

HONG KONG IP MAN WING CHUN

一代宗师，蜚声四海
一门绝学，拳震八方

徒手技击之典范，
攻不离防，以短搏长，以快制慢

香港叶问

咏春

叶问咏春传人李健魁先生 示教

附

实景高清 生动易学



扫码观看视频教程

时代
出版

香港叶问 咏春

叶问咏春第四代传人 李健魁先生 示教

李健魁 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

香港叶问咏春 / 李健魁编著. -- 成都 : 成都时代出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-5464-1998-5

I. ①香… II. ①李… 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307571号

香港叶问咏春

XIANGGANG YEWEN YONGCHUN

李健魁 编著

出品人	石碧川
责任编辑	张旭
责任校对	周慧
装帧设计	中映良品 (0755) 26740758
责任印制	唐莹莹
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	深圳市连冠印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	110千
版 次	2018年2月第1版
印 次	2018年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1998-5
定 价	35.00元

著作权所有·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

小念頭

詠春拳術的靈魁

葉問宗師早期資深弟子

蕭煜民師傅題

二〇一七年七月十三日



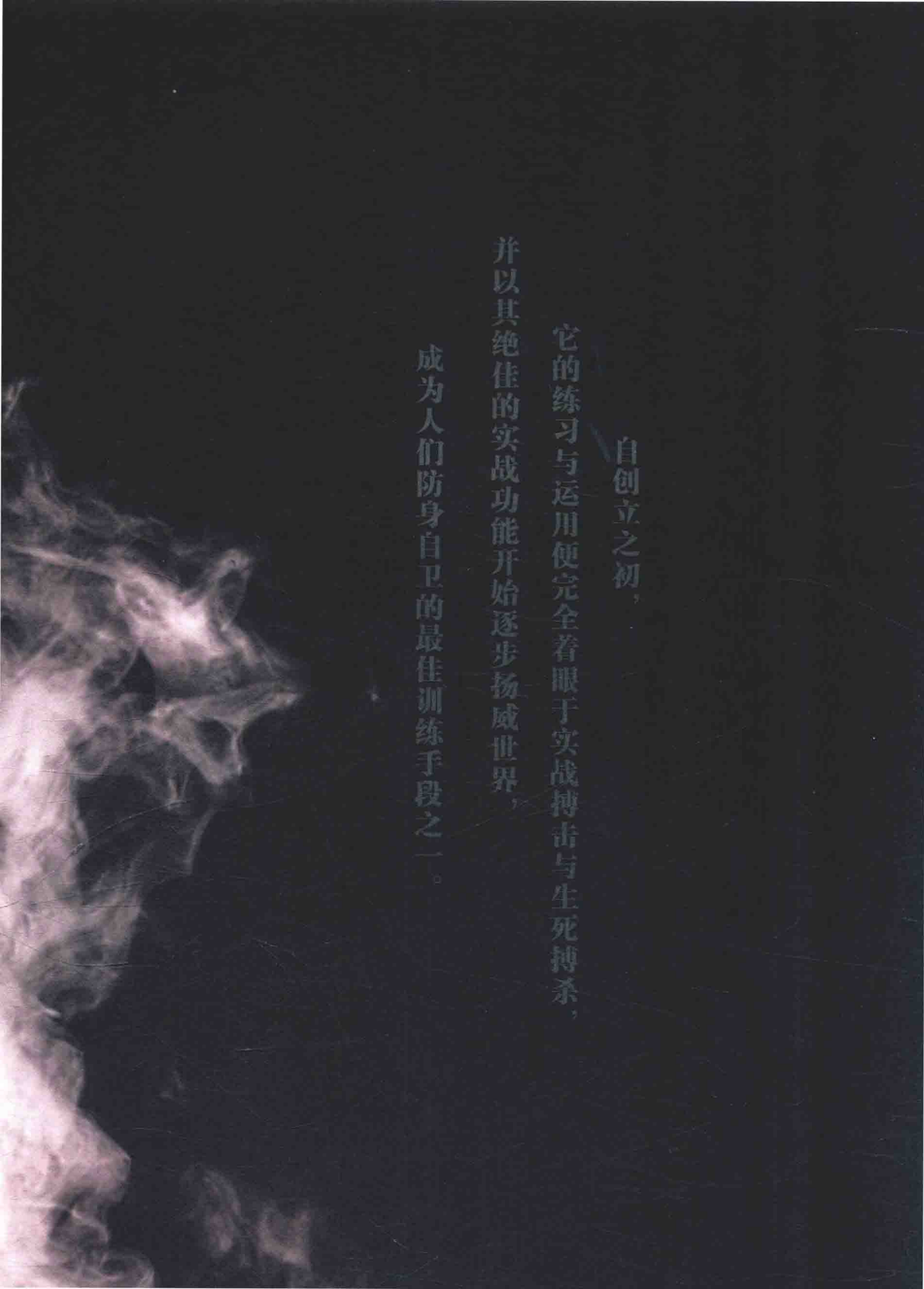
序言

叶问咏春 技击珍宝

咏春拳是我国武学前辈经过百年不断钻研改良的宝贵技击学理论，是一份宝贵的文化遗产。香港咏春拳体系作为重要分支，为咏春拳的传播与发展作出了巨大贡献。叶问作为香港咏春拳体系的开宗立派人，他从几何科学的角度解读咏春拳，改良咏春拳和木人桩，更关键在于他为咏春拳建立了完整、开放的传承体系，并通过身体力行不遗余力地传播，使咏春拳在香港自成一脉，在如今支系繁多的咏春拳谱系中尤为耀眼。

