

图书在版编目(CIP)数据

国术名人录/金恩忠著. —太原:山西科学技术出版社,
2000. 8

(古拳谱系列武术丛书)

ISBN 7 - 5377 - 1722 - 2

I. 国… II. 金… III. 武术 - 名人 - 中国 - 清后期 - 名
录 IV. K825. 47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 63622 号

国术名人录

著者 金恩忠

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

承印者 山西人民印刷厂

开本 850 × 1168

印张 7.5

版次 二〇〇〇年八月第一版

二〇〇一年五月山西第一次印刷

字数 118千字

印数 3001—6000册

书号 ISBN 7 - 5377 - 1722 - 2/Z·303

定价 13.00元

如发现印、装质量问题,影响
阅读,请与印厂联系调换。

古拳谱系列武术丛书

策划者 王跃平

太极拳

拳讲义



姚馥春 姜容樵 著
古拳谱系列武术丛书
技之再以其意及於其意而後下而拳脚又
于其末而得其意而後上而拳脚又
其年而得其意而後先生意行武
生于其初也其式也其意也其
法其神也其行其意也其力也其

太极拳讲义
姚馥春 姜容樵 著

形意拳谱
宝鼎 著

形意拳

拳谱



宝鼎 著
古拳谱系列武术丛书
形意拳之精微也在于心意而心意之精微也在于心意
之精微也在于心意而心意之精微也在于心意
于其末而得其意而後上而拳脚又
其年而得其意而後先生意行武
生于其初也其式也其意也其
法其神也其行其意也其力也其

形意杂式捶
姜容樵 著

形意拳

杂式捶



姜容樵 著
古拳谱系列武术丛书
技之精微也在于心意而心意之精微也在于心意
于其末而得其意而後上而拳脚又
其年而得其意而後先生意行武
生于其初也其式也其意也其
法其神也其行其意也其力也其

少林破壁
阎德华 著



金台拳谱
金台 著



龙形八卦掌
黄柏年 著



国术名人录
金恩忠 著



矫龙文库·第一辑



國術

蓋國術數千年來派別不一，而拳師又率皆鹵莽滅裂，人不敢近，故若
 技之書以供參攷。於是每況愈下。而拳師又率皆鹵莽滅裂，人不敢近，故若
 千年來。雖提倡者甚囂塵上。然學者仍復裹足。是皆教授無方之所致也。余
 前年稟承吾師芳辰先生意旨。創尙武進總會。後更於提倡之種種難點不
 外乎教授得法與否。欲使教授合法。端賴國術書籍為之批卻導窳。縷陳理
 法。蓋惟明理法而後乃能教授。此為一定不易之理也。乃變更方針。

名家

金恩忠 著

古拳譜系列武術丛书



山西科学技术出版社

为了弘扬和传承中华民族优秀传统文化遗产，推动全民健身运动的健康发展，促进武术理论和实践技法的深入研究，进而揭开中华武术的神秘面纱，还传统武术以本来面目，较全面地挖掘、整理、研究、出版历史上遗留下来的武术典籍，不仅有着十分重要的历史价值和现实意义，更是中华后人的神圣职责。本着这一宗旨，我们策划出版了这套古拳谱系列武术丛书，以供广大武术爱好者古为今用，去粗存精，学习继承，研究鉴赏。

首批出版的古拳谱系列武术丛书的原版本是由山西太原意源书社提供的。意源书社数十年来潜心发掘、收藏武术典籍，并加以研究和整理，为弘扬中华武术，推动中华优秀传统文化走向世界，做了大量的工作，实属难能可贵。

为了丰富充实古拳谱系列武术丛书的涵盖面，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仁人志士提供各种版本的古旧拳谱、拳书，或有关信息和线索，以便进一步挖掘、整理、研究、出版，让中华武术发扬光大，让民族传统发扬光大。

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。

序

欣闻山西科学技术出版社拟重新刊印一批中华传统武术古旧丛书，深感欣慰，甚表赞同。

中华武术历史悠久，源远流长，是中华传统文化的重要组成部分，是历代劳动人民保家卫国、强身健体和劳动实践的辛勤结晶。山西乃武术之乡，又为形意拳发源之祖庭，理应在民族传统文化遗产发掘、整理、继承和发扬方面作出更大的贡献。

