

咏春拳

(续一)
——寻桥、标指

韩广玖 编著

手法

耕栏摊膀，黏摸荡捋；推托

拉按，缠撞挂漏；曲手留中，来

留去送；甩手直冲，按头起尾，

按尾起头，按中

动，重心空，手要手，走；

大闪侧，小俯仰，小闪侧，大俯

仰，审势牢记。二桥上，里帘

必争。明动静，知归去，知有无

，知进退；一

，步要轻灵，马要

桥不动，桥动腰胯不动。

步法

钩、针、弹、踢。

脚法

寸、拐、撩、杀、踩。



广东科技出版社

仰前賢遺訣祖承變化若游龍
始信學无止境

方知法有真傳
勉后輩堅心練習步形如舞鶴



彭南师傅在练武(飘膀手)



作者与彭南师傅,墙上所挂双刀是咏春门器械——八斩刀。



作者与佛山咏春拳研究会领导合照



图中木人桩系李小龙的师傅叶问老先生去香港后留下，
现由作者师兄代管。



作者与大师兄韩广平



作者在庆祝精武会咏春拳研究活动中心成立大会上

内 容 简 介

本书系《咏春拳》的续一集，它介绍了咏春拳的中高级套路——寻桥、标指，其中寻桥有单式 193 点，标指有 175 点。书中有动作示范及分解图 400 余幅，并有大量实战搏击的实例，全书文字通俗易懂，是一本学习咏春拳的好书。

前 言

为实现彭南师傅的遗愿，1996年初我把整理好的书稿《咏春拳》投寄到广东科技出版社，很快就得到了同意出版的回复。在此后半年多的时间里，在各方的大力协作下，使得《咏春拳》一书终于能够在1997年春与广大读者见面。它的出版，不但是对发扬和光大中国武术这一宝贵文化遗产起到很大的推动作用，而且也是我们佛山咏春门全体同人的骄傲；同时也鼓舞了我继续将咏春拳的中高级套路——寻桥、标指整理出版的信心。经过了大量、艰辛的工作，终于使本书得以完稿，作为编著者的我，也深感值得额手称庆。

续一集在编写的过程中曾得到了佛山精武会的大力支持。对于王曾流、区荣钜、黄颖芯、蔡本基等师傅给予的支持和帮助；冯太富、韩广平在精神上的鼓励和写作上的帮助；师兄李德生、陈仕行、彭树松、伦伙以及好友凌汉杰、冯剑荣、甘家康和邱建军等的帮助，我深表感谢。没有他们的热心支持和帮助，恐怕本书今天还不能与广大的武术爱好者见面。

由于时间仓促和学识所限，书中难免有不足之处，我诚恳地希望广大的读者给予批评和指正，并衷心希望武术界的前辈、同人不吝赐教，多提宝贵意见，使咏春拳这一中国武术中的宝贵文化遗产得到发扬和光大。

韩广玖

1997年冬 禅城

目 录

第一章 寻 桥

一、寻桥的特点及学习方法	(1)
二、寻桥的套路及动作要领	(3)
1. 拍脚钳阳	(3)
2. 垂肩垂掌	(4)
3. 开钳阳马	(4)
4. 将台仰掌	(4)
5. 抽将台掌	(4)
6. 中宫插沙	(4)
7. 双柱豹拳	(4)
8. 将台豹拳	(6)
9. 左日字拳	(6)
10. 十字摆指	(6)
11. 十字下摆	(6)
12. 十字上摆	(6)
13. 十字下摆	(6)
14. 十字压摆	(7)
15. 十字左摆	(7)
16. 十字右摆	(7)
17. 十字左摆	(7)
18. 十字内摆	(7)

