

# 陈王廷缠拳与 戚继光拳法

陈国锁 编著  
河南人民出版社



附录(续) 目录续查汗图

# 陈王廷缠拳与戚继光拳法

附录一 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系

序	附录一 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	1
一、陈王廷缠拳结构形式及其产生的先后次序	附录二 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	1
二、缠身缠拳与百拳之区别	陈国锁 编著	6
(一)一百零八号九棒子的编排用意	附录三 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	6
(二)一百零八号九棒子技术动作明如礼	附录四 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	7
三、陈王廷十三式缠拳小考	附录五 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	18
四、技法秘笈——陈王廷所解决的几个技术问题	附录六 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	44
五、缠身缠拳的八极	附录七 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	46
六、关于缠身缠拳的手法与顺口溜	附录八 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	51
七、西江月词解《缠身缠拳》	附录九 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	57
(一)缠身缠拳	附录十 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	57
(二)西江月词解《缠身缠拳》	附录十一 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	57
八、关于缠身缠拳	附录十二 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	61
九、关于缠身缠拳中的缠身缠拳	附录十三 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	65
十、缠身缠拳的不同起势与不同缠身缠拳	附录十四 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	67
十一、缠身缠拳的起势	附录十五 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	70
【附】	附录十六 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	70
(一)缠身缠拳	附录十七 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	73
(二)缠身缠拳	附录十八 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	75
(三)缠身缠拳	附录十九 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	75
(四)缠身缠拳	附录二十 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	77
(五)缠身缠拳	附录二十一 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	79
(六)缠身缠拳	附录二十二 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	79
(七)缠身缠拳	附录二十三 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	81
(八)缠身缠拳	附录二十四 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	81
(九)缠身缠拳	附录二十五 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	83
(十)缠身缠拳	附录二十六 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系	83

河南人民出版社

2014年8月

(1) 缠身缠拳 第三卷 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系 81

(2) 缠身缠拳 第五卷 戚继光《纪效新书》之拳法与陈王廷缠拳之关系 83

图书在版编目(CIP)数据

陈王廷缠拳与戚继光拳法 / 陈国锁编著. — 郑州 :  
河南人民出版社, 2014.5

ISBN 978 - 7 - 215 - 07569 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 045774 号

---

河南人民出版社出版发行

(地址: 郑州市经五路 66 号 邮政编码: 450002 电话: 65788036)

新华书店经销 河南永成彩色印刷有限公司印刷

开本 680 毫米×960 毫米 1/16 印张 12

字数 180 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

---

定价: 28.00 元



## 序

《通背缠拳》，是陈王廷创编十三式之前所编成的第一部系统完整的武术书籍，也是中国传统武术中的第一部完整系统的武术书籍。至今这个完整系统的武术体系，仍然完美地保存着。这不能不说是一个奇迹，毕竟这是至今武术界所保存的、独一无二的一部系统完整的武术书籍。

这里之所以把陈王廷的通背缠拳和戚继光的拳法联系在一起，正在于陈王廷的通背缠拳中，系统完整地保存了戚继光的三十二式拳法。这也是独一无二地、完美无缺地保存着戚继光拳法之处。这也是系统研究戚继光拳法真正技术踪迹的唯一真迹之处，除此之外，别无他寻处。

戚继光拳法之优越处，就在于其收集、汇总、编排了之前所有传统拳法中结构较为优良的三十二势技术招势拳法套路。

而陈王廷则继承完善发展了这种传统武术技巧艺术。他不但是从武术的技巧艺术上有所发展，更从兵法阵机的技巧艺术上有了创新性的发展，尤为重要的是把道家纲纪的聪敏智慧巧妙地融入了武术的技巧方法之中。这是一项独一无二的创举，更是登峰造极之举。

除此之外，本书也正好起到了充当《通背缠拳》第二部的作用。

这是为了给中国传统武术留下一个资料性的完整结构性全貌，以供有志者更为深入了解、研究传统中国武术整体的结构形式、完整系统地训练传统武术的技巧方法形式，以有利于促进武术健康快速地进步发展。

