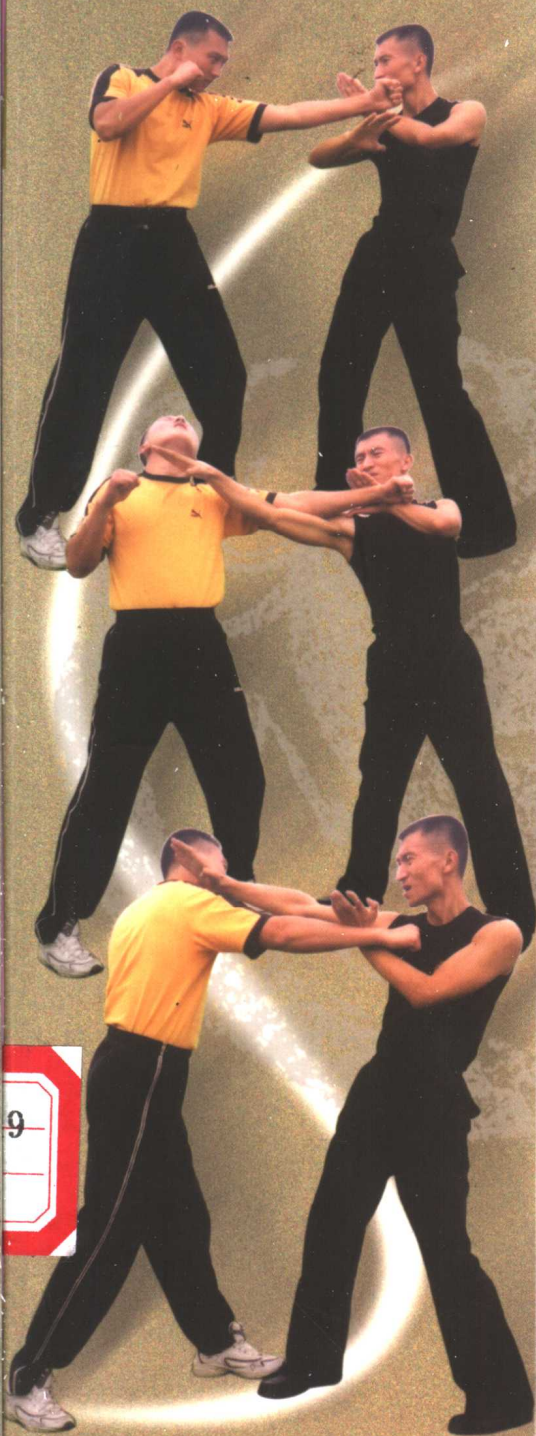


魏峰 编著

李小龙入门功夫 截拳道实战雏形

# 「咏春拳速成搏击术训练」

北京体育大学出版社



# 咏春拳速成 搏击术训练

魏 峰 编著



北京体育大学出



0603153

策划编辑: 叶 莱  
责任编辑: 叶 莱 筱 琳  
审稿编辑: 肖 之 鲁 牧  
责任校对: 行 乾  
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP)数据

咏春拳速成搏击术训练/魏峰编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2003.5

ISBN 7-81051-935-2

I. 咏… II. 魏… III. ①拳术, 咏春拳—运动技术  
②拳术, 咏春拳—运动训练 IV. G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003)第031534号

咏春拳速成搏击术训练

魏 峰 编著

北京体育大学出版社出版发行  
新华书店总店北京发行所经销  
(北京·中关村北大街 邮编: 100084)  
北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本: 850 × 1168毫米1/32 印张: 9  
定价: 16.00 元  
2003年5月第1版第1次印刷 印数: 4000册  
ISBN 7-81051-935-2/G · 778

