



中国意拳标准教程

意拳功法

姚承光  顾问
谢永广  编著



北京体育大学出版社



道法自然

中国意拳标准教程

意拳功法

顾问：姚承光

示范：姚承光

编著：谢永广

北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎
制 作：蓓 虹 王 艺 海 洋
图片摄影：叶 莱
版式设计：叶 莱 浅 草

图书在版编目 (CIP) 数据
中国意拳标准教程. 意拳功法 / 谢永广编著.
—北京:
北京体育大学出版社, 2007.1
ISBN 978-7-81100-684-1

I. 中... II. 谢... III. 拳术—中国—教材
IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 148625 号

中国意拳标准教程

意拳功法

谢永广 编著

北京体育大学出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/16
印张: 7.5
定价: 40.00 元
2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 7000 册



姚承光先生简介

中国当代著名武术家、意拳第三代掌门人姚承光先生，自幼随父亲姚宗勋（王芑斋先生之衣钵传人）先生学习意拳。由于他才思聪敏，刻苦钻研，善于思索，并得到严师慈父姚宗勋先生倾囊相授，经过40多年的研究，已功臻化境，多年来接受中外各路搏击高手的挑战，虽必胜而不骄。

在任北京市武协意拳研究会会长及宗勋武馆馆长的同时，姚先生先后被聘为贵州意拳研究会名誉会长兼技术教练、河南开封意拳研究会名誉会长、山西长治意拳研究会名誉会长、辽宁旅顺意拳研究会名誉会长，北京大学、北京中医药大学、河北工程大学等多所大学武术协会顾问，香港意拳学会技术顾问、香港姚氏意拳纪念学会名誉会长，日本横滨、东京、大阪太气拳研究会技术顾问，加拿大、意大利、英国、法国、美国、韩国、日本、意大利、英国、法国、波兰、意大利、欧洲意拳联合会名誉会长。

在教学实践的同时，姚承光先生还非常注重视拳理论方面的研究。先后在《武魂》、《武林》、《拳击与格斗》、《搏击》等武术杂志发表了数十篇有关意拳的理论研究文章。并整理了父亲姚宗勋先生的著作《中国实战拳法——意拳》，在香港出版发行，还将珍藏了多年的姚宗勋先生的珍贵的录音资料整理成《中国意拳——一代承前启后的拳学大师姚宗勋》VCD纪录片，并配有姚宗勋先生大量的历史性照片、影像以及文字手稿等珍贵的资料，由北京中国科学文化音像出版社出版发行。与此同时，还著有《中国意拳追踪函授教材》、《一击必杀》、《中国意拳系统教学光盘》等意拳系统教材，以及香港意拳录像带、日本意拳录像带。

自1996年起，在有关领导及武术界同仁的支持下，姚先生先后组织了“中日首届意拳、太气拳学术研讨会”、“纪念王芑斋先生诞辰115周年学术研究会”及“纪念姚宗勋先生诞辰85周年学术研究会”，同时在有关领导及意拳同仁的支持和倡导下，探索性地推出了《意拳推手、散手竞技比赛规则》（草案），成功地举办了一系列意拳推手、散手竞技比赛，加强了意拳学术交流，为其走向职业化作出了积极的贡献，对促进中国武术的进一步发展也具有深远的意义。

从1985年起，姚承光先生先后应邀到山西、山东、贵州、四川、天津、河南、河北等省市推广意拳；1988年，应香港意拳学会之邀，赴港讲学达半年之久，推动了香港意拳的发展；1992年，应日本太气拳研究会之邀，东渡扶桑，讲学授艺，完善了日本太气拳理论与技术体系；2001年11月应意大利意拳组织邀请，先生赴意讲学；2004年10月后，先生又赴韩国讲学，为意拳走向世界再辟一片新天地。与此同时，每年日本、韩国、加拿大、澳大利亚、法国、美国、意大利、奥地利、英国、瑞士、德国等海外意拳组织都要组队来宗勋武馆学习交流。《中国青年报》、《科技日报》、《21世纪中国》、《中国日报》、《工人日报》、山西《长治日报》、香港《商报》、《明报》、《大公报》、北京《中华武术》、《武魂》，山西《体育文化》、《搏击》，《武当拳击与格斗》，法国《技击》、日本《空手道》、《中国功夫》、《武术——春夏秋冬》，韩国武术刊物等报刊杂志，都相继报道过姚承光先生的事迹。

