

圖解

國術健身叢書

詠春拳

李小龍校正

李運著

李紹昌譯



前言

事實上，我寫這本書的用意並非在將這本書出版，我於1962年開始學習詠春拳，同時我亦開始教我八歲的兒子學習拳術，然而，當我的兒子長大後，他的興趣卻轉為網球，對武術完全失去了興趣，我擔心我所學到的武術將無法傳給後代，於是我決定寫下這本書，寄望這本書能使詠春拳流傳更久。

詠春拳大大改變了我的整個人生，在我未學習詠春之前，我曾學習錫蘭拳，但我除了學到幾套「套拳」之外，什麼也沒學到，我認為這些套拳實在是浪費了我三年半的時間，在這期間裏，我未曾看過武館裏的學生做對打的練習，因為教練告訴我們學習這些套拳可以充份地增進我們的「內力」，但是後來我才明白，這種訓練方法只不過是教練為了增加學費的收入，而故意托延時間的一種手段。

坦白說，我自己曾下過很大的苦功來練習錫蘭拳，一直到後來，我的哥哥介紹我認識了李小龍之後，我才開始拜他為師，學習詠春拳，由於我過去學習錫蘭拳的經驗，使我很快地迷上這種簡單而實用的拳術，我非常喜歡詠春拳的練習方法，今天所學到的東西，今天可以馬上應用。

我很幸運能接受李小龍的指導，並成為他的助手，當李小龍還住在奧克蘭市時，我們幾乎天天在一起練習，我有了任何疑問，他總是不厭其煩地為我解說，我則將這些寶貴的重點抄錄下來，作為我日後個人練習及指導學生的指南。

在中國的南北兩地各有許多不同門派的拳術，南北兩派的拳術亦各不相同，其中北派以詠春、八卦、螳螂、鷹爪、形意、譚腿、猴拳等較具代表性，南派則以白鶴、洪拳、蔡李佛等較出名。

我有一些學生，他們曾經學過各種不同的拳術，我除了教他們詠春拳之外，我亦從我的學生中獲得了很多不同門派的知識與技術，我認為這些拳術都是很有價值，很實用的拳術，希望將來有人將這些不同的拳術加以蒐集整理，然後出書，供世界各地愛好武術的人士共同學習。

由於電視及電影的影響，一般人對中國、日本、韓國的武術，逐漸地發生興趣，同時武道館在美國各地亦有如雨後春筍，不斷地增加，這些道館中，有些則是很優秀的，但亦有很多素質，設備皆很差的道館，目前就有很多中國人或外國人藉著功夫的名義開設道館來賺錢，有很多人則是對拳術僅有粗淺的認識，卻當起了教練，這種人實在是中國拳術界的大敗類，這種結果，將使中國拳術走上日本空手道同一命運的路途，過去的數年來，美國的空手道界一片混亂，由於各地都有空手道館的設立、教練的素質良莠不齊、道館間爭紛不止，爲了私利，互相打擊、完全無顧武德，更有很多對空手道僅一知半解的人，竟然也設館授徒，騙取學生的學費，雖然這些道館並無法維持很久、但已使空手道的地位大大地低落，我希望中國拳術不會與日本的空手道同樣地走上這種地步。

我希望藉著這本書能提供讀者一個清晰的概念，如果讀者們有心到道館去學習詠春拳的話，也可使他具有相當的知識來選擇一家好的道館，而對一些準備在自己家裏進

修的讀者，相信亦能從這本書中獲得一些重點，如果這本「詠春拳」，對讀者們有所幫忙，我認為我為這本書所作的努力與所費的時間將是值得。

李運



作者簡介

李運出生於1920年美國加州奧克蘭市，他的父親一共生有八個子女，他是三個兒子中最小的一個，當他就讀高中時，李運一直是很活躍的學生，對運動具有濃厚的興趣，尤其是體操、舉重、及角力、1932年他曾代表奧克蘭市的青年會舉重隊參加比賽，獲得了相當優異的成績，至今他仍是北加州重量級的舉重記錄保持人，除此之外，他也是一位非常優秀的拳擊選手。



二次大戰時，李運被徵召入伍服役，在夏威夷的海岸基地任銲接工人，同時他開始學習柔道，1962年李運回到舊金山後，他又學習錫蘭拳，經過了三年半的時間，李認識了李小龍，並改練詠春拳及截拳道，李小龍的助手中事實上只有三個人是李小龍親自訓練的，李運便是其中的一人。

李運常說：我真希望在我21歲時就已接受李小龍的指導，但事實上我比李小龍大了20多歲，因此這件事是不可能的，雖然我學習得較晚，但總比完全沒有學習詠春拳要好得多。

1964 年李運的太太過世之後，李運獨力負起了教養二個兒女的責任，當時間較多時，李運仍不忘練習，並很認真地教導一些學生練習「詠春拳」，偶而他也教導學生作截拳道的練習，通常他一班的人數總在十位左右，因此他可以很認真地指導每一位學生作練習，亦足見李運對教學的態度是很嚴謹的。

李運的最大願望便是設立一所中年人的體育休閒中心，李運解釋說：「技擊術對每一個人來說並不一定是最重要的，但健康的身體則是人的一生中每一個日子裏最重要的元素。」

目次

前 言.....	5
作者簡介.....	7
拳術與陰陽.....	10
詠春小史.....	13
詠春樁法.....	14
中線原理.....	18
不動肘.....	21
擋法之四門.....	24
動作之精簡.....	30
對敵之位置.....	33
運步法.....	34
小念頭.....	42
直拳與標指.....	122
腳 法.....	128
連打帶消.....	140
翻 手.....	142
封 手.....	148
反 擊.....	160
內門擋法.....	170
外門擋法.....	190
內門打法與外門打法.....	200
詠春之鍛練法.....	216
伏手練習法.....	217
橋之鍛練法.....	218
直拳練習法.....	220

拳術與陰陽



拳術起源於陰陽之理，陰陽二律則是宇宙中代表著二個永不息止的力量，陰陽的圖形，以一個圓中分割為二個均等的魚形及對比的顏色來表示剛與柔的力量，象徵二條魚循著圓作永無止境的對流、循環；在宇宙中上天之道曰

陽、下地之道曰陰，陽代表著：火、光、雄性、白天、太陽、積極性，陰則代表：水、月亮、雌性、夜晚、黑暗、及消極性；有很多武術家常患一個錯誤，就是誤認為陰陽為二種各為分開的力量，因此才有所謂「剛拳」與「柔拳」之分，但實際上，陰陽二力是不可分割，互為存在的，所謂的「以剛濟柔」、「以柔克剛」、陰陽二力事實是互相作用的，就如光照射出影子，以原音產生回音之理一樣，如果將陰陽二力分開來解釋拳術中的剛柔二力，或只為攻一方，則將無法達到拳術之最高境界。

在我們的日常生活當中，任何事物都是一整體的，而不能將之區分為二，正如熱使人流汗，而熱與流汗事實上是相互關聯的系列變化，因為熱與流汗是互為存在的，熱導致流汗的結果，換言之，流汗是因為熱的緣故，如果一個人騎自行車欲到某地去，他絕不可能雙腳同時用力來踩腳踏板使自行車前進；任何騎過自行車的人都知道，騎自行車必須雙腳輪流來踩腳踏板，當右腳用力時、左腳必定放鬆，否則二力互相牽制，自行車永遠無法前進；由左右雙方輪流用力構成一個循環、力量源源產生，這個循環運動亦如陰陽之理，使力的一方如果代表剛，放鬆的一方代表柔，剛柔並濟才能產生結果。

世界上並無絕對的事務，正如最柔軟的東西也是最堅硬的東西，柔軟的海棉絕無法以鐵槌將之擊碎，而玻璃雖硬，卻可以槌子輕易地將之擊碎，最積極的同時也是最消極的，而最消極的也是最積極的，這個道理在陰陽圖案中黑白對比的部份可以清晰地看出。



葉問先生肖像，葉問先生爲當今詠春拳派之掌門人。

Mr. Yip Man of Hong Kong, renowned leader of the wing chun style. May his tribe increase.

詠春拳小史

根據稗史記載，詠春拳爲四百年前，女子嚴詠春者所創，（詠春二字之意爲美麗的春天，）嚴詠春原爲少林女尼五枚師太的門下，在中國的武術界裏，尼姑一向是很活躍的，有些武功高深的女尼，甚至可以出手取命，嚴詠春身爲女流，她覺得其他門派太著重於「硬橋硬馬」，相傳有一天她在花園觀看蛇鶴相鬥，而誤出了靈巧之理，並取蛇鶴之形、創出了詠春拳的基本形式，詠春拳流傳至今，在大陸陷匪後，又由葉問先生帶至香港，繼續發揚光大。

雖然嚴詠春原爲五枚師傅的弟子，所學的是少林派拳術，但詠春拳確爲嚴詠春後來創立的，她爲了更有效地運用體力，她創出了「翻手練習法」，練習者成雙對立，手翻手，互相推動對方的手臂，雙足則保持不動，目的是鍛練身體的柔軟，控制平衡，練習黏手、練習者的雙橋變得堅實，但敏感性大增，中國拳術的其他門派有些招式太花巧，但詠春拳的動作則簡潔得多，有些門派是守勝於攻，有些是攻勝於守，詠春拳則攻守兼具。

葉問師傅爲當今詠春拳派的掌門人，來到香港之後，他教導出很多傑出的學生，其中包括李小龍，他並把詠春的特質加進自創的截拳道裏，由於葉問師傅年事已高，現已不再授徒，但當今世界各地的詠春拳館，絕大部份都是葉問的門下和再傳弟子所主持的。（譯者註：葉問師傅已於數年前在香港過世。）

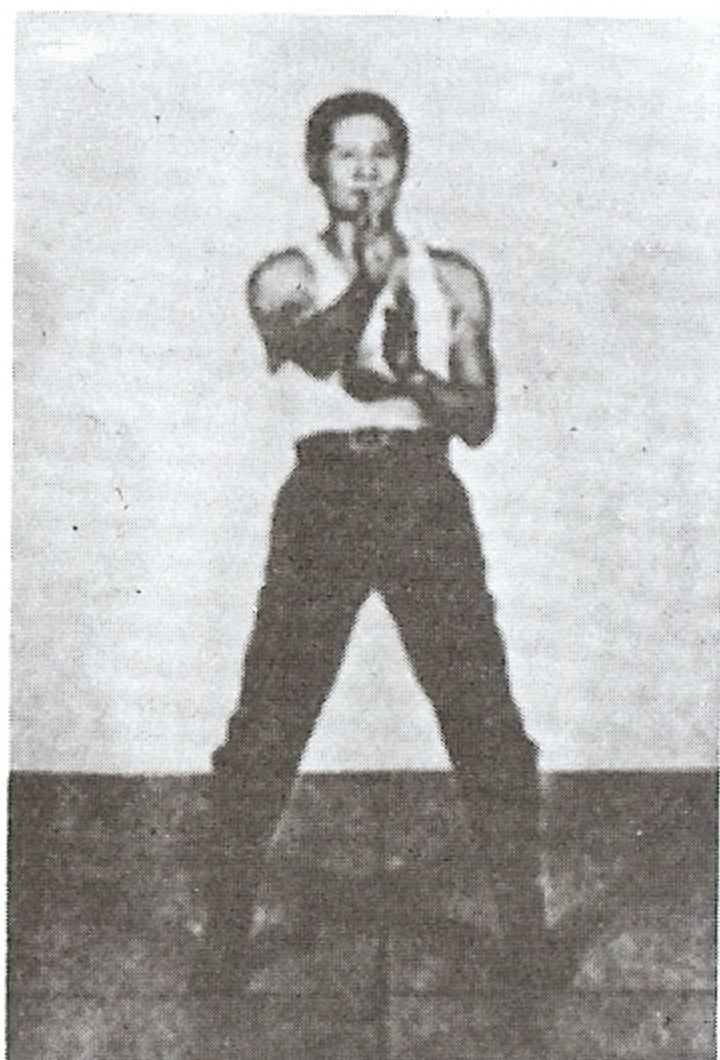


詠春樁法
STANCES

正右站樁

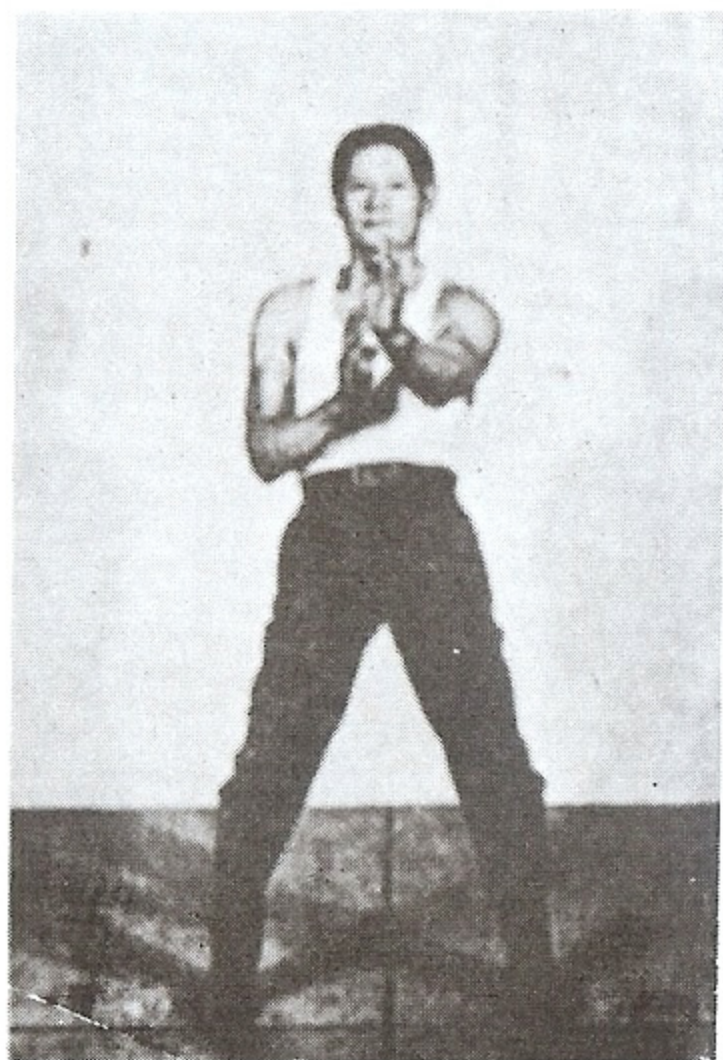
Right Square Stance

正確的正右站樁法爲雙腳分立，寬度不宜過寬或過窄，將身體的重量平均分落於雙腳上，膝蓋微微彎曲，上身保持正直，雙手置於身體的中線上，右手置於左手前即成右站樁，左手在右手之前即成左站樁。



正左站樁

Left Square Stance





右站樁

Right Stance

以正右站樁之步法站立，然後將右脚前移一步，身體以側面對敵，身體重量大部份落於後腳上，膝蓋仍保持微曲，雙手護於身體中線上，右手在前，左手在後成右站樁，左站樁與右站樁法相同，唯將左脚前移，左手置於右手之前即成。



左站樁

Left Stance

右坐馬樁

Right Sitting Horse Stance

右坐馬樁即以正右站樁步法將身體轉向左方，以身體右側面對敵，雙膝彎曲，將身體重量落於右腳上，如同身體坐在右腳上，右手在前，左手在後，掌心轉向下，而左手之位置應微微降低，雙手仍護在身體中線上，左坐馬樁與右坐馬樁之要領相同，唯將身體轉向右方，雙手之位置相對改變即可。

Left Sitting Horse Stance

左坐馬樁

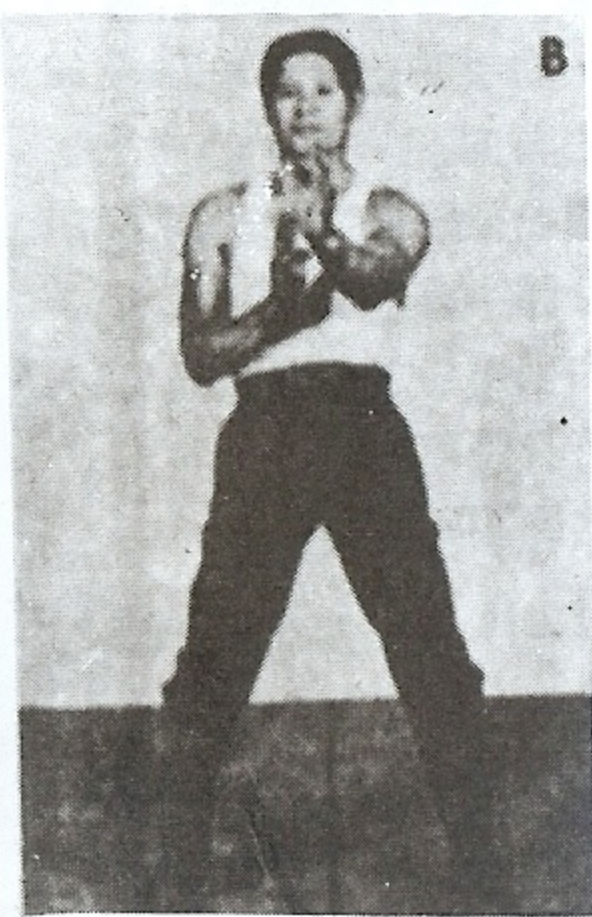
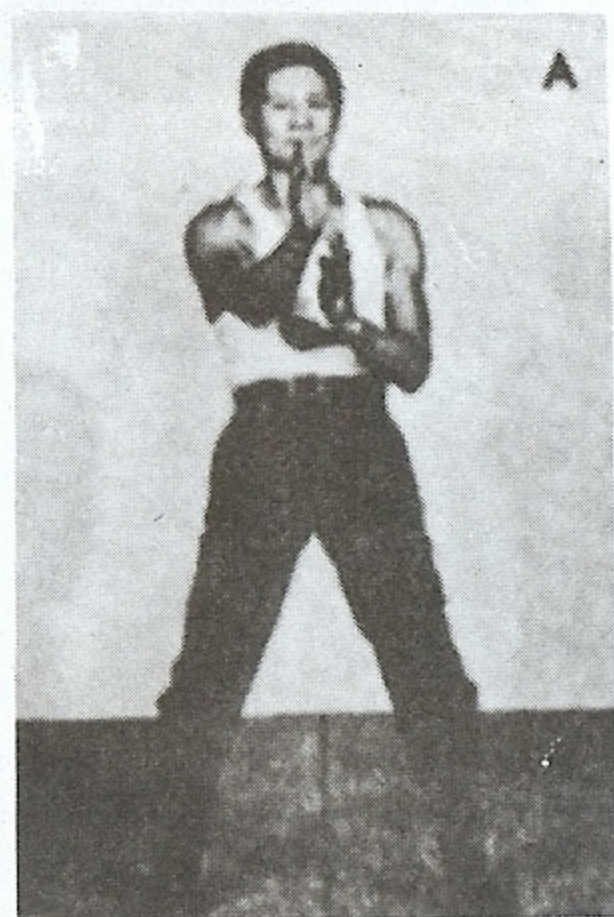


中線原理

中線原理是詠春拳中極為重要的一個原理，中線原理可說是詠春拳基本攻防技巧的核心，它的應用極廣，在詠春拳的樁法，手法，及各種進退法中都佔極重要之地位，如果不諳中線原理，則難臻詠春之最高境界。

圖(A)中，由正右站樁法中，由於右手及左手皆護在胸膛的中線上，便形成一最佳之擺樁姿勢。

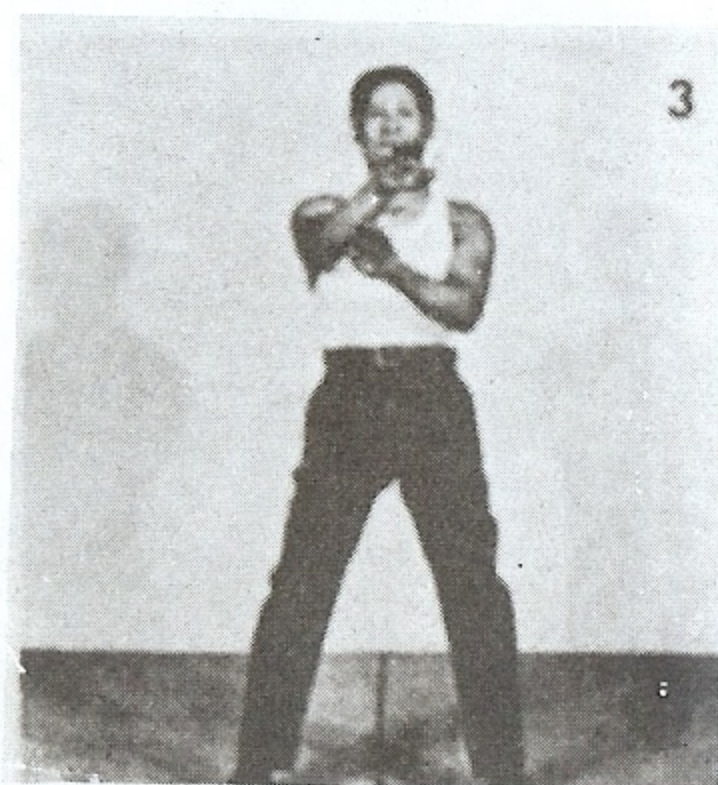
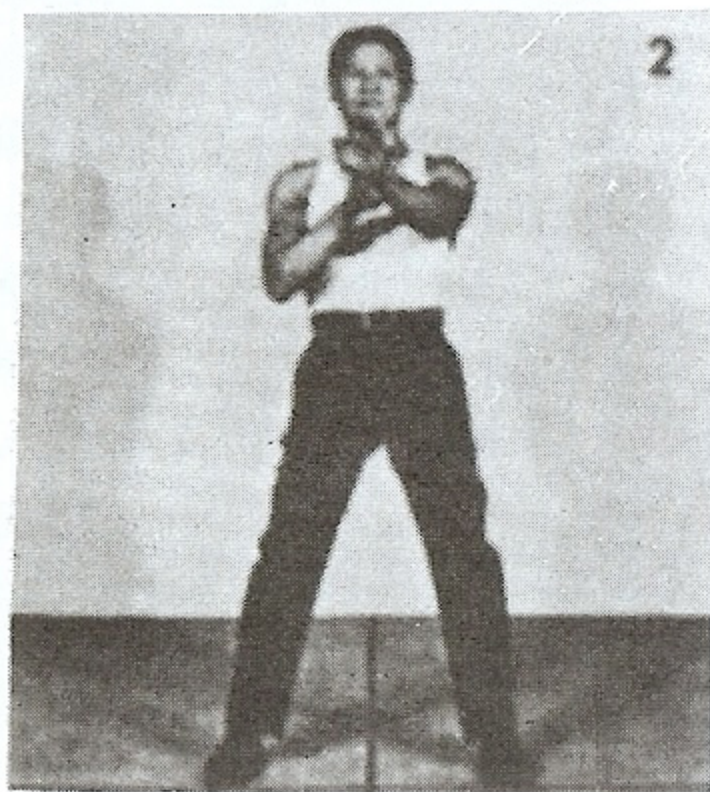
圖(B)為由正右站樁變為左站樁時，姿勢不變，雙手移動時保持在中線上移動，便避免露出身體的空間。



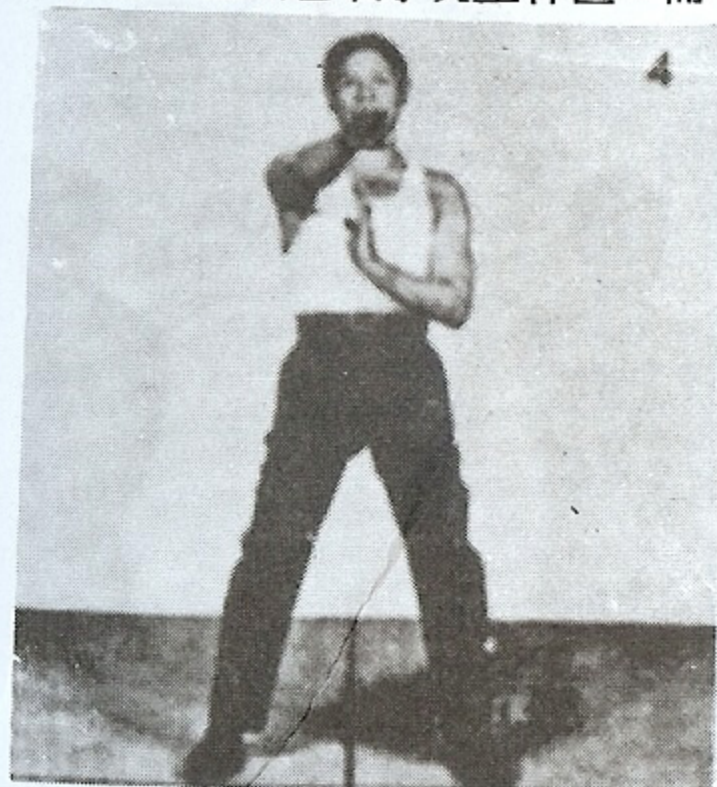
此頁的四張連續相片中顯示，為何雙手改變位置時仍應保持在中線上移動的道理，譬如作標指攻擊，手指由中線位置上直線

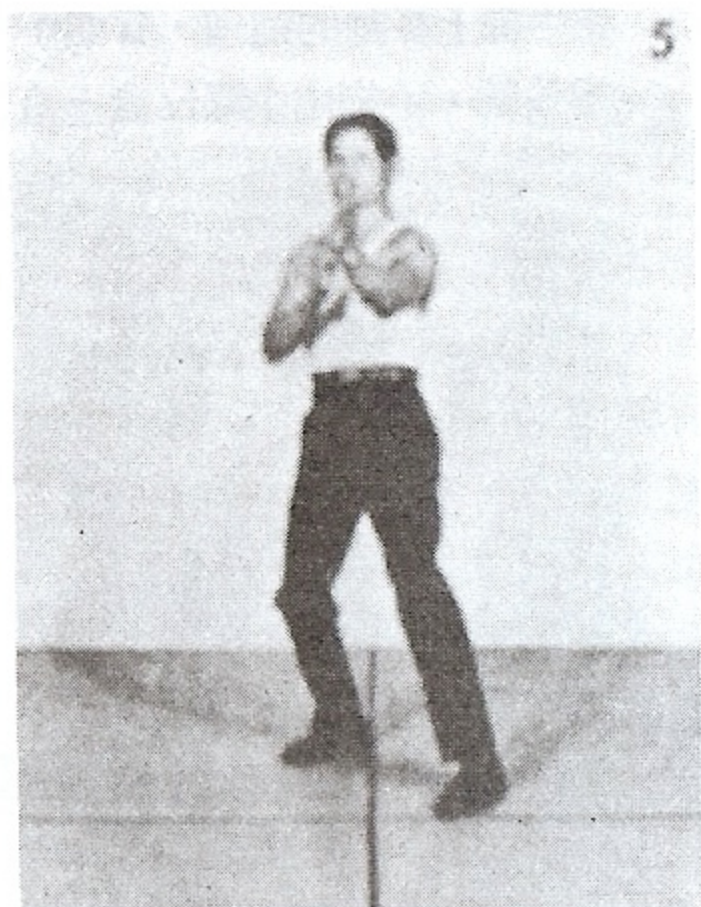


擊出，身體的空門並未暴露出，雖是一個攻擊的動作，但同時仍具有防禦的作用，圖(1)如左手之標指攻擊已完成，左手已伸直在前，右手在後但雙手仍在中線上，圖(2)，當右手準備出擊之同時，左手順著原出擊之路線收回，即保持在中線上移動，圖(3)右手繼續向前擊出，左手繼續後收的動作，圖(4)當右手完全伸直，而

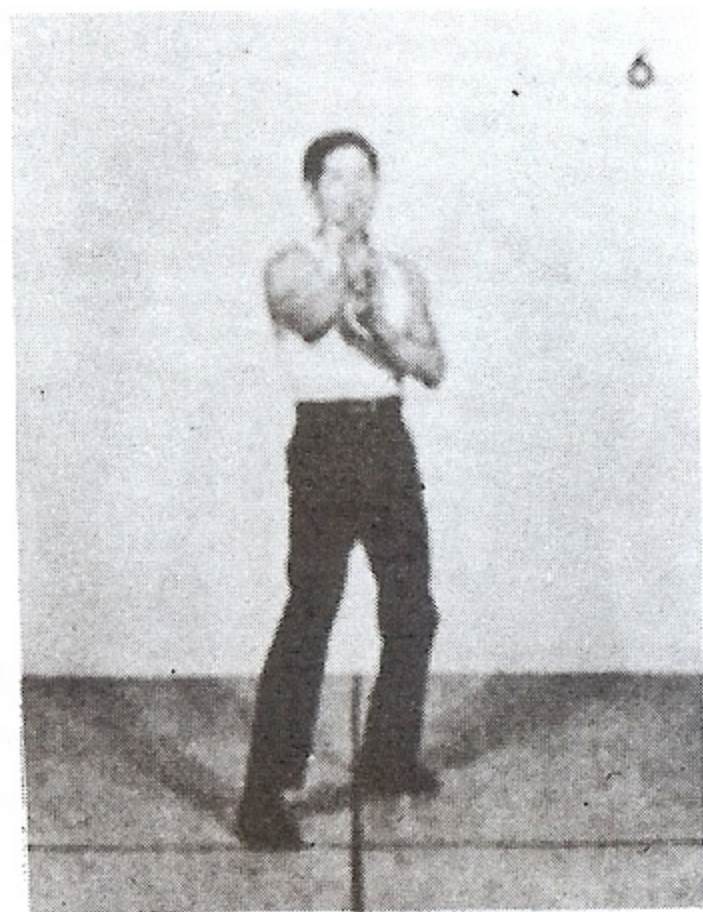


左手亦恢復至原先之位置時，此動作便算完成，雙手的位置雖已互換，但雙手只在中線上做上下及前後之動作。





圖(5)左站樁法中左手前伸護在中線上，

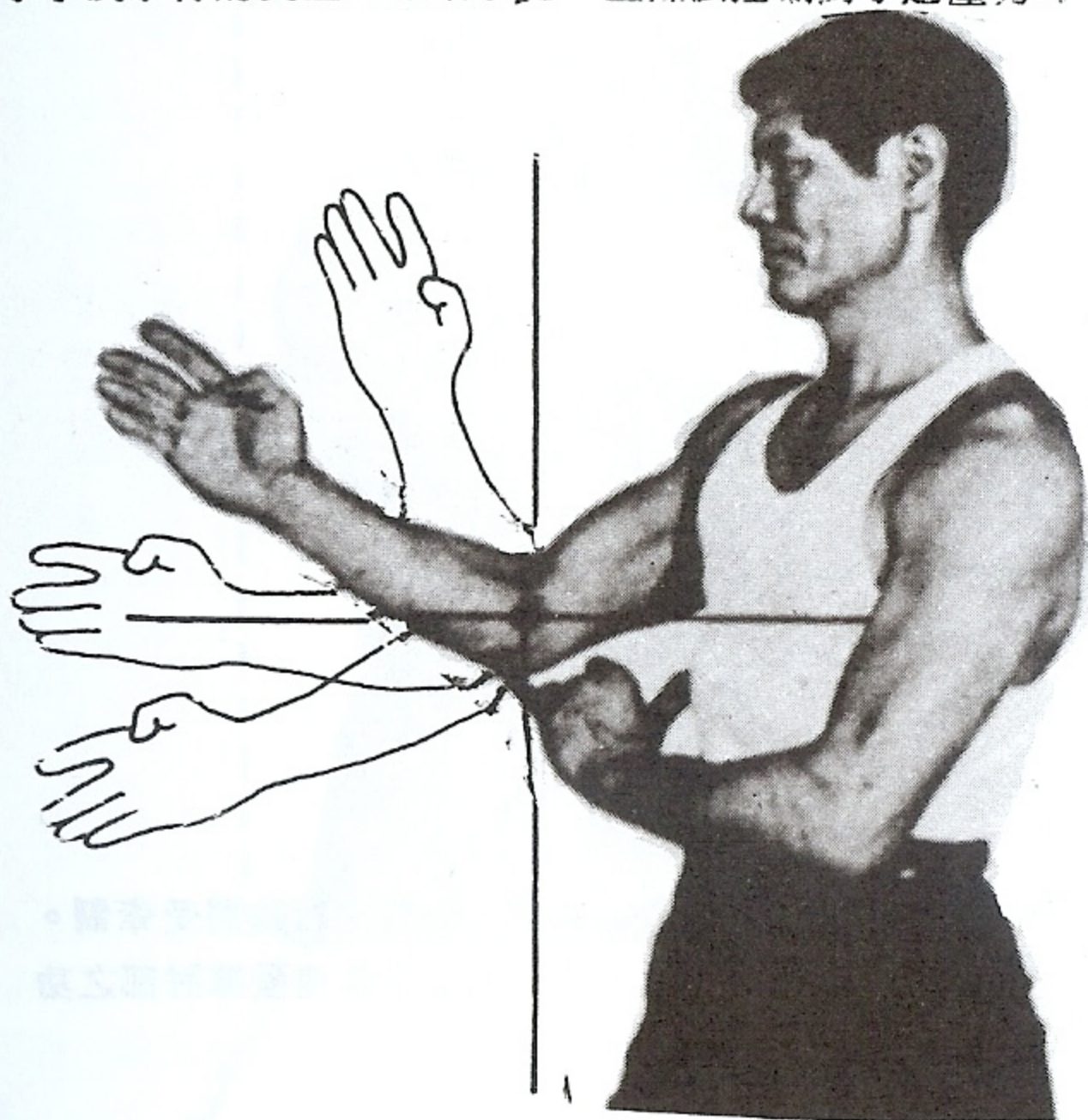


圖(6)改爲右站樁法時方法相同，將右手前伸護在中線，但不論身體或雙手之位置如何變換，其中線則永遠不變。

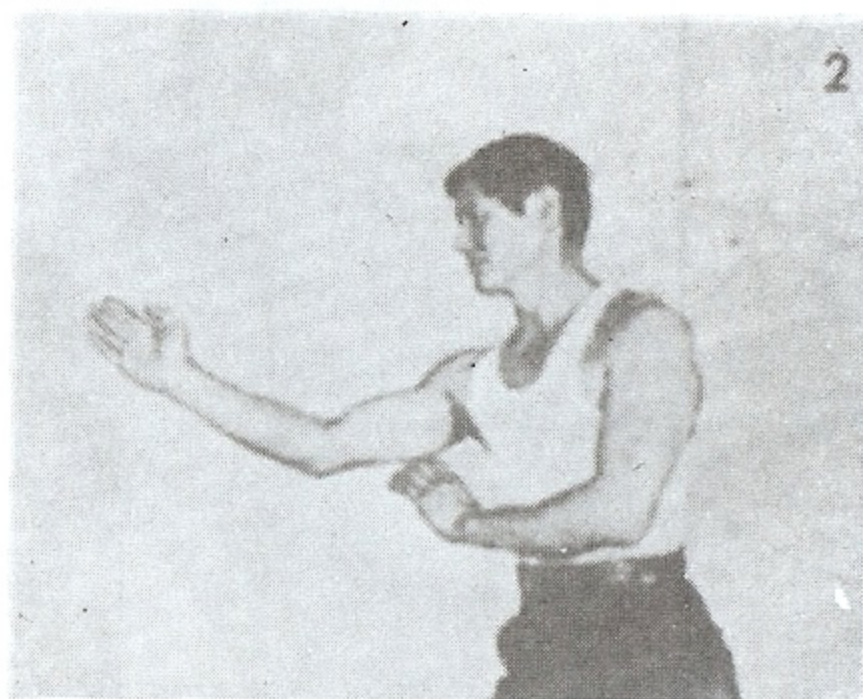
不動肘

IMMOVABLE ELBOW

「不動肘」原理在詠春拳中亦佔著很重要之地位，理論上它的原理就像颱風一樣，颱風眼通常是靜止的，但其外圍卻具有連貫性及威力強大之破壞力，不動之肘的原理亦同，以肘部為中心，手及手臂可以做任何角度及方向之移動，而產生無比之威力，但肘部則永遠保持不動，肘部的位置可以與身體保持三吋之距離，而肘部向內，手肘雖是固定的中心，但不是僵死的，因為肘部可以是一種輔助手掌及手臂的裝置，如果手腕一旦無法控制對手之壓力時



，肘部可以做輔助力量來化解對手之壓力，圖中右手之肘部為圓心，手臂為半徑做上下擺動，左手的位置則以姆指接觸到身體，小指接觸到右手肘之距離為準。



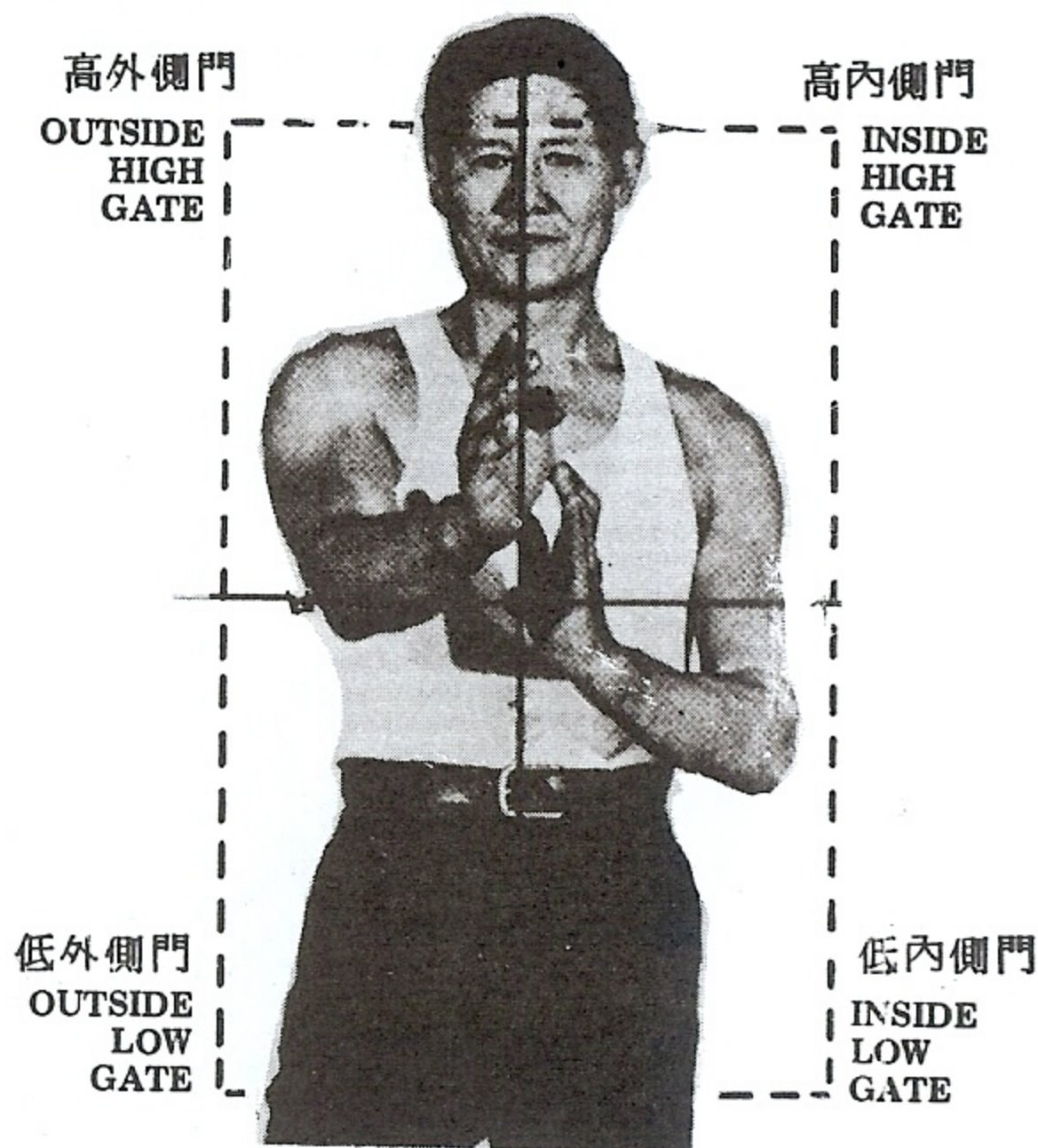
圖(1)中手肘的位置太接近身體，手臂之行動將受牽制。
圖(2)中手肘的位置距身太遠，無法正確地發揮肘部之功能。

根據正確的「不動肘」原理，手及手臂之移動範圍，以上至眉毛之高度，下至大腿之水平線，左右則以兩肩之寬度為限，以此標準所構成的四方形面積內，肘部可以發揮出最高之功能。



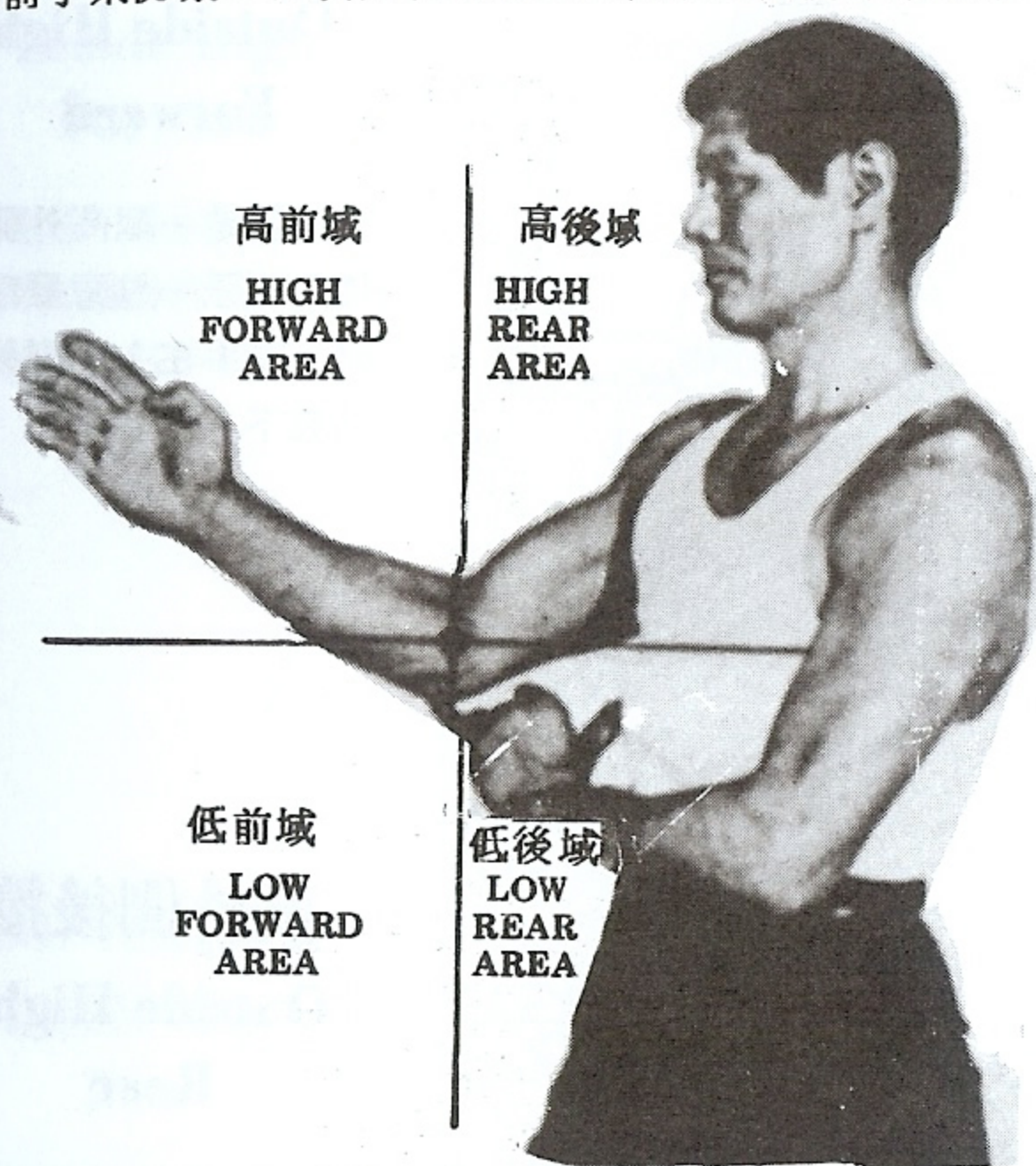
擋法之四門

FOUR CORNERS



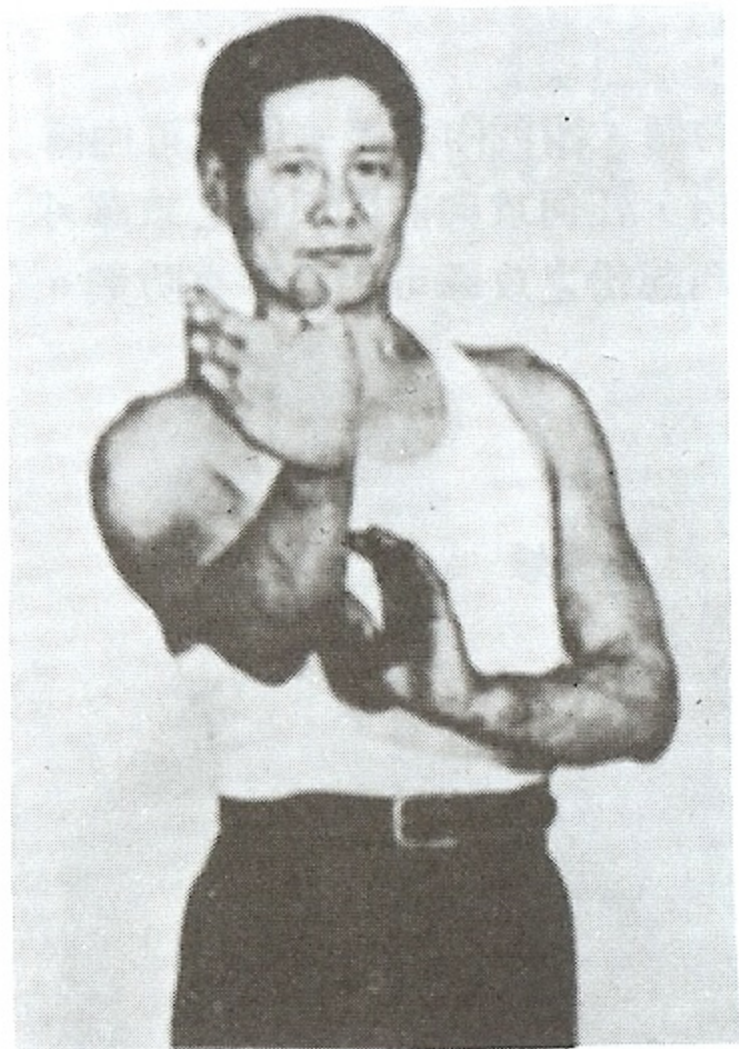
四門之範圍與「不動肘」原理的範圍相同，在此四方形之面積內，加以區分為四塊均等面積的區域作為各種擋法之依據，例如：前手的上半側為「高外側門」，任何攻向此門之攻擊，可以由前手擋至外側，而打向「高內側門

」的攻擊，將由後手擋至內側，四門內的每一門又可由側面加以區分爲前、後二部份，任何攻向前門部份之攻擊可由前手來防禦，而攻向後門部份之攻擊可由後手來防禦。



outside. Attacks to the inside gate will be blocked inward.

Within each gate there are also two separate areas as seen in the side view: a forward area and a rear area. Any attack to the forward area will be blocked by the forward arm. Attacks to the rear area will be handled by the hand that is back.



高外側前擋 Outside High Forward

這是一個高外側門前擋的例子，注意雙手的位置，一手在上，則另一手必在下。



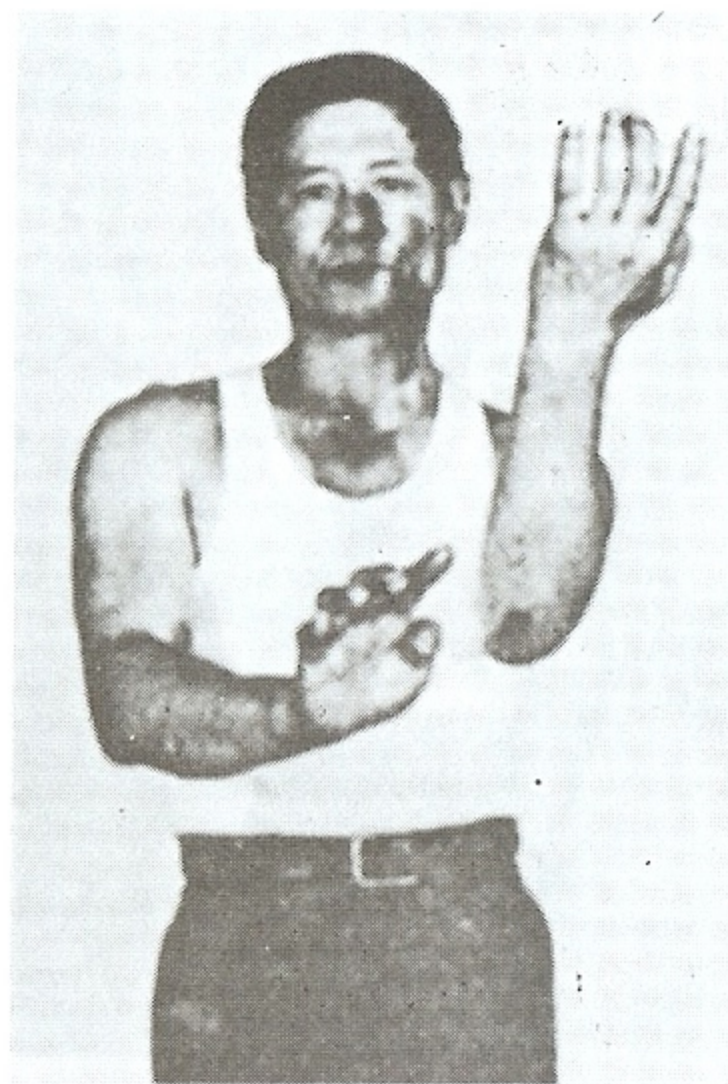
高外側後擋 Outside High Rear

這是一個以左手來做高外側後擋的例子，左手將對手之攻擊擋向後外方

高內側前擋

Inside High Forward

這是一個以右手掌做高內側前擋的例子，此例左手在前，右手在後。



高內側後擋

Inside High Rear

做高內側後擋時，可以右手做擋法，同時左手做直拳攻擊。





低外側前擋

Outside Low Forward

低外側前擋可以右手之外腕作下擋之動作來實施。



低外側後擋

Outside Low Rear

低外側後擋可以由左手掌向下做外擋之動作來實施。

低內側前擋

Inside Low Forward

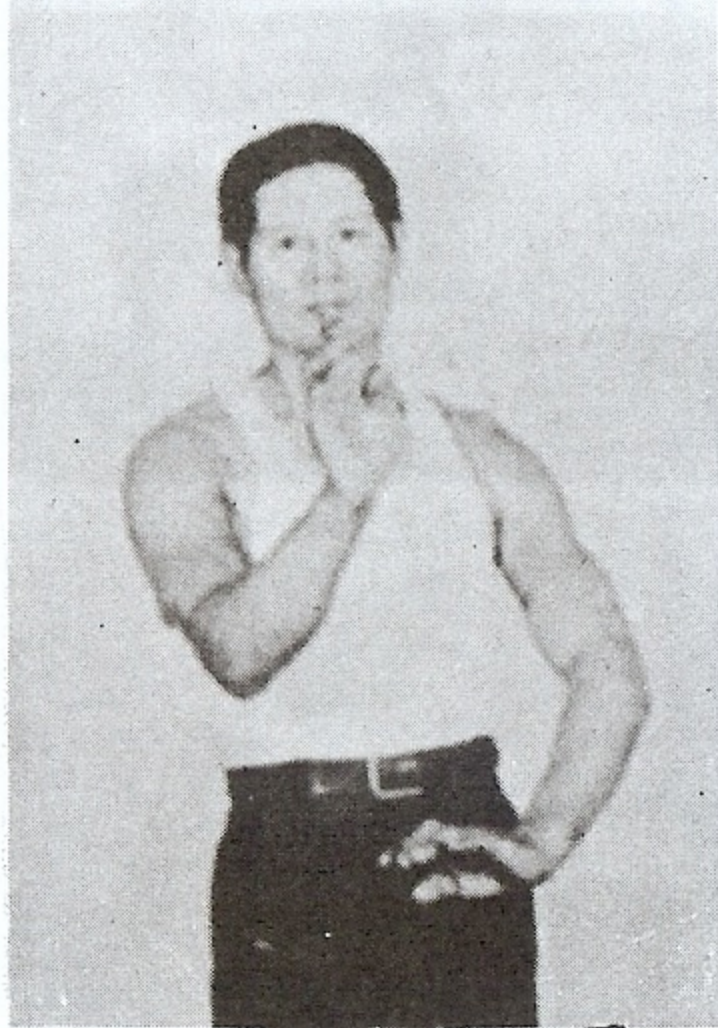
低內側前擋可以右手
向下做內擋來實施。



低內側後擋

Inside Low Rear

低內側後擋則可由左
手向下做內擋來實施。



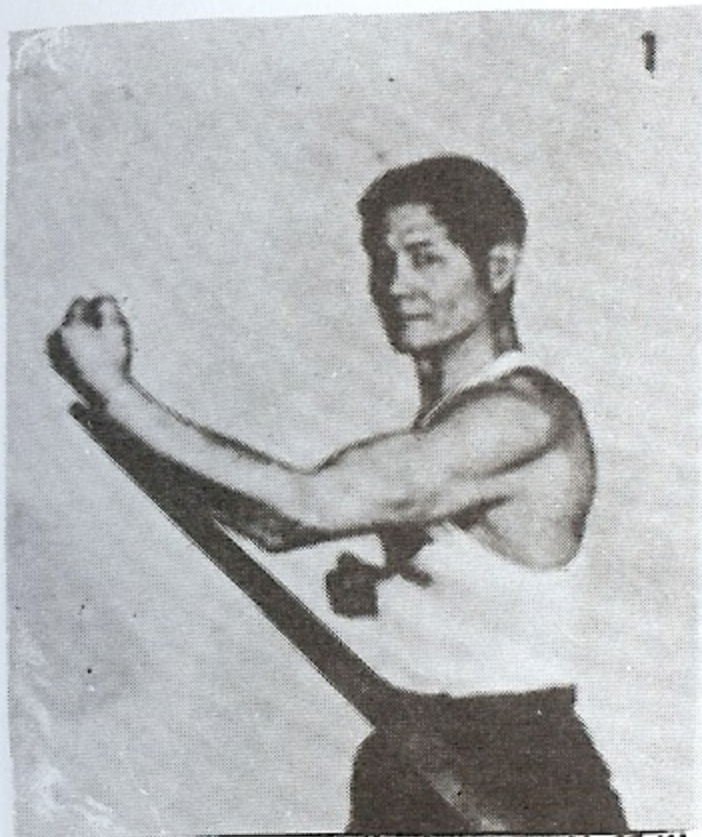


動作之精簡

ECONOMY OF MOVEMENT

詠春拳之第一個套拳為「小念頭」，而在未進入「小念頭」之練習之前，必先體會以四門為基準之各種攻，守的精簡動作，中國的拳法中有所謂「連消帶打」的動作，而連消帶打的動作在詠春拳中是極為常見的技術、這種攻，守同時之技巧要比先做防禦動作而後再做反擊動作之技術要實用得很多，不僅是速度上符合了最快的原則，在動作上亦是最經濟，最精簡的。

此頁的四圖中為一般做防禦動作而後反擊之情形，由圖中可以看出動作，時間之浪費，完全與「連消帶打」之意義脫節。



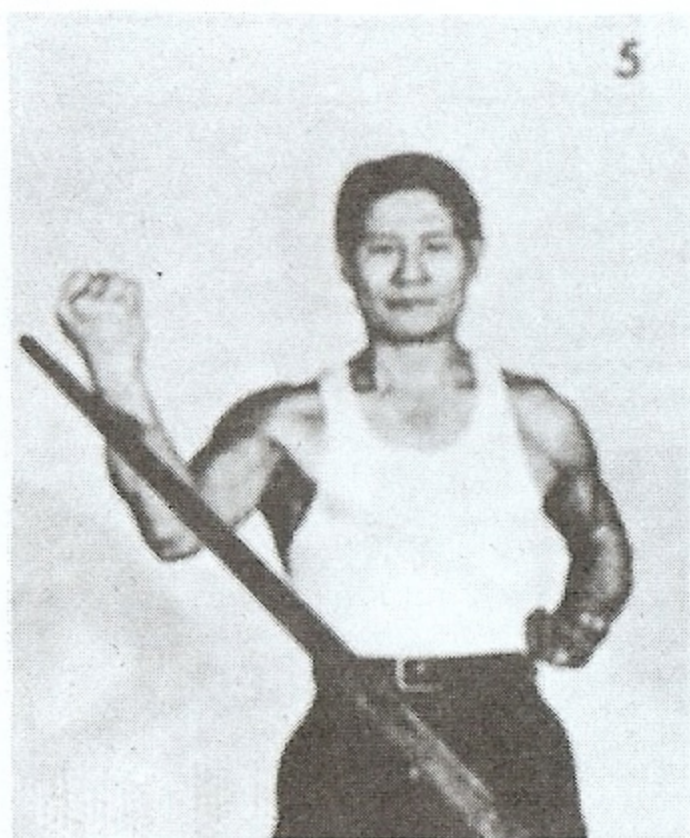
圖(1)詠春拳中並無此種防禦法，這種擋法外側由於手臂過份伸向違犯了四門中所定的範圍，動作上亦不經濟。

圖(2)這是詠春拳中高外側門中以前手做防禦的例子，在動作上顯得很經濟。

圖(3)這個擋法手臂伸得太長了一動作過份的浪費。

圖(4)同樣地做低內側擋法，詠春拳中並未要求將手臂完全伸直，因此動作並未浪費。





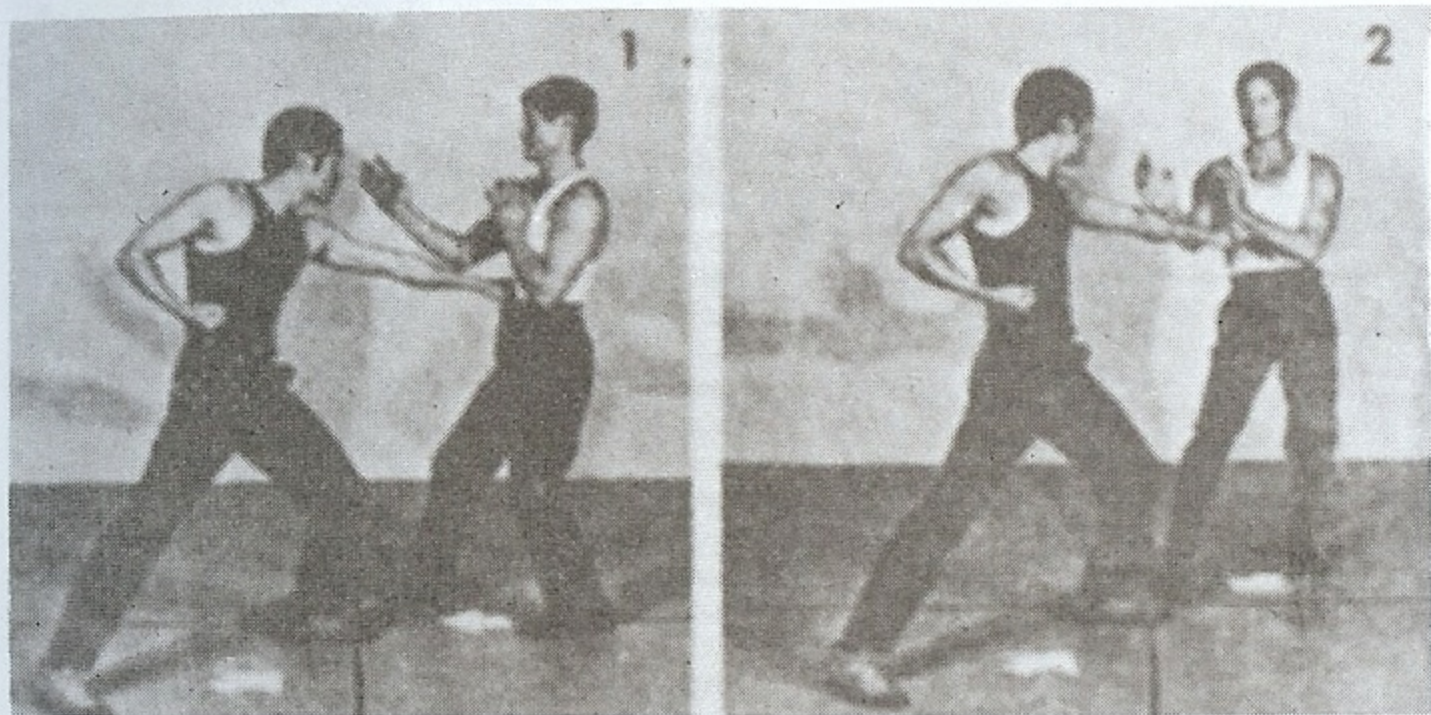
圖(5)此圖中的擋法，右手臂已明顯的超出了四門的範圍，動作太大就是浪費。圖(6)這種精簡的擋法，在效果上比前圖示範的擋法要好，但動作卻比前圖較少；記住，手臂應保持在四門的範圍內。圖(7)這種擋法又是犯了動作太大的毛病，效果卻不一定很好。圖(8)手臂保持在四門的範圍，動作不浪費，速度也較快 同樣地達到防禦的效果，但注意右手仍應護在中線上。



對敵之位置

THEORY OF FACING

詠春拳的基本結構爲：直拳攻擊，中線防禦，肘部向內及不動肘原理，四門原理，因此如何採取最適當的對敵位置是必學的一課。



圖(1)中由於對敵之位置錯誤，身體以側面對敵，對手只要上前由側面攻擊，詠春拳中的中線原理就完全失去了用場。

圖(2)面對面對敵，對手的一舉一動可由中線原理之應用來完全控制，對手之直拳攻擊，可以輕易地擋開。

運步法 FOOTWORK

前進

Advance

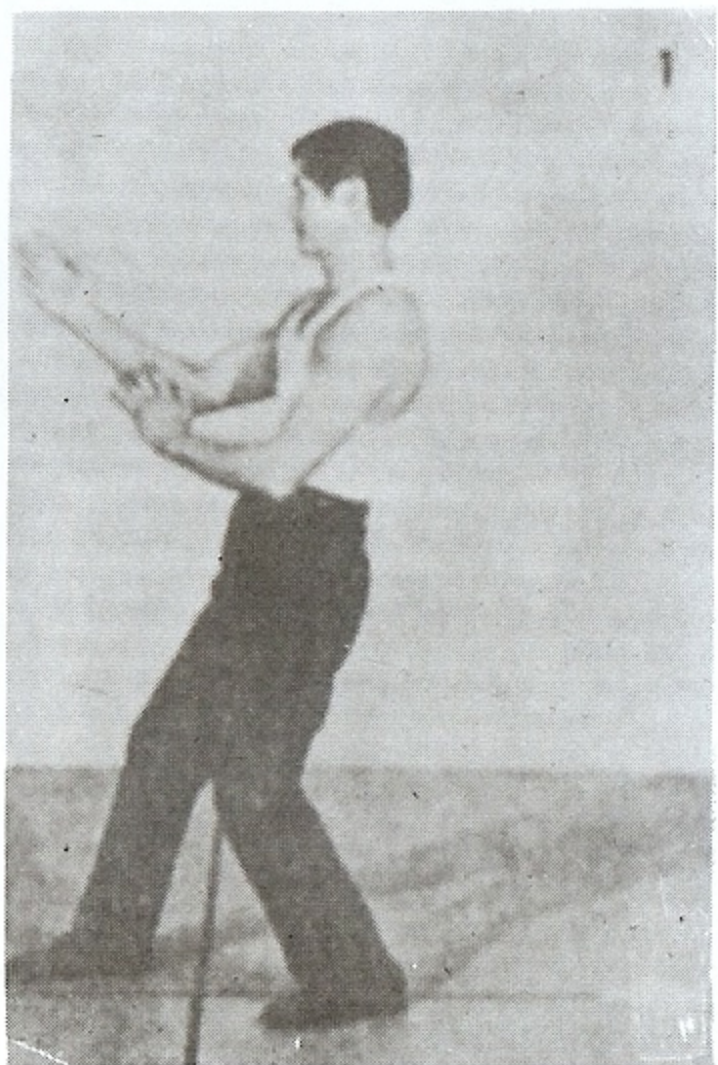
(1) 假設以右站樁做進步之動作，(2) 雙手之位置，姿勢不變，右腳向前移一步，(3) 左足繼續跟進半步，仍保持右站樁姿勢。

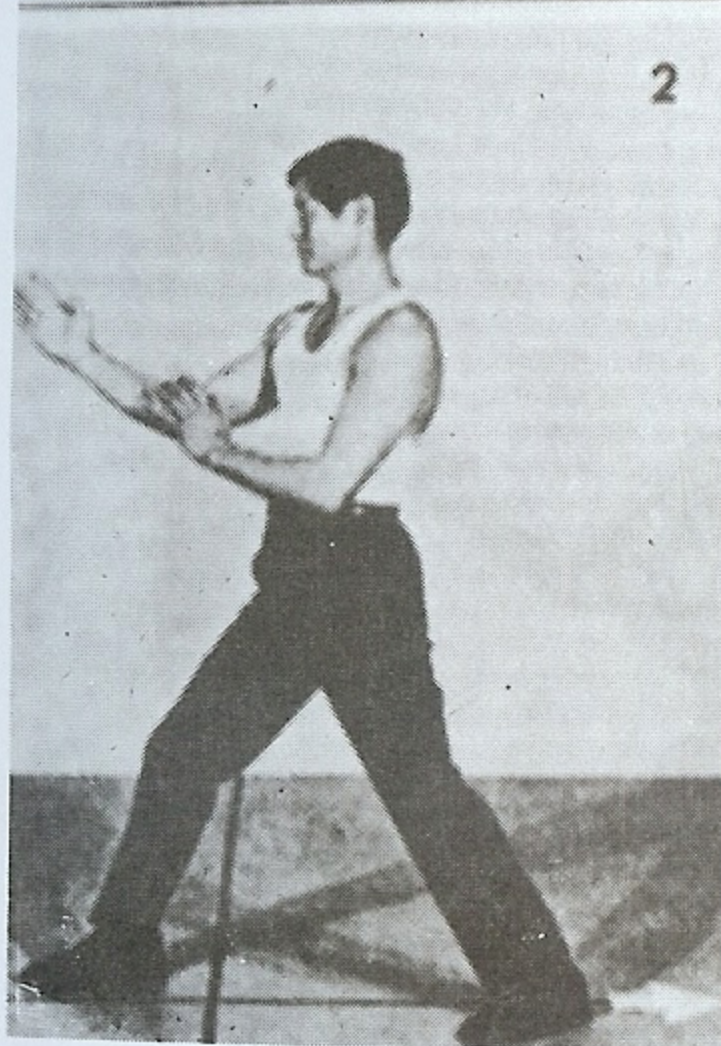
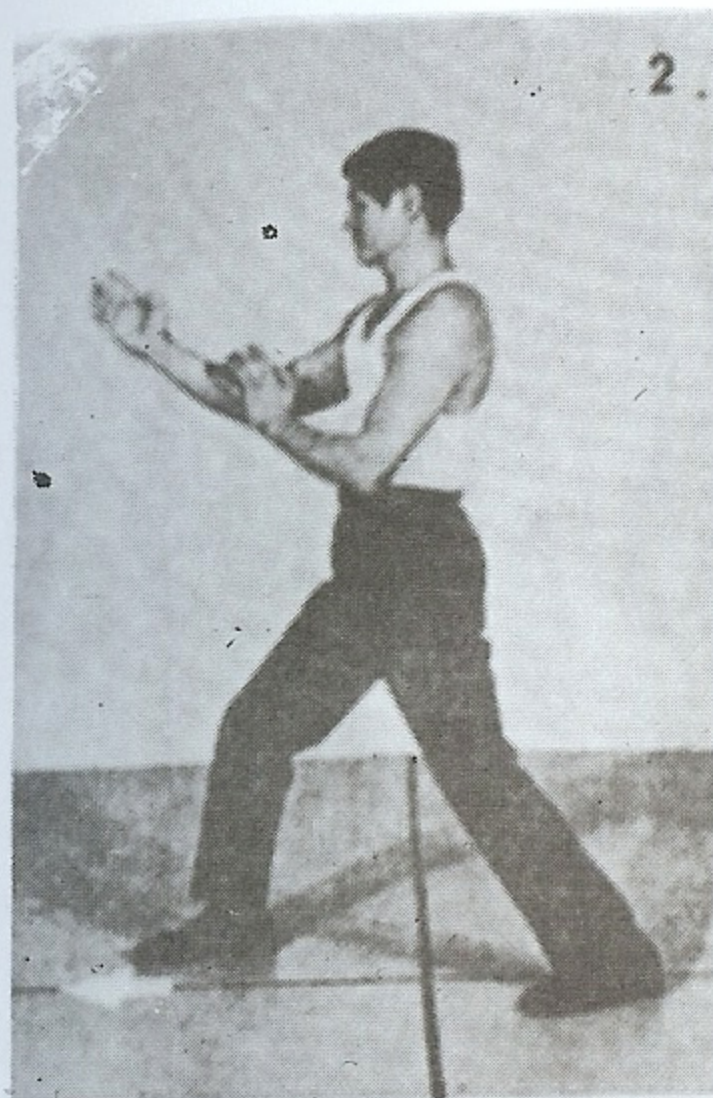


後退

Retreat

(1) 後退的動作要領與進步相同，假設以右站樁來做後退之動作。(2) 將左足輕輕移後一步。(3) 右足繼續後退半步，仍保持右站樁姿勢。





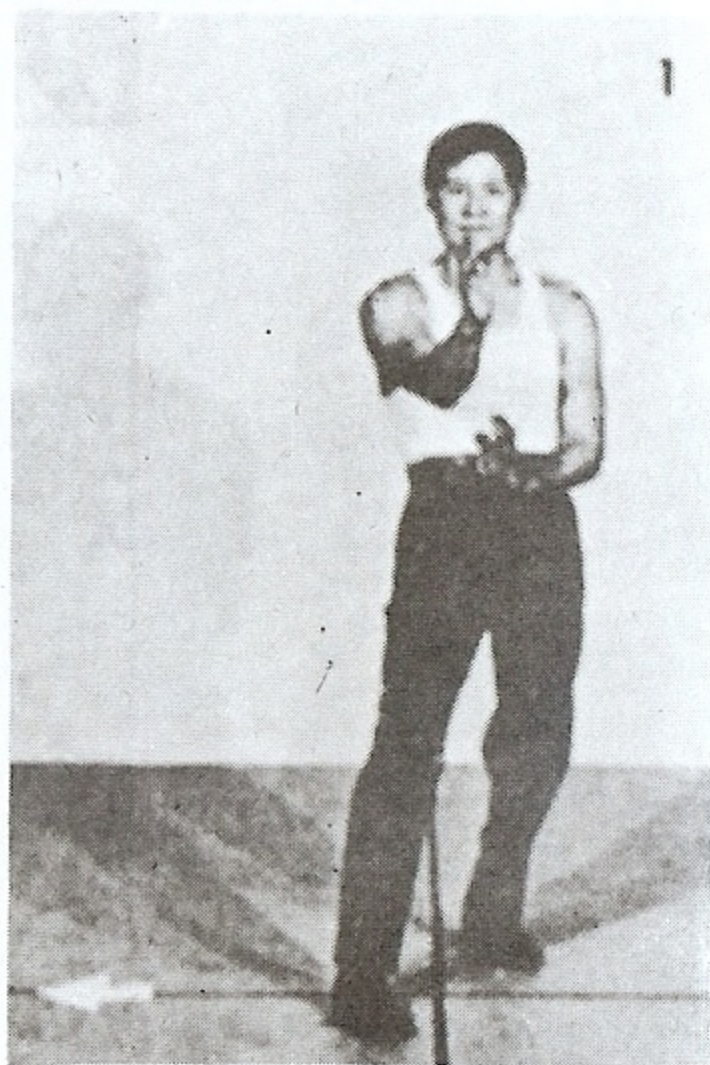
向左移步 Step to the Left

(1) 假設以右站樁做向左移步。(2) 左足輕輕向左側移一步。(3) 右足繼續向左側移半步，仍保持右站樁姿勢。



向右移步 Step to the Right

(1) 仍設以右站樁姿勢站立。
。(2) 右足向右方輕輕移一步。
。(3) 左足續跟著向右移半步，仍保持右站樁姿勢。但注意雙手之位置，姿勢亦不變



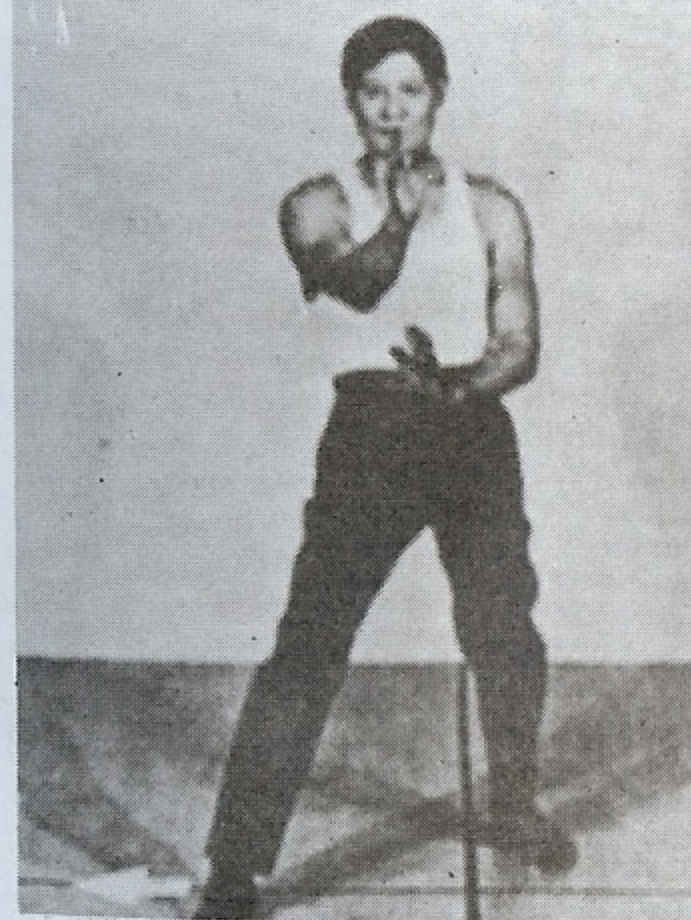
2



3



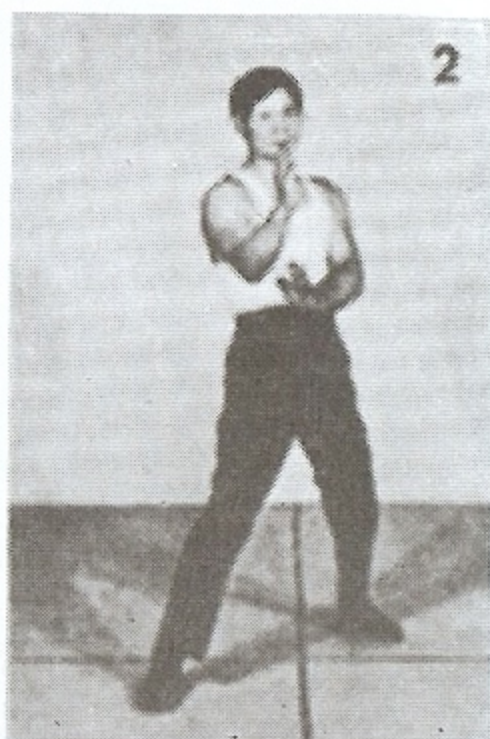
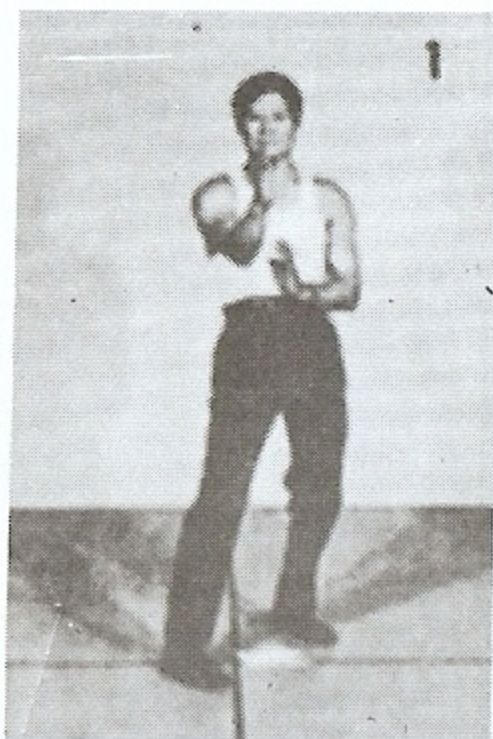
2



3

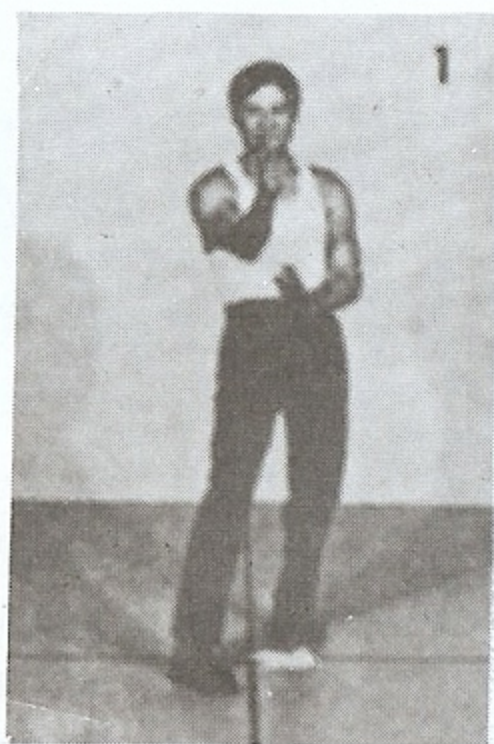


向右移步 成左站樁姿勢 Side Step Right into Left Stance

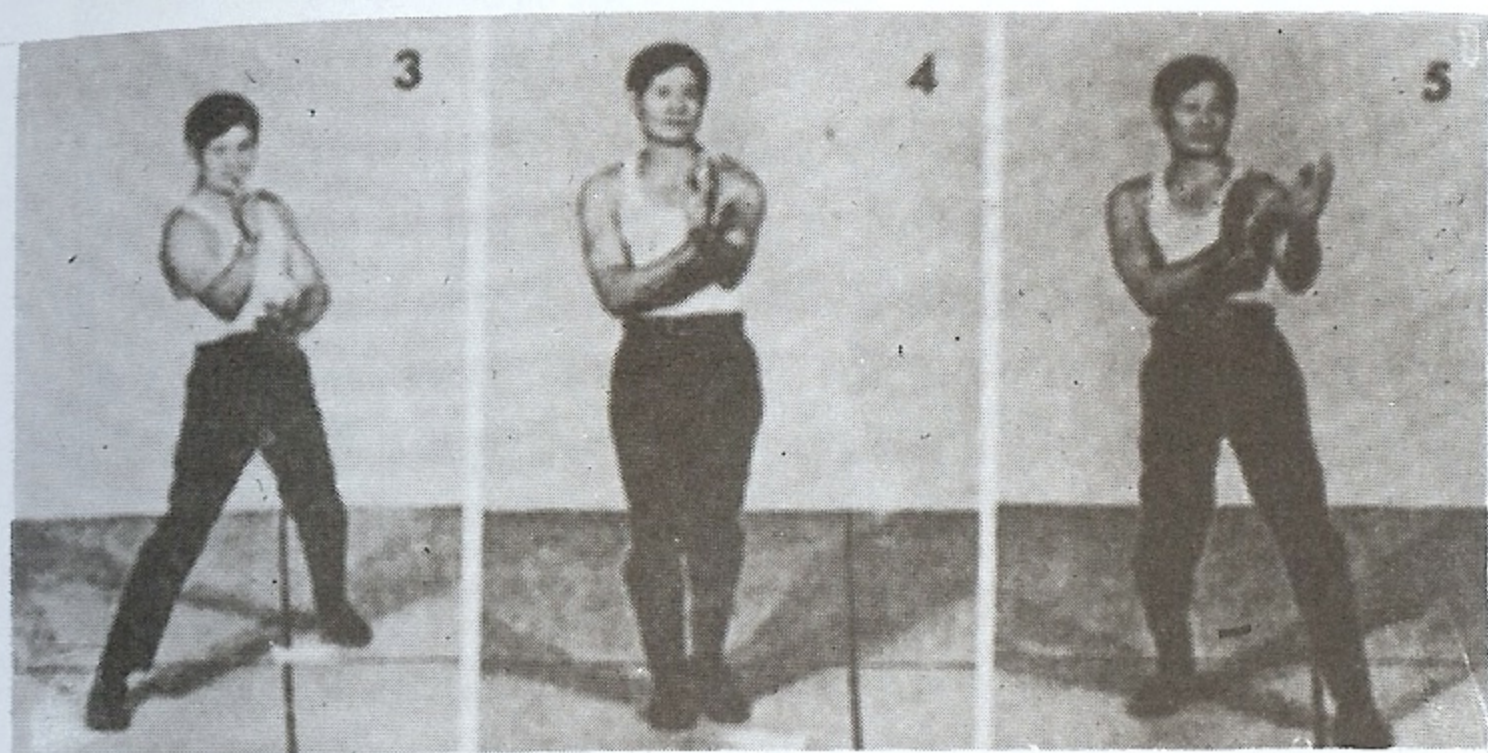


(1) 假設以右站樁姿勢來做這個練習，動作完成之後，則由右站樁變左站樁。(2) 右足輕輕移向右前方。(3) 右足到達定位之後，左足繼續向左右足之位置移動。(4) 左足靠

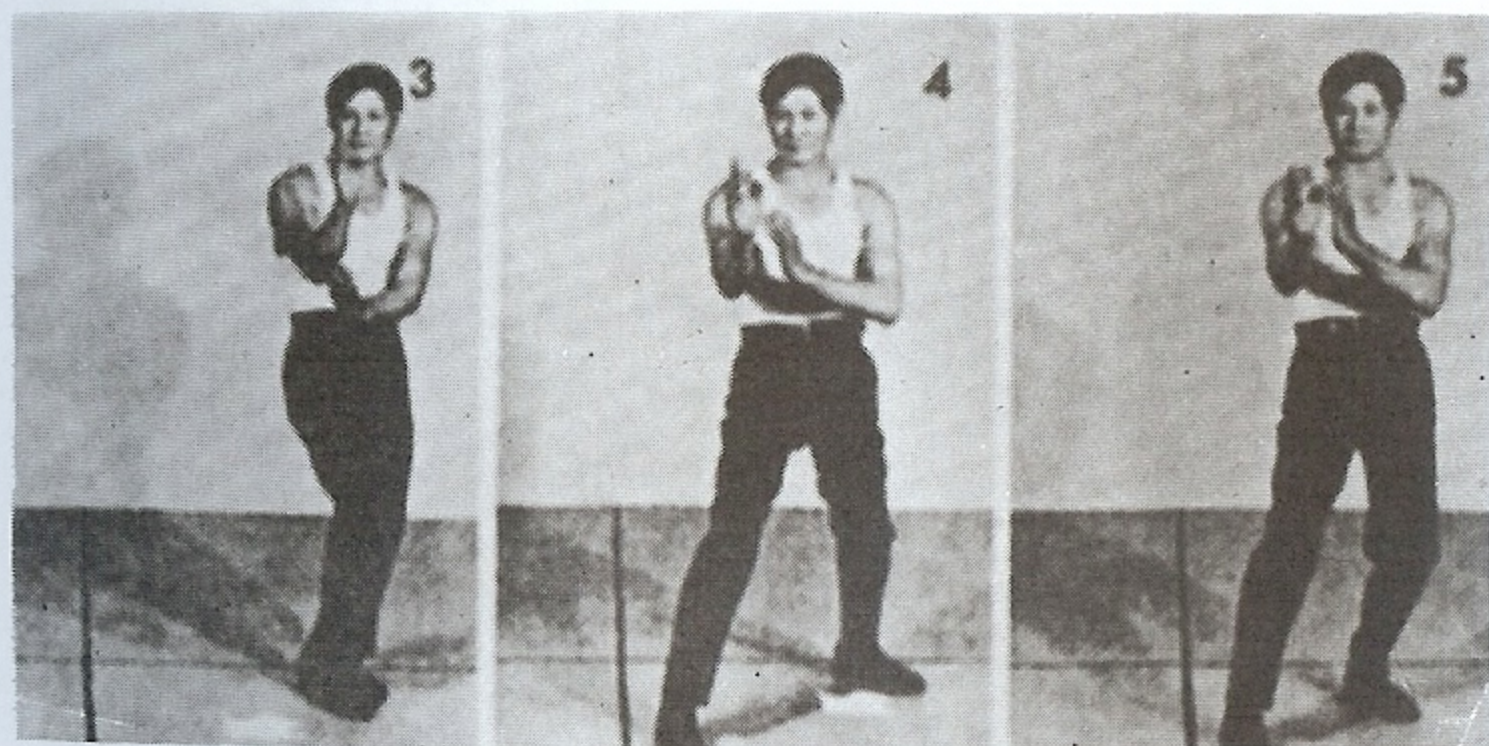
向左側移步保持右站樁姿勢 Side Step Left Remaining in Right Stance



(1) 假設以右站樁站立。(2) 左足向左前方移動至與右足同線上之位置。(3) 將右足向左移步置於左足前。(4) 右足到



向右足之同時，雙手之位置互換。(5)左足繼續向左前方移一步，成左站樁姿勢。通常此種運步法用來做外側與內側之攻擊。

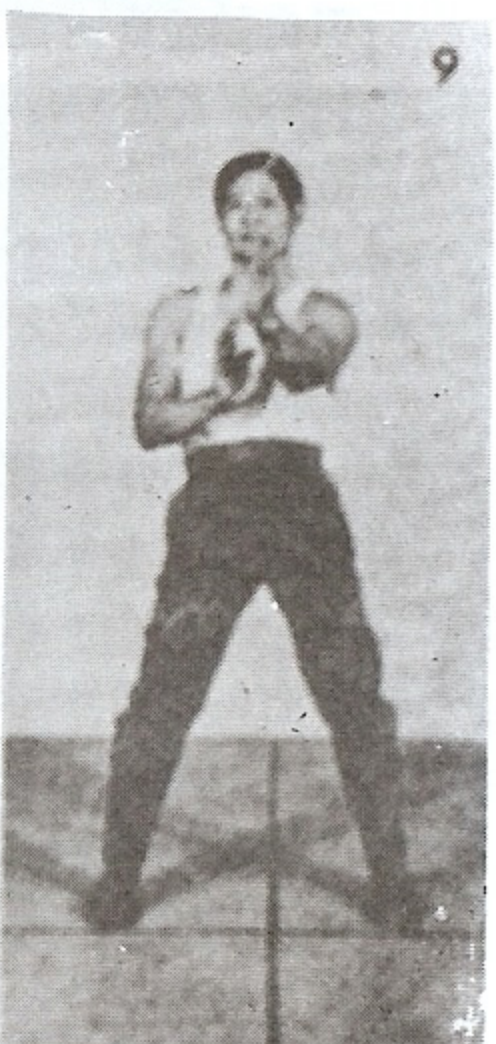
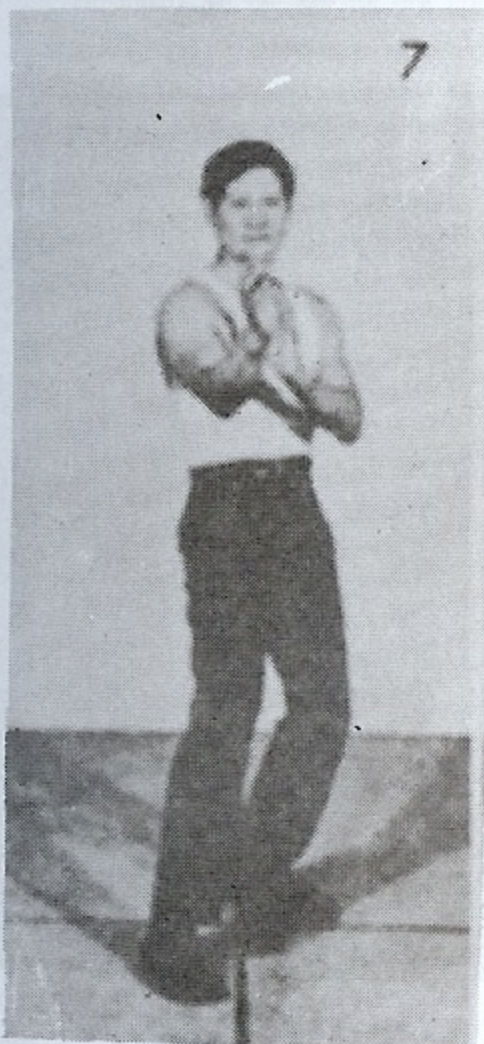
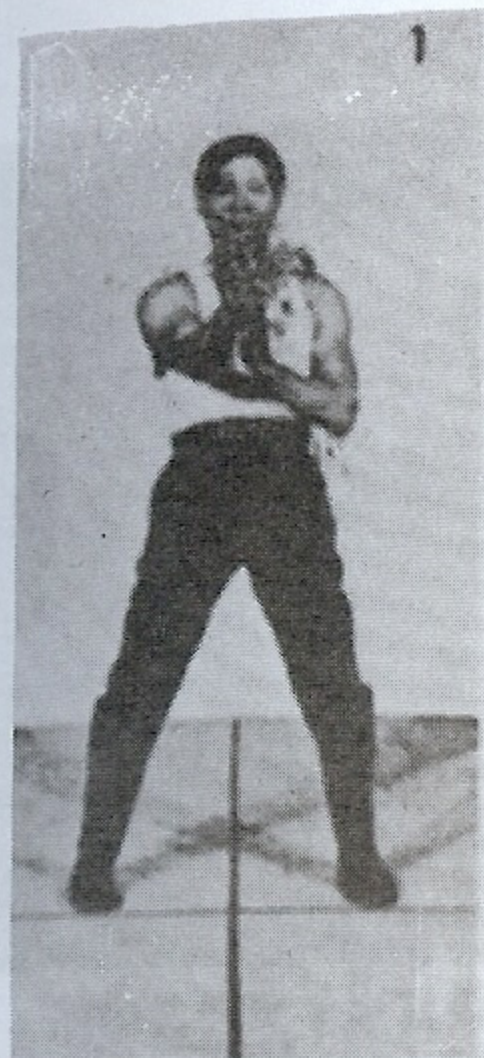


達定位後，繼續向右前方移動一步。(5)左足跟進半步成右站樁姿勢。

迴馬

(1)首先，以窄馬步站立，右手置於左手前方。(2)身體轉向右方，使身體之重量落於右腳上，右手降低成右坐馬樁，注意右手之掌心應轉向下，右手護於下陰處。(3)身體繼續轉向左方，身體重量轉到左腳上，雙手之位置互換，改為左坐馬樁。圖(2)、(3)之動作通常用來做下陰處的防禦動作，尤以對付敵人之下陰踢為多。(4)以左坐馬樁姿勢將右腳移向左腳、併攏。(5)然後右足繼續向後方退一步，成左站樁姿勢。(6)完成左站樁姿勢後，右足繼續向前移步靠向左足。(7)右足再前進一步，雙手互換位置成右站樁姿勢。(8)右足退後一步靠向左足，雙手交叉在胸前。(9)右足續向右側橫移一步與左足並齊恢復窄馬步，左手置於右手前方，這個迴馬的練習應該一氣呵成，中間不要中斷，但動作務必確實，絕不可馬虎行事，而養成不良的習慣。



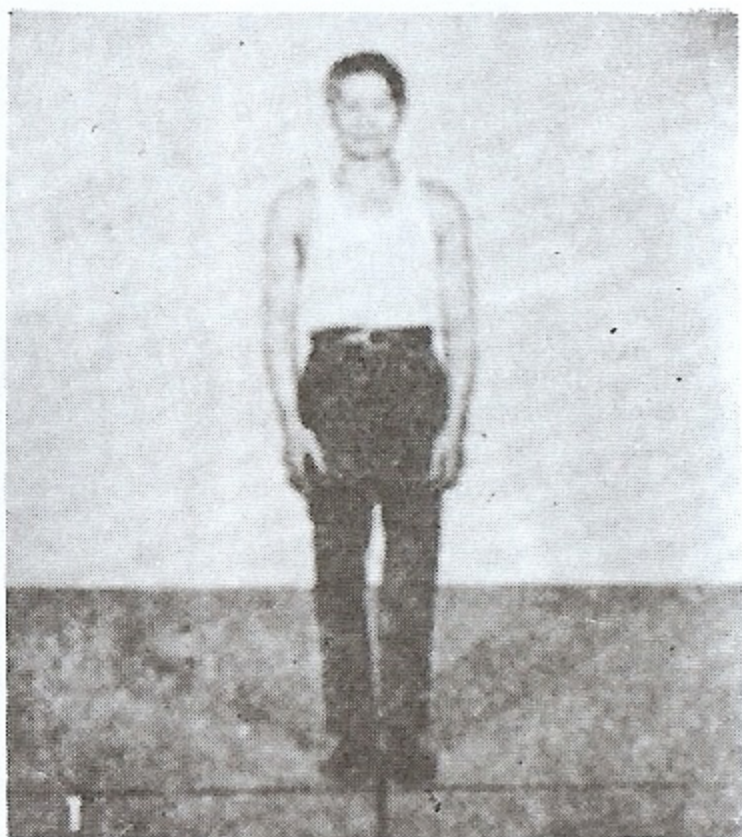


小念頭

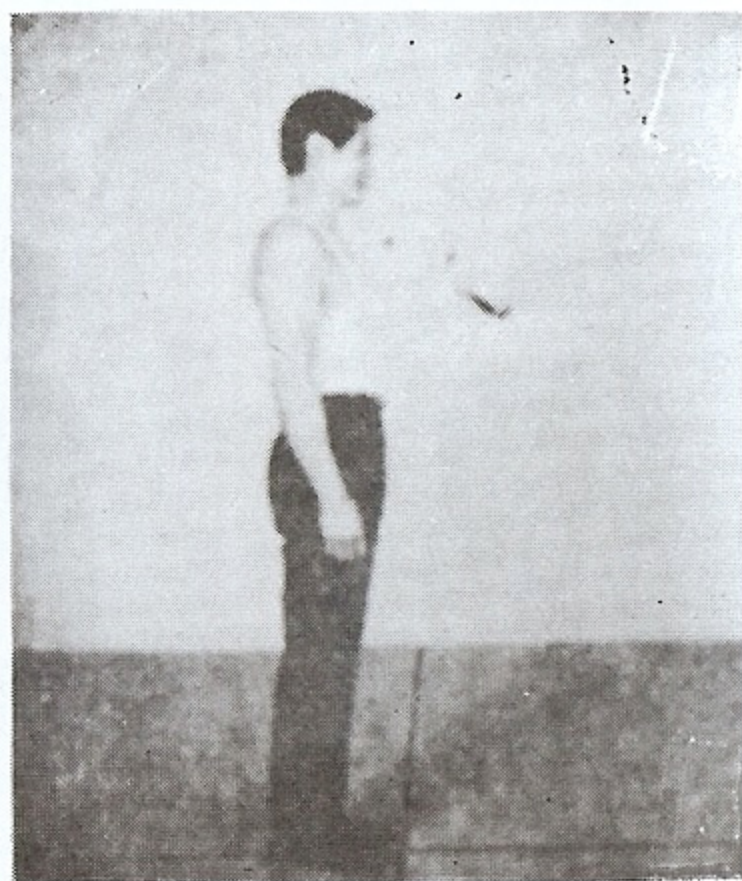
小念頭為詠春拳的第一套套拳，練習小念頭之用意在使習者了解正確的肘部位置，中線的防禦要領，以及攻守動作之精簡方法。

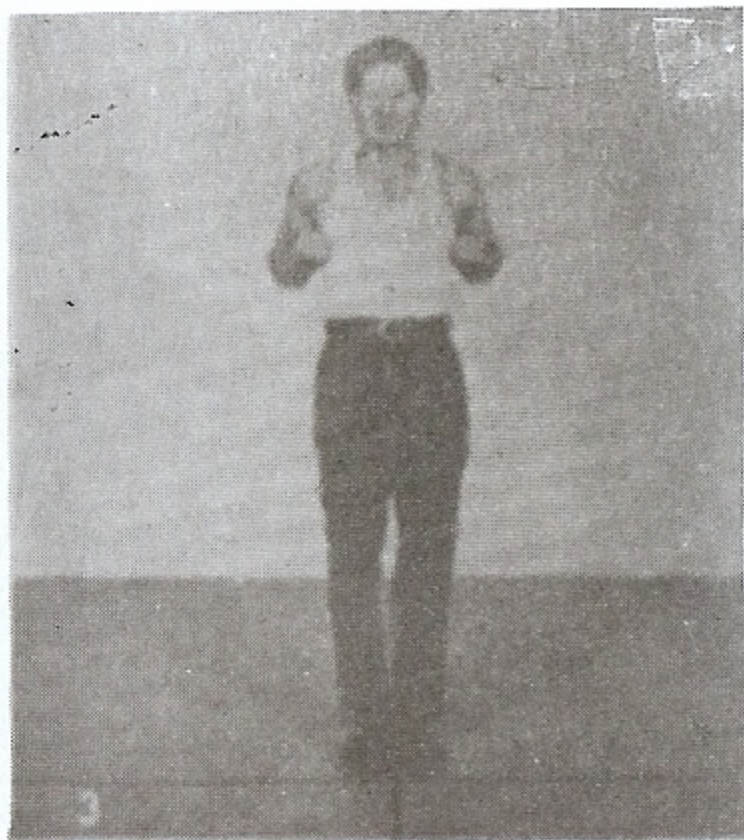
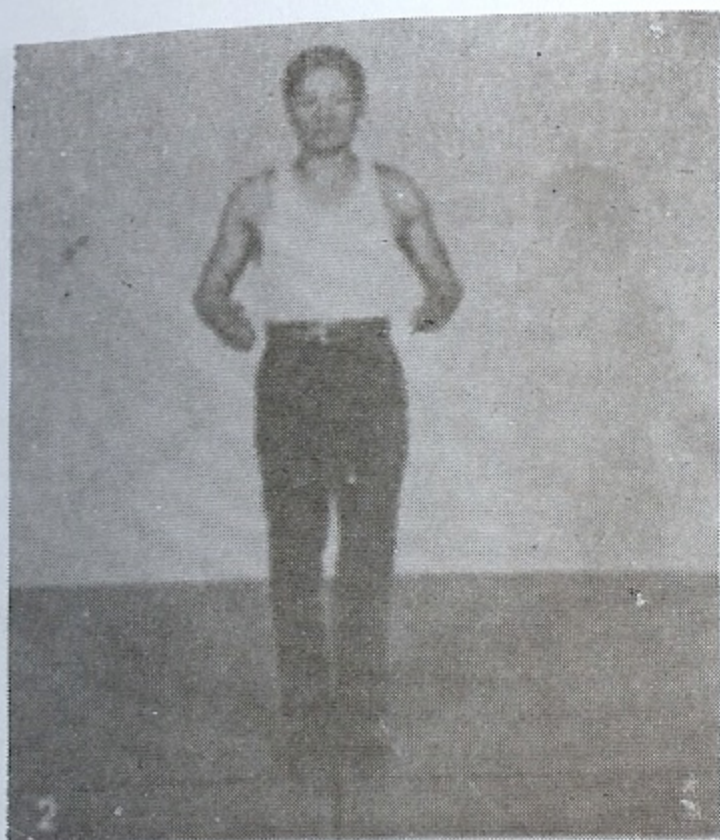
小念頭亦可稱之為詠春的代表性套拳，在這套拳中，習者可以充份地練習詠春拳中所有的擋法及攻擊法，但自始至終，雙足的位置卻始終保持不動，而小念頭中的手法也是日後練習黏手之基礎，熟練了小念頭的手法將有助於黏手之練習，但我們亦不可忽視小念頭的效用，在實際的搏擊中，小念頭的手法也是很實用的。

由於小念頭在詠春拳中所佔之重要地位，因此關係著學習詠春之成敗，每一位習者都應仔細地練習每一個動作，俾能進一步練習較高深之技術。



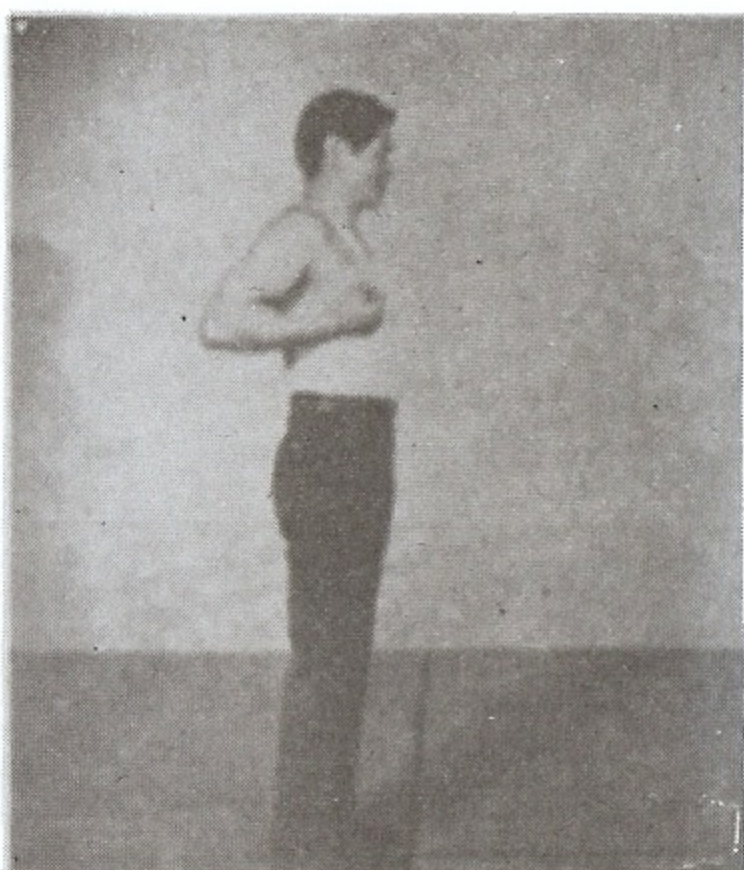
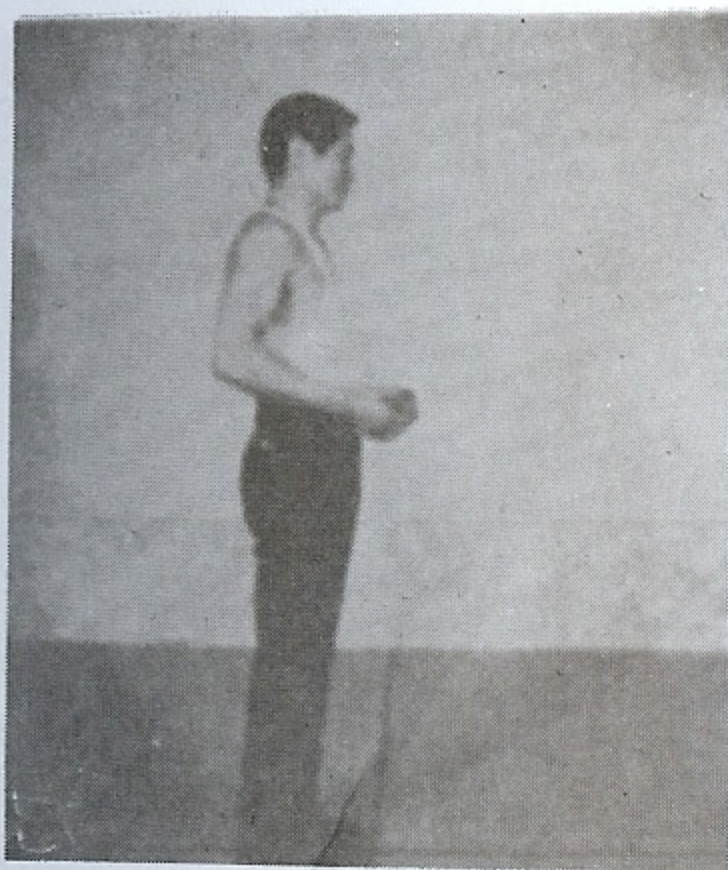
(1)精神集中貫注，雙腳併攏站立，身體放鬆，雙手貼於兩腿外側。





