

韩广玖◎编著



Tujie Shaolin

图解

少林永春拳

入门

Yongchunquan

练头



Qumen hantou



广东出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)

谨以本系列书献给为永（咏）春拳创立和传承作出贡献的前辈

图解少林永春拳入门

——练头

韩广玖 编著

广东省出版集团
广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

图解少林永春拳入门: 练头 / 韩广玖编著. —广州: 广东科技出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5359-5303-2

I. ①图… II. ①韩… III. ①南拳—图解
IV. ①G852.13-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316395号

责任编辑: 陈毅华 (aroused_56@sina.com)

封面设计: 柳国雄

责任校对: 陈素华

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

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23号 邮政编码: 528247)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张3.75 字数90千

版 次: 2013年5月第1版

2013年5月第1次印刷

印 数: 1~6000册

定 价: 20.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

永芳孝烈伏深山猛虎
半點棍束縛碧海蛟龍

佛山永春陳汝棉前輩祖師撰詞
永春同門馮雅倫贈与

韓廣玖先生共勉 戊寅歲夏日於佛山

佛山怡樂居以字供敬書





中国武术的发展历史悠久，源远流长，它不但体系众多，门派纷呈（如长拳、形意拳、大成拳、鹰爪拳、八卦拳、太极拳等，又如洪拳、刘家拳、蔡家拳、莫家拳、永春拳、蔡李佛拳、白眉拳、白鹤拳等），而且内涵博大而精深，是我国劳动人民在长期的社会和生活实践中，不断创造、积累、总结和丰富起来的宝贵文化遗产。

永春拳是南拳的一种，是我国南方的劳动人民在长期的生活实践和斗争中创造出来的一种集少林形意拳（南方十种小动物的形态）、内外家拳法和近打擒拿、摔跤等于一身的善擒打的拳种。它的产生和发展都是源于实战，其打拳出招内劲十足，多数招式都是一式多变，式式有变，内藏杀机，出招攻防十分严密，而且寸劲十足，拳带弹性。由于它具有不练花架子等特点，很适合不同年龄、性别和体质的人士习练。实践证明，通过学练永春拳，不但可以使体弱者体质得到增强，而且在遇上险境时还可以自保自救。

由于历史上的各种主客观原因，我国武术中的有些拳种曾被蒙上某些神秘的面纱。永春拳和其他南派的拳种一样，它们都制定了严格的训诫和门规，在坊间就流传有“宁可失传，绝不乱传”的说法。当然，这主要是为防止一些心术不正之徒学会了武



功后胡作非为，横行乡里，鱼肉百姓。正因为如此，当年永春门在选徒时是很严格的，特别是在“佛山赞先生”——梁赞师傅之后，永春拳的流传仅囿于佛山一带。梁赞师傅在其晚年因淡泊功名，萌发不愿随便传授之意，所以能得其衣钵真传者不多，也可以说是凤毛麟角。

回想在1995年时，受师傅所托在资料和信息相当匮乏的情况下，提笔整理编写咏春拳的往事还历历在目。在当时的环境和条件下，咏春拳并不是像今天这样为大家所熟知，资料的搜集和信息的交流也没有像今天这样方便和快捷。传统武术的传承都是以父承子袭、代代口耳相传的方式传授的，可以说是鲜见完整文字式的录载。囿于流传的地域和语言（方言或乡音等）等的限制，由此带来所产生的隔阂等，再加上随着一些前辈和师傅的离世，拳术中的很多招式、学练要领、拆门解义等都面临失传或误传的危机。

为了使祖国这一宝贵的文化遗产能够得到更好的传承，我不畏艰辛，迎难而上，在总结自己多年学练咏春拳和永春拳的基础上（因彭南师傅曾先后师从过招就和黎叶簏两位师傅），撰写了咏春拳的系列书。

在咏春拳系列的撰写过程中，为了搜集资料和印证野史及坊间的传说，我怀着挖掘和整理祖国宝贵文化遗产的愿望，不避艰辛和囊中羞涩，布衣蔬食，走遍了兩广地区以及珠三角一带，在其后的6年时间里，先后整理和出版了咏春拳系列：《咏春拳：小念头》、《咏春拳（续一）：寻桥、标指》、《咏春拳（续二）：木人桩法及器械》、《咏春拳（续三）：黏手与散打》。

