

看图学打 叶问咏春拳

(二维码视频教学版)

周光远 

叶问宗师第三代传人、武术家



零基础、轻松学

基础身形·手法·掌法·拳法·脚法·腿法
散式·肘部攻击·小念头·功力训练·实战运用



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

看图学打 叶问咏春拳

(二维码视频教学版)

周光远 

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学打叶问咏春拳：二维码视频教学版 / 周光远
编著. — 北京：人民邮电出版社，2018.2（2018.4重印）
ISBN 978-7-115-45770-7

I. ①看… II. ①周… III. ①南拳—基本知识 IV.
①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第202561号

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书首先介绍了咏春拳的源流和包括技击原理在内的基础知识，接着采用真人示范分步骤图解的方式对叶问咏春拳的身法、散式、肘部攻击、小念头套路等内容进行了讲解。此外，本书还介绍了叶问咏春拳的功力训练方法和在不同情景下的防身类应用。无论是热爱咏春拳的入门级练习者还是资深选手，都可以从本书中找到提升自身能力的技法讲解。

-
- ◆ 编 著 周光远
责任编辑 李 璇
执行编辑 刘 蕊
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：9.75 2018年2月第1版
字数：231千字 2018年4月北京第2次印刷
-

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

目录

第一章 源流和基础

咏春拳源流	010
佛山一脉咏春拳的传承	011
咏春拳的特点	012
咏春拳技击原理	013
中线原理	013
内外门原理	014
四门原理	015
连消带打原理	016
寸劲原理	016

第二章 身法和招式

基础身形	018
拳形	018
日字拳	018
凤眼拳	018
掌形	019
柳叶掌	019
指形	019
标指	019

步形	020
二字钳阳马	020
独脚马	020
手法	021
摆桩	021
探手	021
护手	022
摊手	024
回手	026
耕手	028
拦手	029
防手	031
上防手	031
下防手	032
膀手	034

抓手	035
单手抓手	035
双手抓手	037
圈手	038
单手上方向手	038
单手下方向手	040
双手圈手	042
杀颈手	043
封喉杀颈手	043
切掌杀颈手	044
伏手	046
常规伏手	046
蛇形伏手	047
捋手	048
搭手	049
打眼手	050
双托手	051
耕拦手	052
顶手	053
窒手	055
单手窒手	055
双手窒手	056
攀颈手	058
单手攀颈手	058
双手攀颈手	059

掌法	061
正拍掌	061
侧拍掌	062
上侧拍掌	062
下侧拍掌	062
横掌	063
击肋掌	064
单手击肋掌	064
双手击肋掌	065
下拍掌	066
按掌	067
蝴蝶掌	068
底腋藏花	069
单手底腋藏花	069
双手底腋藏花	072
破中掌	073
单手破中掌	073
双手破中掌	074
拳法	075
连环日字冲拳	075
侧身拳	076
冲天炮拳	076
凤眼拳应用	078

脚法和腿法	079
踏膝脚	079
正蹬脚	080
提膝	082
转马	083
拖步转马	084
坐马前进	085
坐马后退	085
踏步转马	086
左右踏步转马	086
前后踏步转马	086
别腿	088
踩	088

拦打散式	094
耕拦手散式	096
上侧拍散式	096
下侧拍散式	098
肘部散式	098

肘部攻击	100
右摆肘攻击	100
左摆肘攻击	101
肘部直击	105
上顶肘攻击	106
下顶肘攻击	108
下劈肘攻击	109
抬肘攻击	110

第三章

散式和肘部攻击练习

散式	090
散式单人练习	090
日字冲拳散式	090
正拍掌散式	092
摊打散式	092
耕打散式	094

第四章

咏春拳之母——小念头

第一段	112
第二段	112
第三段	112
第四段	113
第五段	116

第六段	120
第七段	122
第八段	123
第九段	124
第十段	127
第十一段	129
第十二段	130

第五章 功力训练与实战

打墙靶训练	133
连环日字冲拳	133
正拍掌	133
单手破中掌挂锤	134
双手破中掌挂锤	135
凤眼拳	136
平戳手	136

挂锤力	137
光远养生固元功	138
功法一	138
功法二	139
实战	140
后方搂抱，手臂被禁锢	140
后方搂抱，但手臂未被禁锢	141
被断肘	143
被断肩	145
擒拿与反擒拿	146
被单手锁喉	147
被双手锁喉	151

看图学打 叶问咏春拳

(二维码视频教学版)

周光远 

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

看图学打叶问咏春拳：二维码视频教学版 / 周光远
编著. — 北京：人民邮电出版社，2018.2（2018.4重印）
ISBN 978-7-115-45770-7

