



通背拳
翻子拳
劈挂拳

中國武術

武术锻炼丛书

通背拳 翻子拳 劈挂拳

薛仪衡 张福生 王华锋 编著

江西科学技术出版社

一九八七年·南昌

武 术 锻 炼 丛 书

通背拳 翻子拳 劈挂拳

薛仪衡 张福生 王华锋 编著

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏家)

江西省书店发行 江西印刷公司印刷

开本787×1092 1/32 印张9 字数20万字

1987年2月第1版 1987年2月第1次印刷

印数1—7,110

统一书号14425·30 定价: 1.45元

前 言

本书包括通背拳、翻子拳、臂挂拳三部分，这三种拳术都是我国北方流行的传统拳种。老一辈武术家往往对三种拳法兼而习之，互相补充。武术界也流传有“通背加劈挂，神鬼都不怕”等拳谚。在近代武术竞赛中，常把这三种拳法归为一类。

书中对每种拳法的介绍大体包括基本知识、基本练习、基础套路、代表性传统套路以及自选组合的综合性套路等内容。我们的目的是想帮助初学者对上述拳术有一个正确的了解，尽可能通过自学掌握基本技术，领会其特点、风格和要领，为深入学习打下基础。

应该说明，在武术发展过程中形成了各种不同流派，我们只是就该拳种流行较广的主要流派做了介绍。此外各地流行的还有一些不同练法，每位拳师也都有各自的体会和特色，从这个意义上说，我们的介绍只能做为“一家之言”。然而尽管存在不同流派，彼此之间互有差异，但是作为同一拳种，其基本特点和要领都是一致的。

本书共分三部分，分别由薛仪衡、张福生、王华锋三位同志执笔编写，限于我们的水平，加上过去介绍这三种拳术的专著出版很少，可供借鉴的资料不多，书中难免会有错误和不当之处，敬希读者和武林前辈指正。

作 者

愿武术深入千家万户

——祝贺“武术锻炼丛书”的出版

武术是我国宝贵的民族文化遗产，被人们称为“中华瑰宝”。在我国几千年的历史中，武术在军事上、体育上、医疗上、艺术上发挥了巨大的作用。今天，在举国上下振兴中华，建设四个现代化的社会主义强国的历史新时期，武术仍将是增强人民体质，建设两个文明，使体育社会化、群众化的重要手段。难怪最近两年国内出现了一股宣传武术、学练武术的热潮。这股“武术热”不仅吸引了国内广大武术爱好者，而且影响遍及五大洲。很多从事武术工作的老同志深有感慨地说：“武术欣逢盛世”，“武术走向世界”。

武术来自人民，人民需要武术。武术事业的发展不只需要全体武术工作者的努力创造，更需要社会各行各业的支持合作。特别应该指出：我国新闻界、出版界、文艺界在宣传、发展武术事业中做了大量工作。长期以来，我国武术的传播主要依靠“口传手授”。尽管早在四百多年前，我国就出现了比较完善的有图有诀的武术书籍，但是直到解放前夕，我国武术书籍的出版仍寥若寒星，少得可怜。新中国成立以来，这种状况有了根本转变。大批武术资料、书籍、挂图的出版，有力地推动了武术的挖掘、整理、研究、普及、提高等工作。这次江西科学技术出版社编辑出版的一套武术锻炼丛书，对武术的宣传普及，无疑将是又一个新的促进。

据我所知，江西科学技术出版社的同志筹划出版武术书籍由来已久。记得早在1978年，他们就向有关方面约征稿件，以

后又逐步充实、系统,决定编成一套“丛书”。最近我看了部分稿件很受启发,觉得这套丛书有这样几个特点:

一、面向普及,取舍适当。中华武术内容十分丰富,常见的流行拳种不下百种之多,器械内容所谓“十八般兵器”,实则远不止十八种。这样多的武术项目,难免使初学者不知所措,难以选择。编辑同志针对初学者的需要,从普及出发,选择了长拳、少林拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、通背拳、翻子拳、劈挂拳等九个不同拳种,分类分册出版,基本上概括了我国武术南拳北腿,远取近功,刚柔相济的风貌。器械内容,“丛书”选取了刀、枪、剑、棍四类,有长有短,重点突出。这样就为初学武术者入门引路提供了方便。

