

# 小念頭

徐尚田

## 1. 小念頭是詠春拳基礎拳法，包涵著三大特色：

- 不必用力
- 擁有最堅強而又最省力的招式結構
- 引導發揮人體的意念力量

## 2. 小念頭的練習方法，須分為三個階段：

- 首先必須將全身肌肉置於鬆弛狀態，提起精神令脊骨正直。提肛是要點之一，能令全身結構連為一體。
- 以輕鬆神態來練習，待所有招式熟練之後，則不必再分神來要求招式是否正確，只需以意念來推動每一招式，不可用肌肉力量為動力，務求達到每一招式均在意念驅使下完成。
- 完成了上述兩個練習階段後，便到了如何練出小念頭精要的階段，亦即何解稱之為『小念頭』，其竅門在於引導發揮人體的意念力量，在搏擊應用上發揮超力量的自動反應。

## 3. 小念頭拳套的分析：

### 一. 招式的結構

- 利用圓形的滾動，作為承受力和輸送力的基本構想。須知同一質量的物質，成為圓形後，比成為其他任何形狀的承受力更強，輸送力更大，卸力也更多，而推動運行所用的力量則最小。小念頭的重心手法「攤」、「膀」、「伏」，就是圓形滾動理論最明顯的招式，運用起來，將對方的橋手置於內圓或外圓。例如，由攤手轉膀手，是將對方橋手由內圓轉為外圓；相反，由膀手轉為攤手，是將對方橋手由外圓轉為內圓；伏手是利用外圓與對方橋手接觸。
- 以直線作為進攻的用力基礎。口訣云「二點之間，直線最短」，就是應用直線原理，以此運用速度和衝擊力。須知凡搏擊均以快速和強大力量為主要條件，最短距離是縮短時間，直接最能增加衝擊力量，二點配合，便能發揮速度，

及達到重拳出擊的效果。

-  
「二字掛羊馬」的暗藏技巧：二字掛羊馬可發揮凝聚的衝擊力。因這種馬步的站立形態，能將整體力量集中衝向中線甚至一點，令每一招式均匯聚了整體力量；兩膝微屈而富有彈性，又可將對方橋手的衝擊力轉移到雙足承擔，減輕雙手的承受力，雙手的活動能力因而大大增加。

**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

## 小 念 頭 (第二部)

徐尚田

### 二. 意念的推動

小念頭，顧名思義，是以意念為主，因此，小念頭的招式練習至正確而熟練的階段，就不必對鏡自照，觀看自己的招式是否正確，以免影響精神集中。只須用意念來推動每一招式，經過長久的練習，便能達到不必用力而以意念推動招式境界，便能得到隨心所欲的意念力量。

### 三. 念力的灌輸

學習小念頭經過了模仿期和意念推動期之後，就應著重將念力灌輸到身體四肢上。「念力」是一種無形的力量，從另一方面的解釋，是集中精神的力量，類同氣功與內功。練習者達到能驅使「念力」的境界時，均能感覺到「念力」的存在。「念力」所到之處，力量在無形中增強，令每一招式都充滿堅強而富有彈性，在迎敵接觸時發揮吸收和反彈的作用，也會自動發出最適當的招式，不論防守或進攻均達到最佳效果。

### 四. 中線的理論

-  
中線，是任何物體的中心，也是物體重心的垂直線，承受整件物體的重量。當物體移動時，若接觸該物體移動方向的重心點，便承受了整件物體重量的衝擊。物體的中心點或重心點何在，則是根據物體的形狀來判斷。

-  
小念頭的基本招式動作，乃根據人體的重心點配合中線理論而構想出來。如攤手與伏手，從自己中心點直線向正前方推進，就是利用自己的重心點向前平行推進，這樣便能凝聚整體力量出擊；膀手由下而上，就是自己體重斜線向上移動的重心點；耕手與下切掌，就是體重斜線向下前方移動的重心點。

如能掌握重心理論之運用方法，對手便承受整體力量的攻擊。小念頭著重的中線理論，其實是搏擊時發揮整體力量的方法。

以上所述，只是小念頭的基本理論，並不包含小念頭的奧妙技巧。練習小念頭到了掌握重心點及中線理論，才能達到不必用力而產生強大的承受力和輸送力的境界。這種境界如非親身體會，是很難從想像中得到了解的。因此，研習小念頭，應不斷重複練習，日積月累，才會漸漸感覺到小念頭威力的存在，從而達到真正認識小念頭的境界。

小念頭的奇妙技巧，如果以文字的敘述來表達，容易被認為是紙上談兵，只有親身體驗過的，才會深信不疑。幸好現在有了錄像協助示範，有助武術愛好者加深對小念頭的認識。

**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