I. ①看… II. ①周… III. ①南拳—基本知识 IV.
①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第202561号

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书首先介绍了咏春拳的源流和包括技击原理在内的基础知识，接着采用真人示范分步骤图解的方式对叶问咏春拳的身法、散式、肘部攻击、小念头套路等内容进行了讲解。此外，本书还介绍了叶问咏春拳的功力训练方法和在不同情景下的防身类应用。无论是热爱咏春拳的入门级练习者还是资深选手，都可以从本书中找到提升自身能力的技法讲解。

◆ 编 著 周光远

责任编辑 李 璇

执行编辑 刘 蕊

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：9.75

2018年2月第1版

字数：231千字

2018年4月北京第2次印刷

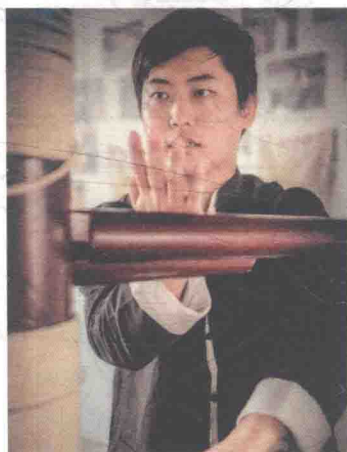
定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

作者简介



周光远，叶问宗师的第三代传人，武术名家。周光远多年来致力于增强国民体质、传承国术精神的工作，其弟子已遍布全国各地。

周光远自幼接触传统武术，遍访名师，曾学习长拳、太极拳等拳法，后拜佛山叶问系咏春传人梁家铭为师。周光远曾经与姚才系咏春（姚才与叶问、阮奇山并称为“咏春三雄”）、彭南系咏春等各派咏春名家切磋交流，后专心研究佛山咏春拳术。

周光远从 2008 年开始在北京收徒，与各咏春门派交流学习。2014 年，周光远成立光远咏春拳总会，开展传统武术的推广、普及、教育工作，以及咏春拳的普及、教育工作，并在此期间传授佛山叶问系咏春拳术，培养了一批又一批优秀的武术人才。

在线教学视频观看说明

请按照以下步骤获取在线视频。

步骤一：打开手机微信“扫一扫”。

步骤二：扫描右侧的二维码。

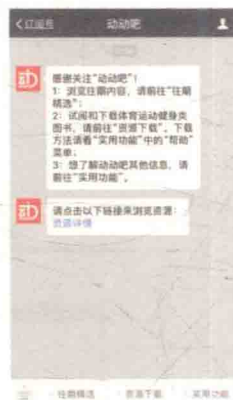


步骤三：

1. 若您已经关注“动动吧”微信公众号，可直接观看视频。
2. 若您尚未关注“动动吧”微信公众号，将进入如下手机界面。



请长按该二维码并关注“动动吧”微信公众号，随后将直接进入资源获取界面。请点击“资源详情”，即可观看视频。



目录

第一章 源流和基础

咏春拳源流	010
佛山一脉咏春拳的传承	011
咏春拳的特点	012
咏春拳技击原理	013
中线原理	013
内外门原理	014
四门原理	015
连消带打原理	016
寸劲原理	016

第二章 身法和招式

基础身形	018
拳形	018
日字拳	018
凤眼拳	018
掌形	019
柳叶掌	019
指形	019
标指	019

步形	020
二字钳阳马	020
独脚马	020
手法	021
摆桩	021
探手	021
护手	022
摊手	024
回手	026
耕手	028
拦手	029
防手	031
上防手	031
下防手	032
膀手	034

抓手	035
单手抓手	035
双手抓手	037
圈手	038
单手上方圈手	038
单手下方圈手	040
双手圈手	042
杀颈手	043
封喉杀颈手	043
切掌杀颈手	044
伏手	046
常规伏手	046
蛇形伏手	047
捋手	048
搭手	049
打眼手	050
双托手	051
耕拦手	052
顶手	053
窒手	055
单手窒手	055
双手窒手	056
攀颈手	058
单手攀颈手	058
双手攀颈手	059

掌法	061
正拍掌	061
侧拍掌	062
上侧拍掌	062
下侧拍掌	062
横掌	063
击肋掌	064
单手击肋掌	064
双手击肋掌	065
下拍掌	066
按掌	067
蝴蝶掌	068
底腋藏花	069
单手底腋藏花	069
双手底腋藏花	072
破中掌	073
单手破中掌	073
双手破中掌	074
拳法	075
连环日字冲拳	075
侧身拳	076
冲天炮拳	076
凤眼拳应用	078

脚法和腿法	079
踏膝脚	079
正蹬脚	080
提膝	082
转马	083
拖步转马	084
坐马前进	085
坐马后退	085
踏步转马	086
左右踏步转马	086
前后踏步转马	086
别腿	088
踩	088

