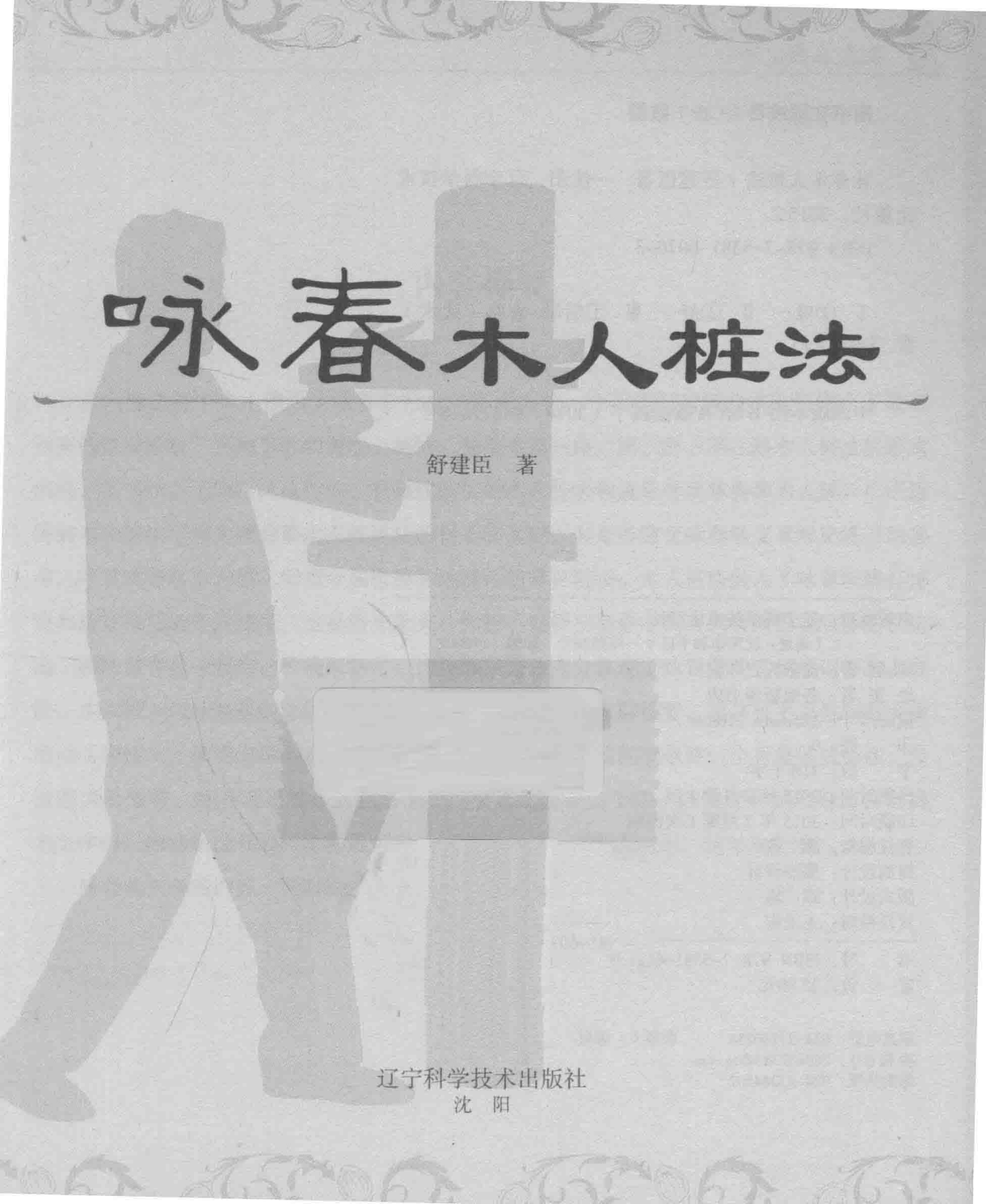




咏春

木人桩法

舒建臣
著



咏春木人桩法

舒建臣 著

辽宁科学技术出版社
沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

咏春木人桩法 / 舒建臣著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5381-6070-3

I. ①咏… II. ①舒… III. ①南拳-套路 (武术)
IV. ①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第227818号

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: 沈阳天正印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 9

