



中央國術館編

查拳圖說

馬公愚題



上海大東書局印行

館長張之江先生玉照



編者吳志青先生



國術教範弁言

居恆見國人稱日人爲矮奴以其身軀之短小猥瑣名之以示輕蔑耳然日本自維新以還致力柔術提倡體育昔之短且小者今已頎而長矣反觀吾國以國人之體格與日人較恐將自慚弗如徵之每歲國人投考日本士官學校以檢驗體格而致落選者十之七八他國以東亞病夫譏我者今尙不能稍滿此恥國內學校雖間有摹擬西土體育如田徑球類乃衡之全民適形成其爲少數人之貴族體育而吾國固有鍛鍊體魄之武術反漸次頹廢將成絕響吾人偶思及國民體育之現象撫今憶昔未嘗不惄然憂之夫我國國術上溯秦漢下迄明清雖乏詳載之專書而其價值蓋已久彰普通拳術雖婦人稚子老叟病夫苟能稍嫻即可化衰病爲壯健易萎靡爲英武惟以歷來武術家之秘密自封各宗派之鬥爭分裂重以離迷玄奧之神道思想重文輕武之社會觀念種種摧蝕遂致久積畧備

之武術逐漸退化幾垂於絕或曰昔之武術僅備戰陣之用今則科學進步火器
昌明雖十年煉臂十年煉目將焉所用轉質之歐洲治軍者乃云鐵彈之堅不如
肉彈更察晚近世界之各大戰其最後勝利亦皆賴白兵肉搏而獲得衝鋒之江
亦常待罪行間深悉突擊遠戰固需火器近接則嫻刺擊者常操勝算國術在軍
事上之效用於斯益徵本館編國術教範查拳一書事歲序此誌感研究而練習
之尙期諸吾偉大之國民敢爲弁言

中華民國十八年六月

張之江

國術教範序

古之言治禮樂尙已。禮以射爲重。樂以舞爲主。射者必志正體直。神定思閒。然後命中。可以觀德。可以上功。其後騎射之術。流爲兵家。安邊禦侮。代有聞人。至近世火器發明而寢衰。舞有干舞。羽舞。旄舞。帔舞之別。投步赴節。垂手側弁。亦將以明德象功也。其後雅樂不作。鄭聲雜奏。而驚鴻飛燕之舞姿。猶傳於樂府。余觀於此。而知古人於雍容揖讓之間。不忘武事。小心翼翼。良士瞿瞿。陶情淑性之節文。不離乎易筋洗髓之法則。此殆拳術之權輿也。今世拳術派別。不外內外二家。外家稱少林。祖高僧達摩。達摩以前無聞焉。內家稱太極。祖丹士張三丰。三丰以前無聞焉。二子者。近則宋。遠則梁。洵如寧波府志所載。得自神授耶。抑拳法亦與佛法同來自天竺耶。何以孟子所引北宮黝。孟施舍之養勇。一則不膚撓。不目逃。刺萬乘君若刺褐夫。一則不能必勝。而能無懼耶。又何以漢書藝文志。有手搏六篇。列入兵家。而司馬遷傳。有張空拳。冒白刃語。皇甫嵩傳。又有雖兒童可使奮拳。以致

力語耶。北宮黜之勇近外家。孟施舍之勇近內家。惜其養勇之術無傳焉。手搏六篇。亦屬逸書。顧名思義。搏訓擊取。是達摩三羊之前。吾國確有拳術專家與專書矣。彼二子不過精於斯道。後人不能溯師承所自。遂奉爲不祧之祖耳。夫以神明華胄之裔。文物禮制。郁郁彬彬。而顧無行健自強之術。以養吾勇而作吾氣。則華夏早淪於夷虜。民族早歸於凋喪矣。是故射爲君子所必爭。舞爲周禮所備載。發揚蹈厲。有勇知方。古本無重文輕武之弊也。慨自後世學術傳授。恆出祕密。不輕著述。昭示衆人。於拳技尤甚。以不公開討論之故。自不如近代科學有原則定律。足供尋繹日進不已。往往得自天才。傳以口訣。精微奧妙。與人俱亡。其糟粕之矢石刀馬。徒爲莽夫博取功名之資。甚則短打長把。舞臺伶工。猶模仿一二表演英烈。此外則拳師鏢客。私相受授而已。學士大夫輒羞爲之。陳亮序酌古論曰。文武之道一也。後世始歧而爲二。文士專鉛槧。武士事劍楯。彼此相笑。求以相勝。各有所長。時有所用。豈二者卒不可合耶。余少喜外家拳。長治文史。漸不屑爲。及游東

瀛。觀彼國人對於柔道、劍術之勤學不懈。乃恍然其強國之故。鍛鍊國家。固應自鍛鍊國民始。且其鍛鍊之術。多由吾國襲取而得。彼羅拜歐化之流。並以西式體操爲已滿足。而遺棄吾國固有之武術者。不已更足誚乎。今 國民政府爲發揚吾族固有之文明。首開國術館於新都。並徧設分館於全國。請張子薑先生掌其事。聚海內名家講求國術。期年而風氣丕變。街談巷議。不出拳脚。文人韻士。亦復知讀拳譜習步法矣。該館編審處處長吳君志青。更就平日實際教授所得。編爲國術教範。附以圖解。撮其用法。定位行拳。瞭如指掌。將以第一編刊行問世。而徵余序之。余於此術荒疎實甚。第知此爲強種強國之布帛菽粟。固未可須臾離者也。謂宜以公開研究。變革祕傳。以科學方法。推演拳技。尤宜使智體俱進。文武一道。教範之作。庶幾大輅之輪椎也歟。

民國十八年五月十八日山右王用賓序於南京立法院

國
術
教
範
序



自序

世界原無新物。特本諸原質，各盡其發明製造之能事而已。世界亦無新理。特本諸自然，各盡其尋繹推演之心力而已。一代之技能，有一代之應用。一國之技能，有一國之特性。古代之技能，或不適用於今世。歐美之技術，亦未竟適於中國。其環境不同，思想各異故也。革命以還，凡百建設，將次頽廢之國術，亦得復興。本館乘時而起。張公子藎，主持其間。慘淡經營，以期達強種救國之目的。草創迄今，成績斐然。各省市縣分支各館，爭先成立者，已達全國三分之二有強。但欲作普遍之運動，非藉文字之宣傳不爲功。依照吾國民族之特性，及歷史與環境之背景，苟欲達到強種救國之途，將藉重西洋之體操乎？抑恢復固有之國術乎？詳加考察，不問可知。雖然：處此科學昌明之二十世紀，非講實用，不能圖存。國術之所以日見式微者，即在缺乏尋繹推演之心力，墨守成法，不知改進故耳！

