

# 吴式太极剑



吴英华 马岳梁 著

人民体育出版社

吴英华 马岳梁 著

吴式太极剑

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极剑/吴英华,马岳梁著. —北京:人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2119-5

I. 吴… II. ①吴…②马… III. 剑术(武术), 太极剑-套路(武术) IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 032631 号

\*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

\*

850×1168 32开本 7.125印张 90千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:1—5,150

\*

ISBN 7-5009-2119-5/G·2018

定价:15.00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 电挂:9474

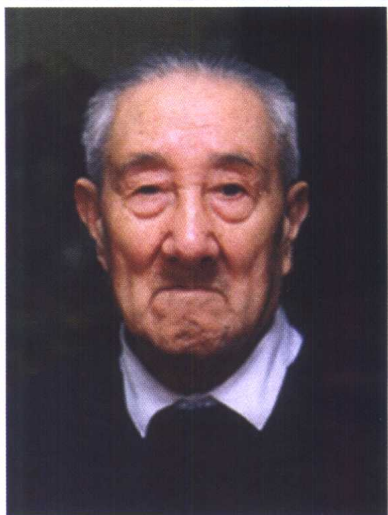
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



一代武术大师、吴式太极拳第二代传人吴鉴泉像



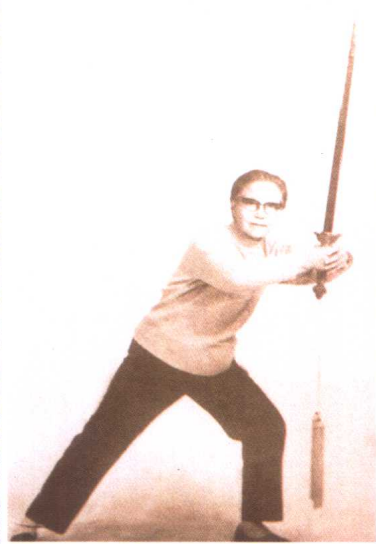
当代著名武术家、吴式太极拳  
第三代传人，鉴泉太极拳社社长吴  
英华



当代著名武术家、吴式太极拳  
第三代传人，鉴泉太极拳社副社长  
马岳梁

鉴泉厅里的家庭合影（前排左一：长子马海龙、左二：马岳梁、左三：二女马江燕、左四：长女马江春；后排左一：长媳汪培丽、左二：三媳文玉贞、左三：四媳于莉琴、左四：长孙马文亮、左五：二子马江虎、左六：四子马江熊、左七：五子马江麟、左八：三女马江雯、左十：三子马江豹）





2 飒爽剑姿

1 珠连璧合

3 行云流水

4 夫妻对练

2	1
3	4

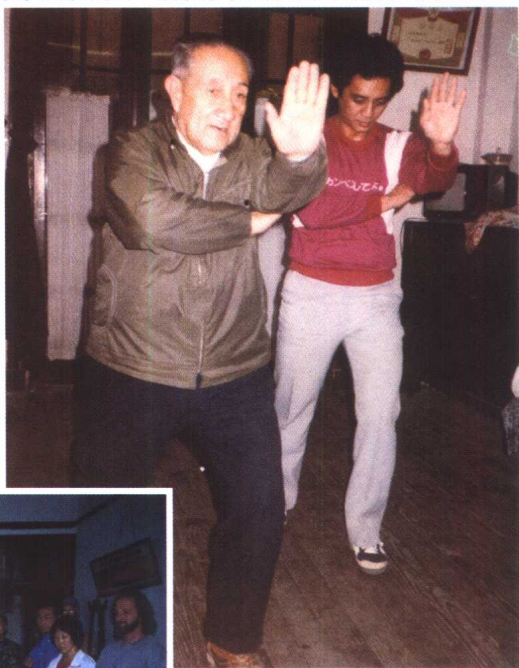


耄耋之年仍坚持亲身示范

拳理辅导



洋弟子们投入地练起来



手把手辅导外国学员



汇聚一堂





在京西八大处

看北海晚景



与儿子马江豹、女婿黄钟骏同  
游紫竹院公园

观香山秋色

1	
2	
4	3

1 寿诞日的喜悦  
与恬静



2 双双参加中山  
公园“不老城”  
的活动



3 与女儿马江燕  
在北京素食馆

4 和孙女一起观  
赏除夕之夜的  
焰火





吴式太极拳第四代传人、上海鉴泉太极拳社新任社长马海龙

三子马江豹，现为荷兰鉴泉太极拳社社长，为吴式太极拳在海外的传播作出了积极贡献



## 编者前言

吴英华、马岳梁是吴式太极拳的代表人物，在我国武术界及世界许多国家武术界都享有很高的声望，他们不仅武技精湛，而且品德高尚，不愧为后辈们之楷模。他们著述颇丰，为国人留下宝贵的精神食粮，本书即是他们的又一杰作。由于两位老人年事已高，我社原计划将老人一生心血及体会整理出来，结集成书，以飨武术界同仁。不幸在本书编辑过程中，两位老人先后仙逝，令人不胜唏嘘，本书也就成为他们的绝唱。为了缅怀老人，我们以崇敬的心情向读者推出本书，书中技术图均由吴英华亲自示范，故更显珍贵。