字 数: 310 千字

出版时间: 2015 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 颖 溢

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6070-3

定 价: 25.80元

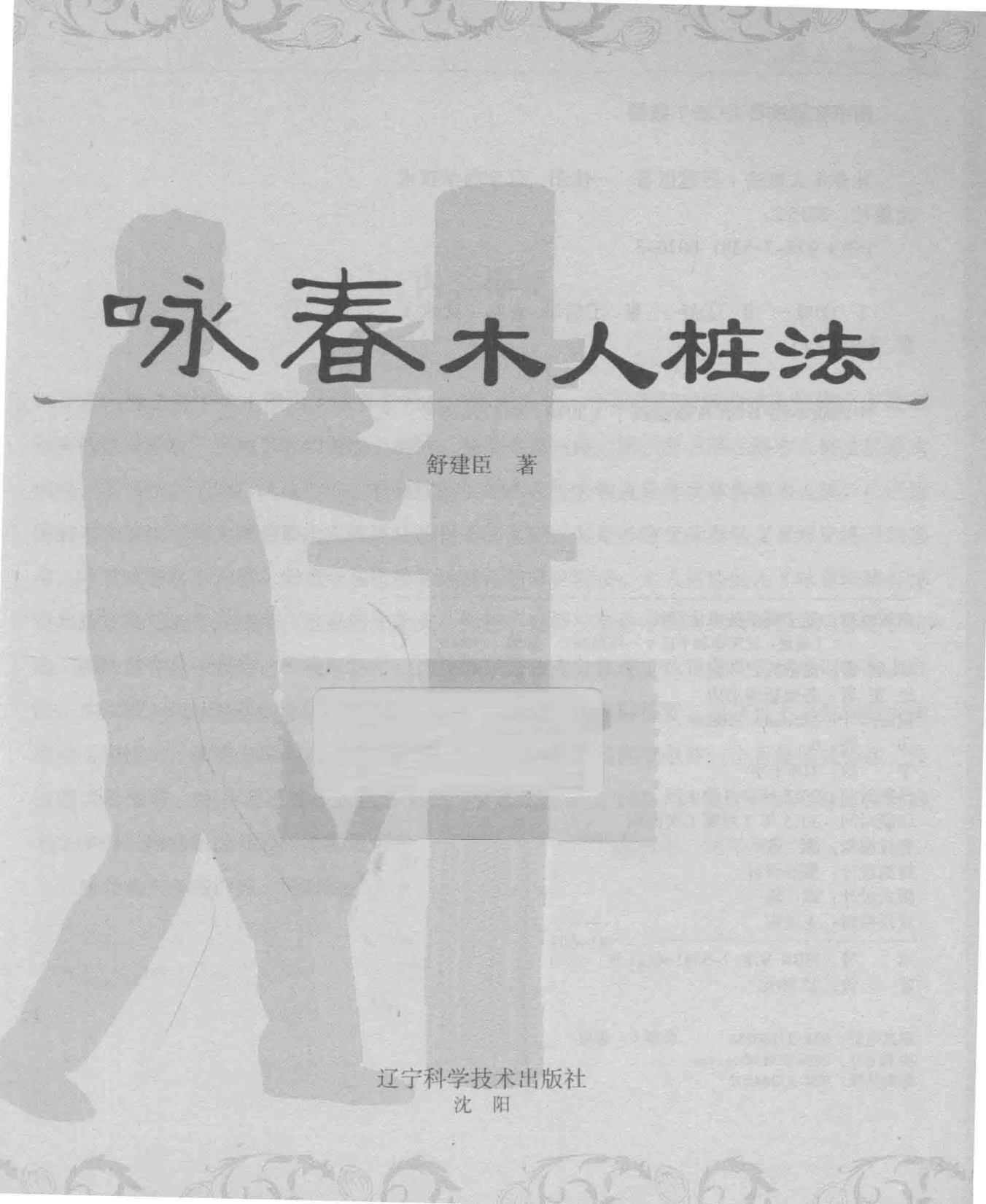
联系电话: 024-23280258

联系人: 郭莹

投稿QQ: 765467383@qq.com

邮购热线: 024-23284502

谨以此书纪念咏春拳。
感谢，我的恩师，
他教会我练习咏春拳，
甚至在我尚未挥拳之时。



咏春木人桩法

舒建臣 著

辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目(CIP)数据

咏春木人桩法 / 舒建臣著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5381-6070-3

I. ①咏… II. ①舒… III. ①南拳-套路(武术)
IV. ①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第227818号

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: 沈阳天正印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 9

字 数: 310 千字

出版时间: 2015 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 颖 溢

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6070-3

定 价: 25.80元

联系电话: 024-23280258

联系人: 郭莹

投稿邮箱: 765467383@qq.com

