

叶大密得意弟子，
濮冰如、金仁霖、蒋锡荣、曹树伟，
称为叶家的「一大三小」

金仁霖 著

慰苍

先生

金仁霖

太极传心录



北京科学技术出版社

薪传 孝道

慰苍

先生

金仁霖

太极传心录

金仁霖 著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慰苍先生金仁霖太极传心录 / 金仁霖著 . — 北京 : 北京科学技术出版社 , 2018.3
(拳道薪传丛书)

ISBN 978-7-5304-9361-8

I . ①慰… II . ①金… III . ①太极拳—研究 IV . ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 279037 号

慰苍先生金仁霖太极传心录

作 者 : 金仁霖

策划编辑 : 王跃平

责任编辑 : 苑博洋

责任校对 : 贾 荣

责任印制 : 张 良

封面设计 : 古涧文化

版式设计 : 胡志华

出 版 人 : 曾庆宇

出版发行 : 北京科学技术出版社

社 址 : 北京西直门南大街 16 号

邮政编码 : 100035

电话传真 : 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱 : bjkj@bjkjpress.com

网 址 : www.bkydw.cn

经 销 : 新华书店

印 刷 : 保定市 中画美凯印刷有限公司

开 本 : 710mm × 1000mm 1/16

字 数 : 300 千字

印 张 : 23.25

插 页 : 4

版 次 : 2018 年 3 月第 1 版

印 次 : 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-9361-8 / G · 2713

定 价 : 82.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



勿使前辈之遗珍失于我手
勿使国术之精神止于我身

序 一

太极拳自 19 世纪中叶由清直隶广平府（今河北省永年县）人杨露禅（1799—1872 年）传入京师，在历代传人的辛勤耕耘下，早已传播八荒，誉满全球。然而，由于家族、地区的局限性，乃至某些人视太极拳为猎取名利之私产，致使太极拳界毫无学术研究之风，对于什么是太极拳、发源于何地、基础理论为何、出于何人之手等问题，迄今仍无定论。

可喜的是，北京科学技术出版社人文武术图书事业部的常学刚先生来电话说，上海金仁霖先生要出版一部有关太极拳文史的大作，因我是金先生的老友，要我为该书作序。我不忝浅陋，对金先生略作介绍：

金仁霖先生，字慰苍，是沪上太极拳名家叶大密老师（1888—1973 年）的入室高足。叶老师曾与杨少侯（1862—1930 年）、杨澄甫（1883—1936 年）昆仲研习杨派太极拳、剑、刀和大杆子。此前在 1927 年叶老师还跟李景林先生学习武当对剑。后来，叶老师

吸取武当对剑转臂捷用法改编了杨式太极拳架，形成了沉着松静、轻灵活泼、舒展大方的独特风格，人们称之为“叶家拳”。金仁霖先生秉承叶师衣钵，夙精拳技，深明学理，知识渊博，著作等身。他的大作《慰苍先生金仁霖太极传心录》问世，对太极拳的正本清源、健康发展，乃至太极拳文化的弘扬，定会做出有益贡献，故乐为之作序。

吴文翰

八十八岁于北京

序二

我与慰苍先生相识有年，曾就武术史的一些事件及某些拳师的事迹、造诣等有过交流，交谈之间感受到慰苍先生的诚恳、直率。这次受慰苍先生之命，要我为他的这部书作序，深感惶恐，因为我对慰苍先生所研修的杨式叶派太极拳并无具体实践，而拳学是一门以实践为第一性的学问，故一时不知于何处下笔。但慰苍先生是我一向所敬重的研修太极拳的学者，其治学态度在当今武术界确为不可多得者，加之慰苍先生的太极拳老师叶大密先生与我的拳学老师孙剑云先生皆曾学武当剑于李景林先生，这种机缘也是难得的，故勉力为之。

慰苍先生所承续的杨式叶派太极拳是由叶大密先生所建构，叶大密先生曾向田兆麟先生、杨少侯先生和杨澄甫先生学习杨式太极拳，又曾正式拜在李景林先生的门下学习武当剑，并曾得到孙存周先生为其喂手、讲解拳意。因此叶大密先生将由李景林先生武当

剑中所悟之剑意、由孙存周先生的喂手和散手中所得之拳意融合在他所研习的杨式太极拳拳架中，而他所研习的杨式太极拳拳架也是融合了田兆麟、杨少侯、杨澄甫三位先生的拳架而成，因此叶大密先生的太极拳架能独树一帜。经过数十年的实践表明，叶大密先生的太极拳架无论是健身还是实用方面，在杨式太极拳的各支传承中脱颖而出，卓然不群，具有很高的价值。至若叶大密先生的相关事迹更是口口相传，在此不赘。

