

生活
KUNG FU

◎ 梁旭辉 著

咏春拳 轻松学会 30天



叶问长子叶准

叶问电影出品人冼国林

《叶问前传》主角杜宇航 陈嘉桓

佛山精武会·广州精武会·香港精武会·澳门精武
世界咏春联合会·马来西亚国际咏春总会

联袂推荐

正统叶问咏春拳

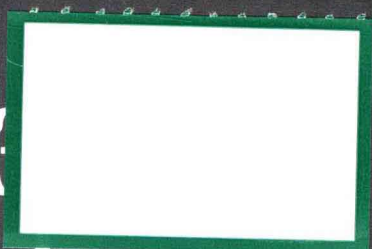
120分钟高清DVD完美呈现

独家解密 典藏品质

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



◎ 梁旭辉 著



30天
轻松学会

咏春拳

图书网推荐

辽宁科学技术出版社
沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

30 天轻松学会咏春拳 / 梁旭辉著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5381-7198-3

I. ① 3… II. ① 梁… III. ① 南拳 - 基本知识 IV. ① G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 216918 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

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: 深圳市天邦印刷包装有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 10.5

字 数: 200 千字

出版时间: 2012 年 5 月 第 1 版

印刷时间: 2012 年 5 月 第 1 次印刷

责任编辑: 朱悦玮 众 合

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7198-3

定 价: 35.00 元 (附 DVD 光盘 2 张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7198

版权所有 · 翻印必究



叶准、冼国林、杜宇航、陈嘉桓序

咏春始于师祖严咏春氏，衍于梁赞大夫，盛于先父叶公继问。所谓盛者，张皇幽妙，推而广之者也；叶问公之于咏春，绝类离伦，居功至巨，未有可与匹敌者。

近年叶问电影之流行也，先有“叶问”，再有二集，“前传”又接踵而至，遂成我武热潮。于是欲习咏春者，望门若渴，而传艺者亦如春笋之生之雨后；香江如是，禅城如是，环宇亦如是也。同门梁君旭辉，于斯时而有是书，实审时应世之举。

梁君为叶问公再传弟子，于咏春自有心得；而梁君亦为佛山精武体育会会长，夙负盛名，广结武林同道，于相观而善，如切如磋之际，自然学多识广。是书之面世也，实为武林美事；初学者手执一本，进益良多，可以料焉。

是为序，并以奉贺云。

八八老人叶准

中国武术举世闻名，为中国国粹之一；而咏春，更是中华文化当中不可多得的瑰宝。在全球化的影响下，中国武术经常出现于许多电影或电视节目之中，更被欧美社会视为中国重要文化之一。我辈有缘习得咏春拳，是上天的恩赐，理应反馈社会，并将咏春推广至全中国，乃至全世界。因此，咏春联会的成立，正是为了肩负起这重大的使命。《叶问》电影系列的诞生、佛山国际咏春邀请赛的开展以及将来咏春武术段位制的设立，也是为了这相同的理念。

为这门国粹作全面的推广需要良好的伙伴，梁旭辉师傅及佛山精武体育会为此一直不遗余力，例如这次出版《30天轻松学会咏春拳》就将佛山咏春的发展史、现况及展望整合成书，助市民大众更有效了解咏春文化及典故。梁旭辉师傅对武术推广的热诚及贡献实在令人敬仰，亦是我辈中人的学习典范。在此，谨祝梁旭辉师傅著作，一纸风行，名扬四海。

世界咏春联合会副主席

香港咏春联合会主席

《叶问》电影系列出品人——冼国林

我自少便学习中国武术，它一直陪伴着我成长；而武术亦是中国社会重要的集体记忆之一，所以我一直希望能够广泛宣扬这种深远悠长的中国文化。

我有幸主演一部能成功融合武术的电影——《叶问前传》，实在是获益良多。该电影除了让我将中国武术推广给全世界外，还借此认识了一些对武术充满热诚的同道中人，而能文能武的梁旭辉师傅正是当中的佼佼者。

除了电影这种效果显著的媒体外，其他的宣传渠道亦不可忽视，梁师傅今次以文字记录了佛山咏春的文化、历史与展望，而且进行了全面详细的咏春技法的介绍与演示，让世人以另一种方式重新认识咏春，实在是不可多得！

