



● 国术精粹

● 叶问嫡系亲授

● 这是一本轻松易学的武林秘籍

● 真正的咏春拳宝典

● 拥有此书笑傲武林

咏春拳

入门必学招式

王德生 主编

YongChun Quan
Rumen Bixue Zhaoshi



咏春拳入门必学招式
随书附赠
DVD



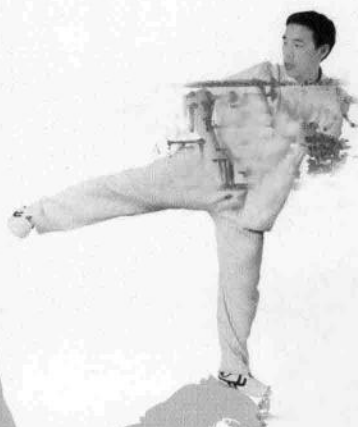
辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

咏春拳

入门必学招式

王德生 主编

YongChun Quan
Rumen Bixue Zhaoshi



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 王德生

编 委 廖名迪 谭阳春 宋敏蛟 贺梦瑶 李玉栋

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳入门必学招式 / 王德生主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5381-8013-8

I. ①咏… II. ①王… III. ①南拳—基本知识 IV.

① G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075995 号

如有图书质量问题, 请电话联系

湖南攀辰图书发行有限公司

地址: 长沙市车站北路 649 号通华天都 2 栋 12C025 室

邮编: 410000

网址: www.penqen.cn

电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南新华精品印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 7

字 数: 165 千字

出版时间: 2013 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 攀 辰

责任校对: 王玉宝

摄 影: 龙 斌

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙 欢

版式设计: 攀辰图书

书 号: ISBN 978-7-5381-8013-8

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

目录 CONTENTS

第一章 咏春拳的发展

咏春拳源流与传承 /009

剖析咏春拳的发展 /012

第二章 咏春拳的特点

拳法特点 /014

咏春拳理念心法 /017

人体中心线和要害部位解析 /018

第三章 小念头

小念头的意义 /021

小念头的特点 /022

小念头的运用要点 /023

拳法套路 /024

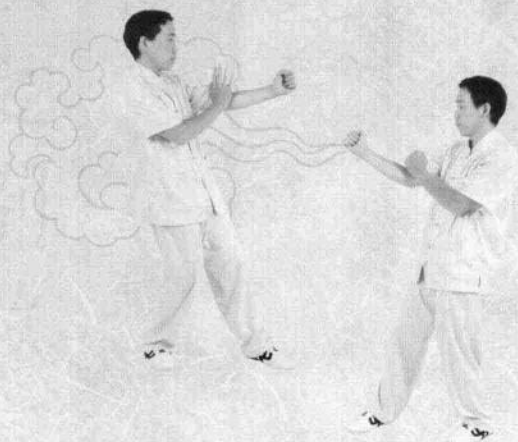
第四章 桩马练习

桩马的基本结构 /049

马法与日字拳原地练习法 /051

马法移动练习 /055

马法功力训练 /058



第五章 黏手

黏手是什么 /065

为什么练习黏手 /066

单黏手的练习方法 /067

双黏手的练习方法 /075

黏手封控手法的练习 /082



第六章 小念头手法组合训练法

原地手法练习法 /088

移动步马组合练习法 /092

移动打靶单项练习法 /096

变换自由追击练习法 /100



第七章 小念头木人桩

桩法简述 /104

套路练习 /105

小念头木人桩实战运用 /110

第八章 寻桥

寻桥定性和理解 /114

寻桥第一段套路练习及实战运用 /115

寻桥第二段套路练习及实战运用 /134

寻桥第三段套路练习及实战运用 /139

寻桥脚法 /148



第九章 寻桥木人桩

寻桥木人桩套路练习 /157

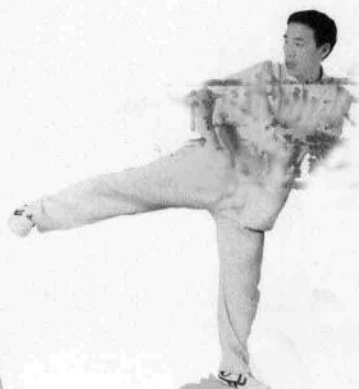
寻桥木人桩实战运用 /164

咏春拳

入门必学招式

王德生 主编

YongChun Quan
Rumen Bixue Zhaoshi



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 王德生

编 委 廖名迪 谭阳春 宋敏姣 贺梦瑶 李玉栋

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳入门必学招式 / 王德生主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5381-8013-8

