

张勇◎著

# 咏春拳

## 研究



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
安徽大学出版社

安徽省高校优秀青年骨干人才国外访问研修项目 (gxgwfx2018034)

安徽省高等教育省级人文社会科学重点项目 (SK2016A0120)

安徽工程大学重点建设学科 (体育人文社会学)

张勇◎著

# 咏春拳

## 研究



北京师范大学出版集团  
ANHUI UNIVERSITY PRESS  
安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳研究/张勇著. —合肥:安徽大学出版社,2018.7  
ISBN 978-7-5664-1627-8

I. ①咏… II. ①张… III. ①南拳—研究 IV. ①G852.133

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 136278 号

## 咏春拳研究

Yongchunquan Yanjiu

张勇著

出版发行:北京师范大学出版集团  
安徽大学出版社  
(安徽省合肥市肥西路3号 邮编 230039)  
www.bnupg.com.cn  
www.ahupress.com.cn

印 刷:安徽省人民印刷有限公司  
经 销:全国新华书店  
开 本:170mm×240mm  
印 张:13.5  
字 数:194千字  
版 次:2018年7月第1版  
印 次:2018年7月第1次印刷  
定 价:40.50元

ISBN 978-7-5664-1627-8

策划编辑:李加凯  
责任编辑:李加凯 徐国威  
责任印制:陈如

装帧设计:李军 丁健  
美术编辑:李军

### 版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:0551-65106311

外埠邮购电话:0551-65107716

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:0551-65106311

# 目 录

MULU

绪 论 .....	1
第一节 研究背景 .....	1
第二节 研究目的 .....	4
第三节 研究意义 .....	6
第四节 研究创新点与思路 .....	9
第五节 研究方法 .....	11

## 第一篇 传统武术技艺传承与发展困境

第一章 技击思想:道家思想对传统武术技击观的影响 .....	15
第一节 “无为而为”的道家思想促使武术技击手段与目的分离 .....	16
第二节 “谦让不争”思想成为武术礼仪的基础 .....	17
第三节 “处雌若水”思想催生武术“贵柔”风格 .....	18
第二章 技击判断:传统技击性的准确定位 .....	21
第一节 武术技击性讨论应仅限于传统武术 .....	22

第二节	传统武术技击性的准确定位 .....	23
第三节	讨论传统武术技击性应设立的限定条件 .....	27
<b>第三章</b>	<b>武舞之争:中国武术套路的技击与审美 .....</b>	<b>31</b>
第一节	武舞同源:武术套路艺术之根 .....	31
第二节	“善舞”不为“能击”:套路不是通向技击之路 .....	33
第三节	满遍花草:武术套路从技击走向审美 .....	35
第四节	阴柔审美:武术套路是一种独特的审美意象 .....	39
第五节	超越技击:武术套路追求的自由 .....	41
<b>第四章</b>	<b>边缘化现象:传统武术传播困境 .....</b>	<b>43</b>
第一节	民间武术传播中的边缘化趋向亟待拯救 .....	44
第二节	民间武术传播对策 .....	47
<b>第五章</b>	<b>传承困境:传统武术师徒传承的转型 .....</b>	<b>51</b>
第一节	“师徒”传承是传统武术传承的主要形式 .....	52
第二节	传统武术师徒传承面临的困境 .....	53
第三节	传统武术师徒传承方式的转型 .....	55

## 第二篇 咏春拳创拳与传承

<b>第六章</b>	<b>咏春拳“创拳论”分析及其传播学意义 .....</b>	<b>59</b>
第一节	咏春拳起源论 .....	59
第二节	咏春拳创拳传闻分析 .....	62
第三节	女性创拳说的原因分析 .....	64
第四节	女性创拳说在咏春拳传播中的作用 .....	68

第七章 咏春拳技术传承方式及变异研究·····	73
第一节 咏春拳技术的传承方法·····	74
第二节 现代体育竞技对抗下咏春拳的技术异化·····	76

### 第三篇 咏春拳技术特征及典型动作

第八章 咏春拳理论研究概述·····	81
第一节 传统武术的经典理论·····	81
第二节 咏春拳拳理·····	84
第三节 国外咏春拳研究概况·····	86
第四节 咏春拳技术特征·····	88
第九章 咏春拳典型动作分析研究·····	91
第一节 咏春拳典型动作相关概念辨析·····	92
第二节 选取咏春拳典型动作的途径·····	95
第三节 咏春拳典型动作的特征·····	101
第四节 咏春拳典型动作分析的意义·····	102

