

河北董英傑先生著

太極拳釋義

玄玄子署

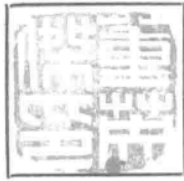
公元一九四八年八月初版
公元一九五零年十月再版
公元一九五三年三月三版
公元一九五八年十月四版
公元一九六五年十月五版

版

權

所

有



編著者

董

英

傑

發行人

董

虎

嶺

發售處

英傑太極健身院

香港銅鑼灣清風街十號八樓
電話：七〇三五二一

代售處

各埠英傑太極拳學院
各大書局

承印者

中華書局香港印刷廠
香港九龍北帝街馬坑涌道五號

太極拳釋義目錄

序文十篇.....	1	太極拳源流論.....	34
祖師觀雀蛇鬥智圖.....	9	宋氏太極拳源流支派論.....	34
著者像.....	11	拳論詳解.....	
董虎嶺像.....	13	王宗岳太極拳論詳解.....	37
董繼英像.....	15	王宗岳行功論詳解.....	37
同學合照.....	17	行功口訣詳解.....	53
著者手書.....	25	歌訣論解.....	
著者事略.....	27	十三勢歌.....	57
太極拳系統表.....	29	八字歌.....	57
太極圖表.....	30	心會歌.....	57
凡例.....	32	功用歌.....	58
太極拳源流.....			

打手歌·····	58
四性歸原歌·····	58
周身大用論·····	58
關要論·····	59
八門五部·····	59
八門五部用功法·····	59
固有分明法·····	60
粘連黏隨·····	60
頂丟扁抗·····	60
對待無病·····	61
對待用功法守中土·····	61
身形腰頂·····	61
太極圈·····	61
太極進退不已功·····	62
太極上下名天地·····	62

太極人盤八字歌·····	62
太極體用解·····	62
太極文武解·····	63
太極懂勁解·····	63
八五十三勢長拳解·····	64
太極陰陽顛倒解·····	64
人身太極解·····	65
太極分文武三成解·····	66
太極武功事解·····	66
太極正功解·····	66
太極輕重浮沈解·····	67
太極四隅解·····	67
太極平準腰頂解·····	68

習拳須知

大小太極解·····	69
太極拳能却病延年·····	69
談太極拳養身·····	70
學太極拳初步·····	71
習太極拳程序·····	72
太極虛實之解釋·····	73
太極弓腿坐腿之解釋·····	73
身法練法·····	74
習拳箴言·····	74
經驗談二十則·····	75
太極拳式	
太極拳架子名目·····	79
太極拳架子圖附詳解·····	80
太極推手	

四正推手法·····	121
四正推手圖·····	122
四隅推手圖·····	123
四隅推手法·····	124
五行步法·····	126
附 錄	
太極劍·····	127
太極刀·····	128
太極槍·····	128
董派正宗太極拳·····	129
太極快拳名目·····	131
太極快拳練習法·····	133
太極快拳步法圖·····	159

黃序

中國拳術。自來分內外兩家。王士禎云。拳術之勇少林爲外家。武當張三峯爲內家。今海內流行之太極拳。則云傳自三峯也。攷三峯名通字君實。先世豫章人。後徙居遼陽。明洪武間。居湖廣武當山。湛通道法。技拳絕倫。所傳太極拳名十三勢者。有山右王宗岳於太極蘊義。闡發至盡。今所傳太極拳經。十三勢行功心解。皆宗岳撰也。宗岳以其技傳至浙江陳州同河南蔣發。由是其門人分傳南北。南由州同而傳遞張松溪。而葉繼美。而單思南。而王征南。皆浙東人。以松溪征南爲最著。後不得其傳。北則由蔣發傳之陳家溝陳姓。數代而繼之陳長興。長興傳之楊祿禪。祿禪河北廣平人。盡得長興祕傳。益以苦練技臻絕境。聲華最顯。愛好拳術者。多從之學。稱弟子焉。祿禪有子三。長鳳侯次班侯三建侯。均傳其學。班侯建侯二人傳其家。中有振遠少侯澄甫。班侯建侯又傳至外姓弟子數人有陳秀峯萬春全佑凌山王茂齋等。其他惜未能一一知其名字云。自祿禪以來。先後垂五十年。太極拳幾爲楊氏之家學。自南方香火失繼。此道獨行於北方。凡黃河兩岸。燕山太行。紹其統緒者不可勝述。自荆楚而吳越。五嶺以南之流行乃爲後來事耳。太極拳象徵陰陽循環之理。陰陽也。虛實也。動靜也。開闔也。循環周行。貫串延綿不斷也。由此陰陽虛實開闔動靜。而周行貫串循環不斷。其運動變化無窮。凡外家拳必硬必快。練太極雖柔慢。用時則神速。柔取其圓轉綿延。慢所以靜。靜所以定。故能以靜待動。以柔尅剛也。太極拳最貴虛實。而忌雙重。雙重謂無虛實也。虛實之間。必有重心。曰中定。每一虛實皆有中定。有變化。中定之機。其根在脚。發於腿。主宰於腰，而形之於指。其動作而鼓盪。則沈氣。鬆胯。

