

# 以武見道

許得恩



「習武之人必有三階段，見自己，見天地，見眾生。」電影《一代宗師》的對白，同樣貫穿了香港武術運動員許得恩 (Samuel) 26 年的人生。六歲開始接觸武術，學習長拳、刀術和棍術，憑雙手「打」入港隊，許得恩卻在那裏見到自己的不足。為了留在港隊，好動的他聽從教練建議，改練太極，每天「站樁」練基本功悶得發慌，但那些年小來歲的小伙子，始終咬緊牙關撐過來。

武術引領許得恩見識天地之大，他代表香港到世界各地參加比賽，從世界錦標賽冠軍到世界大學生運動會金牌，站在雲端上，難得他沒有忘記武術之道，並非在於爭名奪利，所謂「武德」，旨為眾生「止戈」，善戰者，不怒也不爭。



太極給予人一種緩慢而平靜的感覺，訪問許得恩當日，他因有要事處理而稍有遲到，故一抵達便先向在場工作人員鞠躬致歉，文質彬彬的第一印象確實與太極謙恭有禮的特質相符合。怎料 Samuel 真實性格原來是活潑且幽默，受訪時不但屢屢「爆出金句」，再配上動作繪影繪聲，不時引得自己和全場發笑。即使當時陰雨綿綿，他的樂觀和笑容亦如陽光一樣，為訪問場地帶來溫暖。

最適合形容 Samuel 的句子，大概是「不失其赤子之心」，因為小時候的他已經活潑好動，游泳、踏單車和各種球類活動均有涉獵，接觸武術是六歲那年。「有一次跟媽媽逛街，見到一個武術興趣班，她問我有沒有興趣參加。當時我以為武術只是星期六和朋友一起拉筋踢腳的活動，沒想過一玩就二十多年。」

起初，他學習長拳、刀術和棍術，並在 2008 年獲推薦加入香港隊。當時他只有十歲，對於「香港運動員」這個稱號當然沒有什麼概念，只知道每次去訓練就成。然而，青少年武術競爭激烈，許得恩漸漸落後於同儕。教練建議他另闢蹊徑改練太極。

小伙子毅然接受了這個建議，從基本功重新開始練習，但沒想到每次訓練都悶得發慌，「其中一種基本功叫『站樁』，即是『無影凳』再站高一點點，一練就是半小時。記得那時我『腳震震標晒汗』，想找人傾偈、自己唱下歌。」

站樁的日子確實難捱，但許得恩從未想過放棄，他笑言當時「唔練太極就有飯開」，但這背後也是緣於一份堅忍。「不練太極的話，基本上就不能留在港隊，要不全職學生，要不其他工作。是不甘心吧？所以我就出更多力去練好太極。」

## 成功的秘訣 懂得享受

見到自己不足，唯有破釜沉舟，許得恩終於穩佔港隊一席位，但運動員這條路並不易走。拉筋和跑步練氣是許得恩自小就不喜歡的環節，尤其武術運動員小時候拉筋，一條腿按在地上，另一條腿拉上頭，聽起來已覺痛入心扉。不過日復日訓練的日子沒有白過，許得恩漸漸獲得代表香港參加比賽的機會。

回憶第一次代表香港出賽是前往澳門參加世界青少年武術錦標賽，他坦言當時腦袋一片空白，直至後來表演結束後得到其他人讚賞，他才漸漸明白：「我並非為追求成績而習武，我希望透過表演去獲得讚賞和滿足感。」

1 Samuel 言談風趣幽默，時不時在訪問中壓低聲線道出一句句金句，令在場人士捧腹大笑。



- 2 受家庭影響，許得恩自小看淡一切，學識享受一切。
- 3 作為港隊大師兄，許得恩（中）坦言自己仍有很多要從後輩身上學習。
- 4 許得恩是「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的得獎者之一。在頒獎儀式上，他與馬會會員、品牌、市場及客戶體驗事務執行總監甄康民（左）和中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆（右）一同合影。
- 5 今年的世界大學生運動會，許得恩奪得太極劍金牌和太極拳銅牌。

許得恩一步一步走上世界級舞台，在2019年，他分別在忠州世界武藝大賽，以及第15屆世界武術錦標賽贏得男子太極劍冠軍，今年的世界大學生運動會上，他再奪得太極劍金牌和太極拳銅牌。他分享成功背後的秘訣，關鍵在於「享受」兩字：「經歷疫情之後，相隔四年再有比賽打，而且更是我人生第一次、亦是最後一次的大學生運動會，這是一生中唯一的機會，所以我告訴自己一定要好好享受這一切。」

