

督丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，費以百萬計；既成，賜

YOGUAN LIFA

【国术丛书】

山西科学技术出版社
山西出版集团

意拳手理法

张广玉 著

蓋成祖深
耳。迨夫渙然
乃大營武當宮觀，遮蓋天下耳目，雖
亦無所惜；當時之庸夫俗子，信爲真有神仙，受其狡弄，已
不謂今之著
其思想
三百年前之庸俗相等，是誠

督丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，費以百萬計；既成，賜

QUDOSHU CONGSHU

【国术丛书】

山西科学技术出版社
山西出版集团

意拳手法

YIQUAN LI FA

张广玉 著

蓋成祖澤



迨大

大營武當宮觀，

遮蓋天下耳目，

雖

陽託諸訪求神仙者，深恐

亦無所惜；當時大俗子，信爲真有神仙，受其狡弄，已

图书在版编目(CIP)数据

意拳理法 / 张广玉著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2008. 9

(国术丛书. 第 8 辑)

ISBN 978-7-5377-3192-8

I. 意... II. 张... III. 拳术 — 基本知识 — 中国

IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)

第 102488 号

意拳理法

著 者	张广玉
出版者	山西出版集团 山西科学技术出版社
地 址	太原建设南路 21 号
邮 编	030012
经 销	各地新华书店
印 刷	太原兴庆印刷有限公司
版 次	2008 年 9 月第 1 版
印 次	2008 年 9 月太原第 1 次印刷
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	9.75
字 数	190 千字
书 号	ISBN 978-7-5377-3192-8
定 价	22.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



练功照——毒蛇吐芯



练功照——浑圆养生桩



1998年在武当山武术比赛中作者接受中央电视台采访。



花园内练功。

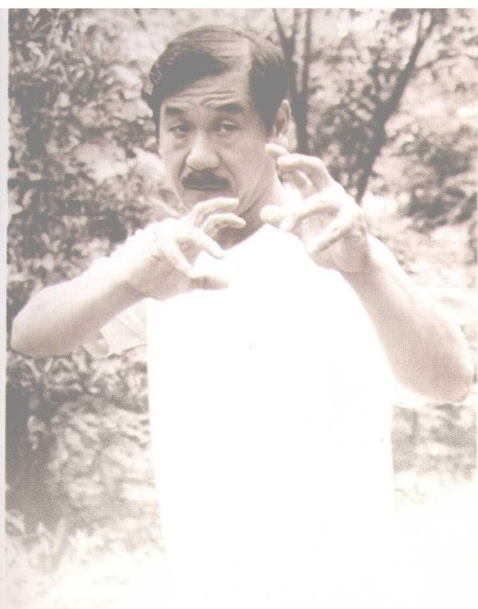


作者与部分弟子合影。

GUOSHU CONGSHU

意/拳/理/法

【国术 丛书】



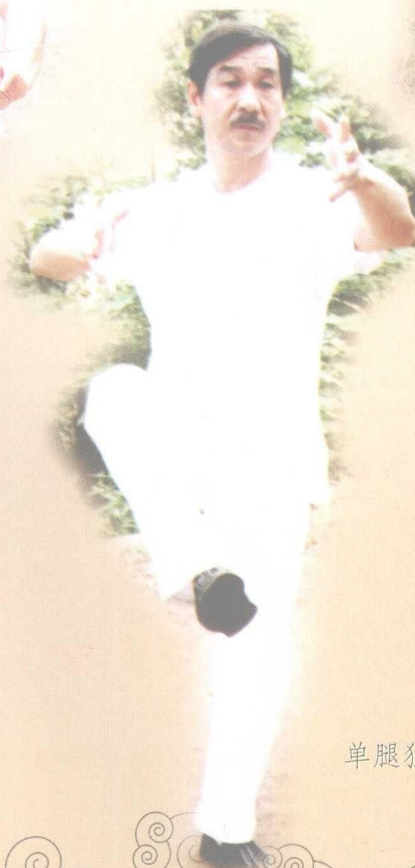
鹰目猿神



活步崩拳



下盘游龙剑



单腿独立守神



GUOSHU CONGSHU

【国术  丛书】

意/拳/理/法



揉球功法



浑圆球

恩师張子
玉先生雅
正石式拳
春日

拳道精神

弟子王运输书



前言

古往今来，健康长寿一直是人们关注的话题，是人们生命深层的渴望。人们在改造自然、改造社会的同时，对自身健康之道也进行不懈地探索和追求，形成各种保健方法和养生之道。在生活水平日益提高的今天，人们对健康投注了更多的精力和财力。我们常常看到形形色色的营养保健品在市场上各领风骚，引导着消费时尚新潮流，在运动场、广场、社区、家居，我们每天都能接触到使用健身器材和从事各种健身锻炼的人群。国家也不失时机地提倡“全民健身运动”，推动全民健身活动的深入开展，形成蔚为壮观的养生文化现象。在养生长寿的百花园中，站桩功是一朵香幽馨远的奇葩，有着历久弥新的魅力。

