

咏春拳黏手练法与用法

■ 魏峰 ■ 编著

北京体育大学出版社

师古尚今传统咏春异彩纷呈
筑基实战厚积薄发强体防身





咏春拳

黏手练法与用法

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：张清垣
版式制作：浅 草 筱 琳 依 昀
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎

图书在版编目（C I P）数据
咏春拳黏手练法与用法 / 魏峰编著.
北京：北京体育大学出版社，2013.11
咏春拳训练完整教程 ISBN 978-7-5644-1483-2
I. ①咏… II. ①魏… III. ①南拳—教材 IV.
① G852.13
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 279082 号

咏春拳完整训练教程
咏春拳黏手练法与用法

魏峰 编著

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京海淀区信息路 48 号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部
010-62989432
发行部：010-62989320
网 址：www.bsups.cn
印 刷：北京昌联印刷有限公司
开 本：880 × 1230 毫米-1/32
印 张：10.125

2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷 印数：4000 册
定 价：23.00
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



前言

黏手是咏春拳技术中的核心内容,因此笔者在这里将会着墨较多地去深入探讨这部分重要内容,使大家能够更加细致地理解与体验武术中最本质的元素。当然也希望这本书能对大家的咏春拳修习有所助益,提升技击水平。咏春拳有很多个流派,每个流派都会有自己独特的格斗心法与修炼心得,每个师傅对同一事物的理解或许有所不同,但正是这种个性化才赋予了武术以生命与活力。无论哪位师傅去进行何种演绎,其本质内容都是相同的,都是为了通过“黏手”训练加强反应速度、防护能力,以及进一步提升自身的近战水平。

本书所讲解的整个黏手训练体系,既含有传统的黏手训练元素,也融入了一些现代技击理念,以求使技术更加实用、科学与高效,毕竟今天的咏春拳所面对的对手已经不是那些传统武术门派了,而更多地去面对拳击、散打、泰拳等现代搏击术。因此,只有使自身的技术更加简捷、高效,才能更有实力、有信心与那些强悍的现代武道进行对抗。当然,本书中同样融入了不少前辈们的宝贵经验和心得体会,笔者只是尽了挖掘、整理之责而已,希望本书能



对大家的咏春拳学习提供一定的便利，而且书中所讲解的内容同时也是笔者多年来的格斗实践与教学体验，大家共同的目标是为了促进咏春拳这项运动的健康、快速发展。对于不同的理解、不同的观点，可以求同存异，互相学习、相互借鉴，共同提高，以开放的观念去提升咏春拳的整体格斗水平。

希望这本黏手训练专著推出，能为广大咏春拳（或截拳道、搏击、MMA）练习者有所助益，最重要的是能够由此抛砖引玉，使更多的前辈们能够奉献出更多的杰作来。书中不妥之处，还望广大前辈以及同道们指正。



目录

第一章 咏春拳黏手的意义与作用	(1)
第一节 咏春拳黏手的作用	(2)
一、培养敏锐的手感	(2)
二、训练我们的“听劲”	(3)
三、训练与提升我们的防护能力	(4)
四、训练牢牢控制对手的能力	(4)
第二节 咏春拳黏手的意义	(5)
第二章 咏春拳黏手的练习要点	(7)
第一节 要充分放松肢体	(8)
第二节 要“黏”住对手, 不令其脱身	(9)
第三节 体验动作的简捷性与效率	(10)
第三章 咏春拳黏手基本技术训练	(11)
第一节 咏春拳黏手训练指南	(12)
一、何时进行黏手训练	(12)
二、坚持每天进行黏手训练腿	(12)
三、与不同风格的同伴训练	(13)
第二节 咏春拳单黏手训练	(14)
一、单黏手的手部动作示范	(14)
二、单黏手的单人动作练习	(19)
三、单黏手的另一单人动作练习	(28)
四、单黏手的双人配合动作练习	(39)



第三节 咏春拳双黏手训练	(73)
一、双黏手的单人动作示范	(74)
二、双黏手的另一单人动作示范	(82)
三、双黏手的双人协同训练	(90)
四、双方面对面的单黏手训练	(99)
五、双人面对面的换手(接手)训练	(125)
第四章 咏春拳黏手的过手训练	(151)
第一节 过手的简单攻击法	(152)
一、过手简单攻击法简述	(152)
二、过手简单攻击法战例示范	(153)
第二节 过手的高级攻击法	(198)
一、过手的高级攻击法——封手	(198)
二、过手的高级攻击法战例示范	(199)
第三节 过手的防御反击法	(272)
一、过手防御反击法的意义	(272)
二、过手防御反击法的战例示范	(272)
第四节 活步黏手的练习与应用	(293)
一、何谓活步黏手	(293)
二、活步黏手的战例示范	(293)
第五章 咏春拳黏手的搏击训练	(305)
第一节 黏手搏击训练的意义	(306)
第二节 黏手搏击的战例示范	(306)
后 记	(315)



