

南海武术丛书

我是武者

段晓宏 主编



江西高校出版社
JIANGXI UNIVERSITIES AND COLLEGES PRESS

南海武术丛书

我是武者

段晓宏 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

我是武者 / 段晓宏主编. — 南昌 : 江西高校出版社, 2017.12

(南海武术)

ISBN 978-7-5493-6457-2

I. ①我… II. ①段… III. ①武术家—生平事迹—南海区 IV. ①K825.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 299382 号

WO SHI WUZHE

我是武者

段晓宏主编

责任编辑 刘 浏 聂 静

装帧设计 佛山市上品中天设计有限公司

版式设计 邓锡强

责任印制 何全中

出版发行 江西高校出版社

网 址 www.juacp.com

印 刷 佛山市高明领航彩色印刷有限公司

开 本 889×1194 (1/16)

印 张 14.5

字 数 174 千字

版 次 2017 年 12 月第 1 版

印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5493-6457-2

定 价 68.00 元

赣版权登字 -07-2017-1518

版权所有 翻版必究

自序

一座伟大的城市，她的人文特色是在长期的历史文化积淀和城市人文精神培育的基础上逐渐形成的。新兴的、后起的城市可以跨越经济增长阶段，但无法跨越人文精神的培育和塑造。

竞争战略之父迈克尔·波特曾说：“基于文化的优势是最根本的、最难以替代和模仿的、最持久的和最核心的竞争优势。”在全球竞争日益激烈的时代，我们甚至可以说，文化才是城市最大的不动产。

当前，南海正在推进国家制造业创新中心核心区、广佛都市圈核心区和综合改革试验区建设，打造全球创客新都市、全球产品跨界创新中心，如何在赓续千年的传统文化与现代城市精神的融汇中开辟出一条可持续的发展路径，其意义非比寻常。

传统文化是现代文化的基础和来源，现代文化是传统文化的扬弃与发展，人类文明之光便是在这种循环往复中不断向前、变化绵延。秉承“文化传

承”理念就是要将独特的优秀民间文化继承和传播开来，让文化基因和民族记忆不被忽视遗忘，并一直保持下去，使传统文化生生不息，成为小到一座村镇，大到一个国家精神力量的来源，涵养人们的心灵。

一个不容回避的困境是，随着现代化进程的加快和经济全球化浪潮的冲击，不少民间优秀传统文化的保护与传承正面临着严峻的挑战：许多富有特色的民间艺术已经失传或正在消失，许多具有历史科学文化价值的民俗备受冷落，许多民间独门绝技后继乏人……抢救和保护这些文化遗产显示出现实性和紧迫性。

基于这样的认知和判断，我们遍寻南海的公共文化资源。众所周知，作为千年古郡，南海是一座文化的富矿，深藏着可为后世子孙享用不尽的文化瑰宝。

其中，发端于民间，融合于日常生活中的传统手工艺、技艺，具有浓郁地方特色的音乐、舞蹈和美术，以及其他非物质文化遗产生生不息传承至今。那些仍旧操持着老手工艺的艺人们数十年以之为生、以之为念，用自己的双手和全部身心做着如今看来“有些傻”的慢活儿，他们身上流淌的是南海过往的岁月，传承着朴素的匠人精神。

在南海的传统文化宝库中，还有一张名片有待挖掘。佛山功夫名扬天下，而南海是武术大师黄飞鸿与“一代宗师”叶问的故里，民间自古习武成风、武馆林立，具有深厚的武术文化积淀。一百多年来，武术不仅是南海人强身健体的一种技击之术，更成

为南海人自强不息、龙马精神、武德立人的精神基因。

非遗艺人与武术武者，是了解南海传统文化的两扇窗，窗内那些朴素的艺人、武者所做的朴实的事中，有你我不知道的南海故事。这些故事并不哗众取宠，而是生活本身，是平淡中蕴藏向上的力量。而这些力量本身值得挖掘，更值得传播，以更务实也更创新的方式进行演绎。

