

N71

此書于三十年代出版，由詠春宗師葉問宗師親自編訂，內容詳盡，為詠春拳之權威參考書，現已絕版，故為收藏家之珍品。



詠春拳

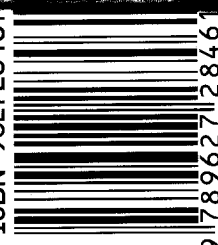
源流考証、果提這個人、拳術訣、小念頭、弱手（概念及技術）



福林圖書公司
\$50.00
TEL: 2762 1839

詠春拳 葉問宗師編訂、木人椿法、用法、尋橋、標指、葉問宗師撰《詠春源流》真跡...等等功力及輔助鍛鍊、

ISBN 9627284610



9 789627 284610

詠春 標指

果提致提意

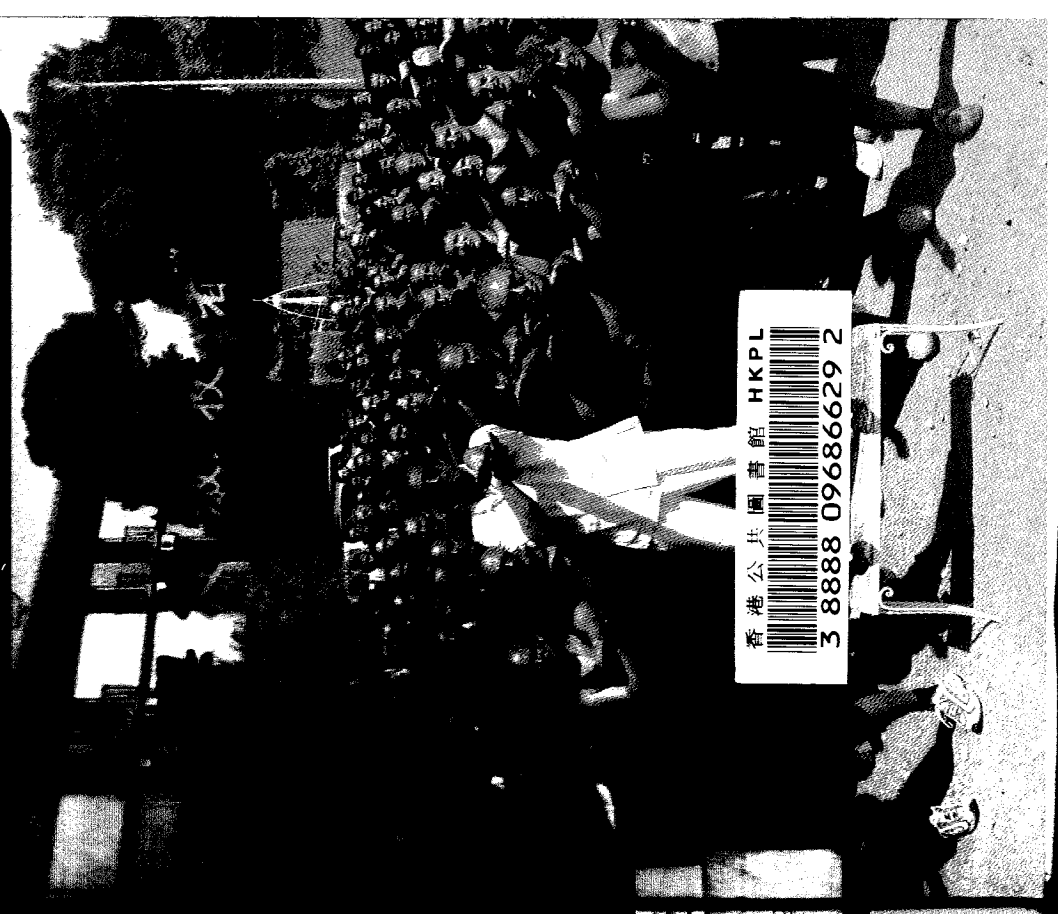
動與停

528 9
3351

技藝書之三)

詠春標指

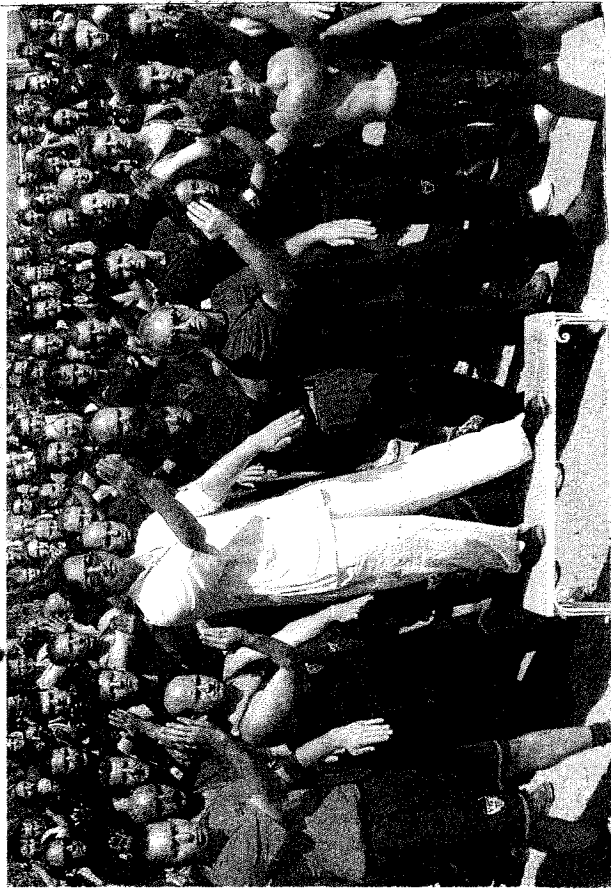
拳路、理論、心法、要訣、及致用法



香港公共圖書館 HKPL
3 8888 09686629 2



梁挺教授於德國首徒簡基富伯爵廿五週年紀念會時指導「教練班
衆門人滾手。下：梁教授在意大利與逾百高級教練演練上下搜手時攝



總代理：福林圖書公司

電話：27621839

57

國際詠春總會（香港國際總部）

3 8888 09686629 2

電話：(852) 2385-

iwtahk@hkbn.net

www.iwta.com

www.leungting.com

目錄

封面：梁挺教授在義大利指導百高級教練標指套路時攝
封面內：梁挺教授及逾百高級教練演式標指《上下便手》時攝
「國際詠春總會」會徽

目錄

國際詠春總會宗師梁挺由習武至授武簡史

標指意義及理論

標指拳譜

標指招式理解及致用法

三搖手（三擺指）的作用

扳、跪、批——標指三肘

轉手中的「扳肘」（搥肘）

轉手中的「批肘」（批肘）

實戰中的肘法舉例

《標指》套路中的主題——

連環標指手之「連環攻拳法」

圓步的作用

上路錘手

下路錘手及圈割手

上下搬手

滾手及「五雷拳」

震手

雙擒拿手、轉身摔、勾撞拳

直肘（直肘）

反標指手、大震迴手（大車輪手）

拳理及心法篇

連環衝拳與連環標指手

為甚麼「標指內的招式不能亂用」？

詠春拳有「三手一脚」

「手長脾短」，非近距離不能亂用肘擊之法

世上沒有「收起來」的絕招！

版權版

封底內彩圖（合四人之力抓不住一條手臂！）

國際詠春總會宗師梁挺 由習拳至授武簡史



際詠春總會宗師梁挺自少癡愛武術。唯其父認定其生性頑劣，恐其闖禍，嚴禁習武。十三歲時，梁由舅父鄭福祕密引薦，隨葉問宗師的香港大弟子練習詠春拳。事近一年，梁父方知其子已拜師習藝，且較從前收斂有加；遂不加阻止。梁既得父默許，更努力不懈，不單風雨不改上館習藝，與師兄弟練綱手及搏擊數小時而不斷；更自訂個人鍛練課程：每天早午晚若不能對沙包拳打一千遍、腳踢五百遍者；翌日便須加倍。

據其師兄郭強師傅憶述：某次，天文臺已懸起十號最高颱風訊號，而梁挺竟摸上武館去。結果當然被其師趕走啦！另一與梁同期的師兄弟亦曾提及過一件佚事：某次，當時還很年少的梁挺在沙灘踏中了一個藏於沙裡的鋒利罐頭蓋子，腳掌被打橫剖開一條長可數吋、深幾見骨的創口。若換了他人，早應到醫院縫針，臥床數天。然而，腳部包紮得像個大粽子般的梁挺，雖然一跛一癱地，仍堅持當晚回到武館練習。哪怕一邊要拳，一邊仍見血水自腳底滲出，好不駭人！這份苦心可無人能及。

十七歲時，梁義務協助其另一舅父，亦其師兄之一的鄭北師傅授徒。不久，梁因中學會考關係，暫停到舅父武館擔任助教。一年之後，梁中學畢業，鄭已放棄授武之業。當時，有數名由梁介紹到鄭處習藝之門人，鑒於過往鄭北授武期間，實仍以梁親授居多，乃說服梁晚間教授各人。梁遂以半工讀方式開始發揚詠春拳術。

一九六七年，梁剛考入香港浸會學院文學系修讀中外文學。六八年間，在該校創辦詠春拳術班；成為首位將中國拳術引入全香港大專學府的人。

詠春拳原是反傳統的簇新拳術。該派祖師自創出一套祇憑「隨敵之變而變」、純以對付強敵為用的拳技後，因不欲其他門派洞悉其以弱勝強之秘，創派以來，一直保持極端低調。每代門人少則三兩、至多亦十數人而已。即使葉問宗師在香港正式傳技數十年間，包括入門三數天的學員在內，亦不過數百。當年葉師及其大弟子們，仍以半公開招生為主。不但從不作公開表演，凡欲學詠春拳者，非經熟人介紹不可。其隱秘處可知。

自梁挺於高級學府公開發揚拳術始，鑒於各學生選科時間不同，而練習詠春拳人數眾多，難以逐一將各人學習進度年記。梁挺師傅遂編出一套系統化教授方法。又強調制度化管埋；不但釐定晉升制度，更規定各教練及學員必須穿著制定的練武服裝。創詠春武館「教學及管理系統化制度」的先河。

其時，詠春派宗師葉問老師傳因胃病進院動手術，本欲痊癒後即封門歸隱。時梁挺之二師兄郭強師傅知悉葉宗師住院，遂往探病。言語中提及梁挺其人其事。葉師鑒於梁欲進修詠春拳術的苦心及對發展詠春拳術的幹勁，遂一口答應郭強，一待痊癒即納梁挺為徒；並於郭強家中親傳梁各項最高技法。

一九六九年，新加坡舉行第一屆國際性國術大賽。香港國術界亦派隊參賽。賽事後，香港國術門派開始紛紛組織總會。梁挺詠春拳術館亦於七零年五月由紅磡遷至油麻地彌敦道。

七零年始，香港國術界逐漸由「表演賽」衍演為正式釐定勝負的公開國術賽。為培訓拳手，梁挺師傅多方參考外國職業拳手的訓練方式；不久創出一套最適合詠春拳手的集訓課程。一兩

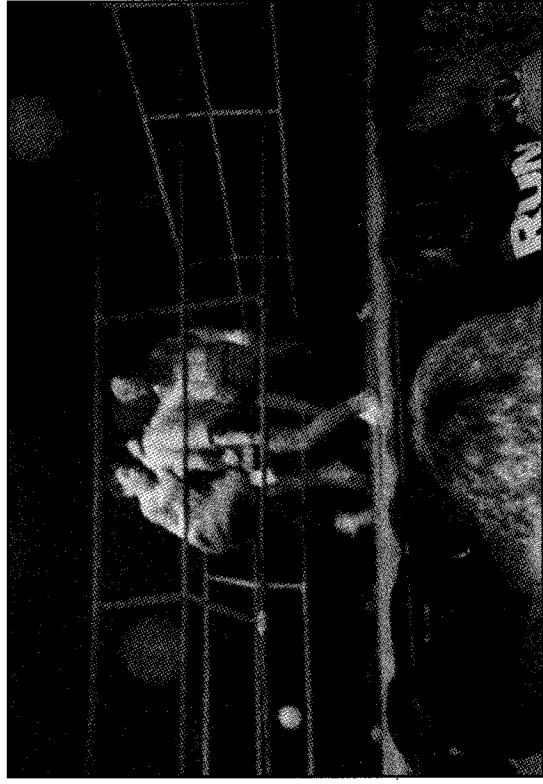
71至72年間，香港《新武俠》雜誌曾兩度托梁挺師傅引薦，專訪葉問宗師。圖為第二次專訪中，葉師以梁挺為對手，示範標指之上下揸手時攝。



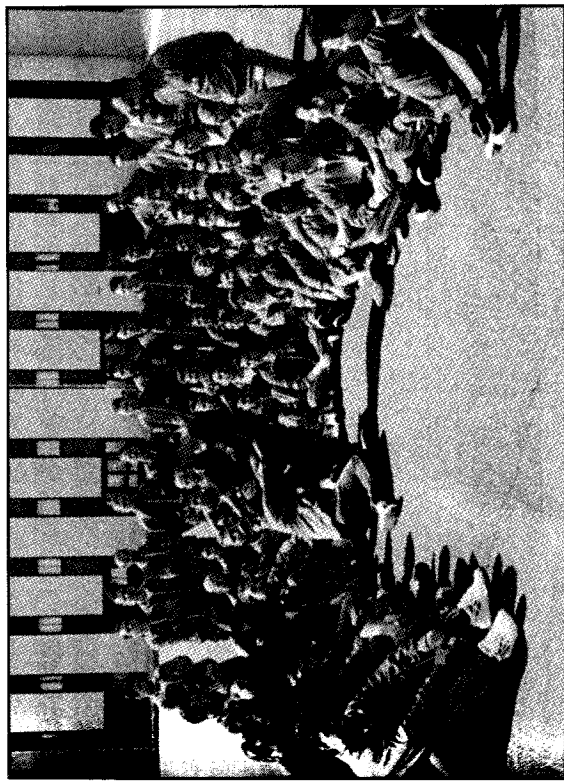
年間，已訓練出數十優秀拳手於香港及台灣等地參賽，成績蜚然。代表梁挺門下的拳手，除打出詠春拳味道外，最大特點，莫如以「一兩回合內擊倒對手」取勝居多。尤以某次由香港中華國術總會舉行的大賽最為人樂道：當時梁挺門下派出六名拳手出賽，全部獲得「一兩回合內擊倒對手取勝」之嬌人成績。

自七三年大學畢業後，梁挺即全神致力傳播詠春拳術；並於該年七月成立「梁挺詠春拳術總會」。打從一開始設帳授徒起，梁師傅即以擁有全港最多徒弟知名。早在七零年代，香港武術界中已無人不知綽號「百萬教頭」者為誰矣。

下圖：梁挺詠春拳着重簡潔實用；加上其系統化課程，可於極短期間教出驍勇善戰的拳手。於七十年代的香港，梁教授的人人凡參加公開拳賽，皆能獲佳績。八十年代後，此情況更擴展至海外各地。圖為梁博士一位丹麥徒孫以業餘拳手資格，於兩回合內擊倒一丹麥泰拳冠軍時的戰況。其後，該泰拳冠軍更讀其對手在自己館中設立詠春班。



卜圖：梁挺詠春拳系是現時唯一被最多國家執法部隊及軍中部隊採用，作為制敵術的中國武術。尤以歐洲國家居多。圖為梁教授其中一位義大利徒孫教授該國特警隊時攝。



梁挺師傅很可能是“首位在香港收納外國弟子的國術教頭”。事實上，自七零年五月，當梁挺將武館由紅磡搬遷到彌敦道後，已陸續有歐美人士上門學技。加上浸會大學畢業的大學生中，不乏前赴外國繼續求學或移民外地的弟子。一些弟子開始在彼邦開枝散葉。至七六年五月梁師傅首度赴歐洲傳播拳術前，梁師傅的中外弟子們早已在英、美等地成立了幾個支部。

當梁師傅自歐洲回港後，鑒於詠春梁挺拳術總會已在美國及英國成立了多個海外支部，而且很快在德國及丹麥等亦成立支部；遂易名為「國際詠春梁挺拳術總會」，並以彌敦道總的館址作為「國際總部」。

近三十年單人匹馬踏遍世界各地發揚拳術生涯，對一個全無國家或任何大財團支持的梁挺來說，誰也想得到絕非易事。他不僅大大地成功了。在文學方面，也屢獲佳績。除畢業於浸會大學中外文學系，更是美國法林明學院哲學博士。九七年成為保加利亞國家運動學院的《搏擊藝術》客座教授。九九年獲印度國家警察學院榮譽總教練銜；二千年獲全匈牙利警察總部空手道會的榮譽總教練等銜。其孜孜不倦的奮鬥精神，可堪學習。

下圖：梁挺博士是第一位正式接受邀請前赴泰國拳壇公開介紹及引入詠春拳的中國拳師。梁挺於一九九七年二月，與一團高級詠春教練同赴泰國，在當地多個泰拳競技場中作詠春拳表演。世界泰拳總會最高首腦「總書記威拉猜將軍」(General Mesomonta)更特別於曼谷最有名的 Lumpini 泰拳競技場，以上賓之禮招待梁教授及各詠春拳師。圖左至右：史提芬·霍斯(曾獲兩屆國際泰拳冠軍及七屆全大西洋洲泰拳冠軍；近年學習詠春拳，成為詠春合格教練)、梁挺教授、威拉猜將軍、簡基富伯爵(梁之德國大弟子；歐洲詠春組織首腦)。



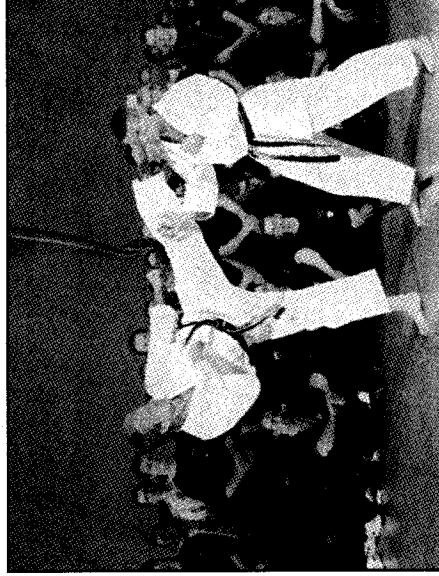
國際詠春梁挺拳術總會亦因應事務的不斷發展，曾兩度易名。最後定名為「國際詠春總會」。現已成為世界最大之獨立派系武術團體。支部達東西歐、美、加、澳、紐、亞、中東等六十餘國、超過數千間武館；過百萬門人。其門人中，更不乏前空手道、柔道、西洋拳、泰國拳等世界級冠軍高手。除一般練習詠春拳術的弟子外，梁挺詠春更是唯一廣為多國特警隊、軍隊、要員保護組、反恐份子特擊隊等國家教練所採用的拳術。梁挺詠春拳的實用價值於此可見。



(部份擇錄自《寰宇振雄風》——編者)

左圖：梁挺教授在武界武壇享極高地位。很多國際級一流高手皆以成為梁挺詠春門人為榮。圖為「世界拳王」法蘭克·賓奴到港時，特別上梁挺教授授的國際詠春總部拜訪及跟隨鄭傳勳師傅學習小念頭時攝。

右圖：世界空手道冠軍、歐洲空手道冠軍、德國空手道聯盟師範、黑帶五段德國武術名家斯基·胡夫(左)，於多年前成為梁挺教授門人；現獲詠春三級教練資格。



《標指》意義及理論

標指不出門

《標指》是詠春派第三首拳術套路，亦是本門最高級的拳術套路。在過去，本門有所謂“標指不出門”之語。意指凡習詠春拳術者，若非練至登堂入室的境界，別說休望學習這首套路，甚至可能連《標指》是怎麼樣兒也未見過的，還大有人在。因為懂此套路的大師兄們，也絕不會當着一般師弟面前演練。由此可知，本門前輩對這首套路重視之處。

從前中國的農村社會，人們生活比較簡樸，思想亦較保守；一個練習拳術的人，往往可跟上其師練上大半輩子而不會煩悶的。加上詠春拳原屬極秘密的拳派；每代傳人，可能僅得三數弟子而已。故此，很多老一輩門人，往往練十數年詠春拳，仍未能得其師傳授標指套路者大不乏人。

或有等能秘密自其他師兄處學習得此套路，卻未得高人指點而流於一知半解。遂令很多在標指裡的大好招式，亦難以在實際打鬥中施展出來。這是頗為可惜的事。

當然，在今日這個先進的時代，標指已不再是如此秘密的一套拳術了。祇要在本會練習的學員們，按部就班勤懇地上課，大約數年間，即可達到學習《標指》的程度。

不教有三

不過，前人之所以不輕易傳授《標指》自有其中深意。其一，因這首拳套內之絕大部份招式，不是狠毒的攻擊動作便是「以攻為守」或「以打為消」的拚命打法。這類打法，

以「速戰速決」為主。因為敵人愈強，便愈難於久戰中取勝。所謂“殺人一萬，自損三千”；久戰之下，必無完體。若求不被對方所傷，最佳辦法，便是在敵人根本尚未發動攻擊前，或者即使一開始發動攻勢，便已將對方擊倒。如此方能盡量使自己不為對方所襲。（註：有關「以攻為守」及「以打為消」兩訣之別，請參閱《小念頭各式分析》116頁詳釋。）

這類招式，不是藉着小許角度或位置偏差作為「險中求勝」的打法；便是藉着從竊手鍛練而來的靈敏感覺，配合經過特別鍛練而來的柔韌如藤般的勁力，以「借力巧打」的形勢一舉擊敗強敵。因此，假如沒有經過長期浸淫於詠春拳術而又必須達到某一境界，一旦謬謬然地以標指內的招式應敵的話，不但不能收到預期效果，反可招致使用者本身產生極大危險。

其二，過去老一輩人士不欲輕易地傳授此標指套路，亦是鑒於標指套路的殺傷力及招數過於狠毒。恐防一些輕浮之輩學習了此等招式後，恃技凌人，動不動便跟人打架；胡亂地使將出來重創敵人的話，便有傷武德。須知很多打鬥，往往祇是“意氣之爭”；實犯不着下重手令對方遭受終生殘廢的痛苦。何況一時錯手，隨時可令自己招致牢獄之災，甚至殺人重罪，更是不值了。

其三，詠春拳術中的「迫步貼打」及「連環密襲」戰略加在一起，根本是絕對難以令被攻擊者消解的。（有關「迫步貼打」等訣，請閱《詠春小念頭》79頁及《詠春尋橋》《拳理與心法》篇124頁、129、131頁等詳釋。）

偏偏就是詠春拳術中的標指套路內，藏有消解甚至反攻這連環衝拳的手法。在以往火炮不發達的時代，拳腳功夫了得，可佔了極大優勢。既有這一手可破解最難以破解的連環衝拳及迫步貼打之訣的手法，又怎會謬謬然將此破解本門「絕招」的手法隨便當着一般的弟子面前演練出來呢？

最高境界有如狂草

當練至《標指》時，無論功力法度，理應達到某一境界。若練至手腳合一，身法自然；對詠春拳的獨特發力方法，達到了收放自如的境界。其時，要起標指套路來，自必瀟灑放縱，發勁柔韌；如籐條、如彈簧。此等柔勁，絕不能刻意做作，就有如書法名家之狂草意筆，可意會而不可言傳。

其招式看似輕盈飄逸，實則強勁凌厲。其動作有若隨意爲之，實則隱含玄機；招招致命。

力貫指

故練習《標指》如能達到最高境界，則全身柔勁，能於特發而出，甚至勁透指尖。有如爆炸一般。此即詠春拳法中所謂「爆炸力」者。

如以此等勁力施於瓦片或木塊之上，即使指尖僅觸物體之表面，祇要力能貫串，即可藉著強大的震盪力將物體擊碎；此自非一爐武術家以剛勁強行將木塊或瓦片插斷可比。在本門中有所謂「力貫指」之語，即指此也。

贊先生盪手氣勁震響銅鐘

據說從前，某次贊先生因助友，曾大鬧廣州西關長壽寺。當被眾僧圍攻時，使出一招標指「盪手」（又名「側身問手」），其「氣勁」力透指尖，不但將最近身圍攻的數僧，一下子彈開尋丈，更使堂內銅鐘也盪得啾啾作響云。當然，甚麼「氣勁、外氣」之說，玄之又玄；非小說家言，即江湖術士以假亂真之「把戲」伎倆，不足爲信。即使要勉強解釋：大概當時贊先生一招盪手，將眾和尚打退之際，其中一人被打得彈開數尺，手腳撞到銅鐘，令鐘響起來或而有之。（編者按：有關江湖術士把戲等術，可閱梁挺博士撰寫之《江湖秘書》一書。）

不過，以標指手法隨意一掃，能一下子將整個人打得彈開「尋丈」之說，卻絕非誇大之詞。不但我們的祖師贊先生能達到此階段，甚至連本人及多位在本門中功力較爲深厚的中外弟子，亦能做到一出手，便能將對手打開數尺甚至尋丈之遙。

（註：武俠小說所謂「一掌將敵人打開尋丈」之言，雖似覺十分誇大。其實一丈祇十尺而已。對於一些擅於柔勁的門派；不僅詠春拳，甚至太極拳、八卦掌…之類，當練者達到某一水準時，若要隨意一掌將對手打開十尺八尺者，絕非太難之事。）

圖解一至三：梁挺師傅年前接受香港無線電視《城市追擊》訪問時，表演全臂盡伸，僅指尖觸瓦片表面，而將全部瓦片彈碎的神奇力貫指功力。（因影像取自電視錄像帶之故，圖片略爲鬆散。）



圖一：梁師傅全臂盡伸，僅指尖輕觸瓦片表面。並請女藝員按着他雙肩，以証明表演時並無乘機將肩膊伸出作弊。

圖二：梁師傅將手臂略縮短，準備發力。



圖三：梁師傅手臂如閃電般標出，直射向瓦片。全部瓦片應聲而碎。



過去及現在

當我尚未成為葉問宗師親傳弟子之前，所學的標指套路則其後經葉問宗師所改正的略有不同。他除了修改過去這些動作上的錯誤位置及發力方式外，最大的改動大概是在打出「盪手」（亦名「側身問手」）時，雙臂並非以近乎與地面“垂直”的角度沿弧形線般由右盪向左或由左盪向右，而是以傾斜的角度，以左掌由右方成近乎直線般「彈」向左方（相反亦如是）。

此外，在做三式由「圈割手」變成「伏手」的動作時，並非好像我過去所學般——每次由側身馬轉為正身馬時，都要提起腳跟，僅以腳尖觸地而旋轉的方式。（詳情請閱《標指拳譜》中「圈割手」動作圖解。）

至於其他的招式及次序，亦與以前所學者大致相同。

重複了十二次的「扱掙」（搥肘）

不過，我對於標指套路開頭一共重複了十二次「扱掙」（「扱掙」乃廣東方言。普通話寫法應為「搥肘」。）的整段演練次序卻有所懷疑。因為，以詠春拳的簡潔精煉及極具邏輯性的特性而言，此段如此重複的動作，要不是輾轉流傳下來時，中途生了一些謬誤的話，豈非祖師的「敗筆」乎？

再者，我在綱手中所習者，除了「扱掙」外，還有「頂掙」、「批掙」等技。這些肘法卻不在三首拳套中，又往哪裡去了？

尚有一招「跪掙」的動作。當我跟第一位師父學習的時候，他說「跪掙」即是「扱掙」，祇是略加變化而已。（略如變化而已？OK——反正那時師父說甚麼都總是對的！）

不過，到了我正式出來教授弟子的時候，卻因覺得這共十二招的「扱掙」動作過分重複，乃刪去四個動作，祇教

弟子九次「拔睥」，加上隨後不同的變化動作而已。在個人來說，那次的刪減招式構思，可是經過了課堂上多次實驗後，最最最大膽的“三思而後行”了。

拔、跪、批

自八二年我首次回中國大陸尋根後，這麼多年來，尋訪各詠春支流長輩愈多，所得資料愈豐富。也証實了在佛山時，由吳公仲素所傳下的標指，原是包括了「拔睥」、「跪睥」及「批睥」三法的（按：據葉師說，其早期技術，多得自二師兄吳仲素）。可能三式肘法均極近似，若一時大意，或為師者欠缺詳解，確極易令人混淆者。（按：據葉師說，至於標指及木人椿法等技法，是他後期在香港修讀時，由梁贊的大公子梁壁所教。故與吳仲素所傳的標指套路略有不同，亦不無道理。）

吳仲素所傳的標指，大概「拔睥」每邊三次、「跪睥」每邊兩次、「批睥」每邊一次（左右計合共十二次）。

三次拔睥皆在開頭的招式中，配合了左右圈步，而以橋底標指手結束。（注意：「標指手」是一招攻擊動作；又名「殺頸手」，亦有人乾脆稱為「拂手」者。而《標指》則是整首拳術套路。）因這一動作最難練好，故特別強調多練兩次，這可絕對合乎邏輯。

至於跪睥之後，每次的收式皆不同，故需各練一次。左右兩邊合起來，便是四次了。

最後的批睥動作配合了「上路鑊手」的變化。由於早前有兩段殺頸手的次序，此次祇須多加一式「上路鑊手」便成。

上述編排，可說完全合乎詠春拳法的邏輯。而且更能解釋了「重複十二次肘法」的理由。因三式肘法，各有不同的用途。亦在鑊手及實際搏擊時，產生了「相生相剋」的連鎖反應作用。（按：詳情請閱《標指招式理解及致用法》內〈拔、跪、批——標指三肘〉的內文及圖解。）

我用了兩年時間反覆實驗，終毅然改動此段動作，回復從前「三式十二招肘法」的次序，以豐富本系肘法練習系統。

後補招式

到了近年，因刻意地將葉問宗師及各詠春支流的資料及套路、各派系的異同等編輯成書。加上這十年以來，電腦科技已一日千里。一些我過去收藏模糊不清的八米厘電影，經電腦全新整理後，不但較原來版本更清晰，更能將各動作逐格地印成圖片。如此一來，一些我從前看漏了眼的招式，遂無所遁形地呈現眼前。我更發現了葉師在佛山所授的標指中，竟然有一段滾手的招數。印証詠春支流中有些也有這段滾手次序的。我參考了這些動作後，加上自己教授及實戰經驗，決定再“重塑”這段招式，以豐富本門法度的實用價值。

各招式用途概念

練習《標指》，最重要是鍛練全身骨節發力。所謂「骨節發力」者，就是如上述所言般，須練至每一手法皆富於彈性；如竹枝、如籐條、如彈簧、如皮鞭等所法之力。故最初一節的所有「擺指」動作，就是鍛練手掌及手腕間之筋腱；使將來能更為靈活，以發出強勁的柔韌力度。

由最貼身至最遠距離的招式

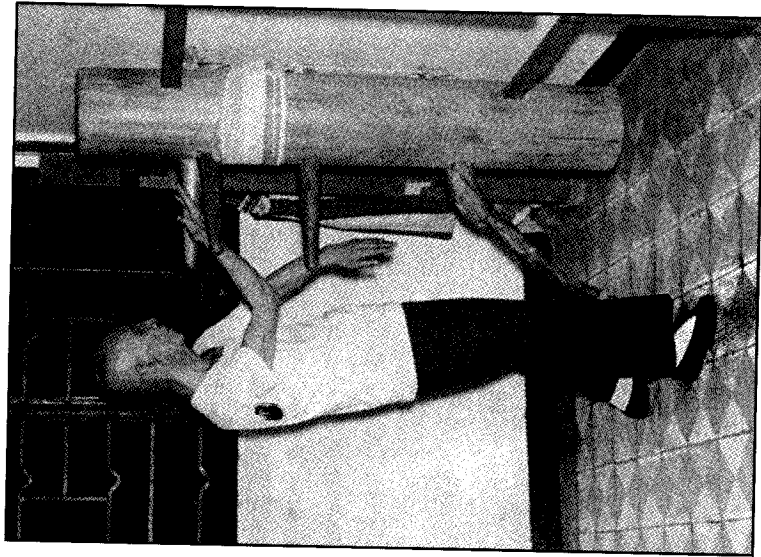
隨後的三式十二招肘法，如：拔睥、跪睥、批睥等招式，便是鍛練貼身打法。更是鍛練如何將這三種肘法配合殺頸手及鑊手等法重擊敵人。此段次序，可視為「貼身打法」。

而標指裡的「圈步」（或稱「擗步」），亦是隱藏於此。（按：詠春手法雖然獨到，但最高境界卻是下盤功夫。甚至有言：詠春下盤功夫，就是特別用以剋制詠春叛徒的。因此從前的詠春高手，絕不會輕易透露本門下盤功夫；遂做成極大

部份人士，甚至包括一些詠春門人等，亦誤以為本門“有手無腳”。詳情請閱《詠春尋橋》119頁或《詠春心訣》一書。）

中段可視為「中距離至遠距離打法」。如「上下捩手、滾手變拳（註：原來葉師在香港所傳的弟子沒有此段次序。）、伏手變打眼手、圈割手、雙擒拿手變勾撞拳」等等。較遠距離的打法如「側身問手、殺頸手、打眼手、上下鏟手」等等。

最末段是遠距離打法。如「三鞠躬大震迴手」等即是。此招其實是一招反敗為勝的救命招數；更是一招用以在被圍攻時，一時之間以求自保的防身招式。



右圖：

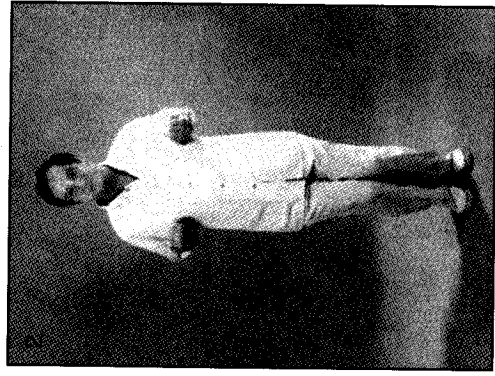
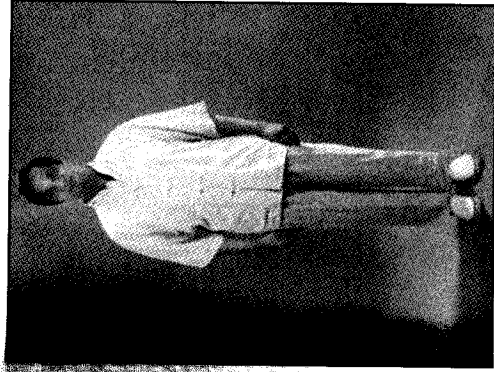
「滾手」原本祇可在木人樁法中才能找到。但葉問宗師說：在每一套拳之中的開式「交叉捩手」以後的滾身收拳動作，其實已包含了滾手的招式。圖為葉問宗師在116式木人樁法中所示範的滾手。

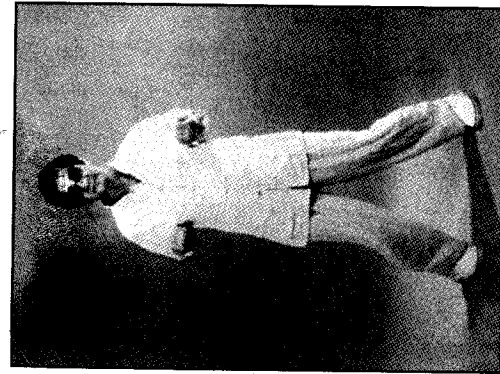
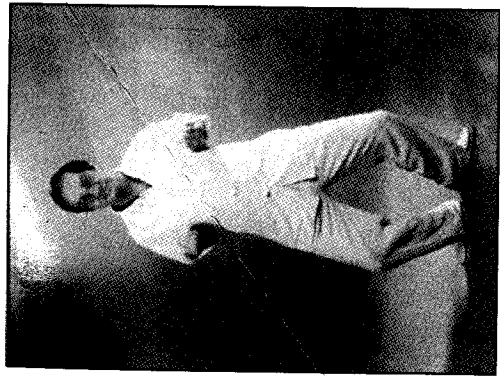
標準詠春

梁挺教授演式 (十級化士)

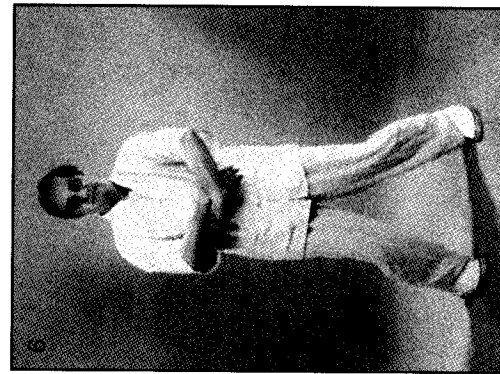
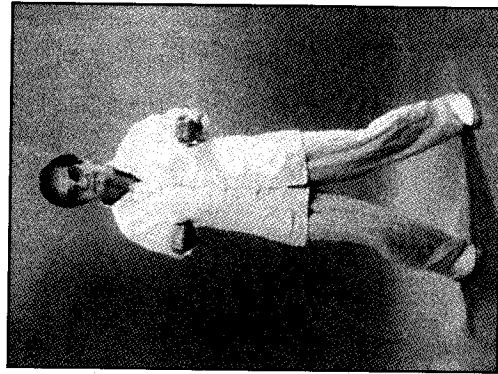
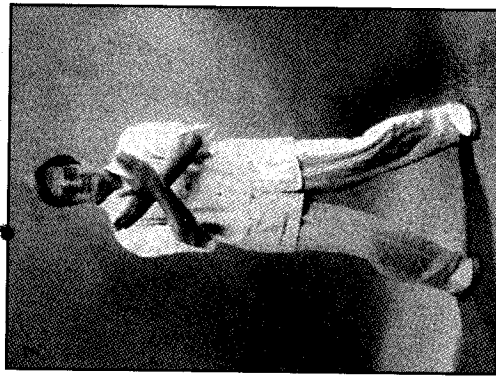
馬開半步」之二字掛羊馬 (1—4)

全身放鬆，兩腿拍合站直。雙拳收於腋底，與乳部成同一水平線。兩膝彎曲，使上身往下沉。以兩腳跟作軸心。使雙腳同時向外旋成「八」字形。繼以腳尖作軸心將腳跟向外旋轉半步，成腳尖相對的「入」字形。注意臀部切勿往後突出。

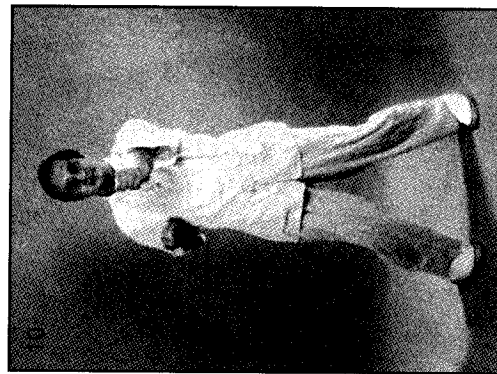
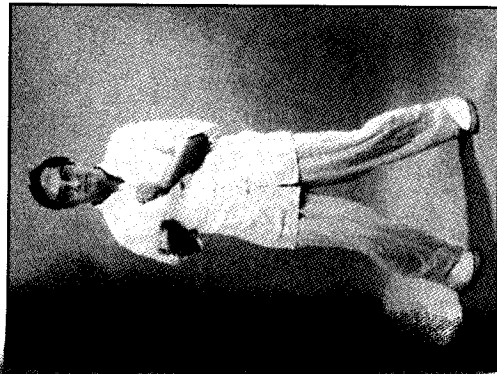


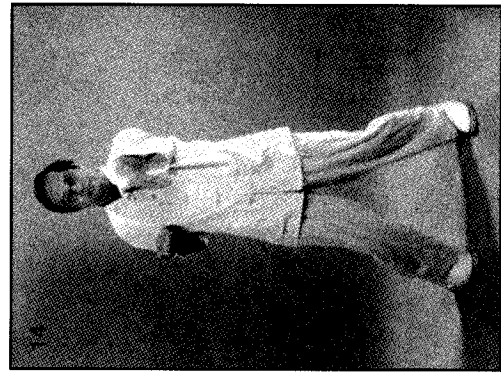
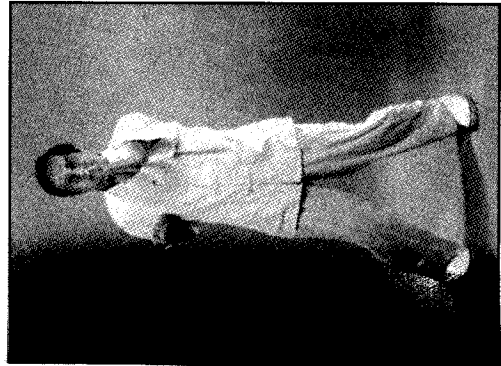
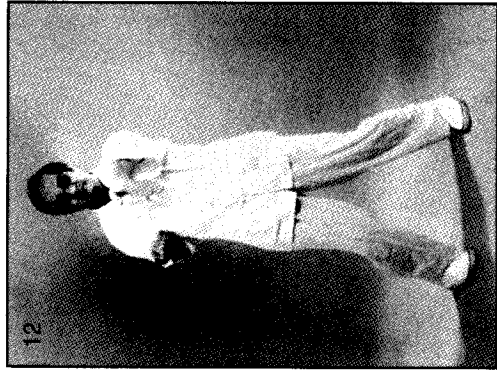
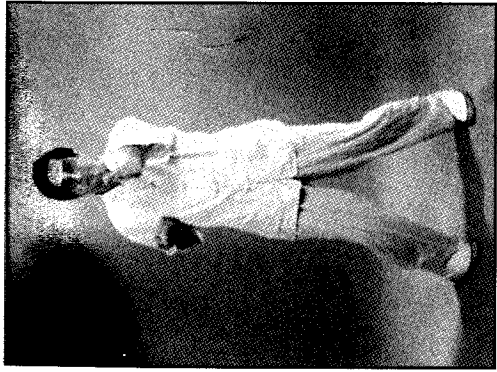


交叉揸手——滾手——交叉攤手——收拳（5—8）
左手疊在右手之上，由胸前成斜直線同時迅速削下，成交叉揸手。之後，雙手貼身滾上，再變成交叉攤手，最後收拳。



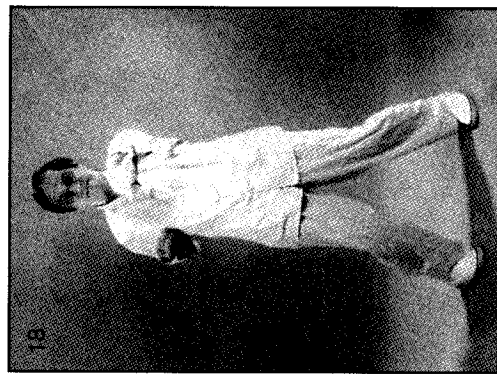
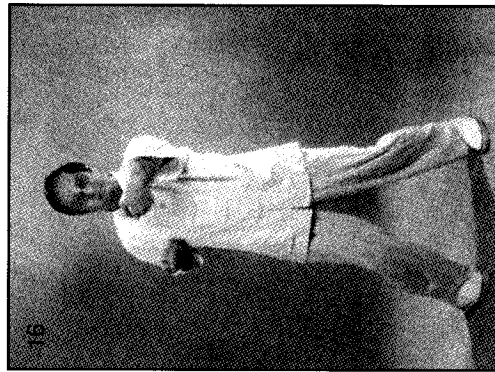
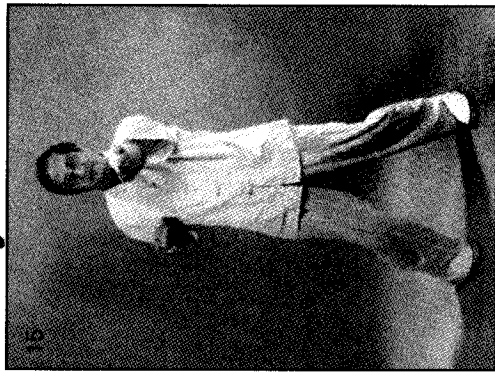
日字衝拳（9—10）
左拳貼身而出，成「日」字形置於胸前。以肘部發力沿着子午線全
身打出，至全臂打盡為止。





