

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。而倚靠氣力為主的拳法，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

簡述詠春拳的概念

徐尚田

學習詠春到了拳套招式都嫻熟的階段，便要深入研究詠春拳的理念和內容，尤須透徹理解，且要豎立練習應有的正確概念，才會有豐富的收穫，方能得到理想的效果。這正是葉問宗師所說的『立念』。

詠春拳法素以不必用力為要訣，念頭是發揮力量的來源，練習時須確定『立念』的重要性。

練習詠春拳套，除了研究招式的運用外，不能忽略每套拳法的基本概念。例如『小念頭』，其招式當然可以進攻和防守，而其重點則是：整套拳法的招式均以意念來推動。

一般初學詠春拳者，每多追求每一下招式如何應用，而忽略了拳法結構上的力學原理。較深入的，或會以槓桿原理來分析，並以為是詠春拳法上最高技巧，其實卻忽略了更高層次的意念能量，沒有探索其省力的原因，也不理解詠春在動力結構方面所發揮的效用。

整套拳法以意念推動，要豎立用意不用力的主要概念，才能發揮以意發力的技巧。最明顯的一招是膀手，能在完全不必用力之下也能將對方下壓的橋手輕易拋起。據說這一式是五枚大師觀看狸、鶴相鬥時，見白鶴單足立地，只用單薄羽翼，以圓形滾動姿態便能滾開對手，而白鶴仍然單足屹立不倒，從而悟出不用力、能以體輕反擊體重的原理。真正的創拳意念是否如此，難以求証，但是，詠春拳法不須用力，則是肯定的事實。

要達到詠春拳意念的要求，先要根據拳套的中心思想，將拳法意念融入練拳的招式中。當發覺意念存在力量時，練習詠春將會成為生活享受的一部份。

要說明詠春拳的高深拳理，往往言語難以表達。就算親自示範，也不易令觀看者信服。本人就曾在拳術講座中示範，事後卻被批評為做媒欺騙，可見詠春拳的奧妙之處，實在有點難以置信。祈望今後研究詠春拳法者，能配合現代科學邏輯來分析，使詠春拳法有更深入的闡釋，使後學者更容易明瞭詠春拳法的博大精深處。

詠春拳是清朝武術大師五枚師太晚年積聚了畢生武學經驗所創。雖是二百餘年之前的創造，但以近代先進科學知識和理論來分析，無論是小念頭、尋橋或標指的招式運作，均符合物理學、力學和結構學的原理，本人深信是超時代的武術創作。

練習、研討、發問 是步向成功的最佳方法

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 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。
- 「二字拈羊馬」的暗藏技巧：二字拈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。

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刻的印像，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？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」。並作出以下的分析。

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，雖然是雙足先落地，恐難免扭傷或跌倒，但預先有了準備才躍下，雙足落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」，二字拈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，揮灑自如了。

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](#)

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] 的重要性。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] 可形容為「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](#)

尋 橋 徐尚田

尋橋，從字面解釋，是尋求與對方橋手接觸的方法，亦即是說，尋橋是應用於搏擊技巧的拳套。

尋橋，是利用本身體重作為動力的來源，再配合小念頭的招式合併運用，創出多方面技巧，使出令人難以化解之多樣化招式，能輕易破壞對方重心，增加自己取勝的機會。細心分析尋橋的理論技巧，會發現這拳套經已到達完美境界。

尋橋的拳理中心構想，大概可分為以下幾點：

- 應用雙向力原理
- 以身體中心為動力起點
- 以意念驅使身體活動
- 攻守合一的招式結構

1. 應用雙向力原理：

尋橋的招式，大部份是運用兩種不同用力方向的手法與對方橋手接觸，雖然稱為雙向力，但若對每一招式作更精細分析，將發現包含更多方向的用力技巧。

尋橋的身體轉馬，是平面旋轉，配合小念頭的「攤」、「膀」、「伏」等招式同時運用，使尋橋每一招式均發揮出兩種不同方向的力，成為對手難以對付的招式。

雙向力難以化解的理由十分簡單，假如你能推起五十公斤，可以控制自如；但若在你舉起三十公斤時，從側面以二十公斤重量向你所舉之物件推動，你必定難以應付，失去平衡而跌倒。

本人於九四年應邀到荷蘭講座時，曾示範利用尋橋之雙向力與被稱為黑大山 (能推舉二百五十公斤) 的黑人青年角力，當年本人祇有六十公斤體重，與該青年相比體形極之懸殊，能以尋橋之技巧運用而取勝，場面歡趣，引起全場笑聲。