(2)提氣，雙手慢慢握拳舉起。

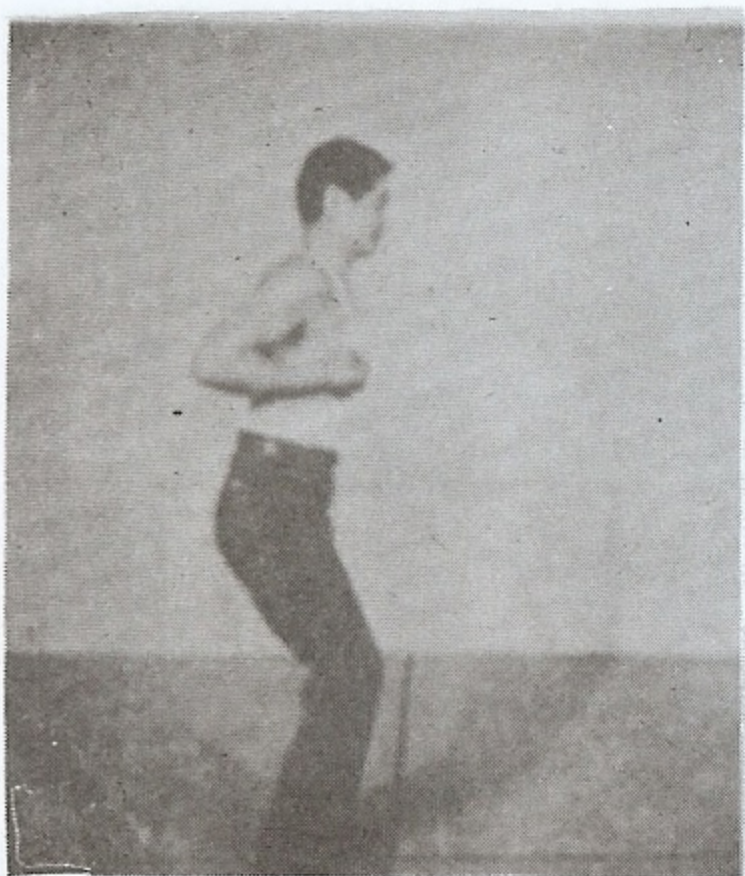
(3)雙拳舉至胸側，拳心向上，氣提至胸部後摒住。

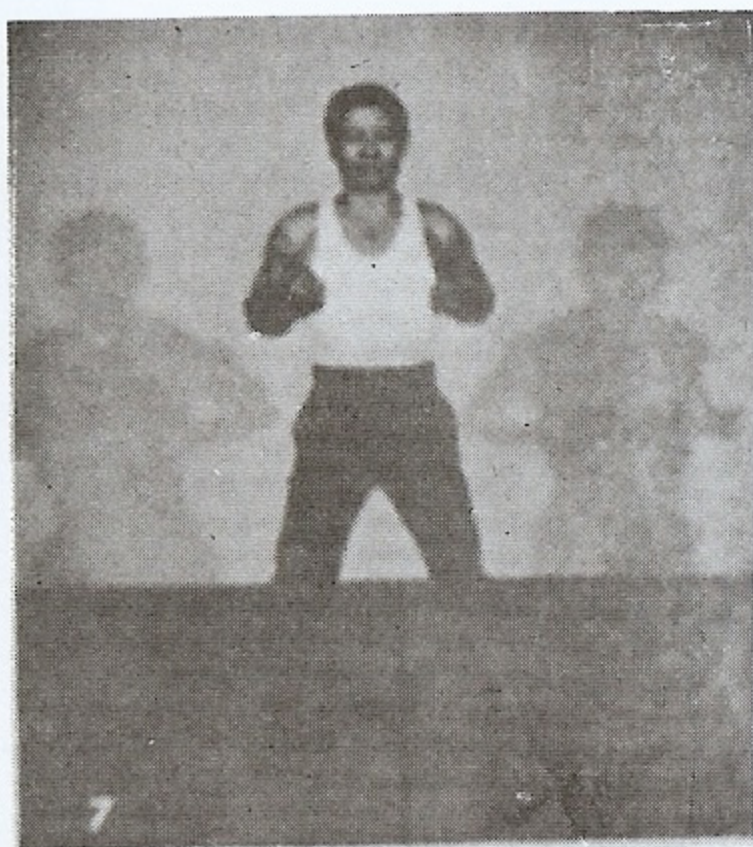
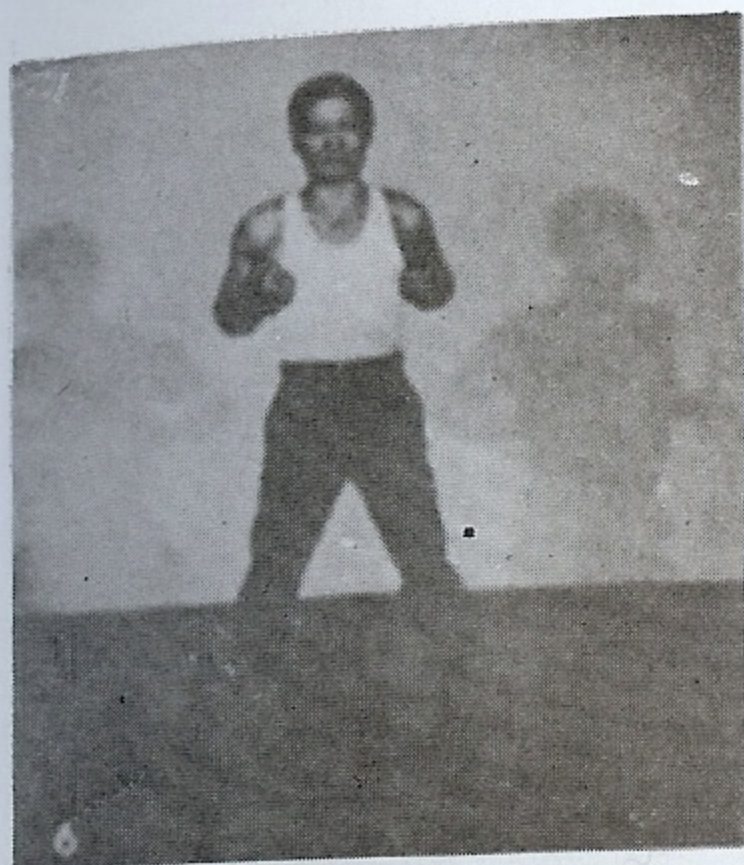




(4)膝蓋略爲下蹲，並將兩膝蓋併攏。

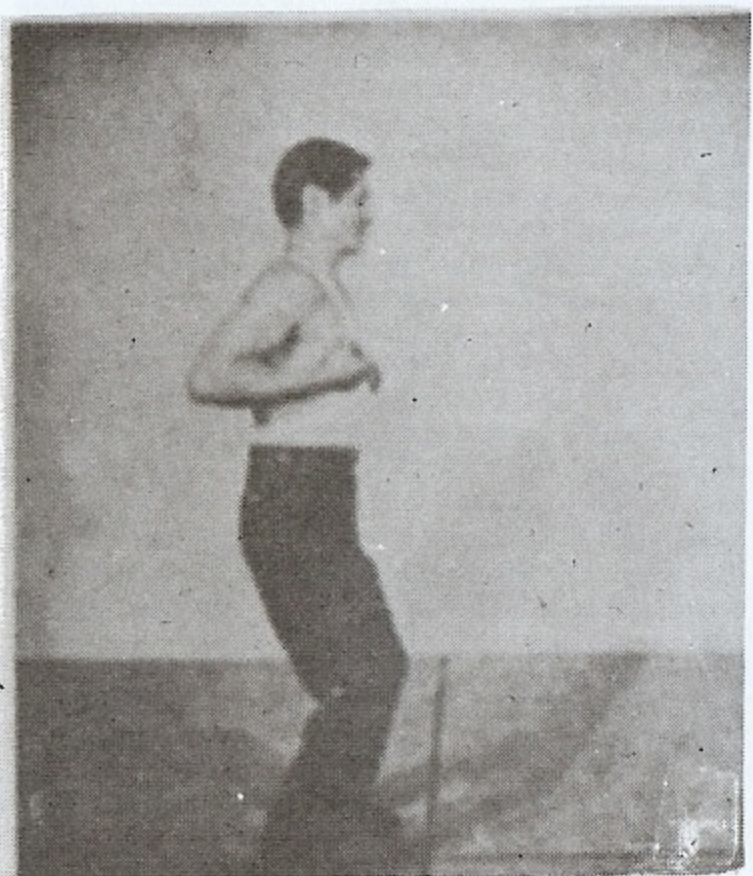
(5)雙腳轉向外側，腳尖朝向左右方，膝蓋亦同時分開轉向外側。

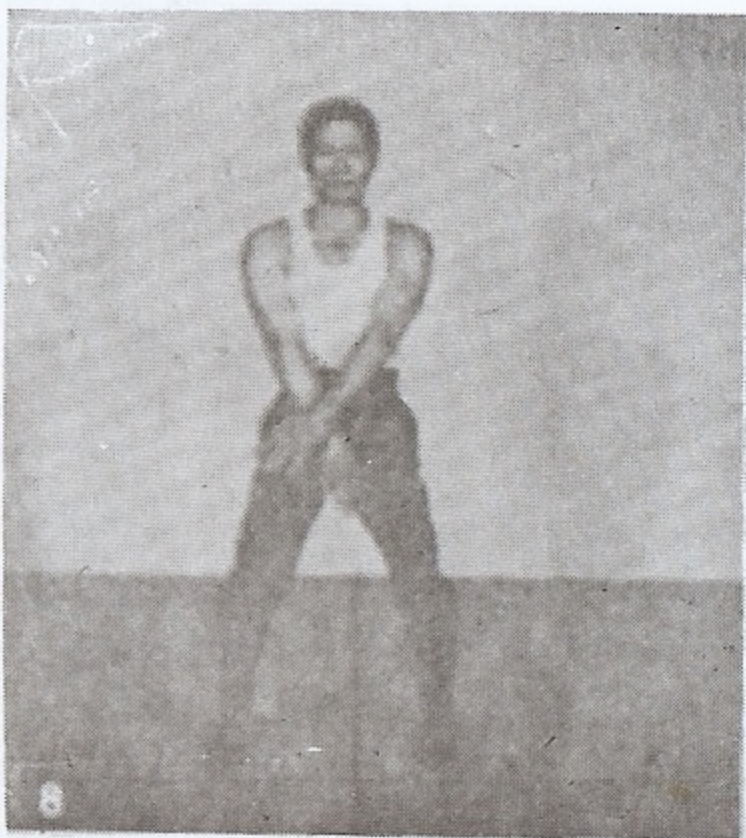




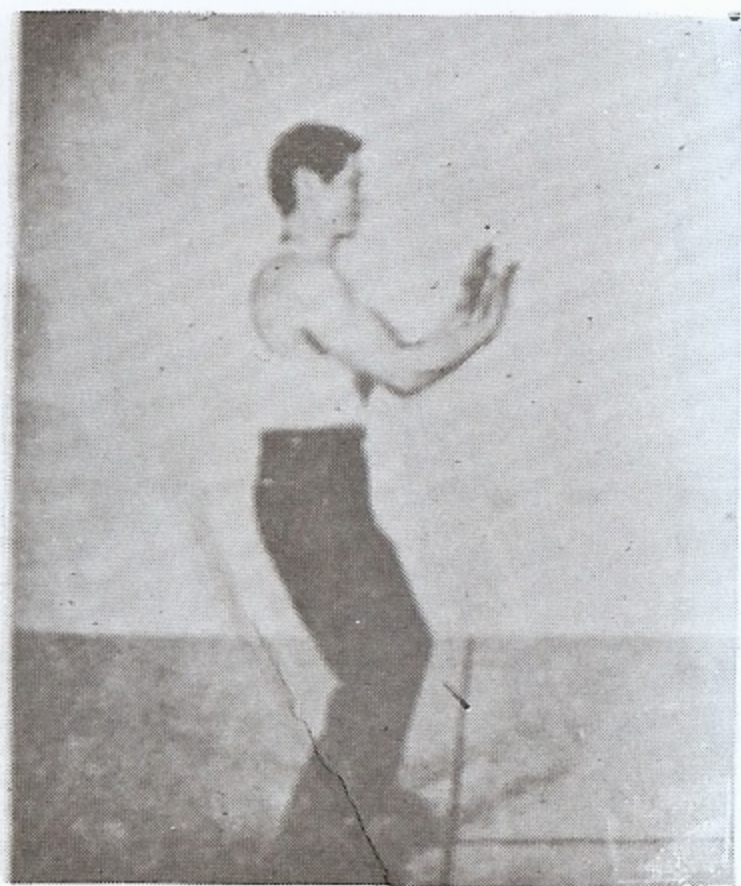
(6) 雙手位置不變，脚跟同時轉向外側，使雙腳之外緣成平行線，膝蓋仍應保持彎曲之姿勢。

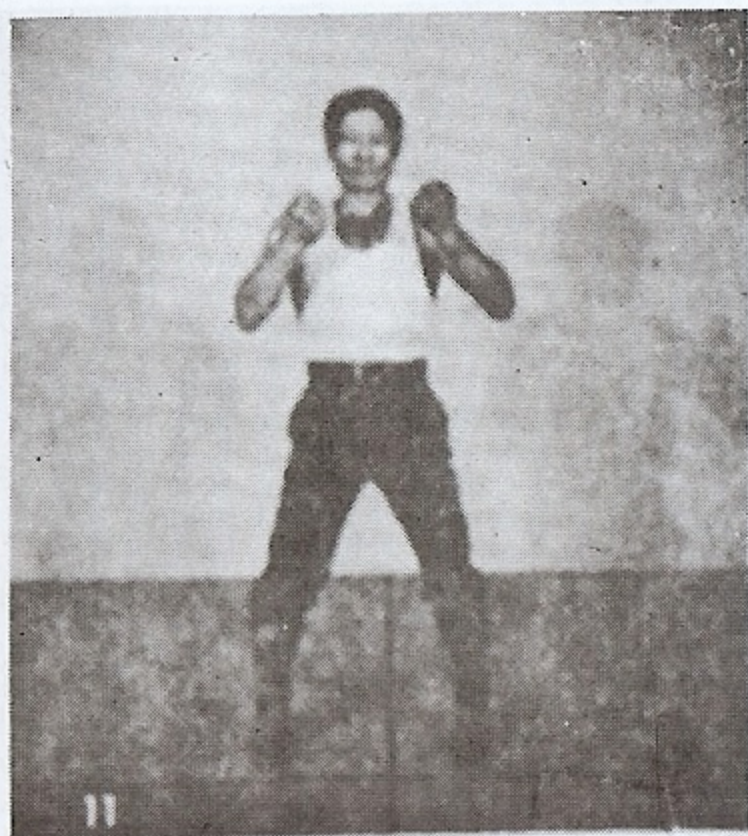
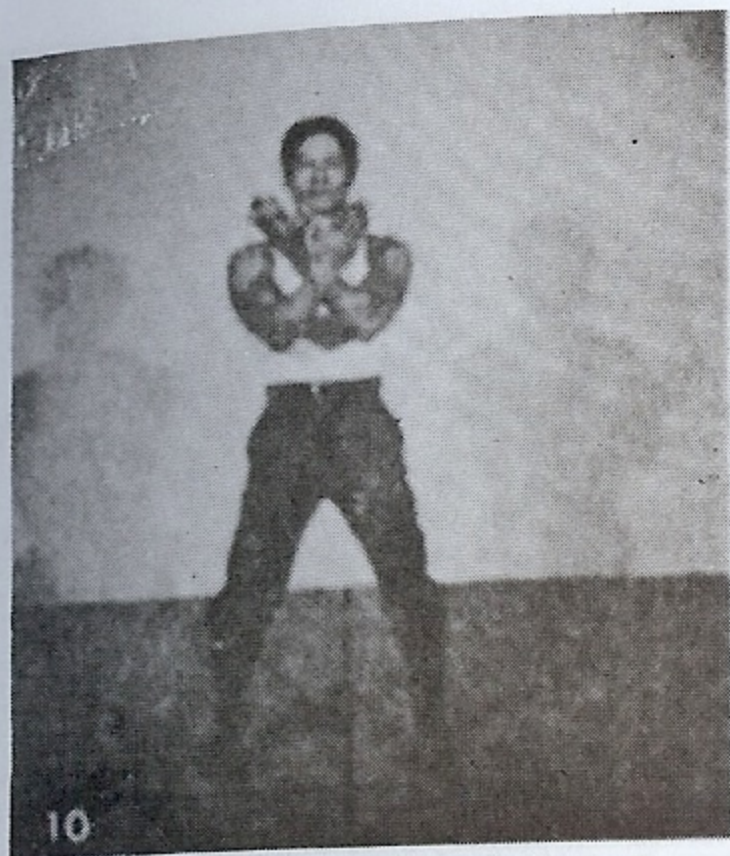
(7) 身體重量平均落於兩腳尖上，成短橋窄馬姿勢。





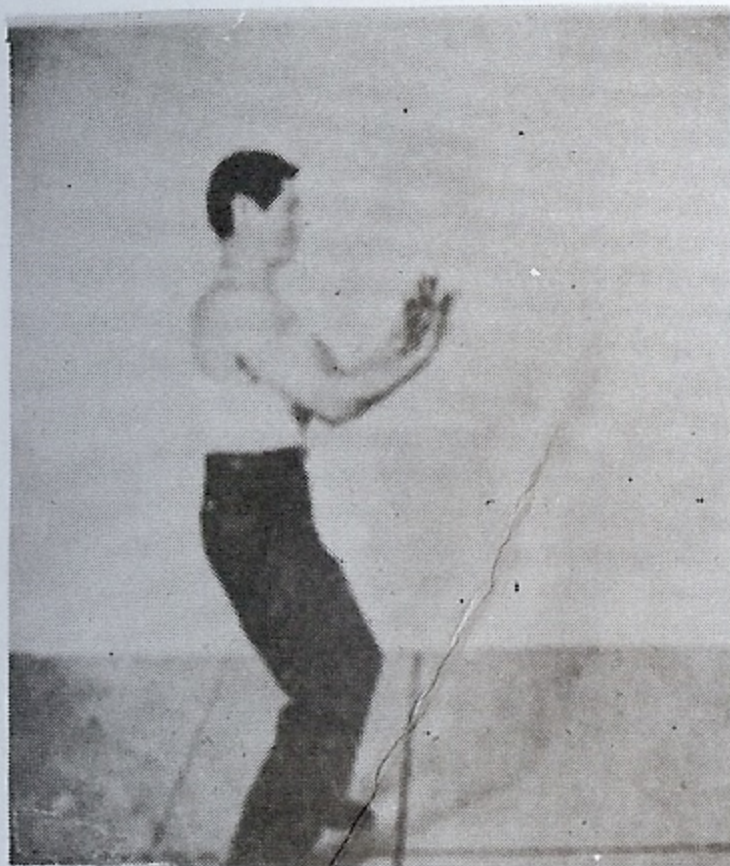
(8)雙拳開掌，掌心向著自己，指尖朝地，雙手交叉於小腹前，左手在右手之上，此動作要迅速完成，力氣貫於指尖上。(9)上臂保持不動，雙手交叉於胸前，右手在左手之前，指尖朝向左、右兩側。

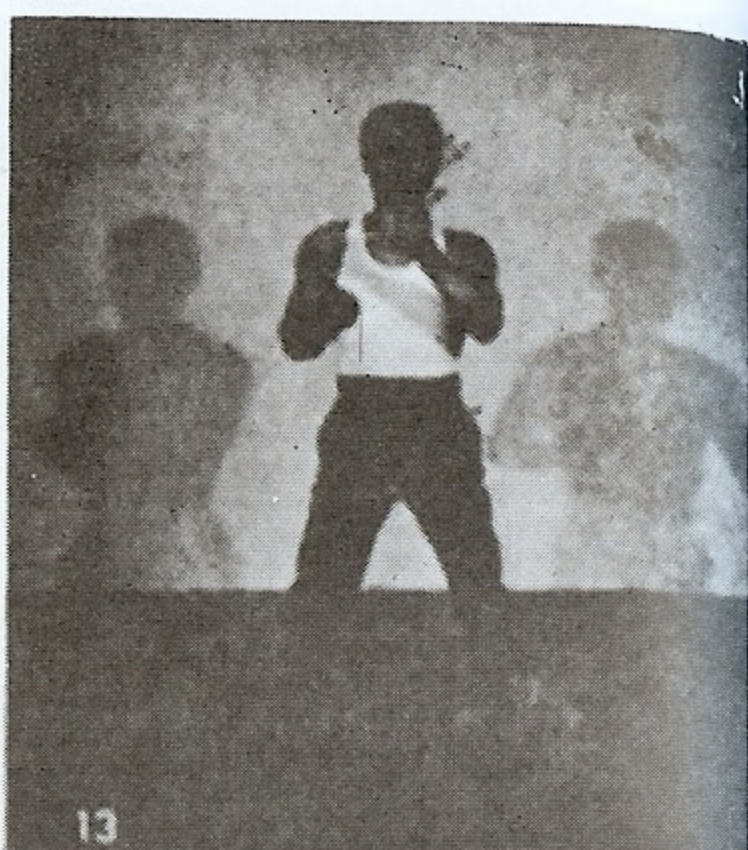
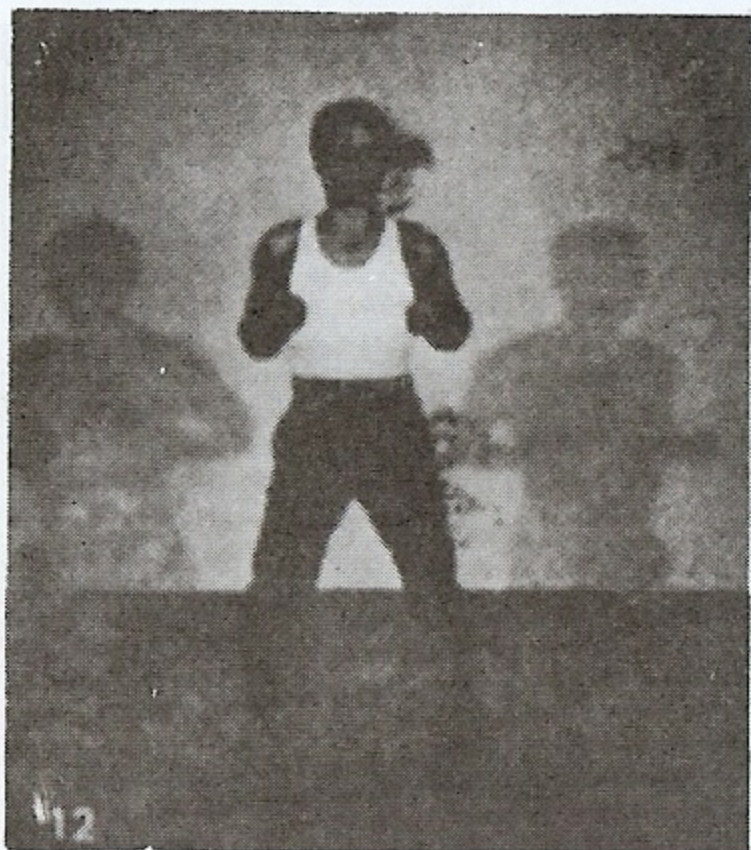




(10) 雙手慢慢向前移動，使指尖朝上。

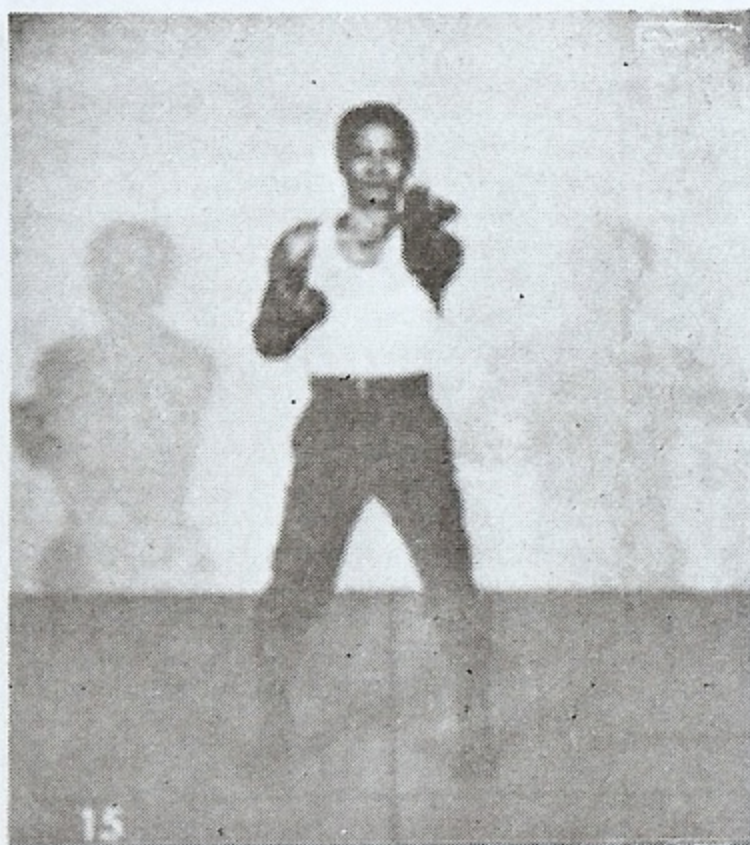
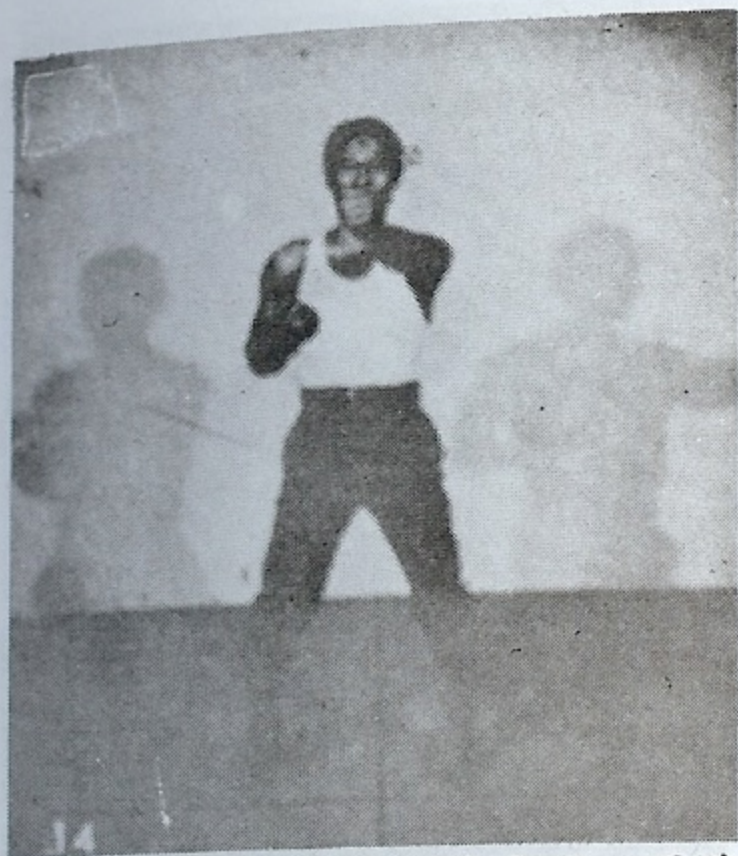
(11) 雙手慢慢後收，並恢復握拳狀態，拳心向著自己，使雙拳舉至與肩同高之位置。





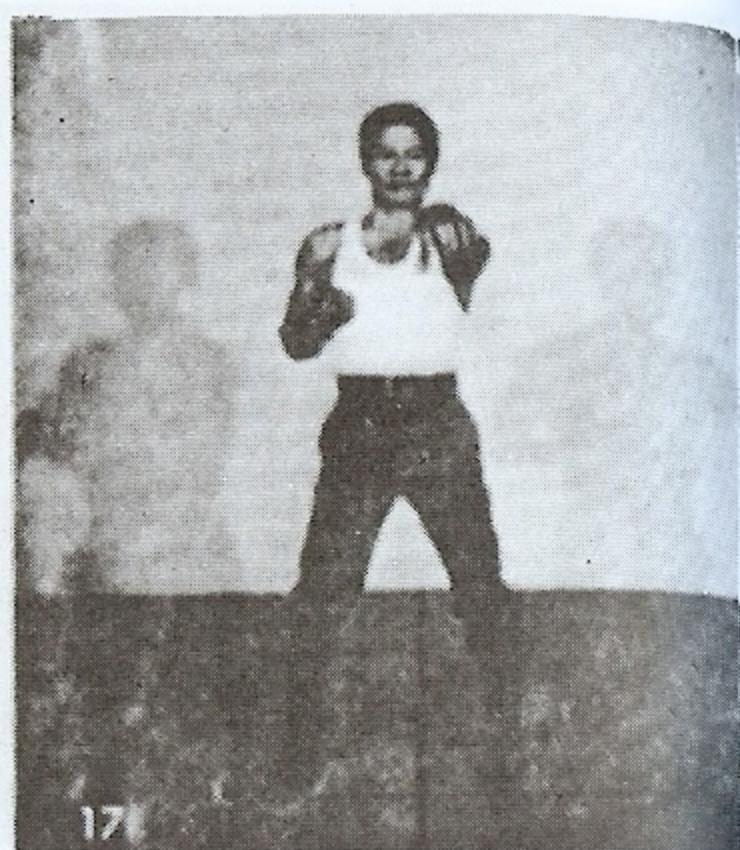
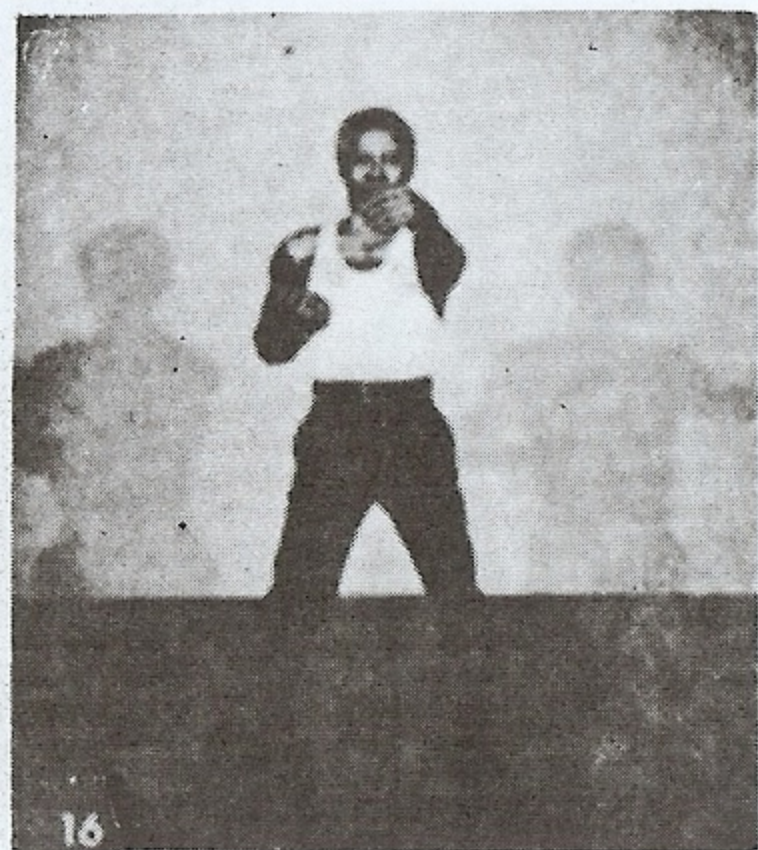
(12)雙拳平行降至胸側位置，使拳心朝上，動作不須太快。此動作與第(7)個動作相同。(13)左直拳準備做一假想目標之攻擊，將這目標假設為敵人之鼻子，直拳攻擊時，拳頭必須順著時鐘方向轉拳，並注意手腕要保持正直，肘部向內關，拳頭順著中線擊出。





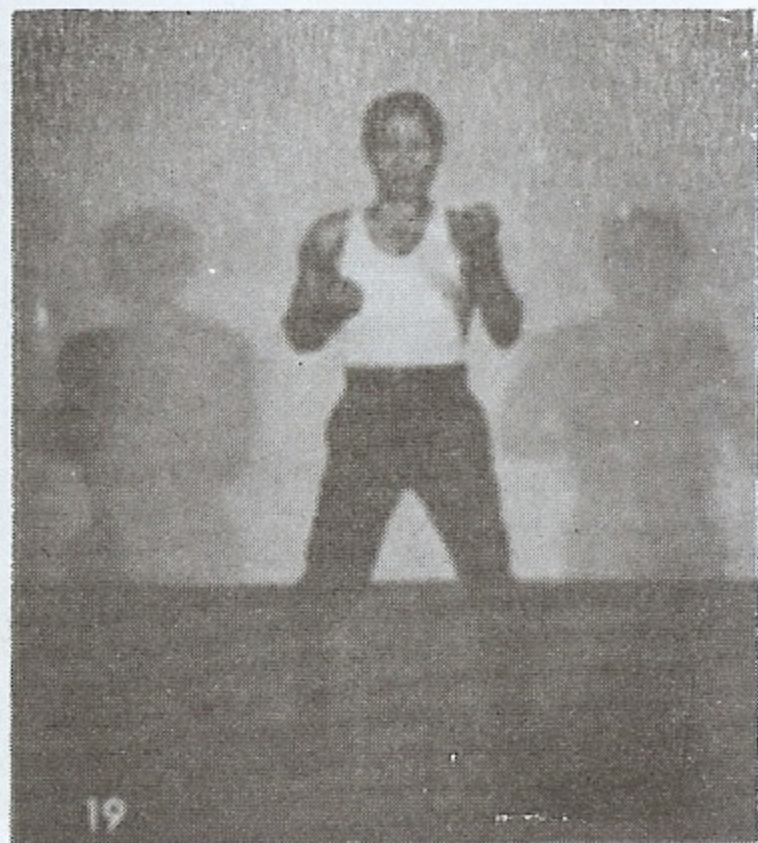
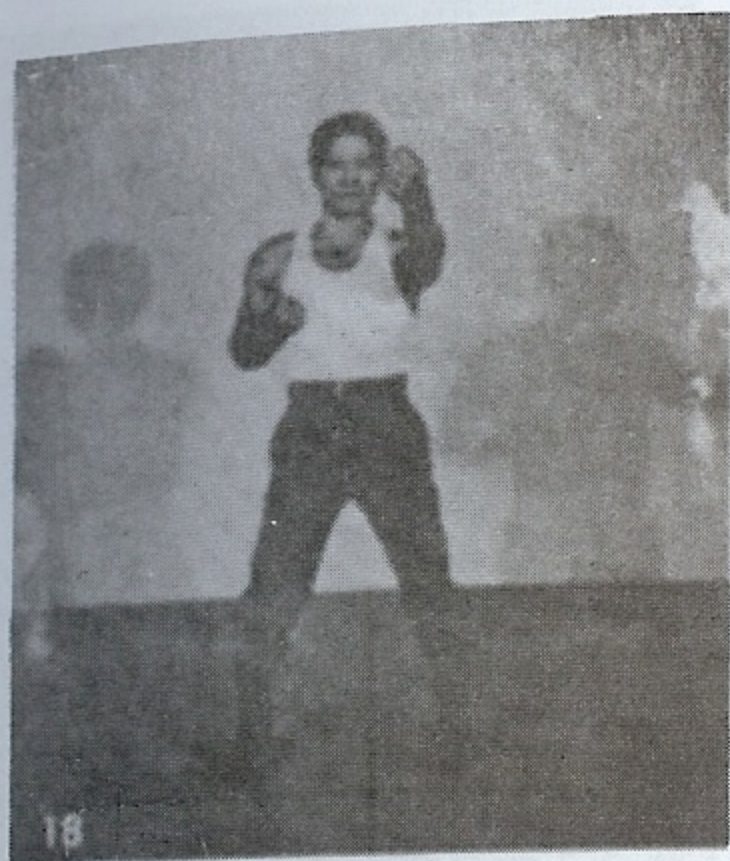
(14)當左直拳攻擊完成時，手臂應完全伸直，拳頭之位置正好在你自己的鼻子前方，(13)(14)的動作須迅速，連貫起來 (15) 手臂之位置保持不動，左拳變拳為掌，並將掌心朝上成為攤手。





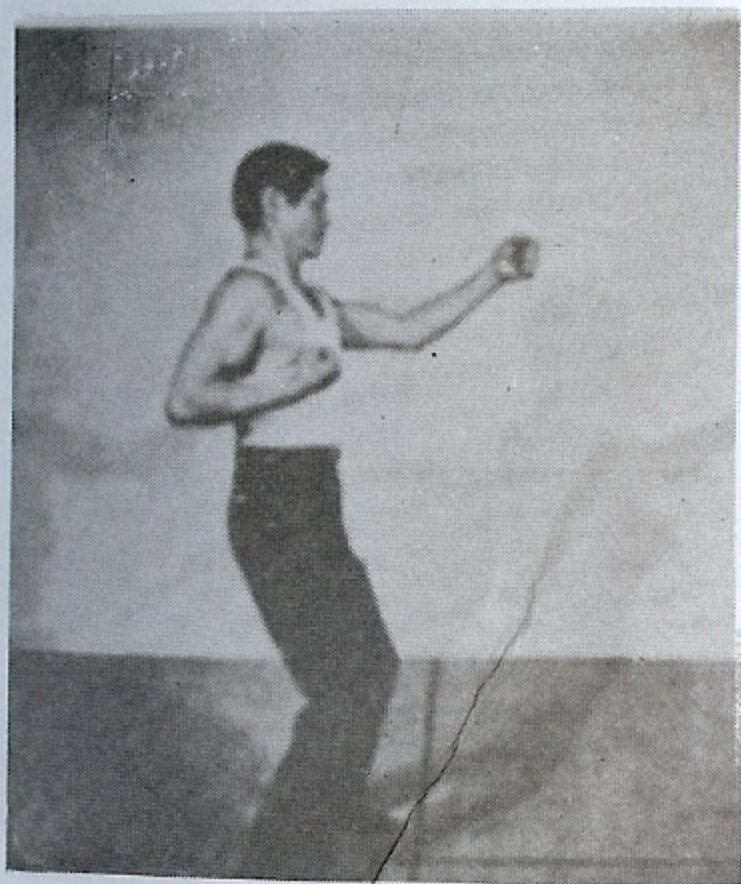
(16)由攤手之位置，手掌順著時鐘方向轉向胸部，成爲伏手。
 (17)手掌繼續順著時鐘方向轉向下方，使掌心完全對著地面。
 (16)(17)之動作應緩慢進行。

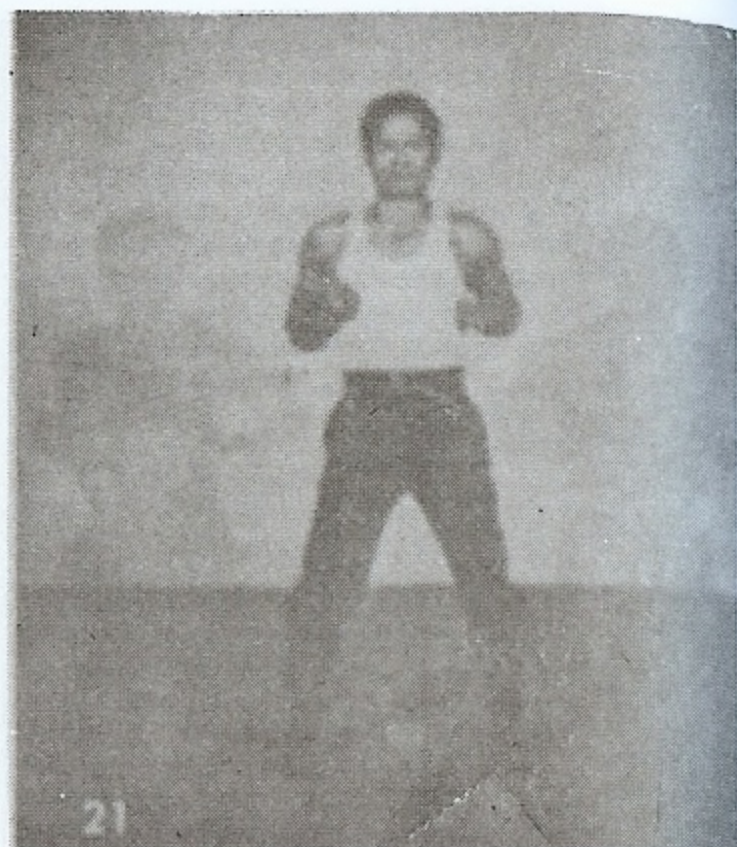
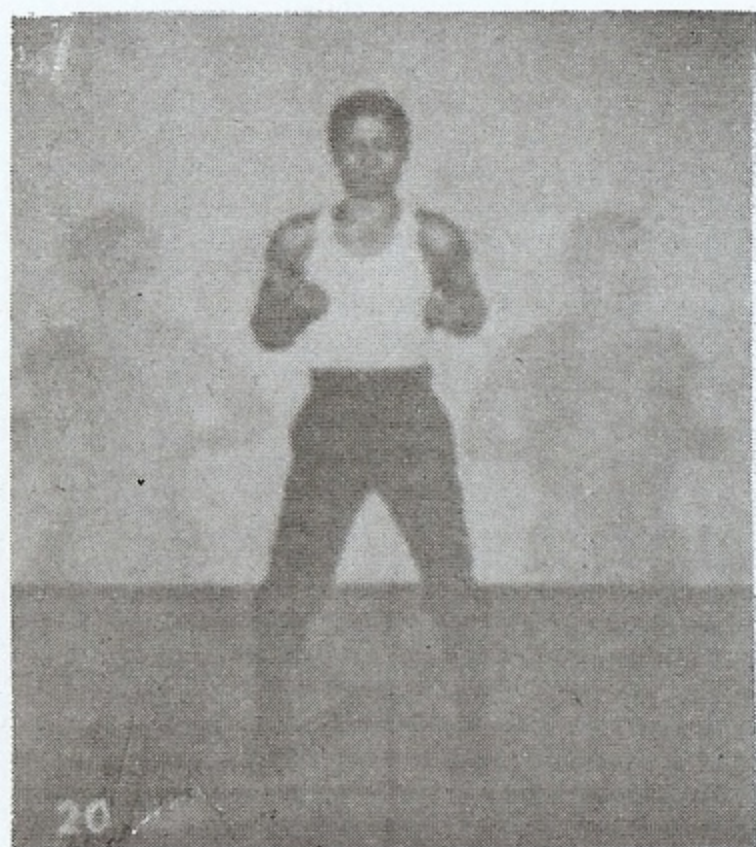




(18) 手掌反時鐘方向轉回，並慢慢恢復握拳姿勢。

(19) 當左手握拳之同時，左手慢慢收回，使拳心再朝上。



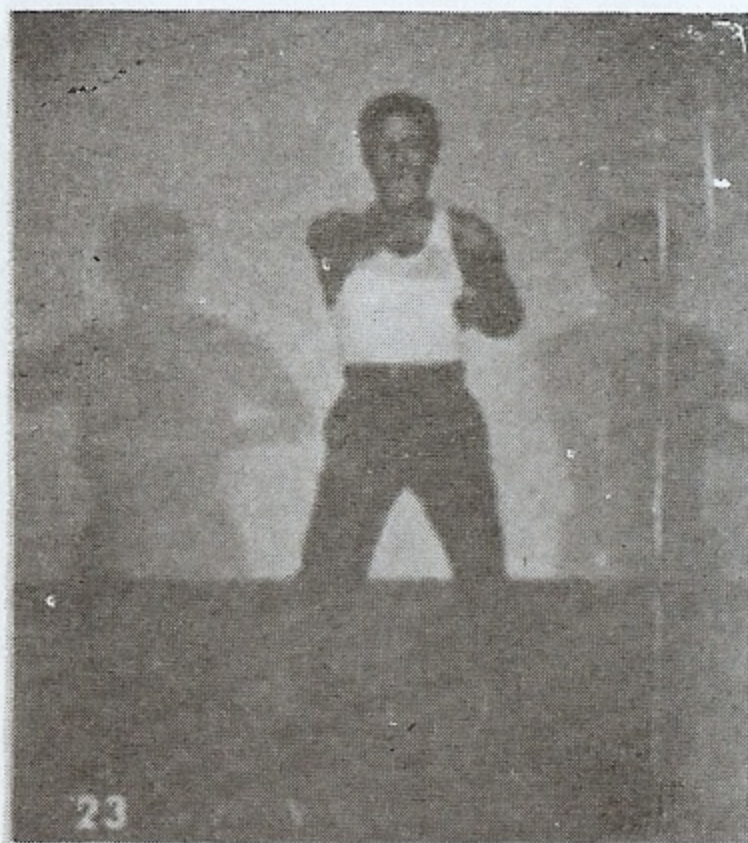
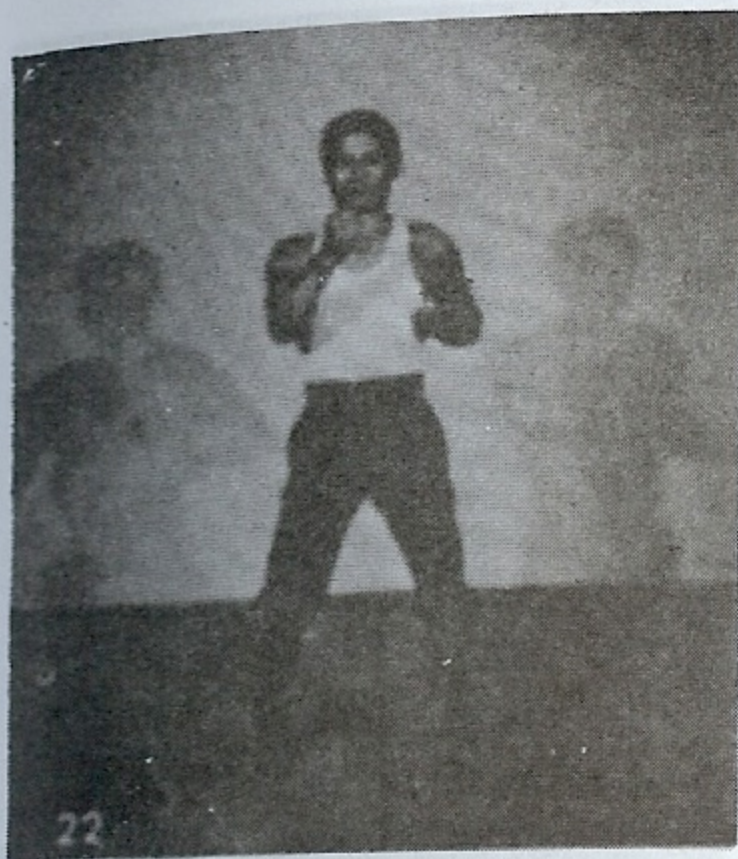


(20) 左拳收回至原先胸側之位置。

(21) 換氣，恢復與第(7)個動作相同之馬步。

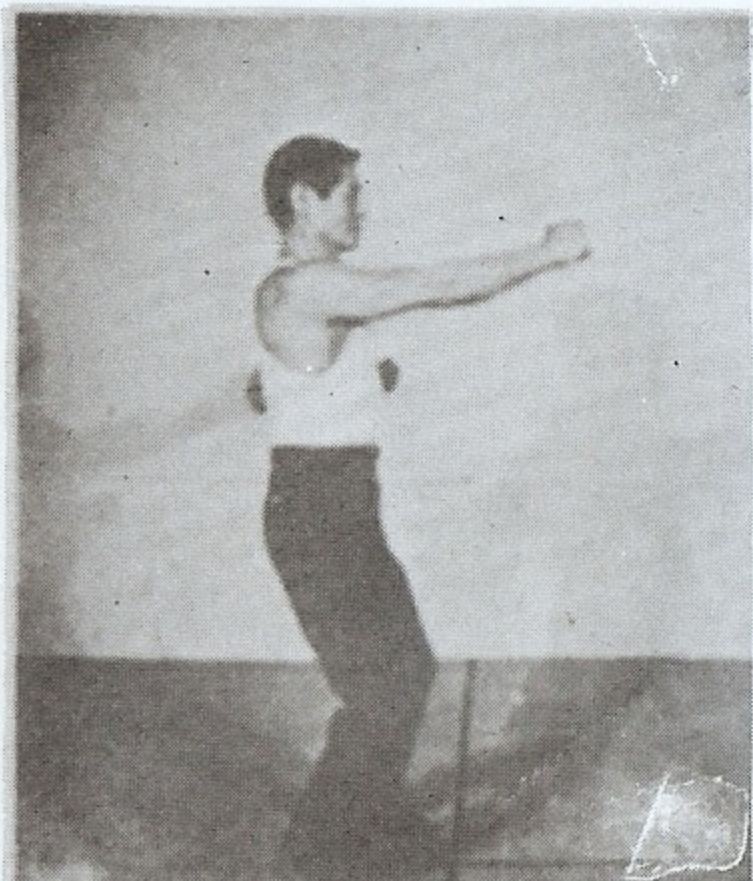
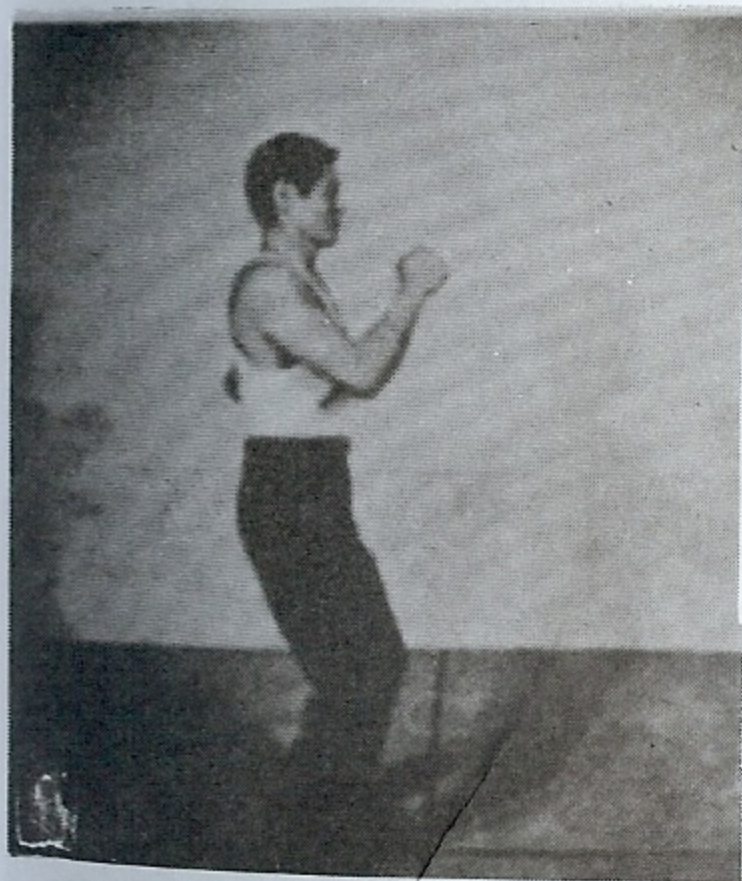
(22) 右直拳準備做假想目標之攻擊，目標假設為敵人之鼻

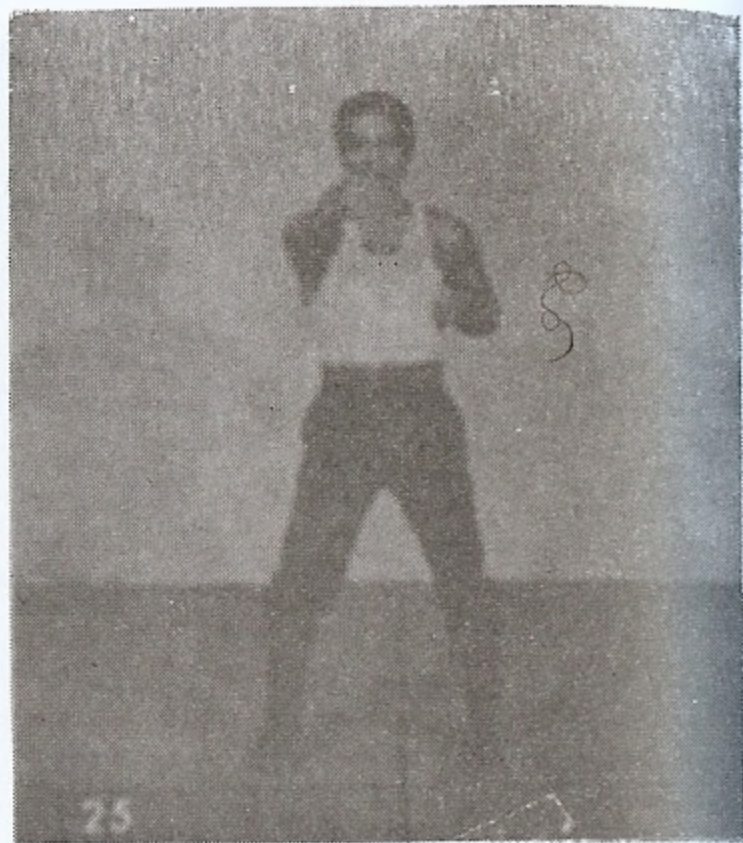
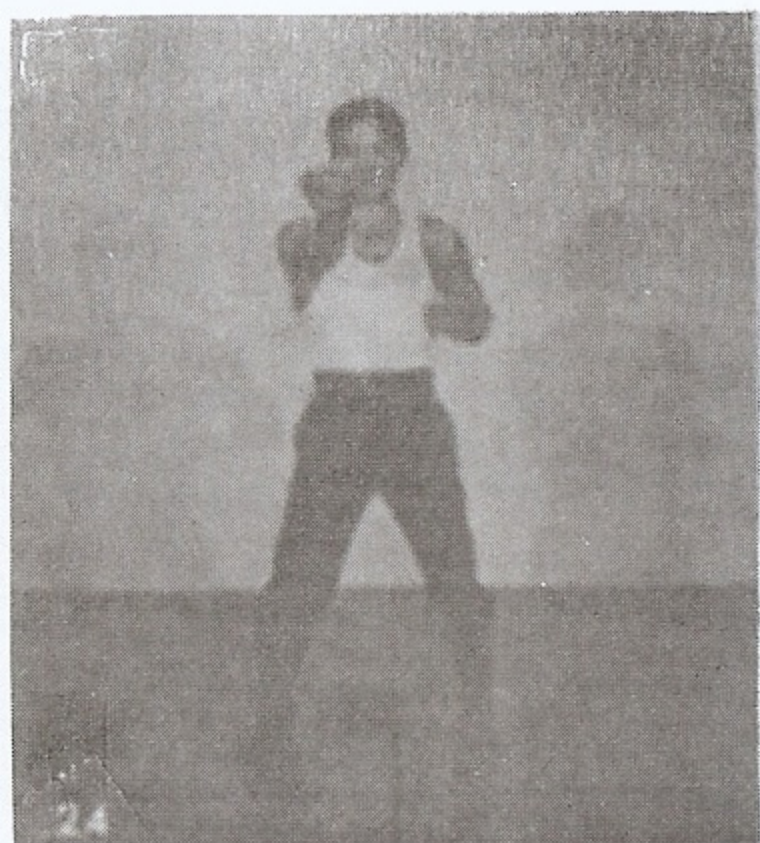




子，拳心轉向左側，肘部內關，右拳準備順著中線擊出。

(23)右直拳迅速擊出後，右臂應完全伸直，右拳之位置恰在鼻子之正前方，亦俗稱「人中」之位置。

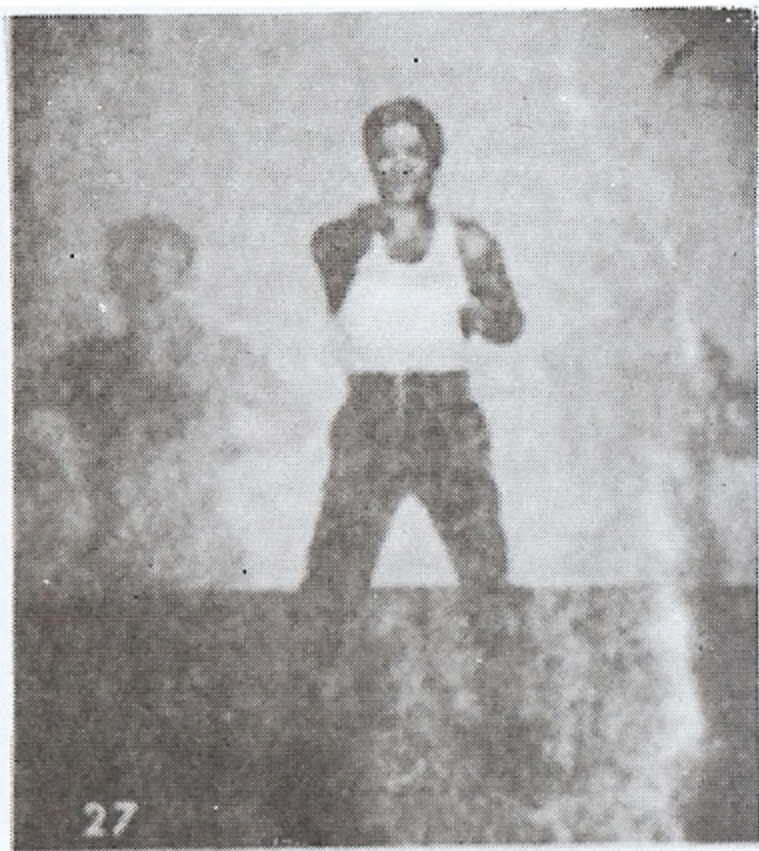
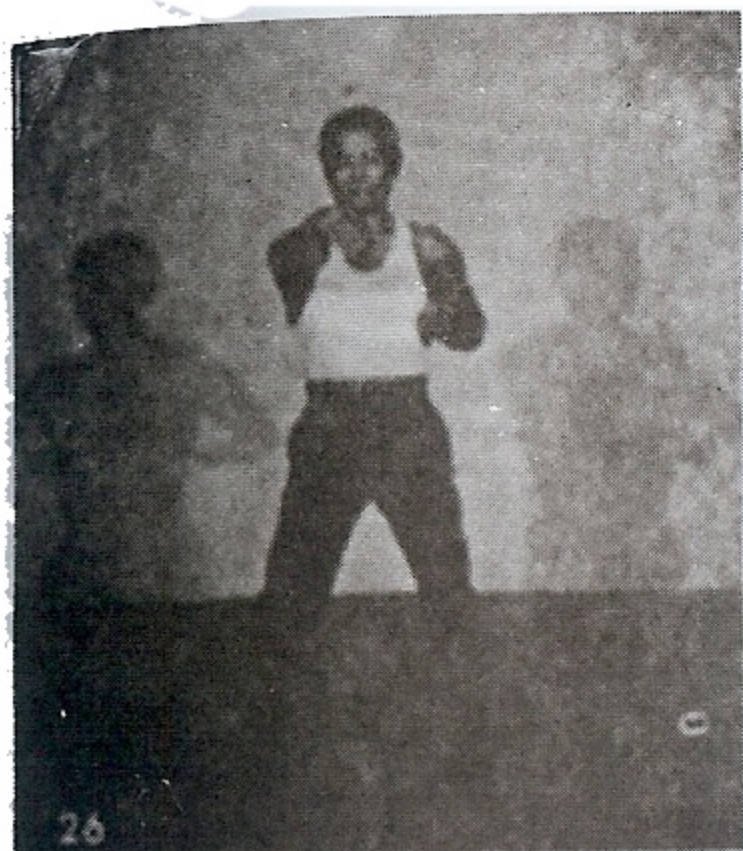




(24)右臂保持伸直之姿勢，右拳開掌，掌心轉向上成爲攤手。

(25)手臂之位置不變，手掌順著反時鐘方向，掌心轉向胸

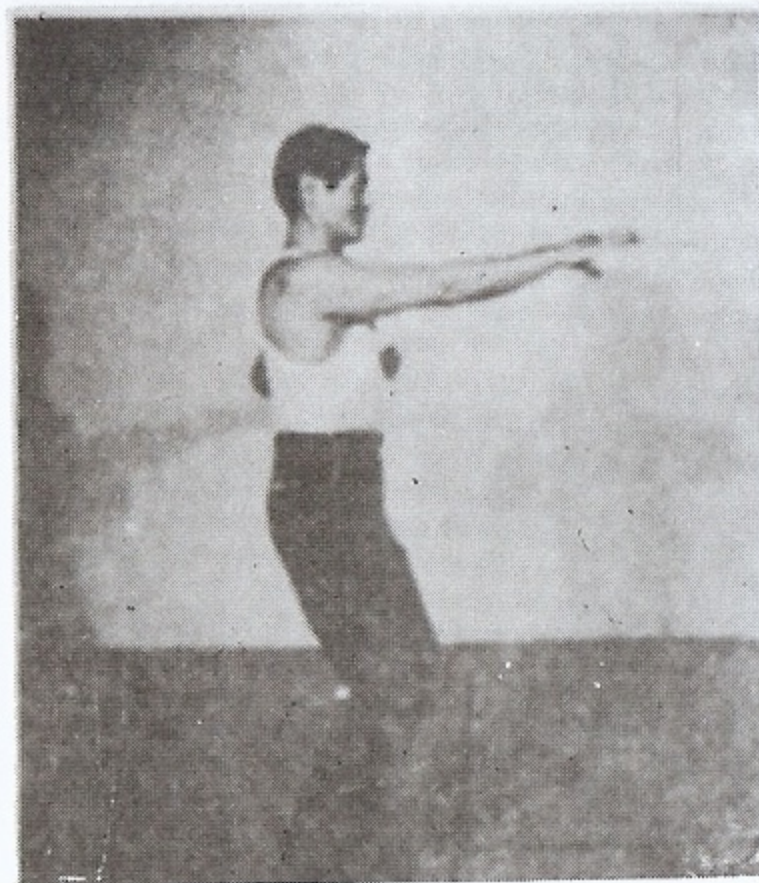
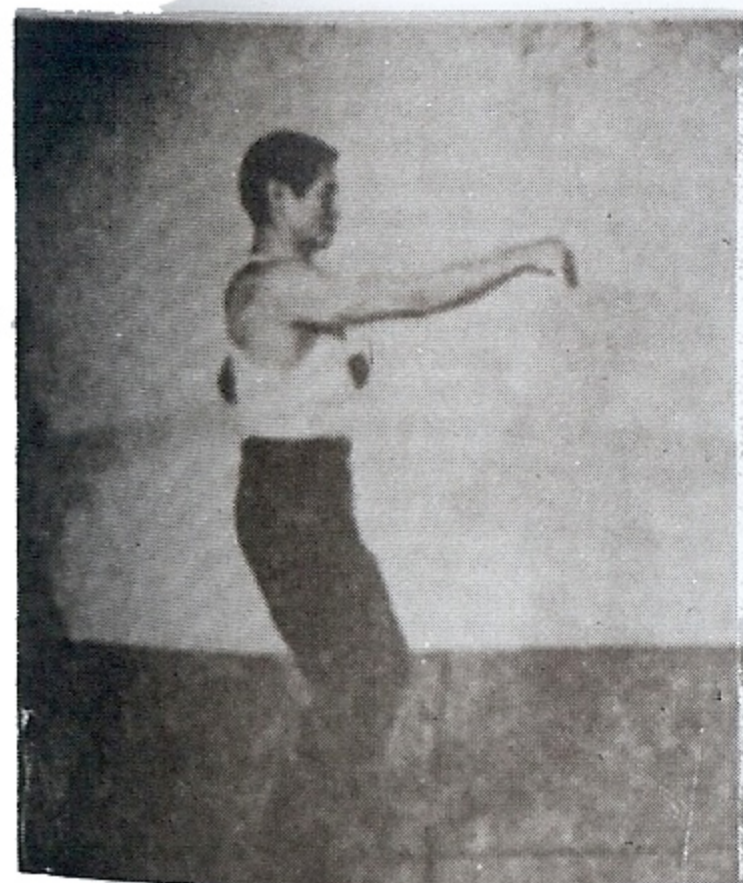


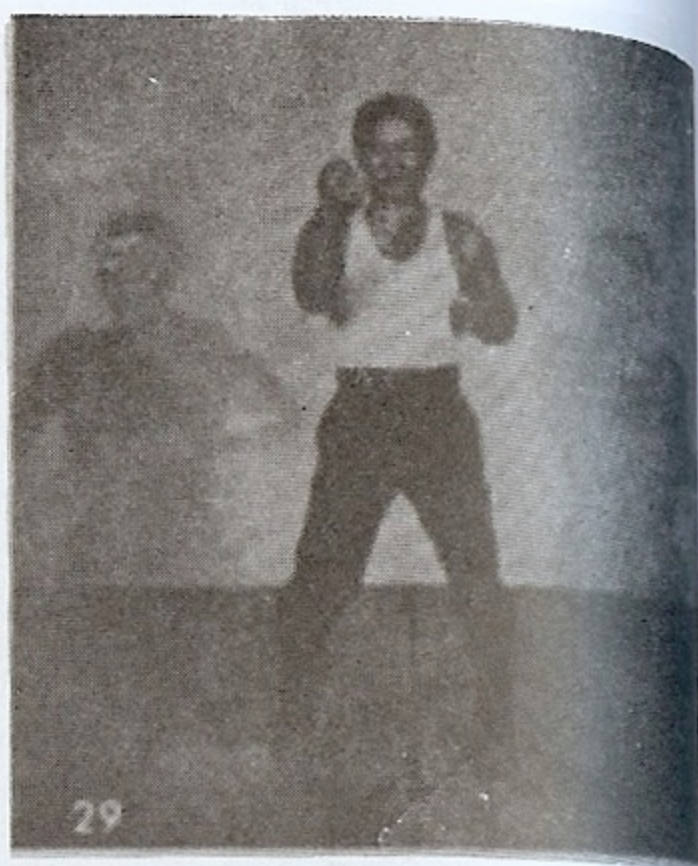


部，成爲伏手。

(26)右手繼續反時鐘方向使指尖指向下方。

(27)原姿，右手掌之掌心轉向下，手指伸直。

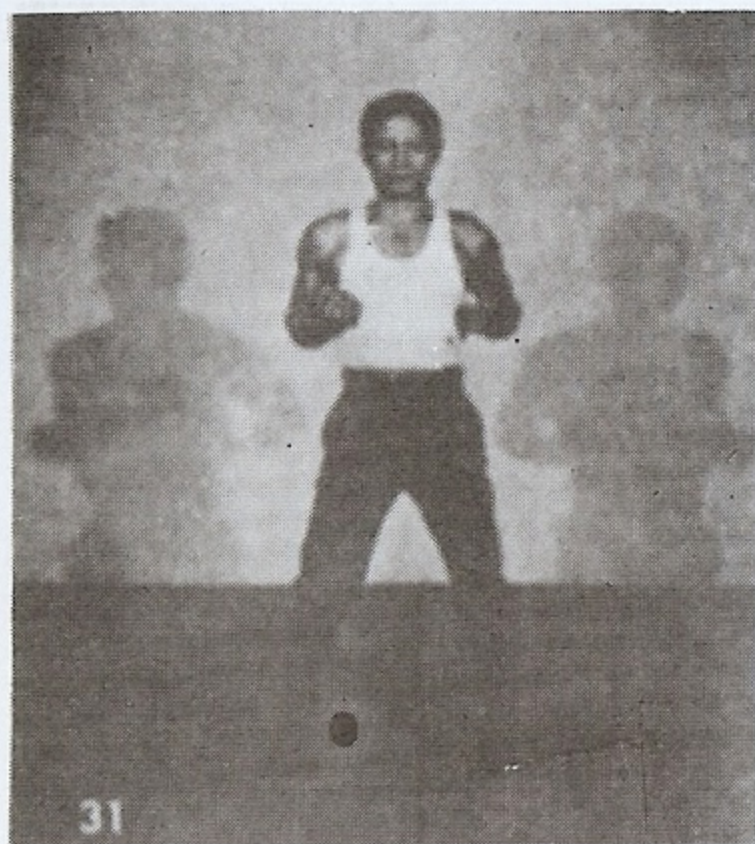
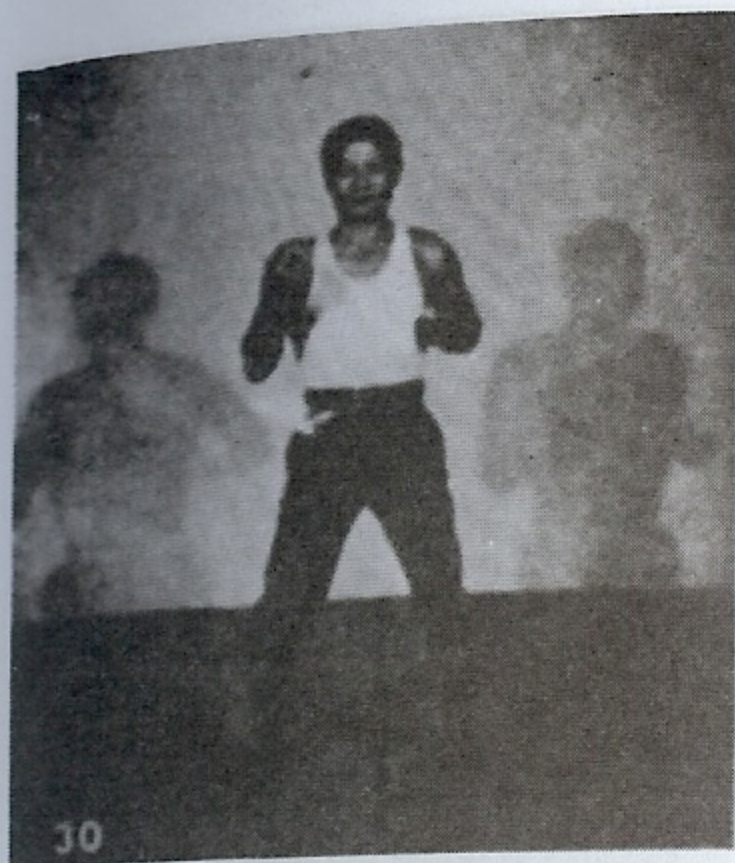




(28) 右手指伸直後，右手掌準備恢復握拳姿勢。

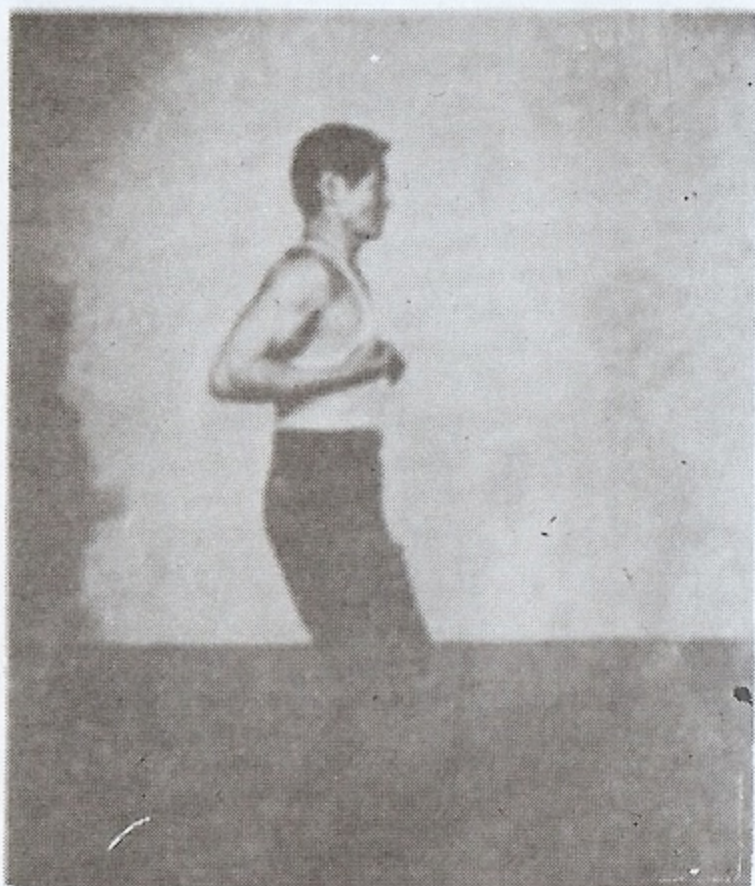
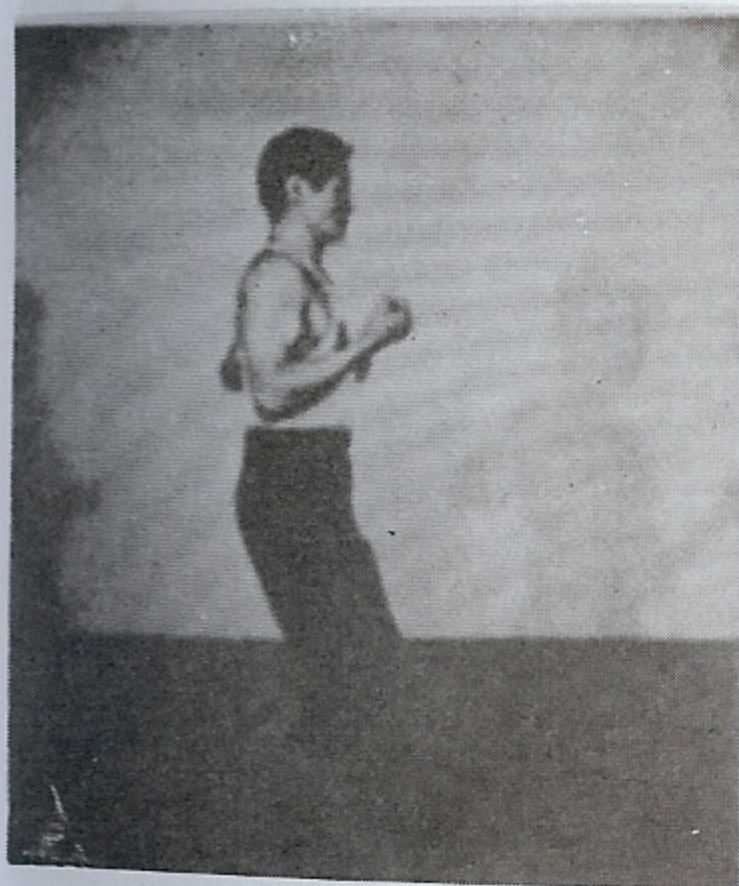
(29) 右手握拳之同時，拳心轉向上，準備收回胸側之位置

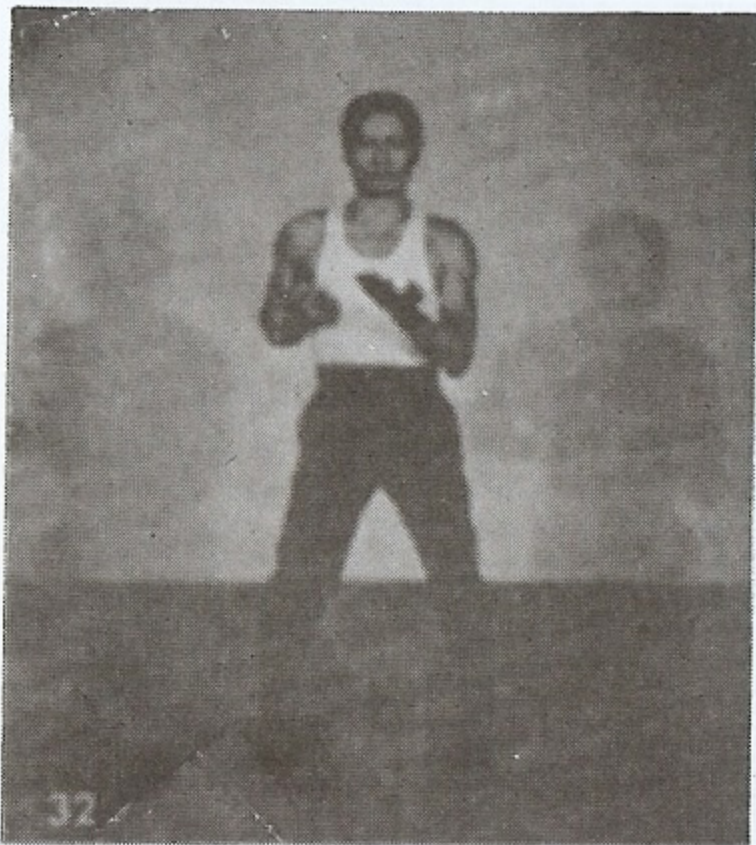




(30) 右拳順著原出擊路線，慢慢收回。

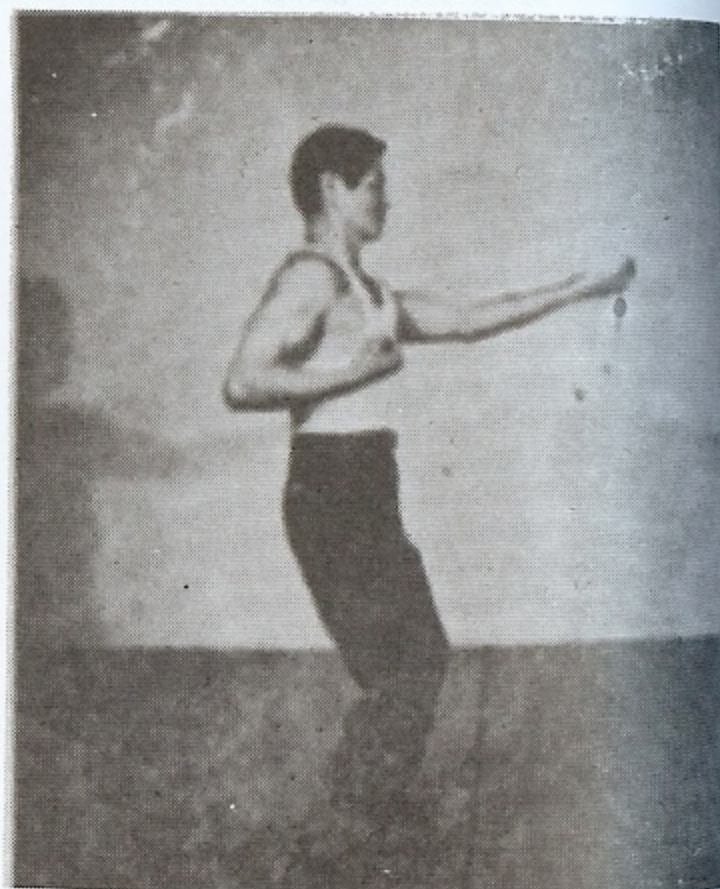
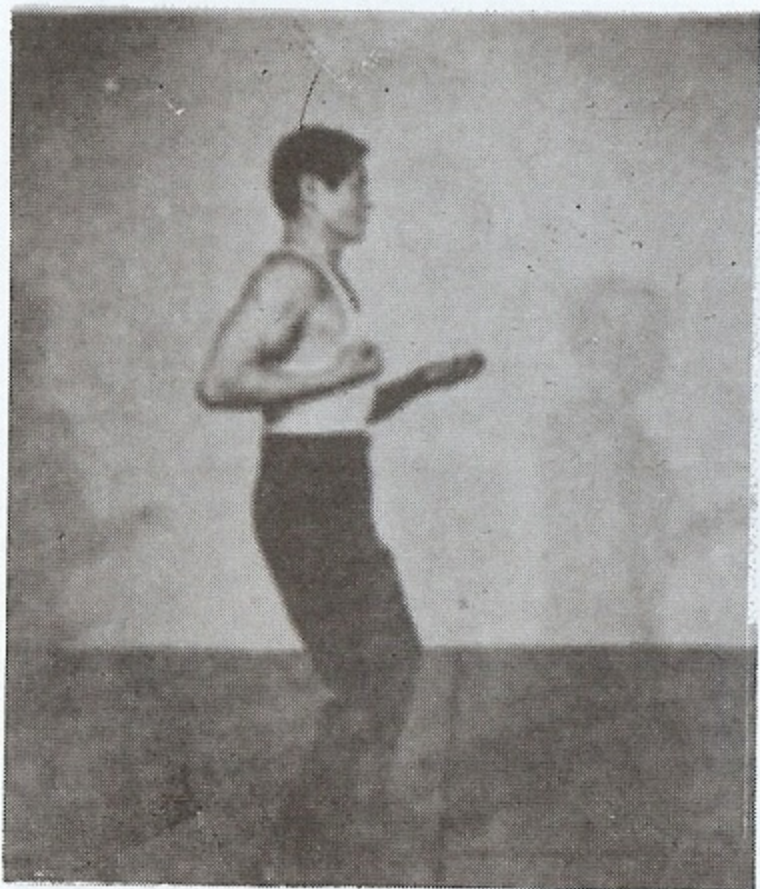
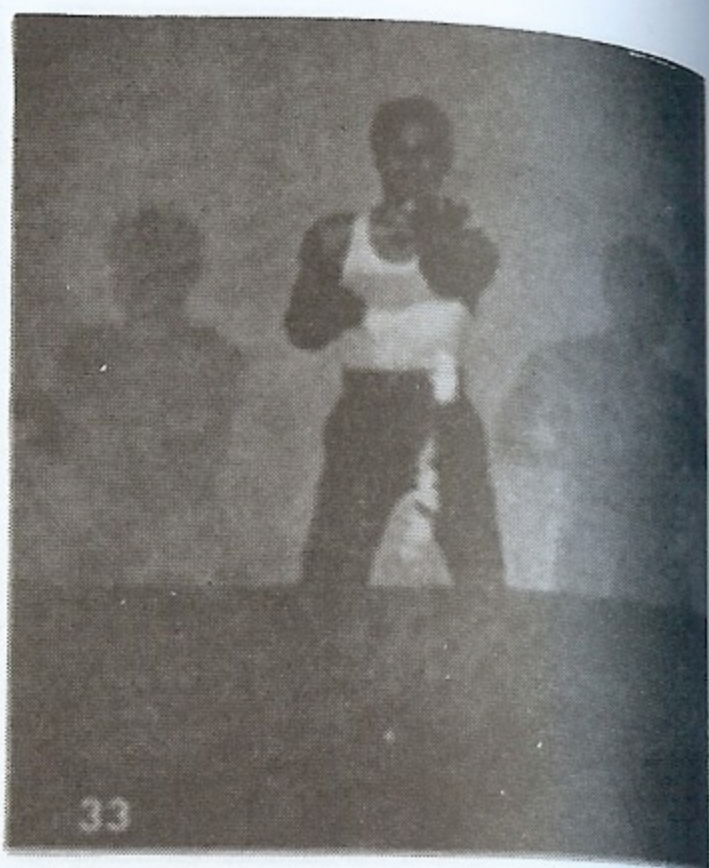
(31) 當右拳完全收至胸側時，又恢復至小念頭之基本站樁，亦即第(7)個動作。

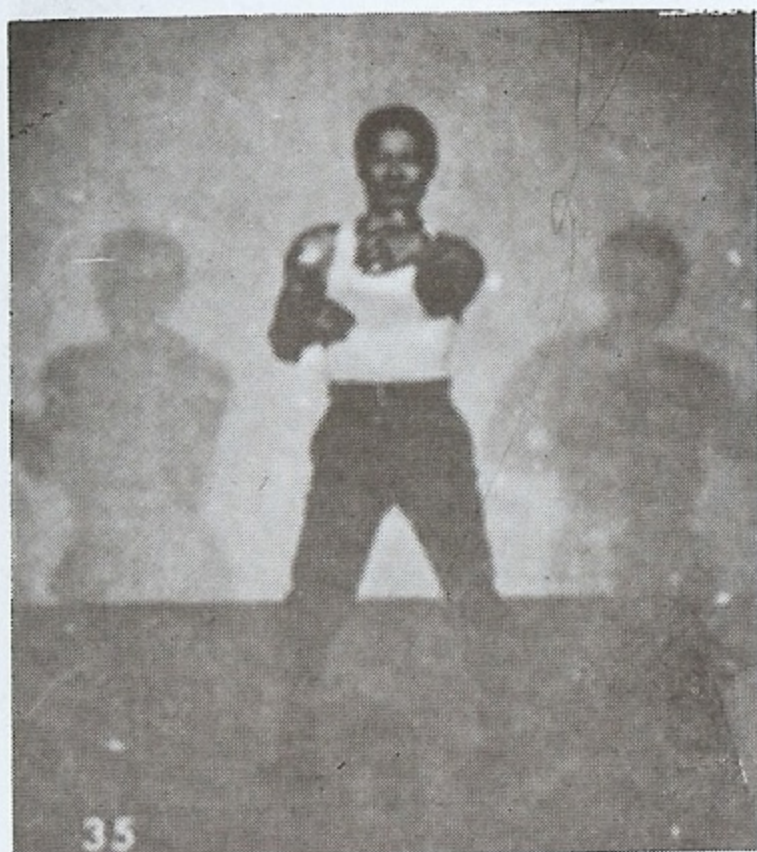
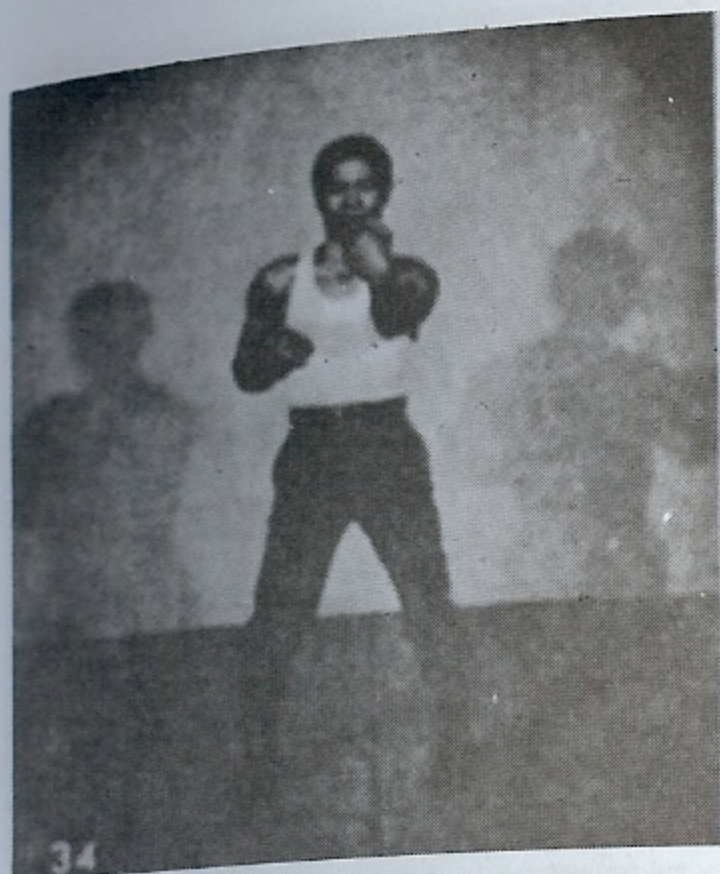




(32)左手開掌，掌心向上，自中線位置向前伸出，成攤手，動作要迅速。

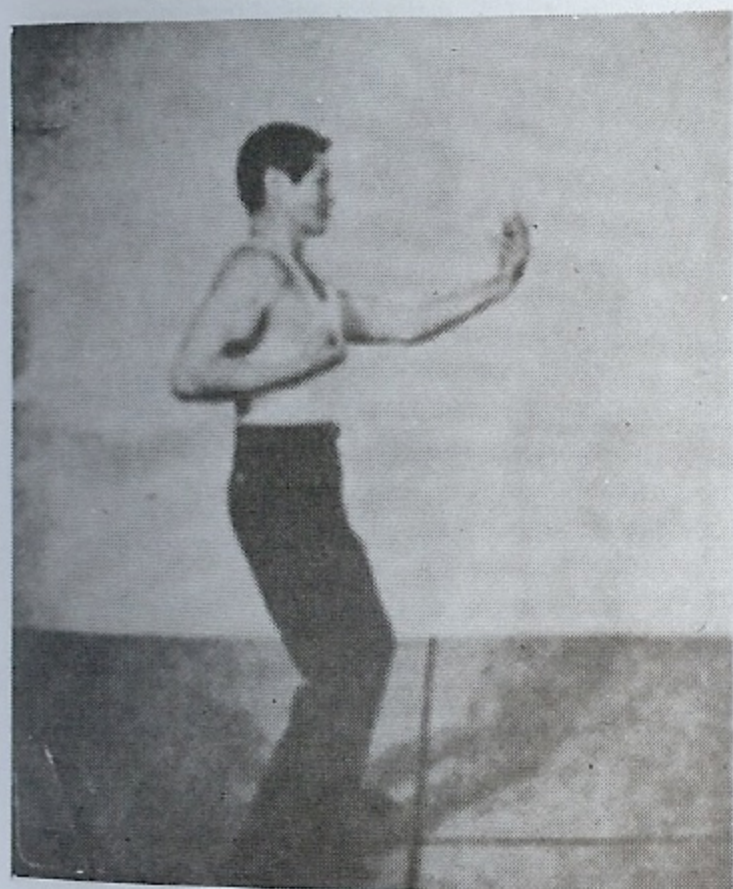
(33)左手不要完全伸直，手掌的位置約在臂長的四分之三位置。

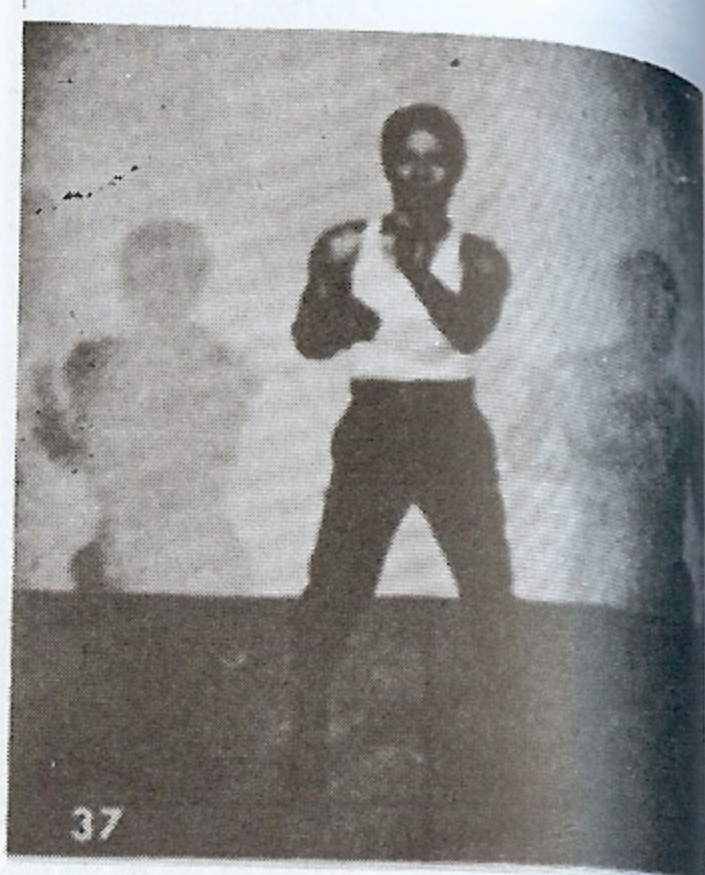
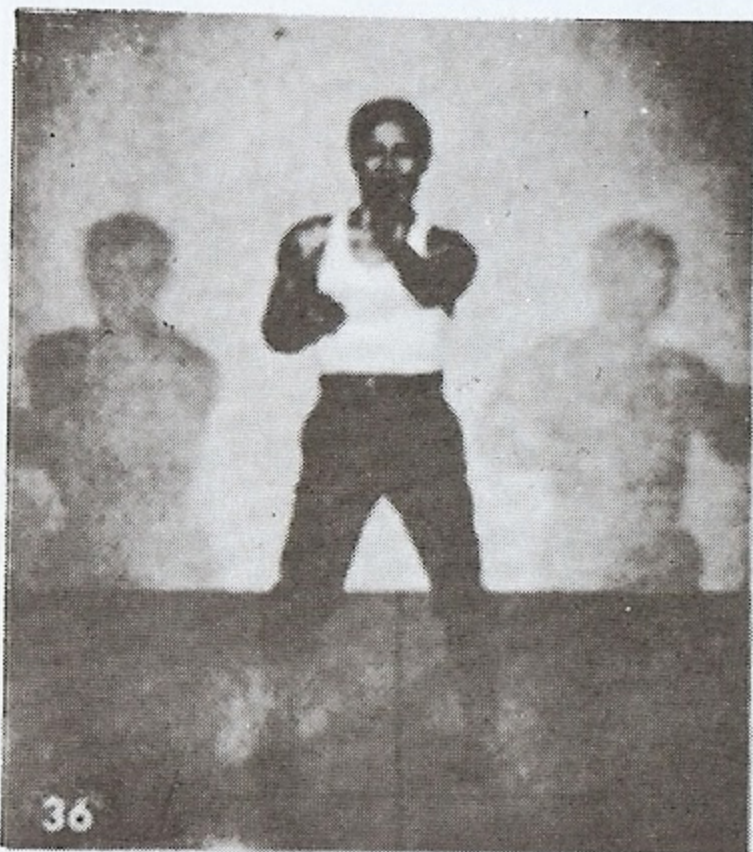




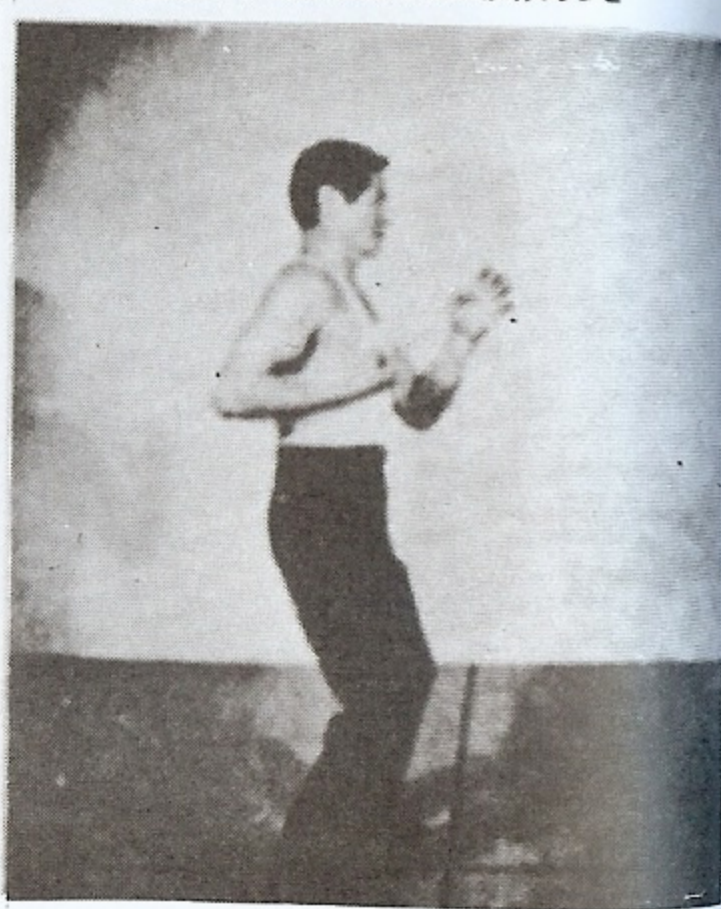
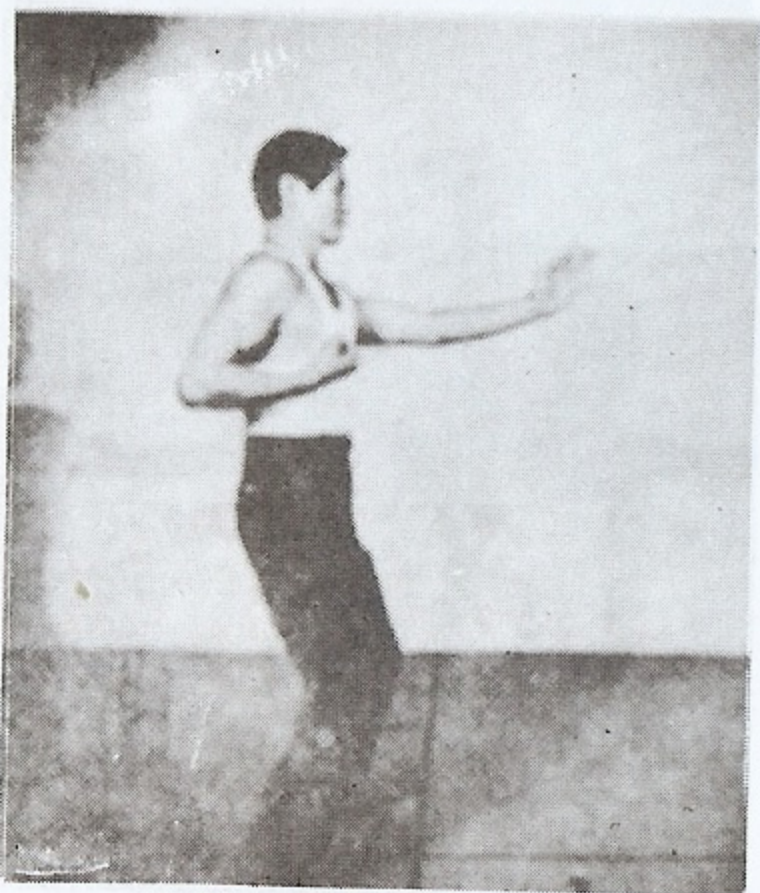
(34)手掌慢慢轉向上，使手指頭與掌心對著胸部。

(35)手掌繼續順著時鐘方向轉向下方，注意：(34)、(35)二個動作之肘部應保持微曲之姿勢。

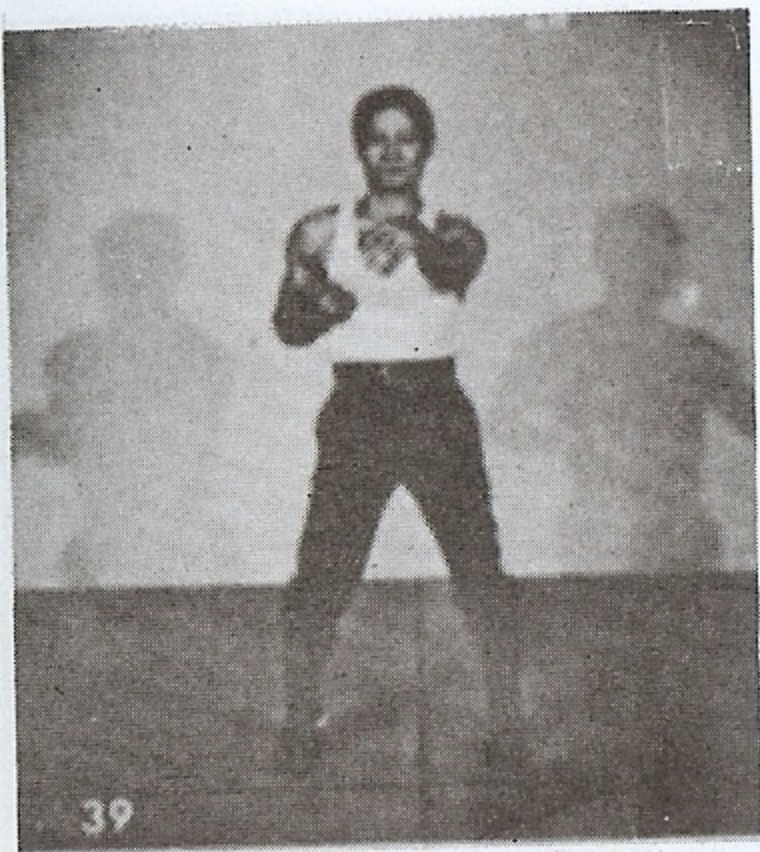
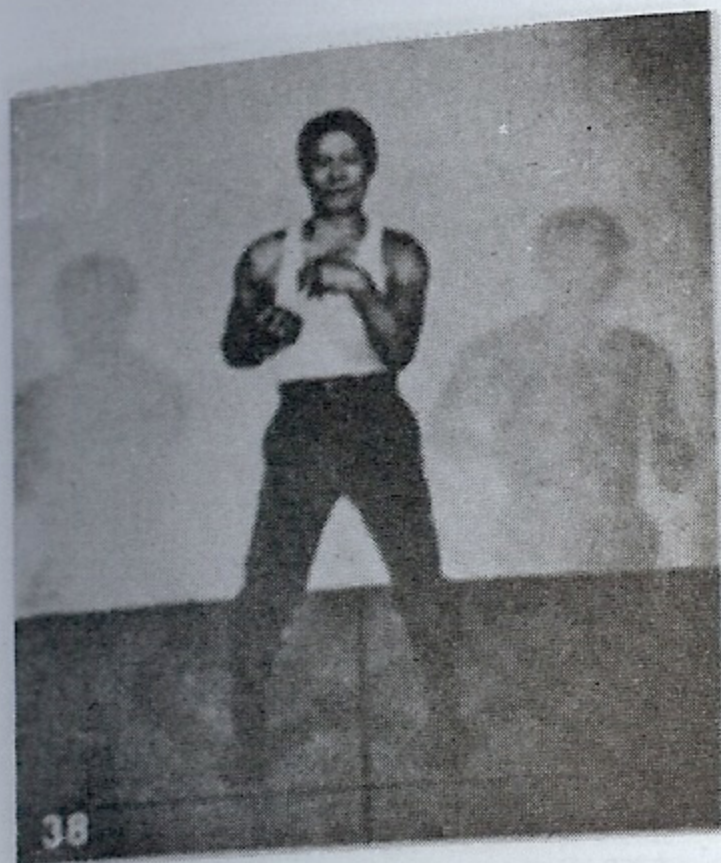




- (36) 當手掌轉向右方，手腕直立時，手掌便停止轉動，自攤手開始手掌剛剛以手腕為中心，順時鐘方向轉了一圈。
- (37) 手掌原姿，迅速收回胸前，但注意不能使肘部接觸到



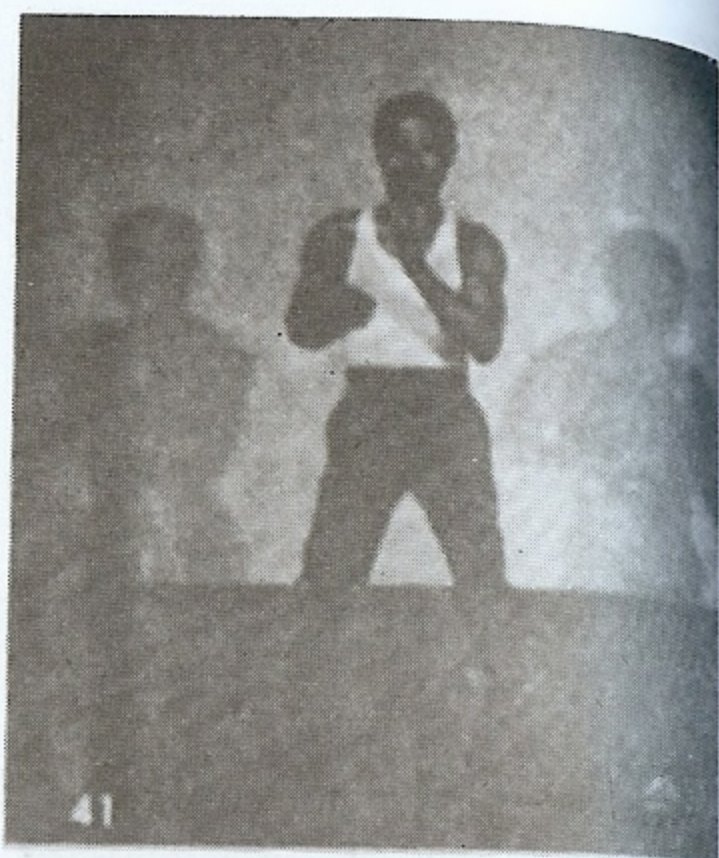
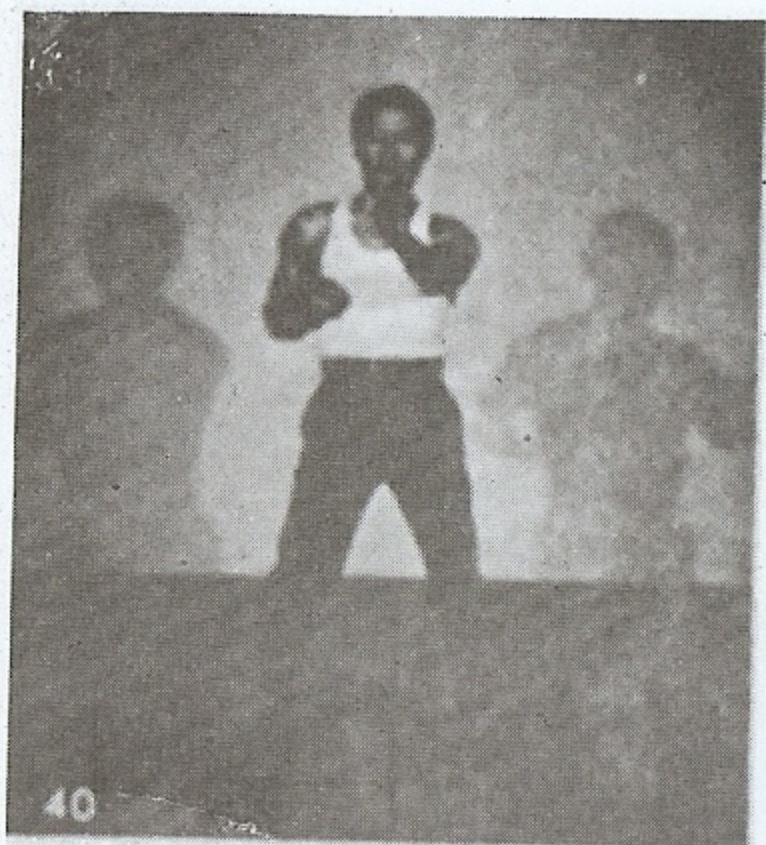
身體，保持適當之距離。