推广武术的人需要很多的耐性，为了进一步宣扬咏春这门学问，我想梁师傅这本《30天轻松学会咏春拳》绝对可大派用场。

咏春推广大使

《叶问前传》男主角——杜宇航

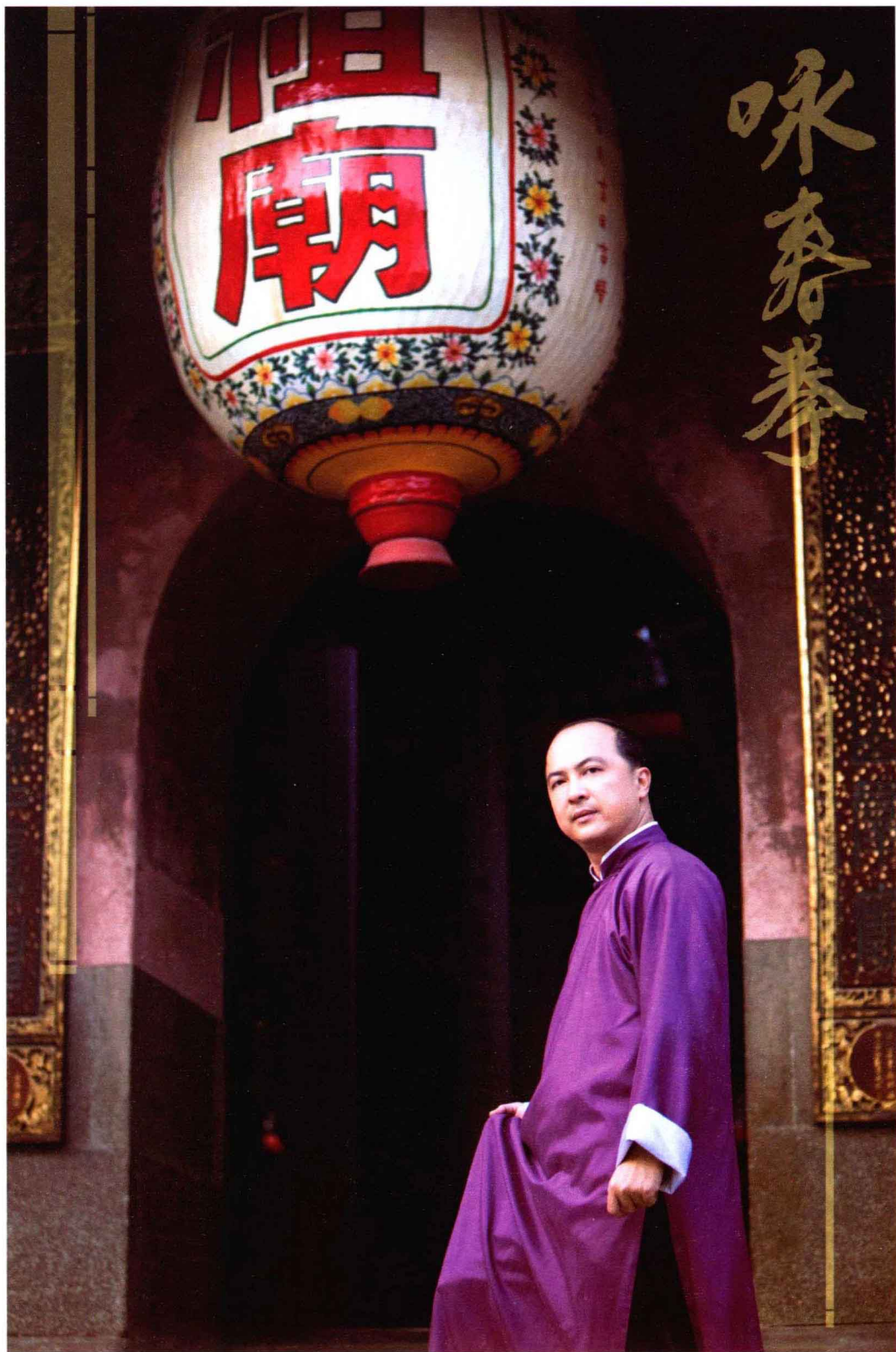
在拍摄《叶问前传》的时候，最令我难忘的事就是认识到梁旭辉师傅，在电影中，他饰演80年前的精武体育会会长，也饰演我的干爹。而现实中，我所认识的梁师傅除了以行动宣扬咏春，现在更以文字支持这种中国武术，令我十分敬佩。

