

中华传统武术经典丛书

主编 郝心莲

传统八卦枪

李春玲 著



中山大学出版社

中华传统武术经典丛书

主编 郝心莲

传统八卦枪

李春玲 著



中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

传统八卦枪/李春玲著. —广州: 中山大学出版社, 2012. 3

(中华传统武术经典丛书/主编: 郝心莲)

ISBN 978 - 7 - 306 - 04053 - 4

I. ①传… II. ①李… III. ①枪术 (武术) —中国
IV. ①G852.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 210286 号

出 版 人: 祁 军

策划编辑: 丁 俭

责任编辑: 丁 俭

封面设计: 贾 萌

责任校对: 丁 俭

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84111997, 84113349, 84110779

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn>

E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 江门市新教彩印有限公司

规 格: 880mm × 1230mm 1/32 7 印张 182 千字

版次印次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 3000 册 定 价: 28.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

主编简介

郝心莲，博士，教学研究员，著名武术家，书画家，中华武林百杰，中国武术九段；先后毕业于兰州艺术学院美术系、北京体育学院（现北京体育大学）研究生部武术专业。他是江苏省沛县人，自幼天资聪颖，酷爱武术和书法绘画，精通形意、八卦、太级、八门拳械、螳螂、查拳等，擅长山水兼攻花鸟书法。

他历任甘肃省体育科学研究所书记、《体育科研》杂志总编、甘肃省科协委员、甘肃省自然科学高评会评委、中国武术段位高评会评委、中国武协科研委员会副主任、中国体育科学协会和中国体育史学会委员等职；现任世界华人武术联合会主席、国际武术联盟总会副会长、甘肃省武术协会主席，兼任世界科教组织联合会首席艺术家、中国书画学会副主席、中国艺术家交流协会终身名誉主席、《人民日报》神州画院特邀画师。

1979年至2006年，他先后参与了国家武术管理中心和中国武术研究院发起的全国武术挖掘整理工作；参与了全国武术竞赛制度、竞赛规则的改革；参与了创建武术之乡，中国武术会员制、段位制的制定实施；参与了《中国武术史》、《中国武术大百科全书》、《传统武术拳种规定套路》的编写，以及其他涉及武术科研、武术竞赛的各项工作。由于成绩突出，他被国家体委授予先进工作者和先进个人等称号。

他发表《形意拳源流初探》、《中国武术与传统文化》、《武术运动的生理、解剖特点的研究》、《太极拳的健身价值》等论文100余篇，撰写、出版《八门拳术》、《精义八卦掌》、《甘风池技击法》、《中华武术实用百科》、《炮拳·九环捶》、《中国武术史》（合著）等专著30余部。

他多次赴美国、西班牙、阿根廷、新加坡参加世界杯武术高段位名人大赛和讲学活动，荣获八卦掌、形意拳冠军；先后于1995年、1999年、2000年、2003年获得“世界最佳武术贡献奖”、“世界武术杰出成就奖”、“世界华人重大成果奖”、“美国杰出社会公益奖”、“世界杰出终身成就奖”，并获得“国际杰出专家”称号；2005年、2006年、2007年分别被授予“中国百名书画家”、“世界艺术家华表奖”、“中国文化艺术家终身成就奖——金奖”，并获得“人民书画家”等荣誉称号。

在从事武术科研、书法绘画的同时，他还积极推广传播中国传统文化，先后多次前往美国、西班牙、阿根廷、荷兰、新加坡等国讲学。其事迹在《世界日报》、《侨报》、《人民日报》、《中国体育报》、《光明日报》等媒体广为报道，被称为“武秀才”、“武林奇杰”、“武神”、“画坛奇人”。

《世界专家人才名典》、《全球华人艺术家大典》、《创新中国》、《中国武术大百科全书》、《中国武术名人辞典》、《甘肃专家》等大型词典收录了他的主要事迹。

中华传统武术经典丛书总序

中华武术历史悠久、源远流长、内容丰富、博大精深，是华夏传统文化中的一颗璀璨明珠。在历史的长河中，武术以其顽强的生命力茁壮成长，发挥着应有的作用，深深地扎根于人民群众之中。经过不断的传播、完善，它已发展成具有多种功能的体育运动项目，受到我国人民和世界人民的喜爱。