(38)手腕放鬆，手指頭轉向胸部，肘部仍保持不動，左手臂慢慢向前伸出。

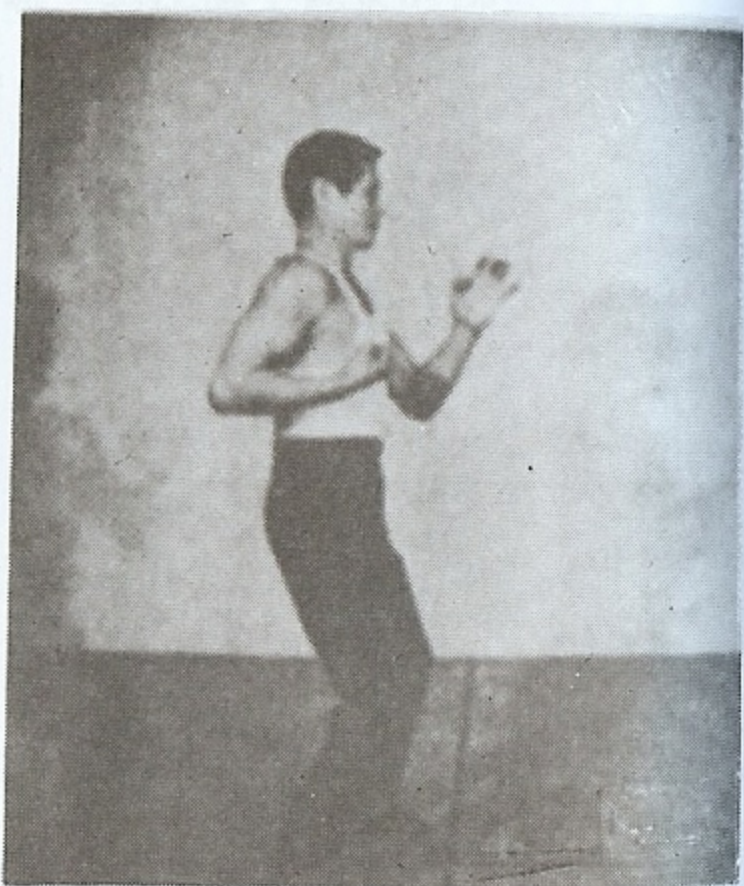
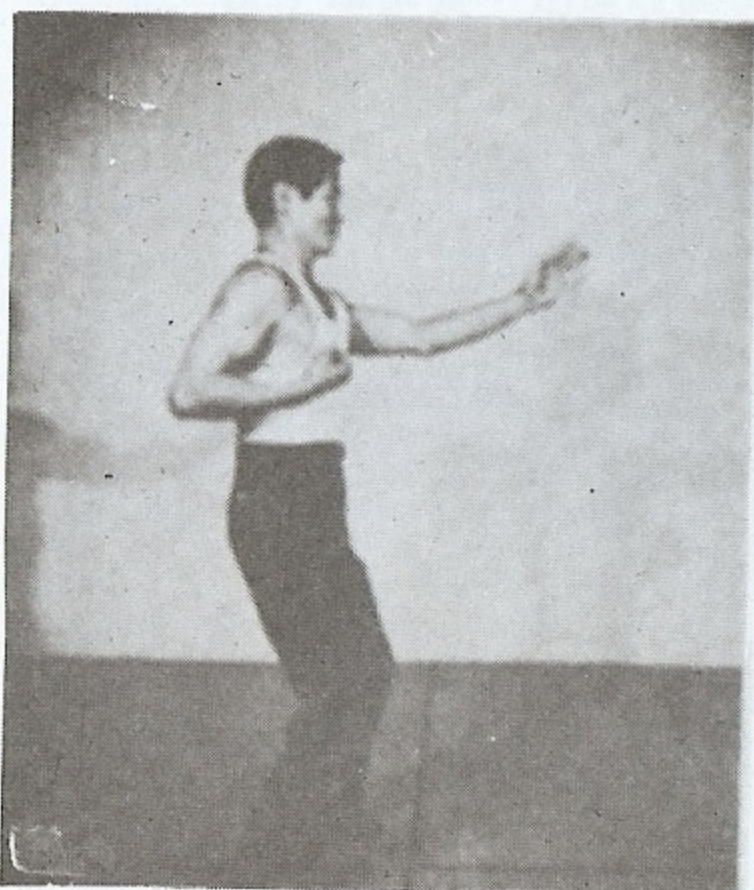
(39)同時左手掌順時鐘方向再做旋轉動作。



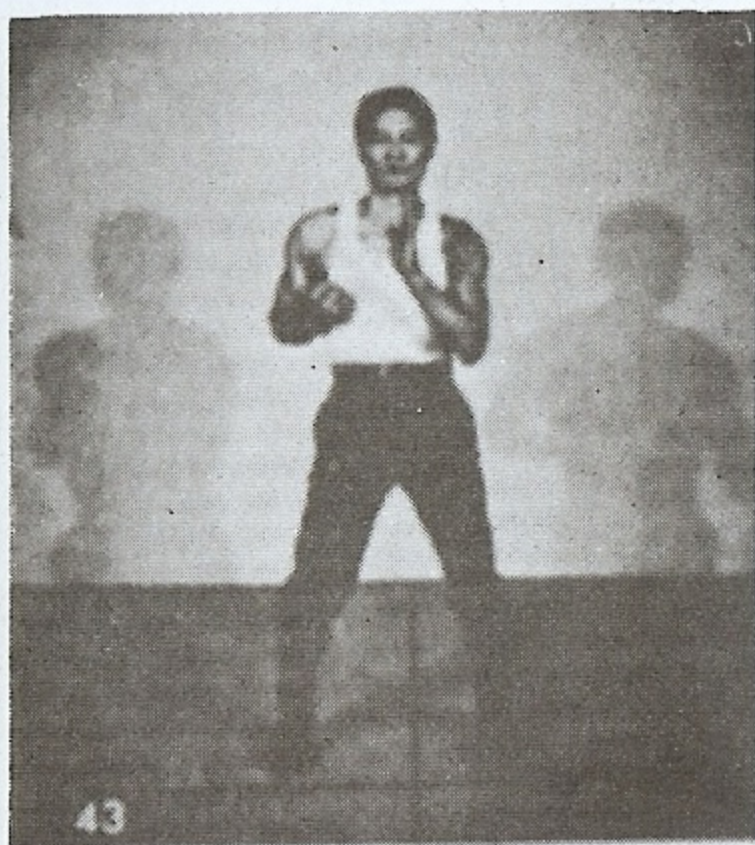
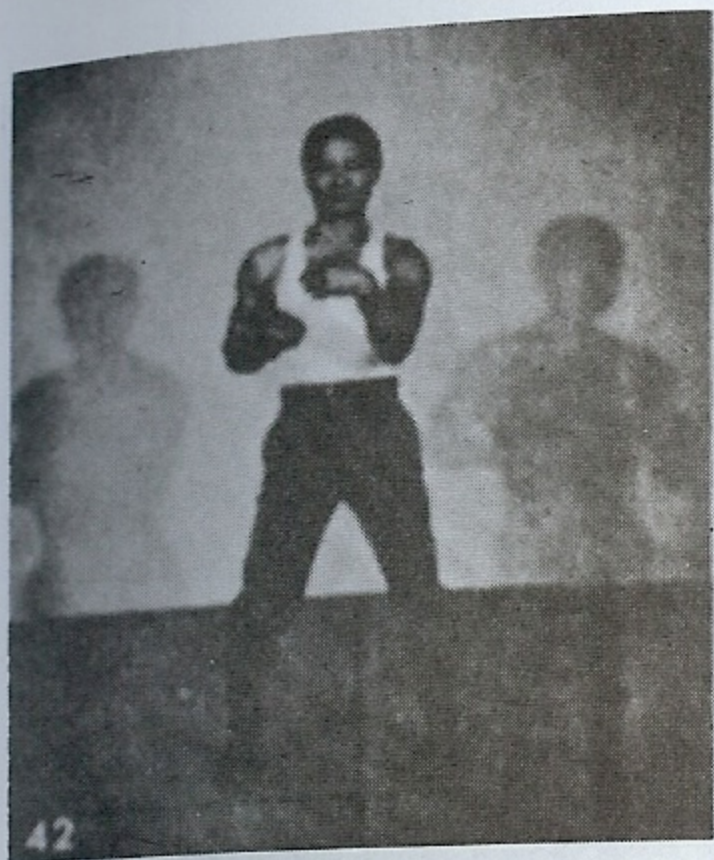


(40) 當左手掌之掌心朝向右側時，停止手掌之旋轉運動，此時，手指頭應朝向前方。

(41) 左手掌迅速循中線收回，但應使肘部與胸部保持著大

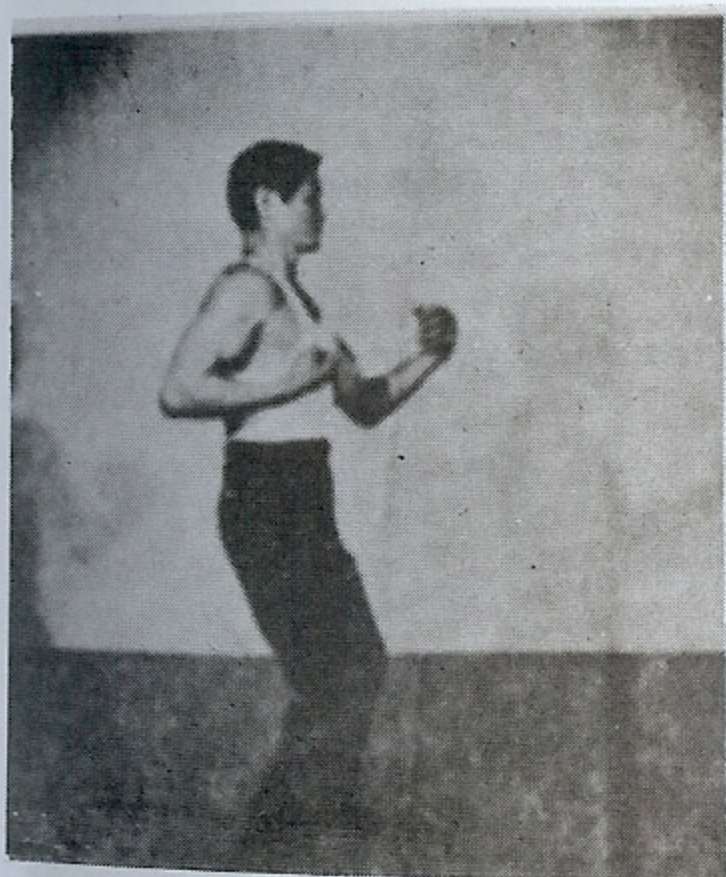


約三吋之距離。

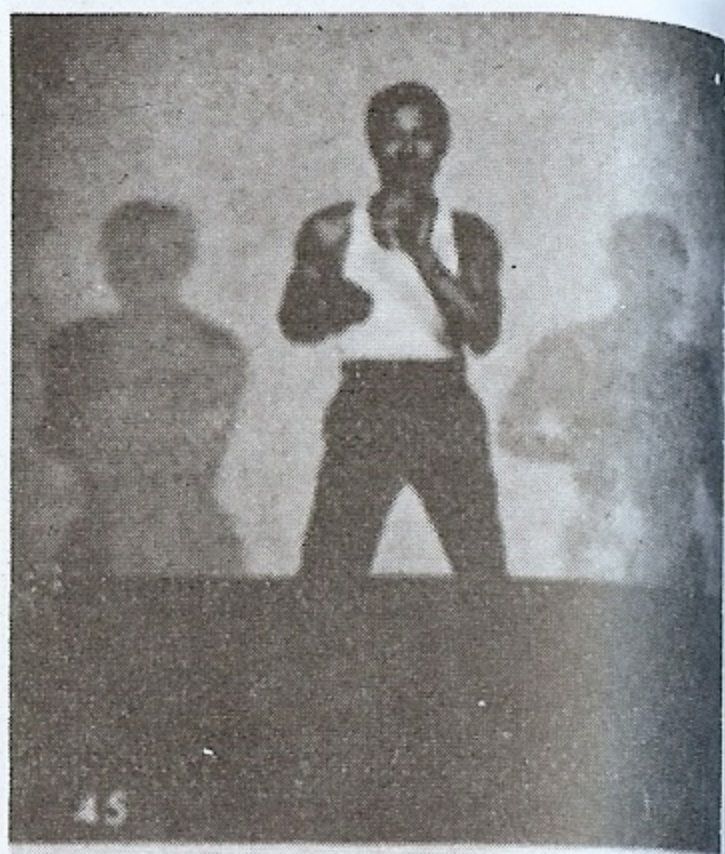
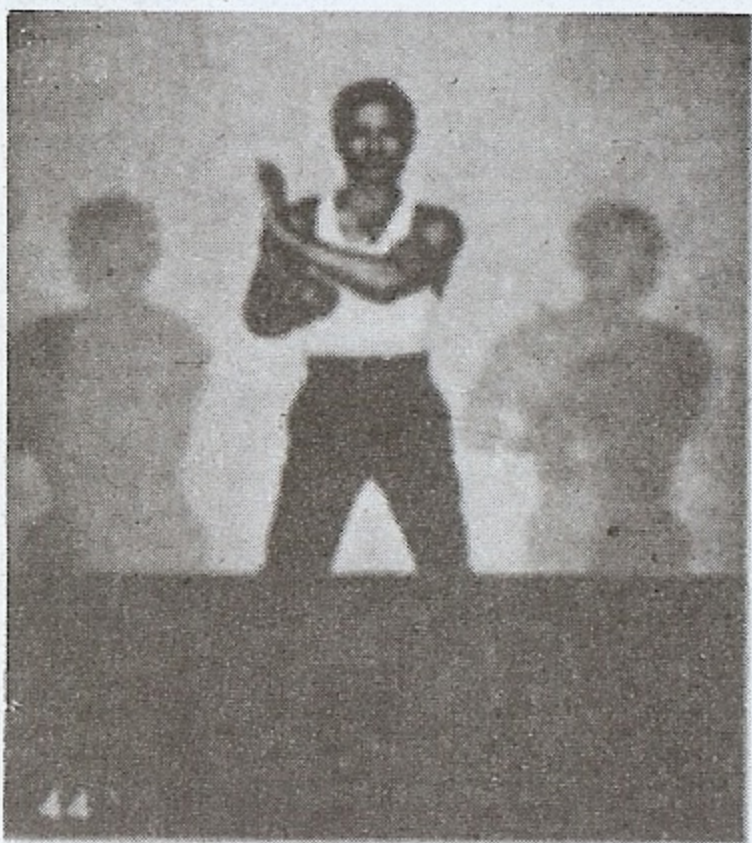


(42)手腕放鬆，手指頭轉向胸部，如此之動作即第(38)動作至(42)動作，應反覆作三次。

(43)當手掌之掌心再次朝向右側時，手指頭伸直向著前方

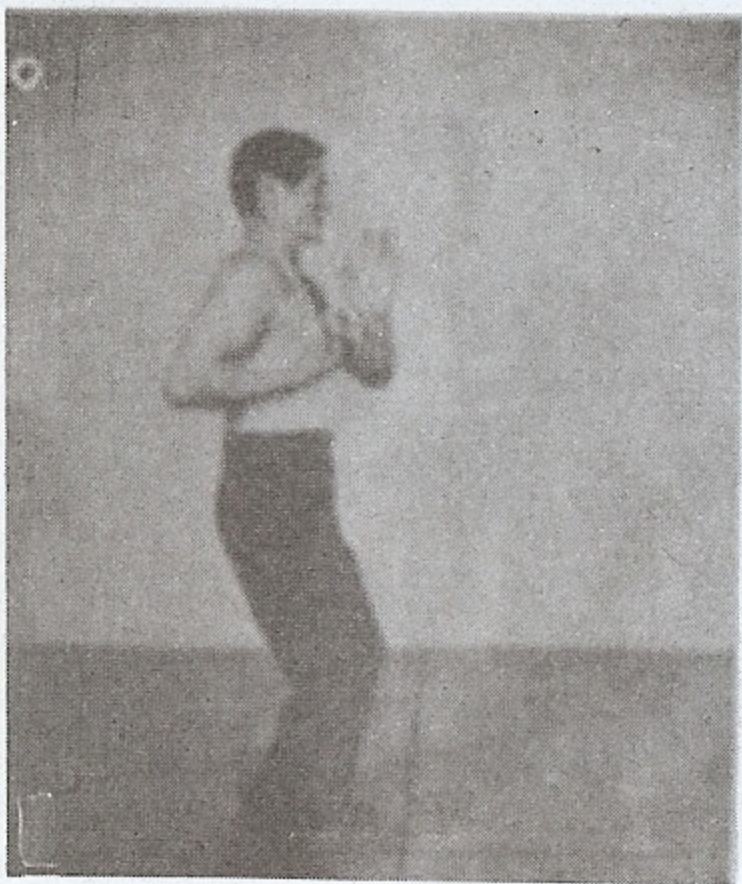


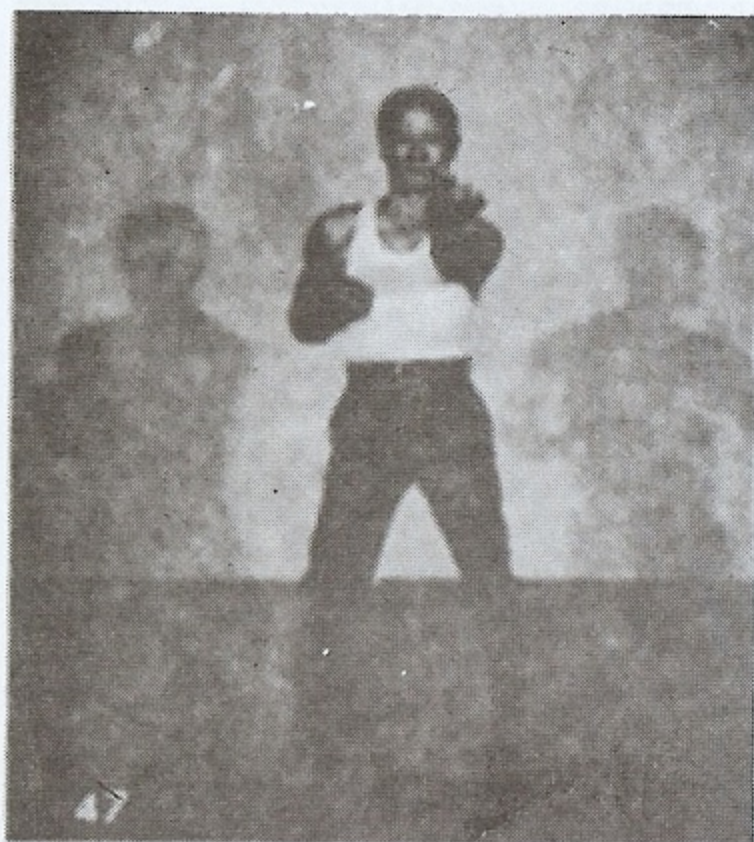
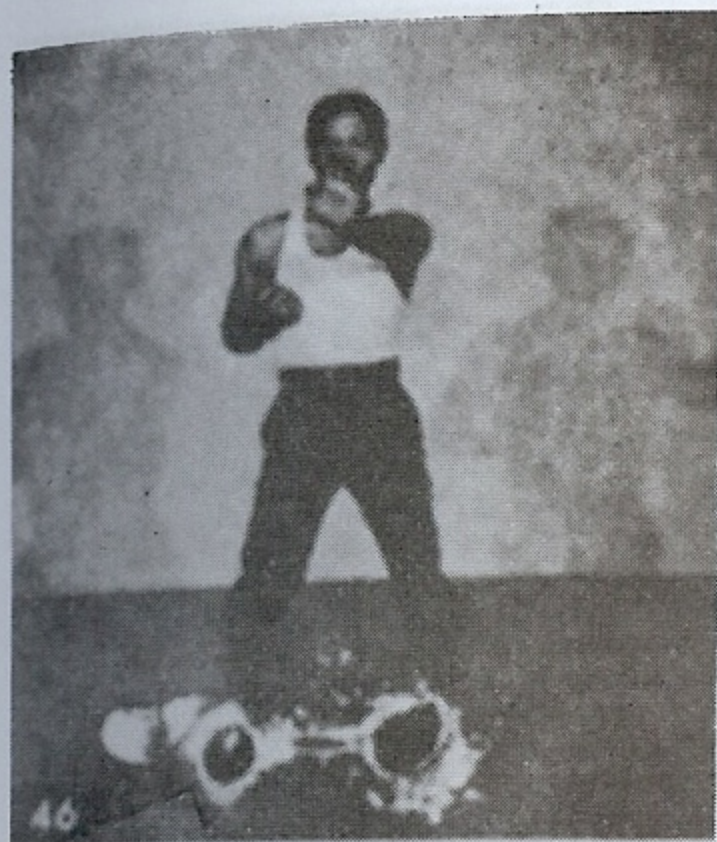
成爲佛手。



(44)左手掌迅速推向右方成拍手，但須注意左手掌之位置不可超出右肩外側，此時右手掌心應朝向右方。

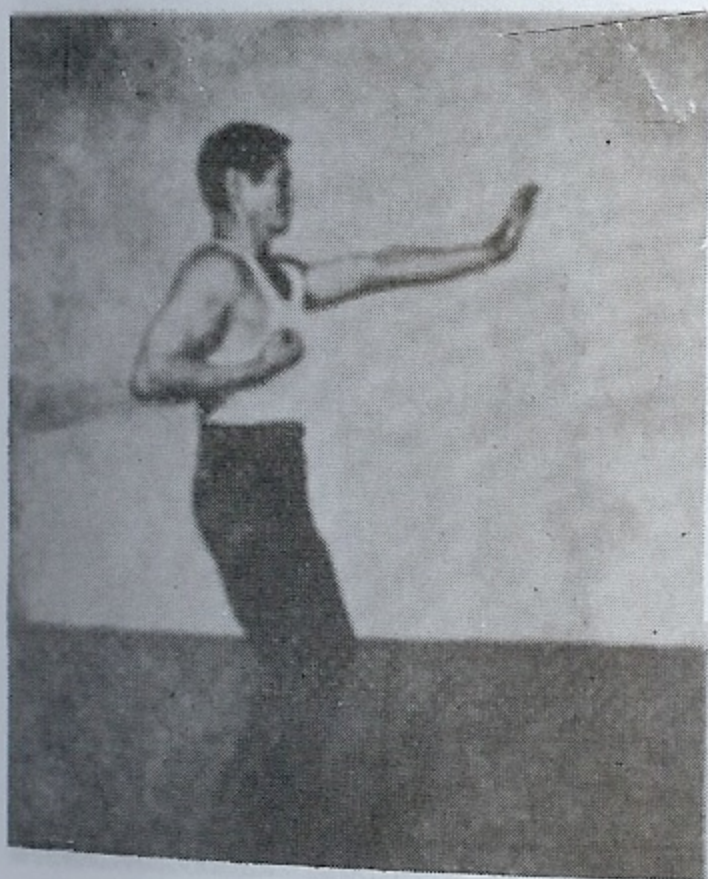
(45)左手掌再快速恢復至原來之位置。

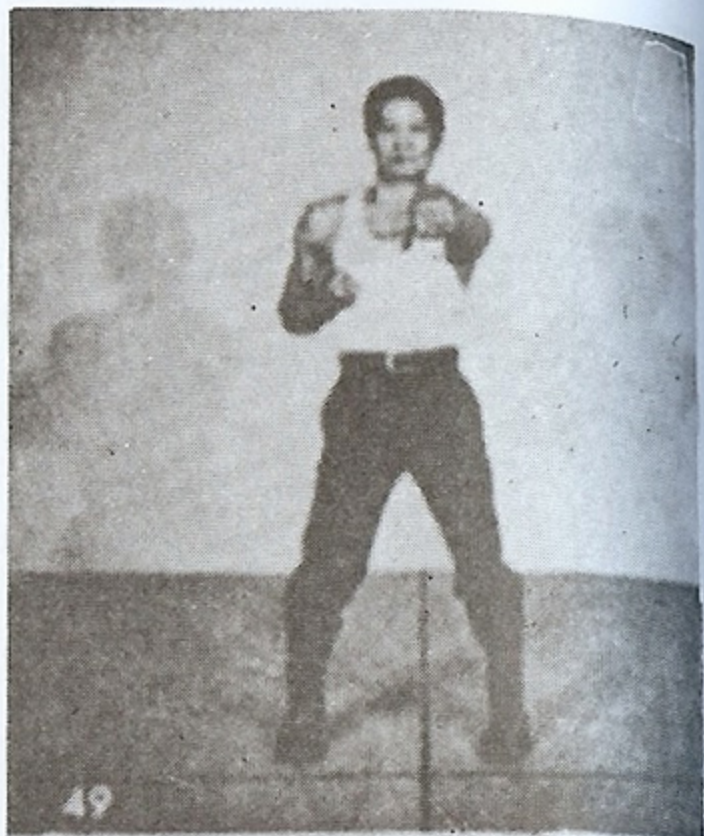
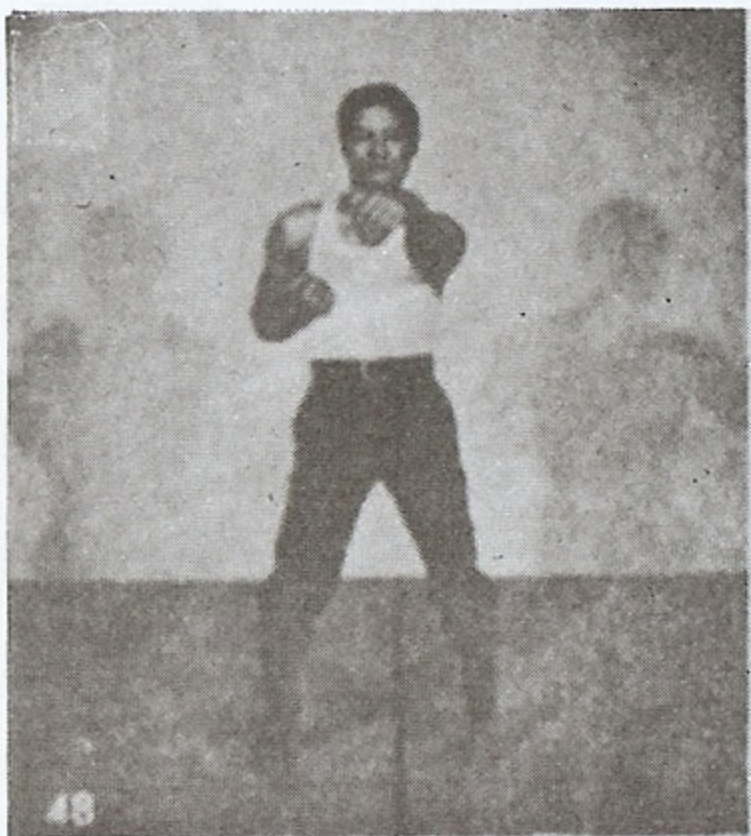




(46) 左手掌循著中線推向前方，手掌之位置約在人中的正前方，手臂應完全伸直，掌心對著前方。

(47) 手掌反時鐘方向使掌心轉向上方成攤手。



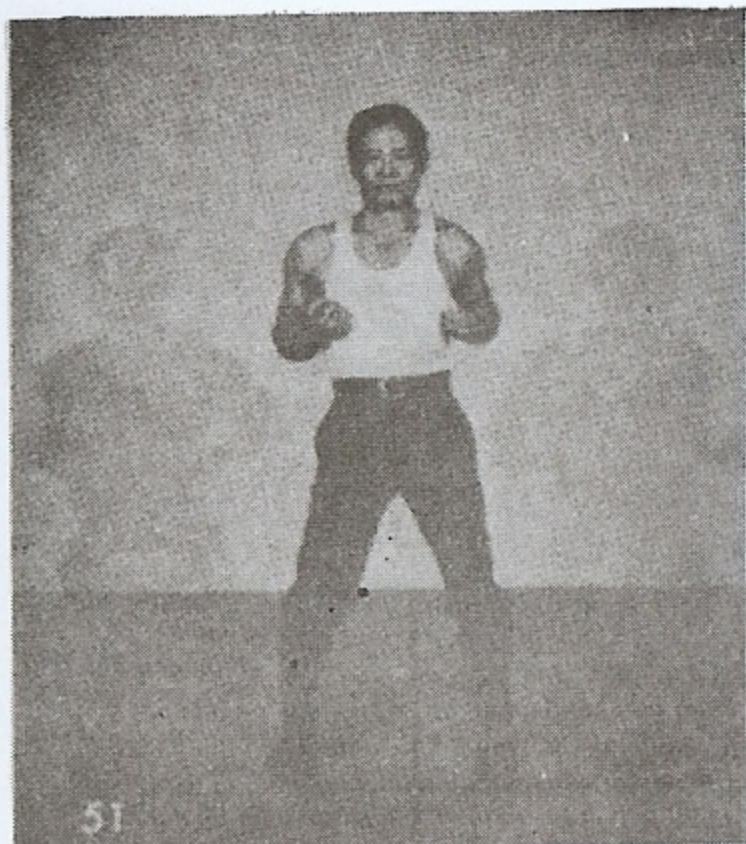
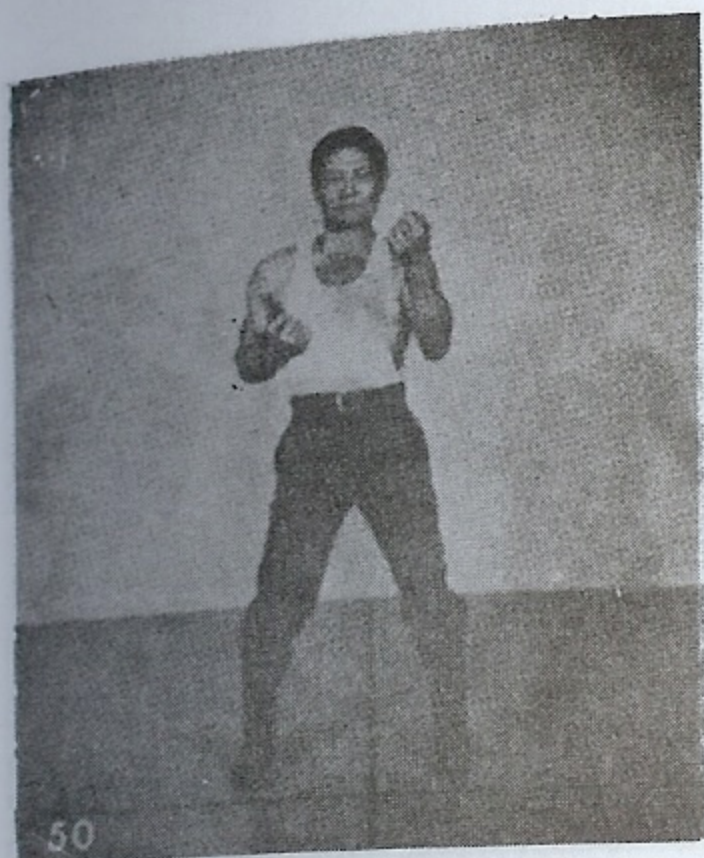


(48) 左手再一次順著時鐘方向旋轉。

(49) 當左手掌心轉向下方時，左手掌開始慢慢握掌。

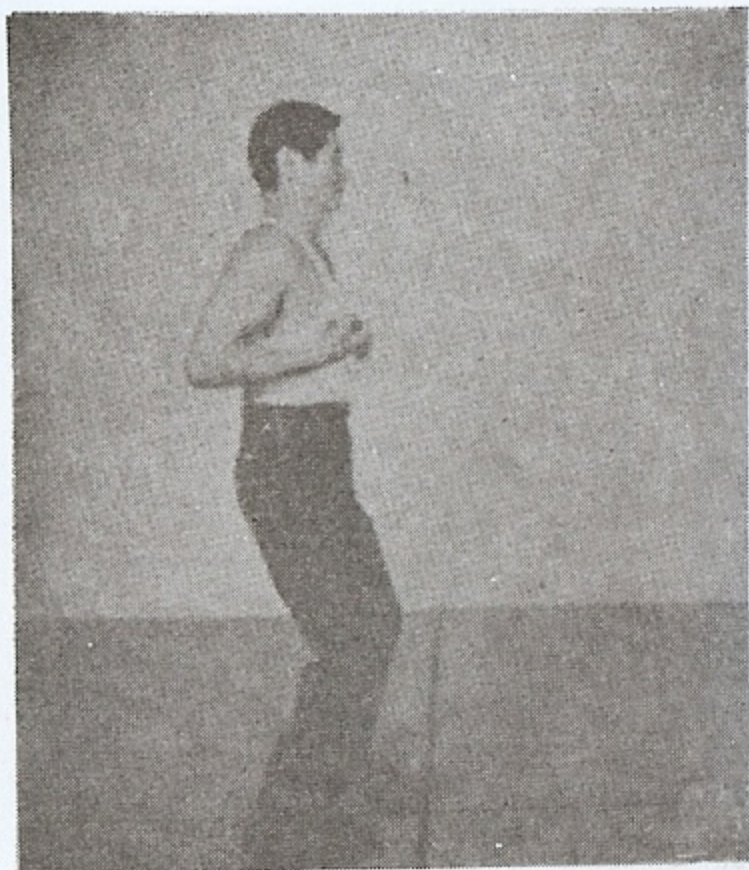
(50) 左手握掌之同時，左手臂慢慢收回，右拳頭須順著中線

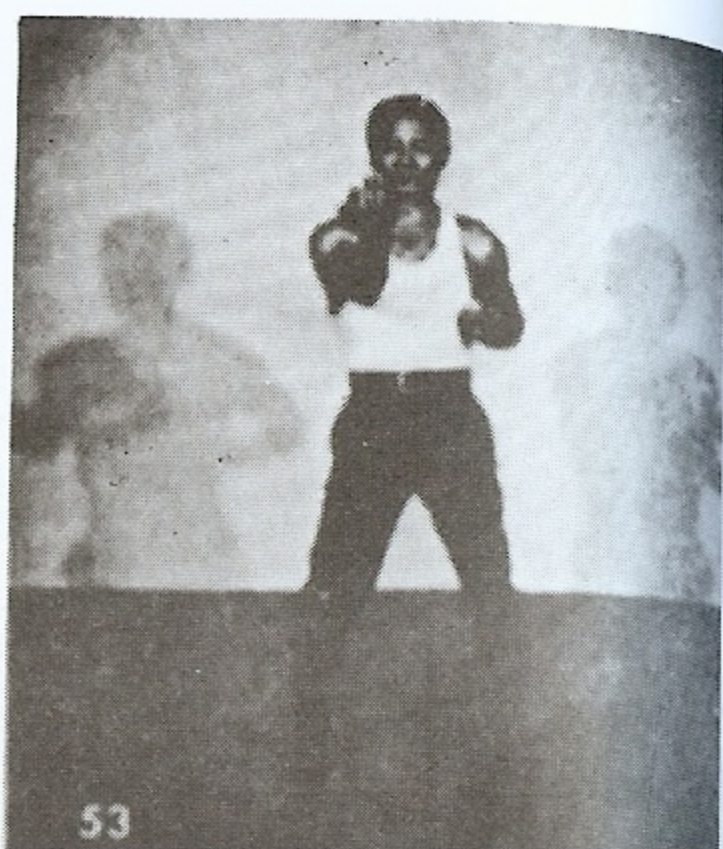
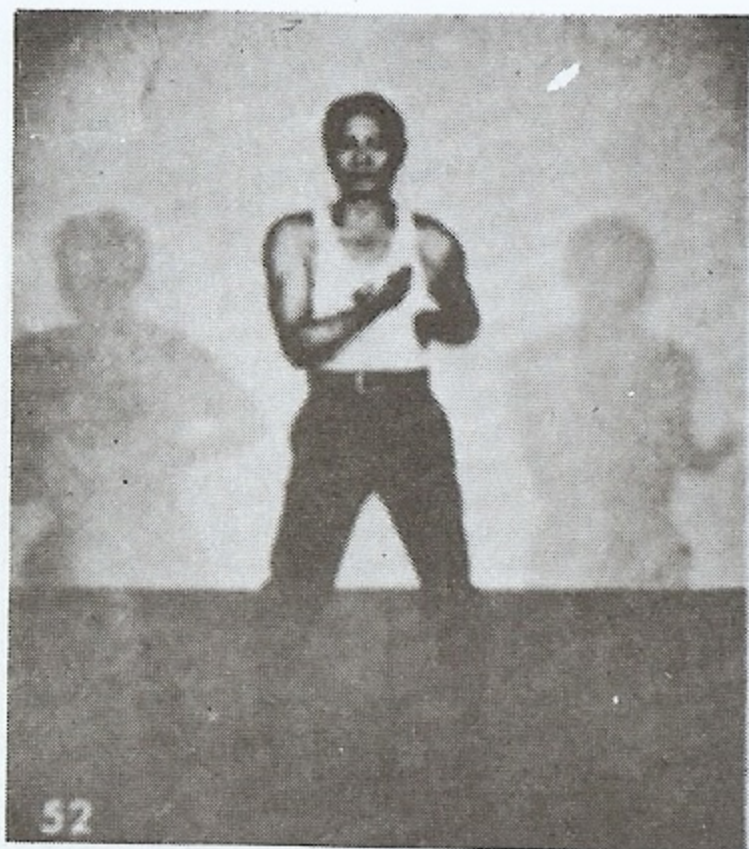




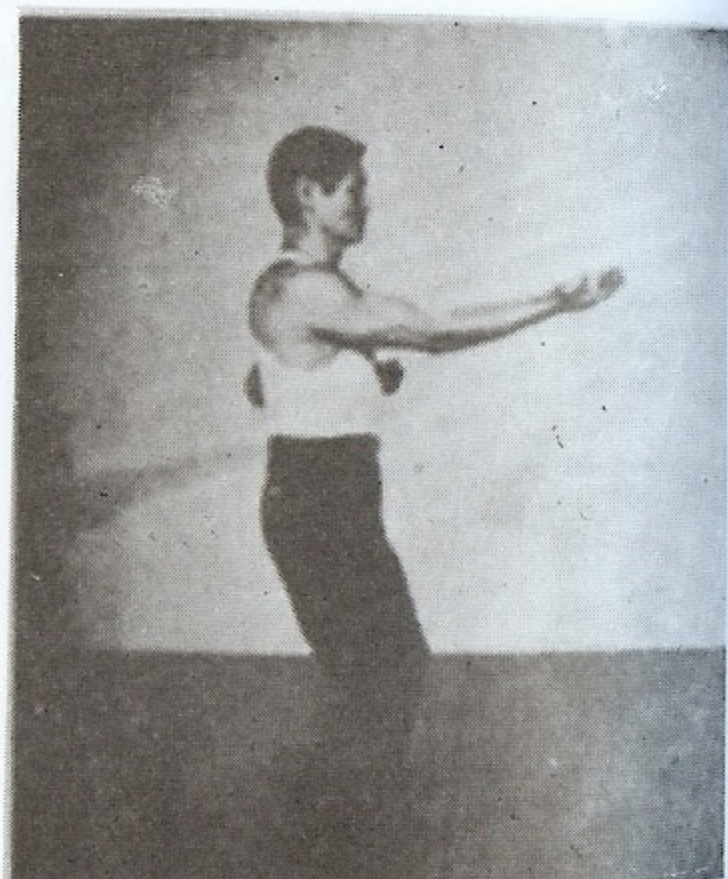
收回。

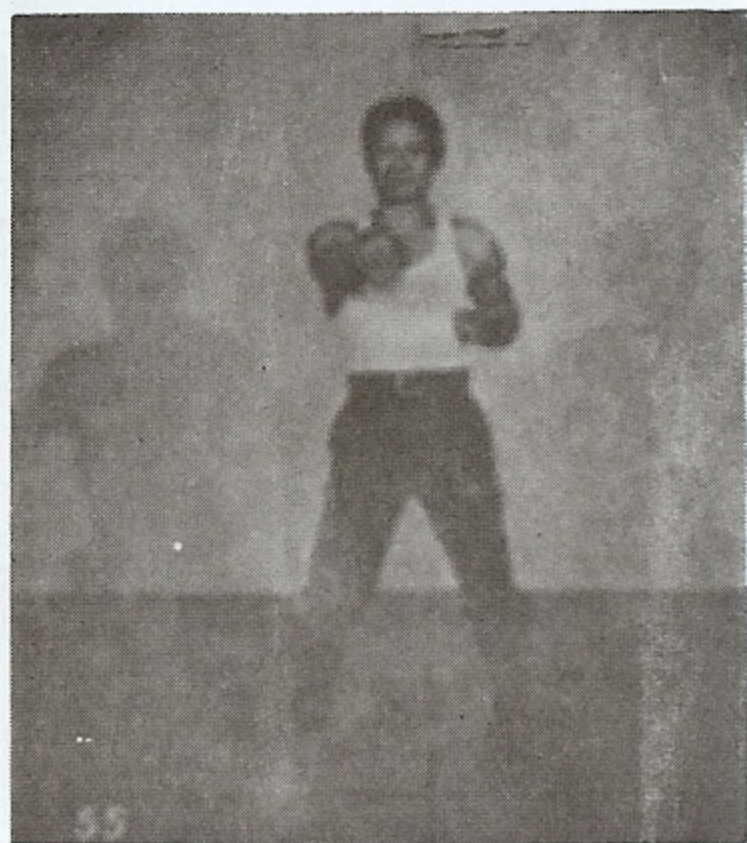
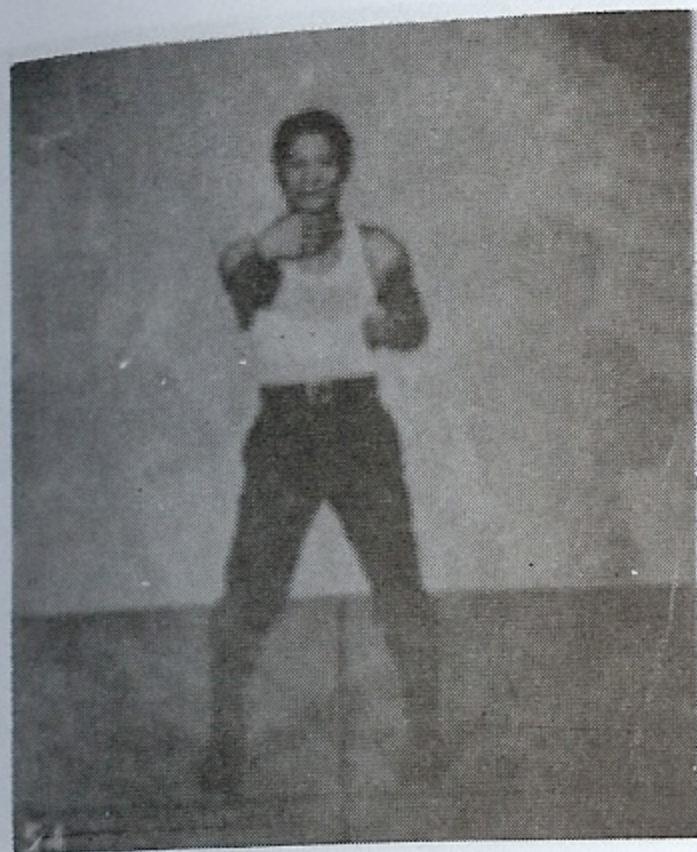
(51)左拳恢復至胸側位置時停止，換氣，恢復至第(7)個動作相同之姿勢。





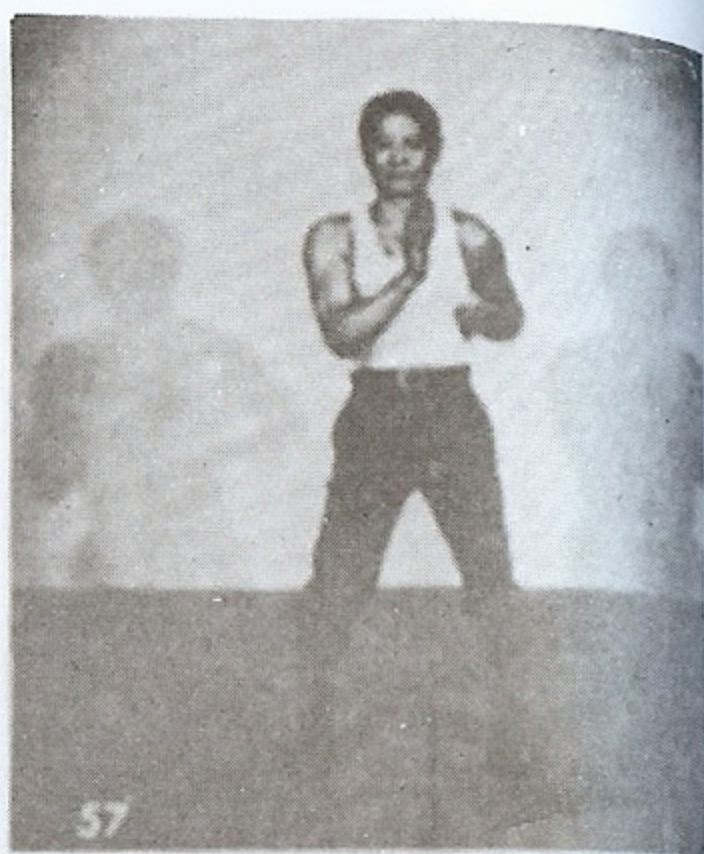
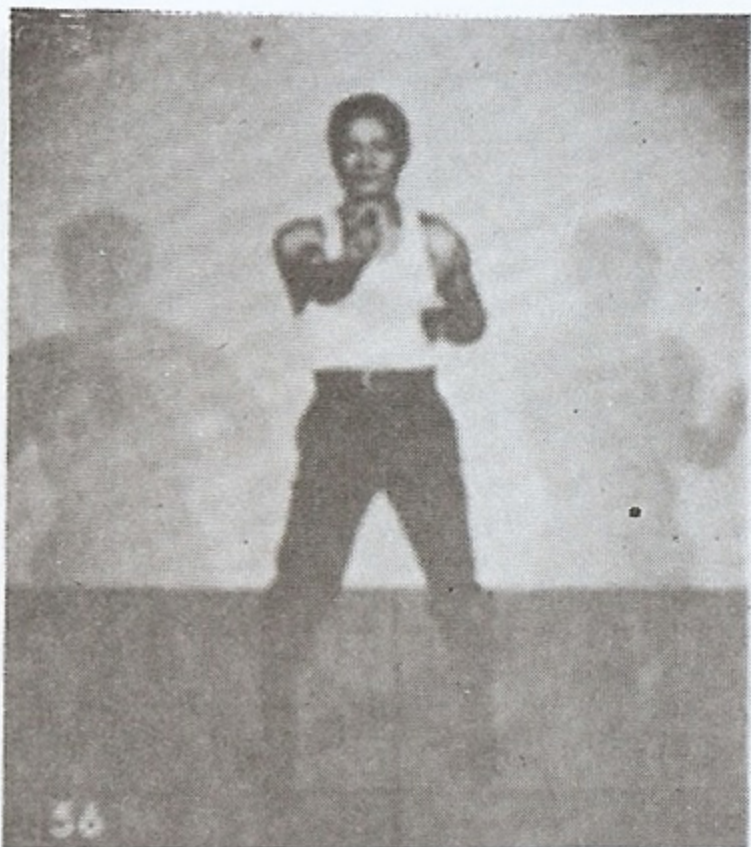
(52)右手開掌，掌心朝上，移至中線位置，準備循著中線伸出。(53)右手掌伸至臂長之四分之三處停止，手臂不可完全伸直，成為攤手。





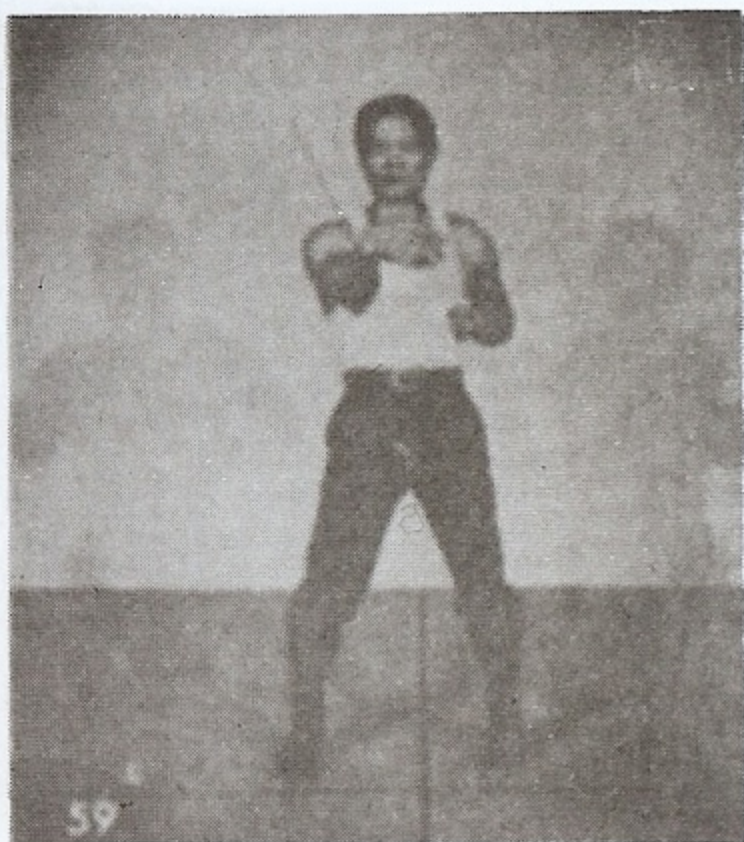
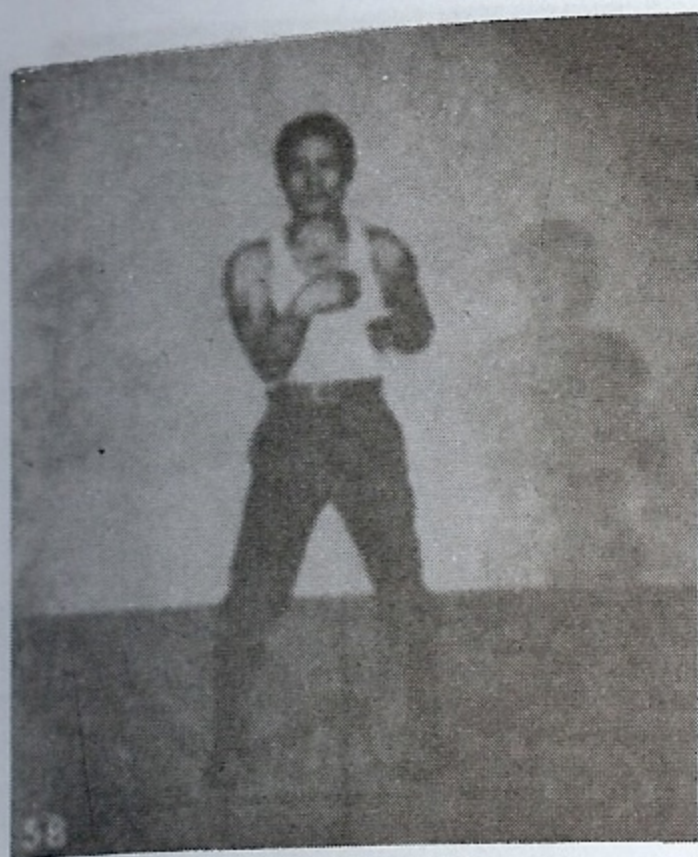
(54)右手手掌慢慢地做反時鐘方向旋轉，手指頭轉向胸部。
 。肘部仍保持微彎之姿勢。(55)右手掌繼續旋轉的動作，
 至掌心向下，注意肘部應保持不動。





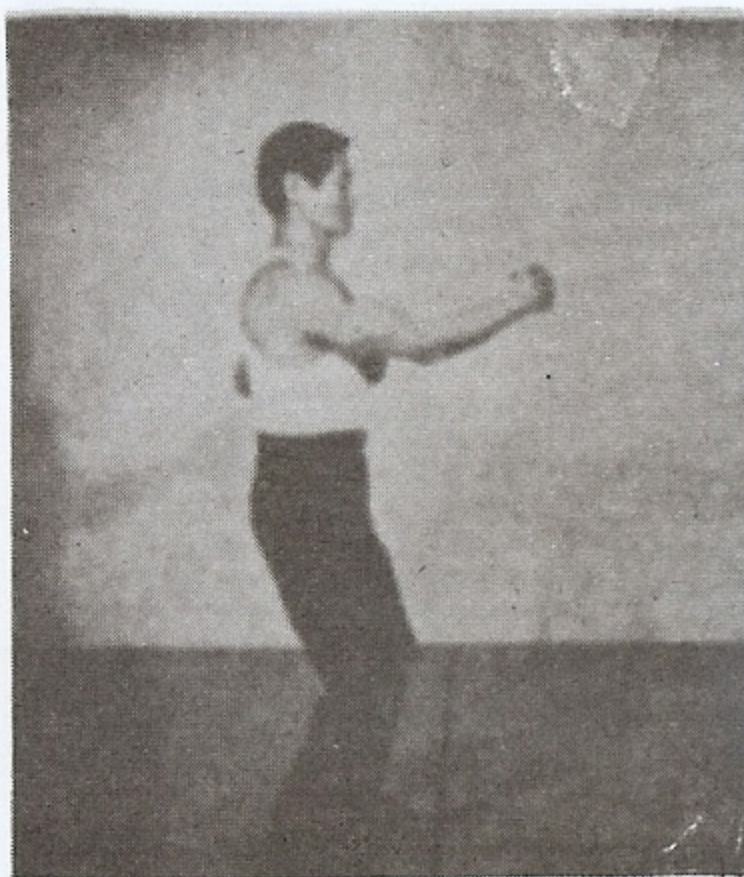
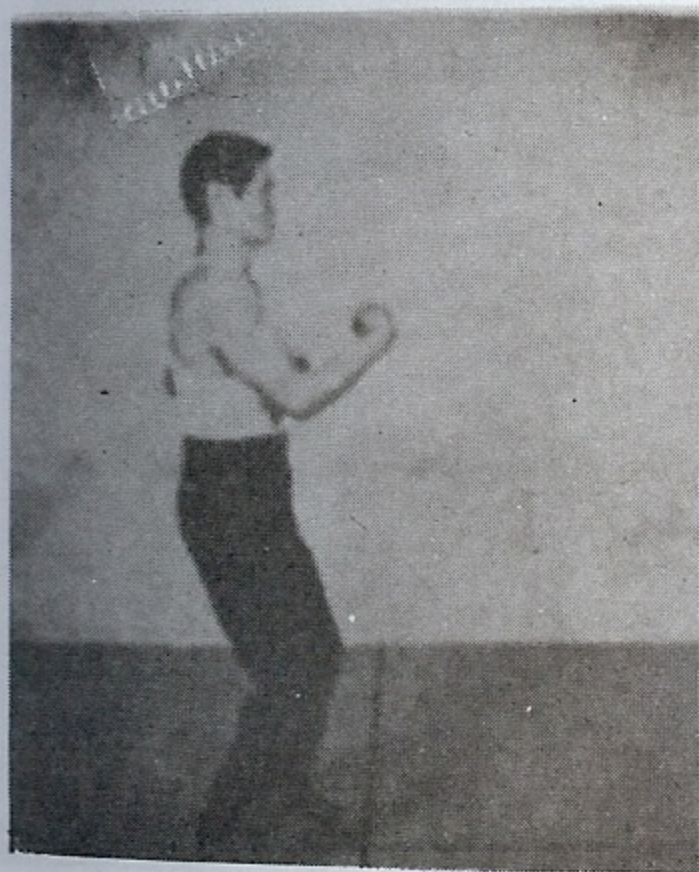
(56)當右手掌之掌心轉向左側成右佛手時，停止旋轉之動作。(57)右手迅速收回至胸前，而使肘部與胸部保持約三吋之距離。

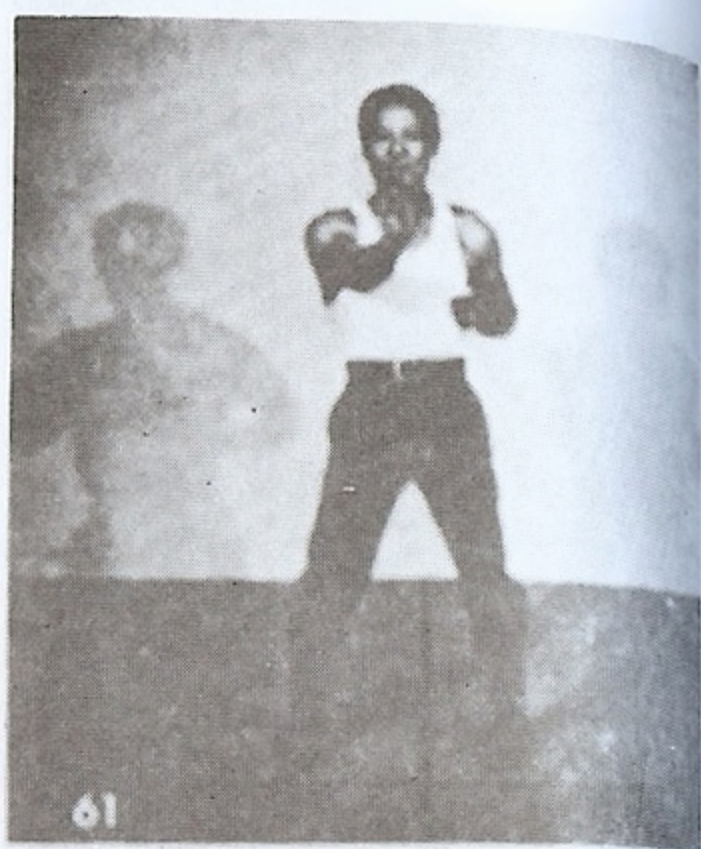
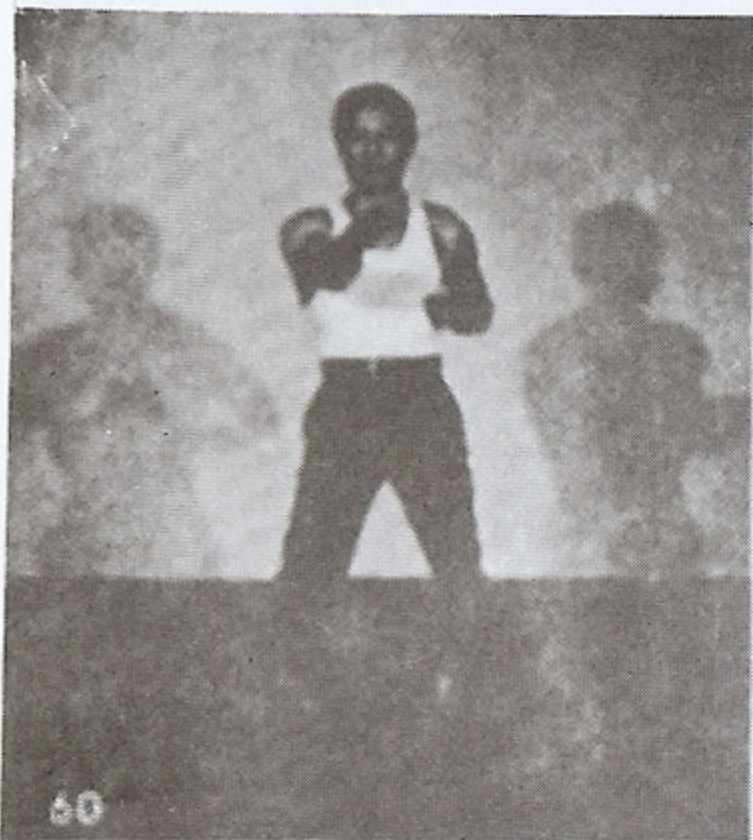




(58)右手腕放鬆，掌心轉向胸部，成伏手。

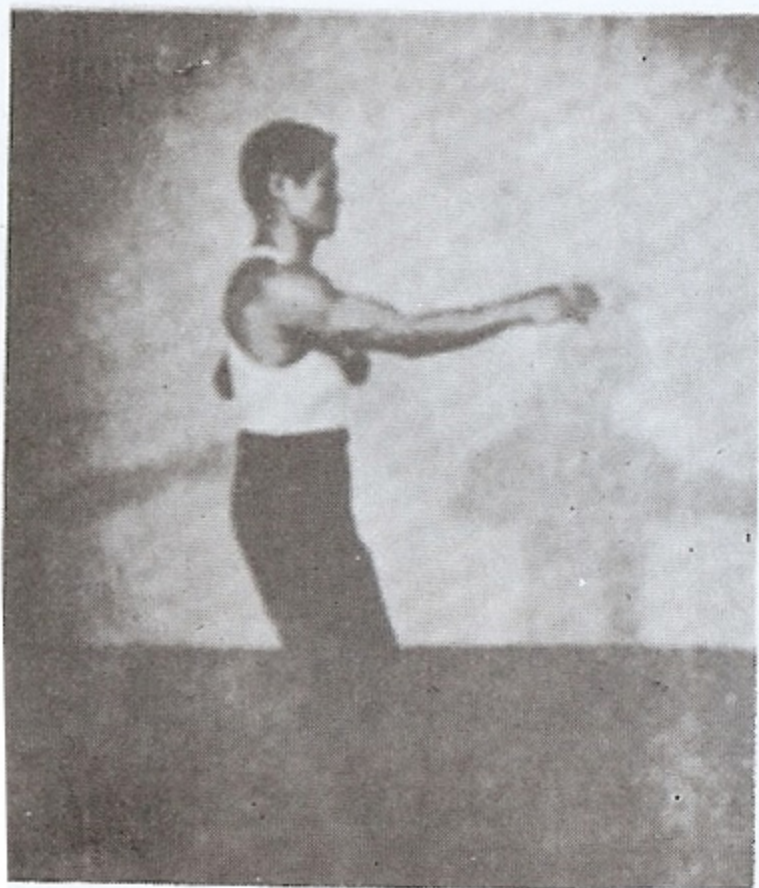
(59)右手保持伏手姿勢，順著中線迅速向前伸出，但手臂不要完全伸直，手掌約在臂長之四分之三處。

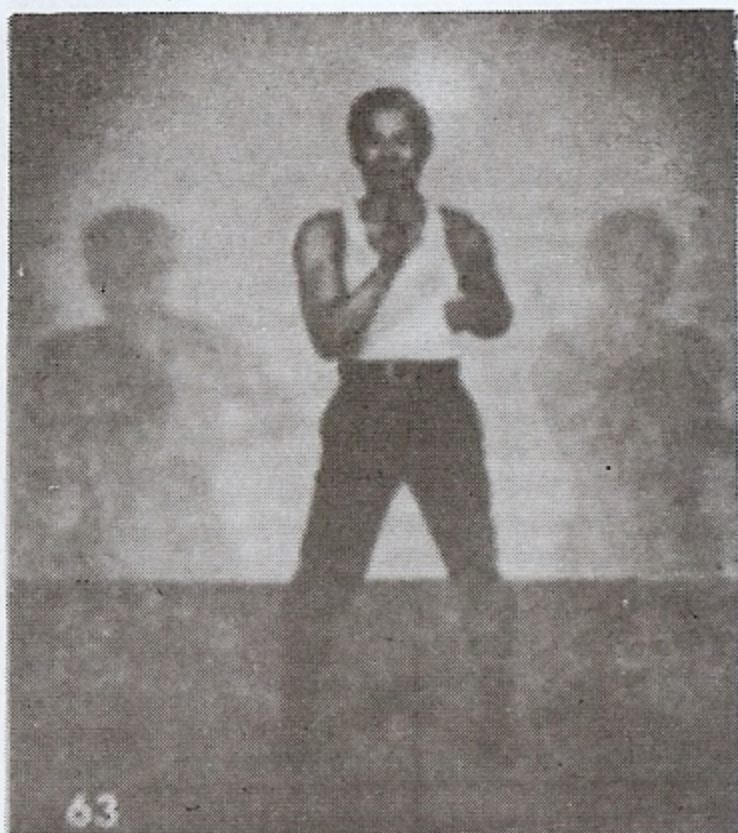
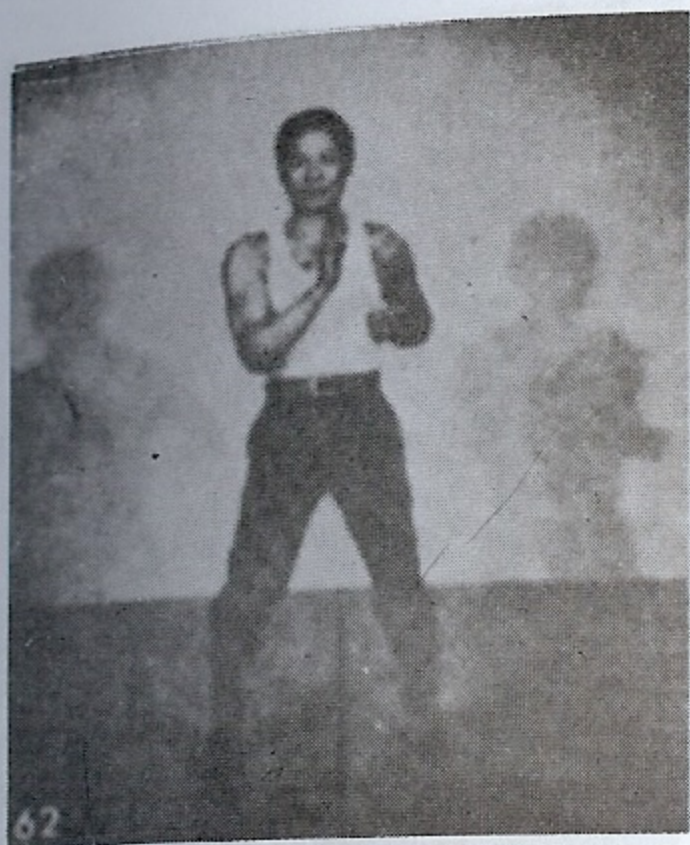




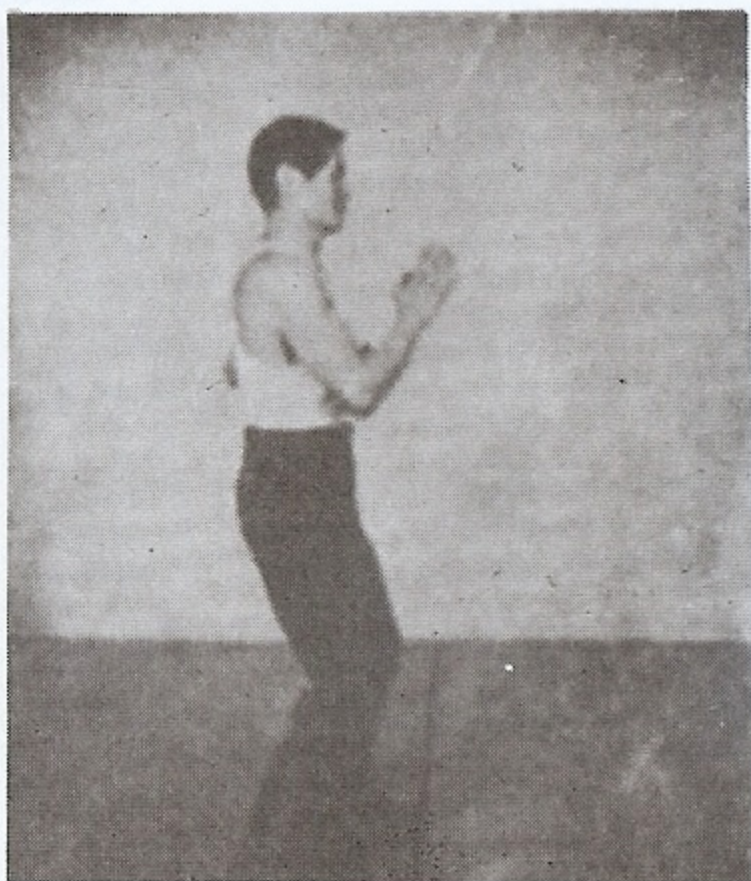
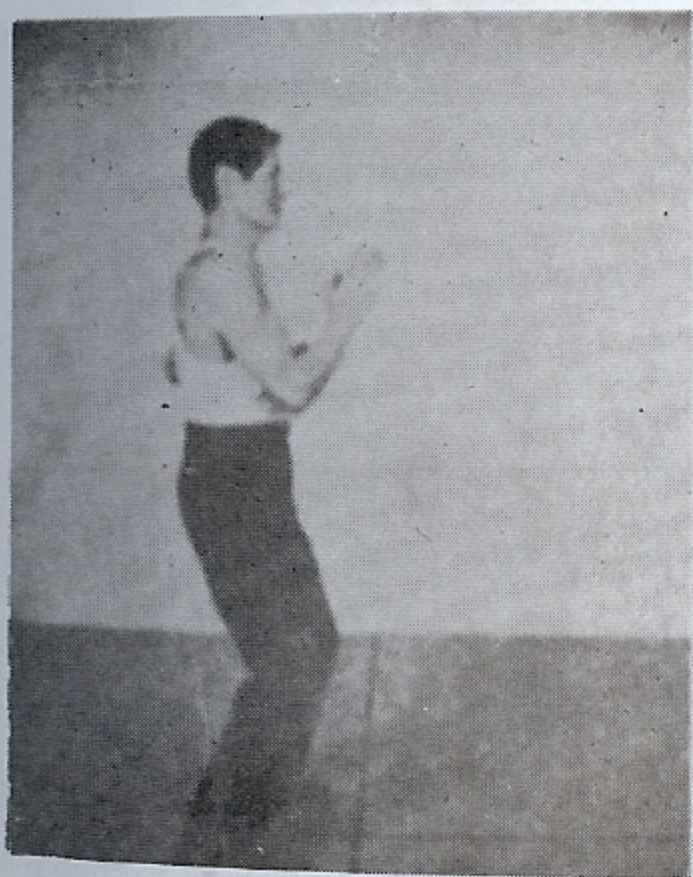
(60)肘部之位置不變，右手之手掌開始反時鐘方向旋轉。

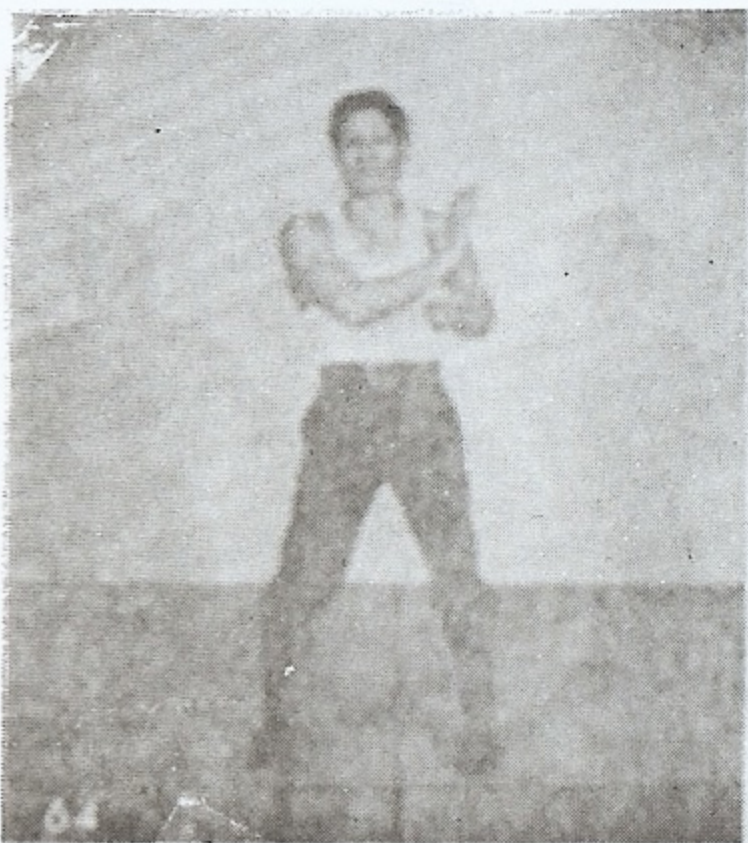
(61)當手腕轉至手掌心朝向左側，姆指對著胸膛時，手腕停止轉動，此時手指尖應朝向前上方。





(62)慢慢將手臂沿中線收回，但肘部不可完全靠近身體，應與胸部保持三吋距離。(63)將第(58)動作至第(61)動作反覆從三次後，再進行第(64)之動作。

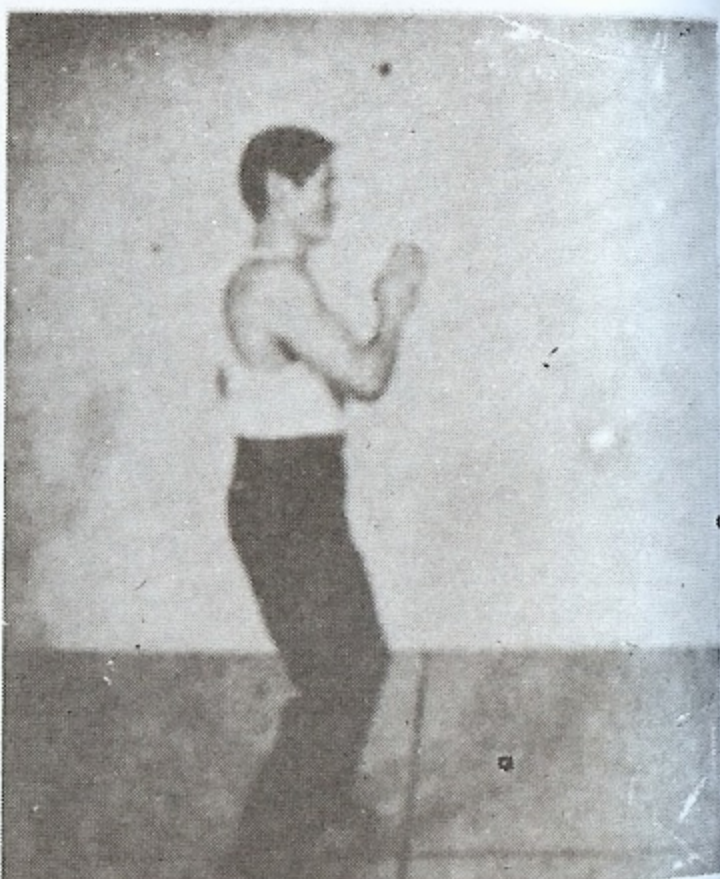
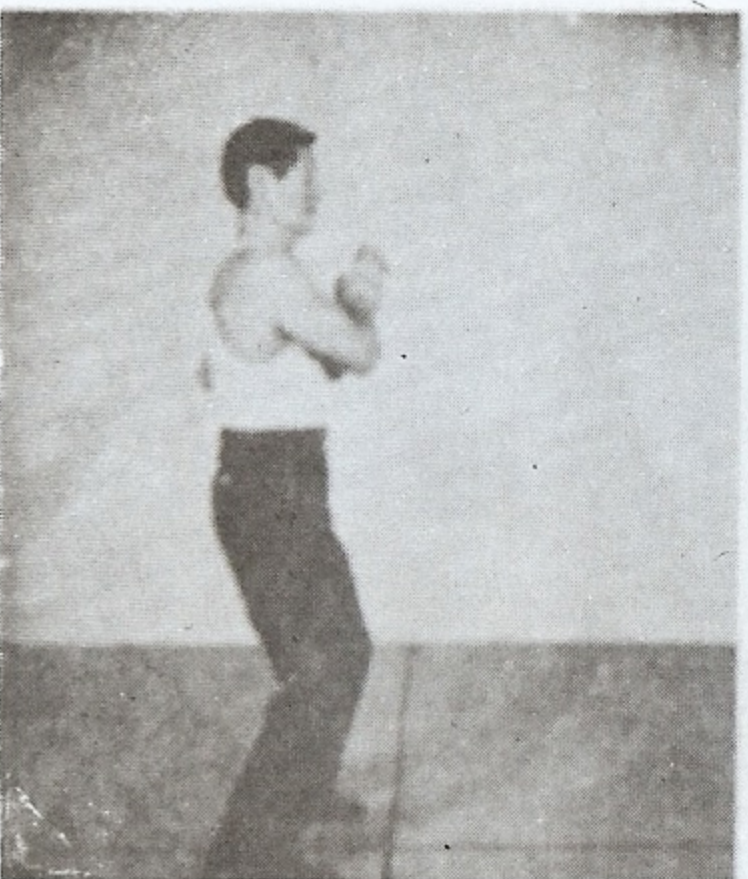


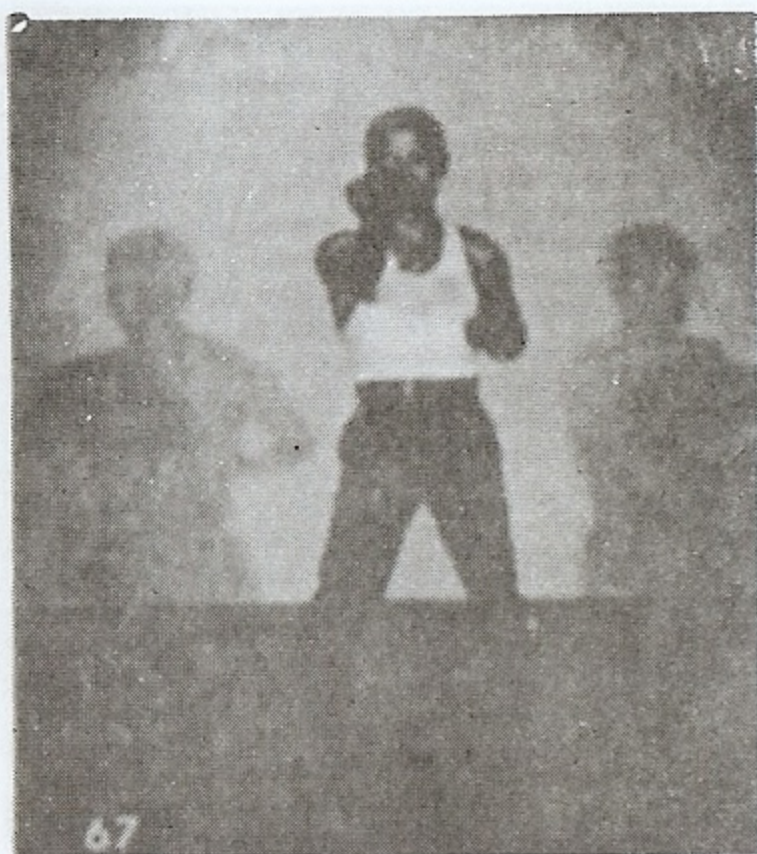
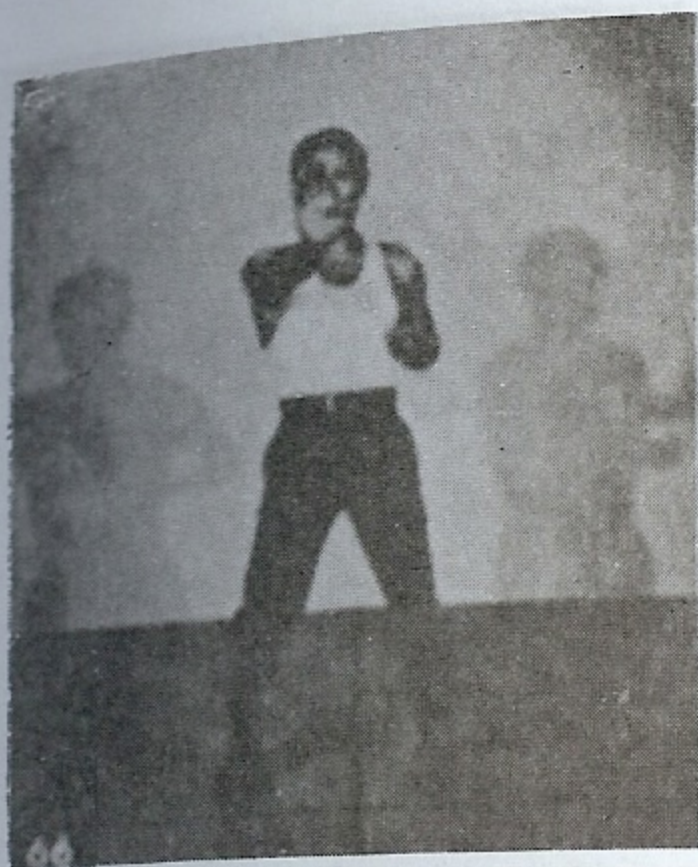


(64) 右手掌用力推向左側，作拍手擋法，但注意手掌之位置不能超出左肩。



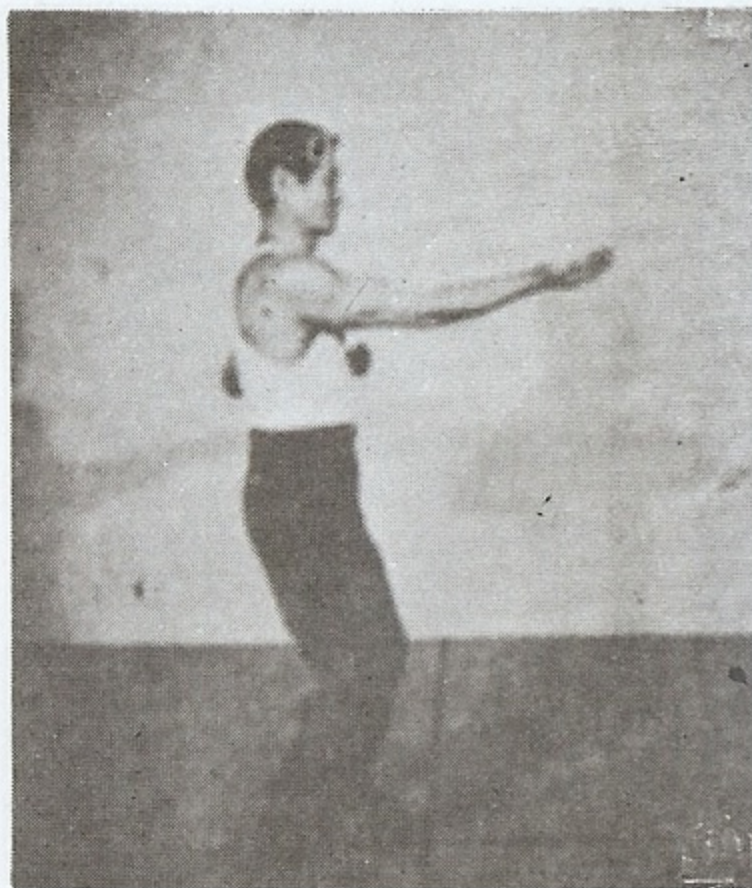
(65) 右手掌再收回至胸前中線位置，成佛手。

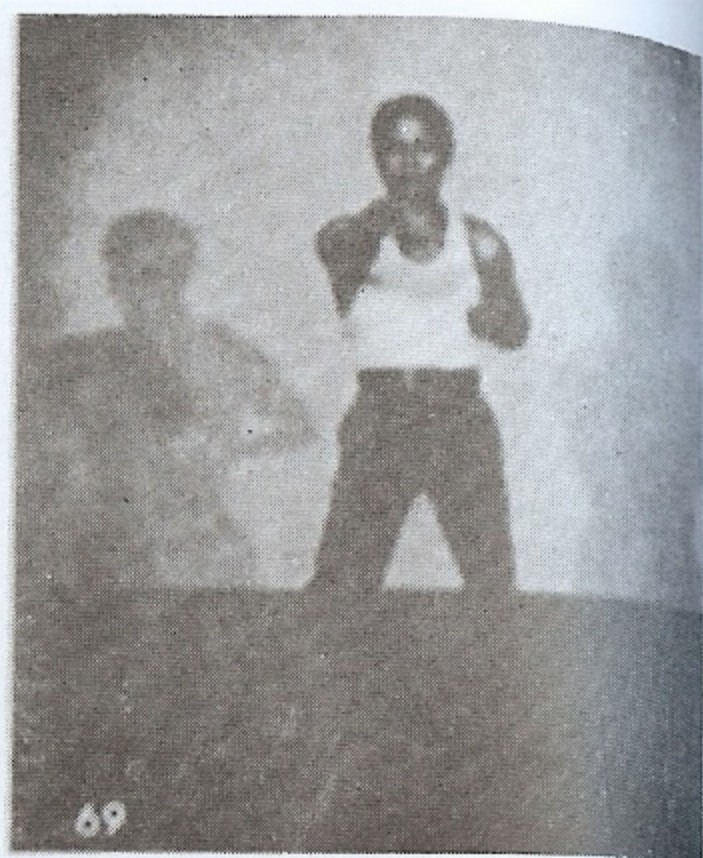
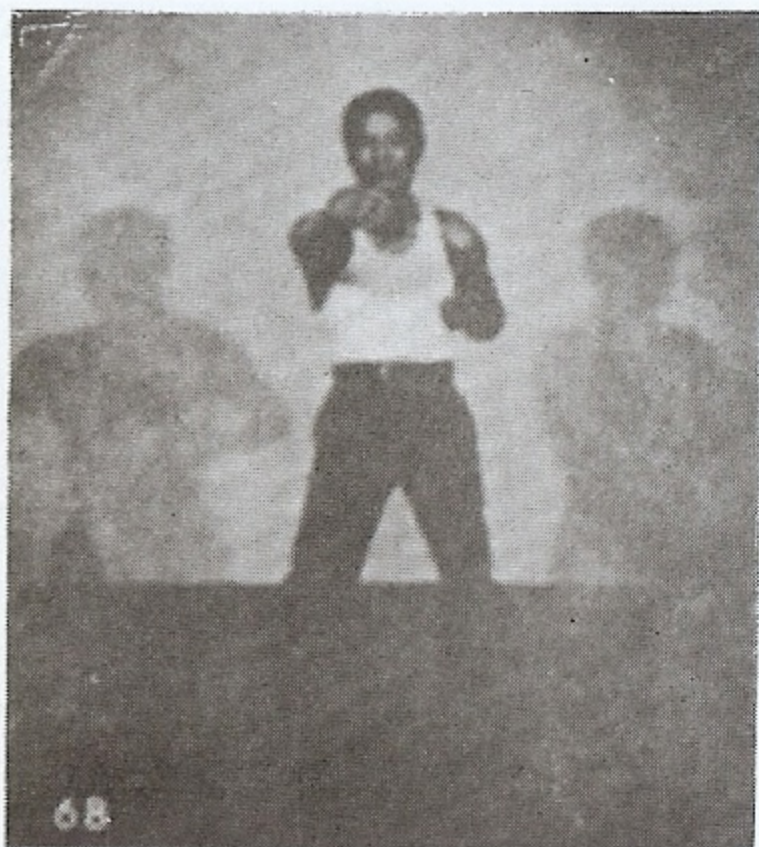




(66)右手用力向前推出做掌拳打，手臂應完全伸直，掌心向著正前方，手掌之位置在人中之正前方。

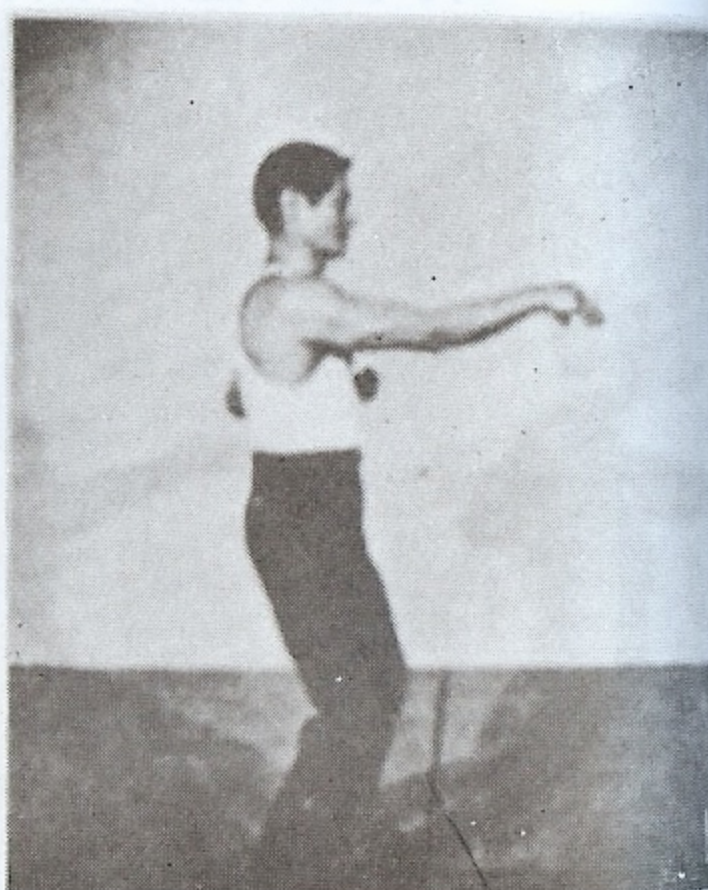
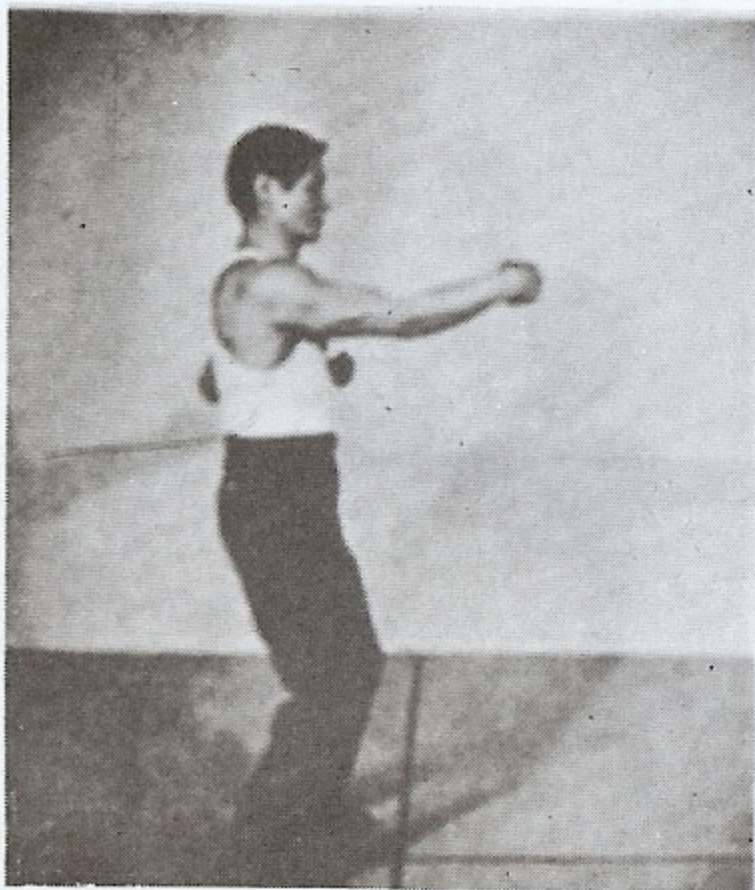
(67)手掌順時鐘方向轉向上成攤手。

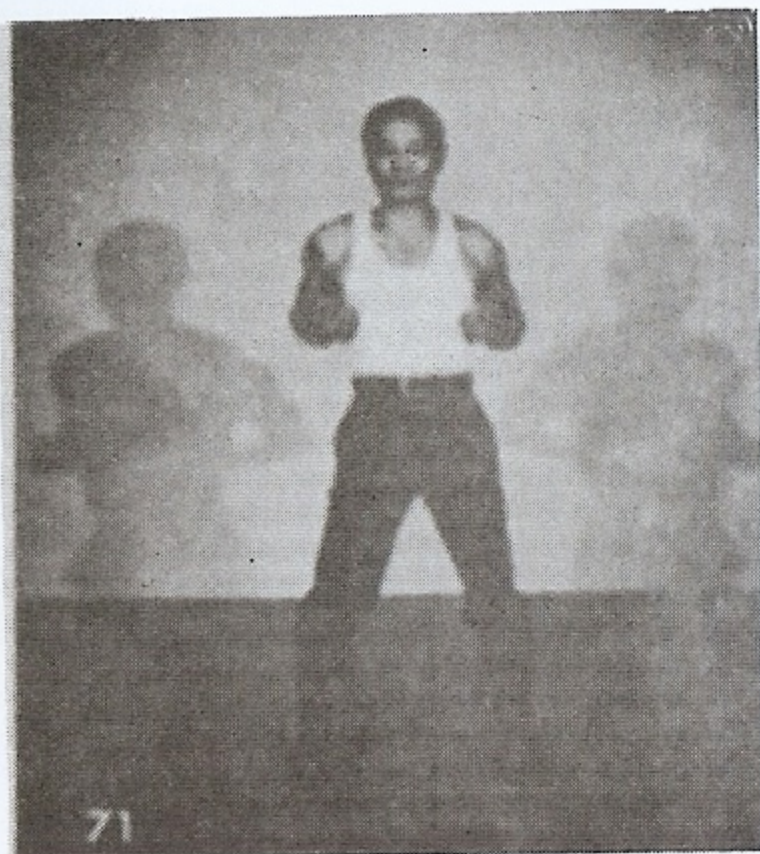
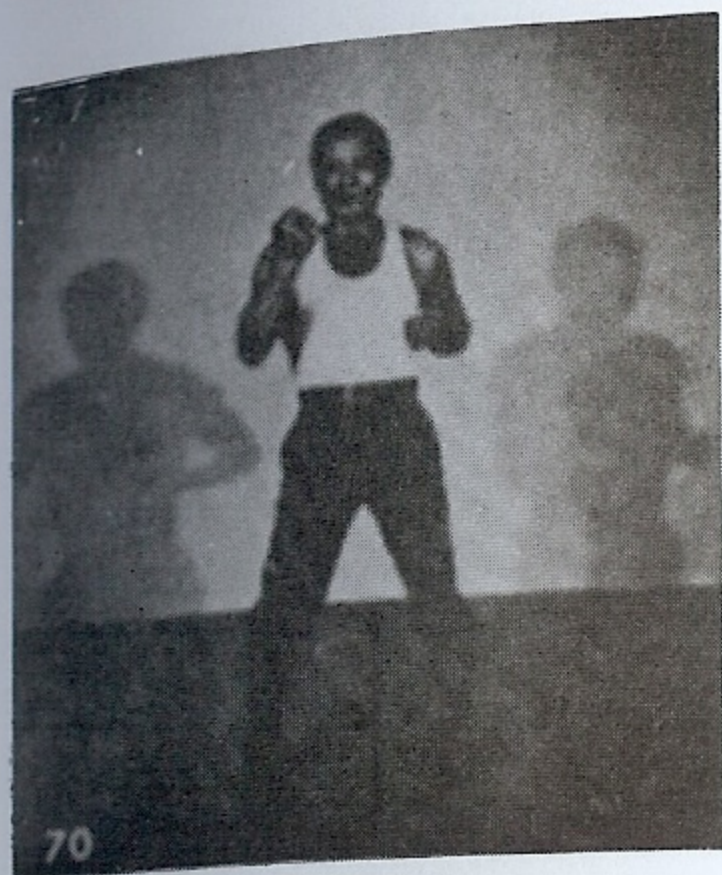




(68) 手臂及肘部保持原位，手掌再反時鐘方向旋轉，使掌心，指尖向著自己，成伏手。

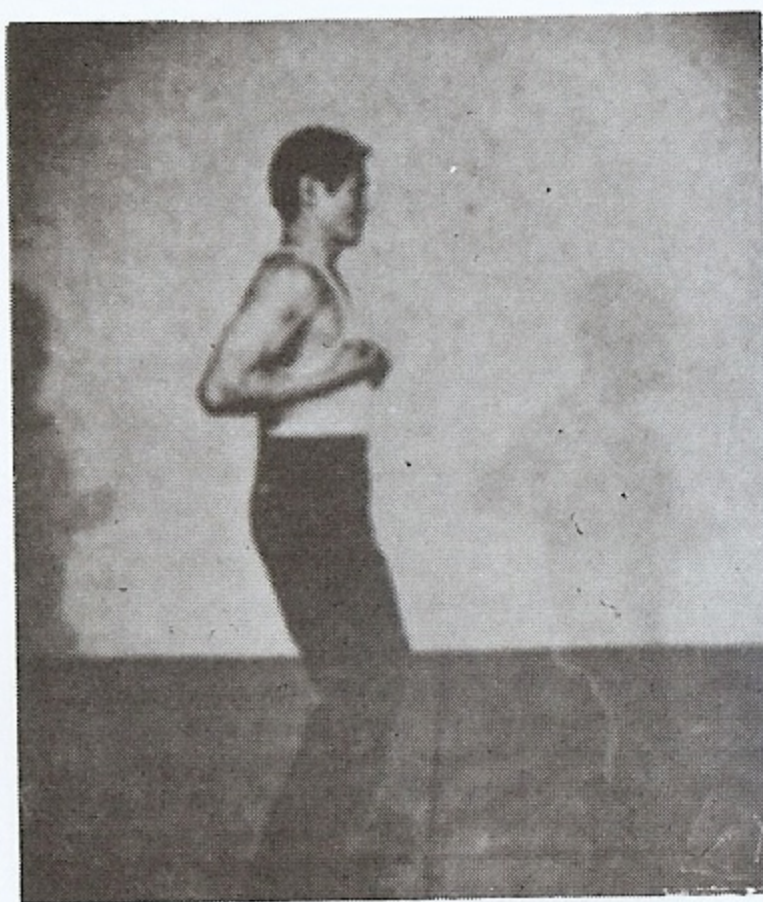
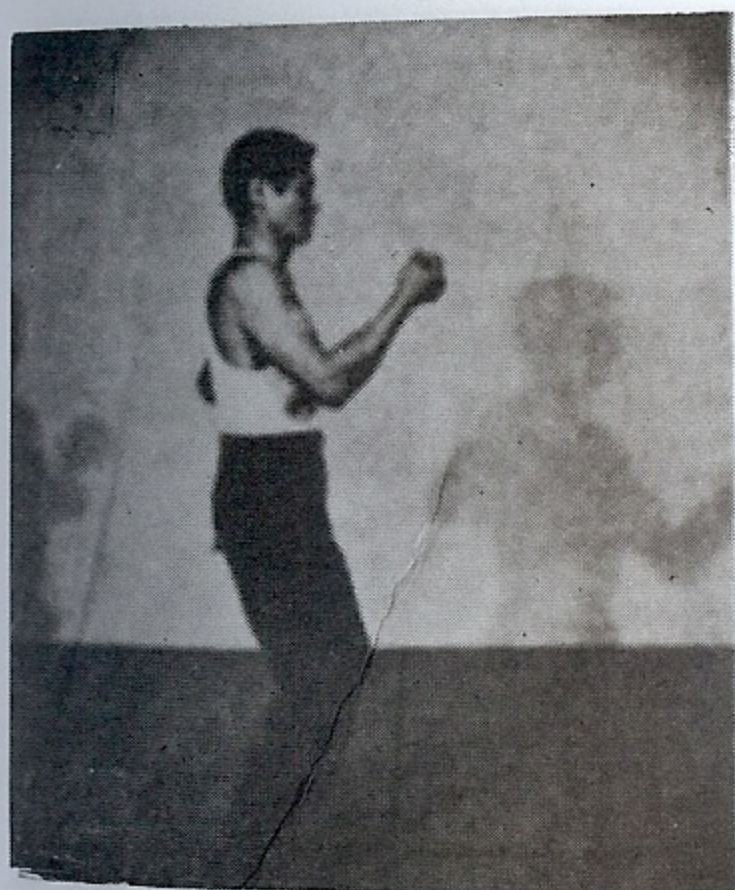
(69) 當手掌續轉至掌心向下時，停止。





