

少林派 长拳门

天罡绵拳教与学

陈广路 编著



黑龙江人民出版社

少林派 长拳门 天罡绵掌拳
教 与 学

陈广路 编著

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林派、长拳门、天罡绵掌拳教与学/陈广路编著.
哈尔滨:黑龙江人民出版社,2006.4
ISBN 7-207-06923-5
I. 少... II. 陈... III. 拳术—套路(武术)—中国 IV. G852.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 025065 号

责任编辑:朱佳新

封面设计:李 梅

少林派、长拳门、天罡绵掌拳教与学
陈广路 编著

出版发行 黑龙江人民出版社
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编 150008
网 址 www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net
印 刷 黑龙江阿城制版印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32·印张 5.5
字 数 133 千字
印 数 1—3 000
版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-207-06923-5/G·1629

定价:16.00 元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

主 编 陈广路

编 委 陈 荣 陈 峰 陈广军

安金元 楚志国 李占斌

张伟林 朱景山 彭彦顺

前 言

少林武术在我国各地民间流传很广，它是千百年来中华民族宝贵文化遗产的组成部分，从古到今各有师承，各门派都有自己的精妙之处。流传到今天，部分门派因资料少，加之口传心授隐密其法等各种原因，根本没有文字记载而失传。

天罡绵掌拳系少林拳法之一种，自有记载至今，经历了四百多年历史。它风格古朴典雅、大方、易学，无高腿纵跳等猛烈姿势，实系刚柔相济之功夫拳。它一着一式，步无乱动，手无虚出，不管老幼均可练习，可使人练得周身平衡健美、精力充沛、机智灵活，并培养人坚韧不拔的毅力，体会到人生成才、做事成功的乐趣和艰辛，练就持之以恒的奋斗精神。

天罡绵掌拳近代几位老师，如张义山老师、邵力田老师、侯明远老师，为了把该拳法流传下来，尽半生不懈努力，教出了很多优秀学生，为继承发展少林派、长拳门、天罡绵掌拳做出了贡献。侯明远老师 1998 年临终前，几次提出修订拳谱，因各种原因未能实现。近几年来，每当我练拳时经常想起尊师的嘱托，编写了这本在原有拳谱基础上带图解的绵掌拳教与学。尽量使练习者一看即懂，一练就会，为绵掌拳普及创造条件，为提高国民健康水平，增加运动项目，继承发扬祖国传统文化遗产贡献力量。

为了方便学员练习绵掌拳，特制成光盘，用光盘直接给学

员讲解，对正确掌握要领，可起到决定性的作用，并提高效率。

因为绵掌拳内容太多，编者水平有限，本书难免有不当之处，敬请各界名家、读者、同学们批评指正。

编者

2005年3月



1976 年夏天，三位上代老师在松花江边合影，左为侯明远老师，中为张义山老师，右为邵力田老师。



1975年6月，部分师兄弟与老师在哈尔滨道外江边练武场合影，前排长者为张义山老师，两边是新学员，后排左起依次为陈广军、王长宇、贾成事、刘志军、刘志勇、楚志国、彭彦顺、刘凯朋、陈广路、安金元。

目 录

一、少林拳简史	(1)
二、天罡绵掌拳的近代流传史	(2)
三、绵掌拳的特点与风格	(3)
(一)练习绵掌拳的便利性	(3)
(二)绵掌拳的实用性	(3)
(三)刚柔相济	(4)
四、练拳立志	(5)
五、打拳练气	(6)
六、传授门徒规则	(8)
七、卫生知识	(10)
八、练拳的四个阶段	(11)
(一)练好基本功是绵掌拳的关键	(11)
(二)套路练习	(12)
(三)对打	(12)
(四)散打	(12)
九、单项功夫练习	(12)
(一)绞千斤	(12)
(二)打沙袋	(13)
(三)打木人	(18)
十、绵掌拳基本架式练习	(22)
(一)压腿	(22)
(二)压胯	(22)
(三)踢腿	(22)
(四)练肩	(23)
十一、基本八式	(23)

