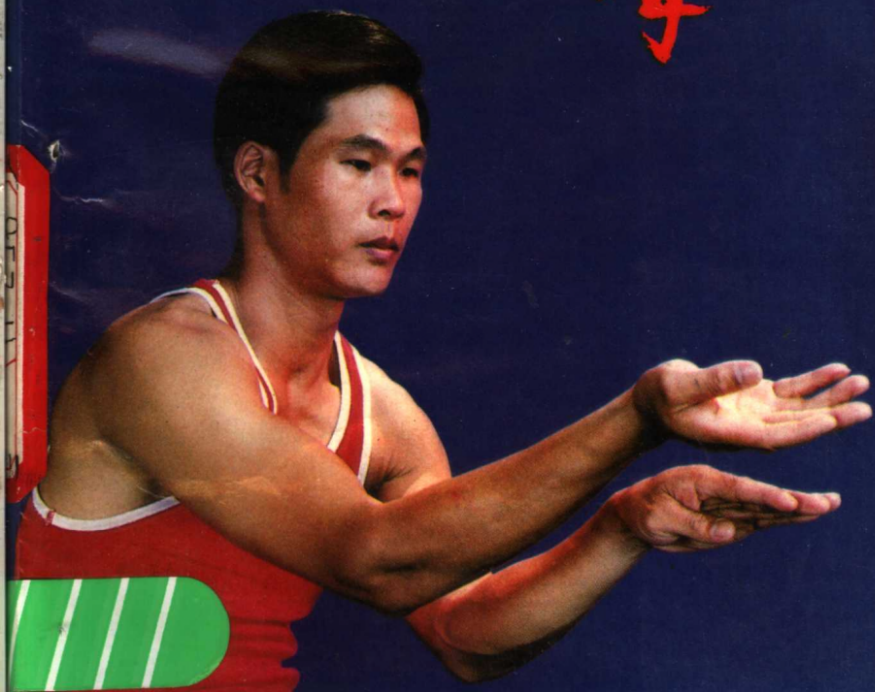


广东南拳名家套路

咏春拳

演述 梁光满

编著 曾昭胜 黄鉴衡



G852.11
31



责任编辑 董真
 封面题字 关山月
 封面设计 张永齐
 摄影 丘康
 绘图 张增禄
 封面摄影 张重

3-5

10/3

ISBN 7-218-00504-7/G·90

定价：3.80元



广东南拳名家套路

咏春拳

演述 梁光满

编著 曾昭胜 黄鉴衡

咏 春 拳

演述 梁光满

编著 曾昭胜 黄鉴衡

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东粤北印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.625印张

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数1-5,100册

ISBN 7-218-00504-7/G·90

*

定价：3.80 元

前 言

南拳，是中国武术的一个组成部分，它是我国传统的民族体育运动项目之一，是广大劳动人民在长期劳动生产和战争实践中创造出来的，是我国南方独特的一宗文化遗产。

中国武术历史悠久，南拳源远流长。据《拳经》里说：“吾国技击之学，发端于战国，昌明于唐宋，盛极于明清。”时到明朝，我国武术活动已在民间广泛传播，武术的套路运动随着技术的发展，逐渐形成了各种流派。

据《小知录》记载，在明代有“使拳之家十一”、“使枪之家十七”。其拳有“赵家拳”、“南拳”、“勾挂拳”、“披挂拳”……。可见，南拳在四百多年前已被载入史册。

南拳是中国武术中的一个流派。拳家常有“南派”与“北派”之说。一般说来，长江以北多打北派——长拳；长江以南多打南派——南拳。南拳流行于我国的广东、广西、福建、湖南、湖北、河南、江西、江苏、浙江等省区，它在各地逐渐形成了各具风格的或各具不同特色的拳种。例如，湖南的南拳有巫、洪、薛、岳四大家；湖北的南拳有洪、鱼、孙、孔、字五大家；广西的南拳有周家拳、屠龙拳、小策打等拳种；福建的南拳有五祖拳、白鹤拳、青龙拳和梅花桩等拳；浙江的南拳有洪拳、黑虎拳、金刚拳和四大金刚拳等；江西的虎拳和四川的余拳，同属于南拳范畴。广东的南拳，除拳书里说的“洪、刘、蔡、

