

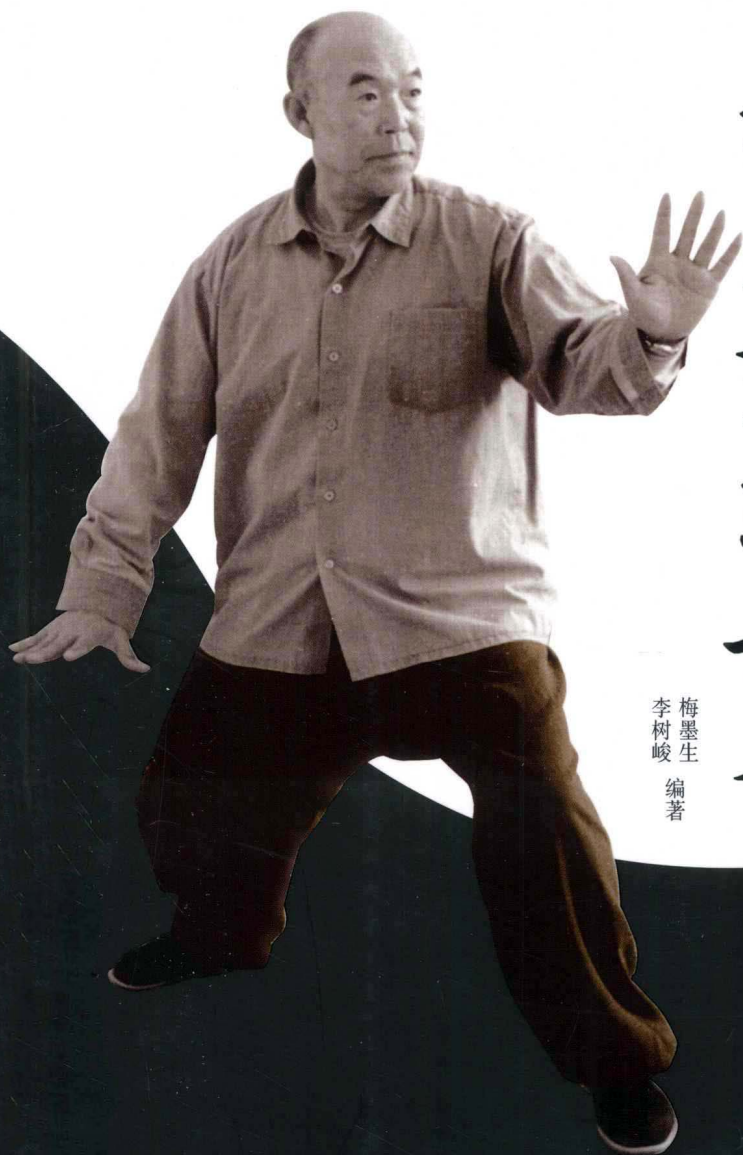
李经梧

独家呈现

《太极拳秘宗》手抄本
李经梧陈式经典拳照

太极内功及所藏秘谱

梅墨生
李树峻 编著



李经梧

太极内功及所藏秘谱

梅墨生
李树峻 编著



图书在版编目(CIP)数据

李经梧太极内功及所藏秘谱/梅墨生, 李树峻编著. —北京:
当代中国出版社, 2010.10

ISBN 978-7-80170-933-2

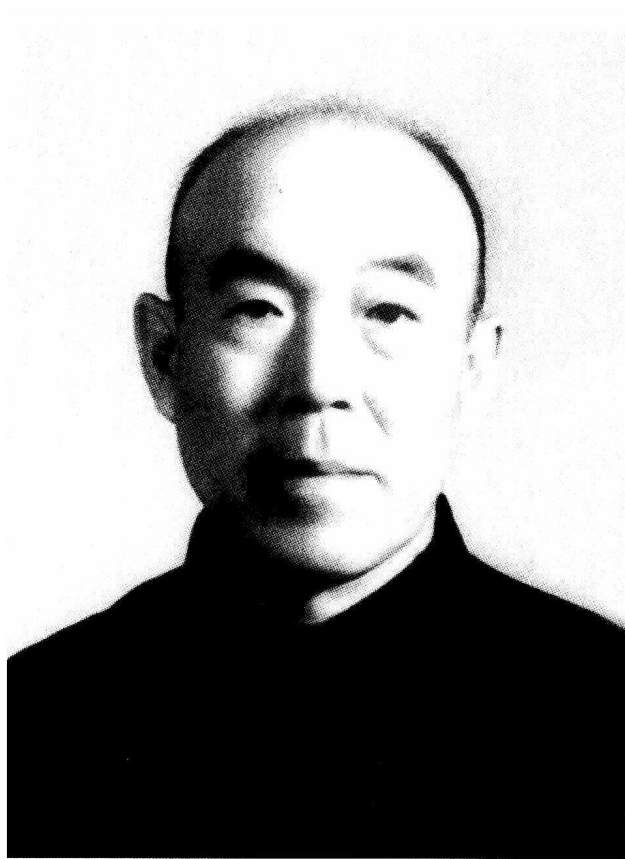
I. ①李… II. ①梅…②李… III. ①太极拳—内功
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 190508 号

