

中国查拳
实用拳法

丁明业 主编

人民体育出版社

中国查拳实用拳法

主 编：丁明业

副主编：丁金凤 任士伟

顾 问：丁祖文 刘鸿池 黄康辉

编 委：王洪平 谢业雷 张东方

杜林功 秦兆星 梁 军

王广东 罗树根 肖 毅

陈 竺

摄 影：庞松岭

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国查拳实用拳法 / 丁明业主编. —北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-2971-4

I. 中… II. 丁… III. 查拳—基本知识 IV. G852.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 028000 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 5 印张 110 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2971-4/G · 2870

定价: 11.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

武术是中华民族的瑰宝，是广大人民群众在长期的社会实践，生产实践中逐渐创造、发展形成的。它既有以地域、自然、气候等特点形成的“南拳北腿”，也有因民族、习俗、环境等特点形成的各种流派的拳种。

查拳作为众多拳种流派中的重要一支，姿势舒展挺拔，发力迅猛，动静有致，刚柔兼备，节奏鲜明，步法灵活多变，结构严谨，功架整齐，是长拳类型中较为系统的拳种。

查拳的发源地是山东省冠县张伊庄。当地民风淳朴，尚武之风甚盛。经过多代人的丰富和完善，目前查拳已经形成了一个内容丰富、理论成熟的庞大拳系，盛行于山东、河北、河南、北京、山西等地。近几年来，特别是随着市场经济的迅速发展，查拳的练习者越来越多，遍及海内外。

丁明业出生于查拳的故乡，自幼习武，几十年来坚持不懈地习练查拳，积累了一定的经验，对查拳的发展历程和重要价值有着非常深入的了解，加上他同时掌握了太极拳、形意拳、八卦掌等拳种，博采众长，对武术的技击功能有着独到的理解。为了写好《中国查拳实用拳法》这本书，他多处奔波走访调查，查阅了大量资料，对于查拳每个动作的应用，反复揣摩，精心求证，并且触类旁通，举一反三，借鉴别的拳种的优点，许多提法、用法见解独到，科学合理，令人耳目一新。在查拳的具体应用中，他突出了以巧制敌、不受任何套子的约束

和限制，非常实用。该书技术系统较完整，内容丰富，具有较高的实用和推广价值。

“明理尚德”是练好查拳的先决要求，也是中华武术传习的基本要求。只有对查拳的历史和用法有一个准确的认识，才能使查拳进一步发扬光大，使武术成为一种长盛不衰的文化被继承下来。

该书的出版发行，又丰富了武术的文化宝库，是武术界的一件喜事。愿《中国查拳实用拳法》一书尽快送到广大的武术爱好者手中，愿查拳这枝武林奇葩焕发出勃勃生机，造福于人民、造福于社会。

张山

05.12.5

前 言

在传统武术的艺苑中，查拳是一朵璀璨的奇葩。它起源于鲁西冠县（张伊庄），盛行于全国各地，在武坛中素有“南拳、北腿、山东查”之说。查拳派武术，只拳术一项就有查、华、路、洪、炮、弹腿、腿拳、硬八式、软八式、长拳、短打等多项内容，器械套路更为繁多。其特点为筋顺骨直、快速多变、动静分明、灵活敏捷、雄浑有力、起伏转折、方法细腻、自然大方。其方法概括为“四击”“八法”“十二形”。是一项技击性强的拳术，每一个动作具备有攻防含义，是防身自卫的好技法，在国内外是独树一帜的。

笔者自幼爱好武术，从五岁起跟随父亲丁祖文（聊城市东昌府区查拳第四代传人）学习查拳、华拳、炮拳、路拳、弹腿、国家规定拳、各种器械、对练及软硬擒拿等。后又跟随郑秀明、武贵祥老师学习了形意拳、八卦连环掌，得到了宗师的真传。1986年拜于济南第19代陈式太极拳传人李恩久门下，学习传统陈式太极拳及推手，并得到太极名家洪均生先生的指导。历年来我不断四处寻师访友，拜访过二十余位名师前辈，并得到他们的热心指导。四十多年来兢兢业业刻苦学练，认真钻研，不断探索，悟出了查拳技击的一些奥妙所在，功夫也在不断长进，在查拳武技的六个层次中，逐步跨越了“会、对、好”，正向着“精、妙、绝”的高深境界迈进。

