



古拳谱丛书

第五辑

棍术科

下卷

马子贞



山西科学技术出版社



古拳谱 丛书

矫龙文库 策划人 王跃平

图书在版编目(CIP)数据

棍术科.下 / 马子贞著. —太原: 山西科学技术出版社,
2006.1
(古拳谱丛书.第5辑)
ISBN 7-5377-2573-X

I.棍... II.马... III.棍术(武术)—中国 IV.G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 113530 号

棍术科(下)

著者	马子贞
校点者	常学刚
出版者	山西科学技术出版社 太原建设南路十五号
发行者	各地新华书店
承印者	太原兴晋科技印刷厂
开本	787×1092
印张	12.75
版次	二〇〇六年一月第一版 二〇〇六年一月太原第一次印刷
字数	140千字
印数	1-4000册
书号	ISBN 7-5377-2573-X/Z·539
定价	22.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心精诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对古拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书作了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



序

在更加广泛地继承、发展和弘扬中华优秀传统文化的时候，在凸显中华优秀传统文化强大生命力和凝聚力的时候，在中华优秀传统文化为世界文明的进步、发展和繁荣作出巨大贡献的时候，武术作为中华优秀传统文化的主要载体之一，亦绽放出了耀眼的光芒，传统武术文化得到了更广泛的认知、认同、认可。在古拳谱丛书第五辑出版之际，聊书数语，以示祝贺。

人类健康的内涵和定义是在不断丰富、发展和变化的。在人类漫长的历史进化过程中，物质生活、文化生活和精神生活长期处于极度匮乏中，人们只要无痛、无痒、无病、无恙，即可称为健康。然而，在物质生活、文化生活和精神生活极其丰富的今天，人类健康的定义和内涵正在广泛地延伸和拓展。在精神方面，要求精神愉悦、乐观、豁达、安逸、思维敏捷；在心理方面，要求心理平衡、自信、祥和、情绪稳定；在身体方面，要求行、走、坐、卧灵活自如，肤润肌健，力足气长；在修养方面，要求笃实、守信、宽容、谦和、礼让、虚怀若谷，这才是我们现代人的新的健康标准。

在漫漫的历史长河中，在悠悠的中华优秀传统文化里，我们伟大中华民族的先辈已经为我们创造了一个通过自我修习来求得健康的博大精深的文化体系，即中华传统武术文化体系。它囊括了扶老爱幼、笃信守义、谦和礼让、尊师重道、修身养性、启智益悟、陶冶情操、强身健体、自卫防



身、延年益寿等等内容,以求提高人体生命质量,即性命双修、身心同炼,强调天人合一与自然和谐相处。中华传统文化体系博大精深、丰富多彩,恰恰是我们现代人渴求获得的。因此,全面继承、发展和弘扬本民族的优秀传统武术文化,造福于全人类,是我们炎黄子孙义不容辞的责任和义务。这即是矫龙文库——古拳谱系列丛书和国术系列丛书连续出版的意义和目的,也是我们今后继续努力工作的方向和动力。

山西太原意源书社长期以来,积极致力于推动和弘扬中华传统武术文化;积极致力于传统武术文化资料的抢救、发掘、收藏和整理;积极致力于中华传统武术文化历史和理论的研究;积极致力于推动当代各门各派的老武术家们记录、整理、出版武术专著;积极致力于构建广大武术爱好者与民间武术家们的沟通渠道;积极致力于武术信息、资料和书籍的流通和营销工作。长期以来,意源书社获得了广大武术界老师和朋友们给予的关爱、呵护、理解、信任、支持和帮助,倍感荣幸,铭刻五内。在此,我代表山西太原意源书社的全体同仁表示诚挚的谢意。寥寥数语,谬误多多,浊君耳目,诚祈海涵。

