

十八般

武艺



十八般  
武藝

實彥紅  
孫以煜  
希望出版社

## 十八般武艺

宾彦红 孙以煜

希望出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 10.75 字数: 241千字

1992年1月第1版 1992年2月第1次印刷

印数: 1—3,000册

ISBN 7-5379-0904-0

· 64 定价: 6.00元

## 序 言

自古及今，凡言武林全才者，必曰十八般武艺件件皆能，视十八般武艺为武林高手必通之技。而诸多武侠小说对十八般武艺的描绘渲染则更是光怪陆离，玄之又玄。实际上十八般武艺究竟为何物？具体为哪几般，却很少有人能详细言清。即使武林中造诣很深的高师，也众说纷纭，或语焉不详，或牵强附会，勉强其数。若阐述其源流沿革，解释其型式规格，进而全面掌握其演练用法者，尤难育其人，当今后学，就更难说清了。

就我们读史所知，炎黄之世，即已发明弓矢，其它兵器亦已粗具。传到商朝，就更加完备了。到了春秋之时，王侯吞并，战乱遍地，武器也随之发展到最为复杂的时期。惟暴秦收天下兵器以铸金人，使兵器的制作反趋没落；汉晋时期，渐复旧观，更由于征剿戎狄，吸收异族兵器的锐利优点而加以仿效改良，至隋唐之世，蔚为奇观，长短兵器，纷陈杂出；观于瓦岗寨诸英雄，各人兵器各具特色，可见一斑。至两宋时期，略有新异。宋代以后，由于拳技盛行，兵器方面，大抵撷精采华，有减无增，故“十八般武艺”之说至此而出。史虽无考，谅系始自此时，其后明清沿袭，至今未有更易。

按十八般武艺在过去为适用车战马战与陆战，有九长九短之分，长者为：长枪、大戟、大刀、钐、钺、戈、矛、钺、槊；短者为：锤、棒、铜、剑、斧、刀、盾（牌）、钩、弓；但其型式仍非一致，多随用者之身材、体力、爱好而不同，间又按其形或用

者气而冠以各种名称。如刀这一类，有关王刀、春秋刀、撩风刀等。其它剑、戟、枪、锤亦然，但万变不离其宗。

以上所列，仅可称为十八般武艺之一种，未可与它种说法之十八般武艺等量齐观。其理以武器能用于疆场杀敌为尺度，而武艺除具有制敌之威力外，更须赋以运用之技巧，演练之美观，故不限于器械，徒手搏击亦在其中。据清朝褚人获著之《坚瓠集》所载，十八般武艺系：一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾（牌）、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二铜、十三挝、十四叉、十五叉、十六靶头、十七棉绳（套索）、十八白打（拳术），此说比较可信。

虽然，器则百巧纷呈，艺则推陈出新，仍乏统一制度，因之有十八般兵器之订定，以为兵器之范畴，其它袖箭飞镖等暗器则不兴焉，而传至今。由于时移势变，部分已被淘汰，人们或知其名，未见其物，更不用说其用法了。幸申江尚武体育学会，早见于故，于1929年，邀请当时国术耆宿，考证其渊源，审定其型式规格，并统一其演练动作与使用方法，汇集成册，名曰“十八般武艺”使数百年民族之散珍遗宝得以留存。十八般武艺也因此而获具体解答和运用，手此一卷，堪称国术典范，史料与实际价值并存，诚为珍贵。

## 目 录

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 序言.....           | ( 1 )  |
| 第一般武艺 弓箭.....     | ( 1 )  |
| 一 弓箭之由来.....      | ( 1 )  |
| 二 弓之构造与种类.....    | ( 1 )  |
| 三 箭之制法及弓箭之区别..... | ( 5 )  |
| 四 弓箭练习法.....      | ( 7 )  |
| 第二般武艺 弩.....      | ( 13 ) |
| 一 弩之由来.....       | ( 13 ) |
| 二 弩之构造与类型.....    | ( 14 ) |
| 三 弩之练习法.....      | ( 22 ) |
| 第三般武艺 长枪.....     | ( 24 ) |
| 一 长枪之由来.....      | ( 24 ) |
| 二 枪之种类.....       | ( 25 ) |
| 三 枪法精义.....       | ( 27 ) |
| 四 三十六式秘传杨家枪.....  | ( 29 ) |
| 五 六合金枪二十四式.....   | ( 39 ) |
| 第四般武艺 大刀.....     | ( 48 ) |
| 一 大刀之考据.....      | ( 48 ) |
| 二 刀之种类.....       | ( 48 ) |

