

吴/式/太/极/瑰/宝/丛/书



吴式

# 太极刀

李立群/著 李申光(澳)/整理

名师·名家·名作  
传世·珍藏·经典

山西科学技术出版社

吴/式/太/极/瑰/宝/丛/书



吴式

# 太极刀

李立群/著 李申光(澳)/整理

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吴式太极刀/李立群著. —太原: 山西科学技术出版社,  
2004.12

(吴式太极瑰宝丛书)

ISBN 7-5377-2408-3

I. 吴… II. 李… III. 刀术 (武术), 吴式-基本知识-中国 IV. G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 131011 号

吴式太极刀

李立群 著

李申光 (澳) 整理

\*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行

山西新华印业有限公司人民印刷分公司印刷

\*

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 6.5 字数: 145 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月山西第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

\*

ISBN 7-5377-2408-3

Z·488 定价: 12.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与承印刷厂联系调换。

联系电话: 0358-7641044



吴式太极拳创编人吴鉴泉宗师遗像及其创建的上海鉴泉厅。



马岳梁大师与吴式太极拳第四代传人李立群在上海鉴泉厅。



李立群在马岳梁大师主持下先后收了 30 余名弟子。这是其中一次举行接收弟子仪式后与部分师兄弟的合照。



李立群在中国陈家沟国际太极拳年会上与赵堡、陈式、杨式等太极拳代表合影。



在第一届中国永年国际太极拳联谊会举行的“太极拳理论研究会”主席台上，李立群(前排，中)与杨振铎(前排，右)、姚继祖(后排站立，右一)、邓时海(前排，左一，台大教授)合照。



第三届中国陈家沟国际太极拳年会上，李立群(左，吴式代表)与杨振铎(右，杨式代表)二人当选为年会副秘书长后合影。



在美国华盛顿举行的中华人民共和国四十八周年国庆晚会上，李立群与美国武术总会会长吴廷贵合照（吴廷贵亦为美国举办的世界武术比赛组委会主任）。



李立群在美国摩的麻举办美国国际功夫大赛赛事后，与二位弟子合影留念：获快拳金牌的 Shean 教授（左）及获推手金牌的 Ralent（右）。



李立群(左四)和李夫人罗爱娣(右四)在李立群八十寿诞时与部分中国、香港和美国入门弟子合影。



## 作者简介

李立群先生 1925 年生于上海，大专文化程度，原为上海市徐汇区工人体育场负责人，长达 30 余年，曾获上海市总工会、上海市体委和全国总工会国家体委体育开拓荣誉奖及证书，兼任上海市第一届气功师协会会长、美国吴式太极拳协会名誉会长、澳大利亚太极气功学院名誉院长、中国陈家沟（温县）国际太极拳年会副秘书长、中国邯郸国际太极拳联谊会特邀顾问等职务。也曾任上海鉴泉太极拳社首届秘书长，长达 20 多年，辅助马岳梁、吴英华两位社长开展社务。

李立群先生已先后 23 次获邀出访美国、香港、澳大利亚和日本等国家及地区，传授吴式太极拳与气功，他是吴式太极拳的第四代传人。无论在国内或国外，他不断地在各种重要国际太极拳会议和国际、国内医疗气功学术会议上发表论文和表演。相关报道文章（中、英、日文）多达 200 余篇，其中包括《人民日报》（海外版）、《中国日报》、美国《太极》杂志、《美国功夫》杂志、《日本朝日新闻》、《澳大利亚星岛日报》、《新报》、香港《夺标》杂志、英国《太极》杂志等。

在个人的气功事业上，于国内举办气功总门诊时，李立群已以气功医师身份参与，治疗的病员多达数万；还与美国太平洋医学研究中心合作，作“外气杀伤癌细胞”专题测试，还写了六篇论文；《倒步气功治疗慢性病 300 例》、

《倒步气功配合治疗癌病 32 例分析》，在医疗会议上宣读。

1981 年李立群先生创编了《中国倒步返回功》，先后刊行了四个版本。此功法已被列入国家体委主编的《中华体育健身法》，推荐给全国保健气功爱好者。

李立群先生还荣幸被多本专辑录：如入选日本出版的《现代中国气功》名人录、中国人民日报出版社出版的《中国专家人才库》、中国人民画报社出版的《共和国专家》大型画册等。

## 自序

太极拳源远流长，它以老子道家学说为理论基础，是一套“动中求静，静中蕴动，动静相兼，体用结合”的内家拳术，它在锻炼身体的同时，着重修炼头脑和心灵的功夫，修养心平气和的人生境界，开掘人类的固有的智慧宝藏。“人法地、地法天、天法道、道法自然。”人处在道法自然的状态，就能练得身心健康，掌握随心所欲的攻击防守能力。在吴式太极拳的先辈中不乏先例，如我的恩师马岳梁享年 98 岁，而师娘吴英华享年 91 岁，同门长辈吴图南 105 岁、杨禹廷 95 岁、江长风 99 岁、张廷臣 101 岁等，他们都是德性好、功力高、寿命长的世纪老人。