作者简介



谢永广 1978年出生于河北邯郸。2002年毕业于河北体育学院武术专业。现为中国武术协会会员，国家二级运动员，国家二级武术裁判，工作于邯郸职业技术学院（原邯郸大学）体育系，任专职武术教师。谢永广多年来致力于武术技术与理论的研究，曾习国家规定拳械、散手、跆拳道、拳击等国内外武技，并于1999年拜著名武术家，意拳第三代嫡系传人姚承光先生为师，学习意拳至今。2003年经姚承光先生推荐，又拜著名太极拳家乔松茂先生为师，学习传统太极拳，先后在2004年河北省太极拳锦标赛和2005年第二届世界太极拳健康大会上荣获传统太极拳一等奖；习武之余注重理论研究，先后在《中华武术》、《武魂》、《武林》、《搏击》、《武当》、《河北体育学院学报》等武术期刊杂志发表学术文章近百篇，其著作《意拳心法》一书由北京体育大学出版社出版发行，《散打绝招》一书由中国国际广播音像出版社出版发行。并有多篇有关意拳的文章被翻译成英文在欧洲意拳专业网站上转载。

前言

谢永广

意拳，作为中国传统武术之奇葩，以其独特的养生与技击效果蜚声海内外。如今，世界各地众多的武术爱好者都在学习和研究意拳，越发证明了意拳极强的生命力。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”越是有生命力的东西往往越注重基本功的训练，意拳更是如此。在意拳的整个训练体系中，基本功占据了很大的比例。基本功直接影响着意拳实战的效果，而意拳的实战又是检验基本功扎实与否的关键因素。意拳的实战分为推手和散手两种表现形式，其中，推手虽然有自己独特的训练体系，但推手只是散手的辅助性训练，而意拳的散手从一定意义上讲，就是不附加任何条件的徒手搏击。

意拳的基本功主要包括：站桩、试力、摩擦步、发力和试声五大部分。意拳基本功法最大的特点就是各部分之间环环相扣，联系的非常紧密，缺少或疏忽了哪一个环节，都不可能窥得意拳之堂奥。当今世界上意拳习练者虽多，但真正得其精华者却寥寥数几。究其原因乃是一部分人提起意拳只是津津乐道于王芃斋、姚宗勋等前辈们“搭手飞人”的奇妙功夫，却往往忽视了意拳基本功的训练；有一部分人即使下大功夫去练习基本功，却由于方法欠缺而功效甚微。种种原因都充分说明如果缺乏正确的基本功训练或对基本功理解不足，都将极大地影响意拳的学习和研究。

意拳推手和散手同样有自己科学而系统的训练方法和步骤，如果仅凭扎实的基本功去进行实战，而不去进行实战的专项训练，最多只能是胡拼乱打，而终不得意拳实战之精髓。意拳实战以基本功为基础，以推手为其辅助训练，最后在散手中达到“推断结合”这种独具特色的实战形式。所以说，意拳的基本功、推手和散手三者之间是相辅相成，共同组成了系统而完善的中国实战拳学的训练体系。

为了进一步推动和促进意拳运动的发展，在中国当代著名拳学家、意拳第三代嫡系传人、笔者恩师姚承光先生的大力支持下，笔者不揣浅陋，编写《中国意拳标准教程》系列，旨在将科学、系统的意拳基础理论和严谨、规范的基本技术动作呈现给广大意拳爱好者，让大家更全面、系统地认识和了解意拳基础功法和实战体系，从而更进一步地学习和研究意拳。

《中国意拳标准教程》系列主要分为《意拳功法》、《意拳推断手》和《意拳散手》三大部分。本丛书将理论与技术相结合，系统地介绍了意拳站桩、试力、摩擦步、发力和试声等基础功法和意拳的推手、散手实战技术与方法。为了突出本书的科学性和严谨性，特聘姚承光先生担任技术顾问。在姚老师的指导下，本着求真求实的原则，书中的技术说明部分真正地将意拳中很多意念内涵用细致入微的笔锋描述了出来，并配有姚承光先生亲自演示的严谨、规范的动作图片说明。在拙作中笔者首次运用现代体育教育学和运动训练学的理论阐释了意拳的教学与训练，这是对意拳理论研究的一次大胆尝试，不足之处敬请各位专家老师指正！

面对此书，您需要的是“一泓清水，一轮明月”般的心境，当别人为寻求“武林秘籍”，练就“神功绝技”而乐此不疲时，您却能通过“指月之指”看到了意拳的“光辉”。意拳，从哪儿来，到哪儿去，在山出山，泉清泉浊，了了分明。

姚承光先生曾讲：“明白了站桩，意拳你就明白一半儿了。”由此可见意拳中基本功的重要性。所以要想在意拳上有所成就，就必须刻苦练基本功；同时，也要将意拳实战体系中核心原理性的方法技术加以反复磨练，从而破茧成蝶，运用自如。就如书法家，要练就悬腕挥毫的本领，就要发扬“池水尽墨，指肘生茧”的精神，选择碑帖，提笔对临，严格地束缚自己。

