

圖解

國術健身叢書

詠春拳

李小龍校正

李運著

李紹昌譯



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

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/>