在这艰辛的寻访中，在茫茫人海里，我找到佛山咏春拳的另一脉——永春拳。关于这一脉，当年在我的师傅辈中也时常提及。彭南师傅早年跟招就师傅学过，该拳手法是快而密，彭南师傅在与他人切磋过招中获得了“快手南”的绰号。后来他在不断的深造中，武学也越来越高，曾在中山替师传授。该脉永春为梁赞嫡传一脉，即为黄华宝和梁二娣所传，为了理清其传承脉络，笔者根据搜集的资料整理粗列师传表，供读者参考。



彭南师傅

彭南师傅与笔者都是师承和兼学过两脉所传。谈及彭南师傅的学艺，还得从1947年他跟招就师傅学习少林永春拳开始。彭南师傅早年刻苦地练就了一身南少林功夫，武功深得武林朋友的称赞和敬佩。同时，彭南师傅也学习了另一脉——咏春拳，其中的故事要从20世纪50年代后期说起。大约是在1957年，广东省举办了首届武术观摩大会，应大会之邀，彭南师傅与黎叶簾师傅作为嘉宾出席了大会。也就在这次大会上，作为代表的彭南师傅与黎叶簾师傅因此而相互结识。按辈分来排，黎叶簾师傅应该是彭南师傅的前辈。因为同是学武之人，彭南师傅与黎叶簾师傅切磋，学习咏春和擒手，但是每次都会被黎叶簾师傅轻而易举地拆解，彭南师傅“快手南”的特点却难以发挥。这使彭南师傅百思不得其解，就此他便去请教招就师



招就师傅

傅。招就师傅是佛山永春拳的好手，所习的是梁赞一脉，师从的是梁赞师傅嫡传弟子陈汝棉，陈汝棉素有“鬼手貅棉”（粤语，意为貔貅，传说中的一种凶猛瑞兽）之称。招就师傅半信半疑地请彭南师傅带他去拜会黎叶簾师傅，当时两位高手相互寒暄一番后，招就师傅就提出可否切磋擒手（粤语，意为缠在一起），以印证各自的功夫。当两位师傅搭桥手时，先是相互轱手（粤语，意为滚动）三次，之后便开始了你来我往、你拳我膀地对拆。



黎叶簾师傅

当时彭南师傅感到十分紧张，不敢往下看便走出门外。但过了一会儿，彭南师傅忍不住探头往里看，只见两位前辈仍然是桥手相缠、你攻我防、你进我退，仍然是伯仲难分。招就师傅两手一出一进，形似蛇在游走；而黎叶簾师傅两手一进一退，形似鹤在轻舞。

彭南师傅当时想：两套拳都是好套路，管它是哪脉，都是前辈同源传承下来的功夫，如果自己能学到该多好啊，也算是博采众家所长！便叫停了两位前辈，并同招就师傅一起谢过黎叶簾师傅后离开。在返回的路上两人一路无语，各有心事。回家后彭南师傅想，招就师傅性格和脾气是很犟的，每次与他切磋的挑战者都是以被推出而结束，但这次却只能和黎叶簾师傅打个平手，为什么？两套拳都十分了得，而且又曾是同一源流，只是打法各有同异，如果我能把两套拳都学好和练好该多好啊！当然，这也是一个习武之人心胸豁达的想法。

数天后，彭南师傅抽时间再到黎叶簾师傅家拜访，提出要



拜黎叶簾师傅为师。黎前辈说：“你所学的武艺已是十分厉害，源流都是同出，因此不必了吧。”此话的意思是不大愿意收彭南师傅为徒，因为彭南师傅当时在佛山已有一定的名气，也收了不少的徒弟。后来在彭南师傅的一再恳求下，黎叶簾师傅终于答应收其为徒，传授其咏春拳。咏春拳就是“大花面锦”所传承的一脉，基本的练法与永春拳同，只是到了基本的三套拳有了一些差异，特别是在站马上的分歧尤为明显。“大花面锦”的咏春马是从后面开两步半成“11”字马，以开膝为主。所谓开膝就是开膝时关节外缘外顶，二马内提肛，即裆部如拱桥一般的两脚向前地站立；而黄华宝、梁二娣的套路中所站的马是“二树钳羊马”，双膝内扣并相距约一拳的距离，而双脚尖内摆的“二树钳羊马”，也有称之为“阴阳二马”，早年梨园中的伶人常称之为“师姑马”。两种站马可以说是一体的，只是传承永春拳的师傅都比较喜欢站阴马——“师姑马”，而传承咏春拳的师傅们更喜欢站阳马。至于说两者的伯仲或高下，谁比谁更好，这可以说是见仁见智的，客观地讲应该是各有千秋。

