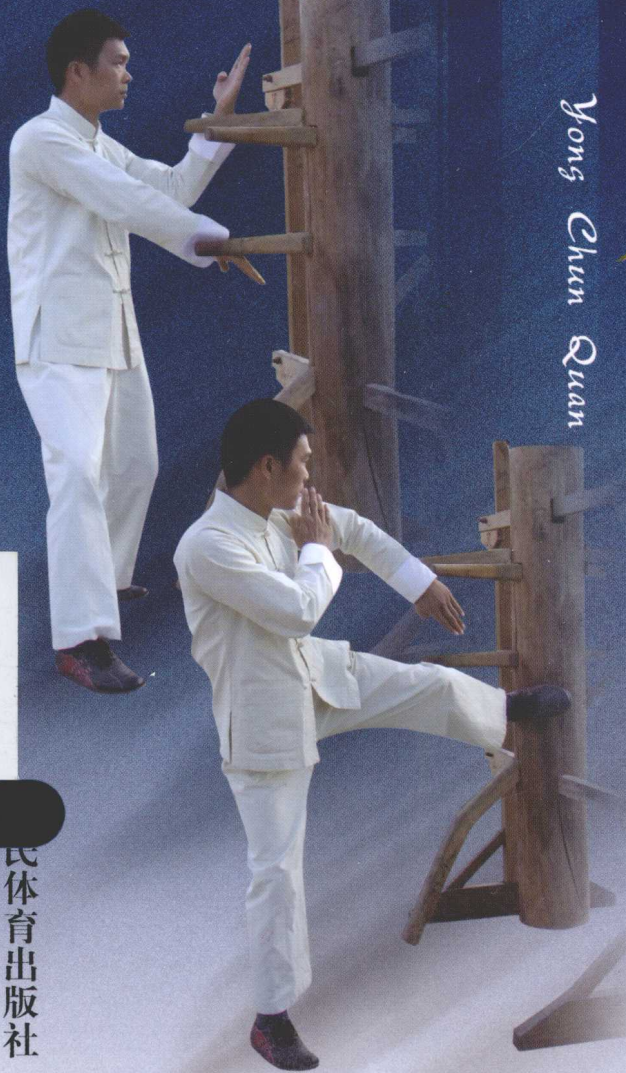


黄涛 编著

# 咏春拳

*Yong Chun Quan*



人民体育出版社

013048619

G852.13  
02

# 咏春拳

黄涛 编著



人民体育出版社



北航

C1655821

G852.13

02

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳 / 黄涛编著. -北京: 人民体育出版社, 2013  
ISBN 978-7-5009-4338-9

I. ①咏… II. ①黄… III. ①南拳-基本知识  
IV. ①G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 186343 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 11.75 印张 270 千字  
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4338-9  
定价: 25.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)  
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061  
传真: 67151483 邮购: 67118491  
网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)  
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 前 言

诗意浪漫的名称，温文尔雅的练法，凌厉辛辣的技术，这就是咏春拳。当年，叶问宗师挟咏春拳技艺赴港，短短数十年，咏春之花即开遍全球，并以不可争辩的格斗技能成为美国、德国、意大利、埃及、法国、比利时等数十个国家特种警察部队的搏击训练拳种。目前，世界各地已有上万家咏春武馆，风靡全球，几可称得上“天下第一拳”。以至外国人以为功夫即咏春，咏春即功夫。当然这种说法是夸张了点。但作为中国武术走向世界的先行军，咏春拳的确展示了其卓越不凡的丰姿和实实在在的战斗能力。未依赖官方组织的宣传力量而全凭自己拳打脚踢而闯出一片天下的咏春拳，以小念头、寻桥、标指三大系列，木人桩、八斩刀、六点半棍三个后补组成训练体系。更摒弃了所有张牙舞爪、容貌狰狞的丑态，使整个训练过程显得轻轻松松，文文静静。就在这文质彬彬、飘逸洒脱中，训练出辛辣凌厉而可怕的身手。所以，它更受到文人雅士、秀女娇娃的青睐。以自然体力、自然体格就可获得超群的搏击能力，这就是咏春拳的魅力之所在。咏春拳不练什么骑马蹲裆、拍打丹田、举石锁等功夫；也不练那些玄而又玄的神功异术，更无点穴神功、发气秘旨；亦无什么追魂神掌、屠龙仙法，它只是一门实实在在的搏击术。不附任何条件，不择任何手段，舍弃艺术性、观赏性，以制人为唯一目的，以实用为唯一宗