随着时代的进步，特别是经过改革开放的洗礼，中华武术正以崭新的面貌和独有风采盛行于神州大地，并以神秘而又坦荡、雄健而又优美的英姿健步走向世界，造福于人类，成为世界文化不可缺少的组成部分。

为适应中华武术蓬勃发展的新形势，对传统武术进行全方位深层次的继承、消化、研究、创新、发展、提高，使这一古老的文化遗产免遭湮没和失传，是当前摆在武林广大有识之士面前的历史使命。广州中山大学出版社的领导和同仁高瞻远瞩，独具慧眼，充分认识到这一问题的重要性、迫切性，决心出版发行一套反映中华传统武术的系列丛书。他们辗转找到我，介绍了他们的想法，并邀请我出任主编一职，共同策划完成这套丛书的出版发行任务。作为一名多年来从事武术研究、教学、训练的专业工作者，我的第一反应就是：这是一件非常有意义的事，是一项功德无量、利在当代、功在千秋的善举，岂有不接受之理。于是，我欣然接受主编一职，并愿尽最大努力完成这一使命。

该系列丛书定名为“中华传统武术经典丛书”，旨在将流传于社会和民间的古老、稀有、罕见、濒临失传的优秀拳种，以及拳械套路、拳谱资料、理论研究等挖掘整理成册，系统地出版发行，使之完整地传播开来，发扬光大，以促进传统武术的健康发展。

然而，这是一项浩瀚的系统工程，要完成它并非易事，需要广大的武术工作者、武术爱好者、民间拳师、武术家的关注、支持和参与。我作为该书的主编，在这里衷心地欢迎各位同仁献计献策、齐心协力，共同完成这一十分有意义的使命。

是为序。

郝心莲

2011年5月于鹏城荷月斋

前 言

从十几岁起笔者就对中国传统文化有着浓厚的兴趣，尤其酷爱武术。2004 年在北京有幸与八卦掌名师孙志君先生为邻，笔者便跟随孙先生全职专修八卦门派的掌法及器械。

八卦双头枪，俗称双头蛇，是八卦门派中的特殊兵器。程有信、程有生两位老先生都是以单式分组的方式将此艺传授给弟子，因此，各人的领悟和熟练的程度有些许不同，所编排的套路也稍有差异。

当年，在师父的询问下，笔者第一个选择练习八卦战身枪。师父一边说着枪法，一边带笔者去买枪杆，还亲自为笔者装上枪头枪缨。师父说：学习一项专业，三年一小成，七年一大成，贵在坚持。师父观察笔者对八卦门中的各种器械更热衷于枪。于是，在 2007 年春的一天，他笑咪咪地拿出他的那杆双头枪，经笔者反复练习，最后由孙老师编排了双头枪的整体套路。这套枪结构合理，动作连贯，对身体后曲的难度要求较高，能使全身肌肉都得到锻炼，每次练习后不仅不觉得疲乏，反倒神清气爽、轻松愉悦。当时，师父笑着说：“我是第一次教人双头枪啊！这套枪法就给你闯江湖用吧！”

为了使读者更多地了解中华武术宝库中的这朵奇葩，现将八卦门派中的八卦双头枪整理成册，以飨诸位。

在此，借《八卦双头枪》问世之时，再次感谢恩师孙志君先生多年来的悉心教诲。承蒙错爱，弟子定会坚守拜师时的诺言：一、不改拳，不自成一派；二、终身以推广和传播八卦掌事业为己任。

更要特别鸣谢本书的主编郝心莲博士，是他的大力支持才使

这本书这么快与读者见面。笔者将尽力提高自己各方面的修养，以不负众望。

笔者从学习八卦掌到完成这本书的撰写差不多历时七年，已将平生所学贡献给了读者。但是，学无止境，疏漏之处难免，敬请诸位同仁和读者朋友不吝赐教！

李春玲

2011年6月于鹏城

目 录

中华传统武术经典丛书总序	I
前言	III

八卦双头枪

第一章 概述	3
第一节 双头枪的沿革与发展	3
第二节 八卦双头枪形成与传承	7
第二章 八卦双头枪的主要内容、训练方法与特点	9
第一节 八卦双头枪的规格及特点	9
第二节 八卦双头枪的把法、枪法、步法和基本枪法练习	11
第三章 八卦双头枪套路动作说明、图解	17
第一节 八卦双头枪套路动作名称	17
第二节 八卦双头枪套路动作说明	19

