



生活 KUNG FU

◎梁旭辉 著

A COMPLETE BOOK OF Wing Chun

咏春拳

学拳就学

人人都能学的功夫

咏春拳是起源于广东佛山的南拳流派之一，由梁赞大师所创。其特点是短桥硬马，寸劲发力，攻防兼备。本书详细讲解了咏春拳的基本功、套路、拆手、应手等核心技术，是初学者入门和提高的必读之书。

图书在版编目 (CIP) 数据

学拳就学咏春拳 / 梁旭辉著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5381-6944-7

I. ①学… II. ①梁… III. ①南拳 - 套路(武术)
IV. ①G852.131.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 078671 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: 210mmX230mm

印 张: 16

字 数: 400 千字

出版时间: 2011 年 8 月 第 1 版

印刷时间: 2011 年 8 月 第 1 次印刷

责任编辑: 郭莹 众合

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-6944-7

定 价: 68.00 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/6944

版权所有 · 翻印必究



推荐序

FOREWORD

张卓庆、叶准、冼国林、杜宇航、陈嘉桓序

欣闻中国徒弟梁旭辉撰写咏春拳书籍，作为他的咏春拳师父，我感到十分欣慰。

叶问宗师当年在香港收我为徒，将佛山梁赞先生传给嫡子梁碧和的正统咏春拳尽心传给我，现在我又将这个咏春拳体系回传给佛山的梁氏弟子旭辉，意义十分重大。

我很怀念昔日和叶问宗师以及李小龙在一起的日子，那段时光很艰苦也很快乐。我和小龙离开香港之后，在国外各自奋斗历经种种波折，仍然守卫心中的理想。李小龙后来自创截拳道，而我仍然坚持咏春拳是最好的。

中国现在越来越强大，我身为海外华人感到非常自豪。我的母亲是佛山人，所以我对佛山也有深厚的感情。我支持佛山政府为发扬功夫文化所做的工作，我的所有不同国家的弟子也支持旭辉和佛山咏春同人的事业。

旭辉是我的得意弟子，他在中国为咏春拳和功夫文化付出很多，同时他是一个具有国际视野的人，能够团结中国和海外的人们共同为传播中国的传统文化而工作，非常难得。

想了解更多一点咏春拳的知识，旭辉写的书不可不看。

祝佛山咏春拳扬名天下，祝中国像巨龙腾飞，兴盛繁荣！

叶问宗师弟子 张卓庆

2011年5月于澳大利亚墨尔本

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，于斯时而有所书，实审时应运之举。

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

2011年4月于香江

中国武术举世驰名，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各种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，理应回馈社会，并将咏春推广至全中国，及至全世界。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，梁旭辉师父及佛山精武体育会为此一直不遗余力，例如这次出版《学拳就学咏春拳》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。梁旭辉师父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，谨祝梁旭辉师父著作，一纸风行，名扬四海。

世界咏春联席副主席 香港咏春联席主席

《叶问》电影系列出品人——冼国林

2011年4月

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父正是当中的佼佼者。

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，梁师父今次以文字纪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，我想梁师父这本《学拳就学咏春拳》绝对可大派用场。

咏春推广大使

《叶问前传》男主角——杜宇航

2011年4月

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父，在电影中，他饰演八十年前的精武体育会会长，也饰演我的干爹。而现实中，我所认识的梁师父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。

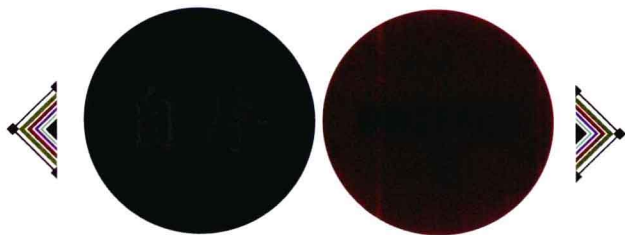
梁师父在书中道出佛山作为中国武术之乡实在令我心有同感。当我在佛山拍摄《叶问前传》时，看到这里到处都渗透着浓厚的武术气息，平凡如晨练的人都在练功夫！身为冼国林师父的咏春弟子，看到梁师父在书里提到有关叶准师公成立世界咏春联会的相关事迹，更是倍有感受。

最后，我在此衷心希望梁师父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。

香港空姐咏春形象代言人

《叶问前传》女主角——陈嘉桓

2011年4月



咏春拳随着《叶问》系列电影而在近年成为热门的功夫，这种效应不亚于上世纪八十年代初的电影《少林寺》和电视剧《霍元甲》所引发的武术热。所不同的是，咏春拳热潮带起的不仅仅是一家一派的拳术学习高峰，而是功夫背后所依托的岭南传统文化在新历史时期的复兴。

