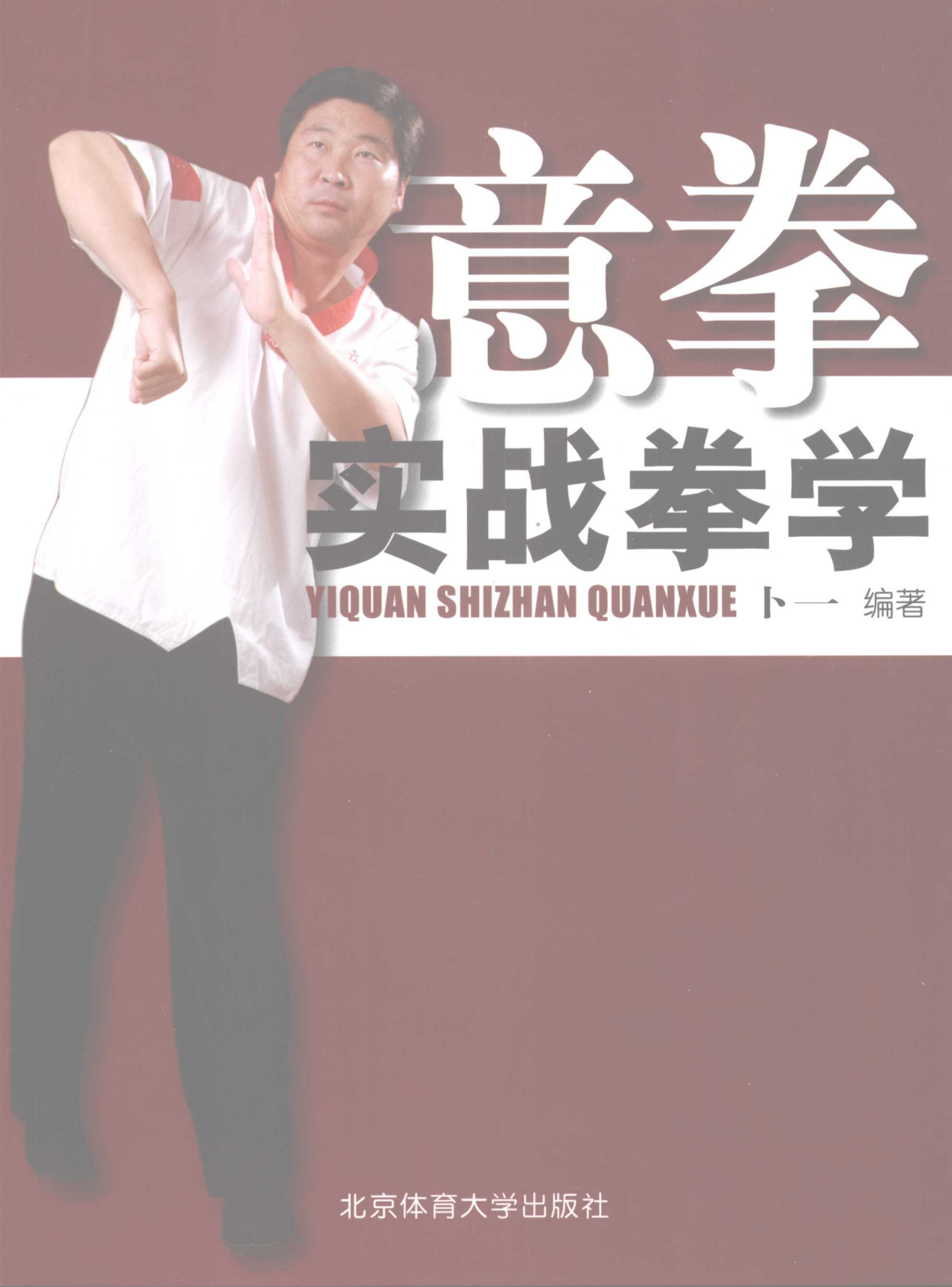




意拳 实战拳学

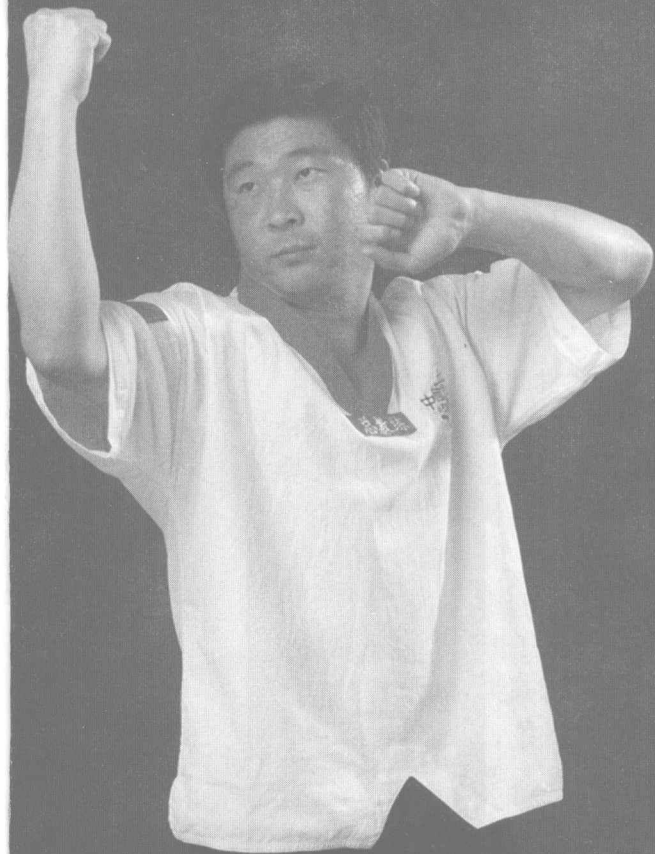
YIQUAN SHIZHAN QUANXUE 卜一 编著

北京体育大学出版社

卜一 编著

意拳 实战拳学

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: 叶 莱 蓓 虹 王 艺
版式设计: 叶 莱 浅 草

图书在版编目(CIP)数据
意拳实战拳学 / 卜一编著. — 1 版—北京:
北京体育大学出版社, 2009.3
ISBN 978-7-5644-0124-5

I. 意... II. 卜... III. 意拳—基本知识—中国
IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 026903 号

意拳实战拳学

卜 一 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)
北京市昌平阳坊精工印刷厂

开本: 787 × 960 毫米 1/16
印张: 12
定价: 24.00 元
2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 6000 册
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序 言

弟子卜一于1994年来到北京宗勋武馆，跟我学习意拳。至今已经14个年头了。

卜一在学习期间，给我印象最深的就是刻苦用功，并且喜好钻研拳理。我每讲一个动作，他都要比别人多练好几遍，求其然，更求其所以然。并多年坚持不懈，故其功夫增长较快。

在1997年，卜一担任了宗勋武馆的教练，协助我进行日常的教学工作。教学相长，使得他的功夫更上一层楼。其间，也多次向前来切磋的武林同道交流，既丰富了他的实战经验，又提高了他的实战能力。

我的先父——一代拳学大师姚宗勋先生曾讲“意拳凭的是实力”，我曾多次在教学上教导弟子们，练习意拳一定要重理论重实战。卜一在练功上，严格按照我的要求去做，不仅在基本功上，而且注重实战交流。经过几年的努力，他不负众望，先后在意拳界的推手和散手交流比赛上获得冠军，为宗勋武馆争得了荣誉。

