

形意拳

—— 十二形精典套路

◎ 刘敬儒 主编



北京体育大学出版社

形 意 拳

——十二形精典套路

主 编

刘敬儒

副主编

孙汝贤	孔 诚	任寿然
邓东荣	胡耀武	古川大
石 勇	刘皓鹏	欧阳楚风

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

形意拳:十二形精典套路/刘敬儒主编. - 北京:北京体育大学出版社,2009.4

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0136 - 8

I. 形… II. 刘… III. 形意拳 - 套路(武术)
IV. G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 028438 号

形意拳:十二形精典套路

刘敬儒 主编

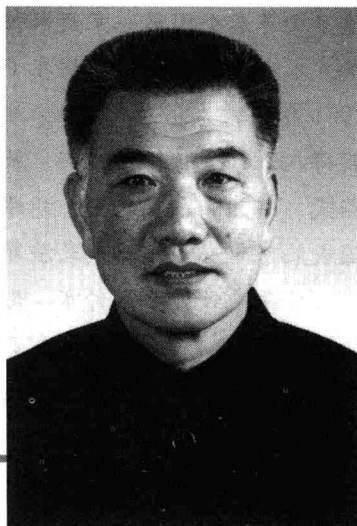
出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 18.75

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 38.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

主编简介



刘敬儒，生于1936年，祖籍河北省高阳县。现任北京市八卦掌研究会监事会主任，2003年被中国武术协会授予中国武术段位八段。

1957年拜著名武术家骆兴武先生为师，系统学习形意拳、程式八卦掌。骆兴武先生是八卦掌大师程廷华先生的著名弟子李文彪先生、形意拳大师李存义先生的著名弟子郝恩光先生的高足，八卦掌、形意拳都有很深的造诣，享誉武林。1949年，骆兴武先生在北京创建兴武国术社，培养了大批武术人才。

1962年拜张占魁先生的弟子袁稚和先生为师，学习张氏八卦掌和螺旋拳，又师从尹福之外孙何忠祺先生（何金魁先生之子）学习尹氏八卦掌。后又拜山东黄县单香陵先生为师学习六合螳螂拳。同时，还得到著名武术家程有信先生（程廷华先生之子）、刘谈峰先生、王文奎先生、王荣堂先生、王敷先生等多人指教，深得八卦掌、形意拳、六合螳螂拳之精要。

1963年参加北京市历届武术比赛中最盛大的一次全市武术比赛，获得成年形意拳、八卦掌组的第一名。1979年参加在广西南宁市举办的全国第一届武术观摩交流大会，荣获八卦掌金牌。1980年在山西省太原市举办的第二届武术观摩交流大会上，再度荣获八卦掌金牌。

1980年，在北京市东城体委领导下，与李秉慈、王怀、刘鸿池、马长勋等组

建了文革后全国第一家武术馆——北京市东城武术馆，持续任教十余年，培养了大批武术人才，弟子付春梅在1981年第三届全国武术观摩交流大会获得八卦掌金牌。1981年被聘为北京武术队八卦掌教练，弟子戈春燕曾连续5次在全国武术比赛中获得八卦掌金牌，张红梅、壮晖、商钰等亦先后获得全国武术比赛八卦掌金牌，韩燕武、韩燕鸣、贾永安、胡耀武、孙汝贤、孔诚、任寿然、刘辉、项峥等，均在全国或北京市武术比赛或表演赛中获得优异成绩。

近年来致力于八卦掌、形意拳、六合螳螂拳在世界各地的传播，先后多次去希腊、意大利、法国、澳大利亚、美国、日本等国家讲学授拳，学生和弟子遍及世界各地。希腊弟子邓东荣（TangTungWing）深得形意拳、八卦掌之精奥，并著有希腊文《八八六十四手》一书，现任希腊武术协会顾问；意大利弟子恩里克（Enrico Colmi）已是意大利武术协会的主要负责人之一，著有意大利文《八卦掌》一书；日本弟子古川大多次出任日本国家武术队领队或顾问，现任日本武术太极拳联盟选手强化委员会委员长；美国的胡耀武、刘玉、魏巍、张春娜、弗兰克艾等都学艺多年，深得形意拳、八卦掌之精髓。2006年河南郑州国际武术节上，希腊学生朱莉娅获得女子成年组八卦掌金牌，法国学生叶荷玛获得了男子成年组八卦掌和八卦子午鸳鸯钺金牌。这些学生和弟子为形意拳、八卦掌、六合螳螂拳的发扬光大，为中国武术走向世界做出了突出贡献。

