



## 一、什么是咏春拳基本功?

提起广州咏春拳,广大武术爱好者都为它精湛的技术所折服。但是,人们在练习广州咏春拳的过程中,往往容易留连于咏春拳的奇妙手法,而忽视对咏春拳基本功法的修炼。而广州咏春拳之所以能在短时间内跻身中国武术之林,很大程度取决于广州咏春拳有一套严谨合理的基本功训练法。武术界有句谚语“练拳不练功,到老一场空”,这是千真万确的事实。所谓吃工夫熬工夫,高层次修炼必须在条件具备、方法正确的前提下,用大量的时间去“堆”,用数年甚至数十年的光阴去“磨”,这样才能使自己的功夫在不长的时间内上一个层次。任何功夫都一样,离开基本功去寻求所谓

## 二、广州咏春拳十二式

练好广州咏春拳十二式,你就获得了咏春拳的入门路径。以前曾经使你心旷神怡的功技法,如寸劲(零距离发劲)、整劲(咏春门叫身、手、步)、三合一爆劲、铁臂劲、站桩功等,均可仰仗“十二式”练至大成。饮誉武坛的李小龙所创立的截拳道,主要内容均源于咏春拳十二式。所谓“妙法法中生妙法,奇功功上见奇功”,“十二式”是广州咏春拳的大平台。难怪目前一位仍活跃在北方拳坛的意拳朋友,在看了我们演练的咏春拳十二式后惊呼:咏春拳十二式已涵盖了形意拳的所有内容!我们根据习武教武的实践得出经验:咏春拳十二式是练好咏春拳的一道门。咏春拳功夫好不好,应先看“十二式”打得好不好。

# 广州咏春拳秘传基本功

文 / 李志河 & 陈君翎

捷径,都仅是“三脚猫”功夫,都是不能成大器的。那么什么是广州咏春拳的基本功法呢?广州咏春拳的基本功由佛山张保所创,定型于广州咏春宗师岑能,这就是习广州咏春拳者要熟习的广州咏春入门十二式。只有将咏春拳入门十二式练好,才算打好咏春拳的基础,为日后的套路练习、获取劲透及黏桥打高级手法打下基础。那么,广州咏春拳入门十二式的具体内容是什么呢?现按前辈编排逐一介绍如下。

基本拳法:子午捶。

十二式编排:偏身捶、毒龙捶、拉箭捶、内搭手、外搭手、三品掌、阴里帘掌、阳里帘掌、纳内帘手、纳外帘手、扑翼掌、白鹤寻狐,共十二式。

广州咏春前辈统称为“三拳两掌三内外”。当然也有人为了方便记忆,将其编为一鹤二掌三内外四大捶,不过这样却变成“十三式”了,因为“子午捶”是编排在“十二式”之外的。十二式也罢,十三式也罢,不过是有助于记忆而已。

告诉你一个“秘密”,如果你诚心要和某“大师”学咏春,但又不知他的根底如何,你可先观察一下他的“十二式”,跟他扯扯三星捶。如果连“十二式”都练得不伦不类,那么他的咏春功夫也不会太好,这是检验真假咏春师父的一个标准。广州咏春拳宗师岑能先生当年在佛山天海茶楼练功,仅练一个“偏身捶”,就把天台阶砖用脚磨凹两寸。“十二式”的修为是论年不论月的,除正确的方法外,没有二至三年的磨练,不可能成功。再告诉你一个“秘密”,如果你真的练好了“十二式”,那么你要出场打擂台,除了补充一些必要的身体素质训练(如跑步、沙袋等)外,必备的攻防手法已足够了。换句话说,“十二式”的手法比现代搏击的手法丰富得多。从老一辈宗师遗留下来的拳诀中,我们得到了练习咏春十二式的理论启示:

