

蒋玉堃

杨式太极拳述真

蒋玉堃 著

下卷

人民体育出版社

蒋玉堃 著

蒋玉堃杨式太极拳述真

下卷

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. 下卷/蒋玉堃著. -北京:
人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3157-7

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 037716 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 14.5 印张 358 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 978-7-5009-3157-7

定价:28.00 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)

走上寒山石徑斜
白雲生處有人家
停車坐愛楓林晚
霜葉紅於二月花

杜牧詩一首

子奕同志囑正

蔣玉堃



蔣玉堃先生的親筆手書

玉璽同志著

中國武術論談

武術精華

小左沙國政

著名武术家沙国政先生的题词

玉璽同子著

中國武術秘談

集武林內外家
拳法之大成

何福生



元嘉年
自品

著名武术家何福生先生的题词

上海学生给蒋老师的敬书

黄山高自宜長奇者鄰世
 界青松朝古陽石多姿花
 煙慢群松攪勁清悠怡
 遊人逸登玉屏樓記
 野雲飄恍恍蒼松晚越青
 苔痕鋪階像石奇夢華
 驚清涼亭現奇名
 雲海浪湧羣峰變成島
 日出呈異影對壘奇觀
 哉觀雲海
 黃山寂自無雜音流水淙淙
 有泉聲蒼松滿山雲拂
 地將石變幻霞漫天青嵩
 松所象

蔣師二於壬午六月也黃山寄業
 賦詩三十余首佳句甚多創人入
 詩海者四首諸公正鑒
 學生高子如等書

給蔣玉壘老師留念

武術前輩蔣玉壘，拳劍刀術俱通精。
楊式架勢行若云，奔波傳教之海濱。
古稀思鄉歸杭城，猶若磁鐵吸人心。
湖畔冒汗傳幫帶，千絲萬縷懷師情。

一九八三年首春

學生皇甫壽贈于杭州

目 录

上 卷

德艺双馨，文武兼备的武术名家——蒋玉堃 周荔裳

第一章 杨式大功架太极拳四十三式 (1)

第一节 关于杨式大功架太极拳的说明 (1)

第二节 练习太极拳的基本知识 (2)

一、太极拳的八种桩型 (3)

二、太极拳的基本规则与要领 (8)

三、太极拳的八劲五势 (10)

四、太极拳的拳形和掌形 (13)

第三节 太极拳的准备动作 (14)

第四节 大功架太极拳动作图解 (23)

一、大功架太极拳动作名称 (23)

二、大功架太极拳的动作图解 (24)

三、大功架太极拳路线、步位示意图说明 (113)

第五节 杨式大功架太极拳帮学篇及其解释 (115)

第六节 练太极拳的掌见病及其纠正方法 (132)

第七节 关于姿势的说明 (135)

第二章 杨式小功架太极拳四十六式 (142)

第一节 关于杨式小功架太极拳的说明 (142)

第二节	杨式小功架太极拳四十六式动作名称 …	(144)
一、	杨式传统八十一式太极拳动作名称 ……	(144)
二、	杨式小功架太极拳四十六式动作名称 ……	(146)
第三节	杨式小功架太极拳四十六式顺序助记歌 …	(147)
第四节	杨式小功架太极拳四十六式动作图解 …	(148)
附一	杨式小功架太极拳四十六式路线示意图 …	(265)
附二	杨式小功架太极拳四十六式各式动作名称、 眼向、身向、桩法、劲法归纳表 ……	(266)
第五节	小功架太极拳四十六式帮学篇及注释 ……	(277)
第六节	怎样练好小功架太极拳 ……	(280)
第三章	杨式太极对拳 ……	(284)
第一节	太极对拳简介 ……	(284)
第二节	太极对拳概论 ……	(286)
一、	气沉丹田之说 ……	(286)
二、	十三势行功心解 ……	(288)
三、	太极十三势劲法和意念的表现法 ……	(293)
四、	心、气、腰与松、固、凝 ……	(294)
第三节	太极对拳动作图解 ……	(296)
一、	太极对拳动作名称 ……	(296)
二、	太极对拳动作图解 ……	(297)
第四节	太极对拳帮学篇 ……	(383)
第五节	太极拳主要的法则和原理 ……	(384)
第六节	推手十三势劲法说明 ……	(385)
一、	内五行劲法说明 ……	(385)
二、	内八卦劲法说明 ……	(386)
第七节	散手捷要篇 ……	(388)
第八节	推手总则 ……	(390)

第九节 太极对拳的保健作用	(393)
第十节 如何进一步打好太极拳	(395)
第十一节 简谈太极拳数则	(397)
第十二节 师之语	(398)
第四章 武当对剑	(401)
第一节 武当对剑概言	(401)
第二节 剑的一般常识	(402)
一、炼制宝剑的技术	(402)
二、剑的品类	(402)
三、用剑的分量和尺寸	(403)
四、怎样选择称手的剑	(404)
五、握剑和运剑	(405)
六、剑圈	(405)
第三节 剑法十三势及动作图解	(408)
一、剑法十三势简介	(408)
二、剑法十三势动作图解	(409)
第四节 武当对剑动作名称	(428)
第五节 武当对剑动作图解	(432)
第六节 几种步法的说明表	(510)
第七节 武当对剑的特点	(512)
第八节 练习武当对剑的注意事项	(513)