第一章

咏春拳黏手的作用与意义



第一节 咏春拳黏手的作用

关于黏手,笔者曾经专门请教过叶准师傅,他说咏春拳中最科学的内容之一就是“黏手”,因为它既可以有效锻炼我们的反应能力,使我们的动作更加接近于实战对抗,而且又不至于像西洋拳击那样相互间打得鼻青脸肿;同时,还因为它拥有一定的对抗意识在里面,所以可使得所有练习者不至于觉得这种训练手段枯燥。但仅就笔者个人的体验来说,一旦咏春拳练习者沉浸于黏手中时,就很难放弃对这种核心技术的练习,或者说它很容易让人“上瘾”,每天不练习半小时或1小时就觉得不过瘾。因此,黏手向来被称为“咏春的心”,是有一定道理的。

一、培养敏锐的手感

黏手的作用可以用来提高与磨练对对手的敏感性和适应性,特别是手感。

李小龙说:
“一旦从本能上提高了这种能使潜意识迅速做出正确反应的能力,则对手的每一个攻击动作都会被你破坏掉。这是一种磨练你的近战武器的最佳方法。”
李小龙生前极为

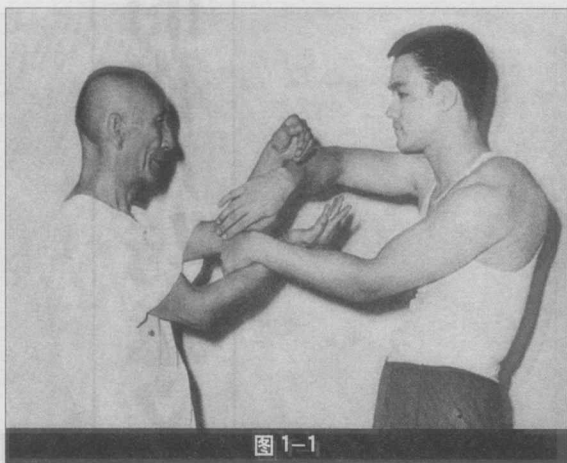


图 1-1



推崇黏手的练习(图1-1),这张图片是他当年跟叶问宗师进行黏手训练的过程。

尽管在李小龙的后期曾经一度停止了黏手练习,那是因为他已经进行了差不多20年的系统练习,由此打下了深厚



的基础,事实上,在他自己家中,李小龙还是与自己的嫡传弟子黄锦铭师傅进行了严格而系统的练习(图1-2)。作为咏春拳中的一个极为重要的组成部分,没有学习过以及没有进行过严格的黏手练习者,是不能认为真正掌握了咏春拳的,因为未进行严格的黏手训练,就意味着咏春拳中最核心的部分还没有被充分发掘出来。只有通过黏手练习,才可以极大提升练习者的反应速度与应变能力,进而牢牢控制住对手,不使其有脱身的机会。

二、训练我们的“听劲”

大多数武术的格斗模式是:先看到对方攻来的招式,然后自己再快速做出应变行动。但事实上是,我们根本无法“看到”对方的发力,原因是我们的眼睛没有透视功能,但是通过我们与对方将双手相互“搭”在了一起时,就可以感受到对方的发力与攻防动作。而且这里的“听”字并不能单纯从字面上理解为用耳朵去“听”,而是当手部的末梢神经在与对方的肢体接触时,去敏锐地感觉对方劲力的大小、方向等,故称“听劲”。

持续、系统地练习过黏手的人,手上的触觉与反应会异常敏锐,能及时感觉到对方劲力的来路与去向,这会使自己的技击能力获得极大的提升,因为己方可以预洞先机。通过与对手进行“手搭手”的接触,我不用眼睛去看,便已“听”出或感觉到对手的劲力与变化了,它比用眼睛观察



后再做出反应的那种习惯定势又高超了许多。尤其当面对一个高手时,由于他的动作极为隐蔽,以至于你用眼睛是根本无法及时看出的,而此刻,本文所讲的“听劲”将会对你大有裨益。

三、训练与提升我们的防护能力

咏春拳给人们的一个比较直观的印象就是近战能力特别强,尤其是其迅猛的连环冲拳将会是对方的梦魇。同时咏春拳的严密防护能力也是其特色之一,咏春拳完全可以称得上是世界上防护最为严密的武术之一。

作为咏春拳中的核心技术与训练体系之一,“黏手”具有不可替代的重要作用。系统训练过“黏手”的习武者,除了自身反应敏锐之外,还会极大提升自身的防护能力,尤其是对自身上盘的防护水平。即通过训练你的直觉、反应和手感,来建立一道严密的屏障,去密实地保护自己的中、上盘要害处,由于上盘是对方的主要攻击目标,所以当我能将对方的所有