咏春拳是一种十分科学、实战性强、集内家拳法和近打于一身的拳术，它拳快而防守紧密，马步灵活而上落快，攻守兼备及守攻同期，注重刚柔并济，气力消耗量少。咏春拳用“寸劲”来攻击和防守，理论和心法方面注重中线、埋胯等，以最短距离和时间去进攻和防守。叶问曾亲口说过咏春拳所使用的招式，既不神秘，也不华丽，都是我们日常用于自卫自保的本能反应动作，以此达到高度自保效果，而香港叶问咏春更把实战发挥到了极致。

本书作者李健魁，师从黄淳梁弟子李恒昌、陈俭文。黄淳梁是咏春拳在香港打开门户的功臣、被誉为香港“讲手王”的咏春技击家，系叶问最得意的弟子之一。作者忠诚秉承叶问咏春拳的风格——简单实用，从咏春拳的历史渊源、搏击原理、香港叶问咏春拳特点等基础理论知识开始解说，再到咏春拳的基本功法（马步、发拳技巧、直踢腿法以及单擒手、双擒手对练）的训练，最后着重详细解说咏春最基本的套路——小念头，详解其特点、练法和用法。动作身形，立念为上，学好小念头，迅速提升功力、发力、手法，为咏春拳实战的根本和基础。



自创立之初，

它的练习与运用便完全着眼于实战搏击与生死搏杀，
并以其绝佳的实战功能开始逐步扬威世界，

成为人们防身自卫的最佳训练手段之一。

目录

第一章

为实战而创的功夫——咏春拳

一、众说纷纭话咏春	2
二、套路少而精的咏春拳	5
三、咏春拳的搏击原理	6
四、练习咏春拳的基本要求	10
五、香港叶问咏春拳与早期佛山咏春拳的区别	11

第二章

持之以恒——香港叶问咏春拳的基本功法

一、咏春马步规范与训练	14
● 二字钳阳马	15
● 前后进退马	17
● 转马	19
二、发拳技巧与训练	20
● 日字冲拳	20
● 钳阳马引靶训练	21
● 定步引靶训练	22
● 转马发拳	23
● 引靶训练	23
三、直踢腿法与训练	25
● 单人空练	25
● 引靶训练	26

四、单藕手对练	27
●内门手	27
●外门手	31
五、双藕手对练.....	34
●内外门换手	34

第三章

动作身形，立念为上——咏春拳套路之小念头

一、何谓“念头不正，终归不正”	38
二、守中用中，意念为主——小念头的特点	38
三、用意不用力——小念头的练习要点	40
四、小念头套路详解	41
●松体及卸力	41
开马	41
分中手	43
发拳 + 圈手	45
摊手 + 护手 + 伏手 + 拍手 + 正掌	51
●发力习惯	59
四向擒手 + 拂掌 + 拦手	59
双枕手 + 双窒手 + 标指 + 抹手 + 弹手	64
●攻防技法	69
拍手横掌	69
摊手 + 枕手 + 摊手 + 圈手 + 斜掌	71
摊手 + 耕手 + 摊手 + 圈手 + 斜掌	76
●换手连击	80
膀手 + 摊手 + 底掌 + 圈手	80
削手 + 日字连环拳 + 收拳	84

A man in a white martial arts uniform is shown from the chest up, performing a咏春 (Wing Chun) stance. His right fist is raised and glowing with a bright, ethereal light, while his left hand is positioned lower, palm facing outwards. The background is dark, making the man and the glowing fist stand out.

咏春拳

为实战而创的功夫

一、众说纷纭话咏春

咏春拳是中国拳术的南拳之一，早年流行于广东、福建各地。关于咏春拳的起源也是说法众多。

说法一：咏春拳始创于福建永春县，为该县严三娘所创白鹤拳转化而成，此地名为拳名。

说法二：咏春拳的创始者是福建福清南少林的少林庵五枚师太。五枚师太将禅武结合，最终创出一种适合女性演练的实用功夫——咏春拳。之所以用“咏春”二字命名，是其一生博学心得的结晶体现。如简单的一个“咏”字的右半边“永”字的点、横、折、竖、勾、挑、撇、捺，就暗藏着咏春拳的拳理与招法。

说法三：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。



梁赞



一代宗师叶问

南少林被焚，至善禅师逃到佛山，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迹，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。