余习拳数十载，对拳学略知一二，深感中华武术浩如烟海，博大精深。尤其是内家拳——形意、太极、八卦更是理法同一，学无止境。无论是在养生、健身、陶冶性情、开发智力、益寿延年方面，还是在实践技击、护体防身、挖掘潜能方面，都是完整的、系统的、科学的运动体系，其他任何运动形式皆不具备内家拳练习效果功能的多样性。

传统武术是现代武术的摇篮，是当代一些竞技项目的基础。因此，我们有责任和义务，保护好传统武术文化遗产。历史上，存有大量的武术专著，它们集历代祖师之智慧，汇各门各派之精粹，

有较全面的和系统的论述，惜随着时间的流逝，现存世越来越少，有些已成稀世珍品，有的甚至已经绝迹，这种局面严重影响和制约了对传统武术的研究和传承。随着新世纪的到来和改革开放的深入，世界各国文化交流日益频繁，中华传统武术越来越广泛地受到世界各国人民的重视和喜爱，从学者越来越多。因此，怎样使中华传统武术走出国门，造福世界，使这枝属于体育又高于体育的武术之花，绽放得更加绚丽多姿，这无疑需要我们武术界同仁作出艰苦卓绝的努力和无私的奉献，使中华传统武术早日跻身于奥运竞技场。

今见山西科学技术出版社有志于为弘扬中华武术而奔波，余甚感欣慰，故略书数语，以嘉其志。

李桂昌



寄语

获悉山西科学技术出版社影印出版古拳谱武术书籍,我非常高兴,这件事对于我们武术爱好者和武术工作者来说,无疑是一件大好事。古旧拳谱历来少而珍贵,武林人士视为珍宝,持有者秘而不宣,未有者苦苦寻求而不得。

这次古旧拳谱书籍的出版为武术爱好者提供了学习继承、探索研究的好条件、好机会。对于前辈的东西,在技术上要先继承,然后发扬光大;在理论上要学习钻研,用现代科学知识去分析,去阐释,赋予新的生命力,使之科学化。

我们在学习和研究古拳谱时,首先应该认识到这些拳谱是前辈人毕生的心血和结晶,是练功经验体会的总结,是前辈给我们留下的非常宝贵的财富。中华武术不但要练,要体会,更重要的是悟,悟其精髓,悟其精神。

这次出版的古拳谱丛书,都是武术界历史上的经典著作,对于了解拳种流派的渊源、技术体系,以及各理论系统的构成,都有非常重要的历史价值。对于武术研究者来说,这些书都有很高的参考价值 and 收藏价值。

北京市武协形意拳研究会 会长 邱国勇
北京市八卦掌研究会 副会长

迎接明天

中华民族屹立在世界的东方，创造了灿烂的中国文化，中华武术就是这几千年文明史上的一颗明珠，历史上遗留下来的武术典籍正是这颗明珠放射出的智慧之光。整理和研究这些典籍使人们在认识民族历史的同时，能够提高文化素质，陶冶道德情操，培养爱国主义精神，从而坚定振兴中华的使命和信心。

中华武术的发生、发展，蕴含着深刻的思想理念，它所体现的目的、内容、方法、手段和效果，无一不与现代科学相吻合，而它的民族风格、文化特征、艺术形式充分证明其内容确实是属于体育而又高于体育的，是中华民族对世界的一大贡献。

进入新世纪，科技的再革命将不可阻挡地到来，古老、神秘、独特的东方文明在与西方文化发生碰撞的同时，必将起到启迎现代的伟大作用。让我们迎接这充满希望的明天吧！

意源书社技术顾问 祝国平

影 小 者 著



國術名人錄

自序

技擊一道，代有名人，而邪正有異，賢愚不同，或優遊林泉，嘯傲風月，此武之清者也，或導引吐納，功戲五禽，此武之道者也，或衝鋒陷陣，捨身衛國，此武之大者也，或往來市廛，安分守己，此武之隱者也，或激勵後學，發揚國光，此武之任者也，或任俠尙義，喜雪不平，此武之正者也，至於橫行市井，好勇鬪狠，此武之賊者也，而世人不管，不分優劣，共相鄙薄，不入君子之列，嗚呼，亦已過矣，此類狂妄奸宄之輩，實爲國術害羣之馬，於是世咸以講武爲恥，泊乎今日，武德澶淪，人多羸弱，外人有病夫之譏，睡獅之諺，可深歎哉，且國術家大多混迹江湖，隱伏風塵，其間有一二豐功偉蹟之外，絕少史傳，而文學家之記載，小說家之演述，或出於心造，或望風捕影，他如飛劍殺人，白

