

中央國術館鑒定 吳志青編

國術教範

于志青



查 拳

體育學院

中華民國十八年九月出版  
中華民國十九年九月再版



# 分發行所

漢口 北平 廣州 南京  
長沙 遼寧 梧州 哈爾濱  
汕頭 徐州 天津

# 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
出版者	中央國術館顧問 劉崇峻
總發行者	中央國術館顧問 張洪之
	中央國術館編審處
	上海大東書局

△國術教範查拳全一冊(實價大洋二角五分)

編者吳志青先生



館長張之江先生玉照



# 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  
 以滌東方病夫之恥下列各書可供選讀  
 劍法係宋唐年所著列圖一百零八揭劍  
 家不傳之秘由淺入深層次井然習者了解  
 既易進步自速十六圖馬射六圖概從古法  
 射技練習益非淺  
 按書中繪圖立說縱橫飛躍極出神  
 單刀化妙書中刀法之善本  
 入長鎗法妙書中刀法之善本  
 風等法指說頗詳外家真傳與時派不同列圖  
 棍法此編乃外家真傳與時派不同列圖  
 百數十種精要無比  
 拳法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

七編論  
一册六角

服氣圖說

一册三角

大東書局印行

# 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湔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卽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嫺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葺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。而鷺鴻飛燕之舞姿。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。是達摩三丰之前。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、劍術之勸學不懈。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。亦寔知讀拳譜習步法矣。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，張公子蓋主持其間。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，非藉文字之宣傳不為功。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

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！



# 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 擗步應掌 冲捶

第九式 第九圖解 用法