2001年，卜一离开武馆，到外地发展。先后在东北、河北、上海、山西等地教授意拳，并在上海成立“上海意拳培训中心”，使意拳在上海得到了一定的普及，同时还拍摄了他自己的意拳演练专辑光盘。如今，他能将自己十余年的练功体会心得整理成文字，结集出版，这实在是意拳界的一件好事，看到弟子们为意拳的发展有所成绩，我也感到非常欣慰！

我经常告诫弟子，要想在意拳的功夫上有所成就，必须要对自己高标准、严要求，要把意拳作为一门学术，本着研究的态度去学习，不仅要刻苦练功，更要深究拳理。只有锐意进取、勤奋努力、勇于实践的人才能得到拳学真谛。为此，希望意拳弟子们精诚团结，加强文化和武德方面的修养，爱憎分明，德武兼备，成为一名高水平复合型的意拳人才。

希望卜一在今后的人生道路上能以意拳为自己终身奋斗的事业，戒骄戒躁，刻苦钻研，勇于探索，不断进取，为中华武术的发展作出自己的贡献。

姚承光

2008年10月于北京宗勋武馆

目 录

第一章 意拳训练的科学性·····	(1)
第二章 意拳桩法·····	(2)
第一节 意拳健身桩·····	(3)
第二节 意拳技击桩·····	(12)
第三章 意拳步法·····	(19)
第四章 意拳试力·····	(28)
第五章 意拳试声·····	(58)
第六章 意拳发力练习·····	(60)
第七章 意拳推手·····	(103)
第一节 意拳推手·····	(104)
第二节 关于意拳散推打·····	(128)
第八章 意拳散手·····	(136)
第一节 意拳散手概述·····	(137)
第二节 意拳散手实战要旨·····	(138)
第三节 意拳散手技击运用·····	(139)
第九章 散手辅助练习·····	(149)
第十章 意拳棍法·····	(157)
附 录 拳道中枢·····	(167)
后 记 天道酬勤·····	(183)

第一章

意拳训练的科学性

意拳锻炼的前题，是以科学训练为依据。它与其他运动一样，是一门人体运动的科学，所以它以科学的理论为指导依据，需不断在实践的验证下，茁壮成长。

意拳创始人王芃斋言：“意为力之帅，力为意之军。”这里面说明了“意”在拳术训练中的重要性，即“意”支配“力”。如果从“意拳”二字来讲，“意”指意念活动，“拳”指的是外形，所以我们要知道，任何人体运动都是在神经系统支配下，来完成指定动作。学习每个动作要求由简入繁，从慢到快，所谓欲速不达，逐渐做到动作规范，意念充实，方可做到芃斋所说：“周身无点不弹簧。”

意拳的锻炼者一般可分为健身、自卫、理趣三种形式。健身，指增强体质，达到有病防（治）病，无病强身的效果；自卫，即技击，主要培养勇敢顽强的意志，改善人的心理状态；理趣，指在练拳中不断寻找乐趣，陶冶情操。

意拳是一门科学，它的自主性与包容性相对都很强。为了避免在训练中出现一些不必要的运动伤害，除了我们的动作与意念外，也有必要学习一些如运动生理学、运动心理学、中医药学、力学、哲学等知识，诚如先辈拳谚“莫被法理拘，更勿终学人”。所以，习者要不断在实践中总结经验，使之发扬光大，让这门新兴的拳学与世人共知。

第二章

意拳桩法

意拳宗师王芃斋言：“要知拳真髓，首由站桩起。”说明站桩在意拳训练中的重要性，站桩作为基本功，如垒房之地基，地基坚固房自稳。

站桩主要是运用合理的意念去体会外界的阻力感觉，所谓“大动不如小动、小动不如不动、不动之动才是生生不已之动”，在精神与肢体放松的情况下，不断去体会“不动之动”之意。通过锻炼，它可以统一意念、统一动作、统一气力，达到身心一致的效果。松松一站，要求无力中求有力，微动中求速度，抽象中求具体，以至达到“把握阴阳、独立守神、肌肉若一”的舒适得力境界。