我接触和研究佛山咏春拳已有十多年。在服务佛山精武体育会的时间里，许多咏春拳的前辈或师傅都与我有深交，在广州、鹤山、清远、东莞、中山等地的咏春传承人都是我的好友，我也一直和香港、澳门、台湾以及各国的咏春同人保持友谊。所以在近十多年来，不同国家不同流派的咏春同人，都慷慨地把他们视为至宝的独家秘笈或心法相赠予我，包括许多文本、图片和影视资料，让我得以博览咏春拳的全貌。

长期以来，我看到大众对于咏春拳的神秘充满好奇，而在国内的出版市场上，咏春拳类书籍的种类和数量还远远满足不了读者的需求。无文不远，我作为同时掌握拳法技术和真实历史资料的咏春派弟子，一者受托于众多同人的期待，二者感到好的生活和文化应该让更多的人来分享，于是写书的念头自然而生。

在2007年的世界咏春拳同人恳亲大会上，海内外的同人欣然签署《世界咏春拳同人佛山宣言》，支持佛山成为世界咏春拳的中心。中外同人都希望我能够整理资料，就佛山咏春拳的历史、现状和未来发展趋势形成一些学术成果。他们很多人对我说：“咏春拳自己的历史应该由咏春弟子去写！”面对众多同人的拳拳诚意，我感到自己承载责任的重大，也进一步增强我写书的念头。

家师张卓庆，现在以古稀之年仍然每年奔走于世界各地为咏春事业而忙碌，他多次跟我说，海外华人注重落叶归根，最大的心愿是将海外的咏春拳回归祖国，成为一门中国的高等学科，并培养训练出能够在世界顶级职业拳赛夺冠的中国选手。因此，为达成师父老人家的心愿，我也将传播《咏春学》和培养世界职业拳赛的“李娜”作为一项重大的使命。

去掉佛山精武体育会会长的头衔和叶问咏春弟子的身份，我原本是学建筑专业的一介书生，做学问一直是我的本职。只不过风云际会，承蒙社会各界推举，让我这个爱武的读书人成为一个功夫联盟的代言人和志愿服务者。书生练武，秀才带兵，凭心头一个“勇”字，便走马江湖，与众多志同道合的英雄们披荆斩棘、同甘共苦，一起擦亮佛山功夫的金漆招牌。

2010年3月，我发起成立叶问研究会，这是佛山第一个以历史名人为研究对象的学术性民间组织。同时，我已步入不惑之年，将功夫由生活方式进而作为文化和学问去研究，创造机会提携后辈，也更符合自己的心境和志趣。

在现代社会，咏春功夫的价值在哪里？你把咏春拳当成一种技能，它可以令你强身健体、具备防身自卫的能力；你把咏春拳当成一种生活，它可以让你舒缓压力、增广交游、提升自我价值甚至发展成为产业；你把咏春拳视为一种传统文化，它可以使你进入世界咏春大家庭、参与国际交流、以更大视野来领略东方文化的魅力。学功夫练功夫，各取所需，怡然自得是最好的心态，不奢望人人都成为顶尖的高手，有心求道必有收获。

当今咏春拳的传承发展速度比历史上任何时候都要快，任何门派封闭保守、抱残守缺的态度只能阻碍本门功夫的发展。互联网的传播可以令任何独门的功夫秘笈变成公知的资讯。我们不需要收藏着老祖宗的东西不放，有好东西拿出来交流印证，让更多的人有机会见到，让有需要的人拿去学习和应用，这才是实现咏春功夫价值之道。

去年我和张卓庆师父造访嵩山少林寺，与释永信方丈品茶夜谈，方丈对佛山咏春拳非常赞赏。说到家师传播咏春近半个世纪的历程，方丈对张师父为咏春拳在海外发展所做出的贡献大加赞扬，并祝愿我在佛山对咏春拳的发扬光大作为更大，促进中国南北功夫的融合，让北方的人们更了解优秀的岭南文化。方丈的勉励对我出书的工作无疑是一种鞭策。

释永信方丈给我赠送他写的书《我心中的少林》，我回赠的是我参演的电影《叶问前传》DVD，我想下次见面我也会有自己的书作为赠礼送给他。南北派功夫文化的交流融合，需要有心人去做。

本书是一本咏春拳的教程，以教学为主要内容，但也离不开岭南功夫文化的底蕴，我希望读者在学习咏春拳的同时，了解咏春拳有关的文化，以轻松愉悦的心情来过一种实惠自在的武生活。

