



## 一拳一腿為中心的概念

在基礎的層面之上，三套拳法〔小念頭、尋橋、標指〕及木人樁法皆著重訓練和實踐一拳一腿〔重拳重腿〕的概念。冀進階者多從心法上去鍛煉，減少受招式的限制，盡情發揮個人的潛能和特長，故成就往往因人而異，能各展所長，且青出於藍勝於藍，代代薪火相傳，詠春派定能為中華武術在世界上再添光彩。

而事實上，技高者〔能充份瞭解及運用詠春的發力原理〕確有能力從任何角度，隨時以重手法或腿法，向對手施展既簡單又直接的重擊。

上述所言正好能解釋為何同是詠春一脈，卻發展出不盡相同的系列和手法均可各顯光芒，須知詠春門人既是一脈相承，又同是組成『詠春』二字的一筆一劃，無論如何都缺一不可，跟本沒有錯與對的問題，祇有個人努力和適合與否而已。

詠春樓國術會



梁沛忠師傅  
2007年8月