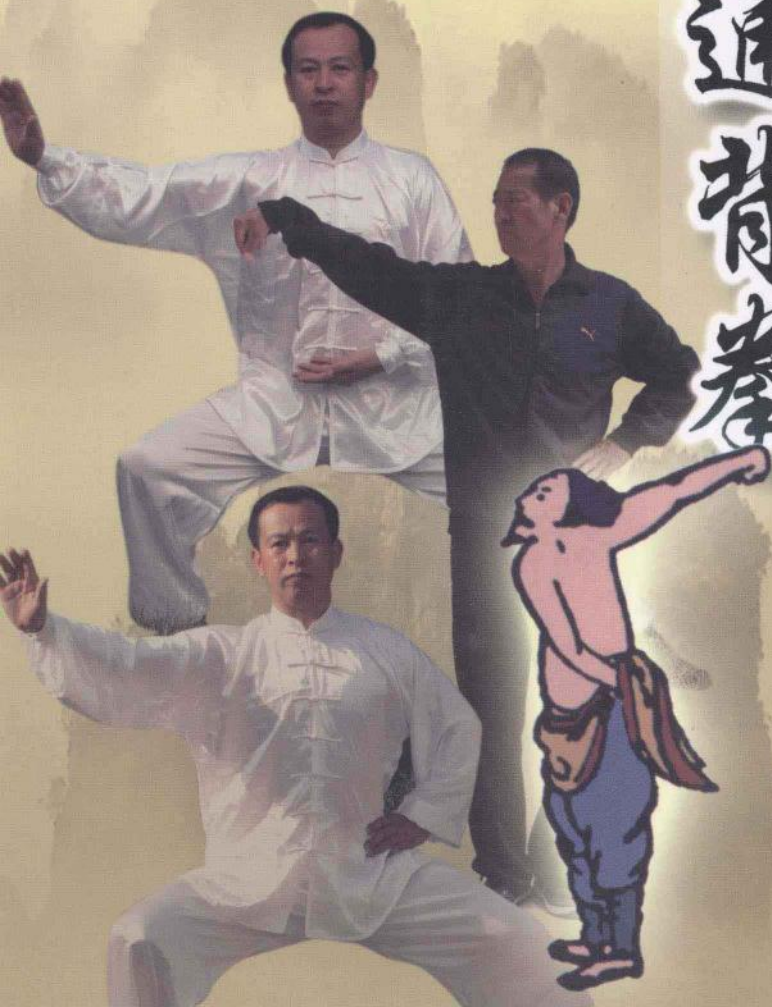


Hong Tong Tong Bei Quan

洪洞通背拳

杨祥全

主编



人民体育出版社

洪洞通背拳

杨祥全 主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

洪洞通背拳 / 杨祥全主编. -北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4173-6

I. ①洪… II. ①杨… III. ①通背拳-基本知识
IV. ①G852.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 212602 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 13.75 印张 316 千字
2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4173-6
定价: 28.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

传 授

田 源 (洪洞通背拳代表性传承人)

主 编

杨祥全 (天津体育学院武术系)

副主编

刘雅媚 (天津体育学院武术系)

张智禄 (山西师范大学体育学院)

郭 强 (天津工业大学体育部)

孔洪生 (洪洞通背拳传人)

编委会成员

田和平 田建平 李国民 苏小朝 徐景田

张根生 张云生 王 辉 王 姗

示 范

李国民 (洪洞通背拳传人)

王 辉 (河南商丘师范学院体育学院)

谨以此书献给洪洞通背拳
代表性传承人田源先生

前言

“南拳北腿，东枪西棍”。中国武术在长期的发展过程中，不但形成了众多的武术流派，而且形成了鲜明的地域特色。洪洞通背拳正是其中的代表之一。

洪洞通背拳，又名无极通背缠拳、通背缠拳，是主要流传于山西省洪洞县的一个珍稀拳种，其首传人为清朝乾隆年间的“神拳”郭永福。该拳以九排子、一百零八式为母拳套路，原始风貌完整，又因其与陈式太极拳有密切的亲缘关系，而成为武术研究的重要“文物资料”，颇具“考古”价值。

