

咏春

wing
chun

六十年

梁绍鸿 著

本书原意是深入讨论传统武术哲学，及本人对实践之心得，特别是拳套中每一个动作之概念、目的及背后的理论。

人民文学出版社

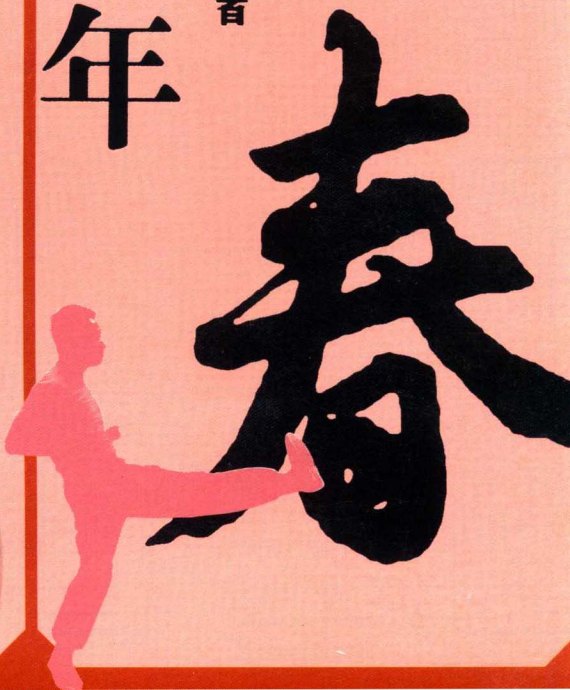
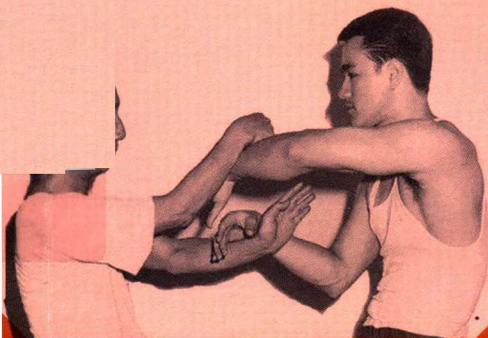


我是跟随叶问学习咏春的，但我并不能自称为「正宗咏春」，我个人认为只有咏春的始创人才是正宗咏春，后来学的人不是复印机，或多或少都会变了样。尤其是咏春拳背后的理论非常抽象，不可能百分之百完全理解到创始者的心思及其核心含义。所以我觉得实践是最重要的，真理是要靠实践去印证的。



叶问曾教导我，咏春拳是一种必须以致用的功夫，是一种以搏斗为中心的功夫，是一种需要长时间练习的功夫，更是一种必须把拳理放在实践中才能获得体验的功夫。离开实践，咏春将面目全非。

武术是集结了力量、意识和潜意识等元素而形成的一门学问。武术不是一般街头打斗，而是一门能够保护自己的民间艺术、一种独特的身体语言。武术的内容包括人体结构、力学原理及逻辑哲学等。只有当你对于武术有正确的长期的练习，你才会成功。



春

wing
chun

咏春
六十年

梁绍鸿 著

人民文学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

咏春六十年 / 梁绍鸿著. —北京: 人民文学出版社, 2018

ISBN 978-7-02-013584-4

I. ①咏… II. ①梁… III. ①南拳—介绍 IV. ① G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 307364 号

责任编辑 刘 稚 薛子俊

装帧设计 陶 雷

责任校对 杨益民

责任印制 任 玮

出版发行 人民文学出版社

社 址 北京市朝内大街 166 号

邮政编码 100705

网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 三河市华成印务有限公司

经 销 全国新华书店等

字 数 173 千字

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 9.5 插页 1

印 数 3001—8000

版 次 2018 年 8 月北京第 1 版

印 次 2018 年 9 月第 2 次印刷

书 号 978-7-02-013584-4

定 价 45.00 元

如有印装质量问题, 请与本社图书销售中心调换。电话: 010-65233595

Duncan Shiu Hung Leung

梁绍鸿

一九四二年六月十一日出生于香港，十三岁（一九五五年）时在儿时好友、同校学兄、已故电影巨星李小龙的介绍下拜入叶问门下，以三跪九叩之礼，随叶问学习咏春功夫，更成为叶问第一个私家授课弟子，自此随叶问习拳长达四五年，获叶问悉心教导，倾囊相授，除教拳、练拳以外，还传授如何实践咏春的秘诀，建立了整套叶问咏春系统。梁绍鸿每天练功五六小时。其间因为他好战好学，以街头比武、上馆讲手等方法印证他所学的咏春拳，更因此对不同拳术在实战中的功能，都有深刻体会。