幸明達之士，有鑒於斯，竭力提倡。各家各派，風起雲湧，各展所長，力求改進。一派

以考據名於世。一派以玄理炫於時。一派以科學相號召。一派以折衷爲提倡。而詳察考據之新著，殊不多觀。間有圖說，尙闕理論。玄理派以孫祿堂先生之太極拳等書，爲最近之表現。科學派以章乃器先生所著之內功拳的科學基礎一書，詳說理論。及拙著中國新體操爲理法并論之創作。折衷派以馬子貞先生所著之中華新武術爲調劑各派之著述。

以上僅舉其略，以供國術同志之研究。唯按之科學原理，陳義太高者，不切於事實。使人目眩神移，頗難循序而進。而不顧生理之需要，近於矯作之運動者，尤爲現代教育所不取。

是以承館長張公之命，編輯此書。每式附以用法，圖說，式定名詞，法釋應用，圖明動作，說解意義。順次推進，以圖適世界之潮流，作研究之借鏡，鍛我體魄，強我國魂。志青雖不才，是爲厚望！

中華民國十八年四月古歛吳志青序於中央國術館編審處

凡例

- 一此編取材於查拳第四路，分爲二章。第一章緒論。第二章單練。
- 一此編依教育程序。一章分四節。每節分三段。每段分四式。每式附以用法，圖說，式定名詞，法釋應用，圖明動作，說解意義。使學者一目了然，易於練習。
- 一此編教授團體，可參照軍事教育法行之。
- 一此編各式有口令，原爲初學便利起見。習熟後，可由繁入簡，一氣呵成。以不違古人定法，近代教育程序爲原則。
- 一此編假定行拳方位，爲初學便於記憶而設。練熟後，則不拘方向。
- 一此編詞譜爲自昔所傳，讀其語句，多費索解。但因尊重原著起見，未便擅改，致失其真。
- 一此編所定術名，或因便句讀，或切於實用，或想像形式以定之。考我國武術名詞，各家各派，分歧不同，或各套動作同，而名詞則異。此爲深中祕密之害，實武

