

咏春拳术

标指

拳势刚劲 步法稳健

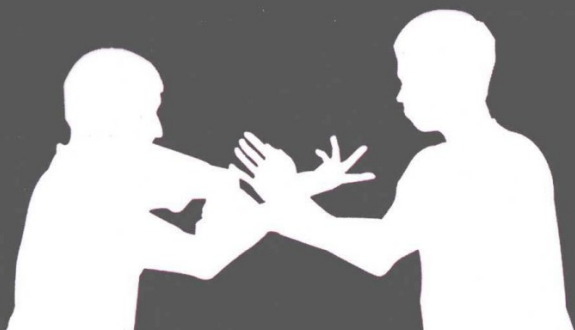
象形为势 以意为神

以气催力 落地生根

发劲有力 攻防兼备

舒建臣 编著

北京体育大学出版社



咏春拳术

——标指

舒建臣 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 吴大才
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
版式设计 陈 怡 志 忠
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳术——标指/舒建臣编著. -北京:北京体育大学出版社,2012.7

ISBN 978-7-5644-0996-8

I. ①咏… II. ①舒… III. ①南拳-基本知识
IV. ①G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 135814 号

咏春拳术——标指

舒建臣 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

contents

第一章

标指概述 (1)

第一节 标指的发展演变 (1)

第二节 标指的特点 (6)

第三节 标指练习要求 (7)

第二章

标指套路 (11)

第一节 标指套路 (12)

第二节 标指套路图解 (14)

第三章

标指套路技法应用 (131)

一、二字拈阳马 (133)

二、摆 指 (133)

三、及 肘 (136)

四、标指手 (140)

五、跪 肘	(144)
六、圈 步	(148)
七、批 肘	(152)
八、铲 掌	(155)
九、上下搜手	(158)
十、侧身问手	(161)
十一、圈割手	(163)
十二、双擒拿手	(166)
十三、勾撞拳	(170)
十四、拜佛式	(174)

第一章

标指概述

标指，基本招式是以小念头与寻桥的招式互相配合，再略加变化，以本身身体重量及速度的运作，配合与力学相符的活动技巧。标指特别着重速度。当标指运用自如时，会产生超常的杀伤力，而且能将超常的力量灌于指端，故名为标指。小念头和寻桥是正常格斗下的攻防，主要是打人的技术，标指则是被人打时如何保护自己。如果要尽量减少被人打，就要眼光放远。打架有赢也有输，处于劣势就不要执著，首先就是逃。如果处于困境就走不了时，标指并非教人反败为胜，而是两害相遇取其轻（而小念头则是两利相遇取其重）。

第一节 标指的发展演变

标指，在叶问系流传咏春拳中为第三套拳法。标指套路拳法也是咏春拳术搏击（接影）的基础，在练好了标指之后才能进一步学习咏春搏击术。

标指，作为咏春拳第三套拳法，也是叶问系咏春拳最高级的拳术套路。在过去，本门曾有所谓“标指不出门”的说法，意指凡是习咏春拳术者，其技艺没有练到一定程度时，是休想学习这套拳法的，甚至都不可能见到真正的标指。因此，在过去习此套路的前辈们，都不会轻易当着一般师弟的面演练标指的，从这可以看出，咏春门对标指套路有多么的重视。

如今，在这个科学技术进步快速的年代，标指已不再是人们想象的神秘的拳术了，只要练习者愿意去遵循要求练习，经由一段时间的练习，均可达到标指所要求的境界。

一、标指之名

标指，并非是指戳之意。据说此名源自佛经的“标月指”，其喻意手指与月亮的禅理，说的是晚上不要看眼前挡着月亮的手指，而要穿过手指去看遥远的月亮。

标指的构成，是以产生爆破性攻击力量。在标指中的招式构成是以小念头与寻桥的招式互相配合，并稍加变化，以本身体重及速度的运作，配合力学相符的活动技巧，其特别着重速度，使标指在搏击运用时产生超常的杀伤力，并能将超常的力量灌于指端，故称其为标指。

在过去前辈们教授咏春拳时，标指是不轻易传授出来的，这其中自有道理。因为，标指这套拳中的大部分招式多为狠毒的攻击类动作，并兼有以攻为守和以打为消的拚命打法。像这类的招式及打法，着重以速战速决为主。因为，在面对较强的对手时，如果以久战较难取胜较强的对手，并有可能在久战中遭到对手的重创。如果想不被较强的对手所伤，唯较佳的方法就是在敌人根本尚未发动攻击前，或者即使一开始发动攻势，便已将对手击倒，如此才能尽量不使自己为对手所伤。而标指就是这类招式的运用。