慰苍先生早年时就已经是叶大密先生的得意弟子之一，如今研修太极拳已近70年，拳拳于斯，造诣深具，是当代杨式叶派太极拳的重要代表人物，他不仅对于杨式叶派太极拳的拳技有深入的研究，而且旁参武、吴、陈各家太极拳之技法，因此在太极拳的技法方面有所发挥。此外，慰苍先生对近现代太极拳史亦有多年的研究和考据，其成果对今人研究近现代太极拳史具有重要的参考价值。在慰苍先生这部作品中包括了他多年来的研究成果，如有关太极拳的历史、人物、理论、考据、校订等各类专稿、讲课记录等，还包括一部分慰苍先生的门人、友人对慰苍先生的人格、学养、拳术造诣的记载。该书不仅对杨式叶派太极拳（叶氏太极拳），也不仅对杨式太极拳，而且对当代太极拳的研修都具有学术意义。

以上所言不能达慰苍先生作品之意于万一，略赘数言，愧勉为序。

童旭东

太极名家叶大密



叶大密先生

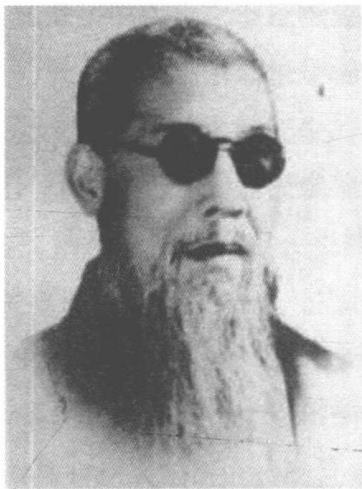
叶大密老师（1888—1973年），名百龄，号柔克斋主，浙江省文成县人。出生于武术医学世家，家传小八卦，系武当松溪派叶美继一脉。1917年在北伐军第二十五军第二师第八团任职时，从田兆麟老师（1871—1959年）习练杨式中架太极拳。

次年孙存周先生（1893—1963年）去该团教内功拳，叶大密与孙结为金兰之交。二人经常切磋拳艺，并得到孙父——武学大师孙禄堂老先生的口授身传，因而功夫大进。

1926年11月，叶大密在上海法租界望志路（今



田兆麟



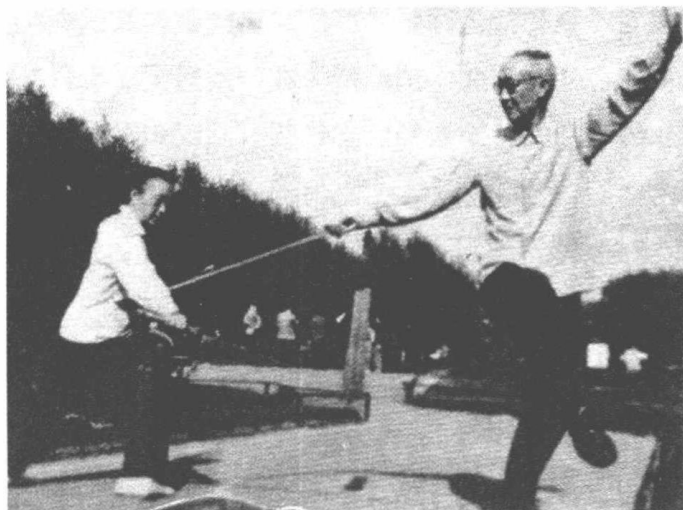
孙存周

兴业路)南永吉里19号寓所创办了“武当太极拳社”，教授杨式太极拳、剑和推手。当时最早在上海公开教授杨式太极拳的是陈微明老师(1882—1958年)1925年5月在英租界七浦路北江西路周紫珊家创办的“致柔拳社”(后迁西藏路宁波同乡会)，但“致柔拳社”兼教八卦掌等武术。以太极拳命名、专业性较明确的武术团体“武当太极拳社”，不仅在上海，在全国也是第一家。

1927年11月，“剑仙”李景林将军来上海后，叶大密约陈微明和助教陈志进同去祁齐路(今岳阳路)李家学习武当对剑。后来“武当”和“致柔”两拳社都增加了教授武当对剑的课程。

