



之哲學思想



壹 武術抱拳禮

武術中的抱拳禮，是一種傳統的禮儀形式，也是中國武術文化的重要組成部分。以左為掌，右為拳，抱拳，是以左手抱右手，自然抱合，鬆緊適度，拱手，自然於胸前微微晃動，不宜過烈、過高。用左手抱右手，這稱作“吉拜”，相反則是不尊重對方的“凶拜”。



貳 二字鉗羊馬

二字鉗羊馬是詠春拳基本樁功，兩腳與肩同寬或略窄於肩呈內八字站立，兩腿微屈，雙膝內鉗，間隔一拳。

站二字鉗羊馬必須端正平衡，姿勢正確，重心分布恰可，鬆沉而穩，始能達到“力從地起”，“腰馬合一”，“六合發力”的要求。

二字鉗羊馬這名字的來由是來自羊互相打架時的形態，羊打架是用頭頂上的角互相向前推，被推倒的一方便算為輸，而他們互相向前抵力時後腿的形態就是二字鉗羊馬的姿勢。



參 攤手

攤手是手肘歸於身體中線心窩處，以肘底力催動手臂緩緩前伸的動作。攤手攤盡停住後的手型是：手心向天、手背向下，指向正前方。攤手是小念頭拳譜中日字沖拳後的第一個手法，也是詠春拳中配合使用最多的手法。攤手多與日字沖拳配合使用，稱為攤手沖拳。

從攻守同期與攻守合一的實戰意義上講，攤手是指攤開對方攻擊的拳腳的同時，另一隻手已經攻向對方中線要害部位。攤手是順應對方的攻擊而變的，所以在詠春拳中攤手多屬被動手法，而不是主動的。

攤手訓練的目的：提高肘底力、念力以及手肘與身體之間的整體勁力。