图 1-3

攻击动作都消解与无形之中时(图1-3),不但会削弱对方的信心,同时也能消耗其体力。它更像一张蜘蛛网在等待蚊蝇飞来,它们一旦触到这张网,便如同掉入了泥潭中一样,无法挣扎与自拔。

四、训练牢牢控制对手的能力

黏手是提升我们的条件反射能力的绝佳手段之一,通过不懈地练习,可以磨练我们敏锐的“手感”,特别是于近距离去牢牢控制对手的能力。首先是控制对手不让他自如地发起攻击,其次是不让他有抽手脱身的机会,要将对方的进退与攻防牢牢操控于己方的手中(图1-4),使他既不敢贸然发起攻击,也无法在攻击之后进行有效地回防。



或者说，只要对手与你进行了接触，他便想跑也跑不了了，我们必须将这种敏锐的反应与控制能力逐步演变成一种不经思维的本能反应，从而能够处处制敌机先。当然，这种“黏”的份量是比较轻、比较柔的，避免动作变得僵滞，并通过“黏着点”去探寻对方的重心点，并进去有效地控制住对方，使其无法自如的行动，这与太极拳中的“我顺人背，谓之黏”是一脉相通的。



图 1-4



第二节 咏春拳黏手的意义

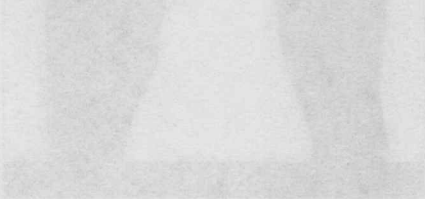
有些习武者对黏手的作用缺乏足够地了解，他们或许会认为“在格斗中，对方不会与你进行纠缠，或对方的攻击动作极快，我们没有与对方进行手臂相互接触的机会”。但事实上，只要双方进行格斗，就必然会有肢体接触的机会，因为对方如果想用其重拳打倒你，他就必须出拳进行攻击，很自然地，我们就必然会出手进行格挡，此时双方的手臂就必然会进行接触，这个时候我通过黏手所训练出来的敏捷反应与快速度就会发挥出极大的效用。也可以这样说，格斗中并不一定要黏手，但是一旦双方进入近距离的格斗，则黏手是少不了的，因为我们不可能“隔空”去决定胜负。

当然，黏手只是一个重要的训练手段，它是从基本格斗技术到实战搏击之间的一个桥梁，通过黏手这种对抗性的训练手段，我们可以把之前所学到的很多打击技术都淋漓尽致地发挥出来，例如冲拳、掌击、标指、肘



击等等。黏手虽然本身不是一种搏击技术,但是很多实用的搏击技术却是通过黏手得以充分发挥有效的格斗潜力的。

在众多武术门派中,很多练习者都比较畏惧近身搏击,因为在这种近距离的格斗中,我虽然有机会能够打中对手,但是对方也拥有同等的机会打中自己。而咏春拳就是一种典型的近身格斗体系,它是以严密的防护体系以及高密度打击技术去与对手进行近体战的。换言之,对方所惧怕的近体战,又恰恰是咏春拳的格斗风格所擅长的。所以我们不懈地进行黏手训练,就是在最大限度地提升自身的竞争优势,别人拥有的东西我们也有,而我们所擅长的独特近战技术则是对方所没有的,这就是差距。



咏春拳黏手训练法与用法



咏春拳黏手训练法与用法



第二章

咏春拳黏手的练习要点



第一节 要充分放松肢体

假如我们绷紧肌肉去进行黏手练习的话,那么每当我们出手进行攻击时,必会被对手快速地感知与感受到,因为我已经绷紧的肌肉与僵化的劲力,必会明显地传递给对手一个你准备发起攻击的信号,而使对方快速做出了应变行动,以至于我的攻击技术不得不落空。如果我们的动作是放松、轻柔、自然、无预动的话,那么一旦快速、突然发起攻击行动时,对方是极难防范的,也就是等他感受到了我的攻击动作时,我的攻击招式早已经准确打中他了,或者是早已在打中他之后又快速回收了。同样的道理,只有我们的动作充分放松了,我的攻击招式才能够做到“快速、突然”,使对方防不胜防,无论是黏手练习、套路练习还是搏击练习,如果不能使肢体充分放松的话,那么终究只能是处于武术中的低层次。

初学咏春拳黏手的人在做动作时通常会比较僵硬,这是因为大家刚刚接受了一种崭新、独特的武学体系,这就需要我们迅速转变自身的武学理念,并在练习过程中逐步去除身体上的僵化力道,向“松、柔、有弹性”去转变,这才是拳学正轨,也是所有内家拳术的共同要求。无论是在格斗中还是在黏手练习中,当对方与你搭手时,如果他感觉到你的动作柔若无骨,但是你的动作却能于瞬间爆发出惊人的杀伤威力时,或你的攻击动作突然而难以预料时,对对方的威胁才是致命的。事实上,每一个格斗高手能够爆发出惊人杀伤威力的前提是,自己的肢体必须充分放松,那些习惯使用蛮力或动作僵硬的人,终究难以进入武学的殿堂。



