

太极

拳

体用论据

■ 齐德居 编著



北京体育大学出版社

太极拳体用论据

齐德居 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 钱春华
责任编辑 钱春华
审稿编辑 李 飞
责任校对 张 洋
版式设计 曹 诤
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极拳体用论据/齐德居编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1292 - 0

I. ①太… II. ①齐… III. ①太极拳 - 套路(武术)
IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 053275 号

太极拳体用论据

齐德居 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 9.25
字 数 120 千字

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 20.00 元

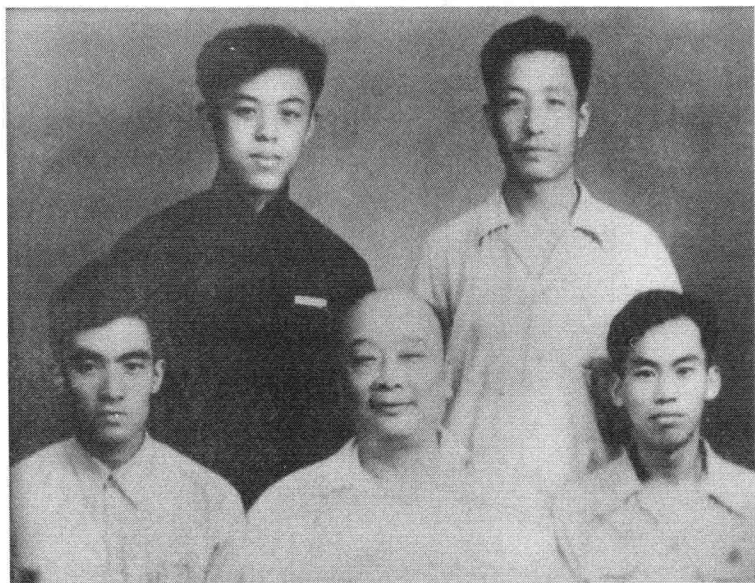
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

杨氏太极天下扬，惜乎真髓少人详。

班侯拳技葆真有，艺在八十一式藏。

九诀五要大功架，体用全法论据详。

有缘能将法得去，一越太极超寻常。



1956 年作者与恩师吴孟侠先生合影

后排：左齐德居、右张荫深

前排：左李绍江、中吴孟侠先生、右吕朋敬



作者齐德居先生于廊坊葆真武术馆（2002年11月）



作者齐德居先生率学员表演太极拳



齐德居先生与部分学员合影



前言

《太极拳体用论据》是依“杨班侯太极拳大功架拳法秘要”写成。杨班侯是清朝末年著名的太极大师，杨将此拳法单传于好友牛连元，牛连元是商人，没有介入武术界，后将此艺再传于吴孟侠。吴孟侠先生得此艺如获至宝，珍藏多年不肯外宣。

一九四〇年吴孟侠先生在昆明经金一明先生介绍与吴志青先生相识。当时吴志青是西南大学的武术教授，吴志青对太极拳造诣甚深，经杨澄甫先生传授十余年，对太极拳的认识、功夫与经验各方面实非泛泛之学，曾编著《太极拳正宗》一书。吴志青将书送与吴孟侠先生，孟侠先生详阅后，见书内无杨氏“九诀”之刊载，既为“正宗”，当有衣钵之传住。经吴先生与志青盘桓互相研讨之下，志青才言及，当年杨澄甫先生在世时也未闻其说。

因此，吴孟侠先生将“杨班侯拳法秘要”讲与吴志青，解疑。志青茅塞顿开，随请益吴孟侠先生。吴先生将其“九诀”中之三个诀法传授给吴志青，这三个诀即“十三字行功诀”、“八字法诀”和“虚实诀”，并加注释。志青先生得诀后欣喜万

分，并称这诀法是“一字有一字之用，一句有一句之法，字字珠玑，句句锦绣。”他在一九四三年再版《太极拳正宗》一书时附有“太极诠真”将此三诀刊载在其中。

一九五三年吴孟侠先生在天津和平区寿德大楼三楼二十八号，设场收徒，场名为“葆真八卦掌房”，教人众多，使“班侯拳法秘要”才得以流传。吴孟侠先生后将此艺编写成书，由于书名定为《太极拳九诀八十一式注解》，因为书名的局限，“拳法”中其他内容也就未能载入，吴先生对此常引以为憾。

我由一九五三年随吴师左右，求学此艺多年，出自对吴师尊敬、怀念之心，有责任将此艺未公开的诀法及太极拳推手要诀全貌完善起来以全先师之志。

太极拳是武术已被历代太极拳大师们所验证。技击用法是武术的灵魂，太极拳离开技击也就不能称其为武术了。

再者，技击与体育也是相通的，通过复杂的技击锻炼，能达到超越自我的健康水平，所以“太极拳九诀五要八十一式”中的意义论述体用关系，是武术的科学所在。使太极拳的真面目展现出来，为人民群众所知，让人民群众习练。

