

吴/式/太/极/瑰/宝/丛/书

吴

吴式

太极枪

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

23

1

G852.23
L205.1

吴/式/太/极/瑰/宝/丛/书



太极枪

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

吴式太极枪/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 - 2409 - 1

I. 吴… II. 李… III. 枪术 (武术), 吴式 - 基本知识 - 中国 IV. G852.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 131010 号

吴式太极枪

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: 6.25 字数: 140 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

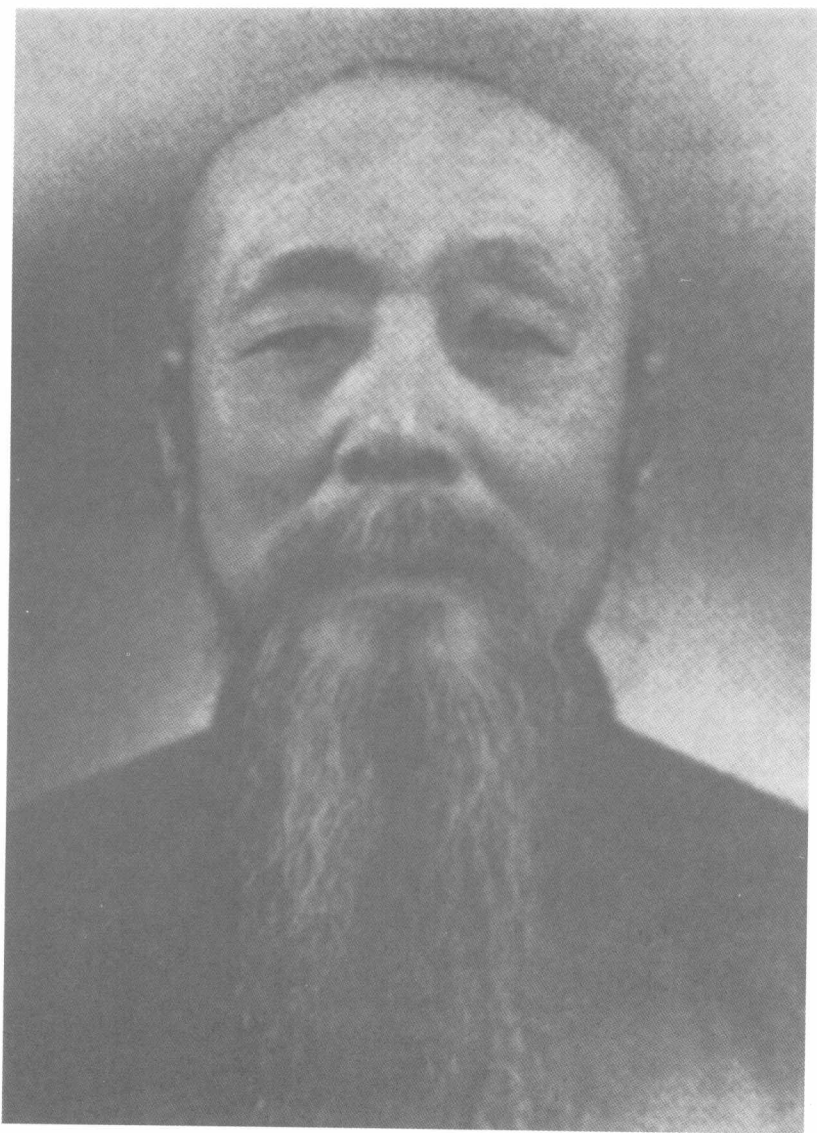
*

ISBN 7 - 5377 - 2409 - 1

Z·489 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



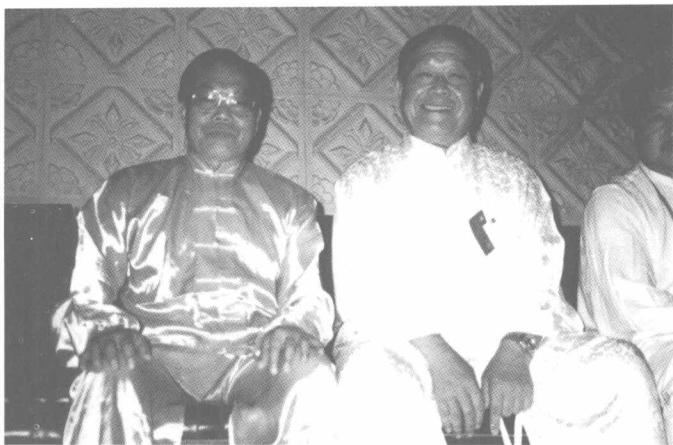
吴式太极拳创编人吴鉴泉宗师遗像



吴式太极拳宗师马岳梁和陈培庆老师。



于上海功德林、吴英华、马岳梁宗师，吴式太极拳第四代传人李立群及师弟费国庆收徒时，吴门三代留念。



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）二人当选为年会秘书长后合影。



1999年美国国际武术节与文化节主席台上合影留念：李立群（右，吴式太极拳第四代传人、中国倒步返回功创编人），王菊蓉（中，王子平先师之女，原上海体院武术教授，现为美国武术总会副会长），陈正雷（左，陈式太极拳第19代传人、掌门）。