|               |                 |         |
|---------------|-----------------|---------|
| 三             | 刀法精要.....       | ( 54 )  |
| 四             | 关王刀法.....       | ( 55 )  |
| 五             | 拦门寨刀法.....      | ( 69 )  |
| 六             | 猴鹤双刀二十九式.....   | ( 73 )  |
| 第五般武艺 剑.....  |                 | ( 79 )  |
| 一             | 剑术之由来.....      | ( 79 )  |
| 二             | 剑之形式及习剑要诀.....  | ( 80 )  |
| 三             | 古剑道探幽.....      | ( 86 )  |
| 四             | 古规白猿剑二十四诀.....  | ( 88 )  |
| 五             | 剑术法则.....       | ( 95 )  |
| 第六般武艺 长矛..... |                 | ( 113 ) |
| 一             | 矛之由来.....       | ( 113 ) |
| 二             | 长矛之构造与类型.....   | ( 114 ) |
| 三             | 矛之使用法.....      | ( 116 ) |
| 四             | 矛、稍、槩在古之用法..... | ( 121 ) |
| 五             | 矛在古战场之鳞爪.....   | ( 122 ) |
| 第七般武艺 盾牌..... |                 | ( 126 ) |
| 一             | 盾之由来.....       | ( 126 ) |
| 二             | 盾牌之构造与类型.....   | ( 127 ) |
| 三             | 盾之功能与练习.....    | ( 131 ) |
| 四             | 刀牌十八法.....      | ( 133 ) |
| 五             | 碟牌之利害及练法.....   | ( 137 ) |
| 第八般武艺 板斧..... |                 | ( 141 ) |
| 一             | 斧之由来.....       | ( 141 ) |
| 二             | 斧之构造与类型.....    | ( 141 ) |

|        |             |       |
|--------|-------------|-------|
| 三      | 斧之使用法       | (114) |
| 四      | 三十六手真传斧法    | (114) |
| 五      | 斧在古战场之功勋    | (151) |
| 六      | 双斧套路十式揭秘    | (156) |
| 第九般武艺  | 钺           | (159) |
| 一      | 钺之由来        | (159) |
| 二      | 钺法与斧法之不同点   | (159) |
| 三      | 钺在远古之用途     | (161) |
| 四      | 穷经搜古谈钺史     | (162) |
| 第十般武艺  | 戟           | (164) |
| 一      | 戟之由来        | (164) |
| 二      | 戟之构造与类型     | (165) |
| 三      | 戟之使用法       | (168) |
| 四      | 基本戟法入门      | (168) |
| 五      | 秘传画戟十四法     | (174) |
| 六      | 戟之古制与轶闻     | (177) |
| 第十一般武艺 | 钢鞭          | (183) |
| 一      | 钢鞭之由来考证     | (183) |
| 二      | 钢鞭的构造、种类及用途 | (185) |
| 三      | 软鞭秘法十一式     | (187) |
| 四      | 古规钢鞭十式      | (192) |
| 第十二般武艺 | 双铜          | (196) |
| 一      | 双铜之由来史话     | (196) |
| 二      | 铜之构造        | (197) |
| 三      | 双铜使用法       | (198) |

