

李经梧太极人生

一代太极大家 一派武学文化 一种太极大道

梅墨生 编著

大道显隐



《太极大家》系列

大道显隐

李经梧太极人生

梅墨生 编著

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

大道显隐/梅墨生编著. —2 版. —北京: 当代中国出版社,
2010. 9

ISBN 978-7-80170-921-9

I. ①大… II. ①梅… III. ①李经梧—评传 IV. ①K825. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 167594 号

出 版 人 周五一
策划编辑 柯琳芳
责任编辑 柯琳芳
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)66572152 66572264 66572154
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京振兴华印刷厂
开 本 640×960 毫米 1/16
印 张 18 印张 2 插页 243 千字
版 次 2010 年 9 月第 2 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷
定 价 29.00 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

序言

做“太极全人”

爱武、练武、研武的美术家梅墨生先生，把他精心编纂的《大道显隐——李经梧太极人生》文稿送来要我作序。这套文稿让我喜出望外，爱不释手。梅先生那种热衷于太极文化的精神深深打动了。不由得联想到明末清初那位博通经史子集和佛道之学，又善诗文书画，精于医学，擅长武术的山西名士傅青主来。他以博学之才，精武之技讲学授武，并创编类似于太极拳的“傅拳”惠及后人。我想处在盛世的人民中国也是需要执着追求武术健身、武术养性、武术修身的文人墨客一起来共襄弘扬中华武术的盛举啊！这里我向梅先生表示敬意。

读了《大道显隐——李经梧太极人生》文稿，我被诸位方家、弟子的文思笔路所感动，提高了对李经梧先师拳艺和人品的认识。我领悟李经梧是位深谙太极思想，深研太极拳艺，深修太极道德的太极拳家。庄子曾把“工乎天而佞乎人”称为“全人”，旧时把有完美人品的人称为“全人”。修炼太极拳半个多世纪的李经梧，其拳艺和人品可以称作“太极全人”吧！20世纪30年代末，他来到北京迷上了太极拳，后被誉为北平太极拳“五虎将”之一，为传授太极拳尽了力。全国解放后，在制定简化太极拳时，他排除纷扰，一马当先承担以身试拳的光荣任务，拍摄了第一部简化太极拳的科教片。今年在纪念简化太极拳推广50周年时，不能不让人怀念李经梧先师的功绩。后来他转身到北戴河气功疗养院传授太极拳，一千近40年，从学者数万人，传授弟子80余人，造就了太极拳的师资队伍。他的高尚师品、师德广为人们赞美。

李经梧胸怀豁达、广采众长的为师之道也让人敬重不已。他广泛弘扬不同门派各具特色的拳艺，又打破秘不外传的传统陋习，把“太极内功”公之于众，为社会享用。这种开放的思路、广阔的视野和容纳百川的气魄，是与那种封闭自守、故步自封、排除他门的恶习坏风格格不入的。

李经梧高尚的武德风范更把他推向“太极全人”的高端。他教授弟子既要讲究口德，又要讲究手德。他不说别人的不是，不伤他人的肢体，弘扬了太极拳天人合一、以德待人的高尚风范。他的拳艺很精，对太极拳的抽丝劲、螺旋劲、缠丝劲的体会深邃，具有“牵动四两拨千斤”的扎实功夫。但是他从来不自吹自擂，更不以此伤人。他与人推手较技时都是以礼相待，用招有度，人们叹其拳技高超，更赞其武德高尚。

王宗岳在《太极拳论》中说：“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”李经梧的武术造诣使人认识到太极拳确是神明之拳。要发扬太极拳的神明，使它普及于全国，推广于世界，那真是功莫大焉。简化太极拳推广 50 年的今天，世界上已有亿万人群习练它，享受它。邓小平“太极拳好”的不朽题词深入影响于世界；国际武术联合会把每年 5 月定为“国际太极拳月”，正逐渐成为世界太极拳爱好者约定俗成的节期。衷心祝愿太极拳这个充满中国古典哲学和丰厚文化内涵的拳艺加速弘扬于全世界，把神明的太极智慧献给人类。顺祝太极拳的爱好者都向“太极全人”努力！是为序。

