

國術講義

中華民國廿六年六月

:G 852.22

12

1

白猿棍

許笑初編

第一章

白猿棍之由來，及其優點，

白猿棍，傳于清季南皮張忠元氏。棍式計有廿四招，其用法不外八種，即點，挑，劈，擱，掃，壓，進，退，是也。此棍簡單易學，各種動作，富有典範，可單習，可對打，尤能團體教練，學者若能加意研究，更能接式適用，較之他種棍法，實有過之無不及焉。

第二章

白猿棍各式之名稱，並簡單說明，

預備式

練法，由立正姿勢，兩足尖並攏，右手持棍，棍尖向上，棍柄向下，棍身垂直，貼于右肩窩前，同時左掌向前翹起，掌尖向前，掌心向下，目向前視。

(一) 鐵扇迎門

由預備式，向左轉，自左足起，前進二步，右足尖著地，成高丁虛步，同時右手

將棍尖，向前栽下，棍身垂直，右臂平伸，左手貼于右肘內部，身體半斜面，（四十五度）目向前視，

（2）童子抱旗

由前式，半面左轉，左足不動，右足收回，足尖着地，置于左脛骨處，兩膝靠攏，兩腿下曲，（約九十度）同時左手亦反把握棍，將棍尖直向左上方高舉，左臂貼棍，棍身垂直，右手置于左腋下，肘與肩平，自向右視，

（3）青龍點睛

由前式，向右轉，自右足起，前進二步，成弓箭步，同時右手將棍柄向前挑起，向後落下，置于拳位，左手將棍尖向前點出，棍尖齊鼻，左臂伸直，目向前視，

（4）仙人跨劍

由前式，向右轉，右足不動，左足收回，足尖着地，置于右脛骨處，兩膝靠攏，兩腿下曲，（約九十度）同時兩手將棍，自左向右橫攔，棍姿不變，目向左視，

（5）陳香劈山

由前式，向左轉，自左足起，前進兩步，提起左足，換出右足，落地成騎乘步，同時左手將棍尖，向後挂回，置于右肩窩處，右手將棍柄，向前平劈，右臂伸直

，目向右視，

(6) 烏雲蓋月

由前式，向右轉，左足前進，提起右足，換出左足，落地成騎乘步，同時右手將棍柄，向左後方掖回，左手將棍尖，疊手向前蓋出，然後沿右胯外方，向後勾回，再反手向前平劈，左臂平伸，右手置右肩窩處，肘與肩平，目向左視，

(7) 單鳳朝陽

由前式，向右轉，右足換步，提起左足，同時左手鬆開棍尖，向後變鈎，右手將棍自下向上，單手高舉，棍與右臂，洽成垂直，目向前視，

(8) 蘇秦背劍

由前式，向左轉，左足落地，換步提起右足，同時右手將棍，自下向後背面，棍尖向上，棍柄向下，緊貼背後，左鈎變掌，向上高舉，掌橫于距額前上方，目向右視，

(9) 黑風雁翅

由前式，向右轉，自右足起，向前四步，身體左向後旋轉，右足向前急躍一步，換出左足，落地成弓箭步，同時左手心向上，于右腋下將棍握住，然後棍柄由左

向後，棍尖隨之，經過頭頂，平繞一週，再將棍柄掖于左腋後方，棍尖向左平攔，左臂伸直，右手置于左腋下，目向前視。

(10) 猛虎攔路

由前式，左足作軸，右後轉，提起右足，向右斜前方邁出，落地成弓箭步，同時右手將棍柄，向右平挂，收回拳位，左手反把握棍尖，向右斜前方橫攔，棍尖鼻齊，目向前視。

(11) 烏龍纏腰

由前式，自左足起，前進兩步，成騎乘步，同時左手將棍尖，向左平挂，收回右肩窩處，右手將棍柄，向左橫攔，右臂伸直，目向右視。

(12) 白猴出洞

由前式，向右轉，自左足起，前進兩步，右後旋轉，左足前急躍一步，換出右足，落地成斜弓箭步，同時鬆開左手，右手將棍單手向右平輪，隨身旋繞一週，停于右肩頭上，棍成斜綫，左手反掌自下向右抄起，照于右眉處，目向左視。