如果要把全部通背缠拳付诸完整的图解形式，又不是出上三四部书所能够完成的。毕竟这个工程是浩繁的，在我尚有许多未了心事的缠念中，也得权衡一个妥善的解决之法，更何况已是老态古稀之年了呢！若无妥善统筹性的安排，则有可能丢失掉许多重要性的东西而无法完成。权衡再三，于是就决定了这部书的完成工作。



此书基本上是《通背缠拳》的部分补充资料,也只是为了能够把通背缠拳的拳法,有个全貌结构性的基本交代,以使世人能够全面地、基本完整地认识一个美妙完善系统整体的陈王廷通背缠拳拳法结构体系。这应该是一个传统武术完整完善结构形式的典范,应该是一个训练传统武术人才的真正正确渠道。

毕竟传统武术艺术的形式,是以拳法为基础的。有了这个基本的基础,那些十八般兵器器械之类,也就有了触类旁通学习发挥的可能了。

这也正好补充了《通背缠拳》书中的遗缺部分,通背缠拳中的三个套路形式,也就全部公之于众了。而全部套手三十六计的兵法结构形式,也算做了一个基本的交代。

尤其重要的是戚继光拳经三十二势拳法的图解套路形式,更可以使人们对于深入研究戚继光的拳经拳法,有了一个可以凭借的、实际核心技术——技术招势上的依据。

毕竟其中有了较为完善的、各个技术招势的图谱,可以使人们知道每个技术招势的基本技术结构形式。这总比组合型图形的文字说明,要容易使人们明白得多,更容易使人们对比、认识到每个技术招势的真正正确性如何,也可以使人们更为深入地去研究每个技术招势的实际应机价值意义,总比使人们毫无依据地产生许多凭空的想象、去盲目地揣测强得多。

这无疑也更有利于阻止那些假编捏造的东西横行,起码是可以使人们有一个可以凭借的、辨别识破假武术的基本知识基础。

此书是深入认识、研究陈王廷的绝佳资料宝库,更无疑也是研究发展武术的资料宝库,利于人们在陈王廷拳法结构技术上、技术招势的总含量上、拳法兵法阵机的融合变化上、理论方法形式上、武术文化融会深奥蕴会上,都能有个全面的、大体上的认识了解。



# 目 录

序	1
一、陈王廷拳法结构形式及其产生的先后次序	1
二、通背缠拳一百单八势明细表	6
(一)一百单八势九排子的编排用意	6
(二)一百单八势九排子技术招势明细表	7
三、陈王廷十三式拳法小考	18
四、技法秘笈——陈王廷所解决的几个技术难题	44
五、通背缠拳的八极	48
六、关于通背缠拳的手法与顺口溜	51
七、西江月词解《拳经总论》	57
(一)拳经总论	57
(二)西江月词解《拳经总论》诀	57
八、关于临危救急法	61
九、关于通背缠拳中的对练套路	65
十、通背缠拳的不同起势与不同套路形式	67
十一、通背缠拳的套手	70
(一)套手的定义及其价值意义	70
(二)三十六套套手名称	75
1. 乾典范三阳爻的套手	75
(1)乾典范三阳爻 第一套:胜(强盛)战计	75
(2)乾典范三阳爻 第二套:敌(力势)战计	77
(3)乾典范三阳爻 第三套:攻(夺机)战计	79
2. 坤仪轨阴三爻的套手	81
(1)坤仪轨阴三爻 第四套:混(筹机)战计	81
(2)坤仪轨阴三爻 第五套:并(措势)战计	83



(3) 坤仪轨阴三爻 第六套: 败(设套)战计 .....	84
(三) 套手选择图解 .....	86
1. 图解胜战计中的第一套, 捌手瞒天过海虎抱头套 .....	86
2. 敌战计中的第二套, 暗度陈仓扶手高探马套 .....	91
3. 攻战计中的第三套, 丢手调虎离山计(虚实惊闪)套 .....	96
4. 混战计中的第四套, 逼拦关门捉贼套 .....	102
5. 并战计中的第五套, 遮拦树上开花(五子转换)套 .....	106
6. 败战计中的第六套, 走上上裹拦倒骑龙套 .....	110
十二、戚继光三十二势拳法——通背缠拳中的行拳 .....	115
(一) 三十二势拳法技术招势名称 .....	116
(二) 行拳与《纪效新书》三十二势的应合形式 .....	117
(三) 三十二势拳法(行拳)技术招势名称 .....	119
(四) 三十二势拳法套路图解及应机歌诀 .....	121
(附《纪效新书》原歌诀) .....	121
十三、游学试锋 .....	181
跋 .....	183