I. ①咏… II. ①王… III. ①南拳—基本知识 IV.

① G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075995 号

如有图书质量问题, 请电话联系

湖南攀辰图书发行有限公司

地址: 长沙市车站北路 649 号通华天都 2 栋 12C025 室

邮编: 410000

网址: www.pengchen.cn

电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 湖南新华精品印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 7

字 数: 165 千字

出版时间: 2013 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 攀 辰

责任校对: 王玉宝

摄 影: 龙 斌

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙 欢

版式设计: 攀辰图书

书 号: ISBN 978-7-5381-8013-8

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

推荐序

FOREWORD

我常说：“咏春始于五枚，衍于梁赞，盛于叶问。”若再得添上一句，我还会说：“火热于这个年代！”

当年，问公把咏春带到香港，令它在香港广为武林赏识，再由香港推向世界，令它寰宇知名。而我们，那是得自问公真传，传扬着他的技艺与风仪，又可以见证咏春发扬的生徒众多，以至在世上的华人社会，都于一忽儿之间爱谈起叶问、爱谈起咏春来，这是这几年间令人欣慰的现象！

这回的火热，除了街谈巷说的风靡外，还多了许多条分缕析的著述。继本人与弟子卢德安、彭耀钧的《叶问·咏春》与《叶问·咏春2》面世后，我的许多弟子、我师兄弟的门人、其他叶问系以外的咏春支流，都试图用文字著作来总结、介绍这门功夫。这是既广且深的话题，着实是咏春发展历史中的另一个高峰。

德生近日告诉我，他也将有著述面世，并把付梓的文稿电邮过来。德生将他多年所学，来了一次全面的整理，在咏春的几种套拳、两种器械，以及木桩、擒手上花了很多的心思，写出了自己的心血结晶。这是在火热年代下的产物，将有助于咏春的传承与发扬。

很荣幸，咏春这个南方拳种，在“环游”世界外，还“北上”神州各个省市，流连于京畿要地。德生在北京施教多年，今又复有著作面世，咏春将进一步广为京城人民以至举国同胞所认识。德生的努力，是值得我以序言来鼓励的！

叶准

2013年春于香港

前言

PREFACE

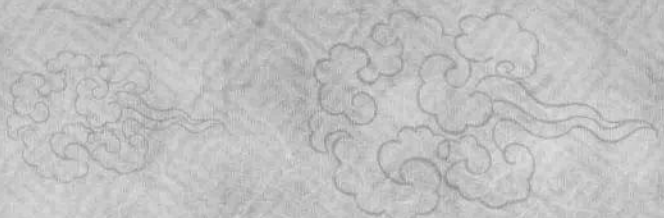


随着经济的迅速发展以及改革开放力度的不断加大，穷文富武的格局已不复存在。近年，一代咏春宗师叶问的形象在银幕上的出现，广受世界各地咏春拳爱好者的喜爱，一代宗师叶问的形象留在了无数人心中。那些流淌着叶问咏春血脉的传承者们以各种不同的方式，为咏春拳的后续传承发展贡献着自身的力量。

为了满足广大学员、青少年和咏春拳爱好者的需要，我编写了《咏春拳入门必学招式》和《咏春拳高级搏斗招式》这套书。本套书由浅入深系统地讲解了咏春拳器械（六点半棍、八斩刀）、拳套（小念头、寻桥、标指）、桩马、步法、手法、116式木人桩法、单双擒手、擒脚练习方法，咏春长力与短力发放原理以及拳套器械及各种手法实战的运用。

《咏春拳入门必学招式》包含了咏春拳桩马、步法及拳套小念头的练法与用法，而单双擒手训练更具独特实效性，更有寻桥拳套及脚法的练习与运用，揭示了咏春擒脚的独特练习方法，而对寻桥拳套每节动作的实战运用作了详细讲解。

本套书是我武术生涯二十四年心血之作。为避免纯理论的说教，本套书在语言方面尽量做到言简意赅，以大量的实际图片对每个动作进行详细示范和说明。



配有附赠的光盘，使读者对咏春拳核心内容有更直观的了解。本套书既可供初学者自学提高，又可作为不同阶层人士参考学习的咏春拳教程。

以前咏春拳是墙里开花墙外香，随着叶问电影的热映，咏春拳逐渐发展成为国内最时尚的拳术运动之一，其魅力所在当属它的简易性、科学性、技击养生实用性。

如果你曾经对咏春拳投注许多心血，仍有些关卡无法突破，或许本套书能帮你有所顿悟；如果您是一名咏春拳教练或老师，却为找不到一本全面性的咏春拳教材而苦恼，本套书或许能给你参考；如果你学习咏春拳多年因某种原因没有学到六点半棍或八斩刀法，本套书的《咏春拳高级搏斗招式》将带你走进器械的殿堂。

