

爆发机灵重抖擞,连绵方法蓄刚柔……
在位于青县县城的李家镇武馆,省级非物质文化遗产连环绵掌代表性传承人李书祥,带领着外甥孙永阁以及一众学生,习练起连环绵掌。
只见他们以掌为主,运转舒展如绵,动作连而不断,掌法运行成环,内蓄刚劲、外现绵柔,爆发时如迅雷不及掩耳。
耄耋之年的李书祥看上去仅像年过花甲之人。他精神矍铄,身形矫健。练起武来,动作时而如猛虎扑食,时而如燕子归巢……

连环绵掌: 绵里藏针柔亦刚

● 牛健存 崔儒靖 魏志广 赵方圆 摄影报道



李书祥演示动作「殿前取胜」



① 内外兼修

连环绵掌也称“绵掌”，是清乾隆年间连环门先祖在武当山吸收内外两家拳术精华而创立的，因行拳连绵不断，走弧步圆，似环相套，环环相连，因而得名。

“相传，我们的祖师爷是丹派武当第八代传人张野鹤。他精通技击，喜欢云游。清代乾隆十七年，他在武当山看见流水潺潺，穿石劈岭无孔不入，凝思顿悟。他认为，水虽然处下而不争，随方就圆，柔和清静，然而，水却可蓄能蓄势，威力无比。于是，他日夜揣摩，演化出连环绵掌。乾隆五十年，张野鹤云游到辽宁北镇，收下宋唯一为徒。”李书祥介绍着。

后来，连环绵掌第二代传人宋唯一将此绝学传至河间府罗家庄，连环绵掌也成为罗氏家族家传武艺。清道光年间，江湖人称“罗四爷”的罗氏后人罗从善，从老家迁徙到遵化县平安镇。他从事口袋铺生意，后生意萧条店铺倒闭，后辈也尽离散。他的徒弟徐俊卿将他接到东陵所在的遵化马兰峪家中奉养天年，后尽得其传。

李书祥说：“民国初期，徐俊卿先生进京，担任燕京大学和汇文中学的武术课教员。这期间，他遇到了我的师父张莲溪。徐先生见张莲溪聪颖勤奋、性情敦厚，顿生喜爱之心，收为关门弟子悉心教授。”

1980年，老年后的张莲溪赴河南温县陈家沟，拜访陈氏后人潜心学习太极拳。回到青县老家后，他将连环绵掌与陈氏太极拳反复比较，寻找其中的结合点，历经一年终得“破壁”之功。

1981年，张莲溪将原先连环绵掌一路的150多势简化为现在的105势，并将太极拳的精髓融入其中，使连环绵掌更加通俗易懂、易于演练。在随后的日子里，他将连环绵掌新法传授给青县“夕阳红”京剧社的票友们，同时对前来求教的爱好者一直是诲人不倦。

“后来，张莲溪成为我的岳父。老人家99岁去世那年，虽然因眼疾看不清东西，但仍用口述的方法教那些来学习武术的人。”李书祥说。

扫码看
料更多



扫描二维码，了解连环绵掌背后的故事。

「连环摘腿抱打」

② 日积月累

李书祥幼年家道窘迫，生活十分艰苦。8岁起，他进入本村河北梆子戏班边学文化课边学习唱戏。随着学习的逐渐深入，开始接触戏曲武生训练，从此对武术产生了浓厚的兴趣。

“我17岁那年，家里越发困难了，迫于生计无奈辍学，接着，进了青县辛集戏班表演戏曲。没几年，辛集戏班就解散了，我又回到本村戏班继续表演武生。1969年，我与爱人张玉英结婚，居住在距离青县县城20公里外的张二庄村。”李书祥说。

婚后，李书祥与岳父张莲溪相处了一段时间，才得知他对连环绵掌造诣颇深。自幼酷爱武术的李书祥，开始跟随岳父学习连环绵掌。

当时由于张莲溪住在青县县城，所以李书祥只能白天做一天木匠活，到了晚上就骑自行车赶到县城跟张莲溪学武，直到深夜一两点钟才骑车返回张二庄。那时，他每天要往返五、六十里路。

与武术套路相比，李书祥更加注重于实战技巧，在学习连环绵掌时，为使出手更加有力，他不停地练习手掌和手指的韧性和硬度，两只手掌往不同的地方拍打练习，手指则做戳击练习。

“当时无论什么东西，都可以被我拿来当作练功的工具，比如沙堆、墙面、沙包等。”李书祥说。

开始时，他每天只能拍打、戳击几十次，但天天坚持锻炼并逐步

增加次数。由于长时间训练，使得他的手掌和手指肿胀难忍，只能用中药水洗手来消炎、消肿。手上的水泡好了又破，破了又好。

就这样，他一直坚持了3年之久，手上的水泡渐渐磨成了厚厚的茧子。

这时，李书祥已经能每天拍打、戳击墙面几百次甚至上千次。同时，他对连环绵掌的学习与领悟也逐渐深入。

日积月累，李书祥已经将连环绵掌的套路参悟透彻。张莲溪去世后，为了继承老人将连环绵掌发扬光大的遗志，李书祥开始仔细研究连环绵掌的精髓与内涵，在连环绵掌中融入自己的理解，并且开始积极寻觅武术爱好者加以传授。

③ 传承与养生

李家镇武馆便是李书祥传授武艺的主要场所。

“练拳先要练气，气功乃始终之则，神功为造诣之精，终以参悟禅机数理化。”在武馆内，李书祥讲解着要领，“气功是功夫的极轨，只有在练好气功的基础上，武功才能亦刚亦柔，变化无穷。咱们练习绵掌，应该从气功入手，使全身的筋骨灵活、坚实，气血随呼吸循环贯注，‘如欲运气于指尖、臂、胸肋、腰肾之间，意之所动气即赴之’……”

已经是中国武术六段的孙永阁是青县职教中心的武术老师，近年来也跟着舅舅习练起连环绵掌。孙永阁自幼随父亲孙绍刚练习八极拳、十三节鞭、六合枪、行者棒、流星锤等。1997年，他自河北体院武术系毕业后，拜在武术名家王志海门下，

习练劈挂拳、疯魔棍、苗刀等，这些年在国内、国际武术比赛中获得金牌70余枚。

“李家镇武馆是我父亲呕心沥血创建起来的，现在有舅舅在这传授连环绵掌，我会在这个基础上，把中华传统武术传播好。”孙永阁说。

现在，连环绵掌的传承、研习者主要分布在我省青县、遵化以及北京、辽宁等地。

近年来，随着国际武术文化交流日趋频繁，这一拳术已在韩国、瑞士、西班牙等国家登台亮相，被多国的武术爱好者喜爱。

谈笑间，目光如炬的李书祥精



李书祥（左）与外甥孙永阁演练大杆子

力是那样的充沛。他满口没有一颗坏牙，还能开车带着老伴儿去海南度假。按照他的说法，这和习练门内气功有着密不可分的联系。

“传统武术是博大精深的，对人体的益处是不可估量的。咱们老祖宗把这么好的‘宝贝’传给我们，我们要珍惜，并且要把它发扬光大。”李书祥说。



传承掌法