

许禹生（1878—1945年），武术教育家，字龍厚，北京市人，原籍山东省济南市。许禹生出生于武术世家，自6岁起，习练查拳、潭腿等拳术，后拜师河北省沧州市的刘德宽先生学习六合门拳械等。

许禹生在与各派武术行家的交流中，广泛了解了武术各门各派的长处，特别是见识到了太极拳家杨健侯先生的高超技艺，并拜其为师。经年累月的武术实践为他日后创办武术团体奠定了基础。1912年底，许禹生邀请郭秋坪、钟一峰、岑履信、关伯益、金湘甫、延曼生等武术名家创办了北京体育研究社。

许禹生借助研究社创办体育刊物，开展武术培训、武术宣传和武术研究，使武术进入学校教育领域，成为学校体育课的重要内容。

北京体育大学出版社

许禹生·著
唐才良·校注

许禹生武学辑注

武学名家典籍丛书



太极拳势图解

微
纪
录
片



先
睹
为
快

许禹生（1878—1945年），武术教育家，字德厚，北京市人，原籍山东省济南市。许禹生出生于武术世家，自幼习武，习练查拳、潭腿等拳术，后拜师河北省沧州市的刘德宽先生学习六合门拳械等。

许禹生在与各派武术行家的交流中，广涉博解，武术各门各派的长处，特别是见到了太极拳家杨健侯先生的高超技艺，并拜其为师。经年累月的武术实践为他日后创办武术团体奠定了基础。1912年底，许禹生邀请郭秋坪、钟一峰、岑履楷、吴伯益、金湘甫、延德生等武术名家创办了北京体育研究社。

许禹生借助研究社创办体育刊物，开展武术培训、武术宣传和武术研究，使武术进入学校教育领域，成为学校体育课程的重要内容。

北京体育学院出版社

许禹生·著 唐才良·校注

许禹生武学辑注

武学名家典籍丛书



太极拳势图解

图书在版编目 (CIP) 数据

许禹生武学辑注. 太极拳势图解/许禹生著; 唐才良校注. —北京:
北京科学技术出版社, 2018. 3
(武学名家典籍丛书)
ISBN 978-7-5304-9278-9

I. ①许… II. ①许… ②唐… III. ①太极拳-套路(武术)-
基本知识 IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 232875 号

许禹生武学辑注——太极拳势图解

作 者: 许禹生
校 注 者: 唐才良
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: 河北鹏润印刷有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
字 数: 192 千字
印 张: 22.25
插 页: 4
版 次: 2018 年 4 月第 1 版
印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5304-9278-9/G·2414

定 价: 118.00 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。

感谢金仁霖先生提供收藏版本

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们辨识方向的坐标。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“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》。第二辑中的《陈鑫陈氏太极拳图说》业已出版。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，而许禹生则编写武术教材，开整理研究武术之先河。他参与创立的北京体育研究社以“普及武术运动、研究武术理论和拳史、培养武术人材、达到强民报国”为宗旨，并出版《太极拳势图解》《少林十二式》《太极拳（陈式太极拳第五路）》等，在中国武术面临向何处去的转折关头，着眼于传统武术的改革，为中国武术的振兴，写下了重重的一笔。

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，在广大武学爱好者、研究者和我们这些出版人的共同努力下，会越办越好。

许禹生

太极拳势图解

第〇〇四页

导读

许禹生作为中国武术的理论家、教育家、活动家，是振兴中国近代武术和改革武术教育的一位不可忽视的人物。

鸦片战争后，在中西文化激烈碰撞的大背景下，中国传统武术无论是思想上还是实践上，都逐渐发生了巨大的变化。“民国成立，识时之士，渐知拳术之为国魂”，武术“大则可强国强种，小则可却病延年”，1912年11月，在教育界知识精英的支持下，许禹生集合有识之士发起创办了中国最早具有现代意识的武术团体——北京体育研究社，呼吁、宣传中国旧有体育“康强其身，智德可用”的作用，推广武术。

许禹生创办的北京体育研究社，从教育入手，一改国人重文轻武的观念，多次向教育部提案，力推武术进入学校，为武术振兴开创良好的氛围。他吸收西方教育之长，改进武术领域落后的小农经济教育方式。他附设体育讲习所，建立现代理念的体育学校，创办武术杂志，兴武术研究之风，成为以后国家设立国术馆的范本。

许禹生创办的《体育季刊》杂志，出版《太极拳势图解》等武术教材，倡导吸收现代科学知识，探索研究武术的真谛，挖掘传统文

化的精髓，改变旧有武术有术无学的状况，开中国武术研究之先河，兴时代风尚。他在宣扬武术健身作用的同时，强调“锻炼身体，能使全体内外身心二者平均发育为最良好之运动法”，使武术从单一拳脚技能，成为既能强身健体又可修身养性的文化，使武术以新的面貌崛起。