八卦战身枪

第四章 枪的部位名称及规格	97
第一节 战身枪的部位名称	97
第二节 战身枪的规格	99
第五章 基本动作练习	101
第一节 预备势	101
第二节 定步拦枪	102
第三节 拿枪	103
第四节 中平拦枪	104
第五节 进步拦枪	105
第六节 进步拿枪	106

第七节 中平扎枪·····	107
第八节 进步劈盖棒·····	108
第九节 回身扎枪·····	109
第十节 崩枪·····	110
第六章 八卦战身枪动作名称·····	112
第七章 八卦战身枪动作说明·····	115

附 录

第一节 八卦掌基础知识·····	179
第二节 八卦掌、枪谱要诀·····	188
第三节 八卦掌名人传略·····	190
一、董海川小传·····	190
二、尹福小传·····	194
三、程廷华小传·····	194
四、史计栋小传·····	195
五、梁振甫小传·····	196
六、刘德宽小传·····	196
七、刘凤春小传·····	197
八、吴峻山小传·····	197
九、程有信小传·····	198
十、程有生小传·····	199
十一、孙志君小传·····	200

八卦双头枪

第一章 概 述

第一节 双头枪的沿革与发展

武术是中华优秀传统文化中的奇葩，历史悠久、流传深广，而武术器械则是这朵奇葩中的重要组成部分。

武术器械是由古代兵器演化而来的，而兵器则是战争胜负的一个重要条件，故历代兵家对兵器的研制和配备都非常重视。由于战争的需要，兵器在历史的长河中得到不断发展，形成了系统的兵器发展史。

在我国古代众多的兵器中，作为一种刺击武器，枪占有十分重要的地位，被誉为百械之首而受到青睐。枪，亦称长枪，是一种在木柄或竹柄上装有金属尖头，用以刺击的兵器。形制与矛相似，故枪亦称矛。明人程宗猷《在耕拿刺枝·长枪法选·长枪说》中载：“器名枪者，即古之丈八矛也。”

枪起源于原始社会，历夏、商、周、秦、汉，形制屡有变革。据《古今及物考》记载，后汉时诸葛亮制造了2丈（4.75米）长的木柄铁头枪和2丈5尺（5.94米）长的竹柄铁头枪。周纬在《中国兵器史稿》中说：“后汉已广用枪，但其刃锐长，尚未脱矛头形也。”晋代枪的形制有进一步的改良，出现了钢枪、铁枪，体积较小枪头短而锐，使用方便而锋利，受到了兵家的重视，在军事上得到广泛应用。

晋代以后，枪被广泛使用于军中。至隋唐五代，枪已成为军队的主要武器，在战场上发挥了重要作用。善使枪者也日日增。如《旧唐书·哥舒翰传》载：“哥舒翰，善使枪，追贼及

之，以枪搭其肩喝之，贼惊顾，翰从而刺其喉……无不死者。”《旧五代史·王敬尧传》记载：“王敬尧‘魁杰沉勇，多力善战，所用枪矢皆以纯铁锻就，枪重30余斤，摧锋突阵，率以此胜。’”宋史中记载的起义军领袖李全“以弓马矫捷，能运铁枪，时号‘李铁枪’”，其妻杨妙真善骑射、枪法，自言“20年梨花枪，天下无敌手”。又如，张飞、赵云、马超、罗成、高怀德、岳飞等皆为历史上的使枪能手。在唐代，枪的形制分为漆枪、白头枪、扑头枪四种。据传，白头枪、扑头枪为皇家禁卫军所装备，木枪较漆枪长，多用于步战，而漆枪多作为骑兵的武器装备。

宋代的兵制沿袭隋唐，在军队中枪作为近战武器，仍占有十分重要的地位。在形制种类上内容十分丰富。据《武经总要》中记载，主要有搗马突枪、双钩枪、单钩枪、环子枪、素木枪、鸦项枪、锥枪、梭枪、槌枪、太宁笔枪、短刃枪、短锥枪、抓枪、蒺藜枪、拐枪、拐突枪、拐刃枪等。不同形制的枪之功用也有所区别，有步兵、骑兵和攻城、守城之分，各尽其能。