长期以来，洪洞通背拳的传承仅限于洪洞县周边地区，了解、掌握该拳术的人并不多。改革开放后，尤其是随着太极拳的兴盛以及非物质文化遗产保护的兴起，昔日“藏在闺中无人知”的洪洞通背拳逐渐以开放的姿态融入到现代社会生活中。2005年，在临汾市委常委、宣传部长王月喜同志和洪洞县委常委、宣传部长晋廷瑞同志的关心和支持下，由秦根记主讲、山西作家影视艺术制作有限公司将《洪洞通背拳》拍摄成十二集电视教学片，正式对外推广洪洞通背拳。以此为契机，2008年12月，洪洞通背拳成功入选山西省第二批非物质文化遗产名录；2009年5月，洪洞通背拳走进中央电视台武林大会栏目，在“还原真实武林，传承功夫精髓”的平台上进行了自我展示，引起人们极大的关注；2011年，通背缠拳名列第三批国家级非物质文化遗产名录的行列。由此，洪洞通背拳迎

来了新的发展机遇。但遗憾的是，洪洞通背拳的整理、研究工作还相对滞后。截至目前，有关洪洞通背拳的论著还不多，正是在这样的背景下，我们编撰了这本《洪洞通背拳》。

该书整体框架由杨祥全和张智禄、田和平、李国民、孔洪生等编委会成员集体商定，共分三章，其中第一章由杨祥全撰写，为概论部分，主要对洪洞通背拳与陈式太极拳的渊源关系、洪洞通背拳的技术体系、洪洞通背拳的基本拳理与要求以及田源系洪洞通背拳的主要传承谱系等进行了介绍；第二、三章由杨祥全和刘雅媚撰写，该部分主要对田源系洪洞通背拳技术体系中的精华——“九排子”和子母鞭杆进行了图文说明。为方便读者理解“九排子”和子母鞭杆套路中的攻防含义，我们还对其中典型动作的基本用法举例进行了说明。书稿草成后，编委会全部成员又分别对稿件进行了校对，各自提出意见后由杨祥全统一修改交出版社。

编写《洪洞通背拳》这本书，是想为洪洞通背拳的传承和发展略尽我们的绵薄之力，倘若本书能够激发起读者的兴趣并为中国体育非物质文化遗产的保护贡献一点力量，我们就感到非常欣慰了。

本书的撰写力图集知识性、普及性和专业性为一体，尽量用准确翔实的文字、丰富的插图来呈现洪洞通背拳的原始风貌。我们试图这样做了，具体结果怎样，留待各位专家批评与指正。

编写组

2011年7月29日

目 录

第一章 洪洞通背拳概论	(1)
第一节 洪洞通背拳和陈式太极拳的渊源	(2)
一、两种拳法皆尚“缠”法	(3)
二、《拳经总论》与《拳经总歌》如出一辙	(3)
三、“拳谱”歌诀的高度一致	(4)
四、洪洞通背拳祖师郭永福与陈家沟陈氏家族 关系非同一般	(7)
第二节 洪洞通背拳的技术体系	(8)
一、基本功法	(9)
二、徒手套路	(10)
三、器械套路	(10)
四、对练套路	(10)
第三节 洪洞通背拳的基本拳理与要求	(11)
一、棋拳相比	(12)
二、武戒四则	(13)
三、武德八条	(14)
四、十大要义	(16)
五、行拳要言	(17)
第四节 田系洪洞通背拳的基本传承谱系	(18)

第二章 洪洞通背拳“九排子”图解	(22)
第一节 第一排子	(25)
第二节 第二排子	(55)
第三节 第三排子	(101)
第四节 第四排子	(125)
第五节 第五排子	(154)
第六节 第六排子	(187)
第七节 第七排子	(212)
第八节 第八排子	(236)
第九节 第九排子	(266)
第十节 洪洞通背拳用法举例	(296)
第三章 子母鞭杆图解	(328)
第一节 前三十六手	(330)
第一路	(330)
第二路	(337)
第三路	(343)
第四路	(348)
第五路	(354)
第六路	(358)
第二节 后三十六手	(367)
第七路	(367)
第八路	(373)
第九路	(378)
第十路	(383)
第十一路	(388)

第十二路	(395)
第三节 子母鞭杆用法举例	(403)
主要参考文献	(422)
后记	(423)

第一章 洪洞通背拳概论

被称之为“治世之重镇，乱世之强藩”^①的山西位于中原农耕文化区和北方游牧文化的交界地带，尽管历代王朝很少在这里建都，但他们的都城均不曾远离山西，这样的地理位置使得三晋大地成为兵家必争之地。因此人们有了“京师之安危，常视山西之乱”、“天下之形势，必取于山西”的说法。重要的地理位置使这里成为中国武术的一个重要发源地和传承地，形意拳、杨式太极拳等在这里有着广泛的群众基础。上个世纪80年代武术挖掘整理时，通过普查发现了榆次的弓力（公议）拳，平遥的信拳，大同的龙形拳，灵邱的子母绵掌、代县的杨家枪、任氏螳螂拳，临猗县的三义拳，灵石县的战功拳、三教门拳，河津县的柴氏同备拳等山西省独有的14种稀有拳种。另外，调查组还在山西省灵石县发现了傅山父子流传下来的《傅拳图》手抄本（今传人有的将之称为傅式太极拳）。

