



椿，是一條圓柱形的木頭，將這一條木頭加上手脚，安裝起來，便成爲練武所用的椿，所以它又叫做「木人椿」。

本來，詠春的椿，並不是現在用兩條橫方擔起來的這個樣子，而是在椿的下半截多一隻約三尺長的脚；另外，在地上挖一個三尺深、比椿脚稍寬的洞。要練習時，便將那隻椿脚安放在這個洞裏，然後練習。

但是在地窄人稠、寸土寸金，盡是高樓大廈的今日，依前法式設椿實是困難，乃由葉問宗師改成目前的樣式。

詠春椿，共八節一百二十四式，其中一至三節各二十式。（實際第二節是十九式，第三節是廿一式）四、五兩節各十五式，六、七兩節各十式，第八節十四式。但是，葉問宗師認爲後兩節的腳法太狠，不大願意將它傳諸後世，所以將部份招式保留，而成爲現在的第七節十六式。這樣計算起來，詠春椿就變爲七節，共一百一十六式。

詠春椿法三要

詠春拳是極合乎科學化之一門武術，其學習程序，以拳套、鶴手、自由搏擊、木人椿法，進而刀棍等。

而「鶴手」之練習，又爲學習程序中之極重要的一環。故每學員自入門後則與「鶴手」之鍛鍊結下不了緣。表面觀之，鶴手爲兩人對練，橋手互搭，上下滾動，有若推磨搖船，沒甚出奇之處，但習之以恒，得其精髓，自可由此簡單之動作中，進而爲一種變化莫測，消打異常迅速之深拳術。

鶴手之程序可分爲二，曰鶴單手和鶴雙手，鶴單手爲訓練鶴手的基本位置，力度與感覺等，待其左右手分別單獨純熟後，進而以雙手互纏，在循環變化之動作中產生對力點、銳覺等之認識，於此爲用，則能巧打，以柔制剛，借力打力，手法緊密的一項自衛術。

大體而言，鶴手是「活木人椿」的練習，

詠春椿法是在學習詠春拳已有一定時日，而對詠春各種基本法度、原理了解到一定程度後，進一步練習之用。由於這一套椿法，具有很高的實用價值，所以武林人士，特別是詠春門人，對它十分重視。

學習詠春椿的要點，說起來十分簡單。那就是要求做好腰馬和貼身功夫，與此同時，絕不能犯有飛腳、束橋……等詠春大忌。要做到這幾點，並不是一件容易的事。

學習詠春椿，一般分爲三個階段。第一階段，是認識階段。在這個階段裏，應該將各節各式的椿法順序練習，並且將它們練得十分純熟。第二個階段，是琢磨階段。在這個階段裏，應將各節各式的椿法，在師傅的指導下，逐式研究，了解各式的部位、要點及其實用價值。第三階段，是空椿階段。所謂空椿，就是在沒有椿的情況下，打出原來有木椿的手法。完成這三個階段後，自然就能做到得心應手，運用自如。

「戒蠻力」「宜守中」「尚感覺」三者皆爲「鶴手」和「木人椿」的三要。

「戒蠻力」則不強進退，以順爲勢，不動牛勁而討巧者。如詠春俚語云「來留去送」則明顯易見矣。

「宜守中」則以肘底部獲心腹要害，或中門密集手法，故「飛腳」則不爲吾人所取。

「尚感覺」則令吾軀感覺特別敏銳，當觸及對方時便已知其位置，所謂「知人者智，自知者明」，倘於對敵中以目注視來襲手法，則易爲敵所紛擾，如能附以感覺力去攻敵，更能收事半功倍之效，此實爲詠春所異於他派之特色也。

詠春基本技法



「拋手」

正宗詠春站樁
葉問先生

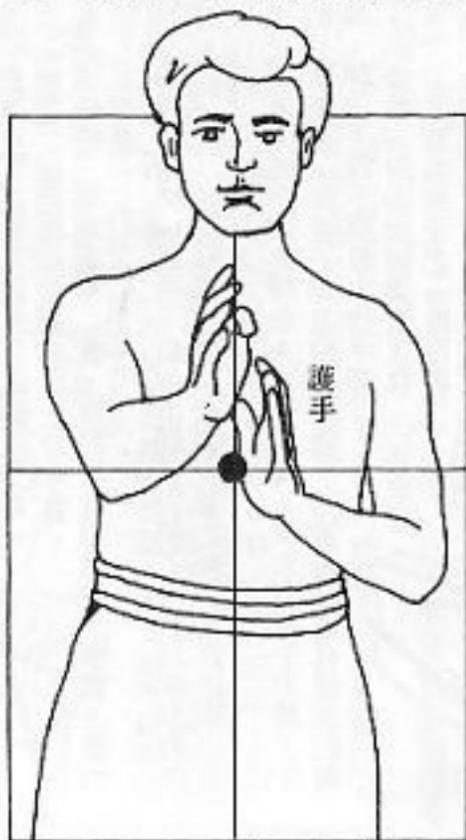
「二字掛羊馬」先立正，雙腳並拍，開八字形，再開「內八字形」則成此馬。腰略後斜，與大腿成一直綫，雙拳抽起至腋部，小臂成水平綫，雙小臂平行，拳面與胸齊，如此則兩脚恰形成一無形之三角形，依其穩定性而言，可稱「穩定性平衡」。

