

小念頭的隱藏力量

葉問宗師在飯店工會傳授詠春拳術，而我是飯店工會秘書，因此終日與葉宗師相聚一起，很多時間都在聆聽宗師滔滔不絕的向眾弟子講解詠春拳理，偏偏我有喜歡研究用力方法個性，便經常將宗師所講解詠春拳術的結構與用力的技巧作深入的鑽研，發覺詠春拳術的結構與用力技巧已達無懈可擊的境界，便決定拜葉問宗師門下而執弟子之禮。

最初學的當然是「小念頭」，當時「小念頭」的招式在我長時間的觀看下已有很深墮漲L像，稍作模仿經已熟習，為招式以外的探討，便向宗師請教因何故這套拳術的命名不似拳術的名稱，是否另有含意。宗師答：這是「立念」的關係，相信很多師兄弟也聽過「立念」這名詞，還說只要不斷地練習「小念頭」，便能領略「立念」的奧妙。

「立念」還隱藏着奧妙使我反覆地推考，但始終得不到要領，於是決定不求甚解，日以繼夜的努力練習「小念頭」。再經過一段長久的日子，「立念」的含義開始融滲於「小念頭」的招式中，感受到練拳的另一種樂趣，令我愛不惜手，欲罷不能地繼續鑽研，漸漸地又有另一種感覺，感受到一股無形的力量充實了「小念頭」的每一招式，使每一招式產生了不可擊破的力量，而從表面看來仍然是十分柔軟的手法。這時對「立念」的含意起了很大的啟發作用，也明白了何以稱為「小念頭」的理由。

因此，我將這股無形的力量稱為「念力」，並對「小念頭」作出我個人見解的結論：「小念頭」有兩個主要的重點，一是「念力」，二是「結構」。並作出如下的分析。

1)「念力」，將詠春拳的招式穩定成為一個富有彈性的架構組合，令該架構的承力大大增強及產生反彈力的作用。「念力」，「氣功」，「內功」，「特異功能」，被認為是一種不平常的力量，其他的不作分析，只採「念力」的成因作簡略的敘述，其實「念力」是集中精神的力量，能使全身各部份貫注內氣，相信任何人士都有這種能力，只是未經訓練，很難集中精神。「小念頭」是集中精神力量的誘導者，如經適當地練習，可以在任何時間驅駛這種力量貫注身體各部，招式的急速改變也不會導致精神分散，這便是練了「小念頭」而存在的「念力」。

簡單的舉個例子：一個體格健康的人從六、七尺高處在毫無準備中墜下，雖然是雙足先着地，恐難免扭傷或跌倒，但預先有了準備才躍下，雙足着地時能自動卸力和產生反彈力，而且必定是肌肉在鬆弛的狀態下才會有反彈的效果，也是放鬆肌肉的特性，這便是「念力」配合肌肉特性的結合所得的結果。

注：根據近代科學對肌肉研究分析結果，實驗證明肌肉在放鬆或放鬆而以衡速活動的狀態下，能產生比收緊肌肉(俗稱用力)產生更大承受力，因此更證明一

點，五枚大師在數百年前所創「小念頭」以放鬆肌肉和緩慢而衡速的練習方法已經了解肌肉的特性。

2)

是「結構」，二字掛羊馬是將個人的力量集中朝向目標，「提肛」是令身體與雙足合為一體，使雙足處於備戰狀態，產生「念力」，等多方面特性，是必須緊記的。而「小念頭」的攤、膀、伏手法，更是用力理論上的精妙結構。這幾招手法，均為弓形與曲尺形之間，將這形狀按比例延長，先形成有卸力作用的拱橋形狀，再延長便構成圓形，攤膀，伏手法在運用中均形成半個球體，須知任何物體如構成圓形，便可增強承受撞擊力和最活躍的運作動力，而且加速的效果比任何形狀更快更省力。「小念頭」的結構意念便是從圓形這個堅強的結構得到靈感創造而作，每一招式都是在推動圓形的結構而產生，再配合「念力」，便成為堅固難破的招式，如能適當地運用，更能發揮強大的攻防力量，因此從上述的分析及近代科學的實驗證明，我們應該堅信「小念頭」的所有招式是不應用力的，也不易疲勞，若再配合意念推動，必可隨心所欲，揮洒自如了。

還有更值得一提的是大多數的學習者都是將詠春的招式手法以固定形態為招式，因此便有評論何人的膀手過高，某人又不夠高度而不合標準，又或有這樣是傳統派，那樣是更新派的多方面論調。其實「小念頭」的招式不是以固定形態而作為招式名稱。例如由攤手旋上而變膀手，這個由攤手變膀手的整個過程才算是膀手招式，才能發揮圓形旋轉的作用，其他的招式也是一樣，力求發揮旋轉的動力。

最近我被一初學弟子問及，聞說膀手是消極的手法，在無可奈何情況下才以膀手將攻勢卸開，這就是以定式膀手作為接招推論的解釋，不了解膀手作用的結果。我可以肯定，膀手能發揮很大的攻擊能力，是具有霸道的攻擊拳法，最具侵略性的招式，產生令人難以阻擋的力量。

最後，我建議凡學習「小念頭」，最好將每一招式結構逐一分析、研究其作用配合圓形的運作，集中精神以緩慢及均衡速度，用意念來推動每一招式，如能心領神會，對練習「小念頭」會產生無窮樂趣，達到滿足和享受的境界。

徐尚田

[<< 回到目錄](#)