

咏春拳经

(一)

陈君翎



作者(左)与武友切磋武技

编者按：咏春拳孕育了一代“功夫之王”李小龙，因而名震天下武林。

读者诸君意欲探求咏春“殿堂”之奥秘，但编者无奈于这样一个事实：嘴力好者稍逊功力，功力好者略输文采，文采好者寄于胸襟——作者难求，令作编衣者好生寻觅。

孰知“得来全不费功夫”。一次偶然机会，编者认识了本文作者陈君翎。

君翎年届“不惑”，从小师随多位咏春师傅习武，刻苦读书，兼有文学、法学文凭，成年曾搏杀于商海。其学识使之摒弃了门户之见，其胸襟可容咏春各路名家。鉴此，本刊谨将其“咏春拳经”奉献给读者诸君。

咏春拳是岭南一朵武学奇葩。提起咏春拳，羊城之称颂者甚众。时下40岁左右曾习此道者，相信对阮老撻、岑能、黄贞、彭秋、米机王等师傅的名字都不会陌生，有的还能讲上一两段他们当年街头搏杀的轶闻趣事。确实，在那个仅有八个“样板戏”的年代，在广州西关、河南大街小巷的寻常百姓家里，多少咏春拳“发烧友”在闻鸡起舞。普罗百姓有着太多的无奈，咏春拳曾给予她的有缘人在茶余饭后几多欢愉几许豪气。七十年代是广州咏春拳发展最为鼎盛的时代。广州人对咏春拳情有独钟，一时间，习武者无论何家何派何门何道，均言必称“黏手”，更有甚者，这个咏春拳独门术语竟在高干子弟、商贾大客、学究秀才、贩夫走卒、引车卖浆各个阶层各式人等中不脛而走。这就是当年的“咏春现象”。

史家说当年以战功奠定汉家皇朝五百年江山的韩信，其一生经历是“生死两妇人，成败一知己”。而咏春拳确实是生于两妇人（五枚师太和严咏春）。以某人名作为某家武功的名字，这是中国武林史独有的趣事。这种现象，说多不多，说少不少，但是均有一个特点：有冠名权的主儿均是威武至尊的圣者或勇猛盖世的豪杰，如据说可以“一苇渡江”的达摩祖师，或那位令广东反清复明志士们（如至善、洪熙官等）切齿痛恨的白眉道人等。角斗场上历来是男人的天下，在中国封建社会妇女从来遭受歧视，而咏春拳的创始人及冠名者，一是尼姑，另一是村姑，这是耐人寻味的。

历史是由历史人物的名字串起来的。咏春拳的历

史则是由这些普通名字组成的：五枚师太（尼姑），严咏春（村姑），冯少青（广东顺德人氏，喜食“鱼生”），梁赞（曾在佛山开中医门诊），阮老撻（旧时佛山讼师），芸芸众生星斗小民女流之辈江湖郎中。然而，民国其间阮老撻曾击败佛山精武会总教练于东江；梁赞先生六点半棍技服黄情龙；五枚师太击败少林小英雄方世玉于脚下；冯少青曾令川中诸强闻风披靡。上述咏春大师的事迹令世人叹为观止。

普普通通的人物演练出匪夷所思的功夫，“不以力胜而以法取”，这就是产生“咏春现象”的原因。

现代商业社会人们惜时如金，那些日理万机的经理、搏击商海的老板，如何用有限的光阴去练就一种既有高效防卫能力又可强身健体的功夫？

实践证明：通过对咏春拳的练习，不仅可以使你在短时间内由弱变强，而且可以使你强中更强。

回顾历史，中国功夫有过无限的辉煌，展望未来，中国武术却有太多的忧患。目前盛行的散打似乎不适合国人的体质。论优雅武术套路不及体操；论搏击中国散打不及泰拳。如果说中国武术在九十年代是“四面楚歌”的话，那么进入下一世纪将是“十面埋伏”了。

基于以上的事实和理由，笔者认为：曾经产生过搏击大师李小龙的咏春拳应有信心有作为地为中兴中国功夫尽一分“寸劲”。为此，从本期开始笔者将系统地向着读者介绍咏春功夫的套路和技法。现将咏春功夫训练程序介绍如下：

根据“长手能运气、短手能自保”的技击原理，咏春拳以“短桥窄马，擅发短劲”为主要特点；以“拳、桥、膀、指、掌”为五大类型的手法；以“吞吐浮沉”和“二字搭阳马”的身型步法为显著标志；以“万法归中”为本门至高法则。

其基本结构包括四个阶段的学习内容。第一阶段：学习咏春拳入门十二个基本式——子午拳（穿心捶）、独龙拳、偏身拳、钳羊马转腰、膀手、吞手、内外搭手、三品拳、扑翼拳、白鹤沉湖、圈手、耕手。第二阶段：学习咏春派三套基本拳法即“小念头”、“寻桥”、“标指”，同时学习咏春拳基本脚法及步法，部份散式对练。第三阶段：学习咏春拳缠手法门及咏春派功力练习。第四阶段：学习咏春派气功——肾气归原法和咏春拳的三拳各式散手总合，即木人桩法。（待续）