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前言

笔者首先学习的是传统咏春拳法,后又接触到李小龙所传下来的经革新后的咏春拳法,发现李氏的咏春拳无论在技术上还是在理论上又已完善了很多,虽然对于传统的咏春拳练习者来说李小龙的学说未必是对的,但事实已经证明李小龙的独特风格的咏春拳更容易被世界武坛所接受,自李小龙之后,咏春拳已经在全世界范围内有了极为迅猛地发展,今天在海外已有数千间已经注册的咏春拳拳馆,拥有近千万会员,谁也没有想到这门由一位中国女性所创立的民间拳术,今天已成为至少20多个国家的特种部队与特警的必修课目,如世界第一流的特种部队美国海军陆战队、美国太平洋第七舰队、法国特种空降部队、埃及特种作战部队等,咏春拳可以说是墙内开花墙外香,它首先在国外推广并取得了巨大的成功,然后再成功地回流到国内。

谈到咏春拳的世界性发展,首先应推叶问宗师的功劳,虽然在叶问1949年移民香港后国内仍有人在小规模传授咏春拳,但由此产生的效果却相当有限,因为“文革”的关系加上有一段时间有关部门将咏春拳列为“禁拳”(原因是它可轻易破解公安系统练习的擒拿术),所以咏春拳在国内的发展受到很大的影响。在这段时间内,咏春拳在海外的的发展却驶上了快车道,首先叶问宗师将咏春拳在港澳生枝长叶,然后他的弟子又将咏春拳传播到了全世界。例如李小龙的师兄张卓庆首先去澳洲开设



CAL

了可颁发政府认可文凭的咏春拳学院，同是李小龙的师兄的王乔则于1974年到荷兰开设咏春拳馆，另一咏春门人李胜更早于他们两人于英国教授咏春拳法。李小龙则到美国去靠咏春拳打天下。我国在改革开放后随着西方文化的输入，人们才进一步了解到了咏春拳的巨大技击功用。但是由于诸多本门前辈不愿将绝学轻易示人，所以便严重阻碍了咏春拳在国内的发展，眼看着外国人已尝到了咏春拳的甜头并具备了相当高的水准，我们再不加快发展的步伐，便会有被人远远甩在后面的危险（事实上在近年来的一些同海外咏春界的对抗交流中我们已是负多胜少），我想这应该不是我们武术界特别是咏春拳界所愿看到的。

应广大咏春拳爱好者及广大搏击爱好者的要求，笔者特将多年来的修习训练经验写出来，希望能对广大搏击练习者提高技术与理论认识起到一定的作用。笔者的另外一个重要目的是借此抛砖引玉，希望诸位老前辈能踊跃奉献绝学，为造福社会与弘扬国术做出更多贡献。如今世界大同，武林一家，我们要把武术推向奥运，就必然要获得全世界的认同，而要获得他们的认同，首先要教给他们真功夫，否则他们便没有兴趣来参与这项运动。现在时代早已不同，观念更应开放，武术界的同仁们是到了大显身手的时候了！

魏 峰

2002年12月于珠海

# 目 录

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 第一章 咏春拳源流探秘       | (1)   |
| 第二章 咏春拳技击原理解析     | (10)  |
| 一、“守中用中”的运用       | (10)  |
| 二、“经济节约线”原理的运用    | (12)  |
| 三、“内外门”原理的运用      | (14)  |
| 四、“四门”原理的运用       | (16)  |
| 五、“不动肘”原理的运用      | (22)  |
| 六、“攻守合一”原理的运用     | (24)  |
| 七、“长桥寸劲”原理的运用     | (25)  |
| 第三章 咏春拳速成教程       | (26)  |
| 第一课 “二字箝羊马”练习     | (26)  |
| 第二课 “摆桩”练习        | (30)  |
| 第三课 “转马”练习        | (37)  |
| 第四课 “子午步箭马”练习     | (43)  |
| 第五课 “换马”(上马及退马)练习 | (48)  |
| 第六课 “日字冲拳”练习      | (51)  |
| 第七课 “负重冲拳”练习      | (60)  |
| 第八课 “扯空拳”练习       | (64)  |
| 第九课 “墙壁拳击袋”练习     | (69)  |
| 第十课 “进马冲拳”练习      | (74)  |
| 第十一课 “进马击靶”练习     | (78)  |
| 第十二课 “拍手冲拳”练习     | (84)  |
| 第十三课 “回手冲拳”练习     | (89)  |
| 第十四课 “指下打上”练习     | (94)  |
| 第十五课 “攞手冲拳”练习     | (98)  |
| 第十六课 “转马冲拳”练习     | (103) |
| 第十七课 “拍手冲拳”(反击)练习 | (107) |
| 第十八课 “摊手冲拳”练习     | (112) |
| 第十九课 “耕手冲拳”练习     | (118) |
| 第二十课 “脱手冲拳”练习     | (123) |

