



40余年功夫  
教授数万名学员

# 咏春 咏春

司徒长志 著

每天十分钟在家也可以  
练习的强身健体招

咏春拳适合每个人练习，没有夸张的肢体动作，不违背人体自然的结构，本书教你每天十分钟，将连续动作拆解成简单易懂的运动，让你可以调养、放松、强健身心，同时也能让你在必要时防身。

随书附赠  
示范DVD/10分钟

- ▶ 咏春拳三套拳法
- ▶ 木人椿法
- ▶ 高手对练

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

咏春永春 / 司徒长志著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5384-5724-7

I. ①咏… II. ①司… 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061156号

---

咏春拳：每天十分钟，在家也可以轻松练习的强健身心45招

©自2010年版权归司徒长志所有

首版为繁体中文由凯特文化创意股份有限公司出版发行

©由凯特文化创意股份有限公司授权

吉林科学技术出版社出版发行中文简体字版

通过四川一览文化传播广告有限公司代理

---

# 咏春永春

著 司徒长志  
出版人 张英琳  
责任编辑 高小禹 周禹  
封面设计 南关区涂图设计工作室  
技术插图 南关区涂图设计工作室  
开 本 780mm×1460mm 1/24  
字 数 180千字  
印 张 4.5  
版 次 2012年8月第1版  
印 次 2012年8月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85610611  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-5724-7

定 价 29.90 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635185

# 咏春

# 咏春

司徒长志

著

# 序

练功夫应该是多目标、多功能的，而主要的目标、主要功能应该是要能打，不能打不算是完整的、好的功夫。

而练功夫其余的功能，比方说可以娱乐消遣，身心健康。例如吃鱼这件事，到菜市场买一条鱼就行了。如果自己去钓，既吃到了鱼，又享受了垂钓之乐。而练习功夫也是因为好玩、一种爱好，一种正当的娱乐消遣。

功夫产生主要的本质就是要研究怎么伤人、杀人，而现在我们也可以透过练功夫得到健康和勇气。比方一般人身体健康，但却不一定能打。一个能练好功夫、能打的人，一定是各方面都很健康的人，练功夫可以得到一种自我实践、自我圆满、一种生活的满足。

为什么强调功夫要能打？比方有些人说我打牌、下棋不需要赢的，可是这句话是矛盾的，下棋、打牌等本来就是需要争取输赢，强调输赢才有进行的意义，这才是它的本质。

子曰：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”这个含意也就是时时提醒自己练功夫的一种心情、一种态度。

我们喜欢练钢琴不是一定能够当钢琴家，也不是一定可以去表演。但是没关系，我还是喜欢磨练音乐。同样的道理，我也喜欢磨练美术、磨练书法，而乐在其中，咏春拳亦同。

一个国家的国防必需要有“止战而不惧战、备战而不求战”的能力，我们练习咏春拳的心态也是如此。

我特别欣赏咏春拳是没有运动伤害、也没有违反人体自然生态条件的运动，不会因为久了不练而退化，由于它是深层意识记忆的运动，不只是运动神经，而是内化在整个身心融入在生活中的记忆，而且又是以极小的条件就可发挥最大的效果，是最经济而强效的功夫。

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Ip Man, the founder of Wing Chun Kung Fu. The signature is stylized and cursive, written in Chinese characters.

# 目录



## 咏春拳·新时尚运动

- 9 一，什么是咏春
- 10 二，为什么要练咏春
- 11 三，咏春拳的渊源介绍
- 12 四，勤练咏春拳的好处
- 13 五，哪些人适合学习咏春拳
- 16 六，咏春拳的基本套路
- 19 七，玩咏春擒手
- 20 八，咏春拳力感拿捏
- 21 九，生活中的类木人桩
- 21 十，体用并进，知行合一



## 咏春拳·基本知识

- 24 一，深呼吸、放松
- 24 二，人体中轴线
- 26 三，外形、内意、调息
- 28 四，找出内关穴
- 28 五，握拳松紧之要诀
- 29 六，日字冲拳
- 32 七，内门、外门
- 33 八，二字钳羊马（正身马）
- 35 九，肘底力
- 36 十，铜拳、铁臂、  
玻璃肚（身）、豆腐头
- 37 十一，铲手、托手、打眼手
- 37 十二，来留去送，甩手直冲



