

桓侯八枪

—— 苕氏太极枪

于志钧 编著

苕氏枪法，是享誉武林的著名枪法。在武术界，一

提到枪法必不啻苕氏枪，

苕氏太极枪更是其中的佼佼者。多年来，武术界人

士都急于整理出这套枪法，

却由于资料不够完整、正

宗而不能如愿。本书作者

经长期努力，终于还其原

貌，使本书成为集枪史、

理论、实践与教学为一体

的著作。本书包括：枪术

之沿革、苕氏武技论选人民体育出版社

苕氏枪论、单枪练法、对

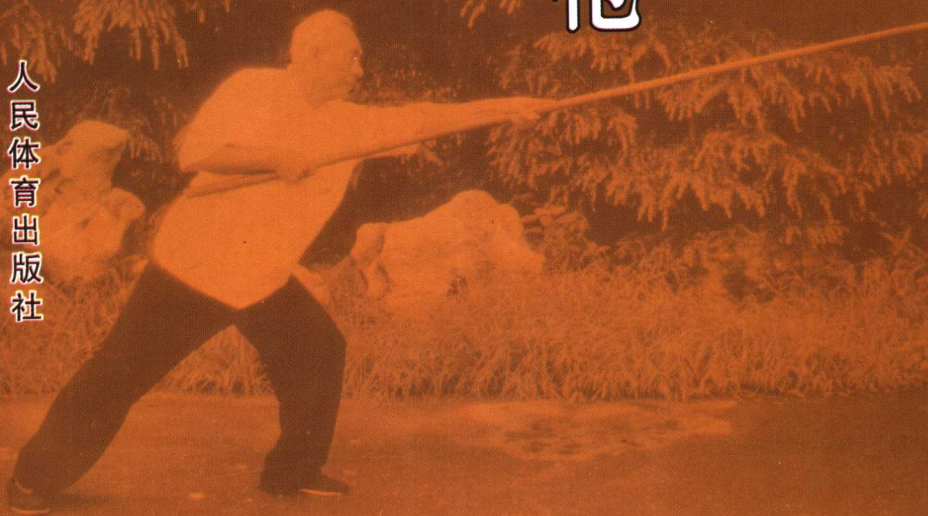
练枪法、枪诀歌诀解等。

桓侯八枪

—— 苋氏太极枪

于志钧 编著

人民体育出版社



桓 侯 八 枪

—— 苕 氏 太 极 枪

于志钧 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

桓侯八枪: 苕氏太极枪/ 于志钧编著. -北京: 人民
体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3012-7

I. 桓… II. 于… III. 枪术(武术)-中国
IV. G852.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 067249 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6 印张 137 千字
2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-3012-7/G·2911

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



胡复生先生在北京寓所（1993 年）



作者与胡复生先生合影（1993 年）



作者于志钧工作近照（2005 年 11 月）



作者与演示学生林山中合影（2002 年）

胡复生先生之枪势
(摄于1993年)



胡复生先生与作者
于志钧对枪



于志钧之枪势



于志钧与学生林山中
对枪



应邀赴俄罗斯科学院远东研究所进行太极拳交流（2005年）



访问俄罗斯时与夫人陈婉庄女士在莫斯科大学前合影



1997年12月访问台湾并进行太极拳学术交流

作者简介

于志钧，北京信息工程学院教授。1931年生，吉林市人。

自幼喜爱中国武术。1940年开始习武，1943年拜形意拳家刘自久先生为师，学习形意拳及刀、剑、枪等器械。刘自久先生为我国著名形意拳宗师郭云深的晚期弟子，后从“奉天三老”之一的戳脚翻子大家杨俊峰学得戳脚九转鸳鸯腿、青云翻子、寸八翻子、虜手翻子、昆吾剑、拦刀、武侯刀、形刀、六合大枪等。于志钧对此都有涉猎，用功颇深。1950年考入北京国立清华大学，同年9月拜我国著名太极拳家吴图南先生为师，学习太极门拳械，有太极拳大架、小架、太极刀、剑、推手、散手等。