意拳桩法主要分健身桩和技击桩。

第一节 意拳健身桩

健身桩也叫养生桩，它是意拳的最基础桩法。

作为一种体育锻炼形式，健身桩自有它的独到之处，即松松一站，就能达到有病防（治）病，无病强身，能起到医药起不到的效果。练习健身桩不分年龄、性别、强弱，不需特定场地，可以说是休息的锻炼，锻炼的休息，人人都可练。

一、健身桩的姿势

健身桩分站、坐、卧几种姿势，一般以站式为主。练习健身桩应注意以下几点：

1. 周身放松：指内外上下四肢皆放松，不可紧张。
2. 呼吸自然：不可人为造作，注意呼吸匀韵畅通。
3. 精神集中：在以上二点下逐渐精神内收或放大。

除以上几点，练功前不要吃得过饱，更不可饥饿，要不饥不饱；注意身体保暖，不要使风直吹面部，空气要流通。练功前排除大小便等，这都是一些一般的常识，学者不可不知。

二、健身桩的种类

（一）撑抱桩

周身放松，呼吸自然，立正姿势站好，然后两脚平行开立，大约与肩同宽，两脚掌着地，两腿关节弯曲，做到似曲非直即可，同时臀部意念假借坐一高凳，后背部、腰部似有树有墙挤靠。这时把双手缓缓抬起，成抱球状，双手高与肩平，距离二、三拳与手臂约成45度角，假借环抱一纸球或气球，球似与手臂内侧都接触，微有饱满膨胀之感，同时松肩坠肘，肘关节下面似有物体支撑，十个手指间假借有小棉球或小纸球夹着，头要向上领，似有线提之意，眼要目视前方微微向上，也可以闭目养神；嘴鼻可自然呼吸，舌平展，不可舌顶上腭，要求身体挺拔，含胸拔背，亦腴腹擗臀。（图1）

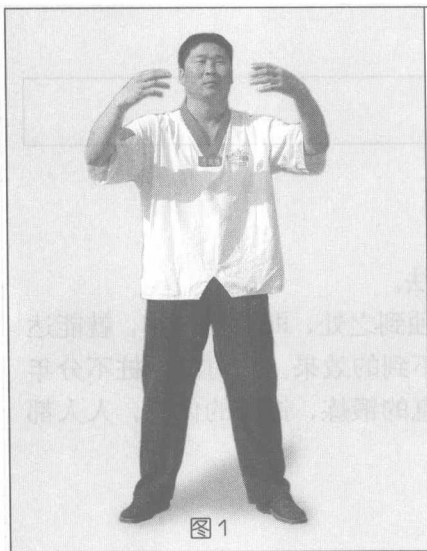


图1

站好之后，体会以下几种意念活动（感觉）。

1. 意念假借站在温泉水中或河水海水中，在基本姿势不变的情况下，去体会身体与温泉水的阻力感，也就是以水作假借，体会空气的阻力。我们可以想像着随着水的波浪前后晃动，动作很小、很慢，要求用意不用力，假借随着水波向前微动时，整个身体前面如小腿、大腿、腹胸整体向前挤靠水的感觉，两腿微有上站、挤合、重心微向前（以不失重心为宜）；两手微微也有挤合之意；之后，再体会随着水波缓缓向后的阻力感，向后时，身后小腿、大腿、腰背整体向后坐靠体会水的阻力，这时两腿微微有外分，身体微下坐后靠，重心要坐靠到后腿脚跟上，两脚趾微有扒地之意，两手也有微外分之意，整个过程要慢、缓，不可急躁，要做到用意不同力。

