

咏春拳
中华

咏春

三套拳法

小念头·标指·寻桥

建臣
著

A large, dark silhouette of a person in a咏春 (Yong Chun) martial arts stance, positioned on the left side of the cover. The person is in a side-on profile, with their front leg forward and arms extended in a defensive posture. The background is a light, textured grey with decorative floral patterns at the top and bottom.

咏春三套拳法

舒建臣 著

辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

咏春三套拳法 / 舒建臣著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5381-7868-5

I. ①咏… II. ①舒… III. ①南拳-手法 (武术)
IV. ①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第016670号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 10.5

字 数: 330 千字

出版时间: 2013 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 颖 溢

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-7868-5

定 价: 29.80元

投稿热线: 024-23280258

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

咏春三套拳法

内容提要

咏春三套拳法——小念头、标指、寻桥是中华咏春拳的基本知识和基础功法。《咏春三套拳法》（小念头、标指、寻桥）中详细地介绍了拳脚攻守动作、路线、位置、角度等内容，并清楚地讲解练习咏春拳的目的及意义，将为练习者训练咏春拳散打实战打下良好的基础、树立正确的理论观念。咏春拳小念头拳法，即中华咏春拳的入门拳法。学咏春拳必须由小念头开始，因为咏春拳先辈们将大部分的咏春拳经常用的手法放在了这套拳中，故而取名为小念头。标指，是中华咏春拳中级衔接的套路，它传接了小念头中的基本攻防手法，动作组合中配以转马和左右两手的不同路线招式交替组合，充分发挥马步、腰、桥、力的作用，套路中的动作既有贴身近打，又有中距离、远距离的攻击手法。寻桥是紧接标指之后的高级套路，又是咏春拳实战的基础，练习者经由这个阶段的练习，就可进入咏春拳散打搏击的门槛。寻桥套路的主要内容有双铰剪、寻桥、拦桥手、单膀手、双膀手、踢法等动作，这个套路中全是防卫与攻击的手法。

前言



中华咏春拳，又可喻名“中华佛山咏春拳”，其意世界上只有一种咏春拳，发源于佛山，是流传在我国民间历史悠久的拳种。咏春拳的内容不只是中国南拳的招式或拳理，更多地融入了中国大武术的精髓。如今咏春拳不只是在我国，同时在全球各地都在被传播着，其主要得益于李小龙功夫片、截拳道以及近年来的咏春拳功夫片的影响与影视的传播力，还有早期佛山的咏春拳师们到香港后陆续培养了不少咏春传人，和其他由佛山走出去的咏春前辈们所培养的世界各地的传人，同时又因数十年前在香港的功夫热未退之时，中国内地一股武术热潮又紧接而来，使传统武术和现代武术掀起一个新的浪潮。如此，由佛山流传至香港和其他地区的咏春拳陆续被传人传播到世界各地，经过数十年的传播，咏春拳如今已成为当今世界爱好者众多的拳种。

咏春拳在得到广泛传播和推动了各地武术人的交流的同时，也在广泛传播的过程中繁衍出新的内容。咏春拳新的内容出现，可谓是咏春拳发展的结果。也可以看出，咏春拳不断产生的新内容，是传统文化个体继承过程中理解与实践的产物。但是，客观地说，目前世界各地的许多武术爱好者对于咏春拳的现代内容和咏春拳的早期内容与中国传统武术之间的关系是不太清晰的。为此，我们根据咏春拳传承的形式和内容整理出了《咏春三套拳法》，令爱好者更易了解到传统的中华咏春拳的内容。