“问我祖先来何处，山西洪洞大槐树。祖先故居叫什么，大槐树下老鹳窝”。山西省洪洞县因城南“洪崖”、城北“古洞”而得名。这里既是明代小说家冯梦龙笔下《玉堂春落难逢夫》故事的发生地，又是明清以来北方民间广泛流传和认定的祖先起源地、中华民族总根系的“直根”^②，而成为数千

①李梦存. 治世之重镇，乱世之强藩. 文史知识. 1989(12).

②苏秉琦. 华人·龙的传人·中国人. 中国建设. 1987(9).

万人魂牵梦绕的精神家园。我们的这个“精神家园”位于汾河谷底，临汾盆地北端，东扼太岳，西靠吕梁，北达幽燕，南通豫陕，地理位置十分重要，素有“晋南锁钥”之誉。

作为“尧舜故地”的洪洞县不但“其俗好学尚义，勇于为善”^①，造就了闻名世界的“晋南/河汾文明”、“河东文化”^②，而且自古尚武，出现了以武科闻名的王氏家族^③。目前，洪洞县流行的拳种主要有洪洞通背拳、大洪拳、小洪拳、少林地功拳、形意拳、八极拳、太极拳、燕青拳等传统武术流派。而其中的洪洞通背拳因与陈式太极拳的独特关系以及古朴的演练特点，更是引起了目前武术界的高度关注。

第一节 洪洞通背拳和陈式太极拳的渊源

1983年5月，根据国家体委制定的武术遗产挖掘整理精神，洪洞县体委主任李德才同志主持并组织力量对郭永福所传的拳法进行了系统的挖掘和整理活动，并将之定名为“洪洞通背拳”。

洪洞通背拳的起源至今尚无确切定论，洪洞通背拳与陈式太极拳的渊源关系也众说不一，其中洪洞通背拳始祖郭永福与

①【清】张金吾，金文最，卷二十八藏书记，北京：中华书局，1990：385。

②明清两代，相继出现了韩氏家族、晋氏家族、刘氏家族和范氏家族等以科举成名的家族群体。

③其家族中的王紫生、王玖为武进士，王家标、王登、王玉麟、王鉴、王锡寿、王允庆、王干城为武举人；另其家族中的王邦仕、王家珩还曾做过作者老家在平县的知县。

陈家沟陈氏家族第十四世陈有孚为同一人的说法，更给洪洞通背拳的起源蒙上了一层神秘的面纱。但当我们比照两家拳法，发现虽然两者套路形式、结构不同，但拳经总论和拳谱显示出高度的相似性，而且其运动强调“缠绕”，以巧力胜人为要旨，借力使力为法门，与陈式太极拳具有异曲同工之妙，这无不表明洪洞通背拳和陈式太极拳存在着异名同骨的密切关系。而这种密切关系，我们可以通过如下4个方面得以印证。

一、两种拳法皆尚“缠”法

洪洞通背拳又名“通背缠拳”，高度注重“缠法”。目前山西洪洞县内仍流传有许多关于通背拳的拳谣，如“通背拳圈套圈，像娘纺织缠线线，缠来缠去变蛋蛋，小圈变大圈，大圈套小圈，平圆立圆有斜圆，娘缠线儿练拳，纺娘学会通背拳，缠来缠去九连环，勤练圆滑更自然”，这些拳谣形象地描述了洪洞通背拳“缠”的动作技术特点。

陈式太极拳也尤重“缠”法，陈鑫在《太极拳图说》中讲“太极拳，缠法也，缠法如螺丝行运于肌肤之上”。又说“不明此，便不明此拳”。可见太极拳的运动规律也强调缠法。

洪洞通背拳与陈式太极拳均突出一个“缠”字，洪洞通背拳之“缠”法与陈式太极拳“缠丝劲”的练习方法具异曲同工之妙，表明了洪洞通背拳与陈式太极拳在拳法内在规律思维认识上的一致性，这也表明了二者技法、技理之间的内在联系。