淨腹。涵胸。拔背。沉肩垂肘。以此鼓盪。發而爲一種潛在之內力。內家不名之曰力而名之曰勁。勁之爲義有五曰粘。曰連。曰黏。曰隨。曰不丟頂。粘者提上拔高也。連者貫也。不中斷也。黏者貼也。彼進我退。而彼退我進也。隨者從也。舍己以從人也。不丟頂者。言不丟。不頂。不脫離。不抵抗。不搶先。不落後。如粘。如黏。而丟之不開。投之不脫也。其精義則總括之於十三勢。十三勢者八門五步也。八門四正方四斜方也。亦卽棚。攢。擠。按。採。捌。肘。靠。之八法也。五步則前進。後退。左顧。右盼。中定也。或以八門比諸八卦。五步比諸五行四方四角。而陰陽開闔。迴環不斷。故十三勢又名長拳。長拳者。如長江大海滔滔不斷也。至其精微玄妙之處。所謂沉着鬆靜。所謂氣鼓盪神內斂。所謂人剛我柔。我順人背。所謂極柔軟而後極堅剛。所謂以心行氣。以氣運身。所謂力由脊發。步隨身換。所謂動急急應。動緩緩隨。所謂心爲令。氣爲旂。腰爲纛。所謂先心後身。氣斂入骨。已詳於宗岳所論。非有經久之體驗。具甚深之造詣。莫能領會。中國拳術。無論外家內家。均各有獨到之處。其所以不宏。或竟至中道斬絕。厥故有五。歷來教法之不尙。與學者之畏難一也。授受悉憑口耳。無文字記載以補口耳之不足二也。卽或有之。專講文字空談理論。而不求太極拳真功夫自損其價值三也。門戶各立。勢同水火四也。歷代重文輕武。士大夫故作鄙夷五也。有此五因。中國拳術。乃淪於市井之技。無由達於社會。晚近國人漸知。提倡拳術。不遺餘力。南北內外各家長足競進。省市部會。均有拳社之創立。公開研究。力矯已往之失。而學校功課。亦以體育爲重。中國人種之改造。此其轉機乎。

河北董英傑先生。今中國太極拳之名師也。出楊氏澄甫門。爲楊學嫡傳。數十年寢饋斯道。未嘗一日間斷。足跡遍南北各省。所至授徒。善誘不倦。門人述其軼事甚多。嘗與人交手。從容若定。其人奮拳擊先生。先生不以爲意。略一推手。其人已跌出丈外。是先生之技。已由妙境而

進於化境矣。余於南北內外各家之拳。均愛好而未嘗學。廿五年冬。執役北平中法大學。聞有洪君者。精太極拳。始學焉。法國友人邵可侶先生。執教北京大學。亦學焉。惜爲時未久。南歸以後。強半荒廢。及來濠鏡。始識先生。最近先生編太極拳釋義一書。凡二百六十圖。由王君希逸爲攝影。徵序於予。余非能太極拳。不過略解其意。因抒鄙見。述其大要如此。黃尊生

林序

太極拳之動作與運動。無處不合於生理衛生之條件。故體鬆勁柔。所以無激烈之害。一動全身皆動。所以無偏頗之弊。以意運身。呼吸自然。所以無滯氣損肌之患。立身中正。不偏不欹。所以有矯正姿勢之效。且氣歛入骨。有易骨換髓之妙。意之所至。更可使不隨意之肌肉亦能動彈。氣沉丹田。則臟腑隨之而蠕動。神凝氣固。則精液不散。習之者能使神經健全。呼吸深長。血液流通。消化增良。排洩暢通。而助新陳代謝之功用。習之既久。更能使身體靈活。思想敏捷。及養成持久耐勞忍苦等美性。而予吾人事業上教育上以莫大之助力。其在身體上之價值。實爲妥善之運動。且他種運動。須有廣大場所。多項器械。及集合多人。方能實行。或則宜於壯者。不宜於老幼。太極拳則不然。無須廣大場所。置備器械。復免集合多人同習之煩。一人可練。多人亦可練。宜男宜女。宜老宜幼。其實施便利。既合體育生理衛生各條件。復爲終身可練有永久性之運動。誠有體有用盡美盡善之國粹體育。高尚道德之人。盡一致提倡。以福我同胞。而闡揚我國光也。

