

# 山西形意拳传统训练体系的体系构建与当代启示

郭世杰

天津师范大学体育科学学院, 天津

收稿日期: 2026年4月29日; 录用日期: 2026年6月6日; 发布日期: 2026年6月29日

## 摘要

山西形意拳作为国家级非物质文化遗产, 是中国内家拳的核心流派, 其传统训练体系历经数百年积淀, 形成“桩功筑基 - 五行练劲 - 十二形拓展 - 六合统合 - 武德教化”的完整架构。文章采用文献资料法、逻辑分析法, 系统解构山西形意拳传统训练体系的构成要素与层级逻辑, 剖析其生成的文化与实践根基, 结合当代传统武术传承困境、全民健身需求目标, 提炼其在功法科学化、传承普及化、功能多元化、教育融合化等方面的当代启示。研究表明, 山西形意拳传统训练体系兼具技术系统性、哲学整体性、实践实用性与文化传承性, 对新时代传统武术活态传承、全民健身推广具有重要价值。

## 关键词

山西形意拳, 传统训练体系, 体系构建, 当代启示

## The System Construction and Contemporary Implications of the Traditional Training System of Shanxi Xingyi Quan

Shijie Guo

School of Physical Education, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: April 29, 2026; accepted: June 6, 2026; published: June 29, 2026

## Abstract

Shanxi Xingyi Quan, a national intangible cultural heritage, is a core school of Chinese internal martial arts. Its traditional training system, accumulated over hundreds of years, has formed a complete

framework of “Standard Training for Foundation Building, Five Elements Cultivation of Strength, Twelve Forms Expansion, Six Harmonies Integration, Martial Morality Education”. This paper uses literature review and logical analysis to systematically deconstruct the constituent elements and hierarchical logic of the traditional training system of Shanxi Xingyi Quan, analyzing its cultural and practical foundations. Combining the contemporary challenges of traditional martial arts inheritance and the goals of national fitness, it extracts contemporary implications in terms of scientific training methods, popularization of inheritance, diversification of functions, and integration of education. Research shows that the traditional training system of Shanxi Xingyi Quan possesses technical systematicity, philosophical integrity, practical applicability, and cultural inheritance, and has significant value for the living inheritance of traditional martial arts and the promotion of national fitness in the new era.

## Keywords

Shanxi Xingyi Quan, Traditional Training System, System Construction, Contemporary Implication

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

### 1.1. 研究背景

形意拳古称心意六合拳，与太极拳、八卦掌并称“三大内家拳”，发源地为山西太谷、祁县、永济一带，2011年被列入第三批国家级非物质文化遗产名录<sup>1</sup>，是山西地域文化的标志性符号。形意拳的起源虽然说法不一，但广泛认可的最初创始人是明末清初山西蒲州人(今永济市)姬际可(1602年~1680年)，现行流传的形意拳为道光年间河北深州人李洛能在心意拳的基础上改革创立而成<sup>2</sup>。之后，逐步形成“以形载意、以意驭形、形意合一”的核心拳理与完整训练体系。

作为内家拳的典型代表，山西形意拳区别于外家拳“重形重刚”的模式，以“内外兼修、劲意合一、体用兼备”为特质，其传统训练体系涵盖筑基、技法、劲力、实战、武德五大维度，构建了从基础到高阶、从形体到精神的完整训练链条。当前，传统武术面临传承断层、重形轻意、功能弱化、传播受限等困境，现有研究多聚焦形意拳历史源流、单一功法或套路分析，缺乏对其训练体系的系统性解构与当代价值的深度挖掘。山西作为形意拳发源地，保留了最完整的传统训练范式与传承谱系，深入研究其体系构建与当代启示，对推动形意拳活态传承、丰富传统武术理论体系具有迫切现实意义。

### 1.2. 研究意义

#### 1.2.1. 理论意义

本研究系统解构山西形意拳传统训练体系的五级架构，厘清“桩-拳-形-合-德”的内在关联，弥补现有研究对训练体系整体性、系统性分析的空白。从地域文化、传统哲学、实战需求、师徒传承四维解析其生成逻辑，丰富传统武术“技术-文化-社会”的多维研究视角，为内家拳训练体系理论构建提供山西范式，同时为非遗保护提供理论支撑。

