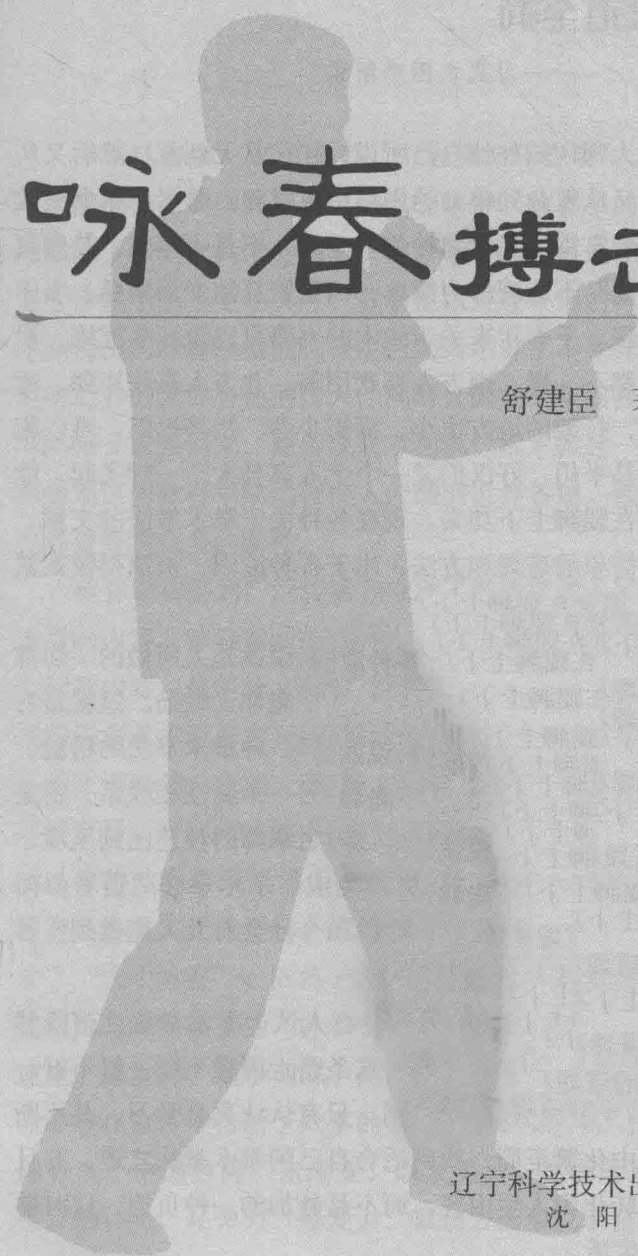




咏春

搏击术精粹

舒建臣
著



咏春搏击术精粹

舒建臣 著

辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目(CIP)数据

咏春搏击术精粹 / 舒建臣著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5381-6554-8

I. ①咏… II. ①舒… III. ①南拳 IV. ①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第227804号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天正印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 16 $\frac{2}{3}$

字 数: 540千字

出版时间: 2015年2月第1版

印刷时间: 2015年2月第1次印刷

责任编辑: 郭莹

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 颖溢

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6554-8

定 价: 45.00元

联系电话: 024-23280258 联系人: 郭莹

投稿QQ: 765467383@qq.com

邮购热线: 024-23284502



目录



第一部分 咏春搏击术

第一章 咏春搏击术摆桩 / 16

第一节 准备活动和整理放松活动 / 16

- 一、准备活动和整理放松活动的生理机制 / 16
- 二、准备活动 / 17
- 三、放松活动 / 17

第二节 咏春搏击术摆桩 / 17

- 一、摆桩 / 20
- 二、摆桩式左右式 / 21
- 三、摆桩个性化姿势 / 21
- 四、摆桩的训练方法 / 22

第二章 咏春搏击术步法 / 23

第一节 步法 / 23

- 一、前进步 / 23
- 二、后退步 / 24
- 三、左侧移步 / 25
- 四、右侧移步 / 26
- 五、回旋步 / 27
- 六、跨步 / 27
- 七、垫步 / 28