國術教範 凡例

二

術界一大缺點也用特聲明。

一此編爲本館教授班之講義，並以供諸同志之參考。

一此編挂漏之處，在所不免。尙祈

國術同志，加以指正！



528.971
433



3 0528 4385 5

四路查拳目錄

凡例

序文

第一章 緒論

第一節 國術之替興

第二節 國術性質之分析與本館職責之貢獻

第三節 行拳方位圖

第四節 四路查拳詞訣

第五節 四路查拳總譜

第二章 單練

第一節 拳譜

四路查拳 目錄

第一段 對拳 引手 撩陰掌 撩陰腿

第一式 第一圖解 用法

第二式 第二圖解 用法

第三式 第三圖解 用法

第四式 第四圖解 用法

第二段 穿掌撩襟 托天勢 彈腿 探海勢

第五式 第五圖解 用法

第六式 第六圖解 用法

第七式 第七圖解 用法

第八式 第八圖解 用法

第三段 翻身蓋掌 掀掌 擠步應掌 冲捶

第九式 第九圖解 用法

第十式 第十圖解 用法

第十一式 第十一圖解 用法

第十二式 第十二圖解 用法

第二節 拳譜

第四段 迎門掌 栽捶勢 撤步拳 轉身接打

第十三式 第十三圖解 用法

第十四式 第十四圖解 用法

第十五式 第十五圖解 用法

第十六式 第十六圖解 用法

第五段 立掌 引手劈掌 白鶴亮翅 鯨魚合口

第十七式 第十七圖解 用法

第十八式 第十八圖解 用法

第十九式 第十九圖解 用法

第二十式 第二十圖解 用法

第六段 敗勢 回頭觀 回馬腿 翻掌擦陰

第二十一式 第二十一圖解 用法

第二十二式 第二十二圖解 用法

第二十三式 第二十三圖解 用法

第二十四式 第二十四圖解 用法

第三節 拳譜

第七段 踢腿 披掌 挑打 抓肩勢

第二十五式 第二十五圖解 用法

第二十六式 第二十六圖解 用法

第二十七式 第二十七圖解 用法

第二十八式 第二十八圖解 用法

第八段 接打勢 登山勢 橫捶 撤步雙拳

第二十九式 第二十九圖解 用法

第三十式 第三十圖解 用法

第三十一式 第三十一圖解 用法

第三十二式 第三十二圖解 用法

第九段 頂心肘 迎面掌 抽袖冲捶 雙展手

第三十三式 第三十三圖解 用法

第三十四式 第三十四圖解 用法

第三十五式 第三十五圖解 用法

第三十六式 第三十六圖解 用法

第四節 拳譜

第十段 順撐掃腿 穿掌 順步腿 蹬脚

第三十七式 第三十七圖解 用法

第三十八式 第三十八圖解 用法

第三十九式 第三十九圖解 用法

第四十式 第四十圖解 用法

第十一段 彈腿 護肩掌 冲捶 抽樑換柱

第四十一式 第四十一圖解 用法

第四十二式 第四十二圖解 用法

第四十三式 第四十三圖解 用法

第四十四式 第四十四圖解 用法

第十二段 七星拳 順風擺柳 勢法全 還原

第四十五式 第四十五圖解 用法

第四十六式	第四十六圖解	用法
第四十七式	第四十七圖解	用法
第四十八式	第四十八圖解	用法

四路查拳目錄

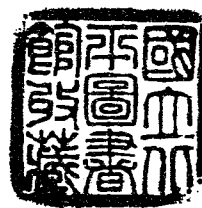


四路查拳

第一章 緒論

第一節 國術之替興

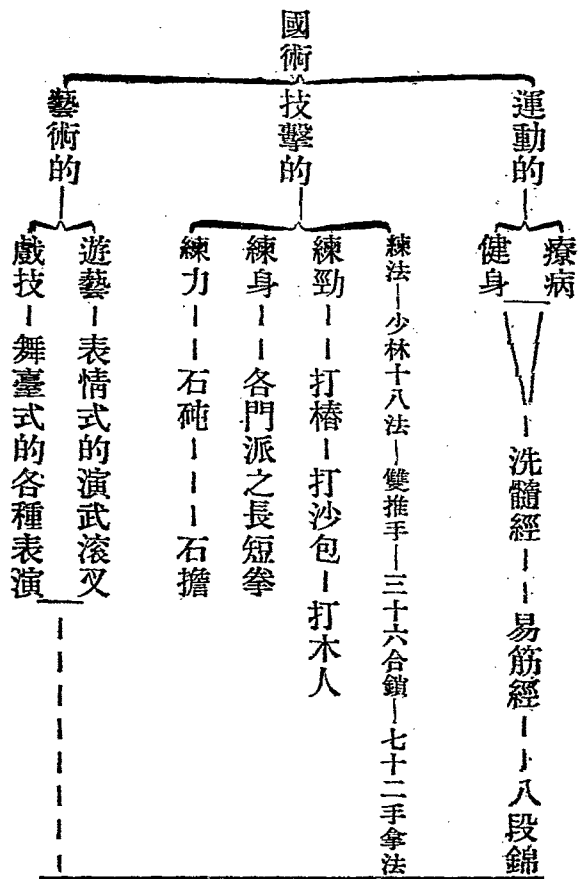
國術一道，湮沒不彰者久矣！憶及庚子一役，國人曾病帝國主義之壓迫，國勢因之日削。於是義憤填膺，聯絡武術界，組織義和團，挾紅燈白蓮諸邪術，假神道之名，以扶清滅洋相號召。遂召八國聯軍之禍。至使外人反以拳匪目之！詎知紅燈白蓮，皆係左道惑人，與武術風馬牛不相及。未可以邪誣正。嗣武術界同志，積不能平。深信術有真傳，足以強國禦敵，不甘受外人之蔑視。北方則有李存義、李景林諸先生，設武士會於天津。許禹生、孫祿堂、吳鑑泉、劉月亭諸先生，先後設體育研究社，及國技研究社於北平。馬子貞先生，設武術傳習所於濟南。霍元甲、陳公哲諸先生，設精武體育會於上海。劉崇峻先生，設武士會，及國技學校於成都。志



青不敏，亦糾合同志，創辦中華武術會，及體育專門學校於上海。撮其大略：二十餘年，改良提倡，風行全國，已具相當成績。此爲武術之復興時代。迨民十六，中央奠都南京。黨國領袖，以武術爲強種救國之要素，羣力倡辦，於去年春，成立中央國術館於首都。博延國術人材，共同研究。復以科學方式，詳加整理。力求適合教育之原理，衛生之需要，且本心理學功用，以支配。其剛柔繁簡，期與學者年齡，不相違背。他如廣發刊物，以資宣傳；招班教授，以廣後進；舉行國考，以拔真才；迄至於今，省市分館，遂報成立者，已幾有全國之半。國術普及，可立而待。茲爲國術教育統一起見，審慎教材，編輯教範，暫作過渡之範本。惟是素無專書，苦乏參考。挂漏之誚，所不免焉！

第二節 國術性質之分析與本館職責之貢獻

吾人研究國術，必先識別，何項屬於技擊？何項屬於運動？何項屬於藝術？茲將各項之國術，分析列表，以供研究：

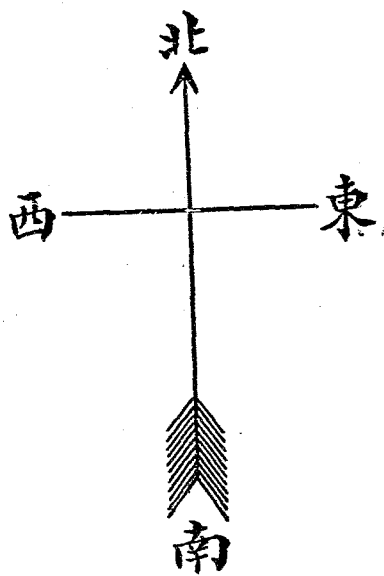


目的
衛 自 身 健

上表國術分析，雖不一類。而目的總不外於健身自衛。考國術分析之原來，因環

境之不同，趨向不歸一致。或專以延年健體，獨善其身，或迫於生活，江湖賣藝，甚至不存身份，以博觀衆之歡心。由是遂喪失武術之真面目矣！且有所謂發狂之勇者，抱狹隘思想，以武術作私鬪利器，每爲世人所詬病，以上種種，均係不明教育原理，以至躡入岐途。本館有鑒於此，急爲矯正，以圖進展。（一）打破門戶之見，不容狹隘思想，參於其間，總其名曰國術。俾其成爲科學化。（二）提高武術同志地位，先以灌輸教育爲原則。（三）將祕不傳人之高尚武術，編著專書，以期公諸於全國。並聘請專家，共同研究，積極進行。務民衆均國術化。（四）不背古訓，亦不爲時代之落伍，參合教育原理，及方法。編輯各種教範以問世。此爲本館最低限度之工作，業已次第實現，嗣後更當積極研究，務求適合時代之國術，取諸教育原理與方法。及心理，生理，衛生，生物各科學爲標準。俾國術在理論上有系統，在科學上有根據，在練習上有程序。此本館責無旁貸，亦編者所應注意也！

