

## 詠春拳法-肘底力

徐尚田(9/2001)

在我跟隨葉問宗師習拳期間，葉宗師經常強調【肘底力】重要性。因此我相信凡是經過葉問宗師親授拳法的同門，都應該親耳聽過宗師講解或示範【肘底力】的作用。一般未盡了解【肘底力】的詠春同門，只將【肘底力】應用於攤手與伏手手法，而忽略了【肘底力】能應用於任何一式的詠春招式上。



我多年來到各地講座，也經常即場示範【肘底力】的運用技巧，最明顯發揮【肘底力】力量的一次，是在一九八六年在澳洲 - 阿德雷德表演

「獨立腳」，當時以單足企立，接受三位外籍人仕用同一方向合力以掌對掌向我推，我仍能維持單足屹立不動。又於一九九九年十一月五日，詠春體育會舉辦之世界詠春同人大會表演同一項目，接受兩位重磅外籍人仕合力向我推，今次我單足站在量磅上，而將二人推前的力量轉移至量磅上，令我體重增加將達壹佰磅。(如相中所示)

另一次，一九九四年六月十二日在荷蘭講座，將「尋橋」招式運用【肘底力】，力壓一位荷蘭黑人青年(該青年體形堪稱健碩巨無霸，有黑大山之稱)，引起全場哄動。

可惜這種詠春【肘底力】的奇妙技巧，被對詠春拳法認識不深的同門，反指是串通欺世盜名的技倆，可笑。

### 【肘底力】

形容為「知難行易」，也可形容為「知易行難」。我自從舉辦「詠春下午茶座」迄今，凡有詢問關於【肘底力】的同門，都能令他自己使出【肘底力】的力量和感覺，只要有能力將自己肌肉放鬆，均能領略【肘底力】

奧妙之處，驚喜【肘底力】之神奇技巧。但必需經過通曉【肘底力】者指導，最重要的是自己有恆心地不斷練習，才能達到理想效果。

### 【肘底力】

只是詠春拳法精妙部份其中之一，每套拳法均穩藏著精妙的技巧。因此，希望學習者不要只著重拳法招式的應用方法，應深入研究詠春拳法穩藏奧妙技巧，共同發揮詠春拳法的深度，使詠春拳法精華顯露於全世界。

Return to [Articles](#)