

王文清
郝建峰
著

XingYiQuanJiaoCheng

形意拳 教程

人民体育出版社

形意拳教程

王文清 郝建峰 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳教程 / 王文清, 郝建峰著. -北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4457-7

I. ①形… II. ①王… ②郝… III. ①形意拳-教材 IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 077626 号

*

人民体育出版社出版发行
三河紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 24 印张 423 千字
2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4457-7
定价: 46.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

形意拳，拳势精巧，劲力刚猛，内外兼修，寓攻防于一体，集阴阳于同形，是强身健体、搏击性极强的内家拳，也是中国武术四大名拳之一，是中华民族优秀的传统文化遗产。

形意拳源于山西，盛传于全国，是男女老少皆宜选择的民族体育运动项目。目前，形意拳如雨后春笋，发展迅猛，山西省晋中市太谷县已将形意拳申报为国家级非物质文化遗产，形意武术文化与世界交融也在不断延伸，其显著的民族文化将成为全人类共有的财富。

山西省太谷县有着悠久的形意拳传承发展史，20世纪初形意拳已推入部分中小学校的体育课堂，进入21世纪太谷县将形意拳全面推向中小学的体育课堂，山西农业大学将形意拳列为体育选项课教学内容，山西农业大学信息学院将形意拳列为体育教育的必修课内容，面向全体学生进行形意拳的课堂教学与文化传播，旨在“传承中华文明，弘扬形意国粹”。实践证明，形意拳进入体育课堂，不仅丰富了体育课教学内容，活跃了课外文体活动，增强了体质，增进了健康，而且使学生得到了民族文化的熏陶，对培养民族意识，陶冶情操，磨炼意志，起到了积极的促进作用。

为了推动形意拳的发展，进一步促进形意拳的普及，充分发挥形意拳运动在全民健身中的作用，适应学校体育教育形意拳教学的需要，满足世界人民对形意拳的热爱，我们编写了《形意拳教程》一书。本教程主要是针对学校形意拳教学所编写，内容包括形意拳传承史、基础理论、基本技术和核心套路，重基础，重实践，理论与拳法相结合，武德与武文化相结合，内容由易到难，图文并茂，通俗易懂，既适宜初学者

阅读、练习，又适合有一定基础的习练者参阅。全书共分四章，第四章第一节二、三、六部分由山西农业大学郝建峰编写，第四章第一节五部分由山西农业大学信息学院高宝东和侯锦升编写，第四章第一节一、四部分和第二节由山西农业大学信息学院宋玉龙编写，王文清负责第一、二、三章的编写和全书统稿。本教程的出版得到了有关单位、领导、学者的大力支持，借此表示感谢。

由于时间仓促，水平有限，拙笔成书，不妥之处，敬请同仁雅正。

山西农业大学信息学院形意拳中心

王文清

2013年3月7日

目 录

第一章 形意拳概述	(1)
第一节 形意拳的形成与发展	(1)
一、心意拳的创立与传播	(1)
二、心意拳与形意拳	(3)
三、形意拳的形成	(5)
四、形意拳的发展	(9)
第二节 形意拳的特点	(12)
一、拳法特点	(12)
二、技法特点	(15)
第三节 形意拳礼仪与侠文化	(17)
一、拜师礼仪	(17)
二、传承辈次	(18)
三、武德与武侠文化	(20)
第二章 形意拳理论概要	(28)
第一节 形意拳拳学理论	(28)
一、以阴阳、五行学说为拳学依据	(28)
二、拳法套路以仿生学思想为基础	(30)
三、功法修炼以道功道术为要旨	(32)
四、套路形式以风水方位学为特征	(34)
五、健身养生以“天人合一”为境界	(36)
六、伦理道德以孔孟仁学为准则	(38)
七、动作技术以攻防技击为核心	(41)
第二节 形意拳基本拳理	(45)
一、三节	(45)