八、换步 / 29

九、转趾步 / 30

第二节 步法运用要诀 / 30

- 一、走马步法的作用 / 30
- 二、步法是非常有目的的移动 / 31
- 三、咏春拳步法运用要诀 / 31

第三章 咏春搏击术手击技法 / 33

第一节 握拳的技巧 / 33

- 一、正确握拳 / 33
- 二、出拳用劲的方法 / 34

第二节 冲捶 / 34

- 一、冲捶技术 / 35
- 二、冲捶说明 / 36
- 三、冲捶运用 / 45

第三节 抄捶 / 48

- 一、抄捶技术 / 48
- 二、抄捶说明 / 49
- 三、抄捶运用 / 50

第四节 铲捶 / 54

- 一、铲捶技术 / 54
- 二、铲捶说明 / 56
- 三、铲捶运用 / 57

第五节 爆捶 / 60



一、爆捶技术 / 60

二、爆捶说明 / 61

三、爆捶运用 / 63

第六节 推掌 / 64

一、推掌技术 / 64

二、推掌说明 / 66

三、推掌运用 / 67

第七节 砍掌 / 69

一、砍掌技术 / 69

二、砍掌说明 / 70

三、砍掌运用 / 72

第八节 抵掌 / 75

一、抵掌技术 / 75

二、抵掌说明 / 77

三、抵掌运用 / 77

第九节 标指 / 79

一、标指技术 / 79

二、标指说明 / 80

三、标指运用 / 81

第四章 咏春搏击术肘击技法 / 84

第一节 盖肘 / 84

一、盖肘技术 / 84

二、盖肘说明 / 85

三、盖肘运用 / 87

第二节 搥肘 / 89

一、搥肘技术 / 89

二、搥肘说明 / 91

三、搥肘运用 / 91

第三节 劈肘 / 93

一、劈肘技术 / 94

二、劈肘说明 / 95

三、劈肘运用 / 96

第五章 咏春搏击术腿击技法 / 99

第一节 前蹬脚 / 100

一、前蹬脚技术 / 100

二、前蹬脚说明 / 102

三、前蹬脚运用 / 103

第二节 侧蹬脚 / 106

一、侧蹬脚技术 / 106

二、侧蹬脚说明 / 107

三、侧蹬脚运用 / 109

第三节 斜踏脚 / 113

一、斜踏脚技术 / 113

二、斜踏脚说明 / 114

三、斜踏脚运用 / 115

第六章 咏春搏击术膝击技法 / 119

第一节 前撞膝 / 119

一、前撞膝技术 / 119

二、前撞膝说明 / 120

三、前撞膝运用 / 121

第二节 上撞膝 / 125

一、上撞膝技术 / 125

二、上撞膝说明 / 126

三、上撞膝运用 / 127

第三节 侧上撞膝 / 128

一、侧上撞膝技术 / 129

二、侧上撞膝说明 / 130

三、侧上撞膝运用 / 130



第七章 咏春搏击术摔打技法 / 133

第一节 摔打法基本要求 / 133

- 一、及时借势摔打 / 133
- 二、恰当的绞绊 / 133
- 三、破坏下肢平衡 / 133
- 四、合理的贴身挤靠 / 134

第二节 摔打技法 / 134

- 一、摊手挟颈摔 / 134
- 二、弹手切别摔 / 135
- 三、拦桥手抱腰倒摔 / 136
- 四、拍手抱腰搬摔 / 138
- 五、冲捶抱腰勾腿摔 / 139
- 六、抱单腿摔 / 140
- 七、抱单腿转体摔 / 141
- 八、抱单腿蹬膝摔 / 142
- 九、抱双腿摔 / 143
- 十、沉手勾踢摔 / 144

第八章 咏春搏击术擒拿技法 / 145

第一节 擒拿法基本要求 / 145

- 一、注重基本功夫训练 / 146
- 二、掌握擒拿法的特点 / 146
- 三、擒拿法实用原则 / 146
- 四、掌握擒拿法发力技巧 / 146
- 五、整体性训练和运用 / 146

第二节 擒拿技法 / 147

- 一、蹬腿锁喉 / 147
- 二、攥折腕背 / 148
- 三、攥腕压肘 / 149
- 四、攥手扛肘 / 150
- 五、锁臂劈肩 / 151

六、挟腿顶裆 / 152

七、错踝绊腿 / 153

第九章 咏春搏击术防守技法 / 155

第一节 咏春拳搏击攻和守 / 155

- 一、咏春拳搏击术攻和守概念 / 155
- 二、咏春拳搏击攻和守基本要求 / 156

第二节 咏春拳搏击防守基本要求 / 157

- 一、摆桩桩式姿势 / 157
- 二、防守的原理 / 158
- 三、防守的基本原则 / 159
- 四、防守技法分类 / 160

第三节 咏春拳搏击防守技法 / 160

- 一、摊手技术 / 161
- 二、伏手技术 / 164
- 三、膀手技术 / 168
- 四、拍手技术 / 171
- 五、耕手技术 / 175
- 六、截脚技术 / 177