中华咏春拳现为佛山地区较为活跃的拳种。本书内容则是以梁赞和霍保全（郭保全？没有具体真实记载资料）流传的佛山咏春拳为主，流传中有姚才，佛山咏春界誉为“大力才”“快手咏春”；阮济云以及阮济云之弟阮奇山人称“佛山阮老揸”，当年被视为咏春界的好手，与叶问被誉为“咏春三雄”。本书对咏春拳内容、拳理和手法（包括蛇形手）、知觉速度、爆发力、擒手训练、搏击用法等均有独到心得，并注重刚柔相济，为武学界所称颂。咏春拳在流传中传给了众多的佛山传人，其中又有再传传人无数，各传人将咏春拳传播至中国香港、中国台湾、东南亚，以及美洲、欧洲等地区和国家。中华咏春拳发扬了咏春拳“刚柔并济”的特点，在弹力、爆发力、索劲方面形成了自己独特的个性。

中华咏春拳，不仅仅在咏春拳上是正统的佛山咏春拳，同时又有着丰富的咏春拳体系内容，并对咏春拳其他支系以及衍变咏春拳术都有着重要的借鉴和指导作用。本书中，咏春拳内容保留大量的正统佛山咏春拳内容，以及对姚才、叶问、阮奇山“咏春拳三雄”的拳法精粹进化内容，咏春拳练习者可以从中窥出并不多见的传统佛山咏春拳的丰富体系内容，以及



目录



第一部分 咏春拳概述及咏春小念头拳法

第一章 中华咏春拳概述 / 12

第一节 咏春拳概述 / 13

- 一、咏春拳与严咏春的传说 / 13
 - 二、咏春拳与五枚的传说 / 14
 - 三、咏春拳与一尘庵主的传说 / 15
 - 四、咏春拳与至善禅师的传说 / 15
 - 五、咏春拳与梁赞 / 16
- #### 第二节 中华咏春拳的内容 / 17

第二章 咏春小念头 / 19

第一节 小念头概念 / 19

- 一、小念头之名 / 19
- 二、小念头的结构与特点 / 20
- 三、小念头练习的基本要求 / 20

第二节 小念头套路图解 / 21

- 一、钳阳马 / 22
- 二、双铰剪（剪刀手） / 26
- 三、摆指 / 27
- 四、佛掌 / 29

- 五、杀手 / 32
- 六、躡手 / 34
- 七、企掌 / 36
- 八、摊手 / 38
- 九、膀手 / 42
- 十、脱打 / 44

第三章 小念头训练法 / 48

第一节 小念头释意 / 48

第二节 小念头训练步骤 / 50

- 一、构成咏春拳动作规范的要素 / 50
- 二、咏春拳套路训练步骤 / 50

第三节 小念头理念和实践 / 52

- 一、钳阳马 / 52
- 二、下剪手 / 52
- 三、上剪手 / 52
- 四、冲捶 / 52
- 五、摆指 / 52
- 六、摊手 / 52
- 七、佛掌 / 54
- 八、拍压 / 54
- 九、弹手 / 55



传统的训练拳术招式、训练方法等。中华咏春拳正统也是咏春拳的代表和概括，其意义咏春拳练习者自然可以深思。本书内容以传统中华咏春拳为主，其他衍变支系的咏春拳内容均可借鉴本书内容加以对照参考，去深入认识咏春拳。

为了继承和发扬咏春拳这一宝贵的文化遗产，在本书内容中以弘扬中华传统咏春拳为宗旨，即严咏春夫妇传至黄华宝再传至梁赞流传至各咏春前辈的佛山咏春拳，让世界来认识和了解中国咏春拳术。

《咏春三套拳法》在出版过程中，得到了佛山和其他地区咏春拳前辈（包括移居海外的咏春拳前辈们）们的指导修正，感谢林东其、朱贵荣、陈志浩、于绪磊、林伟彬、孔建彪、刘宇、王东菊、金辉、张延民、程娅对本书的贡献，在此对为本书的出版而劳苦奔波、付出艰辛工作的各位一并表示诚挚的谢意。