邮购热线: 024-23284502

内容提要

木人桩法是中华（佛山）咏春拳特有的训练方法。今天我们要看到的木人桩法由于数百年来传承形成了各种个性的桩法、练法，甚至有第一路、第二路、第三路木人桩法的形式风格，本书收录了较广泛流传的、具有代表性的木人桩法和流传叶系咏春拳木人桩。广泛流传的木人桩法可作为咏春拳木人桩练法的根本和基础，又是各演变咏春拳支系对比练习的参考。叶系咏春拳木人桩，即当今在世界各地流传的常见桩法。木人桩法融入了咏春拳踢打摔拿和防守技巧的各式技术，也是将小念头、标指、寻桥三套拳中具有代表性的攻防手法、步法、踢法融合在一起的一种模拟练习，这种练习方法充分体现了咏春拳的实战意识与技击方法。木人桩，为咏春拳训练器材，以木材制造，有桩手及桩脚设置，容许桩手及桩脚有少量活动（弹性），来当作模拟对手练习，锻炼手或脚接触部位的刚强性、全身整体活动性、步法的灵活性等。练习者通过木人桩法练习，可将咏春拳的手法、踢法糅合到散打（自由搏击）中去。咏春拳论有云：化桥觅对手，有师更需求；无师无对手，镜与桩中求。

咏春木人桩法内容，同时适合截拳道或部分南拳术的训练。

大道至简

——习武之困惑揭秘

学习拳术拳法或随名师学拳时，发现大师用招如他自己所说，往往从无到有，然后又从有到无。也可以说是一个从简单到复杂，又从复杂到单纯的用招用式过程。著名拳术拳法或名师拳术拳法看似简单，实际上里面蕴藏着丰富的武术之神韵。“无”不是不存在，是蕴藏在丰富的拳术拳法中。“大道至简”的“简”不能理解为简单，而是繁复演变为精髓，表面上看似简单，实际上是经过了浓缩后的表现。千百年来关于武术的书籍可以说汗牛充栋，拳术拳法的方法也是成千上万；南方和北方都不一样，南方人喜欢用拳，北方人喜欢用腿，所以有“南拳北腿”的说法。南方人个子小，打架的地方也小，深街小巷，挤挤巴巴，难以施展，还是用拳头方便。北方天高地阔，一马平川，好汉们又一个个人高马大，一脚飞起，能把对方踢出数米远，很是过瘾，所以愿意在腿脚上下功夫。现在各种关于拳术拳法的文章、视频更是让人目不暇接。拳术拳法原本很简单的道理和方法，出于各种原因，被搞得极其繁杂，让人无所适从。

