

中華武術文庫

拳械部
器械類

六合大槍

溫力 著



33

封面设计：张慧

ISBN7-5009-0372-3/G·354

定价：5.80元

责任编辑：郑小锋

技术绘图：张 勇

六合大枪

(中华武术文库·拳械部·器械类)

温 方 著

人民体育出版社出版

昌平展望印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 $10\frac{20}{32}$ 印张 150千字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印数：1—2,500册

ISBN7-5009-0372-3/G·354 定价：5.80元

出版说明

为了继承和发展中华民族优秀传统文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套中华武术文库，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代的优秀武术图书和人物传记，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的拳械套路、理论著述和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武术名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《六合大枪》是《中华武术文库》“器械部”器械类。

本《文库》力求内容科学准确，道理深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学，利于查阅。收入“古籍部”的图书，经过标点校勘，力求达到较高的版本水平。我们希望中华武术文库成为武术工作者和爱好者喜爱的大型武术丛书。

序

《六合大枪》已然付梓。本应请家父作序，可家父竟已谢世三年多了。

家父自幼习枪，并在他的武术生涯中一直研习不辍，功力极深，具有许多独到的见解，五十年代初，我开始从父母学习武术。每至晚饭后，家父就在宿舍大院中的空地上洒水以压尘土，然后一声“练功夫了”，同院的一群顽童纷纷出来，家父就带着大家下腰劈腿、打拳弄械。直到现在，当年的顽童都已逾不惑之年，每谈起和温伯伯学武术，还是津津乐道的。六十年代初，大家生活都非常困难，家父带我们全家在屋旁的空地上垦殖，种了些南瓜、红薯，以补不足，但仍留出一块供练武术的地方。晚上，我从父母学习枪剑，练完后煮上一锅南瓜、红薯以充夜宵。苦则苦矣，但在苦中充满了合家的欢声笑语。或值春夜，明月当空，槐香四溢，此时练习武术，又颇有诗情画意。后来请书法家为我题写了“月色槐香”的条幅，见者且说字好，唯我得意其景，解其味。至十年动乱，家父身处逆境，我也被分配到山东一小山村任中学体育教师。国不素，民不安，心情压抑。虽不知前途如何，但总感到枪法、剑法是前人所留，家父所传，不敢荒疏。每至夜静则要舞弄一番，反而成了压抑之中的一种精神寄托。1975年我回到武汉，才和舍弟一起又从家父学习枪、剑，后来家父嘱我整理六合大枪，以期成册，但因工作之故，时断时续，又深感力不从心。直到1984年才认真动笔。这时家父身体已每况愈下，但我所写的稿子都逐字改

定。是冬，由舍弟演练大枪，拍照其套路，家父始终抱病坐在一旁，拍至对滑、对扎时，家父还不时亲自示范。风烛残年，其心可知。不久，电视台为制作武术节目，请家父做几个动作，当时家父只和舍弟滑了几下杆子就气喘不已。我借机照了几张照片。痛惜此后家父就再也没有拿过枪杆子了。

1985年夏秋之际，我参加国际武术邀请赛的工作，返汉时家父已病至不起。十余日，我们全家都守护在病榻前。这时《六合大枪》还未最后完稿，我真有一种负罪的心情，家父临终时以“热爱专业”作为对我的最后遗训。窗外簌簌地落下了阵阵秋雨，我以“秋雨同作悲泪，遗范永是家风”为挽联，悬在家中的客厅里。

以后我无论到什么地方，都把家父的遗像放在案头。这照片看上去有几分严厉，有几分慈祥。每当我完成一件工作时，总感到家父在遗照上露出慈祥的笑容，似欣慰，似鼓励；每当我所懈怠时，又总感到家父在遗像上露出严厉的表情，似批评，似鞭策。家父这既严厉又慈祥的神情永远激励着我。