<sup>1</sup>[http://www.sxjzww.com/conn/2024-10/09/content\\_281462.htm](http://www.sxjzww.com/conn/2024-10/09/content_281462.htm)

<sup>2</sup>[https://www.ihchina.cn/project\\_details/22778.html](https://www.ihchina.cn/project_details/22778.html)

### 1.2.2. 实践意义

本研究提炼山西形意拳传统训练体系的当代价值，为形意拳科学化训练、校园普及、健身转化、文旅融合提供实践路径。针对传统武术传承困境，提出适配当代社会的传承策略，助力形意拳打破“秘传保守”壁垒，实现从“小众传承”到“大众参与”的转变。同时，形意拳“内外兼修、刚柔并济”的特质，契合当代人健身养生、减压养心、修身立德的多元需求，为全民健身提供优质传统武术资源。

## 1.3. 国内外研究现状

### 1.3.1. 国外研究现状

国外对形意拳的研究起步较晚，集中于技术动作解析、生物力学分析、健身价值验证等层面，研究主体以海外华人拳师、武术爱好者及运动科学研究者为主。欧美学者侧重分析“三体式”、“五行拳”的发力机制与身体姿态控制，探讨其对核心力量、平衡能力的提升效果；日韩学者聚焦养生功能，研究其对中老年人心血管健康、情绪调节的积极作用。但国外研究存在明显局限：缺乏对形意拳历史源流、文化内涵、训练体系整体性的研究，脱离山西地域文化与中国传统哲学背景，难以理解“形意合一”的核心精髓，研究成果对传承发展的指导价值较低。

### 1.3.2. 国内研究现状

国内学界对形意拳的研究始于 20 世纪 80 年代，形成历史源流、技术套路、功法修炼、文化内涵、传承发展五大研究方向。历史源流方面，吴秀峰的《形意拳发展史略》、宋光华的《宋氏形意拳》等著作系统梳理了山西形意拳的传承脉络。技术与功法方面，毛明春的《形意拳四象五行精义》、王文清的《形意拳教程》聚焦五行拳、十二形拳的动作要领与发力机制，但多为单一功法研究。文化内涵方面，学者多从阴阳五行哲学视角解析拳理思想，但对训练体系与文化内涵的关联性研究不足。传承发展方面，董笑[1]从“阴阳相生”和“五行生克”的哲学原理入手，分析形意拳内部的哲学思想及其养生价值。得出结论：形意拳不仅是一种防身武艺，同时也是一种促进健康的养生方式。郭春阳、吕旭涛[2]通过研究晚近时期形意拳的传承与变革后，得出晚近时期中国社会的巨大变革给传统武术的传承和发展带来严峻挑战，形意拳在应对挑战过程中，变革教缘、血缘等局限性的传承方式，提升了传承群体的整体素质；在时代背景和尚武思潮的影响下，形意拳由专攻技击的私斗工具演进为振奋民族精神的武术文化。综上，现有研究缺乏对山西形意拳传统训练体系系统性、整体性的深入分析，当代启示提炼缺乏体系化支撑，本文研究可有效弥补这一短板。

## 1.4. 研究创新点

第一，研究视角创新：立足山西地域文化与非遗保护双重视角，系统性解构山西形意拳传统训练体系的五级架构，厘清各要素的内在关联与层级逻辑。第二，研究内容创新：深度剖析山西形意拳训练体系的核心构成，突破现有研究单一维度分析局限，实现技术与文化的整合研究。第三，研究价值创新：结合时代需求，提炼训练体系在科学化、普及化、多元化、融合化方面的当代启示，提出可落地的实践路径，兼具理论价值与实践指导意义。

## 2. 相关概念界定与理论基础

### 2.1. 相关概念界定

#### 2.1.1. 山西形意拳

山西形意拳是以山西太谷、祁县、永济为核心发源地，由姬际可创立、戴龙邦与李洛能革新定型，在山西地域文化滋养下传承发展的形意拳流派，区别于河北派、河南派，具有简洁刚猛、整劲浑厚、直

