

督丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，費以百萬計；既成，賜

SHUO SHU CONG SHU

【国术丛书】

山西科学技术出版社
山西出版集团

张策五行通臂拳

ZHANGCE WUXING TONGBIQUAN

李进唐 著

蓋成祖深
迨夫渙然
庸夫俗子，信爲真有神仙，受其狡弄，已
亦無所惜；當時
不謂今之皆

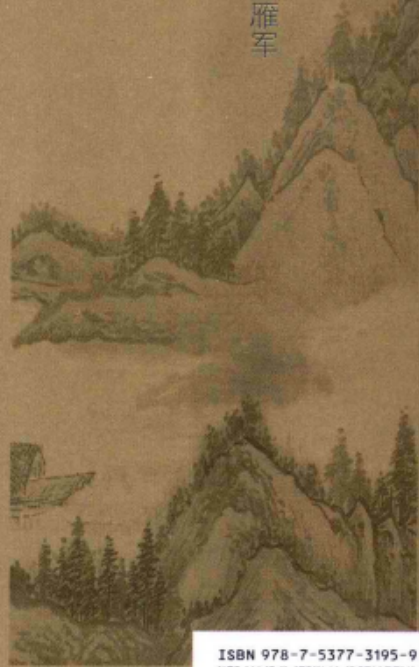
遍歷荒徼，積年不遇。乃命工部侍郎郭璉，隆平侯張信等

督丁夫二【国术心書】

责任编辑／王跃平 封面设计／吕雁军

本和太二

，元初



天順三年，英宗賜誥贈爲通微顯化真人，終莫測其存亡也

此，然後知成祖之訪求張三丰，實與隱察建文帝一事，相爲

否則求一道人，何以必內侍偕行？何以必遍歷荒徼？其故不

蓋成祖深懼夫建文帝猶在人間，陽託諸訪求神仙者，深恐

耳。迨夫渙然疑釋，乃大營武當宮觀，遮蓋天下耳目，雖

亦無所惜；當時之庸夫俗子，信爲真有神仙，受其狡弄，已

ISBN 978-7-5377-3195-9



9 787537 731959 >

定价：28.00 元

GUOSHU CONGSHU
【国术丛书】

山西科学技术出版社
山西出版集团

张策五行通臂拳

ZHANGCE WUXING TONGBIQUAN

李进唐 著

蓋成祖深

耳。迨大

乃大營武當宮觀，遮蓋天下耳目，雖

亦無所惜，當行，爾天搭子，信爲真有神仙，受其狡弄，已

图书在版编目(CIP)数据

张策五行通臂拳 / 李进唐著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2008. 9

(国术丛书. 第8辑)

ISBN 978-7-5377-3195-9

I. 张... II. 李... III. 通臂拳—基本知识

IV. G852.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)

第 102486 号

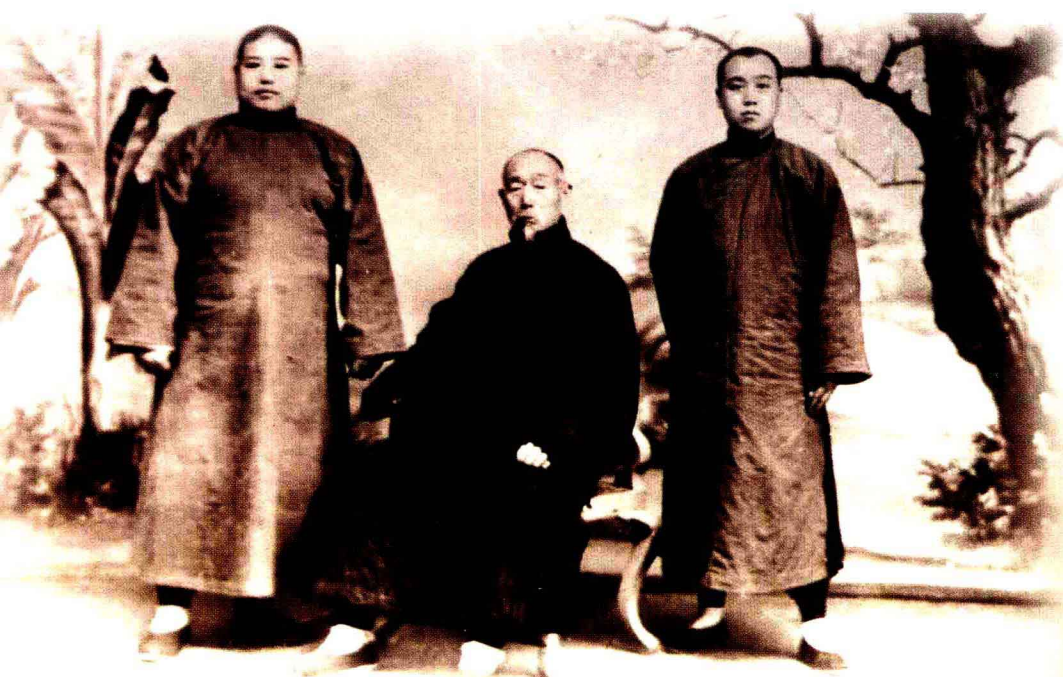
张策五行通臂拳(配盘)

