

魏峰 王安宝 编著

附送20式木人桩彩色挂图

北京体育大学出版社

「咏春拳 顶尖高手必修」



策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：行 乾
版式设计：王 艺
制作排版：蓓 红 小 草
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP)数据

咏春拳顶尖高手必修/魏峰 编著. ——北京: 北京体育大学出版社, 2006.1

ISBN 7-81100-443-7

I. 咏… II. 魏… III. 南拳—套路 (武术)
IV. G852.13

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2005)第128649号

咏春拳顶尖高手必修 (附送挂图)

魏 峰 王安宝 编著

北京体育大学出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
(北京·中关村北大街 邮编: 100084)
北京市昌平阳坊精工印刷厂

开本: 850×1230毫米 1/32 印张: 8.625
定价: 20.00元 2006年1月第1版
2006年1月第1次印刷 印数: 5000册
ISBN 7-81100-443-7

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

本书是整个咏春拳系列的第三册，主要讲解咏春拳中高级套路“木人桩法”及其实战用法，以及咏春拳中秘传的擒拿技术与摔技。当初，我们原来只打算出版第一册《咏春拳速成搏击术训练》的，由于该书出版后受到了读者的广泛好评，因此又在广大读者的要求下接着推出了第二册《咏春拳高级格斗训练》，从而将咏春拳的三个徒手套路及其实战技法讲解完了，当然该系列书的出版也在武术界中掀起了一股学习咏春拳的热潮，因为这两本书的出版不仅详尽地讲解了咏春拳的技术，还同时系统地阐述了咏春拳的拳术理论，因而利于读者在更深层次上理解和掌握。而且这两本书所受到的关注及受欢迎的程度也是我们始料未及的，目前国内不仅学习咏春拳的人越来越多，而且大家通过来信也提出了更多及更为深刻的问题，其中也有一些相当喜爱咏春拳的爱好者专门来找我们学习咏春拳，然后再回去开馆教学。这一切又都成为动力，使我们下决心挖掘整理好这一宝贵的民族文化遗产。

本书主要讲解了咏春拳中的高级套路“木人桩法”及全套用法，过去这一绝学是绝不轻意外传的，如今世事开明，就没有必要再将它

前言

藏于箱底了，当然这也是一套香港风格的木人桩法，所以可能与国内的木人桩法在风格上略有不同，但“艺不压身”，学习和了解更多一些技艺与风格，对每一位习武者来讲肯定是有益处的，因为这只能使你加深对武学的理解与认识。只是，木人桩法的实战运用过于凶狠，因此练习者必须谨慎使用。本书除了讲解木人桩法外，还重点讲述了咏春拳中的擒拿法与高度技巧性摔技的运用，咏春拳虽然极少运用这两类技法，但却并非不用，这些技巧性极强的制敌技术很适合军警人员使用，因为它符合“花最少的力气来取得最大效果”的技击原则。

书中不妥之处，还希望广大同道及前辈们指正。



目 录

第一章 116 式木人桩套路 ····· (1)



第一节 木人桩的发力特点 ··· (3)

第二节 木人桩的练习要诀 ··· (4)

第二章 116 式木人桩套路实战拆解 ··· (65)



第三章 咏春拳摔法绝技 ····· (191)



第四章 咏春拳擒拿绝技 ····· (225)



第五章 咏春拳答疑 ····· (261)



后 记 ····· (267)





第一章

116式 木人桩套路







第一章 1 1 6 式 木 人 桩 套 路

木人桩是咏春拳中的最高级拳术课程，通常仅授予入室弟子或高级弟子，如今世事开明，凡是宝贵的东西都是属于全民族的，因此没有理由不将此武林绝学公诸于众。练习木人桩的优点一是在没有对手或同伴练习的情况下，自己可借助木人桩来进行接近于实战的练习；二是可籍此锻炼拳脚及手臂的硬度；三是可培养实战意识。最重要的是它不受场地的限制，因为你在墙上安排一个木人桩是占不了多少空间的。

