

叶问咏春拳

Ip Man

Wing Chun

基础入门

【高清图解】全球最知名的中华技击武学

正宗嫡传法脉，至简、至灵、至猛

以精密的几何结构运行，将力量发挥到最高境界

咏春拳入门必修教程

六大基本功法：扎牢咏春根基

小念头：练法度与筑基

寻桥：练步法、腿法与卸力防御技术



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

梁子权 编著

咏春拳

Ip Man

Wing Chun

基础入门



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

梁子权 编著



图书在版编目(CIP)数据

叶问咏春拳基础入门 / 梁子权编著. — 成都: 成都时代出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5464-1504-8

I. ①叶… II. ①梁… III. ①南拳—基本知识 IV. ①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第281853号

叶问咏春拳:基础入门

YE WEN YONGCHUNQUAN JICHU RUMEN

梁子权 编著

出品人	石碧川
责任编辑	王珍丽
责任校对	李茜雷
装帧设计	中映良品 (0755) 26740758
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	180千
版 次	2016年05月第1版
印 次	2016年05月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1504-8
定 价	39.80元

版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)82598449

第一章

锺桥窄马、攻守合一咏春拳

一、众说纷纭话咏春	2
二、套路少，体系内容 丰富的咏春拳	4
三、咏春拳的健身功效	5
四、咏春拳的技击原理	6
五、咏春拳习练要求与程序	9

第二章

咏春基本功法：吃功夫，熬功夫

一、基本桩功与步法	12
二字钳羊马	13
转马	14
拖马	15
迎风摆柳桩	16
转马迎风摆柳桩	17
圈马	18
彪马	20
三角步彪马 + 卸马	21

目录

二、定式	23
摊手	23
膀手	24
枕手	24
伏手	25
护手	25
三、基本单式	26
日字穿心锤	26
转马冲拳	27
伏打	27
摊打	28
耕手	28
耕打	29
拦打	29
拉打	30
窒手杀颈	31
膀手挂锤	32
耕枕手	33
捆手	33
捆手蝶掌	34
拦手	35
圈手	36

第三章

咏春第一套拳·小念头：朝牛

第一段	40
第二段	44
第三段	47
第四段	51
第五段	54
第六段	57
第七段	63
第八段	66

第四章

散式与单搭手：高接低攀，来留去送

一、基本散式对练	72
对冲拳	72
拍手	73
摊打	74
拍打	75
拦手拉打	76
摊伏手	77
拦枕手	78
转马拦打	79
转马耕打	80
伏打	81
二、单搭手训练	82
拍打	82
拍手杀颈	83
穿桥摊打	84
漏手鞭拳	85
漏手托下巴	86
漏手标指	87
拉打	88
膀手杀颈	89
耕手防插锤挂打	90
耕手防勾拳伏打	91
反膀手破排掌	92

第五章

咏春第二套拳·寻桥：追形

第三段	96
第四段	104
第五段	108
第六段	112
第七段	115

佛山咏春拳之源流传承



「北有太极，南有咏春」。一直以特立独行姿态出现的咏春拳，是中国南派拳种中的一朵奇葩。它以中线原理为依据，连消带打，左右兼顾，来留去送，甩手直冲，以最短距离和时间去进攻和防守，看似简单的动作，却蕴藏着极大的杀伤力。咏春拳的招式除了可真正用于实战之外，更能锻炼人体的自然反应，亦被视作一种有效的健身强体运动。

一、众说纷纭话咏春

据传,咏春拳起源于清朝中期,早年流行于广东、福建等地。当今的咏春各系都没有确切的文字、实物依据来证实咏春拳最早的前辈是什么人,以及如何将咏春拳流传下来的,故而有关咏春拳的起源、创始人、传承人等等,有各种不同的说法。

有的说咏春拳是清初少林派弟子五枚师太见到蛇鹤相争而悟出的拳法;有的说咏春拳是少林内家拳法,是少林至善禅师所创,还有的说咏春拳为严咏春所创,传于夫婿梁博俦,后再传给红船戏班人,一直流传至今……中国武术的早期发展多半缺乏文字记载,仅靠师徒口耳相传,期间或因个人学识不足而多有短缺,咏春拳也是如此,故究其起源,众说纷纭。不过,现代人熟识咏春拳,毫无争议地应归功于一代宗师叶问。