2007年应北京体育大学出版社之邀，在前著《八卦掌》、《八卦掌述真图谱》两部著作的基础上，根据个人50年潜心研练和无私授教的心得体会，应社会各界八卦掌爱好者习武练功之需求，本着继承传统、发扬国粹的精神，重新整理、充实、修订，书名最后定为《八卦掌》。该书最大限度地收集了流传当代的八卦掌功法套路，堪称八卦掌功法套路之大全。2009年再应北京体育大学出版社之邀，精心编撰《形意拳——十二形精典套路》，把学拳50年来重金学求的形意拳十二形套路贡献给大家。

作者的话

形意拳是我国著名的传统拳术，它与太极拳、八卦掌合称三大内家拳。由于它有很高的自卫防身的功能和健身长寿的价值，一直受到广大武术爱好者的喜爱，是我国传播最广、影响最大的拳种之一。

数百年来，形意拳代代相传，名家辈出，使得形意拳的功法内容不断丰富和发展，形成了一个完整的体系。它是理论严谨、功法丰富、风格独特、形神合一，融技击与与养生为一体的优秀拳种。

形意拳中内容非常丰富，有站桩、套路、对练和刀、枪、剑、棍等等，但五行拳和十二形是最重要的。五行是金、木、水、火、土，即劈拳、崩拳、钻拳、炮拳、横拳。十二形是龙形、虎形、猴形、马形、鼉形、鸡形、鹞形、燕形、蛇形、骀形、鹰形、熊形。形意拳是把这 12 种动物的搏击技能融入拳势之中，像其形、取其意，故谓之形意拳。

我（刘敬儒）20 世纪 50 年代开始练习形意拳。在学习形意拳的十二形期间有很多疑问：虎形为什么只练一个姿势“虎扑”？马形为什么只练一个姿势“马蹄”？鼉形为什么只练一个姿势“云手”？鹰、熊是两个大形，但却只练“鹰熊合演”，即只是一个拗步钻拳和拗步劈拳？我带着这些疑问开始拜访当时在京的许多形意拳专家，也陆陆续续地交了许多练形意拳的朋友。我向他们学习，向他们请教。“老天不负苦心人”，终于让我找到了答案。同时也学到了许多动作形象逼真，手法巧妙实用，姿势多样，套路完整的十二形。遗憾的是，现在已难看到有人这样练习十二形，我翻看了许多形意拳书，也难以看到有这样的十二形！于是，不由得兴起我写一本《形意拳——十二形精典套路》的愿望，把我习拳教拳 50 年来千辛万苦，追求、搜寻、重金学求的十二形贡献给大家，为形意拳的发扬光大和科学发展贡献

自己的力量。

形意拳是内家拳，在练拳的过程中始终贯穿着外三合、内三合的练习。特别是意、气、力的合一。凡真懂得形意拳的人都知道五行拳是形意拳的根，练好了五行拳就等于练会了形意拳的大半，才能事半功倍地学好十二形。有些人只喜欢十二形，而不去在五行拳上下功夫，形意拳就变成花架子了。本书介绍的十二形，必须在五行拳练好的基础上才能练习。

本书介绍十二形时，每“形”都分四个部分：第一部分是通过故事或老前辈们的真人真事，来说明该形的风格特点、练法和要领，使读者对该形有一个理性上的全面认识；第二部分介绍该形的传统练法（即基本套路），这些传统练法也是该形的精华，一定要下功夫，从而找到该形的特点和劲力；第三部分是重点介绍该形的精典套路，通过练习可以提高练功的兴趣，可以丰富掌握该形的更多的巧妙手法。可以强身健体，延年益寿，可以更深层地理解该形的特点和要领；第四部分是技击实用，通过某些动作的使用介绍，学到自卫防身的本领。总之，通过这四部分的学习和练习，必然能领悟该形的精髓，掌握该形的功法真谛，从而练出形意拳的真功夫。经过长年的刻苦练功，一定会成为一位名副其实的形意拳家，为形意拳的发扬光大和科学发展作出贡献，使形意拳走向全中国，走向全世界。这就是我写此书的心愿和目的！