站桩功是传统武术历代拳家养生健身、升华功夫的密传功法。神拳李洛能，形意巨匠郭云深、车毅斋无不是从中走出来的大成就者。意拳宗师王芃斋先生对站桩功进行深入挖掘整理，并极力倡导，使其形成完整的功法体系。它对养生和搏击有着不可估量的价值和奇特的功效。浑圆桩功有养生桩和技击桩之分，养生桩侧重于养生，技击桩主要为技击格斗而设，两者各有侧重，功夫到了一定程度后，二者又彼此混融，合而归一了。站桩是循序渐进逐步深入的过程，它外表看上去不动，但内里的运动变化却非常丰富。

初学站桩的人，大都会感到不舒服，不是这儿痛就是那儿别扭难受，但不用多久就能逐渐适应了。随着站桩的深入，我们的体会也越来越多，如舒服感，热感，酥麻感，胀感，大、小、沉、凉、

高、远感、飘浮感，等等。其感觉因人而异，因时而异，由表及里，由里及表，或表里俱发，不同阶段的感觉是不同的。这些感觉往往是不期然而然，莫知至而至。不可妄自贪恋追求，要勿忘勿助，来者不拒，去者不留，处变不惊，顺其自然。与此同时，人的身体素质也在悄悄地发生变化，如许多疾病在不知不觉中消失了。人越来越有精神，体质逐渐由弱变强，身体由僵紧变得松柔协调，脏腑得以濡养，经脉得以疏通，气血得以净化，精神境界得以升华，整个人内气充盈，精神含蓄，步履稳健轻盈，动作笃实浑厚，身手灵敏迅捷。当你登堂入室以后，你也许会进入一片更广阔的天地。

就祛病健身而言，桩功可以起到治疗疾病（辅助性的治疗，但对疑难杂症，在很多人身上又有出乎意料、近乎神奇的效果）、预防疾病、强身健体的作用，其机理有待深入研究。下面试从几个方面做初步的分析探讨。

一、“生命在于运动”，但要运动得合理，合乎科学，合乎生命健康之道。从养生角度讲，许多运动对生命健康的影响是令人担忧的，最突出的表现就是易造成憋气、努气的毛病。憋气使机体运动时所需的大量氧气不能及时吸入，氧摄入量少于氧消耗量，出现氧债状态，同时机体内产生的主要废物——二氧化碳，也由于同样原因不能及时排出体外，速度越快，力量越大，时间越长，则氧耗量也就越多，所造成的氧债也就越大。如200米短跑竞赛，短短20多秒可跑完全程，然而却要欠下90%左右的氧债，这笔大量的氧债，必须等到跑完全程后，才能开始偿还，身体健康者也需要大约一个小时才能还清这笔氧债，它对心脏及其他脏腑功能状态的影响也同样令人担忧，这也是许多人在步入中年以后，身体健康状况迅速滑坡的重要原因所在。至于身体虚弱的人根本无法承受这种氧债的负担。

桩功锻炼则不然，它要求在骨骼支撑的情况下，肌肉、骨骼、骨神经、意识等充分放松，神经处于内抑制状态，呼吸、脉搏较锻炼前没有太明显的变化，在运动中休息，休息中运动。由于肌肉的充分放松，体内的气血运动旺盛有力，筋肉皮表的毛细血管扩张，平时闭塞的毛细血管开放，变得粗壮，投入循环工作。这也是站桩中热感、胀感形成的主要原因。与此同时，筋肉表皮也得到有效的滋养和锻炼，经络得以疏通，一般的疾病都得到有效调理。如桩功锻炼有素者，面部都呈现健康的气色，并微微泛有光泽，皮肤变得细腻。随着练功的深入，其热感或其他功感将会会在五脏六腑中出