(70)手掌開始慢慢恢復握拳姿勢，手臂並慢慢收回。

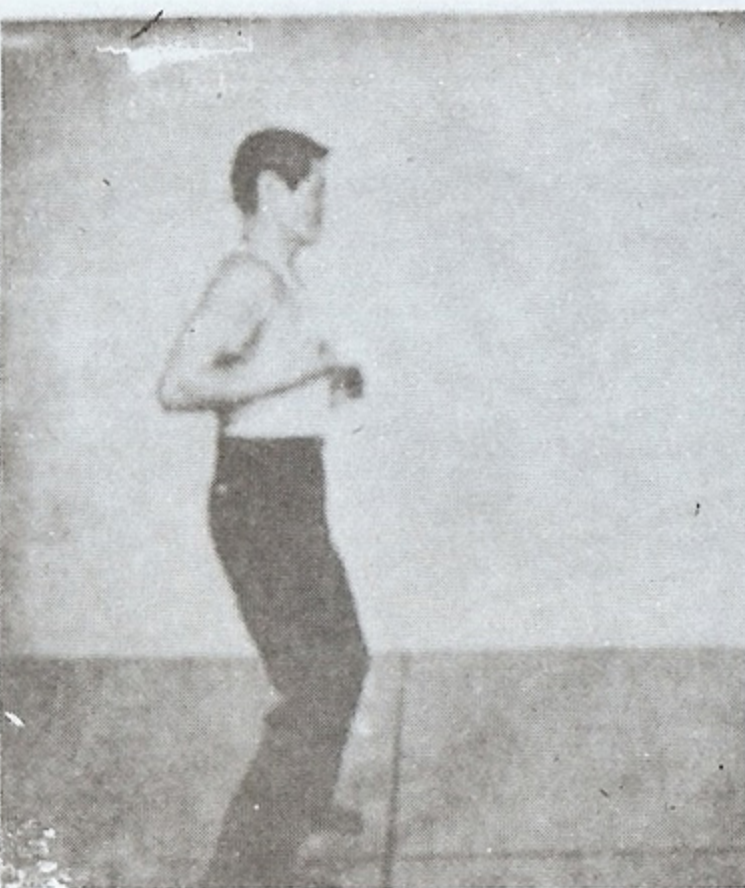
(71)手臂續收回至右拳置於胸側，恢復小念頭之窄馬步。





(72)左手開掌，掌心向下，但肘部不能張開。

(73)左掌用力向下擊，手掌須與地面平行，整個手臂須完全伸直。

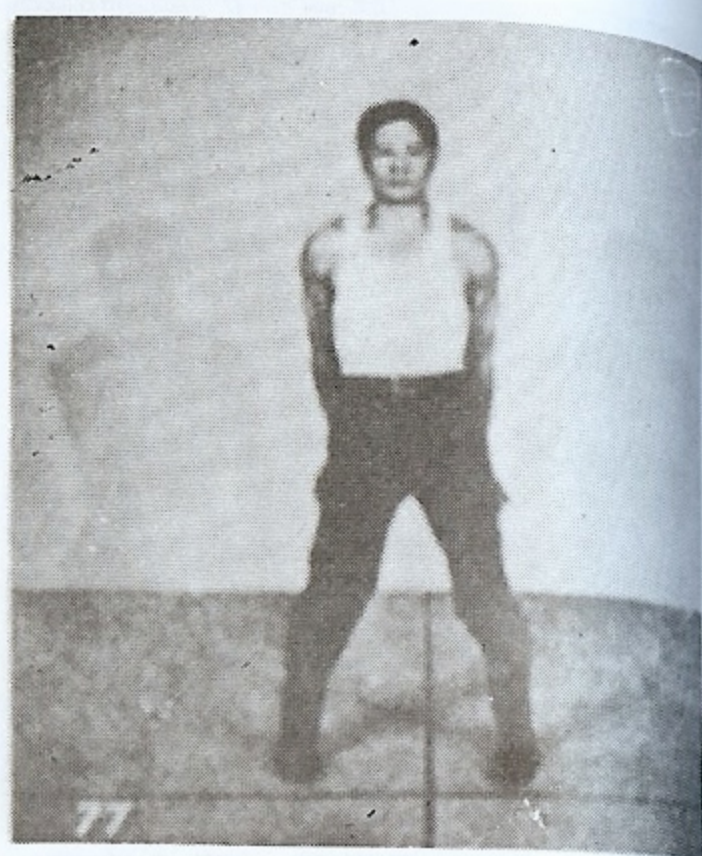




(74)右手開掌；掌心向下，注意不要使肘部張開。

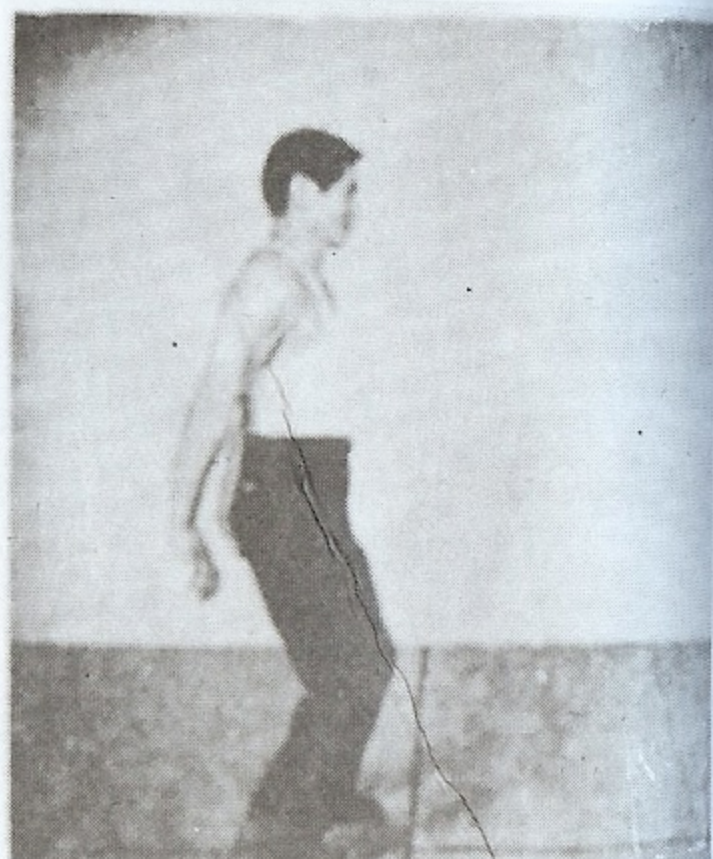
(75)右掌用力擊下，右臂伸直，此時左、右掌應在相對之位置上。

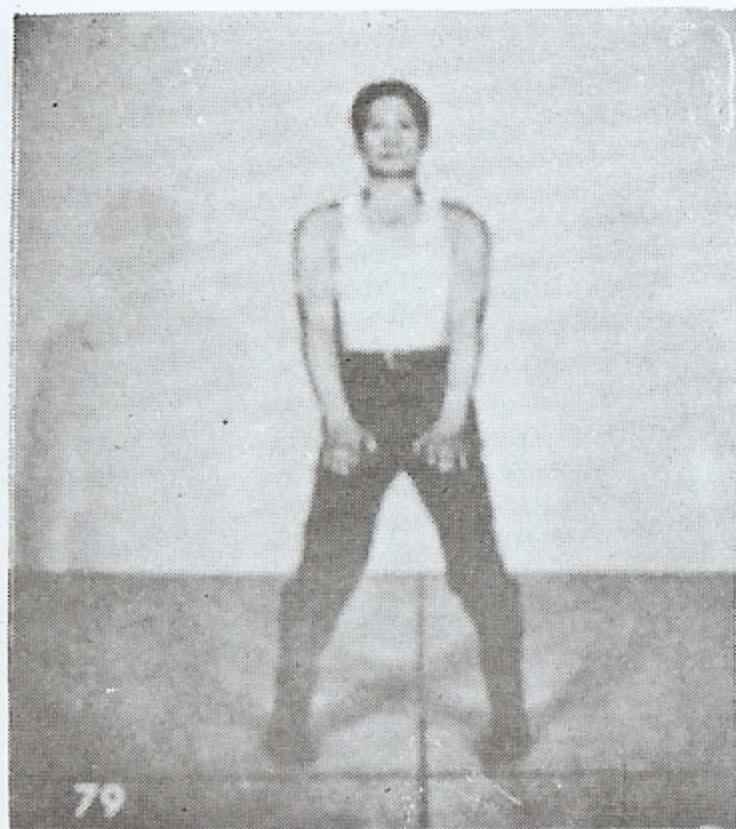
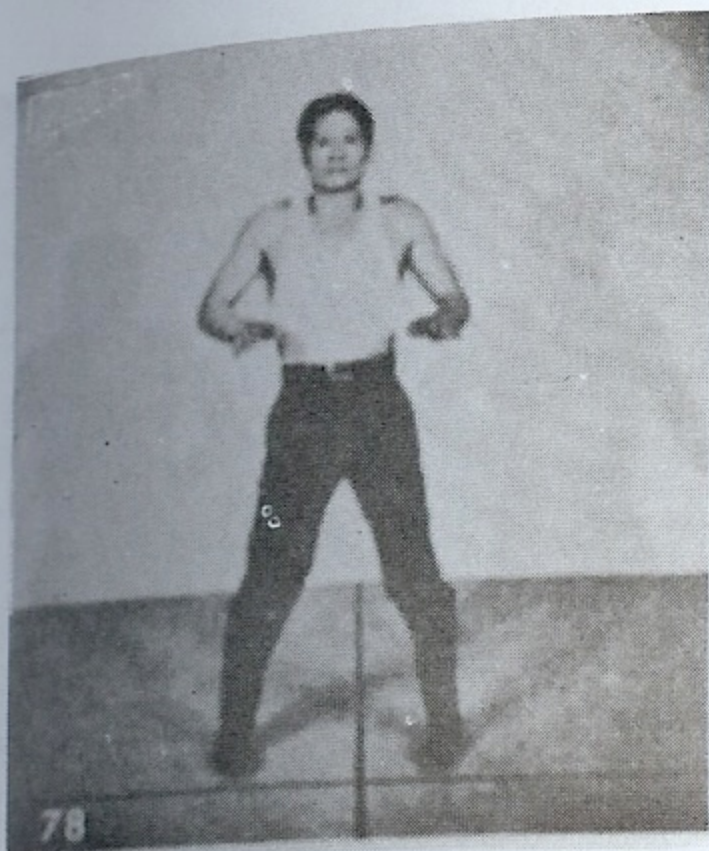




(76)左、右掌同時上提，肘部後收，雙掌置於臀部上方，掌心向著後方。

(77)雙掌同時用力向後方擊出，並使雙臂伸直。





(78)雙掌再次提起，置於胸前，手臂與地面成水平狀態，但肘部不能與身體分得太寬。

(79)雙掌用力向下擊出，置於小腹前。



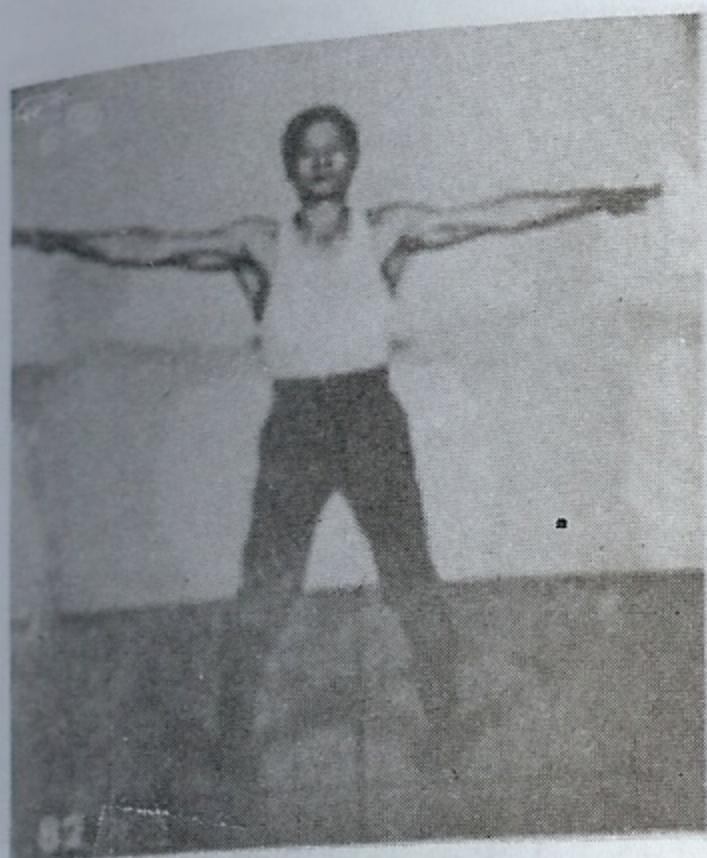


(80) 雙掌同時向上提起，左手在上，右手在下。

(81) 雙臂橫置於胸前，左手臂置於與肩同高之位置，右手臂與左手臂平行，置於胸部中央位置，雙掌之掌心朝下，指



尖向著左、右方。

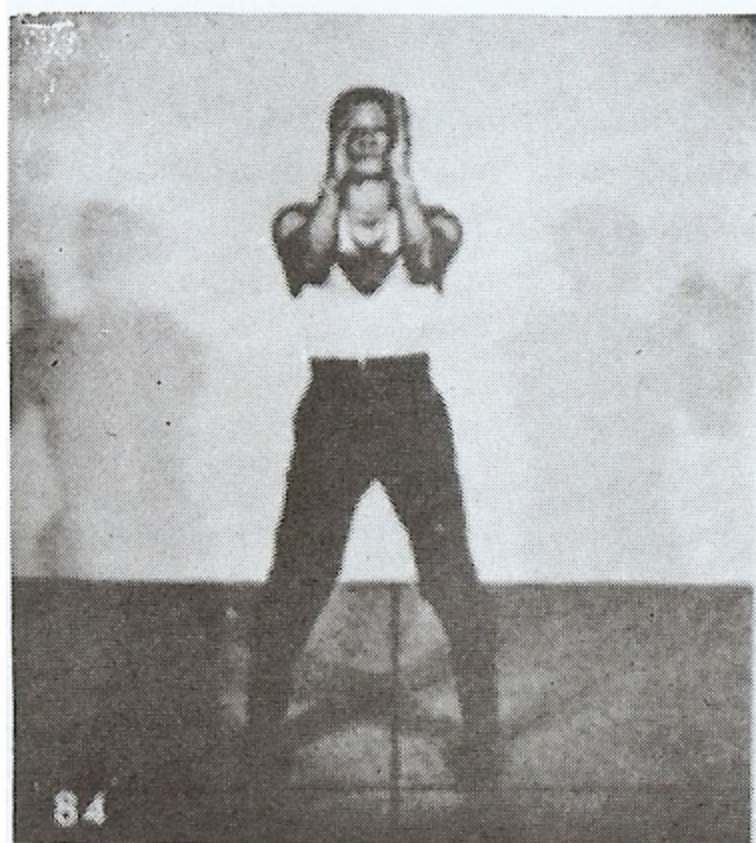


(82)左右臂同時迅速向左右兩側以左右手刀擊出，雙臂仍與地面保持水平，手掌之位置不要超出肩後。

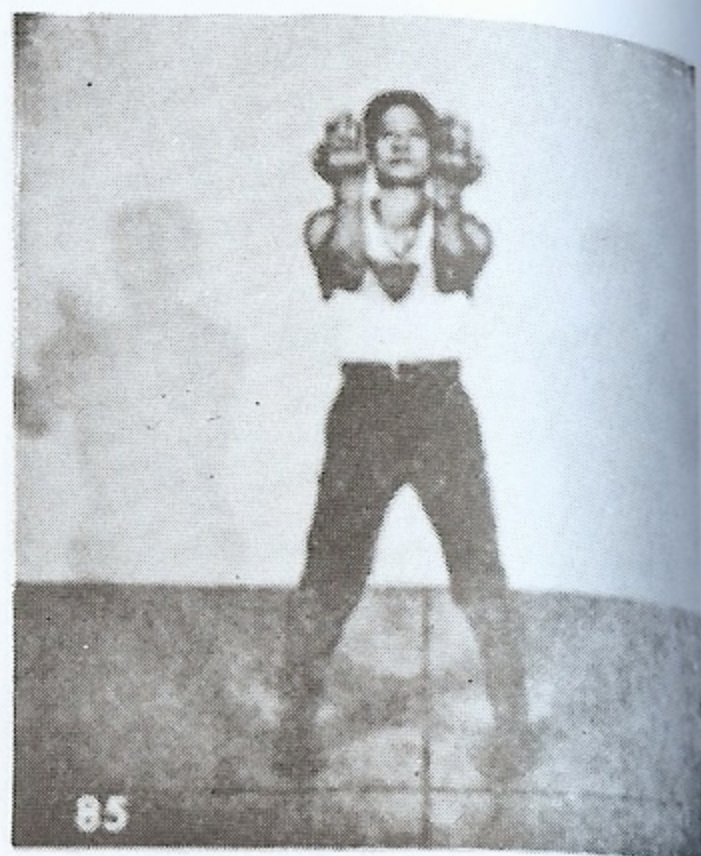
(83)雙臂再次收回置於胸前之位置與第(81)動作同，唯將右手



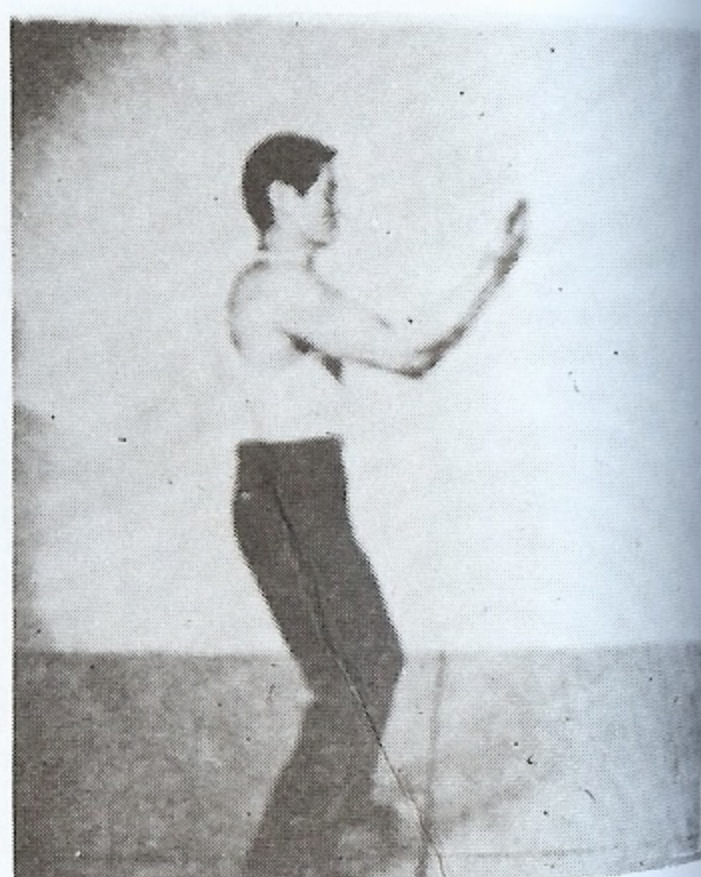
臂置於左手臂之上。

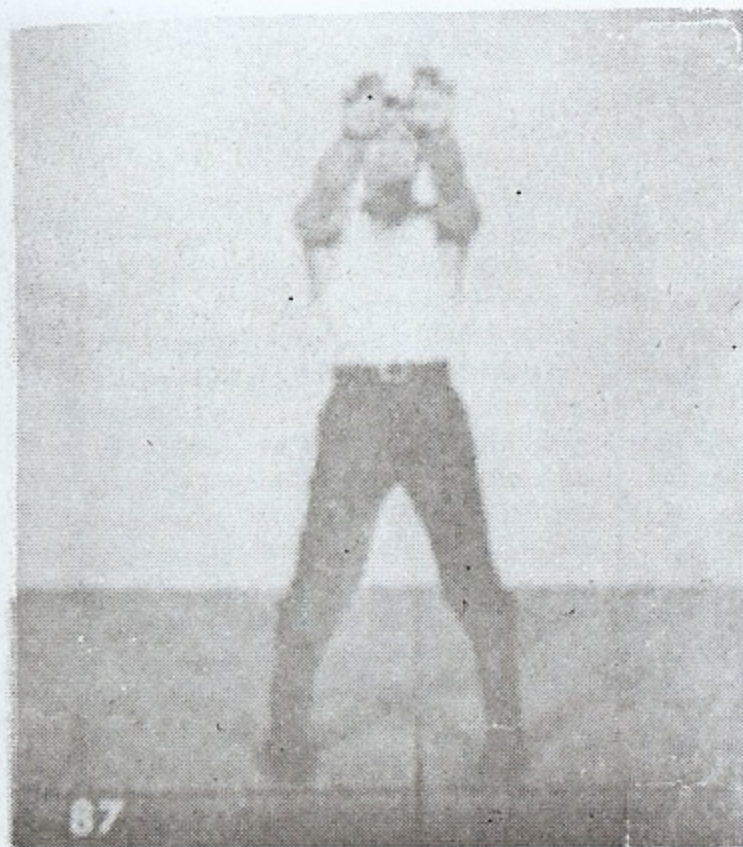


(84)左右臂向上提起，肘部內關，使左右掌心對立，指尖約與眼睛同高，以左右臂護住面部。



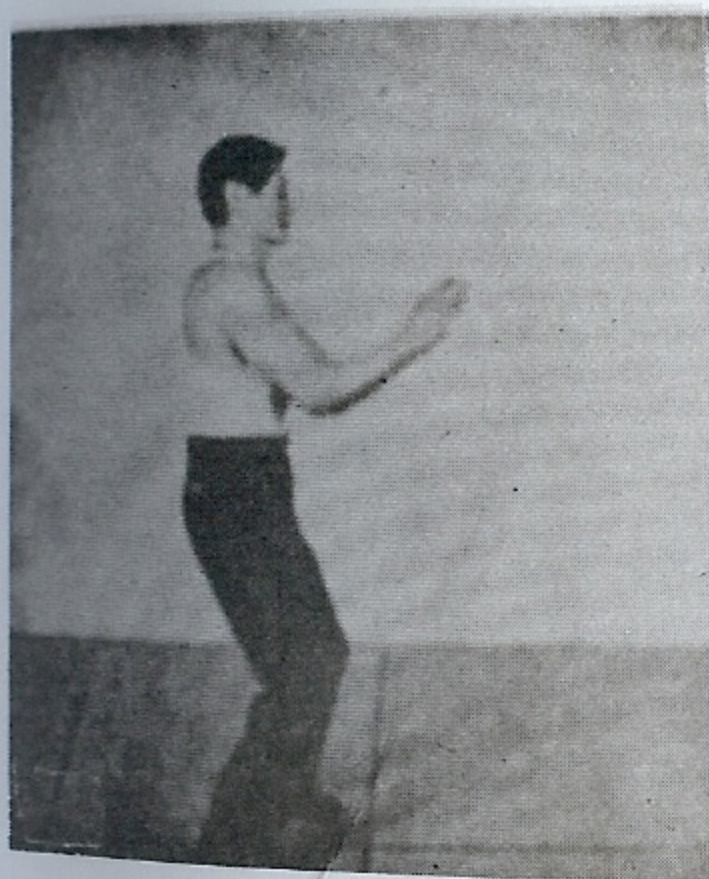
(85)雙肘原位不動，雙掌向外轉向上成雙攤手。

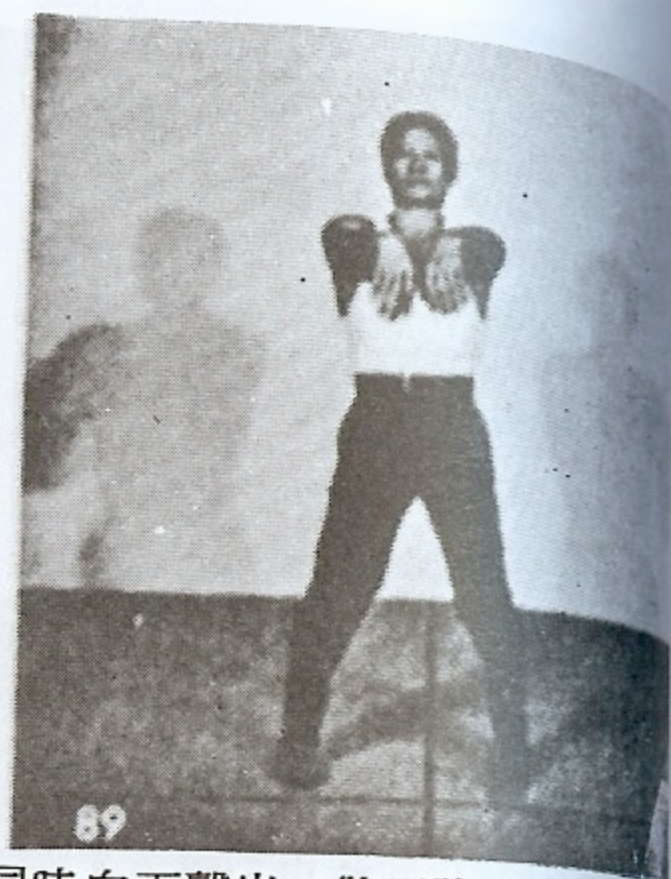
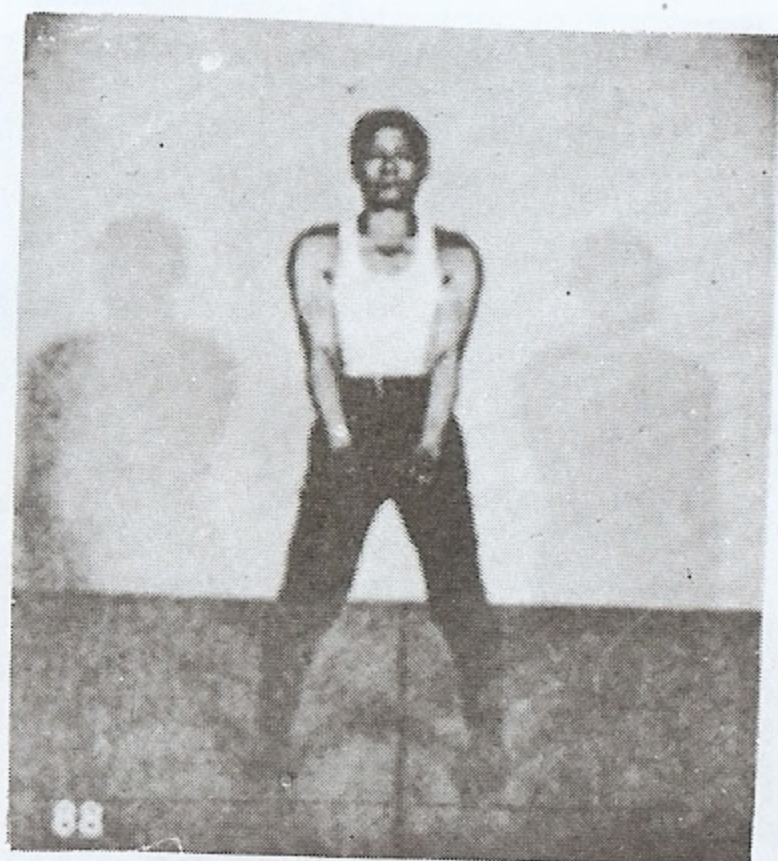




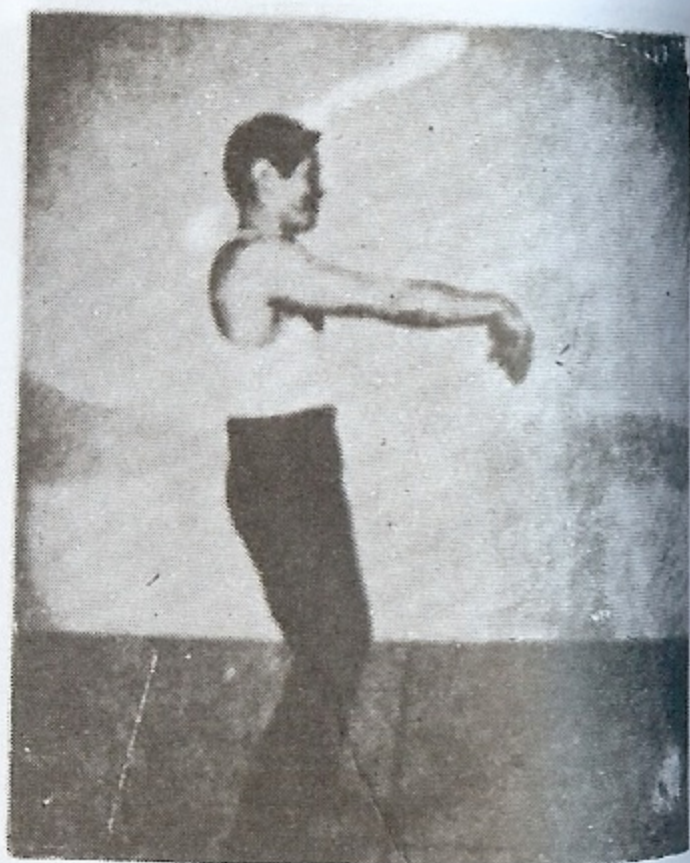
(86)雙掌同時用力擊下，左右掌之掌心微向下，雙掌在相對之位置上，肘部仍保持與胸部之三吋距離。

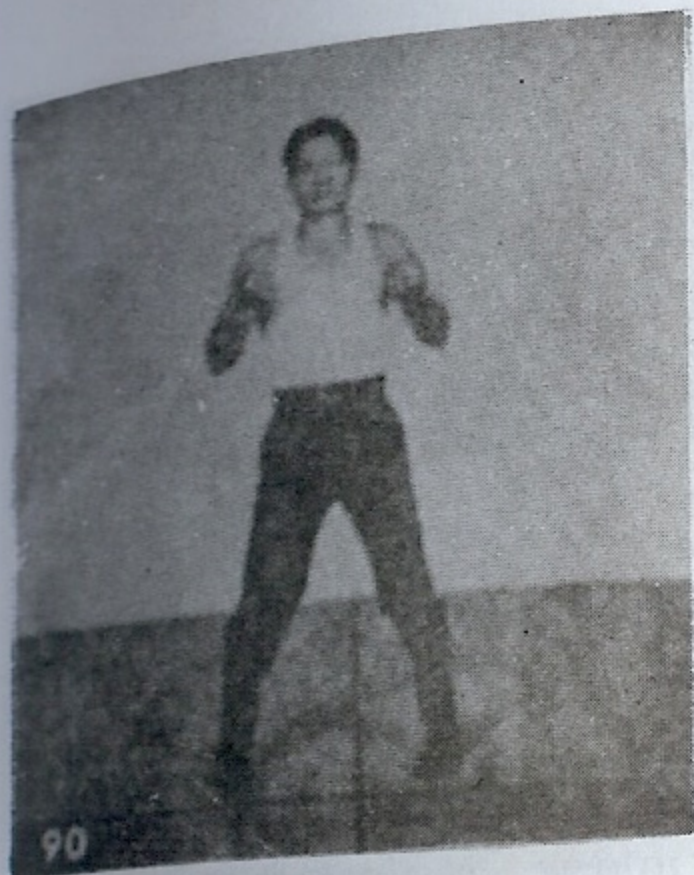
(87)雙掌迅速向前做標指攻擊，指尖朝向前方、手臂完全伸直。



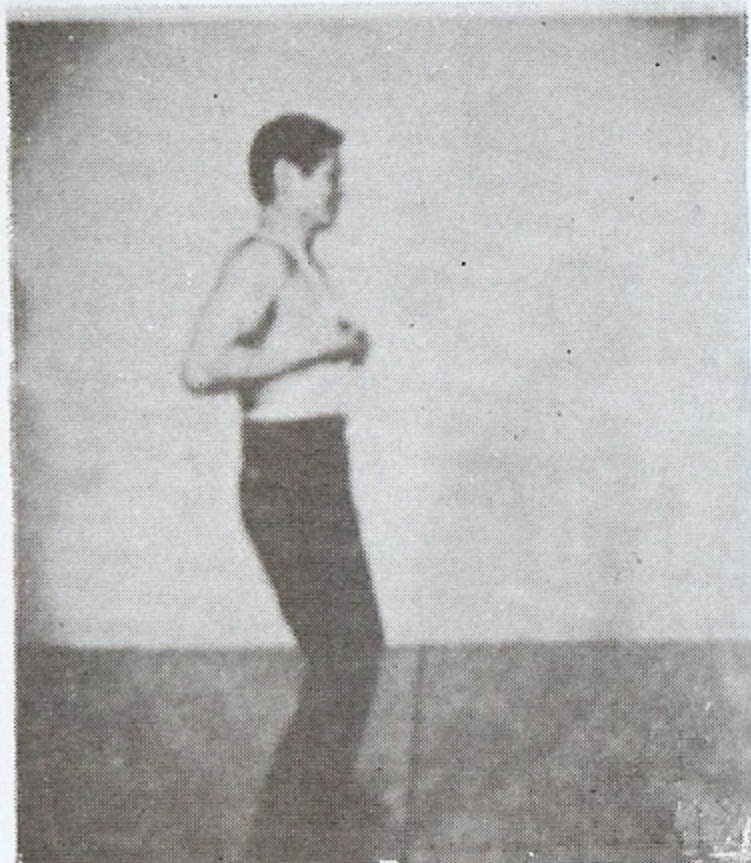
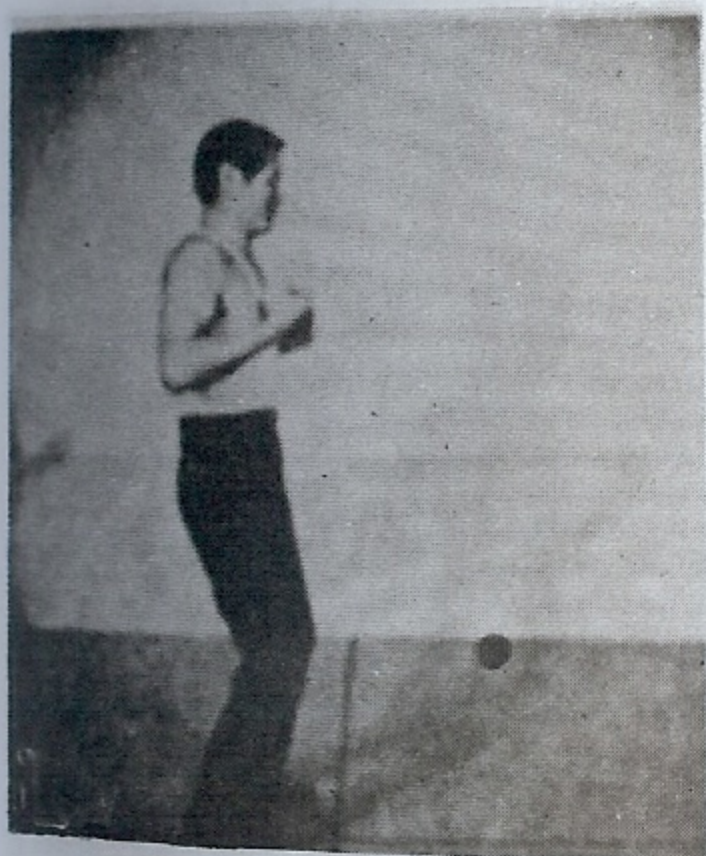


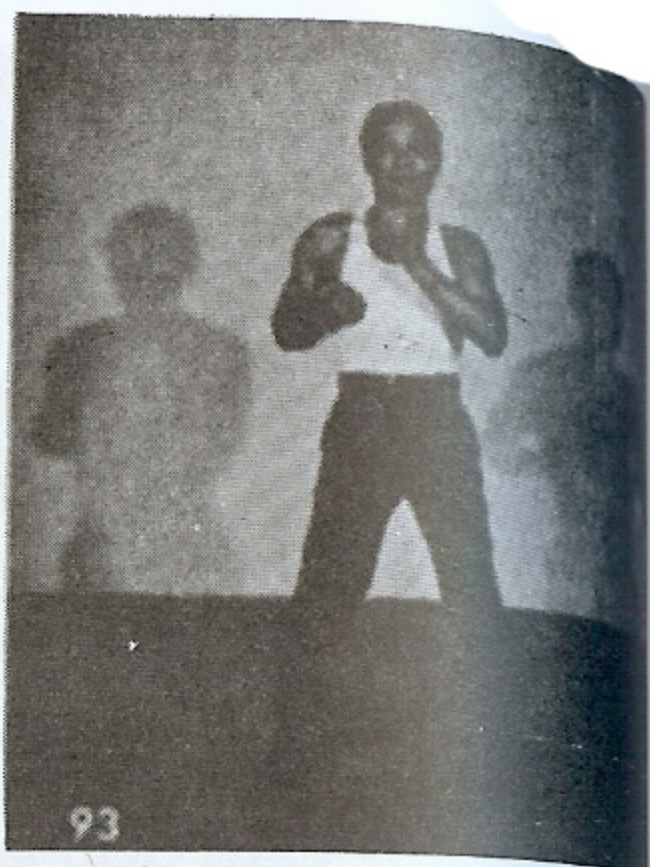
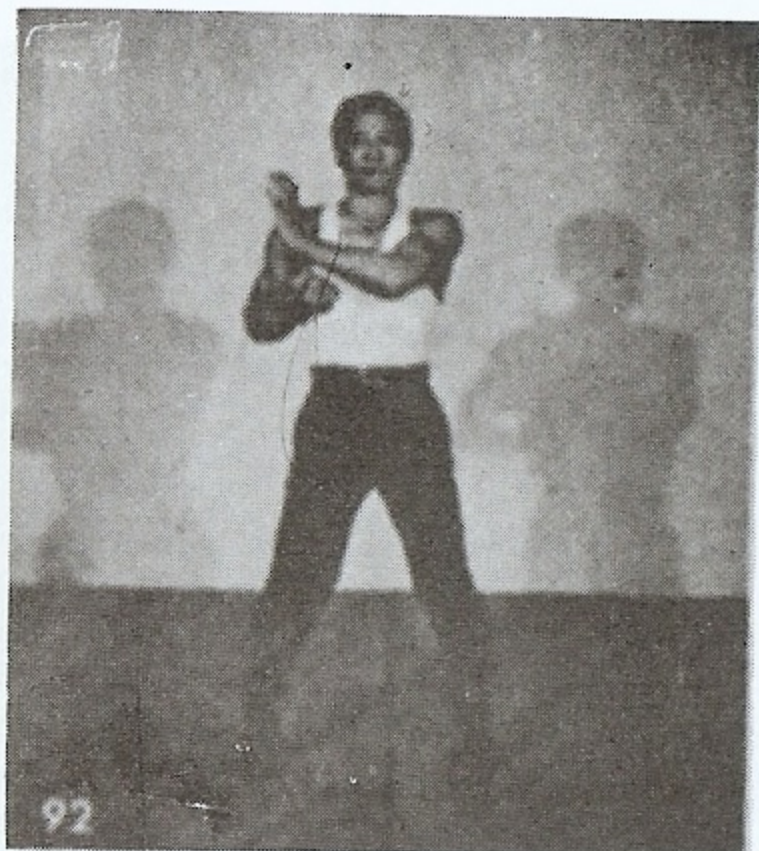
- (88)標指動作完成後，雙掌再同時向下擊出，做下陰踢之擋法。
- (89)雙臂向上提起，手臂伸直，手腕向下彎，掌心與指尖向下，雙臂舉至與地面平行之位置。



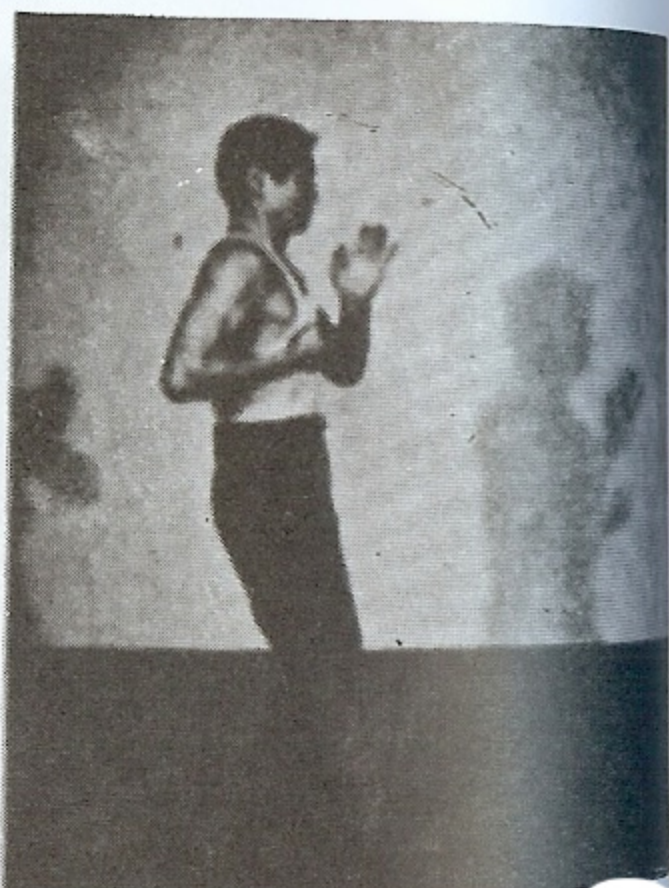
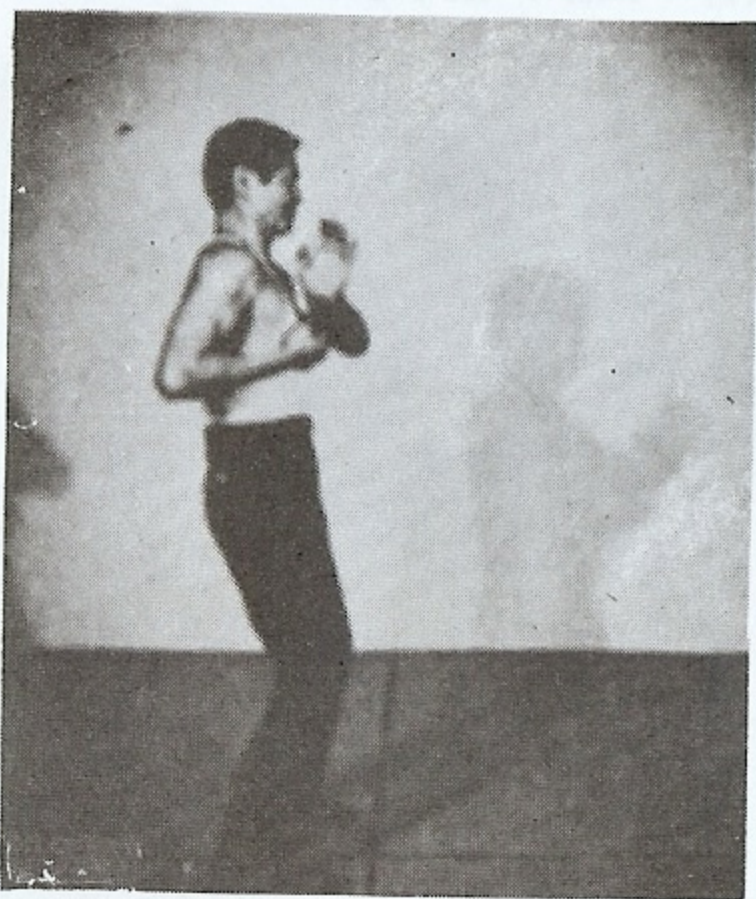


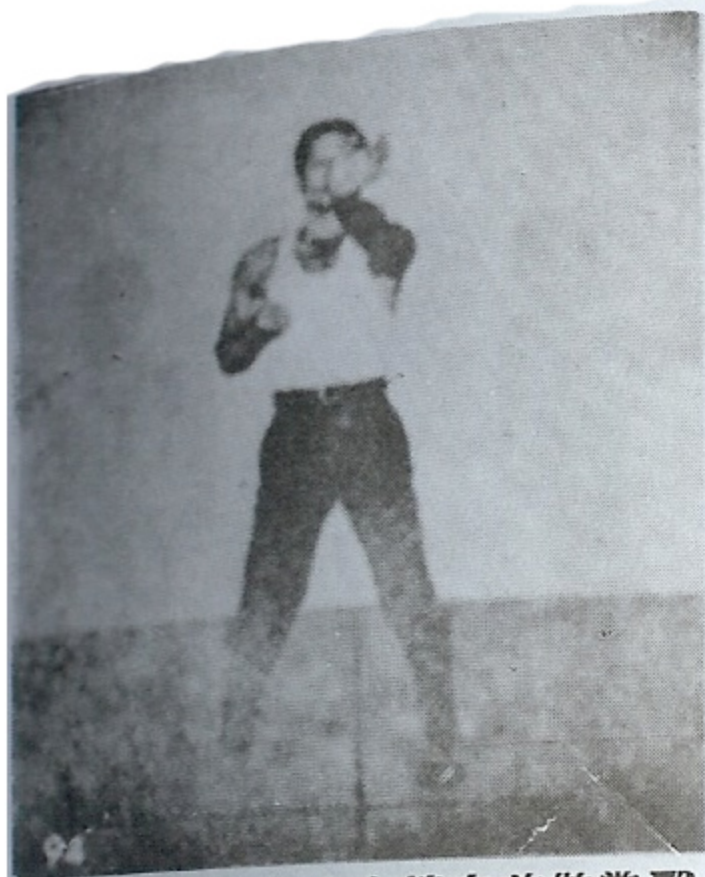
(90) 雙掌慢慢恢復握拳姿勢，手臂同時慢慢收回。
 (91) 將雙拳收回至胸側位置，恢復窄馬步姿勢。





(92)左手開掌做拍手擊向左方，但注意不使手掌之位置超出右肩
 (93)左手再迅速收回至中線位置，手掌與地面垂直，指尖朝上，成佛手，注意，肘部與身體保持三吋之距離。

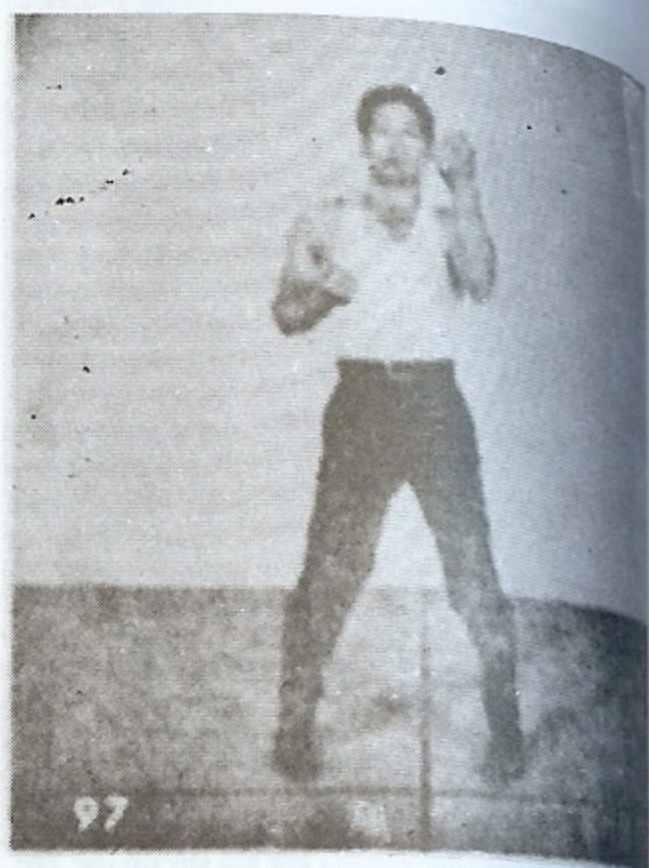
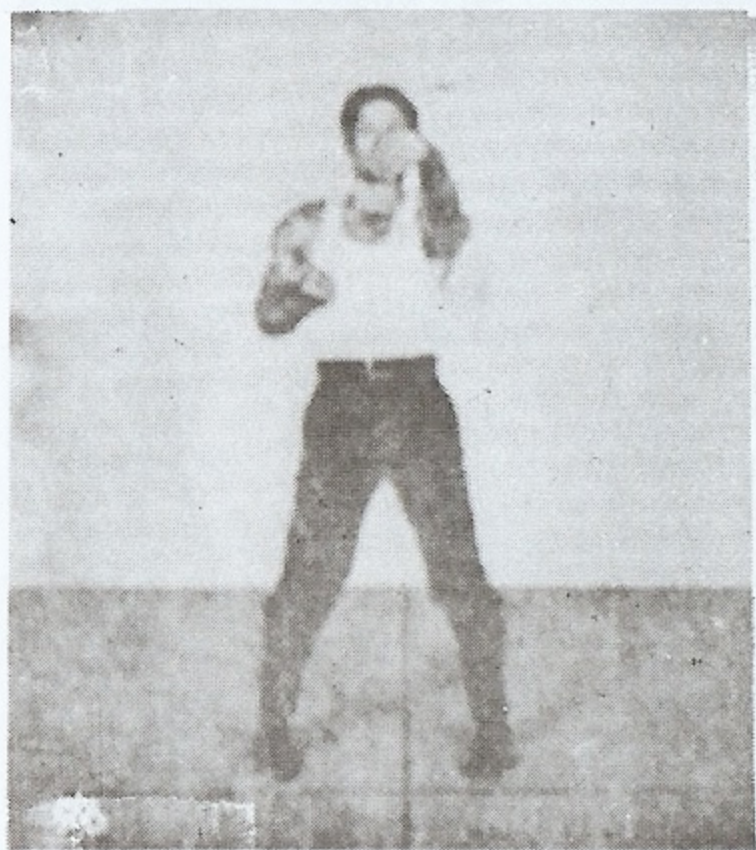




(94)左掌自中線向前做掌擊，指尖朝向左方、左臂伸直，這個動作應迅速有力。

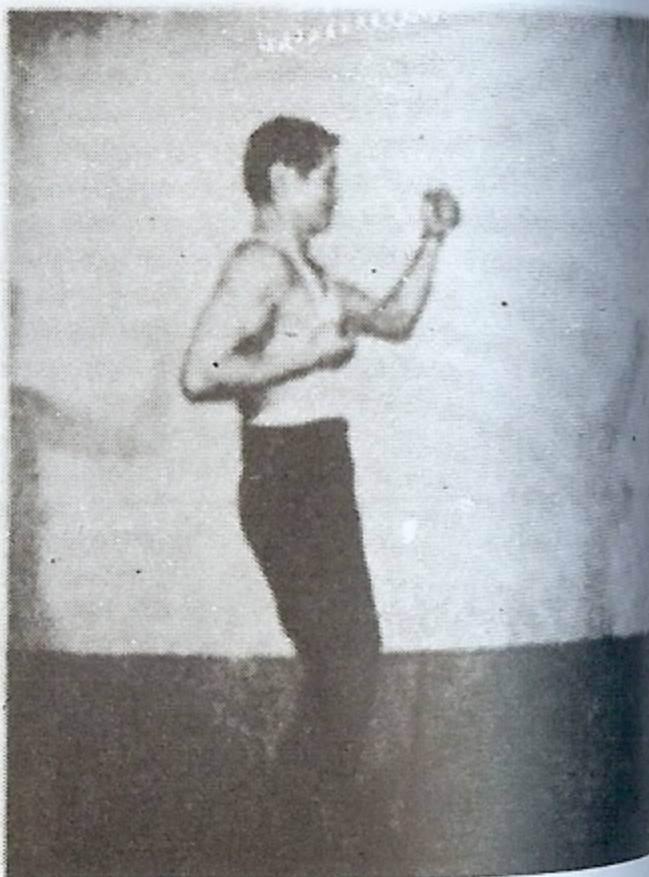
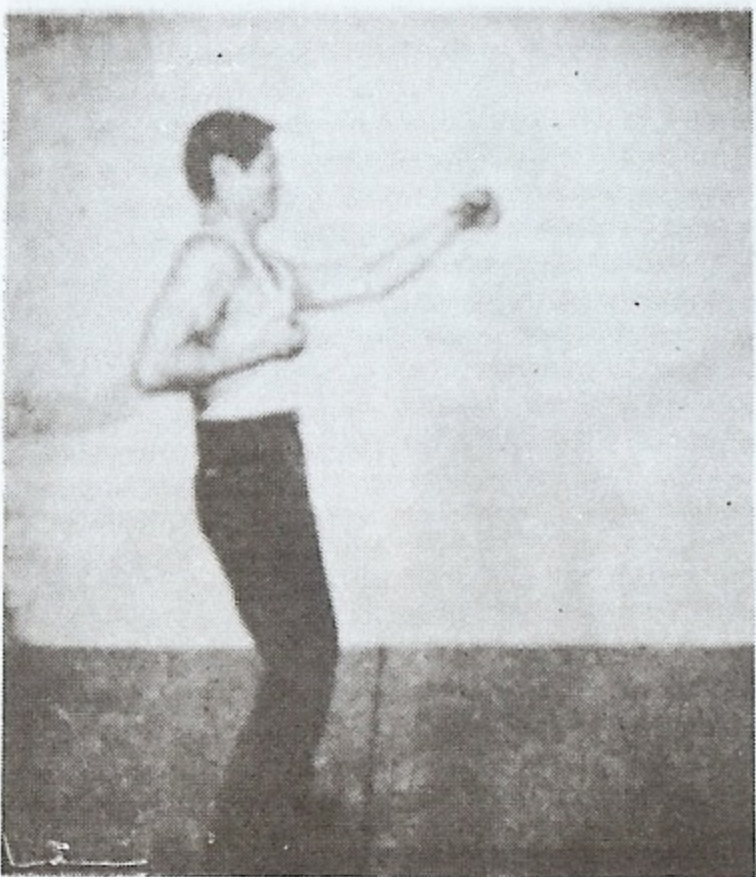
(95)然後左掌反時鐘方向旋轉，使掌心向上成攤手。

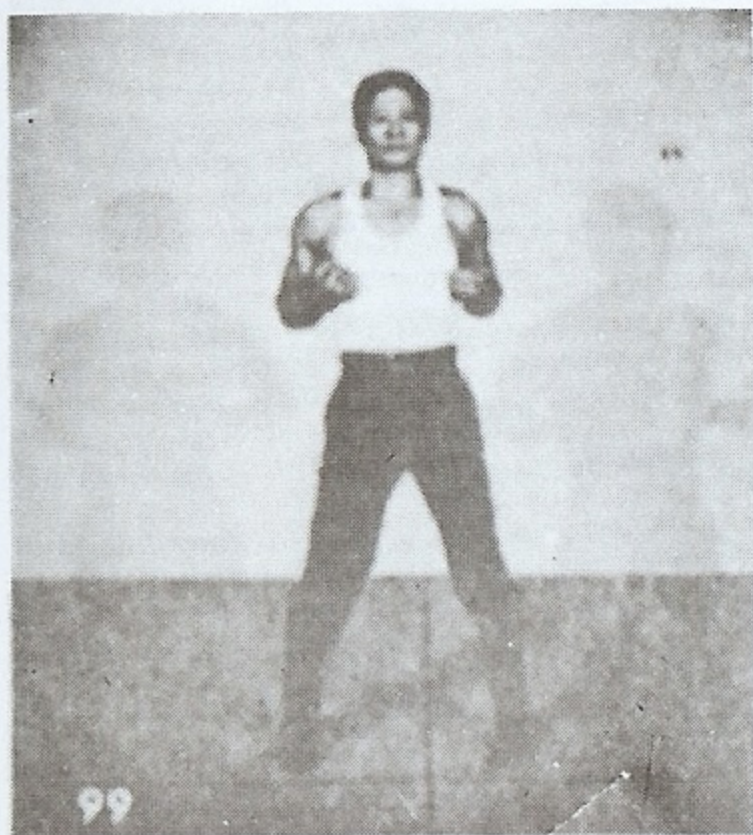
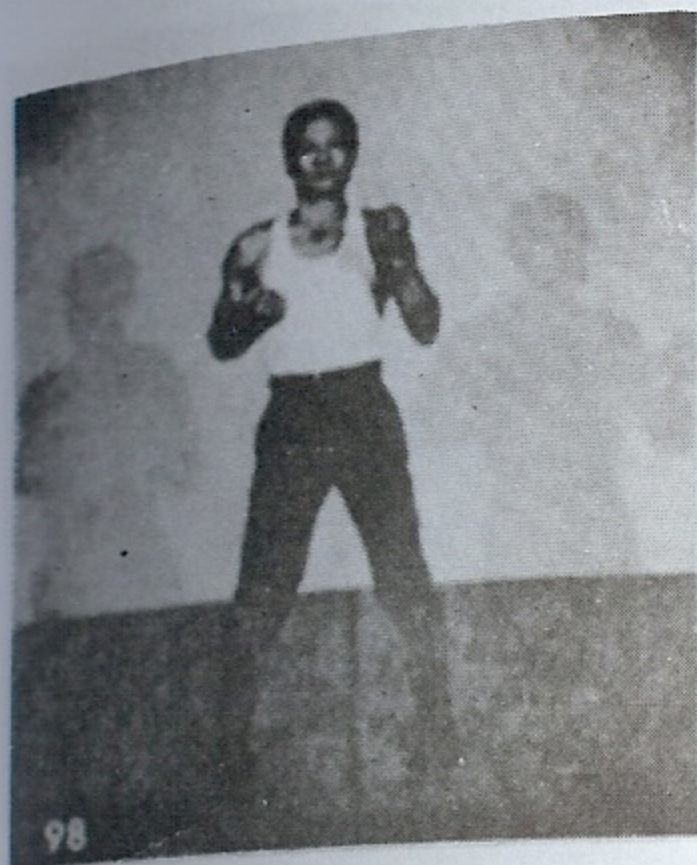




(96)左掌繼續做順時鐘方向旋轉，掌心轉向下。

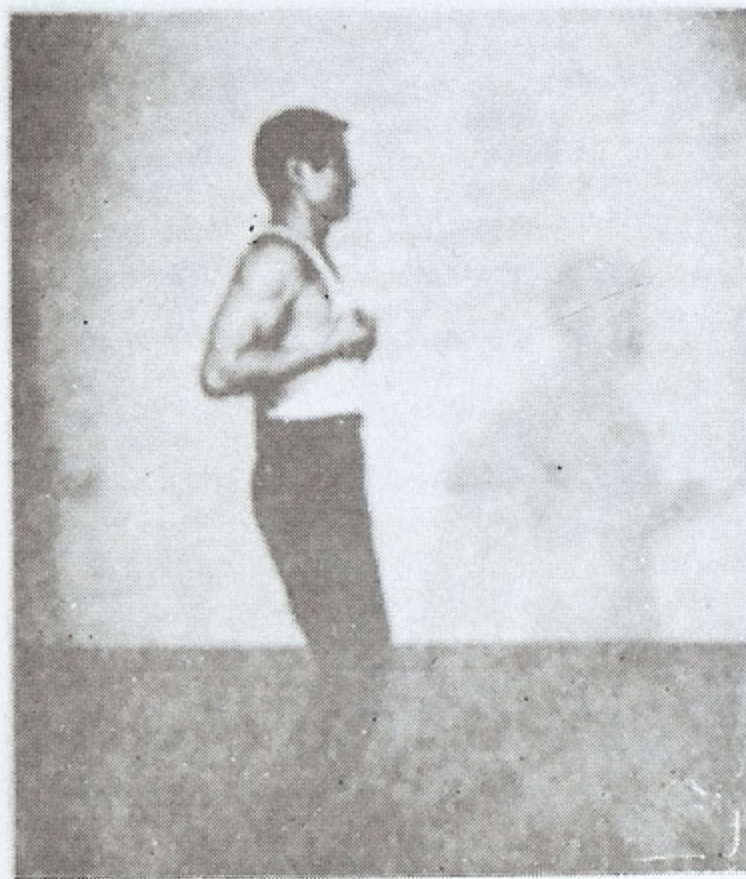
(97)左掌成伏手後，慢慢恢復握拳姿勢。

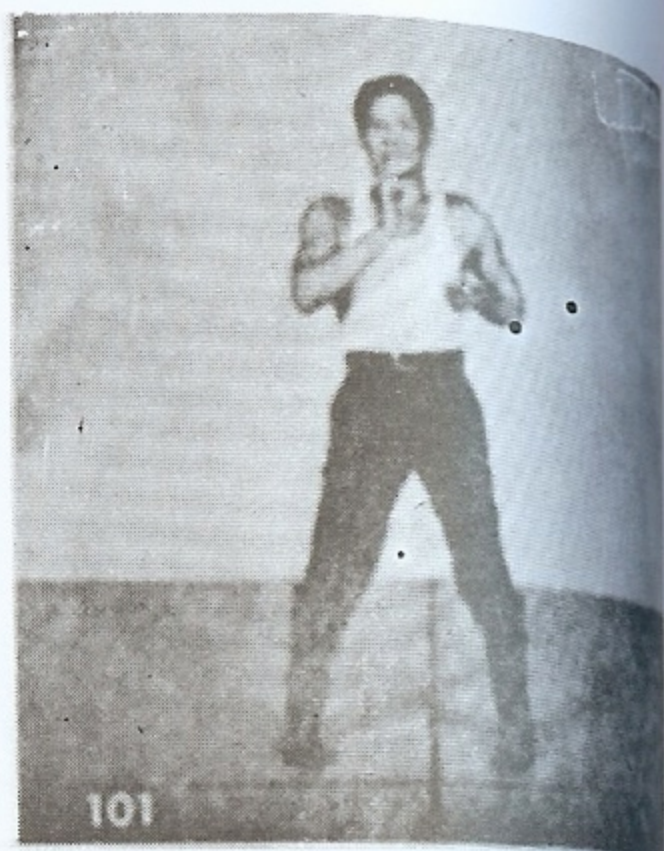
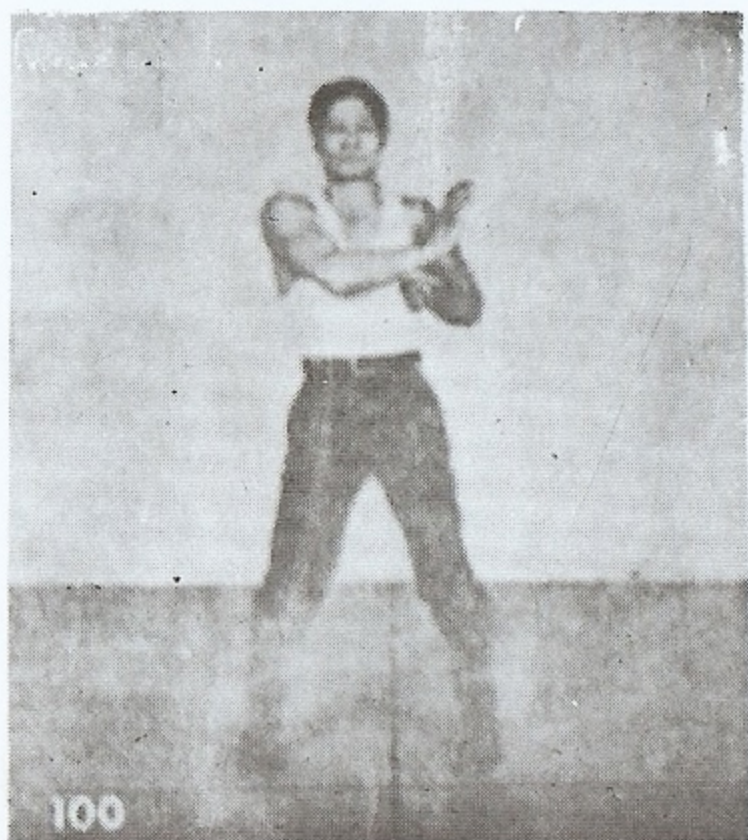




(98)左掌成握拳姿勢，慢慢收回胸側。

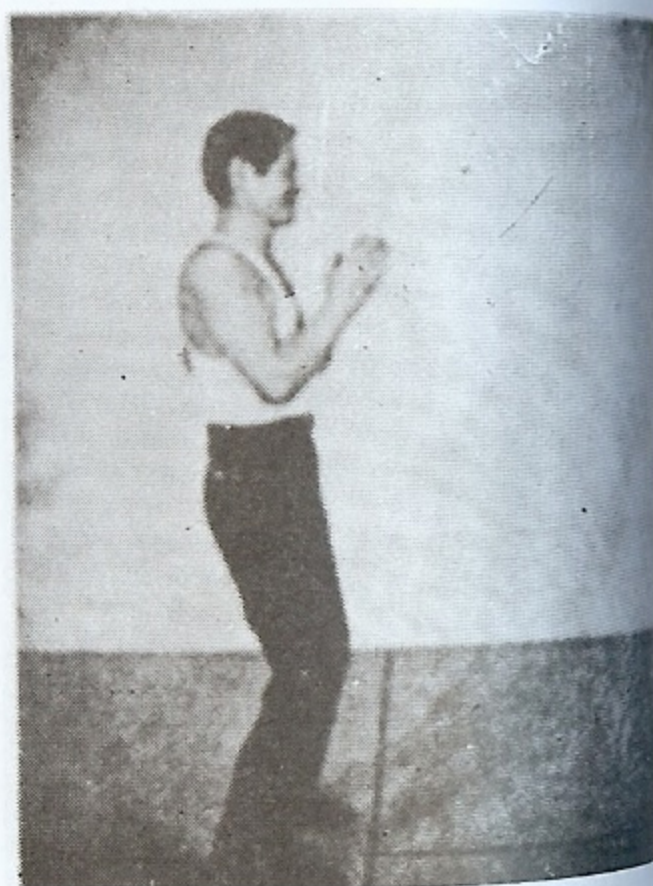
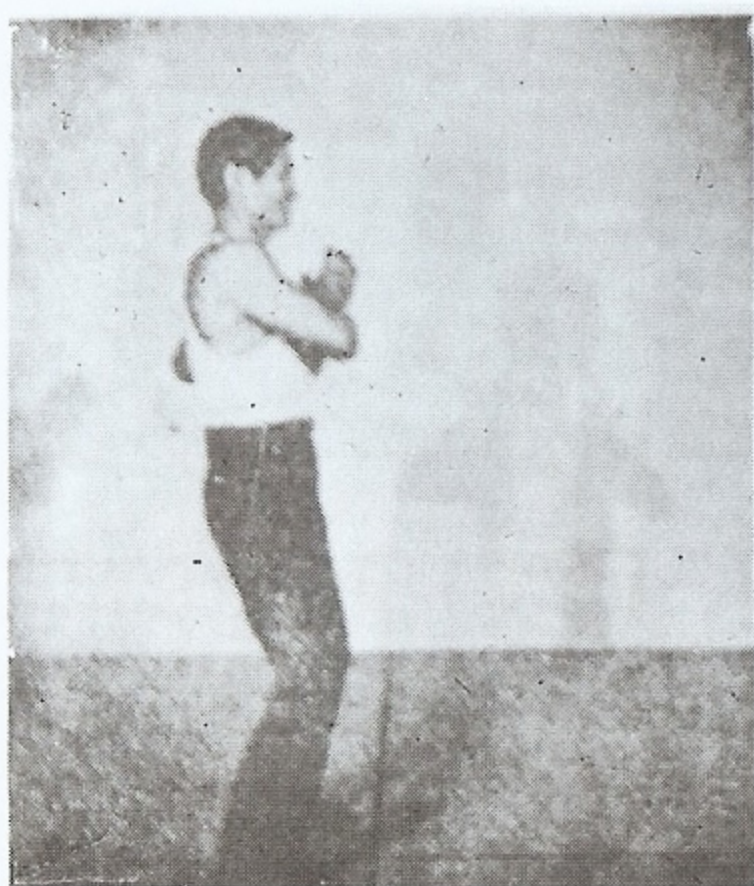
(99)恢復原窄馬步，注意每次恢復窄馬步時應做換氣之動作。

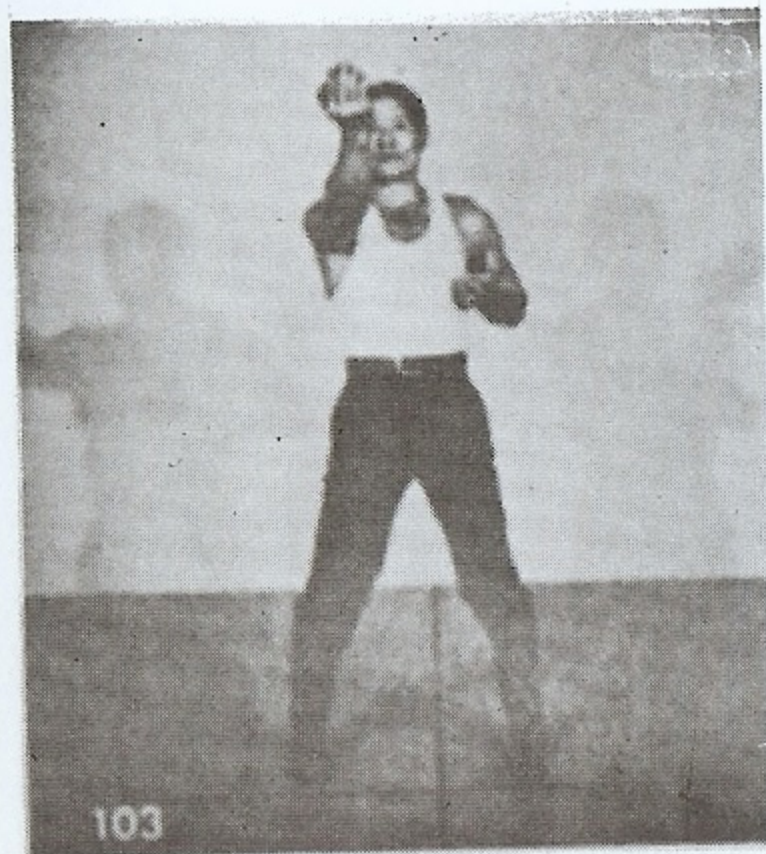
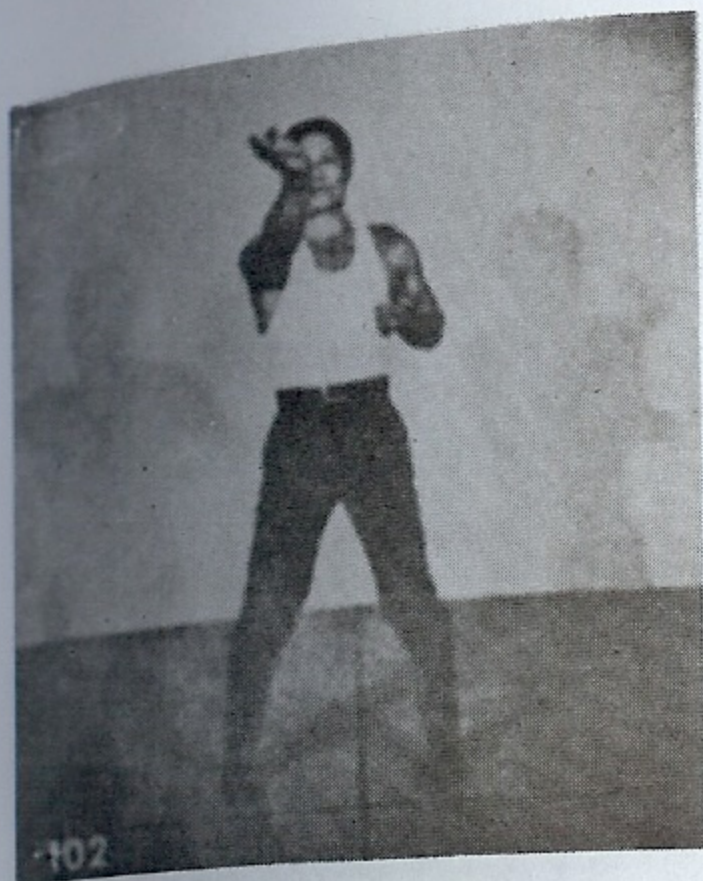




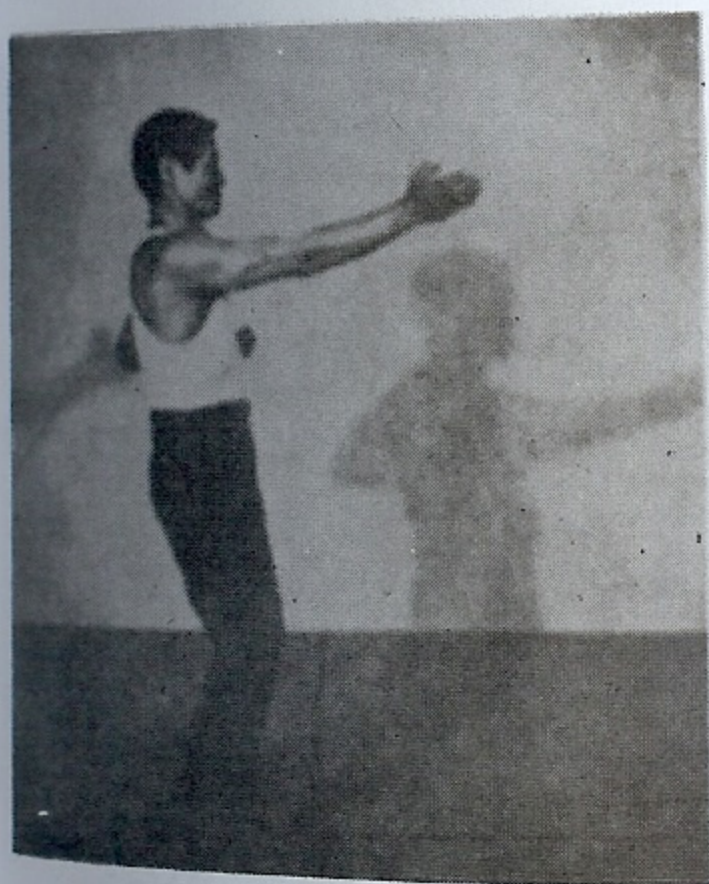
(100)右手開掌向左側做拍手，但右手掌不能超過左肩外側。

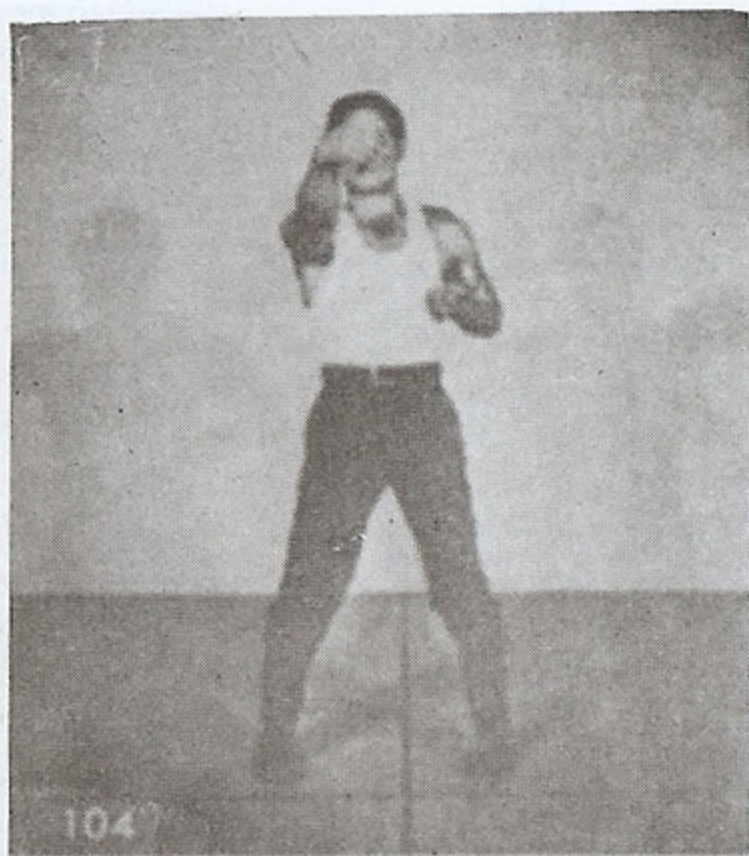
(101)右掌迅速收回至中線位置，成佛手。



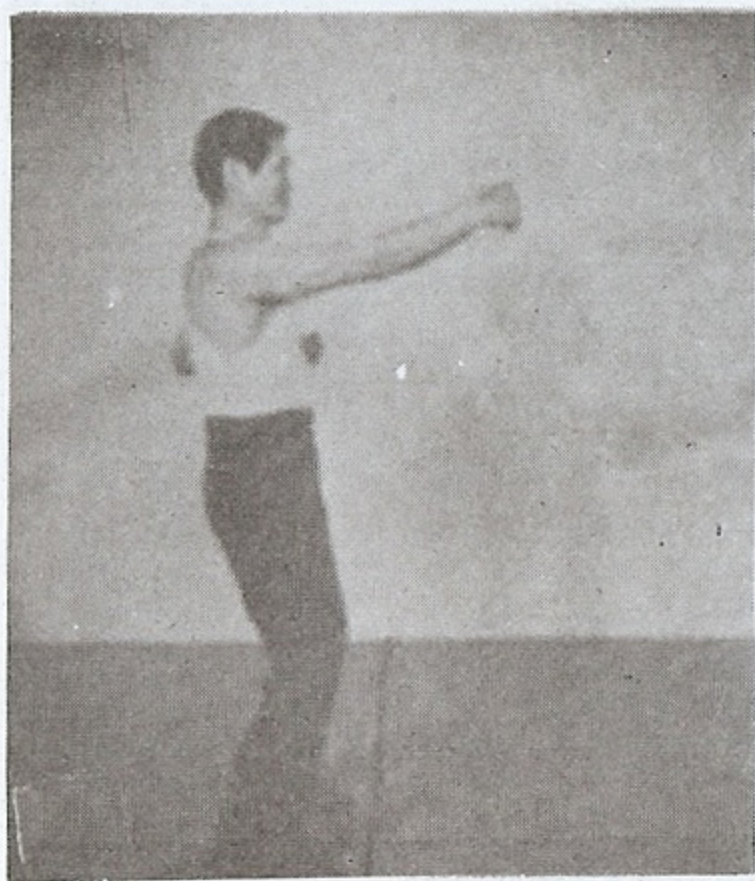


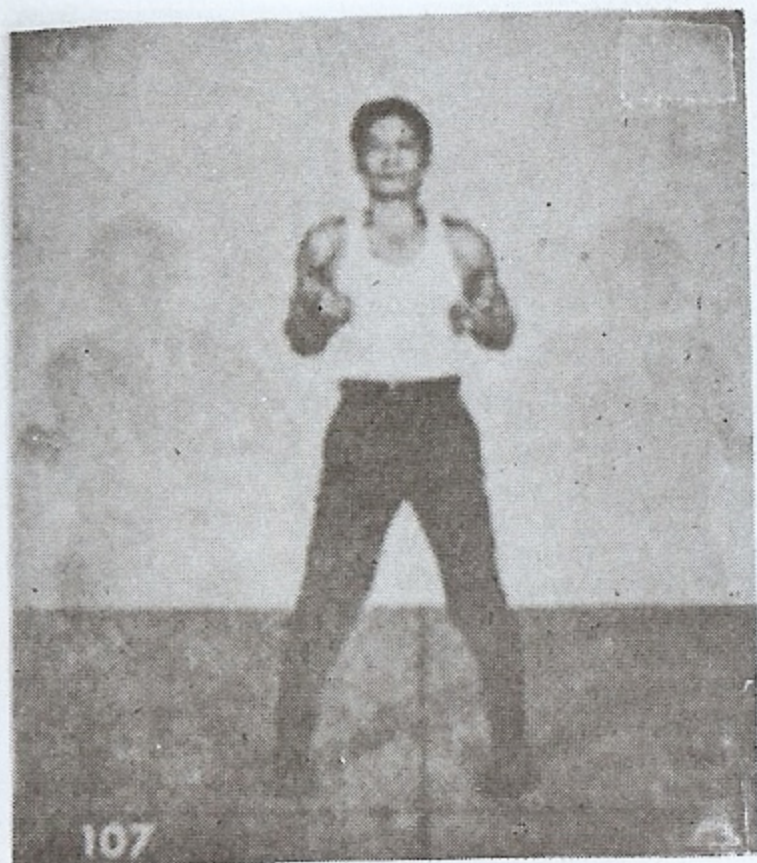
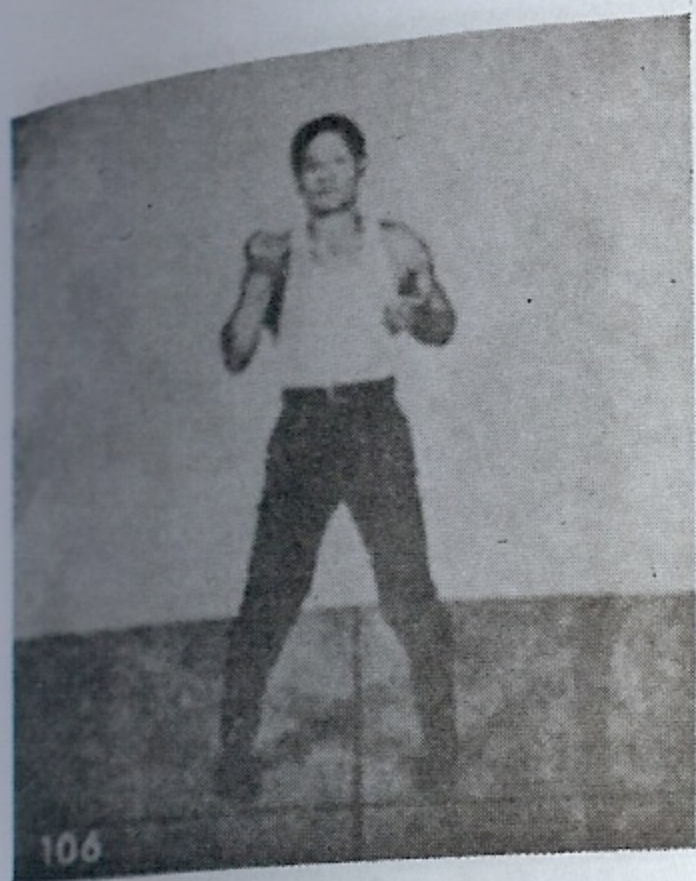
(102)右掌繼續沿中線向前做掌擊，打向對手之人中部位。
 (103)右掌順時鐘方向將掌心轉向上，成攤手。



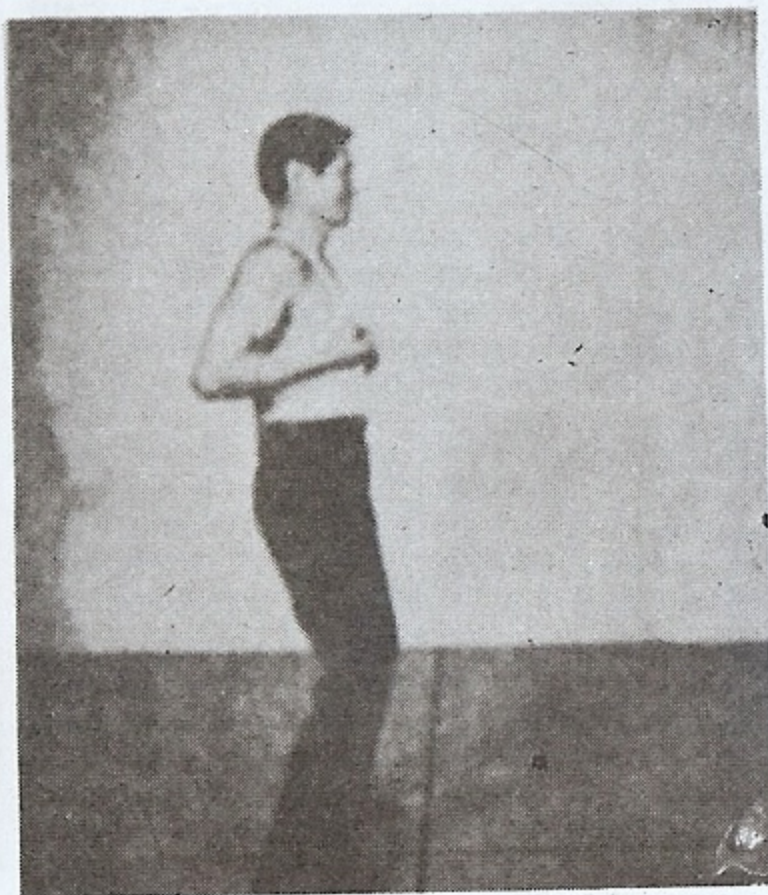


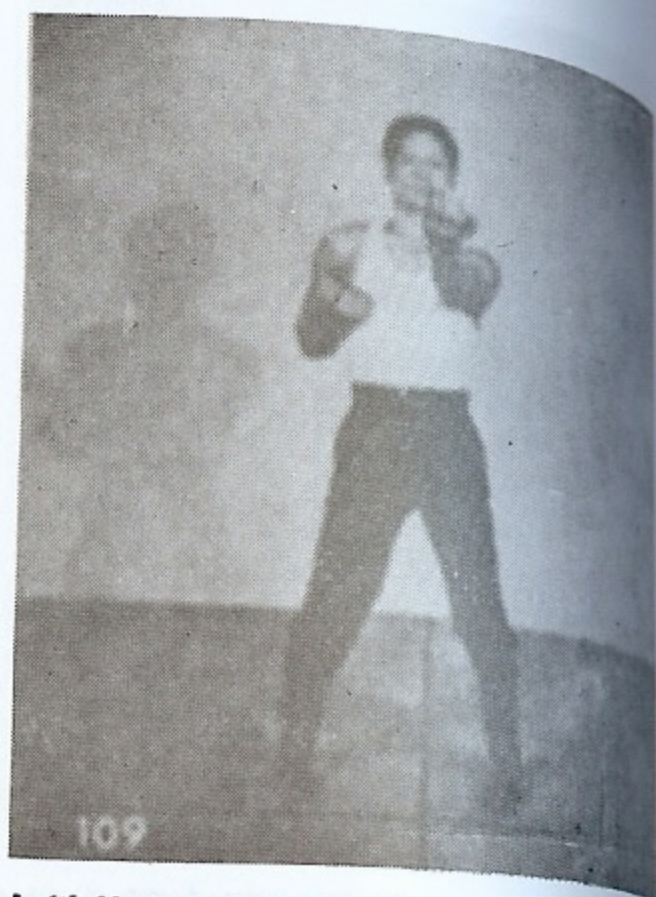
(104)右掌再繼續反時鐘方向，使掌心轉向下成伏手。
 (105)伏手之動作完成後，右掌慢慢恢復握拳姿勢。





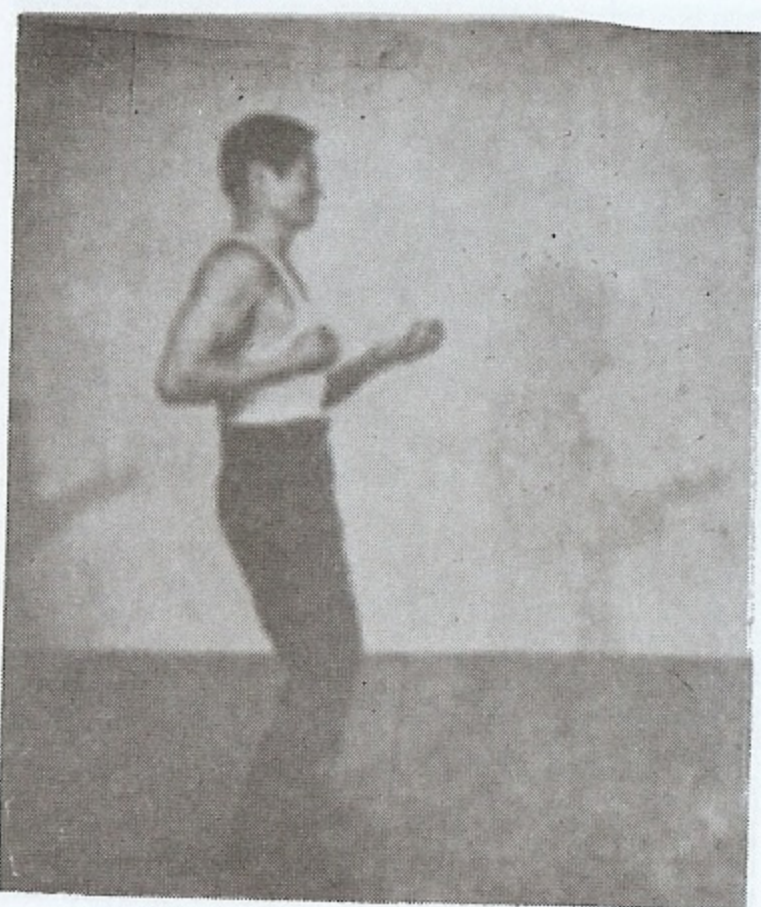
(106) 右掌恢復握拳姿勢之同時，右臂慢慢收回胸側。
 (107) 右拳收回至胸側後恢復窄馬步。

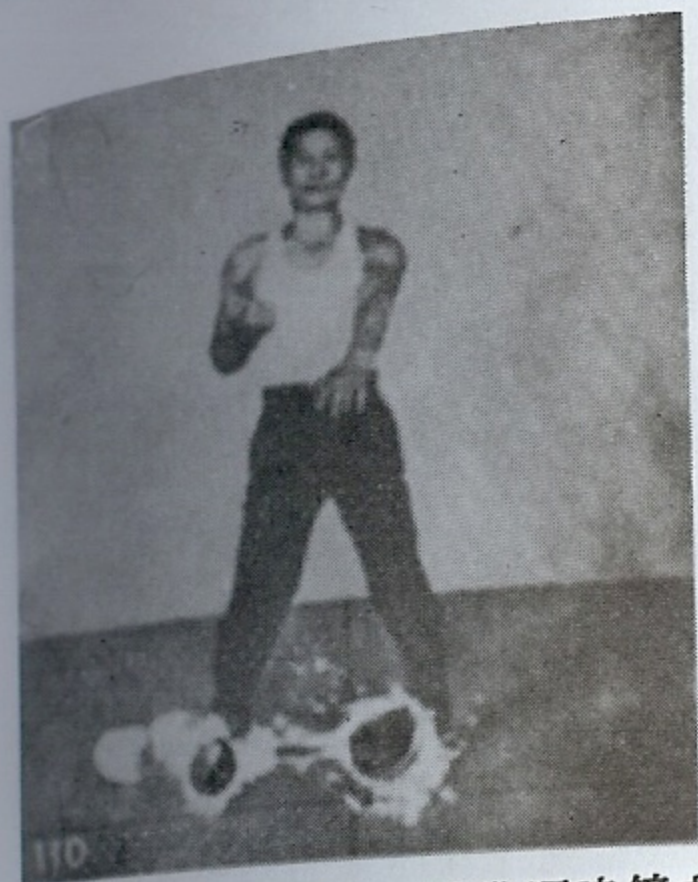




(108) 左手開掌，掌心向上移至中線位置成攤手。

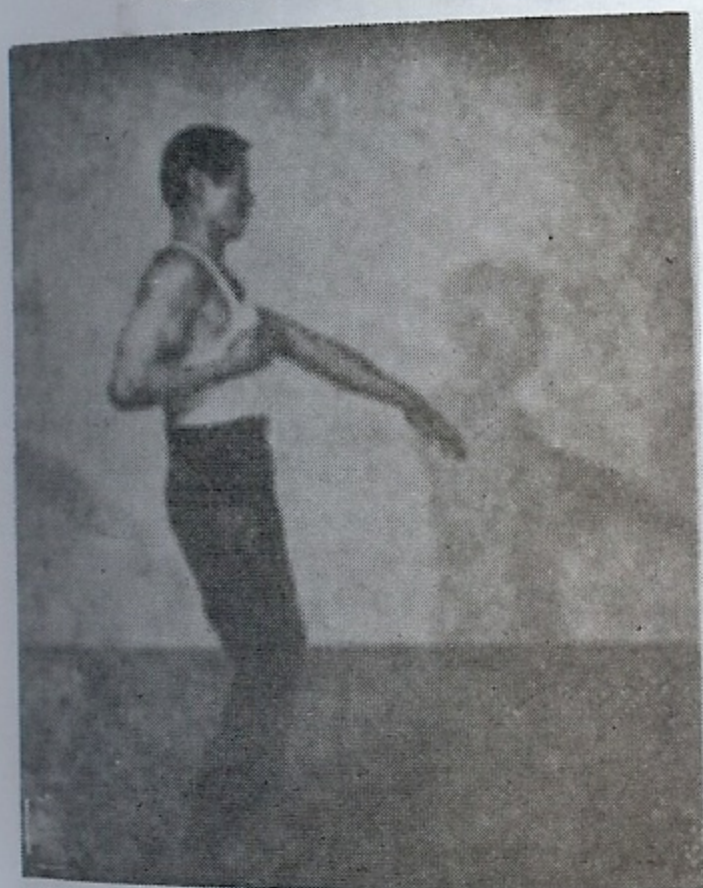
(109) 左掌沿中線擊出，手掌之位置約在臂長之四分之三處，指尖約與肩同高。

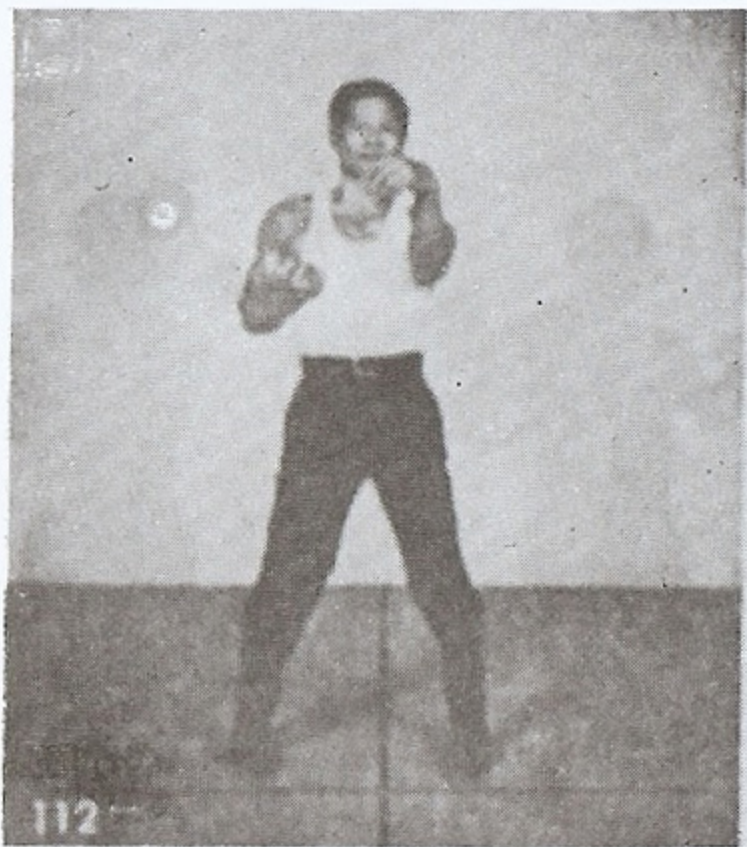




(110)肘部不動，手掌順時鐘方向切向下、掌心朝地面、手臂伸直成綁手。

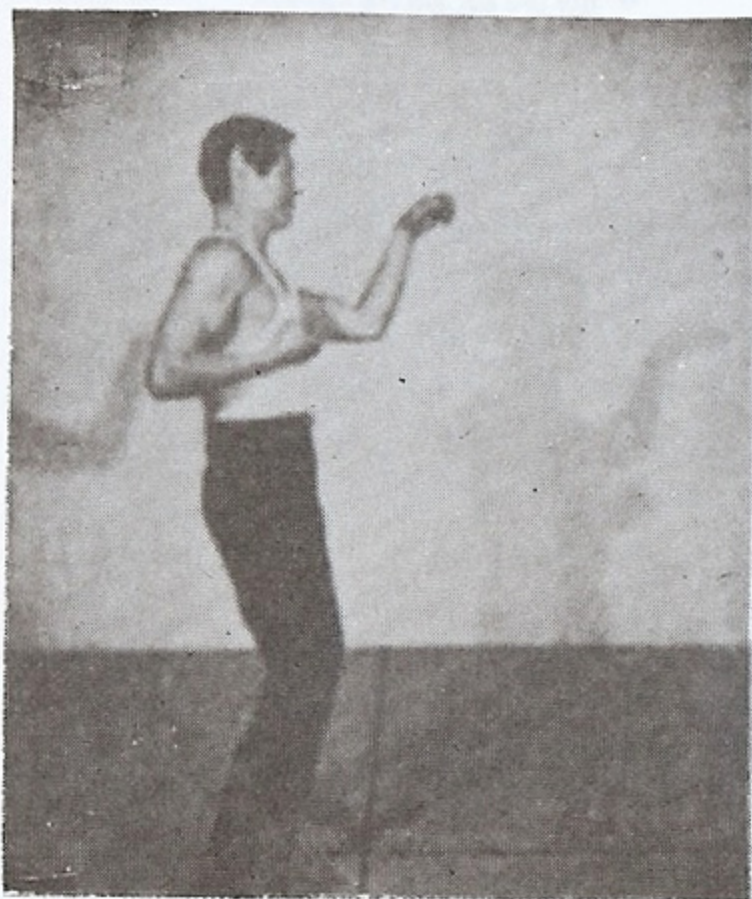
(111)左掌再次反時鐘方向將掌心轉向上成攤手，與(109)之動作相同。

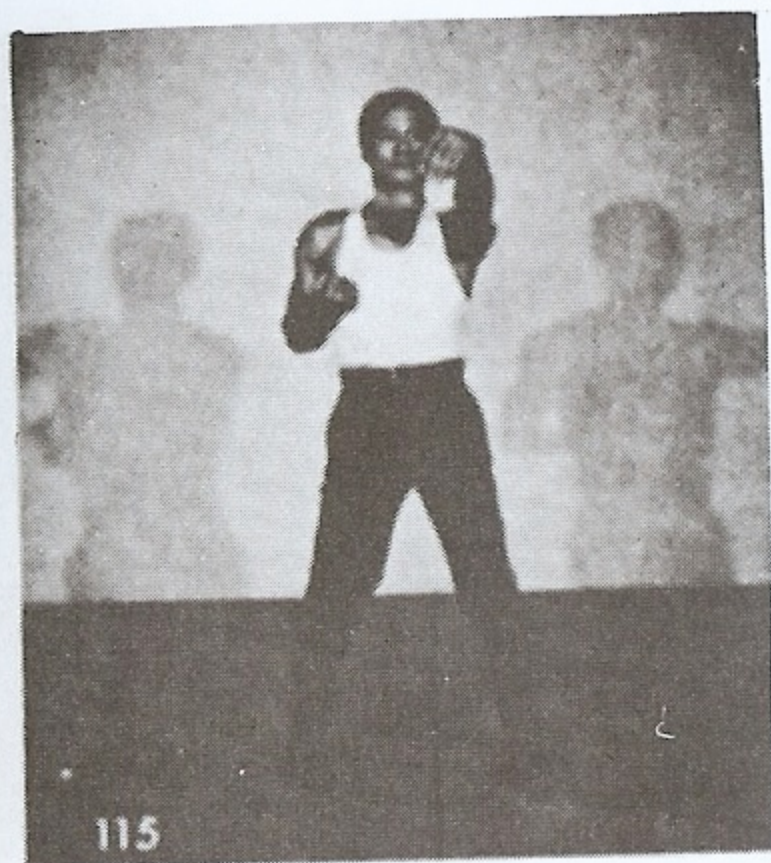
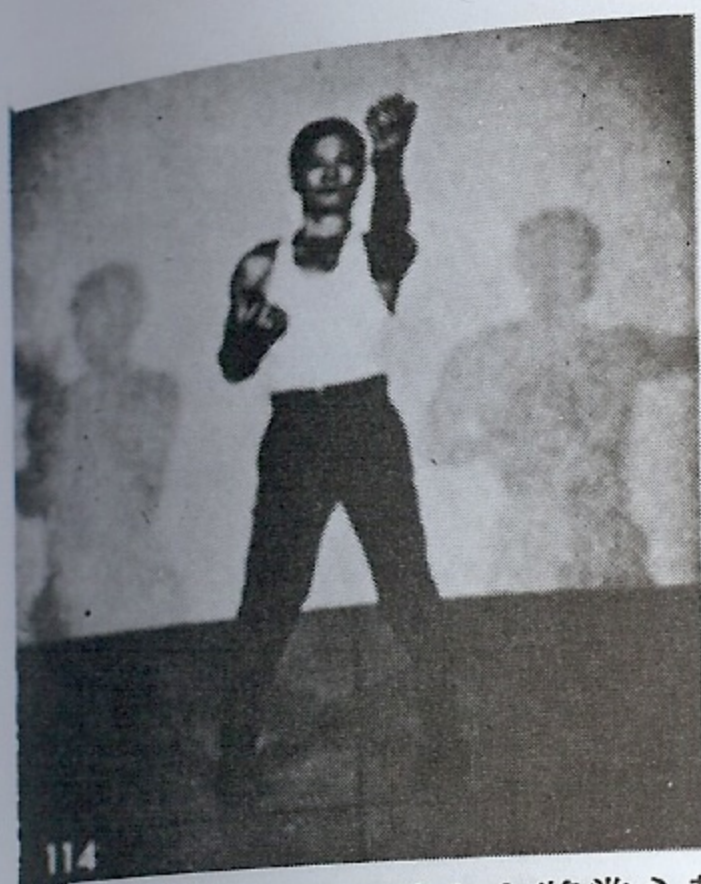




(112)肘部不動，手掌順時鐘方向轉向下成伏手。

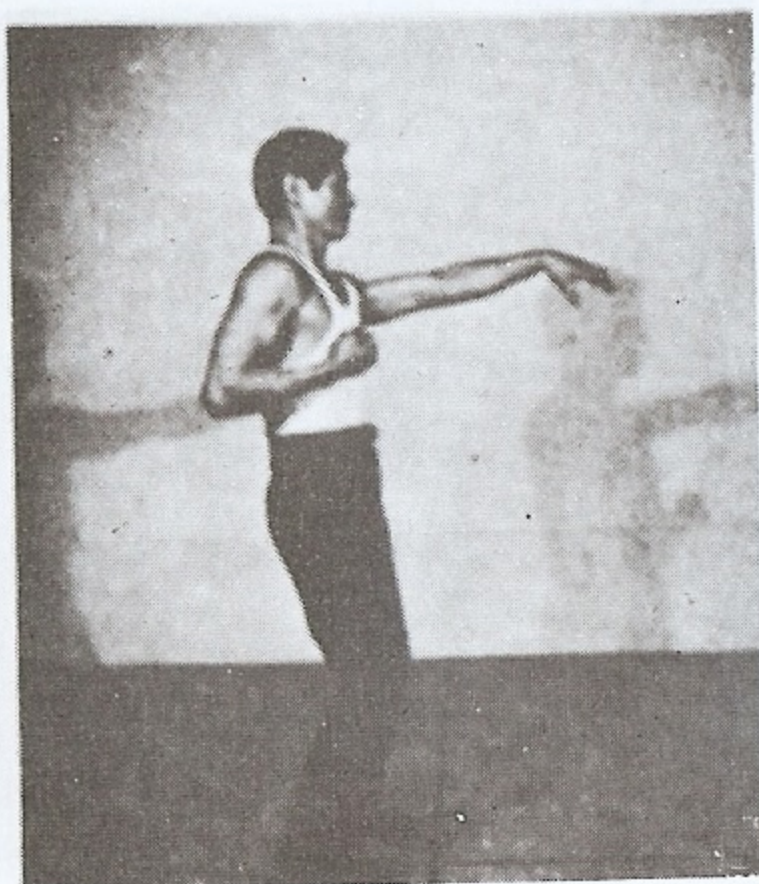
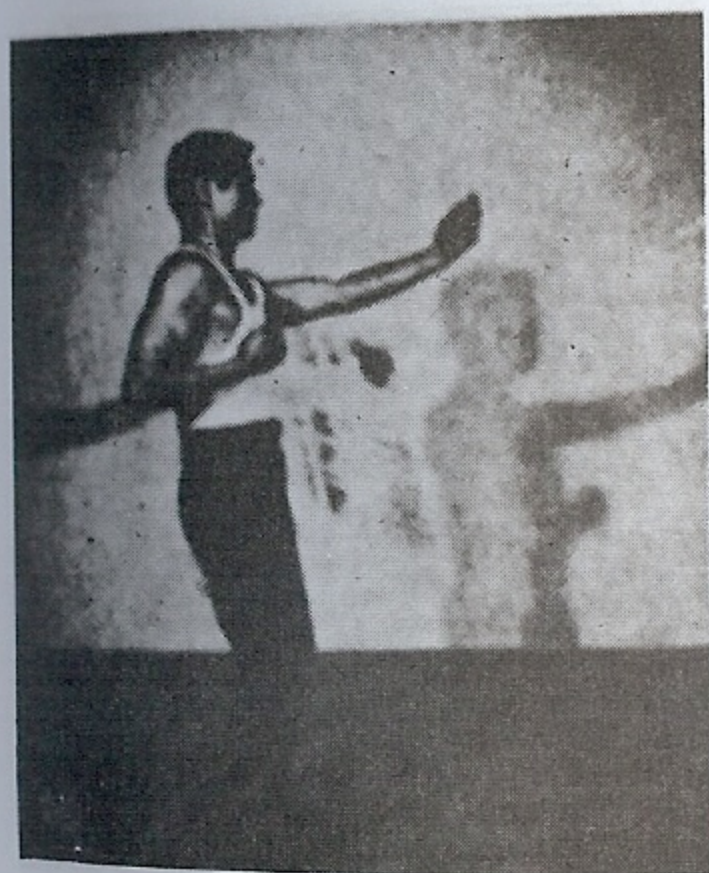
(113)左掌順中線向前做掌擊，與第(94)之動作同。