故以此作序，置于《六合大枪》之首，以寄哀思。

谨以此书奉献先父温敬铭教授在天之灵！

温力 一九八八年十二月三十一日

目 录

第一章 枪术概述	(1)
第一节 枪的沿革.....	(1)
第二节 枪的构造.....	(4)
第三节 兵枪和游枪.....	(7)
第四节 枪法“六合”说.....	(15)
第五节 大枪和花枪.....	(18)
第六节 枪的握法和枪法的“四平”.....	(20)
第七节 四平枪势和中平枪.....	(25)
第八节 几种不同的把法.....	(30)
第九节 枪法和《少林棍法阐宗》.....	(36)
第二章 枪法的主要内容	(40)
第一节 枪术的戳法、革法和行著.....	(40)
第二节 扎枪.....	(44)
第三节 拦枪和拿枪.....	(48)
第四节 其它革法.....	(52)
第五节 “枪之元神只有一圈”.....	(56)
第六节 “彼来我去，尽成一‘×’字”.....	(61)
第七节 闪赚和颠提.....	(62)
第八节 枪法的“二制”.....	(66)
第三章 几个主要枪法的对滑对扎练习	(69)
一、拦枪(一).....	(71)
二、拦枪(二).....	(74)
三、拿枪.....	(77)

四、劈枪	(80)
五、挑枪	(85)
六、拨枪	(88)
七、闯扎枪	(91)
八、穿指挑枪	(95)
第四章 六合大枪图解	(100)
六合大枪动作名称	(102)
六法大枪动作图解	(105)
第一路	(107)
第二路	(124)
第三路	(147)
第四路	(166)
第五路	(182)
第六路	(194)
第五章 六合对扎图解	(217)
六合对扎枪动作名称	(219)
六合对扎枪动作图解	(220)
第一路	(222)
第二路	(246)
第三路	(261)
第四路	(287)
第六章 枪法古论选译	(305)
一、《纪效新书·或问》(摘)明·戚继光	(305)
二、《纪效新书·长枪总说》明·戚继光	(307)
三、《耕余剩技·少林棍法阐宗·问答篇》(摘)	
明·程宗猷	(309)
四、《耕余剩技·长枪法选·长枪说》	

明·程宗猷.....(312)

五、《耕余剩技·长枪法选·散扎拔萃》 (摘)

明·程宗猷.....(318)

六、《手臂录·枪法圆机说》清·吴旻.....(321)

七、《手臂录·枪根说》清·吴旻.....(322)

八、《手臂录·枪法微言》(摘)清·吴旻.....(325)

九、《手臂录·临阵兵枪说》清·吴旻.....(329)

第一章 枪术概述

第一节 枪的沿革

枪是我国古代兵器中的一种主要刺兵。宋代《武备志》中即说：“阵所适用者，莫枪若也。”旧有“木两端锐曰枪”；“剡木伤盗曰枪”的说法。可见在很早的时候凡将竹木削成尖头用来击刺敌人的武器就叫枪。也有将枪称为“矛”的，现代还有人把红缨枪叫做“长矛”。明人程宗猷在《耕余剩技·长枪法选·长枪说》一书中一开始就说：“器名枪者，即古之丈八矛也。”枪、矛二者均是以锐为特点，以刺为主要进攻方法的刺兵，在其形制和功能上均无很大的差别。

枪的发展和变化的历程很长。康殷在《文字源流浅说》中说：“矛是古代最主要的武器，发明最早，出现于石器时代。”《墨子·备城门》中即提到“枪二十枝”。

据周纬在《中国兵器史稿》中记述，“矛”字在《周书·牧誓》篇中首见。全文中以“矛”做偏旁的字很多，当时多将矛字作形扣一支箭。康殷认为写作箭形是为了表明锐器，“似乎只是顺文字表表现的一些习惯”，“而非写实”。虽然矛头和箭簇形状略相似，但远较矢簇宽大。有考古学家将矛和矢视为同源分化的器物。惟矢较小，可借助弓的弹力远射，其功能是矛的延伸。

在王昉的《兵仗记》中有这样一句话：“《实录》曰：

‘黄帝与蚩尤战即有枪’；在《事物记原》中亦有此记载。黄帝时代为传说中的时代，黄帝时代的遗物，至今尚无所见。但我国出土的大量石器时代的石质矛形器（在全国许多博物馆中都可见到实物）足可说明，作为枪、矛的前身，石矛出现的年代极早。

