

简阅书系

叶问

咏春拳

An Introduction
To Yeuen Wing Chun

基础入门

李小龙师兄张卓庆、叶问长子叶准、
电影《叶问》出品人冼国林、
《叶问前传》主角杜宇航、陈嘉桓
联袂推荐

梁旭辉 / 编著

你也可以咏春
正统叶问咏春拳传入
仅售 **29.90元**

附赠光盘 (价值25元)
高清画质, 物超所值



中华工商联合出版社

简阅书系

叶问

咏春拳

An Introduction
To Yeuen Wing Chun

基础入门

梁旭辉 编著

中华工商联合出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

叶问咏春拳基础入门 / 梁旭辉编著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5158-0041-7

I. ①叶… II. ①梁… III. ①南拳—基本知识 IV.
①G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 179296 号

简阅书系之最运动

叶问咏春拳基础入门

作 者: 梁旭辉
出 品 人: 成与华
策 划: 李 征
责任编辑: 李文慧
特约编辑: 秦凌杰
装帧设计: 陈映翰
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 深圳市千叶印刷有限公司
版 次: 2012年6月第1版
印 次: 2012年6月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/24
字 数: 200千字
插 图: 400幅
印 张: 6
书 号: ISBN 978-7-5158-0041-7
定 价: 29.90元 (附赠光盘1张)

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044
网 址: www.chgs1cbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系
联系电话 010-58302915



叶准、冼国林、杜宇航、陈嘉桓序

咏春始于师祖严咏春氏，衍于梁赞大夫，盛于先父叶公继问。所谓盛者，张皇幽妙，推而广之者也；叶问公之于咏春，绝类离伦，居功至巨，未有可与匹敌者。

近年叶问电影之流行也，先有“叶问”，再有二集，“前传”又接踵而至，遂成我武热潮。于是欲习咏春者，望门若渴，而传艺者亦如春笋之生于雨后；香江如是，禅城如是，环宇亦如是也。同门梁君旭辉，于斯时而有是书，实审时应世之举。

梁君为叶问公再传弟子，于咏春自有心得；而梁君亦为佛山精武体育会会长，夙负盛名，广结武林同道，于相观而善，如切如磋之际，自然学多识广。是书之面世也，实为武林美事；初学者手执一本，进益良多，可以料焉。

是为序，并以奉贺云。

八八老人叶准
2011年4月于香江

中国武术举世驰名，为中国国粹之一；而咏春，更是中华文化当中不可多得的瑰宝。在全球化的影响下，中国武术经常出现于各种电影或电视节目之中，更被欧美社会视为中国重要文化之一。我辈有缘习得咏春拳，是上天的恩赐，理应反馈社会，并将咏春推广至全中国，及至全世界。因此，咏春联会的成立，正是为了肩负起这重大的使命。《叶问》电影系列的诞生、佛山国际咏春邀请赛的开展，以



及将来咏春武术段位制的设立，也是为了这相同的理念。

为这门国粹作全面的推广需要良好的伙伴，梁旭辉师父及佛山精武体育会为此一直不遗余力，例如这次出版咏春拳系列书籍就将佛山咏春的发展史、现状及展望整合成书，助市民大众更有效了解咏春文化及典故。梁旭辉师父对武术推广的热诚及贡献实在令人敬仰，亦是我辈中人的学习典范。在此，谨祝梁旭辉师父著作一纸风行，名扬四海。

世界咏春联席会副主席、香港咏春联席会主席

《叶问》电影系列出品人

——冼国林

2011年4月



我自少便学习中国武术，它一直陪伴着我成长；而武术亦是中国社会重要的集体记忆之一，所以我一直希望能够广泛宣扬这种深远悠长的中国文化。

我有幸主演一部能成功融合武术的电影——《叶问前传》，实在是获益良多。该电影除了让我有机会将中国武术推广给全世界外，还使我借此认识了一些对武术充满热诚的同道中人，能文能武的梁旭辉师父正是当中的佼佼者。