2. 以身體中心為動力起點：

練習尋橋，必須以身體中心為活動起點，目的能使整體力量連貫運作，使身體每一部份都擁有整體力量，使對手與自己身體任何一點接觸，都受到整體力量的反擊。

3. 以意念驅使身體活動：

以意念驅使身體活動，目的在於不必耗力的情況下發揮整體動力，在使用每一招式時有整體的凝聚力。

4. 攻守合一的招式結構：

尋橋拳法，是為了與對手接觸及進行攻防搏擊。因此，尋橋每一簡單的招式，均含有同時進攻兼防守的結構，除了具備詠春拳術不必花費氣力的特點外，還包含最科學化的搏擊結構，在對敵時發揮精妙的技巧。

以我個人意見，尋橋的接戰技巧，很難以筆墨來描述，最好以示範方式演繹，透過示範和接觸，使聽講者領略和感受尋橋的高深技巧。若單以文字描寫，可能被誤會為一堆高深莫測的形容詞，反會使人如丈八金剛，摸不著頭腦。

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

標 指 徐尚田

標指，是詠春拳之攻擊拳套，殺傷力特強，利用自然力量技巧最高，發揮人類潛能高峰，是意念與力學的結晶組合。

但是，並不是說，學了標指招式，便等於曉得其運用技巧、或擁有它的能量及高度技術性的凝聚力結構，若沒有小念頭和尋橋意念結合為基礎，標指的凝聚出擊力量是無法發揮的，甚至反而令自己受到傷害。

標指的構想原意

1. 快速，是練習要門。熟習標指所有招式後，就以最快速度來練習。快速的破壞力強大，是人所共知的定律。
2. 旋轉，是發揮力量的方法。不論堅如鋼鐵、或柔弱如水，一經旋轉，即產生無窮威力。鋼鐵旋轉，固然令人不敢逼近；空氣旋轉，造成的旋風也威力無比；水旋轉，產生的漩渦則更加恐怖。

練習標指時，應該將精神意識融入招式中，才能感受標指的編拳原意、及快速造成的效果，從中得到極大的樂趣。

標指招式的運用技巧，高深莫測，只能靠示範演繹，才能詳細分析及表達，筆墨絕難形容。希望示範能令聽講者有機會接觸這種高深技巧，加深對詠春拳了解，獲得更大的樂趣。

翻 手 徐尚田

翻手，是學習詠春拳術練習搏擊課程必經階段，目的在於訓練運用招式技巧及培養巧妙的反應，從而養成為自然反應的慣性動作。

要達到優越的慣性自然反應境界，當然須要嚴謹地、按部就班地打好基礎。練習翻手，須分為單翻手、轉手、攻防、及自由發揮幾個階段，按次序的練習。

有部份人士認為，詠春翻手是在橋手與橋手接觸後才獲得知覺，才有反應，才能反擊，因此，只要不與使用詠春拳法人士橋手接觸，翻手的作用便無從發揮。這其實是對詠春認識不深所產生的誤解。

翻手並不一定需要與對方橋手接觸才能發揮感覺與反應。翻手的作用有多方面，各方面互相配合才能產生最佳的搏擊效果。

翻手的練習步驟，大致可分為以下幾點：

1. 單翻手
2. 轉手，亦稱盤手
3. 攻防練習，亦稱雙翻手
4. 放鬆而不須用力之運力技巧
5. 培養來留去送，甩手直衝的自然反應
6. 感受和領略朝形、追形和對正子午線的奧妙技巧

1. 單翻手

是學習詠春翻手的第一步，練習攤、膀、伏手法的攻防技術。一般初學者都覺得運用攤手、膀手時十分吃力，因要承受對方橋手壓下之力，用伏手才覺得在用力方面佔有優勢。然而，若練習攤手及膀手時能明白掌握運用圓形滾動的技巧，不但不容易疲勞，更可以令用伏手者感到極大的威脅；相反，如用伏手者能發揮應有技巧，又能令使用攤手、膀手者難以承受。這是矛盾問題，其實是善用者勝。

2. 轉手

雙方以攤、膀、伏手法構成圓形旋轉，達到卸力、逼力效果，包括尋求化解對手壓逼力的方法，感受令對手腰馬浮動的技巧，培養肩膊關節在承受重力壓逼時仍能保持完全鬆弛狀態。因為，肩關節越鬆弛，滑動力越強，才能達到快速旋轉、達到產生牽引力及衝擊力的最佳效果。

翻 手 (第二部)

徐尚田

3. 攻防練習

在翻手過程中，可隨意運用攻防招式，分為：(a)小念頭、(b)尋橋、(c)標指三個階段練習：

(a) 小念頭階段

雙方進行定位的攻防練習，互相運用攤手、膀手、伏手手法，感應對方攻勢，作出適當的防守和反擊，如攤打、窒打、拍打、按打、一伏二……等手法。

(b) 尋橋階段

在應用尋橋手法時，首先應了解尋橋拳套的作用，練習尋橋的主要目的，在於將體重的動力貫於手臂上。因此，所使用的手法雖然與小念頭的手法大致相同，但是運用每一招式，不論進攻與防守，均貫以體重的動力，如進退、旋轉等，以加強手法的力量。