铜矛在我国出土很多，分布也很广。其中以商周时期为最。殷代铜矛形体一般较为宽大。至春秋战国时期，矛头渐趋细长，也较小。至晋代，随着铁器的日益发达，铜矛逐渐为铁矛所代替。铜矛的形制因其生产的年代不同而不同，所以我们现在所见到的形制各异。马承源在《中国古代青铜器》中论述说：“商和西周时代的青铜矛都是大型的，两侧有宽大的翼，有作后掠式的，也有呈叶状的。春秋晚期和战国时代的矛虽然形制较多，但两翼都逐渐缩小，更利于风速穿刺。”这就概括地说明了铜矛形制演变的情况。

云南省博物馆收藏的战国铜矛，矛头有60多厘米长，修长而锋利，还有几乎相同长度的镞，制作非常精美。该馆还藏有非常精细的吊人铜矛。湖北、湖南两省出土的铜矛头一般长度在20厘米左右。湖北随县擂鼓墩一号汉墓中出土的小型矛头仅10厘米左右，做工精致，但纹饰较少，已经近似于现在的枪头式样。

铁枪头的式样也有多种，有的较为重大，但以轻利者为上。程宗猷在《耕余剩技》中说：“铁枪头，惟用点子样为最，又名柳叶枪……枪头不过两，以轻便为妙也。”前面提到的擂鼓墩汉墓中出土的小型铜矛头，除脊较厚外，已和所谓柳叶枪很近似了。因铁埋于地下容易锈蚀，不易长期保存，所以铁枪头的年代虽然较近，但出土的铁矛头较少。

顺便要提及的还有一种三棱的矛头，因其较重而有三

棱，有人称之为三棱矛，有的文献亦称为二式矛。但在湖北随县擂鼓墩汉墓中出土的这种“三棱矛”，其上有“曾侯越之用爰”的铭文，可见这种“三棱矛”实际上是爰的一种。

另外我国还出土过一种玉矛。玉兵是我国特有的一种兵器，现在能见到最早的为河南殷墟出土的商代遗物。周纬在《中国兵器史稿》中介绍的铜柄镶松绿石玉矛头极其精美。显而易见，玉兵质地很脆，不宜用于实战，应是仪仗之物，舞乐之器。

周纬在《中国兵器史稿》中还提到：“《考工记》有酋矛夷矛之名，程瑶田以酋近夷远，即长矛短矛之分，岂即步矛车矛之分乎？”从出土的实物来看，有的矛杆较长，超过4米，有的则较短。随县擂鼓墩汉墓中就同时出土了长杆矛和短杆矛。在各种古籍上还记载有多种枪，它们或主攻，或主守，或由骑兵使用，或由步兵使用。其器形和用途多有不同，故名目繁多，名称各异。

枪和矛在我国古代兵器中有很重要的地位。在石器时代石矛即被广泛使用。周代的车之五兵为戈、戟、爰、酋矛、夷矛；清人王昶在《兵仗记》中则说：“周之步卒五兵，则以弓、矢、戈、爰、矛；汉书注五步则又矛、戟、弓、剑、戈”。所谓“五兵”是指不同兵种使用的五种主要兵器，矛在不同兵种使用的武器中，均是主要武器。由于矛制作简便，刺出后攻击距离长，直出直入变化快，在战场上杀敌效能很大。所以汉代长兵重戟，亦重矛，东汉即广用枪。至晋戈已早废，在长兵中虽铜戟铜矛和铁戟铁矛同用，但已重矛。唐代长兵改用长枪长刀，而长兵又主枪。宋沿唐制，以枪为主。所以自汉以降，戈废戟衰，而枪独存，一直沿袭到明清。即使在火器很发达的时代，中国的长枪仍继续作为武器，在战场上

使用。由于在这样漫长的历史时期中，枪矛始终作为主要的长兵器存在，因而枪的使用技术研究得也更为深入，更为丰富。

总之，矛、枪在我国沿袭数千年，使用的地域也很广，是我国古代的一种主要的长兵器。两军交锋，持矛而战，校场操演，挺枪而立，它们在我国古代的军事生活和武术发展中都有极重要的地位。

第二节 枪的构造

枪的基本构造包括枪杆、枪头、枪缨。而古代有的枪还在杆的末端安有枪镡。

枪杆一般由木制成，亦有用竹制作的。竹枪较轻而长；但枪腰较软，古代军中常用。在旧籍上间有善使铁杆枪者的记载。如《五代史·王彦章传》称其“持一铁枪”，“他人莫能举，军中号‘王铁枪’”。宋代李金亦“人号李铁枪”。但因铁枪很沉重，程宗猷说“非巨力者不能用”，实际使用者很少。所以在记叙枪法的书中所提到的枪都是木枪或竹枪，而又以木枪为主。