本书介绍的形意拳十二形精典套路，有的原封未动，有的为了更精彩而稍有修改或补充。终因我们水平和精力有限，错误和不足之处希望广大读者指出，并给以批评和指正，在此致以最衷心的感谢。

目 录

第一章	形意拳概述	(1)
	第一节 形意拳源流与发展	(1)
	第二节 形意拳特点与内容	(9)
	第三节 形意拳拳理与拳论	(10)
	一、形意拳要论	(10)
	二、岳武穆形意拳要论	(15)
	三、三步功夫	(20)
	四、拳经摘要	(22)
	五、形意拳技击之法	(23)
	第四节 形意拳练法与步骤	(26)
	一、如何学练形意拳	(26)
	二、形意拳学练步骤	(28)
第二章	形意拳桩法	(32)
	一、姿势说明	(32)
	二、注意事项	(34)
第三章	五行拳	(36)
	一、劈 拳	(36)
	二、钻 拳	(41)

三、崩 拳	(46)
四、砲 拳	(53)
五、横 拳	(58)

第四章

五行连环拳	(63)
一、动作名称	(63)
二、动作图解	(63)
三、注意事项	(74)

第五章

形意拳十二形	(76)
第一节 龙 形	(77)
第二节 虎 形	(99)
第三节 猴 形	(118)
第四节 马 形	(130)
第五节 鼉 形	(143)
第六节 鸡 形	(161)
第七节 燕 形	(175)
第八节 鹞 形	(188)
第九节 蛇 形	(205)
第十节 蛤 形	(223)
第十一节 鹰 形	(236)
第十二节 熊 形	(248)

第六章

形意拳杂式捶	(269)
一、动作名称	(269)
二、动作图解	(269)
三、怎样练好杂式捶	(290)

第一章 形意拳概述

第一节 形意拳源流与发展

一种文化的形成必然要经过长期的探索,实践、总结、扬弃和发展的过程。文字作为一种符号,记录下几千年来历史和文化的传承,武术通过功法、技法、拳法也真实地记录下武术本身形成与发展的历史。形意拳的发展过程亦是如此,它源于明末清初,始称心意六合拳,是一个比较古老的拳种。

清雍乾年间李夫名、王自诚所作的《心意六合拳谱》序中记载了心意六合拳的创始,端不知创自何人?六合出于山西姬龙峰先生,先生明末人,精枪法,人呼为神。先生谓:“吾处乱世,执枪卫身则可,若处平世,兵刃消灭,倘遇不测,何以御之?于是变枪为拳,理念一本,形散万殊,拳名六合。前后各有六势,一本者何?心之灵也,万殊者何?形之变也。”此段文字明确指出形意拳始于心意六合拳,乃姬龙峰所创。下面对心意六合拳的传承以及形意拳的确立略述于下,通过传承,发展、分支从而形成不同流派,只选其中具有代表性的人物述之,使人读后可认识其传承发展之梗概。

一、姬龙峰

姬际可,字龙峰,生卒约1602~1680年,明万历三十年至清康熙年间。据姬氏族谱载,姬氏祖藉山西洪洞,明初迁至山西蒲城。戴龙邦在乾隆四十三年所著的《心意六合拳》重订本载有姬际可自述文,是姬龙峰创立心意六合拳的重要依据。原文摘要如下:“老朽姬际可,字龙峰,祖居蒲东诸冯里(山西蒲州尊村,今属山西省永济县),自幼熟读诗书,本欲光宗耀祖,奈何万历后横征暴敛,又遭强暴之侵袭,十三岁时家业渐渐凋零,家父故为我延师习武……后父母相继逝世,遂上嵩山学艺近十易寒暑,颇得少林秘法,尤擅大枪秘术,余以吾处于乱世,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,由是出走南方遍访技击名家……到西湖转而至峨嵋,又转道汉中,逾秦岭入终南,彼时因落魄江湖,毫无寸进,既不能遂平生之志,又不能重返故园,生趣毫无遂生遁世之心,

