

葉問

叶问·咏春

YEWEN YONGCHUN

首次全面阐释咏春功夫的中华文化内涵

叶准 卢德安 彭耀钧 著



咏春

叶问·咏春

YEWEN YONGCHUN

首次全面阐释咏春功夫的中华文化内涵

叶准 卢德安 彭耀钧 著



图书在版编目(CIP)数据

叶问·咏春/叶准 卢德安 彭耀钧著.—北京:国际文化出版公司,
2011.5
ISBN 978-7-5125-0207-9

I. ①叶… II. ①叶…②卢…③彭… III. ①叶问(1893-1972)——生平事迹; 南拳——介绍
IV. ①K825.47; G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第058068号

著作权登记号 图字:01-2011-2055号

叶问·咏春 作者:叶准 卢德安 彭耀钧

Copyright © 2010 by 叶准 卢德安 彭耀钧

本书简体中文版权由香港汇智出版有限公司,经北京麦士达版权代理有限公司,授予国际文化出版公司独家出版发行,非经书面同意,不得以任何形式任意重制转载。本书限于中国内地发行。

叶问·咏春

作者	叶准 卢德安 彭耀钧
责任编辑	韦尔立
统筹监制	葛宏峰 古雪
策划编辑	古雪 廉勇
市场推广	张蓉
出版发行	国际文化出版公司
经 销	北京国文润华图书销售公司
印 刷	北京市通州富达印刷厂
开 本	710×1000 16开 14.5印张 180千字
版 次	2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5125-0207-9
定 价	25.00元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号 邮编:100013