著 者	李进唐
出 版 者	山西出版集团 山西科学技术出版社
地 址	太原建设南路 21 号
邮 编	030012
经 销	各地新华书店
印 刷	太原兴庆印刷有限公司
版 次	2008 年 9 月第 1 版
印 次	2008 年 9 月太原第 1 次印刷
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	10.25
字 数	196 千字
书 号	ISBN 978-7-5377-3195-9
定 价	28.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

GUOSHU CONGSHU

张/策/五/行/通/臂/拳【国术公书】



张策大师（中）与再传弟子赵荫轩（右）、鲍雍士（左）合影留念。



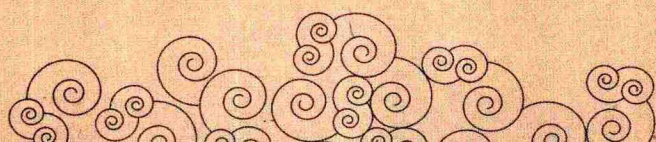
通臂拳名师马熙春



张策大师嫡传弟子鲁孟儒



李进唐（左）与
张策大师嫡传弟子
慕翰（右）合影留念。

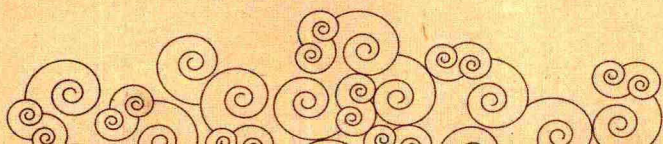




拜师仪式后合影。前排为张策大师第三代传人（左起李福田、李增奎、李进唐、马堪峰、马燕龙、李亮），后排为第四代传人（左起王立斌、陈庆云、种庆恩、宿佩君）。



李进唐（前）与弟子们（左起王供应、孙向勇、芦元刚）合影。

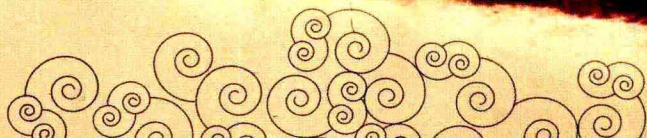


GUOSHU CONGSHU

【国术  丛书】

张 / 策 / 五 / 行 / 通 / 臂 / 拳

李进唐与弟子们练功照。



前言

通臂拳又名通背拳,属于象形拳种之一,也是我国传统武术中优秀拳种之一。通臂拳流派较多,有祁派通背、五行通臂、白猿通背、劈挂通臂、如意通背等。我国北方京津一代祁派通背拳流传较广。

通臂拳历史悠久,在武术中久负盛名,它不但有较强的技击性能,而且对身体发育,精神修养,调理气血,祛病健身都有积极作用。

自幼热爱武术,20世纪50年代末,经王文瑞介绍,投通臂拳名家张策弟子马熙春门下学通臂拳。

1960年春在中山公园,经老师引荐认识了师叔鲁书轩。后又经鲁介绍认识了师叔李慕翰。鲁、李二人都是张策大师嫡传弟子,通臂拳术造诣颇深,为人谦和,平易近人,有求教者无不尽心指教;为了把所学东西留给后世,对通臂拳术理法、势法一招一式讲解甚为详尽,有问必耐心反复解释,从来无丝毫保守。鲁师叔常讲:“如果不把所学东西传下来,对不起张老师。”我深感机会难得,因而常往求教,数年如一日,获益实多。1966年后则常找李慕翰师叔求教,每有所得必将原话详尽笔录,多年来积累了很多资料,根据所有资料整理成书,提供给广大通臂拳爱好者参考。虽经几易其稿,但仍感不免有疏漏之处,切望广大武术爱好者予以指正。