叶问咏春拳是咏春拳最主要的流派之一。叶问为咏春派佛山梁赞先生之徒孙。因其所处的特殊年代与时势,叶问成为咏春拳首个公开授徒者,让原本秘而不传的咏春拳得以公开传授,成为中华武术园地的一朵奇葩。

叶问教授出了众多的杰出弟子,其中就包括一代功夫巨星李小龙。李小龙师从叶问习得咏春拳,并将咏春拳的特质加进自创的截拳道中。又因其功夫片的影响与影视的传播力,令咏春派武术享誉国际。

除此之外,叶问的著名传人还有长子叶准、次子叶正、梁相、骆耀、黄淳梁、徐尚田、招允……他们都遵照叶问遗志,将咏春拳发展至世界各个角落。故而,叶问被视为咏春拳派的中兴名师。

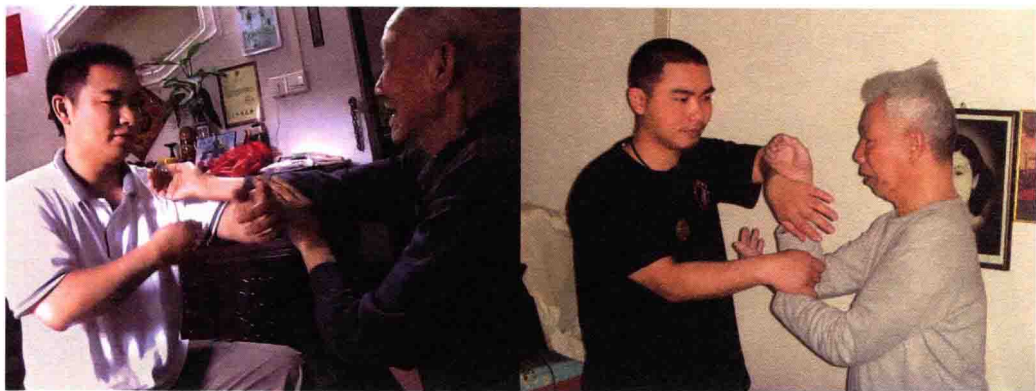


关于咏春拳的起源和传承，叶问宗师曾撰写过《咏春拳源流》一文，其原文如下：

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，许字福建盐商梁博俦。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。有当地土霸涎其姿色，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，梁氏婚约后始赋于归。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，频行殷殷诫以严守宗风，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，首传技于夫婿梁博俦，其后梁博俦传梁兰桂，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”，将绝技六点半棍传于梁二娣。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，浑成一体。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，缓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。



叶问佛山大弟子郭富指导笔者练咏春

叶问早期弟子、恩师伦佳指导笔者练咏春

二、套路少、体系内容丰富的咏春拳

咏春拳只有三路拳套——小念头、寻桥、标指，它是中华武术中套路最少的拳种，但咏春所包含的体系内容却丰富无比。它以实际拳术战斗理论为主，遵循身体结构、关节活动及流体力学原理，脱离了传统五行八卦及象形神意等玄学、非科学性质、近似哲学性的解释，设计了一套由浅入深的训练系统，由单纯的静态功法及手部动作开始，直至意念反应和全身总体运动为止。其主要特点包括：

防中有攻，攻不离防

一般的拳术通常是以攻代守，只重进攻，不重防守。或者是在看穿对方的动作后，先进行防守，再进行进攻。无论怎样，这些做法等于把一个完整的动作分成了两步去完成，所以在理论上来说，已经慢了一拍。

咏春拳的打法是“在防守的同时进行反击”，也就是将这种分两步进行的动作一步完成，攻守同步就能够占据先机。也就是说，咏春拳在出手的时候，就具备了进攻和防守两种效果，做到了防中有攻、攻不离防。在进攻的同时，闪开了对方的攻击；在防守的同时，又能够攻击到对方。