2004年10月1日，常振芳先生的亲传关门弟子、北京当

代常氏查拳的掌门人刘鸿池先生一行2人，从北京风尘仆仆赶到聊城，寻找正宗查拳传人，抢救挖掘即将失传的查拳套路和技法。我和我父亲热情地接待了他们，并亲自陪同他们前往查拳的发源地——冠县张伊庄寻根问祖，拜见了老一辈仅存的查拳正宗传人、冠县查拳名师张钦明先生和在县文体局工作的王秀芬女士。

通过这次刘鸿池先生的聊城寻根问祖，使我看到了查拳是一个庞大的体系，使自己增加了使命感和紧迫感：如果不将这些前辈们“不可轻传”的宝贝东西——特别是实用方面整理、推广，那么这些瑰宝都将面临着失传的危机。正像刘鸿池先生所说：等我们这些“活化石”没了，一些东西也将随之永远消逝。

练拳的目的，不仅是为了强身健体，更重要的是，应该了解其动作的真正内涵，通过武术动作的强化升级，获得高度杀伤力，充分体现其技击性、实用性，还武术纯真朴实的本来面目。

本书在查拳套路中精选了部分动作，以踢、打、摔、拿四个主要方面体现了在实践中的应用。全书一共创编了八十一个动作，每一个动作又细分了3~4个小动作。在一定的条件下，既可以单独使用，又可组合使用；既可以先打后拿，又可以先拿后打；既可打中摔，又可摔中拿，打打摔摔，踢踢打打，能连贯使用、无限循环，使对方措手不及。全面及巧妙的结合，连贯的招法，以及组合动作的应用练习，将会带给读者耳目一新的感觉。查拳的实用拳法，有些动作不适合现代竞技散打、摔跤等项目的使用，超出了其规则范围的限制，例如反关节、肘击和裆下等。查拳实用拳法在任何条件下都可以应用，但非常容易致人损伤，望各位读者谨慎使用。

本书中有关查拳历史简介的文章，参考了张文广先生《中国查拳》、安天荣先生《查拳》（《武林》杂志，1982年8期）、刘鸿池先生《十字要诀》、家父丁祖文先生《教门弹腿》等武术著述。

衷心感谢原中国武术院副院长张山先生为本书作序。此书在出版过程中，还得到潘胜利、尚永民、罗清岭、郭文平、赵纪康等人的大力协助以及师兄、师弟、友人及众多学生的大力支持，在此也一并表示感谢！

由于写作水平有限，加之搜集资料困难，书中的缺点错误在所难免，希望武术界前辈、同仁和读者多提宝贵意见，给予斧正。

丁明业

2005年9月于山东聊城

目 录

第一章 有关查拳的理论简介	(1)
第一节 查拳的历史简介	(1)
一、查拳的来历	(1)
二、查拳的沿革	(5)
三、查拳在聊城的传承	(6)
四、查拳的风格和特点	(7)
五、聊城的教门弹腿	(8)
六、十路查拳顺序口诀	(10)
七、查拳的十字要诀	(10)
八、查拳技击与音符	(11)
第二节 查拳的踢、打、摔、拿	(11)
一、踢	(11)
二、打	(12)
三、摔	(13)
四、拿	(14)
第三节 查拳实用中的手、眼、身法、步、 精神、气、力、功	(16)
一、手	(16)
二、眼	(18)
三、身法	(20)

四、步	(21)
五、精神	(22)
六、气	(23)
七、力	(24)
八、功	(27)
第四节 人体的薄弱环节及各关节的限度范围 ...	(28)
一、躯干	(28)
二、上肢	(29)
三、下肢	(30)
第二章 查拳拳法应用	(31)
一、击肋冲拳法	(31)
二、压肘冲拳法	(33)
三、左劈右砸法	(34)
四、击腹压肘法	(35)
五、弹踢扼颈法	(37)
六、击颈掌按法	(39)
七、格架冲拳法	(41)
八、右架左劈法	(43)
九、双按剪颈法	(44)
十、膝顶侧踹法	(46)
十一、单挤双按法	(48)
十二、双采膝顶法	(49)
十三、双采双叉法	(51)
十四、近身贯拳法	(52)
十五、冲拳弹踢法	(53)
十六、提膝侧踹法	(55)

