

咏春

搏击功夫教程

「流传不朽咏春拳术 综合实用搏击教程」

舒建臣、著





【流传不朽咏春拳术 综合实用搏击教程】

图书在版编目(CIP)数据

咏春搏击功夫教程 / 舒建臣著. ——太原: 山西科学技术出版社, 2017. 4
ISBN 978 - 7 - 5377 - 5453 - 8

I. ①咏… II. ①舒… III. ①南拳 - 教材 IV. ①G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 307580 号

咏春搏击功夫教程

出 版 人: 赵建伟

著 者: 舒建臣

责 任 编 辑: 徐俊杰

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 吕雁军

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4956118

发 行 电 话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西新华印业有限公司

网 址: www.sxkxjscbs.com

微 信: sxkjcbbs

开 本: 720mm × 1010mm 1/16 印张: 48

字 数: 711 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月太原第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5377 - 5453 - 8

定 价: 78.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

咏春拳研究中心成员名单

(排名不分先后)

舒建臣	李川林	李 杰	袁文标	温国志	毛若宇
甘丛婷	杨东辉	马旭君	杨 刚	刘太全	曹宏康
李小莉	万 里	彭立群	孙振英	刘雪梅	朱继虎
李胜恒	梁晓春	张文梅	张春燕	马中玉	胡金明
郭风兰	李文卓	程丽芬	蔡传喜	李志平	罗明飞
陈振勇	张芳芳	王园园	田文波	韩 萍	何志龙
刘国立	王亚慧	孙 傅	朱宗海	赵艳洁	周 权
牛爱军	朱益兰	周世勤	马长勋	孙小田	朱宝珍
林建生	赵 玲	祖仲芳	刘万义	陈元慧	孙玉滨
齐金娣	李明智				

自序

大道至简

——习武之困惑

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。南方人个子不高，打架的地方又小，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，好汉们又一个个人高马大，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与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，而是需要全面的艺术修养才能



完成。拳术拳法看似简单，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，经得住考验的又能有几人？

“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。人活在世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了。

前言

我们纵观今日武术现象，柔术、空手道、桑搏、搏击、剑道、跆拳道等等国外武术，虽然在中国也有练习的人，但这些技术最早很多都是来自于中国的武术，现在反而把中国武术远远抛在后面，这不能不引起我们国人深刻的反思。时至今日，中国武术拳种繁多，鱼目混珠。在今天传承中多是存在着以利字当先的问题。一些武术人为利，将武术故弄玄虚，把简单的、明了的问题复杂化，把直接的东西曲折化，把一些自己都弄不懂的问题胡扯乱攀弄得谁都不懂了，以至于中国很多喜欢武术的人都不知自己要习什么武术拳种了。

即使在功夫片逐渐被西方文化所接受的今天，中国武术文化却从未抓住过其中的契机让中国武术借此扬名立本。相反地，越来越多的功夫片被作为一种噱头大加炒作，人为地神化与夸大武术，致使外国人对中国武术文化的认识出现严重的误区。但是这能怪谁呢？古今文人墨客用手中的笔创造了上天入地、无所不能的武术世界，在祖祖辈辈的口中、书中流传，神秘无比、技法无边的思想在国人心中已经根深蒂固，尽管这些都是虚构的幻影，却令中国很多人深信不疑。在高科技快速发展的今天，很多人依然追捧蹦去飞来、神出鬼没的武功，依然相信在某座大山深处、大庙仙观中有所谓“隔山打牛、飞踪无影”的高手存在，依然期盼着有一天得到一本秘籍而一举成名。实践证明，一种文化的传播、发扬，最好的方法就是真实、明了、简捷、易懂、可见、有用，纵观日本的柔道、合气道、空手道、相扑，韩国的跆拳道，巴西的柔术，已经以最容易上手的简单方法融入世界。虽然我们中国人都喜欢说武术是“源于中国，属于世界”，那么，我们应该如何去做，才能让难以为国外主流文化所理解的武术，真正属于



