

咏春拳

韩广玖 编著
广东科技出版社

手法：

耕栏摊膀，黏摸荡捋；推托拉按，缠撞挂

漏；曲手留中，来留去送；甩手直冲，按头起

尾，按尾起头，按中间飘膀起，敌移动，重心

空，手黏手，无法走；大闪侧，小俯仰，小闪

侧，大俯仰；审势牢记。一一

桥上势，里帘必争。明

动静，知归去，知有无，

知进退。一拳一掌，一马一步，

步要轻灵，马要稳，腰胯

动，桥不动，桥动腰胯不

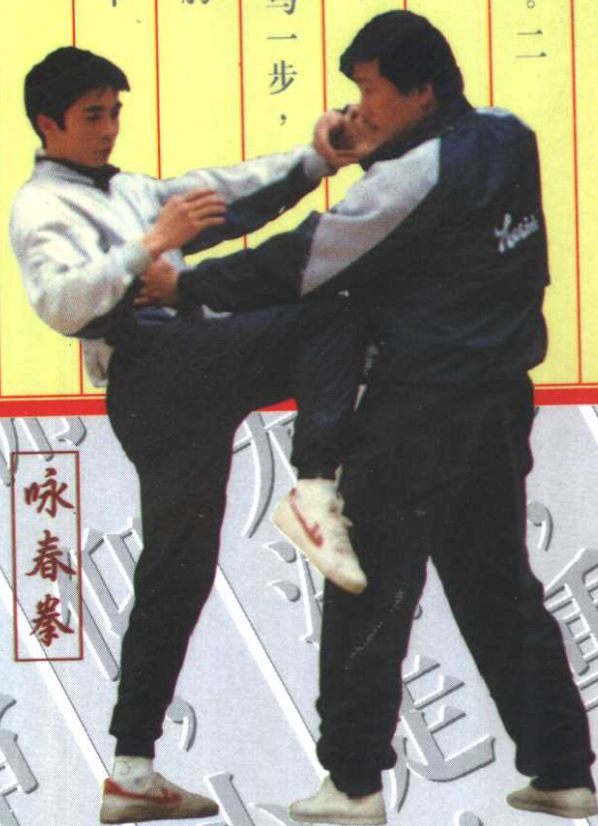
动。

步法：

钩、针、弹、踢。

脚法：

寸、拐、撩、杀、踩。



咏春拳

咏春拳

韩广玖 编著



广东科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

咏春拳/韩广玖编著. —广州: 广东科技出版社, 1997. 4

ISBN7-5359-1829-8

I. 咏…

II. 韩…

III. 拳击

IV. G852.1

责任编辑: 陈毅华

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjwb@ns.guangzhou.gb.co.cn

经 销: 广东省新华书店

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 787×1092 1/32 印张 3.5 插页 4 字数 8 万