第四节 咏春拳搏击术闪躲技法 / 182

- 一、侧闪躲技术 / 182
- 二、后闪躲技术 / 185
- 三、上提膝闪躲技术 / 190
- 四、下潜身闪躲技术 / 191

第十章 咏春搏击术战术 / 194

第一节 咏春拳搏击技法与战术配合基本要求 / 194

- 一、咏春拳搏击格斗基本体系 / 194
- 二、咏春拳搏击格斗特点 / 195
- 三、咏春拳搏击技法与战术配合基本要求 /



第二节 咏春拳搏击战术 / 197

- 一、重谋战略 / 198
- 二、进攻战略 / 198
- 三、重阵贵势 / 199
- 四、咏春拳搏击格斗辩证法 / 200

第二部分 咏春搏击技法

第一章 咏春搏击概论 / 202

第一节 论咏春拳搏击术 / 202

- 一、咏春技击溯源 / 202
- 二、咏春拳真谛在于技击 / 203
- 三、咏春拳搏击术现状 / 204
- 四、提高咏春搏击术水平之路 / 206

第二节 咏春拳搏击术须知 / 208

- 一、咏春搏击术攻防概说 / 208
- 二、咏春搏击技法的练习 / 209
- 三、咏春搏击补充练习 / 210

第三节 咏春拳搏击高手必备要素 / 210

- 一、具有崭新的武德观念 / 210
- 二、掌握咏春拳理论知识善将套路与散打搏击有机结合 / 210
- 三、正确对待咏春拳遗产的精神 / 211
- 四、吸取中国武术及外国武道的一切有用的东西 / 211

第四节 咏春拳搏击术身体素质知识 / 212

- 一、力量素质 / 212
- 二、速度素质 / 213
- 三、耐力素质 / 213
- 四、灵敏素质 / 213
- 五、柔韧素质 / 213

第二章 咏春搏击术理念 / 214

第一节 咏春拳概述 / 214

- 一、形体 / 214
- 二、意念 / 215

第二节 内的概念 / 216

第三节 内与人体的关系 / 217

- 一、内与五脏六腑的关系 / 218
- 二、内与经络气血的关系 / 218

第四节 内的深层含义 / 219

- 一、意 / 219
- 二、气 / 220
- 三、劲 / 221
- 四、精 / 221
- 五、神 / 222

第五节 内外合一的钳阳马 / 222

- 一、钳阳马 / 223
- 二、钳阳马基本要求 / 223
- 三、钳阳马浅析 / 223
- 四、钳阳马深层含义 / 225

第六节 中线 / 226

- 一、中线之名 / 226
- 二、中线的应用 / 226

第七节 经济节约线 / 227

第八节 守中用中 / 228

第九节 内外门 / 229

第十节 四门 / 230

第十一节 不动肘 / 231

第十二节 长桥寸劲 / 232

第十三节 短距 / 233

第十四节 精简 / 234

第十五节 三角 / 235



- 第十六节 直圆 / 236
- 第十七节 双向力 / 236
- 第十八节 圆形滚动 / 237
- 第十九节 速度 / 237
- 第二十节 平衡 / 239
- 第二十一节 力学 / 239
- 第二十二节 阴阳 / 241
- 第二十三节 刚柔 / 242
- 第二十四节 协调 / 244
- 第二十五节 整体 / 245
- 第二十六节 咏春体系辩证观 / 246
 - 一、咏春拳基本体系 / 247
 - 二、战略战术 / 247
 - 三、咏春拳实战辩证法 / 248

第三章 咏春搏击术配合技法 / 249

第一节 拳掌配合技法 / 249

- 一、冲捶—铲捶 / 249
- 二、冲捶—抄捶 / 250
- 三、铲捶—冲捶 / 251
- 四、冲捶—插捶 / 251
- 五、砍掌—冲捶 / 251
- 六、冲捶—砍掌—推掌 / 252
- 七、冲捶—砍掌—推掌 / 253
- 八、蛇形手—冲捶 / 254
- 九、冲捶—砍掌 / 254
- 十、冲捶—擒掌 / 254
- 十一、抄捶—铲捶 / 255
- 十二、铲捶—插捶 / 256
- 十三、抄捶—砍掌 / 257
- 十四、抄捶—推掌 / 258
- 十五、砍掌—抄捶—铲捶 / 259

