

《太极大家》系列

梅墨生 主编

董家 太极

董英杰太极拳传承与精义

余功保 编著

杨门最具传奇色彩的太极大家
中国太极拳国际传播的开拓者
内地首次全面展现其功技理法



赠送光碟



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

董家太极：董英杰太极拳传承与精义/余功保编著.
—北京：当代中国出版社，2013. 1
(太极大家)
ISBN 978-7-5154-0180-5

I. ①董… II. ①余… III. ①太极拳 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 299340 号

出 版 人 周五一
策划编辑 柯琳芳
责任编辑 柯琳芳
责任校对 康 莹
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:ddzgcb@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572154 66572264 66572132
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司
开 本 640×960 毫米 1/16
印 张 18.25 印张 2 插页 插图 283 幅 91 千字
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷
定 价 39.50 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。

丛书序

太极拳日益成为一项国际化的运动，据不完全统计，全球约有1.5亿人在习练太极拳。不论老幼、不论种族、不论地域、不论文化之差异，世人对太极拳运动之广泛热衷，说明了一个至明至浅的道理：它有益于人们的身心健康。

全球化的物质与科技化风潮，紧张快速的现代化城市化的生活方式，给世人带来了许多现代文明病——从生理到心理疾患。而太极拳经过历史检验和事实证明，是一项有百利而无一害的有益健身运动。而且，它是一门形神兼练、性命双修、心身共养、天人合一的大学问、大道法。在现代生活的压力下，太极拳更加显出它历久弥新的生命力与迷人魅力。作为一门国粹，它既是炎黄文化的组成部分，又是传统文化精神的载体，在健身祛病、修养身心、延年益寿的同时，还可以以之体悟文化，品味一种古老文明的智慧。有鉴于此，我们将陆续编辑出版《太极大家》这一套丛书。

太极拳不仅功理深奥，而且流派、风格各异，传承久远且广泛，我们本着兼容并蓄的立场，凡是太极拳大家的著作，只要是学理清楚、论述明白、成一家之言者，悉数收入丛书之中。本丛书不赶时间，不贪大，不求包装奢华，成熟一本出一本，力求朴素无华而有内蕴，将大家的真髓奉献给读者。

本丛书将各种流派、各种风格、各家代表人物包蕴其中，多种体例与风格都在尊重编著者的前提下予以入编，以满足读者不同的阅读需求。因此，丛书不求写作体例和手法的一致。除了新著外，一些历史旧著，如条件允许也适当入编。

