

任刚
编著

中国通背拳术

通

背拳术

北京体育大学出版社



任刚
编著

中国通背拳术

北京体育大学出版社



策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国通背拳术/任刚编著. -2版. -北京:北京体育大学出版社,2009.1

ISBN 978-7-81051-047-9

I. 中… II. 任… III. 通臂拳-基本知识-中国
IV. G852.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第191733号

中国通背拳术

任 刚 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
网 址 www.bsap.cn
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 10

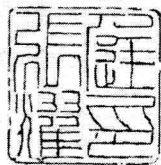
2009年1月第2版第1次印刷 印数 5000册

定 价 20.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

中国
通
北
方
拳
術

張耀庭題



中国武术院院长张耀庭为本书题辞

序 言

通背拳亦称“通臂拳”。通背拳强调以猿取势，放长击远，所以也称“长拳”。通背拳形成历史久远，在河南少林寺得福居禅师秘授的《少林衣钵真传》开篇就提到：“以太祖的长拳起首，韩通的通臂为母。”太祖是指宋太祖赵匡胤。韩通是后周将领，字仲达，太原人。

明末清初学者黄宗羲之子黄百家，所著的《内家拳法》中有“佑神通臂最为高，斗门深锁转英豪。仙人立起朝天势，撒出抱月不相饶。扬鞭左右人难及，煞锤冲掳两翅摇。”由铁佛寺传出的内家拳法，也主要汇叙了通背拳术，说明通背拳在各拳术中的地位。

通背拳劲道讲究“缩小绵软巧，冷弹脆快硬”，对击法尤为重视。但各种资料、书籍对通背拳的劲道和击法详解不多，缺少系统的文字记载。任刚所著《中国通背拳术》则对该拳种过去只凭口传身授秘而不宣的内容作了精辟的论述。

任刚自 1972 年在成都体育学院参加四川省武术队集训，1983 年毕业于成都体育学院。他多年代表四川队参加全国武术

锦标赛，曾连续5次获得通背拳全国冠军、2次全国亚军，是我国首批“武英”级选手之一。他对通背拳的造诣较高，为整理研究通背拳打下了良好的基础。任刚从1998年至今，一直担任四川省武术队总教练，在任职期间培养了多名世界冠军、亚洲冠军、全国冠军及全运会冠军和武英级选手，并在《中华武术》、《武林》、《精武》等多种刊物发表了有关通背拳的文章。为整理、研究通臂拳在理论上作了有益的准备。

任刚编著《中国通背拳术》，所收内容丰富，既有传统的精华，又有新的发展和创新；既有理论探索，又有实践经验的提炼；既讲通背拳的搏击，又讲通臂拳的套路训练。在著书方法上，一改只写动作图解和过程的方法，增加了动作的击法功用、练习要求和动作行功导语（歌诀），能更好地帮助和提示练习者。同时，本书的另一特点是不局限于套路的教练，而是突出了通背拳的技击意义，将大量古传、秘传的技击精华公之于众，使这些鲜为人知的实用技击术得以挖掘整理、继承发扬，大大提高了通背拳这一古老拳种的实用性。因此，该书是任刚在继承的基础上发展、创新的一部武术著作，相信广大武术爱好者会在此书中受益。

习云太

2008年8月8日



作者简介

任 刚：祖籍四川涪陵，生长于重庆市。

1970 年学体操。1972 年首批进入四川省武术集训队，任队长。1980 年荣获全国通背拳冠军及对练冠军，并连续 5 年禅连通背拳冠军，直至退役任教练。是我国首批“武英”级选手之一。

1980~1988 年间，先后 5 次作为中国武术团成员前往美国、日本、法国、新加坡、墨西哥、哥伦比亚、秘鲁、委内瑞拉、哥斯达尼加等近 10 个国家访问表演。

1984 年开始担任四川省武术队副领队兼助理教练，1988 年起任主教练至今，1995 年评为高级教练员。任

职期间，曾培养了多名全国冠军，1995年8月在美国举行的第三届世界武术锦标赛上，其培养的刘艳艳获得了女子刀术冠军。

1978年当选为四川省第五届人大代表。先后2次荣获国家体育运动荣誉奖章，5次荣获国家体育运动奖章。

1996年任国家队主教练，带队参加第二届东亚运动会获四枚金牌；2001年任国家队主教练，带队参加第十四届亚洲运动会，获女子南拳，男子长拳全能，女子长拳全能三枚金牌。2007年培养的学生夺得第九届世锦赛南棍世界冠军。现任四川省武术协会副主席，四川省武术管理中心副主任。

