

咏春拳  
中华

图解  
咏春  
拳法

舒建臣  
著

辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

A black silhouette of a person in a咏春拳 (Yong Chun) stance, standing on the left side of the cover. The person's right arm is extended forward, and their left leg is stepped forward. The silhouette is positioned behind the title text.

# 图解咏春拳法

舒建臣 著

辽宁科学技术出版社  
沈阳

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图解咏春拳法 / 舒建臣著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016.4  
ISBN 978-7-5381-9694-8

I. ①图… II. ①舒… III. ①南拳—套路 (武术) — 图解 IV. ①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第016786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: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 7.5

字 数: 150千字

出版时间: 2016年4月第1版

印刷时间: 2016年4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: 合力

---

书 号: ISBN 978-7-5381-9694-8

定 价: 25.80元

投稿热线: 024-23280258

邮购热线: 024-23284502

投稿QQ: 765467383

# 目录

## 第一部分 小念头图解

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 预备姿势/16         | 作) /30      |
| 屈膝伏手/17         | 拍手/31       |
| 弹手开马/18         | 弹手/32       |
| 钳阳马/19          | 横掌/33       |
| 下剪手(交叉耕手)/20    | 撇掌/34       |
| 上剪手(交叉耕手)/21    | 双撇掌/35      |
| 日字冲拳(冲捶)/22     | 前双撇掌/36     |
| 摆指(摇手)/23       | 后双撇掌/37     |
| 摇手后的摊手/24       | 双杀手/38      |
| 圈手(圈攏)/25       | 叠手/39       |
| 一摊三伏中摊手过程/26    | 扬手/40       |
| 割手/27           | 摆桩/41       |
| 佛掌(拜佛掌)/28      | 双摊手/42      |
| 下拍手(半个拍手)/29    | 双伏手/43      |
| 半个伏手(一摊三伏中伏手连接动 | 双正掌(双推掌)/44 |
|                 | 单正掌(单推掌)/45 |



伏手/46

膀手/47

下弹手/48

抵掌/49

三脱手/50

三星捶/51

脱手/52

## 第二部分 标指图解

盖肘（及肘）/54

单擦掌（标指变式）/55

双擦掌（双标指变式）/56

三圈步/57

搨肘/58

扬手（单手）/59

横掌配合脱手/60

劈肘/61

擦掌配合脱手/62

扬手/63

转马割手/64

穿梭式（蛇形手）/65

正身耕手/66

正掌割手/67

双擒手/68

转马双擒手/69

正身插捶/70

三拜佛/71

## 第三部分 寻桥图解

沉手（扰手）/73

挺手（穿桥手）/74

叠肘（叠掌）/75

弓摊手/76

侧身马正掌（立掌）/77

拦桥手/78

前斜蹬脚/79

侧身马单膀手/80

侧身马捞手/81

抄拳（抄捶）/82

侧身马双膀手/83

侧撑脚/84

右内横掌（右内撇手）/85

左内横掌（左内撇手）/86

正身马内横掌/87



## 第四部分 流传叶系三套 拳法图解

- 钳阳马/89
- 交叉耕手（搜手）/90
- 圈手/91
- 拍手/92
- 刮手/93
- 双扰手（沉手）/94
- 双拦手（叠肘）/95
- 右拍手/96
- 正掌/97
- 转马拦手/98
- 左撑腿/99
- 正身脚/100
- 转马侧撑脚/101
- 肘底标指手/102
- 铲手/103
- 侧身问手/104
- 连环标指手 105

## 第五部分 咏春拳搏击术 图解

- 钳阳马（二字钳羊马）/107
- 侧身马/108
- 正身问手/109
- 侧身马问手/110
- 正身钳阳马摊手/111
- 正身钳阳马握拳式/112
- 侧身马握拳式/113
- 警戒桩式（左式摆桩）/114
- 侧身马摊手摆桩/115
- 侧身马后手摊手/116
- 侧身马伏手/117
- 侧身马后手伏手/118
- 侧身马膀手/119
- 侧身马后手膀手/120
- 侧身马内门拍手/121
- 侧身马外门拍手/122
- 侧身马上下耕手/123
- 低位侧撑脚/124
- 中位侧撑脚/125