- 十六、铲捶—擒掌 / 260
- 十七、铲捶—插捶 / 260
- 十八、冲捶—插捶—铲捶 / 261
- 十九、砍掌—插捶 / 261
- 二十、砍掌—铲捶 / 262
- 二十一、标指—插捶—冲捶 / 263
- 二十二、弹手—插捶 / 264

第二节 腿技配合技法 / 264

- 一、刺踢脚—扫踢脚 / 265
- 二、刺踢脚—前蹬脚—前蹬脚 / 266
- 三、刺踢脚—踩脚 / 267
- 四、刺踢脚—刺踢脚 / 267
- 五、刺踢脚—后蹬脚 / 268
- 六、刺踢脚—外摆脚 / 268
- 七、斜踩脚—刺踢脚 / 269
- 八、斜踩脚—勾弹脚 / 270
- 九、斜踩脚—侧蹬脚 / 270
- 十、斜踩脚—踩脚 / 271
- 十一、扫踢脚—侧蹬脚 / 272
- 十二、侧蹬脚—后蹬脚 / 272
- 十三、踩脚—前蹬脚 / 273
- 十四、侧蹬脚—外摆脚 / 273
- 十五、前蹬脚—里合脚 / 274
- 十六、侧蹬脚—勾弹脚 / 275
- 十七、挂腿脚—侧蹬脚 / 275
- 十八、侧蹬脚—后蹬脚 / 276
- 十九、斜踩脚—侧蹬脚 / 276
- 二十、后蹬脚—扫踢脚 / 277
- 二十一、扫踢脚—踩脚 / 278
- 二十二、外摆脚—扫踢脚 / 278
- 二十三、扫踢脚—弹踢脚 / 279
- 二十四、后蹬脚—外摆脚 / 280
- 二十五、斜踩脚—后蹬脚 / 280



- 二十六、踩脚—外摆脚 / 281
- 二十七、踩脚—侧蹬脚 / 282
- 二十八、踩脚—斜踩脚 / 282
- 二十九、前蹬脚—里合脚 / 283
- 三十、扫腿脚—弹踢脚 / 283
- 三十一、扫腿脚—勾踢脚 / 284
- 三十二、外摆脚—弹踢脚 / 284
- 三十三、外摆脚—侧蹬脚 / 285
- 三十四、弹踢脚—里合脚 / 286
- 三十五、勾踢脚—里合脚 / 286
- 三十六、挂腿脚—里合脚 / 287
- 三十七、侧蹬脚—里合脚 / 287
- 三十八、里合脚—斜踩脚 / 288
- 三十九、斜踩脚—勾踢脚 / 288
- 四十、斜踩脚—挂腿脚 / 289
- 四十一、斜踩脚—侧蹬脚 / 289
- 四十二、刺踢脚—扫踢脚—前蹬脚 / 290
- 四十三、刺踢脚—扫踢脚—踩脚 / 291
- 四十四、刺踢脚—侧蹬脚—侧蹬脚 / 292
- 四十五、刺踢脚—踩脚—侧蹬脚 / 292
- 四十六、刺踢脚—踩脚—扫踢脚 / 293
- 四十七、刺踢脚—前蹬脚—后蹬脚 / 293
- 四十八、弹踢脚—扫踢脚—扫腿脚 / 294
- 四十九、勾踢脚—侧蹬脚—斜蹬脚 / 295
- 五十、挂腿脚—侧蹬脚—侧蹬脚 / 295

第三节 手腿配合技法 / 296

- 一、冲捶—刺踢脚 / 297
- 二、刺踢脚—铲捶 / 297
- 三、刺踢脚—砍掌 / 298
- 四、刺踢脚与插捶 / 298
- 五、刺踢脚—标指 / 299
- 六、斜踩脚—插捶 / 300
- 七、冲捶—侧蹬脚 / 300

- 八、抄捶—侧蹬脚 / 301
- 九、铲捶—侧蹬脚 / 301
- 十、弹手—侧蹬脚 / 302
- 十一、标指—侧蹬脚 / 303
- 十二、砍掌—前蹬脚 / 303
- 十三、推掌—前蹬脚 / 304
- 十四、侧蹬脚—插捶 / 304
- 十五、抄捶—前撞膝 / 305
- 十六、铲捶—侧撞膝 / 306
- 十七、冲捶—扫踢脚 / 306
- 十八、冲捶—后斜蹬脚 / 307
- 十九、铲捶—扫踢脚 / 307
- 二十、弹手—扫踢脚 / 308
- 二十一、踩脚—铲捶 / 309
- 二十二、弹踢脚—推掌 / 309
- 二十三、斜踩脚—标指 / 310
- 二十四、斜踩脚—砍掌 / 310
- 二十五、冲捶—扫腿脚 / 311
- 二十六、铲捶—扫腿脚 / 312
- 二十七、铲捶—外摆脚 / 312
- 二十八、弹手—挂腿脚 / 313

