

叶准教

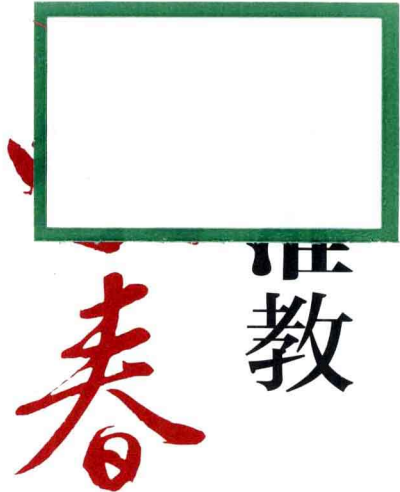
咏春

木人桩法

叶准梁家钊 陈振良 著



北京联合出版公司



正教

春

木人桩法

叶准 梁家錡 陈振良 著

图书在版编目(CIP)数据

叶准教咏春 / 叶准, 梁家锟, 陈振良著. ——北京: 北京联合出版公司, 2012.8

ISBN 978-7-5502-0958-9

I. ①叶… II. ①叶… ②梁… ③陈… III. ①南拳—基本知识 IV. ①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第188294号

© 2011 商务印书馆(香港)有限公司

本书由商务印书馆(香港)有限公司授权简体版, 限在中国大陆地区出版发行。

叶准教咏春: 木人桩法

作 者: 叶 准 梁家锟 陈振良

选题策划: 后浪出版咨询(北京)有限责任公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 王 頔

责任编辑: 史 媛

封面设计: 周伟伟

版式设计: 文明娟

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京嘉实印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数161千字 690毫米×960毫米 1/16 10.5印张

2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-0958-9

定价: 35.00元

后浪出版咨询(北京)有限公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

前 言

我曾于 1981 年跟某君出版了一本有关咏春木人桩的书，转眼已 30 年了，这 30 年都是我发扬和教授咏春的黄金时间，在这段时间里不断发现那本书有不足甚至有歪曲的地方，而且在这 30 年的黄金时间里，我对木人桩跟擒手及搏击的关系都有深刻的体会，所以一直都希望能够重新编写一本对学者更加有帮助的桩书，因此我便出版了这本书。

这本书除了极少数不同之外，是完全根据叶问宗师遗留下来的桩法编写的。在这本书里面，对某些问题特别加以强调，比如第一节强调正身马的作用，和第七、第八节多加了一下撒手的原因，其他还有很多重点都加以说明，务求对读者更加有帮助，使他们更加能够理解咏春的桩法，容易学习及使用。

叶 准

目 录

前 言	001
第一部分 咏春拳的概述	003
1.1 咏春拳套	006
小念头 006	
寻桥 007	
标指 008	
1.2 黧手	008
1.3 内外门及四门	009
内外门分自身的内外门及接触后的内外门 009	
埋踭及定踭 010	
1.4 中线与子午线	010
中线 010	
子午线 011	
“正身以中线为子午线、侧身以对膊线为对方中线”解说 012	
第二部分 木人桩的概述	015
2.1 木人桩简介	017
2.2 木人桩的结构	018
桩手角度及距离 019	
木人桩的虚手 019	

人与桩的高度	020
人与桩的距离	020
桩脚高度	020
桩手不要太滑	021
2.3 学习木人桩的目的	021
良好的位置	021
熟练的手法及巩固“形”的结构	022
步法	022
启发性	023
增强腰马力	023
随时练习	023
组合性的攻击练习	023
2.4 翻桩	024
2.5 打桩、朝形及追形	025
2.6 磨桩	026
2.7 打桩与意念	027
2.8 木人桩的应用	029
第三部分 木人桩法	031
引言	033
第一节及第二节	035
第一节 示范	036
第二节 示范	040
重点1 45°楔位的走马动作	044
重点2 正身耕手位置	046
重点3 捆手正掌	047
重点4 捆手底掌	048
重点5 捆手位置	049