标指的招式，不是借着小角度或位置偏差作为险中求胜的打法，就是借着从擒手练习中而获得的敏感，配合经过特殊锻炼而来的柔韧如藤般的劲力，以达借力巧打的形式去一举击败强敌。由此，也可以想象到如果练习者没有经过长期的体悟咏春拳术或达到一定的咏春拳术学练境界，仅仅用标指中的招式去应敌或搏击，必定会收不到一定的效果，甚至有可能弄巧成拙，因此，标指的学练极需要达到一定的程度方可深悟其意。

过去的咏春拳传授时，因标指招式的狠毒杀伤力，使前辈们在授拳时不轻易传授标指技艺，此是以防某些轻浮的子弟学了这些招数后，恃技凌人，有损咏春师门。人们都知有些打斗，往往只是一时的意气之争，犯

不着下重手令对手遭受到终生残疾的痛苦打斗。一旦恃强打斗一时错手，也是随时令自己遭受法律制裁，甚至重伤人而遭到重罪。

二、标指之荡手名

用心将标指练习至一定境界时，即达到标指的一定功力程度时，标指的运用不只是手脚合一，身法自然的法度，更能体现出咏春拳独特的发力方法，如招式运用自如，在标指招式劲力上则更能体现出标指的独特弹性劲力，其动招发力犹如藤条或弹簧般。从标指这种运用招式中，表面看不出什么，实则招式轻盈飘逸，强劲凌厉，隐含玄机，发招可招招致敌丧命。因为，标指的练习达到标指的要求时，练习者全身柔劲，能于标指的招式瞬间爆发而出，将全身的劲力集贯透于指尖，攻击目标如同爆炸一般，这就是标指所追求的境界。如果练习者能达到此境界，其即可将标指实践用于击戳木片或瓦片上，只要动作得法，力能贯指，便可借着强大的标指震荡力将物体击碎，这便是标指为何有“荡手”之名了。

标指被誉为“荡手”，据传是由梁赞先生曾因帮助友人，在广州西关大闹长寿寺时，被众僧人围攻打斗，赞先生便使出一招标指“荡手”（此又名为“侧身问

手”)，发招力气劲贯手指，将最近的僧人一下弹出数米远，更使寺堂内铜钟也荡得作响，而由此使标指“荡手”一名传扬开来。此虽为传说，但具体分析来看，以标指手法随意一扫，能将对手整个人打得弹开数米远也绝非是夸大之说，功力深厚咏春拳者自会体会其中之意。

三、叶问系流传的标指

叶问系流传的标指拳法，与叶问先生学拳以至后来传拳有些变化，特别叶问先生后来授拳时将标指作了部分的修正。如今流传的叶问系标指拳法，已更加精简实用些，特别是在标指拳法中少见多种重复的肘法、割手等动作。

总的来说，各咏春拳师在传授咏春拳的过程中，在不懈的学习研究中，实际上会不断提高水准，提高认识和理解，随之亦会不断改变和修正自己的做法和看法。每位拳师传人在继承前辈咏春文化的同时，特别是在自己研练的过程中，很自然会摸索出自己的东西，增加自己的内容，以自己的理解来解释前辈传授的理论要点，也由此客观上形成了传达人们对咏春拳文化各自理解的理象。

第二节 标指的特点

咏春拳术中，小念头是以双脚不动，专门练习基本手法，认识及了解中线留中的理论。基本手法就如同一个架子，融合贯通了这个架子方能练习下一个套路。有了小念头的框架，跟着练习的是寻桥，寻桥的目的是寻找对方的桥手。如何才能找到对手的桥手，这就需要腰马桥的三者合一。寻桥套路的练习就是腰胯、桥手、步法的练习，寻桥练习熟练后会感觉到一招一式皆主宰于腰，所有的手法、步法皆是由腰胯转动来带动而成，腰的平衡、旋转、吞吐、浮沉、虚实在寻桥套路中表现无遗。掌握了小念头的中正和寻桥的平衡，才能练习第三套拳标指。标指是练习腰胯的翻滚，通过腰胯的滚动带出咏春拳的标指手法，而标指这种简单直接的攻击手法，往往令对手防不胜防。

实际上细分析，咏春拳建立了一个完整的腰部练习方法，先是小念头的中心点，跟着寻桥的平衡圆，最后是标指的纵横，三者合在一起就成了一个立体球形。因此，通过练习才能使腰胯达到一个球的圆形，可以轻易地将对方发来的劲力外切出去，从而保证了自身的立身中正。

一、朴实简捷的动作

标指和其它两套拳一样，动作朴实，大多一屈一伸，简短纵横，花法少，打起来明快有力，刚柔相济，富于自然之美。当然，就是练习者技术熟练之后，也要求从朴实的动作中见功力，不可故弄花法，以免失去咏春拳的固有风格。

