

《太极大家》系列

梅墨生 主编

李经梧 传陈吴太极拳械集

王大勇 吕德和 梅墨生 李树峻 编著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

李经梧传陈吴太极拳械集 / 王大勇等编著. -- 2 版
. -- 北京 : 当代中国出版社, 2017.5
(《太极大家》系列)
ISBN 978-7-5154-0779-1

I. ①李… II. ①王… III. ①陈式太极拳—套路(武术)②吴式太极拳—套路(武术) IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 080714 号

出 版 人 曹宏举
策划编辑 柯琳芳
责任编辑 柯琳芳
封面题字 梅墨生
责任校对 康 莹
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:ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572154 66572132 66572180
市 场 部 (010)66572281 66572161 66572157 83221785
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司
开 本 720 毫米×1060 毫米 1/16
印 张 20.75 印张 2 插页 插图 808 幅 260 千字
版 次 2017 年 5 月第 2 版
印 次 2017 年 5 月第 1 次印刷
定 价 49.00 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。



李经梧（摄于20世纪80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。为“首都武术社”主要发起人。建国后，积极参与编定推广国家竞赛套路，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，任北戴河气功疗养院太极拳师，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。生前曾出任北京市武术运动会总裁判和全国武术裁判。为河北省人大代表、秦皇岛市政协副主席、国家体委武术研究院学部委员、武当山武当拳法研究会研究员、北京陈式太极拳研究会顾问等。

李经梧毕生献身太极拳事业，传功育人，有入室弟子 80 余人，从学者数万人。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。

丛书序

太极拳日益成为一项国际化的运动，据不完全统计，全球约有 1.5 亿人在习练太极拳。不论老幼、不论种族、不论地域、不论文化之差异，世人对太极拳运动之广泛热衷，说明了一个至明至浅的道理：它有益于人们的身心健康。

全球化的物质与科技化风潮，紧张快速的现代化城市化的生活方式，给世人带来了许多现代文明病——从生理到心理疾患。而太极拳经过历史检验和事实证明，是一项有百利而无一害的有益健身运动。而且，它是一门形神兼练、性命双修、心身共养、天人合一的大学问、大道法。在现代生活的压力下，太极拳更加显出它历久弥新的生命力与迷人魅力。作为一门国粹，它既是炎黄文化的组成部分，又是传统文化精神的载体，在健身祛病、修养身心、延年益寿的同时，还可以以之体悟文化，品味一种古老文明的智慧。有鉴于此，我们将陆续编辑出版《太极大家》这一套丛书。

