

张鸿庆传 形意拳练用法释秘

邵义会 著

慢练入手、重视内功
是形意拳秘传于
本门内的
独特练法

『正所谓
会练会养得真功』



微纪录片 先睹为快

北京科学技术出版社

张鸿庆传
形意拳练用法释秘

邵义会 著

图书在版编目 (CIP) 数据

张鸿庆传形意拳练用法释秘/邵义会著. —北京: 北京科学技术出版社, 2017. 7

(百家功夫丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8636 - 8/G · 2557

I. ①张… II. ①邵… III. ①形意拳 - 基本知识 IV. ①G852. 14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 280149 号

张鸿庆传形意拳练用法释秘

作 者: 邵义会

策 划: 常学刚

责任编辑: 胡志华

责任校对: 贾 荣

责任印制: 张 良

封面设计: 古涧文化

版式设计: 杨志远

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66135495 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市市中画美凯印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 340 千字

印 张: 22.5

插 页: 4

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8636 - 8/G · 2557

定 价: 69.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



勿使前辈之遗珍失于我手
勿使国术之精神止于我身



自序

我所传承的形意拳

我的家乡天津汉沽，民国时期为河北省宁河县所辖（今属天津滨海新区）。旧时家乡一带习武之人很多，所习拳术主要是少林拳、形意拳和八卦掌。笔者受家乡习武之风熏陶，自幼随族叔邵芝玲（傅长荣再传弟子）学少林拳；随宁河拳师王庆福老师（傅长荣递帖弟子）学少林拳、形意拳；随族叔邵长印（张景富、唐维禄再传弟子）学形意拳；随唐山开滦赵各庄矿张兰普（姚馥春再传弟子）学少林拳、八卦拳、形意拳、杨式太极拳、太极长拳；后随吴桂忠、张国才老师（张鸿庆再传弟子）学形意拳、八卦拳等拳械技艺。

形拳意的发展演变

形意拳是我国比较古老的传统拳术，根据现有史料记载，形意拳是由明末清初山西蒲州人姬际可（字龙峰）所创，至今已有三百多年历史。姬际可生于明万历年间（1573—1619年），卒于康熙（1662—1722年）初年，寿八十。姬氏曾学艺于少林寺十载，后来研究龙、虎、蛇等禽兽征服他类的动作之长，创立心意拳、心意六合拳。姬氏后授艺于曹继武。曹生于清康熙四年（1665年），从姬氏习心意六合拳十有二年，技勇方成，康熙癸酉年（1693年）武科联捷三元，钦命为山西靖远总镇都督；后因宦途坎坷，致仕归籍，于池州授艺于山西祁县人戴龙邦。

戴龙邦，山西祁县人，于池州拜曹继武为师学得姬氏所传心意拳术，

得五行、十大形真传。嘉庆七年（1801年），戴龙邦临终前留遗嘱给其侄儿戴文雄（二阎），曰“心意拳不得外传”，翌年，戴龙邦去世。

戴文雄，字义熊。为能长久平安生存，父母为戴文雄起乳名“二驴”。有山西传人讲，戴文雄系戴龙邦之弟麟邦之子。他从小学习心意拳，功力过人，将家传拳械全部学到手。“二驴”艺成名就，为求雅改为“二阎”。

道光十六年（1836年），直隶深州（今河北深县）人李老能（1807—1888年），字能然，号飞羽，闻戴二阎大名，遂变卖部分家产，别母离妻，千里迢迢到山西祁县小韩村学习戴家心意拳艺。然而，多次登门请教，均遭拒绝。李老能心诚志坚，深知戴家心意拳的厉害和二阎师的威名，便在这里以租地种菜为生，等待时机。此后三年间，他每日为戴家送菜，风雨无阻，未曾取过分文。戴二阎感其心诚，遵母命于道光十九年（1839年）正式收其为徒，传授心意拳术。至此戴家拳始传于外姓人。得到戴文雄的指教，李老能刻苦练习，拳艺至臻，“学乃大成”，为日后形意拳的创立奠定了基础。

李老能熟练掌握了戴氏心意拳术，又汲取道家的养生及哲学观点，同弟子车毅斋以及贺运恒、李广亨等，对戴氏心意拳从理论和实践上进行了改造和创新，追求“形”与“意”的完美结合，拳法朴实明快，动作以直线为主，强调先发制人，一寸为先；动作启动快，严密紧凑，范围小，着重于力量与速度的结合；迈步如行犁，落地如生根，步伐稳健，桩步沉实；全身节节贯通，动作整齐，内外一致，形成了形意拳的雏形。其间，李老能又深得峨眉云游道长的指教，形意拳的理法逐步得到完善。