当今，民族昌盛，国泰民安，习武健身已成为时尚。太极拳推手、盘手，都是以攻击对方为目的的用手法，在演练其用手法时，要发扬新体育精神，要以健身为主。弘扬中华武术，是为提倡武术的科学化和大众化，破除迷信，让武术技击技术发挥它对

于人体生理健康方面的优点，为生产、工作服务，为全民健身服务。

《太极拳体用论据》是根据“九诀、五要、八十一式”论述太极拳体用本末缘由的。

“体”是太极拳的主体，以健身为本。

“用”是拳的意义，以技击用手法为其末。

太极拳的九诀、五要、八十一式、揉手、推手、盘手即是太极拳体用论据的原由。

由于作者水平所限，虽尽了最大努力，不详之处在所难免，希望广大读者和通晓此艺者，诸明达之士，指明缺点，提出意见，以便共同研究。

齐德居

二〇一二年三月二十五日



武术是我的业余爱好。退休后，经原廊坊市体委赵忠正同志提示和支持，在20世纪90年代初（一九九一年八月）开设了武术馆，定名为“葆真武术馆”。只因教授传统武术，其教学方法也是传统的，所以规模很小。在闲暇时，写了三本武术专辑：一本是将“董氏八卦缠掌”之一部分编写成的《八卦掌技击术》，在二〇〇〇年由北京体育大学出版社出版；一本是《形意拳提要》；再就是这本《太极拳体用论据》。《太极拳体用论据》（繁体版）在二〇〇四年由香港天地图书有限公司给予出版，三年出版合同期限已满。今有门人张伟扬、金志斌推荐由“北京体育大学出版社”出版此书简体版。

我本人的职业是工人，祖籍河北省大城县南赵扶村，一九三三年生，幼年时生活还算平安，自一九三七年卢沟桥事变以后，日寇侵占了我们村庄，祖居的几间房子也被日寇修了炮楼，从此过着流离失所的生活，父亲因病早逝，只有母亲带着我们兄弟三人艰难度日。我的母亲是一位普通的母亲、善良的母亲、慈爱的母亲，我非常怀念我的母亲。我虽然没有上过什么学，但是我受到了母亲的良好家庭教育，懂得如何为人处世、通达事理人情，这使我终生受益。

我从小崇拜忠臣名将，热爱侠义之风。我十五岁到天津学徒

打工，在业余时间习练少林拳和硬功，由于练功不当，身体受伤，常年病不离身。一九五三年得遇吴孟侠先生，始知习武要懂法，修炼要得当，否则不但功夫练不好，还有可能把身体练坏。从此随吴师学习八卦掌、太极拳、形意拳，求教十三年。在此期间，无论条件多么艰苦，还是环境状况顺逆，都没有影响我对武术的爱好。暑往寒来，往返于天津西北角至和平路寿德大楼之间，常年奔波，风雨无阻。当时叹到：“寒风刺骨如针点，一年又一年，为了学武艺，饱尝风雨过夜眠。”由于不怕吃苦，感动了吴师，对我无私地教导，尽得八卦掌、太极拳、形意拳的真谛，随之身体也健壮起来。

一九六六年支援内地去山西省定襄县。一九八〇年参加山西省第一次武术观摩交流会，我在大会上表演了八卦掌、太极拳、形意拳，得到好评，后接受定襄老年体协邀请，教授了“太极拳九诀八十一式”（杨班侯大功架），收到了很好的效果。一九八二年至一九八六年在山西省长治市、太古县、忻州等地参加太极拳和太极拳推手比赛的裁判工作，对此总结了一些经验，也看到了一些问题。比如：“太极拳”为什么叫太极拳？太极拳怎样练才算对？再如：什么是太极拳推手？太极拳推手怎么推、推什么？太极拳有它的个性，它有无共性？同是太极拳它的共性是什么？我想，把这些问题搞清楚了，太极拳的真面目也就展现出来了。太极拳的真面目是什么呢？它就是“武术”。武术是什么？“武”是力量、“术”是变化，武、术之合称就是技击术。舍此，则无太极拳法可言。只有搞清楚这些问题，才能制定出切合实际的太极拳和太极拳推手比赛的规则来，我写这本书的目的也在于此。

一九八七年我调往河北省廊坊纺织厂工作，利用业余时间在职工中开展武术活动，并多次在公众中表演，深受职工们的欢迎。从一九九一年建立武术馆至今，曾率弟子多次参加武术比赛。其中，一九九四年参加河北省传统武术观摩表演赛（河北孟村）；一九九五年参加第二届国际八卦掌联谊会（北京丰台）；一九九八年参加第五届中国永年国际太极拳联谊会（河北邯郸）；二〇〇一年参加中国珠海国际太极拳交流大会。

