

本报记者 孙中钦 摄  
本报记者 易 蓉 文

从杨浦区的一条大马路拐进老弄堂，数着门牌找到了“咏春会馆”，穿过门廊爬上老厂房的二楼，推开玻璃移门，眼前是一个开阔的“练功房”。这里的主人是80后小伙陆晓明，师从台湾咏春传人高兴陆(叶问外甥卢文锦的弟子)的他以拳馆为家，教拳、练拳几乎是他生活的全部。



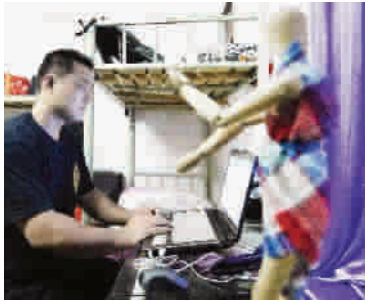
■ 咏春拳也讲究棍棒对练，陆晓明(右)有时会与学员“过过招”



# 陆晓明 咏春拳80后师父的梦想



■ 用绿豆练习铁砂掌



■ 陆晓明原本是电脑工程师，虽然改行了，但电脑仍是他的好伙伴



■ 吹箫是陆晓明的业余爱好

## 练拳 苦下工夫成为师父

学的是计算机，日复一日坐在电脑前和代码打交道，身体越来越僵硬，精神越来越疲惫，陆晓明觉得该做点运动健健身。“我很想学拳，而且想学中国功夫，要找师父却很难。”他回忆起2007年的情景，当时还没有电影《叶问》，跆拳道、空手道到处都是，会练正宗中国拳术的师父却要四处打听。后来，陆晓明遇到了台湾咏春传人高兴陆，但练拳只是这位传人的“副业”，因此他从来没有收过徒弟。机缘巧合，陆晓明成了他的开山徒弟。

站二字钳羊马、打冲拳、练小念头(咏春基本套路)，学拳之后陆晓明发现真功夫并不像电影里看上去那么潇洒，基本功的操练十分枯燥，这不仅是体力上的练习，更是心态的修炼。在会馆里，陆晓明找会书法的朋友临摹了一幅师公卢文锦会馆里的《咏春拳规条》——“节色欲 戒斗争 勤练习 多研究 敬师长 爱国家 重礼节 守信义”。

除了练拳，师父对陆晓明还有一个要求，那就是发扬和传播咏春文化。2009年，陆晓明渐渐也成了“师父”，刚开始条件简陋，大家就约好下班到公园里碰头，学上一两个小时。“那批学员都坚持下来了，有时候下雨也来，让我挺感动的。”就这样，陆晓明从业余时间教咏春，到渐渐有了自己的武馆，咏春拳成了这位80后青年的主业。

## 教拳 三地奔波以武馆为家

陆晓明除了上海的“咏春会馆”，还在杭州和苏州也有授课点，每周他要教大约八九十个学徒。上海的学徒里，最小的18岁，最大的40岁，大部分是学生和白领，每周三和周六的晚上就到拳馆来上课。其实上课的气氛很轻松，大家来了就各自练习或者互相切磋，陆晓明就“游走”在学员间仔细“点拨”，偶尔也和大家“过过招”。“我以前上班的时候曾经每天狂练8小时。我强调基本功，教得比较慢，所以木人桩之类的都要至少练习一年才会。咏春的精髓在‘黏手’(咏春拳学中锻炼两手触觉反应的关键)，真的要练到‘无招胜有招’的程度，还得好几年。”但就是这样慢慢磨练，留下来的学员，也都是真心喜欢咏春的。

在上海教室的后面，有一间几平方的小房间，一张折叠沙发就是陆晓明睡觉的地方。“不是在教拳，就是在去教拳的路上。”陆晓明自嘲自己的生活状态。在三地拳馆间奔波，他几乎以拳馆为家，就连苏州父母的家也不能保证每周都能去。虽然最初要把教拳当作职业时，父母也曾有过担心，但陆晓明从小比较独立，想做的事也能坚持，所以最终家人也还是给予了支持。

尽管忙碌，但陆晓明对目前的生活还比较满意，他特别喜欢中国传统文化，例如茶道、民乐还有中国传统武术。不上课的时候，他就在武馆里看看书，品品茶，把玩收集来的紫砂茶壶，偶尔还会吹一段箫。

陆晓明计划未来能够继承师公卢文锦拳脉，成立卢文锦咏春总会华东分会，把咏春拳继续发扬光大。



■ 陆晓明的弟子多为年轻人



■ 业余时间陆晓明爱和朋友一起喝功夫茶