

通背拳

成传锐 杨伯龙 刘玉萍 编著



TONG

BEI

QUAN

TONG BEI

QUAN

北京体育学院出版社

通 背 拳

成传锐

杨柏龙 编著

刘玉萍

北京体育学院出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:董英双

责任校对:青 山

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

通背拳/成传锐等编著. —北京:北京体育学院出版社
,1994

ISBN 7—81003—791—9

I. 通… II. 成… III. 拳术,通背拳—中国 IV. G852.17

通背拳

成传锐 杨柏龙 刘玉萍 编著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所发行
北京语言学院印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:5.25 定价:2.70 元(压膜装)
1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷 印数:2200 册

ISBN 7—81003—791—9/G·608

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

本教材是根据北京体育学院武术套路教学与训练大纲而编写的。是我院第一本通背拳专修教材。

北京体育学院的通背拳教学训练课,最早是由著名武术家成传锐副教授开设的。他在30多年的教学训练中,培养了众多的通背拳好手,多次在全国武术比赛中取得名次。他立意革新、不拘泥于一格,把向近代通背拳名师修剑痴先生学得的六路站状(即乾坤、週天、子午、混元、五行、中和)和六路行状由动作外型上的外柔内刚,改为刚柔相济,变十二状为九动通背功,以便教学和利于初学者掌握。该功法与简化通背拳于1977年在内蒙古举行的全国武术比赛大会上荣获了传统项目挖掘整理一等奖。

在理论方面,成先生对通背拳的技术特点

反复探索,概括为:“练拳不见拳,即出手为掌、点到为拳;甩膀抖腕、击拍轻快响亮;动作流畅、一气呵成。”在辩证唯物主义认识论和实践论观点的基础上,又对通背拳技术总体要求提出创建性见解,即“柔进冷弹、坚韧交错”的论点,经检验得到行家们的公认,并写进武术竞赛规则通背拳部分条文之中。在组织编写通背功、简化通背拳、综合通背拳时,他坚持遵循系统性与渐进性原则,由简到繁、由易到难,保持传统特点与技术风格,既有利于普及,又适用于提高。在技术的改革与创新上,反对不伦不类,或与劈挂、螳螂、翻子等拳种相混淆,为通背拳的健康发展起到了积极的促进作用。

非常遗憾的是在我们共同合作撰稿期间,成传锐老师因多年辛勤忘我地工作,繁忙的社会活动,积劳成疾,其分工撰写的书稿尚未完成,就因患脑溢血不幸早逝。老师生前曾提议,要把修剑痴先生留给他的遗作“通背拳术”手稿同此书一起出版,但因文字太多和有些内容不同,很难合在一起,只好在通背拳锻炼法则中选用了少部分。如今对先生未尽部分虽已补

齐,但限于学生对通背拳的技术与理论掌握有限,书中必然存在一些问题,敬请读者给予指正。

该书经北京体育学院武术教研室推荐,张文广教授、陈秀龙副教授评审,北京体育学院副院长、教材委员会主任张思温副教授和教务处处长李元伟副教授、副处长牛乾元副教授审定为本科生教材。

杨柏龙

刘玉萍

1993 年 6 月

目 录

第一章 通背拳概述	(1)
一、通背拳的源流	(1)
二、通背拳的风格特点	(2)
三、通背拳的锻炼法则	(5)
第二章 通背拳的基本方法	(17)
一、手型	(17)
二、手法	(18)
三、步型	(21)
四、腿法	(23)
第三章 通背功	(26)
一、动作名称	(26)
二、动作说明	(27)
第四章 简化通背拳	(44)
一、动作名称	(44)
二、动作说明	(45)
第五章 综合通背拳	(74)
一、动作名称	(74)
二、动作说明	(77)

第一章 通背拳概述

一、通背拳的源流

通背拳又称通臂拳,强调以猿背或猿臂取势。该拳以背为法,放长击远。

据记载,早在南北朝(公元420—589年)时,称其为“善拍张”(南史·王敬则传)，“拍张”即双手抡劈拍舞的表演,可谓通背拳的缩影。明代学者黄宗羲在《南雷集·王征南墓志铭》中的《六路歌诀》中即有“佑军通背为最高”。其子黄百家——王征南先生高足,在其《学箕初稿·王征南先生传》一文中进一步为六路歌诀注释“通臂,长拳也”。说明此拳在明代已有流传。但此拳的发展是在清末道光年间(公元1821—1850