由于作者水平有限，编写本书难免存在这样或那样的不足，敬请方家教正，也欢迎广大读者提出批评意见，共同丰富完善中华咏春拳的内容，让其得以流传到世界各地。

2012年冬于佛山



- 十、横掌 / 55
- 十一、擒掌 / 55
- 十二、杀手 / 55
- 十三、摆桩 / 56
- 十四、双伏手 / 56
- 十五、标指 / 56
- 十六、单伏手 / 56
- 十七、膀手 / 57
- 十八、下弹手 / 57
- 十九、抵掌 / 57
- 二十、脱手 / 57
- 二十一、三星捶 / 58
- 二十二、脱打 / 58

第四节 小念头辅助训练 / 58

- 一、钳阳马 / 59
- 二、二字钳阳马 / 60
- 三、走马 / 60
- 四、双蹲马 / 62
- 五、独脚马 / 63
- 六、独脚拳 / 64

第五节 小念头木人桩训练法 / 65

- 一、钳阳马 / 67
- 二、弹手 / 68
- 三、下剪手 / 69
- 四、上剪手 / 69
- 五、冲捶 / 69
- 六、上摇手 / 70
- 七、下摇手 / 71
- 八、右摇手 / 71
- 九、左摇手 / 72
- 十、摊抓 / 72

- 十一、变式伏手 / 73
- 十二、蛇形手 / 74
- 十三、横掌 / 74
- 十四、摆桩手 / 75
- 十五、双伏手 / 75
- 十六、标指 / 76
- 十七、企掌 / 76
- 十八、摊伏手 / 77
- 十九、膀手 / 77
- 二十、下弹手 / 78
- 二十一、抵掌 / 78
- 二十二、三脱手 / 79
- 二十三、三星捶 / 80

第四章 咏春小念头致用法 / 81

第一节 钳阳马 / 83

- 一、弹手 / 84
- 二、钳阳马肘后击 / 84

第二节 双铰剪 / 85

- 一、下剪手 / 85
- 二、上剪手 / 85

第三节 摆指 / 86

- 一、冲捶 / 86
- 二、摆指 / 88
- 三、圈手 / 90

第四节 佛掌 / 92

- 一、摊手 / 92
- 二、护手 / 94
- 三、下拍手 / 94
- 四、伏手 / 95



五、拍手 / 96

六、弹手 / 98

七、横掌 / 98

第五节 杀手 / 100

一、擒掌 / 100

二、杀手 / 104

三、摆桩 / 106

第六节 躡手 / 107

一、双摊手 / 107

二、双伏手 / 108

三、双扑手 / 109

四、双标指手 / 110

第七节 企掌 / 111

第八节 摊手 / 111

第九节 膀手 / 112

一、膀手 / 113

二、下弹手 / 114

三、抵掌 / 114

第十节 脱打 / 115

一、脱手 / 115

二、三星捶 / 117

第二部分 咏春标指拳法

第一章 咏春拳标指 / 120

第一节 标指概念 / 120

第二节 标指套路图解 / 121

一、钳阳马 / 121

二、双铰剪（剪刀手） / 123

三、摆指 / 124

四、盖肘 / 125

五、搥肘 / 128

六、劈肘 / 130

七、扬手 / 132

八、耕手 / 135

九、插捶 / 137

十、拜佛 / 139

第二章 咏春拳标指训练法 / 141

第一节 标指释义 / 141

第二节 标指木人桩训练法 / 142

一、钳阳马 / 143

二、弹手 / 144

三、下剪手 / 144

四、上剪手 / 145

五、冲捶 / 145

六、上摇手 / 146

七、下摇手 / 147

八、右摇手 / 147

九、左摇手 / 148

十、摊抓手 / 148

十一、盖肘 / 149

十二、擦掌 / 149

十三、双擦掌 / 150

十四、搥肘 / 150

十五、交叉擦掌 / 151

十六、横掌 / 151

十七、劈手 / 152



- 十八、正身横掌 / 152
- 十九、劈肘 / 153
- 二十、扬手 / 153
- 二十一、伏掌 / 153
- 二十二、圈割手 / 154
- 二十三、蛇形手 / 154
- 二十四、耕手 / 155
- 二十五、标指 / 156
- 二十六、转马插捶 / 156
- 二十七、正身插捶 / 156
- 二十八、钳阳马收势 / 157

