

中华武术文献库 拳械部·拳术类

查定拳

中国武术协会审定

山东省体育运动委员会编著

人民体育出版社

查 拳

(中华武术文库·拳械部·拳术类)

山东省体育运动委员会编著

中国武术协会审定

讲授 张子英 李侠飞 刘东海

主编 范春和 孙锡铭

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

责任编辑:王 洁

封面设计:倪东坚

查 拳

(中华武术文库·拳械部·拳术类)

山东省体育运动委员会编著

中国武术协会审定

*

人民体育出版社出版

人民交通出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 16开本 45.75印张 850千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数:1—4,000册

*

ISBN 7-5009-0810-5/G·779

定价:52.00元

出版说明

为了继承和发展中华民族优秀文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套中华武术文库，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代的优秀武术图书和人物传记，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的拳械套路、理论著述和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《查拳》是《中华武术文库》“拳械部”“拳术类”之一。

本《文库》力求内容科学准确，道理深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学，利于查阅。收入“古籍部”的图书，经过标点校勘，力求达到较高的版本水平。我们希望中华武术文库成为武术工作者和爱好者喜爱的大型武术丛书。

前 言

武术是中华民族瑰宝，它植根于民族文化之中，吸取古朴深奥的哲理和医理，交融并汇，形成了博大精深的民族体育项目。

山东是中华武术的繁盛之地，历史悠久，拳种繁多，查拳就是其中优秀拳种之一。它源于鲁西冠县，盛传于回族群众中。优美的动作和独特的风格，很受人们喜爱。为了继承发展这一优秀拳种，在国家体委的统一部署和领导下，山东武术挖整组对查拳进行了系统的挖掘和整理。但因前人遗留下来的资料很少，编写水平不高，故错漏之处在所难免，殷望专家学者和广大查拳爱好者批评指正。

查拳的挖掘整理工作，得到了省内外许多单位和个人的积极协助和支持。中国武术研究院副院长蔡龙云教授，多次对查拳的挖整工作进行指教；山东工业大学的王新泉副教授，曾亲率调查组深入聊城、冠县、兖州、邹县等地做深入细致的调查，为本书的编写工作提过许多积极的建议并给予了热情的帮助；山西省体工队大队长庞林太同志为本书作序；许多拳师将珍藏多年的拳谱资料寄交给我们，如此等等，在此一并表示谢忱！

山东省体育运动委员会

1988年3月

编写说明

在山东省体委武术挖掘整理工作领导小组的领导下，在省内外广泛调查了解的基础上，《查拳》编写组于1984年3月下旬组成。聘请掌握张式查拳、杨式查拳、李式查拳的张子英、李侠飞、刘东海三位拳师传授技艺，由编写组的同志示范，拍摄动作照片，绘图配文。

编写组先后在青岛市沧口区体委和山东省青岛体育训练基地开展工作。参加初稿撰写工作的同志有：范春和（第一章至第四章），徐伯然（第五章），陆建民（第六章第一节，第七章第九节，第八章第八节），崔鲁艺（第六章第二、三节，第八章第一节），初学玲（第七章第一节，第九章第一节），于永丰（第七章第二节，第八章第二节，第九章第二节），王俊法（第七章第三节，第八章第三、四节），朱为民（第七章第四节，第八章第六节，第九章第四、五节），孙锡铭（第七章第五节，第八章第五节，第九章第九、十节），马洪侦（第七章第六节），张炳斗（第七章第七节），陈若萍（第七章第八节，第八章第九节，第九章第七节），董浩（第七章第十节，第八章第七节，第九章第三、八节），高洪仑（第八章第十节，第九章第六节）。