进直退、注重实战、内外兼修的鲜明特质，是国家级非遗“形意拳”的核心分支。

### 2.1.2. 传统训练体系

传统训练体系是山西形意拳在数百年传承中形成的相对稳定、结构完整、层级清晰、逻辑自洽的训练内容、方法、流程、原则与教化理念的总和，涵盖筑基功法、核心技法、进阶功法、统合体系、武德教化五大维度，遵循“由浅入深、由外到内、由形到意、体用兼备”的训练规律。郭春阳[3]提出武术标准化的研究和实践方法，构建了一系列的武术标准化研究框架，包含武术术语、动作技术、武术器械、武术服装、武术礼仪、训练场地、管理方法、武术段位、翻译标准化。当前，应系统探索和梳理中国传统武术中的训练方法与手段，将其作为现代竞技体育训练的新切入点。

## 2.2. 理论基础

### 2.2.1. 内外兼修理论

内外兼修是内家拳核心训练理念，也是山西形意拳传统训练体系的核心指导理论。“外”指形体动作、肢体技法、外在劲力；“内”指意念、气息、内力、精神境界。训练体系强调“以形载内、以内驭形、内外合一”，通过外在形体训练筑基，内在意念气息修炼提升，最终实现“形神兼备、体用合一”的目标[4]。

### 2.2.2. 文化生态学理论

文化生态学理论认为，文化是特定地域环境、社会经济、历史传统共同作用的产物，文化发展需与其生存环境相适应。山西形意拳传统训练体系是山西独特地理环境、晋商文化、民俗传统共同作用的结果，其形成与发展离不开山西地域文化滋养，同时随地域环境与社会需求变化不断优化调整。

### 2.2.3. 师徒制传承理论

师徒制是中国传统武术传承的核心制度，也是山西形意拳训练体系稳定传承与发展的保障。师徒制强调“言传身教、口传心授、因材施教、德艺并重”，师父不仅传授技术功法，更传递拳理文化、武德精神与做人准则，保证训练体系的完整性、纯正性与文化内涵的延续性[5]。

## 3. 山西形意拳传统训练体系的体系构建

山西形意拳传统训练体系历经数百年传承优化，形成五级架构、五大维度、层层递进、环环相扣的完整体系，核心包括筑基功法、核心技法、进阶功法、统合体系、武德教化五大组成部分，遵循“桩功筑基→五行练劲→十二形取势→六合统合→武德铸魂”的训练逻辑，实现从形体到精神、从技术到文化、从基础到高阶的全面训练。

### 3.1. 筑基功法

筑基功法是山西形意拳训练的入门基础，核心目标是规范形体姿态、夯实身体根基、培养基本劲力、调整呼吸节律，为后续核心技法训练奠定基础，核心内容包括三体式桩功、五行桩、基本步法、身法训练。

#### 3.1.1. 三体式桩功

三体式桩功是山西形意拳的核心筑基功法，被誉为“形意拳之母”，是所有技法与劲力生成的根基。三体式即“头为天、身为地、手为人”，强调“头顶、肩沉、肘坠、含胸、拔背、腰塌、胯松、膝扣、脚抓地”的形体规范，要求“三尖相照(鼻尖、指尖、脚尖)、六合相合、气沉丹田、意念集中”[6]。训练要求：初学者每日站桩不少于30分钟，循序渐进延长时长，从“形准”到“劲整”再到“意合”，逐步体会“松沉、稳定、浑厚”的劲力感，培养身体的协调性、平衡性与核心稳定性。

### 3.1.2. 五行桩

五行桩是五行拳的静态筑基功法，对应劈、崩、钻、炮、横五行拳的基本姿态，核心目标是巩固五行拳的形体规范、培养对应劲力、调整气息运行。例如，劈桩对应劈拳，强调“金劲、肃降、发力干脆”；崩桩对应崩拳，强调“木劲、生发、发力刚猛”。

### 3.1.3. 基本步法与身法训练

步法是形意拳的根基，山西形意拳以“三体步、跟步、垫步、寸步”为核心步法，强调“直进直退、稳扎稳打、步随身转、脚踏中门”。身法训练以“含胸拔背、腰为轴、胯为根、上下相随、周身一体”为核心，纠正“挺胸塌腰、耸肩歪胯”等错误姿态，培养“一动无有不动、一停无有不停”的周身协调性[7]。

