

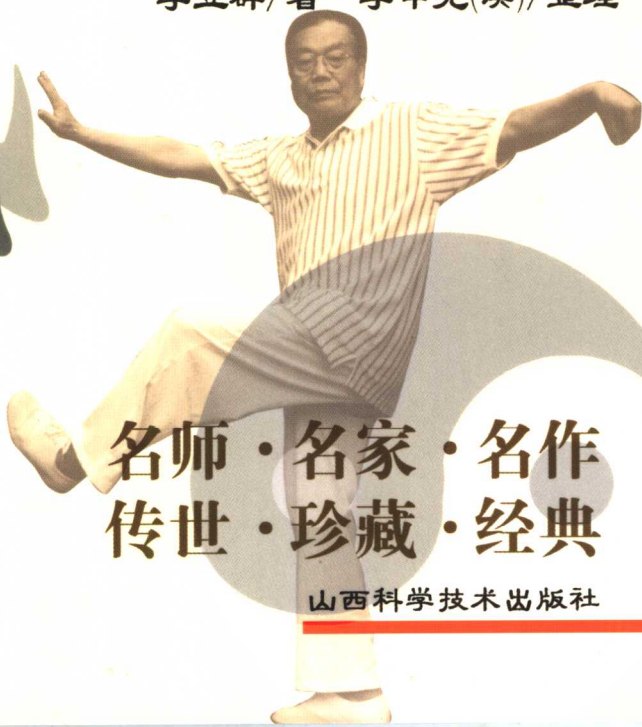
吴/式/太/极/瑰/宝/丛/书

吴式

吴式

太极快拳

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



太极快拳

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

吴式太极快拳/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 7-5377-2406-7

I. 吴… II. 李… III. 太极拳, 吴式 - 基本知识
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 131013 号

吴式太极快拳

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: 6.625 字数: 146 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

*

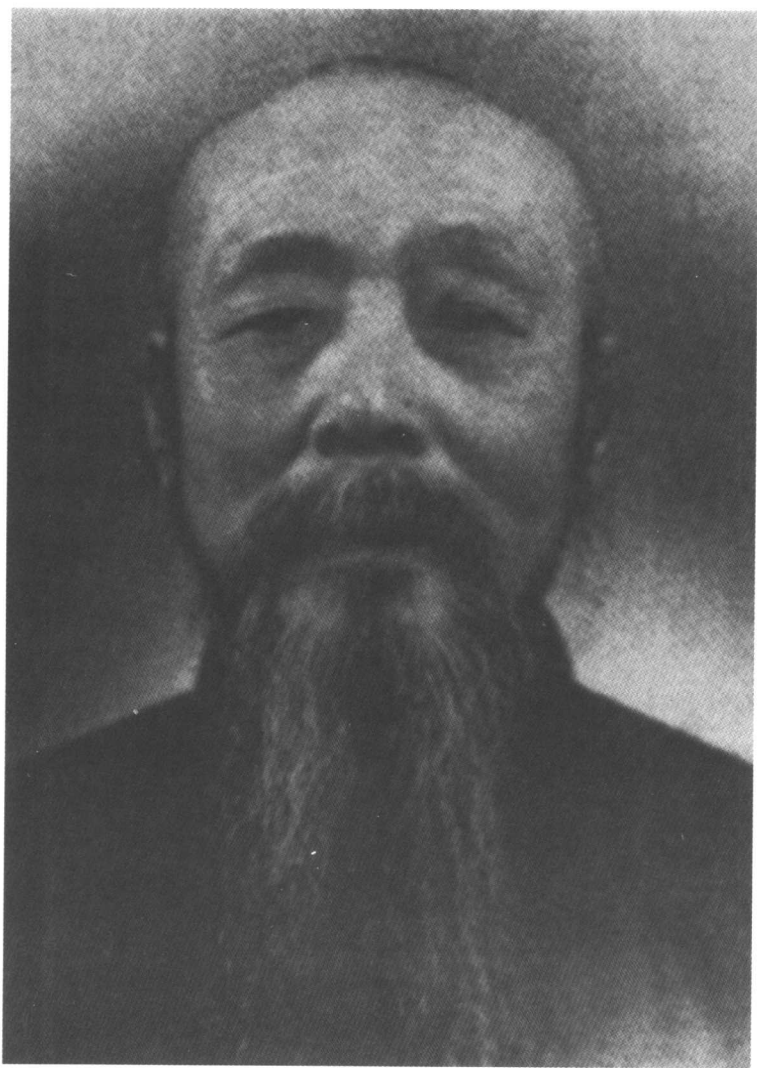
ISBN 7-5377-2406-7
Z·486 定价: 12.00 元

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



1914年北京体育研究社吴式太极拳第一班毕业典礼合照。前排右边第六位为纪子修、右七为吴鉴泉、右八为刘恩绶、右九为社长许禹生、左六为杨澄甫、左五为星师如、左四为刘采臣；后排中立少年学员为吴鉴泉的两位公子吴公仪、吴公藻。



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吴式太极拳第四代传人李立群在一起。



祝贺马
老九七高寿，
李立群（前坐
左一）设计请
人写“寿”字，
共有百多名
弟子和学生
签名，以祝贺
长寿百岁，成
为世纪老人。

李立群
主持寿诞：
马岳梁九七
寿诞，罗志
华代表自己
和黄日明向
太老师送礼
祝寿。



李立群收
入门弟子后，
宴请马、吴二
老。旁是入门
弟子罗志华。



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。



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)。



老师，功劳归于你——各人把所获金牌挂在李立群老师颈上：在 1998 年 USA 国际功夫大赛中，Pat(女子)得剑术(七星)第一名；Gau(成年)拳术(快拳)第一名；Enuce(青年)枪术、拳术第一名；Rolent 推手第一名。



1999 年 USA 国际太极拳比赛 (团体赛拳术组) 团体第一名(快拳)。



谒墓——李立群率徒弟拜祭，在吴鉴泉宗师墓前留念
(前排左一为师弟陈兆毛)。

李立群与同门在马岳梁、吴英华宗师墓前留念。





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。

马岳梁宗师墨宝（练拳诀窍）：

身形腰顶皆可空
缺一何必费功夫
身新腰顶生不已
气通周身自伸舒
若不向此求去
十年八载亦枉然

马岳梁

一九八六年十一月二十日

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、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