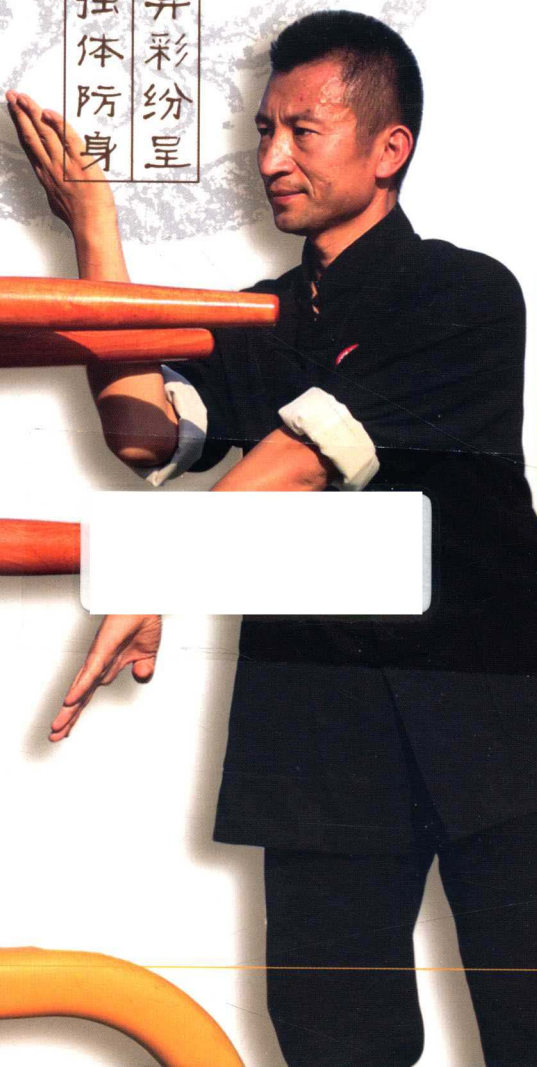


咏春拳木人桩系统训练

魏峰 编著

北京体育大学出版社

师古尚今传统咏春异彩纷呈
筑基实战厚积薄发强体防身





咏春拳

木人桩系统训练

魏峰 编著

北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱
审稿编辑：苏丽敏
版式制作：浅 草 筱 琳 依 昀
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎

图书在版编目（C I P）数据

咏春拳训练完整教程：咏春拳木人桩系统训练/ 魏峰编著. — 北京：北京体育大学出版社，2015.7
ISBN 978-7-5644-2003-1

I. ①咏… II. ①魏… III. ①南拳-套路（武术）-教材 IV. ①G852.131.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第172115号

咏春拳完整训练教程
咏春拳木人桩系统训练

魏峰 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：<http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷：北京昌联印刷有限公司
开 本：880 × 1230 毫米 1/32
印 张：13

2015年8月第1版第1次印刷 印数：5000册

定 价：30.00

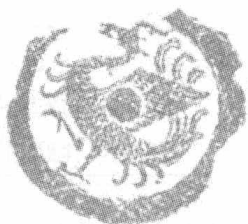
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



前言

木人桩技术体系是整个咏春拳技术中的关键内容之一，如果没有在木人桩上花费一番精力，以及浸淫一番心血的话，是很难理解咏春拳高层次的格斗理念的。通过对木人桩的系统训练，不但可以大大提升练习者的拳脚杀伤威力，同时还可提高其手脚协调配合能力，以及强化步法的灵活运用。离我第一本讲述咏春拳木人桩内容的书籍出版已经过去了10年，隔了10年时间再次编写木人桩的教程，自然会有新的体会与心得。因为在这10年中笔者也在不断地练习、教授木人桩技术，自然也加深了对木人桩整个技术体系的理解。所以在本书中所讲述的内容会更加详细、更加易懂，也更易于操作，况且是用整本书来透彻地讲述完整的木人桩体系。