创新是城市发展的动力源泉，而文化创新又是城市发展的深层灵魂。一个城市的文化品牌要享誉全国，走向世界，先决条件是对那些能够体现城市特色的文化资源进行有效的挖掘、集聚、整合和利用，使其以独特的文化魅力让历史文化积淀再现时代人文之光。

“南海艺人：非遗传承人的工匠精神”“南海武术：我是武者”及“南海武术：武馆图录”主题内容的挖掘，正是这样一种开拓性的尝试，这样的尝试在南海文化事业建设中并不鲜见。

近年来，南海积极探索建设文化发展型城市，打造广东省公共文化服务体系示范区，挖掘南海历史文化特色，推进“文化+”的品牌发展，构建区域文体旅游合作新体系……如今，南海正一步步从“文化惠民”向“文化悦民”迈进，“文化南海”的打造，为城市转型升级和创新发展提供源源不绝的文化驱动力。

文化如水，滋润万物。

传承传统文化，创新现代文化，传统与现代相织相融相促，以此提升城市人文特色，增强城市身

份认同，撬动城市治理能力，助力城市经济发展和创新，从而大大增强城市居民的幸福感和归属感。

这些，是文化建设的应有之义，也是目标所在。

南海作为武术大师黄飞鸿与“一代宗师”叶问的故里，具有深厚的武术文化积淀。百多年来，武术不仅是南海人强身健体的一种技击之术，更成为南海人自强不息、龙马精神、武德立人的精神基因。那些习武数十年如一日不断提升自我，专研某一门派功夫的武者深藏民间，传承武术文化、弘扬武德精神，使得中国功夫在南海大地生生不息、濡养发扬。

为了进一步推广南海武术文化，我们从南海拳种门派中对武者进行选择，综合市区体育主管部门以及武术协会意见，经本人同意后进入报道选题范围，编辑制作《南海武术—我是武者》和《南海武术—武馆图录》，挖掘、梳理南海武者、武馆，向外界传递南海武术文化的底蕴，展现南海武者武馆的风采。当然，要把全部武者武馆纳入其中实属为难，本书只是一个开始和尝试，难免会有疏漏，敬请方家指正。

2017年9月27日

目录

(排名不分先后)

【咏春拳】

002	叶准：担起中国功夫大旗
006	陈东华：一颗赤子心，一世咏春人
010	郭伟湛：练拳需勤思，习武重修为
014	李兆昌：问心无愧，公益回报社会
018	周杰远：习武重德，心不正不入门
022	彭树藻：习武贵坚持，练拳需创新
026	梁满枝：一辈子做好一件事足已
030	潘应龙：学之久可入道，用之久可通神
034	区德成：意到气到，如抚春风
038	关勇：习武先立德，传承是首要
042	钟有权：武学代代传，不能丢不敢丢

【洪拳】

048	潘福海：习武多受益，后继望有人
052	潘锡辉：练拳练心，展海纳百川胸怀
056	梁荫邦：练拳 60 多年，最大收益是健康
060	林镇成：练洪拳最重要的是练出内力
064	孔祥辉：勤练有功，温故知新
068	王冠艺：少时重“赢”，如今重养生
072	颜维光：真正的功夫在于传承武德
076	麦俭仔：让不知者知，让喜欢者更喜欢
080	陈志拱：习武要勤学、苦练、多思考
084	谭健成：功夫是数学和力学，是人生

【白眉拳】

- 090 黄新健：一辈子，和白眉拳注定分不开
- 094 黄国建：武术传承关键在有缘人
- 098 黎胜根：一生追求钻研白眉武术
- 102 梁益华：用心悟，功到自然成