第三節 行拳方位圖



說明：

初開始時——站於場之東面，向正北。如立正姿勢圖。

第四節 四路查拳壽訣

四路查拳藝人傳。

奧妙無窮用無邊。

六人八解捲上手。

藝人傳妙妙人傳。

第五節 四路查拳譜

四路查拳 第一章

圖 勢 姿 正 立



變化無窮四路拳。
抽手撩襟鞍占跨。
上步夜叉探海式。
擠步箭起黃鸞架。
陸海迎門三不顧。

扶按撩陰腿當先。
套步冲捶右足彈。
掀掌撩步跨雕鞍。
套步冲捶勢朝天。
提步箭踢栽捶勢。

抽捶撤步跨雙拳。
把捶立掌左腿懸。
白鶴亮翅貫兩肩。
敗人誘敵回頭觀。
撩掌及胯穩如山。
劈掌挑打不容寬。
霧雲接打在裏邊。
上步單臂擒方臘。
開步托掌頂心肘。
套步顛筋多勇猛。
瀉步順掌攔正面。
上步接打順步腿。

轉身接打騎馬勢。
引手劈掌挨身靠。
鯨魚合口敗勢奇。
轉身接打回馬腿。
活步二虎登山勢。
套步鶴子抓肩勢。
提步跨虎登山勢。
撤步五子對雙拳。
迎面接掌不容寬。
提步護膝雙手展。
穿掌護膝把腿捲。
側身左剌右足彈。

四路查拳 第一章

穿袖蓋步護肩掌。

抽樑換柱急震步。

手按七星忙撤步。

敗勢跌打勢冲天。

穿袖定心十字拳。

順風擺棚勢法全。

四路查拳

第二章 單練

第一節 拳譜

變化無窮四路拳。

扶按擦陰腿當先。

抽手擦襟鞍占跨。

套步冲捶右足彈。

上步夜叉探海式。

撇掌擦步跨刁鞍。

擠步箭起黃鶯架。

套步冲捶勢朝天。

第一段 口令數 一 二 三 四

第一式 術名 對拳

用法 此式爲開始之起手法

說明 聞令數一，卽由立正式，兩手由左右向中相對，位於腹前，同時身向

第一圖



一〇
右轉，右脚出一步，左脚即跟上靠攏，向北成正立。如第一圖。

第二圖



第二式 術名 引手

用法 此式 為防禦之法

說明 聞令數二，即由上式，右

拳變掌。手垂。由胯前繞

一圈四分之三。至左肩

前。手心向西。左手仍握

第三圖

第三式

術名 擦陰掌

拳，垂於左。身軀不動。頭轉向左。眼平視西。同時左腳向左移半步，右腳迅即跟上站立。如第二圖。

用法 此式為應敵還敵之法。腿為擦敵之陰，掌為應敵之手。掌為虛，腿為實。即所謂避實冲虛之法也。



說明 聞令數三，由上式左腳

向西出一步，成左弓箭式。同時左拳變掌，扶按於左膝上。虎口向內，右掌垂直。速即向西，往上擦。如第三圖。

第四式 術名 擦陰腿

用法 此式以掌應敵，乘其不備。出右腿撩其陰之法也。

說明

聞令數四，由上式，左脚不動，右脚向西踢。腿同時。左拳變掌，往西，向前撩掌。右掌變拳，即收回置右脅下。如第四圖。同時右腳仍回原地。



第三圖

成左弓式。左掌即變拳，收回置於腰間。右掌仍向西撐出，與第三圖同。惟前係左掌按膝，於此係抱拳於腰。

第二段 口令 一 二 三 四

第五式 術名 穿掌撩襟

用法 此式為脫險致勝後，復欲侵隙進取之法。

第五圖



說明

聞令數一，右掌翻轉，手心向上，即向後抽，擦至右上方，掌心向外。左拳變掌，緣右袖穿出，即變鈎手。由前平擄至左方，與肩平行。同時右

脚不動，膝彎，左脚收回，

成寒鷄勢，面向正西。如

第五圖。此圖按拳路向西側

面，因恐閱者不易了然，改照正

面（又注）

第六式 術名 冲捶

用法 此式爲閃轉之法，有冲擊敵方上中下三部之妙用。

說明 聞令數二，左脚向南，出一步，成右弓式。面向東。右脚即插於左脚後。

交採身，略向右轉。面向北，左脚再向西，出一步，成騎馬式。兩脚尖俱

第六圖

第七式 術名 彈腿



向北。同時右掌由左額前下，蓋至脇前。即變拳往右腰間帶。同時左
鈎變拳，收回至腰間。向西平冲。眼視左拳。兩脚復再直立。右脚即時

靠左脚站立。脚尖向西。
同時左拳變掌，護於右
肩前。右拳同時向西冲
出。面向西。如第六圖。

用法 此式敵擊我上部，我即取其下部之法也。

圖 八 第

圖 七 第



說明 聞令數三由上式左腳

向西、出一步。右腿提起、

向西彈出。同時右手收

回於腰間，左掌即向西

平撐。如第七圖。

第八式 術名 探海勢

用法 此式為拘擄敵手，直探

敵腹之法。

說明 聞令數四，由上式，右腿

落地。左腳即向東南出

一步，成左弓式。同時左

掌變鈎，平擄至左側方。

復由右上方，向前下按，掌置於右膊下。右拳變掌，即向前插掌。成手心向上四十五度角。眼視右掌。身稍前傾。如第八圖。

第三段 口令數 一 二 三 四

第九式 術名 翻身蓋掌

用法 此式為轉變應敵防禦之法。

說明 聞令數一，由上式，右掌翻轉。手心向上。左鈎變掌。手心向上。即緣右

手掌向前穿出。右掌即由上往下蓋。左手變鈎，平按於前。右掌置於左肩前。手心向北。同時右腳踵提起。用脚尖向右後轉。左脚即提起。隨身

第九圖



轉向東北。成提零式。如第九圖。

第十式 術名 掀掌

用法 此式為追擊進取準備之法。

說明 聞令數二，由上式，右腿直立。左腿提起。大腿平。小腿垂直。左鈎，向左

第十圖



平擡。右掌向右展，手心向前指，端向上。腰直。胸挺。眼平視西北方。如第十圖。

第十一式 術名 擠步應掌

用法 此式為敵左右閃避，乘機追擊之法。

說明 聞令數三，由上式，左脚向西北落地。右脚即跟於左脚後。同時左脚即向西北，再出半步，兩脚直立。右脚再向西北出一步，直立。左脚提起，脚背即貼於右小腿後。同時右掌向內，繞一圈，仍向右平，掌右鈎。手由身前，向上繞半圈，變掌，置於肩前。面向正北，復再左。脚踏下，向

