

近年本港功夫電影大熱，吸引很多人學習中國傳統武術強身健體。現時，本港有數百個不同的功夫團體組織和武館推廣國粹，約有數十萬人學習，其中詠春拳更是時下年輕人學武強身的熱門選擇。

「我現在不怕詠春失傳，我反而怕詠春亂傳。」詠春師傅江志強說道。現年61歲的江志強從小受功夫巨星李小龍影響，1986年拜人大聖劈掛門洗林沃師傅門下，學習搏擊拳術。他於1991年轉學詠春拳，從此迷上詠春，將之視為終生事業。1997年開始授徒，在26年的教武生涯中，足跡遍及內地及國外，不斷吸收傳統武術精粹，深耕細作，門人遍布中外，為推廣詠春不遺餘力。



葉問詠春

打遍全球愈打愈青春

江志強：不怕失傳，只怕亂傳



江志強：詠春不是用來打架的，我絕不建議和鼓勵人好勇鬥狠。



▲藝人唐文龍從小熱愛武術，跟隨江志強師傅（左）學習詠春多年。

唐文龍：「大隻」未必一定打贏



唐文龍：詠春的手法好有系統性和邏輯性，是值得畢生學習及鑽研的一種武術。

習武心得 學習詠春16年的藝人唐文龍，是江志強師傅的徒弟。唐文龍從小熱愛武術，「詠春的手法好有系統性和邏輯性，是值得畢生學習及鑽研的一種武術，由此而愛上詠春。」

在學詠春前，唐文龍也有學習其他武術和不斷健身，令肌肉發達，唐文龍表示一直對詠春充滿好奇心和懷疑。惟當他真正接觸學習詠春後才發現，即使肌肉多發達有力量，都不代表可以在攻防的對戰中增加勝數。

「練習後，才知原來自己有幾皮肉淺，才知道自己的程度。」隨着不斷的學習和進升，他更明白到學無止境及中國武術的博大精深。唐文龍表示：「即使你肌肉好發達，和你是否真正可以取勝是另一回事，並非好有直接關係，不是你大隻有肌肉就一定贏。」

學詠春可在雙方具同樣實力的基礎下，運用基礎的功夫，在「擒手」練習中不斷打破停頓，更靈活地變通學習，找尋生機，在攻防對練中尋找解圍突破的方法。

多國特種部隊引用 訓練格鬥

譽滿全球

詠春拳是一種提升身心狀態、提高個人反應及敏捷度的武術。其招式多變、運用靈活，善用寸勁，以快著稱，通過快速移動的步伐和出拳，以及嚴密防守、借力打力來戰勝對手。

詠春拳法，經近百年流傳發展，經嚴詠春、梁博儔、黃華實等人努力，成為一套完整而成熟的拳術，至梁贊發揚光大。

李小龍效應 全球詠春熱

在葉問的眾多弟子中，功夫巨星李小龍最廣為人知。葉問的兒子曾表示，在李小龍功夫電影風靡的年代，學習詠春拳的人激增到1000萬，影響力席捲世界。

2010年，86歲的葉問長子葉準，憑電影《葉問前傳》奪得第十三屆上海電影節傳媒大獎最佳男配角，他在戲中飾演一代宗師梁贊，表現收放自如。2011年，葉準榮獲佛山榮譽市民殊榮，表揚其致力推廣中國武術文化的貢獻。



▲在葉問（右）的眾多弟子中，功夫巨星李小龍最廣為人知。圖為二人練習「擒手」。

本港紀律部隊作常規訓練

本港的紀律部隊如警察、入境處及廉署執行人員，多年前已把詠春作為常規武術訓練項目。而詠春亦很適合全身裝備負重的特種部隊，從2008年開始，中國特種部隊引入詠春拳的訓練。

詠春亦成為歐、美、非及亞洲等數十個國家特種警察部隊的搏擊訓練拳種，愈來愈多的西方特種部隊教授根據詠春改進格鬥術。

至於詠春拳的起源有不同傳說，據葉問宗師有關詠春歷史的遺稿所述，該拳法創始於清初少林寺的五枚師太，並傳授於隨父避亂於川滇邊城的嚴詠春，詠春拳亦因而得名。

不過，葉問長子葉準根據佛山詠春老師傅彭南的研究，提出與父的不同版本：清雍正年間，湖北藝人張五擅長攤手（粵劇做手），張五從北京流亡至佛山，組織紅花會館，教授戲曲及武藝。其拳術已初