19. 十字下摆	(9)
20. 十字外摆	(9)
21. 左日字拳	(9)
22. 将台豹拳	(9)
23. 右日字拳	(9)
24. 十字摆指	(10)
25. 十字下摆	(10)
26. 十字上摆	(10)
27. 十字下摆	(10)
28. 十字压摆	(10)
29. 十字右摆	(11)
30. 十字左摆	(11)
31. 十字右摆	(11)
32. 十字内摆	(11)
33. 十字下摆	(11)
34. 十字外摆	(11)
35. 右日字拳	(13)
36. 将台豹拳	(13)
37. 推长利掌	(13)
38. 抱长利掌	(13)
39. 推长利掌	(13)
40. 抱长利掌	(14)
41. 推长桥掌	(14)
42. 怀中抱掌	(14)
43. 朝左抱掌	(14)
44. 中宫抱掌	(15)
45. 朝左抱掌	(15)

46. 中宫抱掌	(15)
47. 朝左抱掌	(15)
48. 左分桥掌	(17)
49. 左摊右伏	(17)
50. 右摊左伏	(17)
51. 左摊右伏	(17)
52. 推右上掌	(17)
53. 推左上掌	(17)
54. 推右上掌	(18)
55. 一拳一掌	(18)
56. 左边右膀	(18)
57. 一拳一掌	(19)
58. 左边右膀	(19)
59. 一拳一掌	(19)
60. 左边右膀	(19)
61. 一拳一掌	(21)
62. 左推上掌	(21)
63. 右推上掌	(21)
64. 左推上掌	(21)
65. 单抱月掌	(21)
66. 左标指掌	(21)
67. 正下捋掌	(21)
68. 右插沙掌	(21)
69. 摊掌圈手	(23)
70. 将台豹掌	(23)
71. 推长利掌	(27)
72. 抱长利掌	(27)

73. 推长利掌	(27)
74. 抱长利掌	(27)
75. 推长桥掌	(29)
76. 怀中抱掌	(29)
77. 朝右抱掌	(29)
78. 中宫抱掌	(29)
79. 朝右抱掌	(29)
80. 中宫抱掌	(30)
81. 朝右抱掌	(30)
82. 右分桥掌	(30)
83. 右摊左伏	(30)
84. 左摊右伏	(31)
85. 右摊左伏	(31)
86. 推左上掌	(31)
87. 推右上掌	(32)
88. 推左上掌	(32)
89. 一拳一掌	(32)
90. 朝右左膀	(32)
91. 一拳一掌	(33)
92. 朝右左膀	(33)
93. 一拳一掌	(33)
94. 朝右左膀	(34)
95. 将台豹拳	(34)
96. 推右上掌	(34)
97. 推左上掌	(35)
98. 推右上掌	(35)
99. 单抱月掌	(35)

100. 右摆指掌	(35)
101. 右标指掌	(35)
102. 正捋下掌	(36)
103. 左插沙掌	(36)
104. 摊掌圈手	(36)
105. 将台豹拳	(36)
106. 左转吊马	(36)
107. 力踢华山	(38)
108. 左单拜掌	(38)
109. 左方右膀	(38)
110. 针弹拳掌	(38)
111. 左单拜掌	(39)
112. 左方右膀	(39)
113. 针弹拳掌	(39)
114. 左单拜佛	(40)
115. 左方右膀	(40)
116. 右单柱拳	(40)
117. 钳阳按掌	(41)
118. 左下插掌	(41)
119. 左摊圈手	(41)
120. 将台豹拳	(41)
121. 右转吊马	(44)
122. 力踢华山	(46)
123. 右单拜掌	(46)
124. 右方左膀	(46)
125. 针弹拳掌	(46)
126. 右单拜掌	(47)

127. 右方左膀	(47)
128. 针弹拳掌	(47)
129. 右单拜掌	(48)
130. 右方左膀	(48)
131. 单柱豹拳	(48)
132. 钳阳按掌	(48)
133. 右插沙掌	(49)
134. 右摊圈手	(49)
135. 将台豹拳	(49)
136. 左边吊马	(49)
137. 左撩阴腿	(50)
138. 钩针摊手	(50)
139. 左方双膀	(50)
140. 左弹摊手	(50)
141. 左方双膀	(51)
142. 左弹摊手	(51)
143. 左方双膀	(51)
144. 左双捋掌	(52)
145. 双标指掌	(52)
146. 双下按掌	(52)
147. 双弓背掌	(52)
148. 双对指掌	(52)
149. 双摆指掌	(53)
150. 双长利掌	(53)
151. 左将豹拳	(53)
152. 偷后踩脚	(53)
153. 右方吊马	(57)