第四节 肘技配合技法 / 314

- 一、盖肘—劈肘 / 314
- 二、后顶肘—反盖肘 / 315
- 三、劈肘—盖肘 / 315
- 四、同侧盖肘—劈肘 / 316
- 五、搥肘—劈肘 / 316
- 六、底肘—劈肘 / 317
- 七、劈肘—夹肘 / 318
- 八、搥肘—盖肘 / 318
- 九、劈肘—底肘 / 319
- 十、后顶肘—反劈肘 / 320
- 十一、直肘—底肘 / 320



- 十二、直肘—劈肘 / 321
- 十三、直肘—搥肘 / 321
- 十四、直肘—双底肘 / 322
- 十五、剪肘—劈肘 / 322
- 十六、左右盖肘连击 / 323
- 十七、双后顶肘—直肘 / 324
- 十八、直肘—盖肘 / 324
- 十九、劈肘—搥肘 / 325
- 第五节 肘膝配合技法 / 325**
 - 一、劈肘—前撞膝 / 326
 - 二、盖肘—上撞膝 / 327
 - 三、前撞膝—底肘 / 328
 - 四、夹肘—上撞膝 / 328
 - 五、劈肘—侧撞膝 / 328
 - 六、双底肘—侧撞膝 / 329
 - 七、直肘—侧撞膝 / 330
 - 八、剪肘—侧撞膝—盖肘 / 331
 - 九、跪膝—劈肘 / 332
- 第六节 肘手配合技法 / 333**
 - 一、劈肘—冲捶 / 333
 - 二、抄捶—劈肘 / 334
 - 三、铲捶—劈肘 / 335
 - 四、插捶—搥肘 / 336
 - 五、推掌—劈肘 / 337
 - 六、搥肘—掄掌 / 338
 - 七、搥肘—标指 / 339
 - 八、底肘—冲捶 / 339
 - 九、底肘—抄捶 / 340
 - 十、底肘—标指 / 340
 - 十一、劈肘—铲掌 / 341
 - 十二、抄捶—后顶肘 / 342
- 第七节 肘腿配合技法 / 342**
 - 一、劈肘—踩脚 / 343

- 二、反劈肘—勾踢脚 / 343
- 三、劈肘—扫踢脚 / 344
- 四、反劈肘—挂腿脚 / 344
- 五、后斜撑脚—反盖肘 / 345
- 六、刺踢脚—劈肘 / 345
- 七、侧蹬脚—搥肘 / 346
- 八、劈肘—外摆脚 / 347
- 九、后顶肘—后蹬脚 / 347
- 十、踩脚—后搥肘 / 348
- 十一、斜踩脚—底肘 / 348
- 十二、踩脚—底肘 / 349
- 十三、底肘—勾踢脚 / 349
- 十四、踩脚—盖肘 / 350
- 十五、盖肘—勾踢脚 / 351
- 十六、盖肘—里合脚 / 351
- 十七、搥肘—挂腿脚 / 352
- 十八、搥肘—扫踢脚 / 352
- 十九、搥肘—勾踢脚 / 353
- 二十、劈肘—扫踢脚 / 354
- 二十一、劈肘—前蹬脚 / 354
- 二十二、劈肘—弹踢脚 / 355
- 二十三、直肘—弹踢脚 / 355
- 二十四、直肘—勾踢脚 / 356
- 二十五、直肘—踩脚 / 357
- 第八节 膝腿配合技法 / 357**
 - 一、前撞膝—弹踢脚 / 357
 - 二、弹踢脚—侧撞膝 / 358
 - 三、前撞膝—勾踢脚 / 359
 - 四、侧撞膝—外摆脚 / 359
 - 五、前撞膝—里合脚 / 360
 - 六、前撞膝—侧蹬脚 / 360
 - 七、踩脚—前撞膝 / 361
 - 八、踩脚—侧撞膝 / 361