一九七四年因寻找生意机会前往美国的梁绍鸿于偶然情况下在纽约遇到两帮派打斗，其间展露了身手；两名休班便衣警察目睹整个过程，因此力邀梁绍鸿移居美国，向当地警察传授功夫。梁绍鸿其后在纽约经商并设馆传授咏春，桃李甚众，开办初期更经常遇到当地中外习武爱好者登门交流和切磋式挑战。梁绍鸿

说，这段时间是一个印证咏春拳如何对抗其他派别武术的绝佳良机，就实践以咏春拳打斗经验而言，可谓绝无仅有。他采用的是一种闭门切磋的形式，据说，在这种形式下的比武，他从未败过。

梁绍鸿擅长以独特的训练方法，让学生获得更棒的格斗技巧、更接近实战的感受，令学生更容易领略及掌握实战中的不同元素，取得优势和胜利。一九七五年，梁绍鸿的咏春拳馆被邀请参加在纽约麦迪逊广场花园举行的“全接触自由搏击大赛”，他的学生在所有级别的赛事中全部获胜。自此门下学生尊称师父为“实践咏春”的始创者。时至今日“实践咏春”的门人遍布世界各地，然而梁绍鸿仍然不遗余力地推广由叶问宗师传授给他的咏春拳。

一九七六年梁绍鸿获美国当局邀请，受聘于弗吉尼亚州诺福克警校及弗吉尼亚海关单位出任自卫术教官，后和家人移居当地，其后他更为诺福克海军基地的美国海豹突击队（U.S. Navy SEALs）第二队和第四队训练搏斗技术，另外，梁绍鸿还任教于弗吉尼亚州的州警和市警学校及其特警部队（SWAT Teams）、美国联邦调查局（FBI）等警察机构，凡二十余载，饮誉海外。

梁绍鸿以花甲之年于二〇〇二年回归香港及内地，仍然不遗余力，坚持弘扬咏春功夫，令人钦佩。他于二〇〇七年中跟师兄叶准合作到英国讲学，又从二〇〇九年开始，每年为他的徒弟、徒孙、玄孙开设深造班。另外，他亦获邀请举行讲座及示范，包括二〇一四年底在香港城市大学，二〇一五年底在中山大学及武警训练基地，二〇一七年在美国驻广州领事馆，

等等。自二〇一五年起，梁绍鸿已在国内成功举办三届实践咏春研讨交流，旨在向国内咏春爱好者展示、推介实践咏春功夫，同时为各地咏春习练者相互交流、答疑解惑搭建一个研讨平台。

梁绍鸿亦曾推出教学 DVD 共六碟，亲自示范了咏春拳的基本技术，更包括咏春拳木人桩法、腿法的应用。另外，有关梁绍鸿的武林事迹，有伍志坚所著《咏春善战者——梁绍鸿实战录》(Wing Chun Warrior)，记载了梁绍鸿从香港至美国的部分实战个案。

二〇〇九年，梁绍鸿更被王家卫导演邀请在电影《一代宗师》中担任咏春拳的顾问，并教授饰演叶问的梁朝伟学习咏春拳多年。

序一

同门梁绍鸿师傅，与我相识多年，彼此关系密切。

梁师傅自十多岁随家父学功夫。当时家父在香港教授咏春，而梁师傅就在这时以私家弟子身份受业于家父。家父每一两天便到他北角的住所，指导了当天要教授的项目后，便让梁师傅自行操练。梁师傅用功深，每天都练上数个小时，又因他与同学李小龙、张卓庆、张学健等熟稔，众人好武，爱技击，彼此钻研，最后，梁师傅发展出自我的风格，更重视咏春的应用。