李、莫”是“五大名家”外，还有蔡李佛拳、龙形拳、侠家拳、白眉拳、咏春拳、南枝拳、儒拳、佛家拳、刁家教、朱家教、岳家教、昆仑拳及练手拳和练步拳等较为流行，被称为十三名拳。南拳的共同特点是拳势刚劲，步法稳固，上肢动作较多。南拳发劲有力，发力有声，有的人概括为：以象形为势，以意为神，以气催力，落地生根，发力刚劲，有较浓厚的攻防意识。

广东南拳是怎样产生和发展起来的呢？据《少林拳术秘诀》里说，广东南拳是高要人蔡九仪首传的，它说：“粤中之少林术，传自蔡九仪。蔡为一贯高足，本粤之高要人。”但查阅各种有关史籍，直至现在，依然缺乏佐证。然而，广东南拳的起源，又似不限于明代。广东古称南海，秦朝设为郡县。后来逐渐移民南下，当金兵入侵，宋室南迁时尤为显著。如今梅县尚流行的“流民拳”，相传就是那时从河南传到广东来的。

从大量的传说看来，广东南拳多是从邻近的省份传进来的，大抵自北而南，到了广东落地生根，便形成了具有地方特色的流派。梅县的刁家教是从江西传来的；岳家教是从湖南传来的；汕头的南枝拳、惠阳的莫家拳、广州的咏春拳是从福建传来的；丰顺的昆仑拳来自河南；广州的白眉拳和侠拳来自四川峨眉山；广州的孔门拳则来自湖北……。

时至今日，广东南拳在省内的各个地区，已演变成为多种拳种和拳术流派。如汕头地区有薛江仔派，刘凤山派，连城派，两仪派，罗浮山派，南枝拳等；梅县地区有刁家教，岳家教，李家教，钟家教，朱家教等；惠阳地区有莫家拳，蔡家拳，刘家拳等；佛山地区有蔡李佛拳，虎

鹤双形拳，伏虎拳，二龙争珠等；肇庆地区有咏春拳，梅花拳，小四门，大四门等；韶关地区有少林拳，八卦中掌，单坐拳，七步拳，花拳等；湛江地区有洪拳，儒拳，蔡拳，五形拳，十形拳和猴拳等。广州市是省会所在地，历来是政治、经济和文化的中心，南拳拳种除洪、刘、蔡、李、莫五大名家外，还有侠拳、白眉拳和佛家拳等。此外，海南岛的洪拳和黎、苗等少数民族的虎豹拳、蛇拳等，都是从湛江和汕头传过去的。

广东南拳虽然多种多样，但它们的基本要求是共通的：在手法上，上肢动作较多，劲力突出；在身法上，俯仰吞吐，靠棚闪转；在步法上，四平八正，落地生根。它们的特点是：刚劲有力，步稳势烈，大呼吸，显于外，发力有声，发声以助发力。有的则发展为擅发短劲，快速攻防，以速度力量为主。南拳打练起来，气势磅礴，威武雄壮，大有“呼喝则风云变色，开拳则山岳崩颓”之势，经常从事南拳练习，有利于提高攻防技术，也有利于增强身体素质。

广东南拳深受广大群众的喜爱，它不但在省内城乡有着深厚的根基，就是在香港、澳门和东南亚一带都有广泛的影响，享有较高的声誉。然而长期以来，在广东南拳数以百计的拳械套路中，已写成书公之于世的，真似凤毛麟角，而脍炙人口的“洪、刘、蔡、李、莫”五大名家，竟没有一家是有专书介绍的，其它更不用说了。长此下去，各种传统拳械套路就有失传的危险。为使广东南拳传统拳械套路免于湮灭，尽快地发掘、整理好这份宝贵的文化遗产，使它在新的历史时期里发扬光大，为丰富人民群众的文化生活和增强人民的健康造福，我们准备在三五年内逐