|       |                 |       |
|-------|-----------------|-------|
| 第二十一课 | “拨打冲拳”练习·····   | (128) |
| 第二十二课 | “标指”练习·····     | (133) |
| 第二十三课 | “标指功力”练习·····   | (138) |
| 第二十四课 | “正掌攻击”练习·····   | (142) |
| 第二十五课 | “侧掌”(杀颈手)练习··   | (147) |
| 第二十六课 | “正蹬腿”练习·····    | (153) |
| 第二十七课 | “脚力平衡”练习·····   | (158) |
| 第二十八课 | “正蹬腿迎击”练习··     | (162) |
| 第二十九课 | “撒手踢击”练习·····   | (167) |
| 第三十课  | “穿心脚”练习·····    | (171) |
| 第三十一课 | “前脚截腿”练习·····   | (175) |
| 第三十二课 | “后脚截腿”练习·····   | (179) |
| 第三十三课 | “以腿(截)制腿”练习··   | (183) |
| 第三十四课 | “侧撑腿”练习·····    | (188) |
| 第三十五课 | “侧撑阻截与迎击”练习··   | (192) |
| 第三十六课 | “撒手侧撑”练习·····   | (196) |
| 第三十七课 | “侧撑防高腿”练习·····  | (199) |
| 第三十八课 | “后撞肘”练习·····    | (203) |
| 第三十九课 | “横击肘”练习·····    | (207) |
| 第四十课  | “括臂擒拿”练习·····   | (211) |
| 第四十一课 | 对持短棍对手的反击练习··   | (214) |
| 第四十二课 | 对持短刀狂徒的反击练习··   | (218) |
| 附 一   | 咏春拳套路——小念头····· | (221) |
| 附 二   | 咏春拳套路——寻桥·····  | (249) |
| 后 记   | ·····           | (279) |



## 第一章 咏春拳源流探秘

中国武术界有句古话叫“天下功夫出少林”，也就是说很多武术门派都源出于少林寺或受少林武术的影响而发展起来的，而咏春拳（有叫“永春”或“泳春”、“咏春”）亦似乎脱离不了这种关系。由于本书所介绍的咏春拳以叶问宗师在香港传下来的咏春风格为主，故在传承与源流上也以本流派的研究与说法为主。当然“咏春拳”与“永春拳”是有一些区别的，因为后者里面有更多的南少林拳的成份。根据叶问老宗师的手迹得知，是当年少林寺的一场大火才最终造就了咏春拳的创立，尽管“火烧少林寺”之说在时间上存在着争议（一说是清康熙年间，一说是雍正年间；还有种分歧是认为到底是火烧北少林还是南少林，因为传说中此两间少林寺都被烧过），但在“北少林”与“南少林”的分歧上应该是当时火烧的为南少林才对。因为不可能两座少林寺同时被烧，其次是后来的咏春拳在风格上应与南少林更为接近。在这场大火中，有五位“长老”（拳术顶尖高手）杀出了重围得以逃生。他们是五枚、至善、白眉、冯道德及苗显，这就是后来历史上有名的“少林五老”，而清廷之所以要围剿与火烧少林寺，是因为清廷满族向来信奉佛教，故而对僧侣监管得比较松，渐渐地少林寺已变成了中国最大的反清复明基地，当然也是由于叛徒告密才引来了这场浩劫。

