

咏春拳技击特征和技击能力研究

刘霓尘

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

摘 要: 咏春拳是晚清时期专为江湖仇杀或民间私斗而创建的拳种, 以“仇”为诀, 要求习练者意志坚定、心狠手辣, 只要能够获得胜利, 手段可以无所不用其极。其技术体系紧紧围绕“防守要害和攻击要害”而构建, 并具有“占中守中、中线出击”“出其不意、攻其不备”“贴身近打、截击优先”“攻防一体、连消带打”等独树一帜的技击特征。但是为了适应现代社会的行为规范, 在“体育化”的过程中, 由于“重套路、轻技击”和“竞技格斗化”改造等原因导致其本质属性和技术体系的异化, 不仅没能适时演化出有效的竞技能力, 反而严重地弱化了原有的实战能力。

关 键 词: 民族传统体育; 传统武术; 技击特征; 技击能力; 咏春拳

中图分类号: G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2020)01-0030-05

Research on the boxing characteristics and boxing abilities of Wing Chun

LIU Ni-chen

(School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

Abstract: Wing Chun is a kind of Kungfu created in the late Qing Dynasty for gang hatred killing or folk private fighting. It bases the key on “hatred”, requires the practicers to be heartless and cruel, a long as they can win, they can use any means to the extreme. Its technical system is built by closely sticking to “defending the crucial parts and attacking the crucial parts”, and provided with such boxing characteristics as “taking and holding the middle position, attacking the middle position”, “attacking in an opponent unexpected and unprepared fashion”, “close attacking, giving priority to interception”, “integrated attacking and defending, attacking while defending”. However, in order to adapt to modern social behavior norms, in the process of “sport transformation”, due to reasons such as “valuing routines more important than boxing” and “competitive fighting oriented” remodeling etc, its essential attributes and technical system dissimilated, not only no effective competitive abilities were evolved timely, but also on the contrary, its original real combat abilities were seriously weakened.

Key words: traditional national sports; traditional Wushu; boxing characteristic; boxing ability; Wing Chun

咏春拳产生于晚清时期珠江三角洲地区。20 世纪后借助现代传媒的影响, 采用标准化教学方法和商业连锁的推广模式迅速发展成弟子遍及五大洲、60 多个国家的著名拳种, 成为当前国家大力推进粤港澳大湾区建设中“复兴传统文化, 增强文化自信”的重要社会力量, 为促进民族交流和发展地方文体事业做出卓越贡献。2018 年 3 月 18 日, 欲为传统武术“正名”的咏春拳手丁浩在挑战“格斗狂人”徐晓冬失利后, 咏春拳的技击能力遭到普遍质疑。为揭示事实真

相, 拟从咏春拳的技击特征和技击能力两个方面进行论述, 让人们能够深入了解咏春拳的本质和现状。

1 咏春拳的技击特征

咏春拳崇尚以“仇”为诀、以弱胜强的技击理念, 要求练习者意志坚定、心狠手辣, 充分利用拳、肘、膝、腿等人体每一个部位的功能进行攻击。典型的技法有咏春八手: 标、拳、按、绑、捆、刮、耕、伏。按照演练方法又可分为套路、对练和散手 3 种类型。

套路包括小念头、寻桥、标指;对练则包括十二式和擒手,其中擒手又分单擒手和双擒手;散手有日字冲拳、葵锤、撑掌、撑脚、耕手、拦手、标指、单拉、双拉、铲底、铲面、摊手、伏手、搭手、膀手等多种攻防动作。技法训练则以“木人桩”闻名。除了遵循中国传统武术的一般技击方法和原则外,咏春拳还具有独树一帜的技击特征。

1.1 无限攻击、全面防守

咏春拳创建的初衷是“致伤、致残或致死”对手,因此坚持“无限制格斗”的原则。诸如搜挡,撩阴、锁喉、插眼等如今被视为“违规”的攻击方法被堂而皇之地学练,并被视为制胜的法宝和不传之秘,其技术体系紧紧围绕“防守要害、攻击要害”而构建。人体的要害部位主要指眼睛、喉咙和裆部等暴露在身体外表,既容易受伤又难以保护的器官,而裆部则是要害中的要害。无限制的攻击,必然要求全方位的防守,因此如何对裆部进行有效的防守便成为了咏春拳技术构建的第一要务。