「朝面追形」——中門密集

詠春派以「朝面追形」為對敵口訣，意謂凡與敵方週旋之際，必與敵方正面相對，以求達到正面突破方法。蓋人身最脆弱重要之部位，不過由頭頂起至下陰止的一段距離而已。而此等部位，又絕大部份集中於正面之「線中綫」（左右之分界綫）。至於心窩部位，恰巧就是由頭頂起至下陰止的最中央位置。故此，祇要將雙手放置於此處，中路固然防守得最密，就是照應上路或下路（下路並不包括下陰以下），所採用之路綫皆同等快捷。

至於下陰以下的地方，皆不列入以雙手防衛的範圍，蓋可以馬、腿、步三法照應可也。

然而，此等密集中門的手法，詳細分析開來，却不外由三種基本的手法而來，是即膀、攤、伏三者。



膀手



膀手，顧名思義，出則肘上腕下，成斜直綫，置於身前，如鳥之翅膀。膀手的作用在於消卸敵人直綫攻來之力量。因成斜直綫而伸展開來之故，其接觸面即擴至最大幅度，故用以「接觸」對方攻來之橫手，其效果至大。唯施用膀手，須完全符合下列原則：

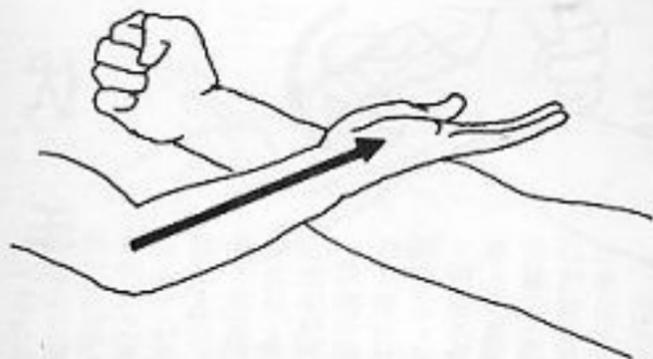
(一) 對方之拳「掌」是直綫向我正面攻擊者。
(二) 對方攻擊之拳不超過我胸部以上者。
(三) 對方之拳乃在於我橫手之上攻來者。
凡與上述任何一原則不相合者，皆無法施用膀手，事實上亦「無施用膀手之必要」了。

蓋膀手實屬「消極」之法，祇求消卸敵力便了，却無攻擊的作用。故非到「必要」施用膀手可消解敵方攻擊之時，最好以少用為佳。（以打為消，方為至上之法！）

膀手之高低，由於在接觸敵人來勢之後，順對方橫手力量上升或下沉的位置而定，却並不與其鬥力之故，乃能用以應付極大的衝力。因為，我膀手既不與敵力拚，亦即是說，不論敵方衝力如何強大，我的手皆不受力。有如海上之一段浮木，無論在其上加上任何重的物體，此浮木只是一經其重量的下壓，即傾側一方，而使其上之物體下墜於海中。俟物體墜下海中之後，該段浮木復回復原來狀態，浮於海面，此膀手不受力之最佳舉例也。



攤手



通常而言，攤手與伏手成相拒之勢。而與膀手則循環相生。故膀手即攤手之肘拋高，而攤手即膀手之肘接於胸前而已。攤手之目的大概不離以下數點：

(一) 設法將自己的橫手形成在敵方橫手之內門。
(二) 取「來留去送，甩手直衝」之理，而不與敵硬拚鬥力。故無挑撥之法，只中平綫直伸而出，力取驚動。
(三) 先「留」敵之攻勢於己橫手之上，便利下一着之變化。
(四) 可與其他攻擊手法同時合併，以達到「消打同時」之法度。