总编室:(010) 64270995 传真:(010) 64271499

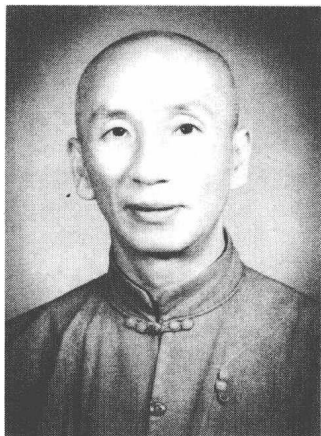
销售热线:(010) 64271187 64279032

传真:(010) 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

<http://www.sinoread.com>

不 同 时 期 的 叶 问



叶问宗师初到香港时的样子，
摄于20世纪40年代末



叶问宗师爱穿长衫，
摄于20世纪50年代



门徒为叶问宗师摆设寿宴，摄于20世纪60年代



叶问宗师闲居小影，摄于20世纪70年代



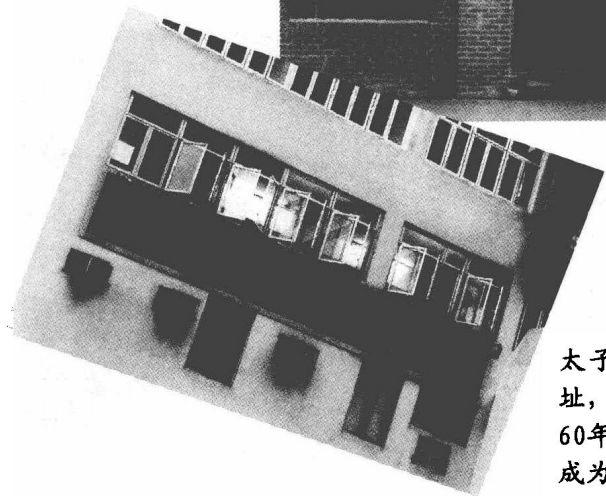
叶问授徒



佛山联昌花纱行旧址，叶问宗师于20世纪40年代初在这里收了周光耀等第一批弟子；行址如商店般大小，与电影《叶问》中艺术化了的大厂房不同



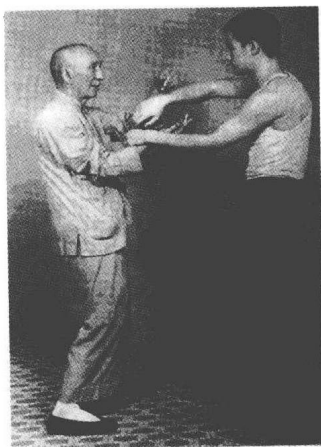
汝州街三太子庙，叶问宗师于20世纪50年代初曾在这里传艺



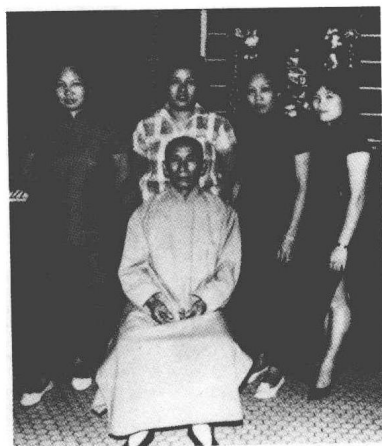
太子水渠街“咏春体育会”会址，由叶问宗师发起，于20世纪60年代末以有限公司形式注册，成为香港国术界第一个注册社团



叶问宗师到港后的第一批弟子



叶问宗师和爱徒李小龙在盘手



叶问宗师也有得意的女弟子

前 言

本书是叶问宗师长子叶准师傅偕入室弟子卢德安、彭耀钧为深入探讨咏春而写的。本书首谈叶问宗师，之后便细谈作者们学习咏春和教授咏春的心得。叶问宗师的生平行事以及他对咏春的体会和教学，都可在叶准师徒的心得中窥见，足见叶问咏春的薪火相传，以及叶问宗师的影响力。

要学好一门技术，必须用齐眼、耳、手、足，但其实“心”亦是重要的一环。

“心”，即穷理、即取态；学什么功夫，学了多久，都不要紧，最要紧的是“开



窍”。本书花了较多文字探讨咏春最重要的锻炼方法——黐手，其中的重点，亦放在哲理和学习态度方面。

中西方的教育家也曾指出，教学的目的，不在于教给学生什么思想，而是要让学生学懂如何思想。思想可以是能量，可以改变世界，可以令人类的智慧不断向前。本书固然适合一众对咏春已有认识者的同门，然而未学过的，本书也可让他们对这门世界闻名的功夫作初步的认识；书中的知识，是市场学、教育学、运动学、哲学的知识，是中国文化的知识，更是处世为人的知识，本书是任何对生命有高质量要求的人的消闲读物。

叶序：示诸生

同学们：

本人从事教拳工作，已数十年，足迹遍及世界各地，历三十多个国家，七十多个大小城市。在这漫长辽阔的时间空间里，我发觉一个令人遗憾的问题，就是在外国社会，在外邦人士心目中，对中国功夫十分重视，对一些向外发扬中国武术的工作者，十分推崇和尊敬；然而，在孕育出中国武术的华人社会里，却饱受不同程度的冷漠对待，甚至歧视。就本人所得的感受来说，我每次到外国举办的学术讲座，都很受欢迎，都能得到学者式、贵宾式





的尊敬。我亦曾获得英、美两个国家一些机构的荣誉和鼓励。然而在我的立根之地，从事了多年工作的香港及故乡佛山，却没有得到什么回报。各位，我不是借此大发牢骚，因为这是现实，是客观存在的。我提出的目的，是要找出这不合理现象的原因，从而改变这种不合理的存在。

经过了多年来的观察和思考，这种不合理的存在，是因为外国社会将中国传统功夫视为中国传统文化的一部分，学习中国功夫，是意图接触中国文化，而在华人社会里（包括海峡两岸，港、澳、新、马）却对此否定。事实上，中国传统功夫是属于中国文化的一部分，然而华人社会却不接受这一个事实。中国古代是文武并重的，孔门六艺中，有御有射；李白的诗句中，经常提到书和剑；不少名将如岳飞、文天祥等，武功彪炳，其传世的大作，脍炙人口；但到明清两代，统治者为了易于统治，硬将文武分家，并造成重文轻武的社会风气，这种风气，一直伸延到现在。另外，长期以来，从事这一个行业的武术工作者，大多数亦没有将武术视作文化的一部分，没有培养武德，没有在武术领域上作出学术研究，只是吹嘘自己门派如何了得，是什么什么正宗，没有互相探

讨；让人看到的，是一言不合，继而动武，对社会造成不良影响的现象。在学术研究方面，有很多领域，目前仍然空白，如武术心理、武术与健康、武术与哲学……有了学术研究，才算是文化。