中国传统武术和现代搏击运动最大的差别就是传统武术都采用“沉身下桩”的姿势进行攻防,它们的步法始终在“弓、马、扑、虚”之间变换。程大力^[1]认为:传统武术沉身下桩或虚步含机的姿势,并不是想当然凭空创造出来的,也不是人为的艺术化塑造,而是中国古人千百年实战实践的经验与规律总结。在讲“根”的中国人看来,只有沉身下桩或虚步含机的姿势,才能和其他手段一起,构成对身体下盘的有效防护。整个身体尽量依附、附着、蜷缩于“根”,才能尽量少地暴露给对方打击目标。于是,这种姿势就成为了传统武术的基本作战姿势。

简而言之,传统武术对于裆部的防守主要是通过步法和身法的配合,将裆部“藏”起来得以实现。咏春拳主要通过“二趾钳羊马”以及“左偏马”和“右偏马”对裆部进行防护。“二趾钳羊马”是一种双脚约与肩同宽,脚跟外展,脚尖内扣,两脚内侧呈八字形,膝关节内敛并略微弯曲的高位半蹲式桩法。“偏马”的动作姿势类似于“虚步”,但身体重心较高。双脚脚尖内扣,双膝靠拢,收腹沉裆,身体重心置于后脚之上,前脚虚置做好随时阻击或进攻的准备。咏春拳对于上盘要害部位的攻防主要通过“前摊后撑”的上肢组合动作完成。摊手和撑掌一般置于身体的中部,既可以根据对手的攻击路线进行对上、下盘的防守,也便于随时发起攻击。

1.2 占中守中、中线出击

咏春拳的桩法直接决定了技术体系的构建。虽然“二趾钳羊马”配合上肢动作对身体要害部位形成了

全方位的防护,也便于攻击对手的要害部位。但代价是“半蹲式的桩法”并不利于快速移动和维持身体重心的均衡性,这一特点直接影响了咏春拳的有效攻击距离和动作力量的发挥。由于不能利用步法优势实现纵深性的攻防任务,所以实战中只能选择近身搏斗的打法。在相对有限的空间内和对手展开肉搏,其攻防能力直接取决于动作的位置和速度。为此咏春拳演化出一套独特“中线理论”,即“占中守中和中线出击”。

“占中守中、中线出击”是“防守要害、打击要害”战略思维的技术性实现方式。中线理论认为,人体的要害部位主要分布于身体的中线上,只要控制住中线部位,便可获得战略上的优势。一是更加容易截击对手的进攻,二是有利于破坏对方的平衡^[2],为攻击创造机会。具体到动作规范就是“归中”和“占中”。首先攻防招式要内敛,控制动作幅度,肢体应尽量置于身体的中线;其次还要抢占对方的中线,控制住双方朝向的中部空间,并从“中部”出击,完成保护自己和攻击对手的任务。这既符合传统武术“形不破体、力不出尖”和“占中求圆”的特征^[3],也展现了咏春拳独特的技击理念。

1.3 出其不意、攻其不备

“出其不意、攻其不备”是使用对方意料之外的招式去攻击他防守相对薄弱的部位。咏春拳这一技击策略在于独特的发力方式——“寸劲”。这是一种可在极短的距离内爆发出强大穿刺力量的拳术,往往能够轻松地突破对方的防线并给予致命打击。

“寸劲”的要领是“腰马合一、弹抖发力”。基于“桩法”的制约,咏春拳无法采用现代搏击运动通过大肌肉群做功,即经蹬地、转髋、弹腿,或蹬地、转髋、送肩、冲拳等动作将身体力量发挥到极致的“直推发力”方法,所以利用小肌肉群迅速收缩,然后突然弹击的“弹抖发力”方法。为增强打击力度,咏春拳强调发力时要“腰马合一”,即尽可能地协调全身的力量并集中于一点爆发出来。出手时需遵循“拳由心发,力从地起”的理念,胫、膝、腰、膀、肘、腕六合发力。通过“转马”将地面的反作用力、关节的扭力、肌肉的伸缩力协调并传导至肢体末端。在整个发力过程中身体要保持适当的弹性,骨骼肌要松紧有序。需做到“蓄劲似蛇、发劲似猫”,将意念猝发的“惊劲”,转马形成的“疾劲”和骨骼肌伸缩产生“弹劲”三力合一,从而实现在超短距离内爆发出强大的穿刺力量。这种通过“弹抖”发出的力量能够产生像鞭子抽击或针刺般的效果,不仅穿透力强,而且隐蔽性高,具有极高的命中率和杀伤力。生物力学测试证实这是在极短距离内最佳的一种发力方式^[4]。此外研究表明在中线

