

张大为 洪志田 钟海明 著

# 吴式太极拳

# 戳脚翻子

# 全书



人民体育出版社

# 前 言

戳脚翻子是一个古老的拳种。著名武术家李瑞东（鼻子李，1851~1917）在其《太极拳谱》自序中曾说过：“余自幼即癖好拳棒，无奈未得遇名师……后得幸饶阳李老遂先生来，得其开导指教，方稍较明释。……先生是戳脚门，近日四乡各镇均推戳脚门为最，闻风胆落。”这是清朝末年的事。

早在李瑞东时代前后，就有河北蠡县赵锻庄的刘桂馨、西齐庄的魏赞魁（1854~1951）等在北京宫廷当差，其中魏赞魁于八国联军侵略中国时，在北京通州张家湾清军与八国联军的遭遇战中，曾冲入重围救出主帅，因此其所练戳脚翻子被封为“御翻子”。刘、魏二前辈都曾在北京传拳，但都未成规模。那时，京城之中习练戳脚翻子者尚属鲜见。

真正使戳脚翻子落户北京，成为北京的一大拳种，并且使之与河北戳脚、东北戳脚形成鼎足而立的北京流派，始自魏赞魁的高足吴斌楼（1899~1977）先生。

笔者三人均是吴斌楼先生的入室弟子。自入门来，侍师十数载，直至先师仙逝。其间，颇得先师教诲。除掌握戳脚翻子功理功法之外，也曾协助先师整理资料，撰写文章，辅导新秀。为了使读者领会戳脚翻子真谛，我们将先师所传总结整理撰写成这部书，希望能对武术爱好者和武术研究者有所帮助，并与戳脚翻子传人们切磋。

至于书中疏漏，在所难免，希望武术专家、武术爱好者，及广大同门批评指正。

## 吴斌楼生平

1899年12月12日，先师吴斌楼生于河北省保定地区蠡县西齐庄一个农民家庭。

蠡县是戳脚之乡，西齐庄的魏昌义、魏赞魁叔侄是著名的戳脚翻子大师。西齐庄还是清顺治至雍正年间文武全才的大学者李堪（恕谷）的故乡，崇文重武在西齐庄蔚然成风。

1905年，先师吴斌楼拜在“铁腿”魏赞魁门下学习戳脚翻子，同时在村中私塾读书。先师在魏赞魁门下学了十年，学习了戳脚、寸翻子、小翻子、大翻子、靠粘连及器械，并得到师爷魏昌义的传授，掌握“铁牛拉犁”“铁牛耕地”等招法。

1915年，先师随父亲来到北京，在西单皮库胡同开设一家豆制品作坊。先师除协助父亲做小生意外，每日坚持练功，并且寻师访友，交流武技。

1920年，先师出任某镖局镖师，由此出道，凭单刀一口、九节鞭一挂顺利将镖车送达目的地，并赢得“花鞭”吴斌楼的美誉。

1921年，镖局已趋没落，但先师志向以武为业，遂返回蠡县，随魏赞魁师父深造，功夫突飞猛进。

1924年，先师带着师父的期望，再次回到北京，决心凭武艺立足京城。为获得武林同仁的认同，四处访友问艺。其间曾拜见“醉鬼张三”——张长祯，先师武技得到张长祯的夸赞。还曾拜见王荣标前辈，王荣标极为赏识先师，曾说：“不知道吴斌楼，等

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>