



YongChun Quan

Gaoji Bodou Zhaoshi

王德生 主编

咏春拳

高级搏斗招式

叶问嫡系 亲授

这是一本轻松易学的武林秘籍

真正的咏春拳 宝典

拥有此书 笑傲武林



咏春拳高级搏斗招式

随书附赠

DVD



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

咏春拳

高级搏斗招式

王德生 主编

YongChun Quan
Gaoji Bodou Zhaooshi



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 王德生

编 委 廖名迪 谭阳春 宋敏姣 贺梦瑶 李玉栋

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳高级搏斗招式 / 王德生主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5381-8014-5

I. ①咏… II. ①王… III. ①南拳—基本知识 IV.
① G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075996 号

如有图书质量问题, 请电话联系
湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路 649 号通华天都 2 栋 12C025 室
邮编: 410000
网址: www.pengchen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 湖南新华精品印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 7

字 数: 165 千字

出版时间: 2013 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 攀 辰

责任校对: 王玉宝

摄 影: 龙 斌

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙 欢

版式设计: 攀辰图书

书 号: ISBN 978-7-5381-8014-5

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

CONTENTS 目录



第一章 标指

解密你不知道的标指 /008

标指套路揭秘 /010

第二章 标指木人桩套路及实战运用

套路展示 /062

实战运用 /066

第三章 螳腿

螳腿单一固定练习法 /070

螳腿移动练习法 /072

螳腿防御练习法 /074

螳手与螳脚组合练习法 /076

第四章 116 式木人桩法扩展

桩法套路练习 /078

桩法实战运用 /097

第五章 密不外传的八斩刀

告诉你不为人知的八斩刀 /103

八斩刀套路 /105

八斩刀实战对应运用 /128

第六章 六点半棍

六点半棍法概述 /134

六点半棍法套路 /135

棍法单项练习 /139

藕棍套路 /147

棍法实战运用 /150

第七章 人人都应该学的咏春实战运用

咏春拳自卫实战组合法 /154

肘膝实战运用组合 /158

拳指掌实战组合 /160

腿法与肘膝组合 /163



咏春拳

高级搏斗招式

王德生 主编

YongChun Quan
Gaoji Bodou Zhaoshi



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 王德生

编 委 廖名迪 谭阳春 宋敏姣 贺梦瑶 李玉栋

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳高级搏斗招式 / 王德生主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5381-8014-5

I. ①咏… II. ①王… III. ①南拳—基本知识 IV.
① G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 075996 号

如有图书质量问题, 请电话联系
湖南攀辰图书发行有限公司
地址: 长沙市车站北路 649 号通华天都 2 栋 12C025 室
邮编: 410000
网址: www.penqen.cn
电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 湖南新华精品印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 7

字 数: 165 千字

出版时间: 2013 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭莹 攀辰

责任校对: 王玉宝

摄 影: 龙 斌

封面设计: 多米诺设计·咨询 吴颖辉 龙 欢

版式设计: 攀辰图书

书 号: ISBN 978-7-5381-8014-5

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

推荐序

FOREWORD

我常说：“咏春始于五枚，衍于梁赞，盛于叶问。”若再得添上一句，我还会说：“火热于这个年代！”

当年，问公把咏春带到香港，令它在香港广为武林赏识，再由香港推向世界，令它寰宇知名。而我们，那是得自问公真传，传扬着他的技艺与风仪，又可以见证咏春发扬的生徒众多，以至在世上的华人社会，都于一忽儿之间爱谈起叶问、爱谈起咏春来，这是这几年间令人欣慰的现象！

这回的火热，除了街谈巷说的风靡外，还多了许多条分缕析的著述。继本人与弟子卢德安、彭耀钧的《叶问·咏春》与《叶问·咏春2》面世后，我的许多弟子、我师兄弟的门人、其他叶问系以外的咏春支流，都试图用文字著作来总结、介绍这门功夫。这是既广且深的话题，着实是咏春发展历史中的另一个高峰。