意拳如禅一般，清新活泼，自由而超脱。但意拳决不倡导无约束的自由，不经过严格基本功和基本方法技术的束缚，就达不到实战时真正的超脱。意拳就是要通过严格的训练，将基本功与基本方法技术相结合，身心一致地去实践，从研修中洞悉一切，从而抛开束缚、偏见，获得真正的自由——随心所欲，应感而发，达到拳学的最高境界——拳拳服膺。一如达摩东渡，面壁九年，终破壁成佛……

晨钟已响，曙色曦微，端杯品茗，香涩自知！

写在前面

姚承光

自去年10月份，由永广编写的《意拳心法》一书出版之后，得到了广大武术界同仁的一致好评，在此我也感到非常欣慰。为了能让意拳爱好者更系统地学习意拳，永广在《意拳心法》一书的理论基础上，又用了一年多的时间编写《中国意拳标准教程》——意拳功法、意拳散手、意拳推断手三本丛书。该丛书比较全面地介绍了意拳的技术体系，科学而系统。经我审核，符合意拳的原则原理。

一门学科的普及和发展，必须要有一套系统的理论技术框架来支撑，而这一“框架”是由教程来体现的。今永广能够编写《中国意拳标准教程》，对于意拳学科体系的完善具有积极的作用。在这里需要说明的一点是，该丛书虽然称为“标准教程”，但并没有否定别人之意，只是提供一套学习意拳可以参照的范本，让广大意拳练习者在学习和研究意拳时有据可循，不走弯路。

我自幼随父亲姚宗勋先生学习意拳。在父亲武学思想的指导下，经过多年的科班苦练以及20多年的教学实践，积累了丰富的意拳教学和训练经验。很多人经常问我：“怎样才能练好意拳？为什么自己苦练多年却收效甚微？”实际上，练习意拳最忌讳糊里糊涂，盲目去练。首先一定要明白拳理，自己连拳理都搞不明白，练起来岂不是南辕北辙，本末倒置吗？意拳并不神秘，人人都可以练好，但先决的条件是：要有明师的指导，科学的理论及系统的训练方法，结合自己的细心揣摩，反复实践。所谓的明师必须具备实事求是的科学态度，唯物辩证的法则及精湛深厚的功力，能够根据练习者的不同水平，在其疑难问题出现的关键时刻给予彻底“根治”和解决，指出其进步的途径，使学生快速提高。同时，学习意拳还要有刻苦务实的精神，不要存在侥幸心理。意拳没有绝招，纵观近代武术家，没有一个是靠所谓“绝招”成名的。如果说意拳有“绝招”，那也就是意拳的原则原理之法，而非枝节、片面的局部方法。

学好意拳，还要脚踏实地地去练，不要认为自己胜了几个业余习武的人，就认为自己成了，其实这是对意拳的一种很肤浅的认识。王老曾说：“意拳不是打三携俩，而是拳拳服膺”。先父姚宗勋先生也说：“三个月就可以培养一个打手，而培养一个拳术家则需要十年甚至数十年的时间。”王、姚二老，虽追求一生，但从不满足，他们是经过数十年刻苦研究，才成为一代拳学大家的。

所以，要想在拳学上有所成就，就要给自己定下高标准、严要求，要倾注自己毕生的精力，把意拳当作一门学术来研究。只有本着研究的态度去学习，理论与实践密切结合，从正确的方法和不断地交流中去摸索，才能在反复地实践中印证自己所学，最终形成自己独特的拳学见解。

所以说意拳的真髓只留给勤奋努力、锐意进取、勇于探索的人。要明白，意拳不是财产可以继承，意拳要继承就要将正确的理论、科学的训练方法+明师行家的指点+自己的刻苦努力，否则一切都是无用功！

我们在纵观意拳前辈昔日风采的时候，不要仅仅把前辈们的事迹当作故事来讲。王、姚二老靠的是实力（功夫）捍卫了拳学的真理，而反思我们自己，是否真的下功夫练了，是否真的把意拳拳理搞明白了？

当今意拳的发展看似比王、姚二老时期的宣传要大得多，但我们必须要透过这种纷乱的现象，看到其事物的本质。意拳的发展存在着相当严重的危机，如今国内外练习意拳（大成拳）的人虽多如牛毛，但真正有功夫者，能说透拳学要义者却凤毛麟角。究其原因，乃是缺乏明师的指导，缺乏科学系统的训练方法，不明拳理，以至于糊里糊涂盲目地练习。甚至有人把意拳看成了一门玄学，实在可笑之极。而作为意拳（大成拳）同门同仁，首先要精诚团结，深研拳理，刻苦练功，勇于实践，从根本上学会、学通、学精意拳。要加强文化和武德方面的修养，爱憎分明，德武兼备，成为一名高水平综合性的意拳人才。为推广意拳奠定一个良好的根基，将科学、系统、规范的意拳公诸于世，在全面继承意拳的基础上，有所创新与发展，更加科学地完善意拳。只有这样，才能在前辈的基础上“青出于蓝而胜于蓝”。