旨。其简洁、高效而科学的训练手段，培养了无数能征善战的拳法好手，可谓高手如云，李小龙更是驰名中外。

冗繁削尽留清瘦。咏春拳法无花招，无巧势，强调直接明了，以最简单的方法、最短的路线、最快的速度，获得最好的效果，给敌人以最严厉的打击。在其训练体系中，亦同样体现了这一特点。仅有小念头、寻桥、标指、木人桩、八斩刀、六点半棍这6个套路，朴实而简洁，辛辣而凌厉。以“黉手”为灵魂贯穿咏春拳法的始终，力求尽可能精简。其中军主帅“小念头”，融合了咏春心法、劲法、手法、身法、马法及其诸多搏击原则，如中线理论、朝面追形，来留去送，甩手直冲、攻守同期、消打同等心法尽寓其中，而体现在形式上，却不过十来个动作，且每个动作都是人体最自然、顺手的动作，一般人只要半个小时即可学完，可谓简单至极。而“寻桥”“标指”每路拳亦不过由十来式所组成，绝中之绝的“八斩刀”“六点半棍”一为八式，一为六式，皆简洁朴实，一学即会。当然，冰冻三尺，非一日之寒，武技之道，若欲臻神化之境，同样亦非数日之功。然比起那些动辄数十套拳路的拳种来说，足可称得简洁朴实、高效而速成的。正因为如此，才能为欧美数十个国家特种部队所选用！

咏春拳有辉煌过去，同样咏春拳也会有更光明的未来。这就需要我们咏春同仁敢于打破固步自封的观念，团结合作，携手共进。在继承发扬咏春拳的同时，深入挖掘咏春内涵精髓，在实践中整理各自的练功心得与研究成果。做到继承与发展的辩证统一，以利把咏春拳推向更高境界，为中华武术走向世界作出应有的努力。

# 目 录

第一章 概述	( 1 )
第一节 咏春拳的源流	( 1 )
第二节 咏春拳的传承	( 8 )
第三节 咏春拳的理论心法	( 14 )
第四节 学习咏春拳的方法	( 19 )
第二章 咏春拳的技术原理	( 26 )
第一节 三角形原理	( 26 )
第二节 旋转还击	( 27 )
第三节 中线理论	( 28 )
第四节 肘底力	( 31 )
第五节 力的有效运用	( 31 )
第六节 寸劲与寸拳	( 32 )
第七节 简洁	( 35 )
第八节 触觉反射	( 39 )
第九节 攻防同步	( 40 )
第十节 身架和身形的重要性	( 42 )
第十一节 步法	( 45 )
第十二节 腿法	( 46 )
第十三节 接桥	( 49 )
第十四节 学会流动	( 50 )



第十五节 四门原理·····	(52)
第十六节 单练套路·····	(53)
第十七节 咏春拳训练方法·····	(54)
第十八节 其他概念 (标、逼、膀) ·····	(55)
<b>第三章 咏春拳内容详解·····</b>	<b>(57)</b>
第一节 咏春拳的基本动作·····	(57)
第二节 小念头·····	(85)
第三节 寻桥·····	(126)
第四节 标指·····	(170)
第五节 黉手训练·····	(229)
第六节 木人桩·····	(250)
第七节 八斩刀·····	(307)
第八节 六点半棍·····	(309)
<b>第四章 咏春拳的实战技术·····</b>	<b>(312)</b>
第一节 基本动作的攻防运用·····	(312)
第二节 主动突袭的技巧·····	(331)
第三节 贴身近战能力的培养·····	(339)
第四节 常用实战策略·····	(353)
<b>后记·····</b>	<b>(366)</b>

