

咏春拳技击原理解析

魏峰 编著

北京体育大学出版社

师古尚今传统咏春异彩纷呈
筑基实战厚积薄发强身防身





咏春拳

技击原理解析

魏 峰 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 叶 莱
责任编辑: 叶 莱
审稿编辑: 张清垣
版式制作: 浅 草 筱 琳 依 昀
责任校对: 行 乾
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据
咏春拳技击原理解析 / 魏峰编著.
北京: 北京体育大学出版社, 2013.11
咏春拳训练完整教程 ISBN 978-7-5644-1486-3
I. ①咏… II. ①魏… III. ①南拳-教材 IV.
① G852.13
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 279073 号

咏春拳完整训练教程
咏春拳技击原理解析

魏峰 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: 880 × 1230 毫米 1/32
印 张: 9.75

2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 4000 册
定 价: 23.00
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

长久以来，我都想专门撰写一本有关咏春拳技击原理与核心武学理念的书，并一直在做着相关准备工作。当然，这对我自己也是一个不小的挑战，因为研究拳术理论所花费的时间与精力较练武更多。之所以想将前辈们总结出来的宝贵经验和心得体会进行系统整理，是想为大家以后的学习提供一定的便利，不再为了希望系统学习咏春拳而到处找资料。正所谓“理不清，艺不精”，没有正确的理论进行指导，在学习技术动作时就比较费力，甚至会有无处下手的感觉。只有在正确、系统的理论指导下，学习与训练才能取得理想效果，避免走弯路。

由于咏春拳有很多个流派，而且每个流派都有自己独特的格斗心法与修炼心得，因此对同一个理念往往会有不同的理解，甚至有些流派里就没有这个或某一个理念，或者在叫法上不相同。对此，我们应该求同存异，互相学习、相互借鉴，共同提高。关于本书中所介绍的这些核心武学理念，大多数是前辈们的心血结晶，也是笔者多年来的格斗实践与教学实践的心得，我只是尽了挖掘、整理之责而已。大家共同的目标是为了促进咏春拳这项运动的健康、快速发展。



希望这本理论专著的推出，能为广大咏春拳（其实也包括截拳道）练习者有所助益，最重要的是能够由此抛砖引玉，使更多的大师们奉献出更多的杰作出来。书中不妥之处，还望广大前辈以及同道们提供宝贵意见。



◆ 咏春拳完整训练教程 ◆ 咏春拳技击原理解析 ◆

目录

第一章 咏春随笔	(1)
第一节 咏春拳是超时代的武术	(2)
第二节 咏春拳创立的初衷	(3)
第三节 咏春拳如书法	(4)
第四节 拳打卧牛之地	(6)
第五节 勤练出真知	(7)
第六节 博大精深的咏春拳体系	(9)
一、徒手套路	(9)
二、搏击对抗	(9)
三、功力训练	(10)
四、器械套路	(11)
五、内功	(12)
六、医学	(12)
第二章 咏春拳基础理论解析	(13)
第一节 二字箝羊马解析	(14)
一、二字箝羊马的寓意	(14)
二、二字箝羊马的功用	(14)
三、二字箝羊马的独特技击优势	(16)
四、二字箝羊马对全身的要求	(19)
五、练习二字箝羊马的注意事项	(23)