同时，学好意拳还要端正思想，团结广大武林同道，相互学习交流，精研拳学，共同携手，为弘扬中国优秀的武学文化而努力！

今借《中国意拳标准教程》出版之际，写上几句，愿与大家共勉！

2006年秋于北京



武坛弦歌万世新

——为意拳标准教程而作

昌 沧

(中国体育报业总社编审、《中华武术》杂志第一任主编)

几天前的一个傍晚,《中华武术》杂志副主编李平同志给我捎来了谢永广编著的《意拳功法》、《意拳散手》两部书稿(另一部《意拳推断手》正在编写之中),此为《中国意拳标准教程》系列之一、二、三。此外还有一部刚由北京体育大学出版社出版的《意拳心法——姚承光先生的意拳事业与武学思想》。

我虽已有了一把年纪,却仍然是一个急性子的人,于是连夜挑灯翻阅,一下子就被书中的内容给吸引住了。第二天、第三天,我排除干扰,接着往下读,一口气就看完了。永广书稿的内容比较充实,也比较科学系统,且文笔流畅,的确不错。从而,我发现永广只是一位二十出头的小伙子,才大学毕业不久,在邯郸职业技术学院体育系的专职武术教师,能有如此才华,真是“早上八九点钟的太阳”,真难得!难得啊!

(一)

意拳,曾称为“大成拳”。为王芑斋先师所创。继为姚宗勋先生弘扬发展,并亲授弟子及爱子承光、承荣。可惜,我对宗勋先生仰慕已久,却只有一面之缘,那还是在上世纪八十年代初期。宗勋先生武功高强,武德高尚,为人谦逊、诚挚、豪爽,重义轻利,善待师友,在武术界有口皆碑。在过去人妖颠倒的岁月里,他艰难地挣扎在饥饿线上,闻者涔涔泪下。但他对武术、对意拳的无限热爱和执著追求,仍痴心不改。他早起练功,常年不辍,悉心课徒授子,一丝不苟。芑斋先师为他取名为“继芑”,寓意深长。纵观宗勋先生这一生,真不负先师厚望,且也受之无愧!

承光作为宗勋先生的长子,面对芑老绝学,全面继承,义不容辞!他们兄弟俩在父亲亲授下,学习意拳,由于天资聪颖,练功刻苦,功夫上乘。承光受其父武学思想的影响,在意拳的教学和训练上,形成了自己独特的风格和特点。他的教学比较“科学、系统、严谨、规范”,突出本质,注重实战。自宗勋武馆开馆授徒以来,弟子遍及海内外,意拳在国际上的影响日益深远。

承光是一个非常厚道的人，非常专注于事业的人，把意拳当成了自己一生的追求。从《意拳心法》一书中，充分感受到了承光这几十年来风雨坎坷路，他的执著精神，令人敬佩！

(二)

昨天上午，永广来访。他是一位微胖的帅哥儿，腼腆、谦虚、诚挚，且谈吐不凡。我从心眼里就喜欢上了他。

他出生在中国历史文化古都的河北邯郸，一个知识分子的家庭。父辈从政，但都喜爱文化艺术。提起这个人杰地灵的邯郸，我心仪已久。它是我国太极拳宗师杨露禅和武禹襄的故乡。我出生在南方的长江边，幼年就读私塾时，就听老师讲过，我国北方有个古文化名城叫邯郸，是春秋战国时期的“战国七雄”之一的赵国都城。魏晋时，为“建安文学”的发祥地。“鹬蚌相争，渔翁得利”、“完璧归赵、不辱使命”等故事就放生在那儿。后我又得知，早在七千年以前的新石器时期，磁山古文化就诞生在这片热土上。许许多多的成语故事都缘于此地，如“邯郸学步”、“胡服骑射”、“青出于蓝”、“破釜沉舟”、“黄粱美梦”、“毛遂自荐”、“负荆请罪”、“价值连城”、“一言九鼎”、“奇货可居”等等。

一方水土，养一方人。永广从小就受到良好的家庭教育和浓郁的社会人文环境的熏陶。自幼好学，文武双修，且十分刻苦。从1999年起，他师从意拳名家姚承光先生学习意拳，并有幸成为入室弟子。他习武特别专心，几年来记录了几万字的习武笔记和心得体会。他的《意拳心法》一书，实际上是他领略了承光先生传授意拳的精髓，汇宗整理而成。今又编写《中国意拳标准教程》，将中国意拳的技术体系比较全面地公诸于世，可以说对意拳的普及和推广具有重大的意义。