第三章 咏春拳标指致用法 / 158

第一节 盖肘 / 159

- 一、盖肘 / 159
- 二、擦掌 / 160
- 三、圈步 / 162

第二节 搥肘 / 164

第三节 劈肘 / 166

- 一、劈肘 / 166
- 二、其他 / 168

第四节 扬手 / 169

- 一、扬手 / 169
- 二、其他 / 170

第五节 耕手 / 171

- 一、蛇形手 / 171
- 二、耕手 / 172
- 三、推掌割手 / 173
- 四、脱手 / 173

第六节 插捶 / 174

- 一、擒拿手 / 174
- 二、冲捶 / 175
- 三、脱手 / 175

第七节 拜佛 / 176

第三部分 咏春寻桥拳法

第一章 咏春拳寻桥 / 178

第一节 寻桥概念 / 178

第二节 寻桥套路图解 / 179

- 一、钳阳马 / 179
- 二、双铰剪（剪刀手） / 180
- 三、摆指 / 182
- 四、寻桥 / 183
- 五、拦桥手 / 188
- 六、单膀手 / 191
- 七、双膀手 / 194
- 八、三空手 / 196

第二章 咏春拳寻桥训练法 / 200

第一节 寻桥释意 / 200

- 一、朴实明快的动作 / 201
- 二、动作严密紧凑 / 201
- 三、应用双向力原理 / 201
- 四、以身体中心为动力起点 / 202
- 五、以意念驱使身体运动 / 202
- 六、攻守合一的招式结构 / 202



第二节 寻桥木人桩训练法 / 202

- 一、钳阳马 / 203
- 二、弹手 / 203
- 三、下剪手 / 204
- 四、上剪手 / 205
- 五、冲捶 / 205
- 六、上摇手 / 206
- 七、下摇手 / 206
- 八、右摇手 / 207
- 九、左摇手 / 207
- 十、摊抓手 / 208
- 十一、沉手 / 208
- 十二、挺手 / 209
- 十三、叠掌 / 209
- 十四、弓摊手 / 210
- 十五、立掌 / 210
- 十六、劈手 / 211
- 十七、横掌 / 211
- 十八、蛇形手 / 212
- 十九、拦桥手 / 212
- 二十、正身拦桥手 / 213
- 二十一、前踩脚 / 213
- 二十二、单膀手 / 214
- 二十三、抄拳 / 214
- 二十四、前撑脚 / 215
- 二十五、双膀手 / 215
- 二十六、伏手 / 215
- 二十七、擦掌 / 216
- 二十八、侧撑脚 / 216
- 二十九、转马横掌 / 217
- 三十、正身横掌 / 217

三十一、收势 / 218

第三章 寻桥致用法 / 219

第一节 寻桥 / 219

- 一、沉手 / 219
- 二、挺手 / 220
- 三、叠掌 / 220
- 四、弓摊手 / 222
- 五、其他 / 223

第二节 拦桥手 / 224

第三节 单膀手 / 226

- 一、前蹬脚 / 226
- 二、单膀手 / 227
- 三、抄捶 / 228
- 四、其他 / 229

第四节 双膀手 / 230

- 一、前撑脚 / 230
- 二、双膀手 / 230
- 三、双捞手 / 230
- 四、双推掌 / 231
- 五、双标指 / 231

第五节 三空手 / 232

- 一、侧撑脚 / 232
- 二、内横掌 / 233
- 三、其他 / 236

第六节 三套拳向咏春拳散打的蜕变 / 236

- 一、咏春拳散打摆桩 / 237
- 二、左冲捶—右铲捶—左铲捶—右抄捶 / 237
- 三、左冲捶—右抄捶—左铲捶 / 239
- 四、左冲捶—右抄捶—左爆捶 / 240