第二节 长桥寸劲·	(25)
一、寸劲不是为了表演·	(25)
二、弹性与速度极为重要·	(25)
三、肌肉的良好控制·	(29)
四、拳面硬度的练习·	(30)
五、天下武功，唯快不破·	(33)
第三节 肘底力·	(33)
一、肘部是寸劲发放的坚强后盾·	(33)
二、肘底力的起源与发力要领·	(34)
三、肘底力的发力原理·	(42)
四、肘底力的注意事项·	(44)
五、肘底力的辅助训练方法·	(45)
第四节 挑腕的力量·	(47)
一、不可忽视的向上挑腕力量·	(47)
二、正确的出拳方法与接触点·	(47)
三、内旋式出拳容易扭伤手腕·	(50)
四、争议·	(53)
第五节 震荡力	(54)
一、刚柔相济才是武术的极致·	(54)
二、肢体的放松极为重要·	(54)
三、震荡力与推力的区别·	(57)
四、对拔力的作用·	(58)
第六节 锁肘·	(61)
一、锁肘的原理·	(61)
二、留肘的缺陷·	(64)
三、锁肘的优点·	(64)
四、练习锁肘的方法·	(65)
五、练习锁肘的注意事项·	(69)
六、对锁肘的不同见解·	(69)
第七节 守中用中(发拳肘在中)·	(70)
一、守中用中的重要性·	(70)
二、守中用中可有效打击对方的要害部位·	(72)

三、守中用中可有效打击对方的重心线·····	(75)
四、守中用中有利于发起连续攻击·····	(77)
五、守中用中符合速战速决的原则·····	(84)
第八节 不动肘原理·····	(86)
一、不动肘的良好防护作用·····	(86)
二、不动肘的动作原理·····	(87)
三、不动肘致用·····	(88)
第九节 咏春拳与加速度·····	(92)
一、加速度是一个物理学现象·····	(92)
二、加速度出拳重击的原理·····	(93)
三、加速度出拳重击的基础·····	(94)
四、加速度出拳重击的注意事项·····	(97)
第十节 四门原理·····	(98)
一、“四门”的设定·····	(98)
二、四门的划分·····	(100)
三、四门的运用规律·····	(102)
四、四门运用的注意事项·····	(109)
第十一节 朝面追形·····	(109)
一、鼻对鼻是关键·····	(109)
二、必须“粘”住对手迅猛攻击·····	(116)
第十二节 “人走弓背、我走弦”·····	(120)
一、抢中门才可以做到后发先至·····	(120)
二、经济的打击路线做到临敌应变·····	(127)
第十三节 来留去送·····	(130)
一、顺势牵化破坏对方的强力攻击·····	(130)
二、借对方回防之势去顺势重击对方·····	(135)
第十四节 内门手与外门手·····	(138)
一、必须善用“内门”优势·····	(138)
二、由“内门”才可有效重击对手·····	(143)
第十五节 本能出招·····	(146)
一、极为简捷、直接的攻防模式·····	(146)
二、因敌之变而变的重要性·····	(148)





三、本能意识与反应的训练方法	(149)
第十六节 重心后置的独特身体架构	(151)
一、重心后置具有极强的科学性	(151)
二、侧身马利于寸劲的有效发放	(155)
三、“顶门柱”原理可保持良好的重心平衡	(157)
第十七节 咏春拳训练三阶段	(164)
一、舍力	(164)
二、卸力	(171)
三、借力	(184)
第十八节 以柔克刚、刚柔相济	(198)
一、以柔制刚最省力	(198)
二、刚与柔是互相转换的	(203)
三、天下之至柔，驰骋天下之至刚	(203)
第十九节 攻守同步（攻防合一）	(204)
一、攻守同步的优势	(204)
二、攻守同步的效率	(210)
三、发起攻击时也必须做到攻守同步	(213)
四、攻守同步的练习方法	(218)
第二十节 追形不追手	(219)
一、“你打你的，我打我的”，全凭本能而发	(219)
二、以自己独特的节奏感去控制对方	(225)
第二十一节 弹簧手	(226)
一、弹性的重要性	(226)
二、弹簧手	(227)
三、弹性才能保证自己的应变能力	(236)
第二十二节 消打合一	(238)
一、利用一个动作来达到两个目的	(238)
二、利用简捷的动作迅速挤占中线	(238)
三、连消带打是反击时的犀利武器	(246)
第二十三节 “三角形”架构在咏春拳中的应用	(248)
一、脚下的三角形	(250)
二、整个身体的三角形	(252)

