

韩广玖 著

咏春拳

国术丛书

寻桥标指

拳势刚柔相济
内外兼备 上下相随
出手隐蔽 阴柔不露
势无定式 落地生根
耕栏摊膀 黏摸荡将
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
按中间飘膀起

配光盘

山西出版集团
山西科学技术出版社

韩广玖 著

咏春拳

国术丛书

寻桥

咏指

拳势刚柔相济
内外兼备 上下相随
出手隐蔽 阴柔不露
势无定式 落地生根
耕栏摊膀 黏摸荡将
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
按中间飘膀起

配光盘

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳. 寻桥、标指 / 韩广玖著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009.6

(国术丛书. 第10辑)

ISBN 978-7-5377-3439-4

I. 咏... II. 韩... III. 南拳—套路(武术) IV. G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 078214 号

咏春拳——寻桥、标指(配盘)

著 者	韩广玖
出 版 者	山西出版集团 山西科学技术出版社
地 址	太原建设南路 21 号
邮 编	030012
经 销	各地新华书店
印 刷	太原兴庆印刷有限公司
版 次	2009 年 6 月第 1 版
印 次	2009 年 6 月太原第 1 次印刷
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	5.375
字 数	139 千字
书 号	ISBN 978-7-5377-3439-4
定 价	22.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

目 录

寻 桥 1

一、寻桥的特点及学习方法 1

二、寻桥的套路、动作要领及用法 3

- | | |
|----------|----------|
| 1. 拍脚钳阳 | 16. 十字右摆 |
| 2. 垂肩垂掌 | 17. 十字左摆 |
| 3. 开钳阳马 | 18. 十字内摆 |
| 4. 垂肩摊掌 | 19. 十字下摆 |
| 5. 抽将台掌 | 20. 十字外摆 |
| 6. 中宫插沙 | 21. 左日字拳 |
| 7. 双柱豹拳 | 22. 将台豹拳 |
| 8. 将台豹拳 | 23. 右日字拳 |
| 9. 左日字拳 | 24. 十字摆指 |
| 10. 十字摆指 | 25. 十字下摆 |
| 11. 十字下摆 | 26. 十字上摆 |
| 12. 十字上摆 | 27. 十字下摆 |
| 13. 十字下摆 | 28. 十字压摆 |
| 14. 十字压摆 | 29. 十字右摆 |
| 15. 十字左摆 | 30. 十字左摆 |

31. 十字右摆
32. 十字内摆
33. 十字下摆
34. 十字外摆
35. 右日字拳
36. 将台豹拳
37. 抱中剑掌
38. 抱短剑掌
39. 推中剑掌
40. 抱短剑掌
41. 推长剑掌
42. 怀中抱掌
43. 朝左抱掌
44. 中宫抱掌
45. 朝左抱掌
46. 中宫抱掌
47. 朝左抱掌
48. 左分桥掌
49. 左摊右伏
50. 右摊左伏
51. 左摊右伏
52. 推右上掌
53. 推左上掌
54. 推右上掌
55. 一拳一掌
56. 左边右膀
57. 一拳一掌
58. 左边右膀
59. 一拳一掌
60. 左边右膀
61. 一拳一掌
62. 左推上掌
63. 右推上掌
64. 左推上掌
65. 单抱月掌
66. 左标指掌
67. 正下将掌
68. 右插沙掌
69. 摊掌圈手
70. 将台豹拳
71. 抱中剑掌
72. 抱短剑掌
73. 抱中剑掌
74. 抱短剑掌
75. 推长剑掌
76. 怀中抱掌
77. 朝右抱掌
78. 中宫抱掌
79. 朝右抱掌
80. 中宫抱掌
81. 朝右抱掌
82. 右分桥掌
83. 右摊左伏
84. 左摊右伏
85. 右摊左伏
86. 推左上掌
87. 推右上掌
88. 推左上掌
89. 一拳一掌
90. 朝右左膀
91. 一拳一掌
92. 朝右左膀
93. 一拳一掌
94. 朝右左膀
95. 将台豹拳
96. 推右上掌