### 第四篇 咏春拳实验研究

第十章 武术动作的生物力学研究概述·····	107
第一节 竞技体育生物力学研究整体特征·····	107
第二节 国外武术及项目的生物力学研究现状·····	116

第十一章 咏春拳典型动作——日字冲拳生物力学分析 .....	122
第一节 实验对象 .....	122
第二节 实验方法 .....	123
第三节 实验数据采集与处理 .....	130
第四节 实验结果 .....	135
第五节 讨论 .....	153
第十二章 二字钳羊马下中线冲拳和前冲拳动作的击打效果研究 .....	167
第一节 实验对象与方法 .....	167
第二节 结果 .....	170
第三节 讨论 .....	173
第四节 本章小结 .....	178
总 结 .....	179
附 录 .....	183
实验照片 .....	183
咏春拳典型动作生物力学实验知情同意书 .....	186
参考文献 .....	188
后 记 .....	203

# 绪 论

---

## 第一节 研究背景

传统武术集健身、修心、技击为一体,并包含丰富的中国传统文化,引起体育界和文化界广大专家与学者的关注。民国时期开始提倡“国术”,有志于发扬“本国固有体育”的学者开辟了武术史学考据、技理整理、西方现代科学阐释三条研究传统武术的路线,从而奠定了武术研究的基本方向并影响至今。20世纪80年代曾掀起传统武术挖掘整理的热潮,其带来的成果仍具极高的武术学术研究价值。国家体育总局武术管理中心于2011年提出“大武术”发展观,从而拉开了21世纪的传统武术研究工作序幕,引领着武术未来的研究方向。然而,传统武术研究也面临着不可回避的困难:中国传统武术在完善与发展过程中逐渐形成门派林立、拳种繁多的格局,南拳北腿、东枪西棍、“内外家”之说、少林的“禅拳一体”、武当道家拳学等,诸多问题涉及广泛,不光普通大众不知其中奥妙,即便武术人也叹“不识庐山真面目,只缘身在此山中”。科学以追求事物表象背后潜藏的“真理”为目的,武术科研自然被寄望于解开武术神秘的面纱,可是在现实中,对传统武术怀有种种“误解”的研究者限制了其探究方向,甚至设计脱离实际的假设。另外,部分研究结果难以验证,以及有意避开相似研究,另辟蹊径,从而使传统武术研究出现了表面



繁荣现象,出现了“嫌小不怕大”的选题之风,即在不深究传统武术的特征与实质的前提下,将其概括为一个传统武术“整体”,直接进行推论,没能清晰地解读传统武术,反而增添了理解传统武术的难度。古往今来,从细微处着手展开的科学研究举不胜数。在中华文化奔向复兴的当下,在武术人不断呼唤着提高“文化自信”的今天,传统武术研究是时候转向更加具体、细微和紧密结合实际的研究,借助于西方科学手段“释古”而不崇古,心存怀疑,谨慎验证,这种实实在在的研究才会推动武术健康发展。

咏春拳技击思想独特,动作运用巧妙,讲究“以静制动、借力打力、连消带打”,不仅在国内广为人知,而且在海外也得到认可。武术界一直有“北太极,南咏春”的说法,可见,咏春和太极同样具有较大的影响力和传播面。此外,两大拳种还有一个共同点,太极和咏春都是武术人实现自我突破与超越的典范,太极拳是男人学柔尚静,咏春拳是女人求刚贵速,形成了“阳者学柔、阴者学刚”的独特现象。值得注意的是,太极拳在传播过程中得到广大女性习练者的接受和喜欢,其技术动作中蕴含的柔美起到了极大作用。咏春拳在发展中出现了大量的男性习练者,其中一些人甚至开辟了咏春新流派。这引出一个重要问题:男人学“女人拳”、用“女人拳”,是武术中典型性别意识方面的“反串”,还是找到了女人所创拳法中“以弱胜强”的另类技巧?