至时代，无论作为传统的作战利器，还是作为民间习武健身的器械，枪都得到了进一步发展，在枪法流派上也得到了迅速的分野，计有高家枪、杨家枪、马家枪、沙家竿子、罗家枪、显神枪、李家短枪、少林枪、峨嵋枪、韩家枪、石家枪、张飞神枪、金家枪、六合枪、石敬岩枪等。它们内容丰富，枪法有别，各有特点。戚继光在《纪效新书长枪总说》中道：“夫长枪之法始于杨氏，谓之曰梨花天下咸尚之……变幻莫测，神化无穷，后世鲜有得其奥者。”明何良在《陈记》中也说：“马家枪、沙家竿子、李家短枪，各有其妙，……而天下无敌者，唯杨家梨花枪法也。”

枪的形制在明代趋于简化，且更着重枪的实用。例如，铁钩枪的刃和钩都比原来有所缩短，仅1尺（约30.1厘米），便于随挨牌进攻；龙刀枪有旁刃、可砍、可戳；长枪长度为1丈2尺

左右（约3.72米），其中枪头长度一般为3寸至7寸（约9.33至21.8厘米），重量不超过4两，枪杆多以木或竹为之。枪的形制改进促进了枪法和技术的发展，提高了用枪的技术含量，枪法技术和理论也日趋完整。如何良臣《阵纪》中说：“凡学枪先以进退、身法、步法，与大小门圈之串手法，演练，继六真八母二十四式的厮杀，练手能熟，心能静，心手与枪法混而化溶，动则裕如，变不可测。”又如程宗猷在《长枪法选》中说：“中平枪、枪中王，高低远近都不防；高不拦，低不拏，当中一点难遮架；去如箭，来入线，指人头，割人面；圈里搭，圈外看，圈外搭，圈里看，高低远近都要见。你枪发，我枪拏，你枪不动我枪割。”他们都对枪的练习和枪法的运用做了绝妙的阐述，字字珠玑，招招高妙。足见明代对枪法技术和理论的研究已达到相当水准。

清初，枪在形制方面变化不大，枪的种类有长枪、钩枪、线枪、钩镰枪、十字枪等，这些枪都是八旗绿营中的主要兵器。当时，除了在军事中的作用外，枪在民间也广泛地流传，学枪、练枪、研究枪者不喷嚏其人。这一时期，涌现出了许多有关枪法的论著，如《手臂录》，对枪法作了精湛而全面的论证，对石家枪、马家枪、沙家枪、杨家枪、峨嵋枪、程宗猷枪和梦绿堂枪等都作了客观的评述，是一部不可多得，十分有价值的著作。

至清末民初，军事装备有了质的飞跃，军队配制了大量的热兵器——各类枪炮。枪在军事方面的历史使命宣告终结。然而，作为武术器械，枪却受到国内外武术爱好者的推崇，并得到了新的发展。目前，在国内外流行的枪有大枪、长枪、花枪、双头枪、单头双枪、双头双枪、钩镰枪等。它多采用白蜡木做杆，钢制梭形枪头，头和杆相接处系有红缨。

比赛用枪有一定要求，其长度一般等于人体直立手臂伸直的高度，枪杆的粗细根据使用者的年龄、性别而定。枪法以拦、拿、扎刺为主。拦拿之法是拨、挡、防御对方避击之法，拦拿时

动作之圈宜小不宜大，以防对方兵器乘虚而入；扎刺，是进攻性枪法，又称刺枪，枪身平直，出枪要迅速，为达枪尖，做到“枪扎一线”，似蛟龙出水、猛虎入洞，锐不可挡。此外，还有缠、崩、点、穿、劈、圈、挑、拨等枪法。演练要求身法轻灵、步法快速稳健，身枪合一、完整不懈。当前，流行的枪法套路内容十分丰富，计有六合枪、梅花枪、锁喉枪、金枪、高家枪、鲁侯枪、少林枪、张飞神枪、枪山排子、撂眉枪、画眉枪、四季枪、阴把枪、左把枪、子龙枪、峨嵋枪、八卦双头枪、形意枪、太极枪、甲组枪、乙组枪、规定枪、自选枪等。