# 第一章 概述

## 第一节 咏春拳的源流

关于咏春拳的起源有许多优美的传说和历史版本。而发展至今的咏春拳实质上是经过历代咏春先师逐步发展完善而成。虽然有许多人认为咏春拳源自川滇边区，流行于福建，而扬名于广东佛山，但是由于文字资料的缺乏，有关咏春拳的历史只在群众中口头流传，再则就是野史小说的描述。随着时间的推移，说法就互有出入，故有关咏春拳的起源，一直都是众说纷纭，没有一个统一的说法。所以，在这里我们只能将所得有关咏春拳起源的种种说法如实介绍，以供大家参考思索。或许通过我们的共同努力，最终能得出一个统一的、真实可靠的结论来。

关于咏春拳的起源，大致有这样几种说法：

有的说是始创于福建严咏春，咏春拳因此得名。严咏春是清中叶少林俗家弟子严四之女，她偶然看到蛇鹤相争，受启发而在自己原有的武功基础上创编了咏春拳术。

还有的说法则认为咏春拳创始于五枚师太，见到蛇鹤相争而有所悟的是五枚而非严咏春。五枚师太是清初的少林派弟子，有说她还是少林白鹤拳高手。由于福建南少林被清政府所焚，她为了避祸，隐居于川滇边界的大凉山，因见蛇鹤相争而



创出咏春拳，后来便传于严咏春。

另有一种说法是：五枚创咏春拳后，并非直接传给了严咏春，而是传给了少林弟子苗顺，苗顺传少林俗家弟子严二，严二再传女咏春及婿梁傅侍。这个严二就是前面所说的严四。

再一种说法是：咏春拳的创编与五枚师太或严咏春均无关系，更没有什么蛇鹤相争，而咏春拳的前身应为泳春拳，是清初反清组织“天地会”的一种斗争的武技，为河南嵩山少林弟子一尘庵主所创。他（或她）首先传给汀昆戏班的武生张五（人称“摊手五”，据说有“一只摊手独步武林”之誉），张五后来落难来粤，落脚于南海县佛山镇大基尾的“琼花会馆”，便将咏春拳传于粤剧界诸弟子。后咸丰年间李文茂起义，诸弟子为避祸而将“咏春拳”的“咏”字改为“永”“泳”。红船中人黄宝华、梁二娣、大花面锦等人学得此拳，又再传给在佛山筷子路开中药店兼行医的梁赞，此后梁赞将咏春拳发扬光大。

也有的说法认为咏春拳应为永春拳，得名于福建泉州少林寺的永春殿，乃当年进殿者所习的南派内拳法，全称是少林永春，总教习是少林弟子至善禅师。南少林被焚，至善逃避到佛山，曾一度藏匿于粤剧红船中当伙夫。后因在东莞打抱不平露出行藏，戏班中人便纷纷拜他为师。弟子中有惠州人氏苏三娘，为戏班中花旦，所学尤精，被人誉为“永春三娘”。后三娘将武功传于红船中人黄华宝、梁二娣等人，黄、梁又传佛山梁赞，使永春拳得以在佛山发扬光大。

以上诸种说法，虽然都是各有所本，且尽皆言之凿凿，各自以为真实可信，但都不能说是尽善尽美、无懈可击、可作权威立论。若从时间、地点、人物、历史背景、现实情况等各方面仔细推敲，则上述诸说，均让人有可觉疑惑之处。