目前随着咏春拳的普及，不少城市都有了咏春拳馆，但是更多的咏春拳练习者和爱好者由于工作、学习等方面的原因，只能选择在家里自修。所以笔者编写本书的目的，就是想为那些不能抽身到武馆中学习的咏春拳爱好者提供一本自修版的教程，让大家通过自身的努力，即便在家中也能够系统地练习并掌握咏春拳，进而感受到咏春拳的魅力、文化与实用价值，使大家通过咏春拳的修习成为生活中的强者。



在本书的编写过程中，也参考了一些相关资料，对此特向资料的提供者表示诚挚的敬意，更特别向叶准师父表示衷心地感谢，并牢记叶准师父所曾给予的教诲。笔者只是想在更大的范围内推广与弘扬国术精粹，让武学造福社会。由于笔者本身的理解能力有限，因此书中难免有不妥之处，还望广大前辈、同道们指正。本书的出版初衷仍与前几本书一样，权当是抛砖引玉吧。



目录

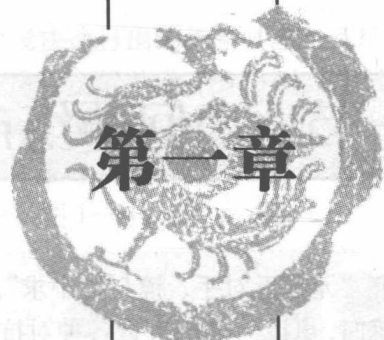
第一章 练习木人桩的重要性 ·····	(1)
第一节 为何要练木人桩·····	(2)
第二节 练习木人桩的意义·····	(2)
一、木人桩融合了咏春拳前面三套拳法的精华·····	(2)
二、用来规整前面的所学的技术动作·····	(4)
三、用来练习与提升自身的实战意识·····	(6)
四、将我们的关节充分“武器化”·····	(7)
五、可以随时进行练习·····	(8)
第二章 练习木人桩注意事项 ·····	(9)
第一节 注意步法的练习与应用·····	(10)
第二节 注意与木人桩之前的距离·····	(13)
第三节 必须做到“粘桩”·····	(14)
第四节 注意“朝形”与“追形”·····	(16)
第五节 必须要有实战意识·····	(19)
第三章 木人桩修炼程序与要旨 ·····	(21)
第一节 木人桩的修炼程序·····	(22)
一、熟练基本动作，养成正确的动作定型·····	(22)



二、挑出关键的技术动作进行重点练习·····	(23)
三、把木人桩当做一个真正的对手去搏击·····	(24)
第二节 木人桩的修炼要旨·····	(27)
第四章 木人桩的套路练习 ·····	(29)
第一段·····	(30)
第二段·····	(52)
第三段·····	(70)
第四段·····	(86)
第五段·····	(105)
第六段·····	(119)
第七段·····	(138)
第八段·····	(165)
第九段·····	(194)
第十段·····	(223)
第五章 木人桩的实战应用 ·····	(265)
第一节 木人桩实战应用意义·····	(266)
第二节 木人桩实战应用例举·····	(266)
一、攀颈手的实战运用·····	(266)
二、膀手的实战运用·····	(275)
三、右摊手 / 左掌击的实战运用·····	(278)
四、耕拦手 / 捆手 / 右正掌的实战运用·····	(281)
五、右正掌的实战运用·····	(288)
六、低侧掌的实战运用·····	(290)
七、拍手的实战运用·····	(292)
八、反劈掌的实战运用·····	(297)
九、拍手冲拳的实战运用·····	(303)

十、双托手的实战运用·····	(308)
十一、拍手 / 反劈掌的实战运用·····	(310)
十二、侧撑腿 (侧踹腿) 的实战运用·····	(313)
十三、圈手 / 双击掌的实战运用·····	(323)
十四、打眼手的实战运用·····	(329)
十五、移马 / 下踹腿的实战运用·····	(337)
十六、拦手 / 侧掌的实战运用·····	(342)
十七、蝴蝶掌的实战运用·····	(348)
十八、杀颈手的实战运用·····	(354)
十九、斜踹腿的实战运用·····	(362)
二十、连环腿法 (正蹬腿 / 低侧撑腿) 的实战运用 ·····	(374)
二十一、拍击 / 进步侧掌的实战运用·····	(382)
二十二、移步 / 下踹腿的实战运用·····	(390)
二十三、拉手 / 前扫腿的实战运用·····	(397)
后 记·····	(407)