九、侧撞膝—扫踢脚 / 362

十、斜踩脚—前撞膝 / 364

十一、前撞膝—前蹬脚 / 363

十二、刺踢脚—上撞膝 / 365

十三、斜踩脚—上撞膝 / 365

第九节 膝手配合技法 / 366

一、前撞膝—冲捶 / 366

二、铲捶—上撞膝 / 367

三、插捶—前撞膝 / 367

四、抄捶—侧撞膝 / 368

五、插捶—侧撞膝 / 369

六、前撞膝—标指 / 369

七、推掌—侧撞膝 / 370

八、横掌—前撞膝 / 370

九、铲掌—前撞膝 / 371

十、铲掌—侧撞膝 / 371

第十节 咏春拳搏击术总结 / 372

一、摆桩—摊手—冲捶 / 373

二、侧蹬脚—膀手—护手 / 374

三、内门摊手—冲捶 / 374

四、上路膀手—冲捶 / 374

五、拍手—冲捶 / 375

六、攞手—杀颈手 / 376

七、拦手—冲捶 / 376

八、中路膀手—横掌—冲捶 / 377

九、攞手—高低冲捶—斜踏脚 / 377

十、护手—拦桥手—冲捶 / 379

十一、护手—擒掌—搥肘—劈肘 / 381

十二、膀手—护手—爆捶—攞手砸肘 / 381

十三、护手—搥肘—攞手—攀颈手—盖肘 / 382

十四、攞手—杀颈手—勾踢脚—冲捶 / 383

十五、摆桩—护手—冲捶—蛇形手—攞手冲捶 / 383

十六、护手—摊手—攞手杀颈手—拍手冲捶 / 385

十七、左右拍手—冲捶—杀颈手 / 387

十八、攞手—搥肘—直肘—底肘—剪肘—托肘手—标指 / 388

十九、提膝侧蹬脚 / 392

二十、提膝弹踢脚 / 393

二十一、搭手—冲捶 / 394

二十二、攞手爆捶—斜踏脚 / 394

二十三、护手膀手—攞手爆捶—管二—劈肘 / 395

二十四、攞手—管二—伏手冲捶 / 396

二十五、左右拍手—管二冲捶 / 396

二十六、拍手—膀手—搥肘—冲捶 / 398

二十七、拍手—膀手—搥肘—爆捶 / 399

谨以此书纪念咏春拳。
感谢，我的恩师，
他教我练习咏春拳，
甚至在我尚未挥拳之时。

图书在版编目 (CIP) 数据

咏春搏击术精粹 / 舒建臣著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5381-6554-8

I. ①咏… II. ①舒… III. ①南拳 IV. ①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第227804号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天正印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 16 ²/₃