关于拳术拳法的一句话“法于阴阳，合于术数”，用今天的话来说就是人所做的一切都要符合人和自然的规律，不能乱来，要根据人体的生理科学运动，不能和天较劲。这就是古人（古拳法等）经过无数人的生死教训得出的至理名言。但是，这样一种拳术拳法的精髓，

千百年来却很少有人能够领会和实践。为什么会这样？这和大道的另一个属性相联系，就是“知易行难”。初学拳术拳法或随名师学拳，很难模仿他们。因为名拳师的技艺已到至境，不是反复练习就能成功的，而是需要具有全面的艺术修养才能完成。拳术拳法之道看似简单，但是要做到也非常之难。就拿今日之按时吃饭睡觉来说吧，当今社会有几人能做到？各种诱惑无处不在，经得住考验的能有几人？

“大道至简”还揭示了一个认识真理和实践真理的过程。有人认为拳术拳法之道既然这么简单，何必花时间学习。人活在世上都要走一遍人生之路，这条路走得顺不顺、好不好；是浑浑噩噩瞎胡混，还是认真学习前人的经验，效果决然不同。只有认认真真学习，并不断总结自己的实践，才能在众多的拳术拳法中化繁至简，找到适合自己的拳术拳法之道，并且逐渐把拳术拳法同化为自己的日常生活，转化为人生内容，而不是外加的一种负担，这时拳术拳法之道就浓缩为无，变成一种简单的生活。

前 言

中华咏春拳，又可喻名“中华佛山咏春拳”，其意世界上只有一种咏春拳，发源于佛山，是流传在我国民间历史悠久的拳种。咏春拳的内容不只是中国南拳的招式或拳理，更多地融入了中国大武术的精髓。如今咏春拳不只是在我国，同时在全球各地都在被传播着，其主要得益于李小龙功夫片、截拳道以及近年来的咏春拳功夫片的影响与影视的传播力，还有早期佛山的咏春拳师们到香港后陆续培养了不少咏春传人，和其他由佛山走出去的咏春前辈们所培养的世界各地的传人，同时又因数十年前在香港的功夫热未退之时，中国内地一股武术热潮又紧接而来，使传统武术和现代武术掀起一个新的浪潮。如此，由佛山流传至香港和其他地区的咏春拳陆续被传人传播到世界各地，经过数十年的传播，咏春拳如今已成为当今世界爱好者众多的拳种。

咏春拳在得到广泛传播和推动了各地武术人的交流的同时，也在广泛传播的过程中繁衍出新的内容。咏春拳新的内容出现，可谓是咏春拳发展的结果，也可以看出，咏春拳不断产生的新内容，是传统文化个体继承过程中理解与实践的产物。但是，客观地说，目前世界各地的许多武术爱好者对于咏春拳的现代内容和咏春拳的早期内容与中国传统武术之间的关系是不太清晰的。为此，我们根据咏春拳传承的形式和内容整理出了《咏春木人桩法》一书，令爱好者更易了解到传统的中华咏春拳的内容。

中华咏春拳现为佛山地区较为活跃的拳种。本书内容则是以梁赞和霍保全（郭保全？没有具体真实记载资料）流传的佛山咏春拳为主。流传中的姚才，被佛山咏春界誉为“大力才”“快手咏春”；阮济云之弟阮奇山人称“佛山阮老揸”，当年被视为咏春界的好手。这二人与叶问被誉为“咏春三雄”。本书对咏春拳内容、拳理和手法（包括蛇形手）、知觉速度、爆发力、擒手训练、搏击用法等均有独到心得，并注重刚柔相济，为武学界所称颂。咏春拳在流传中传给了众多的佛山传人，其中又有再传传人无数，各传人将咏春拳传播至中国香港、中国台湾、东南亚，以及美洲、欧洲等地区。中华咏春拳发扬了咏春拳“刚柔并济”的特点，在弹力、爆发力、索劲方面形成了自己独特的个性。