徐才^①

^① 徐才，中华全国体育总会顾问、中国东方文化研究会顾问、亚洲武术联合会名誉主席。



目录

序 言 做“太极全人” 徐 才 /i

独有凤凰池上客——大道无言

自述 李经梧 /2

太极拳的要领、要求和特点 李经梧 /6

对太极拳缠丝劲等问题的体会 李经梧 /11

《太极内功》节要 李经梧 /13

岩上无心云相逐——太极探理

经世为武 余功保 /22

一片汪洋都不见 严翰秀 /30

技高德劭 风范长存 吴文翰 /39

忆经梧先生二三事 门惠丰 /41

一言一行见真功 李德印 /42

四家绝学共滋养 童旭东 /46

“文如其人” 昌 沧 /48

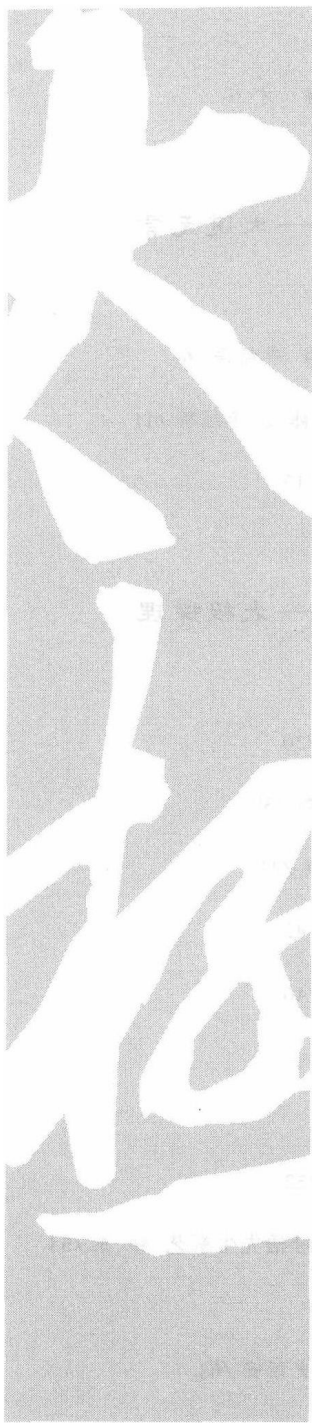
走融合之路 路迪民 /50

李经梧与太极拳 谭大江 /52

从内功与拳法的关系看李经梧先生拳艺 钟 东 /54

感悟李氏太极 萨本介 /60

太极内功的学理 王大勇 史绍安 /64



谈太极拳之练习 冯志明 /76

对太极拳理的几点体悟 梅墨生 /79

议太极拳的“呼吸”与“气” 张 升 /88

谈太极拳的懂劲 杨庆丰 /90

拳海蠡测 张兼国 /93

漫谈太极拳的意境 高壮飞 /95

太极拳技击的科学原理 张顺江 周毕文 /97

别意与之谁短长——同门忆旧

回忆师兄生前事,不负泰斗身后名 李秉慈 /106

太极往事 冯志强 /112

同门之谊胜手足 翁福麒 /117

曾经沧海难为水 李树峻 /121

陈式太极拳的忠实继承者 田秋田 /128

严峻慈祥总相宜 吕德和 /130

我读李经梧 梅墨生 /134

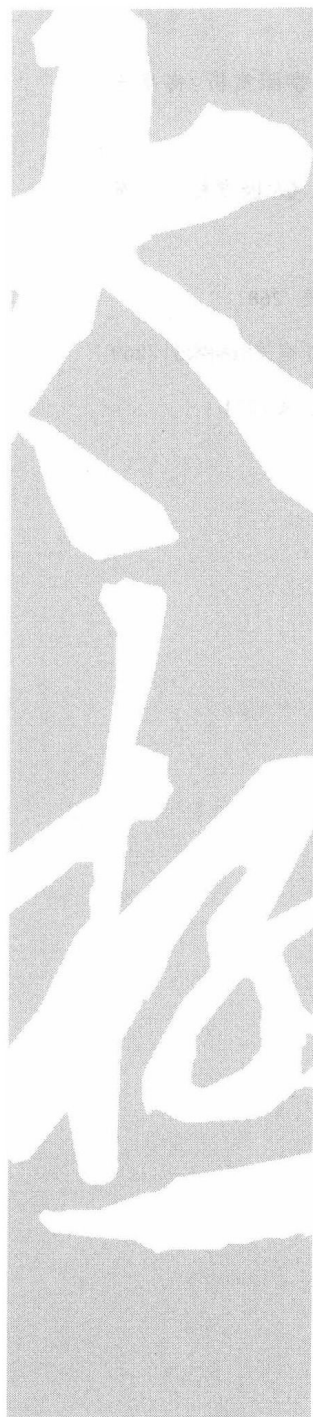
要认清什么是真功夫 高壮飞 /158

大风横空兮,应物自有声 冯益建 /160

回忆老师 赵振生 /164

“太极拳就是用小力气打大力气” 周忠义 /169

打太极拳要“舍己从人” 孟庆昌 /170



恩师八年教，自身一世修 吕压西 /174

拳如其人 梁宝根 /178

