上，两拳贴紧身体，并收腹挺胸，目视前方（图 2）。



上体动作与姿势不变，将两膝略弯曲，而使重心略下沉，此时仍目视前方（图3）。

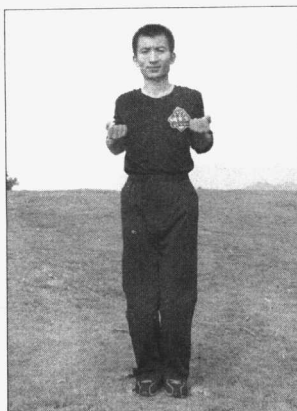


图 3

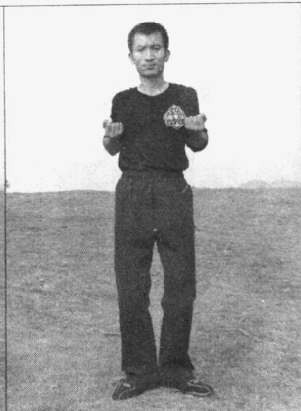


图 4

以脚跟为轴，两脚掌外转，同时膝关节也分开转向外侧（图4），使两脚呈外“八”字形。

接下来再以两前脚掌为轴而使两脚后跟向外侧转动，也就是将两膝“内箝”，重心平均落于两脚上，完成“开马”动作，此时两脚呈内“八字”形（图5）。

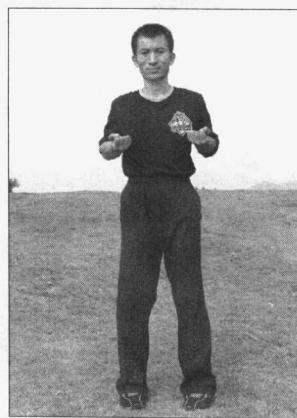


图 5



图 6

两拳变掌并向腹前插下，使两手在腹前交叉，直至将两手臂插至略直状态，此时是左手臂在上（外），右手臂在内，上体仍保持正直姿势（图6）。实战中，此动作用来向下格挡对手的弹踢腿。