目 录

第一章 通背拳拳理概论	(1)
第一节 通背拳的源流与发展	(1)
一、通背拳源流	(2)
二、通背拳的发展	(3)
第二节 通背拳的运动特点	(4)
一、探腰拔背，放长击远	(4)
二、冷弹柔进，坚韧交错	(5)
三、闪展灵活，敏捷善变	(5)
四、拳速步疾，势势相连	(5)
第三节 通背拳的基本技法	(6)
一、手 法	(6)
二、身 法	(7)
三、步 法	(7)
四、眼 法	(7)
五、拳术要典之法	(8)
第二章 通背拳基本功及训练法	(9)
第一节 手型、步型、手法、腿法、步法、跳跃	(9)
一、手 型	(9)

二、步 型	(13)
三、手 法	(16)
四、腿 法	(25)
五、步 法	(28)
六、跳 跃	(29)
第二节 通背拳练习功法	(36)
一、活腕动	(36)
二、活臂功	(41)
三、活腰功	(53)
第三章 通背拳实用二十四式连环手	(62)
第一节 何为二十四式连环手	(62)
一、前八手	(62)
二、中八手	(62)
三、后八手	(63)
第二节 二十四式连环手详解	(63)
一、前八手	(63)
二、中八手	(88)
三、后八手	(113)
第四章 白猿如意通背拳	(143)
一、第一段 飞身箭弹	(143)
二、第二段 燕子钻云	(169)
三、第三段 大蟒翻身	(188)
四、第四段 步步追逼	(200)

第五章 通背拳迎敌实战篇	(218)
第一节 通背拳技击精义一百单八字	(218)
第二节 通背拳对搏实战要言	(238)
一、搏击的极意——先机	(238)
二、对敌接手要诀	(240)
三、对敌出手要诀	(241)
四、临阵周身运行十二字要诀	(243)
第三节 迷魂、追魂、丧魂三绝掌	(245)
一、迷魂掌	(246)
二、追魂掌	(247)
三、丧魂掌	(249)
第四节 五行掌迎敌法	(250)
一、摔掌迎敌法	(250)
二、拍掌迎敌法	(253)
三、穿掌迎敌法	(256)
四、劈掌迎敌法	(259)
五、攢掌迎敌法	(263)
第五节 传统临战实用技击法二十组	(266)

第一章 通背拳拳理概论

第一节 通背拳的源流与发展

通背拳，也称通臂拳。世人公认通背拳属内家拳之长拳类，唯日本国学者松田隆智先生认为通背拳属猴拳类。我们是根据通背拳是典型的长击类拳术和明末学者黄宗羲之子黄百家在《学箕初稿·王征南先生传》一文中“通臂，长拳也”作为依据；松田是根据通背拳模仿猿猴运臂的动作和特点以及明代王士性在《嵩游记》中描述少林和尚演武时的情景“有猴击者，盘旋跳跃，宛然一猴也”等作为依据。

由于通背拳在中国流传区域较广，流派分支较多，就通背拳的名称而言，“背”字有用手臂的“臂”字，也有用脊背的“背”字，还有用准备的“备”字。称通臂拳的拳家以为，此拳法以上肢动作为主，两臂运使如猿臂，圆抡摔拍，直出穿点，故写“臂”；而称通背拳的拳家以为，通背是该拳法的锻炼法则，讲究腰背发力，力由脚发，通达于背，松肩顺膀，探臂发力，放长以击远，力形于掌指，而先发制人，故写作“背”字。

