

吴/式/太/极/瑰/宝/丛/书

吴式

太极剑

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



太极剑

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

吴式太极剑/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 7-5377-2407-5

I. 吴… II. 李… III. 剑术 (武术), 太极剑 - 基本
知识 - 中国 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 131012 号

吴式太极剑

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: 6.875 字数: 150 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月山西第 1 次印刷

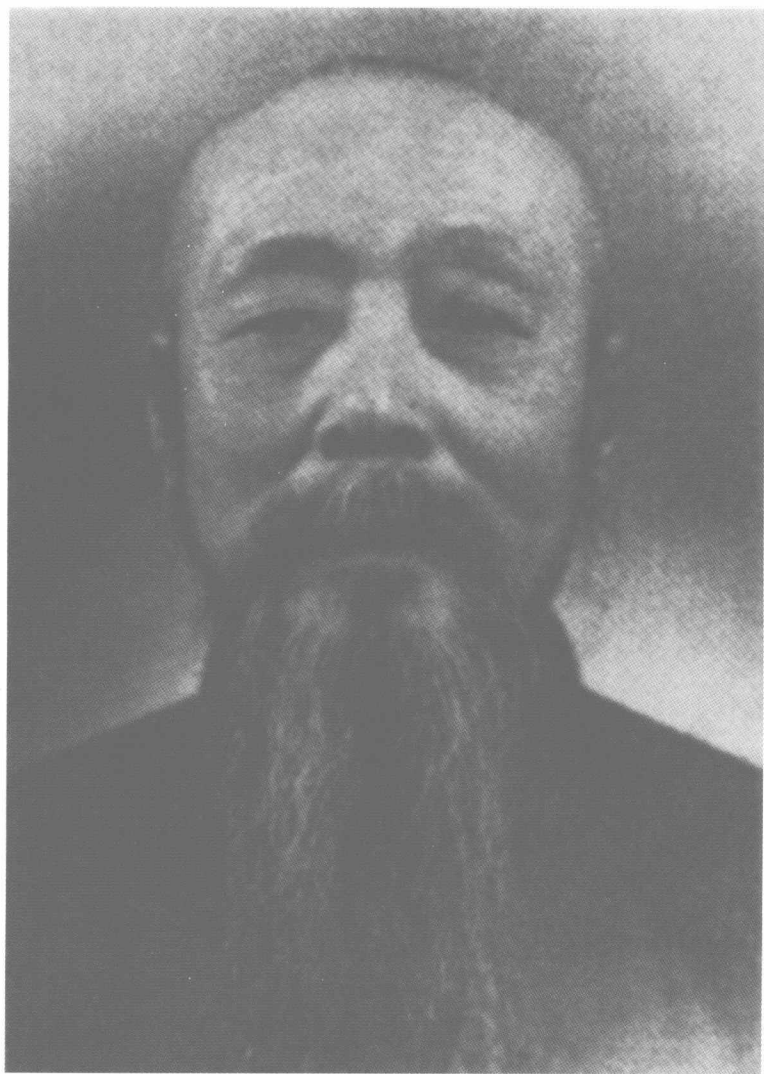
印数: 1—3000 册

*

ISBN 7-5377-2407-5
Z·487 定价: 13.00 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



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。



1991 年于河北邯郸市永年国际太极拳联谊会上，马岳梁、吴英华大师与李立群留影。



上海八万人体育场：李立群与吴门同道合影。



本页上下两图为马岳梁宗师剑影雄姿。





李立群先生及一班师兄弟（张金贵，前坐右一；陈培庆，前坐右二；陈兆毛，前坐左二）与赵伟先生（国际知名气功师，前坐左一）聚面。



李立群先生和夫人罗爱娣（前坐右四）与部分入门弟子合影。



李立群先生和(日本)学生奥津医生练剑。



李立群先生与英国《太极》杂志编辑合照。



李立群先生的美国弟子 1998 年荣获美国中国功夫国际大赛团体剑术冠军。



团体剑术赛比赛中(一)。



团体剑术赛比赛中(二)。



李立群先生与儿李申光、孙李璟 (在澳大利亚太极拳表演后)三代合照。



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册辑录：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，以内摧外，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 吴式太极剑

宗师,继承推广吴式太极拳事业。

李立群

2004年3月日于上海

前 言

吴式两路太极剑——乾坤剑、七星剑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，编辑成《吴式太极剑》作为吴式太极瑰宝丛书之一出版。

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精简、慢架、快拳三种套路；器械有吴式太极刀、双刀，吴式太极乾坤剑、七星剑，吴式太极二十四枪、十三枪和扎四枪，推手有定步、活步和粘杆等。

吴式太极剑共有两路，“乾坤剑”、“七星剑”各有特点。香港及海外地区流行的第一路“乾坤剑”，为融太极拳入剑之门，第二路“七星剑”则表达吴式太极灵活变化、轻身平衡之功。两者分别，书内另文介绍。

此外，因本书篇幅较大，原拟附录的单式练习改由《吴式太极枪》附录。眼法及身法等对敌距离训练，请于前面理论部分内详参。步法锻练，则请看附录内马岳梁宗师相关讲稿。综合而言，本书除介绍吴式太极剑术外，亦以训练速度，控制敌我空间形势为探讨纲领。

李立群先生将个人学习教拳的心得组成文字，供大家