第二节 要黏住对手，不让其脱身

练习黏手，一定要学会去牢牢控制住对手，而不是被对手所控制。要习惯一旦跟对手搭手，就让其无法脱身。要达到上述目的，一是要让对手去适应你，也就是让对手处于你的牢牢控制之下，这就要求自身的动作要轻柔、灵敏，这样才能灵活应变，假如自身的动作僵硬的话，则根本无法及时根据对方的动作变化进行有效地应变，我们都知道蛇之所以有威胁力，就是因为它的灵活、多变与机动；第二是要求我们要去适应对手，我们不但需要适应动作轻柔的对手，还要去适应动作僵硬的对手，既要适应原地进行对抗的对手（即“定步黏手”），还要去适应灵活移动过程中的对手（即“活步黏手”）。

我们苦练黏手的目的，就是迅速提升自身的反应速度与快速应变能力，以及有效提升自身的搏击水平。因为黏手虽然不是完完全全的搏击技术，但它却是有效提升我们搏击水平的必要手段与重要途径。黏手练习除了上述优点之外，还可有效提升我们的防护水平，使得对方的诸多近身、连续攻击技术全部落空，并能由此去牢牢地控制住对手，使其无法脱身（图2-1）。

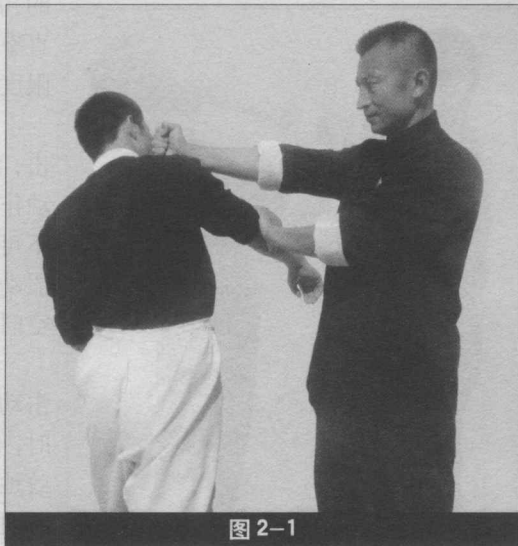


图 2-1



第三节 体验动作的简捷性与效率

黏手的目的是为了提升我们的整体搏击水平,因此,平时进行黏手练习时,动作一定要简捷,要从最简单的动作开始练起,等基本动作定型与扎实之后,再去练习那些高难度动作。事实上,真正好用、实用的动作往往是那些精简的动作,因为这些动作运用起来简单、省时、高效、快捷,对方难以防范,或没有足够的时间做出有效的反应(图2-2)。

有些咏春拳练习者尤其是初学者往往看重动作的复杂性与难度系数,也许他们会觉得那些动作才是“高深”的,但是任何技术的练习都会有一个循序渐进的过程,我们不可能舍简求繁。咏春拳的立拳之本,就是简单、实用,因为越是简单的技术往往又是最实用的,正所谓大道至简。

在整个黏手训练体系中,有三个方面的动作需要我们精简:

第一、当我们通过黏手去发起攻击时,应多去体验那些直接的、快捷的、准确性高的打击技术,例如直拳、正掌、标指等等,去最大限度地缩短攻击时间。

第二、当对方抢先发起攻击,而我进行防御时,我的防御动作仍须简捷、高效与快速,而不可大开大合,避免在对方的假动作引诱之下暴露出更多的空门来。

第三、我在防御之后的反击动作仍然要简捷、直接、及时,走最简捷的路线去快速、有效地反击对手,使对方无法及时回护。

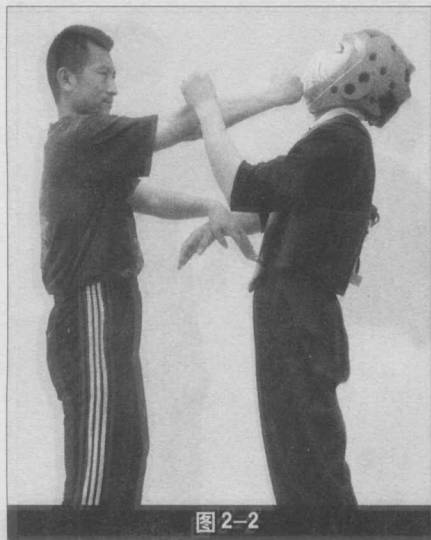


图2-2