

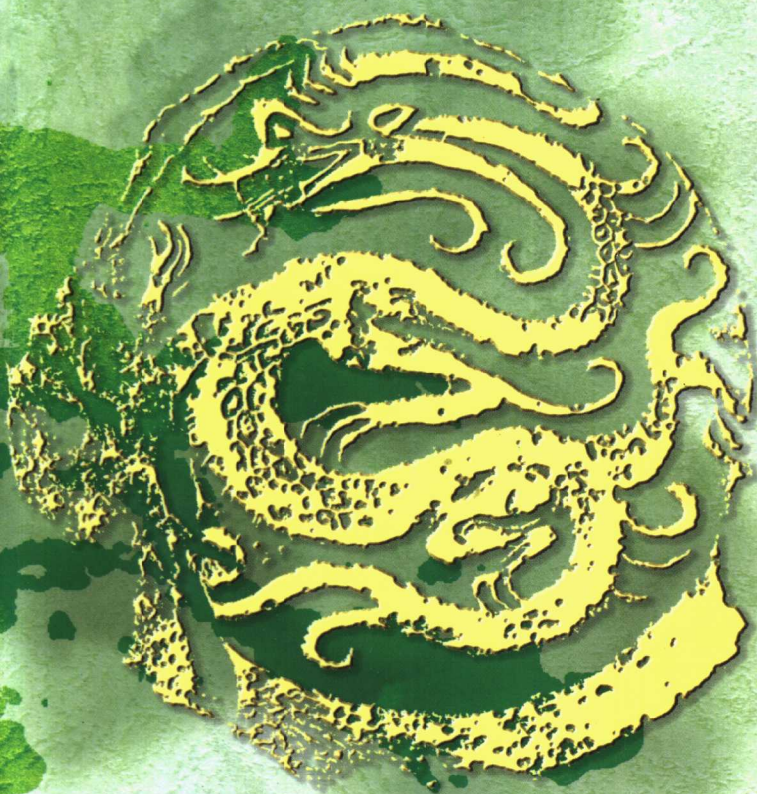
中国武术  
优秀传统  
拳械系列

中国武术优秀传统拳械系列丛书

# 通臂二十四势

郭瑞祥 主编

人民体育出版社





# 通背二十四势

通背二十四势

通背二十四势

中国武术出版社



中国武学优秀传统文化拳械系列丛书

# 通臂二十四势

郭瑞祥 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

通臂二十四势/郭瑞祥主编. —北京:人民体育出版社, 2004

(中国武学优秀传统拳械系列丛书)