摄影：钟毅、逢勇、栾军、毕建民、孙建秋、昃道生、王岩。

示范：高洪萍、于永丰、张君、肖明玺、王秀芬、张新华、杨玉忠、高跃华、张淑英。

工作人员：李学仁、常玉成、刘晋鲁。

《查拳》初稿于1984年6月初完成，在承德召开的全国武术挖掘整理工作成果汇报会上展出后，经中国武术协会审定，纳入《中华武术文库》，由人民体育出版社出版。按照《中华武术文库》对文字和图照的要求，编写组负责同志重新改写了书稿。范春和改写了第一至第六章和第九章、孙锡铭改写了第七、第八章，并重新组织有关人员拍摄了动作照片。自1986年2月至1988年3月间四易其稿，因水平所限，错漏难免，衷心期望查拳名家、爱好者和武林同道批评指正。

山东省体委武术挖整办公室

《查拳》编写组

1988年3月

附：积极支持和协助查拳挖掘整理工作的单位和个人名单（以参与查拳挖整工作的时间先后为序）

单位：聊城地区体委、聊城市体委、中共冠县县委、冠县人民政府、冠县体委、莘县体委、阳谷县体委、济宁市体委、济宁市饮食服务公司、兖州县体委、兖州县人民医院、邹县体委、枣庄市体委、临沂地区体委、郯城县体委、滕州市体委、济南市体委、济南市少年宫、济南武术馆、山东省体育馆、济南市公安局、山东工业大学体育教研室、山东师范大学体育系、山东纺织工学院、山东省体育学校、山东省体育运动技术学院武术队、山东省中医学院、山东省文化厅《戏剧丛刊》编辑部、山东汽车专用设备厂、济南市土产杂品公司、淄博市体委、周村区体委、菏泽地区体委、单县体委、山东省青岛体育训练基地、青岛市体委、中共沧口区委、沧口区人民政府、中共沧口区委宣传部、沧口区体委、青岛四八〇八厂、青岛工交公司、青岛电视机厂、青岛鞣毡六厂、青岛市废旧物品公司沧口分公司、青岛市国棉十厂、青岛市橡胶二厂、青岛塑料十一厂、沧口区爱卫会、沧口区卫生防疫站、沧口区西溜庄医院、山东省出版协会。

个人：杨恩成、李超群、武贵祥、李维清、张钦明、宋文太、宋文柱、杨宝奎、杨恩会、杨保居、蒋振海、姜士元、丁祖文、念学利、周子和、薛明华、管建民、张勃、金维民、徐锡义、鱼梅、段成秘、刘汉亭、周朝增、徐杰三、马学义、陈达、杨庆怡、乙立清、华铁林、邢毅、孙继善、王洪英、唐述文、王维、高兴亮、林治青、刘春芳、刘秀英、齐志信、耿伦元、于建平、秦杰、饶鹏、孙鑫、邢凯、胡新蓉、张雪生、冉多文。

代序

愿查拳技艺发扬光大

查拳是中华武术的优秀拳种之一，它那悠久的历史、鲜明的运动风格和优美的动作特点吸引着一代又一代的求学者。近代查拳大师张其维、杨鸿修、李恩聚、王子平、张锡太等人研习查拳的奇闻轶事和爱国壮举广为后人传颂。但是，这一优秀的拳种由于种种原因却一直未能成书。如今，山东省体委组织部分武术工作者和省内外的查拳拳师们共同努力，将这一广博的拳种技艺系统地整理成书，由人民体育出版社出版，并纳入《中华武术文库》，实在是武术界的一大幸事。《查拳》一书的问世，对研究、继承这一优秀的武术遗产，促进和发展武术事业会起到积极的作用。

我从十几岁起就拜在查拳名家何振江老师门下学习查拳，1957年在全国武术运动会上拜识了查拳名师常振芳和李超群先生，后经李超群、何振江老师引荐又拜于山东查拳名家张锡太老师门下。记得我在山东周村初次与张老师相见时，就被他那不同凡响的查拳技艺深深吸引，在老师的身边一连住了21天。从那以后，我们师徒便不断往来。我从事武术教练工作后，张老师索性迁居太原落了户。从此我与师傅朝夕相处，在恩师的指导下，系统地学习了查拳的技术和理论，明白了许多查拳的哲理，用这些技艺和理论指导现代武术训练使我获益匪浅。许多同行都说山西武术队是查拳风格。这支独具查拳风格的武术队在全国历届重大的武术比赛中共夺得了50余枚金牌。