梁师傅在书中将佛山称为中国武术之乡实在令我心有同感。当我在佛山拍摄《叶问前传》时，看到这里到处都渗透着浓厚的武术气息，平凡如晨运的人都在练功夫！身为冼国林师傅的咏春弟子，看到梁师傅在书里提到有关叶准师傅成立世界咏春联合会的相关事迹，更是倍有感受。

最后，我在此衷心希望梁师傅的新书能够继续宣扬咏春文化，同时亦希望那些对练习咏春有兴趣的朋友可以关注这本书。

咏春推广大使

《叶问前传》女主角——陈嘉桓



咏春拳

30天轻松学会咏春拳

PICK UP
/Dine

自序

PREFACE

这两三年佛山精武体育会接到全国各地的电话，几乎都是问有关咏春拳的。有的打听过来佛山学拳的详情，有的想邀请佛山师父到北方传授咏春拳，还有的想来看佛山的“武馆街”……要求五花八门，都是冲着这个名字：叶问，或一种功夫：咏春拳。

于是在这两年的暑假里，佛山的咏春师父都忙不过来，因为有很多学生放假后就学咏春拳。

这都是《叶问》系列电影带来的效应。对于佛山咏春拳来说，却似乎是一个迟到的春天。因为佛山咏春拳已经有近 200 年的历史了，从来没有现在这么火爆过。

咏春拳在海外早已十分流行，并已经形成成熟的产业，在产业的基础上，又逐渐形成一门应用学科，广泛应用于社会的各个领域。

佛山咏春拳还保持着较为原生态的武馆文化，注重拜师，强调个体的传承，传统文化的底蕴非常深厚。在佛山，练功夫是生活的一部分，并未成为大多数师父们主要的职业。

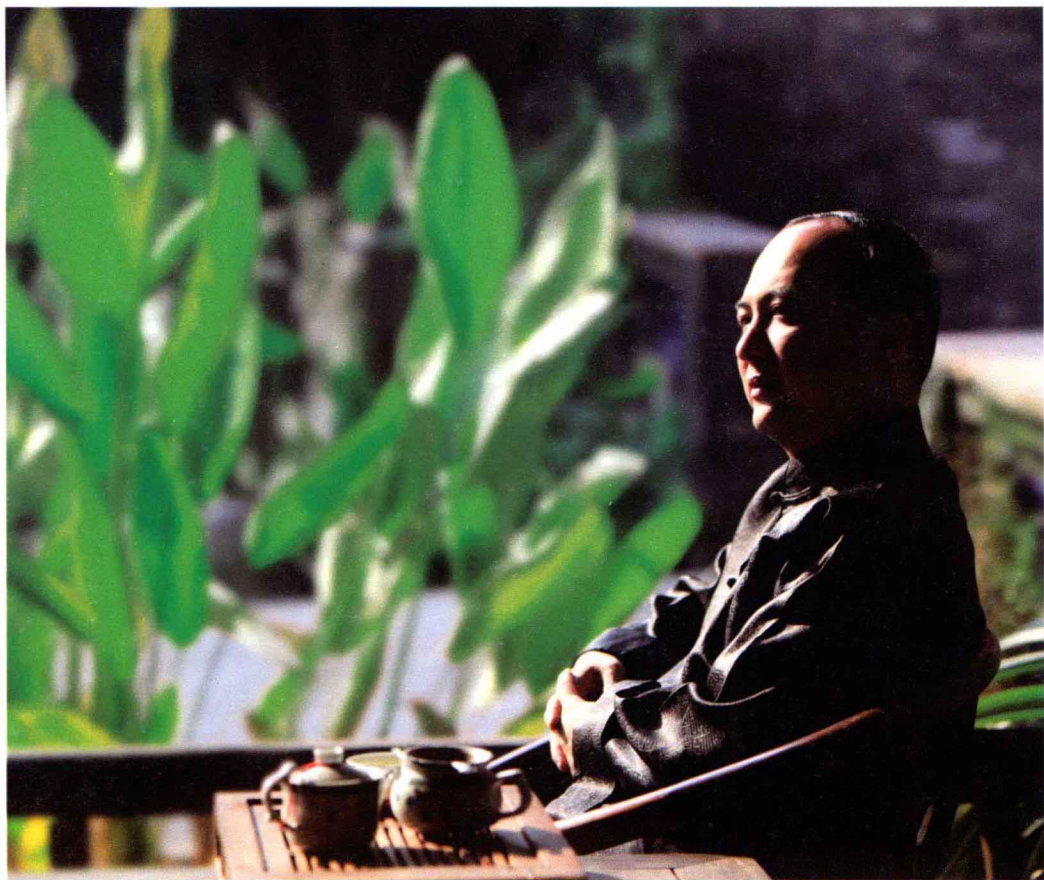
所以很多时候我很抱歉地跟外地的朋友说：“对不起，我们不能为您在佛山学习提供食宿；佛山的师父都是业余教学，有自己的职业，不能去到外地；佛山如今也没有武馆街供您游览，武馆和高手都隐藏在不起眼的地方……”