许禹生在中国武术处于弃旧图新的历史关头，破除狭隘门派观念，推进中国武术教育和研究改革，开我国武术挖掘、整理、推广之先河。

评价一位武术家，人们往往着眼于他个人的武艺如何高强，而很少关注他对社会的影响。评价许禹生，我们还是应该着重看他对中国武术做出了什么贡献、在武术史中发挥了什么作用。

（一）许禹生生平

许禹生（1878—1945年），字霭厚，北京市人，原籍山东省济南市。许禹生出生于武术世家，6岁起，习练查拳、潭腿等拳术，20岁那年，拜师河北沧州的刘德宽先生，学六合门拳械与奇门兵器“吕布方天画戟”。24岁那年，与山东一位赵姓查拳名家交手，三胜二负，自此声名鹊起。许禹生在与各派武术行家的交流中，广泛了解了武术各门各派的长处，特别是见识到了太极拳家杨健侯技艺的真谛，并拜杨健侯先生为师。经年累月的武术实践为他日后创办武术团体奠定了基础。

1912年底，许禹生邀请郭秋坪、钟一峰、岑履信、关伯益、金湘甫、延曼生等武术名家创办了北京体育研究社（国民政府定都南京后，北京改称北平，北京体育研究社也随之改称为北平体育研究社）。

更得佟旭初、吴彦卿、冶鹤清、于子敬、王模山、章联甫、祝荫亭、刘芸生、伊见思、钟受臣、赵静怀、陈筱庄、维效先、王鹤龄、赵绍庭、梁载之、郭志云、郭幼宜等人之赞助。研究社所标宗旨：“系以提倡尚武精神，养成健全国民，并专事研究中国旧有武术，使成系统，不含宗教及政党性质。”体育研究社以“普及武术运动、研究武术理论和拳史、培养武术人才、达到强民报国”。社长由市长兼任，许禹生任副社长，赵鑫州、吴鉴泉等分别任少林、太极类总教习，同时，还广招贤达，聘得在北平寄身的冀、鲁、豫、甘、陕等省的各门派拳师 20 余人任武术教习。

研究社在其印发的《告北京各高中学校校方书》的布告中说：武术为吾国的特有技术，古人用防身御敌，如今则可强国强种。观近年来外籍强人诸如日、俄等国之武士或大力士，欺吾国之民众，尤辱吾之武术圈内人士，大谈“东亚病夫”之言论。鉴此特告示国民并学子，报学吾国之武艺，以便日后报效国家，等等。布告公布后，反响十分强烈，有 40 多所大、中学校先后向北京体育研究社发出了邀请，要求派教习前去传授武术。

京师各校渐向该社聘请教员教授武术，一时形成北京各校延聘武术教师的风气。1916 年，又由许禹生倡导，作为北京体育研究社的附设机构成立了北京体育讲习所，许禹生除亲自授课外，还延聘吴鉴泉、杨健侯、杨少侯、杨澄甫、孙禄堂、刘恩绶、张忠元、佟连吉、姜登撰、纪子修、刘彩臣等任教。北京体育讲习所始终遵循“以培养大、中、小学校学生之武术师资力量为准绳”，训练科目分为拳法（徒手与器械）、武术理论两大类，讲述的内容有杨式太极拳、吴式太极拳、北派少林拳、八卦掌、形意拳、六合八法拳、岳式连拳，包括

擒拿格斗诸术。一时间，北平城武风骤起，清早、傍晚甚至课间，都可以见到学子们舞刀弄棒的身影。

讲习所受到了当局的重视，由教育部解决了该机构的办所地址、经费问题，并发专文给全国各省市教育管理部门，要求其所属大、中、小学选派专职人员前来学习（培训），并允许学员结业后分配到学校担任专职武术教师。

1928年，许禹生赶赴南京专程拜访中央国术馆董事会张之江、李景林等人员，申请设立北平国术馆，在征得同意后，许禹生用了不到3个月的时间，便在“体育研究社”的基础上，成立了“北平特别市国术馆”，仍邀请市长为馆长，自己担任副馆长。

北平特别市国术馆成立后，从1928年12月至1936年12月，共开设民众国术训练班、国术教员讲习班达746期之多，编辑印制教材有150余种，接受培训的人员约38000人。值得一提的是，“九一八”事变后，该馆特意开设了数期速成“砍刀术培训班”，重点传授简单实用的临阵劈砍刀法，旨在为抗击日寇输送杀敌勇士。

