

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。

北京科学技术出版社

许禹生·著

唐才良·校注

许禹生武学辑注

武学名家典籍丛书



陈式太极拳第五路
少林十二式

微纪录片



先睹为快

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。1913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。

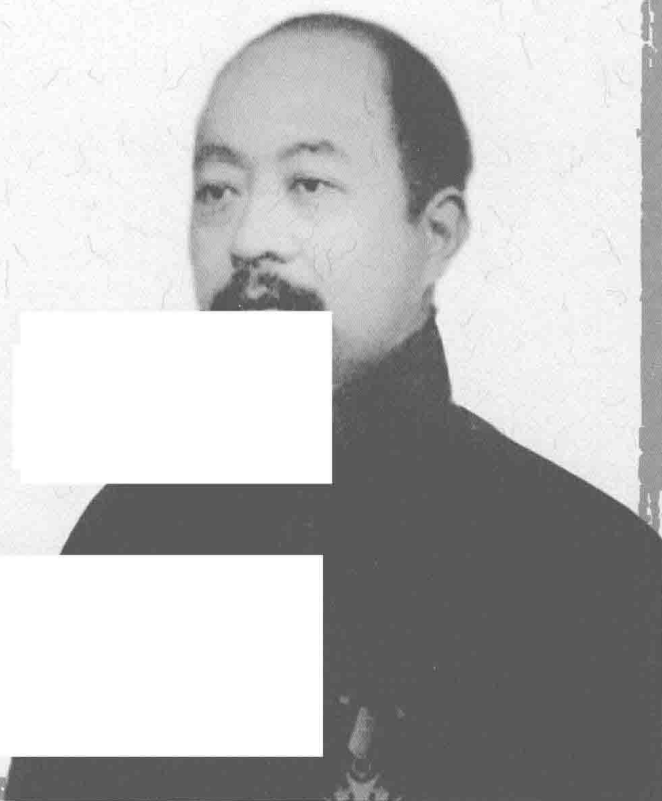
许禹生借助研究社创办体育刊物，开展武术培训、武术宣传和武术研究，使武术进入学校教育领域，成为学校体育课的重要内容。

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



陈式太极拳第五路
少林十二式

图书在版编目 (CIP) 数据

许禹生武学辑注. 陈式太极拳第五路 少林十二式/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 978-7-5304-8920-8

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 322345 号

许禹生武学辑注——陈式太极拳第五路 少林十二式

作 者: 许禹生
校 注 者: 唐才良
策 划: 王跃平
责任编辑: 董桂红 周 珊
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@bjkpress.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: 121 千字
印 张: 15
插 页: 4
版 次: 2018 年 4 月第 1 版
印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5304-8920-8/G·2733

定 价: 76.00 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。

许禹生



陈式太极拳第五路
少林十二式

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、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”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，是因为此时期的武术，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。

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。如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》，以及《陈鑫陈氏太极拳图说》。本辑为许禹生所著，他编写武术教材，开整理研究武术之先河。许禹生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。

这些著作及其作者，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准则对原文

进行点校、注释和导读，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

陈式太极拳第五路
少林十二式

第〇〇四页

导读

一、许禹生生平简介

许禹生（1878—1945年），武术教育家，字霏厚，北京市人，原籍山东省济南市。许禹生生于一个武术世家，从6岁起，便在父兄的督促下习练查拳、潭腿等拳术，到13岁时，便掌握了查拳一路至十路、潭腿一路至十二路。许禹生20岁那年，拜师河北省沧州市的刘德宽先生，学习六合门拳械与奇门兵器方天画戟。24岁那年，许禹生与一位山东赵姓查拳名家交手，结果是3胜2负，自此声名鹊起，他的家也成了武术行家相互交流的场所。许禹生在与各派武术行家的交流中受益匪浅，广泛了解了武术各门各派的优势，也见识到太极泰斗杨健侯先生独特的柔劲，明白了“四两拨千斤”的哲理，并诚恳拜杨健侯先生为师。经过长年累月的苦练与体悟，许禹生对传统武艺中的真谛有了更深的认识，为日后创办武术团体与从事武术教育工作奠定了基础。

