

陈国锁 著

通背缠拳

人民体育出版社

通背缠拳

陈国锁 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

通背缠拳 / 陈国锁著. -北京: 人民体育出版社,
2009

ISBN 978-7-5009-3759-3

I. 通… II. 陈… III. 通背拳-基本知识

IV. G852.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 195327 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 18 印张 400 千字
2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
印数:1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3759-3

定价:34.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67118491

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

自序

上世纪 80 年代初期，和孟乃昌教授合写《郭永福与洪洞通背拳》，在《武林》杂志上发表。接着又在《武林》杂志的副刊《精武》上分两次刊发了“通背二十四势”拳法的整套图解。这是我和孟教授合作，计划系统整理通背缠拳的起始工作部分。如今已是二十多个春秋过去了，而后续的工作却如石沉大海，无有了任何的声息。

原因是由于我后来到北京工作，1988 年又到了巴西，较长时间没有和孟乃昌教授联系。1993 年，当我带着所完成分工部分的通背缠拳手稿再找孟教授时，孟教授已是作古而去。我不得不做补充整理的继续努力。然而在完成系统的整理后，发现了理论与技术上的许多不大合于缠拳的东西，于是想到了另创新拳的念头，后来便努力于周易拳法的事，通背缠拳便被搁置了起来。周易拳正式产生于 1994 年，随之在巴西圣保罗正式教授学生。1999 年底，周易拳法的第一部书《拳经洞极》，由人民体育出版社出版了。



本不想再涉足于通背缠拳之中，但近几年从通背缠拳的发展情况看，从一些出版的有关资料和书籍看，皆大大出乎我的意料之外。通背缠拳发展形势的严重退化趋势，又重新把我拉回到缠拳中来。这虽然是有不忍心传统武术严重的遗失与漫漶趋势的心情驱使，也有着更重要的外在促成因素。这外在动力因素，便是武术研究院的康戈武研究员的鼓励。

康教授鼓励我整理通背缠拳，既在于对于武术事业十分可贵的责任心，也似乎更在意于通背缠拳传统的文化性和系统的完整性。也许其重要的历史地位和武术沿袭变革的连接性，也是引起他们关注的重点。尤其是它和陈家沟十三式（太极拳）的特殊亲缘关系性及其技势技击技巧的特殊性，以及其中兵法阵机变化的技巧艺术性，尤其技术招势的囊括厚涵性，与其训练形式技法的系统性、多样性、特殊性与完整性，也是他们所感兴趣的。大概对于武术研究者来讲，其重要性尤在于体系结构的完善性、独特型、繁杂性和可深入探讨研究性，更在于它既可以使世人明白缠拳的神秘所在，又可以使人们在探讨研究太极拳的历史时，能有更多充实的历史足迹的实际依据，使太极拳历史研究的部分中间缺失环节得以有了填补、完善的可能。这无疑是极具价值意义的东西。

此次整理通背缠拳，意欲古图新照并排对映。按通背缠拳第三代传人施继文先生的说法：使“庐山面



不改其旧，而依样葫芦常见其新也”。当然，古图虽只一百单八，而新照则势必详细示范，以便读者易于察照而得技势运化之法，便于按图索骥之善。故照片之多，则是势必难免的，是也可想象而知其多之多，当五六倍于古图者，是在必然。

通背缠拳，隐藏着许多不为人所知的秘密。

这既有缠拳自身的秘密，也包含了陈家沟十三式的诸多秘密。这是对武术事业的发展研究具有不可替代的巨大价值的。这些秘密，在过去是极难以为人所窥探到的。历来所能知道这些秘密的人，也只是单传独授的一人形式，并且有“不轻传；不失传；不横传；不泄露”等严格规矩限制。

在传统的传授中，有着普传与秘传区分。秘传也是在师父选定接替人之后，再经过多方道德与接受能力上的考验，在离世之前必须完成的任务。世俗间的普遍传授中，是根本看不到真正通背缠拳演练形式的，而接受单传独授秘密的人，是要进行二次拜师发誓的。

在单传独授的秘密中，有些是老拳谱中所有的，但并不完全明确地被列入谱本之内。有些则是以难以被人看得懂的形式被列入谱本的，比如六六三十六滚跌的谱式便是如此。更为秘密的则不被列入谱本的记载中。这是要遵守的一项保密条例。故而，你在所有的通背缠拳谱本中，既看不到十项缠手的谱例，又看不到兵法阵机形式的三十六个套手谱式；还看不到技

法秘籍；更看不到理论的秘密。

今天所以如此泄尽通背缠拳的秘密，主要是考虑到当今武术事业的大局，考虑到传统武术知识、技术健康发展的命运前途，并不考虑个人的私利。因此，尽管有人不赞同，我还是要将之公诸于世的。

