

董英杰 著

太極拳釋義

上海書店

河北董英杰先生著

太極拳釋義

太极拳释义

董英杰著

上海书店出版

(上海福州路401号)

新华书店上海发行所发行

上海颀桥印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5 3/8

1987年11月第一版 1987年11月第一次印刷

印数 00001—10000

J171·1 定价 1.50 元

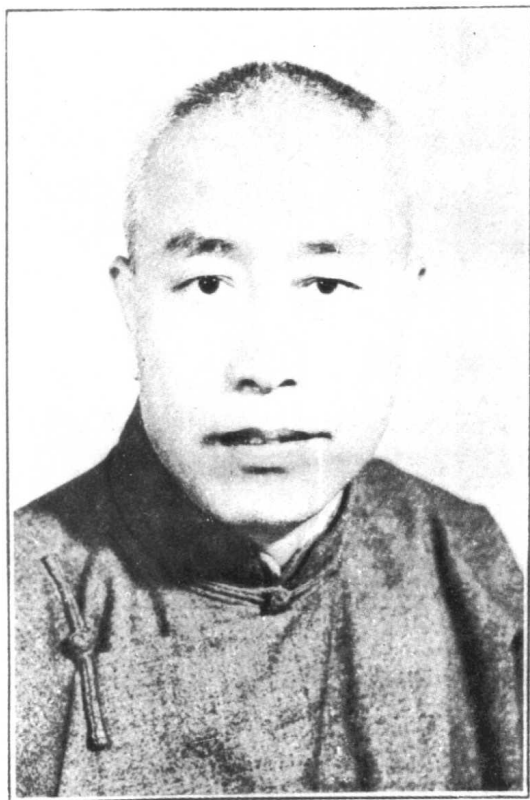
出版说明

董英杰（河北任县人）是杨式太极拳创始人杨澄甫的入室弟子，杨氏在世时著名的《太极拳使用法》即其手编。嗣后在香港、新加坡、澳门等地授拳多年，极有声誉，尊之为当代太极宗师。

其拳架稳实道健，晚年尤为精练，董氏复集各家拳术之长，创编为董氏太极拳、太极快拳，并编著《太极拳释义》，具有独到的见解，风靡国内外。

本店汇集陈鑫、杨澄甫、吴鑑泉、董英杰等各家有影响之太极拳论著陆续影印问世，以供有志于斯学者参考。

上海书店



著者像

178258/2

太極拳釋義目錄

序文

太極拳系統表

著者事略

太極圖表

太極拳源流

太極拳源流論

宋氏太極拳源流支派論

拳論詳解

王宗岳太極拳論詳解

王宗岳行功論詳解

一

四

五

七

九

九

一二

二〇

行功口訣詳解

二八

歌訣論解

十三勢歌

三二

八字歌

三二

心會歌

三二

功用歌

三三

打手歌

三三

四性歸元歌

三三

周身大用論

三三

關要論

三四

八門五部

三四

八門五部用功法

三四

罔有分明法

三五

粘連黏隨

三五

頂扁丟抗·····	三五
對待無病·····	三六
對待用功法守中土·····	三六
身形腰頂·····	三六
太極圈·····	三六
太極進退不已功·····	三七
太極上下名天地·····	三七
太極人盤八字歌·····	三七
太極體用解·····	三七
太極文武解·····	三八
太極懂勁解·····	三八
八五十三勢長拳解·····	三九
太極陰陽顛倒解·····	三九
人身太極解·····	四〇
太極分文武三成解·····	四一

太極武功事解……………四一

太極正功解……………四一

太極輕重浮沈解……………四二

太極四隅解……………四二

太極平準腰頂解……………四三

習 拳 須 知

大小太極解……………四四

太極拳能却病延年……………四四

談太極拳養身……………四五

學太極拳初步……………四六

習太極拳程序……………四七

太極虛實之解釋……………四八

太極弓腿坐腿之解釋……………四八

身法練法……………四九

習拳箴言

經驗談二十則

太極拳式

太極拳架子名目

太極拳架子圖附詳解

太極推手

四正推手法

四正推手圖

四隅推手圖

四隅推手法

五行步法

附錄

太極劍

四九

五〇

五四

五五

一五一

一五二

一五三

一五四

一五六

一五七

太極刀.....	一五八
太極槍.....	一五八
太極快拳.....	一五九

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。而畢思南。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。柔取其回轉綿延。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。則沈死。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。省市都會。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

