

蒋玉堃

杨式太极拳述真

蒋玉堃 著

上卷

人民体育出版社

蒋玉堃 著

蒋玉堃杨式太极拳述真

上卷

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

蒋玉堃杨式太极拳述真. 上卷 / 蒋玉堃著. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3156-0

I. 蒋… II. 蒋… III. 太极拳—套路 (武术)

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 037715 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 17.125 印张 418 千字

2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3156-0

定价:32.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

玉璽仁弟惠存

闡揚國術

王正廷



中国第一位国际奥委会委员王正廷先生的题词

王荃同志屬

寶善
衛國

尚德
脩身

張之江
書

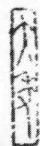
原中央國術館館長張之江先生的題詞

行神如室行氣如虹
正域子身去雲連風飲
其如強華素宇中
以彼行健是謂存雄天
地與主神化似同期
以宏御之以終

司室表聖詩品銘

玉聖月

趙朴初

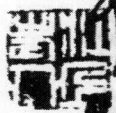


以君在矣以

柔光剛輕以

鴻毛生如木以

戊午十月林散之題



林散之先生的题词

向

蒋玉璠先生学习

习武术促四化

赵君迈



七九年

蒋玉堃生平简介

蒋玉堃，浙江杭州人。1913年出生，1986年病故，享年73岁。3岁丧父，随舅父蒋露生生活。其舅父酷爱武术，故从7岁起便随舅父习武。13岁已学就了拳、棒、刀、叉、骑马、射箭、开四门等。稍长，与吴蔚云从上海查瑞龙、龚妙根学习花式举重及摔跤。当时有闻名江南的大力士傅铁魂与其比赛掼跤，初生牛犊不怕虎，少年蒋玉堃一连摔倒傅10跤，名噪一时。

1927年，参加全市摘锦比赛得第一名；1928年，参加杭州全市举重比赛获第一名。随后赴杭州吴山国术教练所学习，投韩庆堂为师，由于勤奋刻苦，功力与日俱增。1929年，在浙江省著名的西湖博览会召开的“国术游艺大会”上，参加了炮拳、刀术及摔跤技艺的武术表演（因当时未满18岁，无资格参战），得到诸多名家称赞。会后，蒋玉堃被首选进入浙江省国术馆，拜杨澄甫为师，专心研究太极拳；并从师黄元秀学习武当对剑，从刘百川、曹晏海、高守武、田兆先、刘金声、李椿年、陈秉衡、朱飞等学习各种必修的拳械。

1930年，以优等生的资格参加第4届全国运动会，在不分体重、级别、无护甲的擂台比赛中，击败群雄，勇得冠军（见锦旗）。

1933年，在第5届全国运动会上（原定1931年举行，因故推迟到1933年召开），参加了当时最后一次散打式擂台赛。经过10天的淘汰赛，进入决赛，获得拳术轻量级第二名（见奖牌）。

其后进入中央国术馆继续深造，从吴竣山学八卦掌；从郭锡

蒋玉堃，浙江杭州人。1913年出生，1986年病故，享年73岁。

三学清萍剑；从马金标学摔跤；从黄柏年学形意；从龚润田等老师学拳击、剑、戳脚、八极、猿臂棍、梅花刀、伤科诊疗等，成绩突出，年终考试获全馆拳术第一名，深得馆长张之江赏识，不久即升为练习员。当年，冯玉祥看了蒋玉堃擒拿串和武当对剑的表演，甚为称许。

1934年，蒋玉堃以优异成绩，提前从中央国术馆毕业，被派往汕头青年会任教，在教授过程中曾写过《武术比赛随行记》连载于《岭东日报》，还著有《杨家太极各艺要义》一书。

1936年，张之江率武术代表团由新加坡回国途经香港，写信叫蒋玉堃到香港参加表演比赛。在香港南华体育场，他和马文奎（当时的全国重量级摔跤冠军）比赛摔跤，蒋玉堃代表广东，结果一比一平局。为此，各报纸大登而特登；轻量级平重量级，蒋玉堃一跤成名。同一时期，写了《太极体用要义》一书。

抗日战争爆发后，携眷逃难回到上海，被聘为精武体育会顾问，并加入了当时的“上海武术界联谊会”（见会徽），经常与王子平、吴鉴泉、佟忠义、陈微明、黄元秀、田兆麟、姜容樵等武术名家接触。1944年，组织参加沪杭两地联合武术表演赛，在杭州“大世界”表演武当剑、擒拿串（见锦旗）。以后，经常往返于沪、杭两地。

1948年，35岁的他，代表浙江省参加旧中国第7届全国运动会，获得轻甲级摔跤冠军（见奖牌），同时获器械第三名、拳术第五名。当时上海《申报》连日登载其大幅照片，浙江省舆论更是热闹，赞誉的文章连篇刊登。那段时间，蒋玉堃写了《中国武术与物理的杠杆作用》一书。