本书分为上下册,上册包括理法、基本功、散手和套路;下册有

刀、枪、点穴、桩功、拳谱摘录等，所涉及之内容皆为通臂拳大师张策亲授，未有增减改动，以保持其原貌。

五行通臂拳操练不用拙力，纯任自然，因肢体顺遂运动平均，各关节肌肉舒展，内部脏腑亦同时自然舒展，所得益处无异外部，全身发育无不吻合生理，故亦适宜身体弱者练习，恢复健康。我于1993年患食道癌，在北京医院做了大手术，出院后因坚持通臂拳锻炼，使身体内部调节，促进再生机能，起到很好的效果。我今虽年逾80岁，每日坚持基本功锻炼，自觉身体状况正常；在教授学生的过程中，对通臂拳各个法根、散手及器械套路，每一动作皆能做出示范表演，自觉功夫有增无减，也深刻体会到通臂拳的技击与健身效果。

李进唐

2005年1月于北京

目 录

第一章 通臂拳理法浅述

- 第一节 源流传说 1
- 第二节 张策大师简传 2
- 第三节 理法 4
- 第四节 劲法 7
- 第五节 练拳姿势 10
- 第六节 学艺道理 12

第二章 基本功

- 第一节 掌的形式 15
- 第二节 拳的形式 16
- 第三节 站桩步法 17
- 第四节 活身操法 19
- 第五节 站桩活身练法 25
- 第六节 掌式练法 31
- 第七节 拳式练法 44
- 第八节 站桩单操练法 48

第三章 行步散手

- 第一节 步法操法 75
- 第二节 行步散手操法 90

第四章 套路

- 第一节 拆拳 135
- 第二节 野马奔槽 145

国木

第1章

通臂拳理法浅述

第一节 源流传说

通臂拳亦称通背拳，是我国流传很久的一门武术。有关源流传说很多，且历代相传皆为口授，所以，究竟始于何代、何人，无正式资料记载。据老师马熙春讲述，清道光年间（1821 年左右），河北省冀县大郭村人祁信老先生，在河北省固安县小宫村落户，以十二趟杆子换得南方郅某通背拳，群众推崇为“祁家门”。他虽不是通背拳创始人，但他确是承前启后者，即集旧艺，又益新知，使通背拳在我国北方树起新帜，得到发展。

祁信传其子太昌和陈庆等。

祁太昌曾于江南多识名家，对旧日所学又有所创新，称为少派，尊其父为老派。老派讲求舒展爆力，架子开展；少派架势较小，紧凑灵巧。两者手法虽有不同，但理法、劲法完全一样。

王占春先生，河北省良乡县黄新庄人，及陈庆弟子。闻北平右安门外白云观一道长武术绝伦，及于八月十五毅然趋谒。道长不发一语，从此每日上午 8 点至下午 6 点，先生垂手待立于座侧，数月如一日，毫无倦容。迨除夕，先生方欲转身出观，道长忽开目呼之，占春急拜跪恳求，始收为门下。受教半载，道长引先生到西山某寺，又谒一道长，谓先生曰：“此汝师叔也。吾有事远游，不克教汝，在此学艺，可耳？唯汝师叔业三十年断语，其如何教汝，用心习之为是。”道长去后，先生留山中十八载，已臻化境，通臂之妙，豁然贯通。而令人所不能及者，身体处处练到，眼中可容指乱搅，若无事焉；脉络能通能闭，胸腹能合能开，肩臂能伸能缩，伸者长一半，缩者使之无；动力处千钧，臂力者不能移其

身；灵巧处夜间烧香于炉，以枪刺去火灭而香不倒。非炉火纯青者，曷克臻此？造诣之精可见一斑。道长年龄姓名师承秘而不宣，虽经占春一再询问，迄未示知。据山中老农讲老道姓韩，居此数十年，不与外人通，人皆称韩老道，乃“五行通臂拳”专家也。

先生下山时，道长曾戒占春不准收徒，盖恐误传匪人济其恶也。

张秀林名策，河北省香河县马神庙村人，家传戳脚、翻子，少年学少林拳，在通州运河畔与王占春先生巧遇。王见其武艺超群，身手不凡，结为挚友，兄弟相称。为不违师叔所嘱，同游九载，将五行通臂拳传授与张策。

