

通背拳法



7046
1367

758824

通背拳法

武田熙
著

北京市中国书店

R242.1.1

据东方印书馆1937年本影印

通背拳法

出版：北京市中国书店

发行：北京市新华书店

印刷：北京胶印二厂

1984年12月第1版 1984年12月第1次印刷

开本：787 1092 1/32 印张：13.375

定价：1.80元

影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同，因将故有各旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考，予以为此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍，

吴图南

一九八三年八月一日

例 言

一、通背拳法最首重者，厥惟中部。練習中部，到了爐火純青時候，其他一概可以簡略。本書重心以中部工夫爲前題。

二、本書插圖都是自己照的。設備姿勢精神未能充分表顯。希海內大家賜教。

通背拳法 目次

第一篇 通背拳法概論

第一章 序 論

1、通背門拳術譜	一
2、通背源流	一
3、通背拳術要言	一
4、通背拳術姿勢	二
5、通背拳術贊	二
6、通背拳術應用之九工勁	二
7、遇 敵	二
8、通背拳術出入子線要言	三
9、通背拳術用功練習之門徑	三
第二章 組織論	五
1、通背拳法組織表	五
2、通背拳目	六

A 初部組織 B 中部組織 C 後部組織

3、初部（柔軟軟）功夫之各段階

第一段（操腰法——操臂法——操體法）——第二段（操腿法）——第三段（式架）

4、中部（拳法）功夫之各段階

第一段（豫備四手——握拳法——掌法——操拳法）——第二段（通背拳術串珠——救命三

腿串珠——通背拳術連環套手——救命三腿連環套手——操手法——操腳法）——第三段（

六路總手——輕身法）

5、後部（兵器）功夫之各段階

第二篇 各 論

第一章 通背初部功夫練習法

一、初部工夫第一段之練習

操腰法（向前運用腰法——向後運用腰法）——操臂法（單掄錘法——雙掄錘法）——操體法

（八段錦）

二、初部功夫第二段之練習法

操腿法（運用高腿法——運用踏腿法——踮高腿法——踢平腿法）……………三

三、初部工夫第三段之練習……………三

式架（騎馬式——繃弓式——丁字式——透腿式）……………七二

第二章 中部功夫練習法……………七五

一、中部工夫第一段之練習……………七五

（1）預備四手（單虎掌——擦陰掌——雙蓋掌——大引手）……………七五

（2）提拳法（透骨拳——平拳——尖拳——斬首拳）……………七六

（3）掌法（拍掌——踏掌——擦陰掌——反背拳）……………七六

（4）拳術……………七六

一、序

A 前八手之名目……………七六

B 中八手之名目……………七六

C 後八手之名目……………七六

D 通背拳術廿四手之歌訣……………七六

前八手之歌訣——中八手之歌訣——後八手之歌訣……………一〇四

二、本論、通背拳術廿四手練習法

A 前八手

1 抖鈴手(練習法——功用——呼吸法)……………一〇五

2 冲 拳(練習法——功用——呼吸法)……………一二四

3 摔拍踏(練習法——功用——呼吸法)……………一二三

4 雙引手(練習法——功用——呼吸法)……………一二七

5 紅臉照鏡(練習法——功用——呼吸法)……………一三三

6 指挑拍(練習法——功用——呼吸法)……………一三九

7 擰 手(練習法——功用——呼吸法)……………一四四

8 馮 袖(練習法——功用——呼吸法)……………一五〇

B 中八手

9 劈山炮(練習法——功用——呼吸法)……………一六〇

10 擄手炮(練習法——功用——呼吸法)……………一六四

11 貫耳錘(練習法—功用—呼吸法).....	一六八
12 劈礮錘(練習法—功用—呼吸法).....	一七五
13 鶴子串林(練習法—功用—呼吸法).....	一七五
14 五鬼探頭(練習法—功用—呼吸法).....	一八一
15 劈 拳(練習法—功用—呼吸法).....	一八八
16 七首拳(練習法—功用—呼吸法).....	一九五

C

後八手

17 弔 袋(練習法—功用—呼吸法).....	一九七
18 羣 捉(練習法—功用—呼吸法).....	二〇一
19 黃龍探爪(練習法—功用—呼吸法).....	二〇五
20 退步八門(練習法—功用—呼吸法).....	二一〇
21 魁星點斗(練習法—功用—呼吸法).....	二一五
22 靠 山(練習法—功用—呼吸法).....	二二八
23 金龍合口(練習法—功用—呼吸法).....	二三三

