

韩广玖 著

咏春拳

国术丛书

入门必读

拳势刚柔相济
内外兼备 上下相随
出手隐蔽 阴柔不露
势无定式 落地生根
耕栏摊膀 黏摸荡将
推托拉按 缠挂挂漏
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

配光盘

山西出版集团
山西科学技术出版社

韩广玖 著

咏春

国术丛书

入门与提高 必读

拳势刚柔相济
内外兼备 上下相随
出手隐蔽 阴柔不露
势无定式 落地生根
耕栏摊膀 黏摸荡符
推托拉按 缠挂挂漏
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

配光盘

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳入门必读 / 韩广玖著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009.6

(国术丛书. 第10辑)

ISBN 978-7-5377-3438-7

I. 咏... II. 韩... III. 南拳—基本知识 IV. G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 078217 号

咏春拳入门必读(配盘)

著 者	韩广玖
出 版 者	山西出版集团 山西科学技术出版社
地 址	太原建设南路 21 号
邮 编	030012
经 销	各地新华书店
印 刷	太原兴庆印刷有限公司
版 次	2009 年 6 月第 1 版
印 次	2009 年 6 月太原第 1 次印刷
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	6.25
字 数	161 千字
书 号	ISBN 978-7-5377-3438-7
定 价	22.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

咏春拳有着悠久的历史，它与其他拳种一样，是祖国宝贵文化遗产的一部分。多年来，我们一直希望能把佛山咏春拳介绍给广大的武术爱好者。但当我们准备着手撰写该书的时候，彭南师傅却离开了我们。他生前曾多次对弟子说：“希望能把我擅长的咏春拳整理成书并出版。”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 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‘桩影拳’吧。”我听了非常高兴，因为当时师傅已“金盆洗手”，不再教拳了，可他现在又肯教我，这可能是技传有缘人吧！

一天，当我们练到“破敌全仗双飞掌”时，师傅差点摔倒。我急忙上前把他老人家扶起，让他歇一会儿。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“桩影拳”、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把咏春拳整理成书。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液师傅（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、达摩面壁功和铁砂掌）；武林大师黎日晴师傅（学习精武系列套路）；带艺拜蔡李佛前辈梁锡开（学习鸿胜套路）；带艺拜黄仁智大师（系统学习咏春拳）。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机

1980年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。当时年轻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：“你打拳可以以迅速、有力来击败对手。但你可见过‘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，使我有幸成为彭南师傅的弟子，咏春拳成了我一生不悔的追求。

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。彭南师傅站起来和我搭起手并叫我攻击，我想彭南师傅年纪那么大，便说道：“还是你来攻击我吧。”只见他笑了笑，对我说：“来吧。”瞬间竟连拍了我胸部两下。令我莫明其妙，明明我们是手搭着手，可怎么会一下就被甩开呢？后来我向彭南师傅请教，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。

二十几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，经过多年的辛勤耕耘，今天，咏春拳系列丛书终于顺利出版，与广大读者见面。在此，我要感谢我的家人和朋友的关心支持，感谢佛山市杨伟江先生拍摄工作上的大力支持。

目 录

彭南师傅简介	1
咏春拳源流	5
咏春门前辈	9
咏春拳基础	13
一、咏春拳的特点	13
二、学习咏春拳的基本要求	16
三、学习咏春拳的基本程序	17
四、咏春拳的基本手型及用法	20
五、十三个基本散式	25
咏春拳的基本功法	29
一、马步训练	29
二、摆桩训练	36
三、移马训练	37
四、功力训练	41
五、日字冲拳与抡中的训练	68

六、铲手转拉伏及直冲拳的训练	105
七、摊膀手的训练与应用	107
八、耕手的训练与应用	111
九、拦桥手的训练与应用	114
十、拍手的训练与应用	123
十一、拉手的训练与应用	125
十二、托手的训练与应用	127
十三、带、割掌的训练与应用	130
十四、弓背掌的训练与应用	133
十五、环抱掌的训练与应用	136
十六、圈腕训练与应用	138
十七、三品掌的训练与应用	145
十八、摊手的训练与应用	158
十九、肘部的训练与应用	161
二十、膝部的训练与应用	168
二十一、脚法的训练与应用	170
二十二、手脚并用的训练与应用	179
二十三、浅谈消解腿法	180

附录 咏春拳师承表	183
-----------	-----

彭南师傅简介

彭南师傅生于 1911 年 12 月 24 日，家住广东佛山高基街 223 号。彭南师傅身材不高，但双目炯炯有神。他 13 岁便开始习武，初学少林拳、洪拳、跌打和咏春（传说是快手咏春）。在 36 岁时（1947 年）改师从招就大师学习咏春拳。招就大师是佛山咏春门梁赞大师之徒陈华顺弟子陈汝棉的嫡传弟子，善习咏春拳（招就在 1972 年病逝于中山石岐）。