梁师傅其后在美国生活了好一段时间，除了经营个人的生意外，更任教于美国军警单位，对于发扬咏春不遗余力。他的实践咏春，遍及世界，徒子徒孙众多，卓越出色者不匮。近年他回到香港，又多在内地举办活动、研讨会，有不少国外弟子回来当助教，自外国远道而来受教者更不少，足见他本人与实践咏春有很大的吸引力。梁师傅愿意将他的心得写在书本上，除了令家父的功夫得以发扬外，对于咏春与武术爱好者，也肯定是一大喜讯。

梁师傅功夫了得，也有古人任侠的气魄。我们的交谊，在这些年头密切起来。我爱与他到尖沙咀诺士佛台一所酒馆小叙，把

盞聊天；他很好客，每次他总爱结账，偶尔我有些弟子同行，他们也得以受惠，得以领略现代孟尝君的风仪。把盞间，我已闻梁师傅会出版他的咏春著作，也早已答应为他写序。有机会在他大作之前一提梁师傅的师承、发展、为人，以及我们的交情，实为乐事。读此书的，当知我所言不虚。

叶 准

二〇一五年十月三十一日

叶准，当代咏春拳大师，咏春拳宗师叶问之子。

序二

技击，是以我的武技击倒对手。

任何门派功夫，不单只学拳的套路，还要明白掌握拳理、心法，才能发挥出战斗的威力。

梁绍鸿兄对咏春拳理的了解透彻，从无数次实战中得到经验，以实践咏春、传授弟子、发扬咏春实战之术与心得为己任。

梁绍鸿兄，对人真诚热心，能助朋友解决难题，对后辈尽力扶持，甚至出钱出力，颇有练武之人侠义之风，是值得信赖的朋友。

袁和平

丙申年春

袁和平，电影导演，武术指导。

与王家卫、本书作者梁绍鸿合作电影《一代宗师》。

序 三

“咏春拳”是全球最受欢迎的功夫之一。作为咏春宗师叶问首位私家弟子，梁绍鸿自二十世纪七十年代开始已在美国传授咏春拳。他以实战为主的教学方法，被广泛地认可。他亦曾受聘于联邦调查局及海豹突击队等军警单位传授功夫，足见实践咏春的战斗力无容置疑。由于他对美国的贡献，深得美国政府的器重，实属美籍华人之光。

对于任何一位武术家，最严峻也最具挑战的课题不是只练拳脚功夫，而是仔细地分析和系统地训练学生。就此，我很高兴知道梁绍鸿能借助自己的研究及经验，从拳理层面为那些咏春的爱好者提供学咏春拳路线图。此书内容全面系统地分析咏春拳的原理，为读者更深入认识咏春提供一臂之力。

赵美心

二〇一六年十月

赵美心，美国国会议员。

序 四

鲁迅先生为何弃医从文？“凡是愚弱的国民，即使体格如何健全，如何茁壮，也只能做毫无意义的示众的材料和看客，病死多少是不必以为不幸的。所以我们的第一要着，是在改变他们的精神。”（鲁迅《呐喊·自序》）鲁迅认为拯救国人思想和精神，比起改善他们的体质更为重要。练武也是一样，拳脚上的是小功夫，真正明白一门武术的拳理和精神才是大功夫，因为它是建立在中华优秀传统文化的基础上的。习武的过程也就是学习和实践中国文化的过程，所以前人习拳，讲究“通”，而拳理要通，首重在“悟”，悟出其文化之精粹。

咏春是一门简洁实用、没有花招的功夫；是一门看似简单但蕴藏高明的哲学内涵的功夫；是一门立足于实践，注重实用价值的功夫。学习咏春拳先要“明理”：明其哲学之理，是成功学拳的首要条件，因为明白拳理后学习效果才能事半功倍，亦能避免学习时产生不良习惯，以防误入歧途。

从理论到实践，再从实践回到理论，从而做出总结、修正等，是人类自古寻求知识的科学方法。学习咏春拳时对拳理有深入透

彻了解后，要对各项拳套、手法、马步、作用等，反复练习和实践，才会达到融会贯通的境界。于实践中体会咏春拳理，总结出自己的优点和缺点，并透过理解和分析，加以修正。在正确拳理指导下，再从实践中培养出来的就是真功夫。

管理学上认为制度决定行为，公司里没有不称职的员工，只有不合理的制度或不严格的执行机制。学习咏春亦同出一辙，没有资质差的学生，只怕欠缺拳理支持或不切实际的指导和训练。很多的理论在现实中往往达不到预期的效果，因为理论必须经过反复实践及修正才可慢慢发现一个真理。所以，要实现飞跃的质变，必须明白咏春的理论 and 原则，再加以实践和努力。

