



咏春拳

李志河 编著  
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳 / 李志河编著. —成都: 成都时代出版社,  
2010.6 (2010.7重印)

ISBN 978-7-5464-0176-8

I. 咏… II. 李… III. 南拳—基本知识 IV. G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第062317号

## 咏春拳

YONGCHUNQUAN

李志河 编著

---

出品人	段后雷
责任编辑	李林
责任校对	许延
装帧设计	●中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	145千
版 次	2010年6月第1版
印 次	2010年7月第2次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0176-8
定 价	28.00元

---

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

# 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部门的大力支持。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 薛绵本

2009年6月23日于佛山

# 第一章 蜚声四海的咏春拳

Chapter One World-Famous Wing Chun Kung-Fu

一、集内外家拳法精华于一身的拳术	2
One United Internal& External School Fist Position	
二、天下功夫出少林	3
Two All Kinds of Kung Fu Comes From Shaolin	
三、四个中心、六大流派	4
Three Four Centers, Six Schools	
四、名师辈出 后继有人	7
Four Numerous Masters, Millions of Successors	
五、攻守兼备、守攻同期	10
Five Attack&Defense at the Same Time	

# 第二章 理论与实战珠联璧合

Chapter Two Linking Theory with Practice

一、咏春拳的口诀	23
One Pithy Formula of Wing Chun Kung-Fu	
二、咏春拳习练要诀	23
Two Tips of Learning Wing Chun Kung-Fu	
三、咏春拳拳理	25
Three Theory of Wing Chun Kung-Fu	
四、咏春拳的六大原则	27
Four Six Principles of Wing Chun Kung-Fu	
五、肾气归元 以功助拳	33
Six Strengthen Fist Power with Basic Qigong Skills	
六、巧攻妙防 以短制长	34
Seven Attack&Defense Skillfully	

## 第三章 练拳不练功，到老一场空

Chapter Three

Kung-Fu Skills are Necessary for Fist Position Practice

一、钳阳马	37
One Qianyang Seated Position	
二、含胸收腹	38
Two Pull in the Chest and Draw in the Abdomen	
三、甩腰	39
Three Waist-Twitches	
四、十字手	40
Four Cross Hand Type	
五、三星拳	42
Five Sanxing Fist Position	
六、短桥寸劲	43
Six Duangiao Cunjin	

## 第四章 咏春核心十二散式与攻防应用

Chapter Four

Nuclear Wing Chun Kung-Fu Twelve Moves

开式	45
Beginning	
第一式 偏拳	47
Movement One	
第二式 独龙拳	50
Movement Two	
第三式 箭拳	54
Movement Three	
第四式 内摊	58
Movement four	
第五式 外摊	61
Movement Five	
第六式 内搭	64
Movement Six	

第七式 外搭	68
Movement Seven	
第八式 捺内帘	73
Movement Eight	
第九式 捺外帘	77
Movement Nine	
第十式 三品掌	81
Movement Ten	
第十一式 扑翼掌	84
Movement Eleven	
第十二式 白鹤沉湖	88
Movement Twelve	

## 第五章 木人桩、藤圈手、拧筷子

Chapter Five      Wooden Dummy, Wreaths Hand Skills, Screw Chopsticks

一、木人桩	93
One Wooden Dummy	
二、藤圈手	100
Two Wreaths Hand Skills	
三、拧筷子	108
Three Screw Chopsticks	

## 第六章 小念头、寻桥、标指

Chapter Six      Siu Nim Tao, Chum Kiu, Biu Tze

一、小念头	114
One Siu Nim Tao	
二、寻桥	116
Two Chum Kiu	
三、标指	118
Three Biu Tze	



# 第一章

## 蜚声四海的 咏春拳

二十世纪六七十年代，伴随着李小龙的功夫电影，咏春拳也随之在极短时间内成为全世界最为关注的中华武术之一，并迅速掀起了习练中国功夫的热潮。二零零八到二零零九年，随着电影《叶问》以及电视剧《李小龙传奇》的热播，咏春拳术在世界各地受到了更多武术爱好者的追捧。目前，世界许多国家的军警部队都把咏春拳列为他们的必修科目，因为咏春拳能把毫无武术基础的练习者在极短时间内训练成格斗高手。其『实际的打斗』技术，就肯定了咏春拳极为显著的格斗技术特点。