第一章

练习木人桩的重要性

第一节 为何要练木人桩

咏春拳向来讲究“无师无对手，镜与桩中求”。也就是说，当你有练习伙伴进行配合训练时，可以与他们进行各种对抗性练习和反应训练，但是现实社会中大家都很忙，要想找到一个合适的练习伙伴并非易事。何况，也不是每一位咏春拳或截拳道练习者都有机会和条件到一些专业训练馆中进行系统训练。这个时候，如果拥有一个结实的木人桩，或许可以在一定程度上弥补我们的缺憾。因为我们通过对木人桩的系统练习，也可以在一定程度上增强我们的实战意识，以及强化我们的连续攻击能力及提升快速反击能力。就算对于那些已经在咏春拳或截拳道馆中进行训练的人来说，苦练木人桩也绝对可以大大提升你的格斗实力，例如提升你的手脚配合能力、提升你的拳脚硬度等等，使你逐步建立起超越别人的独特竞争优势。

第二节 练习木人桩的意义

一、木人桩融合了咏春拳 前面三套拳法的精华

有些咏春拳师父认为木人桩这套高级技术体系，充分融合了前面几套拳法（小念头、寻桥、标指）的精华所在，甚至可以用来克制前面的三套拳法。其实，咏春拳的练习过程是逐步递增的，亦即随着练习内容的升级，所学的技术内容在实用价值上自然也会逐步升高，这是一个客观规律。例如在以前，能够练习到“标指”这套拳法的人，基本上已经是师父的入室弟子了，因为标指这套拳法已经被提升到“标指不出门”的高度了。那么，



排在标指这套拳法之后的更高级的木人桩训练体系呢,自然更能体现咏春拳的格斗精粹所在了。

在木人桩中,由中线快速打出的正掌(图1-1)、由侧面攻出的反劈掌(图1-2)、由正面快速打出的冲拳(图1-3)等都是主要打击武器,并且已经多次出现在前面的三套拳法中了。不仅如此,在木人桩中,下腿的踢击技术也更为丰富,像寻桥中的重点攻击武器侧踢腿(也叫侧撑腿)便多次出现在木人桩中(图1-4)。

