

中華武術文庫 拳械部 拳術類

通背拳

辽宁省武术挖掘组
沈阳体育学院武术挖掘组

105060

G852.1
141

中華武術文庫

通背拳

中國武術協會審定

拳械部拳術部

遼寧省武術挖掘組

沈陽体育学院武術挖掘組



责任编辑：李文英

通 背 拳

(中华武术文库·拳械部·拳术类)

辽宁省武术挖整组

沈阳体育学院武术挖整组

中国武术协会审定

人民体育出版社出版

联华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•
787×1092毫米 32开本 20.125印张 450千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—5,000册

•
定价：9.60元

ISBN 7-5000-0425-8/G·402

出版说明

为了继承和发展中华民族优秀文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套中华武术文库，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代的优秀武术图书和人物传记，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的拳械套路、理论著述和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《通背拳》是《中华武术文库》“拳械部”“拳术类”之一。

本《文库》力求内容科学准确，道理深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学，利于查阅。收入“古籍部”的图书，经过标点校勘，力求达到较高的版本水平。我们希望中华武术文库成为武术工作者和爱好者喜爱的大型武术丛书。

前 言

通背拳是传统武术的优秀拳种之一，在我国武坛上久负盛名，并具有悠久的历史，它不但有较强的技击性，而且对增进人体健康、防身治病都有一定的积极作用。

通背拳的流派较多，其中辽宁省以五行通背（祁家门）流行最广。它是由河北省固安县祁派第四代传人修剑痴于二十年代初传入的。修剑痴先后在沈阳、大连授徒立业，以教拳为生，后逐渐普及到东北各地。他在多年的练功和教学实践中，博采众家之长，对五行通背拳进行了改革和创新，并从理论上加以阐述，对通背拳的继承和发展做出了一定贡献。

在武术挖整工作中，辽宁省、沈阳体育学院武术挖整组把辽宁省通背拳（五行通背）列为主要整理拳种之一，并组织专人撰写成文。本书由穆秀杰、关铁云、王永发三人执笔。书中除小连环、通背合（七）手两套内容由薛仪衡同志供稿外，其余部分均由林道生同志传授并供稿。薛、林二位均系修剑痴学生。书中图解动作由王永发演练，穆秀杰负责全书的编纂工作。

本书在编写过程中，得到了辽宁省武术挖整组负责人李生同志的直接领导和大力支持，并承蒙大连地区通背拳师和沈阳电化教育馆张宛凌同志的热情协助，在此谨致诚挚的谢意。

由于编者水平所限，书中难免有不妥之处，敬希广大读者批评指正。

辽宁省武术挖整组
沈阳体育学院武术挖整组
一九八七年十二月

目 录

第一章 拳理概述	1
第一节 通背拳的源流与发展.....	1
一、通背拳源流.....	1
二、近代通背大师——修剑痴.....	3
第二节 通背拳的运动风格 and 特点.....	4
第三节 通背拳的基本技法.....	6
第四节 通背拳的锻炼要领.....	8
一、对身体各部姿势的要求.....	8
二、练习通背拳的基本要求.....	12
三、通背拳的锻炼步骤及要点、作用.....	14
第五节 通背拳的锻炼价值.....	16
第二章 通背拳基本功、基本拳法	20
第一节 基本手型、步型、手法、步法、腿法.....	20
一、手型.....	20
二、步型.....	22
三、手法.....	26
四、步法.....	28
五、腿法.....	28
第二节 站状练习.....	29
一、乾坤状.....	29
二、周天状.....	46
三、混元状.....	55
四、子午状.....	67

