



文 / 佛山精武体育会副会长 梁士秋
 演练 / 梁士秋 陈卫文

咏春拳与太极拳 在实战中的糅合

佛山咏春拳作为南派传统武术的著名拳种之一,具有招式多变、运用灵活、出拳弹动、短桥窄马、擅发寸劲等特点。套路主要有小念头、寻桥和标指三套拳及木人桩,对抗训练为糅手。

糅手是咏春拳特有的双人攻防对抗训练,由两人面对面互搭双手,以咏春拳的耕栏摊膀、推托拉按、缠撞挂漏等手法互为攻防。熟练有成者可以双双用布条蒙住双眼,在八仙桌上糅手攻防,把对手打落下桌为胜,称为“蒙眼糅手”。所以咏春糅手要求练习者的双手练就极好的知觉。

我跟招源、陆柏衡、谢国钺三位佛山的师傅学习咏春拳多年,已将“蒙眼糅手”运用自如,与武林界的朋友曾多次友好切磋,让对方深感咏春拳在近身搏击中有着显著的功效。但在各场切磋过程中有所动,总感觉传统的佛山咏春拳也有不足之处,但又苦于找不出突破点。在取得2000年的首届佛山、广州、香港、澳门四地咏春糅手擂台邀请赛85公斤级冠军后,我开始思考咏春拳技击方法的一些创新探索。在一个机缘巧合的情况下,我和来自陈家沟的张师傅来了一场咏春与太极的比试。就因这场比试我俩成为好友,也互相传授自家拳术,从而促使我将两家拳术糅合在一起。

经过对咏春拳和太极拳技击方法的大量比较试验,我认为咏春拳与太极拳在技击招式上的取长补短、相互糅合非常可行,而且大有裨益。

首先,咏春拳和太极拳(尤其是陈式太极拳)在练习关系上有不少相似之处。太极拳拳架为体,散手为用,而推手介于其

间。而咏春拳套路为体,散打为用,糅手介于其间,其次在身法上,太极拳有棚捋挤按、采捌肘靠、进退顾盼定,而咏春拳的身法则有耕栏摊膀、推托拉按、缠撞挂漏,曲手留中、甩手直冲、以桥占桥等,其实技击含义是非常相似的。在手法上更是有异曲同工之妙,如咏春拳最有特点的摊伏手,摊手一出则似太极的顺缠,伏手一收则似太极的逆缠。咏春拳有螺旋劲,太极拳有缠丝劲。从心法上讲,咏春拳的连消带打、以快打快与太极拳的引进落空、后发先至简直同出一辙。实际上,中华传统武术的拳理很多都是相通的。

正因为咏春拳和太极拳这一南一北著名的拳种有许多相通的拳理,使两种拳术在实战中的糅合有了先天良好的基础。咏春拳在搏击时凭手臂皮肤知觉黏住对方的手,用耕、拦、膀、摊伏手等手法去击打对方。但有时两者在搏击中又会出现搂打缠绕在一起的时候,这时陈式太极的快摔又起很大的作用,运用螺旋劲将对方摔倒,摔打过程中不能用蛮力。在咏春拳和太极拳的糅合实践中,我体会最深的是,取咏春拳的短线消打,结合太极拳的缠丝弹抖,先曲中求直,以短桥窄马催动寸劲化解对方进攻,进而以太极拳的旋腰缠丝,由直转曲,以采拿或肘靠将其摔打重创,以佛山咏春拳的知觉、技击手法和陈式太极拳的快摔结合。两家拳种所发出的功效基本相同,不同的地方只是咏春拳许多手法向内旋直线打出,兼走细内圈,陈式太极拳出拳向外旋而且带有缠丝劲,所走的是外大圈,正因如此,两家拳术在技

——浅谈南北武术的相互借鉴

击中正好互补不足。如此结合,快上加快,屡有奇效!