现，这意味着肌体的锻炼修复已深入到五脏六腑层，再进一步将深入到骨骼骨髓层，到这一层，体内各种疾病就基本被清理干净了。

站桩时间越长，毛细血管开放越多，外周血管阻力越小，这也是直接减轻心脏过重负担的方法。站桩练习日久，呼吸自然变得深、长、细、缓，呼吸加深使血液更充分携带氧气，保证机体与外界气体交换作用加快，保证了血液气体的迅速搬运，使组织在运动进行期间内能够及时得到大量的氧气，同时又能使组织之间所产生的二氧化碳随时排出体外，增强机体功能状态，激活机体潜在能力，使机体得到修复和滋养，促进健康长寿。

二、祖国传统医学、易理及现代生物场等理论认为，人体是小宇宙，大自然是大宇宙，人体小宇宙与自然大宇宙之间无时无刻不在进行着气息和能量的交换，人体的生命过程，某种意义上就是生命能量的摄取、运化、积蓄、耗散的过程。如人体通过呼吸饮食等从自然中摄取营养和能量，保证机体的正常运动，促进机体的生长。空气中的负离子及其他已认识到和未认识到的种种能量，从不同程度不同层面影响着人体的机能状态，这种影响，我们不妨统称为人体能量的积蓄和耗散。

桩功锻炼过程就是能量积蓄和提炼的过程。比如当你工作一天下来，感到很累很疲倦的时候，如果站桩锻炼一段时间，你会发现在最初15分钟左右时间内，会感到特别的舒服，心很容易静下来，很快你会感觉精力恢复，疲劳尽去。为什么呢？因为站桩是积蓄能量的极佳途径和方式，至于能量是怎样积蓄的，机理是什么，这需要进一步研究和界定。消耗的能量得到补充，体力自然就能恢复过来。大约一刻钟后，心绪会有波动，静定状态有所反复，这是能量提炼的现象。继续站桩，不久静定质量会进一步提高，新的感觉就会不断涌现，或热、或胀、或麻、或通透感、或清凉感、或什么感觉也没有，只是特别松特别静，这是桩功中能量的提炼、运行、升华的反应，它可以起到修复身体，提炼、净化精气神的作用。

总体上讲，人在青年以前能量积蓄大于消耗，人体机能处于蓬勃上升时期，即使有病变反应，也不太明显，治疗对症的话将很快恢复。这个时期如能进行桩功锻炼，能量将逐渐提升，能使机体处于非常健康状态，并且一生受益不尽。中年以后，能量积蓄逐渐小于消耗，人体机能处于下降状态，如果机体受到损伤、产生疾病，修复将比较慢且困难，当然此时桩功的锻炼还为时不晚。

人体如果长期处于能量的消耗大于补充状态，元气将出现亏损

现象，体内垃圾也很难得到及时清理，人体就会形成各种疾病，严重会形成各种慢性病，疑难杂症，让医生也无良策，难以根治。因此，明智者都能及早预防和锻炼。桩功锻炼易学易掌握，若能深入下去，能量耗损将会得到及时补充，身体病变会得到及时修复，健康长寿将不再是单纯的梦想，而是正在构筑的现实。

三、生活方式致病，这是人们常常谈论的话题。进入市场经济的今天，行业竞争越来越激烈，这个问题也将更加突出。比如体力劳动者，生活大多缺乏规律，他们多动少静，而且动的人又多是超负荷的大量消耗，致使机体的关节、内脏负担过重；如果少年时期就瘦弱，再长期超负荷劳作，在营养不良得不到改善的情况下，还会诱发各种脏腑疾病，很多体力劳动者因青少年时期体力透支，中年后浑身关节、五脏六腑过早老化，过早出现未老先衰的现象。现代医学虽然发达，但解决不了他们得病的根本原因，如生存条件、营养不良等。这并非说是体力劳动者就不能通过练功等手段来改善自己的状况，相反，则是很必要的。当知道自己得病或可能会得哪些病的原因时，也不要怕，尽管外部环境、外部条件一时难以改变，但能改善自己的内部条件。要自力更生，求己为主，求人为辅，树立正确的和病魔作长期斗争的思想准备。在功法选择上，应以静养为主，以静求动，不动或少动，动静结合要合理，以增加自己体内的能量补充，使筋骨、脏腑、肌肉得到合理适当的休整和调养。在养中劳，劳中养，减少自身关节及脏腑间的磨损，通过劳养结合，增加机体能量，使自己劳而不衰，用同样的体能完成更多的工作量。而无病者则更要未病先防，以提高自己的免疫能力，同时在生活中养成良好的生活习惯，克服一切不利健康的因素。这样的话，你本身已在开始延年益寿了。