## 一、陈王廷拳法结构形式 及其产生的先后次序

陈王廷所编的拳法,基本上是为两个完善的结构体系、三种练法形式的。

两个体系:一是编撰成于明末时期的通背缠拳系统体系,二是成于清初的十三式系统体系。

所谓三种练法形式,是说三种根本不同技术应机发挥形式,和练法不同风格的方法形式。这便是:一是通背缠拳灵巧活泼的、缠绕多变的、游闪纵横的、擒拿跌打贯通的练法形式;二是炮捶架子的刚柔相继、快慢相间、勇烈激荡的练法形式;三是圆柔机巧的、缠绕妙化的、玄雅优美转机的、跌打擒拿兼融的、柔中寓刚的、善借机势用机的十三式练法形式。

就其所编成的先后次序而言,则应该是:通背缠拳体系,炮捶架子套路练法形式,十三式体系。

这里所谓的体系,既是指其结构上整体系统完善的独立性系统结构形式,又是指内容方法形式上的渐进深入提高的系统形式性;既是指训练内容形式上的系统性、合理完善性,又是指武术整体系统结构上全面的完整妥善形式性。

这也就是结构状态形式和具体内容组成的关系。

体,是体态,是指结构的整体状态形式;系,是紧密相关的联系性,是指系统连贯性与条理清楚明晰性的完整组合形式。

这里所谓的系统、体系,均是指自成完整独立配套系统,而不与其他种、式相混合的训练方法形式。





系统,是相关性方式方法形式相互联系连接的整体统合形式,是武术训练方法、技术结构形式内容的归类。

体系,是所需皆备的、样样俱全的、由简至繁的、循序渐进的、风格殊异的整体结构形式归属。

简言之:体,是结构状态的整体形式;系,是系统性、条理性的关联性结构组合联系;统,是组合性的统合统筹训练的驾驭方法形式。

系统的方法形式,有它由浅入深的次序性含义;也有它技巧艺术运化的方式方法形式含义;还有它的理论支持含义;更有它系统技巧艺术运化劲力统一性的含义。

这正是陈王廷武术体系中样样具备的基本要素。如果没有这种内涵的合理价值意义,也是很难有什么大功效的。所以这不仅仅是知识上的欠缺、匮乏问题,而是会误人前途的问题。

所谓次序性,是说它训练方法的顺序性、连贯性,和由低到高、由初学到炉火纯青成功演进的程序性。这其中也包含了技巧艺术进步的合力进展程序。

如果要像三合一式的“内家拳”一样,把技术方法、劲力趋势、指导理论都不相同的东西混搅在一起,这既是次序上的混乱,也是技术上的不合理方法形式。如此的方法形式,既不是系统的方法形式,更不是合理的结构体系。

所谓技巧艺术运化的方法形式,既包括技巧艺术运化的八纲规范方法形式;也包括技术招势技巧艺术的八纲运化方法技巧;也包括提高演进的训练方法形式;还包括肌体劲力劲别形成的合理训练方法形式;更当包括妥善理论指导性支持上的方法形式。

所谓技术结构上的全面性,既是要有基本的理论指导形式,又是要有拳术上由浅入深的、循序渐进的、不同训练方式的结构趋势;还要有各种不同器械(旧称十八般武艺,样样俱能)的训练方法形式;尚需有从形式上的武舞形式,上升到武艺层次的、具有武力体现的公式性训练方法形式(这是两个不同的艺术表现层面级别,亦即竞技表演形式艺术与应机施展武力实力的技巧发挥艺术);更需有形式活泼灵便的多形式的对垒交流,与更具实际价值意义的游学交流形式。这都是完整结构体系意义上的真正武艺体系。



