

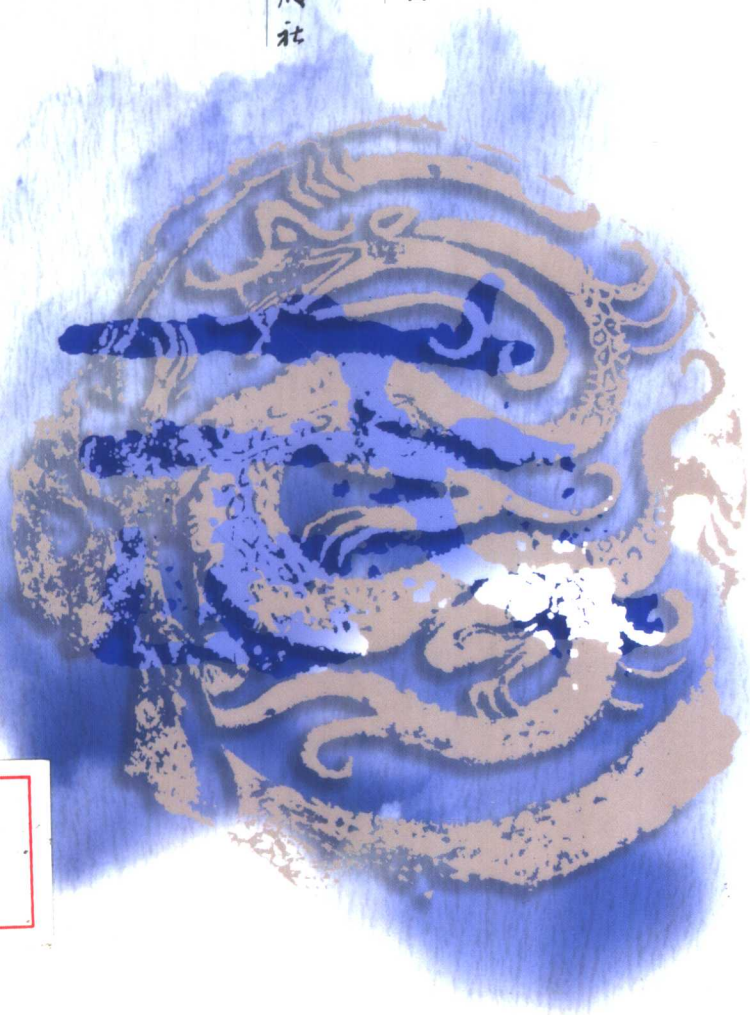
中国武学优秀传统文化拳械系列丛书

中国武学
优秀传统文化
拳械系列

太极五星捶

马金龙 编著

人民体育出版社



中国武术优秀传统文化拳械系列丛书



太极五星捶

马金龙

编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极五星锤/马金龙编著. -北京:人民体育出版社,
2003

(中国武学优秀传统拳械系列丛书)

ISBN 7-5009-2518-2

I. 太… II. 马… III. 太极拳, 李式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 092083 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 16.375 印张 392 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2518-2/G·2417

定价:28.00 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)



李式太极拳第一代传人李瑞东大师像

师恩难忘



高瑞周老师



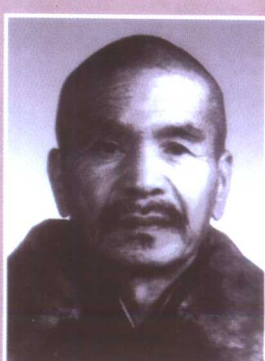
马玉清老师



常振芳老师



王培生老师



任万良老师



作者（后中）与高瑞周老师（前右）、师母（前左）、白玉玺师兄（后左）、刘恩亨（后右）合影



高瑞周老师（右）给作者说手

与王培生老师合影



与任万良老师之子任正光师兄合影



1981年参加全国武术观摩交流大会，
获李式太极拳第一名



参加1981年全国武术
观摩交流大会北京代表
队成员合影



在腾龙武术学校担任教学
工作



1	2
3	
4	

1. 演练李式太极剑
2. 演练李式太极刀
3. 演练棍术
4. 演练枪术



与日本舞蹈界人士进行交流



与瑞士学员合影



与瑞典学员合影



与日本学员合影



辅导学员太极拳推手



给瑞典学员说手



给瑞士学员说手

徐才先生题词

贺太极拳是
弘场武术文化
振奋民族精神

徐才
癸未年夏

吴彬先生题词

贺马金龍先生
题词出版

继承传统精华
发扬中华武术

吴彬

2000年12月8日

序 一

太极拳是中华民族宝贵的文化遗产，它融防身健体、祛病延年、修身养性于一体，以连绵不断、行云流水般的运动节律，深受国内外朋友，特别是中老年人的喜爱。

传统太极拳有多种流派，例如杨式、陈式、吴式、孙式、武式等，都有各自的特点。

太极五星捶也是传统太极拳的一个流派，是近代著名武术大师李瑞东先生根据杨露禅先辈的拳路创编而成的，又称李式太极拳，在北京、天津、河北省一带广为流传。

50年代初，北京武术界成立了联谊会，会址设在德胜门内汇通武术研究社，每逢北京武术界举行联谊大会演时，汇通武术研究社社长高瑞周先生就表演他擅长的低架慢拳，后来我方知是太极五星捶。

