

古拳谱丛书

第六辑

山西科学技术出版社

少林枪法 少林刀法 阐宗

程宗猷

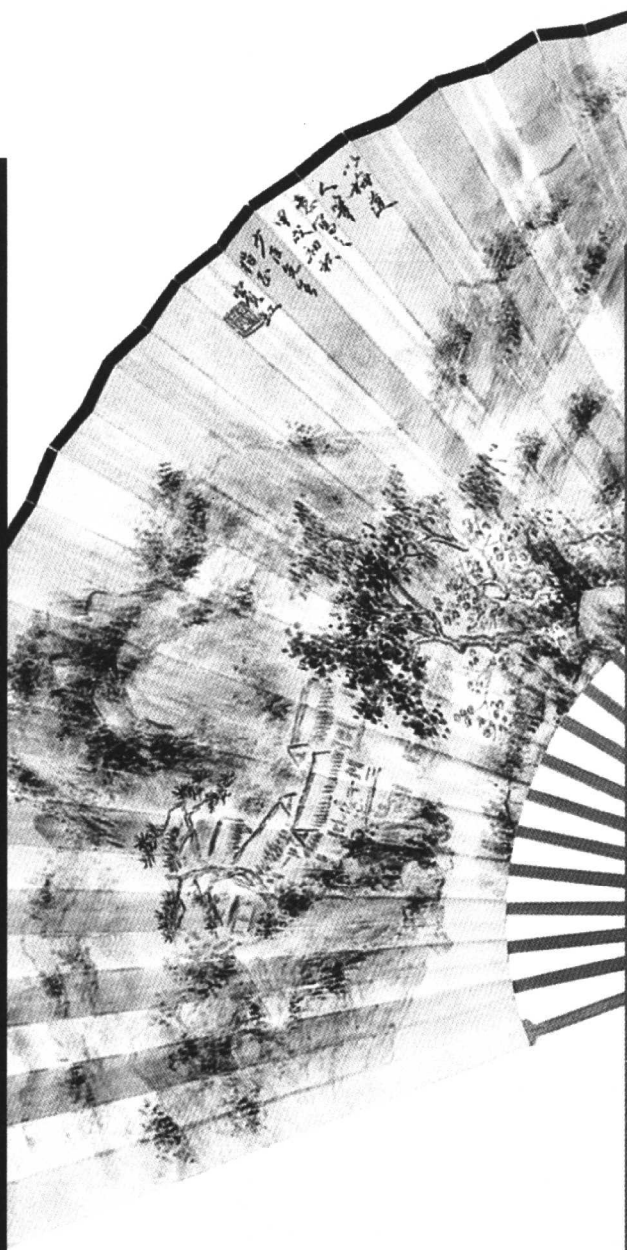
古拳谱丛书

第六辑

山西科学技术出版社

少林枪法 少林刀法 阐宗

程宗猷



图书在版编目(CIP)数据

少林枪法阐宗·少林刀法阐宗/程宗猷著. —太原:
山西科学技术出版社, 2006. 6
(古拳谱丛书·第6辑)
ISBN 7-5377-2736-8

I. 少... II. 少... III. 程... IV. 枪术(武术)—中国
V. G852.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036581 号

少林枪法阐宗 少林刀法阐宗

著者 程宗猷

校点者 常学刚 张裕庚

出版者 山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴晋科技印刷厂

787×1092 1/16

7

印开 本 787×1092 1/16

版次 二〇〇六年六月第一版

二〇〇六年六月第一次印刷

印字 数 66千字

1-4000册

定书 号 ISBN 7-5377-2736-8/2·616

16.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。



感谢您对我们工作的支持

- 如有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；
- 如有传统的武术经典之作；
- 如有宝贵的信息和线索；
- 如有任何问题和建议；
-

欢迎您与我们联系！

通讯地址

山西科学技术出版社
太原市建设南路21号

邮 编

030012

联系人

王跃平

电 话

0351-4922107(编辑部)