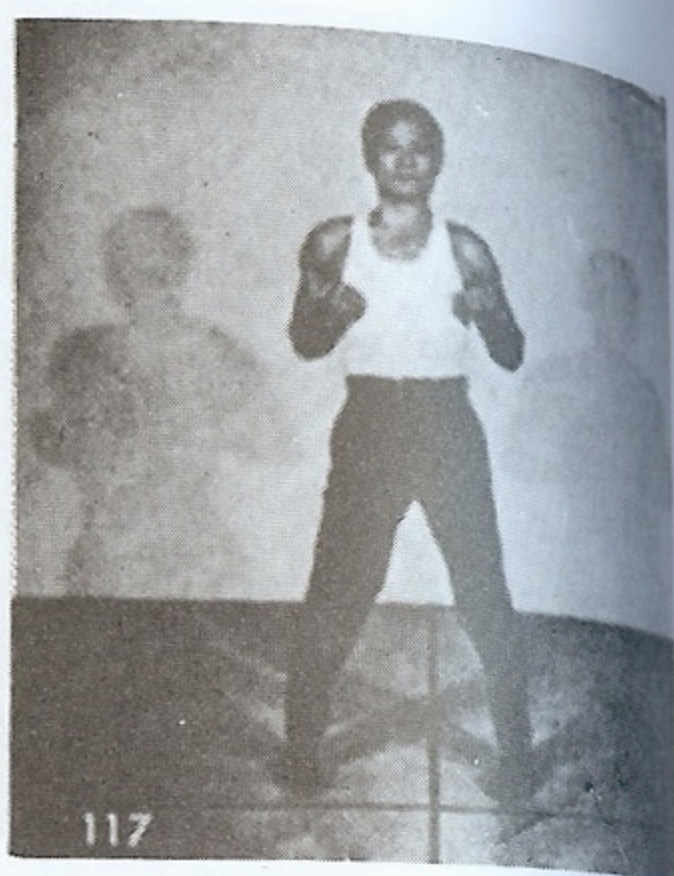
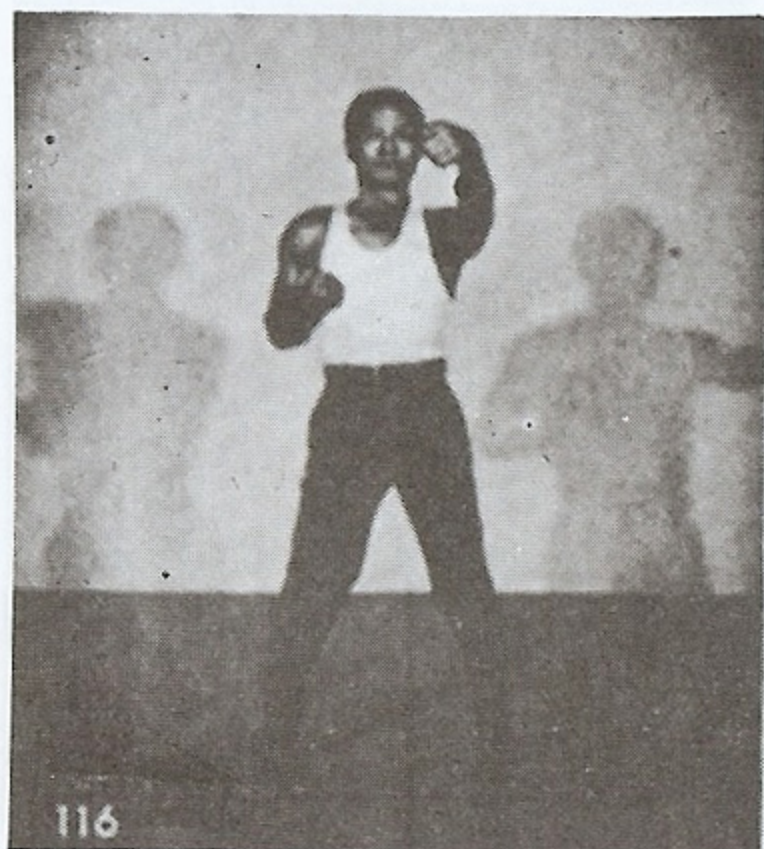




(114)手掌反時鐘方向將掌心轉向上再次成攤手。

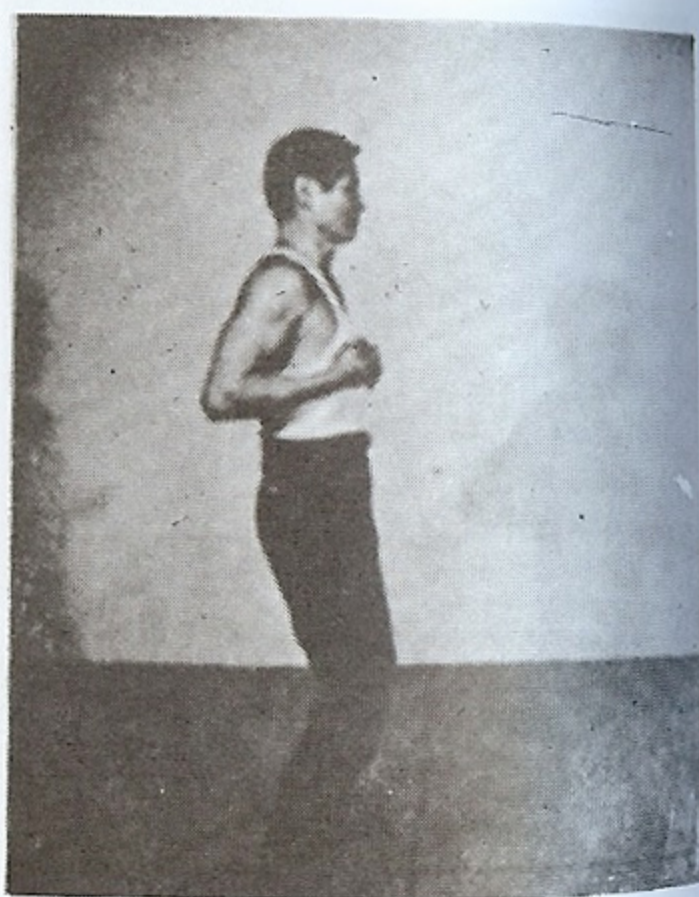
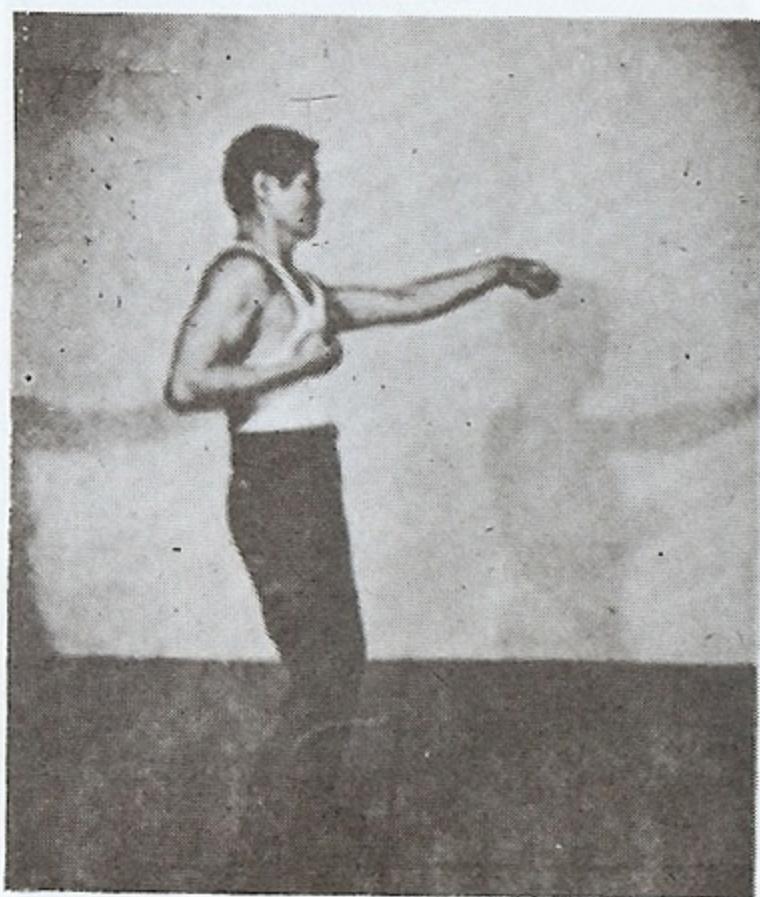
(115)攤手完成後，手掌順時鐘方向，將掌心轉向下，注意肘部應保持不動，僅手腕做旋轉之動作。

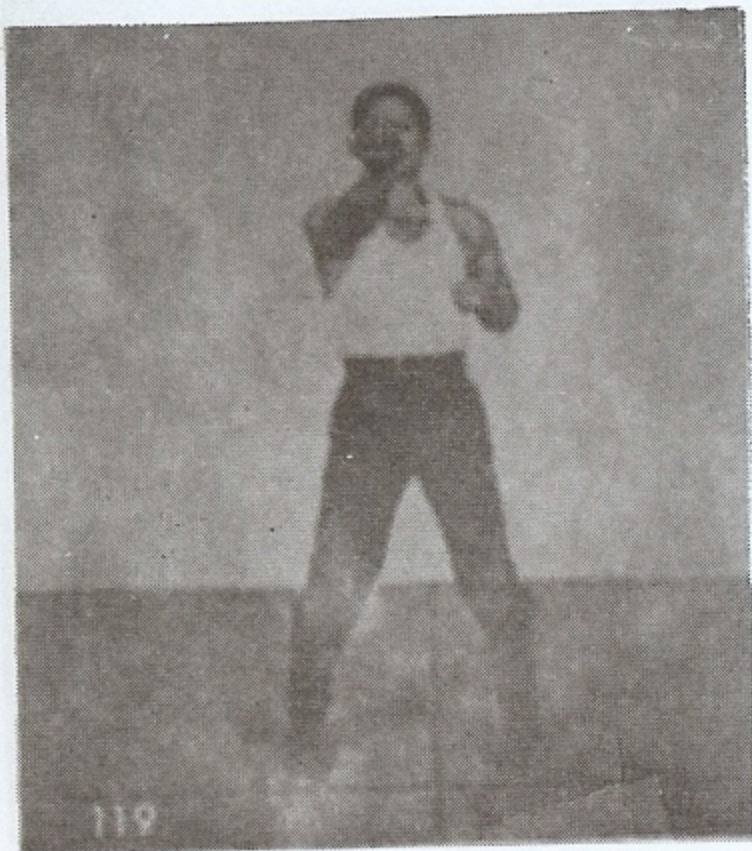
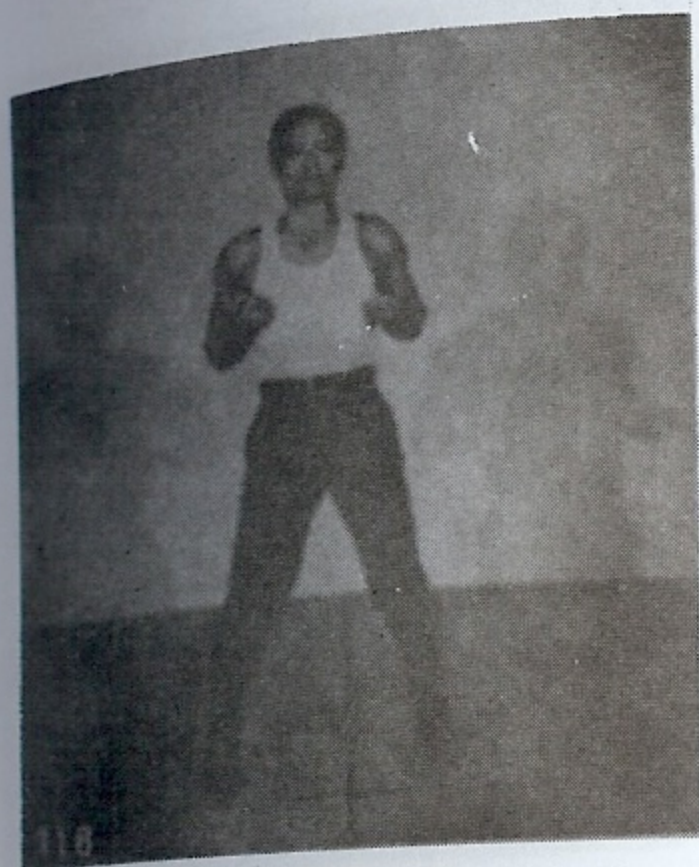




(116)左掌慢慢恢復握拳姿勢。

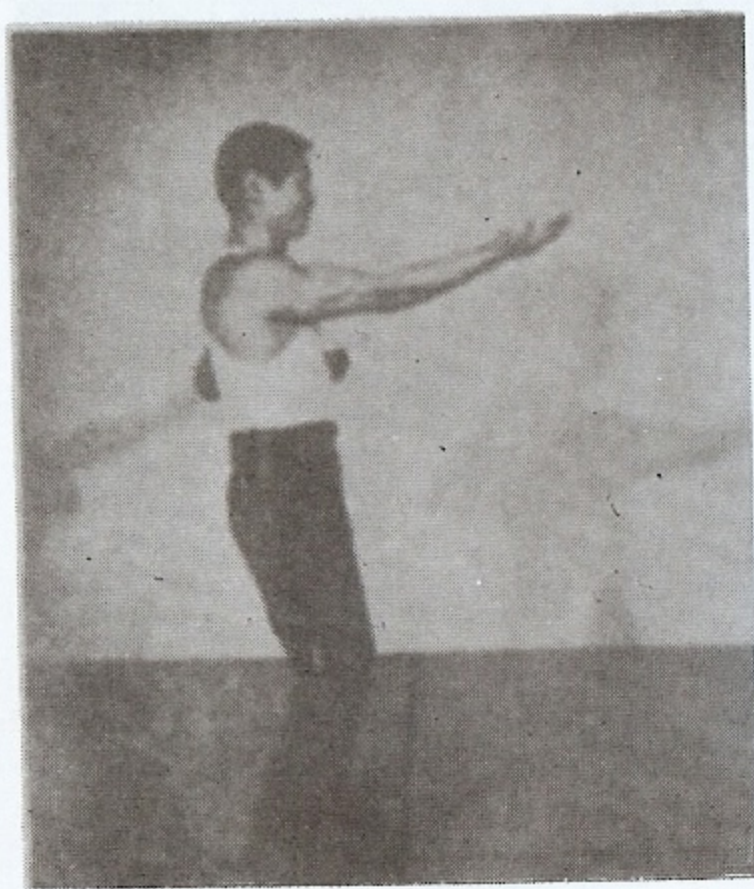
(117)左掌握拳之同時，左手臂慢慢恢復胸側位置。

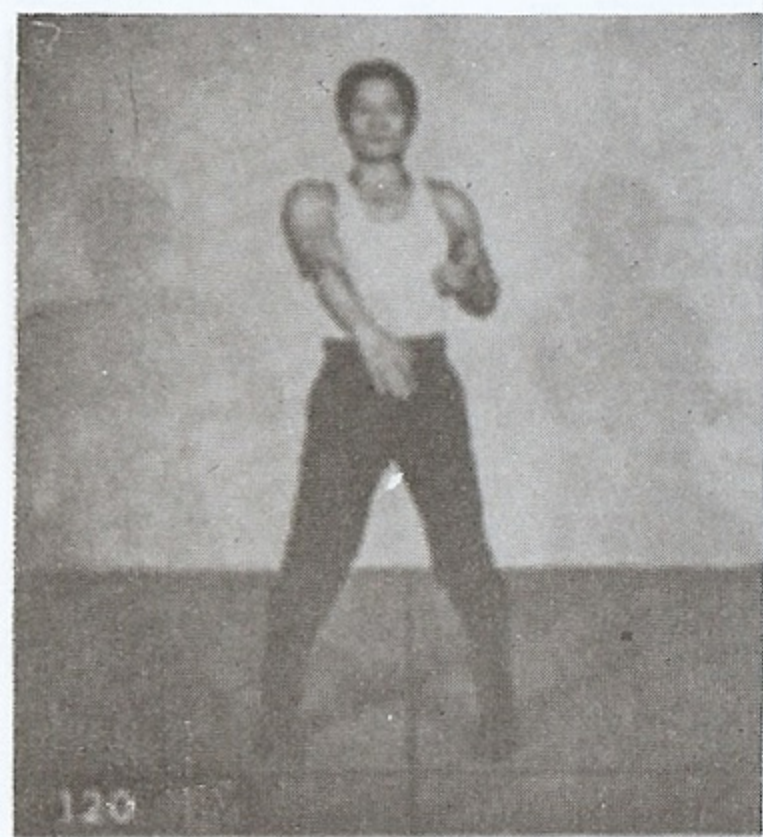




(118)恢復原小念頭窄馬步。

(119)右手成攤手自胸前擊出、手臂不要完全伸直，手掌之位置約在臂長之四分之三處。

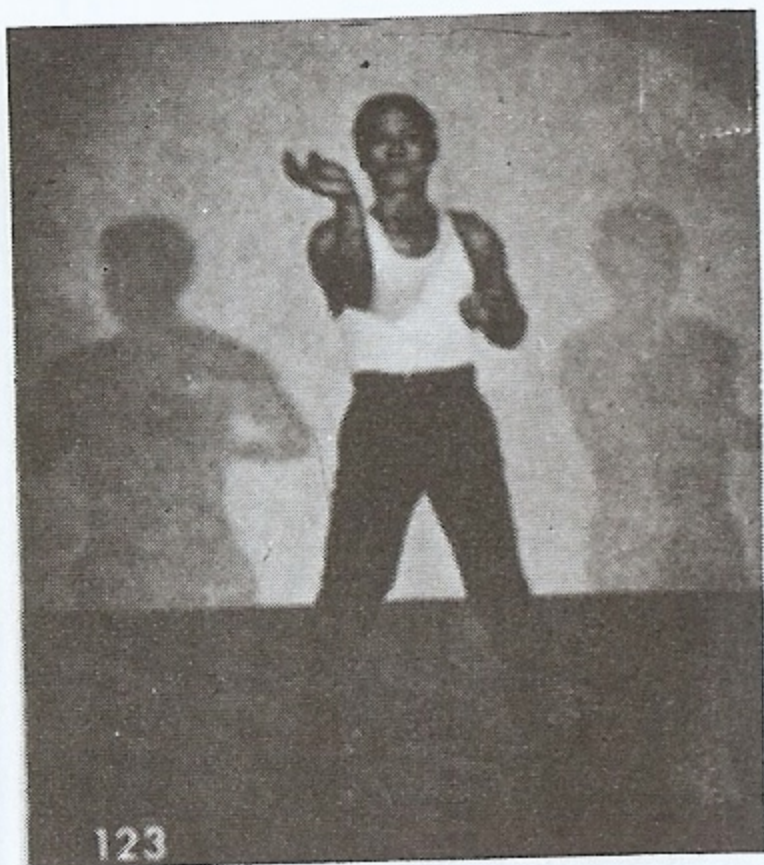
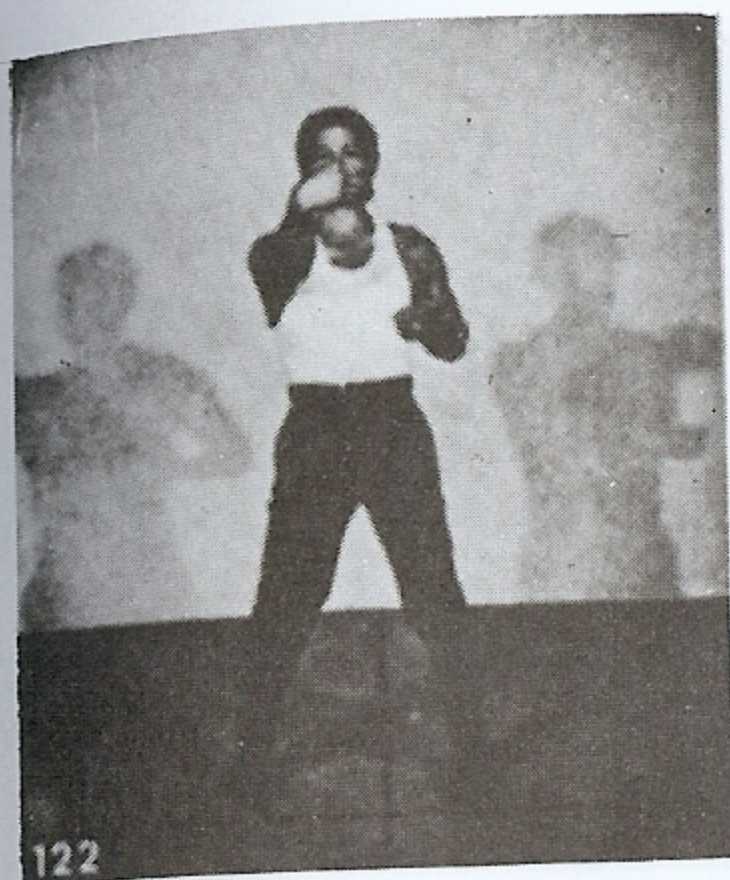




(120) 右掌掌心轉向下，手臂完全伸出，成攔手，手掌之位置在小腹前方。

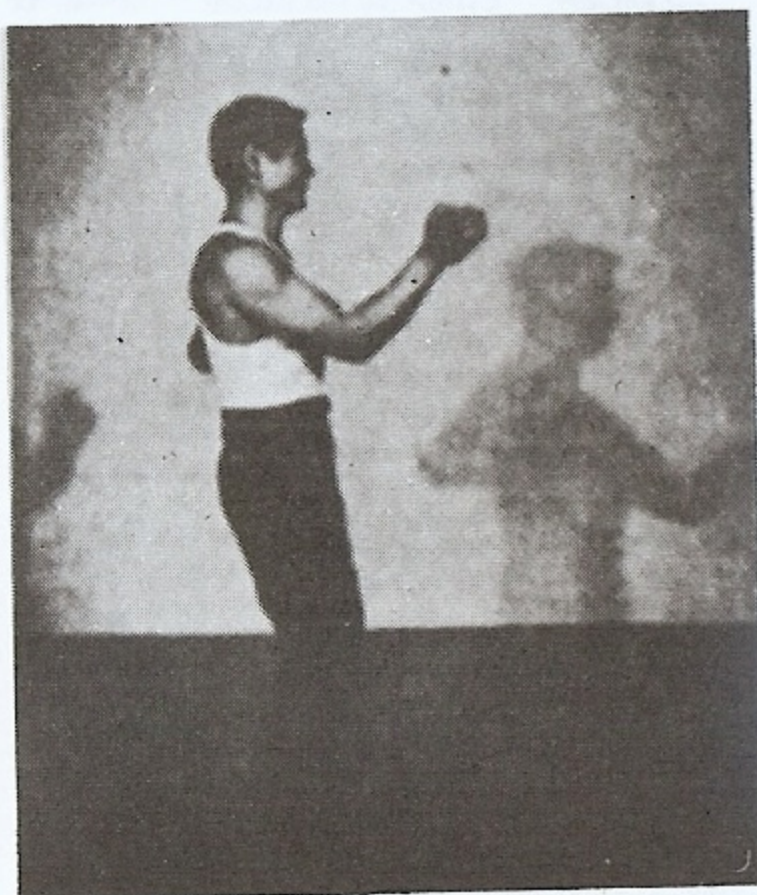
(121) 右手臂迅速舉起，恢復攤手姿勢。

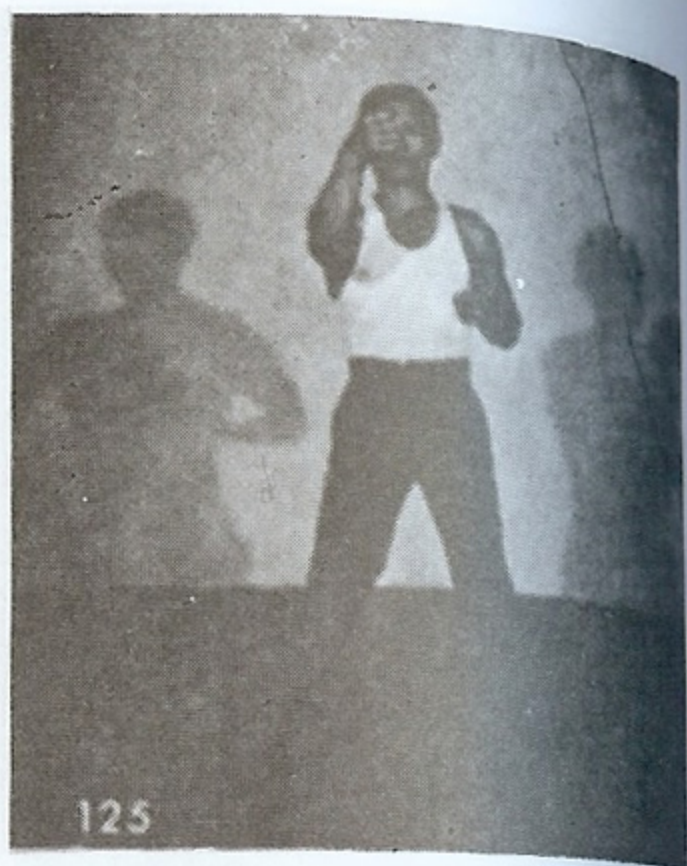
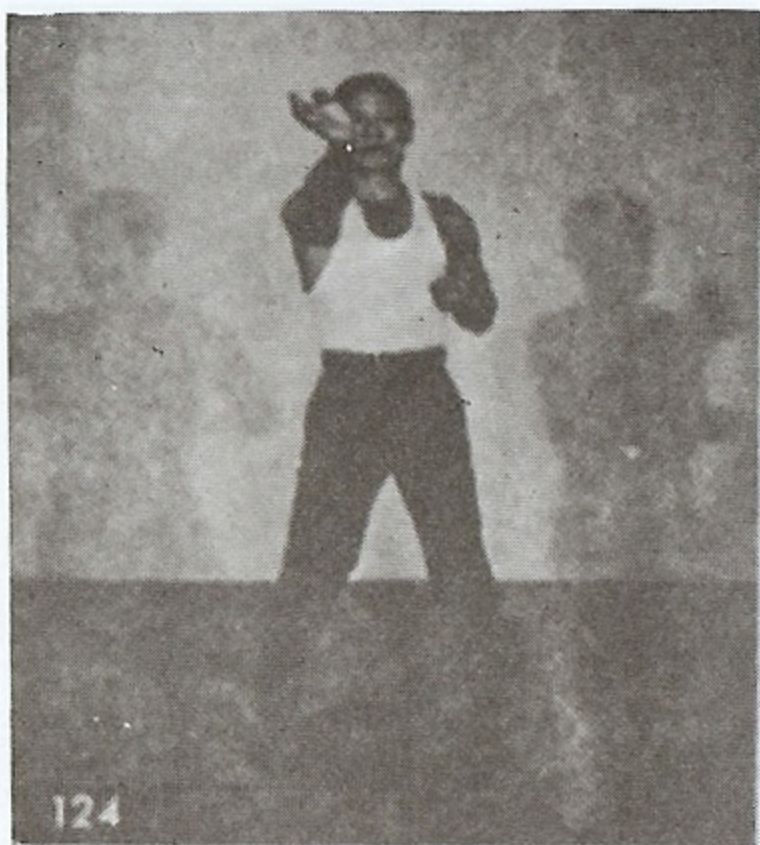




(122)肘部保持不動，手掌開始反時鐘方向旋轉。

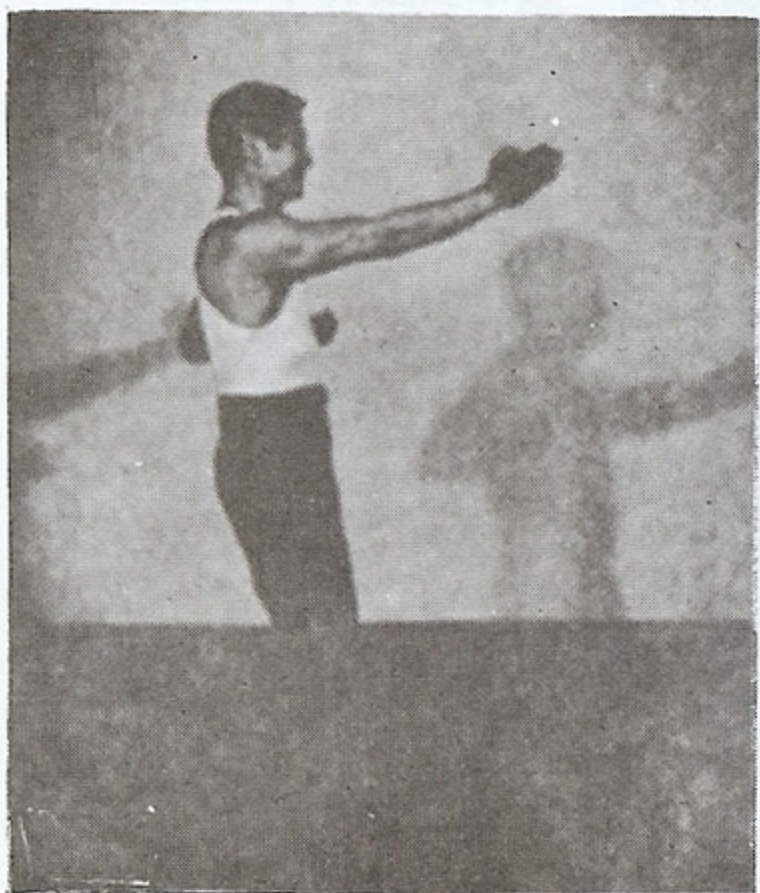
(123)右掌準備做掌擊。

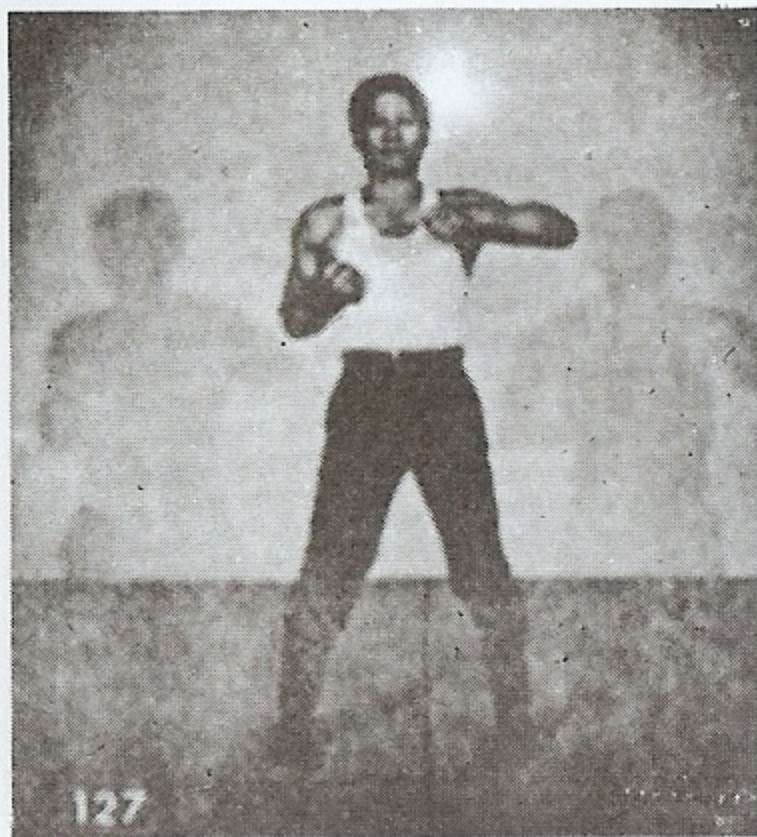
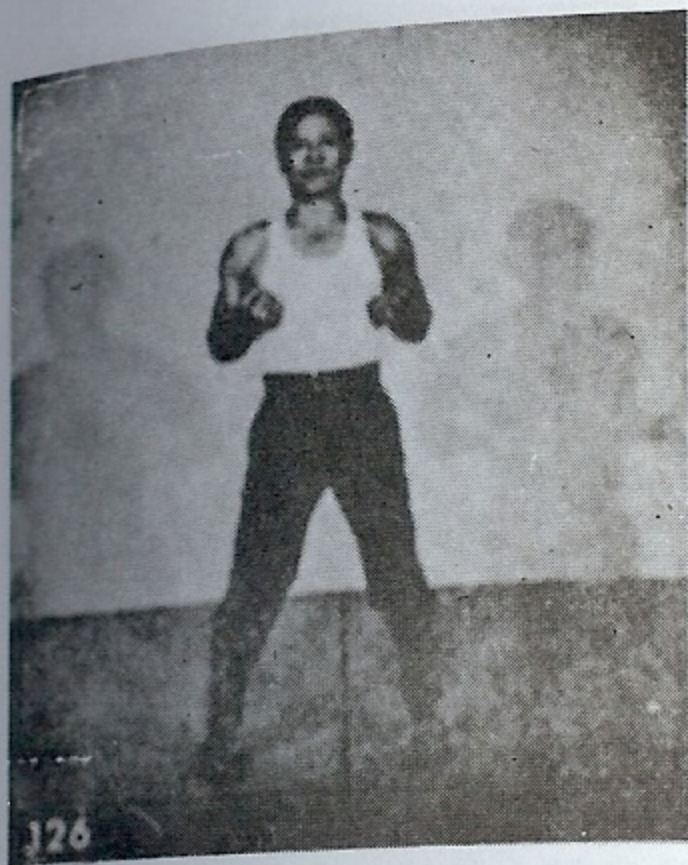




(124)右掌用力擊出，手臂完全伸直，與(102)之動作同。

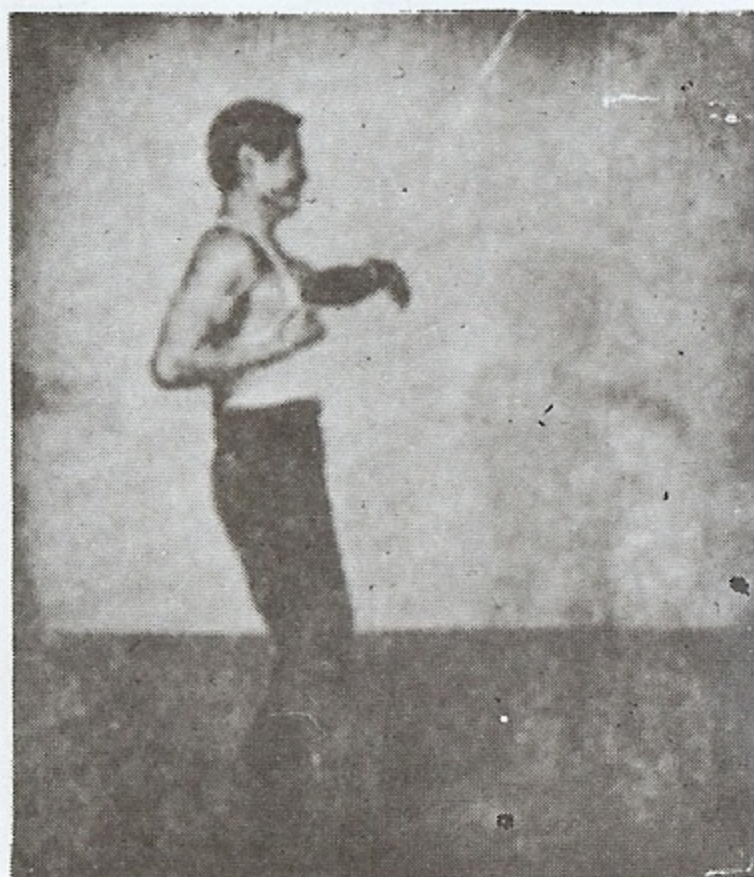
(125)右掌擊出後，慢慢恢復握拳姿勢。

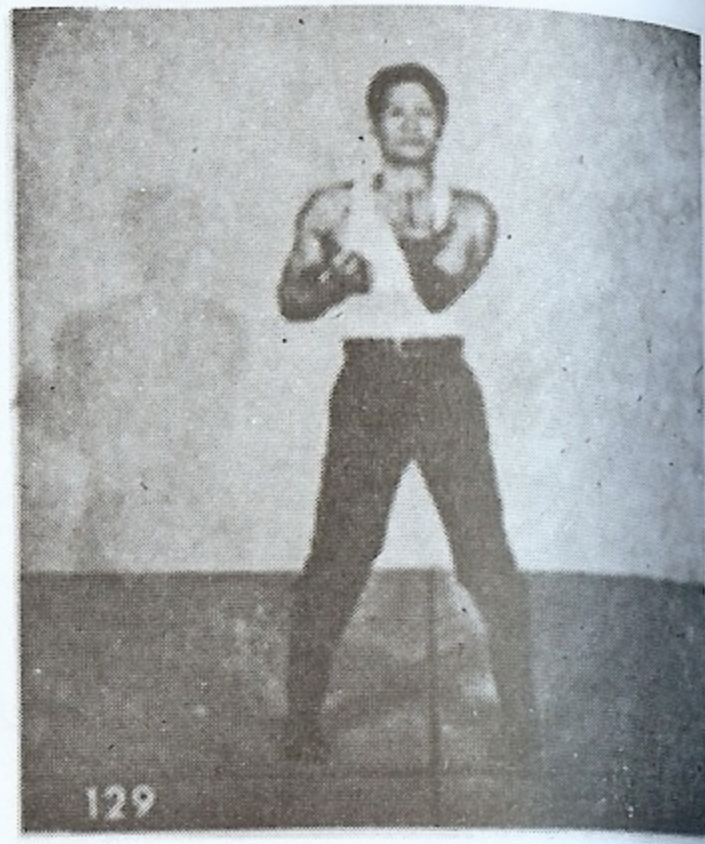
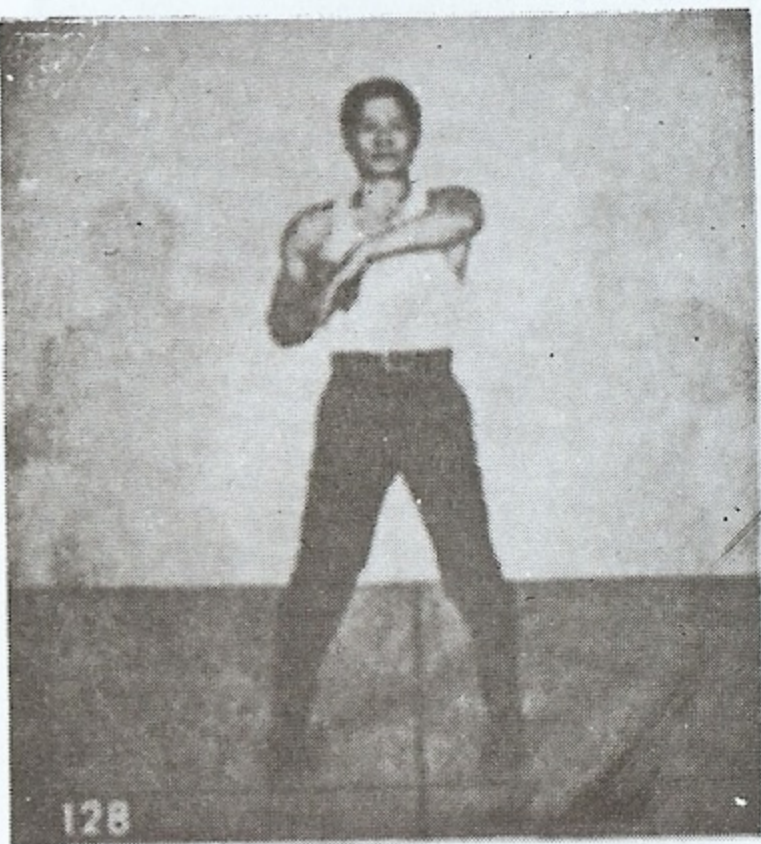




(126)右拳收回右胸側，恢復小念頭窄馬步。

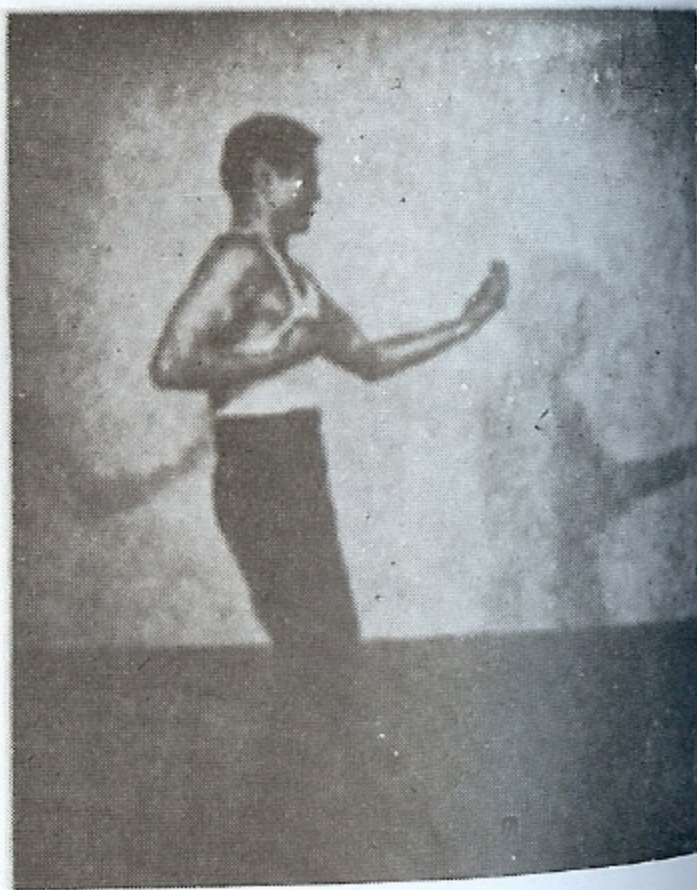
(127)左肘提起，使左小臂與地面平行，並與胸部保持一適當之距離，成膀手，這是詠春拳唯一將肘部提起的一種擋法。

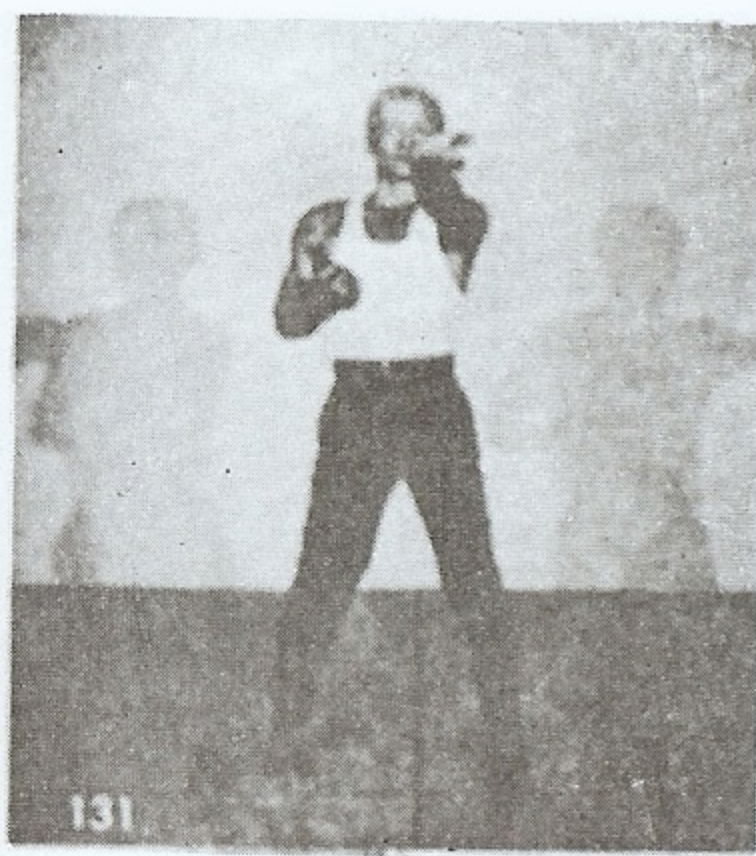
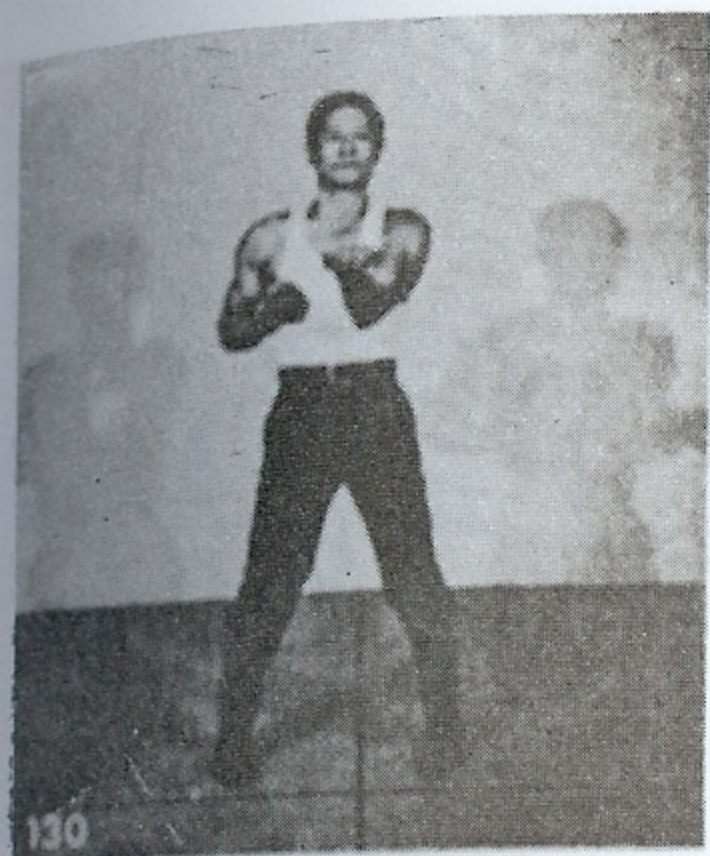




(128) 手肘不動 左小臂向前下方功下，完成膀手之動作。

(129) 由膀手反時鐘方向將手臂轉向上，掌心對著自己，成攤手，手掌之位置約與胸部同高。



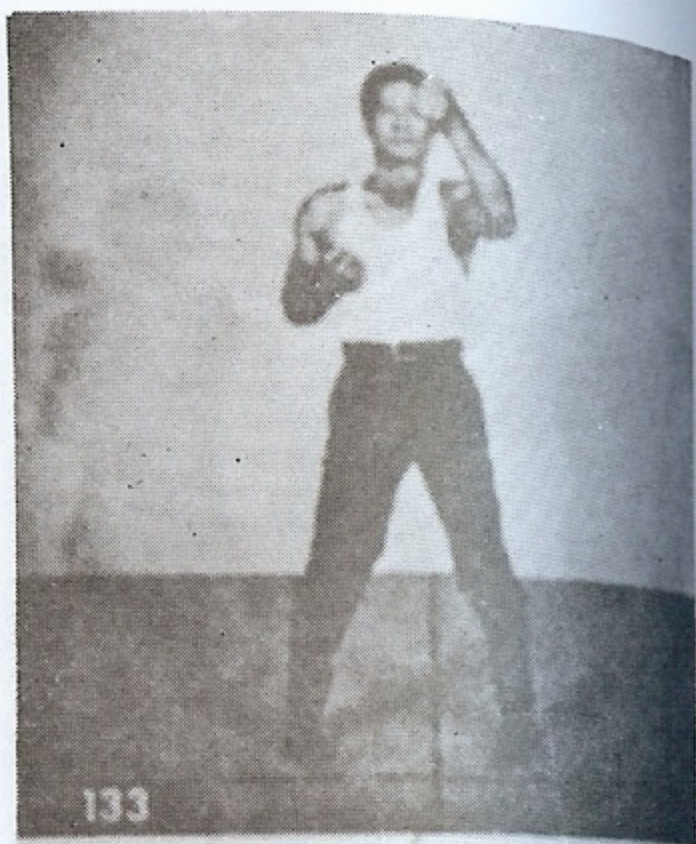
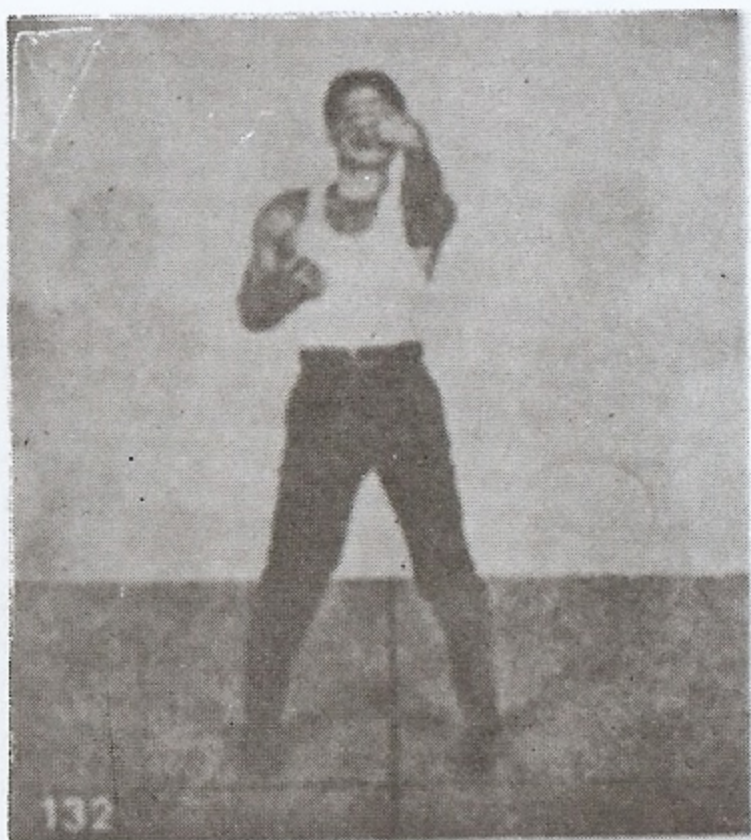


(130)由攤手，將掌心推向前方，準備做反掌，此時肘部仍於原位不動。

(131)左臂以反掌擊出，掌心向著對手，指尖向下，手掌約在

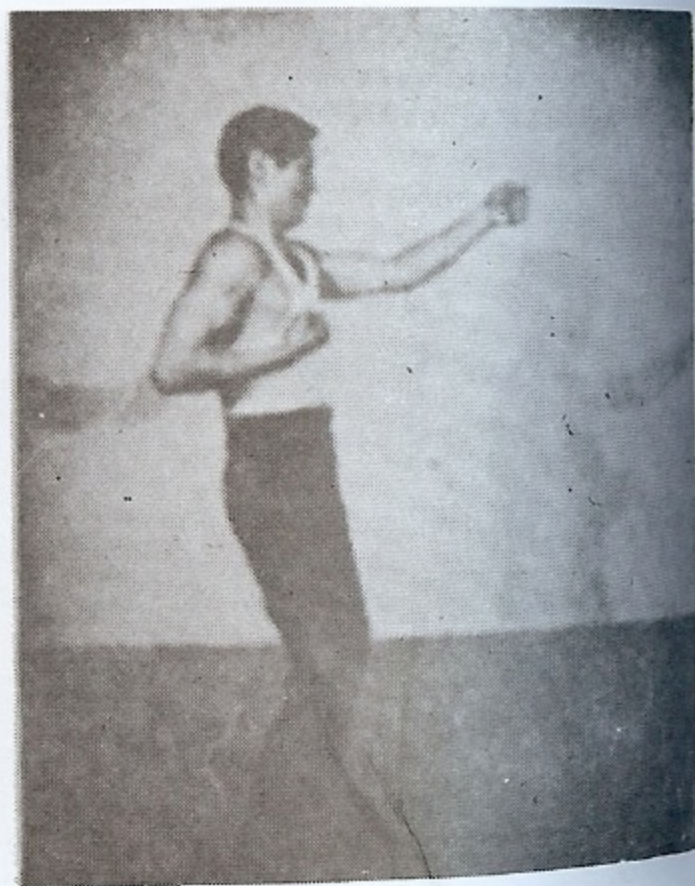
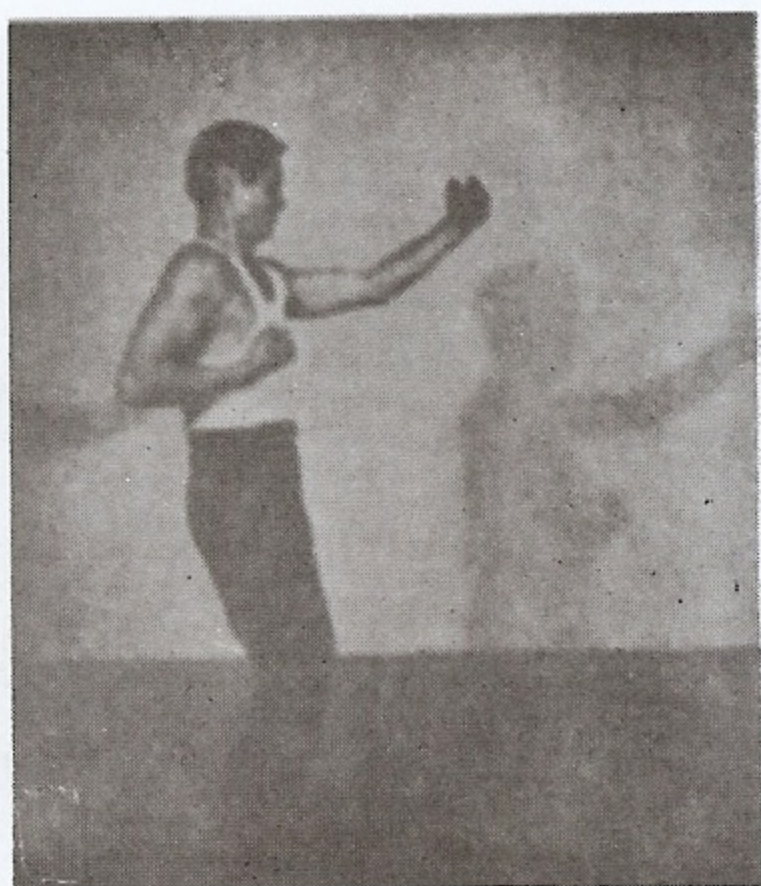


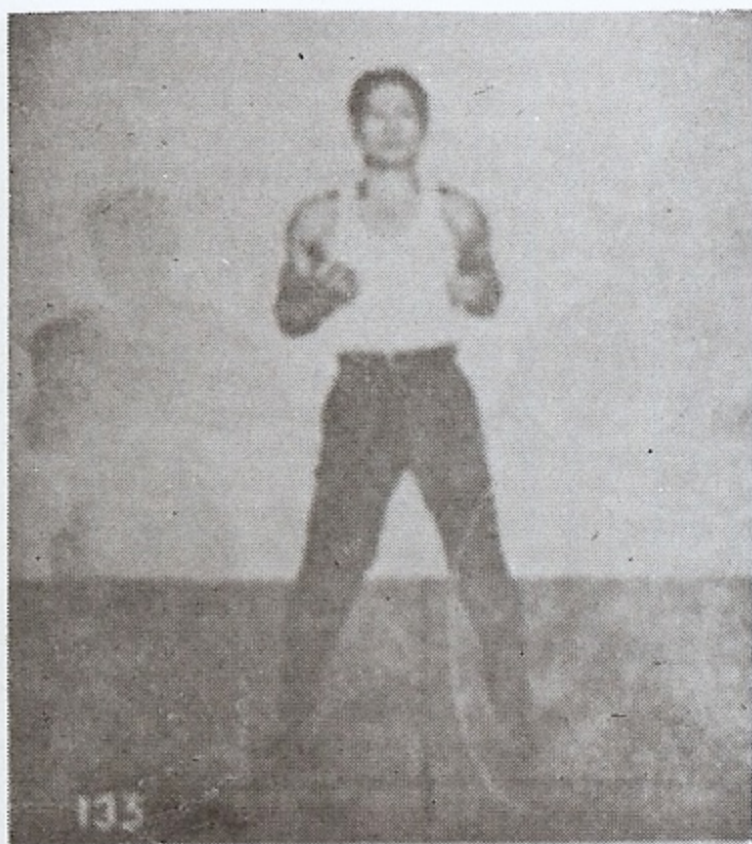
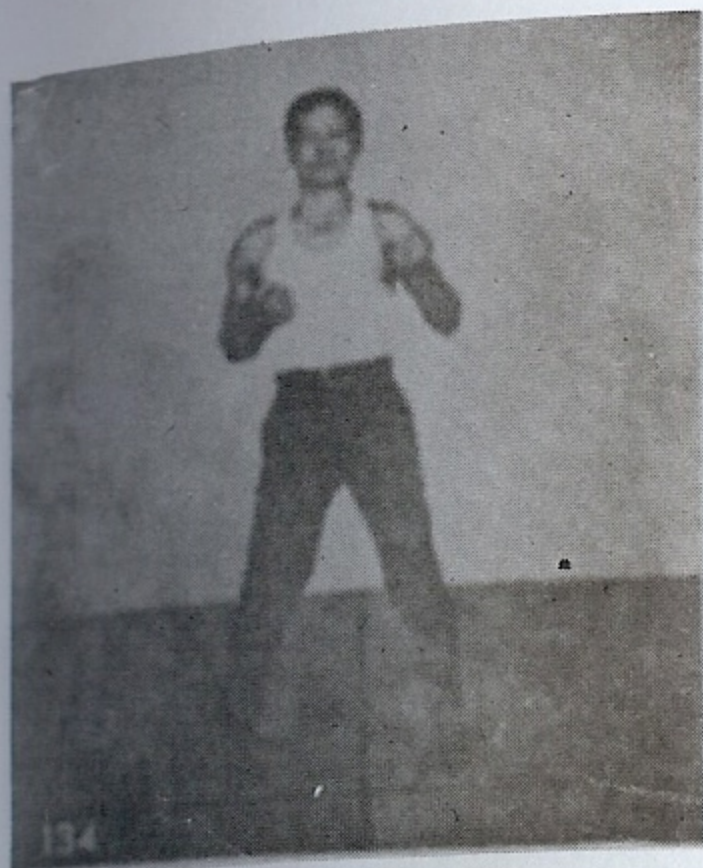
人中部位之正前方。



(132) 手掌順時鐘方向旋轉，使掌心向著自己成伏手。

(133) 伏手完成後，手掌慢慢恢復握拳姿勢。

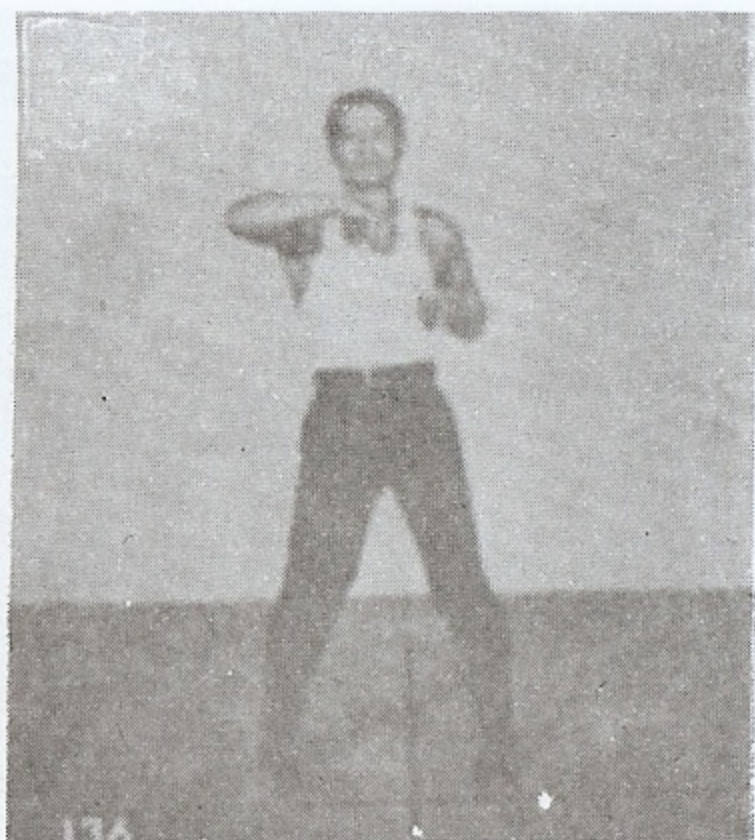




(134)左掌握拳之同時，左手臂慢慢收回。

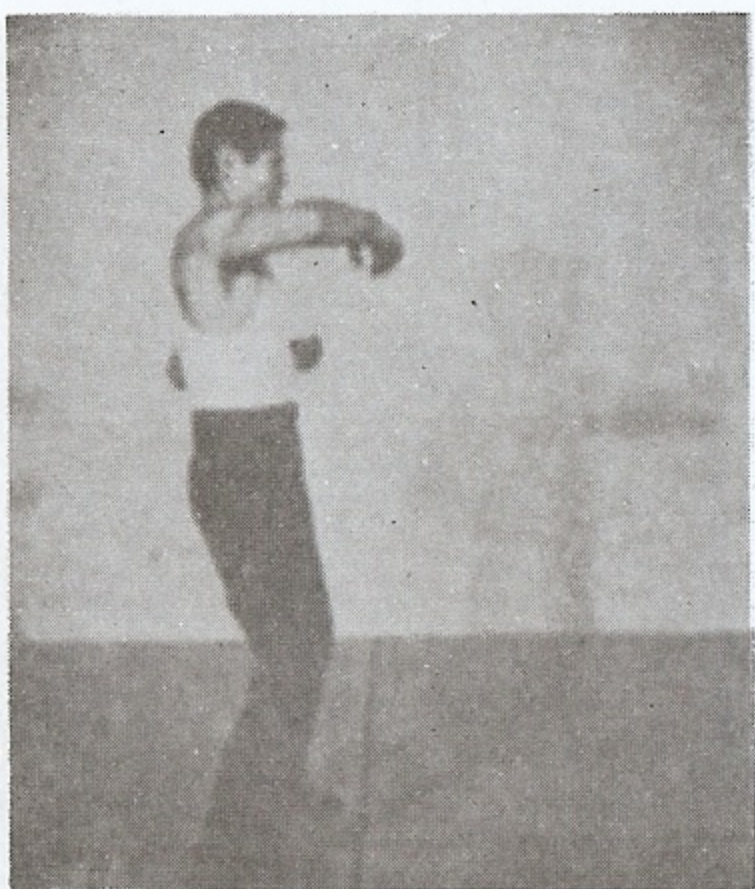
(135)左拳收回至左胸側，恢復小念頭之窄馬步。

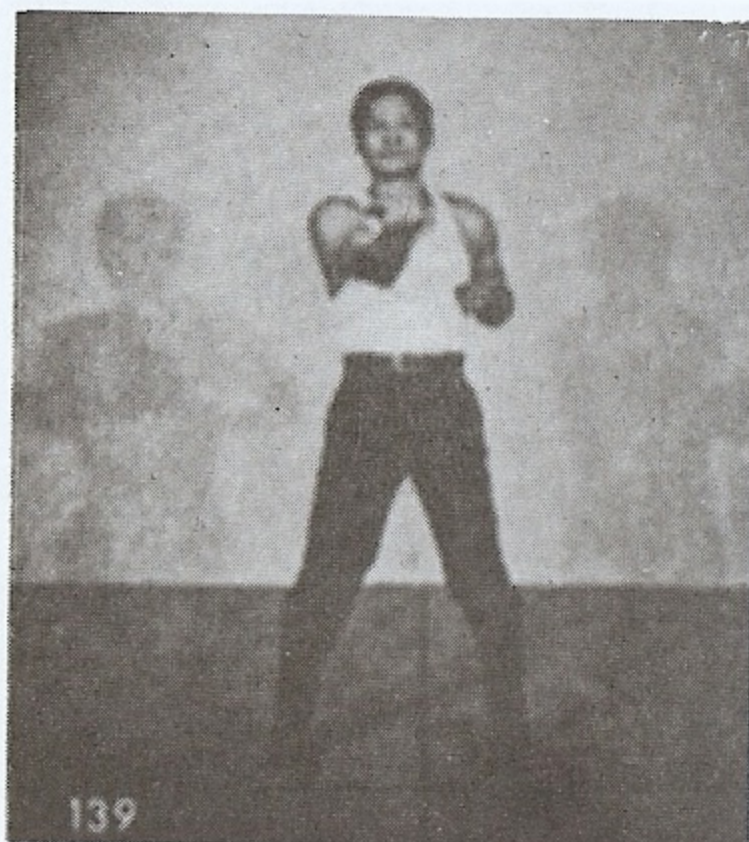
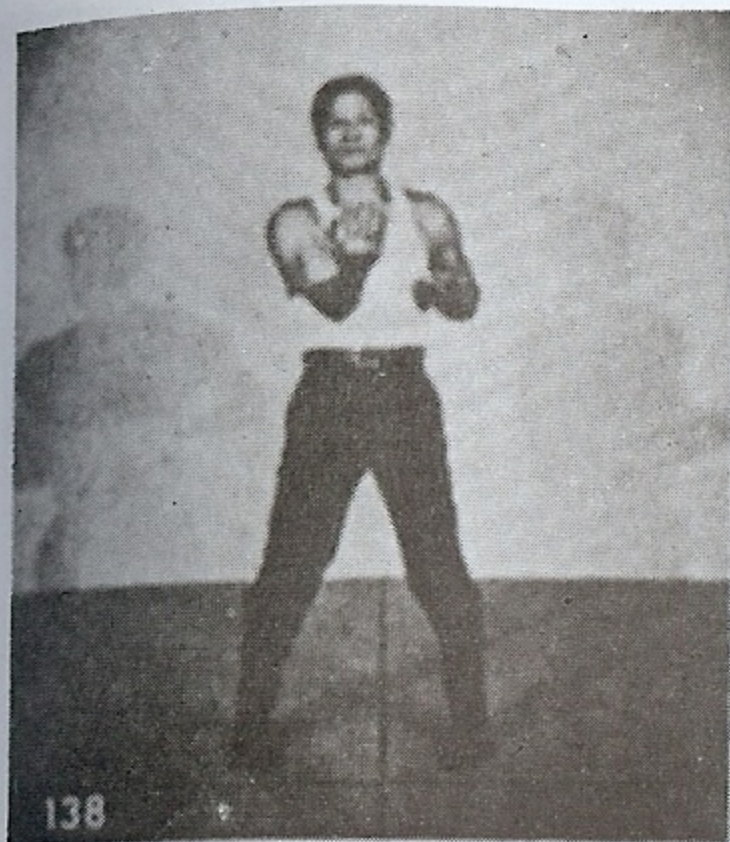




(136)右手開掌，掌心向下，右肘提起。

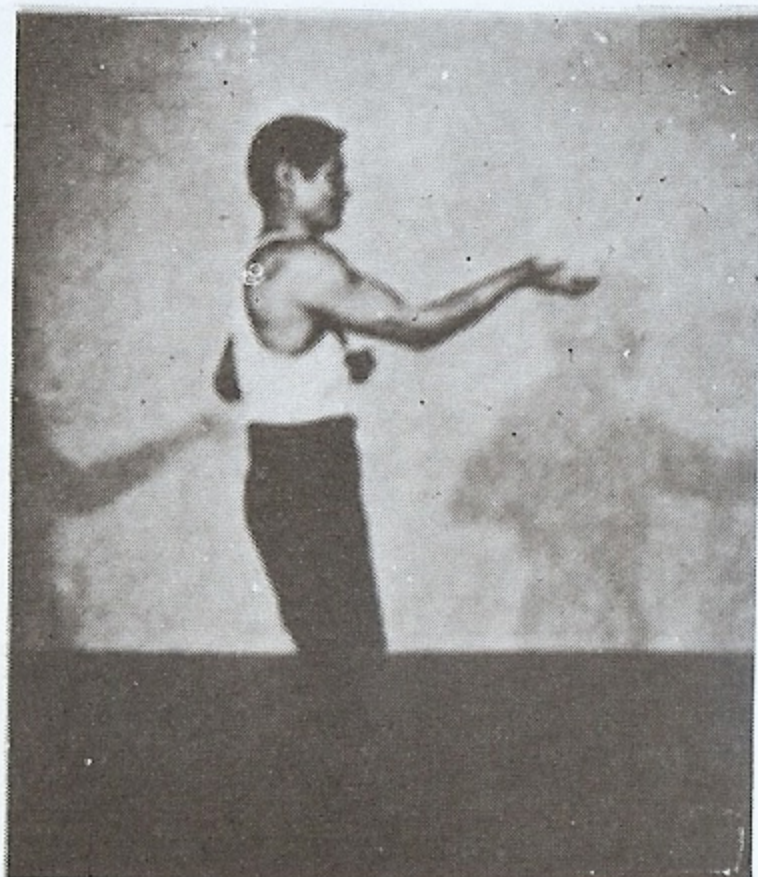
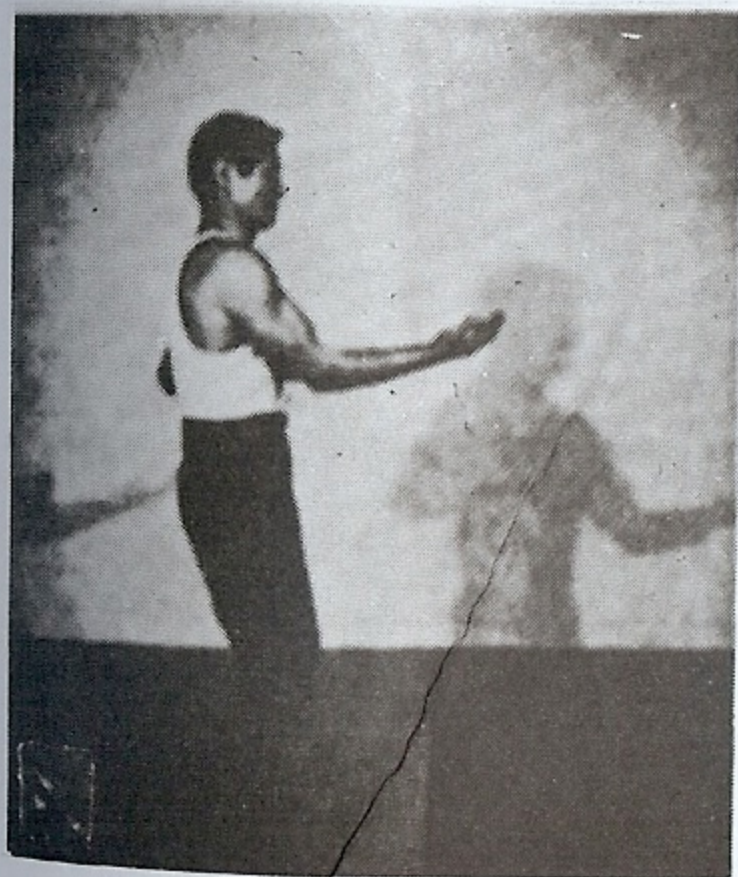
(137)右肘不動，右小臂向前下方功下，斜掛在胸前，成膀手。

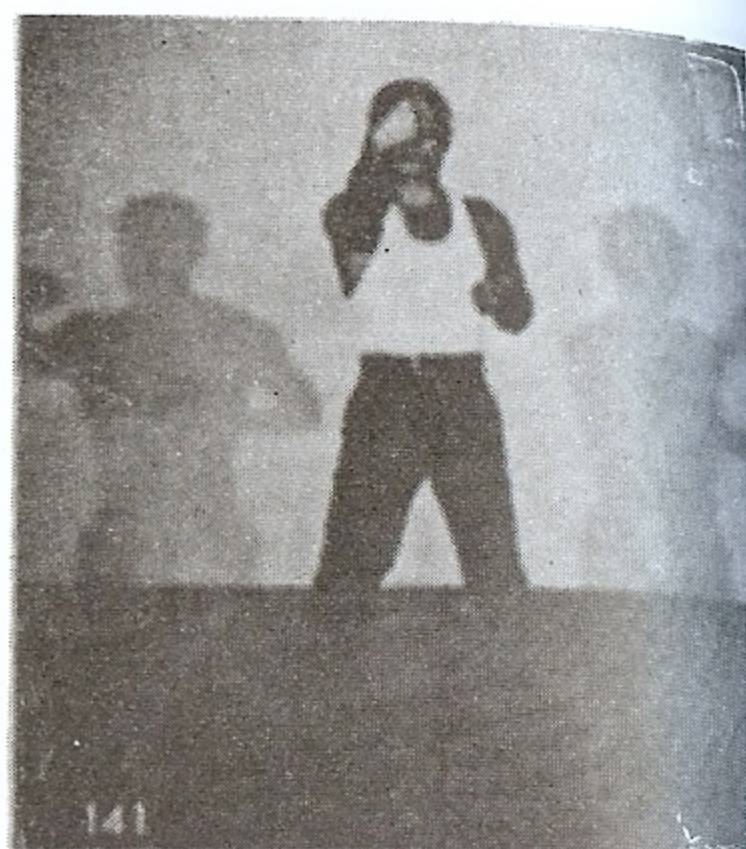
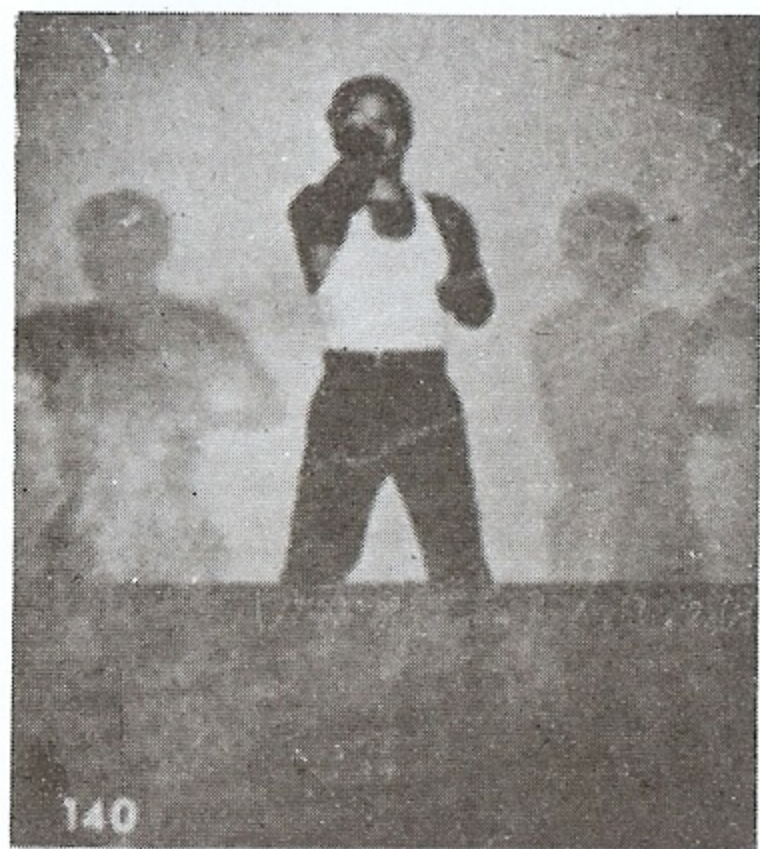




(138)由膀手手臂順時鐘方向將手臂轉向上，掌心向著自己，
成攤手，手掌之位置約在胸部前方。

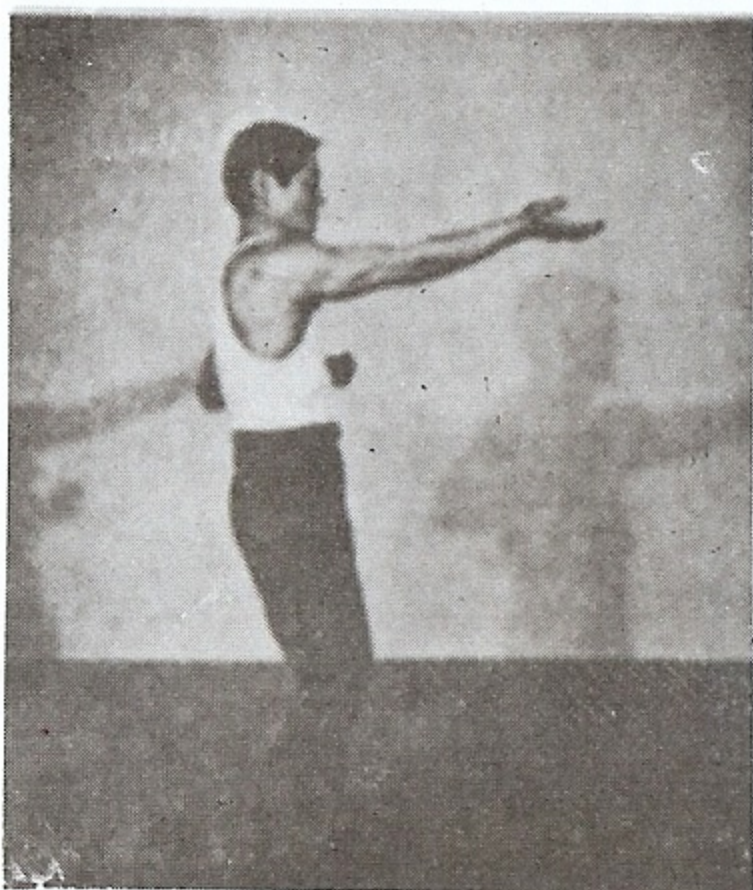
(139)由攤手，將右掌心推向前方，準備做反掌。

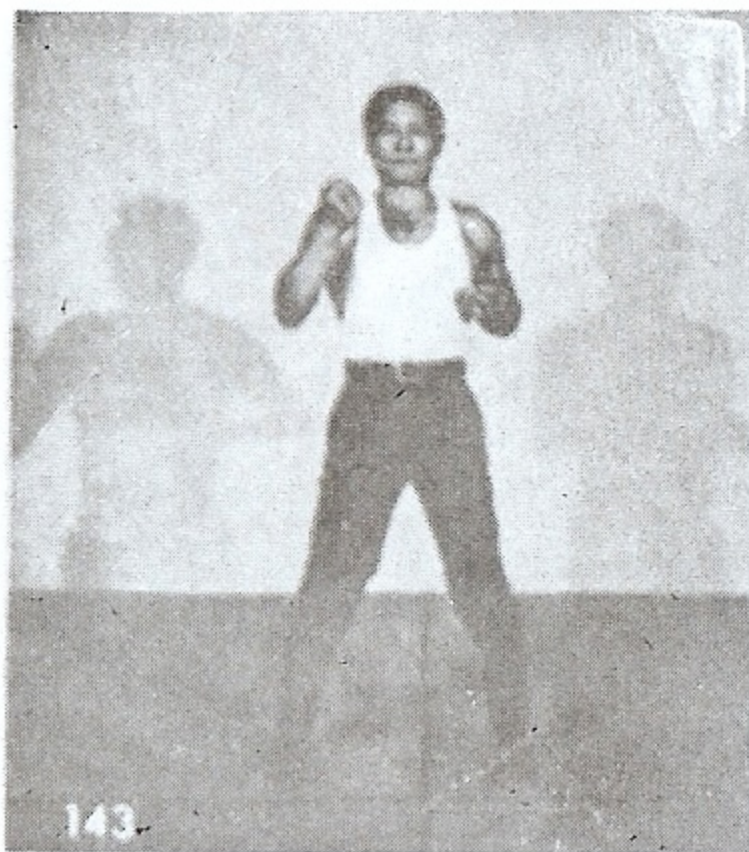
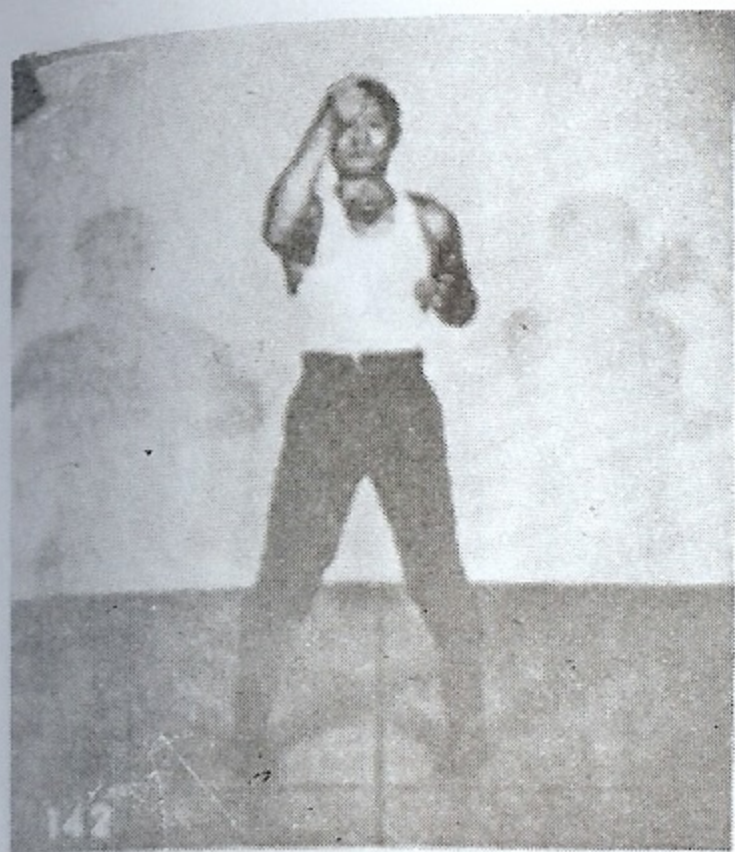




(140) 右臂以反掌用力擊出，掌心向著對手，指尖壓向下，手掌之位置約在人中部位之正前方。

(141) 右掌繼續反時鐘方向，將掌心轉向自己，成右伏手。

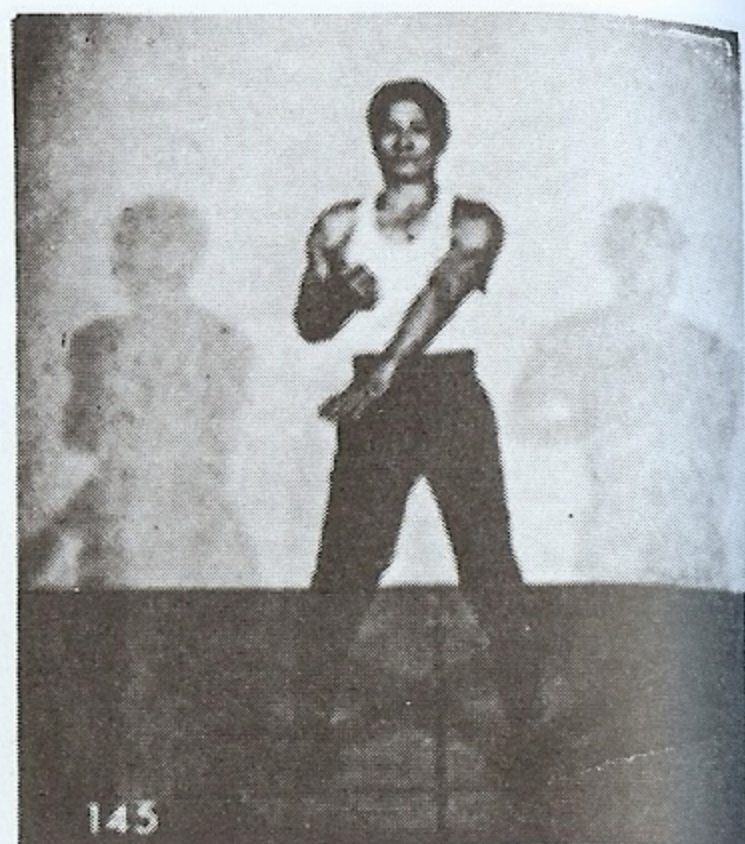
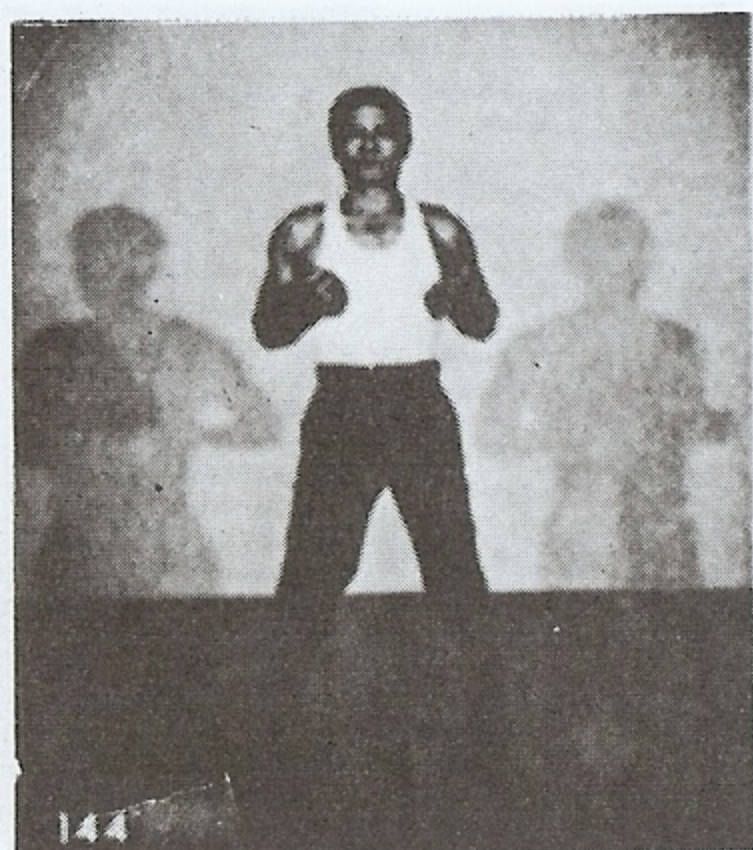




(142)伏手完成後，右掌慢慢恢復握拳姿勢，注意右拳收回之路線仍應在中線上。

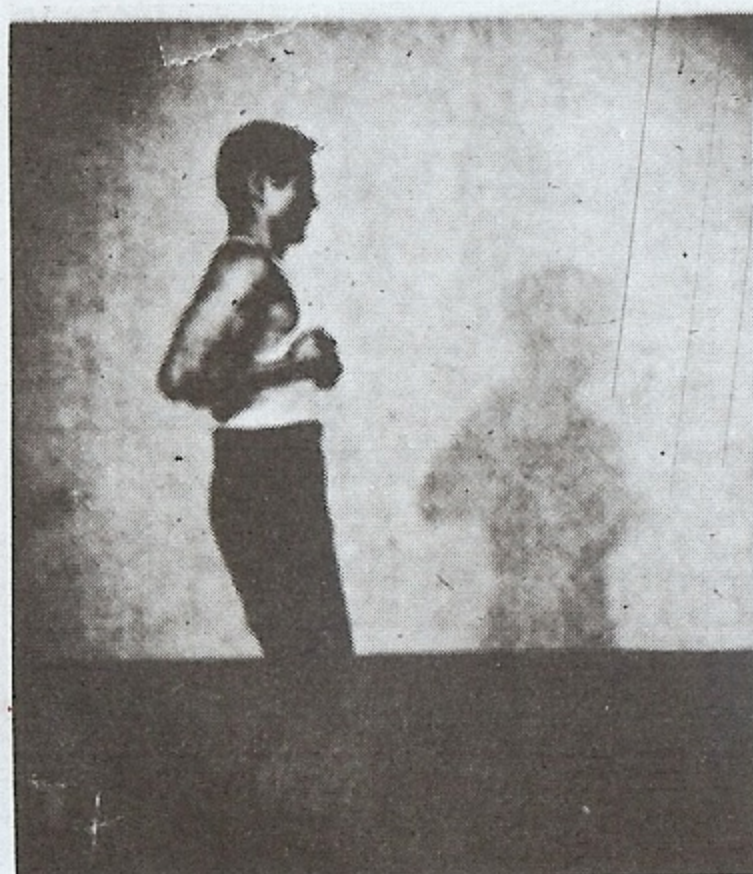
(143)右掌握拳之同時，右手臂慢慢收回。

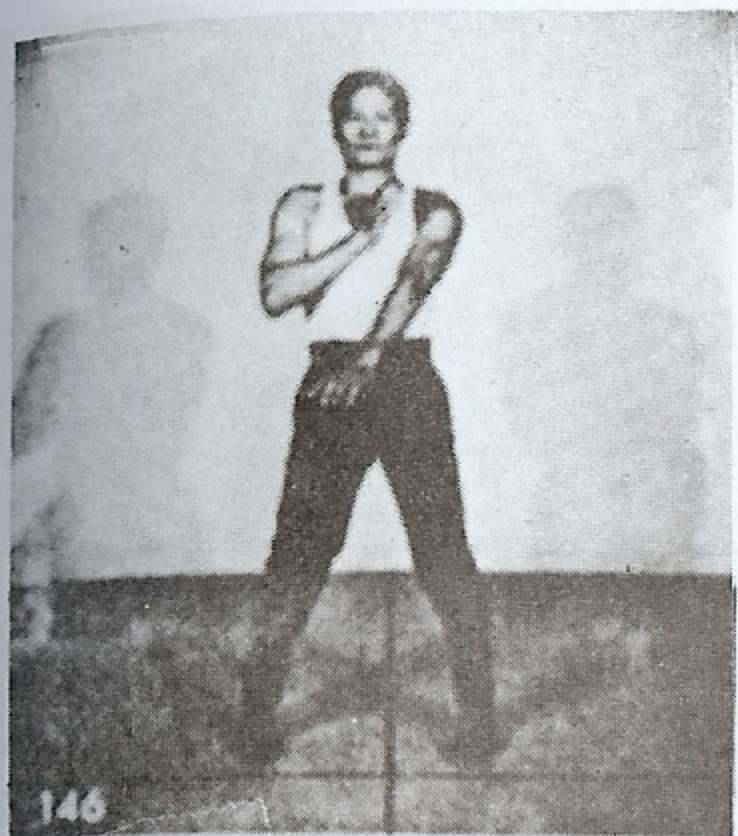




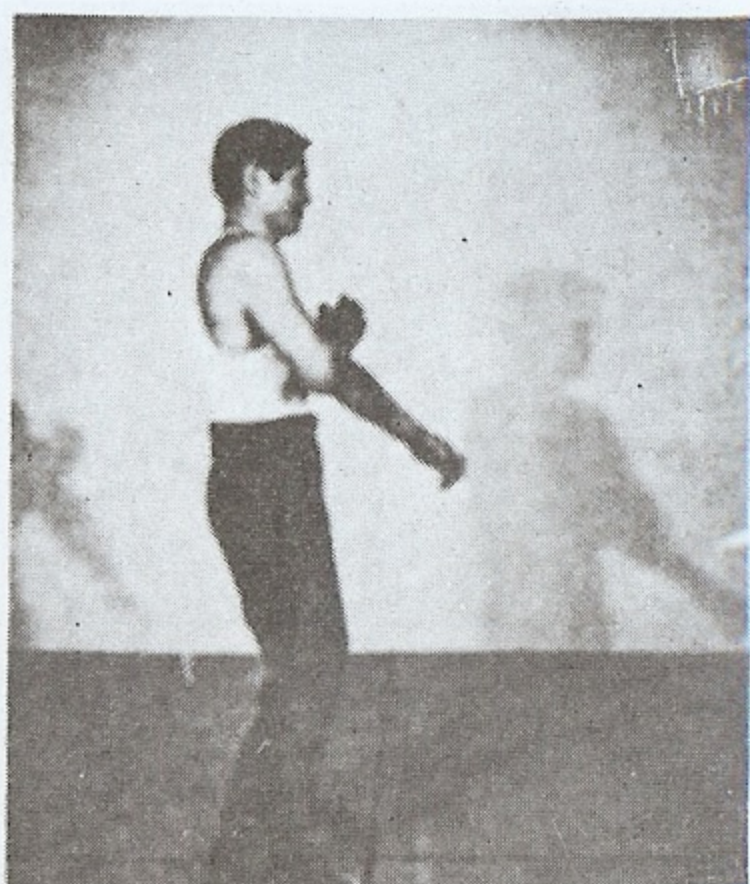
(144)右拳恢復至右胸側，成窄馬步。

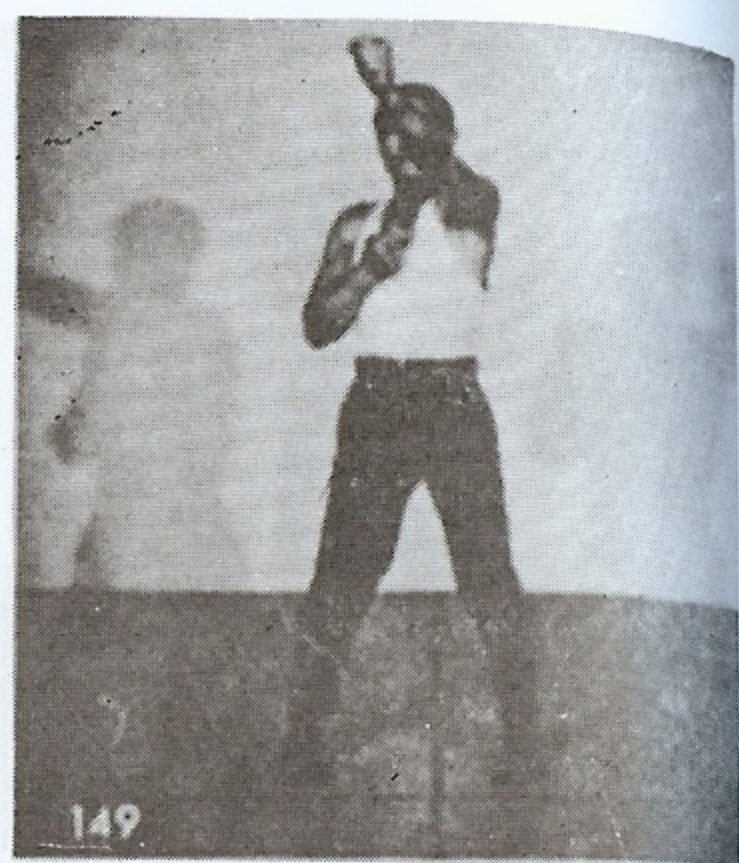
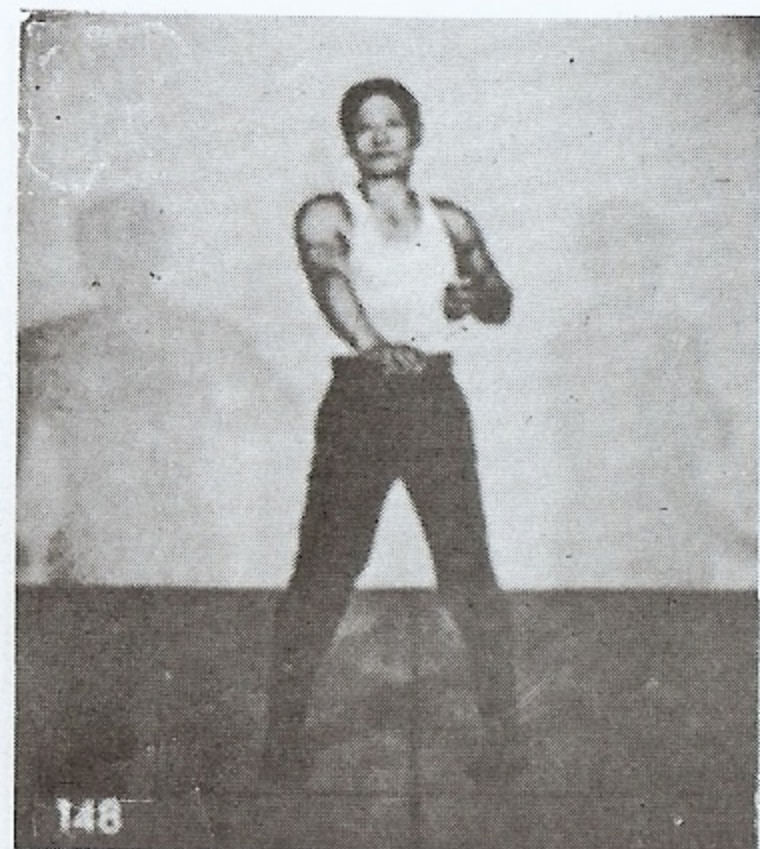
(145)左手開掌，掌心向下，用力向右下方擊出，使右手臂斜橫在胸前。





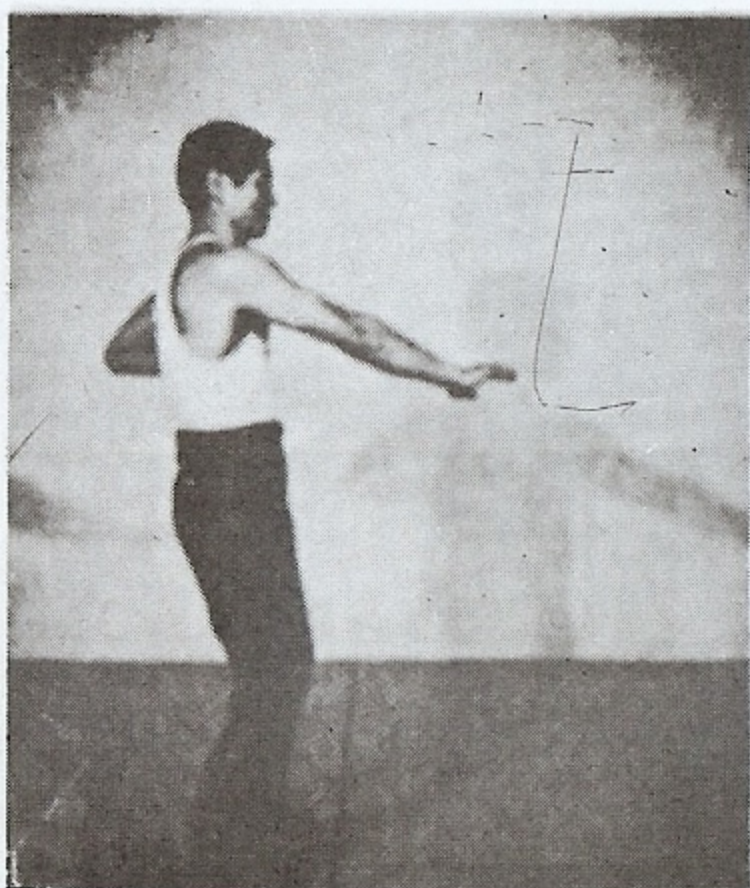
- (146)右手開掌，掌心向著左方，手掌移至胸前中央位置，成佛手。
 (147)當右手掌準備向右下方功下之同時，左手臂亦向上提起，並準備恢復握拳姿勢。



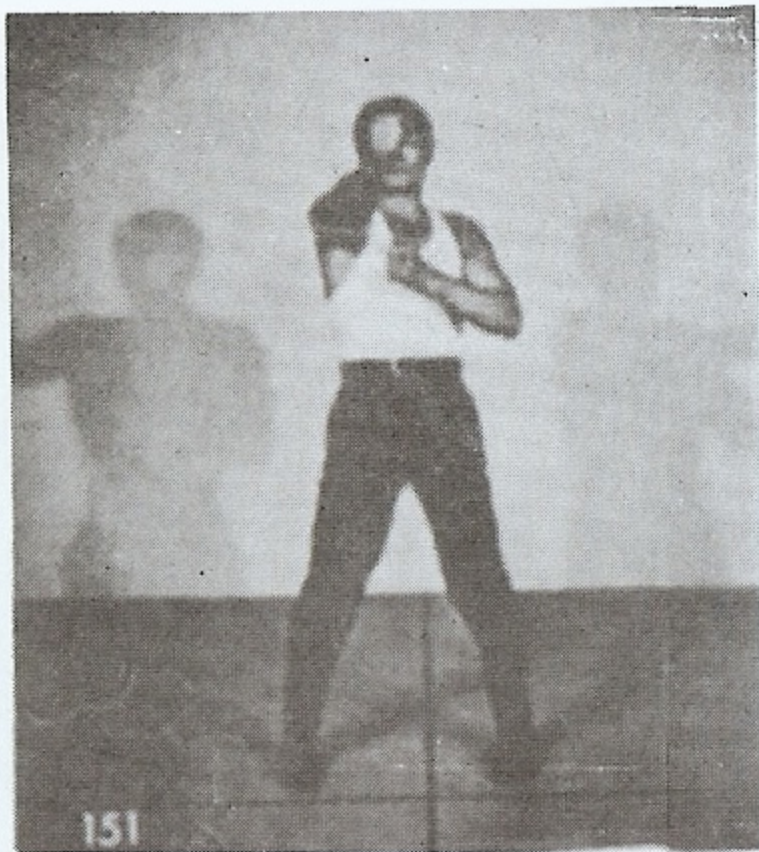


(148) 右手掌向右下方功下、掌心向下、肘部不能凸出身體外側，同時左手應握拳收回至左胸側位置。

(149) 左拳迅速向上做日字冲槌，打向對手之人中部位，同時

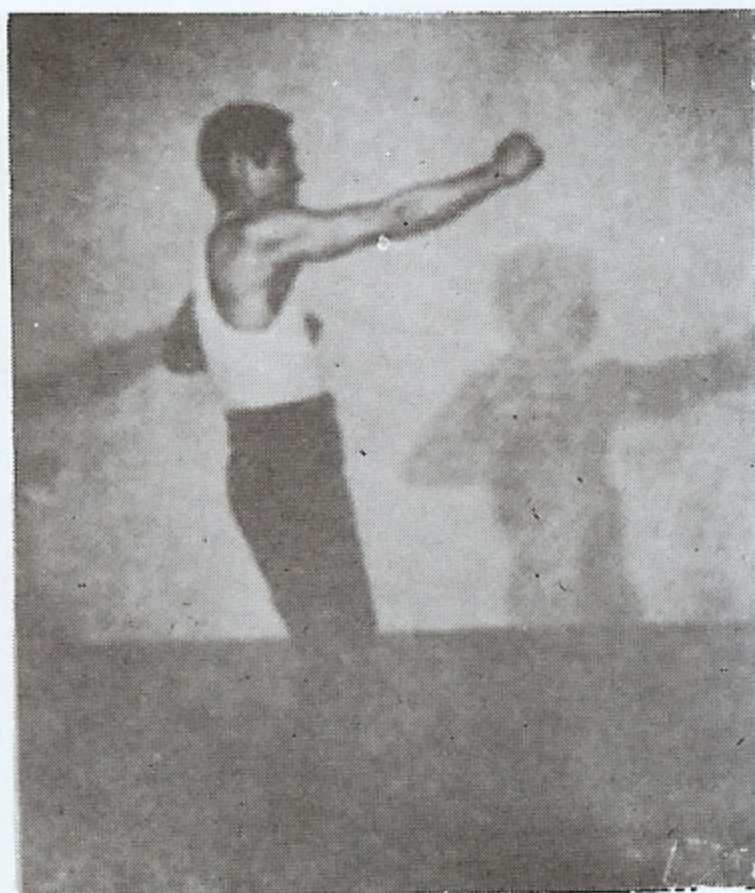
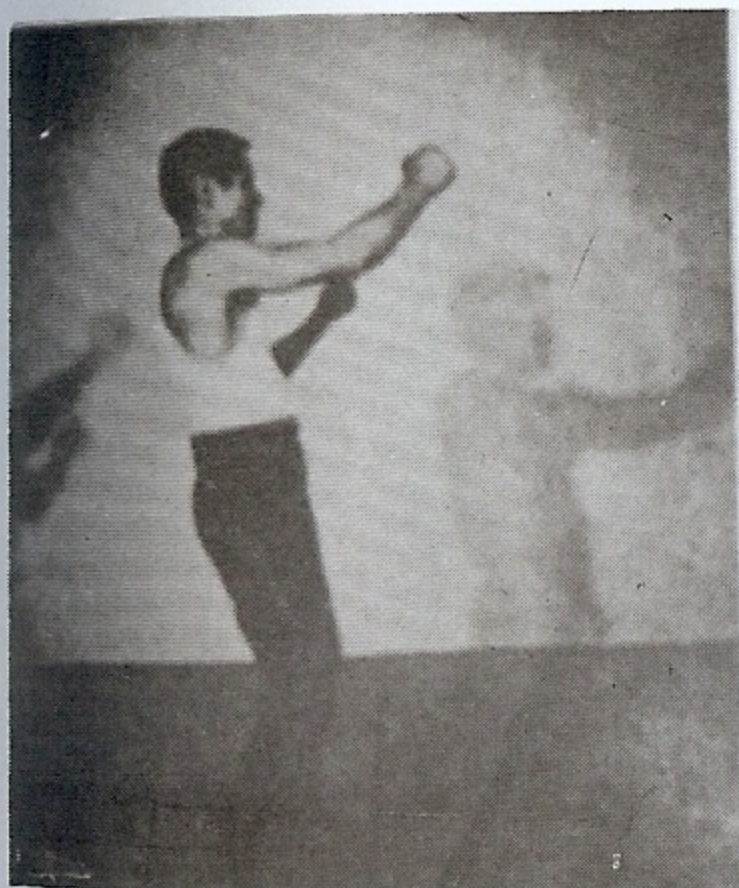