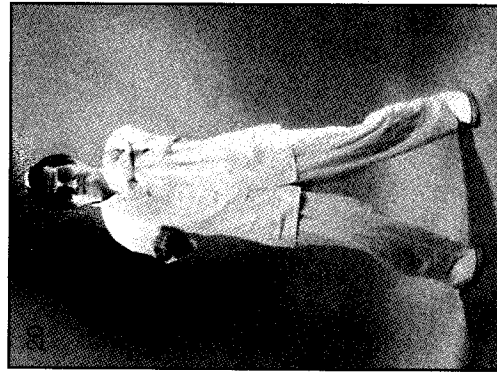
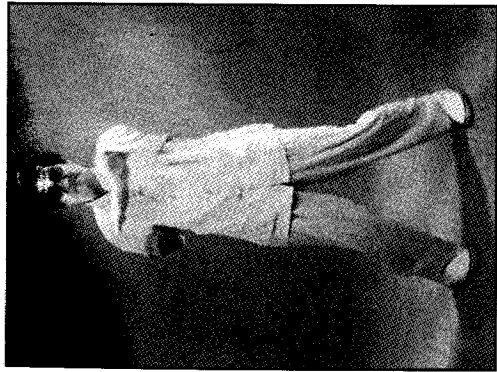
上下三搖手（左手）（11—15）

左手張開，四指伸直，姆指貼於掌緣。隨即，先將手掌盡量向下擺動，再向上，再向下搖。左掌一共搖動三次後，變成攤手。



攤手——左右三搖手（左手）（16—21）

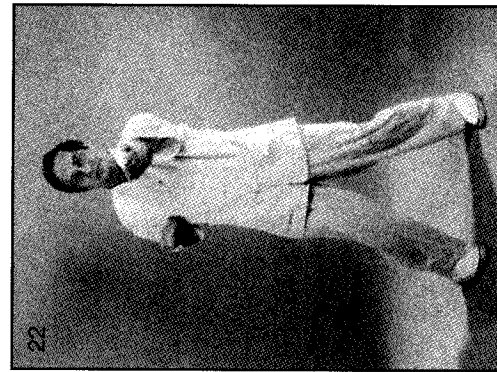
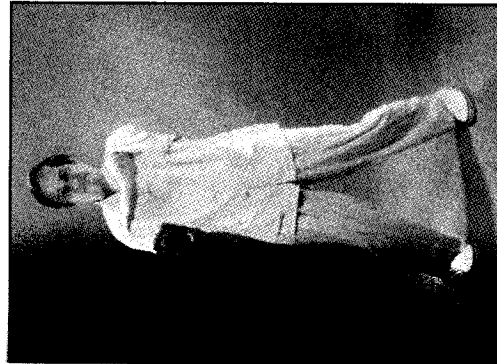
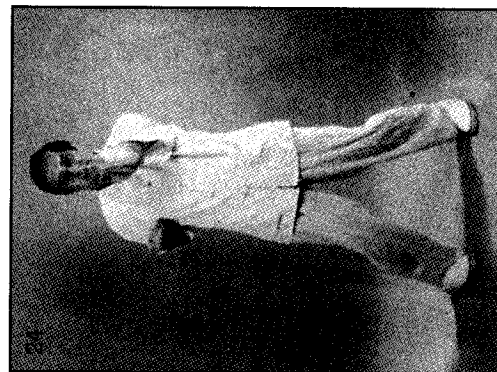
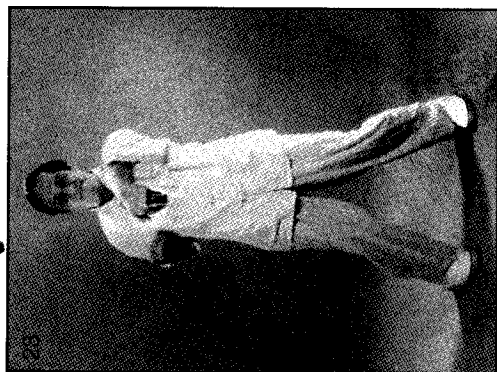
攤手變圈手，最後變成掌背向上之姿態。隨即，將手掌盡量擺向內，再向外，如是三次。當最後一次向內擺動左掌後，再變成攤手。



攤手——圈手（22—23）

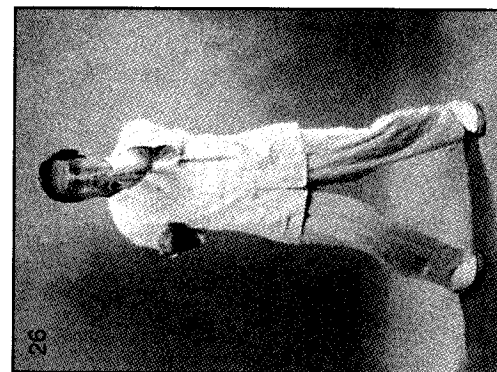
左攤手由外向內圈，最後再變成姆指向上之姿態。

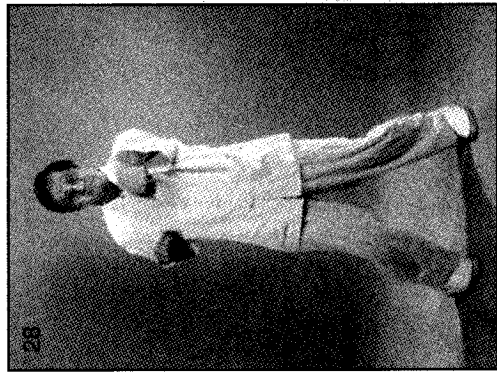
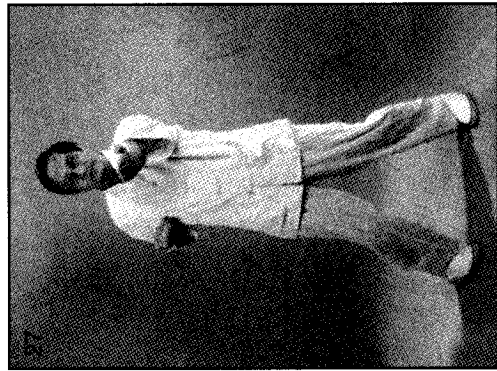
3



下三搖手（左手）（24—26）

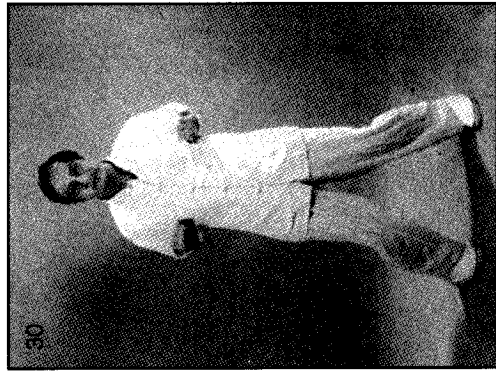
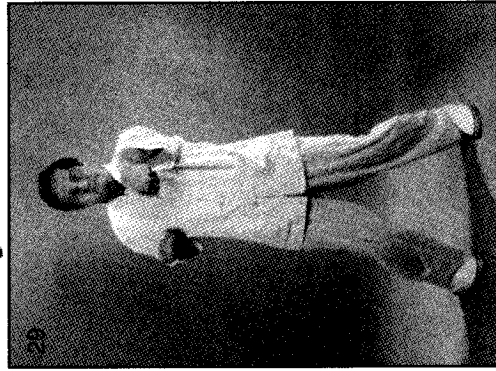
圖手變回「上搖手」，繼續將手掌盡量向下搖，再向上搖。共三次止。





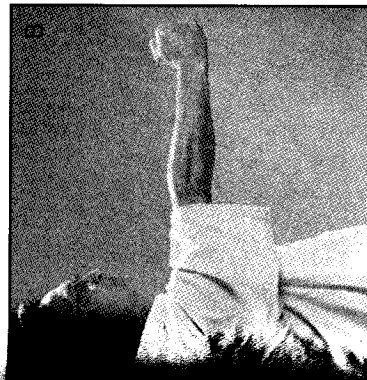
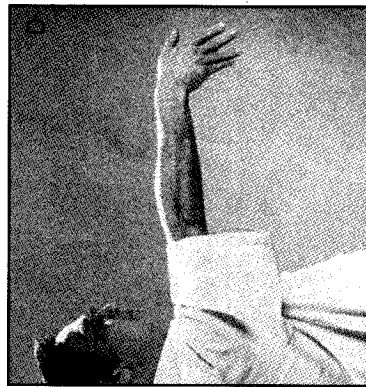
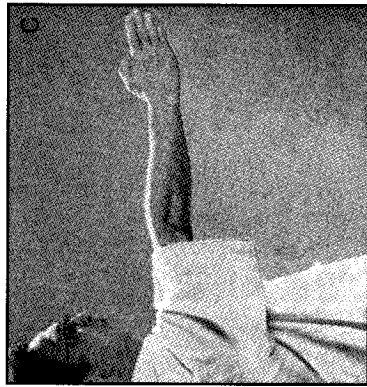
攤手——圈手——收拳 (27—30)

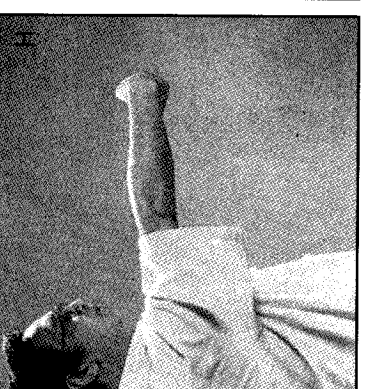
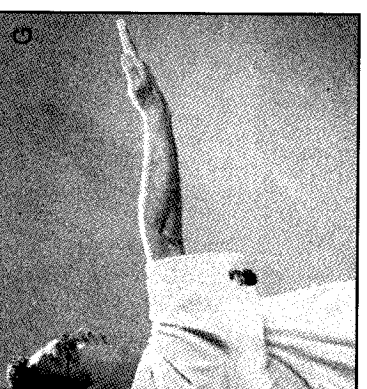
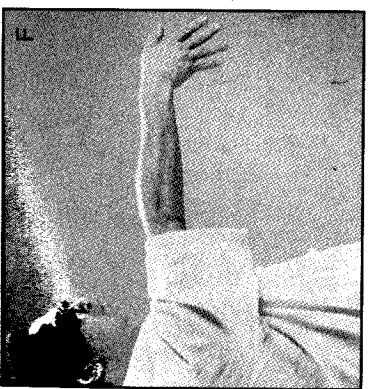
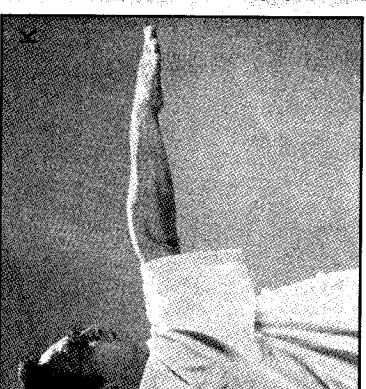
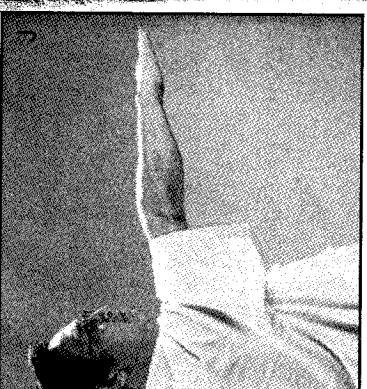
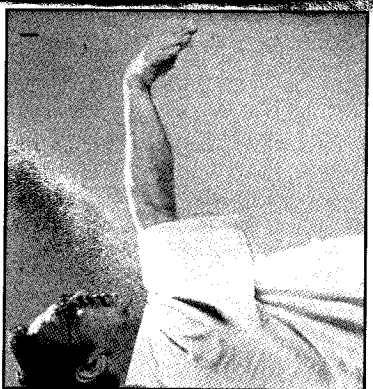
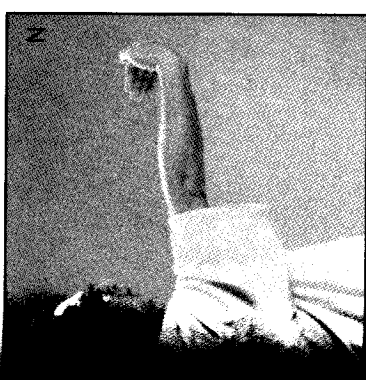
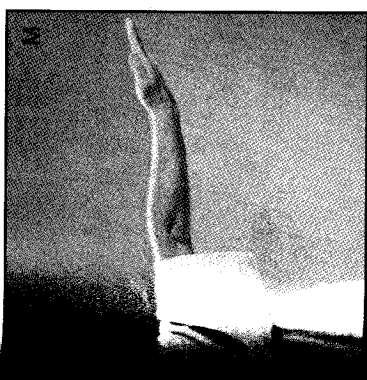
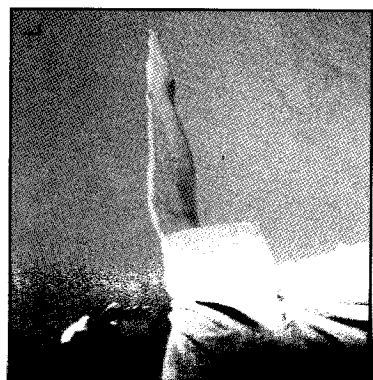
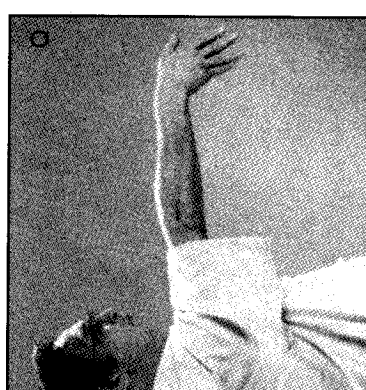
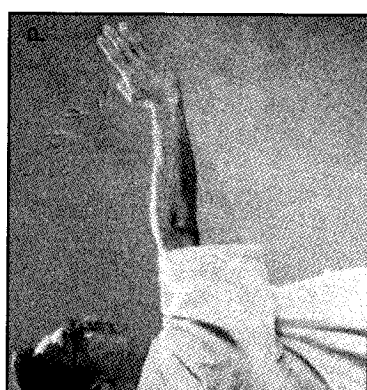
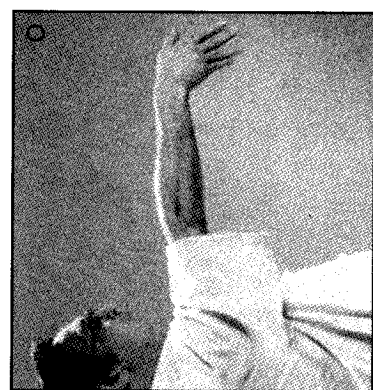
左掌一共搖動三次後，變成攤手。隨即將手掌由外往內圈，最後收拳在腋底。(* 注意：第 29 頁至 32 頁為右手動作大特寫)



右手動作 (側身圖大特寫) :

- | | | | | | | | |
|------|-------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|----|
| A | B | F | H | L | N | R | U |
| 日字衝拳 | 上下三搖手 | 攤手及圈手 (過渡式) | 左右三搖手 | 攤手及圈手 (過渡式) | 上下三搖手 | 攤手變圈手 (過渡式) | 握拳 |
| | | | | | | | 收拳 |





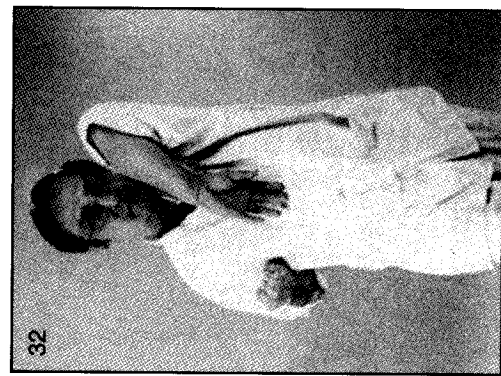
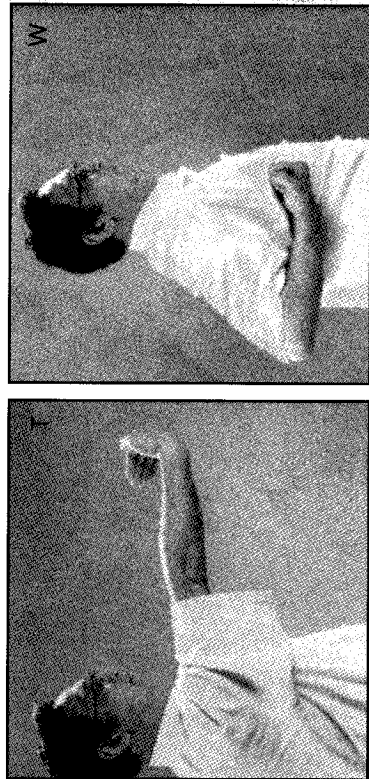
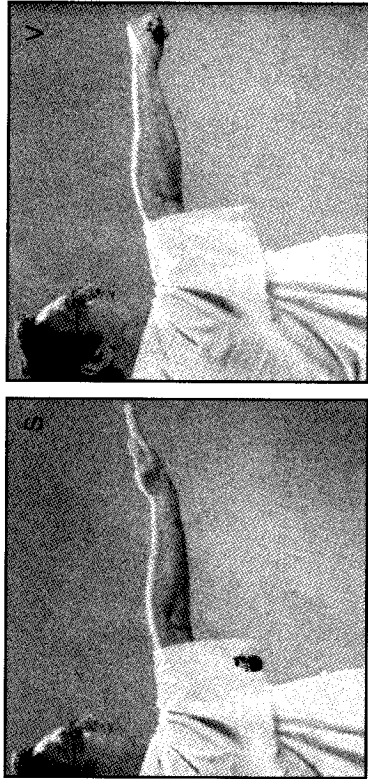
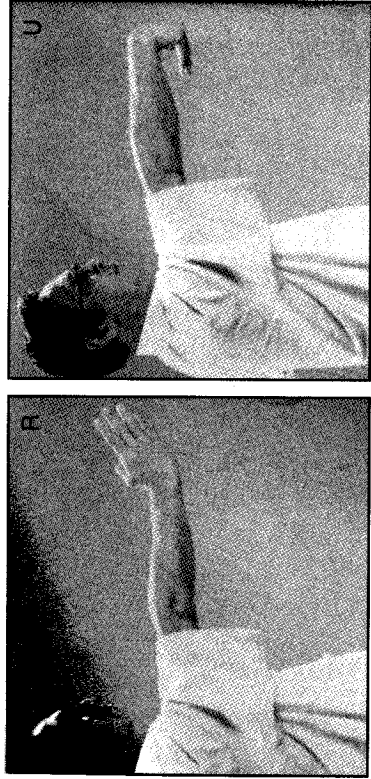
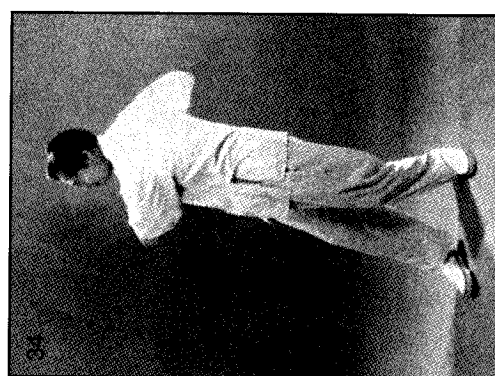
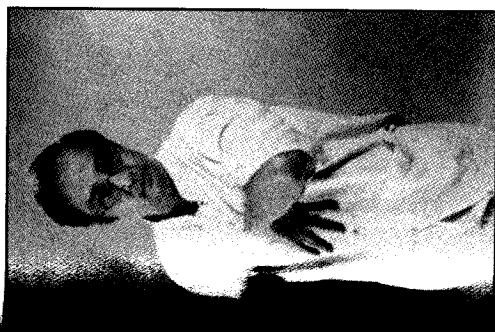
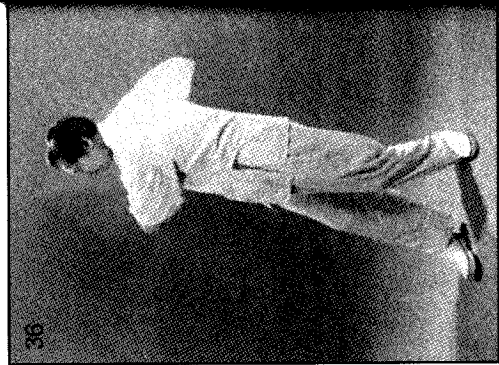
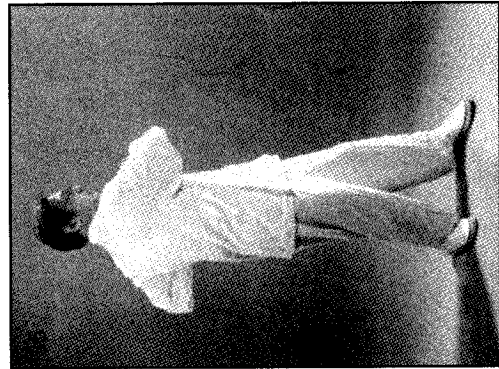
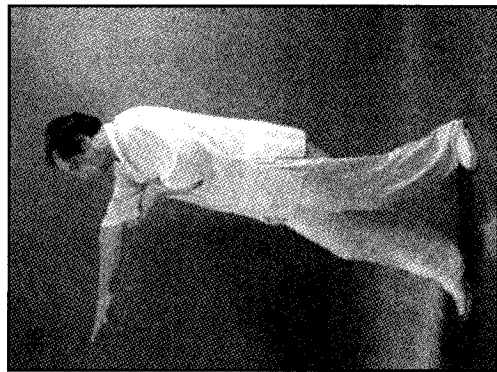
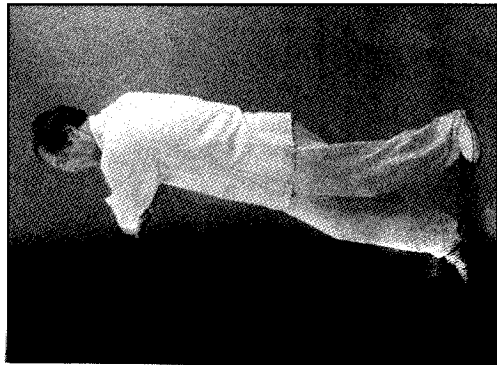
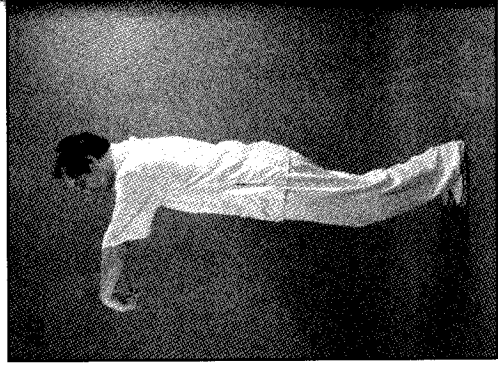
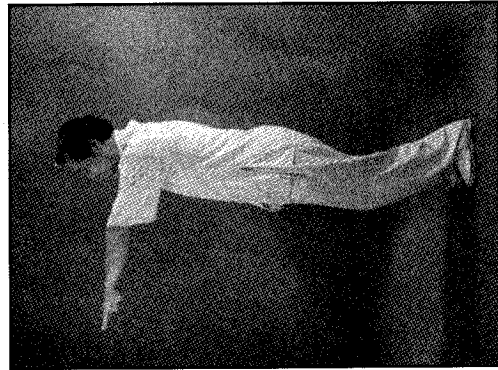


圖 31 至 33 側面角度顯示扳肘特寫動作 (31—34)
實屈曲，使成三角形，隨即以肘尖沿弧形線貼着左耳由上往下
擺落。當肘尖擡至心窩時掌背貼心。上身最後成 90°面向右方。

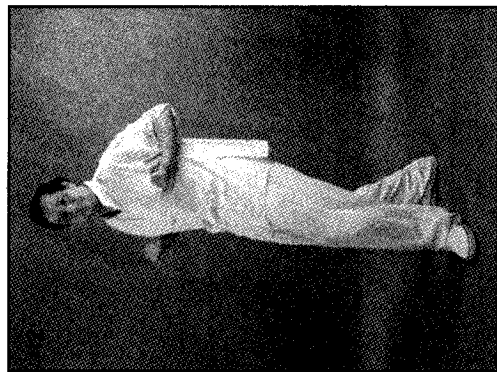
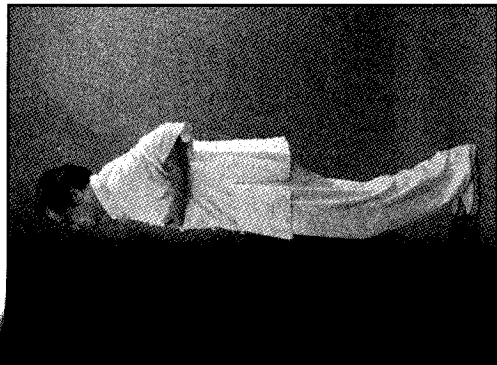


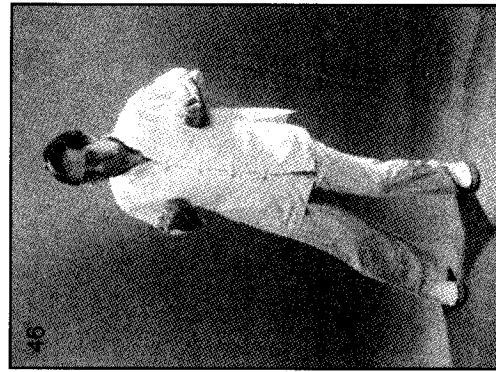
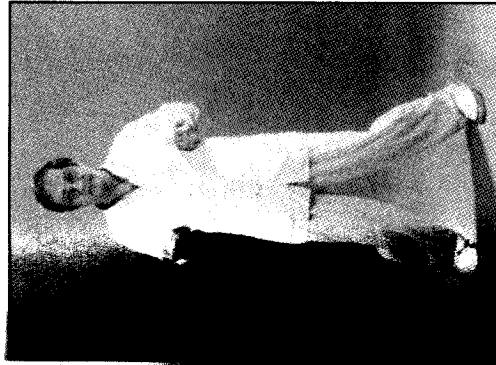
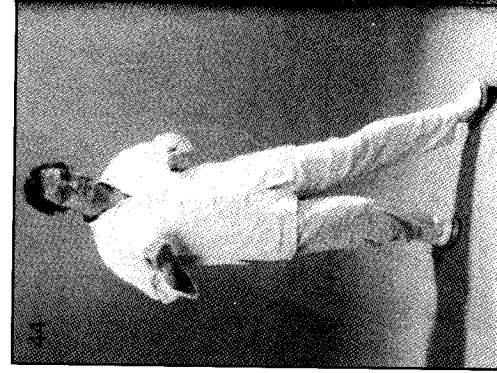
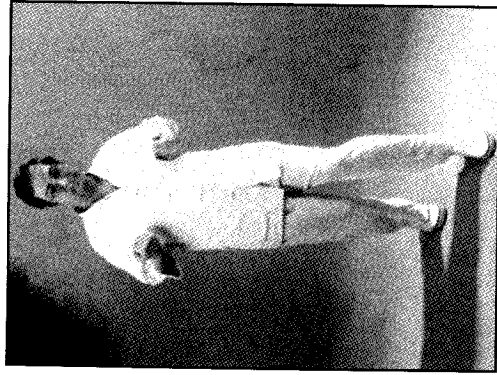


重複右掙肘及左掙肘動作 (35—36)
當完成左掙肘動作後，隨即將右手變成掙肘，並隨着上身轉到右方去。之後，再做一次左方掙肘動作。即前後合共做三次。



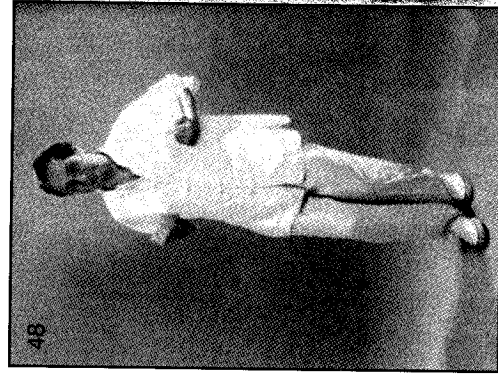
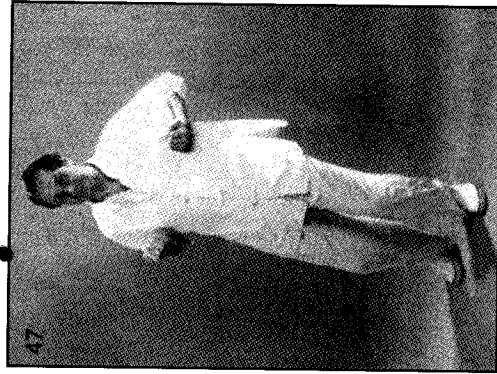
肘底標指手——靠步橋底標指手——收拳 (37—41)
心向下，置左腋底。右腳踏前時，同時標出右臂。當右臂標盡後，亦隨即標出；左腳同時間踏前與右腳靠合。最後圈手收拳回腋底。





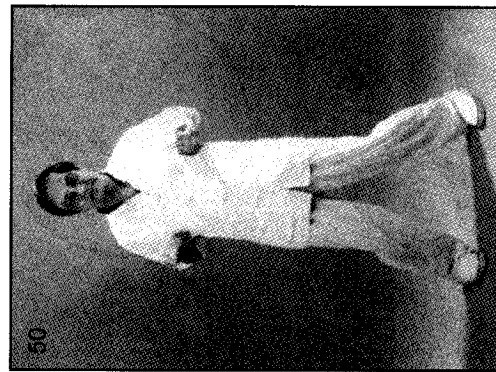
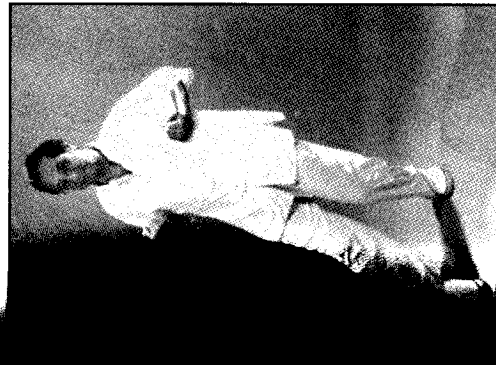
左圈步變正身馬 (42—45)

左腳掌貼地面由右方劃一大圓圈返回前方。同時，全身亦由面向右方的姿勢隨着圈步轉回前方去，再變成正身馬。

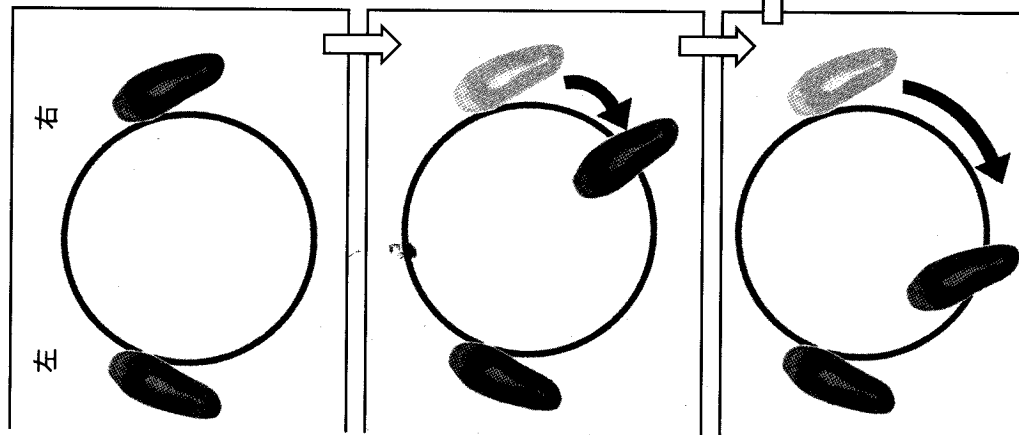


三次 (續) (46—50)

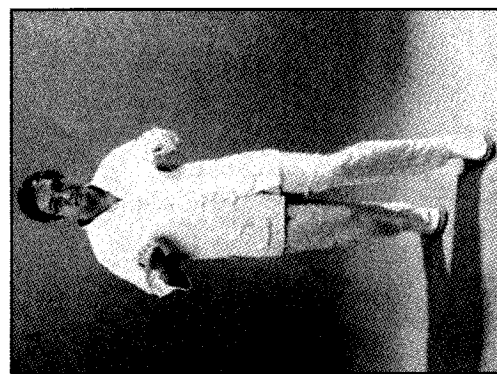
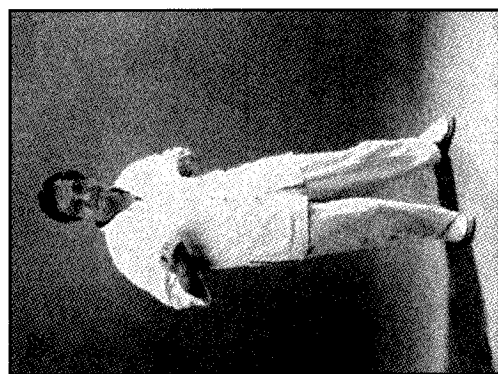
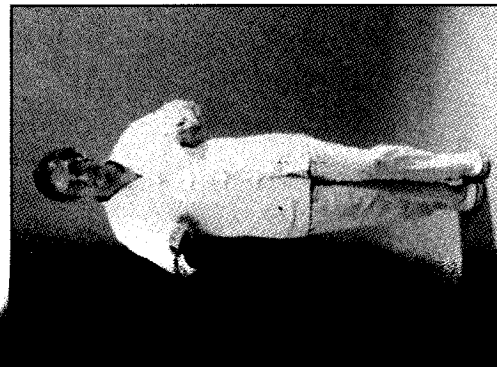
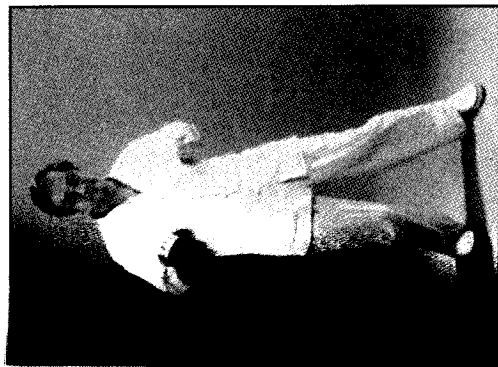
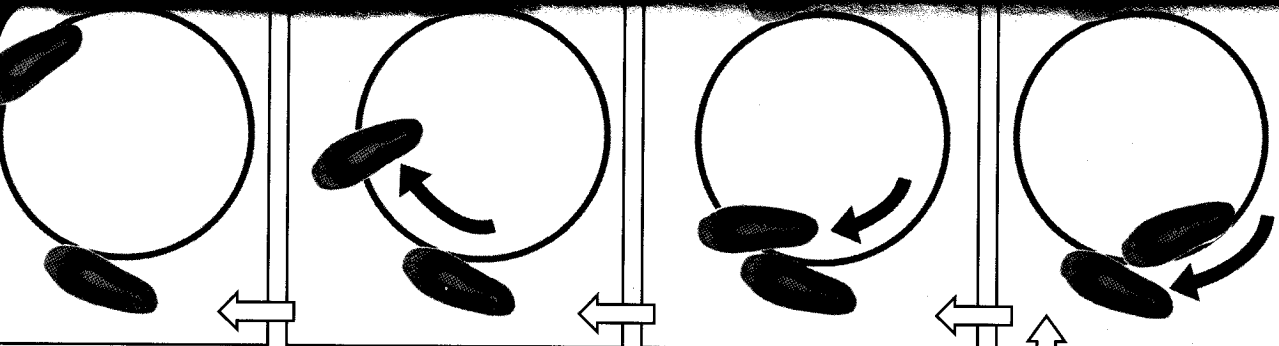
正身馬姿勢後，右腳隨即後拉，劃一大圓圈沿着左腳內緣繞回，再回到原來位置。之後，左腳亦重做一次；即前後共做三次。



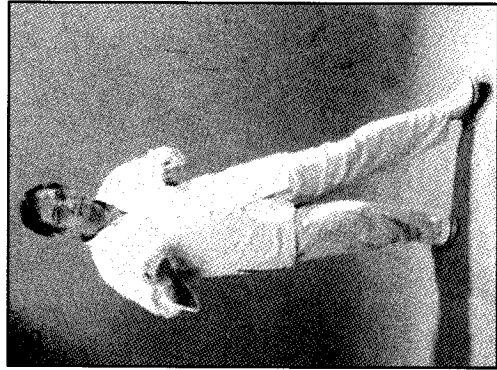
下圖：右腳圈步路線過程
 （注意：右腳掌先沿著弧形
 線略往後拉，再繞回左腳
 掌沿著內側往前拉出。）



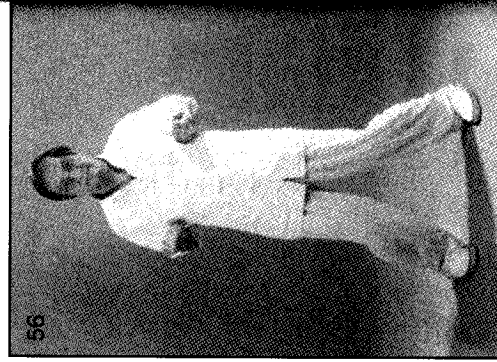
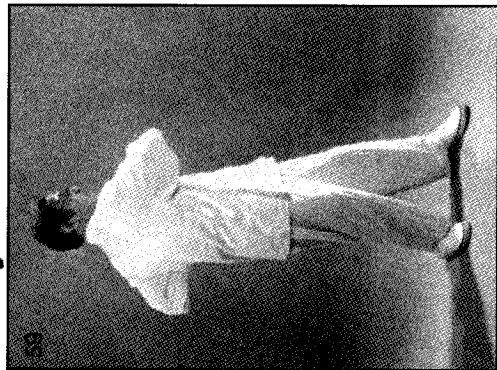
38



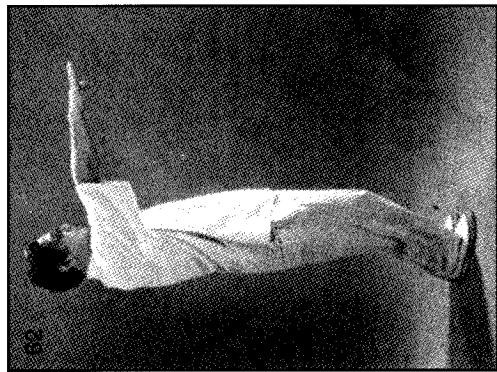
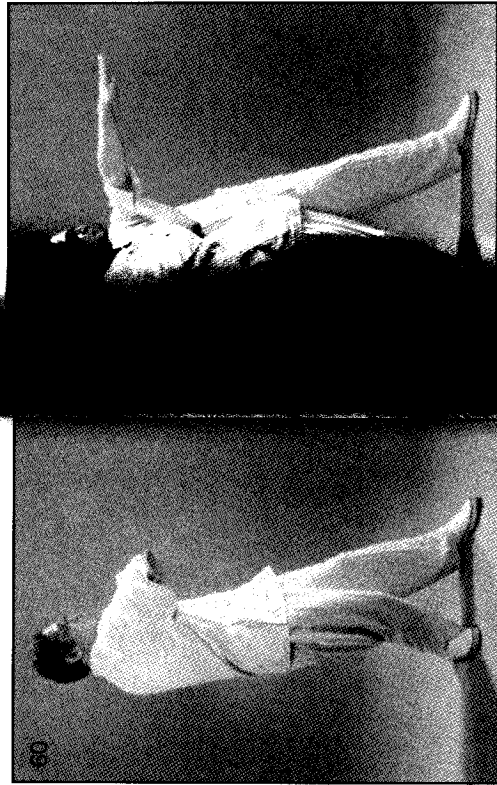
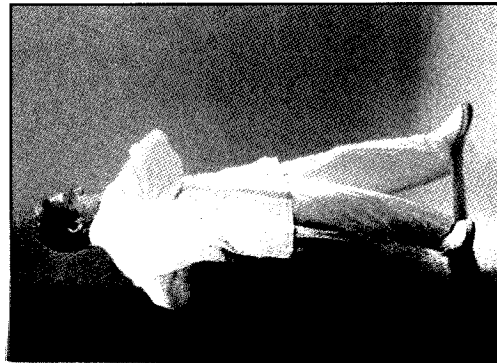
39

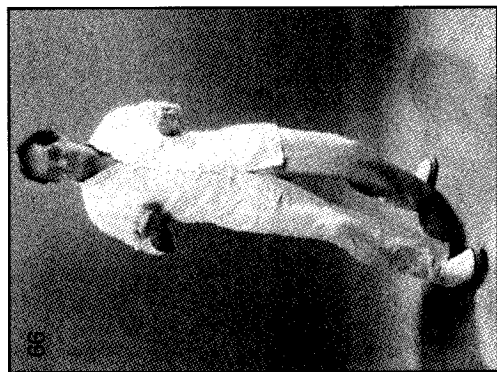
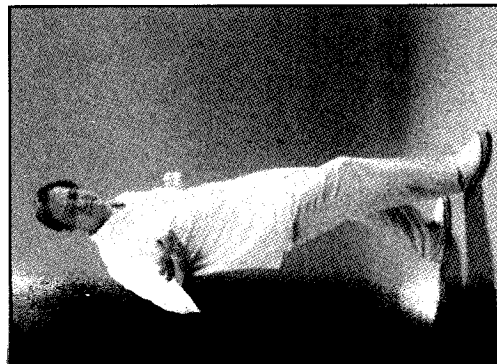
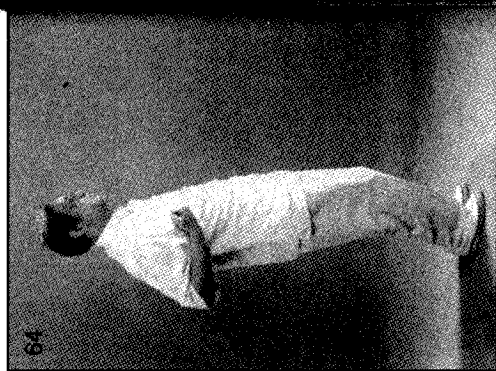
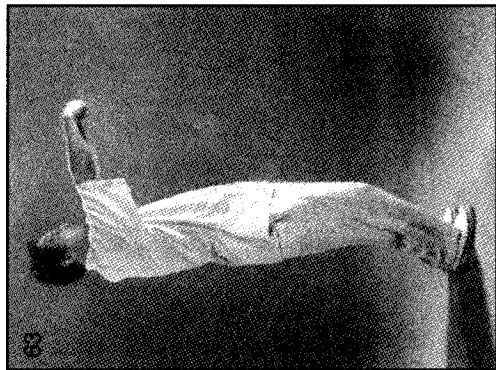