比武要点到为止 刘玉兰 /180

“即引即发赛霹雳” 楚家俊 /185

太极有道 左致强 /189

道法自然，师艺珍贵 刘玉智 /191

北戴河太极拳 单颖 /196

李经梧与戴玉三 简启华 /204

李传太极，后继有人 项国员 /206

一段童年的回忆 刘亚非 /207

一代宗师 一位医者 徐翔 /210

“太极真功还是在中国” 孙金星 /211

祖父的教导 李洪舜 /216

推手也要周身一家 陆春光 /219

武功没有天下第一 杨光普 /223

太极拳的“理”都是一样的 朱泽建 /226

与师爷的缘分 邓吉盛 /228

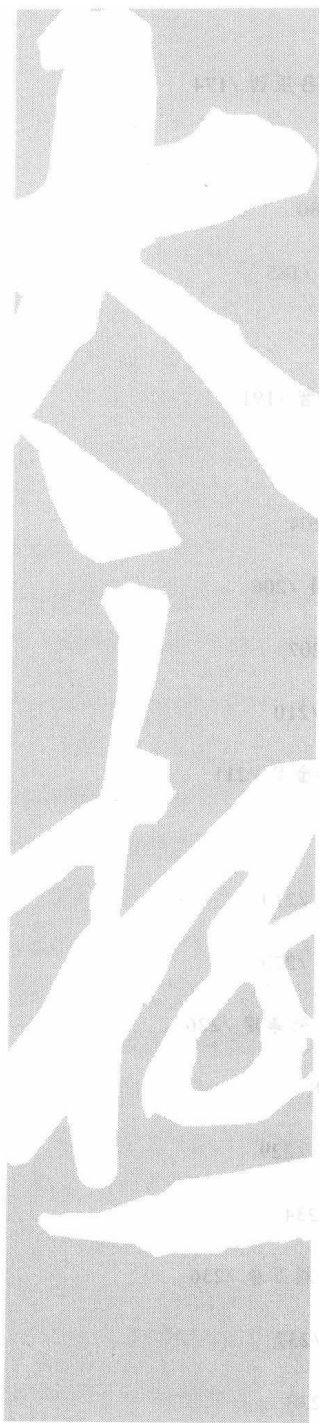
我与太极拳的因缘 施国君 /229

正道不以神通度人 张升 /234

德有多高，艺有多高（澳）刘万春 /236

发现太极正宗（澳）英龙 /237

想念师爷（德）托马斯 /238



附录一 李经梧老师太极拳照赏析 梅墨生

撰文 /240

附录二 李经梧老师珍藏《太极拳秘宗》拳

论摘抄 /262

附录三 李经梧老师师承表 /268

附录四 李经梧老师及其弟子有关资料索引 /269

附录五 李经梧老师传人名录 /271

后 记 /281



独有凤凰池上客

——大道无言

独有凤凰池上客

——大道无言

自述^①

■ 李经梧

余祖籍山东掖县。十四岁至哈尔滨谋生。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，至今已六十五年矣。

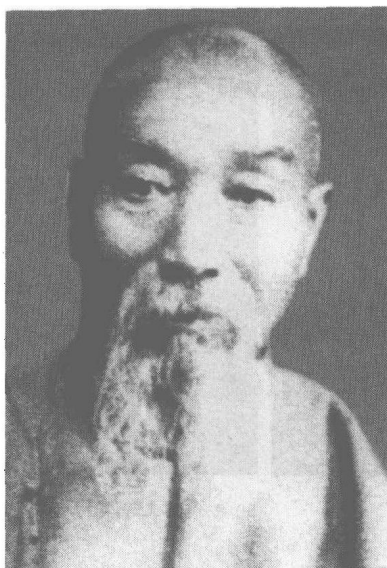
余十七岁在哈尔滨拜刘子源先生为师，习秘宗拳，十度寒暑，晨昏不辍，顽疾逐渐痊愈。武技亦有小成。

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。余廿七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》^②相授，遂决定余一生从武之路。