- 五、拍手—爆捶 / 240
- 六、前蹬脚连环攻击 / 241
- 七、冲捶—前蹬脚—铲捶 / 242
- 八、侧撑脚—劈肘 / 242
- 九、摊手—侧蹬脚截击侧踢踢法 / 243
- 十、双伏手—前蹬脚 / 244
- 十一、前蹬脚斜蹬攻击 / 244
- 十二、下闪—后蹬脚 / 245
- 十四、拍手—外摆脚 / 245
- 十五、双沉手—侧撑脚下路截击 / 246
- 十六、拍手—侧撑脚迎击 / 247
- 十七、擒拿手—斜踏脚 / 248
- 十八、冲捶—撮手过背摔 / 248
- 十九、冲捶—扼颈过腰摔 / 249
- 二十、拍手—拨颈勾踢摔 / 250
- 二十一、搬腕上挑 / 250
- 二十二、撮手提腕 / 251

第一部分 咏春拳概述及咏春小念头拳法

第一章 中华咏春拳概述

中华咏春拳被世界各地越来越多的人所接受，甚至有许多修习其他拳种的武术家以及武术爱好者也在改练或接受着咏春拳。这是因为人们在认识咏春拳的拳理和结构时，发现咏春拳是非常符合现代人体运动科学理论的拳术，且通过科学的训练可使修习者达到相对完美的境界，并使人从中悟到其他武术门派及支系拳术所遇到的拳术问题。

人体，由于生理原因，体能会随着年龄的增长而日渐衰退，这是无法改变的事实。那些所创的拳术中一些以倚靠气力为主的拳法，功力必随着修习者年纪的增长而走下坡路，因此，拳术在千百年来进化和发展中，假如能创造一套节省体力的拳法，减小受年老体能衰退的影响，便可使中国拳术科学地前进一步，这是拳术在发展的里程中各拳家所期望的。咏春拳便是创拳者悉心钻研、成功地创造出适合此法的拳术。

咏春拳的招式结构、拳理和攻守技术博大精深，这种拳术把人体肌肉特征、骨骼结构、力学原理、思想和力量的潜能都融会在一起，可以发挥出人类搏击的最高境界。如果修习者能领略及掌握其理论，深入研究，不断练习，即可感受其中奥秘，必然会心神陶醉，欲罢不能，得到最大的满足和享受。这些体会是无法用言语来叙述的，唯亲身体验方可感受其中奥妙。

本书内容主要介绍中华咏春三套拳法的理论与实践内容，有关于咏春基本常识限于篇幅不作论述，有兴趣的朋友们可以参阅咏春其他相关的图书内容。



第一节 咏春拳概述

中华咏春拳究竟源于何处，从现在的资料或一些年长咏春拳者处仅可以追溯愈百年的历史。从佛山走出去的咏春拳传人，其中人们所熟知的叶问，从佛山移居香港，在其教学咏春拳的生涯中，曾教导出很多杰出的咏春拳弟子，这其中就有李小龙。李小龙在随叶问师傅及师兄黄淳梁习得咏春拳后，将咏春拳的特质加进自创的截拳道中，因当时李小龙功夫片的影响与影视的传播力，使李小龙学练过的咏春拳让世人另眼相看。同时，叶问先生（以及其他佛山咏春拳师）当年初到香港时又培养了不少咏春传人，而传人们又将咏春拳传授给了其他爱好者。恰好叶问所居的香港有着对外交流的优越地理位置，从而使咏春拳更易于传播至世界各地。后由于叶问年事已高，便不再授徒，由其传人和再传人继续教习咏春至今。同一时期，也有佛山其他走出去的咏春拳师傅们传播着咏春，这使咏春拳在世界各地得到了更广泛的传播，也推动了各地武术家对咏春拳的交流，使接触咏春拳的拳者越来越多。