于是越群山探古洞，在玉柱峰下寻得一座坍塌残破古刹，决意在终南作为我归宿之地，老朽那时备受艰辛。只身宿古刹四壁肃然，单将东配殿修葺已备风雪。深夜又常被野兽咆哮声所惊醒难以就寝。一次我掣起防身宝剑追逐返回，偶见西配殿内，隐隐约有微光照射，当时明月皎洁，老朽疑由破窗射进，细一辨别，更将可疑，好奇心动，燃油松上照，土蔽尘封显露点点微光，纵身一跳跨上横柅，竟在尘封上放有一柄古剑，一个木匣，老朽捧来端详，剑鞘形式古雅，剑光耀目锋利异常，上嵌‘汤阴岳氏’四字，并无剑名，老朽不识其剑，实识其人，再启木匣却是一部手册，题名“六合拳经”，其中有五行变化之原理，阴阳造化之枢机，起落进退动静虚实之奥妙，武术之精华尽集于此书，老朽感焉。悉心研究其中精义，经十载苦心钻研会其理于一本，通其形于万株，以六合为法，五行十形为拳，以心之发动曰意，意之所向为拳，名曰心意六合拳。诚恐有负岳武穆著书意义。决心传于后世。遂离终南东行，遍访名师物色传人，然此拳一经问世，人竟狂枉目我，庶不知此拳有防身御侮，养性修身之术。以心意诚于中，而肢体形于外，含藏先天之本，性命生死之道，阴阳之母，四象之根，以夺阴阳之造化，扭转乾坤之气机，……至秋浦遇曹公托其子继武与我，十二年其技方成……，丙寅仲春际可书于秋蒲。”

又有一说姬龙峰在终南山水开洞看见鹰熊相搏，有所感悟取法为拳。至于得岳武穆拳经一说，可能是真实的，也可能系伪托。但根据以上记载，我们说形意拳为姬际可所创是合情合理的。

二、曹继武

曹玮，字继武，生卒年约1662~1722年，清康熙年间，12岁时得姬龙峰传心意六合拳，习练12年技勇方成。曹继武在康熙癸酉年（1693年）联甲三元，康熙40年（1704年）任陕西靖远卫副将、康熙45年任兴安总兵。晚年引退，在池州，洛阳传艺，著有《意拳十法摘要》传世，其徒以戴龙邦（后为山西一支）、马学礼（后为河南一支）二人最为著名。

曹继武在《十法摘要》的结论篇中写到：“得姬老师之真传者只有郑师一人，郑师于拳枪刀棍无所不精，会通其理。因述为论乃知一切武艺皆出于拳内也。但世之学六合意拳者亦各不同，岂其艺之不同。究未得授真传，故差之毫厘谬之千里，而况愈传愈讹，且不仅毫厘耳。余幸得学于郑师之门，以接姬老师之传者也。故法颇精而余得之尤详。就其论而释之著为十法摘要，非敢妄行传世，余意在保姬师之传，亦聊以诲与后进之人云尔。”此段文字说明，在姬龙峰与曹继武传承之间，还应有郑师一代传人。关于郑氏，史料记载不详，在马琳璋著的《心意拳真谛》一书中有如下记述，可供参考，书中说：郑师乃姬龙峰在终南山遇到的一位道长，二

人在庙中叙礼坐下说话时，道人问：“现今虽非太平盛世，马放南山，刀枪入库，但先生动辄以大枪招摇过市，岂不碍人耳目，招来麻烦！”姬龙峰说：“斯术乃先师所授，岂敢忘之？”道人问：“何不以枪化捶！”姬师大悟，从此默识揣摩以枪化捶，按照六合大枪的原理和架势创造了六合捶……姬龙峰在终南山创拳以后，将拳练给道长看，道长看了以后很高兴，要求跟姬龙峰学习这套拳法，姬师将这套六合拳教给了道人，又与道人商量，将自创六合拳指山为派，定为终南派，又名“忠派”。意在忠于明朝，反清复明！为了纪念拳术的创始人，我们尊姬龙峰为六合心意拳开山鼻祖。而道长能谦虚地向姬龙峰学习六合拳，后人称其为郑师。