右方三拔伸 (57—59)
與左方過程相同。

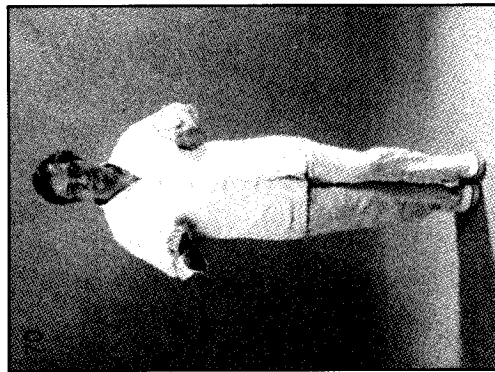
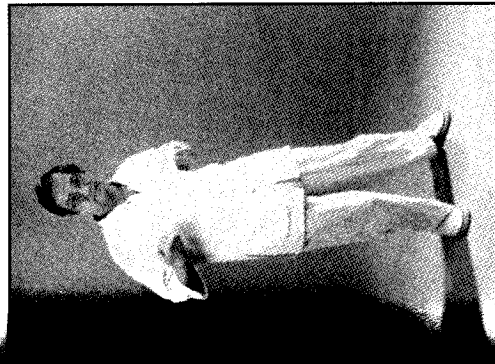
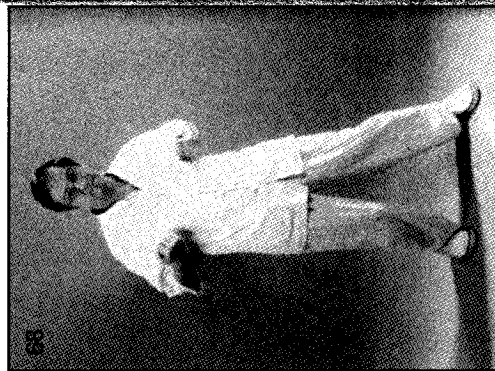
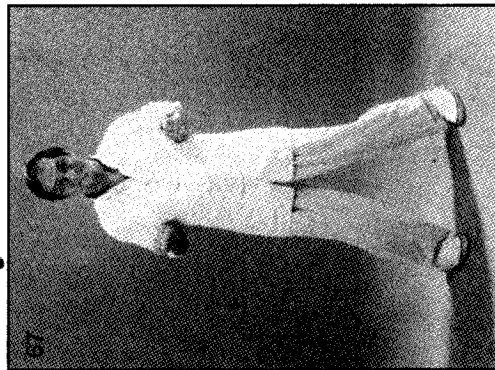


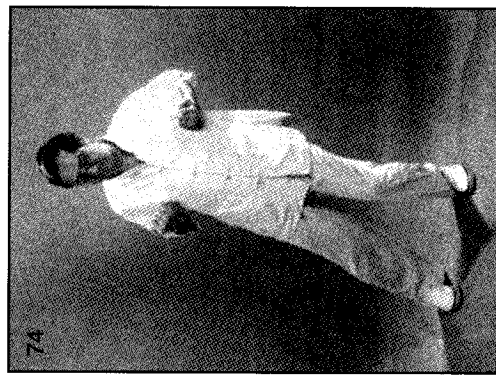
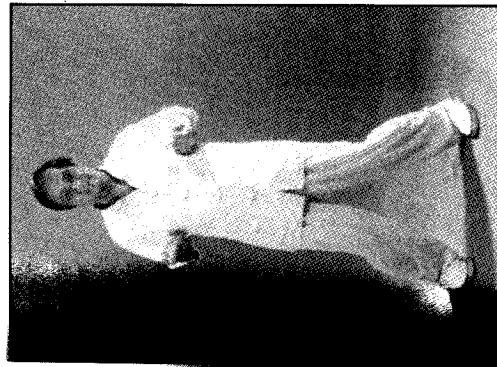
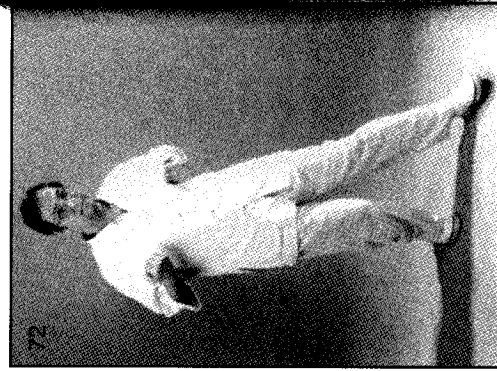
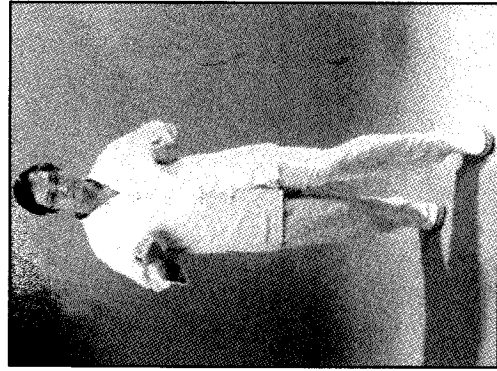
肘底標指手——靠步橋底標指手——收拳 (60—64)
方過程相同。



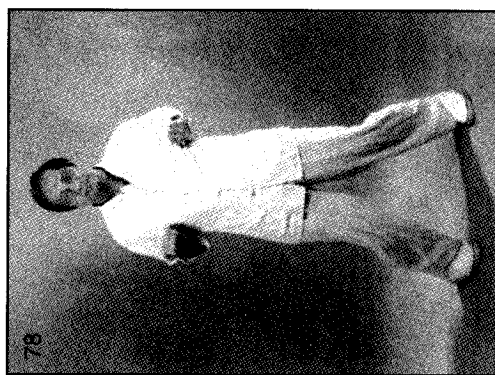
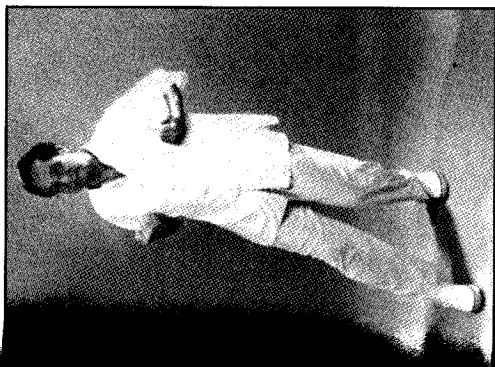
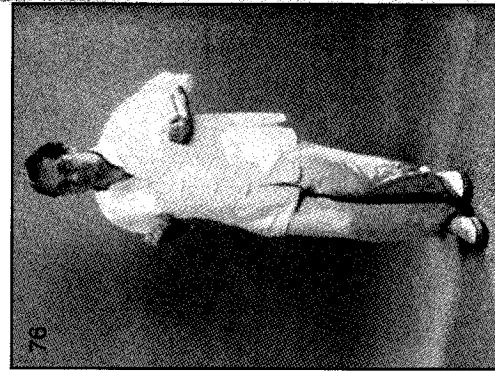
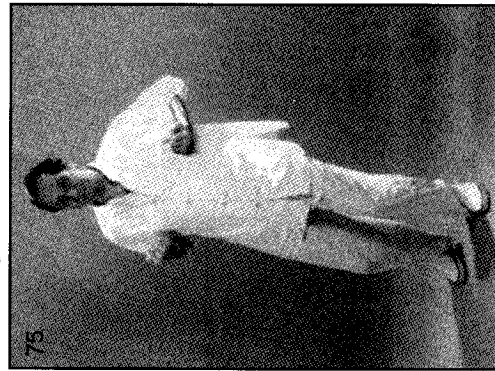


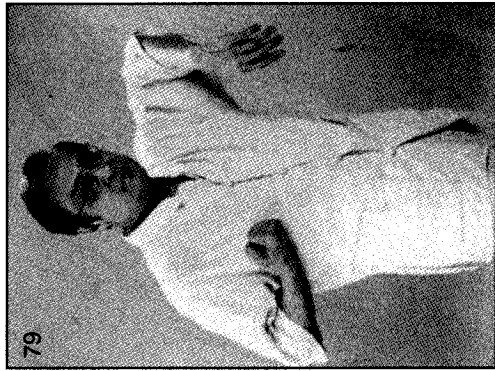
三圖步 (65—78)
與左方過程相同。





跪膝 (圖 79 至 81 側面角度顯示跪膝特寫動作) (79—82)
 曲左前臂，使成三角形，隨即前臂尺骨沿對角線自左肩起由上往
 下墮落。當左前臂處於左胸膛至右腹間時止。上身成 90°面向右方。



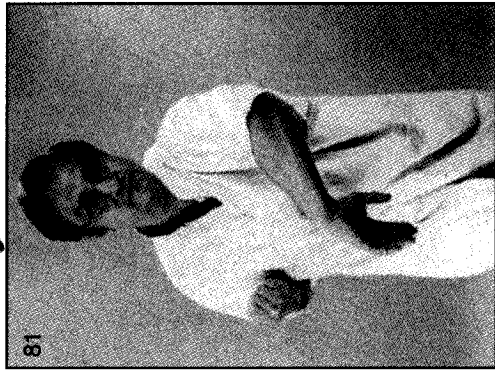


79

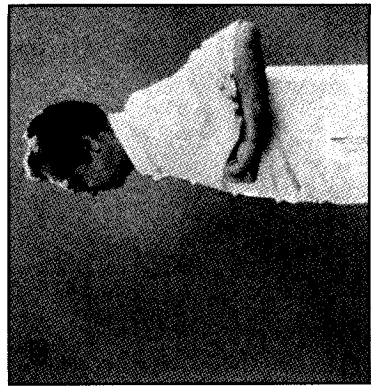
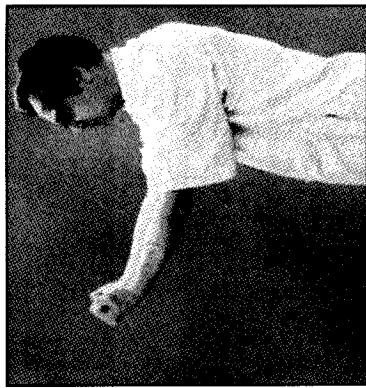
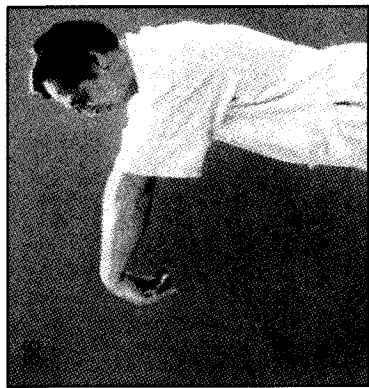
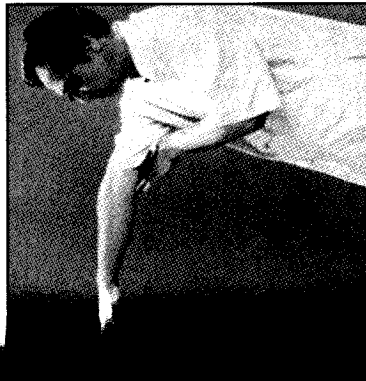
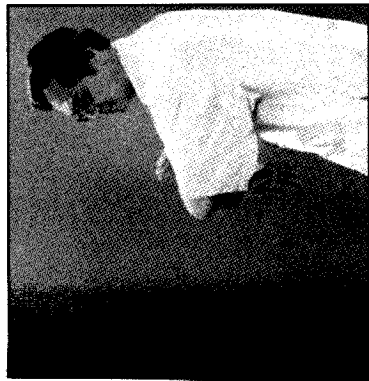
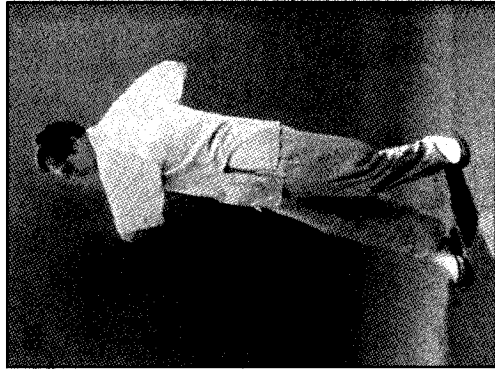


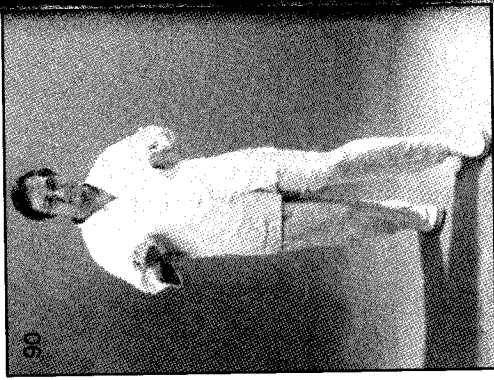
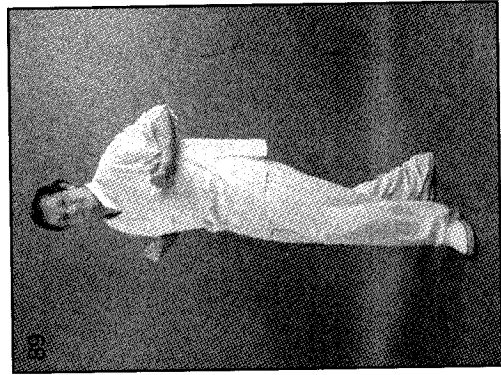
80

踏步跪肘標指手——靠步橋底標指手——收拳 (83—88)
右掌掌心向下，置左肩旁。右腳踏前時，同時標出右臂。當右臂標盡後，左臂亦隨即標出；左腳同時間踏前與右腳靠合。最後收拳回腋底。



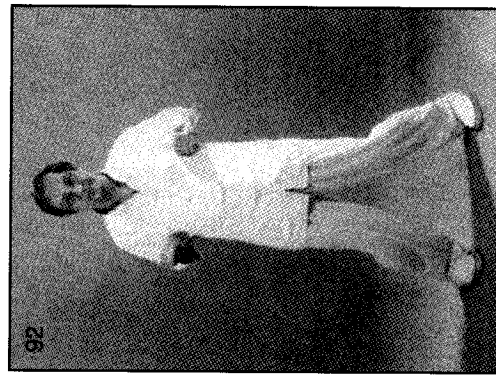
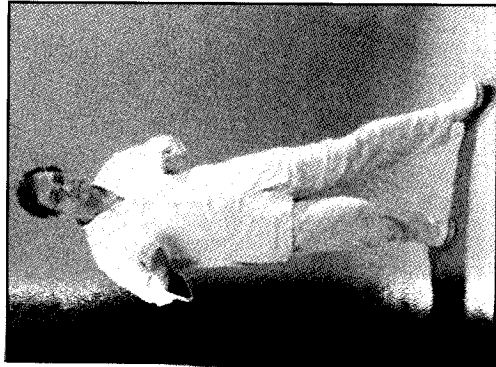
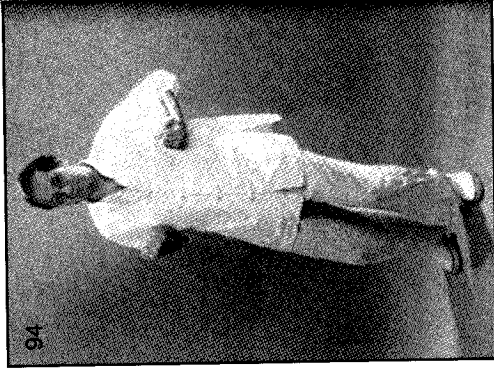
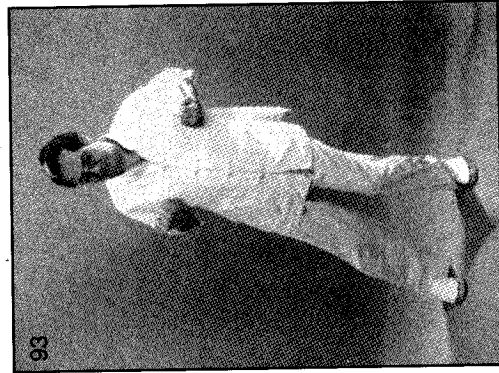
81





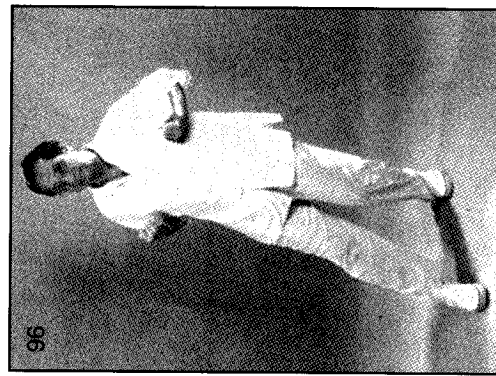
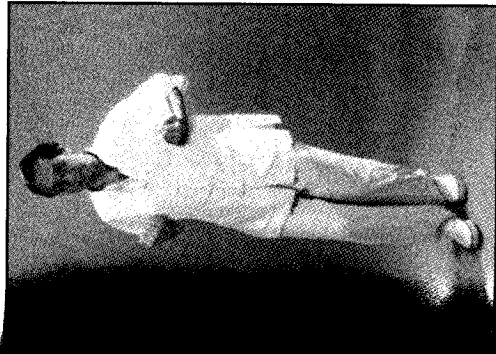
左圈步變正身馬 (89——92)

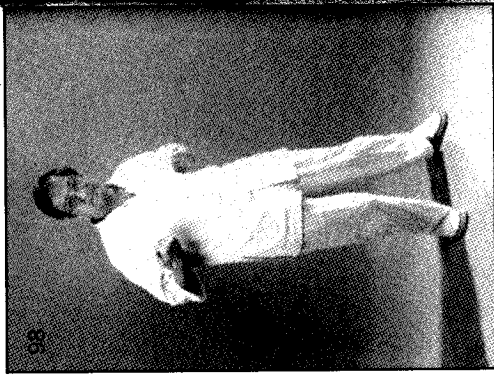
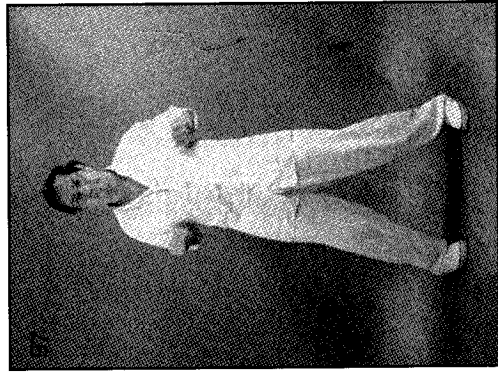
左腳掌貼地面由右方劃一大圓圈返回前方。同時，全身亦由面向右方的姿勢隨着圈步轉回前方去，再變成正身馬。



圖步 (93——97)

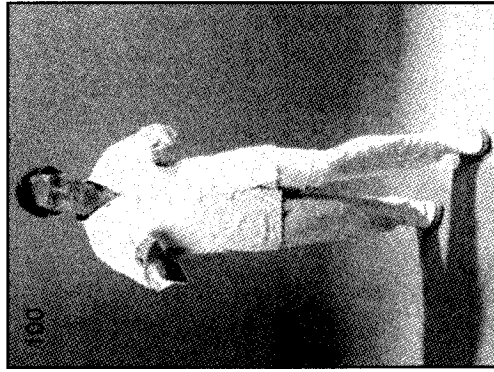
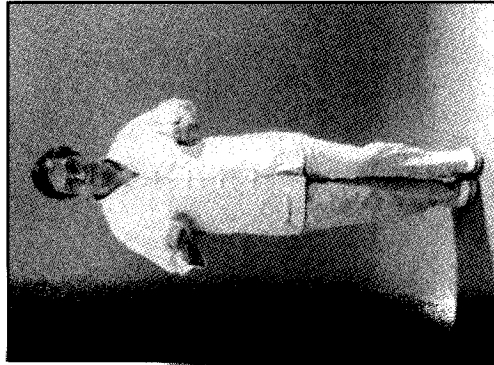
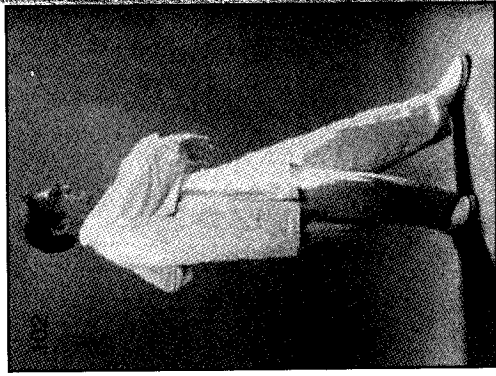
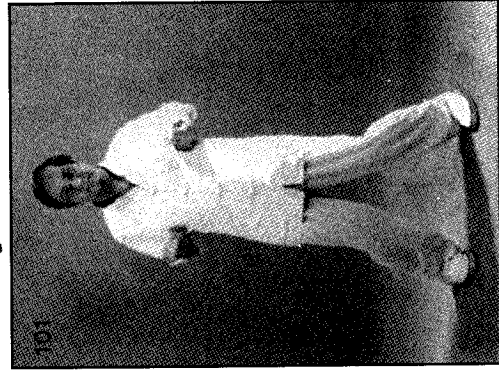
腳掌貼地面向後拉，劃一大圓圈沿左腳內緣繞向前方，再回到原位，變回正身馬。





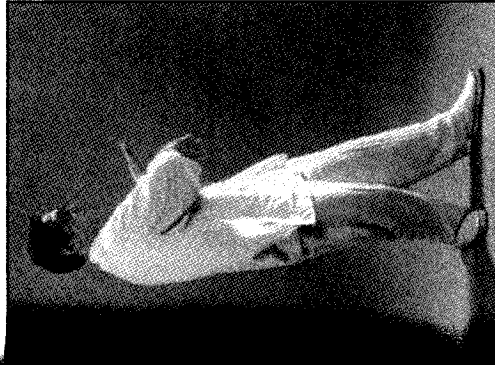
左圈步 (98 — 101)

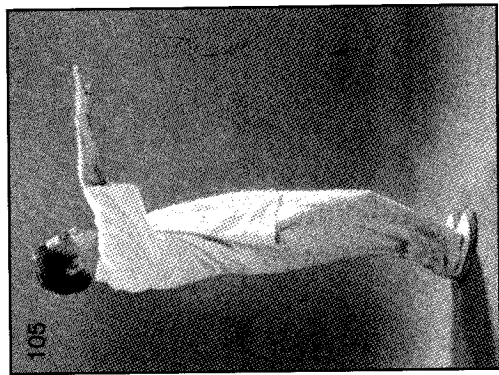
再重複左圈步一次；即前後共做圈步三次。



右跪肘 — 左標指手 — 靠步右標指手 (102 — 105)

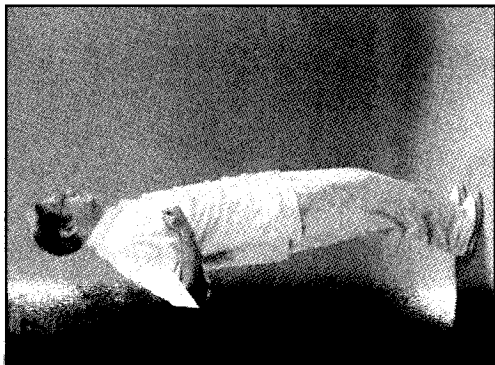
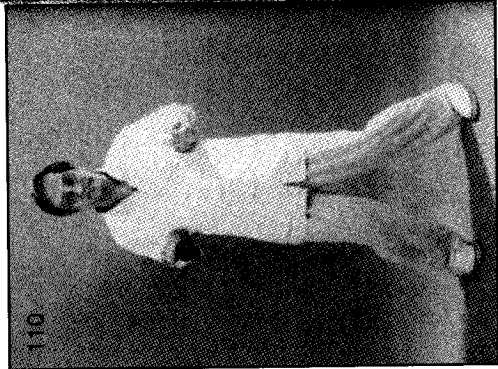
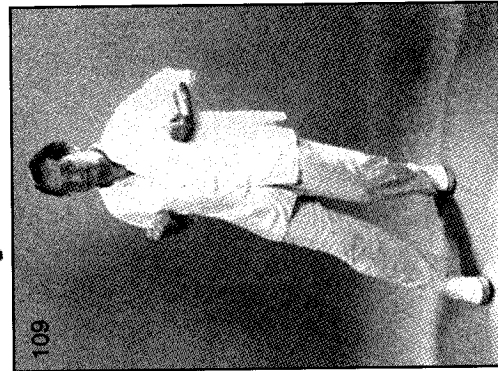
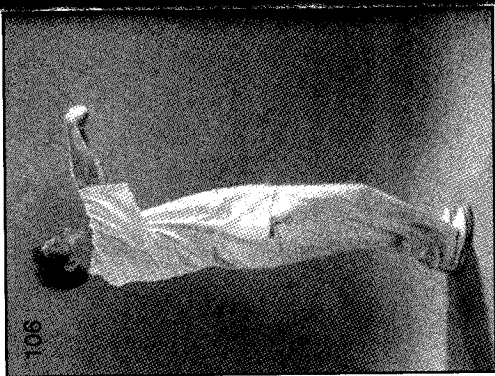
右臂跪肘。當上身面向右方時，右手隨即由胸前標出並同時踏上一步。當全臂標盡時，左手繼而標出。同時右腿踏上一步與左腿靠合。





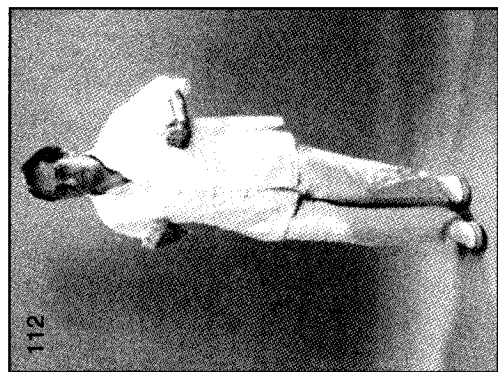
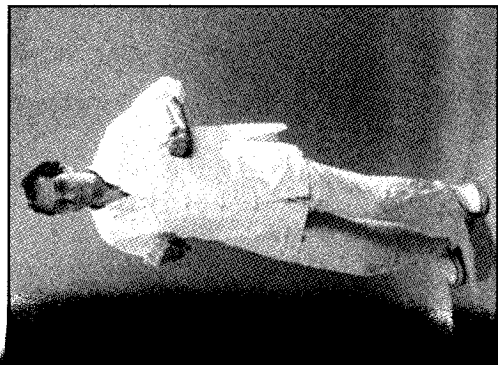
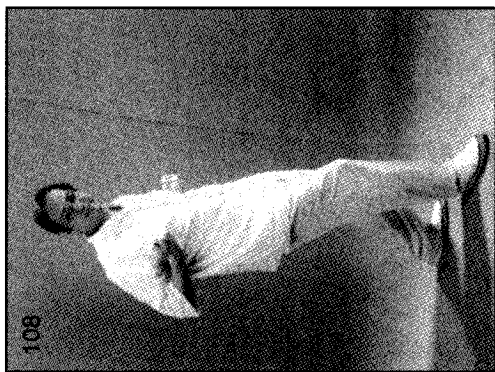
圈手收拳 (106—107)

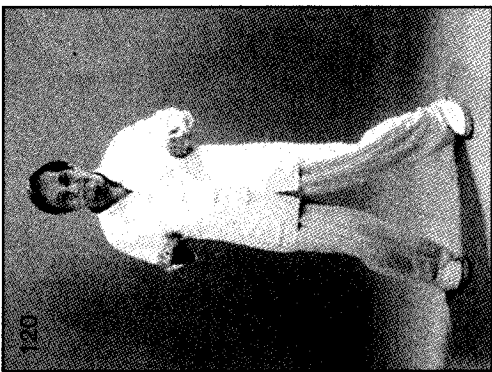
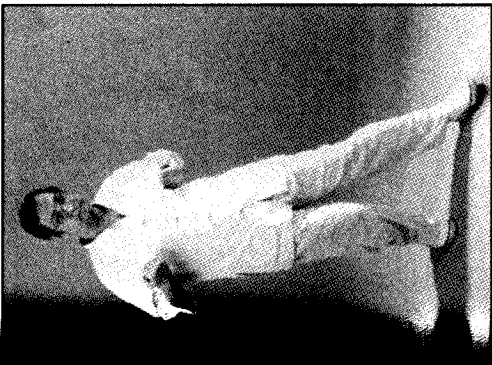
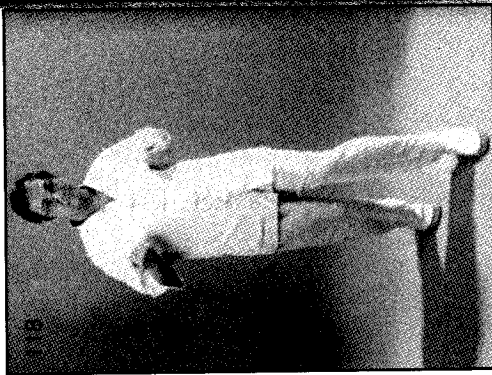
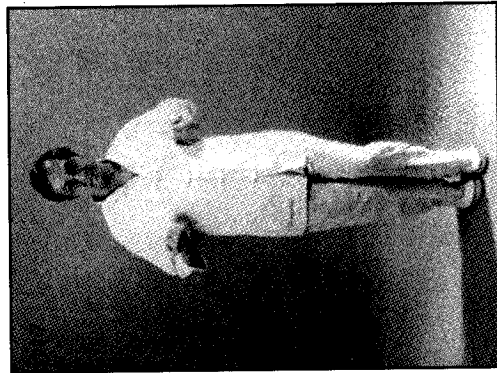
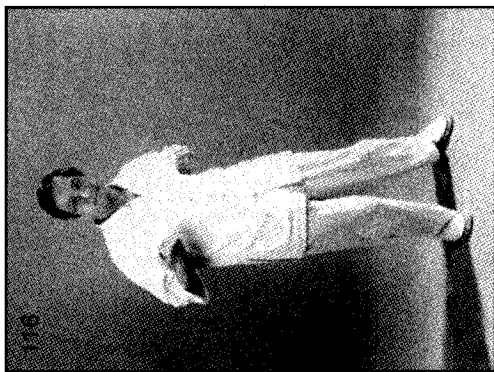
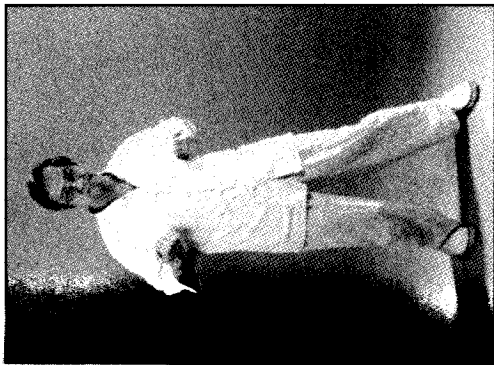
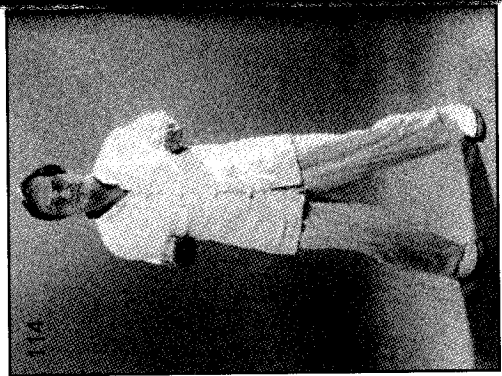
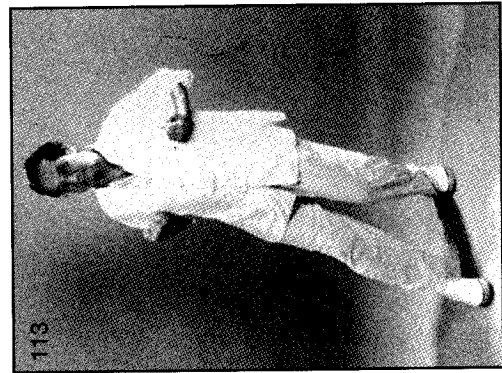
隨即雙手同時提起，反圈並收拳回腋。

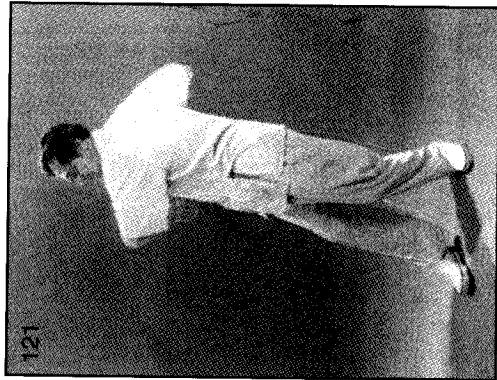


步三次 (108—120)

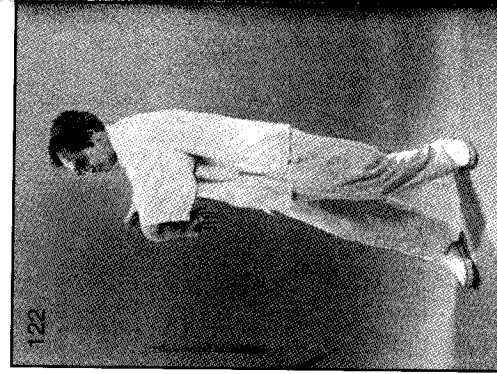
圖右腳，當轉回到正身馬後，兩腳再各做圈步一次。





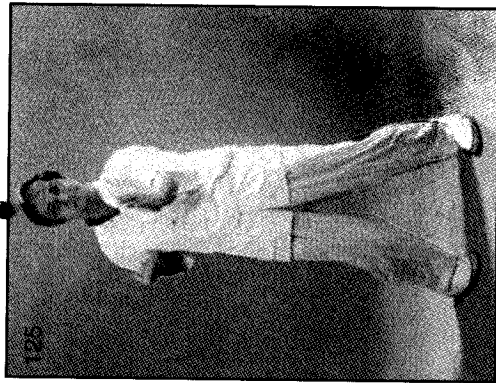


121

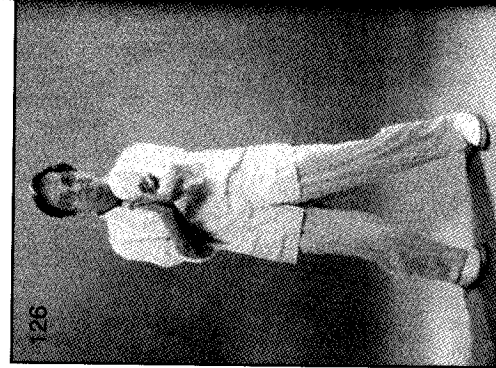


122

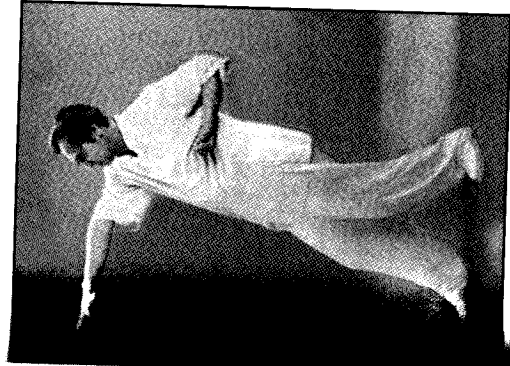
左跪睜——右標指手——左下路鏟手（121—124）
重復左跪睜一次。當上身面向右方時，右手隨即由胸前標出。當全
臂標盡後，左手變下路鏟手斜鏟而出，至小腹位置而止。



125

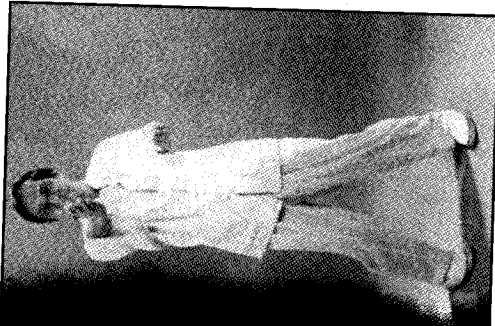


126

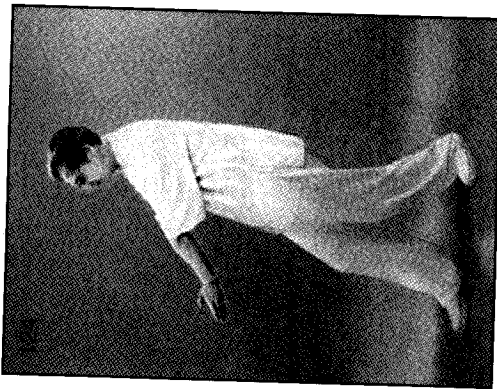


肘手——脫手打眼（125—127）

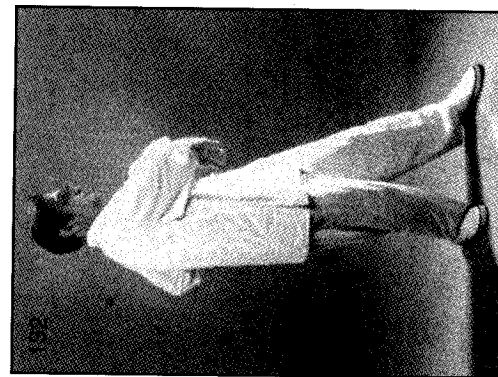
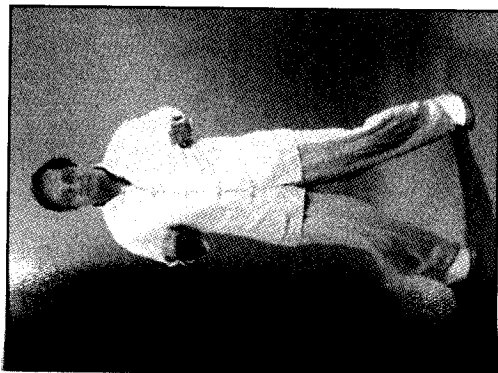
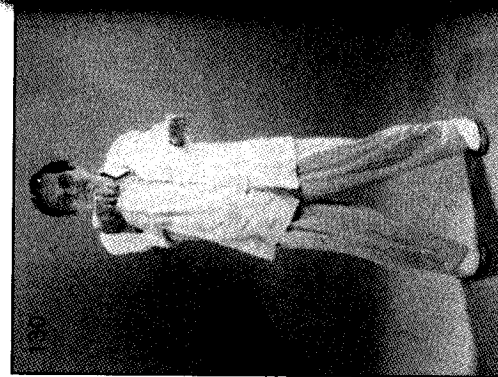
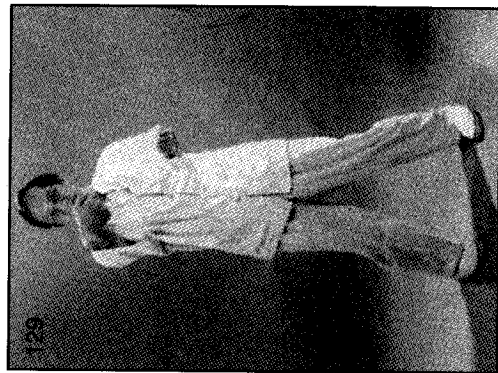
身體轉回正面時，左鏟手隨勢變成肘手置於胸前。之後，右手成
肘手置於左臂彎處，隨即標出。是為「打眼手」。



128

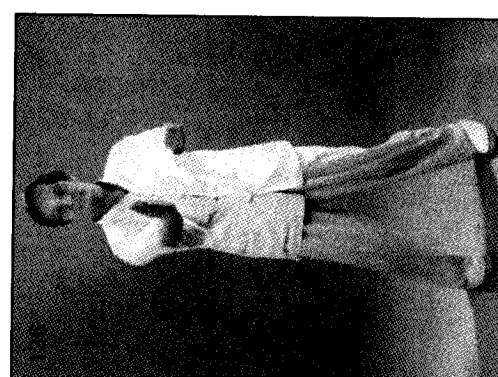
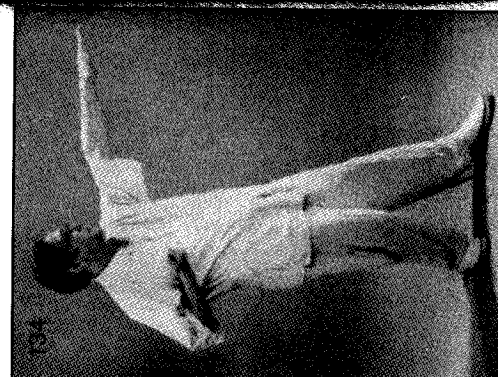
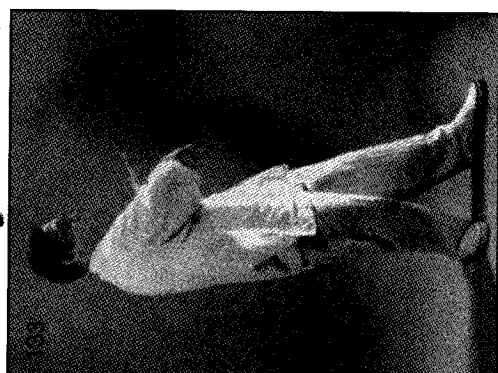


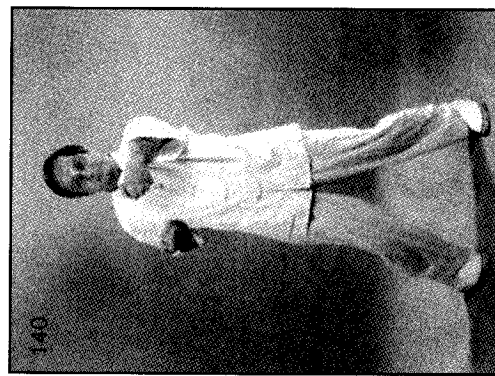
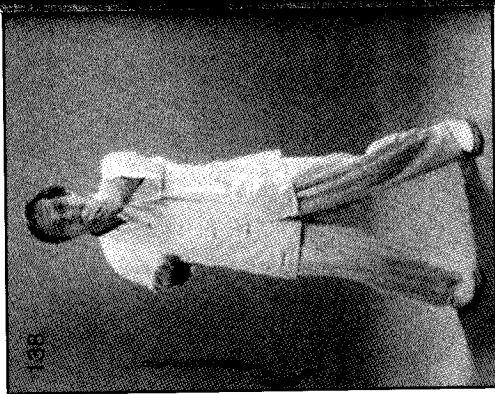
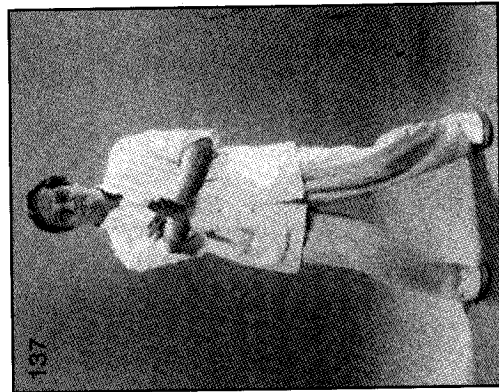
129