这儿，不由得我想起了二千五百年前的孔子的门生们，为了纪念至圣先师、伟大的思想家孔子，他们把先师淳淳教诲的语录和体会变成了《论语》一书，传诸后世，称为千古不朽之作。从某种意义上来讲，永广就是这么一位弟子！一位刻苦钻研、善于学习、努力进取的好弟子！正是这样，就有了《意拳心法》，有了当今意拳这三部标准教程。

走笔至此，偶吟一诗，以示祝贺。

半部《论语》天下兴，程门立雪示丹心。

前车后辄皆楷模，武坛弦歌万世新。

2006年11月20日于龙潭湖畔

目 录



第一章 意拳基础功法概述 1

- 第一节 意拳基础功法简述·····(1)
- 第二节 意拳基础功法训练的科学性·····(2)



第二章 意拳基础功法概述的系统讲解 4

- 第一节 意拳桩法·····(4)
 - 一、意拳健身桩·····(4)
 - 二、意拳技击桩·····(11)
- 第二节 意拳试力·····(24)
 - 一、意拳试力概述·····(24)
 - 二、意拳试力的基本要点·····(24)
 - 三、意拳试力对身体各部位的基本要求·····(24)
 - 四、意拳试力的意念设置·····(24)
 - 五、意拳试力的增力原理·····(25)
 - 六、意拳试力功法精讲·····(25)
 - 七、意拳试力练习应注意的几个问题·····(62)
- 第三节 意拳摩擦步·····(63)
 - 一、意拳摩擦步概述·····(63)
 - 二、意拳摩擦步的基本要求·····(63)
 - 三、意拳摩擦步的意念设置·····(64)
 - 四、练习意拳摩擦步的目的和意义·····(65)
 - 五、意拳摩擦步功法精讲·····(65)
- 第四节 意拳发力·····(72)
 - 一、意拳发力概述·····(72)
 - 二、意拳发力的基本要求·····(72)
 - 三、意拳发力的意念设置·····(72)
 - 四、意拳发力的内在原理解析·····(73)
 - 五、蓄力和发力·····(73)
 - 六、意拳发力的表现形式·····(73)
 - 七、练不好意拳发力的的主要原因·····(73)
 - 八、练习意拳发力时应注意的问题·····(74)
 - 九、意拳发力的训练程序·····(74)
 - 十、意拳发力功法精讲·····(75)



第三章 意拳基础功法的教学与训练 103

- 第一节 意拳基础功法的教学·····(103)
- 第二节 意拳基础功法的训练·····(107)



第一章

意拳基础 功法概述

第一节

意拳基础 功法简述

经过近百年的发展，意拳已经形成了一套科学系统的训练体系，无论是在健身还是在技击方面，意拳都有许多显著的成效。虽然意拳是以形意拳为基础，吸收各家拳术之长而形成了自己的独特风格，但她毕竟是一门年轻的拳术，仍需不断地吸收中外拳术的科学训练方法来充实和发展自己。

意拳基本功训练的核心是：通过精神假借，意念诱导，在无力中求有力，不动中求微动，微动中求速动，速动中求取力的灵活运用。就是说要以站桩为基础，在试力、摩擦步、发力等肢体不同的运动状态下来求取浑圆力。所谓浑圆力，就是运用意念诱导全身上下、左右、前后四面八方意力，在矛盾相争中达到平衡、均整、协调、浑然一体的力量。

在意拳的基本功训练中始终将站桩放在首位，站桩训练贯穿了整个意拳训练过程的始终。意拳的站桩不是一种简单的静力性训练，它不是以提高肌肉的耐力和力量为主要目的。而是在精神集中、周身放松、呼吸自然的原则下进行休息式的锻炼。不限制场地，不要求时间，更不讲究大、小周天，调吸和意守丹田，在行、站、坐、卧等状态下都可以练习。从养生的角度来讲，如此凝神定意一站，就能使身心得到锻炼，强身健体。而从技击的角度来看，只此一站即可于无力中求有力，笨拙中求灵巧，微动中求速动，使精神意志、气血筋

骨都得到锻炼。随机随势应感而发，是意拳实战的特点，因为意拳没有套路和固定的招法，在技击中只讲究精神和肢体的松紧转换，而意拳的技击桩是神经和肌肉松紧转换训练的最原始状态。整个意拳站桩体系就是以养生桩为基础，在掌握了养生桩“松”的感觉之后再向技击桩“松紧”转换的摸劲过渡，进而继续运用精神假借，意念诱导，通过松紧转换的摸劲，来培养强化周身上下、左右、前后平衡、均整、协调的拳术力量——浑圆力。

