

古拳谱丛书

第五辑

太极拳势图解

许禹生

山西科学技术出版社



古拳谱丛书

第五辑

太极拳势图解

许禹生

山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

太极拳势图解 / 许禹生著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 1

(古拳谱丛书. 第5辑)

ISBN 7-5377-2555-1

I. 太... II. 许... III. 太极拳—图解 IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097898 号

太极拳势图解

著者 许禹生

校点者 常学刚

出版者 山西科学技术出版社

太原建设南路十五号

各地新华书店

承印者 太原兴晋科技印刷厂

开本 787×1092

印张 8

版次 二〇〇六年一月第一版

二〇〇六年一月太原第一次印刷

字数 88千字

印数 1-5000册

书号 ISBN 7-5377-2555-1/Z·534

定价 18.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

感谢您对我们的支持

- 如有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；
- 如有传统的武术经典之作；
- 如有宝贵的信息和线索；
- 如有任何问题和建议；
- ……

欢迎您与我们联系！

通讯地址 山西科学技术出版社

太原市建设南路21号

邮编 030012

联系人 王跃平

电话 0351-4922107 (编辑部)

0351-4922121 (发行部)

电子信箱 sxjwk@163.com

传真 0351-4922103 4922121



策划人语

本书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心精诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言,其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全,以裨益当世和后学,使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对古拳谱丛书的研究和阅读,我们对丛书作了一些改进:将书中的文字通篇做了简化化处理;尝试着做了断句;并根据现代人的阅读习惯,将处理后的文字改为横排版,同时,与原版本并行刊印,以便于对照阅读。

由于我们水平有限,失误和疏漏之处在所难免,敬请读者予以谅解。



序

在更加广泛地继承、发展和弘扬中华优秀传统文化的时候，在凸显中华优秀传统文化强大生命力和凝聚力的时候，在中华优秀传统文化为世界文明的进步、发展和繁荣作出巨大贡献的时候，武术作为中华优秀传统文化的主要载体之一，亦绽放出了耀眼的光芒，传统武术文化得到了更广泛的认知、认同、认可。在古拳谱丛书第五辑出版之际，聊书数语，以示祝贺。

人类健康的内涵和定义是在不断丰富、发展和变化的。在人类漫长的历史进化过程中，物质生活、文化生活和精神生活长期处于极度匮乏中，人们只要无痛、无痒、无病、无恙，即可称为健康。然而，在物质生活、文化生活和精神生活极其丰富的今天，人类健康的定义和内涵正在广泛地延伸和拓展。在精神方面，要求精神愉悦、乐观、豁达、安逸、思维敏捷；在心理方面，要求心理平衡、自信、祥和、情绪稳定；在身体方面，要求行、走、坐、卧灵活自如，肤润肌健，力足气长；在修养方面，要求笃实、守信、宽容、谦和、礼让、虚怀若谷，这才是我们现代人的新的健康标准。

在漫漫的历史长河中，在悠悠的中华优秀传统文化里，我们伟大中华民族的先辈已经为我们创造了一个通过自我修习来求得健康的博大精深的文化体系，即中华传统武术文化体系。它囊括了扶老爱幼、笃信守义、谦和礼让、尊师重道、修身养性、启智益悟、陶冶情操、强身健体、自卫防



身、延年益寿等等内容,以求提高人体生命质量,即性命双修、身心同炼,强调天人合一与自然和谐相处。中华传统文化体系博大精深、丰富多彩,恰恰是我们现代人渴求获得的。因此,全面继承、发展和弘扬本民族的优秀传统文化,造福于全人类,是我们炎黄子孙义不容辞的责任和义务。这即是矫龙文库——古拳谱系列丛书和国术系列丛书连续出版的意义和目的,也是我们今后继续努力工作的方向和动力。

山西太原意源书社长期以来,积极致力于推动和弘扬中华传统武术文化;积极致力于传统武术文化资料的抢求、发掘、收藏和整理;积极致力于中华传统武术文化历史和理论的研究;积极致力于推动当代各门各派的老武术家们记录、整理、出版武术专著;积极致力于构建广大武术爱好者与民间武术家们的沟通渠道;积极致力于武术信息、资料和书籍的流通和营销工作。长期以来,意源书社获得了广大武术界老师和朋友们给予的关爱、呵护、理解、信任、支持和帮助,倍感荣幸,铭刻五内。在此,我代表山西太原意源书社的全体同仁表示诚挚的谢意。寥寥数语,谬误多多,浊君耳目,诚祈海涵。