中华咏春拳，不仅仅在咏春拳上是正统的佛山咏春拳，同时又有着丰富的咏春拳体系内容，并对咏春拳其他支系以及衍变咏春拳术都有着重要的借鉴和指导作用。本书中，咏春拳



内容保留大量的正统佛山咏春拳内容，以及对姚才、叶问、阮奇山“咏春三雄”的拳法精粹进化内容，咏春拳练习者可以从中窥出并不多见的传统佛山咏春拳的丰富体系内容，以及传统的训练拳术招式、训练方法等。中华咏春拳正统也是咏春拳的代表和概括，其意义咏春、拳练习者自然可以深思。本书内容以传统中华咏春拳为主，其他衍变支系的咏春拳内容均可借鉴本书内容加以对照参考，去深入认识咏春拳。

为了继承和发扬咏春拳这一宝贵的文化遗产，在本书内容中以弘扬中华传统咏春拳为宗旨，即严咏春夫妇传至黄华宝再传至梁赞流传至各咏春前辈的佛山咏春拳，让世界来认识和了解中国咏春拳术。

《咏春木人桩法》一书中，收录了较广泛流传的、具有代表性的（佛山咏春）木人桩法和流传叶系咏春拳木人桩法两部分内容。广泛流传的木人桩法可作为咏春拳木人桩练法的根本和基础，又是各演变咏春支系对比练习的参考。叶系咏春拳木人桩，是在广泛流的木人桩法的基础上，融入了咏春拳踢打摔拿和防守技巧的各式技术形成的个人风格桩法。

咏春拳在众多拳术拳种已经产生的基础上，形成了具有中华民族鲜明个性的自由搏击式拳术，在其发展的过程中产生了大量的方法体系。这些不同的方法因个人个性的传承演变为所谓不同的流派，乃至不时发生互相贬斥抵牾，这是咏春拳在世界范围内的传播是不利的，也是对中国武术发展的警示。我们虽然在练习咏春拳，只要掌握各式各法，用意感应、道理、正确位置、尺寸、距离、力角、力向、力度、力点以及怎样做才正确，如此等等，方可达到以熟生巧，并使咏春拳自由搏击式的方法方式适应于截拳道、散打、泰拳等任何形式的搏击术。因此，本书除了咏春的部分专业动作方法，大部分理论和实践的内容适合任何形式的搏击术，各位修习者可注意并引用参考。

本书在出版的过程中，得到了佛山和其他地区咏春拳前辈们（包括移成海外的咏春拳前辈们）的指导修正，非常感谢他们，同时感谢陈建平、李杰、黄美凤、余紫芳、魏慧敏、李潮华、安小路、韩桃、黄亚洲及尊敬的对本书得以出版而劳苦奔波、付出了艰辛工作的各位。

