

五子六神拳

五子六神拳是起源于少林的内外合一、攻防兼施、注重技击和养生的功法。

2021年,五子六神拳被列入市级非物质文化遗产名录。

非遗



宋振海(右一)与王宝贵对练

源远流长

五子六神拳,这一带着浓厚历史韵味的武术拳种,在岁月的长河中缓缓流淌。其起源深藏着岁月的沧桑与神秘。

“五子六神拳属于少林内家拳术,起源于明代。相传啊,这个拳法是由少林寺的五位高僧编创的,因此得名‘五子’。”宋振海介绍说。

最初,它只是人们用以保护自己、保卫家园的简单招式。随着时间的推移,经过一代又一代习武者的实践和改进,逐渐形成了一套有体系、有特色的拳法,从而凝练成五子六神拳这一独特的武学瑰宝。

“五子六神拳最初有108招,后期经过精简整合,形成了现在龙身、鹰爪、鹤翅等11个核心的招式。”宋振海边演示边介绍说。五子六神拳的招式看似朴实无华,却蕴含着深厚的功力和巧妙的技巧。它不追求华丽的动作和夸张的表现,而是注重实用性和内在的劲道。

“内动神气力,阴阳六神转真谛。”其招式恰似龙腾虎跃,刚猛时如雷霆万钧,凌厉无匹;轻柔处似行云流水,飘逸悠然。它不但是克敌制胜的武技、极具技击性,还兼具养生理念。

此前,五子六神拳多在天津一带流传。上世纪80年代,五子六神拳传入沧州。“师祖李盘龙、师爷沈洪澡、师父张凤和都是在天津一带传授武学。我拜师学艺后,才开始在沧州收徒教学。”宋振海说,目前,五子六神拳已传至第六代。

然而,时光荏苒,岁月如梭,尘世的喧嚣与现代文明的冲击,使这一古老的武术逐渐被遗忘在历史的角落,传承之路布满荆棘。

扫码看料更多

扫描二维码,了解五子六神拳背后的故事。



微风轻拂的清晨,在沧州市南湖公园一隅,一位七旬老者正专心练武。他精神矍铄、神色泰然,透着一股淡定与从容。

只见他脚步沉稳扎实,移步换形之间,犹如老树盘根。一招一式,有张有弛,动时如雷霆万钧,静时若渊渟岳峙,柔时如游龙飞凤,刚时若猛虎扑食。阳光透过树叶的缝隙洒在他身上,光影交错,更增添了几分神秘与庄严。

汗水顺着他的脸颊流下,却丝毫未减他练武的热情。他就是我市非物质文化遗产五子六神拳第四代传承人宋振海。

五子六神拳： 移步换形武韵扬

本报记者 彭爱 魏志广 摄影报道

比武拜师

“很多人学武是慕名求学,我习练五子六神拳却是因为一场不服输的对练。”宋振海说,40年前,他像往常一样在公园里练武,“当时,五子六神拳第三代传承人张凤和看我打拳后,说我打的拳都是花架子,中看不中用。”张凤和的一句话瞬间引燃了宋振海的斗志。“我当时已经习武近30年了,怎么也没想到,会有人说我的功夫是花拳绣腿。”宋振海回忆。

为了证明自己的功夫到家,宋振海提出要和张凤和切磋一二。让宋振海没想到,交手不到3分钟,他就被打倒在地。宋振海不服输,以为是自己大意轻敌,结果第二回较量,俩人没过几招,他又被张凤和撂倒了。

“我跟师父打了三个回合,次次都被打趴下。”宋振海说,虽然较量了三个回合,他却始终不知道对方用的什么拳法。第三次站起身后,宋振海决定拜对方为师。

最初,张凤和以拳法秘诀不外传为由,拒绝收宋振海为徒。宋振海并不气馁,每天到公园蹲守张凤和,一次次恳求他收自己为徒。最终,张凤和被宋振海对武术的坚持和热爱打动,同意教授他五子六神拳。

看似平常最奇崛,成如容易却艰辛。无论是寒风凛冽的冬日,还是酷热难耐的盛夏,宋振海练武都不曾有过丝毫懈怠。晨曦微露时,他已在庭院中挥拳起舞;月影西斜时,他仍在刻苦钻研拳法的奥秘。每一个细微的动作,他都反复揣摩,力求达到完美的境界。

