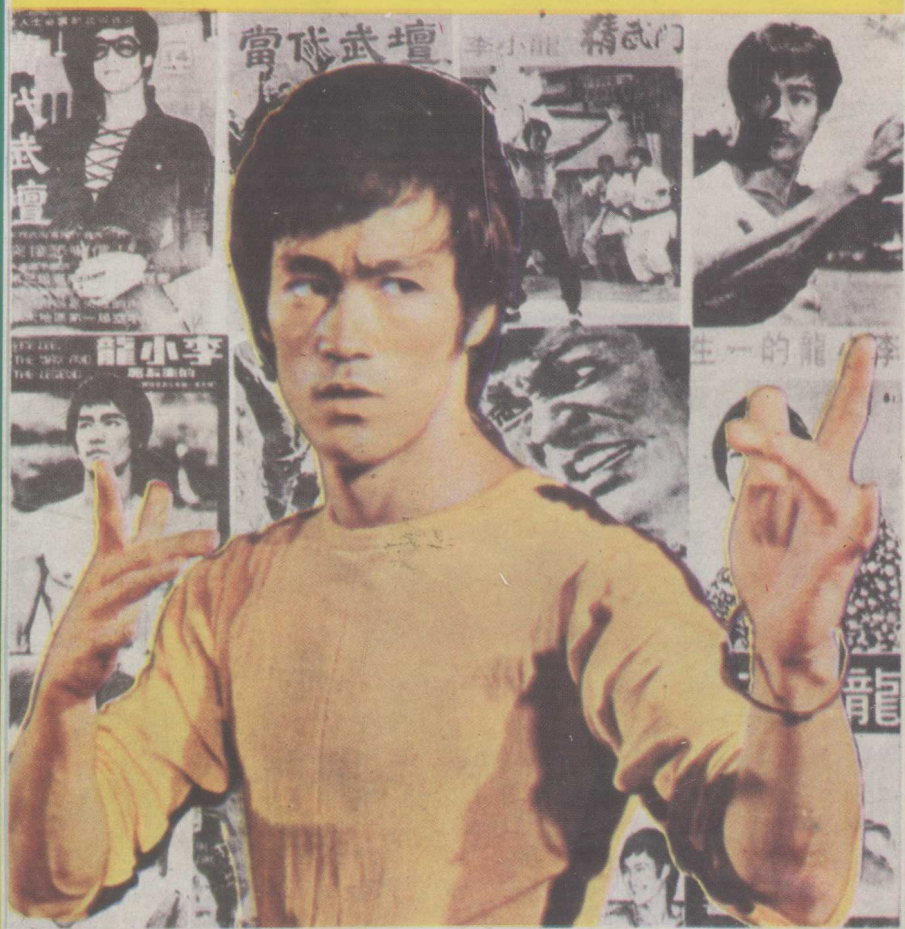


無師自通武術叢書

# 圖解詠春拳

李小龍校正 李運著 李紹昌譯



文豪出版社出版

# 拳春詠解圖

李小龍校訂

李 運原著

李紹昌編譯

文豪出版社出版

## 圖解詠春拳

---

編著者：李 運

出版者：文豪出版社

發行者：福林圖書公司

九龍土瓜灣馬頭圍道366號閣樓

印刷者：永達印刷公司

香港仔黃竹坑建明工業大廈九樓D座

---

定價港幣：\$ 10.00

## 前言

事實上，我寫這本書的用意並非在將這本書出版，我於1962年開始學習詠春拳，同時我亦開始教我八歲的兒子學習拳術，然而，當我的兒子長大後，他的興趣卻轉為網球，對武術完全失去了興趣，我擔心我所學到的武術將無法傳給後代，於是我決定寫下這本書，寄望這本書能使詠春拳流傳更久。

詠春拳大大改變了我的整個人生，在我未學習詠春之前，我曾學習錫蘭拳，但我除了學到幾套「套拳」之外，什麼也沒學到，我認為這些套拳實在是浪費了我三年半的時間，在這期間裏，我未曾看過武館裏的學生做對打的練習，因為教練告訴我們學習這些套拳可以充份地增進我們的「內力」，但是後來我才明白，這種訓練方法只不過是教練為了增加學費的收入，而故意托延時間的一種手段。

坦白說，我自己曾下過很大的苦功來練習錫蘭拳，一直到後來，我的哥哥介紹我認識了李小龍之後，我才開始拜他為師，學習詠春拳，由於我過去學習錫蘭拳的經驗，使我很快地迷上這種簡單而實用的拳術，我非常喜歡詠春拳的練習方法，今天所學到的東西，今天可以馬上應用。