## 3.2. 核心技法：五行练劲，技法筑基

核心技法是山西形意拳训练体系的主体内容，以五行拳为核心，是劲力生成、技法运用、实战对抗的基础，被誉为“形意拳之体”[8]。五行拳包括劈拳、崩拳、钻拳、炮拳、横拳，分别对应金、木、水、火、土五行，兼具筑基、练劲、养生、实战四大功能。

### 3.2.1. 劈拳(金)

劈拳属金，主肺，动作如斧劈物，发力干脆、刚劲浑厚、肃降下行。核心技法：起势含胸拔背、气沉丹田，出手如斧劈，力达掌根，回收如拉弓，周身协调，配合“噫”声发力，疏通肺经气息。训练目标：培养劈劲、整劲、肃降劲，强化上肢力量与躯干协调性，改善呼吸系统功能[9]。

### 3.2.2. 崩拳(木)

崩拳属木，主肝，动作如箭出弓，发力刚猛、短促急促、生发向上。核心技法：拳从腰出、拧腰转胯、蹬腿发力，力达拳面，直进直退，一步一拳，配合“嘿”声发力，疏通肝经气息。训练目标：培养崩劲、爆发力、生发劲，强化下肢蹬地与腰胯拧转的协同发力，提升快速出击能力[10]。

### 3.2.3. 钻拳(水)

钻拳属水，主肾，动作如蛇钻洞，发力圆活、连绵不断、流转下行。核心技法：拳走螺旋、钻穿而出、拧腰旋臂、力达拳尖，回收如水流，周身圆活，配合“哼”声发力，疏通肾经气息。训练目标：培养钻劲、螺旋劲、流转劲，强化肢体柔韧性与关节灵活性，提升防守反击能力。

### 3.2.4. 炮拳(火)

炮拳属火，主心，动作如炮爆发，发力迅猛、刚烈爆发、升腾向上。核心技法：双拳交替、上下翻飞、蹬地拧腰、力达拳面，发力如炮响，短促刚烈，配合“哈”声发力，疏通心经气息。训练目标：培养炮劲、爆发力、升腾劲，强化双拳交替发力与周身协同，提升连续攻击能力。

### 3.2.5. 横拳(土)

横拳属土，主脾，动作如石滚动，发力浑厚、沉稳圆活、中和包容。核心技法：拳走横向、拧腰转胯、横拨发力、力达拳侧，动作沉稳，圆活连贯，配合“嗨”声发力，疏通脾经气息。训练目标：培养横劲、浑厚劲、中和劲，强化腰胯横向发力与身体稳定性，提升防守格挡能力。

## 3.3. 进阶功法：十二形取势，技法拓展

进阶功法是山西形意拳训练体系的核心拓展内容，以十二形拳为核心，是五行拳劲力与技法的延伸应用，被誉为“形意拳之用”。十二形拳取十二种动物的形态特征、劲力特点、攻防技巧，包括龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、鸵、鹰、熊，核心目标是丰富技法体系、细化劲力类型、提升实战能力、

强化形意合一[11]。

### 3.3.1. 十二形拳的核心特质

十二形拳遵循“取其形、练其意、仿其劲、用其法”的原则，每种动物对应独特的劲力与技法：龙形练腾挪劲、伸缩劲、虚实劲，主升降，善腾挪闪展；虎形练扑食劲、爆发力、刚猛劲，主扑击，善扑打撕咬；猴形练灵活劲、敏捷劲、小巧劲，主跳跃，善闪转腾挪；马形练踏蹬劲、冲击劲、刚劲，主冲撞，善蹬踏冲击；蛇形练缠绕劲、柔化劲、钻劲，主缠绕，善缠绕化解；鹰形练抓扣劲、锐利劲、冷劲，主擒拿，善抓扣锁拿[12]。

### 3.3.2. 训练逻辑与目标

十二形拳以五行拳为基础，五行合一体，十二形为一势，外在形态多样，内在劲力与五行拳一脉相承。训练分为三个阶段：第一阶段“取形”，模仿动物形态，规范动作姿态；第二阶段“练劲”，体会动物劲力特点，将五行拳劲力融入十二形；第三阶段“会意”，形意合一，将动物攻防意识转化为自身实战能力[13]。