咏春拳在南拳中的实用性和积极性较强的原因，就在于它这种连消带打、消打合一的特点。

以短搏长，以快制慢

咏春拳是防中有攻、攻不离防的拳法，但若只是进攻和防守，其他流派的拳法也很容易做到。所以咏春拳的另一个特点是以短搏长、以快制慢。

以短搏长就是以较短的出招距离对应相对较长的出招距离。咏春拳出拳时，都是最简单、直接的直线攻击动作，使距离得以缩短，所以能先手制止住对方较长距离的攻击，这就是以短搏长。

因为距离短，节省了大量的运动时间，所以速度就能更快；速度快起来，就能够达到以快制慢的效果。就算对方抢先发起攻击，我方也能够做到后发先至，这就是以快制慢。

把以短搏长和以快制慢结合起来，就使咏春拳的攻击动作让人防不胜防。比距离，我方的距离比对方短；比速度，我方的速度比对方快。借助这些优势，咏春拳就能够更快地找到对方的破绽或者要害，并且做出令对方反应不过来的动作，从而一举制服对方。

借势顺势，以巧取胜

按照叶问宗师所述，咏春拳最早源自五枚师太、严咏春两位女性，女子在力量方面原本就有所不足，所以咏春拳并不与对手较力，而是借势顺势，利用巧劲，出其不意地给对方重创。

借势顺势与攻守同期有相似之处。在咏春拳中有连消带打的说法，这就是说，在双方对峙时，避开锋芒，不与之进行正面交锋，而是借助对方的力量顺势引向自己身体两侧化解，不用蛮劲与对方进行较量，以达到“以巧胜拙”“四两拨千斤”的效果，这也是咏春拳的特点之一。

三、咏春拳的健身功效

咏春拳没有眼花缭乱的套路和武姿，而是注重内涵的训练，先求其形，再求其神。练好咏春拳，可获得超越常人的领悟能力、心境如水的心态、坚韧不拔的意志力，以及外柔内刚的个性。

咏春拳注重锻炼的是个人身体本能的反应变化与协调，非常讲究动作的精简、效率，科学地分布体力，合理利用能量。各种腿、手、身体各关节的拉伸拧动等动作，不仅可使得骨骼力量和平衡能力得到增强，筋脉、关节的弹性也可以得到提高。譬如标指，手掌自腋下向前方中线直线标出，掌指向前，发劲柔韧如弹簧，看似轻盈柔弱，实则强劲凌厉。整个动作充分活动了掌指关节、肘关节、肩关节和腕关节。经常练习诸如此类的动作，不仅可以强筋健骨，还可以使人反应灵活，出击速度比一般搏击术要高出很多。

咏春拳的独特练习过程，是通过对人体的认知，去理解什么是借力，什么是反作用力，通过做变换方向的动作来明确方位，加上独特的过手训练，非常有利于空间知觉、思维转换、形体感知等人体功能的锻炼。

咏春拳既有健身价值，也可用于防身。它的制敌技术很容易掌握，与人交手以防守、解脱、自保为主。再加上咏春拳柔而不弱，刚而不猛，动作幅度较小，用的是巧劲，所以练拳时耗费的体能不大，因此特别适合女性、老年人练习，是一项男女老少皆宜的强身健体运动。



笔者教授咏春拳

与师伯叶准及众师兄于叶问故居前

四、咏春拳的技击原理

咏春拳套路少，但却有攻守同期、以短搏长和以巧取胜的特点。这些特点，都来自于咏春拳独有的理论为支撑。

总体来说，咏春拳讲究技巧和技术，不对手盲目斗力气。埋身搏击是咏春拳的有效战术，拳快而防守紧密，移动迅速而灵活，注重刚柔并济，整体气力消耗量非常少，通过协调左右手的互搏，达到攻守兼备及攻守同期的目的，连续打击对手，不给对手留下任何余地。

中门论：攻守重点

从人体来说，每个人都会有一条身体中心线。这条线从百会穴正直下行，经人中、咽喉、心窝、丹田，垂直于地面，简称为“中线”。在这条中线上，分布着许多人体要害，如眼睛、鼻子、嘴巴、下颌、心、肺、脾等。这些中线要害处又称作“中门”。如果这些要害受到打击，轻可伤残，重可致命。所以，在实战中，有效地打击对手的中线要害，是击倒或击败对手的重要途径。此外，如果攻击对方中门，对方势必会闪避躲开，容易造成重心不稳，露出破绽，制造出有效制服对手的机会。同理，自己的中门也是对方的攻击目标。所以，在攻击敌方中线要害的同时，更要注意守护好自己的中门。