重点 6	膀手	049
重点 7	虚手与实手	050
重点 8	标马捆手	051
重点 9	楔脚	051
应用解构		052
第三节		055
第三节	示范	056
重点 1	正身内门拍手	062
重点 2	转马侧身外门拍手及杀颈手	062
重点 3	索手底拳	063
重点 4	45°侧身脚	063
应用解构		065
第四节		067
第四节	示范	068
重点 1	外门双摊手，双圈手底掌	074
重点 2	内门双摊手，双正掌	075
重点 3	双正掌、底掌留意的事项	076
重点 4	捆手	077
重点 5	90°踢脚	078
应用解构		079
第五节		081
第五节	示范	082
重点 1	沉踟左右摇腕，捞手侧底掌	087
重点 2	捆手变正身抱琶手	088
重点 3	膀手变侧身抱琶手	089
重点 4	耕手变正身抱琶手	090
重点 5	膀手变漏手抱琶手	091
重点 6	入马	093

重点 7 手形	094
应用解构	095
第六节	101
第六节 示范	102
重点 1 耕手变换过程	107
重点 2 撮手上颈、撇手上颈	107
重点 3 45°换步踢脚	109
应用解构	110
第七节	115
第七节 示范	116
重点 1 移步直踢	121
重点 2 移步直踢接转马低踢	121
重点 3 撇手楔马	122
应用解构	125
第八节	127
第八节 示范	128
重点 1 退步封手踢脚	134
重点 2 撮手踢脚	134
重点 3 双撮手的重点	135
应用解构	137
叶问原创范本	141
鸣 谢	158
出版后记	159

前 言

我曾于 1981 年跟某君出版了一本有关咏春木人桩的书，转眼已 30 年了，这 30 年都是我发扬和教授咏春的黄金时间，在这段时间里不断发现那本书有不足甚至有歪曲的地方，而且在这 30 年的黄金时间里，我对木人桩跟擒手及搏击的关系都有深刻的体会，所以一直都希望能够重新编写一本对学者更加有帮助的桩书，因此我便出版了这本书。

这本书除了极少数不同之外，是完全根据叶问宗师遗留下来的桩法编写的。在这本书里面，对某些问题特别加以强调，比如第一节强调正身马的作用，和第七、第八节多加了一下撒手的原因，其他还有很多重点都加以说明，务求对读者更加有帮助，使他们更加能够理解咏春的桩法，容易学习及使用。

叶 准

第一部分

咏春拳的概述

咏春是一套“以柔制刚”的功夫，任何功夫的练习过程都是由固定形式练到无固定形式，亦即是由有形到无形。

——叶准

中国功夫门派众多，不论在形式上及风格上都大有不同，归根究底就是因为各门派拳术的思想及理念不同所致。拳法表现在外是其动作，但最重要还是拳法的理念，亦即是“拳理”。不同的拳理表现在外就是不同形式的动作、手形及马步，以致用力方法等等都大有不同。

咏春拳着重舍力、借力、以弱胜强、以柔制刚的方法。通过黧手的训练，练出良好的知觉反应及灵巧的步法。咏春的练习过程着重思考、变化及实践，练拳之余还必须思考，是近代最著名的拳法之一。

“以柔制刚”是咏春的中心思想。所谓以柔制刚，并不是指完全不用力，而是教你如何用小力胜大力，以快打慢，达到刚而不硬、松而不懈的感觉。练习的过程是由松柔开始，随着时间的练习而达至积柔成刚，以一百磅的石头和一百磅的棉花为例，咏春的力就好比一百磅的棉花那样，松沉而不刚硬。

咏春拳十分着重知觉的训练，通过黧手练习令手部感觉更加灵敏，透过感应对方的力向变化，继而作出防守或进攻。

另外，“中线理论”亦是咏春拳中强调的思想。除了要保护自己的中线，还要学习使用最简单、直接的方法来打击对方的中线位置，两点之间又以直线最快，因而咏春拳很着重两者之间距离的变化，即“子午线”理论。