吴英华、马岳梁老人之子马海龙，为知名学者，现已继承起两位老人未竟事业，担任鉴泉太极拳社新一任社长。在本书中，收录了马海龙先生的一部太极拳理论著述，他用现代科学理论来解释太极拳基本原理，颇多新意。编者希望读者们在本书中能进一步认识马海龙先生。

2001. 3

## 前 言

吴式太极剑又名乾坤剑。以静、轻、慢、切、恒为练剑要诀，是吴式太极拳辅助套路之一。用抽、带、提、格、击、刺、点、崩、搅、洗、压、截、劈十三势剑法为准则，但练剑方法静中生动，轻灵巧妙，慢含剑法。切实练习，持之以恒，亦是吴式太极拳主要练功方法之一。为了发展传统文化，今将乾坤剑套路编印成册，以供同道研究，不到之处，敬希同道指正焉。

吴英华 马岳梁



责任编辑:建 林  
封面设计:王 惟  
版面设计:武 媚

# 目 录

吴式太极拳及鉴泉太极拳社 .....	(1)
吴英华自传 .....	(3)
马岳梁自传 .....	(10)
吴式太极剑(乾坤剑)动作名称 .....	(17)
吴式太极剑(乾坤剑)技术动作分解 .....	(20)
吴式太极拳拳谱 .....	(107)
吴式太极剑剑谱 .....	(110)
吴式七星剑谱 .....	(112)
吴式太极刀谱 .....	(113)
太极十三枪(大枪)谱 .....	(116)
太极二十四枪谱 .....	(117)
太极本仪 .....	马海龙(119)
在国际太极拳(剑)竞赛会上的发言 .....	马岳梁(206)
我的母亲	
——忆吴式太极拳第三代传人吴英华	
.....	马江燕(212)

## 吴式太极拳及鉴泉太极拳社

太极拳是我国宝贵的文化遗产，蜚声中外，受人瞩目。吴式太极拳是我国武林中的一支重要流派，兼有吴式太极剑、太极刀、太极枪等，使吴式太极拳具有完整体系，流传至今已有 150 多年的历史。

吴式太极拳宗师吴鉴泉（1870 ~ 1942）为河北大兴县人，自幼由其尊人满族人全佑（1834 ~ 1902）传授太极拳。全佑系河北永年县人杨露禅（1799 ~ 1872）弟子。清同治年间，杨露禅在北京旗营任武术教师时学者颇多，能得真传者，全佑其一也。鉴泉宗师幼承庭训，及长愈致力研究，拳艺日臻化境，为目前流行的吴式太极拳的定型人。宗师并擅于骑射，有蹬里藏身以及在驰马背上做倒竖蜻蜓等绝技。宗师对祖传的太极拳在教学实践中逐步做了一些修润和充实。吴式太极拳功架紧凑，松静自然，充分表现出轻灵、圆活和动作贯穿的太极拳固有的风格。此外，吴式太极拳还保留较多的传统器械项目，如太极剑、太极对剑、太极刀、太极十三枪、太极二十四枪、太极扎四枪与黏杆等。

鉴泉宗师于 1928 年迁居上海，传授拳术，从此吴式太极拳在南方日益得到发展。1932 年上海成立



鉴泉太极拳社。1935年在上海西藏路青年会十楼建造鉴泉厅，为学员提供了学习与练功场所。1942年宗师逝世，为我国武术界之重大损失。其后，上海鉴泉社由长女吴英华及长婿马岳梁负责。

吴式太极拳自全佑公受业于杨家起，迄今一个半世纪，门墙桃李，遍布全国，且发展至香港、澳门、新加坡、吉隆坡、菲律宾、加拿大、英国、美国等地。如香港有鉴泉太极拳总社和分社，新加坡有鉴泉太极健身社，马来西亚有吴式太极拳学会，荷兰、德国皆有分社等，足见其影响之深远。作为鉴泉社创始基地的上海，在社长吴英华、副社长马岳梁及原鉴泉社理事、社友等热心筹备下，鉴泉社于1980年正式复社，吴英华今已90岁高龄，现为上海文史馆馆员，并任上海市老年人体育协会副主席。马岳梁现年95岁高龄，现为上海市文史馆馆员，徐汇区政协委员，早年毕业于协和医学院。从医业之余致力继承祖传绝技，进一步在理论上和实践中研究并推广了吴式太极拳。他们长期坚持太极拳锻炼，数十年如一日，足以证明太极武术不仅是高深的武术，也是一门使人延年益寿的生命科学。

深信，在灿烂的武术百花园中，这朵太极奇葩，会开得更加鲜艳茂盛，为人类造福。