光誅寇。均爲不經之談，難以徵信，不如三五鄉老，閒話桑麻，暢談古今，翻爲有據，作者不敏，不克工文藝，唯性嗜武技，苦無所得，對於悲歌之士，擊筑之客，尤所欣羨，關於技擊名人，雖至微之事，一言一動，亦一一筆而錄之，搜羅各派名家，傳聞軼事，均係生平所受之師尊者，聞之諸老前輩暨友好者，或聆之江湖鄉老者，事必確實，語有明証，不惟存在諸老武師尙居大半，即過去諸前人，亦爲國人素所景仰者，爰集成軼，名之『國術名人錄』，以表露國人之武勇，而洗病夫之積恥，其目的，爲闡揚前輩之武德，激勵後進之興趣，使人人好武，各個圖強，俾養成慍悍勇俠英銳不屈之精神，輕視生死好戰蹈險之雄風，自衛禦侮，強種強國，茲述顛末，用公同好，未能盡量發揮諸老前輩之精微奧妙，尙祈不棄，而指正之，是爲序，

民國廿二年九月 日

燕京警鐘金恩忠序於天涯別墅

國術名人錄

序言

吾中華民族，古稱強悍，任俠尚義之人，慷慨悲歌之士，蓋得山川大澤雄厚之氣，故其人性情亢爽，體力健壯，天府神洲，地理之關係使然也，歷代而還，奇才異能之士，出於其間，私家記述，播爲美談，然每有傳聞不實，鋪張過甚，或飛劍殺人，或騰雲萬里，種種不經之談，致使人恍惚迷離，疑信參事，儂夫金君思忠，從事國術有年，對於拳師名家之言行，素所欽羨，念乏史傳，無以表彰，特著國術名人錄一書，所述宗派之淵源，各人之軼事，或見或聞，確有事實可證，以視憑空臆撰者，不可同日語也，其目的，爲闡揚前輩之偉功烈蹟，激勵後進之武勇精神，蓋非常之人，必有非常之才，歷觀前賢，暨今日之享盛名者，均有

強健之體魄，驚人之絕技，名實相符，不其然歟，頃吾國國術，正在將次頹廢之際，幸經當道諸公提倡於前，四方國術大家響應於後，風起雲湧，始有今日之盛，行見全國民衆，趨於武化，安見中華之強，不能與世界之強，并駕齊驅也，吾人縱觀數千年之歷史，輒生景仰之心，況生同並世者乎，金君此著，儂焉敢過譽，然供酒後茶餘之資料，其不有足多者乎

民國二十年九月 日 燕京麗賢白劍英序於海角寄廬

編者歷略

金恩忠，字澤臣，號瘋癲客，別署警鐘，現年二十九歲，北平市人，家傳少林拳法及觔斗術，後隨護院朱冠朋習潭腿，繼拜北平名拳師楊德山習少林六合，復拜平南名家殷德魁習性功拳，由其師兄郭澤溥代師師，復蒙少林寺方丈，妙興大師之教導，技益精純，曾卒業於涼師毓英中學，民十二慨國事日非，背井從戎，投充東三省陸軍二六旅司書上士，民十三畢業於東北軍士教導連，旋充司務長，民十四，充鎮威軍第六師排長，繼充東北國民軍第二軍營附，民十五充鎮威軍三四軍團第九軍參謀連長，繼充鎮威軍後路警備司令部稽查分處長，民十七，畢業於軍官教練所，旋充陸軍預備軍營長，繼參與中央國術館全國國術考試，民十八，充東北邊防軍第一旅武術總教練，兼中華刺槍術教練班主任，兼劈