## 3.4. 统合体系

统合体系是山西形意拳训练体系的高阶核心，核心是“六合理论”，实现内外合一、形意合一、体用合一，是从技术到境界、从训练到实战的升华。

### 3.4.1. 六合理论的核心内涵

六合分为内三合与外三合，合称“心意六合”，是形意拳的核心拳理：内三合为心与意合、意与气合、气与力合(内在意念、气息、劲力的统一)；外三合为肩与胯合、肘与膝合、手与足合(外在肢体、关节、动作的统一)[14]。

### 3.4.2. 统合训练内容

统合训练核心内容包括单练套路、对练套路、实战对抗、劲力整合：单练套路有五行拳连环、十二形拳连环、形意杂式捶等，强化动作连贯性与劲力整体性；对练套路有五行对练、十二形对练、攻防对练等，培养攻防意识与配合默契；实战对抗有散手、推手、实战搏击等，将训练劲力与技法转化为实战能力；劲力整合为明劲、暗劲、化劲的递进修炼，实现“刚→柔→化”的劲力升华，最终达到“无形无意、浑圆一体”的境界[15]。

## 3.5. 武德教化

武德教化是山西形意拳传统训练体系的精神核心，贯穿训练全过程，强调“先德后武、德艺并重、文武合一”，是形意拳文化内涵的集中体现。

### 3.5.1. 武德核心内涵

山西形意拳武德[16]以儒家“仁、义、礼、智、信”为核心，融合道家“道法自然、谦和不争”的思想，核心包括：爱国忠义，心怀家国、匡扶正义、见义勇为；尊师重道，尊敬师长、恪守师训、传承技艺；仁爱谦和，待人宽厚、谦逊有礼、不争强好胜；诚实守信，言行一致、信守承诺、光明磊落；修身立德，严于律己、戒除浮躁、涵养心性。

### 3.5.2. 教化方式与目标

武德教化采用言传身教、潜移默化、戒律约束、实践践行的方式，师父在传授技术的同时，通过日常言行、拳谱戒律、故事案例传递武德精神[17]。核心目标是培养“文武兼备、德艺双馨、心怀敬畏、行

有底线”的习武者，避免恃强凌弱、好勇斗狠，实现“以武修身、以武养德、以武育人”的教化功能。

## 4. 山西形意拳传统训练体系的当代启示

山西形意拳传统训练体系兼具技术系统性、哲学整体性、实践实用性与文化传承性，面对当代传统武术传承断层、重形轻意、功能弱化、传播受限的困境，以及全民健身、校园体育时代需求，其在功法科学化、传承普及化、功能多元化、教育融合化、武德育人等方面具有重要的当代启示[18] [19]。

### 4.1. 传统功法与现代科学融合，提升训练效率

山西形意拳传统训练体系循序渐进、由外到内、由形到意的训练规律，契合现代运动科学的训练原则，为传统武术功法科学化转化、标准化推广、高效化训练提供启示[20]。

#### 4.1.1. 解构传统功法，提炼科学内核

运用运动生物力学、运动生理学、运动训练学理论，解构山西形意拳三体式桩功、五行拳、十二形拳的动作结构、发力机制、劲力传导路径，提炼其核心技术要点、劲力生成规律、身体训练价值，剔除封建迷信成分，保留科学内核，形成科学化、标准化、可量化的训练方案。例如，运用生物力学分析三体式桩功的重心分布、关节角度、肌肉激活模式，明确其对核心力量、平衡能力、肢体协调性的提升机制，为科学化训练提供依据[21]。

#### 4.1.2. 优化训练流程，适配当代人群

结合当代人生活节奏快、训练时间短、健身需求多元的特点，优化传统训练体系循序渐进、层级清晰的训练流程，简化复杂套路、保留核心功法、缩短训练周期、提升训练效率。例如，将传统“桩功→五行→十二形→六合”的长期训练流程，优化为“基础桩功(1~2周)→核心五行拳(4~8周)→简化十二形(8~12周)”的短期高效训练方案，适配当代上班族、学生群体的健身需求[22]。

#### 4.1.3. 量化训练标准，实现精准训练

借鉴现代运动训练量化评估、精准训练的理念，为形意拳传统功法制定量化训练标准、动作规范标准、劲力评估标准，改变传统“口传心授、经验判断”的模糊训练模式[23]。例如，明确三体式桩功的站桩时长、动作角度、呼吸频率标准；制定五行拳动作规范评分表、劲力达标标准，实现训练的标准化、精准化、可评估化，提升训练效率与效果。