总之，本丛书的入编以学术性、经典性、多样性为原则，力求信息的丰富性和代表性。

希望本丛书的出版对太极拳事业的繁荣发展有所裨益。是为序。

丛书主编 梅墨生

目 录

序 一 陈琼攀 /2

序 二 董继英 /3

序 三 董增辰 /5

前 言 余功保 /7

董家太极精义

董家太极武学思想与功夫特点 余功保 /10

董家太极功技体系及拳照 董英杰 董虎岭 余功保 /28

太极拳经验谈 董英杰 /50

王宗岳《太极拳论》详解 董英杰 /54

王宗岳《行功论》详解 董英杰 /60

《行功口诀》详解 董英杰 /65

《打手歌》详解 董虎岭 /68

何为真太极拳 董虎岭 /72

董家太极真髓 董茉莉 /74

太极印象：董家太极经典拳照品鉴 余功保 /103

董家太极英杰 余功保

任武飞扬 /118

太极归心 /132

四海拳踪 /140

天下为武 /149

龙虎气派 /162

吞江拳魂 /174

芬芳枝满 /180

开枝散叶 /201

董门练功心得

学拳与教拳 董增辰 /216

我的学拳经历 董增辰 /224

向董俊彪学艺心得 孙晖 /232

只缘身在太极中 钟广田 /235

太极正道 林伯炎 /237

董师门为泰国太极拳开拓者第一人 徐展略 /238

学拳机缘记 叶谋霖 /241

太极奇缘——杨式太极拳南洋传播逸事 卢锦彬 /243

武术、武功和武艺 董世祚 /247

太极功架 王培昌 /248

太极内悟心要 任刚 /250

附 录

杨式太极拳简史 /254

董英杰大事年表 /272

董虎岭大事年表 /273

董茉莉大事年表 /274

董家太极传人名录 /276

鸣 谢 任肖嫦 /282

《太极大家》系列

梅墨生 主编

董家 太极

董英杰太极拳传承与清义

余 看

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



序 一

余读中学时与董英杰太极拳健身院为邻，日见学子练拳推手，身手灵活，乐趣盎然。遂乞英杰老师收为徒，随后更获虎岭老师亲自指点。唯旋进大学习医，未能勤修，毕业后有幸与茉莉结为夫妇，指点提示。惜琼攀拳资不敏，但对太极拳之深奥奇妙，感受与日俱增。

英杰老师豪迈，诚燕赵豪侠之表，不苟言笑，但和蔼可亲，拳姿美妙，随兴表演，长袍一折，威猛凛然，神乎其技。虎岭老师俊健轩昂、潜藏深厚、钻研无间、轻盈威劲，推手时如触棉絮，发劲疾如风。茉莉宗师豪侠仗义，男儿气概，广交武术朋友；亦温婉随和，有贤妻良母风范，琼攀及孩儿皆誉其为“陈家之宝”。练拳勤奋，虚怀若谷，推广太极不遗余力。余在英伦深造时，茉莉亦应邀在BBC电台讲授太极，一时传诵；回港后主持董英杰太极拳健身院教务，并执教中文大学、岭南中学及澳洲悉尼。每天凌晨，琼攀潜修学术时，茉莉在家园勤练太极，尤擅太极剑，蜚声中外。近年亦与侄儿继英师傅及增辰师傅巡游东南亚及欧洲各国，推广太极，贡献良多。

如今三杰已别，不胜哀伤，愿本书完成茉莉生前愿望，阐述董家对杨式太极之贡献，同时藉以缅怀追忆，延续师门之卓越精神。

陈琼攀

序 二

这是一部介绍先祖父、先父和先姑母等人对杨式太极承传以及董家太极精义的著作。祖父英杰宗师，早岁跟随名家学习太极拳，转益多师，后拜杨澄甫宗师门下，潜心力学，拳技精益求精。其后祖父随杨师南下，在杭州、苏州、广州等地授拳。日寇侵华，祖父避居香港、澳门，继续传授杨式太极。战后，祖父以香港为根据地，设馆授徒，并把杨式太极传至新加坡、马来西亚、泰国等地，筚路蓝缕，功莫大焉。

父亲虎岭宗师，拳艺得祖父真传，早期随祖父在香港设教，后扎根于东南亚，往来新、马、泰，弘扬拳艺，从习者众。20世纪60年代移居夏威夷，进而将杨式太极播扬至美国，门人遍天下。姑母茉莉宗师，自幼受祖父熏陶，精于太极拳、剑。祖父去世后，姑母继承其志，积极在香港推广杨式太极。姑母教导多方，循循善诱，深受门人爱戴，又在澳洲悉尼创办学堂，传授太极拳；此外，又经常与内地、港、澳及海外太极拳团体联络，举办交流活动。姑母承先启后，弘扬杨式董家太极，不遗余力。以上事迹，在本书都有深入的记载。

董家太极有两点值得注意：第一，祖父太极拳技，以杨式太极为本，兼采众家之长，但他并不别立门派，设馆授拳，标榜教授杨式太极，示不忘本。父亲、姑母也秉承这种尊师重道精神立教。第二，祖父、父亲、姑母深明不同派别武功各有所长，故对各门各派，敬而重之，从不加以批评。他们又不以武骄人，而是抱着诚恳的态度，与其他门派互相切磋，以补不足。

