

練卷 修也 德服

黎兆海◎編著

佛山春  
咏拳  
黎叶麓

廣東省出版集團  
花城出版社



黎兆海◎著

練卷 修心 德服

佛山春  
咏拳  
黎叶簏

廣東省出版集團  
花城出版社

祖廟

图书在版编目 (CIP) 数据

佛山咏春拳黎叶簾 / 黎兆海编著. —广州: 花城出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5360-5907-8

I. ①佛… II. ①黎… III. ①南拳—套路 (武术)  
IV. ①G852. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 007259 号

责任编辑: 温文认 林 菁

技术编辑: 薛伟民

装帧设计: 黄珂展

---

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路)

开 本 787 毫米×1092 毫米 16 开

印 张 13 1 插页

字 数 180,000 字

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—5,000 册

定 价 30.00 元

---

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020—37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>



## 序言

相传咏春拳起源于满清中晚年代，由对南少林武功非常了解之武术大师五枚师太所创立，后传与严二及严咏春父女。严咏春氏，原籍广东，少而聪颖，行动矫捷，磊落有丈夫气，这款名震海内外的中华武术，即成于她也，故曰“咏春拳”。所谓南拳北腿，咏春拳作为南拳之一，成为中华武术百花园中的一朵奇葩。

2008年第28届世界北京奥运会把武术定为表演项目，说明世界体育组织对中国功夫的充分肯定。

中国的南方，广东佛山，原本以手工业著称，但自从历史上有一位名冠中西，享誉世界的功夫泰斗——咏春拳宗师梁赞之后，咏春拳名声大振，加上近今在众多书籍、报刊、电影电视之中频繁涌现，咏春拳术在粤港澳乃至海外广为流传。据说，目前在全世界练习咏春拳的人数已达200多万人，盛况可见一斑。

咏春拳的历史渊源流长，时至今日，支派甚广，都自喻为正宗派别，对于此处的孰是孰非也不必过于探究，都应归于祖师严咏春。其实正是由于支派众多，也使到传承发扬光大有了坚实基础，才显现出咏春拳强大的生命力。

佛山咏春拳，也是咏春拳中的一支。脉络相承，打法有别。



# 目录

|           |     |
|-----------|-----|
| 序言        | 001 |
| 黎叶簾生平     | 001 |
| 咏春拳打练“要诀” | 003 |
| 练头拳法      | 004 |
| 寻桥拳法      | 044 |
| 指标拳法      | 081 |
| 咏春桩桩法     | 110 |
| 六点半棍棍法    | 142 |
| 擒手对练      | 163 |
| 后继有人      | 190 |
| 后记        | 197 |

## 黎叶簾生平

黎叶簾先生生于辛丑年十二月十五日，卒于戊申年六月二十二日（农历），祖居佛山市南海小塘新安乡上溜村（现金沙镇），世居佛山市禅城区朝阳大街积厚里（朝阳一巷）。黎叶簾先生年幼时，曾得到过当时的名医李哲文（著名学者简祝居的学生）的提携，经举荐拜佛山赞先生——梁赞的高徒陈华顺（找钱华）为师学习咏春拳，与雷汝济、吴仲素、叶问等为师兄弟一起学艺。由于黎叶簾天生聪敏，悟性甚高，加上学武刻苦，深得师父的喜爱，常常称赞他是学武之材，日后定有成就。师父陈华顺离世前，嘱咐黎叶簾继续随师兄雷汝济研习。于是，黎叶簾先生便到西便巷雷汝济医馆继续习武，通过师兄的悉心指点，黎叶簾的咏春拳得到了进一步的提高，同时也学到了不少的中医技术并获得了跌打秘方。黎叶簾先生时常与他的朋友、白鹤派高手吴绍忠切磋拳术，与八卦棍高手周泰研习棍法，颇有心得。上个世纪五十年代，佛山地区举行武术表演大赛，黎叶簾与彭南大师同时都被聘为评判评委。自此两人交往，且一起交流咏春拳术。彭南大师待人十分谦逊，时常称赞黎叶簾的功夫了得，力度精确，指掌手法奇妙。