## 4.2. 传承普及化

山西形意拳传统训练体系简洁实用、易学好练、文武合一的特质，为传统武术打破秘传保守、走出小众圈层、走向大众普及提供启示。

### 4.2.1. 打破秘传壁垒，开放传承资源

摒弃传统武术“秘传保守、门户之见、传内不传外、传男不传女”的落后观念，打破门派壁垒，开放拳谱资料、公开核心技法、共享传承资源，推动形意拳从“小众秘传”向“大众共享”转变[24]。利用互联网、新媒体、短视频、直播等现代传播手段，制作形意拳基础教学视频、功法讲解课程、拳谱电子资料，免费向大众开放，降低学习门槛，扩大受众群体。

### 4.2.2. 分层分类教学，适配不同人群

借鉴传统训练体系因材施教、循序渐进的原则，针对青少年、中老年、健身人群、专业爱好者等不同群体，制定分层分类、难度递进、功能适配的教学方案[25]。例如，针对青少年群体，侧重基础形体训练、协调性培养、武德教育，简化功法难度、增加趣味元素；针对中老年群体，侧重养生健身、气血调

理、慢性病改善,简化发力强度、强调柔和缓慢;针对健身人群,侧重核心力量、肢体协调、减脂塑形,强化劲力训练、提升健身效果。

#### 4.2.3. 培育传承人才, 夯实传承基础

借鉴师徒制言传身教、德艺并重的传承模式,构建“师父-骨干-学员”三级传承体系,培育兼具技术功底、文化素养、教学能力的传承人才。一方面,加强对老拳师的保护与扶持,鼓励老拳师收徒传艺、整理拳谱、传承技艺[26];另一方面,开展形意拳师资培训、教练员认证、传承人培养项目,培育年轻一代传承人才,解决传承断层、人才匮乏的困境,夯实传承基础。

### 4.3. 功能多元化

山西形意拳传统训练体系养生、健身、实战、修心、立德的多元功能,契合当代人健身养生、减压养心、修身立德、文化体验的多元需求,为传统武术拓展多元功能、实现价值转化、适配时代需求提供启示。

#### 4.3.1. 健身养生功能: 助力国民健康建设

形意拳内外兼修、刚柔并济、养气修身的特质,具有改善心血管功能、调节气血、增强体质、延缓衰老、缓解压力的养生健身价值。当代社会老龄化加剧、亚健康人群增多,形意拳可作为中老年养生健身、上班族减压放松、青少年体质提升的优质运动项目,纳入全民健身推广体系、社区健身服务、老年大学课程,助力健康建设。研究表明,坚持练习形意拳简化套路,可有效改善中老年人心血管功能,降低血压、血脂,缓解焦虑情绪,提升生活质量[27]。

#### 4.3.2. 文化教育功能: 融入校园体育, 了解传统文化

形意拳文武合一、德艺并重、蕴含传统哲学与武德精神的特质,具有文化传承、道德教化、品格培育、文化构建的教育价值。推动形意拳进校园、进课堂、进教材,纳入中小学与高校体育课程体系,开设形意拳基础课程、兴趣社团、校本课程,不仅能提升学生身体素质、协调性、专注力,更能培育武德精神、塑造健全人格,落实“立德树人”的教育目标。山西太谷县已率先将形意拳纳入本地学校课程体系,取得良好的教育效果。

#### 4.3.3. 文化体验功能: 赋能文旅融合, 推动文化传播

形意拳作为山西地域文化名片、国家级非遗项目,具有文化体验、旅游观赏、文化交流的价值。推动形意拳与文旅产业、非遗保护、地域文化传播深度融合,打造形意拳文化产业园、非遗体验基地、研学旅游线路、国际交流赛事,开发形意拳文化产品、文创周边、数字藏品,实现“以武兴文、以文促旅、以旅传武”。自2008年起,太谷每两年举办一次国际形意拳交流大会,累计吸引全球28个国家和地区的万余名选手参赛,成为形意拳跨文化交流的重要平台。

