

怨，不會記仇。功夫學不好就再練過，來過。習武為強身健體，在必要時出手止武。也正是因为為武術界的切磋比武，詠春在香港流行開來，逐漸被人推崇。好彩因為李小龍的關係，通過電影的傳播，讓全世界的人都知道，詠春在香港。

詠春奧秘

：我最早學習詠春的八年、十年僅只是皮毛。梁錦棠直言自己也是在近十幾年才真正領悟到詠春的奧秘。

他說，詠春是一個斯文的功夫，區區幾個手法就可以做出千變萬化的動作。詠春重法度，即方法和角度，即如何發力、借力借勢、與對手的距離等。學習者要練習攤手，目的是鍛煉專注力和韌力，手臂如九臂架般有力，注重手腕力和肘底力。和其他武術不同的是，詠春是左右手互動，既能防守又能進攻，唇齒相依。詠春還蘊含着人生哲學，不是以力制力而是以四兩撥千斤取勝。詠春不僅注重身體的鍛鍊，還強調心靈的平衡和自我修養。隨着現代社會的壓力增加，都市人、尤其是學童面臨的學業和社交壓力，心理健康越來越突

出。透過運動來促進身體健康，像詠春這樣的武術可以提供多方面的益處。

梁錦棠認為，詠春作為中華文化的代表之一，是值得傳承的。我哋識得尊師重道，將師傅當成是自己的父親，師傅教我們武功，我們就要聽他的話，有禮儀，想好怎麼練好一招一式。希望能夠將這門中國傳統武術好好地傳承下去。

點一盞燈

電影《一代宗師》裏有一句台詞：憑一口氣，點一盞燈，要知道，念念不忘，必有迴響，有燈就有人。梁錦棠就一直在用實際行動「點一盞燈」。

梁錦棠的拳館開在彌敦道上的一棟商業大廈裏，幾年前，他在有心人的資助下，將拳館從深水埗白楊街搬到這裏。他在彌敦道上教會了一批又一批的學生，又將白楊街的拳館以低於市場價的價格租給師弟教學。2010年，詠春梁錦棠國術中心成立，旨在傳承「梁相系詠春」，讓「梁相系詠春」精神及奧義得以延續。梁錦棠希望將自己從先師梁相身上所學的技藝，繼續傳承下去。

梁錦棠還時常帶領徒弟們多次參與

特區政府康樂及文化事務署與旅遊發展局組織的活動，向世界各地遊客及香港市民展示詠春拳術。十月份舉行的「詠春響滿香江齊破健力士世界紀錄」活動，便是通過創下「線上線下最多人同時打詠春拳」的健力士世界紀錄吸引更多對詠春的關注。早前，梁錦棠還參加了由香港樹仁大學主辦的「AI詠春教學活動，希望通過AI技術吸引小朋友，培養他們的興趣，讓更多人學習詠春。

今年九月，梁錦棠專門飛去北京參與2024北京文化論壇專場文藝演出，和深圳原創精品舞劇《詠春》主創們一起向世界展示了中華民族仁、義、勇、智、孝等傳統文化及血脈傳承的精神氣節。

：我已經八十幾歲了，已經是要退休的年紀，還是希望盡力傳承詠春。他指着掛在拳館上的一幅相片淡淡地說，「這張相片是我們幾個師兄弟與師傅的合影，不過裏面的人已經是老的老，走的走。」



掃碼聆聽原文



掃碼閱讀原文