祖父、父亲在授拳之余，把自己对太极拳的心得著书立说，垂范后学。姑母一直有意撰写一本介绍董家太极的书，为达成这个宏愿，她走遍内地和港、澳地区，以及新、马、泰、美、加各国，拜访曾经跟随祖父习拳的门人，记录他们陈述当年随师学习的经过和感受。她又整理董家在各地传授太极的资料，以备出书之用。另外，她商请余功保先生为此书的执笔人。一切准备就绪之际，姑母却因病离世。今书已成，回想姑母昔日为本书绸缪之劳，不觉泫然。

2006年，姑母在香港举办董家汇，邀请董家传人及其弟子齐集香江汇演，切磋交流。会场上挂着一副对联：

弘扬家范传中外，
董武宗风式两仪。

联语的内容正是董家多年来传扬太极的写照。姑母在董家汇席上发言，提出要维护及促进传统的武德——“团结互助、尊师重道”，发扬董家太极的精奥及美好传统。我等后辈，谨持此自励，为弘扬董家太极而努力，薪火不熄！

董继英

2012年5月于美国

序 三

余出生武术世家，性好武，受家庭影响，六岁开始跟我三叔董俊彪学家传杨式太极拳。1955年三叔去了香港之后，我继续跟爷爷家乡的弟子吴宝仁练习太极拳。

任县是武术之乡，武风盛行。那时乡间人没有什么嗜好，练武是唯一消遣，青年人天天都在练武，如摔跤、掰腕子、举石锁、打砖碰瓦等，因此我也痴迷于其中。

那时候，乡间的老一辈最爱给我们年轻人讲我祖父董英杰和其他拳师们的故事，因此在冬天的晚上我们年轻人会聚在一起围着火炉，夏天的晚上我们都会拿着小板凳坐在月光下，聆听长辈们讲述我祖父的传奇故事。这使我对练武信心倍增，每天晚上听完故事之后，虽然夜已深了，但是还要练几趟拳才去睡觉。我不知道那样是否对身体有损，但我深信对长进功夫实有效果。俗话说“功夫不负有心人”，经过几年的刻苦操练，我自觉功夫进展很快。

1958年我的三叔董俊彪从香港回乡，那时候11岁的我正式开始跟叔叔一招一式认真地学拳，几年后我学会了杨式太极长拳、“董式太极快拳”、太极剑及各种推手套路。大约20岁左右，叔叔鼓励我走出家门接触各派功夫，增长见识。我走访各地，辗转数年，遍访武术大家，并结交了不少武林朋友，其中有的是武术世家。虽说各门功夫有别，但是理归一贯，力大胜十会，以巧破千斤。自中国改革开放以后，父亲多次回乡传授指点我太极拳真功。经不断练习与研究，一日我豁然贯通，功夫倍增，乡人皆知。1983年出国后，不少高手前来切磋，均败归，自此声名远播，被邀授拳于各国，董

家太极拳遍布世界各地。

我的姑姑董茉莉耗时几年走访各国家和地区，费尽了心血搜集董家太极资料，今有功保兄能文能武，他成功地将董家资料编辑成书。我看过功保兄的不少大作，论理扎实，水平极高，非常有价值。这本书的发行定能使海内外社会各界人士对董家太极拳有更深的了解，使董家太极拳在更加广阔的范围内发扬光大，发挥其服务广大民众的巨大价值。

董家太极拳由我祖父董英杰带到海外，姑姑在国内武术界交流联络，对宣传董家太极拳作了很多贡献。我父亲董虎岭及我辈子孙，继承董家武学精粹，为在世界各地发扬董家太极拳方面发挥了突出作用。我的哥哥董继英、侄子董振威、我儿董大德及董门弟子在世界各地授拳，学生多达数十万之众。董家太极传人中很多都是外国学员，显示了中国传统文化的魅力。