佛山是个历史文化底蕴很深厚的城市，佛山的功夫文化从来没有消失过，每个门派都有一群人将本门功夫薪火相传。在佛山，功夫是一种生活方式。乡下祠堂里，年轻人在晚上舞狮练功，然后煲粥宵夜，是惬意的夜生活；城里的茶楼里，茶客们泡一壶普洱，畅谈武林掌故，一个上午就这么过了；周末，小孩子们被送去各个武馆，扎马练拳……一切都跟功夫有关。

我则每周都跟不同门派的师傅茶聚论武，或是接待来自五湖四海的同门，大家都喜欢佛山的尚武精神和兼容好客的气氛。

在佛山，只要大家是练功夫的，生意一定好做，因为彼此讲坦诚信义；如果你需要协助，大家一定尽力帮你，因为同门相互扶持；后学见到前辈一定会行礼，因为这是尊师重教的规矩。这是一座因为功夫而闻名遐迩的城市，我希望看过这本书的读者都能更了解佛山。

佛山千年古镇，咏春拳200年历史，无论如何洋洋洒洒，也难以在一本书里尽述。因篇幅有限，只能择要收录相关内容。在本书之后，我将继续书写有关咏春拳的文字，为喜爱岭南功夫文化的读者奉献更多的篇章。学武愈久，愈感自身功力尚浅，愈知学无止境。由于修为所限，本书难免有所错漏，敬请各路高手海涵及提点。

梁旭辉

2011年6月于佛山

目录

CONTENTS

推荐序 张卓庆、叶准、冼国林、杜宇航、陈嘉桓序……004

自序 ……006

历史篇——探寻咏春拳历史，领略咏春拳功夫文化

- 一、第一女高手五枚……014
- 二、非诚勿扰严咏春……017
- 三、上门女婿梁博俦……020
- 四、开山宗师“赞先生”……023
- 五、影子师父梁碧和……026
- 六、咏春三雄耀佛山……029
- 七、叶问咏春震香江……031
- 八、禅技重光放异彩……034

先修篇——咏春拳好在哪里？知其然，更知其所以然

- 一、咏春拳七大搏击原理，现代科学论证咏春拳为什么最能打……040
- 二、四大动作影星，他们也是咏春门人……046

基础篇——熟练基本功，让咏春拳“落地生根”

- 一、马步，稳如泰山……052
- 二、手法，变化万端……056
- 三、掌法，稳而厚重……070
- 四、拳法，刚劲威猛……074
- 五、指法，迅捷锐利……079



六、肘法，势如千钧……083

七、脚法，横扫千军……086

八、步法，进退有度……089

岭南功夫解密档案一：咏春派是反清复明“天地会”的成员？……096

晋阶篇——咏春拳三大套路，通往高手之径

一、小念头，扎实你的基本功……100

二、小念头套路演练……102

三、寻桥，让你的技法精益求精……126

四、寻桥套路演练……128

五、标指，最具杀伤力的咏春拳套路……162

六、标指套路演练……164

实战篇——实战搏击技术集粹，让你成为“讲手王”