在訪問當天，許得恩正忙於備戰亞運會，他以「享受比賽」作為自己的目標；下筆之時他剛完成男子太極拳太極劍全能賽事，為自己和港隊增添一面銀牌，一掃上屆亞運「梗頸四」的陰霾！這位新晉亞運會銀牌得主原來亦是一位電視節目主持，這個身份跟他的性格和形象非常相符，他轉數快、口齒伶俐、有表演天賦，Samuel直言兩種身份相輔相成。

之前在電視節目看到Samuel做主持，風趣幽默的講話令人看得開心。訪問當日他剛踏入房間，便能感受到習武之人的平穩步伐，和他口齒伶俐、經常發表食字爛gag的性格實在有些反差。只不過當Samuel坐下做訪問時，其表演天賦頓時發揮起來，時不時做出各種動作作為示範，更令人敬佩的是只要他一做武術動作，表情立刻入戲，眼神亦變得銳利，表情配合動作顯然已刻入其DNA。

作為一位武術運動員和電視節目主持人，這兩種身份具有相似的特點，都需要做好大量準備，臨場更要應變執生：「兩者可以互相參考，同樣講求適應力，甚至我做幾次主持的執生次數比多年習武還多！當然這亦有助我跟他人溝通和做訪問！」

### 悟透自己 看淡名利

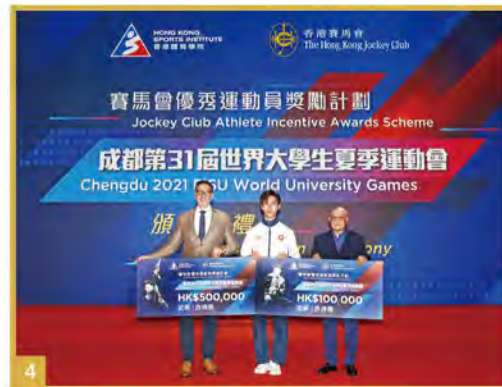
武術令許得恩見識天地之大，但他深知天外有天、人外有人，即使手執多塊世界級賽事的獎牌，於他而言成績並不代表一切。「我小時候武術成績不算好，但在父母和家姐心目中，我仍是最出色的一個，這種成長環境令我看待一切，成績於我從來不是一回事。」

他以世大運為港隊奪得第一面金牌為例：「第一金和第二、三金的份量有分別嗎？張家朗在劍擊奪金亦算是港隊劍擊的第一金，所以其實並沒不同。成績只是虛名，如果我不享受比賽，奪金亦是徒然。」

要全心全意享受比賽，就要學識應付壓力。對於樂觀至極的許得恩而言，所謂壓力只不過是其中一面，就如太極有陰有陽，一切在於個人的觀點與角度：「如果有人說『以你的技術，有機會在這次比賽中奪金』，這句說話可以是好鼓勵性，代表別人認同自己實力，但又可以是充滿壓力，認為自己不能辜負別人的期望。信心和壓力只是取決於自己。我的角度是別人相信我的能力，所以更應該帶同這份信心去做好自己！」

世大運的一金一銅，令許得恩獲得「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的60萬港元獎金。該計劃由香港賽馬會贊助香港體育學院推出，旨在表揚於大型運動會中奪得佳績的運動員，當被問及他打算如何運用這筆獎金時，他指出運動員並非為名利，並思索半刻後表示這筆獎金可以資助父母去旅行。

對於物質，他一直淡然處之：「家人本來都不太著重物質，所以我性格亦如是，再加上宗教影響，更令我不太追求名利。就算我是世界冠軍，坐巴士外出都未必有人認得我。」



### 武德即止戈

武術讓許得恩過了精彩的十多年，但他沒有因此忘記武術之本——所謂「武德」，就是「止戈」。

「武術本為打仗而生，是用最快、最有效的方法擊退敵人。『武』字其實就是止戈，即是以武力去停止戰爭，所以我認為武德的精髓在於能夠善戰而不爭，有能力保護自己和他人，但不主動挑起鬥爭。」

隨着成長，許得恩亦發現武德並非什麼深奧哲學，就是一種人生道理：「假如我們用口才了得形容武功高強的人，有武德便是以口才去跟他人溝通，幫助他們解開心結，而非處處數人不是。」