1912年底，许禹生与北京的多位武术名家共同创办了北京体育研究社。根据《体育研究社略史》记载：“乃有京师志士许禹生、郭秋坪、钟一峰、岑履信、关伯益、金湘甫、延曼生诸君谋组织体育研究社，对于体育从事研究，更得佟旭初、吴彦卿、治鹤清、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、郭幼宜诸君之赞助，乃于民国元年冬正式成立。嗣蒙各机关批准立案。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。”北京体育研究社以“普及武术运动，研究武术理论和拳史，培养武术人才，达到强民报国”为宗旨，社长由当时北京市长兼任，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，体育研究社还广招贤达，聘得在北京寄身的冀、鲁、豫、甘、陕等省的各门派拳师 20 余人任武术教习。体育研究社在征得北京市政府的认可后，以“北京体育研究社”的名义印发了《告北京各高中学校校方书》的布告，布告的大意为“武术为吾国的特有技术，古人用于防身御敌，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。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申请，要求派教习前去教授武术。

京师各校渐向该社聘请教员，教授武术一时成为北京各校的一种风气。1916 年，又由许禹生倡导，成立了北京体育讲习所，以作为北京体育研究社的附设机构。许禹生除亲自任课外，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、刘彩臣等武术名家在此任教。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、岳氏连拳，也包括擒拿格斗诸术。一时间，北京城武风骤起，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。后来教育部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了中央国术馆董事会张之江、李景林等，并申请设立北平国术馆（1928年，北京称“北平”）。在征得同意后，许禹生用了不到三个月的时间，便在体育研究社的基础上，成立了北平特别市国术馆，仍邀请北平市长为馆长，自己担任副馆长。

从1928年12月至1936年12月，北平特别市国术馆共开设民众国术训练班、国术教员讲习班746期之多，编辑印制教材150余种，组织培训的人员约38000人。“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的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》。许禹生都亲自担任主编，确立办刊宗旨和依托杂志推动相关工作。两种杂志内容丰富，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。杂志每期的封二上，分别设有“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。“征集（收购）国术秘本”的启事曾

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。

1945年，许禹生逝于北平，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，舐排异己翊宗风，破除门户消成见，第一公推许禹生。”

二、中华武术在竞争中浴火重生

热兵器考验了中华武术的生存能力，自义和团运动后，中华武术一度失去了存在的话语权。物竞天择，适者生存，新的时代需要新的武术，传统武术能否适应时代的发展而变化，是当时武术家们面临的课题。

体操是20世纪人类文明进步的产物，是时代潮流。中国武术要复兴、要适应新时代的需要，首先要对武术进行改造。武术体操化是适应时代文明的发展，也是许禹生等民国人士的必然选项。

体操肇始于德国。19世纪，德国在一次重要会战中战败，国民的士气受到了严重的打击，举国不振。这时候有位体育学家想出了一个点子，他把军事动作和列队练习融合在一起，发明了一套体操。做操的人不仅要穿上统一的制服，还要高唱爱国歌曲，这种发扬爱国精神的团体操迅速地重整了德国国民的斗志和雄心。自此，体操风潮迅速在欧洲流行开来，在丹麦，又发展出了各种体操组织，短短几年，体操组织竟达130多个。

虽然体操运动诞生于欧洲，但最会搞营销的还是美国大都会人寿公司，该公司在电台广播节目中专门设立了广播体操栏目，还配套推出了广播体操图解，提出口号“为了促进大家的身体健康”。虽然该公司的目的是降低保险的赔付率，但由于体操确实有利于民众身体健康、减少疾病的发生，所以很快在美国流行推广。

一年后，体操之风吹到了亚洲，日本从美国这种又蹦又跳的运动中发现了强国强民的秘籍，于是也把广播体操引进国内，并把这种运动的全民性发挥到了极致，使广播体操很快风靡了整个日本，全国上下，老老少少纷纷加入到“操练起来”的大军中。

我国在鸦片战争与中日甲午战争之后，认识到国民体质羸弱，不如西方人强健，认为这也是我国输掉战争的原因之一。清末，清政府废除科举、兴办学堂，从日本引进了全套教育模式，其中体操也被列为学校正式的课程。