【龙形拳】

- 106 卖鱼强：师傅领进门，修行在个人
- 110 利伦枝：创武医结合之先河

【华岳心意六合八法拳】

- 114 黄启泰：学武术要注重武德

【周家拳】

- 120 周柏荣：习武之人，需有仁义之心
- 124 邓波棠：传承拳术崇尚助人
- 126 关八初：授艺学生，提升自我

【鹰爪拳】

- 132 何健：练武要先从根上立正
- 136 许凤金：拳打千遍，身法自然

【蔡李佛拳】

- 142 李东全：因为热爱，所以坚持

【太极拳】	
146	黄瑞尧：精于太极，广于德行
150	陈建翔：习武以强身，修德以强心
154	陈建军：太极是我一辈子的事业
158	李少媚：修身修心，万事留余地
162	马梅梅：学武要重悟道
166	冯佩仪：随遇平衡，塑造更好的自己
170	陈苏女：练武成为一种信仰

【少林拳】	
174	毕全贵：一入师门恩难忘

【八卦拳】	
180	温海如：八卦专攻，仁德兼备

【螳螂拳】	
186	刘世清：文靠笔说话，武术靠拳脚

【踢拳道】	
192	黎永明：一拳一脚，需迅速发挥威力

【醒狮】	
198	梁光泰：交棒后辈，传承武术与龙狮
202	胡应培：引导年轻人加入舞狮队
204	叶竞循：威风也是一种生活追求
208	叶仲铭：勤练勤思，睡狮终崛起
212	劳永亮：集各家所长 融传统与创新

咏春拳是知名南拳之一，早年流行于广东、福建各地。此拳初传于福建永春县，为该县严三娘所创，以地名为拳名，故名“咏春拳”，亦有以严氏名咏春，称之为“咏春拳”者。

咏春拳的长处是便于近身搏击。它拳快而防守紧密，马步灵活和上落快，攻守兼备及守攻同期，注重刚柔并济，气力消耗量少。

咏春拳就其理论、心法、手法等创有小念头、寻桥和标指等三拳套及木人桩法。更配合黏手练习以训练及敌桥手双接后的感觉和反应。咏春拳用一种叫作“寸劲”之发力方法来攻击和防守。理论和心法方面注重中线、埋胛、朝面追形、左右兼顾、来留去送、甩手直冲等，以最短距离和时间去进攻和防守。

咏春拳不练气，不练劲，只练穿透力与桥力，其学习程序，主要以拳套、黏手、自由搏击、木人桩法，进而刀棍等。其中，“黏手”之练习，又为整个咏春拳学习过程中极重要的一环。

黏手相当于“活木人桩”的练习，“戒蛮力”“宜守中”“尚感觉”三者皆为黏手和木人桩的三大要点。“戒蛮力”意为不强进退，以顺为势，不动牛劲而讨巧者，正如咏春俚语云“来留去送”那般顺势而为；“宜守中”则以肘底部获心腹要害，成中门密集手法，故“飞掙”则不为吾人所取；“尚感觉”则令吾躯感觉特别敏锐，当触及对方时便已知其位置，所谓“知人者智，自知者明”，倘于对敌中以目注视来袭手法，则易为敌所纷扰，如能附以感觉力去攻敌，更能收到事半功倍之效，此为咏春拳派所异于他派之特色。

担起中国功夫大旗

叶准



“咏到老树婆娑叶茂枝繁根牢固，春来桃李璀璨红嫣紫姹绿晶莹”。

2017年7月，93岁高龄的一代宗师叶问之子叶准来到南海罗村叶问纪念馆，于叶问铜像前，二字钳阳马，双脚打横一字张开，带领63位来自北京、上海、杭州、哈尔滨等全国各地的咏春学徒进行开拳。

当天，众学员在助教们的带领下，来到叶问纪念馆中庭列队，接受阳光和酷暑的考验。“为什么

天气这么热我们还要在这里？因为我们的师公在这里，我们的根也在这里。”助教对学员激动地说。随后，现年93岁高龄的叶准来到现场，在叶问铜像前，为众学员开拳。“跨腿，与肩同宽，身体要柔和放松，”叶准一边领拳，一边不忘瞩目学员们动作细节，“这几个动作是咏春拳三个套路的统一开始动作，现在就算把你们领进门了，以后更需要勤加练习。”