李老能进一步参考研究道家的思想，吸收日月之精华，乾坤之灵气，模仿世间万物的精良动作，结合自己多年习武实践，集众家门派之长，诸弟子之实践所得，在“心意六合拳”基础上，把原来的十形动作，又增加了鼃、貍二形充实为十二形，在清咸丰六年（1856年）创立了“心意诚于内，肢体形于外”的拳术，改“心意”为“形意”，形意拳之名由此而始也。

李老能艺成后在山西传了车毅斋、贺运恒、李广亨，后来又传了河

北人郭云深、刘奇兰、李太和、刘元亨、李占元、张树德、宋世荣、宋世德等。他们不仅很好地继承了形意拳学，并且培养了很多学生。百余年来，形意拳有了更大的发展，并传到全国各主要城市，涌现出不少优秀的形意拳家，他们中的很多人在形意拳理论、技术的传播中做出了重要贡献。其中河北的刘奇兰、郭云深及他们的传人李存义、张占奎等，山西的车毅斋、宋世荣，河南的买壮图、宝显廷等人，以及后来的尚云祥、孙禄堂、姚馥春、张鸿庆、傅长荣、唐维禄等都是承上启下、继往开来的人物。

形意拳在一百多年的实践发展中不断得以充实，拳法内容越来越丰富，并且形成了不同的风格。其中，山西地区练法，拳势紧凑，劲力精巧；河南地区练法，拳势勇猛，气势雄浑；河北一带练法，拳势舒展，稳健扎实。

各地区流传的形意拳内容也有所不同，近代山西、河北交流频繁，内容较为接近，基本拳法都以三体式、五行拳（劈、崩、钻、炮、横）、十二形拳（龙、虎、猴、马、鼉、鸡、鹞、燕、蛇、鹧、鹰、熊）为主（山西有些地区站桩不用三体式，而用“六合式”“站丹田”；十二形拳为十形），单练套路有五行连环、杂式捶、四把拳、八式拳、十二洪捶、出入洞、五行相生、龙虎斗、八字功、上中下八手等。对练套路有五行相克、三手炮、五花炮、安身炮、九套环。器械练习有连环刀、三合刀、连环剑、连环枪、连环棍、三才刀、三才剑、行步六剑、六合刀、六合大枪、凤翅镗，等等。

河南的基本拳法为十大形（龙、虎、鸡、鹰、蛇、马、猫、猴、鹞、燕）。单练套路有四拳八式（头拳、挑领、鹰捉、粘手）、龙虎斗、上中下四把、十形合一以及心意拳对练等。

申方林（1850—1926年）是河北固安县人，1903年经人引荐，来到宁河县亲授形意拳、八卦掌。他早年曾在少林寺学艺多年，精通多种少林门拳艺，后在清廷的“御国术馆”当武术教习，后又拜董海川学八卦掌，拜郭云深学形意拳，成为名副其实的“全拳王”。

申万林先生在宁河县芦台镇传形意拳，使宁河县成为我国北方传承

张鸿庆传形意拳练用法释秘

发展形意拳的重要地区，培养出了多名形意拳名师，如傅长荣、唐维禄、张景富、申殿侠、高长泽、崔德元、杜福堂、陈计生、刘岐山等。

1908年，申万林因处理家事要去东北，临走前写信推荐唐维禄、傅长荣等去天津找其师兄李存义继续学艺。

在本派的传承中，张鸿庆是一位承上启下的代表人物。张鸿庆的老家在原河北宁河县潘庄镇（今属天津市宁河县），师从李存义、张占奎（张兆东）。张鸿庆所传形意拳动作简单古朴，儒雅大气，内涵深奥，耐人寻味。一般形意拳师所传练法，明劲外显，动作刚猛，而张鸿庆要求弟子初练时，从慢练、柔练入手，以三体式、五行拳作为入门基础，以形意拳八字诀“二十四法”规范架势；重气法，讲胎息，与人交手善用暗劲打法。