# 叁

## 咏春拳·一起来练功

- 40 第一式：二字钳羊马  
(正身马)
- 42 第二式：桩手(摆桩)
- 44 第三式：膀手
- 46 第四式：摊手
- 47 第五式：伏手
- 48 第六式：枕手
- 49 第七式：铲手
- 50 第八式：单耕手、交叉耕手  
(下耕手)
- 52 第九式：冲手
- 53 第十式：拍手
- 54 第十一式：圈手
- 56 第十二式：下按掌
- 58 第十三式：后按掌
- 60 第十四式：栏手
- 61 第十五式：拂手
- 62 第十六式：铲脱手
- 63 第十七式：双底掌
- 64 第十八式：打手  
(标手、冲掌)
- 65 第十九式：挫手
- 66 第二十式：双提手
- 68 第二十一式：托手
- 69 第二十二式：护手
- 70 第二十三式：盘手(轱手)
- 71 第二十四式：捆手

# 肆

## 咏春拳·黏手练习篇

- 74 第一动~第十六动





# 壹

## 咏春拳·新时尚运动

咏春拳没有运动伤害、也没有违反人体生理的规律，  
更不会因为久了不练而退化。  
它是深层意识的，不单独是记忆、运动神经的记忆，  
而是内化在身心，整个身心内化在生活中的功夫运动。

# 詠春拳

每天十分钟在家也可以  
练习的强身健体占招



## 一，什么是咏春

鼻祖五枚，始祖严咏春，显祖梁赞，发扬光大叶问，扬名于世李小龙。咏春拳始于五枚和严咏春的研究发明，数百年来一直都是少数人所传承，到清朝中叶有位梁赞因爱好与人讨教功夫，而打出名号。

一九四九年，国家大变动，叶问来到香港，咏春拳才得以公开推广。一九六〇年末，李小龙电影，让人更知道中国人武术历史，由于介绍过自己的功夫是叶问咏春拳，更把咏春拳扬名于世。

咏春拳不需要猛烈的肢体撞击，也不需要肢体关节违反自然的曲折，也不需要翻滚跑跳，满场乱跑，咏春拳只在很安静专注，心情平和，如同以不变应万变般的沉稳，每个动作都合乎物理现象、生物法则，能够借力使力、卸力舍力，以圆破直、以直破圆的运动模式之下，达到战斗的发挥。

学习咏春拳不只能强身健体，也可以调整身形及姿势，让人体结构回归健康的样貌，又能随时随地进行，与正常生活没有冲突，容易学、容易练、容易用。

最重要的是不分男女、体型、年龄种种的限制，更不会有时间、地点的局限。



# 咏春拳

每天  
练习  
的十  
分钟  
在家  
健身  
也招  
可以

## 二，为什么要练咏春

如果自己能够掌握正常健康的生活，那不用特别练功夫，也是一种选择，但如果想要调整、均衡一下身体，又能够自卫防身、有备无患，那我优先推荐咏春拳。

因为咏春拳顺乎自然，很容易学、容易练、容易用，而且具有多目标、多功能性。咏春拳从不断实战对打中得来的功夫，挨打过就好比打了免疫针，会让免疫系统更好，遇到病毒侵犯，抗体更有能力，有经过对打历练，自己的



信心、勇气便会提升，遇到事情时，肾上腺素不会反应过度或是反应不及。

水很危险，不要去碰水，选择之一。水很危险，就赶快练好游泳，这是我选择的态度。人生中总会遇到困难，长期练咏春使我的心态调整，选择直接面对，不怕打击。

咏春拳这门功夫是女人的条件发展起来的，所以大部分的人在各种年龄层都能练习，即使是文弱的男生也可以学着练，是一门很经济，但效果却很大的功夫，以有限的条件发挥最大的效果。而练好咏春会使人乐在其中、身心健康、自我实现、自我圆满、自我提升。

人无癖好没有真性情，钟鼎山林各有天性。

如果你享受心灵平静，就会想练习书法、画画；如果喜欢青山绿水，便会想在户外郊游。而我刚好喜欢中国文化中的武术，刚好遇到咏春拳这门功夫，而且这是我一辈子都能做的喜好。

### 三，咏春拳的渊源介绍

康熙初年，福建南少林背景的五枚师太，武艺已至炉火纯青、反璞归真的境界。多年来观摩过蛇、鹤、狐等动物的生存战斗能力，又由于明白身为女人的身体结构，参考这种现象而融会贯通，揣摩出一套适合女人自我防备的技巧。



在云南贵州边界的一个小镇，有一少女叫做严咏春，才十六、七岁就出落得相当漂亮。某日地痞恶霸在严咏春周遭出现，并要挟强行提亲，恰好路过看到这种状况的五枚师太，便指示严咏春诳言家风是要满十八岁、成年时比武招亲的，如果打输了才愿出嫁。

从那天起，五枚便带着严咏春练习实战打法，这段期间内，五枚没有陪严咏春时，便命她找树木对练（后来更演变成木人桩），这都得之五枚的南少林、蛇鹤斗与女人的先天能力，锻炼摸索出一些身手和发力方法，在短短的一两年间，严咏春的实战能力、反射条件，加上运用骨节发力，而非大肌肉、大块头的动作，如此把恶霸打倒，才得以脱离他们的骚扰，逃回广东佛山。