钳羊马步,膝要朝中。马开一尺,不宜宽松。  
上身宜软,下重钳功。挺阴缩臂,落膊收胸。  
手穿心发,肘要对中。子午手颈,灵活运用。



阴阳知觉,法门所宗。马如机剪,桥若弹弓。

身如鹤立,目似灯笼。横冲直撞,手若游龙。

### 三、广州咏春拳十二式演示

#### 1.子午捶

子午捶是本门最基本、最凌厉的攻击手法之一,它攻中有防,防中寓攻。要求手由心发,又穿心而出(由心部向前虚引一条直线,左拳穿越此线向右,右拳穿越此线向左),肘要对中(“中线”理论,沿身体中线向前虚引一条直线,拳打出后肘尖在这条线上)。所谓子午捶即中线捶,要求守中用中。“子午”取意于中国易学文化的中线理论。子午捶练习又叫“扯三星捶”。根据中国古代的术数文化:三三不尽,六六无穷,子午穿心捶打一下是子午捶,连续练习就叫“扯三星捶”了。练好子午捶,可使你双手出拳快而有力(包含长短劲),通过伸筋拔骨的对拉,可放松肩肘关节,使劲力顺利通过腰间传导到拳面。据说,澳大利亚咏春拳国术总会主席张卓庆,于1984年在美国波士顿哈佛大学创造了“扯三星捶”每秒击8.3拳的纪录。

在实际搏击中,子午捶可见空则击,得隙则发,更可结合其它手法搏杀。枪法有云:中平枪,枪中王,当胸一

枪最难防。子午捶就是咏春门的“中平枪”。

动作说明:以二字钳羊马起式,要求双膝内钳,提肛收腹,落膊收胸,头顶中天,如待发之弓(图1,图2)。左拳沿中线打出(图3,图4)。每拳发出时一手用力则另一手尽力回抽,交替出拳。两手形成一前一后的对拉劲或二挣劲(图5~图10)。每次须操练过百,力尽而止,日久功成。

在出拳的瞬间,要求练武者全身的十四个大关节(颈、双肩、双肘、双手腕、腰、双膝、双脚腕)同时发劲,借助蹬地的反作用力,形成强大的螺旋力与弹射力,这就是广州咏春拳的发劲基础原理。只要充分挖掘身体每一发力部位的潜能,劲往一处使,其整体爆发出的能量与局部发出的能量是不可同日而语的。

对练说明:两人相对而立,按上述咏春桩要求立马,然后两人同时发捶(图11,图12)。注意两人三星对扯不是手桥横碰发力,而是挤开对方拳桥力,使对方手桥偏离中线。通过如上“扯三星”的训练,学习者将拳桥劲大增,足可截击对手的直接攻击(图13)。

#### 2.偏身捶

偏身捶是本门功力练习的重要手段,可同时练习腰



刘珂强 男 24岁 习武强身,振兴中华,希望结交五湖四海的朋友们。  
山东省青岛市即墨大信镇官路村 266229

手马三合一发劲,以盘活马步。马步、身法要求沉稳协调快速灵活,保持机动作战能力。同时偏身捶又是本门的奇门捶(子午捶是正身捶),结合二字钳羊马转腰,出手角度可突然改变,仿佛手突然变长,加之以腰推动,往往令对手不知所措、防不胜防而出奇制胜,所谓“不招即打”。

动作说明:站好二字钳羊马(图14),然后迅速转马,左捶顺势击出(图15~图17)。在练习偏身捶时,要求练习者头悬正中,身稍偏后,出拳时手臂打直,回抽手有劲,重心置于后脚。然后转体180度,双手交替扯动击出(图18~图20),这样循环往复。

对练说明:两人相对而立,按上述咏春桩要求立马,然后两人同时按要求发偏身捶(图21~图22),力尽而止。长期练习偏身捶可使学习者腰手马有劲且灵活,出手如鬼魅,并为日后操练其它手法打下坚实基础。

实战说明:双方对峙,左方散打格斗桩,右方咏春桩法(图23)。左方发直捶攻击右方胸部,右方突转马,使左方拳落空,同时右偏身捶击向左方下颏(图24),随之转身左偏身低捶又击中左方胸或腹部(图25),重创左方。

需要说明的是,在面对泰拳的箍颈起膝攻击时,施用偏身捶也可稳操胜券。例如:左方施用泰式箍颈起膝向右方攻击,右方施以偏身捶,巧妙地避开左方的飞膝攻击,同时一记左偏身捶击向左方下