97. 推左上掌
98. 推右上掌
99. 单抱月掌
100. 右摆指掌
101. 右标指掌
102. 正将下掌
103. 左插沙掌
104. 摊掌圈手
105. 将台豹拳
106. 左转吊马
107. 力踢华山
108. 左单拜掌
109. 左方右膀
110. 针弹拳掌
111. 左单拜掌
112. 左方右膀
113. 针弹拳掌
114. 左单拜掌
115. 左方右膀
116. 右单抽拳
117. 钳阳按掌
118. 左下插掌
119. 左摊圈手
120. 将台豹拳
121. 右转吊马
122. 力踢华山
123. 右单拜掌
124. 右方左膀
125. 针弹拳掌
126. 右单拜掌
127. 右方左膀
128. 针弹拳掌
129. 右单拜掌
130. 右方左膀
131. 左单抽拳
132. 钳阳按掌
133. 右插沙掌
134. 右摊圈手
135. 将台豹拳
136. 左边吊马
137. 左擦阴腿
138. 钩针摊手
139. 左方双膀
140. 左弹摊手
141. 左方双膀
142. 左弹摊手
143. 左方双膀
144. 左双将掌
145. 双标指掌
146. 双下按掌
147. 双弓背掌
148. 双对指掌
149. 双摆指掌
150. 双长剑掌
151. 左将台拳
152. 偷后踩脚
153. 右方吊马
154. 右擦阴腿
155. 钩针摊手
156. 右边双膀
157. 右弹双摊
158. 右方双膀
159. 右弹摊手
160. 右方双膀
161. 右双将掌
162. 双标指掌

163. 双下按掌
164. 双弓背掌
165. 双对指掌
166. 双下插指
167. 双摆指掌
168. 双长剑掌
169. 双日字拳
170. 双将台拳
171. 偷弹后踩
172. 抽脚前撩
173. 偷弹踩脚
174. 正左按掌
175. 正右按掌
176. 正左按掌
177. 推右上掌
178. 推左上掌

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

标 指 81

一、标指的特点及学习方法 81

二、标指的套路、动作要领及用法 82

1. 拍脚钳阳
2. 垂肩垂掌
3. 开钳阳马
4. 垂肩双掌
5. 抽将台掌
6. 中宫插沙
7. 双挂豹拳
8. 将台豹拳
9. 左日字拳
10. 十字摆指
11. 十字下摆
12. 十字上摆
13. 十字下摆
14. 十字压摆
15. 十字左摆
16. 十字右摆
17. 十字左摆
18. 十字内摆
19. 十字下摆
20. 十字外摆
21. 左日字拳
22. 将台豹拳
23. 右日字拳
24. 十字摆指

25. 十字下摆
26. 十字上摆
27. 十字下摆
28. 十字压摆
29. 十字右摆
30. 十字左摆
31. 十字右摆
32. 十字内摆
33. 十字下摆
34. 十字外摆
35. 右日字拳
36. 将台豹拳
37. 左单拜掌
38. 击右上肘
39. 回右上肘
40. 击左上肘
41. 回左上肘
42. 击右上肘
43. 回右上肘
44. 上步标指
45. 双摆指掌
46. 双对指掌
47. 双下摆指
48. 双外摆指
49. 双长剑掌
50. 双长桥拳
51. 将台豹拳
52. 偷马将拳
53. 右单拜掌
54. 击左上肘
55. 左回上肘
56. 击右上肘
57. 右回上肘
58. 击左上肘
59. 双标指掌
60. 双摆指掌
61. 双对指掌
62. 双下插掌
63. 双外摆指
64. 双长桥掌
65. 双长桥拳
66. 将台豹拳
67. 偷马将拳
68. 左单拜掌
69. 击右中肘
70. 右侧直标
71. 标左阴掌
72. 标右阳掌
73. 黏摸标指
74. 荡将按掌
75. 左插右收
76. 左摊圈手
77. 将台豹拳
78. 右单拜掌
79. 击左中肘
80. 标左侧掌
81. 标右阴掌
82. 标左阳掌
83. 黏摸标指
84. 荡将按掌
85. 右插左收
86. 右摊圈手
87. 将台豹拳
88. 左单拜掌
89. 击右下肘
90. 带右下肘