宁河县丰台镇名拳师褚广发是张鸿庆、唐维禄的高徒，并且曾得过尚云祥、薛颠等民国年间形意拳师的指教，吴桂忠老师是褚广发的嫡传弟子。笔者在20世纪80年代末向吴桂忠老师学习张鸿庆先生所传形意拳、八卦掌，并曾得到张国才老师的亲传亲授。经多年研习体会，深觉张鸿庆传形意拳不仅具有独到的技击艺术，而且具有很高的健身养生价值。故近年来笔者由博返约，精心研习、探索张鸿庆传形意拳、八卦掌之奥秘，经多年努力，略有感悟，今编著此书，愿将前辈几代人传承之拳术精华及本人习武之点滴体悟奉献给读者，仅供同道朋友参考。书中有不当之处敬请大家批评指正。

本书的编写得到《武魂》杂志社原主编常学刚先生的热情鼓励和帮助，书中图像由我的朋友杨洋摄像，王淑艳老师对本书的文字录入、文章编辑、图像处理等做了大量工作，特在此一并表示衷心感谢。

邵义会

目 录

第一章 张鸿庆传承传略	001
第一节 张鸿庆其人其事	002
第二节 传拳特色及传人	006
第三节 气法与形意盘身掌	011
第四节 形意行步拳	020
第五节 内功练法	023
第六节 褚广发与“圆满手”	029
第二章 形意拳基本功	033
第一节 桩 功	034
第二节 圆满手	041
第三章 五行拳	045
第一节 劈 拳	047
第二节 钻 拳	069
第三节 崩 拳	082
第四节 炮 拳	097
第五节 横 拳	109
第四章 十二形拳	121
第一节 龙形拳	123
第二节 虎形拳	137
第三节 猴形拳	146
第四节 马形拳	157
第五节 鼯形拳	168

第六节 鸡形拳	177
第七节 鹞形拳	186
第八节 燕形拳	204
第九节 蛇形拳	217
第十节 蛤形拳	226
第十一节 熊形拳	231
第十二节 鹰形拳	236
 第五章 传统单练套路	 245
第一节 五行进退连环拳	246
第二节 八式拳	260
第三节 十二形合演拳	276
 第六章 传统器械套路	 307
第一节 形意五行单刀	308
第二节 形意连环剑	316
第三节 形意连环棍	329
 参考文献	 343
代后记	344

第一章

张鸿庆传承传略

第一节 张鸿庆其人其事

张鸿庆是民国年间天津城内颇有名气的形意拳师。今将本人所了解的一些关于张鸿庆先生鲜为人知的武林旧事介绍一二。

张鸿庆（1875—1960年），曾用名张庚辰，天津宁河县潘庄镇人。年轻时，他曾到天津郊区的刘快庄向刘云济学习洪拳。后来形意拳拳师李存义来到刘快庄教拳，一些学习少林拳的青年人都向李存义学习形意拳，张鸿庆也改投在李存义门下。之后李存义到天津城里组织成立了中华武士会，张鸿庆也追随他来到天津城继续学习形意拳。其间，李存义经常带张鸿庆走访当时京津一带的武术界名师高人。在李存义的调教下，张鸿庆的功夫长进很快，在天津城也是小有名气。当时李存义的师弟张占奎也很器重张鸿庆，对他说：“你给我递个帖子，我也收你为徒吧。”就这样，张鸿庆也成了张占奎先生的门下弟子。

1921年，张鸿庆应邀到天津河北区陈家沟子的天津第25国术馆任教。几年后该馆因故撤销，张鸿庆就借用了武友张树元大车店的三间房子，自己出面办了一个国术馆，自任教官和馆长。刚开始学员不是很多，后来有一津门富户子弟张恩贵伙同几名弟兄来到武馆，指名要与张鸿庆比武较技，扬言张鸿庆如被打败，要其立马关门走人。无奈之下，张鸿庆只得出场与张恩贵比势（比试），结果只是两三下，张恩贵就被张鸿庆放倒。张恩贵不服，又战又败，最后输得心服口服，提出要拜师学艺，张鸿庆当时没有答应。后来张恩贵多次托人说情，这才允许入门。后来张恩贵在张鸿庆的调教下，功夫长进很快，人也规矩多了。1933年，张

恩贵曾经代表天津参加了浙江省政府在杭州举办的“国术游艺大会”并取得了优异成绩，大会奖励其一口刻有“蒋中正”字样的龙泉宝剑。张恩贵一生追随张鸿庆先生，直到晚年还常常怀念先生当年的教诲之恩。张恩贵于2005年5月7日去世，终年97岁。