### 4.4. 教育融合化

山西形意拳传统训练体系“文武合一、德艺并重”的特质,契合新时代教育“立德树人”的根本任务,为传统武术融入现代教育体系、深化文武融合、培育时代新人提供启示。

#### 4.4.1. 构建文武融合课程体系

依托形意拳训练体系的层级逻辑,构建“基础形体-核心技法-文化内涵-武德实践”的文武融合课程体系,将形意拳技术训练与传统文化、武德教育、体育精神培育有机结合。小学阶段侧重形体规范、兴趣培养、基础武德常识;中学阶段侧重技法提升、劲力培养、文化内涵解读;高校阶段侧重高阶功法、

实战应用、文化研究与传承能力培养，实现不同学段的有机衔接与递进培养。

#### 4.4.2. 创新文武融合教学模式

借鉴传统师徒制“言传身教、因材施教”的优势，结合现代教育理念，创新“课堂教学 + 课外实践 + 文化浸润”的文武融合教学模式。课堂上采用示范讲解、分组练习、纠错指导等方式传授技术；课外组织形意拳社团、训练队、研学活动，强化实践训练；校园内营造形意拳文化氛围，设立文化长廊、拳谱展示区、武德宣传栏，让学生在潜移默化中感受传统文化魅力，实现“以武润心、以文化人”。

#### 4.4.3. 培育文武兼备师资队伍

加强形意拳师资队伍建设，培育兼具武术技术、文化素养、教学能力的文武兼备型教师。一方面，引进专业形意拳传承人、优秀拳师担任校外辅导员，指导技术训练与文化遗产；另一方面，对现有体育教师进行形意拳技术、文化、教学方法培训，提升教师的专业能力与教学水平，保障文武融合教育的质量与可持续性。

### 4.5. 武德育人

山西形意拳传统训练体系“以德铸魂、文武合一、德艺并重”的武德教化理念，契合新时代立德树人、培育时代新人、弘扬中华美德的要求，为传统武术传承武德精神、发挥育人价值、培育健全人格提供启示。

#### 4.5.1. 融入德育体系，培育道德品格

将形意拳爱国忠义、尊师重道、仁爱谦和、诚实守信、修身立德的武德精神，融入学校德育、社区教育、公民道德建设体系。通过武德课程、故事宣讲、榜样示范、实践践行等方式，传承武德精神，培育爱国情怀、责任担当、诚信友善、谦逊自律的道德品格，引导人们明大德、守公德、严私德，培育时代新风尚。

#### 4.5.2. 塑造健全人格，涵养精神境界

形意拳内外兼修、形神合一、动静相宜、刚柔并济的训练过程，不仅能强身健体，更能涵养心性、调节情绪、磨砺意志、塑造健全人格。训练中强调意念集中、心无旁骛、沉稳内敛、不骄不躁，帮助人们缓解焦虑、浮躁、压力，培养专注、沉稳、坚韧、豁达的精神品质，提升精神境界，实现“以武修身、以武养性、以武育人”的目标。

## 5. 结论

山西形意拳传统训练体系历经数百年积淀，构建了“筑基功法 - 核心技法 - 进阶功法 - 统合体系 - 武德教化”的五级完整架构，遵循“桩功筑基→五行练劲→十二形取势→六合统合→武德铸魂”的训练逻辑，兼具技术系统性、哲学整体性、实践实用性与文化传承性。其生成根植于山西地域文化滋养、传统哲学渗透、实战生存需求驱动与师徒传承制度保障，是地域环境、文化传统、社会需求与传承模式共同作用的结果。

面对当代传统武术传承困境与时代发展需求，山西形意拳传统训练体系提供了多元启示：功法上推动传统与现代科学融合，实现科学化、精准化训练；传承上打破秘传壁垒，推动分层分类普及与传承人培养；功能上拓展健身养生、文化教育、文旅体验多元价值，适配时代需求；教育上深化文武融合，构建课程体系、创新教学模式、培育师资队伍；育人上传承武德精神，融入德育体系、塑造健全人格、涵养精神境界。

山西形意拳作为国家级非物质文化遗产，其传统训练体系是中华传统文化的重要载体，对新时代传

统武术活态传承、全民健身推广、立德树人落实具有重要的理论价值与实践意义。未来,需进一步加强形意拳传统训练体系的科学化转化、创新性发展与活态化传承,推动其在新时代焕发新活力、展现新价值,为弘扬中华优秀传统文化、建设体育强国与文化强国贡献力量。