除了电影这种效果显著的媒体外，其他对中国武术的宣传渠道亦不可忽视，梁师父今次以文字纪录了佛山咏春的文化、历史与展望，而且进行了全面详细的咏春技法的介绍与演示，让世人以另一种方式重新认识咏春，实在是不可多得！

推广武术的人需要很多的耐性，为了进一步宣扬咏春这门学问，我想梁师父咏春拳系列书籍可以派上用场。

咏春推广大使

《叶问前传》男主角

——杜宇航

2011年4月

叶问

咏春拳



An Introduction to Wing Chun

在拍摄《叶问前传》的时候，最令我难忘的事就是认识了梁旭辉师父。在电影中，他饰演一百年前的精武体育会会长，同时这个角色也是我在片中的干爹。而在现实中，我所认识的梁师父除了以行动宣扬咏春，现在更以文字支持这种中国武术，令我十分敬佩。

梁师父在书中道出佛山作为中国武术之乡实在令我心有同感。当我在佛山拍摄《叶问前传》时，看到这里到处都渗透着浓厚的武术气息，很多晨运的人都在练功夫！身为冼国林师父的咏春弟子，看到梁师父在书里提到有关叶准师父成立世界咏春联会的相关事迹，更是倍觉感慨。

最后，我在此衷心希望梁师父的新书能够继续宣扬咏春文化，同时亦希望那些对练习咏春有兴趣的朋友可以关注这本书。

咏春推广大使
《叶问前传》女主角
——陈嘉桓
2011年4月





这两三年佛山精武体育会接到全国各地的电话，几乎都是询问有关咏春拳的问题。有的打听来佛山学拳的详情，有的想邀请佛山师傅到北方传授咏春拳，还有的想来看佛山的“武馆街”……五花八门要求，都是冲着一个人名字：叶问；也都是为了一种功夫：咏春拳。

于是在这两年的暑假里，佛山的咏春师傅都忙不过来，因为有很多学生放假后就学咏春拳。

这都是《叶问》系列电影带来的效应。但对于佛山咏春拳来说，这却似乎是一个迟到的春天。因为佛山咏春拳已经有近两百年的历史了，从来没有现在这么火爆过。

自从我跟随定居澳大利亚的张卓庆师父学习咏春拳后，在咏春界由圈外人变为自家人，所以有机会对海外和国内咏春拳的发展状况作较为深入的评估。

咏春拳在海外早已十分流行，并已经形成成熟的产业，在不断发展基础上，又逐渐形成一门应用学科。

佛山咏春拳还保持着较为原生态的武馆文化，注重拜师，强调个体的传承，传统文化的底蕴非常深厚。在佛山，练功夫是生活的一部分，并未成为大多数师傅们主要的职业。

所以很多时候我很抱歉地跟外地的朋友说：“对不起，我们不能为您在佛山学习提供食宿；佛山的师傅都是业余教学，有自己的职业，不能去到外地；佛山如今也没有武馆街供您游览，武馆和高手都隐藏在不起眼的地方……”

显然，佛山咏春拳的现状已经远远满足不了当下国人对咏春拳的需求了。作为佛山咏春拳的传承人，我感到责任的重大和时间的紧迫。

本书的撰写和出版是我进行国内咏春拳产业化和学术性的一个尝试。我在港台和国外看到有关咏春拳的书籍、音像制品种类繁多，而在咏春拳诞生的故乡还鲜有能与国外媲美抗衡的同类产品。因此打造出与国际水平相近甚至超越的咏春拳书籍，是我的愿望。希望这本书能够成为国内功夫类图书的先锋。

咏春拳是一种很简单、实用的自卫搏击术，也是一种在世界上非常流行的运动方式。咏春拳人人可学，不分性别和年龄，也无论是否有功夫基础。实际上，没有任何武功底子的朋友往往更容易学会学好咏春拳。因为咏春拳是脱离任何功夫门派而独具一格的体系，不需要别的武功底子来辅助。而深造过某