张鸿庆虽然也给张占奎先生递过帖子，但据张鸿庆的传人讲，先生练的形意拳基本是李存义的东西。张鸿庆继承了李存义晚年所传形意拳，并在练法上有一些独特的东西。据说张鸿庆的丹田功已练得炉火纯青。一次天津武术界组织表演比赛，各门人表演了多种拳脚功夫，而张鸿庆上台练了一套他所说的“笨功夫”，就是脱去上衣，露出肚皮，让随他上台的一个徒弟抡起三节棍来照着自己的肚子使劲抽打。打完后又请台下的观众上台任意用拳脚和三节棍踢打他的腹部，当时赢得了台下观众的热烈掌声和赞扬。张鸿庆在天津出了名，到他的武馆练拳的人越来越多了，一直到20世纪50年代初他才返回老家宁河县潘庄镇。张鸿庆把丹田内功传授给了他后来的弟子宁河县丰台镇的褚广发等。

紀念中華武士會百年學術討論會

二〇一二年九月二十二日·天津图书馆



邵义会（前排左起第三人）参加纪念中华武士会百年学术讨论会留影

从20世纪20年代到新中国成立之初，张鸿庆主要生活在天津城里，以办武馆授徒为业。其间，也经常回宁河老家料理家务。张鸿庆一生乐善好施，愿意帮助人，口碑极好。在家乡，人们都说张鸿庆的拳很神奇。据张鸿庆的传人张国才老师讲，他父亲张树春（1908—1993年）年轻时得了肺病，家里为了给他治病弄得倾家荡产，病也没治好，只有躺在家里等死。这时从天津回家来的张鸿庆来到张家说：“病得这样，看来请大夫是治不好了，我看就跟我练练拳吧。”家里人说：“这孩子现在连自己吃饭的力气都没有了，练拳能练好他的病吗？”张鸿庆说：“练练看吧，反正不能就这样躺着等死，练练拳，也许能把他的病练好呢！”

说也奇怪，张树春跟张鸿庆练了一个星期拳，就可以吃饭了；又练了一个月拳，家里人发现他的精神头比从前好多了。张鸿庆当时让张树春练的是形意拳的劈拳，张鸿庆对张树春讲：“你的病生在肺上，我教你练这个劈拳，对调理你的呼吸和手太阴肺经有一定好处。只要认真坚持练，时间长了，你的病一定会有好转的。”张树春按照先生教的劈拳要领坚持早晚练功。一年以后，他的病竟然就这样练好了，饭能吃了，气力也足了，也能和别的小伙子一样干农活了。再后来他娶妻生子，才有了张国才这一支张家后人，这是后话了。

“张树春得了要死的病，跟张鸿庆练了一年拳就练好了！”这话在镇子上传开了，乡里不少人就开始跟了张鸿庆练拳。张鸿庆的教法是根据每个人的具体情况选定一套拳让他练。据说当年乡里先后有一百多人跟张鸿庆练过拳，但由于这些人大都是因为家里穷，有了病无钱请医抓药，听说跟张先生练拳能治病，就来学拳了，等病有了好转，为了生计他们就又出门打工干活去了，所以大多数人并没有长期坚持练下来。据张国才老师回忆，他父亲张树春病好以后，张鸿庆曾经问他：“你是就练一套拳（指劈拳），还是继续深入往下练呀？”张树春说：“我不想多练，我觉得这个拳就挺好。”张鸿庆说：“那好吧，我就教你这个拳吧，往后你就多下功夫，把形意拳的五行拳练好。”这样，张鸿庆开始教张树春练五行拳。张鸿庆说形意拳的东西都在五行拳里，把五行拳练好了，其他的東西就好办了。他还说，练五行拳要靠二十四法，五行拳的每一个式子都要靠二十四法来反复校正，不弄懂二十四法，就练不好五行拳。后来张树春严格按照张鸿庆的要求，用二十四法校正自己的拳路，功夫慢慢有了长

进，并得到了张鸿庆的认可。张鸿庆曾经对他的弟子们说过这样的话：“张树春的拳练得好，功夫纯正，他练的五行拳二十四法一法不少。”