所以创编一种武术艺术形式,首先内容上要系统性完整,条理性清楚,结构上要合理严谨、周全完善;技术上要有先进性与独特性;技术招势的结构上要结构合理、严密活泼;套路架构上要具有在严谨慎密衔接基础上的纵横变幻。

尤其基本的层次功夫要具备,具体的内容安排要合理;指导性理论要恰当而又具深厚的指导价值与高度发挥技术的潜力,结构间的关系要严谨妥帖而明确。更重要的是要使自己所创编的武艺形式,能具有更多发挥拓展的余地空间。

这就是既要有理论上拓展发挥的余地空间,而深、广度的价值意义则是必备的要素,也要有技术上高度拓展发挥的余地空间,而巧妙、简捷、变机则是应有的应机对垒价值。

这里用“对垒”而不用“对擂”,主要是从整体形势素质上的含义考量应用词意义的。也就是外在的壁垒防范应激能力,与内在的技巧艺术变化取胜能力的综合考量;也就是说先期的应机防范能力,与后期的技巧艺术发挥的取胜后盾支持,并非是单纯局限性的擂勇斗决形势。

创编新型武术,首先要检验你所创立的武术系统结构体系如何,是否完善妥帖?总不能像某些所谓的武术,连基本的技术招势都不要,或是就那么粗劣的三十几个技术招势。

是否有了真正价值意义上的创新提高?总不能像后陈家十三式的一些拳法那样,连个基本合理结构的技术招势都不能具备。

是否真正符合武术艺术形式上的结构要求?总不能像某些所谓武术形式,既成了一种健身性武舞,又毫无合理结构性上的明晰条理,却是东一榔头西一棒槌的混乱组合。

是否能真正达到由低级到高级的渐进训练形式?是否能真正达到由认识、应用字(单个技术招势应机形式)、造词(散打应机形式)、造句(短打应机形式),到写好短篇(套手连贯技术招势的应机能力形式),再到长篇文章(套路形式的连续应用技术招势)的能力形式?总不能简单到连套路都不要,或是就那么简单的、由三十几个粗劣技术招势所组成的一个套路形式来应付。如此结构形式上的残缺,体系内容上的破损,都不是完整完善的、传统武术应当具备的、健全的系统体系。

这其中尤应提及作为武术核心技术内容的技术招势,这其实就像是



文化中的认识字或用字的形式。这个字(技术招势),你能否知道其中真正的含义价值,你能否真正掌握好它的用机价值,你能否发挥好它的巧妙用机形势,你能否妥善掌握好它的巧妙变化机势,你能否处理好它的变机衔接关系等,这就要检验你对于这个字(技术招势)的认识与熟悉应用程度如何。

以此类推,造词(散打)、造句(短打)、作短文(套手)、写文章(套路)等,都应是基于对于字(技术招势)这个基本基础的认识与灵活掌握处理上的。故而,吉书升在(1834年)其所编《通背缠拳》谱本的序言中即说:“夫乃叹文事武略,事有殊途,理无二致。”这便是说二者的章法形式、结构体系的道理是一致的。

所以,武术的体系结构是要构筑得完整完善方好;结构体系的方式格调也要风韵独特方好;结构体系的系统形式也是要清楚明白、无所忽略方好。切不要把传统武术的传统风格给庸俗化了;切不要像某些拳法似的任意改变结构与练法形式;切不要任意篡改、修改别人的东西,像某些拳法似的连基本知识都不懂,就张、王、李、赵、周、吴、郑、王地乱称家。

这种混乱现象的出现,根本上是缺乏传统武术的基本知识,不懂得技术招势运化的纲纪方法;不懂得技术招势优良结构及其运化方法的价值意义;不懂得套路的基本结构形式要害及其用机价值意义;不懂得武术应机用武的方法要妙。

如果你要有能力真正提高技术招势运筹的技巧艺术,有能力调整好套路的运筹技巧与应机结构,你又何必在人家东西的基础上乱修瞎改呢?自己写自己的文章、自己编自己的套路、自己搞自己的武术方式不是更高明吗?这不是比你拿来别人的东西改成自己的姓氏更好吗?

