

# 黏 手

徐尚田

黏手，是學習詠春拳術練習搏擊課程必經階段，目的在於訓練運用招式技巧及培養巧妙的反應，從而養成為自然反應的慣性動作。

要達到優越的慣性自然反應境界，當然須要嚴謹地、按部就班地打好基礎。練習黏手，須分為單黏手、轉手、攻防、及自由發揮幾個階段，按次序的練習。

有部份人士認為，詠春黏手是在橋手與橋手接觸後才獲得知覺，才有反應，才能反擊，因此，只要不與使用詠春拳法人士橋手接觸，黏手的作用便無從發揮。這其實是對詠春認識不深所產生的誤解。

黏手並不一定需要與對方橋手接觸才能發揮感覺與反應。黏手的作用有多方面，各方面互相配合才能產生最佳的搏擊效果。

黏手的練習步驟，大致可分為以下幾點：

1. 單黏手
2. 轉手，亦稱盤手
3. 攻防練習，亦稱雙黏手
4. 放鬆而不須用力之運力技巧
5. 培養來留去送，甩手直衝的自然反應
6. 感受和領略朝形、追形和對正子午線的奧妙技巧

## 1. 單黏手

是學習詠春黏手的第一步，練習攤、膀、伏手法的攻防技術。一般初學者都覺得運用攤手、膀手時十分吃力，因要承受對方橋手壓下之力，用伏手才覺得在用力方面佔有優勢。然而，若練習攤手及膀手時能明白掌握運用圓形滾動的技巧，不但不容易疲勞，更可以令用伏手者感到極大的威脅；相反，如用伏手者能發揮應有技巧，又能令使用攤手、膀手者難以承受。這是矛盾問題，其實是善用者勝。

## 2. 轉手

雙方以攤、膀、伏手法構成圓形旋轉，達到卸力、逼力效果，包括尋求化解對手壓逼力的方法，感受令對手腰馬浮動的技巧，培養肩膊關節在承受重力壓逼時仍能保持完全鬆弛狀態。因為，肩關節越鬆弛，滑動力越強，才能達到快速旋轉、達到產生牽引力及衝擊力的最佳效果。

## 翻手 (第二部)

徐尚田

### 3. 攻防練習

在翻手過程中，可隨意運用攻防招式，分為：(a)小念頭、(b)尋橋、(c)標指三個階段練習：

#### (a) 小念頭階段

雙方進行定位的攻防練習，互相運用攤手、膀手、伏手手法，感應對方攻勢，作出適當的防守和反擊，如攤打、窒打、拍打、按打、一伏二……等手法。

#### (b) 尋橋階段

在應用尋橋手法時，首先應了解尋橋拳套的作用，練習尋橋的主要目的，在於將體重的動力貫於手臂上。因此，所使用的手法雖然與小念頭的手法大致相同，但是運用每一招式，不論進攻與防守，均貫以體重的動力，如進退、旋轉等，以加強手法的力量。

#### (c) 標指階段

標指是一套有極大殺傷力的拳套，因為標指手法能將體重勁力急速匯聚於攻擊點上，就算是雙方橋手接觸也可能受傷。友誼性質的翻手，為免有受傷機會，很少運用標指手法，應以口述示範作為練習。

至於木人樁法，即是三個階段融合運用，以木人樁作為練習對手工具。

### 4. 毋須用力的運力技巧

由於雙翻手練習時，對方的用力方向經常改變，自己亦應改變用力方向，肩與膝等各關節放鬆，利用朝形、追形、旋轉、進退等方法，對準對手中線，感受如何應用各種技巧才能令對手腰馬浮動，將所感受的最有效方法儲入腦意識中，成為潛意識的反射作用，便能發揮最佳的自然反應。

### 5. 培養使用來留去送、甩手直衝的自然反應

要真正做到來留去送、甩手直衝這句詠春拳法口訣並不容易。假如從視覺上察覺對方橋手來則留、去則送，其實並沒有真正做到來留去送、甩手直衝，因為憑眼見後才作出反應是十分緩慢的，十之八九難達到目的。因此，要培養不以視覺而用潛意識的反射作用，成為自然反應，方能體現來留去送，甩手直衝的原意。

### 6. 感受和領略朝形、追形和對正子午線的奧妙技巧

朝形、追形、對正子午線的作用，已在前面講解過，掌握得好之後，應著意感

受和領略其實用價值和箇中技巧。此時自能對翻手的作用了解更深，也會認識到翻手真正的價值。

**Copyright ©2001 Wing Chun Kuen by Chu Shong Tin, ALL RIGHTS RESERVED.**

版權屬徐尚田師傅所有，不得轉載