

董英杰（1897—1961年），名文科，字英杰，河北邢台任县北街人，先后随刘瀛洲、刘增魁、李香远学拳，后拜在杨澄甫门下，习练杨架太极拳，成为杨澄甫极为器重的弟子，并助师教学。1931年，董英杰协助杨澄甫出版了《太极拳使用法》。1936年，董英杰移居香港，常年往来于香港、澳门、泰国、新加坡、马来西亚教拳，是将太极拳传播到海外的先行者。1948年，著《太极拳释义》一书，于香港出版，影响巨大。董英杰集李香远所授之功底、杨澄甫所授之轻灵于一体，加上自己体会颇深，所演拳势在杨澄甫架子基础上加以收敛，形成张弛有度、不速不迟、轻灵活泼、外柔内刚、气势卓然的独特风格，别具神韵。

北京科学技术出版社

董英杰·著

杨志英·校注

董英杰太极拳释义

武学名家典籍丛书



太极拳释义



微
纪
录
片

先
睹
为
快

董英杰（1891—1961年），名文科，字英杰，河北邢台任县北街人，先后随刘瀛洲、刘增魁、李香远学拳，后拜在杨澄甫门下，习练杨架太极拳，成为杨澄甫极为器重的弟子，并助师教学。1931年，董英杰协助杨澄甫出版了《太极拳使用法》。1933年，董英杰移居香港，常年往来于香港、澳门、泰国、新加坡、马来西亚教拳，是将太极拳传播到海外的先行者。1938年，著《太极拳释义》一书，于香港出版，影响巨大。董英杰集李香远所授之功底、杨澄甫所授之轻灵于一体，加上自己体会颇深，所演拳势在杨澄甫架子基础上加以收敛，形成张弛有度、不速不迟、轻灵活泼、外柔内刚、气势卓然的独特风格，别具神韵。

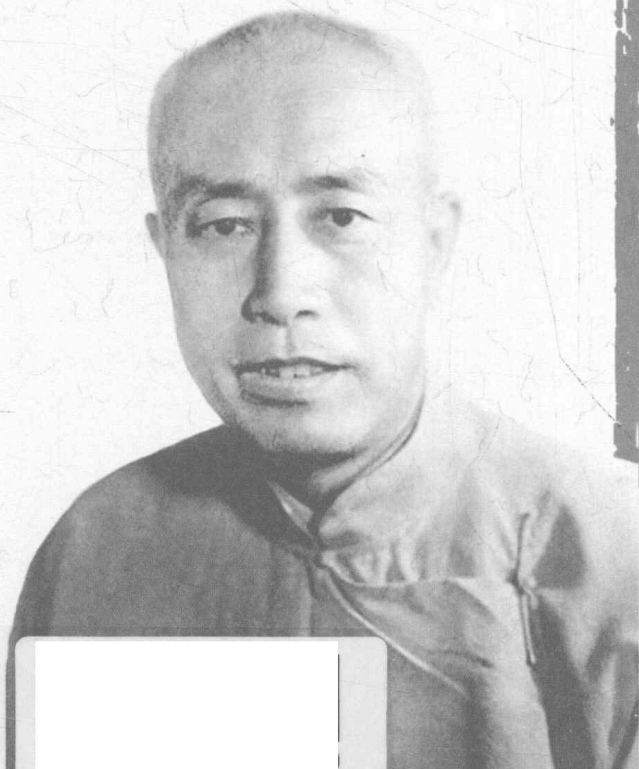
北京体育学院出版社

董英杰·著

杨志英·校注

董英杰太极拳释义

武学名家典籍丛书



太极拳释义

图书在版编目 (CIP) 数据

董英杰太极拳释义/董英杰著; 杨志英校注. —北京: 北京科学技术出版社,
2017. 7

(武学名家典籍丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8635 - 1

I. ①董… II. ①董… ②杨… III. ①太极拳 - 基本知识 IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 280138 号

董英杰太极拳释义

作 者: 董英杰

校 注 者: 杨志英

策 划: 王跃平

责任编辑: 胡志华

责任校对: 贾 荣

责任印制: 张 良

封面设计: 张永文

封面制作: 木 易

版式设计: 王跃平

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: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 195 千字

印 张: 22.75

插 页: 4

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8635 - 1/G · 2556

定 价: 98.00 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

董英杰



太极拳释义

感谢金仁霖先生收藏并提供版本

出版人语

武术作为中华民族文化的重要载体，集合了传统文化中哲学、天文、地理、兵法、中医、经络、心理等学科精髓，它对人与自然和谐共生关系的独到阐释，它的技击方法和养生理念，在中华浩如烟海的文化典籍中独放异彩。