至于脑力劳动者，得的多是懒体病、烦恼病、营养病，因为工作的性质决定他们静多动少，身体关节得不到应有的锻炼，加上营养过剩，大多随年龄的增长呈现出肥胖状态。他们年青时为事业激烈竞争，大脑始终呈现紧张状态，用脑过度得不到及时的补充与休整，所以易得神经衰弱、头疼病等。加上脑动体不动，就造成脑体劳逸不平衡，有的甚至消化不良，得病后又不明原因，反而少运动多营养，形成越营越不养，又造成了肠胃负担，不但不减病，有的甚至适得其反，人为添病。现实生活中的脑力劳动者为了学业、事业，大多数人都戴眼镜，很显然，这是长期用眼过度而得不到及时的休养调整造成的。就其本体而言，脑力劳动者随着职业年龄的增



加，生活节奏渐渐地慢了下来，长期的营养多余和静多动少（比如上班坐办公室，出门坐汽车，看电视坐沙发），而动的始终是大脑，所以，造成了气血浮动于上体，使大脑、心脏器官的负担过重，出现了上体肥重、下肢虚软、头重脚轻的现象。不少人到了中老年后，还逐渐出现了心脏类疾病、脑类疾病（兴奋、失眠、神经衰弱、高血压）。随年龄的继续增长，坐多站少，又致使骨质疏松、骨质增生、骨刺、腰椎间盘突出、颈椎病、肩周炎等接踵而来。另外，脑体劳逸不合理和长期烟酒无度、高营养沉淀积累还会形成各种肿瘤、内分泌失调，等等。

综上所述，脑力劳动者为防治疾病的过早到来，应以静站调心养体，合理的运动疏通经络，让动静结合起来，使浑身关节、脏腑等在运动中补充能量，畅通整体气血，使其运行有序，达到祛病强身，肌体旺盛的目的。

生活中有不少入迷恋或从事不健康的生活方式，如嗜酒、嗜烟、过分美食、沉迷赌博、夜生活、网上生活、纵欲无度，等等。这些都像毒品一样在侵蚀着人们机体的健康，使人早衰早亡。只有从不良的生活方式中跳出来，科学合理的锻炼，才能有望健康长寿。从练功中引发出的良好功感，为人们展示了健康长寿的美好前景，可以给人们带来良好的感觉，激发人们追求美好生活、向往健康长寿的欲望，改变人们的认知，坚定人们的信念。练功不仅可以改造人的生理，而且可以修正人心，改造人的价值观、人生观、世界观。本功修炼的过程，也是追求真善美的过程。练功深入后内外浑圆一体，熟谙养生之道，探究生命真谛。很多坚持练功的人，不仅病治好了，而且一些不良的生活习惯也得到校正，如一些人戒掉了烟酒，不再迷恋打麻将，不再放纵自己的欲望，练功成了他们生活的一部分，是他们精神的高级享受。练功使他们的心沉静深远，精神变得晶莹澄澈，思虑缜密深远，行为坚定果断，处世随机圆熟，临危清逸大勇，做事尽心尽责，待人侠骨佛肠。

序

拳坛巨匠王芎斋先生所创立的意拳(大成拳),如同一枝奇葩屹立于中华武林百花园中。几十年来,他的众多弟子传人在继承其学术思想的同时,结合个人心得体验,不断地丰富发展,使这个拳种更加丰富多彩,充满活力。社会上近年来出现了心会掌、浑圆功、意拳理法等,其实这些名称大多都没有脱离王芎斋先生的拳学哲理。名字只是符号而已,重要的是内容。

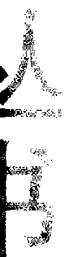
意拳理法中的“浑圆”指天地人宇宙浑圆,不露棱角,圆通周到,气质浑圆。浑圆符合自然发展变化规律。本门功夫是由内向外修炼的一种武术。通过内功练习,可以打通人体奇经八脉,积累巨大的能量,化于神气之中,达神圆、意圆、气圆、力圆、法圆之境界。在内功(桩功)的基础上,逐步展开试力、找力、发力、蛇缠手、断手、散手等功法系列练习。桩功是培养拳劲的基础。试力是将桩功所产生的力量运动起来,微动中引发力量灵活变化。找力是试力和发力的过渡时期,赵道新先生讲:“慢慢试着找,找到了再发力,不要盲目发。”找力要把握筋骨肌体松胀自如,这一环节直接决定发力的层次和质量。发力是将全身内外能量瞬间倾泻达于体外。蛇缠手是推手的高级阶段(是摔跤、柔道、推手的克星)。在双方接触时,随时缠化对方,有效地控制局面。断手要像快刀斩乱麻一样,迅速断开对方拳脚,破坏对方的纠缠。散手要经过定、活、变三个层次的练习,达到运用自如的境界。