新中国成立后，他于1950年参加了上海市武术观摩赛，得了甲等，并被聘到上海体委，指导观摩赛中获奖的前12名的运动员的训练。1956年在北京全国武术比赛中获散打和摔跤两项冠军。

出生，1986年病故，享年73岁。
蒋玉堃，浙江杭州人。1913年

1957年，因工作需要调到北京，不能全职从事武术事业，改以业余时间在北京公园教拳。1962年参加了两次北京市武术观摩赛，得短兵器二等奖、长拳一等奖（见奖状）。

1963年被聘为北京市武术协会教练委员会委员。在此期间写了《太极拳十讲》《四十三式简化太极拳》《武当对剑》《太极拳帮学篇》《太极剑帮学篇》等书稿。即使在“文革”期间，蒋玉堃也没有间断过习武、教拳。

1972年写了《擒拿串》一书。1974年退休后，更是全力以赴，全身心地投入到武术事业中，人走到哪里，拳就教到哪里。先后被浙江大学、北京东城区体委、郑州市武术协会、南京、昆明、西安、武汉等地聘为教练。

蒋玉堃不仅在武术方面享有盛誉，同时精于文学、书法，更精通英文。他能说能写，说到做到，理论结合实际。在教学过程中循循善诱，诲人不倦。早在1936年时，就担任过梁士诒家的教师，并负责教授汕头海关的中外人士。在上海徐家汇时曾指点过常冠群举重，常后来成为全国重量级举重冠军。1964年教印尼驻华使馆秘书苏哈多和另一秘书学习对剑；教过英国代办（后升为大使）艾惕思的随员皮肖特擒拿。他的学生王琰还将蒋的“杨式四十三式大功架太极拳”传授给日本友人山本贤二和中健次郎，此二人回国后联合创办了“日本杨式四十三式大功架太极拳研究会”。他的学生遍布中外，桃李满天下。

蒋玉堃先生崇尚科学，见义勇为，不畏强暴。1937年，出了一个名叫曾三民的人，号称会飞檐走壁，借此招摇过市，各界亦传说纷纷，难明就里。蒋玉堃写了“极限与地心吸力”一文，各报纸相继登载，戳穿了曾三民的骗人伎俩。

蒋玉堃不但精通杨家太极各艺，形意、八卦、少林、长拳、剑、八极、螳螂、查、华、炮、洪、散手、摔跤、花式举重、拳击、击剑等也一一精晓，对陈式、武式、李式、孙式太极拳也有

出生，1986年病故，享年73岁。
蒋玉堃，浙江杭州人。1913年

研究，集五家太极拳于一身。通过多年的教学经验和不断研究，在符合科学和生理要求的基础上，为了利于太极拳械的普及和推广，继承发展了杨式太极各艺。他将旧的太极操改为太极拳的基本功；将杨式八十八式大功架太极拳精简为四十三式；以杨式及吴式太极拳（小架子）为基础，编成了小架子太极拳四十六式；将杨式太极刀旧歌诀进行了修改，创建了太极对刀；将传统五十四式太极剑中几个式子的名称予以改易；传承了黄元秀老师亲传的武当对剑；将十三式太极粘连棍从所学二十多种棍法中遴选出来的精华，笔之于书，这套棍能单练亦能对打；写了太极十三枪及对枪歌诀等等。

他一生著书十余部，是一位不断研究武术、推广武术、热心武术而有突出成就的前辈。

序

序

我自 1975 年春有幸向蒋玉堃老师学习太极拳。5 年来的接触，使我日益认识到他是一位全能武术家，一位难得的好老师。

称他为全能的武术家，并不是说他什么武艺都会、都精。但是从我所接触的武术家来说，他会的武艺比较多，他的功夫比较好。

由于他是近代著名太极拳家杨澄甫先生的入门弟子，他自然精于杨式大架太极拳，真正能打出舒展大方、行云流水的风格来。可是他打杨班侯小架太极拳时，又表现出其动作紧凑、内大外小的特点。当他表演陈式太极拳时，突出了快慢相间、刚柔相济、缠丝多变、突然发劲的特点。此外，他还会打陈式、武式、李式和孙式太极拳。

他的太极剑舞得轻盈流畅，劲力贯彻剑锋。他的太极刀打得勇猛刚强，但又有太极的柔绵。他的太极棍和太极枪打得干净利落，灵活多姿。此外，他还教太极对拳、对剑、对刀、对棍及太极推手。

太极拳之外，有些同学还向他学习形意拳和八卦掌。有几位年轻人，还请教潭腿。有一次兴来，他做了查、华、炮、洪等长拳套路的即兴演习。最近他又传授了属于短打的八极拳和八极拳对打。

除了中国的传统拳术和器械之外，他青年时练习过中国传统举重法的舞石担、掷石锁，并曾在全国运动会上获得轻甲级摔跤冠军。他还善于西洋拳击，参加过上海举行的全国比赛，做过拳