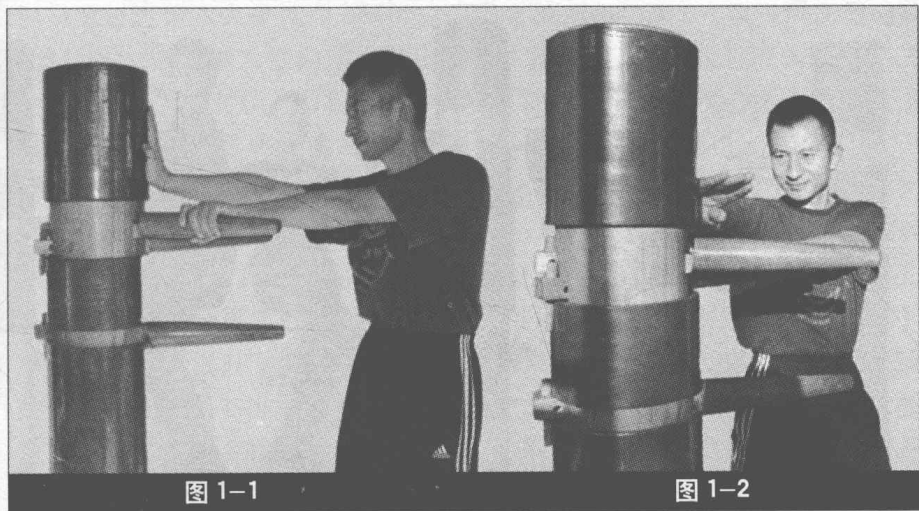


图 1-1

图 1-2

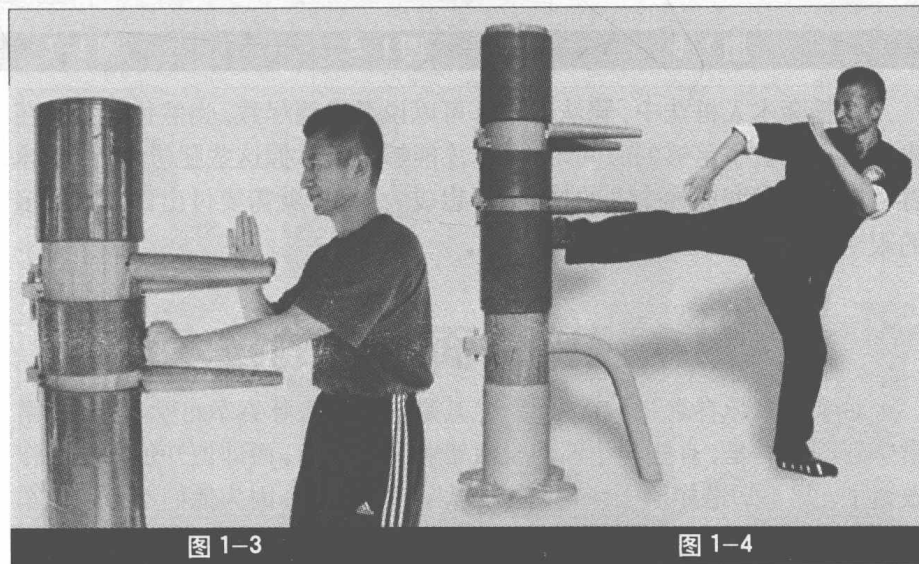


图 1-3

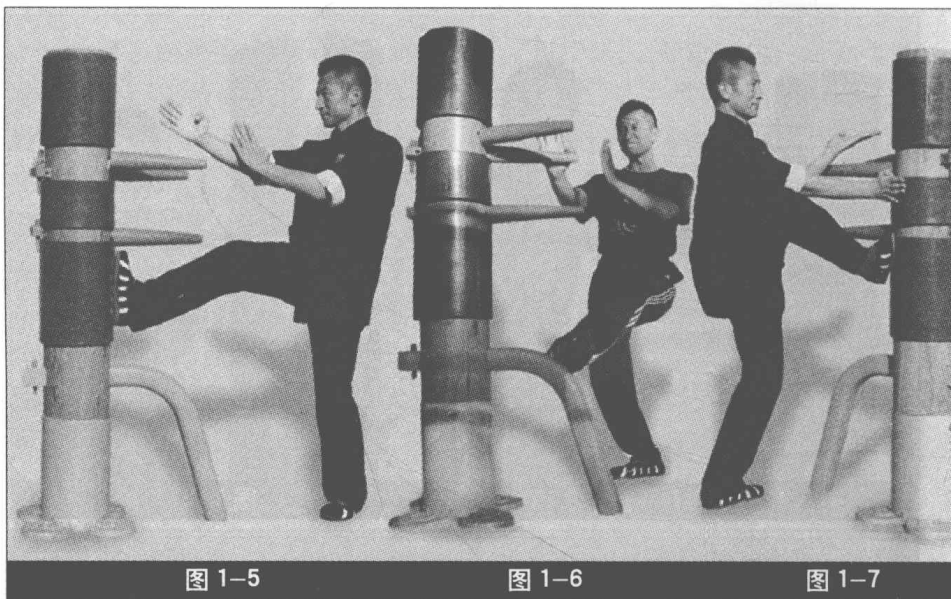
图 1-4



另外，在木人桩中，还有更加强悍的正蹬腿，从正面沿着中线重踢对方心窝或腹部等处，是近身格斗中最为强悍的突击武器之一（图1-5）。

在木人桩中，还有专门用来突然重踢对方前腿膝关节的下踩腿，它要求是先快速移动到对方防守的盲区，再从侧面去突然踢击对方腿膝关节的犀利腿法（图1-6）。

在木人桩中，还有专门用来从侧面去突然重踢对方的腰部或腹部的斜踹腿，去打对方一个措手不及（图1-7）。



在整套木人桩法中，腿法的发挥可以说是淋漓尽致。当然你也只有在木人桩上花费了足够的时间与心血，才能够真正掌握这些腿法狠招。把咏春拳中的技术变成你个人的技术。要想成为高手，就需要付出比别人更多的艰辛与努力。