第十圖



左出一步。右脚即向左靠攏，兩腿竝立，脚尖向北。同時右手不動，掌即向下變鈎，右掌即向西撐開。如第十一圖。

第十二式 術名 托天勢

用法 此式爲敵由高撲擊我上部，我則以托天勢以應之。

圖二十第

說明 聞令數四，由上式，左脚向西南出一步。右脚即插於左脚後。左脚即



與右脚竝立。同時左掌由左上方，繞半圈，至肩前，手心向下。右鈎變掌，由下方收至腰間，由內即上托掌。如第十二圖。

第二節 拳譜

陸海迎門三不顧

提步箭踢裁捶勢

抽捶撤步跨雙拳

轉身接打騎馬勢

把捶立掌左腿懸

引手劈掌挨身靠

白鶴亮翅貫兩肩

鯨魚合口敗勢奇

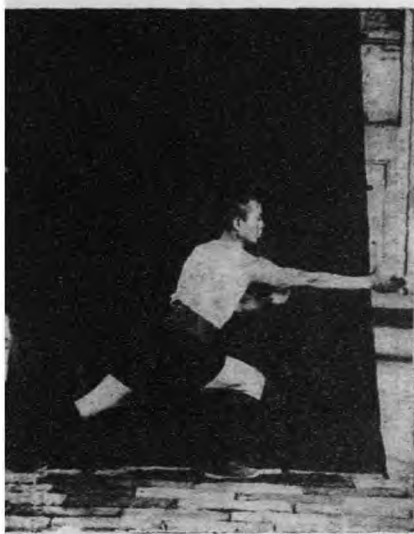
敗人誘敵回頭觀 轉身接打回馬腿

第四段 口令數一二三四

第十三式 術名 迎門掌

用法 此式用抄掌蹠腿誘敵之法，

說明 聞令數一，由上式，向西南撲左腿。右膝彎。右拳變鈎，向東，往下擄。左



掌伸直下垂，隨身沿左
脚向上抄。同時右脚向
西南出一步，成右弓式。
右鈎手變掌，即隨右腿
向前迎左掌，即護於右
肩前。身稍向前傾。眼視
右掌。如第十三圖。

圖三十第

圖 四 十 第

第十四式 術名 栽捶勢

用法 此式爲敵人取我之上部，我即用應手踢打之法以應之，敵避讓，我即進步擊敵之下部。

說明 聞令數二，由上式，左腿提起，右掌由前上方挑擺於左上方。同時左



腿未落地前，即起右腿，向西南踢出。左手向前應掌。同時右腿落地。左掌變拳，護於額前。右拳即向西南斜下栽捶。眼視右拳，成右弓式。如第十四圖。

第十五式 術名 撤步拳

圖 五 十 第



用法

此式敵擊我中部，我用封閉之法以禦之。

說明

聞令數三，由上式左拳收回於腰間。右拳一翻，手心向內，肘稍出。同

時右腳收回，脚尖點地，

左膝下彎，成寒鷄勢。面

向西南，眼平視。如第十

五圖。

第十六式

術名 轉身接打

用法

此式敵由側方擊我上部，我即用轉身架打之法。

說明

聞令數四，由上式右腳向東北，出一步。同時右臂仍握拳上架。左腳即向西南上步。左拳即由腰間向西南平冲，成騎馬勢。兩脚尖斜向



東北，眼視西南，如第十
六圖。

第五段 口令數一二三四

第十七式 術名 立掌

用法 此式爲敵擊我中部，我卽以掠掌以應之，

說明 聞令數一，由上式，右腳原地不動，腿卽伸直。左腳收回，腳尖指地，懸於左，與右腳成丁式。同時右拳由後，往前掠掌一週，仍抱拳於腰間。

第十七圖



左拳變掌收回，由右肩前，向西北應掌。眼仍視西北。如第十七圖。

第十八式 術名 引手劈掌

用法 此式爲擒拿之法。接左手，管左腿，劈右掌，將身挨近敵側，此爲近身破敵之法也。

說明 聞令數二，由上式，左掌應手。右拳變掌，由後上方下劈。連肩帶胯，向前挨靠於敵身。右腳向西北上一大步，管住敵腳，成右弓式。左掌由

圖八十第



下方繞半圈置於右肩
前。脚向西南。眼仍視西
北，如第十八圖。

圖九十第



第十九式 術名 白鶴亮翅

用法 此式連上法而成。若敵

右手仍向我上部擊打，

則我用此式以制之。

說明 聞令數三，由上式，兩脚

原地不動。右膀向西北

上挑。左膀向東南後撇，掌心向後。右掌心向前。眼回視東南。如第十九圖。

第二十式 術名 鯨魚合口

用法 此式敵由中門擊我中部，我以鯨魚合口之法接住，往後吞擰以制之。

說明 聞令數四，由上式，右脚跟向西北移動。左脚收回，足尖點地，兩膝彎



成寒鷄勢。同時右掌由右上方，往東南蓋下。左掌翻轉，向內上托。兩手腕相接於身前。復將兩手握住敵拳，由左向右擰，左手在下，指端向前，

第十二圖

右手在上，指端向上。眼視東南。如第二十圖。

第六段 口令數一二三四

第二十一式 術名 敗勢

用法 此式為敵變更戰略，我即乘勢詐敗以誘之法也。

說明 聞令數一，由上式，右掌由下，往後上方繞一週，仍蓋於左手不動。惟掌變鈎，手心向下。同時左腿提平。右腳伸直。右掌復再沿左大腿外，

由下向前上挑，揚掌於右上方。左鈎順攜至左側方。眼平視東南。如第二十一圖。



第二十二式 術名 回頭觀

用法 此式爲誘敵追我，回顧後方之法也。

說明 聞令數二，由上式，左腿向東北出一步。右腳繼續前進。走（弧線）六

圖 二 十 二 第



步。走時，兩腳踵提起，膝略彎。同時頭部右後轉，作回頭觀。兩臂姿勢，仍上式不變。如第二十二圖。

第二十三式 術名 回馬腿

用法 此式爲敵已入我有效攻擊之地，卽我用回馬腿以取之。

說明 聞令數三，由上式，卽提左腿縱，身向上，卽速由右向後轉。同時右腿

圖 三 十 二 第

第二十四式 術名 翻掌擦陰