2008年11月2日

清玄散人自序于巴西圣保罗的自乐小居



目 录

第一章 通背缠拳源流 (1)

第一节 通背缠拳传序考 (1)

第二节 郭永福——陈有孚与通背缠拳 (2)

第三节 通背缠拳中几位较有影响的人物 (5)

第二章 通背缠拳的内涵 (9)

第一节 陈王廷与通背缠拳 (9)

第二节 通背缠拳的命名方式与其他 (12)

第三节 通背缠拳各家版本序言、跋、范例、 目录 (16)

一、老(原)谱本编排次序 (16)

二、吉书升谱本 (17)

三、菊轩氏谱本 (18)

四、许知远谱本 (22)

五、樊一奎《忠义拳图稿本》谱本 (26)

第四节 戚继光与通背缠拳 (28)

第三章 陈王廷《拳经总论》注解 (32)

第一节 《拳经总论》小考 (32)

第二节 陈王廷《拳经总论》注解 (36)



第四章 通背缠拳二十四势	(52)
第一节 通背缠拳的八纲五纪	(52)
第二节 通背缠拳的手、步、身、势法	(53)
第三节 通背缠拳二十四势技势名称	(55)
第四节 通背缠拳二十四势动作图解	(58)
第五章 通背缠拳行拳	(138)
第一节 三十二势行拳技势名称	(138)
第二节 行拳全部技势名称	(139)
第六章 通背缠拳一百单八势	(158)
第一节 通背缠拳一百单八势简介	(158)
第二节 通背缠拳一百单八势原传歌诀	(160)
第三节 通背缠拳九排子动作图解	(162)
第七章 通背缠拳的训练与实战提要	(509)
第一节 通背缠拳的训练方式	(509)
第二节 通背缠拳的散打三十六势	(514)
一、散打三十六跌招的技术招势名称	(515)
二、散打破解诀	(516)
第三节 通背缠拳的三十七滚跌	(522)
一、三十七滚跌技势名称	(523)
二、三十七跌法诀(简)	(523)
第四节 通背缠拳的六六三十六跌	(524)
一、三十六跌谱	(525)

二、三十六跌歌	(525)
第五节 通背缠拳一百单八势短打	(529)
一、短打一百单八势名称	(529)
二、一百单八势短打全部技势内容	(531)
第八章 通背缠拳的秘谱、拳诀	(535)
第一节 十妙诀	(535)
第二节 通背缠拳的四大功法	(536)
一、四大功法诀	(537)
二、轻功法诀	(537)
三、重功法诀	(537)
四、劲功法诀	(538)
五、玄功法诀	(538)
六、四大功法秘诀	(538)
第三节 通背缠拳十项缠手谱	(539)
一、十项缠手谱	(539)
二、十项缠手技势方法口诀	(540)
三、十项缠手金匱诀	(541)
四、十项缠手金匱诀解	(542)
五、缠手秘诀	(542)
第四节 手法别机诀	(542)
一、缠拳手法歌	(543)
二、西江月调寄手法机势	(543)
第五节 通背缠拳的八手八变诀	(545)
一、八手谱列	(545)
二、西江月简释八手	(546)



三、八手八变诀	(546)
四、手法诠释	(552)
第六节 通背缠拳歌诀	(553)
一、技法总括	(553)
二、四大功法诀	(554)
三、五法诀	(555)
四、棋拳相比诀	(557)
五、步法机势诀	(557)
六、应机艺妙总汇	(562)
七、明理清法	(562)
八、西江月二首 学艺	(562)
跋	(563)



第一章 通背缠拳源流

第一节 通背缠拳传序考

洪洞县所传通背缠拳，始于清朝乾隆（1777—1781）年间，由河南郭永福者，传授于山西洪洞县苏堡村天官府第内诸多武艺爱好者。

苏堡村的刘秉恬，曾于乾隆四十二年（1777）至四十六年（1781）间，出任补职方司郎中擢吏部（左）使郎，既付天官之职，所以乡间习称其府第为“天官府”。

当时从学于郭永福者主要有三人：一即刘秉恬之子；一为账房先生、韩家庄人张修德，字茂斋；另一人则是长工、洪洞县贺家庄贺怀璧。最为精通通背缠拳者，贺怀璧与张修德二人，而得其正传者，唯贺怀璧一人。这里所谓的正传，即得单传独授之全部秘密者。