山西太原意源书社 王占伟

草于古城并州



知柔知剛
萬夫之望

傅增湘題





《体育季刊》题词

教育三纲，
体育特重。
康强其身，
智德可用。
鸿范曰弱，
六疾是统。
小雅所讥，
无拳无勇。
五禽体戏，
华佗遵奉。
陶侃文士，
百臂日拥。
古义不匮，
新知尤众。
手此一编，
病夫无恐。

蔡元培

體育季刊題詞 蔡元培

教育三綱體育特重康強其身智德可用
鴻范曰弱六疾是統小雅所讥无拳无勇
五禽體戲華佗遵奉陶侃文士百
臂日擁古義不匱新知尤衆手此一編病
夫無恐



题词

在昔角牴，
 意存釣奇。
 曳牛搏豬，
 徒勇何為。
 嗟彼武術，
 損益然疑。
 發揮光大，
 其在是時。
 教誨有度，
 調一罄宜。
 桓桓學子，
 天馬得羈。
 克剛克柔，
 以遨以嬉。
 筋骨互運，
 心力互追。
 著者楮墨，
 法無所遺。
 流傳萬本，
 并詔來茲。
 表斯微尚，
 請鑒於詩。
 天之方憐，
 無為夸毗。

袁希濤

題詞

在昔角牴。意存釣奇。曳牛搏豬。徒勇何爲。嗟彼武術。損益然疑。發揮光大。其在是時。教誨有度。調一罄宜。桓桓學子。天馬得羈。克剛克柔。以遨以嬉。筋骨互運。心力互追。著者楮墨。法無所遺。流傳萬本。並詔來茲。表斯微尚。請鑒於詩。天之方憐。無爲夸毗。

袁希濤



題詞

屹矣金台，
燕趙旧部。
武勇是尚，
施及吾徒。
觥觥國技，
与古为新。
数典而忘，
乃乞諸鄰。
北方之强，
谁与首倡。
許子之功，
頡頏馬帳。
首善結社，
声气应求。
精研三育，
同澤同仇。
不有高文，
何以行远。
一紙風傳，
桑榆非晚。
武士有会，
斯道以傳。
强國之容，
請視此編。

劉潛

題詞

屹矣金臺。燕趙舊都。武勇是尚。施及吾徒。觥觥國技。與古爲
新。數典而忘。乃乞諸鄰。北方之强。誰與首倡。許子之功。頡頏
馬帳。首善結社。聲氣應求。精研三育。同澤同仇。不有高文。何
以行遠。一紙風傳。桑榆非晚。武士有會。斯道以傳。強國之容。
請視此編。

劉
潛



序

往嘗讀周禮及司馬法之軍制，試以次國二軍為平均率，則每國當有二萬五千人之兵額，百國即有二百五十萬人。若以千八百國計，則勝兵者殆四千萬，當今全國男子總數十之五矣。又嘗讀《戰國策》，齊、秦、燕、趙、韓、魏、楚七國，國必有帶甲百萬、技擊數十萬、蒼頭數萬。若以今全國男子二万万例之，則吾國當有勝兵之男子千萬矣。日俄之戰，旅順、遼陽諸役，肉搏相爭，論者以日之勝俄，歸功于柔道（見日人所著肉彈）。柔道者，即吾技擊相傳之一。故吾而不欲自衛則已，苟欲自衛，則德育、智育、體育三者之中，尤以體育為最要。自秦政一統，世主忘人民之尚武，去古者兵農合一之時益遠。國人多偷情萎靡，霸天下者乃大歡。適以與東西列強接觸，遂不寒而栗，不吹而僵，誰之咎也！民國成立，識時之士，漸知拳術之為國魂。許君禹生，于各術靡不通曉，而尤精太極一門，一屢曾入其社，為特別社員，時時承許君教益。一日出所著《太極拳圖說》見示，余翻閱一過。以科學分析之眼光，發明其先後疾徐之序，而為圖以表之。大則可強國強種，小則可却病延年。前見徐君械所撰拳術與力學之關係，借力學槓桿之理，解太極避實擊虛之法，藝而几進乎道。惜其書僅一見於體育季刊中，未