二、《拳经总论》与《拳经总歌》如出一辙

陈氏太极拳的《拳经总歌》与洪洞通背拳的《拳经总论》

除个别字不同外，体现了惊人的相似性，两篇文献如同出自一人之手，这亦显示了陈式太极拳和洪洞通背拳之间的密切渊源关系。

《拳经总论》和《拳经总歌》对照表

洪洞通背拳《拳经总论》	陈式太极拳《拳经总歌》
纵放屈身人莫知，近靠缠绕我接衣。	纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。
劈打推压得进步，搬捌横采也难敌。	劈打推压得进步，搬摺横采也难放。
钩捧劈打人人晓，闪惊巧取有谁知。	钩棚逼揽人人晓，闪惊巧取有谁知。
佯输诈走虽云败，引诱回冲致胜归。	佯输诈走谁云败，引诱回冲致胜归。
丢拿滚提多微妙，横直掀拦奇更奇。	滚拴搭扫灵微妙，横直劈砍奇更奇。
迎锋截进穿心肘，截进单拦肱炮捶。	截进掀拦穿心肘，迎风接步红炮锤。
二换扫堂挂面脚，左右边簪跟桩腿。	二换扫压挂面脚，左右边簪庄跟腿。
截前掩后如封锁，声东击西要熟识。	截前压后无缝锁，声东击西要熟识。
上提下顾君须记，进攻退闪莫迟滞。	上拢下提君须记，进攻退闪莫迟迟。
藏头顾面天下有，穿心剌肋世间稀。	藏头盖面天下有，攒心剌肋世间稀。
教师不识其中理，难将武艺论高低。	教师不识此中理，难将武艺论高低。

三、“拳谱”歌诀的高度一致

洪洞通背拳现有保存完好的拳术套路母势一百单八势，根据洪洞通背拳第六代传人樊一魁著《忠义堂图稿本》的定势图和拳谱歌诀，通过与陈家沟存留的长拳谱对照，我们发现两者具有高度的一致性。

(一)洪洞通背拳一百单八势(据樊一魁《忠义拳图合编》)

懒插衣立势高强。丢下腿出步单阳。七星拳手足相顾。探马势太祖高传。当头炮势冲人怕。中单鞭谁敢当先。跨虎势那

移法脚。拗步势手足和便。寿挑势如牌抵进。抛架子当头按下。孤身炮翻花舞袖拗鸾肘。左右红拳。玉女穿梭倒骑龙。连珠炮打的是猛将雄兵。猿猴看果谁敢偷。铁攢将军也要走。高四平。仍封脚跺子。小红拳火焰攢心。斩手炮。凤鸾藏肘。窝里炮打一个井栏势、直入势。庇身拳转身吊打。指裆势。前镰踢膝。金鸡独立。朝阳起鼓。护心拳专降快腿。拈肘势逼退英雄。吓一声小禽（擒）拿休走。拿鹰捉兔硬开弓。下扎势闪惊巧取。倒扎势谁人敢攻。朝阳手便身防腿。一条鞭打进不忙。悬脚势诱彼轻进。骑马势冲来敢当。一霎步往里就采。抹眉红盖世无双。下海擒龙。上山伏虎。野马分鬃。张飞擂鼓。燕翅势穿庄一腿。避来脚入步连心。雀地龙按下。朝天蹬立起。鸡子解胸。白鹅亮翅。黑虎拦路。胡僧托钵。燕子衔泥。二龙吸珠。赛过神枪。丘列手左扳右掌。鬼蹴脚捕前扫后。霸王举鼎。韩信埋伏。左山势右山势。前冲后冲。观音献掌。童子拜佛。翻身过海。回回指路。敬德跳涧。单鞭救主。青龙舞爪。饿马提铃。六逢四避。金刚捣碓。下四平。秦王拔剑。存孝打虎。钟馗伏剑。佛顶珠。反当庄（桩）。望门攢。下压势。上一步封闭捉拿。推山二掌。罗汉降龙。右转红拳左跨马。左转红拳右跨马。左搭袖。右搭袖。回头搂膝拗步插一掌。转身三请客。按手红拳双架梁。转身红拳。单凤朝阳。回头高四平。金鸡晒膀。托天叉。左搭眉。右搭眉。天王降妖。上一步铁翻杆。下一步子胥拖鞭。苍龙摆尾。双拍手仙人摘乳。回头一炮拗鸾肘。躲子二红。仙人捧盘。夜叉探海。刘海捕蟾。烈女捧金盒。智法送书。回头闪通背窝里炮。掩手红拳。回头五子转换。鬃边斜插两枝花。急回头双龙抹马。上一步智远看瓜。往前去狮子抱绣球。展手一脚踢煞。回头二换出不差。只转两拳护膝。当场按下满天星。谁敢与吾比并。