右手改掌爲拳，收回至胸前位置，護住前胸。

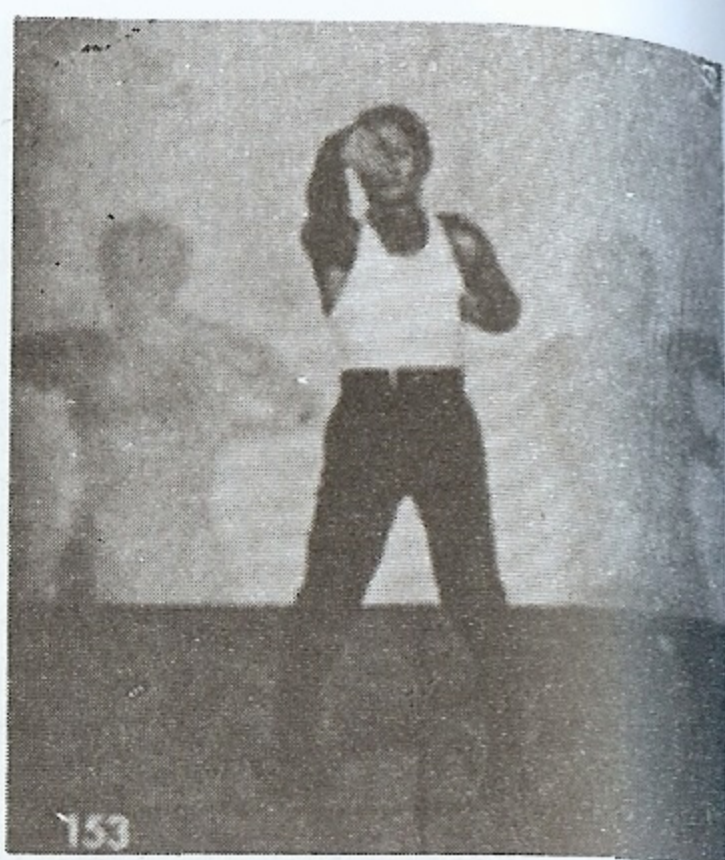
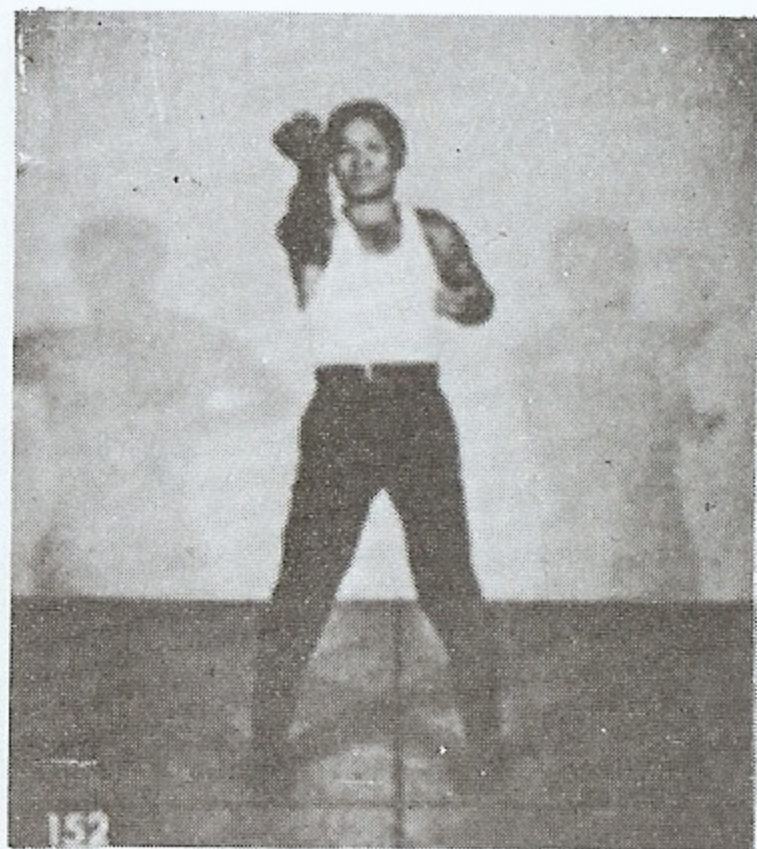


(150)右拳準備出擊之同時，左拳亦同時準備收回。

(151)右手迅速向上做日字冲槌，打向對手之人中部位，同時左拳收回護在胸前。由(149)至(151)之動作，左右拳各做三次

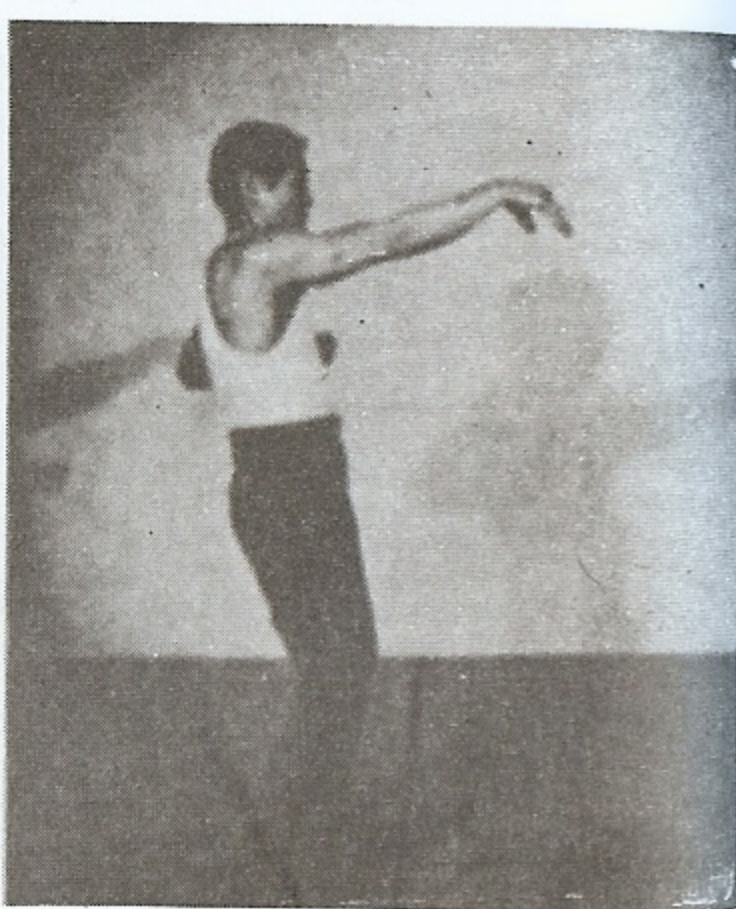
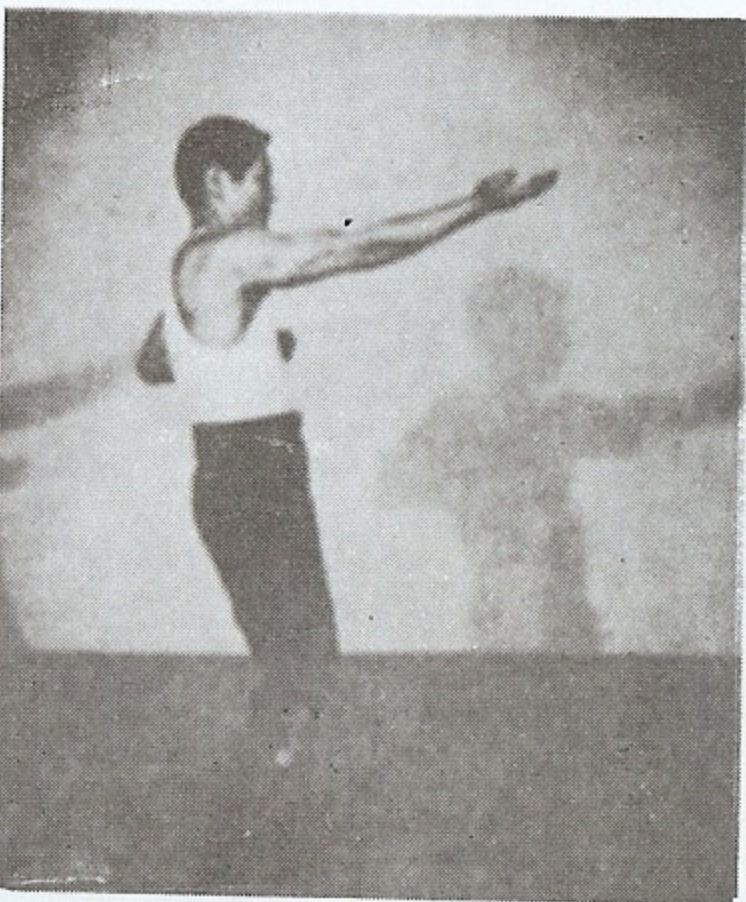


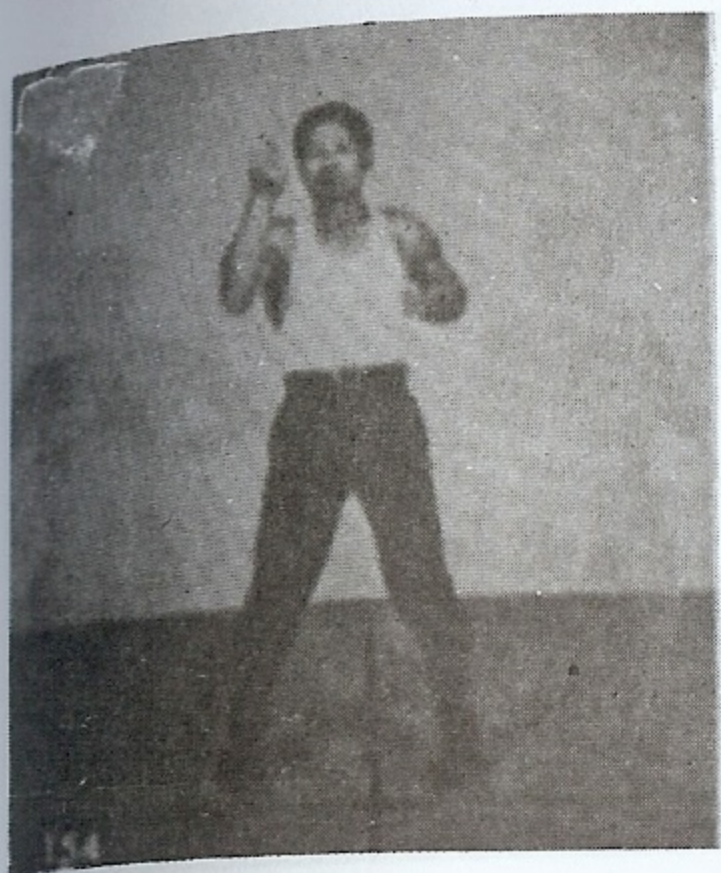
日字冲槌，然後再進行第(152)之動作。



(152)左右拳各擊出三次之後，右拳開掌向前擊出成攤手，手掌之位置約在人中部位之前方。

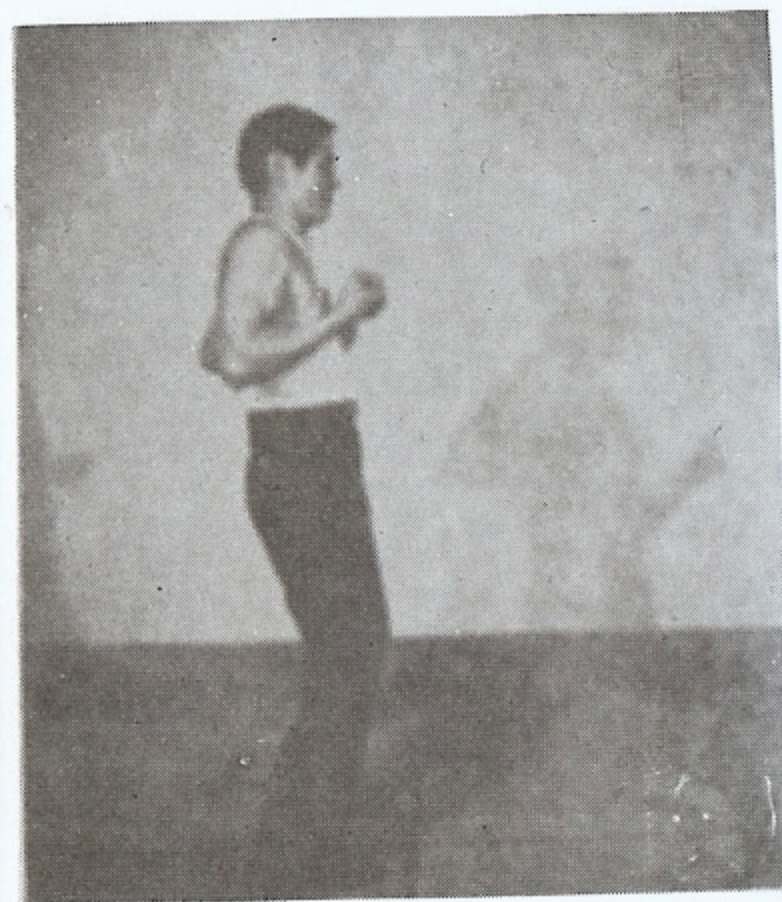
(153)右掌反時鐘方向旋轉，將掌心轉向自己成伏手。

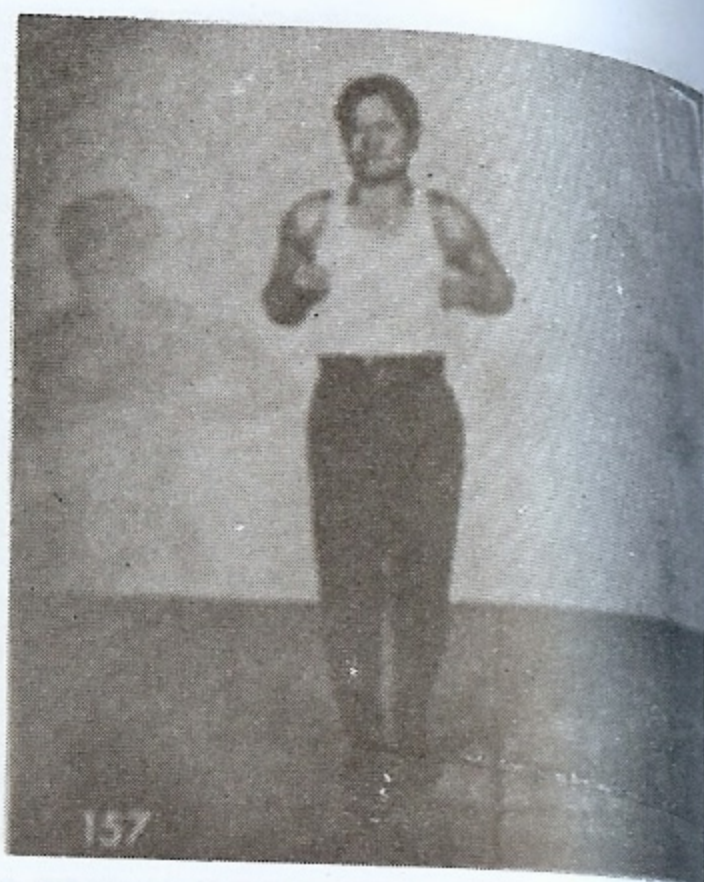
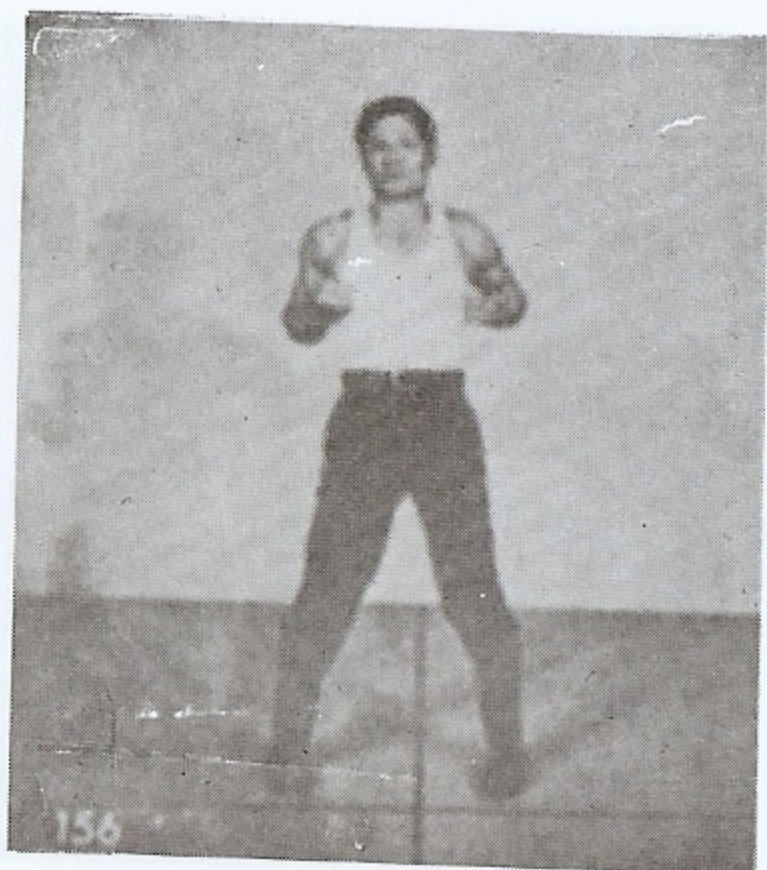




(154)伏手完成後，右掌慢慢恢復握拳姿勢。

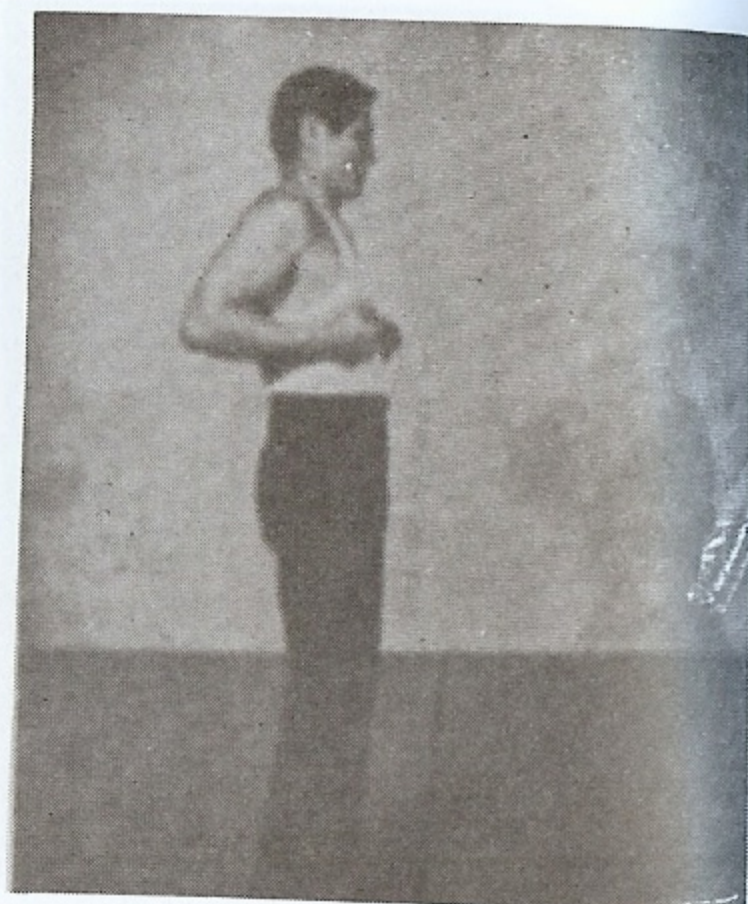
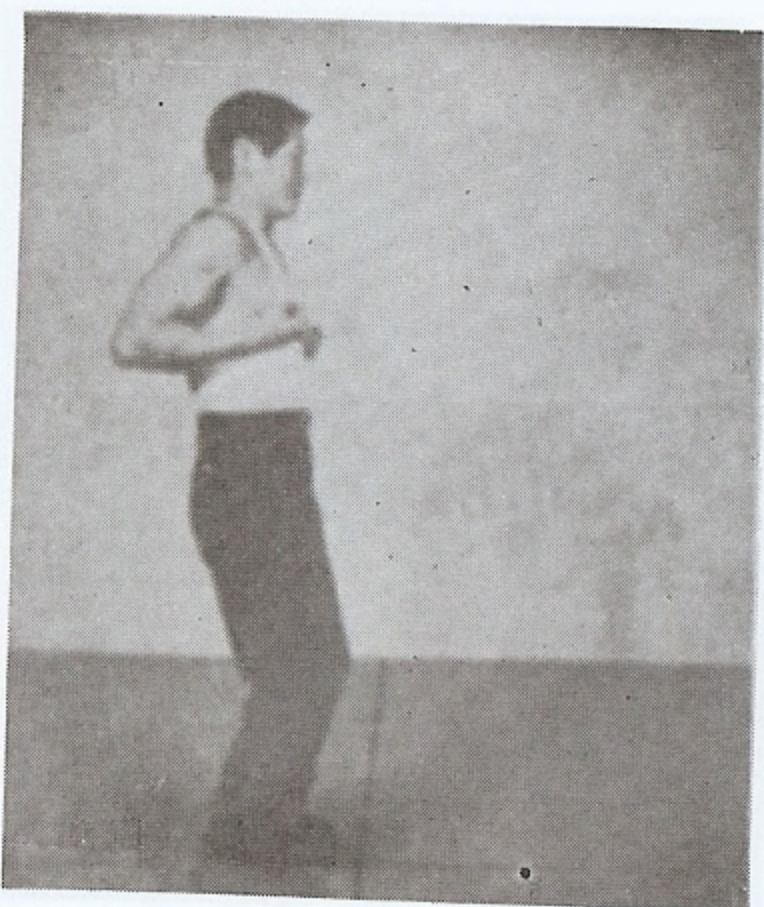
(155)右掌握拳之同時，右手臂沿中線慢慢收回。

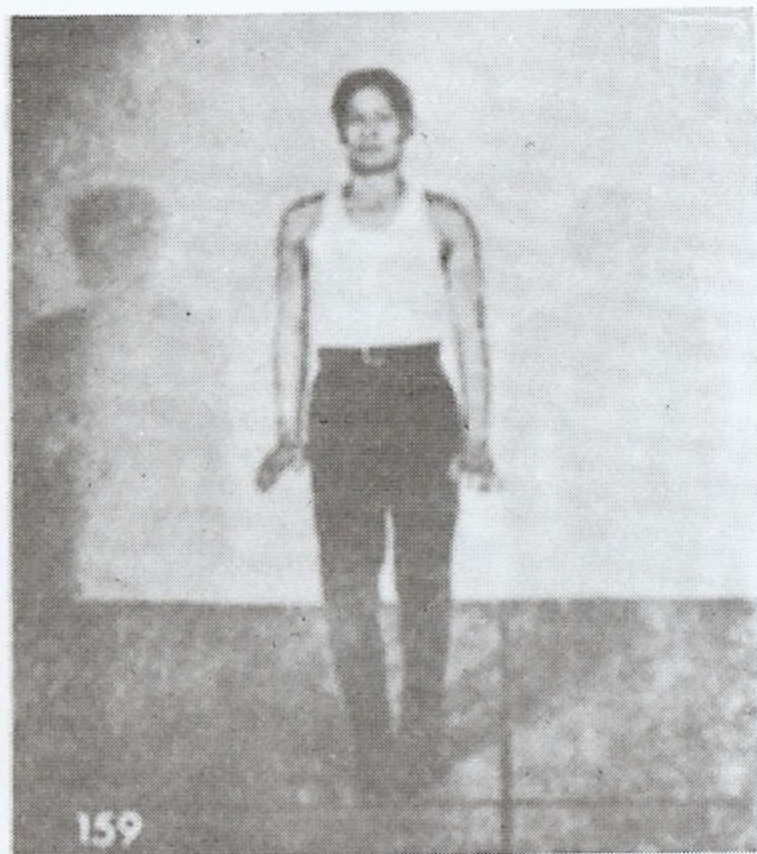
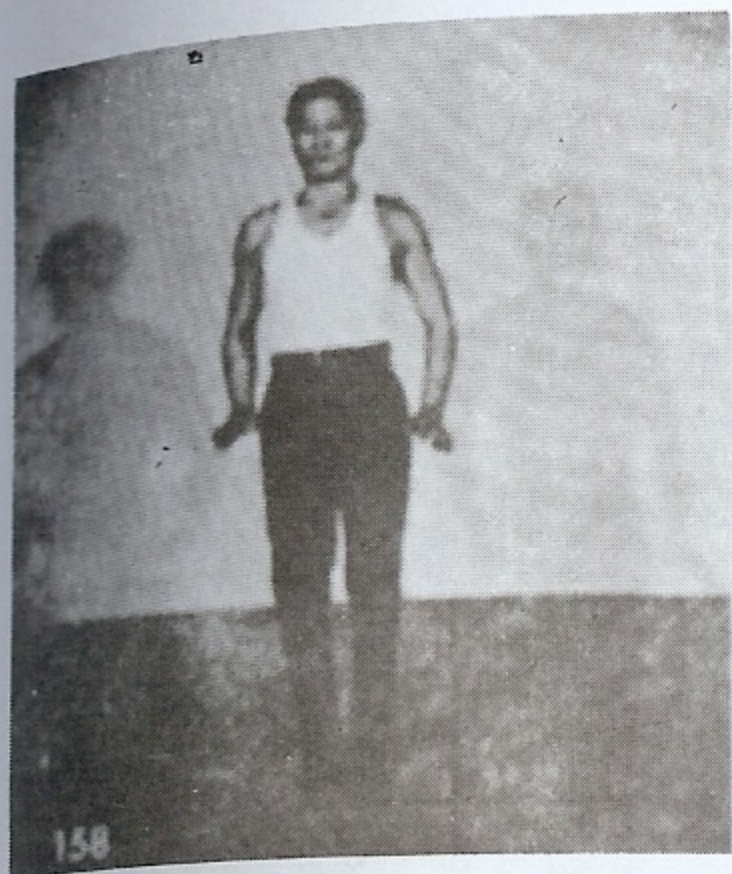




(156) 右拳收回至右胸側，恢復小念頭之窄馬步。

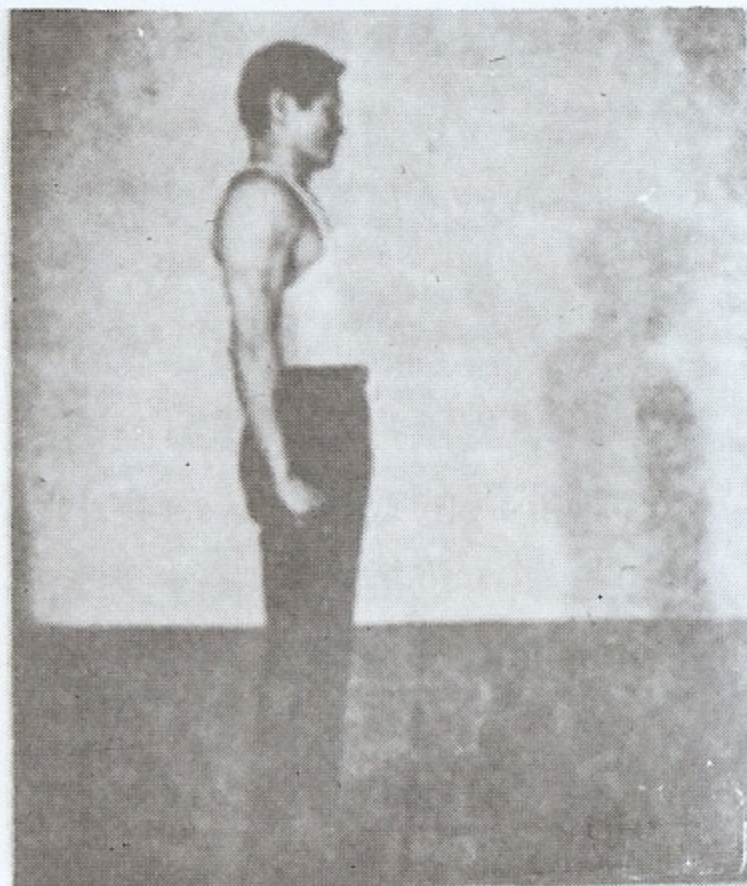
(157) 將左脚靠向右脚，使雙脚併攏，雙拳之位置不變，仍置於左右胸側。





(158)雙拳開掌，使掌心轉向下，雙手徐徐下降，這個動作氣要緩，氣隨雙手而出。

(159)雙掌置於大腿兩側，恢復至小念頭之第(1)動作。



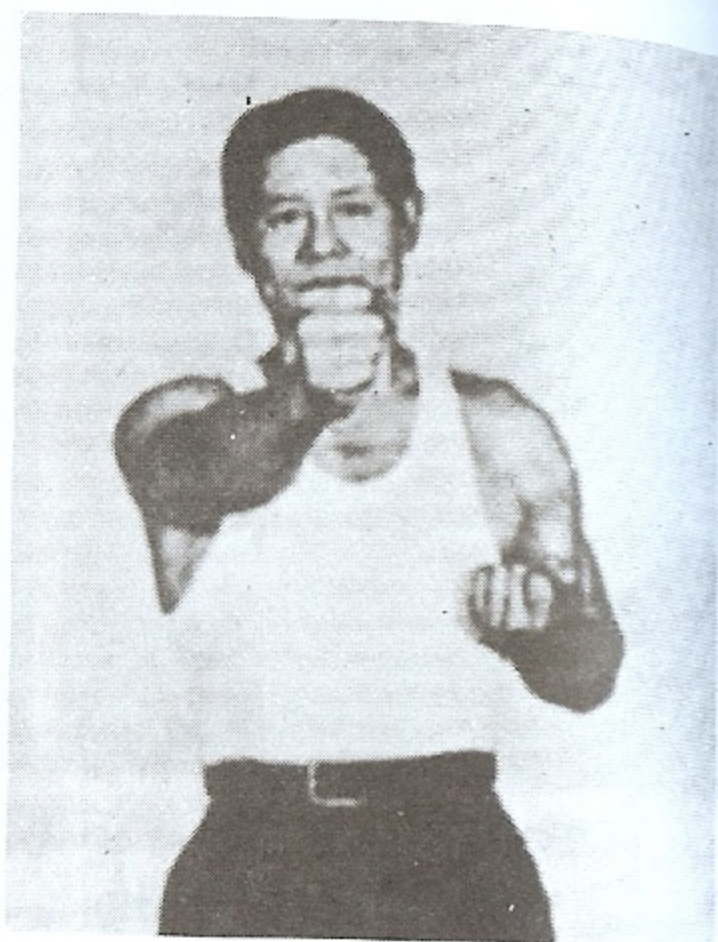
注意：做完小念頭所有之動作之後，你的位置應在原先位置之右半步處，並非在原處。

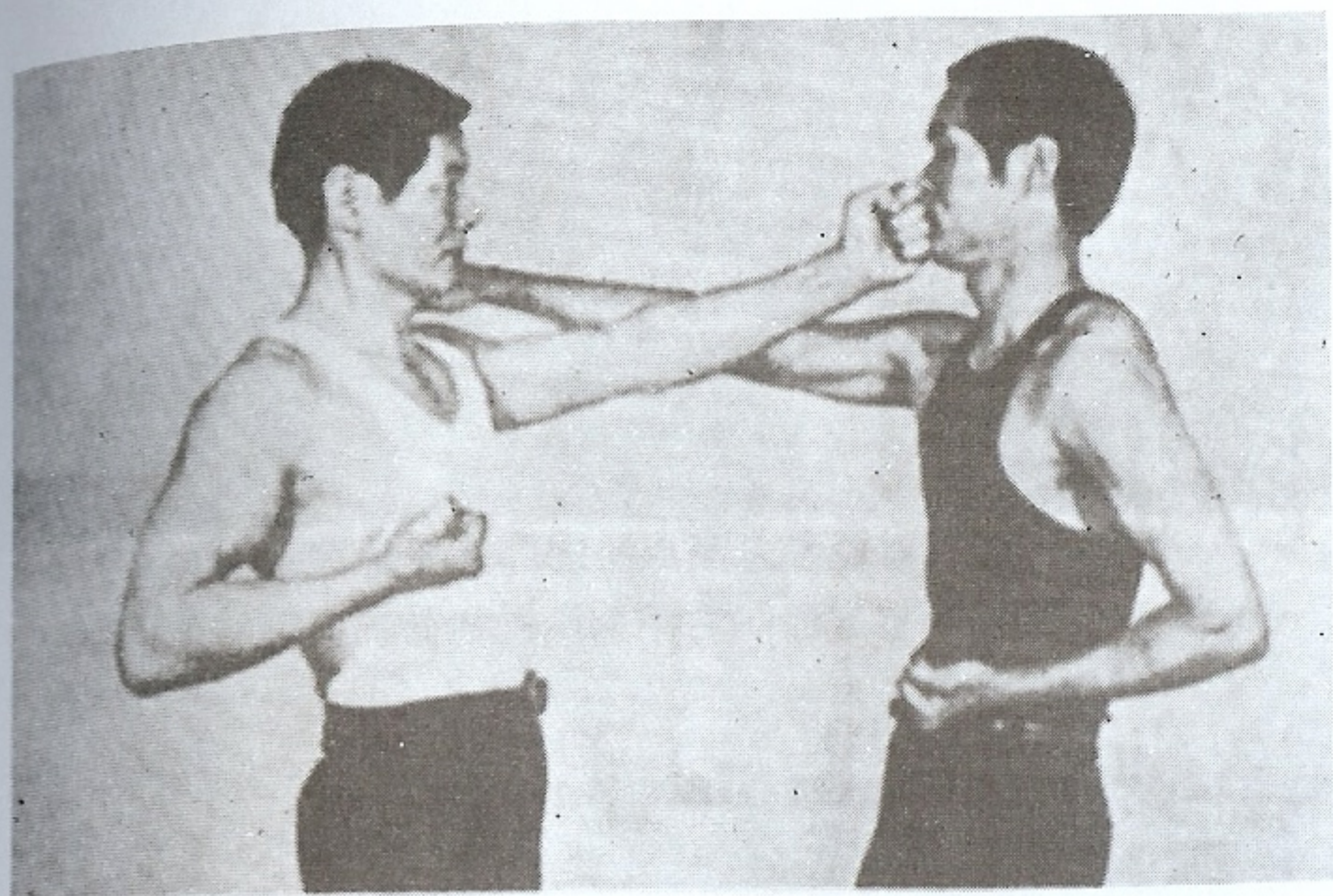
直拳與標指

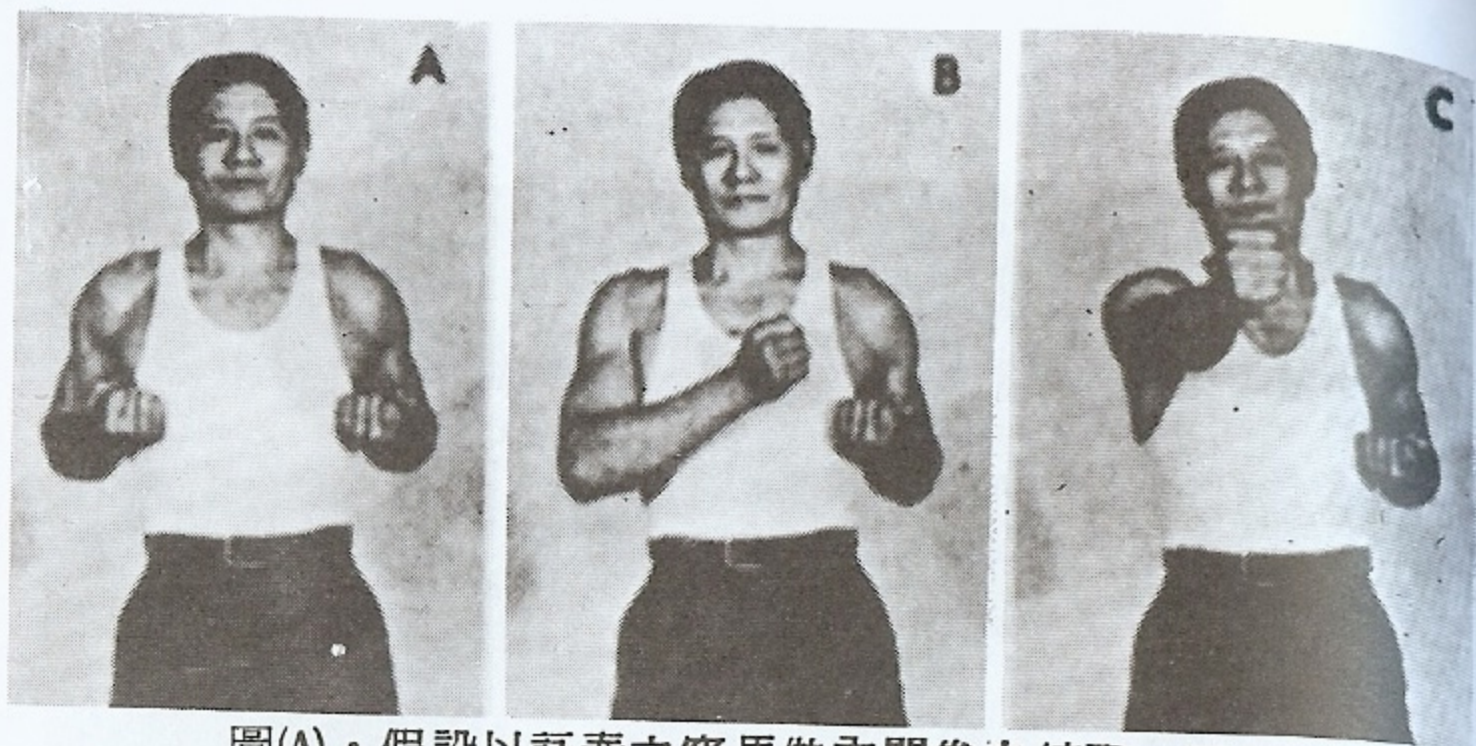
STRAIGHT PUNCH and FINGER JAB

詠春拳的攻擊武器不如其他門派武術之繁雜，只有單純的直拳與標指兩種，顯示出詠春拳簡捷之特性，直拳與標指的攻擊方法亦只有內門拳與外門拳兩種，打出的拳是垂直式的。

傳統的詠春拳中應用直拳及標指可以發揮出各種不同的攻擊法，而在小念頭，沉橋，標指等套拳中應用得亦極廣，除此之外，詠春拳之較為常用攻擊法尚有：反掌，手刀，插捶、直撐腿及側撐腿等。



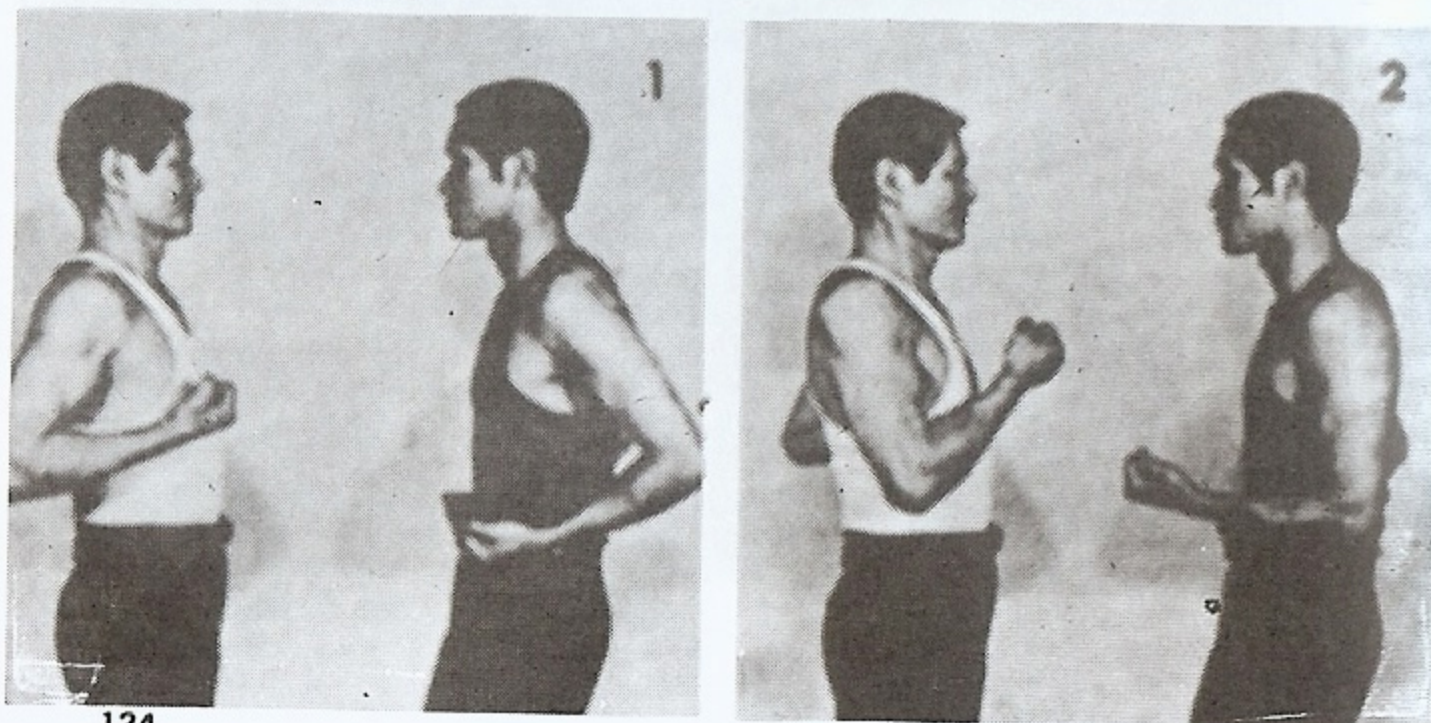


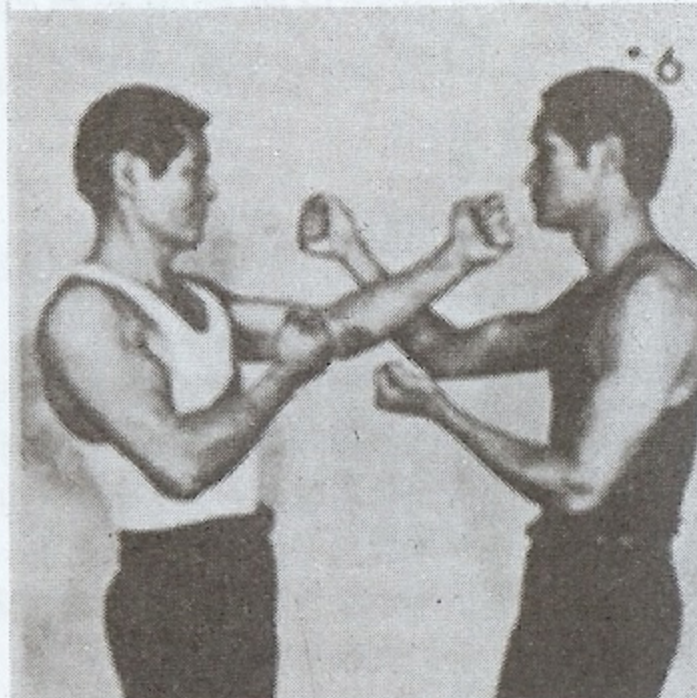
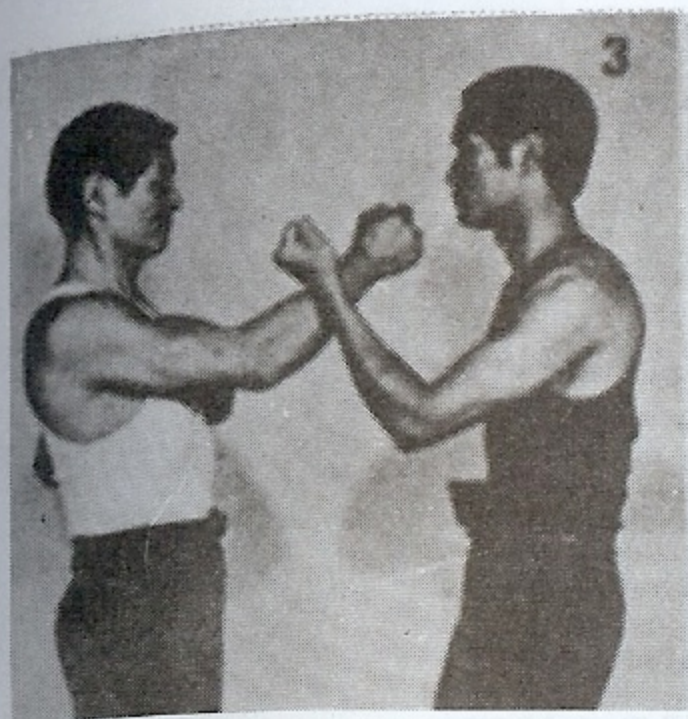


圖(A)，假設以詠春之窄馬做內門拳之練習。圖(B)，右拳先移至胸前中央位置，右手臂橫置於胸前。圖(C)，右拳沿中線向前擊出。

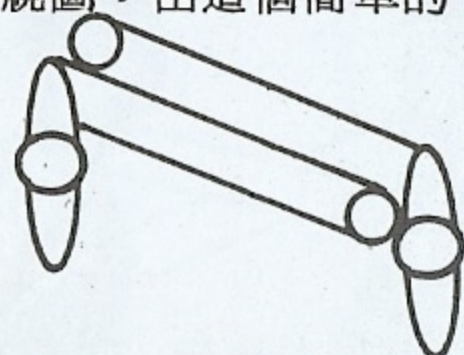
內門拳 Inner Gate Punch

(1)以詠春之窄馬與對手面對面練習內門拳，雙拳仍置於胸前。(2)當對手準備其腰側出拳攻擊時，右拳亦由胸側移至胸前中央處。(3)當雙方同時出拳時，一定要將右手臂置於對手之手臂內側。(4)右手臂在右拳攻擊對手之面部時，將對來的手臂卸到你的手臂上，化消對手之攻勢。(5)當右拳之攻擊完成後，右拳收回，左拳移至胸前中央處。(6)以左拳做內門拳攻擊，要領與右拳攻擊之方法相同。(7)左拳擊出之同時，左手臂將對手之來拳卸到左臂或左肘上，化消對手之攻勢。同樣的，亦可以這個要領來做標指之練習。

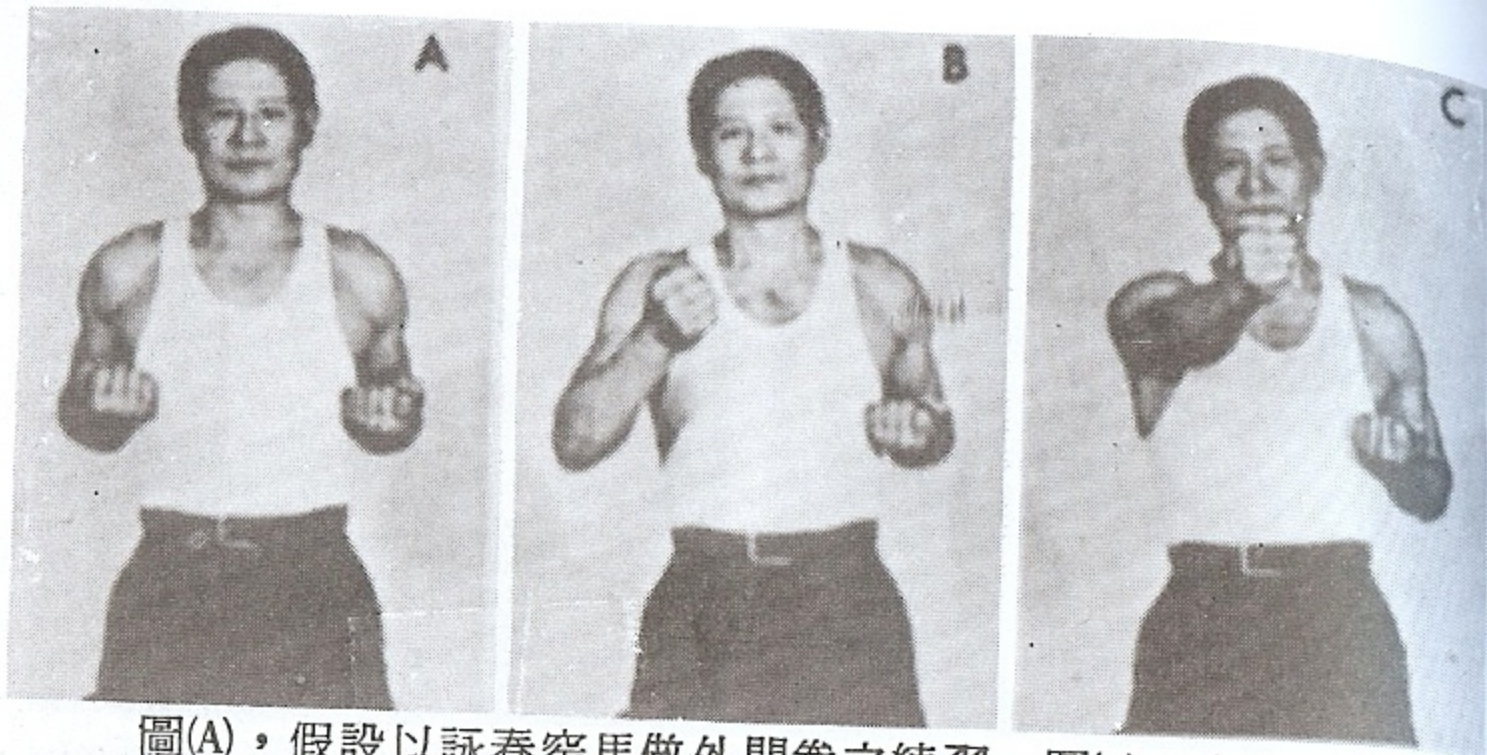




這是做內門拳練習之一上視圖，由這個簡單的



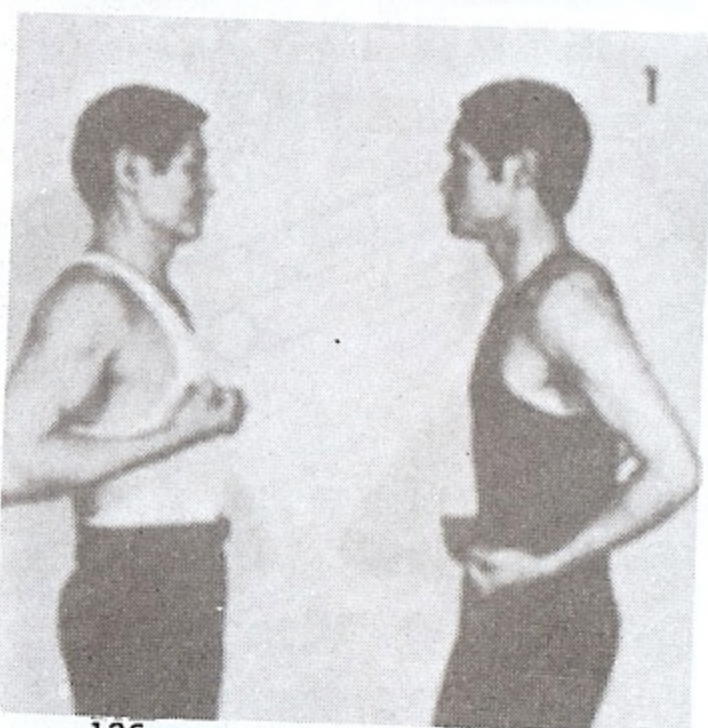
圖形中，可以很輕易的看出，如何在攻擊之同時化消對手之攻勢，因此攻擊的手也同時是防禦的手。

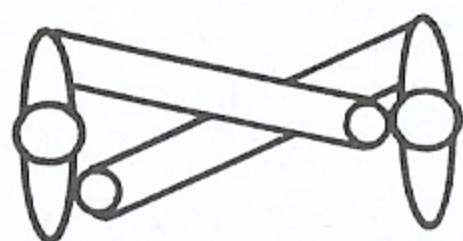
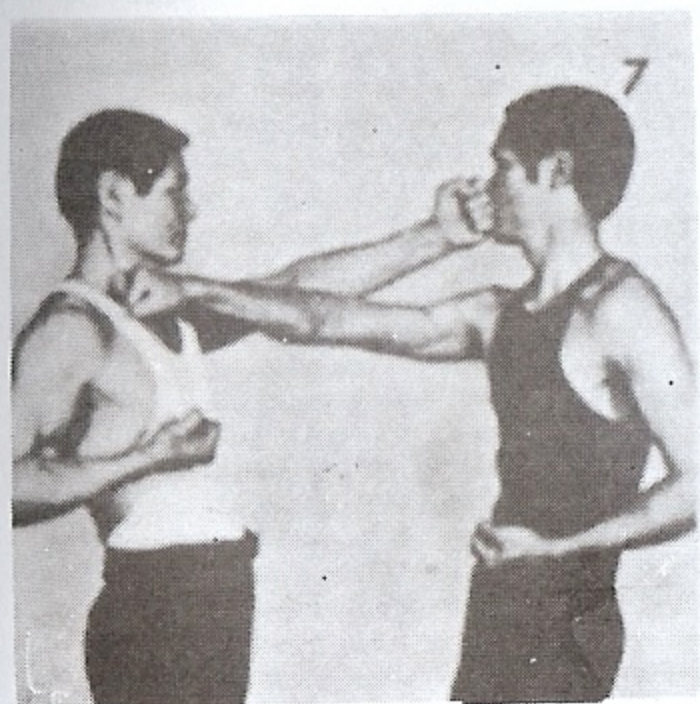
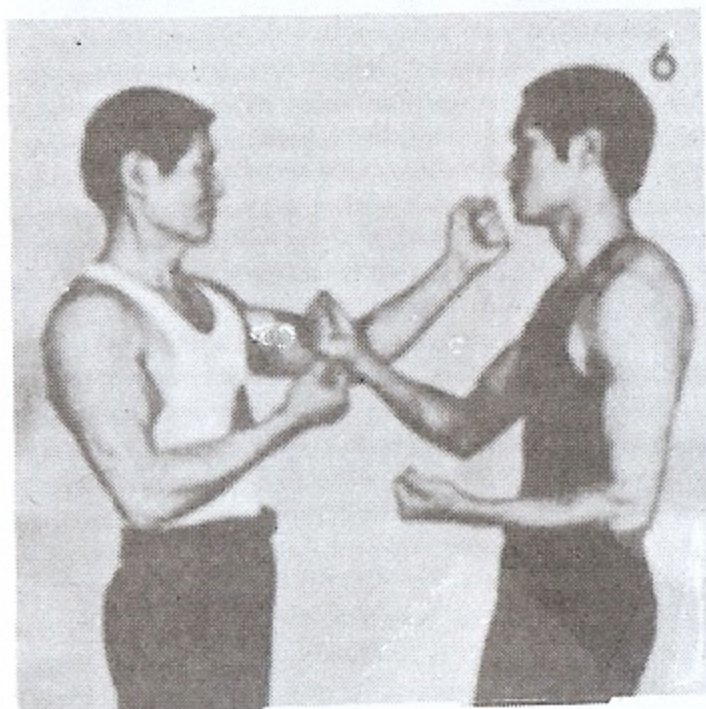
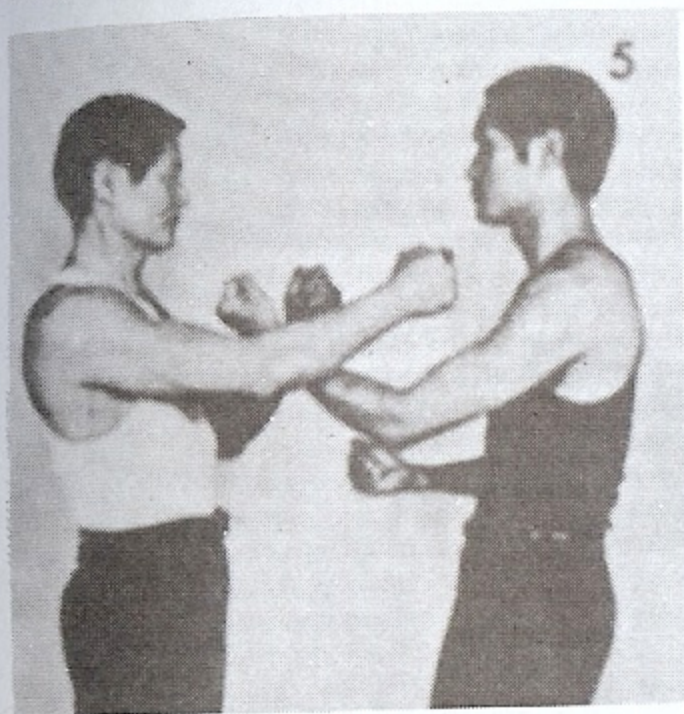
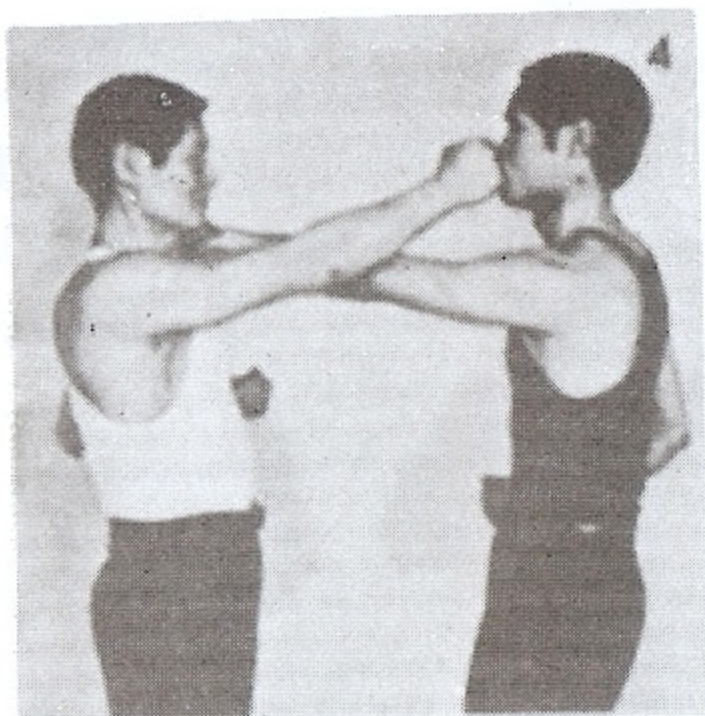
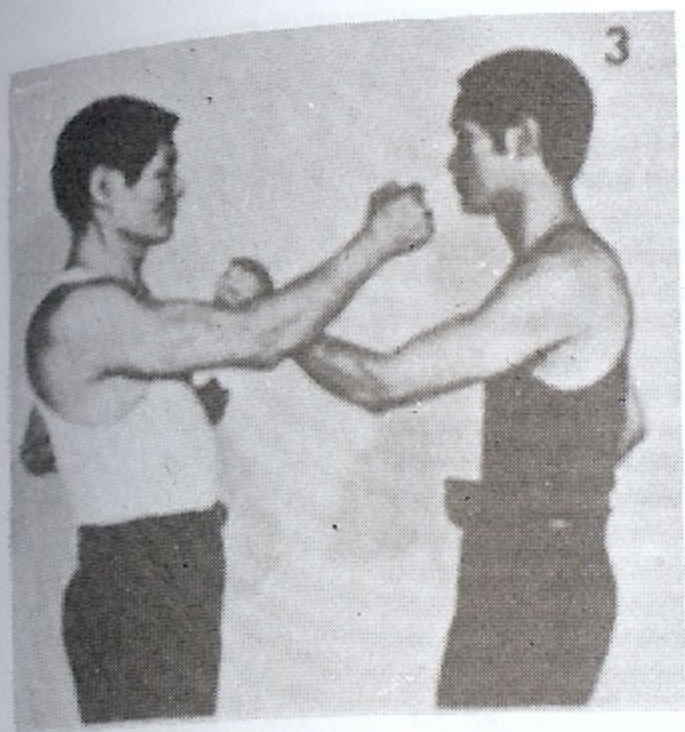


圖(A)，假設以詠春窄馬做外門拳之練習。圖(B)，右拳直接自胸側準備做直拳攻擊。圖(C)，右拳自胸側位置沿中線向前擊出。

外門拳 Outer Gate Punch

(1)以詠春窄馬面對著對手練習。(2)當對手準備自腰側出拳攻擊之同時，右拳亦準備自胸側出擊。(3)做外門拳攻擊時，你的手臂必須繞在對手之手臂外側。(4)右拳攻擊對手之面部，同時右臂將對手之手臂壓向左側，避過對手之攻擊。(5)當右拳攻擊完成後，右拳準備收回，左拳亦準備出擊。(6)在左拳尚未擊中對手之面部時，左肘就應準備壓制對手攻來之手臂。(7)左拳攻擊對手之面部，同時左肘將對手之手臂壓向右侧，使對手之攻擊落空。





這是由上俯視外門拳之手
臂位置圖，同樣的，攻擊
的手亦是防禦的手。

脚法 KICKS

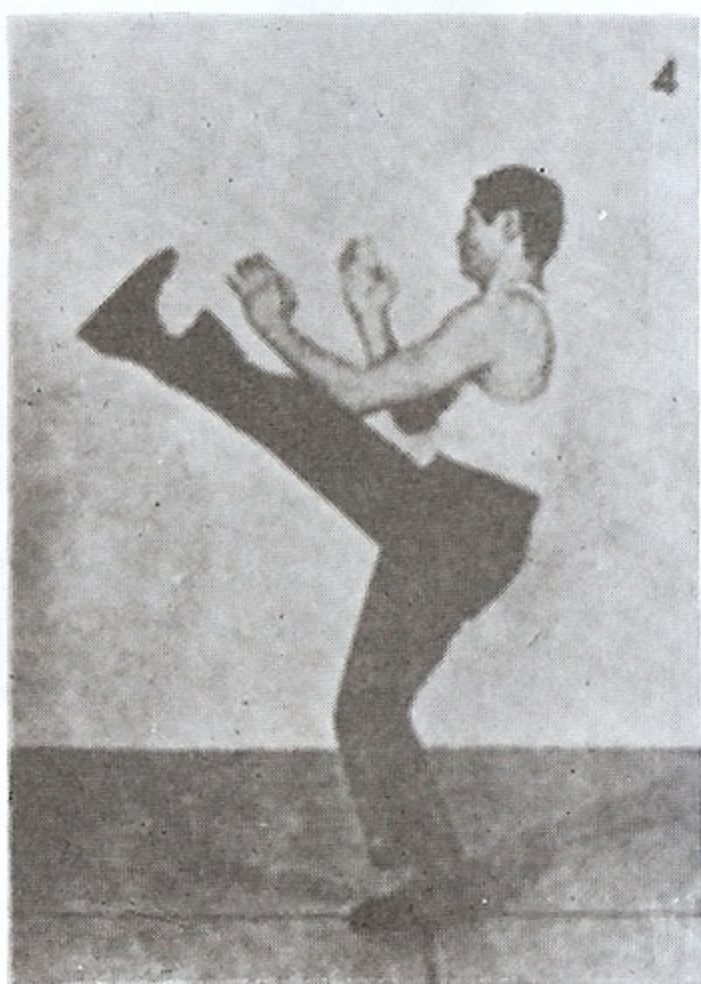
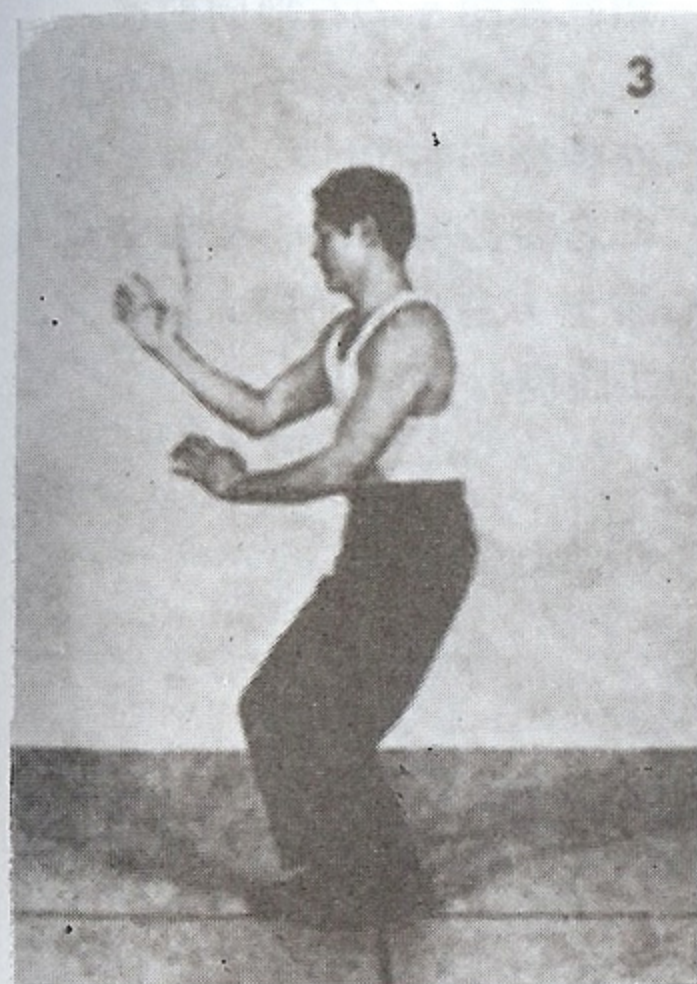
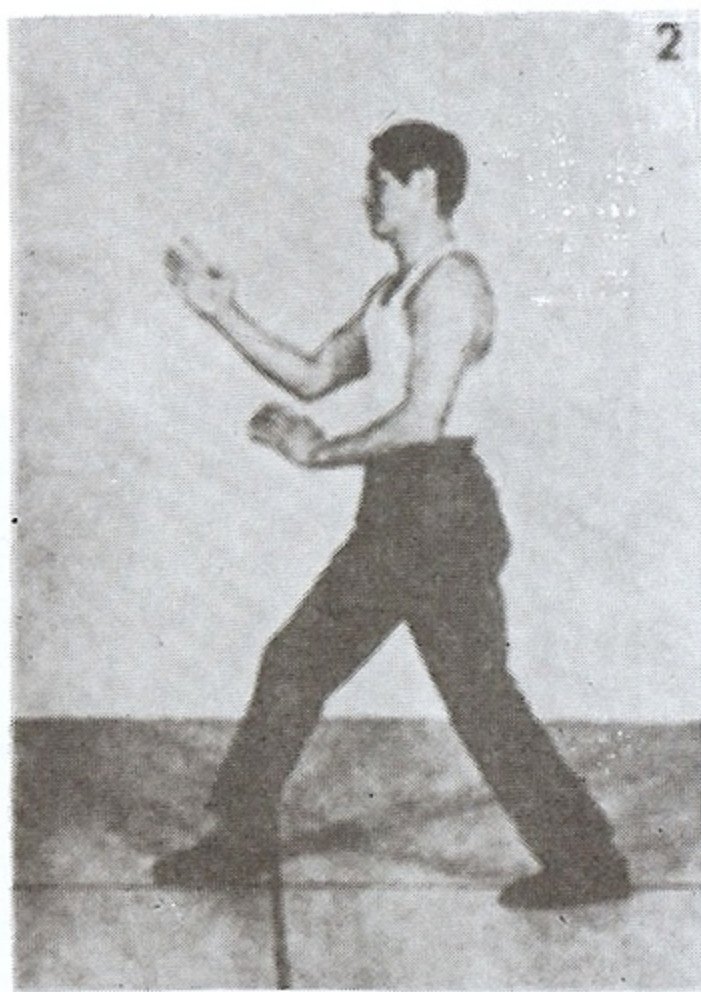
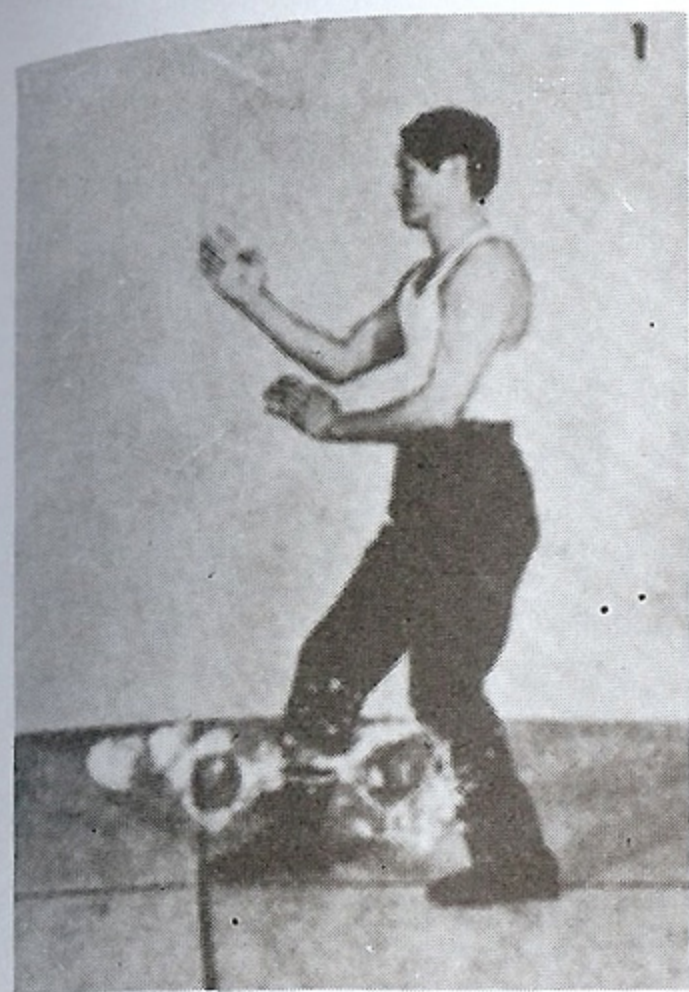
雖然詠春拳是以手法爲主的拳術，脚法之使用較不常用，但仍有二種主要的脚法在搏擊中輔助手法，互相配合，以發揮更高之效用，這二種脚法爲：直撐腿及側撐腿。



FRONT VIEW
FINAL POSITION

高撐腿 High Straight Kick

(1)以右站樁法站立練習高撐腿。(2)右脚直接向前移一步，身體重心移至右脚上。(3)左脚向前移，靠著右脚，注意保持膝蓋微曲之姿態。(4)右脚向上踢起，膝蓋打直，以脚掌踢向對手之人中部位。



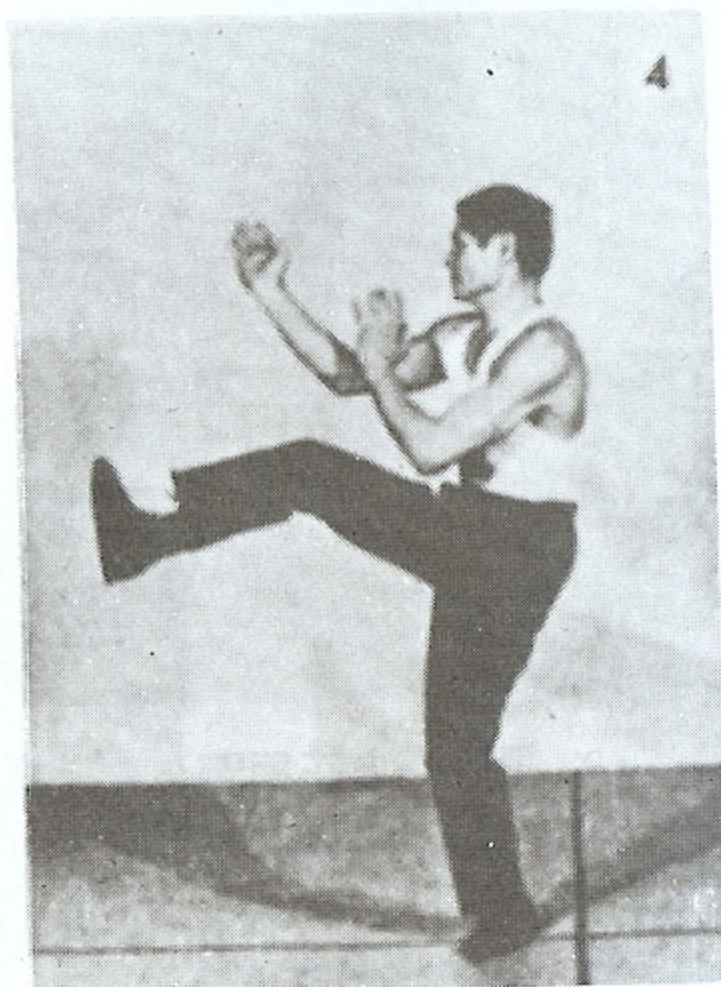
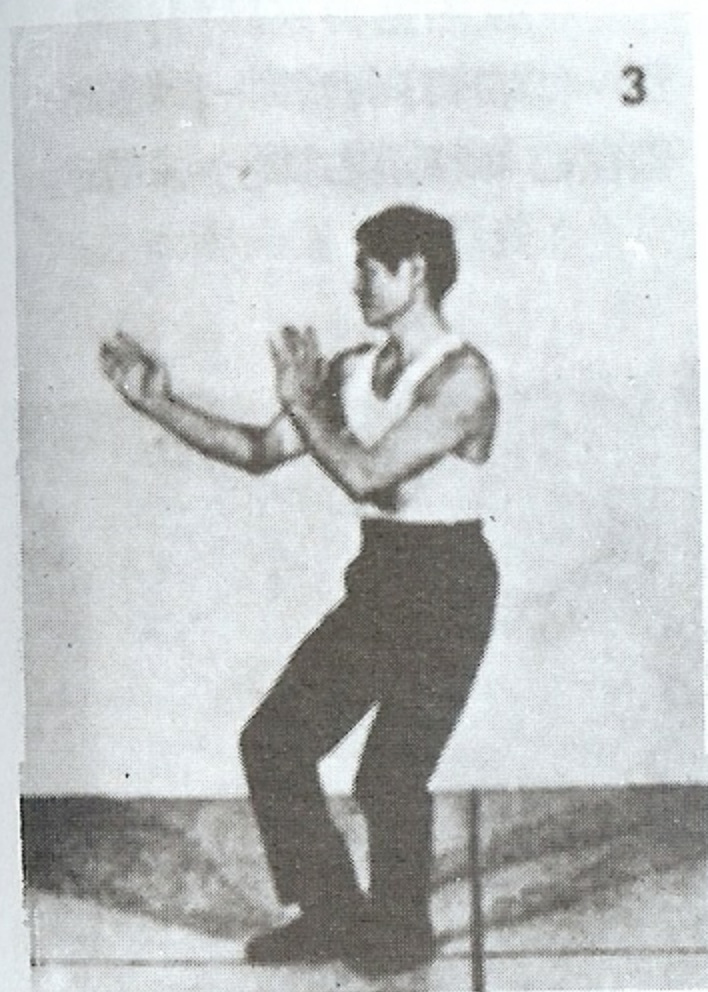
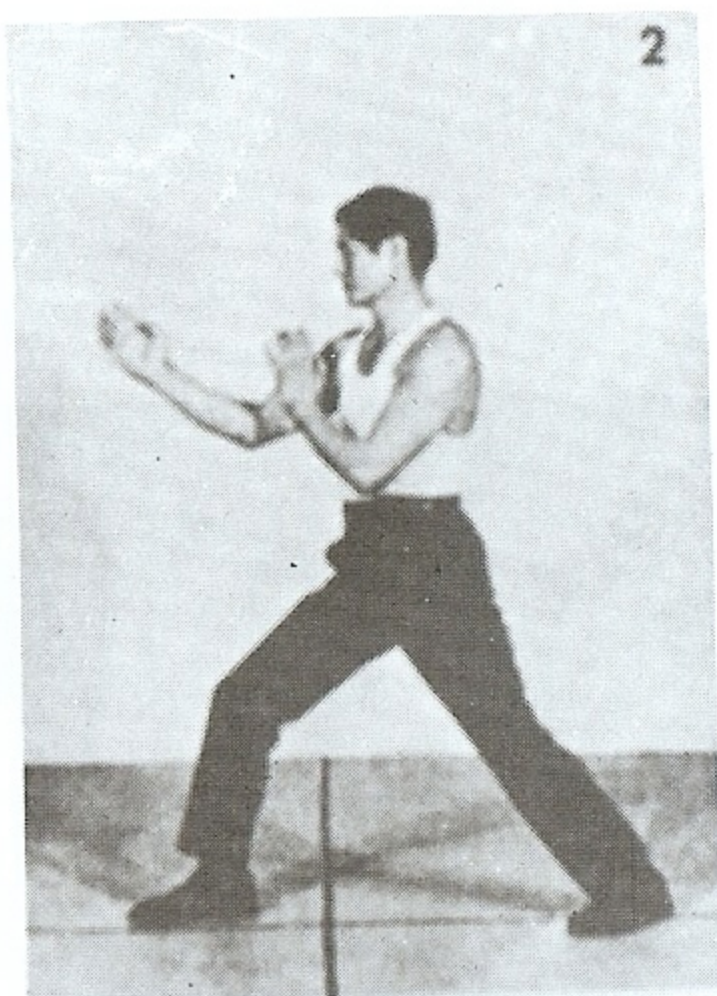
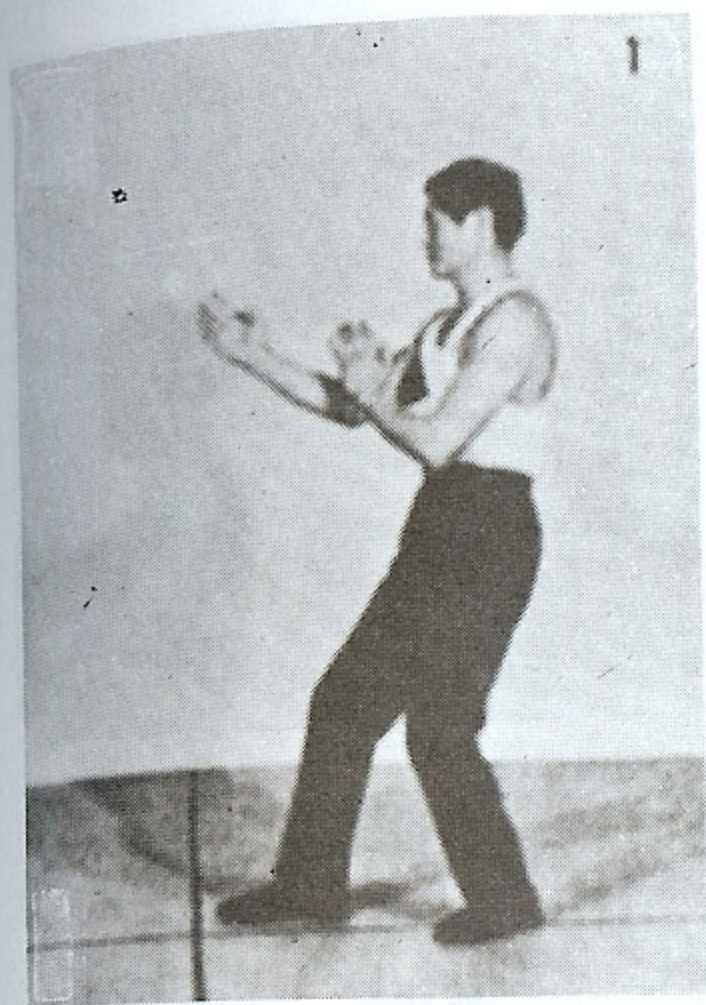


直撐腿之正視圖

直撐腿

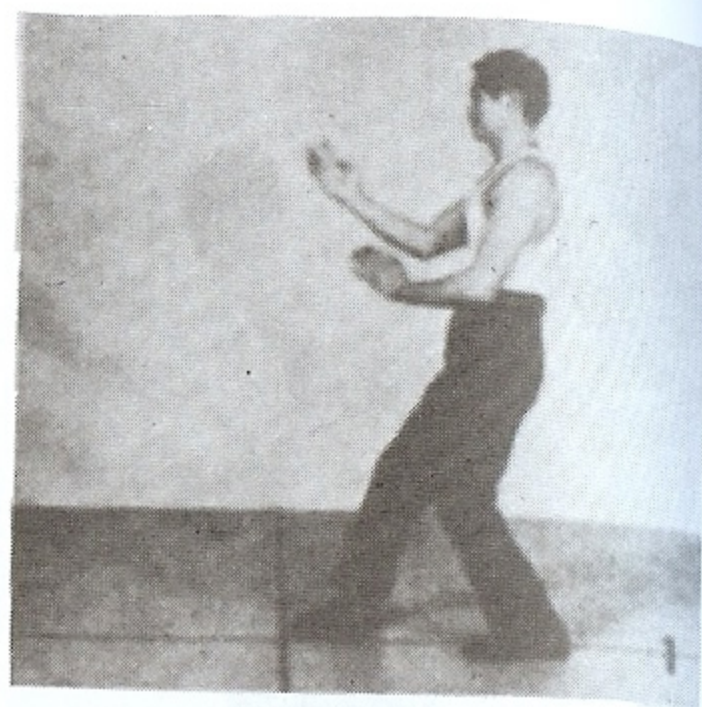
Middle Straight Kick

(1)同樣以右站樁法來練習直撐腿。(2)右腳向前移一步，身體重心移至右腳。(3)左腳靠向右腳，保持膝蓋微曲之姿勢。(4)重心轉移至左腳上，右腳向前踢向對手之小腹處。





側撐腿之正面圖



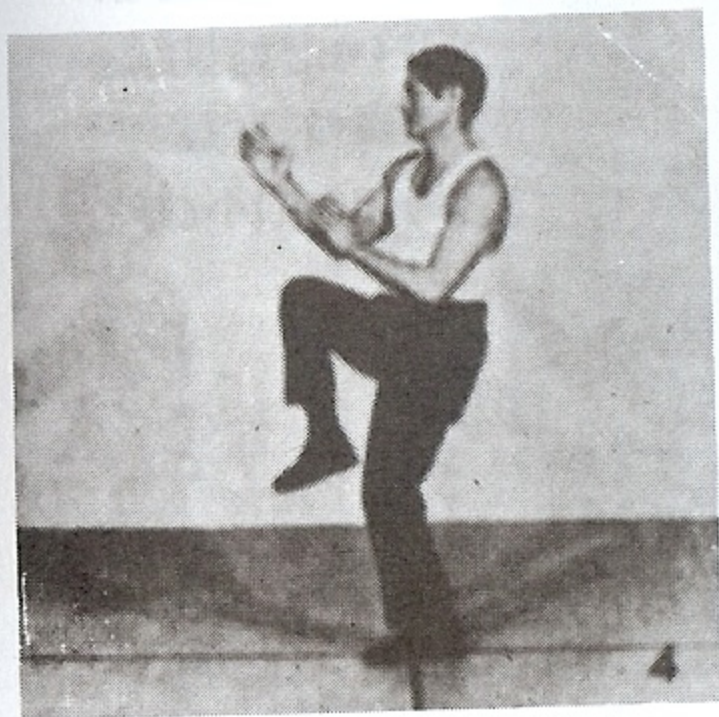
側撐腿 Downward Side Kick

(1)以右站樁來練習側撐腿。(2)右腳向前移一步將身體重心轉移至右腳上。(3)左

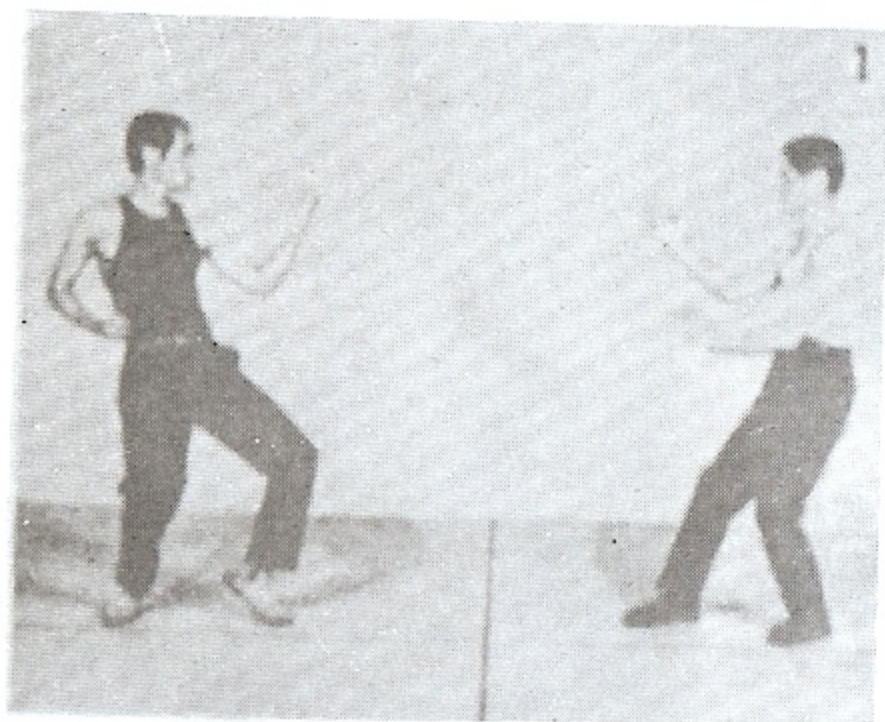




脚移前靠向右脚，膝蓋仍保持微曲之姿態。(4)身體重心移至左脚上，右脚提起，右膝與腰齊平。(5)身體以左脚為軸，將身體之右側面轉向對手，然右脚自側面以腳掌外緣踢向對手之膝蓋。



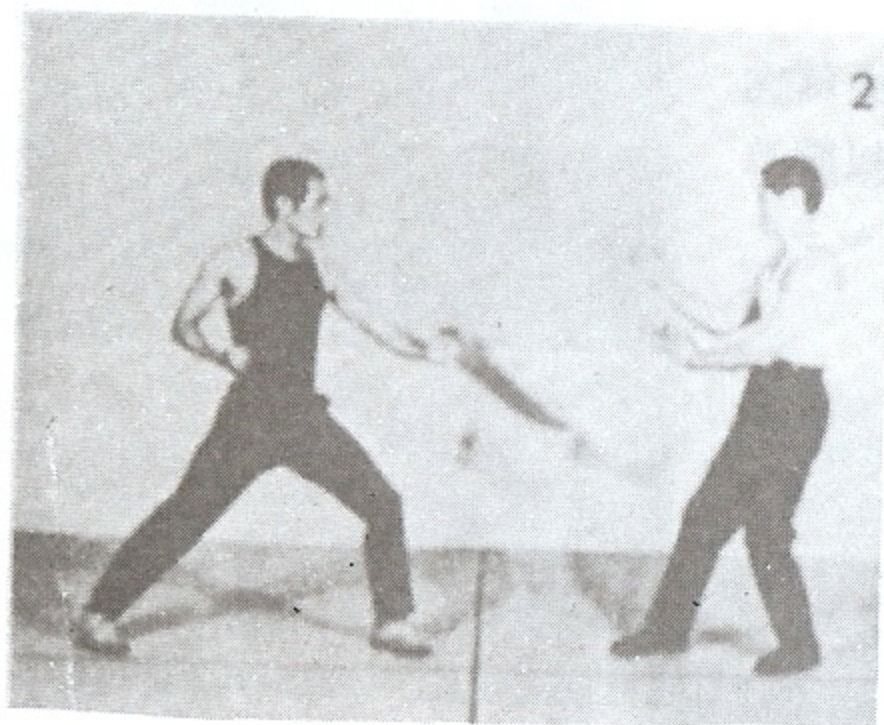
詠春拳之踢法不但可應用在攻擊上，同時亦可運用來阻擋對手之踢法，下列為數種詠春腳法之應用方法。



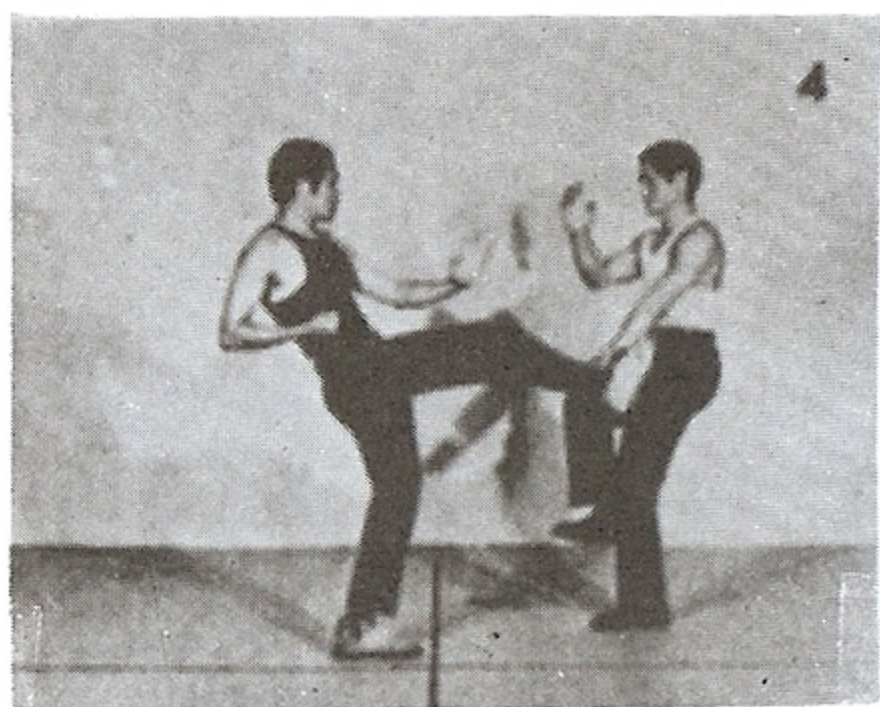
應用法

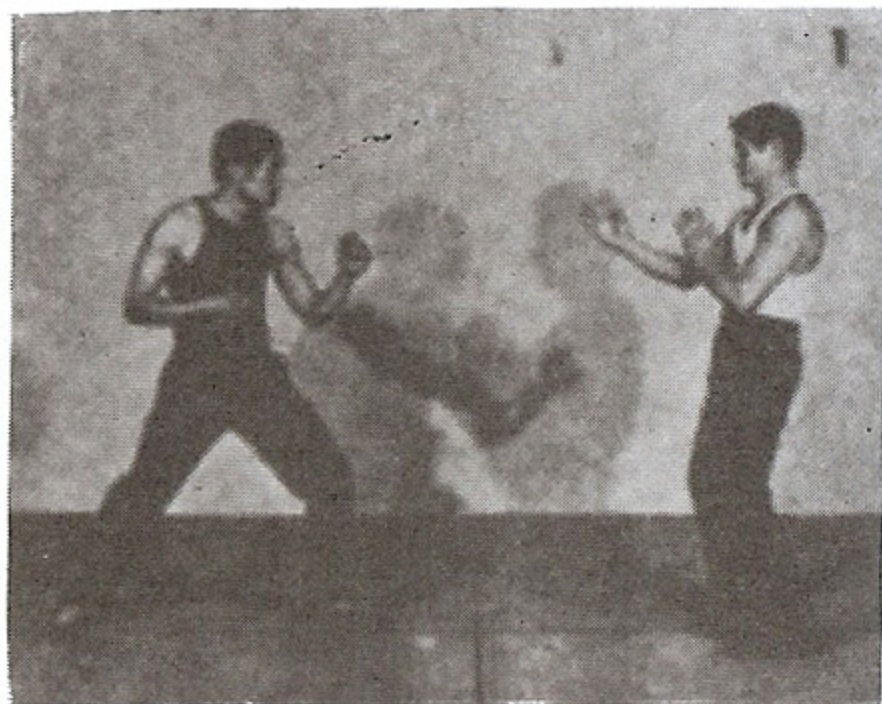
Application

(1)以詠春拳站樁法面對著對手、雙方之距離應適中。(2)當對手前進時，暫時不動，保持原姿。(3)當對手以右腳做直撐腿，踢向你的小腹時



，以左手做低內側擋，擋住對手之右腳。(4)左手防禦對手右腳之同時，左腳抬起。(5)以左腳做直撐腿踢向對手之下陰處。





應用法

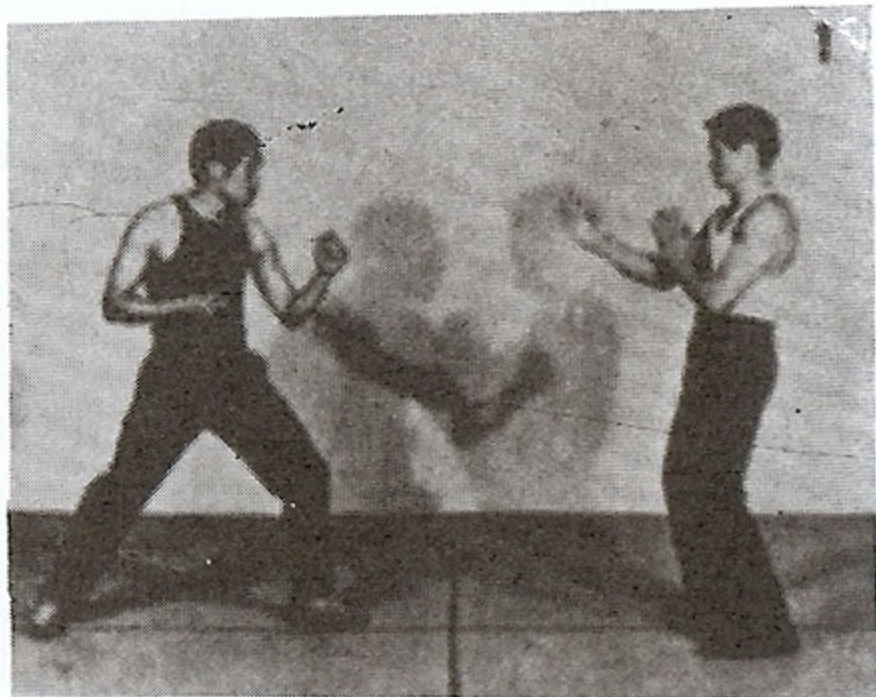
(1)在雙方距離較遠，而對手以踢法實施攻擊時，較有效的阻擋法乃是以腳法制腳法。(2)當對手起腳攻擊時，應用側撐腿之方法，踢向對手攻擊之一腳，使其攻擊落空。(3)對手之腳一旦受制，重心損失，此時進身攻擊則完全性較高，成功之機會亦較大，如圖中右攔左打，以左手做日字冲槌（直拳攻擊）。

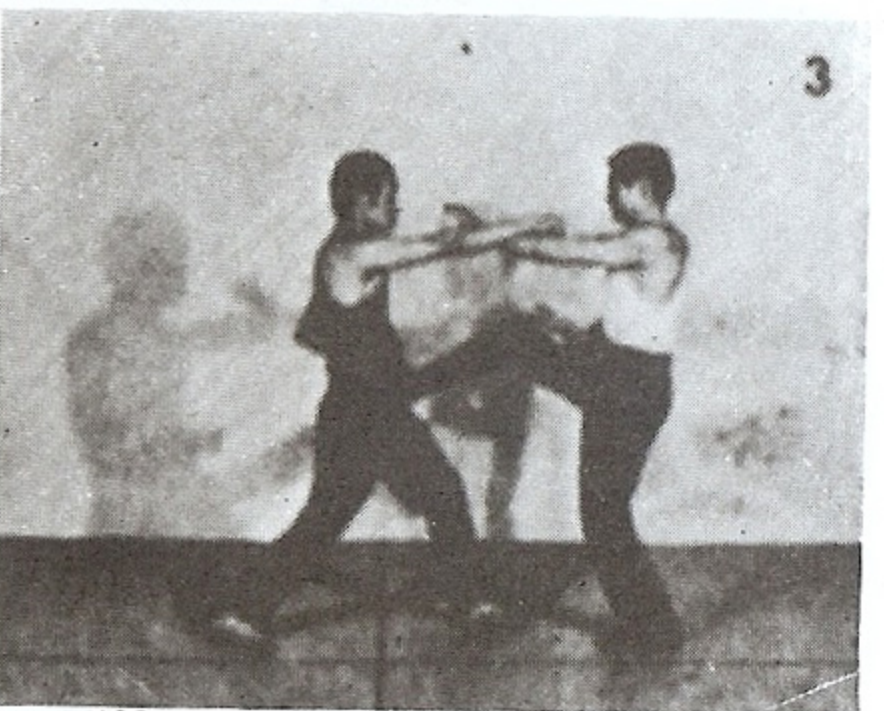


應用法

Application

(1)當對手準備以右腳做直撐腿法之攻擊時。
(2)右腳亦同時起腳以直撐腿踢向對手之右腳，壓制其攻勢。(3)身體換為左站樁，逼進對手之身體內側，左拳做日字冲槌打向對手之人中部位。





應用法

Application

(1)如果對手突然向前衝來時。
 (2)保持原位原姿，以靜制動。
 (3)當對手之前腳落地，右拳攻向你的面部之同時，右手以標指法擋住對手之右臂，右腳做直撐腿踢向對手之小腹處。



應用法 Application

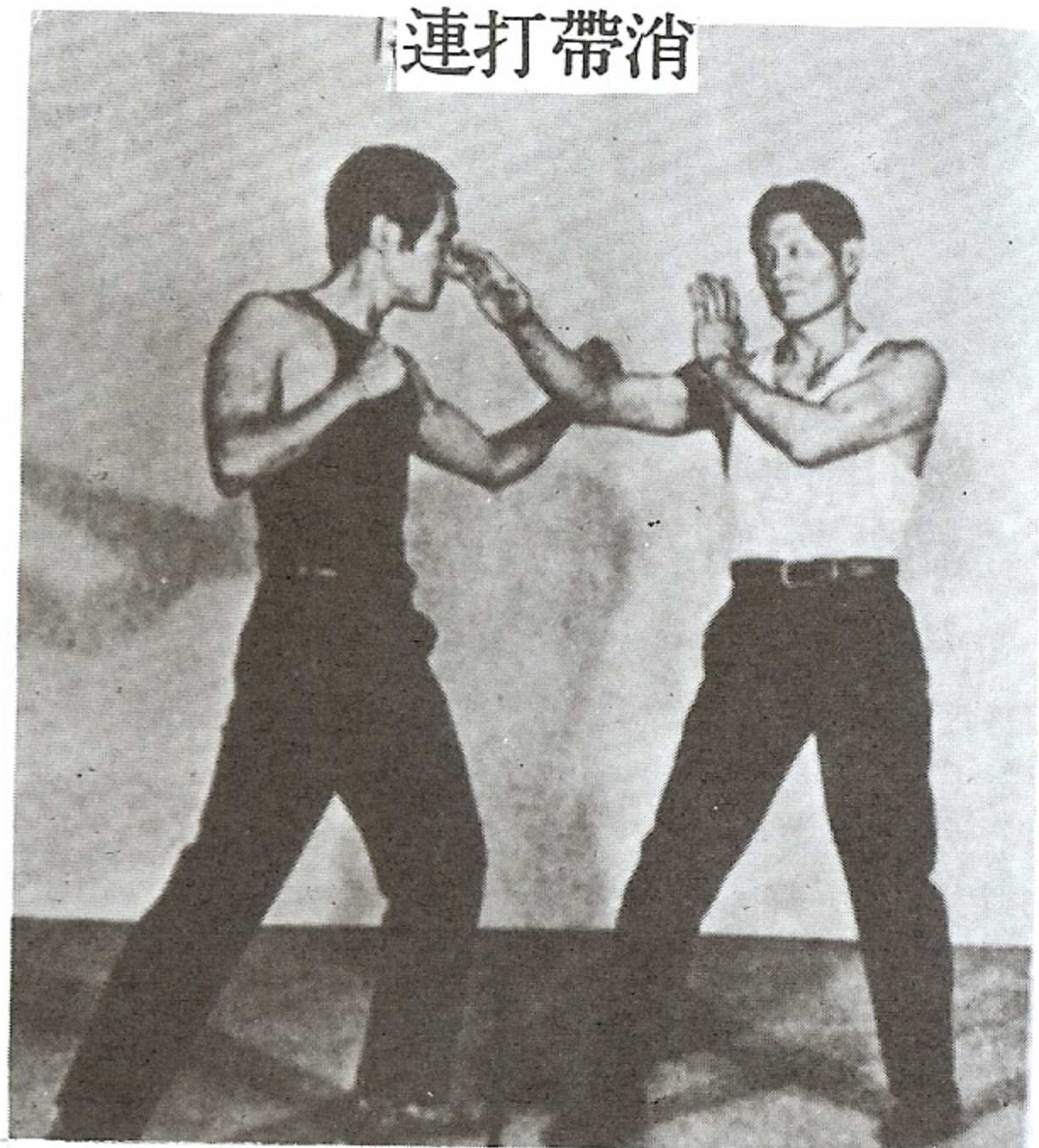
(1)準備做右標指攻
擊誘敵。(2)標指出擊誘
使對手出右手防禦。(3)
右手改標指爲拿手，握
住對手之右手臂，同時
左脚移向右腳。(4)右手
將對手之右臂用力向下
拉，同時右腳做直撐腿



踢向對手之小腹。但應
注意當你的右手將對手
之右臂拉向下方時，左
手應即時舉起護在胸前。

SIMULTANEOUS ATTACK and DEFENSE

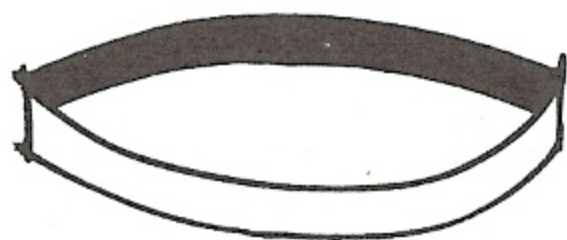
連打帶消



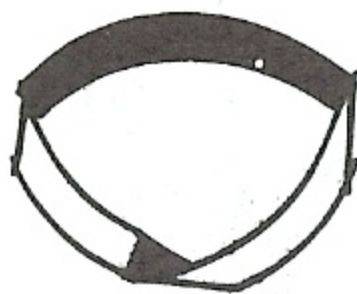
「連打帶消」，又可謂「即封即打」，或「連消帶打」，在拳理上，任何一種先擋後打的技術，不管速度有多快，但總不比連消帶打要快得多，學習拳術之目的，在鍛練敏捷之身手，因此亦絕沒有人願意捨簡潔之動作而就繁雜之動作，詠春拳之結構乃以簡潔為主，詠春拳之目標在培養良好的速度，而應用在攻守之技術上；如果對手以鉤拳打擊過來，詠春拳的打法便是以標指攻擊，同時化消對手之攻勢，在速度與動作上都比較經濟。



A、以一條一邊爲白色，另一邊爲黑色之紙張來說明連打帶消之原理，假設白色之一邊代表防禦，黑色之一邊代表攻擊。



B、這個結構代表先擋後打之型態，黑、白二邊並未重合。



C、將這紙條捻轉，使白色與黑色混爲一邊，白色邊同時有黑色部份，黑色邊亦有白色部份，攻守合而爲一，就如同詠春之連消帶打之結構。

黏手

CHI SAO

(STICKING HANDS)



黏手是詠春獨有的練習法，想正確地學習黏手，必須有專門之老師指導，光憑書本實在很難領悟黏手之奧妙，但這總比自己盲目地摸索要好得多，事實上黏手亦不是什麼高深莫測的功夫，或萬應靈丹，黏手只不過是一種定型的練習法，一種詠春的入門功夫而已，練習黏手有很多目的，有些人視黏手為練力法，有些則用來鍛練觸覺的敏銳，有的人用來熟習本能的，正確的詠春手法，我則認為它是一種生理與心理的練習方法，現在雖有人將黏手之練習法拍攝成電影，但他們亦只能將動作之過程拍攝下來，影片實在無法解釋黏手之效用。

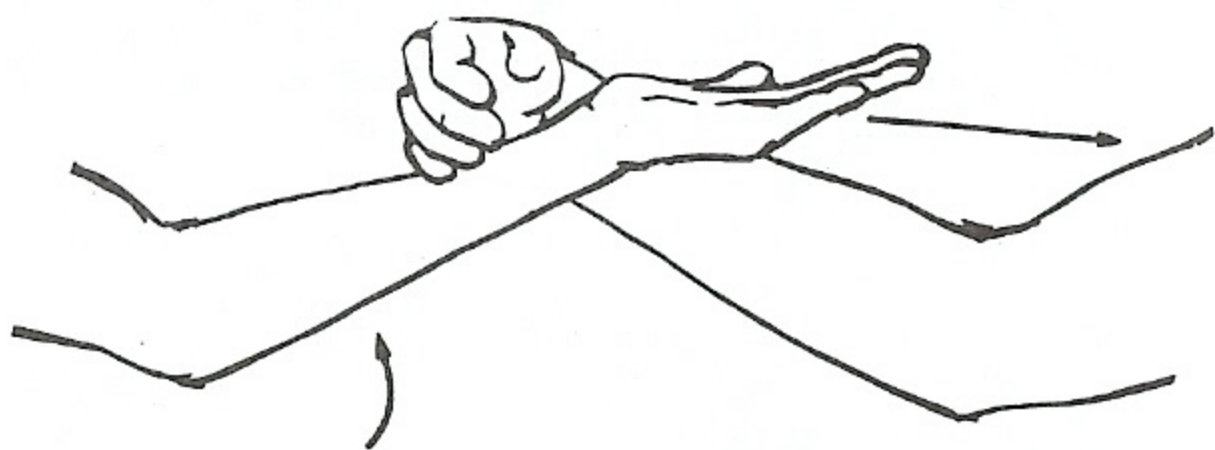
黏手本身並不是一種搏擊方法，它是一種培養手臂靈敏之觸覺，及均衡感，方向感的方法，熟習黏手可以洞察對手之意向及動作，同時黏手亦使習者了解正確的肘部位置，適當的力量，研究出最經濟之角度及動作，黏手強調力量之流動，練習者雙方以和諧及相反的動作滾動他們的手，