由于作者水平有限，编写本书难免存在这样或那样的不足，敬请方家教正，也欢迎广大读者提出批评意见，共同丰富完善中华咏春拳的内容，让其得以流传到世界各地。

2014年冬于佛山

目录



第一部分 咏春拳木人桩

第一章 咏春拳木人桩法概述 / 17

第一节 木人桩的源流 / 17

一、佛山咏春拳木人桩法源流 / 17

二、咏春木人桩与红船木人桩 / 18

第二节 木人桩法的风格 and 特点 / 19

一、木人桩法的风格 / 19

二、木人桩法的特点 / 19

第三节 木人桩法的内容 / 20

第二章 木人桩法基本知识 / 22

第一节 木人桩基本知识 / 22

一、木人桩器械种类 / 22

二、木人桩的制作尺寸 / 23

三、木人桩器械的选用 / 23

第二节 打木人桩法要素 / 24

一、姿势 / 25

二、方法 / 25

三、身法 / 25

四、步法 / 26

五、手法 / 26

六、眼法 / 26

七、精神 / 26

八、劲力 / 26

九、呼吸 / 27

十、节奏 / 27

第三章 广泛流传的木人桩法 / 28

第一节 钳阳马 / 28

一、预备式 / 29

二、双伏手 / 29

三、双弹手 / 30

四、钳阳马 / 30

第二节 上下耕手 / 31

一、双托手 / 31

二、双标指 / 31

三、右膀手左护手 / 32

四、右摊手左膀手 / 32

五、上下耕手（一） / 33

六、上下耕手（二） / 34

七、左摊手右膀手 / 34

八、左攞手右爆捶 / 34

九、左冲捶（一） / 35



十、右冲捶（一）/35

十一、左冲捶（二）/36

十二、上下耕手（三）/36

十三、左摊手右割手/36

十四、左撮手右正掌/37

十五、左膀手右护手/38

十六、左摊手右膀手/38

十七、上下耕手（四）/38

十八、上下耕手（五）/38

十九、右摊手左膀手/39

二十、右撮手左爆捶/39

二十一、右冲捶（二）/39

二十二、左冲捶（三）/40

二十三、右冲捶（三）/40

二十四、上下耕手（六）/40

二十五、右摊手左割手/40

二十六、右撮手左正掌/41

第三节 弓摊手/41

一、双托手（一）/41

二、双标指/41

三、左摊手右膀手（一）/42

四、左割手右铲掌/42

五、左摊手右膀手（二）/43

六、右拨肘左护手/43

七、右劈掌左护手/43

八、右割手左横掌/44

九、上下耕手（一）/44

十、双撞拳（二）/45

十一、双托手（二）/45

十二、双标指（二）/46

十三、右摊手左膀手（一）/46

十四、右割手左铲掌/46

十五、右摊手左膀手（二）/47

十六、左拨肘右护手/47

十七、左劈掌右护手/47

十八、左割手右横掌/47

十九、上下耕手（二）/48

二十、双撞拳（二）/48

第四节 前蹬脚/48

一、双摊手/48

二、双撮手右前蹬脚/49

三、双撮手左前蹬脚/49

四、右标指（一）/50

五、左标指/50

六、右标指（二）/51

第五节 连环冲捶/51

一、右膀手左护手/51

二、抱排掌（一）/51

三、左割手右杀颈手/52

四、右割手左杀颈手/52

五、左割手右冲捶/53

六、左冲捶（一）/53

七、右冲捶（一）/54

八、左冲捶（二）/54

九、左膀手右护手/54

十、抱排掌（二）/54

十一、右割手左杀颈手/55

十二、左割手右杀颈手/55

十三、右割手左冲捶/55

十四、右冲捶（二）/56



十五、左冲捶(三)/56

十六、右冲捶(三)/56

第六节 斜踏脚/57

一、左护手右蛇形手/57

二、右膀手左护手/57

三、双沉手右踩脚/58

四、左正掌右护手/58

五、右正掌(一)/59

六、左正掌(一)/59

七、左伏手右蛇形手/60

八、蛇形手右侧蹬脚/60

九、右护手左蛇形手/61

十、左膀手右护手/61

十一、双沉手左踩脚/61

十二、右正掌左护手/61

十三、左正掌(二)/62

十四、右正掌(二)/62

十五、右伏手左蛇形手/62

十六、蛇形手左侧蹬脚/63

第七节 戳手/63

一、双标指/63

二、左摊手右割手/63

三、右摊手左割手/64

四、左冲捶(一)/64

五、右冲捶/64

六、左冲捶(二)/65

七、双托手/65

八、双伏手/65

九、双弹手/65

