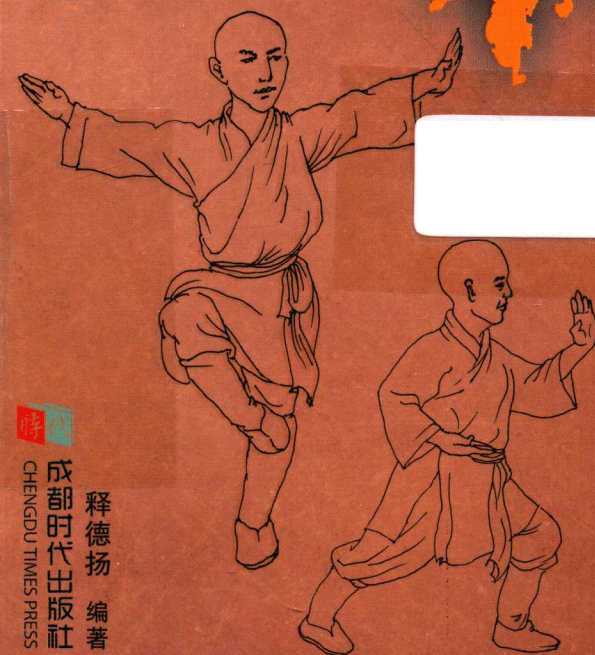


# 少林通臂拳

SHAOLIN SMALL ARM THROUGH BOXING



DVD  
 高清实景  
 德扬大师亲身示教  
 少林通臂绝学



集少林名拳精华  
 成行空灵动之风

步若雄鸡之疾行

身若矫龙之行空

头若猿猴之灵动

真功夫『劲』在掌握  
 武少林『拳』力再现

少林寺第三十二代正宗嫡传 释德扬 大师  
 亲身示范

释德扬 编著  
 成都时代出版社  
 CHENGDU TIMES PRESS



SHAOLIN SMALL ARM THROUGH BOXING

# 少林通臂拳



# 少林



释德扬 编著

成都时代出版社  
CHENGDU TIMES PRESS



## 图书在版编目(CIP)数据

少林小通臂拳 / 释德扬编著. -- 成都: 成都时代

出版社, 2015.9

IBN 978-7-5464-1346-4

I. ①少… II. ①释… III. ①少林拳—通臂拳—套路

(武术) IV. ①G852.151.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第086475号

# 少林小通臂拳

SHAOLIN XIAOTONGBIQUAN

释德扬 编著

---

|      |                      |
|------|----------------------|
| 出品人  | 石碧川                  |
| 责任编辑 | 周 慧                  |
| 责任校对 | 张 旭                  |
| 装帧设计 | 中映良品 (0755) 26740502 |
| 责任印制 | 干燕飞                  |

|      |                                              |
|------|----------------------------------------------|
| 出版发行 | 成都时代出版社                                      |
| 电 话  | (028) 86621237 (编辑部)<br>(028) 86615250 (发行部) |
| 网 址  | www.chengdusd.com                            |
| 印刷   | 深圳市福圣印刷有限公司                                  |
| 规格   | 787mm×1092mm 1/16                            |
| 印 张  | 10                                           |
| 字 数  | 180千                                         |
| 版 次  | 2015年9月第1版                                   |
| 印 次  | 2015年9月第1次印刷                                 |
| 印 数  | 1-15000                                      |
| 书 号  | ISBN 978-7-5464-1346-4                       |
| 定 价  | 39.80元                                       |