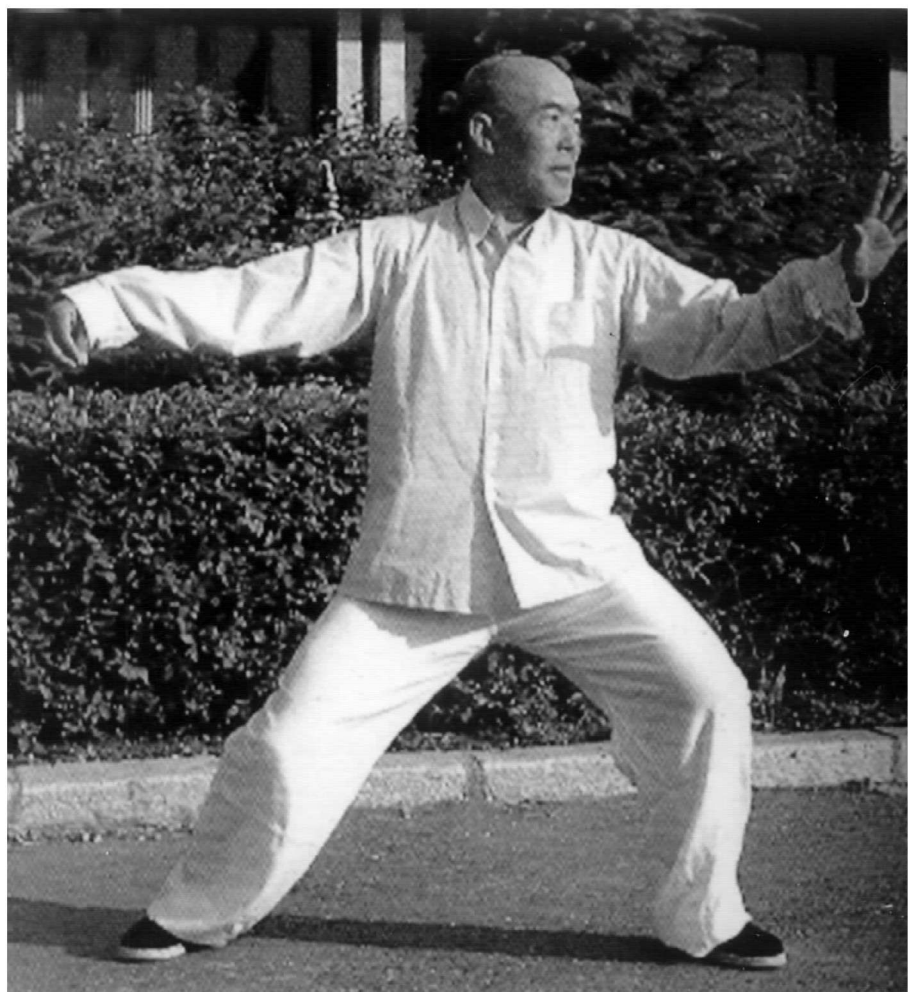
太极拳不仅功理深奥，而且流派、风格各异，传承久远且广泛，我们本着兼容并蓄的立场，凡是太极拳大家的著作，只要是学理清楚、论述明白、成一家之言者，悉数收入丛书之中。本丛书不赶时间，不贪大，不求包装奢华，成熟一本出一本，力求朴素无华而有内蕴，将大家的真髓奉献给读者。

本丛书将各种流派、各种风格、各家代表人物包蕴其中，多种体例与风格都在尊重编著者的前提下予以入编，以满足读者不同的阅读需求。因此，丛书不求写作体例和手法的一致。除了新著外，一些历史旧著，如条件允许也适当入编。

总之，本丛书的入编以学术性、经典性、多样性为原则，力求信息的丰富性和代表性。

希望本丛书的出版对太极拳事业的繁荣发展有所裨益。是为序。

丛书主编 梅墨生



李经梧老师拳照



陈式太极同门“全家福”，1982年摄于北京天坛。二排右起：陈豫侠、肖庆林、田秀臣、洪均生、李经梧、雷慕尼、李中荫、邓捷，三排右一冯志强、右二陈小旺，前排右一马虹，右二至右八均为李经梧弟子。



李经梧1982年与吴式太极同门师兄弟合影，左起：翁福麒、冯士英、王辉璞、王培生、李经梧、戴玉三、郑时敏、李秉慈。

发展太极拳运动
增强人民体质

李德生

原中顾委常委、中国武术协会名誉主席

李德生同志 1992 年 8 月为本书题词

繼承發展太極拳
為人民健康服務

一九九二年五月張文廣



原中国政协副主席、北京体院教授
张文广为本书题词

祝賀經梧同志新作出版

弘揚武術
造福人民

李天驥



五月

原国家体委武术顾问、中国武协

副秘书长李天驥为本书题词

编者前言

1993年7月由河北大学出版社发行了《李经梧传陈吴太极拳集》一书。这本书收入了李经梧老师学习并传授的陈式和吴式太极拳械的主要套路，内容有陈式太极拳一路和二路（炮捶）、吴式太极拳、剑、刀以及太极推手，同时也收入了太极拳经典辑要和李老教师珍藏《太极拳秘宗》拳谱摘要以及入室弟子、再传弟子名录。该书是李经梧老师生前过目并担任主编的书，无疑具有重要的文献价值。不过，由于多方原因，该书发行不广，广大读者很少看到这本书。加之该书初版距今已过去了快20个年头，坊间则几乎稀有了。鉴于太极拳界和广大爱好者的要求，当代中国出版社拟继《大道显隐——李经梧太极人生》（2007年）和《李经梧太极内功及所藏秘谱》（2010年）二书之后，再改版推出《李经梧传陈吴太极拳械集》一书。我们经考虑，觉得也有必要：一是此书是较全面介绍李经梧老师师承传授拳术套路的权威著作，坊间已无此书，修订再版可以以广传布，于太极拳界研究和爱好者学习皆有裨益。二是此书厂肆已发现有盗版流传。该原版书印制粗糙、错讹极多，颇不利于阅读学习，故很有校订、增补出版之必要。三是今年是李经梧恩师100年冥诞，修订再版此书恰为对老师的最好纪念。此次改版书名易为《李经梧传陈吴太极拳械集》。