值得注意的是,随着通背缠拳之后的,则是炮捶架子的套路练法形式。这是陈王廷在研究拳法时的试验过程,是十项缠手的试验性套路;是创立十三式前期的试验过程。

十三式,则是更高境界的、武艺精华的技术方法形式。所以炮捶架子,是独立于通背缠拳与十三式体系之外的独特套路练法形式;是通背缠拳跃升到十三式前的试验阶段的套路。它既不是通背缠拳的体系,又不归于十三式的体系,只是炮捶架子练法形式。

尽管陈家十三式的整体训练中,也有类似炮捶架子的练习方法形式,

但却也有其独特不同之处；尤其是套路结构上的差异，是非常突出的。

笔者之所以如此定位炮捶架子，是从他的套路结构形式及其练法特点而定位的。它的套路技术结构形式是近于通背缠拳的，练法形式、技术招势结构形式，也是极近于缠拳而远不同于十三式的方法形式。尤其是玉女穿梭、倒骑龙、兽头势、黄龙三搅水等技术招势，是极近于缠拳而却大不同于十三式的。从其较快速度的练习方法形式上看，也是极接近于缠拳形式的。也正是因为它没有具备二者之间的任何系统属性，因此不归入二者的任何体系之中。

其实这也不是笔者主观上如此决定归属的，而是陈王廷自己如此决定归属的。因此二者之中都没有它的影子，于是也只能把它叫作“炮捶架子练法形式”。

十三式，是陈王廷毕生研究武术艺术的精华结晶，是中国传统武术艺术的一个高峰。这也是一个独立的、有异于缠拳的、完整完善的武艺系统体系；是把武术引入道法之中的全新武术体系；也是把兵机阵法完美巧妙地融入武术的武术系统体系。

十三式既有它完整完善的系统结构形式，也有它训练层次上的完善结构体系，更有它独特的理论结构体系。

当然这个理论体系你在表面上是难以看得到的，如果你不懂得道法的基本知识，你想偷也是难以偷得成的。这个理论既藏在武术的命题之中，又蕴于运化的技巧艺术形式过程之间。所以也只能在学习中去理解，理解中去深化，深化中去发挥，发挥中去加深，否则是不可能得到的。这是陈王廷独具智慧的思维方式发挥，所以是别家武艺所难具备的理论方式。

陈王廷武艺体系的理论部分，也是相当完美完善的，更是高境界的。除了题目上的理论形式之外，明白于表面上的理论形式，则就是《拳经总论》了。这是在完成通背缠拳系统时便产生了的理论方式。

陈王廷所创编的武术体系，结构是严谨的，系统是完善的，条理是清楚明白的，也是细节分明、形式活泼多样的。

也就是从理论、拳、械技术套路无所不备；由低到高、由简到繁的合理完善训练方法形式，是无所不备的。这是培养武术艺术人才的极好方法模式；是培养具有实际应机对垒机势局面的方法模式；更是培养高境界武艺人才的较佳方法模式。

## 二、通背缠拳一百单八势明细表

### (一)一百单八势九排子的编排用意

通背缠拳一百单八势是在洪洞县一带流传有数百年的传统拳术。共分有九个排子,每个排子相当于其他拳种中的一个套路。所以并不像外界历来所说的只是一个套路。经考证,这九个排子的套路形式,是陈王廷在继承明朝名将戚继光武术拳法的基础上,再汲取了其他拳法中许多好的技术招势,所精心编排成的一个新的武术拳种形式。

这九个排子的演练形式,是和陈家沟所演习的十三式编排演练方法一样的,都是一种既可以是单独套子(十三式的原有称呼)、排子(通背缠拳的传统叫法)的练习方法,又可以是五个套子、九个排子连在一起的练习方法。虽然如此说,但依据陈王廷所编排的这种特殊架构的拳法结构形式看,目的是要由少而多地增加运动量的。也就是说,这种训练的方法形式是不同于其他拳种的,是要循序渐进、由少而多地增加套子、排子的练习数量的。最后达到一气呵成的形式,一下子把五个套子或九个排子全部练完的训练方法形式。