通背拳的主要流派有：白猿通背，五行通背（即祁氏通背），活叶通臂，臂挂通备，洪洞通背，六合通臂，五猴通背，两翼通背等。

一、通背拳源流

明末著名学者黄宗羲在《南雷集·王征南先生墓志铭》的六路歌诀中就有“佑神通臂最为高”之语，说明通背拳明代就已有流传。此拳的创拳起源时间多流传为战国时期所创。传者为白猿，姓白，名士口，字衣三，道号动灵子。现多认为此说不实。近年由四川省武术挖掘整理小组查得，白猿公者可能为四川峨眉山道人——司徒玄空。司徒年迈时人称白猿道人，在峨眉山授徒甚众。真实否？有待进一步核查。另据清末拳谱抄本记载，有“韩通的通臂为母”（引自《中国武术史》习云太著）的说法。另有，在宋朝赵匡胤打关东，打关西，打韩通时，韩通使用的就是通背拳。“赵打了三次韩通，矢意归宋，韩通乃降。”（引自《中国体育史》）通背拳是否为韩通所传，也不得查证。通背拳流传到近现代产生了各种流派，主要有白猿通背、祁氏通背和五行通背。

（一）白猿通背

相传为战国时白猿公所传，其授徒有王道、李义和韩成3人，其源渊不清。到清末时期，山东黄县人任十将此拳在北京传给一账房先生石鸿胜。后经石氏及其弟子广为传播，白猿通背遂在北京牛街回民聚居地盛传。到了民国初年，在北京通背的著名拳家有张献堂、贺振芳。张献堂传拳给孟昭勋。贺振芳传给白乐民和日本人武田熙。

（二）祁氏通背

以其拳系始传自浙江人祁信而得名。初时由祁信亲自授徒，后因其子学艺数载后武艺精进，遂代父收徒传艺。此后就有老祁派和少祁派之别。少派以祁太昌为代表，动作细腻，以柔为主，

刚柔相济，变化多样，后发展成“五行通背拳”。而老派祁信，动作大劈、大开、大合、大捋、大挑，刚多柔少，“祁氏通背”就单指老祁派的技法体系。老祁派在技法上多讲求横手，其内容如：推膀子，摇膀子，猿猴倒行步，打四手，打圈手，打吊带，四手中尤为注重打掬掌。老祁派近世以张策为代表人物，张策从学于祁信之徒陈庆，陈逝后，张又从师兄王占春学通拳，后即以擅长通背拳而著称，人称“臂圣”。

（三）五行通背拳

是由祁氏通背中少祁派的基础上发展而成。少祁派多在技法上讲求直手，其内容包括：伸肩夺臂，摔拍穿劈钻，撩阴腿，中拳，其中最为注重中拳和撩阴腿的使用。

五行通背拳以金、木、水、火、土五行与摔、拍、穿、劈、攒五掌相配，构成相生相克，变化丰富的拳法。五行通背在近代的代表人物有修剑痴等。

二、通背拳的发展

通背拳作为中华武术中极具影响的拳种，其创拳时间虽不可考，但流传时间至少可推至宋代，其发展大都以师授代承的方式流传。到了新中国成立后，通背拳随着中国武术被国家所重视这个大潮流，才纳入了正规化发展途径，逐步以竞技体育的形式出现在全国性体育竞赛之中。

通背拳在新中国成立后，受到国家的极大重视，上世纪 50~60 年代一直作为表演项目纳入全国性竞技活动。到了 70 年代后期的 1977 年，将通背拳列入了正式竞赛项目，与地趟拳、翻子拳、八卦掌、形意拳、鹰爪拳归为传统拳术类进行比赛。1980 年开始，所有拳种进行分类竞赛，通背拳与劈挂拳、翻子拳三个风格相近的拳种作为第二类比赛。由此通背拳走上了竞技发展的

道路，参加全国性竞技的通背拳选手也日益增加。1977年通背拳第一次列入正式比赛时，练通背的男子有11人，女子只有1人。而1991年全国武术锦标赛团体赛，只甲级队16个队中男子就有23人，女子有19人。1992年全国武术锦标赛个人赛，进入通背拳决赛的男子有28人，女子有18人。