第一节 木人桩的发力特点

进行木人桩训练绝不可以凭蛮力强打硬撞，因为咏春拳练习的是灵劲、巧劲、寸劲、韧劲，而非僵滞之力。它的一系列掌击、拳打与脚踢等攻击动作都是以短促、干脆的“寸劲”于瞬间果断地击打，整套木人桩是以技术练习为主，并在技术的练习过程中融入劲法的灵活、巧妙运用。倘无弹性、轻快、瞬间即发的“寸劲”，便偏离了咏春拳的要旨，也失去了练习木人桩的意义。

通过反复的击打木人桩，可逐步熟悉技击技巧，也就是通过木人桩来练习“与人搏击”的技术。在这中间，手、眼、身、法、步及劲力都会同时得到锻炼；尤其对强化防御方法、以及发展“攻防合一”的技术更是极为有效。并使以前学过的三套咏春拳拳法得到进一步巩固，因为那三套拳法中的一些主要手法在木人桩中基本上都有体现。进而通过不懈的练习把桥手循序渐进地练习至“硬而不僵，松而不懈”的境界与极度松活的状态；同时，也最大限度地提高手脚协调配合的能力，或上下齐攻，或双手齐出，或手脚并用，或指上打下，或指下打上，如此真假结合，不但可以练习出凌厉的攻击力，还可使战略战术得到很大程度的提高。





第二节 木人桩的练习要诀

练习木人桩时最重要的是要有实战意识，也就是必须把木人桩当做真正的对手来看待，使全身上下协调一致，手脚凌厉，招法凶狠，每招每式均直指对方的致命要害处，将击打木人桩的犀利攻击力淋漓尽致的发挥出来，同时也使你的实战意识同步得到锻炼。

具体训练时，必须遵守以下诀要：“上动下随，下动上领，柔化刚发，攻守同步，连消带打，来留去送，甩手直冲，静如山岳，动如猛虎，快如旋风，以退为进，以进为退，似攻实守，攻防合一”，通过木人桩的强化训练把咏春拳特有的技击风格完全展现出来。当然，木人桩的练习对步法的要求也是很高的，因为只有迅速抢占有利的位置，才可将打击的劲力发挥至尽，当然木人桩中这种巧妙的“走位”技巧也更利于避免击虚地去巧妙的突然重击对手。换言之，木人桩的技术与打法除贯穿了以前三套拳法正面直击的简捷打法外，更加强了先移动到侧门再及时打击对手的技巧，例如套路中的第4个动作、第7个动作、第32个动作、第35个动作及第69个动作、第73个动作等等都是先闪入对方的死角后再去巧妙的打击对手的技巧。

在咏春拳的训练中，木人桩的作用是绝对不可替代的，因为利用木人桩不仅可以把防御技巧与反击技术训练出来，更可以把桥手练硬及把咏春拳独有的发力磨炼出来。正如拳谚所云：“消打胜对手，有师更需求，无师无对手，木人桩上求。”

