

03

淺談詠春拳



中國是禮儀之邦，以忠、孝、禮、義、仁、智、信為立身之本。要堅守中華武術傳統的信念，不單只從技術上及歷史資料裏去發掘和整理，在思維道德上亦要正傳正脈。

上世紀五六十年代的香港百姓生活仍然非常艱苦，有所謂文窮武富的說法。富裕人家都會請有名望的師傅到家中或宗祠去教授族中子侄學武，首要是信任當教師傅會教好子侄，以武立德，日後做個堂堂正正的人，光大門楣、光宗耀祖。

所以，在那個年代凡習武者都非常重視師門、師資和傳承，未學武先要懂得尊師重道，一日為師終身為父。現今的國術門派發展方向已經趨向所謂「現代化」。年輕人學習國術，只是一種潮流，把功夫當作一項健身的休閒運動，對武德及尊師重道的品行毫



無意識、毫不關注！現今的習武者大部分已經沒有了傳統的師徒關係概念！亦不會視其為授藝師傅，只會當你是武術服務提供者。他是顧客你是教練，他付學費，你收學費，他想學什麼，你就要想辦法去滿足他。

如你告訴學生說，學功夫一定要按部就班的話，只要你不能滿足他的要求，他明天就會去另一間拳館，另尋教練去滿足自己。然而傳統國術中人都會把「終身為父」這句話奉為對授業恩師的忠誠及景仰。現在這種說法已經被所謂的新時代的學武者視之為「封建愚忠」的舊思想，而被社會淘汰。有些武林前輩曾經感歎表示：「寧可失傳亦不亂傳。」最初我還以為是這些老前輩秘技自珍。後來才明白為什麼從前武林人士常說：「遵親遵師遵教訓，學仁學義學功夫。」這就是我們武者的自尊、武魂，也是我們國術傳承者的氣



圖 3.1



圖 3.2



節！有心者傾囊相授、無心者千金不傳，這道理千載傳承不衰。

武術的「武」字意為止戈為武；「術」者，制敵技法也。我們中國人稱之為「功夫」！凡習武者都應該要有個明確的方向，要清楚自己練功夫的目的是要用來幹什麼的，所習練的武術是否適合自己。

從前的老前輩，在收徒時往往會在來者未入門牆學藝前，先看看學生的資質，還要看他的體格是否健康，還會問學生：「為什麼想學習武術？」之所以有此一問，是做師傳的想知道學生習武的目的，也是一個開始的概念！

詠春拳是清代在中國南方所創的革命性的拳種。最初詠春拳並沒有代表性的人物，甚至連名字亦鮮為人知。祖師傳藝後亦囑咐門人要隱藏技藝，如老子所

說：「國之利器，不可示人。」目的就是在施用時令人毫無防範，以便把敵人打個措手不及。詠春拳有三個要點，是開始練習時就必須要知道的：概念、法理、用法。沒有概念就等於沒有目標，學習任何門派的功夫，都要仔細瞭解是否適合自己練習！

詠春拳雖屬南派拳種，但卻與常見的南派拳術略有不同。

詠春拳乃由福建少林五枚師太及首傳弟子嚴詠春所創立，由於她倆皆是女性，所以詠春拳的身形步法都以高身窄馬為主，手法則柔化剛發，驕橋短攻，動作簡單直接，善攻能守，整體配合，首尾相應，講究沉肘脫膊，寸勁發力，技法獨特，是別樹一格的南派拳種。

相傳五枚師祖創詠春拳時，心中仍深記清廷火燒

福建少林寺之師門大恨，所以詠春拳的心法是以「仇」字為訣。只要交手便全力以赴，「上場無父子，出手不饒人」，詠春是一門實戰的拳術，沒有花巧動作，全是直接的實用手法。

詠春拳先由手形入門，意念發揮，善於近身纏打，講究朝形、追形，擅用敵我雙方之間最短的中線，以控制敵人，置敵於困境，令其陷入捱打局面，並以最快時間逼入敵方中心打擊敵人。

詠春拳講究人體力學，子午歸中，手法靈活多變，三尖相對，外圓內方，形鬆意緊，步法進退輕靈穩固，轉馬虛實分明，節節相扣，招式連貫，連消帶打，消打同時。

詠春拳講究法度，拳由心發，力從地起，三角朝形，一切都以身心力為本，在腰、馬、腕、肘、膊的

配合上都要求整體嚴謹。

詠春拳的法度是指，運用手法及身法在對敵時接觸的距離，正道為兩點成一線；方圓成規則，是指攻擊及防守時的尺寸。實戰搏擊講究分秒必爭，絕對不給敵人有絲毫思考時間與喘息的機會，如遇敵人佔了先機，或對方施展擒拿，迫馬搶攻，詠春拳就會不退反進，施予反擊。

但也不要誤會詠春拳是盲撞角力的功夫，我更不同意一些同門主張：「詠春拳就算遇到什麼來勢都是半步不退的。」這種說法是絕對錯誤的，試問實戰中豈能有進無退？不問進退，硬頂硬接，豈能是上乘武術！

其實詠春拳的理念是陣地式的，進與退都必須保持攻擊及反擊的有利距離，即使非打不可，我們都要



圖 3.3



圖 3.4

心存「不貪打」、「不怕打」、「應打即打」、「怕打終需打」的思想。

尤其是我們詠春拳是著重黏手對弈訓練，最終訓練的是觸覺、力覺及反應。經過長期累積鍛鍊，便形成一種防衛反擊的本能。所以詠春拳既有長短橋之分，亦有守中、分中、破中的說法。