有些言之过简，难以辨真伪。如一尘庵主，说者就只有这么一句话“咏春拳乃嵩山少林寺弟子一尘庵主所传”，连性别都没有讲清。“嵩山少林弟子”，则似乎出身于嵩山少林寺，似应是个男僧；而“庵主”则属于尼姑的专利，则似乎又应是个女尼。再者，一尘庵主若果真是一个女尼，而五枚师太也是一个女尼，两者是否就是同一个人物，也颇有思考余地。可惜材料缺乏，无以考证。

有些则与历史背景不符，失去存在的依据。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材料的考证，在清朝，南北少林皆备受朝廷恩宠礼遇。从顺治直至宣统，都从来没有发生过朝廷焚烧少林之事。火烧少林一说，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。既然历史真实并非如此，则五枚、至善逃亡避祸之说就难以成立，他们因此而创编了咏春拳，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怀疑。

有些则与现实有出入，难以自圆其说。如说摊手五或是至善禅师，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，遭受清政府镇压，连及“琼花官”诸弟子。为了掩人耳目，门人乃将所习之永春拳改名为咏春拳或咏春拳。也就是说，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（泳）春拳流传之时，永春拳依旧公开流传于世，两者并行不悖。难道一部分人因避祸而易名，而另一部分则无需避祸？这似乎是说不过去。且今天的永春拳与咏、咏春拳，虽然其音相近，但却各自有不同的武学内容与训练系统，实乃两个不同的拳派，不能相混。

其他如严咏春这个人的种种传闻，实在也颇有斟酌的余

地。若果真有其人，则她生存的年限就很值得考究。若说她是五枚师太的传人，则她起码是雍正、乾隆年代的人。但另有一说，梁赞曾遵其师黄华宝之命，往福建寻严咏春继续深造，苦学三年，始回广东，那么严咏春当一直活到咸丰、同治年代。若说严咏春既学艺于五枚，又传艺于梁赞，则她便跨越雍正、乾隆、嘉庆、道光、咸丰、同治6个朝代，起码活了150~200岁，这当然也是不可能的。所以严咏春是否确有其人，她生活于哪个朝代，就很有必要弄个清楚。

总之，上述种种说法，只能给后人留下一个有待揭开的谜底。

咏春拳的起源之所以有种种不同的说法，原因当然是多方面的。但人们对咏春拳的崇拜、敬仰，当是其中一个重要的原因。出于崇拜心理，人们往往不满足于一般平凡的说法，总喜欢为所崇拜的东西找一个不平凡的出处，把它传奇化、神话化，再加上口头传说中的不断加工、创造，于是越说越多、越说越玄，与历史真实距离越来越远，终至面目全非，各持己说。人是如此，物是如此，古今先贤、帝王将相，总有不平凡的出处。所谓“不凡之子，当异其生”，这是咱们中国很有趣的一种历史现象。有关咏春拳起源的种种不同的说法，大概也是属于这种现象，历史就是这样活在人们的口中。

咏春拳起源之谜，恐怕将永远是一个无法解开的历史纽结。让诸种说法并存，让它们一代一代流传下去，给人们留下一定的神秘感，让人们去思索、去想象，也未必不是没有积极意义的。

在咏春拳的门人中多主张第二种说法，即咏春拳创始于五枚师太，然后传于严咏春。

笔者目前得到的一种最详细的说法如下：

咏春拳派始祖，为五枚师太。此拳创自女流，外在风格似婉约娴静，实质却是一套十分讲求技击效能、杀技凌厉的实战拳法。

故事须从火烧少林寺说起。当时清兵入关，大肆杀人放火，强迫男人一律梳着“阴阳头”，把头发的前半部分剃掉，后半部分辮成粗长的发辮，加深了民族矛盾，再加上大汉族主义的思想，满人统治中国，建立清朝，一时各地汉人反清复明的情绪高涨，在民间秘密联络组织各种力量和清廷对抗。因此，朝廷大力剿灭民间的反清复明组织。

