

《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



李经梧

傅陈是本祖



《太极大家》系列

梅墨生 主编

李经梧 传陈吴太极拳械

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, 吕德和, 梅墨生, 李树峻编著. —北京: 当代中国出版社, 2012. 1

(太极大家)

ISBN 978-7-5154-0105-8

I. ①李… II. ①王… ②昌… ③梅… ④李… III. ①陈式太极拳 ②吴式太极拳 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 009062 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: ddzgcbs@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 20.75 印张 2 插页 插图 798 幅 113 千字
版 次 2012 年 3 月第 1 版
印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷
定 价 39.50 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。

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，谨希理谅。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，总不外乎缙徒、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，卒致殊途而同归。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、呶、呼、吸，吐故纳新，熊颈鸟伸，为寿

而已”，“意乃吹冷呼而吐故，响暖吸而纳新。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。

原序三

《李经梧传陈吴太极拳集》一书问世，实为武术界一大喜事。

我青年时代，曾观李经梧老师练拳，身躯魁梧，功架浑厚潇洒，气度非凡。偶尔与我讲手，以为与童玩耍，实则口传身授，至今难以忘怀。李老无门户之见，多师博学，集各家之长熔为一炉。李老自幼习武，先学秘宗拳，后拜师于太极拳宗师赵铁庵、杨禹廷、陈发科等，悉心苦学，精通入化，深得太极拳真谛；陈式之刚发，吴式之柔化，杨式之舒展，孙式之灵巧，融各家之精华于一身，集而大成，盘架、推手，功深令人叹服。

李老不仅拳艺精湛，而且武德高尚，一向平易近人，虚怀若谷，不求闻达，一身“浩然正气”，泰然处事。50年代，国家体委派李老和李剑华老师合编《陈式太极拳》一书，本应李老示范拍照，但谦和不肯，推荐陈氏后代陈照奎师弟拍照图示，并亲自指导拳架。陈式太极拳头路书写完稿，因工作调动转交他人再版，只字不提李老姓名，武术界知者为之不平，李老却淡然一笑。这坦荡胸怀至今影响吾辈。

正当中华武术推向世界之际，李老师编著《李经梧传陈吴太极拳集》一书，我喜出望外，实为我中华武术增添异彩，必将丰

富太极拳内容，推动太极拳运动的发展。我愿向国内外广大太极拳爱好者推荐此书。

门惠丰*

一九九二年五月七日



* 门惠丰，时任北京体育学院武术教研室主任、教授。

原序四

德艺双精 为人师表

经梧老师以八十岁高龄，将毕生钻研的太极拳整理成书，启示后者，我闻之十分振奋和钦佩。

经梧老师是我最尊敬的太极拳前辈之一。我第一次见到他的拳技，是1958年从“八一”电影制片厂拍摄的《简化太极拳》教学影片上拜识的。当时经梧老师已经是闻名全国，深得吴式、陈式太极真传的名家，在1956年全国武术表演大会上，与李文贞、牛春明、濮冰如诸高手荣获“金牌奖”。尽管我以前多次听叔叔（李天骥）介绍过经梧老师的拳艺和人品，但观摩之后仍深深为他那准确、端庄、洒脱的示范而折服。更使我敬佩的是，当时国家体委编写的简化太极拳刚刚推广，广大爱好者学习无门，不少人对太极拳简化心存疑虑，武术界也褒贬不一。经梧老师的教学示范自然对推进这一新生事物具有很大影响。特别是他打破门派偏见，热心于在杨式太极拳基础上改编的简化太极拳的教学，更难免会遇到非议。这种高瞻远瞩、博取广收、从善如流的武德风范，在当时是十分难能可贵的。

1959年，经梧老师调到北戴河气功疗养院工作，他又将平生所学太极拳、太极内功、针灸，施用于医疗实践，贡献给人民健康事业。60年代初，我国经济困难时期，我陪父亲（李天驰）拜访他时，亲眼看到他不顾其忧、不改其乐地孜孜不倦地学习，全

心全意地教学和工作的感人情景。“十年浩劫”给经梧老师及其热爱的事业带来极大冲击，使他十分痛心。正因如此，他在浩劫过后加倍地忘我工作。1979年，我专程到北戴河向经梧老师学习陈式太极拳。在海边松林中，他对我耐心教导，循循善诱，亲自发力示范，充分体现了一位老武术家对年青一代的关怀与期望。同时，经梧老师又指示他的学生向我认真学新编的“四十八式太极拳”，殷切地对大家说：“我现在学不动了，你们不要错过互相学习的好机会。”

经梧老师不仅在拳艺上精益求精，而且政治上、事业上有高度的责任感。十多年来，我不止一次看到他不顾年迈参加河北省人大会议，带领学生参加全国武术大会。看到他壮心不已地为武术事业笔耕身耘，为一批批疗养员和求学者言传身教。这些都给人们树立了榜样，使他深受人们的爱戴。十一届亚运会期间，广西周树生同志担任了中国武术队教练，当他胜利完成任务后，并没有立即返回半年未回的家乡，而是奔赴北戴河向经梧老师报喜和求教。可见，经梧老师在学生的心目中具有多么大的影响和地位。