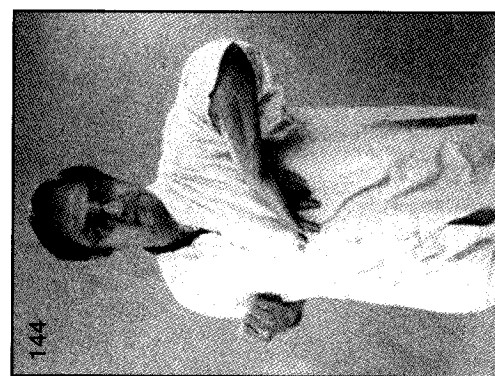
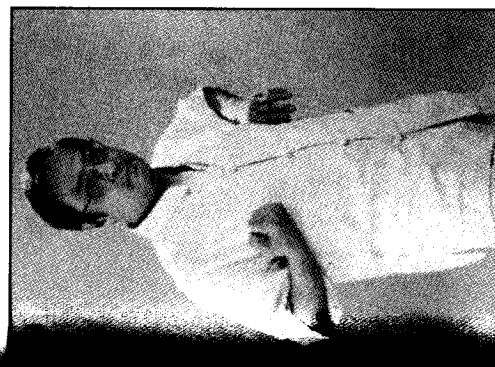
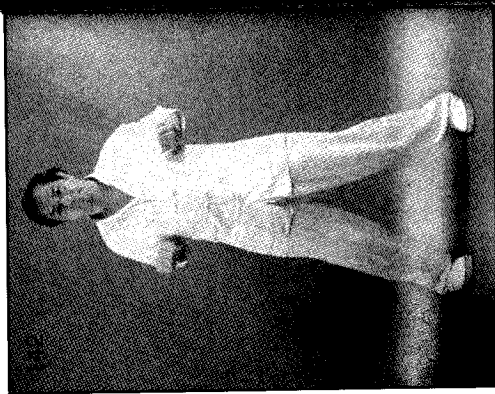
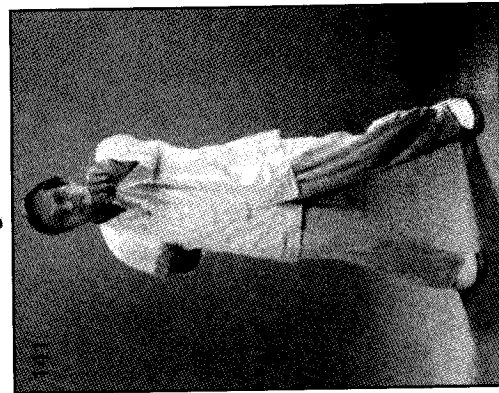
攤手——圈手——收拳（128—131）
變成攤手，隨即變成圈手由外圈向內圈。之後，收拳回腋。

跪膝至收拳整個過程（132—142）
左方動作相同。

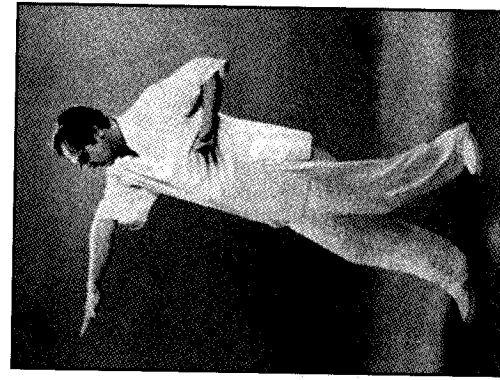
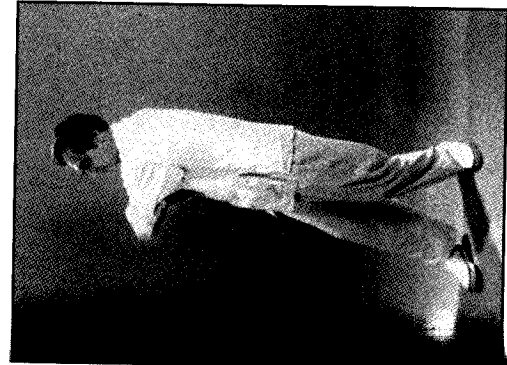
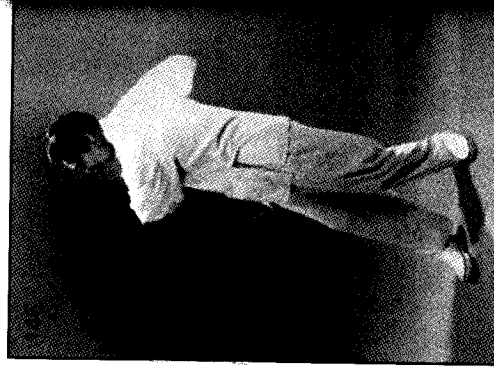
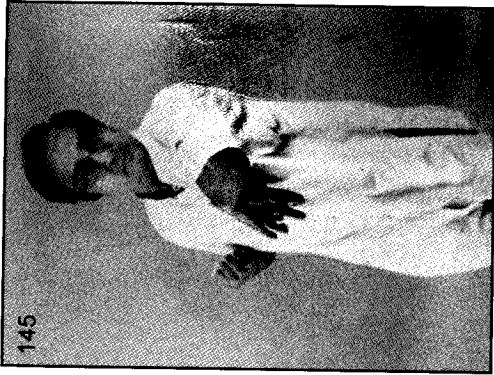




批淨 (圖 143 至 145 側面角度顯示批淨動作) (143—146)
量屈曲左前臂，使成三角形。隨着上身由左往右轉之際，前臂由左
起沿水平線狠狠撞向右方，至心窩正中而止。最後上身面向右方。

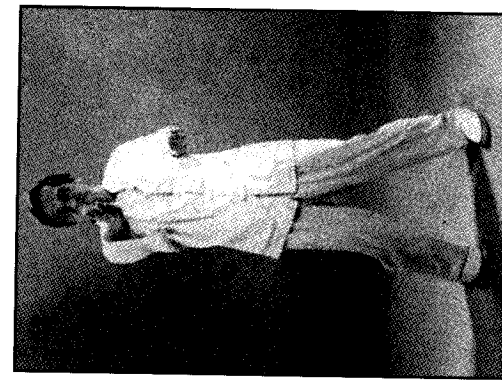
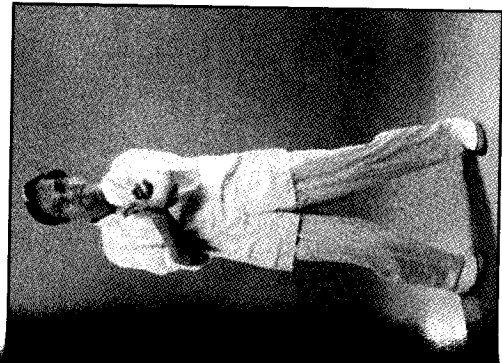
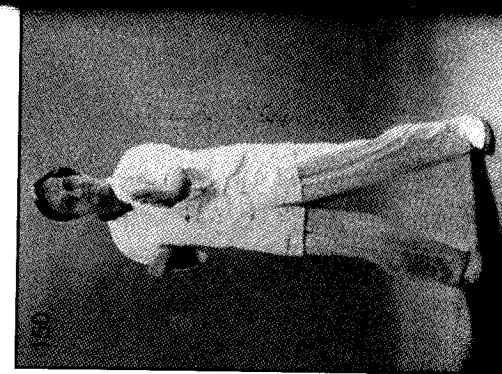
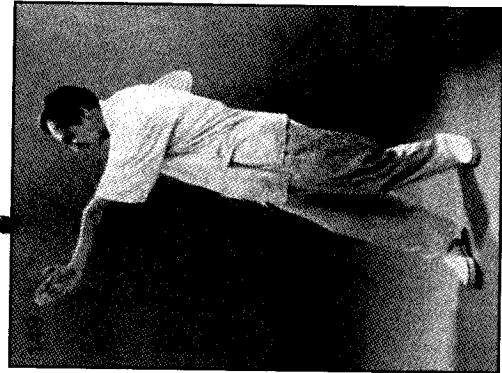


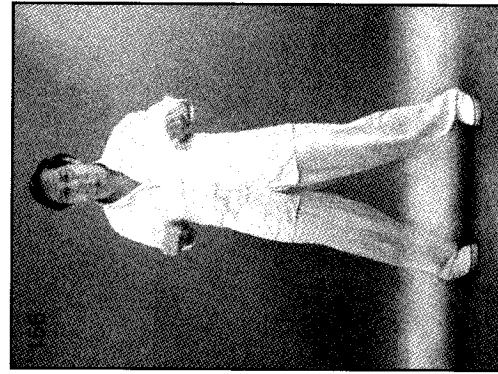
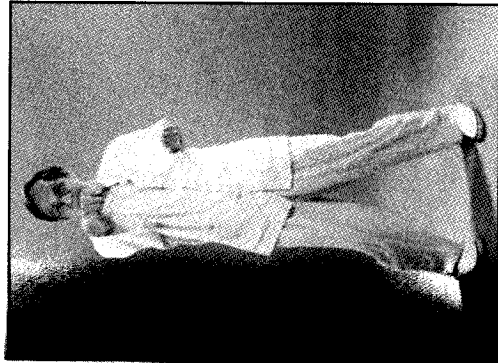
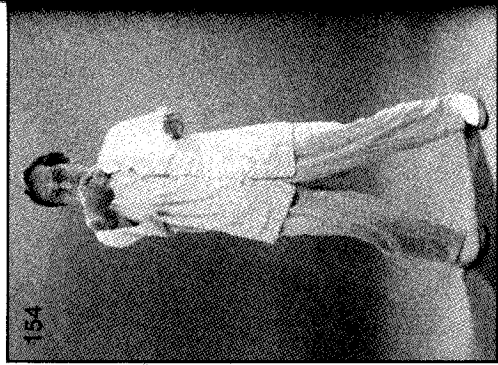
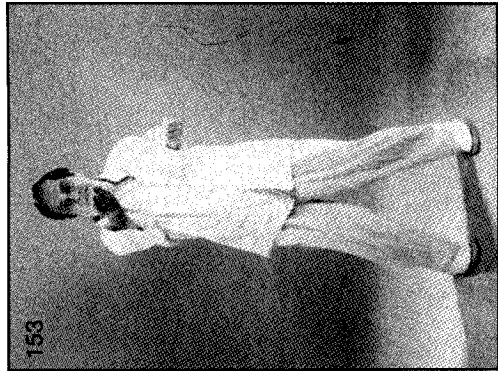
145



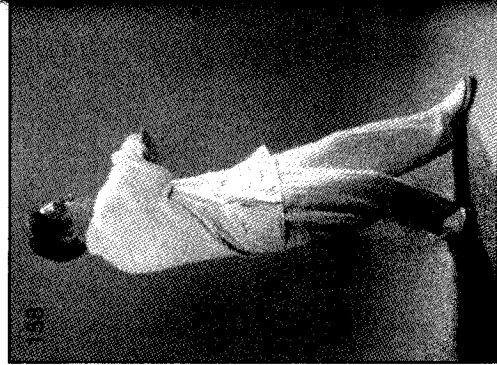
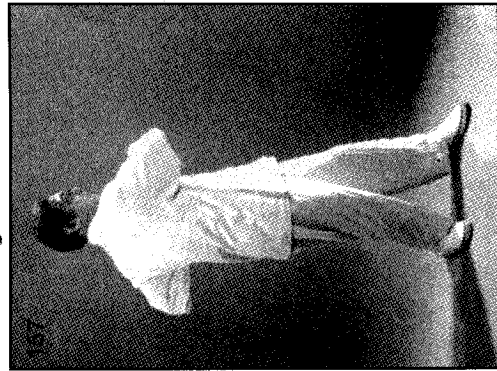
橋底右標指手——左上路錘手——轉身肘手（147—150）
右手置左肘腋底，隨即標出。當全臂標盡時，左手立即變上路錘手，斜錘而出，同時收回右手。之後，左手隨着轉回正面之勢變成肘手。

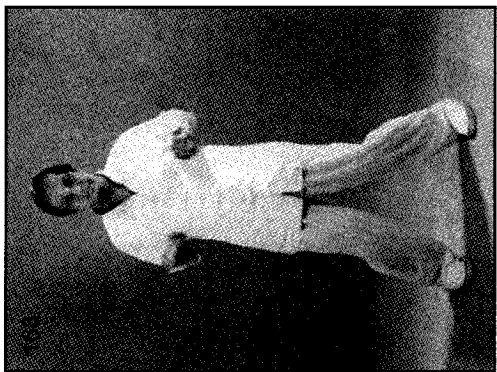
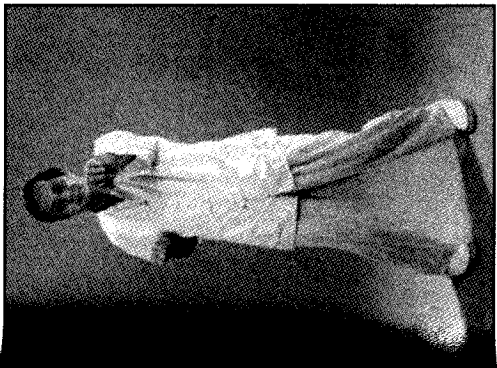
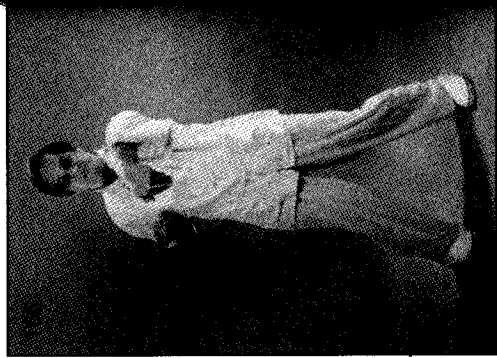
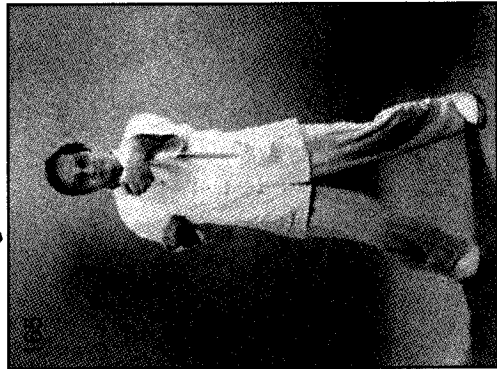
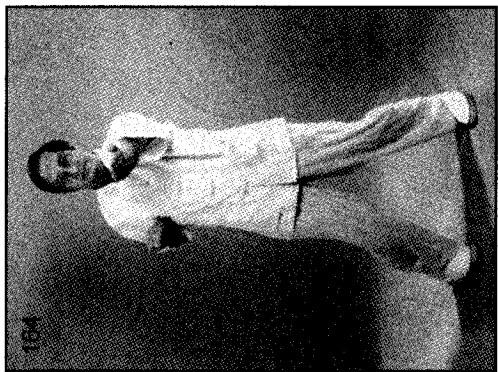
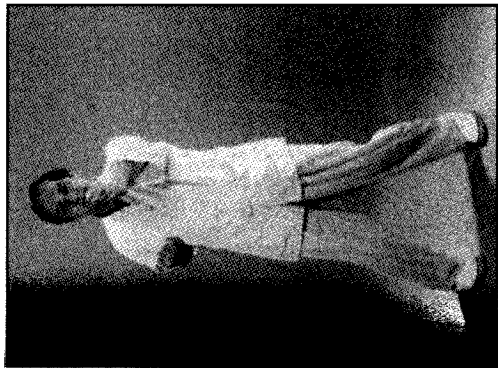
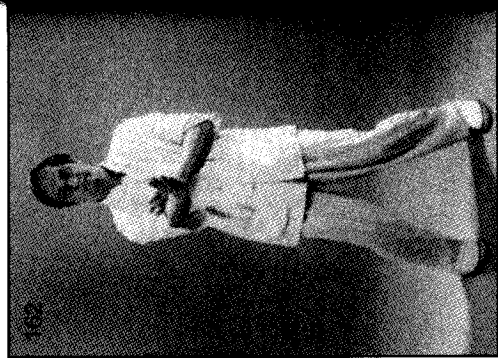
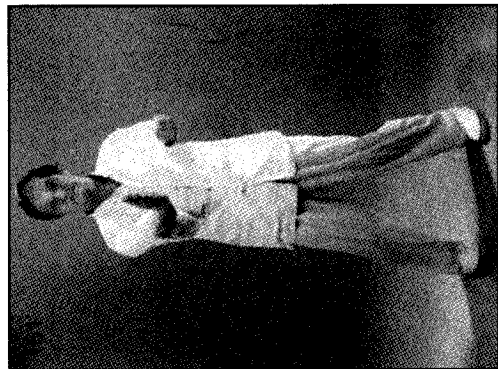
兇手打眼——攤手——圈手——收拳（151—156）
右手先置於左肘手之上，隨即標出。同時收回左手。右臂打盡後，變成攤手。隨即變成圈手由外向內圈。之後，收拳回腋。

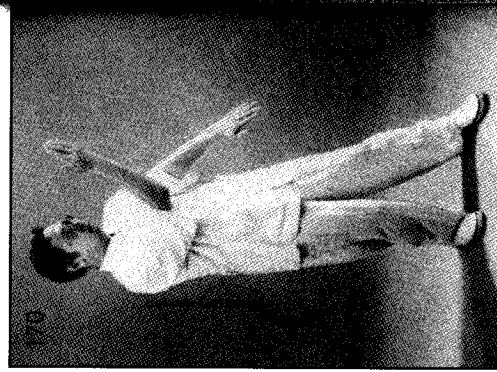
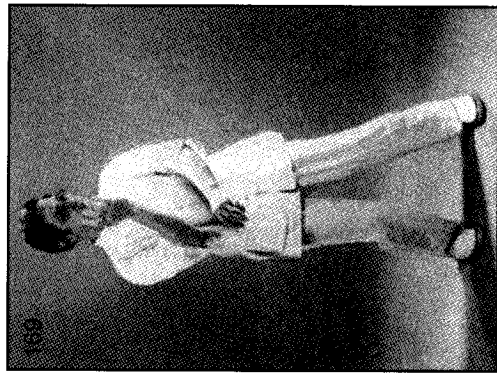




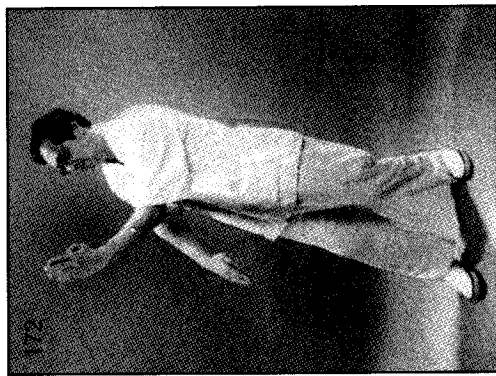
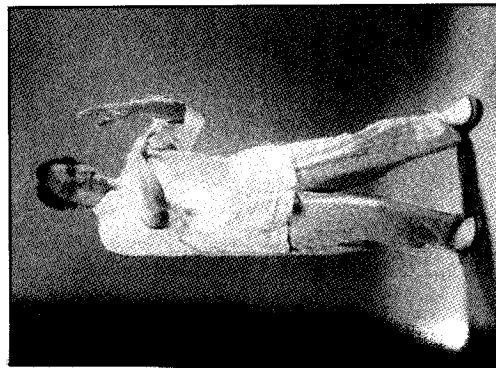
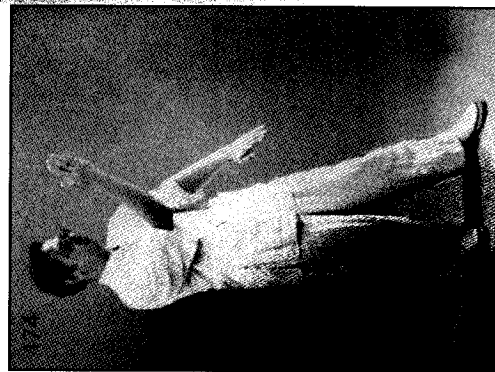
力批睜至收拳過程 (157—168)
左方動作相同。





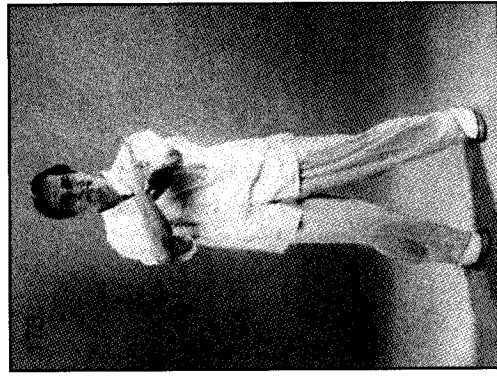
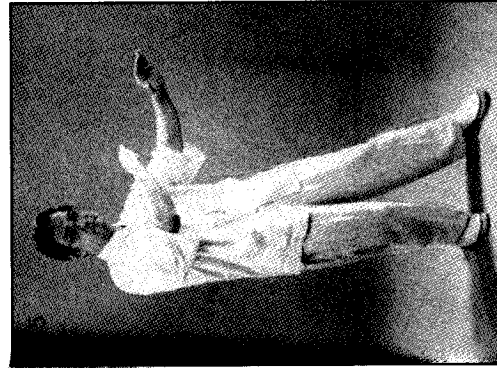


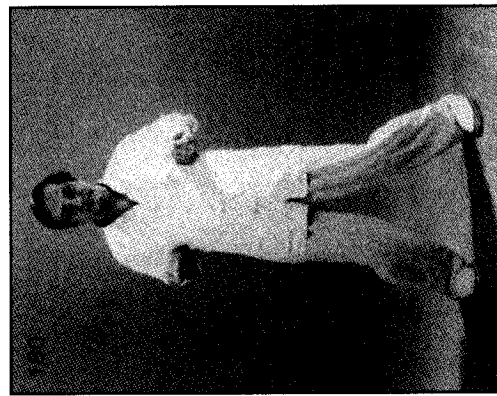
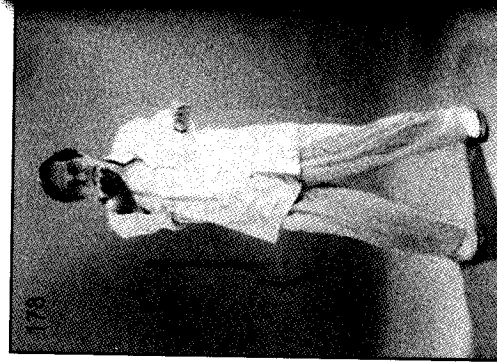
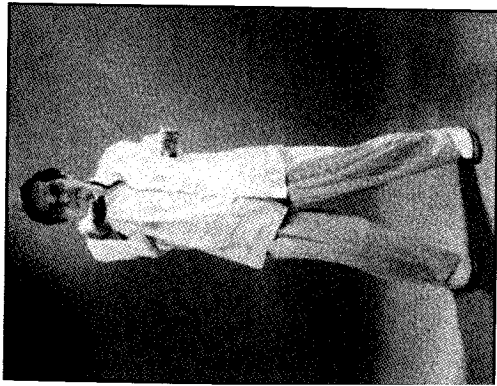
左上下搜手 — 右上下搜手 (169—174)
 雙手藉身體向左轉之勢，右上左下同時往左方截出。當上身完全向左時，雙臂有如一把張開了的剪刀般；鋒口斜向左方。之後，重複兩次。



左圈伏手 — 右橋面殺頸手 (175—177)

當上身由左轉回正面以後，左手藉轉身勢，由下往上成一大圈翻上；變成伏手置於胸前。右手隨即變成殺頸手由左手橋面殺出。



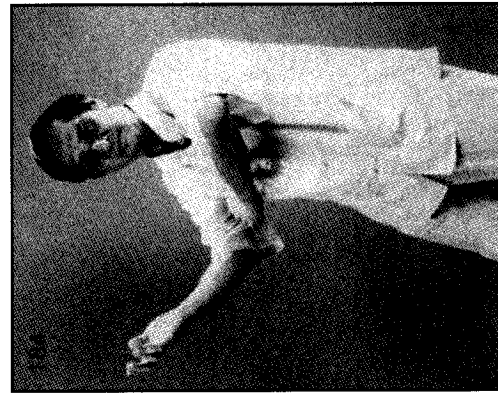
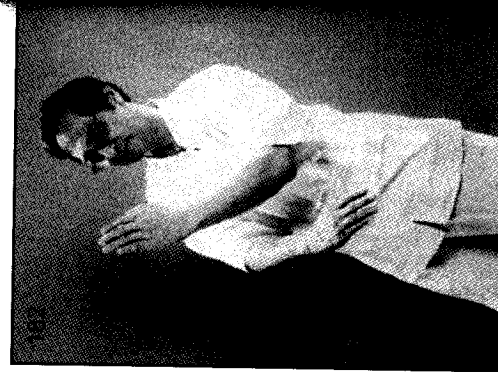
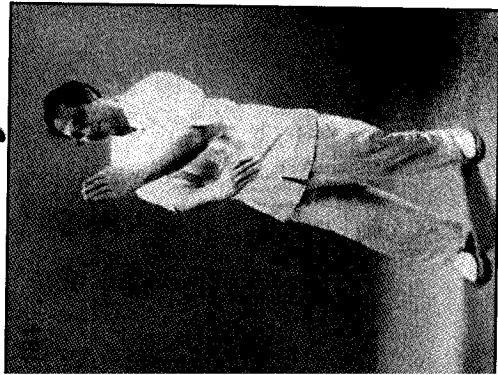


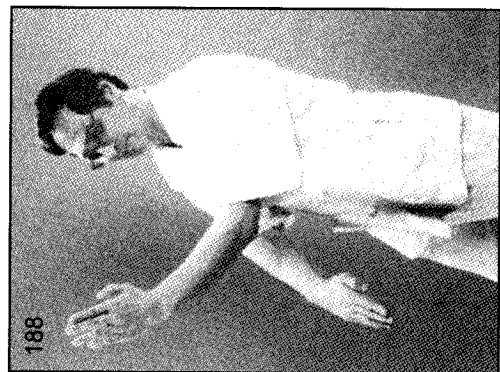
攤手——圈手——收拳 (178—180)

右手變成攤手，隨即變成圈手由外向內圈。之後，收拳回腋。

3

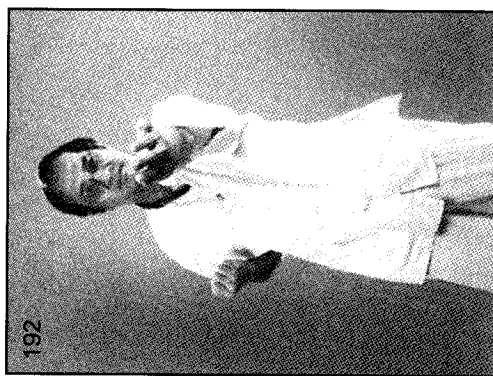
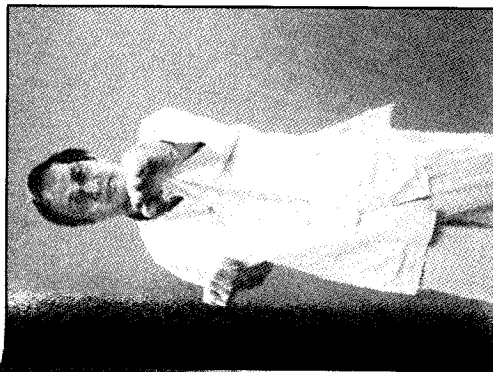
做上下三撥手（注意圖 182 至 188 特寫動作）（181—188）
 上下撥手三次。此次先轉向右方，轉左，最後再轉右。注意上身
 動作時雙手動作，是以上面的手貼身刮落，而下面的手則由外翻上。





右圈伏手——右橋面殺頸手（189—191）
照左方動作重複一次。

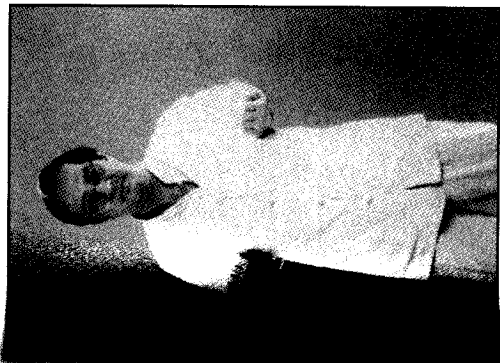
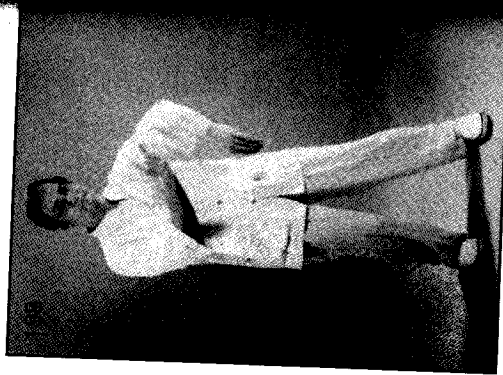
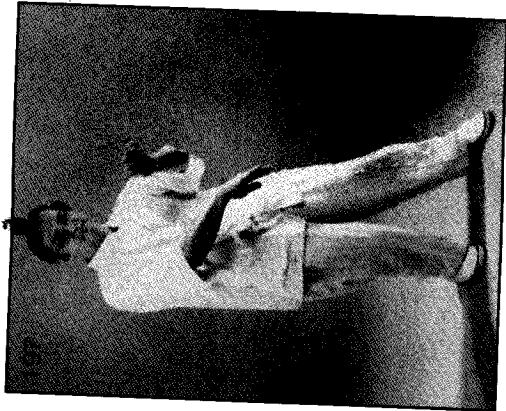
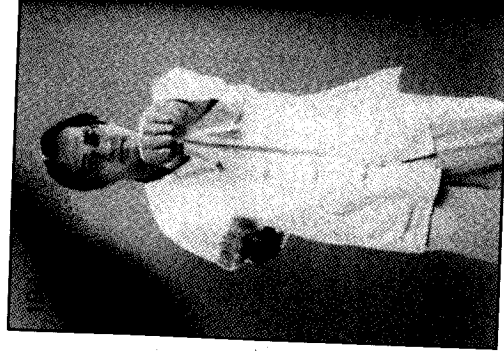
圈手——圈手——收拳（192—195）
照右方動作重複一次。



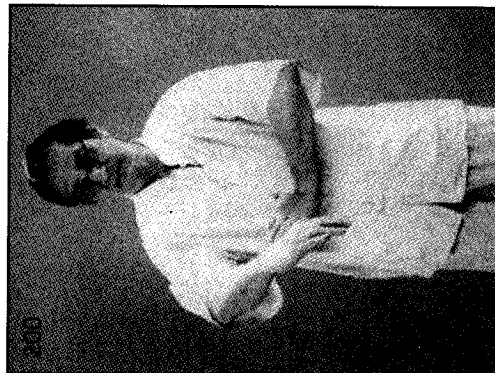
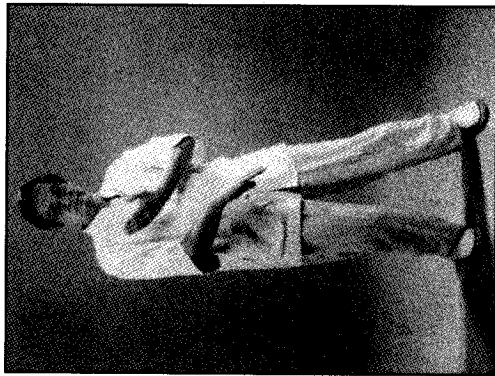


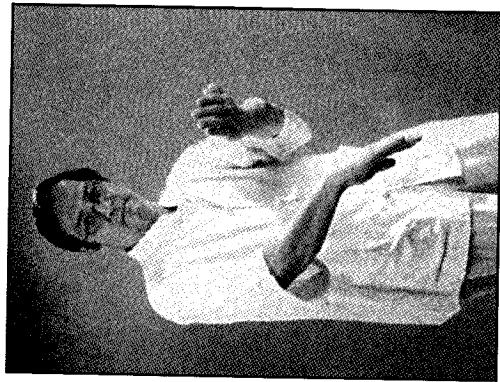
左方滾手 (196—197)

雙手置於身前，左手成斜擺手勢，右手成低膀手勢；藉着身體向
轉之勢，同時間滾身而出，置於身體中下兩路。(如圖 197)



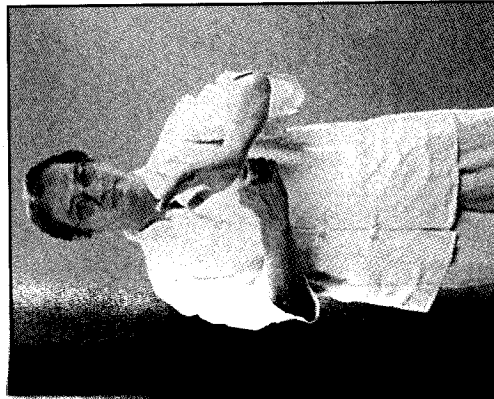
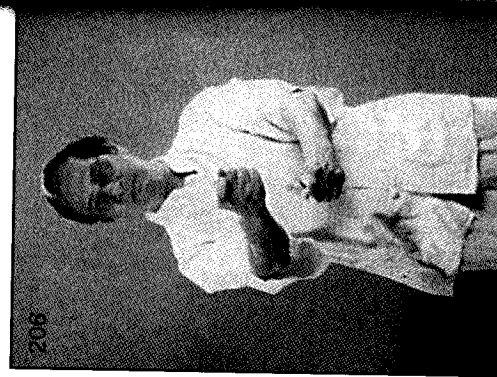
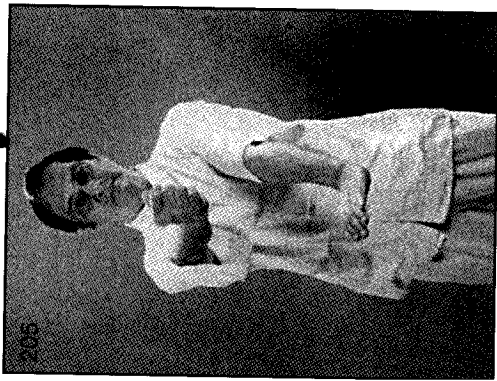
右及左滾手 (注意圖 199 及 201 特寫動作) (198—202)
身形由左轉往右方時，右手貼身由下滾上變成側身擺手；而左
則由外翻下變成低膀手。之後，重複左方滾手一次。





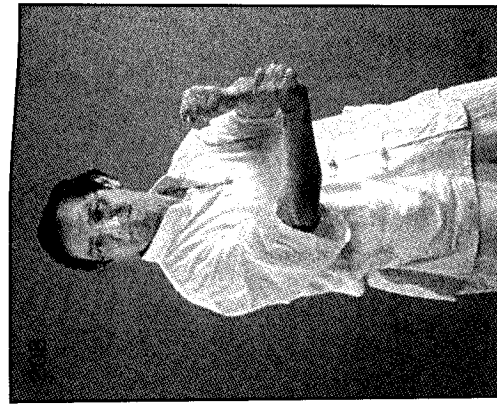
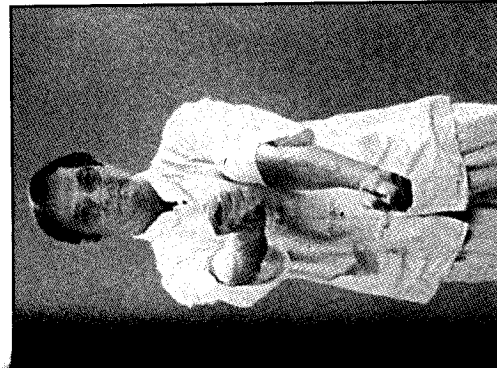
擡手衝拳 (203—205)

隨着身形再轉回正方時，左手變成擡手往下突然一按，而右手同時變日字衝拳由中線打出。



鳳眼拳寸勁發力 (206—207)

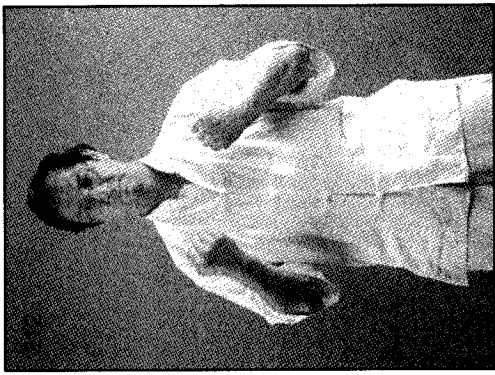
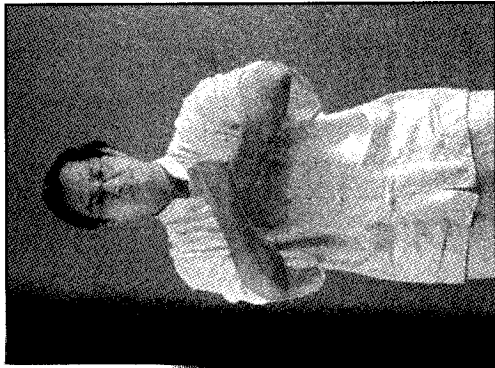
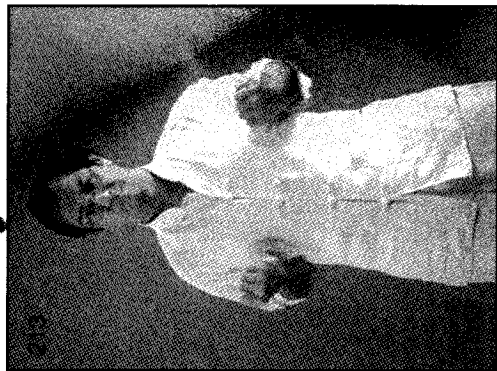
即，將雙手略縮後約數吋；再立即打出雙拳。發拳過程中，雙拳食指突然彈出，屈曲成三角形；變成鳳眼拳勢。





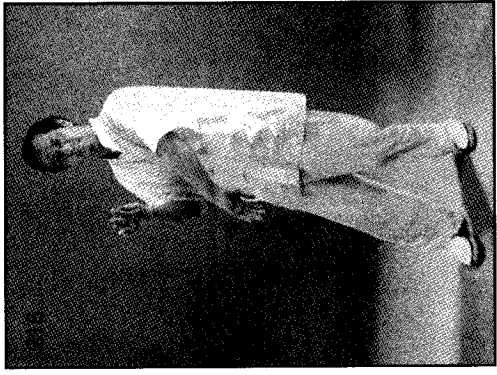
破中落雙衝拳 (208—209)

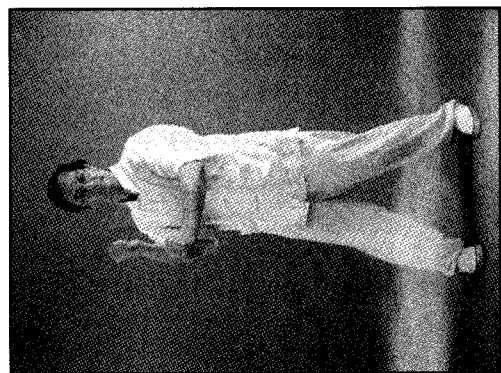
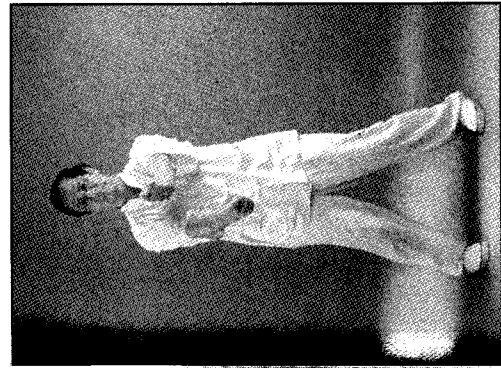
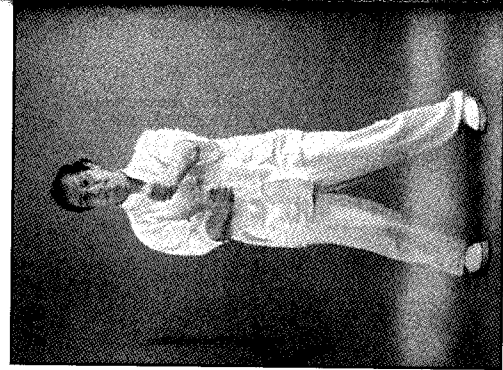
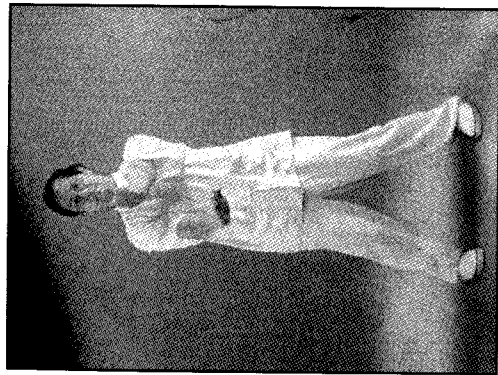
將雙手略提高，身形隨勢略偏向左邊。突然，雙拳隨着身體由左轉正，猛力由上至下斜斜砍落。雙拳隨去勢分別衝向上中兩路。



雙滾手收拳 (210—213)

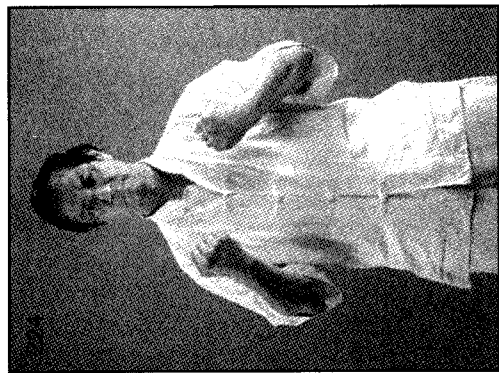
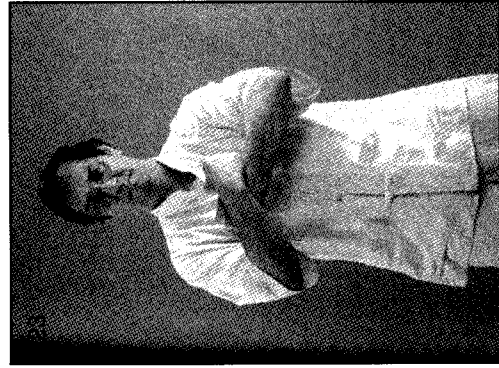
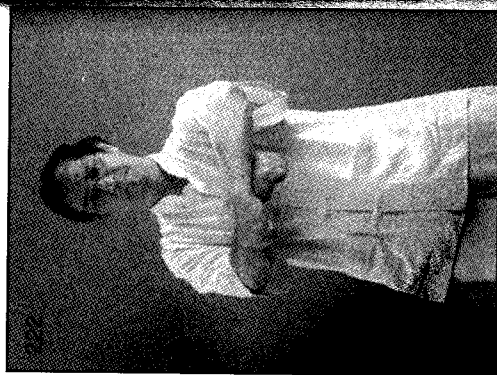
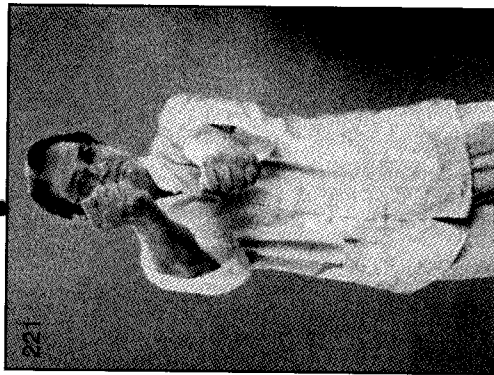
將雙手同時滾身繞一圈後，收回兩腋底。