|                |                  |       |
|----------------|------------------|-------|
| 四              | 秘传双铜二十四式·····    | (199) |
| 五              | 连环双铜十一式·····     | (206) |
| 六              | 铜之铁掌·····        | (210) |
| 第十三般武艺 笔挝····· |                  | (213) |
| 一              | 笔挝之由来及翻天笔法·····  | (213) |
| 二              | 笔挝之构造与类型·····    | (214) |
| 三              | 笔挝之使用法·····      | (217) |
| 四              | 秘传笔挝十五法图说·····   | (217) |
| 五              | 笔挝除恶掌故·····      | (225) |
| 第十四般武艺 笏·····  |                  | (227) |
| 一              | 笏之由来·····        | (227) |
| 二              | 笏之构造及变革类型·····   | (228) |
| 三              | 笏之使用法·····       | (231) |
| 四              | 笏之二十五法图说·····    | (231) |
| 五              | 秘传丐帮棍法·····      | (239) |
| 第十五般武艺 叉·····  |                  | (243) |
| 一              | 叉之由来及效能·····     | (243) |
| 三              | 叉之构造与类型·····     | (244) |
| 二              | 叉之练习法·····       | (246) |
| 四              | 南派秘传飞叉十七路图说····· | (247) |
| 第十六般武艺 耙·····  |                  | (255) |
| 一              | 耙之由来·····        | (255) |
| 二              | 耙之构造及类型·····     | (255) |
| 三              | 耙之使用法·····       | (257) |
| 四              | 秘传耙头二十一法图说·····  | (258) |

|      |                     |         |
|------|---------------------|---------|
| 五    | 笔架型千字大耙法·····       | ( 268 ) |
| 六    | 耙为制倭利器史述·····       | ( 271 ) |
| 第十七般 | 武艺 绵绳套索·····        | ( 272 ) |
| 一    | 绵绳套索之由来·····        | ( 272 ) |
| 二    | 绵绳套索之构造与效用·····     | ( 272 ) |
| 三    | 绵绳套索之功能与运用·····     | ( 274 ) |
| 四    | 绵绳套索之练习法·····       | ( 276 ) |
| 五    | 绵绳套索之铁事·····        | ( 280 ) |
| 第十八般 | 武艺 白打·····          | ( 282 ) |
| 一    | 白打之由来·····          | ( 282 ) |
| 二    | 历代拳术鸟瞰·····         | ( 283 ) |
| 三    | 拳术之派别与名称·····       | ( 285 ) |
| 四    | 北派名拳十字战·····        | ( 287 ) |
| 五    | 少林六合拳实战对接·····      | ( 289 ) |
| 六    | 对子拳拆及十二段锦行功法·····   | ( 304 ) |
| 七    | 外功行功法及练功与治脏之关系····· | ( 331 ) |

## 第一般武艺 弓箭

### 一 弓箭之由来

弓为古兵器之一，以臂力张弓，搭箭于弦，瞄准发箭，乃远射之杀人武器。其制作简单，携带方便，运用灵活，故为古代战场上杀伤力强，机动性大的攻击性兵刃。

弓箭之法，由来最古，黄帝战蚩尤于涿鹿，纯用弓矢以制胜，此为弓矢之最早者。惟当时之弓矢，都以竹木为之，虽能及远，然尚不精确，加以精密之改造，于是乎弓矢遂成为战争之利器，非但发古人射诀之技，抑亦开后世火器之端，虽说这些皆由后人推阐而来，其创作者之功，亦未可遽没也。制作弓箭之第一人为挥，考工记云：“古传黄帝臣挥作弓，荀子则称倕作弓。”而山海经则谓少皞生般，是始为弓。按年代考证，当以挥为创造者，而般倕大概亦古之制弓者也。在当时弓箭之用，诚十倍于其它兵器，非但劲力及远，擅此术者，精研而娴熟之，穿杨贯风，百步射人，万无一失，较之现代武器无异。故十八般武艺，以弓弩始而白打终，其重视之也宜矣。