就此之后，五枚和严咏春所研究的适合女人锻炼的拳理、法度、动作，后人把这称为咏春拳。



## 四，勤练咏春拳的好处

练好咏春拳可以掌握好脊椎平直、健康，就是绝大部分身体的健康条件，很多人身体不好，往往都是脊椎不好而衍伸出来的毛病，练好咏春拳就使身态左右、前后对称，脊椎、子午线就一定会好，保持姿态好，就等于脊椎好，这就是身体健康固本培元的核心。

### ■ 维持良好的姿势体态

藉由练咏春拳，增强每个关节的柔软度，肌肉的协调，肢体身心平衡，运动神经及内分泌等等维持良好状态。

维持身体中线，不容易弯腰驼背，对发育中的小朋友来说有助于骨骼发展，对青壮年来说，可以调整姿态健美，而老年人则可活络筋关，延缓老化、退化，让生命更有活力。

即使没在练拳，我们在日常生活中也应该将姿势维持在理想的状态，并谨记咏春拳中的“中线概念”，保持身体左右两侧的平衡，便有助于身体曲线和体态的调整。

### ■ 锻炼及放松肌肉

在生活步调迅速的现代，许多人在工作上累积的压力，使肌肉一直处于紧绷的状态，长年累月则易造成发炎现

象。

如上班族常见的肩膊痛，就是颈肩部肌肉过分劳损引致，练习咏春就能学懂如何放松肌肉，关节活络，让平时甚少活动的关节得到舒展。

### ■ 提升心肺功能、心血管健全及含氧量

一般来说要改善心肺功能，必须兼顾运动的规则、持续和律动，而咏春拳在静态运动中，动作都是缓慢进行的，看似容易轻松但练拳的姿势若标准到位，不到片刻便会觉得身体发热、微微出汗，可藉此调节呼吸，慢慢提升及调节心肺功能。

### ■ 提升专注力

练好咏春拳能够提升专注力，在肢体动作中心神要静、身体要松、体静气动，大多学员都可以帮助注意力的集中及增强意志力与耐性。更在紧急状况电光火石中，保持一颗冷静的心，不临危而乱阵。

### ■ 增加自信心

自信心可以说是我们和外界沟通的重要桥梁之一，缺乏自信心的人，往往

会自我设限、封闭，阻绝新事物的刺激。

而学习咏春若能持之以恒，身体则会由弱变强，能对自己进行正面心理强化，碰到困难时，坚持不放弃，处理任何困难都可以沉着以对、冷静分析，做事便可以达到事半功倍的效果，进而增强自信心。

### ■ 具实战能力

咏春拳的本质就是要常打，要黐手、过手、打桩，自然实战能力、经验更周延完备。







每天  
的十  
分钟  
在家  
也可以  
强身  
健体  
占招

## 五、哪些人适合学习咏春拳

咏春拳是一门很容易学、很容易练、很容易用的功夫，而且拳法利落、简洁，没有夸张的肢体动作，不属于剧烈运动。

学习咏春拳没有年龄、性别或体能的限制，不论男女老少都很适合练习，也不违背人体自然的结构，更不会有时间、场地的限制，是个随时随地都可以练习，还能调整、松弛、均衡身心、锻炼肌肉、促进全身循环的最佳运动。

### ■ 精力旺盛的年轻人

咏春拳先教你松弛肌肉，再整合全身力量去锻炼肌肉。

### ■ 想要习武防身的夜归族

现在社会忙碌的工作，人们夜归的比率越来越高，我们无法预测将会发生什么事，咏春拳适合在狭小空间中使用，即便在巷弄间也不怕无法施展动作而被袭击，可以有效保护自己，夜归感觉更安全。

### ■ 年纪大又不适合剧烈运动的人

人体中有很多穴道，咏春拳又是可以缓慢进行的运动，长期练习下能有效预防心血管疾病，并可以延缓老化使人

更年轻！

### ■ 忙碌的上班族

跟着老师正确打好“日字冲拳”，更可以动一动整天敲着键盘的双手以及因姿势不良造成的僵硬颈肩！

### ■ 需要调整体态的人

那是因为长期姿势不良导致脊椎侧弯的关系。咏春拳教你要怎么站？怎么把握脊椎的平衡？端正体态就能远离病痛！

### ■ 拓展潜能、提升小朋友的专注力

练习咏春拳，可以提升小朋友的专注力，在放松而缓和的练习过程中，可拓展身心，进而训练到潜意识，拓展潜能。

# 詠春拳

壹 · 咏春拳 · 新时尚运动

