

咏春拳

(续二)

——木人桩法及器械

韩广玖 编著

手法

排打摊膀，黏提活手，打

枕抱按，缠撞挂漏；曲手留

来留去送；甩手直冲，按

尾，按尾起头，按中可飘

敲，移动，重心空，手黏手，大

法走，太

小闪侧，

二桥上势，里窄

抽归去，知

拳一掌，

身要紧，腰胯动，桥不动，桥

动腰胯不动

步法

胸，肘，弹，踢

脚法

寸，拐，撞，揉，揉



广东科技出版社

咏 春 拳

(续二)

——木人桩法及器械

韩广玖 编著



成都体育学院图书馆



0 1 0 8 3 6

广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

咏春拳 (续二): 木人桩法及器械/韩广玖编著. —广州: 广东科技出版社, 1999. 1

ISBN 7-5359-2143-4

I. 咏…

II. 韩…

III. 拳击

IV. G852.1

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjwb@ns. guangzhou. gh. com. cn

社 长: 黄达全

经 销: 广东省新华书店

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州市南燕彩印

(广州市石溪路全街 2 号 邮编: 510280)

规 格: 787mm×1092mm 1/32 印张 4.375 插页 5 字数 85 千

版 次: 1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6700 册

定 价: 13.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

永芳孝烈伏深山
點棍速縛碧海蛟龍

佛山永春陳汝棉前輩祖師撰刻

永春同門馮雅倫贈与

韓廣坎先生共勉 戊寅歲夏月於佛山

佛山怡樂居以字供敬書

破勁敵全仗雙飛在防門士
奇製勝奮勇一馬當先定然
莫後人操必勝善于鉗陽馬探虛實
靜以待變

陳汝棉 清陳家梁陳家廉 係黃仁智 係韓廉玖
甘家康嚴偉 文 八寫其日 系子形名取書印



作者在彭南师傅指导下练习木人桩法



作者与黄仁智前辈切磋黏手

作者与严伟文先生
一起拜访黄仁智前辈



作者与师弟甘家康先生
一起拜访黄仁智前辈

黃仁智前輩在演練“雙
刀”（即八卦刀）



黃仁智前輩在演練六
點半棍



作者与黄仁智前辈“过招”



黄仁智前辈演练已鲜为人知的“四门”手法(梁慧所传)



作者与佛山市石湾区菩提功研究会会长冯太富先生。冯会长对作者编写咏春拳系列书给予了大力的支持。



作者拜武术大师黄飞鸿关门弟子林世荣的高徒温求先生。



作者与部分师兄弟摄于咏春拳黏手大赛后



作者师兄，佛山精武会老会员冯耀伦先生

内 容 简 介

本书是《咏春拳》的续二集，它详细地介绍了咏春拳的木人桩法和六点半棍。全书文字通俗易懂，书中除了有整套桩法和棍法的动作示范图外，还有详尽的拆门解义，是一本学习咏春拳木人桩法和六点半棍的好书。

前 言

本书是咏春拳系列书的第三本，咏春拳整套拳的内容共分为三大部分，即小念头、寻桥、标指和木人桩法及器械。

小念头和寻桥、标指出版后引起了不小的反响，国内外希望学习或了解咏春拳的人不计其数，他们有的是亲自登门求教，有的则是通过信函与我进行交流和切磋，这使我深受感动，也鼓舞了我继续努力把生平的所学整理出版，奉献给广大武术爱好者的信心。经过近 300 个日夜的努力，终于使《咏春拳·续二——木人桩法及器械》能和广大读者见面，师傅的遗愿也能得以实现，心里感到无比的欣慰。

咏春拳木人桩法和六点半棍的传授，自古以来都是以父承子袭的方式代代相传的，而且它的套路和要领并没有具体的文字记载，只能靠师传或前辈的一些不完整的口述，因此，本书的编写在资料搜集、加工整理和写作方面都有很大的困难。

