

韩广斌 著

咏春咏冬

国木丛书

木人桩

春吟咏春 上下相融
出千绝 似是不露
管见文风 落地生根
翻翻栩栩 翻覆难辨
独托扶松 独持柱石
由千留中 由留上送
死千空冲
独兵起足 独足起天
独中国独独也

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. 木人桩 / 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 978-7-5377-3441-7

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 078216 号

咏春拳——木人桩(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 3.875
字 数 100 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-3441-7
定 价 18.00 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

咏春拳木人桩法	1
一、咏春拳木人桩法的特点	1
二、咏春拳木人桩法的技击要求	2
三、咏春拳木人桩的结构	4
四、木人桩法套路动作及要领	5
1. 开钳阳马	11. 天王托塔
2. 将台豹拳	12. 迫步耕拦
3. 双龙探爪	13. 猴王取桃
4. 伏虎藏龙	14. 托梁换柱
5. 双龙戏珠	15. 狮子回头
6. 托梁换柱	16. 天王托塔
7. 狮子回头	17. 迫步耕拦
8. 天王托塔	18. 摆步摊膀
9. 迫步耕拦	19. 天王托塔
10. 摆步摊膀	20. 迫步耕拦

21. 猴王取桃
22. 托梁换柱
23. 美人照镜
24. 伏虎连珠
25. 美人照镜
26. 推山填海
27. 狮子回头
28. 凿壁寻珠
29. 狮子回头
30. 摇龙归洞
31. 乌龙吐珠
32. 悬崖勒马
33. 双龙出海
34. 童子拜佛
35. 力踢华山
36. 探囊取宝
37. 耕拦脚法
38. 探囊取宝
39. 迫步耕拦
40. 摆步摊膀
41. 紫微伏兽
42. 凤爪虎拳
43. 托梁换柱
44. 美人照镜
45. 伏虎连珠
46. 美人照镜
47. 推山填海
48. 狮子回头
49. 凿壁寻珠
50. 狮子回头
51. 摇龙归洞
52. 乌龙吐珠
53. 悬崖勒马
54. 双龙出海
55. 童子拜佛
56. 力踢华山
57. 探囊取宝
58. 耕拦脚法
59. 探囊取宝
60. 迫步耕拦
61. 摆步摊膀
62. 紫微伏兽
63. 凤爪虎拳
64. 托梁换柱
65. 蛟龙滚浪
66. 蛟龙滚浪
67. 蛟龙滚浪
68. 飞鹰擒兔
69. 托梁换柱
70. 蛟龙滚浪
71. 蛟龙滚浪
72. 蛟龙滚浪
73. 飞鹰擒兔
74. 托梁换柱
75. 狮子回头
76. 彪跃悬崖
77. 迫步耕拦
78. 凿壁寻珠

- | | |
|-----------|-----------|
| 79. 猛豹穿峰 | 108. 饿虎擒羊 |
| 80. 托梁换柱 | 109. 连环冲拳 |
| 81. 狮子回头 | 110. 连环冲拳 |
| 82. 彪跃悬崖 | 111. 连环冲拳 |
| 83. 迫步耕栏 | 112. 连环冲拳 |
| 84. 凿壁寻珠 | 113. 连环冲拳 |
| 85. 猛豹穿峰 | 114. 托梁换柱 |
| 86. 托梁换柱 | 115. 老象寻牙 |
| 87. 飞鸿反掌 | 116. 老象寻牙 |
| 88. 飞鸿反掌 | 117. 老象寻牙 |
| 89. 飞鸿反掌 | 118. 单龙出海 |
| 90. 霸王夜宴 | 119. 毒蛇吐信 |
| 91. 托梁换柱 | 120. 毒蛇吐信 |
| 92. 飞鸿反掌 | 121. 猛龙吐珠 |
| 93. 飞鸿反掌 | 122. 猛龙吐珠 |
| 94. 飞鸿反掌 | 123. 连环标指 |
| 95. 霸王夜宴 | 124. 反手摊搭 |
| 96. 托梁换柱 | 125. 龙腾虎跃 |
| 97. 老象寻牙 | 126. 饿虎擒羊 |
| 98. 老象寻牙 | 127. 连环冲拳 |
| 99. 老象寻牙 | 128. 连环冲拳 |
| 100. 单龙出海 | 129. 连环冲拳 |
| 101. 毒蛇吐信 | 130. 连环冲拳 |
| 102. 毒蛇吐信 | 131. 连环冲拳 |
| 103. 猛龙吐珠 | 132. 托梁换柱 |
| 104. 猛龙吐珠 | 133. 独臂擒狼 |
| 105. 连环标指 | 134. 紫微伏兽 |
| 106. 反手摊搭 | 135. 紫微伏兽 |
| 107. 龙腾虎跃 | 136. 白鹤亮翅 |