叶老师的武当对剑成就很大，他自己也认为他的太极拳成就完全是从剑里悟出来的。1928年秋，上海《申报》和《新闻报》为了募集夜校助学金，特邀叶老师和他的学生濮冰如在兰心大戏院(今上海艺术剧场)义演了一场武当对舞剑。服装是叶老师设计，由上鸿祥服装公司赶制出来的，表演时有琴箫伴奏，曲子名叫《落叶舞秋风》。当晚的兰心大戏院座无虚席，盛况空前，演出极为成功。次日的《士林西报》也以很大的篇幅报道了演出盛况，给予了极高的评价。

1928年，杨少侯(1862—1930年)、杨澄甫(1883—1936年)先后



叶大密与濮冰如义演“武当对舞剑”

来到南京，叶老师又从少侯、澄甫兄弟俩学习拳架、剑、刀和杆子。后来他改编了太极拳架，把杨式大、中、小拳架的主要特点和八卦掌里的斜开掌转身法以及武当对剑中的转臂捷用法等内容都吸收了进去，形成了沉着松净、清轻活泼、舒展大方的独特风格，人们称之为“叶家拳”。

叶大密与杨澄甫在交往过程中建立了深厚情谊，不仅有师生之谊，还有兄弟之情。叶大密让自己的学生拜于杨澄甫门下，杨澄甫将自己的照片赠予叶大密，并在照片上题字，称叶大密为仁弟，成为一段武林佳话。

在叶老师向杨氏兄弟学习时，武汇川（1890—1936年）和褚桂亭（1890—1977年）等人也随杨澄甫老师在南京。由于中央国术馆安排



杨澄甫赠予叶大密的照片

不下，杨澄甫老师就托叶老师带武汇川、褚桂亭和武的学生张玉来上海谋生。三人都住在叶家，武、褚二位先在“武当太极拳社”授课，后由叶老师分别介绍到几家公馆教拳。半年后，武汇川在霞飞路（今淮海中路）和合坊成立了“汇川太极拳社”，后迁蒲石路贝谛谛路（今长乐路成都南路）。褚桂亭除在叶老师介绍的几家公馆教拳外，也曾在“汇川太极拳社”授课，后被南京某军政机关聘为国术教官。

1929年11月，在杭州召开国术游艺大会，叶老师和陈微明、田兆麟、孙存周、武汇川、褚桂亭等37人组成监察委员会成员，嗣后，屡被中央国术馆聘为国考评判。

叶老师还是田汉、阳翰笙等文艺界前辈的老战友。1933年成立的艺华影业公司就是由叶老师积极参与促成的。1933年11月12日星期日上午，国民党特务捣毁并焚烧了艺华影业公司在康脑脱路（今康定路）金司徒庙附近新建的摄影棚，田汉、阳翰笙、廖沫沙等同志只好暂时撤离，留下了党外人士卜万苍、岳枫、胡涂等人继续拍摄《逃亡》《生之哀歌》《黄金时代》等几部尚未完成的影片。由叶大密老师出面，租赁了一间房子，供岳枫、胡涂等人和田汉、阳翰笙等同志会晤。这条“暗线”一直保持到这几部电影全部拍成。

叶老师还精心研究印度婆罗门导引疗法。1926年9月，叶老师被上海中医文献研究馆聘为馆员，为导引推拿治疗内科疾病开拓了一条新的广阔道路。

叶老师的学生中在上海武术界比较知名的有濮冰如、金仁霖、蒋锡荣、曹树伟等。

金仁霖与叶氏太极拳大事简记

叶氏太极拳第二代传人，主要有叶氏嫡传“一大三小”，即濮冰如、蒋锡荣、金仁霖、曹树伟。其中金仁霖先生不仅拳艺精湛，推手极其轻灵、精妙，尤其在太极拳理、法、功、技各方面，以科技工作者的严谨态度进行了系统梳理，先后在《武魂》《中国太极拳》《太极》《上海武术》《武林》等刊物上发表多篇文章。这些令人信服的研究成果，足以代表当代太极拳研究的学术水平。

1947年，金仁霖由同学林镇豪介绍，从武当太极拳社叶敏之老师学练太极拳、剑并推手。

1951年12月，金仁霖应王震司令员借调，支援新疆七一棉纺厂建设。1952年10月返沪。

1953年，金仁霖与蒋锡荣、曹树伟同时拜师，列入叶大密老师门墙，悉心研习太极拳、武当对剑，其时上海武术界将他们三人与叶大密老师早年的学生、杨澄甫先生的得意女弟子濮冰如，并称为“叶家的一