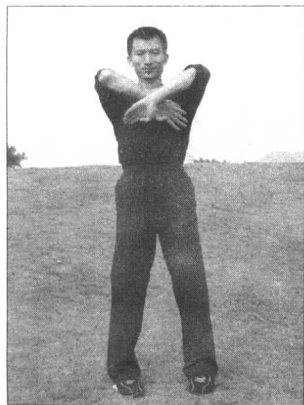


图 7



图 8

进行翻转，此时两手臂仍须贴紧，并仍目视前方（图7）。

两手继续向上、向外翻成两手心向上的“交叉摊手”姿势（图8）。

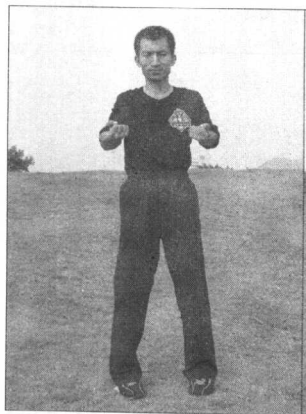


图 9



图 10

两手由掌变拳并由胸前位置向胸部两侧收回来（图9）。

2. 日字冲拳 / 三摇头

左手握拳先置于人体中线上（守中），并准备向鼻子的正前方打出“日字冲拳”（图10）。





左拳放松的打出，并且是以“寸劲”将拳打出，此时须呼气以助发力，并力贯拳面（图11）。

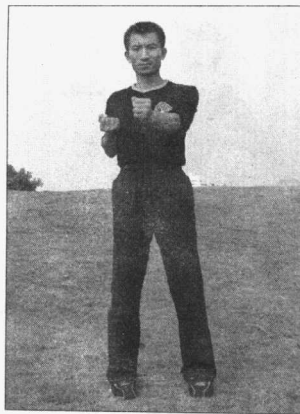


图 11

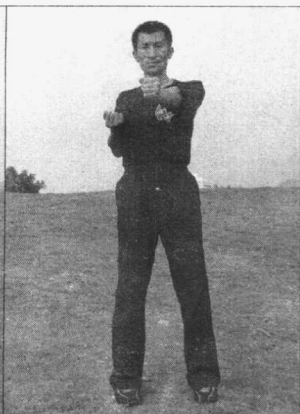


图 12

左拳需在手臂打直的瞬间才将力果断发出，而且是沿直线（中线）果断的打出（图12）。

左臂仍占据“中线”，手臂仍须伸直，但左拳应变掌，并转至掌心向下，随后在手臂不动的情况下，将左手摆向外侧（图13）。

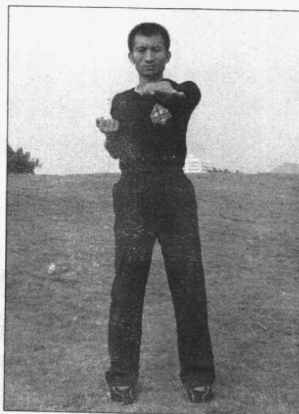


图 13

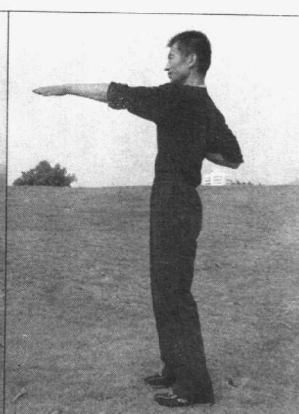


图 13-1

（图13-1）为左手外摆的侧面示范。



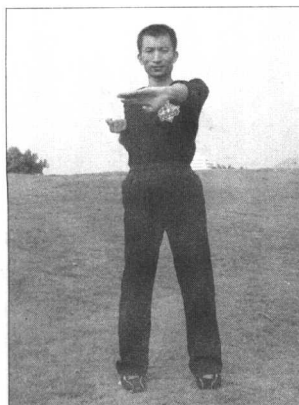


图 14

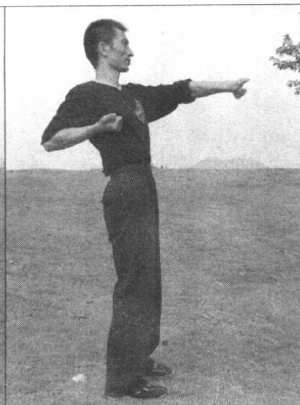


图 14-1

接下来，左手臂仍不动，并将左手掌再由外向内侧摆动，从而完成1次“摇头”动作(图14)，但做“摇头”动作时须轻灵而不可僵硬。

(图14-1)
为左手内摆的侧面示范。

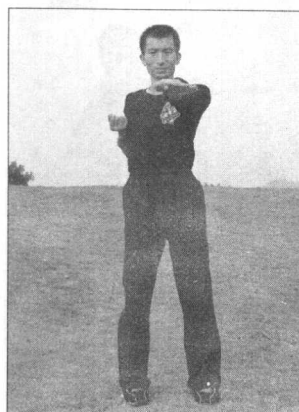


图 15



图 16

随后左手臂仍不动，手臂仍须伸直，并将左手再次摆向外侧(图15)。

接下来，左臂仍占据“中线”不动，并将左手掌再由外向内侧摆动，从而完成第2次“摇头”动作(图16)，而且左手做“摇头”动作时身体不可随之晃动。





左手臂仍不动，手臂仍须伸直，并将左手再次摆向外侧(图17)。

接下来，左臂仍占据“中线”不动，并将左手掌再由外向内摆动，两手臂贴着身体向内、向上，从而完成第3次“摇头”动作(图18)，而且此时身体与左臂均不可随之晃动。