叶准，一代宗师叶问的长子，接过父亲的旗帜，以 93 岁高龄，至今仍在世界范围，不遗余力地推广叶问咏春拳。拨开历史的迷雾，一个老人的身影渐渐浮现。

有一口气，就点一盏灯

叶准教拳的咏春体育会，就在香港太子地铁站旁长宁大厦的三楼。长宁大厦，这名字虽然听起来气派十足，但实际上这建筑物的内部杂乱，楼道里堆满了杂物，稍显破落之感。虽已年过耄耋，但只要人还在香港，叶准还是周一至周六每天上午 11 点到这里指导弟子学习咏春拳。

如今叶准已不太需要亲自下场动手指导，他的两个儿子可以为他代劳。更多的时候，他就悄无声息地穿过热火朝天练武比画的弟子们，来到属于他的一张有些破旧的小小木桌前，点上烟斗，开始陷入沉思。

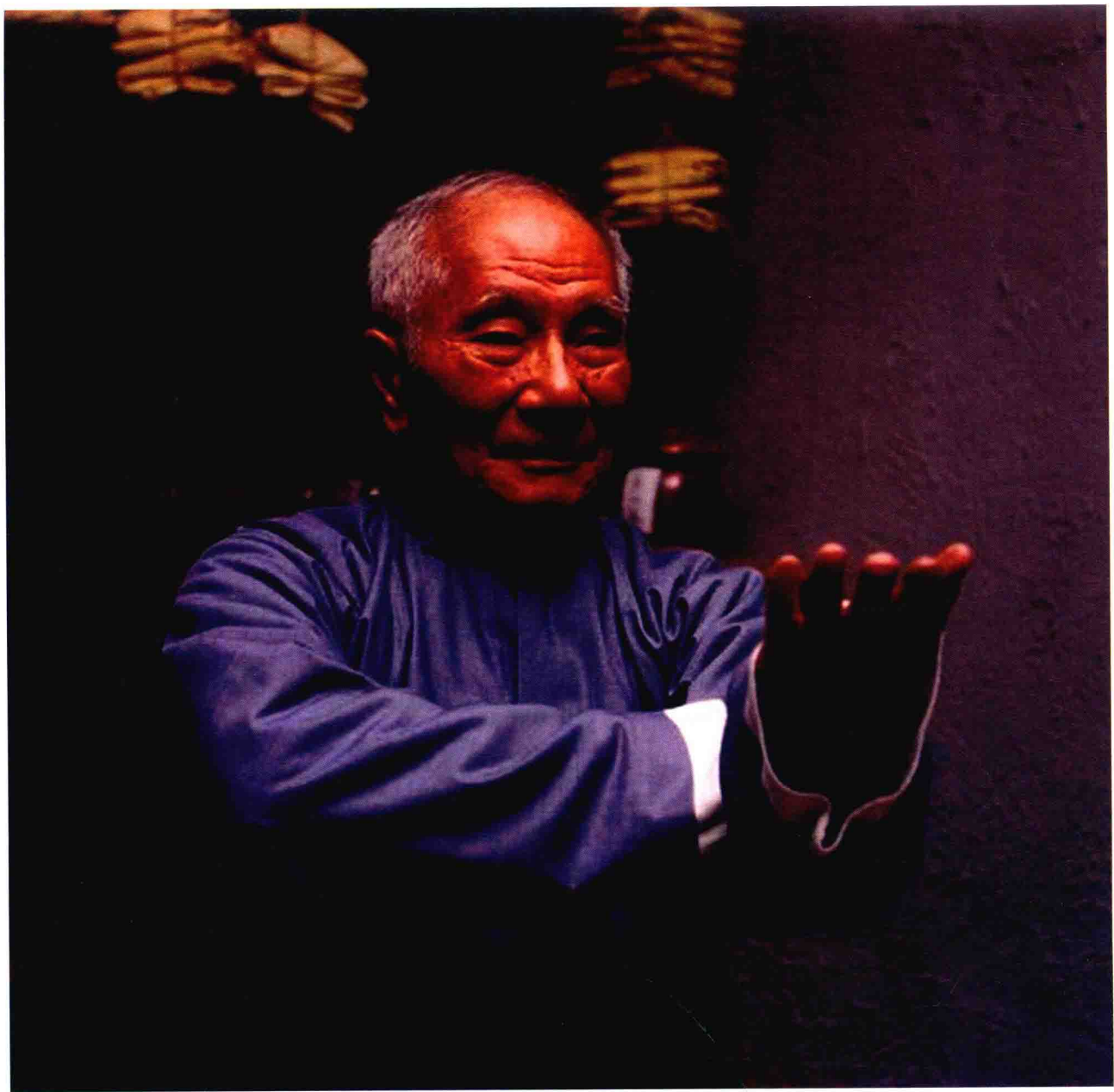
每天早晨，师傅未到场之前，陆陆续续到来的弟子自顾自地开练起来。有的独自蹲马步练招式，有的对练“擒手”技法，有的则独自直接和墙角的木人拆招。仿佛在这高楼大厦的角落里，历史的踪迹未曾被磨蚀，依然是百余年前的样子：弟子练拳，严师从旁指导。这些学员年龄混杂，中青年均有。一位戴眼镜、身形有些肥胖的年轻学员说，这里收费不贵，500 港元一个月，每天都可以来接受最正宗的咏春拳师傅指导。他说：“这大概是香港最实惠的健身方式了。”