当年为把咏春拳挖掘、传承和发扬下去，我在1997—2001年把黎叶簾师傅所传的咏春拳整理出版了。在该系列书出版后新的问题又出现了——很多时候都会听到各种质疑，为何该系列书上介绍的与某些前辈所传所打的有所不同？特别是对于广大初学的武术爱好者来说，免不了会想究竟谁是正宗，该学哪套？

这些疑惑和争议不断，也可以说是沸沸扬扬，甚至是本家兄弟间也会出现谁“更正宗”的争议。为此，我又开始了多方寻访永春拳的传人的历程，希望他们能把永春拳一脉的相关资料等挖

掘和整理出来，并使之能结集成书出版，使这一脉的拳术也能系统地保留和传承下来。但这却是一件不易之事……这不单要在同人中有一个和谐的环境，也需要有一颗对武术热爱、执着和不避艰辛的心。



作者与叶准大师、朱国现师傅和同门

我的学武之路与彭南师傅有相似之处，除了学习彭南师傅所传外，其后又师从了黄仁智师傅；除跟黄师傅学艺外，更重要的是也跟黄师傅学习做人处事，除了刻苦地练习武功外，还要传承本门和敢于担当，要有敢说真话的精神。黄仁智师傅常说：“作为少林永春的弟子，一定要能坚持这点。”他常对弟子说：“跟我学的就是永春拳，没错；如果有错就是师傅的错！应把相关的资料整理和出版，这些都可以成书并公之于众。”

这些年来我一直在想，随着黎叶簾师傅所传的咏春拳系列



书的出版，使得它能为大家所了解，使越来越多的武术爱好者去认识它和学习它。但这一切既使我高兴，也使我纠结——高兴的是既完成了彭南师傅的遗愿，使得今天广大的武术爱好者认识了咏春拳，而纠结的是如何才能使梁赞师傅所传的永春拳也能得到更好的传承，为广大的武术爱好者所了解和学习。如果在广大的武术爱好者中，由于对这一脉缺乏认识和传承，而被无奈地被淡忘或湮没，这对于博大精深的中华文化遗产传承来说是一件令人遗憾的事情。经过慎重考虑，终于下决心把自己搜集和整理的资料，加上自己所学和所得，将黄仁智师傅所传承的永春拳撰写成书，并出版公之于众。同时也是希望能使质疑和争议得到和谐的平息，使某些误传得以澄清，使祖国宝贵的文化遗产得到传承。因此，我先从入门套路——练头、寻桥和标指，然后再到木人桩、四门拳、伏虎拳和佛掌拳等整理出版。同时也希望广大爱好者可以根据自己的喜好去学习。在这我也衷心地希望通过本书，使两套拳都能顺利地发扬和传承下去，这也是我们习武之人该做的本分和追求，更重要的是能为祖国文化遗产的挖掘和传承做一点自己力所能及的事情。

我跟黄仁智师傅学习永春拳的时间不算很长，所学、所了解和掌握的难免会有疏漏或偏差，希望同门弟子、前辈、同人、师长和朋友不吝赐教，给予指正。

韩广玖

壬辰年仲秋 禅城



一 永春拳传人	001
1. 梁 赞	001
2. 陈华顺	001
3. 陈汝棉	002
4. 陈家桀	003
5. 陈家廉	003
6. 黄仁智	003
二 永春拳的源流	006
1. 源流传说之一	006
2. 源流传说之二	008
三 永春拳的特点	011
1. 身、腰、桥、马	011
2. 中线原则	012
3. 耕、拦、摊、膀	012

4. 擒、摸、荡、捋	013
5. 推、托、拉、按	013
6. 缠、撞、挂、漏	013
7. 连消带打	014
8. 短桥寸手	014
9. 脚腿踢杀	014
10. 阴阳马法	015

四 学习永春拳的基本要求 017

1. 要树立正确的学习目的	017
2. 练好养生桩法和搏击桩法	017

五 学习永春拳的基本程序 020

1. 学习永春站桩和肾气归原功	020
2. 日字冲拳	020
3. 走马扯拳训练、双人轱手、轱手 和推手的训练	020
4. 学习永春的各个套路	021
5. 练习单擒手和双擒手	021
6. 学习永春拳各拳套路的散式综合 套路——木人桩	021
7. 学练永春拳套路前首先练习阴阳 二马和双推手	022

