

咏春拳术

寻桥

拳势刚劲 步法稳健

象形为势 以意为神

以气催力 落地生根

发劲有力 攻防兼备

舒建臣 编著

北京体育大学出版社



咏春拳术 ——寻桥

舒建臣 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 吴大才
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
版式设计 陈 怡 志 忠
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳术——寻桥/舒建臣编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0997 - 5

I. ①咏… II. ①舒… III. ①南拳 - 基本知识
IV. ①G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 136067 号

咏春拳术——寻桥

舒建臣 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 5.75

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者的话

咏春拳作为我国南拳的一个组成部分，是创拳使者经历了无数的实践中创造出来的，也是我国南方独特的一宗文化遗产。

咏春拳和蔡李佛拳、龙形拳、侠家拳、白眉拳、南枝拳、儒拳、佛家拳、刁家教、朱家教、岳家教、昆仑拳、练手拳等被称为广东十三名拳。这些拳的共同特点是拳势刚劲，步法稳健，上肢动作较多，且招势发劲有力，发力有声。因此，有前辈将这些南拳武术概括为：以象形为势，以意为神，以气催力，落地生根，发力刚劲，并有较浓厚的攻防意识。

关于咏春拳的产生与发展，民间广为流传的说法为，咏春拳是从广东邻近的省区传入的，大抵自北而南，到了广东落地生根，便形成了具有地方特色的咏春拳术流派。至今，咏春拳在广东省内的各个地区，已演变成为多种形式的咏春拳支系，诸如佛山咏春拳、广州咏春拳，以及由叶问带到香港流传的叶问支系咏春拳等等。

咏春拳术从一套女儿家的自卫术发展到实战技击之术，并在数十年间发展到世界各地，成为国际间享有盛名的中国拳术，使咏春拳已成为了现今最多外国人研习的中国拳术。咏春拳的起源与发展一致被认定为：“起于严咏春，衍于梁赞，盛于叶问。”

叶问支系咏春拳术，鼓励弟子们多与人切磋，多去追求真知，这其中尤以黄淳梁最为突出，得到叶问器重。后黄淳梁先生获“咏春讲手王”之称。他认为咏春拳不仅是一门格斗艺术，更是一门学问，因此提出了“咏春拳学”的倡议，这也是他对自己众多的讲手经历的印证和总结，并带出了一大批优秀弟子。随着咏春拳的传播以及咏春拳研究会各种形式日益壮大，使更多的人可以方便领悟和习练咏春拳。而如今学练咏春拳术的人来自社会各层均相当众多，并经常有美欧及香港地区等门生有各种形式的交流咏春拳艺，佛山或其他海外地区也更是不断有咏春拳术表演或竞赛，此实为咏春拳发展的一盛事。

咏春拳是我国南派拳术中的一种，广泛流传于广东以及东南亚甚至其他国家和地区。由于过去武术界门户之见很深，各自保守，咏春拳至今尚无较完整的文字总结。一些咏春拳名师相继去世，更使咏春拳的一些套路失传，拳论失散。如今咏春拳在我国以及世界各地广泛传播，抢救、挖掘、整理、研究这一传统武术项目的工作，迫在眉睫，这是我们这一代武术工作者义不容辞的职责。

为了进一步提高对咏春拳运动训练科学化的认识，进而依靠科学组织训练的紧迫感和自觉性，充分发挥现代科学技术在咏春拳训练中的作用，加快实现咏春拳运动训练科学化的步伐，近年来，我国武术界工作者和教练员逐步开展了对咏春拳运动训练科

学化的研究。然而，对于咏春拳运动训练科学化这样一个内容丰富的多学科大系统的探索，需要一个具有合理结构的专家群体，运用各个主要学科知识、方法、手段，去研究，去探索。

因此，我们希望组织成一部知识结构合理的咏春拳图书，使咏春拳的内容更加丰富，并构成有机的系统。《咏春拳术系列丛书》，以对传统咏春拳术已有的基础理论研究成果进行应用性开发研究为主，同时又在许多专题中介绍咏春拳研究成果，使《咏春拳术系列丛书》具有较高的学术水平和实用价值。