高瑞周先生是李瑞东大师的关门弟子，马金龙老师从师高瑞周前辈，习练五星捶已有四十多年，功底深厚，广收生徒。1981年在沈阳举行的全国武术观摩表演大会上，马金龙老师表演的太极五星捶获得金奖。

太极五星捶的整理、出版，丰富了群众性太极拳运动锻炼内容，我们期望这个具有京、津特色的传统太极拳，能在国内推广，进而推向海外，为世人造福。

北京体育大学教授
中国武术协会常委 门惠丰
北京武术协会副主席

2003年中秋

序 二

自古以来，人生在世，俱秉五行阴阳。欲要生活美好，益寿延年，必须有强健的身体才能达到愿望。可见身体健康是人的最大财富。

从事体育活动是增进人体健康的有效方法之一。中华武术有五千年的悠久历史，群众性广泛，科学性强。习练武术既可以锻炼身心，又可以提高健康水平。

中华武术博大精深，门派众多。有的以山岳命名，例如：峨嵋派、武当派等，有的以寺院命名，例如：河南嵩山北少林，福建莆田南少林等。外家拳有：查、华、弹、炮、戳、翻、罗汉等。内家拳有：形意拳、八卦拳、太极拳等。清朝末期，河北省武清县著名武术大师李树勋（字瑞东）所创的“太极五星捶”（又称太极五行捶）是根据河北省永年县杨福魁（字露禅）所传的太极拳（又称绵拳）中的五种捶法，融会各家的精华创编而成，又称李式太极拳。

李瑞东先师自幼学练戳脚翻子拳，后又学游龙派的“五龙通花炮”“五禽拳”等，得到甘淡然大师（甘凤池大侠四代孙）亲传，同时得到少林寺游僧龙禅和尚的亲传。得李瑞东大师亲传者有其长子李伯英、三子李季英，得意弟子李子廉、高金城等。

高金城（字瑞周）的亲传弟子有多人。马金龙先生就是其中之一。今天马金龙君把积40年习练的心得体会，编辑成书，此乃武术界一件喜事，必将促进李式太极拳的推广普及，造福

于人类。

习练“太极五星捶”可以根据图解说明认真演练，同时，还必须细心研习歌诀，默识揣摩，这些歌诀都是先师精心锤炼的精华，对于今后高层次的演练很有帮助。只有勤学苦练，而又能认真领悟歌诀者，方能渐至随心所欲。

中国气功科学研究会理事
北京吴式太极拳研究会名誉会长 王培生
北京气功科学研究会顾问
北京市武术协会委员

2003年秋月



自序

酷爱武术大半生，从未敢有著书立说之妄想。原因之一，自感武艺不精；之二，文化水平低；之三，从事写作是我有生以来从未有过之事，因此迟迟不敢动笔。一段时间以来，承蒙武林朋友们的关心，特别是门惠丰教授经常谈及此事，多次敦促我将此套拳认真整理成册，以便传播普及。同时我的弟子们亦皆希望我能将此独树一帜的李式太极拳编写成册留给后人。众多热心师友们的关心帮助和鼓励，使我增加了信心和勇气，于1992年开始了这一编写工作，但总因杂事缠身而断断续续，延误至今始得完成。其间我的弟子徐明葆帮助整理、绘图及书写，给这项工作提供了许多方便。

“太极五星捶”是我于1956年在北京德胜门内雉狮滩（今积水潭）汇通武术研究社跟随高瑞周老师所学（高先生是李瑞东大师之关门弟子）。在学习过程中，得到老师之悉心传授及师兄白玉玺的辅导帮助，促使我不断地勤学苦练；之后又得到武术大师王培生老师的精心指点，并讲述了有关杨露禅、李瑞东祖师的传说，使我备感充实，大有长进。

本书得以出版特别要感谢武术界的老朋友老领导：徐才先生、吴斌先生为本书题词。

王培生先生、门惠丰先生为本书作序。

师兄弟陈惠良、刘峻骧、张全亮、任正光、王宝华等为本书提供资料和宝贵建议。

弟子徐明葆、张秀香、丁淇、高炜、徐群、王建业、付煜等，为本书整理、抄写、绘图、打印做了很多事务性的工作。在此表示万分感谢！

作者

2003年6月

自序

目 录

第一章 李瑞东的“太极五星捶”及其风格特点···	(1)
第二章 五行捶的手型、步型、腿法及 基本桩功练习	(10)
第一节 手型（掌、拳、钩）	(10)
第二节 步型	(14)
第三节 腿型	(18)
第四节 太极五星捶的基本桩功练习	(19)
第五节 组合桩功	(25)
第六节 学习太极五星捶须掌握的锻炼要领 ···	(29)
第三章 太极五星捶动作图解	(42)
第一节 太极五星捶动作名称	(42)
第二节 太极五星捶动作图解	(44)
附：太极五星捶歌诀（一）	(216)
太极五星捶歌诀（二）	(217)
太极五星捶歌诀（三）	(218)
太极五星捶行功浅说	(219)
第四章 太极五星捶精练套路	(224)
第一节 太极五星捶精练套路动作名称	(224)