武术史的传承，大都是以口传与手抄本的形式而传留，而许多拳家的自重与保守又缺乏严肃的考证，使得很难弄清其真貌。形意拳史也有这样的问题。譬如很多的老谱都把姬龙峰传戴龙邦、马学礼，戴龙邦再传李洛能做为直传主线，其实仅从生卒年代来分析便得知其中可能有误。据现代《中国武术大辞典》中记载，姬龙峰生卒年约1602~1680年，戴龙邦生卒年约1713~1802年，马学礼生卒年约1715~1790年，李洛能生卒年约1808~1890年。由此可知戴龙邦、马学礼不可能直接向姬龙峰学艺，李洛能同样也不可能向戴龙邦学拳，因为后者都是在他们还没有出生许多年前就已故去。学生与老师没能同时在阳世共同生活过，这不能不说是以前武术史研究中的一个漏洞与缺陷。所以我认为形意拳初期传承为：姬龙峰——郑师——曹继武——戴龙邦、马学礼，后分为山西一支、河南一支比较合适。

三、戴龙邦

戴龙邦，字尔雷，生卒年约1713~1802年，一说约1720~1809年，清康熙至嘉庆年间。山西祁县小韩村人，自幼好武，承家武学，在池州得曹继武传心意六合拳，苦练十年艺成返晋，乾隆十五年（1750年）途经河南洛阳时遇同门马学礼，在马学礼书室作《心意六合拳·序》一篇传世。另有说戴龙邦受业于李贞（政）和螳螂拳师金世魁，此系手抄拳谱所载。但戴氏心意拳确实融有螳螂拳的成份，如闸势捶又称“螳螂闸势”，共5趟。还有螳螂刀等器械，在现在形意拳中仍能找出螳螂拳的技术要素，如杂式捶中的风摆荷叶与六合螳螂中的败步封，连环拳中的进退三崩拳原来据说第二崩拳是退步横拳，这又与螳螂拳中的照面灯和退步圈捶的姿势和技击用法上非常相似，当然这仅是著者的推断，但在戴氏心意拳七小形中的确有螳螂形。关于金世魁其人与其传承，现有资料不详，只能有待于以后进一步考证研究。

戴氏心意拳有别于河南马学礼一支的心意拳，也不同于现在的形意拳，因为在当时形意拳还没确立。戴氏心意拳桩法不站三体式，而是站毛猴，亦称蹲猴势，养

丹田继而射丹田。身法以鸡腿、龙身、熊腰、鹰膀、猴背、虎豹头为规矩，此法有寸步、虎步、垫步、鸡步，长三步、践步、闪步、退步等。其拳法内容有劈崩钻砲横五行拳，龙虎蛇猴马鹰鹞燕鸡熊十大形……

戴龙邦的主要传人子戴文亮（良）、侄戴文雄（勋）、女戴文英及郭维汉等。戴文雄再传戴良栋、李洛能与其子仲明、仲举等。后李洛能在戴氏心意拳基础上创立形意拳。戴良栋再传戴奎与其侄戴宏勋等。戴奎再传岳蕴宪、马二中、王步昌、王映海等诸人。之后各传人都有再传弟子，至今已传承7代，此为山西戴龙邦传戴氏心意拳一支。

四、马学礼

马学礼，生卒年约1715~1790年，康熙至乾隆年间，回族，河南洛阳马坡村人。

老谱原有姬龙峰传马学礼一说，但从二人生卒年来看，姬龙峰于1680年出世，在马学礼出生时姬已故去30余年，所以说马学礼不可能向姬龙峰学拳。一说马学礼得艺于郑师，一说马学礼得艺于曹继武，但曹于1722年故去。马学礼于1715年出生，当时只有7岁。关于这些问题今已成过去的历史，待以后研究老证吧。不管如何评说，在心意六合拳发展史上，姬龙峰、戴龙邦、马学礼为其重要代表人物，是具有里程碑式的人物，功不可没。