由于中华咏春拳在世界各地的流行，人们也开始对咏春拳的源流及发展愈发想了解。由此，关于咏春拳的源流传说也逐渐多了起来。这里我们也为了方便让咏春拳者了解咏春，便一起回顾一下咏春拳的源流。事实上，有些关于咏春拳的源流也只是传说，当今的咏春拳各支系传人们无人能拿出确切的文字、实物依据来证实咏春拳最早的创拳者或传人是什么人，如何将咏春拳传下来的。因为无确切依据，所以有关咏春拳之说也可认为是传说或据说。因此，这就形成了历代咏春拳的传人们对咏春拳的起源、创始人、传承人等等有各种不同的说法。

在此，我们只能对咏春拳的各种源流进行相关的回顾。

一、咏春拳与严咏春的传说

大家刚刚接触咏春拳时，常听到的是关于严咏春创咏春拳的说法。据说，咏春拳是当年福建严咏春（咏春，二字意为为歌咏美丽的春天）根据蛇鹤相斗的形象编创而形成的。从各种资料记录的情况来看，也是说大约在清嘉庆十五年（1810年），福建泉州有位武林高手名叫严二，因触犯了官府的法令遭到官府的追捕，为了生存被迫携带爱女严咏春四处逃难。开始父女俩是从泉州逃难至附近的一个小县城近郊隐居起来，为了生活做起了卖豆腐的小买卖。严咏春是严二的爱女，其自幼随父练武，身材苗条健美，容貌秀丽。据说其在偶然的一天到河边洗衣服，不经意间看见河岸上出现了一只白鹤与一条大青蛇互相搏斗的情景，严咏春观望许久，心里顿有所悟。回家后便暗自揣摩鹤蛇争斗的情景，并结合自己所学拳术，开始吸取当时福建永春县一带流行的拳术的精华，将鹤拳中的动作揉入少林搏击术的招法，编创了一套适合自己演练的无名拳术。



随着日子的推移，严二父女俩过着悠闲的生活，直到后来，有位广东商人梁博传（据传其曾学艺于河南少林寺），在路过严咏春家附近的客栈投宿，于某夜无意中在月色下看见了严二父女在磨盘旁边练拳的场景。梁博传见严咏春生得貌美如花，而且武功深奥，顿生爱慕之心。于是，博传有意无意中与严二父女俩交往。有时交流切磋拳艺，梁博传对严咏春的拳艺更加心悦诚服了。博传中年丧妻，此时不禁萌发了想与严咏春共结百年之好的意愿。后来博传与严二交往时日越来越多，便请人前去说媒，向严二父女表白心意。严二在多日交往中发现博传相貌端正，举止大方，知识广博，又好少林拳术，算是少林同门中人，便应承了这门亲事，这自然成了咏春传奇中的一段佳话。

清朝年间，世道并不太平。过了数年后，咏春之父严二寿终正寝，博传与咏春办理了严二的后事，为躲避兵匪战乱，辗转至粤北南雄县一带，平日做些小生意糊口度日。这期间，严咏春将其自创的无名拳术传与夫博传，后博传与其他拳术家相斗，取胜对手时，不知随严咏春所习拳术之名，因随严咏春而习得，随口称其为“咏春拳”，“咏春拳”由此被众人传开。

由于“咏春拳”之名被传开后，约在嘉庆二十年（1815年），梁、严夫妇开始正式办馆收徒教习咏春拳，并迁馆于广东肇庆府授徒传艺，首传梁兰桂（据说是博传的侄子）。由于清末年间战乱，造成各地人民为了生活四处逃难，这时，从佛山到肇庆的红船戏班黄华宝（武生）、梁二娣（武旦）、阿锦（大花面）、黎福孙（小生）四人结识了梁、严夫妇，亲身体验了咏春拳术的厉害，四人一起拜师学习咏春拳。其后，就有了红船戏班成员回到佛山，分别传授咏春拳术的故事。