随着时光的流逝，黎叶簾先生不觉已到了“知天命”之年，他常常感悟自己的人生，并为咏春拳的未来忧心。黎叶簾先生一生为人老实、本分、厚道，尽管经历坎坷，几度起落，但他始终没有放弃对咏春拳的那份执着，时常一人在佛山市中山公园内研习咏春拳术，闲时就把自己平生所学及拳术的心得心法编集成册。当时有很多年轻人仰慕他的武功，希望跟他学习咏春拳，当中不少人三番五次提着礼物上门要求拜师，都被他一一婉言谢绝。其实黎叶簾先生收徒有自己的原则：一重人品，二须是练武之材，三不分贵贱，四分文不取。

# 佛山咏春拳 黎叶簾

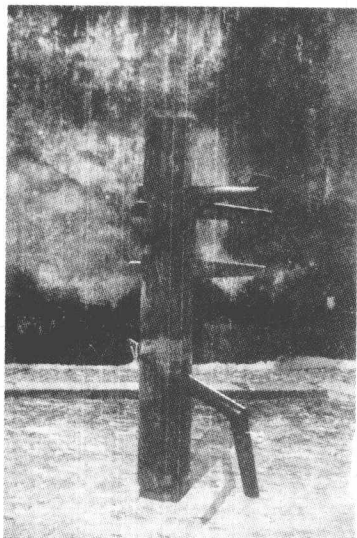
经好友禰松介绍而来的杨德是做苦力活的。他体魄强健，人又聪明，悟性好，学武进展特别快。师徒之间品行、个性都十分相似和投缘，由于当时的环境，相约公开场合，不说师徒关系，但学武之时，严格按照师徒辈份办事，杨德尊称黎叶簾先生为“簾伯”，他们亦师亦友，一个耐心教，一个刻苦学，无论是炎热夏日，还是严寒的冬令季节，日复一日，年复一年，从未间断，他们两人在习武过程中，建立了良好的师徒互动关系。杨德所学功夫根底相当扎实，桥手刚劲有力，长韧不断，刚柔相济，柔而不软，刚硬而不僵，触之如生铁，故有“铁桥德”之称。许三珠、霍焕珠也求教于“簾伯”的咏春拳。那时他们师徒几人经常一起在“簾伯”家中学习拳术，在“簾伯”悉心教授下，他们个个刻苦练习，各人的拳术不断提高，在造诣上各有千秋。三珠手法灵活，似虚似实，神出鬼没，出奇制胜，有“灵手三珠”之称；焕珠腰稳马实，地盘牢固，步法行走自如，轻盈稳实，有“好腰马焕珠”赞誉。后来黎相、蒙日初、孔满、劳华、劳煊、苏云峰、何汝康、严文、杨生、周镜昌、周伟昌等众多武术爱好者先后跟“簾伯”练习咏春拳，他们个个在咏春拳功夫上都学有所成。