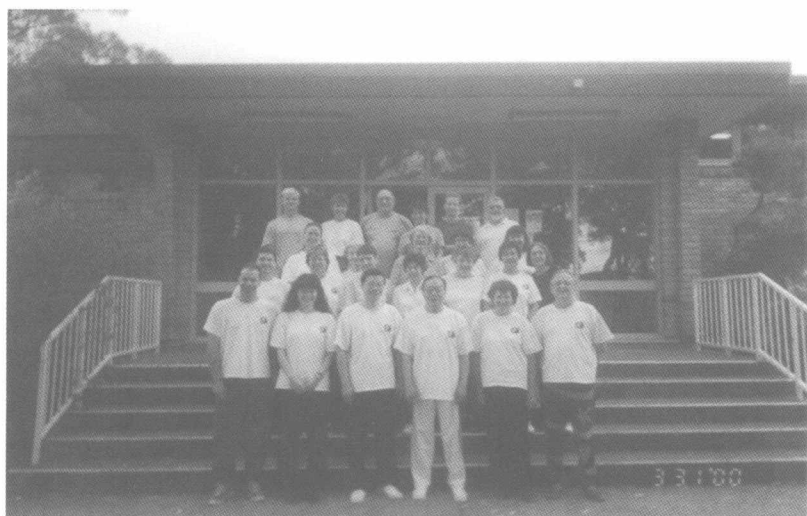
李立群先生 1997 年在美国东部传授吴式太极枪，这是部分学生在训练中。



1998 年，美国国际武术文化节（25 个国家参加）枪术比赛中，李立群的学生囊括了前三名。第一名：Biuce（右一）；第二名：Sanathan（右三）；第三名：Michael（右二）。



李立群先生与孙儿李璟演练对枪。



在澳洲悉尼表演吴式快拳和推手后与部分澳大利亚太极气功学院学员合影（前排右三为李立群先生，前排左三为澳洲太极和气功学院李申光院长）。



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

《吴式太极枪》是吴式太极瑰宝丛书中的长兵器分册。

吴式太极枪根据《太极拳论》，贯彻全套器械套路，以吴式太极为体，以其紧凑、松静自然、轻灵圆活、劲路贯串的功架为原则，配合长兵器的特点，形成吴式太极枪独特的“拦拿拦扎”中平枪（即转左回右共三圈才扎枪，与一般转两圈迥异），“二十四枪”的花枪“挑劈”、“舞花”及“十三枪”的“马上大枪”等各种用法，不仅能锻炼个人的内劲及气路合一的太极拳“以内催外”功法，还可从换把间增进推手技巧。

本书附录李立群先生编创的对枪、辅助功法及排打练习，亦为推手入门的窍诀。

李立群先生得到马岳梁、吴英华二位宗师真传后，先后在中国河南省温县陈家沟国际太极拳年会、中国永年国际太极拳联谊会，以及日本、香港、澳大利亚、美国等国际太极拳和功夫会议上公开演练拳械，备受好评；其国内外学生亦在各种国际太极拳比赛中取得金牌；更培养了不少辅导老师，在加拿大、英国、澳大利亚、美国、日本、香港等地授徒，把吴式太极拳械推广到世界各地。

读者及拳家们备请留意的是，内劲锻炼，切勿揠苗助长，如能将太极枪术、左右方向扎练的“中平枪”与慢架和内功相间练习，则不但能控制、调节运动量，更能促进内气

及内劲的增长。读者还可参考《吴式太极拳慢架》、《吴式太极推手汇编》及李立群先生的气功专著《天地人气》各书互相印证。

本书由李立群先生编写, (美国) Pat Shear 摄影, (澳大利亚) 李申光医师整理, 套路图片丰富, 动作内容详尽, 且附应用简介。如有错漏, 敬希各方贤达匡正。

吴式太极瑰宝丛书刊行, 乃缅怀马岳梁、吴英华两位宗师训诲, 祈推广普及吴式太极拳之遗意。

编者

2004年3月

编辑凡例

一、本书内述相关太极枪理论诀要和练枪要领、要点，以图片及文字说明解释各趟套路。最后补充李立群先生创编的对枪、辅助功法及排打练习等内容。

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、论枪要领·····(1)
- 二、吴式太极枪主要动作规格·····(4)
- 三、吴式太极二十四枪套路名目·····(8)
- 四、吴式太极二十四枪套路动作解说·····(9)
- 五、吴式太极十三枪套路名目·····(87)
- 六、吴式太极十三枪套路动作解说·····(88)
- 七、吴式太极对枪联想
 - 练对枪前的想法·····(120)
- 八、吴式太极对枪八则·····(121)
- 九、枪术错误分析表·····(136)

附录

- 一、张三丰祖师太极枪得传之传说·····(137)
- 二、杨露禅太极大枪轶事·····(138)
- 三、杨班侯登峰造极的太极枪术·····(139)
- 四、辅助运动·····(140)
- 五、海边公园多姿采 太极气功记盛会·····(176)
 - 从澳洲《太极、气功公开锻炼会》谈起