---

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449

## 序言

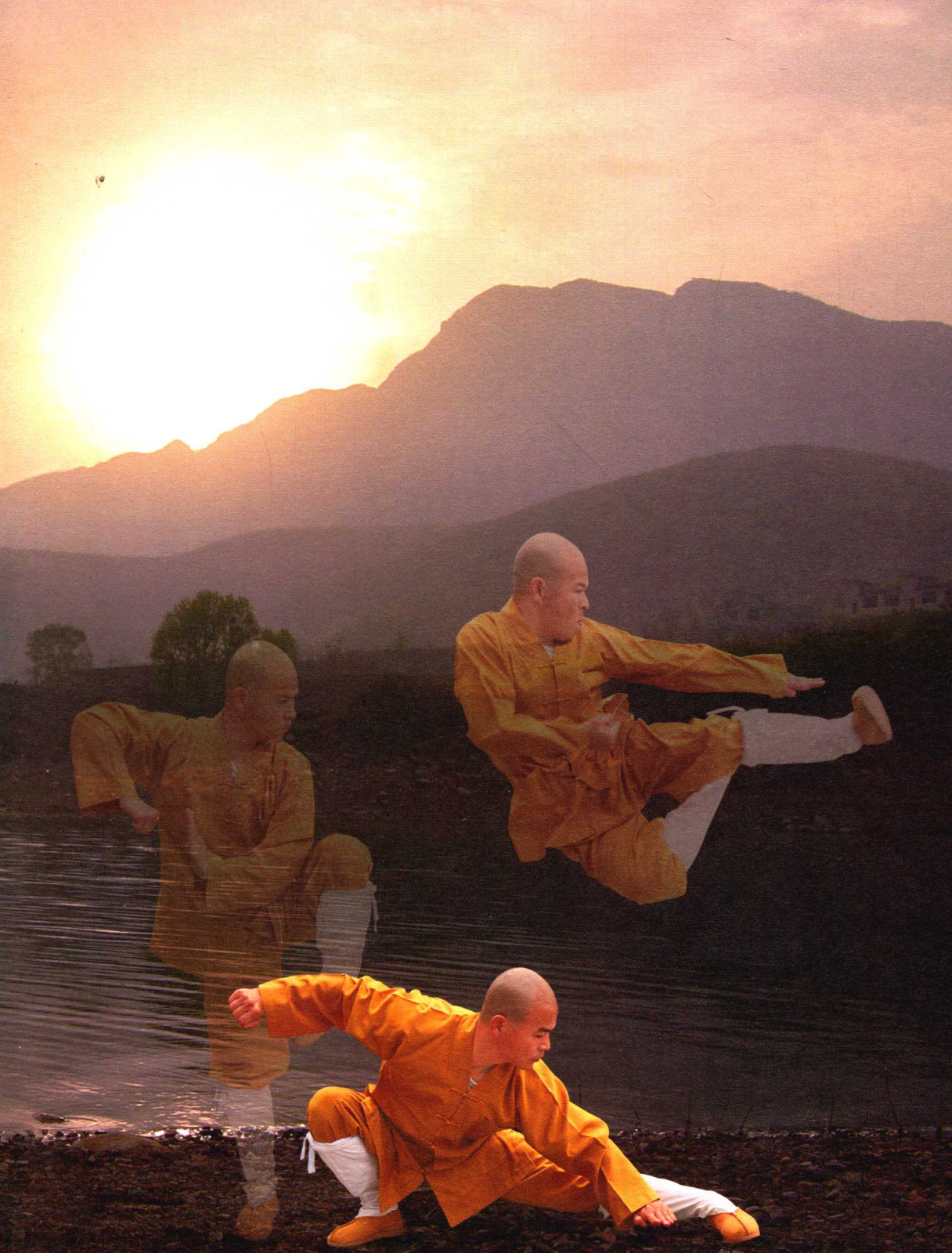
# 五形猴拳 拳打脚踢 如开弓

少林功夫是中国传统佛教文化最为通俗的表现形式，它与中国武术的其他流派有着很深层次的交融关系，但同时又表现出自身鲜明的特点，少林小通臂拳即是此类的典型代表。

通臂拳最早广泛流传于中国北方，“白猿通背”“五行通背”“六合通背”“劈挂通背”“二十四式通臂”等等，都属其派别。少林小通臂拳则是历代武僧在吸收小洪拳、大洪拳和猴拳等功法的精华创编而成，并不断改进演变，最终形成了独具少林风格的通臂拳。

少林小通臂拳有着活泼利索、疾攻速退的特点，抓、弹、蹬、跳、翻、缩身动作频现，并以特殊的伸臂动作而著称。其伸臂动作力由背发，通过肩、肘达到指尖，要求背、肩、肘协调，用力伸展。演练时要求拳肘配合，肩起、肘随、拳追，做到“拳左打、右肘拉，拳头握紧力量发”。整套拳法精练，步法稳健，力出丹田，通臂在手，用力在拳，重拳出击，是少林实战技法之一。和少林诸多名拳相比，少林小通臂拳更有独辟蹊径的感觉，步若雄鸡之疾行，身若矫龙之行空，头若猿猴之灵动，此三者在拳法演练中处处可见。

本书是少林功夫正宗第三十一代传人释德扬大师，为弘扬少林武术的又一倾心之作。少林小通臂拳共三路，释德扬大师现将整套拳法完整演练，公之于众，以图文并茂、生动简洁的形式，指点拳法应用与技击要诀，使习练者有机会了解并研习这一少林精髓武技，以使少林功夫更为广泛传播，不断发扬光大！





