

姜容樵 / 著

古拳譜第三輯

形意母拳

天地之通曉器而已人身亦然顧人身之險阻往往不得其平則血氣滯而疾病生故欲求之無尚焉中國拳術流傳已久然皆習焉為武技其中特異者莫不悉即有臨知一二者或發於下以平人端為器事也夫先生來我先生之何謂以器事也又

山西科學技術出版社

G8

1

姜容樵 / 著

古拳譜第三輯

形意母拳

天地之道陰陽而已人身亦然顧人身之陰陽往往不得其平則血氣滯而疾病生故鍊氣之術尚焉中國拳術流傳已久然皆習為武技其中精義渾然不講即有略知一二者或珍秘不以不人殊為憾事品三陳先生英義先生之哲嗣以精拳術又深學理積數十年之心得著太極拳圖說一書已已初夏策杖過余鬢髮飄然年已六十有一矣以見其學之久而其於拳術之領神髓合即陰陽圖說之理反觀

陰陽
坎
中之
土

長
陰陽
命

身
神
神



坤
純黑
純

中丙子年... 民國十八年五月廿日

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意母拳/姜容樵 著. —太原: 山西科学技术出版社,

2003. 1

(古拳谱丛书)

ISBN 7-5377-2002-9

I. 形… II. 姜… III. 形意拳 - 基本知识
IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023975 号

形意母拳

著者 姜容樵

出版者 山西科学技术出版社
太原建设南路十五号

发行者 山西省新华书店
太原兴晋科技印刷厂

开本 850 × 1168

印张 9.25

版次 二〇〇三年一月第一版

二〇〇三年一月太原第一次印刷

字数 81千字

印数 1-3000册

书号 ISBN 7-5377-2002-9/I·374

定 价 20.00元

如发现印、装质量问题,影响
阅读,请与印厂联系调换。

策划人语

古拳谱丛书第三辑在社会和广大热心读者的关爱下与大家见面了。它的出版使我们策划的以传统武术为特色的矫龙文库更具系列性和多样性。矫龙文库共分两大系列：古拳谱丛书系列，其重在出版历代武术名家典籍；国术丛书系列，着重介绍现代武术名家的著作。我们的宗旨是力争奉献给广大武术爱好者一个史料详实、涵盖面广、实用性强、论述充分、特点鲜明的传统武术经典文库。

古拳谱第三辑收录的几部著作包含了内家拳的几个流派，其作者无论在拳学理论的研究，还是在拳术练习、体悟、教学和传授方面都达到了很高的境界，在中国拳术史上均占有一席之地。他们博采众长，去粗存精，对其所钟爱的不同流派和不同拳种，在遵循同一拳学理论的基础上，进行了有机的融合、改进和创新，形成了自己独特的拳术风格，并在其拳学领域取得了骄人的业绩，在各流派中也具有一定的代表性。

丛书第三辑精选了民国时期的七部拳学著作，其中的《陈氏太极拳图说》一书为

古拳谱

珍藏本，从未出版过，有很高的鉴赏、研习和参考价值，它的出版是广大太极拳及武术爱好者的福音；其他的六本书，有一部分为民国时期出版后均未再版；另一部分虽建国后影印再版，或在武术杂志上选登过，但由于印量小或选登内容少，致使许多武术爱好者苦苦寻觅求索，故我们在尊重历史、尊重事实的思想指导下，在基本保持原版本风格的基础上重新影印了这些优秀的拳学著作。有个别版本因历史原因已有残缺，但其中记录的拳术内容是完整的，我们在对目录进行了调整后刊印成册。

为了更加丰富和充实矫龙文库，使其系统化、系列化，我们热诚希望有志于弘扬中华武术文化的各界朋友提供各种版本的古拳谱、拳书，或有关信息和线索，以便进一步发掘、整理、研究和出版，推动中华武术文化走向世界，推动全民健身运动的发

出版人语

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，后学者不失真传而已。

原书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，公之於世。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，实乃学习者空手前之佳本。

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，并且也还因为尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有其个别字，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。

序

中华武术有着悠久的历史，在继承与创新的过程中，出现众多的流派，精彩纷呈。武术前辈往往穷毕生精力钻研技艺，卒成名家，为后人留下了一份份宝贵的遗产。

旧时武术的传承主要靠言传身教，加以练武者往往不文，能够用文字准确地表述本门武术的渊源、理法、练法和用法的实在不多，因此，今天我们能得到的前人留下的武术典籍非常之少。为了继承优秀的传统，使武术这一文化瑰宝发扬光大，抢救这些典籍，使之广为流通，供今人借鉴、学习和研究，甚为必要。