以下是香港风格的“116式（也叫116点）木人桩法”，当然这也是当今全球最为流行的叶问宗师风格的木人桩法，现分别详解如下。



第一段

1. 摆桩

以“二字箬羊马”站立于木人桩前，左手向前伸出成“问手”，右手护于胸前成“护手”，目视前方，自然呼吸（图1-1）。

（图1-1附）为正面示范。

【作用】攻守兼备。

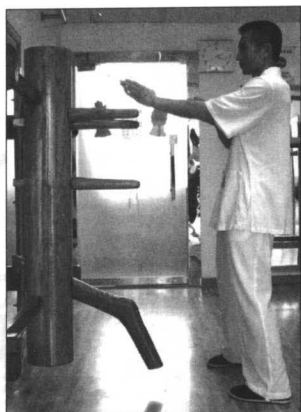


图1-1

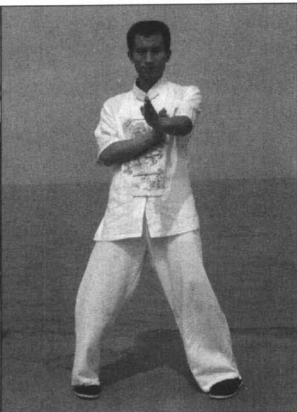


图1-1 附

2. 攀颈手

左脚向左前方略进步，右手速向前方伸出从木人桩的左侧去拉住其后颈部位并短促（“寸劲”）地用力回拉，此时左手仍护于胸前（图1-2），（图1-2附）为正面示范。

【作用】攻击。通过拉对方的后颈来控制对方的重心。

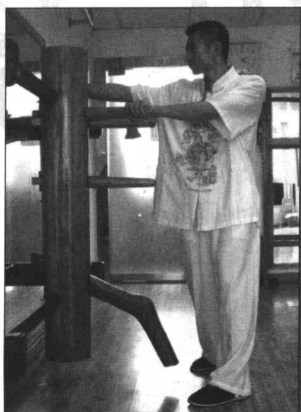


图1-2



图1-2 附



3. 右膀手

以右膀手向左侧轻轻地挡向木人桩的上侧之右臂，也就是其右臂的内侧，此时左掌守护于胸前（图1-3），（图1-3附）为正面示范。

【作用】防御。即用右膀手格防对方的右臂（或左拳）攻击。

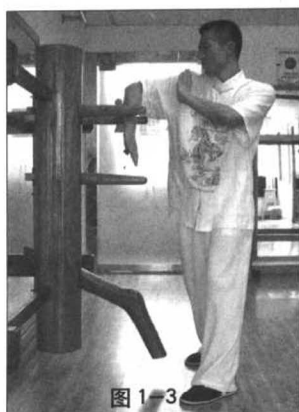


图 1-3



图 1-3 附

4. 摊手 / 左掌击

右脚速向左前方上步于木人桩“脚”的右侧（使右腿贴住木人桩的脚），同时将右手变摊手向右侧挡向木人桩的右臂，左掌则果断击向木人桩的右侧肋部，此时是两手同步做动作的，呼气进行配合（图1-4），（图1-4附）为正面示范。

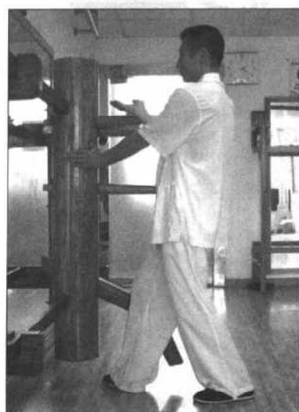


图 1-4



图 1-4 附

1-4 附) 为正面示范。

【作用】防御反击。右手外挡对方右臂，左掌突袭其右肋要害处。



5. 耕拦手

将右脚收回于原来的站立位置,再次面向木人桩站好,两脚仍呈“二字羊马”;右手轻快地挡向木人桩下面之臂,左臂则同时向内侧挡向木人桩的上面之右臂的外侧(图1-5), (图1-5附)为正面示范。

【作用】防御。即用双臂同时向右侧格防对方的双拳攻击。

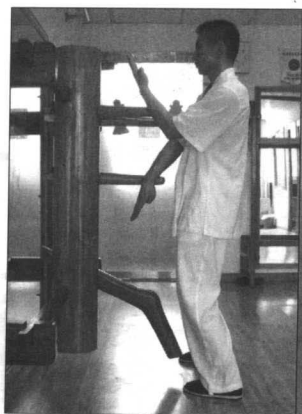


图 1-5

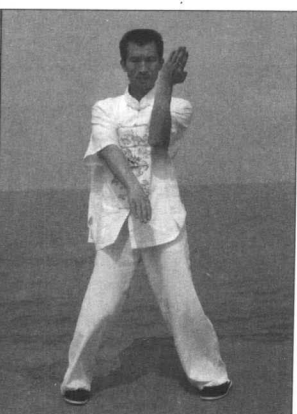


图 1-5 附

6. 右摊 / 左膀手

右手继续向上、向右侧挡向木人桩的左臂内侧,左臂则以低膀手向右侧格挡木人桩的下面之臂,此时两臂仍是轻便、敏捷地同步做动作(图1-6), (图1-6附)为正面示范。

【作用】防御。即用双臂同时向右侧格防对方的双拳攻击。

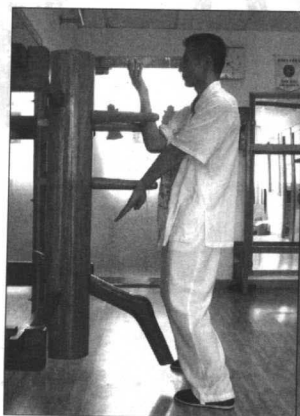


图 1-6



图 1-6 附





7. 摊手 / 右掌击

左脚速向右前方上步于木人桩的“脚”的左侧（使自己左腿贴住木人桩的脚），同时将左手变“摊手”向左侧挡向木人桩的左臂外侧，右掌则果断向前击打木人桩的左侧肋部，此时全身的动作要协调、轻灵，不