近年来，有关黄华宝传咏春拳于梁赞的传说为大众广泛流传。梁赞习咏春刻苦努力，技惊当时的各种拳术家，以至后来求技者越来越多，其首徒有众人所了解的陈华顺、陈贵（卢桂，猪肉桂）、梁奇等人。其中陈华顺得艺后返回原籍顺德，设馆授徒，传教于陈汝棉、吴仲素等人。另一支系是郭宝全、阮济云、阮奇山、姚才、叶问等人。其中，姚才又传给姚祺、何海林、梁权等人。至此数年间，咏春传人越来越多，并形成具有各自不同风格特点的咏春拳，且人才辈出。

二、咏春拳与五枚的传说

咏春拳与五枚的传说，流传也较为广泛。五枚，也有资料称其为五枚师太。五枚不仅与咏春拳有关，据传其又是一位福建永春白鹤拳的高手。也有其他资料显示，五枚被奉为白眉拳的始祖，甚至有些其他南方拳术也与五枚有联系。五枚究竟是怎样的一位拳术高手，如今很难得知。

五枚与咏春拳，多是被人认为五枚创咏春拳后，传给了苗显，后由苗显再传严咏春及其父一说。甚至也有人说，根本没有什么所谓五枚及严咏春，由此衍生出一个传说是：咏春



拳由一尘庵主所创，传给了京剧伶人张骞，后因生活所迫，张骞从北方逃难来到佛山的大基尾，将北方大戏功底传授给广东的戏子，同时又将咏春拳传授给黄华宝等人，由此产生了佛山咏春拳之传说。后来也有人将咏春拳叫做永春拳，解释说其由至善禅师在红船传出，经传承人改为永春拳或咏春拳等。

三、咏春拳与一尘庵主的传说

一尘庵主创咏春拳一说，多是彭南系咏春支系中流传的说法。彭南系咏春拳自称为永春拳。然而关于一尘庵主的说法，无从考证。

在彭南支系永春拳中，没有五枚和严咏春创咏春拳的说法。彭南永春拳认为永春拳的发源地应是湖南。据传，在乾隆年间（1736—1795）及嘉庆年间（1796—1820），一尘庵主创立了永春拳，并传给后来的一位绰号“摊手五”的弟子。摊手五为京剧名伶，因逃难至南方，生活在佛山大基尾一处，因武功了得，受到“琼花会馆”内的粤剧老馆们的邀请，将永春授予一班红船弟子，于是后来有了将永春拳传于黄华宝、梁二娣、大花面锦、黎福孙等人的说法。

四、咏春拳与至善禅师的传说

还有一种说法，认为咏春拳应为至善禅师所创。至善禅师学拳于福建永春县，并以武功卓绝被誉为“南少林五老”之一，且有人认为其和五枚两人都属洪门高层，也都一心借着发扬南少林拳术招揽会众的名义，实际上则是暗自做着“反清复明”的大事。在招揽会众中暴露了造反计划，迫使五枚、至善禅师及其他各洪门的重要头目四散溃逃。后至善禅师逃到广东，隐居于红船中做着伙夫（煲头，广东音意）之职，以躲避清廷的追捕。留下了红船传咏春拳的故事。

世上流传着众多的关于咏春拳创始人的各种传说，诸如说摊手五或是至善禅师。又诸如在红船所传的本是叫永春拳，后因咸丰年间粤剧艺人李文茂起义遭受清政府的镇压，殃及了“琼花会馆”诸弟子。为了掩人耳目，其所传门人才将所习之永春拳改名为咏春拳或咏春拳等传说。

甚至有人说，永春拳与咏春拳、咏春拳应是同一拳派的不同称呼。但据考证当时的事实是，咏春拳、咏春拳流传之时，永春拳已经公开流传于世，两者之间并不一样。因此有人认为，它们是两拳种。难道一部分因避祸而易名，而另一部分则无需避祸？这样的说法似乎有些说不过去。当然，在今天我们看到的永春拳与咏春拳、咏春拳，虽然其音相近，但实质上却有着各自不同的拳术内容与训练方法。事实上，两支系咏春拳种已形成了不同的拳派，不能相混。所以上述说法，似与事实不符，难以自圆其说。

