

# 《董家太极》

## 图书基本信息

书名：《董家太极》

13位ISBN编号：9787515401805

10位ISBN编号：751540180X

出版时间：2012-1

出版社：余功保 当代中国出版社 (2012-01出版)

作者：余功保

页数：284

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《董家太极》

## 内容概要

# 《董家太极》

## 作者简介

余功保（1964—），著名武术文化研究专家、太极文化学者，毕业于北京大学。曾长期在国家武术主管部门担任管理、研究工作。大力倡导武术的科学化发展，积极推进中国武术文化研究，广泛开展中国传统文化的的国际交流。应邀在北京大学、清华大学等众多大专院校、学术机构、科研部门进行中国传统文化讲座。多次在重要国际交流活动中担任太极文化学术主持人和主讲人。著有《太极拳辞典》、《中国太极拳大百科》、《中国太极拳名家对话录》等数十种图书，被译成多国文字广泛发行，在海内外产生了重要影响。

# 《董家太极》

## 书籍目录

序一 陈琼攀 序二 董继英 序三 董增辰 前言 余功保 董家太极精义 董家太极武学思想与功夫特点 余功保 董家太极功技体系及拳照 董英杰 董虎岭 余功保 太极拳经验谈 董英杰 王宗岳《太极拳论》详解 董英杰 王宗岳《行功论》详解 董英杰《行功口诀》详解 董英杰《打手歌》详解 董虎岭 何为真太极拳 董虎岭 董家太极真髓 董茉莉 太极印象：董家太极经典拳照品鉴 余功保 董家太极英杰 余功保 任武飞扬 太极归心 四海拳踪 天下为武 龙虎气派 香江拳魂 芬芳枝满 开枝散叶 董门练功心得 学拳与教拳 董增辰 我的学拳经历 董增辰 向董俊彪学艺心得 孙晖 只缘身在太极中 钟广田 太极正道 林伯炎 董师门为泰国太极拳开拓者第一人 徐展略 学拳机缘记 叶谋霖 太极奇缘——杨式太极拳南洋传播逸事 卢锦彬 武术、武功和武艺 董世祚 太极功架 王培昌 太极内悟心要 任刚 附录 杨式太极拳简史 董英杰大事年表 董虎岭大事年表 董茉莉大事年表 董家太极传人名录 鸣谢 任肖嫦

## 《董家太极》

### 章节摘录

版权页：插图：一身妙法豁然能解：太极拳法，若得功成，其神妙有不可思议者。昔杨禄禅先师在京名播遐迩，武侠来访者接踵。一日静坐间，忽有僧来，师即降阶出迎。见僧魁梧雄伟，身高六尺，拱揖道景慕意。师承逊谢。言谈间。僧突鹞起出拳击师。师略含胸，以右掌抵来拳而顶拍之。僧如受电击，跌出屏后犹保持击拳状。旋乃敛容请恕其卤莽。师邀与谈。僧缕缕询顷出其不意犹不得逞之故，师答是谓刻刻留心也。又询顷跌出何其疾，师答是谓发劲如放箭也。曰：“僧云游四海，所遇未有如师者，坚叩太极轻灵之奥妙。”师未及答，见有飞燕入帘，低绕近身，突出手抄获之。顾谓僧曰：“此鸟驯就人，且聊与为戏。”承以右掌而以左手抚之。旋撒左手，燕振翼拟起。师掌但微动，其劲忽隐忽现，燕终不能飞去。盖无论何种鸟，必先借足蹬劲之助方能起飞，燕足无着力处，故有翼亦不能飞也。燕既扑服，则又抚之使去，复不得起，如是者三。僧讶曰：“技何神也！”师笑曰：“奚足言神，太极行功既久，通体轻灵，一羽不能加，蝇虫不能落。”僧拜服，留谈三日始去。以上所录，乃系纪实，学者勿以稗宫野史视之。存学其上者之心，功夫自有进境。彼不动，我不动解：彼不动我不动，乃以逸待劳也。《太极拳释义》有云：以静待动。机到即发为近，出手慌忙，上下寻机击敌为远。此理甚明。或云：如彼始终不动又若何？如此则我可出虚手引之，一而再再而三，未有不动者。设果真不动，我虚手可立化为实，乘势击之，使其措手不及，消解无由。彼微动，我先动解：与敌人搭手，自己按兵不动，精神须注意警戒，待对方欲动之际，我手已动之在先。然微动与已动相差只在瞬息间。机会稍纵即逝，设我出手迟慢，对方已动之后，则我纵欲先动，无可能也，不可不辨。劲似松非松解：太极拳出手，似松实非松，语本显浅，然此句最易被人误解。盖初学者多生硬紧张，授者乃以松字纠正之。一日仍生硬紧张，一日仍须注意放松，此松字乃比较之名辞，非绝对者。譬如长蛇蜿蜒，或而昂首，或而蟠结，在此皆可视其内蕴之劲力，是似松非松也。若完全放松，则劲力全无，如死蛇委地矣。然似松非松之程度，只可以意会，不可以言传。学者但谨记此法则，久之自能体会。

# 《董家太极》

编辑推荐

# 《董家太极》

## 精彩短评

- 1、好不好，看看他们打的拳就行了，推荐给朋友
- 2、看了这本(董英杰太极拳传承与精义)就好像我第一次看(逝去的武林)一般,让我激动万分,书中行云流水般自自然然的把我国深厚传统武术的精粹显示给热爱传统武术的读者面前,可使习武者有开悟的感觉.真是受益无穷.可惜这样的书太少了.现在可以说形意和太极都出了这样的好书了.期望八卦门派中也出一两本这样的好书.也期望更多武术门派多出这样的书,这才是武林福音
- 3、是给我爸买的。他看了觉得不错，只可惜视频太短了，要是还能再长点就更好了。但书再配上光盘，这个价位还是值了，再加上很有用。
- 4、喜欢，当做资料收藏了。
- 5、书中的拳照神全气足、势正招圆，宛如一盏香茗，视之雅，品之香。
- 6、里面内容，可看者主要是董英杰对拳论的解读。区区几页纸头而已。其他都是拉虎扯旗。真传一句话，假传万卷书。也许这也是出书免不了的吧？
- 7、值得一读，揭示了太极的真谛
- 8、适合初练者了解历史，有经验的人了解内涵
- 9、非常喜欢的一本书，但图书划痕，挤压变形。不如人意.....为什麼不用盒子包装？

# 《董家太极》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)