

张占魁（1865—1938），字兆东，生于河北省沧州河间县鸿雁村，民国时期著名武术家，当时最著名的形意拳家和形意拳教育家之一，一生传授门徒学子达数千人。张占魁师从形意拳大师刘奇兰，并与著名武术家李存义、程廷华义结金兰，还曾参与创办中华武士会，在当时影响很大。张占魁身兼形意与八卦两门绝技，融形意拳之劲、八卦掌之变和秘传杆法为一体，创立以凶悍的劲力著称的「形意八卦」体系。他为后世形意拳、八卦掌的发展与传播做出了巨大贡献。

北京科学出版社

张占魁·著

王银辉 吴占良·校注

张占魁形意武术教科书



武术名家典籍丛书

形意武术教科书

微纪录片



先睹为快

张占魁（1865—1938），字兆东，生于河北省沧州市河间县鸿雁村，民国时期著名武术家，当时最著名的形意拳家和形意拳教育家之一，一生传授门徒学子达数千人。张占魁师从形意拳大师刘奇兰，并与著名武术家李存义、程廷华义结金兰，还曾参与创办中华武士会，在当时影响很大。张占魁身兼形意与八卦两门绝技，融形意拳之劲、八卦掌之变和秘传杆法为一体，创立以凶悍的劲力著称的「形意八卦」体系。他为后世形意拳、八卦掌的发展与传播做出了巨大贡献。

北京体育学院出版社

张占魁·著 王银辉 吴占良·校注

张占魁形意武术教科书

武学名家典籍丛书

形意武术教科书



图书在版编目 (CIP) 数据

张占魁形意武术教科书/张占魁著;王银辉,吴占良校注. —北京:
北京科学技术出版社, 2018. 9
(武学名家典籍丛书)
ISBN 978 - 7 - 5304 - 9428 - 8

I. ①张… II. ①张… ②王… ③吴… III. ①形意拳 - 基本知识
IV. ①G852. 14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 331137 号

张占魁形意武术教科书

作 者: 张占魁
校 注 者: 王银辉 吴占良
策 划: 王跃平
责任编辑: 李金莉 李博伦
责任校对: 贾 荣
责任印制: 张 良
封面设计: 张永文
封面制作: 木 易
版式设计: 王跃平
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: bj kj@bjkjpress. com
网 址: www. bkydw. cn
经 销: 新华书店
印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
字 数: 170 千字
印 张: 23. 25
插 页: 4
版 次: 2018 年 9 月第 1 版
印 次: 2018 年 9 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 5304 - 9428 - 8/G · 2736

定 价: 98. 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。

出版人语

武术作为中华民族文化的重要载体，集合了传统文化中哲学、天文、地理、兵法、中医、经络、心理等学科精髓，它对人与自然和谐共生关系的独到阐释，它的技击方法和养生理念，在中华浩如烟海的文化典籍中独放异彩。

随着学术界对中华武学的日益重视，北京科学技术出版社应国内外研究者对武学典籍的迫切需求，于2015年决策组建了“人文·武术图书事业部”，而该部成立伊始的主要任务之一，就是编纂出版“武学名家典籍”系列丛书。

入选本套丛书的作者，基本界定为民国以降的武术技击家、武术理论家及武术活动家，而之所以会有这个界定，是因为民国时期的武术，在中国武术的发展史上占据着重要的位置。在这个时期，中、西文化日渐交流与融合，传统武术从形式到内容，从理论到实践，都发生了巨大的变化，这种变化，深刻干预了近现代中国武术的走向。

这一时期，在各自领域“独成一家”的许多武术人，之所以被称为“名人”，是因为他们的武学思想及实践，对当时及现世武术的影响深远，甚至成为近一百年来武学研究者辨识方向的坐标。这些人的“名”，名在有武术的真才实学，名在对后世武术传承永不磨灭的贡