经过潜心习练,宋振海终于领悟了五子六神拳的精髓。他的拳法刚柔并济,动静相宜,一招一式间皆透露出深厚的功力和对武术的独特理解。

传承薪火

在传承的道路上,宋振海并不满足于守旧,他深知要让五子六神拳在现代社会中重放异彩,必须与时俱进。

五子六神拳历代秉承着不外传的教义。“穷则变,变则通,通则久。”宋振海明白,要想让五子六神拳传承下去,不能一味地守旧,必须有所创新。

为了扛起传承的大旗,宋振海打破不外传的规矩,著书《实战绝密六神拳》《中华绝艺文武诗集》,推广五子六神拳。此外,宋振海还走进学校和社区,免费开设五子六神拳的培训班。他用生动有趣的方式向大家讲解拳法的历史和内涵,让更多的人了解并喜欢上这一传统武术。

“几十年来,跟我学五子六神拳的学员有数百人。”宋振海说。他深知,传承并非一人之功,唯有让更多的人了解和热爱五子六神拳,才能使其在历史的长河中永不消逝。于是,他决定将自己所学倾囊相授,广收门徒。最终,他在数百名学员里精挑细选,挑选了16人收为徒弟,严格要求。

51岁的王宝贵在10多年前拜宋振海为师。“五子六神拳的招式看似简单,却要求习武者有扎实的基本功。当初师傅就只教给了我一招,单

这一招我就练了近10年。”王宝贵说,得益于稳扎稳打地习练,如今,王宝贵打起拳来可谓是虎虎生风、收发自如。

为了让更多的人了解五子六神拳,宋振海积极拥抱互联网时代。他通过视频教学的方式,向网友们展示五子六神拳的魅力。

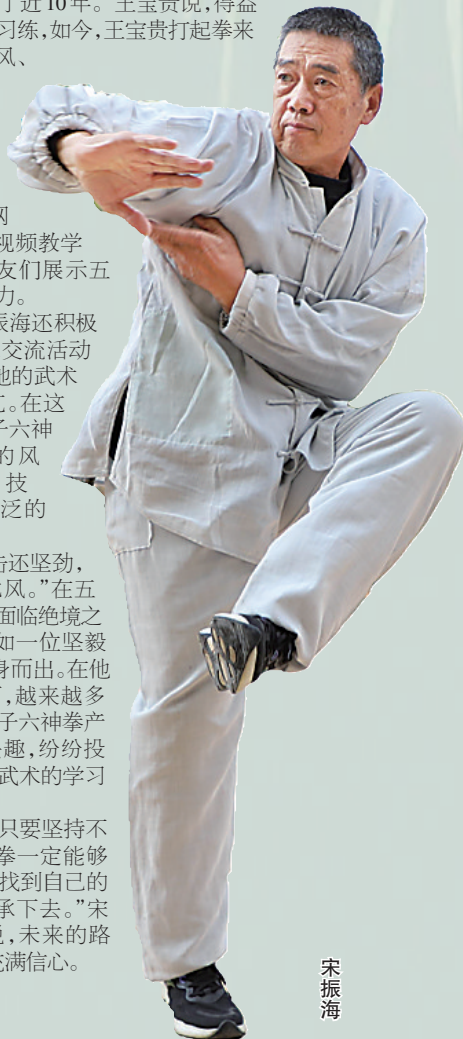
同时,宋振海还积极参加各种武术交流活动和比赛,和各地的武术高手切磋技艺。在这些活动中,五子六神拳以其独特的风格和精湛的技艺,赢得了广泛的赞誉和关注。

“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”在五子六神拳传承面临绝境之时,宋振海宛如一位坚毅的守望者,挺身而出。在他的不懈努力下,越来越多的年轻人对五子六神拳产生了浓厚的兴趣,纷纷投身于这一古老武术的学习和传承之中。

“我相信,只要坚持不懈,五子六神拳一定能够在现代社会中找到自己的位置,继续传承下去。”宋振海感慨地说,未来的路还很长,但他充满信心。



宋振海展示拳法



宋振海

非遗

2024年11月7日 星期四
责任校对 王钰

责任编辑 刘园爱

15
沧州晚报

新闻热线:3155600