二、四梢	(46)
三、四象	(48)
四、五行	(48)
五、六合	(54)
六、阴阳	(58)
七、七拳 七进 七顺	(59)
八、八字	(60)
九、八要 八法	(63)
十、九歌	(65)
十一、十目 十病 十练	(66)
十二、十二形	(71)
十三、十六练法	(74)
第三章 形意拳基本功和基本动作	(79)
第一节 三体式桩	(79)
第二节 手型、手法	(83)
第三节 步型、步法	(86)
第四节 身型、身法	(95)
第五节 腿功	(98)
第六节 腰功	(107)
第七节 肩臂功	(109)
第八节 内功	(111)
第九节 眼功	(118)
第十节 劲力练习	(121)
第十一节 心法练习	(128)
第四章 形意拳主要套路	(133)
第一节 拳术套路	(133)
一、五行拳	(133)
二、十二形拳	(156)
三、进退连环拳	(256)

四、鸡形四把	(266)
五、杂式捶	(276)
六、综合形意拳	(302)
第二节 徒手对练套路	(340)
一、九拳	(341)
二、五花炮	(348)
三、五行炮	(358)
主要参考文献	(373)

第一章 形意拳概述

形意拳与太极拳、八卦掌、少林拳并称为中华武术四大名拳，在中国武术史上占重要地位。形意拳拳势精巧，劲力刚猛，内外兼修，寓攻防于一体，集阴阳于同形，是强身健体、搏击性极强的内家拳。它集哲学、医学、养生及民族文化于一体，积淀了中华武术民族文化的精髓，是中华民族宝贵的文化遗产。

第一节 形意拳的形成与发展

形意拳，古拳谱称“心意六合拳”或“心意拳”，相传已有三百余年的历史，现据学者考证为明朝末年山西蒲州（今山西省永济市）人姬龙峰所创。关于“心意拳”和“心意拳”，有人说是“一字之差”，也有人说是两个拳种，观点不一。据现有文献资料考证分析，“形意拳”非“心意拳”，形意拳系在心意拳的基础上受晋商文化的影响，逐渐发展形成的一个新拳种，形意拳的创始人为李洛能和车毅斋，其发源地为山西省晋中市太谷县，该观点已逐渐为武术同仁所接纳。

一、心意拳的创立与传播

心意拳，古拳谱称“六合拳”“心意六合拳”或“意拳”。关于心意拳的创立，近十几年中，经黄新铭、曹中义、吴殿科等学者考证，当属明朝末年山西蒲州人姬际可所创，已为多数形（心）意境同仁所认定。

据雍正十三年（1735）河南进士王自成《拳论质疑序》记载：“拳之种类不同，他端亦不知创自何人，惟此六合拳则出自山西姬龙、姬凤（实为一人），二师乃系明末人也，精于枪法，人皆以为神，而先生犹有虑焉。以为吾处乱世，出则可操兵，归则执枪可自卫，若太平之日，刀兵鞘伏，倘遇不测，将何以御之。于是将枪法为拳法，会其理为一本，通形于万株，名其拳曰六合。”

据乾隆五十五年（1790）手抄本《姬氏族谱》卷一载，“蒲坂北距城三十

余里有尊村者，诸冯故里，西滨黄河，其中姬姓最著。”“始祖家世洪洞，于明初迁蒲，十居舜陶里之义北平，后名宗村，即今诸冯里尊村也”。这段记载说明“均村”为尊村之误传。《卷二》九进二十七丁中有姬际可，“际可，训次子，字龙峰，技勇绝伦，老年破流寇于村西，手歼渠魁，人号神枪，传艺河南，至今人以夫子事之”。这段记载不但说明姬龙、姬凤本是一人，同隆凤、隆丰系际可字“龙峰”之误传。姬氏二十世孙姬祥“文革”前保存有姬际可画像，背面注明：际可生于明神宗万历三十壬寅（1602），卒于清康熙二十二年癸亥（1680），曾创际可拳（即心意拳）传授弟子。