## 第一章 佑伸通臂最为高——少林通臂拳

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| 一、通臂拳力通于臂，象通于臂 ..... | 2             |
| ●通臂拳源流：源远流长，流传不一     | ●通臂拳之道：力与神的结合 |
| 二、形如猿猴的少林小通臂拳 .....  | 6             |
| ●简介：通臂形猿猴            | ●风格：活泼利索，疾攻速退 |
| ●练拳法则：快、准、粘、长、专一有恒   |               |

## 第二章 先理后势——小通臂拳基本功

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 一、基本手型 .....                         | 12 |
| ●掌 ●拳 ●切手 ●勾手                        |    |
| 二、主要拳法 .....                         | 14 |
| ●冲拳 ●砸拳 ●栽拳 ●架拳                      |    |
| 三、主要掌法 .....                         | 16 |
| ●推掌 ●砍掌 ●插掌 ●拍掌 ●掠手                  |    |
| 四、主要肘法 .....                         | 18 |
| ●顶肘法                                 |    |
| 五、基本身型 .....                         | 19 |
| ●直身 ●侧身 ●斜身 ●翻身                      |    |
| 六、基本步型 .....                         | 22 |
| ●弓步 ●马步 ●虚步 ●插步 ●仆步 ●歇步 ●并步 ●丁步 ●独立步 |    |
| 七、主要步法 .....                         | 27 |
| ●上步 ●退步 ●跳步 ●箭步 ●移步 ●换步              |    |
| 八、主要脚法 .....                         | 32 |
| ●踩脚 ●震脚 ●勾脚 ●旋风脚 ●二起脚                |    |
| 九、主要腿法 .....                         | 36 |
| ●蹬腿 ●正踢 ●侧踢 ●里合腿 ●前扫腿 ●后扫腿           |    |
| 十、主要膝法 .....                         | 41 |
| ●顶膝法                                 |    |

### 第三章 大劈大搓，凶猛沉实——招式详解

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| 一、小通臂拳各式名称.....                                          | 44  |
| 二、合掌敬礼.....                                              | 46  |
| 三、预备式.....                                               | 48  |
| 第一路第一段.....                                              | 50  |
| ●第一式 左上三步+虚步切手   ●第二式 退步怀中抱月   ●第三式 左右弓步三推掌              |     |
| ●第四式 平身炮   ●第五式 五花坐山   ●第六式 右左三云顶+天王托塔                   |     |
| 第一路第二段.....                                              | 64  |
| ●第七式 双撇柴   ●第八式 左右两枪手   ●第九式 右斜形   ●第十式 虚步端肘             |     |
| ●第十一式 右卧枕   ●第十二式 上步二枪手   ●第十三式 左斜形                      |     |
| 第一路第三段.....                                              | 71  |
| ●第十四式 左云顶虚步端肘   ●第十五式 三卧枕   ●第十六式 转身冲天炮                  |     |
| ●第十七式 左蹲步提手炮   ●第十八式 右三砸拳左卧枕   ●第十九式 左跳步下砸拳+挑手坐山   ●过渡动作 |     |
| 第二路第一段.....                                              | 84  |
| ●第一式 左三步+虚步切手   ●第二式 退步怀中抱月   ●第三式 上步一掌                  |     |
| ●第四式 右侧脚+前后三推掌   ●第五式 左侧脚+前后三推掌   ●第六式 二起侧脚+白鹤亮翅         |     |
| ●第七式 落地右单叉   ●第八式 鹞子钻林                                   |     |
| 第二路第二段.....                                              | 101 |
| ●第九式 左劈腿+左弓步三推掌   ●第十式 左丁步双掠手   ●第十一式 小虎抱头               |     |
| ●第十二式 卧底炮   ●第十三式 右掠左枪手   ●第十四式 左旋风脚+左丁步双掠手              |     |
| ●第十五式 左卧枕   ●第十六式 左跳步下砸拳+挑手坐山                            |     |
| 第三路第一段.....                                              | 114 |
| ●第一式 平身炮   ●第二式 白鹤亮翅   ●第三式 仆步顶肘   ●第四式 左劈腿+转身切手         |     |
| ●第五式 并步抱拳                                                |     |
| 第三路第二段.....                                              | 121 |
| ●第六式 右扫堂腿+震脚海底炮   ●第七式 左右两枪手   ●第八式 左斜形   ●第九式 左端肘       |     |
| ●第十式 左卧枕   ●第十一式 左右两枪手   ●第十二式 右斜形   ●第十三式 右端肘           |     |
| 第三路第三段.....                                              | 132 |
| ●第十四式 右左三卧枕   ●第十五式 旋风脚+左右弓步三推掌后撩掌   ●第十六式 转身二枪手         |     |
| ●第十七式 左斜形   ●第十八式 左顶肘   ●第十九式 左卧枕   ●第二十式 左跳步下砸拳+挑手坐山    |     |
| ●第二十一式 合掌敬礼   ●第二十二式 收式                                  |     |

