

李经梧

传奇与国标太极拳练习精要

冯益建◎主编

陈庆合 肖远德 马惠◎副主编



纪念大师诞辰
100周年



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

李经梧

传奇与国标太极拳练习精要

冯益建◎主编

陈庆合 肖远德 马惠◎副主编



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

李经梧传奇与国标太极拳练习精要/冯益建主编;陈庆合等编.

北京:中国经济出版社,2012.11

ISBN 978-7-5136-1842-7

I. ①李… II. ①冯… ②陈… III. ①李经梧—生平事迹 ②太极拳—基本知识 IV. ①K825.46
②G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 217478 号

策 划 冯亚兵 钱 欣
责任编辑 李 博 王 建
责任审读 霍宏涛
责任印制 常 毅
封面设计 任燕飞设计工作室

出版发行 中国经济出版社
印 刷 者 北京市京津彩印有限公司
经 销 者 各地新华书店
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 15.75
字 数 79 千字
版 次 2012 年 11 月第 1 版
印 次 2012 年 11 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5136-1842-7/G·1823
定 价 42.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题,请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话:010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话:12390)

服务热线:010-68344225 88386794

谨以此书献给著名太极拳技击家、太极拳教育家、太极拳
医疗家李经梧先生百年诞辰。

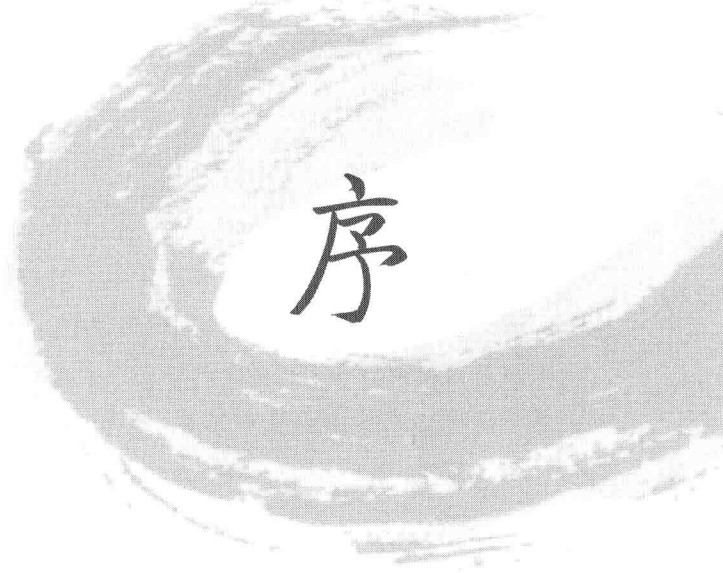
主 编:冯益建

副主编:陈庆合 肖远德 马 惠

编 委:张 荣 于继忠 白银河 王奎元 章广耘

宋朝辉 郑永成 席永平 宋福旭 刘 鸿

赵乐卿 许朋展 曹波江 张 丽 赵东云



序

太极拳的产生是一种自然的“瓜熟蒂落”式的水到渠成，在中国传统文化的土壤中孕育，在中国传统武术的环境中催生，在天地四时的造化中蔓延，所谓“天人合一”，就是最大程度地融合、吸收了生命衍运的精华，合乎法，臻于道。

太极拳产生之后就是在不断发展的，它的历史就是一部动态革新史。它的功用在随时代不断变化，从防身、御敌，到健身、养性，每个时代都有不同的侧重点，也都产生了一批杰出的太极拳家。在 20 世纪之前，太极拳的流传是局部的，它所服务的是小众；20 世纪，太极拳开始走向社会，走向全面，这里我们应该感谢那些打破种种藩篱、突破障碍的武术家，他们是最早拂去掩盖在璀璨明珠上尘土的先行者。