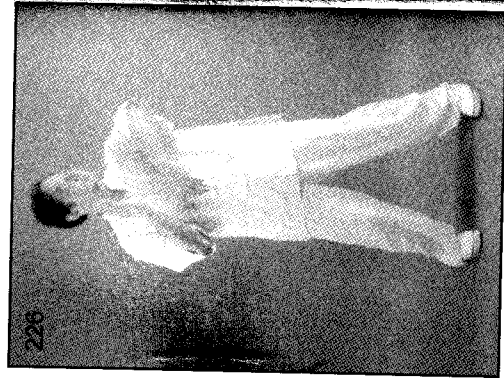
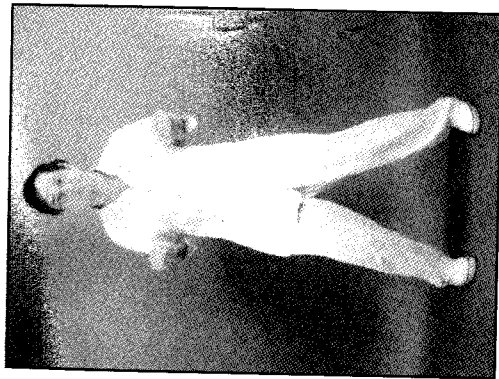




右方三滾手 (214—216)
照左方動作重複一次。

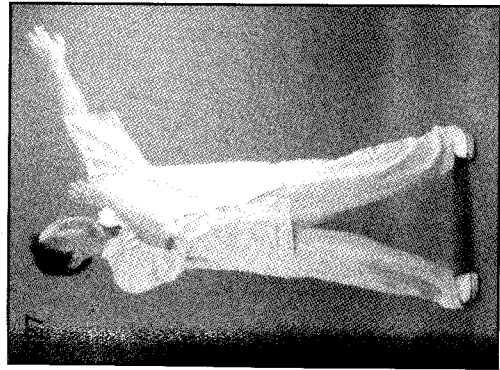
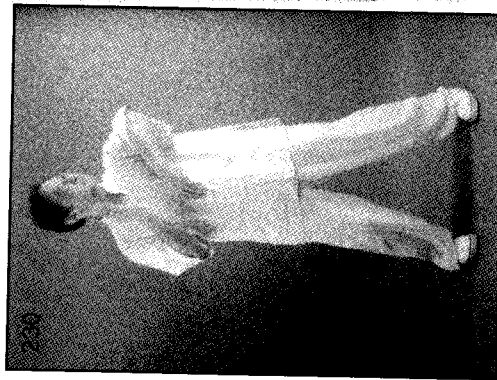
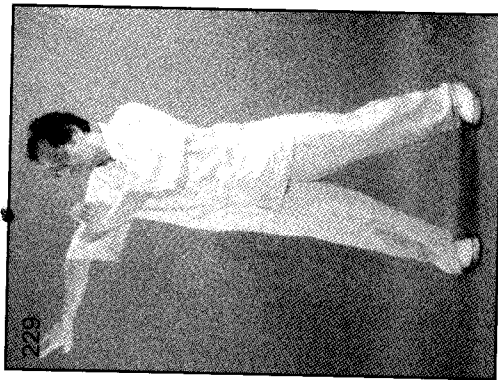
撇手衝拳——寸勁雙鳳眼——破中落——收拳 (217—225)
照左方動作重複一次。





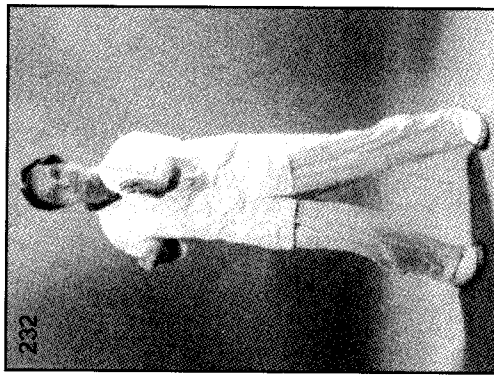
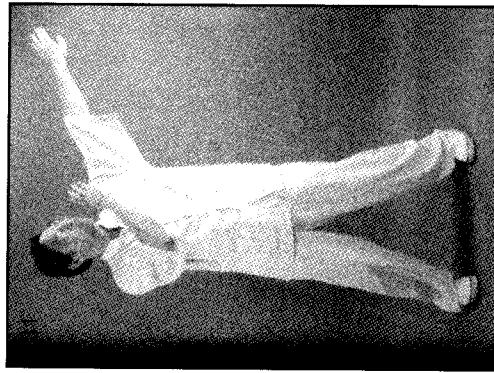
盪手三式 (226—231)

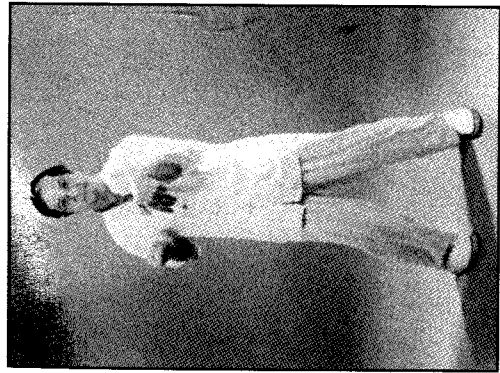
左前臂下垂，肘部翻上。以肘部發力，由下往上斜斜猛力盪上。當左臂盪盡時，右掌亦同時配合拍向左肩身後。如是者做三次。



破中挑手 (232)

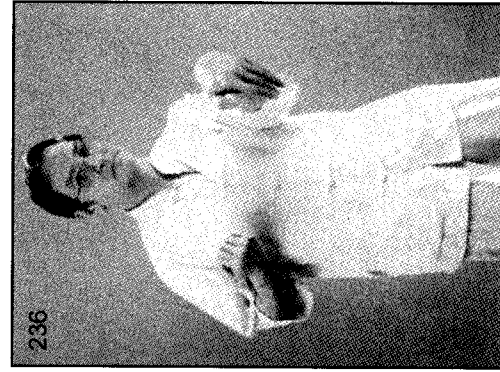
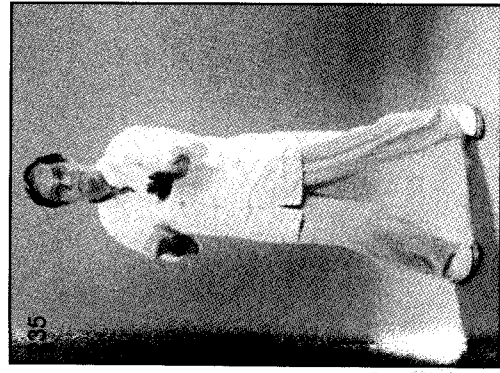
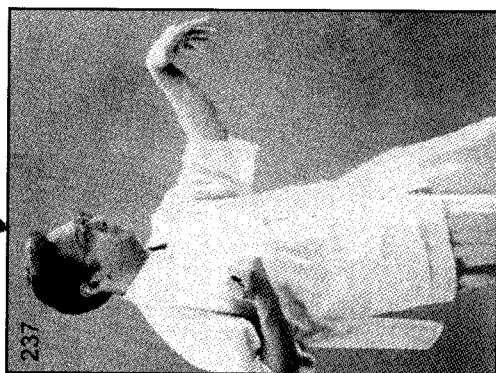
左臂第三次盪盡後，左肘突然發力從「午線」（縱中線）由上往下直線砍落；有如「破竹」之勢。此勢稱為「破中落」。至心窩而止。





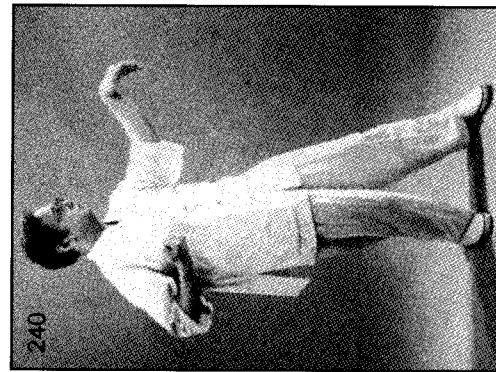
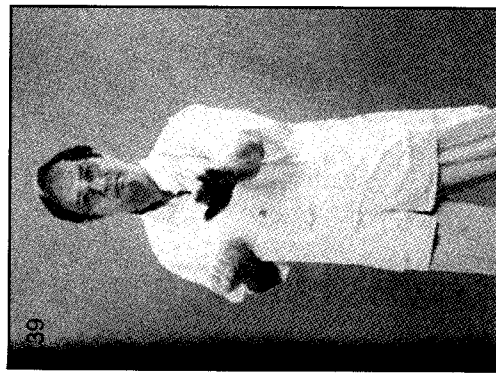
圖割手三式 (233 — 237)

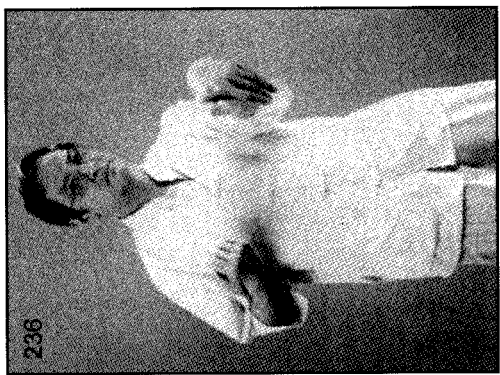
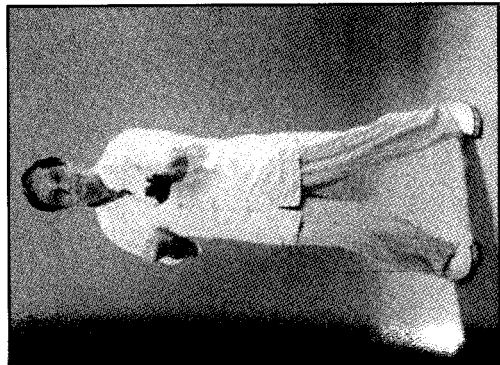
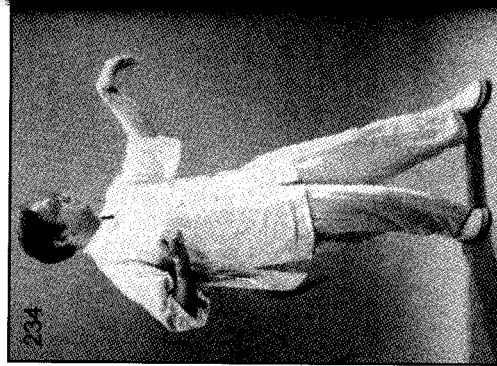
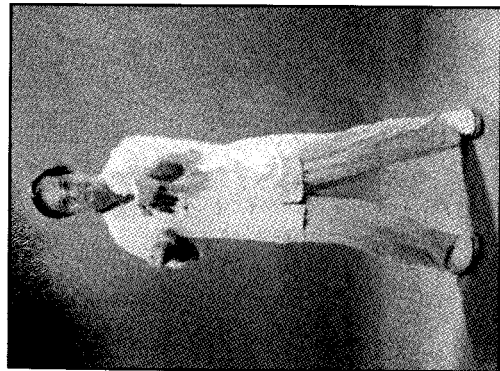
左掌由外向內圈入，身體同時配合略緩慢地轉向左方。其時，四指配合掌勢有如以鐮刀一般往外割。



續圖割手三式 — 正身伏手 (238 — 241)

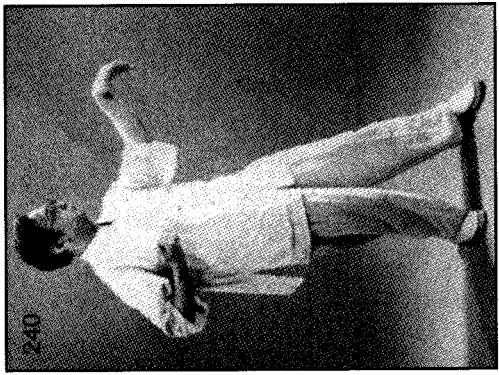
當上身轉為 45° 時，四指已成爲下垂之勢。之後，再緩慢地轉回正方，而左掌再變回伏手。如是者做三次。





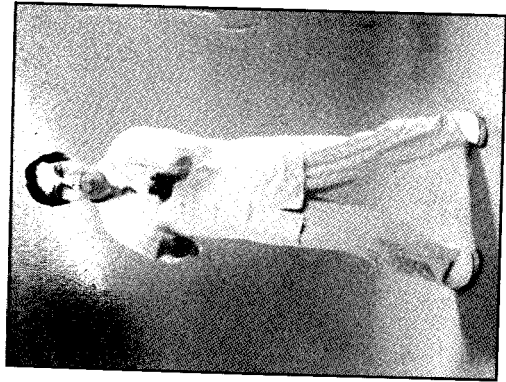
圖割手三式 (233—237)

左掌由外向內圈入，身體同時配合略緩慢地轉向左方。其時，四指配合掌勢有如以鐮刀一般往外割。



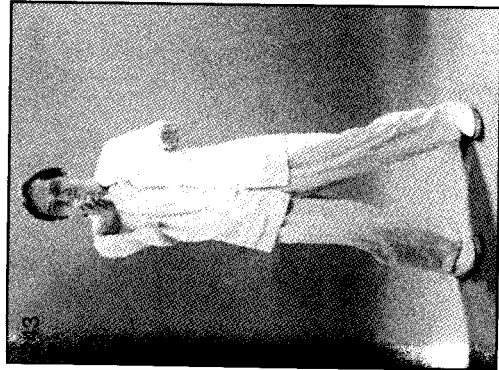
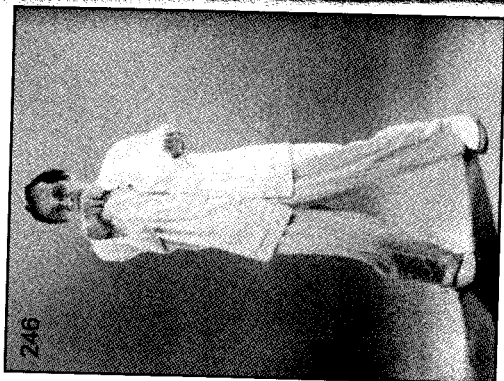
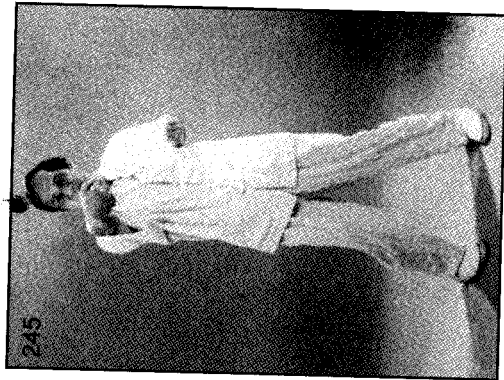
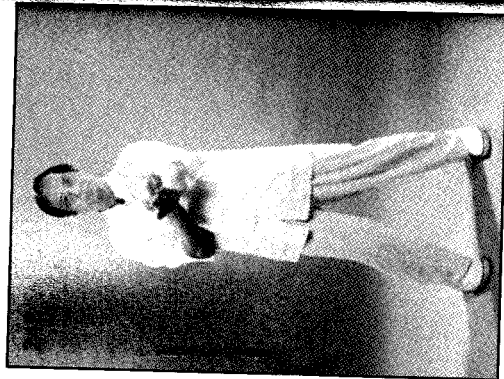
續圖割手三式——正身伏手 (238—241)

當上身轉為 45° 時，四指已成爲下垂之勢。之後，再緩慢地轉回正方，而左掌再變回伏手。如是者做三次。

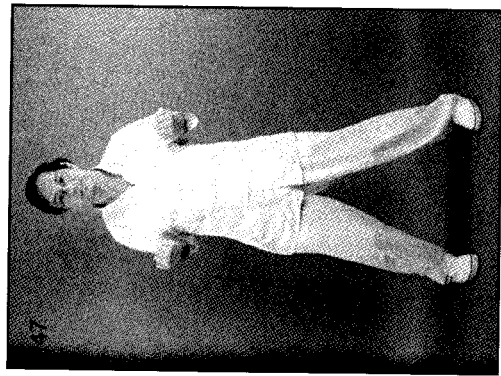
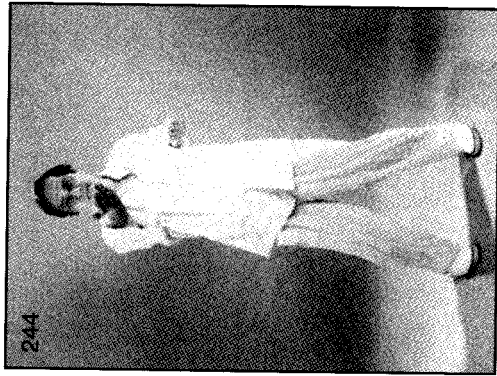


脫手打眼 (242—243)

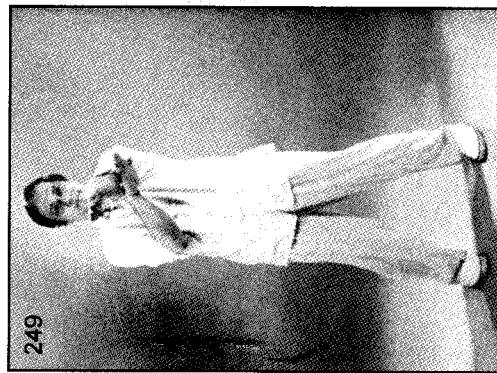
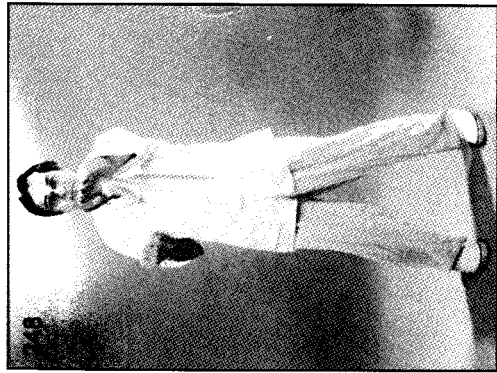
左手最後收回身體正面，成爲伏手置於子午線；將右手疊在左前臂之上，並隨即標出。



攤手——圈手——收拳 (244—247)
右手變成攤手，隨即圈手收拳。

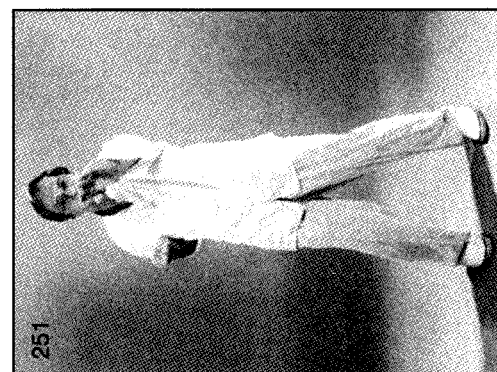
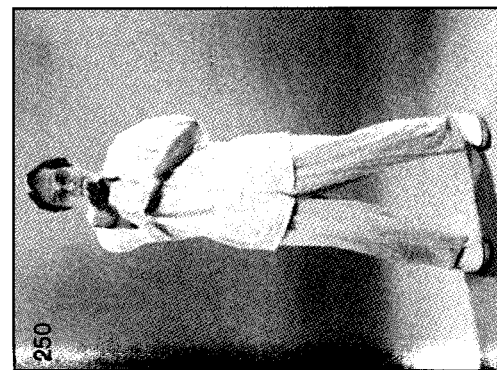
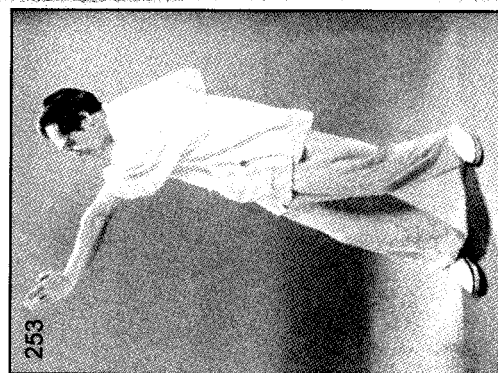
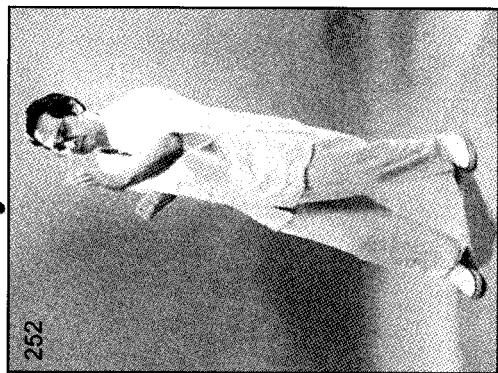


*注意：照圖226至圖247重複“右方三盪手、圈割手、脫手打眼”等過程一次。此處不再以圖片交待。



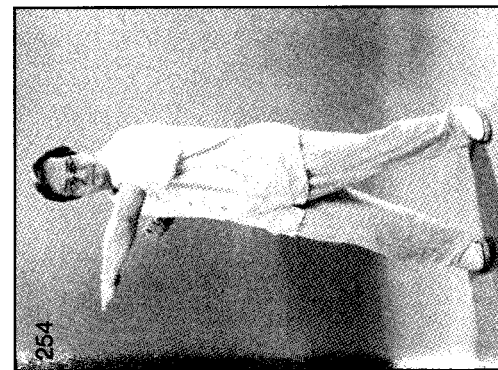
標指三式 — 轉身鏟手 (248 — 253)

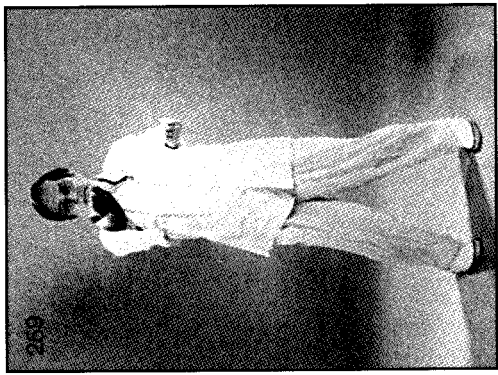
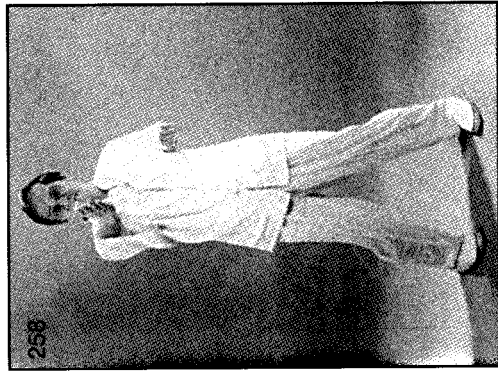
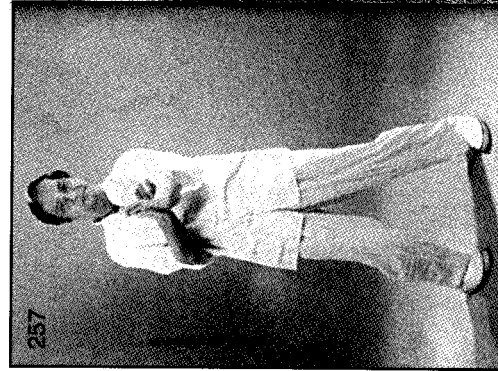
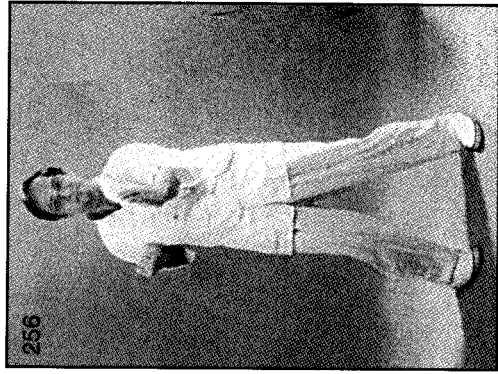
先標出左手。當左臂標盡後，右手成陰掌置左腋下隨即標出。最後再標出左手。左手標盡後並不收回，而在轉身時變成鏟手鏟向右方。



轉身拂手 (254 — 255)

左手鏟盡後，隨即作 180° 由右方拂向左方去。同時之間，身體亦隨手勢轉動。當左手拂盡時，身體已轉回正面去。



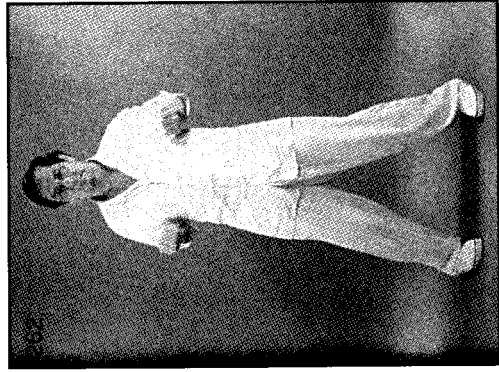
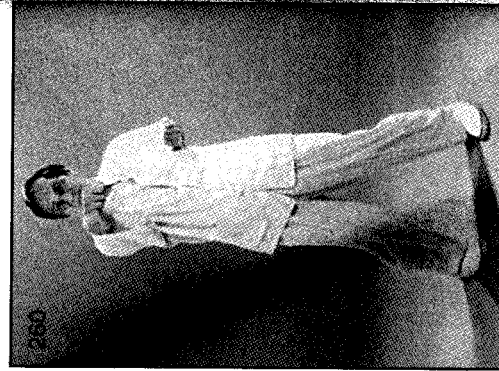
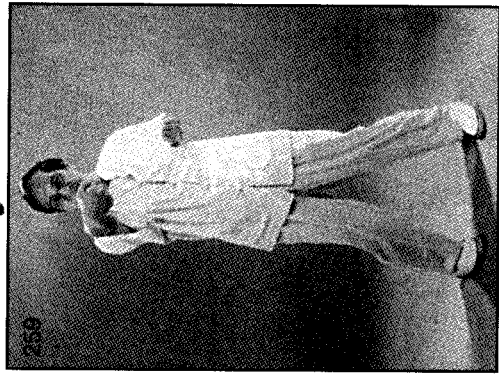


正身枕手 — 脫手打眼 (256 — 258)

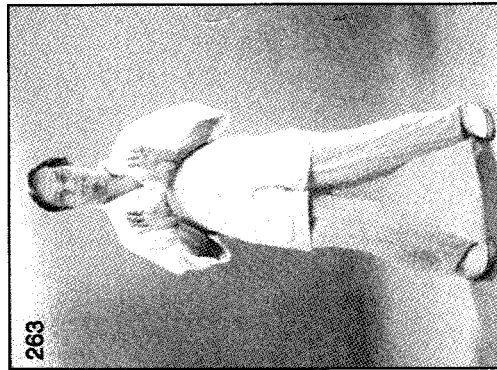
左手收回正面，置於子午線。右手疊在左臂之上，並隨即標出。

攤手 — 圈手 — 收拳 (259 — 262)

右手變成攤手，隨即圈手收拳。

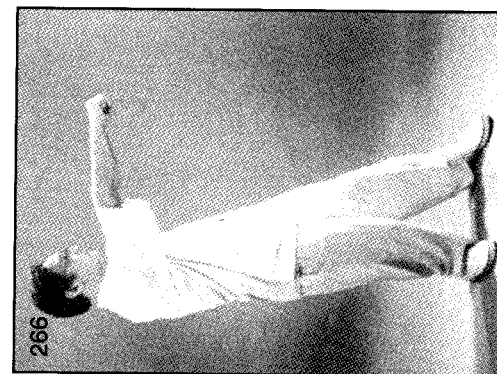
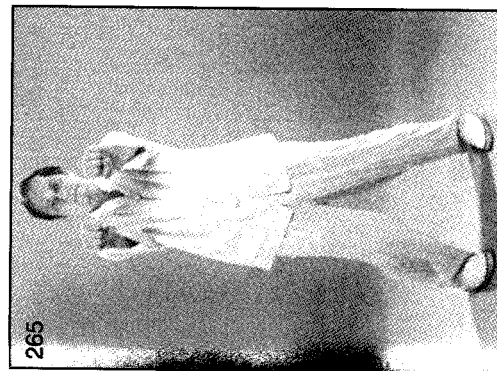


*注意：照圖248至圖262重複“右方標指三式、轉身鑊手、脫手打眼”等過程。此處不再以圖片交詩。



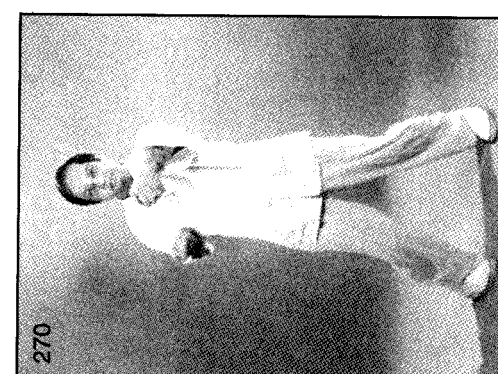
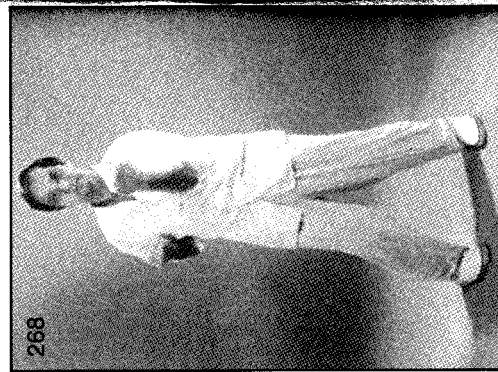
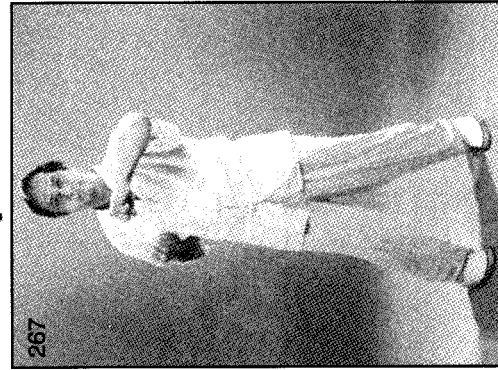
雙擒拿手——轉身摔 (263—266)

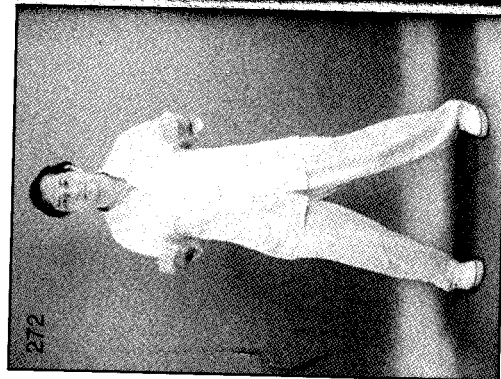
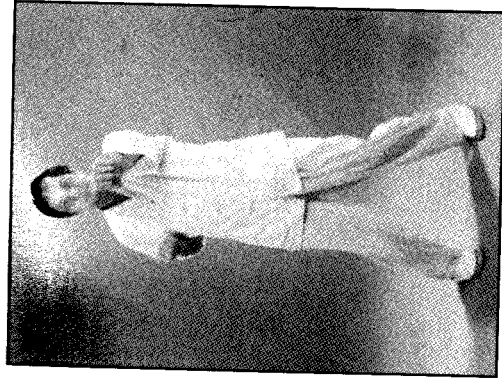
雙手盡量張開，同置心窩之前。隨即雙手同時迅速伸出並作抓物狀。之後，以下盤作軸心全速轉向左方，而雙手仍然盡伸。



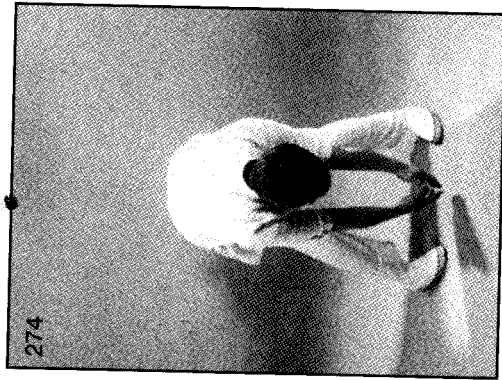
勾撞拳——直肘或直落肘 (267—268)

當上身轉回正面時，左拳順轉動勢沿弧形線揮向右面；肘部略沉。同時將右手收拳回腋下。之後，左手肘尖垂直撞落。至腹部而止。



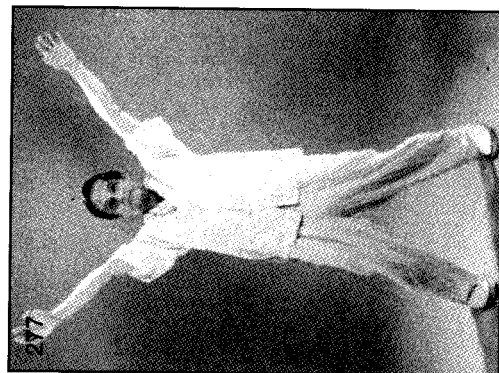
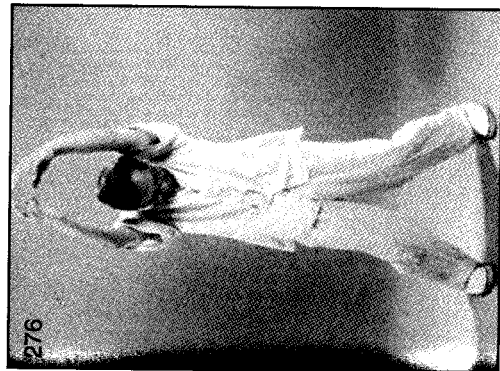
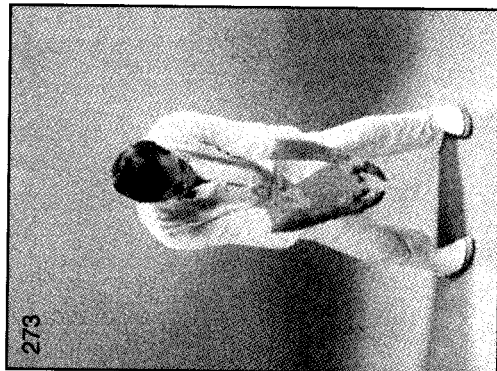


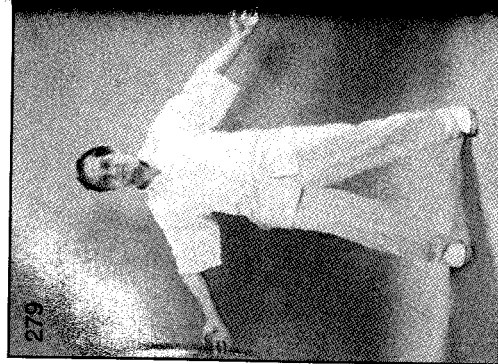
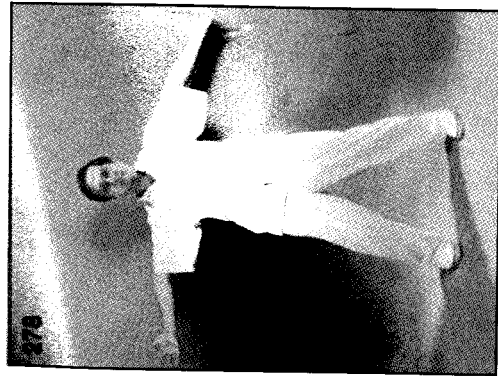
反標指手——攤手——圈手——收拳（269—272）
左肘落盡後，略停。隨即再標出左手，是為“反標指手”。當左臂
標盡以後，圈手；然後收拳回腋。



*注意：照圖263至
圖272重複“右方
雙擒拿手、轉身
摔、勾撞拳、直落
肘、反標指手”等
過程。此處不再以
圖片交詩。

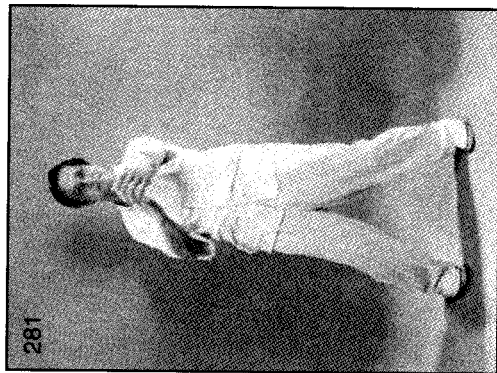
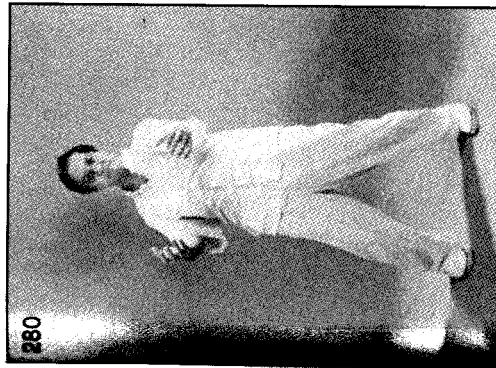
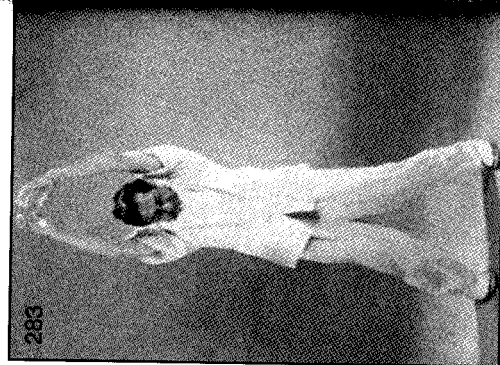
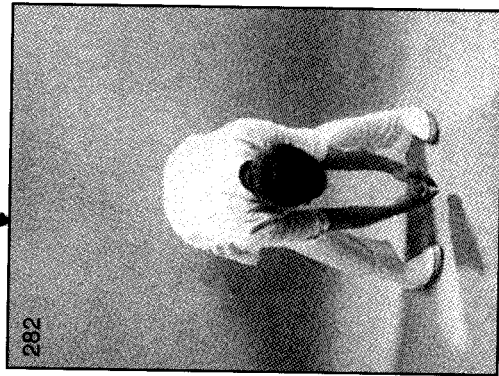
三鞠躬大震迴手（大車輪手）之一（273—277）
上身盡量往前彎下如深鞠躬狀。雙膝緊扣、兩臂放鬆下垂至觸到地
面為止。雙手隨即突然翻上；上身亦隨勢快速地往上及往後彎。





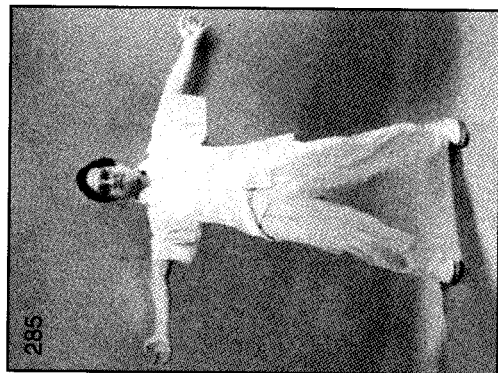
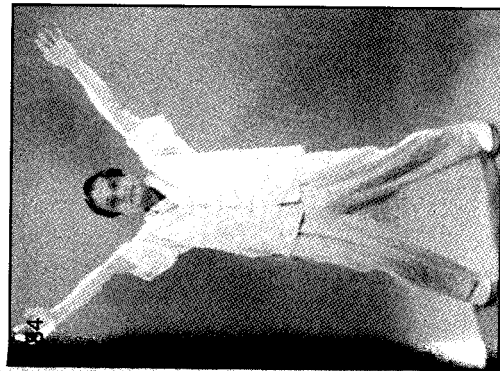
三鞠躬大震迴手之一（續）（278—281）

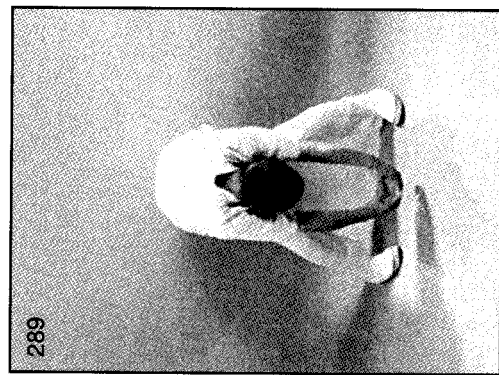
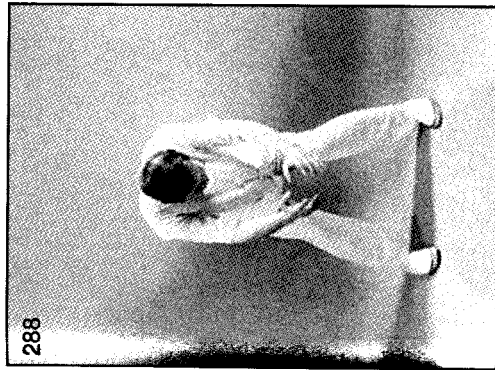
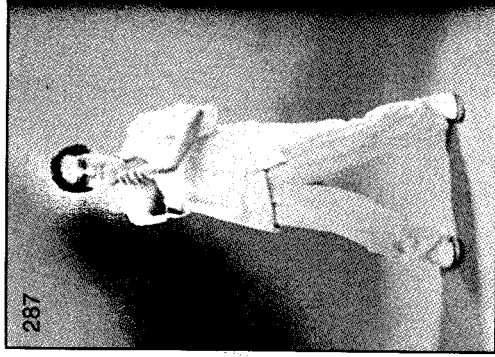
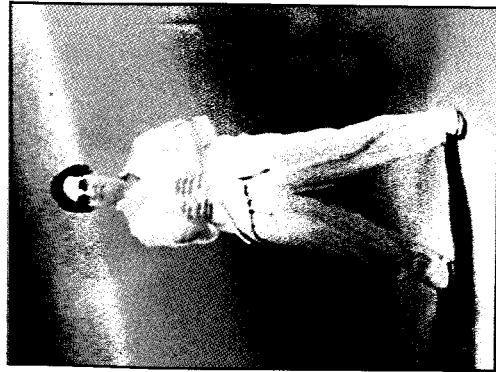
當上身翻後時，雙臂於左右各揮一大圈再翻前，其翻前之強大扯力，將上身再扯回前方去。最後，左手在前右手在後，成對椿勢置胸前。