### 附录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、少林功夫与其他武学的交融..... | 148 |
| 二、通臂拳的辅助练习.....     | 152 |

## 第一章

# 佑神通臂最为高 少林通臂拳

少林拳术风格独特，长于技击，  
在世界武术中独树一帜，名显于世。  
通臂拳是流传较早的少林拳术之一，  
它吸收了小洪拳、大洪拳和猴拳等功  
法的精华创编而成，以上肢动作作为  
主，因形似猿臂，故得名通臂拳。



# 一、通臂拳力通于臂，象通于臂

通臂拳也叫通背拳，强调以猿背或猿臂取势。它的历史在中国传统武术中源远流长，流传十分广泛，形成了诸多流派。

## 通臂拳源流：源远流长，流传不一

通臂拳最早广泛流传于中国北方，“白猿通背”“五行通背”“六合通背”“两翼通臂”“劈挂通背”“二十四式通臂”等等都属其派别。关于通臂拳的起源，也众说纷纭，流传不一。

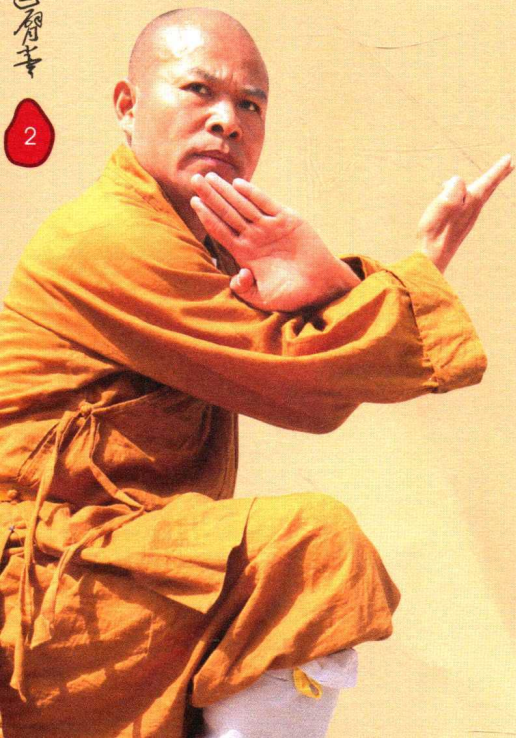
第一种说法是，通臂拳为战国时白猿公所创，后来发展为白猿通臂、通臂猿猴、五行通臂、太极通臂、六合通臂、少林通臂、劈挂通臂、两翼通臂、二十四式通臂、洪洞通臂等流派。但无论有多少流派，都是同宗同源。1938年，日本武田熙曾著有《通背拳法》一书，书中称“通背门又叫白猿门，通背缘门，行门”“通背为战国白猿者所传，至今已有两千余年”。

第二种说法是，通臂拳为战国孙臆所传，是鬼谷先师传道于云蒙山中，仿诸猿之栖息、猎食、争斗、求生之法取其精华而成，始称“通臂”，旨在加长臂力，击法单操居多，是一种练法。“通臂”流传千载，历经先人去粗取精、取长补短，然后才形成系统的拳法。

第三种说法是，据有关文献和拳谱遗存的文字记载，早在宋朝赵匡胤攻打关东、关西、韩通时，韩通使用的就是通背拳。“赵打了三次韩通，天意归宋，韩通乃降”。

也有学者认为通背拳与武当派有关系，明末清初的思想家、史学家黄宗羲《雷南文集·王征南墓志铭》载：“三丰之术，百年之后，流传于陕西，而王宗为最著。温州陈州同，从王宗授之，以此教其乡人，由是流传于温州。嘉靖间张松溪为最著。松溪之徒有三四人，而四明叶继美近泉为之魁。”