顾名思义，《咏春拳术系列丛书》，可以说是给现代人读的武艺（道）经典，也可以说是“对现代人有益的武艺经典”，又可以说是“符合现代思潮的武艺经典”。凡是对武艺有过迷思，对武艺有过困惑，都适合阅读咏春拳全辑图书。

通过咏春拳，一个人可对武艺有更深刻的认识，然后依照咏春拳等原则修行，使迷失、困惑得以解决。其中有大气、修习得力的人，见证咏春拳最高境界的“无形无式”。

咏春拳是最古老的，也是最现在的；咏春拳是最有历史，也是最前卫的。咏春拳可以超越时空，契入人的心灵，除了在方法上，使人能亲身证验得到提升与转化；在观点上，现在最热门的武术中的问题等等，在咏春拳中也早都提到，历历可证了。

即使不完全修习咏春拳的人，认识咏春拳亦可以开发智慧，有更深邃的思想，更美好的向往，更宽大的胸襟。人们更希望从庞大的武术系统中找出有效的，能适合于人的武道。而咏春拳便从这庞大的武术系统中解放出来，使武术成为一种心灵与实用技巧相配合的精妙艺术，成为一种武术用于搏击术的哲学艺术。

为此，我们根据世界各地咏春拳爱好者的需求，有计划地开

始整理、编写了这套咏春拳丛书。在编写的过程中，我们以流传的叶问支系为主的咏春拳为特点，并得到了各咏春拳前辈的大力支持和协助，使这套咏春拳丛书得以成稿，在这里也对前辈以及众多朋友，以及为咏春拳作出劳动贡献的所有的人员一并致谢。

在这里再次强调的是，编写本丛书是为了继承和发扬祖国宝贵的文化遗产，让更多的人了解和学习咏春拳，更好地为各国人民的健康养生和修身养性服务。

2012 年春于深圳

www. shujianchen. com (深圳咏春拳舒建臣)

QQ: 479137292

第一章	寻桥概述	(1)
	第一节 寻桥的发展演变	(1)
	第二节 寻桥的特点	(4)
	第三节 寻桥练习要求	(7)
第二章	寻桥套路	(10)
	第一节 寻桥套路	(11)
	第二节 寻桥套路图解	(12)
第三章	寻桥套路技法应用	(140)
	一、二字拑阳马	(142)
	二、穿 桥	(143)
	三、左右批肘	(145)
	四、脱 手	(149)

五、拍 手	(150)
六、侧身膀手	(154)
七、拦手冲拳	(156)
八、擒 拦	(157)
九、横撑腿	(160)
十、抽撞拳	(163)
十一、正身脚	(165)
十二、低膀手	(169)
十三、侧身掀手	(171)

第一章

寻桥概述

咏春拳术中，小念头为静态概念，寻桥则为动态概念。即小念头套路在练习时，是以静态的拈阳马姿势练习各个小念头手法动作，而在寻桥中，则是将小念头中所出现的动作抽出做不规则的组合练习，诸如在寻桥套路会出现有一边膀手，另一边护手组合的动作，或者一边窒手，而另一边底掌的动作组合等等。寻桥作为动态的，除了不规则的动作组合，亦在套路动作中多出现进马或步法变化的配合。

第一节 寻桥的发展演变

寻桥套路的组成，是以不规则的动作组合，以身体重量作为发出力量的基本元素，配合小念头的招式，产生多重用力技巧，攻守的动作在搏击时达到最佳的运用效果，以求得最简易和最省力的取胜方法。

一、寻桥之名

寻桥，从其字面上来说，就是寻求与对方桥手接触的方法。寻桥套路，在叶问系咏春拳中为第二套拳。寻桥，实际上寻桥包含了两层意思：一是为寻找桥手，只是这个寻非主动去追对方的手，而是透过咏春拳理让对手将桥手送上门来达成寻桥搭桥的效果，其意也指不是我们去寻找别人的桥手，正所谓追形不追手；二是找寻脚底到手的那条劲线加以练习使己能得心应手。因此，可以说，寻桥是将攻守动作用于搏击技巧的拳套。