另据姜云樵于民国年间所著《形意杂式捶、八式拳合刊》一书：“形意拳相传创始于宋之岳武穆，第考诸史册，仅载知其拳，学者憾焉。厥后，有姬隆凤者，山西蒲州人，精拳技，尤擅大枪术。于明末清初，往终南山访道，遇异人，授于岳武穆王拳经……隆凤于斯朝夕练习，默识揣摩，后乃大悟，为斯术中兴。又越若干年，山西祁县戴龙邦来投门下，执弟子礼，学乃大成，造诣也独精，时远近附之者，亦颇有其人，惟未能深入室奥耳。又河南先进马学礼，知斯技之奥妙，恐不能得其传，乃巧装苦役，庸于姬隆凤家三年，遂得尽窥其秘旨要义，濒行自陈来历，隆凤因嘉其志悉以长授之，故学心意拳能得其神髓者，仅戴龙邦、马学礼二先生而已。”

另据祁县体委武术挖掘整理小组《祁县戴氏心意拳》考证：“直至明末，山西蒲州姬际可先生始传于世……后传艺于曹继武先生，曹又传戴龙邦。”“祁县戴氏心意拳的始祖为戴龙邦先生，系祁县小韩村人。龙邦先生将心意拳传于其子文量（大间）、文勋（二间）……二间勤学苦练，十易寒暑，深得心意拳之精妙，终于成为武林中出类拔萃人物，后驰骋南方各省，名震一时，称为神拳戴二间。”

由以上史料分析，心意拳始创于反清复明的民族斗争十分激烈的清王朝立国之初，为山西永济人姬际可所创。戴龙邦为其体系主要承传人之一。戴文勋继承父志、发扬光大了戴氏心意拳。

六合心意拳自始祖姬际可明末清初开宗创派以来，历经数百年、十余代人的承袭和传承，已形成了庞大的体系。它的理论体系和技术体系通过实践的反复检验，已证明它是一种内外兼修、练养并蓄、阴阳互易、静动相协、师法自然的优秀内家拳种。已形成了具有广泛代表性的河南洛阳马派心意拳传系、山西祁县心意拳传系和四川金家功夫（心意拳）传系三大主要流派。其中山西心意拳戴龙邦一系，在原传心意拳的基础上又新创“戴氏心意拳”，在其主要传人和再传人的基础上，又形成了现在山西流传的心意拳体系和形意拳体系两大承传体系。

二、心意拳与形意拳

关于形意拳与心意拳，形业界持有三种观点：第一，一字之差；第二，郭维汉改“心”为“形”；第三，李洛能改“心”为“形”。近几年来，经过对文献和实际流传的拳械套路进行调查分析、考证，认为“形意拳”同“心意拳”并非一字之差，形意拳确系心意拳发展而来，但在其发展过程中，从拳理拳法、功理功法、拳械内容、技击方法等方面均已单独形成完整的理论技术支系，其内容已形成了一个新的拳种体系——形意拳。在其推衍过程中，河北深州李洛能为至关重要的人物。

（一）李洛能祁县学艺

李洛能，河北省深县羊窝乡豆王庄人。孙禄堂著《拳意述真·李洛能小传》记载“李先生名飞羽，字能然。世称洛能先生。或曰捷新、洛农、老农，皆一音之转也。直隶深县人……”。约道光十六年（1836），李洛能变卖家产，别离故土，千里迢迢来到山西祁县小韩村，一心要投师学习戴家心意拳，几经周折，约于道光十九年（1839），戴文勋正式收其为徒（见李广亨《心意精义》），学艺十年。

另据黄新铭先生《李洛能生平考》考证，李洛能约生于1806年，卒于1890年，为戴文勋（二间）的弟子。又据太谷县《车毅斋纪念碑文》记载：“戴氏小字二间，则祁人也。戴氏祖传心意拳少林外家支派，外传李老农。老农为吾世丈孟孛如先生座上客。再传车毅斋时，予家客有燕人冯四者，亦精拳术，且能只马入乱贼中夺妇归。若论拳术，自愧不如老农。”均证明李洛能为戴文勋之传人。