很多拳术，如老洪拳、罗汉拳、鹤拳等，包括空手道，其“成拳”要求必须在“四门八方”各个方向上，咏春拳则重中门内外，许多手法都是自中线而出，攻守同期。



直线论：两点之间，直线最短

叶问曾以“人走弓，我走弦”这句话形象地概括出咏春拳的直线原理。在运动学里，直线位移距离最近、时间最短、速度最快，这就是咏春拳出手快、抢尽先手的原因。与李小龙交过手的技击家无不惊叹于他快如闪电般的攻击速度，这就是因为他出拳走的是简单、直接、强劲、快速的直线攻击。

这种科学合理的原理，是咏春拳独有的，其每招每式都注重这一原理的运用与发挥。

不过，需要注意的是，直线攻击原理是建立在咏春拳近身搏斗、短桥寸劲的前提之下的。在距离较大的格斗中，却可能因为线路简单而被对方封死。

子午论：用中守中

把中门论和直线论结合起来，就是咏春拳的子午论。

咏春拳的子午论讲究“用中守中”。这个“中”字，可以理解为中正，就是立身中正，也可以理解为不偏不倚、平衡、顺其自然。再者，也可以理解为前文中的中门论和直线论。

立身中正，才能站得稳。不论怎么移动，都不会让重心线产生偏移，如此才能顺达得力，打出来的力道不偏不倚，一击必杀。所以，习练咏春者无时无刻，都要守住自己的重心不动摇，这就是咏春拳的守中原则。

人体大多数的要害部位都在中线上，要有效地打击对手，就要打击对手的中线要害，这便是咏春拳的用中原则。

守中用中是咏春拳最基本的核心指导理论，充分体现了咏春拳以短搏长的特点。在与对手战斗时，抢中线，以用中的原理，将对方从中线上挤开，让对方的攻防动作只能处于外围。

从另外一个方面来看，我方守住了自己的中线，那么对方只能够进行速度较慢的弧线攻击，自然地降低了攻击效率。此消彼长之下，我方自然能够占据优势，在守中用中之时，有效地攻击对手。

失午论：身手步全

咏春拳的子午论强调的是守中用中。但在实际应用中，却不能够死板地照着套路进行。因为对方不是站在那里不动与你交手，在灵活的移动中，就必然会失去子午线的准头。那么，怎样将守中用中保持下去呢？咏春拳技击原理中的“失午论”即是解答这一难题的。

子午论讲究立身中正，双手控制着攻与防，但遇到对方体型和力气都比自己大的对手，就必须以巧打来取得胜利。技击上的巧，表现为立身中正，但却拥有灵活的移动。咏春拳的基本桩功中，二字钳羊马是标志性马步，除此之外还有不同的步法，如坐马、转马、标马、圈步等动作。这些动作的要领都是使自己在下盘灵活移动的同时，身体依旧保持中正，严守子午论。