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

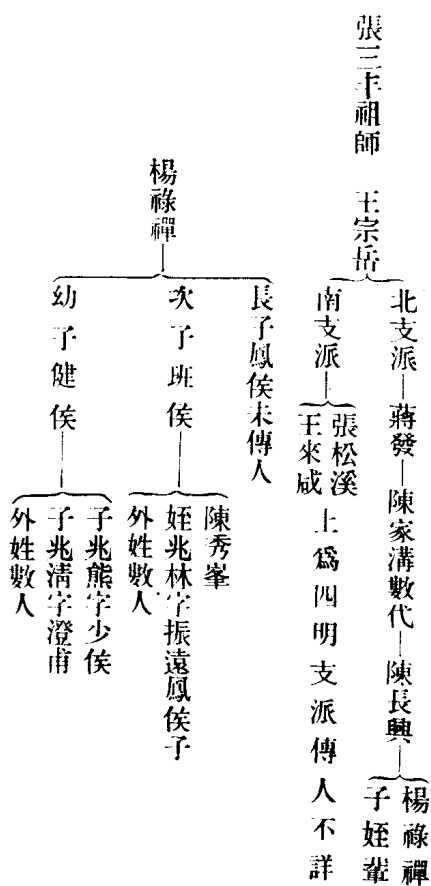
忍耐

涵養

練功

董英傑

太極拳系統表



英傑受業於

楊老師澄甫。吾師所傳弟子遍於海內。人才傑出者。何止千人。實難一一備錄。尙希諸位師兄見諒。余在上海、廣州、港、澳、各地。所授亦在數千以上。亦不及一一備錄。希諸友見諒爲禱。

董師英傑事略

董師河北任縣世家也。祖業農。幼聰穎。惜體弱。童年好讀書。兼嗜習武事。請於祖父。許之。適其世好劉瀛州先生在座。劉爲老拳術家。曾與廣府太極拳名師楊老振先生爲盟友。深知太極爲最高之拳術。祖命拜劉氏學習。劉問志。答曰願學天下最好之武術。健身自衛。他日功成必發揚國術之光。劉羨其志。隨先授一個攪切衣。時劉氏已年逾古稀。祇可耳提口授。經數月請老振先生之弟子李增魁。授完全套太極架子（卽十三式）。越年劉氏攜吾師往會甯村訪李香遠先生。李府石屋高聳宅壯如城。李迎劉於門外。見李年少儒雅。彬彬有禮。至宅坐談。未久劉命跪呈帖拜師。李師隨命演拳一看。後又授以用法。使一中指用內勁微按肌膚。痛入骨髓。吾師神其技。知爲隱居高人。遂留居苦練經年。技大進。李嘉之。命歸家鄉自練。約期道府傳授。及抵家園。體魄魁梧。不復當年荏弱矣。

自是闢室自居。文武兼修。廣納豪傑。每有訪者。必留居之。日必酒肉盛待。以武會友而求博學。未幾好學慷慨之名不脛而走。身懷絕技者亦遠道而來。而授精奧。吾師獨愛太極拳。慕北平楊氏名。又別鄉井再求深造。抵平時。友好每謂楊氏功夫代不外傳。請毋徒勞。吾師曰。惟志誠能感天地。昔武俠劍俠皆義氣待師。忠實感情而得傳。已有前例。厚待師傳得真傳殊非難事也。拳如不外傳何以得自陳家溝。依法求學得到而後已。乃踵門拜楊師澄甫先生爲師。求學不倦。迨楊太老師南來攜吾師同行。隨侍晨昏三年。功臻輕巧矣。時有機緣得遊南京、上海、杭州、蘇州、各處名勝。遊山玩水。藉以會友。寓蘇州時。前師李香遠先生來蘇。吾師狂喜叩拜。

李曰知汝好學。隨楊師足跡遍大江南北。今以師徒之份特來訪。知汝功夫尙未到家。南方有功夫之拳術家甚多。恐汝吃虧。於師傳名譽不雅。今再傳汝內勁功夫。囑要悟、要練、自成。庶可放心矣。李師住蘇州年餘始北行。二十年前。楊師應廣州之聘。吾師隨太老師南來。又得恭侍左右。時已隨楊師十年。到至誠感應。楊氏家學亦已得之矣。嗣後與師弟楊守中共承衣钵。留粵宣傳太極拳術。以繼師志。十餘載於茲。桃李芬芳。遍布國內外。粵港陷落隱居澳門時。頗愛書畫。日以品茗著述自遣。不問世事。其品格清高。殊堪敬佩。而偶一興至。必演其身手。以示衆徒。動如遊龍。靜似山岳。具輕靈沉靜之巧。及試其運動各種妙法。或輕舒猿臂。發人於丈外。或蓄勁含胸。化巨力如擊絮。虛虛實實。神乎其技。設非身歷其境或個中健者。似未敢置信。夫子之道誠高深莫測也。吾師嘗言得楊師口授。得李師指點。不敢自當成功。但知真太極拳門徑耳。

弟子 李琪佳