太极拳最大的社会价值是给人带来了快乐。实现了这一层次的功用，太极拳才真正实现了“为民所用”。

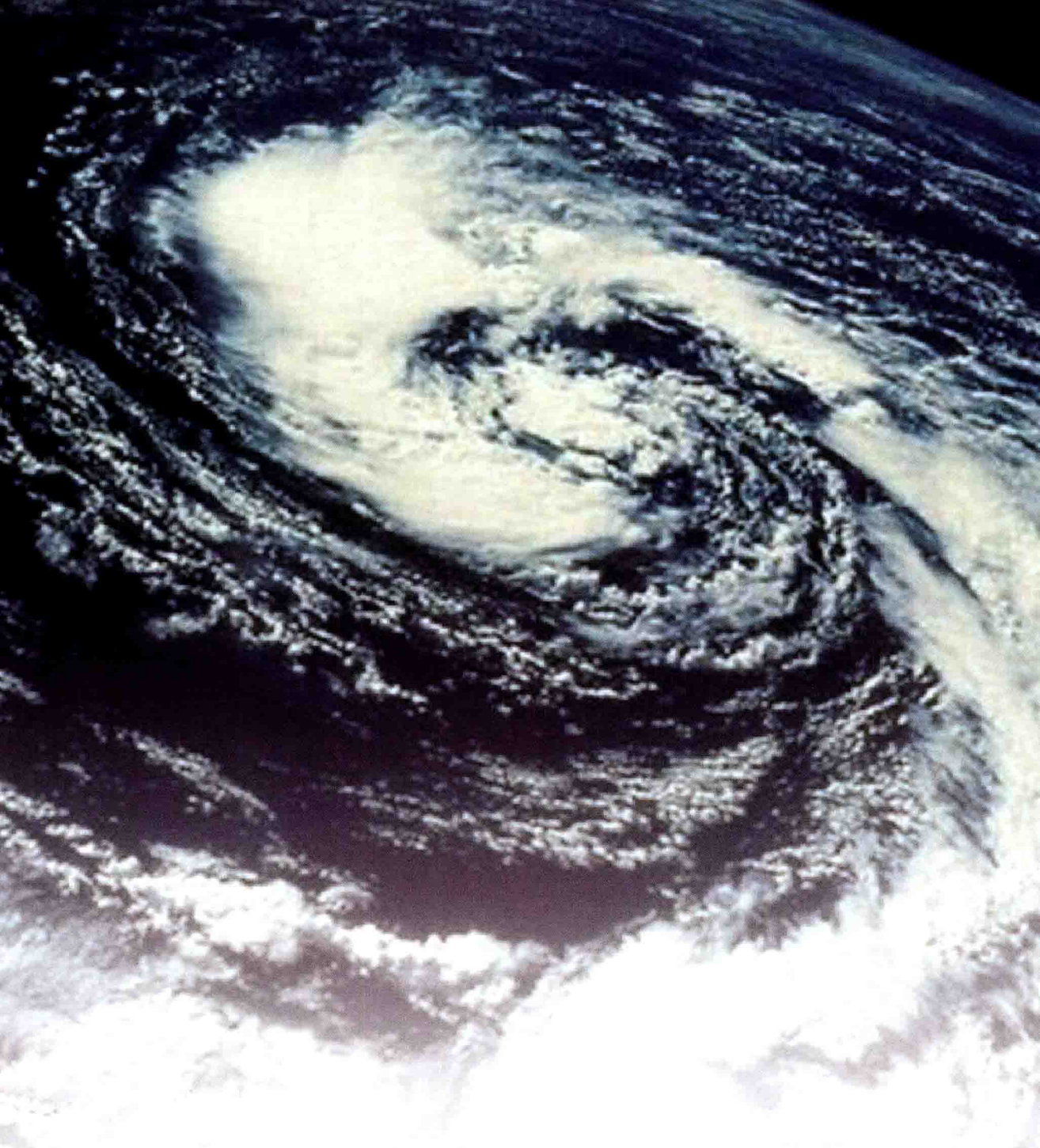
20 世纪太极拳史上最伟大的变革之一就是二十四式简化太极拳的编创，这是一次充满智慧和勇毅的太极拳社会实践活动，它极大地拉近了传统和现代的距离，完成了一次优美的弧形大跨越。这就好像音乐艺术中的五线谱和简谱一样，没有简谱，音乐很难普及推广。二十四式简化太极拳的编创以及其后 60 多年的成功推广，是中华文化史上一次成功的文化经典普及范例。

太极拳的生命力在于传统。传统是时间和精华的积累和积淀，背离了传统就丢掉了太极拳的特点，偏离了发展的轨道，传统是根，根深才能叶茂。

太极拳的活力在于创新。不创新就意味着抱残守旧，可能精，但不可能广；可能深，但不可能活。创新是对传统注入新的精气神，创新是进步的动力火车。

太极拳的执行力在于规范。规范是推广的前提,千姿百态只是个体的繁华景象,要实现东风满眼绿的勃勃生机,规范则是种子。只有规范才能有章可循,有法可依。

太极拳的凝聚力在于科学。科学表现在太极拳理的科学,不仅要符合古代科学,还要符合现代科学;也包括太极拳式子的科学,一举一动,无不以科学为准绳;还包括套路编排的科学,前后左右,循环往复,呼应、均衡,承接、全面,一个套路就是一条科学公式。



天地间氤氲着一种强大而神秘的力量，这一力量推动着宇宙万物的生长和发展，它无形无象，为万物之母，是万事之源，它渗透在生活的每一个角落，好像一只无形之手操纵着这个世界。

——陈庆合





大風橫空兮
應物自有聲

李經梧









中华医学音像出版社《陈式太极拳》摄制组合影





李经梧太极门弟子冯益建先生收徒仪式