序

往嘗讀周禮及司馬法之軍制。試以次國二軍為平均率。則每國當有二萬五千人之兵額。百國即有二百五十萬人。若以千八百國計。則勝兵者殆四千萬。當今全國男子總數十之五矣。又嘗讀戰國策。齊、秦、燕、趙、韓、魏、楚、七國。國必有帶甲百萬。技擊數十萬。蒼頭數萬。若以今全國男子二萬萬例之。則吾國當有勝兵之男子千萬矣。日俄之戰。旅順、遼陽、諸役。肉搏相爭。論者以日之勝俄。歸功於柔道。（見日人所著肉彈）柔道者。即吾技擊相傳之一。故吾而不欲自衛則已。苟欲自衛。則德育、智育、體育、三者之中。尤以體育為最要。自秦政一統。世主忘人民之尚武。去古者兵農合一之時益遠。國人多偷情萎靡。霸天下者乃大歡。適以與東西列強接觸。遂不寒而慄。不吹而僵。誰之咎也。民國成立。識時之士。漸知拳術之為國魂。許君禹生。於各術靡不通曉。而尤精太極一門。一屢曾入其社。為特別社員。時時承許君教益。一日出所著太極拳圖說見示。余繙閱一過。以科學分析之眼光。發明其先後疾徐之序。而為圖以表之。大則可強國強種。小則可却病延年。前見徐君械所撰拳術與力學之關係。借力學槓桿之理。解太極避實擊虛之法。藝而幾進乎道。惜其書僅一見於體育季刊中。未

太極拳勢圖解

序

一



窺全豹。今許君圖解，裒然完帙。其視徐君所撰，如車有輪，如鳥有翼，即孱弱如不佞，亦能振懦而起衰，世之學者，可以興矣。但使吾國男女四萬萬人，分其飲博征逐之精神，以從事于此道，即有百分之一，鏖而不舍，已足抵成周兵額十分之一。且此四百万者，皆非游手坐食之徒，何渠不足以自衛耶！質諸許君，以為何如。

中華民國十年孟秋吳縣張一麐序

太極拳勢圖解 序

二

窺全豹。今許君圖解，裒然完帙。其視徐君所撰，如車有輪，如鳥有翼，即孱弱如不佞，亦能振懦而起衰。世之學者，可以興矣。但使吾國男女四萬萬人，分其飲博徵逐之精神，以從事於此道，即有百分之一，鏖而不舍，已足抵成周兵額十分之一。且此四百萬者，皆非游手坐食之徒，何渠不足以自衛耶。質諸許君，以為何如。

中華民國十年孟秋吳縣張一麐序



序

拳技有內外兩家。外家祖達摩祖師，曰少林派。內家祖張三丰先生，曰武當派。其所資為師承之具者，不外乎着與勁。形于外者為着，蘊于內者為勁。着其質也，勁其氣也；着其體也，勁其用也。氣質兼修，體用皆備，而後可以言拳。外家與內家之別，即在于着與勁二者言之。外家精于着，內家重于勁，猶漢儒之重訓詁，宋儒之明性理。雖各有独到之處，要亦并行而不悖。世人不察，以為外家主剛，內家主柔，烏知剛柔不可偏重，且亦未嘗不須史離哉。太極十三式，傳自張三丰。張固道家者流，故其論太極拳曰：“人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏。”又曰：“由着剛而漸悟懂勁，由懂勁而漸及神明。”走也，黏也，皆當于勁中求之。必也感覺靈敏，無有窒礙，而後可謂之懂勁；必也隨機因應，一任自然，而後可謂之階及神明，與老子所謂“常無欲以觀其妙，常有欲以觀其微”之旨，正無以異。拳家論勁，至此境界，亦可謂臻無上上乘矣。唯其陳義極高，說理極細，故習之者殊難計日程功。嘗見有人以為習太極拳只須懂勁，好高騖遠，專致力于推手，而于身手步法，略不注意。習之數年，疲弱如故，甚至不能與習他拳數月者一角。此皆誤于內家主柔之說，而不求姿勢正確着法純熟之所致也。禹生同學，治斯

序

拳技有內外兩家。外家祖達摩祖師，曰少林派。內家祖張三丰先生，曰武當派。其所資為師承之具者，不外乎着與勁。形於外者為着，蘊於內者為勁。着其質也，勁其氣也。着其體也，勁其用也。氣質兼修，體用皆備。而後可以言拳。外家與內家之別，即以着與勁二者言之。外家精於着。內家遂於勁。猶漢儒之重訓詁。宋儒之明性理。雖各有獨到之處。要亦並行而不悖。世人不察。以為外家主剛。內家主柔。烏知剛柔不可偏重。且亦未嘗須臾離哉。太極十三式。傳自張三丰。張固道家者流。故其論太極拳曰。人剛我柔謂之走。我順人背謂之黏。又曰。由着熟而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明。走也。黏也。皆當於勁中求之。必也感覺靈敏。無有窒礙。而後可謂之懂勁。必也隨機因應。一任自然。而後可謂之階及神明。與老子所謂常無欲以觀其妙。常有欲以觀其微之旨。正無以異。拳家論勁。至此境界。亦可謂臻無上上乘矣。惟其陳義極高。說理極細。故習之者。殊難計日程功。嘗見有人以為習太極拳。祇須懂勁。好高務遠。專致力於推手。而於身手步法。略不注意。習之數年。疲弱如故。甚至不能與習他拳數月者一角。此皆誤於內家主柔之說。而不求姿勢正確着法純熟之所致也。禹生同學，治斯