黎叶簾先生虽然离开我们四十余年了，但他的“传承、探索、追求、发扬”的精神，时常鼓舞着众多弟子们把咏春拳的技艺推向更高的境界。

咏春拳一代大师精神永在，为后世门人所敬仰。

注：①白鹤派高手吴绍忠（乃广东十虎之一黄隐林的师侄），武功了得，称雄濠江。

②八卦棍高手周泰，以周家八卦棍闻名，乃广东十虎之一。



当年黎叶簾大师  
授徒时所用的木人桩



## 咏春拳打练“要诀”

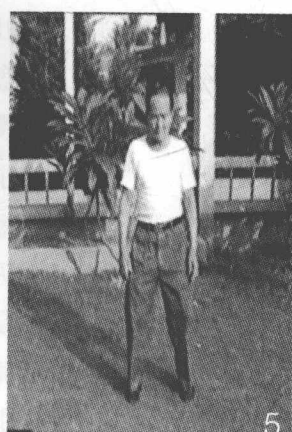
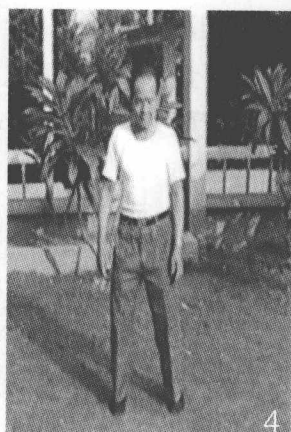
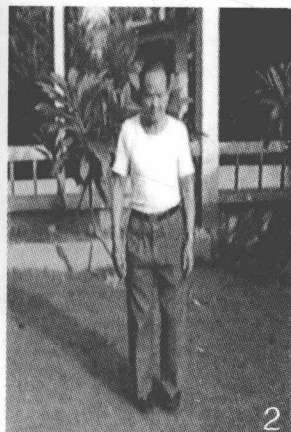
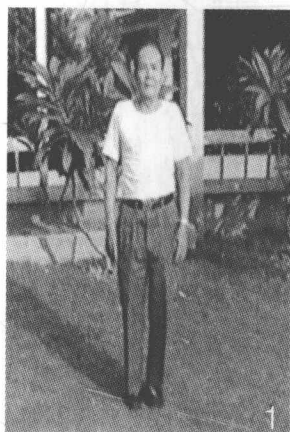
|          |          |
|----------|----------|
| 吾所成，拳风格。 | 养生道，健身心。 |
| 增气力，强体魄。 | 练拳时，意先行， |
| 目平视，前三尺。 | 提精神，忌松散。 |
| 练五形，用心悟。 | 龙蛇虎，豹和鹤。 |
| 练神气，骨筋精。 | 五形法，含其中。 |
| 勤练之，身心益。 | 拳术法，练静韧。 |
| 意气力，意在先。 | 上下意，是两线。 |
| 出行上，归行下。 | 不束缚，要到位。 |
| 气平和，则神闲。 | 心浮急，气必躁。 |
| 练长韧，与贯串。 | 力不可，时断续。 |
| 忌急躁，发莽力。 | 留中势，时刻记。 |
| 以不变，应万变。 | 可消解，且可攻。 |
| 摊伏拦，耕绑推。 | 屈伸消，擒拿锁。 |
| 耸摩封，撞靠拍。 | 拳诀中，有各法。 |
| 里赚争，制肘爪。 | 知松紧，分轻重。 |
| 来留住，去送之。 | 手黏手，触知觉。 |
| 探其力，化解之。 | 腰身马，配合好。 |
| 吞吐灵，闪侧活。 | 配地盘，腰身固。 |
| 地盘牢，在下盘。 | 要钳嘴，开膝胯。 |
| 蹲腰落，意提肛。 | 布局好，似生根。 |
| 桥手动，腰不动。 | 腰胯动，桥不动。 |
| 用短桥，搏长桥。 | 小闪侧，大俯仰。 |
| 大闪侧，小俯仰。 | 含机步，灵活多。 |
| 踆是马，嘴是步。 | 马要稳，步要灵。 |
| 腿膝足，配地盘。 | 勾弹针，踢掇刮。 |
| 进退灵，变化多。 | 恒打练，自有功。 |

## 《练头拳法》

练头是咏春拳打练基本功架的套路，有习练上、中、下三掌之称。练头的打练功架是方形，习练的马势是二字钳阳马。练功时要注意习练意、气、力和合。要注意习练地盘，腰身的和合，习练桩势的静态。要打练上三路；头项肩，中三路；背腹腰，下三路；腿膝足，与地盘配合。桥手、指、掌、拳的打练该直的要打直，不要发莽力，指掌要伸直，意达指尖。沉肘、归肘、一出归要行两意线。桥手的起、落、开、合，指掌摊、伏、褫、摩都要意先行，不要受束缚，不可急躁发莽力。练头不仅是习练基本功架的套路，更是提升功力的套路。有云：习练练头拳多压腰，压腰乃习练领悟腰桥马之需。■