山西是形意拳的发源地，又是经典拳论《太极拳论》作者王宗岳的故乡，具有深厚的武术文化底蕴。山西有能力为发掘武术文化作出贡献。山西科学技术出版社为此作了可贵的努力：推出一辑辑古拳谱系列丛书，使旧物重光，为广大武术工作者和爱好者献上了一份厚礼。这是一项巨大的工程。征集散在民间的典籍，然后加以甄别、鉴定，选出确具价值之作付梓，才能副读者的期望。此中甘苦我们可想而知。

我自幼爱好武术，1950年夏于上海从师姜容樵先生学习形意拳、青萍剑诸技，惜乎用功不勤，并无成就，愧对师门良多。今见许多濒临湮没的古拳谱经抢救而得再生，深感欢欣鼓舞。因乐为之序。

张裕庚 拟于姑苏

序

古拳谱系列武术丛书第一辑出版时，许多百般呵护并关爱意源书社茁壮成长的武术界前辈和朋友们就一再鼓励我行文为序，因非业内传人，亦非社会名流，为避沽名钓誉之嫌一再婉拒，不敢为之。今值古拳谱丛书第二辑出版之际，旧事重提，深恐辜负武术界前辈和朋友们挚诚至爱之情，故冒天下之大不韪，草书数语，贻笑万家。

千百年来，中华传统武术已形成一种独特的优秀文化，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，它吸取了古典哲学、兵法学、天文学、中医学、心理学等诸多学科的精华，形成了一个完善的独具特色的人体运动学的科学理论体系，为提高人的生命质量和健康水平做出了巨大贡献。而今，信息技术迅猛发展，世界各国优秀文化间的交流、借鉴、学习和应用已不再受时间、空间和距离的制约。21世纪是世界各国文化交汇融合、推动人类精神和物质文明高速发展的世纪，作为中华优秀传统文化一部分的武术也必将受到世界各国人民的喜爱和重视。

在人们越来越珍视自身生命质量和健康水平的今天，中华传统武术所特有的养生健身、启智益悟、技击自卫和陶冶性情的诸多功能将被越来越多的人所了解、认识，并得到充分

古拳谱

的运用。所以，保护传承这一优秀的历史文化遗产，交流推广使其发扬光大，为人类探索生命的科学的奥秘做出其应有的贡献是摆在我们炎黄子孙面前一个新的课题。

长期以来，意源书社始终不渝地致力于传统武术资料的发掘、收藏、整理和研究工作，与武术界的朋友们有着广泛的接触和交往，从中了解到历代遗留下来的各种武术资料正面临着破损、散佚的现状，以及武术研究者和爱好者对它的渴求和珍爱，为了弘扬国术，我们决定把意源书社收藏的较为完整且具有较高参考价值的各种武术资料提供给山西科学技术出版社影印出版。但由于意源书社偏处一隅，人员亦少，收藏量也非常微薄，仅凭我们的力量远远不能满足广大读者的需求，故抛砖引玉，诚邀广大武术界的朋友，群策群力，携手合作，为振兴中华传统武术和保护历史文化遗产尽我们最大的努力。

王占伟

草拟于并州

序一

海上尙武進德會。編輯尙武叢書第五種。余旣爲文以序之矣。茲編爲形意母拳。又將出版。問序於余。余復樂爲之言。以告邦人。曰。今海內遠識之士。斤斤以武術相號召。而直欲使武術一門。成爲科學化。團體化。武術其中興乎。嘗考我國舊習。往往以一己所得之技藝。矜爲神祕。絕不肯輕易傳人。卽授之矣。亦語焉不詳。何其陋也。而欲苦心孤詣以傳人者。又苦無專書記載。以闡揚斯術。則又從學者所引爲大憾者也。今尙武進德會諸君子。竊願廓清此弊。而欲以平日所研究有得者。公諸同好。其熱心提倡武術。可以概見。而世之聞風興起者。當實繁有徒。學

者得是編。既可明其傳授之淵源。復可卽是以尋其理法之所。在無往日感求師之困難。自可得觀摩之利益。苟能推而廣之。由一身而一邑。而一省。而一國。使皆成爲有勇知方之人格。庶可雪東亞病夫無涯之恥痛。何難與列強優秀民族相抗衡。不亦盛哉。余且拭目以觀其後。

