



▲近年以叶问为主题的电影推出，有助咏春发扬光大 网上图片

发扬光大

《叶问》打入银幕 咏春落地开花

“很多门派的武术，由于场地问题，在香港这片寸寸寸土的地方，像洪拳都渐渐式微了。但咏春由于场地要求不高，有一个桩就可以练，加上近年来以叶问为主题的电影推动宣传，咏春能够发扬光大。”叶准说。

“叶先生，今日我把名声送给你，往后的路，你是一步一擂台。希望你像我一样，拼一口气，点一盏灯。要知道念念不忘，必有回响。有灯就有人。”“如果人生有四季，四十岁前，我的人生都是春天。做羹要讲究火候。火候不到，众口难调，火候过了，事情就焦。做人也是这样。”一句句经典对白犹如醍醐灌顶，把东方的武术精神呈现得淋漓尽致，那是一种植入到骨子里的哲学境界。

近年叶准还参与制作电影《叶问前传》，饰演梁璧一角，与片中饰演叶问的杜宇航的较量，丝毫不让，表现眼明手快，把人物演得活灵活现。“我打的就是咏春。”叶准在影片中表演得收放自如，把大师的幽默和严谨拿捏得十分精准，嘴角上扬，透着一丝骄傲和自信，让人不得不服，年事已高的他，反应毫不逊色于年轻人。无招胜有招，咏春讲究的是灵活，叶准在片中也是本色演出，观众连连叫好：“叶师傅真不愧是叶问后人，真有种，气场极大！”

习武之人有三个阶段：见自己、见天地、见众生。

——《一代宗师》

叶问长子、年届95岁的叶准经历人生的高山低谷，从战火纷飞到大饥荒、“文革”，母亲早逝，与父亲经历离合，体验过人生百态，酸甜苦辣。现在的他正享受人生最好的年华，也活用咏春的无招胜有招，豁达、随意，没有条条框框去规定自己如何养生。“昨晚我看足球比赛到三点多。”叶准爱看足球，休息时间会携老伴走遍香港山头，也不着急退休，能做一天是一天，至今一周还教八堂咏春课。他是如此一位精神矍铄，声音洪亮的习武之人。



大都荟

大公报记者 梁靖怡

学好咏春的秘诀，叶准说有两点，“一是要有耐心和恒心，最起码要十几二十年，看旁边那位弟子已经学了四十九年。二是要放松地去学，学习过程要自己跟自己减压。”叶师傅说学好咏春如过好人生，对自己的性格或者在社会做事都能做到一样——就是很有毅力，亦能够透过咏春随时为自己减压。

授武不留一手 有竞争有进步

父亲是咏春大师叶问，叶准说有好，也有不好：好的地方是学习机会比较多，遇上不懂的可以随时问；不好的是或多或少都会有点压力，但慢慢就习惯了。记者问他有否遗传到咏春的天赋，他就笑言，“没什么遗传，最重要的是勤奋，自己多做多思考。”



▲授武不分老幼，叶准把咏春之道，一代又一代传承下去 咏春叶准学会Fb图片

今日，叶师傅已经桃李满天下，咏春也在广泛的影视作品传播中发扬光大。说到与徒弟的关系，他又笑言有苦也有甜。

甜，是师徒间一开始是陌生，由领他们进门，再看着他们习武有所成，非常欣慰。

苦，是有些徒弟学有所成后，竟说其他弟子另起炉灶。

香港地“寸寸寸土”，授武学费是咏春维持武馆的命脉，有学生学成后另起炉灶，变身“竞争者”，叶师傅并没耿耿于怀，秉承咏春精神，授武时绝不会留一手，他心胸坦荡地说：“我比他先学，应该跟他竞赛，自我要求进步。”

前半生听理论 后半生教徒弟

叶准早年在佛山文化馆从事文化相关的工作，1957年到南海文化馆，组织文化活动。后来内地大饥荒，就投奔爸爸，妈妈早就过世，几兄妹先后从佛山来到香港。在那个动荡的年代，一家人离合。