李老师毕生研习太极拳功，一生献给太极拳事业，传功育人，

德艺双修，深孚众望，但他淡泊名利，述而不作，常自谦抑，每以只上几年私塾而不长于文为由，极少著述。甚至连拳照、录像也不拍录。1993年出版该书，也是经弟子敦促特别是弟子梅墨生之劝说，始克同意。这本书是经过李老师亲自审定而出版的。但是由于当时出版仓促，编辑、校对疏忽，书中技术性、文字性错误不少，此次再版经我们认真校对，改正了不少误、漏、错、空字，尽量弥补了缺憾。另外，此次改版保存了原中顾委常委、中国武协名誉主席李德生、著名武术家张文广教授、原中国武协副秘书长李天骥的题词，改换了前面的彩色与黑白附图。也保存了武术名家王培生、冯志强、门惠丰、李德印、李秉慈诸先生序言。由于《太极拳秘宗》以及太极内功内容已在前二书中收入，所以此次改版予以删除，也删除了《太极拳经典辑要》内容。不过，特别在第七章“太极推手”部分补入原版没有的“活步推手大撮”，增加了第八章“太极杆、太极粘杆”内容，所以比原版内容更加丰富。在附录部分又增加了“太极先贤轶事”和“仰之弥高、俯之弥深——记秦皇岛市武协主席李经梧”二文以及李经梧老师传人名录。此二文分别发表于《武当》杂志（2011年）和《中华武术》杂志（1988年），希望对于读者了解太极前辈和李经梧老师或可以广听闻，增益兴趣。

关于陈、吴太极拳的拳、械传承，似也有必要交待几句。李经梧老师的吴式太极拳械，开门师为王茂斋、吴鉴泉二宗师的共传大弟子赵铁庵，后又拜入王茂斋宗师弟子杨禹廷门，也曾得到王师祖儿子王子英的悉心指点，堪称嫡传，拳、械套路系统而全面。此编唯独未收入“抖大杆子”内容，余则全部收入。李经梧老师的陈式拳，直接师承于陈发科宗师之正脉，追随陈师爷十有四年，深得陈师喜爱。直至陈发科去世，李师并牵头为陈发科办理丧事（此事李师生前从不对外言及）。李师为陈发科晚年代表弟子，尽得传授。1982年陈式拳同门在北京相聚，洪均生先生曾亲口当面对李经梧老

师说：我1956年赴京向老师（陈发科）印证拳术，时老师已中风偏瘫。我不胜唏嘘，又因自己多年离京，不在老师身边，便向老师询问：将来谁能传您的拳？陈发科答曰：那就是李经梧。洪先生于是第二天早晨去公园看李经梧，但因李老师正教拳，洪先生又急回济南，便未打扰而走了。但李师生前言及陈发科只练两套拳，从未见他练器械（偶抖大杆）。陈发科家中悬挂一把大刀，由于常年不动，尽是灰尘。如实披露此一史实，只是据实记史，供世人研究。太极拳之产生、形成、发展，迄今迷雾重重，真伪混杂，许多真实或隐于历史万象中，我们只能期待后人不断发现探究之。当年胡适博士提出“整理国故”，而今，国故、国学、国艺、国术之类的“国粹”其命运若何？必先“保护”而后可矣！

特别要说明，1993年版《李经梧传陈吴太极拳集》的编辑出版工作吕德和弟子朱泽建付出不少劳作；当年诸位师兄弟也对出版该书多方支持，借此机会一并致谢！此次出版的李经梧传人名录，略有增加，有些同门一时联系不便，未能收入，谨希谅解。同时，再次感谢当代中国出版社以及柯编辑的细心工作。