一日，泉州少林寺至善禅师在东岳山脚发现一个小乞丐昏倒在地，将其收留救入寺内，成为南少林的俗家弟子。这个小乞丐叫做马宁儿。马宁儿吃得苦，练功没的说，在少林寺的俗家弟子中武功排名第七。但平时爱偷吃，时常被至善禅师教训，后来发展到和寺外一些不三不四的人结做狐群狗党，吃喝嫖赌无所不会。至善禅师发觉后，按照寺规严厉责罚，告诫他，若再不改，逐出寺门。马宁儿看苗头不好，偷溜出南少林，到官府说南少林有反清复明的组织。本来，清朝康、雍年间，朝廷要彻底消灭反清复明的秘密会社，一听说南少林与反清复明的组织有关系，便派兵前往剿灭，火烧南少林寺，让名噪一时的南少林一夜之间化为灰烬。

当时，身在南少林的五枚师太从寺中逃出后隐居于川滇边境的大凉山白鹤观内修行。闲时习武并收授庵内尼姑为徒。五枚虽然未如其他男性同伴一样矢志报复，但她仍是耿耿于怀。然而，令五枚师太最担心的，却是这马宁儿的少林武功。她深知马宁儿的武功不弱，如今她尚能战胜一般人，只不过是靠自己多年苦练积累的功力，但难保年纪老迈或人家身手精进时还是他们的对手，尤其要打败内力雄浑、身材健硕如马宁儿这样

的男性，女性要吃亏得多。五枚认为，唯一的方法便是思量一种更奇妙的功夫。她心目中理想的新功夫，最好能处处针对原有少林拳技的弱点，却又适合女性。

五枚师太常往来于群山秀水之间，偶然看到一场别开生面的打斗，激发灵感，因而悟化出一套长于打斗的拳技，创出这套崭新而实用的拳术。打斗双方并非人类，而是两种动物——一只伺机待发的鹤及一只寻隙偷袭的蛇。也有人说五枚师太是因为目睹“蛇鹤争斗”才创出咏春拳术来的。

在广东省有一户姓严的人家，户主严二，曾是少林俗家弟子，但渊源不深。严二妻子早逝，只遗下一个女儿，取名“咏春”。严咏春自幼由父母做主，许配予福建盐商梁博俦。但不久严二因事被人诬告，为避官府通缉，唯有携咏春远走他乡。逃至人地生疏的川滇边区大凉山脚，严氏父女才觉松一口气，于是安顿下来，开了一家豆腐店，生活倒也安定。严氏父女因豆腐做得好，连居于山上的五枚师太也常常下山来购买，由此，渐渐变得熟悉起来。

不料，此地一名黄姓土豪经常上门欺负严氏父女，他贪恋咏春的姿色，派人来强行说亲，并要挟他们说，如不定期过门，将会对他们不利！此事被经常来买豆腐的五枚师太得知后，五枚见义勇为的侠义心肠油然而生。但由于自己的秘密身份，不便公然拔刀相助。她只好带走了严咏春，并让严父极力拖延婚事。

严咏春从五枚师太处学艺归来后同意嫁给黄姓土豪。不过严咏春提出了一个条件：若要娶她，除非将她打败！令周围的人大感诧异，都为她担心。黄姓土豪力大如牛，曾学过三两招式，同乡人都畏惧他的身手，无人敢跟他较量。如今漂亮而体态婀娜的小姑娘竟提出这个“荒唐”的条件，他真想乐得掩口

大笑。可惜“荒唐”的并非严咏春的条件，而是比武结果——壮硕如牛的大汉，竟然被娇小玲珑的小姑娘三两下击倒在地。当着众多围观者的面，黄姓土豪无话可说，只得答应从此不再骚扰严氏父女两人。也算这土豪守信，据说从此再无事发生。

严咏春较技后，继续跟随五枚苦练这套“可战胜强敌”的新创拳术，至技成为止。五枚随后云游四方，在临行前交代咏春将这套拳技好好练习，并“严守宗风”，切勿随便外传。后来，咏春做到了这一点，她并没有将这套“武技”外传，只不过传给了自己的丈夫梁博俦！