(13) 橫掃千軍

由前式，向左轉，提起右足，右手將棍自右向左沿地面平掃，然後將棍向左上方

直舉，棍尖向上垂直，同時左手隨之反把握棍，向上直伸，右手置于左腋下，目向右視，

(14) 林冲夜行

由前式，向左轉，右足向右斜前方落下，左足隨之前進半步，足尖着地，兩腿下曲，（約九十度）成丁虛步，同時右手將棍柄，向前挑起，向後落下，置于拳位，左手將棍尖，亦沿左胯外方，向前挑出，棍尖齊鼻，左臂略曲，目向前視，

(15) 金剛獻杵

由前式，左足前進，成弓箭步，同時兩手將棍尖，向前直點，高與眉齊，兩臂伸直，目向前視，

(16) 泰山壓頂

由前式，右足前進，成騎乘步，同時右手將棍柄，抽回，向前平壓，右臂平伸，左手置于右肩窩處，目向右視，

(17) 關公挑袍

由前式，向右轉，左足前進，成弓箭步，同時右手將棍柄，向前挑起，向後收回拳位，左手將棍尖，自左胯外方，向前挑出，高與鼻齊，目向前視，

(18) 夜叉探海

由前式，右足前進，向左轉，提起左足，身體上部，稍向前傾，同時右手將棍柄，向後抽回，再向右斜前方橫打，高與臍平，右臂伸直，左手置于左太陰處，目視棍柄。

(19) 怪蟒翻身

由前式，向左轉，自左足起，前進三步，左後轉，提起右足，由前向後翻身躍起，換出左足，落地成騎乘步，同時兩手拉棍，隨身直劃一週，用棍柄向右平劈，右臂伸直，左手置于右肩窩處，目向右視。

(20) 金龍鋪地

由前式，向右轉，自左足起，前進三步，提起右足，換出左足鋪地，同時右手將棍柄，向左後方掖回，左手將棍尖疊手向前蓋出，然後沿右膀外方，向後勾回，再反手向前劈下，(棍身平置地上)右臂伸直，右手置于右足內方，目向左視。

(21) 倒劈五岳

由前式，兩腿挺直，左足作軸，右後轉，提起右足，向右邁出，落地成弓箭步，同時鬆開左手，右手將棍抽回，單手隨身向右劈下，棍尖着地，右臂伸直左掌

橫置于距額前上方，臂圍頭上，作弧形，目向前視，

(22) 二郎担山

由前式，左後轉，兩足變爲左弓箭步，同時左掌向下橫壓，置于右腋下，右手將棍，自後向前劈下，棍尖着地，右臂伸直，目向前視，

(23) 秦王配劍

由前式，提起左足，同時右手將棍，由左向後，單手平掄，經過頭頂，旋繞一週，棍柄向前，高與鼻齊，棍尖向後，停于左膀外方，右臂伸直，左手急行正把握住棍尖，置于拳位，目向前視，

(24) 白猿歸洞

由前式，自左足起，退後兩步，向右轉，提起左足，同時右手將棍柄，向左後方掖回，左手將棍尖，向前疊手蓋出，然後沿右膀外方向後掬回，再反手向前劈出，更將棍尖，向右後方掖回，右手亦隨之將棍柄，向前壓下，向後背面，而成棍尖向上，棍柄向下，緊貼于背後，是時左手鬆開，用掌向左足面外方拍着，再反掌向上，照于右眉處，身體上部稍向左傾，目視左下方，

還原式

由前式，左足向右足右後方落下，向右亦隨之向右邁出，左足再行靠攏，成立正式，同時右手將棍柄，向前挑起，向後直落身傍，棍要垂直，貼于右肩窩前，左手握棍，送于右肩窩前，然後鬆開，放掌落下，目向前視。