五、五行状.....	75
六、中和状.....	87
第三节 十三种劈山.....	89
一、迎门劈山.....	90
二、闪展劈山.....	92
三、展手劈山.....	94
四、招剥劈山.....	96
五、摆挑劈山.....	98
六、转还劈山.....	101
七、掩手劈山.....	103
八、翻劈山.....	106
九、摆挑搂劈.....	107
一〇、劈山炮.....	110
一一、掸锁劈山.....	112
一二、劈里藏花.....	113
一三、摆足劈山.....	115
第三章 行状拳法练习.....	117
第一节 小周天.....	118
第一段.....	120
第二段.....	134
第二节 猿猴出洞.....	153
第一段.....	154
第二段.....	162
第三节 猿猴入洞.....	165
第一段.....	167
第二段.....	184
第四节 十二连珠.....	186

第五节 一字连击.....	191
第六节 奇形化击.....	206
第四章 套路	220
第一节 小连环.....	220
第一段.....	223
第二段.....	235
第二节 通背功.....	237
第一段.....	244
第二段.....	254
第三段.....	261
第四段.....	267
第五段.....	276
第六段.....	284
第三节 通背掌.....	300
第一段.....	305
第二段.....	316
第三段.....	325
第四段.....	344
第四节 通背拳.....	352
第一段.....	356
第二段.....	364
第三段.....	368
第四段.....	376
第五段.....	382
第六段.....	388
第五节 猿鹏奇势.....	398
第一段.....	403

第二段·····	409
第三段·····	418
第四段·····	423
第五段·····	428
第六段·····	443
第六节 大连环·····	461
第一段·····	464
第二段·····	476
第三段·····	484
第四段·····	492
第五段·····	498
第六段·····	505
第七节 云流棍·····	511
第一段·····	513
第二段·····	520
第三段·····	524
第四段·····	531
第五段·····	535
第六段·····	541
第八节 通背刀·····	548
第一段·····	555
第二段·····	560
第三段·····	565
第四段·····	569
第五段·····	577
第六段·····	584
第七段·····	595

第八段	603
第九段	614
第十段	620
第九节 三台炮	625
第十节 通背合(七)手	628

第一章 拳理概述

第一节 通背拳的源流与发展

通背拳是我国武坛上久负盛名，并深受人们喜爱的传统拳术之一。

由于各流派内容、风格的不同，通背拳就其名称而言，“背”字有手臂的“臂”字，脊背的“背”字，也有用战备的“备”字。辽宁省流行的通背拳，基本上都沿用脊背的“背”字。为什么叫通背？“通”是通达的意思，“背”乃是人的脊背。通背并不是门派，乃是锻炼的法则，是于腰背发力，以力通于背，探背松肩，顺臂达于指，放长击远，先发制人，所以叫通背。通背拳的流派较多，主要有：白猿通臂、五行通背（即祁氏通背）、活叶通背、劈挂通备、太极通背（即洪洞通背）、五猴通背等。其中东北三省以五行通背拳流行最广。

一、通背拳源流

通背拳就其源流而言，众说不一。究竟始于何年？谁人所创？发展与演变过程史料均无记载，尚待进一步考证。惟据有关文献和拳谱遗存的文字记载：早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，天意归宋，韩通乃降。”（引证《中国体育史》）通背拳是否是韩通所传，无据可查。明末著名学者黄宗羲