十七、斜踹胸肋法	(56)
十八、高蹬磕压法	(58)
十九、采带劈挂法	(59)
二十、削颈膝顶法	(60)
二十一、转身横击法	(61)
二十二、横扫顶肘法	(62)
二十三、摆臂拿摔法	(64)
二十四、反弓蹬步法	(65)
二十五、穿掌靠摔法	(66)
二十六、摆掌击胸法	(68)
二十七、挤靠搂压法	(69)
二十八、按胸勾挂法	(70)
二十九、搂膝采颈法	(71)
三十、闪通背摔法	(72)
三十一、锁步靠摔法	(73)
三十二、合手拿颈法	(75)
三十三、合抱压肩法	(77)
三十四、上步抹摔法	(78)
三十五、拧腕压肘法	(80)
三十六、顺手牵羊法	(81)
三十七、托肘磕腿法	(82)
三十八、大梅花手法	(83)
三十九、锁步肩靠法	(84)
四十、拿膝肘击法	(86)
四十一、搂按绞绊法	(87)
四十二、拿肩跪腿法	(88)
四十三、正压缠丝法	(89)

四十四、抱缠卷压法	(90)
四十五、擒指折腕法	(91)
四十六、合抱压腕法	(93)
四十七、扳指掇腕法	(94)
四十八、破拧折腕法	(95)
四十九、折腕压肘法	(96)
五 十、合力捌腕法	(98)
五十一、抓腕扛肘法	(99)
五十二、将军托枪法	(100)
五十三、扳指解抱法	(100)
五十四、转身合拿法	(101)
五十五、抓肩压肘法	(102)
五十六、防后抓肩法	(104)
五十七、缠臂下压法	(105)
五十八、横肘掇臂法	(106)
五十九、连环击头法	(107)
六 十、抡劈靠跌法	(109)
六十一、拿臂顶肋法	(110)
六十二、六击连环法	(111)
六十三、通天炮拳法	(113)
六十四、连环掌击法	(115)
六十五、双风贯耳法	(117)
六十六、连环肘击法	(118)
六十七、弓步双摆法	(120)
六十八、提膝盘肘法	(121)
六十九、拧颈膝顶法	(122)
七 十、连环拳击法	(123)

七十一、蹬劈推按法	(127)
七十二、捋手削掌法	(129)
七十三、拦穿推按法	(131)
七十四、砸上掏下法	(133)
七十五、撩下锁上击中法	(135)
七十六、拿臂按颈法	(137)
七十七、掇臂挑掌法	(139)
七十八、叉步击肘法	(140)
七十九、上穿压肘法	(141)
八 十、提勾双按法	(142)
八十一、顶上跺下法	(144)

第一章 有关查拳的理论简介

第一节 查拳的历史简介

一、查拳的来历

查拳是中国传统武术中的优秀拳种之一，很早就盛行于鲁（山东）西冠县一带，后来逐渐流传到全国和世界各地。

关于查拳的起源，说法不一。从目前考察的材料来看，大多数查拳拳师都认为查拳是西域人查密尔（查元义）所传留，现有文献也多以此说为查拳的源起。只是关于查密尔东来的时间有着三种不同的说法：第一种说法，他是唐朝为平安史之乱而来的；第二种说法，他是明末为御倭寇而来的；第三种说法，他是清末为抗八国联军而来的。

这三种说法是否可信，我们不妨借助史书文献来一一辨识。

首先是唐朝平乱说。

《查滑拳源流》一文中写到，冠县流传着这样的传说：唐朝安史之乱时，唐王朝从国内征调了一支回纥军队，军队中有一位名叫滑宗歧的青年将领，病倒在现在的（山东）冠县一带，人们把他送到附近的回民聚居村张伊庄调养，这位青年将

领在村中居住之后，把自己祖传多年的武艺“架子拳”传授给村里的年轻人，后来习武的人越来越多，他便把查元义请来帮助示教。

查元义武艺精良，曾是一位驰骋战场的骁将，他尤擅“身法势”拳。查元义、滑宗歧相继故去，查元义所传“身法势”即查拳。

但是上述说法似乎不能成立，我认为其原因有三：（一）根据史书记载说明，唐朝平安史之乱前后，回纥部不住在西域，也不是信仰伊斯兰教的回族。所以此说中的查密尔不符合其是回族并来自西域的传统说法。（二）根据《回族简史》载，7世纪时的冠县张伊庄不可能是回族聚居村。（三）目前称查拳始于唐朝者，传说从查密尔至今，已传至第十三代。此说中查密尔授拳至今已相距一千多年，也就是说，查拳传人每两代间相隔九十多年，这显然是不符合情理的。所以综上所述，查密尔于唐朝为平乱东来、传留查拳于冠县的说法不能成立。