显然，佛山咏春拳的现状已经远远满足不了当下国人对咏春拳的需求了。作为佛山咏春拳的传承人，我感到责任的重大和时间的紧迫。

本书的撰写和出版是我进行国内咏春拳产业化和学术性的一个尝试。我在港台和国外看到有关咏春拳的书籍、音像制品种类繁多，而在咏春拳诞生的故乡还鲜有能与国外媲美抗衡的同类产品。因此打造出与国际水平相近甚至超越的咏春拳书籍，是我的愿望。希望这本书能够成为国内功夫类图书的先锋。

咏春拳是一种很简单实用的自卫搏击术，也是一种在世界上非常流行的运动方式。咏春拳人人可学，不分性别和年龄，也无论是否有功夫基础。实际上，没有任何武功底子的朋友往往更容易学会学好咏春拳。因为咏春拳是脱离任何功夫门派而独具一格的体系，不需要别的武功底子来辅助。而深造过某些其他功夫的朋友有时候会因为先入为主而把以前的功夫特征带进咏春拳的学习中，所以在练习咏春拳的时候请特别留意这一点。

我在学习咏春拳之前，曾经花很长时间研究其他的传统功夫。在接触咏春拳后，我发现



咏春拳是一种崭新的功夫，它的拳理别具一格，心法独特不落窠臼，需要从头学起。即便咏春拳里有一招半式与别的拳术相同，但我不认同咏春拳是由某一种拳术派生出来的说法。就如同一个新成立的股份公司可以有许多股东，但绝不能说这个公司就是某一个股东的全资子公司。

一个零基础的新人来学这一种崭新的功夫，很有可能更容易被塑造而提高得更快。我曾经做过一个试验，挑选了十名没有任何功夫基础且不知道咏春拳为何物的女大学生，集中强化训练一个月，结果她们都掌握了基本的应用方法，最后连她们的男同学都不是她们的对手了。所以快速学会咏春拳并非空谈，这本书的内容深入浅出，你完全可以在30天里轻松学会。当然，任何功夫都是练出来的，恒心和毅力很重要。

如果你想学咏春拳又暂时来不了佛山，那么这本书是你的好选择。当你打开这本书的时候，不要认为自己没有基础而气馁。请相信自己的能力，咏春拳是可以被你所掌握的。

梁旭辉

2012年2月于无忧堂

30天轻松学会咏春拳

PICK UP
WING CHUN IN 30 DAYS

咏春拳



(右)意大利弟子SIMONE(中文名:西门飞龙, 特种警察、非洲搏击术ARMA AMBROSIANO)

目录

CONTENTS

推荐序 叶准、冼国林、杜宇航、陈嘉桓序…… 001

自序 …… 004

第一部分 那些人、那些事——咏春拳的源流与传承 …… 001

- 一、严咏春，一个女人的传奇 …… 002
- 二、医武双绝，“佛山赞先生” …… 004
- 三、咏春，叶问 …… 006
- 四、“终极战士”张卓庆 …… 009
- 五、李小龙，从咏春拳到截拳道 …… 013