世界呢？遗憾的是，我们中国自己的武术却仍还在“实”与“虚”中徘徊。虚，则热衷于用玄虚之道来掩盖唯利是图的丑念，或是用神秘的帽子遮掩武术的本质；实，则是从底蕴深厚的武学，从文化沦为肢体伸缩的简单运动，武术从搏击沦为套路，从实用沦为表演，这有些可悲，令国人心酸。

中国武术文化具有最伟大的人道理想、价值方法，中国武术文化决不能再在怀旧、念古的习俗下还去自缚手脚，更不能用玄虚之道和神秘的幌子来欺世盗名。我们要用实实在在的努力，把真实的中国武术介绍给世界，要让世界知道，中国武术其独有的价值方法，是人类享受生命健康乐趣的必需品，而这就是我们中国武林所有有志之士共同的文化担当和历史责任。咏春拳的推广，就是其中的一种方法，这种以显著的身体运动为表现的拳术进化成诸多拳术套路之后，在众多有志之士共同努力下被国内外众多的喜爱者所接受，并了解其独有的价值方法，而从中享受生命运动的健康与乐趣。

咏春搏击功夫，是两人按照一定的规则，并运用咏春拳中的踢、打、摔、拿等攻防技法制服对方及徒手对抗的搏击术，它是咏春拳的重要组成部分，分为古传咏春搏击（杀伤性强）和现代咏春搏击（限制较多）。古传咏春搏击要能对抗单人和兵器，或对抗多人的格斗，用头、指、掌、拳、肘、肩、膝、腿、胯、臂等部位攻击，主要的技法为打、戳、踢、拿、跌、摔等，其中还有肘膝等技法，在格斗中讲究出其不意，不讲究花法只讲究打赢实用。现代咏春就是常见的以冲拳、铲拳、抄拳、撑腿、踩腿、扫脚、摔法等技法组成的以踢、打、摔结合的攻防技术。咏春搏击功夫，亦可称为咏春搏击术或咏春自由搏击功夫，是从咏春拳套路束缚中解放出来的搏击功夫，只有单招和组合，见招拆招。

咏春搏击功夫之所以具有比较强的感染力和生命力，是由它本身的特点和作用决定的。咏春搏击功夫在形式上消除了武术给人以神化夸张的错觉而造成的误解，并把咏春之精华融入简单易行的运动形式中，不仅能自卫还能强身，这样才能使咏春有广泛的生命力，才能真正走向社会，走向世界。于是，我们经过试验、论证后，认为咏春搏击功夫的技法是以增强

体质，交流技艺，防身自卫，提高技术水平为出发点，从传统的咏春徒手搏击术中取舍动作，将技击术融于日常运动之中，使咏春可以成为简单的运动，并融入生活，这样咏春才能得以顺利地开展和推广。从现代的咏春搏击术运动形式来看，它与其他体育运动项目基本相同，但又突出地反映出咏春这一武术拳种的特殊本质——技击性，同时又明显地区别于使人致伤致残的技击术，不包含置人于死地的技法。

本书内容可供咏春、截拳道（大部分内容适合截拳道）、散打和传统南北各拳术拳种爱好者，以及海外泰拳、自由搏击、跆拳道、空手道、腿拳道、马伽术、合气道、巴西柔术、卡里拳术、卡拉里帕亚特等等武术武道爱好者引用借鉴。

当然，对于咏春搏击功夫教程方面的构思与尝试，鉴于学识所限，不当之处在所难免，诚望专家不吝赐正。在出版本书的过程中，得到了各方同仁的大力支持，在此谨向他们表示感谢！

目 录

第一章 咏春拳	1
第一节 咏春拳的教化	1
第二节 传统武术的精粹——咏春拳	4
第三节 咏春拳启示	5
第四节 咏春搏击艺术	6
第二章 咏春搏击应用解剖知识	10
第一节 咏春搏击应用解剖知识的意义	10
第二节 咏春搏击应用解剖知识图说	13
第三节 头部应用解剖图说	29
第四节 颈部应用解剖图说	33
第五节 胸部应用解剖图说	36
第六节 腰腹部应用解剖图说	38
第七节 上下肢应用解剖图说	44
第八节 搏击致伤的机理	54
第九节 常见的搏击损伤	57
第十节 搏击损伤的急救	67
第三章 咏春搏击基本技术	70
第一节 拑阳马	71
第二节 转马	76
第三节 侧身马	79
第四节 步箭马	81
第五节 问手式	83