通背拳被纳入现代竞技武术运动项目之后，在技术风格上一方面保留了其固有的风格、特点及优良技术，另一方面为了适应竞赛的需要，适应现代人的欣赏节奏，各地通背拳拳家经过几十年的努力，使通背拳技术有了较大的发展。如在旧的通背套路中极少有腾空击打动作，而现在已产生了在旧“燕子钻云”式之上变化的“燕子凌云”式和“腾空箭弹钻拳”、“腾空箭弹分手”、“猿跳”等结合通背手法的空中击打动作，在动作技术上更加连贯、迅急、气势磅礴。在套路动作结构上，采用了技击含意更浓的结构方式，使套路动作，充分表现进攻、防守、闪展、腾挪、伺机、抢先等击打意识。这些改进，对通背拳的演练者的体能水平要求更高了，无论从技击的角度，还是从健身的角度和竞技的角度来讲，无疑均是有益的、进步的。

第二节 通背拳的运动特点

一、探腰拔背，放长击远

通背拳是以探腰拔背，大开密合的动作形态为主的拳术，并借此达到放长击远的目的。探腰拔背，取其通背、通肩之力，使劲力通过周身各关节由下而上力贯手梢。探腰即可通背，拔背就能通肩，通肩则使臂长，臂长就能达到“一寸长一寸强”，即放长击远的效果。

二、冷弹柔进，坚韧交错

通背拳各流派在劲法上有不同的讲究及总结。白猿通背讲究“冷、急、脆、硬、抖、涵、虚、撈、缩”九工劲；祁氏通背讲究“冷、弹、脆、快、硬”五字；五行通背的劲法则为：“缩小绵软巧，冷弹脆快硬”。我们现在竞技比赛所用的劲法，可归纳为：冷弹拳，脆快鞭，硬急劈，虚撈化，缩小巧。

冷弹劲在通背拳法中主要在钻拳中应用，表现出一种突然爆发，一闪即逝，富有弹性和透达力。

鞭劲是通背放长击远的主要劲法，运用时要求肩松、臂活、抖腕，使手臂形成“长鞭”，手成“鞭梢”抖弹而击，脆快似斧劈干柴和炸雷闪电。

硬急劈，意指在动作中抡、劈手法要急劈硬砸，快速迅疾。

运用重心的虚实和身体方向的挪移变化达到走化对方的攻击，这是通背拳刚柔相济的主要用法。

缩小巧取，指其身軀与肢体形态通过缩小而达到灵活敏捷，巧取智胜的目的。

三、闪展灵活，敏捷善变

通背拳在步法上有进步、退步、闪展步、连环步、丁字步、旋转步、摇身膀腰步。总的要求是闪展灵活，敏捷善变。要求做到上肢动作与下肢动作协调一致，步随身移，步助手发，随心所欲，灵活多变，转换敏捷，腾挪巧妙，手法干净，步法利落。

四、拳速步疾，势势相连

通背拳的套路动作讲究结构严谨，布局合理，动作连贯、流畅。练习时要求上挂下连，手步相随，此起彼伏，贯串一气，换

劲势不断，势断劲复连，两手相连似星串。在演练中，应做到拳法快如流星，步法灵如闪电，整体动作豪放、流畅、快速，有气贯如虹而绵绵不断气之势。

第三节 通背拳的基本技法

一、手 法

(一) 手 法

通背拳手法有十二宗正劲：冷急脆，绵软巧，灵法妙，轻速捷。手法使用时要做到：含胸、探背、合时、顺膊、舒腕、手指舒松。切忌用僵力、拙力。

(二) 掌 法

通背拳五种掌法的形态与变化为：

1. 摔掌似炸弹——抖擻摔炸，抽撤转还；
2. 拍掌似闪电——摧搓拍塌，搂拢掳刨；
3. 穿掌似流星——穿擢挤挑，刁缠锁扣；
4. 劈掌似雷震——劈擂击捉，翻展挺裂；
5. 攒掌似暗箭——弹攒崩掏，摔掣带领。

(三) 八字攻防法

通背拳的八字攻防“圈揽勾劫，削摩拨擗”，是主要手法基本技法。其使法是：

1. 圈 掌：手走圆弧，圈圆不过其身。
2. 揽 掌：揽中有圈，圈中有揽。