- 前撑脚/126
- 收腿闪躲/127
- 上提膝闪躲/128
- 提膝外挡/129
- 提膝内挡/130
- 前手冲拳（日字冲拳）/131
- 后手冲拳（日字冲拳）/132
- 连环日字冲拳/133
- 正身马问手冲拳/134
- 摊手冲拳（摊打）/135
- 伏手冲拳（伏打）/136
- 拍手冲拳（拍打）/137
- 拦手冲拳（拦打）/138
- 撮手冲拳（撮打）/139
- 抄拳（抄捶）/140
- 铲拳（铲捶）/141
- 标指（标指手）/142
- 反标指（反标指手）/143
- 连环标指手/144
- 问手正掌/145
- 连环正掌/146
- 双正掌/147
- 砍掌/148
- 铲掌（铲手）/149
- 横掌/150
- 抵掌/151
- 盖肘（及肘）/152
- 搥肘/153
- 劈肘/154
- 警戒桩式正身脚（前撑脚）/155
- 问手侧撑脚/156
- 警戒桩式斜踩脚/157
- 前撞膝/158
- 上撞膝/159
- 侧上撞膝/160
- 弹踢脚/161
- 后撑脚/162
- 扫腿脚/163
- 摊手膀手配合螳手/164
- 膀手伏手配合螳手/165
- 膀手拦桥手配合螳手/166
- 横掌割手配合螳手/167



横掌冲拳配合藕手/168

蛇形手抵掌配合藕手/169

冲拳拦桥手配合藕手/170

横掌抵掌配合藕手/171

双膀手配合藕手/172

双横掌配合藕手/173

拨肘手膀手配合藕手/174

侧身马膀手摊手配合藕手/175

侧身马膀手伏手配合藕手/176

侧身马双膀手配合藕手/177



咏春拳  
中华

图解  
咏春  
拳法

舒建臣  
著

辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



A black silhouette of a person in a咏春拳 (Yong Chun) stance, facing left. The person's right arm is extended forward, and their left leg is stepped forward in a balanced, ready position. The silhouette is positioned on the left side of the cover, partially overlapping the title.

# 图解咏春拳法

舒建臣 著

辽宁科学技术出版社  
沈阳

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图解咏春拳法 / 舒建臣著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5381-9694-8

I. ①图… II. ①舒… III. ①南拳—套路 (武术)—图解 IV. ①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第016786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: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 7.5

字 数: 150千字

出版时间: 2016年4月第1版

印刷时间: 2016年4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: 合 力

---

书 号: ISBN 978-7-5381-9694-8

定 价: 25.80元

投稿热线: 024-23280258

邮购热线: 024-23284502

投稿QQ: 765467383



## 内容提要

咏春拳就其理论、心法、手法、踢法、摔法、拿法等创有小念头、寻桥和标指三拳套及擒手和木人桩法，以及后面衍生出的咏春搏击功夫，六点半棍、八斩刀等，将咏春拳理论和心法、中线、埋肘、朝面追形、左右兼顾、来留去送、甩手直冲，以及最短距离和时间、攻和守等全部体现出来。然而，有些咏春拳练习者学咏春拳的目的不明，没有掌握基本知识，练功不得法，在逐步地练习中出现了各种问题。练习者自身在练习的揣摩中会产生担忧情绪。如果不解决基本的问题，是不利于咏春拳传承发展的。因此，要练好咏春拳，必须先做好掌握基本知识等方面的准备工作，《图解咏春拳法》一书，将咏春拳的姿势、方法、身法、步法、手法、眼法、精神、劲力、呼吸、节奏等基本技术技法和搏击技术技法逐一示范，同时收录流传叶系咏春拳与佛山咏春拳有区别的动作，辅助和引导入门练习者或熟练修习咏春拳者走向正途。本书适合世界咏春（拳）联盟、国际咏春（拳）联盟及分会、世界截拳道联盟或国际截拳道联盟组织、中国国内咏春（拳）联盟及各省市分会作为教材，以及各咏春（拳）训练场馆作为教材或示范使用。