献。他们的各种武学著作堪称“名著”，是中华传统武学文化极其珍贵的经典史料，具有很高的文物价值、史料价值和学术价值。

目前，“武学名家典籍”丛书已出版了著名杨式太极拳家杨澄甫先生的《太极拳使用法》《太极拳体用全书》，一代武学大家孙禄堂先生的《形意拳学》《八卦拳学》《太极拳学》《八卦剑学》《拳意述真》，武学教育家陈微明先生的《太极拳术》《太极剑》《太极答问》，形意拳家薛颠先生的《形意拳术讲义（上下编）》《象形拳法真诠》《灵空禅师点穴秘诀》，李存义先生的《岳氏意拳五行精义》《岳氏意拳十二形精义》《三十六剑谱》，刘殿琛先生的《形意拳术抉微》，李剑秋先生的《形意拳术》。张占魁师承刘奇兰、董海川两位宗师，并与李存义、程廷华义结金兰，是近代著名的武术大家。他创立的“形意八卦”武学体系，对后世形意拳、八卦掌的发展贡献巨大。本书是民国四年张占魁先生在南京创办中华武术研究社时，为该社及三年前创办的天津中华武士会编写的教科书，当时因故没有正式出版发行，只有手抄本在民间流传。全书分为十三篇，讲解深入浅出，清晰明了，是一本不可多得的形意拳早期佳作。

这些名著及其作者，在当时那个年代已具有广泛的影响力，而时隔近百年之后，它们对于现阶段的拳学研究依然具有指导作用，依然被太极拳研究者、爱好者奉为宗师，奉为经典。对其多方位、多层面地系统研究，是我们今天深入认识传统武学价值，更好地继承、发展、弘扬民族文化的一项重要内容。

本丛书由国内外著名专家或原书作者的后人以规范的要求对原文进行点校、注释和导读，梳理过程中尊重大师原作，力求经得起广大读者的推敲和时间的考验，再现经典。

“武学名家典籍”丛书，将是一个展现名家、研究名家的平台，我们希望，随着本丛书第一辑、第二辑、第三辑……的陆续出版，中国近现代武术的整体风貌，会逐渐展现在每一位读者的面前；我们更希望，每一位读者，把您心仪的武术家推荐给我们，把您知道的武学典籍介绍给我们，把您研读诠释这些武术家及其武学典籍的心得体会告诉我们。我们相信，“武学名家典籍”丛书这个平台，在广大武学爱好者、研究者和我们这些出版人的共同努力下，会越办越好。

张占魁

形意武术教科书

第〇〇四页

导 读

这部书是民国四年（1915年）张兆东先生在南京创办中华武术研究社时，为该社及三年前创办的天津中华武士会编写的教科书，当时因故没有正式出版发行，只有手抄本在民间流传。该书由修身篇、武术篇、五行篇、八要篇、三才篇、六合篇、疾篇、四稍篇、虚实篇、全体篇、阵法篇、形象篇、勇敢篇这十三组共一百三十篇相对独立的论文（今缺三才篇、六合篇、疾篇、四稍篇四组共四十篇）组成，讲述者为张兆东，记录整理者为乔善宜。张兆东先生是清末民初最著名的形意拳大师和形意拳教育家之一，这些论文，基本上是他对《形意拳谱》的解读和阐发，对于当代形意拳乃至武术习练者、研究者具有重要的参考价值。

要想练好形意武术，就必须下功夫研读《形意拳谱》，但是《形意拳谱》有很多深奥难懂的地方，非明师不能通解其中的道理。而张占魁先生正是这样的明师，本书也正是解读《形意拳谱》的一部经典之作。现今这部书的手抄本能被有心人发现、收购并公开，真是形意拳界乃至武术界的一大幸事！

张占魁（1865—1938），字兆东，河北省河间县鸿雁村人。幼习少林拳、迷踪艺。少年时在天津谋生，结识河北深县李存义，并结为

金兰。后随李拜于刘奇兰宗师门下，学习形意武术。二人又都是八卦宗师董海川先生的入室弟子。清末，张兆东先生任天津县衙马快班班首、直隶省营务处头领，拿贼捕盗、维持治安，成绩卓著，轶事甚多。北洋时期，曾任冯国璋的私人保镖。1911至1912年，参与创建天津中华武士会，并任副会长至1928年中华武士会停办。1918年9月，与师兄李存义携弟子韩慕侠、李剑秋、张远斋、王俊臣等进京，参加在中央公园（现中山公园）举行的“万国赛武大会”，击败俄国大力士康泰尔，轰动一时。晚年，张兆东先生一直在天津基督教青年会等处传授武术，并编撰天津中小学国术课教程。曾出任1928年杭州国术游艺大会等全国及各省市国术大赛的评判委员等职。张兆东先生一生传授门徒极多，知名者有张远斋（子）、刘锦卿、刘潮海、韩慕侠、白学海、刘汇川、武铭、魏成海、王占恒、王俊臣、魏美如、李剑秋、李存付、姜容樵、姚馥春、马登云、钱树樵、裘稚和、张雨亭、马骥昌、赵道新、顾小痴、温士源、苗春畲、武荃臣等。这对形意拳、八卦掌的发展与传播贡献巨大。

