

19-22

咏春拳，碌手变招 小念头  
拳经

4

# 咏春拳经：

# 碌手变招训练

陈君翎

69852.19

不知道是斯文的人喜欢练习咏春拳，抑或是咏春拳能造成斯文的“拳手”，练习咏春拳的人大多数是斯斯文文的。在练习咏春拳的过程中，一般较少利用各类器械(如石锁、杠铃等)去提高自己的功力，因此，咏春拳练习者往往在经过数年的操练后，也不见得都长成腰圆膀粗的“武家子”。除个别天生霸道相外(像以前佛山猪肉贵、满面横肉、肚脯突出者)，大多数咏春拳练习者在经过长时间的操练后，依然斯斯文文，官仔骨骨(粤语，即长得很秀气)，全无半点武家佬之形象。个别还存一身书卷气。面对这样的咏春先生如果你觉得文弱可欺，那就大错特错了。不显山露水，是多数咏春先生的外相。从前省港佛一带练习咏春拳者，往往以富家子弟居多，解放后，练习咏春拳者中也有许多医生、记者、教师等斯文职业人士。因为练咏春拳是需要用脑的，要有悟性，个中境界，非蛮力所能登堂入室的。自从咏春拳出现，斗殴从没有道理的玩艺儿变得非常之“有道理”了，正所谓“道可道非常道耳”。因此，咏春拳称与他人切磋武功为“讲手”。讲，就是讲解拳道也。另外，咏春拳之所以“得人中意”，就在于它具有“不以力敌，独以法取”的特质。“官仔骨骨”的咏春先生在实际搏击

中，就是在体能方面也不逊于肌肉横生的大汉。何解?因为咏春拳有聚解练意的“小念头”功夫，更有奇趣无比的咏春碌手。通过练习，可以练成“内劲”十足。内劲者，精气内敛也，何须示形?操练碌手，是拳套动作通往自由搏击的一大桥梁，是劲和法的融会贯通。首先，碌手本身就是咏拳法门，是克敌制胜的“通幽曲径”；其次，两人通过碌手，手沾手无法走，上下滚动，对腰马、皮肤知觉、桥力、两手协调配合、耐力、爆发力均能同时练成。咏春长者对碌手的精妙概括是：“妙法法中生妙法，奇功功上见奇功”。练好了碌手内功，就是妇孺老叟也可以

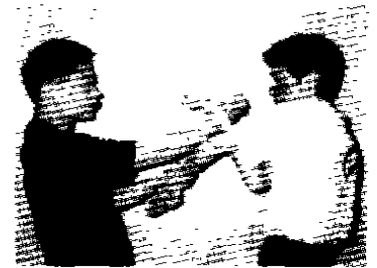


图 3

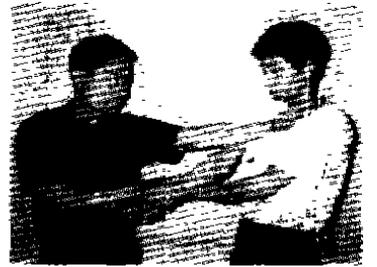


图 4



图 1



图 5

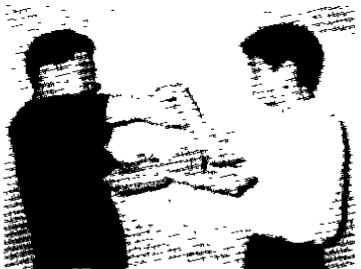


图 2



图 6



与精壮汉子放手一搏。

为使读者诸君享用中华武技的妙法，现向大家推出咏春独门碌手十三法之变招训练，希望读者能勤耕巧悟。

〔外帘手转铲面桥〕(图 1-6)