(c) 標指階段

標指是一套有極大殺傷力的拳套，因為標指手法能將體重勁力急速匯聚於攻擊點上，就算是雙方橋手接觸也可能受傷。友誼性質的翻手，為免有受傷機會，很少運用標指手法，應以口述示範作為練習。

至於木人樁法，即是三個階段融合運用，以木人樁作為練習對手工具。

4. 毋須用力的運力技巧

由於雙翻手練習時，對方的用力方向經常改變，自己亦應改變用力方向，肩與膝等各關節放鬆，利用朝形、追形、旋轉、進退等方法，對準對手中線，感受如何應用各種技巧才能令對手腰馬浮動，將所感受的最有效方法儲入腦意識中，成為潛意識的反射作用，便能發揮最佳的自然反應。

5. 培養使用來留去送、甩手直衝的自然反應

要真正做到來留去送、甩手直衝這句詠春拳法口訣並不容易。假如從視覺上察覺對方橋手來則留、去則送，其實並沒有真正做到來留去送、甩手直衝，因為憑眼見後才作出反應是十分緩慢的，十之八九難達到目的。因此，要培養不以視覺而用潛意識的反射作用，成為自然反應，方能體現來留去送，甩手直衝的原意。

6. 感受和領略朝形、追形和對正子午線的奧妙技巧

朝形、追形、對正子午線的作用，已在前面講解過，掌握得好之後，應著意感受和領略其實用價值和箇中技巧。此時自能對翻手的作用了解更深，也會認識到翻手真正的價值。

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

"竊手" 與 "朝形、追形、子午線"

徐尚田

竊手是練習詠春拳搏擊技巧的主要課程。歷代相傳，練習竊手時的要點為：朝形、追形及對正子午線。

其實，不論是人類或任何一種動物，在單對單搏鬥時，均自然地面對面，相等於採用朝形、追形及對正子午線的備戰形態。這是本能架式，按理不必視為要點地歷代相傳。這是否另有含義，值得研究和討論。

詠春拳之著重朝形、追形及對正子午線，並不是單從字面解釋的面對面、及對正對方中線（子午線）那樣簡單，其實暗藏著意識技巧，以求發揮自動防守和有效的反擊招式，並加快反應的速度，成為發揮搏擊潛能的有效方法。朝形、追形及對正子午線，再配合意念的推動和念力的灌輸，就產生奧妙神奇的搏擊技巧。

要了解這種搏擊技巧，首先要理解詠春拳法的中線理論。

首先分析「小念頭」的站立姿態：雙足指向中線，已令足尖、膝關節朝向中線，這是雙足朝形的基本形態；手法中之攤、膀、伏，也是朝向中線。手、足形態相配合，將整個人整體形成立體三角形朝向中線，而三角形之前角尖朝向對方中線，配合身體向前推進，便是整體重量的凝聚點。以此形狀與對手接觸，便產生了打尖、逼破、排擠能力，也就是經常說及佔了內門，逼破了對手的防衛，使對手中門大開，落於不利之形態。

再看朝形、追形和對正子午線的關係，其實是同一道理。

1. 朝形：—— 以正面向正對方。
2. 追形：—— 遇到對方向左或向右方移動時，自己也隨著對方移動的位置朝向對方中線，因此而稱作追形。
3. 子午線：—— 指人體的中線。（子午線用意廣泛，風水學上常用，在地理上南北回歸線也有稱為子午線。）子午就是中線的統稱。

如能掌握朝形、追形、對正子午線的技巧，大概可做到以下幾種反應：

1. 匯聚整體力量
2. 四肢具備如箭在弦的備戰狀態
3. 潛藏吸收外來壓力的本能和反彈能力
4. 有自動反擊和自動防守的能力

上述四項反應，包涵著奧妙的隱藏力量，也是很難以筆墨來形容和解釋，因此必須在講座上親自示範，令聽講者能親自感受。

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

木 人 樁 徐尚田

木人樁法，被視為詠春派拳術秘技，因此大部份詠春派弟子均認為學習了樁法，就理所當然地成為詠春派高手，更有沾沾自喜向後學炫耀的。

木人樁法，固然是搏擊應用之巧妙招式組合，但是樁法內所有招式均從小念頭、尋橋、標指的招式中結合而成，可以說是活用了小念頭、尋橋、標指的基本手法，而不是木人樁的獨有手法。