太极拳的功夫需要深入地练习，不断地研究，下苦功，用心悟。功夫要靠练，谁下苦功谁才能有功夫。相信通过不懈的努力，大家的太极拳水平都能得到不断提高。

董增辰

2012年5月于美国夏威夷檀岛

前言

我与董茉莉女士相识是在1990年。

因为研究太极拳的缘故，我对董家太极拳是久仰的，董英杰为杨式太极大家，见到他女儿自然是非常亲切。董茉莉女士与我也是一见如故，在其后近20年中，我们一直保持着密切的联系。每次我去香港，董茉莉女士都热情见面，还在她家中拿出多年珍藏的太极拳资料，共同研究探讨。其风采与品行使人十分感佩，这也是所有与董茉莉女士有过交往的朋友们的同感。

董茉莉女士对太极拳有着深厚的感情，这一方面源于她的家学，董家可说已经成为了太极拳的名门望族，传播太极拳成为一种责任，更是因为她深深觉得太极拳可以造福大众的健康。她为此努力了一生、奔波了一生，不懈地探究了一生。

董家是最早向海外传播太极拳的人之一，在世界各地影响较大，但由于历史的原因，中国内地很多人对董家太极还了解不多。董茉莉女士等人性情谦逊，行事低调，也很少进行宣传，但董家太极拳的重要价值应该为更多人认识。于是，在董茉莉女士生前，我向她建议写一本介绍董家太极的书，让更多人认识了解董家太极拳。她接受了我的建议，并认真筹备起来。为此，她花了很多时间，走访了世界各地的多位董家太极传人，精心搜集了很多资料，还拍摄了录像。2009年董茉莉女士不幸去世，惜该书未能完成。

董茉莉女士去世后，她的家人为完成她的这一心愿，遂委托我来编写一本介绍董家太极的书，并寄来很多资料，对此我责无旁贷，欣然答应，也甚感荣幸。

董茉莉丈夫陈琼攀先生，董英杰嫡孙董继英先生、董增辰先生特为本书撰写了序言。董增辰先生多次回中国交流太极拳，在北京我与他有过长谈，对编写本书很有帮助。董茉莉女士的许多学生、弟子也为本书付出了很大努力。对他们为太极拳发展所做的工作及对本书的贡献表示敬意和谢意。

为完整、系统、准确地介绍和展现董家太极拳的风采、内涵与精义，本书采用了部分董英杰、董虎岭、董茉莉等人的著作和教学内容，这些都是传统杨式太极拳的宝贵资料，也是董家太极对中国太极拳体系的巨大贡献。

余功保

2012年9月于北京

董家太极精义

董家太极武学思想与功夫特点

■ 余功保

董英杰为杨澄甫重要弟子，是杨式太极拳的正宗嫡脉，所以董家太极的核心，还是杨式太极拳的理法贯穿其中。但杨澄甫的很多弟子后来都有自己的一些特点，董英杰也在很多方面，展现了他独特的武学天赋和个性。

太极拳是需要个性的，拳性即人性，拳风中展现出的状态，就是拳家内心修为与领悟的境界。有的拳家严守规范，中规中矩；有的拳家恣肆纵横，挥洒不羁。被规矩束缚一生的为“拳奴”；不守规矩而随意为之的为“拳票”；能谨守规矩并能出得规矩的可称“明家”，即所谓“明白的拳家”。董家太极自董英杰始，以扎实的太极基本理法修养为基础，以一种近乎传统太极拳“卫道士”的立场，在精深修炼过程中积淀出灵性的光芒，衍化生成了个性化的太极风范，是为太极大家。这是我们研究董家太极的重要意义和巨大价值所在。

值得庆幸的是，由于超前的意识和有利的条件，使得董家太极重要的三个人物董英杰、董虎岭和董茉莉均留下了宝贵的影像、图片和文字资料，使我们研究董家太极具有权威的依据。

一、董家太极武学思想

董英杰是一个很传统的人，但他不是一个拘泥的人。从少年时期练拳开始，就在激情中保持着理性和思辨，以激情激发理性，以理性催生更大的激情。特别是后来深修杨式太极拳后，