胡序

吾國拳術。大別之爲內外功兩派。而有益身心。收効極宏。莫若內功太極拳。蓋外功拳術尙力。太極拳尙氣。外功尙剛。太極尙柔。故無論男女老少壯弱。均可學習之。鄙人素稟孱弱。早年曾患氣促痰喘。屢醫罔效。旋得一同學黃君勸習太極拳。并授以運動方式。據稱毋須服藥。習既久諸病自除。遵之。初習旬餘。味同嚼蠟。復據黃君屢道此中神妙。姑耐心習之。月餘漸覺精神煥發。興趣盎然。由是習之不懈。不一年諸病悉除。迨民廿七年。違難香江。復得太極拳專家楊澄甫嫡傳董英傑先生。將從前所學方式。加以矯正。并授以陰陽開闔伸縮疾徐呼吸相應之理。忽忽習又數年。遂將從前一切萎靡不振之態。廓而清之。益覺丹田氣壯。血液暢通。體重不加肥。遇勞不覺倦。其功真非筆墨所能殫述。鄙人奉以爲護身驅病至寶。日必習之。如服一貼補藥焉。茲者董先生將太極拳釋義刊印成書。鄙人謹以獲益於斯道。略述數言於此。

及門 胡文軒謹述

周序

我國人之謀健康者。恆取資於飲食與丸餌。實則烹宰傷生。藥物鮮當。其收效之能否神速。殊屬疑問。西人大不謂然也。西人圖強。注重運動。運動技術。千端萬緒。要皆視如菽粟水火。不可一日離。是以修幹偉軀。以侏儒目我。不知我國運動。固有出神入化之國粹。不獨西人所未

喻。卽我國老年拳術家亦未有諳其奧妙者。則太極拳是也。太極拳創始於武當張三丰祖師。師偉人。亦屬異人。其手創拳術拳名。有十三勢。凡三十七式。二百六十紀。採天地陰陽之精理。變化無窮。其循環旋轉。又如日月之不息。神而明之。可以愈羸。可以益壽。亦可以禦侮。其術由北而南。身受益處。何止千百。不知凡幾矣。予患胃病。經已數載。每苦飲食之窒礙。居恆鬱鬱不安。天假之緣。前數年董師英傑因香港事變來澳。同人設館於天天俱樂部。奉爲導師。日鍛月鍊。予亦捧手其間。習至四月。飲食增進無礙。再越兩月。其病若失。迄今數年。體量亦較增重。設非予身受其益。斷不信運動之效可至於此。然亦幸遇董師耳。弟子 周蘭陔謹述

譚序

太極精微重守中

璇機變化妙無窮

董師編纂成書後

上下相隨盡景從

受業 譚耀川敬頌

黃序

鄙人素稟孱弱。冬令頻冒傷風。曾於二十年前。在書坊購得八段錦一本練習。但雖按圖仿學。始終乏師指導。其中奧妙之處。茫然無知。引爲憾事。久聞河北。董英傑先生。爲中國太極拳名師。出自 楊師澄甫老先生之門。足跡遍江南各省。所至備受歡迎。民廿八年。董師適蒞香港。仝人於是年四月。敦請 董師來澳教授。假寄閒地方爲館址。月來教數次。得黎君柱石爲

佐教。遂與同志等每晨練習。黎君亦循循善誘。迨香港事變後。請董師來澳。朝夕得聆渠誨。由鄙人商借平安戲院習早場。孔教學部習夜場。風雨無間。數年以來。不特前病若失。覺精神體魄。似比前猶勝。鄙人今年已六十又五矣。步履視往昔較爲穩健。謂非太極拳之功。其可得乎。今夏董師將太極拳釋義刊印。鄙人謹將獲益於太極拳者。略述數言。及門黃豫樵護述