(二) 陈式太极拳长拳谱^① (据唐豪《行健斋随笔》)

懒扎衣立势高强。丢下腿出步单鞭。七星拳手足相顾。探马拳太祖传留。当头炮势冲人怕。中单鞭谁敢当先。跨虎势那移发脚。拗步势手脚和便。兽头势如牌挨进。抛架子短当休延。孤身炮下带着翻花舞袖。拗鸾肘上连着左右红拳。玉女攢梭。倒骑龙。连珠炮打的是猛将雄兵。猿猴看果谁敢偷。铁样将军也难走。高四平乃封脚套子。小神拳使火焰攢心。斩手炮打一个顺鸾藏肘。窝里炮打一个井栏直入。底身拳吊打指裆势。赚揭膝。金鸡独立。朝阳起鼓。护心拳专降快腿。拈肘势逼退英雄。喝一声小擒休走。拿鹰捉兔硬开弓。下插势闪惊巧取。倒插势谁人敢攻。朝阳手遍身防腿。一条鞭打进不忙。悬脚势诱彼轻进。骑马势冲来敢当。一霎步往里就蹉。抹眉红盖世无双。下海擒龙。上山伏虎。野马分鬃。张飞擂鼓。雁翅势穿庄一腿。劈来脚入步连心。雀地龙按下。朝天蹬立起。鸡子解胸。白鹅晾翅。黑虎拦路。胡僧托钵。燕子衔泥。二龙戏珠赛过神枪。邱刘势左搬右掌。鬼蹴脚补前扫转上红拳。霸王举鼎。韩信埋伏。左山右山。前冲后冲。观音献掌。童子拜佛。翻身过海。回回指路。敬德跳涧。单鞭救主。青龙献爪。饿马提铃。六封四闭。金刚捣碓。下四平秦王拔剑。存孝打虎。钟馗服剑。佛顶珠。反堂庄。望门簪。演手红拳。下压手上一步封闭捉拿。往后一收，推山二掌。罗汉降龙。右转身红拳。右跨马右搭袖。左搭袖回头搂膝拗步。扎一步转身三请客。掩手红拳。单凤朝阳。回头高四平。金鸡晒膀。托天叉。左搭肩。右搭肩。天王降妖。上

^①该谱唐豪得自陈家沟陈省三。

一步铁幡杆。下一步子胥拖鞭。上一步苍龙摆尾。双怕手。仙摘乳。回头一炮。拗鸾肘。跺子二红。仙人捧盒。夜叉探海。刘海捕蟾。玉女捧金盒。丢手。收手。刺掌。搬手。推手。直符送书。回头闪通背。打一窝里炮。演手红拳。回头左右插脚。五子转还。鬓边斜插两枝花。收回去双龙探马。窝里一炮谁敢当。上一步邀手不叉。搂手一拳。推倒收回。交手可夸。招上顾下最无住。偷脚一脚蹴杀。急三捶打如风快。急回头智远看瓜。往前收狮子抱球。展手一脚踢杀。回头二换也不差。直攒两拳。转身护膝势。当场接定。收回看肘并看花。谁敢当我大捉。立下上一步。蛟龙出水后。一打反上情庄。急三捶往前棚打。开弓射虎谁不怕。收回来马前斩草。上一挑叉代红少。刺回接定满天星，谁与我比并高下。

四、洪洞通背拳祖师郭永福与陈家沟陈氏家族关系非同一般

从山西洪洞移民到河南陈家沟的陈氏始祖陈卜，精通拳械。明末清初，陈家沟陈氏第九世陈王廷晚年隐居期间，参考《黄庭经》中的导引、吐纳之法，并结合明末战将戚继光所著《纪效新书·拳经三十二势》，参以阴阳开合之理，将祖传拳术创编为陈式太极拳。

陈王廷传下来的“陈式太极拳”是一个内容丰富的体系，该体系主要包括：一至五路太极拳、炮捶一路、长拳一百单八势、双人推手以及刀、枪、剑、棍、铜、双人粘枪等器械套路。陈王廷创造的七套拳路，经五代传至十四世陈长兴（1771—1853年），开始由博返约，原来的一百单八势长拳和太极拳（一名十三势）第二路至第五路，在陈家沟已经很少练