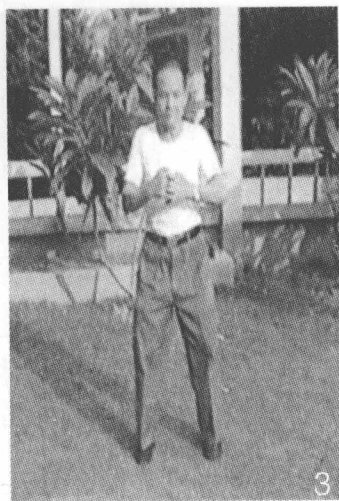
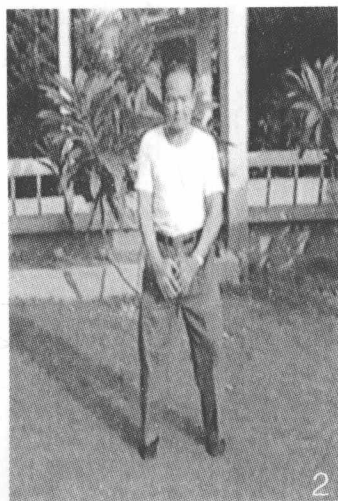
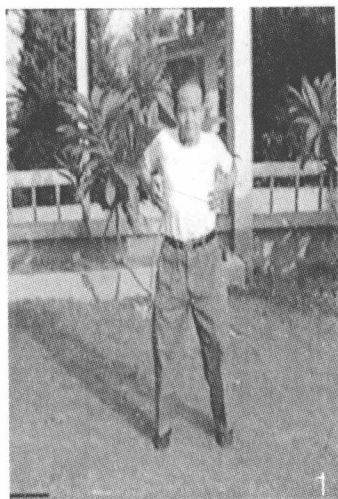
## 《开马》

双脚前脚掌不动，双脚脚后跟同时向两侧挪开一步。双脚脚后跟不动，双脚前脚掌同时向两侧挪开一步。双脚前脚掌不动，双脚脚后跟同时向两侧挪开半步。成内八字型，形成两步半之马势，随后拈嘴、开膝、蹲腰、提肛。马势成两步半二字钳阳马。■



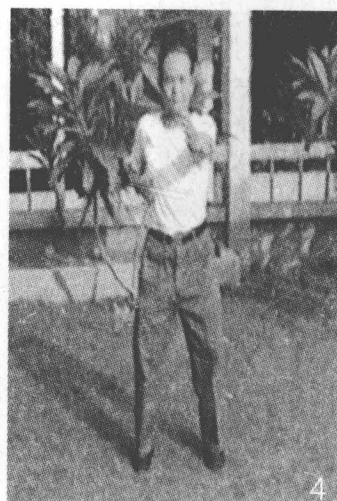
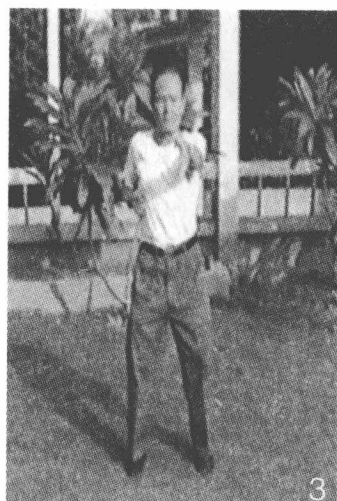
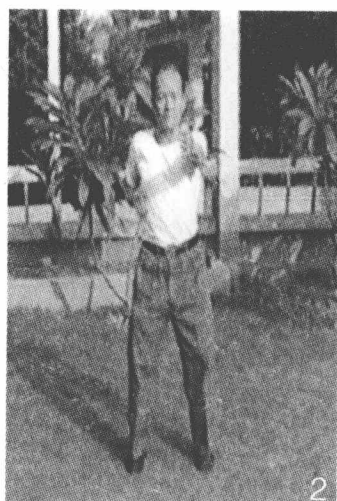
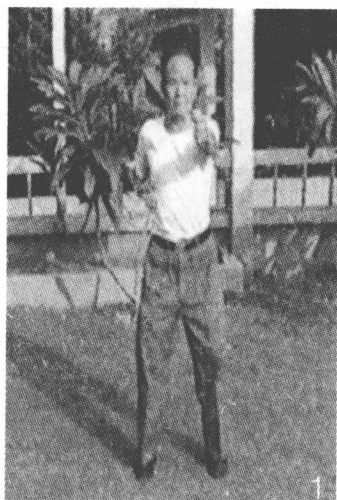
## 【起式】