先生此书，时时表现出他对形意拳艺术（先生称为“形意武术”）的挚爱之情。先生对形意武术的深刻认识与纯熟把握，也时时体现出来。他的讲解深刻而老到，在很大程度上就是当时形意拳大师们的共识，凝聚了多少代人的心血与智慧。而记录者又熟谙经史，娴于笔墨。所以此书具有很强的感染力和说服力。

然而，现代读者对文言语法多不够了解，对传统武学经典（如《形意拳谱》）较为陌生，自身武术修炼也多有不足，阅读本书很容易遇到各式各样的问题。因此北京科学技术出版社以台湾逸文武术文化有限公司《形意武术教科书》为底本，出版该书的校注本，是一件非

常有意义的事情。

这次校注笔者重点做了以下工作。

一、底本存在缺字及多处明显的断句错误，此次校注重新断句、标点，其中底本缺字以□表示。

二、底本中的文字讹误也有很多，这次对于其中显而易见的差错，大部分直接改正，以减少注释说明，读者可以对照影印部分看到这种改变。

三、由于文言文的跳跃性和简略性，这种拳谱性质的文献，只有字、词的注释是不够的。这次对书中的九十篇论文，全部给出了参考译文，补充了原文中缺少的连贯、转折、铺垫和过渡，使其文脉贯通、文意突显，希望读者重视译文的阅读。

四、尽量在注释和译文之间减少重复，形成轻重交错的关系。请读者注意对比阅读。

尽管校注者在本书的校注过程中做了大量工作，但是限于水平，定然还有失误和疏漏之处，敬请读者提出宝贵意见。

王银辉

张占魁

形意武术教科书

第〇〇四页

《形意武术教科书》序

形意拳有始于南宋岳飞之说，元明失记，明末清初有姬际可传曹继武，清道光、咸丰年间，直隶（河北）李洛能受教于山西戴龙邦，后李传拳于河北，称河北派形意拳。自李洛能后传承清晰，李之门人郭云深、宋世荣、刘奇兰等在保定易县清西陵传播、研习形意拳，诸君传艺、收徒皆在西陵，西陵被郭云深弟子刘纬祥誉为行（形）意拳之发祥地。刘亦得李洛能弟子白西园、宋世荣传授，民国初年于保定撰《保定中学行意拳讲义》，录下早期行意拳术和传承谱系。拳术有五行拳、连环、杂式锤、十二行、八式、四把拳、十二连锤、六合棍。李之门人郭云深、宋世荣、白西园、刘奇兰等各有专精。刘奇兰传李存义、耿继善、周明泰、田静杰、张占魁、刘德宽等。张占魁（1865—1938）字兆东，河间人，即《形意武术教科书》之口述者。

早期《形意拳谱》传之甚稀，诚如民国乙卯（1915年）郭云深徒孙孙禄堂（1860—1933）在其著《形意拳学》中说：“曾在白西园先生处得见《岳武穆王拳谱》，并非原本，系后人录抄，所论亦不甚详，惜无解释之词，只篇首有跋数行。余一是顿开茅塞，立愿续述完备……”

自孙氏著作出版，李存义、张占魁等有关形意拳之著作相继问

世，把中国武术提升到了一新高度。形意拳论与中国传统哲学、古代经典相贯通，这得益于具有深厚国学素养的学者介入。如整理李存义《五行拳图谱》之杜之堂（1869—1928），光绪拔贡，为著名桐城派古文大家、莲池书院院长吴汝纶弟子；绘图者阎道生，工诗文、通金石。《形意拳术教科书》之记录人乔庆春，也是一位学通中西的学者。应该说，文化人的加入是中国武术典籍得以流传、升华而成系统的重要因素。