戴文勋传李洛能武艺，打破了戴家视心意拳为族拳“只传内，不传外”的门规，开创了戴氏心意拳外传的历史。

（二）李洛能受聘于太谷

据山西太谷碑文资料和孟宪时先生《形意拳术探微》一书所述：“道光二十九年（1849），我家拳师申天保年老归里，推荐他的同乡直隶深州人李老农接替他护院。曾祖（注：孟綉如）亲自到祁县小韩村面见心意拳大师戴文雄（注：雄应为勋）……经相商，将其徒弟李老农聘至太谷，以上宾待之。”此后，李洛能

到太谷县城为富绅孟綽如护院。此间孟綽如亲自介绍车毅斋、贺永亨、李广亨拜李洛能为师学艺。据《形意拳术探微》记述：“当时，车毅斋为武柏年家车夫，贺、李为商号伙计。曾祖父还亲自与他们的主家说妥，每日早晚到我家练拳。”咸丰六年（1856），李洛能正式收车毅斋为徒，并将戴氏心意拳“五行六象”悉心授予弟子，同时将艺传给孟綽如。孟綽如作为文化人，为李洛能师徒制定了“三传”“三义务”“六不传”的武德规范，让大家共同遵守。“三传”为“为国为民者，尊师尊长者，作仁作义者，可传”。“三义务”为“维护正义，扶助贫弱，协助师友”。“六不传”为“欺师灭祖者，为非作歹者，忘恩负义者，害友欺民者，懒惰怯懦者，愚蠢狡顽者，不传”。

孟綽如（1824—1902）系太谷县四大县绅之一，精通史书，学识渊博，十分器重李洛能的武功和武德，待李洛能如“座上客”，李洛能在孟家护院授艺的同时，也得到了孟綽如理论上的帮助。

（三）形意拳雏形

车毅斋拜李洛能为师后，不断进取，刻苦练功，并得到师爷戴文勋的亲授，得益匪浅。据《李广亨笔录·吴殿科择录》记载：“……以后，车二哥（注：指车毅斋）到祁县学回十二形、三拳、三棍、五趟闸势，还带回拳谱，孟先生（注：孟綽如）看了后，给我们讲拳理说，心意拳之实际和我国的汉字一样，有象形取意之意，拳谱中也有‘心意诚于中，肢体形于外’的论述，因为心意属于一理，属内，肢体属外。改名形意拳比心意又合乎实际，即以六合的要求是内外相合，形意就是讲究外形、内意相合而为拳的……。”另据《形意拳术探微》述：“车毅斋到祁县向师爷戴二间学回十二形、三拳、三棍，还带回拳谱。由于曾祖通文懂武，认为‘心意拳’拳谱中有‘心意诚于中，肢体形于外’的提法，其招式则如同汉字，有‘象形取意’之义。同时‘心’与‘意’同理，属内；肢体的动作形象，属外，故改名‘形意拳’比‘心意拳’更名符其实。‘形意’就是讲外形、内意相结合为拳。”

孟先生的讲解，使李洛能与其弟子车毅斋、李广亨等对心意六合拳及戴氏心意拳的拳理有了进一步的理解，再与实际动作结合，更是意义非凡，对动作的理解有了质的飞跃。尤其李洛能、车毅斋均具少林拳功底。少林拳动作舒展大方、快速有力。戴氏心意拳是身持双弓形，恪守六合之要领。两者差异较大，比较其特点各有优势，如何能将两者结合，或者将心意拳功架放大一些，则有利于实战

运用。故在今后的练习中，依据心意拳的拳理，结合实际的动作要领，并对心意拳的桩功和步法进行了改进，如改“子午桩”（又称三才势）为“三体式桩功”，改“弓步”为“坐银剪步”，后改称“形意半马步”。《形意拳术探微》中称“改‘蹲猴式’为‘三体式’，改‘鸡步’为‘虎步’等”“并为形意拳的套路编了许多歌诀，以便于学习传授”，其说法基本相同。据此分析，李洛能、车毅斋师徒等在对心意拳研习的同时，已开始对其进行更符合实战运用的改革，孟綉如先生对“形”的解释、对动作以形象名称命名和歌诀的编创，为形意拳的形成奠定了基础。据吴殿科先生《形意拳大全》记述：“同治五年（1866），李老农与车毅斋等创编了第一套形意拳对练套路，即‘五行生克拳’。”由此判断，这一过程可视为形意拳的萌芽阶段，是形意拳的雏形。