图 17

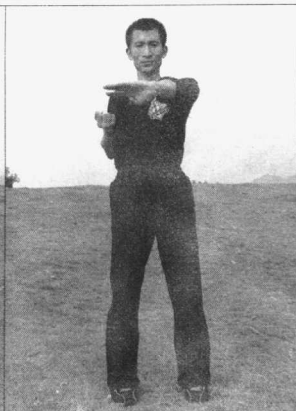


图 18



图 19



图 19-1

待左手做完3次“摇头”动作后，将左手向上进行翻转90度过程，而变成立掌，此时使掌心朝向右方(图19)。

(图19-1)为侧面示范图。



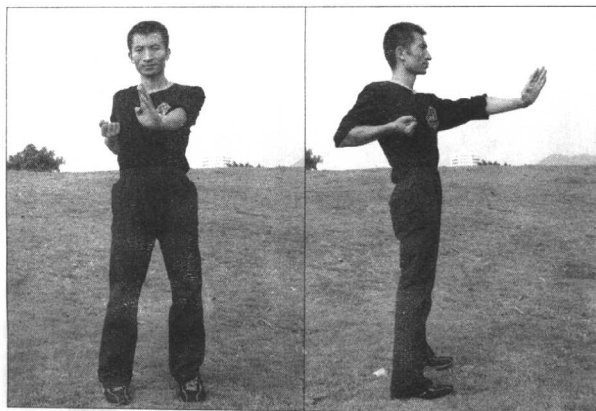


图 20

图 20-1

此时左手臂仍占据“中线”，手臂仍须伸直，不过却是变为将左掌向上方摆动的“仰掌”（图 20）。

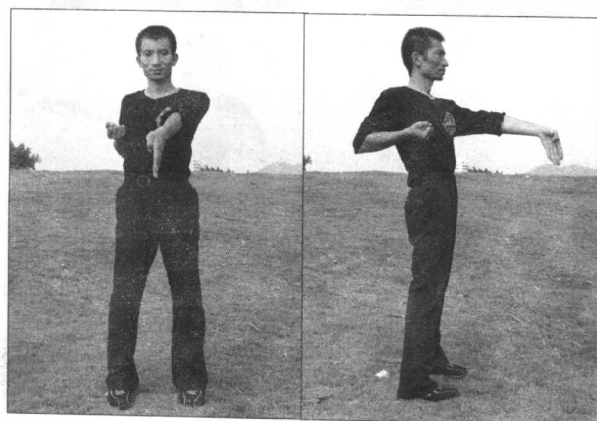


图 21

图 21-1

接下来，手臂仍不动，并将左手掌再由上向下摆动，从而完成上下“摇头”中的第 1 次“摇头”动作（图 21），此时是靠腕力做动作，故手臂不可僵硬。

（图 21 - 1）为左手向下侧摆头的侧面示范。





随后,左手臂仍占据“中线”,手臂仍须伸直不动,并再次将左掌变为向上方摆动的动作(图22)。

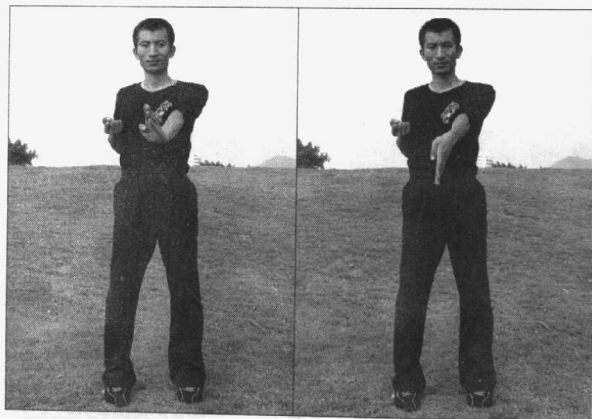


图 22

图 23

接下来,手臂仍伸直不动,并将左手掌再由上向下摆动,从而完成上下“摇头”中的第2次“摇头”动作(图23)。

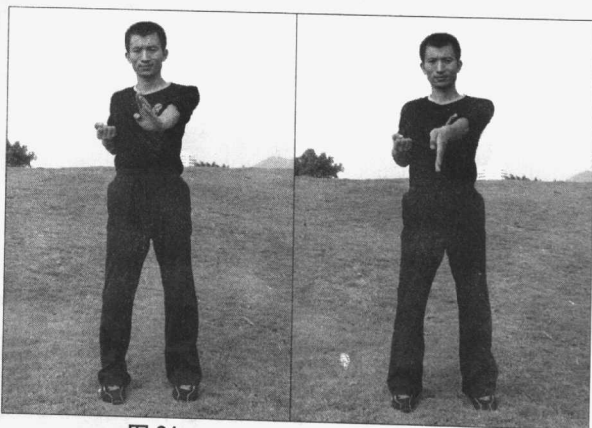


图 24

图 25

此时左手臂仍占据“中线”,手臂仍须伸直,不过却是再次将左掌向上方摆动成“仰掌”(图24)。

接下来,手臂仍不动,并将左手掌再由上向下摆动,从而完成上下“摇头”中的第3次“摇头”动作(图25),此时手臂仍需放松,而仅以腕力去轻灵地做动作。





图 26

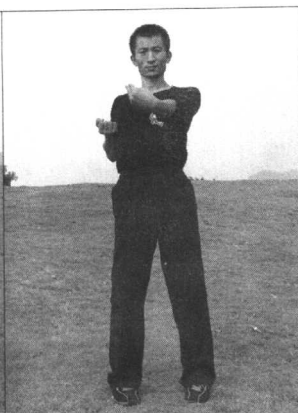


图 27

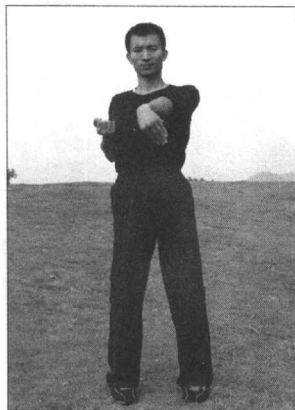


图 28



图 29

待左手再次做完 3 次上下的“摇头”动作后，将左手向上翻转 90 度，而变成掌心朝上的“摊手”（仰掌）动作（图 26）。

然后，左手臂仍占据“中线”，手臂仍须伸直不动，同时将左掌向内（朝面部方向）进行转腕，也就是先转至手心向着自己的状态，此时左手呈“勾手”状（图 27）。

再将左手继续向外旋转至手指朝向外侧的状态，左手仍呈“勾手”状（图 28）。

当左手转完一圈时成握拳姿势，此时上体则一直保持正直姿势不动（图 29）。