第六节 走马（步法）	90
第七节 走马运用要诀	102
第八节 走马训练	105
第四章 咏春拳法	109
第一节 日字冲拳	110
第二节 抽撞拳	176
第三节 勾撞拳	192
第五章 咏春掌法	209
第一节 标指	209
第二节 正（推）掌	236
第三节 侧（切）掌	253
第四节 铲（砍）掌	268
第五节 横掌	280
第六节 昂掌	290
第六章 咏春肘法	299
第一节 及肘	300
第二节 跪肘	317
第三节 批肘	332
第七章 咏春踢法	346
第一节 前撑腿	347
第二节 侧撑腿	373
第三节 十字腿	395
第四节 斜撑腿	411
第五节 斜踩腿	421
第六节 扫脚腿	430
第八章 咏春膝法	440
第一节 前顶膝	441
第二节 上顶膝	450
第九章 咏春摔法	463

第一节 擒摔基本知识	464
第二节 上体擒摔法	469
第三节 下体擒摔法	507
第四节 扭转至极限擒摔法	529
第十章 咏春擒拿技法	541
第一节 擒拿技法基本知识	542
第二节 擒拿头部技法	545
第三节 擒拿颈部技法	556
第四节 擒拿上肢技法	561
第五节 擒拿下肢技法	612
第六节 地躺擒拿技法	621
第十一章 咏春防守技法	637
第一节 攻防之道	637
第二节 防守原理	651
第三节 问手桩式防护	655
第四节 基本防守技术	656
第五节 四门挡法	672
第六节 攥手技法	689
第七节 抄抱技法	694
第八节 走马闪躲技法	698
第九节 闪躲技法	705
第十节 综合（立体）防守技法	719
第十一节 防守反击技法	721
总 结	726
咏春搏击功夫进攻、防守和反击技法	726
咏春自由搏击功夫	726

第一章 咏春拳

咏春拳是中国拳术中较著名的一种拳术，早年流行于广东、福建各地。除了多种现有的传说，亦有传说此拳初传于福建永春县，为该县严三娘所创，以地名为拳名，故名“永春拳”，亦有以严氏名咏春，称之为“咏春拳”者。这种拳术成了现代最流行的中国武术拳种之一，在海外也得到快速发展。咏春拳以人体结构、关节活动及人体力学开始研究改进，完全脱离了传统武术中的五行八卦及象形神意等非科学逻辑性的近似哲学的解释。

此拳主要手型为凤眼拳、柳叶掌，拳术套路主要有小念头、寻桥和标指三套拳及木人桩法。基本手法以摊手为主，还有抱排手、寻桥、螳打等。主要步型有拑阳马、二字马、追马、跪马、独立步等。咏春拳是一种集内家拳法和近打于一身的拳术。它立足于实战，具有招式多变、运用灵活、出拳弹性、短桥窄马、擅发寸劲等主要特点，是以大闪侧、小俯仰、耕拦摊膀、螳摸荡捋、曲手留中的手法，以搭、截、沉、标、膀、腕、指、螳、摸、荡、偷、漏和“二字拑阳马”的身形步法为标志，凭借手部肌肤灵敏的感觉，发挥寸劲力量的内外家合一的搏击拳法。

第一节 咏春拳的教化

咏春拳，是一种男女均适合练习的拳术，也是一种特殊的技巧，其不仅仅是一种体力活动与搏击手段，更是一种精巧的搏击艺术。这对于较为传统的中国人来说，咏春拳是一种心灵与实用技巧相配合的精妙艺术。咏



春拳拳理或原理不是可以随意学得到的，它并非像科学技术那样，可以通过求证事实或者通过事实的教学可以掌握的。咏春拳的拳理必须顺其自然，使练习者摆脱感情与欲望的羁绊，从思想中绽放出来。

