

目錄

小引.....	第四頁
序.....	第六頁
源流	
前言.....	第十七頁
故事.....	第二十頁
梁挺這個人.....	第三十頁
詠春拳術訓練系統	
系統化教學法的觀念.....	第四十四頁
國際詠春拳術總會訓練程序概述.....	第四十六頁
小念頭	
敘述及理論.....	第五十二頁
拳譜.....	第五十四頁
各式分析.....	第八十頁
講手理論	
甲：概念.....	第壹二二頁
乙：訓練.....	第壹三二頁
講手技術圖解.....	第壹三八頁
下冊綱目.....	第壹六二頁

前言

自

古以來，由於中國被外族的屢次入侵，以及本土間各領導者的權勢鬥爭，引致大小不同的頻繁戰役，因而迫使中國武術在數千年以前已趨於極爲發達的地步。我國文字中的「武」字，原來寫法是「止」，意思就是「止」「戈」。所謂「止戈爲武」，其意顯然是利用武力以保衛和平。亦由於這種觀念，中國人自古已根深蒂固地認爲武術是僅次於文學的兩大文化主流之一。

在濃厚的宗法思想影響之下，中國人傳授武術的方式，採取了比任何其他學科更積極的「師徒」及「家族劃分」結合制度；一名教授者本身不但是他學生們的老師，更是他們的「父親」，甚或「主人」。而一名學徒本身，除了要時刻尊敬及聽從自己的「師父」意旨之外，更不能忘記向有「師兄」、「師叔」、「師伯」、「師公」……等等，均是應該尊重及依從的「長輩」！

這類劃分形式，正是多年以來令西方人仕不可理解的中國式緊密聯系關係。他們不明白：何以中國人學習武術能夠長年累月地跟隨著一名教師，而這名武術教師又怎能夠使他的學生死心塌地的爲他做任何事情呢？

其實，家族輩份聯系觀念在中國武術門派的源起、發展及承接上有着極重大的影響。由於不同的地域及環境，產生了不同的思想、不同的觀念，因而影響到不同的力學觀點、技術運用形式、武術理論及哲學等等，由此產生出不同的門派。而中國人口中的所謂「武術門派」，除了含有一定的紀念及識別的意義之外，更包括了濃厚的宗教思想及組織意味。每一門派的祖師，甚至先人，已變爲該門派各人所崇拜的偶像。師徒間的關係，不但像鎖鏈般直線地緊密聯貫，甚至藉着各種旁支的輩份（如師叔、師伯、師叔公、師伯公）互相交織成一片緊密的網形發展。因此，一個武術的門派，不但指某一種武術，更包括了某一團體的組織。這一種組織方式，可能並非由現存的大部份武術教授者刻意進行。但由於中國人牢不可破的宗法制度觀念及國術界一直因循下來的習俗影響，此類組織的形成成爲了不可避免的事實。

從好的一方面來說，有了這種緊密的聯系方式，在一個門派的發展及承接上自然有了一些忠心不替的人爲該門派効力。爲了「師門」、「爲了該派的「聲譽」，足使擁護者熱誠地付出了各種的代價——包括了促使他們專心一致的鍛鍊，努力不懈的發揚；甚至不惜付出寶貴的光陰及精神，龐大的財力及物力等。因爲，他們所擁護及支持的不但是一個目標，更是他們的「師父」、「師兄」、「師弟」，以至「徒兄」、「徒孫」等人。該門派就是他們的「大家庭」；他們精神上的王國。假如該門派一旦發生任何不愉快的事情，抑或在該派的名譽上受到打擊的話，由於擁護者以隸屬該門派中之一份子自居，因而亦自覺到直接受到打擊。

從壞的角度來看，基於上述「忠心不貳」的心理影響之下，往往造成擁護者過度盲目地尊崇本派的一切，包括了歷史、技術、理論……種種；由此形成了對本門作爲「客觀研究」的障礙。一句「正宗相傳」，已不知扼殺了多少改進的機會。絕大部份練武的中國人，很少會想到本門的缺點上去。又或即使明知自己師父所教的動作跟本門其他教授者所教的有所出入，却仍主觀地認爲所學的纔算「正宗」，其他的爲旁門左道。這種心理發展下去，就是極端盲目的護短以至促使本門停滯不前，甚至愈來愈退步的危機。