Chapter One World-Famous Wing Chun Kung-Fu



# 一 集内外家拳法精华于一身的拳术

One United Internal & External School Fist Position

咏春拳是一种集内外家拳法精华于一身的拳术，具有非常突出的特点：它立足于实战，招式简练、灵活，短桥窄马，擅发短、寸劲，能够做到以弱胜强。

咏春拳归属于中国武术的南拳体系，为南拳各流派中实用性、技击性较强的拳法之一。咏春拳从一套女儿家的自卫术发展

为实战技击，早年流行于广东、福建等地，如今已经发展到世界各个角落。虽说“天下功夫出少林”，但在国际武坛无处不“咏春”，全球数以千计的咏春拳场馆，培育出数以千万计的咏春拳爱好者。

咏春拳是一种注重科学理念的拳种，刚柔并济、攻守兼备，具有速度快而且防守严密的特点。其最大优势乃是凭借手上肌肤灵敏的感觉，最大程度地发挥出拳的爆发力。这种特殊的发力方式叫“寸劲”，即在距攻击目标很近或动作即将完成之瞬间，突然加速收缩肌肉发出的爆发力。在咏春拳术中，高手们不用蓄势就能发动连续紧凑的攻击，在短距离甚至贴身状态下，能发力将对方击倒。按照力学原理，物体在加速度之后才能产生最大力量，所以出拳要狠就必须屈臂而猛击，而寸劲却反其道而行之，在最短的距离内发出最大的力量，堪称神奇！

咏春拳简洁实用、直接明了，无花招，无巧势，去除一切与实战搏击无关的东西，以最直接的方法、最短的路线、最快的速度，获得最大的搏击效果，给敌人以最严厉的打击，是咏春拳唯一的宗旨。其拳理科学，拳技简练快捷、绵密细腻，与其他拳种具有可比性，善于以弱胜强、四两拨千斤。咏春拳独特的心法、劲法、手法、身法、腿法及其诸多搏击原则，如中线理论、朝面追形、沉肩埋肘、来留去送、借力打力、攻守同期等，深受广大武术爱好者喜爱。



1926年张保师公（前左2）与弟子们

# 天下功夫出少林

Two All Kinds of Kung Fu Comes From Shaolin

咏春拳

第一章 蜚声四海的咏春拳

Chapter One World-Famous Wing Chun Kung-Fu

咏春拳，是在少林拳术基础上创编而成的一套新的拳法。咏春拳创始于五枚师太，五枚师太是清初的少林派弟子，她偶然看到蛇鹤相争而受到启发，于是在自己原有的武功基础上，结合数十年习武的心得体会，悟出了一套守中用中、以巧胜拙、柔中带刚、以快制慢的功夫。五枚师太创咏春拳后，传给了少林弟子苗顺，苗顺传少林俗家弟子严二，严二再传其女咏春及婿梁博俦。后经历代咏春拳大师的不断深化、演进，以及咏春弟子的广泛传播和发扬光大，咏春拳的名声越来越响亮，成为饮誉中外的拳术。

咏春拳的传承脉络大致如下：五枚→苗顺→严二→严咏春→梁博俦（二代传人）→高佬忠、大花面锦、梁二娣、黄华宝等（三代传人）→郭保全、梁赞、冯少青等（四代传人）→阮奇山、陈华顺、赵简脚、区树、罗厚普、仇达卿、仇贵甫、梁恩等（五代传人）→岑能、叶问、黎光甫等（六代传人）。

民间关于咏春拳的起源有多种不同的说法，原因当然是多方面的，但人们对咏春拳的崇拜、敬仰，当是其中一个重要的原因。或是出于崇拜心理，人们往往不满足于一般平凡的说法，总喜欢给所崇拜的东西找一个不平凡的出处，再加上口头相传中的不断加工、创造，于是与历史真实距离越来越远。



20世纪80年代岑能宗师（坐排左1）与李志河（坐排左2）



20世纪70年代岑能宗师（右5）李志河（左2）

# 三个中心、六大流派

Three Four Centers, Six Schools

近代咏春拳盛于佛山，在历代宗师传承和发扬中，咏春拳不断地发展和融合，逐渐形成了佛山、广州、香港、古劳四大咏春拳传播中心，并发展出侧重点各有区别的几种不同流派，其中以岑能咏春拳、古劳偏身咏春拳、叶问咏春拳、彭南咏春拳影响较大。