【完結】

斬馬刀

許笑羽編

第一章

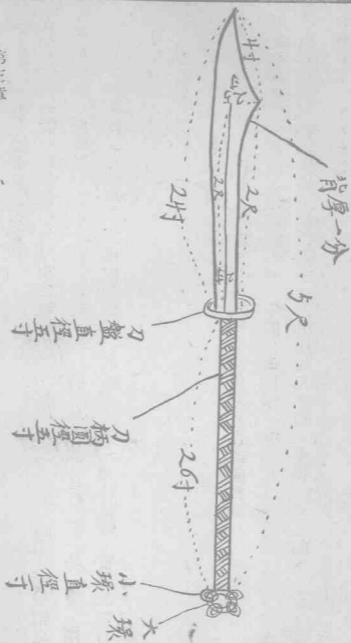
斬馬刀之由來及其優點

斬馬刀，又名雙手帶，傳于清季南皮張忠元氏，係擇取長短刀之精華，而歸納之，使成爲路，其用法，不外十種，卽劈，砍，扎，撩，截，掛，劃，抹，撥，圈，是也，可單演，可對劈，尤能團體教練，其姿式正確，動作敏捷，實爲長短刀之所不及焉。

第二章

斬馬刀圖樣說明于左

全刀長五尺，計刀頭長二尺四寸，刀柄長二尺六寸，刀頭撩刃四寸，背厚一分，刀頭高處寬二寸五分，刀身寬二寸，中間一道血槽，長二尺，刀背長二尺，刀盤直徑五寸，刀柄扁圓形，圓徑五寸，刀柄尾端爲圓形，直徑二寸之鐵環，環上鑲四個直徑一寸小鐵環。



第三章

斬馬刀各式之名稱，並附簡單說明于左，

預備式

練法，由立正姿式，右手持刀，握刀盤下方，刀頭向上，刀柄向下，刀刃向前，

貼于身之右邊，同時左掌向前翹起，掌尖向前，掌心向下，按于左膝外方，

(1) 敬德抱鞭

由預備式，兩足不動，上身半面向左轉，目向左看，同時右手將刀提起，置于左肩窩處，左手隨之握住刀柄尾部，刀身成一斜綫，刀刃向左，刀尖高與眉齊，

(2) 單鳳朝陽

由前式，身體轉正，目仍左看，兩手將刀向右上高舉，刀刃向左，右臂伸直，左手置于右腋下，左肘洽與肩平，同時左足向前提起，

(3) 仙人摘果

由前式，左足向左落下，成弓箭步，同時將刀落下，向左平片，刀刃向左，右臂伸直，左手置于拳位，(肋下腰際，繫褲帶處，)

(4) 韋護獻杵

由前式，右足前進，同時用刀背，由右膝前向後挂去，左足隨之提起，向右躍起，旋轉一週，換出右足，落地成弓箭步，然後兩手將刀向前直推，刀頭後仰，刀刃向前，洽成一斜綫，兩臂伸直，左與肩平，

(5) 立臂五嶽

由前式，左足前進，右足竝攏，兩腿下曲，（約九十度，）同時將刀向前劈下，胸齊爲度，右臂伸直，左手置于拳位，

（6）金龍盤肘

由前式，左足前進，提起右足，換出左足，落地成騎乘步，同時用刀背，向右挂去，再盤疊兩肘，右上左下，隨之將刀向左平砍，

（7）懷中抱月

由前式，兩腿挺伸，身體向左轉，用刀背自左向後撥轉，經過頭頂，旋繞一週，然後將刀向回平抹，右手置于左肩窩處，左手順式向左平伸，刀刃向左，同時提起右足，目向右視，

（8）倒點金環

由前式，右足向右落下，提起左足，同時反手將刀向右平扎，刀刃向後，右臂伸直，左手置于右肩窩處，目仍右視，

（9）妙手抱斬

由前式，左足向左斜後方落下，身體隨之左向後轉，提起右足，同時將刀隨身自右左抹回，刀刃向左，左手置左肩窩處，左臂向左伸直，目向右斜前方看，

(10) 大鵬展翅

由前式，自右足起，向右斜前方，右旋進三步，右足站定，提起左足，同時用刀背，向右平劃，再經過頭頂，隨身向右旋繞一週，然後將刀反手向右平片，刀柄貼于背後左手鬆開刀柄，立掌向左平伸，目向前視，

