

通背拳术

● 郑剑锋

辽宁科学技术出版社

通 背 · 拳 术

郑剑锋 徐 匡 编著

辽宁科学技术出版社

一九八六年·沈阳

通背拳术

Tongbeiquanshu

郑剑锋 徐 匡 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6¹/₂字数: 130,000

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

责任编辑: 杜 通

插 图: 张 伟

封面设计: 冯守则

责任校对: 沈树东

封面题字: 刘忠诚

印数: 1—8,200

统一书号: 7288·72

定价: 1.10 元

内 容 提 要

全书共分十方面内容，其中对通背拳基本功、三十六手拳、奇形掌的演练方法作了较详细的介绍，并配制了动作图解，书末加有附录。

本书可作体育和武术爱好者学练功法时参考，也可作为研究武术的一份有价值的参考资料。

前 言

在辽宁省武术挖掘整理中，通背拳被列为主要拳种之一。

通背拳流派较多，主要有白猿通背、五行通背、活叶通背、太极通背、五猴通背、劈挂通背等，其中辽宁以五行通背拳流行得最广，遍布全省。

通背拳传入辽宁约在本世纪二十年初，是由河北省固安县人修剑痴传授的。它先后在沈阳、大连授徒立业，教拳为生。当时的五行通背拳叫祁家门，主要以老拆拳、明堂功、五掌单操、单练为主，其演练风格属少祁派，以柔带刚，刚柔相济。以后逐渐创编了通背拳、通背掌、通背功、行六桩、站六桩、大连环、小连环、猿鹏奇势、奇形化击炮、通背刀、通背枪、通背棍等套路，从而对通背拳的发展做出了应有的贡献。

本书向广大武术爱好者介绍的通背三十六手拳和奇形掌，是修剑痴创编的。本书的作者辽宁省武术馆教练、国家一级武术裁判员郑剑锋是修剑痴的第二代弟子，曾在辽宁省武术比赛中获得金牌，一九八六年全国武术表演赛获金狮奖牌。在这次武术挖掘整理中，他以修剑痴的拳谱为主本，经过整理写成稿，以继承和发展通背拳术。

本书承蒙沈阳体育学院武术系讲师穆秀杰鼎力协助，特致以诚挚的谢意。

辽宁省武术挖掘整理组 李 生

一九八六年一月

目 录

一、通背拳术概述.....	(1)
二、通背拳术总法.....	(3)
三、通背拳术锻炼法则.....	(5)
四、通背拳术技击法则.....	(9)
五、通背拳术基本功.....	(14)
六、通背拳术基本掌形、步型.....	(26)
七、通背拳腿法.....	(29)
八、通背三十六手拳.....	(32)
九、通背奇形掌.....	(98)
十、通背合手拳.....	(176)
附录.....	(179)

一、通背拳术概述

通背拳术在我国北方流传很广泛。该拳术以背力为法，放长击远，先发制人，是一种具有特殊练法的拳术。

通背拳术在我国武术史上源远流长。相传两千多年前战国时期的鬼谷先师，修道云蒙山中，仿诸猿之争斗、嬉戏、猎食等动作创造了通背拳术。历经千载，先人去粗取精，至清道光年间，浙江祁信之子，祁太昌将流传在民间的通背拳散手、单操，汇集总结，并揉进了以柔活、松快为本的练法，创造成了少祁派五行通背拳术。

五行通背拳按照五行，金、木、水、火、土相生相克变化的理论使拳（掌）发摔、拍、穿、劈、钻；腿发弹、撩、点、撞、劫。上下配合，内外贯通，相辅相成。同时以雀跃步、蟹行步、弹簧步、瘸步、激步、含机步、蹕步等步法以及手、眼、身法，步、精神、气、力功等锻炼方法有机的结合，使通背拳术寻之有源，学之有理，练之有法，击之有术。既适于强身健体，又有研究提高技击方法的价值，是我国武术百花园中的一枝奇花。

通背拳术练法独特，攻防合理，讲求以柔为主，以活生巧，以舒生力，刚柔相济，两臂立抡成圆。快如流星闪电，冷似手中脱鱼，大如大鹏展翼，小如猿猴缩身；进如潮涌，

撤如潮退。明、暗、奇、绝；冷、急、脆、快。出手如万箭齐发，令敌心夺神骇，望风而逃；回手带钩，攻中有防。常有摔掌如炸弹，拍掌云雾现，穿掌如万箭，劈掌如雷震，钻掌（中拳）如流弹之说。

通背拳以抖腕、摇臂为基本，以不超出人体功能范围的锻炼方法为准则。逐渐使练习者掌握手如铁，腕如绵，两只胳膊似皮鞭。能避强攻弱，以逸待劳，放长击远的攻击方法，并达到强身健体的目的。

本书向广大武术爱好者介绍的通背三十六手拳及通背奇形拳，是通背少祁派第三代传人、已故著名近代武术家、通背拳术大师修剑痴老先生的弟子之一沈阳通背拳师王嘉仪老师整理传授。