## 岑能咏春拳

岑能咏春拳是现代咏春拳流派之一，主要在以广州为中心的广东地区盛传。

岑能派咏春拳是岑能在前代宗师基础上发扬光大而来，为佛山咏春拳的嫡传流派。对岑能派咏春拳形成影响最大的是岑能和他的两位师傅张保、阮奇山。1948年岑能从佛山只身闯荡省城广州，在广州大德路开设医武馆，并先后受聘于打铁工会、饮食工会、五金工会等组织，授拳行医。此后数十年间，岑能传下的弟子遍布世界数十个国家和地区。

1989年，岑能创立了“广州市武术协会咏春拳会”，云集了当时广州大部分的咏春拳精英，为了方便与国际民间团体交流，且当时咏春会的成员基本上是岑能的门人、弟子，故对外称“岑能咏春会”。

## 古劳偏身咏春拳

古劳偏身咏春拳是咏春拳流派之一，主要在广东鹤山古劳地区盛传。由梁赞一脉相传的咏春拳本来并无正身与偏身之分，都是以正面攻击为主，梁赞晚年才创造了偏身派咏春拳。多年来，古劳偏身咏春拳一直是以“父传子或带徒”的形式流传。在梁赞的故乡古劳，男丁基本上都会一些基本技法，近年有古劳咏春拳的传人在香港开创了古劳咏春拳国术研究会，广收门徒，使古劳咏春拳得以发扬光大。随后又有传人在广东鹤山沙坪城区开设咏春拳健身馆，开门授徒，开始使这种“神秘”的民间拳种日益展现在世人面前。

古劳咏春拳和其他咏春拳门派均属少林内家功夫，是少林派中较难的拳种。古劳咏春拳虽然练习方法有所不同，但各种动作变化、技法、拳理、拳法与其他咏春拳流派基本相近。除古劳咏春拳外，其他咏春拳都有套路练习，都有小念头、寻桥、标指三个套路的练习，只是名称有所不同。古劳偏身咏春拳拳艺刚柔

并济，身法、手法敏捷多变，步法灵活，进退自如；善用短桥、蝴蝶掌，善发寸劲，善于短桥短打，侧身快打；善黏手，手感强、反应灵敏；三点半棍为其一绝。这种看似“花拳绣腿”的功夫，实则攻击力十足，在偏身消卸对手正面进攻的同时，从侧面攻击对手，击其弱点，达到“连消带打，借力打力”的目的。

## 叶问咏春拳

佛山咏春拳一门是由梁赞先生一脉相传，因咏春拳收徒严格，易学难精，能真正入门的弟子不多，但由于梁赞先生终其一生的努力，使咏春拳能在佛山一带得以发展。

后来叶问在佛山继续发扬光大咏春拳，在理论、心法、手法等方面除保留小念头、寻桥和标指等三种套路及木人桩法，更配合黏手练习以训练及敌桥手双接后的感觉和反应。叶问咏春拳之长处在于埋身搏击。它拳快而防守紧密，马步灵活和上落快，攻守兼备及守攻同期，注重刚柔并济，气力消耗量少。

叶问咏春拳目前主要在香港、台湾地区流传。著名传人有梁相、骆耀、黄淳梁、徐尚田、招允、李振藩（李小龙）、梁挺等，他们都遵照叶问遗志，把咏春拳发展至世界各个角落。叶问逝世后，被誉为“一代宗师”。

## 彭南咏春拳

彭南咏春拳是佛山武学大师彭南老先生穷其一生精力，吸纳了招就、黎叶簾两位咏春拳大师的心法而形成的一套独特内家拳术。

彭南咏春拳布局合理、结构严谨，从小念头、寻桥、标指，到木人桩技法，层层深入，练习从手法、步法、腰胯转动到技击标指，整体实战的木人桩法，通过先练习“点”到整体，是一个由点到面的修炼过程，腰胯的吞吐浮沉，阴阳虚实，更是练习彭南咏春拳的核心。练习者务必要谨记拳诀，练习时要形松意紧，有心求柔，无意得刚。