“少林五老”全因为功夫超卓才得以在数千清兵的层层围攻下杀出一条血路逃了出来，逃出后为了躲避清兵的追杀，便只好四散隐居逃生。据说至善禅师由福建避于广东红船当了一名伙夫，苗显则躲到了苗寨（云南），至于五枚则来到了遥远的川滇边境（即四川省与云南省的接壤处）之大凉山。其中五枚虽是女性，却同样精通各门少林武艺，尤其精于福建白鹤拳（广东亦有



一种白鹤拳，据说乃由西藏传来。福建的白鹤拳由于发源自福建永春县，所以又叫永春白鹤拳），据说五枚在皈依佛门之前便是一名拳术高手，所以当时虽被追杀，却始终未放弃拳艺的修习，这一时期由于她考虑到自己年龄大了，再不能用过去的硬朗的格斗技术与风格去与敌进行搏击了，所以便下决心对现有的拳艺进行改革，并由于自己是女性，因此要打败强敌，必须靠精湛的“技巧”去取胜。一次，她偶然看到了一场特殊的打斗：一只鹤与一条大蛇在相斗，当时她参悟到了鹤的“啄”击之“中线攻击”与蛇的“刁钻、灵动”，当然在她所创立的新武术体系中虽并没有采用蛇或鹤的象形技巧，却是利用了它们的格斗原理与灵性。在这里先不说五枚到底有没有看到“蛇鹤斗”以及有没有从蛇鹤斗中吸取什么原理，但她武功超人及拳术简捷、实用则似乎是不容置疑的，因为她还教出了严咏春这个好徒弟。

有人说五枚所创出的这种拳法实际上仍是南派少林拳，但事实上，她的新武术体系已与原有的南少林拳风格有所不同。例如原有南派少林拳大多采用“长桥大马”之势，招势沉雄刚劲。而她的新体系则采用的是“短桥窄马”，注重以巧力胜强敌，因为作为女性的五枚不可能拉开大马步同人去搏斗。所以说经五枚革新后的新武术体系，已与原有的南派少林拳法中的某些体系大有不同，而且也似乎更适合女性练习。

话说当时清廷火烧少林寺后，并没有停止对那些逃生者的追杀及对一些俗家弟子的清剿，其中有一个叫严二的俗家弟子同样为了躲避追杀也来到了大凉山脚下，由于这个严二能做一手好豆腐，因此便同女儿严咏春开了一家豆腐档维持生计。五枚师祖经常下山买他们的豆腐，因此慢慢地便熟悉了起来，但这时五枚还没有教严咏春武功的念头。只是到了有一天，当地的一位年过半百的土豪看中了年轻漂亮的严咏春而欲强纳她做小妾时，五枚才偷偷地把咏春带走了。因为早些时候她们通过交谈，五枚已得知





咏春自幼由父母做主已许给了一个闽籍商人梁博俦，但这时五枚为了避免暴露身份又不敢公然出手相助，只好把自己的武艺传给了严咏春，因为她知道“送人一鱼”，不如“授人捕鱼之技”，而且直到五枚认为咏春足以对付那个土豪时，才让她下山回家。严咏春的再次出现又乐坏了那个土豪，但咏春却提出了一个好象正中他下怀的条件：“除非能将她打败，否则什么也别想。”由于这个土豪自幼年时家里就给他请了个护院武师教他武功，所以几十年下来倒也练就了一身好拳脚功夫，因此便爽快地答应了咏春的条件，在他看来几个壮汉一起上都不是自己的对手，击败一个弱小女子又有何难？对此为防止咏春反悔还决定进行公开比武。但令这个土豪做梦也没有想到的是，比武时严咏春只一个“摊手冲拳”便将自己打得满面血花，接下来再攻又被咏春连续击倒在地数次，不得已，只好俯首称臣。这个土豪说话还是算数的，从此以后再也没有来骚扰过咏春，后来咏春也曾再次到五枚那里去深造这门可“以弱胜强，以柔克刚，以小制大”的精妙武技，但五枚却并没有告诉她这门斗艺叫什么拳法，只是告诫她勿轻易将秘技外传。