理论指导下,通过弹抖发力的日字冲拳肩髋转动角度小,没有明显预摆动作,易于突然进攻以及变换动作,在搏斗中可以起到“出其不意,攻其不备”效果^[5]。

1.4 贴身近战、截击优先

由于桩法结构对位移速度的制约,咏春拳通常选择贴身近战的策略。其制胜之道是“朝面追形、借力打力”。咏春拳诀“以攻为守、以守为攻、追形接打、变化无穷”,就是说当对手进攻的时候要不退反进,使用“移身卸力,来留去送、甩手直冲”等技法在化解对方力道的同时给予反击。只要能够抢占“中位”,压住对方的“马”,便可“桥入三关任我打”,利用攻击的速度和密度打倒对方。简而言之,咏春拳崇尚“截击”策略。它充分利用自己善于“占中”和“守中”的优点,往往在对方发起攻击的一瞬间不退反进,迅速突入对方的中线,利用“摊打”“拍打”“撑打”和“耕拦手”等多种技法拦截并同时攻击对方。这种打法若应用得当,可产生事半功倍的效果。例如李小龙曾对他的师弟梁绍鸿说,他创立“截拳道”就是因为受到咏春拳“截击”理念的影响^[6]。为了突出这一理念,他特意使用“截拳道”三字为自己开创的武术命名。

1.5 攻防一体、连消带打

“截击”指在截断对手进攻路线的同时给予致命一击。“截”和“击”是在同一时间段内发生的两个动作,“截”是阻击,“击”是追击,目的是在对方的攻击尚未完成之前破坏并攻击对方,这一攻防理念体现在技术上就是“攻防一体、连消带打”。通常进攻和防守是两个不同的阶段,要么先攻击后防守,要么先防守再反击。咏春拳采取的则是同时攻防的策略,将防守和攻击合二为一,在同一时间段内一次性完成并为此专门创建了一套“攻防一体化”的招式,如摊打、拍打、撑打和摊手、膀手等,既可使用双手同时进行攻防,也可使用单手同时攻防,还可手脚并用同时进行攻防。这些独特的招式将防守和攻击完美融合,真正实现攻中有防、防中有攻、攻防一体的技击效果。

“截击”特指主动出击化解对方的攻击并借力打力。实战时首先要根据对方的“精气神”和“动作预兆”洞察对方的攻击意图。然后在对方“欲动而未动”之时抢先出击,在双方肢体接触的瞬间使用“撑”“伏”“摊”“捋”“带”“膀”等动作化解对方的打击力量,并同时给予对方重击。这一系列的攻防转换用咏春拳的术语则可表述为“朝面追形、移身卸力、借力打力”。

2 咏春拳的技击能力

技击能力指某种拳术在实际应用中的制胜能力,而根据应用场景的不同又可分为无限制格斗和竞技格

斗两种类型。无限制格斗多指江湖仇杀或街头打行为,简单的说就是“打架”。竞技格斗则指体育比赛,通常将咏春拳打架的能力称之为实战能力,将体育比赛的能力称之为竞技能力。

2.1 咏春拳的实战能力

1) 中国传统武术的套路化发展倾向。

中国传统武术很早便开始了套路演练和散手格斗二元并行的发展模式,其中套路演练主要用于表现动作神韵,散手则用于实战。明清时期套路演练已经蔚然成风,甚至“是否得其神韵”成为衡量个人武术高低的重要标准^[7]。受此影响在传统武术“体育化”改造进程中,人们将“打”和“练”分开,强调套路演练,淡化技击实践,并最终通过行政力量推出以“高、难、美、新”为评判标准的竞技套路作为武术的代表。虽然套路本身是由实战招式创编而成,但即使是具有攻防意识的动作,也被理解为运动员个人情感的表露,或在一种虚拟技击和写意氛围中的仿真表达^[8]。至此武术完全脱离了技击的范畴,变成了一种纯艺术化的武舞。蔡云龙^[9]曾于1958年直言不讳地指出:“武术运动发展到今天,已是技击、舞蹈、体操三者结合为一体的体育运动,而技击、舞蹈又都是为体操(身体操练)服务的。”如程大力^[10]所言:“现代社会的中国武术不仅是竞技套路花法化,传统武术也早就基本花法化了。”