咏春拳术中，学练小念头中的动作，多是攻击的手法，防守的方法较少。而在寻桥中，就是具体学习如何防守的方法（多是指手法）。咏春拳用于搏击的首要目的就是先求自身的严密防护，然后才是如何攻击敌人。咏春拳认为，如不能首先实施自身的严密防护，即使能伤到敌人，同时亦会为敌人所伤，如此则是远离了习武的目的和意义。

咏春拳为了做到先求自身的严密防护这一点，其首先就是要做到搏击中于敌人出手攻击到我方身体之前，如何肯定地阻截到对方的攻势，这关系到“寻桥于对方桥手”的必要。如果不能在敌人桥手攻到之前寻找出对方桥手的目的，则更不可能对其实施及时与适当的防守

动作。这就是寻桥所要解决的关键问题。寻桥之名也就由此产生了。也正如此，在寻桥套路中出现的较多的防守动作是以膀手为代表，诸如在寻桥中出现的转身膀手、进马（踏步）傍手、低膀手动作等等，在寻桥中占了相当多的部分，其它的穿桥、拦手、问手等动作，实际上仍然离不开寻找及阻截敌人桥手的作用，至此，练习者应明白了“寻桥”之名的意思了。

二、叶问系寻桥的启示

叶问系流传下来的寻桥套路，与今日在香港出现的寻桥以及佛山流传下来的寻桥已有明显差异。

作为中国武术走向世界的先行军，咏春拳展示了其卓越不凡的丰姿和实实在在的战斗能力。当年叶问宗师挟技赴港在短短数十年间，使咏春之花即开遍全球，并以不可争辩的战斗实力取代柔道、空手道等武技，成为美国、德国、意大利、埃及、法国、比利时等数十个国家特种警察部队搏击训练教材，风靡全球，而由此可称得天下第一拳，以至外国人总以为功夫即咏春，咏春即功夫。

寻桥，作为叶问系咏春拳术的第二套拳，与咏春拳其它内容一样，只不过是渡河之舟，训练人的搏击本能，使练习者尽快抵达彼岸的手段而已。咏春拳正是由

有作有为过渡到本能搏击、无形无象的筏子而已，一旦练习者能做到拳理贯通，即可弃筏登岸，禅参一指，法展双拳。即咏春拳无论是用寻桥，或其它训练方法，无非是用一个简单的训练手段“手”训练，使千招万法，由熟而化，由化而无，至达动力定型，条件反射成熟的自动化境界。不假思索，出手皆法，不期然而然，莫知至而至，返朴归真，融万法归一法以心行拳，疏而全，简而纯，直接而简洁，不思索，无巧势，出手便是。则已到了出手随心，无形无迹，纯以神行的境界。所谓咏春无法，出手即法，也即无招无式，纯以本能搏击。这也是咏春拳这种独特拳术的本质。

第二节 寻桥的特点

寻桥，是以人体本身体重作为动力的来源，再配合小念头中的招式合并运用，从而创造出寻桥套路中多重技巧，以及令人难以化解的多样化的招式，在搏击中运用时以达轻易破坏对方重心，增加自己取胜的机会。实际上，寻桥招式以及拳理以使这套拳达到了攻守完美的境界。

一、充分的身体放松

事实上，咏春拳所有的动作练习均需要身体充分的放松。咏春拳用于搏击时，与其它搏击术一样在应用于搏击时消耗身体体能。因此，充分地放松身体，可以节省体能，这也是克敌制胜的重要条件之一。如果身体过分紧张，不仅白白大量消耗能量，且会使出拳或出掌的速度减慢，步法的移动笨滞，这对于强调速度取胜的咏春拳是非常不利的。