二、通背拳术总法

通背拳术总法为：势、法、理。

势：通背拳术各种姿势、操法，模仿十种动物形势之特点，阐明其理聚为练功之势。这十种动物是：猿、鹏、鹰、狮、鹤、鸡、燕、鹞、蛇、猫。习者要狠似鹰，神似猿，大似鹏，轻似燕，凶似狮，稳似鹤，捷似鹞，步似鸡，腰似蛇，灵似猫。

歌诀：

大如大鹏展翼，
小如猿猴缩身，
凶如吼狮发威，
狠如旋鹰猎兔，
轻如紫燕抄水，
捷如鹞子翻身，
稳如仙鹤舒顶，
活如白蛇出洞，
快如灵猫捕鼠。

法：诸形的姿势，单操的练习，聚为练功的方法，授教的章程。

通背拳术的法，以各种势演变聚合提高而来，即由简单

的操法化为较复杂的锻炼方法，由势升华为法。诸如六种站状、六路行状、六路总法、六路拳术、六路掌法、三折九扣、五护八断法、一百零八手单操法以及刀、枪、剑、棍各种器械的练习方法等。

理：即通背拳术的理论，也就是对通背拳术的每一动作，变化，技击，锻炼的意义逐一阐明道理的理论。

三、通背拳术锻炼法则

通背拳术以不超出人体功能范围为准，由简到繁，由慢到快进行合理地训练。不追求硬碰硬，踢大树，打大墙及人体功能所不能达到的“硬功”。

通背拳术以柔为本，以松活、柔韧为主要锻炼方法，使人体周身气、血、筋、骨、脉、络通达，强体壮魄，周身肌肉健而不僵，力蓄而后发。也就是说练习通背拳时必须根据自己的年龄、身体情况合理地一手一手地学，一招一式地练，学必懂，习必精。同时应细心揣摩，悟通道理，由浅入深，循序渐进，持之以恒地练。切不可三分钟热血，不顾一切地蛮练，更不可贪多图快，顾此失彼，结果欲速不达，功夫没练成，身体没练壮，反倒害了自己。

1. 通背拳术练习十要

(1) 要换劲：初学者（包括练过其他拳术者）周身的躁劲、硬劲，要通过一阶段松、活、柔、韧的练习，换成纯熟自然，力发腰背，力达掌指，随心所欲地柔活劲力。

(2) 要柔：通背拳术以九柔一刚分配力度，柔居其九，刚居其一，柔劲在练习中占主要地位。柔能生力，活能生巧，巧则多变，伸缩往来，劲力顺达四肢百骸，活韧气

血，通畅脉络。

(3) 要合：合者难攻，散者易破，练习时必须手、眼、身法，步、精神、气、力、功相合，即内外相合，动作协调。肩、肘、腕、胯、膝互相兼顾，使心想到哪，眼即到哪；眼与心合，心与意合，意与气合，气与力合，力与手合，手与肘合，肘与肩合，肩与背合，背与腰合，腰与胯合，胯与膝合，膝与足合。内外贯通，合为一体。

(4) 要快：通背拳术的练习应在动作准确的前提下，取快字为上。一个动作必须反复多练，快练出手如风驰电掣，如放暗箭，变化快速莫测，千变万化只在一瞬之中。

(5) 要准：练习时，每一动作，劲力，应力求准确无误。常言道：谬之毫厘，失之千里。不用心，不深求动作，劲力不准确，日后必生偏差。

(6) 要粘：即粘衣发劲。粘，在通背拳术练习中非常重要。练习手法以刁、捋、穿、拍等方法，滑捋发劲出响，即练习时粘己衣发劲；用（技击）时粘彼（对方）衣发劲，这样才能把通背拳术的技击法则应用到实践中去。

(7) 要长：通背拳术以放长击远为主，练习目的是使各部关节加长。无论摔、拍、穿、劈、钻、扑、抖、掸等手法及弹、撩、点、撞等腿法，都要练的轻松自然。练的长，才能击的远。

(8) 要三折九扣：练习时身体应三折，即腰折、胸腰折、膝折。上体应吸胸凹肚，探背松肩，含胸拔背，拔顶抗项。前脚直出，后脚斜倚一尺有余，十指扣地。胸往前折，腰往前折，膝也往前折。

九扣即指扣、腕扣、肘扣、肩扣、背扣、胸扣、腰扣、胯扣、膝扣。三折九扣要贯穿通背拳术练习和技击的始终。

(9) 要习：学应反复练习，多思多想。切不可学后不复习，只将动作名称记在本上或轻描淡写地划一套路子。这样达不到锻炼目的。常言道：通背通背一看就会，一练就不对。就是说看花容易，绣花难。学了一定要练，才能取得好效果。

(10) 要悟：悟，即自省、自习、自练。要悟通锻炼的法则，不生搬、不硬套技击的要领。能变化，能发展，能创造，举一反三。深化锻炼，深化理论，深化技术，得出拳外之拳，法外之法。

2. 通背拳术锻炼十忌

(1) 忌犟气，掘力：通背拳术以柔为本，最忌犟气，掘力。犟气身必刚，掘力肉必僵。刚者易断，僵者易折。四肢百骸不通畅，动作必不协调，就练不出轻松自然、舒展大方的身法和劲力来。