(一)滚手气平式	(24)
(二)迎风掌弓箭式	(25)
(三)狸门掌骑马式	(25)
(四)双手坐盘式	(26)
(五)通天炮寒鸡式	(27)
(六)海底捞月式	(27)
(七)分心掌踏背式	(29)
(八)剪手坐山式	(29)
十二、三十六式	(37)
十三、三十六式的六大纲领及根基口诀	(38)
(一)存天地、日月、风雷、山水	(38)
(二)学龙、虎、狮、燕、鹰、猴	(38)
(三)本金、木、水、火、土	(38)
(四)熟护身制敌用法	(39)
(五)悟绵掌术精义	(41)
(六)记拳打六字	(42)
十四、三十六式的练习套路及顺序	(44)
十五、绵掌拳三十六式总歌	(69)
十六、绵掌拳对打第一手	(71)
十七、绵掌拳对打第二手	(98)
十八、绵掌拳对打第三手	(127)
十九、绵掌拳散打	(131)
(一)散打常用步法	(131)
(二)散打要领	(131)
(三)散打先发制人主动进攻式	(132)
(四)散打防守反击式	(139)
二十、人体经络穴位图	(146)
后记	(165)

一、少林拳简史

后魏孝明帝太和年间，天竺国僧人达摩大师来到河南嵩山少林寺，面壁九年，学业精通，以法传于弟子惠可著，遗有易筋洗髓二经，发明技击各拳术。后其徒昙宗扶佐唐太宗平王世充之乱有功，十三位僧人名噪一时，少林门派由此兴盛。为了提高寺养僧兵的实战能力，还特邀请各地武术名家来往少林寺，交流技法，使少林拳博采多家之长，从此少林武术名扬天下，弟子遍布各地，为后世流传至今。

少林拳历代各有师承，竟分为五大派，一为峨嵋少林，二为武当少林，三为福建少林，四为广东少林，五为河南嵩山少林。又分为三大家，一为红家少林，二为孔家少林，三为俞家少林。

其下又分为四大门，一为大圣门，二为罗汉门，三为二郎门，四为章陀门。以下又分派出太祖、少祖、弥祖、弹腿、蹉脚、翻子、躺掌、迷祖、奇正、六合门等，有三百六十余家之多。总之各有精专，流传祖国各地。各门派少林拳法千变万化，内涵深刻，招法各有不同，但是其用劲、打法、练法、理法、要领都有相通之处。

二、天罡绵掌拳的近代流传史

天罡绵掌拳（以下简称绵掌拳）只是众多少林拳法中的一种，因历史久远，无法查证其源。现有记载，明朝末年山西平遥古城少林正派王正卿，保镖走遍南北，远近闻名。一日行至平定县绵蔓水旁，遇先师传授其术，共六趟多用掌，因经绵蔓水而得到此拳，初名绵蔓掌，简称绵掌。因三十六式又包括三十六字秘诀，适合天罡之数，后名为天罡绵掌术，传与朱铁公，铁公将拳法传授平遥望族郝志忠。孟师幼年爱好武术，悟性极强，后拜郝为师，擅长少林长拳门派之间技击，远近闻名，来访者很多，交流后都称赞孟师拳术有家法，有师承。民国十四年，蒙吉林滨江武术会、体育会杨德森、杨泽生、赵庆云等聘孟师为师资，授天罡绵掌拳并且把拳技编写成册，从此文字材料进一步完善，供后人参照练习，学员各录一本用来指导。民国十九年，孟师特命同学高仲权主稿，韩行鹏扶助进行拳谱的第二次修订。

孟师门徒张义山、邵力田、侯明远老师，继承了绵掌拳，练习一生。1998年绵掌拳最后一位尊师侯明远故去，终年87岁。从新中国成立至1990年，几位尊师在哈尔滨培养了很多优秀学员，为后人学习绵掌拳做出了贡献。