于志钧习武喜实战，会过各门派拳种的不同类型的喜练者，包括一些名家，实战经验丰富。1997年，于志钧应台湾国术总会太极拳委员会邀请赴台进行太极拳交流，由于不拒与台湾同道动手，多次与各种水平者实战交流，且无败绩，为大陆太极拳界的高水准提供了一分实证，深得台湾武术界之广泛赞赏。2005年8~9月，应俄罗斯科学院远东研究所邀请赴莫斯科、圣彼得堡、贝加尔湖等地讲授太极拳小架子及推手，受到高度评价。

于志钧是我国积极抢救濒于失传的中国传统武术种类的传统武术爱好者。经他抢救的有重大价值者，桓侯八枪、九转鸳鸯腿、许宣平三世七太极拳、化展拳、唐代掷剑术（飞剑）、

太极粘剑等等。

于志钧已整理成书者有《杨式太极拳小架及其技击运用》《太极剑技击大观》《太极推手修炼》《太极拳正宗》（香港版）、《太极推手正宗》（香港版）、《太极拳源流考订》（台湾版）、《太极拳理论之源——易经通俗解》（赠送本）、《中国传统武术史》。正在编写中的有《太极刀技击大观》《中国太极拳史》。

拳法渊源序 汜水荃乃周

夫拳者，盖非神出鬼没之势也。凡人自有生以来，三周末过，闲玩时，即能侧正俯仰，高低伸屈，平踏乱颠，进退蹬踢，各样等势，往往带出，惜未能联贯以充之耳。余自从师四十余年，屡屡时验，微开茅塞，遐想隐隐相合，方知书言子归而求之，有余师，信不误矣。余今同志多人从余学习，故明言以书之，令其易入。今将打法开列于后，以此为序。

二十四拳谱序 汜水荖乃周

虎牢张八，年三十学艺，枪刀剑戟，靡有不精，其神拳二十九势，世无知者。嗟乎！人知之未必果高，而高者不求人知，且唯恐人知，即问有知者，亦无异于不知也。余成童苦嗜武，读书之暇，他务不遑，专以舞蹈为乐。虽先兄屡训，私爱终难自割，徒以传授无门，东支西吾，劳而罔功，深愧无成。后十年，遇河南府洛阳县阎圣道，指点一二，颇觉进益。又十年，得字拳四十法，臆续三十件，积为七十则。但繁多莫纪，乃约归二十四，命以名，示以窍，使学者便于复习。然恐胶柱鼓瑟，苦其拘执不化。兹因冬日清闲，就二十四而扩充之，每一而分八，共合一百九十二，纵横奇变，于此毕具。世有知者，不见可喜，假令湮没终身，亦所不怨也夫。

序 一

在一次研讨太极拳前途的会议上，我和于志钧先生各自发言，感到彼此会心，会后互留电话，逐步来往增多。先是各抒己见，各有心得，后来交流切磋，我是颇有收获的。令我暗自吃惊的是，大我整 10 岁、年过古稀的于先生，劲力之整，劲道之长，实属罕见。

两年前有一次，于先生提到，太极拳有可能起源于枪法。我也想起我的老师曾经说过，杨氏门里强调练枪的重要。本以为这枪的事只是说说而已，不料再次相约，于老师带来早已成书的文稿，题名为《桓侯八枪——苕氏太极枪》。随之详细讲述自己学习实践、挖掘整理、苦心抢救这笔稀有遗产的全过程。见我和夫人心痒，于老师毫无保留，不辞辛苦，一个春秋的教与学，就让我们初步尝到了枪法的精妙，为我心目中的“枪、拳关系”提供了足够的身心体验。我也终于明白了于老师劲道之长和之烈的来历。此间参阅了一些史料，我对于先生这本书形成一个可以发表的意见。