(2) 忌体逆，歪脸：体逆歪脸不能观察对方的动静，神情，虚实，急缓。也难判断对方的刚柔。而且发拳不准，上下转动不合，不敏捷。发拳不能连贯，动作必受阻碍。

(3) 忌腆胸，下低式：腆胸必然仰脸，下低式身体无根，重心不稳。身体必生固执而不灵活。

(4) 忌斜胯：斜胯的害处是进退闪展受斜胯的限制，攻取不能得心应手，进退不能迅速自如。

(5) 忌贪多：贪多的害处是，精力分散。贪多嚼不

烂，贪而无功。顾一盼二，不专心练习领悟，不深究道理，只追求数量，不要求质量，最终一事无成。

（6）忌空谈：空谈，即纸上谈兵，理论脱离实际。有人空谈理论条条是道，但不努力研求锻炼。谈时哗众取宠，练时名不符实，用时一筹莫展，表里不一。

（7）忌不持之以恒：功夫，等于时间加汗水。练功学艺最忌三分钟热血。要坚持长年练习，决不可三天打鱼两天晒网，今天学了明天忘了。只计自己学艺时间，不计实际练习效果。

（8）忌片面追求音响：通背拳术粘衣发劲，出响是适应锻炼和技击法则，但决不可片面的追求音响效果去拍大腿，甚至臀部、腹部，使击响失去实际意义。

（9）忌暴烈：练习武术必须有较高的武德修养，明确练武的目的是强身健体。击技只是研究的目的，决不可老子天下第一，动不动就举拳头，暴烈无常，闯祸生事。

（10）忌凶残：习武人不可凶恶残忍，持强凌弱。

四、通背拳术技击法则

通背拳术讲求以柔克刚，灵活多变。活中求力，无影无形；逢敌遇战，知己知彼；气血充裕，力大胆壮；逢强不畏，逢弱不欺；陷绝境而不慌，以少胜多，以弱制强。身处枪林弹雨之中有余欢，血肉之搏亦有余勇，临阵制敌有余智。胜不骄，败不溃，才能驰驱疆场，乐味无穷。

逢敌遇战，应心气平和，或进，或退，或闪展、挪移，刚柔相济，急缓相通。静似绵羊动似虎，动静分明，静如山岳，令敌难测；动似饿虎扑食，令敌难防；疾如炸雷击项，令敌不及掩耳。因势用智，因奇用巧，巧拨千斤。每一手法、腿法必须以放长击远为主，就是拳脚踢打至极限时突发爆力，力达掌指，脚趾。变柔为刚，决不能一柔到底。失去技击，意义不能取胜。

迎敌遇战必须气充胆壮，不惧不慌，不畏敌似虎。讲求彼不动我不动，彼若动我先动，当场不让步，举手不留情。以准、快为根，打对方措手不及。常言道：出手敌不见，见者不足善，打人不打脸必定传授短，打人专打脸胜过活神仙，使其闻风而倒，哪有手足可寻。通背拳术的技击法则要心毒手狠，专门攻击对方要害，和致命处，主要是击头，打脸，打胸（即华盖穴），擦击裆部。首先击溃对方的“司令

部”（指头部），使其头脚，上下不能相顾而失败。因此出手要冷急，手出如放冷箭，使敌防不胜防。要指哪打哪，打上要有力，手、脚并用。有拳无腿难取胜，有腿无拳难占先，有拳有腿有步法，手脚齐至方为全。通背拳术的技击，不仅是以手上的功夫取胜，腿法，步法，也同样重要。常言，教拳不教步，教步打师傅。可见步法在技击法中所占的重要地位。步法腿法的配合，是技击取胜的保证。攻得进，退得出，步法必须轻灵，活巧。通背腿法以掌中代腿为法。出手则腿动，掌出腿到，掌实，腿虚，腿实，掌虚。步闪，拳攻，手掩脚踢，踢不着就劫（指用脚拦劫对方来腿），劫不着即进步。踢人如行走，发腿不宜太高，腿踢太高自己容易失去平衡。武林常言好腿不过膝就是这个道理。一般来讲低腿防高腿，劫腿防低腿，是很奏效的。对方发高腿时必然掀裆斜胯身体不稳，此刻发低腿踢对方已高抬起腿的下侧，并急进步里撞，使对方无法发连腿，处于被动。如对方踢来低腿，则应用劫腿防（诸如弹腿，点腿，后撩腿等）。劫腿就是提膝向上脚尖外展，使脚成横向，用脚掌劫迎对方的胫骨迎面骨，并随即进步，对方不踢我踢，对方不踹我踹，从手法变化掩护腿法，步进手到。要踢对方的要害，如胫骨，踝骨，肋部，裆部，使其中腿即伤，失去战斗力。但不可孤注一掷，手脚互不照应，攻不进也攻，打不进也打，这样容易被对方抓住破绽攻进来，使自己被动挨打，以致败北。

技击取胜的根本是勇气，精神，这里说的勇气指的是正气，精神就是无所畏惧的拼搏精神。一人拼命万夫莫敌就是