彭南咏春拳是一套内家拳法，该拳点特点立足于实战，每招每式都包含攻防技法，注重留中、守中、攻中的理论，练习时要求很高，讲究“立身中正，曲手留中，用意不用力，以意导气，意到气到，气到劲到”。修炼成功者能真正达到

以柔弱胜刚强，且对习练者身心调理有很大的帮助。练咏春拳可调节人体内在循环系统，达到防病治病的医学效果，同时改变人的恶习，磨炼人的意志，又可达至防身自卫的目的，可谓一举三得，看得、讲得、打得。

佛山彭南咏春拳融入了洪拳风格，故称“咏春手、洪拳劲”。修炼彭南咏春拳讲究用意不用力，要求做到立身中正、心静体松。开马必须做到脚与肩平，全脚掌着地，开膝开胯，提肛提臀，塌腰，气沉丹田，舒胸拔背，沉肩坠肘，舌顶上腭，顶头悬。动作缓慢均匀，以意导气，以气导体，要做到意到气到，气到劲到。在修炼中，要充分遵循“三式六力九节空松，圆整一气”原理，退去一切僵硬之力，使身体柔化，达到手似灵蛇，腰若游龙，步如舞鹤，从而使入达到咏春拳的核心思想“黏”的目的。

## 红船咏春拳

红船咏春拳是清朝晚期流行于广东佛山的南拳，也是咏春拳流派之一，由红船戏班传出。

红船咏春拳大部分散手动作同其他咏春拳用法是一样的，只是在对练中多了肘法还原对拆，太极拳的单、双推手和低桩对拆法，并要求习练者如打太极拳一样意紧形松、先慢后快，把每一个动作练至准确无误、熟能生巧、巧能生精后，加入本门手法和其他手法训练，达于灵变。

## 刨花莲咏春拳

刨花莲咏春拳是咏春拳流派之一，主要在香港地区盛传。其历史及拳理、功法等，与由红船传出的各支咏春拳差别极大。而现在是“大东风”南传二百多年间之第五传。由于此门咏春一向很保守，很少公开，现仅于香港地区可见。

刨花莲咏春拳属内家拳，入手以形，出手以意，用劲走阴柔一路，要柔中带刚，即“韧”，身形要浮沉吞吐，步法进退及虚实转换要轻灵，如珠落玉盘，手法走弧线及直线，要能变化无定，如水银泻地，无孔不入。

# 四名师辈出 后继有人

Four Numerous Masters, Millions of Successors

咏春拳自清代咸丰、同治年间传入佛山至今100多年，造就了大批武术英才。历代传人中不乏佼佼者，他们播下了咏春拳的种子，门人遍及世界各地，使咏春拳这一古老拳种盛名于世界武林。广州咏春拳的传承简表大致为：冯少青传给马仲如、阮奇山（曾师承郭保全）、赵简卿、区树、罗厚普、仇达卿、仇贵甫、梁恩等（第五代传人）；阮奇山（阮师承郭保全、冯少青二人）传至岑能（曾师承张保）、黎光甫等（第六代传人）；岑能传至本书编者李志河等人。

**冯少青** 一代咏春宗师。受马仲如、阮奇山、赵简卿、区树、梁恩、罗厚普、仇达卿、仇贵甫等人礼聘，到佛山传授咏春拳武功。后病逝于佛山，一众弟子将其厚葬。

**阮奇山** 生于清光绪十三年（1887年），世居佛山朝观里，其父阮宠明是从事化工颜料业的富商。阮奇山排行第五，人称“阮老植”。他自小顽纵不羁，酷爱武术，其父不惜以重金先后礼聘咏春武术名家郭宝全、冯少青教授其兄长阮济云及阮奇山拳技，二人数载勤奋，技乃大成。被后人称为“佛山阮老植”的阮奇山，他天资聪颖，在研习拳术中懂得融会贯通，将咏春门的拳、桩、刀、棍等功技集于一身。其仅传技于挚友张保的爱徒岑能，其传人在世界各地将咏春拳发扬光大，源出阮奇山一脉的咏春拳高手为数不少。1956年阮病逝于广州，享年69岁。