在意拳站桩微动的状态下培养出来浑圆力之后，紧接着就要在缓动状态下来求取浑圆力了，这就是试力的练习。试力（包括摩擦步，即腿的试力，就是在移动步子时，脚与地面不可接触，在意念中与地面不停地摩擦着前进或后退）是站桩在空间的延伸。练习时要用意不用力，慢胜于快，缓优于急，身体在微动中求速动，同时还要照顾到整体的运动。站桩是在精神和肢体相对静止的状态下培养浑圆力，而试力则是在肢体处于缓慢运动的状态下，身体产生位移时继续培养浑圆力。

试力的主要目的，就是在周身缓缓动起来之后，运用意念诱导、精神假借，继续摸索、培养和强化拳术中的浑圆力，使肢体在位移状态中仍能体会到均整、饱满之力，并运用自如，为下一步随机随势快速发力打下坚实的基础。

当身体在缓动状态下摸索到了浑圆力之后，就要进行意拳发力的练习了。所谓发力是指拳术有效打击力量的动力，是意拳站桩、试力、走步等各项基本功的综合体现。所以练习站桩、试力、走步的目的在于培养掌握浑圆力，为发力创造条件。意拳站桩、试力、走步的基本功扎实与否要通过发力来检验。



总之，意拳站桩是在肢体相对静止的状态下求取浑圆力，试力及摩擦步是在肢体处于缓慢位移状态下求取浑圆力，发力是肢体在疾速运动状态下求取浑圆力。浑圆力是意拳训练的核心，意拳整个训练的过程实质上就是浑圆力的培养与运用。意拳站桩、试力、摩擦步、发力等基本功是浑圆力的培养阶段，而意拳的推手、散手部分则是浑圆力的运用阶段。发力可以说是意拳训练中由基本功向实战过渡的枢纽，在整个意拳训练中占有极其重要的位置。发力是技击的基础，没有发力，技击就无法进行。意拳训练的系统性就体现在其训练的程序一环扣一环，缺少或颠倒了哪一环，都会严重影响练习的效果。所以，要系统地掌握意拳的训练方法，就要循序渐进，不可本末倒置。

第二节

意拳基础功法训练的科学性

同其他运动项目一样，意拳也是一项人体运动科学。要研究意拳，就必须摒弃一切迷信唯心的说教，将科学的理论与训练实践相结合。可喜的是经过了王芃斋、姚宗勋、姚承光等几代意拳人的不懈努力，意拳不仅保持了中国传统武术的训练模式，更为可贵的是意拳能够与时俱进，积极大胆地吸收现代体育科学中的训练方法，将生物力学、人体解剖学、运动生理学、心理学作为自己训练的科学依据。

“善书者意在笔前，善画者成竹在胸”，这充分说明了意识在任何一件事情中都有着很重要的引导作用。在拳术训练中也是如此，离开了意念的诱导，力量的培养与运用就无从谈起。因为拳术是肢体和精神的统一，没有肢体的运动形式，精神就是空想，没有精神的作用，肢体运动就成了盲目的运动。所以，意拳

的训练始终将意念的训练放在首位。

精神假借，意念诱导是意拳训练所始终坚持的重要方法。虽然说肌肉运动是人体运动的最终表现形式，但肌肉运动离不开神经系统的支配，而神经系统又要靠精神意识的引导，所以从生理学的角度来讲，任何人体运动都是在神经系统的支配下，肌肉收缩作用于骨骼的结果。也就是说以骨骼为杠杆，关节为枢纽，肌肉收缩为动力，使人体实现各种运动。而人体所能表现出来的力量的大小，除了与肌肉的解剖横断面的大小（即肌肉横切的直径）有关系外，特别重要的是还与肌肉的生理横断面有密切的关系。所谓生理横断面，是指神经支配肌纤维的能力。一束肌肉有成千上万的肌纤维，不管人体的高矮胖瘦，同一束肌肉的肌纤维数量是基本相同的。但是在一般情况下，多数肌纤维是不参与运动的，它们不接受神经系统的支配，我们称这部分肌肉为休息肌。而通过精神假借，意念诱导的训练，可使神经支配肌纤维的能力得到改善和提高，也就是说能使更多的肌纤维同时参与收缩。意拳通过其独特的训练方法，强调意念的支配，强调精神意识的激发，因此能在运动中充分发挥自身内在的能量和潜力。所以说拳术中精神意识的训练是首要的。意拳以“意”为名，在训练中突出一个“意”字，充分说明了意念训练的重要性。