狭小的武馆一角，上挂“咏春堂”的牌匾，一



旁则是叶问的半身雕像肃穆地立着，旁边有一副对联，“咏春传正统，华夏振雄风”。雕像基座还刻着九条咏春祖训，大意是要崇尚武德，保护弱小。另外一侧有一些长棍和刀枪，横卧在房间的四处，让武馆多了一些江湖气息，也让人有种岁月不曾远离之感。

很多时候，叶准如往常一样，坐在自己的小木桌前，点上心爱的烟斗，看着满堂的弟子。叶准很喜欢的一句话：有一口气，就点一盏灯。他就像弟



子心中的那盏灯。“余生尚有余力，还是会接着做下去。”这是叶准在接受北京卫视《传承者》节目录制现场，曾说过的一句话。最近几年，一直都有很多人对叶准说：那么大年纪，该退休了，应该休息了，何苦那么奔波呢？叶准回答说：“是的，我为什么还要那么奔波呢？咏春养了我的下半生，养大了膝下的儿女，我也希望能将有生之年的所有献给咏春，能做多少就是多少。”

咏春花开，拳动全球

叶准并非从小就开始学习咏春拳，他年轻时教过书，从事过文化工作，甚至还当过工厂会计，到了38岁那年才开始学起咏春拳，在武馆里一做就是几十年。“那时候每晚都要等父亲（叶问）教完弟子才能休息，我也耳濡目染，对功夫的一招一式清清楚楚。”叶准回忆道。

2008年年底，甄子丹主演的电影《叶问》让叶问突然成为华人世界家喻户晓的民族英雄。叶准本人也觉得这个系列电影拍得很好，其中不少情节都做到了还原历史画面。“其实父亲的性格对我这辈子的影响很大，他的性格就是刻苦、耐劳、不求人，无论遇到何事都是自己咬紧牙关，熬下去。”叶准也希望自己能继承父亲的位置，继续将叶问咏春进一步发扬光大，迈向世界。

“如今的年代肯定比旧时代好，功夫武术等传统文化也有了更好的发展环境。”叶准感叹道。半路出家，但也深谙咏春拳数十年的叶准认为，功夫始终都是中国优秀文化的一部分，而不同文化间是