宇宙万物变化规律的阴阳原则，在咏春拳中同样可以引用。阴阳之意，即二者相互依存，相互争斗，相互转化，循环不息。引用阴阳原则的运用体现在和谐统一的韵律中，它要陈述的一点就是，对于对手的力量不是要对抗，而是要顺势而为。即凡事要顺其自然，绝不刻意或竭力勉强而为之。其意是说，在搏击中，当对手发力时，即是为“阳”，而另一方则不必以力去抗击它，也就是说不以“阳”克“阳”，应是以柔克刚，以阴制阳，将对手的力量转卸到别的方向。当对手的力量即将用尽之际，“阳”即开始转为“阴”，则另一方在对手力道将竭之际，发动力量（阳）来攻击或反击对手。这样，所有的动作过程纯系发乎自然，并非是竭力为之。即另一方则是以其和谐、连贯的动作来击破对手，动作纯是顺势而为，而不勉强自己。

由此也让练习者联想到其相关的法则，即“自然无为”的法则。自然无为的法则实际上就是告诉练习者，当学练咏春拳（或其他形式的武术）之后，应该忘掉自己，进入无人之境，并将自己的力量融于对手的发式、变式的动作中。练习者不需要先发制人，而是随着对手的动作而相应地做动作。因此，战胜对手的基本观点就是因循利导，借力发力。这也是为什么咏春拳练习者从不自以为是，不首先出手，以免暴露自己攻击目标的根本所在。咏春拳认为，面临攻击，首先要做到并非对抗，而是尽力控制对手的攻击。这也是咏春拳以柔克刚的体现，也是咏春拳价值的体现。

练习者在学练咏春拳时，施展的动作与头脑的反应理应是一致的。事实上，通过训练头脑是支配身体动作的主导因素，身随意念而动，随着心指挥着身体动作。因此，控制思想显得非常重要，但要想做成这样并非易事。所以，咏春拳练习者为了更好地演练咏春拳中的每招每式，再三地强调放松动作。因为，在放松身体之前，意念和精神亦同样得到了放松，为了达到这一点，练习者必须能够保持一种静谧与平和的心态，即掌握好“无心”的原则。“无心”原则并非是说练习者大脑要一片空白，而是讲

它摒弃了所有的情感，它也并非指简单的心平气和。“无心”（非意念）的主要原则是思想的无欲无求。练习者练习咏春拳的意识就像自己的一面镜子，它一无所有，但又包罗万象，它接纳一切，但又毫无保留，无为无欲，却随时准备接纳，以非意识用以支配整个意识。当能够以非意识支配动作时，那时思想能随意简单地运作，不会受潜意识或自我意识的影响。即在练习咏春拳时让思想随意，不受潜意识的干涉。只要让思绪不受任何自我意识的干扰，阻力的消失也就是潜意识的消失。练习咏春拳的每一个过程中，都不要刻意而为，每时每刻让一切顺其自然，既来之，则安之。“无心”因此并不是没有情感和感觉，而是一种感觉没有阻滞的状态，它可以抵抗任何情感的影响。这就如同我们用眼睛去看东西，有时为了歇歇眼睛，虽然眼睛并没有闭上，而是盯着某个物体在看，但是实际上却是视而不见、眼中无物的状态。非意识就是像用眼睛一样运用所有的思想。

因此，在咏春拳中要求的注意力集中，并非是指通常的集中全部精力在唯一的目标上，而仅仅是在对外界随时可能发生的事件之前，保持一种静态的警觉。正如面对一个对手，不只是盯住对手的双眼，同时还要顾及对手身体的全部。在对付一个对手或多个对手时，均要求这样做，这样才能使自己的思想毫无阻滞。

咏春拳练习者最终练习的结果，是旨在达到自身和对手的和谐一致。而且，达到它不需要通过蛮力的武力，因为这种武力会引起更大的冲突和反作用力，而需要采取的是一种柔顺的态度。换言之，习练咏春拳者推动了对对手自发性的发展，不会冒险去用自己的行为来干涉对手。习练咏春拳者放弃了所有的自我反抗的意念，忘记自己的存在，随着对手动作而动。在习练咏春拳者的意识之中，其和对手已经是相互合作，而不是相互排斥，以自己的动作去适应对手的动作。