藉以培養流動力、練習者須保持不斷的流動，初學者練習翻手，看起來就像角力比賽，托上壓下，移左撥右，但練習翻手，手肘是固定的中心，不能左右擺動，而小臂和手掌在順適動作和改變位置時，必須永遠保持柔軟，所以翻手的手應軟如流水，但不是柔軟如棉，應保持衝勁和堅定，但不是僵硬拼勁。

流動之力量，並不是什麼「內力」之類的神秘力量。有人說詠春是一種柔拳，但和其他所謂柔拳比較，詠春在結構上經濟得很多，而且翻手應用多種不同的手法，使翻手之效用更大，在進攻上，詠春翻手主要是應用向前直送的力量，在防守上，翻手既用到把敵方攻勢蕩開的弧線（如膀手），亦應用了筆直滲透性的線條（如攤手），詠春的習者總是守著核心，使對手的動作保留在外圍，更重要的是，翻手培養力量不斷流動的感覺，更因流動力的存在而滲透至心理能力，確切地把握住對手之每一空隙。

1



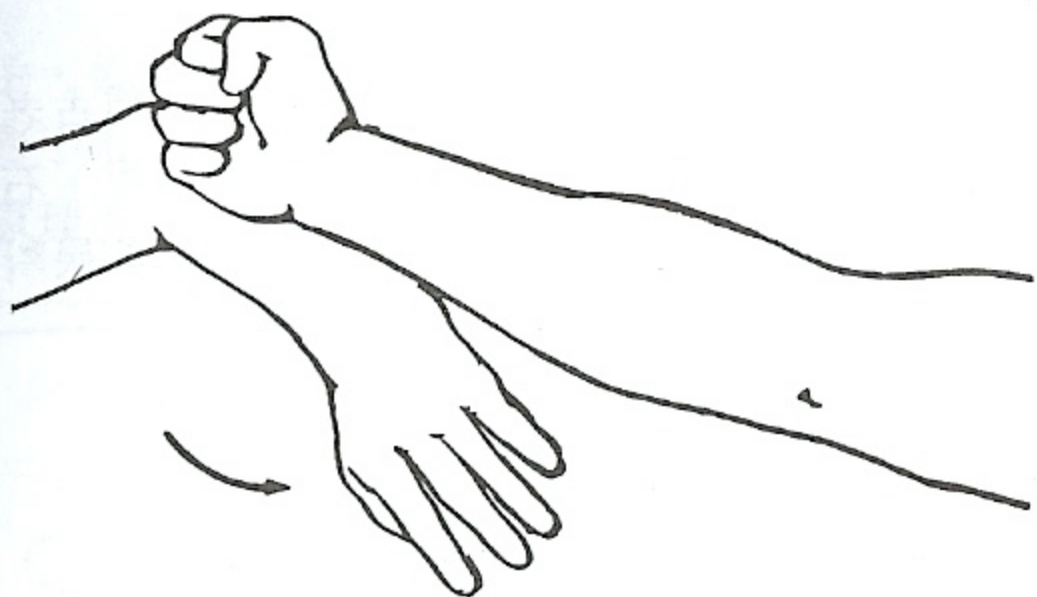
(1) 詠春單鞭手，雙方以窄馬步對立，四平八穩維持重心，但自始至終雙腳之位置必須保持不變，開始練習時左邊之一方以攤手伸出左手，右邊之一邊擺伏手，原理為，如果左邊之一方改攤手為拳打向右邊一方之胸前，右邊之一方便可用伏手來化消。

2



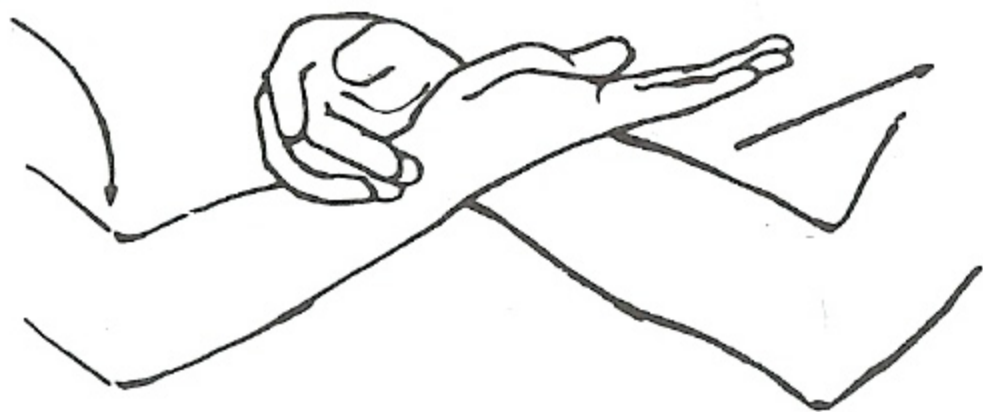
(2) 左邊之一方以攤手擋開右邊之一方之伏手使其中線暴露出，然後攤手改為印掌，打向右邊一方之胸前，右邊一方感覺出對方之流動力傳至自己臂膀時，伏手隨時改為伏消，並準備改向左邊一方。

3



(3)右邊一方之伏消變成日字冲槌，打向左邊一方之面部，左邊之一方連忙用膀手將來拳卸掉。

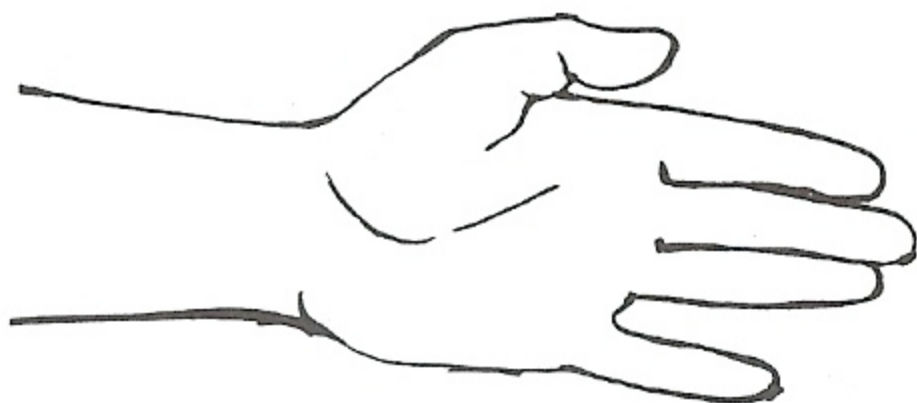
4



(4)做完上述三個動作之後，雙方恢復至原先之位置，詠春之單鶴手只有三式，循環不絕，練習時雙方重覆此三個動作練習。

在本質上，詠春翻手之練習方法與中國一種古老的遊戲相同，即：剪刀、石頭、紙，剪刀可以剪紙張，石頭可以擊碎剪刀，而紙張又可以包石頭，同樣的，如果對手擺

紙 PAPER

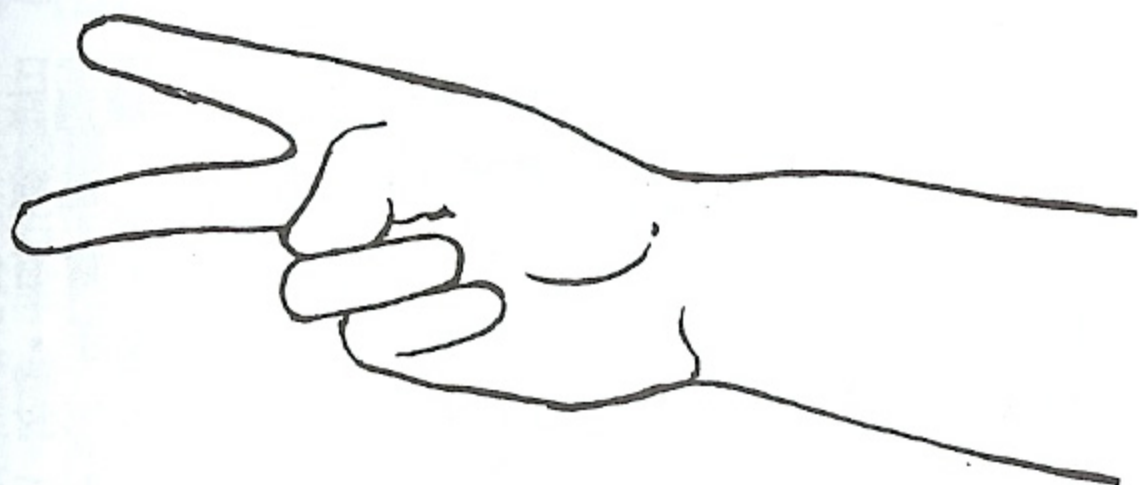


石頭 ROCK

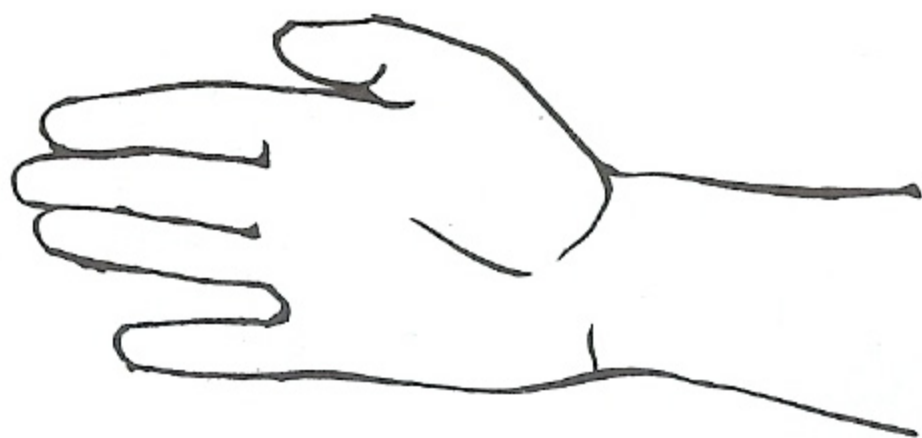


出攤手，你亦隨之擺伏手，當對手由伏手發出攻擊時，你可以勝手來化消對手之攻勢，如此物物相剋之循環構成翻手之原理。

剪刀 SCISSORS



紙 PAPER

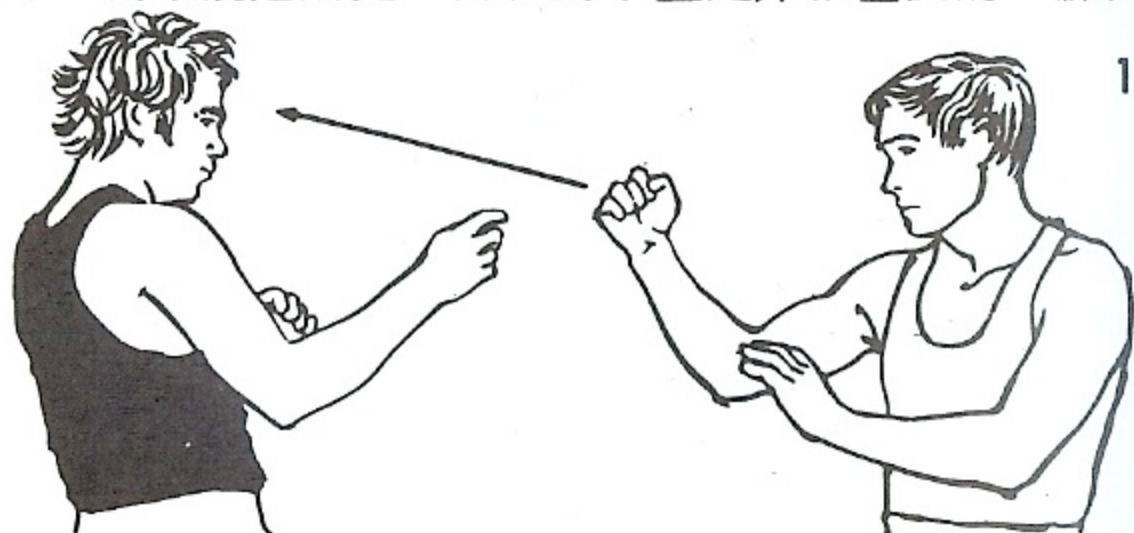


詠春拳中有一特殊之手法，使對手之手臂被制住無法移動，這種手法稱「封手」，按著字面的意義不難了解，這種手法就是將對手之手臂封住，使之不能行動，再加以攻擊的一種方法。

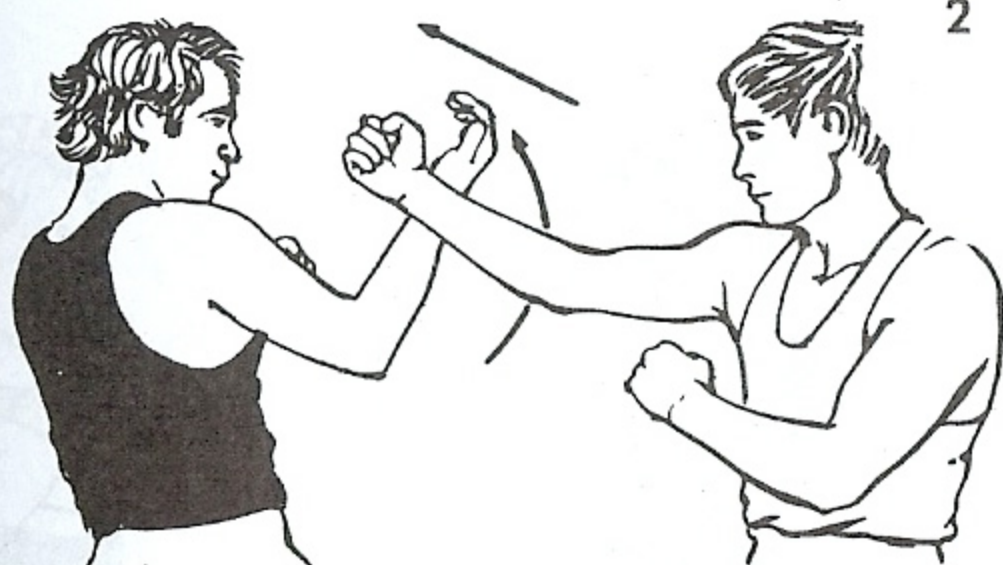
就防禦上來說，如果你能在瞬間封住攻擊者的手臂，那麼攻擊者的攻擊力，反擊力，防禦力便大大地減低，尤其是如果你能同時封住攻擊者的腳，在極短的時間內，你已穩操勝券，並可不費力的將對手摔倒在地。

當然，封手並不是很容易的一種技術，對於練過詠春拳的人來說，封手可以說是一種應敵的高深技術，這種技術如果運用在一個有相當火候的詠春拳手，可能不會有什麼效果，但如果對付一個使用先擋後打的技術之拳手，其效果可能出人意料之外的好，從練習中你不難體會出封手使用之機會大部份為對手出手做防禦動作時，如果對手懂得運用連消帶打之原理，那麼使用封手之機會就少之又少了，當然，如果能下苦心來研練封手，成功之機會仍然是很大的。

封手之技術建立在翻手上，由於翻手可以培養手臂之靈巧，及敏銳之觸覺，這在封手上是非常重要的，練習翻

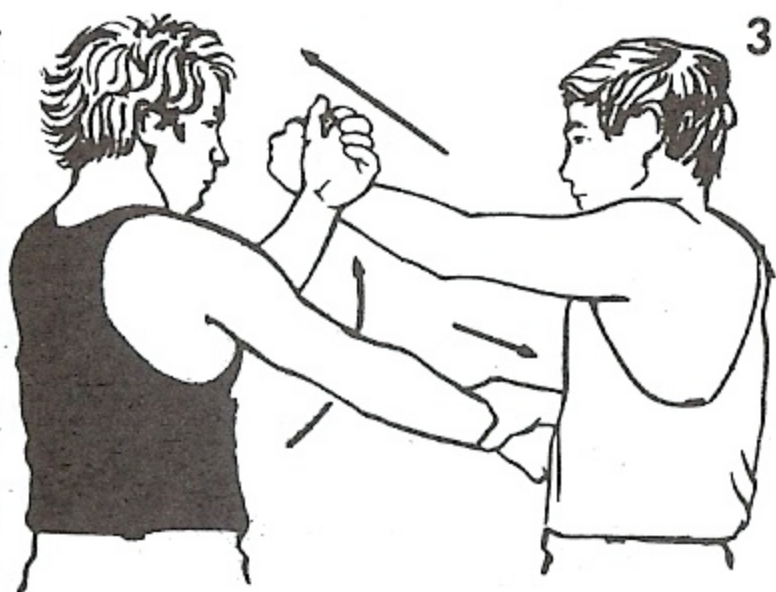


手最好有經驗較豐富之老師指導，然後再進一步做封手之練習，盲目的使用封手技術是很危險的。



2

(1)~(2)右拳對著對手之面部做日字冲槌，誘使對手出右手做攤手來阻擋你的右拳。(3)右手變為掛拿抓住對手之右手拉向下方，同時左拳再次做日字冲槌打向對手之面部，誘使對手再出左手阻擋你的左拳。(4)左手改為掛拿抓住對手之左手拉向自己的左下方，使對手之手臂橫在胸前，運用對手之左手制住對手之右手，在此情形下對手之雙臂完全無法行動，然後右拳做日字冲槌打擊對手之人中部位，注意封手不只是制住對手之手臂，最重要的還要迫使對手失去重心，使你的腳亦能封住對手之雙腳。

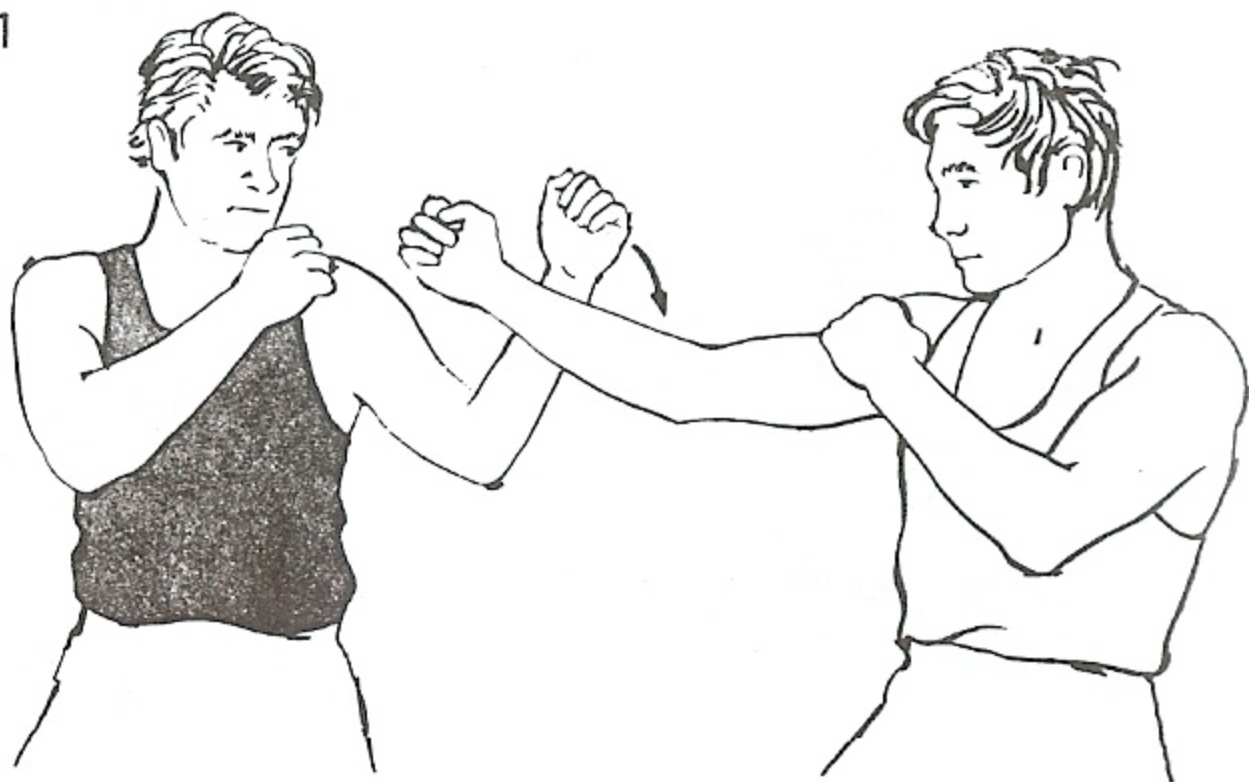


3



4

1

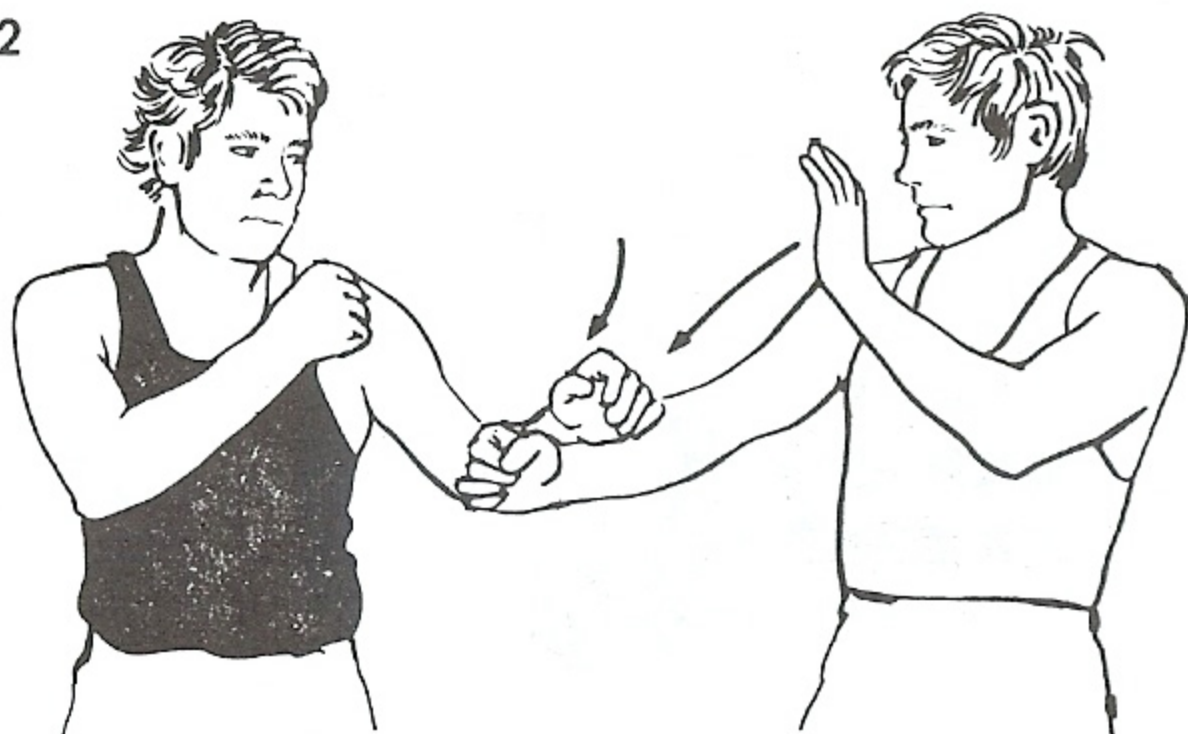


(1)對著對手之面部做日字冲槌，誘使對手出左手阻擋。

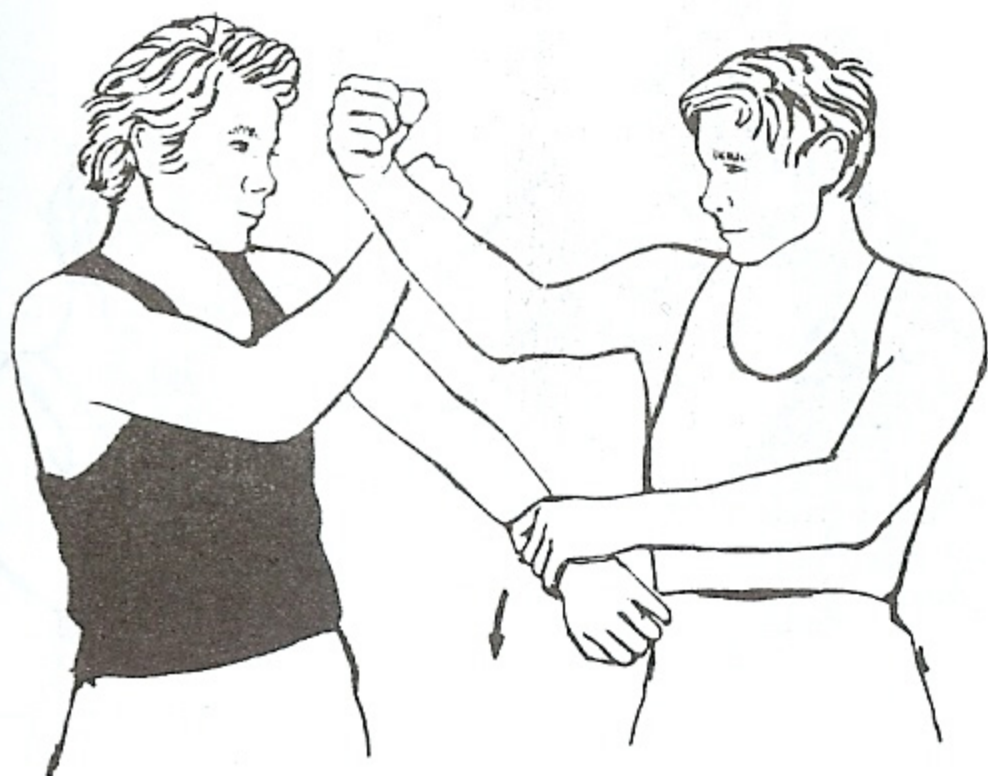
(2)當對手以左手將你的右手臂向下壓時，左手同時準備抓住對手之右手腕。

(3)左手抓住對手之左手腕並拉向自己的左下方，同時右手繼續做一逆拳打向對手面部，誘使對手出右手防禦。

2

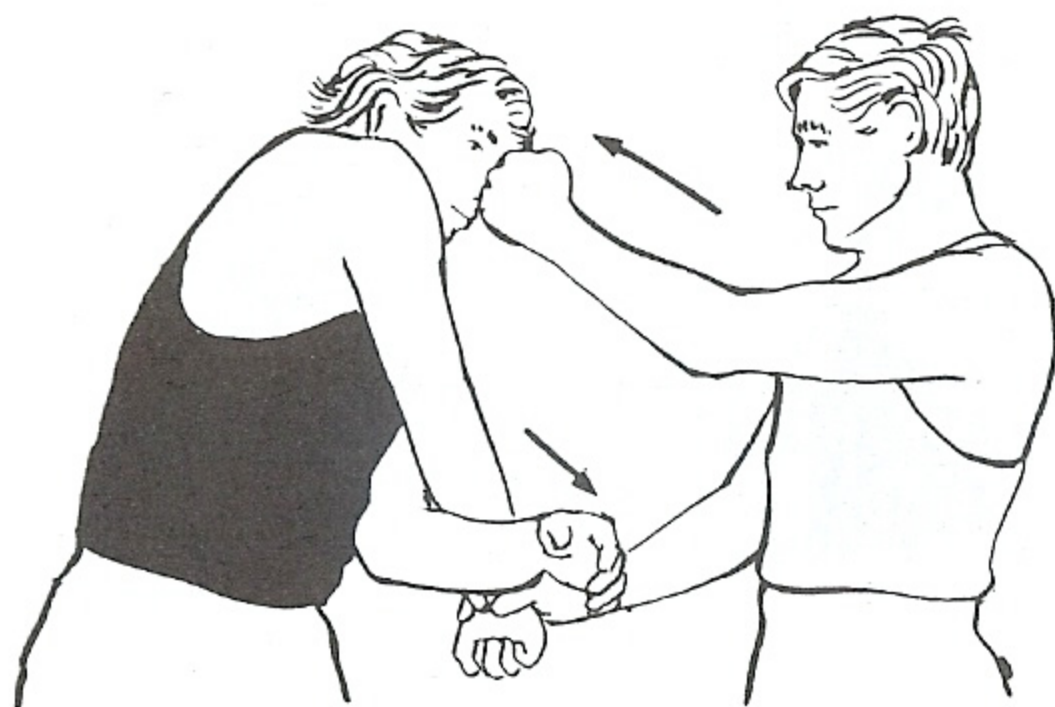


3

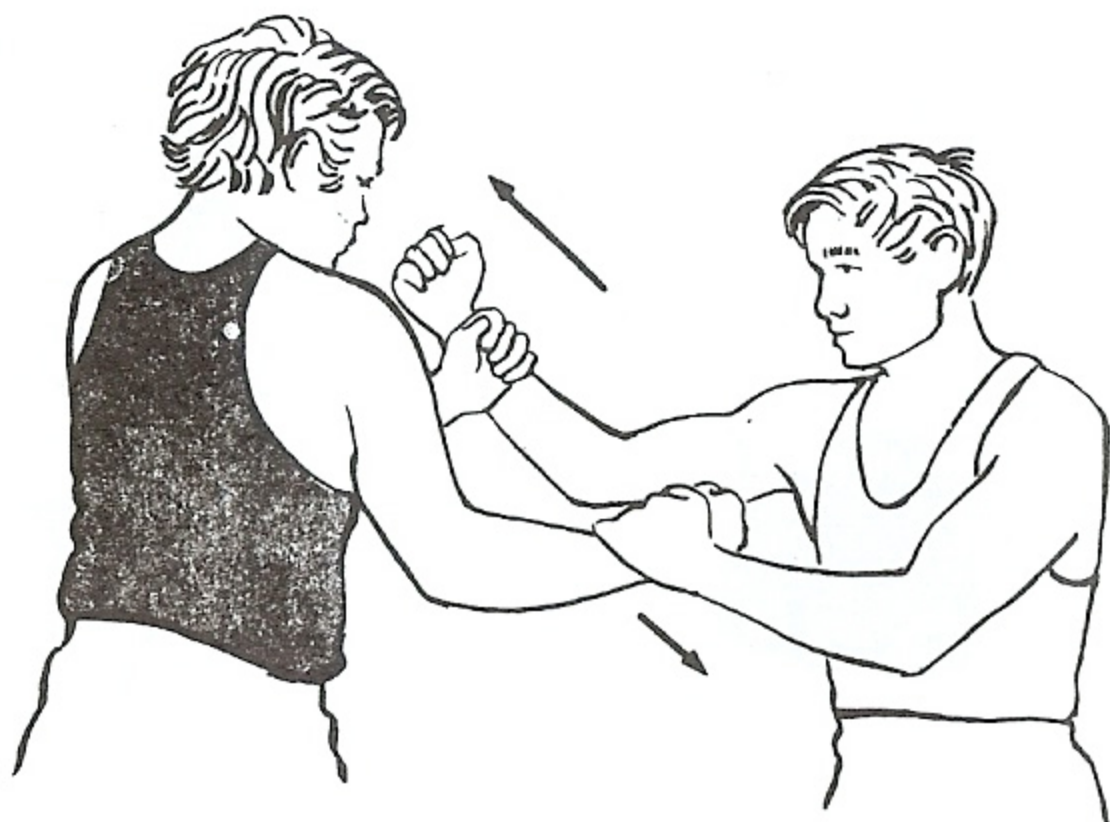


(4)右拳變爲掛拿抓住對手之右手腕並拉向右下方，使其右臂橫在對手胸前，以其右臂封住左臂，然後左手續作日字冲槌打向對手面部。

4



1

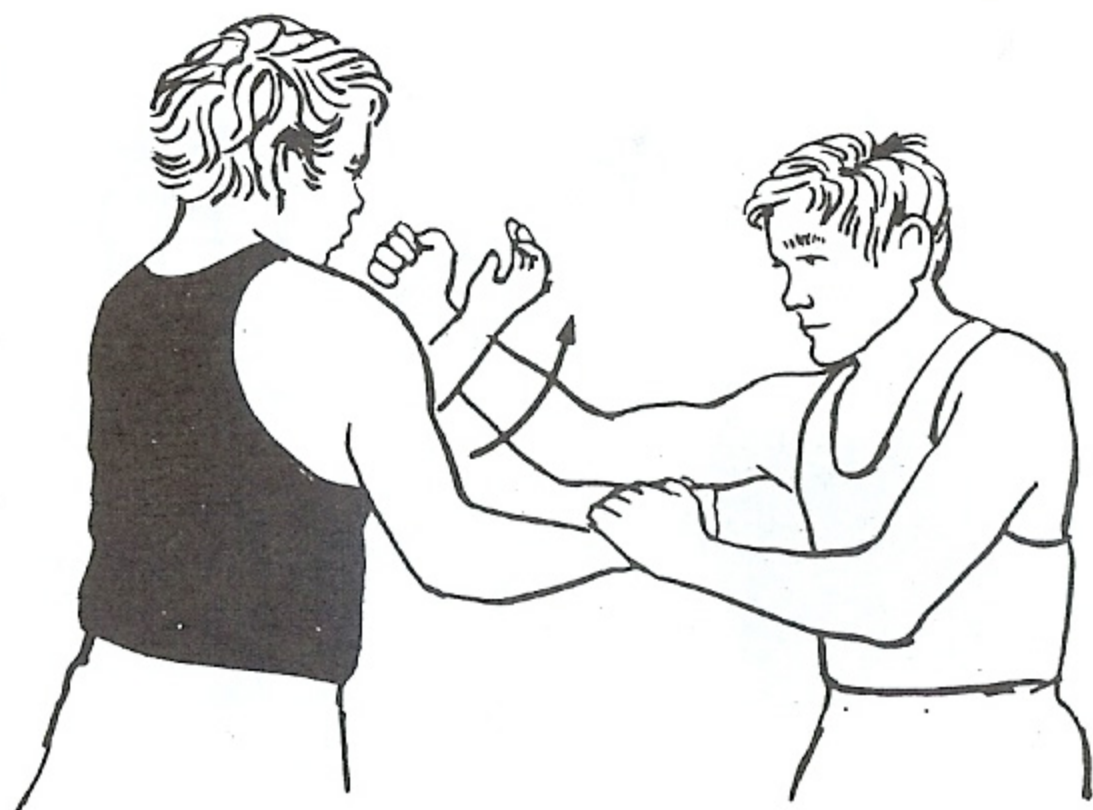


(1)右拳打向對手面部分散對手之注意力，同時左手抓住對手之右手腕。

(2)誘使對手出左攤手來防禦你的右拳。

(3)右拳開掌抓住對手之左手腕，並拉向下方與對手之

2



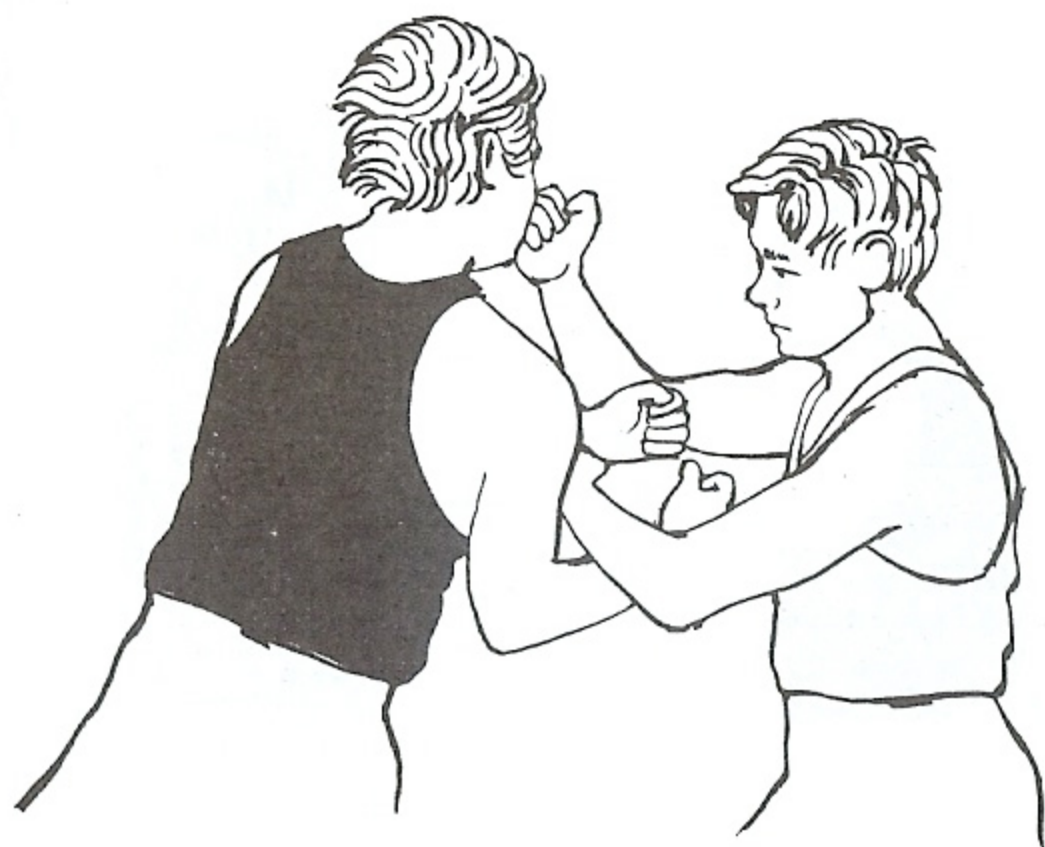
3



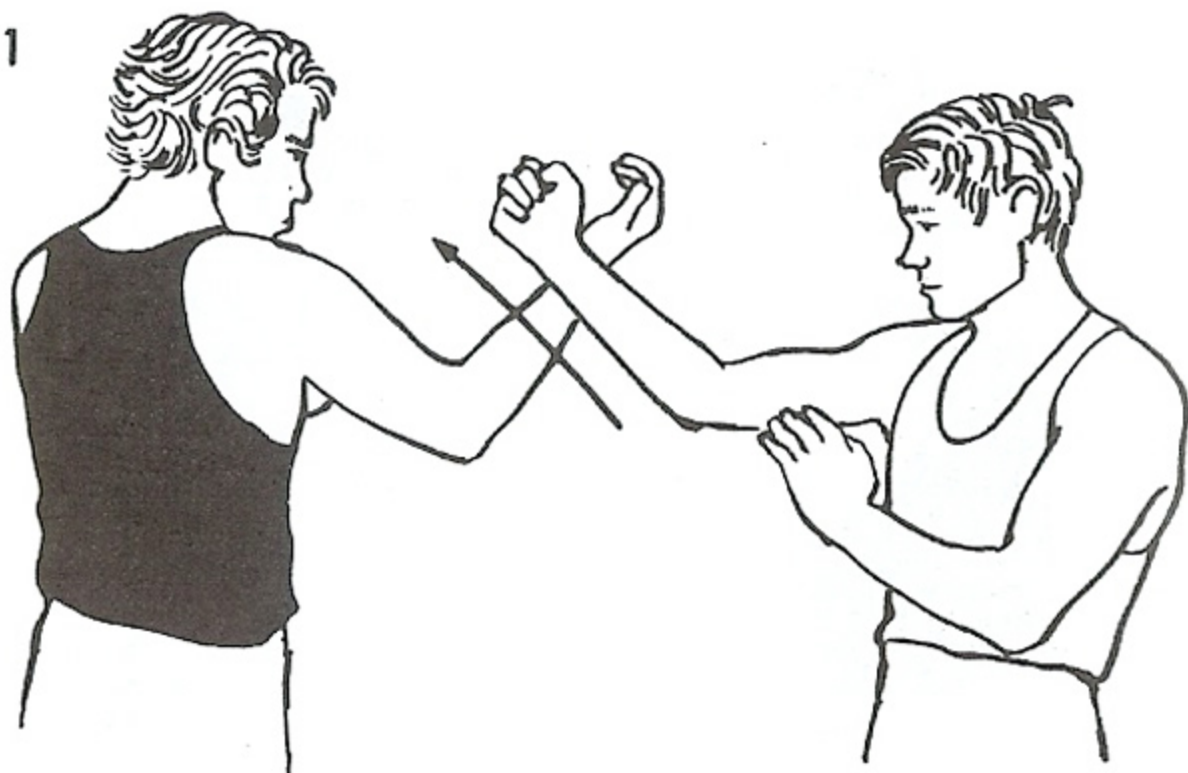
右手齊平。

(4)左手橫過對手之右手臂抓住對手之左手臂使自己之右手鬆開，迅速做冲槌打擊對手之面部。

4



1

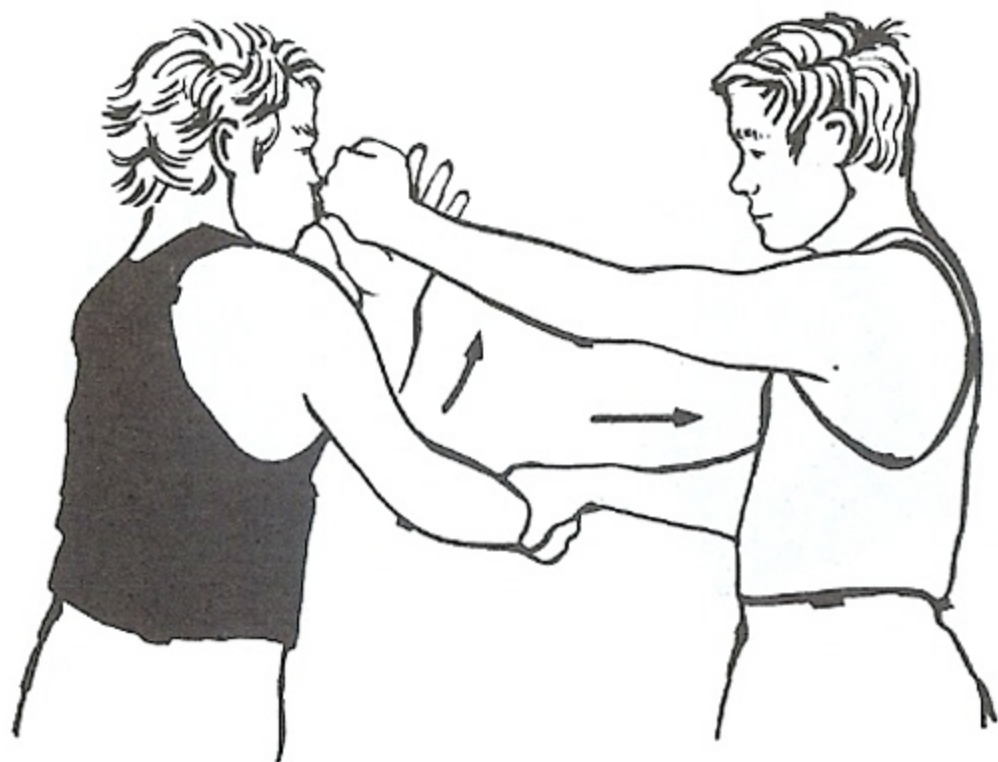


(1)右手做日字冲槌打向對手面部，使對手出右攤手來防禦。

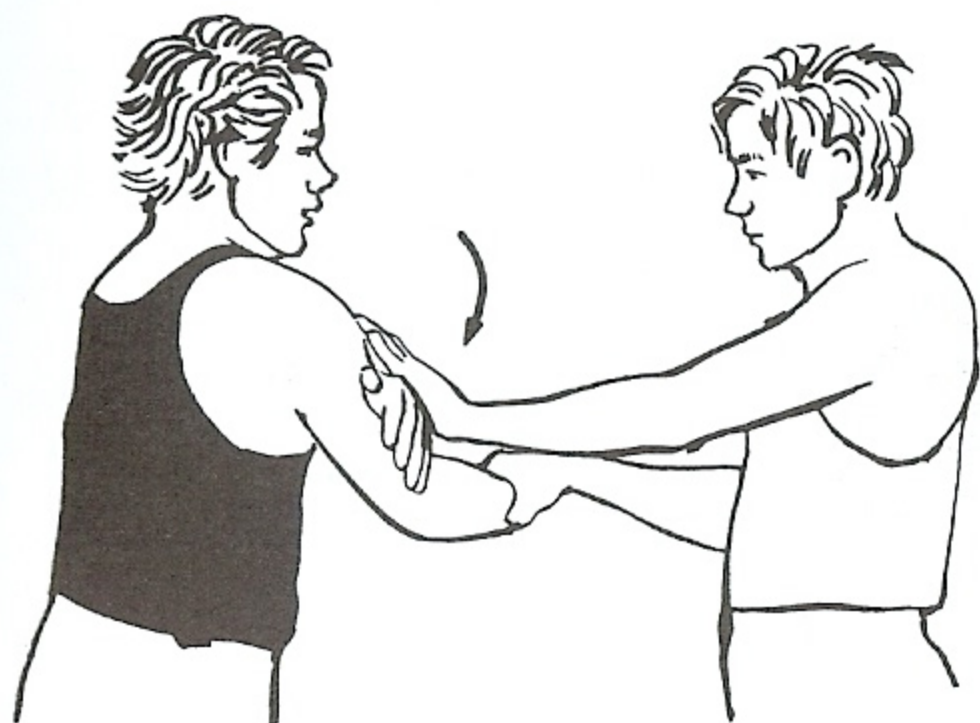
(2)右手變為掛拿抓住對手之右手腕，並拉向下方，同時左手再做一日字冲槌，迫使對手出左手防禦。

(3)右手將拳改為掌，抓住對手之左手掌，並將對手之

2



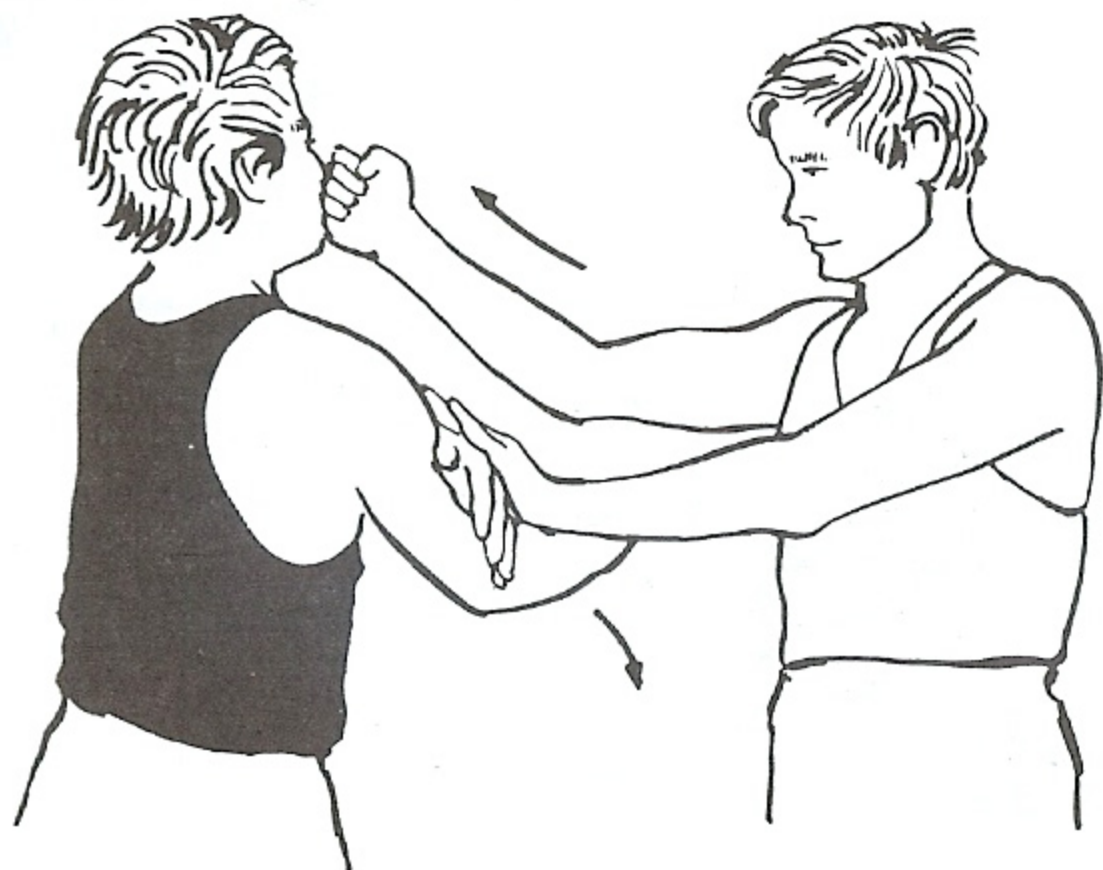
3

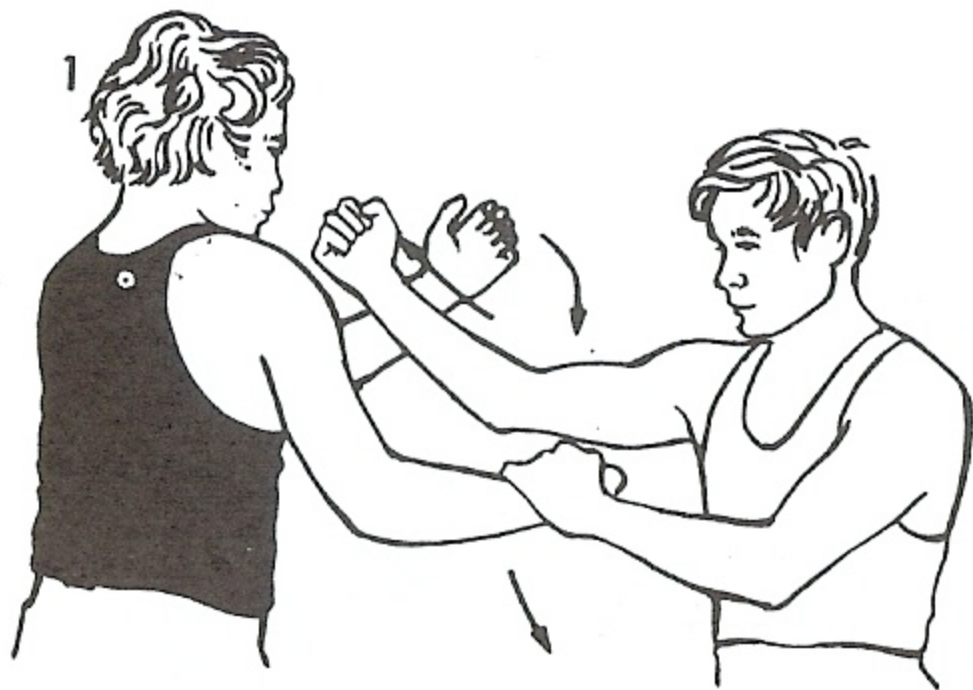


左手掌壓在對手之右臂上，使其左掌封住右臂。

(4)左手繼續將對手之左手掌壓向下方，同時右拳繼續攻打對手之面部，你亦可改以右手封住對手之雙手，而以左拳做攻擊之動作，但不管你以左手或右手來封住對手，結果都是一樣的。

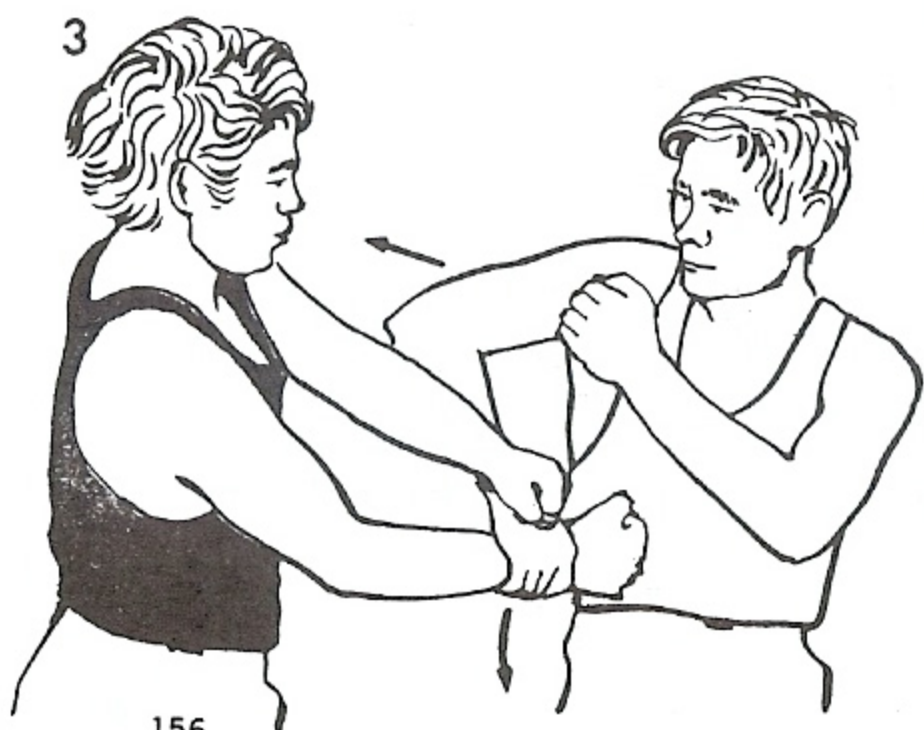
4





(1)右手以日字冲槌
打向對手之面部，誘使
對手出左手阻擋，同時
左手抓住對手之右手腕

(2)假設對手以左拳
欲打擊你的右臂時，右
臂改以膀手做防禦。



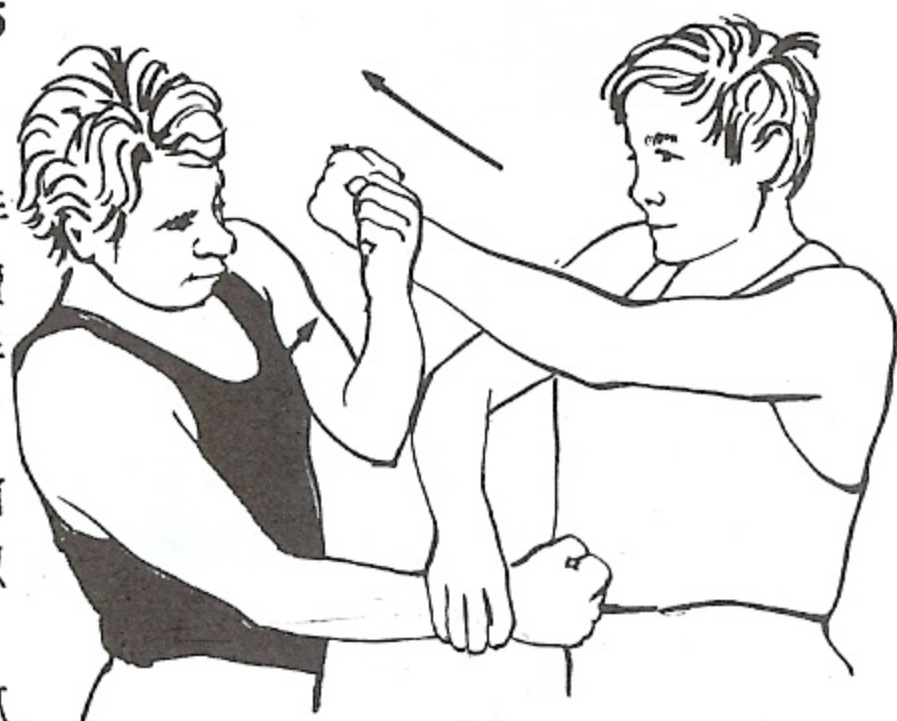
(3)做膀手之同時右
手抓住對手之右手腕、
左手放鬆，提起準備做
另一次攻擊。

4



5

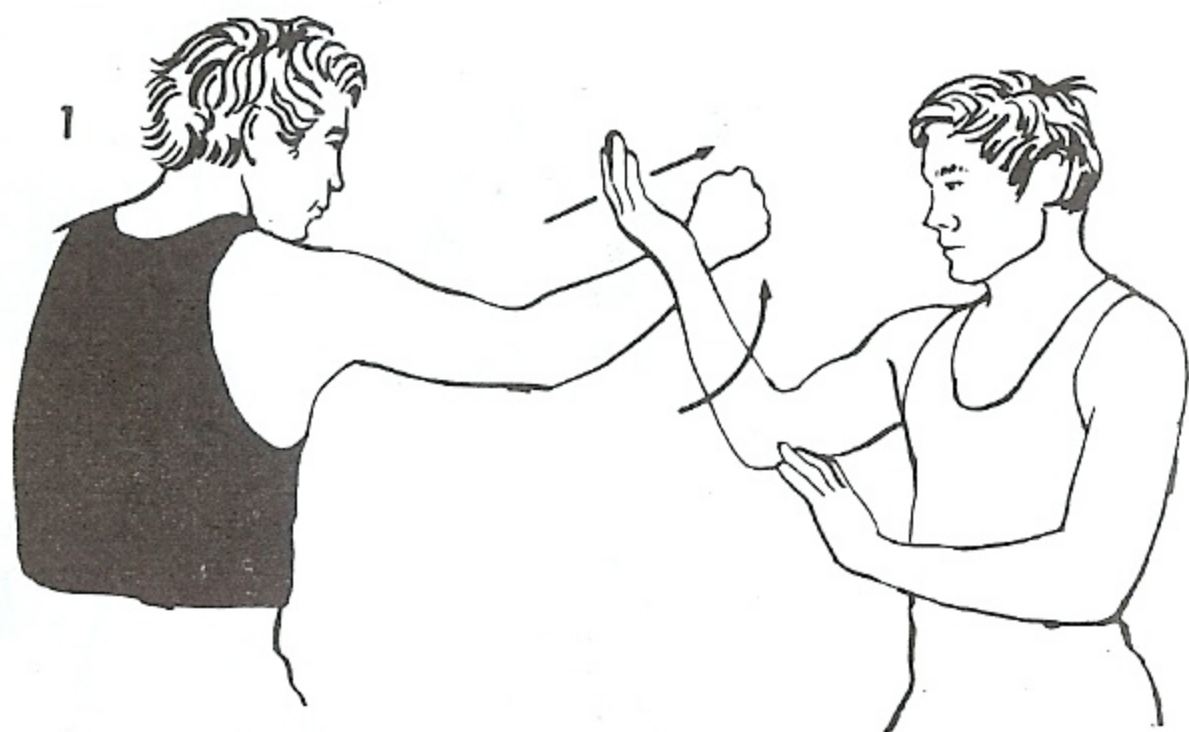
(4) 右手臂封住對手之左手臂，同時左手續做一日字冲槌迫使對手以左臂來防禦。



(5) 由於對手之右腕已被你抓住因此必定以左臂來阻擋你的左拳。

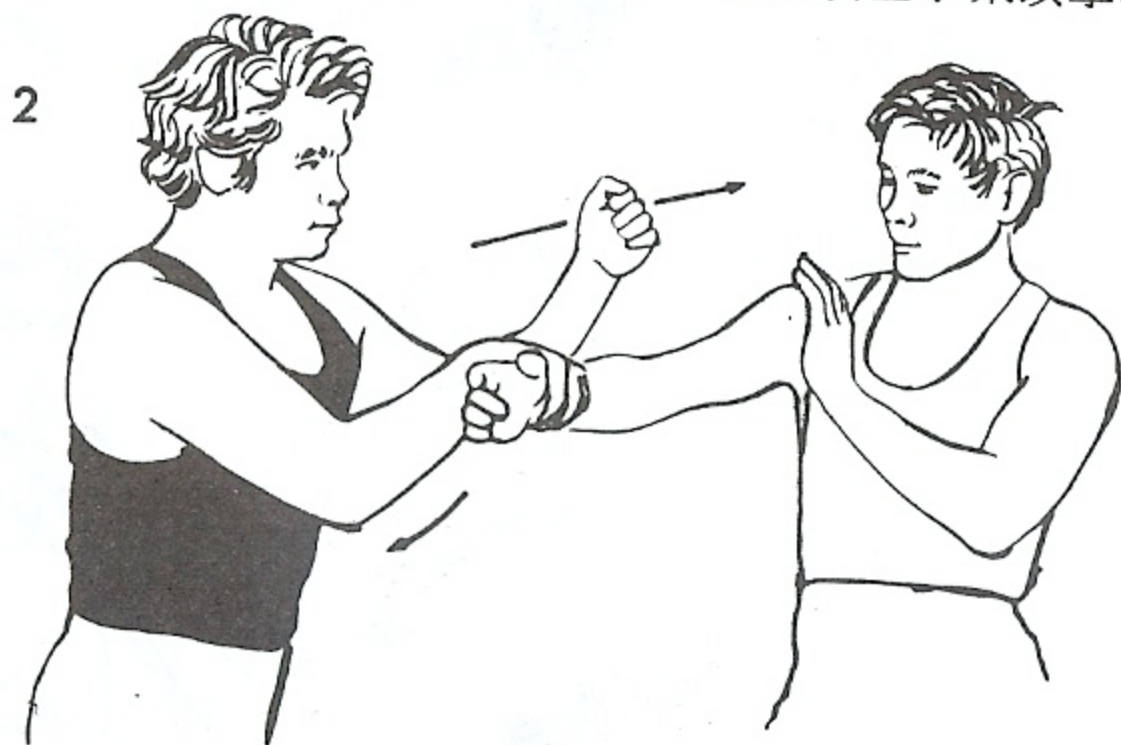
(6) 左手改拳為掌抓住對手之左手腕並向下拉，使其左臂橫在其胸前封住對手之右臂，然後右手做一逆拳攻擊。

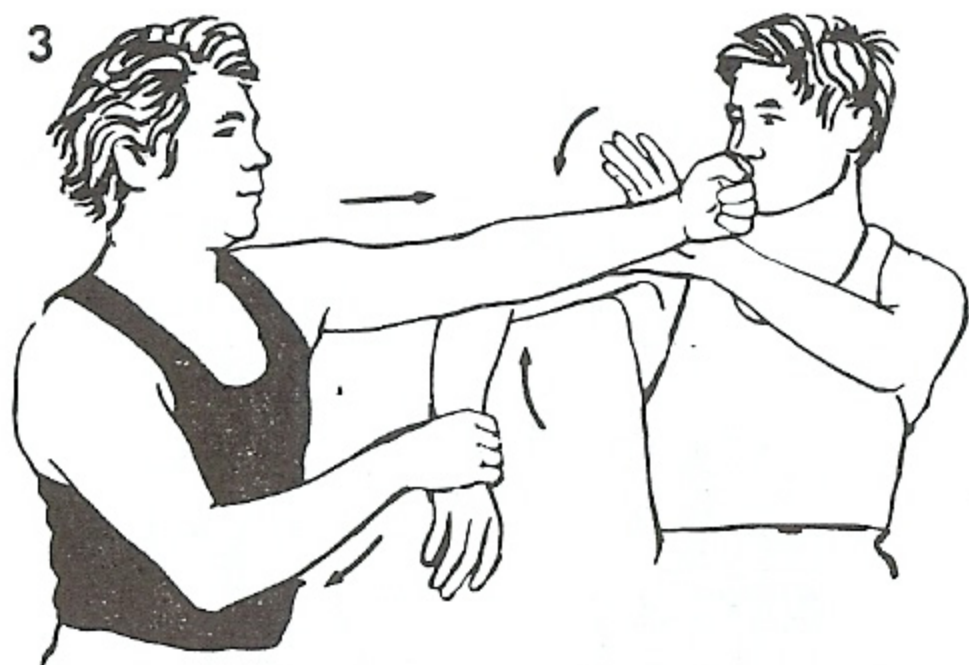




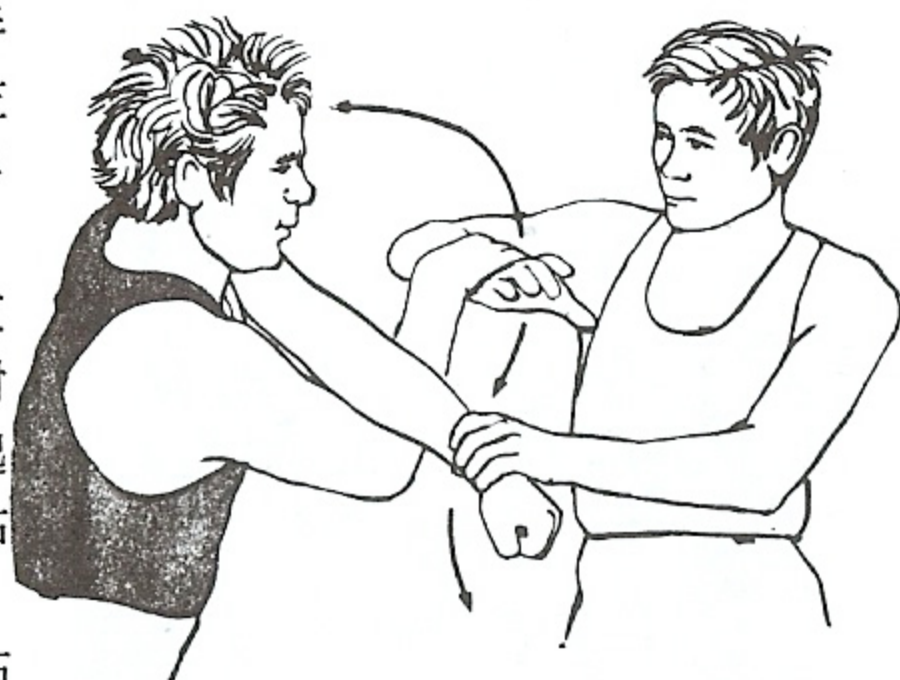
(1)這個封手之技術必須下一番苦功來練習及準確的時間性才能得心應手，假設對手首先以冲槌打向你的面部，右手以攤手來擋開對手之右拳。

(2)對手以右手抓住你的右手，企圖以左拳來攻擊時。





(3)右手迅速以膀手來卸掉對手之左臂，左手提起抓住對手之左手腕。



(4)左手將對手之左臂拉向下，使其左臂封住右臂，同時右手提起，利用對手左臂制住右臂之時機及槓桿原理，試着將右手自對手之右手中解脫。

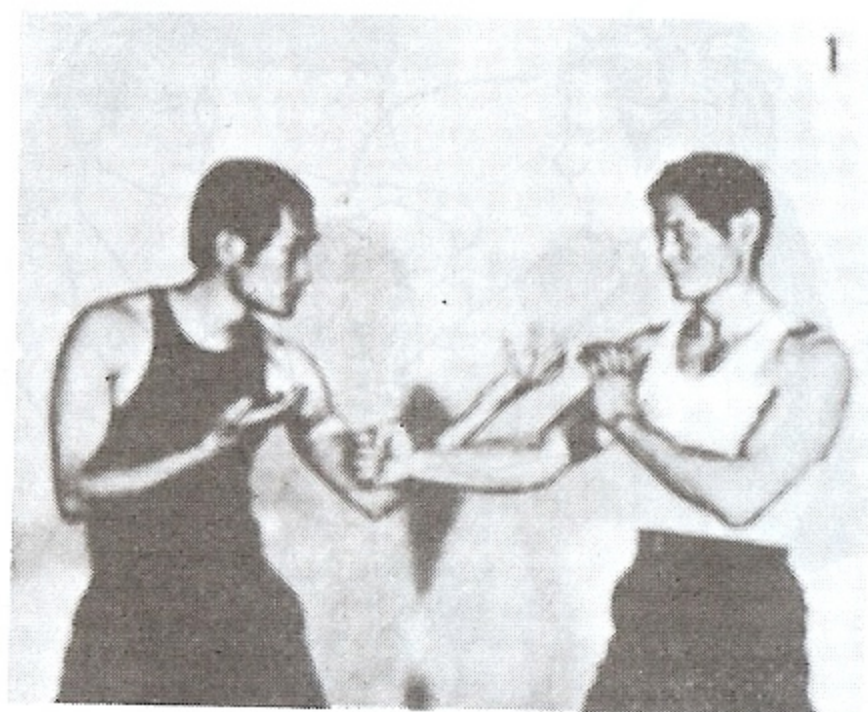


(5)如果對手之右手抓得很緊，右手無法掙脫亦無妨，右手順著左手放鬆之勢抓住對手之左手腕繼續封住對手之雙臂，然後左手做日字冲槌攻向對手之面部。

反擊 PARRIES

詠春拳之技術主要的以「封手」、「連消帶打」來顯示其特點，尤其在反擊技術上，由於這二種技術可以更快，更容易、更安全的阻擋住對手之攻擊，構成一道不可攻破之防線，而發揮出反擊的效果。

反擊技術包含著「勾手」及「漏手」，而「勾手」與「漏手」又可各分爲「內勾手」、「外勾手」及「內漏手」、「外漏手」，這二種技術便是俗稱的掛拿，在詠春中



勾手與迎拳

Grab and Strike

(1)~(2)，假設你的對手以攤手來阻擋你的右拳攻擊。(3)右直拳迅速改爲膀手反制對手之攤手。(4)右手將對手之右手壓下，右拳提起準備攻擊



以拿爲勾，以掛爲漏，
實際之應用與其他門派
略有不同。

如果對手企圖以他
的手臂來封住你的手臂
時，你可以應用膀手或
伏手來反制對手，這也
是詠春拳中反擊技術之
另一特點。

。(5)左手將手之
右手腕抓住並向
下拉，同時右逆
拳打向對手之太
陽穴。

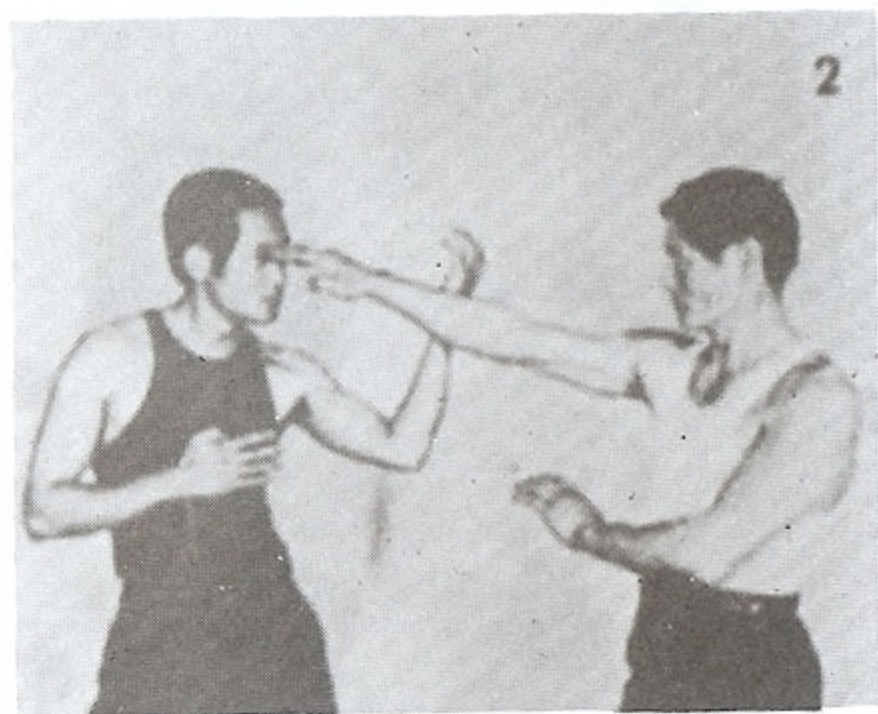




攤手與直拳

Block and Strike

(1)右手擺攤手間向對手之中線。(2)右攤手迅速改標指刺向對手之眼睛，或者你也可以改攤手爲冲槌打向對手之面部。(3)假設對手企圖將你的右臂壓向下來阻擋你的攻勢。(4)





右臂迅速反時鐘方向繞至對手之手臂外側。(5)右拳再快速作日字冲槌，並可做左拳之連續攻擊，整個動作必須迅速而連貫起來，這是「拋打」的一個例子。



漏手與直拳

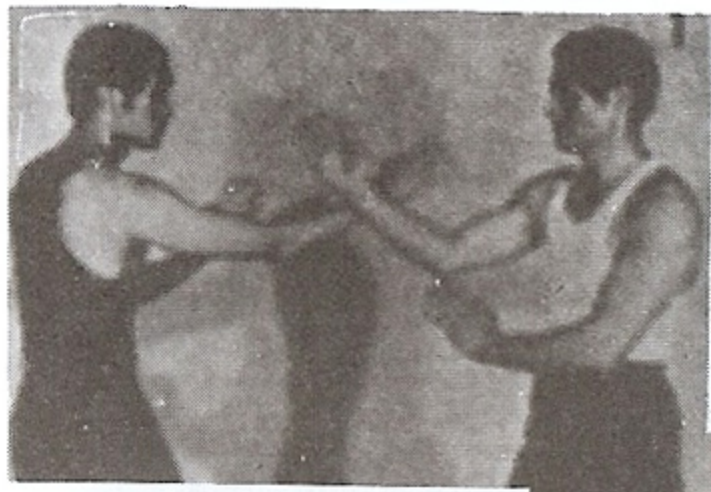
Jerk and Strike



(1)右手繞至對手之左手外側，右手腕在對手之左手腕上方。
(2)右手將對手之左手壓下，但不要抓住對方之手腕，僅按住其小臂。
(3)右手迅速



作日字冲槌，打
向打手之面部。
(4)如果對手之右
手腕在你的左手
腕下方時。(5)你
可以應用同樣的
漏手方法控制其
右手同時右手冲
槌打向對手面部。



外勾手

(1) 假設你的前手剛好在對手前手之外側時，你可以應用外勾手之技術來控制對手之前手。(2) 例如以右手抓住對手之右手腕，並拉向下方同時左拳打向對手面部。



內勾手

(1) 內勾手之使用時機為當你的前手在對手前之內側時。(2) 例如以左手抓住對手



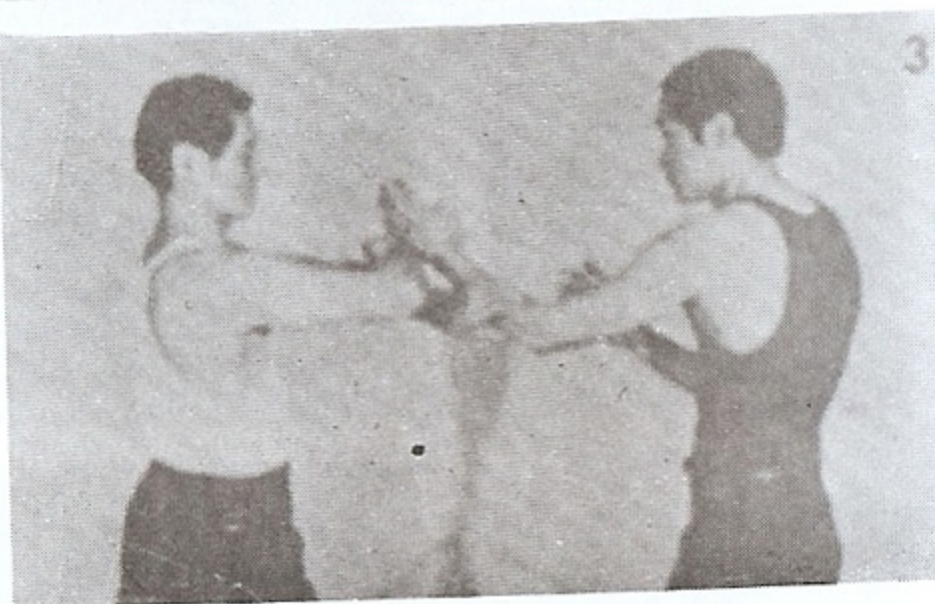
之右手腕，拉向下方，同時右拳打向對手面部。





交叉勾手

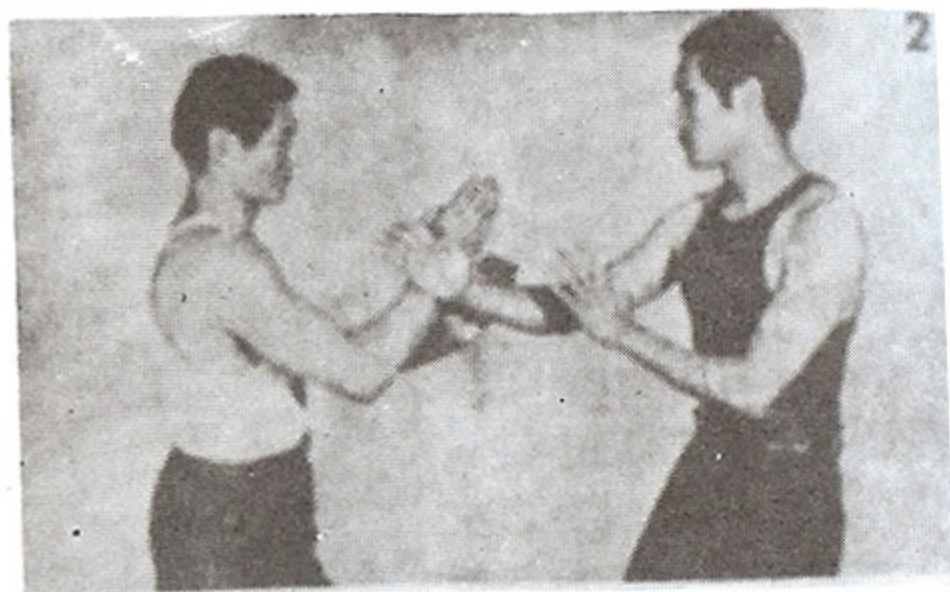
(1)交叉勾手之使用時機與內勾手同，當你的前手在對手前手內側時。(2)對手企圖以攤手擋開你的前手時順勢以左手自右手下方抓住對手之左手腕。(3)右手自對手左手下方繞上。(4)左手將對手之左臂拉向下方時，右拳打向對手之太陽穴。



外漏手與直拳 Outside Slap and Strike

(1)~(2)當你的前手在對手之前手外側時，以左手伸向前方，將對手之前手（右手）壓下，以漏手控

制其右臂。(3)左手將對手右臂壓向下方之同時，右手日字冲槌打向對手之面。





內漏手與直拳

(1)當對手準備以其左手做攻擊動作，而你以右站樁對敵時。(2)對手以右拳打向你的面部。(3)左手以漏手將對手之右拳擋開同時右拳迅速以日字冲槌打向對手之面部，此左攔右手的動作必須同時完成。



內門擋法

在這個章節中我將講解如何應用小念頭裏幾種基本擋法來作「連消帶打」的要領。





低內門擋法

Defending Inside Low

(1)~(2)對手首先以左手擋開你的右手，然後準備以右拳來做攻擊之動作。(3)在對手之右拳未出之前儘量沉住氣，等對手之右拳一旦打出，立刻以左手做拍手擋住對手右拳同時右拳打向對手面部。





低內門擋法

Defending Inside Low



(1) 假設對手距你較準備以踢法來做攻擊。(2) 對手以右脚之前踢法踢向你的小腹。(3) 右手以拍手擋住對手之右前踢，同時右脚向後退一步。(4)

3



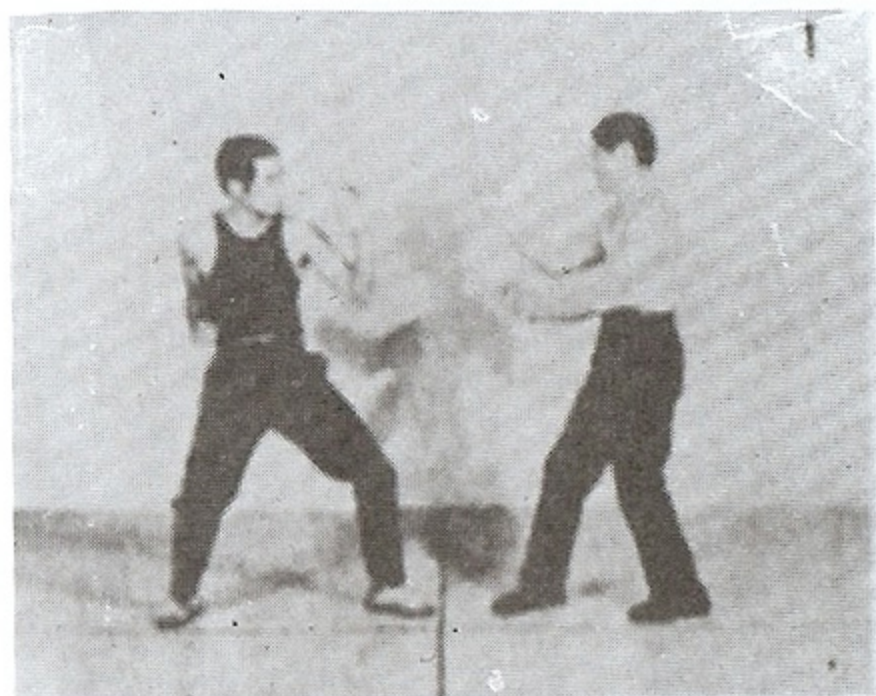
4



當對手之右腳準備落地時，右腳迅速靠向
左腳。(5)身體換為左
站樁，雙掌同時擊出
，左掌打向對手面部
，右掌打向對手小腹。

5





低內門擋法

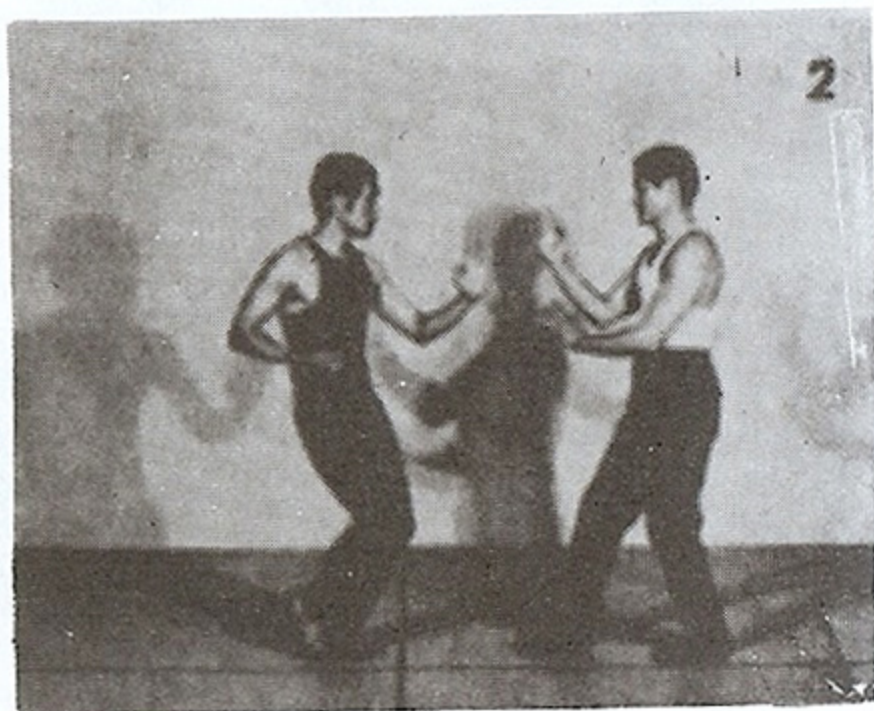
Defending Inside Low

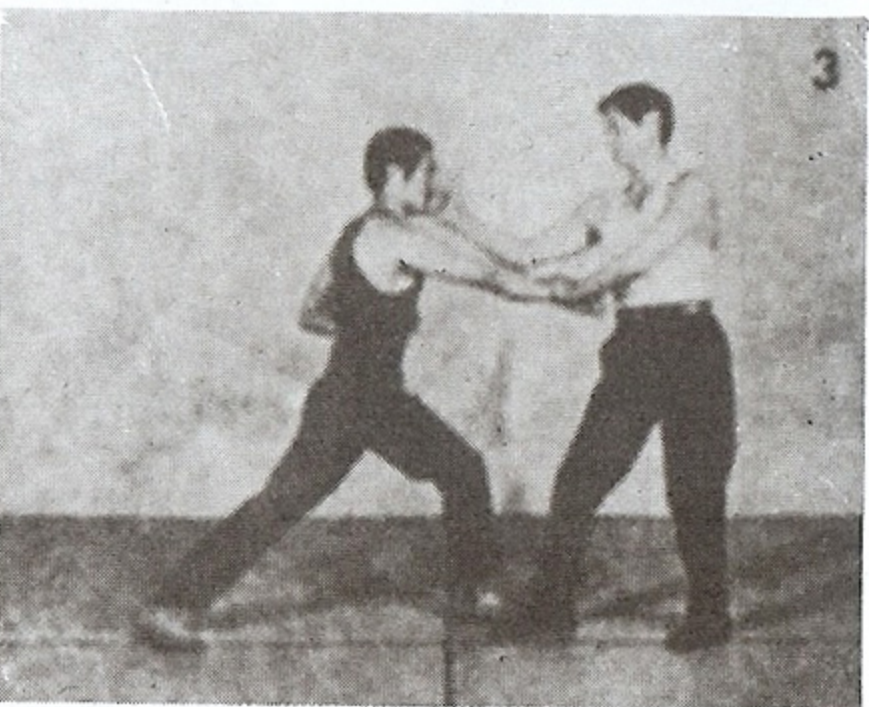
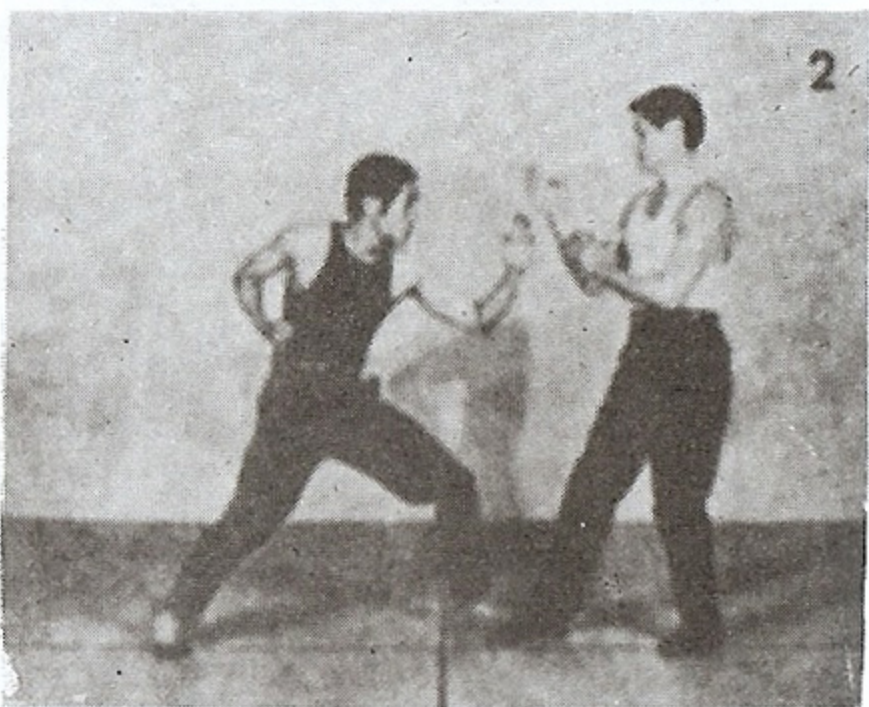
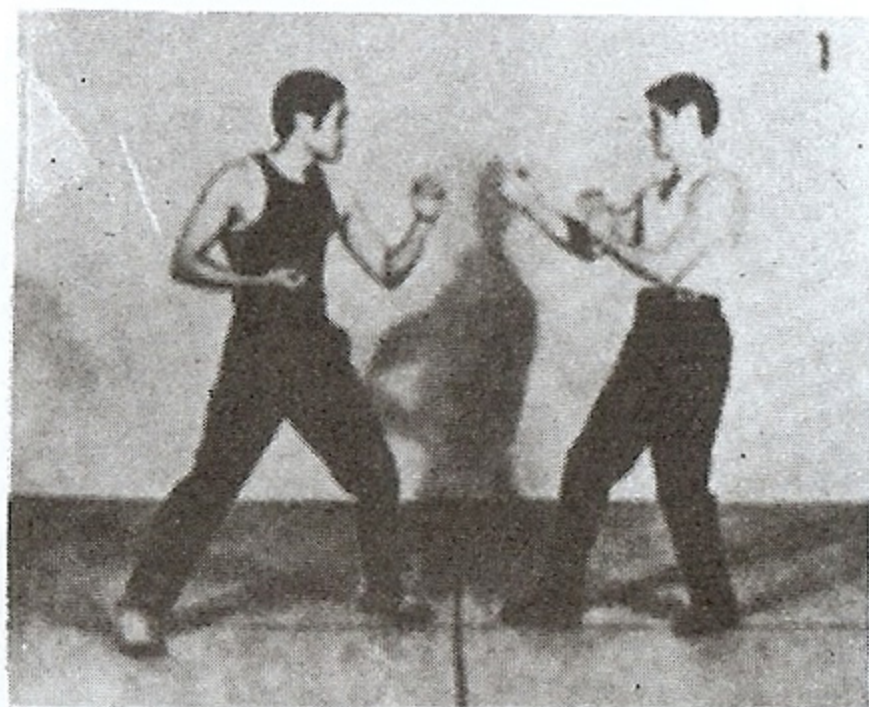
(1)~(2)假設對手以左弓步，準備出右拳攻擊時，雙腳位置不變，使身體微轉向右側。(3)當對手之右拳打出時，左手以攔手擋住對手之右拳，同時左手冲槌打向對手面部。

低內門擋法

Defending Inside Low

(1)~(2)假設對手之右脚前移一步，準備成右弓步，做右拳攻擊時。(3)雙腳位置不變，身體微轉向右側，同時左手以攔手擋住對手之右拳，左手日字冲槌打向對手面部。





低內門擋法

Defending Inside Low

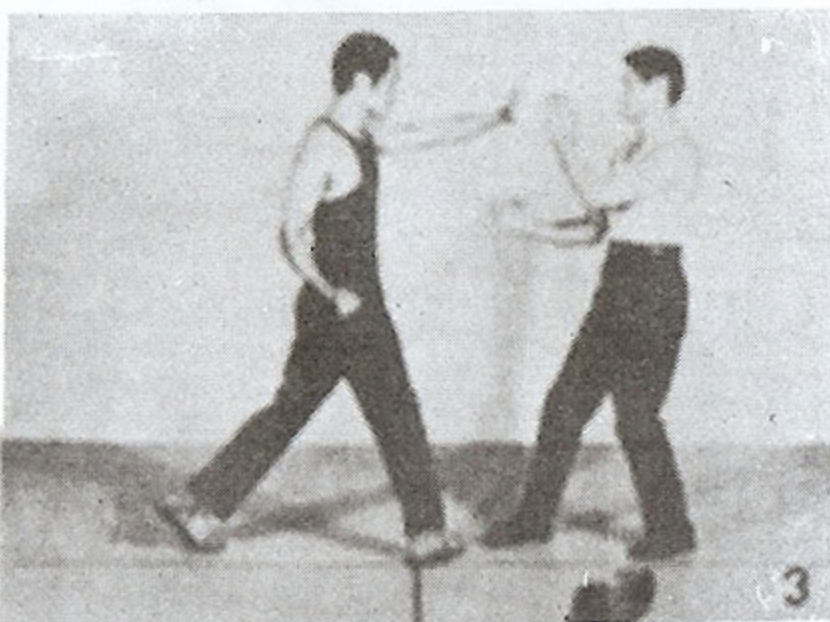
(1)~(2)假設對手準備以左弓步右插捶來攻擊時。(3)左手以拍手擋住其右手，同時右手日字冲槌打向對手面部。



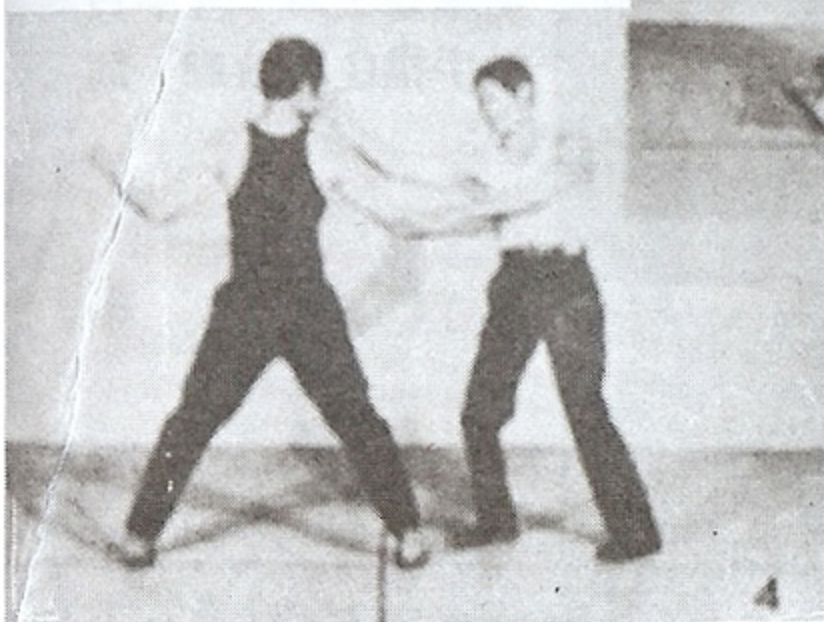
低內門擋法

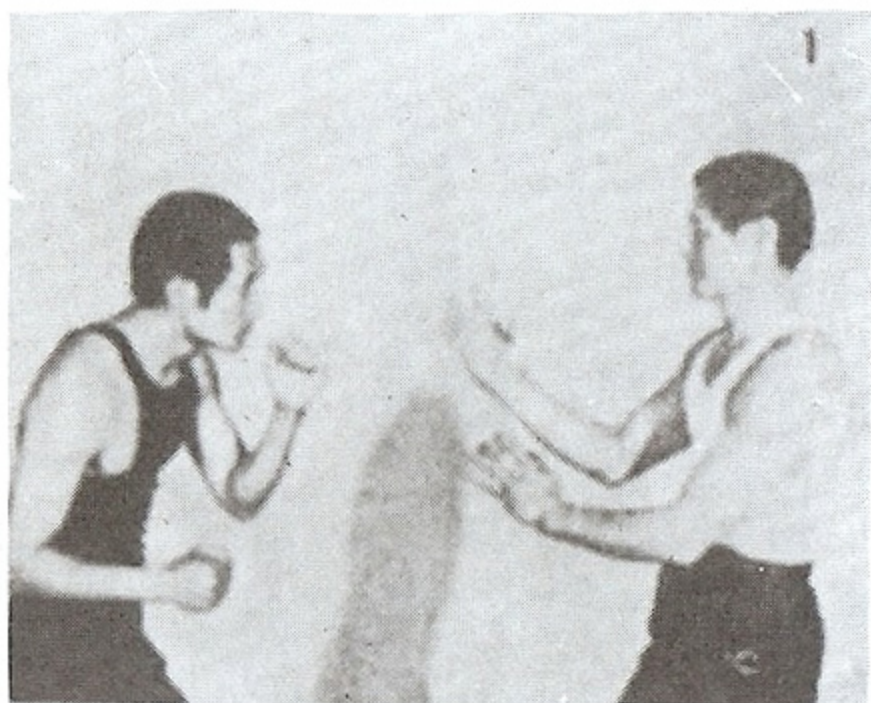
Defending Inside Low

(1)以右站樁對敵，對手準備以左手來攻擊。(2)對手以左手做一拋拳打向你的面部時，左手以拍手擋開對手之左拳，但暫時不做反擊動作。(3)當對手之左拳攻擊落



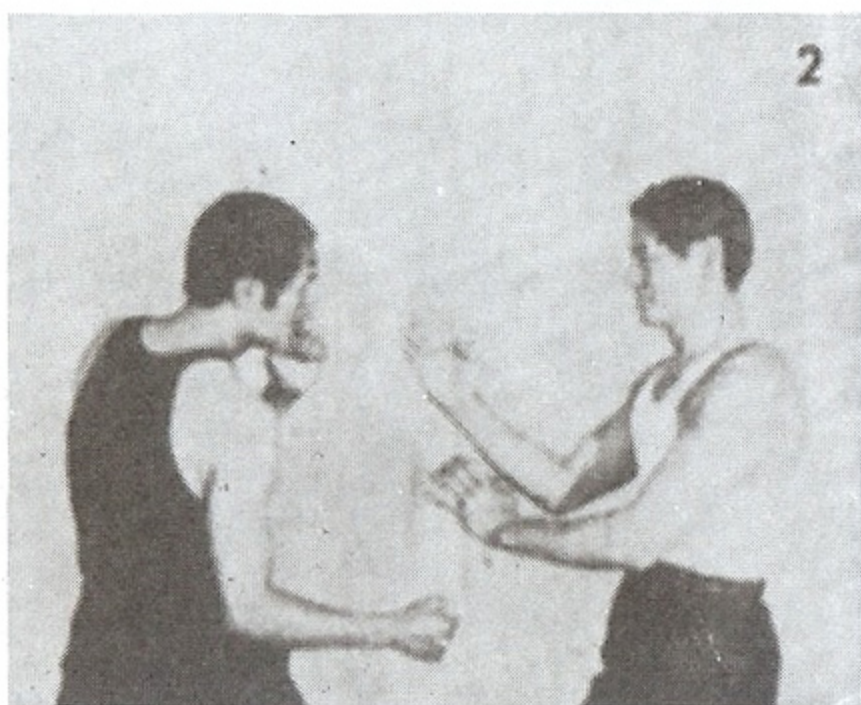
空，準備再以右拳攻向你的腹部時。(4)左手以拍手擋住對手之右鉤拳，右手冲槌打向對手面部。





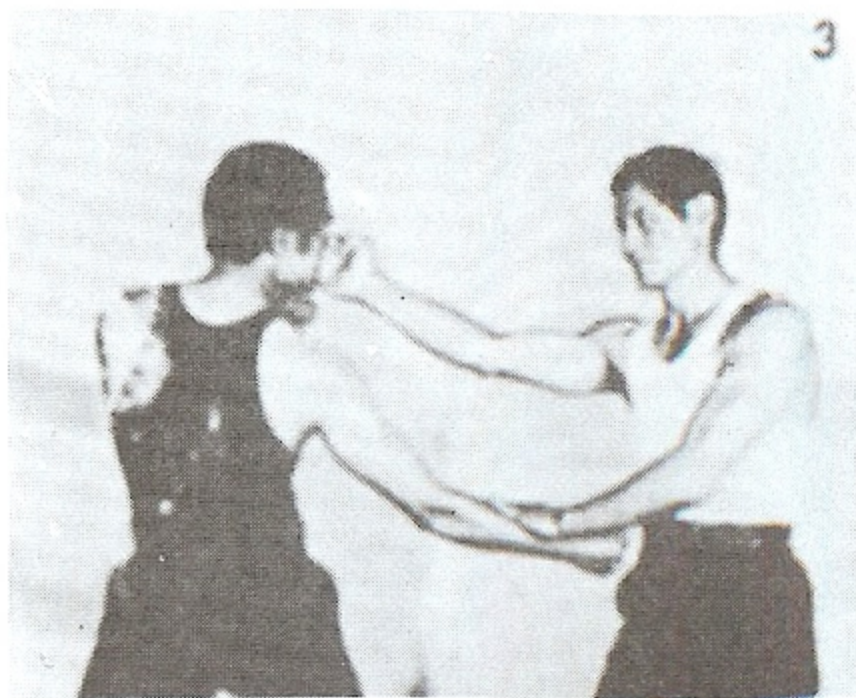
低內門擋法

Defending Inside Low



(1)以右站樁對敵，對手準備以右鉤拳攻擊你的腹部。(2)在對手未出拳前儘量沉住氣，不要做無謂的動作。(3)當對手之右鉤拳擊出時，左手以拍手擋住其攻擊，同

3



4



時右手冲槌打向對手面部。(4)假設對手再試著準備以左拳來反擊時。(5)右手擺攤手擋住對手之左拳同時右手冲槌打向對手人中部位。

5





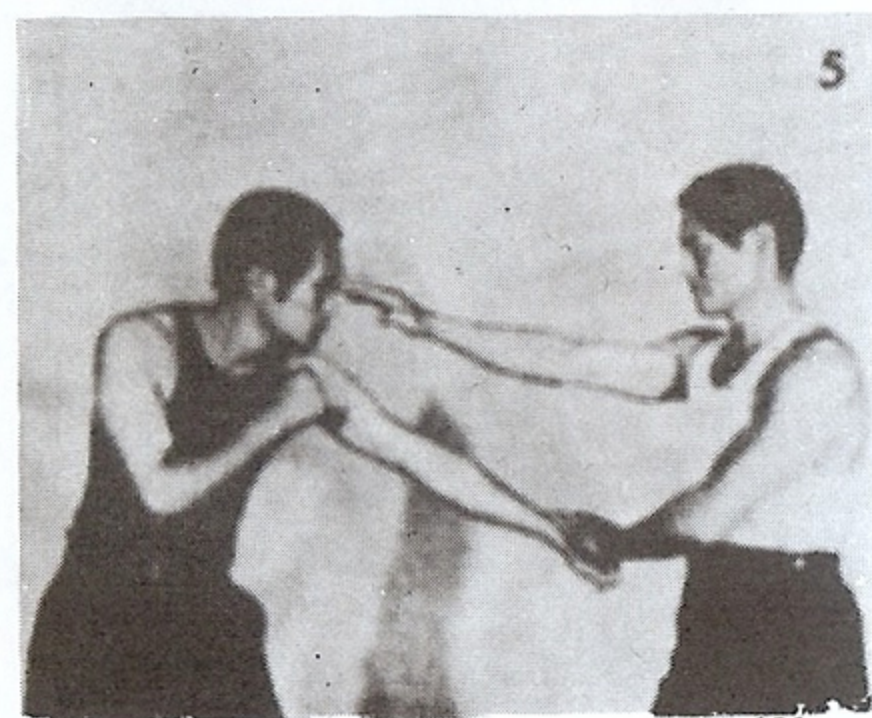
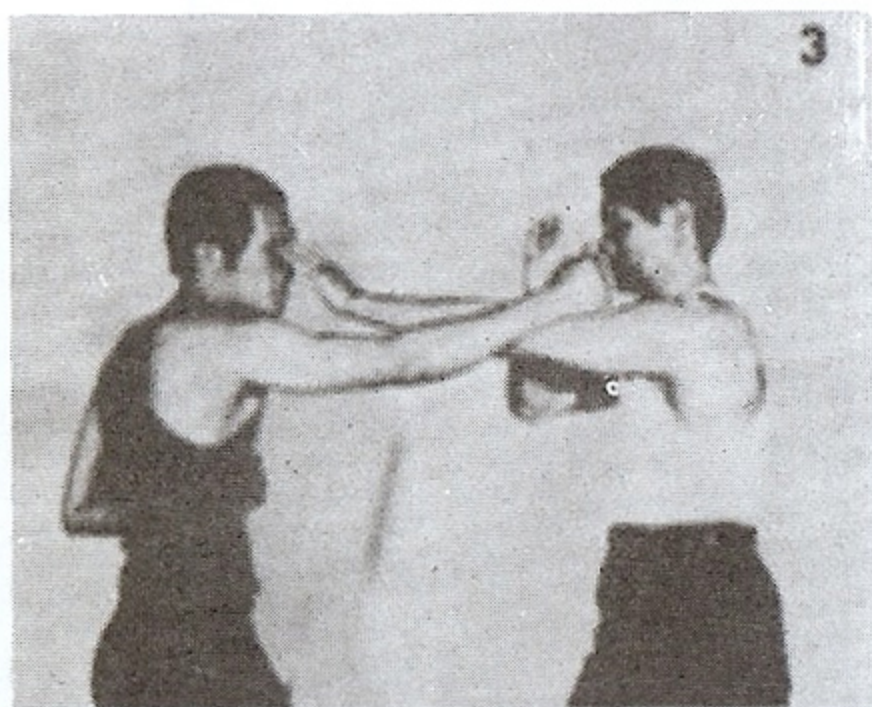
高內門擋法