二、用来规整前面所学的技术动作

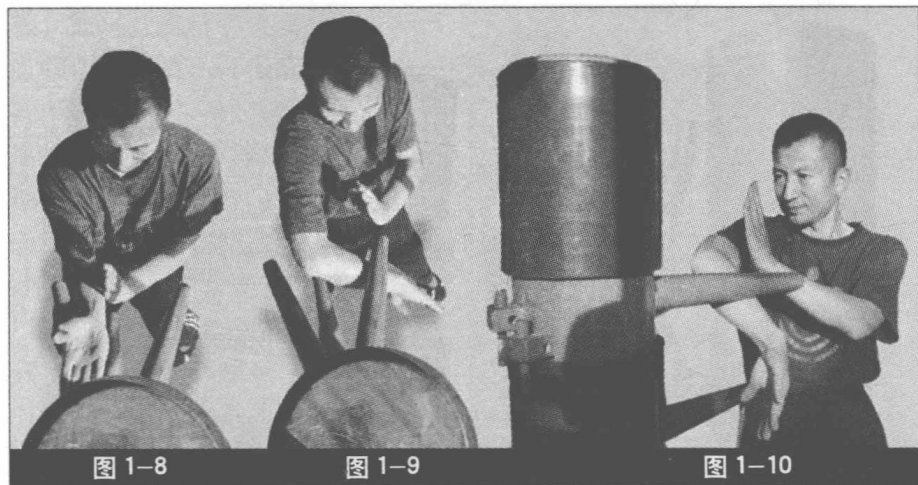
对于许多咏春拳初学者来说，尤其是对于广大咏春拳自学者来说，常常感到困惑的是，有些动作即便是做错了也不知道，而即便知道某些动作做错了，却不知道如何去纠正，也难以坚持去纠正。因为他们不可能像军队中练习队列那样用尺子去测量动作的细节来规范技术，而动作的规范性



又是极为重要的，因为如果动作不规范的话，就会影响到劲力的释放。一旦劲力的释放受到影响，必然会影响到最终的格斗效果。

然而，通过系统的木人桩练习，就可以进一步帮我们规整、纠正大家在徒手的套路练习时所容易出现的一些技术问题，例如咏春拳讲求“归中”，也就是无论在出招攻击时，还是在用“摊手”等防御技术进行防护时，我们都较难做到“归中”，也就是无法将我们的肘部去充分贴近“中线”，因为是在徒手的套路练习过程中没有一个明确的参照物去进行比照，但是通过进行木人桩练习，却可以有助于我们将“摊手”等动作进行规范（图1-8），因为木人桩向前方伸出的“手臂”可以作为假想敌的手臂与之进行“真实”的对抗，当我们的手臂挡（或击打）在坚硬的木人桩手臂上时，自然会找到那种真实的感觉。

所以通过规范的木人桩训练，不仅仅可以使我们做到归中，同时还可以让我们进一步去巩固手型，让我们的基本手型、步法、腿法定型，也就是由此养成正确的动作习惯。以“膀手”为例，如果老是空着手进行练习，就很难找到那种真实的防御感觉，而通过用手臂去直接接触到木人桩时，不但可以大大提升手臂的硬度，更可用来提升防御速度，以及掌握到正确的使用角度（图1-9、图1-10）。大凡一流的咏春拳高手，都会在木人桩上花费很多精力、时间、心思、心血。如果只是囫囵吞枣地将木人桩套路从头至尾地学一遍就算“会了”，那么不但无法练出深厚的技击功力，更无法将自身的技术达至规整。你花在木人桩上的时间越多，你的整体的格斗功力就会越高，同时也会由此培养出自己的信心与毅力。