董序

余拜師傅。學了三年。練功七年。十遍寒暑。三易肥瘦矣。精神足滿。眼神光芒外射。渾身不怕打。不知病。惟打人未敢魯莽耳。時盼我師蒞滬。續請教誨。以完初志。

得道傳道大行其道

練功成功不負此功

吾師拳書編成。略上淺言。非敢荒唐。因近習拳同志。皆知拳能養身。不知拳能防身。學成柔而無能。如此以往。將來失其謂之拳乎。故此語激勵同志。有恆學深造也。

弟子 董世祚

溫序

吾國拳術。大別分爲內外兩家。各家以相傳日久。取法漸有分歧。迄今派別雖多。然能運用輕靈。法尙神妙者。其爲太極拳乎。太極拳創自宋末張三峯先生。由太極變化而成拳。能以靜制動。以柔制剛。日常練習。可以健身。可以延年。造詣較深。則更可以禦侮。自明迄今。代有傳人。薪火綿延。不絕如縷。自楊澄甫祖師出。道乃大行。英傑老師爲楊祖師高足。躬承衣鉢。追

隨杖履者。幾及二十年。荷厥甄陶。藉其砥礪。用能探玄窺祕。識遠智微。模楷友生。津梁後學。二十年前。廣州習拳同志禮聘來粵。廣傳絕技。法針砭俗。神手點金。青衿組帶。濟濟趨塵。高蓋華軒。僉僉捧手。或坐風而立雪。或負笈而袪衣。若水歸壑。如星拱極。顧盼感風雲之氣。吹噓揚行素之芬。甚盛事也。今日者。樹旣成蹊。鍼皆補袞。待用者。不爲恆絲庸帛。就植者。自非苦李寒桃。點瑟堪誇。尼牆可接。顧以及門之旣衆。遂思啖跡之恆多。徒切山高水長之思。不少雲飛泥滯之慨。是用有釋義之作。將以永銘教澤。共企光輝。豈惟道統之克傳。庶幾聲氣之同應。淵源有自。宗派斯尊。驥尾可追。龍門未遠。亦及門諸子所樂聞歟。是爲序。

溫伯琪

玄玄子序

河北任縣董英傑先生。幼好技擊。讀書之暇。遍訪名師。虛心請益。燕趙之間。本多悲歌慷慨之士。先生近水樓台。得各派真傳。嗣遇順德李香遠先生授以內家拳太極十三勢。功益精進。各播遐邇。先生時已三十餘矣。自覺未能登峯造極。擬再訪名師。以求深造。輾轉數省。訪師實難。後聞楊氏太極拳乃天下真傳。先賢楊祿禪之孫楊澄甫先生。時授徒北平。先生負笈往投。隨師南下。程門立雪者十年。澄先生鑒其意誠。盡將所得授於先生。先生推而化之。期年豁然貫通。輕靈剛柔。變化無方。先生曾曰。昔日師尊諄諄教誨。當時不明其意。一旦貫通。方悟一言一動。盡屬玄妙。集李氏之功勁。楊氏之輕靈於一身。師恩難忘。今日方知太極拳也。竊思強國必先強種。強種必先強身。如各國之於拳擊。甚爲重視。吾國國粹豈能任令其湮滅。乃請之先

生。將所學心得。製成圖文。刊行海內。俾好武同志。有所借鑑。庶幾先賢之學。不致湮滅。先生曰。吾所願也。吾所吝者。不肯妄傳匪人耳。既志在發揚國粹。吾當盡其所學暨先賢留傳口訣。附以圖表。刊行海內。定名曰太極拳釋義。供好學諸君子備作參考。先生是書。言昔人所不言。發今人所未發。一卷刊行。定當洛陽紙貴。精奧備錄。實好學者之福音也。

戊子秋七月玄玄子序於香島

自序

古者六藝。禮、樂、射、御、書、數。絃歌而外不廢武事。拳術與古六藝之中射字同其意義。可作藝術推手進步之研究。但祇應用以防身。不可挾勇而打鬥也。習拳同志。當以禮讓，道德，忍耐，涵養爲先。張良論中云。古之所謂豪傑之士。必有過人之節。人情有所不能忍者。匹夫見辱。拔劍而起。挺身而鬥。此不足謂勇也。（此言不可挾勇打鬥）。又云。天下有大勇者。無故加之而不怒。言其有忍耐、涵養。此所以挾持大而其志甚遠也。練壯身體。作大事業。爲國家有用之才。其志在斯。