可以互相交流的，每个民族，每一国家，都拥有自己的优秀文化，再互相交流，这样整个社会才能有更大进步。

十年前，咏春拳是“墙内开花墙外香”，国外有七八十个国家、近300万外国人在学习咏春拳；近十年，随着《叶问》《一代宗师》等电影大受追捧，“花香”再次飘回国内，在广东珠三角地区尤为明显，上海、四川、重庆，咏春之花遍布各地。

从1981年到现在，叶准除了南美洲没有踏足，其他的大洲均已造访，徒子徒孙遍布全球，全球已掀起一股“咏春热”的狂潮。而作为叶问咏春故里，在狮山罗村当地，咏春拳已融入当地中小学的广播体操当中，真正实现了普及化的传承。

一颗赤子心，一世咏春人

陈东华

武侠小说的高手，大多是侠肝义胆，坚韧不拔，潜心武学。

能与武术结缘，我觉得全因儿时的武术电影。当年，《少林寺》《唐山大兄》等武术电影先后风靡一时，很多人迷上李小龙、李连杰等“功夫明星”，我也不例外。看着电影人物耍功夫，觉得他们“很犀利”，渐渐地就对功夫很感兴趣。当时，只要一看到电影中的武打动作，我就会认真观察，然后试着模仿。

后来就跟着同村的一些武者开始学拳，虽然学得不是很系统，但我对于武术的情节与沉迷，大概都是从那时候开始的。

岁月长河静静地向前流淌。成长没有把我对武

ce). Ip Man studied Wing Chun from 6-year-
jn(Liang Zan's disciple). And then he became
Ip Man recruited his first disciples in 1941,
g Kong to open martial clubs, promote Wing
s such as Guo Fu, Lun Jia, Liang Xiang, Zhao
hunliang, Wu Huasen, William Cheung, Lee
ning and so on. He built up Hong Kong Wing

咏春，在他的推动下，咏春拳成为了世界上最多学
人已超过二百万，影响遍及五洋七洲。咏春拳更被
五采用为搏斗技法。咏春拳已经广泛传播到世界上
许多国家（咏春拳）起于严咏春，衍

the promotion of Wing Chun
most popular Wushu all ar
ing Wing Chun has reach
preads to all around the wor
s by the special duties unit
. Ip Man Wing Chun has bee
Wing Chun community, p
ng Chun, developed
is regard as a great



术的热爱磨蚀，随着年龄的增长，我心底对学武的渴望反而有增无减，一颗追求武魂内核的赤子心也从未停止。16岁那年，我应征入伍，结识了一群同样爱好武术的战友后，就经常向他们请教学习。

那时在部队里，每个战友都有自己的“看家本领”，有擅长格斗、擒拿的，也有从小习练南拳、咏春等，正是在部队里，我第一次接触到咏春。后来便对咏春拳着了迷，开始缠着战友传授拳法，闲暇时就开始苦练。回想起初学咏春的情景，虽然自己当时学的是“皮毛”和入门拳法，但是已经对咏春拳产生了浓厚的兴趣。4年后，我从部队退伍，机缘巧合之下来到罗村工作。或许是缘分，或许是天意，让我来到叶问咏春的发源地罗村，也认识了一群喜爱武术的朋友，让我接触到这门原汁原味的古老拳法，后来就一直坚持自行练习咏春拳。

2009年，叶问之子叶准回到罗村公开收徒传授咏春拳技艺。当时得知后，我二话不说，立刻赶往拜寻良师。最终也如己所愿，拜入叶老门下，成为首批弟子。

我拜入叶准师门后，更加努力苦练咏春拳。刚跟师傅学的头一两年，我每天一有时间就对着镜子练习，经常一练就是五六个小时，也不会觉得累，沉迷拳法学习，使我感到一种前所未有的快乐。付出了持之以恒的艰苦训练之后，在短短几年内，我熟练地掌握擒手、标指、寻桥、小念头等套路，还能耍得一手“好刀枪”。

