



## 簡介

詠春拳術博大精深。吾鑽研詠春拳三十餘年，承蒙恩師徐尚田多年教誨，由於資質所限，在同輩師兄弟中我所得著實在不多，唯有將勤補拙，希望不負恩師冀望，將詠春拳發揚光大，傳與有緣人，繼而將中華武術弘揚世界。於一九九七年香港回歸日，恩師贈我一首詩，使我終身受用，現與各位分享一下，節錄如下：

詠春拳法博且深  
研習有恒可修身  
一旦技臻真化境  
勢如江海日夜奔

詠春拳乃近代創立的南方拳種，有近三百年的歷史，詠春拳融合數千年來少林武學的精華所發展而成，為中華武術國粹之一，擅長於埋身貼打，長橋發勁（俗稱寸勁）。詠春拳拳理深入淺出，學習容易且老幼皆宜，隨可強身健體外，研習者若能持之以恆，詠春拳更是一套攻守兼備又實用的自衛術。詠春拳主要由三套套路所組成，分別為小念頭、尋橋及標指。再加上一套精妙的樁法、一套深藏不露的八斬刀法及一套樸實無華的六點半棍法，就成為一套長短兼顧而又完善的中國功夫。詠春拳的特色：簡單而直接的實用搏擊法，招式並無花巧，拳套套路又不好看，但所產生的威力和效果卻令人驚嘆，拍案叫絕。

詠春樓國術會



梁沛忠師傅  
2007年4月