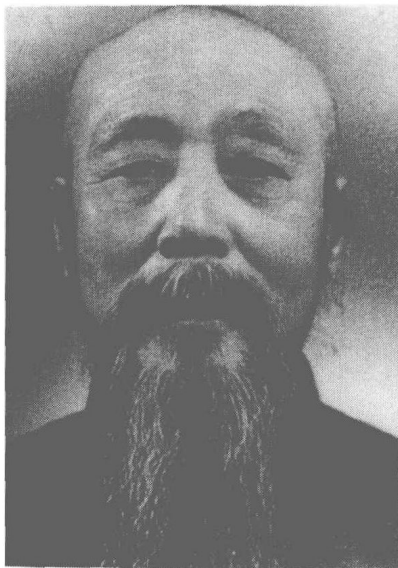
三十年代，北京太庙（现劳动人民文化宫）设有太极

① 原载《李经梧传陈吴太极拳集》，河北大学出版社1993年版，略有删节。

② 原文如此，查原书名为《太极拳秘宗》。



30 年代的王茂斋



20 年代的吴荃宗

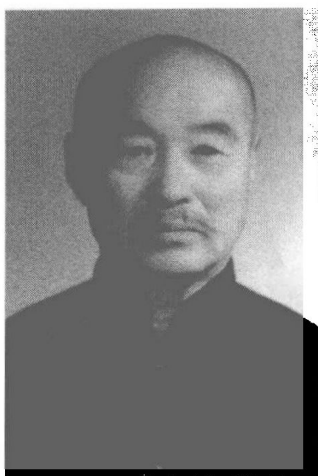
拳研究会，余曾任该研究会理事。每晨到太庙练拳，又得到拳师杨禹廷先生的指点传授。杨先生拳架工整，推手手法细腻；为人正直诚恳。余敬慕杨禹廷先生之拳技与武德，于赵师谢世后又拜在杨禹廷先生门下。在太极推手方面，又得到了以推手见长的王茂斋大师之子王子英师叔的悉心指点。在老师和师叔的教导下，使余打下了较为深厚的太极拳基础。

四十年代初，余闻陈式太极拳十七代传人陈发科先生在北京传艺，余仰慕陈式拳的“缠丝劲”，再拜陈发科先生为师，习陈式太极拳和陈式推手。余除按时去陈师处习拳外，还每周二次专接陈师来敝舍授艺（旧称“教馆”），甚得陈师厚爱。口传心授，历十数载，直至一九五七年陈师仙逝而止。

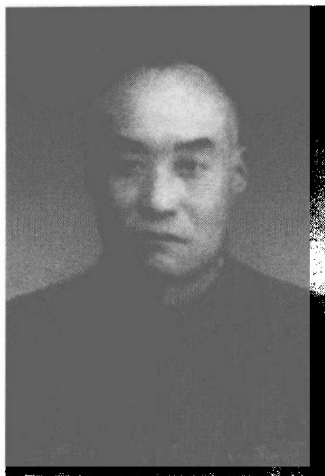
五十年代，国家体委提倡太极拳运动，普及太极拳，并以杨式为基础整理出“八十八式”太极拳和“廿四式”简化太极拳。余在



30年代的赵铁庵



70年代的杨禹廷



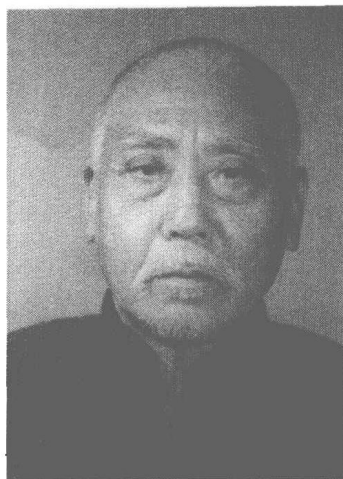
50年代的王子英

参与推广工作中，遂又学到了杨式拳的手法和劲路。国家体委以余之拳架，特邀拍摄了全国第一部《太极拳》科教片。

六十年代初，余又与友人交流互学，研习了孙式太极拳的手法和劲路。

对于陈、杨、吴、孙四家太极拳，余悉心揣摩了各自的劲路，受益匪浅。有的习武者认为学拳以精于一家为善，这也许有一定道理。然而在本人来说，吴式的粘随柔化之功、陈式的缠抖刚发之力、杨式的舒放洒脱之势、孙式的灵活紧凑之巧，余均博而采之。尝有友人观余之行拳和推手，谓余：身架工整、柔韧、雄浑而潇洒；听劲至灵，应变之速，已臻应物自然之境界。此或过誉之辞，若谓得其一二，则全赖四家拳技之共同滋养也。

余本原从他业，武术乃业余爱好。新中国建立后，由于国家对武术之重视，余遂成为武术专业人员。一九五六年余在北京市和全国性两次太极拳赛事中夺魁之后，受到国家体委的重视，先后安排余在铁道部、铁道学院、中国科学院、卫生部、市体校等单位任太



