



▲近年以葉問為主題的電影推出，有助詠春發揚光大 網上圖片

發揚光大

《葉問》打入銀幕 詠春落地開花

「很多門派的武術，由於場地問題，在香港這片寸金寸土的地方，像洪拳都漸漸式微了。但詠春由於場地要求不高，有一個樁就可以練，加上近年來以葉問為主題的電影推動宣傳，詠春能夠發揚光大。」葉準說。

「葉先生，今日我把名聲送給你，往後的路，你是一步一搖台。希望你像我一樣，拼一口氣，點一盞燈。要知道念念不忘，必有回響。有燈就有人。」「如果人生有四季，四十歲前，我的人生都是春天。做羹要講究火候。火候不到，眾口難調，火候過了，事情就焦。做人也是這樣。」一句句經典對白猶如醍醐灌頂，把東方的武術精神呈現得淋漓盡致，那是一種植入到骨子裏的哲學境界。

近年葉準參與製作電影《葉問前傳》，飾演梁璧一角，與片中飾演葉問的杜宇航的較量，絲毫不讓，表現眼明手快，把人物演得活靈活現。「我打的就是詠春。」葉準在影片中表演得收放自如，把大師的幽默和嚴謹拿捏得十分精準，嘴角上揚，透著一絲驕傲和自信，讓人不得不服，年事已高的他，反應毫不遜色於年輕人。無招勝有招，詠春講究的是靈活，葉準在片中也是本色演出，觀眾連連叫好：「葉師傅真不愧是葉問後人，真有型，氣場極大！」

習武之人有三個階段：見自己、見天地、見衆生。 ——《一代宗師》



大都薈

大公報記者 梁靖怡

葉問長子、年屆95歲的葉準經歷人生的高山低谷，從戰火紛飛到大饑荒、「文革」，母親早逝，與父親經歷離離合合，體驗過人生百態，酸甜苦辣。現在的他正享受人生最好的年華，也活用詠春的無招勝有招，豁達、隨意，沒有條條框框去規定自己如何養生。「昨晚我看足球比賽到三點多。」葉準愛看足球，休息時間會攜老伴走遍香港山頭，也不着急退休，能做一天是一天，至今一周還教八堂詠春課。他是如此一位精神矍鑠，聲音洪亮的習武之人。

學好詠春的秘訣，葉準說有兩點，「一是要有耐心和恆心，最起碼要十幾二十年，看旁邊那位弟子已經學了四十九年。二是要放鬆地去學，學習過程要自己跟自己減壓。」葉師傅說學好詠春如過好人生，對自己的性格或者在社會做事都能做到一樣——就是很有毅力，亦能夠透過詠春隨時為自己減壓。

授武不留一手 有競爭有進步

父親是詠春大師葉問，葉準說有好，也有不好：好的地方是學習機會比較多，遇上不懂的可以隨時問；不好的是或多或少都會有點壓力，但慢慢就習慣了。記者問他否有遺傳到詠春的天賦，他就笑言，「沒什麼遺傳，最重要的是勤奮，自己多做多思考。」

今日，葉準師傅已經桃李滿天下，詠春也在廣泛的



▲授武不分老幼，葉準把詠春之道，一代又一代傳承下去 詠春葉準學會Fb圖片

影視作品傳播中發揚光大。說到與徒弟的關係，他又笑言有苦也有甜。

甜，是師傅一開始是陌生，由領他們進門，再看他們習武有所成，非常欣慰。

苦，是有些徒弟學有所成後，竟游說其他弟子另起爐灶。

香港地「寸金寸土」，授武學費是詠春維持武館的命脈，有學生學成後另起爐灶，變身「競爭者」，葉師傅並沒耿耿於懷，秉承詠春精神，授武時絕不會留一手，他心胸坦蕩地說：「我比他先學，應該跟他競賽，自我要求進步。」

前半生聽理論 後半生教徒弟

葉準早年在佛山文化館從事文化相關的工作，1957年到南海文化館，組織文化活動。後來內地大饑荒，就投奔爸爸，媽媽早就過世，幾兄妹先後從佛山來到香港。在那個動盪的年代，一家人離離合合。