些其他功夫的朋友有时候会因为先入为主而把以前的功夫特征带进咏春拳的学习中，所以对于有功夫底子的朋友们来说，在练习咏春拳的时候请暂时忘掉你之前的所学。

一个零基础的新人来学习这一种崭新的功夫，很可能更容易被塑造从而提高得更快。我曾经做过一个试验，挑选了10名没有任何功夫基础且不知道咏春拳为何物的女大学生，集中强化训练一个月，结果她们都学会了小念头拳，而且掌握了基本的应用方法，最后连男同学都不是她们的对手了。女孩子都可以学会咏春拳，更何况七尺男儿？当然，任何功夫都是练出来的，恒心和毅力很重要。

如果你想学咏春拳又暂时来不了佛山，那么这本书是你的最佳选择。当你打开这本书的时候，不要以为自己没有基础而气馁。请相信自己的能力，咏春拳是可以为你所掌握的。

叶问咏春拳传承人——梁旭辉

2011年4月于佛山







第一章

学前须知 咏春拳的悠久历史

- 一、严咏春，创立“快”“巧”咏春拳 002
- 二、梁赞，确立咏春拳体系 004
- 三、叶问，发扬光大咏春拳 006
- 四、张卓庆，咏春斗士名扬海外 009
- 五、李小龙，从咏春拳中走出来的“功夫之王” 013
- 六、咏春学，回归祖国再创辉煌 016

第二章

从零开始 咏春拳理论基础

- 一、时尚咏春进化史 020
- 二、“寸劲”“消手”“中门手”等咏春拳七大特色 022
- 三、学习咏春拳的三大方法 025

第三章

必须掌握的咏春拳基本动作

一、咏春拳的基本手型与步型	030
二、咏春拳的几大手法	036
三、咏春拳的实用脚法	053
四、咏春拳的基本步法	058

第四章

咏春拳基本套路之一 小念头

一、师父曰：念头不正，终归不正	070
二、小念头套路演练及步骤详解	072

第五章

学以致用 咏春拳实战技法训练

一、单人练习的动作：动作组合	112
二、双人练习的动作：单擒手	116

第一章

学前须知 咏春拳的悠久历史

咏春拳

或许，荣誉的最高境界就是：
你不在江湖，但江湖依然有你的传说。

两百多年前，严咏春创立了咏春拳，
两百多年后，咏春传人们将它继续发扬光大。

那些『传道者』们是谁？
他们又有哪些故事？

在这里，你将看到关于他们的传奇故事，
在这里，你将看到咏春拳的渊源历史。



一、严咏春，创立“快”“巧”咏春拳

中国武术自古以来宗派林立，每门每派都推崇一个创始人
严咏春，这是一个在正史里无法找到的名字，只存在于传说之中
但是严咏春对于咏春门人来说，
其尊享地位不亚于少林拳的达摩和武当拳的张三丰，因为咏春拳因她而命名，
更特别的是，她是一名女子

叶问
咏春拳

严咏春

叶问宗师
叶问宗师
叶问宗师

叶问宗师在其撰写的《咏春拳源流》文字中，是这样介绍严咏春的：“先祖严咏春氏，原籍广东，少而聪颖，行动矫捷，磊落有丈夫气。自幼由父母做主，许字福建盐商梁博俦。未几母歿，父严二事被诬，几陷于狱，因是远徙川滇边区，居于大凉山下，以卖豆腐为活……时先师年已及笄，有当地土霸某涎其姿色，恃势迫婚。父女二人日有忧色，为五枚法师廉悉其由。因怜其遇，许以传技保身，给该土霸俟解除梁氏婚约后始赋于归。由是即随五枚返山，日夕勤修苦练。技成，乃约土霸比武，卒将土霸击倒。自此五枚云游四方，频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，首传技于夫婿梁博俦……”