字 数: 540千字

出版时间: 2015 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 颖 溢

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6554-8

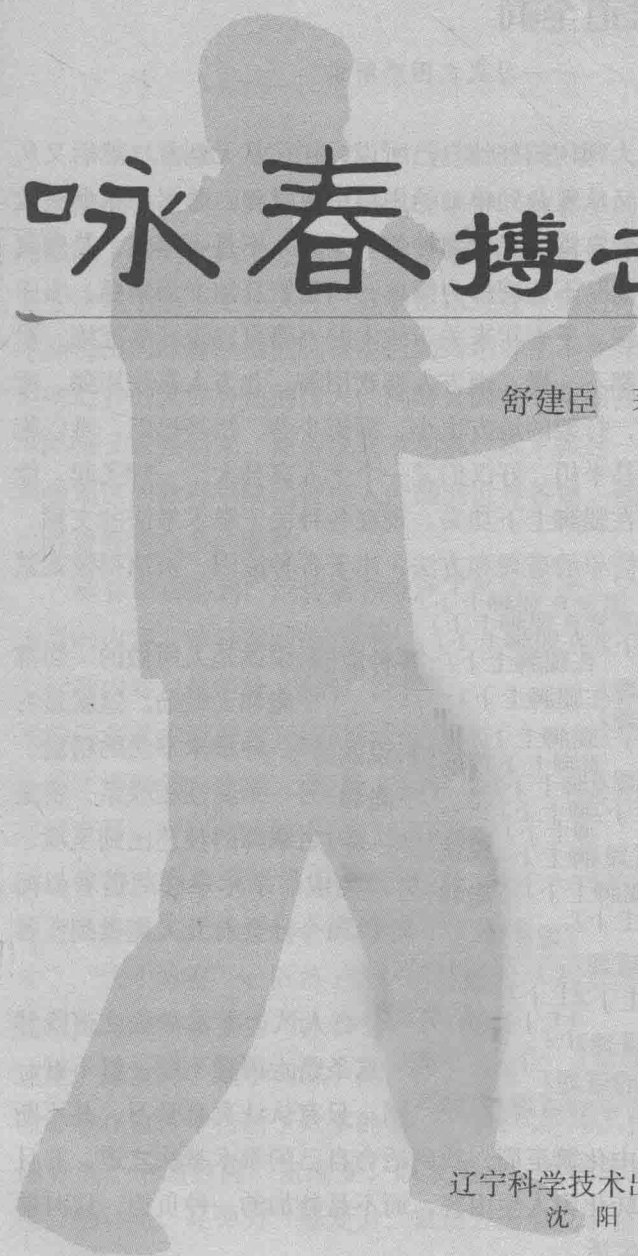
定 价: 45.00元

联系电话: 024-23280258

联系人: 郭莹

投稿QQ: 765467383@qq.com

邮购热线: 024-23284502



咏春搏击术精粹

舒建臣 著

辽宁科学技术出版社
沈阳



大道至简

——习武之困惑揭秘

学习拳术拳法或随名师学拳时，发现大师用招如他自己所说：往往从无到有，然后又从有到无。也可以说是一个从简单到复杂，又从复杂到单纯的用招用式过程。著名拳术拳法或名师拳术拳法看似简单，实际上里面蕴藏着丰富的武术之神韵。“无”不是不存在，是蕴藏在丰富的拳术拳法中。“大道至简”的“简”不能理解为简单，而是繁复演变为精髓，表面上看似简单，实际上是经过了浓缩后的表现。千百年来关于武术的书籍可以说汗牛充栋，拳术拳法的方法也是成千上万；南方和北方都不一样，南方人喜欢用拳，北方人喜欢用腿，所以有“南拳北腿”的说法。南方人个子小，打架的地方也小，深街小巷，挤挤巴巴，难以施展，还是用拳头方便。北方天高地阔，一马平川，好汉们又一个个高马大，一脚飞起，能把对方踢出数米远，很是过瘾，所以愿意在腿脚上下功夫。现在各种关于拳术拳法的文章、视频更是让人目不暇接。拳术拳法原本很简单的道理和方法，出于各种原因，被搞得极其繁杂，让人无所适从。

关于拳术拳法的一句话“法于阴阳，合于术数”，用今天的话来说就是人所做的一切都要符合人和自然的规律，不能乱来，要根据人体的生理科学运动，不能和天较劲。这就是古人（古拳法等）经过无数人的生死教训得出的至理名言。但是，这样一种拳术拳法的精髓，千百年来却很少有人能够领会和实践。为什么会这样？这和大道的另一个属性相联系，就是“知易行难”。初学拳术拳法或随名师学拳，很难模仿他们。因为名拳师的技艺已到至境，不是反复练习就能成功的，而是需要具有全面的艺术修养才能完成。拳术拳法之道看似简单，但是要做到也非常之难。就拿今日之按时吃饭睡觉来说吧，当今社会有几人能做到？各种诱惑无处不在，经得住考验的能有几人？

“大道至简”还揭示了一个认识真理和实践真理的过程。有人认为拳术拳法之道既然这么简单，何必花时间学习。人活在这都想走一遍人生之路，这条路走得顺不顺、好不好；是浑浑噩噩瞎胡混，还是认真学习前人的经验，效果决然不同。只有认认真真学习，并不断总结自己的实践，才能在众多的拳术拳法中化繁至简，找到适合自己的拳术拳法之道，并且逐渐把拳术拳法同化为自己的日常生活，转化为人生内容，而不是外加的一种负担，这时拳术拳法之道就浓缩为无，变成一种简单的生活。



前言

中华咏春拳，又可喻名“中华佛山咏春拳”，其意世界上只有一种咏春拳，发源于佛山，是流传在我国民间历史悠久的拳种。咏春拳的内容不只是中国南拳的招式或拳理，更多地融入了中国大武术的精髓。如今咏春拳不只是在我国，同时在世界各地都在被传播着，其主要得益于李小龙功夫片、截拳道以及近年来的咏春拳功夫片的影响与影视的传播力，还有早期佛山的咏春拳师们到香港后陆续培养了不少咏春传人，和其他由佛山走出去的咏春前辈们所培养的世界各地的传人，同时又因数十年前在香港的功夫热未退之时，中国内地一股武术热潮又紧接而来，使传统武术和现代武术掀起一个新的浪潮。如此，由佛山流传至香港和其他地区的咏春拳陆续被传人传播到世界各地，经过数十年的传播，咏春拳如今已成为当今世界爱好者众多的拳种。