如果你能够一气呵成地练完这九个排子,而不粗气大喘,你的对垒应机的体力能量,也就有了基本超常的能力。如此一来,也就完全可以应对更为复杂、更为消耗体力的本事。所以陈王廷这种编排套路的形式,也是独具智慧的。这也就是要平时下得功、吃得苦,一旦遇到特殊情况时,便可以得心应手地应对各种复杂场面而挥发自如,并不会受体能不济的约束,并不会因体力不支而落败。

这无疑是一种增加运动量与增加技术运化连续机制的、有效训练的方法形式。而这种传统的、独特的训练方法形式,在陈家沟却没有被完整



保留下来。把原来十三式的五套,丢失得只剩下来了一套,也就是当今人们仍在传练的陈式“太极拳”第一路。说法上是陈家后人由博归约,实际上是一种最大遗憾的遗失漫漶。然而这一传统练法的优势形式,却在通背缠拳中得到了完整地保留,这应该是极为幸运的结局。如果不是当初的陈有孚将此拳传到山西洪洞县苏堡村的话,那可就真的成了“广陵散”了。

## (二)一百单八势九排子技术招势明细表

“明于理,精于功,出入往来筋节生;法要清,势要明,技势变化不杂混。”为了满足志诚于武艺者的夙愿,为了传统的武艺文化,更为了武艺文化的完整完善性,首先要做的是,保护好技术招势名称的正确性与明确性。

所谓正确性,是指技术招势名称的正确性;是指文化典故性的厚重涵义性;当然也是指套路编排结构严谨的正确性。

明确性,则是指深刻宏厚内涵应机技巧艺术意义的价值性;当然也是指技术招势本身,在套路中发挥作用的效果性,与变化机制的活泼性。这是完整记录所有技术招势名称的基本目的。

为能使读者更为清楚明白技术招势在排子中的编排结构次第情况,所以把包括过度性技术招势(俗称为“小势子”,也叫串联性技术招势)在内的所有技术招势名称,以表格的形式列出,使人们能够更方便地纵观了然。

表格当中的第一栏,是正式技术招势的序列号;第二栏是正式技术招势的名称;之后便是此组合性技术招势中,所有技术招势编排结构顺序的名称。当然并不是所有的技术招势都具有组合的性质,所以其中也有不包含串联性技术招势的,串联性技术招势也更不是平均分配布局的。

原谱本上存在个别明显的错字,这是旧时的条件因素所成,原也难免。本书所列名称,只以先师所传授的为主。故而,与原创谱本上的文字会有个别不同,特此说明。





## 第一排子技术招势名称

(大技势共 13 势,连小技势共 54 势,不重复技势 36 势)

1	懒扎衣立势高强	逼拦扎衣	白云盖顶	乘势翻击	立势高强	①
2	丢下腿出步当阳	藏宝势	激煞步冲	当阳炮鞭	②	
3	七星拳手足相顾③	左七星拳	移星换斗	右七星拳	斗换星移	上步七星
4	探马势太祖高传④	右开门见山	左开门见山	高探马势	扣缰拴马	
5	当头炮势冲人怕	跨马势⑤	激煞步 3	当头炮		
6	中单鞭准敢当先	藏宝势	激煞斜冲 3	中单鞭		
7	跨虎势挪移发脚	竹笋初出	盘根问底	腾跃跨虎		
8	拗步势手足活便⑥	跨马势	左拗单鞭;	右威势	小神鞭⑦	剑锋直指
		鸭子解胸⑧	推窗望月	转身跨马	右拗步单鞭	
9	兽头势如牌抵进	盾牌回护	兽头抵进			
10	抛架子当头按下	小神鞭	白蛇吐信	单手玉山	抛架当头	
11	孤身炮	鸭子解胸	孤身跑;			
12	翻花舞袖⑨	底身拳	挥玉尘	广袖长舒	海底翻花	舞袖
13	拗步鸾肘	上步威势	小神鞭	白蛇吐信	犀牛望月	回身横踩
		提膝斩手	拗步鸾肘			

