

古拳谱丛书

第五辑

写真太师水磨鞭

姜容樵

山西科学技术出版社



古拳谱丛书

第五辑

写真太师水磨鞭

姜容樵

山西科学技术出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

写真太师水磨鞭 / 姜容樵著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 1

(古拳谱丛书. 第5辑)

ISBN 7-5377-2553-5

I. 写... II. 姜... III. 软器械术(武术)—中国 IV. G852.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097900 号

写真太师水磨鞭

著者 姜容樵

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

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴晋科技印刷厂

787×1092

印开本 9.5

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 74千字

印数 1—4000册

ISBN 7-5377-2553-5/2·532

定价 22.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策划人语

本丛书影印的目的，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武术文化,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救、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



我武维扬

为武業書發行

之日題此為贈

符芳蓮





決決乎大國
 之風
 孫科題
 每人而悅之天
 下莫強焉壯飛
 王壯飛





例言

一 此鞭法总名为太师鞭，分言之则为虎尾鞭、水磨鞭、鞭法进枪、鞭法对击四种。斯编为太师水磨鞭。

一 斯编插图共计七十一帧，悉用摄影插入，每一动作，加以说明。复将用法、秘诀、名称及释义一一详载，庶易明了，而便练习。

一 斯编动作除讲义外，另附歌诀，俾学者身习口诵。既增兴趣，复免遗忘也。

一 斯编动作各有方向，另绘路线图，以便学者按图学步，不致无所适从。

例言

一 此鞭法總名為太師鞭。分言之。為虎尾鞭。水磨鞭。鞭法進槍。鞭法對擊。四種。斯編為太師、水磨、鞭。

一 斯編插图。共計七十一幀。悉用攝影插入。每一動作。加以說明。復將用法、祕訣、名稱及釋義。一一詳載。庶易明瞭。而便練習。

一 斯編動作。除講義外。另附歌訣。俾學者身習口誦。既增興趣。復免遺忘也。

一 斯編動作。各有方向。另繪路線圖。以便學者按圖學步。不致無所適從。



言 例

一 斯編所規定之方向。均以練習時。初出場之處。假定爲起點。凡言向。左。向。右。左。前。方。右。後。面。或。前。面。者。皆就初立時之起點。向各方動作而言。並非隨着本人轉動而言。任憑如何轉動。均以起點爲標準。閱者幸注意焉。

一 本編爲保全國粹。藉存古人發明斯術之真相。故於各種動作名稱。均未敢改頭換面。妄加刪補。致失廬山真面。

一 斯編所規定之方向，均以練習時，初出場之處假定為起點。凡言向、向、左、前、方、右、後、面、或、前、面、者，皆就初立時之起點向各方動作而言，並非隨着本人轉動而言。任憑如何轉動，均以起點為標準，閱者幸注意焉。

一 本編為保全國粹，藉存古人發明斯術之真相，故於各種動作名稱均未敢改頭換面，妄加刪補，致失廬山真面。



序 一

夫天下事物本齊，所以不得其齊者，有理欲之殊。循理為公，則王道坦坦，王道平平，堂堂之旗，正正之鼓。批卻導窾，動湊玄機，无所不达，无所不克；恃欲為私，則門戶各立，是非相持，虽啁鳴山岳之雄，叱咤風云之杰，思馳騁縱橫，而用翻无实效。凡學皆然，独武艺尤甚。今岁秋孟，蠡幸遇姜先生容樵于黃歇浦上。見先驕色，无留難，无門戶之見，无派別之歧。先進則禮貌之，謹事之；後學則善誘之，勤教之。不矜其長，不私其秘，一意以勸勵衆庶，宣揚國光為事。曩者蠡深惜教術居奇，師傳祕密，武士乏輪攻之巧。文儒鮮墨守之能。先生既不以

一 序

序 一

夫天下事物本齊。所以不得其齊者。有理欲之殊。循理為公。則王道坦坦。王道平平。堂堂之旗。正正之鼓。批卻導窾。動湊玄機。無所不達。無所不克。恃欲為私。則門戶各立。是非相持。雖啁鳴山岳之雄。叱咤風雲之傑。思馳騁縱橫。而用翻無實效。凡學皆然。獨武藝尤甚。今歲秋孟。蠡幸遇姜先生容樵于黃歇浦上。見先生之接多士。無驕色。無留難。無門戶之見。無派別之歧。先進則禮貌之。謹事之。後學則善誘之。勤教之。不矜其長。不私其秘。一意以勸勵衆庶。宣揚國光為事。曩者蠡深惜教術居奇。師傳祕密。武士乏輪攻之巧。文儒鮮墨守之能。先生既不以