137. 白鹤亮翅
138. 托梁换柱
139. 独臂擒狼
140. 紫微伏兽
141. 紫微伏兽
142. 白鹤亮翅
143. 白鹤亮翅
144. 托梁换柱
145. 狮子回头
146. 仙人托钵
147. 单虎出洞
148. 玄坛伏虎
149. 双撞拳法
150. 饿鹤寻虾
151. 饿鹤寻虾
152. 托梁换柱
153. 狮子回头
154. 仙人托钵
155. 单虎出洞
156. 玄坛伏虎
157. 双撞拳法
158. 饿鹤寻虾
159. 饿鹤寻虾
160. 托梁换柱
161. 猛虎凭栏
162. 横扫千军
163. 斑豹施威
164. 探囊取宝
165. 迫步耕栏
166. 白鹤回头
167. 白鹤回头
168. 白鹤回头
169. 托梁换柱
170. 猛虎凭栏
171. 横扫千军
172. 斑豹施威
173. 探囊取宝
174. 迫步耕栏
175. 白鹤回头
176. 白鹤回头
177. 白鹤回头
178. 托梁换柱
179. 钩镰膀手
180. 沉肘冲拳
181. 沉桥按掌
182. 连环冲拳
183. 白鹤晾翼
184. 沉桥按掌
185. 白鹤晾翼
186. 托梁换柱
187. 钩镰膀手
188. 沉肘冲拳
189. 沉桥按掌
190. 连环冲拳
191. 白鹤晾翼
192. 沉桥按掌
193. 白鹤晾翼
194. 托梁换柱

195. 狮子滚球

197. 将台钳阳

196. 猛虎扒沙

198. 收拳还原

咏春拳六点半棍法 77

- 一、六点半棍法的源流 77
- 二、六点半棍法的特点 80
- 三、六点半棍法套路及动作要领 81

- 1. 开钳阳马 (第 1 势)
- 2. 下蹲请棍 (第 2 势)
- 3. 预备起势 (第 3 势)
- 4. 上步杀棍 (第 4 势)
- 5. 马步割棍 (第 5 势)
- 6. 钳阳抡棍 (第 6 势)
- 7. 沉腰弹棍 (第 7 势)
- 8. 守中钉棍 (第 8 势)
- 9. 六合挑棍 (第 9 势)
- 10. 上步杀棍 (第 10 势)
- 11. 马步割棍 (第 11 势)
- 12. 钳阳抡棍 (第 12 势)
- 13. 沉腰弹棍 (第 13 势)
- 14. 守中钉棍 (第 14 势)
- 15. 六合挑棍 (第 15 势)
- 16. 上步杀棍 (第 16 势)
- 17. 马步割棍 (第 17 势)
- 18. 钳阳抡棍 (第 18 势)
- 19. 沉腰弹棍 (第 19 势)
- 20. 守中钉棍 (第 20 势)
- 21. 六合挑棍 (第 21 势)

22. 退马割棍 (第 22 势)
23. 马步杀棍 (第 23 势)
24. 钳阳抡棍 (第 24 势)
25. 沉腰弹棍 (第 25 势)
26. 守中钉棍 (第 26 势)
27. 六合挑棍 (第 27 势)
28. 退马割棍 (第 28 势)
29. 马步杀棍 (第 29 势)
30. 钳阳抡棍 (第 30 势)
31. 沉腰弹棍 (第 31 势)
32. 守中钉棍 (第 32 势)
33. 六合挑棍 (第 33 势)
34. 退马割棍 (第 34 势)
35. 马步杀棍 (第 35 势)
36. 钳阳抡棍 (第 36 势)
37. 沉腰弹棍 (第 37 势)
38. 守中钉棍 (第 38 势)
39. 六合挑棍 (第 39 势)
40. 长桥杀棍 (第 40 势)
41. 长桥割棍 (第 41 势)
42. 长桥抡棍 (第 42 势)
43. 长桥弹棍 (第 43 势)
44. 长桥钉棍 (第 44 势)
45. 长桥挑棍 (第 45 势)
46. 平棍归中 (第 46 势)
47. 钳阳内收 (第 47 势)
48. 钳阳外收 (第 48 势)
49. 拍脚钳阳 (第 49 势)
50. 还棍还原 (第 50 势)