道垂三十年，更能博通內外諸家，識其精義。因強其著書，以餉同志。詳其動作，志其應用，而于推手法尤為重視。三易藁而後書成，名之曰《太極拳勢圖解》。讀者苟能悉心体会，豁然貫通，着既熟矣，更習推手，以求懂勁，自不難階及神明。即便無暇更習推手，亦當使此十三式着着皆能任意運用，游刃有餘，始可謂極熟着之能事，此禹生之所志也。滄海橫流，萬方多難。明達之士，多逃于釋老以自晦。其亦有聞風兴起，由藝而進于道者乎？是書或亦津梁之一也。

民國十年歲次辛酉
秋湘潭楊敞序於都門

太極拳勢圖解 序

四

道垂三十年。更能博通內外諸家。識其精義。因強其著書。以餉同志。詳其動作。誌其應用。而於推手法尤為重視。三易藁而後書成。名之曰太極拳勢圖解。讀者苟能悉心體會。豁然貫通。着既熟矣。更習推手。以求懂勁。自不難階及神明。即便無暇更習推手。亦當使此十三式着着皆能任意運用。游刃有餘。始可謂極熟着之能事。此禹生之所志也。滄海橫流。萬方多難。明達之士。多逃於釋老以自晦。其亦有聞風興起。由藝而進於道者乎。是書或亦津梁之一也。

民國十年歲次辛酉秋湘潭楊敞序於都門



序

我国武术，为世界冠。代有名家，苦无专书。辗转流传，扬轡分道。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。某也侠，某也义，试诘以行功致道之由，则瞠目莫能对。道湮没而不彰，人欲学而无从，吁可叹已。古燕许禹生先生，余师也。博通内外诸家武术，功行纯挚，寰海知名。一时慷慨悲歌拔山扛鼎之士，莫不慕声气而拜下风。其言着言劲，轻妙灵化，纯任自然，发扬义理，并臻其极。于体育著述已行世者数十种，而《太极拳势图解》一书，尤脍炙人口。以河洛之奥义，闡内功之薪传。旁及生理心理动力诸学，莫不融会贯通，以惠学人。追征南松溪之绪不懈，而及于三丰，猗欤伟哉！余从学于先生，每当治事之余，平心静气，以揣摩之。有所得，辄怡然自喜。疑而问焉，恍然以悟。余浅见所及，就耳濡目染于先生者而道之，诚未足以测其高深也。岁戊辰，百川閻公军次北平，余从行。先生手是編以詢余志。余于是編钻研數年矣，謹拜命，述其所知，而弁之書端，是爲叙。

中華民國十七年戊辰十月受業山西汾陽王華拜叙

太極拳勢圖解

序

五

序

我國武術。爲世界冠。代有名家。苦無專書。輾轉流傳。揚轡分道。有志之士。雖竭畢生精力以求之。每徘徊歧路。勞而無成。是以強國健身之術。僅資市井闾巷茶餘酒後之談。某也俠。某也義。試詰以行功致道之由。則瞠目莫能對。道湮沒而不彰。人欲學而無從。吁可歎已。古燕許禹生先生。余師也。博通內外諸家武術。功行純摯。寰海知名。一時慷慨悲歌拔山扛鼎之士。莫不慕聲氣而拜下風。其言着言勁。輕妙靈化。純任自然。發揚義理。並臻其極。於體育著述已行世者數十種。而太極拳勢圖解一書。尤膾炙人口。以河洛之奧義。闡內功之薪傳。旁及生理心理動力諸學。莫不融會貫通。以惠學人。追征南松溪之緒不懈。而及於三丰。猗歟偉哉。余從學於先生。每當治事之餘。平心靜氣。以揣摩之。有所得。輒怡然自喜。疑而問焉。恍然以悟。余淺見所及。就耳濡目染於先生者。而道之。誠未足以測其高深也。歲戊辰。百川閻公軍次北平。余從行。先生手是編以詢余志。余於是編鑽研數年矣。謹拜命。述其所知。而弁之書端。是爲叙。

中華民國十七年
戊辰十月受業山西汾
陽王華拜叙