二、应用双向力原理

寻桥的招式，如果细心会发现大部分是运用了两种不同用力方向的手法与对方桥手接触，虽然此为双向力，但如果对每一招式作更精细分析，事实上将发现包含多方向的用力技巧。这种咏春特有的招式技巧，不只是对身体上的锻炼，同时也锻炼了人的左右大脑。

诸如，寻桥的身体转马，是平面旋转，配合小念头、标指的摊、伏、膀等招式同时运用，使寻桥每一招式均发挥出两种不同方向的力，这便成为了对手难以对付的招式。

可以举个例子，说明双向力难以化解的理由，即假如练习者能推起 50 公斤的物体，并可做到控制自如；

但其如果在举起 30 公斤时，并从侧面以 20 公斤重量向你所举的物体推动，练习者必难以应付，失去平衡而跌倒。这就是应用双向力的原理作用。

三、以身体中心为动力起点

寻桥的练习，必须以身体中心为活动起点，目的能使整体力量连贯运作，使身体每一部分都拥有整体力量，使对手与自己身体任何一点接触，都受到整体力量的反击。

这也就是要求练习者，在做寻桥动作时，要全身贯串，动作整齐，手脚相合。此也更有利于做到以意行气的功夫。

四、意念驱使身体活动

练习或运用寻桥时，以意念驱使身体的活动，其目的在于不必耗力的情况下发挥整体动力，在使用每一招式时有整体的凝聚力。

如果能做到以意念驱使身体活动，也就是做到了以意行气，以气使力，使意、气、力相配合，做到内外合一的境界。也就是所谓内三合与外三合的整体合一技巧。

五、攻守合一的招式结构

寻桥拳法，其目的是为了与对手接触及进行攻防搏击。因此，在寻桥中每一个简单的招式，均含有同时进攻兼防守的结构，除了具备咏春拳不必花费气力的特点外，还包含最科学化的搏击结构，在对敌时发挥精妙的技巧。

练习者在学练寻桥时，明显发现在寻桥中可以运用小念头、标指中的进攻手法，配合小念头、标指中的摊、伏、膀等防守法，互相形成攻守合一的结构。即防守寓攻，连消带打，攻防转换，这就是寻桥攻守合一的招式结构。

第三节 寻桥练习要求

寻桥，是咏春拳中作为找寻同敌人接触快带取胜的路线技巧。就是说，小念头是将格斗动作全部分解成各种基本动作，寻桥则是将各种基本动作组织成格斗动作，因而是小念头的继续。也可以说，寻桥是整体动态的格斗，其符合人体运动学原理，它主要表现在动作时间、空间、形式、方向、轨迹、速度、速率等方面。寻桥最重要的地方就是加上了一个时间观念。小念头是朝

形，打中线固定的靶；寻桥讲究追形，打移动的靶。因此，在练习寻桥时就要注意以下基本要求。

1. 练习寻桥时首先需下盘稳固，同时起脚与进步还要轻灵、敏捷，因为“寻桥”中多步法与腿法的运用。寻桥练习的是以两手防护中上盘，以下肢之转马与灵活的步法来防护下盘。

2. 防守动作练习时，还要求身体要中正挺拔，头部不得前俯后仰，因为若后仰过多则失重，若前俯太多又必为敌击中。同时无论是膀手还是擒拦动作练习，都要两手兼顾，只有两手协调配合以及上下也同时进行有效地配合，才可使全身形成一个完整的防御体系。也就是说要做到：正身子午，侧身以膊，朝面追形，以鼻为准，上步转马，膝钳步中。

3. 练习时与咏春拳其它动作一样要求要高，一招一式要达到动作规格，并要符合寻桥的实战要求。攻守动作练习要阴阳上下相会，以便应用于以后咏春拳“正面八门”的攻防战略。

4. 多重动作技巧练习时，要注意必须具备应变不同方向力变化的能力。其意以适应搏击的无形之形，无式之式的应变法则。即练习中重桩步、求力法、三式六力、短桥手、发寸劲、重实战、求架式、二桥上势、上拦下按、连消带打。重防守、求速度、里帘必争、由粘