金仁霖在新疆

大三小”。

1958年，金仁霖奉师命，承田兆麟老师身授，金针度与，得以领略个中三昧。

1960年10月，金仁霖与傅钟文、濮冰如、张玉、蒋锡荣、傅声远共六人，同为上海市第三届运动会武术比赛太极拳组裁判。

1961年2月16日，为驳正《太极拳和内家拳》一书中持挺胸呼吸的观点，金仁霖在张晋良医师陪同下，到上海纺织第一医院放射科，测试腹式顺、逆呼吸的X线透视，取胸膈肌升降的距离及肺活量数据进行对照，证明了在练习太极拳时采用含胸呼吸，即逆腹式呼吸是合理的、科学的。

1965年，金仁霖受叶大密老师之命，为叶老师编撰《医疗保健太极十三式》一书中练习太极拳的基本要点。

金仁霖从20世纪50年代末开始，就代师授艺，积累了丰富的教学



濮冰如

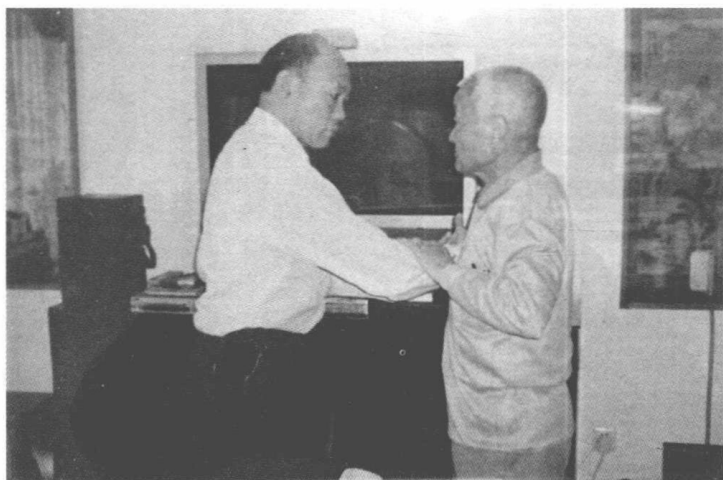
叶氏门下“三小”1953年拜师后合照
(后排右起金仁霖、蒋锡荣、曹树伟)

经验，也培养了一批造诣高深的太极拳家，如以无极式气功闻名海内外的蔡松芳老师，以及何国梁、徐毓岐、李品银、傅乐民等。

这些年，由于敬佩金仁霖的拳艺和人品，前来拜望的人络绎不绝。四川太极拳推手大家林墨根携其子林文涛先生专程来沪，金老师热心授予林家父子叶氏太极拳中杨家秘传的“靠墙贴壁”“胸口走∞字”。林文涛一触及金仁霖的手便惊呼：“金老师手上带电的啊！”金老师笑着说“我哪来的电呐”，并以科技工作者的务实态度，从力学、流体力学、心理学等角度，为其揭秘拳技。

1999年，马岳梁的高足、当年已90多岁的蒋小氏老先生，与金仁霖相约在上海内江公园听劲。在切磋间蒋先生要求金仁霖对其打一下，金仁霖轻轻一点，蒋老先生瞬间跳出两步，伸出大拇指称“好功夫”，并要求再打一下。金仁霖见他兴致很高，就借势又发了一下，这下蒋老先生向后连跳三下，连连称赞：“这样的功夫在上海滩已经非常少见！”

香港武术协会主席霍震寰先生曾专程拜访金仁霖求教切磋。搭手时，



金仁霖与霍震寰（左）推手

金仁霖只摸住劲而不发，霍先生想听金老师的发劲，金老师轻轻一个变劲，霍先生忙说以前曾被人用此劲发过，脚踝扭伤了，故不敢接金老师之劲。



金仁霖题写“叶氏太极拳”

2008年以后，为了进一步弘扬传统太极拳，金仁霖先后收了近百名弟子，虽米寿之年仍每周安排两个晚上，不辞辛劳，手把手地传授拳艺。

2010年，金仁霖被《精武》杂志授予“精武百杰”称号。

目前，叶家拳有七八种不同的叫法，金仁霖老师经充分考虑，最终定名“叶氏太极拳”并题字。

“叶氏太极拳”为原上海“武当太极拳社”社长叶大密老师，在原杨家大架太极拳基础上，于原架子绝