咏春拳木人桩法

木人桩法是咏春拳的高级套路。咏春拳非常注重实战，咏春门前辈为了适应实战搏击，在总结经验、不断实践的基础上，将小念头、寻桥和标指三套拳的攻防手法、步法、脚法和身法分解拆散并提炼，重新组合，编入了木人桩法的训练中，使咏春拳的推手、黏手等对抗性技法在木人桩练习中得到体现。在咏春门中，木人桩法是弟子间研究手法、招式和相互对拆的必修课程。只有通过苦练和巧练，才能提高双臂的灵敏反应能力，锻炼出手的寸劲，才可进入“听劲”的境界。

一、咏春拳木人桩法的特点

咏春拳木人桩法的主要特点是技击性强。练习木人桩就是练习技击，视木人桩为假想的打击对象，用自己的方式方法去接触对方，或上下齐攻，或双手齐出，或单手进攻，或指上打下，或佯用拳而实用腿，或手脚并用，或进步而攻，或摆步而守，或步步紧迫，等等，攻

防结合，闪侧与俯仰兼施。通过试练，摸索出最佳的进攻方法。

练习木人桩法的目的，第一，习者从不同角度及方向移动身体时，能正确地运用肘部，并保持肘部与身体恰当的位置。第二，通过不断的打桩实践，使习者的手臂敏感度更高，技击更加娴熟。第三，使习者能有一个过程去体会搏击中腰、马、桥的运用；更加熟悉身形、手法、促劲和化劲，以及如何近敌、追敌和击敌。第四，练习木人桩法，能使桥手得到很好的锻炼。因它是根据运力的不同角度去练的，每一个动作所运的力都有不同的方向。练至娴熟，桥手能硬而不僵，松而不懈，形曲意直，神圆力方。第五，将学过的三套拳在木人桩的练习中温故知新，使耕手、拦手、摊手、膀手、黏手、摸手、荡手、捋手及穿伏、搭按、拿送、偷漏挂及撩阴脚、钩脚等得以熟练，全身上下各处都有虚实、轻重，有吸力和反弹力。第六，练习木人桩法，能很好地锻炼手脚的配合和寸劲的发放，一旦触敌发力时，即可用意念和六合控制出手，在瞬间击出爆发力。

二、咏春拳木人桩法的技击要求

1. 要有敢想、敢拼的精神

在木人桩法训练中，要把木人桩设想为真正的敌人，思想上不能有任何的轻视，时刻抱有以气势压倒敌人的意念。抬手要打它，起脚要踢它，步法要迫它，走法要过它，肩、肘、膀和膝要撞它，以尚武的精神调动自己的一切，发挥习者的最大潜能，达到必胜的目的。

2. 练成威严的目光

在木人桩法的训练中，练武者应锻炼一种威严的目光，逼视假想为敌人的木人桩。经过日久训练，遇到实战，这种威严和犀利的目光会使敌人胆战心惊，不战而败。练习木人桩时一定要“虎眼圆睁”，经过长期的睁目训练，可“透视”对手的心理，具备明察秋毫的能力。

3. 掌握好中线攻防

所谓中线即子午线，是我们人体的中心所在，即咏春拳的攻防核心。实战搏击中，要运用轻灵的步法、身体的闪侧及俯仰的移位，使自己既不失守这一中心，又不失去身体的平衡。只有守住自己的中心，才有可能攻击对手的中心，破坏对手的身体平衡。具体做法是“里帘必争”。当对方出手向我中线进攻时，我也同时从中线出击，力保不失中线。若对手功力深厚，通过抢压我桥手来占中心，我可腰胯动、桥不动，用步法、身法和移位来救腰，绝不将中线失给对手。

4. 攻防招式要快、准、狠

手法的要求是：出手快，收得更快。拳经所谓“伸手出招快打慢”就是这个道理。练习木人桩时，应恪守“守如处子，动如猛虎”的宗旨，不管对方如何发招，坚守中线直拳，以标指的一快制百慢，在守中和抢中的过程中赢得制胜的时间。当对方进步或我向对方中线进击时，不要考虑对方的势，须以我桥手的快与多变来与对方搏击。这一切都要求在快中求准，快中求稳，快中求活，快中求巧。除了出手快，打击的目标须要准确，打出的力量要有渗透感。所谓力量的渗透，即拳掌击在木人桩正面，但想象力量已渗透到木人桩的背面，甚至更远的地方。只有将意念运用到练武中去，经过长时间的