版 次: 1997 年 4 月第 1 版

2000 年 1 月第 4 次印刷

印 数: 18001—23000 册

ISBN 7-5359-1829-8

分 类 号: G·449

定 价: 9.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

仰前賢遺訣祖承變化若游龍
始信學無止境

方知法有真傳
勉后輩堅心練習步形如舞鶴

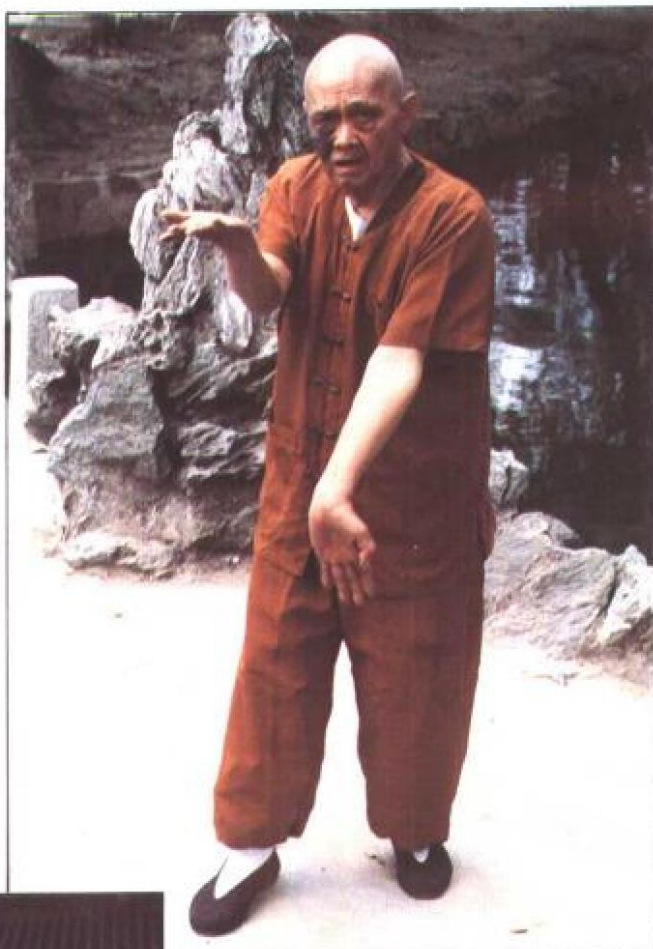


黎叶麓大师



招就大师

彭南师傅



(从左至右)太极八法高手
区荣钜师傅,咏春拳大师
彭南师傅,精武会副会长
黄颖芯



蔡李佛大师谭迪师傅



彭南师傅高足、本书
编著者韩广玖

内 容 简 介

咏春拳是中国拳术中南拳之一，该拳内容主要包括小念头（初级套路）、寻桥（中级套路）和标指（高级套路）3套拳及木人桩。本书是佛山咏春拳大师彭南的高徒韩广玫先生，根据师传整理编写而成。全书有咏春拳初级套路79招式，动作示范分解图近300幅，并有大量的搏击实例。全书文字通俗易懂，是一本初级咏春拳入门的好书。

前 言

中国的武术运动源远流长，它不但体系完整、门派众多，而且理论深博，是中国人民在长期的社会实践中不断创造、积累和丰富起来的宝贵文化遗产。

咏春拳是我国劳动人民在长期生活和斗争中创造出来的一种集少林内家拳法和近打于一身的拳术。它立足实战，具有招式多变、寸劲力量，并且运用灵活、出拳弹性、不练花架子等特点，十分适合不同年龄和不同性别的人士练习，而且通过练习能够起到强身健体、自保自救的作用。

由于历史上的一些原因，咏春拳曾被蒙上一层神秘的面纱，染上不少神秘的色彩，再加上它在传授时选徒又十分严格，特别是到了梁赞宗师以后，又仅限于在佛山一带流传，所以能得到其衣钵真传的人更是凤毛麟角。

我根据咏春拳在实战中的变化，以及在练习中的一些心得和体会，对咏春拳术中黏手等各种招式做了一些研究、探讨和发掘，并在此基础上作了一些改进和完善。咏春拳中的第一套拳——“小念头”是有一个从力练到意练的过程，练至高深阶段时是以气功的方法去练。读者如能按照书中介绍的方法坚持练习、持之以恒，必定能收到强身健体、自保自救的效果。

在此书中，还编入了一些散手和黏手的动作，其打击目的十分明确，动作简练合理，招式准确多变，具有很强的实

战性，读者在对练过程中一定要注意“留手”，即要做到点到即止。

由于编者水平有限，编纂时间也较为仓促，书中难免会有不足之处，所述内容也会挂一漏万，我诚心地希望武术界的前辈、同人、老师和朋友能不吝赐教，多提宝贵意见，我将会虚心接受并加以改进。我衷心希望此书的出版能起到抛砖引玉的作用，为发扬和光大中国武术这一宝贵的民族文化遗产起到一定的推动作用，也为日后将要出版的《寻桥、标指》和《木人桩法及器械》打下良好的基础。