彭南师傅祖上原籍广东花县，清代迁居佛山。彭南师傅右脸上有一块巴掌大的黑痣，人称黑面南。彭师傅的名字在广州、佛山、中山、南海和三水等地的武林前辈中无人不知。在师傅家中的厅堂里有木人桩，墙上挂满了多种兵器，刀枪剑棍样样俱全。他对那些“伙伴”总是爱不释手，数十年如一日地坚持练武，从不间断，练就了一身精湛的咏春拳，深得武术界朋友们的称赞和敬佩。彭南师傅退休后仍坚持练功不止，并在古稀之年仍悉心地教授弟子习拳，时常给我们讲咏春拳的源流和它的种种逸事。

彭师傅在 30 岁前就苦练了多种拳术，在师从招就大师之前，也曾学习过咏春拳，但只是外帘手，但他不畏众议地向同龄的招就大师学习咏春拳。彭师傅在晚年时还常常告诫弟子：学武一定要摒除门户之见，不然就难得进步。

新中国成立后，彭南师傅参加了 1957 年广东省武术观摩赛，大会邀请黎叶簾大师做嘉宾，彭南师傅因此而结识了

黎叶簾大师（1898-1970）。按辈分，黎叶簾大师应是彭南师傅的同门师叔公，彭南师傅拜识了黎叶簾大师后，就常常向他请教黏手，而且每次都是轻而易举地被黎叶簾大师制服。日久，在彭南师傅的虚心请教下，黎叶簾大师毫无保留地把技艺传给了彭南师傅，指出其精髓之所在是“来、留、去、送”的拳诀（就是说伺对方在失势的一刻，以内家的手法将对方击败）。从此以后，彭南师傅不断虚心地向黎叶簾大师求教，并尽得其衣钵真传。

彭南师傅热心参加佛山精武会的工作，为佛山咏春拳研究会的成立做了大量的工作。晚年，彭南师傅为能把佛山咏春拳整理成书出版，为咏春拳的传播和发扬光大做了大量挖掘和整理的工作。

彭南师傅一生曾师从过多位大师学艺，他们分别是：甘珠师傅（1931年）；马芬师傅（1942年，习南少林拳）；陈添师傅（1943年，深造少林拳）；李梓彬师傅（学舞南狮、正骨、伤科、杂症和武术）；招就师傅（1947年，学咏春拳）；梁细苏师傅（学南少林、器械）；伍文龙师傅（学气功“五指枚”）。彭南师傅一生对武术的学习和研究从不间断，从不满足。

彭南师傅晚年授徒，以咏春拳为主。由于历史的原因，咏春拳在佛山一带流传较广，这门内涵极为丰富的南派少林内家功夫注重的是实战，招式朴实无华。拳诀上所述的“势无定式，落地生根”，意思就是曲手留中、来留去送、出手隐蔽、阴柔不露、拳势刚柔相济、内外兼备、上下相随，所以，咏春拳是一种重技术、势无定式的拳术。

晚年的彭南师傅对咏春拳的小念头、寻桥、标指和八斩刀等做了大量的整理工作，并希望日后能够成书出版，为此还留下了咏春拳的秘诀：

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（注：审势指眼法来讲，它是克敌制胜的前提。拳经曰：拳贵在审时势。审势有两个含义，对自己来说是蓄势，对对方来说是乘势）。二桥上势，里帘必争。明动静，知归去，知有无，知进退。一拳一掌（注：打击有三停，一停于肩窝，二停于肘拐，三停于掌根。若想贯力于掌根指尖，必须常练“小念头”，并要持之以恒，便可水到渠成，气随意发），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。

向读者公开的这些拳诀，不仅是学习咏春拳技术的要领，而且为我们学习和研究咏春拳提供了非常丰富的理论依据，也可以为今后咏春拳的流传和光大起到积极的推动作用。

彭南师傅于1995年10月28日在佛山逝世。他老人家希望弟子们一定要继承他的遗愿，用心习武，把咏春拳这一宝贵文化遗产整理成书，早日出版。

丛书

咏春拳源流

据传咏春拳的创始人是一尘庵主，他是河南嵩山少林寺弟子。一尘庵主是雍正至乾隆年间的僧人，晚年隐居在湖南衡山，传授弟子张五（绰号“摊手五”）。张五是粤剧界的武生（打武生），而“摊手五”是咏春拳第二代祖师的绰号。所谓“摊手”，就是咏春拳招式中的“耕栏摊膀”中的摊。张五后来又传授弟子黄华宝、梁二娣、大花面锦、黎福孙等。据考在清朝道光年间，“摊手五”已在广州粤剧红船中担任武生教头，后被粤剧界祭奉为打武生的祖师爷。

同治年间，黄华宝、梁二娣在佛山大基尾授徒传艺，收了当时在佛山开药店的梁赞为徒。梁赞先由黄华宝教，后转由梁二娣续教。其中原因据传有两种：其一是由于粤剧后来被朝廷开禁，使黄华宝离开了佛山重返梨园；其二是因为黄华宝参加了抗清，受朝廷怀疑而被追缉，被迫远走他乡。