(11) 撥雲顯日

由前式，自左足起，前進兩步，再用右足作軸，提起左足，自左向後，旋轉一週，同時將刀背向左平撥，經過頭頂，旋繞一週，然後向左平片，刀刃向左，右臂伸直，左手置于拳位，

(12) 右提金爐

由前式，左足落地，右足提起，同時刀頭向下，刀柄向上，向右反截，右臂平伸，左手鬆開，將掌背貼于右腕外方，

(13) 左提金爐

由前式，右足落下，左足提起，同時刀頭向下，刀柄向上，向左正截，兩臂伸直，左上右下，

(14) 秦王按劍

由前式，左足落地，右足前進，提起左足，同時用刀背，沿右膀外方，向後挂去，再向前平劈，將刀平按于左膀外方，

(15) 烏龍入洞

由前式，左足落下，將刀頭直向後搬起，右足作軸，身體右向後轉，然後俯身將刀向後扎去，同時右腿下曲，左足心向上，往後反撩，再將刀刃，置于左足心上，停住，目向後看，

(16) 怪蟒翻身

由前式，自左足起，前進三步，同時兩手拉刀，躍起向後翻身劈下，右臂平伸，左手置于右肩窩處，兩足落下，成騎乘步，

(17) 周倉扛刀

由前式，兩手將刀向上托起，然後由右肩向後繞身一週，再向右斜前方搬起刀頭，獻出刀柄，將刀扛于右肩上，刀刃向上，右手置于右肩頭，左臂向右斜前方平伸，

(18) 左配劍式

由前式，右腿挺直，左足提起，同時將刀平按于左膀外方，

(19) 右配劍式

由前式，左足向左斜後方落下，身體向左轉，提起右足，同時用刀背，沿右膀外方，向後平挂，刀刃向下，貼于右膀外方，

(20) 金龍鋪地

由前式，自右足起，向前兩步，然後提起左足，換出右足鋪地，同時將刀隨之一齊向前劈下，右臂伸直，左手置于拳位，

(21) 呂布托戟

由前式，左腿挺直，右足提起，身體向左轉，同時兩臂伸直，將刀向上托起，刀刃向上，

(22) 矮身伏虎

由前式，身體向前平俯，右足向左足左前方邁出，曲下，左足隨之足心向上，往後反撩，同時刀刃向下，落于左足心上，目向後看，

(23) 盤龍起伏

由前式，左足前進，成弓箭步，將刀托起，再自右足起，前進兩步，仍成弓箭步，同時復將刀平按于右膀外方，

(24) 童子撐旗

由前式，左足作軸，左向後轉，右足落地，成弓箭步，同時將刀托起，由右肩向後，繞身一週，然後將刀再向右豎起，刀刃向右，兩臂伸直，目向前看，

(25) 迎門劈山

由前式，左足前進，成弓箭步，將刀隨之向前平劈，右臂伸直，左手置于拳位，

(26) 順水推舟

由前式，用刀背，向右斜後方平劃，身體隨之右向後轉，同時左足急躍一步，右足向後反蹬，成弓箭步，然後兩手將刀自胸部向前平推，刀刃向前，

(27) 黃龍三轉

由前式，右足前進，成騎乘步，將刀向右劈下，至與膝平爲度，目向右看，再提起左足，由後向右翻身躍起，落地仍成騎乘步，同時兩手將刀。隨身直劃一週，向右劈下，仍與膝平，兩臂伸直，「依法連作三次，」