查拳发源于山东的冠县，山东省体委的领导重视这一文化遗产，组织武术工作者和查拳拳师将此拳整理编写成书，做了一件非常有意义的工作。诚望《查拳》的出版能对丰富、促进现代武术教学训练起到更大的推动作用，使这一优秀的武术技艺得以发扬光大、留传后世。

庞林太

1988年3月3日于太原

目 录

第一章 概述	1
第一节 查拳起源的传说.....	1
第二节 查滑拳与查滑门.....	1
第三节 查拳技艺的发展.....	2
第四节 查拳拳系的形成.....	3
第二章 查拳的风格与特点	4
第一节 查拳的风格.....	4
第二节 查拳的动作特点.....	4
第三节 查拳的技击特点.....	5
第三章 查拳的功法	7
第一节 站桩活气.....	7
第二节 打桩增力.....	7
第三节 行手练法.....	8
第四章 查拳的动作内容与练习方法	9
第一节 查拳的动作内容与要求.....	9
第二节 查拳的锻炼方法.....	11
第三节 查拳的技击方法.....	12
第五章 查拳的基本动作	13
第一节 手型与步型.....	13
一、手型.....	13
二、步型.....	14
第二节 手法.....	15
一、掌法.....	15
二、勾法.....	23
三、肘法.....	24
四、拳法.....	25
第三节 腿法.....	29
第四节 步法.....	36
第五节 平衡.....	39
第六节 跳跃.....	40
第六章 查拳基础套路	42
第一节 十路弹腿图解.....	42
第二节 十路捣捶图解.....	68

第三节	十路滑抄图解	91
第七章	张式十路查拳	113
第一节	一路查拳图解	113
第二节	二路查拳图解	143
第三节	三路查拳图解	168
第四节	四路查拳图解	188
第五节	五路查拳图解	207
第六节	六路查拳图解	222
第七节	七路查拳图解	246
第八节	八路查拳图解	264
第九节	九路查拳图解	276
第十节	十路查拳图解	306
第八章	杨式十路查拳	331
第一节	一路查拳图解	331
第二节	二路查拳图解	353
第三节	三路查拳图解	370
第四节	四路查拳图解	387
第五节	五路查拳图解	403
第六节	六路查拳图解	416
第七节	七路查拳图解	429
第八节	八路查拳图解	448
第九节	九路查拳图解	464
第十节	十路查拳图解	480
第九章	李式十路查拳	495
第一节	一路查拳图解	495
第二节	二路查拳图解	520
第三节	三路查拳图解	544
第四节	四路查拳图解	568
第五节	五路查拳图解	586
第六节	六路查拳图解	605
第七节	七路查拳图解	631
第八节	八路查拳图解	650
第九节	九路查拳图解	672
第十节	十路查拳图解	694

第一章 概述

查拳是中华武术的优秀拳种之一，它以站桩开始、弹腿入门、套路求法、散打求真，循序渐进；它以求艺度形的技艺特色引导人们逐渐进入刻意求真的练功境地。提倡“习艺尚德，学拳明理，艺德并举”，开拓思维，启发悟性，风格独特，姿态潇洒，深受人们喜爱。

经过数百年的发展、演变，查拳形成了内容丰富，功法全面，艺理俱精，融查、滑、炮、洪、腿拳于一体的完整体系。

第一节 查拳起源的传说

查拳是流传全国及海外的一个影响较大的拳种，在山东的聊城、济宁等地盛行。关于它的起源，说法不一，一说是因不知其详情，此拳待查而取名查拳；二说是一位查姓拳师创此拳后要给拳术命名，便在《古兰经》中查选合适的字，结果查来查去也没有查到，遂取查找之义起名查拳；三说是一位名叫查尚义又名查密尔的人，从西域来，留下此拳，取姓氏为拳名，称为查拳，等等，说法不一，对它的起源年代，说法也各不相同。迄今为止，还没有确凿的史料佐证。关于查拳的起源也是众说不一。其中有种传说流传较广，拳谱中也有记载：