其實木人樁的作用，只是詠春拳法的輔助練習工具，目的在於盡量練習拳法內各招式的構思及運用技巧，感受能否達到自己所想像之目標。例如尋求發揮凝聚力的方法、和引力歸心的技巧。(註：引力歸心是標指拳法的運用結構之一，其原理為掌握旋轉軸心和形成漩渦，成了標指的主要結構。)

但是，如果以木人樁作為假想敵，則將自己的凝聚力和引力歸心等技巧作為攻擊木人樁的招式使用，以求到達手隨意到的階段。

如將木人樁法一招一式的運用法以文字描寫，很難令武術愛好者明白練習樁法的實際效果，反而容易導至誤解，偏離練習樁法之主要目標。因此決定親自演繹，希望所有聽講者能親身體驗詠春拳法及樁法之真正技巧，親身感受奧妙精深之詠春拳術。



佛山市『葉問堂』觀後感 - 徐尚田

二零零二年十一月九日佛山市『葉問堂』開幕典禮，詠春體育會組織觀禮團，百餘中外同門，每人穿上「詠春體育會」贈送的制服，儀容整齊參予盛典。在這個隆重的儀式中，聚集了世界各地的葉問宗師門下弟子、佛山市詠春同門和市民，約有二千之眾，據說是佛山市歷來最熱鬧的一次集會，場面令人興奮。

經過了博物館梁館長等致詞及致送錦旗、鏡屏等儀式之後，各人開始進入『葉問堂』參觀。踏入了紀念館內舉目流覽，令我感覺是一個古雅而又略帶現代感的博物館模式，襯托起一代武術宗師而又帶儒者的風采，令人肅然起敬而又心身舒暢。顯然是經過主辦單位諸君及設計師精心策劃，才有如此超卓的構思。

堂內的陳列品大概分為（一）陳列葉問宗師生前所用的木人樁，宗師百餘式的樁法照片及播放宗師樁法示範錄影帶、（二）設有宗師銅像及遺物，還有生活照片、（三）介紹中外弟子們在世界各地發揚詠春拳術、他們對詠春作出的貢獻和事蹟。

當筆者參觀葉問宗師在港授徒與首批弟子合照時，即時憶起當年情況，感觸良多，那張照片是攝于一九五零年八月，相中人約于一九五零年六月跟隨宗師習拳，數月之後，僅餘梁相、駱耀二人仍繼續學習。由於梁相對拳術認識有豐富經驗，確信詠春拳是一門優秀拳法，故能堅持學習。

當年梁、駱二人經濟狀況十分艱苦，但仍盡力維持宗師簡單生活；到五一年筆者拜師，成為三位一體，雖然大家都生活困迫，但每到新年，仍為宗師添上新衣，經濟稍好時則奉上西衣絨長衫，否則只能給予大成灰（屬普通布料名稱）唐裝一套及新鞋襪等，對宗師的照顧，比富者一擇萬金，更難能可貴。

因此，筆者個人認為若非當年梁相、駱耀在經濟困境下，仍堅持學習，使宗師有機會在飯店工會繼續發揚詠春拳術，令詠春拳法揚名於全世界，從而引致今天世界各地詠春同門雲集佛山參予盛典，更蒙佛山市文化局及博物館為宗師設立『葉問堂』紀念館，使詠春拳添上無限光輝。

假如沒有梁相和駱耀那份誠意、堅持、繼續學習，縱使葉問宗師雖擁絕世武功，可能亦無用武之地，生平事蹟也可能改寫，甚至不會有今天『葉問堂』之開幕盛典。因此筆者認為詠春同門懷念葉問宗師，令我們有機會學詠春拳法和享受詠春發展成果之餘，也應念及梁相、駱耀二位香港大師兄所付出的一切。

還有，介紹宗師到飯店工會授拳是與宗師亦師亦友的李天培，他的墓地與宗師為鄰，筆者每年為宗師掃墓時也向李君拜祭，逐本求源，李君仍然是值得懷念的一位人物。

以筆者的觀感，『葉問堂』內蘊藏豐富的詠春派拳法資料，宗師及其弟子生平事蹟，參觀者相信必能得到滿意的收穫，因此，建議詠春同門及武術愛好者，遊覽『葉問堂』，肯定不會枉花你的時間和金錢。

最後，需要多謝的是佛山市文化局暨博物館支持籌建和葉問堂籌建委員會各委員的努力、及世界各地同門支持和贊助，使『葉問堂』順利完成，令詠春派拳術成為殿堂級門派，本派同門齊享光榮。

註：葉問宗師生前雖身懷絕技，但言行舉止均表現出謙謙君子、儒者風範；在他老人家辭世後，才被友好們冠以「宗師」稱號。