作者与佛山武协主席薛绵本（左2）副主席余曜泉（左1）



张保公弟子黄吉泉（右5）麦耀明师傅（右4）



作者与广州咏春会长岑迪斯（左3）



作者与陈冠钊及弟子惠州咏春拳会  
会长钟伟强合照

**韦玉笙** 佛山人，自小在胞兄的监督下苦练童子功、咏春拳、气功、金钱镖及跌打正骨之术。为练穿心腿，他常将两碗水置于肩头，起单提穿心腿踢墙，凭着自己的执着和良好的童子功底，穿心腿练成后，能把墙砖从墙中踢出，长期在南海某军营里任职拳脚教官。后来与一位练六合八法的拳师鬍手较技，在难分难解之际，失手击中对手的要害部位，导致对方去世。虽然是无心之失，但韦玉笙心存愧疚，遂礼佛吃斋、不授武，潜心研究养生之法，并根据《易筋经》演变成一套养生功法“肾气归元功”。

**张保** 1899年4月出生，原籍四会邓村，世居佛山。早年曾师从中山县一出家人习武，后随佛山咏春拳师韦玉笙习拳兼学跌打正骨术。张保到佛山天海茶楼点心部，任点心师傅兼茶居行“会议馆”武术教头，常在“会议馆”、先锋古道“洪圣庙”及居家中传授咏春拳技。张与阮奇山为挚友，二人每有闲暇便切磋拳术，技艺日臻神化，成为一代名师。张保武功高、为人侠义、古道热肠，颇具大侠风范，是当时佛山最具影响力的咏春拳师之一。其奠定的咏春拳十二散式，更是名扬海内外，有“十二散式学到家，走遍天下都不怕”之说。在众多的弟子中，得意门徒有岑能、黄吉泉、梁德源等。1958年张保因病逝世。

**岑能** 1926年出生，南海深村乡仁和村人，12岁到佛山天海茶楼打工，因工作勤快，深得点心师傅、咏春拳师张保器重并被其收为徒弟授以咏春拳技，后来张保又推荐岑随韦玉笙学习医术。岑习武刻苦，悟性颇高，为张保挚友阮奇山所赏识，张保力荐岑能拜于阮奇山门下，阮将自身武技悉数尽传。岑能兼得二位师傅所长，年纪虽轻，然武功精湛，十八岁时在深村乡已是名声大噪。1948年因生活所需到广州谋生，在广州大德路开设医武馆，主教多年，桃李甚多。其医馆主治跌打伤科，因医术高明每能妙手回春。1984年代表省体委参加全国民间武术汇演表演咏春木人桩，名扬京华，饮誉神州，国内外前来求学者极一时之盛。1989年岑能在广州成立“广州咏春拳会”，如今，广州地区习此拳者数万人。岑能也常年应邀到美国、澳大利亚、秘鲁等地授课、授拳，为中华武术的传承作出了杰出的贡献。



作者与师兄合照；左起李志耀、梁景钊、彭鸿秋、张务勤（张保之子）、郭运平、李志河



## 五 攻守兼备、守攻同期

Five Attack&Defense at the Same Time

咏春拳为南拳中实用性、技击性较强的拳法之一，其长处在于埋身搏击。它拳快而防守紧密，马步灵活和上落快，攻守兼备及守攻同期，刚柔并济，气力消耗量少。

咏春拳就其理论、心法、手法等创有小念头、寻桥和标指等三拳套及木人桩法，更配合黏手练习以训练感觉和反应。咏春拳用一种叫做“寸劲”之发力方法来攻击和防守。理论和心法方面注重中线、连消带打、以短搏长、以巧胜拙、来留去送、甩手直冲等，以最短距离和时间去进攻和防守。

### 1. 中线原理

中线原理是咏春拳的一大特点。每个人都会有一条从正面百会穴笔直下行至人中、咽喉、心窝、丹田，直至地面的中心线，简称之为“中线”。人体大多数的要害部位都集中在“中线”上，所以有效地打击对手的“中线要害”，也是击倒或击败对手的捷径。当然，正因为攻击对手“中线部位”可轻易将敌击倒或击伤，那么，在攻击敌方中线要害的同时更要注意守护好自己的“中线要害”处，这也就是咏春拳中的“守中用中”，也是咏春拳中最基本的核心指导理论。