2) 咏春拳技术体系的花法化。

毫无疑问,作为传统武术的一份子,咏春拳也无法逃脱“重套路,轻技击”的主流发展趋势。最早对咏春拳进行体育化改造的人是梁挺。为便于推广,他率先借鉴竞技套路的“段位制”考核与评价体系,制定了包括“三段十二级”的教练晋级体制和“十二阶”的学员晋级体制,形成了可供标准化学习和大规模推广的咏春拳演练教学体系。除咏春拳弟子们的努力外,咏春拳的官方组织——各级咏春拳协会也在不遗余力地推进咏春拳的“段位制”普及工作,并于2009年正式出版了标准教程《咏春拳》^[11]。虽然这种由魏晋时期“九品中正制”演变而来的竞技套路考评模式^[12]强行“规范”咏春拳教学和考核的行为遭到了咏春拳师们的普遍抵制,但并不影响官方利用行政力量“改造”咏春拳的决心。在这种风气下,咏春拳的“花法化”变得无以复加。例如,原本简单实用的“木人桩”竟然被发展出116式和108式等多种套路^[13],甚至某些咏春拳协会干脆将咏春拳编成《咏春少年校园拳操》,作为体操运动在学校中推广。

尽管咏春拳的民间和官方组织以及其他各种社会力量所采取的改造措施在形式上各不相同,但本质上却高度一致,即都致力于咏春拳的“体育化”。原本咏

春拳的技术构成可分为散手、对练和套路3种类型,在将用于实战的散手抽掉以后,套路和对练依然可以独立存在。为了使咏春拳更好地符合现代社会的法治规范和道德要求,他们不约而同地将散手剥离,直接舍弃了实战技术。对学员能力的考核完全以套路演练的规范化和熟练性为评判标准。在这种规则的引导下,大多数咏春拳练习者只练套路,不练散手,把对练(黠手)当实战。他们不知道每个动作的技击含义,也无需知道。从套路开始到套路结束,始终都活在比划动作的套路中,而从未进行过任何专门的实战训练。即便是咏春拳馆的教练们,由于没有了实战机会,其技击水平也仅仅停留在理论阶段,仅可纸上谈兵,而不能决战江湖。这样的咏春拳练习自然无益于提高学员的实战能力。坦率地说,现在绝大多数的咏春拳练习者并不具备实战能力,也没有实战需要。对他们而言,练习咏春拳不过是一种有趣的健身方式而已,和打架无关。

2.2 咏春拳的竞技能力

1)咏春拳的竞技格斗化尝试。

就在咏春拳因为“重套路、轻技击”而被广为诟病的时候,官方终于开始了“竞技格斗化”的尝试。咏春拳的发源地——广东佛山市于2006—2009年连续举办3届“国际咏春拳擂台赛”,号召全球咏春精英同台竞技,但最终因为“技术原因”无疾而终。此后,2010年咏春拳又参加了央视“康龙武林大会”。可惜事与愿违,不仅没能展现出咏春拳精妙绝伦的技击魅力,反而和其他传统武术比赛一道被笑称为“乱拳大会”^[4],比赛仅举办一年就被迫中断。

这些尝试之所以失败,主要原因在于迄今为止人们还没有找到一种能够将本质属性为“杀人艺术”的武术改造成“竞技格斗”后还能继续保存它原有技战术特征的方法。最终因为“打架”和“比赛”两种不同性质事物在规则和技术无所适从,而造成咏春拳全面溃败于现代搏击的结果,甚至还引发咏春拳技术体系的严重异化^[5],导致了咏春拳擂台赛变成专业散打运动员的独角戏、赛事技击风格完全散打化的尴尬局面。