说明:

①预备式、仙人捋须势,此二式因不属于实际应用的技术招势,故不统计入技术招势的实际数量之内。

②凡技术招势名称后面,有不带括号的阿拉伯数字的,是重复的步数或技势;带括号的为需要加注的。

注:

①“懒扎衣立势高强”包括四个小技术招势:a.逼拦扎衣,也叫左右逢源;b.白云盖顶,也叫扎衣问津;c.乘势反击,也叫惊世骇俗;d.立势高强,也叫单刀赴会。

②出步当阳势分三个势子:a.藏宝势,也叫褐衣怀宝。b.激煞步冲,也叫“激步”;所谓“杀手铜儿步神奇,寸颠激进煞时机;酣畅淋漓依随处,定见机巧御神技”者是。c.当阳炮,也叫单阳势、当阳鞭、单鞭。当阳,不留空隙的直截了当的打击方式。炮,指猛烈之势;鞭,以直硬横击为言,故而应是竹节鞭、钢鞭之类,并非是软鞭形式。软鞭则是通背缠拳中的小神鞭。

③“七星拳手足相顾”包括五个技术招势。而在实际的变化中,则尚隐含有另外的两个技术招势:一个是拗步七星势;一个是流星坠地势。这便是真正七星拳的涵义,这也是属于套路结构的秘密性。这在行拳套路中,则体现出七星拳中的六个技势,只隐藏了一个流星坠地势。

戚继光在金鸡独立一势中所说的:“金鸡独立颠起,装腿横拳相兼;抢背蜗牛双倒,遭著叫苦连天”中的“抢背蜗牛双倒”说法,则是技术招势变化中的变化性、隐藏性技势,而不被显示于正



常的套路中。

在传承过程中,如果这些隐藏性技术招势,不能被师父作出明白的技术性解释,则这种套路中的秘密,就很难被正式揭示和认知。这是通背缠拳套路中的秘密之一,也是最为神秘的一面。而这种秘密的揭示,在历代的传授中都是唯一的,不会有第二人知道的秘密。

④高探马一势,实际上是分为三个技术部分的:一为牵马势,也叫拉马势;二乃高探马;三是扣缠拴马势,简称拴马势。而开门见山势,则是组合于高探马势中的两个技术招势。

⑤跨马势,一名走马势,俗称拦捋。此势与风魔扫秦甚为近似,但机势不同,不可混淆。跨马势之后,旧式练法有三个垫(颠)步,也就是激煞步。

⑥“拗步势手足活便”,是包含两个拗步势在内的技术招势,而所谓的“手足活便”,即是说手足恰当灵活地相互配合。此势中包括九个技术性招势,而第一个拗步势则只有两个技术招势;第二个则包含七个技术招势,是比较复杂的组合性技术招势。

⑦小神鞭,在通背缠拳的套路中,是出现频率最多的技术招势之一。它常与白蛇吐信、犀牛望月二势组合机势出现。因为在技势、机势、气势上常是三者联合紧密贯穿的,所以习惯上就把这三个技术招势简称为合、插、捉手。因此坊间并没有人知道,这三个技术招势的真正正式名称是什么。

此势有左右不同的练、用法,而且是一百单八势九个排子套路中,经常出现的主干式的技术招势方法。所以笔者常把它戏称为穿糖葫芦式的套路编排法。

戏称归戏称,你只要能把许多不同的技术招势串连得严谨缜密,用机恰当,不留下可与人乘机的空隙,那就是一个十分可贵的套路形式。更何况通背缠拳的套路形式,深藏有兵法阵机的谋略筹策方式在内,这更是极其罕见的、弥足珍贵的套路形式。这与后来的许多套路形式相比,就更显其璀璨的辉光。

⑧“鸭子解胸”,有人也叫“鸡子献胸”,是因和后面的鸡子献胸势有雷同性而相混淆之故。这其实是不应混淆的、两种不同练习应用的技术招势:鸡子献胸,是单面胸肩击打;鸭子解胸,是斜折性胸打。这里的解胸,是解除胸前阻碍烦恼之意。