雖然時至今日，有人仍會告訴別人說他們的門派由神仙所創，但大多數人當然明知創立武術門派的是人而不是其他生物。大致估計，中國的大小各流派數目，最保守的相信不少於一百六十派。這些派別，有以地方名之；有以人物名之；有些則以該派某些特式以作名稱。總而言之，可算應有盡有，不一而足。某些派別，其源流本屬相同，祇爲由不同悟性及不同心得的人分別傳下來，而變成了兩個或多個交流；有時甚至連原來的派別名稱也全更改了。又有些武師在學習了多個派別以後，因而將本身所學混合爲一，再創出另一門派的名稱。

對於一些真正具有心得的高手，以本身獨特風格與新穎理論去開創一派，原是可喜之事。但在複雜的情況之下，有人會以懷疑的態度去認為某些缺乏根基及特殊風格，而祇為另立名目的所謂「新門派」，其創立價值有商榷之處。

一個真正具有獨立風格的門派，其創立經過，武術理論，技術運用方式等，又與其創立者的地域環境、時代、羣體習性及個人風格有極大影響力。一整套的武術理論，有可能是一人一時之創作嗎？真有人能夠從未練過任何武術而在突然之間融會貫通地創立一派武術嗎？這些當然都不可能！（如有人說他們派的祖師原本什麼也不懂，祇為某日造夢，醒來後靈機一觸便創出該派了。要是連這樣的事都可相信的話，造夢的應是相信的人而非該派祖師！）因此，任何一派的創立，必有其根源。這些根源，將直接影響該新創門派的風格，創派者本身祇不過將所有根源結合在一起，使之融會貫通而已。

就以詠春拳術為例。這一派據說創立自川滇邊區，發源於福建，而揚名於廣東佛山的秘密武術。我曾就此作了數年研究，所得資料如下：—

- （一）在川滇邊區，的確有「大涼山」的存在（註一）。
- （二）在泰國北部——與雲南邊境接壤一帶，就曾有過一個稱為「LING—LUM」（譯音）或叫作「飛天馬驢派」的泰國武術門派興起。奇怪的是此門派的招式，結構，拳理等等，均與詠春拳術至少有百分之七十相肖。因此可肯定兩者間絕非屬偶然的融合（註二）。
- （三）現日流行的潮汕，福建及客家拳術，多採用較窄的馬，迫步，短打，兩臂同時置於胸前；拳套簡短，多注重收肘及沉肘之力度。此類特徵，與詠春拳的基本風格相近，故可知此種形式並非詠春拳術所獨有（註三）。

雖然，對於上述資料，仍有一點值得懷疑之處——泰國北部與福建閩南沿海一帶一在東部一在西部，何以能夠一下子關連在一起？但假如我們明白長久以來，流徙在泰國的中國人一直都以潮汕及閩南人佔大多數的時候，這問題便不難解答了。

因此，我個人極相信泰國的「飛天馬驢派」與詠春拳術的起源必有一段密切的關係；可能其中另有一個不為外人所知的秘密故事，祇有天曉得了。且五枚在川滇邊境因見孤鶴（一說蛇鶴）相鬥而悟出詠春拳之前，她原來的武術又是怎麼一回事？我們也不能武斷地認為她從前的「少林武術」即是現存的那種「少林武術」。（其實，現存的「少林武術」亦分為甚多派別；洪拳、永春均同稱為少林拳術，但兩派的分別甚大，顯非同出一轍。）

與其說詠春拳由五枚因靈機一觸所創，無寧說五枚早已有了各種創立此門派的根基；又或者她曾目睹過什麼特殊的武術，而這類武術又跟她心中所想像而一直未能解破的疑團有關。如今一旦目睹，心中的問題頓然徹悟，於是聰敏而豐於武學修養的她，終於創出另一族新而科學化的拳理來，亦是未嘗無理。（以上所述，被屬個人揣測而已。）

其實，我個人仍對詠春派的起源故事存疑惑的態度。五枚師太是否曾見過孤鶴或蛇鶴相鬥而悟出詠春拳理？詠春如何獨力打敗勢力龐大的恩霸而對方又如何肯乖乖地服輸？是否有火燒福建少林寺一回事？事實上，我連「少林五祖」的存在問題均表存疑！

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>