五、李洛能

李飞羽，字洛能，亦称能然，老能，老农，生卒年约1808~1890年，清嘉庆至光绪年间，河北深县窦王庄人。自幼习武，闻山西祁县戴氏精于心意六合拳，遂以种菜为名至祁县，辗转托人说项，约于1845年带艺投师，拜戴文雄为师学习戴家心意六合拳，当时李已37岁，在戴家历经十年寒暑苦练，艺乃大成。于拳学之道无微不至，与人相较无不随心所欲，异乎寻常，神妙莫测，已臻化境，有不见不闻之知觉，时人呼之为“神拳李洛能”。1856年李洛能在心意六合拳的基础上，进行大胆革新，发展光大，创出以三体式为基本桩法，以劈崩钻砲横五行拳为基本拳法，十形增加鹞二形为十二形。

说到李洛能学艺创拳，不能不提到其师戴家传人戴文雄，旧时拳谱中多记载为戴龙邦传艺于李洛能，但李洛能出生于1808年，戴龙邦1802年已辞世，所以李洛能不可能直接向戴龙邦学艺，据考证与现行资料记载，传李洛能戴家心意六合拳的是戴龙邦之侄戴文雄。

戴文雄，小字二间，生卒年约1778~1873年，清乾隆至同治年间，戴龙邦之

弟戴麟邦之二子。首破戴氏拳不外传之家训，将戴家心意六合拳传与李洛能，从而使戴家拳有机会演变出形意拳，得以发扬光大，戴文雄可以说是心意拳外传的关键人物，真可谓功德无量。

关于李洛能的师传也可从其大弟子“车毅斋纪念碑”碑文中得到证实，其碑是在民国14年7月（1925年）由常赞春篆写，孙培基撰，武中洲书，由车毅斋的弟子李复贞、王凤岁、白光普、李发春、刘俭、布学宽等15人与孙辈50余人，及子兆杰、兆烈、兆俊与孙辉六立碑以示纪念，碑中写到：“拳术中国绝技也，有少林内外家之别，吾郡则自咸同间此术独盛，一曰王长乐弟子，一曰戴文雄弟子，长乐人。戴氏小字二间则祁县人也。戴氏祖传心意拳，少林外家支派，外传李老农，为吾世丈孟劲如先生座上客，再传车毅斋……。”这与吴殿科著《形意拳大全》一书中所描述“道光二十九年（1849年）李洛能受太谷富绅孟劲如之聘。到太谷城内护院，由此经孟举荐又征得戴文雄同意，收车毅斋为徒，李洛能在向车毅斋授拳传艺的同时，也将拳艺传给孟氏。因此孟劲如待李洛能为座上客”的历史是一致的。

李洛能艺成归后，在当时与太极拳杨露禅、八卦掌董海川齐名于京师，是京师三大名拳的领袖人物。在李洛能的弟子中以山西的车毅斋、宋世荣、宋世德、李广亨和河北的刘奇兰、郭云深、张树德、贺运亨、刘晓兰、白西园、李镜斋与其子李太和等为著，后各又广传弟子，培养英才，使形意拳迅速发展，遍及我国各省，其中不乏名家巨子，在武术发展史中留下重要的一笔。所以说，形意拳始于李洛能，而真正发展完善的是他的弟子们，他们在拳学上的实践与研究的成果，为我们对形意拳的学习与探索，提供了取之不尽，用之不竭的丰富史料宝库。

六、车毅斋

车永宏，字毅斋，生卒年约1833~1914年，清道光至民国初。山西太谷桃园堡人，后移居贾家堡，幼年因家境贫寒失学，为富户当车夫，后遇李洛能拜为师，学习形意拳，是李洛能在山西授拳时早期成名弟子。且拳技高超，已至炉火纯青之境。据说在李洛能回河北时，又将车毅斋托付给戴文雄继续学习。在戴文雄临终前将戴龙邦在乾隆四十三年所作的《心意六合拳》重订本赠与车毅斋，因而车又得到戴氏心意六合拳的真传，在车氏形意拳中既保持形意拳的风格，又有戴家拳的特点，且内容丰富。相传李洛能回河北时传艺形意拳仅五行拳，五行连环拳与十二形也只是半数，后河北派形意名家不断去山西学艺补足十二形，并与车毅斋研讨深入学习。李洛能曾对其弟子也是一代形意拳巨匠的郭云深说过：“你虽然功成名就，但较你车二哥尚不及也。”郭听后心中不服，欲找师兄较技。但李说：“我活着你