2. 假借站在高山之巅的松树树荫下，自己想象身如巨人，高大无比，目光远放，然后体会假借山风的阻力感，感觉好像有山风微微前后吹着我们，身体随着山风前后微晃动。向前时，身体前面体会山风的阻力，感觉好像衣服被山风吹得啪啪响动，整个头部、脸部、手臂的毛发都有微风吹动之感，这时两腿微微挤合、上站，重心微微向前挤，尽量不失重心，两手也有挤合之意。之后，随着微风向后时，身体后面，后脑、颈、背、腰背，大、小腿亦体会微微下坐后靠，重心微后移落在两脚跟上，两脚趾有扒地之意，仍为放松，用意不用力。

3. 可以假借站在大船的甲板上，随着大船漂荡海中，轻轻的海风吹着，和煦的阳光照在身上；去体会那种轻松愉快的、无任何束缚的、无忧无虑的感觉。

4. 假借自身站在雨后的植物园中，好象能有种听见动听的音乐或聆听小鸟的叫声，或者似乎能闻到松柏的清香、泥土的芬芳等。总之健身桩意念活动是在轻松，自然的情况下去体会认识，不可拘泥。

（二）撑托桩

两腿平步站立，距离与肩同宽，两腿微弯曲，臀部下面似坐高凳，身后似有树有墙挤靠，两手抬起，手心向斜上方，手指张开，两手距离二至三拳，十

指成斜角相对状，大约在额头的高度，手与额头约尺许，意念假借托着一个大纸球或者大气球，也可以想像半吸、半抓或与球粘连在一起，好象有微风吹动假借之球，我们随着向前再向后微动，向前双手有向前，挤合；向后时，双手有回拉，外分之意，其他意念参考撑抱桩。(图2)

(三) 俯抱桩

平步站立，两腿微弯曲，臀部坐靠似坐高凳，两手在身前抬起大约与肩平或稍高一些，要求手心向下，十指自然张开，斜角相对，相距尺许远，意念手及手臂下似有与气球的阻力，其他意念同撑抱桩。(图3)

(四) 扶按桩

平步站立，两手臂向前伸开，手心向下，十指张开，手臂大约伸开手臂总长度的百分之六十。松肩坠肘，意念假借手臂搭扶在办公桌面上，身体前后微动，体会手臂下有与桌面磨擦的阻力感，其他同撑抱桩。(图4)



图2

图3

图4

(五) 托抱桩

平步站立，双手手心向上，手臂成半圆状，肘部微撑，十指张开相对，距离二至三拳，双手离身体大约20厘米；意念假借双手托一大纸球，纸球与手及手臂内侧隐约接触，体会纸球的饱满与外界的阻力感，其他同撑抱桩。(图5)



(六) 提插桩

平步站立，两手臂在身体两侧，手心向内，十指张开下指，肘关节部位撑开，腋下饱满似能容球，手距身体20厘米左右；意念在水中，手指与地面接触，身体前后微动体会水的阻力感，同时感觉两手手指似与地面微微磨擦，或整个手臂微微有拔出或向下的阻力，其他可参考撑抱桩。(图6)

(七) 休息桩

平步站立，两手背及腕部放在身后髋关节上方腰部两侧，两手意念假借各握着一小气球或纸球，突出饱满。双手手指自然张开，休息桩手臂要求放松，意念也可以稍弱一点，其他参考撑抱桩。(图7正面、图8背面)

(八) 半伏式桩

两腿平步站立，双手成撑抱桩姿势搭扶在1米左右高度的桌子或其他物体上，身体同时成半伏状，头部微向斜前上方虚领，脊背伸展，臀部向后方微靠，重心在两脚掌上，意念假借胸腹部浮在水面上，随着水的涌动，体会腹胸与水的阻力。(图9)

(九) 撑抱桩(摇法)

在以上撑抱桩的基础上，假借身体站在水中，除了前后体会阻力，主要加

强的是左右的阻力感觉；首先，身体微微向前挤去，慢慢再向左，之后再向后，然后再向右缓缓过来，就是做了一圈的体会，也可以相反方向做，前后阻力我们体会过了，左右的感觉以前没有练过，所以以体会左右为主。（图 10）