咏春拳的招式在进攻与防守中能发挥出最大的潜能，讲究的是巧。在子午论中，更是将这个巧字发挥到了极致，配合着失午论，能在搏击中有效击中对手，一招制敌。

用力三论

咏春拳的用力原理包括舍弃拙力、卸去来力和借用来力。

舍弃拙力

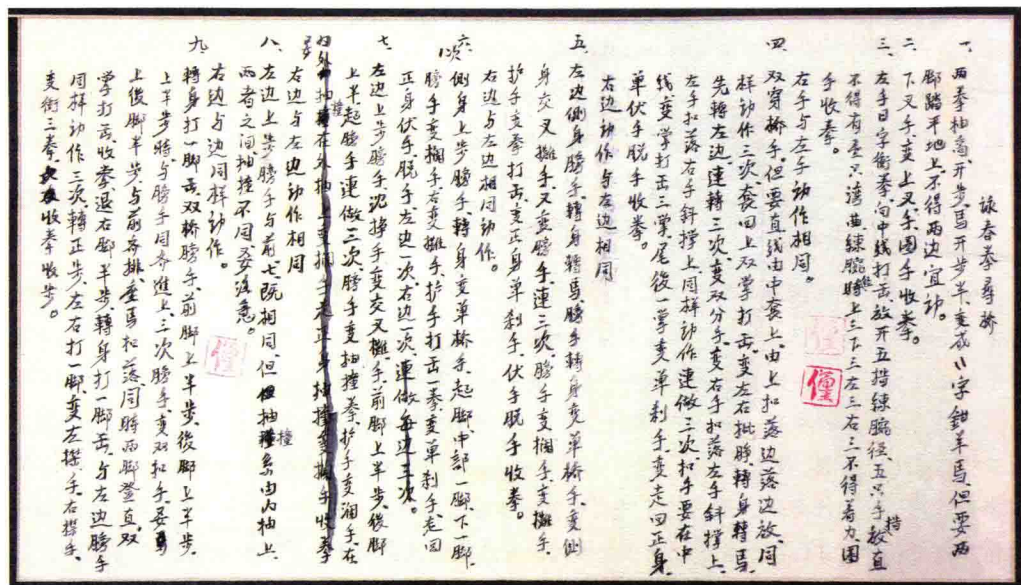
咏春拳的用力原则是不与对方拼力气。如果对方力气比你大，拼力气肯定吃亏不讨好。长距离拳虽然重，但是却容易防守，也属于拙力，施展出来是白费力气。所以，咏春拳在击打对方时，用的是寸劲。寸劲的精髓就在于短和快。一般人认为，短距离没有加速的空间，拳不会有力道。但是咏春拳的寸劲，看上去不合理，却通过手臂、腿部协调发力，腰马合一，将全身的力量集中到一点，带动全身出拳，从而达到小动作就能造成大伤害的作用。

卸去来力

咏春拳的不与对方拼力，就决定了必然要想办法应对对方的攻击。在卸力方面，咏春拳利用各种手法，将对方的力道卸去。咏春拳卸力的方法有两种：一种是顺着对方的来力，给对方施加同方向的力量；另一种是迎着攻击来的力量，施加一个打击力。两种方法相互叠加，咏春拳的卸力效果就非常显著了。

借用来力

咏春拳的连消带打，指的是卸力之后再借力攻击，将对方施加在我方身上的力量，利用腰马合一、扭转身躯等方法，将力量借过来，再作用在对方的身上。



叶问早期弟子伦佳亲书《咏春拳寻桥》

五、咏春拳习练要求与程序

咏春拳有“小念头、寻桥、标指”三个套路，练习这些套路，可以有效增强功底，提高整体素质，磨练心智，掌握最基本的技术应用。配合缠手的练习，训练与对手桥手接触的感觉和反应，制造和寻找敌方空隙，锻炼双手左右兼顾、一心二用，练习攻、防手法与组合以及步法的配合。再结合木人桩法的练习，提升手臂的硬度和触感，提高击打的力度。

学习咏春拳可大致分为以下几个阶段：

第一阶段：学习咏春拳的基本桩功与步法。

第二阶段：练咏春拳的基本定式与基本单式。

第三阶段：初学小念头。刚开始练习时，这一套路又称为“小练头”，练至高级阶段才称为“小念头”。其基本动作一致，但力度有很大差别。刚开始练习这个套路，为的是练劲、练基本功。而到了高级阶段，练习小念头是为了练意，修练阴柔的劲道，通过运气与用意，达到深藏不露的最高境界。

