

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

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>