面对东西方文化的碰撞，积极的态度不是排斥和对抗，而是竞争。民国时期的一些革命者和知识精英清醒地认识到，西方体育对提高国民身体健康确实有着明显的优势，是有利于“强国强种”，但西方体育在输入过程中水土不服，比如师资、场地、器具，以及资金的投入等方面我国有着明显的弱势。因此，蔡元培、许禹生等教育界人士，顺势提出也让中国武术进入学校，用武术来与体育竞争。这样中华武术在竞争中凤凰涅槃，也催生了许禹生的武学思想。

三、许禹生的武学思想

如何使中华民族最基本的文化基因与当时的文化相适应，与现代社会相协调，是民国人士面临的紧迫的课题。中华武术承载着数千年文化积累，武术是通过肢体动作来表现文化的，因而从武术中选择一

些有代表性的、简便易学的动作，配以口令，是很容易将武术改造成体操的。当然，这样体操化的武术，或多或少保留着本民族的文化符号，很能适应时代的需要，为中国民众所接受。

毋庸讳言，中华武术也有着自身的短处，正如民国人士黄寿宸^①指出的：“中国古来的各种武当、少林拳法，神秘性非常浓厚，好像不是平常运动的一种。前者（洋体育）的目的是在准备开运动会时表演，而后者（武术）的目的是在准备做‘风尘侠客’或‘英雄好汉’。中国古来的各种拳法，今日好像嫡传者渐少，而普通人为着生活的重担，已无心要学一套武艺在身，何况‘拜师傅’也不容易。”所以，中国武术必须改革更新，尤其是武术教育更应适应新时代的需要，于是出现了许禹生等人对武术教育改革的探索。

1. 许禹生初期编写武术教材的特点是体操化

民国初期的武术教材，大都是从武术中抽出若干动作，配以口令，模仿体操进行教学。一方面，当时体操已得到社会的认可，具有优势，因而武术反而要借助于体操的形式去取得认同；另一方面，体操体现了工业文明的特点，具有标准划一、便于大批量“生产”的优点，教者容易教授，学者易学、易记、易会，这是中国传统武术所不及的。

中国武术是农耕文化的产物，教学模式是小作坊式的，因此无法大批量“生产”，且“产品”呈多样性，很难复制推广，难以满足社会紧迫的需要。许禹生在《拳术教练法》中感叹：“夫拳术一学为我国四千余年之国粹，而学者每感困难，望而生畏、畏而却步，致不敢问津。教者椎鲁无文，每守秘密，不肯以进功程序示人。究之自亦不知由何种方法、何种顺序，逐渐习成，一传再传，每况愈下，较之东

西各种科学体操柔术递嬗日进者，不可同日语。岂拳术真不易学，盖于教授之法，未经研究也。仆学拳术有年，艰辛备尝，而所获有限，及以转授于人时，觉己之十年所学者，使生徒一年可以竟业。”当下，吸收西方体育的长处，补中国武术之短板，是民国人士面对的问题，所以民国初期，武术走体操化的道路，是有其客观原因的，也是一种无奈。

最先将武术搞成体操的是马良^②。民国五年（1916年）九月，许禹生受教育部委派同孔廉白一起赴济南参观考察马良的“中华新武术”。许禹生认可这种新式体操，此种“新武术”很快被列为军警与学校的正式体操，风靡一时。虽然这种新式体操保有武术名称，但由于这种兵式体操缺乏传统文化的支撑，最终亦被历史淘汰。

武术体操对中国武术的影响是极其深远的，20世纪50年代出现的简化太极拳、竞赛套路等，其实都是武术体操化的产物，其滥觞于此。从此，武术体操化左右着中国武术的发展方向。

2. 运用时代语言编写武术教材

许禹生用近代文明的语言来讲深奥的道理，而不以神秘莫测的语言来解释中国武术。他用通俗的语言宣传推广中国武术，很受民众欢迎，积极推动了武术的普及。他在《拳术教练法》中言：“昔之言教育者，曰德、智、体三者已。今之新教育家，更推衍为美群诸育，故体育在教育上所占之地位，除强健身体、增人幸福之本能外，更当与德、智、美群诸育发生关系，始可谓有教育性之体育。其取用教材，初非就中外地域之区分、技能新旧之派别上加以限制也。今试就各方面推衍拳术与诸育之必要。分论如下：第一，人生幸福上习拳术之必要；第二，国民经济上习拳术之必要；第三，学校教育上习拳术之