三鞠躬大震迴手之二（282—287）

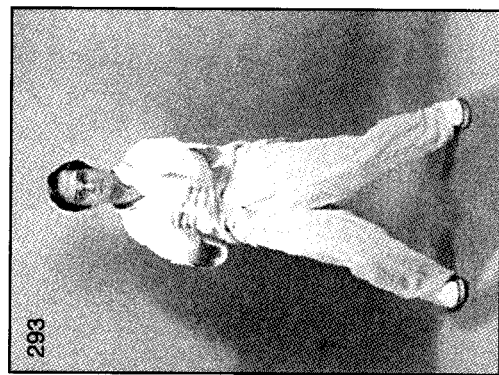
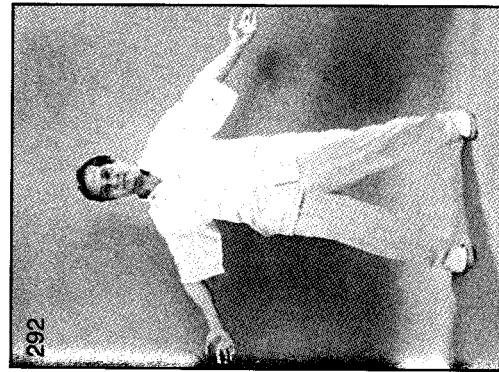
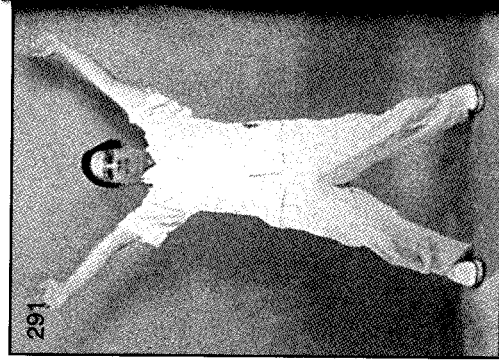
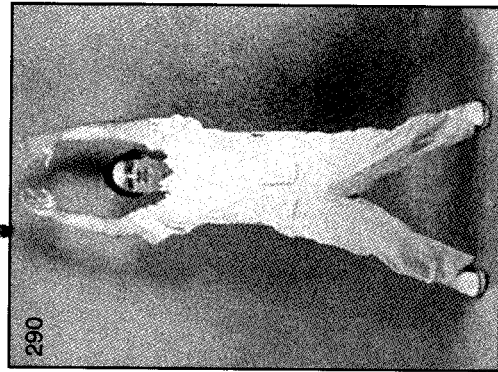
如圖 273 至 281 過程般做第二次大震迴手動作一遍。唯此次改為右手在前、左手在後之詠春對椿勢，同置於胸前。

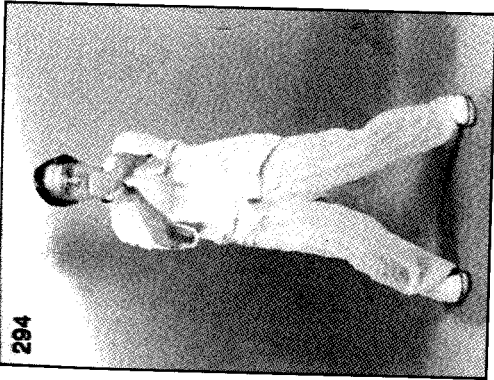




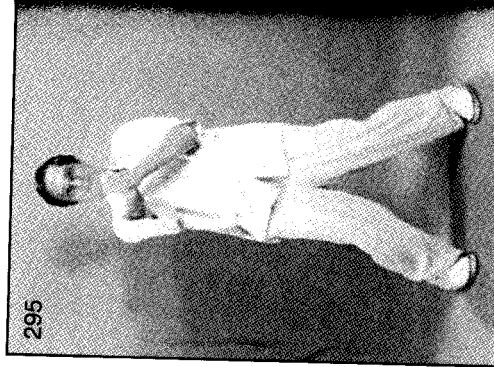
三鞠躬大翼迴手之三 (288—293)

如上述過程般再做第三次大翼迴手動作一遍。唯在兩臂圈回前方時，改回左手在前、右手在後返回胸前。





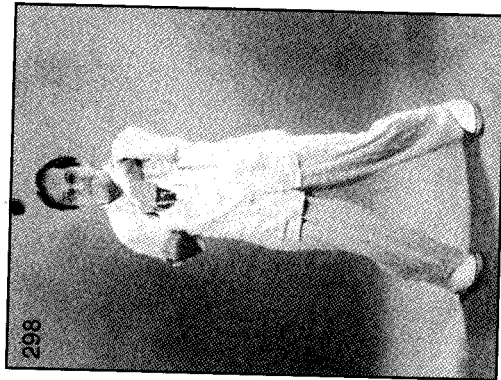
294



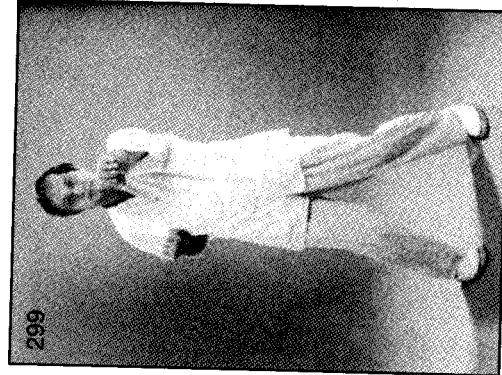
295

長橋發力寸勁衝拳 (294)

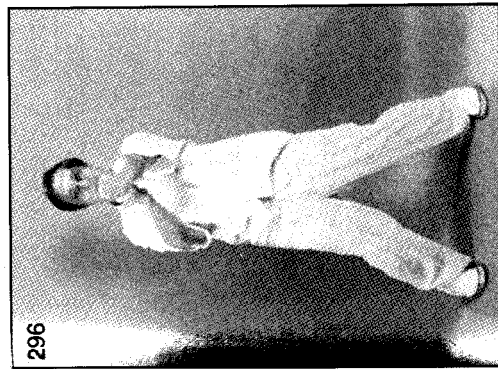
當左手返回胸前時並不收回身邊；就在遠距離處突然發拳打出。詠春術語稱為“長橋發力”；亦即一般人所謂“寸勁發力”。



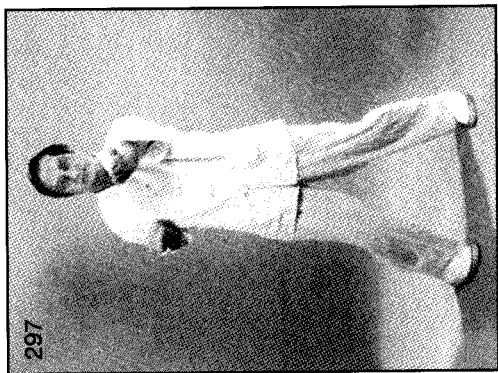
298



299

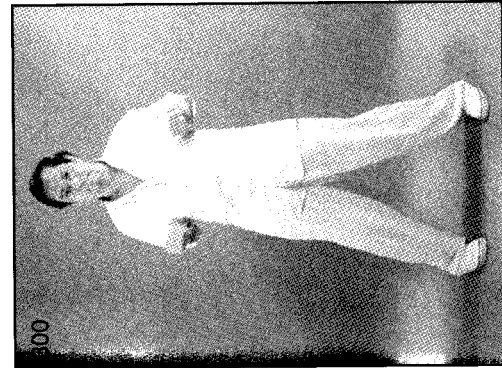


296

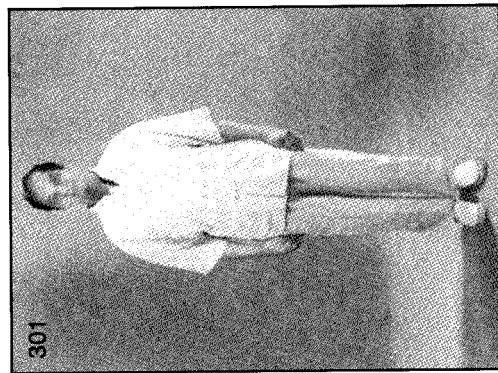


297

連環衝拳——攤手——圈手——收式 (295—301)
繼續打出連環衝拳數十次，至疲倦為止。最後，左手變成攤手。圈手。收拳回腋。至此，全首標指套路打完。



300



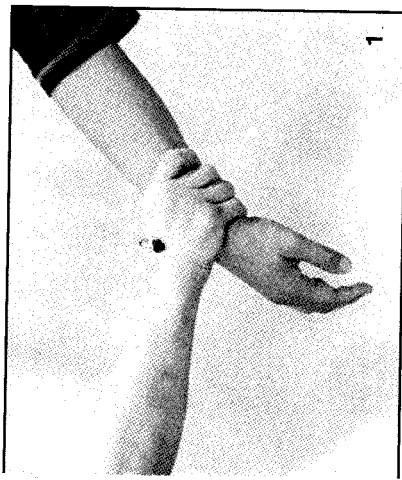
301

標指招式理解及致用法

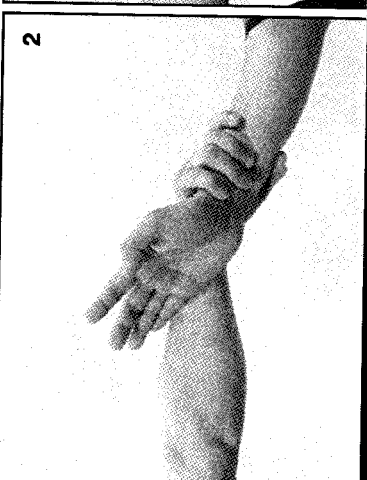
三搖手（三擺指）的作用

三搖手或稱“三擺指”；是《標指》中繼交叉捩手及日字衝拳後的動作。葉問宗師在香港一系的詠春拳派中，祇有標指套路才有這「三搖手」的動作。但他在佛山的弟子及另一些詠春支系中，卻似乎在三首套路中的開始，均包括此一動作。練習此動作的目的，主要是練習手腕關節的靈活性及前臂肌肉的強勁性。此又與詠春拳「在出手以後，不須首先將所打出的手臂收回身邊，卻能即時在外面變招」的獨特方式有關。（註：一般武術，當出手以後，必須先將手臂收回身邊，才能再變下一招打出。故多數有“一手收、一手出”的習慣。）

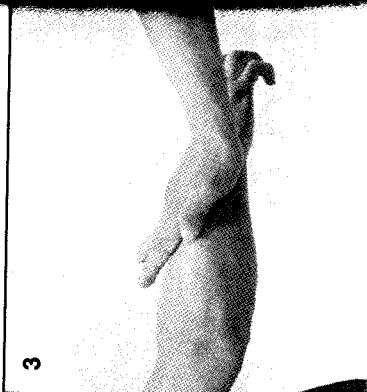
三搖手其實另有實際用途。詠春拳能夠不懼任何擒拿手法；甚至能夠在眨眼之間，以反擒拿手法將抓緊自己的敵人反鎖，便是全仗多練圈手及三搖手之功。以下為三搖手致用法三個圖例。（編者按：請閱封底內梁挺教授“瞬息脫離多人鎖掣”公開表演）



1.



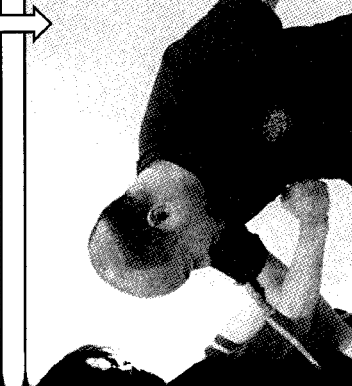
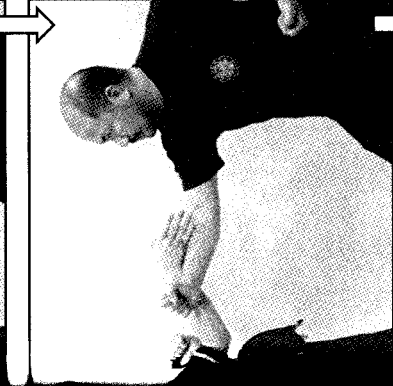
2.



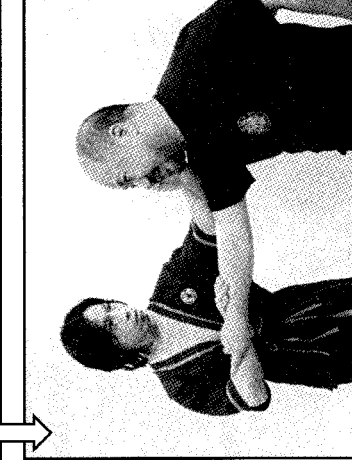
3.

圖例 1 — 3：如手腕被敵人抓緊，祇須將手掌立即往下一搖，隨即一沉一按，即可立時脫離對方所掣並同時反制對方手腕。

圖例 2：如攻擊敵人而被對方向上檔格時，可藉手部急向下壓之勢乘機刮落再攻擊對方。



圖例 3：如被敵人擒拿，祇要以另一手攻擊對方，同時將被擒之手一抓，即可反掣對方。



扱、跪、批——標指三肘

在《標指》套路中，有「扱、跪、批」三種肘法。（註：廣東人稱「肘法」為「肘法」。因詠春拳是廣東門派，故本書一般仍以廣東發音及“廣東字”刊出，以存其真。）

可能由於這「三肘」的形態十分近似，故本人早期所學，雖在標指內亦曾習過數式不同肘法，卻一直以爲在《標指》開頭一段的所有肘法，都祇是同一招式的“變種”。更誤以爲「扱肘」即是「跪肘」；就猶如「盤手」又名「碌手」一樣；祇是不同稱呼而已。

及至後來，才知「扱、跪、批」原來各有用途，而手法亦略異。遂真正明瞭到以前所學，並非所謂“祇是由同一招「扱肘」略變而來”那麼簡單。（註：詳情請閱《標指意義及理論》文內《重複十二次的「扱肘」》及《扱、跪、批？》等敘述。）

今在本會課程中，除編訂由小念頭至尋橋間七節《標指》及《肘手》、搏擊等各種課程外，更有《標指標手》課程。當習者達到此水準時（通常已是「教練」級），便會學習到標指套路中所有招法。以下爲標指標手中有關「扱、跪、批」部份技法的介紹。

標指中的「跪肘」（跪肘）

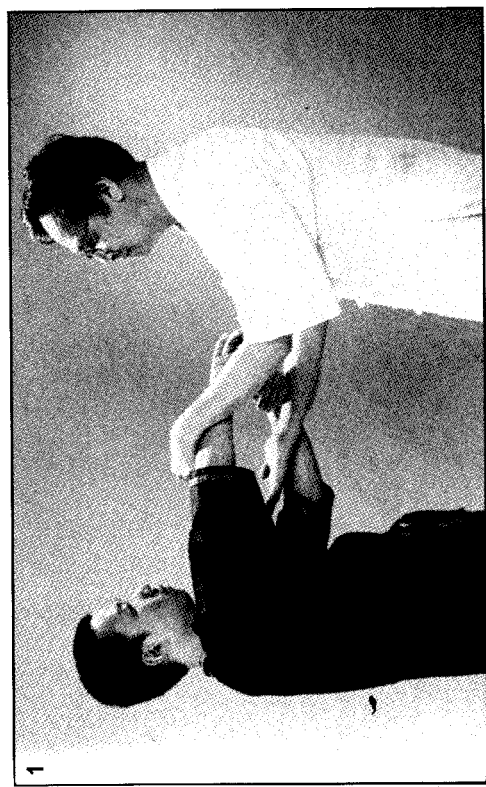
在標指套路中，順序本爲先「扱肘」（搥肘），繼「跪肘」（跪肘）然後才是「批肘」（批肘）的。但在標指的次序中，卻是先以跪肘作爲攻擊手法。原因是跪肘比較容易學習及掌握。

跪肘應寫作「跪肘」；「肘」爲廣東俗字。顧名思義，「跪」者，就是以膝部由上往下搥落。不過此處改以「肘部」跪落而已。正確點說，此招是以前臂尺骨猛力地沿對角線由上斜搥而落（如以左肘搥落，則落點於右下方；反之如是。）由於前臂的尺骨甚堅硬而一邊緣呈「利刃」狀，如訓練有素，一招跪肘由上「跪」落時可令敵人由鎖骨起，一直搥斷其胸前數根肋骨而止。

（以下圖例 1—6 是標指中施展跪肘的過程）

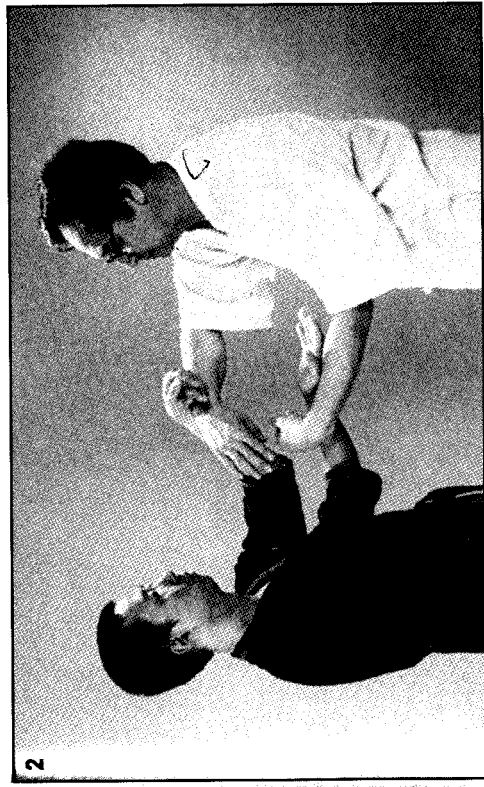
演式者：梁挺教授（右）

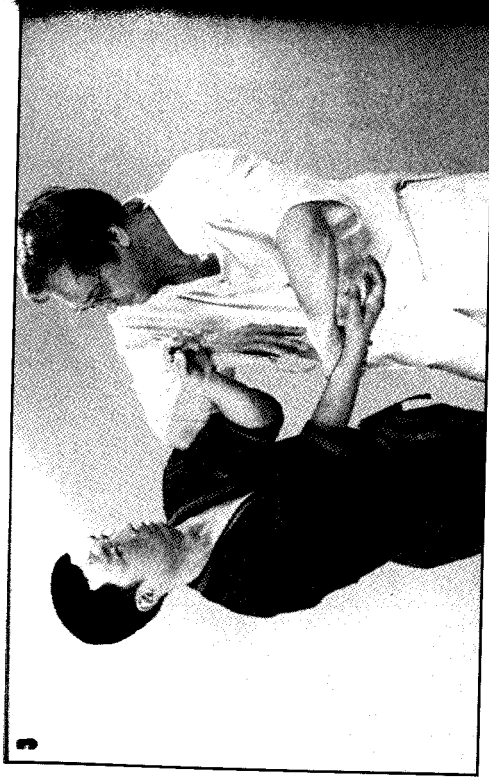
馬巧南師傅（左）



圖例 1—2：

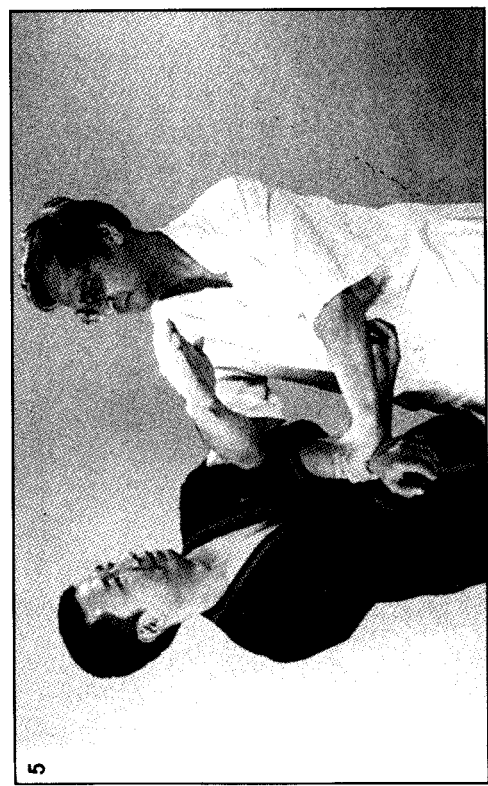
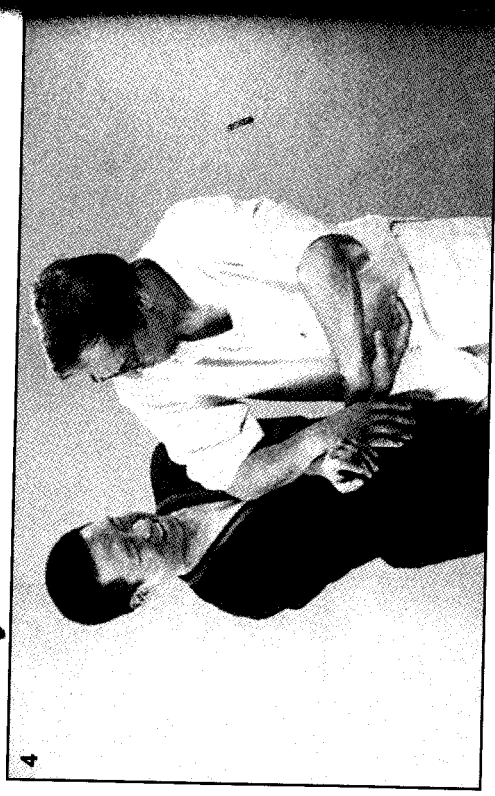
甲（圖右）與乙正在作標指中的盤手對練。





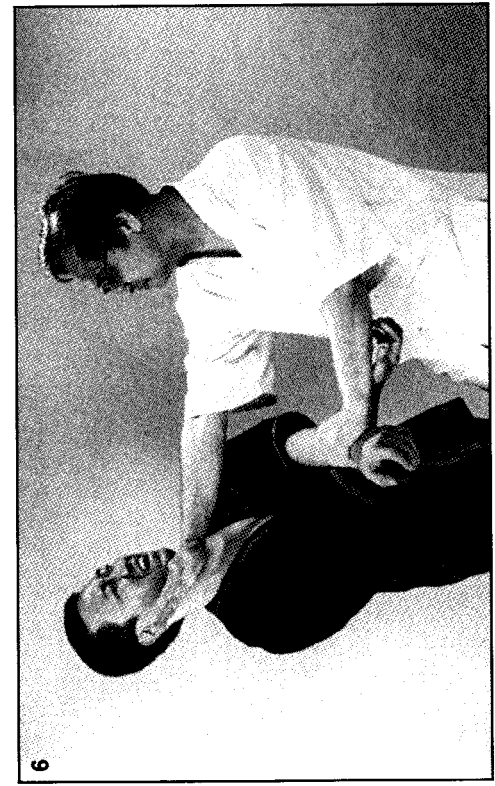
圖例 3—4：

當甲變成右膀左伏時（圖 2），突然標入乙馬內；更趁勢將左手由外圈入，變成構手以控制對方右手。時甲之右臂已變跪，肘壓着乙左臂並狠狠沿着對方胸骨搥下。登時令乙痛苦萬分。



圖例 5—6：

甲乘此機會，速改以左手抓緊乙手腕；此為「一伏二」手法。同時，甲之右肘已變成殺頸手，狠狠地殺向乙的咽喉。



綽手中的「扱掙」（搥肘）

在本會的《標指》套路中，第一節先做「左右扱掙」各三次（二邊共六次）。然後才是左右各兩次的「跪掙」動作。因為扱掙雖比跪掙狠毒（按：下詳），卻比跪掙更難練得好。這大概亦是前人何以先做扱掙動作；且更特別強調重複多練兩遍的原因吧？

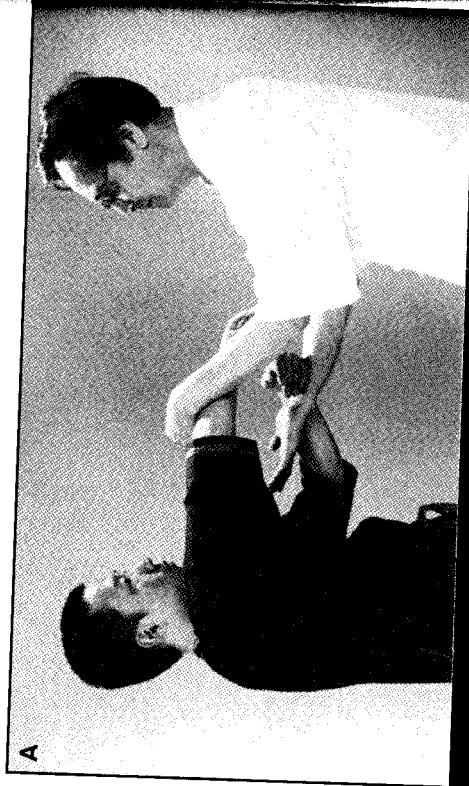
但在綽手次序中，卻是先以跪掙作為攻擊手法。而偏偏以扱掙來消解跪掙的攻勢。其實說「消解」是不大正確的。因為，扱掙的動作，本身便是一招「以打為消」的微妙技術。

「扱」之正字或寫作「搥」；「掙」無論音義皆同。其實「扱」為古字；可作「拜手於地」解（如《儀禮士昏禮》：“婦拜扱地”）亦可作「搥頭」或「稽首」解（如《集韻》：“乞及切，音泣；亦手至地也”）。今廣東字多借其音讀作“炭”（kap）。

扱掙所擊打的目標是頭部及頸側。由於人的兩邊頸項，各有一條大動脈。加上頭部兩邊，如耳朵、太陽穴、腮骨等部位，無一不是極端脆弱的部位。若以手肘狠狠地向上述任何一處部位搥下，敵人不立即昏倒並受到極大的重創幾希已。

加上施展扱掙的最有利位置，必定是在雙方極貼身的時刻。故一旦受襲，即使懂得消解之法，除非是感覺快捷無比的詠春高手，否則絕難避過此招攻勢。更何況其消解之法偏偏是一招如此奧妙的技法！

這亦是前人絕對不欲一般弟子知悉《標指》秘密的理由。



圖例 A—B：

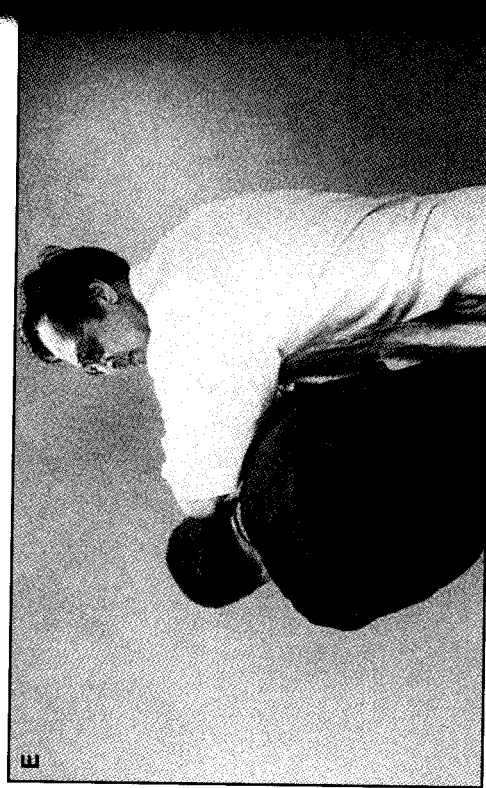
甲（圖右）與乙作綽手中的盤手對練。乙突然迫前一步，欲施展右跪掙攻擊甲。但感覺極佳的甲，當一旦感覺到乙迫前時，已立生變化；左護手早標出暫時頂住對方跪掙之勢。





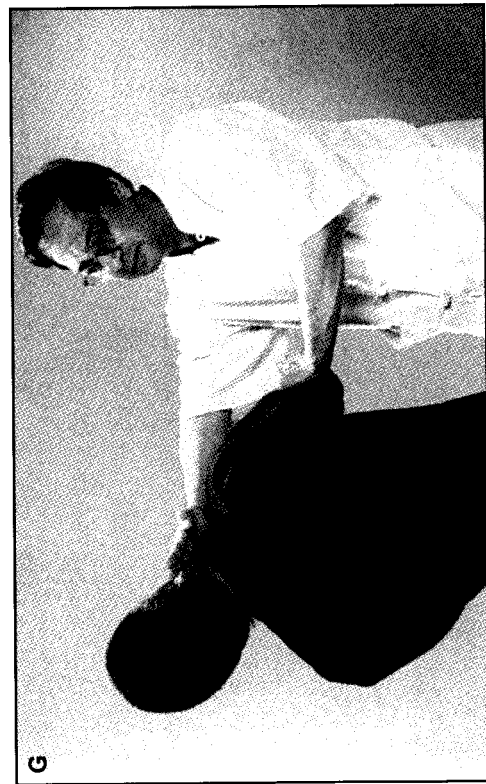
圖例 C—D：

甲左臂順着乙跪肘之力度，由下貼身滾上；同時將上身轉到乙的右側。甲之扳肘加上身體轉動之勢，恰像輪齒的互扣轉動般消解了乙攻勢。此時，甲的右手亦已由腋底標出掣死乙之右肩



圖例 E—G：

甲趁其不能彈動之際，迅速以左肘尖骨由上搥落，重擊乙之後腦。乙尚未倒地前，甲已於閃電間再施展連環攻勢；改以左手掣死乙右肘，而右殺頸手再一次重砍在乙的頸側。



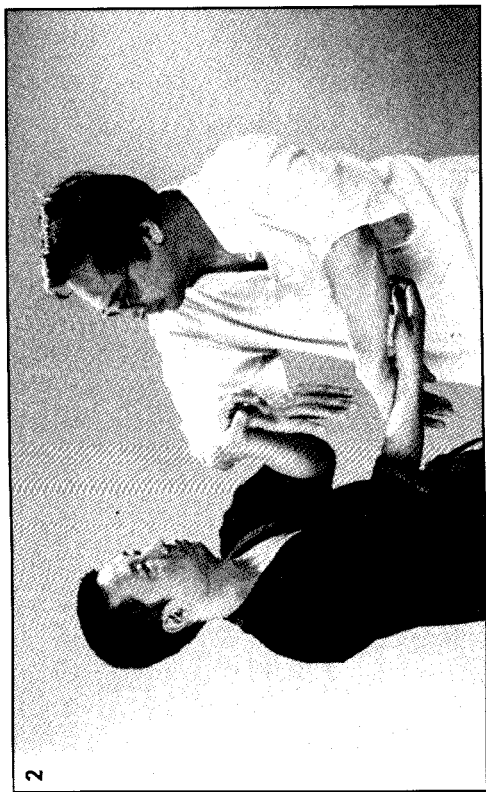
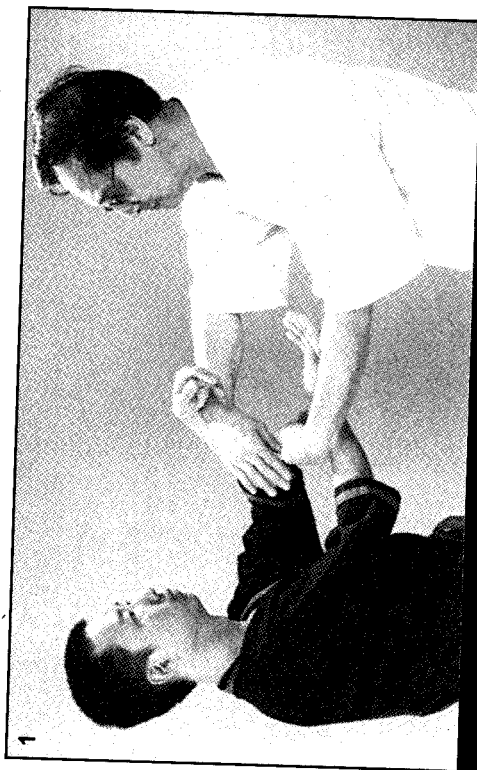
劍手之「批膊」(批肘)

古人以爲批膊中的「批」字是「廣東人的寫法」。卻不知「批」字是我國古語中的正式用詞。「批」字本身正含有「切割」(如杜甫《房兵曹胡馬》詩：「竹批雙耳峻」、「剖開」(宋陶穀《清異錄》之《火寸》：「夜中有急，苦於作燈之緩，有智者批杉條，染琉璃……」)、「擡擊」(南朝梁何遜《七召》：「手羈鐵頂，足批銅頭……」)、「推出」(古時「琵琶」亦寫作「批把」；因「批」即「推」，「把」即「引」；兩者皆彈奏琵琶之基本指法也。)等意。

因廣府話中多含中州古語。很多在北方已數百年不用之語，仍可在廣東語系中找到。故「批膊」正式寫法應作「批肘」。「批膊」是藉着上身轉動之勢，同時將前臂骨沿一弧形線平削向敵人。(如以右肘隨上身由左轉右之際，則以前臂由左肩沿水平線狠狠撞向右方，至心窩而止。反之如是。)所擊打的目標，多爲敵人頸側。此爲頸外動脈及交頸神經等所在，一旦受重擊，會產生極嚴重創傷。次爲敵人頭部側面、及胸骨等。此等位置，雖不若頸側般嚴重，但亦必造成極大創傷。讀者不可不慎。

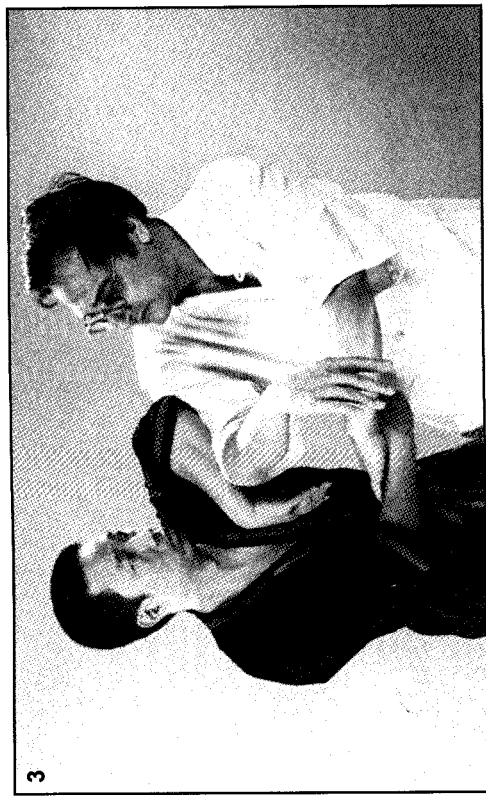
很奇怪，「扱、跪、批」三肘，雖用法各異，唯動作卻頗相似。互相剋制、卻又互相衍演。亦堪稱一絕也。

演式者：梁挺教授(圖右)
馬巧南師傅(圖左)



圖例 1—3：

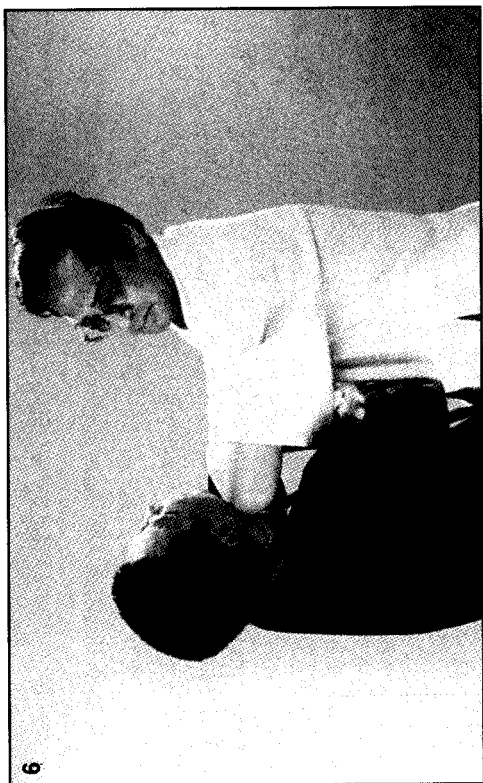
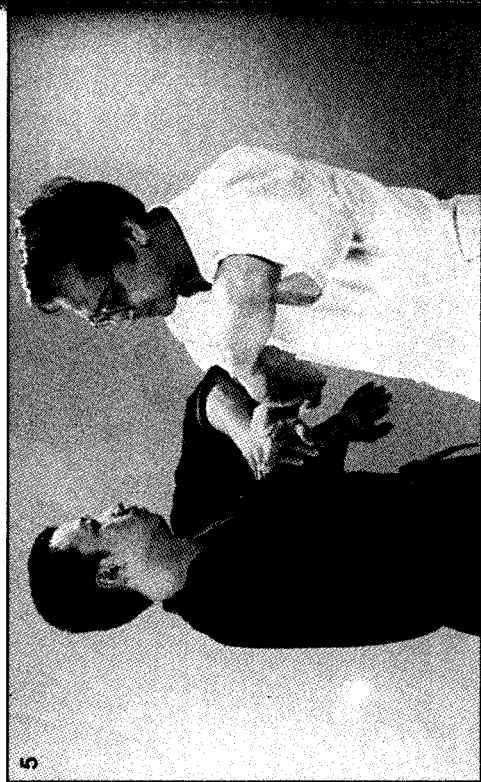
甲(圖右)與乙盤手。當甲變成右膀左伏時(圖1)，突然標前並變成右跪肘；企圖由乙左臂之上狠狠搥落。豈料乙立生反應；迅速變成扱肘；瞬即變成了「以打為消」之勢反攻甲。





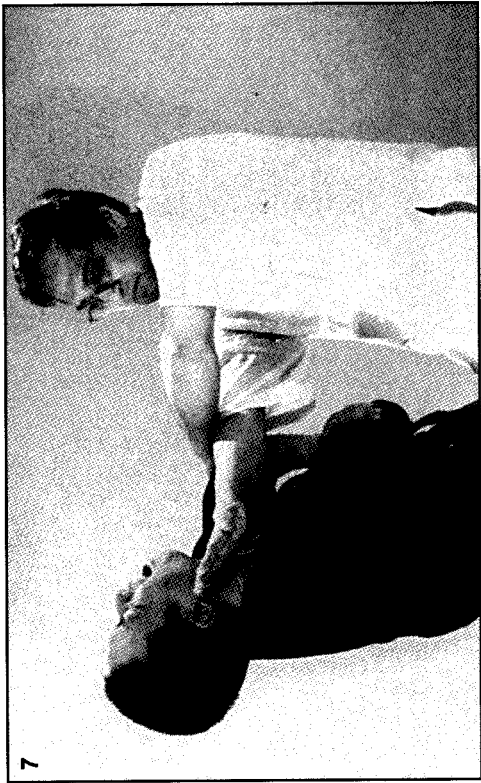
圖例 4—5：

甲見對方攻勢凌厲，急將左掌橫拍以按緊對方左肘以阻其下槓之勢。同時，甲將上身轉向左方，進一步卸其力度。趁着轉身之際，甲急變成右擺手將乙之左手腕扣死；使其暫時難以轉動。



圖例 6—7：

趁着轉身的強勁力度，甲順勢以左批肘橫割向乙的頸項。乙雖受重創，甲卻未罷手；改以左手扣緊乙的左上臂，使其暫時不能轉身反抗，而其右殺頸手已由橋底標上，重重殺向對方咽喉。



實戰中的肘法舉例

當然，在標指套路中的肘法，絕對可運用於實戰中以擊倒敵人。但要注意的是：肘法不同於拳法、腳法、甚至掌法等。因「手長肘短」之故，如敵我雙方不是十分貼身的話，實不應該放棄拳頭而胡亂以肘攻擊敵人的。（按：有關肘法的利弊理論，詳情請閱《拳理及心法》篇。）以下是關於跪膝應用於實戰中的舉例。

演式者：

馬巧南師傅（圖左）

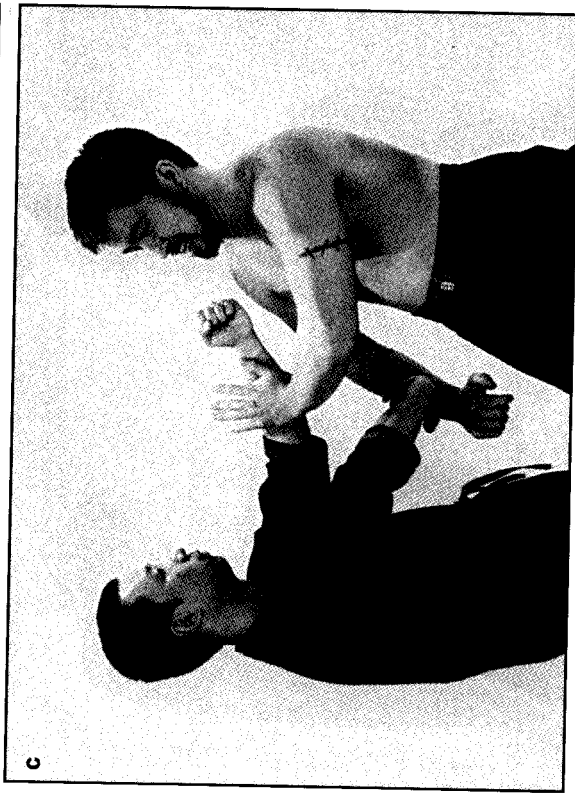
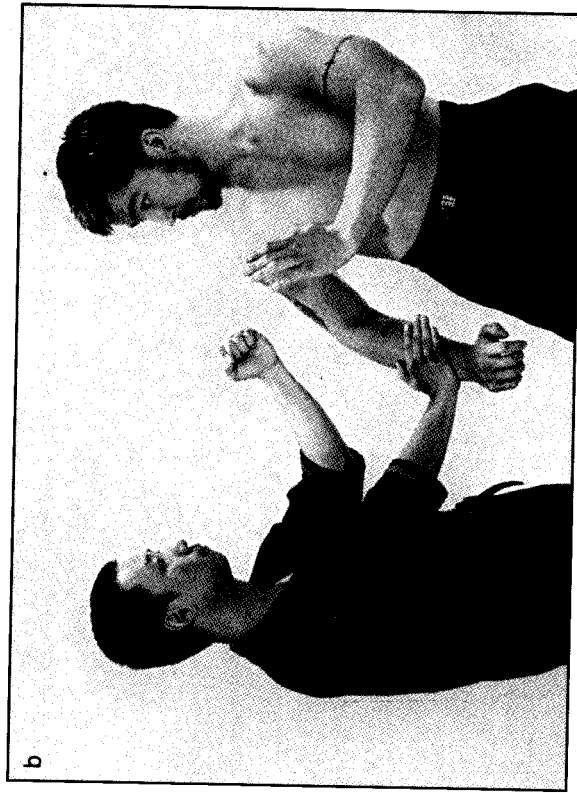
Christopher Collins 師傅（圖右）

圖例 a—e：

甲（圖左）面對乙。當甲正迫前，欲以右拍手及左拳進攻乙時，卻被乙以左手拍開其左拳。時甲與乙已甚接近；甲乘機將右肘翻上，變成跪肘，狠狠猛搥對方胸膛處。



116



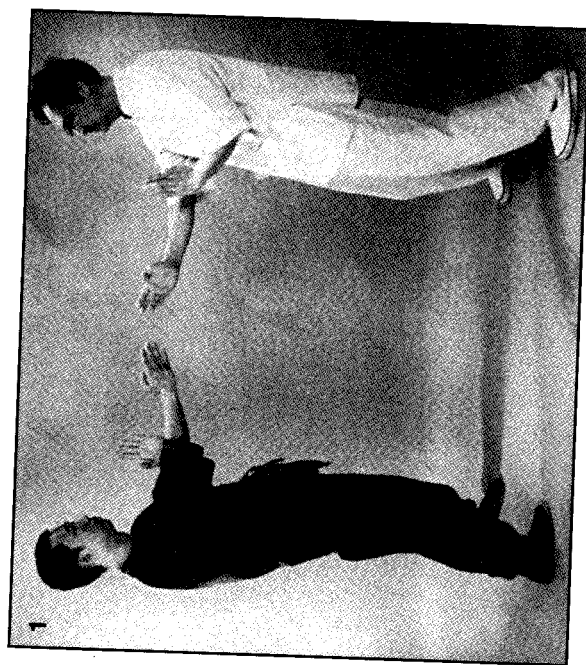
117

《標指》套路中的主題——連環標指手

《標指》之所以名為「標指」，最大原因就是因為在這首套路中，包含了多式「連環標指」的手法。詠春拳術的「連環密襲」加上「迫步貼打」之訣，可以說差不多沒有任何必勝之法可用以消解此類攻勢的。（按：詳情請閱本書《拳理與心法》篇《連環衝拳與連環標指手》一文。）

不過，按詠春拳理而言，凡本門攻擊技法，必有另一招更奧妙的破解方法。這正是詠春武學中：「能攻必能解」的心法（正如武俠小說所云：「擅用某毒者，必擅解其毒」同一道理）。而連環標指手正是破解「連環衝拳」攻勢的最妙招數。