154. 右撩阴腿	(57)
155. 钩针摊手	(57)
156. 右边双膀	(57)
157. 右弹双摊	(58)
158. 右方双膀	(58)
159. 右弹摊手	(58)
160. 右方双膀	(58)
161. 右双捋掌	(59)
162. 双标指掌	(59)
163. 双下按掌	(59)
164. 双弓背掌	(59)
165. 双对指掌	(61)
166. 双下插指	(61)
167. 双摆指掌	(61)
168. 双长利掌	(61)
169. 双日字拳	(61)
170. 双将豹拳	(62)
171. 偷弹后踩	(62)
172. 抽脚前撩	(62)
173. 偷弹踩脚	(62)
174. 正左按掌	(63)
175. 正右按掌	(63)
176. 正左按掌	(63)
177. 推右上掌	(63)
178. 推左上掌	(63)
179. 推右上掌	(64)
180. 左日字拳	(64)

181. 右日字拳	(64)
182. 左日字拳	(64)
183. 右插沙掌	(64)
184. 左插沙掌	(65)
185. 双插沙掌	(65)
186. 双拳内扣	(65)
187. 双挂拳法	(65)
188. 将台豹拳	(65)
189. 钳阳内收	(66)
190. 钳阳外收	(66)
191. 拍脚钳阳	(66)
192. 双下按掌	(66)
193. 钳阳还原	(66)

第二章 标 指

一、标指的特点及学习方法	(68)
二、标指的套路及动作要领	(70)
1. 拍脚钳阳	(70)
2. 垂肩垂掌	(70)
3. 开钳阳马	(70)
4. 垂肩双掌	(70)
5. 抽将台掌	(70)
6. 中宫插沙	(70)
7. 双柱豹拳	(70)
8. 将台豹拳	(72)
9. 左日字拳	(72)
10. 十字摆指	(73)

11. 十字下摆	(73)
12. 十字上摆	(73)
13. 十字下摆	(73)
14. 十字压摆	(73)
15. 十字左摆	(74)
16. 十字右摆	(74)
17. 十字左摆	(74)
18. 十字内摆	(74)
19. 十字下摆	(74)
20. 十字外摆	(75)
21. 左日字拳	(75)
22. 将台豹拳	(75)
23. 右日字拳	(75)
24. 十字摆指	(75)
25. 十字下摆	(75)
26. 十字上摆	(76)
27. 十字下摆	(76)
28. 十字压摆	(76)
29. 十字右摆	(76)
30. 十字左摆	(76)
31. 十字右摆	(77)
32. 十字内摆	(77)
33. 十字下摆	(77)
34. 十字外摆	(77)
35. 右日字拳	(77)
36. 将台豹拳	(79)
37. 左单拜掌	(79)

38. 击右上肘	(79)
39. 回右上肘	(79)
40. 击左上肘	(79)
41. 回左上肘	(80)
42. 击右上肘	(80)
43. 回右上肘	(80)
44. 上步标指	(80)
45. 双摆指掌	(81)
46. 双对指掌	(81)
47. 双下摆指	(81)
48. 双外摆指	(81)
49. 双长利掌	(81)
50. 双长桥拳	(81)
51. 将台豹拳	(83)
52. 偷马将拳	(83)
53. 右单拜掌	(84)
54. 击左上肘	(84)
55. 左回上肘	(84)
56. 击右上肘	(84)
57. 右回上肘	(86)
58. 击左上肘	(86)
59. 双标指掌	(86)
60. 双摆指掌	(86)
61. 双对指掌	(87)
62. 双下插掌	(87)
63. 双外摆指	(87)
64. 双长桥掌	(87)