原来曾考虑改拳照画图为照片，但由于李老师生前只有陈式拳照，也就尽依原貌了。本书之出版可与《大道显隐》、《李经梧太极内功及所藏秘谱》合参，深入全面地了解李老师其人其拳其功以及相关物事历史。也衷心期望本书之出版，能为后人提供一份有价值的武术文献。

王大勇、吕德和和梅墨生分别是李经梧老师六、七、八十年代的弟子，特别是王、吕二位较全面地学习了李老师的拳械功夫。李树峻又为李老师次子，得到家传。此次整理重编此书是又一次的学习过程。但由于我们功夫有限、水平不够，错误和不足之处则在所难免，仅作如上交待和说明，希望得到读者高明的指正。

二〇一二年正月初一

原序一

中华武术，历史悠久，源远流长，经过长期的发展，形成了多种多样、风格不同的拳术。归纳言之，总不外乎缁徒、黄冠两派流传，一指少林，一指武当。少林和武当两派大师把武术推到一个新的高峰。由于形意拳、八卦掌、太极拳都具有以意念为主要的特点，故称之为内家。

天下之武术，源自一家，虽门派各异，卒致殊途而回归。盖知凡艺事之途，各有所择，全凭意造有法。譬如形意拳，本五行生克之理，而指挥身形进退和动作之变化，有能力获胜，故称直动；八卦掌系出手交十字、迈步必循圈，与敌搭手，如鱼撞网，犹如万花筒里的小碎块玻璃，一动即变，所谓动则变、变则化、化化无穷，故称之为变动；太极拳忌犯双重之病，一举动，使敌看得见、摸不着，招招落空，故称空动。直、变、空三种不同之动法，其起源系由虚无兆质、两仪固一开根，四象不离二体，八卦本五行，如金、木、水、火、土，五行相克，给人带来危害。若以金、木、水、火、土五行相生之元炁，则皆成有利之事。五行即五脏之中，脾胃属土，位居中央，其色本黄，上连心，下通肾，左升肝，右降肺，居中央而溉四旁。脾土司运输，对上下为和，济水火之机，左右做平衡金木之轴，是人体气机升降之枢纽。

《庄子》曰：“吹、响、呼、吸，吐故纳新，熊颈鸟伸，为寿



而已”，“意乃吹冷呼而吐故，吮暖吸而纳新。如熊攀树而可以自悬，类鸟飞空而伸其脚也”。强体健魄、益寿延年之妙法，在于动静相兼，即“拳禅一如”而促人身三宝（精、气、神）真如，方能永葆青春。

太极同门弟兄李经梧君，为人正直，和蔼可亲，尊师敬长，崇尚武德。于40年代经友人引荐与陈式太极拳宗师陈发科（字福生）相识，后纳为入室弟子。遂经师口传身教，能获陈式拳之精华奥秘者，唯有经梧一人而已。与此同时，又蒙吴式太极拳教育家杨瑞霖（字禹廷）先师纳为入室弟子。

通过勤学苦练，并在数十年教学中，对于太极拳、械、剑、刀及内功等，心得体会，还有太极拳推手之经验，都是扎扎实实、真真切切、一丝不苟、不说虚语之保身法，现总结成书问世，实乃有利于太极拳爱好者进行深入研究。是为序。

王培生*

一九九二年三月二十九日

* 王培生，著名太极拳家，时任北京市吴式太极拳研究会会长。

原序二

一代宗师李经梧先生，自幼爱习中华武术，受过很多武林高手的传授，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。20 世纪 50 年代初，已成名于京都。他的精湛技艺被同道称赞，传授弟子从不保守，对武术的发展、传播做出了积极的贡献。根据国内外武术爱好者的要求，为中华武术推向世界，造福人类，晚年著书立说，这是值得称赞的事情。陈式、吴式太极拳械套路、内功练习汇宗精选一书的出版，是武术读者的福音。它是一部集内功、技击推手、养生为一体的理想书籍。这部书是经梧兄数十年的研、练、用的积累；是道、武、医的结晶。这部杰作的问世，我想定能为人类的健康造福，为弘扬民族的武术文化起到积极的作用。

冯志强*

壬申二月



* 冯志强，著名太极拳家，时任北京市陈式太极拳研究会会长。