咏春拳是何人所创说法不一,但大多数说法是与女人有关,其中流行最广的版本是严咏春所创。据传,严咏春偶遇白鹤和大青蛇搏斗而有所感悟,她结合之前所学的搏击术,创编了一套适合自己习练的拳术。后来,严咏春与其丈夫梁博涛共同设馆授徒,咏春拳由此逐渐得以开枝散叶。现今流传的咏春拳动作特征有开马双脚距离小,身体重心高,双手护于胸前,出拳隐蔽而巧妙,仍可以看到“女人拳”的痕迹。但在咏春拳传承谱系中绝大多数传人为男性,包括红船戏班的咏春传人黄华宝、梁二娣,“咏春宗师”梁赞,“咏春中兴之主”叶问,武术家李小龙,海外咏春推广者梁挺博士等,甚至习练咏春的人群中男性仍居多。以男性人数为主要传承人的咏春拳仍然保留着该拳种鲜明的“女性特征”,是武术研究者需要注意的问题。如此多的男性习练者会学

这种看似“缩手缩脚”的“女人功夫”，并且一直保持这样的技术风格，可见咏春拳技术体系中这些含有女性特征的姿势和动作极可能是解决攻防问题的特有方法，而且这种方法同样适于男性。笔者在对咏春拳技术体系的整体思考和重要假设基础上生发出本课题研究思路的着眼点，即对咏春拳技术动作中的力学原理进行分析与验证。

咏春拳由粤剧戏班人员(当地称之为“红船”弟子)带到佛山，后在广东地区发展。被誉为“南海拳王”的梁赞早期在这里传授咏春拳，被尊称为“咏春拳精神领袖”的叶问故居也在佛山。叶问在佛山开始授拳，其弟子伦佳、郭富的分支如今仍有延续。他迁居香港后，在香港港九饭店职工总会教授咏春，弟子众多，影响深远。弟子有香港“讲手王”——黄淳梁，以及后来影响国际电影界的武打明星——李小龙。20世纪70年代，咏春拳借助于功夫电影极大地提升了在欧美、东南亚等地区的影响力。叶问后期弟子梁挺对咏春拳教学体系进行了一系列“标准化”改良，如实行严格的技术等级制、统一的练习服装和协会会员推广模式。改良后的咏春拳在海外得到迅速推广。咏春拳通过银幕上的绚丽呈现和实地的技术教学成功走出国门，如今在欧洲非常流行，特别在德国，并且具有较高技术水平。通过互联网可以轻易搜索到“黄发碧眼”的外国教练讲授咏春技法的视频，甚至包括“蒙眼脚踩圆木擒手训练”“急速日字冲拳演示”等较高层次上的技术动作，有国内咏春拳爱好者将其称为“欧洲化咏春拳”或“德国式咏春拳”，甚至还有部分人想去国外学习咏春拳。可见，国外习练咏春拳早已超越“动作模仿”的初级层次，对咏春拳攻防动作技术的掌握程度甚至超过国内一般练习者。此外，国外科研人员也开始关注和研究咏春拳，出现了关于咏春拳拳速策略和技击效果评价的报告，其发展势头着实让国内武术研究者感到震惊。如今的咏春拳已经由严谨的师徒传承逐渐转变为师徒传承与道馆课程培训并存，由仅限于中国人教授扩展为几十个国家的教练教授，由汉语单一语言传播扩充为多国语言解读。从世界范围来看，未来咏春拳技术将朝着更加多样化、个性化的方向发展，不难想象，在“德国式咏春拳”之后将会出现更多咏春拳技术改革和创新，中国本土

的咏春不能只被标定为“原始咏春”或“原味咏春”。在咏春拳的发源地,拥有高水平的咏春拳习练者和颇具影响力的咏春拳教练,理应对咏春拳进行客观、理性、深入的分析,在理论和训练科学化方面树立标杆,进而拥有更多的话语权。促进大众客观认识咏春拳,需使用科学化语言解读咏春,借用实证性研究解密咏春。

生物力学研究被广泛地应用于医学、航空航天、汽车安检、交通安全等领域,与体育运动项目相结合最终形成“运动生物力学”这一新兴交叉学科。在已发表的运动生物力学研究成果中,绝大多数是对以难度动作为主体的竞技体育动作的分析,为运用生物力学手段进行传统武术典型动作分析提供了可借鉴的方法与视角。随着生物力学测试仪器的不断创新与发展,武术领域的相关研究指向更加具体,目的也更加清晰。运用生物力学分析传统武术动作具有重要的现实意义,但由于缺少交叉学科的理论知识和对传统武术技法的精准把握不到位,以及测试仪器与实验对象的限制,至今涉及者极少。本研究从咏春拳研究现状及咏春拳与运动生物力学的结合入手,在此基础上推导出咏春拳的典型动作研究的意义及筛选方式,以日字冲拳为例着手对动作过程进行分析,以中线冲拳和前冲拳击打中国功夫测试工程人实验来探讨技击效果,试图对咏春拳相关理论进行客观解析,给咏春拳技术体系标准化提供数据支撑。