韩广玖

1996年秋 禅城

目 录

一、写在前面的话	(1)
二、彭南师傅简介	(5)
三、咏春拳的源流	(8)
四、咏春拳的特点	(12)
五、学习咏春拳的基本要求	(17)
六、咏春拳初级套路	(20)
1. 拍脚钳阳马	(23)
2. 垂肩掌	(24)
3. 开钳阳马	(24)
4. 垂肩双掌	(24)
5. 抽将台仰掌	(25)
6. 双铁指插沙掌	(25)
7. 弓背将台掌	(27)
8. 日字将台拳	(27)
9. 推左日字拳	(29)
10. 左十字摆指	(29)
11. 推右日字拳	(35)
12. 右十字摆指	(36)
13. 左摊仰掌	(38)
14. 左单拜掌	(38)
15. 左弓背留中掌	(45)

16. 左单拜掌	(45)
17. 左弓背留中掌	(46)
18. 左单拜掌	(47)
19. 左行化上掌	(47)
20. 右摊掌	(50)
21. 右单拜掌	(50)
22. 右弓背留中掌	(51)
23. 右单拜掌	(51)
24. 弓背留中掌	(51)
25. 右单拜掌	(51)
26. 右行化上掌	(51)
27. 左弦化上掌	(52)
28. 右弦化上掌	(58)
29. 左闫拦中掌	(60)
30. 右闫拦中掌	(63)
31. 左单插沙掌	(65)
32. 右单插沙掌	(68)
33. 正前左按掌	(70)
34. 正前右按掌	(70)
35. 正前左提按掌	(71)
36. 右后下按掌	(71)
37. 左后下提按掌	(71)
38. 右后下提按掌	(72)
39. 左右捺掌	(72)
40. 提按左右按掌	(72)
41. 提按左右捺掌	(73)

42. 提捺左右捺掌	(73)
43. 怀中抱月叠掌	(73)
44. 左右分桥掌	(74)
45. 推抱长利掌	(75)
46. 推抱长利掌	(75)
47. 抱长利掌	(76)
48. 推长掌	(76)
49. 复荡捋掌	(76)
50. 捋将台掌	(77)
51. 双按掌	(77)
52. 双摩天掌	(77)
53. 双捏按掌	(77)
54. 沉龙弓背掌	(82)
55. 分桥对指掌	(82)
56. 左下摊伏掌	(83)
57. 左下摊伏掌	(83)
58. 左下摊伏掌	(84)
59. 左骑龙沉肘摩耳掌	(84)
60. 右下摊伏掌	(86)
61. 右下摊伏掌	(86)
62. 右下摊伏掌	(87)
63. 右骑龙沉肘摩耳掌	(87)
64. 左归心膀	(88)
65. 弓背留中掌	(91)
66. 左沉肘摩耳掌	(91)
67. 右归心膀	(92)

68. 右弓背留中掌	(92)
69. 右沉肘摩耳掌	(93)
70. 推左日字拳	(94)
71. 推右日字拳	(94)
72. 推左日字拳	(94)
73. 右铁指插沙掌	(94)
74. 左铁指插沙掌	(95)
75. 右铁指插沙掌	(95)
76. 弓背将台叠掌	(96)
77. 拖将台日字拳	(97)
78. 收钳阳马	(97)
79. 垂肩掌	(97)
后记	(99)

附录 咏春拳世先师承表

一、写在前面的话

咏春拳的创造至今已有悠久的历史，它像我国武术中的其他拳种一样是我们祖国宝贵文化遗产的一部分。多年以来，我们都希望能把佛山咏春拳介绍给广大的武术爱好者。遗憾的是，正当我们准备着手撰写该书的时候，彭南师傅却离开我们了。他生前曾多次对我们弟子说：“多希望能把自己所长的咏春拳整理成书出版”。师傅的话至今还常常在我的耳边回响。

回想跟彭南师傅学艺的日子，至今犹历历在目。记得在1993年初的一天，彭南师傅把我叫到跟前说：“小韩，你一定要坚持把咏春拳练好。我已老了，为了不让咏春拳失传，趁我还能动，再教你一套‘闯少林’吧”。当时我听了非常高兴，因为当时师傅已是金盆洗手，不再教拳，可他现在又再教我，这可能是技传有缘人吧！