纵然对某些人而言，这本书或许只停留在头脑层面，又或许有人看了本书会不以为然，心里有抗拒，但我相信：凡走过的必留下足迹，本书必然也会为更多读者留下深刻印象。

王德生

2013年3月20日

目录 CONTENTS

第一章 咏春拳的发展

咏春拳源流与传承 /009

剖析咏春拳的发展 /012

第二章 咏春拳的特点

拳法特点 /014

咏春拳理念心法 /017

人体中心线和要害部位解析 /018

第三章 小念头

小念头的意义 /021

小念头的特点 /022

小念头的运用要点 /023

拳法套路 /024

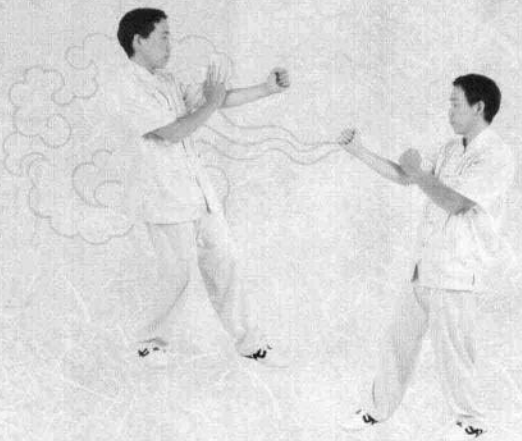
第四章 桩马练习

桩马的基本结构 /049

马法与日字拳原地练习法 /051

马法移动练习 /055

马法功力训练 /058



第五章 擒手

擒手是什么 /065

为什么练习擒手 /066

单擒手的练习方法 /067

双擒手的练习方法 /075

擒手封控手法的练习 /082



第六章 小念头手法组合训练法

原地手法练习法 /088

移动步马组合练习法 /092

移动打靶单项练习法 /096

变换自由追击练习法 /100



第七章 小念头木人桩

桩法简述 /104

套路练习 /105

小念头木人桩实战运用 /110

第八章 寻桥

寻桥定性和理解 /114

寻桥第一段套路练习及实战运用 /115

寻桥第二段套路练习及实战运用 /134

寻桥第三段套路练习及实战运用 /139

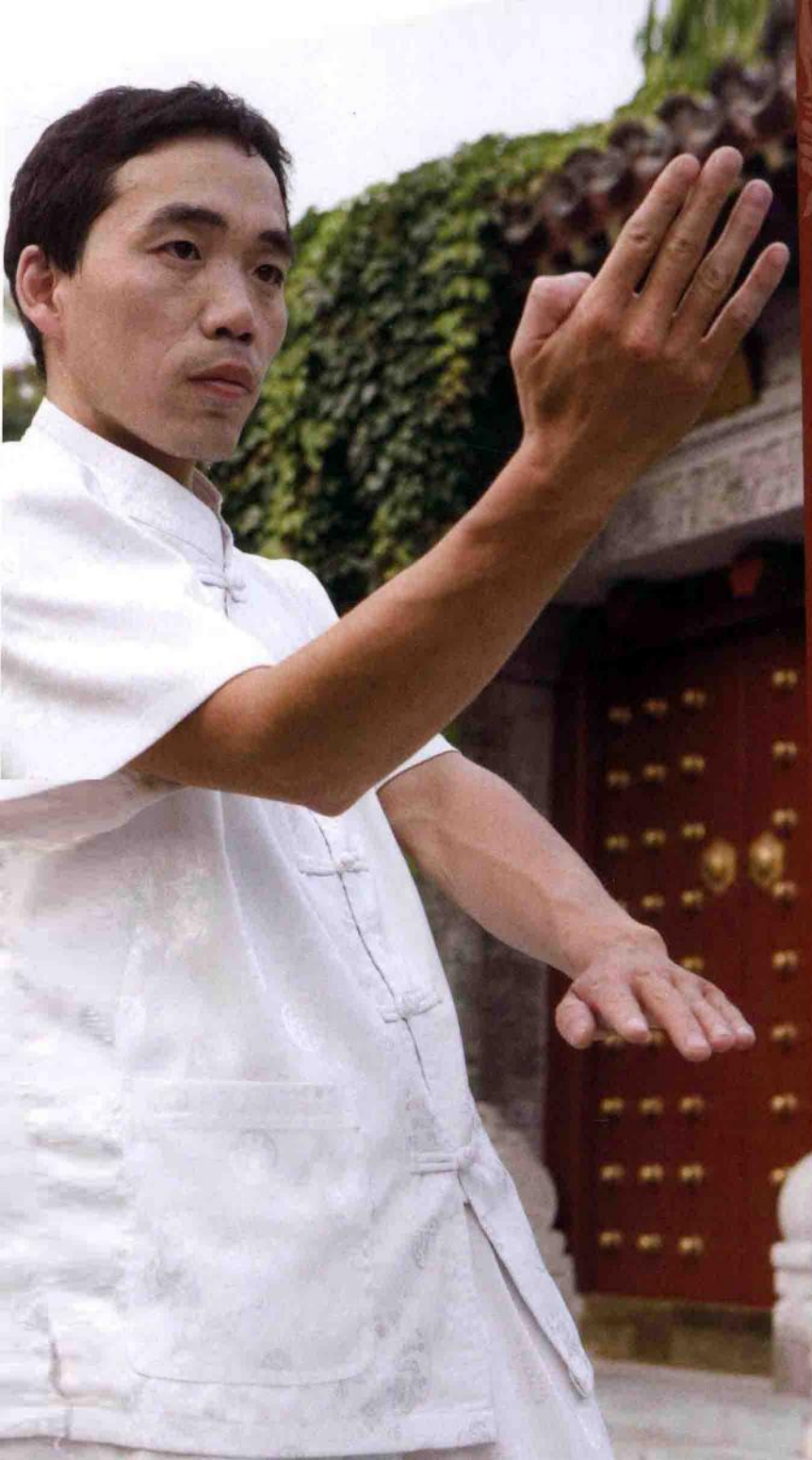
寻桥脚法 /148



第九章 寻桥木人桩

寻桥木人桩套路练习 /157

寻桥木人桩实战运用 /164



第一章

咏春拳

YONGCHUNQUAN
DE FAZHAN

的发展

咏春拳源流与传承
剖析咏春拳的发展

咏春拳源流与传承