連環標指手法，除了靠「以打為消」之訣作為消解手法外，其出手的狠辣致命，（目標多是敵人的咽喉或頸項兩側。故又名「連環殺頸手」。）亦是前人不大願意隨便傳授標指套路原因之一。以下是連環標指手「以打為消」的第一個可能性：



119

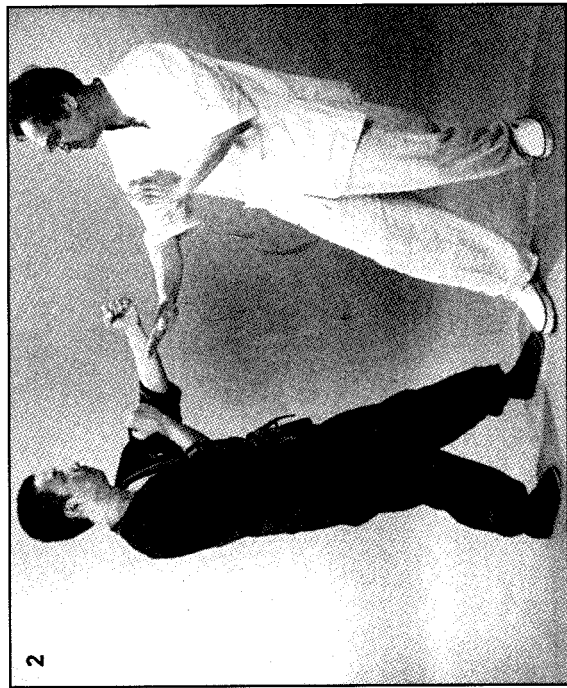
馬巧南師傅（圖左）

演式者：梁挺教授（圖右）



118

2



圖例 1—3：

甲與乙對峙。譬乙欲採用詠春拳之「迫步貼打」之訣，衝前以連環衝拳急攻甲時，甲不退反進；標前逼死乙。甲以殺頸手一下子由對方左橋底直穿而上，與橫拍手同時配合，重劈其咽喉。

3



連環標指手之「連環攻擊法」

雖然詠春拳術的消解對手攻勢的最高技法之一是「以打為消」，可是，假如所遇上的敵人亦是詠春高手，而又擅於運用「連環衝拳」攻勢的話，我們便不可能像前述般可以如此幸運地，一使出標指手法，便能於擊敗對方的同時，破解了對手的連環攻勢的。

就像以下情況一樣，當詠春拳手施展右標指手時，剛巧與敵人的右拳相迎，雙方同處於對手右臂外門。但因敵人的右橋手與自己乘機施以殺頸手橫劈對方頸側。

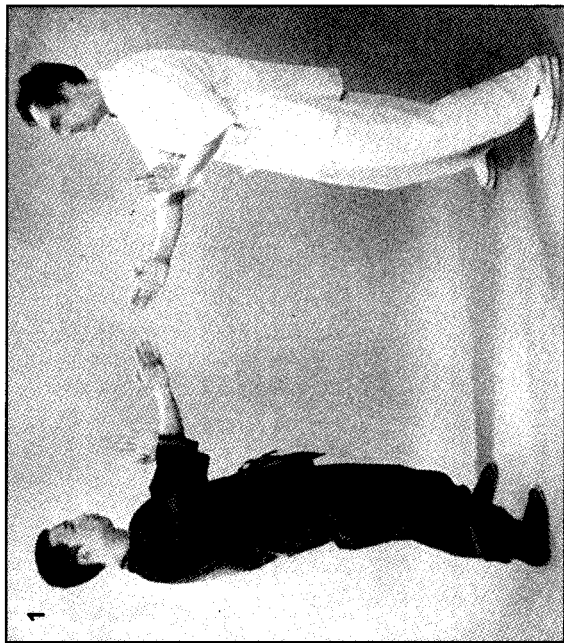
於是，連環標指手的實用價值，便在此情況下立即顯露出來了。

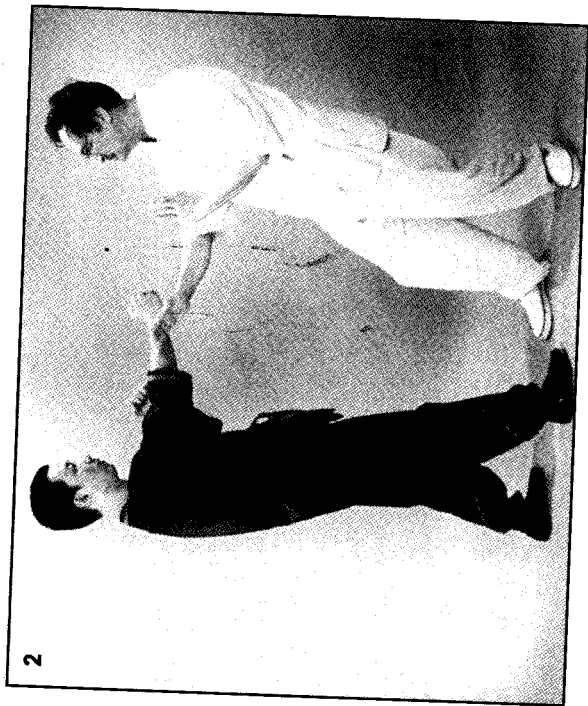
以下是連環標指手「以打為消」的另一個可能性：

演式者： 梁挺教授（圖右）

馬巧南師傅（圖左）

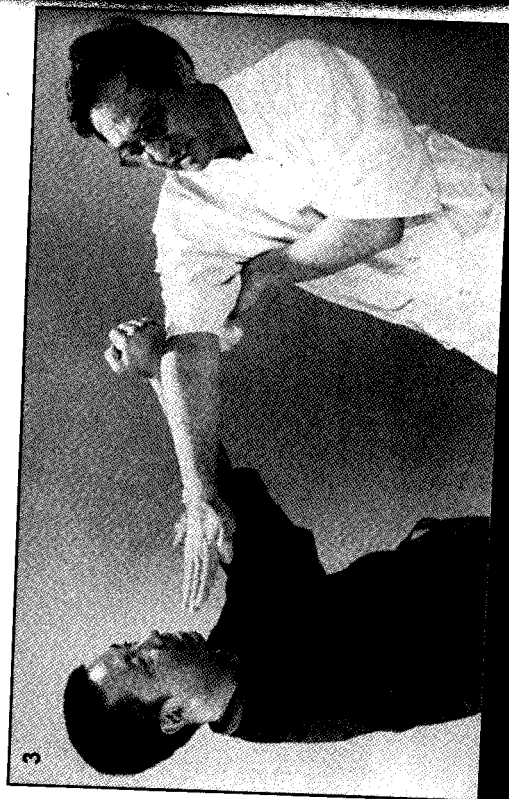
1





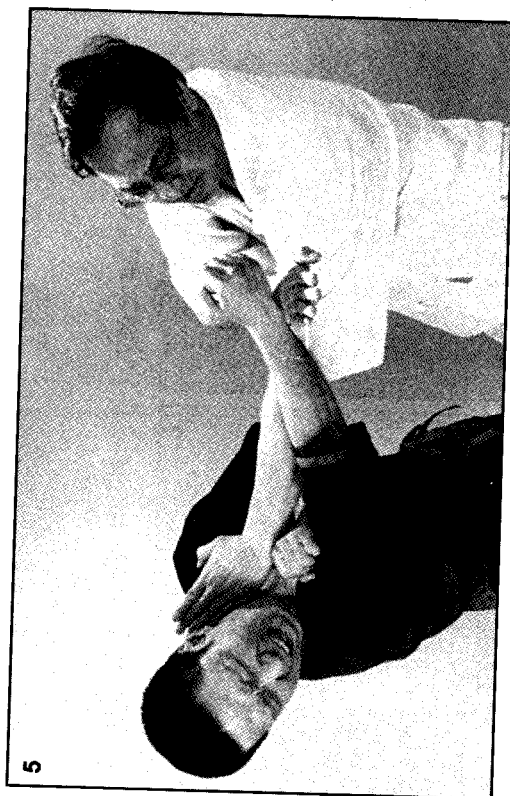
圖例 1—3：

甲與乙對峙。當乙欲採用詠春拳之「迫步貼打」之訣，衝前以連環衝拳急攻甲時，甲不退反進；標前逼死乙。其連環標指手已然由乙之橋底迎上，穿過對方的右衝拳而處於其外門。



圖例 4—5：

隨着乙右拳被截的一刹那，甲閃電地以連環標指手作「連環攻擊」，左掌一下子已由底穿上乙的內門，重重「殺」向對方咽喉。



圈步的作用

「圈步」又名「圈腳」；或稱「構步」。雖屬同一招式；但細析之，前兩者與後者在意義上略有不同。「構步」之意，是將「腳圈入對方馬步之內」；而「圈步」或「圈腳」也者，則純粹為練習者的「個人動作」而已；並不構成該動作與敵人的關係。

「圈步」其實是詠春拳《下盤功夫》一大奧妙招數。一般門派上馬：不是直接踏上一步，便是以小跳方式輕躍上前。這種踏步或小跳方式，往往在接近敵人之際，會被敵人所乘，突然踢出一朝撩陰腿之類的陰招突襲，一下子便能擊敗進攻者了。（圖A—B）

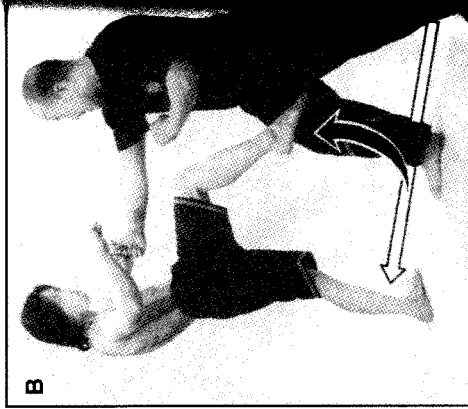
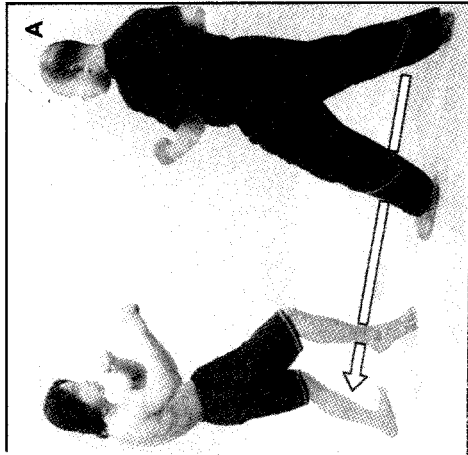
詠春圈步是特別針對上馬時，不讓敵人有施以撩陰腿之類的暗襲機會。當一旦「構入」了敵人馬步之內時，藉着詠春步法「連環迫步」加上「連環衝拳」的不斷密襲方式，遂製造了一種如潮水般，不斷地洶湧逼前的強大「壓迫力」，使敵人窮於應付。（圖1—4）

但當施展圈步上馬動作時，必須注意兩點：

- 一：當圈步上馬時，上身不能向左右兩旁搖幌，使敵人看穿自己的步法而有所防範。
- 二：當圈步上馬時，不論前腳最後處於敵人身側或是兩腿之間，也必須緊緊逼貼對方，甚至「插入」對方馬步之內。絕對不能停於對方馬步之前。

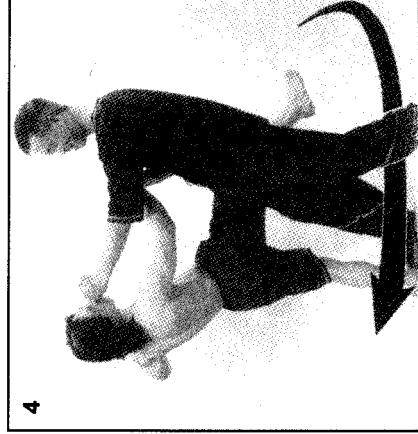
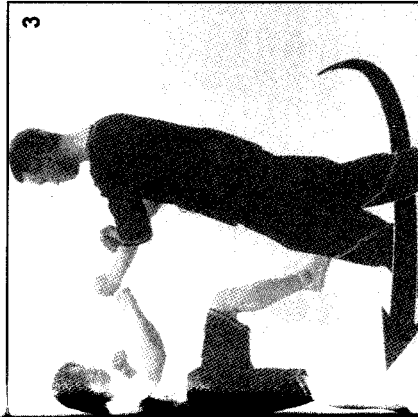
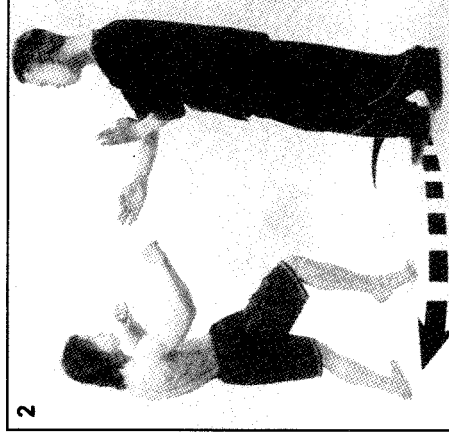
圖A—B：

如直接踏步上馬進攻敵人，會被對方乘機以撩陰腿暗襲



圖例1—4：

乙以子午吊蹄馬（空手道稱為「貓足立」）面對甲（圖右）。當甲攻乙時，雖然他的上身看似直線標前，其實他的右腳卻是沿着一條大弧形線上馬的。因此，當甲衝近乙時，早已繞過乙前腿而標入其後馬。此舉不但完全避免對方前腿的突襲，更使對方賴以支持全身重量的後腿一一下子衝得往後倒。乙連重心也站不穩，更休想起腳踢人了。這就是詠春拳術中「迫步貼打」及「打頭無腳」之訣。（詳情請閱《詠春尋橋》中有關「打頭無腳」等內文。）



上路鎗手

鎗手分爲「上路鎗手」及「下路鎗手」兩者。上路鎗手；或簡稱「上鎗手」，亦有稱之爲「鎗頸手」的。

上路鎗手的使用方式有點像直線衝拳。不同者直線衝拳一般多沿着「水平線」打出。即使打向敵人面部，頂多祇是「沉肘」略往上衝而已。但上路鎗手卻是以近乎「向上托」般的力度，突然從心窩處標上；以掌緣如刀鋒般，直鎗向對方下顎腮骨及頸項的接合處。

雖說是「鎗頸手」，嚴格說來，上路鎗手所擊打的部位，其實是介於下顎腮骨及頸項的接合處部位。此是頸椎骨鑲入頭顱與部位，也正是交頸神經所在。但在兩者之間，卻祇有一層皮相連而已。故此，這個部位雖然重要，然其極端脆弱可知。

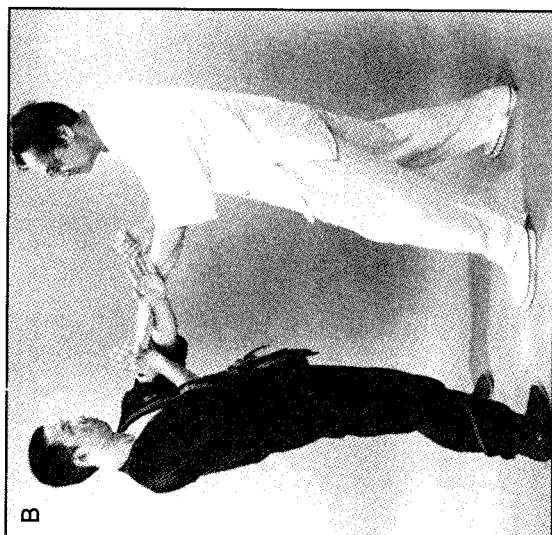
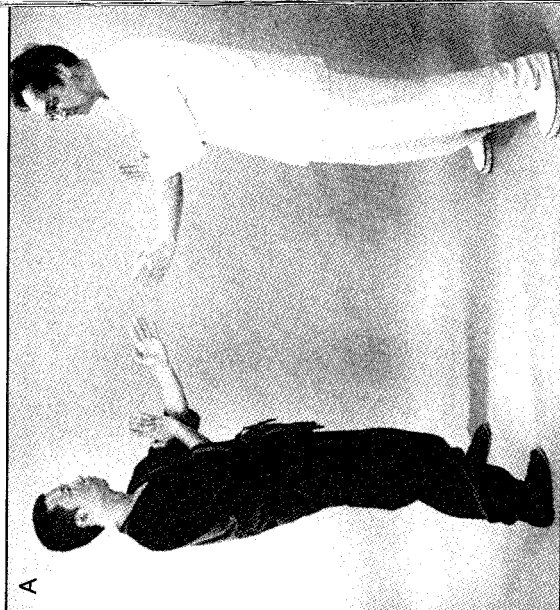
我是「實戰主義」者，每招每式均講究「實用價值」。故最初習拳時，也不大相信以掌緣鎗上，便能產生嚴重的打擊效果。直至某次與一位師弟鎗手及甩手鍛練時，才真正「領教過」此招的威力！（我當年與兩三師兄弟練鎗手及甩手打，除了雙方在最快速的一刹那留手外，往往比「真正搏鬥」更來得激烈。我現在亦以如此態度訓練教練級弟子；否則他們將來怎會有信心應付真正的打鬥場面？）

正當雙方打得拳來手往、如火如荼之際，就在電光火石之間，他一招鎗頸手向我鎗過來；滿以爲我可及時反應過來，變手予以消解的。可是我當時就是一下子反應不及，將對方這一招完完全全地「吃了個正着」。他的反應已算是甚快的了；當他發覺我中了一着後，已然立即收手。見我登時還「眼睛一眨」的，還問我有沒有事。怎知，就在我剛答了句：「沒事」之後，也不到幾秒鐘，就眼睜睜地昏倒在地。

另一事發生在七十年代某仲夏夜，我與德國首徒簡基富（他現已承襲了德國伯爵之位。更是我屬下「歐洲詠春組織」的首腦，於數十個國家擁有支部。已成為全歐洲最大武術組織的最高級負責人。但當年他祇是二級技士而已。）坐在沙灘邊談天邊賞月。他也頗懷疑鎗手的威力。我說得興起，隨手便向他頸部「鎗」去。令他立即疼得昏迷了一陣子。至今，每當說起鎗手，他便津津樂道該次事件。

圖例 A—C：

甲乙互相對峙。甲（圖右）突然標前，以前鋒手壓着對方前鋒手之上穿入；並立即變成「窒手」將乙的右護手按低。此為詠春拳術中「一伏二」之訣。趁着乙雙手被制之同時，甲已發出直線衝拳攻擊乙咽喉。



馬巧南師傅（圖左）
演式者：梁挺教授（圖右）

下路鎗手

「下路鎗手」所打擊的位置為腰部。此為人體腎部所在，故亦有人稱此為「鎗腰手」；不過，卻總不及「鎗頸手」那麼流行已。

下路鎗手不及上路鎗手流行的原因，是由於上路鎗手較常用，而用以攻擊敵人腰脅部位者，除了「橫掌」、「昂掌」、甚至下路衝拳外，更有下路捩手也偶爾可用作「劈擊」敵人的腰腹位置。故此，在如此多選擇之餘，下路鎗手遂成為可有可無的一招攻擊動作。

另一原因，恐怕是由於下路鎗手祇出現在標指套路裡。別說過去本門前輩根本便不願意傳授這最高級的拳套給一般的弟子們，就算到時候傳授時，也是多年以後的事了。

以一個詠春拳手來說，在這麼多年的練習中，使用底掌或昂掌之類的招式攻擊敵人腰脅早已成為了習慣。誰又會特別去為一招不算常用的下路鎗手來改變多年來的習慣？

圈割手

「圈割手」並非一招「攻擊動作」，而是一招擺脫敵人擒拿手法的消解動作。當一個詠春拳手被敵人緊握其手腕時，他可藉着這一招圈割手消解對方的掣肘。方法主要是藉着身體及手腕的同時旋轉力量，互相配合在一起，而成為一股強大的離心力，便能在一轉一的動作間，不論敵人的抓力如何強大，也能一下子擺脫對方所制。（編者按：請閱封底內國際詠春總會宗師梁挺教授在「瞬息脫離多人鎖掣」公開表演，就是瞬間間結合了「三撒指」、「圈割手」及「滾手」等動作一氣呵成。）

當然，如一旦擺脫對方的擒拿手後，必須立即反攻。這就是本章將「下路鎗手」配合「圈割手」一起作為圖例的原因。

演式者：

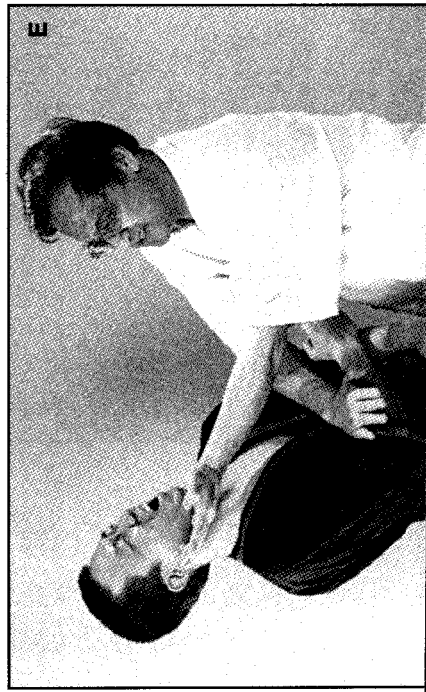
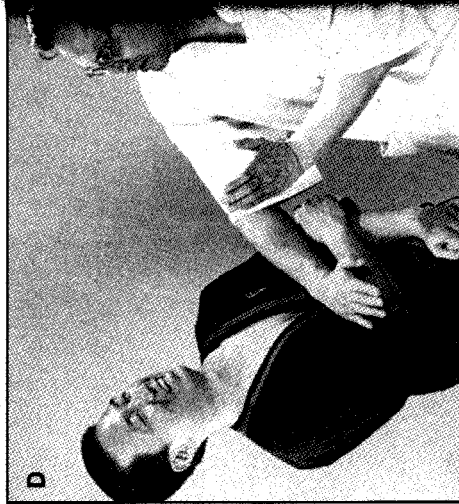
鄭傳勳師傅（圖右）

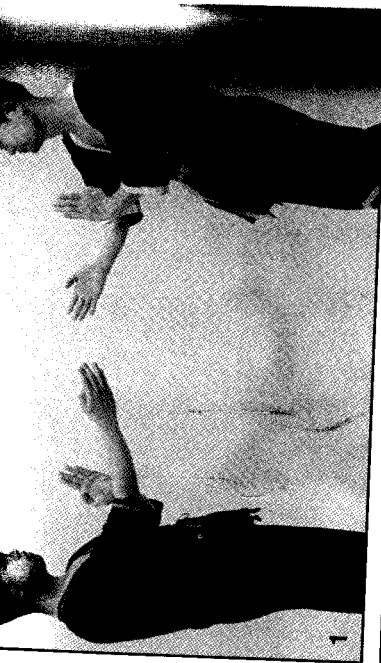
楊啟光師傅（圖左）



圖例 D—E：

乙立時受重創，卻因偏偏被制不能彈動。而甲卻一再發動攻勢；祇見他將右手往下一按，改以右掌壓死對方雙手；同時間騰出左手，變成上路鎗手；一下子「鎗」向乙之下顎腮骨及頸部連接部位。





1



2

圖例 1—3：

甲乙互相以詠春椿對峙。乙（圖左）然標前按低甲的前手；同時欲以左直衝拳打甲。甲右手按低，急將身形轉，變成左攤右低之形以卸對方攻勢。此為「滾手」動作。



3



4



5

圖例 4—6：

甲瞬即按低乙手腕；此為「一伏二」之法。但當甲正欲變成直線衝拳或上路鎗手之類時，乙亦向乙上中路時，乙亦立生反應；祇見他右手一翻上，已截住甲之右手。



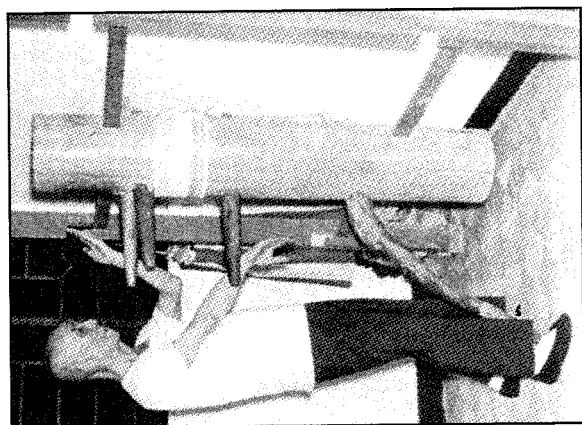
6

上下搜手

上下搜手（“搜”，音“耕”；廣東字或寫作“攔”。此“搜”字有“楔入、破開”之意），又名「較剪搜手」；是由於此動作在使用時雙臂分張，如一柄張開了兩邊刃口的剪刀一般。此招可用以對付敵人攔腰橫掃而來的腿法或類似的攻擊動作。由於雙臂上下分張成一交剪形狀置於身前，遂形成了一條極長而嚴密的防守線。這一條防守線可由頭部一直延至下陰止，且因這一條防守線的角度關係，更能將由任何迎面攻來的力量導入中央凹陷的處。

同時，當使用這一招的時候，由於兩腿分一前一後站立、而身體重量全置於後方，使整個人有如一個「直角三角形」般（即「前面斜而後面成為直角的形狀」）；加以上身柔軟而毫不着力，遂成為一種下盤穩固而上身卸力的狀態。這一切配合在一起，更加強了上下搜手的實用效果。

根據本人多年以來，在世界各地教授實戰技術所得回來的經驗，覺得在標指套路內「上下搜手」的結尾部份，似乎以「圈伏手」加上「殺頸手」更來得實用。故此在考慮再三之下，毅然將原來的「脫手打眼」招式改為「圈伏手殺頸」。如此一來，這上下搜手在套路內的整個練習過程，便可以完全應用於實際對付擅於橫掃腿法的敵人了。



右圖：
葉問宗師演式木人樁法中的
上下搜手招式



圖例 7—9：

甲立即變成圈割手，有如以刀鋒般往下一割，登時如蛇一般壓着乙的手臂直往下路插。甲乘勢變成下路鎚手，重擊對方的腰脅部位。同時以左掌翻上，緊拍乙之右手臂，使其欲退無從。



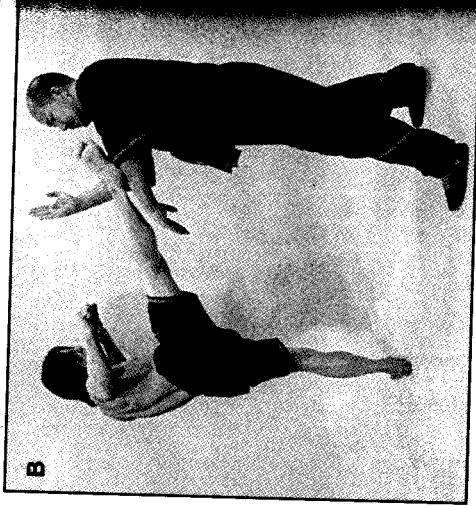
圖例 A—C：



甲（圖右）面對乙。
乙突然以橫掃腿欲
攻擊甲的頭部，甲不
退反進；急施展上
搜手以迎對方攻勢。

A

因甲的上身柔韌如彈弓般，當接到乙橫掃腿的強勁力度時，便即如汽車的「避震器」般，祇須將對方的力度輕輕一轉，便盡量化解掉。隨即，甲以手圈上鎖死對方腿部。同時以殺頸手反擊對方。



B



C

滾手及「五雷拳」

「滾手」不論在纏手或在木人樁法內，都佔了頗重要的位置。偏偏就是在香港傳下的三首套路中，並無此動作的「顯注地位」。（詳情請閱本書《標指意義及理論》內《後補招式》內文。）

我尚未跟葉問宗師深造前，也曾懷疑過此「滾手」何以不存在於三首拳套之中。不過，既然我可以在纏手及木人樁法中練習到此一手法，也就一直都以為「祖傳」大概是如此的了。

自跟隨葉問宗師學習的第一天，當問公要我耍三首拳套給他一覽後，突然問了我一句：「你知不知你剛才耍完的第一式搜手後，為甚麼要將雙手由內滾上才返回原位？」

隨即，他邊示範給我看，邊告訴我：「當雙手搜盡後，假如一面轉側身馬，一面將一手由內貼身滾上變成「斜攤手」，而留下另一手在原來位置變成「低膀手」的話，那就是「滾手」了！」

自此以後，我一直僅記問公指示，也一直以他示範過的方式教授弟子。直至我日後回到中國內地作多年採訪及分析時，才驚訝過去的詠春派，原來在標指中另有「三滾手」及「五雷拳」的次序的。

所謂「五雷拳」，愚見以為稱「五雷拳」可能更貼切。但根據一些佛山前輩的解釋：此五拳其實是緊繼滾手以後，一出三招，在最快速的時間內一共連環打出五拳。當打在人身，就像突然「響起五聲旱天雷」般的強大威力。故名「五雷拳」云云……既然有這種說法，姑罔記之可也！

很奇怪，五雷拳本是繼滾手以後產生出來的反攻招式，但消解此「五雷拳」的最佳手法，卻恰好就是「滾手」本身。這可算是「相生相剋」的微妙道理吧？

所謂「五雷拳」者，其實是三招連環手法的合成過程。

第一招是繼滾手消解敵人攻勢後，即將攤手變成望手迅速按低對方最上的手腕，同時將原來的低膀手翻上，變成直線衝拳攻擊對方心窩。

當發拳擊中對方後，雙手隨即略縮數寸，跟着以手腕同時向下一轉，雙手已同一時間內變成雙拳壓着敵人雙手插落。當雙拳剛印在敵人身上時，食指突然彈出變成「鳳眼拳」——便猶如

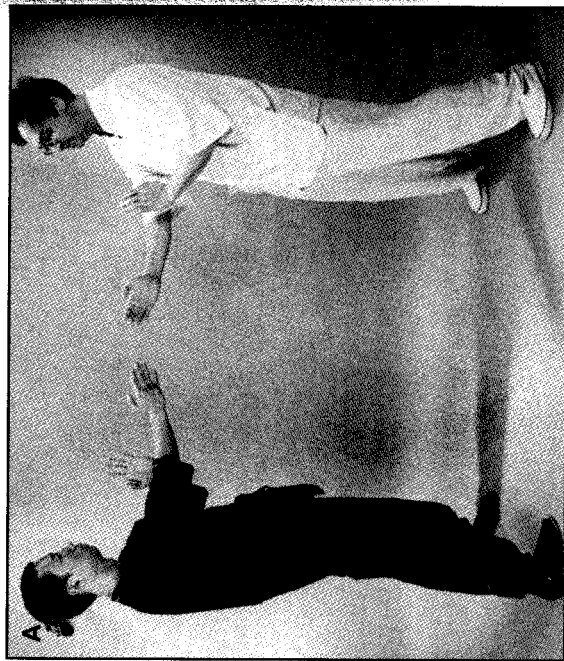
兩肘突然在極貼身時突然“彈出”的彈簧刀般——同時發出寸勁分攻敵人心窩及小腹兩處部位兩個最柔軟穴位。故拳頭雖祇距離對方身體極近，卻極具殺傷力。

繼「寸勁發拳」後，隨即上身略偏側，雙拳隨着身形再度拉後。當身體再轉回正身馬時，雙拳已上下互變；以增其往下砍之力。此攻擊手法稱為「破中落」。

如能練得到家，其直砍而落之強大威力，可隨便將一個膂力極強的敵人，猶如「將一根木柴一分為二」般擊倒在地。即使對方反應夠快，也至少令其跌開數尺。這可不是“武俠小說之言”；本會一些高級教練，也能達到如此境界。秘訣祇要能明白「借力打力」之法，苦練有加，假以時日，一旦出手，便能使詠春拳法中的「爆炸力」發揮至巔峰而已。

圖例 A—B：

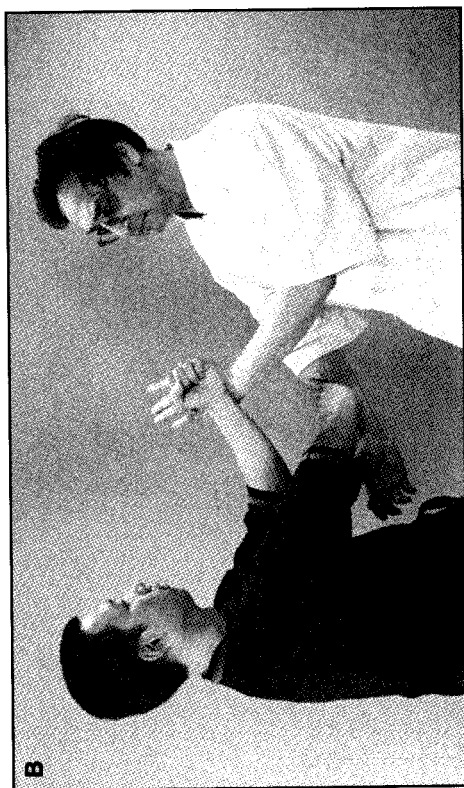
甲（圖右）與乙互相以詠春樁勢對峙。乙突然標前以右手拍低甲的前鋒手；同時間欲以左直線衝拳打甲。



演式者：

馬巧南師傅（圖左）

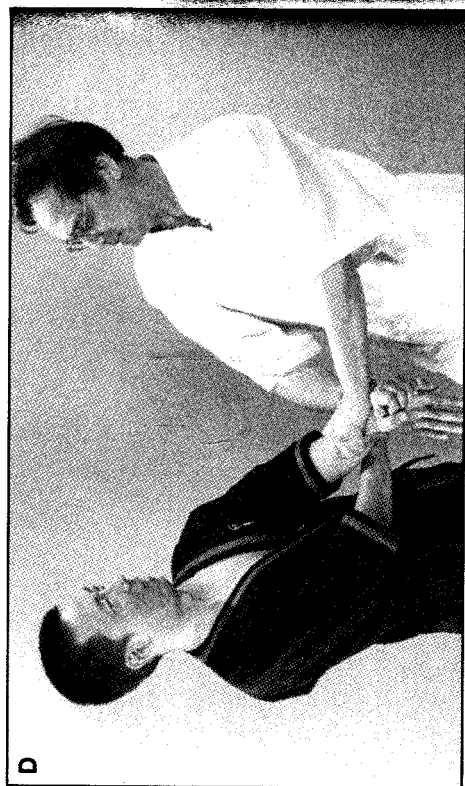
梁挺教授（圖右）



圖例 C：

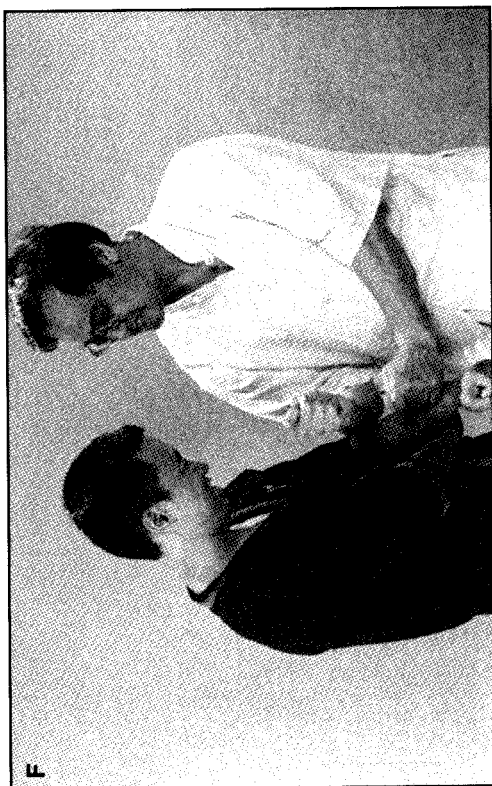
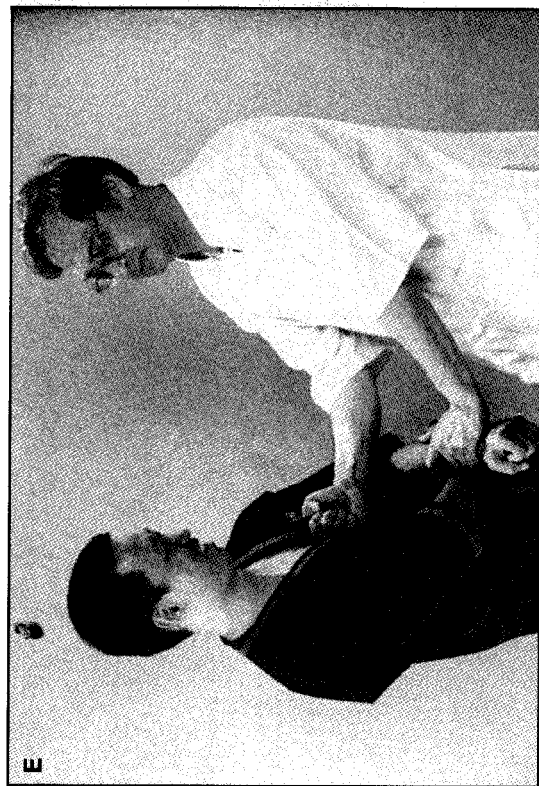
甲的右手被按低，急變成低勝手並將身形略轉向左以卸對方下壓之力。同時，左手已變成攤手標出；此為「滾手」卸力之法。





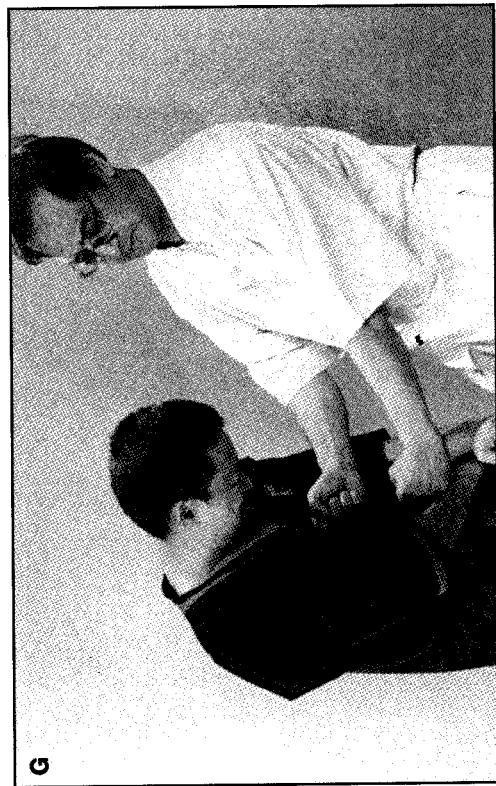
圖例 D—E：

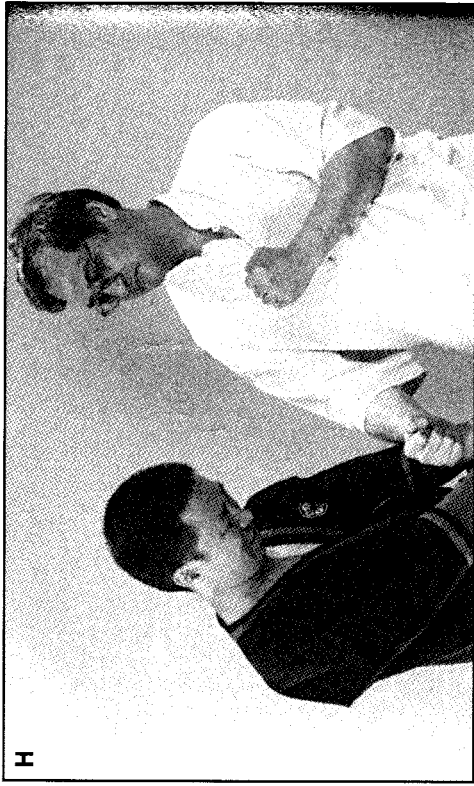
甲以左撇手按低乙之左腕並連帶他的右手也封死；此乃「一伏二」之法。甲趁勢將右手抽上變成「五雷拳」第一招「撇手衝拳」勢。



圖例 F—G：

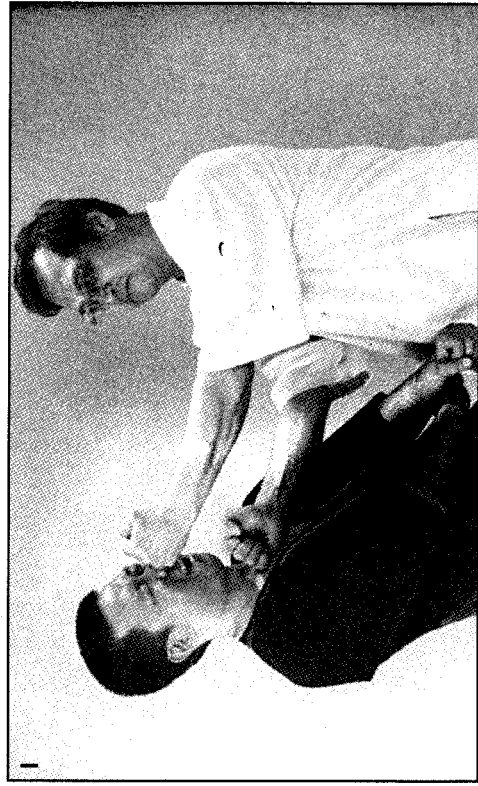
甲趁勢迅速將雙拳壓着乙雙臂並往後略縮少許。隨即變成「五雷拳」第二招「破中」勢，壓着乙橋面重重插落其心窩及小腹部位。





圖例 H—1：

乙連中三拳，甲卻未收手。祇見甲右手往下刮，立時像「砍柴」般，將乙左臂重重劈低；此為「破中落」招數。趁乙雙手暫時未能彈動，甲之左拳經已翻上，與右拳同時分攻乙頭部及咽喉部位。



盪手（側身問手）

「盪手」，又名「側身問手」。雖看似與尋橋套路中的「正身問手」相仿；其實不同。「正身問手」所對付的，是正面相對的敵人；而側身問手所對付的敵人，不是來自身側，便是來自身後。

且因側身問手的角度問題，若不同時配合往後斜斜拍出的側身掌，很可能在使出側身問手的時候，亦有被敵人擊中的危險性。

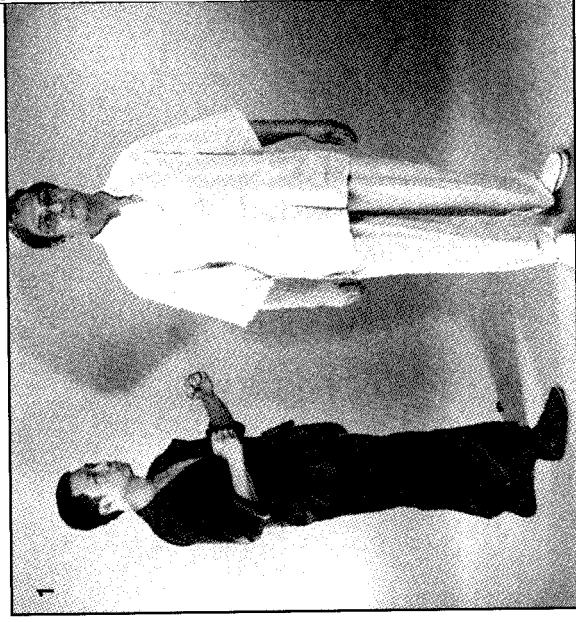
其實，這向後斜拍的掌，才是防衛敵人攻擊的主要手法。反而側身問手本身，祇不過是藉着整條手臂突然彈上的強大力量；就像一條突然向上彈的粗籐般，乘機將對方打來的手臂一下子盪開。這與正身問手的「純粹靠傾斜角度卸力」作用，又各自不同。（詳情請閱《詠春尋橋》中《由低膀手變問手》篇。）