相传在唐朝年间，有一支东征的军队，途经冠县时，留下了一位身负战伤的青年将领，名叫滑宗歧。在当地百姓的精心照料下，滑恢复了健康。为了报答人们的调养之恩，他便把自己擅长的“架子拳”技艺传授给村民，后随其习武者日众，滑便将旅居长安的师兄查元义请来共同施教。

查元义，又名密尔，武艺精良，尤善“身法势”拳。

“架子拳”动作饱满，舒展有力，因此被称为“大架拳”；“身法势”动作紧凑，快速小巧，人们叫它为“小架拳”。后来，查元义、滑宗歧相继故去，当地人为纪念恩师，便把他们所授之拳易名，用老师的姓氏代之。查元义所传的“身法势”就叫做“查拳”，滑宗歧所传的“架子拳”就叫做“滑拳”。

第二节 查滑拳与查滑门

“架子拳”共有四套，后来叫做头趟滑拳、二趟滑拳、三趟滑拳、四趟滑拳，其中“三趟滑拳”套路长，招法多变，被认为是拳中精华而从不轻传，故有“师傅不传三路滑”之说。

“身法势”共有十套，分别叫做头路上手势、二路行手势、三路摇穴势、四路撩阴势、

五路快速势、六路六脚势、七路梅花势、八路飞虎势、九路二十四势、十路串通势，后来称这十个套路为十路查拳，并附有十路查拳歌诀：

头路上手母子拳，二路行手势相连；
三路飞脚摇穴势，四路撩阴势当先；
五路快速风魔起，六路六角埋伏拳；
七路梅花上手势，八路飞虎带连环；
二十四势龙摆尾，串通十路仙人传。

因查元义、滑宗歧两人既是师兄弟，又同场授徒，情同手足，故查拳、滑拳历来被视为一门。善查拳者也多会练滑拳，久之沿袭成规，形成了“查滑拳”、“查滑门”。拳谱中也有“查滑是一家”之说。

第三节 查拳技艺的发展

查拳于清代康熙年间，已在黄河流域盛传。王位东先生在光绪三十年《查拳谱诀录》序中记“大清康熙岁月，兴武华夏，民康牧阜，盖天下武学善查拳者，莫过于沙姓夫妇……指穿牛腹，堂断枷棍”；“江湖查氏娘亦是德硕可见，艺海年华，冶诸般武艺熔查拳，善舞查钩，一代巾幗英杰”。在冠县阳谷等地被拳师们称颂的“飞腿沙亮”，也是生于康熙年间的查拳大师，他年轻时曾与东平拳师展良玉较艺，失败后矢志练武，功成艺就，尤以腿法见长，不仅成为一代名师，并因此走上仕途。道光十一年“冠县志”载“沙亮，字智公，雍正五年武进士改侍卫，授巡捕营守备，历升陕西延绥镇标左营游击，乾隆十三年征大金川力战阵亡……。”在沙亮之前见于文字记载的还有白作义、金广聚、何成武、何明武、燕子飞、杨海全、赵洪秀、郭登云、何兴等七代拳师。至今这些拳师习武的奇闻轶事仍在民间流传，如白作义传下“子母槌”，金广聚精于“三路滑”，郭登云人称“神枪手”等等。

经过历代拳师的辛勤传播和发展演变，清代乾隆年间，查拳已在山东的冠县、任城（今济宁市）逐渐形成了三个不同的技术流派。从查拳的拳谱资料和技艺传播的地域分析，冠县两式查拳师承上的分途约在清朝雍正年间，而任城一脉查拳技艺的形成还要早些。约在清光绪乙丑年以后，三派查拳始远近闻名。