咏春拳在得到广泛传播和推动了各地武术人的交流的同时，也在广泛传播的过程中繁衍出新的内容。咏春拳新的内容出现，可谓是咏春拳发展的结果，也可以看出，咏春拳不断产生的新内容，是传统文化个体继承过程中理解与实践的产物。但是，客观地说，目前世界各地的许多武术爱好者对于咏春拳的现代内容和咏春拳的早期内容与中国传统武术之间的关系是不太清晰的。为此，我们根据咏春拳传承的形式和内容整理出了《咏春搏击精粹》，令爱好者更易了解到传统的中华咏春拳的内容。

中华咏春拳现为佛山地区较为活跃的拳种。本书内容则是以梁赞和霍保全（郭保全？没有具体真实记载资料）流传的佛山咏春拳为主。流传中的姚才，被佛山咏春界誉为“大力才”“快手咏春”；阮济云之弟阮奇山，人称“佛山阮老揸”，当年被视为咏春界的好手。这二人与叶问被誉为“咏春三雄”。本书对咏春拳内容、拳理和手法（包括蛇形手）、知觉速度、爆发力、擒手训练、搏击用法等均有独到心得，并注重刚柔相济，为武学界所称颂。咏春拳在流传中传给了众多的佛山传人，其中又有再传传人无数，各传人将咏春拳传播至中国香港、中国台湾、东南亚，以及美洲、欧洲等地区。中华咏春拳发扬了咏春拳“刚柔并济”的特点，在弹力、爆发力、索劲方面形成了自己独特的个性。



中华咏春拳，不仅仅在咏春拳上是正统的佛山咏春拳，同时又有着丰富的咏春拳体系内容，并对咏春拳其他支系以及衍变咏春拳术都有着重要的借鉴和指导作用。本书中，咏春拳内容保留大量的正统佛山咏春拳内容，以及对姚才、叶问、阮奇山“咏春三雄”的拳法精粹进化内容，咏春拳练习者可以从中窥出并不多见的传统佛山咏春拳的丰富体系内容，以及传统的训练拳术招式、训练方法等。中华咏春拳正统也是咏春拳的代表和概括，其意义咏春拳练习者自然可以深思。本书内容以传统中华咏春拳为主，其他衍变支系的咏春拳内容均可借鉴本书内容加以对照参考，去深入认识咏春拳。

为了继承和发扬咏春拳这一宝贵的文化遗产，在本书内容中以弘扬中华传统咏春拳为宗旨，即严咏春夫妇传至黄华宝再传至梁赞流传至各咏春前辈的佛山咏春拳，让世界来认识和了解中国咏春拳术。

《咏春搏击术精粹》一书，收录了咏春拳搏击技术技法内容。咏春拳在众多拳术拳种已经产生的基础上，形成了具有中华民族鲜明个性的自由搏击式拳术，在其发展的过程中产生了大量的方法体系。这些不同的方法因个人的传承演变为所谓不同的流派，乃至不时发生互相贬斥抵牾，这对咏春拳在世界范围内的传播是不利的。我们虽然在练习咏春拳，只要掌握各式各法，用意感应、道理、正确位置、尺寸、距离、力角、力向、力度、力点以及怎样做才正确，如此等等，方可达到以熟生巧，并使咏春拳自由搏击式的方法方式适应于截拳道、散打、泰拳等任何形式的搏击术。因此，本书除了咏春的部分专业动作方法，大部分理论和实践的内容适合任何形式的搏击术，各位修习者可注意并引用参考。

本书在出版的过程中，得到了佛山和其他地区咏春拳前辈们（包括移成海外的咏春拳前辈们）的指导修正，非常感谢他们。同时感谢陈建平、李杰、黄美凤、余紫芳、魏慧敏、李潮华、安小路、韩桃、黄亚洲、元向露、禹雅婷、劳杰学、蔡小雨、袁雪、鄂静平及尊敬的为本书得以出版而劳苦奔波、付出了艰辛工作的各位。

由于作者水平有限，编写本书难免存在这样或那样的不足，敬请方家教正，也欢迎广大读者提出批评意见，共同丰富完善中华咏春拳的内容，让其得以流传到世界各地。

2014年冬于佛山