二、内容充实,循循善诱。“丛书”对每个拳种和器械的介绍,都包括了基本知识、基本功训练、基础套路、传统套路,竞赛自选套路等几部分内容,从而使初学者对该拳种或器械能有一个全面了解,既可循序渐进地学习掌握该项技术,又可以从中选择适合自己需要的部分重点练习。

三、实事求是,质朴无华。著论作者、编者对这套丛书的工作态度都是认真的,严肃的。据我了解,本书的作者都是学有专长,多年从事武术教学、教练工作的同志。他们具有丰富的实践经验,其中不少人称得上是造诣深厚的专家。“丛书”中对一些拳种的介绍还是近年来首次出版问世,一些观点颇有独到见解和一定深度,行文引论也体现了实事求是的精神,绝无玄虚迷信、标榜门户、哗众取宠之意。这一点在武术出版物中值得大力提倡,它对正确引导武术爱好者,尤其是青少年爱好者正确认识武术,学习武术十分重要。这也表明,本书的编者不仅对书的内容、图文下了功夫,而且在发扬我国武术“德艺并重”的优良传统上也认真把了关。

当然也应该客观地指出，“丛书”的某些部分还存在论述不够全面，文图不够生动的缺点和其它一些不足。但作为一部武术普及读物能取得现有成绩，我认为是值得肯定，并热心向读者推荐的。

我祝贺这套丛书的出版，希望通过它做为桥梁，使武术更加深入千家万户。

李天骥

1985年元旦于北京

目 录

第一章 通背拳	(1)
第一节 通背拳的源流与特点	(1)
第二节 通背拳的基本要领	(3)
一、通背拳十一要	(3)
二、通背拳五法	(4)
第三节 通背拳基本功与基本练习	(6)
一、六种站状	(6)
二、劈山十一法	(21)
第四节 通背拳套路选介	(32)
一、劈山炮	(32)
二、通背拳	(48)
〔附〕通背拳歌	(82)
第二章 翻子拳	(86)
第一节 翻子拳的源流与特点	(86)
第二节 翻子拳的基本要领	(88)
第三节 怎样练好翻子拳	(91)
第四节 翻子拳的基本动作与基本练习	(94)
第五节 翻子拳套路选介	(113)
一、金刚拳	(113)
二、站桩翻	(140)
三、脆八翻	(159)
四、将手翻	(188)
〔附〕翻子拳歌	(212)

第三章 劈挂拳	214
第一节 劈挂拳的源流、内容与特点	(214)
第二节 劈挂拳的基本要领	(217)
第三节 学练劈挂拳的注意事项	(218)
第四节 劈挂拳的基本动作与基本练习	(219)
第五节 劈挂拳套路选介	(227)

第一章 通背拳

第一节 通背拳的源流与特点

通背拳流派繁多，关于起源众说不一，据目前一些资料记载：山西省洪洞县“太极通背拳”源于清朝乾隆年间。河北省“五猴通臂拳”，引证明末黄宗羲（1616～1677）在《南雷文集：王征南先生墓志铭》中的六路歌诀中有：“佑神通臂最为高”之语，他儿子黄百家在《学箕初稿：王征南先生传》为歌诀作注中释为：“通臂，长拳也。”认为通臂拳明末已有流传。另据日本，武田熙先生所著《通背拳法》一书言称，“通背门”为战国时期“白猿”所传，至今已有两千余年。此外还有“五行通臂”、“活叶通背”、“六合通背”、“两翼通背”、“劈挂通背”、“白猿通臂”、“祁氏通背”等等皆有各自说法。现就作者所习“祁氏通背”略述其源。其它因条件所限，恕难远涉。