后来严氏一家等风声过后又回到了故里，而严咏春亦顺理成章地嫁给了同样是武术高手的梁博俦，不过据说这位梁氏高手也并非娇妻的对手，所以咏春便又将这套秘拳教给了自己的丈夫。由于现在梁博俦“二艺合一”而拳艺高超，无人能敌，人们便问他练的是什么名拳，梁博俦也不知叫什么拳，便随口答曰“咏春拳”（当然人们也并不一定知道他妻子叫严咏春）。为了不使这套极为厉害的拳法失传，梁博俦便将这套咏春拳教给了一位族亲梁兰桂，这是一位以医治跌打为生的武林高手，由于他也是带艺投师，所以进步极快，很快亦成为当地一代名师。咏春拳同中国其它传统武术门派一样强调“传内不传外”，由于梁兰桂无子，因此他便将这绝艺传给了一位近亲黄宝华，这个黄宝华后来成为





戏班中的出色武生，他则将咏春拳教给了戏班中的另一位武术好手梁二娣，至此咏春拳总算没有出梁氏门第。这位梁二娣可不简单，他不但继承了梁兰桂的衣钵，而且同时又是“少林五老”中至善禅师的入室弟子，由于至善禅师从“少林大劫”逃出后化装进入戏班红船，并成了一名伙夫，所以已无人能认出他。由于所从事的工作注定了他不能经常上岸去活动，因此闲来无事便舞棍自娱。他原在寺中之时便以棍术最为拿手，加上这些年的潜修苦练，因此棍法已达化境。当然那梁二娣也是识物之人，一看就知道遇到了绝世高人，便下决心拜至善为师。因为红船中人大多为反清志士，所以至善破例教梁二娣武功亦并不难理解。还有一种说法是至善同梁二娣来了个“互换拳艺”，亦即“拳棍互换”，不过此说法好像疑点颇多，因为正常情况下至善与严咏春的师父五枚是一个辈份，他不可能与一后辈互换拳艺。当然至善擅长“少林六点半棍”则是真的，只是梁二娣在学了他的棍法后又渗入了自己的咏春原理而已。但不管怎么说，从梁二娣开始咏春拳中多了一套“六点半棍”则是不争的事实。

还有一点要补充的是，至善禅师传下来的武功体系后来被人们称为“永春拳”，那么有人可能会问，这个“永春拳”与“咏春拳”又有什么内在联系呢？原来据说五枚原为永春白鹤拳的高手，而永春白鹤拳的创始人亦为一位女性，叫方七娘，所以此两派拳术在技击风格上有许多相似之处，但却非同一拳术，五枚与方七娘也非同一人（已有部分武术界人士误认为此两人是同一人）。至少五枚的咏春拳已在永春拳的基础上发展了很多。

梁二娣告老还乡后又收了一位儒医高足梁赞，在咏春拳的历史上，梁赞绝对是个关键人物，因为他使得咏春拳名振粤闽。这位颇有绅士风度的名医出身于书香门第，不仅医术高超，且能写一手好书法，在当时的南粤经济重镇佛山可称得上是一绝。不过这却是一个外柔内刚之人，因为他的“佛山拳王”威名是完全



靠实力打出来的，而不是像有的武师那样是靠“宣传”出名的，是他将咏春拳由“地下”转入“地上”的，他的连番征战逐步确立了咏春拳的威名。由于他从无败迹，因此人们又尊称他为“佛山赞先生”，这时梁赞虽名振一方，却未曾有设馆授徒的想法，只是在闲来教教几个子侄以自娱。