以下是側身問手的實用方式圖例：

圖例 1—3：

乙欲由甲身後突襲。當乙一衝近甲右方身側時，甲立即醒覺而生反應。可是，這時乙已經離甲身後甚近；更已打出左拳擊甲頭。

甲立即以右臂由下盪上，重擊在乙的頸項；同時將左掌成斜直線拍向身後，以阻擋乙的左拳。



雙擒拿手、轉身摔、勾撞拳

很多詠春人士以為詠春派沒有擒拿手或摔之類的招式。甚至有些人見過本會教練們在電視或某些公開表演中使出這類招式，便告訴他們的弟子說：“這祇是梁挺自己加進去的外家招式”云云……說真的，我也但願上述招式由我“獨創”。可惜在我之前，卻偏偏已有詠春前輩使用過，而我祇是學自他們而加以「發揚光大」而已！（也真對那些從未見過這類較高深一點的招式的同門，深表極端遺憾！）詠春拳術中的擒拿手法，與一般門派的擒拿手法使用目的不同。詠春的擒拿手法主要是作為「短暫擒制敵人」之用；使敵人在一時之間不能反抗或不能動彈之際，乘機配合凌厲的攻擊手法或腳法擊倒對方。這與一般門派以主要擒拿手作為「擒制」、「扣鎖」，或以「分筋錯骨」等的法門，令對方手臂脫臼之目的大相迥異。

依照詠春拳法的見解，一般說來，如以「雙手一起擒拿敵人一條臂膀」的話，已是“笨拙”的招式。因為，當閣下用雙手抓緊對方一條臂膀時，對方仍能以他的另一手臂出拳攻擊閣下；而閣下卻再沒有「第三條手臂」予以

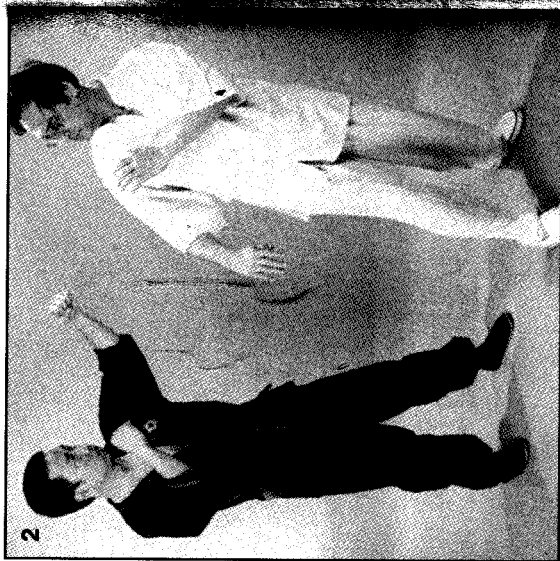
抵擋了！（詳情請閱《詠春尋橋》內《拍手三式》解釋。）

但在特殊條件下，詠春

亦有以雙手擒拿之法。不過，必須強調的是：若以此法對付敵人時，若非同時加進腳法，便須雙臂盡伸及同時加入急轉馬之法——遂成為特殊的「摔法」。兩者成為特殊的作用，就是不令敵人有機會以另一條臂膀攻擊自己。

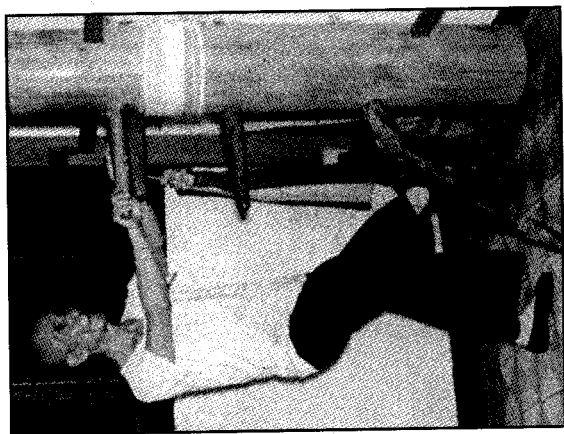
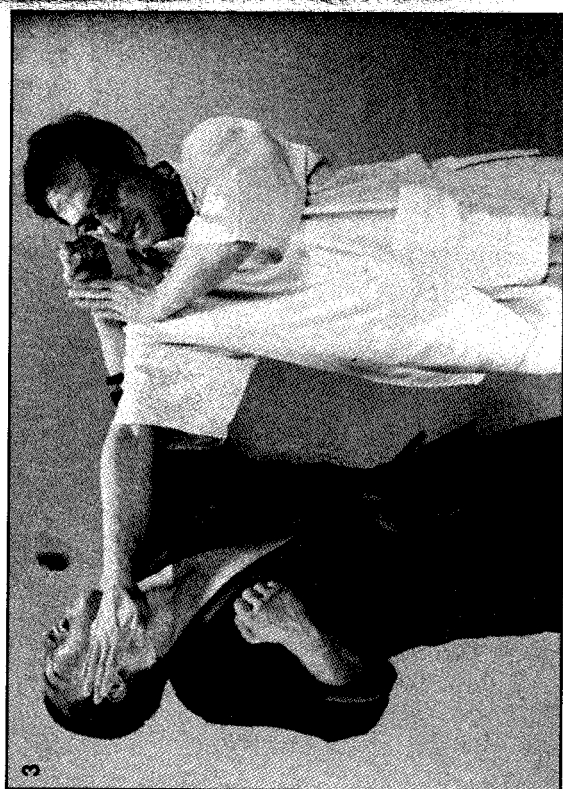
右圖：

葉問故宗師示範木人樁法中「雙擒拿手踹腳」招式。



馬巧南師傅（圖左）
梁挺教授（圖右）

演式者：

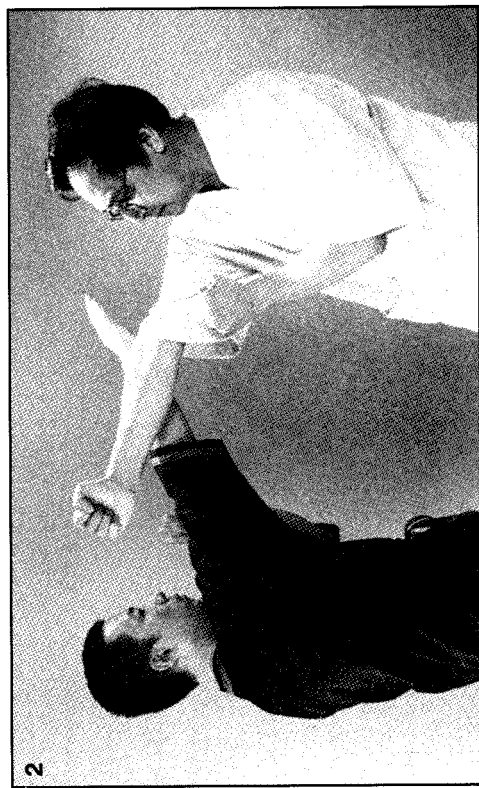


詠春拳法中有「三拳」。除了最常用的「直線衝拳」，及在尋常中時常用的「抽撞拳」外，便是本文所介紹的「勾撞拳」了。

勾撞拳和西洋拳裡的「勾拳」有點大同小異，其目的亦有點類似。不同的是：詠春拳手強調下盤的轉動力，加上上身的肩膊和肘部同時發力，向着轉動的方向，藉着強大的離心力「勾擊」敵人。這與西洋拳的勾拳多着重於上身和拳頭等的勾擊方式略有不同。

而攻擊的目標亦有所不同。西洋拳拳手很多時會「面對面」地發出勾拳勾擊對手。但詠春拳手卻絕少會「面對面」地使出勾撞拳「勾擊」敵人。理由是當詠春拳手與敵人正面相對時，與其使出「勾拳」，倒不如直接打出「連環衝拳」更來得更實際。

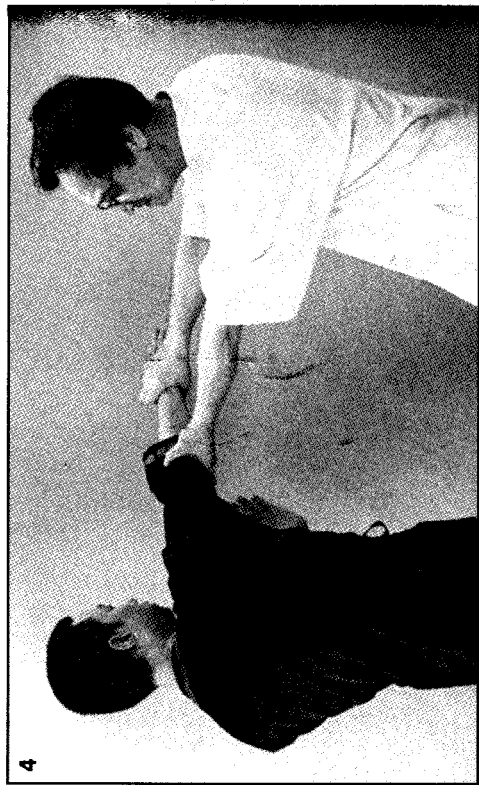
詠春拳手祇在敵我雙方作「丁」字形相處時（譬如說：敵人以一邊肩膊與我的正面相對時。），才使用這一招勾撞拳出來，憑着轉身的快速力量，一下子將拳頭「扔出」，勾擊對方的耳骨、腮部；甚至對方面部的位置。因此，這勾撞拳又往往連着標指中的「雙擒拿手」及「轉身摔」一起使用；以增加其攻擊的威力。



圖例 1—3：

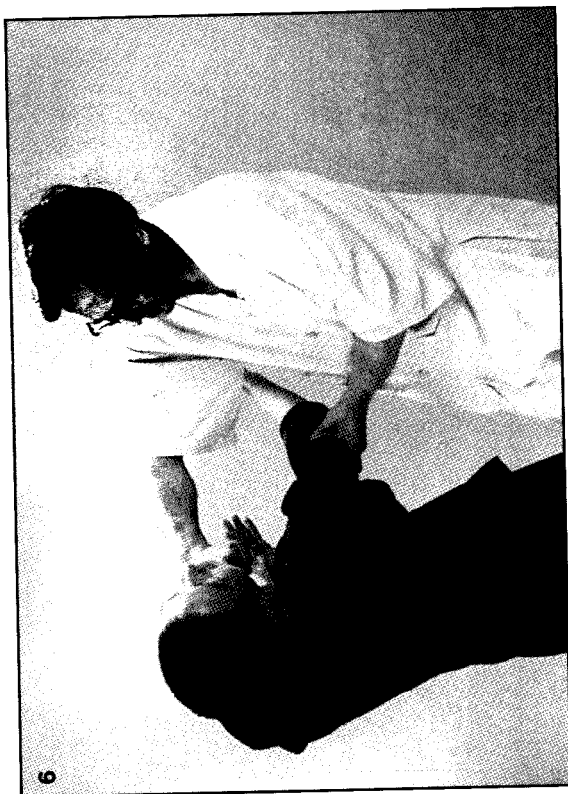
甲（圖右）面對乙。當甲欲衝前以日字衝拳攻乙時，乙立即以標指手標出消解甲的攻勢。甲見自己的直線衝拳被截，立即改變招數……





圖例 4—5：

甲右手五指放開，同時間配合左手變成擒拿手緊抓乙右肘關節。趁着抓緊乙右臂的同時，甲的馬步已猛力向右旋轉。甲上身所產生之強大離心力，登時將乙整個人拉得重心往前傾倒；仆前數尺。



圖例 6：

甲趁着乙仆跌的時機，立即使出右勾撞拳，重重打向乙之咽喉。由於乙上身正在向前仆跌，這一拳便與乙的前傾之力恰恰撞箇正着。其受創之嚴重可知。

演式者：

梁挺教授（圖左）

馬巧南師傅（圖右）

直肘 (直肘)

在前述的《實戰中的另類肘法》一篇提過，在本會的《標指》套路中，不但在首段保留了三式肘法外，更包括了另外兩式肘法：就是「後肘」（後肘）與「直肘」（直肘）。前文已提過後肘，本文所提的卻是另一式絕不起眼的招式——直肘。

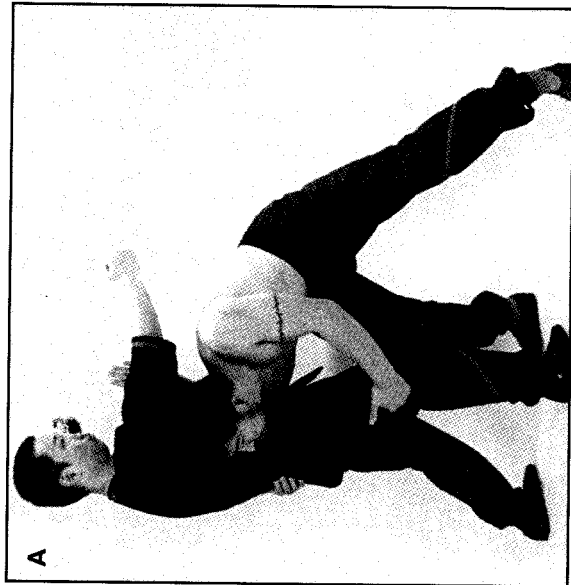
「直肘」，或稱為「直肱肘」或「直落肘」，正字應寫作「直肘」或「直落肘」。此動作是在「勾撞拳」之後，而身體已旋轉回到正面的同時，以手肘由上往下垂直撞落，至小腹而止。（之後便是「反標指手」的動作。）

由於此動作與一般的「收拳」動作十分相似，故很多詠春門人都誤以為祇是由「勾撞拳」轉變「反標指手」時的「過渡動作」而已；卻不知道原來這是一個在實戰中佔了極具殺傷力的「一招敗敵」招數。因為，當很多拳手突然被敵人俯低力抱着腰部的時候，他會感到好像「老鼠拉龜」般——無從着手；簡直不知如何去打擊對方。更糟的是：絕大部份使用這種「俯身抱腰」方式的對手，卻

很多時都會夾雜了「摔」的後着。（方法是將對手推倒或將對手拉跌。）

但是，如懂得使用這招「直肘」的話，不單能一下子將對方重創，更重要的是，不令對方有「摔倒」自己的機會。

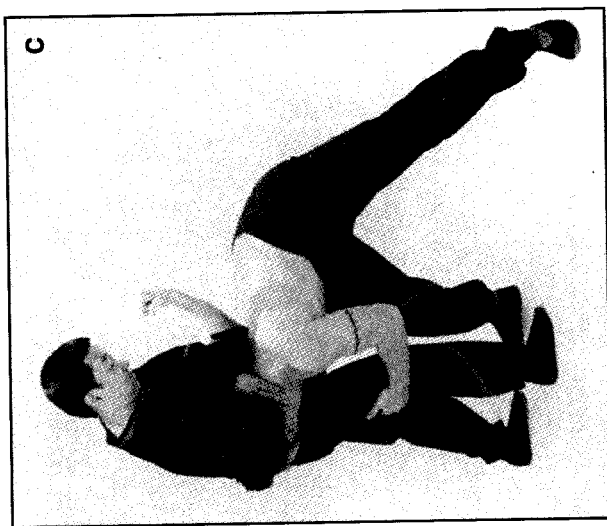
以下是「直肘」的實戰舉例。（圖 A—C）



A



B



C

圖例 B—C：
甲首先以左手立即往下一按，變成「揪手」。緊按着對方背部。同時，將右臂提高，迅速地變成一招「直肘」重重地由上垂直撞落對方的背心。

圖例 A：
甲（圖右）突然被乙乘其不意之間，衝前俯身力抱着腰部。因為乙的頭部處於甲腰脅間，故甲根本無法攻擊其重要部位。

演式者：
馬巧南師傅（圖左）
Christopher Collins 師傅（圖右）

「反標指手」是繼直掙後的反攻手法。其攻擊方式與前述標指手法無異。所不同者，此招通常是用作插擊敵人的咽喉與下顎間軟皮連貫部位。所謂「反標指手」者，是當手肘在下沉之際（如正在使用直肘或攤手之類的招式），而敵人的橋手突然脫離自己的橋手（如突然溜走或撤退等情況），自己的橋手便會隨着對方橋手的突然撤退而「立即彈出」（其情形便如「一條本來處於被壓縮狀態而突然被釋放的彈簧一般」），重重地插向敵人。這正是詠春拳法中的《來留去送、甩手直衝》心法。但在這電光火石間，若要再轉回「正標指手」的方式，便會多花了一丁點時間。須知在實際打鬥中，祇要慢了十分之一秒的光陰，便很可能便由「攻擊者」變成「受襲者」了。尤其是雙方都是擅使重拳的話，祇要任何一方中了一拳，便可能立即被對方「擊倒」。所以，還是以原本的反手方式，「順勢」標出來得化算。此乃使用「反標指手」的理由。

大震迴手（大車輪手）

「大震迴手」或稱「大車輪手」、「大翻車手」等。對這標指套路的最後動作，很多詠春門人都不知其實際用途。有以為是「練習腰馬功力」者、有以為是「練習雙臂關節靈活性」者；更而甚焉，竟說成「因感謝祖師創造詠春拳之功，到最後向她三鞠躬」……云云！

其實此招另有妙用。此招主要是應付木人樁法中的「攀頸手」唯一反敗為勝的招式。根據傳統，《木人樁法》是詠春派門人出師之前才學習的「最後一套伎倆」。恰巧在木人樁法中，一開始便是攀頸手法。故在標指拳套最後，便隱藏了這招「唯一」的消解招數。

過去，詠春拳一直都以「秘傳」方式傳授弟子。尤其是《標指》及《木人樁法》等，更被目為極端隱秘的套路；故有「標指不出門」之語。且本門過去有「發揚光大，違背祖師」之訓。今本人不但「發揚光大」，更於書內公開提及兩法致用方式，已極端「違背祖師」矣。

再者，本人亦希望留回三兩招給自己的高級教練。希望非我們人能鑒我苦心。更盼有緣者，能因我的提示而豁然貫通，豈非美事耶？

拳理及心法篇

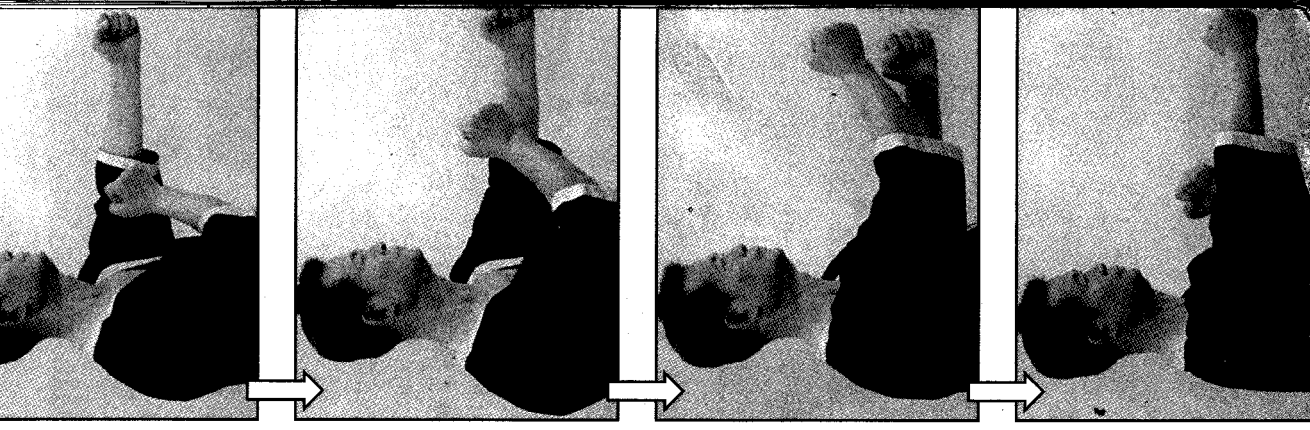
連環衝拳與連環標指手

廣東人有兩句俗語：“一物制一物，糯米治木虱（跳蚤）”。當然，糯米其實“治”不了木虱；但詠春拳的祖師卻在創製套路及招式的編排上，真真正正地做到了「由淺入深」，「以高級技術剋制較低級技術」的層次。最佳舉例，莫過於本文“以「連環標指手」剋制「連環衝拳」”的編排了。

詠春拳每一套拳的結尾，都必有連環衝拳；可知連環衝拳對於詠春拳系統的重要性。原因是連環衝拳一旦能夠準確及純熟地施展出來，的確是令人極端難以消解的攻擊手法。

連環衝拳是以兩手交替地不斷由「橋面」（手臂之上）打出。（右圖1—4）

如以鳥瞰圖觀之，「出拳線」*是“由中間捅出，至敵人目標而止的一條極窄而短的直線而已”；恰似不斷以兩柄尖刀，在極短的距離間不斷地捅向敵人一般。（*按：所謂「出拳線」，

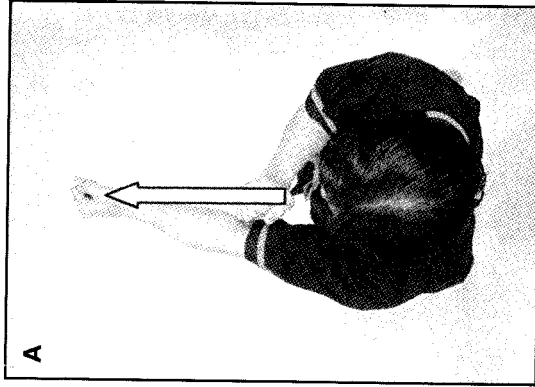


屏山“點拳”小點，至拳頭打盡後的「終點」間所連成一條直線”。
 見↑山圖八篇敵圖)

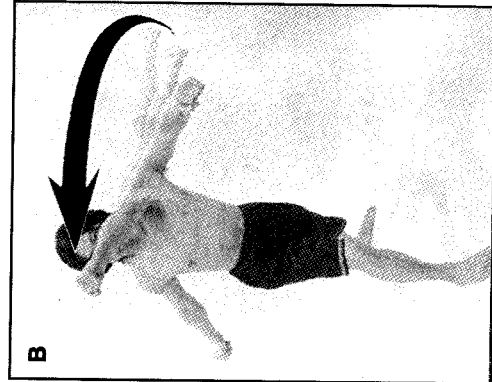
武學中有“以橫破直，以直破橫”之語。舉例說：如敵人
 以橫掃掃或勾拳之類的招式攻來，從正面看，整個出拳過程便
 是一條長長的橫線（見圖B正面圖）。如此，我祇須手臂垂直攔
 在任何一點，也能攔截到來拳。這就是“以直破橫”的道理。

可是，詠春直線衝拳卻是
 直出直收的。從正面觀之，可
 攔截的範圍便祇有一個「拳頭
 位置」那麼大而已。（見圖C正
 面圖）且因詠春直線衝拳的出
 拳線甚短，加上以一拳接一拳
 的短拳交替方式不斷密襲，其
 實是極難使用“以橫破直”的
 方式消解的。

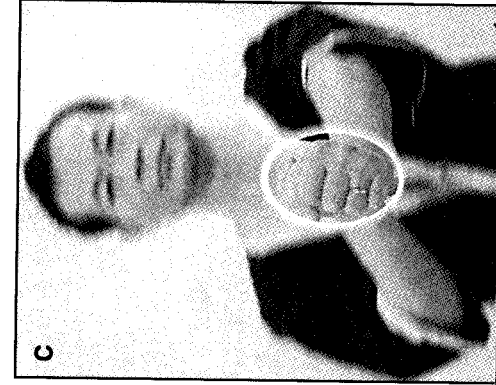
詠春拳手出拳時，整個人
 同時之間標前；以「迫步貼打」
 的攻勢擊敵。在拳出如“連珠
 炮彈”的攻勢下，敵人是極難
 招架的。（見下頁圖例1及2）



A

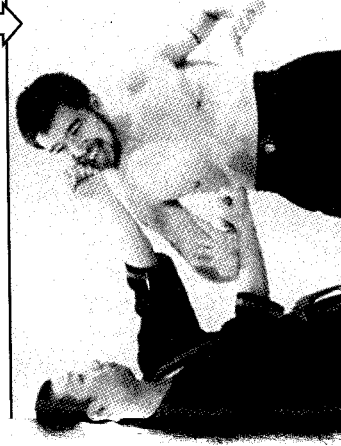
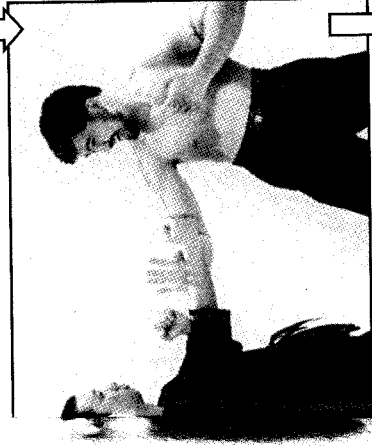


B



C

圖例 1：如敵人以右手拍開第一
 拳，詠春拳手的第二拳便會立即
 在對方右臂之上處乘虛打入。



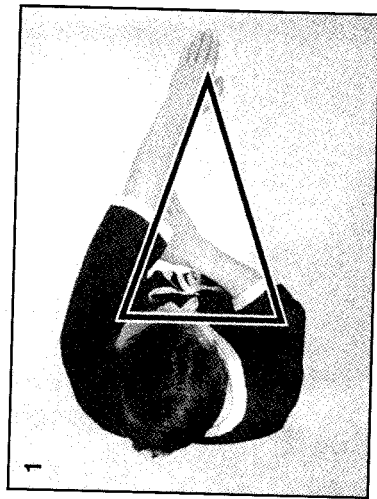
圖例 2：如敵人由下往上檔格第一
 拳，詠春拳手的第二拳便會立即
 由對方手臂之下的空檔處攻入。



連環標指手的施展方式是以雙手交替由橋底（手臂的底部）連環標出。此一動作，恰好與連環衝拳的出拳方式相反（連環衝拳以雙手交替由橋面打出）。

此外，由於連環標指手在開始出手前，其手掌是處於自己身體的另一方，才由「橋底」標出自中線而止。（如使用左手時，則左掌先置於自己的右肘手臂底部然後標出，反之如是。）

由上往下觀之，當以連環標指手的方式將整條臂膀標盡後，其「出拳線」若與手臂連成一線，會形成一個三角形的範圍，覆蓋了整個身體。（見本頁「鳥瞰圖」圖1及圖2）

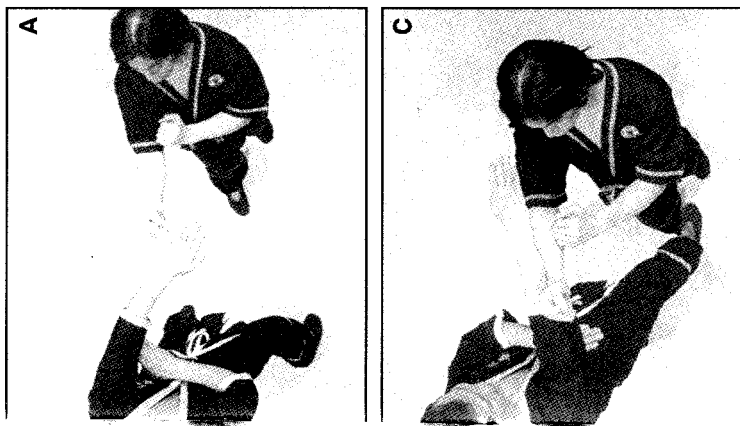


鳥瞰圖 1：
連環標指手的「出拳線」由兩肩的一邊延展到另一邊去，恰好在身體正前方形成了一個三角形的“覆蓋面積”。



鳥瞰圖 2：
連環標指手的「出拳線」在出手過程中已覆蓋整個上身正前方的範圍，故直線衝拳雖然祇佔了一條極短而狹窄的「出拳線」，卻不論如何快捷，也必定會在「某一點」被使用標指手法的對手攔截下來。

（圖 A — D）由鳥瞰圖的連環動作中可以看到，當乙（圖右）逼前以「連環衝拳」進攻甲時。甲祇要使用「標指手」連環由自己的「橋底」（手臂底部）標出，便可消解乙的攻勢。



詠春拳高手就是以此剛好相反的手法，利用“以打為消”的更高深戰略來對付另一詠春拳手打來的連環衝拳。

由上述舉例可知，過去詠春前輩極端不願意洩露標指及木人椿法等較高級拳法的最大理由，便是因為這類招式中有很多都是特別設計用來對付本門叛徒或一些類似本門攻擊動作招數的“破解招式”。

為甚麼“標指內的招式不能亂用”？

標指套路內的招式，有很多都是採取“以打為消”的方應敵。此類招式，如能善於運用，可以在一招以內敗敵。但是，凡事皆有利必有弊；如不懂此等招數利弊之處，不但不能達到“一招敗敵”的效果，更往往適得其反，反為敵人所敗。這與標指套路內的招式無關，祇因使用此類招式者，若其功力及學識達不到水準，卻偏偏強自胡亂使用；便如徒自擁有一柄兩邊極端鋒利的寶劍；可惜使劍者卻連劍術中的基本常識也不知；妄自套用刀法中的“纏頭裏腦”招式去攻敵，如此不給此劍的劍鋒弄傷才怪！

就如以下所介紹的「肘法」，本來，若能善於運用，絕對可於極短距離內“一招敗敵”。可是，若連運用肘法的基本常識也不懂，卻偏偏強行使用肘法攻敵，則徒自招其敗而已。

詠春拳有“三手一腳”

標指套路內的招式，有很多肘擊之法。其理如下：

詠春拳的理論有“三手一腳”之說。所謂“三手”者，是指正常的「從兩條臂膀加上手掌」外，另加我們的“兩只手肘”。但因爲從肩膊至手肘祇等如“半條手臂”那麼長，故合起來算作“一條臂膀”。

“手長脰短”，非近距離不能亂用肘擊之法

當雙方在極貼身的距離時，由於手臂已變成了“尾大不掉”，使用拳頭攻擊敵人變成不便；於是，以「截斷了一半長度」的手肘去攻擊敵人，遂成為兩件極端有效的武器。因肘骨比拳頭更來得堅硬，加上雙方在如此接近的距離中，一旦發動肘擊之法，敵人是甚難有充裕的時間予以消解的。這就是肘法為何都收入於標指套路的理由。

可是，亦因「手長肘短」之故，如敵我雙方不是十分貼身的話，實不應該放棄「拳頭」而胡亂以肘部攻擊敵人。如雙方處於較遠的距離，那當然是「自己的拳頭距離敵人愈近，則愈對自己有利」；相反而言，若「敵人的拳頭距離自己愈遠，便對自己愈有利」了。（左圖）



△ 肘長手短的道理：如甲乙兩人同時互相攻擊，由於甲（圖左）以拳攻而乙使肘擊，故首先打到對方的必然是甲的拳頭。

基於上述原由，當敵我處於較遠距離時，若某一方捨拳頭不用，卻硬要使用“短了一半”的手肘去攻擊敵人，那便是“捨己之長而自暴己之短”；徒給敵人一個更有利的攻擊時機吧了。（請比較圖1—4及圖A—C）

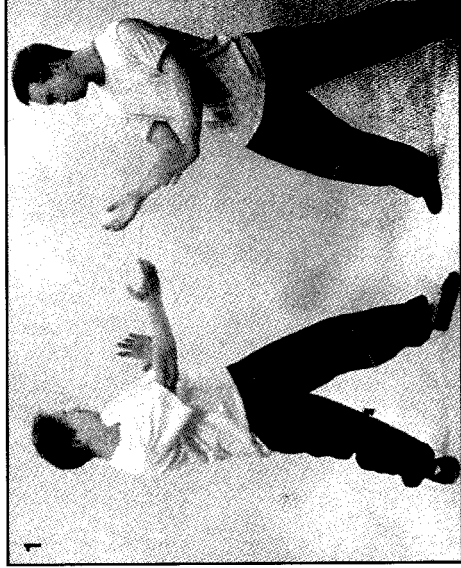
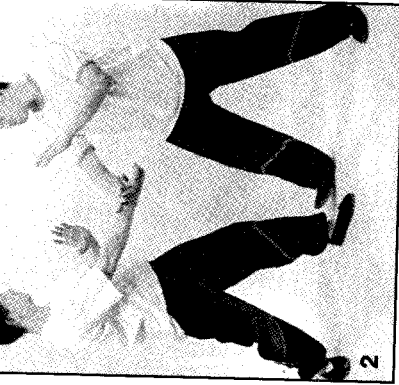


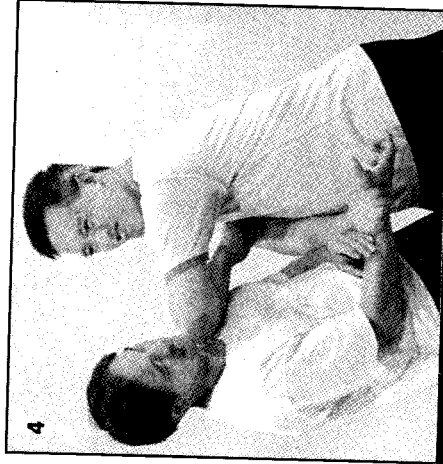
圖 1 — 4 (錯誤招式)

當甲(圖右)衝前欲攻擊對方時，雖然已經以「拍手」拍低對方前鋒手。卻因不明「手長肘短」的道理，竟然捨棄以「直線快速度便可擊中敵人的「直線衝拳」不用，偏偏從極遠的距離撲前，改以「肘擊」之法攻擊對手。



其實，若以此類「假想招式」擊敵，除非對方是閹下的「徒兒」或「表演夥伴」，那當然絕無問題！(因為，即使閹下再多花五六倍時間去「佯作攻擊」對方，對方也絕對會「靜候」閹下去完成這個「表演」的。)

可惜，在實際打鬥情況下，對方絕不會像閹下的門徒或「表演夥伴」般，“乖乖地等候”閹下去攻擊他的。祇要閹下的攻勢稍慢一點點，對方的攻勢早已發出；



而且更絕不會留情。因此，若有實際搏擊經驗的拳手，必定知道有很多在一般「表演套路」中的招式，根本絕對不能在實戰中派上用場。正如此一「遠距離肘擊」法，祇是“想當然”的招式而已。

演式者：
梁國華師傅
(圖左)
楊啟光師傅
(圖右)

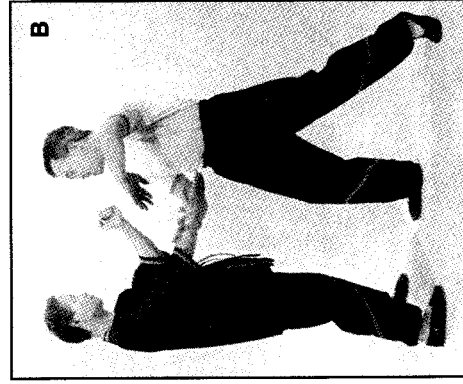
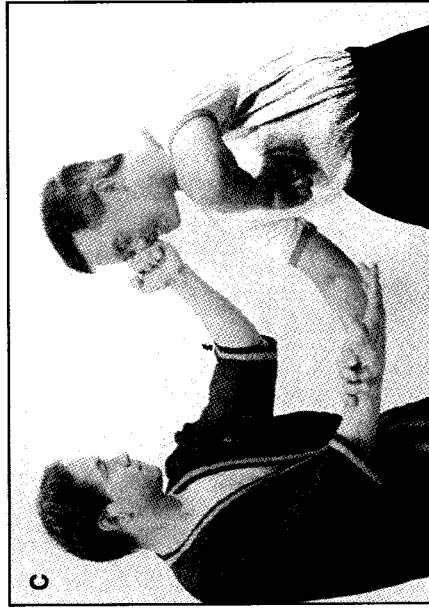


圖 A — C (實際情況)

若甲(圖右)衝前進攻乙時，乙也必定在「同一時間」內還手的。此時，祇要甲衝前以拍手拍低對方的前鋒手及企圖使用「肘擊」的同時，乙的直線衝拳亦會在差不多同一時間直接由心窩打出。因此，當乙的肘擊還未走到一半路徑，早被乙的直線衝拳擊中了。



詠春正統 (廣東話旁白)
詠春搏擊術 (廣東話)

BOOKS in English & Chinese 中英對照

Secret manuscript of BUDDHIST CHI-KUNG 佛門五方
An old manuscript treasured by Prof. Leung Ting revealed for the first time
詠春正統 (廣東話旁白)
Taoist EIGHT-SECTIONED SATIN CHI-KUNG 道家八卦錢絲
Full colored, self-teaching, easy to learn 全彩色易學易精
***THE SPINNING SPEAR of Choy Lay Fut** 蔡李佛纏腰槍
Full colored by Sit Lee Koon Hung. 全彩色。李冠雄師傅出版
***DRAGON FAN of Choy Lay Fut** 蔡李佛排扇
Full colored by Sit Lee Koon Hung. 全彩色。李冠雄師傅出版
***THE WHIRLING STAFF of Choy Lay Fut** 蔡李佛行棍
Full colored by Sit Lee Koon Hung. 全彩色。李冠雄師傅出版

GIGANTIC POSTERS 中英對照彩色大海報

詠春中英對照套裝大海報：

小念頭 (梁挺教授講式)
學橋 (傅勵師傳講式)
標指 (梁挺教授講式)
木人槽沽 (梁挺教授講式)
拳式拆活 (鄭傳勳、John 講式)
梁挺教授貼身腿法 彩色大海報 (無圖解)
【詠春堂】對聯及標額大海報 (無圖解)
道家氣功 (站式) 八段錦彩色大海報 (中英對照)

VIDEO TAPES & VCD in English

(台灣譯PAL或NTSC線)

AUTHENTIC WING TSUN KUNG FU
Grandmaster Yip Man demonstrates the Su-Min-Tau & Wooden Dummy Forms, application, etc. of the Rattan shield & broadsword. VHS, Tiger Video
Prof. Leung Ting demonstrates the other forms, fighting techniques, secret footwork, theories, long pole & Doubleknives, etc.
Self-teaching DYNAMIC WING TSUN KUNG FU
To become an aggressive fighter in 6 months! Learn from step-by-step instruction
Self-teaching—DRUNKARD KUNG FU & ITS APPLICATION
Self-teaching—applications, etc. in normal & slow motion
Self-teaching DAN-DAO-DEP & TAIPA (of San Min Tau & Tiger Video)
Form, application, etc. of the Rattan shield & broadsword. VHS, Tiger Video
Self-teaching YING CHEONG (of Chow-Ga Style)
Learning the famous Tassel-Spear. Origin, form, application, etc.
Self-teaching SINGLESABRE & DOUBLESABRE TECHNIQUE
Forms & applications. Easy to learn. By Chow-Ga Kungfu Academy
Self-teaching LION-DANCE
Easy to learn, step-by-step. Instructed by Chow-Ga Kungfu Academy
***Self-teaching 18-MOVEMENT of TAI-CHI CHI-KUNG**
By Dr. Mak Yin King, famous chi-kung doctor in Hong Kong and Taiwan

For more information please browse

www.Leungting.com 或 www.ned .

ENGLISH BOOKS 英文專書

NG TSUN KUEN
most magnificent & refined among all kungfu books.

OTS OF WINGTSUN

ited information, thousands of photos, descriptions, illustrations on the styles of all branches of Wing Chun. Shooting conclusion on the Wing Tsun. Detailed photos of sets performed by Yip Man.
Teaching—**DYNAMIC WING TSUN KUNG FU**
Wing WT fighting techniques VS various martial-art movements.
WINGTSUN DUMMY TECHNIQUES
to by Grandmaster Yip Man. Form & application in details.
FEN-STAR PRACTISING MANTIS KUNG FU
cribes all the fighting methods, moitoes, theories, etc.
PATTERN HUNG KUEN (part One & Two)
n, forms & application of the Dragon, Snake, Tiger, Leopard & Crane.
AGON-TIGER BROADSWORD STYLE
640-years-old Top secret 'Killer Sword' style exposed for the first time!
ILLS OF THE VAGABONDS
singing the Chinese Black-arts from where the Japanese Ninjutsu originated

EDRUNKARD KUNG FU & ITS APPLICATIONS
Teaching of the most famous Southern Drunkard Kungfu Style
movements of **SHAOLIN WOODEN-MEN HALL #1 & 2**
entury old, manuscript revealing the legendary Shaolin Kungfu.
[Teaching: Chinese Weapon—KWAN DAO
Teaching of the famous long handled broadsword in details.
RUNKEN MONKEY KUNG FU
Teaching of the Southern Drunken Monkey Kungfu in details.
ROCIOUS ENCHANTED STAFF by the Ancient Monks
old out-of-print rewritten by Prof. Leung, with drawings & illustrations.
IAOLIN TEN-ANIMAL FORM of Kwan Tak Hing
Kwan, 'Father of Chinese Kungfu Movies', demonstrated the st famous ten-animal form & applications in details.
HIND THE INCREDIBLE (Skills of the Vagabonds #2)
reaching secrets behind Chinese black magic, chi-kung & martial-art
formances, paranormal powers, levitation, etc.
ECRET OF 7-STAR MANTIS STYLE (by Lee Kam Wing)
gin, keywords, fighting techniques, hand-to-hand combat, etc.
HOY LAY FUT KUNG FU (by Lee Koon Hung)
gin, basic exercises, stances, footwork, fighting techniques, etc.

CHINESE BOOKS 中文書籍

春拳 (全兩冊)「緊體字」及「簡體字」版本
學詠春拳搏擊術
春《小念頭》套路及致用法
春《學橋》套路及致用法
春《標指》套路及致用法
春《木人槽沽》及致用法
春傳正統 (輕鬆小說體——全五冊)
春形拳上冊、下冊
春拳及致用法
湖樞術
德興十形拳

世上沒有“收起來”的絕招！

很多人往往深受武俠小說所影響；滿以為很多老師傳真的可以“收起三幾手絕招，到了必要對付自己的叛徒時，才突然使出該等“絕招”，以收一出手即可置其叛徒於死地之效”云云……

其實，這種論調絕無可能。因為，「練成絕招」條件之一：除非此等招式真正具有極端實用的搏擊價值。條件之二：除非該武師每日皆努力不懈地反覆鍛練同一招式，且最好還是與真人對練。

所謂「絕招」者，不外“快、狠、準、重”四大條件。若要達到此四者，非日夕苦練「同一動作」不能致之。

故祇有最常用的那一個動作，才能成為「機械反應」，再加上從沙包或某類器械的苦練，令本身的攻擊力量比一般人強大得多；當一旦與敵人相搏時，便在電光火石之間“習慣性”地便施展出來重擊敵人。令對方一旦中招，便立即昏倒在地。如此才能說得上是「絕招」。

所以，即使看似最平凡的一拳一腳，若能一經使出，敵人不但不能抵擋，甚至立即倒地不起，那便已是「絕招」了。實在絕對沒有甚麼怪異或奧秘之處。

若說有甚麼“收起來的絕招”，可是天方夜談了。一旦在「失練」的情況下，不管該招式如何實用，如何奧妙，在實際搏擊的環境中，於電光火石的一剎那間，根本連給你“想一下”的半秒機會也沒有。再說，即使給你預早想定吧，由於閣下「失練」以致手腳生疏。若使出來時笨手笨腳的，莫說甚麼“致命”那末嚴重了；可能你那“絕招”尚未使到一半，敵人不鬆鬆容容地“溜之大吉”，也早已用他那「最常用招數」，一拳將你打得像個「大」字般倒在地上矣。

這可是“盲拳打死老師傅”的最大理由吧？