祁氏通背拳，创始于清朝道光年间（1821年～1844年）。时有河南人（一说为浙江人）祁信徙居河北省（今北京市）琉璃河尹氏家中。由于尹、杜二家争夺渡口，致动干戈，尹借祁信武艺战胜杜氏，从而祁信威名大震，人称“杆子祁大战琉璃河”。此后祁信立门授徒，传授武术，称为“祁家门”。后来祁信深感艺业不精，遂遣子祁太昌归里向叔父祁老威重新学艺。数年后祁太昌载艺而归，继承父业，收徒传艺，遂使“通背拳”广泛流传。那么什么是“通背拳”？“通”为通达，“背”指人的脊背。通

背既是拳名又是锻炼的法则，意指练习中力通于背。以祁太昌为代表的少派通背拳练法，柔多刚少。如摔掌、拍掌、扑鼠、迎面掌以及腿法等等，都显示了柔软灵活之妙。以祁信为代表的老派通背练法刚多柔少。如大劈山、掉带、中拳、腿法等等，多见其实用之功底。因此，祁氏通背拳有老、少派之分。

现在祁氏通背拳流传主要地区有：北京、天津、河北、山东、辽宁、贵州、云南等地，成为深受广大群众喜爱的武术运动项目。

通背拳虽流派很多，但其基本特点是一致的。主要特点表现为：放长击远，大开密合；结构严密，迟急顿挫；臂抡成圆，直出直入；势势相连，一气呵成。

（一）放长击远，大开密合。放长是指两臂尽量前伸，大开是两臂敞开，通肩达臂，力贯梢节。背通则臂长，臂长可击远；开愈大，力愈大，放愈长，击愈远。密合指合时要紧密无间，防御时无缝可隙。出手攻，回手防；放则开，合则密；攻者长，守则备；攻守有素，手不空回。而且要长短互用，可长可短，随机而动，视情而定。远则可长击，近则可冷抽，练此及彼，体用兼备。

（二）结构严密，迟急顿挫。通背拳的一招一式都要严守规范。整套动作亦要结构严谨，不失风格特点。在演练中要有重有轻有转有折，处理好轻重缓急、抑扬顿挫的关系。正如拳谚所说：“胸如空洞”、“腰似蛇”、“胯似奔马”、“膝似寒鸡”、“脚似跗”、“身似弯弓”、“发手似放箭”等。

（三）臂抡成圆，直出直入。抡劈中要求立抡成圆，以腰带臂，手如铁、腕如绵、肘如环、胳膊如皮鞭，上体中正，不偏不倚，只有这样才能达到发力饱满，力贯手指，气势贯通的效果。手法则要直出直入，出手快、回手速，走直线。无论

摔、拍、穿、劈、攢每掌都要求手从口（胸口）中发出，出手入手总要正，而且上下相合，指尖、鼻尖、足尖三尖对正。

（四）势势相连，一气呵成。通背拳不但一招一式有严密的规矩，而且要势势相连、承前启后，衔接合顺自然，使动作流畅自如，连续不息、气势贯通。同时整个拳势要求冷弹脆快，激烈突爆，给人一种穷追不舍，一气呵成之感。

第二节 通背拳的基本要领

一、通背拳十一要

（一）缓：手向前伸时要缓。若急出硬伸，必然劲拙。劲拙则手臂必僵，动作一定迟滞，逢敌不能应敌而变，随敌而换。

（二）探：运动时背要向前探伸。要遵循通背拳的基本要求：探背、松肩、合肘、顺膊、舒腕、五指放松，使力通达于背、传于肩、布于臂、贯于指。

（三）舒：手指要舒。舒展自然，灵活自如。腕要舒。舒腕如绵，柔活灵便，运动中方可“刁、掣、转、还、抖、擻、摔、炸”转换自如。肘要舒，舒肘肩才能下沉，松肩才能探背，手臂出入才能没有拙力，伸缩、吞吐、含展、收放才能随心所欲。肩要舒，舒肩则臂长，臂长方可击远。胸要舒。舒胸，气自然下沉；气沉则桩法稳固，神清目朗。腰要舒，舒腰才能肢体灵活变幻自如，促使上下相随，身法自然。胯要舒，舒胯，步法才能灵活，闪转进退，前后左右，意领身随，变化莫测。