下 卷

第五章 杨式太极剑	(1)
第一节 杨式太极剑概言	(1)
第二节 太极剑的基本知识	(2)

一、剑的知识	(2)
二、六种持剑法	(5)
三、剑圈的顺逆与形状	(6)
四、太极剑的十三种劲法	(8)
五、太极剑的十种桩型	(13)
第三节 太极剑的要领	(20)
第四节 杨式太极剑的动作图解	(26)
一、杨式太极剑的动作名称	(26)
二、杨式太极剑的动作图解	(27)
第五节 杨式太极剑帮学篇	(103)
附 杨式太极剑步法路线图	(105)
第六章 杨式太极刀	(107)
第一节 作者简言	(107)
第二节 太极刀概说	(108)
一、刀制	(108)
二、练习太极刀的十二要	(111)
三、太极刀要领歌	(113)
四、太极刀歌的比较	(114)
第三节 练习太极刀的常识	(117)
一、左臂的配合作用	(117)
二、劲法对照	(118)
三、缠头刀与过脑刀	(118)
四、运用刀把子	(119)
五、行刀的圆圈	(120)
六、刀走黑，剑走青	(120)
第四节 刀法十三字诀解说	(121)
第五节 太极刀十三势劲法解	(125)

第六节	杨式太极刀动作名称	(126)
第七节	杨式太极刀动作说明	(127)
第八节	杨式太极刀步法虚实图	(196)
第九节	杨式太极刀帮学篇	(197)
第七章	太极对刀	(198)
第一节	作者简言	(198)
第二节	太极对刀概说	(199)
一、太极对刀的成因	(199)	
二、太极对刀的说明	(200)	
第三节	太极对刀动作名称	(202)
第四节	太极对刀动作图解	(204)
第五节	太极对刀各势位置图	(236)
第六节	太极对刀帮学篇	(240)
第八章	杨式太极粘连棍	(243)
第一节	作者简言	(243)
第二节	棍的概说	(244)
一、诸家棍法	(244)	
二、关于杨露禅	(244)	
三、棍是十八般武器之一	(244)	
第三节	棍制	(245)
第四节	手眼身法步	(245)
第五节	棍法的意义	(246)
一、所谓功夫	(246)	
二、姿势优美	(247)	
三、出棍有劲	(247)	
四、学以致用	(248)	

五、身手灵活	(248)
六、博学与选学	(248)
七、练劲	(249)
八、有劲就有功夫	(249)
第六节 十三势劲法解	(250)
第七节 太极棍歌诀	(251)
第八节 太极棍单练动作名称	(254)
第九节 太极棍单练动作图解	(255)
第十节 太极粘连棍对练名称表	(294)
第十一节 太极粘连棍对练动作图解	(295)
第九章 杨式太极十三枪	(348)
第一节 作者简言	(348)
第二节 杨式太极枪动作名称	(349)
第三节 杨式太极枪练法	(350)
第四节 杨式太极枪动作图解	(350)
第五节 太极粘连枪歌诀	(382)
第十章 太极拳械十二论	(383)
第一节 论法则及其重要性	(383)
第二节 论法则与生理卫生的关系	(391)
第三节 论法则与技击的关系	(395)
第四节 论基本功	(3960)
第五节 论呼吸	(398)
第六节 论发劲	(401)
第七节 论虚实	(405)
第八节 论精神	(406)
第九节 论风格	(409)

第十节 论“用意不用力”	(411)
第十一节 论太极拳内外合一（上）	(413)
第十二节 论太极拳内外合一（下）	(418)
第十一章 关于中国武术一些问题的研究	(421)
第一节 论为强体而练拳	(421)
第二节 论运劲如抽丝及裁判	(423)
第三节 论发劲如放矢	(425)
第四节 论推手	(427)
第五节 论太极拳各艺的流传	(430)
第六节 论“八极拳”	(431)
第七节 论“擒拿”	(432)
第八节 论姿势与教授法	(434)
第九节 论八卦转掌的起源	(436)
第十节 论八卦转掌的要领	(437)
第十一节 论杂技不是武术	(439)
第十二节 论挽救武术	(442)
后 记	(445)

第五章 杨式太极剑

第一节 杨式太极剑概言

本章专论太极剑每招每式的技术体系，系为爱好太极拳的同志们进一步学习太极剑和研究太极剑而著，以求在普及的基础上达到提高。

本章对太极剑各式动作的阐述，尽量做到通俗易懂，保留精华，切合实际，深入浅出。每一个式子的后面，进行详细的解说，以资共同提高。

关于太极剑的运动量，笔者通过几十年的教学，上千人次的实践，大多数人练完 54 个式子，一般在 10 分钟上下，这样不但保证了一定的运动量，而且能细致地表现出太极剑所要求的柔和与匀静相结合的特点，又不致疏漏各式动作的细节。

太极剑式子的结构，综合了历史上各种优秀套路的长处，手法、劲法完备，动作流畅，姿势造型优美，有极大的健身和研究价值，历来为中国人民所喜爱。另外，这套五十四式太极剑，是按照杨澄甫老师 1930—1933 年在沪、杭教学期间所传授的套路（见中华书局出版陈微明著《太极剑》一书及大东书局出版杨澄甫著《太极拳》一书例言）。其中几个式子前人定名似乎有些夸张。这次编写时，经过审慎考虑，予以改易，给予新的名称。