24 白猿獻桃(練習法——功用——呼吸法)……………三三七

(5) 特別救命三腿……………二四四

A 特別救命三腿之名目……………二四四

B 特別救命三腿之歌訣……………二四四

C 特別救命三腿之練習……………二四四

1 白蛇吐信(練習法——功用——呼吸法)……………二四四

2 紫雁抄水(練習法——功用——呼吸法)……………二四八

3 斜身蹀子(練習法——功用——呼吸法)……………二五四

二、中部工夫第二段之練習……………二五九

第二段之提綱……………二五九

(一) 通背拳術串珠練習之說明……………二六〇

1 通背拳術串珠之歌訣……………二六〇

(二) 頭退串珠之解義……………二六〇

(三) 二退串珠之解義……………二六四

(ウ)三邊串珠之解義	二六七
(エ)四邊串珠之解義	二七〇
(カ)五邊串珠之解義	二七三
(ク)六邊串珠之解義	二七六
(二)通背拳術特別救命三腿串珠之歌訣	二七九
(一)特別救命三腿串珠之解義	二七九
(三)通背拳術廿四手連環套手之練習	二八一
(一)連環套手用意之說明	二八一
(二)連環套手之歌訣	二八二
(ウ)第一手解義	二八二
(エ)第二手解義	二八二
(カ)第三手解義	二八三
(ク)第四手解義	二八四
(ケ)第五手解義	二八五

(勿)第六手解義	二八五
(六)第七手解義	二八六
(三)第八手解義	二八七
(力)第九手解義	二八七
(《)第十手解義	二八八
(弓)第十一手解義	二八九
(元)第十二手解義	二八九
(厂)第十三手解義	二九〇
(日)第十四手解義	二九一
(く)第十五手解義	二九一
(广)第十六手解義	二九二
(丁)第十七手解義	二九三
(虫)第十八手解義	二九四
(才)第十九手解義	二九四

(尸)第二十手解義	二九五
(日)第廿一手解義	二九六
(尸)第廿二手解義	二九六
(ㄅ)第廿三手解義	二九七
(△)第廿四手解義	二九八
(四)通背拳術特別救命三腿連環套手	二九八
(一)特別救命三腿連環套手之目	二九九
(ㄅ)第一腿之歌訣解義	二九九
(ㄅ)第二腿之歌訣解義	三〇〇
(ㄅ)第三腿之歌訣解義	三〇〇
三、中部工夫第三段之練習	三〇一
提綱	三〇一
(ㄅ)拳術六路總手	三〇一
(ㄅ)操手法	三〇一

(7) 操腳法	三〇一
(11) 輕身法	三〇三
(万) 身體穴圖	三〇四
A 六路總手練習之說明	三〇五
(夕) 頭邊指挑練習法之說明	三〇六
(夕) 二邊摘星換斗練習法之說明	三〇七
(17) 三邊刁掠練習法之說明	三〇九
(11) 四邊弓形式練習法之說明	三一〇
(万) 五邊擣眉練習法之說明	三一〇
(夕) 六邊劈山入手練習法之說明	三一〇
B 操手法	三七六
(1) 鐵沙袋練習法之說明	三七六
(直形騎馬式打法—斜形騎馬式打法)	三七六
(2) 沙袋之功效	三七六

(3) 沙袋之作法 三八二

(4) 沙袋內應裝之藥品 三八二

(5) 洗藥方 三八三

C 狗皮袋 三八四

(1) 狗皮袋練習法之說明 三八四

(2) 打狗皮袋之功效 三八五

(3) 狗皮袋之作成法 三八六

D 盤手 三八六

(1) 盤手練習法之說明 三八七

(直形盤—橫形盤) 三八七

(2) 盤手之功用 三八〇

E 操腳法 三八〇

(1) 踢樁練習法之說明 三八〇

(2) 踢木樁之功用 三八二

(3) 木椿圖·····	三九三
--------------	-----

F 輕身法·····	三九三
------------	-----

(1) 跳步三掌練習法之說明·····	三九五
---------------------	-----

(2) 跑簸籬練習法之說明·····	三九五
--------------------	-----

(3) 跑陣練習法之說明·····	三九六
-------------------	-----

(4) 走法之說明·····	三九七
----------------	-----

(5) 走此陣身體之姿勢·····	三九八
-------------------	-----

(6) 九宮八卦圖·····	三九八
----------------	-----

(7) 行走九宮路線圖·····	四〇〇
------------------	-----

(8) 直立九根木椿圖·····	四〇一
------------------	-----

G 點穴·····	四〇一
-----------	-----

(1) 身體輕重要害穴眼圖·····	四〇二
--------------------	-----

(2) 背面圖·····	四〇三
--------------	-----