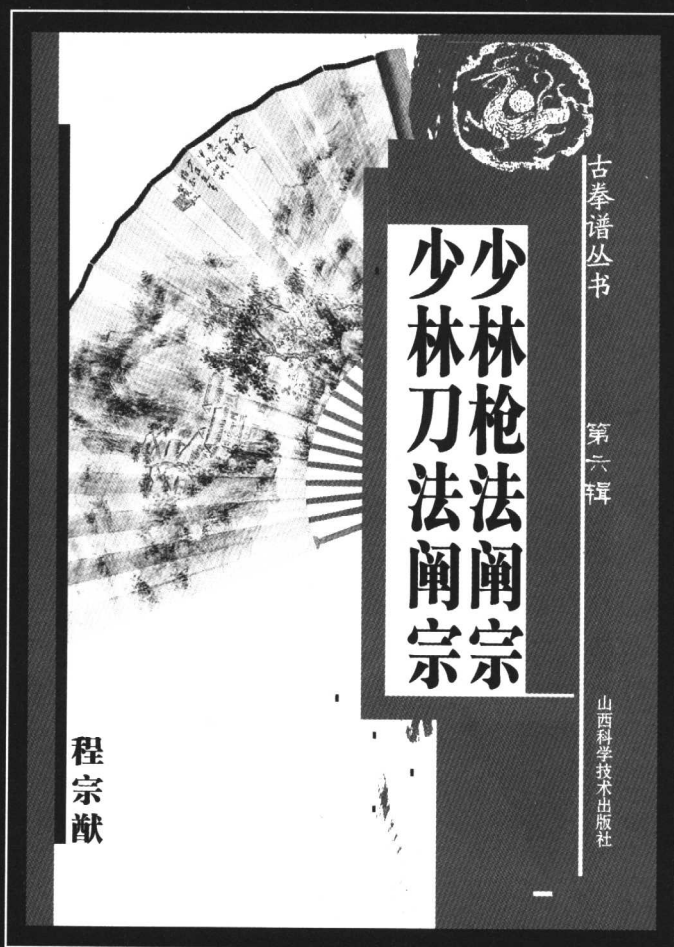
0351-4922121(发行部)

电子信箱

sxjwkc@163.com

传 真

0351-4922121



古拳谱丛书

策划人 瀚海工作室



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体化处理；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。



前言

《耕余剩技》是一部阐述少林武术的专著,也是现存最早的少林武术资料,它由四部书——《少林棍法阐宗》、《长枪法选》、《单刀法选》和《蹶张心法》组成,最初于明天启元年(1621)问世。

全书的作者程宗猷(1561—1636),字冲斗,四川新都人,寄籍徽州休宁,遂为休宁人。他生当明末国家边境多事之秋,从少年时起就有志从军报国,为此四处访求名师,苦练武艺,后来到了嵩山少林寺,师从寺僧洪纪、洪转、宗相、宗岱和广按等学习少林棍法,历时十余年,复随师外出云游多年,学得少林武术的精髓,发为著述,成此巨构。

《少林棍法阐宗》叙述小夜叉、大夜叉、阴手、破棍等少林本门棍法,共三卷,配有 55 幅图和 52 首歌诀,有“纪略篇”、“总论”、“名棍源流”和“问答篇”,详述棍法理论和练法用法。少林三分棍法,七分枪法,兼枪带棒为其特点。此书一出,立即受到当世的重视。明茅元仪在其军事巨著《武备志》中指出:“诸艺宗于棍,棍宗于少林,少林之说莫详于近世新都程宗猷之《阐宗》”,并转录了此书和《蹶张心法》。

《长枪法选》(即《少林枪法阐宗》)写的是杨氏梨花六合枪。此枪法始自五代梁时人王彦章,宋宁宗时李全得其遗法,传于妻杨氏,杨氏“二十年梨花枪,天下无敌手”。河



南李克复得杨氏遗法，传诸程宗猷，程乃著此书以传世。书中备载“长枪说”、“六合原论并注”、“散劄拔萃”、“长枪图18势并说”等。其枪以中平为主，以扎为进，以搦、拿、勾、提、拦、大封大劈为法，于枪术的体用阐发无遗。

《单刀法选》(即《少林刀法阐宗》)的内容是作者从浙江刘云峰处学得的刀法，它与一般的单刀不同，刀把长，多用双手执刀，其用法“左右跳跃，奇诈诡秘”，被认为是“倭刀”，即日本刀法。书内含单刀势35图并详注，刀法有劈、拦、撩、砍、搅、格、推、削等，尤以身法为要，“僂跳超距，眼快手捷，诱而击之，惊而取之，心手俱化，胆识不乱，方可言妙”。应该指出，外来的刀法，一经少林巨子程宗猷的研练演绎，业已融入少林宗法，称之为少林刀法，谁曰不宜？