山西太原意源书社 王占伟

草于古城并州



中 學 初 級 範 師 學 校 棍 術 進 修 表			
考	備	期	學
	一式棍之練習。棍不宜多。每日上課時。以還棍爲至要。在所學課程理明棍熟。而後按 表漸進新課。 二此科爲我國民普遍之教科。人人必學之棍。因高小學校年齡太幼。力量微薄。故定 爲中學校及初級師範學校必修之棍。 三此技實爲學校而言。如軍界警界及其他各機關均所必修之教科。而於商團以及領 人防身保家尤爲適用必要之棍。	第一學年 約十五六歲	第二學年 約十六七歲
		第一學期	第二學期
		第二章 基本單人團體 教練 第一節 單人教練 第二節 團體教練 第三章 團體基本教練 第一節 個人初級之 棍術	第三章 第一節 敵多 人之棍術 第四章 團體棍 第一節 通貫 教練第一段 第二節 通貫 教練第二段 第三節 通貫 教練第三段 第四節 通貫 教練第四段
		第五章 對手教 練 第一節 個人 勢初級之對手	第五章 對手教 練 第一節 敵單 人之對手勢
		第六章 團體棍 第一節 對手教練 第二段 對手教練 第三節 通貫 對手教練 第四節 通貫 對手教練	第六章 團體棍 第一節 對手教練 第二段 對手教練 第三節 通貫 對手教練 第四節 通貫 對手教練



古拳谱丛书

太极拳讲义 / 姜容樵	22.00 元
形意拳谱 / 宝鼎	6.80 元
龙形八卦掌 / 黄柏年	6.80 元
金台拳谱 / 金台	9.00 元
形意杂式捶 / 姜容樵	12.00 元
少林破壁 / 阎德华	10.00 元
国术名人录 / 金恩忠	13.00 元

(第一辑)

形意拳术 / 李剑秋	8.00 元
阴阳八盘掌 / 任致诚	11.00 元
象形拳法真诠 / 薛颠	15.00 元
灵台禅师点穴秘诀 / 薛颠	10.00 元
国术太极拳 / 吴图南	12.00 元

(第二辑)

陈氏太极拳图说 / 陈鑫	38.00 元
形意母拳 / 姜容樵	20.00 元
形意拳术扶微 / 刘殿琛	13.00 元
岳氏八翻手 / 王新午	8.00 元
国技论略 / 徐哲东	9.00 元
中国技击精华 / 金一明	9.00 元
练功秘诀 / 金一明	13.00 元

(第三辑)

太极剑 / 吴图南	12.00 元
太极刀 / 吴图南	8.00 元
形意拳图谱 / 凌善清	11.00 元
八卦掌真传 / 孙锡堃	13.00 元
写真太师虎尾鞭 / 姜容樵	9.00 元

(第四辑)

国术大全 / 中央技击学会	16.00 元
太极拳势图解 / 许禹生	18.00 元
棍术科(上) / 马子贞	20.00 元
棍术科(下) / 马子贞	22.00 元
写真太师水磨鞭 / 姜容樵	22.00 元
易筋经图说	合编 21.00 元
意气功辞解	

(第五辑)



国市丛书

- 古拳论阐释 / 马国兴 25.00 元
宋氏形意拳 / 宋光华 18.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华 48.00 元
形意拳技击术 / 尚 济 28.00 元
形意拳图解 / 苗树林 10.00 元
形意拳练法用法与功法 / 曹志清 30.00 元

(第一辑)

- 古拳论阐释续编 / 马国兴 26.00 元
形意拳教程 / 中华章 28.00 元
形意拳述真 / 杨遵利 42.00 元
八卦掌秘传拳谱拳法 / 高银鹤 30.00 元
戳脚汇宗 / 刘学勃 45.00 元

(第三辑)

- 宋式八卦掌与器械 / 王举兴 25.00 元
三环套月鞭 / 曹志清 18.00 元
龙涎集 / 马国兴 22.00 元
李派太极七星如意拳
/ 杜子宇 25.00 元
李派太极八法奇门拳
/ 杜子宇 28.00 元
李派太极五行捶
/ 杜子宇 26.00 元
宋氏三皇炮捶拳 / 张成仁 30.00 元
邓州心意六合拳 / 马雷石 30.00 元

(第五辑)

- 心意拳真谛 / 马琳璋 28.00 元
心意六合拳 / 李洳波 26.00 元
形意拳体用功法学 / 李玉栓 23.00 元
戴氏心意拳 / 郭瑛刚 35.00 元

(第二辑)

- 大成拳站桩与求物 / 于永年 28.00 元
形意拳器械技击功法(第一集)
/ 房丹才 26.00 元
形意拳器械技击功法(第二集)
/ 房丹才 27.00 元
形意拳器械技击功法(第三集)
/ 房丹才 25.00 元
武式太极拳阐秘 / 庞大明 23.00 元
杨氏八卦掌秘法 / 杨 维 26.00 元