上述短短数百字，已经可以让导演们拍出许多精彩的影视作品来，其中的情节，想必同真实的情况多少有些出入。但是叶问宗师在撰写这些文字的时候，只是为了让门人了解本门传承，并无编写剧本之意，当年教拳为生的叶问宗师更无法想象他身后的无上荣光，所以我们理应尊重叶问宗师的原意，也不必苛求他在某些考据上的缺陷。至于有关咏春拳源流秘密的进一步研究，我会在以后的书中披露。实际上，这也不是叶问宗师的一家之言，



五枚法王叶问

多数佛山咏春派的不同宗支，都以严咏春为始祖，毕竟民间乡野相传也是一种记载方式。在这里我想说的是，我们可以从这个引人入胜的传说中，找到一把开启学习咏春拳之门的钥匙。

这把钥匙一面刻着“巧”字，另一面刻着“快”字。

如果严咏春没有遇上五枚师太，无论如何“行动矫捷，磊落有丈夫气”，都无法打败昂藏七尺的地方恶霸，因为生理原因男女气力相差甚远。但是严咏春学会了功夫就不同了。所谓功夫，在打斗时候就是技术，技术就是方法，好方法就是巧方法，巧就是“以柔克刚、以弱胜强”。巧，聪明小姑娘才可以击败大力猛男。作为高手中的高手，五枚师太深知此理，而她教给严咏春的拳法，自然是可以发挥女子的最大潜能，来攻破强大的对手。咏春拳的“巧”，在于有与众不同自成一格的近身搏斗体系，包括特有的手法、脚法、步法和与之匹配的战斗心法。

所谓“快”，并不是指咏春拳出手很快，而是“速成”的意思。咏春拳因巧而快。只要你掌握了正确的法度，你可以有机会在数月以内成为一个高手，今日所学今日可用。试想，一个“涎其姿色，恃势迫婚”急于娶亲的土霸怎么可能让严咏春慢条斯理地练功呢？所谓及笄之年，指女子到了婚嫁的年纪，一般都是十七八岁以后。假如上山练功需要十年，那么严咏春下山就快三十岁了，那个年代恐怕土霸也不愿意娶个“剩女”吧？

当世界上有一种武功，不需要以力斗力取胜，又可以在短时间掌握，这么好的功夫，人人都想拥有。可是，严咏春只收了唯一的弟子，就是她的夫婿梁博俦。咏春拳，就是“严咏春打的拳”。成就严咏春一生传奇的，有两件事，一件就是从五枚师太那里学到了独门功夫打败了恶霸；另一件就是把这种“女人拳”传给了她的男人，以后她的男人又传给另外的男人。从此，咏春拳造就了许多英雄人物，而今，咏春拳已经令全世界无数男人为之着迷。

严咏春嫁给了梁博俦，把咏春拳传给了夫婿，从此咏春拳跟梁姓宗族结下了不解之缘。梁博俦之后的传人中，由梁兰桂传梁二娣。从名字上看，梁兰桂和梁二娣是女人名，但其实二人都是“纯爷们”。梁二娣又教了唯一的同姓弟子，这名弟子日后成为佛山咏春拳之集大成者，令咏春拳名震江湖，他就是梁赞。



蛇鹤斗法创咏春

二、梁赞，确立咏春拳体系

梁赞原来不叫梁赞，原名叫梁灿成；

梁赞原籍也不是佛山，而是距离佛山不到一百公里的鹤山。

梁灿成，字德荣，生于清朝道光乙酉年十一月十五日（1825年12月24日）子时，梁氏家族第二十世，世居佛山（摘自梁氏族谱）。其旧居有几处，都在现在的佛山市禅城区旧区，如升平路的松桂里、建新路的善庆坊、人民路的高闸门等，不过这些旧居都在早年的旧城改造中被拆掉了。

梁灿成是一位武学大家兼名中医，他开的医馆兼武馆叫荣生堂，原址在现在的快子路（以前叫筷子街）。因其医武双绝，艺德双馨，赢得街坊乡里的一片赞颂，由于佛山口音“灿成”与“赞生”相近，“赞生”即“赞先生”之意，所以后来大家约定俗成都把“梁赞”叫开了。