随着学术界对中华武学的日益重视，北京科学技术出版社应国内外研究者对武学典籍的迫切需求，于2015年决策组建了“人文·武术图书事业部”，而该部成立伊始的主要任务之一，就是编纂出版“武学名家典籍”系列丛书。

入选本套丛书的作者，基本界定为民国以降的武术技击家、武术理论家及武术活动家，而之所以会有这个界定，是因为民国时期的武术，在中国武术的发展史上占据着重要的位置。在这个时期，中、西文化日渐交流与融合，传统武术从形式到内容，从理论到实践，都发生了巨大的变化，这种变化，深刻干预了近现代中国武术的走向。

这一时期，在各自领域“独成一家”的许多武术人，之所以被称为“名人”，是因为他们的武学思想及实践，对当时及现世武术的影响深远，甚至成为近一百年来武学研究者辨识方向的坐标。这些人的“名”，名在有武术的真才实学，名在对后世武术传承永不磨灭的贡

献。他们的各种武学著作堪称为“名著”，是中华传统武学文化极其珍贵的经典史料，具有很高的文物价值、史料价值和学术价值。

首批推出的“武学名家典籍”丛书第一辑，将以当世最有影响力的太极拳为主要内容，收入了著名杨式太极拳家杨澄甫先生的《太极拳使用法》《太极拳体用全书》；一代武学大家孙禄堂先生的《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《八卦剑学》《拳意述真》；武学教育家陈微明先生的《太极拳术》《太极剑》《太极答问》。本书为第三辑之一。民国时期的太极拳著作，在整个太极拳发展史上占有举足轻重的地位。当时的太极拳著作，正处在从传统的手抄本形式向现代著作出版形式完成过渡的时期；同时也是传统太极拳向现代太极拳过渡的关键时期。这一历史时期的太极拳著作，不仅忠实地记载了太极拳架的衍变和最终定型，而且还构建了较为完备的太极拳技术和理论体系。董英杰先生是杨澄甫的得意弟子，并协助其教学多年，既有很高的武学造诣，又有丰富的教拳经验，可以说，如何把太极拳讲解并教授得让从学者心明身明，是董英杰终生的追求。不仅于此，他还将太极拳带到香港、澳门、新加坡、马来西亚。

这些名著及其作者，在当时那个年代已具有广泛的影响力，而时隔近百年之后，它们对于现阶段的拳学研究依然具有指导作用，依然被太极拳研究者、爱好者奉为宗师，奉为经典。对其多方位、多层次地系统研究，是我们今天深入认识传统武学价值，更好地继承、发展、弘扬民族文化的一项重要内容。

本丛书由国内外著名专家或原书作者的后人以规范的要求对原文进行点校、注释和导读，梳理过程中尊重大师原作，力求经得起广大读者的推敲和时间的考验，再现经典。

“武学名家典籍”丛书，将是一个展现名家、研究名家的平台，我们希望，随着本丛书第一辑、第二辑、第三辑……的陆续出版，中国近现代武术的整体风貌，会逐渐展现在每一位读者的面前；我们更希望，每一位读者，把您心仪的武术家推荐给我们，把您知道的武学典籍介绍给我们，把您研读诠释这些武术家及其武学典籍的心得体会告诉我们。我们相信，“武学名家典籍”丛书这个平台，在广大武术爱好者、研究者和我们这些出版人的共同努力下，会越办越好。

董英杰

太极拳释义

第〇〇四页

导 读

我在太极拳学术研究上虽然小有成就，十余年来，一百多篇文章散见于《中华武术》《少林与太极》《中国功夫》《武当》《太极》《武林》《武魂》《搏击》等杂志。但是，当王跃平老师交来点校《太极拳释义》的任务时，我心中不免有些忐忑。点校拳谱，头一次接触，唯恐难当此任。可推辞的话又说不出口，再加上笔者对该书作者董英杰先生心存敬畏。于是，就硬着头皮去做尝试了。

说起来，笔者和董公多少有些渊源。因为，他学的太极拳就是从我们广府走出来的。再者，他和笔者的授业恩师吴文翰先生是同乡，都是邢台人。

董公英杰，名文科，字英杰。出生于光绪二十三年（1897年）农历十月初八日，卒于1961年7月5日，河北邢台任县北街人。祖上务农，自幼喜书爱棋，聪颖勤奋。因体质较弱，13岁时祖父让他跟刘瀛洲（当地著名镖师）学武强身。不久，刘又介绍他跟刘增魁（杨兆林弟子）学习太极拳。从此，与太极拳结缘，并成为毕生的追求。因进步很快，刘先生便把他推荐给李香远先生（郝为真弟子，人称“太极圣手”），系统学习时称“郝架”的太极拳。“苦练经年，技大进。李嘉之，命归家自练，约期造府传授。”（见《董师英杰事略》）数年后，