（四）松：松肩、松肘、松臂。肩肘松沉，才能增加关节的灵活性，也是放长的先决条件。否则放长击远、大开密合、

立轮成圆，绝难实现。身要松，身体舒松，气体才能顺通流畅，血流无阻，不产生怒气拙力之病。

（五）快：手快如放箭，眼快如闪电，步快如弹簧，手疾似流星，眼疾似饿鹰视兔，步疾似跃涧猛虎。

（六）合：眼与心合，心与意合，意与气合，气与力合；手与肘合，肘与肩合，肩与背合，背与腰合，腰与膝合，膝与足合，周身内外相合，融汇贯通。

（七）扣：指扣、腕扣是手不空回，刁、缠、锁、扣、搂、刨、捋、带等技法的基础。肘扣是由于手从肋中出、出手入手总要护中的需要。肩扣、胸扣，使“胸如空洞”、“背如蜗牛”。胯扣、膝扣，使裆部得到保护。足扣，指用足指抓地，建立稳固的基础，使肢体稳健，周身力壮。

（八）顶：头顶，精神贯注；舌顶，目光自敏。

（九）挺：项挺，精神贯顶；腰挺，如弓拉满弦，静待发箭之劲；膝挺，力贯于足；指挺，力达梢节；腕挺，腕借肩力；臂挺，以借肘力；肘挺，以借身力，力贯四肢。

（十）化：指化、腕化、肘化、肩化、胸化，是借劲化力，五护八断的方法。指化，腕化、肘化是护上；胸化、背化、腰化是护中；膝化、胯化是护下；肩化是护其左右。做到此五护才能断其动静、虚实、刚柔、急缓。

（十一）随意：掌握上述方法后，手、眼、身、法、步、心、意、气、力、胸、腰、胯等处方可万法归一，随意而动。彼微动，己先动，动则快，变则速。

二、通背拳五法

通背拳五法为：（一）眼法敏锐。（二）心法慧勇。（三）手法精巧。（四）步法迅速。（五）身法灵活。

(一) 眼法敏锐。通背拳要求眼法必须明亮敏锐，正如拳谚中所说“鹰目猿神、气势贯顶”。练习中要求眼随手动、步随身移、随走随变。用法中强调眼精手快，切忌冒然应战。

(二) 心法慧勇。指人体的头脑清醒，反应灵活，有较强的应变能力。练习时，意识始终处于领先地位，意识控制机体、机体受命于意识。

(三) 手法精巧。手法上讲究稳、准、狠、快、急、巧。所谓“稳、准”是指出手要到位，“出正入正总要真”摔掌不过眉，穿掌略过头式正招圆，恰如其分。“狠”指练法中要有一种勇猛斗狠的意念。演练时给人一种如临征场，手起物落之感。“快”、“急”、“巧”是指“快打迟，巧打拙”，急如迅雷不及掩耳而言。但快不可毛。快应在稳准的基础上按章守规，切不可一味求快，无法可循。急不可躁。躁为百病之源，躁则肢体不稳，体不稳则步乱，步乱便无急可谈。

(四) 步法迅速。通背拳的步法包括：进、退、闪、展、随、转、挪、移等法，每法都有很高的要求。进、退要快；闪、展要活；随、转要变；挪、移要速。要求手到步到，上下协调一致，步随身移、踢打得法，动作时如“珠走玉盘”，随走随变；静止时如“奇峰迎面”，巍峨耸立。应体现出动则速，静则止，动静有韵，节奏鲜明的运动特色。

(五) 身法灵活。身法是通背拳五法的核心，四肢的主宰。身法不活则动作必然迟滞，手足也不能灵活运动。身动无处不动，一发而动全身，因此通背拳中要求“腰似蛇行”、“步似钻”一触即发，灵活变幻。