通臂拳通过不断的流传与发展，现今仍保留着很多流派，而各流派的通臂拳都有自己的



特点。清末浙江人祁信开创的老祁派通臂拳，在北京、河北较普遍；沧州一带有金丝合叶通臂；大清河流域有五行通臂；“二十四式通臂”和“两翼通臂”流传于沧县、天津一带……京南京东有五猴、白猿通臂，但五行、五猴、白猿通臂其实为一个流派，只是名称不同而已。

祁信的儿子祁太昌将流散在民间的通臂单手、单操、击法、练法糅化合一，继承发展了老祁派通臂拳，形成了一种新的通臂拳法，称为六合通背拳，江湖称此派为少祁派。少祁派通臂拳因附会阴阳五行金、木、水、火、土之法，因此又称为“五行通臂拳”，它完全脱离了原通臂拳形的仿形模式，采用人体科学合理的锻炼法则，力发腰臂力达掌尖，使之成为武林中特殊练法的拳种，有别于“少林”“武当”。

而少林通臂拳则是结合了洪拳中的众多技法创编而成，结构严谨，招式大方，以手制敌，乃少林武术中的实战技法。



## 通臂拳之道：力与神的结合

通臂拳的名字有两种释义：

一是取力通于臂，或者力由背而通，所以又称通背拳。通背拳的“通”有通达的意思，是贯通的方法；“背”是指人的脊背，是所有动作的根本。通背拳的伸臂动作力由背而始，背通肩、肩通肘、肘通腕、腕通手掌、手掌通指；肩背通往下腰，腰通胯、胯通膝、膝通足、足通步、步通身、身通眼、眼通心、心通神、神通意、意通胆、胆通气、气通血、血通筋、筋通力。于是力由背发，根在于足，始于足、贯于背，由背贯于指掌全体，内外贯通一气，这就是通背拳。

二是取象通于臂。通臂拳取势猿猴，所以通臂拳一方面有猴子的机灵和敏捷，形象与猿猴十分神似，表现出猿猴的精神；另一方面，通臂拳又有一般武术技击的特点，速度快捷，手快、身轻、步灵、劲硬，练习时也崇尚精简，以松肩开节为根法，能够使臂膀如同软鞭一般灵活，又像钢铁一样坚硬。

通臂拳力通于臂，象通于臂，它是力与神的结合，内蓄其神，外运其形。通臂拳劲道讲求冷、急、脆、硬、弹，粘衣发劲，练习时粘自己衣服发出声响，技击时粘对方衣服发出声响。长久练习通臂拳，可练就筋骨关节噼啪的响声，虎虎生风，威猛无比。





## 二、形如猿猴的少林小通臂拳

少林小通臂拳是少林寺历代武僧吸收小洪拳、大洪拳和猴拳以及众家功法之长，逐渐演变成为少林风格的通臂拳。

### 简介：通臂形猿猴

少林小通臂拳取自洪拳和猴拳，经历代武僧改进，形成了少林独特的风格，但依旧有原来通臂拳的影子。

少林小通臂拳源流可以追溯到元朝时期。当时，少林寺有一位觉远上人，他性情豪迈，精通技击，十分勤奋好学。在寺中，觉远上人朝夕学武，不断增益，但是他认为生平所学并不是当时的绝技。于是，在征得师父恒温禅师的应允下，觉远离寺出游，四方拜师学艺。在兰州一带，觉远遇到了一个老先生李叟。他发现李叟的武功非常高强，想要拜之为师，但是李叟没有答应，却将白玉峰介绍给觉远。通过一段时间的接触，觉远在白玉峰的指导下，武功日益精进。后来，觉远诚心邀请白玉峰和李叟上少林寺。在寺中，觉远、白玉峰等人相互学习，交流各自所学，并融合旧时宗法，把少林拳法增益至一百七十余手。也就是这个时候，通臂拳被带入了少林寺，后来更是形成了少林通臂拳系列，有大通臂、小通臂、南通臂、北通臂等。之后，小通臂拳传播到了广东、广西、山东、山西等地，继而在当地形成了独特的通臂拳风格。

少林小通臂拳对活动全身关节、舒筋活络有显著的功效，它既是一门技击武术，又可作强身健体之用。并且，演练少林小通臂拳，还能起到纠正其他少林功夫套路动作演练错误的作用。