不要去。”这才引出在李洛能谢世后，郭去山西找师兄车毅斋比较武艺，郭诚服，遂与师兄一起研究形意拳，后功夫又上一层楼，成为一代形意大师。在郭之后，又有李太和、李存义、刘殿琛、王俊臣、王福元、孙禄堂等诸人，先后去山西拜访。车毅斋武功卓著，德高望重，终成山西形意拳的一代宗师。

车毅斋的弟子中著名者有：李复贞、樊永庆、李发春、刘俭、布学宽、吕学隆、王凤翔、白光普、武杰、孟天锡等人。

七、宋世荣

宋世荣，字约斋，号镜家，生卒年约1849~1927年，原宛平（今北京市人），后随父宋永禄举家迁居山西太谷，以经营修理钟表店为业。宋少时聪明好学，博览群书，喜昆曲擅围棋，尤嗜拳艺，曾习过多种拳术，后与其弟宋世德先后拜于李洛能门下，习形意拳，勤学苦练，十载艺成。所学五行十二形无不各尽其妙，尤对内功洗髓二经深研苦练，领悟其理，阴阳五行太极八卦，三教哲理无不通晓，将内功四经通过自身实践深入探索，融会到拳技之中，使内功与形意拳有机的结会起来，为后学留下宝贵的武学财富。宋世荣不仅在理论上完善，在技术方面也进行了较大的创新与改进，创编了内功盘根、十六把、麟角刀等拳械套路，丰富充实了形意拳的内容，同时也为宋氏形意拳体系奠定了基础。

宋氏传人很多，以宋虎臣、宋铁麟、任尔琪、贾蕴高、王嗣昌、赵守钰等为著。

八、郭云深

郭云深，字峪生，生卒年约1820~1901年，清道光至光绪年间，河北深县马庄人。体格健壮，性格刚毅，尚侠好义，幼嗜武艺。于同治初年拜于李洛能门下习形意拳术，刻苦研习得其精要颇有心得，总结出三层道理、三步功夫、三种练法、三层呼吸、三层用法等习拳要素，论述极其精辟。

郭云深曾游直、鲁、豫及东三省，未遇敌手，有“半步崩拳打天下”的称颂，光绪年间曾设教于西陵，被聘为六陵总管，在谭崇杰府中任武术教师。郭又为正定府知府钱锡采之幕宾，并教授钱之子钱砚堂武艺，后郭因仗义除霸伤及人命，入狱三年，出狱后漫游四海后至京师。

晚年隐居乡里，70余岁而终。郭一生授徒众多，但以王福元、李奎元（殿英）、钱砚堂、许占鳌、刘永奇等最为著名。

九、刘奇兰

刘奇兰，生卒年约1819~1889年，清嘉庆至光绪年间，河北深县人。幼即习武技，后拜李洛能习形意拳，造诣极深，且无门户之见，破守秘之风，联络各派集思广益，无妒见恶习，为当时武术界别开生面者。刘奇兰精通多种拳械且通文笔，唯生性高，隐居不仕，归隐故里教授门徒。刘性情宽厚，拳学甚深，拳中道理解释甚明。传授弟子众多，启迪后学使之顿开茅塞，许多形意名家皆出于其门下。其子刘文华（字殿琛）著有《形意拳术抉微》一书，阐述刘奇兰所传的拳技。刘的门徒除其子刘锦堂、刘文华、刘荣堂外，有李存义、张占魁、田静杰、秦月如、李毅仲等，皆成名于武术界。

十、李存义

李存义，字忠元，生卒年约1847~1921年，清道光至民国10年。河北深州小营村人，从师刘奇兰，又得董海川、郭云深详加指导，与程廷华为友兼习八卦掌，技艺冠绝齐辈。因其慷慨仗义，故与许多武术名家交有深谊，清光绪二十六年（1900年）率弟子参加天津地区义和团，抗击八国联军，身先士卒手执单刀勇猛杀敌，时人誉称“单刀李”。宣统三年（1911年）与叶云表创办“中华武士会”，任副会长、教务主任。后赴江西任南坪学校武术教习，复随马子贞将军任司令部教官。1918年与张占魁一起率门人韩慕侠、李剑秋等在北京六国饭店力挫俄国大力士康泰尔，扬我中华之国威，获政府赐给一等金质奖章。

