

前 言

《吴式太极拳慢架》是吴式太极瑰宝丛书中的一种，其套路是吴式太极拳的基础。吴式太极拳的一切拳械，俱以此套路为核心，培养内气，臻至内外一致的境界，以达“健康长寿”的现代练拳目标。

自满清皇朝覆灭后，许禹生先生 1912 年 10 月于北平（即今北京市）创北京体育研究社，破皇族私练，广开平民习武健身之途。许禹生礼邀杨少侯、杨澄甫在社内教练大架太极拳，吴鉴泉负责小架。杨吴两式逐渐定形，大架遂为杨式太极拳，小架成吴式太极拳慢架（以下简称“慢架”）。马岳梁、吴英华承传这套慢架，将此老架精华保留。

本书先辑录马岳梁宗师于 1984 年的公开讲课内容，深入谈论学习慢架在精神及生理两方面各种不同层次的要领。而李立群得到马岳梁、吴英华二位宗师真传后，在本册内阐释慢架内气意守及眼神贯注等不传妙法，使大家明白，吴式太极拳长寿窍门可从下述三项基本调身条件探求：（1）体用结合，以气为主；（2）刚柔相济，以柔为主；（3）内外结合，以内为主。三者俱备即能达至以气、以柔、以内为主的调身之法。再同时配合调心、调息两法，就能达到身心健康之境。

学习慢架者可由本书得到启示：从中国传统哲理思想——“体用”二方面分析吴式太极拳。首先看“体”，“体”是指气血流行，符合生理，所以能够健康长寿。其次，在“应

用”方面,由于以松沉为主,步法采川字步,使躯体易于变化,易防易攻,这是众多前辈长期实践的体会。

还有这个“用”字,也算这一重“道德”的哲学问题——应用理论学。单谈“体用”方面,只说及“道”,只说及“法”这两个层次,仍未述及“德”字这个实践的轨迹。在传统中国文化里,中国人以“德”为本,太极就是这样的一个人生观。各人练拳的经历阶梯绝不相同,惟一雷同的是:一代又一代人的努力,修炼再修炼时的寂候,力求达到上层的境界。这是顺乎自然,不是简单的重复过程,而是不断寻求进步时所要面对的螺旋上升。所以,吴式太极拳遵崇张三丰为祖师,仰慕的就是如斯修道境界。练拳、养生、修道为一事。练拳不是好勇斗狠,不是妄言挑拨,不是自我为尊。练太极拳更非以个人事业为皓的。练内家拳,缺乏生活纪律及个人操守者,绝难练习内气,更遑论臻达神明阶段了。

李立群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、澳洲、美国等很多国际太极拳和功夫会议上公开演练,受到好评。其国内外学生在国际太极拳比赛中取得金牌等好成绩。也培养了不少辅导老师,如加拿大、英国、澳洲、日本、香港、美国都有李立群的学生传授,目前慢架在国内外已相当普及。

本书由李立群编写,(美国) Patricia Shear 摄影,(澳洲)李申光医师整理,套路图片丰富,动作内容详尽,还附应用简介。本书如有错漏,敬希各方贤达匡正。

编者

2004年3月

编辑凡例

一、本书内容,既有太极拳的理论诀要,又以图片及文字说明解释各趟套路。最后补充太极拳古典拳论、吴式太极拳简史、名家轶事等资料。

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。



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/>