第二部分 学拳先明理，一切从零开始 …… 017

- 一、“女人拳”、“少爷拳”，变成时尚拳 …… 018
- 二、咏春拳有哪些特点 …… 020
- 三、练习咏春拳要遵循什么章法 …… 023

第三部分 必须常练的咏春拳基础动作 …… 027

一、咏春拳的手形与步形 …… 028

拳形 …… 028 掌形 …… 029 指形 …… 029

二字钳阳马 …… 030

坐马 …… 032 T字马 …… 033

二、咏春拳的手法 …… 034

问路手 …… 034 日字冲拳 …… 035 摊手 …… 036 膀手 …… 037 正掌 …… 038

横掌 …… 039 按手 …… 040 叠桥手 …… 041 标手 …… 042 窒手 …… 043

拍手 …… 044 捌手 …… 046 杀颈手 …… 047 耕拦手 …… 048 捩手 …… 049

三、咏春拳的步法 …… 051

圈脚踏开马 …… 051 钳阳马转坐马 …… 054 直线左右进退马 …… 055

直线前后进退马 …… 057 圈步进马退马 …… 059 圈步旋转马 …… 060

四、咏春拳的脚法 …… 061

正踢脚 …… 061 斜撑脚 …… 062 横扫脚 …… 063 后扫脚 …… 064

咏春解密档案一：谁家娘子谁家拳 …… 066

第四部分 动作身形，立念为上——咏春拳套路之小念头 …… 071

一、为什么说“念头不正，终归不正” …… 072

二、小念头套路演练 …… 074

开马 …… 074 交叉按手、交叉封手、收拳 …… 076

左右日字冲拳、圈手、捌手、收拳 …… 077

左一摊三伏 …… 079 左横拍手、格手、正掌、反掌、圈手、捌手、收拳 …… 082

右一摊三伏 …… 084 右横拍手、格手、正掌、反掌、圈手、捌手、收拳 …… 087

左右按手、双后按手、双前按手 …… 089 双叠桥手、双杀颈手、换桥手 …… 090

双摊手、窒手、标指、下拍手、顶手、反掌、圈手、捌手、收拳 …… 091

左横拍手、左横掌、反掌、圈手、捌手、收拳 …… 093

右横拍手、右横掌、反掌、圈手、捌手、收拳 …… 094

左摊手、拦手、摊手、圈手、横掌、反掌、圈手、捌手、收拳 …… 096

右摊手、拦手、摊手、圈手、横掌、反掌、圈手、捌手、收拳 …… 098

左膀手、底掌、反掌、圈手、捌手、收拳 …… 100

右膀手、底掌、反掌、圈手、捌手、收拳 …… 101

左右交替按手 …… 103 连环日字冲拳、双反掌、圈手、双捌手、收拳 …… 105

收马 …… 107

咏春解密档案二：佛山功夫六大派 …… 108

第五部分 学以致用，咏春拳的技法训练 …… 113

一、简单组合，快速上手 …… 114

摊打 …… 114 按打 …… 115

标打 …… 116 格打 …… 117

二、单鬲手练习，培养攻防的条件反射 …… 118

按手冲拳伏手 …… 118 摊手底掌膀手 …… 121

摊手正掌伏手冲拳 …… 122

膀手标指 …… 124 伏手正掌 …… 125

摊手底掌圈手室手冲拳伏手 …… 126

“摊伏膀”换位练习 …… 128

摊手伏手横掌 …… 130

三、双鬲手练习，让动作快过意念 …… 131

盘手对拆——底掌穿手按手冲拳 …… 131

盘手对拆——圈手按手冲拳 …… 134

离手对拆——同侧手单边膀手冲拳 …… 136

离手对拆——同侧手换边膀手冲拳 …… 138

离手对拆——膀手换手冲拳 …… 140

离手对拆——标手按打 …… 141

离手对拆——连消带打、内门转外门之一 …… 142

离手对拆——连消带打、内门转外门之二 …… 144

离手对拆——抽桥按打 …… 146

离手对拆——交叉手按打拦打 …… 148

附录 …… 150

一、佛山功夫拜师通则 …… 150

二、叶问咏春无忧堂学规及传承表 …… 151

后记 …… 152

目录

CONTENTS

咏春堂



第一部分

那些人、那些事 ——咏春拳的源流与传承

咏春拳

咏春拳流传至今已有一百多年的历史。
是谁创立了咏春拳？
它是怎样传承下来的？
历史上又有哪些咏春风云人物？
他们有着哪些传奇故事？
在这里，
让那些人、
那些事重新鲜活起来。