举例说,咏春勾漏手是李小龙最著名的制胜手法。勾漏手的打法是手腕向外扣,手指向下,使人手可以形成一个钢勾将对方的手向外勾离人体子午线,在运用时手腕不能在整个过程灌力,要松、柔、刚三位一体才能完整,恰到好处。当然,由勾漏手变成横掌痛击对方身体是完全的咏春的打法,若与太极糅合,则可以勾漏手消去对方的攻击点后,趁对方的人体子午线出现空当,顺势进步贴身靠将其打倒在地,非常奏效。

又如,以咏春的伏手为例。伏手是咏春拳中常用制敌的手法,学咏春拳不学好伏手就等于是白学了。伏手能在离身和近身搏击中完全控制对手的直捶和各路底掌,运用时是靠腕劲打对手的手桥和腿。如在离身搏击时,对手面对面瞬间向你打一拳,你在对手的拳差不多时运用伏手将对方的拳向斜下方击打(这与太极的逆缠何其相似,只是线路短很多),再反变拳打向对手面门上,这是咏春最本能的打法。若是想将对方摔倒地则糅合太极的身法是很顺理成章的:先偏身以伏手引进对方落空,伏手反弹以转腰顺缠再加上腿脚的顶绊将其螺旋摔倒。

上述两种反击的举例,其主要目的是要令对方受击倒地,以便自己连续进攻控制主动。简单来说就是先改化(太极)为打(咏春),再不间断地由打(咏春)变摔(太极),将二者有机地结合起来综合运用而已。当然,真正打起来,奥妙之处难以用文字解说。

当这两种拳术糅合在一起时,又会变化出许多擒拿和反擒拿的手法出来,这是两家拳术中的螺旋劲和缠丝劲融合在一起,所产生的



佛山精武体育会 霍荣

龙形摩桥拳“型传”之探讨



龙形摩桥拳源自南少林，雏型出于粤东，故其拳法及称谓有着其独特的南拳风格和极重的地域方言习俗。为进一步把龙形拳弘扬发展光大，本人认为这是值得探讨之题。

龙形摩桥拳之“型传”

据传，清道光廿八年(1848年)，清政府火烧福建少林寺后，避难南逃至广东惠阳梁化圩的少林海丰和尚黄连娇，为感恩而倾心传授少林武艺于收容其避难的林家子侄林庆元(元师)、林合(也有传称为“林侠”)，后“林家龙拳”世袭相传。从六岁就随父林庆元和伯父林合习武的博罗县汝湖埔头村人林耀桂(1874~1965)，聪颖嗜武，十六岁就开始授拳，二十多岁在罗浮山下授徒，后再上罗浮山拜华首台主持大玉禅师(五枚师太之徒)门下学艺多年，融其所学，以龙势为型，创立龙形摩桥拳，称雄并广传于粤东一带，流传于两广后散播至海内外，故有“东江龙形拳”之称谓。林耀桂也凭龙形拳成名，有“东江老虎林耀桂”之美称。在二十年代，他任职军队教

练，两广国术总会教练，其龙形拳以形威势猛而著称，龙形拳一度成为军警必学拳术。但近年有谓龙形拳是“少林十大象形拳之一”的说法，似有背师祖创拳之意，值得探讨。

拳术是我国古代人民用以攻击和防御的技术，利用它来直接与敌人交手搏击。经历了数千年的历史，人们不断在搏击中总结、创造出各种身形手法，创造者为自己所创的拳术的特点，多以各种凶猛、灵活之兽类动作和某些生活习性特点、形态、特征融入武术攻防技术之中，以象形取意，形意并重为特征，命名定型拳种，故有“拳以兽为师”的说法。计有“龙、蛇、虎、豹、鹤、狮、象、马、猴”，等十多种之多。这是我国拳术早期创立、发展和流传的大略之源。从历史上刘安、华佗的“六禽戏”“五禽戏”，到当今广为流传的“醉拳、猴拳、螳螂拳、鹰爪拳、蛇拳、鸡拳、鸭拳、地犬法(狗拳)及武松脱铐拳和铐手翻子拳和以“龙、虎、猴、马、鼉、鸡、鹤、燕、蛇、猿、鹰、熊”十二形为代表的形意拳等，都是以模仿动物和人物形态为主去定势，以意传神，务求“取其意、象其形”，形象生动活泼，风格独特的拳种。“少林十形拳”就是属于以形取势的“象形拳”类。而龙形摩桥拳则是不拘一格、以势为形的拳种。