今日，人们在对咏春拳热爱的同时更想深入了解咏春拳及其相关的史料及人物等。世人传说关于严咏春的种种传闻，着实又让人颇有斟酌的余地。多数人认为，若真有其人，则



其生存的年限就很值得考究。如果确定说她是五枚师太的传人，那么她起码是雍正、乾隆年间的人。世间有一说法，梁赞曾遵其师黄华宝之命，往福建寻严咏春继续学艺深造，如果严咏春既学艺于五枚，又传艺于梁赞的话，严咏春这个人便跨越雍正、乾隆、嘉庆、道光、咸丰、同治这六朝，起码活了150~200岁，由此看来，这种说法当然也是站不住脚的。如今，严咏春是否确有其人，其生活于哪个年代，许多人认为如果有史料记载就很有必要弄清楚。上述不同的说法，也只能给人留下一个有待揭开的谜。

今日有部分咏春拳者在考证咏春拳时综观以上所述，多数认为有些说法与历史背景不符，失去存在的依据。诸如五枚师太、至善禅师，都说成是因南少林被焚而流亡外地的，但据当代历史学家及武林界人士依据清宫档案有记载的材料考证，在清朝期间，南北少林皆备受朝廷恩宠礼遇。不管顺治、康熙、雍正、乾隆、嘉庆、道光、咸丰、同治，还是光绪、宣统，都从来没有发生过朝廷焚烧少林之事。出现的“火烧少林”一说，则是当时的反清组织“天地会”为了煽动起武林人士的反清情绪而编造出来的说法。既然历史如此记载，那么关于五枚、至善逃亡避祸之说就难以成立，他们因此而编创了咏春拳术，并将少林永春殿的咏春拳传播出去之种种说法，其可信性自然也很值得世人怀疑。

五、咏春拳与梁赞

今日有关于咏春拳与梁赞的传说，仍被众人流传着。梁赞后人仍然在佛山生活，并各地咏春拳友寻根探究，这对梁赞及其咏春拳的研究有着重要的意义。梁赞，原名梁灿成，佛山本地人称为“赞腥”（赞腥，广东音），这里的“赞腥”，意是“赞先生”两字的合拼音。由于其长期居住于佛山，为人厚道义气，武功了得，被佛山当年拳术界誉为“佛山赞先生”。从咏春拳年长者叙述及史料记载，梁赞先生应是生于清嘉庆年间（约1816年），祖籍鹤山县古劳镇。

有关他的传说有各种版本。有人说梁赞之父原本出生于医世之家，也有人说梁赞之父以卖猪肉为生。坊间最多的说法认为，梁赞是个儒医，但却酷爱拳术。在梁赞少年时，其父聘请过一些武术教头在家教授其拳术。梁赞之父身故后，其继承了父业，接管了其父留下的药铺，在佛山筷子街行医。梁赞的药铺营生稳定后，便坚持习武。为了探究武术，梁赞开始暗自寻识一位足可令其拜服的武术高手并拜其为师。在此期间，刚好梁二娣的亲戚梁佳得知梁二娣欲寻找一位其认为有资格作为弟子的人，于是在梁佳的推荐下，梁赞便拜了梁二娣为师，并在每晚学习咏春拳，同时也得到黄华宝的指导。

那时候的佛山武风鼎盛，除了梁赞的咏春拳扬名佛山，还有其他各门派的武馆在佛山生存，并在这期间流行着“以武会友”的风气。“以武会友”在广东武术界俗语称为“讲手”，其实质也就是“比武”。那个年代很多人在佛山开设武馆，在武术界稍有些名望的拳者，都会被其他武术界的好手或新秀上门挑战，或者发帖向所谓武林名宿请求“赐教”。所