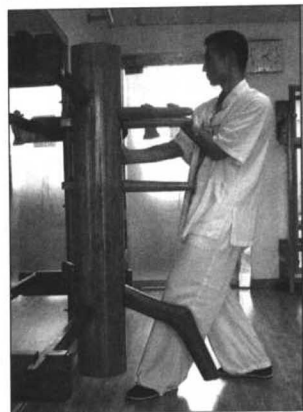


图 1-7



图 1-7 附

可僵硬，可呼气进行配合以强化右手上的打击力（图1-7），（图1-7 附）为正面示范。

【作用】防御反击。即左手外挡对方左臂，右掌突然袭击对方的左肋要害处。

8. 耕拦手

将左脚收回于原来的站立位置，而面向木人桩成“二字箝羊马”；左手则立即向左侧挡向木人桩的下面之臂的左侧，右臂则向内侧挡向木人桩的上面之左臂的外侧，此时两臂仍必须同步做动作（图1-8），（图1-



图 1-8



图 1-8 附

8 附）为正面示范。

【作用】防御。即用双臂同时向左侧格防对方的双拳攻击。





9. 右构手 / 左托

右手继续向内侧转动而用手向下勾压木人桩的左臂前端，左手向上托住木人桩的右臂，此时仍须面向正前方站好（图1-9），（图1-9附）为正面示范。

【作用】防御。即右手向下勾压对方的左臂，左手则向上托住其右臂。

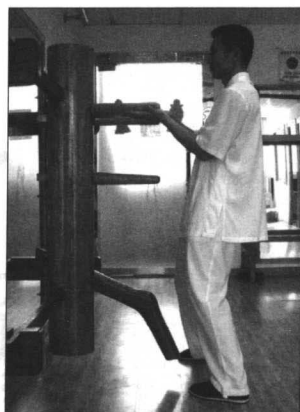


图 1-9

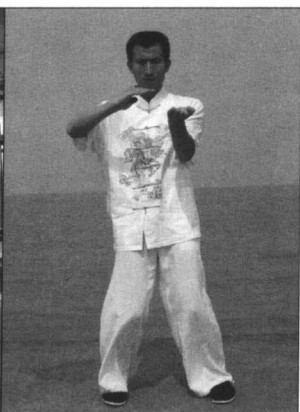


图 1-9 附

10. 右正掌击

左手向内侧转动而抓住木人桩的右臂并回拉，右掌以“正掌”沿直线果断击向木人桩的下巴部位，此时是两手同步做动作（图1-10），（图1-10附）为正面示范。

【作用】攻击。即左手向后拧拉对方的右臂，右掌则同时向前狠击对方面门。

注：接下来的（图1-11）至（图1-20）是前面所讲解的动作的重复动作，只是左右方向相反。

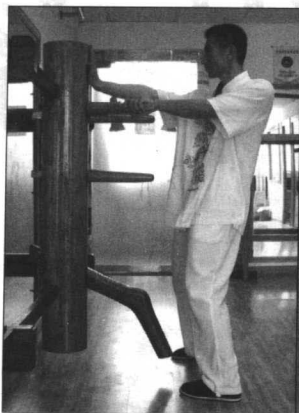


图 1-10

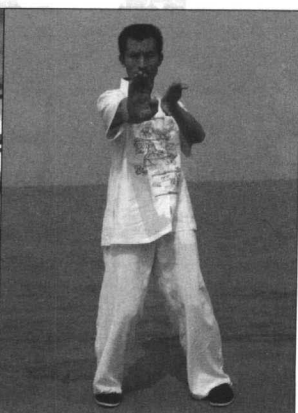


图 1-10 附

11. 摆桩

右手向前伸出成“问手”，左手护于胸前成“护手”，两脚仍以“二字箱羊马”站好（图1-11），（图1-11附）为正面示范。

【作用】攻守兼备。

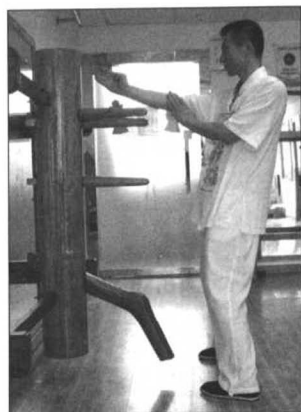


图1-11



图1-11 附

12. 攀颈手