双手斜放跨前中部，指掌伸直，扣拇指，手掌成半阴阳掌，随后沉肘，将掌收至乳旁部，转掌变成指尖朝下，掌心向内，掌背向外的阴掌，两掌相叠，左掌在内，右掌在外，插向胯前中部，至桥手直为止。复将双手阴掌沉肘收至胸前部，将掌转成日字拳，随后左右分开沉肘收至乳旁部。■

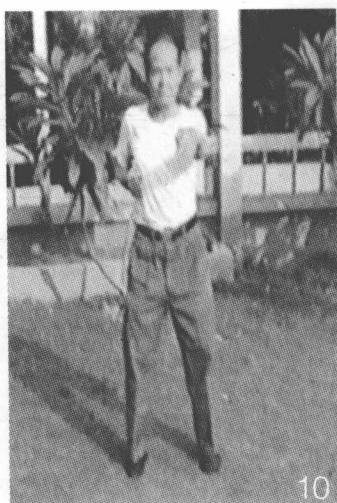
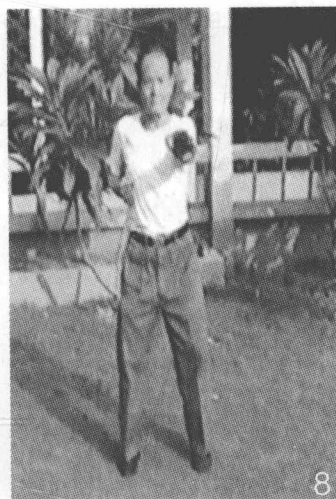
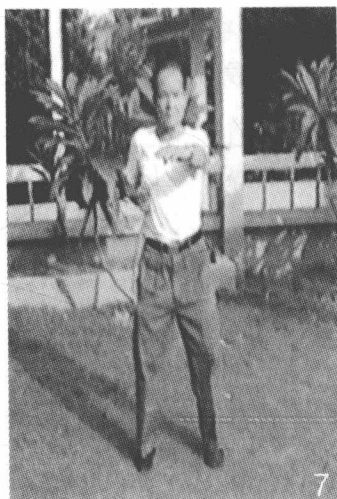
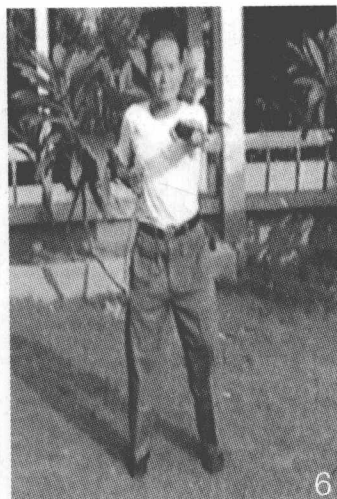
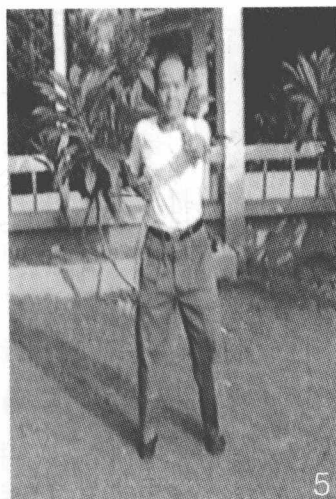


