



少林功夫丛书

少林枪术集锦

德虔 素法 编著



北京体育学院出版社

少林枪术集锦

德虔素法 编著

北京体育学院出版社

责任编辑

责任校对 叶莱

内文绘图

少林枪术集锦

德虔 素法编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京顺义曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：6

定价：2.85元（压膜装）

1990年7月第1版

1990年7月第1次印刷

印数：11000册

I SBN7-81003-361-1/G.265

（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

少林枪术是少林十八般武艺中的主要内容之一，是少林功夫的重要组成部分。

枪为兵器之王，不仅在古代战争中起着杀敌保国的巨大作用，而且在现代习武健身和杂技表现方面也都被人们所喜爱，如银枪刺喉，双枪漫花等技艺都赢得观众的喜爱。

少林枪术不仅有着悠久的历史，而且技法独奇，内容丰富，为了弘扬少林武术，满足国内外广大武术爱好者的迫切要求，受嵩山少林拳谱编委会的委托，将原永祥和尚在少林寺被焚前所复抄的《少林枪谱》，结合素喜和尚、宗汉大师等少林武术高手习枪术之经验，编写成这本《少林枪术集锦》供读者学习参考。

本书不仅概述了少林枪术的源流、特点和内容，而且详细介绍了少林枪术的基本技法、常用步法及历代武僧枪术密诀，同时还对十三名枪、梅花枪、乌龙枪、六合枪等9套优秀传统套路，提供了动作图解。文字通俗易懂，易学易练。

在编写过程中，得到少林寺方丈德祥、首座僧素喜等的热心指教，在此一并致谢。

由于时间短促，文化水平有限，书中不当之处难免，请广大读者指正。

编者

1989年10月于少林寺

第一章 概 述

第一节 少林枪术源流

枪术是中国武术的重要组成部分。早在秦汉时期就很兴盛，因此，在古代战争中表现得更为突出：历代都有持枪称雄者，如三国时期的虎将赵子龙在长坂坡，一杆枪突破曹操众兵重围；唐代的罗义一杆枪世代称雄；宋代的杨六郎一杆枪破金辽层层围军等等，都显示了枪术在战争中为国抗敌，屡立功勋的强大威力。

随着社会的发展和科学的进步，枪术逐渐流入武术行列，被武术门派掌握，经过长期演练，成为武术的重要组成部分。

少林枪术也不例外，是众僧在集成全国各门派武术精华的基础上发展起来的。根据记载：少林枪术约起源于宋代，在福居和尚邀请全国十八家武林高手来少林寺交流武艺时传入少林寺的，如罗家枪，杨家枪等，都于此时传入，逐渐被众僧所掌握。

宋瑞宗年间的洪温和尚就精通枪法，他的高足弟子觉泽尤善枪法，曾苦练枪法15年之久，终获超人武艺，亦有“小赵云”之称。后来的宗印和尚擅长长枪武艺，多次出征平

敌，屡立战功，留名青史。

元代是少林众僧沿着唐、宋以来习武的基础继续向前发展的时代，虽习武风气不太浓厚，但习者多精单项，如文庵和尚善习双头枪，武艺不凡，晚年出山授徒卖艺，为少林枪术独创了双枪术。

明代天启年间的玄慈和尚也擅长枪法，精于双枪术，其武艺超绝，闻名嵩山南北，他在嵩北的掺驾店（今偃师县府店乡掺驾店村）偶遇一群恶盗抢劫，在紧急时刻，以杖做枪，与盗搏斗，仅两个回合，30多个恶盗全残倒地上，苦苦求饶。这桩轶事，不仅表现了少林和尚高超的武功，而且也反映了少林僧为民除害，申张正义的高贵品质。玄慈在晚年还撰写了《少林对花枪谱》，为发展少林枪术做出了贡献。

明代末期的庆望和尚对蛇枪很有研究，其武艺非凡，常在少林寺春会上为数千众客表演，赢得观众的阵阵掌声。

清代乾隆年间的淇洛和尚精练枪术，他总结了明朝以前寺僧习枪法之经验，撰写成的《少林枪谱》内载：少林枪法练诀，少林枪法旨要，还对少林六合枪、少林十三名枪、二十枪、二十七枪、三十一枪、三十六枪、四十八枪、六十四枪、七十二枪、梅花枪、龙蛇枪、扭丝枪、黑虎枪、大花枪、八阵枪、对花枪等套路作了图解，一直流传至今，对全面继承宗祖枪术和发展少林功夫做出了宝贵的贡献。

民国期间的贞俊和现代的贞绪、德根等和尚都擅长枪法，尤其精通六合枪，大刀破枪，三节棍进枪等群练枪术套路，对于增进众僧的体质健康、防盗护院、为民除恶及发展少林枪术的实战技能起到了推动作用。