出 版 人 周五一
策划编辑 柯琳芳
责任编辑 柯琳芳
责任校对 王小芸
装帧设计 古 手
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgchs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572154 66572264 66572132
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司
开 本 640×960 毫米 1/16
印 张 17.5 印张 6 插页 插图 207 幅 81 千字
版 次 2010 年 11 月第 1 版
印 次 2010 年 11 月第 1 次印刷
定 价 34.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。

谨以此书纪念恩师
李经梧先生九十八周年诞辰



李经纬(摄于 20 世纪 70 年代初)

李经梧小传

李经梧（1912~1997），著名武术家、内功养生家、太极拳大师。山东掖县（今莱州市）过西村人，为吴式太极拳、陈式太极拳正宗传人。早年从刘子源习秘宗拳，后毕生修炼太极拳，先后师从赵铁庵、陈发科、杨禹廷、王子英、胡耀贞诸巨擘，精通吴、陈式太极拳械，兼采孙式、杨式拳劲法，融会贯通，自成一家。20 世纪 40 年代即已蜚声武林，为“太极五虎上将”之一，担任北京太庙太极拳研究会理事、推手组长。建国后，积极参与编订推广国家竞赛套路，参加了国家体委组织的二十四式简化太极拳和八十八式太极拳的编定推广工作，为中国第一部简化《太极拳》科教片的演示者。50 年代后期淡出武林，移居北戴河，成为“北戴河太极拳”的开拓者，强调内功和太极拳术相融合，创陈、吴式太极拳的“李架”风格。并于 1984 年武汉首届国际太极拳（剑）观摩大会名列“太极十三名家”之一。

李经梧毕生献身太极拳事业，传功育人，从学者数万人，入门弟子数十人。他德艺双馨，内外双修，内功深厚，推手精湛，无武界之陋习，有大家之宗风，是 20 世纪杰出的太极拳代表人物之一。

序言 武为心画

数年前有一次在北大作国学讲座，有同学问，中国武术最显著的特征是什么？

我回答：境界。

从技术上可以列出很多条特色与特点，但我认为，中国武术与其他运动，乃至与其他世界各国武术的最重要区别在于，中国武术的“境界”。

武术的境界是一个武术家对武学的感悟，对人生感悟的体现，技术上再成熟，没有境界，充其量为“匠”。

有无境界是衡量武者是否得窥堂奥的一个尺度，是否大成，在于是否入道，道者，境界之路也。非常可惜的是，当今习武者，能有高远境界的人越来越少，这与用功程度有关，更与浮躁的心态有关。继承发展武术，不仅要在技术上下功夫，更要在境界上能感悟，后一点难度更大，因为它不仅仅是下功夫的问题。

近日，著名书画家梅墨生先生将其新作，一本关于李经梧先生的太极拳书稿发来给我，邀我为其作序，我仔细研读，从中便感受到了这种“境界”。

李经梧先生的境界，一个突出的体现在于他的“个性”。我以为，武术家与其他门类的艺术家一样，个性是必需的。这种个性是其武术风格的表现，更是其人品、武功、修为的综合展示。这

是他在整个武术体系中，秉标承延，遗世独立的一种风范。个性体现在技术上就是风格，体现在观念上，就是特立独行，对武学规律的透彻认识与坚持，特别是对传统的精髓，坚持不易。坚持可贵，坚持可敬。