因为热爱，所以坚持；因为坚持，所以有收获。2012年，罗村成功举办首届世界咏春拳邀请大赛，

400多名中外咏春爱好者同台竞技，切磋功夫。我当即报名参赛，并拿下木人桩冠军，为罗村叶问咏春争了一口气。

此后，我开始参加各项咏春赛事，多次斩下名次和荣誉。由于多次咏春比赛获佳绩，加上师承叶准，开始有人主动找上门，让我教咏春拳。

其实对我而言，比赛最重要的不是名次，我始终认为，更重要的是能将罗村咏春发扬光大，在外名声能打响。作为一个武者，自己从拜入师门的那一刻起，就肩负起传承咏春功夫，发扬咏春精神的责任，这比传承一门武术显得更为重要。

2009年，我担任了罗村叶准咏春同学会会长、总教练，在罗村叶准咏春同学会活动中心教学员咏春拳法。如今，活动中心的学员已经增加到400多名，而且很多学员是远道而来的。有的学员甚至每天从增城、从化、西樵等地方开几十公里车过来学咏春拳，相当有恒心，这也是学武之人较为重要的素养。

如今，我自己的一双儿女也入了咏春之门，在我眼中，这就是一种传承，只要代代相传，咏春才能一直保持长久不衰，而不仅仅是像一阵风似的“三分钟热度”。

咏春是什么？咏春有三套拳，每套的开拳动作都是一致的，本身就是“万物为一”的理念。每套拳都有口诀心法，拳动游走，变化无形，心法自在心间。父传子，师教徒，咏春作为一种传统武术，流传至今，其实更需要去保护和传承，代代流传。

咏春该怎么去传承？传承就是要将师傅手把手



教会的东西，每一个出拳动作、手型，原汁原味地传给下一代，不能私加修改，否则几代人下去，拳法、拳意就会有失偏颇，误入旁门；再经数代，恐怕就要走上失传之路。所以，长期以来，无论是对自己还是学生、儿辈，我都务必要求他们练拳时要严格要求自己，标准的手势高度、出拳的位置，都需要严格按照标准去把握，不能随便练习，养成错误的习惯。

现在，我的师傅叶准也开始担心如何传承叶问咏春拳标准的问题，目前正在集合各方力量，试图整理出具有权威性的著作，留给后世作为文字参考。

咏春的传承与推广也离不开地方政府的不懈努力。近年来，罗村积极打造咏春文化品牌，政府地方开始重视对咏春武术的保护、传承和推广。我个人觉得从政府层面发动，重视这一项传统拳法，本身就是一件难能可贵的事情。其实在此之前，许多罗村人对于咏春还是一种模糊的概念，只知叶问，不知咏春的情况也是普遍存在。通过地方政府重视，咏春爱好者的鼎力支持，一场又一场咏春赛事进社区、进企业、进学校的活动，如雨后春笋，接二连三，让“咏春热”得以延续。

一颗赤子心，一世咏春人。如今走过 30 载时光回头看，我选择习武，起于兴趣，源于环境，但最终，咏春也成为我生活最重要的一部分，是一种磨灭不了的信仰，嵌进生命的年轮，在血液里不停流淌，昼夜不息。现在的想法也很简单，就是尽自己余生之力，扬咏春之正气，让咏春在自己手中发扬光大，走进寻常百姓家，处处皆闻打桩声。

陈东华

年龄： 42 岁

职业： 邮政职工

习武时间： 30 年

武馆： 罗村叶准咏春同学会

地址： 狮山镇罗村城中路 59 号二楼

心得： 学武并非一朝一夕之业，我选择了咏春，咏春也选择了我，就要穷极一生之力，将师傅传授的拳法、武魂，原汁原味传承下去，一代代传下去。