三、手臂向前方攻击时的三角形关系分析·····	(254)
第二十四节 迫步连环密袭·····	(255)
一、连环冲拳特别适合于街头格斗·····	(255)
二、连环冲拳必须由中线打出并重击对方中线要害 ·····	(258)
三、连环冲拳必须在步法的有效配合下打出， 加快冲击的惯性与力度·····	(264)
四、拳必须放松、快速地弹射而出·····	(264)
第二十五节 以攻为守·····	(269)
一、先下手为强，后下手遭殃·····	(271)
二、以攻为守的适用机会·····	(274)
第二十六节 阳拳阴指·····	(277)
一、上下重叠的“阳拳”是对中线的最佳防护·····	(277)
二、“阴指”攻击的突发性极强·····	(279)
第二十七节 听劲·····	(285)
一、“听劲”并不神秘·····	(285)
二、粘手是练习听劲的关键·····	(286)
第二十八节 上下相随·····	(288)
第二十九节 无招胜有招·····	(292)
一、出手成招才是高招·····	(292)
二、真正的绝招并不是一成不变的·····	(296)
三、大道无形·····	(296)
第三十节 练武先练气·····	(299)
后记·····	(302)



第一章

咏春随笔



第一节 咏春拳是超时代的武术

咏春拳是清朝武术大师、出自南少林的五枚师太，在多年实践过程中所创立的一种实战型武学门派。它虽然是一种创立于200多年前的武术体系，但是却极为精简、科学与实用。因为它的整个体系与技术结构可以用现代的科学理论与知识加以解释，这在我国传统中武术中是一种极少有的现象，所以说我们不得不佩服咏春拳创拳者的高超学识与超前意识了。也就是说，咏春拳的三套徒手拳法，一套木人桩法，以及两套凶悍的武器系统，均符合现代物理学、力学与结构学的基本原理与要求。因为前辈们在不断的实践中逐步去除了杂质与多余动作，剩下来的自然是最符合技击原理的技术、体系与结构了。

咏春拳是一种集踢、打、摔、拿技术的全面而凶狠的整体性格斗拳学（当然是以近距离的拳打为主干），它不仅拥有南派拳法的刚劲，还具备太极拳的柔劲（特别是其“粘手”练习更加近似于太极拳中的推手练习，同时它也具有八卦掌中的快速、干脆的掌击动作，以及形意拳“拳打中线”的特点，此外还兼有西洋拳击高密度、快速出拳、连环出拳、一鼓作气击溃的优点，可以说咏春拳基本上凝聚了各家武术的精华元素于一身。同时，咏春拳对练习场地的要求不高，对练习者的年龄要求也不高，只要明白了咏春拳中的力学原理与技击法则，并能按照要领进行循序渐进地练习，完全可以保证学习顺利成功。

综上所述，咏春拳极易作为一门完整的武学体系进行大范围推广，事实上作为一种独立的拳种，咏春拳已经是继太极拳、蔡李佛拳之后的海外最流行的第三大拳种，可谓是墙内开花墙外香，当然现在随着

中国内地武术界对实用型武术的重视,咏春拳也已经开始回流到国内,并逐步展现出了强劲的发展势头。可以预见,将来咏春拳肯定会是国内最流行的实用型格斗拳学。咏春拳的创立,完全可以称得上是超时代的武术创作,它不仅仅是一门格斗的艺术,更是一门高深的学问,它所蕴含的高深哲理完全值得我们终生探究,并获益匪浅。



第二节 咏春拳创立的初衷

咏春拳师祖五枚师太创出的这套以实战为最终目的武学体系,据说是专门用来对付当时的武功高强的少林叛徒的,以及用来抵御清朝大内高手们的追杀,所以咏春拳所有的格斗招式均朴实无华,毫不做作,并且招招狠辣,式式直指对方的眼睛、咽喉与心窝等致命要害处,同时在整套拳术的结构上又极为科学、合理,完全可以把人体内的格斗潜能充分释放出来。例如第一套“小念头”用来练习格斗中的各种基本功;第二套“寻桥”用来练习高效的防御体系;第三套“标指”则用来练习凶狠的攻击技术,如此环环相扣,逐步递进。