絕技自私。凡遇同調者叩之，則必應時而鳴；學步者求之，則必察人而教。尤虞不廣為病，將所學著論绘图，图系以訣，庶開卷讀之，无余秘矣。茲編為太師水磨鞭，將歷來鞭法不傳之秘、攻守之訣、六十八字之心法，盡揭盤底之謎。犹如后羿之射穀、公輸之局勢、公輸之削、黃石之索書，一无所隱。學者苟能順其勢，發其機，可以得先生之款竅。且夫鞭之為器，可短兵而長用，能如棍之勇，如刀之猛，如錘之勁，如劍之靈。神乎其技，變化无穷，无非理也；集义无餒，无敌不克，无非公也。莊子見解牛得養生，顏公觀舞劍知書法，孟子之仁者无敵，固不外循理而公，循理而公，天下有百事万物，无有不齊者也，奚止武術之一宗乎。世之人口誦尼父天下為公之句，何不效先生而實踐之。

序

一

絕技自私。凡遇同調者叩之，則必應時而鳴。學步者求之，則必察人而教。尤虞不廣為病。將所學著論繪圖。圖係以訣。庶開卷讀之。無餘秘矣。茲編為太師水磨鞭。將歷來鞭法不傳之秘。攻守之訣。六十八字之心法。盡揭盤底之謎。猶如后羿之射穀。公輸之局勢。公輸之引削。黃石之索書。一无所隱。學者苟能順其勢。發其機。可以得先生之款竅。且夫鞭之為器。可短兵而長用。能如棍之勇。如刀之猛。如鎚之勁。如劍之靈。神乎其技。變化無窮。無非理也。集義無餒。無敵不克。無非公也。莊子見解牛得養生。顏公觀舞劍知書法。孟子之仁者無敵。固不外循理而公。循理而公。天下之百事萬物。無有不齊者也。奚止武術之一宗乎。世之人口誦尼父天下為公之句。何不效先生而實踐之。



也可。

戊辰季冬
 鄮山劍陽子李
 蠡拜識于云梵仙館

一 序

也可。
 戊辰季冬
 鄮山劍陽子李
 蠡拜識于雲梵仙館

— 3 —



序 二

吾国古昔，素有重文轻武之风，以致国术一道，几于绝响。不知国术者，大之足以振起一国，养成大无畏之精神；小之足以锻炼一身，习成最高尚之体育。兹者中央特开专馆，举行考试，自此人才辈出，强国强民，胥在乎是。姜君容樵，应时兴起，创办尚武进德会，并主编尚武丛书数十种，以资宣传，辛苦经营，幸告成功。爰缀数言，借伸祝意：

中国国术自古为昭教授有法练习有条首重精神力戒浮嚣不唯尚武进德是招人才济济比之海潮国士壮士智勇并饶

二 序

序二

吾國古昔。素有重文輕武之風。以致國術一道。幾於絕響。不知國術者。大之足以振起一國。養成大無畏之精神。小之足以鍛鍊一身。習成最高尚之體育。茲者中央特開專館。舉行考試。自此人材輩出。疆國疆民。胥在乎是。姜君容樵。應時興起。創辦尚武進德會。並主編尚武叢書數十種。以資宣傳。辛苦經營。幸告成功。爰綴數言。藉伸祝意。

中國國術。自古為昭。教授有法。練習有條。
首重精神。力戒浮囂。不惟尚武。進德是招。
人材濟濟。比之海潮。國士壯士。智勇並饒。



怀实久闷
于焉飞翹
伊誰之力
姜君容樵

中华民国
十七年十二月
盛莘忱

二 序

懷實久悶
于焉飛翹
伊誰之力
姜君容樵
中華民國拾七年十二月盛蘋忱



序 三

余友姜君容樵，編太師虎尾鞭后，復編水磨鞭，既脫稿，問序于余。余取而讀之，蓋二者動作不同，取勢各別，然有互相關聯，交相為用之處。有詳于彼，而略于此者，亦有見于此，而遺于彼者，固未容有所軒輊于其間。蓋懼國人武术之不講，鞭法之日就泯滅，則有虎尾鞭與水磨鞭之編輯；懼學者之不易得師，則于鞭之手法、眼法、身法、步法、心法等，一一揭示之而靡遺；懼動作之名稱不易明了，則為之詳細說明，而系以圖，續以歌，使學者得以按圖而得其姿勢及其所以變動之用意，而歌者，所以使之便于上口，助不忘也。且反對從來武术秘密之陋習，于用法、

三 序

序三

余友姜君容樵。編太師虎尾鞭後。復編水磨鞭。既脫稿。問序於余。余取而讀之。蓋二者動作不同。取勢各別。然有互相關聯。交相為用之處。有詳於彼。而畧於此者。亦有見於此。而遺於彼者。固未容有所軒輊。於其間。蓋懼國人武术之不講。鞭法之日就泯滅。則有虎尾鞭與水磨鞭之編輯。懼學者之不易得師。則於鞭之手法。眼法。身法。步法。心法等。一一揭示之。而靡遺。懼動作之名稱。不易明瞭。則為之詳細說明。而系以圖。續以歌。使學者得以按圖而得其姿勢。及其所以變動之用意。而歌者。所以使之便於上口。助不忘也。且反對從來武术秘密之陋習。於用法