

太极拳五经捶

王重光 口述
李本立 整理

太 极 五 星 捶

王重光 口述

李本立 整理

贵 州 人 民 出 版 社

太极五星摆

王重光 口述

李本立 整理

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路9号)

贵州新华印刷厂印刷 贵州省新华书店经销

787×1092毫米 32开本 2.5印张 36千字

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

印数1—5,000

ISBN 7-221-01412-4

Q·11 定价：1.20元

五捶蕩太空，
主根扎黃石。
五星譽中華，
太極健人類。

呂光明

一九八六年六月

（呂光明系湖北師院副教授、黃石市武術協會主席）

发扬光大中华武术，
为振兴钢铁服务。

程剑

4/6-88

(程剑系大冶钢厂党委书记)

太 极 五 星 捶



进步搬拦捶



退步肘底看捶



后转体撇身捶



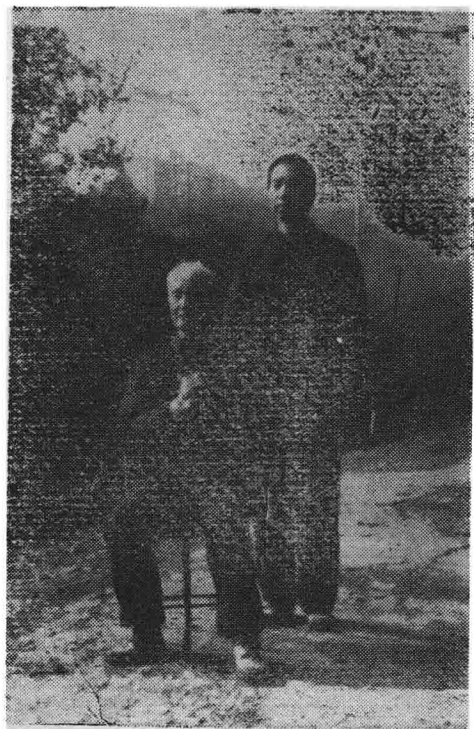
进步裁捶



上步指裆捶



王老同部分徒弟合影



王老同整理者合影

编写说明

王重光老前辈是湖北省武汉人，生于1905年1月5日，即农历乙巳年，现83岁。王老原名王展如。抗战爆发后，东北等地相继沦陷，无数家庭破产，展如当时怒火中烧，发誓收复失土，因而由赵子虬老师取名重光。

王老秉承家风，自幼爱好武术，中学时代就有了一定的基础。后又博学广收，曾多次拜过名师，从中吸取精华，融各家为一体，积累了丰富经验。

王老的第一位师傅孙元庭（即孙道人）是湖南邬家拳主传人（第三代掌门人），曾为左宗棠护卫；第二位师傅是姜殿臣，即北侠单刀李存义的入室弟子，不仅精通形意、八卦掌，对太极拳也深有研究；第三位师傅是峨嵋正宗赵子虬。

王老原是武汉体育学院职员，1975年退休来黄石隐居，再不传授武术。后因武术爱好者多次上门求教，在10多年中，间断的给两人教授过《杨式太极拳》和《八卦掌》；2～3人教授过《邬家艺拳》；大冶钢厂部分老干部曾请王老教授过《太极长缨剑》；后给大冶钢厂武术协会部分委员教授过“太极五星捶”。因而王老

的精湛武术技艺得以在黄石生根，留下痕迹。从1984年2月起，王老为大冶钢厂武术协会名誉主席。这次王老亲自为《太极五星捶》撰写了源流。

在此书出版之际，特对图像摄影的吴红星、张新，书名提字的许国南，封面设计、套路动作图像描画的王晓愚，为套路动作绘画运动路线图的黄顺久和支持帮助工作的张宝奎、张靖方等同志一同表示感谢。

因时间仓促，加之整理者水平有限，思考不周，谬误之处，敬请同道不吝赐教。

大冶钢厂武术协会

1987年4月30日

序

近闻同学“太极五星捶”的同志，欲将我在教学中所拍摄的照片及讲解内容，加以整理，编印成册，以便同学的同志，各执一份。为着今后观摩和研究，我感到非常高兴。趁此书即将付印之际，今将姜殿臣老师留传下来的有关体、用、学、练“太极五星捶”的要领、经验和他在一生的实践中，总结出的四句（16字），公之于众，四句是：中、圆、松、空，缠、绵、坠、沉，轻、灵、稳、活，劲整、神全。四句虽简，而对于学、练和实战，已包罗得很广、很全面。姜师还强调在练架中，要求要深刻的理解“中、正、安、舒，松、缓、慢、匀”8个字的意旨。有人谓“太极五星捶”系融气功、导引、技击于一炉，诚非虚语。该拳特点是：刚柔兼备，内外俱修，有祛病强身，健康长寿的好处。正如太极拳经十三势歌中，最后指出的：“推想用意终何在，延年益寿不老春”。信不诬矣。

王重光谨书

1987年初夏

源 流

太极五星捶，系以太极拳中的搬拦捶，肘底看捶、搬身捶、栽捶、指裆捶五捶为重点而得名的套路。是在杨氏太极拳创始人杨露蝉去北京端王府授拳之后，为了应当时一些达官贵人和社会上的需求，由其子班侯和他的门徒李瑞东等编排组合而成的。班侯尤精于搬拦捶，闻名京师内外，至今京津一带仍有人习练。