三、用来练习与提升自身的实战意识

任何武术的最初目的都是用于生死格斗，只是到了近几十年才逐步退化成健身和养生手段了。但是如果谈到格斗，我们还是要回归武术的本来面目，那就是直接面对实战，进行赤裸裸地格斗。当然，我们通过对前面几本书所讲解内容的持续练习，相信已经具备了一定的实战能力，但艺无止境，仅仅掌握那些技术是远远不够的，我们还需要进一步磨练与提升我们的格斗水平。而木人桩的训练体系，就是专门用来提升我们的整体格斗水平与强化我们的格斗能力的。

木人桩正是模仿一个人的外在形状而设计的，是很科学的设计，为何先辈们要按照一个人的外形去设计呢？这就是为了要在练习中将木人桩当做一个假想的对手去打击（图 1-11），由此获得在练习过程中的“真实感”。如果仅仅是师兄弟们之间的对练，便会“留力”与“留手”，以防打击力量过大而伤及自己的练习伙伴，但是长此以往就会养成一个坏习惯，那就是无法在需要瞬间重创对手的时候将身体上的打击潜力突然释放出来，因为平时的训练水平就直接决定了我们的最终格斗水平。很多人错误地认为平时可以轻轻地练习，关键的时候自然会将打击威力一下子释放出来，其实这种想法只是自欺欺人而已。

而通过击打木人桩则可以在很大程度上修正这一问题，因为当我们在木人桩上包上或缠上一些软物之后，就可以去快速、有力地击打它了，而

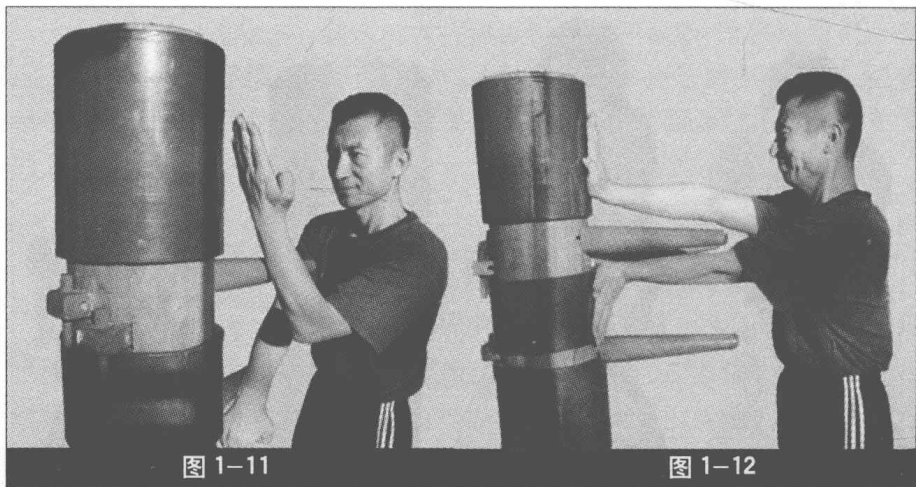


图 1-11

图 1-12

不用担心损伤自己的手脚。由于我们可将自己的速度与打击劲力去充分发挥，因而利于挖掘与释放身体内部的打击潜力（图1-12）。久而久之，我们的手脚必会具备强悍的打击威力。也正因为我们可以去全速与全力地“搏击”，因而必可大大提升我们的实战意识和增强我们的实战能力。

四、将我们的关节充分“武器化”

正如前面所说，由于通过长期击打木人桩可以磨练我们的实战意识以及增强打击威力，同时还可以强化我们的防御武器，使手臂变成犀利的“锋线”。当我们长年累月地击打木人桩之后，使得手臂的坚硬程度绝非普通习武者所能比拟。经过科学测算，人的骨头的可塑性很强，经过严格、系统、持续地训练之后，人的骨头硬度可以强化6倍。以此推算，当我们刻苦练习木人桩几年之后，再以坚硬的手臂去快速“磕击”对方攻来的手臂时，必然会损伤对方的攻击武器。这就像练习其它武术的人当踢出的脚在半途中撞上泰拳手同时踢出的“铁”腿时，会被泰拳手将骨头踢断一样，因为泰拳手从小就去不断地踢击坚硬的芭蕉树，所以他们的腿脚极为坚硬，就算去踢断棒球棒都没有问题，何况是普通习武者的腿呢，他们的关节已经完全“武器化”了。