严咏春的父亲严二去世后，严咏春与丈夫梁博俦移居广东粤北南雄县，并将咏春拳法传授给梁博俦，因此其夫尽得咏春之所传。此为咏春拳之第二传。以后严咏春病故，梁博俦就在南雄县设馆授拳。为怀念爱妻之恩，梁博俦遂将五枚拳改称为“咏春拳”。也就是说，咏春拳创于五枚，命名始于梁博俦。

佛山粤剧红船的琼花会馆中，几位梨园弟子黄华宝、陆锦（大花面锦）、高佬忠等随红船戏班上南雄演戏。酷爱粤剧的梁博俦每当戏班上演必前往捧场。黄华宝主演的关云长忠肝义胆、大花面锦的张飞扮相武风凛凛、高佬忠的刘备义薄云天，感动了台下的梁博俦，萌生与三人结交之意，一回生几回熟，再经有心人撮合，梁博俦与黄华宝、大花面锦、高佬忠一见如故，博俦因与红船中人友好，并常与其友梁兰桂、黄华宝及梁二娣等饮酒论技。博俦将咏春拳与华宝等人交换红船之名技六点半棍。以后梁博俦更将黄华宝、大花面锦、高佬忠收为入室弟子。由于梁博俦无子女无牵挂，毅然随红船戏班南下，定居于广州。在梁博俦随红船漂流期间，黄华宝他们更日夕钻研，苦心练习，不两年已尽得咏春拳奥秘了。梁兰桂、黄华宝及梁二娣等可称之为咏春拳派之第三传。少林六点半棍更为习咏春

拳者必修兵器之始也。

此时的咏春拳功技系列的拳、棍、刀、桩功法已臻完善。

## 第二节 咏春拳的传承

日后黄华宝将咏春拳技传授给戏班好友梁二娣。梁二娣得技后又将拳技传给鹤山县古劳乡人士梁赞。在黄华宝五十寿辰之际，梁二娣携徒梁赞前往祝寿，梁赞因此结识黄华宝。黄华宝对梁赞赏识之余，更将梁赞作为关门弟子纳于门下。

梁赞（1826—1901），原名梁德荣，广东鹤山古劳人，只是世居佛山。是中国晚清著名武术家，人称“咏春拳王”。

梁赞父亲在佛山筷子街赞生堂经营中医药材及跌打医馆，精通岐黄医术。梁少年时便喜爱习武。其父曾广聘名师为他传授武功，涉猎甚广，但并未令其满意。丧父后，梁赞开始在店中行医，深为病家称道，人们惯称他为“佛山赞先生”。18岁时，梁赞先师从红船子弟梁二娣学习南少林拳术。后梁二娣将梁赞引荐到亦师亦友之黄华宝门下。黄华宝亦是古劳人，与赞是同乡。自随华宝习咏春以后，他即感到咏春拳在法度用力、身型和手法上，无一不是上乘之法。梁赞约于1870—1890年在赞生堂内收徒授拳，将其毕生所学重新整理。然而，梁赞并不公开授徒，始终以行医为业，因店务缠身，他只收了几个关门弟子，未能广授徒众，所以并未令咏春拳盛极一时。能得其真传者，除其二子梁春及梁壁外，仅陈华顺公一人而矣。梁赞六十多岁后，两个儿子梁壁、梁春皆有工作或已经离开佛山，不能接替父亲的生意，唯有将赞生堂转让给他人并改名杏济堂。梁赞退休后返回古劳。

据说梁赞返回古劳之后，闲来亦有授拳于乡间小孩。

咏春拳自梁赞先祖传入佛山至今一百多年，造就了大批武术英才。历代传人中不乏佼佼者，他们播下了咏春拳的种子，门人遍及世界各地，使咏春拳这一古老拳种盛名于世界武林。近年，海内外不少咏春拳爱好者到佛山“寻根”，寻找名师们的遗迹，追寻咏春拳的真谛……过去，史书记载拳师事迹甚少，以下的人物介绍，是根据有关资料和走访名师后人综合整理而成。