## 第二节 研究目的

和其他传统武术一样,咏春拳技术体系庞杂,习练者除了要掌握标准的动作路线、规格外,还必须对动作的技击含义、相关拳理有所了解。一方面,因为动作过程的劲力特征、关键环节难以掌握,很多习练者最终放弃学拳;另一方面,传统武术尊尚“体悟”,深受“功到自然成”思想的影响,加上个性化的教授方法,使得咏春拳教学难以“标准化”和“规范化”,从而阻碍传统武术的传播与发展。本研究课题通过对典型动作的实验测试与分析,深入探讨咏春

拳的动作规范和教学方法。

## 一、解析咏春拳典型动作的生物力学特征,为制定动作规范提供科学依据

中国传统武术具有深厚的群众基础、丰富的文化内涵、风格迥异的技术特征,不仅在国内拥有众多习练者,在海外也具有很强的传播力和生命力。但是,传统武术突出“打、练、养的统一”,劲力种类过于繁杂,动作缺乏“规范”,过于强调“因材施教”,使得教学活动较为随意,在一定程度上限制了传统武术的发展。而“规范”和“标准”是一个项目技术成熟的体现,历经30年探索,技术仍在不断“规范”的武术散打就是一个铁证。<sup>①</sup> 竞技体育不断追求技术规范,使得研究工作能够做到有的放矢,程度不断加深,所以竞技体育已经普遍借用生物力学测试手段来获取高水平运动员关键动作的相关数据,进而制订科学化训练方案以防止其在运动过程中受伤,其实际应用价值逐渐凸显。传统武术则不然,部分学者坚守传统武术的多样性,研究倾向于文化性解读,实证性探究显得力度不足,且因思考不够深入难以找准切入点而使研究方向随波逐流。

此外,“规范化”与“标准化”是中国传统文化特色项目走向国际化的基石,中医学得益于标准化发展道路的拓展,进而获得国际传播的新动力,如按摩师实践考试实行的专用仪器记录考生手法用力特征与专家数据比对技术的测试方法,就成功解决了按摩手法力道和路线测试与评定的标准化难题。这些是传统武术标准化研究可以借鉴和学习的宝贵经验。

在美国、德国、荷兰等国,通过数代传统武术人的不断努力,咏春拳终于逐渐得到人们的认同和喜欢,教学与推广工作已经取得了一定成效,但技术规范化的逐渐完善,需要更多学者和武术人进一步深入研究和探索。不断走向世界的咏春拳,势必要打破某个流派或某一传人“一家之言”的局限。长期

<sup>①</sup> 赵光圣:《武术散打运动三十年回顾与展望——从技术和科研的角度》,载《武术研究(散打专辑)》,北京:人民体育出版社,2011年,第49页。

以来,各种拳理、拳论、口诀混杂在一起使习练者无法甄别而感到迷茫,咏春拳的科学化与规范化任重道远,亟需用跨越民族与国界的科学化语言解释咏春拳技法,为教学实践提供精确、有力的参考依据。

## 二、分析咏春拳典型动作的劲力特征,为动作教学提供客观、有力的支撑

2009年,《中国武术段位教程:咏春拳》出版发行,结束了全国咏春拳教学没有统一教材的历史。2011年是中国武术的“标准化元年”,国家体育总局带领各地学者对武术进行标准化理论和方法的大讨论,在“大武术观”的统摄下,传统武术标准化研究工作也得以开展。准确地说,这项工作的难度是超乎想象的,最难解决的问题是传统武术技术的标准化。咏春拳流派多,技术上差异大,在传播过程中未能形成真正意义上的技术权威机构,只有相对影响力较大的流派或个人建立的“技术标准”。显然,从科学研究的角度看,这样的技术标准的研究提供了难得的素材,但需要验证和甄别。作为本研究的重要成果之一的咏春拳典型动作的生物力学特征,为咏春拳技术教学提供了一个准确、量化的数据支撑,具有重要的现实意义。

### 第三节 研究意义

全国武术学者积极响应国家体育总局武术管理部门号召,开展武术标准化研究,但建立标准化体系及提出具有理论意义和实际意义的方案绝非易事。“一时之强弱在于力,千秋之胜负在于理”,任何未经科学验证的标准,是难以站得住脚和经得起推敲的。实证性研究对揭开传统武术的神秘面纱和更加有效地传播传统武术有着极其重要的意义。