我很幸運能接受李小龍的指導，並成為他的助手，當李小龍還住在奧克蘭市時，我們幾乎天天在一起練習，我有了任何疑問，他總是不厭其煩地為我解說，我則將這些寶貴的重點抄錄下來，作為我日後個人練習及指導學生的指南。

在中國的南北兩地各有許多不同門派的拳術，南北兩派的拳術亦各不相同，其中北派以詠春、八卦、螳螂、鷹爪、形意、譚腿、猴拳等較具代表性，南派則以白鶴、洪拳、蔡李佛等較出名。

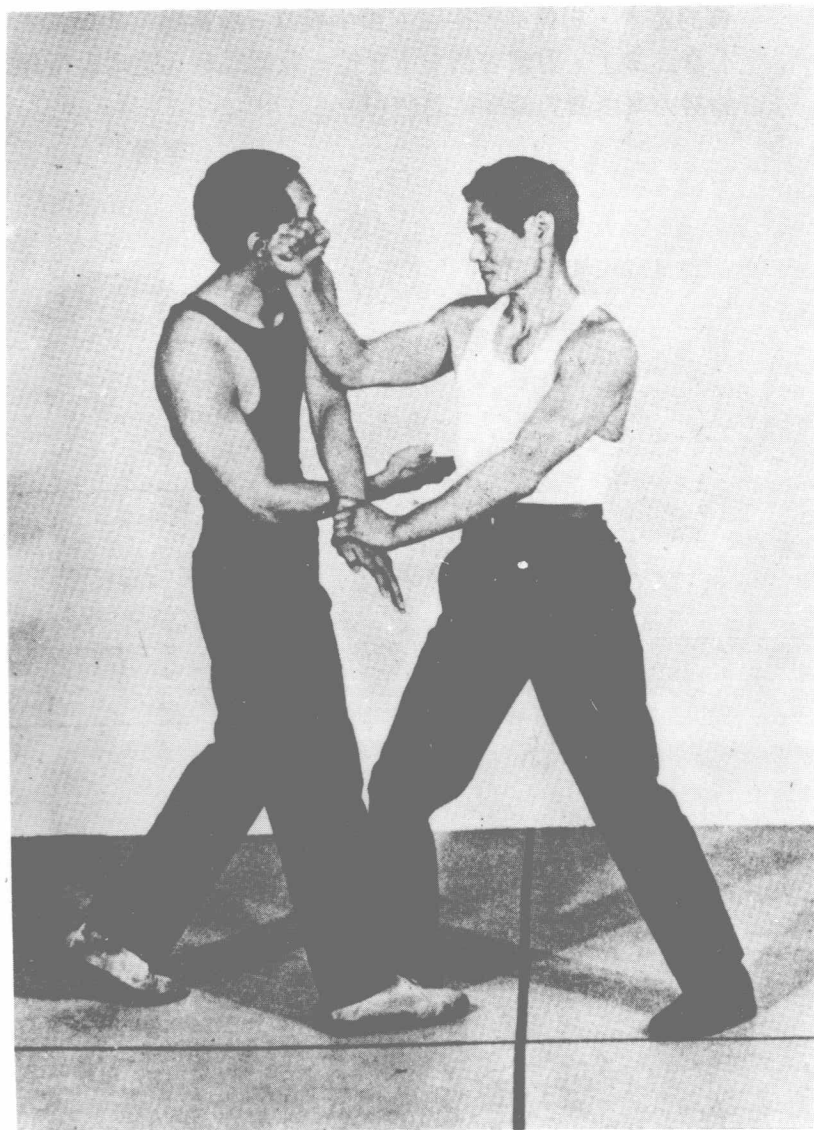
我有一些學生，他們曾經學過各種不同的拳術，我除了教他們詠春拳之外，我亦從我的學生中獲得了很多不同門派的知識與技術，我認爲這些拳術都是很有價值，很實用的拳術，希望將來有人將這些不同的拳術加以蒐集整理，然後出書，供世界各地愛好武術的人士共同學習。