意拳以精神假借，意念诱导训练为核心，通过意念的训练来促使人体神经肌肉达到高度的协调统一，肢体间能够连成一个有机的整体，达到拳谚中所说的“拳无拳，意无意，无拳无意是真意”的神明境界。站在现代运动生理学的角度来解释，这句拳谚是形容运动技能经过泛化、分化之后，最后形成了自动化的过程。所谓泛化是指在初学时很生疏的阶段；分化是指经过学习掌握了一部分技术，但还不是熟练，有时候有，有时候又没有；只有到了自动化阶段，才能信手拈来，真正地掌握这项运动技能，到这个时候才可以谈得上如何去应用。

意拳训练将站桩放在首位，通过相对静

止状态的训练使精神高度集中，并运用意念的诱导，来强化正确的条件反射，并发现不得力之处积极地去完善，以加快运动技能的自动化，形成牢固的动力定型，使自身达到高度的灵敏协调，并通过神经肌肉松紧的相互转换，使肢体各部位都能发挥出弹簧般的力量，周身整体“无处不弹簧”，使之在技击中发挥出应有的作用。

在意拳的训练过程中，松紧的训练是很重要的。松紧是构成人体运动的基本矛盾，力量、速度、灵敏、协调、耐力等运动素质受人体肌肉松紧的制约。意拳松紧既是肌肉的松紧的又是神经和精神意识的松紧，首先是神经和精神意识的松紧，意拳训练就是在这种神经肌肉松紧相互转换的过程中，促使人体神经和肌肉达到高度的协调统一，使肢体间连成一个有机的整体，即所谓的“周身一动无不动”，即是前面所讲的达到周身劲力的浑圆状态。

浑圆力的培养与运用是意拳训练的最终

目的。而浑圆力的形成，是在精神假借，意念诱导的基础上，通过神经肌肉松紧的相互转换，使人体产生上下、左右、前后六面争力的基础上逐渐丰富和完善的。但并不是说自身有了浑圆力，我们就可以随心所欲了，浑圆力的运用同样需要运动力学原理的指导。意拳训练中如果缺乏科学的力学原理的指导，即使你的浑圆力培养得再好，也只能是“茶壶煮饺子，有货倒不出”。而力学原理中例如杠杆、螺旋、滑车、斜面、三角、摩擦、力的平衡、力的对偶等基本知识，都能有效地指导我们更为科学地运用浑圆力。所以，我们不仅要理解，更要深刻地去研究力学原理，只有这样意拳的浑圆力才能运用自如。

总之，意拳基础功法训练的科学性主要体现在它是将中国传统武术训练方法与现代运动训练学相结合，是科学系统化的中国拳学。学习意拳不仅要有恒心、信心，更要以科学的理论为指导，不断总结训练经验，只有这样才能“升堂渐入室，所学与日增”。





第二章

意拳基础功法的系统讲解

第一节

意拳桩法

一、意拳健身桩

(一) 意拳健身桩概述

健身桩是意拳的基本功，也可以作为一种医疗体育，使从事健身桩锻炼的人，有病去病，无病健身。它不限年龄、性别、身体强弱，不拘场地大小，人人都可随时随地练习，所以说这是把锻炼与休息统一起来的一种运动。只要方法得当适度，对身体有百利而无一害。实际上，练习健身桩的作用一方面使中枢神经休息调整，另一方面促进血液循环。中枢神经得到休息调整以后，调节皮质下中枢的功能就增强。血液循环加强能使组织细胞的新陈代谢更加旺盛。所以，健身桩对神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、肌肉系统等各个方面的症状，特别是急性转为慢性的病症都有良好的辅助性疗效。

(二) 健身桩基本要点

健身桩大致可分为站、坐、卧三种，一般以站势为主。在进行健身桩锻炼时，要注意以下几个要点：

1. **精神集中**：首先要凝神定意，目光远望，默对长空，扫除万虑。
2. **周身放松**：精神和肢体、内脏都要尽可能保持松弛，既要保持姿势又不要用力，即所谓“松而不懈，紧而不僵”。
3. **畅**：气不可沉，不可提，更不可憋气，要匀静自然，勿人为造作。如感呼吸不适，可改口鼻同时呼吸，缓缓长出气，至舒适为止。

(三) 健身桩对身体各部位姿势的基本要求

在练习健身桩时，全身关节都要有自然微屈之意，成为钝角。双腿要平行站立，两手高不过肩，低不过脐，远不逾尺，近不贴身，右手不往身左去，左手不向右身来。其中对身体各部位的具体要求如下：