德生近日告诉我，他也将有著述面世，并把付梓的文稿电邮过来。德生将他多年所学，来了一次全面的整理，在咏春的几种套拳、两种器械，以及木桩、黉手上花了很大的心思，写出了自己的心血结晶。这是在火热年代下的产物，将有助于咏春的传承与发扬。

很荣幸，咏春这个南方拳种，在“环游”世界外，还“北上”神州各个省市，流连于京畿要地。德生在北京施教多年，今又复有著作面世，咏春将进一步广为京城人民以至举国同胞所认识。德生的努力，是值得我以序言来鼓励的！

叶准

2013年春于香港

前言 PREFACE



《咏春拳入门必学招式》中详述了咏春拳初中级练法与用法，本册是在《咏春拳入门必学招式》的基础之上，进行高级拳套标指，咏春拳 116 式扩展木人桩法，器械套路六点半棍、八斩刀的学习，以及综合实用的手脚配合自由攻防练习。在学习本册之前必须先读完《咏春拳入门必学招式》内容，以便更深层地理解本册的拳理与核心意义。

本书六点半棍法让你真正领略 3.5 米长棍的攻防劲力，让你的臂力、步马得到整合统一。八斩刀法的训练不仅锻炼运用器械防卫搏杀，还会让你的双手如虎添翼。

当众多咏春拳练习者为了追求曾一度被公认为咏春不出门的标指和秘不外传的八斩刀，花费过多金钱与精力却难解咏春真谛，却找不到一本全面性的咏春书籍时，本书的出版正迎合不同阶层咏春拳练习者的需求，全面细致地揭开咏春拳的神秘面纱。书中对擒腿练法与咏春拳诀的释义更具独特性。希望这本书能协助你一窥咏春拳的奥秘。

言语文字的表达终是有限的，阅读后你的收益或是无限的。盼望此书的问世，造福更多咏春拳学习者，在咏春拳道路上少走弯路，早日实现自己的咏春功夫梦想，为咏春拳的传承发扬贡献自身的力量。