一、严咏春，一个女人的传奇

中国武术自古以来宗派林立，每门每派都推崇一个创始人。

严咏春，这是一个在正史里找不到的名字，只存在于传说之中。

但是严咏春对于咏春门人来说，

其尊享地位不亚于少林拳的达摩和武当拳的张三丰，因为咏春拳以她命名，

更特别的是，她是一名女子。

叶问宗师在其撰写的《咏春拳源流》文字中，是这样介绍严咏春的：“先祖严咏春氏，原籍广东，少而聪颖，行动矫捷，磊落有丈夫气。自幼由父母做主，许字福建盐商梁博俦。未几母歿，父严二事被诬，几陷于狱，因是远徙川滇边区，居于大凉山下，以卖豆腐为活……时先师年已及笄，有当地土霸涎其姿色，恃势迫婚。父女二人日有忧色，为五枚法师廉悉其由。因怜其遇，许以传技保身，给该土霸俟解除梁氏婚约后始赋于归。由是即随五枚返山，日夕勤修苦练。技成，乃约土霸比武，卒将土霸击倒。自此五枚云游四方，频行殷殷诫以严守宗风，等婚后发扬武术，同佐反清复明大业。综合过去事迹，知咏春派拳术，实宗于五枚法师也。先祖师既婚，首传技于夫婿梁博俦……”

上述短短数百字，已经可以让影视导演们拍出许多精彩的作品来。但是叶问宗师撰写这些文字的初衷，只是为了让门人了解本门传承，并无编写剧本之意，当年以教拳为生的叶问宗师更无料到他身后的无上荣光，所以我们理应尊重叶问宗师的原意，不必苛求他在某些考据上的缺陷。

至于有关咏春拳源流秘密的进一步探究，我会在以后的文章中披露。事实上，有关咏春拳的源流，并不限于叶问宗师的一家之言，尚有众多佛山咏春派的不同宗支，亦以严咏春为始祖，毕竟民间乡野相传也是一种记载方式，暂不一一细说。在这里我想说的是，我们可以从这个引人入胜的传说中，找到一把开启学习咏春拳之门的钥匙。

这把钥匙一面刻着“巧”字，另一面刻着“快”字。

假如严咏春没有遇上五枚师太，无论如何“行动矫捷，磊落有丈夫气”，都无法打败昂藏七尺的地方恶霸，因为生理原因男



五枚师太授艺严咏春

女气力相差甚远。然而当严咏春学会了功夫就不同了，所谓功夫，在打斗时候就是技术，技术就是方法，好方法就是巧方法，巧就是“以柔克刚、以弱胜强”。灵巧的小姑娘才可以击败大力猛男。作为高手中的高手，五枚师太深知此理，而她教给严咏春的拳法，自然是可以发挥女子的最大潜能，来攻破强大的对手。咏春拳的“巧”，在于有与众不同自成一格的近身搏斗体系，包括特有的手法、脚法、步法和与之匹配的战斗心法。

所谓“快”，并不是指咏春拳出手很快，而是“速成”的意思。咏春拳因巧而快。只要你掌握了正确的法度，你就有可能在数月之内成为一个高手，今日所学今日可用。试想，一个“涎其姿色，恃势迫婚”急于娶亲的土霸怎么可能让严咏春慢条斯理地练功呢？所谓及笄之年，指女子到了婚嫁的年纪，一般都是十七八岁以后。假如上山练功需要十年，那么严咏春下山就快三十岁了，那个年代恐怕土霸也不愿意娶个“剩女”吧？

当世界上有一种武功，不需要以力斗力取胜，又可以在短时间掌握，这么好的功夫，人人都想拥有。可是，严咏春只收了唯一的弟子，就是她的夫婿梁博俦。咏春拳，顾名思义就是“严咏春打的拳”。成就严咏春一生传奇的有两件事：一件就是从五枚师太那里学到了独门功夫打败了恶霸；另一件就是把这种“女人拳”传给了她的男人，以后她的男人又传给另外的男人。从此，咏春拳造就了许多英雄人物，而今，咏春拳已经令全世界无数男人为之着迷。

