

金台 著

古拳譜系列武術叢書

拳譜

金台



山西科學技術出版社



金台

金台 著

古來傳系列武術叢書

拳譜

尤為刻不容緩。

茲將該書數千年來流傳之技。各不遺餘。皆著。技之書。以供參攷。是每見愈下。而拳師又非昔。而流傳。人不致近。故昔。千年來。雖抱抱。其甚。上。然。學者。仍復。是。足。前年。承。承。吾。師。芳。威。先生。慈。旨。訓。尚。武。進。德。會。後。外。享。致。授。得。法。與。否。欲。使。致。授。合。法。端。賴。國。方。不。法。蓋。惟。明。理。法。而。後。乃。能。致。授。此。為。一。定。不。易。之。理。也。乃。更。更。方。針。



MBAD61/04

图书在版编目(CIP)数据

金台拳谱/金台著. —太原: 山西科学技术出版社,
2000. 8

(古拳谱系列武术丛书)

ISBN 7-5377-1718-4

I. 金… II. 金… III. 拳术 - 基本知识

IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第23342号

金台拳谱

著者 金台

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 4.625

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 46千字

印数 3001—6000册

书号 ISBN 7-5377-1718-4/Z·299

定价 9.00元

如发现印、装质量问题,影响
阅读,请与印厂联系调换。

太极拳讲义
姚馥春 姜容樵 著



形意拳谱
宝鼎 著



形意杂式捶
姜容樵 著





金台拳谱
金台 著



少林破壁
阎德华 著



龙形八卦掌
黄柏年 著



国术名人录
金恩忠 著



提。在今。國爲當。然國術書籍之出版。尤爲刻不容緩。
 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。後。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。之。卻導竅。縷陳理
 法。蓋惟明理法而後乃能教授。此爲一定不易之理也。乃變更方針。

金台 著

古拳譜系列武术丛书



山西科学技术出版社

为了弘扬和传承中华民族优秀文化遗产，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,是中华优秀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赛场。

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和收藏价值。

北京市武协形意拳研究会 会长 郎国勇
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，必将起到启迪现代的伟大作用。让我们迎接这充满希望的明天吧！

金台拳譜自序

此亦予旅食淮陰時得諸老武師徐鶴者。緘置篋中者亦有年矣。年來衣食驅人。糊口於外。更無餘緒。習此國術。即昔時所學。亦漸荒廢。手足硬。思之殊足笑人。然處於今日。國人已悟重文輕武之非。對於國術。力加提倡。以期普及。而達強種強國之目的。走不敏固不足以語武術。志奢力薄。又安敢自後。提倡鼓吹之責。端在吾輩。若篋中無此秘本拳譜。紙上空談。於事無益。則亦已耳。今既有之。豈容自秘。遑論緘置篋笥。他年為冢僮僕婦。拉雜摧燒。而歸於烏有。即善加珍藏。視如拱壁。自私自秘。與埋金於地。而自以為得計者。又有何區別。亦徒使此秘本拳譜。如豐城之劍。韜光歛彩於石匣中耳。於其如此。何若付梓行世。使國術真傳。不至泯滅。而學習

武技者得此。則可以來究其妙。得其實用。而達自強不息之目的。一舉兩得。豈不善哉。此不佞所以將武松魯智深金台等三家秘本拳譜刊以行世也。且余之所學。得之於此。而此各譜。又皆得之於人。今以向者得之於人者。供之世。博雅君子。當不以往來負販相比。而斥為多事乎。書將梓。特誌此數語。聊當弁言云爾。

己巳初夏海巫金傲生識

金台小史

金台宋仁宗時人。貝州貧家子也。少孤。性至孝。幼不好讀。母命入學。輒遁入山寺。與小沙彌等飛塼為戲。早出而晚歸。其母因終日忙於針黹活計等事。初未知其逃學也。一日台又戲於寺。忽訊小沙彌云。爾等何竟無母。小沙彌笑其痴。戲答曰。我等無母而有師父。亦猶汝之無父而但有母耳。台異其言。歸而向母詢父之所在。母觸前事。不覺泫然泣曰。爾父死矣。否則亦不至如此孤寒也。台又詢父以何由而死。其母哭愈悲。嗚咽曰。為仇家所殺耳。乃備述其父因不平拳毆惡霸譚氏子。以此啣怨被害事。金台聞語。目眦欲裂。舉拳石白擲諸庭。指天自誓曰。兒不為父報此仇。誓不為人。時年方十歲耳。母因止此一子。溫言慰之曰。爾父以勇力著。能持三

百斤石軸作旋風舞。拳藝亦精。且不免為仇家所殺。今兒之勇力拳技。未能及爾父千之一。侈言報仇。徒送死耳。且報仇亦非旦夕間事。宜待時機也。金台聆母訓。深以為然。而自此以後。竟日從里中武師習拳棒。刻苦將事。寒暑無間。母知其意。亦不之禁。如是者三數年。藝果大進。顧仍不自足。欲出外訪名師。請於母不許。一夕竟亡去。杳不知其所往。其母遣人四出追尋。亦無蹤迹。日久亦漸淡忘。數年忽歸。屈仇人首而祭於父塋。時年已十九矣。蓋數年之間。台從異人習拳技。已臻絕學。其時權奸滿朝。天下紛擾。不逞之徒。借設擂台武為名。收羅亡命。以作羽翼。金台察其奸。每逢有設擂台武之場。必偕友數人。以往一決。以其拳技之精也。竟所向無敵。名聲大震。權奸某。欲羅致之。台避不應召。某深啣之。借打擂台殺人。事下諸獄。將論斬。時適遼邦以石猴入貢。言有拳技能勝猴者。則入朝納貢。若不能

勝猴者。請反而行之。蓋石猴雖畜類。其拳法之高。徧遠邦之勇士無與敵者。故敢入貢以挾中夏也。仁宗乃募拳技之士與鬥。日敗數十人。死傷相繼。舉朝憂之。仁宗下旨言有能降猴者。賞千金封侯爵。旨下而卒無人敢應募。羣臣聚議曰。欲殲此妖魔。舍金台其無人矣。仁宗聞語。詢金台之所在。則以方有罪在獄對。即降旨赦其罪。命鬥石猴。台初以為一畜類何能勝人。頗不為意。及與鬥。審其拳法輕靈迅疾。類生平所未見。始用全力相搏。不敢疎懈。鬥二十餘合。始將石猴擊斃。自言生平所遇名家多矣。從未有如此猴之難降者。於此亦可見石猴之拳技矣。仁宗以其為待決之囚。功罪相抵。薄賞而遣之。自是金台之名乃益著。赦歸後。奉母家居。不復問外事。母死後。台散家莫母後。孑身遠去。不知所終。