三、形意拳的形成

（一）内部条件

李洛能归冀后，车毅斋、李复祯等师兄弟在孟先生继续讲授拳谱提高理论水平的基础上，吸收了少林拳腰腿、跳跃等基本功和基本动作的练习，作为提高柔韧、力量、弹跳等素质及功力的练习方法和手段，吸取了太极拳借力打力、刚柔相济的特点，以及八卦掌灵活多变的步法和身法等长处。实践中不断加强交流，切磋技艺，不断总结经验和改革创新，归纳起来主要有。

1. 理论上

理论上阐明形意拳“以形取意，以意象形，形随意转，意自形生”的拳理，突出了意念活动和拳法的内在联系。形意拳，形讲的是外形，即显形于外者为形；意讲的是意念、意识，即隐藏于内者为意。意为形之总领，形为意之体现，外形和内意高度统一，做到形随意转，意自形生。车氏门人为了使拳法名称符合形意拳名，将许多动作名称以形象名之。如奎星势，以乌龙倒取水名之；顺步横拳叫乌龙翻江；崩拳十字踢叫龙虎相交等。充分体现出了形意拳的实质，突出了意念活动和拳法的内在联系。

2. 练法上

坚持“内意外形并重，养气练气并重，搏击防御并重”。车氏在长期实践中，

发现古老的形意拳重内不重外，重神而不重形，重本而不重末。为此，他提出在练习形意拳时要坚持“内意外形并重，养气练气并重，搏击防御并重”。强调练习形意拳不仅要仿其技、效其能、学其巧和习其功，而且要以意为首，用意念、意识来调动和指挥气血、劲力，做到气力未到意先行，足手未到意先领；不仅要意守丹田，在体内形成真气，而且要注意舍气从脉，使意念缓缓舍离丹田，热气循于血脉之中，达到气至则力达；不仅要进攻与防守，而且要进攻与防守混元一体，兼而不分，做到攻手就是防手，防手就是攻手，攻中有防，防中有攻，使攻防意识同时表现在一个动作里。

3. 内容上

对十二形作了精简，只取各形的一个独特拳法，使十二形象更为集中，更为突出。在长期演练过程中，车师同其师弟、弟子们仔细揣摩十二种动物的动作特长、技能，并与其赞歌紧密结合，然后以十二形拳的某些形象，删繁就简，只取各形的一个独特拳法：龙取捕捉之能，升降之形；虎取勇猛扑食之形；猴取纵山之灵、缩力之法；马取疾蹄之功，冲锋破阵之势；鼃取浮水之能；鸡取争斗之勇；鹞取翻身之能，束身之法；燕取抄水之妙，轻捷之灵；蛇取拨草之能；鲉取护尾之能；鹰取捉拿之精；熊取竖颈之力，防御之能。尔后，实践中反复练习，做到一招一式清晰朴实，阴阳互变，刚柔相济，从而使各形形象特点和技击用意更加集中突出。

4. 拳法上

对传统的“五行生克拳”进行了改革，创编了单练、对练等许多套路和一些独特的手法、步法。车氏等人在其研究形意拳理论的基础上，以形意拳立拳宗旨为本，将传统的五行生克拳改革为拳掌互变。之后，又创编了“进退连环”“鸡形四把”“杂式捶”等几个单练套路。突出了裹劲、横劲等劲力特点。

在清同治到光绪年间，车氏对拳法、手法研究极为深刻，先后创“拘马拚”“阴阳把”“狮吞手”“迂回步”“倒插步”“带步”等手法和步法。使形意拳的内容进一步丰富，技能进一步提高。