在永年国际太极拳联谊会上，表演了太极拳盘手竞技抢红花，受到国内外太极拳界朋友的一致好评。

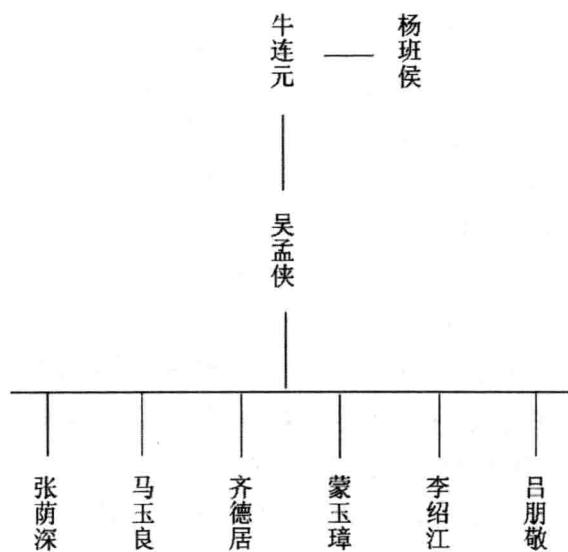
对《太极拳体用论据》一书的简体版，除了繁体字改为简体字外，有少量词句、图片略有补充和修改，书的主体构架及内容没有变动，以示说明。

在此书的编写过程中，弟子门人积极参与了辅助工作。图片拍摄由陈东升完成；初稿的电子文档由张伟扬、金志斌生成；王建明承担了图片编辑、图表制作、文字编辑与校对方面的工作；王金忠的学生徐志芳参与了大部分的图片编辑工作。

齐德居

二〇一二年五月二十八日于廊坊葆真武术馆

太极拳九诀八十一式师传承系表





第一章 太极拳命名由来和意义	(1)
第一节 太极拳的命名	(1)
第二节 太极拳九诀、五要、八十一式师传与承系 ...	(3)
第三节 太极拳抗衰老及其机理	(6)
第四节 九诀五要八十一式太极拳的由来	(11)
 第二章 太极拳体用论据（九诀、五要、八十一式）	(15)
第一节 太极拳九诀	(15)
第二节 太极拳五个要领及注释	(22)
第三节 八十一式太极拳怎样练才算对 ——“全体大用诀”是其佐证	(32)
第四节 太极拳八十一式名称排列与图解	(63)
 第三章 推 手	(235)
第一节 推手概要	(235)
第二节 太极拳揉手（内分单揉手和双揉手）	(238)
第三节 太极拳推手（内分定步和活步）	(247)
第四节 太极拳盘手	(261)

第四章 太极拳盘手竞技抢红花竞赛法	(263)
第一节 太极拳盘手竞技抢红花竞赛法说明	(263)
第二节 盘手竞技抢红花竞赛法的要求与规则	(267)
附录 关于“太极拳八十一式动作路线示意图”的说明	(275)
太极拳八十一式动作路线示意图	(276)

第一章 太极拳命名由来和意义

第一节 太极拳的命名

太极拳的命名并不久远，早先此拳法叫“长拳”或“十三势”，后定名为太极拳。太极拳这一名称是在清末民初才叫响的。当然，太极拳法的形成是通过几代人的努力钻研和实践才逐步完善起来的。

据传，最初有人在深山老林中见到了两种动物在搏斗，激发了灵感，而发明了这套拳术。这两种动物就是一蛇一鸟，它们以弱肉强食，各以争生存保性命进行着残酷地搏斗，双方搏斗得相当激烈，把全身的本领都施展出来。在它们搏斗当中，雀鸟的动作全身攻击力多是刚劲，蛇体的动作攻击力多是柔劲。据此，我们的先辈才得以体察出刚柔二劲，即“蛇缠、雀跃”，将此运用到武功上来，就发明了这套拳法。

因此，无论是“体”和“用”都以此理类推。比如在打这套拳时，强调要松，要稳，要慢，要匀，要静，要顺达，要柔和，要舒展，要心平气和，还要滔滔不断地，一气呵成地打完这套拳，这就是“蛇缠”体的要求。要快，要脆，要急，要促，要速，要紧迫，要刚强，这些都是雀鸟的形体实质，所以称之为“雀跃”体。即“蛇缠雀跃”二者相合，合二为一，表现在外柔内刚，绵里卷铁，也就是常说的刚柔相济等术语。

在操练时，行拳分“体用”。“体”就是拳的主体；“用”