下降，探右肩，发右下直拳，击打乙方腹部（图9、10）。

（作者联系地址：辽宁省沈阳市于洪区于洪乡姚家村 佟庆辉

武术中等专业学校 邮编：110141 电话：024—5832525）

咏春拳经(二)

名派真功。

陈君翎
李林峰
卢永福

一、十二入门式技术

法门名称：子午拳(穿心捶)

子午拳是本门最基本最凌厉的攻击手法之一，出手强调中正，手由心发、肘要对中。在实际搏击中，子午拳既可单独见空则击，更可结合其它手法攻击。枪法有云：中平枪，枪中王，当胸一枪最难防。子午拳是咏春门的“中平枪”。

动作说明：表演者立二字钳阳马，落膊收胸，两拳沿中线(子午线)由心窝处交替发出，出手拳拖肘，收手肘拖拳，日练数次，每次力尽止，日久功成(图1、2)。

法门名称：偏身拳



图1 子午拳

图2 子午拳

偏身拳是本门奇门捶，结合二字钳阳马转腰，出手角度突然改变；手突然变长，往往令对手不知所措，防不胜防，实有“大路朝天，各走一边”的效果，同时可练习腰马手三种劲力。

动作说明：表演者先发子午拳，然后二字钳阳马转腰，偏身拳顺肩击出，左右拳交替练习(图3、4)。

法门名称：二字钳阳马转腰

二字钳阳马转腰是本门快速转换攻防角度的基本身法和马法，要求头正身正。

动作说明：表演者先站好二字钳阳马，要求马开一尺、双膝朝中、上身宜软、下垂箝功。然后双

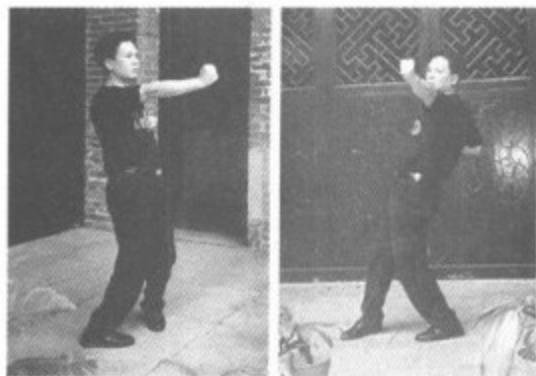


图3 子午拳(转偏身拳)

图4 偏身拳

拳向上抽紧，先向左转，然后向右转，重心在后脚，前脚可随时提起进攻或防御(图5、6)。

法门名称：膀手

膀手是本门最具变化的手法之一，可防可攻，防时保持纵深；攻时突然凶猛。以膀手防御，使敌方进攻瓦解；以膀手进攻，使敌方难测高深。

动作说明：表演者先站好二字钳阳马，头、身、脚保持三正，手由胸前旋转飘出。练习时左右手要交替而出(图7)。



图5 钳阳马转腰

图6 钳羊马转腰

法门名称：吞手

吞手又名摊手，是本门在实际搏击中使用频率最高、实用价值最大的手法。吞手可接直拳，也可接抛拳。离开吞(摊)手，咏春拳实无从谈起。

动作说明：表演者站好二字钳阳马，意识手在胸前一拳距离，同时手由胸前旋转吞出(图8)。

法门名称：内外搭手

搭手又叫伏手，学会搭手，便可领悟“四两拨千斤”的含义，搭手是以弱胜强最好的工具。根据实战需要，搭手从外门迎击的叫外搭手；从内门迎击的叫内搭手。



图7 腾手



图8 春手

方来手及脚(图11、12、13)。

法门名称：白鹤沉湖

由于咏春拳是五枚师太观察蛇鹤相斗后顿悟出来的，所以能有这一富于诗情画意的搏击法门。从外形来看，动作颇象白鹤戏水。一旦运用起来，能令无数英雄折腰。



图9 外搭手

动作说明：外搭手由内而外旋转弹出，在意识中把用力点放在前臂外沿，并可视对方来手高低调整外搭手的位置。练习时，左右双手要交替而出(图9)。内搭手应从外而内，从上而下伏压标出。练习时，左右双手要交替而出(图10)。

法门名称：三品掌

三品掌是抛掌、摊掌、耕掌的组合练习。熟练三品掌综合应用，可在搏击中稳占上风。

动作说明：手掌竖起向斜前方推出(不能过身体外缘线)为抛掌，接着向正下方(下不能过小腹)杀出为耕掌。抛掌属以横破直的手法；耕掌可破下



图10 内搭手



图11 摊掌、三品掌

练，可练出咏春拳的“知觉”反应。根底深厚的咏春拳师，可以闭目应敌，故圈手训练大有文章。

动作说明：两人正面相对而立，相距一步，甲方(白衣者)摆出



图12 摊掌三品掌



图13 耕掌(手)三品掌

双摊手，乙方(黑衣者)摆出双伏手，四手相接，两人可闭目(图19)。

乙方向甲方进攻，双伏手下压(图20)。

乙方向甲方两手间旋转插入，甲方与之相持，让其插入两手间(图21)。乙方两手深入甲方两手间，甲方用两手轻轻托起乙方两手，以皮肤触觉乙方意图(图22)。

乙方继续双手下沉，甲方双手从乙方内门旋到



图14 白鹤沉湖

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/>