当今国外的搏击采用举杠铃、打沙袋、实心球、跑步、跳绳等

来增强体质，这种训练方式是由他们身体先天条件和文化背景所决定的。如果中国人不顾及自己的身体条件，盲目搬西洋的训练方法，在肌肉力横行的世界擂台上，我们将很难占有一席之地。中国难道就没有自己的训练体系吗？流传千年的中华武术就是针对中国人的体质和精神而设计制定的。就以爆发力为例，本门功夫所训练出来的爆发力之作用之大，令人匪夷所思。实验证明这种训练方式是高效的，是最适合中国人的。

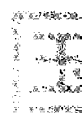
张广玉先生通过多年修炼及数百场的实战交流，深思妙悟，合理吸收各家拳学精华，运用科学的训练方法，将内三层外三层功夫融会贯通，养生长寿练用一体，形成了自己独特的风格。意拳理法是一种哲学和理性的艺术，它像一个巨大的宝藏，浅修浅得益，深修深得益，人们在修习过程中，都能获得意外的收获。

范厚书



目 录

第一章 浑圆桩功入门	1
第一节 浑圆桩的基本姿势和要领	1
第二节 浑圆桩功中的“气血津液”	5
第三节 浑圆桩功的训练要点	10
第二章 意拳辅助功法	15
第三章 技击桩功	21
第一节 扶按式技击桩	22
第二节 提抱桩(矛盾桩)	23
第三节 提插桩	23
第四节 鸟难飞桩	24
第五节 单腿独立桩	24
第六节 大式抱球桩	24
第七节 虎抱头桩	25
第八节 浑圆技击桩	25
第九节 伏虎桩	26
第十节 降龙桩	26
技击桩功中的支撑力	26
第四章 技击桩的运用	29
第一节 步法运用	29
第二节 进攻特点	30



第三节 防 守 32

第四节 防守与反击 33

第五章 试力、找力 35

第一节 初级试力、找力 36

第二节 拳法试力、找力 37

第三节 掌法试力、找力 39

第四节 肘法试力、找力 41

第五节 膝法试力、找力 42

第六节 步法(摩擦步)试力、找力 43

第七节 游龙试力、找力 45

第八节 龙身蛇腰试力、找力 46

第六章 发力 49

第七章 蛇缠手 53

第八章 断手 57

第九章 散手入门 59

第一节 基本姿势 59

第二节 进攻技法训练 61

第三节 进攻技法组合 65

第四节 防守技法训练 66

第五节 散手战术运用 71

第十章 辅助功法 75

第十一章 答疑 83

第十二章 拳道一体谈 101

附录 119

第1章

浑圆桩功入门

桩功的形成在我国已有两千年的历史，尽管功法千变万化，但功理却有相通融合之处，我国第一部医学书籍《黄帝内经》的《素问》篇中，在强身、健身、驱病疗疾方面写道：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”其意是说：要想身体健康，防治疾病，必须独立守神。春秋战国以后许多文人、武士、学者专家也都把站、坐、卧的形式锻炼作为防治疾病，延年益寿的法宝。浑圆桩功既是健身的桩功，更是通往高级武功的途径。随着我国人民生活水平逐步提高，选择科学合理的健身之道已成为生活的必需。浑圆桩功因其功法简单，效果显著，备受海内外人们的喜爱，被国家武协作为优秀功法之一向全国推广、普及。

第一节 浑圆桩的基本姿势和要领

浑圆抱球养生桩是一种磨炼意志的功夫。修习养生桩必须心神安详，排除杂念，神不外溢，力不出尖，意不露形；神态轻松自如，蓄意雄浑，力量虚灵，天人合一，自然而然。

一、基本姿势

两脚平行，与肩同宽站立。两膝似曲非曲，身体保持中正，腰直而不挺，胸部略内含。两手胸前环抱成椭圆形，手指张开，距胸前约20厘米左右。两手间距30厘米左右，右手不往左来，左手不往右去。两手高不过眼，低不过小腹。浑圆桩姿势可由大到小进行。

两眼平视，似闭非闭。嘴自然合拢，将口中津液慢慢咽下，呼吸自然。将全身内外各器官神经意识、气血肌体、经络穴位以及毛发都要放松入静