佛山向有“武术之乡”之称，习武者甚众，要想以拳勇出名，绝不是一件容易的事，而今梁赞实至名归，以咏春绝艺名振一时，自然有很多人想投入其门下。当时有个来自广东顺德叫“找钱华”的武术狂热追求者便一心想拜梁赞为师，这个以找续碎银为生的汉子真名叫陈华顺，自幼生得高大结实，且从小痴迷武术，可当时咏春拳的规矩是“传内不传外”，只有梁氏子侄或梁氏族人才可择人而授，而有机会学到此门被外间传至神乎其神的拳艺。所以就凭陈华顺软缠硬磨，梁赞就是不答应，因为梁赞家资丰厚而无需以教拳谋生。但陈华顺虽外表生得憨厚老实，却也颇有心计，不愧是个精明的小商人，他便采取一个没有办法的办法：每天晚上乘梁赞教学生时从其铺头的门缝中去偷学，因为梁赞当时都是晚上收工后将铺门关上而在店铺中授艺，而当时的店铺又全都是用木板门挡着，故而或多或少会有一些缝隙。不过有一天这个“秘密”还是被梁赞发现了，因为一次梁赞外出后，陈华顺竟在他人鼓动下与梁赞的儿子梁春进行了一次友谊性的交手，结果竟胜了对方，自然也就露出了咏春拳的招式来。世上没有不透风的墙，梁赞很快知道了陈华顺“偷拳”之事，便把他招至店铺问个究竟，同时也看了一下他的身手，他发觉陈华顺只是学了咏春拳的一些皮毛功夫，他之能胜过自己的儿子，是因为他平时用功练习，及身高体壮的缘故，陈华顺近两米的身高加上干的又是体力活，自然没那么容易落败。

但如今生米已做成熟粥，陈华顺已经学了一部分咏春拳，如果以后出去同人较技落败的话，自然会影响到咏春拳的声誉，因





此在陈华顺的苦苦哀求下,梁赞最终还是答应收他为徒,真是“功夫不负有心人”,陈华顺终于以诚心打动了佛山拳王梁赞。当然梁赞也发现陈华顺是个学武的好材料,加以调教后必成大器。在陈华顺当时的师兄弟中,功夫高卓的有恩师的两个儿子梁春、梁壁,还有“猎肉贵”卢贵等人,不过据说其中是以陈华顺的武功为最高,究其原因:一是拳艺得来不易故而倍加珍惜,而下苦功勤习;二是实践得多,因为他经常代师应战;三是身高体壮,正所谓“身大力不亏”。

陈华顺后来以从师门中学来的医术为生,不过却同师父梁赞一样没有公开设馆授徒,只是私下带着几名弟子进行修习,他一生中的授武生涯长达近40年,但前后却只教过16名弟子,这一点他继承了师父梁赞“重质不重量”的特点。古时候人们把门派与声誉看得至关重要,他们绝不会因为某一位门徒之优劣而去影响到整个门派,所以要么不教,要么就把他培养成顶尖高手。陈华顺收徒之严格与苛刻与其师父相比是犹过之而无不及,他最出色的弟子有吴仲素、陈汝棉(陈华顺儿子)、雷汝济、吴小鲁、阮奇山等几人,至于他的最后一位弟子叶问则是在其70岁以后才收下的。

叶问亦出身于佛山望族,据说自小就有三大爱好:“打功夫,玩枪(后来当过一段时间的侦缉队长),玩雀”。由于他格外聪慧,故深得师父的喜爱,但好景不长,陈华顺在仅仅教了他三年拳艺后便与世长辞了,不过在他临终前亦叮嘱早已代师授艺的吴仲素要照顾好这位关门小师弟。后来叶问要离开佛山到香港读书,因为家里人希望他接受最好的教育。“塞翁失马,焉知非福。”叶问在香港他又碰到了师公梁赞的儿子梁壁——一位正宗咏春拳艺的拥有者,自然他不会错过这个可遇不可求的机会,这样直到他24岁数时才回到佛山。当时,叶问在香港读书时并未放弃练功,后来听同学讲有一位武师的功夫相当厉害,便想去见识一下,