我认为李经梧是一位有个性的武术家。他的个性主要表现在几个方面：

其一为纯，精纯，纯粹。李经梧从小练习武术，植根传统，心无旁骛，拳无旁芜。出手有规矩，抬足有法度，如书画运笔，来历清晰，法度森严，传统是他清晰的符号。对中国功夫而言，只有“纯”，才能成为“粹”。

其二为博，广博，博采众长，博通多家。广博是他的武术见识，视野开阔，不拘谨，不拘泥。既入得法，又出得度，不受束缚，不做“拳奴”。这使得他能融会多家太极功夫，浑然自如。“博”不是“杂”，杂是多而不精，李经梧先生在博中保持着纯，以纯的态度，进行博的广纳，这需要胸怀，更需要智慧。

其三为厚，厚重，深厚。书画无根满纸轻浮，拳功无根满身轻飘。李经梧植根传统，经年勤修，经世为武。根深方可营养充足，精气神充沛，才能枝繁叶茂。“纯”与“厚”相依，纯厚成为李经梧的功夫标签。

其四为灵，灵动，空灵。空灵才能打开空间，才有充分的自由度。武术的外在动作是技术要领的反映，同时也是习武者心性的彰显，要领为法度，心性为自由，拳无法则散乱，无自由则僵滞。

在阅读本书时，还会对李经梧有更多的认识，比如他功夫的细腻，比如他为人谦和与拳架洒脱的完整一气，比如他对武术层次的透彻解析等等，都会给人以“拳外有拳、山外有山”之感。

我与梅墨生先生相识多年，许多次一起谈武论文，强烈感受

到他对于李经梧先生武学体系的精研深习和对李经梧先生的深厚感情。他提到李经梧时经常说起一个“缘”字。李经梧虽然从武，但他以武为器，进而识“道”，我想这也是作为书画家的梅墨生先生对李经梧太极功夫有着深刻、独到认识与理解的缘由吧，中国文化正是他们结缘之“机”。

梅墨生先生对此书的出版很是用心，他以为，几年前出版的《大道显隐——李经梧太极人生》重点介绍了李经梧之人，本书则重点介绍了李经梧之功，互为映照，互为补充，算是对李经梧先生功夫体系的完整介绍。所以在本书内容上进行了精心设计，许多内容是首次公开出书，如李经梧收藏的《太极拳秘宗》。梅墨生根据自身研究体验，对其进行了注释，部分篇章曾在《武魂》刊登，反响热烈。梅先生还亲笔以小楷将秘宗拳谱完整书录，可说是艺术与功夫相结合的精品。书中还特别选取了李经梧先生的众多拳照，是对其功夫一次比较全面的形象展示，是一幅活生生的“流动的生命画卷”。

本书的另一位作者李树峻先生为李经梧之子，自幼得乃父及其他武林前辈亲传，亦为京城太极名流，性情豪爽，多年来为发扬李经梧先生武学也发挥了重要作用。

在他们二位的努力下，本书收录了许多珍贵的资料，可谓李经梧功夫的“压箱底”之作，也是近年来太极拳图书的精品。相信广大读者通过本书的阅读，不仅能在太极拳技术上有很大的收获，还能在功夫境界、人生体验上有崭新的体悟与提升。

著名太极拳文化学者、中民网视总编 余功保

写在前面

李经梧老师是著名的太极拳家、武术家和内功养生家。作为兼通四派太极拳并内功深厚的武林名宿，他生前淡泊名利，谦和正直，尊师重道，深受武林人士敬重，被前国家体委副主任、亚洲武术联合会名誉主席徐才誉为“太极全人”。著名太极拳家王培生称“能获陈式拳之精华奥秘者，唯有经梧一人而已”；著名太极拳家冯志强称“一代宗师李经梧先生”“精通太极拳、内功、技击推手，一生从事武术事业，技艺造诣颇深，武德高尚”；著名武术教授门惠丰赞誉他“集各家之长熔为一炉”，“深得太极拳真谛”；著名太极拳家李秉慈称他“太极拳推手独步一时，无出其右”，“拳艺已臻炉火纯青之境”；著名太极拳研究家严翰秀说：“李经梧老师精于太极拳内功，他的太极拳技击功夫达到炉火纯青的境界，与他的太极内功息息相关”，“李经梧老师是中国太极拳界一个有代表性的人物，他在太极拳方面的建树是不朽的”。上述评价值得今天的武术人士深思，传统武学文化如何传承，如何发扬光大，无疑需要有品德、有修养、有真传、有才能的习武者去做，而今天武术界鱼龙混杂，许多沽名钓誉的武术家正消解着武术精神。像李老师这样的代表人物的纷纷离去，不能不说是中国武术的损失。学习和研究他们，传扬他们的品操与功夫，正是我们义不容辞的责任。