在梁赞之前，严咏春、梁博传伉俪行走江湖，将咏春拳由川滇带至两广，故后来在广西、广东都有咏春拳的踪迹。梁博传把咏春拳教给梁兰桂（极有可能是同族的梁氏宗亲），梁兰桂又传给粤剧红船中的黄华宝、梁二娣。以上诸人都是浪迹江湖的游侠，居无定所。从咏春拳源流隐藏的脉络来看，咏春拳从五枚师太到黄华宝、梁二娣这几代传人，都与背负“反清复明”使命的秘密组织“天地会”有关，他们都是“天地会”的高手。到黄华宝、梁二娣这一代，在粤剧红船的戏班里更是出现了一个首领人物叫李文茂，他在清朝咸丰四年（1854年）率领粤剧伶人和天地会的会众，组成“红巾军”发动起义，在广州、佛山附近与清军交战，声势浩大，后转战广西于浔



佛山梁赞先生

州（今桂平）建立“大成国”自称为王。在乾隆版地方志《佛山忠义乡志》的地图中，佛山的大基尾码头边有一座“琼花会馆”，表面上是红船靠岸后粤剧伶人落脚集聚的行会，实际上是天地会在佛山的总部机关。传说梁赞就是被梁二娣带到琼花会馆里面，经过了天地会的一整套歃血宣誓仪式之后，梁赞被正式收为咏春派弟子。

梁赞跟梁二娣学习了一段时间，梁二娣又把徒弟介绍给自己的师兄黄华宝，让梁赞得以深造咏春拳。梁赞天资聪颖，很快把黄梁二人的咏春拳化为己有，尽得精髓。此后，因为天地会的关系，梁赞去到广西，找到老年的严咏春、梁博俦，在严咏春家中盘桓数月，得到严咏春的悉心调教，授予五枚师太秘传的梅花步法和吐纳调息内功，技艺大进。故梁赞旧居之中，神台上一直供奉“咏春三娘”严咏春の木像，以志不忘先师祖教海的恩德。

据梁赞的当后人介绍，梁家代代相传，梁赞喜欢用掌多于拳，擅长使咏春拳“寻桥”中的“双飞蝴蝶掌”而独步江湖。从拳理上讲，出拳的威力大于出掌，梁赞深知咏春拳犀利，对比武的对手多有恻隐，出手时掌风击到对方身体即停，蓄劲于掌心而不吐，令对手无不折服而退，不若出拳时寸劲透出，较难留手而致人于死伤。其武风类其医德，尽显宗师风范。

梁赞将不同师父的咏春拳融会贯通，并青出于蓝。在他的整理下，咏春拳的徒手套路被明确固定为小念头、寻桥、标指，分别遵循初级、中级、高级的阶梯序列。他将木人桩由红船上搬到自己家中固定在地上，将擒手的地方由红船的甲板换成八仙桌，并将六点半棍和八斩刀融入咏春的兵器体系，以自己的中医跌打知识增加了许多点脉手法，辅以经络的运气调息功法，内外兼修，从此确立了佛山咏春拳近乎完美的体系。这个体系一直传承至今，所以称梁赞为“开创佛山咏春第一人”实至名归。

梁赞挟咏春功夫，对上门挑战来者不拒，又路见不平行侠仗义，惩戒村霸恶徒，屡战屡胜；而对贫苦弱者，则悬壶济世，施医赠药，在佛山、肇庆、广州一带留下无数脍炙人口的英雄事迹。时佛山为镇，隶属南海县，故梁赞被誉为“南海拳王”，坊间又称“佛山赞先生”。

梁赞卒于光绪二十年甲子五月二十七日（1894年6月30日）未时，寿享六十九岁，葬于佛山。梁赞传下的弟子有限，故事里有猪肉桂、木人华、流氓奇等，未见经传，但出现在小说和影视里。而现实中的梁赞之次子梁碧和以及徒弟陈华顺，则教出了另一个一代宗师——叶问。