咏春拳共有三套拳：小念头、寻桥及标指，练习方法主要是通过黧手锻炼、散手及离手练习。此外还有木人桩、八斩刀及六点半棍法。学习过程以拳套为基础，通过黧手练习使手部感觉更加灵敏，来感应对方力向变化，继而做出防守或进攻。黧手的练习就是应用拳套里的动作及理论，并从中纠正运用错误的手法，为所学的功夫注入生命力，而并非

一式一样的死招式。

中国拳法特别之处就是在拳术中蕴含了中国哲学思想，特别是儒家思想，咏春拳法也是一样。咏春拳的哲理主张不与人硬碰，要做到舍己从人，借力打力，所以学习咏春，并不是单单学习拳脚上的功夫，更重要的是能够学习中国传统的哲学智慧。

1.1 咏春拳套

咏春拳套以简洁精要为主，每一个动作都是配合拳理而成，没有花巧动作。学习咏春拳的阶段主要分为：拳套、黧手及技击，拳套是练习的基础，亦是日后黧手练习的事前准备；黧手是由拳套到实战锻炼的过渡练习，并不等同于搏击。只有把拳套练好，得到良好的基础，才能把黧手练好；黧手练好了，才能灵活地于技击中表现出来。因此咏春拳的学习过程是先练习拳套，再学习黧手，最后到搏击训练。

咏春拳拥有博大精深的内涵。拳套易学难精，不能够在短时间内完全掌握。就咏春的三套拳套而言，看起来简单，但实际上把拳套融会贯通，还需要花上相当长的时间去理解及改正。

有人说，拳套是死板的，没有变化，但在实际应用时却千变万化，那么练习拳套又有何用呢？在实际应用时，应当追求无形限制的拳套，但是我们不可能一开始便追求无形的境界，必须先经过有形的练习阶段，练好这个阶段才可以真正踏入无形的境界。所以练拳是从有形到无形，而拳套就是形的开始，是锻炼基础功夫的必然门径。

小念头

咏春拳的三套拳套，按练习的先后次序可分为：小念头、寻桥及标指。小念头的意思是减少杂念，尽量投入练习。初学者需先学习小念头，并抱着谦虚及忍耐的态度习拳，切忌怀有一步登天或速成的想法。此基本套路的每一个动作都是日后的动作根基，例如黧手的大部分动作均是由小念头演变出来的。小念头既为学习咏春拳的基础，其重要性是

可以肯定的，有所谓：“小念头不正，终归不正。”小念头的动作简单易记，初学者亦可以自行对镜练习，但需要留意拳套里所包含的咏春拳基本技巧，务必认真学习，打好基础。

小念头分为三节，第一节主要是认识中线及功力的训练，第二节是学习发力的方法，而第三节则是常用的基本手法。练习时必须放慢动作，因为动作慢的时候才能认真地练习，切记不可急躁，尤其是第一节里的“一摊三伏手”，更要尽量练至最慢速，慢而不间断，慢而不呆滞。初练习约10分钟，逐渐增至每次练习约30分钟，视乎练习者的水平，不可勉强。

寻 桥

咏春拳的第二套拳套为寻桥，即“寻找桥手”的意思。人本身是一个独立的个体，当你要攻击对方时，就必须把力打到对方身上，绝不可能隔空就把对方打倒，因此一定会有接触对方身体的一刻，这个接触可以有多种方法，例如在头、肩、肘（粤语中指手肘或脚跟——编者注）、膝、手及脚部等等。而手的接触就好比一座桥梁把两者连在一起，故美其名曰桥。

所谓寻桥，并不是盲目地去追寻对方的桥手，而是要学会在桥手相接时作出变化。

在练习小念头的整个过程中，没有移动马步，到了练习寻桥，则强调转马的锻炼。转马是学会卸力的基础，转马要练得稳且快，才能真正达到卸力的效果。例如你用力推开一扇门，门被推开的一刻同时也卸开你的来力；但是那扇门能否卸开你的来力，关键在于门与墙之间的接合点是否稳健。如果接合点不稳，不单不能卸开力度，反而会使你倒在地上。运用转马能否卸开对方的来力有相同的道理，而寻桥里的转马膀手就是按照这个原理，所以腰马练习在寻桥里是非常重要的。