这本书是根据三位老师传授的技法，遵照老师嘱托，在原拳谱的基础上，加上作者几十年练习所得，对绵掌拳文字技法

的第三次编写。

三、绵掌拳的特点与风格

(一) 练习绵掌拳的便利性

练习绵掌拳的便利性在于，任何时间，不用特定器械，不管到哪，有多大场地都可以练习。如外边下雨室内练，冬季天寒可以在室内或穿棉衣在外边练习，尤其是站桩，有两平方米地方照样练习。称得上是随时随地，只要有时间、有地方站就可以练习，不动地方就可以练各项发劲，练手、眼、身、法、步、肩、肘、腕、胯、膝等身体各部，条件允许时更可以两人以上一起练对打、散打，非常适合广大爱好者运动要求。该拳没有高难度跳跃动作，青少年、老年人都可以练习。内练五脏六腑精气神，外练筋骨皮，四肢百骸，使人身各部接受拳法运动，整体协调，内外三合。所谓内三合，即心与意合、意与气合、气与力合；外三合即肩与胯合、手与足合、肘与膝合。如此，内五行调合，身体自然强健。

(二) 绵掌拳的实用性

绵掌拳没有高难动作，一招一式简捷又不失深奥，出手攻防兼备，变化无穷，三十六式步无乱动，手无虚出，套路直线往来，动作清晰简明。三十六式总歌深刻易懂，指导练拳学习者一生追求不完，根基口诀突出了拳法的内涵，既让学员练拳有方向，又说明了练拳者作人做事的基本道理，深入浅出地把

学员引导至遵从天人合一的运动理念。例如用天地、日月、风雷、山水贯穿拳法的每一个动作，学六兽动静自然之态，本五行克生之理，作用于人身气的运用、呼吸、动静。本门动手三尖相对，即上对鼻尖，中对手尖，下对脚尖，挺胸直背立腰之势，脚十趾抓地，舌抵上颚，牙嘴自然闭合，呼吸以鼻，正头，颈项竖直，落肩气沉丹田，紧裆抵胯，彼不动己不动如山，进打中心，退打四肢，高来低就，直来旁闪，手见手必得走，起身如箭，看人如草，心生勇性，进步插中心，打气不打身，不摆架子顺其自然，随机应变，击其要害。不漏拳形是练绵掌拳的高级阶段，如同风雷瞬间变换，使对方防不胜防，而防范对方时一般肘不离肋，手不离身，稳住步伐，明其眼位，根据对方一举一动，随机进退，见隙猛击，把握主动，压住对方勇性，逢强智取，遇弱活拿。

（三）刚柔相济

刚如出山猛虎，手起劲发，手到劲到，身体各部分发力以意念为气之帅，心一动力即奔赴，瞬间用哪到哪；调动全身力量任意到拳脚掌等各部，如闪电瞬间力从动作吐出，刚劲练精变成抖劲（寸劲），出手有意无意之间，抵隙沾实后下丹田一抖全身之力奔赴，推山入海。内含柔劲，外带刚纯，体现了俞家少林之风格。

柔如避峰取巧，恰似入海游龙，快慢相兼，动静相宜，借人之力，顺人之势，制人之身；以柔而刚为主旨，以刚而柔为极致，其妙用则时刚时柔，半刚半柔，刚柔相济，遇虚则柔，遇实则刚，柔退刚进，刚左柔右，刚右柔左，虚实归一。正所谓阳刚阴柔，水火金木互为表里，静比闺秀淑女，精神饱满，