古代用以制作枪杆木料的种类很多。据程宗猷所记，古代一般选用的“有槩条木，有牛筋木，有茶条木，有米枯木（又名乌槩），有栝条木，有白蜡条木（又名水黄荆）”。选择枪杆“唯取坚实体直，无大杈枝节疤者为上。”整个枪杆要“根头可要盈把，便好持拿，自根渐渐细至梢上，不软不硬为妙。”

古人将枪杆按其部位分成几个部分。清人吴旻在《手臂录》中说：“枪有根，有腰，有胸，有头”；并说“根、

腰、胸、头四者，犹树之有根、干、枝、叶，舍本而逐末，可乎？”所以要“根重大而头轻细，其身铁硬，故运用如弹丸之脱手”。枪杆不宜太长太软，因为“枪长而又软，不能压其头，器制之道先失”；“枪腰长者软，短者劲，……竿子长软，两腕虽阴阳互换，但可以助顺臂力，使无倔强，实不能以根制头，故拿拦尽处，枪尖正摇，戳即斜去，摇定而戳；彼已走去。”吴曼又认为竹枪轻长，但过于软，所谓“竹枪之头虚软，凡硬枪以头制胜之法，皆不能用。”

现在习枪者所用枪杆多选用白蜡杆。所谓“花枪”枪杆较细短而轻便，“大枪”枪杆较粗长而沉重。但大枪杆一般也不宜过长，否则“压手”，即使力量很好的人使用起来亦觉困难。有所谓“凡兵无过三其身，过三其身，弗能用也”之说。在实际练习中“过三其身”也似乎太长了。

《耕余剩技》上说枪杆“皆大木取小，劈刨而成，多不坚牢易断”，“劈成锯成者，文斜易断”。现在有的习者为追求速度，用刀刨刮剥枪杆使之轻细。这样不仅破坏了枪杆木质原来的纹理和层次，容易折断，而且枪杆太细则枪腰必软，失去了白蜡杆固有的弹性。用这样的枪演练，枪摇摇似有力而实无力，且枪杆常曲向一侧，实不足取。枪杆要选直而圆的白蜡杆，把要粗，至梢渐细，木心正在杆子正中者为好。新杆子可用细砂纸稍加打磨，去其毛刺即可。从前习枪者一根杆子传世使用而不折，足见杆子质量之好。

枪上一般装有枪缨，对于枪缨的作用和来历则有不同的说法。有人说枪在古代作为武器，在战场上拼杀，枪头伤敌沾血，血顺杆而流，使手上沾血而发滑。枪上装缨，使血顺枪缨流落地上，不再顺杆流至手上，所以枪缨又称为“血避”。此说或许有理，但不见于典籍。另一说枪本无缨，在

元代成吉思汗远征西方，杀白种人甚多，为便于记功，每杀一人即以一根头发系于枪上，如此积累成束。白种人的头发多褚红色，一束红发系于枪上甚是好看，以后沿续成习，形成枪缨。但此仅是传说，于史无证。

其实中国古代枪矛上早就系有缨一类的饰物。敦煌莫高窟156窟“张仪潮出行图”中画有成队的武装骑兵，所执枪上均有缨。唐李贤墓壁画“狩猎出行图”中所画侍从所拿的枪上也有缨。唐代诗人温庭筠在《昆明池水战词》中有“箭羽枪缨三百万，踏翻西海生尘埃”之句。其中“箭羽枪缨”是说带羽箭执长枪的军队有三百万之众。更早在公元220年的和林格尔东汉墓壁画中的“牧马图”中所画的枪上也有类似枪缨之物。更早在《诗经》上即有“二矛重英”之句，“英”就是指矛上的缨饰。可见枪缨及类似的枪矛上的饰物出现很早。