贺怀璧传其子（一说是其孙，若从年龄计应是孙辈）贺育英，及万安镇施继文（注），吉书升亦间受其教；张修德传其婿吉书升，施继文亦间受其传。

施继文传其子施根龙、万安陈七业、杨如银、乔柏、杨如梅等；乔柏传辛村郭清秀、高公村樊一奎等。

郭清秀传授本村许方庆等。许方庆传本村辛新明、刘学帮、其孙许生贵、西梁村梁德元、左家沟村左维堂、樊村樊汉

武、下张端村陈国锁；樊汉武传下张端村陈中伟、北京蔡明主等；陈国锁在巴西的传人则有雷诺多、修维欧、卡尔罗斯、奥德尔、保罗、笑百合等。至此共七传八代。

至于其他支派别流，因笔者远离家乡县区，又因工作繁忙，实生疏于家乡拳界，故不知其他门派传授流程及其详细的继承传授渠道，是以笔下难以顾及周全。尚望知之者完善补充，以满洪洞县武术之乡的盛誉。

[注] 由施继文之跋、许知远之序文可知，吉书升实为第三代传人，当与施继文为师兄弟。第二代之张修德是吉书升的岳父，所以并非像徐奎生等在《通背缠拳》一书中所说吉书升是第二代的传人。徐奎生等人是依据所抄菊轩氏的谱本，推测吉书升为第二代传人，这明显是错误的。徐家所说其家传的谱本，其实是徐克明从其师弟许方庆那里抄去的咸丰癸丑年间菊轩氏的谱本。

第二节 郭永福——陈有孚与通背缠拳

此拳是由河南郭永福者所传。但郭永福的真实身份却没人知晓。在洪洞县人们只知道，郭永福是河南人，是因打死抢夺民女的富豪恶霸而在逃的。鉴于这个原因，这个郭永福的姓名肯定不是真实的。尽管连陈家沟现今也认可了这个郭永福，但这似乎犯了一个基本常识上的错误。毕竟有命案在身的人，是不会再用他的真实姓名逃避追捕的。那他的真实姓名又是什么呢？

早年读唐豪、顾留馨先生所著《太极拳研究》时，留意到“陈家沟陈氏世系简表”内，在十四世一栏中有“有孚”



的字样，而且也是拳师好手一类人物。这突然引起了我好奇的联想。这传通背缠拳的郭永福，是否就是陈家沟的陈有孚呢？郭永福是犯命案后逃难到洪洞的，以安全计而改换姓名，这也是必然的，杀人在逃后绝不会仍然以原来的姓名去招摇的。后来他寄身在苏堡村天官府（吏部左使郎刘秉恬家），教授通背缠拳，也应是从寻找一个极为安全的护身所考虑的。

此话虽在1983年的《武林》杂志《郭永福与洪洞通背拳》上提及过，但为得到更可靠的依据，厘清这一多年的疑问，我曾于1984年在杭州参加一个会议之后，便道过访陈家沟。承蒙陈伯先、陈正雷先生的热情帮助，在陈氏家谱（乾隆十九年谱本）中，于十四代中查到了陈有孚的名字。后在陈伯先先生的介绍中得知，这陈有孚，居住在离陈家沟一里地之遥的厢堂村，其后人已移居于西安。厢堂村，顾其名可知是陈家沟人的支系，同样是陈家沟人的家亲体系。

在陈氏家谱中的陈有孚名字旁，亦注有“拳手可师”的文字记载，《太极拳研究》也是依此而列入简表的。陈有孚与陈长兴、有本、有恒等是同辈人，也恰生活在乾隆年间，这也正符合郭永福在山西洪洞县苏堡村天官府教拳的年代。又因其所教之拳法与陈家沟所传的“长”（缠）拳拳法名称招势相一致；还因为通背缠拳内秘传有陈家沟十三式五套中的第三套——二十四势（陈家十三式谱中在三套之后又有“此名大四套捶”的字样）；更重要的是陈王廷所留下的“拳经总论”，也是被列入通背缠拳中的首要地位。还有一个相当吻合于当时情景的事，就是陈家沟的小架拳法，也是汲取了缠拳中的一些技术招势方法而化变形成的不同演练形式。这从陈立清所秘传的小架拳谱中可以证实。这就进一步印证了郭永福即是陈有孚的可能性。如果郭永福不是陈有孚的话，则这种亲密的交流就不



一定有可能。原因很简单，即陈家沟人至今仍然恪守的家训：“陈家不学外人拳。”由此断论，陈有恒、陈有本是绝不可能向什么外姓的郭永福去学缠拳技法的，更何况陈家炮捶架子的实际练法上有许多雷同于缠拳。所有这些才引起我陈家沟之行的极大兴趣。

其实，如果这个郭永福不是陈有孚的话，在当时陈家传拳十分保守的情况下，郭永福如何能得到如此体系完整、结构完善、技术深邃全面、文化宏厚、结构严谨的传授呢？如果郭永福不是陈有孚的话，能得到如此这般的神秘传授，这在当时显然、或者说绝对不可能。