由於電視及電影的影響，一般人對中國、日本、韓國的武術，逐漸地發生興趣，同時武道館在美國各地亦有如雨後春筍，不斷地增加，這些道館中，有些則是很優秀的，但亦有很多素質，設備皆很差的道館，目前就有很多中國人或外國人藉著功夫的名義開設道館來賺錢，有很多人則是對拳術僅有粗淺的認識，卻當起了教練，這種人實在是中國拳術界的大敗類，這種結果，將使中國拳術走上日本空手道同一命運的路途，過去的數年來，美國的空手道界一片混亂，由於各地都有空手道館的設立、教練的素質良莠不齊、道館間爭紛不止，爲了私利，互相打擊、完全無顧武德，更有很多對空手道僅一知半解的人，竟然也設館授徒，騙取學生的學費，雖然這些道館並無法維持很久、但已使空手道的地位大大地低落，我希望中國拳術不會與日本的空手道同樣地走上這種地步。

我希望藉著這本書能提供讀者一個清晰的概念，如果讀者們有心到道館去學習詠春拳的話，也可使他具有相當的知識來選擇一家好的道館，而對一些準備在自己家裏進

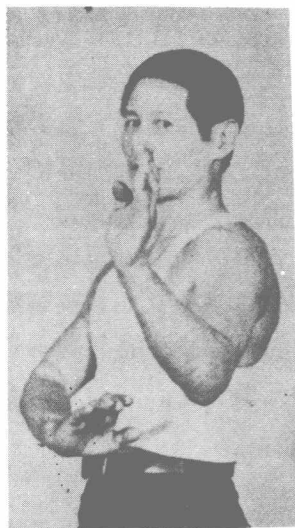
修的讀者，相信亦能從這本書中獲得一些重點，如果這本「詠春拳」，對讀者們有所幫忙，我認爲我爲這本書所作的努力與所費的時間將是值得。

李運



## 作者簡介

李運出生於1920年美國加州奧克蘭市，他的父親一共生有八個子女，他是三個兒子中最小的一個，當他就讀高中時，李運一直是很活躍的學生，對運動具有濃厚的興趣，尤其是體操、舉重、及角力、1932年他曾代表奧克蘭市的青年會舉重隊參加比賽，獲得了相當優異的成績，至今他仍是北加州重量級的舉重記錄保持人，除此之外，他也是一位非常優秀的拳擊選手。



二次大戰時，李運被徵召入伍服役，在夏威夷的海岸基地任銲接工人，同時他開始學習柔道，1962年李運回到舊金山後，他又學習錫蘭拳，經過了三年半的時間，李認識了李小龍，並改練詠春拳及截拳道，李小龍的助手中之事實上只有三個人是李小龍親自訓練的，李運便是其中的一人。

李運常說：我真希望在我21歲時就已接受李小龍的指導，但事實上我比李小龍大了20多歲，因此這件事是不可能的，雖然我學習得較晚，但總比完全沒有學習詠春拳要好得多。



1964 年李運的太太過世之後，李運獨力負起了教養二個兒女的責任，當時間較多時，李運仍不忘練習，並很認真地教導一些學生練習「詠春拳」，偶而他也教導學生作截拳道的練習，通常他一班的人數總在十位左右，因此他可以很認真地指導每一位學生作練習，亦足見李運對教學的態度是很嚴謹的。

李運的最大願望便是設立一所中年人的體育休閒中心，李運解釋說：「技擊術對每一個人來說並不一定是最重要的，但健康的身體則是人的一一生中每一個日子裏最重要的元素。」

# 目次

前 言	5
作者簡介	7
拳術與陰陽	10
詠春小史	13
詠春樁法	14
中線原理	18
不動肘	21
擋法之四門	24
動作之精簡	30
對敵之位置	33
運步法	34
小念頭	42
直拳與標指	122
腳 法	128
連打帶消	140
翻 手	142
封 手	148
反 擊	160
內門擋法	170
外門擋法	190
內門打法與外門打法	200
詠春之鍛練法	216
伏手練習法	217
橋之鍛練法	218
直拳練習法	220

# 拳術與陰陽



拳術起源於陰陽之理，陰陽二律則是宇宙中代表著二個永不息止的力量，陰陽的圖形，以一個圓中分割為二個均等的魚形及對比的顏色來表示剛與柔的力量，象徵二條魚循著圓作永無止境的對流、循環；在宇宙中上天之道曰