结果不打不相识，他生平中第一次在讲手中输给了对方，当然也是唯一的一次，原来这位中年武师不是别人，正是自己的师叔梁璧。叶问在跟梁璧学艺几年后才回佛山，但这时他已可称得上是真正的咏春高手了。重要的是，他亦继承了开门师父陈华顺的秉性，即“以事实说话”，他坚信功夫是“打”出来的，并且在他的一系列“讲手”中从未遇到过对手，咏春拳的实战技击能在他的身上发挥得淋漓尽致。叶问宗师虽生得清瘦，但却拳风如电而相当泼辣凌厉，更曾于1分钟内以“连环冲拳”击倒当地精武体育会的一位北派武术名师。

叶问在佛山时亦收过一些弟子，其中最出名的有周光裕、郭富、伦佳、陈志新等人，另外别的咏春流派的彭南师傅也曾得到过叶问的指点。二战爆发后，叶公便毅然辞去了在警局的职务而来到了香港，并一直到1949年才开始教授拳艺，此时叶问已56岁，但仍拳技精湛。他在香港的早期弟子有梁湘、骆耀、黄淳梁、徐尚田等人。叶问宗师据说生前有“五不喜”：一、不喜穿西装；二、不喜直指人非；三、不喜随便教脚；四、不喜收女弟子；五、不喜照相。另外，据说还有“四不教”：一、无钱的不教，因为他学不起；二、有钱的不教，因为他可能不会用心学；三、聪明的不教，因为他可能学得太快而不扎实；四、愚笨的不教，因为怕他学不好。不管以上说法是真是假，都足以说明叶问宗师都是一个很有个性的武林长者。

在叶问的弟子中数黄淳梁最注重实战且打遍全港无敌手，被誉为“讲手王”。李小龙则是于1954年由叶问宗师的另一个高足张卓庆介绍而拜入门下的，李小龙虽在馆中学了几天觉得“很闷”而退了出来，但在接下来的一场打斗中，于下意识的情况下使出了咏春拳的一记“日字冲拳”并反败为胜后，便又再次回到了叶师门下，不过是由“主战派”的黄淳梁师兄负责去代师授艺。这一下更是使得李小龙如鱼得水，因为授业师兄不仅拳技超众，且





在咏春的理论上有极高的见地，所以在黄淳梁的悉心指导下，李小龙迅速成长起来。由于李小龙同黄淳梁一样注重实践，所以他们两人很投缘，并很快成为咏春“实战派”的代表人物。由于他们是以实践来验证自己的每日所学，所以最终练出来的效果可能与其他师兄弟略有不同。况且李小龙学习武术的目的纯粹就是为了实战与格斗，而咏春拳又刚好符合他的口味与性格，因此他对咏春拳的学习也确实到了“如饥似渴，如痴如醉，废寝忘食”的地步，为了多得到师兄的个人指点，他甚至常在师兄家门口对别的来学艺的同门师兄弟说“师兄不在”，然后他就可以独自一个人去享受师兄的单独指导了。

黄淳梁对李小龙的尽心讲授与指导，为李小龙后来成为一代功夫大师打下了坚实的基础。也可以说，如果没有靠咏春拳打下深厚的基础就没有后来截拳道的凌厉攻击力，因为截拳道的大部分技战术手段与训练模式都直接来自于咏春拳中，例如它的核心理论“以无法为有法，以无限为有限”便演变自咏春拳中的“无招胜有招”，其中截拳道的中间骨干拳法“直冲拳”便原原本本的源自于咏春拳之“日字冲拳”；而李小龙另一成名绝技“寸劲拳”也是由咏春拳中的“寸劲”发展而来的。