# 佛山咏春拳 黎叶麓

## 《左指掌钉挑割杀》



左手日字拳直拳向前打出至桥手直为止，随后将拳变成指尖朝前、掌心向右、掌背向左的直掌，桥手不动，用指尖带动指掌朝下成钉势摆动、再朝上成挑势摆动、然后朝下成钉势摆动。将掌转变成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的阴掌。桥手不动，用指尖带动指掌成割势朝左摆动，再朝右成杀势摆动，复朝左成割势摆动，将阴掌转成直掌，用指尖带动指掌圈掌转成日字拳，沉肘收归乳旁部。■

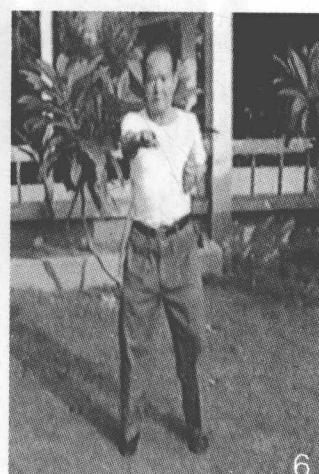
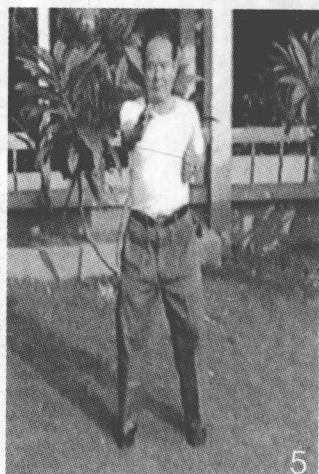
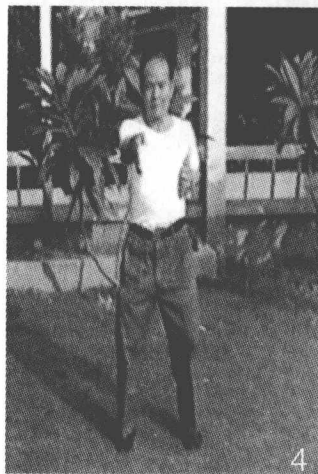
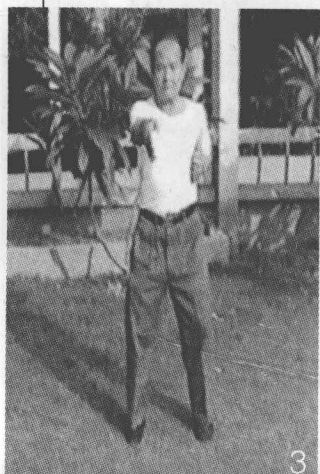
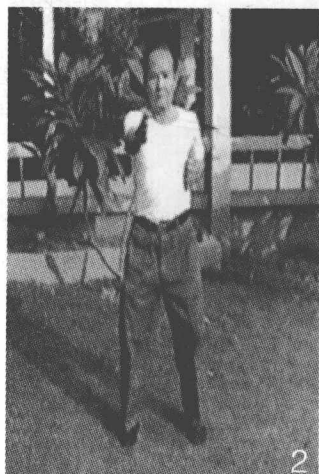
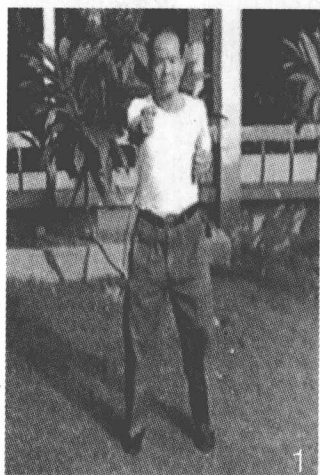