右手抓住木人桩左臂并向下拉，左手速向前方伸出去，而从木人桩的右侧拉住其后颈部位（短促用力回拉），此时右手仍守护于胸前（图1-12），（图1-12附）为正面示范。

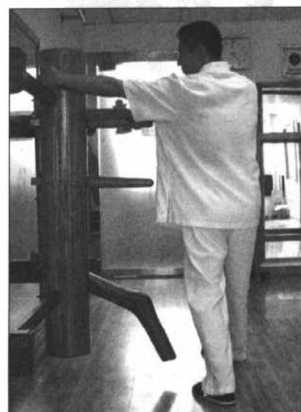


图1-12



图1-12 附

【作用】攻击，通过用左手拉动对方的后颈来控制对方的重心。



13. 左膀手

以左膀手快速向右侧挡向木人桩的上侧之左臂，此时右手必须立于胸前进行严密的屏护（图1-13），（图1-13附）为正面示范。

【作用】防御。即用左膀手格防对方的左臂攻击。

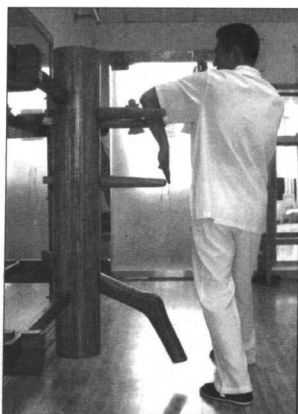


图1-13

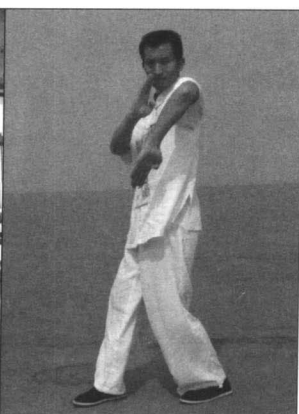


图1-13 附

14. 摊手 / 右掌击

左脚速向右前方上步于木人桩的“脚”的左侧（使自己左腿贴住木人桩的腿），同时将左手向左侧挡向木人桩的左臂外侧，右掌则果断击向木人桩的左侧肋部要害处，此时全身的动作要协调，手脚的动作要轻松敏捷（图1-14），右掌发力要短脆。（图1-14附）为正面示范。

【作用】防御反击。即左手外挡对方左臂，右掌突然袭击对方的左肋要害处。



图1-14

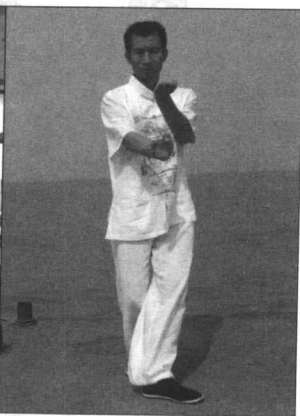


图1-14 附





15. 耕栏手

将左脚收回于原来的站立位置，面向木人桩稳固站好，左手同时向左侧挡向木人桩的中间之臂，右臂则向左侧挡向木人桩的上面之左臂的外侧，记住，此时要轻便、敏捷的去格挡，而不得用蛮力（图 1-15），（图 1-15 附）为正面示范。



图 1-15



图 1-15 附

16. 左摊手 / 右低膀手

左手则继续向上、向左侧以“摊手”挡向木人桩的上侧之右臂的内侧，右臂则同时以右低膀手向左侧格挡木人桩的中间之臂，此时两臂仍基本上是同步做动作的（图 1-16），（图 1-16 附）为正面示范。



图 1-16



图 1-16 附

【作用】防御。即用双臂同时向左侧格防对方的双拳攻击。

【作用】防御。即用双臂同时向左侧格防对方的双拳攻击。