李存义传人甚广，其中尚云祥、郝恩光、黄柏年、王俊臣、周玉祥、李彩亭、李耀亭、李文亭（以上三兄弟又称为定兴三李）、李文豹、郭永禄、麻锡广、左振英、傅剑秋、李云山、马玉堂、赵云龙与其子李彬堂等皆有名于武术界。

十一、张占魁

张占魁，字兆东，生卒年约1859~1940年，清道光至民国29年，河北河间后鸿雁村人。初习少林秘踪拳，后拜刘奇兰为师习形意拳，又从董海川习八卦掌，与程廷华、李存义等结为金兰。1911年参加创办中华武士会，并任教其中，张教学诚恳热心，义气助人，嫉恶如仇，非一般独守秘法故神其说之辈可比，1918年与李存义一道率门人韩慕侠、李剑秋等，在北京挫败俄国大力士康泰尔。年逾古稀后，依然热衷于弘扬国术，曾任省市至全国武术大会的评判工作，并表演八卦掌。张占魁传授的形意拳中融有八卦掌的技法，别有创新，自成一格，丰富了形意拳的技法。其弟子众多，以姜容樵、王俊臣、韩慕侠、赵道新、刘锦卿、马登云、武

铭、姚馥春、魏成海、钱松龄、裘稚和、韩云亭等为著。

十二、耿继善

耿继善，字成性，生卒年约 1860 ~ 1928 年，清咸丰至民国 17 年，河北深县人。幼习花拳、后拜刘奇兰门下学习形意拳械。1900 年与弟子邓云峰、刘彩臣在北京地安门大街后门桥西侧火神庙内，创办四民武术研究社。

耿继善的弟子中以刘彩臣、邓云峰、赵德祥及其子耿霞光为著。

十三、孙禄堂

孙禄堂，字福全，号涵斋，生卒年约 1860 ~ 1933 年，清咸丰十年至民国 22 年，河北完县东任家疃村人。幼从师李奎垣读书，兼学形意拳，后又从李之师郭云深学艺，所至必随，又从程廷华学八卦掌，遇郝为真得太极之真传，其间又得宋世荣、车毅斋、白西园诸人之亲授，所以孙之武学臻于尽善，尽得其中精奥，之后将形意、八卦、太极共冶为一炉，创孙氏太极拳，前后著有《形意拳学》、《八卦拳学》、《八卦剑学》、《太极拳学》、《拳意述真》5 部拳学专著，及《论拳术内外家之别》、《评述形意、八卦、太极之原理》等拳学论述传世。

孙禄堂清末应徐世昌之邀，至奉天为内巡捕，后为总统府充校尉副官，授陆军少校军衔。1928 年应南京中央国术馆馆长张之江、副馆长李景林之邀，出任武当门长，嗣改就任江苏国术馆副馆长兼教务长。

孙禄堂功夫深厚，武学精深，享名于京津武术界，有“虎头少保，天下第一手”之誉称。其弟子有齐公搏、马承智、陈微明、李玉琳、刘正邦、孙振川、郑怀贤、朱国桢、曹晏海、李敦素，及其子孙存周、女孙剑云等百余人。

十四、尚云祥

尚云祥，字霁诞，生卒年约 1863 ~ 1937 年，山东乐陵人。据记载尚云祥初习工力拳，后为形意拳李志和所败，遂拜李存义为师研习形意拳，后得郭云深传以崩拳诀要，技艺日臻精湛，由于其用功刻苦，不几日就把鞋穿破，买不起鞋，光着脚练，故有“铁脚罗汉”之称。曾以蛤形击败密云县“神砂手”冯洛臣，以形意之劈枪击落顺义马秀的扎喉枪，后曾击败和参与捕获大盗康天心，康既通县霸康营之康小八，为非作歹，为害一方。在北京汝成镖局战败了河南少林派名家，人称“铁罗汉”，由是尚云祥名声雀起，知名南北武术界。

尚云祥弟子中以靳云亭、那越臣、许笑羽、李润如、孙梦云、陈子江、刘文治、辛健侯、王风章、赵光礼、李文彬等为著。