在《南雷集·王征南先生墓志铭》的六路歌诀中即有“佑神通臂为最高”的说法。其子黄百家为王征南先生的高足，在其《学箕初稿·王征南先生传》一文中，进一步为六路注释：“通臂，长拳也”，说明此拳远在明代就已有流传。三十年代（1938年）日本人武田熙曾著有《通背拳法》一书，言称“通背门拳术又叫白猿门，通背猿门，行门”；“通背门为战国时，白猿者，所传，至今已两千余年”。山西洪洞县太极通背，则源于清代乾隆年间（1736—1795年）。辽宁省流传的五行通背拳，据拳谱记载，始创于清朝道光年间。浙江人（亦有人认为是河南或山西人）祁信，因事避难，寄居于河北省固安县琉璃河尹府中，糊口谋生。一日尹、杜二家为争口岸之权，争执不休，直至拳棒相助，双方愈战愈烈。祁信为助尹方，手持长杆参战，即有数人围攻，祁舞动长杆，点到者便倒，器械碰上便脱手，真是“兵器满天飞，伤者无其数！”使尹方大获全胜。自此祁信威名大振，始有“杆子祁”之称，并就此立场授拳，广收弟子，称“祁家门”。其子祁太昌，学艺数年，武艺高强，与其父弟子交手均获胜，从此代父收徒传艺。此后有老派、少派之分，老祁、少祁之别，老派祁信，动作大劈、大开、大捋、大挑，刚多柔少。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；摔、拍、穿、劈、钻五掌、及扑鼠等动作方法更显柔软灵活。继后历代皆有传人，到了清末民初，此拳大为昌盛，好手辈出。河北、京津一带的张策、刘月亭、刘智和辽宁的修剑痴等均是近代通背拳名家。他们不仅继承了通背拳术，并且不断充实拳法内容，有所创新和发展，是承上启下、继往开来的代表人物，为通背拳的理论和技術发展做出了重要贡献。

新中国成立后，由于党和国家的重视，使传统的武术活动得到了空前的发展，通背拳以其特有的风格特点，独树一帜，成为开展群众武术活动和全国武术观摩表演、比赛大会的表演、竞赛内容之一。

通背拳不仅流传于国内，而且在国外如日本等国家和地区也有一定的传播，一些爱好者还建立了专门团体，出版了通背拳专著等。通背拳为我国人民同各国人民的友好文化交流做出了一定的贡献。

二、近代通背大师——修剑痴

修剑痴，字燕依（博伟），又名修明，满族，河北省固安县修辛庄人。生于1883年6月24日，卒于1959年7月12日。修剑痴自幼读书勤奋、敏而好学，后弃文就武，拜河北通背名师、祁派第三代传人许天和为师，学练通背。由于勤学苦练，功夫大有长进，后到京津一带广结武友，博采众家之长，使武艺不断得到提高。后又学习形意、八卦等，并得名师指点。于1915年前后来辽宁，初到沈阳，后又到大连授徒立业，以教拳为生，当时称为祁家门，即五行通背。主要以老折拳、明堂功，五掌单操、单练为主。其演练风格属于少祁派，以柔带刚、刚柔相济。1933年他应湖南省邀请任湖南省国术考裁判，后留下任职，担任武术教官。在此期间，遨游了大江南北，结识了滇、黔、湘、鄂等地的武林高手，并进行了技艺切磋，使他不但更加精于通背，功夫有独到之处，而且对太极、形意、八卦、长拳等拳种也颇有研究，号称“燕北大侠”。

修剑痴由湖南返回大连后，根据自己多年练功和教学的实践，不断探求、揣摩，对五行通背拳进行了创新和改革，从理论上总结、汇宗，技术上继承、借鉴、创新，走出一条

边改革、边实践、不断提高和发展的理论与实践相结合的道路。晚年著书立说，论理精辟、见解独到。1953年曾系统地整理出“势、法、理”三部书稿。“势”指通背拳术各种姿势、操法，“法”指动作的方法、法则；“理”即通背拳的理论及其根据。并提出“先有势、法，后有理”这一“实践第一”的观点。技术上根据易经理论创编了六路（种）站状：乾坤、遇天、混元、子午、五行、中和状和六路行状。其基本动作外柔内刚，刚柔相济，以柔带刚，变化多样。并且在原有老套子明堂功、折拳、老架子的基础上，较为系统地创编出通背掌、通背拳、通背功、大连环、小连环、猿鹏奇势、通背刀（原通背十三刀，结合日本剑道的一些方法创编了三十六刀、五十四刀）、通背枪（祁家门原叫大杆子，有十二个操法）等套路。套路结构紧凑，布局合理、连贯协调，劲力顺达。