学习寻桥，除了学懂转马卸力，还有腰马发力，增强攻击时的爆发力。

标 指

咏春拳的第三套拳即最后的一套是标指，意思是当你以标指标向对方失败后，要学会应该如何处理。由于早期咏春拳不会公开授拳，加上标指是咏春拳的高级拳套，因此有“标指不出门”的说法，很有一种神秘的色彩。早期的咏春拳，是不会随便教授标指的，即使练习者学了很长一段时间，倘若功夫未达水平，师傅也不会传授标指。由于练习标指前，必须有良好的小念头及寻桥作为基础，如果急于求成，根基未打稳，结果只会弄巧反拙，有形而无实。由此可见，咏春拳的拳套是一层一层累积出来的，有了小念头的基础，才能达至寻桥的沉实稳重，两者练得好，才可以把标指的潇洒凌厉表现出来，而三者之间互相牵连、互相帮助。因此，虽然标指是最后的一套拳，却不代表学成或修炼的结束，反而是真正踏入拳术修炼的新开始。

练习标指的重点是要学会如何发力。标指里有很多动作是用以引导练习者如何将身体的力量在一瞬间统一地爆发出来，达到力贯指尖的境界。若要做到这点，就先要使身体完全地放松下来，到达最放松的状态，才可以发出最大的力。发力时，需要全身所有的关节一起运动，如果其中一个关节僵硬了或锁紧了，就会大大影响发力的效果。即使功夫有相当水平也很难把标指打得好，所以标指被认为是高级拳套之一。

1.2 繃 手

繃手在整个咏春拳训练里占有很重要的地位。繃手并不等于搏击，它只是学习咏春拳的途径，是一座桥梁贯穿拳套和搏击，通过繃手，双方练习者可以学懂搏击里所需要的元素。

由于繃手里的技术都是以放松为基础，练习繃手首要学习放松，放松这关功夫未练好，再练往后的拳法也是徒然。这里要求的放松不只是身体上的放松，更重要是思想上的放松。

练习繃手，应该先有正确的练习观念，否则便会形成敌对的心态，

以致双方都不能进步和学习。黏手可以令双方进步，同时亦可使双方退步，全在于练习者的心态。黏手就是将两个“个体”连在一起，是力量的交流，通过黏手来感应对方力量的传递，从而练到借力及卸力的方法。双方在黏手时，攻击和防守不再独立，对方的攻击导致我的防守，而我的动作亦因对方的动作而改变，但改变的动作并非预先设定或排练的，攻击和防守已变成一个有因果关系的整体。练习时要做到因应对方的动作而变，但要同时自保及反击，亦即是“舍己从人”及“连消带打”。咏春的手法讲求直接简单，借力打力，若要练好，应先由舍己从人方面入手。



另一方面，通过学习黏手可以把拳套里的动作灵活地应用出来，更实在地明白各个动作的应用、变化及用力方法。由于每个人的身形、体重和性格都不同，所以同一个动作在不同人身上会有不同的用法。通过黏手，双方互相研究，取长补短。在实际应用时，速度快是很重要的，但不只是肌肉伸展的速度要快，更重要的是位置及放松——有利的位置可以缩短攻击的路线，使动作变得更直接及敏捷。

1.3 内外门及四门

四门及内外门之说是以人的心窝为中心打个十字，形成四个方位，即四门，上左门、上右门、下左门及下右门。另外，中门是指心窝向外的位置，而四门又分内外门。摊手、膀手等为上门方位的手法；低膀、耕手等是下门方位的手法；枕手是中门的手法。

内外门分自身的内外门及接触后的内外门

内外门手可以用自己手部与对方手部的接触点说明。以盘手来说，摊手处于对方伏手的内面，因此摊