有鉴于此,“2017‘梁赞杯’国际咏春拳擂台赛”组委会宣称:在国家体育总局武术运动管理中心和中国武术协会的指导下,经各方充分讨论,第一次制定并出台了国内首部《广东省咏春拳搏击竞赛规则》。为确保比赛的安全性和突出咏春拳的技击特征,规则对咏春拳的手法、腿法、肘法等技术做了明确规定,并严禁使用咏春拳之外的技法。为使选手们能够很好的适应新规则,赛前广东省武术协会还对全部32名选手进行了为期2个月的集中训练。结果“新规则”并没有引发“新气象”。不出所料,经调查此次入围选手

绝大部分来自于各地市专业散打队。如今,纯正的咏春拳选手无法入围咏春拳擂台赛和比赛技术风格“散打化”正在成为一种普遍现象。

2)咏春拳竞技格斗化的异化原理。

作为一种典型的传统武术拳种,咏春拳和现代搏击运动在本质属性、技击理念以及技术体系等方面均存在着巨大差异和不可调和的矛盾。咏春拳的本质是一种“杀人艺术”,主要用于江湖私斗,目的是“致伤、致残、致死”对手,所以它的攻击手段不受规则限制,整个技术体系以攻击和防守要害而构建。而现代搏击运动则属于竞技体育的范畴,主要用于擂台较技。比赛的目的是“战胜对手”而不是“杀死对手”,所以为了确保安全,首先便设置了“禁止攻击人体要害部位”的限制性条例。因此它的技术体系紧紧围绕“攻击和防守人体非要害部位”而构建,这和无限制的街头打斗理念完全背道而驰,因此二者在战略和战术上表现出迥然相异的风格。

对于要害部位的攻击“拳不如掌,掌不如指”,“杀伤力”取决于动作速度而不是力量。因此咏春拳才强调“占中守中,中线出击”的技击理念,实战招式主要以锤、抓、掌、指等技法构成,同理“标指”才能成为咏春拳的看家绝技。人体非要害部位的抗击打能力较要害部位呈指数级增长,且和体重及后天的训练水平成正比关系。对于这些部位的攻击,动作力量远比速度重要,必须使用绝对力量更加强大的“直拳”“摆拳”“横扫腿”等技法才能奏效。所以现代搏击运动绝不会采用传统武术“劈”“砍”“挂”“刺”等速度型进攻手段。虽然它们对要害部位的攻击具有非同小可的杀伤力,但对于非要害部位则无能为力。因此当要害部位被禁止攻击时,咏春拳的标、拳、按、绑、捆、刮、耕、伏几乎没有了用武之地,自然只能被动挨打。

更重要的是咏春拳之所以采用重心不均衡、位移迟缓的半蹲式戒备姿势“二趾钳羊马”,主要是出于防守裆部的需要。禁止攻击要害部位后,自然就会采取重心更稳、移动更快,更有利于发挥全身力量的站立式戒备姿势,如此则必然引起咏春拳技术体系的连锁式异化。因为咏春拳的技术体系是有机的整体,它的技术基础均基于独特的桩法之上,牵一发而动全身。

“站起来”的咏春拳必然会使用速度更快的双脚移动代替原来的单脚移动步法,由此将不再局限于贴身近战的技击理念,自然会采取更加简单、高效的纵深性攻击策略和躲、闪、格、挡等防守方法来代替仅仅适用于近距离作战的“来留去送、甩手直冲”等招式,当然也会因为攻击部位的改变而选择“直拳、摆拳、勾

拳、蹬腿、踹腿、鞭腿等替换原来的摊手、膀手、伏手等招式。由此也需要采用绝对力量更大的“直推发力”方法取代“弹抖发力”。

简而言之,在禁止攻击要害部位的规则下,现代搏击运动的格斗效率无疑比咏春拳更高,因为它们的技术体系原本就是以攻防“非要害部位”而创建,人们没有理由拒绝使用效率更高的攻防招式。因此散打运动员比咏春拳选手更适合参加“咏春拳擂台赛”。当咏春拳格斗比赛没有了咏春拳技法的时候,此时的咏春拳还是不是咏春拳?事实上李小龙的“截拳道”就是基于咏春拳技击理念基础上进行竞技化改造的结果。但在截拳道放弃了“二字钳羊马”而采用现代搏击通用的站立式姿势后,咏春拳赖以施展“截击”技法的技术基础彻底动摇。除了深谙咏春拳技法的李小龙外,再无弟子可以充分展现“截击”的威力,从而使一门高深的武技黯然失色,最终导致现今社会所教授的截拳道已和现代散打运动毫无区别^[6]。