训练，才能掌握好渗透力、手臂的“听劲”以及洞察对手心理的能力。

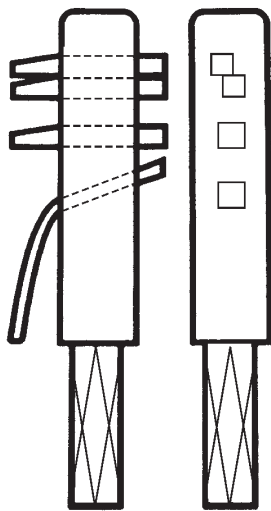
5. 敢于连削带打的近战

要敢于黏身迫近对方，运用“耕拦摊膀，黏摸荡捋”等手法去接对方的进攻，与对手短桥相接，或缠住对手，或撞击对手，在手黏手中迫对手“无法走”，再以迅雷不及掩耳的速度去削对方的来手，并用“四两拨千斤”的借力手法去化解对方的来势，再转用迫力、按力、弹力、抖劲给对方以重创。

三、咏春拳木人桩的结构

粗大圆木一条，头部距上桩手 32.6 厘米，上桩手距中桩手 23.3 厘米，下桩手距桩脚 42.5 厘米，桩脚至入地部分 49.4 厘米。入地部分为正方形，周长 50 厘米。

竖桩时先在地上挖一个坑，将桩垂直放入后倒入混凝土，将桩固定竖好，待数日水泥干后即可使用。桩身上装有三只短桩手，代表木人从上下左右的来拳。桩手的长度 29 厘米，嵌入木桩部分的长度是 28.5 厘米，前手直径 3.6 厘米。在与习武者膝同高的地方设一木腿，呈一定的弯度支撑着地面（见结构图）。



四、木人桩法套路动作及要领

1. 开钳阳马

开钳阳马站于桩前运气（深呼吸），将肩、肘及双掌外摊，然后提至将台，再运气徐徐将双掌插下（左外右内），并促劲内扣（图 1-1）。

要 领

身正立，胸腰正，两手垂直，头如顶千斤大石；气沉丹田，再达四肢，目光正视，唇闭气提，舌顶上腭，开马、摊掌、起掌、插掌、挂拳为起势。

2. 将台豹拳

以双挂拳抛向木桩，然后两手收回至将台（图 1-2）。

要 领

以钳阳坐马，双膝微开，双手握拳于



图 1-1



图 1-2



图 1-3



图 1-4

胸际，双目平视，如藏龙卧虎在胸前。

3. 双龙探爪

站二字钳阳马，左上右下地叠双掌由将台插向木桩的咽喉部位，两小臂黏桩手的内侧，然后沉肘、膀肩（图 1-3）。

拆门释义

此乃二桥上势迫肘法。如对方用拳向我中路攻击，我即用标指直插对方的上中路。这是咏春拳中的穿桥妙法。

4. 伏虎藏龙

依上势，用五指爪按住木桩两手，然后双肘拖回至两肘留中位置（图 1-4）。

拆门释义

如对方用直冲拳向我中路攻击，我即可运气于手，由上向下按，卸对方攻击之力下走，化其威力。

5. 双龙戏珠

依上式，双手成刀掌并促劲内按，两手背要向外侧（图 1-5）。

拆门解义

如对方以直冲拳向我中路攻击，我可用伏虎藏龙转抱掌卸其向左右，化其威力。



图 1-5

6. 托梁换柱

依上式，当双掌向外转摊成阳掌时，两手促劲往上摊托。注意两手要留中（图 1-6）。

拆门解义

如对方用直冲拳向我中路攻击，我用托手向上托其手，化其威力。



图 1-6



图 1-7



图 1-8

7. 狮子回头

依上式，左脚向侧迈出一步，身随腰转，面向左方，目光向右。右手以肩、肘、腕扣劲，沉腰开膝并以上臂促劲，小臂向右桩手内帘膀出，左手成拜掌留于右肋前方一拳位（图 1-7）。

拆门解义

如对方用右直冲拳向我中路攻击，我用右中膀手膀住对方来手，左护手护在右肋旁，然后转招天王托塔。

8. 天王托塔

右膀手在内帘以沉肘掌由下向上推（由内而外成右摊掌），左拜掌以行化上掌击向木桩头右腮部（图 1-8）。

拆门解义

当我右膀手膀住

对方来拳时，即可移步上马，右脚紧随转身。化膀手为摊手，左护掌变切掌击向对方头部。

9. 迫步耕拦

右脚扣劲迫入木桩脚（开膝以小腿迫住桩脚）。同时，左手化为耕手，耕住木桩右手外帘，右摊手化为拦手，并以肘带手往下拦住木桩下手。目光注视木桩中线（图1-9）。

拆门解义

当对方同时用右手和右脚向我攻击时，我即可左闪一步移到对方的右边，用左手耕住对方的来手，右手拦住对方的来脚，然后进身向对方迫去，使对方的身体瞬间失去平衡。

10. 摆步摊膀

依上势，右脚扣



图1-9