对于在编写此书过程中，给予我鼓励和支持的佛山市石湾区菩提功研究会会长冯太富，以及佛山市财贸学校校长陈福祥、佛山石湾区文化局胡安全、佛山日报社王尚晓、石湾金都酒店保安部蔡夏彪、陈庆光等表示衷心的感谢。

此外，佛山精武会冯耀伦、谭荣鉴、马炳荣和甘家康等师傅给予的帮助，番禺的严伟文、陈永强和中国人民保险公司佛山分公司陈厉敏小姐的支持，也使我没齿不忘。

由于编写的时间比较仓促，而且关于木人桩源流等方面所能收集到的资料也十分有限，书中难免会有存疑或不足，我诚恳地希望武林的前辈、同人和广大的读者能不吝赐教，

给予批评和指正，使咏春拳这一中国武术的宝贵文化遗产能得到发扬和光大。

韩广玖

1998 年秋 禅城

目 录

第一章 咏春拳木人桩法

一、咏春拳木人桩的源流·····	(1)
二、练咏春拳木人桩的宗旨·····	(3)
三、咏春拳木人桩法的技击要求·····	(5)
1. 要有敢想和敢拼的精神·····	(5)
2. 要练成威严的目光·····	(5)
3. 要掌握好中线的攻防·····	(6)
4. 攻防的招式要准狠·····	(6)
5. 推托拉技、缠握挂漏要牢记·····	(6)
6. 要敢于运用连削带打的近战·····	(7)
7. 要善于运用借力来化解对手·····	(7)
8. 要敏捷地闪侧、俯仰和走位·····	(7)
四、咏春拳木人桩的结构·····	(8)
五、木人桩法套路动作及要领·····	(8)
1. 开钳阳马·····	(8)
2. 将台豹拳·····	(10)
3. 双龙探爪·····	(10)
4. 伏虎藏龙·····	(10)
5. 双龙戏珠·····	(11)
6. 托梁换柱·····	(11)
7. 狮子回头·····	(12)
8. 天王托塔·····	(12)
9. 迫步耕栏·····	(13)
10. 摆步摊膀·····	(13)

11. 天王托塔	(14)
12. 迫步耕栏	(14)
13. 猴王取桃	(14)
14. 托梁换柱	(15)
15. 狮子回头	(15)
16. 天王托塔	(15)
17. 迫步耕栏	(17)
18. 摆步摊膀	(17)
19. 天王托塔	(17)
20. 迫步耕栏	(17)
21. 猴王取桃	(18)
22. 托梁换柱	(18)
23. 美人照镜	(18)
24. 伏虎连珠	(18)
25. 美人照镜	(19)
26. 推山填海	(19)
27. 狮子回头	(19)
28. 凿壁寻珠	(21)
29. 狮子回头	(21)
30. 摇龙归洞	(21)
31. 乌龙吐珠	(22)
32. 悬崖勒马	(22)
33. 双龙出海	(23)
34. 童子拜佛	(23)
35. 力踢华山	(23)
36. 探囊取宝	(23)
37. 耕栏脚法	(24)
38. 探囊取宝	(24)
39. 迫步耕栏	(25)

40. 摆步摊膀	(25)
41. 紫微伏兽	(25)
42. 凤爪虎拳	(27)
43. 托梁换柱	(27)
44. 美人照镜	(27)
45. 伏虎连珠	(28)
46. 美人照镜	(28)
47. 推山填海	(28)
48. 狮子回头	(28)
49. 凿壁寻珠	(28)
50. 狮子回头	(30)
51. 摇龙归洞	(30)
52. 乌龙吐珠	(30)
53. 悬崖勒马	(30)
54. 双龙出海	(31)
55. 童子拜佛	(31)
56. 力踢华山	(31)
57. 探囊取宝	(31)
58. 耕栏脚法	(33)
59. 探囊取宝	(33)
60. 迫步耕栏	(33)
61. 摆步摊膀	(33)
62. 紫微伏兽	(34)
63. 凤爪虎拳	(34)
64. 托梁换柱	(34)
65. 蛟龙滚浪	(34)
66. 蛟龙滚浪	(36)
67. 蛟龙滚浪	(36)
68. 飞鹰擒兔	(36)