

# 不忍功夫斷尾 北上回鄉教拳 莫家拳傳人東莞免費授徒

「哼！」「哈！」徒弟們紮穩馬步，衝拳、橫腿，一招一式，氣勢非凡。胸前一個「莫」字，在旁背着手嚴謹看每個動作的老師傅，就是港人莫德裕——廣東南拳之一莫家拳的第五代傳人。獨自一人授徒，每周往返莞港兩地，每個動作親身示範，76歲的莫德裕堅持每周5天在東莞免費教拳。曾在香港開武館的他感嘆道：「家鄉宗親打電話讓我回來教拳，我還在猶豫，他們說你不回來（莫家拳）就斷尾了。我一聽到這句話，心都軟了。」



莫德裕（右五）和幾位徒弟的合照

大公報記者盧靜怡攝

## 五彩中國

大公報記者 盧靜怡

莫家拳館在東莞市橋頭鎮一個公園內，門前掛着大幅「免費教授莫家拳」的紅色標識。記者到訪時，莫德裕正帶領十多個徒弟練習，他帶領學生衝拳、橫腿時，上身穩當，紋絲不動。

莫德裕稱，莫家拳被譽為「廣東五大名拳」之一，以腿法見稱，有口訣道：「一腿勝三拳……拳重百兩，腳重千斤力。」莫德裕表示，莫家拳從入門到精通最短需要四、五年，非常考驗練習者的堅持和毅力。

自去年9月開始授課以來，他漸漸有了三十多個徒弟，其中有本地宗親，也有外地慕名學拳者。莫德裕表示，學員基本都能堅持練習，目前為止很少有人半途而廢。他還說：「只要每個徒弟有心學習，我會盡力去教。」

東莞橋頭是莫家拳的盛行地，歷史上「家習拳術，輩輩出高手。」然而由於歷史原因，橋頭鎮莫家拳傳人出現斷層，曾一度瀕臨失傳。祖籍東莞橋頭的莫德裕八九歲開始跟父親習拳，是香港莫家拳第五代傳人。

### 堅信傳人會出現

早在70年代和80年代，莫德裕曾和人合夥在元朗開莫家拳武術館授課，後來又同時在水東莞體育館和沙田東莞青年會教授莫家拳。不過他感慨，大都市流動性太強，人與人之間的關係不穩定，不像過往在內地一脈相承的拜師學藝的承諾，難找人長久繼承。他一直苦惱沒有繼承人，於是收到宗親電話後，便毅然北上教拳。

當問及兩地奔波會否疲累，七十多歲的他擺擺手連聲說：「不累，我喜歡武術，而且平時在家也會練拳，怎麼累呢！」

現在莫家拳第五代傳人都與莫德裕同輩，稱得上師傅水平的大多已年逾花甲。對於未來傳承，他不失練武之人的樂觀爽朗：「雖然現在只有我一個教，但時間長了，這一批學生中，就會有大師兄大師姐，他們以後練精了，也可以繼續教更多的人。影響就像水紋一樣一圈一圈擴大，總會有緣出現有天分又肯努力的傳人。」

由於歷史原因，莫家拳一度瀕臨失傳。資料圖片



莫家拳第五代傳人港人莫德裕

大公報記者盧靜怡攝  
莫德裕相信總會出現有天分又肯努力的傳人。資料圖片

### 粵非遺民間武術及傳承現狀

名稱	盛行地區	現狀
蔡李佛拳	廣東、港澳及東南亞	2007年江門成立專門「蔡李佛武術學校」
詠春拳	福建、廣東佛山、港澳及東南亞	為內地部分警隊練習項目，不少中小學開設詠春拳課程
南枝拳	廣東潮汕地區、港澳及東南亞	成為武術比賽套路，但「力頂千斤」等絕技僅剩幾位拳師掌握
莫家拳	東莞、港澳及東南亞等地	現東莞政府出資建莫家拳館，莫德裕等免費授徒
龍形拳	珠三角地區、東南亞及澳洲等地	亦面臨瀕臨失傳的情況

（記者盧靜怡整理）

### 「只要有心學，我就願意教」

在公園僻靜處的莫家拳館裏，十多名徒弟正在出拳踢腿，上至四五十歲的中年上班族、下至五六歲的學童皆在同一場館練武，其樂融融。「噱，收腹，腰要挺直，出腳要快。」莫師傅眼睛緊盯着學生的動作，嘴上一邊叮囑，一邊已經擺出姿勢為學生演示。

早年莫家拳代代相傳，受「傳內不傳外，傳男不傳女」的傳統思想影響，曾遭遇到後繼無人的窘境。及至改革開放後，莫家拳才逐漸開放向外姓傳播，現在到莫德裕手裏，更是「來者不拒」，並非局限在本家、本村，而是免費向所有興趣學拳的人開放。莫德裕笑道：「只要有心學，我就願意教。」

