





李志河 编著  
成都时代出版社

# 序

## 拳之翘楚，武林一绝——咏春拳

咏春拳起源于我国南方，近代流行于广东佛山一带，其拳理简洁朴实，以最简捷的方法、最短的路线、最快的速度，以争取获取最大的搏击效果，咏春拳是世界范围内备受关注的中华武林奇葩，深得中外武术界人士的喜爱。

本书集合我国历代咏春拳前辈的技法，如“中线理论、朝面追形、借力打力、以巧胜拙、来留去送、攻守同期”，有着很高的学术价值和实用价值。

咏春拳另一大特色是其“黏手”训练，通过桥手相缠、互相挤压、黏摸烫荡等手段，使千招万法由熟而化，由化而无，达至知觉导向、条件反射、自然反应的境界。技艺高深者在与对手双手互搭的练习中，可蒙着双眼与对手周旋，称之为“闭目黏手”“盲拳应敌”。

正所谓“满园春色关不住，一枝红杏出墙来”，自从功夫巨星李小龙将咏春拳带到国外，在世界搏击界引起了强烈的反响，至今来华拜师学艺的人络绎不绝。不少国家的特种部队，司法机构、保安部队将咏春拳列为必修课程。

佛山市作为近代咏春拳发源地，在咏春拳的传承推广方面得到中国武协和当地政府及有关的大力支持。如今，在广东佛山、广州、古劳及其他地区，咏春拳活动开展得如火如荼，国内各省市地区亦纷纷成立咏春拳会、咏春拳联谊会等民间组织，加入发扬、推广咏春拳的行列。海外咏春拳的传播，在先驱者叶问宗师及其门人弟子以及其他咏春拳师傅的推广下，学员更遍及世界各大洲。

岑能宗师于20世纪40年代从佛山迁居到广州，率先在广州推广咏春拳，其传承的广州咏春拳是咏春拳体系内重要的一支。此次，其弟子李志河师傅编著此书，以传统为原则，拳理严谨、拳法严密、动作规范流畅，是不可多得的咏春拳学习书籍。

我更希望各位咏春拳师傅、爱好者，发表更多有关咏春拳的著作和学术性文章，使咏春园地更加繁花似锦、更加绚丽多姿！

广东省佛山市武术协会主席 薛锦本  
2009年6月23日于佛山

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>