

南少林五祖拳手法(一)

魏国良 苏文木

南少林五祖拳内外兼修、技术全面,古朴、勇猛、刚烈,硬桥硬马中又透出刚中含柔的特点。其手法最为丰富多彩,充分体现了南拳的特点。五祖拳的手法,指的是五祖拳在演练和实践中上肢攻防的手法。以往论述五祖拳手法的文章,往往着眼于演练拳术,将其分为双手长技、双手短技、单手长技、单手短技等类。有的分得更细更完整,在双手技中又分为拳、掌、指、肘等细类。这样介绍五祖拳手法固然颇有体系化的特色,但较为忽略实战的角度。少林五祖拳作为南方一大拳种,其传播已有骄人的成绩。为了加强五祖拳在散打、实战方面的地位,在分析五祖拳手法时,应该着眼于实战性,着眼于攻防(这样做也并不意味着它的演练)。所以本文将五祖拳手法分为攻、守、连消带打、闪打等类别。

在分析具体手法前,我们还要指出演练与使用五祖拳手法时必不可少的发劲法。不研究五祖拳的发劲法,手法就如沙滩上的建筑,缺少根基,可能走入花拳绣腿的死胡同。五祖拳的发劲法概括起来有二条:一是松紧劲,二是摇身俊脚。松紧劲指的是每做一个手法前,应先适度放松身体,尤其上身肌肉,然后在瞬间绷紧肌肉猛发力。所谓“出手如棉,上身硬似铁”,就是指松紧劲。然而根据实践,“软如棉”只能是上肢,而不包括内脏,否则容易震伤身体内脏。所以前面写到“适度放松”,主要就是针对内脏和头部而言。“摇身俊脚”指的是在放松身体的基础上瞬间猛烈发劲时,应将腰部和肩部作极快速的猛烈摇动、调动全身之劲贯注于手臂部雄浑地发出,以造成一种全身之劲,一种整劲,看上去勇猛激烈,击在身上杀伤力很强。这和陈式太极拳的缠丝劲是极相似的。另外,上肢发劲时讲究“来三去七”,即收回的那一手应使劲回收,劲约占全身劲的十分之三;攻出去的那一手的劲约占全身劲的十分之七。这样做的好处是既加大了发出的劲道(两手协同更易于造整劲),又加快了发劲的速度,对实战无疑是有益处的。

下面将具体介绍五祖拳手法,不

再分为单手、双手、长技、短技以及拳、掌、指、肘等细类。五祖拳手法丰富多彩,也不可能在一篇文章内全部介绍,只是在攻、守、连消带打、闪打等类中尽量包含各种有代表性的技法。

三、进攻类手法

1、撞拳——相当于长拳的冲拳。握拳从肋际直线性击出打击对方,力集于拳面。前手“撞”一般快拳击打对方胸、脸部;后手“撞”一般为重拳击打对方,以撞拳击打对方腹部称为“虎拳”。撞拳可作组合攻击,本门称为“连环拳”,一般为左右拳连击出三拳,攻击力较强,实战中亦可击四拳、五拳组合。

2、鞭拳——相当于长拳的劈拳。握拳,位于肩上或肩前,拳心朝前,拳锋朝后;拳挥出作圆弧性或弧线性攻击,力点在拳锋,击打部位在对方丘灵盖和脸部。圆弧下落时应加速加劲。

3、点拳——微屈臂,以凤眼拳(握拳时食指第二骨关节凸出)从腰际或肋际挥出,在身体侧向作由下至上的弧线性攻击,力点在食指第二骨关节。攻击的部位是对方的太阳穴或脸颊。

4、双撞拳——即双手同时冲拳。两手握拳,从肋际直线性击出,力点在拳锋。击打部位为对方的双肋、腰部两侧等。

5、双竖拳——本门也称“弹拳”。双手体前屈臂,双拳置于胸前,右拳上左拳下,拳锋朝前并上下对齐,朝体前中线使劲弹出。弹出时双臂不得伸直以保持弹性。力点在拳锋,击打对象为对方攻袭过来的脚、腿、膝以及对方的胸部、颈部。亦可双手握拳从双肋前往体前中线弹出,动作结束时右拳上左拳下,拳锋朝前并上下对齐。

6、插拳——以掌指尖作直线性攻击,虎口朝上,力点位于指尖。大拇指紧扣掌面,其余四指可合拢亦可稍分开。攻击的部位是对方的肋部、咽喉部、眼部等。

7、切掌——己之掌位于肋边,指尖朝前,掌心朝上,向前稍内侧地方作直线性攻击,力点在掌根,攻击的部位是对方的肋部与腰部。一般配以弓箭步

型,整个动作近似于长拳的推掌。

8、摇掌——己之仰掌位于肋际残腰际击出,朝前方作由下而上的弧线性攻击。动作完成时臂已直。力点在掌指,攻击的部位是对方的阴部。此掌称作撩阴掌。

9、清横打掌——己仰掌位于同向肩上,身体朝动作掌方向微侧,挥掌、直臂做横向发劲的侧面攻击,身体朝发劲的方向扭转以肋发劲,动作结束时掌心仍朝天,力点在掌根。攻击部位为对方的颈部或太阳穴。

10、挡掌——己仰掌位于肋际,朝前击出作直线性攻击,触敌时掌根猛朝前上旋,动作结束时直臂,掌心朝前。力点在掌根,攻击部位为对方的肋部、颈部、鼻子等。

11、劈切掌——亦叫“破切掌”。右掌立于右肩上,掌心朝内指尖朝天,朝前劈出,做圆弧状正面攻击动作,力点在掌根,攻击部位为对方的颈部。同时,左掌仰位于左肋际,向前稍内侧的地方推出作直线性攻击,力点在掌根,攻击部位为对方的肋部。

12、啄指——己一手屈臂于胸前,食、中指伸直朝前,其余三指屈,手猛击出,作直线性攻击,力点在指尖,攻击部位为对方的双眼。此动作应做得富有弹性,触敌时直臂,瞬间自动弹回为屈臂。

13、打节——相当于长拳的撞肘。在己体侧屈肘,猛向发动方向转身(头部不转正视前方)。以肘由下至上、由外侧至内侧作横向攻击,力点在肘尖,攻击部位为对方的肘、胸、脸及对方攻袭过来的手脚等。

五祖拳的进攻性技术动作相当丰富,除了上述,还有沉拳、扫拳、劈掌、铲掌、劈掌、双插掌、双啄掌等。掌法多于拳法,双手技法多于单手技法。双手技法多为单手技法的量的增加,动作与发劲要领与单手技法大同小异,从当代武术实战的技法易造成自己的被动。这些进攻性双手技法显然在对付市井无赖流氓方面,较能派上用场。这是习练少林五祖拳者不可不研究的。(待续)

责任编辑 龚建新

END 结束

更多内容



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>