91. 直标侧掌
92. 左标阴掌
93. 右标阳掌
94. 双骑龙掌
95. 双捋按掌
96. 双豹挂拳
97. 将台豹拳
98. 右单拜掌
99. 击左下肘
100. 标左侧掌
101. 标右阴掌
102. 标左阳掌
103. 双骑龙掌
104. 双捋按掌
105. 双豹挂拳
106. 将台豹拳
107. 右耕左拦
108. 左耕右拦
109. 右耕左拦
110. 双捋按掌
111. 双挂豹拳
112. 将台豹拳
113. 左耕右拦
114. 右耕左拦
115. 左耕右拦
116. 双捋按掌
117. 双挂豹拳
118. 将台豹拳
119. 黏摸荡标
120. 黏摸荡标
121. 黏摸荡标
122. 前下捋掌
123. 左骑龙掌
124. 正左横掌
125. 左骑龙掌
126. 正左横掌
127. 左骑龙掌
128. 正左横掌
129. 圈割摆拳
130. 将台豹拳
131. 黏摸荡标
132. 黏摸荡标
133. 黏摸荡标
134. 正前捋掌
135. 右骑龙掌
136. 正右横掌
137. 右骑龙掌
138. 正右横掌
139. 右骑龙掌
140. 正右横掌
141. 圈割握拳
142. 将台豹拳
143. 双推山掌
144. 左沉龙掌
145. 正门拦掌
146. 左割摊掌
147. 下按底掌
148. 圈手握拳
149. 将台豹拳
150. 双推山掌
151. 右沉龙掌
152. 右门拦掌
153. 右割摊掌
154. 下按底掌
155. 圈手握拳
156. 将台豹拳

- 157. 钳阳拜掌
- 158. 飞鹤展翅
- 159. 鹤步抱掌
- 160. 钳阳拜掌
- 161. 飞鹤展翅
- 162. 鹤步抱掌
- 163. 钳阳拜掌
- 164. 飞鹤展翅
- 165. 鹤步抱掌
- 166. 钳阳拜掌

- 167. 前推山掌
- 168. 双拳内扣
- 169. 双挂面拳
- 170. 将台豹拳
- 171. 双下按掌
- 172. 钳阳内收
- 173. 钳阳外收
- 174. 拍脚钳阳
- 175. 钳阳还原

寻 桥

一、寻桥的特点及学习方法

通过前面的学习，我们基本掌握了咏春拳的初级套路——小念头；又通过推手及初级的单黏手和双黏手训练，初步了解和掌握了咏春拳的基本攻防动作，基本达到了学习初级咏春拳的目的——自保。

现在我们将进入咏春拳中级套路的学习。所谓寻桥（不是“沉桥”），顾名思义，就是通过“耕拦摊膀，黏摸荡掙”，运用寻桥单膀、拦桥等招式去拦截（即“黏住”）对方进攻的手法。也就是李小龙讲的，在实战搏击中，如果我们连对方的桥手（或膀脚）都拦截不住，就根本谈不上自保，更不用说要反击对方；相反，如果对方进攻的手、脚都被我们拦截（“黏住”）了，我们就可以运用咏春拳诀中“明动静、知归去、知有无、知进退”的要领去反击对方。在学习咏春拳初级套路——小念头中，读者应认识到咏春拳是长短桥兼备，由外家过渡到内家的一种内涵极为深奥的内家拳术，并应体会到练咏春拳不但可以强身健体，更重要的是通过咏春拳的学习，可以锻炼自己的意志、毅力、体魄和力量，达到既可以强身又可以自保的目的。

从学习小念头开始到学习寻桥，我们不难发现寻桥套路中的手法很多是从小念头中演变而来的，这就进一步印证了

小念头是咏春拳的基础和核心，并且还可体会到这套拳的招式和手法的变化都是在一个无形的正方形之中，在寻桥中所运的意念是通过行内力及提肛收臀，通过任脉、督脉的相通，运气下沉至丹田而产生气感，因此，练此拳时脚板底涌泉穴是发热的，而练小念头则是手心发热。

寻桥套路的开始也是二字钳阳马。咏春拳的开马占地面积不大，只以肩宽为占地的宽度，而双脚尖同时向外微摆。从阴阳理论来讲，里为“阴”外为“阳”，将阳钳收，膝就自然微开，由股韧带绷紧而形成了拉力，使双足的“三阳”部位有力地紧钳地面。因为开胯的关系，胯下如同弓桥圆档：当腰沉下来的时候如同坐在凳子上，使得马步更为牢固；而手法则体现出力学的原理和作用。

通过学习寻桥，你会发现自身的内力会运出三式六力。什么是三式六力？三式即每个动作都有三个小式，而每个小式都要触动六力，即肩、肘、腕、胯、膝和踝关节，不管是什么地方遇到外力，这六个点都会一触即发。六点的力是从脚跟出，通过腰马而发。定引上手、运用这三式六力须结合咏春拳诀的“外三合”和“内三合”（即肩与胯合、肘与膝合、手与足合和心与意合、意与气合、气与力合），内外形成一体。练习时用鼻呼吸，集中意念，必要时可用嘴发出吼声，以声震敌胆。