在通背缠拳中，不但可以从资料记载中证实郭永福即是陈有孚，又有许多关于陈王廷创拳的历史足迹、依据。在通背缠拳的资料记载中，不仅有与陈家沟诸多拳法套路、技势上的统一性，尚有与陈家沟十项缠手说法相一致的实际练用法；更有与陈家沟说法相一致的“以四两之重压千斤者也”的名句，与四两打千斤的实际技巧艺术；尚有诸多器械上的相同套路形式。从通背缠拳几个谱本的序言中，不仅可以证实通背缠拳与陈王廷所创十三式理论上的统一性，还有着与陈家十三式相同的八纲和相类似的五纪。这一切，都证实了与陈家人身份的密切联接。

正是因为有了这个陈有孚的神秘传拳过程，建立了单传独授秘密的严格传授规矩，才得以完整完善的、较好保存了陈王廷所创拳法的许多不为人所知的秘密，才使人们知道陈王廷拳法系统体系的完美、理论的高深玄妙、技术结构的深邃、训练结构的严密、理论形式的特殊、保密体系方法的优势、武艺兵法道机融合的完美。

如果没有这个陈有孚传拳的功绩，将无人知道陈王廷更





多的武术技术与理论情形。如果没有陈有孚传拳时所设立的、杜绝丢失重要机密的严格“不失传”规矩，陈王廷深邃的武艺技巧艺术必将丢失无疑，陈王廷的兵法阵机武艺也将淹没无迹，陈王廷的奥妙理论也将遗失无闻，陈王廷所设数字之谜，也将无人能解。故而陈有孚的传拳功绩，并不亚于陈王廷的创拳功绩。

第三节 通背缠拳中几位较有影响的人物

在通背缠拳传播中的几位留有拳谱的人，一是重写拳谱的吉书升，根据其岳父的传授，不但作了系统的整理，而且还增加了许多破解的技术内容，这使得颇为保守的武术界传统形式，大大缩小了保守的范围，更是保持了通背缠拳的完整性和持久性。

其次值得一提的则是许知远与施继文两位，他们在吉书升谱本的基础上，对图谱、文字作了修正工作，使得通背缠拳的传递授受更为完善可靠，也更为后世的久远完善传承提供了图文上的有力支持。这正如许知远先贤在其序言中所说：“然此图虽多而善本最少，余恐斯艺之传，愈久而愈失其真也，复敦请晓林、继文二先生校正无讹，嘱丹青侯有德复为斯图，以垂久远。庶庐山之面目不改，而爱斯艺者庶不至以讹传讹也。”

近代的一位重要人物则是樊一奎先生。因其父是当时的县令，就学的人也特别多，活动的范围也较广，邻近的蒲县、霍县、稷山、赵城等县，都是其教拳活动的范围。当时得其全部传授者为万安村的王四旦子，其后之传人则不明。樊一奎先生

除了勤于教授学生之外，也辛勤于笔耕，在旧有谱本的基础上对武术器械也作了完整的图谱，并以人们便于记忆与化用的歌诀形式，对一百单八势拳法套路及器械套路的图谱等，都作了相应的歌诀形式的解说，并从德、义上提倡了武术的正义性。由于当时的国际国内环境形势，他把拳名改为“忠义拳”，从而提倡了学习武术者必备忠心义勇护国的血气等。

在五传六代中的重要人物则是许方庆先师。先师生于光绪三十二年，当是公历1906年7月13日，逝世于1983年3月4日，享年77岁。先师14岁学拳，18岁即代师教拳授徒。从师11年，侍奉其师过世后，始独立闯荡教拳，直到其逝世的那天早上仍在教拳。他将毕生的精力全部奉献给了武术事业。县体委派专人敬送了花圈挽联。

在国共合作时期（1937），朱总司令在路过洪洞县时，在南红段接见了先师，并观看、称赞了其所表演的通背缠拳。并鼓励其多教人才，为国家多做贡献。

先师在单传时教授的方式，是非常精心细致的。从技势的用法机势，到套手、套路的用机变化；从棋拳相比的技法机势变化，到兵机阵法的机势变化等，无一不详细交代传授。这是武术界罕见的教授方法，也是我得益独厚的良机。

先师为人忠厚老成，极不喜欢张扬夸张，不管是朋友或是徒弟，皆尊重以待之，如此换来的自然也是受到普遍的尊敬。每年春节期间，都有许多友人去看望与交流，有时几乎类似于一个小型的武术节会或比武会。其中有许多是比先师年纪要大得多的师尊长辈，而且都是各有特技所长的人，但都对先师十分尊重。有意思的是这些老先生在每次聚会时都要演示一些特长的技术，而先师也同样要说明奥妙的机势所在，那些老先生也会耐心地比划、教授、解释一番。我当然更是十分高兴，会