有一天，当我们练到“猴子摘桃请先尝”时师傅差点摔倒了，我急忙上前将他老人家扶起并想让他先歇一会。师傅却严肃地对我说：“学艺最怕的就是半途而废，你想古今习武者有多少，而达者又有多少呢？学拳一定要有一往无前的精神。”在彭师傅锲而不舍的精神鼓舞下，我终于学完了“闯少林”、跌打论、跌打要诀和至今还鲜为人知的“咏春秘传四季血脉点穴法”、“咏春先师秘传血遗诀”。师傅还把先师遗诀送给了我。如今回想起他老人家的教诲，常常勾起我

无限的追忆。师傅生前对我们讲了很多关于咏春门的传说和逸事，希望我们弟子中有人能早日将咏春拳整理成书。因为这不仅是佛山咏春门的骄傲，同时也可使咏春拳能流传于世，发扬光大。

我出生在一个武术世家，父亲学过多家拳术，兄长练就了一手过硬的鹰爪拳，同是我咏春门师兄。由于受父兄的耳濡目染，我从小就对武术产生了浓厚的兴趣，曾先后拜过多位大师学艺。他们分别是佛山的欧荣钜师傅（学习太极拳，六合八法拳，剑术）；张槎大富村的谭迪师傅（学习蔡李佛拳，谭迪是广州谭三宗师的同门）；少林大师行常（学习散打及气功）；佛山精武门老会员禡义师傅（学习南拳及八卦掌和各种器械）；精武会助教吴七（吴赞生，学习十二路谭腿）；石啃的伦英（学习广州蔡李佛——北胜）；湖南蓝山寺早昆法师弟子黄圣力（学习气功、达摩面壁功和铁沙掌）。后来在部队又受过专门的散打、格斗、擒拿等训练，至于学习咏春拳那是一个偶然的会。

在1980年的10月，我刚从边防部队退伍回佛山，由于我有多年习武的特长，在工作分配时我被安排当了一名人民警察。当时年青气盛的我自恃有军拳、擒拿、格斗和南拳于一身，有时会流露出一傲气。一天报社的一位朋友陈先生对我说：“你打拳还可以，以迅速和力量来击败对手。你可见过‘四两拨千斤’、连削带打的咏春拳吗？”当时我是半信半疑，于是就托陈先生带我去见识见识。陈先生这一引见，便使我拜识彭南大师并且使我能有幸地成为了彭南师傅的弟子，咏春拳就成了我不悔的追求。

当时我问彭南师傅可否打一套拳给我看看，彭南师傅很

谦虚地打了一套“小念头”。当时我对咏春拳了解得不多，见其动作缓慢而平常，心想这能否有实战价值呢？所以我就冒昧地请彭南师傅过招。彭南师傅起身和我搭起手并叫我攻击，我想彭师傅年纪那么大，便讲道：“还是你来攻击我吧。”只见他笑笑地对我说声：“来吧”，瞬间之中竟连拍了我胸部两下，使我莫明其妙的是明明我们是手搭着手，可怎么会一下就被甩开的呢？其后我向彭师傅请教，他便给我解释了这种拳法的要领……

耕拦摊膀，黏摸荡捋，推托拉按，缠撞挂漏，曲手留中，来留去送，甩手直冲，按头起尾，按尾起头，按中间飘膀起。他指出这拳的特点是深藏不露，练的是六合（内三合——心与意合、意与气合、气与力合；外三合——肩与胯合、肘与膝合、手与足合），六合好便可以拳拳占先，再凭拳、掌、腕、指打或是手黏手，使对手无法走……。

彭师傅对武术深博的造诣和精湛的武功使我佩服得五体投地，便提出拜他为师，彭老见我好学上进，便答应下来，从此以后我便开始系统地学习咏春拳。

十多年的时间一晃就过去了，彭南师傅的教诲，还常常鼓励和鞭策着我。作为咏春拳爱好者的我，深感要将它在祖国大地上发扬光大的重任。我决心要把师傅所长的咏春拳整理成书，让更多的咏春拳爱好者能够更好地了解它和学习它。因为咏春拳秘诀的传说和它的黏手技术，一直被蒙上神秘的色彩，我按彭老的遗愿，将咏春拳诀馈赠给广大的爱好者：

大闪侧，小俯仰，小闪侧，大俯仰，审势牢记（注：审势指眼法来讲，它是克敌制胜的前提。拳经曰：拳贵在审时