冠县的“张式”查拳，快速敏捷，拳法严谨，以冠县城外张伊庄（又名一里庄）人张其维为代表。张其维，回族，生于清咸丰癸丑年（1853年），是冠县查拳名家张乾的高足。他武功卓绝，掌指力量惊人，能戳穿牛腹，终生好武，授拳严格。在他亲自督练训导下，培养出了一批查拳精英，民国时期曾在河南设场授拳的张西彦、张凤岭、常振芳，同期在中央国术馆出名的张英振，以散打闻名全国而今旅居台湾的张英健，建国后传艺于山西的张锡太，以及李超群、何振全、宋义洲、何亭英等人均出自他的门下。

冠县的“杨氏”查拳，舒展大方，势正招圆，以冠县城里南街人杨鸿修为代表。杨鸿修，回族，生于清同治甲子年（1864年），是冠县查拳名家张金堂和马老为的得意门生。他身材高大却非常灵巧，自青年时练功就刻意求真。由于家境贫寒，他靠推车售粮维持生计，为了坚持练功常常披星戴月。据说他每日绝早起床，腿上绑沙袋，身上穿沙衣，边走边练，往返十数里，收功回家时，天还没有大亮。经勤习苦练，终成一代查拳名师。民国

时期以“大枪杨鸿修”、“快拳杨”闻名武林。杨鸿修的弟子,也大都秉承他的苦练精神,如闻名全国的武术家王子平、马金彪,以散打、摔跤出名的何振江、于振声、马裕甫,授徒有方的王兆林、米广亭、马永魁等人,都曾有过一段艰辛的习拳史。

任城的“李式”查拳,刚劲有力,招势连贯,以济宁人李恩聚为代表。李恩聚,字会亭,回族,生于清咸丰己未年(1859年)。李氏家族,祖辈习武,尤精查拳、弹腿和捣捶。李恩聚自幼在其父李振荃的指教下勤习苦练,20岁时,被河标营录为营官。后在父亲的支持下离家出走,寻师访友,增进武功。他做过保镖、开过镖局,晚年在上海精武会执教。由于他执教严谨,授徒极少。济宁人沙荣民是其主要传人。

第四节 查拳拳系的形成

查拳的基本功套路,由以腿法见长的“弹腿”、以“仆步穿掌”为主要动作的“滑抄”和以拳法为主的“捣捶”组成。查拳先辈们将拳术中的基本动作化整为零,编成功法练习颇具创新意识。这些基本动作简单易学,左右对称,既可单练,又可串连对练,可以引导初学者打下坚实的基本功基础。在进入套路散打的高级练功阶段后,坚持练习这些基本功法,对促进技艺的掌握与使用,仍然大有裨益。

查拳的基本套路由最初的十路发展为正、副各十路,器械和对练项目也从无到有。查剑三路、查刀四路、查枪六路、查棍二路、查铎十二路、查钩二路等器械单练套路,以及四路查拳对打、鲁八杰对打、康八腿对打、板搭铐子对打、六路短打等拳术对练和“对扎枪”、“对摔棍”、“对刺剑”、“铎进枪”等器械对练项目,都具有鲜明的查拳风格。另外还吸收了四套滑拳、三套炮拳、四套洪拳、两套腿拳,形成了规模较大的查拳拳系。

“副拳”的来历,据拳谱记载,是在查拳与其它拳种的技艺交流过程中吸收、发展而成的。这些拳术套路,大多保留了原来的精华动作,再融进部分查拳动作而成。副拳中包括滑拳四套、炮拳三套(三、六、九路)、洪拳四套(一、三、四、七路)腿拳两套。

器械与对练项目,大多通过交流、吸收使原套路演变成具有查拳风格的技术套路。如“一路查枪”是由“转环枪”演化而成,“二路查枪”是由“梨花枪”演化而成,“三路查刀”是由“太祖十八刀”演化而成,“一路查剑”是由“昆吾剑”演化而成。由此可见,查拳拳系的形成过程是一个交流、吸收、兼并、发展的过程。