李经梧老师的太极拳主要受到赵铁庵、杨禹廷、陈发科、王子英、胡耀贞的传授，五位老师除王子英是以师叔身份传功外，其余四师均正式叩头拜师，实为嫡脉。又因为李师为人忠厚，尊师重道，勤奋好学，谦虚颖悟，因而甚得长辈喜爱垂青，故所获自然偏得，从学诸师尽得真传，加上自我刻苦修练，因此功夫上身，老而弥笃，终达炉火纯青之境。笔者以为，将武术等同于争勇斗狠之术等，都不利于传统武术的传承与发扬，此外，笔者也不能苟同一种观点，即认为传统武术门派都是故弄玄虚、没有实质内容，这显然是对民族文化传统的漠视和虚无态度，反映了近代科学主义至上与西化思潮之冲击。其实，现代科学不能解释的存在多了，不能因其局限而盲目否定一切。比如传统武术重视师承、讲究口传身授，许多细微的体会与心法都是在这种状况中手把手教的，这也是传统武术特点所决定的，而且前提是师徒的互相认可特别是师对徒的品质考核满意。这不是故弄玄虚，这是练功传法的审慎与必需。不能正确理解这些便不能得到良好传授，也无法对传统武术进行良莠真伪的价值判断。

李经梧老师的太极内功既得之于师传又成于自创。李经梧老师的太极内功除了得到赵铁庵、陈发科、杨禹廷、王子英诸师的传授外，主要得到了胡耀贞老师的指点。胡耀贞的老师彭庭雱是山西太原人，其师系霍成广道长，此外他还习练心意拳和子路太极拳，也习练太原崇善寺立宏和尚传授的佛家功法。据吴文翰先生的研究，胡耀贞也曾通过张钦霖学过左一峰道长的功法。他是李经梧老师几位老师中拳、医、道全通的一位重要老师。李经梧老师生前曾说：内功之窍即由胡耀贞点化明示。

自 20 世纪 50 年代末正式调到北戴河气功疗养院（今为河北省医疗气功医院）工作以后，李经梧老师在不同场合向不同层次

的人士传授过不同阶段的太极内功，在医护人员配合下也进行过疗养健康临床实验，无论是一般人士用于恢复健康、祛病，还是太极拳爱好者用于强功、技击都取得了很好的成效。

作为太极拳家的李老师为人热诚，在60年代初受国家和社会的感召，曾在1960年将《太极内功》初稿完成，是向十年国庆献礼的礼品，只印刷几千册内部发行。征求了一些养生专家的意见后，仅在训练班中作为必修课和临床实践而尝试应用。80年代初又将部分功法发表于《气功》杂志，广受好评。1986年在学生帮助整理下由人民卫生出版社正式出版《太极内功》。当年的气功养生家刘贵珍先生说：“经过临床实验证明：太极内功不仅可以提高拳术的鼓荡气和技击能力，而且有着很高的医疗、保健价值，如对高血压、神经衰弱、溃疡病、阳痿症等有很好的疗效，所以过去练气功的人，都配合太极拳以提高疗效。”

在本书中，我们以1986年人民卫生出版社的版本为基础，对《太极内功》进行了改编。在内容上做了一些增删，结构上有较大调整，对于个别字词有所修订，论述中也加入了一些个人体会和认识，但原则上都是来自李经梧老师的传授，绝对尊重师传。作为本书的第一部分，相信它会给世人提供一种健身途径和强功方法。

李老师生前不喜拍录拳照，因此难得一见。这里发表的陈式一路拳照是我们多年珍藏的，其示范性与经典性对于习练太极拳者弥足珍贵。我们选择发表一百幅以飨读者，希望有所助益。