许禹生以北京体育研究社名义创办了一本研究体育与武术的刊物《体育季刊》，成立北平特别市国术馆后，又开办专门宣传推广传统武术的杂志《体育月刊》。许禹生亲自担任两本刊物的主编，确立办刊特点和依托杂志推动相关工作。杂志内容丰富，文字简明扼要，适合各界各层次人士阅读，对武术的推广发挥了很大的作用。每期的封二上，还分别有“投稿简章”“征集（收购）国术秘本”“介绍国术教员”“新书预告”等栏目，在“征集（收购）国术秘本”的启事中曾经写道：“本刊征求家藏或坊间旧有国术书籍或秘本，本刊认为有价值书籍得出资收买。凡欲出售者必先送本刊编辑处审核，不合者得发

还之。”这对挖掘和保存中国武术文化起了很大的示范作用。

许禹生还著有《太极拳势图解》《少林十二式》《罗汉行功法》《神禹剑》《中国武术史略》《太极拳》（即陈氏太极拳第五路）等著作。

1945年，许禹生于北平逝世，享年67岁。

杨敞曾用诗来评价许禹生：“许九哥儿幼习拳，纡尊降贵友群贤。清除阶级谈平等，培植师资结众缘。往昔拳家各逞雄，抵排异己翊宗风。破除门户消成见，第一公推许禹生。”

（二）许禹生生存于大变局时代

我们今天评价许禹生对武术所做的贡献或不足，应该放在他所处的时代背景中去分析。许禹生所处的时代，正是中国历史上前所未有的大变局。在这样的大变局中，他保护了中国武术，并努力推动武术的普及与发展，其作为有深远的历史意义。

甲午战争以后，许多中国的知识分子强烈要求政治改革，并主张全面向西方学习。因此，中华传统文化也面临前所未有的严重挑战。

中医和武术，是中国传统文化的两朵奇葩。然而，在这场挑战中，武术与中医一样，遭到了怀疑和否定。

西方体育家麦克乐等人一直讥笑中国武术“堂吉珂德般与空气作战”“只是与空气打架”“既乏教育价值，又不合生理的需要”（麦克乐、葛雷等人1916年在南京师范学校开设体育专科，教授体操等西方体育）。这种观点也得到了国内一批人士的附和。也有人嘲笑说某些武术习练“行进时还要拿足跟在地上乱蹬，脑子受这样的震动，不要脑神经吗？”有些动作“两臂常作曲式，胸部哪里还有扩张的机会，时

时使肺部下压，弄得全身肌肉都像僵块”云云。因此围绕武术是否符合人体生理特点及是否有锻炼价值，提倡武术是否符合中国社会的发展需要，展开了一场“土洋体育”的争论。

“土洋体育之争”说到底其根本的核心是观念的冲撞。两种思想、两种文化的较量，其中均有囿于极端的文化立场而发出的非理性认识。部分遗老遗少们以武术作为“国粹”来抵抗日益高涨的新文化运动，“在他们看来，国术是难得的无价至宝，尤其是借以保存忠孝节烈、旧美德的好方法”。显然，这是保守复古思想的表现，这种表现自然受到了许多社会人士的批评，认为是“开倒车”。但是，在这种批评声潮中也暴露出某种民族虚无主义的倾向，“在他们看来，国术是封建社会的遗物，早应扫除一光的”“这种古人崇拜思想的产物，在现在是早已失去了作用，不需顾置的”，反映出一种蔑视传统文化的“全盘否定”思想。很明显，“土洋体育之争”的文化冲突，终于使中国武术走到“争取生存还是自甘消亡”这个历史的拐点。

（三）许禹生所面对的武术现状

20世纪初，不利于中国武术生存的第一消极因素就是庚子之变。义和团运动就武术而言是双刃剑，整个运动像是民间神秘文化的大集合，尤其是他们号称“刀枪不入”的神术，社会上下曾为之痴迷颠倒，催发了民间武术畸形发展。

然而，当义和团的血肉之躯与“神术”在洋枪面前不堪一击后，社会对武术产生了极大的失望与厌恶，民间武术被当作“神秘怪诞之幻术”而排斥。加上义和团运动失败后，清政府为推卸罪责，疯狂镇压义和团，颁发严禁“自号教师演弄拳棒随同学习”等条例，禁止民

间开展武术活动，殃及了所有的民间武术活动，迫使民间武术转入地下，跌入低谷。

除了义和团的不利因素，武术面临困境的原因之二：辛亥革命后，由于政权更迭，社会变化，军队战争手段的更新（热兵器的大规模普遍使用），大大影响了武术的生存。军队开始按照西洋军队的训练方式训练部队，原有的武术教练失去了“饭碗”，被迫寻找新的生路。交通及银行钱庄的发展，使镖局行业迅速衰退，镖师们面临寻找新的谋生途径。拳师的生存状态，同样影响着武术的生存和发展，武术需要开辟新的生存空间。