二、快速的招式

标指所要求的快速是其重要法门。当练习者能够熟练标指的招式后，就要以最快的速度来练习，快速的破坏力强大，是人所共知的。

三、旋转的招式

标指中，旋转是发挥力量的方法。无论是坚如钢铁，或柔弱如水，一经旋转，即产生无穷的威力。钢铁旋转，固然令人不敢逼近；空气旋转，造成的旋风同样威力无比；水旋转，产生的漩涡则更加令人恐怖。

第三节 标指练习要求

标指，是咏春拳术的攻击拳套，杀伤力极强，利用

自然力量技巧最高，发挥人类潜能高峰，是意念与力学的结晶组合。当然，并不是说学会了标指招式，就会运用标指技巧，或拥有它的能量及高度技术性的凝聚力结构，如果没有小念头、寻桥意念结合为基础，标指的凝聚出击力量是无法发挥的，甚至运用不当反而使自己受到伤害，因此，练习者在学练标指时要注意以下几方面，以提高标指练习的水平。

一、掌握基本的桩马姿势

咏春拳中的二字拑阳马桩式，不只是一种简单的桩马姿势，这个姿势做得正确，可以让身体完全放松，亦可随时让肌肉做出迅速反应。

基本的桩马姿势，是一个既轻松自如，又能保持平衡的姿势，它能使练习者全身放松，同时又可在一瞬间很快地做出反应。也可以说桩马是咏春拳一切技艺的基础，特别是在标指或其它拳套练习中，这种桩马姿势是衔接上下势的重要动作，并可通过这种姿势锻炼练习者体会自身肉体与身体内部内劲的融合为一的能力。因此，掌握基本的桩马姿势同样也是标指套路中需要做到的，这个要求也与其它拳套练习是一致的。

二、培养正确的动作习惯

标指的练习与其它拳套练习一样，要在练习前认真理解技术要领，避免盲目地进行。动作具体练习时，可以先分解练习，再将其完整练习。

所有的练习均应以准确的动作为基础，在熟练掌握准确动作的基础上，再提高其它要求。应克服有急于求成的心理。

三、理解各招式用途

标指的练习，主要是锻炼练习者全身的骨节发力技巧。所谓骨节发力技巧，就是需练至每一手法皆富有弹性，例如竹枝、藤条、弹簧般等所发之力。因此，在套路中有最初的摆指动作，就是锻炼手掌及手腕间的筋腱，以便将来更加灵活，以促使发招时发出强劲的柔韧力度。

练习中，明确了各招式用途、动作要领、动作路线、动作步骤、着力部位等等，对于标指的练习是极为有益的。

四、意念与力学结合

练习标指与练习其它两套拳要求一样，应将精神意

识融入招式之中，这样练习者才能感受到标指的编拳原意，及快速造成的效果，并可从中得到极大的锻炼乐趣。因为，标指套路招式本身就是意念与力学的结晶组合。

五、自然的呼吸

标指的练习与其它两套拳练习一样，要求以自然的呼吸配合招式，不可勉强憋气。

综合来说，在标指或其它两拳中演练中，不管意识到与否，总是向内蓄劲时吸气，向外发劲时呼气；变转时吸气，定势时呼气；收手时吸气，打拳出掌时呼气。这样做有利于力量集中，动作完整，气力相合，也完全适合人体生理需要和运动要求。

特别是对于初学者来说，不必有强求的特别呼吸方式，以免配合不当，更不要有意识地控制呼吸，生硬勉强地凑合动作。在整个教学中应强调呼吸自然，强调动作的和顺。

第二章

标指套路

标指，是咏春拳的第三套拳法，也是高级套路。在小念头中的腰马桩功和基本手法成型，寻桥中的步法、身法动态应用的基础上，形成一个有机的混圆体系，标指则突出先制后发、迫步缠绕、遇泄即攻、见空即补的特点。

叶问系标指流传至今，除了显得精简，更能锻炼出正确的出手（搏击）技巧和发劲力底，且能在无形中使练习者练就搏击必须的综合素质，将咏春拳独特的格斗意识练上身。因此，在标指中出现了肘法、掙（耕）手等技巧，更好地体现出了标指的招式意念与力学了结合。

第一节 标指套路

一、二字拑阳马

预备势——收拳——沉身——马开半步——二字拑阳马

二、掇手

掇手——交叉摊手——滚手收拳

三、摆指

日字冲拳——上下摆指——左右摆指——摊手——圈手——收拳

四、及肘

及肘——肘底标指手——桥底标指手——圈手——收拳

五、跪肘

跪肘——标指手——枕手——拂手——横掌——脱手——圈手——收拳