今日健在的86岁德禅方丈和首座僧素喜大和尚的对花

枪、梅花枪，已故武僧永祥和尚的飞龙枪，五虎群羊枪、黑虎枪、大战枪、七奇枪等都练得很有功夫，特别是永祥和尚还撰写了“少林枪谱”、“少林一〇八枪”、“少林枪法秘诀”等专篇，授于众僧和俗家弟子们学练，为继承和发扬少林枪术立了一功，正可谓：

祥公心血绘枪谱，弘扬宗风有传人，
后僧习技循有典，戈中之王出少林。

第二节 少林枪术的特点

少林枪术也象少林拳一样具有朴实无华重实战，刚健有力内含柔，进退枪走一条线，滚出滚入似螺旋，以及套路多等独具一格的特征。

一、朴实无华重实战

少林枪术的大多数套路，从起势到收势，始终贯穿着实战二字，招招势势均都从实战出发，只要手中一握住枪，就如临大敌，万箭齐发，神严志勇，崩枪施招，一气呵成。如少林十三名枪、少林梅花枪等都是出枪就扎人，连环施招，穷追趋猛，自始至终没一招花架子，虽夹有舞花动作，但大多是半舞花，起着重要的连贯作用。

二、刚健有力内含柔

少林枪术套路中的“刚”，主要表现在出枪攻猛，连刺

速骤，力贯双臂，直进不移，如少林乌龙枪的第一枪“连三枪”，就充分突出了刚字。又如少林扭丝枪中的“黑虎掏心”和“白蛇吐信”，都以疾出枪，弹崩一体，刚直不斜，中穴如钻等，都是刚的真实象征。

所谓内刚中含柔，是为适应战机的需要而产生的，刚间有柔主要表现在枪之改向变招和柔可生刚两个方面：改向变招即是在交战中因失利而需要迅速改向逃避或抽枪变招时的移枪之弧劲，此则为柔，移枪后得势则再转刚。柔可生刚的实意是因战机须要后退和收枪时之滑劲则为柔，退、收之间可蓄力，霎间精力则成锐，锐贯新招又成刚。故枪谱歌曰：

少林枪法且主刚，刚中含柔则更刚。

改向变招弧自柔，骤起别招又复刚。

退步抽枪滑劲横，间柔蓄锐力更强。

土生木来木生火，火焰爆发刚更刚。

刚中有柔柔有刚，刚柔相济枪成王。

因此少林寺历代的武师在同弟子传授武艺时总是强调主刚兼柔，就是这个道理。

三、进退枪走一条线

少林枪术是在少林拳术的基础上发展起来的，所以仍具备进退一条线的特点，从起势出枪，到收枪结尾，始终都在一条直线上运动，这与天下武坛所说的“枪扎一条线，棍打一大片”的意思是有所区别的。

进退一线，在实战中的优点是：攻敌时因总是直进，则易于近取，反则若是曲线绕道进攻，则迟于直线近敌。

四、滚出滚入螺旋劲

“滚出滚入螺旋劲”是少林枪术的重要技法，也是区别于其他枪法的标志，即进枪时，滚臂旋腕，使枪头象金刚钻一样呈螺旋形刺进对方要害部位，其优点在于枪锋刺中穴位后伤面直径大，致伤部位深，能更有效地致伤敌人。

歌诀曰：

少林枪谱集妙锦，洛公真艺留少林，
滚臂旋腕施枪扎，形如螺旋金刚针，
滚臂收枪一剌间，矛未出穴血淋淋，
平日苦练滚臂把，战时锐矛妙如神。

第三节 少林枪术的内容

自宋代枪术在少林寺明显兴旺后，历经元、明、清至今，众僧仍然十分重视枪术，武僧在继承宗师所授枪术的基础上不断出山访师，学习别家高师之术，吸取诸家之长，补沙门枪艺之短，不断创新，逐渐增加和丰富了少林枪术的内容，据清代湛洛和尚和现代武僧永祥和尚于1927年复抄的《少林枪谱》记载内容主要有：

一、单练套路

少林梅花枪、少林花枪、少林大花枪、少林十三名枪、十八名枪、二十一名枪、二十七名枪、三十一名枪、三十六

名枪、四十八名枪、六十二名枪、七十二名枪、八阵枪、四门枪、少林扭丝枪、少林乌龙枪、少林黑虎枪、少林飞龙枪、少林长枪、少林罗家枪、少林杨家枪、少林流星枪、少林黑风枪，双头枪等。