多年以来，想要看到苕氏正宗枪法（桓侯八枪）的本来面目，恐怕是中国武林界的一场梦。凡是致力于钻研武功和武术典籍的人，都知道、甚至读过康熙、乾隆年间两位枪法大师的遗著，即吴殳的《手臂录》和苕乃周的《苕氏武技书》。吴殳和苕乃周，技艺高超，枪论绝顶。然而长期以来非常遗憾的是，书虽可读，具体技艺却似乎早已失传。目前我们可以见到

的枪法实践，尚不能证实前人所论述的机理和高超境界。

其实，有不少拳械套路及功法，在历史的长河中反复失传、半失传，后人根据遗留的文字资料、拳谱理论，通过各种聪明人多次再创造而面世。这类武功是否正宗，多数无据可查，也很少经得起比武检验；也有传下来一部分套路却丢了内涵的。总而言之，虽不能说全无真货，但名不符其实者多矣。

作为浓缩前人经验结晶的武术典籍固然是无价之宝，但是有了经典理论作为指导之后，古代枪技或武艺传授最可靠的条件是：要有掌握具体技术要领的正宗传人。只有他能够提供具体的枪术，包括正确的握姿和身姿、运枪轨迹及其要害、手足身法、教学步骤的活人演示和图示、相应的内功修炼心法和歌诀破译，包括攻防诀窍、紧要环节的身心感觉，并且向学子进行答疑。只有这样的传人，才是这种身心文化唯一的活的载体，或曰活的文物、活化石。有了这样的条件，拳理、枪论、武术哲理方得以落实，人们才得以具体钻研实际技艺，并获得真实的体验和检验，否则留下给我们的只有文字的美学享受、理论激情、暗中摸索的决心，还有可能只是纯粹的猜测和空幻。一句话：武术文化和技艺的精髓，至今离不开明师的口授身传。

这是中国传统文化的精华得以传授、继承和发扬的一大特色：没有“道可道，非常道”的理论不行，没有活人作身心和技术的载体也不行，否则经典难于落在实处，更谈不上体悟和技艺的延续。几十年来武术挖整的丰硕成果，若不是落实到真实的图示典籍和活的载体，便会成为各种“专家”坐而论道的资料，或者腐烂在库里的废纸堆。

也许是天意吧：苕氏太极枪命不该绝。这要感谢武术学者和太极拳师于志钧的苦心。热爱真理、淡泊名利，人生必有奇

遇，奇遇必有奇果；反之，当面错过。于志钧先生在现代武林的缝隙中，巧遇“桓侯八枪”的一个正宗传人胡复生，先后两度向他学枪，加上学术线索和科研精神，顺藤摸瓜，最后硬将此奄奄一息的国宝级艺术挖掘出土，使之重见天日。这是全体拳迷、武林精英乃至中外文化之万幸。

于老师在书中写道，“桓侯八枪传承清楚，代有传人”：禹让——苾乃周——柴如桂——刘朝凤（“神枪刘”）——曹百庆——曹毓松——胡复生——于志钧，“传承有史可据”。

胡复生老先生曾任林业部政治部主任。青少年时代在河南新郑县从曹毓松（从苾乃周算起第五代传人）学得“桓侯八枪”。1938年参加革命。在延安八路军留守处的刺杀训练中，一枪劈倒人高马大的教官（一位投诚的原国民党军官），威震整个教导队，遂被提升为教官助手。1953年在军事科学院工作时，曾与体育学院的武术名家交枪，神威不减当年。“文革”期间受到冲击，同于志钧相识并教枪，但在20年后以80余高龄二度教枪时，于志钧虽然几十年的武功在身，仍不是他的对手。时至今日，于老师自称只是学得皮毛，然而与大陆、台湾各地长枪高手较量，始终感到“这枪法好使”，功夫不深，却能屡屡得手，于先生只能归功于桓侯八枪的优势本身了。