三、叶问，发扬光大咏春拳

叶问，本名叶继问，广东南海人，

生于清光绪癸巳年九月初五（1893年10月10日），家中排行第三

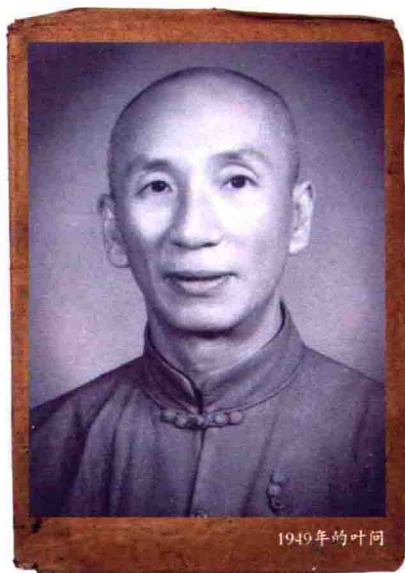
叶问十一岁的时候，适逢梁赞徒弟陈华顺租用位于桑园大街（现佛山市禅城区莲花路）的叶家宗祠作为武馆授徒，叶问得以成为陈华顺的关门弟子。然而仅仅不出三年，陈华顺因病去世，在临走之前，陈华顺嘱咐得意弟子吴仲素继续栽培小师弟叶问。吴仲素谨遵师命，对叶问爱护有加。当时叶问与阮奇山、姚才经常在普君墟线香街的吴仲素武馆习练咏春拳，三人十分投契。以致日后三人打出名气，被称作佛山的“咏春三雄”，此乃后话。

叶问在十五岁时，前往香港求学，就读位于赤柱的圣士提反中学，时值香港为英国殖民地，学校亦奉行英式教材，所以叶问在港四年受到的西方现代知识教育，尤其是几何、物理等，对其日后于咏春拳理的从新理解和授徒教学方法改革，均产生深远的影响。

机缘巧合，叶问碰上了梁赞次子梁碧和（影视作品等多为梁璧、梁壁或梁碧，皆误）。梁赞在世时，梁碧和就已经在香港做生意，经营日用杂货。梁赞有三房太太，所出子女众多，但完整传承梁赞咏春拳心法的只有梁碧和。当时叶问在学校遇到印度籍人欺侮华人，叶问抱打不平，施以咏春拳痛打该外籍人。后来叶问多有炫技，此事传到梁碧和耳中，梁碧和便将叶问找来训斥一顿，叶问不服，提出与梁碧和验证武功。叶问自恃年少有成，起初未将老人家放在眼里，岂料一经搭手，瞬间便被梁碧和以巧劲打倒。待梁碧和说出家乘，叶问才知道原来败在师伯手下。梁碧和爱惜叶问是难得的玉璞，便倾囊相授，叶问随梁碧和深造近三年，尽得梁赞的家学秘传，包括点脉解脉的书籍、完整的木人桩法和梅花步。除了完整的赞先生咏春体系外，叶问还在梁碧和身上学了许多做人的道理，成为儒雅内敛的武者，而非好斗鲁莽的武夫。待学成回到佛山，叶问已经晋身岭南一流高手之列。

中年的叶问一直在佛山的警界工作，在抗日战争佛山沦陷期间，受广东省第一区抗日游击纵队特务大队的大队长胡家辑邀请，以咏春拳训练抗日特工，投身救国战火。至1945年抗战胜利，叶问已五十二岁。

1949年，叶问只身前往澳门，半月后到达香港，于次年开设第一个咏春训练班，从此全心授徒。如同影视作品表现的一样，叶问初到香港，生活的确非常潦倒，为生计叶问只能依靠平生所学的功夫来教拳为生。最初的学习班开设在九龙大南街饭店职工总会，家师



1949年的叶问