说法四：咏春拳应为泳春拳，是清初反清组织“天地会”的一种奋斗的武技，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”，便将泳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“泳”字改为“永”“咏”。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。

尽管在起源问题上众说纷纭，但现代人熟识咏春拳，毫无争议地应归为一代宗师叶问。

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，成为中华武术园地里一朵奇葩。

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，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。父严二氏被诬，几陷于狱，因是远徙川滇边区，居于大凉山下，以卖豆腐为生，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，设法沟通寺僧马宁儿等，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，濒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。其来由自数典不忘乃祖，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。



二、套路少而精的咏春拳

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。其主要特点包括以下几点。

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半。

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一点先机。即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；防守的同时，又能够攻击到对方。

咏春拳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这点。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，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，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角力，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、咏春拳的搏击原理

咏春拳是依照身体解剖学结构及流体力学原理进行研究改进的，完全脱离了传统的五行八卦、非科学逻辑性的传统哲学解释。它在实战过程中有“简单”“实用”的特点。“简单”是说咏春拳的套路动作和进攻防守动作简单，“实用”是说在实战过程中的打击效果明显而不需做太多多余的动作。

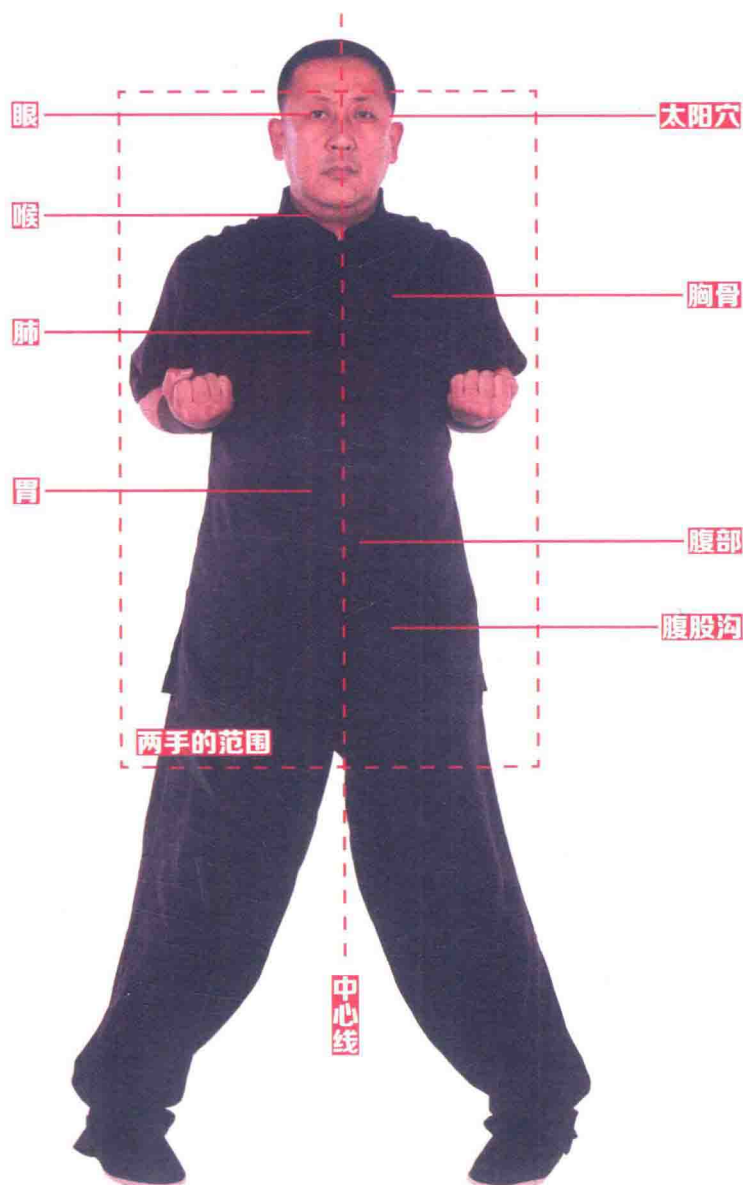
咏春拳非常讲究技巧和技术，不对手盲目斗力气。拳快而防守紧密，移动迅速而灵活，注重刚柔并济，整体气力消耗量非常少，双手同时使用，一手攻则另一手守，形成多方位近体搏斗的优势，同时成倍地提高打击效果和防守之势。

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，直线位移最短、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。

这种科学合理的搏击理念，是咏春拳独有的，每招每式都注重此原理的运用与发挥。

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，一个人无时无刻都要守住自己的重心不动摇，这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，就要打击对方的中线要害，这便是咏春拳的用中原则。

守中用中是咏春拳最核心的核心理论，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。

失中论：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，双方都在灵活的移动中，

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，但遇到对方身形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，二字钳阳马是标志性马步，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。

①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。一般人会认为，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，小动作却能造成大伤害。

②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。

③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、扭转身躯等方法借过来，再作用在对方的身上。