击教练。由于他的武术实战功夫全面，早在1933年，在全国散打比赛中，经过11天淘汰赛，他夺得第二名。

说他是一位难得的老师，是因他教学有如下特点：

由于他的基本功好，示范动作准确清楚，使学者易于掌握要领；

由于他的实战经验丰富，融会内家、外家拳术和各种器械，以及摔跤、拳击和擒拿术，所以他能以具体的对比来说明各自的特点，又能以具有共性的东西来加深学者对武术基本原理的认识。

由于他教学热心而不保守，所以总是有问必答，无秘奥不讲，把自己几十年的心得体悟，全盘授给年轻一代。

更难能可贵的是，他不只推崇一种、一门、一派而贬低其他各门各派。他认为每种拳术都各有其所长所短，要不存偏见，才能得其所长补其所短。他认为要精通一门拳术不难，精通依赖于广博的学识，必须通过长年累月实践努力。

作为太极拳爱好者和他的学生，愿向海内外太极拳爱好者介绍这位全能武术家、难得的好老师。

北京举重学会副主席 曾维祺

1980年元旦

前言

我的父亲蒋玉堃，热爱祖国，热爱中国的武术事业。毕其一生投入到武术的研究、弘扬及传播中。他有幸一生得查瑞龙、龚妙根、杨澄甫、黄元秀、刘百川、曹晏海、吴峻山、黄柏年、龚润田等武术名师亲传。他精通中国传统武术各拳种，尤其对杨式太极拳、械情有独钟，并得真传。1929年被首选进入浙江省国术馆，拜杨澄甫为师，专心研究太极拳、械。1930年获无护甲的擂台比赛全国冠军，1933年在全国运动会获得拳术轻量级第二名。同年，进入中央国术馆继续深造。1948年，已经35岁的他，还获得了全国轻甲级摔跤冠军，在武术方面亦取得过很多优异的成绩。

他一生刻苦钻研武术的真谛，为弘扬、传播武术倾毕生的精力。生前著作十余部，大多数为教学所著，内容通俗易懂，深入浅出，细致入微。他根据几十年的教学经验，通过太极拳、械的法则和特点，结合人的生理特征，分析动作，阐述要领，并配以帮学篇、助记歌等。为了适应现代人的需要，把传统套路加以改革、创新。大架子88式简化为43式，小架子81式简化为46式，并创编了太极对刀等等。初学者看书就可以学会整个套路，深受广大学生欢迎。但其中大部分内容因处于“文革”时期，未能发表或未及公开发表，留下终生遗憾。但在学生和朋友们支持下，使之从手抄本、晒图本、油印本到铅印本，在其学生和广大武术爱好者中间广为流传至今。

为完成父亲之遗愿，弘扬我国传统武术，秉承广大弟子的

要求，特在其逝世二十周年之际将其遗作编辑成书，以慰生前之愿。

在此，我及我的家人由衷地感谢当年曾经帮助过我父亲、远在北京、南京、浙江、云南等地从先父学拳的学生和朋友们——帮助校对的章少云、范玉宝（武当对剑演练者）、曾莱章、王晓超等；帮助摄影的曾维琪、潘贺、郭秀春、杨澄云等；帮助绘图的王寅、王琰等；帮助誊抄的赵晓农、杨秀文（太极对拳配打者）等。感谢南京杨式太极拳研究组、浙麻太极拳研究组、浙江大学、昆明中国武术论坛编辑组等印成教材。深深地感谢周荔裳老师的帮助，更感谢人民体育出版社对本书编辑出版的大力支持。

蒋玉堃之子蒋昱

2006年7月于北京

德艺双馨，文武兼备的 武术名家——蒋玉堃

20世纪70年代，我因身体欠佳，曾师从蒋玉堃先生学练太极拳。承先生厚爱，与先生有过一段较为密切的接触：跟先生学练太极拳，随先生去其他一些太极名家的习练场地观摩，与拳友们一同去陟山门蒋先生的住所，请教如何练好太极拳，了解各式太极拳的共性和个性，探讨太极拳的健身和技击原理，听先生介绍中央国术馆的情况……

先生对武术事业的拳拳之心，丰富的文化知识，温文尔雅的教态，规范的示范动作，循循善诱的教学方法，不计报酬、无私奉献的精神……均给我留下了深刻的印象。

1983年，我来到人民体育出版社《中华武术》杂志工作，深感当年跟蒋先生学习使我终生受益。我也曾计划将先生当年为学员们编写的油印教材、讲义、歌诀和所晒的套路动作连续图整理出版，使更多的太极拳爱好者也能从中受益，却由于种种原因耽搁下来。

2006年是先生逝世20周年，我也从纷繁的事务中解脱出来，决心动手将先生的遗作汇集成书。曾与先生的再传弟子王晓超女士一道为此做过一些搜集、整理资料、联系出版等工作，作为对先生逝世20周年的纪念。

现在，先生的遗作出版执行人——先生的第七子蒋昱，已将先生的遗稿整理成册，即将在人民体育出版社付梓。十分高兴！蒋昱嘱我为先生的书写序。我虽深感力不从心，但为彰显蒋玉堃