《蹶张心法》(即《少林弩法阐宗》)讲的是弩法。弩是用机械发射的弓，力强可射远。用脚踏开的弩名蹶张，其力大于臂张之弩。晚明时期，火器方兴，弩法已废，但火器之制作和使用尚不成熟。程氏有鉴于此，潜心于恢复并改良弩法以为军用。他游皖之寿春时，于洞中发现一具古代的铜机，经斟酌改进，用竹木制成蹶张、腰引之弩，既便携带，且易取准，并可兼用刀、枪，利于作战。此书内含论说100则，图文并重，为现存阐述弩法最完备之书。

程宗猷在叙述棍法源流时，引用了紧那罗王现身退敌的神话传说：元代至正(1341—1367)年间，红巾军发难，一寺僧持棍跳入灶场，复从烟突跃出，跨立嵩山御寨之上，红巾军见了，自相辟易而退。该棍僧被认为是观音大士的化



身紧那罗王,其棍法遂在少林寺流传下来。奉紧那罗王为棍法之祖,就如同梁高僧达摩被奉为少林拳始祖一样,源出古人迷信假托,于史无据,不足征信。事实是,少林武术来自民间,又传向民间。是凡人中的杰出之士创造了不凡的少林武艺。以程宗猷生活的晚明时代而言,曾与戚继光一同指挥过军队作战的大将俞大猷(1504—1580),精通棍法,后来把技艺传给了少林寺僧人。程宗猷本人于天启二年(1622),受天津巡抚李辟之邀,率本族青壮从军,自造弩、刀、枪等兵器,以少林寺学得的武技训练士卒。还有在少林寺学成武艺的陈元赞(1587—1671)于万历四十七年(1619)东渡日本,把少林武术传到了国外。像少林武术这样的古传文化遗产,在剔除神秘色彩后,当益现其灿烂伟大。

《耕余剩技》问世以来,曾被世人转载或重印过,但多见的为节本。这次我们采用的是清代金逸亭氏所传的抄本。金逸亭少时随父宦游浮梁时遇异人,得少林真传,于咸、同时从罗泽南治军湘乡,凭兵法武艺屡建战功。金氏从其师录得《少林棍法阐宗》秘本,其特点是详注悉备,有助于正确解读全书图诀,是此书的足本,弥足珍贵。我们对金本进行了全面的句读校勘,力求完善,但由于水平有限,难免还有错漏之处,诚望读者方家指出,俾于重印时得以补正。



古拳谱丛书

太极拳讲义 / 姜容樵	22.00 元	形意拳术 / 李剑秋	8.00 元
形意拳谱 / 宝鼎	6.80 元	阴阳八盘掌 / 任致诚	11.00 元
龙形八卦掌 / 黄柏年	6.80 元	象形拳法真诠 / 薛颠	15.00 元
金台拳谱 / 金台	9.00 元	灵空禅师点穴秘诀 / 薛颠	10.00 元
形意杂式捶 / 姜容樵	12.00 元	国术太极拳 / 吴图南	12.00 元
少林破壁 / 阎德华	10.00 元		
国术名人录 / 金恩忠	13.00 元		

(第一辑)

(第二辑)

陈氏太极拳图说 / 陈鑫	38.00 元	太极剑 / 吴图南	12.00 元
形意母拳 / 姜容樵	20.00 元	太极刀 / 吴图南	8.00 元
形意拳术抉微 / 刘殿琛	13.00 元	形意拳图谱 / 凌善清	11.00 元
岳氏八翻手 / 王新午	8.00 元	八卦掌真传 / 陈锡堃	13.00 元
国技论略 / 徐哲东	9.00 元	写真太师虎尾鞭 / 姜容樵	9.00 元
中国技击精华 / 金一明	9.00 元		
练功秘诀 / 金一明	13.00 元		

(第三辑)

(第四辑)

国术大全 / 中央技击学会	16.00 元
太极拳势图解 / 许禹生	16.00 元
棍术科(上) / 马子贞	22.00 元
棍术科(下) / 马子贞	25.00 元
写真太师水磨鞭 / 姜容樵	19.00 元
意气功辞解	合编
易筋经图说	
	20.00 元

(第五辑)



古拳谱丛书

手臂录 / 吴 爻	36.00 元
拳经拳法备要 / 张孔昭	18.00 元
太极拳阐宗.上 / 王新午	20.00 元
太极拳阐宗.下 / 王新午	25.00 元
武术汇宗.上 / 万籁声	34.00 元
武术汇宗.下 / 万籁声	22.00 元
少林枪法阐宗.少林刀法阐宗 / 程宗猷	16.00 元
少林弩法阐宗 / 程宗猷	14.00 元
少林棍法阐宗 / 程宗猷	23.00 元
武艺精华 / 汤 显	17.00 元
陈氏太极拳图说(珍藏版) / 陈 鑫	50.00 元
陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫	38.00 元