二、对练套路

少林六合枪、少林对花枪、四门对练枪、大刀破枪、梢子棍进枪、三节棍进枪、五虎群羊枪等。

目前众僧和俗家弟子还能演练的枪术套路有十三名枪、梅花枪、大花枪、三十一枪、少林长枪、十八名枪、乌龙枪、扭丝枪、飞龙枪、对花枪、六合枪、大刀破枪、三节棍进枪等。

第二章 少林枪术基本功法

第一节 枪器的各部名称与规格

一、各部名称

少林枪器之各部名称基本与全国各武术流派的说法一致。上端锐利的金属部分称枪头，尖部称枪锋，枪头以下的木杆称枪杆，枪头与枪杆之间缠的鬃毛称枪缨（图1）。



图1

二、枪器的质别

少林枪器的质别，因时期不同，其质量随着历史的发展而改变。

1. 枪头 目前常见的有铁制、铜制、不锈钢制和合金制等，以不锈钢制质为优。

2.枪杆 常见的用枣木、楮木、藤木、白腊木等，以白腊杆做杆为优。

3.枪缨 大多用牛尾染成大红色或棕红色。

第二节 步型和练法

步法是少林武术中重要的基本功之一。

俗话说：“步架拳走，步不到功难到家，步不成型难成雄。”特别是初学者更应该认真学习，刻苦研练。

一、基本步型

1.上步 一脚向前上一步，或两脚轮流向前上步，步大者称大步，步小者称小步，上半步称半步。多用于攻法。

实用：多用于上步进枪，刺扎对方要害部位。

2.退步 也叫倒步，脚向后退一步，或两脚轮流后向退步。用于退或转向。

实用：两人交枪时因失利而需退步避险。

3.跳步 两脚同时离地，向前或向后跳一步，用于速进或速退。

实用：当距对方较远时，抬两脚向前跳步，并用枪刺对方要害部位。

4.箭步 一脚着地，另一只脚向前快速跳一大步。

实用：用于交战时，距敌太远，特以跳大步进攻。

5.飞步 两脚带腿同时向前上方用力猛跳。

实用：用于交战时，追逃者向上跳步，或群打时将要失

利，而飞步向高处跳步而撤。

6.移步 因战机需要，一脚向前或后，向左或右移动。

实用：用于进攻或后退，右闪或左避。

7.纵步 抬两只脚同时向前跳一大步。

实用：用于纵跳向前刺敌。

8.垫步 两只脚先后起跳，先起跳的一只脚仍落回原处，后起跳的一只脚向前落半步或一步。

实用：用于增力向前推击或踢击敌人。

9.弓步 一腿在前屈膝半蹲，脚尖内扣，后腿蹬直，使两腿成弓型。

实用：多用于进攻定步后出枪向前刺枪（图2）。

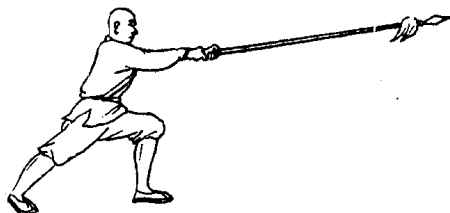


图2

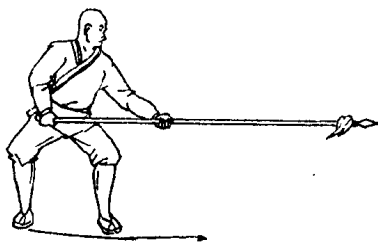


图3

10.马步 也可叫坐山或马步桩，即两腿屈膝半蹲，两膝盖稍向外展，两脚尖内扣，挺胸塌腰，形如骑马。

实用：两手握枪向侧方横刺或向前推枪杆横格

对方进犯之枪（图3）。

11.虚步 一脚在后立地支撑，另一脚在前，脚尖点地，脚跟离地，两腿屈膝。

实用：为战机需要的一种临时步法，得机则进，失利则

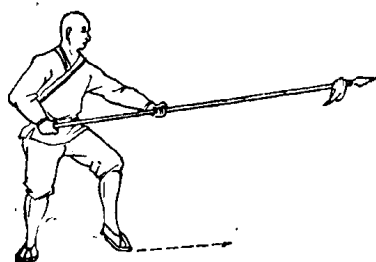


图4

退（图4）。

12.插步 两腿间距半步，使两腿成“X”形。