(第四辑)



真武丛书

万籁声武术教范 / 万籁声 25.00 元

万籁声技击教范 / 万籁声 23.00 元

(第一辑)

武功秘笈丛书

秘本文武八段图说 / (清)邓钟山 16.00 元

秘本虎啸金钟罩图说 / (清)邓钟山 32.00 元

秘本浑元阴阳五行手图说 / (清)邓钟山 18.00 元

(第一辑)

配套光盘

形意拳功法述要(单盘) / 苗树林 15.00 元

商式形意拳(双盘) / 曹志清 30.00 元

戴氏心意拳(双盘) / 郭瑾刚 30.00 元



古拳谱丛书

手臂录 / 吴 玟
 拳经拳法备要 / 张孔昭
 太极拳阐宗 / 王新午
 少林枪法阐宗 / 程宗猷
 少林刀法阐宗 / 程宗猷
 少林弩法阐宗 / 程宗猷
 少林棍法阐宗 / 程宗猷
 长枪法图说 / 程宗猷
 武艺精华 / 汤 显

(第六辑)

国术丛书

大成拳——科学的站桩功 / 曾广骅
 武当丹派武当剑 / 马 杰
 山西鞭杆技法精要 / 张喜贵 苗树林
 形意拳器械技击功法(第四集) / 房丹才
 形意拳器械技击功法(第五集) / 房丹才
 邓州心意六合拳续编 / 马雷石

(第六辑)

武术养生丛书

武术运动养生法 / 尚 济
 健康长寿功法 / 苗树林
 龟蛇养生功 / 周韧丰

(第一辑)