颏(图26)。

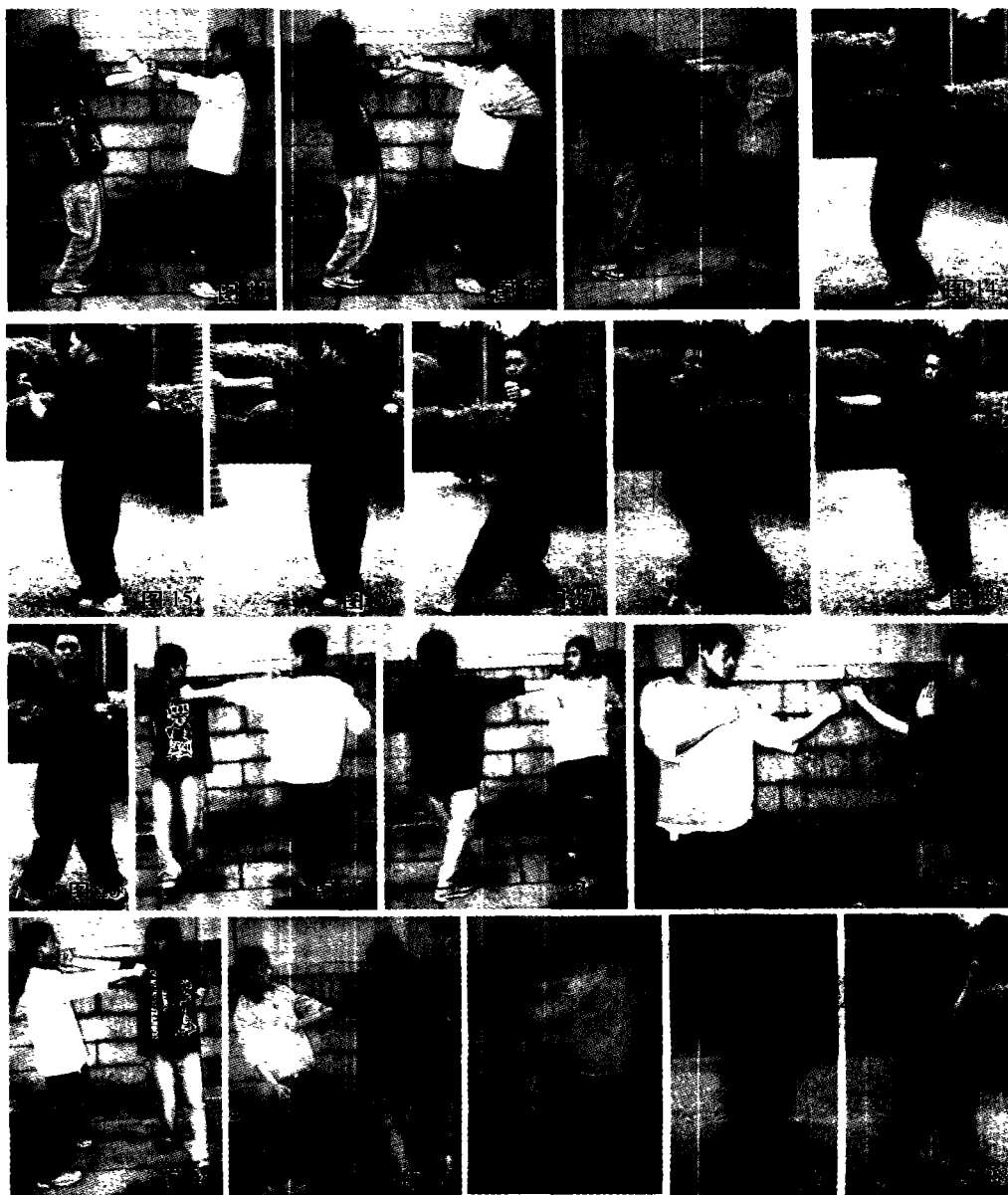
### 3.毒龙捶

毒龙捶也是咏春门的基本功力训练手段,是广州咏春四大捶之一,它巧妙地把偏身捶和正身捶结合在一起。这个训练是正身马加偏身捶及偏身马加正身捶的有机结合,以达到全面训练的目的。

动作说明:二字钳羊马起式(图27),沉肩收腹,提肛钳膝,气沉丹田。然后左拳向左侧发出正身马偏身捶(图28,图29),再发偏身马正身子午捶(图30),随之变为正身马偏身捶(图31)。这样反复练习。

### 4.拉箭捶

顾名思义,就是要求整个身体犹如待发之弓箭,身



钟利友 男 24岁 正气于胸,义行天下,诚交四海武友。  
广东省广州市白云区太和镇第一工业区华德工业公司 510540

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/>**