实用：用于退步或进攻时，临时所施的枪招（图5）。

13.仆步 一腿伸直仆地，膝关节伸直绷紧，脚尖内扣，另一腿屈膝全蹲。

实用：多用于闪躲对方的进犯枪招或位处低势时，用枪横刺对方下肢（图6）。

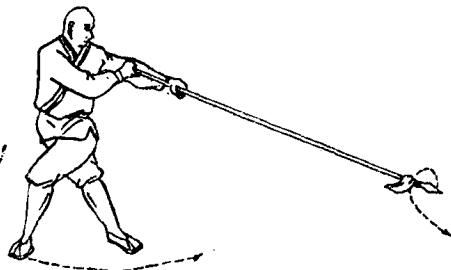


图5

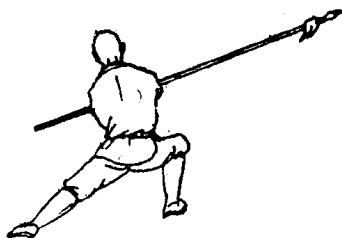


图6

14.歇步 两腿成大插步后，屈膝全蹲，臀部坐于后小腿上，形如休息。

实用：多用于闪躲对方进犯之高势枪招或乘机偷刺对方下腹或小腿部（图7）。

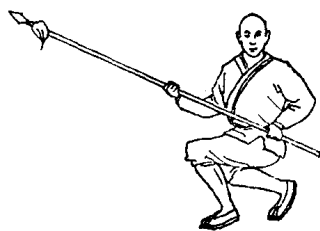


图7

15.并步 两腿伸直并立，是一种临时步法。

实用：多用于攻而上步近敌，退而避开前敌进攻之危或

起势、收势等之步法
(图8)。

16.丁字步 一
脚立地，另一只脚的
脚跟离地，脚尖点
地，两脚成“T”字
型。

实用：用法同虚
步(图9)。



图8

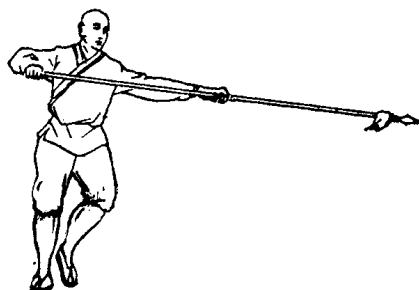


图9

二、歌诀

(一)

步为人之马，全身凭它架。
弓步站如钉，雷击不摇动。
定势如基石，双手送雷霆。
马步埋深桩，日站三柱香。

久练架泰山，顶住白俗庄。
虚步单立腿，试探假与真。
实用马步，虚则退如飞。
实战攻与退，步法是根本。

(二)

进步捷如风，失机退宜快。
乘势则锋入，身稍向前迈。
掌实即须吐，发声使惊怪。
变化如蛟龙，迟快分胜败。

(三) 趋避秘诀

趋避眼须快，左右见机行。
趋从避中取，实在虚处生。
攻力虽制我，隙开莫消停。
势猛君休恐，四两拨千斤。

第三节 枪术基本技法

少林枪法在实战中所用的技法与别家枪法大同小异，如刺、扎、撩、拨、拦、绞、挑、压、劈、崩法等。

1. 持枪法 以右手的拇指为一侧，食、中、次指为一侧，夹握住枪杆的中部，使枪杆直竖于右侧，紧贴身右侧，枪锋向上，左臂下垂，五指并拢，附于左大腿外侧，掌心向里，掌指向下（图10）。

实用：此法多用于枪术套路的预备势和收势。



图10

歌诀曰：

两足并立身挺直，右手持枪笔直立，
拇指一边靠虎口，中食次指夹杆子，
枪锋向上杆贴身，左掌垂臂附腿际。

2. 握枪法 两手前后相握，一阴一阳（阴者掌心向下，阳者掌心向上），一前一后，或两手并握枪杆。其具体握法是拇指为一侧，其余四指为一侧，枪杆于中间，满把握枪（图11）。

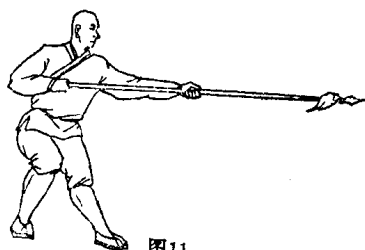


图11

实用：也就是行枪的拿法，与人交战时两手握枪，用不同的技法对敌。

歌诀曰：

握枪分阴阳，满把握紧枪。
阴者掌心下，阳者掌心上。
上下需滑把，倒把如闪光。
远者双把进，近则上滑枪。

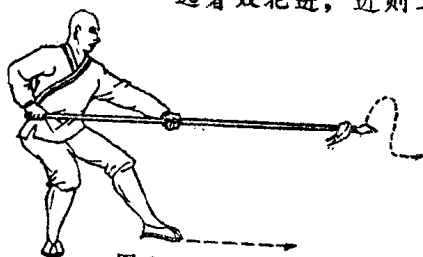


图12

3. 刺枪法 即两手握枪向前直刺（图12），刺枪分中平刺、斜上刺、斜下刺三种。

实用：中平刺多用刺对方心口（即巨厥穴）、腰部、腹部等。斜上刺多用于刺对方胸中、咽喉、头