值此经梧老师著作出版之际，我谨记数语，以表对老师的祝贺和感激之情，并向读者推荐和致意。

李德印*

一九九二年六月于北京



* 李德印，时任北京市武术协会副主席，中国人民大学武术教研室主任、副教授。

原序五

李经梧师兄乃当今武术界名宿，太极拳、气功大师。余与经梧师兄五十余年前曾同门习艺，遂成忘年之交。兄自幼酷爱武术，始习秘宗拳十余寒暑，已得精奥。后辗转来京，得见武林名家荟萃云集，因之眼界大开。30年代曾从王茂斋、吴鉴泉二位宗师共授高徒赵铁庵先生习吴式太极拳，尽得真传。赵师故世后又拜于吴式太极拳名家杨禹廷先生门下，盖慕杨师武德高尚，人品谦和，非唯学艺而已。经梧师兄当时任北平太庙太极拳研究会理事，为弘扬太极拳传统不遗余力，深感太极拳不独拳理精深，技法绝伦，且欲臻极境必以涵养性情化育品德为先。自入杨师之门，师徒相得，从此拳艺、武德一日千里，一时传为武坛佳话。故经梧师兄于而立之年已名满京华。时值陈式太极拳十七代传人陈发科先生在京传艺，经梧师兄又带艺求师，拜在陈发科先生门下，终成入室弟子，同门之中誉为白眉。太极拳推手独步一时，无出其右。

建国后由于国家提倡，太极拳运动风行中华大地，经梧师兄躬逢盛世，为普及太极拳运动不避寒暑，不计名利，竭尽恻诚，深孚众望。北京机关、工厂、企事业单位聘请授拳接踵而至。除亲临各单位授拳外，并在国家体委领导下为全国各省市培养了大量普及太极拳运动的师资。于1956年秋曾代表北京市参加全国武术观摩交流大会，经梧师兄表演吴式太极拳荣获金牌大奖。自此名扬全国。第一届全国运动会荣任大会武术裁判工作。

经梧师兄于50年代末应河北省北戴河气功疗养院邀请，任该院太极拳师与气功师。三十余年来为疗养员传授太极拳竭尽心力，得到他的传授而战胜疾病恢复健康者数以万计。经梧师兄为祖国医疗事业做出了极大的贡献，堪称功德无量。与此同时，他在繁重的工作之余又不知疲倦地培养下一代太极拳传人。入室弟子如今已有七十余人，遍及祖国各地。经梧师兄虽已年逾八旬，退休颐养，但仍诲人不倦，每日桃李盈门，有问必答，唯恐学艺不精，口讲身授不辞辛苦，见者无不钦仰敬佩。经梧师兄毕生致力于太极拳事业，精益求精，研练不辍，故拳艺已臻炉火纯青之境，应物自然，接手即发，所向披靡，可谓“四两拨千斤”。此乃太极拳术之最高境界，如今重见于世，实为稀世奇技。

今值经梧师兄应约出版《李经梧传陈吴太极拳集》之际，余忝列同门深荷荣光，绝技得传大放异彩；不唯武林增辉，亦必造福后世。谨以此序聊表仰止云尔。

同门弟 李秉慈*敬识

一九九二年于北京



* 李秉慈，著名太极拳家，时任北京市吴式太极拳研究会副会长。

目 录

编者前言 / 1

原序一 王培生 / 4

原序二 冯志强 / 6

原序三 门惠丰 / 7

原序四 李德印 / 9

原序五 李秉慈 / 11

第一章 太极拳基础知识 / 1

练习太极拳要领 / 3

练习太极拳对身体各部位的要求 / 5

第二章 陈式太极拳第一路 / 6

关于动作图解的说明 / 6

陈式太极拳第一路拳目 / 6

陈式太极拳第一路动作解说 / 8

第三章 陈式太极拳第二路（炮捶） / 85

陈式太极拳第二路（炮捶）拳目 / 85

陈式太极拳第二路（炮捶）动作解说 / 86

第四章 吴式太极拳 / 126

吴式太极拳拳目 / 126

吴式太极拳动作解说 / 128

第五章 吴式太极剑 / 179

吴式太极剑简介 / 179

吴式太极剑剑目 / 180

吴式太极剑动作解说 / 181

第六章 吴式太极刀 / 234

太极刀简介 / 234

刀诀 / 235

吴式太极刀动作解说 / 235

第七章 太极推手 / 253

定步推手法 / 254

陈式太极拳推手法 / 257

活步推手大摆 / 260

第八章 太极杆、太极粘杆 / 266

抱杆势 / 266

单人扎杆法 / 267

单人四杆法 / 268

双人四进四退扎杆法 / 272

要求与要领 / 277

附录一 太极先贤轶事 梅墨生 / 278

附录二 仰之弥高 俯之弥深——记秦皇岛市武协

主席李经梧 梅墨生 王大勇 / 289

附录三 李经梧传人名录 / 294