詠春拳是以黏手問路，所謂黏手問路，並不是主動盲目刻意去接觸敵人，去黏敵人的手。其實它的意思是說，只要對手有手來攻我，我們憑著本能判斷來勢，採取見手追形，逢空必進，朝形破敵，有手則留，無手破中，來留去送，甩手直衝的戰術應付。

葉問宗師自五十年代發展詠春拳至今，成就就是空前的，大家亦有目共睹。現如今詠春拳已是國際武壇中最具代表性的殿堂級中國武術，可說是起源於佛



山，發祥於香港。香港詠春拳的發展，由於教者的心得各有不同，或有些人標奇立異地創出了所謂新的拳系作為招生的綽頭。這都不成問題，只要實用，合情合理，教者問心無愧，用者得心應手，也是無可厚非的。

詠春拳開初心，只求一寸。手隨意轉，形消步化，形鬆意緊，柔化剛發，外圓內方，橋分內外，一緊一鬆，身如磐石，力直身橫，守中用中，來留去送，甩手直衝，一手多變催打手，鶴迫蛇纏問剛柔，鬼手佛心，妖魔見手也抖，人身大穴一〇八，梅花落点情不留。念頭功夫求心靜，靜中求動成火候，三拜佛內藏吞吐，一攤三伏四圈四護顯陰陽，手前身後現浮沉，蛇標鶴膀圓形切線，三角為架運手成圈，沉橋分中轉馬圈中求，人過我橋三分險，轉馬偏身把形

朝，腰馬扭擰有摺疊，短橋發力爆發咫尺間，膀手有五實只有其一，攔手正斜效果不同，落馬坐橋，沉肩扣膊，正橫斜切，腳不過腰，手急腳扶，詠春五挺，循環運用。

詠春十字標指輕柔疾速偷漏走，三尖相對伸展直標橫掃畫眉手，吞三分吐三尺指隨形勢出，上標下插出手如銼，回手如鉤鎖喉扣，撇頭跔尾橫衝直撞，儲勁如張弓，發勁如放箭，圓直相隨，曲直相應，柔軟之極後能堅，自然之極後能靈，橋來橋上過，無橋自造橋，過橋上橋逢橋過，手打手不見手，隨意運轉子午縱橫，轉身行橋標馬快，橋入三關任我打。詠到梅花椿法妙，練習用心需注入精神，木人椿法多練勁力生，得其法椿內暗藏機關手，子午得勢，打手消手那裏走打，敢開心眼提防偷漏，過門需靈活，轉馬提防



椿腳頭，力由心發射椿身，步型轉換纏椿頭，橋纏椿手食著走，手法點點清楚法自修，無師無對手，對鏡椿中求，思之思之鬼神通之。

很多詠春同門討論問題都離不開「剛柔論」，對敵不用力是詠春的綱領精要。首先武術原意為了搏鬥，剋敵制勝，不是只說求強身健體之效。

講到「過手」，行的必定是霸道絕非王道。講究的是唯快不破，勇者無敵。我們常說「不用力」，不是說我們沒有氣力，只是我們不和對手鬥力，這是在武術中運用力的智慧。在實戰中氣力是最重要的元素，沒氣力功夫再高都只是一隻紙老虎，所謂：「剛不能久，柔不能守」。如太極之變化，動極轉靜，靜而起動，柔化剛發，循環不息。剛在他力前，柔在他力後，一力降十巧，一巧破千斤。



學習詠春拳絕不是一年半載就能有成就。詠春門檻不高，但手法規格嚴謹，詠春拳諺道：「師父教手知尺寸，師兄弟過手見高低，纏手看法度，離手見功夫。」各門各派都有自己的風格。中國武術與西方武術相比較，在技術及訓練方法上看起來雖然有差異，但在應用上畢竟是殊途同歸。詠春拳善於貼身攻擊，無論雙方技術差距有多遠，運用詠春技法者，都會主動貼進敵方的防守範圍，嘗試出擊，力爭先發制人，把對手封截控制於起動之前。

詠春拳的法門，有長短橋之分，用以辨別兩者不同的打法。詠春拳從手型入門，以意念去發揮，拳型套路為修練之法門，而戰術就是如何把自己的功夫發揮到極致。這就要求不拘泥於招式，而是順勢而為、隨機應變。綜觀詠春的法則，千變萬化也離不了「埋

武術真正價值有兩樣：「鍛鍊和實踐，練者是求自律，戰者為追求實際應用，兩者缺一不可。」因為練而不戰者，則不能稱之為「打」拳，只能是「耍」拳。兩者必須相輔相成，方不失武術原意。拳為格鬥之道，制勝之方；術為取人之妙技，勝人之法。練習和實戰中吸取的經驗，養成實戰格鬥上的修養，才會領略真正武術內涵，應視為習武者畢生里程，若未能身體力行探索，哪會理解武術的真諦。如今我們能夠接觸到的詠春技術，都是歷代先賢智慧與經驗的累積，能夠保留下來的技術一定是建立在實用之上的。習練者要認識到，武術當中沒有最好的技術，只有適合自己的技術，真正的武者追求的不是滿足，而是進步。技術是必須人去運用，不能光說不練。要想掌握詠春拳的技術，離不開「磨練」二字。功夫就是時間，

身是動機，打人咫尺間！當小念頭、沉橋、標指三套拳學會了，這時才算進入了修行的門檻，接著的就是觀摩、涉獵、磨合，然後要敢於跳出枷鎖框框，要抱著有錯改之、有益則取之用之的心態，這就是我所說的「招有盡、法無窮、參眾妙、集大成」。時間會改變你的思維，建立自己的風格，「子午」一橫一豎，圓形切線則是詠春拳的核心，以上的線位角度令我們的思路廣闊。修行並不是要看到佛祖，最終的目的是要看到自己。