必要；第四，审美上习拳术之必要；第五，合群竞争上习拳术之必要。”这些话语对当时国民有很大的鼓动作用。

许禹生还在《少林十二式》等教材中，特别解释了每一动作的治疗作用，如“此式可以矫正脊柱不正及上气（呼吸粗迫）、精神不振等症，并可扩张胸部，坚凝意志”“调理脾胃及腰肾诸疾”“调理三焦及消化系诸疾，如吞酸、吐酸、胃脘停滞、中气不舒、肠胃不化等疾”这样的解释宣传，是洋体育以及中国拳术都未曾有过的新鲜事。许禹生能以文明启蒙的语言来宣传中国武术的好处，讲得实在，与民众实际生活贴近，比用附会神仙、长生不老等抽象玄虚之语更直截了当，也不以抽象的修身养性作道德说教，更能为民众所接受。尤其是当时引用中西医学的基本知识，将武术与治疗疾病的功能结合起来，既时髦，又能将“强国强种”的大目标与个人自身需要结合起来，激发了国人学习武术的动机和动力。这种宣传的方法，很快被武术界广为效仿。民国时期及以后的武术书籍都会或多或少地谈及武术的治疗作用。报刊的广告中也经常可见，如“致柔拳社”“武当拳社”等招生广告中，都特别强调武术的治疗作用。

3. 吸取西方近代科学知识以指导武术的研究和教学

黄寿宸批评中国武术教育：“中国人欢喜神秘，不愧是世界上的古国，将最最平常的运动方法，玄之又玄，‘参合阴阳，神而明之’的，弄得‘怪诞不经’。教授法又神秘，‘只可以意会而不可以言传’‘知其然，不知其所以然’，所以古来的各种‘硬’‘软’拳法，大家无不另眼看待，对于‘耍拳术’者也莫测高深的另眼相看。说穿了，都是只是运动的一种。”“二者拳术所着重的是本身的理论与实践，并且向来武人轻视书本，何况中国拳法不轻易教人，只限于师徒之间，

一旦中断，便无法流传下去。三者古来一道及拳法，便牵连到许多夸大无稽之画蛇添足的话，弄得神秘非常，否则好像将不成其为中国的拳法了。”黄寿宸的批评虽然有些偏颇，但不无道理。许禹生说：“向之数十语不能明者，今则一语卒可破的。余岂善于教哉。殆因曾习各种科学，讲授拳术时，昔之不易说明者，不期然而然，即假他种科学的理解说明之也。加以从学者多为知识界人士，于他种科学均有素养，自能以此例彼，根寻意味，举一反三，故能事半功倍耳。”比方说“力学，拳术不恃多力，而以善用己力为要。力学以时间与距离、速度互为消长，拳术则似经济学理论，消费少（用力少）而求效力大为条件，其运力时与力学之六种助力器，杠杆、斜面、尖劈、滑车、轮轴、螺旋均一一符合”。又如“生理解剖学，教授运动不明生理及人体构造，必致如孟子所云，戕贼杞柳，或揠苗助长，则非徒无益，而又害之。儿童何辜，受此虐刑。故教授拳术者，必明生理解剖学也”；“心理学，拳术以心意作用，运动肢体非如体操之仅事机械的运动已也……故教授斯术者，不可不知心理学也”。因此，“教授者有通晓之必要”。

如《少林十二式》的编写，每一动作都有“运动部分”“注意及矫正”的提示，如“此式为全身运动，其注意之点，为肩腕及足胫，两臂上托时，运动肩胛带，主动筋肉，为大锯筋、僧帽筋、三角筋、棘上筋、十圆筋、大胸筋等”；“行之日久，则身体自强也”。

许禹生以科学文明的思想来教授拳术，这是中国武术史上从未有过的事，开创了以现代科学来研究中国古老武术的先河。后来者如徐致一《太极拳浅说》、吴志青《太极正宗》、宋史元《太极蕴真》、黄寿宸《太极拳术的理论与实际》等，也都自觉效仿运用现代科学知识