（十）提插桩（旋法）

在以上提插桩的基础上，假借身体站在水中，前后阻力我们已体会过了，但在这节中幅度稍微大一些，首先向前，再向左，之后向后，然后再向右，也可以相反方向练习，但是要以前后为主，左右为辅，仍是体会一圈的阻力感觉，要求整体去体会，不可局部乱晃。（图 11）



图 9

图 10

图 11

（十一）坐式勾挑桩

身体端正坐在床上或椅子上，两腿向前伸开，要求与肩同宽，膝部稍弯曲，脚尖回勾，两脚抬起，离开地面大约几厘米（如过于劳累，可以把两足跟落地）。双手撑开如抱球状态。身体假借在温泉水中，水波轻轻在我们身体前后左右漂动，精神愉快，怡然自得。（图 12）

（十二）坐式踩棉桩

身体端正坐在床上或椅子上，大腿平行伸开，小腿直立与地面垂直大约成

90度角。两腿分开与肩同宽，两只脚掌着地，两手背放在大腿根部，手心向上，两手手指相对，两肘微微撑开，似托着一个大气球，身体假借在温泉中，双脚的意念似踩在棉花上或松软的海绵上。(图13)

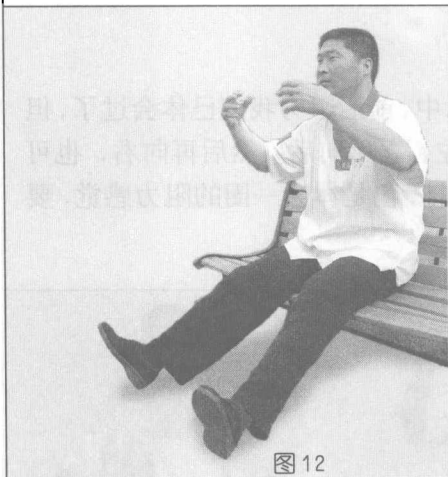


图12



图13

(十三) 卧式撑抱桩

身体仰面平卧在床上，头部下面枕头高度适宜，要尽量松软、忌过硬，双眼微闭，面部表情自然，两腿膝关节弯曲抬起，两足跟着床，脚尖微回勾，两手成抱球状抬起，两肘着床，身体意念假借在小舟之上，漂漂荡荡，舒适无比。(图14)

(十四) 卧式扶按桩

身体仰面平卧在床上，两手放在身体两侧，手心向下，手指自然张开，距离身体15厘米左右，其他同上式。(图15)

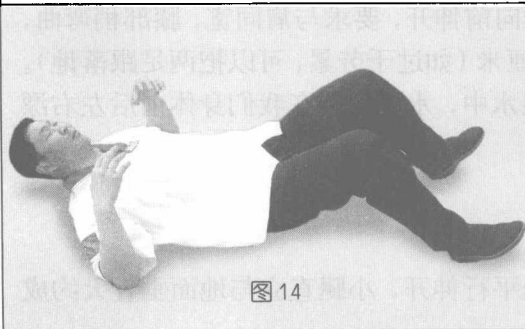


图14

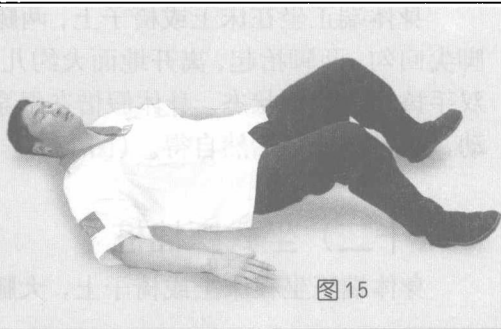


图15

以上讲了意拳的健身桩练习，健身桩要求在精神肢体放松，呼吸畅通的情况下，要做到舒适得力，这就需要教练员正确地指导与学员的体会。总之，在锻炼时要多留心观察，方可有得。初学者或病人锻炼，更要求做到内外放松，不可过于疲劳，要留有余兴，适可而止。