第四阶段：基本散式对练，以熟悉咏春拳招式的基本应用。

第五阶段：练习单搭手和基本缠手。通过练习理解咏春拳的手法、脚法、步法和身法，并练习自身的知觉。

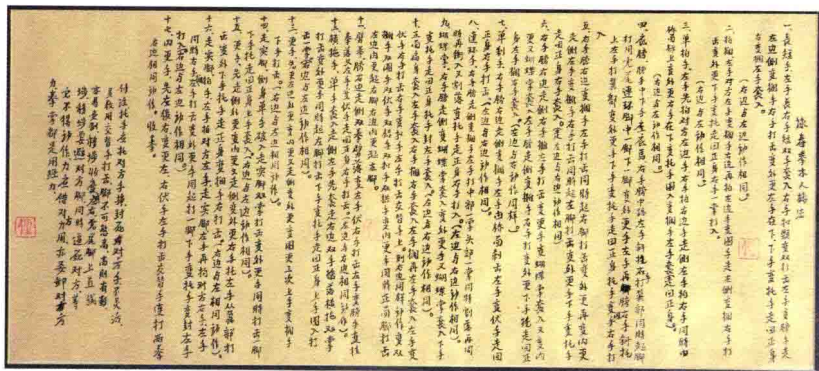
第六阶段：练习寻桥。通过寻桥套路练习巧劲，掌握正确的肘部位置、中线防御和精简的攻防动作。

第七阶段：练习中级缠手和高级缠手。

第八阶段：将缠手完全掌握之后，开始练习标指。练到能运用身体与意念去控制出手力量和瞬间一击的爆发力。

第九阶段：练习木人桩。木人桩已经是无限接近实战的练习。在此练习中，可以体会咏春拳的身、手、步的原理，以及在实战搏击中的无定式攻击与防守。

第十阶段：练习六点半棍和八斩刀。六点半棍和八斩刀为咏春拳不传之秘，没有一定根底的人，是学不好六点半棍和八斩刀的。而且六点半棍和八斩刀动则伤人，须谨记不到万不得已不出手的原则。



叶问早期弟子伦佳亲书《咏春拳木人桩法》

咏春基本功法：

吃
功夫，

熬
功夫

第二章

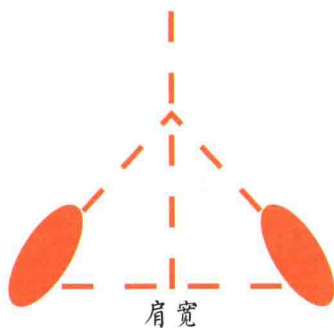
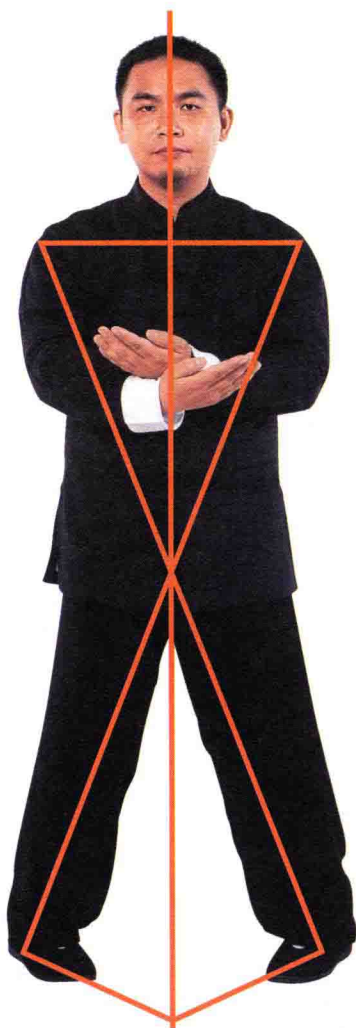


基本功是所有学员学习任何功夫的基础，咏春拳也不例外。基础打得越扎实，后期的进步就会越高越快。咏春拳的入门功夫讲究的就是「吃功夫，熬功夫」。熟练掌握咏春拳的各种手法、腿法、步法之后，方能配合默契，进而寻求攻击和防守的最佳机会。

一、基本桩功与步法

学拳先学马，马步可以稳住重心，然后辅助发力。只有练好马步，才能“稳”；只有“稳”了，才能“准”。

学习咏春拳，首先学“开马”。咏春拳的马步在所有功夫中最具特色，它并非一般拳法中的两腿一张、一蹲、大开马，而是非常有特色的二字钳羊马。这种姿势使得双腿形成稳固的三角形结构，利于身体重心的平衡，能有效地应对来自前方的压力，也能有效地将身体的重量及动力向前集中于一点送出。



下面介绍咏春拳的马步和以马步为基础的一些基本步法。