第二章 查拳的风格与特点

第一节 查拳的风格

历经数百年的实践、演变，查拳逐渐形成了现今的三大技术流派。三派的套路内容不同，练法也各得其径，各索其妙，但其拳理相同，对动作的要求也大体一致。求艺入门要求“学拳先明理，习艺先尚德”。练拳之前要求“敛凡俗之气，聚武运之神”。行拳走势要体现“周身劲整，内外合一”，做到“行拳有人若无人，施法无人若有人”，“蝇虫钻耳而不动，毒蛇缠身而不惊”，“全神贯注，意、气、力合一”。特别对动作势法的要求更为严格，不单讲求外形，而严于表里合一，强调“意气如树之根茎，动作似树之枝叶，不求本仅求表则艺浅易枯”。对每一势、每一招的要求是“高一寸为过，低一寸则欠，快一分显僵，慢一分偏松”，细心揣摩，精心推敲。形成了形神兼备、结构严谨、功架整齐、虚实分明、动作舒展、脆快有力、攻防有致、清晰连贯的查拳风格。

第二节 查拳的动作特点

查拳动作的内外要求主要有十六个字，人们称之为“查拳品”。这十六个字是：工整、流畅、轻灵、飘逸、纵直、雄浑、缜密、端严。

工整：指求拳学法要认真细致不可潦草。初学时不得贪多求快，演练则要循规蹈矩。周身上下要协调一致，意识与方法要密切配合，做到“无意不行拳，行拳则有法，有法须有意”。

流畅：劲自腰发，贯于腿臂，行于手足，自然流畅；挺胸收腹，拧腰顺肩，动作顺达；意随拳行，力随意发，无僵滞，不呆板，忌拙力；节奏明快。

轻灵：行拳走势潇洒自然，眼随手动，头随势转，形神兼备，敏捷爽快，气势奔放而不失规矩。

纵直：窜蹦跳跃，要远纵轻落，快速轻巧。

雄浑：气势饱满，静时似猛虎蹲坐山巅，如蛟龙盘踞海底。敛气纳神，势法含而不露，意气蕴藏于内。

缜密：方法要丝丝入扣，环环相连，靠打摔拿手脚并用；出手进招要无懈可击，防守之法应天衣无缝。

端严：招势完美，运行轨迹简洁而规矩，理精法全。

第三节 查拳的技击特点

1. 出手疾，回手快，触发寸劲

拳诀载：“出似离弦箭，回似火烧手；
抢在他力前，跟在他力后；
打上发寸劲，切忌乱出手。”

对阵交手多以快致胜，“出似离弦箭”，即进招要像离弦之箭一样迅疾。但出招之时，往往又是最容易暴露自己的弱点和空隙之际，有经验的拳师多在此刻寻找战机。

“回似火烧手”，指出击之手要像被火烧灼般地收回，迅速转入防守状态。

“抢在他力前”，赶在对方出招发力之前出手，便能打乱对方的方寸。

“跟在他力后”，在对方发出招势力尽之际，乘虚而入，迅速出招，便能轻易地取胜。

“打上发寸劲”，是说在拳、掌接触对方身体的瞬间，迅速地将全身的力量贯注于手上发出，其劲短促、迅疾，故曰“寸劲”。这种寸劲的生发不单是股肱之力，而是整个身体的活顺之劲。

对阵交手切忌乱出手，其意义首先在于储存体力。在体力相等的双方对垒时，发招出手多的一方，体力必然先衰；善于储存体力的一方，在竞技后期会占尽上风。另外，弱点最易在出招之际暴露，有经验对手会乘虚而入，轻易取胜。

2. 虚打实上，避实就虚

俗话说，能打不如会打，会打不如巧打。交手对阵不仅是一场体力技术的较量，而且更是一场智力的角逐。其中既有阴阳转换，更有真假虚实，是战略、战术、计谋的综合体现。

临阵交手，如果对方以静待动不肯出招，就要运用“引手”诱招。而“引手”必须朝对方的要害部位发出才会奏效。如“出手点睛”、“抢扑面门”等动作一出手，即使引诱不出对方的动作，也会遮拦其视线，达到我偷步前靠、虚打实上之目的。因而拳诀中记载：