3)咏春拳的竞技能力。

综上所述,丁浩打不赢徐晓冬,咏春拳打不赢现代搏击运动的主要症结在于,由于属性所限迄今为止咏春拳尚未成功地演化出有效的竞技格斗技术体系,并不具备竞技格斗的能力。因为一旦竞技化“成功”,咏春拳必然会因为技术体系高度趋同于现代搏击运动而异化成“类散打运动”,这也是咏春拳擂台赛反复停办的根本原因。因此纯正的咏春拳手在比赛中打不赢现代搏击运动员虽然在意料之外,但也在情理之中,这个道理“圈内人”心知肚明。所以丁浩失利后,虽然舆论一片哗然,但专业人士集体沉默并不意外。一向以技击著称的咏春拳演变成今天这样既不能用于实战,又不具备竞技能力的状况并不是特例,而是包括少林、太极、八卦等传统武术进入现代社会后出现的一种普遍现象。这是由于传统武术产生与发展所依存的社会背景改变以后,其本质属性和功能与应用场景不相匹配而导致的结果。因为它们原本就不是用来表演和比赛的,仅仅通过简单的规则设置就想改变它们的用途,而且还要保存其原有的功能和特征在技术上是无法实现的。

咏春拳原本是专为江湖私斗而创建的一种颇具实战能力的无限制格斗技术,以“仇”为诀,要求练习者要心狠手辣,为了获胜可以无所不用其极。在体育化的过程中,受传统文化影响和环境制约,咏春拳技术体系被迫向“套路化”和“竞技化”方向演化,完

全忽视和偏离技击的本质。总之,无论是因为“重套路、轻实战”而导致的“花法化”,还是强行竞技格斗化所引发的“趋同化”,都导致咏春拳技术体系和本质属性的异化,不仅没能适时演化出有效的竞技格斗能力,反而严重弱化原有的实战能力。这也是中国传统武术当前普遍存在的一种现象,而迄今尚没有找到有效解决办法。

参考文献:

- [1] 程大力. 论生态类型与传统体育[J]. 成都体育学院学报, 2004, 30(1): 16-19.
- [2] 关鹏. 武术劲力发放[D]. 上海: 上海体育学院, 2011: 36-37.
- [3] 阮纪正. 武术——中国人的存在方式[J]. 体育与科学, 1992, 13(1): 32.
- [4] 张勇. 运用中国功夫测试工程假人对咏春日字冲拳击打效果分析[J]. 体育科学, 2013, 33(4): 50-54+97.
- [5] 张勇, 赵光圣. 对咏春日字冲拳肩髋转动的运动学分析[J]. 北京体育大学学报, 2013, 36(8): 72-76.
- [6] 梁绍鸿. 咏春六十年[M]. 北京: 人民文学出版社, 2018: 76.
- [7] 程大力. 论东方体育大系统的地位与特征[J]. 成都体育学院学报, 1992, 18(1): 8-14.
- [8] 赵海军. 咏春拳的发展对竞技武术发展的启示[J]. 山东体育学院学报, 2010, 26(10): 84-87.
- [9] 蔡云龙. 琴剑楼武术文集[M]. 北京: 人民体育出版社, 2007: 72.
- [10] 程大力. 再论套路武术乃中国舞蹈[J]. 武术研究, 2017, 2(7): 1-11+18.
- [11] 代流通. 文化安全视域下中国武术段位制教程《咏春拳》问题及对策[D]. 广州: 广州体育学院, 2017.
- [12] 程大力. 九品制、等级分: 文化的传统与进步——兼论中国围棋、武术采用日本武技段位制的欠妥[J]. 成都体育学院学报, 2003, 29(3): 29-31.
- [13] 刘永峰, 荆治坤. 佛山咏春拳传承与发展研究[J]. 佛山科技学院学报(社会科学版), 2018, 36(5): 11-15.
- [14] 胡洪森. 传统武术“单对统一”竞赛模式研究——以陈式太极拳为例[D]. 北京: 北京体育大学, 2014.
- [15] 张勇. 咏春拳技术的传承与异化研究[J]. 商丘师范学院学报, 2014, 30(12): 93-94.
- [16] 晏骏. 李小龙创立截拳道对中西文化的借鉴研究[J]. 广州体育学院学报, 2016, 36(5): 94-97.