另外,咏春拳中还有近似于太极拳推手的“粘手”方法(图1-1~图1-7),用来训练我们的“听劲”、“手感”与本能意识。同时还可以

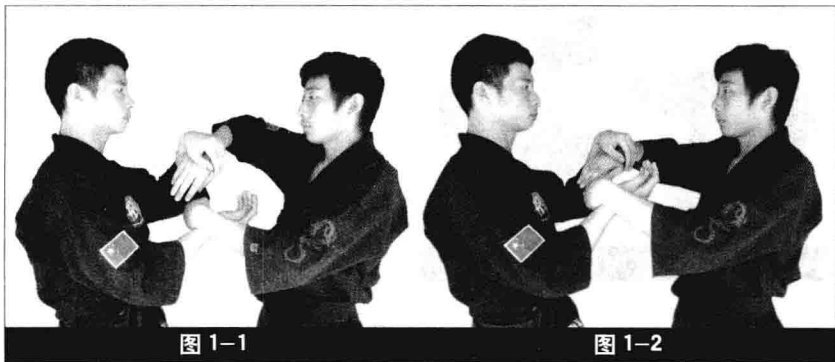
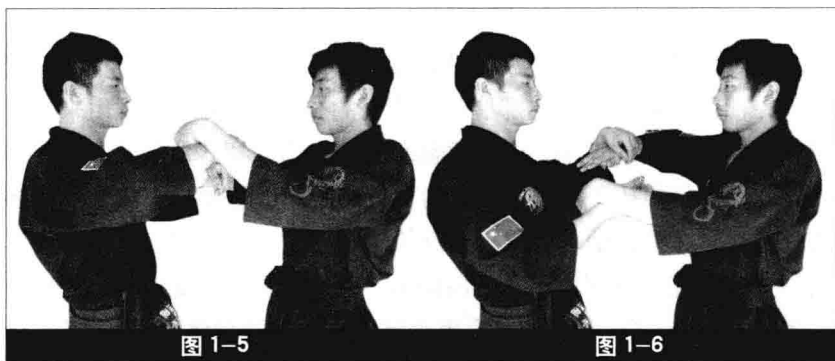
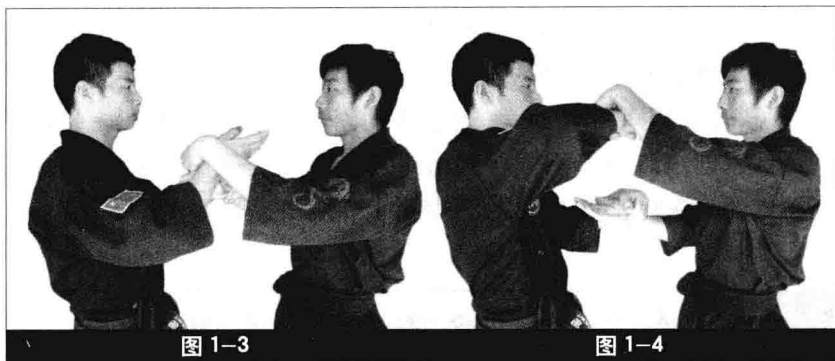


图 1-1

图 1-2



用来锻炼自己的反应速度和对敌应变能力，这些独特的训练手段都是太极拳与咏春拳中所特有的。当然，咏春拳中还有一套木人桩法来培养我们的“手脚合一”、“攻防合一”意识，以及磨练我们的手脚硬度，当然还包括锻炼我们的步法；更有一套近3米长的“六点半棍”来进行提升我们的兵器格斗能力与远距离搏

击技能（一寸长，一寸强）；次外，还有一套特别凶狠的“八斩刀”，用来练习近战中的致命杀招（一寸短，一寸险），武林同道更是以“八斩刀一出，非死即伤”，来形容这套刀法的凶猛与强悍。