王见其学术已成，乃引拜其师陈庆，互称师兄弟。

张策以未受戒命，遂广收门徒，递帖拜师者三百余人。部分知名弟子如下：
韩占鳌 周景海 周学伊 张殿华 李祥云 徐兆谟 张殿英 张喆（族弟）
马熙春 李慕翰 鲁书轩 李树堂 张以谦 张安普 王竹坡 刘树义
张殿廷 强云门 王仲犹 符懋堃 张永清 吴图南 包青山 刘晓坡
张希恩 王维硕 董秀生

所列为一小部分人名，且未按顺序先后排列。

赵荫轩、鲍雍士二人为再传弟子，其艺由张策大师亲授。

第二节 张策大师简传

张策字秀林，河北省香河县人，1866年诞生，民国二十三年十月八日病逝于北京，享年68岁。

张大师诞生的村子马神庙，有着悠久的武术传统，人人习武练拳，舞枪弄棒，尤其普及“戳脚”、“翻子”和少林拳，马神庙村称“翻子窝”。由于受环境影响，从幼年便跟堂叔张大相学戳脚、翻子，由于认真学习刻苦锻炼，到十二三岁已是力大过人、武艺不凡的少年。一次村中宰年，他手提六七十斤湿牛皮，一足踢到房上赫然摊开。

少林僧金陵笑和尚，见其天赋极好，又有很好的根基，收为徒弟，授以二郎拳、少林黑虎点穴拳、五祖点穴拳、少林通背拳以及十八般兵器。因有良好的武术天赋，悟性极强，又刻苦用功，每日三更起舞，身披铁坎肩，足穿铁鞋，直至破晓，持之以恒，18岁已成名，有“盖京东”之美誉。

约在1890年，在通州河畔与王占春巧遇。王见张策武艺超群、身手不凡，且为人谦和宽厚，二人结为挚友。王代师传艺，同游九载，研磨切磋，使张策深得五行通臂拳之三昧。

青壮年来京，从杨健侯学太极拳七载，深得太极拳之精奥。其后走遍华北、关东各地，兼收各家武术之长。为振兴中华武术，广收门徒传播武术，在香河马

神庙、城关多处设馆收徒，后在北京电话局、电车公司、四面钟、北平体育学校等多外设场授艺，弟子遍及平津一带。

1924年，张作霖到北京，闻张策之名，请到东北奉天任保镖。张作霖的几个儿子皆是张策弟子，从张策大师学拳。其后在奉天国术馆任教，“九·一八”事变后回北平国术馆任教。

1933年，南京中央国术总馆举办第二次全国武术运动会，主办者邀请张策任副总统判长。运动会后，留中央国术总馆任教，1934年辞去教授之职回北平。

张策大师武艺高强，武德高尚，不轻易与人较量，实不推不开则点到而已，从不伤人。武术名家吴图南在所编《国术概论》中论及大师，谓：“光绪初，有张策者字秀林，直隶香河县人也。精通各家拳术，为人慷慨好义，性谦和。……山陕燕赵之地，未有出其右者。其生平以刀法最为精，四方有名之士每与之较者，刀必落地。”

张策大师数十年之纯功，武艺已达到炉火纯青、出神入化、随心所欲之上乘境界，武林中有“臂圣”之美誉。他广收门徒，传播武艺，对中华武术继承与发扬作出了积极贡献。因其名声赫赫，远至日本、南洋武术界也莫不折服，早已享誉国门之外。