咏春拳不只是教会练习者拳术招式，其目标在于自我教化，使练习者了解到“内在的自我”才是一个真正的自我。因此，为实现真实的自我，练习者并不让自己生活在别人的观点支持下，练习者追求于不断的自我充实和提升过程中。咏春大师们与初学乍练的后生小辈们不同的是，大师们



的优点是善于自制，保持平和与谦逊的心态，没有流露出一丝一毫的欲望。通过不断的磨炼，大师们在精神上最大限度地放松自我，进入更加自由的天地。

第二节 传统武术的精粹——咏春拳

咏春拳是传统武术的精粹，是一门搏击功夫哲学艺术。它不仅能够帮助人们强身健体、陶冶心智，还为人们提供了一种最有效的自卫之术。

咏春拳的基础是传统武术和思想，其最理想的状态不是将对手的力量打垮，而是要与对手协调配合，随着对手的动作而动，以保护自己不受伤害。

咏春搏击功夫，是通过锻炼和训练达到终极目的，即强身健体、陶冶心智和自我保护。事实上，自己和对手并没有区别，因为这两者是相辅相成的整体，而不是对立的部分。二者之间不存在征服、争斗或是控制。咏春搏击功夫的意思就是要将自己的动作协调地融入对手的动作中。对手进时，你就退；对手退时，你就进。因此，进退伸缩互补，反之亦然，两者相生相克，互为因果。

在咏春搏击时，与对手相互相持作用的运动中，刚与柔是一种不可分离的力量。要想在搏击中取胜对手，必须将刚和柔作为一个整体，刚柔并济；时而以刚为主，时而以柔为主。

在与对手搏击的运动中，要摒弃的姿势是过刚和僵硬，最僵硬的树木往往最容易被折断，而竹子和柳树却能够随风摇摆而存活下来。

咏春拳在搏击运用中，其基础是简单、质朴。它是几百年来千锤百炼的结果，它精密、复杂。咏春拳所有的技巧都已蜕去了冗余和修饰，直指最基本的目的。咏春拳一切的动作都是直截了当，既简单，又符合人的逻辑和常识，以最少的动作和最小的能量来表达最大的内容。在以最少的动作和能量搏击中，还能使身体的功能保持正常。

咏春拳之所以被视为传统武术的精粹，是因为咏春拳没有任何特别之

处，它仅仅只是靠最少的招式和力量来直接表达一个人的情感。每个动作都是它自身的，不掺杂任何使其复杂化的人工修饰。越接近咏春搏击真功夫，表达的咏春拳就越精炼、越纯粹。

第三节 咏春拳启示

咏春拳没有复杂特殊的套路，咏春拳认为越复杂、越花哨的招式会阻碍动作简单、直接、高效地发挥。

对于咏春拳而言，其特别之处就是它的简单质朴。咏春拳就是以最小的动作和力量，对自我感情的直接表达。每个动作都有其自身的特性，不掺杂任何使其复杂化的人工修饰。

在咏春拳练习中，都尽量将各式攻守动作直接以面对实战为主，反对有花哨凌乱的招式，以防止扭曲和限制练习者发挥动作，并避免了练习者在真正的搏击理念上分心。

咏春认为，实战的方法非常简单、直接和非经典。因此，即使咏春拳有套路练习，也是为实战而设的，且每一招式均注重攻守。虽可经由这些机械的套路进行练习，同样强调避免动作僵化，要将这些套路中的攻守动作不断运用到实践中，以提高它们的运用能力。在通过套路练习之后，要逐步摆脱套路攻守招式的束缚，使其达以致用。

咏拳不需要漂亮的装饰，其本身没有什么秘密可言，即使有也是人为地使咏春拳显得深奥了。

咏春拳的练习，与其他武术拳种一样，最终是对练习者自我的表达。因此，招式越复杂越限制人，表达原始自由感的机会就越小。尽管套路在咏春拳练习中扮演了一个早期的重要角色，但它也不应该复杂、太局限或太机械。如果练习者受它的牵制羁绊，就会被其局限性所累。练习者所要做的，就是通过各式咏春拳的练习去最终自然地展现技巧，而非“做”技巧。

这也是咏春拳应用于搏击功夫的重要启示。