新
书
预
生
刊

古拳谱丛书



中华新武术

棍术科

上编 初级教科

下课目录

第五章 团体对手

教练

第一节 个人初

练之对手
势

左右持棍

前进绞棍

后退绞棍

前进左右

开棍

后退左右

开棍

前进转打

后退转打

第二节 敌单人

之对手势

上护前抵

平护前抵

下护前抵

前进左右

劈打

后退左右

劈打

第三节 敌多人

之对手势

中華新武術

棍術科

上編 初級教科

下課目錄

第五章 團體對手教練

第一節 箇人初練之對手勢

左右持棍

前進絞棍

後退絞棍

前進左右開棍

後退左右開棍

前進轉打

後退轉打

第二節 敵單人之對手勢

上護前抵

平護前抵

下護前抵

前進左右劈打

後退左右劈打

第三節 敵多人之對手勢

中華新武術 棍術科 目錄

一

卜



右(左)开左
(右)打
右(左)开转
打

四盖棍

撩扫閃擊

第六章 团体连贯
对手教练

第一节 连贯对
手教练第一段
附连贯图
式

第二节 连贯对
手教练第二段
附连贯图
式

第三节 连贯对
手教练第三
段附连贯图
式

第四节 连贯对
手教练第四
段附连贯图
式

第七章 节录步兵
操典并添
矮步教练

第一节 单人徒
手教练

第二节 成排徒
手教练

第三节 矮步教
练

附进度表

附记分表

中華新武術 棍術科 目錄

二

下課

右(左)開左(右)打 右(左)開轉打 四蓋棍 撩掃閃擊

第六章 團體連貫對手教練

第一節 連貫對手教練第一段 附連貫圖式

第二節 連貫對手教練第二段 附連貫圖式

第三節 連貫對手教練第三段 附連貫圖式

第四節 連貫對手教練第四段 附連貫圖式

第七章 節錄步兵操典並添矮步教練

第一節 單人徒手教練

第二節 成排徒手教練

第三節 矮步教練

附進度表

附記分表



中华新武术

棍术科

上編 初級教科 下課

第五章

团体对手教练

对手教练者，迨基本教练之十八式操練純熟后，使二人按基本教练之原式施用，一人实行掩护或攻击，以期解释各式运用之法也。

按基本教练之原式操作者为上手人，随上手操作实行掩护或攻击。无论其先后动作为下手人。教员务于临时指示某行为上手人。

第一节 个人初练之 对手势

此节各式系个人初练之棍术，皆基本中最简单之法。虽勉强对手操作，而上下手之分别，彼此攻防胜负之形势，有不甚恰合者。不过为初学对手进退闪转之

中華新武術

棍術科

上編 初級教科 下課

第五章 團體對手教練

對手教練者。迨基本教練之十八式操練純熟後。使二人對手操作。一人按基本教練之原式施用。一人實行掩護或攻擊。以期解釋各式運用之法也。

按基本教練之原式操作者為上手人。隨上手操作實行掩護或攻擊。無論其先後動作為下手人。教員務於臨時指示某行為上手人。

第一節 箇人初練之對手勢

此節各式係箇人初練之棍術。皆基本中最單簡之法。雖勉強對手操作。而上下手之分別。彼此攻防勝負之形勢。有不甚恰合者。不過為初學對手進退閃轉之

中華新武術 棍術科

一



练法而已。唯前后直抵一式，乃为棍术中制胜最简单最要之法。若以原式作对手，下手人必穷于因应，故将此式并入各节决胜姿势内。因其用法甚多，非如此不能解释其相机应用之妙，故前后直抵一法，未单作对手势。

由上课团体教练之队形（见上课第二十页第五图式，所有以下各式以此类推）前行向后转，两行人均左（右）持棍式。

注意，左（右）持棍时，上下手人之棍头互相对准，约相距尺许（如第一图左（右）持棍式）。

口令 左右持棍数——一二（如第

中華新武術 棍術科

二

練法而已。惟前後直抵一式，乃為棍術中制勝最單簡最要之法。若以原式作對手。下手人必窮於因應。故將此式併入各節決勝姿勢內。因其用法甚多。非如此不能解釋其相機應用之妙。故前後直抵一法。未單作對手勢。

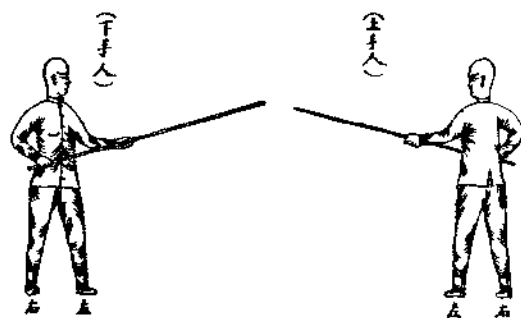
由上課團體教練之隊形。見上課第二十頁第五圖式前行向後轉。兩行人均左（右）持棍式。

注意，左（右）持棍時，上下手人之棍頭互

相對準。約相距尺許。（如第一圖左（右）持棍式）。

口令 左右持棍數——一二（如第

第一圖 左持棍式





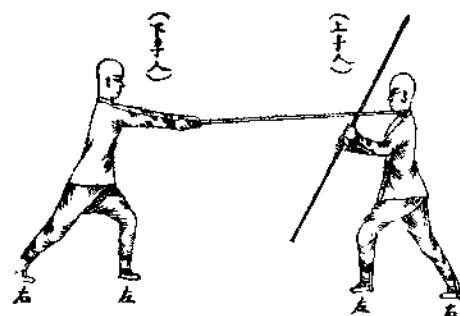
一圖)

聞一，下手人（上手人）兩手持棍，向前猛抵上手人（下手人）之左（右）肩。左（右）手后移，與右（左）手相接，兩胳膊伸直；同時，左（右）脚前上一步，右（左）脚隨之稍向前帶，左（右）腿下彎，右（左）腿稍彎。上手人（下手人）即按基本教練左右持棍一式之姿勢動作，兩手持棍，以棍之上段向左（右）向上猛挂下手人（上手人）棍之上段（如第一圖一式甲）。遂即兩手持棍，向上向右（左）斜旋一周，向左（右）猛平打下手人（上手人）之左（右）面；同時，左（右）脚前上半步，右（左）脚復前上一

聞一，下手人（上手人）兩手持棍，向前猛抵上手人（下手人）之左（右）肩。左（右）手後移，與右（左）手相接，兩胳膊伸直。同時，左（右）脚前上一步，右（左）脚隨之稍向前帶。左（右）腿下彎，右（左）腿稍彎。上手人（下手人）即按基本教練左右持棍一式之姿勢動作。兩手持棍，以棍之上段，向左（右）向上猛掛下手人（上手人）棍之上段。（如第一圖一式甲）遂即兩手持棍，向上向右（左）斜旋一週，向左（右）猛平打下手人（上手人）之左（右）面。同時，左（右）脚前上半步，右（左）脚復前上一

圖 一 第

（甲 式 一）



一圖