50 年代的陈发科



20 年代的孙禄堂



60 年代的胡耀贞

极拳教练。并曾出任过北京市武术运动会总裁判和全国武术裁判。为普及太极拳，培养师资和运动员做了一定贡献。

一九五八年，受国家体委委托，由余和李剑华、李天骥、唐豪、顾留馨、陈照奎等同志共同编写《陈式太极拳》一书。其中“陈式太极拳”传统一路动作说明，由余和李剑华同志执笔、由陈照奎拍插图照。完稿后因某些原因未能及时出版，此稿由顾留馨同志带走，在后来出版的《陈式太极拳》一书中被采用。

在五十年代，河北省北戴河气功疗养院住院者均为县团级以上干部。为把太极拳用于医疗保健事业，秦皇岛市委决定调余到北戴河气功疗养院任教。余到任后，除教授住院疗养员学拳外，并办培训班数期，为全国各地培养了一大批普及太极拳的师资和骨干，从余学拳者逾万人。

一九六〇年，由余口述，余的学生张天戈执笔整理了余的《太极内功》。初作为教学用内部资料，后于一九八六年由人民卫生出版社出版而公诸于世。一九六四年余写出论文《对太极拳缠丝劲等

问题的体会》发表于一九六四年十月廿一日《体育报》。

十一届三中全会以后，百花齐放、百废待兴。尊重知识、尊重人才的风气日盛。太极拳运动在一度沉寂之后又得到了恢复和发展。过去从余学过太极拳的一些有成就之士，以及慕名带艺求师者，纷纷投帖拜师，余只好俯就。数年中，余在全国各地之入室弟子已达七十余人，其中不乏出类拔萃者。余退休后，常有学生来家问难求教，欣然与之切磋，兴趣盎然，绝无退休后的孤寂之感。此亦因习武得来晚年之乐趣。

八十二岁叟李经梧

一九九二年孟夏于北戴河

太极拳的要领、要求和特点^①

■ 李经梧

这里简单地讲一讲太极拳的要领、要求和特点。

要 领

第一，立顶。头不前俯后仰、左偏右斜、轻松地竖立起来，不要用力。习称“顶头悬”，意为好像悬在半空一样。很多拳种也讲究头要直，但要求用力。这不是说别的拳种不好，而是用力对血压高的患者的血压有影响。

第二，松肩。不能理解为耸肩，更不应该误解为往下坠肩。而是肩背放松，不用力。

第三，垂肘。肘关节要有重意。因为打起拳来姿势很复杂，有很多动作不注意就会成为横肘。例如现在普及的二十四式或八十八

① 原载《气功》杂志，1983年第4期。

式，其中有很多的抱球姿势，练习时如变垂肘为横肘，那么气便壅于胸部，一趟拳没打下来就呼呼直喘。太极拳要求虚其胸，实其腹。胸部始终不受气的影响，觉得很轻松。垂肘与松肩是有连带关系的，如果这方面合乎要领，太极拳不管打几趟，周身汗出，但不气喘；否则就难免气喘吁吁了。

第四，含胸。不挺胸就是含胸，很自然地把躯干竖立起来，但不要往里缩胸。

第五，拔背。背指脊椎。用顶头悬把脊椎骨提起来，“上下一道线，全凭两手转”，腰部躯干是直的。太极拳是以腰为轴心来带动四肢进行活动的，因此这个轴绝不能弯。如挺胸或缩胸，则脊椎便不能直。

第六，气沉丹田。丹田指小腹。在立顶、松肩、垂肘、含胸、拔背的基础上，全身都要自然地放松，并自然地呼吸，这样才能气沉丹田。这里讲的气不是呼吸之气，练太极拳、形意拳、八卦掌都讲究练浩然正气，讲的就是这个“正气”，或叫“内气”。《拳论秘本》上有句话：“不使气流行于气”，指的也就是这个“正气”。锻炼出来的气不能同呼吸之气一块流通。练太极拳讲“始而意动”，因为太极拳讲究练“意”不练力；“继而内动”，就是紧接着里边的“气”动；“后而外动”，最后才表现外边的动作。

要 求

第一，姿势正确。需要有名师指导和纠正。

第二，意识集中。每一个动作都要意识想着、意识领着来完成。

第三，动作协调。这离开腰是做不到的。必以腰为轴心，腰一动周身都动，“一动无不动，一静无不静”，动中有静，静中有动。腰不动而四肢动，就不会出协调的动作。

第四，节奏分明。每一个动作的中间过程和完成姿势，要做到节奏分明。有人说，打太极拳好像行云流水一样，但不能离开节奏



80年代初李经梧摄于北戴河大海边