一、翻手，无须思考……224

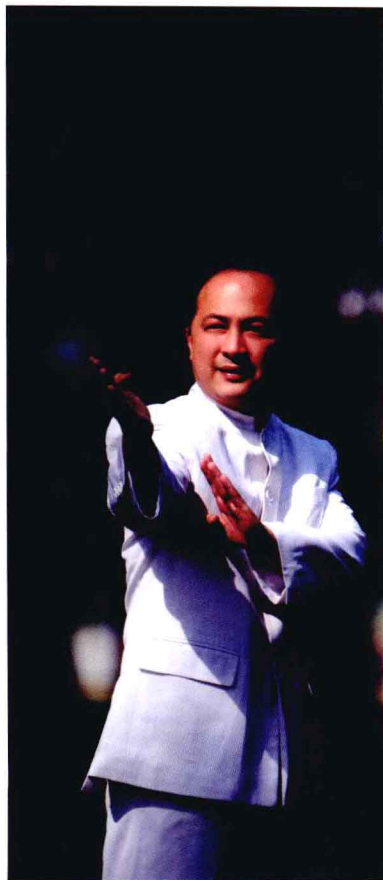
二、近打远消，随心所欲……244

岭南功夫解密档案二：孙中山与精武会的渊源……250

兵器篇——八斩刀、六点半棍

一、神秘兵器八斩刀……254

二、八斩刀的刀法演练……256



三、六点半棍是哪“六点半”？……283

四、六点半棍的棍法演练……285

岭南功夫解密档案三：清末的咏春刺客……296

应用篇——技法妙用，险境自救

一、空手制敌……300

二、善用随身物……308

篇外篇——佛山的功夫文化特色

一、不只是功夫——咏春拳，佛山文化的一种……316

二、“规矩”和“好意头”——佛山咏春派的拜师礼……317

附录 叶问咏春无忧堂学规及传承表……318

后记 ……319





学拳就学咏春拳

A COMPLETE
BOOK OF
WING CHUN

《咏春》



咏春堂

历史篇



一个国家有历史，
一种功夫也有历史，
国家以史为镜，可以知兴替，
功夫以史为训，可以利传扬。
也许你看过电视剧「咏春」，
看过电影「叶问」，
知道一些故事，
但你是否有些疑问，
那些故事那些人，
哪些是正史，
哪些是野史，
哪些只是传说？
本篇用最权威的史志，
第一手门人资料，
为你拨开心中迷雾。



一、第一女高手五枚

中国武术自古以来宗派林立，每门每派都推崇一个创始人。

少林寺武功以达摩作为始祖，武当山武功以张三丰为始祖，

而佛山咏春派的创始人是一个叫五枚的尼姑。

然而对于各武术门派的创始人，历来正史没有相应的文字记载。

不象现在有博客、微博之类，做了点什么、想了点什么就记上一笔。

再者，民国之前，历朝统治者都禁武，江湖中人属于“非主流”，只能穿着“马甲”长期“潜水”，更谈不上有机会参加这个那个“达人秀”。

以致今人只能从野史和民间传说之中去寻找他们的踪影。

关于五枚的记载，据笔者的查证，主要有三个版本。

《圣朝鼎盛万年青》版

清朝光绪十九年（1893年）有一本小说，叫做《圣朝鼎盛万年青》，里面有五个功夫高手，分别是白眉道长、至善禅师、冯道德、苗显以及五枚师太，这五人是同门师兄弟，但论武功五枚排名第一。在这本书里，还有几个大家非常熟悉的人物：苗翠花、雷老虎、方世玉、洪熙官、胡惠乾、三德和尚。

《圣朝鼎盛万年青》，又名《万年青奇才新传》、《乾隆巡幸江南记》，共八集七十六回，作者不详。该书颂扬清朝皇帝的英明睿智，对维护朝廷的侠客大加褒扬，将不服法纪的少林派弟子描写为反面人物。书中有两大主线，一是乾隆皇帝下江南，微服私访，体察民情，凭着高超武功一路惩贪官、除恶霸，延揽豪杰壮士效忠报国；另一主线是福建少林寺至善禅师纵容门下弟子方世玉、胡惠乾，仗恃武功、快意仇杀。两条线索最后交织成白眉道长、冯道德和五枚师太奉圣旨大战至善禅师、方世玉、洪熙官等，大破少林寺。

笔者将该书所描摹的五枚归纳如下：

五枚大师，曾用名：五梅，真实姓名不详。

性别：女。

年龄：八九十岁。

民族：不甚明确，多数为汉族。

籍贯：不详。

宗教：佛教。

相貌：“童颜白发，身高七尺有余，腰圆背厚，头大如斗，拳大如钵”（根据相貌推测，读者若发挥无限想象，相信会一致认为五枚疑似电影《阿凡达》里的纳美人）。

住址：云南白鹤山静缘庵。

师承：红眉道长（笔者很纳闷儿，尼姑的师父居然是道长）。

兵器：禅杖。

必杀技：一百单八路雄拳（在粤语中“雄拳”与“洪拳”同音）、梅花桩、穿心脚。



电影《叶问前传》咏春武馆中五枚师太的画像

功力：“是黄花闺女自小修炼成功，那精神比那少年更加几倍”（依书直说，可断定原来是练童子功的）。

主要事迹：1. 帮方世玉出头打擂台，在梅花桩上打死雷老虎的老丈人李巴山，并用禅杖击毙李巴山女儿李小环；2. 跟着白眉道长、冯道德等协同清兵大破福建少林寺，踢死方世玉。

《圣朝鼎盛万年青》对南方武侠小说的发展产生很大影响，也成为港台武侠影视取材的源泉。刘家辉电影版《南少林三十六房》、李连杰电影版《方世玉》、《洪熙官之少林五祖》、张卫健电视版《少年英雄方世玉》、甄子丹电视版《洪熙官》等，皆取材于此。

我是山人版

到了20世纪四、五十年代，五枚又出现在一个广东人所写的武侠小说里，这个人出生在佛山彩阳大街，在佛山居住多年，笔名叫“我是山人”，真名叫陈劲，他的作品有《三德和尚三探西禅寺》、《洪熙官大闹峨嵋山》、《洪熙官三建少林寺》、《佛山赞先生》等。