ISBN 7-5009-2587-5

I. 通… II. 郭… III. 拳术—中国 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023311 号

\*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

\*

850×1168 32开本 8.75印张 199千字

2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

印数:1-5,100册

\*

ISBN 7-5009-2587-5/G·2486

定价:17.00元

---

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



原中央国术馆馆长张之江  
先生遗照

瑞祥学佩 留念

張之江贈



张之江先生给本书作者的题字



原中央国术馆总务处主  
任庞玉森先生近照



一代武术大师，沧州通臂拳始祖郭长生（郭燕子）遗像



“燕子”郭长生的著名弟子曹晏海，有“武状元”之称，20世纪30年代曾多次夺得擂台赛冠军

曹晏海夺得上海擂台赛第一名后获赠的银盾和银炉

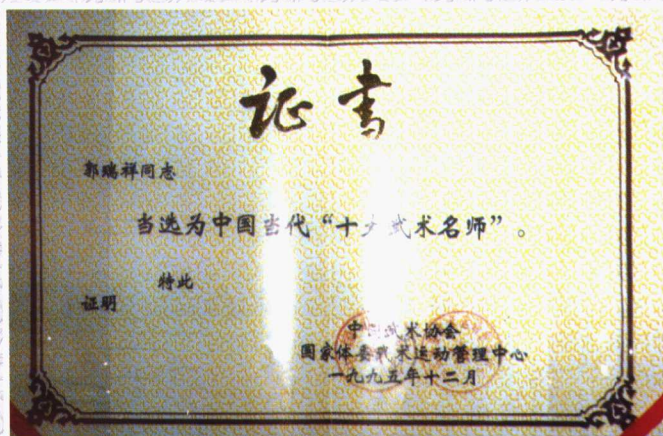




前中国武协主席张耀庭（中）、副主席张山（左）举杯祝贺郭瑞祥当选为“全国十大武术名师”之一



本书作者郭瑞祥先生近照



1995年，郭瑞祥先生被评为“全国十大武术名师”之一，图为中国武术协会颁发的证书和银匾





郭瑞祥早年演练  
苗刀的英姿

1995年，被授予  
“中华武林百杰”  
和“中国十大武术  
名师”荣誉

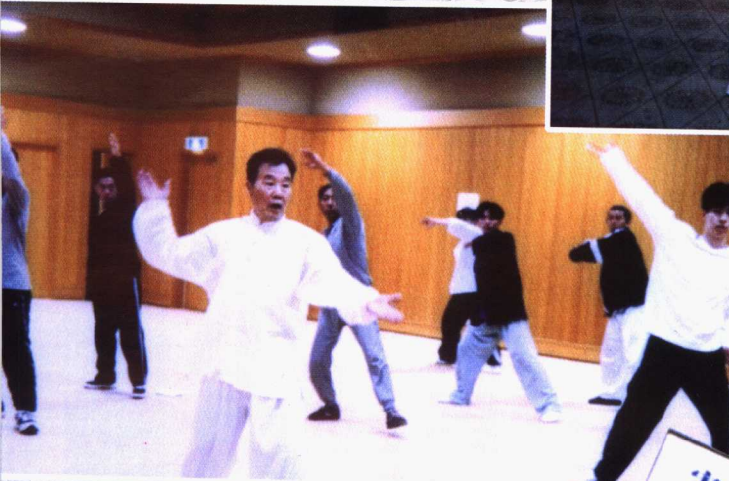


1997年，中国沧州  
通臂劈挂拳研究会  
成立，郭瑞祥当选  
为会长



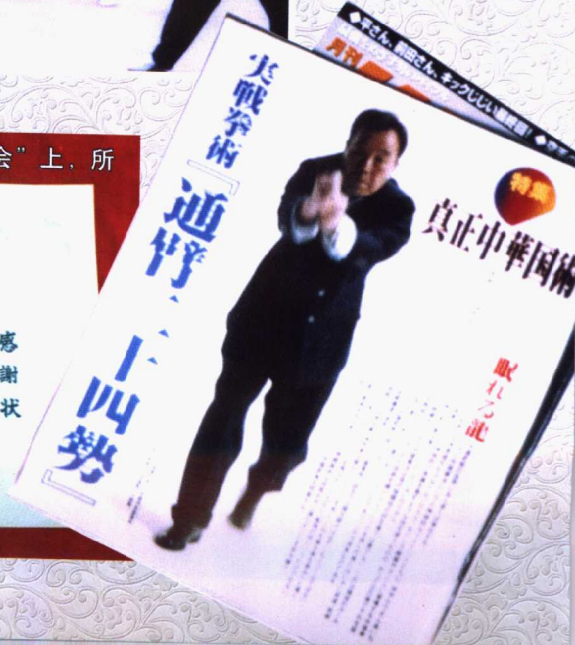
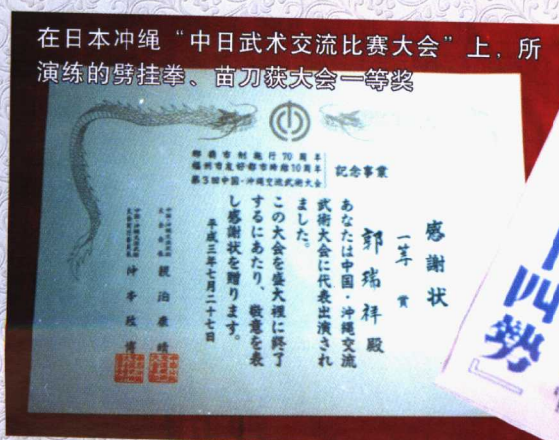
# 出访东瀛

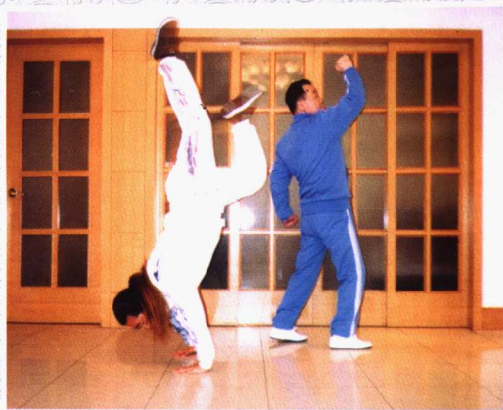
在日本东京举办的通臂拳  
讲习会上指导学员



日本《武术》杂志  
发表专文，称通臂  
二十四势为“真正  
的中国武术”

