

古 劳 咏 春 拳

文/梁焕枝



古劳咏春拳是梁赞祖师爷在咏春拳的基础上,结合其一生习武的经验创立的,只有散手**藕手**、离手对拆法,并无木人桩训练,是一种正身侧身合一的咏春拳。其理法与佛山咏春拳一样,但训练方法和风格有所不同,两者各有侧重。梁赞祖师近花甲之年,返回广东鹤山古劳村“养老”时,将此拳传给乡人黄华三,黄华三又将此拳传给亲戚冯廉、“古劳交”、“大只南”、“八叔”(当年结拜兄弟)等人,他们都是古劳村人。我的师傅赵赴继是冯廉的大徒弟。

古劳咏春拳至今应有一百多年历史,师承多以口传身教,数代流传,很少公开。由于师承不同,招式名称叫法不一,如本门师承的散手招式“二龙争珠”又称“袖底捶”,“双龙出龙”称“摊膀”,“大膀挂捶”称“侧身膀正身挂”,“小念头”、“大念头”称“内帘手”、“外帘手”。这些散手和对拆技法名称虽不同,但动作变化应是一样的,均离不开师承口诀“三拳”、“三膀”、“三掌”、“三路马”、“三脚”和“二桥”之称。在此,笔者按师承及自己二十余年的习拳经历,对本门**藕手**、离手对拆法作一分析。

其实佛山咏春拳的训练中同样有**藕手**、离手,多以正面子午线为练,讲求蓄劲发劲,注重实战。古劳咏春拳的**藕手**、离手对拆法,包含正身侧身合一训练法,与佛山咏春拳有所不同,但动作基本相同,打法各有所长。古劳咏春拳的正面打法和佛山咏春拳一样,都是犯则立仆,跟桥吞势,紧迫迫形,失重抢攻。古劳咏春拳的正身发力多用上下横斜,正中之内劲旋转发出,目的是破坏对方重心,利于抢攻快打。手法有制点失重抢攻,有直取其势发横斜上、下、正、中贴身劲直攻,也有一出一入的打法。但不主张正面“一管二”的封制打法,因为此打法在实作中难度太大,除非对方不懂变化或功力悬殊才行,故只作为本门辅助训练的拆法。古劳咏春拳**藕手**、离手合一的侧身打法,也是犯则立仆,保中取势,占位抢攻。可先控后打,又可**不拈而打**;可借

势入中紧迫快打,又可以二管一引进落空,随机应变,自然运用。由侧入正或由正转侧,全赖身形马步灵变,一动全身上下无处不动(意形合一之动)。变就是打,变就是保中用中。一切灵变于技击心诀“来留去送”、“高接低攀”、“你上我下,你下我上”之中,有先拈后打、连拈带打和**不拈而打**之分。为了便于理解,下面就以此三种打法为例,分析本门**藕手**离手对拆法。

先拈后打

来留去送有手法上的留送,亦有整体之势的留送,两者合一才是本门来留去送的真正打法。而先拈后打即是来留去送打法,在第一组小念头、大念头、二龙争珠的筑基对拆中,就有摊、勾、膀、拦、拍、撮、刁、扣等离手接手的攻防练习,都是以双人正身定步,先拈后打、来留去送反复对拆。由于咏春拳的定步训练属形意合一的技击桩法,又是练气而使内劲充实的桩功,所以此阶段的先拈后打,只能是手法变化而论。这组对拆法动作简单而有规律,习者只有在练桩的同时做到动作准确,才能体会生化内劲的浑圆伸缩之力,并做到出手阴阳变化,旋转粘化、跟随,从而做到力不出尖、形不破体、手、身、马(步)、意、气、神合一。

习者在此阶段对拆中,逐渐会感到全身通泰,气血充足,精神饱满,内劲渐增。此后,则应把各种手法融于实战攻防对练之中,逐渐至自然反应,使上中下三路防守严密,然后再以同样手法结合身形马步合转侧练习,并加入抢点、抢桥、柔化的长中短手对练。此离手接手自由拆法,要求习者培养出一种整体控制对方的能力,如手以摊掌接触对方的桥手时,从掌、指、腕到二桥手都要有粘随控制之意,眼睛逼视对方头部,神敛气凝,势要自然灵变合于攻防。如此反复自由对拆,使之达到熟能生巧,巧能生精,精神入化,攻防灵变。这个由质变到量变的过程,即本门的第一步训练法。此法可结合碌桥手正身抢攻直取(正面一