梁赞祖籍是鹤山古劳镇，与黄华宝是同乡，故此能得黄、梁二位师傅拳术和器械之真传。后来梁赞以武艺精湛而扬名于佛山一带。据传当时上门要求切磋者多被他所败，故享有“佛山赞先生”的美称。梁赞当时在佛山万元里（今筷子路）开设仁生堂中药店悬壶济世。他白天行医给百姓治病，晚间在店内授拳传艺给梁壁（梁赞之子）、大徒弟李华（绰号“木人华”）、陈华顺（绰号“找钱华”）、卢贵（绰号

“猪肉贵”)、大山树(侠名)以及湖北人梁奇(绰号“流氓奇”)。大山树和梁奇属失传人物,而梁赞大师之名所以能够传到今天,是因为他把咏春拳中的“四平大马”改为“二字钳阳马”,马步改为鹤步。这样一来,加快了进退的节奏,使咏春拳在练习和搏击中享有“拳打卧牛之地”的美称。他还把咏春门固本培元的气功“肾气归元功”定为基本功,把少林拳中的跌打列为咏春拳入门的必修课,创出秘传点穴、解穴法和“咏春先师秘传血道诀”传授本门的高足。由于当时咏春拳的收徒十分严格,所以能真正学到这门功夫的弟子并不多。传说福建的南少林寺和广东的南雄等地也流传过咏春拳,不过已失真传。后经过梁赞师傅的努力,咏春拳在佛山一带又得以发展,所以在武林中有佛山咏春之称。

关于咏春拳的源流还有另一种传说,这可要从我国南方福建省泉州莆田县九连山的少林寺说起。这座少林寺建于明代,它是我国河南省登封县嵩山少林寺下的十余个书院(寺)之一,因寺中的僧人武功了得,故享有南少林之称。

福建少林寺在清代被朝廷官兵放火烧毁,其后朝廷一方面派陈文耀追捕蔡德宗、一尘庵主等僧人,一方面又缉拿原在寺中习武的俗家弟子,以除后患。因此,凡寺中的俗家弟子都各散东西,隐姓埋名,以逃避官府的缉拿。其中弟子严四为逃避官府的追缉而辗转逃亡,最后在福建连城县郊落脚,开设了一间豆腐店作掩护。严四共育有三女,其中长、次二女早夭,只有三女咏春与父亲相依为命。严咏春自幼随父习武,生性聪慧,练就了一身好本领。后来五枚大师路经时巧遇严四,并到严四家中叙旧。五枚大师见咏春机灵可爱,便收她为徒,教授她少林武功。数月之后,咏春武功突飞猛进。

有一天,咏春在山上见一蛇一鹤相互搏击,蛇鹤各施身形,攻击不休。她便停下静观双方战术,并默记心中。搏击终以蛇败鹤胜而结束。咏春归家后将所见蛇鹤搏击的身形和战术变化加以钻研和练习,取长补短,融会于自己所学的武

技之中，这正是外师造化，中得心缘。后来她又吸收了福建永春县方姑娘白鹤拳派中的“龟背鹤身”（即“含胸拔背”），坠肘鹤拳中“以闪为进”的三角步，南少林拳中的“敛臂高桩”、“小四平马”等身形、手法和步法，再结合蛇鹤相搏时善于缠绕和吞吐的特点，从而创出了以手腕快速变换动作为主的“寸劲”以及依靠上肢动作为主的新型拳术，并以自己的名字称为“咏春拳”。

咏春拳的身法、手法和步法，十分适合女子的生理特点。咏春结合蛇鹤相搏时善于缠绕、吞吐、拨、挑、闪的特点，以手腕、肘、肩部快速灵活变换的动作为基础，并以“二字钳阳马”步为进退，以上肢动作为主要手法，采用中线（子午线）的攻击，制定出一套严密保护上身及连削带打的拳术攻防打法；对于跳跃、腾挪的身法、步法和腿法均摒除或少用。她还总结了“来留去送”的以静制动，柔化刚发，甩手直冲，上失下取，下来上攻，刚柔并用，“四两拨千斤”等的搏击理论。在实战中这种拳术不是以力取胜，而是以巧取胜。根据长桥能运气、短桥能自保的原理，咏春拳以短桥窄马、擅发寸劲为主要特点，以拳、桥、膀、腕、指、掌为手法和身法；以搭、截、沉、标、吞、切、黏、摸、熨、荡、偷、漏和“二字钳阳马”的身形步法为标志。从发展及流传来看，这套咏春拳与我们现在学的咏春拳大同小异。

简而言之，我们把彭南师傅所传的咏春拳整理成书出版，主要是希望咏春拳的爱好者及海内外同门对本门的源流有一个大概的了解。因为历史悠久，加上没有完整的文字记载，存疑的地方颇多。基于民间的流传和野史，或一知半解者的讹传和谬传，这样长此下去，会使拳术失传或误传，因此，希望武术界同门和武林朋友不断研究和发掘，加以整理，使咏春拳这一少林内家拳种能在祖国武术的宝库中得以发扬光大。