(第六辑)

国术丛书

古拳论阐释 / 马国兴	25.00 元	心意拳真谛 / 马琳璋	28.00 元
宋氏形意拳 / 宋光华	18.00 元	心意六合拳 / 李洳波	26.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华	48.00 元	形意拳体用功法学 / 李玉栓	23.00 元
形意拳技击术 / 尚 济	28.00 元	戴氏心意拳 / 郭瑾刚	35.00 元
形意拳图解 / 苗树林	10.00 元		
形意拳练法用法与功法 / 曹志清	30.00 元		

(第二辑)

(第一辑)



国术丛书

古拳论阐释续编 / 马国兴 26.00 元
形意拳教程 / 申华章 28.00 元
形意拳述真 / 杨遵利 42.00 元
八卦掌秘传拳谱拳法
/ 高银鹤 30.00 元
戳脚汇宗 / 刘学勃 45.00 元

(第三辑)

大成拳站桩与求物 / 于永年 28.00 元
形意拳器械技击功法(第一集)
/ 房丹才 26.00 元
形意拳器械技击功法(第二集)
/ 房丹才 27.00 元
形意拳器械技击功法(第三集)
/ 房丹才 25.00 元
武式太极拳阐秘 / 庞大明 23.00 元
杨氏八卦掌秘法 / 杨维 26.00 元

(第四辑)

宋式八卦掌与器械 / 王举兴 25.00 元
三环套月鞭 / 曹志清 18.00 元
龙涎集 / 马国兴 22.00 元
李派太极七星如意拳
/ 杜子宇 25.00 元
李派太极八法奇门拳
/ 杜子宇 28.00 元
李派太极五行捶
/ 杜子宇 26.00 元
宋氏三皇炮捶拳 / 张成仁 30.00 元
邓州心意六合拳 / 马雷石 30.00 元

(第五辑)

大成拳——科学的站桩功
/ 曾广骅 23.00 元
武当丹派武当剑 / 马杰 28.00 元
山西鞭杆技法精要
/ 张希贵 苗树林 30.00 元
形意拳器械技击功法(第四集)
/ 房丹才 32.00 元
形意拳器械技击功法(第五集)
/ 房丹才 32.00 元
邓州心意六合拳续编 / 马雷石

(第六辑)



武学丛书

苌氏武技书 / 徐 震	22.00 元
苌乃周武术学 / 徐 震	16.00 元
太极拳谱理董辨伪合编 / 徐 震	15.00 元
太极拳考信录 / 徐 震	22.00 元

(第一辑)

真武丛书

万籁声武术教范 / 万籁声	25.00 元
万籁声技击教范 / 万籁声	23.00 元

(第一辑)

武功秘笈丛书

秘本文武八段图说 / (清)邓钟山	16.00 元
秘本虎啸金钟罩图说 / (清)邓钟山	32.00 元
秘本浑元阴阳五行手图说 / (清)邓钟山	18.00 元

(第一辑)

配套光盘

形意拳功法述要(单盘) / 苗树林	15.00 元
商式形意拳(双盘) / 曹志清	30.00 元
戴氏心意拳(双盘) / 郭瑾刚	30.00 元



国术丛书

大成拳筑基功 / 张东宝

古朴大成拳 / 黄景文

张氏古太极拳(配盘) / 尚 济

六合八法拳(配盘) / 陈亦人

戴氏心意原传器械功法(配盘) / 王 毅

(第七辑)

武学丛书

吴文翰武术文丛 / 吴文翰

定式太极拳 / 徐 震

太极拳新论 / 徐 震

太极拳原理与练法 / 徐 震

太极拳发微 / 徐 震

太极拳谱笺 / 徐 震

徐震佚文集 / 徐 震

(第二辑)



武术养生丛书

武术运动养生法(配盘)/ 尚 济

健康长寿功法(配盘)/ 苗树林

龟蛇养生功(配盘)/ 周稔丰

(第一辑)

新
书
预
告

以上价格均不含邮资。如需邮寄需另加书价 15% 的邮寄费。

汇款地址: 山西省太原市建设南路 21 号

邮编: 030012

电话: 0351-4956025 4922121(传真)

收款人: 山西科学技术出版社

注: 请在附言栏里注明书名、册数。款汇出后 30 天未收到者, 请来函查询。