翻离手应敌拆招 ○ ○ ○ ○ ○



一人打法)或转侧打法

连拈带打

本门走侧一出一入打法(即连拈带打之法)分侧身抢攻、正侧抢攻和正转侧柔化、正面柔化等一出一入打法。在本门离手接手的对拆中,有专门的散手招式对练,如“拦撑掌”、“勾手切掌”、“标捶”、“十字四门”、“大膀挂捶”、“三箭捶”等。其中,上中路有拦撑掌、勾手切掌,中上、中下路有三箭捶、标捶等,下路有大膀挂捶、大耕手和跪马捶等,前后左右有十字四门和大耕手、大膀挂捶等。这些散手招数可以在实战中灵变运用,并非固死不变,全赖身形马步的整体变化,久习必精。

连拈带打的一出一入打法主发整体二争力,势如张弓射箭,瞬间发出,此正面发力既快又干脆。若正侧连环发二争力,则如弹簧般的整体自然力快速击出,使人防不胜防。入手为拈出手为攻,含柔化、抢桥、制肘(伏虎手),出手是长手,又可合肘。长手可发撑劲、寸劲和标指弹劲。肘发整体劲,击中有制、制中有击,绵绵不断,要达到接手自如、抢攻顺利,先要有笃实的先拈后打的功底,要有上中下路严密控制的灵变能力,否则在接手、柔化、抢桥、制点、取势的伏虎手法中易背势挨打。所以一出一入的伏虎手是练就本门技击心诀“你要上我要下,你要下我要上”中取力点、方向、角度、时间知觉反应的对拆训练,又是打法中的“你上我下,你下我上”的技击心诀。

实作功力和技法也是在长年不懈的对拆中获得。“来留去送”、“你上我下,你下我上”功夫笃实后,如欲进入“高接低攀”的不拈而打打法,则须在苦练功力技法的翻手、离手合练中,逐渐达到不控自控,见打不见防(即不拈而打之意)。

不拈而打

不拈而打并非乱攻乱打,亦非只攻不防,而是要通过近身翻离合一的对拆训练,使防守缠化能力严密而有感皆应,练就出整体攻防、全面控制、吞势抢攻、以攻为守的实战能力。这种能力即是整体意控能力,只有具备这种能力,才能在实战中不拈而打。本门翻手对拆法,有碌桥吞势正

身一出一入打法,属中桥短手手法。

本门的碌桥翻手对拆,先以桥代掌腕,上下、左右、正中、横斜攻防柔化(动作可大些),后左右正中进退柔化,(此时动作要小)。主练功力和全面攻防入中控制能力,做到手、身、步、意、气、神浑圆一体,保中用中,精熟后主练吞势抢攻上下一动无处不动,以桥手缠对方来手,掌变拳发旋转劲,对其中线猛攻(可合肘快攻)。碌桥大开大合的攻防柔化可破封制打法,借身形马步的配合,以“你要上我要下,你要下我要上”的心诀破之,着重于抢对方力点变化之前。单推手(单翻手)主练手的内劲和近贴身灵变技法,实战中用于反擒反摔、反拖、反放的保中用中打法,是翻手入门的基本手法。自由圈手属本门的长桥长手翻手,是一种翻离合一的对拆法。对拆时,以掌带桥手圈缠而练,并加入点打、封打、连消带打、占位失重、撞击擒摔、引进落空等进攻手法,练习者达到近身贴身的全面接手控制能力。圈手自由拆法是双手一管一的两人对练,又是主练双手抢攻用劲发力的方法。打法有正身长桥长手抢攻,多发双手横斜、上下劲力,亦可抢桥、抢势,由正走侧直攻。当自由圈手达到自然灵变、控而不漏、以攻代守的程度时,以本门各散手招式可出手或招,犯则立仆,然后可进入实作的反复对拆中。这些散打对拆有双龙出海、叠掌、八挂掌、三板掌、肘法等。这些拆法既可灵变合用,又可单独使用。长桥长手双手发贴身劲抢攻打法(合肘法),可以管势的来留去送,又可走侧抢攻变一出一入的打法。长桥长手抢攻发横斜、上下、贴身劲,功深技精者,能出手“定位击人放人”,功力炉火纯青者,可“借敌击敌”,可放人至不伤毫毛,又可连环击杀。

综上所述,本门二十多个散手动作都有对拆法,其修炼程序如下:散手攻防接手对拆法——翻手对拆法——翻离手对拆法——“散手抢攻对拆法”,这是一个积累功力的对拆过程,对拆时间越长,领悟越深,功夫就越深,要达到功力精纯,非习练十年八载对拆恐难达到。吾师赵赴继、兆全师叔都达到定位击放人和借敌击敌之境界。 □