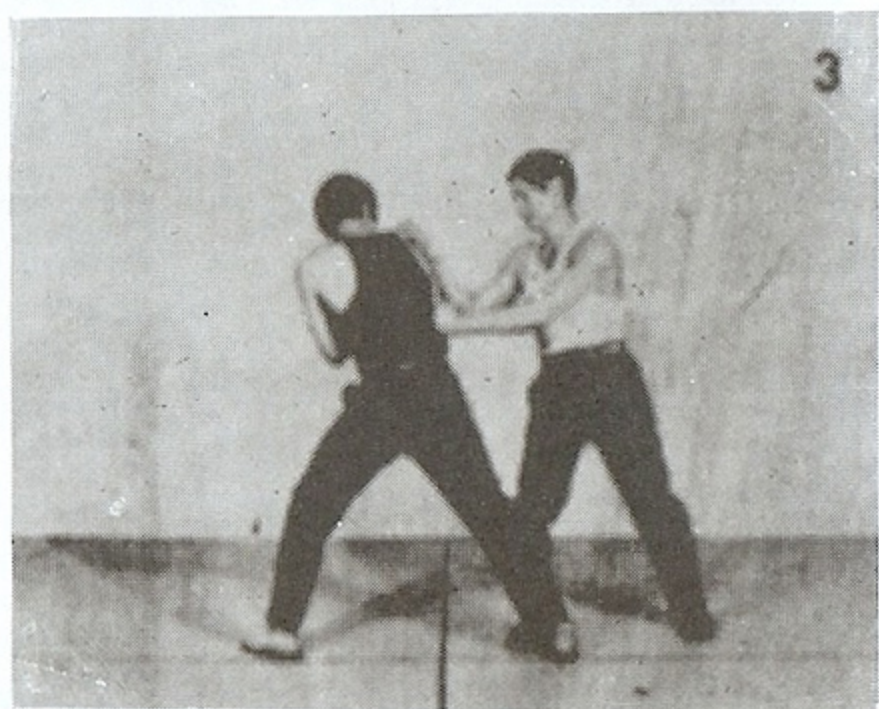
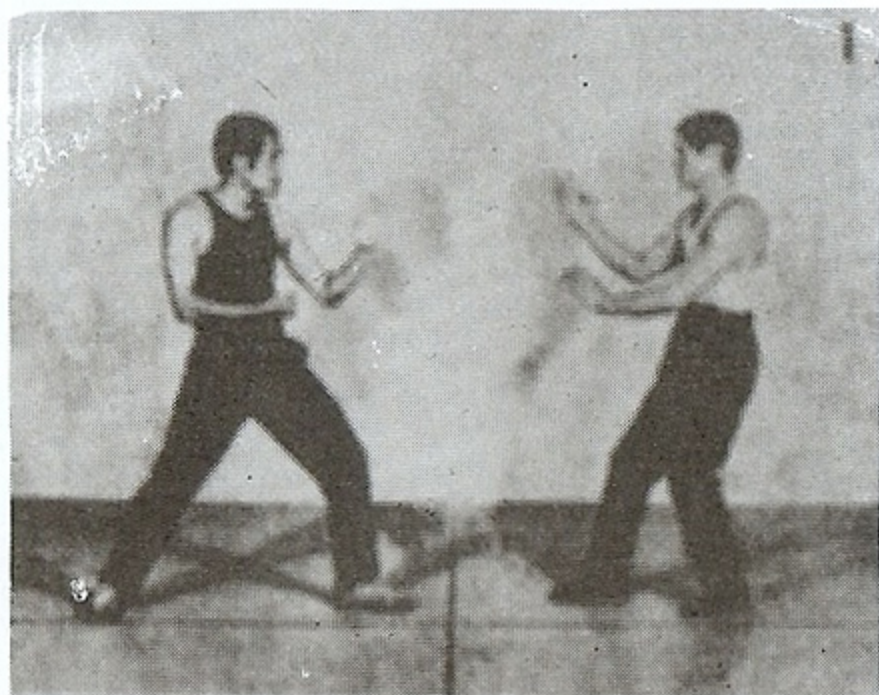
Defending Inside High

防禦方法各門派各有不同，但其目的一致，詠春拳的各種擋法亦如詠春之攻擊法、簡潔俐落，小念頭中包含了詠春的各式基本擋法，因此熟練了這些擋法之後，便足以應付各種攻擊狀態，(1)~(2)假設對手準備以右拳攻向你的面部時，右手準備



做拍手擋其右拳。(3)
當對手右拳擊出時，
左手以拍手擋開右拳
，同時左標指打向對
手之眼睛。(4)同樣之
原理，如果對手以左
拳打向你的腹部時。
(5)左手以漏手制住對
手之左拳，同時右標
指打向對手之眼睛。
注意標指攻擊之動作
，應該由中線擊出。





高內門擋法 Defending Inside High

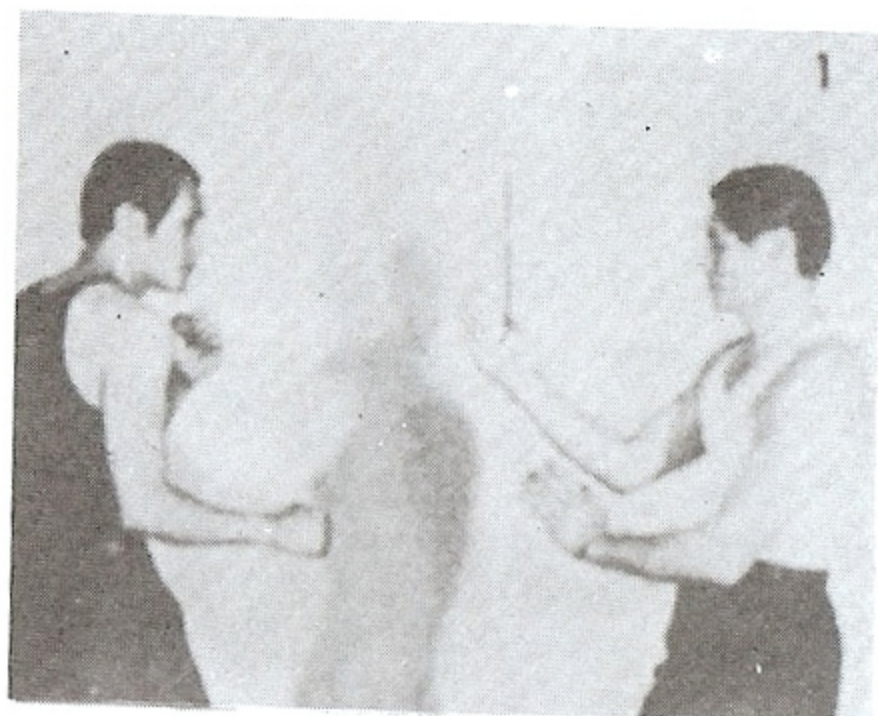
(1)~(2)假設對手以迴蹴踢向你的太陽穴，左手迅速擺攤手擋住對手之右腳。(3)當對手之踢法失效後，右腳落地之同時，左手迅速以直拳打向對手腰部，右手則制住對手之右臂，防止對手反擊。

高內門擋法

(1) 假設對手準備返身迴馬做攻擊動作時。(2) 當對手轉身，身體不動，暫時不做任何動作。(3) 對手轉身後做一拋拳攻擊，左手以攤手擋住其左拳，同時右手冲槌打向對手面部。(4) 雙手繼續抓住對手之左手臂，右手將對手之左肘壓向下方，同時右



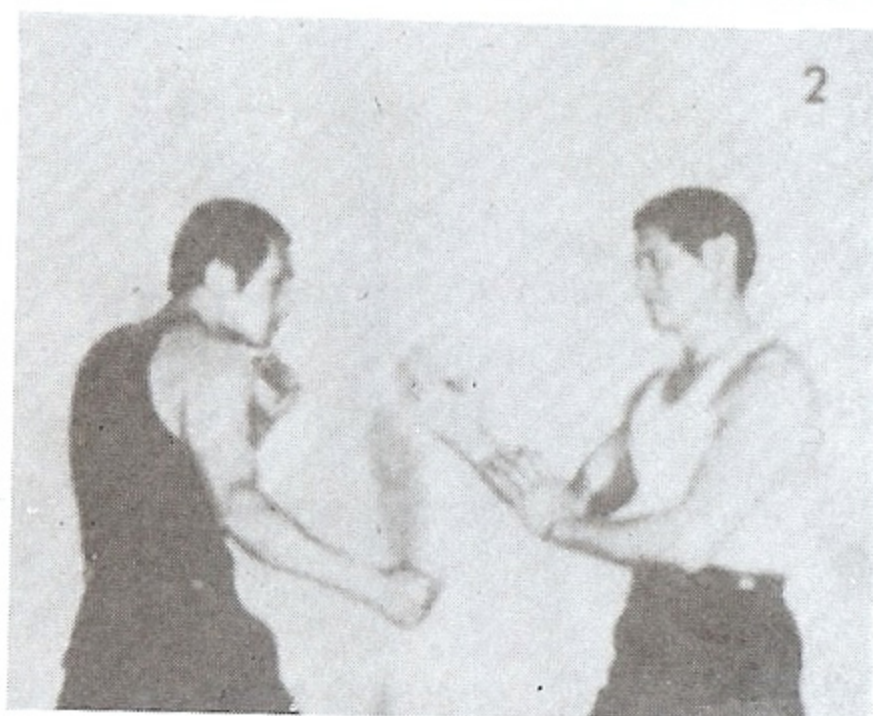
脚做側撐腿踢向對手之左膝，或者繼續以左冲槌再打向對手之面部。

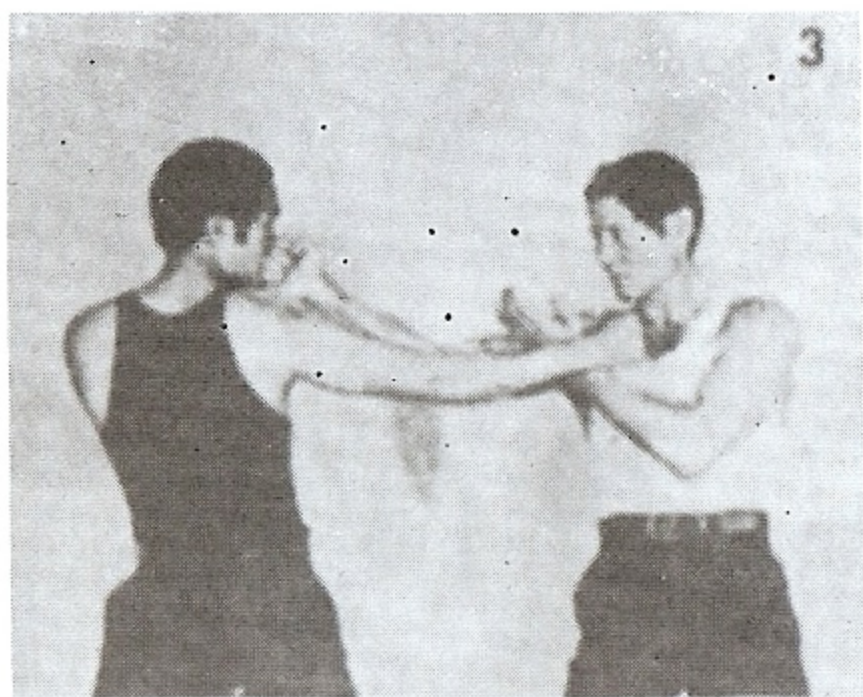


高內門擋法

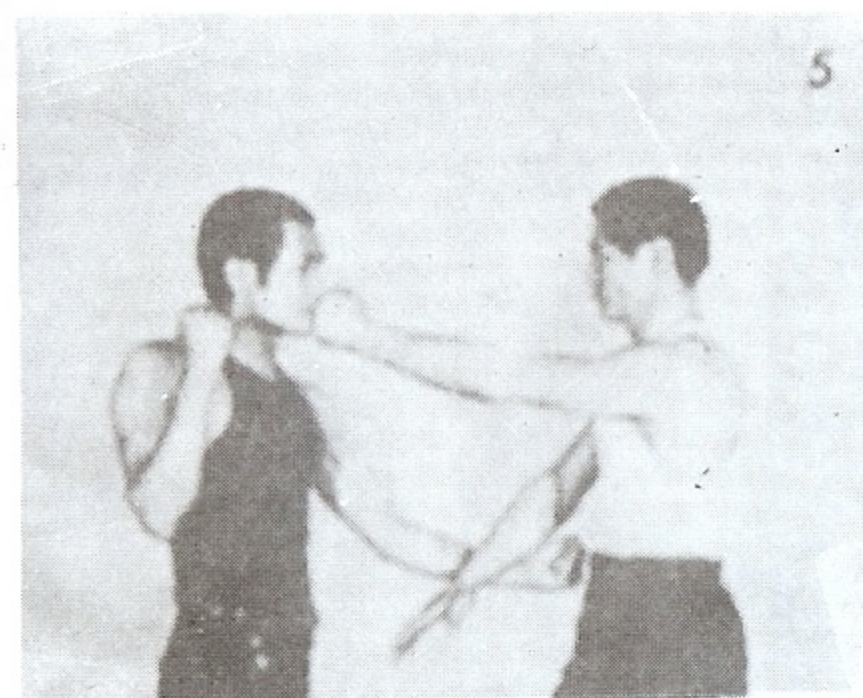
Defending Inside High

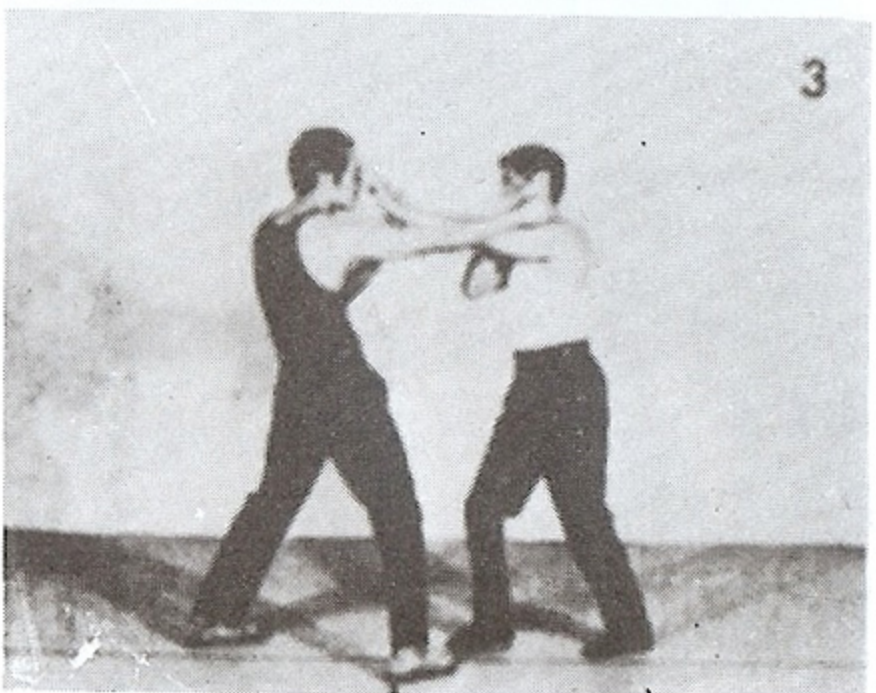
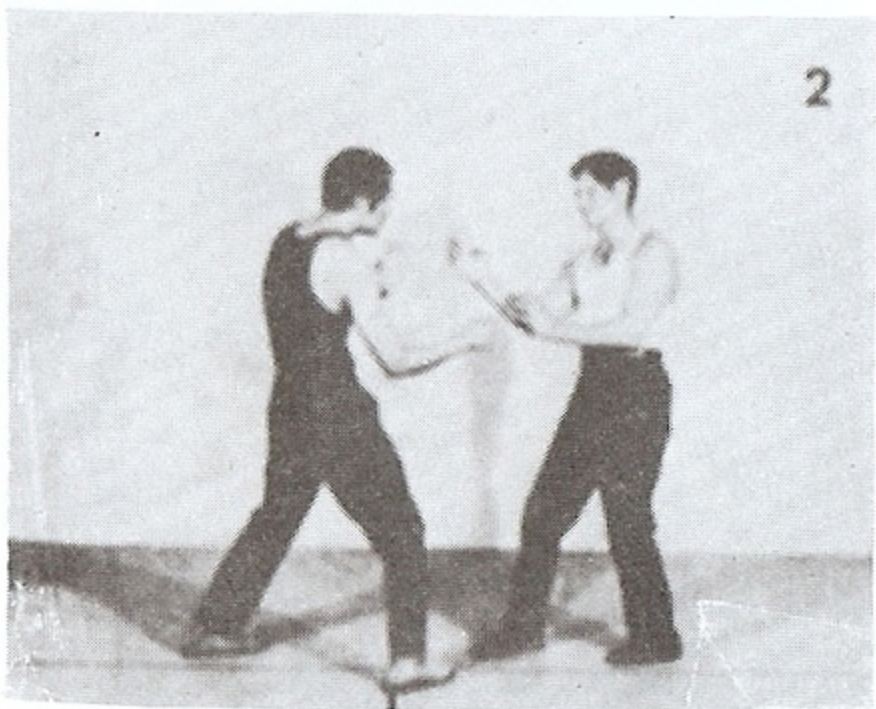
(1)~(2) 假設對手準備以右拳來攻擊你的胸部，在對手未出拳之前，保持不動。
(3) 左手擺攤手擋住對手之右拳，同時右手冲槌打向對手面部。
(4) 如果對手企圖改以左鉤拳來攻擊你的腹





部時。(5)右手迅速以攔手擋開對手之左拳，同時左手冲槌打向對手面部。在這個技術中由高內門防禦換為低外門防禦，雖然防禦位置改變，但原理始終不變，這是必須一提的。





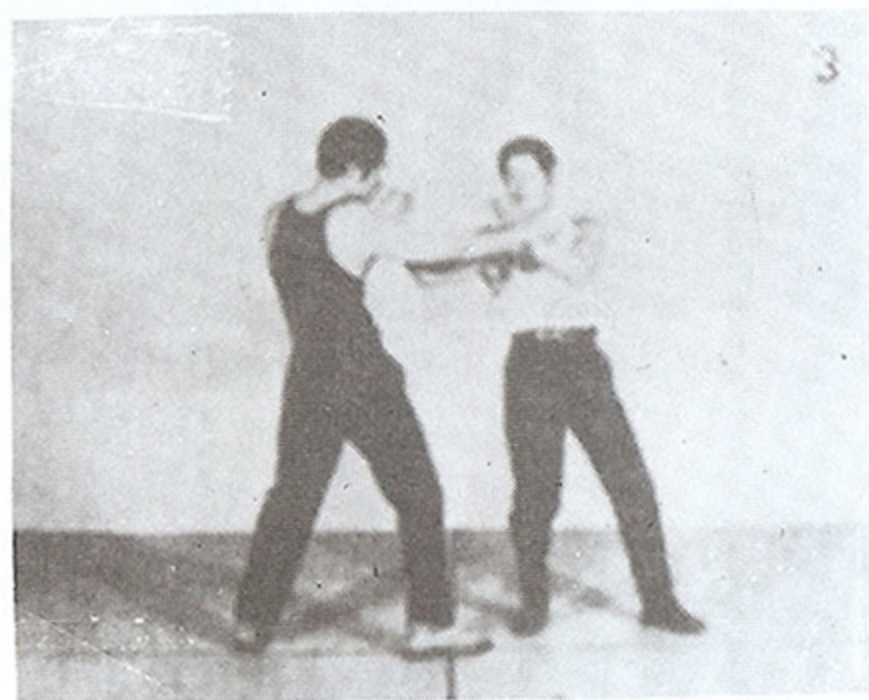
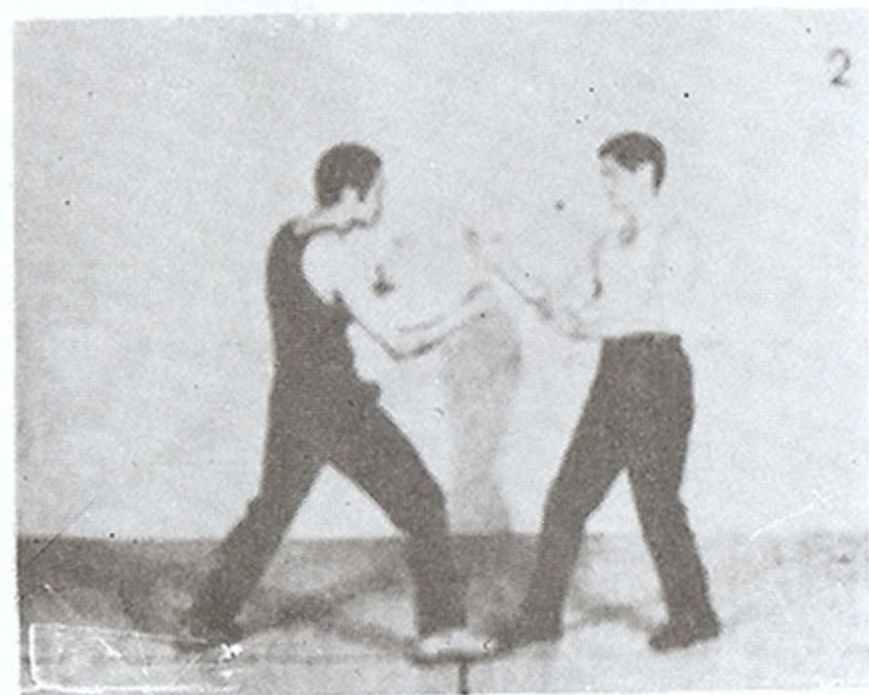
高內門擋法 Defending Inside High

(1)~(2)假設對手準備以右拳攻向你的頭部時，在對手未出拳時，保持不動。(3)右手橫過左手臂上以拍手擋開對手之右拳，同時左手標指打向對手眼睛。

高內門擋法

Defending Inside High

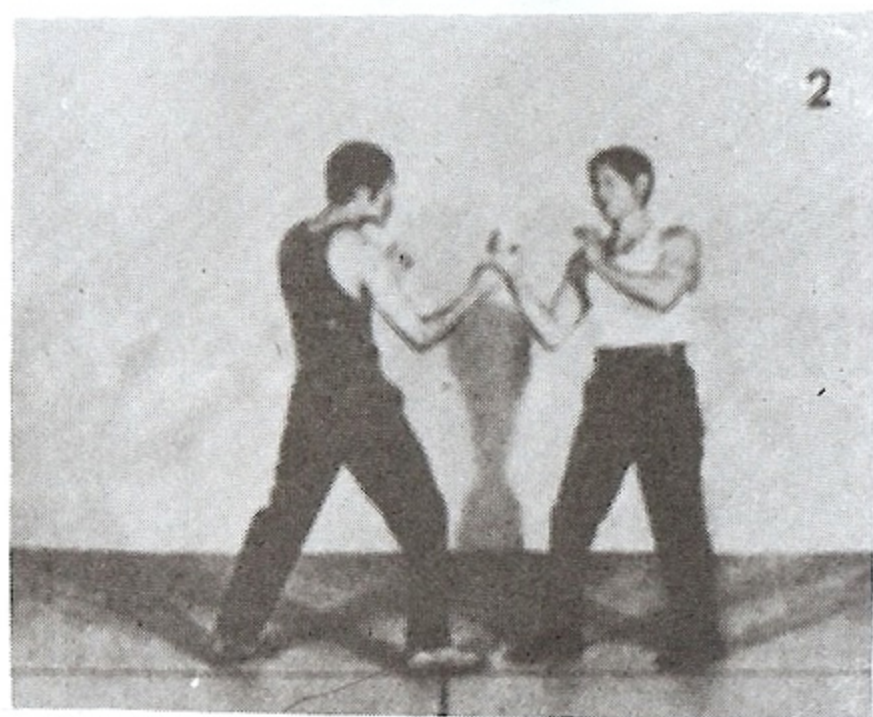
(1)~(2)假設對手企圖以右拳打向你的頭部時，暫時保持不動。(3)由左站樁改爲右坐馬樁，同時左手以攤手擋開對手之右拳，右手以冲槌打向對手面部。



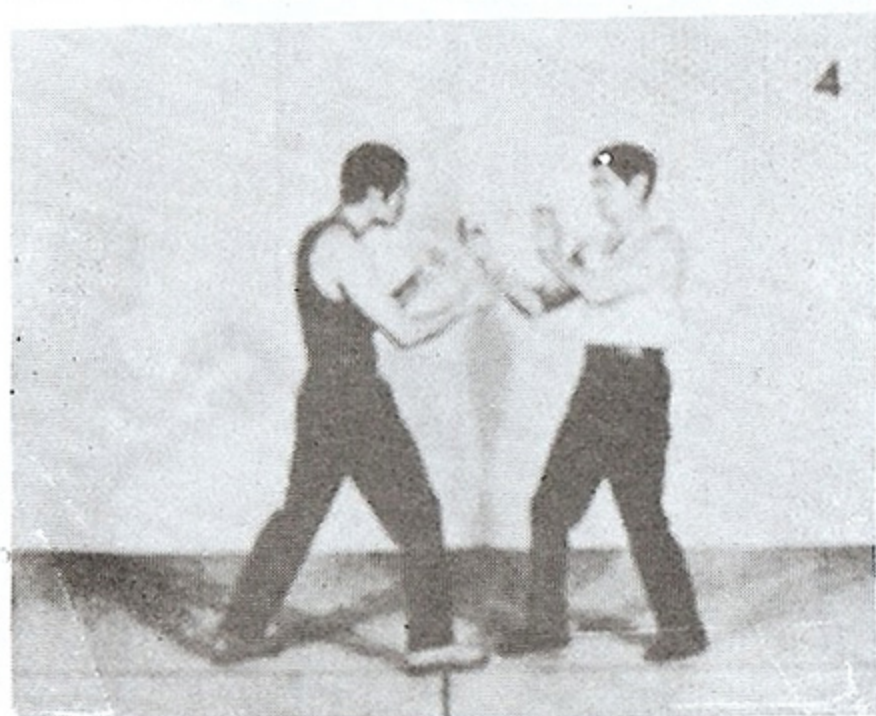
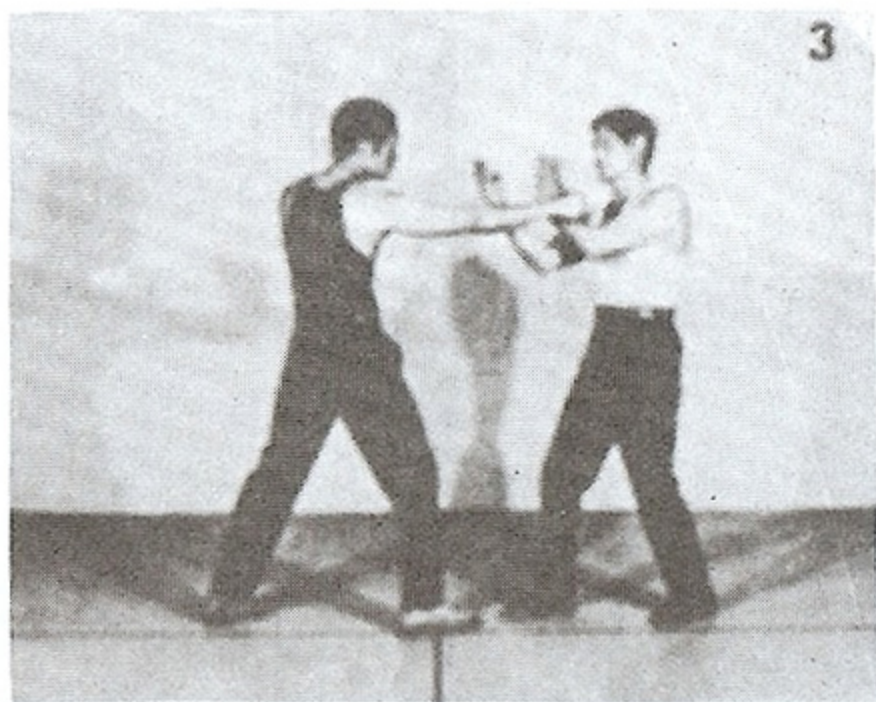


高內門擋法

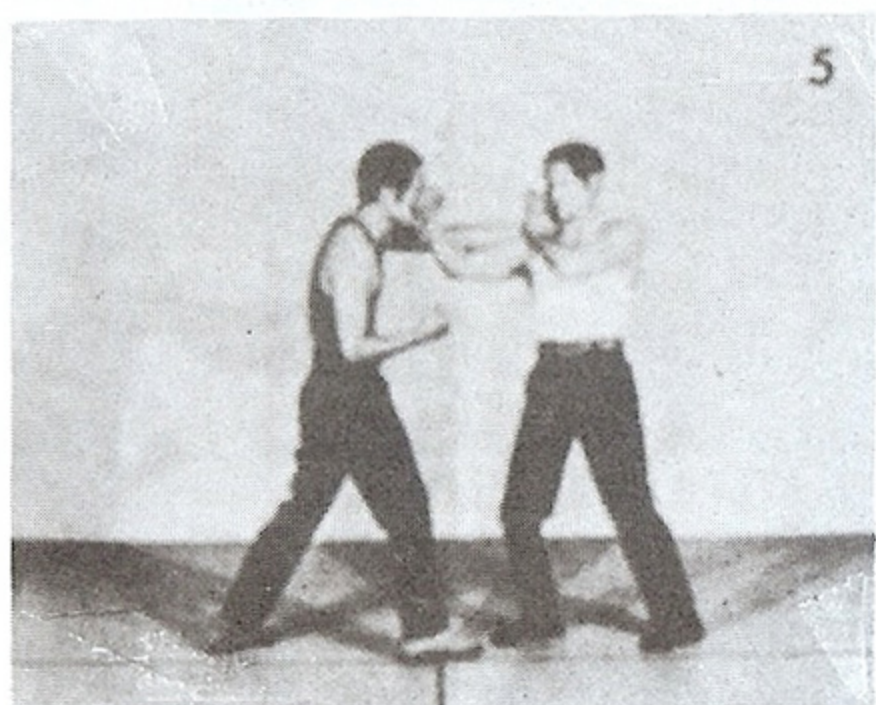
Defending Inside High



(1)~(2)假設對手準備以右拳來攻擊你的頭部時，暫時將身體微轉向右側，雙手不動。(3)當對手右拳擊出時，以左手擋住其右拳。(4)對手攻擊



落空後，再試著改以
左拳攻打你的頭部時
(5)左手以拍手擋開對
手之左拳，同時右手
以逆拳打向對手之面
部。



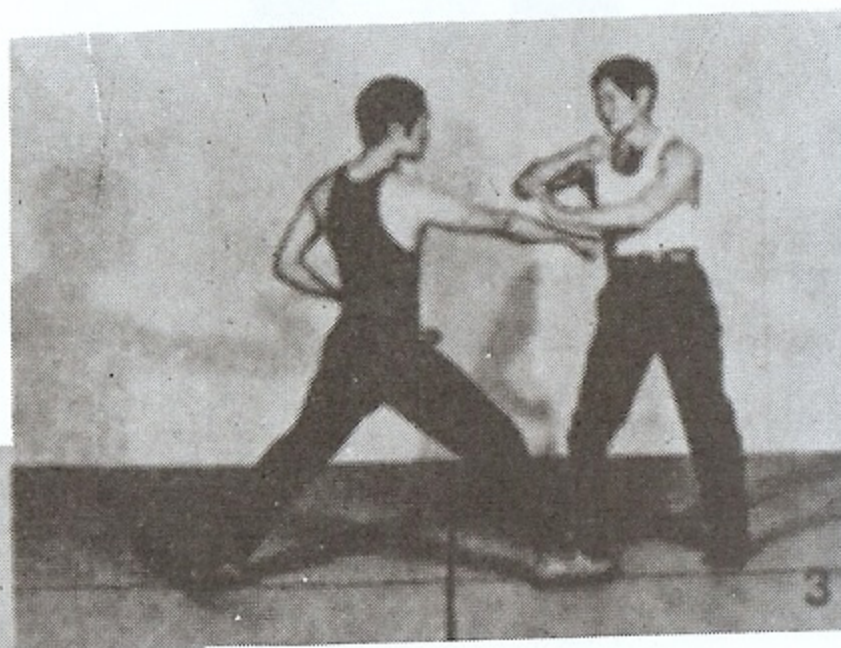
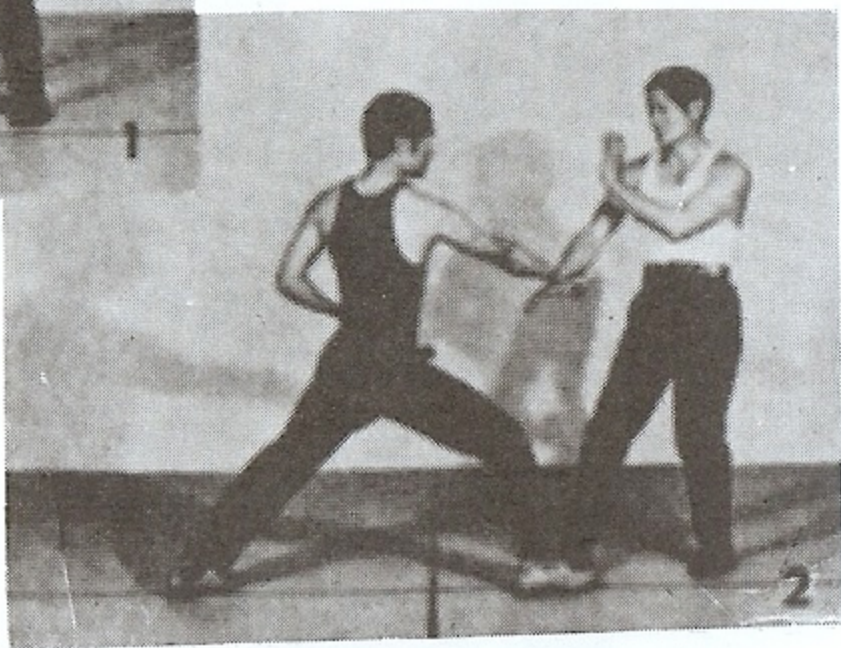
外門擋法





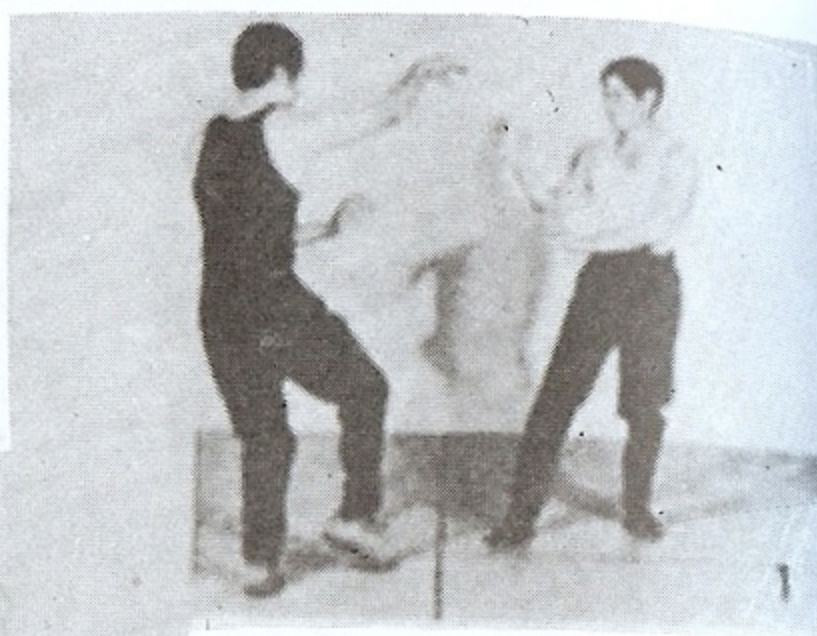
低外門擋法

(1)~(2)假設對手身體踏進一步成弓步做右拳攻打你的腹部時，右手先以攔手擋住其右拳。(3)然後右手舉起準備做攻擊動作，改以左手壓制對手之右臂。(4)左手以漏手制住對手之右臂，同時右逆拳打向對手面部。在這種情況之下，你亦可以直接



以左漏手制住對手之右拳，同時反擊，在時間上與動作上可以更節省。

低內門擋法



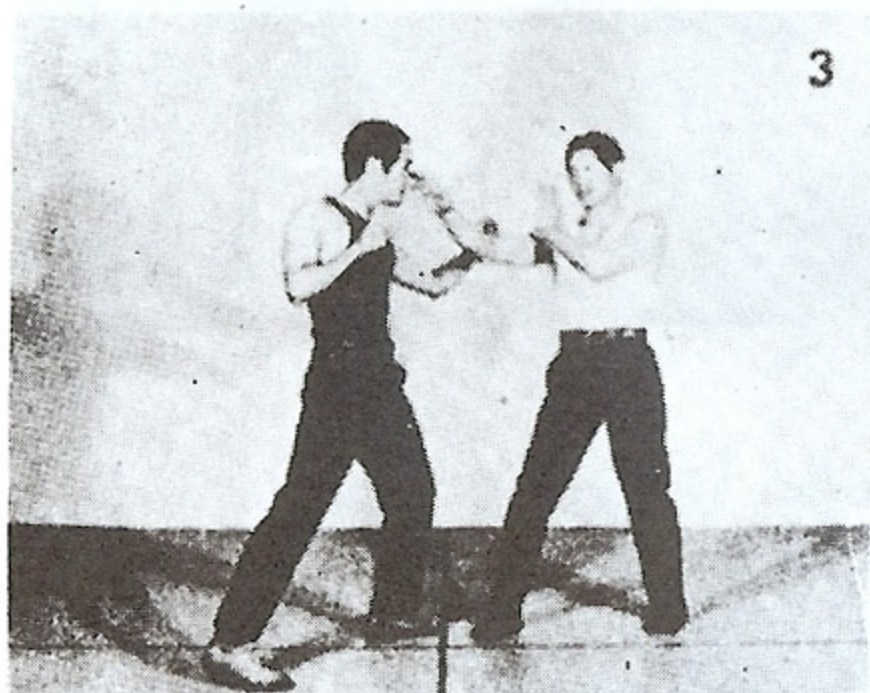
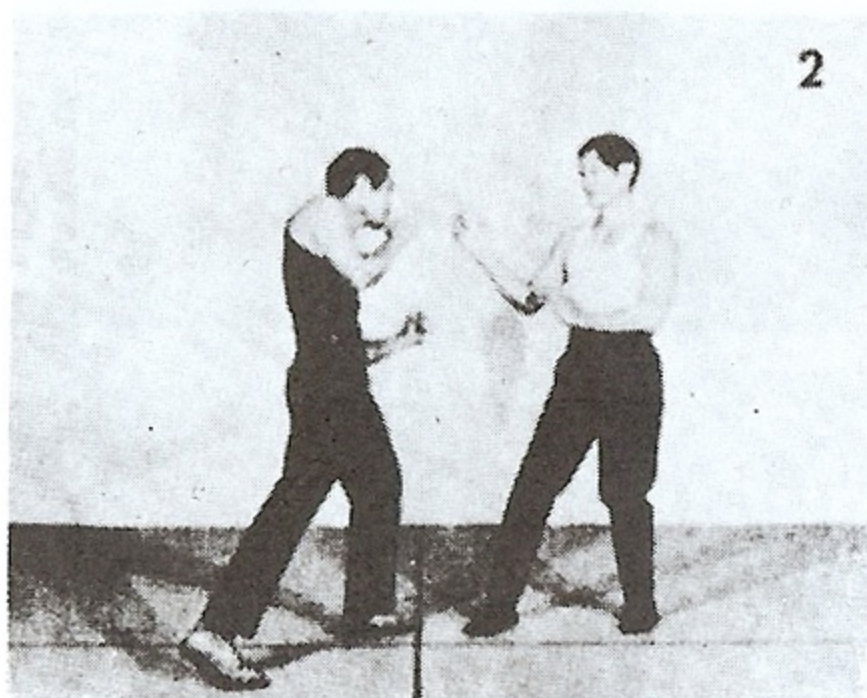
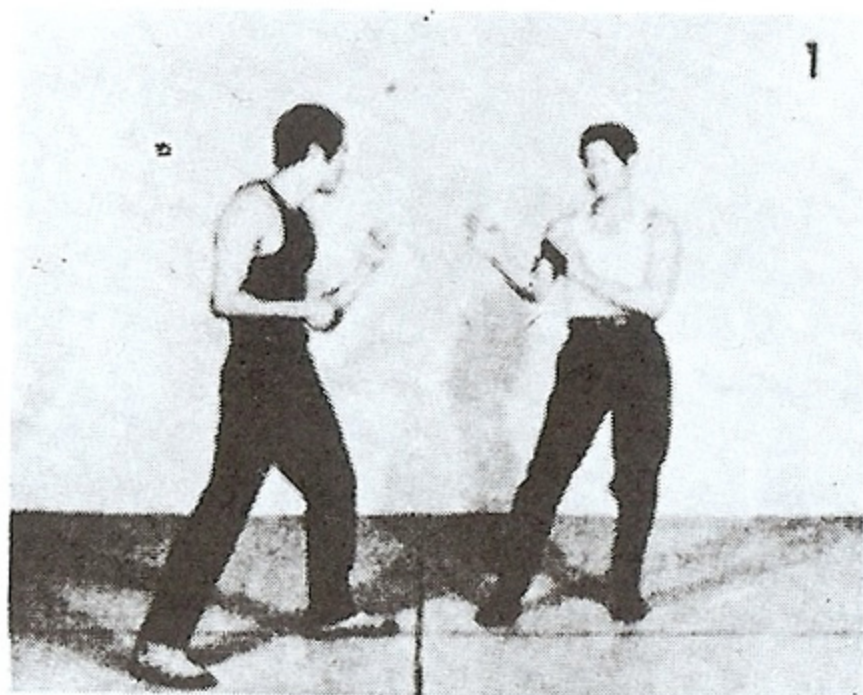
(1)不論你的對手採取任何怪異的招式，心理亦不要受影響。
(2)假設對手左脚前進一步準備攻擊時。
(3)對手以左手刀打向你的腹部時，右手沉下，以肘部擋住對手之手刀，此式稱沉肘。
(4)右手迅速抬起以右逆拳打向對手之面部。



低內門擋法

Defending Outside High

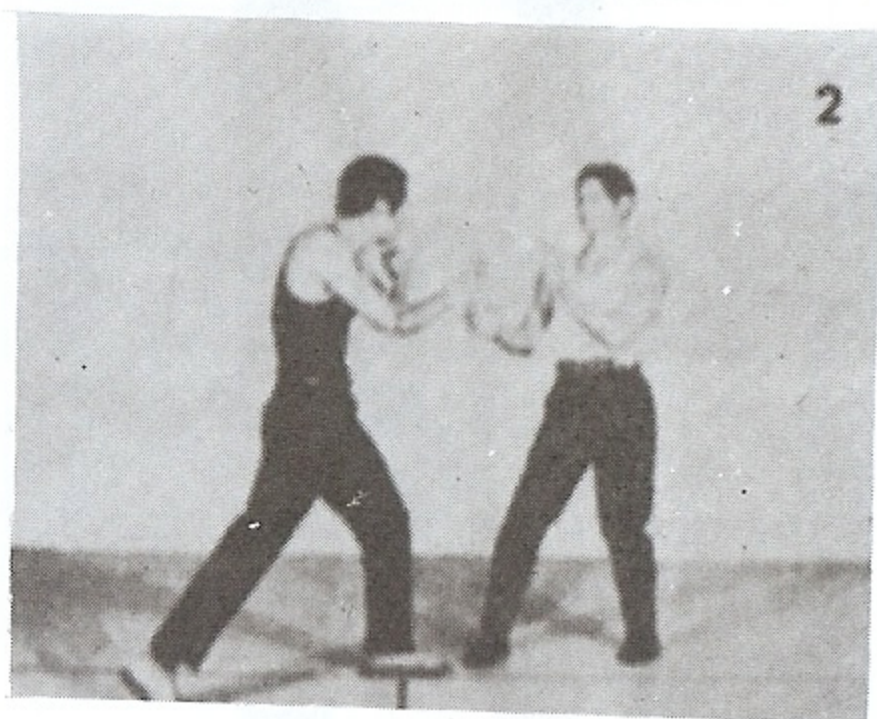
(1)~(2)假設對手準備以右拳來攻向你的頭部時，暫時不動。
(3)以右手標指同時卸掉對手之右拳，並打向對手之眼睛，但注意左手必須抬起護在前胸，以防止對手之右手做攻擊，這種技術便是連消帶打之最佳範例。



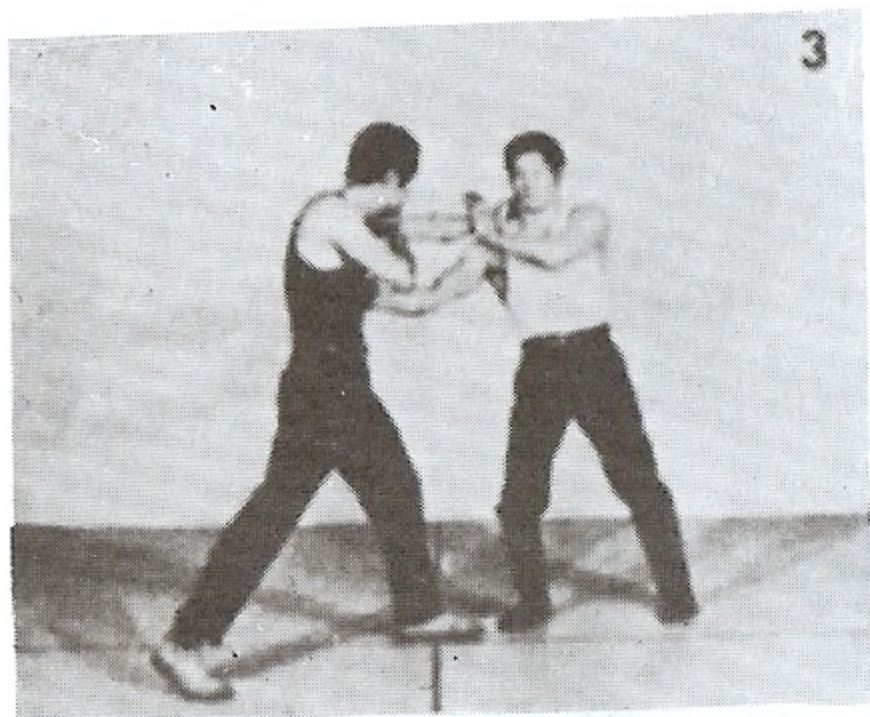


高外門擋法

Defending Outside High



(1)~(2)假設對手以左拳打向你的頭部，暫時保持不動。(3)左手以拍手擋開對手之左拳，同時右拳打向對手之心口部位。(4)當對手之攻擊落空



企圖再以右拳準備攻擊時。(5)由右站樁改為右坐馬樁，左手以拍手擋住對手之右拳，同時左拳或左標指打向對手之面部。



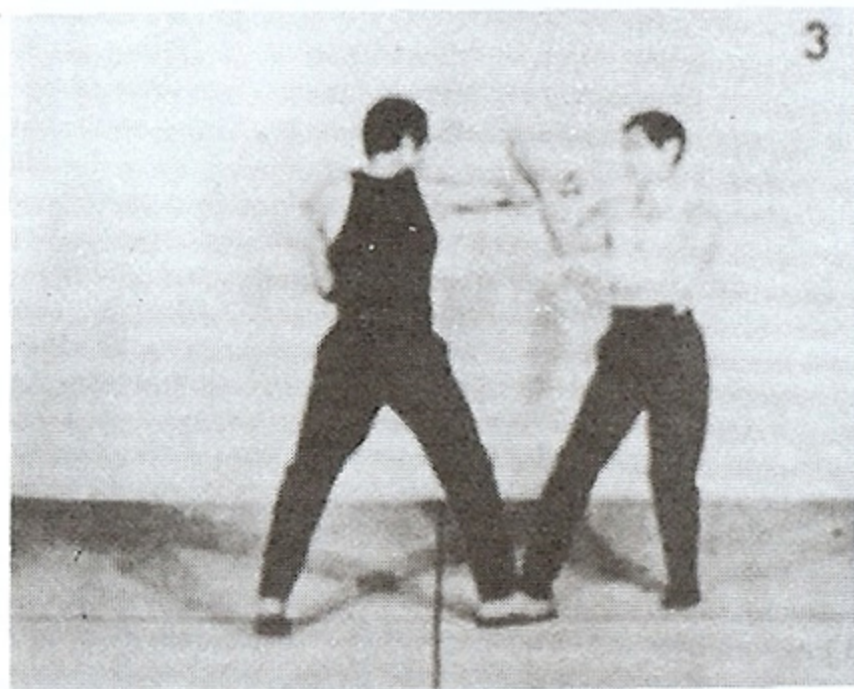


高外門擋法

Defending Outside High



(1)~(2)假設對手以右拳打向你的頭部時，在對手右拳未出前，暫時不動。(3)以右攤手擋住對手之右拳。(4)對手之右拳落



空後，準備再以左鉤拳攻擊你的腹部。(5) 當對手之左拳攻過來時，左手直接以漏手制住其左拳，同時右逆拳打向對手面部。





高外門擋法

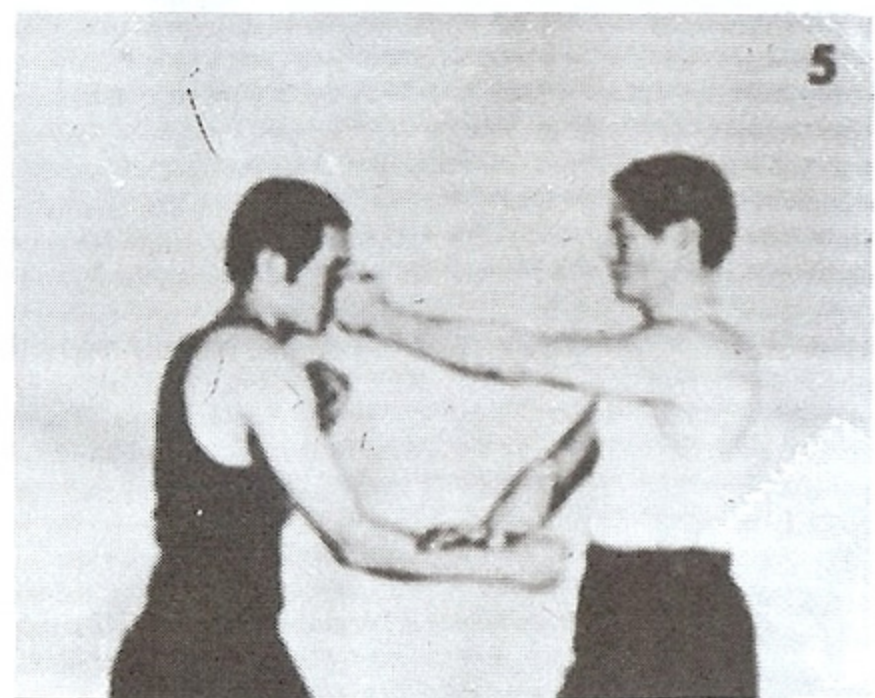
Defending Outside High



(1)~(2)假設對手以左拳打向你的頭部時。(3)左手以拍手擋住對手之左拳，同時右標指打向對手眼睛。(4)當對手之左拳落



空時，再企圖以右鉤拳攻向你的腹部。(5) 右手沉下以漏手制住對手之右臂，同時左手做日字冲槌打向對手之面部。



內門打法與外門打法

ATTACKING THE INSIDE and OUTSIDE GATES



高外門打法

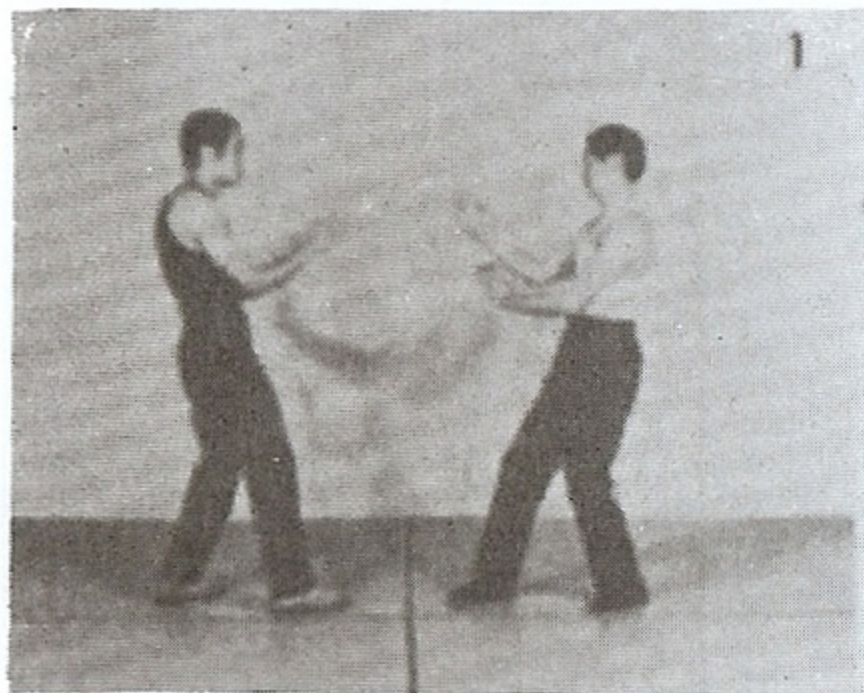
Attack Outside High

(1)~(2)首先以右手標指打向對手之高外門，迫使對手出右手來阻擋你的攻擊。
(3)右手以勾手抓住對手之右臂，並拉向下方，同時左手冲槌迅速打向對手面部，但注意到，做這個動作時，右腳必須同時移



前一步，制住對手之前腳，以防對手起腳攻擊。(4)左小臂移向下封住對手之右臂。(5)右拳迅速打向對手面部，同時左手必須確實封住對手之右臂，使對手完全失去反擊之機會。





高外門打法

Attack Outside High

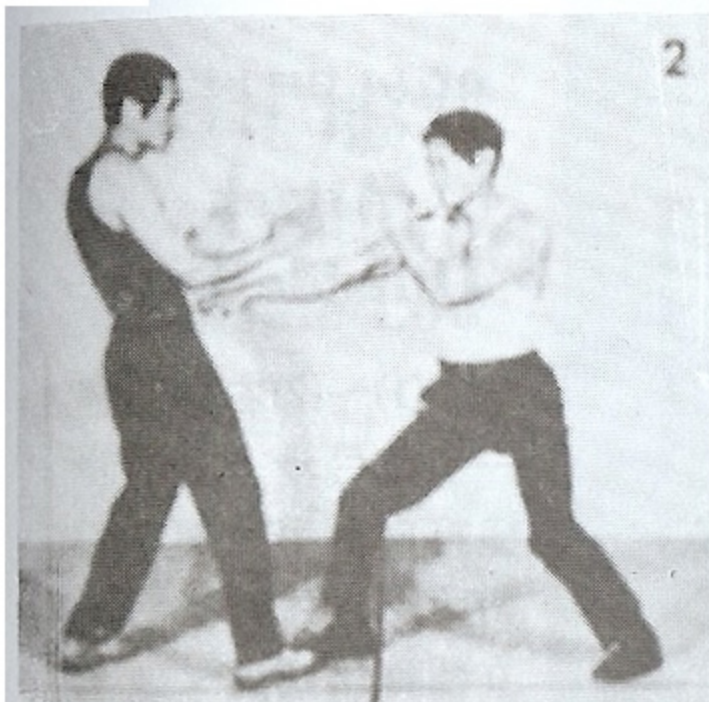
(1)~(2)右脚前移一步，右手以標指打向對手面部。(3)右手臂出擊之同時將對手之右臂封住，標指打向對手之眼睛，注意到，右脚必須同時封住對手之前腳，使對手沒有起腳之機會。

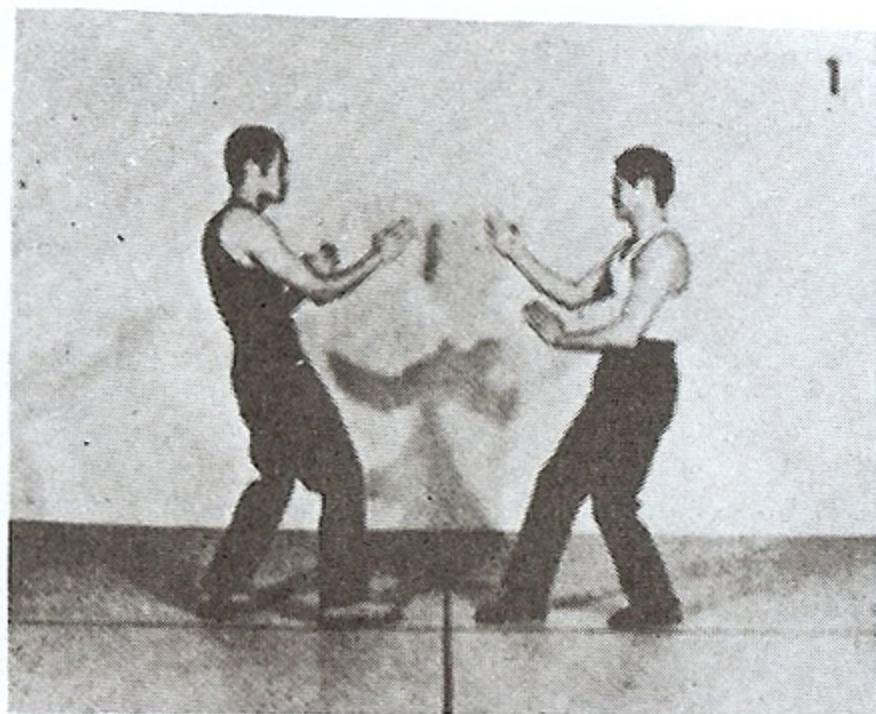
高外門打法

Attack

Outside High

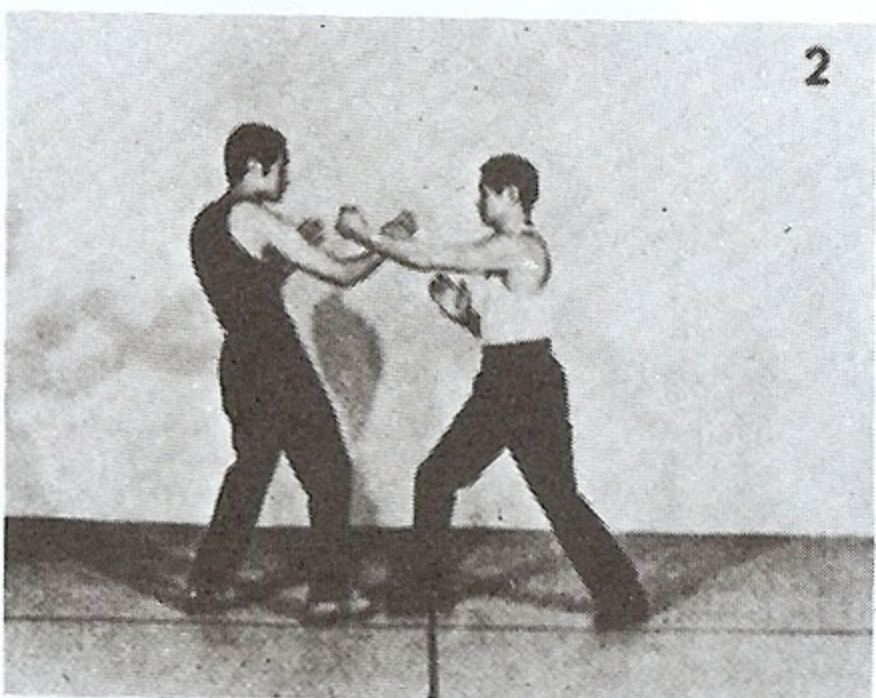
(1)以右站樁對敵。
。(2)右脚前進一步，
封住對手之前腳，同
時右手做插捶打向對
手之腹部。(3)對手必
出右手來阻擋，此時





1

右肘彎起，右拳準備攻擊。(4)左手抬起，以手掌壓住對手之右手肘。(5)左手壓制對手右臂之同時，右手迅速作逆拳打擊對手之面部，或繼續以左冲槌，或左標指打擊對手。



2

低外門打法

Attack

Outside Low

(1)~(2)右脚前進一步成弓步，左手冲槌打向對手面部。(3)對手出右手防禦時，立即轉腰低馬，改左拳爲右拳，打向對手之腹部，同時左手以拍手擋住對手之右掌，防止對手反擊。

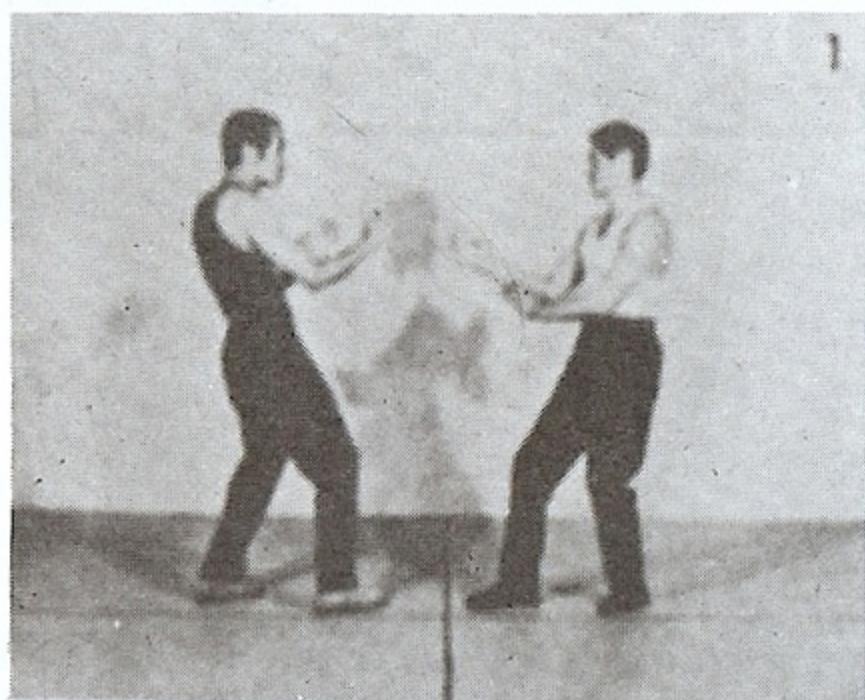


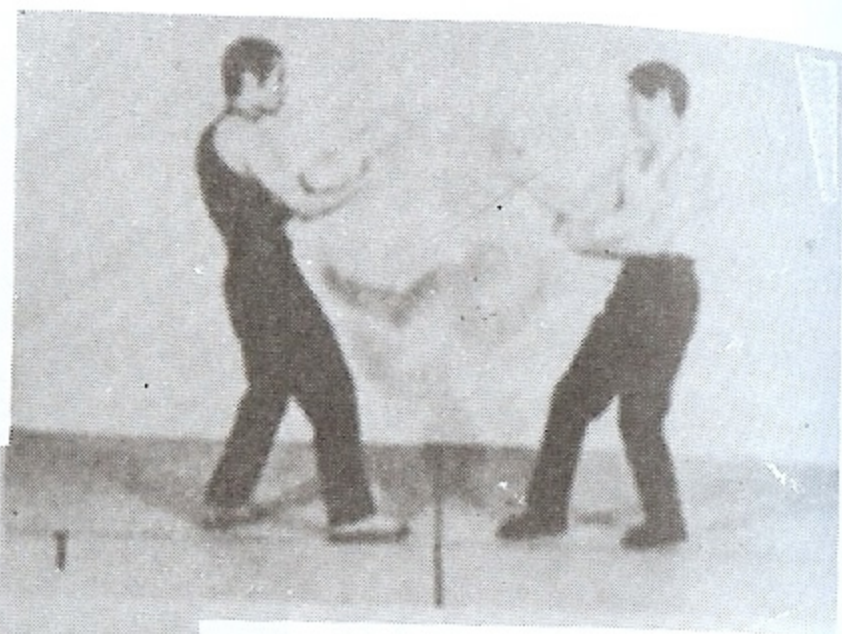
3

低內門擋法

Attack Outside Low

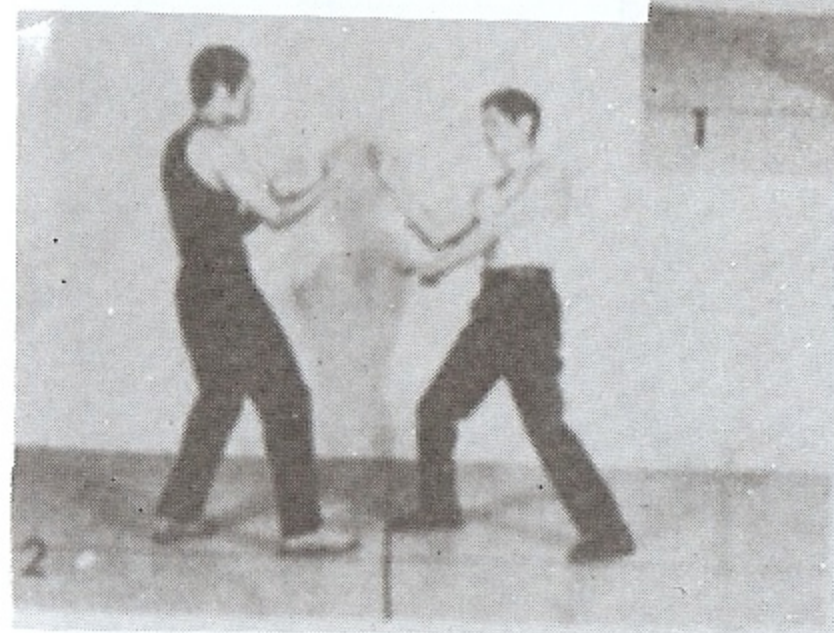
(1)~(2)以右站樁對敵，左腳移前靠向
右腳，然後右腳迅速
以直撐腿踢向對手之
腹部。





高內門打法

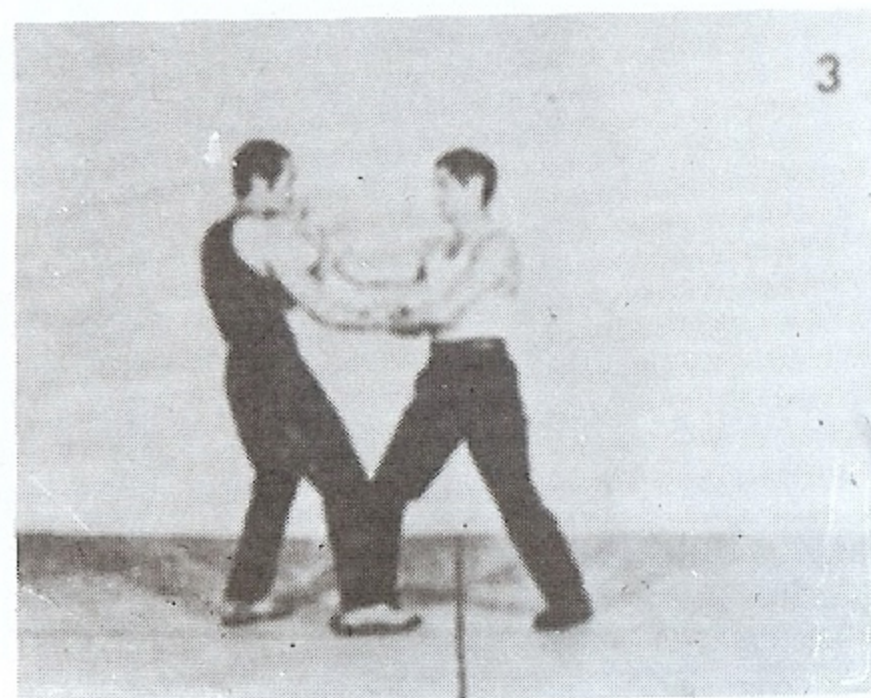
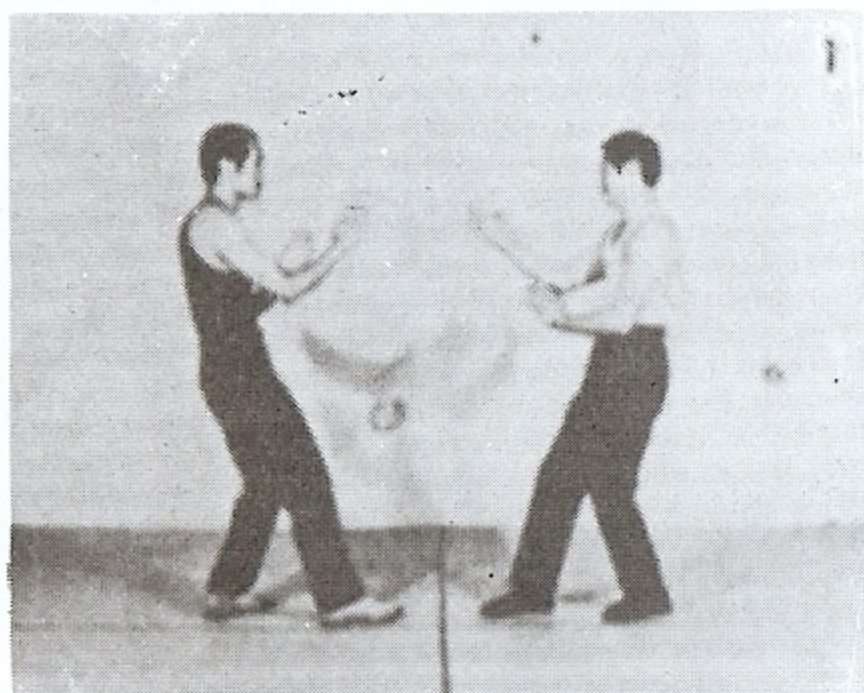
(1)以右站樁對敵
 ○(2)右脚向右前方移一步。(3)左腳踏前一步與右脚齊同時左手擺攤手。(4)左腳繼續前移至對手之前腳內側，制住對手之前腳，同時左攤手擋住對手之右手，左手冲槌打向對手之面部。

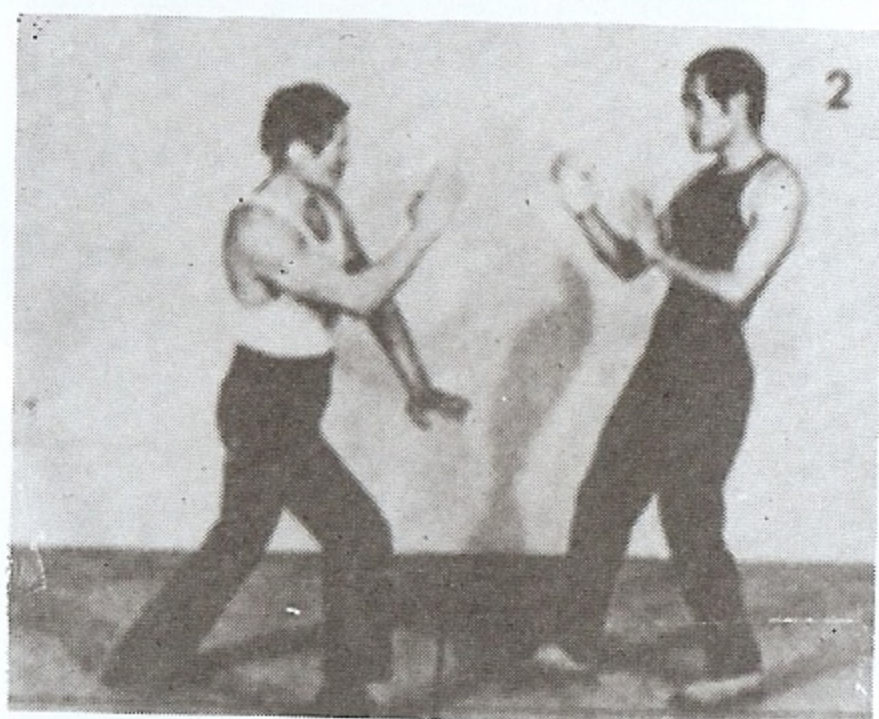
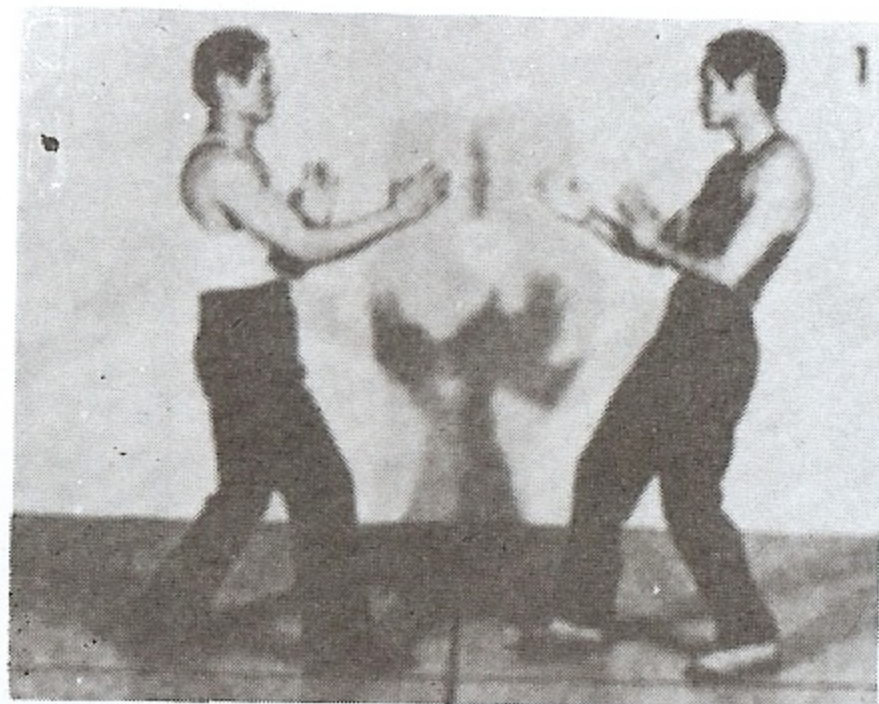


高內門打法

Attack Inside High

(1)~(2)以右站樁對敵，然後右腳移前一步，至對手前腳內側，制住對手之前腳，同時左手準備以漏手來封住對手之右手。(3)當左手以漏手封住對手之右手之同時右手冲槌自對手左手外側打向對手面部。





高內門打法

Attack Inside High

(1)~(2)以右站樁對敵，然後右脚向右前方移一步，同時左手沉下，護住小腹，防止對手之前踢。(3)左脚移前靠向右脚，左手抬起護在胸前。(4)左脚向前進步至對手之前脚內側，制住其前脚，同時左手擺攤手擋住對手之右手



，右手冲槌打向對手面部。(5)不論右手之攻擊是否成功，迅速改以左拳攻向對手前胸。(6)左拳攻擊完後，右拳繼續攻出，注意，右拳自對手之手臂外側攻擊，左拳則必自對手之手臂內側攻擊。

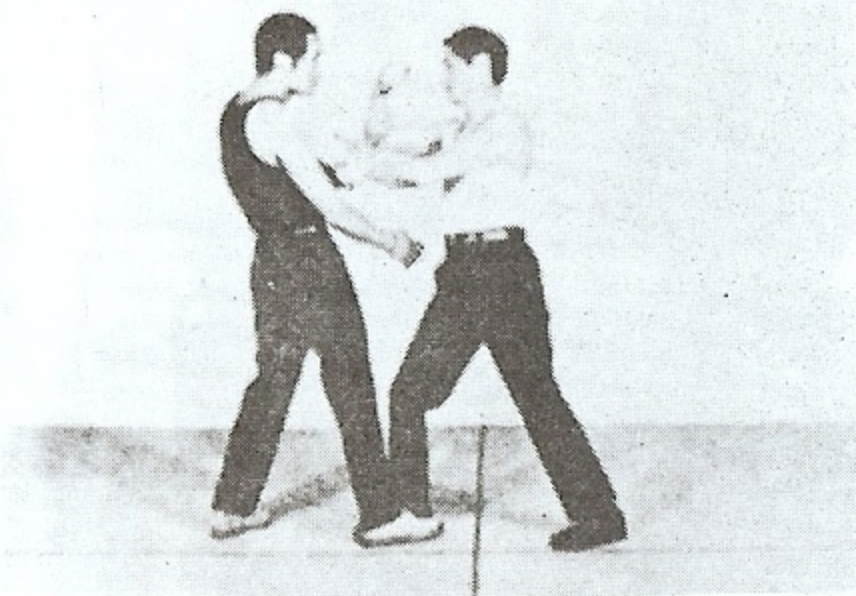




二 高內門打法

Attack Inside High

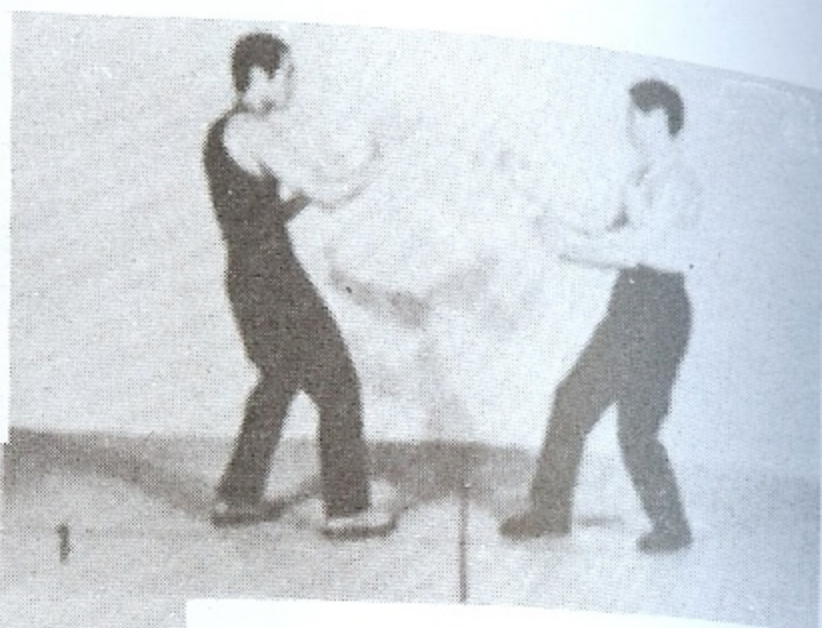
(1)~(2)以右站樁對敵，右腳前進一步至對手前腳內側，制住對手之前腳。(3)左手以漏手制住對手之右臂，同時右手冲槌打向對手之面部。(4)對手之右手已被制住因此必出左手來防禦



。(5)左手鬆開對手之右臂，準備以左手封住對手之左臂，以利右拳攻擊。(6)左手以勾手抓住對手之左手腕並拉向下方，同時右逆拳打向對手之太陽穴，這個技術是封手的另一個例子。



低內門打法

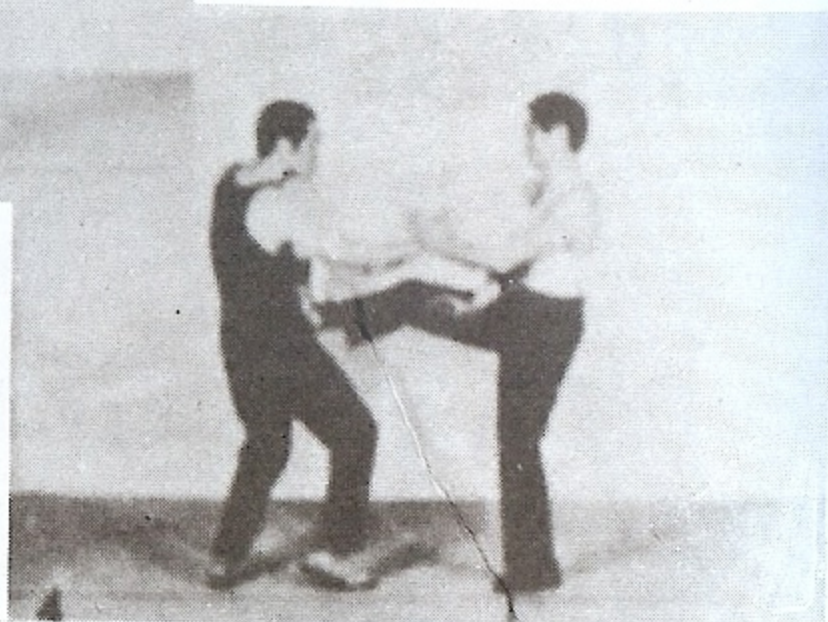


(1)以右站樁對敵。
 (2)右脚前移一步，並以右標指打向對手面部。
 (3)左脚移前一步靠向右脚，右手降低護在小腹前，防止對手做前踢攻擊。
 (4)左手以拍手擋開對手之右手，同時右脚迅速做直撐腿踢向對手小腹。

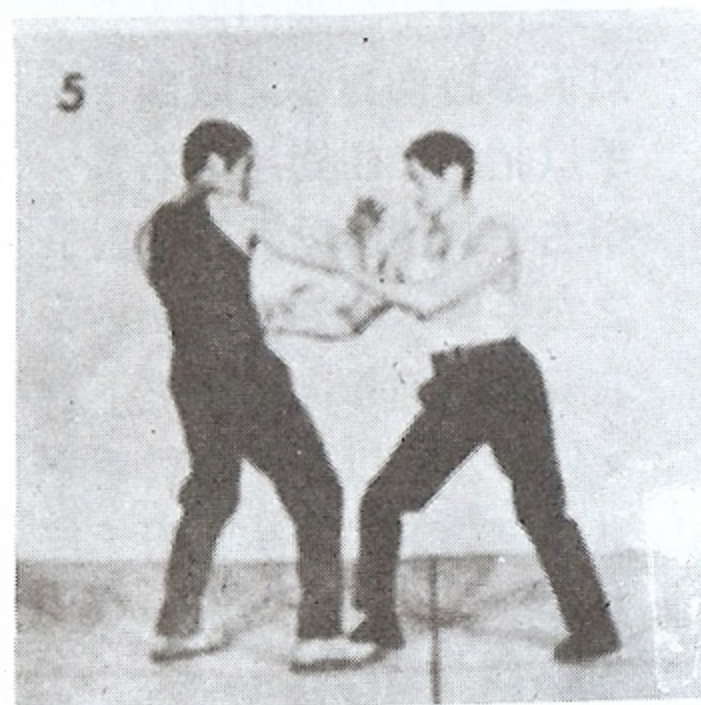
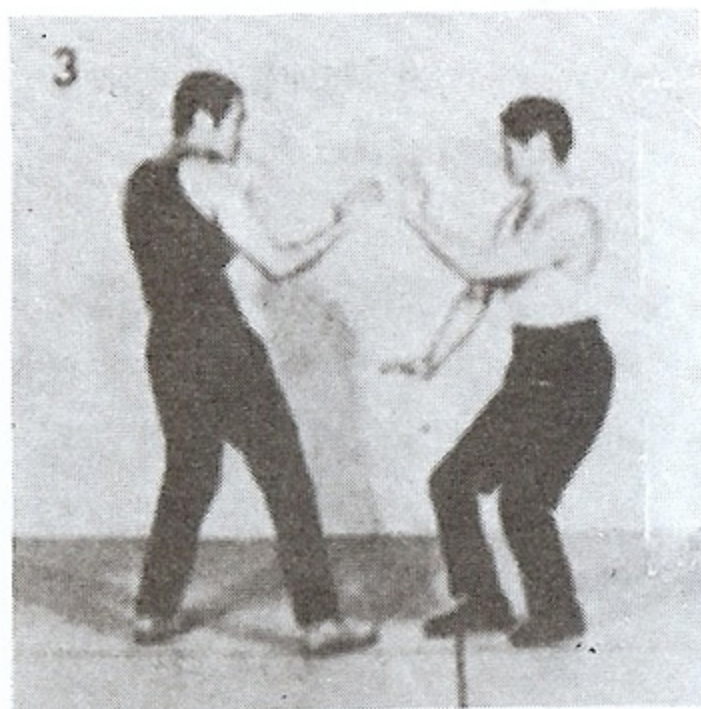
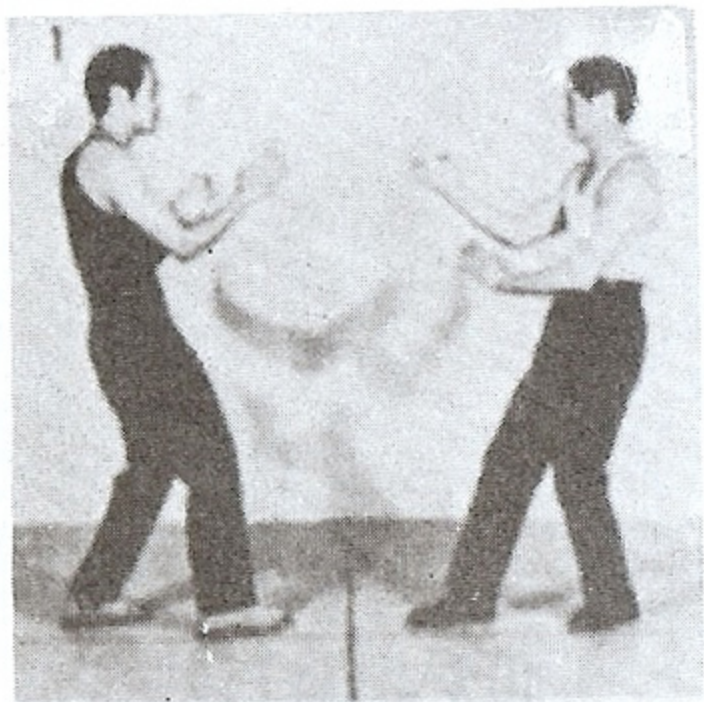


低內門打法

(1)以右站樁對敵。
 (2)右脚前進一步，同時右手做標指攻擊



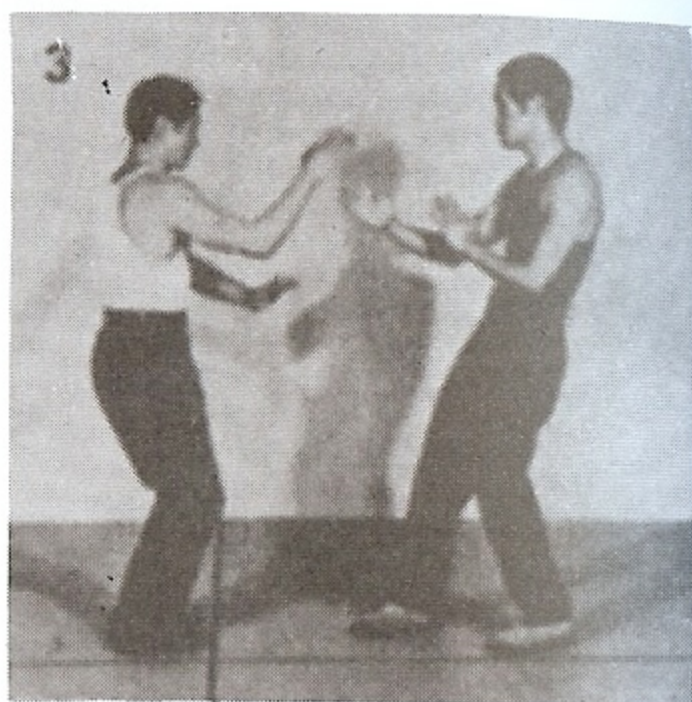
。(3)右手沈下，護在小腹前，同時左脚移進一步靠向右腳。(4)右腳再繼續向前進一步至對手前腳內側，制住對手前腳。(5)左手以拍手封住對手之右臂，同時左拳迅速打向對手腹部。



低內門打法

Attack Inside Low

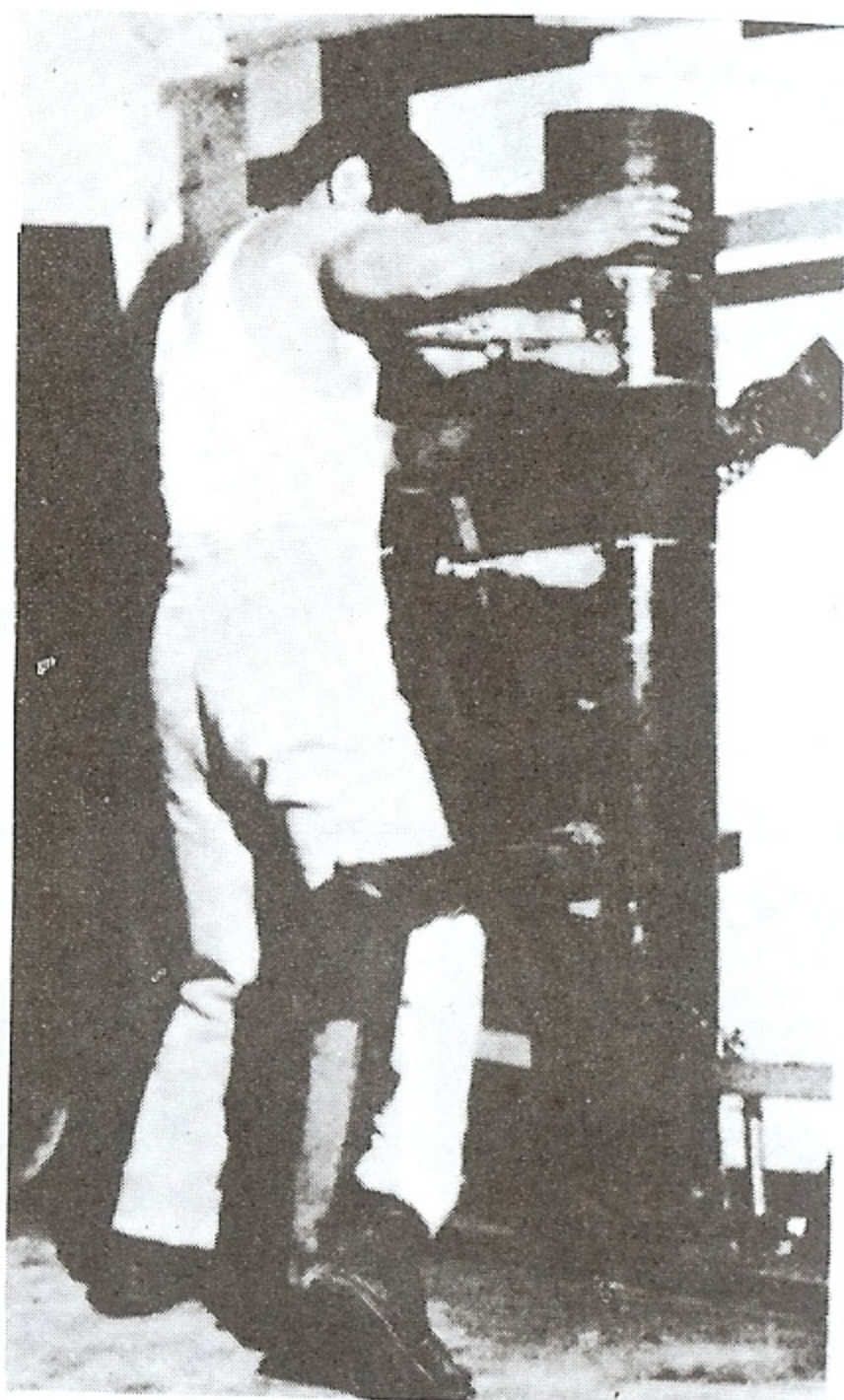
(1)以右站樁對敵。(2)右腳向前進一步，同時右手做標指攻擊。(3)左腳接著前進一步靠向右腳。(4)右腳提起佯做側撐腿之動作，並防止對手起腳攻擊。(5)右腳落地時踏向對手前腳內側，右手以直拳打向對手之腹部，左手以拍手擋住對手之右臂。(6)右手繼續以拋手繞過對手之左手臂。(7)右拳繞出對手右臂後迅速擊向對手之下顎，同時左手以漏手將對手之右手壓向下方，防止對手反擊。





詠春之鍛鍊法

TRAINING METHODS



用以增進詠春拳各種技法之鍛練方法有很多種，更由於師傅所教授的方法也未必盡同，因此很難一一說明，但其中最具代表性的乃是詠春木人樁一百零八式，其他鍛練方法較普遍的為打沙袋，擊紙，也都是很有效的方法，如果你有同伴一起練習，你可以做更多的練習，在增進技法的效果上更好，因為木人樁畢竟是死的。

你應可以記得，在詠春的第一套套拳「小念頭」中，「伏手」的動作很多，這些動作通常是當你的左腕置於對手之手臂上方時，你可以運用「伏手」來化解對手之手臂攻擊，因此「伏手」可謂是一種防守性的動作，而練習伏手之最好方法便是練習詠春木人樁，（當然，有同伴與你故練習或有人指導是更好的。）

伏手練習法

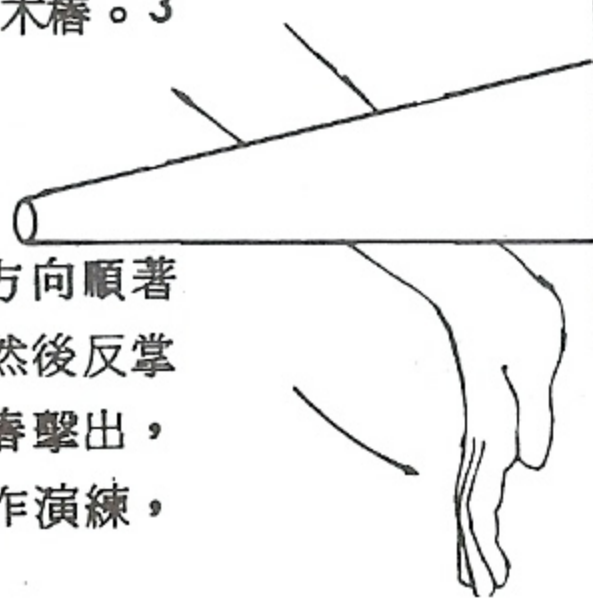
(1)當你以木人樁來做伏手練習時，首先以右手腕（或左手腕）靠在木人樁之前手上方，手腕之位置最好在木人樁前手之後半部。



(2)手腕順著木人樁之前手壓向下方，掌心向下，但不是以整個掌心壓住木樁。



(3)手腕反時鐘方向順著木人樁前手滑出，然後反掌，以掌心對著木人樁擊出，如此重覆這三個動作演練，並雙手交換練習。



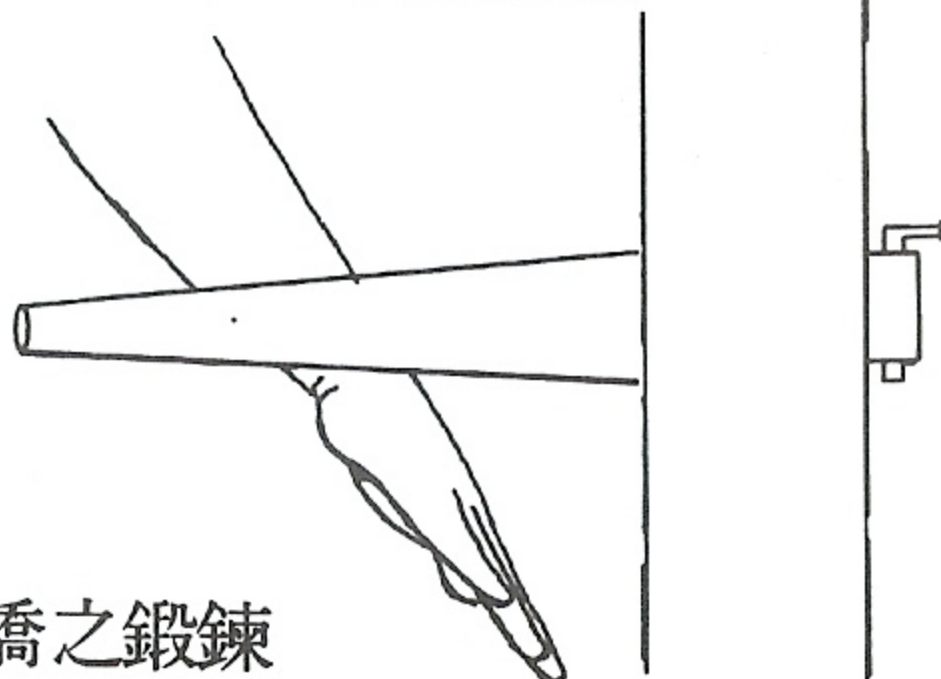
詠春拳中，做為防禦動作的手稱為「橋」，為了有效地防禦對手猛烈之攻擊，橋的鍛練也是很重要的一課，如果你的橋手夠堅強，當對手出手攻擊時，你只須出手防禦，就已讓對手吃盡苦頭，聞志全失了，而何須做反擊的動作，尤其是「橋」應用在連消帶打的動作裏，往往可以收一擊湊效的結果，因此可知橋之鍛練是何等的重要，這裏



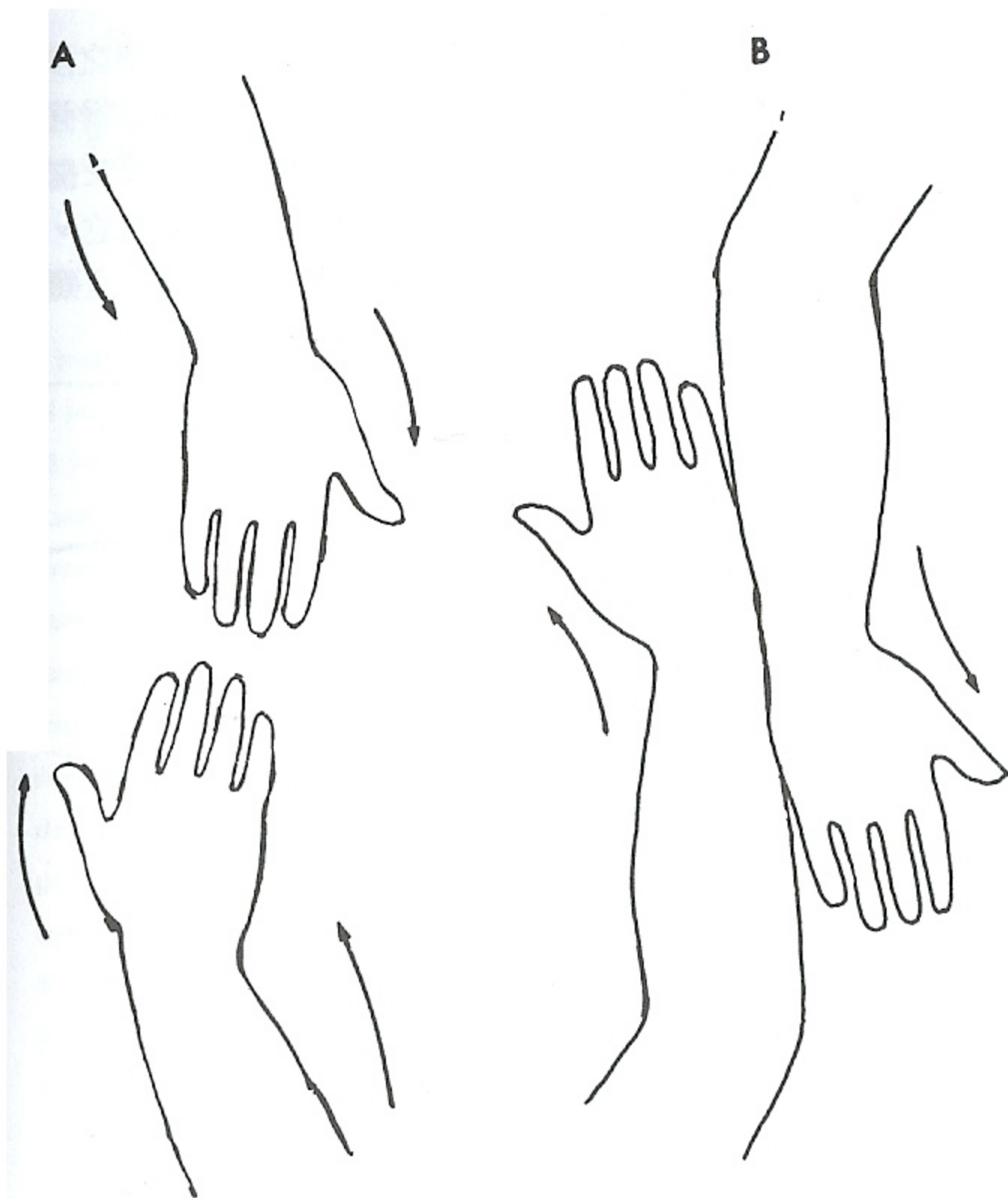
介紹幾種以木人樁來鍛練橋手之方法。

A、手刀部位向著木人樁之中線，打擊木人樁之前手，這個動作也可以外腕部位來練習。B、手刀繼續向下打擊木人樁之中手，或以手外腕做同樣之動作，如此重覆這二個動作，每天至少做十次以上之鍛練。

B



橋之鍛鍊



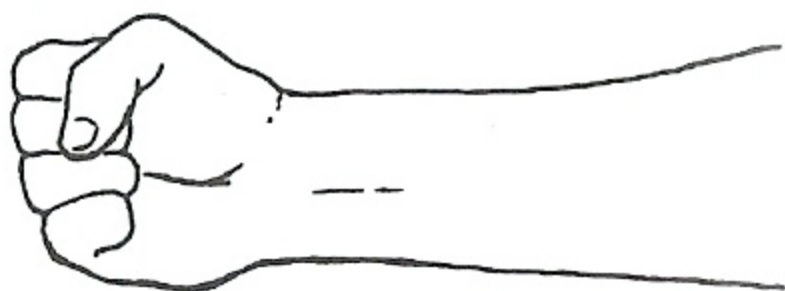
A、與同伴互相練習，雙方先出右手，並使右掌指向各人之右方。B、當雙手交擊時，手腕轉向左方，手臂繼續推向前方至完全伸直為止，如此以相同之要領，左右手至少做十次以上之練習。

PUNCHING EXERCISES

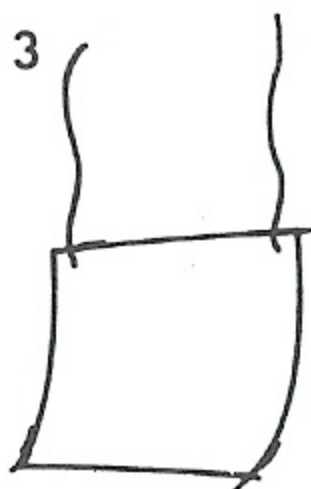
直拳在詠春中稱冲槌，鍛練直拳可以做一四方形之沙袋，掛在與胸部同高之牆上，以拳來打擊沙袋，藉以增強手腕之強力，當你以直拳攻擊對手時，手腕方不致於受傷，做直拳練習一定要以右站樁，左站樁或詠春窄馬站立，沙袋裏也不一定要裝細沙，有些詠春拳手則喜歡以乾豆類裝在沙袋來練習，李小龍便是其中的一個。



(1)拳未擊出之前，拳頭不要握緊，拳頭微微向下，即手腕微向下壓。(2)當拳在 2



擊中目標前之一刹那，拳頭握緊，手腕轉向上，力量貫注在拳頭上，以拳頭之正面打擊目標。



(3)另一種直拳練習方法為自天花板吊下一張紙或薄紙巾，以直拳來打擊紙張，這是一種速度之鍛練法，拳未擊中紙張之前完全不可用力。

CHINESE TERMINOLOGY

IN KUNG-FU

bi jong	on-guard stance
bil jee	finger jab
bil jee	"flying fingers" (3rd wing chun form)
bong sao	elbow-up-in-air block
cheong	spear
cheong kil lik	long bridge strength
chum jiang	drop-elbow block
chum kil	"searching for the bridge" (2nd wing chun form)
die jeong	downward palm strike
ding sao	bent-elbow-forward-energy block
do	knife or sword
don chi	single sticking hand
fa kune	flowery hands, ineffective style
fook dar	attacking from the bent-arm block
fook sao	bent-arm-elbow-in block
gim	sword
gnoy lop	outside grab
gnoy pak	outside slap block
goang sao	low outer wrist block
go dar	high blow
gong	hard

har dar	low blow
hieung sao	circling-wrist block
jee yao bok gik	free style
jik chung, chung chui	vertical fist
jik tek	straight kick
joan dar	middle blow
jong sao	108 techniques on dummy
jor mah	sitting horse stance
juk tek	side kick
jull dar	running hand and strike
jull mah	running the horse
jull sao	running hand
jut sao	jerking hand
kok soot	national art
kwon	staff
kwoon	school, gym, institute
ling wood	fast and accurate
lin lop	cross grab
lop sao	grabbing hand
mah	horse stance
mo hay	kung-fu weapons
mook jong	wooden dummy
noy moon chuie	inside gate punch
noy pak	inside slap block
noy sing	patience, perseverance
nuie toe	female student
pak dar	attacking from the slap block

pak sao	slap block
qua chuie*	back fist
sao fot	hand techniques
seong chi	double sticking hand
si bak	instructor's senior
si dai	one who learned after you, your junior
si fu	instructor
si gung	grandfather, your instructor's teacher
si hing	one who learned before you, your senior or brother
si jo	founder of the style
sil lim tao	"little imagination" (1st wing chun form)
si sook	instructor's junior
tan dar	attacking from the palm-up block
tan sao	palm-up block
toe dai	students
toe suen	student's student (grandchildren)
woang jeong	sideward palm strike
yee kim yang mah	pigeon-toed stance
yuen	soft
yun jeong	vertical palm strike

* Qua chuie (back fist) is not used in the traditional or classical teaching of wing chun. My use of the back fist in the techniques in this book is a result of my instructor's influence on me in my early training. Instead of the back fist, a classical practitioner would use the vertical fist.