(28) 力舉千鈞

由前式，兩足不動，兩手前刀向上托起，

(29) 金蟬脫殼

由前式，左足作軸，左向後轉，右足落于左足左後方，再提起左足，同時兩手將刀托起，然後盤疊兩肘，右上左下，將刀向左平砍，刀刃向下，目向左看，

(30) 烏籠伸腰

由前式，左足向左落下，成弓箭步，同時將刀反手向前平扎，刀刃向右，

(31) 轉身取寶

由前式，左向後轉，自左足起，向前兩步，然後左轉身，仍成弓箭步，同時用刀背，向左平撥，經過頭頂，旋繞一週，再隨身向左平片，刀刃向左，右臂伸直，左手收回拳位，

(23) 烏雲罩頂

由前式，右向後轉，左足向前急躍一步，然後換出右足，落地成弓箭步，身體隨之旋轉一週，同時刀刃向右，經過頭頂，旋繞一週，再隨身向右反片，

(33) 關公撩袍

由前式，右足作軸，左向後轉，提起左足，同時用刀背，自左右拘回，再反手向右劈出，然後隨身向前平撩，刀刃向上，刀尖鼻齊，右臂伸直，左手收于拳位

(34) 指日高陞

由前式，左足向後落下，右足隨之後退一步，身體向右轉，左足隨之靠攏，同時將刀落下，向右肩上方高舉，刀刃向左，右臂伸直，左手置于右腋下，左肘洽與肩平，

還原式

由前式，將刀直落，左手鬆開刀柄，然後下垂，還原立正持刀式。

「完結」

春秋刀

許笑羽編

第一章

春秋刀之由來及其優點

春秋刀，相傳後漢關壯繆，善用大刀，溯自桃園結義，千里單騎，過關斬將，取長沙，破荊州，風聲所樹，華夏鎮驚，晚年將其平生得意刀法，編集成路，以傳後世，是名春秋刀，其用法，不外十種，卽劈，砍，撇，片，扎，撩，拘，挂，撥，劃，是也，此刀姿勢正確，招法敏捷，單習，對劈，表演，實用，俱各適宜，學者應深研之。

第二章

春秋刀各式之名稱，與簡單說明，

預備式

練法，由立正姿勢，右手持刀，握刀盤下方，向右推出，右臂伸平，刀身垂直，刀頭向上，刀露着地，刀刃向右，同時左掌向右胸部拍着，然後握拳向左平打，目向左視。

(1) 金龍探爪

由預備式，提起左足，左拳變掌，向左足面外方揮去，然後左足前落，右足隨之前進，再提起左足，身體上部向右少傾，左掌置于右肩窩處，同時身體向左轉，右手將刀向右斜下方探扎，刀刃向上，刀身成一斜綫，刀尖恰與臍平，目視刀尖

(2) 丹鳳朝陽

由前式，左足向左落下，右足隨之向左前進，身體左向後轉，再提起左足，同時兩手握住刀柄，用刀背向左掬回，再反手向右劈出，然後隨右足自下向左撩起，再立刀向前推出，刀身成一斜綫，兩臂伸直，左臂平肩，目向前視，

(3) 懶龍臥道

由前式，左足前落，成臥步式，同時將刀自上向前劈下，刀身平置于左膀外方，目仍前視，

(4) 天空摘月

由前式，兩腿挺直，提起右足，換出左足，落地成弓箭步，同時搬起刀頭，沿右膀外方，向前撩出，刀刃向上，刀尖鼻齊，右臂伸直，左手置于拳位，目仍前

視，

(5) 倒背金龍

由前式，自左足起，向後倒退兩步，提起左足，向前落下，成弓箭步，同時用刀背向下挂回，揚起刀頭，左手向右掖起刀鏢，右手將刀向前劈下，隨之反手向後平撩，刀刃向上，刀柄置于左肩頭上，左手鬆開刀柄，握拳向前平打，刀身洽成一斜綫，目向前視，

(6) 大蟒翻身

由前式，張開右拳，握住刀柄，自肩上將刀向前拉下，同時右手鬆開刀柄，右足前進，右手隨之再握刀柄，向前劈下，至與膝平為度，然後提起左足，由後向前，翻身躍起，落地成騎乘步，是時兩手握刀，隨身直劃一週，向前劈下，仍與膝平，兩臂伸立，目向右視，

(7) 劉全進瓜

由前式，左足前進，提起右足，換出左足，落地成丁虛步，同時刀頭向下，刀刃向前，揚起刀鏢，成一斜綫，自左向右，經過頭頂，移于右肩窩前，然後左手鬆開刀柄，立掌貼刀，置于右肩窩前，目向前視，

(8) 金龍盤肘

由前式，右足作軸，右向後旋轉一週，進左足，退右足，成騎乘步，同時兩手握刀，用刀背向後挂回，左手向右撤回刀鏢，右手將刀隨身向後劈下，然後再揚起刀頭，用刀背隨右足向下挂回，更盤疊兩肘，右上左下，將刀向左前平砍，目向左視。