陈华顺（1849—1913），享寿64岁。顺德杏坛东马宁人，顺德出生，后居佛山，以找钱为业，绰号“找钱华”。身材高大，臂力惊人。因华公之找钱事业，常经过赞生堂，由于他知道佛山赞先生的比武事迹，时常从门缝里偷看自学。终于在39岁时追随已经62岁的赞先生学习咏春拳。赞先生去世后，华公（于1901后）于莲花地大街缸瓦店内教授咏春拳术。然而咏春授拳之法与一般少林拳术不同，因它需要通过长期过手之练习，而过手之最佳练法，需由个别教授，故未容多教，因此华公收费颇昂，遂未为一般人士所能负担，而能学者，多为贵家公子，当时有“少爷拳”之称号。故在华公时期未能广泛流传。华公于1901—1907年间授拳，传人共有16人。而能得华公之技者，有吴仲素、何汉侣、雷汝济、其子陈汝锦及封门弟子叶问。1913年陈华顺中风病逝。

吴仲素（188?—195?）。其父于佛山开设缸瓦店，家境颇为富有。因为工作方面需要找换钱币，故与陈华顺成为好友，并经常在经济上资助陈。随后（1901年后）吴父将缸瓦店交付于陈华顺，并将仲素与仲素兄小鲁一同托于陈华顺。为答谢吴父，陈华顺在照料二人的同时亦不惜将本门功夫悉心尽传，此二人便成为陈华顺两名首弟子，故人称吴仲素为二师兄。此



后陈华顺在铺内正式开始授徒。吴仲素经数年苦练，技艺大成，成为陈华顺衣钵真传之人，并代师授拳于小师弟叶问。民国初年，吴仲素在古路头街开设武馆，投其门下多是富家子弟，如合记盲公饼东何兆初，跌打名医李寿彭，“大益”五金店东张升若，李众胜堂少东李赐豪，英聚茶楼司库梁福初。当时佛山名重一时的“咏春三雄”阮奇山、姚才、叶问也常到其武馆受其点拨以及切磋拳技。吴仲素生平喜广交武术界的朋友，为朋友挥金如土，义气甚重。晚年逝前数年，生活已是相当拮据，幸得众多门徒合力资助维持，得以颐养天年。

陈汝棉（1884—1942），出生于佛山，顺德籍。8岁时始随父亲陈华顺习咏春拳，由于自幼耳濡目染，加上数载勤学苦练，陈汝棉很快便有相当根底。技成后，在佛山西便巷“陈氏宗祠”开设医、武馆授徒兼医治跌打伤科。因拳法出自其父，故求技者众多，除传子陈家新、陈家廉外，咏春名师区康、招就等皆出其门下。1932年后陈汝棉到广西梧州设馆，挂匾曰“佛镇陈馆”，后又在贵县广收门徒，其拳法拳技为人称道，时人称“两广陈汝棉”。民国三十一年（1942年）病逝，享年58岁。

阮奇山（1887—1956），世居佛山朝观里，其父阮宠明是民国初年永安路从事化工颜料业的富商。阮奇山排行第五，人称“阮老楂”。他自小生性顽纵不羁，酷爱武术，其父不惜以重金，先后礼聘咏春武术名家郭宝全、冯少青为其兄长阮济云及阮奇山教授拳技，二人数载勤奋，技乃大成。尤以被后人称为“佛山阮老楂”的阮奇山成就为大，他天资聪颖，在研习拳术中懂得科学地融会贯通，将咏春门的拳、桩、刀、棍等功技挟于一身，与叶问、姚才被门人誉称为“咏春三雄”。生年仅传技于挚友张保爱徒岑能及记名弟子黄精。其传人在世界各地