30多歲的女徒弟龍愛麗表示，因為沒有武術功底加上年紀較大，所以學得還比較慢，但莫師傅很有耐心，一招一式都會認真糾正。

「90後」的莫健傑和同村好友都是土生土長的莫氏家族的宗親年輕輩，知道莫德裕去年在東莞免費收徒弟，早已躍躍欲試的他便一馬當先來報名。

「哈！」出左腳往前邁一步，「呵！」踢右腿同時往前衝，莫師傅站在一旁靜靜觀看勤力練習的徒弟，眼神露出寬慰笑意。

（記者 盧靜怡）



莫德裕表示只要學生有心學，他就願意教。資料圖片

## 台創客北京開菜館解鄉愁

北京南新倉文化街上有一家台灣名人菜館——「飯前·飯後」。這家已有十年歷史的餐廳，以濃郁的台灣文化格調和名人家常菜俘獲了兩岸不少食客的心。

「飯前·飯後」董事長張永忠來北京打拚20年，「望得見寶島，看得到美食，更記得住鄉愁」是他創業的初衷。他說：「萬貫家財，不如學做一道家常菜。用心烹製的菜品，傳承的是家的味道，維繫的是父母子女的親情。」

在這裏，你可以吃到「楊媽媽肉燥」、「吳奇隆沙拉」、「徐崢陶紅的雍和瑪瑙蝦」……一道道好吃的菜餚背後都是一個個動人的故事。如今，「飯前·飯後」在北京已由當初的一家店面發展到五家，張永忠還打造了對公眾開放的兩岸名人茶教學廚房，與美食愛好者分享舌尖上的那縷鄉愁。

（新華社）



張永忠創辦「飯前·飯後」，不僅烹製家鄉美食也為記住鄉愁。網絡圖片

## 滬迪園門票28日起可預訂

即將在6月開園的上海迪士尼有了新動態，據悉，目前攜程和阿里旅行成爲上海迪士尼度假區官方直營渠道。從3月28日起，遊客可通過登錄阿里旅行、攜程旅行網等網站或APP，搜索或訪問「上海迪士尼度假區官方旗艦店」就可購買到上海迪士尼主題樂園門票，也可預訂上海迪士尼樂園酒店和玩具總動員酒店客房。

今年2月初，上海迪士尼會公布了30家授權可進行門票銷售的旅遊業界合作夥伴，記者從這些簽約旅行社了解到，目前他們主要售賣上海迪士尼的打包產品。（法制晚報）



上海迪士尼紀念品富含旗袍等中國元素。網絡圖片

## 《我在故宮修文物》獲90後熱捧

1月7日，一部名爲《我在故宮修文物》的紀錄片在央視播出之後，反響寥寥。然而一個多月後，這部片子卻在90後、00後聚集的著名弹幕視頻站Bilibili（簡稱「B站」）走紅！收穫了超過50萬點擊量。而在頗有公信力的豆瓣網，其評分更是超過了《琅琊榜》等熱播電視劇。

該紀錄片重點記錄故宮書畫、青銅器、宮廷鐘表等稀世珍奇文物的修復過程和修復者的生活故事。這些原本也許幹一輩子都不會有人知道的修復師，他們的日常形態，他們的喜怒哀樂，正是該片成功的地方：接地氣兒。輕快的節奏、平易近人的視角讓原本巍峨的禁宮成了自家後院兒，推開門就是活在其中那些鮮活的角兒。

修復師是件苦活、細活、安靜的活，和傳統手工藝一樣，有着失傳的隱憂。於是近些年，科技部進了不少80後、90後，讓修復工作得以傳承。（澎湃新聞）



《我在故宮修文物》記錄了修復師們的日常生活。網絡圖片



21日，安徽一幼兒園的老師和小朋友們在參加睡眠日主題活動。新華社

## 逾三成國人睡不好

「醫生，我最近老是頭暈和厭食，是不是跟失眠有關？」21日一大早，從事媒介行業的年輕女白領何美玲就帶着問題來到醫院諮詢睡眠問題。

3月21日是第16個世界睡眠日，中國睡眠研究會將今年的主題確認為「美好睡眠，放鬆夢想」。2015年中國睡眠指數報告顯示，63.7%的中國人睡眠時間過晚，31.2%的中國人有嚴重睡眠問題，其中媒體人、IT從業者、醫務人員睡眠問題尤爲突出。事實上，睡眠障礙問題已經影響了越來越多的中青年人。

對此，江西一位研究心身疾病的主任醫師袁也豐認爲，焦慮是導致出現睡眠障礙的主要原因，現如今高競爭、高壓力的社會環境，年輕人工作生活壓力大，加之不健康的睡眠習慣，睡眠障礙群體正呈現出「年輕化」趨勢。（中新社）