我协助梁绍鸿师叔写这本书的目标就是：

（一）分享师叔对武术的观念与心得；

（二）讲解咏春的理论；

（三）讲述师叔过往实战的经历及练习方法；

（四）深化读者对咏春的理解，同时达到对中华文化的学习和境界的提升。

我们致力于向读者详细解释叶问宗师的教授模式，希望和读者分享实践咏春精辟独到之处，并且透过对咏春拳的深入实践和研究，来详尽阐明咏春拳的原理。

卢德安 (Tak On Raymond Lo)，从叶准学习咏春拳。著有《叶问·咏春》及《叶问·咏春2》。为本书的文字整理者。

序 五

他们说，你永远不会忘记怎么骑自行车，但是首先你得先学会怎么骑车。你得亲自跨上一辆车，去尝试，没有任何教科书或者视频可以替代。尽管如此，在纸上客观地记录、描述这种体育活动的机理与原则是可能甚至是必要的。然而，这样的“纸上谈兵”也带来了不少问题。

首先，那些文字不能涵盖身体经验的全部内容。其次，别人重读这些文字时，可能过度阐释。以上就是写作这本书所面临的困境：捕捉足够的信息，从而使未来的咏春拳学习者可以理解各种动作能否包含咏春拳的核心。

我的父亲梁绍鸿用这种方式教授咏春数十年了。这本书中所有的东西都来自叶问宗师当年的传授以及他年轻时在街头与人讲手的经历。尽管这本书不可能穷尽咏春的各个方面，它依然可以提供一個目前为止最为彻底、严谨的咏春理论基础。

理论是有力的，但不恰当的阐释可能使你误入歧途。就像我父亲经常说的，自己去尝试，因为没有任何东西可以替代亲身经历。

梁达弘 (Darren Leung), 一九七四年出生, 梁绍鸿次子, 毕业于美国康奈尔大学。十二岁开始学习咏春拳, 在王家卫导演的电影《一代宗师》中负责梁朝伟及其他演员的咏春训练, 在袁和平导演的电影《叶问3》中任助理武术指导。为本书的武术示范者。

自序

过往三四年因为协助王家卫导演要寻找叶问过往经历的缘故，我开始较多和武术界及同门师兄弟接触、寻根，却发现一些令人伤感的情况。我在美国及欧洲各地教功夫超过四十年，注意到外国人和中国人对学功夫的心态有很大的差别：外国人比较积极和求真，中国学生则比较顺从，对其所学的功夫少怀疑、少发问。中国武术源于中国，发扬光大却在海外，我们真的应该好好反省。

我们祖先千百年来不断研究，用生命去实践，这才有今天的成果。功夫是中华历史文化遗产。若我们不去好好珍惜，前人的努力就付诸流水。现在的武术一边倒地向着体育化发展，以动作的难度、姿势的美观作为评判准则，实践时就连花拳绣腿都谈不上。出外比赛就只能称之为散打，传统中国武术一招都用不出来，就算将来散打在世界拳击比赛取得第一又怎样？散打全是模仿外国的，和中华武术完全扯不上关系，更遑论是中华历史文化遗产！正是体育化也不成，实践时又用不出来，两头不讨好。

我大概三年多前才下定决心写这本书，其间最大的难题是肚里没有墨水，我连小学都未毕业，认识的字又不多，要用文字去

表达确实不容易。加上提笔忘字，花在中英文字典上的时间比写书的时间还要多。更费神的、更费时间的事，就是要列举一些容易让人明白的例子。

我曾在二十世纪六十年代时对功夫厌倦，一九七四年初到美国，教功夫亦只是为了两餐而已。最近三年才想到应该为保存传统武术尽一份绵薄之力。可惜年纪大加上疾病缠身，所以决定在最短时间内，把我学到的功夫的理念、动作、心得以至实践之方法及经历等尽量记录下来，希望有志承传我们传统中国武术的后人可以从中获得一点启发。

这本书并非工具书，想从书本中、图片中学招式不太现实。本书原意是深入讨论传统武术哲学，及本人对实践之心得，特别是拳套中每一个动作之概念、目的及背后的理论，让读者作为参考或用于研究有关传统武术文化。