孟子云。天將降大任於是人也。必先苦其心志。勞其筋骨。此言人當運動。尤須恆心毅力。練太極拳應不畏勞苦。以數月之艱辛。換取終身之康泰。其受用爲何如耶。

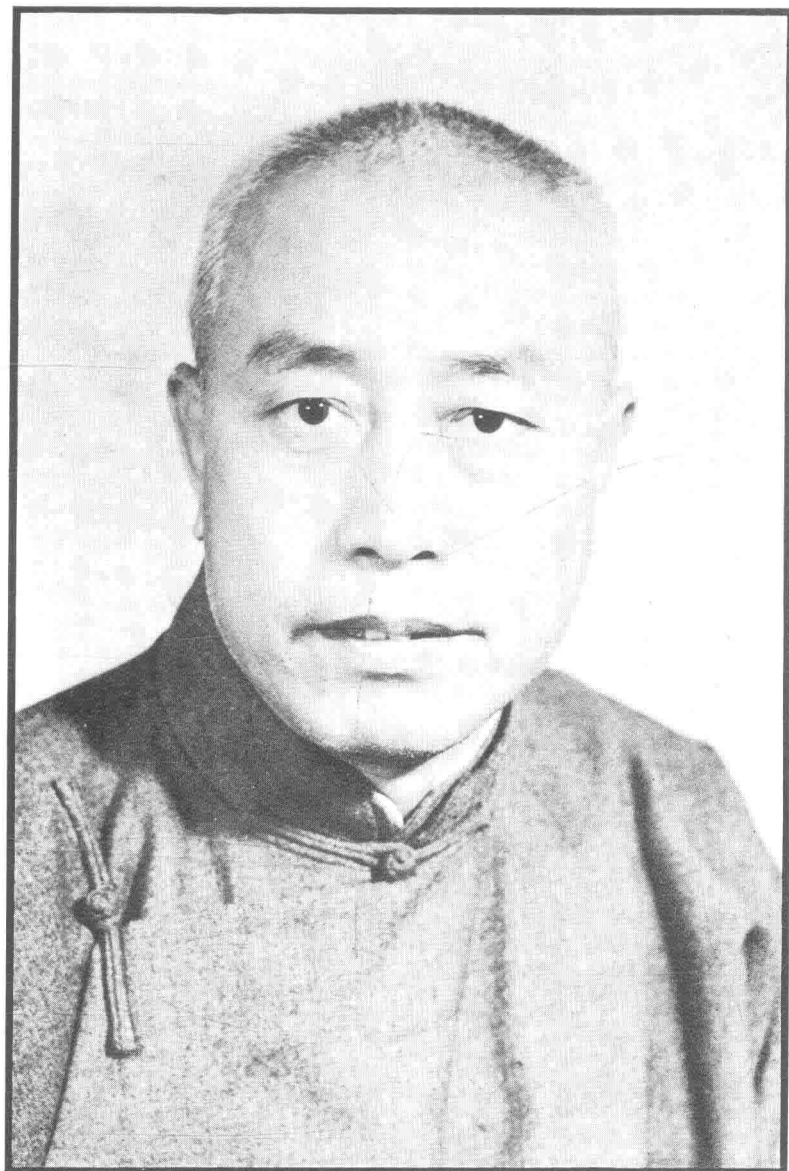
禮讓 道德 忍耐 涵養 練功

董英傑

武當山祖師觀雀蛇鬥智圖



太極拳。傳自張真人。真人遼東懿州人。道號三峯。生宋末。身高七尺。鶴骨松姿。慈眉善目。修髯如戟。頂作一髻。寒暑唯一簪笠。手持拂塵。日行千里。洪武初至蜀太和山。結庵玉虛宮修煉。後至陝西寶雞山。又入湖北武當山。與鄉人論書經。談說不倦。一日在屋誦經。有喜雀其鳴特異。真人憑窗視之。雀在柏樹如鷹俯瞰。地上有一長蛇。蟠結仰視。二物相爭。雀鳴聲飛下。展翅扇打。長蛇搖首微閃避過。雀一擊不中。翻然飛返樹上。移時性燥。又飛下翅打。長蛇復蜿蜒輕身閃過。仍作圈形。如是多次。並未打着。後真人出視。雀飛蛇走矣。真人由此而悟。蟠如太極。探剛柔。按太極陰陽變化。組成太極拳。養精氣神。動靜消長。通於易理。傳之久遠。而功效愈著。北京白雲觀。陝西寶雞山。現存有真人聖像古蹟。可供瞻仰云。



像 者 著