严咏春嫁给了梁博俦，把咏春拳传给了夫婿，从此咏春拳跟梁姓宗族结下了不解之缘。梁博俦之后的传人中，由梁兰桂传梁二娣。从名字上看，梁兰桂和梁二娣是女人名，其实都是“纯爷们”。梁二娣又教了唯一的同姓弟子，这名弟子日后成为佛山咏春拳之集大成者，令咏春拳名震江湖，他就是梁赞。



蛇鹤斗法剑咏春

二、医武双绝，“佛山赞先生”

梁赞原来不叫梁赞，本名叫梁灿成；

梁赞原籍也不是佛山，而是距离佛山不到一百公里的鹤山。

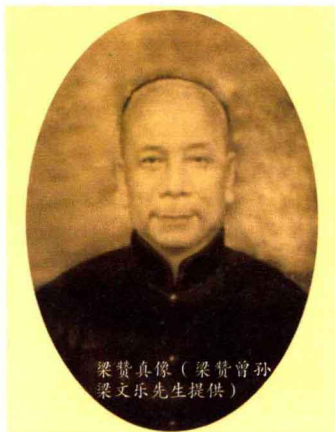
梁灿成，字德荣，生于清朝道光乙酉年十一月十五日（1825年12月24日）子时，梁氏家族第二十世，世居佛山（载于《梁慎远堂族谱》）。其旧居有几处，都在现在的佛山市禅城区旧区，如升平路的松桂里、建新路的善庆坊、人民路的高闸门等，不过这些旧居都在早年的旧城改造中被拆掉了。

梁灿成是一位武学大家兼名中医，他开的医馆兼武馆叫荣生堂，原址在现在的佛山市禅城区升平路95号（以前的快子大街和快子正街之间），房屋已毁。因其医武双绝，艺德双馨，赢得街坊乡里的一片赞颂，由于佛山口音“灿成”与“赞生”相近，“赞生”即“赞先生”之意，所以后来大家约定俗成都把“梁赞”叫开了。

在梁赞之前，严咏春、梁博俦伉俪行走江湖，将咏春拳由川滇带至两广，故后来在广西、广东都有咏春拳的踪迹。梁博俦把咏春拳教给梁兰桂（极有可能是同族的梁氏宗亲），梁兰桂又传给粤剧红船中的黄华宝、梁二娣。以上诸人都是浪迹江湖的游侠，居无定所。从咏春拳源流隐藏的脉络来看，咏春拳从五枚师太到黄华宝、梁二娣这几代传人，都与背负“反清复明”使命的秘密组织“天地会”有关，他们都是“天地会”的高手。到黄华宝、梁二娣这一代，在粤剧红船的戏班里更是出现了一个首领人物叫李文茂，他在清朝咸丰四年（1854年）率领粤剧伶人和天地会的会众，组成“红巾军”发动起义，在广州、佛山附近与清军交战，声势浩大，后转战广西于潯州（今桂平）建立“大成国”自称为王。在清朝道光版的佛山地图中，佛山的大基尾码头边有一座“琼花会馆”，表面上是红船靠岸后粤剧伶人落脚集聚的行会，实际上是天地会在佛山的总部机关。传说梁赞就是被梁二娣带到琼花会馆里面，经过了天地会的一整套歃血宣誓仪式之后，被正式收为咏春派弟子。

梁赞跟梁二娣学习了一段时间，梁二娣又把他介绍给自己的师兄黄华宝，让梁赞得以深造咏春拳。梁赞天资聪颖，很快把黄梁二人的咏春拳化为己有，尽得精髓。此后，因为天地会的关系，梁赞去广西，找到老年的严咏春、梁博俦，在严咏春家中盘桓数月，得到严咏春的悉心调教，授予五枚师太秘传的梅花步法和吐纳调息内功，技艺大进。据梁赞后人讲，其旧居之中，神台上一直供奉“咏春三娘”严咏春的木像，以志不忘先师祖教诲的恩德。

据梁赞的当后人介绍，梁家代代相传，梁赞喜欢用掌多于拳，擅长使咏春拳“寻桥”中的“双飞蝴蝶掌”而独步江湖。从拳理上讲，出拳的威力大于出掌，梁赞深知咏春拳犀利，对比武



梁赞真像（梁赞曾孙梁文乐先生提供）