(9) 仙人摘果

由前式，半面左轉，提起左足，向左斜前方落下，成弓箭步，同時搬起刀頭，目右向左平片，刀刃向左，右臂伸直，左手置于拳位，目向前視。

(10) 黑風雁翅

由前式，右斜後轉，左足向右斜後方，急躍一步，然後換出右足，落地成弓箭步，身體隨之旋轉一週，同時刀背向右平劃，經過頭頂，旋繞一週，再反手向右斜後方片出，刀柄背于身後，左手置于右腋下，目視刀頭。

(11) 鐵扇推風

由前式左轉，向左斜前方，提起右足，換出左足，落地成弓箭步，同時揚起刀鏢，刀頭向下，用刀刃向左斜前方推出，兩臂伸直，目視刀頭。

(12) 孤樹盤根

由前式，向右斜前方，右旋進三步，成臥步式，同時刀柄向右，經過頭頂，旋繞一週，向右單手反片，然後左手鬆開刀柄，立掌向左平伸，兩臂與刀柄，洽成斜綫，目向左看，

(13) 流星趕月

由前式，兩腿立起，左足前進一步，右足震腳，再自左足起，前進三步，左後轉，右足向前急躍一步，換出左足，落地成弓箭步，同時兩手握住刀柄，用刀背向左平撥，經過頭頂，旋繞一週，再隨身向左平片，刀刃向左，右臂伸直，左手置于拳位，目向前視，

(14) 金剛獻鏢

由前式，右後轉，自左足起，向右斜前方，前進二步，成弓箭步，同時搬起刀頭，獻出刀鏢，左臂伸直，右手握刀，置于右肩頭上，目視刀鏢，

(15) 英雄獨步

由前式，向左轉，左足不動，提起右足，同時將刀向左平片，刀刃向左，右臂伸直，左手置于拳位，目向前視，

(16) 順風掃月

由前式，右足向右落步，右後旋轉，左足向右急躍一步，然後換出右足落地，提起左足，同時用刀背，向右平劃，經過頭頂，旋繞一週，向右反片，刀柄平貼身後，左手置于右腋下，目視刀頭，

(17) 敬德拉鞭

由前式，左足向左落地，成弓箭步，同時左手鬆開刀柄，向前平伸，立掌貼于刀鏢邊，目向前視，

(18) 順步伏虎

由前式，步法不動，用刀背向前拘回，同時左手握住刀柄，反手向後劈下，目向後視，

(19) 霸王舉鼎

由前式，右足前進，成騎乘步，身體向左轉，同時兩手將刀隨步向上高舉，目向上視，

(20) 反劈三關

由前式，左向後轉，左足後退，仍成騎乘步，同時將刀隨步向右劈下，臍平爲度

，然後再左向後轉，提起右足，由前向後，翻身躍起，換出左足，落地仍爲騎乘步，並將刀隨身直劃一週，向右劈下，亦與臍平爲度，兩臂伸直，『依法連作三次』目向右視，

(21) 蛟龍入海

由前式，左足前進，提起右足，換出左足鋪地，同時左手將刀鐔掖于右腋後方，右手將刀向前平劈，目向前視，

(22) 漁郎問津

由前式，將身立起，兩腿變爲右弓箭步，同時搬起刀頭，向後獻出刀鐔，左臂伸直，右手置于左肩窩處，目向後視，

(23) 倒點金環

由前式，左足前進，仍爲弓箭步，同時兩手將刀反刃向後平扎，右臂伸直，左手置于右肩窩處，目仍後視，

(24) 秦王按劍

由前式，右足前進，左向後轉，提起左足，同時兩手將刀拉回，隨身向前臂下，置于左膀外方，目向前視，

(25) 撩抱撕帶

由前式，自左足起，退後兩步，右向後轉，再進左足，同時刀背向後挂回，左手向右掖回刀鐮，右手將刀隨身向後劈下，刀頭向下，刀鐮向上，洽成垂直，目向前視。

(26) 搖動乾坤

由前式，右向後轉，右足自左向右擺起，落地成弓箭步，同時兩手將刀，隨腿向右栽下，右臂平伸，刀頭向上，刀鐮向下，刀刃向前，刀身垂直，然後鬆開左手，用掌自左腮處，向前立掌平推，停于右肘內方，目向前視。

還原式

由前式，右手右足，同時收回，還原立正持刀式。

『完結』