黑白两方碌手，要求两方身形正对，下扎二字钳阳马，四手相接，上下翻盘数次，然后黑方

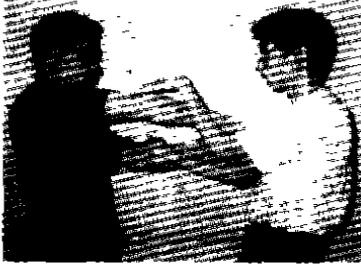


图 7



图 8



图 9

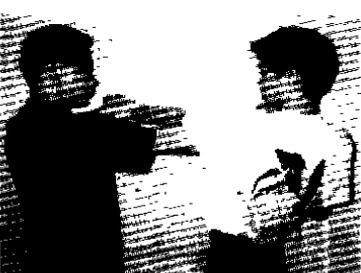


图 10



图 11

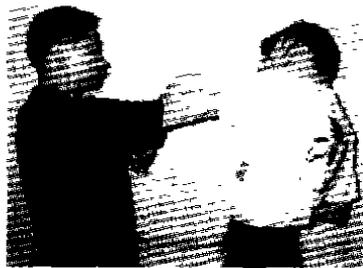


图 12

化外帘手，白方以半摊膀化之，紧接黑方突化铲面桥手，铲向白方颈部，然后黑方移马到白方左右两边起肘(短手)再铲颈。



图 13

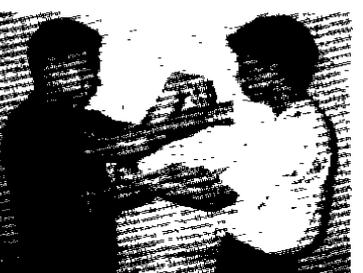


图 14

〔外帘手转铲底桥〕(图 7-12)

黑白两方碌手数次，黑方化外帘手，白方以半摊膀化之，紧接黑方突化铲底桥手(图 10)，然后变摊手扭曲白方桥手，乘势以掌击白方。

黑白两方碌手数次，黑方化外帘手，白方以半摊膀化之，紧接黑方突化铲底桥手(图 10)，然后变摊手扭曲白方桥手，乘势以掌击白方。



图 15



图 16



图 17



图 18



图 19





图 20



图 23



图 27



图 21



图 24



图 28



图 22

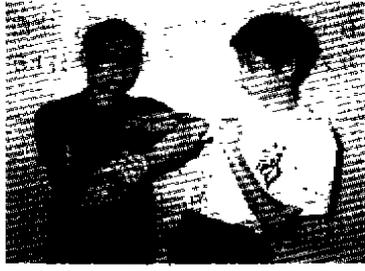


图 25



图 29

〔外帘手转耕手过膊〕(图 13~17)

黑白两方每手数次,黑方化外帘手,然后突化耕手(图 15),然后过膊(图 16),抽起白方然后施以反关节制服白方。

〔内帘手转耕坠手〕(图 18~22)

黑白两方每手数次,黑方以“里帘必争”的方法,抢占“内帘手”(图 20),然后化耕手并铲向白方颈部,白方以半摊膀化之,黑方的铲手把白方的摊手沉扣下来,然后左手铲向白方。

〔外帘手转批膊〕(图 23~26)

黑白两方每手数次,黑方化外帘手攻击,然后右拳化为执手



图 26

把白方的摊手拉直,紧接乘势化为批膊(图 25,以肘平削为“批”),攻击白方。

〔压手转铲底面桥〕(图 27~33)

黑白两方每手数次,黑方右摊手化抽手翻转压住(盖住)白方双手(图 28、29),左手攻击白方,然后化铲底、面桥手。

〔压手单管双攻击〕(图



图 30

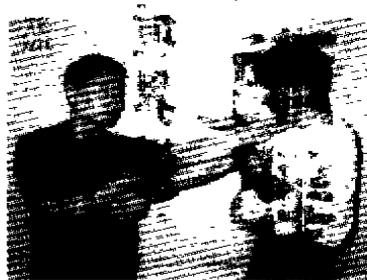


图 31

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**