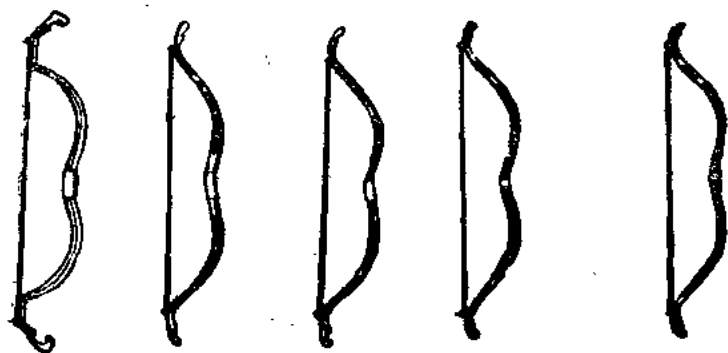
### 二 弓之构造与种类

弓箭之品类繁多，因时代与地域不同，其名称也甚多。此举

数则，以资稽证：1. 乌号，2. 曲张，3. 弭，4. 活，5. 潘尚书，6. 疆圉老人。其品类据唐六典之武库令所载，分类简明，令曰“弓之制有四，一曰长弓（以桑拓、步兵用之）；二曰角弓（以筋角，骑兵用之）；三曰弣弓，短弓，利于近射；四曰格弓，彩饰之弓，羽仪所执。又云：“弓之制有四：一曰竹箭，二曰木箭，三曰兵箭，四曰弩箭。

又武经所载：“弓名殊而式同，周礼有六弓：曰王弓、弧弓、夹弓、瘦弓、唐弓、大弓。弓之长者曰乌号，繁弱其制，今不可考。武经总要所载：黄桦弓、黑漆弓、白桦弓、麻背弓，其它虽异，实相同，仅质料与装饰之差异耳。开元弓其制强大耐久，戍边将士多用之，最称利器。若腹里称良者，北京有槽稍、槽孺、大稍、小稍，皆有可称者，其弦其短，口紧而背曲，拽之易满，虽不善射者，亦无弹袖之病。”

· 以上各弓，除开元弓外，其式概同。（见图1）



① 开元弓 ② 黄桦弓 ③ 白桦弓 ④ 黑漆弓 ⑤ 麻背弓

（图1）

三礼图载：司弓掌王、弧、夹、瘦、唐、大六弓，孔仪以晋文公受王弓矢之赐，以此“唐、大”、当彼“彤、旅”，以往来

之体若一。谓之唐、大。然唐、大是强弱之名，形、旅是弓所漆之色。赤漆者曰彤弓，黑色者曰旅弓。

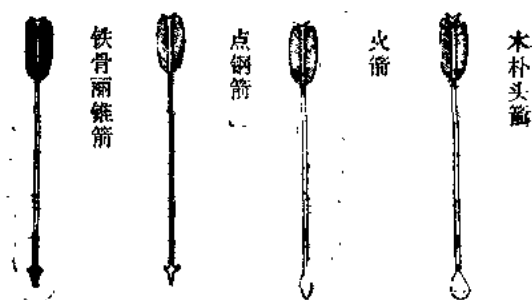
茅子谈弓曰：“河南有陈洲弓，南京扬州有梢弓，皆窄面短身，天少热则多矢，缓急难恃；不得以而有合竹弓之制，以漆漆之，取其阴雨不解，暑天不走，可备南方水战之用，但无弹性，发矢不能出百步之外。广东、广西有生漆下面之弓，风雨不畏，走滚亦少，其身极圆细，力若不大，射也不远。”

古时用弓，取人形貌长短，与弓相称，为上中下三等。弓人取云：“弓长六尺有六寸，谓之上制，上士之用；弓长六尺有三寸，谓之中制，中士之用；弓长六尺，谓之下制，下士之用。此取人之形貌长短，与弓相称为上中下三等。各服其弓也。又六弓之规，往体寡，来体多，谓之王、弧，当天子之弓，合九而成规者也；往来之体若一，谓之唐、大，当诸侯之弓。合七而成规者也；往体多，来体寡，谓之夹、瘦，当大夫之弓，合五而成规者也。”