第二种是明末御倭说。

《查拳小讲》一文中写道：“查元义，原名查密尔，明末新疆地方的回民。当年，倭寇侵扰闽、浙沿海各地，明朝统治者下诏征集义民从军御倭。查密尔激于义愤，请缨东来，没有到达前线就病倒了。同行的伙伴把他留在鲁西冠县休养。经过几个月的治疗，他的病体痊愈了，决定把自己多年练就的套路传给该村青年，学习的人一天天增多，流传的范围也一天天扩大，查拳这个名字于是确立。”

据史籍记载，倭寇犯我闽、浙沿海起于明初，盛于明中，亦平息于明中。明朝建于1368年，1644年李自成攻进北京，明帝自缢，明亡。从这个时间来看，明朝末年，倭寇已平，不

会再有明王朝募兵御倭之事。而且据《明朝倭寇考略》载，当时调兵、募兵的地区，多是临近倭寇侵犯地区的兵壮，没有远调和招募西域兵壮，或曾有西域民壮来投的记载。

鉴于上述历史背景，关于查密尔明末为抗倭东来、病居冠县传留查拳之说，亦难为信史。

第三种是清末抵抗八国联军之说。

在《回族武术初探》一文中写道：“相传在八国联军进占北京时，西域人查密尔出于义愤东去抗敌，行至沧县附近病倒，为当地穆斯林医救。病愈后，八国联军事已平息。查密尔无以为报，便在当地传授拳术，后来查尚信、查守义继承为师传艺，所以后称查拳。”

据史书记载：1900年8月14日，八国联军侵占北京。1901年9月7日签订《辛丑条约》，八国联军撤兵。但在访问冠县清朝著名查拳大师张乾、张进堂的后裔张子英、张钦明两位老拳师时得知，张乾约逝于1899年，享年89岁；张进堂歿于1885年，享年85岁。他们承袭的查拳还可上溯至李老聪、沙亮。

也就是说，在1900年以前，冠县已经流传着查拳拳技。关于八国联军进占北京时西域人查密尔东来及在沧县附近传留查拳的说法，均不能成立。

既然关于传说中查密尔东来的原因和时间均与历史背景不符。那么我们不禁要问，到底有没有查密尔其人呢？

（一）“查密尔”一名有两种含义

其一，“查密尔”是个完整的经名。据冠县张子英老拳师说：“‘查密尔’是查元义的经名。”其二，“查密尔”是指一个姓查的长官。据鲁西查拳拳师、阿訇张钦明（冠县）、武贵

祥（阳谷）说，“密尔”是当地回族生活中遗留的波斯文用语，意为长官、官长。

据北大东语系助研张会成介绍，经名是中国内地回民在汉文名字之外，请阿旬用阿拉伯或波斯文取的名字。外来的伊斯兰信徒本无汉文名字，也就无所谓另取经名了。

传说，查密尔另有查元义或查尚义的汉文名字。在徐青山先生藏《查拳谱》中写为“查元义（密尔）”。

从这些情况来看，把“查密尔”理解为是一位姓查的长官，较符合情理。

（二）查拳的读音及其命名

徐震先生撰《国技论略》中说：“查拳亦名叉拳，叉、查二字音近。”唐豪先生撰《王子平》中说：“王……插、花、炮、红诸门，无不精晓。”这里把查拳称为“插拳”。如果查拳是用姓氏命名的话，“查”应读为“zhā”，于是“chá”拳变成了“zhā”拳，这也是与历来的“chá”拳读法相悖的。

从以上的分析来看，查拳命名不可能是因此拳的创始者姓“查”而得。

综上所述，由于查密尔东来传拳一说，不但没有佐证的史料，而且与历史背景不符，加上查拳的命名，不可能因其为查姓人创而确立。因此，“查密尔”这个传说人物，有可能是出于附会而虚构的，不能把他作为查拳创始人。

但根据前辈们的考察探究得知，由于查拳的内容特点和拳势多与戚继光《纪效新书·拳经捷要》和唐顺之《武编·拳》中所记相近，可以推测，查拳的创编者是在明代山东流行拳法的基础上，吸收戚、唐二人总结的精华而创成查拳的。