“不怕对方招，就怕不出招；
引手抢面门，闪身向上靠；
抢占背侧位，出手是奇招；
倘若敌我变，顺转最为妙。”

交手对阵时刻处于一种虚实转换的状态，出拳如此，步法亦如此。实战中谁能掌握利用好虚实变化的规律，谁就能获胜。

3. 明拳暗腿，手脚并用

拳谚说：“手是两扇门，全靠脚打人”，“手打三分，脚打七分”。查拳的腿法很多，有踢、弹、蹬、踹、勾、挂、铲、趟、点、扫、顶、撞等。技法丰富多样，这些腿法多集中在“弹腿”、“腿拳”中进行练习。散打中有时也单独用腿，但是绝大多数是手脚并用，上下配合。手的动作多引诱对方暴露空当，或诱迫对方移动重心，为腿击创造条件。两者的配合非常紧密，特别是明拳暗腿的用法更为巧妙，使人防不胜防。因此拳诀中记载：

“出手遮太阳，绣腿暗里藏，

上下一齐用，英雄败当场。”

4. 多法巧用，组合连击

将实战中常用的踢、打、摔、拿等各种方法有机地结合在一起，形成打摔结合或踢拿相配的组合动作，练习精熟后用于实战，会收到连贯、巧妙的技击效果。

还有些人根据自己的特长和善于使用某些动作的习惯在散打中灵活运用，也能取得很好的效果。

第三章 查拳的功法

查拳的功法分为三个阶段、三乘功法。即：初级阶段站桩活气，中级阶段打桩增力，高级阶段行手练法。

第一节 站桩活气

学拳入门先从站桩开始，站桩要求心静神匿、调息活气，目的在于以气运身、以气度形。查拳站桩以立体桩和马步桩为主。立体桩旨在调息和气，马步桩旨在以气度形，因此二者的动作和练法各不相同。

1. 立体桩：两腿分立，距离与肩同宽，松腰松肩。上肢动作有两种，一种是两臂微屈，自然垂于体前，两手自然伸开，掌指微屈内合，两掌心斜向下腹部。另一种是松肩，松肘，两臂举于胸前，两手掌指自然伸开，两掌距离与肩同宽，掌腕放松，掌指微屈内合，拇指一侧朝上，掌心朝向肚脐。

练习时要求：全身放松，两眼微闭，舌抵上颚，鼻吸鼻呼，深匀自然，除杂念，意入静，以达调息活气之目的。

2. 马步桩：在立体桩的基础上，以调气度形为主。练习时成马步步型。上肢可以屈肘抱拳于腰间，也可以做冲拳、推掌等动作，姿势要准确，劲力要顺达，单侧练习时要注意拧腰顺肩。要求：呼吸深匀，静止用力，目视拳掌，达到意、气、力合一。

持续练习的时间因人而异，要循序渐进，不可急于求成。待有了一定基础之后，可以手持重物进行马步桩的练习，以达到增强力量的目的。

第二节 打桩增力

打桩是在套路练习阶段，为增进技击技能、提高技击力量和肢体的抗应能力而设置的练习内容。用胯、腿、膝、脚和肩、臂、肘、腕、拳、掌等部位，配合简单的技击动作和方法击打沙糠袋、沙包、木桩、树桩等。打桩分为动、静两种练习形式。

1. 静功：用拳、掌、指做静止倒立，或将拳、掌、爪、肘、膝、脚顶在墙壁、木桩、沙包之上，静止用力，使之气力合一，改善肢体的血液循环，提高局部的抗应能力。

2. 动功：掌插豆缸或沙缸，拳打沙袋，用胯、腿、肩、肘、膝撞击沙包，脚踢沙袋或沙包。有了这些基础以后，再去踢打木桩或树桩。

动功和静功都要做到运气聚力，以意使法，设桩为敌，以意促气，以气催力，意、气、力合一。静功练习必须持续一定时间，随着适应能力的提高而将练习时间延长。动功则要