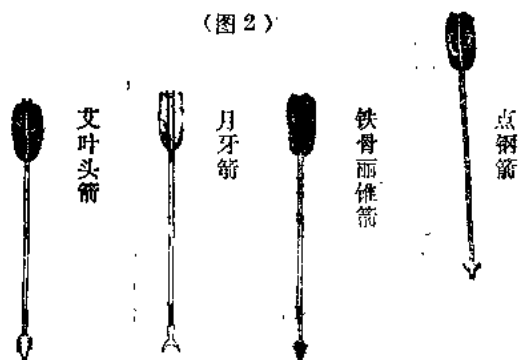
箭矢，其种类之多，用途之广，较弓尤繁。箭矢之制造，当与弓配合。茅子谈制矢之道：“弓之力欲与人协，矢之力欲与弓协，其法也。惟要头杆相称，中粗而两头稍细，则肯行矣。头要点钢，方透甲；箭肩要盖过箭杆，方可入坚。不然两强相遇，则箭镞易入箭腹矣。铁信长，入箭腹五寸方妙，其羽必用生漆，下缠丝方不畏雨湿。”此言乃古时制矢之重点也。

夫箭之轻重，当以弓力为准。若南方小弓而发北方大箭，则不能过之十步；用北方大弓而发南方竹箭，则摧折矣。夷弁作矢，分为往矢、繁矢、杀矢、镞矢、蒺矢、恒矢、痹矢之异。又名金仆矢，其制今不可考。武经所载矢式有七，如今不啻数信矣。

箭矢之造型，大同小异，兹介绍古箭数种，以增见识。（见图2、3）



(图2)

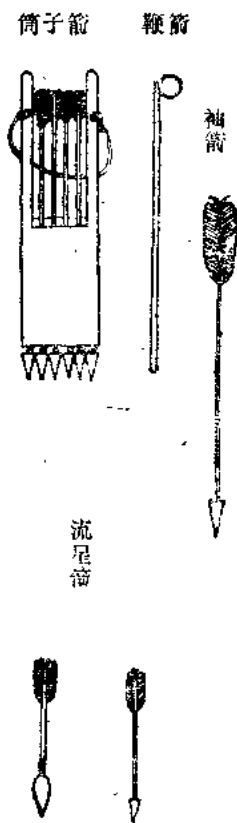


(图3)

另有箭矢，发不用弓者，茅子杂箭篇云：“箭惟一习于弓而已。弓之外者，又有鞭箭、袖箭、筒子箭、流星箭。鞭箭者，铜为溜子以发之；袖箭者，箭短而铁重，自袖面发，可以御人之十步远；筒箭者，同竹筒，为箭入筒中，筒中分前截为筒、后截为燕尾形，箭长一尺二寸，头长五寸，杆长七寸，鸟羽，头要一刀，以外重点铜，涂毒更妙。发不用弓，以手发之，燕尾上生一绊带，箭入绊中，用手拿燕尾并箭为要，尽力发之。力大者每筒二十枝，力小者每筒十五枝，乃一人敌十人之法也；流星箭者，也用手发，铁杆中用铅四两，取其重而有力也。”（以上四种箭形见

图4)

弓之构造：形式方面，固无大异，而其材料则不同，大都以桑木为主，佐以角筋丝紃而成，其后又有所谓铁胎弓等名目，亦非完全以铁铸弓，不过以软铁附之，而代角之用处；若完全以铁铸，非但无人能开此巨力之弓，即有之，则铁无弹力，刚而易折，也不适用。考工记载，弓以坚韧之木为杆，内附以角，外附以筋，以丝为弦张之；弓把曰弣，弓梢称弣，两端架弦之处曰峻，弣两旁曲处曰弓渊，亦曰隈；考此则弓之制，完全以木角筋弦四物而成，并无用铁处。铁胎弓之制，其出自后世也，彰之明矣。或曰：铁胎弓之名，不过为喻美之辞，言其坚硬不易开，有如铁制耳，此说也颇近理。至弓必以桑木为之者，取其坚韧而富有弹性，不易摧折，亦取诗敦弓既坚意耳。



(图4)

### 三 箭之制法及弓箭之区别

箭之制造都以竹，构造极简，今人以箭为铁制者误也；惟箭竹与寻常之竹木不同，产诸江南山中。寻常之竹，肉薄而节多，不能为箭材也；箭竹之高度，不及普通粗竹之半，止寻丈耳，惟每节相离，有三尺许，一箭之长，不及三尺，用以造箭，既无隔