在日本冲绳“中日武术交流比赛大会”上，所  
演练的劈挂拳、苗刀获大会一等奖





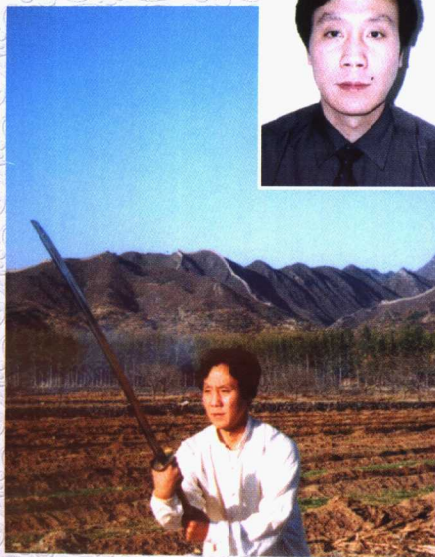
◀ 访问韩国釜山

▲ 韩国学员在练功

▼ 向韩国弟子表演通劈二十四势



次子郭桂德，在家  
传技艺的继承上也  
表现非凡



长子郭铁良继承父业，在武术  
事业上也作出显著成绩



女儿郭桂然，巾帼不让须眉，  
曾在全国武术比赛上获亚军



孙子郭海，正在苦  
练通臂拳基本功





与得意门生、韩国弟子李相俊合影

指导李相俊练习苗刀

不负厚望，李相俊在亚太地区武术交流大会上夺得金牌



师徒进行通臂二十四  
实战演练





▲ 韩国媒体专赴沧州采访郭瑞祥先生

◆ 郭瑞祥先生不仅武艺出众，在书画方面亦颇有造诣。图为作者正在运笔

▼ 弟子刘晓凌（左二）正在美国从事武术教学，并被评为“中国武术功夫最佳教授”



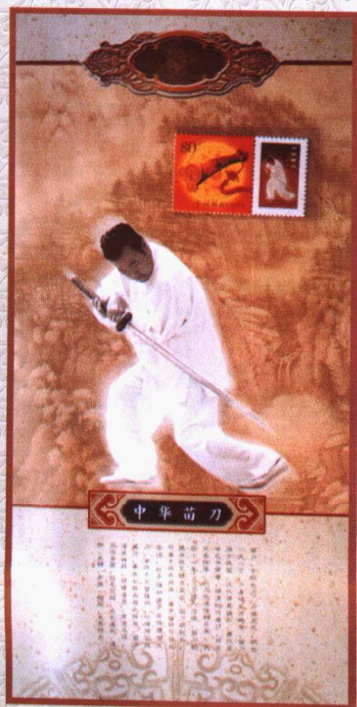


在武术挖掘整理工作中贡献突出，被授予“雄狮奖”



在中国武术段位制首次评选中，被评为武术八段。图为证书与胸章

中国邮政发行一套《中国武术与韩国跆拳道》特种邮票，沧州劈挂拳、苗刀入选，扬名中外



## 编委会名单

主 编

郭瑞祥

编 委

郭铁良

郭桂然

郭桂德

技术摄影

郭桂德

# 序

自古沧州多豪杰。位于河北省东南部的沧州，以“武术之乡”之誉名闻中外。沧州武林门派众多，武场遍及城乡各地，武杰标榜四方，自古素有“沧州是藏龙卧虎之地”“绿林走镖不喊沧州”之美称。

沧州通臂拳是沧州的代表拳种，沧州通臂拳是影响最大、传播最广、门徒最多、实战威力最强的一个优良拳种，是沧州八大门派之一。日本刊物《武术》杂志，将此拳誉为“中国最具实战威力的传统名拳”“超实战拳法”。沧州通臂拳亦称通臂二十四势，其近代代表人物就是沧州郭长生（人称郭燕子）。他是原中央国术馆著名的一级教授兼当时的国民政府外交部武术教官。曾参加举世闻名的第一届国考，以不败纪录取得“最优胜者”称号，得冯玉祥将军和张之江馆长亲赠的龙泉宝剑两柄。

沧州通臂拳源于河北独流，历史悠久。历代先人对这一瑰宝多保藏不现，而是采取单传秘授的形式向下繁衍，故流传不广，如不积极抢救，就有失传的危险。

全国十大武术名师、中国沧州通臂劈挂拳研究总会会长、通臂门掌门人郭瑞祥副教授是郭长生之子，6岁随父习武，深得其父真传。今郭瑞祥不吝将历史上单传秘授的通臂拳二十四势加上个人几十年来钻研修炼之成果整理成书，奉献于世，充实中华武术宝库，这是武术发展史上的一件大事。此书出版，相信一定能得到大家的欢迎。通臂二十四势势法精粹、手法绝

妙、步法疾速、灵活多变、连击性强。书中对此拳拳理、拳法以及它的哲学内涵都作了精辟的分析和阐述。某些具体势法还运用物理学、数学、力学和动量原理加以论述，的确是一本好书。书中图文并茂、理通文顺、哲理性强，实属上品，是武术教学的好教材。此书的出版，定会满足习武爱好者的渴求，并深受读者的热烈欢迎。

庞玉森

1998年11月

注：作序者为原中央国术馆创办人之一、总务处处长，曾代理馆长