李老师珍藏多年的《太极拳秘宗》是一份珍贵的武术文献，类似内容虽有报刊零星披露，或在有关拳书上部分发表，似均未见全貌。李经梧老师生前吩咐梅墨生于20世纪80年代抄录一份，后梅墨生又于2003年用小楷重抄，个别字有漏误。这里影印全

文，以供世人研究学习。自2010年第4期《武魂》开始连载梅墨生所作笺注，在此一并收入书中供同好参考，也请高明不吝赐教。

李树峻是经梧先生次子，少年即秉承家教，深得父亲喜爱。梅墨生是李经梧老师入门弟子，潜心习研太极功夫有年。但先生功深德高，我们才疏技浅，修为有限，编著中或多有错漏，敬请读者批评指教。

在此非常感谢太极拳研究专家余功保先生百忙中赐序。也很感谢当代中国出版社的合作，特别是柯琳芳编辑的许多建议与认真阅稿。还要感谢同门师兄弟的理解和各种支持。也要感谢妻女的打印之劳。

今年正值李经梧老师98岁冥诞，仅以此书作为纪念。

梅墨生 李树峻

2010年夏于北京

目 录

序 言 武为心画 余功保 /i

写在前面 梅墨生 李树峻 /v

第一编 李经梧传太极内功

李经梧自述 /2

《太极内功》李经梧原序 /6

一、关于太极内功 /7

二、太极内功与命门 /12

三、太极内功的功法结构 /15

四、太极内功通督与周天功 /28

五、太极内功的查功方法 /35

六、练内功应注意的事项 /37

七、太极内功指导原则 /41

八、站式练功方法介绍 /42

九、持功练拳与内功心法运用 /48

十、练功入静层次及其方法 /54

十一、功态反应及纠偏 /59

十二、太极内功在临床上的应用 /65

十三、太极内功与针灸结合 /68

附 运用太极内功治疗及与针灸结合治疗病例 /73

第二编 李经梧习武心得及陈式太极拳照

太极拳的要领、要求、特点和体会 李经梧 /78

对太极拳缠丝劲等问题的体会 李经梧 /83

李经梧陈式太极拳照 /86

第三编 李经梧珍藏《太极拳秘宗》及笺注

《太极拳秘宗》之来源 梅墨生 /138

《太极拳秘宗》笺注 梅墨生 /146

附录 《太极拳秘宗》 / 一

第一编

李经梧传太极内功

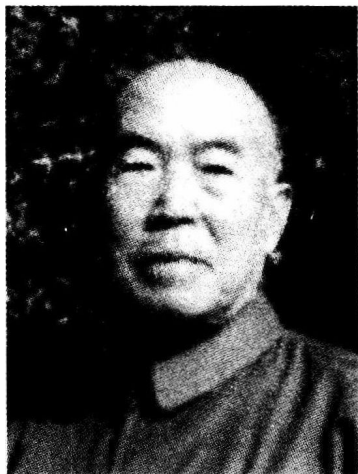
李经梧自述

余祖籍山东掖县。14岁至哈尔滨谋生。因居处简陋，难御风寒，至罹风湿症。延医无效，转而习武与疾病抗争，遂与武术结缘，至今已65年矣。

余17岁在哈尔滨拜刘子源先生为师，习秘宗拳，十度寒暑，晨昏不辍，顽疾逐渐痊愈。武技亦有小成。

后闻人云太极拳至为精妙，余心向往之。然苦无师授。后有幸辗转入京，才得遂夙愿。余27岁拜赵铁庵先生为师习吴式太极拳。赵师乃吴式太极拳传人王茂斋、吴鉴泉两位大师之亲传弟子。蒙赵师悉心传余拳技与推手，又以《太极拳秘笈》相授，遂决定余一生从武之路。

30年代，北京太庙（现劳动人民文化宫）设有太极拳研究会，余曾任该研究会理事。每晨到太庙练拳，又得到拳师杨禹廷先生的指点传授。杨先生拳架工整，推手手法细腻，为人正直诚恳。余敬慕杨禹廷先生之拳技与武德，于赵师谢世后又拜在杨禹廷先生门下。在太极推手方面，又得到了以推手见长的王茂斋大师之子王子英师叔的悉心指点。在老师和师叔的教导下，使余打下了较



摄于20世纪80年代初