制，取的必准。江南诸山虽多此材，而以会稽山中所产为尤佳，盖肉厚而干直也。（见竹谱）箭，共分三部：箭头、箭杆、箭羽。箭头以铁制，作三角形，刃薄而锋利，嵌于箭之上端，杆以箭竹削成圆柱形，置箭端中曳过，藉以正其弯曲，而使之平直，否则即不易取准。按箭端，为造箭之具，以木为之，抽槽其上，箭杆成，置槽中拖过，使斜者正，曲者直，故名“端”。箭翎，以鹏鹞等巨禽之翅羽为之，夹于箭之末端，非饰箭也。盖箭离弦射出时，若末端无物以鼓风，每易上下倾斜，而的不易准。所以箭必有翎者，欲其鼓风而取准也。

同是弓箭，有何区别？曰：此非弓箭之别，实用法之别耳。弓有软硬之分，箭有马步之别，虽同此一弓，而取势，瞄准，运力，决射等等法则，已各自不同。势有正反俯侧，的有活动固定，运力之方向，则全视其取势之何而定，决射之动作，全视的之如何而发。为大将者，不轻扣一弦，不虚发一矢，欲知其道，固非以成法不变为可恃也，而于是乎有显然之分别矣。软硬弓，马步箭，各得其用，绝不可以相混。大概步箭射人，可以自身之长度，以测敌人，欲射其上部则提高其手，欲射下部，则按下其手，有一比例，容易取准，即反射等亦较易命中。若马箭则不然，两方之马在战场上，终无停止，其的翔动，取准已难，而自后又在马上，差力亦颇不易，而尤以反射之机会为多，更难求其中的，故马箭实难于步箭。至若弓之软硬，则完全视射者之膂力而定，非可以勉强行之者，若射者只二石之力，必强彼开三石之弓，势必有所不能，即勉强行之，臂震手抖，而欲其命中也，亦决不能矣。反是，则力强而弓弱，扣弦拉弓，鲜有不折也，故马步箭，皆是学习而来，但能翔动游击，不患其有的而不能中，弓之软硬，则全视手之天生膂力，有数石力，用数石弓，贪多种弦，亦无益也，世之习弓箭者，幸毋以此言为河汉也。

#### 四 弓箭练习法

弓箭一道，似乎极为简单，以其架势不多，射法有一定也，惟须练习目力，使能中的。其实不然，事固有愈简单则愈难练习者；弓箭法虽不多，就瞄准目标而言，恐非旦夕之功所能为的。射法纯熟，目标准确，并非之技就到家了。打死靶，射死法，固然可以，若遇生动之物，或行动时射一物，必不能得心应手。故射之技，非易言也；必至射鸟扶兔，贯风穿杨，尽其神妙，始能言射也。欲达此目的，非用刻苦之功，朝暮练习至十年八载之久，不能成也。练习之法，起初不过竖一鹄于数步之外，日夕射之，至百发百中时，再移数步，再射之，至百步为止；百步而能必中时，再移去此固定之鹄，而易以略能转动之物射之。如以线系一钱，或较钱略大的东西，悬于树枝，起初仍立于离树数步之地，搭箭射之，以后也如前，至百步止，然后再将一百孔之钱，悬于树端，必使箭能一一从钱孔中穿过，至此艺大成。若以射飞鸟走兽无失，则臻精妙，而无往不可矣。昔尝闻言邑省黄某，能于黑暗之荒野中，柱香若干枝，距离百步外，黄则挟矢如香数，一一射之，矢尽而香尽。屡屡试之，无一爽，其技可谓神矣。可见久练功深，熟能生巧。射箭之技，不怕不精，只怕不动。最忌之事，则无过于自满，此又学者所当注意也。

下面谈射之架式。

射之架式，虽不甚多，但也可分数类。而佩带弓箭，取用弓箭等事，也有一定之法则，非皆可任意行之者。而正射、反射、背射、侧射等，也可有一定之步位，一定之姿势，而取准发矢，又绝端不容软欹硬挺之病，若在学习时于此不加注意，则非但难望成功，即侥幸成功，画虎类犬，貽笑大方耳。今将各种架式分类说明如下，以便学者练习。