当年张鸿庆在天津城里开武馆是收费的，但是他在乡里教拳却是从来不收半分钱。村里乡亲只要来求他教拳，张鸿庆一般都很乐意传授。但是有一条，他反对学了拳用于打架斗殴。据老人们回忆，当年村里有一个叫二嘎子的小青年平时好打架，他见别人都跟张鸿庆学拳，他也来求先生教拳，先生知道他的坏毛病，就没答应他。后来，这个二嘎子藏在张鸿庆教拳院子的柴垛里偷看，张鸿庆发现了他，当场就把他轰走了。张鸿庆说：“我教你们练拳是让你们练好身体，好干活养家，不是让你们练拳长本事去打架惹事的。”张国才老师说，由于先生教拳有方，当年他们几个小青年跟先生练了拳后，气力大增，那时虽然仅有十八九岁，可是每个人干起活来，都能担起四五百斤重的担子，感觉力气非常足。

张鸿庆的无私传授使当年乡里很多人受了益，所以乡里人都非常尊重他，逢年过节很多人都到他家里看望问候。虽然他们并没有什么礼物送给张鸿庆，可他们的一片乡情，张鸿庆很是领受。平时张鸿庆很爱吃家乡的小鱼小虾，一些小青年就常捉一些小鱼小虾孝敬张鸿庆。张鸿庆晚年失去老伴和唯一的儿子，加上女儿又远嫁他乡，精神上一度很受打击，所以晚年的生活全靠乡里乡亲和他的一些弟子们照料。张树春因为跟张鸿庆练拳练好了病，心里始终对他怀着感恩之情。据张国才老师回忆，在他五岁时父亲就让他跟师爷张鸿庆住在一起，为张鸿庆烧热炕、烧开水，夜间做伴，爷儿俩朝夕相处，培养了特殊的感情，也为他日后跟张鸿庆学拳打下了良好的基础。张国才老师说，他父亲对他们兄弟练拳非常重视，在他四岁时，父亲就强制性地要他练拳。后来在张鸿庆手把手的传授下，张国才走上了练武之路。由于他跟张鸿庆的特殊关系，在之后跟张鸿庆习武的十四年中，他在同伴中是属于学得最认真、最深入的一个。

由于时局变化，张鸿庆于20世纪50年代初关闭了在天津的国术馆，回到宁河潘庄老家过上了隐居生活。后来天津城里也曾有人多次到乡里请他老人家回城里教拳，都被老人家谢绝了。晚年的张鸿庆足不出户，只在村里以教乡邻孩子习武为乐，安度晚年。1960年，张鸿庆在老家潘庄过世，享年85岁。张鸿庆的后事是由他的女儿和徒弟张树春共同操办的。

张鸿庆一生授徒很多，由于笔者所知有限，在这里仅可向读者提供如下传人：张树春、陈炳魁、褚广发、张恩贵、廉若增、张国才（张鸿庆之徒孙，但所学拳艺是张鸿庆亲授）等。

第二节 传拳特色及传人

一、传拳特色

张鸿庆的形意拳外形上与别家所练差别不是很大，所不同的是练法，具体地说就是劲法、气法、步法、打法不同。说形意拳简单，是指它的套路表面动作看似简单，学起来并不难，就是资质差的人，有一个月的时间也能基本掌握了；但是要说它难，那也是相当难，难的是形意拳在打套路中，有很多不显露于外的动作，练拳时虽然不能明显做出来，但心里要有这些东西。在平时练拳时必须有意识地把那些隐藏于形里的东西练出来（不是外形上的表露，这里说不清，但意念中必须有）。这可能也是形意拳既讲形又讲意的一个特色吧。

张鸿庆所传形意拳中有很多细节非常含蓄，比如：五行拳的起势，就暗含有气运全身之意；而三体式一站，就要具备形意八字诀“二十四法”，而这“二十四法”就是培养浑元整劲、增长内功的根本大法。比如这八字诀，第一“顶”字诀，讲头（后脑骨）向上顶，有冲天之雄。头为周天之主，上顶即后三关易通，肾气因之上达泥丸，以养性；手掌外顶有推山之功，则气贯周身，力达四肢；舌上顶，有吼狮吞象之容，能导上升之肾气，下行归入丹田，以固命，是为三顶。由此可知，这“顶”字诀，实际就是一个周天气功的练法。而这五行拳虽每个拳势只练一个形，但这每个形的每一个拳势中都暗含着几个劲。有人说形意拳打的是直劲，有点像拳击，其实不然。形意五行拳出拳收掌都不是走直线的，而是走弧线，而且这个弧线是拧着起，裹着走，钻着走，翻着走，这些拳劲不明显，主要是由意识支配。另外，五行拳的每个形的回身动作都