用法 此式為應手防禦之法。

說明 聞令數四，由上式，右腿不動。左脚向北上半步，脚尖點地，成寒鷄勢。同時右掌翻轉，由前上方往後勾擄，至右側上方。高舉左拳，順左腿



乘勢縱身轉動時，即向正西踢腿。兩手隨身轉左。鈎變掌。右手由後往前，用掌背乘勢接拍左掌，即復拍右脚面。同時兩脚落地，向北成

右弓式。兩脚向左右平展，如白鶴亮翅然，眼視西。如第二十三圖。此圖，係預備拍掌，踢腿之勢。（又注）

第三節 拳譜



向北上前，用擦陰掌。如第二十四圖。

擦掌及跨穩如山

活步二虎登山勢

披掌挑打不容寬

套步鶴子抓肩勢

霧雲接打在裏邊

提步跨虎登山勢

上步單臂擒方臘

撤步五子對雙拳

開步托掌頂心肘

迎面接掌不容寬

套步顛筋多勇猛

提步護膝雙手展

第七段 口令數一二三四

第二十五式 術名 踢腿

用法 此式為取敵下部，先我用左脚活步，是虛用，用右脚踢腿，是實法，所謂聲東擊西之法也。

說明 聞令數一，由上式，右掌應手，復由前上方至後方變鈎。同時右腳向



左脚後，擠步。左脚（即向前活半步）同時，兩臂仍是上式不變。右腳向北踹腿，脚尖斜向右。（踹腿係用足跟力）如

第二十五圖。

第二十六式 術名 披掌

用法 此式爲敵嚴防下部，我卽出其不意，乘虛而入，由上下劈之法也。
說明 聞令數二，由上式，右腿落地，成右弓式。右鈎手，由後上方向前劈蓋。

左掌托住右臂。眼正視北。如第二十六圖。

圖六十二第



第二十七式 術名 挑打

用法 此式敵防於上，我則取於中，出奇致勝，在此其中矣。
說明 聞令數三，由上式，右腳原地不變。左腳上步，與右腳平行，成騎勢。同

圖 八 十 二 第

圖 七 十 二 第

四路查拳 第二章



時左掌上挑收回，護於右肩前。右拳收回，復由腰間，向北出打子午拳。兩脚尖正向北。眼平視。如第二十七圖。

第二十八式 術名 抓肩勢

用法 此式為敵取我左側部，

我即借其之勢以乘之，

說明 聞令數四，由上式，左腳

原地，彎膝。右腳套步，即

插於左腳後。同時左手

握拳，順勢垂於左側。右拳變掌，抓於左肩。兩腿成坐勢。如第二十八圖。

第八段 口令數一二三四

第二十九式 術名 接打勢

用法 此式為上法之借勢，取敵中部，使用連環接打之法。

說明 聞令數一，由上式，右手不動。左拳變掌，向左下繞一週，仍至胸前。同

時左脚向西出一步，成

右弓式。右掌即向正西

插掌。左拳即收至腰間，

復緣右掌向西冲出。右

掌即向上方右架。同時

右腿彎成騎馬勢。如第



第二十九式 圖九十二

二十九圖。

第三十式 術名 登山勢

用法 此式爲我欲擒而故縱之法。



說明 聞令數二，由上式，右腿

高提，脚尖向西。右腳直立。左肘上挂，肘尖接迎左膝蓋。右掌變拳，由上向下劈。眼視左拳，面向西。如第三十圖。

第三十圖

第三十一式 術名 橫捶

用法 此式爲取敵之側面，擒而擊之。

說明 聞令數三，由上式，左腳向西北落地。右腳再向西北上一大步，成右



弓式。同時右掌變拳，由側方橫擊，肘稍彎，手心向上。左拳即變掌，托右臂於身前。如第三十一圖。

第三十二式 術名 撤步雙拳

用法 此式為收容陣地，伺機

以待之法也。

說明 聞令數四，由上式，右腳

向東北撤一大步。同時

左腳收回，與右腳竝立。

第三十三圖

第三十三式 第九段 口令數 一 二 三 四

右拳變掌。兩手由右脚撤回時，下垂至兩脚靠攏時，兩手握拳，相對於腹前。如第三十二圖。

第三十三式 術名 頂心肘

用法 此式為敵擊我左側，我托掌以應之，出肘以取之，因勢克敵之法也。說明 聞令數一，由上式。左脚向西南出一步，成左弓式，同時左拳變掌，向



左上方托掌。右拳盤肘，向西南，使頂心肘。眼視右掌。如第三十三圖。

第三十四式 術名 迎面掌

用法 此式爲敵擊我側方，而我用左蓋右劈之法，以擊敵之上部。

說明 聞令數二，由上式，右腳向西北出一步，成右弓式。同時右拳變掌，向



西北上劈下。左掌先由右肘前蓋下，即托住右肘。身稍前傾。眼視右掌。如第三十四圖。

第三十三式

第三十五式 術名 抽掌冲捶

用法 此式銜接上法，以挑打之法，以擊敵人之中部。

說明 聞令數三，由上式，右腳不動。左腳向右腳後，插成交叉步。同時右掌

圖 五 十 三 第

第三十六式 術名 雙展手

用法 此式為敵取我下部，我則提腿以避之，出掌以取之。

說明 聞令數四，由上式，轉身向北。右腿提起。左脚伸直。同時兩臂下垂，拳即變鈎，向後據。兩手復由鈎變掌，雙掌向前上抄。兩臂稍彎，兩掌相距與肩平行，指端向上。同時右腿向北，落地成右弓式。雙掌向懷中