意拳健身桩法（也有人称之为“气功”练习）在健身防病治病方面的效果，已被更多的人们所认识，如有的中医药学院已把站桩作为学员的一门准学科，它对中医按摩，针灸方面的辅助意义很大；又如患病多年的病人，通过站桩得到缓解或已康复。

三、初学健身桩易出现的几种现象

（一）酸痛感

就是在练习站桩的开始几天，肩、臂、腿、腰、膝等处，都有酸痛疲劳的感觉，还有一些患过病的人（如开过刀或身体受过伤的人）站桩时期，病状可能会有反应，如神经衰弱患者的头会出现疼痛，肠胃病患者腹部痛或打嗝虚恭，风湿或痛风患者会关节肿痛，还有血脉不通者会出现流泪，流鼻涕等。这些都是通过练功的生理自然反应，一般几天就会消失，这都是些好现象，说明站桩引起生理活动的变化，各种功能得到了提高或改善。

（二）温热感

站桩毕竟是一种运动，身体稍稍有温热是最正常不过的，这种现象随着练功的时间增长会有所加强，甚至出汗，这与运动的大小有关。

（三）麻胀感

初学者会有这种明显的感觉，这是因为练功者毛细血管扩张，血液循环加快，畅通的表现。

（四）抖动感

有些学员在站桩中有这种感觉，有的动作小，有的动作稍大些，经过一段时间后，逐渐就没有了，这是站桩需要肌肉保持持续性的收缩，随着时间的增长，肌肉能力与神经系统控制力的增强，抖动就减小或不显于外形。

（五）不同感

在站桩中，有些学员会出现一只手凉一只手热，或两手臂高度不一致，自己却认为一样。这一方面是精神的不断调整，一方面是锻炼中气血不通或病状的反应。这在教授者指导下，很快即会转好。

（六）舒畅感

站桩练到一定时间后，由于身体新陈代谢，血液循环等生理得到锻炼，大脑同时在意念诱导下一样得到锻炼，身体自然会出现舒畅感，练功时，身心飘逸，如醉如痴；练功后，耳目一新，轻松愉快，这种舒畅感也就是我们意拳站桩的独到之处，这种感觉会随着锻炼者的功夫而逐步显著加深。

四、健身桩练法与境界

下面是王芃斋先生讲授健身桩练法的一段内容：

用功时，莫发急，应找个适宜的场地，利用大树的吸二氧化碳呼出氧气，和紫外线的杀菌力。再凝神静气的站立，身躯宜直，两足分开与肩齐，浑身关节都含着似曲非直意，内空洞外清虚，两手要慢慢的轻松提起高不过眉，低不过脐，臂半圆腋半虚，左手不往鼻右来，右手不向鼻左去，往怀抱不粘身，向外推不逾尺，双手变化在此范围里。不计好坏之姿势，更不重势之繁简与秩序，须体察全身内外得力不得力，守平庸，莫好奇，动作都是极平易，研学术从不分今古和中西，这种运动也算真稀奇，因为世人的不知，不用脑，不费力，并不消磨好时日，行站坐卧都可练习，这里边蕴藏着许多精金美玉，和无限的神思，专研起来生天趣，有谁能体会到这自娱能支配虚空宇宙力，锻炼的愉快难比喻，飘飘荡荡随他去。精力充满神不疲，注意顶心如线提遍体松静力如泥，慧眼默察细胞系，如痴如颠如醉如迷，蓄灵独存悠扬相依，海阔天空涤万虑，哪管它日月星球都转移，只要你肯恒心去站立，自有你想不到的舒适，这就是前辈不传的秘诀。