程宗猷在《耕余剩技》中载有枪式三种，其中二式无缨，而称“此式轻利”，称有缨者为“壮威”；在《武备志》上也载无缨的枪而称利。有缨而称“壮威”，军旅云集，红缨灼灼，甚是雄壮，以此壮声威，可见枪缨并无很大的实战意义。不过在演练枪法时，红缨随杆而动，可以更清楚地看到枪法的好坏和劲力的优劣，对评价枪法的功力有一定的作用。

枪头的形制很多，《武经总要》上铁枪的图式甚是复杂。《耕余剩技》上枪式有三，并且说“前刃制如菠菜叶，中起剑脊，取其坚也；两刃要薄，取其利也；枪库亦要薄，取其轻也。”又说“枪头通长三寸五分，内头长一寸五分，……内库长二寸”；“以轻捷为妙”。现在习者使用的枪头一般长约15厘米，以脊厚而整体较轻为好，主要求其便于演

练和不易折断，但不求锋利。

此外古代有的枪在把后装有镞。《耕余剩技》说：“或谓枪有缚者，用弩之时，将枪竖立于地，可无垂首拾枪之窘。”可以认为镞的作用也仅在于此，于攻防并无大用。而该书又说：“杆后不宜安缚，恐自击腹肋，唯用一铜箍，箍底用平鼓钉一个，钉杆内为妙”；“岂不知枪后有缚，又不能用之如法乎？”把后有镞，后手握枪不便，使用枪法不灵，所以一般枪后不用镞。现在也有把后装铜箍者，但较为少见。

总之枪的基本要求是如戚继光在《纪效新书》中所说的：“长枪锋要轻利，重不过两，杆要稍轻，腰硬根粗。”

器械的构造决定了它的主要演练方法和力法，乃至演练风格。所谓“刀之利，利在砍；枪戟之利，利在扎”。不了解其构造，不明了其方法，就无从谈习枪。枪的构造是客观存在，决定了其自身的运动规律。据此研习，才能把握特点，洞悉其精要。

第三节 兵枪和游枪

枪在我国古代战场上作为一种主要武器，使用极为广泛，对使用枪的方法的研究也很深入。到了明代和清代，对枪法的研究已取得了很大的发展，并且也随着枪法技术的发展，逐渐分化出“兵枪”和“游枪”两类，明显地区分了枪法在军事和体育上的不同内容和特点。

在战场上枪作为武器被用于杀敌，为提高士卒的作战技能，平日则要进行训练。当时枪术军事训练的内容除有单人的基本动作外，还须有模拟实战的二人对练；除有按固窟动

作二人往复进行练习的套路对练外，还有二人直接对抗的训练。这就构成了枪法军事训练的基本内容。

明代抗倭名将戚继光在《纪效新书》中说：“长枪单人用之如圈串，是学手法；进退是学步法、身法。除此复有所谓单舞者，皆是花法，不可学也。须两枪对较，一照批迎，切磋拥挤著，拿大小门圈穿，按一字对戳一枪，每一字经过，万遍不失，字字对得过，乃成武艺。后方可随意应敌，因敌制胜也”。他又说“比枪：先单枪试其手法、步法、身法，进退之法。复二枪对试，真正交锋，……”。其中“单人用之如圈串”，“学手法”，“步法”、“身法”、“进退之法”，这些都是单人基本动作训练。而“两枪对较”，“按一字对戳一枪，每一字经过，万遍不失”，则是两人按一定动作顺序反复练习的套路，并且要一边练习，一边研究切磋。该书中所记述的“八枪母”、“六合”都是二人按固定动作进行对滑对扎的基本练习。而“二人对试，真正交锋”，则是二人进行的对抗性的训练比赛。戚继光在此简述了训练士卒的基本内容和步骤。其中“二枪对试，真正交锋”虽是一种比赛，实则是以比赛为形式的军事训练，主要着重于军事目的，这种训练是为了更好地提高士卒在战场上的作战能力。

枪法用于战场，要适应于作战的需要，其动作、内容都要和作战相适应，特别要和大兵团作战相适应。戚继光身为大将，屡经抗倭阵战；和戚继光几乎同时代的程宗猷也从事过一定的军事活动。他们对枪法进行研究主要是着眼于军事，用于临阵破敌。战场上的情况不同于一般，如戚继光所说：“开大阵，对大敌，比场中较艺，擒扑小贼不同。堂堂之阵，千百人列队而前，勇者不得先，怯者不得后，丛枪戳