李小龙的咏春门大师兄梁湘亦这样说过：“李小龙虽自立门户成为一代宗师，但不容否认的是，他的绝大部分功夫仍是以咏春为根本的。”李小龙自己也承认，截拳道与咏春拳的基本理念相同，只是演绎不同罢了，他更在给授业师兄黄淳梁的信中这样说道：“很感谢你和师父在港时多多指导我咏春门径，特别是多得您的指导与教诲而使我走上现实路。”李小龙虽创立了世界上最先进的武术系统，他始终承认咏春拳对他创立新武学所起了巨大的作用，他亦常常对学生们说起师父的故事及咏春拳的传奇。

李小龙虽于1967年创立了别树一帜的截拳道，但在1967年以前他的教学内容还是以改良后的咏春拳为主的。即使在今天，





很多世界一流截拳道名家如英国的拉乌尔·戴维斯,美国的盖瑞·迪尔、杰瑞·比斯利等等,就连李小龙宗师的首位入室弟子木村武之,虽开了40余年的“振藩国术俱乐部”,但所教的仍是以咏春拳格斗技术为主体的“振藩功夫”(木村大师于2002年11月底首次到香港开设为期两天的“振藩功夫特训班”)。李小龙的第二位入室弟子严镜海,生平最拿手的也是咏春拳,可见咏春拳与截拳道的共同存在并不矛盾,而笔者个人的建议则是:“不管你曾修习过任何拳术,咏春拳都可大大提升你的攻击之威力。”当然,只要是存在着的东就是合理的:咏春拳不但没有被社会的进步与武坛的进化而淘汰,相反,它却更加焕发出了旺盛的生命力。

李小龙在世界武坛上的辉煌成功亦直接带旺了咏春拳,因为人们在研究李小龙的超人武功与成功之道的同时不禁会问,李小龙的截拳道技术核心是什么?李小龙到底练过什么拳法?噢,原来他练的是咏春拳!正因为如此,咏春拳以比任何拳道都快的发展速度迅速风靡全球,成为中华武术在海外最庞大的单项武术组织。谈到咏春拳今日在全世界的迅猛发展,李小龙功不可没。当然李小龙的咏春拳技术系统已减少了许多花俏与不实际的动作,而处处针对于实战与技击,以满足外国人讲求实用的要求。改良后的咏春拳由于减少了很多多余的动作与技巧,因此也就缩短与减少了练习时间,进而增强了练习效果。这很符合现代化社会的快节奏,因此很容易被现代社会所接受。





## 第二章 咏春拳技击原理解析

目前,欧美许多国家的军警部队都把咏春拳列为他们的必修课目,如美国海军陆战队、美国太平洋第七舰队、联邦调查局及法国的 RAID 等,这些身高马大的“傀老”(广东俚语,指外国人)为什么会钟情于这种“短桥窄马”的功夫呢?原来他们的观念与国人有所不同,他们所追求的是“实战作用”,而我们则崇尚的是表演效果。他们既然所追求的是实际的打斗效果,那么特别适合无武术基础的人修习的咏春拳便成了他们的最佳选择。能将毫无武术基础的人在极短的时间内训练成为格斗高手,咏春拳肯定有它自身极为显著的特点,当然这也是本章所要阐述的重点。

### 一、“守中用中”的运用

我们都知道,每个人都会有一条从正面百会穴正直下行至人中穴、咽喉、心窝、丹田,直至地面的中心线(图1),简称之为



图1

“中线”。咏春拳为什么提倡“攻守抢中线”呢?一是因为“中线”是人体上的重心线,如果破坏了人的重心线,人自然会失去重心而倒地;其次是因为人体大多数的要害部位都集中在“中线”上,所以有效地打击对手的“中线要害”,也是击倒或击败对手的捷径。当然,正因为攻击