

(貳)

张文炳宗师传授

Yang Shi Nei Chuan Tai Ji Quan Jia Shou

杨式内传太极拳 家手

张汉文 蒋 林 编著



DVD



人民体育出版社

张文炳宗师传授

贰 杨式内传太极拳家手

张汉文
蒋林
编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

张文炳宗师传授(貳) 杨式内传太极拳家手. / 张
汉文, 蒋林编著. -北京: 人民体育出版社, 2012
ISBN 978-7-5009-4185-9

I. ①杨… II. ①张… ②蒋… III. ①太极拳-套
路(武术) IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 227646 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.25 印张 185 千字
2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4185-9

定价: 25.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

精拳之道在于
明志勤修苦练

加平潭云云古

太极拳新著问世

赵双进题

丁亥仲秋

赵双进（原中国武术协会副主席、中国武术研究院秘书长、亚洲武术联合会秘书长）为本书题词



张耀庭（原国家体委武术运动管理中心主任、中国武术研究院第二任院长、中国武术运动协会主席）
为本书题词

賀楊式內傳太極拳加手一書出版

弘揚武術
德藝雙修

張山
庚子年秋

張山（中國武協專家委員會委員、原中國武術協會副主席、中國武術研究院副院長）為本書題詞

浩：乎之馮處御所不知其所
止飄：乎如貴毒獨之羽化而登
仙

錄葬東坡前赤壁賦句以贈

張澤文 蔣林先生編著楊式內陳大極序加予出版

昌 滄 丁亥桂月時年七十三



昌 滄（原《中华武术》杂志第一任主编、人民体育出版社资深编审）为本书题词

民傳
話統
逸武
定術

王世泉賀

二〇一七年十月

王世泉（中国武协委员、北京市武术协会副主席、
北京武术院副院长、北京市武协八极拳研究会会长）
为本书题词



杨少侯（名兆熊）先生
（1862—1930年）



杨澄甫（名兆清）先生
(1883—1936 年)



杨式内传太极拳第四代宗师
张文炳（字虎臣）先生（1898—1979 年）



恩师张文炳传授弟子技法



恩师张文炳与弟子对剑



张文炳宗师的京城五弟子
(居中王秀田、右二李顺波、右一蒋林
左二梁礼、左一张汉文)

作者简介

张汉文，1940年生，曾任北京市武术协会副秘书长、北京市武术协会三皇炮捶研究会常务副会长兼秘书长、北京市武术协会团结湖武术培训中心主任、澳大利亚少林禅武学会总会顾问。中国武术七段。



作者自幼习武，1954年拜“京都会友镖局”著名武术家“大枪董英俊”先生为师，习练三皇炮捶拳械，是此拳种的第七代主要传人。1957年拜杨式太极拳第四代名家崔立志（字毅士）先生为师，习杨式大架太极拳；此后有缘又拜在杨式内传太极拳第四代宗师张文炳（字虎臣）先生门下，深研杨式内传太极拳之奥妙，成为杨式内传太极拳第五代传人。此外，曾得授著名武术家吴斌楼，查拳大师常振芳，三皇炮捶大师袁敬泉、段庶卿、张庆云和著名中医、武术大师欧锡九等诸位老师的指导和教诲，功底颇深。

曾发表过武术理论、功法技法、点穴按摩、宣传武德等数十篇文章，其中一些文章汇编入《功法荟萃》《内

功举要》和《北京武林轶事》等书中；著有《三皇炮捶拳》一书，并先后又在日本和我国台湾省出版，此书的出版结束了此拳种口传身授的历史，此后又出版了《三皇炮捶汇宗》。在《燕都当代武林录》一书中任副主编，出版了《中国传统武术大全·三皇炮捶》、中国传统武术经典系列《名家名拳·三皇炮捶拳械专集》等多种教学光盘。曾参加《京城武林》《武术世界》等多部大型纪录片录制的演练工作，曾多次参加北京市武术比赛，成绩优秀。自 20 世纪 70 年代至今，积极开展教学工作，培养了大批武术人才，弟子遍及国内外。

作者简介

蒋林，1945年生于天津武清县。出生武术世家，7岁从家叔始学通背拳，14岁入选北京市业余体校从王茂林老师学中国式摔跤，后正式拜摔跤健将朱友山为师，继续学练中国式摔跤，曾入选北京市通州区代表队，多次取得市级比赛的优秀成绩。



1964年作者师从张文炳（字虎臣）先生习杨式内传太极拳械，至1970年正式成为张文炳先生的登堂入室弟子，是杨式内传太极拳第五代主要传人。1982年应北京市通州区体委之邀，任区太极拳培训班教练，培养出太极拳辅导员近百人，并多次被评为北京市太极拳优秀辅导员。1995年应聘任北京腾龙武术学校教练，培养出多名武术优秀人才，在市级武术比赛中取得前六名的优秀成绩，其中卢占国、王非在全国和北京市武术比赛中取得拳术、器械、对练的第一名。现任北京市武术协会杨式太极拳研究会委员、北京市武协团结湖培训中心副主任、澳大利亚少林禅武学会总会顾问。

序

太极百花园中一奇葩

杨式内传太极拳体系的三卷书与广大读者见面了，这是广大武术爱好者及杨式太极拳爱好者的一大幸事，向张汉文和蒋林二位先生表示祝贺。

杨式太极拳是祖国文化宝库的一枝奇葩，是太极拳中一个主要流派，它由第一代宗师杨露禅及其子杨班侯、杨健侯，其孙杨少侯、杨澄甫祖孙三代苦心钻研不断修润，从陈式太极拳老架发展而来。现今世间流传比较广泛的就是经第三代宗师杨澄甫先生修润定型的杨式大架太极拳，而杨式内传太极拳却鲜为人知。

2004年我有幸亲眼目睹了蒋林先生演练的杨式内传太极拳小快式，给人耳目一新的感觉。它势架低，动作幅度小，运动速度快，步法灵活，发劲冷弹脆快，但又保持了传统杨式太极拳中正安舒、松柔圆活等特点，这套杨式内传太极小快式难度大、技击性强。

汉文先生自幼习武，曾向多位名师习练多种拳术，特别对三皇炮捶拳术有很深的造诣，曾尽心著有《三皇炮捶汇宗》一书。现虽年逾花甲，却不满足现状，孜孜以求，在早年曾向崔毅士老师习练杨式太极拳大架的基础上，又继续研练杨式内传太极拳，其精神可贵可敬。

由于当年杨家传拳内外有别，杨式内传太极拳体系只