我是山人的小说内容很多来自当时在佛山居住时采访佛山功夫门人口述的故事，包括佛山咏春派的传说。此外，我是山人受《圣朝鼎盛万年青》的影响极大，在《洪熙官》系列中，主要人物设置与《圣朝鼎盛万年青》中基本一样，只不过在他笔下，至善禅师、方世玉、洪熙官等少林派弟子成了反清复明组织“天地会”（也叫洪门）的高手，与朝廷鹰犬白眉道长（峨嵋派）、冯道德（武当派）一方进行殊死较量，而白鹤派的五枚师太并没有参与剿灭福建少林寺的战斗，她只是站在明为中立暗里偏帮少林派的立场。

在《洪熙官》系列中，五枚同样是世外高手，“鹤发童颜，飘飘然有出尘之气概”，她于雍正年间在峨嵋山星龙长老门下习技，与白眉、至善、冯道德为同门。到乾隆年间，五枚自立门户后住在云南白鹤山白鹤庵，在观摩白鹤神态动作后自创白鹤拳，为白鹤派创始人，“技击高强、内功厉害”，并训练了一群善于搏击的白鹤。白眉道长和冯道德战至善禅师和洪熙官不下，想到请五枚下山相助，被五枚婉拒。“盖至善为五枚师弟，而又为反清复明之人，五枚未出家以前其祖父皆为清帝所杀，恨满人刺骨者也，至于苗翠花与方世玉母子二人，在此之时，

视五枚如其母，而五枚视苗翠花、方世玉如子女一样者也”，所以五枚在我是山人笔下没有攻打福建少林寺，更没有踢死方世玉，她由反派变成正派人物。

叶问版

五枚师太与咏春拳有关系，是佛山咏春派的说法。最著名的当然数叶问宗师撰写的咏春源流：……此清代康熙年间事也。其时河南省嵩山少林派，武风甚盛，招清廷忌，派兵围捕，攻而不下。适有新科状元陈文维者，邀宠献议，设法勾通寺僧马宁儿等，四处纵火，里应外合，少林寺被毁，僧徒四散。由是五枚法师与至善禅师、白眉禅师、冯道德、苗显五人亦分途出走。而五枚止于大凉山（又名栖霞山）白鹤观……

叶问的遗文里牵涉“天地会”起源的说法：“康熙说”和“乾隆说”，但此处并非我们叙述的重点，故按下不表，还是说回五枚的故事。

在叶问的说法里，白眉、冯道德不是道士，和五枚、至善、苗显一样都是少林派弟子，是“火烧少林寺”的幸存者。五枚在逃亡途中，某日在山中忽见一只白鹤正与一条黑蛇相斗，黑蛇昂首吐信攻向白鹤，而白鹤左右躲闪，不时以翅膀拍击黑蛇，双方势均力敌，斗得难分难解！五枚远远观察，忽然触动灵机，将蛇鹤互斗的形态融入技击的招式，由此创出一套攻防同时的拳术。五枚逃到川滇边界后，在那里将这套融合蛇鹤双形的功夫教给了严咏春。

由此可知，在叶问看来，咏春拳最初是由五枚师太所创。佛山“咏春三雄”（阮奇山、姚才、叶问）中的阮、姚门下后人，也支持五枚师太创咏春拳的说法。

五枚之所以被奉为佛山咏春派的师祖，很大程度上是因为“天地会”的活动促成了佛山咏春拳的发端，而“火烧少林寺”也是“天地会”编造的故事。

事实上，在清朝无论康熙还是乾隆年间，嵩山少林寺从来没有被焚毁过，而福建少林寺是否存在至今也没有在学术界得到最终考证和肯定。到了咸丰年间，“天地会”在佛山活动，出现了许多咏春拳和洪拳等南派功夫的高手。在这之前，五枚师太已是南派功夫的前辈或天地会里的高手也是有其可能性的。在佛山咏春拳之外，五枚也被蔡家拳和龙形拳奉为师祖，而福建白鹤拳现在的门人干脆把五枚列入永春白鹤拳的传承表中。

即便五枚是个虚构的人物，并不妨碍佛山咏春拳传人们对她的敬仰，正如同人们愿意把达摩说成是少林功夫的创始人、把张三丰当成是武当派的始祖一样，对于喜爱佛山功夫文化的人们而言，五枚便是他们心目中的江湖第一女高手。正是：

女拳冠绝英雄榜，独步江湖一神尼。