十、钳阳马/66

十一、收势/66

第二部分 流传叶系咏春拳木人桩

第一章 流传叶系咏春木人桩概述 / 67

第一节 流传叶系咏春拳木人桩/67

第二节 木人桩的尺寸/68

第二章 咏春拳的木人桩特点/69

第一节 咏春拳与木人桩/69

第二节 木人桩的特点/70

第三节 木人桩宗旨/70

第三章 木人桩基本训练/72

第一节 摊手/72

一、摊手技术/72

二、要领/73

三、说明/73

四、作用/73

第二节 伏手/73

一、伏手技术/74

二、要领/74

三、说明/75

四、作用/75

第三节 膀手/75

一、膀手技术/75



二、要领 / 76

三、说明 / 76

四、作用 / 76

第四节 护手 / 76

一、护手技术 / 76

二、要领 / 77

三、说明 / 77

四、作用 / 77

第五节 冲拳 / 77

一、冲拳技术 / 77

二、要领 / 78

三、说明 / 78

四、作用 / 78

第六节 正掌 / 79

一、正掌技术 / 79

二、要领 / 79

三、说明 / 79

四、作用 / 80

第七节 侧掌 / 80

一、侧掌技术 / 80

二、要领 / 80

三、说明 / 81

四、作用 / 81

第八节 横掌 / 81

一、横掌技术 / 81

二、要领 / 82

三、说明 / 82

四、作用 / 82

第九节 前撑腿 / 82

一、前撑腿技术 / 82

二、要领 / 83

三、说明 / 83

四、作用 / 83

第十节 侧撑腿 / 83

一、侧撑腿技术 / 84

二、要领 / 84

三、说明 / 84

四、作用 / 85

第四章 咏春拳木人桩法构成 / 86

第一节 木人桩 / 86

一、死桩 / 87

二、活桩 / 87

三、木人桩制作 / 88

第二节 咏春拳木人桩法构成 / 89

一、木人桩法 / 89

二、木人桩法构成 / 90

第五章 咏春拳木人桩法 / 92

第一节 问手左式 / 92

一、问手左式 / 92

二、攀颈手 / 94

三、膀手 / 94

四、摊手横掌（一） / 95

五、上下捋手（一） / 96

六、捆手 / 97

七、摊手横掌（二） / 98

八、上下捋手（二） / 98



九、勾手托手 / 99

十、室手正掌 / 100

第二节 问手右式 / 100

一、问手右式 / 101

二、攀颈手 / 101

三、膀手 / 102

四、摊手横掌（一） / 102

五、上下捩手 / 102

六、捆手 / 103

七、摊手横掌（二） / 103

八、上下捩手 / 104

九、勾手托手 / 104

十、室手横掌 / 105

第三节 内外门拍手 / 105

一、内门拍手（一） / 105

二、内门拍手（二） / 106

三、内门拍手（三） / 107

四、内门拍手（四） / 108

五、杀颈手（一） / 109

六、室手冲拳（一） / 109

七、外门拍手 / 110

八、杀颈手（二） / 111

九、室手冲拳（二） / 111

十、双托手 / 112

第四节 问手撑腿 / 113

一、低膀手（一） / 113

二、问手变式（一） / 114

三、侧撑腿（一） / 115

四、低膀手（二） / 116

五、问手变式（二） / 116

六、侧撑腿（二） / 117

七、上下捩手 / 118

八、勾手托手 / 118

九、室手正掌 / 119

第五节 双摊手 / 120

一、外门双摊手 / 120

二、内门双圈手 / 121

三、双低横掌 / 121

四、内门双摊手 / 122

五、双高横掌 / 123

六、外门双室手 / 124

七、勾手捩手（一） / 124

八、勾手捩手（二） / 125

九、勾手捩手（三） / 126

十、室手正掌 / 126

十一、膀手（一） / 126

十二、踩踏腿（一） / 127

十三、上下捩手（一） / 128

十四、勾手捩手（四） / 128

十五、勾手捩手（五） / 129

十六、勾手捩手（六） / 129

十七、勾手横掌 / 129

十八、膀手（二） / 130

十九、踩踏腿（二） / 131

二十、上下捩手（二） / 131

二十一、勾手托手 / 132

第六节 抱排掌 / 132

一、室手正掌 / 133