五、解答学员十问

1. 站健身桩一定要好的场地吗？

答：好的场地如有树、有水、空气清新，对练功者身心效果确实很好。但是学者如果没有这样的条件，在室内也可以练习，在草坪上也可以练习，但要

尽量空气好，避免强光直射或强风直吹等。

2. 饭后多长时间站桩为宜？

答：站桩亦过饥过饱，最好饭后 40 分钟左右再站桩。

3. 睡觉前站桩大脑兴奋，难入眠这正常吗？

答：这可能是习练者的初级阶段或偶然一次睡前站桩，实属正常。如养成习惯稍坚持一段时间，这种现象自会消失，反而站桩后睡的更香。

4. 初习站桩多少时间最佳？

答：这里不做硬性规定，因为人们体质的关系及爱好程度，与自身能力，在放松情况下 10 分钟至 1 个小时都可以。

5. 健身桩可以预防和治疗什么病？

答：可以预防和调理如慢性肠胃病、肝病、心脏病、肺病、神经病、关节炎、高血压、半身不遂和眼科等多种疾病。

6. 练习健身桩可以再练推手、发力吗？

答：如在站桩过程中，身体逐渐强壮是可以练习推手、散手发力的。

7. 站桩限制喝酒、抽烟吗？

答：如果是病人练习站桩，要限制喝酒、抽烟，如非病人那也要酌情而行。

8. 站桩后行房事，对身体有害吗？

答：成年人练功后行房事，应该没有害处。

9. 高血压病人如站桩，应站什么桩法？

答：可以站撑抱桩，提插桩等。

10. 肠胃病患者应该什么桩？

答：可以练习托抱桩、坐式桩等。

第二节 意拳技击桩

技击桩就是为搏击而设立的桩法，通过站技击桩，可以更好地统一动作，统一意念，从而达到身心一致。总之在相对静止状态下，站立比运动起来更容易集中精神，调节松紧照顾整体，发现弱点（即不得力之处）。练习技击桩，除了与健身桩一些要求基本一致外，它要求：1. 周身放松；2. 呼吸畅通；3. 精神高度集中。第3点与健身桩有本质性不同，技击桩可以培养我们无惧忘我，斗志昂扬，体会出浑元一体的浑元力（即拳术之力）和神经与反应的灵活等。

一、技击桩种类

（一）浑元桩

浑元桩就是锻炼浑元力的桩法。

浑元力即前后、左右、上下六面浑然一体的力，也就是我们拳术的力量，它不同于我们平时劳动的力（如搬东西，推车），一般劳动的力叫作“本力”，而通过拳术锻炼获得的力称“功力”。首先我们要知道浑元桩的站法，而后才能进行功力练习。

练功时，周身放松，集中精神，设想自己身体高大，目视前方，以立正姿势站立，这时要求左脚向脚尖方向（斜前方）迈出一个脚的长度，之后再向外横移一个脚的宽度，这时两脚的位置不是丁字步也不是八字步，故名“丁八步”。我们的实战步法就叫丁八步。丁八步不能过小，也不可过大，所谓步小则不稳，步大则不灵，丁八步两脚距离约尺许，步子站好后，身体微向左转，同时把重心坐靠到右腿上，大约后腿七分力，前腿三分力，即“前三后七”。前脚重心落在前脚掌，前脚根不要落实，即有一叶之虚（像踩着一片树叶，而脚跟并未着地）。前腿膝关节指微向上提，似有物体支撑，同时与后胯关节似有一根或一束弹簧相争（一个向前一个向后，即“争力”），身体约成45度左右斜角（面），臀部似坐在高凳之上，身后似有树有墙挤靠，这时抬起双臂成撑抱桩状，要求松肩坠肘又要保持肩撑肘横，前手约在口鼻高度，后手与前手相距二、三拳，高度相差一拳左右，十指张开，微微内扣，这时要求前脚尖、前手与头在一条线上，头有向上提即虚领挺拔，同时与前脚尖似有弹簧相争。眼睛看着前方微