董英杰亲赴北平拜在杨澄甫先生门下，习练“杨架”太极拳，遂成为杨师极为器重的弟子，随侍左右，助师教拳，往来于大江南北近十年。曾协助杨师出版《太极拳使用法》。1936年移居香港后，先后在香港、澳门创立“董英杰太极拳健身馆”。他常年奔波于香港、澳门、泰国、新加坡、马来西亚教拳，弟子众多，如刘同禄、连忠恕、张忻、陈宁、颜福延、郝奇、宗之鸿、宗毛之、孙僧岑等。有三子一女，均称家学。子名：虎岭、峻岭、俊豹，女名茉莉。尤以虎岭、茉莉最为著名，长期在香港、美国等地传拳。

1948年，董英杰著《太极拳释义》一书于香港出版，至今再版十余次，可见其影响之巨。董先生集李师香远所授之功效、杨师澄甫所授之轻灵于一体，加上自己体会颇深，所演拳势在杨澄甫架子基础上加以收敛，形成张弛有度、不速不迟、轻灵活泼、外柔内刚、气势卓然的独特风格，别具神韵。他虽以教授杨式太极拳而享誉海内外，然而始终不忘嘱其子女孙辈修习“郝架”，即今之武式太极拳。人常说：杨、武太极（拳）本一家。这在董先生身上得到最好的体现。

《太极拳释义》为董先生倾心之作，然而，因时代有变、文风所致等，可能今人读来有些吃力。笔者怀敬畏之心勉力点校，以求通俗易懂。重在“点”，而疏于“校”。侧重于拳理、拳法、拳史的评述，力争点评到位。

笔者愚拙，资质尚浅，虽竭力为之，仍恐愧对先贤，贻误后学。假如有些许益处，亦慰吾心。谨记。

杨志英于广府

太極拳釋義目錄

序文十篇.....	1
祖師觀雀蛇鬥智圖.....	9
著者像.....	10
同學合照.....	11
著者手書.....	20
著者事略.....	21
太極拳系統表.....	23
太極圖表.....	24
凡例.....	26
太極拳源流	
太極拳源流論.....	28
宋氏太極拳源流支派論.....	28

拳論詳解	
王宗岳太極拳論詳解.....	31
王宗岳行功論詳解.....	40
行功口訣詳解.....	47
歌訣論解	
十三勢歌.....	51
八字歌.....	51
心會歌.....	51
功用歌.....	52
打手歌.....	52
四性歸元歌.....	52

周身大用論.....	52	太極文武解.....	57
關要論.....	53	太極懂勁解.....	57
八門五部.....	53	八五十三勢長拳解.....	58
八門五部用功法.....	53	太極陰陽顛倒解.....	58
固有分明法.....	54	人身太極解.....	59
粘連黏隨.....	54	太極分文武三成解.....	60
頂扁丟抗.....	54	太極武功事解.....	60
對待無病.....	55	太極正功解.....	60
對待用功法守中土.....	55	太極輕重浮沈解.....	61
身形腰頂.....	55	太極四隅解.....	61
太極圈.....	55	太極平準腰頂解.....	62
太極進退不已功.....	56	習拳須知	
太極上下名天地.....	56		
太極人盤八字歌.....	56	大小太極解.....	63
太極體用解.....	56	太極拳能却病延年.....	63

談太極拳養身·····	64
學太極拳初步·····	65
習太極拳程序·····	66
太極虛實之解釋·····	67
太極弓腿坐腿之解釋·····	67
身法練法·····	68
習拳箴言·····	68
經驗談二十則·····	69
太 極 拳 式	
太極拳架子名目·····	69
太極拳架子圖附詳解·····	70
太 極 推 手	
四正推手法·····	111

四正推手圖·····	112
四隅推手圖·····	118
四隅推手法·····	114
五行步法·····	116
附 錄	
太極劍·····	117
太極刀·····	118
太極槍·····	118
太極快拳·····	119
董英傑太極快拳緣起·····	120

河北董英傑先生著

太極拳釋義

玄玄子署

董英杰

太极拳释义

第〇〇二页