王德生

2013 年 3 月 20 日

CONTENTS 目录



第一章 标指

解密你不知道的标指 /008

标指套路揭秘 /010

第二章 标指木人桩套路及实战运用

套路展示 /062

实战运用 /066

第三章 藕腿

藕腿单一固定练习法 /070

藕腿移动练习法 /072

藕腿防御练习法 /074

藕手与藕脚组合练习法 /076

第四章 116 式木人桩法扩展

桩法套路练习 /078

桩法实战运用 /097

第五章 密不外传的八斩刀

告诉你不为人知的八斩刀 /103

八斩刀套路 /105

八斩刀实战对应运用 /128

第六章 六点半棍

六点半棍法概述 /134

六点半棍法套路 /135

棍法单项练习 /139

藕棍套路 /147

棍法实战运用 /150

第七章 人人都应该学的咏春实战运用

咏春拳自卫实战组合法 /154

肘膝实战运用组合 /158

拳指掌实战组合 /160

腿法与肘膝组合 /163



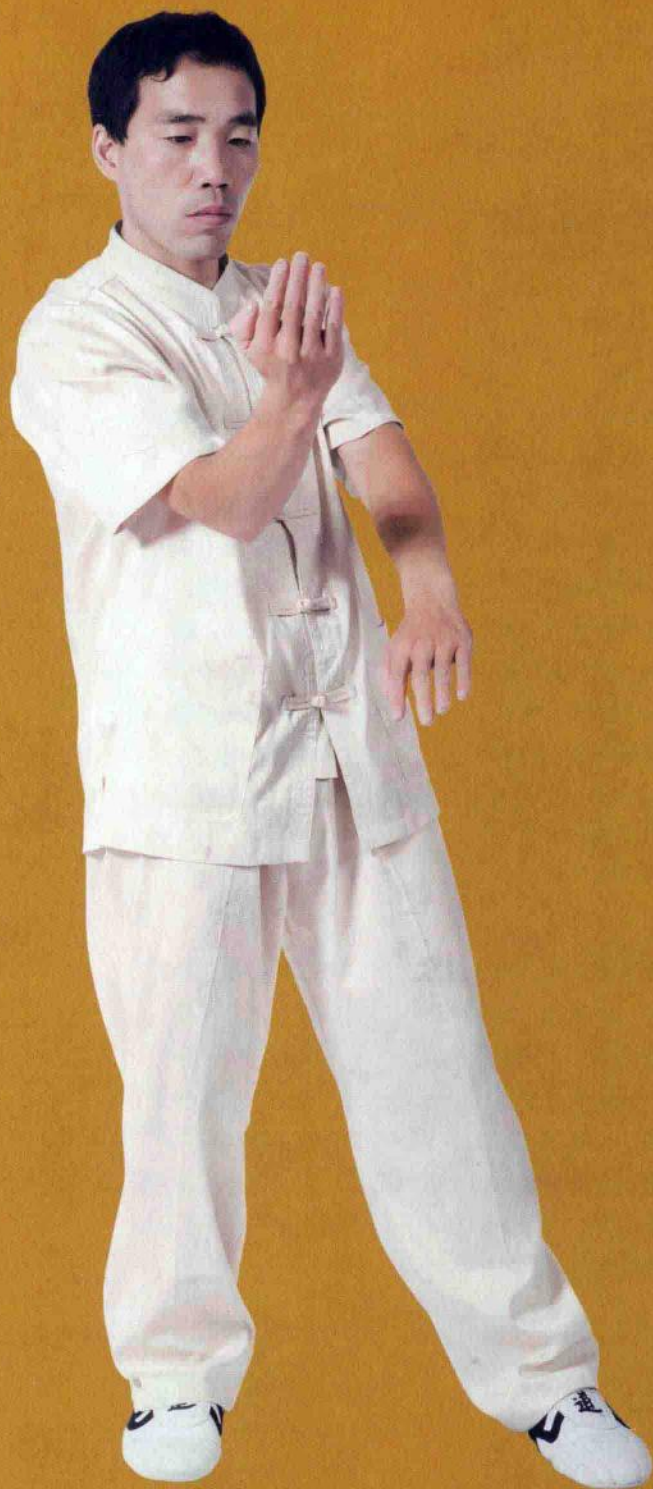
第一章

BIAOZHIZHI

标指

解密你不知道的标指

标指套路揭秘



解密你不知道的标指

为什么以往的师傅不轻易教授标指

标指是咏春拳中最后一套拳，被咏春门人称为最高级的徒手套路，标指原本属于本门功法中秘不外传之技法，相传只教授品格达到标准的入门弟子，很多咏春学习者都迫切想学到这套拳，以期望达到咏春拳最高境界，以往咏春拳的师傅教授徒弟时，要求徒弟只有学好前两套拳后才可学习标指，而师傅们没个三年五载是不会教徒弟标指的，因为教授了标指徒弟打不好，出去丢自己的脸，也同样丢师傅的脸。除此之外，在思想、心态与基础都不成熟的情况下学习标指也很容易伤着别人，这也是咏春师傅们教授徒弟不仅要学好功夫还要有好的品质的原因，更有些人认为学完标指后就没什么可以学习的了，自以为学完了咏春拳所有的课程，殊不知真正的功夫是在日积月累的情形下，通过不断磨炼身心获得的，而以往用“标指不出门”来形容这套拳法的珍贵，不是标指不能出门，而是没有学好基础根本无法打好标指，更无法领会标指的实际意义。

标指的定性和理解

标指可以定性为咏春拳的准则和标准来理解，因为，能够学到标指并运用自如的人，证明他已经在咏春拳法中达到了一定造诣。标指不仅仅是指法的攻击，在整套拳法中肘与掌的运用在标指拳套中表现得较为突出，很多外行人士认为标指是咏春拳中最厉害的，还有些人误认为标指练习的就是专用手指来攻击，那么小念头中有一个动作叫作室手就是用手指来完成的，既然小念头中已经有了为何还要练标指呢？由此可见，标指并不是专门练手指攻击的拳套，其实标指是在应敌时运用手指定向目标点的一种方式 and 准则，也是训练我们在败形中（指身形）运用标指自保，即在与对方没有接触的情形下对于突发性攻击合理的处理方法。