1934年10月8日，患烟后痢不治，病逝于北平锦什坊街双栅栏寓所。

10月11日，北平《民声报》曾以《通臂拳专家张秀林之逝世》为题报道，简介其生平。

通臂专家张秀林之逝世

【本报特讯】通臂拳专家张策字秀林，香河县人，精于技击，初有声于燕赵之间，壮年曾从拳术名家杨健侯习太极拳，与现任北平国术馆馆长许禹生为师兄弟。张尝北走关外，南至齐鲁等处，踪迹所至声誉大震，晚岁曾于沈阳北平等处，设馆授徒，已是桃李半天下，门人弟子散走四方，论者于张之技艺均多表示钦佩。盖张之通臂拳，已至登峰造极之境，虽国术界人亦多叹为不及也。年前张曾应首都国术界之聘，赴京教授拳术，未几返归京。在首都时，与名拳术家吴鉴泉及褚民谊等，相处甚得。至是张复闻名于大江南北矣。今秋张因患腹泻卧病锦什坊街双栅栏寓所，延医诊治，未见效果，日前病突加剧，遂于八日逝世。国术界中人，无不为之悲悼。张有子二人，长子殿英，现亦任拳术教习焉。张宅于昨日(10日)接三，其弟子及国术家往吊者，达四百余人，闻张生前能以只手击人，挡者无不披靡直仆十数丈之外。其徒张翰臣，在津设立国术通臂研究社，著有《通臂拳浅释》一书，于《源流浅叙》一章中，

于张之事迹略有述及，原文略谓通臂拳为武当宗派，当初属于家传，知者甚鲜，且历代相传，口授为多，故发明于何代何人，无可稽考。于有清中叶，有王占春先生，河北良乡县北，黄新庄人，幼而好学，初拜旧都白云观一道长为师，道长盖通臂专家也。旋道长又引王先生至西山某寺，又谒一道长，谓先生曰：“此汝师叔。我因事远游，不克教汝，居此与汝师叔学艺可耳。”十八寒暑艺乃大进，通臂之妙豁然贯通，而今人所不及者，身体处处练到，眼中可容指乱搅，若无事焉；脉络能通能闭，胸腹能合能开；肩臂能伸能缩，伸者长一半，缩者使之无；动力处千钧臂力者，不能移其身；灵巧处夜中燃香于炉，以枪刺去火灭而香不倒。非炉火纯青者曷克臻此。道长年龄不可考，据山中老人云姓韩，人皆称韩老道。张秀林先生与王先生为挚友，先从杨氏学太极拳二十余年，后又从王先生研究通臂磋磨九载，深得王先生之三昧，平日以师兄弟称。王先生卒于清末。殁后二年，旧都有韩君者，晤王先生一面，韩不知其已亡故也。及张先生闻信，急访韩君，韩君始悉王先生去世已久，相顾惊讶，咨嗟不止，云云。又张享年六十八岁云（写真既张生前小影）。

第三节 理 法

一、通臂拳命名之由来

通臂拳术来自通臂猿，因而得名，则此拳之动作如猿明矣。吾人无不知其为灵活技巧。而猿之臂尤有特异之点。当其攫物之时，运臂如风，其动作敏捷，变换多端；伸缩进退之时，肩、肘、腕毫无迟滞之病。通臂猿有三特点，即长、灵、多力，一举一动必用全背力量。此拳动作，仿效猿猴，巧运其背，运劲必由肩臂，故名“通臂”。

二、通臂拳健身优点

1. 通臂拳练习用平易方法，做顺正运动，使身体各部位得到平均发育，以收强健敏捷之效。
2. 练习时肢体务宜顺遂，各关节肌肉均须舒展，故全身受平均运动之利。
3. 因肢体运动平恪均，故内部脏腑亦同时得自然舒展，所得益处甚多。
4. 运动起止有定位，每动时间平均，故呼吸能匀静，血液亦恪守常态，绝无急猝紧张之弊。

以上说明练通臂拳纯任自然，不做勉强努力之动作，其精神修养、调理气

血、矫正肢体、助长身体发育无不吻合生理。

三、通臂拳要义略述

通臂拳以身正、虚胸下气、空胸紧背、松肩坠肘为体，以圆活柔化为基础，以刚柔相济为应用。见刚则用柔化，遇机即以刚发；运臂圆活如轴端之轮，出拳劲速如弦上之箭，虚中柔化如巨浪之荡轻舟，蓄劲发如汽力之催机轮；又如迎风扯旗无处不展，顺流驾舟力少功多。