未來港前，葉準沒想過會學功夫，「他（爸爸）從來都沒叫我學功夫，要自己喜歡才學，他不會逼迫我。」他剛到港，就到一家工廠做會計主任，一幹就十幾年，做到退休。

前半生一直在聽爸爸講理論，想不到後半生以教詠春為事業，葉準師傅說，「看到父親很多徒弟以教詠春謀生，都過上很好的生活，反觀自己快四十歲還沒成家，才發現教詠春是一條好出路」，於是，到將近退休時，他也開始白天上班，晚上教功夫。

天命之年才「轉職」教詠春，開班授徒至今，葉準笑言年紀大也無相干，「詠春以柔制剛，關鍵是懂得卸力！」

學好詠春如過好人生

葉問長子：習武要有毅力懂減壓

▲年屆95歲的葉準活用詠春的無招勝有招，豁達、隨意，沒有條條框框去規定自己如何養生 大公報記者蔡文豪攝



▲葉準近年到內地開辦特別班，不少外國人前來學習 詠春葉準學會Fb圖片



▲樹仁大學4月舉辦《詠春的傳承與保育》講座。圖為葉準示範詠春武術 大公報記者黃洋港攝

走入大學 現代武林大會 探討傳承保育

香港樹仁大學於4月6日舉辦了《詠春的傳承與保育》講座，出席講座者除了葉問的兒子，還有葉問詠春六大系統的師傅，猶如武林大會，大家就詠春在香港的傳承與保育作交流，並深入討論，這也是六大系統的師傅首次共聚一堂。講者共有八位師傅，包括葉問的長子葉準師傅、葉準徒弟彭耀鈞師傅、

葉問次子葉正師傅的代表及徒弟李煜昌師傅等。師傅們分享各系統對葉問詠春在香港的傳承發展，以及保育路向的看法，並作深入討論。他們更「同場加映」拳法示範，向出席者拆解招式、講解體會和詠心聲。「香港人習慣節奏快，學生普遍缺乏耐心重複苦練同一招式，會迫不及待要求學下一招。」李煜昌師傅慨嘆。

「給他（學生）三五年時間，如果不行就真的不行的啦。學功夫講求頓悟，藏有大智慧。學了詠春不代表你畢業，只是認識詠春而已。」駱勁江師傅笑說。師傅領進門，修行靠個人！詠春博大精深，通常要達到某個階段，師傅才教第二招。習武，不能急，更勿心浮氣躁。

長壽秘訣

多行山 不生氣

葉師傅高齡九十有五，每星期依然上班五天，「多做一日就一日，多點傳承，好過在家悶。」每逢周四，他都會偕太太行山，香港大大小小的山，他倆都走遍。

曾參演《葉問前傳》，葉準更在第十三屆上海國際電影節拿到最佳男配角，然而他卻沒興趣當「明星」，有公司曾邀請他再拍戲，他也婉拒了。來到耄耋之年，葉準說非常注意控制情緒，從不做讓自己生氣的事。

也許，就是這種樂觀知天命，不徐不疾，葉師傅把詠春之道，一代又一代傳承下去，發揚光大。

實戰理論

搏擊健體俱可 警廉常規訓練

葉問（1893年—1972年12月1日），詠春發揚人。這位一代宗師出生於佛山，師承陳華順及師伯梁璧，於1950年代在香港發揚詠春拳，被譽為「打手王」。最為大家熟知的，是武打巨星李小龍拜他為師。

葉問於1949年從內地來到香港，是第一師傅以詠春派之名教授詠春拳術。1968年，他成立詠春聯誼會（後改稱詠春體育會）。於1970年代起，葉問多名徒弟孫將詠春拳介紹到西方，詠春拳從此一鳴驚人，在歐洲及北美洲傳揚。

詠春拳以實際的拳術戰鬥理論為主，以身體結構、關節活動及流體力學開始研究改進，脫離了傳統的五行八卦及象形神意等玄學、近似哲學性的解釋。前輩們進而設計了一套由淺入深的訓練系統，由第一套拳小念頭的單純靜態氣功，及一攤三伏的手部拉筋動作開始，直至意念反應全身總



▲葉問於1950年代在香港發揚詠春拳，武打巨星李小龍年輕時拜他為師 網上圖片

體運動為止。詠春拳既可在擂台上比賽，也可以是強身健體的運動。香港警察學院及廉政公署訓練營的常規武術訓練，以自衛術為主，均加入詠春拳元素。此外，部分航空公司培訓空中服務員時，亦會教授詠春拳，作為旁身保安武術。