同样的道理，当我们在木人桩缠上软物去循序渐进地击打，并直至能够全力、全速进行击打时，那么无论是我们的拳面、掌刀，还是下盘的脚步，同样会变成强悍的攻击武器，具备高度的杀伤性，他与那些不击打木人桩，而只是击打手靶或沙包的练武者相比，无疑在打击威力上更胜一筹（图1-13），这就是李小龙当年所做的事。根据黄淳梁师父的回忆，他自己本身在咏春门中已经以勤快著称，但李小龙比他还要勤快。李小龙不但在上学的路上还在练习“连环冲拳”，甚至每碰到一根电线杆都会用“连环冲拳”去进行连续打击，所以李小龙的拳头上才有一排接近一厘米厚的老茧，这就是功

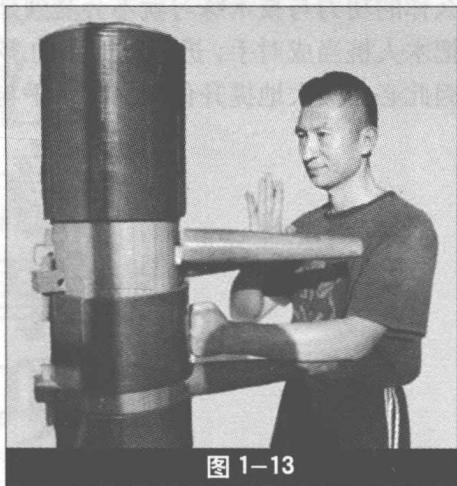


图 1-13

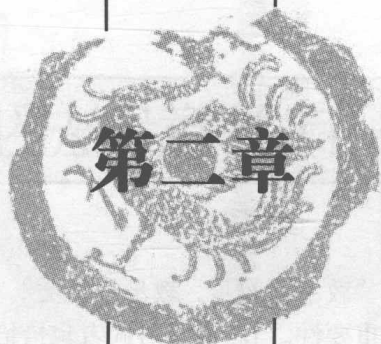
夫的象征。

当然，对木人桩的击打，不是一开始就用蛮力去强力击打的，必须循序渐进地增强打击力度。有些师父强调学员击打木人桩时绝不可用力，必须用柔劲去打。但是，“刚柔相济”才是真正的武术，甚至练到了一定境界之后，你的手臂极为坚硬与强悍，只要对方一出手，你可以去直接打击对方的要害部位，或是直接去“削打”对方攻来的手臂，突然损伤对方的攻击武器。总之，“打铁需先自身硬，”没有真功夫就难以稳操胜券。

五、可以随时进行练习

随着现代生活节奏的加快，导致很多武术练习者无法集中更多的时间和精力去练习功夫，即使抽出了时间去练习，但是却很难找到练习伙伴进行对抗性训练。我们都知道，如果不进行大量的对抗性训练，那么所学的很多技术只能称之为“舞术”。好在我们睿智的武术前辈们早就考虑到了这些问题，因为无论是北少林拳，还是广东省江门市的蔡李佛拳，都有自己独特的木人桩练习方法。其中，咏春拳的木人桩法又是其中更具特色的，也更加贴近真实的人体结构，所以我们在进行苦练之后的应用效果也会更好。

如果你没有练习伙伴，或是经常找不到练习伙伴时，那么一个最好的补救方法，就是去买一个木人桩，或是自己找工匠制作一个木人桩放在家中进行系统练习，逐步提升自己的格斗实力。一旦自己拥有了木人桩，那么你的功力与技术练习就不会受到那么多限制了，只要你有时间，就可以把木人桩当成对手，进行很逼真的“对搏”，由于你已经灌入了实战意识，因此必会极大地提升你的格斗水平与实力。



练习木人桩注意事项