#### 一、促进传统武术科学化进程

传统武术科学化工作的难度要比竞技武术大。竞技武术倾向于西方竞技体育,其科学化思路清晰,实证性研究的方向和应用价值明确。传统武术

对于中国传统文化中的体验性、顿悟性成分的“过度依恋”，以及研究者本人过于敏感的民族荣誉感，最终使大众难以以纯净、公平的眼光看待传统武术。纵观传统武术发展史，科学精神一直贯穿其中，戚继光为重技击意义而整理《拳经捷要》、王芃斋为纠正过于“重形”的形意拳而创立“意拳”、赵道新重新思考八卦掌技法后得“心会掌”，各拳种创始人都是传统武术技术的革新者。这种科学精神需要不断续写和进一步发扬，尤其是越来越多传统武术拳种游离在《非物质文化遗产保护名录》边缘的今日，这种精神显得更加重要。

通过对咏春拳典型动作的测试，进而探讨动作的规律及训练方法，促进大众形成客观、理性的认识，对习练者提高动作技击能力、掌握制胜绝技具有十分重要的意义。对咏春拳典型动作的选取及生物力学分析，是探究传统武术技术特征及其训练体系的基础和前提，是推进传统武术科学化的首要任务。

## 二、弘扬中国武术文化

咏春拳理论渗透着“以柔克刚”“借力打力”等武学思想，也包含着“兵者诡道”“兵贵神速”等兵家思想。本研究试图利用实验采集的相关数据来说明和验证传统武术理论与方法，促进大众客观、理性、深入地认识武术，有利于武术的传播与发展。季羨林所提出的“三十年河东，三十年河西”的著名论断，是对中国文化复兴的呼唤，具有极强的本土家园意识，是“文化自觉”重要的体现。如果对本国传统文化缺乏深入理解，在现代化进程不断加剧的当下势必难以很好地传承传统文化。正如王岳川《发现东方》中所强调的“发现”就是探索和重新解释，创新和探索才能永葆活力，与我们的时代紧密结合，已然为我们展现出传统武术技术分析背后所隐藏的巨大文化意义。<sup>①</sup> 传统武术历经沧桑，一些拳种、流派甚至濒临灭绝，亟需“抢救”，武术技术流失让人痛心疾首，将儒家所提倡的“为往圣继绝学”的理想投射到武术，有利于继承

<sup>①</sup> 郭玉成：《中国武术传播论》，上海：复旦大学出版社，2008年，第3页。

传统武术技术和保护传统武术,这需借助于现代科技手段对传统武术进行深度探索和重新解释。

近年来,部分传统武术拳种被列入国家非物质文化遗产保护名录,当地政府申报工作做得翔实、具体,但保护工作往往收效甚微,不能让大众真正理解其价值和意义,大量宣传甚至是某种程度的炒作也难以使得濒临灭绝的拳种“起死回生”。“非遗”名录中的传统武术拳种不应该成为博物馆下一批“收藏品”,武术研究者所做的每一处细微解释、每一次对比验证都是弘扬传统武术文化扎实、具体的工作。<sup>①</sup>

### 三、具有成果转化应用价值

本研究经过实验数据分析,整理与提炼出咏春拳典型动作的生物力学特征,可为武术科学化训练提供数据支撑,为其他传统武术拳种提供可借鉴的研究方法与途径,也可以为中国武术博物馆传统武术拳种的数字化展示提供素材。

传统武术在漫长的发展过程中,逐步形成了“源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系”的100多个拳种。康戈武教授在《中华武藏》“武术推广篇”《序言》中提出:“用影视形式制成的《中华武藏》以动态性、直观性、真实性显示它有别于文字性收藏的特点。”从研究传统武术的角度出发,影视资料可以记录拳种动作轨迹、教学方法、发力特点等,仍需进一步深入探讨动作速度、关节角度、发力大小等的变化。生物力学的引入将对咏春拳技术理论和训练方法提供具体的数据解释,也为其他传统武术提供研究思路与方法参考。中国武术博物馆二期工程建设,对于武术拳种的介绍还停留在影视呈现的形式,包括大型三维立体影视《中华武魂》的制作。但其后地下负一层的高科技体验馆的设计就引入了很多传统武术元素,让参观者获得“眼力”“耳力”“点穴”“桩上飞身”“飞檐走壁”等能力的交互式体验,因此得到众多参访者的喜