抽回，握拳於腰間。左掌同時向西北上托，即架於額前。右拳即由腰

間向西北平冲。同時右
脚再向西北出一步，成
騎馬式。眼視右拳。如第
三十五圖。

第三十六圖



一帶，即向北推出。眼平視北。如第三十六圖。此圖面應向南攝背面，則手法被掩，改攝側面（又註）

第四節 拳譜

瀉步順撐攔正面	穿掌護膝把腿捲
上步接打順步腿	側身左剝右足彈
穿袖蓋步護肩掌	敗勢跌打勢冲天
抽樑換柱急震步	穿袖定心十字拳
手按七星忙撤步	順風擺柳勢法全

第十段 口令數一二三四

第三十七式 術名 順撐掃腿

用法 此式右側面，受敵襲擊，我順勢抽撐以破之。

說明 聞令數一，由上式，右腳不動。左腳倒插於右腳後。兩膝稍彎。左掌即套於右腋下。身略向左轉。同時右腿向西掃。左腳不動。成右弓式。右



掌抽回腰間。左掌乘勢向東撐出，速變鈎，擄至左後方。而右掌復由腰間向東撐出。兩腳仍左弓式。眼視東。如第三十七圖。

第三十七圖

第三十八式 術名 穿掌

四路查拳 第二章

用法 此式為防護敵襲之法也。

說明 聞令數二，由上式，右腳不動，膝稍彎。左腳收回，脚尖點地，成寒鷄勢。



同時右掌由前下方至右後上方，繞一圈，向前蓋下，接近左腕。左鈎手即變掌，向前伸穿。右掌復變鈎，平舉於前，掌心向下。如第三十八圖。

第三十九式 術名 順步腿

用法 此式攻敵中部為體，取敵下部為用，一虛一實，運用不拘格調，隨機變化可也。

說明 聞令數三，由上式，左腳向東探半步。左鈎變掌，穿右掌，抽回於胸前。

第三十九圖



同時右脚上步。左脚再上一步。左掌即變拳收於腰間。右掌由胸前上提。右脚即向東踢腿。右掌下拍右脚面。同時右腿落地，成右弓式。

右掌即在右膝前向東切掌。左手仍抱拳於腰間。眼視東。如第三十九圖。

第四十式 術名 蹬脚

用法 此式為敵由後逆擊我上部，而我側轉以應之。

說明 聞令數四，由上式，左脚不動，膝稍彎。右脚即倒叉於左脚後。同時左拳變掌。兩掌向胸前抄成交叉手。右臂在內。左臂在外。身稍向右。

第十四圖



側彎。同時左腿提起，向西蹬出。兩掌即向左右平展。身向右侧彎。眼視左腿。如第四十圖。

第十一段 口令數一二三四

第四十一式 術名 彈腿

用法 此式銜接上法，拘擄敵手，用冲捶踢腿以攻之。

說明 聞令數一，由上式，左掌向左拘擄，握拳收回於腰間。右拳變掌，由腰

間向西平冲。同時左腿向西落地，成左弓式。收回右拳於腰間。復同時左掌向前撐。右腿即向西踢。左脚不動。同時左掌收回，握拳於腰

圖二十四第

圖一十四第



四路查拳 第二章

間，右拳即變掌，仍向西
 撐出。右腳同時收回，仍
 成左弓式。眼平視西。如
 第四十一圖。

第四十二式 術名 護肩掌

用法 此式銜上法，舍攻為守
 之法也。

說明 聞令數二，由上式，右腳
 原地，右向後轉。左腳提
 起，脚尖點地，即向東，成

寒鷄勢。同時左拳變掌，即向右掌上穿出。右掌即由下往後，右上方向前下蓋掌。左掌即變鈎，由左後上方向前下鈎。眼視東。如第四十一圖。

第四十三式 衝捶

用法 此式爲追敵擒拿之法，復用震步蹂其脚面以制之。

說明 聞令數三，由上式，右脚原地不動，右腿伸直。左腿提平，小腿垂直，脚



尖向南，左鈎手向左側方平擲。右掌向右側方平展，指端向上。眼視東。同時左脚向東北落地。右脚再上一步，如斯繼續上五步，（走弧形，至

第四十四圖

第四十四式

術名

抽樑換柱

開始時之原地。同時走至第四步時，右掌向前應手，至第五步左
 脚由右脚前繞至右方，同時身體向右後轉，右脚即竝立於左脚，兩
 腿稍彎。同時右臂伸直平舉，隨身磨轉一週。右掌變拳，收回於腰間，
 即向上沖捶。左鈎變拳，由右上方蓋下，至膊下。同時右脚提起，即速
 往下震地。兩脚尖向北。身體直立。眼仰視北。如第四十三圖。



用法

此式為誘敵接近我身，
 而用依接着法以制之。

說明

聞令數四，由上式左脚
 向東出一步，腿下彎。右
 脚伸直，成左弓式。同時
 左拳收回懷中。兩拳即

向左右冲出。右拳稍高。左拳略低。虎口斜向上。右拳即變掌，由上方
向左下蓋於左腕。同時左拳後抽。上體略向左閃身。右掌即由左拳
下，向前向上挑。左拳復向前冲。右掌再由上往下蓋。同時左拳抽回
左脇旁。同時上體復右閃身，即向前冲出。眼平視西。如第四十四圖。