步把广东南拳中的“五大名家”、“十三名拳”发掘整理出来，从中择取优秀的拳术套路，作为广东南拳名家套路系列丛书出版。

广东南拳名家套路系列丛书按拳种分册出版，每册介绍一个拳种。内容包括：拳种的历史和特点，基本动作、套路动作和攻防练习等四个部分。

发掘整理祖国的武术遗产是一件紧迫的任务，也是一件很有意义的工作，它得到了广东省体育运动委员会的高度重视，得到了广东人民出版社的大力支持。我们祝贺这套广东南拳名家套路丛书的出版，并祝愿它在继承和发扬南拳这一宝贵文化遗产中贡献出绵薄之力。

目 录



-
- 一、咏春拳基本知识 (1)
 - 二、咏春拳散手 (8)
 - 三、小念头套路 (46)
 - 四、标指套路 (79)
 - 五、寻桥套路 (111)
 - 六、咏春拳黏手 (145)

一、咏春拳基本知识

(一) 咏春拳的源流

咏春拳相传是福建严咏春根据蛇鹤相斗的形象创编而成的。大约在清嘉庆十五年(公元1810年),福建泉州有位武林高手名叫严四,因触犯官府法令,为逃避追捕,便携同他的爱女从泉州逃到一个小县城的近郊隐居,以卖豆腐为生。严四的女儿名叫咏春,自幼跟随老父练武,身体壮实,容貌秀丽,武艺很好。一天,她到河边洗衣,看见河岸上有只白鹤与一条大青蛇互相搏斗,她观望良久,心里顿有所悟。回家后她暗自揣摩,吸取当时福建永春一带流行的拳术,又将白鹤拳中的动作与少林搏击的招法揉入,创编了一套适合于自己演练的拳术。

后来,有个江西商人名叫梁博涛,曾学艺于河南少林寺。他路过该地投宿客栈,无意中在月色下看见严四父女在磨盘旁边练武。只见咏春艳如桃李,武功深奥,爱慕之情油然而生。又经过多次交往,共同切磋技艺,梁博涛对严咏春愈加心悦诚服了。梁博涛虽然中年丧妻,但一直未有再娶,现在碰上知己,不禁萌发与严咏春共结百年之好的念头。于是他便托人说媒,向严四父女表白心意。严四见咏春羞答无语,又见梁博涛相貌端正,举止大方,知识广博,加上又是少林同门中人,便一口答应,遂招梁入赘为婿。

梁、严成婚数年后,严四寿终正寝,夫妇二人把他安葬后便返江西另谋生计。不久因兵匪为乱,他俩又由江西

转到粤北南雄县。夫妻俩除了做些小本生意，还设馆授徒，传教武术，并将所教拳术正式取名为“咏春拳”。

(二) 咏春拳的发展与传播

约在嘉庆二十年(公元 1815 年)，梁、严夫妇把武馆迁至广东肇庆府继续授徒。这时，由佛山到肇庆的红船戏班黄华宝(武生)、梁二娣(武旦)、阿锦(大花面)、孙福(小生)四人结识了梁严夫妇，他们一起拜师学习咏春拳术。后来，他们回到佛山，分别传授咏春拳术。

黄华宝晚年在佛山把咏春拳术传授给赞生堂药材店少东梁赞。梁赞利用药店开馆授徒。前来求技者甚众，首徒有陈华、陈贵、梁奇等人。陈华学成后返回顺德原籍设馆授徒，教下陈汝棉、吴仲素等人。另一支是郭宝全、阮济云、阮奇山、姚才、叶问等人。姚才又传给姚祺、梁权等人。此后，支流繁衍，经过多年的相互传授，已人材辈出，枝繁叶茂。据了解，当今咏春拳派在广州的有姚祺、岑能、彭南等人；在佛山的有梁光满、陈应松、周健强等人；在肇庆的有梁伟才等人；在顺德杏坛的有陈华的嫡孙之辈；在澳门则有梁权等人；在香港则有叶问咏春馆开设。