形意拳术在清末民初极为繁荣，武术社团林立，为各阶层所学习，以其易学、实用，有学术依托相关，更与当时之社会时势和形意拳家的爱国情愫相涉。

形意武术既有民间之传播，又有政府指令，其重要成效是走入了中小学乃至军事学堂。据刘德宽弟子许禹生《体育季刊》创刊号之伊齐贤《纪事》中记载：

明年（1912年），更纠集同志组设体育研究社，以提倡尚武精神，养成健全国民为宗旨，入社者颇为踊跃。民国四年，全国教育联合会开第一次会，同人等具书北京教育会，请提倡中国旧有武术，列为学校必修课，承提出议案，即获通过，全国学校半皆添授。

时北京、天津、保定之学校多聘请形意拳家入校教授。以时保定市为例，保定陆军军官学校成立武术研究社，聘王俊臣、李剑秋教拳，并出版了《武术研究社成绩录》，学员全部为军校学生；保定师范学校，先有郭云深弟子刘纬祥，继有李存义弟子王俊臣，后有耿继善弟子赵振尧；河北大学有许占鳌弟子赵庆祥，继有赵之弟子萧功卓；刘纬祥兼培德中学，赵振尧兼保定铁路工会、育德中学、志存中学，南

关小学、同仁中学、民生中学有于殿奎，玉清观有刘德宽弟子刘凤祝，白西园弟子齐德林、齐德元子齐广如、刘德宽子刘国俊在家课徒，所教授者皆形意拳。成立于1932年的保定国术馆，刘纬祥等传授的皆是形意拳。

形意武术之进课堂及形意社团在教学时，教材是必需的，故当时形意拳之讲义，多属此类性质。今人撰写形意拳之书数十倍于前人，但从学理角度讲，连正确理解尚且不够，何论发展。尤其是前辈武术家生前未留下照片，遂找一老照片冒充，或自编一套说法，谎称先师秘传。与其如此，还不如沉下心来读读历代祖师遗著，或有得于心，稍有所悟。张占魁先生之《形意武术教科书》就是这样的好书。先生口述以修养、武术、五行、八要、虚实、全体、练法、形象、勇敢为顺序，深入浅出，不厌其烦，娓娓道来。虽是文字表述，然一招一式，练法、用法，清晰明了，绝不做神秘之语，可见老辈武术家之高尚品德。承蒙北京科学技术出版社之信任，为张先生之著作简注，荣幸之至。后学虽少时即习形意拳术，然懵懂之处不在少数，读张先生是书，时有疑问顿解之感。《形意武术教科书》是一本绝对的好书，足可为我们虔心顶礼的老师。

吴占良

2016年6月拜记于保定

张占魁

形意武术教科书

第〇〇四页

台版提要

《形意武术教科书》，张占魁（兆东）口述，乔庆春（善宜）整理，民国四年（1915年）手抄本。

张占魁先生师事形意拳大宗师刘奇兰，并与李存义、程廷华义结金兰，为近代形意、八卦门之一代宗师。

1911年，张占魁与李存义共同参与创办天津中华武士会，并亲身执教。其授徒非常注重武德教育，视武术为强种救国之基业，尝言：“武术之日益发达，则是强健之国民日益加多，而吾国其庶几强乎！”

刘奇兰先生幼读姬公际可所传《岳武穆拳谱》，张占魁亦能熟读。以其文深，人不多能明其言，不宜作教科书之用，故另口述，请乔善宜（庆春）先生笔之成文，使海内同志学形意而未得师者，得观之瞭然而悟。

形意武术教科书，按目次所录，原谱内容应分为三级（三册）：初级——修身、武术、五行、八要四篇；二级——三才、六合、疾、四稍四篇；三级——虚实、全体、阵法、形象、勇敢五篇。共计十三篇，一百三十章。惟余取得此谱时，仅存一级、三级两册，独缺中级一册四篇，若以所缺称憾，则所得相形可贵。

原欲待日后有缘，以补缺漏。但以余从事武学工作十数年之经验，此等珍本，藏诸名家后人、传人之手，视若珍秘，几不示人，故不愿做遥遥无期之盼，即出此残珍，作抛砖引玉之举，愿与天下武友共享，望有仁人君子共襄盛举，以期求全，则为中华武术之大幸矣！