正气内存，显现于外表，气质雍容典雅，天地为阴阳，阴阳主动静，人身一阴阳、阴阳一动静，动静合宜，气血和畅，身体自然强健。

四、练拳立志

练习绵掌拳离不开如下三点：

1.求良师备明精义；2.求功夫恒心苦练；3.领会自然天地之间万物生息机理。

凡是练习绵掌拳，只要用心下苦功，三年可小成，十年则大成。须三壮三瘦劲如入骨，三九三伏劲枝归根。在三九天加练，可使体内能量充沛四肢，舒展筋骨效果更佳，血液循环周流，增强功力。三伏天加练，可使周身血气鼓荡，毛发孔张开汗多，排泄内脏的废物，天热阳光给人补钙机会多，可矫正身体姿势，劲入骨内。初练者，必历经几许风霜，经过许多关头，所谓过七十二险滩，方见平阳大路。酸筋疼骨，神疲力倦，种种困难，不一而足。有时能吃能喝气色壮旺，有时则面瘦。能吃时，加劲不散之功夫，而削瘦时正是阶段性换劲期，当逢此时，须要修养小练，不可过劳心力，应饱餐而足睡，养精而敛神。由此坚持到底，以毅力与之抗衡，百折不回，一如平日，必有成功之时。任何阶段，练功家都是以活血脉、壮筋骨为目的，万事由智化，练武，扶体增智，是为了更好的习文，以文维事。

本门张义山老师曾为此题词：

功夫喜寒暑，得法身显能。

练吃四季苦，修行百岁翁。

五、打拳练气

打拳必知刚柔，练气要明法理。人的一身内有五脏六腑，外有五官四肢。五脏有心、肝、脾、肺、肾，六腑为胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。而五官中，目为肝窍，耳为肾窍，鼻为肺窍，口为脾窍，舌为心窍。四肢以筋为脉络，筋始于爪甲，聚于肘膝，皮肉包连全身。心一动，体内活泼奔赴而行者为气。练拳必练气，拳谚云：拳打十分力，力从气中出，运气贵于缓，用气贵于急，缓急神其速，尽在一呼吸。气行脉外，血行脉中，血如水，百脉血循环，气的运行发于心，周流十二经络，瞬息潮血来回，百脉震动。拳术以运使为效，以吞吐为功，养浩然之气。打拳要用腹式呼吸，要求深、长、细、匀。初练时呼吸顺其自然，不要故意做作，当熟练后呼吸与动作应协调配合，但也是在自然呼吸的基础上。

绵掌拳动作简明，但是对氧的需要量大，必须挺胸直背立腰，气沉丹田，用腹式呼吸法。如用胸式呼吸，气体交换率低，运动中吸氧不足，气不足力从何来？无力就难以使运动持久，出现面色发白，头晕恶心，四肢无力，大脑反应迟钝等症状，自身难为，临阵怎能制敌？绵掌拳用气必须遵循沉气和蓄气，用腹式呼吸。不同动作不同用法，低式变高式用托，跳跃用提，发力用聚，始终遵循气沉丹田，顺其自然开合，发力如

风雷之快，展如虎之威，气在先行，力在后随，丹田盛而气力足。气走于筋脉，力出于血肉皮骨，凡是力大者，外壮皮骨为形，内壮筋脉为象，气血功于内壮，血气功于外壮，理解了气血与血气的关系，才能知道气力的由来。打拳练功时身的转动、步伐进退、起落变化和出入，皆当一气贯注，不可分先后，以免懈疏散气，提不起精神。古今练拳，首先应知道人身体气的由来，练气行功，呼吸分路，方可练出功夫来。人体内外上下的动机为气，上为阳，下为阴，上气下压，下气上提，上下会合，阴阳归一，气练一体方可力足，这是打拳用气的定理。古人讲，采天地真一混沌之气而为根基，继取乾坤精髓潜运之踪而为法象。

练气与养气，虽然同出于一源，但有虚实动静、有形无形之别。养气之学以道为归，以集义为宗法。练气之学以运使为效，以吞吐为功，以柔而刚为主旨，以刚而柔为极致。其妙用则为时刚时柔，半刚半柔，刚柔相济，遇虚则柔，遇实则刚，柔退刚进，刚左柔右，刚右柔左，此为刚柔相济，虚实并用。

老子养性练气以致治，轩辕练神化气以乐道，达摩参禅静坐，始传《洗髓经》、《易筋经》之法。自古以来名贤大儒豪杰金刚，没有不养性、练气及习技者。

绵掌拳用气，心要稳静，意要专注，接取柔缓用吸，一吸气入丹田，顺其自然。凡是发力，必用呼，气贯掌心，意到气随，暴发有声。