当前咏春拳派流行于广东的佛山、广州、顺德、肇庆、高鹤、南海及香港、澳门等地。自从中国著名武打明星李小龙成名之后，咏春拳术在美国、加拿大、澳大利亚、日本、英国、法国及东南亚等地十分流行，有不少国家还设立了咏春馆传授武术，门徒众多，桃李满园。咏春拳术深受国内外人民群众喜爱和欢迎。

(三) 咏春拳术的风格和特点

咏春拳术历史悠久，内容丰富，基本功除咏春散手外，还有竹桩、脚桩、三星桩、龙门桩、刀桩、棍桩等；拳术套路计有小念头、标子、寻桥；器械套路则有二字刀和六点半棍。黏手是咏春拳术的上乘功夫，计有圈手、占桥、双人单黏手和双人双黏手等等。它是一种男女适合，老少咸宜，攻防俱备，功效显著的拳术。

咏春拳术属于自卫拳，讲究防护，稳重灵巧。在拳理上多以自我封闭的方式，来应付外界千变万化的进攻。

咏春拳术的手法有摊、伏、膀、拨、横掌、蹠手、爆手、拦桥手等，拳势如流水，势势相连，随机应变，运用自如。咏春拳术的步法除了典型步法二字钳羊马之外，还有走马、进马、退马、座马、座退马等。咏春拳的腿法，计有环形脚、蹬脚、拨脚等，不在花巧，着重实用。

咏春拳术的防护方法是短桥相接，连消带打，来留去送，甩手直冲。咏春拳在防护时，以前臂接触对方（叫做短桥），所用的手法（摊、伏、膀、拨等）都以钻劲（旋转力）出手，含有连消带打的功效。当对方攻时，先吞下其攻势，化解其力量；当对方退时，则顺势进攻，甩手直冲。

(四) 怎样学好咏春拳

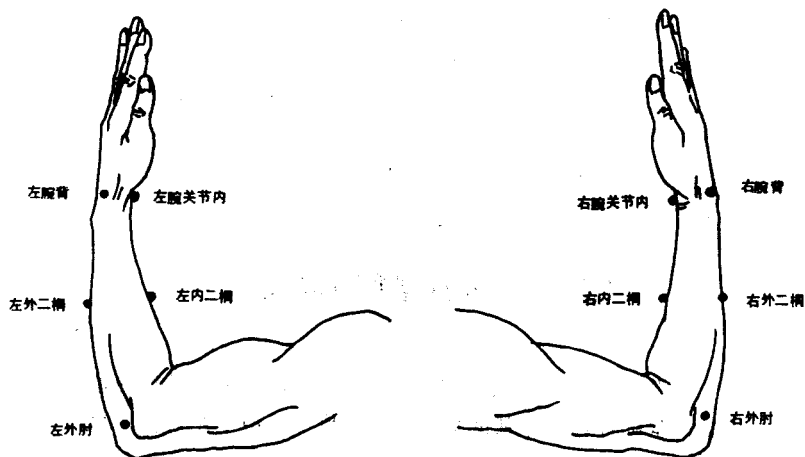
学练咏春拳必先练咏春散手。它是学练咏春拳的基础。基础打好了，其他就容易融会贯通。散手学好后，再学拳术套路、器械套路以及各种练功方法（如打竹桩和三