中华武术，历史悠久，源远流长，咏春拳是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的拳术运动项目。它内涵丰富、寓意深邃，既能强健身心，又能在临危时防身自卫，其特征具有东方文明的哲理性、科学性和实用性。

咏春拳作为中华民族宝贵的功夫文化遗产，以其独特的技术风格和多样的社会功能深受世界不同国家、不同阶层、不同年龄爱好者的喜爱，据统计世界上现有 300 多万人练习咏春拳，自叶问宗师将咏春拳发扬光大，在咏春同门的共同努力下，咏春拳得到了较好的普及和推广。它集强身、健身、防身、修身、竞技观赏等各种功用于一体，随着影片《叶问》的推波助澜，通过体育竞技、文化交流等途径，在与世界咏春功夫文化传承发展中，发挥着越来越大的作用！

关于咏春拳历史传承，实难考证。自梁赞之前只是师傅口传没有相关历史文字记载，很多学者文人都想求得真实性的咏春发展史，却因资料不足而望而止步。如今关于咏春拳起源的版本越来越多且难辨真伪，根本就没有考据价值。

咏春拳历史文献记载是从梁赞这一代开始的，梁赞原名梁德荣，出生于清道光二十四年（1845 年），祖籍广东省鹤山市古劳镇，因生意关系而世居佛山，人送绰号赞先生，赞先生性好武技，初时涉猎甚广而未能使其满意，自习咏春以后，他感到咏春拳才是他所要追求的武技，习好咏春拳后，赞先生声名大著。赞先生因药店缠身没有广授门徒，能得其衣钵真传者，外姓人士仅陈华顺一人而已。

陈华顺，祖籍顺德县陈村，他亦世居佛山，以找钱之业为生，故人称为找钱华。华公之找钱商铺，恰摆在“赞生堂”药材店门前，故与梁赞师徒结缘，陈华顺于赞先生去世后，因要求学咏春拳者日众，遂弃找钱之业，专业授拳，故陈华顺应是咏春作为职业授拳之始。然而，咏春授拳方法与别的拳术不同，他需要通过长期藕手、师傅喂手来手把手教授，故未容多教，迫于学费价格不菲，未为一般阶层人士所能负担得起，能学者，仅是经济富裕之王孙贵族公子。当时的咏春拳被众多人士称为少爷拳，因为年代的不同，故在一段时间内，咏春拳未能广泛流传。