拦打散式	094
耕拦手散式	096
上侧拍散式	096
下侧拍散式	098
肘部散式	098

肘部攻击	100
右摆肘攻击	100
左摆肘攻击	101
肘部直击	105
上顶肘攻击	106
下顶肘攻击	108
下劈肘攻击	109
抬肘攻击	110

第三章

散式和肘部攻击练习

散式	090
散式单人练习	090
日字冲拳散式	090
正拍掌散式	092
摊打散式	092
耕打散式	094

第四章

咏春拳之母——小念头

第一段	112
第二段	112
第三段	112
第四段	113
第五段	116

第六段	120
第七段	122
第八段	123
第九段	124
第十段	127
第十一段	129
第十二段	130

第五章

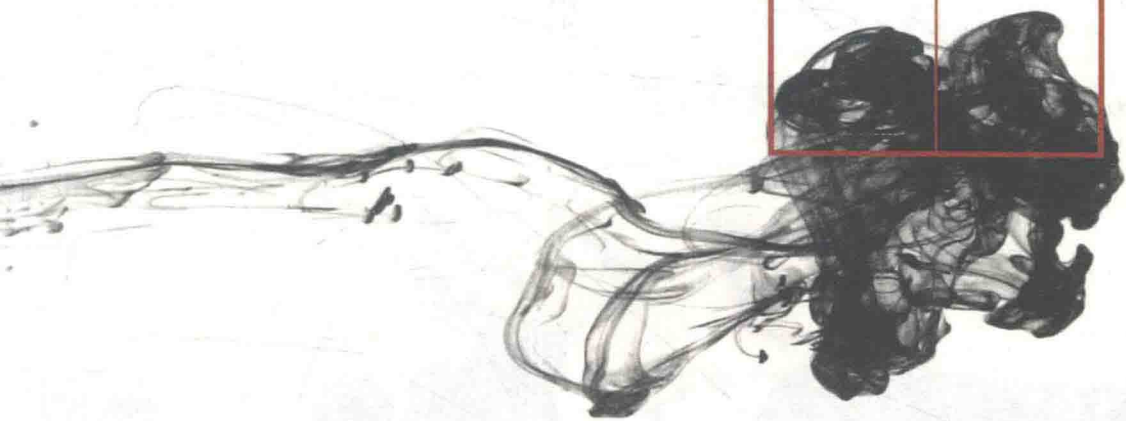
功力训练与实战

打墙靶训练	133
连环日字冲拳	133
正拍掌	133
单手破中掌挂锤	134
双手破中掌挂锤	135
凤眼拳	136
平戳手	136

挂锤力	137
光远养生固元功	138
功法一	138
功法二	139
实战	140
后方搂抱，手臂被禁锢	140
后方搂抱，但手臂未被禁锢	141
被断肘	143
被断肩	145
擒拿与反擒拿	146
被单手锁喉	147
被双手锁喉	151

第一章

源流和基础



咏春拳源流

源流

关于咏春拳之起源未可考证，据叶问在《咏春拳源流》中讲述：梁博传先生在云贵边界娶妻严咏春，得咏春拳。后传拳与族侄梁兰桂。兰桂后传拳与红船黄华宝。自黄华宝开始有文字记载可考证。

先祖严咏春氏，原籍为广东，少而聪颖，行动矫捷，磊落有丈夫气，许字福建盐商梁博传。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，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，邀宪献议，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、苗显等五人亦分途出走。而五枚止于大凉山（又名栖霞山）白鹤观。每日下如市，因与严二父女贸易，渐且作稔熟。

时先师年已及笄。有当地土霸凝其姿色，恃势迫婚。父女二人日有忧色。为五枚法师洞悉其由。因怜其遇，许以传技保身，使该土霸俟能除。梁氏婚后始赋于归。由是即随五枚返山日悉勤修苦练。技成，乃约土霸比武，卒将土霸击倒。自此五枚云游四方，颇行殷殷诚以严守宗风，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，首传技于夫婿梁博传，其后梁博传传梁兰桂，梁兰桂传黄华宝。黄华宝为红船中人，与梁二娣为伍。恰至善禅师混迹红船中为“煲头”，将绝技六点半棍传与梁二娣。而华宝与二娣以共事红船之故，因得日夕观摩，互相传习，补短截长，混成一体。从而咏春拳之有六点半棍者，盖有由也。遂至梁二娣传技于佛山名医梁赞先生，梁赞深得其奥，达于化境。远近武士慕名来请与较者辄为败，由是声名鹊起。后来梁赞传于陈华顺。而问与师兄吴小鲁、吴促素、陈汝棉、雷汝济等师事陈华顺迄今已数十年。是则吾侪之于咏春派拳术一脉相承。其来有自数典不忘乃祖，饮水应念其源，自宜有以纪念先祖孕育之恩。抑亦所以维系我同门侪辈也，爰拟发起组织咏春堂联谊会焉。嚶其鸣矣，求其友声，想同门师友定有同情也。我武唯扬，胥焉有赖此耶。

