

國術講義

中華民國廿六年六月

白猿棍

許笑羽編

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，攔，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，更能按式適用，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：由立正姿式，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，前進一步，右足尖着地，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）青龍點靖

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，自左向右橫欄，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，向後掬回，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，棍尖向左平擺，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，向右斜前方橫擺，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，向左橫擺，右臂伸直，目向右視，

(12) 白猿出洞

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掄，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，再向右斜前下方橫打，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

二本

棍橫白

橫置于距額前上方，臂圈頭上，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，向左後方撤回，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，向右後方撤回，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

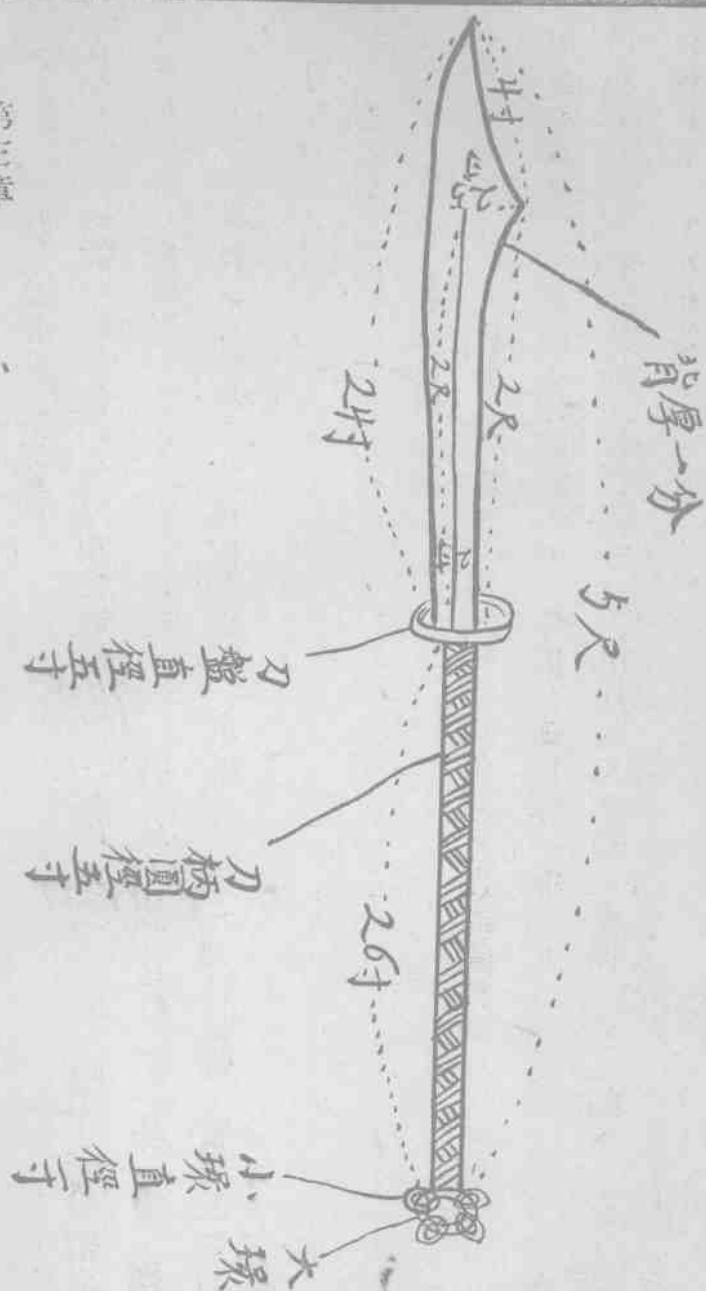
斬馬刀之由來及其優點

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，

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，按于左膀外方，

(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，右足並攏，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) 螭龍起伏

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