在正面相對的情形來說，攤手當依着子午綫之位置而出，亦即是說，也同時向着敵人心窩之位置。此位置的放置角度，遂形成了上臂與身體構成「直角」（即九十度）。在此角度來說，無論敵人橫手從我內門或外門攻來，只要接觸我攤手的話，都要與我直伸的力度相持，而不容易超越我攤手了。

因此，亦只有我攤手對着敵方的子午綫位置，方能保持最佳防守位置。

然而，當我側身向着敵人正面的時候，情形便略有變更了。既然我攤手必須對着敵人手午綫的原則不能改變，而又有須要側身的話，我便得改變攤手與自己的角度來作補救。拳訣中「側身以膀為子午」即指此也。

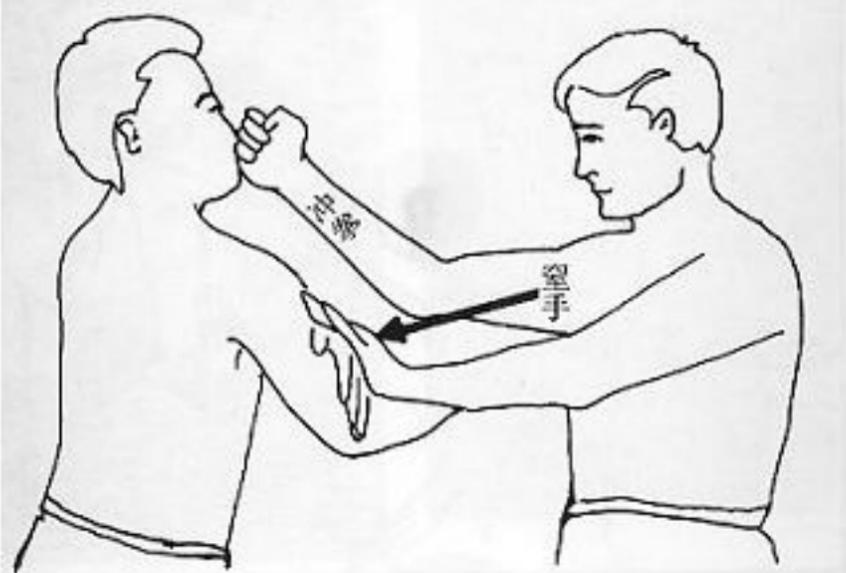




空手

伏手在攔截對方的橋手之後，通常並不就此罷休。蓋伏手只能作為一時攔截對手之用，必須要由伏手再變為其他手法，方能施以還擊。

空手為伏手中之一個動作。法以伏手搭於敵人橋手的外門，然後突然以肘底發力，按低敵人之手腕。此種突發之力，如遇敵方橋手力大而堅強者，則更能奏效。蓋敵人橋手愈力大，則愈不易按低。換言之，則其臂愈能受力，故一經遇到一種外來突發之力下按於其腕，則此力量必傳於其身，再傳於其下盤，因受下按力之故，必定突然之間產生強大的上抬力量於以反抗。然我下按之力只為一發即盡，故其上抬之力一經發出，却不能與我下按之力同時相遇而抵消。因此故，其力量遂令其本身向上一浮，重心突然之間搖動，至為我所乘，使之前傾而倒，更為我另一拳所重擊。此亦借力打力之法。即俗語所謂「空一



伏手

伏手由心窩平伸而出，指掌自腕部彎曲，成勾狀，以形成掌背朝向對方之勢。肘接於中，前臂與身成直角。蓋取以己之橋手伏於敵方橋手之上的意思，故謂之伏手。

伏手最先出於小念頭拳套之中。以伏手配合護手，一出一回，前後三次，和拜佛之狀，故小念頭別稱「三拜佛」，蓋取此意。為練習肘底力及腕力之用。

在詠春派練習手部感覺的課程中，伏手佔很大的地位。基本「纏單手」的訓練，即取勝、攤、伏三式連環運用。伏手即用與護手相搭。在「纏雙手」的「盤手」動作（註）中，伏手甚至以同樣方式與對方橋手相搭。

註：盤手或稱碌手。法以雙臂搭着對方雙臂，以勝、攤、伏三種動作循環運用，上下翻滾，如盤旋於一無形的圓圈之中，故云。



第一節
 (一) 起式以「掛羊馬」、「中門十字手」擺格，接着以「左攤手」格向橋臂。
 (二) 承上式，向右運身成「右尋橋馬」，同時左手化陰掌探住橋臂，右手放勁以「上門橫掌」擊向木格。
 (三) 承上式，右手順橋臂摸手提封成「榜手」，左立掌護於中門。



詠春木人樁法

解圖



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>