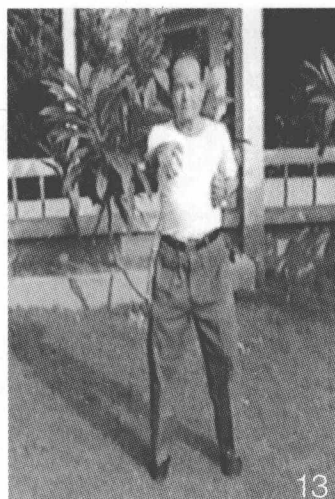
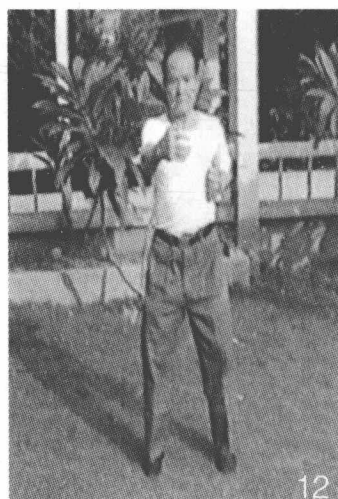
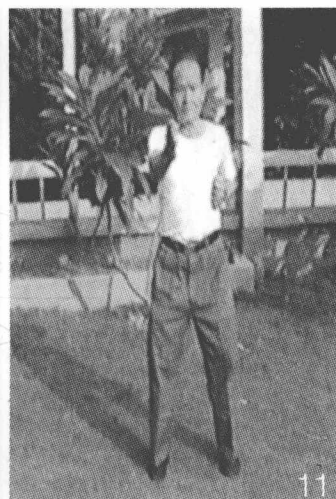
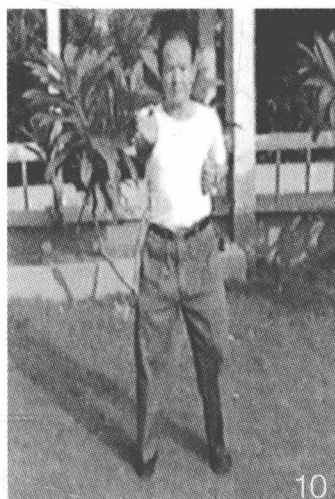
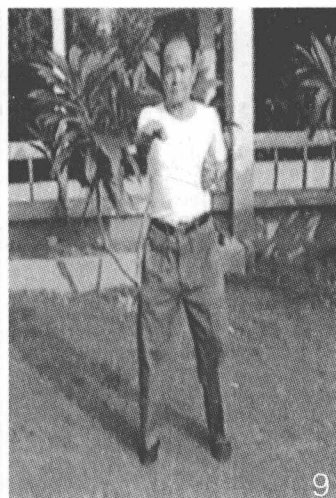
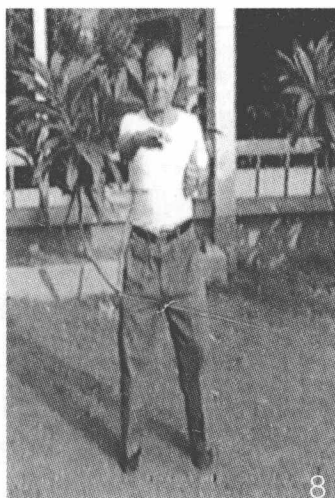
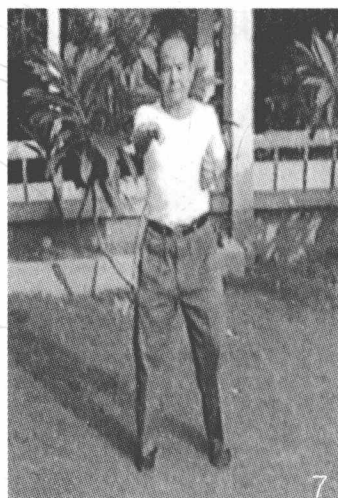