<sup>①</sup> 聂灿:《深圳何海林“咏春拳”正式申遗》,载《深圳商报》,2010年4月26日,第3版。

欢。如在本研究所采集到的咏春拳三维动画展示基础上,对参观者动作数据进行分析进而给予客观、真实评价,将有利于普及传统武术。

## 第四节 研究创新点与思路

### 一、研究创新点

从动作的外在表现、击打效果、内在特征三个方面立体揭示咏春拳典型动作生物力学特征。测试咏春拳的日字冲拳典型动作的运动学、动力学参数,结合咏春拳理论深入分析,为动作的规范化和教学方案提供理论支撑。不仅比较了二字钳羊马姿势下中线冲拳和前冲拳击打效果的差异,而且给咏春拳技击效果研究提供了新的方法。

### 二、研究的难点

生物力学测试与分析已经被体育科学研究人员所熟悉,竞技武术项目中套路和散打运动的相关成果也为数不少。然而,传统武术并未能真正进入研究范围,除了个别浅层次的探讨外,多年来没有学者明确提出传统武术生物力学的研究模式与方法,几乎没有现成的研究案例可供参考。所以本课题研究自开展以来就面临困难,经过专家深入探讨,仔细分析后,他们认为首先需要解决的问题是为咏春拳生物力学研究找到正确的定位和落脚点,这也是本课题研究重要的逻辑起点。因此,本人在对前人相关研究文献资料进行分析的基础上,将详细阐释这一问题。

传统武术技术丰富、拳理庞杂,其动作多和动物形态、搏杀意念相结合,不仅存在模仿的成分,还有合理的“仿生”或巧妙的借鉴。咏春拳的拳理较复杂,即使是多年习练传统武术的人,对咏春拳理的理解仍会有模糊不清之处,因而阻碍进一步的学习。对咏春拳技术动作的生物力学分析,总是和动作攻防意义、动作结构、发力顺序、重心调整、技击效果相结合,如何恰当地进行解



读是本研究的重点,也是难点。

### 三、研究思路与技术路线

本课题研究最先从咏春拳历史、理论、技术文献资料入手,进行拳种研究需从理解其主要矛盾开始,提炼出咏春拳典型动作研究的意义。从实际操作角度出发,基于现有实验条件,选取日字冲拳进行实验,运用测力台、VICON、EMG 三机同步采集信号,从动力学、运动学、神经肌肉学对日字冲拳的生物力学特征进行探索。此外,笔者在广东调研与访谈中发现,动作的规格由老师传授,其技击意义也由老师讲解,在国内,《叶问》系列电影引起咏春热之前,有些学生已失去兴趣而放弃学拳,其根源之一在于没有一个较为客观的标准来衡量技术。本课题以中线冲拳和前冲拳两种不同动作击打中国功夫测试工程人,将获得的数据进行比较,研究咏春拳典型动作的技击效果。本课题研究主要技术路线如图 1-1 所示。

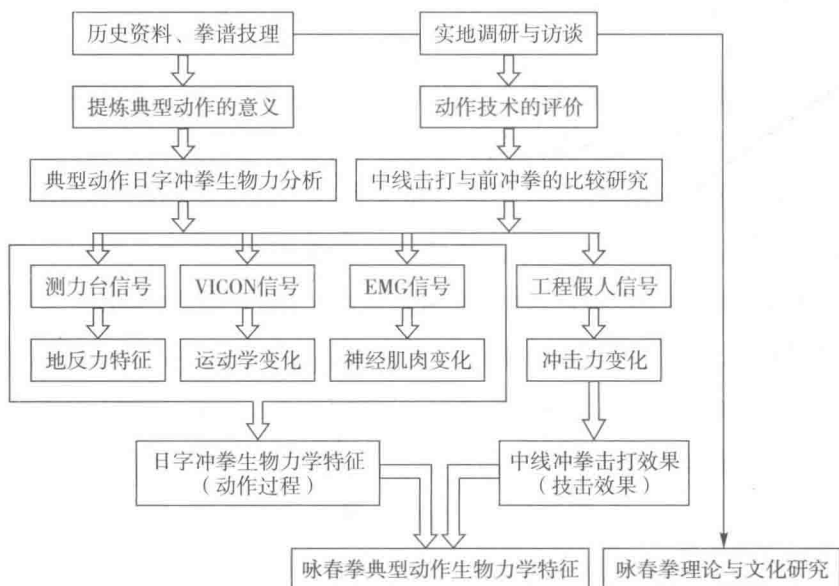


图 1-1 技术路线图