龙是民间相传的百兽之首，其进退

矫健灵巧、气势磅礴凶猛、势不可当的形象已深入人心。龙形摩桥拳则以“神龙游太空，一飞冲天”之势为形，拳法套路以龙腾虎跃之势，穿云破雾之形，直来直往，技击时，其吞吐沉浮、起伏鲜明之身形，轻灵、稳、迅猛的正接侧击的扭马攻势，起步疾如风，落马如铁趺，出手则以刚柔相济、翻云覆雨、魔幻变异龙爪手配合着蛙步进退和连绵不断的竖掌、平拳去捋、擒、拖带、挑、压、截击。以虎扑豹冲似的重龙手法，状似游龙攀云、灵猫捕鼠，短小精悍，手法严密，劲力沉实迅猛，不故作形态，更偏重于搏击实效。它的“以势为型”，别于其他“以态为形”的象形拳种。

当然拳招永远不会是一形一式的死招，是千变万化的，要把招式玩活练好，只能以天下之能为我师，多学、多练、多切磋、多探索。以上只为笔者愚见，提出来与同门探讨切磋，以使龙形摩桥拳发扬光大，无愧于祖师创拳之功。



内外旋劲的作用反应，使运用者在运动中有得心应手的知觉。只要运用者在应接对方的手的同时不要马上抽回，而是黏住对方的手直入，对方的关节用擒拿手法将其锁住，然后用推按的手法将其摔倒在地。如果被对方用擒拿手法扣住时，也可以用咏春拳的手法化解的同时反擒对方。用咏春拳化解擒拿手的方法很简单，只要你将肘归中，然后你的身体走偏使对方进入你的网，将其反擒拿后以太极的摔法击倒。

练习这两种拳术的糅合时注意，不要盲目追求招式，一定要在劲功方面下苦功。如果没有将自身的死力去除，将腰胯

练松，那么你就不能有效地化解对手的劲力，反被对方击实。要抽出不少时间练习咏春拳反应，也不能忽视太极腿上下功夫。所以说到底也是为了达到“刚柔相济，内外兼修”的目的。

之所以将这两种南北拳术糅合在一起运用，纯粹是自己的喜爱而已，并非为了标新立异。但凡武林中人都明白，从来就没有全无敌的“绝招”，所谓拳无定式，任何招式在实战中能克敌制胜便是好功夫。将这两种南北博大精深的拳种糅合应用，需要对这两种拳法都有研究、练习，个中艰辛只有付出的人才能体会。不过我始终相信，懂得多一点总比不思进取要好，

探索实践多一点总比夸夸其谈要好。佛山古来尚武之风大盛，学武之人在其中便如种子得遇沃土般幸运。这几年我对传统武术运用上的这一点尝试，得到了佛山武林同仁的爱护和支持，不至于无端背上“胡乱造拳，炒作出位”的罪名，所以我感谢佛山精武会一直倡导的“摒弃门户之见”的理念和提供给我的实践资源。而在2004年11月的佛山武术节暨首届全国武术功力大赛闭幕式上，我和演练拍档陈卫文在晚会表演中将这些成果展示出来并得到良好的反响，让我深深体会到佛山武林自古的兼容。在佛山这一武术名城，南拳北腿一家亲！

END 结束

更多内容



【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



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/>