

詠春拳簡介

徐尚田

詠春拳是五枚大師所創，至今已有二百餘年歷史。在我個人所認識的中國拳術中，最推崇的是詠春。這並不是因為我是傳授詠春派拳術而賣花讚花香，而實在是詠春拳的拳理和結構，均符合現代科學理論，並且達到無懈可擊的完美境界。

根據葉問宗師口述，五枚大師晚年，由於生理上之關係，力量與體能均日漸衰退，這是人生必經過程，是無法改變的事實。而倚靠氣力為D的拳法，必隨著年紀而走下坡，但假如能創造一套省力的拳法，減慢受年老體能衰退的影響，便可使中國拳術邁進一步。結果，五枚大師在悉心鑽研之下，成功創造出這套完美的拳術。

這套完美的詠春拳法，無論招式結構、拳理和攻守技術，均博大精深，把人體肌肉特性、骨骼結構、力學原理，思想和力量的潛能都融匯在一起，發揮出人類搏擊的最高技巧。武術愛好者若能領略及掌握其理論，深入研究，不斷練習，感受其中奧秘，必然會心神陶醉，欲罷不能，得到最大的滿足和享受。

詠春拳法，分為『小念頭』、『尋橋』、『標指』三套基本拳套，每套拳法均有獨特的理論構思。換句話說：每套拳法均有中心理論作為鍛煉目標。三套拳法各有不同的運用效果，而三套拳法互相配合運用，便成為攻守兼備、威力無比的霸道拳法。再加上一套木人樁法，作為輔助練習，除了增加練習興趣外，也加深對拳理的思考和感受。

現首先介紹三套拳法的簡單拳理，然後再進一步分析每套拳法。希望有助學習者掌握層次分明的練習方法，加深對詠春拳的了解，從而得到最佳的成果。

詠春拳術中的『小念頭』、『尋橋』、『標指』三套拳種，要以三種不同理念的方法來練習，將三套拳法融匯使用，便能成為實而不華，擁有龐大殺傷力的拳法。現簡介如下：

(一) 小念頭

小念頭的中心構想，是以簡單的招式，配合與力學相符的活動技巧，再以意念灌輸全身各部份，使每一招一式成為堅強的結構組織，能承受強大撞擊力及反擊，產生最佳效果。

(二) 尋橋

尋橋的中心構想，是以身體重量作為發出力量的基本元素，配合小念頭的招式，產生多重用力技巧，在搏擊時達到最佳的運用效果，以求得到最簡易和最省力之取勝方法。

(三) 標指

標指的中心構想，是產生爆破性力量。基本招式是以小念頭與尋橋的招式互相配合，再略加變化，以本身體重及速度的運作，配合與力學相符的活動技巧，特別著重速度。當運用自如時，會產生超常的殺傷力，而且能將超常的力量灌於指端，故名標指。

Copyright ©2001 Wing Chun Kuen by Chu Shong Tin, ALL RIGHTS RESERVED.

版權屬徐尚田師傅所有，不得轉載