光绪初年，车毅斋与弟子李复楨为增强形意拳的自卫与技击功能，开始了徒手对练套路的创编活动。他们遵循由易到难、由简到繁的原则，并将易与难、简与繁适当结合。先后创编了五花炮、九拳、五踩六捶、十二连捶、连环手、五行炮、挨身炮、九套环、劈捶、十六把十个对练套路。这些套路招式有别，技法各

有侧重。有的以左三体式出势，有的以右三体式出势，也有的以鼍形出势；有甲挑即进的，也有甲挑乙进的；有一攻一防的套路，也有互为攻防的套路；有挨身进击快打猛攻的套路，也有吞吐趋避、引进落空而进击的套路；有从中门进攻的套路，也有从侧门智取的套路；有互换位置一进一退的套路，也有侧后迂回以艺而击的套路。车师及其弟子们，在实践中边创编边总结，集思广益，不断完善。首次使演练同实战紧密完整地结合起来，更突出了形意拳的攻防格斗意识。

光绪二十年（1894）以后，车毅斋对弟子们加强了“撕扒”（散手）“乱斗”（散兵）训练。先后创编了“六枪点子”“对扎枪”“对劈刀”等器械对练套路。他以形意拳的功法、步法将“少林弹腿”改革为“形意弹腿”，并将其定为形意门的入门拳。此外，还引进改革了“掩手”“鸳鸯脚”等为辅助拳以锻炼腰腿。

车毅斋与弟子李复祯等为创编形意套路付出了辛勤的劳动，极大地丰富了山西形意拳的内容，使形意拳术进入了一个新的历史发展时期。

5. 技击上

由过去的“快攻直取”发展为“快打猛攻，乱而取之”“引进落空，智而取之”两种方法。车氏师徒一生对散手技法作了深入的研究和实践。他认为实战时要想做到吞化对手、争取主动，至关重要的是步法的灵活转变。无论进退转侧、抑扬伸缩、或攻或防，没有步法的灵活变换就无法做到“引进落空，智而取之”“快打猛攻，乱而取之”，所以他常常告诫门人，“手打三分腿打七，步法不精不能得”“单是手到不为能，手足齐到艺为真”。

公元1888年车毅斋在天津日租界击败日本人著名武士板山太郎后，慕名前来投师学艺和切磋拳技者连续不断，前后有半步崩拳打遍天下的郭云深大师、神刀李存义大师、名冠京华的大刀王五、孙中山先生的保镖杜心武等武林高手。由于车氏挚诚交流，广结益友，使车氏及门人在技击方面更加功深艺精，正如郭云深大师所言：“吾车师兄，技至超神入化之境，乃神妙莫测之手也！”

其次，晋冀两地的交流更加推动了形意拳的形成。李洛能归冀后，深知求师学艺之艰难，因而努力去培养人才，佼佼者中有郭云深、刘奇兰等。郭云深两次到太谷研习形意拳。之后，刘奇兰、宋世荣、宋世德、刘元享、李占元、李太和（老农之子）、王福元、李存义等都来到太谷，切磋技艺，有的定居太谷。民国三年（1914），李存义第三次到太谷，正值车毅斋逝世，他以弟子礼亲临祭奠，敬献挽联：“忆昔日为国争光技服日人名垂青史；看今朝形意拳艺大放异彩伟业长存。”此次由李存义、李复祯、王福元、布学宽、刘俭、宋铁麟等研究商定，从

他们一辈起，以华、邦、惟、武、尚、社、会、统、强、宁十字为辈序，使后人传拳有谱可查。

从同治六年（1867）李洛能归冀到民国三年（1914）车毅斋逝世，在长达47年的历程中，经过李洛能、车毅斋、李复祯等无数形意宗师的努力，形意拳从拳理拳法、功理功法、内容形式、技术技法等方面已日趋完善，形成了自己的风格特点，拳种框架构建已基本成熟，可视为形意拳的形成过程。