以武術回饋眾生，對於許得恩來說也帶來了深刻的啟發。他表示，武術教會他一句話，並在場中壓低聲線，認真地道出了這句金句：「『很多事情不是表面上看起來那麼簡單』。一個動作可能包含著攻防意識，一個拳擊動作從物理學的角度看是一回事，但從生物學的角度來看又是另一回事。這個道理也可以延伸到其他方面，比賽之事亦然，社會之事亦然。」

那麼他對後輩又有什麼建議？他就交出一個十分「許得恩」的答案：「沒有建議，因為他們亦是我的學習對象！雖然大家是競爭對手，但能夠每日跟他們一起訓練，甚至出戰同一個比賽，我都認為是一件開心事！」

我認為武德的精髓在於能夠善戰而不爭，有能力保護自己和他人，但不主動挑起鬥爭。





6

他的表演中講求大膽創新：「你練習十年就是為了上台那四分鐘，所以你要用不同方法在這四分鐘內吸引最多觀眾和評判，希望讓他們覺得你是最好，即使在觀眾看了十個參賽者的表演後，他們仍然記得你。」

在世大運太極拳表演套路中，Samuel 揀選了《給愛麗絲》作配樂，正是希望在芸芸中樂之間，以西樂予人留下印象：「所有事物都有黑白兩面，用中國風配樂可以營造出美好的意境，但也可能讓人感到沉悶；而用西樂則可以做到好唯美和真情流露，但同時可能缺少太極的味道，所以我就選擇自己喜歡的決定。」

若果大家想看到 Samuel 再創新套路，他直言要留待下年：「由零開始設計新套路很花費時間和心機，所以我暫時會集中精力準備亞運和十一月的世錦賽。」

太極是武俠故事以柔制剛的功夫，亦是樓下老人家晨操活動。無論在哪个場合，太極都離不開「傳統」這兩個字。但對於活潑好動的許得恩來說，他當然不滿足於被傳統的框架所束縛。因此他視每次上場為「Showtime」。他大膽創新，例如將西方名曲《給愛麗絲》用作太極套路配樂，只為在觀眾和評審腦中留下深刻印象。

### 上場 Showtime!

習武多年，Samuel 踏上的賽場無數，而他最享受的便是臨上場的一刻，「因為有觀眾、有燈光、有一個空的場地，這樣的舞台就算踏上無數次，我仍然認為是十分難得的。」

對於這種上場時的感覺，Samuel 用「Showtime」來形容：「有人上場前會告訴自己『不要犯錯、穩陣發揮自己、要做得比平時好』這些說話，但我覺得上場最重要是享受當下，只要你打得開心，便有好表現，所以我就會告訴自己『Showtime』。」

### 表演講求大膽創新

在以前的訪問，Samuel 曾提到自己喜歡周星馳電影，這次再次提到這個話題時，他就解釋自己喜歡周星馳的原因，其實是其能留下印象的一點：「我喜歡一些大膽創新的事物，即是會留下印象的藝術，所以當時第一下便想到周星馳。」亦是因為這個原因令 Samuel 在

6 上場時，Samuel 會用「Showtime」來勉勵自己。

我覺得上場  
最重要是享受當下，  
只要你打得開心，  
便有好表現，  
所以我就會告訴自己  
「Showtime」。

## 後記 低調高手

雖然 Samuel 笑言自己坐巴士仍沒有人認得自己，但金牌運動員和型男主持人雙重身份加持下，其知名度確實大增。只不過此君為人低調，就算是社交帳戶亦只會分享自己的武術日常，父母和家姐甚少露面，可見他對自己的私生活和家人均保護至極。

除了武術外，Samuel 現時仍然像小時候一樣熱衷於各種運動，並且在閒暇時喜歡唱 K。但令大家意想不到的，是這個活潑好動的大男孩原來於摺紙方面亦有一手。

他笑言這個興趣是中學時為了打發上堂時間而培養出來，但再深究下去才發現摺紙和武術亦有共通之處：「武術就是在一個四分鐘的套路中，將所有動作都做得十分細節，就如摺紙一樣，如果你摺紙鶴摺得十分求其，成品就會不完整，兩者同樣是追求完美。」

言談風趣幽默，行為舉止充滿禮貌和風度，一打武術更立即入戲，這樣的許得恩教人如何不愛他！



瀏覽  
訪問短片