修剑痴终生从事武术事业，对通背拳的继承、发展在理论和技术上做出了一定的贡献。其学生遍布各国，称得上“桃李满天下”，不愧为著名武术家、近代通背大师。

第二节 通背拳的运动风格 and 特点

一、鹰目猿神、气势完整

通背拳对眼法强调鹰目猿神，目光敏锐、明快，犹如“饿鹰视兔”。眼随手动、目随势注，做到手动眼到，随动作的变化望远视近，左顾右盼。远眺如鹰目寻物，近视如猿神探究。精神要饱满，气势要贯串，处于动静、起落、急缓、虚实间，均需保持形体姿势与气质的完整；即心、意、力与精、气、神的高度统一。

二、结构严谨、动作流畅

通背拳的动作不仅基本动作、姿势要求规范化，而且整套动作要求结构严密、布局合理、动作流畅。其拳势起落、转换劲势不断，断而复连，两手如串珠，无有停顿间断之处。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，使动作轻快、自如、流畅、朴实而又豪放。

三、大开密合、势势相连

通背拳的动作要舒展大方，运动时肩、臂关节要尽量放松，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。以体现出开愈大，力愈大，放愈长，击愈远的道理。密合指合肘要紧密无间，大开才能密合，开“势如大鹏展翅”，合“形似猿猴入洞”。出手开，回手合，开合并举；放则开，合则密；攻者长，守则备；攻守有素，手不空回。运动中上挂下连、上下相随，此起彼伏，贯串一气。做到势断劲连，劲变意连，势势相连，绵绵不断的气势。

四、进退急撤、闪展灵活

通背拳在步法上要求蹿蹦跳跃，轻灵敏捷；闪展腾挪，快速矫健。进步如潮勇，撤步如潮退，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。无论是上步、撤步、左转、右闪都要求步法灵活多变，快速如电，运行巧妙，移动迅速，干净利落。

五、冷弹柔进、坚韧交错

通背拳的劲力讲究冷、弹、脆、快。要做到：冷似手中脱鱼，弹似伸缩弹簧，脆似斧断干柴，快如流星闪电。总的讲要柔多刚少，刚柔相济，柔中有快，快中有刚。如钻拳，

出手为掌，点到为拳，掌击出后迅速变拳，体现出“用时虽刚，随即变柔，以柔劲为主，着力冷弹”。左右动作纵横交错，虚实分明，一顿一挫打出冷、弹、脆、快、急、硬、沉、长、绵、软、巧等劲力来。

六、快速勇猛、一气呵成

拳语说：“急如迅雷不及掩耳，勇贯三军势不可挡”，讲的是，通背拳势火爆，柔坎而激烈，快如闪电。整套动作承前启后，衔接合顺自然，连续不息，势势相连，给人一种气势贯通、穷追不舍、一气呵成之感。

第三节 通背拳的基本技法

通背拳的基本技法有以下八点。

一、含胸探背、体舒腕活

含胸即是胸廓略向内含蓄，使胸部有舒宽的感觉。含胸与探背是相互联系的，要含胸就势必要探背，在胸略向内含蓄时，背部肌肉向下松沉，使肩、臂肌肉协调配合，完成放劲、发力等技术动作。体舒是通背拳对形体的要求，运动中身体各主要关节要舒松自然，微微向内压紧、收拢，蓄劲待发。腕活是使手腕舒松、灵活，转换自如，由此变换出各种不同的拳法、掌法及各种化法，生克制化，伸缩往来，灵机变转。

二、肩背松顺、立轮成圆

肩背舒松，才能气血流畅、气顺力通。力通达于背、传于肩、贯于手、达于指，使手臂的伸缩往来灵活自然。抡劈中，以腰带臂，上体中正，不偏不倚，才能发力饱满，加上甩膀抖腕，两臂立轮成圆，势如长鞭凌空。拳语讲：“手背