受「一代宗師」及「葉問系列」的功夫電影帶動，詠春拳近年再度在全球牽起熱潮，世界各地有上萬家詠春武館，據不完全统计至少有數千萬人學習詠春拳。

「我開始接觸的功夫不是詠春，是跟大聖劈掛拳洗林沃師傅。我學功夫，一是受功夫巨星李小龍的影響，我覺得真正的武術是起動於咫尺之間，有什麼功夫可以做到在很短的距離和時間，達到我想要目的，那時有朋友給我建議，你不如試下學詠春吧。」

1991年開始，江志強正式投入學習詠春拳，先後拜過三位名師，並在周年發師傅認可下，在1997年開始收徒教授詠春拳。30年彈指一揮間，把推廣詠春視為終生事業的江志強，向大公報記者娓娓道來一路走來的學武心路。

江志強表示，詠春作為傳統中國武術之一，武學深不可測，其實戰和強身健體的優勢，數十年來吸引很多人學習，成為全世界的武學，因而帶有不少的商業性質，經常被人有意或無意間，蒙上一層神秘的面紗。

練武 保護自己也保護別人

「但我修煉了那麼多年，詠春其實是無特別秘密的，當你修煉詠春到某程度時，便會釋放出你的自由度和悟性出來，達到『以無法為有法，以無限為有限』，隨着你的思維而千變萬化，我心目中的詠春就是那麼簡單，就是當你發現有危機要保護自己時，高度集中精神及力量，用最快的時間和最短的速度把攻擊你的敵人擊倒，保護自己全身而退。」

江師傅表示，詠春已成為世界武學，練習者無分國籍，更被世界武術界列為中國功夫中的殿堂級武術。他強調不能把詠春淡化成一種運動，「這點無論是詠春或其他武術一樣，都不可以淡化成一種運動。因為武術是起源於戰爭的，真正的用意就是破敵和保衛。」

不過，江師傅強調，詠春有好強的實戰性，但功夫並無善惡之分，關鍵是如何運用，「詠春不是用來打架的，我絕不建議和鼓勵人好勇鬥狠。」

那為何要學詠春？「因為不知何時會有暴力事件在你或你的朋友身上發生，如果練了功夫，萬一有暴力事件發生時，就可以用功夫幫到自己幫到別人。功夫是根本無善惡的，因為功夫是人用，究竟如何去運用才最重要。」

學習詠春 10歲開始最適合

數十年的從武經歷，令江師傅難忘的是把詠春帶返少林寺。十多年前，泉州少林寺邀請江師傅去教功夫，「我對自己的付出獲得認同，好激動，對我來講真是畢生難忘。」

近年隨着功夫電影大熱，國內外學習詠春的人數不斷增加，有不少外國人更是特意飛來香港向他拜師學武。自千禧年後，內地學習者更加普及，江師傅近年在內地開設了不少分館，桃李遍布大江南北。

詠春已不需要推廣，「我絕不怕詠春失傳，只怕詠春亂傳。如你問我如何推廣，在現今我的年紀下，已好難在技術上做到有何突破，只能繼續將我所走過的路，如錯誤的，或走偏了的，盡量將我的心得及見解，直接教給學員。」

學習詠春最好的年齡是10歲左右開始，因年齡太小聽不明太深的拳理。至於學習，便男女老少皆宜，有人學來防身，有人為了健體，視乎你是否喜愛。「好似我咁，一練就是幾十年，就是因為喜愛。你能否維持這個初心是好重要，功夫是隨着年月浸出來的。」

誠聘

大公報

港聞/突發/財經/體育記者

- 有新聞熱情，毋須經驗
- 大學畢業、中英文良好
- 突發記者須有實際駕駛經驗

資深財經記者

- 大學畢業、中英文良好
- 3年或以上相關工作經驗
- 了解香港經濟、金融、房地產市場運作

社交媒體編輯

- 大學畢業、中英文良好
- 具創意及新聞觸覺
- 熟悉Facebook、微信公眾號等

港聞編輯

- 大學畢業、中英文良好
- 具新聞觸覺
- 3年或以上相關工作經驗

美術設計

- 懂Photoshop, Illustrator, Indesign電腦繪圖軟件
- 具排版經驗者優先
- 可適應夜班

校對員

- 有相關經驗者優先
- 可適應夜班

有意者請將中文簡歷發送至：newstakungpao@takungpao.com.hk；
 WhatsApp：9729 8297
 或郵寄至：香港仔田灣海旁道七號興偉中心29樓 大公報編輯部

★ 一經錄用 待遇從優

★ 福利優厚 免費巴士

(申請人資料僅作為招聘有關職位用途)

責任編輯：鄭小萍 美術編輯：麥兆聰