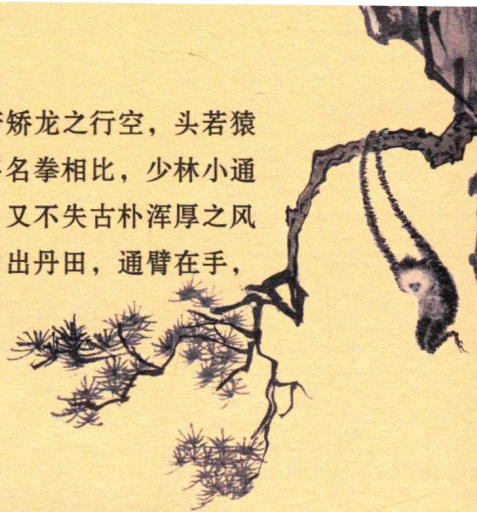
### 风格：活泼利索，疾攻速退

少林小通臂拳有着活泼利索、疾攻速退的特点，并以特殊的伸臂动作而著称。其伸臂动作力由背发，通过肩、肘，达到指尖，要求背、肩、肘协调，用力伸展。演练时要求拳肘配合，肩起、肘随、拳迫，做到“拳左打、右肘拉，拳头握紧力量发”。

少林小通臂拳拳势要求“身似弓，手似箭，腰似螺丝，脚似钻”。发劲时以“缩小软绵巧，冷弹脆快硬”十字为主，出手为掌，点手成拳，回收仍是掌。

“跨似奔马，腿如钻”是小通臂拳步法与腿法的特点。其步法闪展腾挪，进退疾，灵活多变；腿法明腿较少，暗腿较多，以步藏腿，步中含腿。“提膝有法，落步有腿”，腿法的运用多与步法相合，手脚并用。

总体来说，少林小通臂拳步若雄鸡之疾行，身若矫龙之行空，头若猿猴之灵动，三者拳法演练中处处可见。和少林诸多名拳相比，少林小通臂拳更有独辟蹊径的感觉。它结构严谨，暗藏杀机，又不失古朴浑厚之风格；拳法精练，步法稳健，用力在拳，重拳出击；力出丹田，通臂在手，是少林实战技法之一。



## 【少林小通臂拳歌诀】

足立八字双抱拳，三步初手怀抱月。  
左右三掌劈华山，平心一炮开山泉。  
左右劈山声震天，坐山云顶托塔冠。  
折柴上步两抢手，斜形云顶托肘尖。  
三卧枕势冲天炮，提手似炮面飞泉。  
三步三撞往下砸，卧地两手抢喉眼。  
转身上步反初手，起身一拳脚飞天。  
左掌一面左脚弹，二起飞脚鹤翅展。  
单叉燕子把林穿，劈腿转身三步连。  
初手恨足斜形腿，弓步斜形拂肘反。  
卧枕上步两抢手，斜形云顶拂肘反。  
三卧枕头旋风转，恨足劈腿推掌三。  
摆手打虎抱头前，卧地开炮加抢连。  
弓步斜形云飞天，端肘顶住泰山巅。  
梅花卧枕虎坐山，少林通臂罗王传。  
手足身眼似猿猴，苦练通臂十载满。  
胜过武松闯虎关，少林绝技通臂拳。



## 练拳法则：快、准、粘、长、专一有恒

### ①快

通臂拳进速疾攻，讲究的就是一个“快”字。所以练习时，要在动作精准的基础上，以“快”为上，练至出手如风驰电掣、暗箭劲发。

### ②准

少林小通臂拳就像少林功夫的校准仪，可以起到纠正不规范动作的作用。所以它要求每个动作，无论是姿势还是劲力，都要准确无误。

### ③粘

粘在通臂拳术练习中非常重要。粘指的是粘衣发劲。练习时粘衣已发劲，实战中才能粘彼衣发劲，真正地将通臂拳的技击法灵活应用。

### ④长

放长方能击远。通臂拳中的各种手法和腿法，练习的目的是使各部位关节伸长，练得长才能击得远。

### ⑤专一有恒

通臂拳势法于理，以理可以明变化之道，通晓生克之理，练习者要识其内外之别，知其外形之韬，得其内意之略，力求深造而专精，才可以得心应手，御敌致胜。练习通臂拳，要明白它最基本的势法原理，还要恒心持久。

想要练好通臂拳，最重要的是专一有恒。能够做到专一有恒，天下就没有做不成的事情。专一有恒不仅指勤加练习，还要经常思考，觅得窍门，心神悟彻，一窥它的精深妙理。思考是专与精的要诀，是百事之根。经常思考，自然能够做到法不求精而精、势不求巧而巧。