武术生存困境的原因之三：长期以来，民间武术被视作为一种低俗文化，习武者地位卑微，一般民众也不屑于习拳练武。尤其是义和团的失败和热兵器的登场，拳脚之勇的技能逐渐缺乏吸引力，需要有新的理由来重新激发人们对武术的兴趣和喜爱。

武术困境之四：千百年来，武术教育一直以私下秘密的方式传授，与现代教育相比明显落后于时代，也阻碍着武术的生存与发展。习武者大多文化层次不高，一直是有术无学，社会地位低下，难以得到社会的广泛认同。以致“有志之士，虽竭毕生精力以求之，每徘徊歧路，劳而无成。是以强国健身之术，仅资市井闾巷茶余酒后之谈”。武术教育需要改革。

武术困境之五：“国人震于泰西之传授，极端迷信”，认为西方之所以强盛，而我国国民之所以羸弱，诸多原因其中有一条是西方有体育，而中国无体育。清末改革中国教育时，全盘引进日本式教育，其中“体育”一词也是在这种背景下从日本传入的（当时“体育”一词的概念，仅指军体操、田径以及球类活动，不包含传统武术）。中

国武术需要有新的形象、新的理由来与西方体育抗争。

这些困境正是许禹生和中国武术家们必须面对的难题，而扭转民众对武术的偏见，努力变革观念是一件十分艰难的事情。

许禹生与当时提倡拳术的个人及团体共同面对的一个问题，就是如何使旧有的拳术资源摆脱义和团之类标签，改变民众偏见，在新时期发挥效用。而这个问题的焦点，就是需要提出新的理由，证明旧有拳术资源是可以被利用的。许禹生在《体育季刊》等刊物上亲自撰写文章，宣传推广武术的意义——可以提振尚武精神，可以强国强种，雪“东亚病夫”之耻，等等——以唤醒国人的良知、扭转国人对武术的偏见。

19世纪60年代到90年代中期是洋务运动产生和发展的时期。1896年京师大学堂在百日维新中建立。1899年，光绪皇帝下诏废除八股文。1898年7月，光绪批准《京师大学堂章程》。1902年，张百熙参照日本教育模式，拟定《钦定学堂章程》，第二年，又由张百熙、张之洞、荣庆拟定了《奏定学堂章程》，又称《癸卯学制》，对学校系统、课程设置、学校管理都做了较为详细的规定，并于1904年1月在全国正式颁布施行，结束了中国延续了两千多年的封建传统教育体制。而此时许禹生等人面临的另一个重要问题，是武术被排斥在教育之外。

清末教育宗旨提倡“尚武”，而当时所谓的“尚武”，是指推行洋体育“军体操”。鸦片战争后，清政府编练新式海陆军，建立军事学堂。“体育”一词随之也从日本传入中国。新式军队主要习练西方兵操和单杠、双杠、木马等器械，学堂聘有外国教官，体育课程的主要内容有击剑、拳击、哑铃、跳高、跳远、足球、游泳、单双杠、爬

山等。

西方“洋体育”全面强势进入军队和学校教育系统，被视为“土体育”的民间武术几乎陷入被遗弃的境地。于是许禹生与一些有识之士呼吁让“土体育”进入学校，《体育季刊》第一期呼吁：“大厦将倾，伊谁责成。嗟我民族，辛酉神明，交弱积久，病夫得名。物极当反，弦慢须更。少林派衍，武术精英，愿同志交勉，为民国干城。”曾担任过中华民国教育总长的范源濂亦提出教育应以“保存国粹与适应时势”为要义，认为“国术乃普及全民之运动，有天然之活泼，非若外人之体操拳术等技，只及一部，且有呆滞之弊”。“国术”与“外人之体操拳术等技”相比，“国术”的优越性被尽力宣扬。这些本土的武术传习机构在一定程度上抵制了西方体育内容的开展，促进了武术在当时社会上的传播。习练中国传统武术也成为一部分国人准备革命、积极救国的有效方式。

中国武术能正式进入学校，是在“洋体育”进入学校后的20年。民国四年（1915年），许禹生等人向全国教育联合会提议“提倡中国旧有武术列为学校必修科”提案，全国教育会联合会通过提案，提倡中国旧有武术列入体操课，其教员由师范学校培养。教育界能关注“土体育”，实自此始。旧有武术得以加入学校课程，亦自此始。以后许禹生的北京体育研究社又有多次提案，他们的提案具有划时代的历史意义，中国武术从此由民间进校园，登堂入室，这是自古以来第一回。

（四）中国武术否极泰来

中国武术的复苏迎来了新的机遇。新学堂的大量开办及“体操