叶问，原名叶续问，世居佛山，是佛山著名之名门望族，“桑园叶”在佛山无人不识，桑园位于佛山市中心，即现今福贵路。陈华顺正是租用叶氏桑园大祠堂教授咏春拳才与叶问结下师徒情缘，叶问7岁就随华公学拳，也是华公最后收的一名徒弟，6年后华公仙逝，临终时嘱托弟子吴仲素好生培

养叶问。叶问16岁，来香港就读于圣士提反学院，机缘巧合下遇梁赞之子梁壁，与其深造咏春拳技，尽得其所学后回佛山。

1949年，叶问宗师避居香港，先后在九龙港九饭店、利达街、李郑屋邨、青山道兴业大厦等多处地方收徒教授咏春拳。

在叶问之前，咏春传人并不多，是叶问把咏春拳在世界各地开枝散叶。20世纪60年代，叶问著名弟子李小龙赴美国发展，在咏春拳基础上创建“自己的拳道——截拳道”，逐步成名。





■ 叶问宗师长子叶准大师为弟子王德生亲笔题字

之一。1968年体育会正式成立，为最早批会员，会员编号为9号。在一、二、三届执委会担任财务工作，超过十届进入董事局，更为两届董事局主席。

咏春体育会出版3本刊物在其中2本中任编辑委员，并被选为组委会的召集人，从筹备至今同咏春体育会一起成长，并与体育会共渡最艰难的日子。

早年间与佛山政府筹建叶问堂、叶问纪念馆，为中国咏春传承与文化发展起到了积极推动作用。

叶师年高德劭，为了让更多人知道咏春，80多岁高龄先后担任叶问影片顾问，出演叶问前传，为发扬咏春不遗余力，40多年来在香港、内地、国外为传播咏春拳做出突出的贡献，被当今咏春界推崇为咏春宗师当之无愧。

叶问之子叶准、叶正继承父业，致力于向海外推广咏春拳术，目前其门徒在世界60多个国家组织咏春拳会近3000家。故叶问被门人推举为一代宗师。关于咏春拳，有曰：“起于严咏春，衍于梁赞，盛于叶问！”而其他派系咏春支流无从统计。

叶准生于1924年，叶问宗师之长子，7岁开始学习小念头，家学渊源，尽得宗师精髓。

1972年，叶问宗师仙逝，叶准发扬传承叶问咏春。20世纪80年代开始在欧、美、澳、南非等数十国家、近百城市讲授咏春拳，得过不少奖项和荣誉。

1965年，承叶问宗师之命，叶准参与咏春体育会筹委会工作，亦成为7位创会会员

剖析咏春拳的发展

咏春拳自创派至今已有 200 多年发展史，20 世纪 50 年代由叶问宗师带到香港，经过不断改良，成为中国传统功夫文化的宝贵遗产，咏春拳有着深厚的理论基础，集攻防、技击、健身、养生等功能于一体。现今绝大多数咏春拳爱好者都是秉承宗师的血脉。随着东西方文化的不断碰撞、交流和融合，在西方咏春拳练习者多于国内的情形下，咏春拳面临着如何发展、如何推广的重大问题。而解决这一问题的根本不仅需要每一位咏春拳传承者的共同努力，也需要有更多国人的支持，更需要官方政策力量的支持。10 年前有记者采访我时，我曾说过这样一句话，“我不希望看到以后的咏春拳由外国人来主宰”，我真的担心在未知的岁月里继承发扬咏春拳的国人少于外国人。从当前形式看，这一现象正在逐渐蔓延。咏春拳是历代先祖用其毕生心血开创出来的宝贵功夫文化遗产，作为国人，我们有义务更好地继承、发扬，并加以保护它。

自 2008 年《叶问》电影即将上映大力宣传之时起，国内相关部门开始重视咏春拳——一种女人创立的拳术，相关人员远赴香港实行首次咏春拳段位制考核，一些咏春拳学者纷纷投入考核之中，也有些咏春人士不以为然，如叶问、李小龙在世价值几段？一个人用尽一生对拳术的传承发展及推广所做的贡献，并非一个段位就能衡量的。