⑨翻花舞袖势,是由海底翻花势、舞袖势所组成。翻花舞袖势属于组合性技术招势名称。翻花舞袖势的组合形式有两种不同的练法:在行拳中走的是马步摔劈法,此处走的却是螳螂捕蝉法。前面的三个技术招势,是组合于翻花舞袖中的。

## 第二排子技术招势名称

(大技势共 10 势,连小技势共 54 势,不重复技势 28 势)

14	左右红拳①	小神鞭	白蛇吐信	犀牛望月	左红拳	右红拳
15	玉女穿梭倒骑龙	退步威势	小神鞭	白蛇吐信	回头望月	乌云遮月②
		玉女穿梭	倒骑银龙			
16	连珠炮打的是猛将雄兵③	轰天震地砲	直冲雷心炮	窝弓炮	3	
			怀抱琵琶			





续表

17	猿猴看果谁敢偷	小神鞭	白蛇吐信	回头望月	横踩枯枝	叶底藏身
		猿猴偷果	猿猴献果			
18	铁甲将军也要走④	下海嬉戏	捉将拿云 <sup>5</sup>	狂泄百里	跃龙门	乌云遮月
19	高四平	垫步威势	小神鞭	雄立金雕⑤	高四平	
20	仍封脚套子	枝头独立	推窗望月	迎风闪探⑥	跺子一脚	螳螂捕蝉
21	小红拳打火焰攒心	翻身入海	小红拳⑦	火焰攒心⑧		
22	斩手炮	提膝斩手	螳螂捕蝉	挂拦炮		
23	凤鸾藏肘	转身横踩	激煞颠步	饿虎扑食	凤鸾藏肘	

注:

①左、右红拳,即左、右掩手红拳。但通背缠拳中的掩手红拳,是不同于十三式中的掩手红拳的。从表面上看二者的差别甚大,没有任何相同之处,但通背缠拳中的红拳,是掩藏着实际施展的技巧艺术的。

②乌云遮月,也叫乌云盖顶。

③连珠炮,是分为三炮连击势的:一为轰天震地炮;二为直冲雷心炮;三为窝弓射虎炮,或简称窝弓炮。坊间在轰天震地炮的练法上,是比较多有出入的。有人则把此势练成了螳螂捕蝉的势法,这就无意间扭曲了连珠炮的技势、机势涵义价值,是值得注意的。

二者的区别就在于:轰天震地炮用的是双拳向下的劈砸法;螳螂捕蝉势用的是一掌向下拦压后再向上带领,一掌向斜前下按压的掌法。当然也有用拳的,但与轰天震地炮的区别就在于两拳的不同位置与走法上。螳螂捕蝉的拳法或掌法是相同的位置与走法,而轰天震地炮则是顺扑步的方向下劈的。

这里有一个值得注意的问题是,第三个连珠炮的第三炮是硬开弓炮法,而不是窝弓炮。

在之后又有一个值得注意的技术招势是“怀抱琵琶”势。它既不属于连珠炮中的技术招势,又不属于后面技术招势中的技势,而应该是一个独立的技术招势。但传统的技势歌诀中并无此势,所以笔者把它孤零零地摆在了16势之后、17势之前的位置。实际上是应该给它另编序号的,暂且如此吧。

④铁甲将军也要走,即是“捉将拿云手”,也就是现今人们常称的云手。这种不适宜的简称,既使人们忘记了原本的技术招势名称,又使人们不知适从于“云手”、“运手”还是“运手”。这是很容易使人们曲解技术招势的因由。

这里“捉将拿云手”的练法是连续五个。此名称是渲染捉将拿云手的厉害,即便是铁甲将军也得败走,所以并不是技术招势之名就叫“铁甲将军也要走”。陈家沟两仪堂本拳谱为“铁样将军也难走”。

⑤雄立金雕,俗称转身鹰立。转身只是描述其运化过程而已,也叫鹰立神威。

⑥迎风闪探,亦名迎风侠探。

⑦小红拳,并非长拳的大、小洪拳,二者根本不是一回事。大、小洪拳是套路名称,是洪拳门