为什么，他们有什么养生秘诀呢？

马岳梁宗师有句名言：“太极拳就是气功，是气功中的一个动功。”

我在长期追随马岳梁左右长达 20 余年中，坚持“出于心，精于意，重于神，以内催外，以根带梢，一动无有不动，一静无有不静”来从事锻炼，并在吴式太极瑰宝丛书的吴式太极拳慢架、快拳、器械和推手各分册内充盈、洋溢、蕴藏着这种内涵。

我凭着对太极拳和气功的长期实践和认识，撰写吴式太极瑰宝丛书，以期与大家共勉、共乐，不足之处，还望不吝指正。

谨以此吴式太极瑰宝丛书纪念马岳梁和吴英华二位

2 吴式太极刀

宗师,继承推广吴式太极拳事业。

李立群

2004年3月于上海

## 前 言

吴式太极刀是吴式太极拳系统中的短兵器，流传已久，世人喜羨，但都是口授身传，今应各方要求，由李立群先生传授和执笔，李申光医师整理，黄日明先生摄影，编辑出版《吴式太极刀》一书，以满足广大太极拳爱好者的要求。

吴式太极拳是当今五大太极拳流派之一，是全国公认的重要流派，它功架紧凑，松静自然，轻灵圆活，劲路贯串。个人盘架有吴式太极拳慢架、快拳、精简三种套路；器械有吴式太极刀、双刀，吴式太极乾坤剑、七星剑、双剑、对剑，吴式太极十三枪和二十四枪、扎四枪、粘杆；推手有定步推手和活步推手等。

吴式太极拳由满人吴鉴泉宗师(1870—1942)定型。吴鉴泉宗师之父全佑(1834—1902)受业于太极拳祖师杨露禅，尽得真传，后奉命拜在其子班侯门下。吴鉴泉宗师传女吴英华(1904—1996)、婿马岳梁(1901—1998)，马岳梁传李立群等。

李立群先生为首届上海鉴泉太极拳社秘书长，协助马岳梁社长办理社务，长期追随左右达20余年，得到马老真传，李立群先生揣摩钻研有加，深得吴式太极拳的真意和精髓。

李立群生于1925年，身体健硕，8岁开始学少林拳，先后涉猎心意拳、佟家拳、气功和各家太极拳，后期专学吴式

太极拳,寓医疗、气功、哲理于太极拳一体,先后在中国有关省市及美国、澳大利亚、日本和香港等多个国家和地区多次传功、教拳和讲学。学生遍布海内外,对其结合气功、医疗、哲理和太极拳的讲授,深表欢迎。为此,海内外及中文、日文和英文等一百多篇文章报道此事,不少电视台、电台也相继报道并广泛传播。

李立群先生现将吴式太极刀和双刀的基本套路、练习要领及个人授拳的心得整理成文字,供大家学习和参考。如有错漏,敬希各方贤达匡正。

编 者

2004年3月

## 编辑凡例

一、本书内容介绍吴式太极刀理论诀要，并以图片及文字说明解释各趟套路。最后补充《吴式太极拳在美国》、《论太极拳之内圣外王》等资料。

二、动作照片多从“面南背北”取影；如有变化，必附文字及坐标说明。

三、动作文字说明则按内家拳规格，先述身体内部变化，再写肢体运动。

四、全书内文互相指涉，务请参考有关诠释；而整套丛书亦交叉解说，请查阅相关部分。

## 目 录

- 一、吴式太极刀要领·····(1)
- 二、吴式太极刀刀诀释义·····(5)
- 三、吴式太极刀精论·····(9)
- 四、吴式太极单刀套路名目·····(10)
- 五、吴式太极单刀套路动作解说·····(13)
- 六、吴式太极双刀述要·····(93)
- 七、吴式太极双刀套路名目·····(95)
- 八、吴式太极双刀套路图片·····(97)

### 附录

- 一、吴式太极拳在美国·····(170)
- 二、论太极拳之内圣外王
  - 一位美国学生对吴式太极拳传人  
李立群在美国传拳教学札记·····(176)



## 一、吴式太极刀要领

### (一) 吴式太极刀简介

太极刀是太极门中的短兵器，因此在练法上要遵循太极拳的练法原则。练太极刀要求用意不用力，体松心静，举动轻灵，运行缓和，气沉丹田，精神内固，内外相合，形神合一。同时，还要求刀法清晰，体现用法，既如行云流水，连绵不断，又如长江大河，滔滔不绝。

拳谚有云：“刀如猛虎”、“短兵利在速进”。刀为一面刃，有刀背，重点在劈砍，运用刀进袭防击时，可以利用刀背贴身格拦，靠近对方，体现野战八方的要求，它既轻柔缓和，又体现出刀术尚猛、雄壮气魄的特点。

练刀时，要知每式刀法用意，每个动作要到位，勿稍懈怠。做到用意明确，刀法利落，一动无有不动，一静无有不静，动静结合，正确优美。

练刀时，一手持刀，另手成拳，进退相随，时开时合，配随助势，以助刀法的发挥。体现“单刀看手，双刀看肘”的要求。