# 佛山咏春拳 黎叶麓

## 〔右指掌钉挑割杀〕

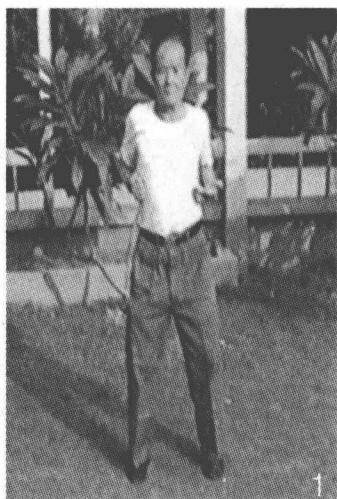
左手日字拳不动，右手日字拳直拳向前打出至桥手直为止，随后将拳转成指尖朝前、掌心向左、掌背向右的直掌，桥手不动，用指尖带动指掌朝下钉势摆动、再朝上成挑势摆动、然后朝下成钉势摆动。将掌转变成指尖朝前、掌心向下、掌背向上的阴掌。桥手不动，用指尖带动指掌朝右成割势摆动，再朝左成杀势摆动，然后朝右成割势摆动，将阴掌转成直掌，用指尖带动指掌圈掌转成日字拳，沉手肘收归乳旁部。■





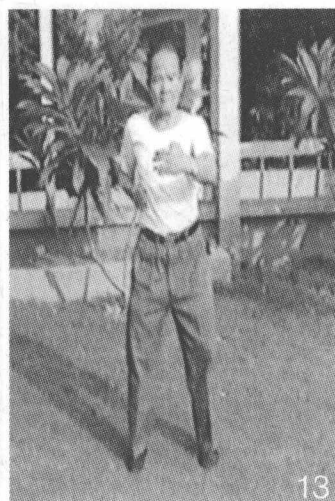
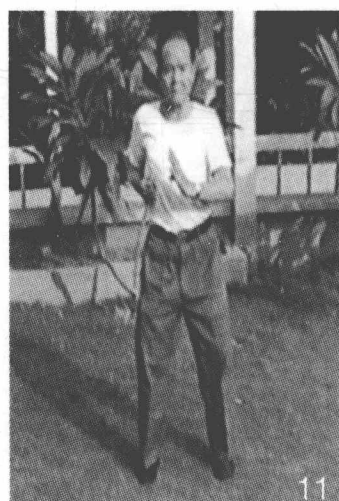
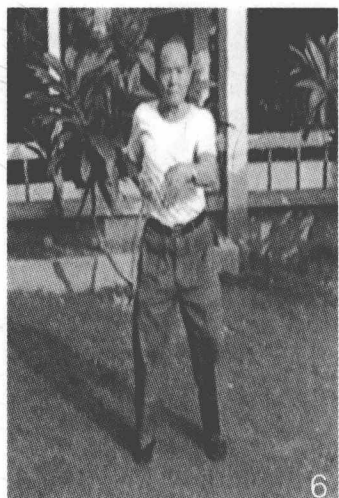
# 佛山咏春拳 黎叶麓

## 【左摊拜弓掌】



左手日字拳转成拳心向上的日字拳，将拳变成阳掌，随后摆掌转成指尖向右的横掌，贴胸前向胸前中部横插，至胸前中部处，摆掌成为指尖朝前、掌心向上的摊掌，向前打出至半桥。圈掌成指尖朝上、掌心向右的拜掌。随后归肘，将拜掌收至胸前部，将拜掌转成掌心向内、掌背向外的弓掌。弓掌向前打出至半桥止。圈掌成指尖朝上、掌心向右的拜掌，复归肘，将拜掌收至胸前部。将拜掌转成掌心向内、掌背向外的弓掌，弓掌向前打出至半桥止。圈掌成指尖朝上、掌心向右的拜掌。再归肘，将拜掌收至胸前部，随后将拜掌贴胸前向右朝前成弧形状打出，至桥手直止，圈掌变成日字拳，沉肘收归乳旁部。■





# 佛山咏春拳 黎叶簾