六 永春拳学练歌诀 023

1. 十七要诀 023
2. 二树钳羊马歌诀 023
3. 练头歌诀 023

七 永春拳初级套路——练头 025

1. 开拳礼拆门解义 032
2. 第一段拆门解义 042
3. 第二段拆门解义 058
4. 第三段拆门解义 068
5. 第四段拆门解义 078
6. 第五段拆门解义 087
7. 第六段拆门解义 093
8. 第七段拆门解义 097
9. 第八段拆门解义 100
10. 收势拆门解义 103

后记 105

一 永春拳传人

1. 梁 赞

被佛山武林中人尊称为“佛山赞先生”的梁赞原名梁德荣（1826—1901），广东鹤山古劳乡东便村人，自幼随父亲在佛山居住。其父当时在筷子路开设“赞生堂”药店，悬壶济世。梁赞自幼喜欢武术，便师从当时在大基尾琼花会馆的黄华宝和梁二娣师傅学习永春拳，学得练头、四门、寻桥、标指、伏虎拳、花拳（一、二路）、佛掌、红杀手、镜影拳和桩拳（即今天的木人桩法），以及永春门的各种器械，如一字剑、双卡刀（又名“入林刀”）、单刀（又名“出林刀”）、九环大刀、六点半棍、梅花锁喉枪、叉和单鞭等。学成后在“赞生堂”内收徒传艺，把永春拳在佛山一带发扬光大，并以精湛武艺扬名珠三角一带。当年上门切磋者多为梁赞所败，故在武林中享有“佛山赞先生”的美称。梁赞有得意弟子梁壁、李华、陈华顺、卢贵、梁奇等。梁赞一生习武，晚年归隐鹤山古劳，并定陈华顺为传人。



梁赞师傅

001

一
永
春
拳
传
人

2. 陈华顺

陈华顺绰号“找钱华”，广东顺德人，1849年（清朝道光二十九年）生，1862年（同治年间）到佛山镇的米铺打工。拜

“佛山赞先生”为师，初由“木人华”李华代教，学习永春拳的三套拳——练头、寻桥与标指；后由梁赞亲自教授“四门”拳（称“四门”是因为练头的下半节全套称为小练拳）。陈华顺对梁赞所传之艺苦练不辍，并经常代师出战，故深得师宠并得衣钵真传。由于陈华顺的悟性极高，既精武艺又懂医术，在梁赞年老时他还代师坐诊，为百姓治病。

陈华顺授徒除其子陈汝棉外，还有雷汝济、陈锡候、何建和、黎厚培等。1904年，年过半白的陈华顺自设跌打医馆。其后再收陈孔大、何汉侣、吴小鲁等为徒。年近花甲时，陈华顺与吴仲素合作开缸瓦铺，并收吴仲素为徒，在店铺中授其武艺。之后（大概在61岁），又收叶问为徒。62岁时患高血压，中风后回顺德。弟子中最有见树者有：陈汝棉（陈华顺之子）、雷汝济、吴仲素和叶问等，能得师傅全部真传并被定为第六代传人的是陈汝棉。

3. 陈汝棉

“找钱华”陈华顺的儿子，1884年出生于佛山，8岁时随父习练“少林永春拳”。自幼的耳濡目染，加上父亲严格要求和本人的勤学苦练，使陈汝棉学有所成，并在当时的佛山镇西便巷陈氏宗祠中开设医（武）馆，授徒传艺及兼治跌打伤科。因拳法是“赞先生”的嫡派手法，故求学者众多，除了教授儿子陈家燊、陈家齐和陈家廉外，还有甘兆、招就等，在武林中有“鬼手貅棉”的绰号。

陈汝棉在1932年离开佛山到广西梧州设馆，匾名为“佛镇陈馆”，授徒以贵县人为主。由于陈汝棉的武功了得，在广西被

誉为“两广拳师陈汝棉”，当年陈家桀与陈家廉一直跟随其左右。陈汝棉于1942年逝世，逝世前定陈家桀、陈家廉为第七代嫡传人。

4. 陈家桀

陈汝棉之长子，一生酷爱武术，以治疗跌打损伤为生，所学的永春拳是陈汝棉嫡传。一生研究少林永春，擅长永春一字剑、六点半棍中之十三抡以及双刀拆棍。

5. 陈家廉

陈汝棉之幼子，是少林永春嫡传第七代传人之一，擅长大展手、双飞蝴蝶掌、阴阳连环锁子手（锁子脚）及嫡传掌门手法“闭穴收花大法”，更专传统跌打伤科与中医内科。



作者与陈华顺曾孙陈国基先生

6. 黄仁智

黄仁智师傅1926年生于广东省肇庆西江畔的贝水镇，因家