



## 木人樁的啟發

樁法本身並非只著重鍛鍊橋手的硬度，實際上是要練者假想自己與另一武術高手搏鬥，對方無論腰馬、橋手、力量均強過自己而猛攻過來，在這逆境下，樁法教練習者如何運用小念頭、尋橋、標指等各拳套之心法，去與強敵對抗，使技術能用於實際的搏擊上。簡言之，即教練習者如何與對方"講手"。

詠春樓國術會



梁沛忠師傅

2007年12月