标指名称意义

标指这一名称相传来自少林寺的佛经，在经中有一段文字提及“标月指”，其意是说当自己的手指向月亮时，自己的视线往往会被手指遮盖，反而看不清月亮。意思是说凡事应向远处望，不要被眼前障碍遮盖自己的视线；凡事不要过分执着，应将目光放远，才能看得更广阔更透彻。而在咏春拳中，标指是在不正常或双方实力悬殊的情况之下我们应持的法度及方法。

标指特点

标指与小念头和寻桥的区别很明显的一点是在巧妙运用中，在攻击时，标指更擅长于中近距离的贴身搏击，如肘击的运用便成为咏春拳的一大杀手绝技，另外一点，由于前两套拳术并没有圈步的专门训练方法，所以在标指中特别强调圈步的有效运用，标指用力特点就是爆发力的高效运用，也就是在动作放松的基础上闪电般地攻出，然后在拳头或手指接触目标的瞬间突然发力去攻击对手最脆弱的关键部位，由于动作是放松打出的，故极难防范，因为是在极短的距离内发生，因此更增加了对手的防御难度，但命中目标时却有强劲的穿透效果，所以，练习好了标指，成为咏春拳高手便指日可待。

标指拳套练习时的注意事项

圈步：圈转时应以脚尖为轴心，圈转落脚点应保持两脚与肩等宽。

十字摆指：摆动时应以腕部摆动为主，手臂保持伸直不可做上下起伏。

劈肘：扣肘时手要沿着耳部运动，要有扣合两种对争的力。

标指整套拳练习重点主要围绕圈步与 180° 转马时的自身平衡及肘法与手法的配合，而标指的重点在于手在下方或对非先接触性的突发攻击时处理的一种有效方法，而这种处理方法离不开标指转马与肘法及指法的有效组合，而它的表现方式即把长桥与短桥进行复合运用，其原理借助于肘法与马法，而伏手在拳套里重复得最多，转马有 180° 和 45° 不同转马，必须有良好的协调与平衡基础才能在转马中保持身形与框架的整合性。

标指套路揭密

第一段套路及实战运用

1. 开式、收拳

双脚并拢自然站立，两手自然垂于两腿侧，下颌微收眼睛平视前方，舌顶上颚。

接上式，两腿微曲，两手从双腿侧上提至腋下，同时两手握拳，掌心向上，拳背向下，双臂稍微用力向后拉。（图1、图2）

2. 圈脚开马

接上式，左脚由前向左以半弧形向左圈马，左脚落脚时，右脚提至中心由前向右圈马。（图3~图6）

运用要点：圈马落脚时内扣45°，以脚前掌为圈转点，圈马时借助双腿弹性之力与提胯之力。

3. 交叉耕手、交叉摊手

接上式，双手由中心向前下方交叉耕手，双肘内合小臂转动成交叉摊手，双手握拳同时收拳于腋下。

（图7~图9）



运用要点：耕手与摊手均以双手腕为交叉转换点，耕手与摊手时左手在上，右手在下，肘部距身体一拳距离。



4. 左日字冲拳、沉腕摆指

接上式，左拳移至中心线，向前直线日字拳打出，日字拳打直时手指直接伸开成掌，掌刀朝下，沉腕做手掌腕部上下摆动6次，翻转手掌与小臂，左右摆动手腕5次，手臂翻转变成为摊手，圈手握拳收于腋下。（图10~图28）



[10]



[11]



[12]



[13]



[14]



[15]



[16]



[17]



[18]



[19]

运用要点：摆动时不可幅度过大，以腕部为摆指活动点，指的高度不过眉。



[20]



[21]



[22]



[23]



[24]



[25]



[26]



[27]



[28]