于老师是现代知识分子，是北京信息工程学院信息管理学教授，同时又是理、用兼备的武术学者。他练拳细致认真，治学态度也十分严谨。立论鲜明，从不含糊其词，是他著书立说的一大特点；也许欠点圆滑，爱较真，然而此心坦荡。退休后，他研究太极拳已有7部著作出版，其中两部4次再版，几部翻译成外文在国外出版，反响极好。

在本书“后记”中于老师写道：“本书介绍的枪法能得以保存，实属偶然，差一点就人去艺绝，埋入万世不复的历史劫

运之中。”这份感慨语重心长，令我非常感动。只有深刻的个人体验，探索真理的学术激情，疼爱中华武术的赤子之心，充分了解传统文化的价值，才会酝酿出这样的敏感，生出“人去艺绝”的危机感，抢救国宝的使命感和迫切心情。查资料、寻人、学枪、拍照片、拍录像、整理笔记、动笔写作、反复考证与推敲——于志钧称之为“抢救行动”。

苕氏枪法也许未必无后，然而基于真实传承和技艺步入学术领域者似乎难见。难能可贵的是，于志钧先生反对门派之争和空谈，厌恶狭隘的保守主义，急切希望中华武术以其真实的深刻内容与面貌走向世界。他既不贪天之功，也不据为私有。他“竹筒倒豆子”，将其抢救和研究的成果毫无保留地和盘托出。他将自己的经历及枪法始末，于史、于理、于技都作了简明扼要的概述；尽其所能，对流行的枪法作了分析比较和综述；对苕氏枪法的优势和太极性质作出有力的论证；对枪法术语和要领作了通俗易懂的解释；对枪论难点作了白话翻译；对内功修炼经典作了摘录；对枪法歌诀作了深入浅出的破译；对手眼身法步，对单练与攻防对练及对练组合都作了彻底的交代。他对每一步教学步骤都配以照片图示，其中，我们也看到了老年胡复生先生的勃勃英姿。更令人感到欣慰的是，于老师利用十来年时间将此枪法传授给一批学生，做到后继有人。

由此看来，于志钧先生的抢救行动并非一个学究的训诂情趣，也不是书生借论文而沽名钓誉。他所发表的，是有关“苕氏太极枪”集枪史、理论、实践和教学于一体的、一部完整的挖整著作，又是一本完整的教科书。全书文风朴实无华，时有作者的情感流露。相信此书会受到全国武术爱好者和中外学术界热烈的欢迎和关注。同时企盼更多的有识之士，特别是那些与苕氏枪法及苕氏其他武艺脉络有真才实学传承关系的武林精

英，文武并重，加入这意义重大的抢救行动。

依我看，值得格外重视的是，清代顶级枪手之所论，与拳论之首王宗岳的“太极拳论”似乎同出一辙、同属一理。这种理论上的默契，又与人们久闻的“太极拳，若非精于正宗枪法，便无法登堂入室”的启示吻合。对照拳、枪原理的文字表达，此论绝非偶然。于志钧在书中也明确指出，苕乃周的枪论，理本太极。据此，我们可以认为，对太极拳史和拳术而言，枪、拳互补互动的机理研究极为重要，若能由此引发人们对太极原理更深入的探索、取得更广博的认识，则其意义必将尤为深远，以至难以估量。果能如此，则于志钧此书，也将代代牵动武林志士的探索激情。

谈天说地几十年，朋友皆知我的热心发言偶尔令人动心，想当然地以为我的笔头功夫更应该潇洒自如。天可怜见，没人知道我手中笔秃之苦，眼高手低之难！承蒙于志钧老师诚心高抬，又迫于授枪感恩之情，我硬着头皮为其奇书作序。鉴于生来首次，必是挂一漏万，坦诚盼望读者海涵。

肖维佳

二〇〇六年三月一日于北京