年),由浙江人祁信在京、津一带所传,渐及全国。

祁信自幼习武,善长祖传大枪,人称“杆子祁”。后迁居固安县宫村镇太平庄,传授通背。后有其子祁太昌又擅长剑术名声南北,在父亲传技的基础上,创成“六合通背”。后世称祁信所传为“老祁派”,称祁太昌所传为“少祁派”。现在流传的通背拳大体可分为两支,一支为:祁信——陈庆——王占春——张策;另一支为:祁太昌——许天和——修剑痴。以祁信为代表的老祁派通背拳练法,刚多柔少,以祁太昌为代表的少祁派通背拳练法,柔多刚少。近代通背拳大师张策、修剑痴在继承的基础上都有所创新,使通背拳有了进一步发展。进入70年代,通背拳已蜚声四海,成为武术百花园中的艳丽新枝,在表演、比赛场上占有一席之地。80年代又被写入竞赛规则中,制定了统一标准,为这一古老拳种的繁荣兴旺,奠定了新的基础。

二、通背拳的风格特点

现代的通背拳按武术技术内容分类来说,

隶属传统项目。由于套路内容、风格特点不同，通背拳可分为“白猿通背”、“五行通背”、“六合通背”、“劈挂通背”等。其名称中的第四个字有的用手臂的“臂”、脊背的“背”，也有用准备的“备”字。《中国大百科全书·体育卷》中把通背拳的“背”字定写为脊背的“背”字。这种写法突出了通背拳腰背发力贯于肢体的技术特点。

通背拳区别于其他拳种的特点概括为三：一是练拳不见拳，即出手为掌、点到才变为拳；二是甩膀抖腕，击拍轻快响亮；三是动作流畅，一气呵成。

在技术总体要求上归纳为：

1. 探腰拔背，放长击远

通背拳的基本手法以摔、拍、穿、劈、钻为主。其基本姿势多为“引手”。要达到出手进击，放长击远，从引手动作开始就要注意探腰拔背，也就是“发劲必蓄势”。为此要做到“三折”、“九扣”。

所谓“三折”：一为臂折。如右臂微屈前伸，

往内合折，掌心朝上，指尖高与眉齐，上、中、下三尖相对（上对鼻尖，下对足尖）；二为身折。含胸合肩，侧身移膀，躯体微成含胸拔背状；三为腿折。如左腿向前虚提，往里合裆，右腿在后微屈里扣。

所谓“九扣”：即是指扣、腕扣、肘扣、肩扣、胸扣、背扣、胯扣、膝扣、足扣。要求身体各部关节处于舒松状态，蓄势待发。

2. 冷弹柔进，坚韧交错

按动作顺序，应为柔进冷弹。现在这种叫法系从习惯，这是讲发劲过程。拳谚说：“出拳如发炮，用掌须坚韧”，“着力似冷弹，变换（指方法）要交错”。“错”字在这里指的是进攻、防守兼而有之。手法中的劈掌，通背拳中讲“劈山”或“劈三山”（指下颌骨、鼻梁、眼窝三个部位），右手臂下劈，左手向上摆动，处于防守状态，此谓“交错”。

3. 立抡成圆，直出直入

抡劈、摔、拍动作要求立抡成圆，以腰带背，以背带肩，肘如环、腕如棉、手如铁，两臂抡绕如皮鞭。穿、钻手法则要求上下相合，三尖相照，直出直入，力贯指梢。

4. 鹰目猿神，气势贯通

指眼神的敏锐与动作的机警，随动随静，远望近视，左顾右盼与动作的外形保持完整，而且势势相连，流畅不息，一气呵成。

三、通背拳的锻炼法则

“通背”的原意不是指一个门派，而是一个锻炼的法则。通是通达的意思，古语有“非神而不能通，非化而不能达，神化之功，方得通达之妙”。背是指人的脊背，背的效能可以通达四肢，所运之力，乃由背发，由背通于肩，肩通肘、肘通腕、腕通手，手眼步，意气力处处则通。背向下通

于腰，腰通胯，胯通膝，膝通足，足通步，步通身，周身运用之力，源由于足，通于腰、达于背，探背松肩，贯通于手掌、手背与指稍，全体内外贯通一气，故此叫通背。

通背拳讲究体用兼备，“五行谓之本，通背谓之用”，以古哲理阴阳五行学说为拳理基础。拳理中说，天是一大週天，人是一小週天。天之五行是金、木、水、火、土。人之五行是心、肝、脾、肺、肾。拳之五行是摔、拍、穿、劈、攢。天以阴阳五行生化出万物，拳则以五行相生相克衍变出拳外之拳。其对应关系是：