1928年（民国十七年）姜殿臣老师应聘从北平（今北京）南下，姜师系名震华北，单刀李存义之弟子，尽得其传，后在太极拳名家许禹生先生创办的北京体育研究社与纪子修、吴鉴泉、刘恩绶、刘彩臣等老前辈共同执教，共同研究。该时集名师于一堂，可谓盛矣。姜师来武汉后，先后在旧省政府、警察厅、财政厅、武昌消防队、武昌国术研究馆、湖北省国术馆教授太极拳、“形意拳、八卦掌多年，桃李满门，从而使太极五星捶这一套路在武汉得以流传。

该拳套路，简要而易学，很少重复姿式，柔中有刚，内外兼修，是一种适于不同年龄、性别，尤其是

中老年人的锻炼方法，有祛病健身、延年益寿的好处。

王重光谨识

1987年4月

目 录

编写说明

序

源流

太极五星捶

- 一、预备..... (1)
- 二、起势..... (1)
- 三、右抱球..... (1)
- 四、左抱球..... (2)
- 五、揽雀尾（包括：棚、掇、挤、按四个手法）..... (3)
- 六、单鞭..... (7)
- 七、高探马..... (9)
- 八、进步搬拦捶（太极五星捶之一）..... (9)
- 九、如封似闭..... (10)
- 十、十字手..... (13)
- 十一、抱虎归山..... (14)
- 十二、揽雀尾（包括：棚、掇、挤、按四个手法）..... (14)

十三、斜单鞭·····	(14)
十四、鹞子钻天·····	(16)
十五、左插掌·····	(18)
十六、退步肘底看捶(太极五星捶之二)···	(18)
十七、退步倒撵猴·····	(18)
十八、斜飞式·····	(19)
十九、提手上势·····	(21)
二十、白鹤亮翅·····	(22)
二十一、搂膝拗步·····	(24)
二十二、海底针·····	(25)
二十三、闪通背·····	(26)
二十四、后转体搬身捶(太极五星捶之三)	(26)
二十五、上步搬拦·····	(27)
二十六、螺旋掌·····	(27)
二十七、真武插剑·····	(31)
二十八、鹞子翻身·····	(31)
二十九、进步栽捶(太极五星捶之四)···	(33)
三十、左凤凰展翅·····	(33)
三十一、右凤凰展翅·····	(34)
三十二、缠丝手·····	(35)
三十三、锁喉(猛虎擒羊)·····	(36)
三十四、双峰贯耳·····	(38)

三十五、退步下按.....	(39)
三十六、上步双撞掌.....	(40)
三十七、黑白鹞子.....	(41)
三十八、十字腿.....	(42)
三十九、龙形掌.....	(43)
四十、上步指裆捶（太极五星捶之五）...	(43)
四十一、跟步右抱球.....	(45)
四十二、左抱球.....	(46)
四十三、单鞭.....	(46)
四十四、下势.....	(47)
四十五、上步七星.....	(47)
四十六、退步跨虎.....	(48)
四十七、磨身穿掌.....	(50)
四十八、转身摆莲.....	(52)
四十九、弯弓射虎.....	(53)
五十、右钻拳.....	(54)
五十一、老鹰抓鸡.....	(55)
五十二、上步搬拦.....	(56)
五十三、如封似闭.....	(57)
五十四、右转身十字手.....	(58)
五十五、收式.....	(59)

太极五星捶

一、预备

身体南向直立，两手各置于大腿外侧，全身放松、中正，精神安定，唇齿轻闭，舌抵上腭，呼吸自然，气沉丹田（图1）。

二、起势

身体正直，微微屈膝下蹲，体重慢慢落于右腿，同时，左脚跟慢慢提起，以脚尖点地。左脚向左开步，使两足平行分开，宽与肩同。身体保持中正，体重落于两脚尖，同时稍微提起两脚跟，以脚掌为轴磨撑，脚跟向左右分开为内八字踏实。两手移向两胯前，随即双手慢慢地向前上平举，使双手与肩平，双腿屈膝下坐，小腿与大腿之间约为120度，同时，双肘微屈，肘尖下沉，手臂略呈弧形，掌心倾斜向前，手指微向上，松肩坐腕（含抹劲）。（图2）。

三、右抱球

接上式，右手微下按，掌心向下，随即右手回升

平右乳，同时，左手下按与脐平，慢慢翻腕转掌心朝上与右手相对，在右胸前成右抱球。在手运动的同时，身体重心落于左脚，右脚变虚脚尖点地，以右脚掌为轴脚跟左旋，同时，带动身体向右转，重心移于右脚踏实，左腿跟步随即变虚，脚尖点地停在右脚旁（图3）。

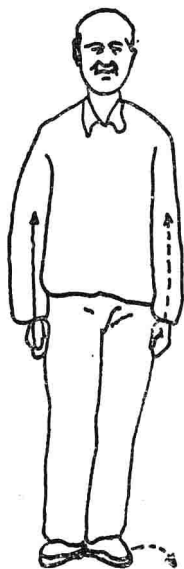


图 1



图 2



图 3

四、左抱球

接上式，右腿支持全身重量，腰左转，左腿随即