陽、下地之道曰陰，陽代表著：火、光、雄性、白天、太陽、積極性，陰則代表：水、月亮、雌性、夜晚、黑暗、及消極性；有很多武術家常患一個錯誤，就是誤認為陰陽為二種各為分開的力量，因此才有所謂「剛拳」與「柔拳」之分，但實際上，陰陽二力是不可分割，互為存在的，所謂的「以剛濟柔」、「以柔克剛」、陰陽二力事實是互相作用的，就如光照射出影子，以原音產生回音之理一樣，如果將陰陽二力分開來解釋拳術中的剛柔二力，或只為攻一方，則將無法達到拳術之最高境界。

在我們的日常生活當中，任何事物都是一整體的，而不能將之區分為二，正如熱使人流汗，而熱與流汗事實上是相互關聯的系列變化，因為熱與流汗是互為存在的，熱導致流汗的結果，換言之，流汗是因為熱的緣故，如果一個人騎自行車欲到某地去，他絕不可能雙腳同時用力來踩腳踏板使自行車前進；任何騎過自行車的人都知道，騎自行車必須雙腳輪流來踩腳踏板，當右腳用力時、左腳必定放鬆，否則二力互相牽制，自行車永遠無法前進；由左右雙方輪流用力構成一個循環、力量源源產生，這個循環運動亦如陰陽之理，使力的一方如果代表剛，放鬆的一方代表柔，剛柔並濟才能產生結果。

世界上並無絕對的事務，正如最柔軟的東西也是最堅硬的東西，柔軟的海棉絕無法以鐵槌將之擊碎，而玻璃雖硬，卻可以槌子輕易地將之擊碎，最積極的同時也是最消極的，而最消極的也是最積極的，這個道理在陰陽圖案中黑白對比的部份可以清晰地看出。



葉問先生肖像，葉問先生為當今詠春拳派之掌門人。

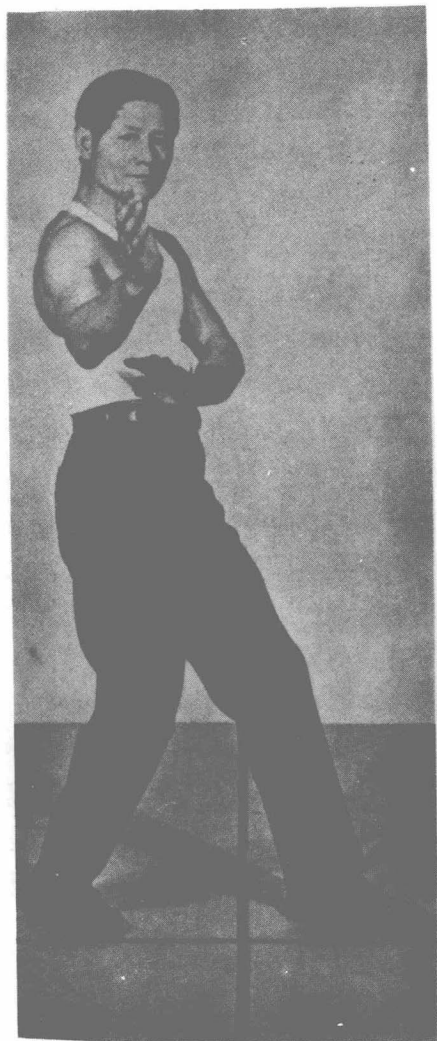
Mr. Yip Man of Hong Kong, renowned leader of the wing chun style. May his tribe increase.

# 詠春拳小史

根據稗史記載，詠春拳為四百年前，女子嚴詠春者所創，（詠春二字之意為美麗的春天，）嚴詠春原為少林女尼五枚師太的門下，在中國的武術界裏，尼姑一向是很活躍的，有些武功高深的女尼，甚至可以出手取命，嚴詠春身為女流，她覺得其他門派太著重於「硬橋硬馬」，相傳有一天她在花園觀看蛇鶴相鬥，而誤出了靈巧之理，並取蛇鶴之形、創出了詠春拳的基本形式，詠春拳流傳至今，後又由葉問先生帶至香港，繼續發揚光大。

雖然嚴詠春原為五枚師傅的弟子，所學的是少林派拳術，但詠春拳確為嚴詠春後來創立的，她為了更有效地運用體力，她創出了「翻手練習法」，練習者成雙對立，手翻手，互相推動對方的手臂，雙足則保持不動，目的是鍛練身體的柔軟，控制平衡，練習黏手、練習者的雙橋變得堅實，但敏感性大增，中國拳術的其他門派有些招式太花巧，但詠春拳的動作則簡潔得多，有些門派是守勝於攻，有些是攻勝於守，詠春拳則攻守兼具。