未来港前，叶准没想过会学功夫，“他（爸爸）从来都没叫我学功夫，要自己喜欢才学，他不会逼迫我”。他刚到港，就到一家工厂做会计主任，一千就十几年，做到退休。

前半生一直在听爸爸讲理论，想不到后半生以教咏春为事业，叶准师傅说，“看到父亲很多徒弟以教咏春谋生，都过上很好的生活，反观自己快四十岁还没成家，才发现教咏春是一条好出路”，于是，到将近退休时，他也开始白天上班，晚上教功夫。

天命之年才“转职”教咏春，开班授徒至今，叶准笑言年纪大也无相干，“咏春以柔制刚，关键是懂得卸力！”

学好咏春 如过好人生

叶问长子：习武要有毅力懂减压

▲年届95岁的叶准活用咏春的无招胜有招，豁达、随意，没有条条框框去规定自己如何养生 大公报记者蔡文豪摄



走入大学

现代武林大会 探讨传承保育

香港树仁大学于4月6日举办了《咏春的传承与保育》讲座，出席讲座者除了叶问的儿子，还有叶问咏春六大系统的师傅，犹如武林大会，大家就咏春在香港的传承与保育作交流，并深入讨论，这也是六大系统的师傅首次共聚一堂。

讲者共有八位师傅，包括叶问的长子叶准师傅、叶准徒弟彭耀钧



▲树仁大学4月举办《咏春的传承与保育》讲座。图为叶准示范咏春武术 大公报记者黄洋港摄

师傅、叶问次子叶正师傅的代表及徒弟李煜昌师傅等。师傅们分享各系统对叶问咏春在香港的传承发展，以及保育路向的看法，并作深入讨论。他们更“同场加映”拳法示范，向出席者拆解招式、讲解体会和心声。

“香港人习惯节奏快，学生普遍缺乏耐心重复苦练同一招式，会迫不及待要求学下一招。”李煜昌

师傅慨叹。“给他（学生）三五年时间，如果不行就真的不行的啦。学功夫讲求顿悟，藏有大智慧。学了咏春不代表你毕业，只是认识咏春而已。”骆劲江师傅笑说。师傅领进门，修行靠个人！咏春博大精深，通常要到达某个阶段，师傅才教第二招。习武，不能急，更勿心浮气躁。

长寿秘诀

多行山 不生气

叶师傅高龄九十有五，每星期依然上班五天，“多做一日就一日，多点传承，好过在家闷。”每逢周四，他都会借太太行山，香港大大小小的山，他俩都走道。

曾参演《叶问前传》，叶准更在第十三届上海国际电影节拿到最佳男配角，然而他却没兴趣当“明星”，有公司曾邀请他再拍戏，他也婉拒了。来到耄耋之年，叶准说非常注意控制情绪，从不做让自己生气的事。

也许，就是这种乐观知天命，不徐不疾，叶师傅把咏春之道，一代又一代传承下去，发扬光大。

实战理论

搏击健体俱可 警廉常规训练

叶问（1893年—1972年12月1日），咏春发扬人。这位一代宗师出生于佛山，师承陈华顺及师伯梁璧，于1950年代在香港发扬咏春拳，被誉为“打手王”。最为大家熟知的，是武打巨星李小龙拜他为师。

叶问于1949年从内地来到香港，是第一个师傅以咏春派之名教授咏春拳术。1968年，他成立咏春联谊会（后改称咏春体育会）。于1970年代起，叶问多名徒弟孙咏春拳介绍到西方，咏春拳从此一鸣惊人，在欧洲及北美洲传扬。

咏春拳以实际的拳术战斗理论为主，以身体结构、关节活动及流体力学开始研究改进，脱离了传统的五行八卦及象形神意等玄学、近似哲学性的解释。前辈们进而设计了一套由浅入深的训练系统，由第一套拳小念头的单纯静态气功，及一摊三伏的手部拉筋动作开始，直至意念反应全身运动为止。咏



▲叶问于1950年代在香港发扬咏春拳，武打巨星李小龙年轻时拜他为师 网上图片

春拳既可在擂台上比赛，也可以是强身健体的运动。

香港警察学院及廉政公署训练营的常规武术训练，以自卫术为主，均加入咏春拳元素。此外，部分航空公司培训空中服务员时，亦会教授咏春拳，作为强身保安武术。