民國十八年四月王正庭序。

序二

凡人於理未精透。術未深造。既未親嘗此中之甘苦。而確具有真知灼見者。必不能道其隻字。非遇海內名師。而又肯苦心孤詣以求者。必不能得其真傳。口耳淺嘗者。流卽使著爲宏論。號召徒衆。直道聽塗說而已。奚足道哉。凡學術皆然。固不獨拳術一端已也。余友河北滄縣容樵姜君。初習迷蹤術。後習形意母拳。於海內名拳術家。張兆東先生。蓋張先生得之於劉奇蘭。奇蘭得之於李飛羽。飛羽得之於戴龍邦。龍邦則得之於姬隆豐。推其原則。傳自宋之岳武穆。是爲形意之嫡派。姜君既親受業於張先生之門。又得李存義先生爲之指導。知其受兩先生之

漸染薰陶爲已深矣。邇者鑒於國術之不公開。爲我國相沿之積習。乃不自珍祕。爰將平日所心得。而受之於師者。從而披露之。編尙武叢書第七種。形意母拳。先之以歷史。俾明斯術之源流。繼之以學理。俾明內容之精義。而終之以講義。使學者得從事於實地之練習。篇中本本原原。悉本其師說。故能言之親切有味。若此。自斯編出。凡具有拳術基礎者。可藉此互相印證。而多所發明。卽未嘗問津。而富有研究性者。亦可循序漸進。而得其塗徑。吾知此書一出。定能不脛而走。其嘉惠後學。豈淺顯哉。余故樂而爲之序。

中華民國十八年四月銅山張劍泉。

序三

余幼隨家叔德泰公習迷蹤。鑿繼從姑丈陳玉山先生遊。亦迷蹤同門。其時初不知形意。八卦太極爲何物。偶有道及形意。八卦太極如何如何者。余且嗤之以鼻。斯蓋習拳者固有之通病。及今思之。且自笑也。民國前三年。得識李存義先生。見其教人循循善誘。不厭不倦。心甚羨之。而未得入室。明年遇張兆東先生。於滄州官廨。時先生隨天津營務處馬克燿。至滄查辦一事。余與先生之姪張子朋爲金蘭友。因得拜識。已許列爲門牆。旋以事牽未親受教而別。民元張李兩先生創辦中華武士會於天津。一時瑰琦怪傑之士。醫集一堂。余亦於此時。決心赴津求

學。比至余友麻春廷。倪成玉。麻錫廣。已先至。復得結識李瑞東。
（卽綽號鼻子李者。向愷然。誤爲李富東）李德冲。許占鰲。郝
恩光。劉錦卿。黃介梓。韓慕俠等。是時心之愉快。匪言可喻。滿擬
從此苦練。以遂初志。詎料好事多磨。竟爲友人邀赴遼東。坐失
良機。懊惱曷極。民二事不如意。聞張先生居南京。余遂負笈走
甯。至則先生已赴姑蘇。轉而之蘇。先生又以返甯聞。往返勞頓。
半途患瘡。羈遲逆旅。迨病愈。始至甯。而受業焉。是爲余練習形
意八卦之始。十八年來。時習時輟。由民三至民九。中間得存義
先生指授。亦頗不少。迄今未得兩先生什一。有負裁成。心滋慚
愧。茲編尙武叢書第七種。爲形意母拳。所謂母拳者。卽五行拳。
相生相尅連環也。此爲各形之基礎。故謂母拳。其次第則先述

形意拳之歷史。及系統優點奇正名稱魂魄形意八卦合一說。五拳生尅連環說。次則無極太極兩儀三才四象四梢五行六猛。六合七星八卦九數十目十二形十三格十四打法十六處練法。九十一拳等二十三節。又次則內功十七段。最後則爲形意母拳講義。末附形意八卦名家之軼聞。以上多爲吾師張兆東先生所親授。間得李存義先生之誘掖。吾友韓慕俠劉錦卿之指導。附誌於此。非敢云序。倘得海內同志多所匡正。指其謬誤。斯尤余所馨香禱祝者也。

中華民國十八年四月滄縣姜容樵序於海上尙武進德會。

例 言

一斯編以實行提倡國術。宣傳武化爲宗旨。以形意、五行、拳爲主。以相生、相尅、連環、爲輔。所載各法。乃形意拳之基礎。斯術之根本。練習既久。自有左右逢原之妙。

一斯編標舉形意之歷、史、系、統、名、稱、魂、魄、優、點、奇、正、合、一、五、拳、生、尅、連、環、無、極、太、極、兩、儀、四、象、五、行、六、合、七、星、八、卦。凡關於形意拳之南北兩大支派。提綱挈領。詳載靡遺。以便攷核。而廣流傳。

一斯編附刊童子功十七式。以調劑形意之用。此童子功之主旨。純以養氣爲目的。以之輔助形意。則形意無偏剛偏猛之