第三节 通背拳基本功与基本练习

一、六种站状

(一) 混元状操练法

歌曰：

混元状法包万象，精神微妙内中藏。
生克制化其中要，出入奇变分阴阳。
运中生舒舒生力，柔活生巧巧制强。
内外相合求精到，迎随补解柔克刚。

预备姿势：两脚并步站立，两臂垂于体侧，五指并拢贴靠腿外侧，眼向前平视（图A①）。

要点：头要端正，下颏微收，舌舔上颚，含胸、沉肩、精神集中，面部要自然，腹式呼吸气归丹田。

①左脚向前上一步脚尖点地；右脚尖外撇，屈膝下蹲成左虚步。同时，两掌提至腰间，掌心朝上，目视前方（图A②）。



图 A1①正面

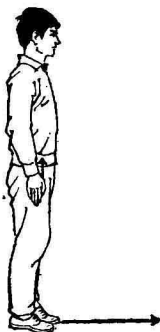


图 A1侧面

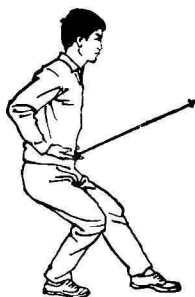


图 A1②

②上动不停。上体微左转。同时，右掌由腰间向前，小臂内旋，直臂伸出，掌心朝下，高与胸平（图A1③）。

③上动不停。上体微右转。同时，左掌由腰间向前，小臂内旋，掌心朝下，经右掌心上直臂伸出，高与胸平；右掌小臂外旋，掌心朝上，收至腰间，目视前方（图A1④）。

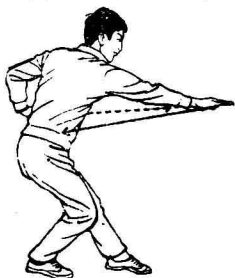


图 A1③

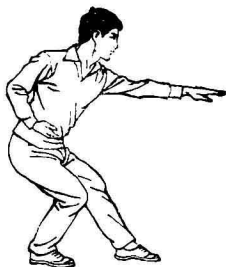


图 A1④

要点：虚步要虚实分明，重心落至后腿上，掌前伸时要含胸、沉肩、舒腕、五指放松缓缓向前伸至极点，伸出后要求指尖、足尖、鼻尖三尖对正。

（二）子午状操练法

歌曰：

静立形似鹤项伸，外表安逸内敛神。
静中含动虚含实，内外相合气下沉。
以静待动含五护，拢胸合手三摺身。
手在中心肘抱肋，出正入正护中门。
递手敏如蛇吐信，进手侧形鹞入林。
掌出力发穿擗挤，拳发钻出奔中心。

预备姿势同混元状（图A1①）。

①左脚向前上一步、脚尖点地；右脚尖外撇，屈膝下蹲成左虚步。同时，两掌提至腰间，掌心朝上，目视前方（图A2②）



图 A2①

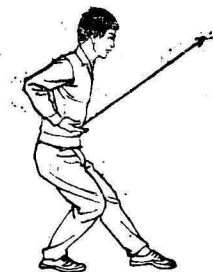


图 A2②

②上动不停。上体微左转。同时，右掌由腰间向前上，小臂内旋，掌心朝下，直臂穿出，高与头平，目视右掌(图A2③)。

③上动不停。左掌由腰间向前，小臂内旋，变攢拳，直臂冲出，高与胸平，拳眼朝上。同时，右小臂外旋，掌心朝上下落经左小臂上收至腰间，目视左拳(图A2④)。

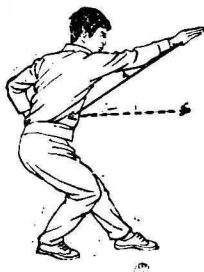


图 A2③

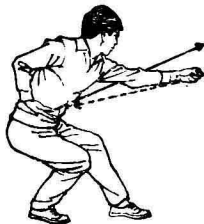


图 A2④

④上动不停。右掌由腰间向前，小臂内旋，经左小臂下，直臂向前上方穿出，掌心朝下，高与头平。同时，左拳变掌，小臂外旋收至腰间，掌心朝上，目视右掌(图A2⑤)。

要点：此动作左右反复轮换。穿掌冲拳时，要松肩、探背、含胸、合肘，迅速发力，直臂穿掌，冲拳时力达极点。