第十二段 口令數一二三四

第四十五式 術名 七星拳



用法 此式爲收勢之準備法。
說明 聞令數一，由上式，左脚

撤回，與右脚竝立，脚尖
北向。左臂平屈，仍握拳。
右臂仍按掌於左腕。兩
臂成環形。眼平視北。如

第四十四圖

第四十六式

術名 順風擺柳

用法 此式為演式告終之法式。

第四十五圖。此圖係正面拍照，改攝側面，使閱者易明手法故耳。（又註）



說明

聞令數二，由上式兩脚仍竝立不動。上體轉向西。同時左拳變鈎。右掌豎起，隨上體向左轉。兩臂復向左右展開。眼平視西。如第四十六圖。

第四十七式

術名 式法全

用法 此式為體止式。

說明 聞令數三，由上式，兩脚仍竝立不動。上體向右轉，正面向北。同時兩

圖七十四第



臂左右下垂，變掌，經腰間兩掌即分向左右後轉，即握拳會於身前。兩臂成環形。眼正視北。如第四十七圖。

圖八十四第



第四十八式 術名 還原

用法 此式為全章之恢復原

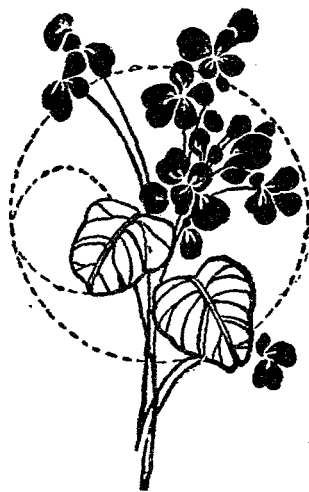
狀之法。

說明 聞令數四，由上式，全身

不動。兩拳撤開，抱肘於

腰間，即變掌，翻腕，徐徐

緣大腿下按，垂於兩旁，恢復原來立正姿勢。如第四十八圖。





國技叢書

角八元一 册八

在此提倡國術之時國民應如何精心練習
 以滌東病夫之恥下列各書可供選讀
 劍法係由宋廣年所著列入深層次井然習者了解
 家不傳之秘由淺入深層次井然習者了解
 既易進步自速
 射技列步射十六圖馬射六圖概從古法
 按書練習獲益非淺
 單刀繪圖立說縱橫飛躍極出神
 入化妙書中刀法之善本
 長鎗法妙書中有真點頭梨花點頭白蛇弄
 風等法指說頗詳
 棍法此編乃外家真傳與時派不同列圖
 拳法十種精要無比
 共有三種俱可為國技佳範

劍法圖說	二册六角
射技圖說	一册二角
單刀法圖說	一册二角
長鎗法圖說	一册二角
少林棍法圖說	二册四角
少林拳法圖說	一册三角

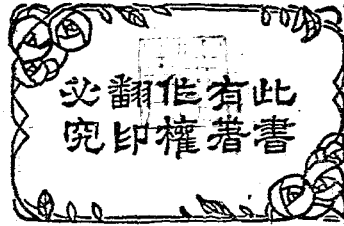
六路短拳圖說 一册五角
形意拳譜 七言論 一册六角
服氣圖說 三角

大東書局印行



中華民國二十一年七月三版

△國術教範查拳全一册(實價大洋二角五分) 東

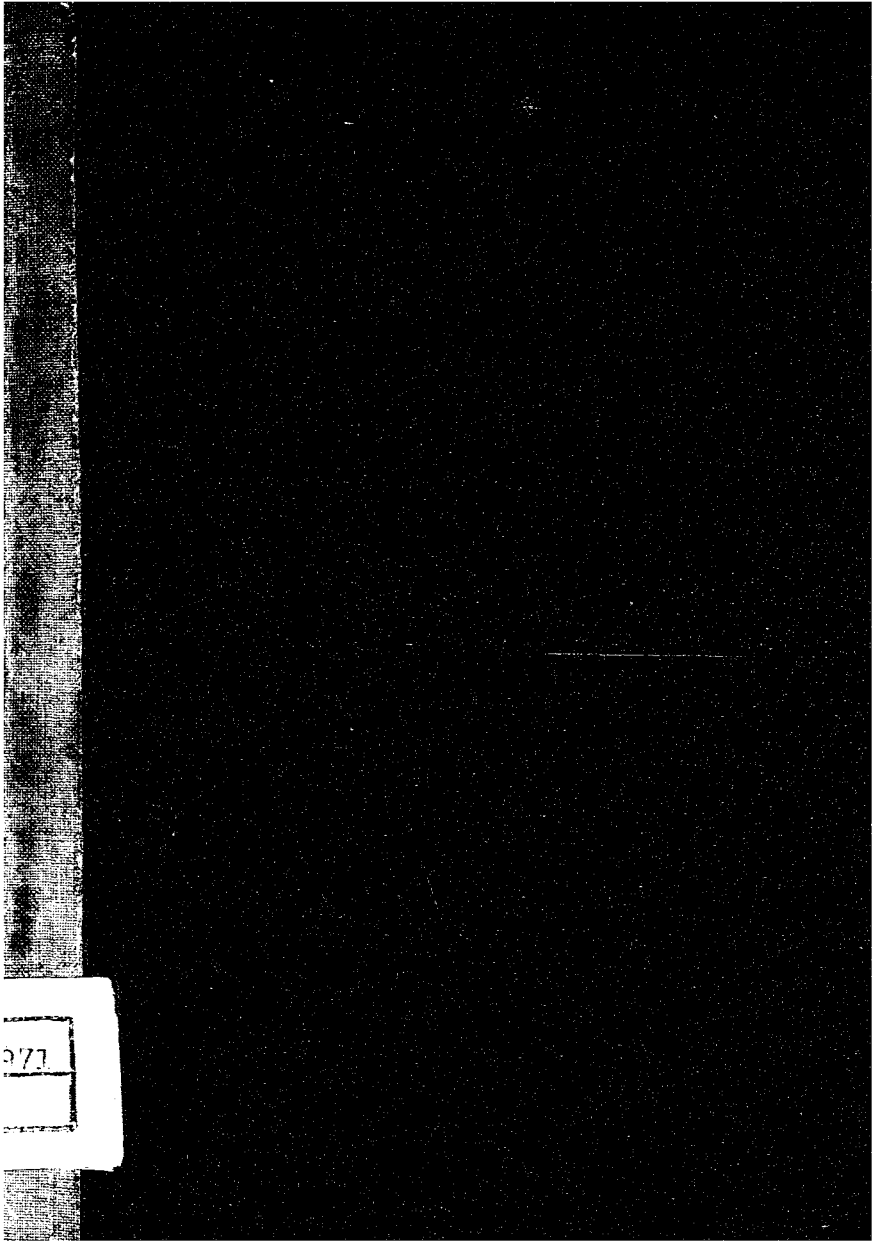


分發行所

南京 濟南 徐州 汕頭
 北京 開封 漢口 廣州
 天津 長沙 梧州 成都
 新加坡

大東書局

- | | | |
|------|------------|------|
| 鑒定者 | 中央國術館館長 | 張之江 |
| 編輯者 | 中央國術館編審處處長 | 吳志青 |
| 演式者 | 中央國術館科員 | 張本源 |
| 參校者 | 中央大學教授 | 于振聲 |
| | 中央國術館顧問 | 劉崇峻 |
| | 中央國術館顧問 | 張洪之 |
| 發行人 | 上海北福建路二號 | 沈駿聲 |
| 總發行者 | 上海 | 大東書局 |



176