在学习寻桥中，你会发现它的大多数手法都是以防守为主，招式的动作是以左、右转身的飘膀手，左、右踏步的单膀手及左、右撩阴双膀手为主要特征的三膀手招式，这正是咏春拳中的上、中、下三膀手，它们都是以阻截对手的桥手为主。如单膀手是防下路，摊伏及二桐（注：二桐是指掌根至肘尖的中间部位）手是防中路，摊掌上掌防上路。至于其他手法，如三推步掌、左摊右伏掌、标掌等则充分体现出咏春拳的精髓——长桥能运气，短桥能自保。即一旦跟敌人黏上了桥，便自然造成了手黏手敌人无地走之境界了。

在寻桥套路中，含有咏春拳中的几种主要的脚法，如力

踢华山（侧铲脚）、撩阴腿（钩踢）、踩脚和拐脚。拳法常用的是直冲拳和单抽豹拳，所有的钩、针步法都需经过刻苦的训练才能灵活运用。学习寻桥一定要一步一个脚印，扎扎实实地学才能打好基础，只有准确无误地掌握整套拳的动作要领，才能达到动时如下山猛虎，静时如泰山苍松；沉肘落膊，双桥兼顾；耕栏摊膀，黏摸荡捋；标指打手，直击缠打。才能真正的做到不招不架，就是一下的高层次打击法。

寻桥的身法以蛇形的运动路线为主，进步时身微低，退步时身微高，反身则兼顾其前后及左右。收如伏猎，纵如猛虎；以平为宜，以正直为妙；步要轻灵，马要稳；及三山马，腰胯动，桥不动，桥动腰胯不动。如拳诀曰：“大闪侧，小俯仰；小闪侧，大俯仰。”双膝要始终保持微开，在任何情况下都要保持二字钳阳马、双弓钳阳马或拍脚钳阳马。咏春诀此讲：身似龙形、手似闪电、脚似电钻，有时也会用四平钳阴马、行腰转马、双弓步的进退和针步弹腰法。行进间起脚、转身起脚都要切记“步要轻灵，马要稳”的拳诀。寻桥套路的步法有：钩、针、弹、踢。

二、寻桥的套路、动作要领及用法

1. 拍脚钳阳

双脚并拢，双膝向左右微开，以双脚掌外侧紧钳地面，双脚掌全部着地，提肛收臀，环跳凹陷，沉腰开膝，不能下跪（图 1-1）。

2. 垂肩垂掌

依上势，两手自然下垂，两掌心朝向大腿并紧贴裤缝，拇指紧扣，四指并拢，劲促双臂并下沉贯于指尖（图 1-1）。

3. 开钳阳马

在拍脚钳阳马的基础上，双脚跟略离地向左右移开成“八”字（注意开膝），双脚跟着地，双脚前端向左右移开成反“八”字，两脚跟稍向左右移半步成“11”字。这时脚外侧紧钳地面，开膝，沉腰，提肛收臀，环跳凹陷，气沉丹



图 1-1



图 1-2



图 1-3

田。注意上身要挺立，不能后仰或折腹（图 1-2）。

4. 垂肩摊掌

依上势，用肩、肘、腕促劲，双臂往外转摊成半阴阳仰掌，然后抽将台仰掌，行肘底劲，抽提双掌上将台（图 1-3）。

5. 抽将台掌

依上势，以肩、肘、腕促劲，行肘底劲运气往上，将双掌抽至将台成仰掌（图 1-4）。



图 1-4

6. 中宫插沙

依上势，以肩、肘、腕促劲，化弓背将台掌，掌心向内，两臂交叉（左外右内），拇指紧扣，四指并拢，双臂贴紧肋，用虎口劲使拇指、食指和中指三指成斜插掌（图 1-5）。



图 1-5

7. 双柱豹拳

依上势，化掌为拳，以肩、肘促劲，沉肘挂出双拳，与肋相距一拳位（图 1-6）。



图 1-6



图 1-7



图 1-8



图 1-9

8. 将台豹拳

依上势，用肘底劲将拳收回将台，两肘略沉向后摆（图 1-7）。

9. 左日字拳

依上势，将左豹拳变日字拳从将台缓缓向前方打出（图 1-8）。

10. 十字摆指

依上势，四指并拢，拇指紧扣，向前直标（图 1-9）。

11. 十字下摆

依上势，以长桥运气，四指并拢下插（图 1-10）。



图 1-10

12. 十字上摆

依上势，四指并拢上插（图 1-11）。



图 1-11

13. 十字下摆

依上势，以长桥运气，四指并拢下插（图 1-12）。



图 1-12