葉問師傅為當今詠春拳派的掌門人，來到香港之後，他教導出很多傑出的學生，其中包括李小龍，他並把詠春的特質加進自創的截拳道裏，由於葉問師傅年事已高，現已不再授徒，但當今世界各地的詠春拳館，絕大部份都是葉問的門下和再傳弟子所主持的。（譯者註：葉問師傅已於數年前在香港過世。）



詠春樁法  
STANCES

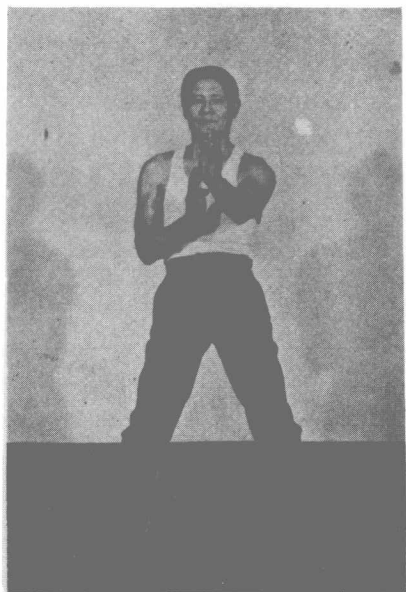
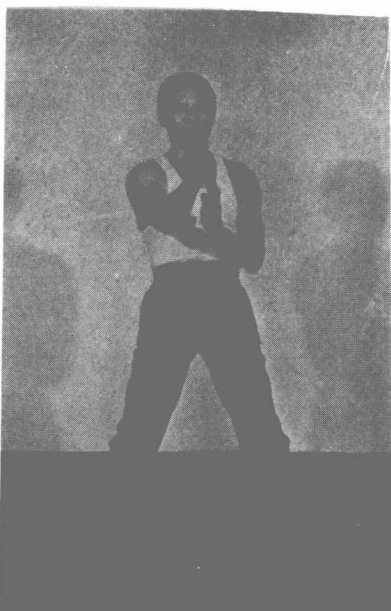
## 正右站樁

### Right Square Stance

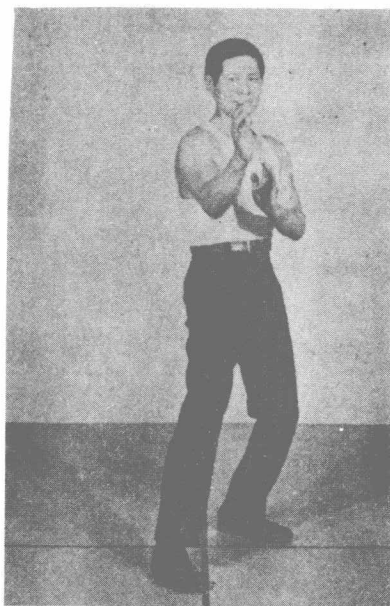
正確的正右站樁法為雙腳分立，寬度不宜過寬或過窄，將身體的重量平均分落於雙腳上，膝蓋微微彎曲，上身保持正直，雙手置於身體的中線上，右手置於左手前即成右站樁，左手在右手之前即成左站樁。

## 正左站樁

### Left Square Stance



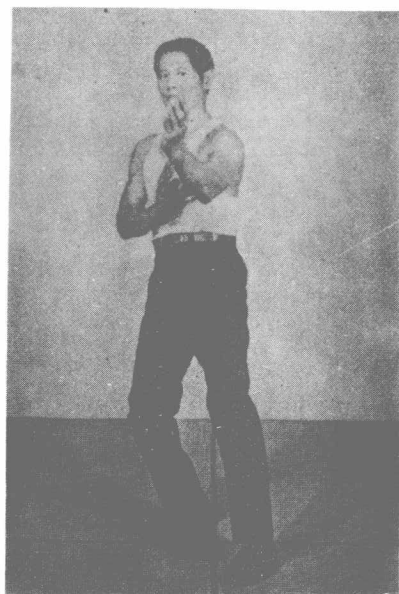




## 右站樁

### Right Stance

以正右站樁之步法站立，然後將右脚前移一步，身體以側面對敵，身體重量大部份落於後腳上，膝蓋仍保持微曲，雙手護於身體中線上，右手在前，左手在後成右站樁，左站樁與右站樁法相同，唯將左脚前移，左手置於右手之前即成。



## 左站樁

### Left Stance