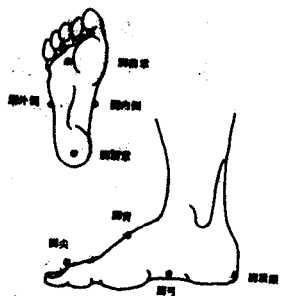
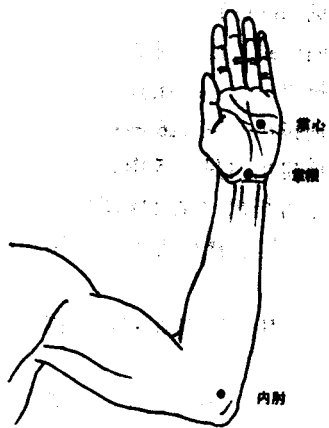
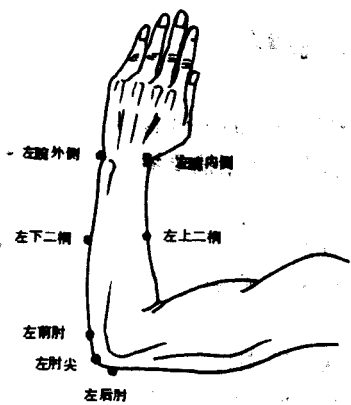
星桩等), 最后练习黏手。只有循序渐进脚踏实地地刻苦练习, 才能达到成功的境地。

学练咏春拳要注意咏春拳术的风格和特点。例如: 咏春拳的出手要从午门(即心窝)打出, 正所谓“手从心口发, 力从腰马生”。咏春拳讲究归肘, 即以肘尖来护卫胸腹, 不使中部空虚。咏春拳讲究钻劲, 即旋转之力, 钻劲是由拳、掌、臂的旋转而产生, 靠旋转之力去消解对方的攻势。

咏春拳要讲究力点、力觉、力向和力度。咏春拳的力点是从拳、掌、臂、肘及脚的诸部位而产生的。尤以腕、二桐手(前臂)、手肘及踝关节的柔力而产生。为此, 要注意手法的变化和运用。

咏春拳力点图





附录：咏春拳套路的术语解释

根据咏春拳术的传统习惯，它形成了一定的术语名称，为使读者易于理解和便于学习，现将有关术语摘要解释如下：

肘：上臂与前臂相接处向外凸起的部分。

归肘：两肘胸前向内收，肘尖保护心窝（见101图）。

批肘：肘尖由右而左向前方打出（见159图）。

及肘：肘尖由后经上绕过头部向前下方打出（见142图）。

脆肘：以肘尖压着对方手臂反拳向对方打出（见152图）。

拨肘：以前臂为力点向前拨出（见159图）。

沉肘：以肘尖由上往下落（见265图）。

底肘：肘尖由下而上向前或向中踢打出（见38图）。

膀手：屈臂，前臂斜伸向前挺出（见114图）。

单膀手：臂内旋，微屈臂向前挺出（见226图）。

双膀手：两臂微屈，内旋向前挺出（见235图）。

高膀手：臂微屈，前臂向前上方挺出（见234图）。

内帘手：甲乙两人两臂相交，其手臂在内方者（见46图）。

外帘手：甲乙两人两臂相交，其手臂在外方者（同上）。

摊手：甲乙手腕相交，甲手臂在里，掌心向上，以腕内侧托住乙手腕（同上）。

伏手：甲乙手腕相交，乙手臂在外，以腕内搭住甲的腕外侧（同上）。

公摊手：两臂向前，左掌心向左，右掌心向右（见209图）。

蹶手：以手掌搭着对方的前臂（见327图）。

拦桥手：臂微屈向胸前挺出（见219图）。

弹手：用双臂向前弹出（见340图）。

脱手：直臂两腕相交，一臂向前挺出，一臂向后回收（见119图）。

割手：屈腕以腕内为力点由上往下割（见170图）。

爆手：反手以拳背向前上方打出（见226图）。

圈手：由甲乙两腕相交，甲外帘作伏手，乙内帘作摊手，改变成甲为内帘拦手，乙为外帘伏手（见46图）。

二桐手：前臂。

拜佛：主要锻炼腰力、桥（臂）力及马步（见186图）。

外横掌：直臂由外向里打出（见167图）。

内横掌：曲臂反掌由里向外打出（见260图）。

底掌：直臂由下而上打出（见262图）。

企掌：（立掌）直臂向前打出，手指向上（见104图）。

中路：人体心窝的部位。

上路：心窝以上的部位。

下路：心窝以下的部位。