## 大道至简

——习武之困惑解密

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，而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、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。人活在世上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，又可喻名为“中华佛山咏春拳”，其意是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到香港后陆续培养了不少的咏春传人，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们传播到世界各地，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，《图解咏春拳法》仍保留咏春拳的正统，统一规范咏春技术，使其更加标准易学易练，以便更多喜欢咏春的人接受，也令更多的喜爱者更易了解到中华咏春拳的内容。

图解咏春拳法，从不同角度图解，其意是在小念头、寻桥、标指的基础之上，进一步求身正体地练习，以求达到锻炼咏春拳正确、科学的效果，并在练习中找出或纠正自己的错误的方法，这也是图解咏春拳法之名的引导意义。追求咏春拳法内外合一的修炼效果，本身不得法时则十分困难，特别是对其内外合一的方法也难以用文字表述，这需要练习者自身亲身体悟才知其中真意。图解咏春拳法及其他动作，对修炼咏春拳有着重要的引导作用。当然，咏春拳练法并不神秘，要练好它并理解咏春拳真意，必须直追咏春拳的文化源头，从博大精深的中华武术文化源头之上去理解，从咏春正确科学的动作练习方式上，才能明白咏春拳内外合一练法的真正内蕴所在。





在本书中，是以正统的咏春内容为主，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咏春拳内容，以及对姚才、叶问、阮奇山的拳法精粹进化的内容，咏春拳练习者可以从中窥出并不多见的正统咏春体系内容，以及传统的训练拳术招式、训练方法等。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咏春拳术，各位修习者可注意并引用参考。

当然，对于咏春拳的图解示范，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，得到了佛山和其他地区咏春拳前辈们的指导修正，及林东其、朱贵荣、陈志浩、于绪磊、林伟彬、孔建彪、刘宇、王东菊、金辉、张延民、程娅的支持，在此向他们表示感谢！

咏春拳（或截拳道）不但在中国大陆、中国香港、中国台湾得到了大范围的推广，在世界其他国家或地区也得到了较好的传承，吾数位学员带着咏春拳走向了俄罗斯莫斯科、圣彼得堡和俄远东地区、北美洲及美国部分地区、日本、马来西亚、澳大利亚、布达佩斯、巴黎等国家和地区，在接触不同肤色种族的武道人士及武道文化时，深感咏春拳（或截拳道）亟需有段位制标准化来统一规范段位命名、礼仪规范、技术训练与考核内容、文化蕴含与展现等，这是咏春拳（或截拳道）可以全球化深入发展的必要条件，也是大势所趋。本人有幸受邀参与了段位制标准化统一规范的探讨和规范制定，上海乐拳跆拳道馆李川林先生在推广咏春拳和其他武道提出多方面的建议，佛山咏春界、广东武术界、福建咏春界、山西武术界和部分武术馆长、北京武术界、部分体育院校人士、东北武术界和海外武术武道家等各前辈提出的建议，都为统一咏春拳（或截拳道）级和九段位制方面发展作出努力，在此特别感谢他们热情的关怀和悉心的指导。在促成统一咏春拳（或截拳道）级和九段规范的过程中，也得到了他们的宝贵建议和帮助，在此一并致以诚挚的谢意，也感谢所有关心、支持、帮助过我的良师益友，也向在百忙中抽出时间对本书评审并提出宝贵意见的各位专家表示衷心的感谢！

舒建臣