同学们，移风易俗，是一件漫长而又艰巨的工作。各位都是咏春爱好者，是习武的知识青年，我十分寄望大家能在未来就此作出更多的贡献。多谢大家。



叶准

原稿于1995年9月

在香港科技大学咏春班的开学日中发表

卢序：国术与我

早岁我便负笈英伦，基于年少好动及对武术有所憧憬，于是便学习空手道、跆拳道等东方武术。但在外国生活了一段时间，却发现原来很多西洋人是酷爱中华武术的，猛一回头，不禁汗颜，为何我国有如此丰富的宝库，却要问道于异国他邦？由原来对武术的热爱，再加上这一点点民族感情，于是



便学习咏春及洪拳。咏春与洪拳同为南方拳种，在南海之滨的香港最具代表性，而我更有幸能拜叶准师傅为师学习咏春。时至今天，这两种拳术我已学习了一段日子，而不觉间亦当了二十年的咏春教练。二十多年来，我不断接触外国的咏春学者，他们来自英国、美国、南非、瑞士、澳洲、加拿大等，其中有刚入门的初学者，有沉潜的爱好者，也有师傅级的高手；国籍虽异，造诣虽殊，但他们都有一颗同样的心，就是来港寻找咏春的根，每年都有为数不少的好武者慕道而来。我很高兴地发现，香港在近年已变成咏春门人朝宗朝圣的地方之一。能够以华胄子孙的身份去推荐中华咏春，我实在感到荣幸和欣慰。

由洋技到国技，由学拳到授拳，由健身到养性，在这个国术的旅程里，我在宝库中发掘了很多很多，我希望能够继续有所发掘，也希望带更多的中外人士发掘，更希望各方的同道高明能指引我们不断发掘发掘去！

卢德安

彭序：意想不到

意想不到，练拳的生涯是意想不到的。咏春少拳套，偏重黧手练习，这为学者带来蛮多的意想不到。一般学员加入拳班的初时，不是说想自卫，便是说想强身，但学上半年光景的同学，一定会得到很多自己始料不及的东西。

黧手是认识攻防的练习，玩黧手的人一方面练习，一方面冷眼旁观，观察自己与对手的一举一动、一招一式。愈冷静，愈看得多，长期玩这个游戏的人，会因此而养成了一种冷静客观的心态。



练习螭手会遇到不同的对手。对手的身材不等，性格亦殊，风格各异。于是御敌时便要用不同的动作，用不同的策略，那么，不同的对手便成为多面不同的镜子，从不同的角度映照到自己的身上。日子久了，自己便知道自己的身形宜用哪一招式，自己的风格有何特点，自己的性格有何优劣；对自我的观照，遂更见澄明。

螭手最吸引人的地方是它的变化莫测，其中没有必胜的招式，亦没有无敌的策略。同一招式，双方一同发出，结果竟有胜负；不同的身材，不同的力气，竟有难测的战果；先取了好的位置，但一个动作，竟然受击；已经失势，加点反应，竟可脱险。优胜者，往往就是能清楚个中形势而又能随机应变的人；久而久之，螭手便使学者得到这些本事，成为自身的另一素质。

保持冷静、认识自我、随机应变，这三个素质对人生的影响不可估量，这恐怕是初学咏春的人所意想不到的。

彭耀钧

目 录 · Contents

前言 / I

叶序：示诸生 / III

卢序：国术与我 / VI

彭序：意想不到 / VIII

第一章 叶问专卷

从银幕上的叶问宗师谈起 / 4

先父叶问宗师学习“二世祖功夫”的经过 / 8

假如没有梁碧 / 12

叶问宗师生平三两事 / 16

叶问宗师令咏春在世界普及起来的缘由 / 19

第二章 咏春之妙

咏春功夫具有市场学的意义？ / 24

咏春如何具备人性化的特质？ / 26

咏春功夫，竟可以“纯羊”驾驭“猛虎”？ / 28

咏春的严师会教出高徒？ / 30

为什么同一位咏春宗师的学生竟有这么多的分歧？ / 32

· 师傅话：功夫的“师法”、“心法”与知识管理 / 34