金	木	水	火	土
肺	肝	肾	心	脾
摔	拍	穿	劈	攢

1. 通背拳的势法要则

通背拳对形体的要求较高，头顶、项领、前空、后丰、虚胸、凹肚、探背、松肩、臂长、合肘、活腕、腿曲、三折、九扣。形象说法是手背似铁，腕活如绵，两只胳膊似皮鞭。肘如环，肩如风轮，脊

背似锅，胸如空洞，身似弓。腰似蛇行，胯似奔马，膝似寒鸡，脚似钻。此外还有神似猿，目似鹰，大似鹏，轻如燕，凶似狮，捷如鹞，灵似猫，静似鹤等比拟和要求。

2. 通背拳的掌法要则

通背的掌法，乃是猿势掌。此掌的法则，以柔求活，五指不并，轻舒自然，最忌刚力，力出柔活敏锐，全身的气力贯通于掌指，其中分为反正单双。单掌则分反正，正变反，反变正，内有侧掌。反掌包括摔劈担掇，正掌包括拍搓扑按，侧掌包括穿攥挤滚，粘随吸化。单掌出击的用法，摔拍穿劈攥，内含虚实，灵活巧变。双掌的用法，撑推扑拓，合出锐入，沾衣发劲。此乃是单出双进，连环攻击。此所谓一掌二掌连三掌，名家遇此难以胜，巨手相搏也难防。这就是通背的掌法要则。

3. 通背拳的拳法要则

通背拳的拳法与其它的拳法不同，专用尖

拳，出则是掌，临至对方身体变拳。何谓尖拳，就是四指握拳，中指尖出为尖拳，又名点拳。此拳出击捷锐，直出直入，力发于冷急健弹摔，专击其要害。这其中拳和掌有连带作用，掌的出入变换灵活精巧，故此出手多用掌，掌出变拳，拳回变掌，所以用拳不见拳。其中还有空拳，五指勾曲，似握不握，柔中含刚，形如虎爪。这就是通背拳法要则。

4. 通背拳的腿法要则

腿法和步法亦有连带关系，因此步内含腿，腿随步发，腿落还是步。其中分为明、暗、奇、绝四种腿法。明腿就是撩腿搓腿；暗腿是韬匿待机，应变发腿，又名藏花腿；奇腿是应变奇出，乘机而发，故为奇腿；绝腿就是腿无虚发，百发百中，专取其要害，犯者应腿即毙，又名劈敲腿，内含撩阴腿，故此称为绝腿。腿的妙用本借于步，步是腿的基础。这就是通背腿法要则。

5. 通背拳的眼法要则

此拳术眼法为第一要点,眼的作用是随着周身四肢的运转窥视,手到步到眼到,手动眼相随。眼的特点可以观前瞭后,顾左盼右,望远视近,随形随势,随着手的出入变转,身形的伸缩起伏,步的进退趋避,以至观察对方的神情动静和真假虚实,皆赖眼神敏锐的效力。故此练习拳术者,必须注重眼的效能,若是遇敌,巧在眼锐、手捷、步健、力充、胆壮。如此五者,真能无所欠缺,则可以应敌。至于注视的要点,则以对方的眼光或手尖、物尖为目标,不注则自注,功深自能解悟。

6. 通背拳的身法要则

身法要则,内中分为三则和九要。三则者就是两臂、身形、两腿三部分的法则。所以两臂的法则不宜刚屈,必须要柔活舒展,舒能放长,此所谓两臂伸舒力冷弹,出入活合捷如电。身形的

法则，需要侧习斜欹，两肩合扣，掩胸、蜗背、锐若猿，这就是直出侧入身法的妙用。两腿的法则，前腿屈膝足尖点地形似鹤立，后腿微屈足斜踏实地。前后两腿屈扣合宜，此则乃为单重，可进退趋避，运转自如。九要者就是：一要力贯于指掌，致敌应手而跌；二要手背坚，反摔似铁，击中神迷；三要手腕活，柔软如棉，变化灵敏；四要两肘向里屈扣，抱肋或护中心；五要两臂活如皮鞭，连环发动精奇变；六要腰柔活，运动好似龙蛇转；七要步法健，动似鹊跃，轻灵敏巧；八要气下沉，动不外散；九要眼锐利，动转要随视，手出眼相随，手到步相随。

7. 通背拳的运力要则

凡是初步练习通背拳者，多因不明其法，亦难得其力，每于练习的时候，反觉着不如未练习以前的力量强大。这一现象为换劲。凡是以前的浮力虚气，必须全行变换，但是到此时不可畏难，更要勤苦坚决，精进力求。如初练2小时者，次练增加数分，而后总以渐进无间为最要。所以