## 参考文献

- [1] 董笑. 形意拳中的阴阳五行学说[J]. 武术研究, 2024, 9(5): 65-68.
- [2] 郭春阳, 吕旭涛. 挑战与应战: 晚近形意拳传承变革的历史考察[J]. 体育文化导刊, 2017(11): 164-167, 182.
- [3] 郭春阳. 戴氏心意拳起源考略——基于传承人研究的视野[J]. 武汉体育学院学报, 2014, 48(3): 70-75.
- [4] 段丽梅, 戴国斌. 明清山西形意拳传承研究[J]. 山东体育科技, 2014, 36(1): 23-27.
- [5] 孙克诚. 形意拳大师尚云祥对中国武术的革新和发扬[J]. 兰台世界, 2013(28): 113-114.
- [6] 冯艳. 姬际可与形意拳的起源、发展研究[J]. 兰台世界, 2013(22): 84-85.
- [7] 刘红伟. 清代曹氏镖局与山西地区形意拳文化[J]. 兰台世界, 2013(22): 89-90.
- [8] 郭春阳. 民国形意拳著作特征与价值研究[J]. 体育文化导刊, 2016(12): 164-169.
- [9] 乔玉成, 狄珂. 论内家三拳中的“圆”文化[J]. 武汉体育学院学报, 2016, 50(7): 68-71, 100.
- [10] 李永明. 明代至近代武术与气功的结合与发展研究[J]. 体育文化导刊, 2016(6): 171-174, 182.
- [11] 杨建营. 武术文化内涵的提炼与解析[J]. 沈阳体育学院学报, 2015, 34(5): 135-139.
- [12] 张长思, 王晓娜. 文化资本理论视域下的形意拳文化及其开发——基于北京地区形意拳发展现状的反思[J]. 内蒙古师范大学学报(自然科学汉文版), 2014, 43(6): 798-801.
- [13] 魏刚. 论养生思想的阴阳五行说[J]. 体育文化导刊, 2014(10): 169-172.
- [14] 黄巍, 程征, 李明学. 管窥王芗斋对形意拳发展的影响[J]. 兰台世界, 2014(28): 113-114.
- [15] 杨晓光. “铁脚佛”尚云祥对清末形意拳的影响探微[J]. 兰台世界, 2014(27): 102-103.
- [16] 宋光华, 张焕君, 李德仁, 等. 谁知燕赵悲歌士多在鱼盐版筑中——宋光华先生访谈录[J]. 山西档案, 2014(4): 5-15.
- [17] 匡志兵. “三拳合一”武术家孙存周对体育的贡献[J]. 兰台世界, 2014(21): 103-104.
- [18] 王攀峰, 刘定一, 梁冲焱. 形意拳宗师李老能生平新考[J]. 山东体育学院学报, 2014, 30(2): 54-58.
- [19] 朱东, 赵光圣, 姚颂平, 等. 武术劲力探秘: 形意拳崩拳动作分析及效果评价[J]. 上海体育学院学报, 2014, 38(1): 89-94.
- [20] 王瑞军. 李星阶对形意拳一派的影响和贡献[J]. 兰台世界, 2013(25): 122-123.
- [21] 岳辉. 关于王芗斋对意拳创立与发扬的影响初探[J]. 兰台世界, 2013(15): 89-90.
- [22] 杜舒书. 秦晋武术文化研究[J]. 体育科学, 2013, 33(4): 70-90.
- [23] 张昊, 吕韶钧. 中西方身体训练哲学的差异与身体训练方法的融合[J]. 首都体育学院报, 2017, 29(2): 146-149, 163.
- [24] 段丽梅. 明清晋商对山西优秀拳种形意拳产生与发展的影响[J]. 中国体育科技, 2011, 47(5): 60-65.
- [25] 段丽梅, 宋进文, 王梁. 晋商文化对山西形意拳文化传承与制度构建的影响[J]. 山东体育学院学报, 2011, 27(5): 38-42.
- [26] 张长思. 武术功法训练论绎[D]: [博士学位论文]. 福州: 福建师范大学, 2015.
- [27] 张涛. 武术训练基本方法浅析[J]. 中华武术(研究), 2013, 2(3): 57-60.