头部：头要正，颈要直，下颌微收，头顶似有小线上提，似顶非顶。

牙齿：牙齿要自然衔接，不可用力扣合。

舌头：舌尖微微翘起，但不要抵触上腭。

口鼻：两唇稍露缝隙，似笑非笑，以放松面部颈部的肌肉。呼吸要匀细无声。

眼睛：双眼可轻轻闭和，也可睁开，双眼将目光看向斜前上方，但不可仰视。远望前方景物时，要感觉其为薄雾所遮，隐约可现，此乃神意内敛之意。

耳朵：凝神定意，气和心平，要有“敛神听微雨”之意，好象极细微的声音都能隐约听见。

胸腹部：脊柱要自然竖直，肩要平，不能耸；臀部要正，似坐高凳一般；胸窝微收，宽腰松腹。

足部：两足平放，与肩同宽，足心自然形成涵虚之状，脚趾似有扒地之意，膝部微屈同时上提。

以上所提到的要求，不可执意追求，要在似有若无之间去体察，在自然中逐步形成。

(四) 健身桩意念设置

健身桩练习的主要目的就是放松身心，而放松首先是精神的放松，精神放松需要良性意念的诱导，所以健身桩的意念一定要以

轻松舒适为益。

练习时,要始终保持周身意力不断,虚灵挺拔,轻松均整,以舒适得力为目的。可假想周身浸泡在温泉水中,水波荡漾,周身通泰,好似温水渗透到体内一般;也可假借站在大山顶上,身如巨人,俯瞰大地,高山峻岭,江河湖泊,尽收眼底,心胸开阔,气贯长虹;也可以想象自身站在世外桃源之中,苍松翠柏,鸟语花香,晨光初照,空气清新,在这优美的环境中,我们感到遍体通泰,胸臆大开。

总之,健身桩的意念活动很广泛,只要是有益于身心健康的轻松舒缓的意念都可以尝试一下。但在初级阶段,要以一两种意念为主,练习时不可拘泥,不可执着,要顺其自然。

(五) 健身桩的健身原理探析

意拳健身桩,表面上看好像树桩一样站着不动,实际上当你保持这种姿势时,你身上的许多肌肉都呈张力性运动,有成千上万个肌细胞参与运动,所以说站桩是一种形体变化较少但偏重于内在的运动。站桩时要求我们精神集中,全身放松。为什么要放松呢?从生理学的角度来讲:松静能诱导交感神经兴奋性减弱,副交感神经兴奋性增强。由于内外环境的影响,机体处于紧张状态时,所表现出心律增快,呼吸失常,血压升高,耗氧量增多,以及异常紧张时皮肤苍白,出现冷汗,毛发竖起的现象,就是由于交感神经兴奋性增强,大量机体细胞参与活动,消耗能量所致,故紧张过后会感到不同程度的疲劳。所以说,紧张是一种耗能状态,久之,就会使机体平衡失调,导致各种疾病的产生。

而健身桩的松静能有效地抑制交感增强神经的兴奋性,而增强副交感神经的兴奋性,此时机体表现为心律减慢,血压下降,呼吸平衡,耗氧量减少,大脑细胞得到充分的休息调整,中枢神经系统的紧张性下降,功能处于抑制状态,增强了机体对内外环境的感受性,并通过生物反馈对机体进行调整,促进血液循环,增强新陈代谢。在松静状态下,练习者表现为心情愉快,轻松舒适。所以,松静是一种

节能、蓄能状态,久之自然会调整机体平衡,抑制各种疾病的发生,这就是健身桩健身原理之所在。

(六) 健身桩功法精讲

1. 平步撑抱桩

【身体间架要求】两脚分开与肩同宽,足心涵虚,足趾似有扒地之意,周身自然直立,不偏不倚,舒展大方,头顶似有小线上提,似顶非顶,肩要平,不可耸,臀部略向后,似坐一高凳,假借身体后面有微微挤靠大树之意。(图1-1)



图1-1

【意念假借】双手慢慢抬至胸前,掌高肘低,掌心向内,五指相对。意想五指缝中各夹一棉球,两手之间相距二至三拳,双手距胸尺许远,双手似抱一气球,球与胸部、腹部、手臂内侧、手掌、手指轻轻接触,用力抱,球要瘪,无意抱,球要飘。总之,要以双手、双臂、胸部、腹部细心体会纸球的存在即可,姿势站好后,意念假借,周身站在齐腰深的水中,双手、双臂放松地搭在漂浮在水中的球上,仅用能撑起双臂的劲力即可。站桩时,面部表情似笑非笑,两唇稍露缝隙,面部、颈部肌肉要轻松舒适,呼吸要匀细自然,双目平视微向前上方,远望前面景物似为轻雾所遮,隐约可见,朦朦胧胧,心平气和,凝视静息,细心聆听微