四、操手原则

1. 通臂拳操练讲“纵赫”，即起、落、开、合宛如气球之无限涨大、无限缩小，用意念，禁用心劲。有要诀二字，曰“松”，曰“空”，松者不滞，空则灵。

2. 明理，知势，知法。操练当中一丝不苟，认真思索，一招尽精，触类旁通。如拳谱上讲：“徒学不思是枉然”，如果不认真探求其真理，那也做不到“功夫无息法自修”。

3. 用意不用拙力，虚中求实，柔中求刚，曲中求直，慢中求快，纯任自然。禁断劲求劲长。

4. 练劲不练招。通臂拳主要讲练出劲来，即所谓“空化力”。拳谱上讲“不学空化难为首”，说明空化力的重要。练出劲来出手便是招。光学招法无劲法，遇敌便被人所制。

5. 通臂拳力由脊发，故讲主宰于背、精通于背。平时操手以背带动手臂，背即是手，操手以背抽撤送手，故将背练活非常重要。

6. 周身内外相合，气与力合，一致贯通。要者“三关”通顺，力由脊发，由肩至肘，由肘抵腕，由腕到手。三关无滞，气力合一，劲达指尖。

7. 练法即是用法，拳掌回手力大，出手劲整。

五、用手原则

1. 通臂拳用手为“天籁法”，即什么也没有发出来。急如电，劲坚刚。

2. 原地发手，不准拿回再打，先意动后形动。

3. 沾衣发劲，不硬接硬架，出手钻、翻，走空隙。

六、通臂拳特点

1. 连环

对敌出手采取连击手法，如连珠炮，不可有呆相，一出手便上下左右连续出击。

2. 带还

出手来去不空，回手搂、刨、掳、带，且回手劲大，以增加前击手的力度。

3. 转还

“出手不离翻滚法”，一出手非钻转即翻滚，化解对方来手，顺势而入。

4. 粘随

对方来手不管多么急猛，要出手粘住他胳膊腕部，乘势向外或向上下隔开，即改变其来劲方向，顺势而化，乘机进攻。

通臂拳为内外兼修功夫，动作简易，纯任自然，且前后连贯，动作活泼，步法轻灵，左右同式，无局部僵重之态，及技击健身之优良拳种。但拳之学者，则在乎练，倘日以数千动，练之即久，不期功而功自至。久练纯熟，熟能生巧，由巧而变，由变而入妙，由妙而入化，则刚柔之功即成，体用之法兼备，挥手而力自出，随心所欲，变化无端，无往不利。但须有坚强毅力与恒心。如不专心致志，时练时辍，则功无进展，难有功成之日。学如逆水行舟，不进则退，是也。

通臂拳取象于通臂猿，只打猴艺，不打猴形，不做猴的表情。

练时，理法、劲法和式法三者必须同步，循序渐进。功夫不到，艺不上身。光练还不行，更重要的是动脑筋，不断研究、探索其理法和劲法的精髓。

通臂拳不管练还是用，都要求松、柔、慢、静、快，尚意念而不尚拙力，切忌心劲。全体松空，浊气下降，身乃轻灵。所谓“松者不滞，空乃灵活；用力则滞，无力乃至纯刚。”“动由静中始，快从慢里来。”“静如泰山，动若江河。”此所以尚意不尚力也。在何处，即从何处发手。每招每式，前后连贯，不可二起楼子。伸肩夺背，曲中求直，要求放长够远，但需曲蓄有余，切忌硬接、硬架和硬够。一脚踏地一脚悬，此身只转磨脐儿，不当磨杆头。劲由腰脊发出，直通两臂，消息只在后脚蹬。沉腰坐胯，拢胸拔背，全身气血随之拥起，下摊，使全身之力，集中于一点（着力点）。“此身好比五张弓，射箭发劲快如风”。

通臂拳走皮经劲，手顺空当，见缝儿就钻，拥错带还，因势发手；遇刚则柔化，遇机则刚发。拳打寸劲，不够着攻击对方，随对方来手，起落抽转，先牵动对方，然后发手。劲分明、暗、空、化，同时，出手不离翻、滚、崩、钻、使对方一摸就没，一沾就空，返转过来，“打掉坑儿”；亦即不拘形式，随机进身，根据通臂拳特点，有时则争先发手，不截不架不遮拦，犹如老叟戏顽童，对敌如对纸人；全身整劲，如“病夫扶墙”，“小儿扑物”。

另外，出手三成劲，回手七成劲；由于脊背腰胯连通，两臂相错，方向相反，或上或下，或前或后，形成反作用力。后手助前手，腰胯催两臂，所以回手（搂、刨、掳、带等）之力愈大，则出手之速度与力量也就愈大。发劲多用稍节劲。

通臂拳讲究周身气血运行，澎湃鼓荡，纵横捭阖。动则浑身无一处不动，静则松空如无物。所谓身法八种：

起，如水涨船高；

落，如人身突然坠井；