凶狠、实用、科学、易操作、上手快是咏春拳的最大特点，而且它当时也是处处针对传统武术的弱点所创立的（所以当叶问宗师的高徒黄淳梁后来在香港征战武坛时，曾连续击败几十位各流派的功夫高手，以骄人的战绩验证了咏春拳的超卓的实战价值），因为它拥有极深的哲学与科学底蕴，所以一旦施招，自是招法凌厉，式式夺命，而且速战速决，于瞬间便可制服对手。



第三节 咏春拳如书法

说来也巧，在咏春拳历史上出现的多位顶尖高手都颇具书生气质，或本身就是儒家子弟，例如“咏春拳王”梁赞、公开传授咏春拳的叶问宗师及“功夫之王”李小龙（图1-8）等等，他们都出身大户人家，而且都饱读诗书，特别是李小龙还是20世纪五六十年代的赴美留学生，这3位划时代的大家的深厚文化素养也是能够铸就丰碑的主要原因

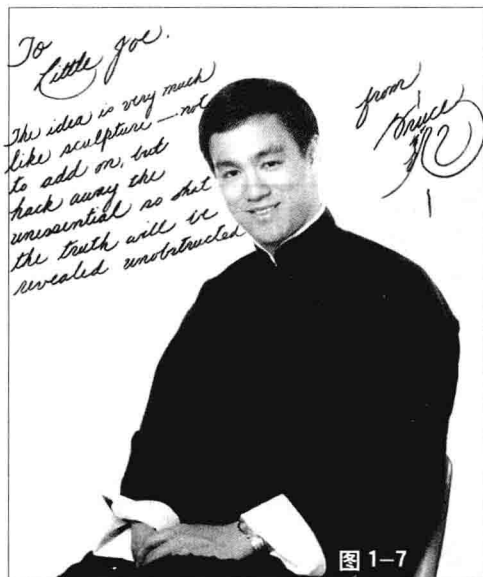


图 1-7

之一，并具有别人难以逾越的成就。事实上，咏春拳是一种哲理极深的拳学，同时对力学原理的理解也有别于其他武术，非得有一定的学识或悟性才能得以登堂入室。因此，可以说咏春拳是一种虽看似简单，但理论却极为深奥的格斗体系，值得我们用毕生的精力去探究与学习。

咏春拳的练习与书法练习在风格上还有颇多相似之处，例如第一套入门拳法是“小念头”，主要用来练习格斗中的各种基本功与基本技术，并要求练习者应平心静气地去练习，从而将人体先天的“僵滞之力”转换为后天的、有弹性的“松柔、弹性之力”，这与学习书法中的基本功练习基本相同；而练习第二套拳法“寻桥”时，则如练习书法中的楷书一般，要求姿势稳重而沉实，在松柔中显示出力度；第三套拳法“标指”，则如同书法中的草书一般，柔中有刚，潇洒飘逸，收放自如，将咏春拳中的灵劲与凶狠爆发力发挥得淋漓尽致。

所以说咏春拳如果真能练习到家的话，确能给人以美的享受，这是一种凶狠的格斗美学，例如“小念头”中的“缓、柔、松”与“标指”中的“刚、灵、脆”将形成明显的对比风格，这实际上就是《孙子兵法》中“静如处子，动如脱兔”的真实写照。暂且抛开武学，咏春拳一代宗师叶问所写的毛笔字就极为漂亮，而李小龙的下笔也非同一般。



第四节 拳打卧牛之地

咏春拳虽然是一种直线型的攻击性拳术，其基本策略是“以攻为守”，但却是一种短小、凶悍的近战武术，它讲求的是在短距离内以快速攻击与应变能力，去速战速决。作为一种典型的短打型拳术，咏春拳在练习时并不需要特别的场地，而不像少林拳或其他传统武术一样，打一趟拳法，还要闪展腾挪与滚翻跳跃，一个来回就需要10米甚至20米的范围，这类拳术打起来煞是威风，但是咏春拳却是一种更加注重