（二）外部环境

太谷商业、金融业的发展推动了形意拳的形成和发展。

在明代，太谷已有“商贾勤于贸易”的记载。清代中期是太谷商业发展的鼎盛时期，近一百七十余年间，太谷的商号遍及全国各地的大商埠。金融业和商业并肩发展，“东北至燕奉蒙俄，西达秦陇，南抵吴越川楚”，盈利至巨，“起家至数十万者，尤为谷人之特色”，当时的太谷城是山西的商业中心，有“早码头”“小北京”“金太谷”之称，谈三晋富庶之区者，无不于谷首屈一指”。如北村曹家，上庄王家，城内孙家、武家、孟家都是巨商大户。商业的发展，必然要带动保镖护院业的发展。保镖护院，争聘拳师，使全国各地的武林高手涌向太谷，著名者有“铁掌金刚”冯克智（冯四）、“神弹子”吴本忠、“神手秀士”马大春、“神钩”李发黝、“飞腿”胡铎、“笑面虎”“大杆子”武鸿圃等。据太谷县志记载：李、胡、武均为少林门王长乐弟子。李洛能到太谷后，更是锦上添花。据车毅斋纪念碑文记载：“孙家拳师燕人冯四亦精拳术，且能只马入乱贼中夺妇归。若论拳术，自愧不如李老农。”名手的增多，促进了武技的切磋交流，也推动了自身武艺水平的提高和刻苦练功的风气。

清末，太谷各票号的“帖子”可在全国流通兑换，太谷被称为“中国传统的金融中心”。当时太谷的票号、钱庄达25家之多。金融业、商业的发展，扩大了太谷与全国各地的交流范围，提供了以武会友、切磋技艺、互取其长、全面交流的良好机会和环境。尤其是在光绪十四年（1888）车毅斋在天津以形意剑术击败日本武士板山太郎后，名声大震，使这种交流更加频繁。交流学习的过程，极大地丰富了形意拳的内容、功法、技法，为形意拳对练套路的创编，器械套路的形成奠定了基础。

从以上的历史不难看出，形意拳在太谷的兴起和发展，与太谷经济贸易、金融的发达兴旺就像一对孪生兄弟。可以说，如果没有太谷发达的金融业和商业贸

易，形意拳就不会在这么短的时间内完善成熟，名震武林。

形意拳的形成与发展，是一个持续连贯的过程，要将其准确地量化分开确有难处。我们认为 1867—1914 年为形意拳的形成过程，主要是因为从多种因素分析，这一阶段的形意拳已具备了形成一个新拳种的条件。一代宗师车毅斋逝世后，形意拳更加繁荣昌盛，形意“华邦惟武尚社会统强宁”传拳辈次排定，其寓意除有纪念李洛能、车毅斋等一代宗师为此毕生奋斗之外，还有振兴中华武术，促进社会安定，使我们的国家更加强盛、人民生活更加富裕、形意拳不断发扬光大之意。所以，以此两项重大事件作为标志，将其划分开来，意义深远。

四、形意拳的发展

求真、求实、求美、求新和适应时代的需求是形意拳进一步发展的根本，无数形意拳门人为此献出了自己毕生的精力，使形意拳与少林、太极、八卦齐名，跻身于中华武术四大名拳之列。

形意拳在其发展过程中，由于受地域、文化、信仰、宗教、习俗、时间等主观因素的影响，形成了不同的风格特点，但都遵循象形取意、六合为法、阴阳为母、四象为根和三节为用的拳法拳规，这是形意拳发展的必然结果。

山西一脉形意拳，在继承形意前辈的基础上不断发扬光大，主要业绩有如下几点。

（一）广为传播

1. 打破门户之见，择德授艺

门户之见、传内不传外的思想，在某种程度上讲限制了武术的发展。形意拳门人牢记先师的教导，打破门户世俗之见，只要品行端正，不论门派，不论种族，不论男女，均可拜师学艺，以师徒相称。其后，响应党的号召，遵循党的教育方针，视形意拳为民族文化，取消了传统收徒“拜帖磕头”之礼，以师生相称授受形意拳，在授艺的同时，注重品行的培养。

2. 成立站、馆，拓宽辅导

1918 年，太谷县成立了体育会，布学宽负责武术工作。1935 年，太谷县成