

姚承光 顾问
谢永广 编著

意拳散手

中国意拳标准教程



北京体育大学出版社

▶ 中国意拳标准教程

意拳散手

顾问：姚承光

示范：姚承光

编著：谢永广

江苏工业学院图书馆
藏书章

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. 意拳散手 / 谢永广编著.
—北京:
北京体育大学出版社, 2007.1
ISBN 978-7-81100-685-8

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 148626 号

中国意拳标准教程

意拳散手

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: 7.75
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（王芃斋先生之衣钵传人）先生学习意拳。由于其才思聪敏，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，加拿大意拳研究会名誉会长、英国意拳研究会名誉会长、美国意拳研究会名誉会长、韩国意拳协会名誉会长，法国巴黎技击协会技术顾问，波兰意拳学院名誉院长兼总教练，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”、“纪念王芃斋先生诞辰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问录和体会变成了《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 意拳散手运动概述 1

- 第一节 意拳散手的目的和意义·····(1)
- 第二节 意拳散手运动的特点和作用·····(1)
- 第三节 意拳散手训练的基本要求·····(4)



第二章 意拳散手的原理探悉 5

- 第一节 培养大无畏的精神力量·····(5)
- 第二节 突出周身整体之法的运用·····(6)
- 第三节 进攻与防守的有机结合·····(6)
- 第四节 意拳散手的守中用中原则·····(7)
- 第五节 实战时意识要真切,全力以赴·····(8)
- 第六节 既要习以定时,有要练功生活化·····(8)



第三章 意拳散手训练的基本内容 10

- 第一节 意拳散手的基本间架·····(10)
- 第二节 意拳散手的基本步法·····(11)
- 第三节 意拳散手的基本拳法·····(17)
- 第四节 意拳散手的基本腿法·····(39)
- 第五节 意拳散手的身法练习·····(46)
- 第六节 意拳散手身体其他部位的基本技法·····(51)
- 第七节 意拳散手技法中眼睛的训练·····(52)



第四章 意拳散手的手靶和砂袋训练 53

- 第一节 意拳拳法击打手靶发力·····(53)
- 第二节 意拳拳法击打砂袋发力·····(72)



第五章 意拳散手不同竞技能力的训练 87

- 第一节 意拳基本素质训练·····(87)
- 第二节 意拳散手技术能力的训练·····(92)
- 第三节 意拳散手战术能力的训练·····(97)



第六章 意拳散手实战技法演练 104

- 第一节 意拳散手实战技法特点·····(104)
- 第二节 意拳散手实战技法范例·····(104)

心香一瓣和泪书——写在后面····· 111



第一章

意拳散手运动概述

第一节

意拳散手的目的和意义

在经过了一系列意拳基本功和推手训练之后,最终要过渡到散手的阶段。意拳散手是直接检验各项基本功及推手训练扎实与否的关键因素。意拳散手就其原始意义来讲,乃是不附加任何条件的徒手搏击。

散手又称断手、散打、格斗、实作。虽名称各异,但实质上都是指一个意思。当然,如果散手对抗的对象、场合不同,那么其击打时用力的程度及施展的技法也就因势而异。如在冷兵器时代的战场上,或是在平时的生死格斗中,我们只有一个信念,就是“消灭对方保护自己”。所以一定要发挥拳术的“真”,打击的方式不需要什么规则和条件,唯一需要的是发力要迅猛,动作要简捷,一发必中,无畏、机智、果断。“视人如蒿草,打人如行路”,“打不着不打,打不重不打,打不死不打。”要让敌人望而生畏,心惊胆战。如果是在平时散手竞赛,实战训练或切磋交流这种场合,则必须要有一定的保护措施。如规则、护具及技法的限制等等。与上述情况相比,在这种场合打击的手段和方式也就有了本质的区别。前者属于你死我活的生死搏斗,后者则应体现道义与武道。总之,无论何种形式的格斗,都是武术本质的体现,也就是说只有实战才是真正的武术。

意拳训练从站桩开始到最后的散手,始终突出实战意图,将“打”字放在第一位,任何华而不实的招式都与意拳无缘。意拳没有固定的招法和套路,因为实战本身就不可能

按照固定的程序去进行。但这并不是说意拳主张“唯技击论”。试想,如果身体不健康,又如何进行激烈地实战对抗呢?所以意拳训练从养生桩开始就主张先养后练,在身体健康的基础上进行技击的训练。反过来技击的训练又促进了身体的健康。健身与技击是意拳并重的不可分割的两个方面,侧重于某一方面的训练都不是真正的意拳,真正的意拳是从技击与健身两方面来体现拳学的实质,明确拳学的真正内涵。即芗老所说“拳学乃性命之学也”。

第二节

意拳散手运动的特点和作用

意拳散手不同于一般的现代竞技散手运动,竞技散手运动是指两人按照一定的规则,运用踢、打、摔等技法,进行徒手对抗的现代竞技体育项目,是在传统武术基础上的继承和提高。从体育的观念出发,许多动作受到竞赛规则的限制,在不伤害对手的情况下,可以充分发挥各种技法。而意拳散手从某种意义上来讲,它是不附加任何条件的徒手自由搏击,它不受任何规则的限制,只要是可击倒对方的技法,都能大胆地使用。

一、意拳运动的特点

(一) 功力训练的内外兼修性

拳术上所讲求的力量,不同于一般生活和工作中的习惯用力方式(如搬重物、拉车子等),而有其特殊的含义和内容。一般称自身原有力量为“本力”,而通过拳术训练获得的



力则称为“功力”，也就是拳术专项素质所特有的力。意拳功力训练主要是在精神假借、意念诱导下，通过站桩、试力、摩擦步和发力等内在的训练，在一定的条件下高度发展神经肌肉的协调性，来求取技击中所需要的浑圆力。意拳实战训练的理论上来讲，没有浑圆力作为学习拳术的基础，就谈不到如何掌握技击的功夫。所以整个意拳的训练体系就是围绕着浑圆力的培养与运用来展开的。但是我们在意拳散手的训练中发现，很多功力深厚的人在进行散手实作中，往往开始凭借浑厚的功力打得狠猛，可打不了一会儿，就累得气喘吁吁，主要原因是他们的耐力差。所以说，功力不等同于体能素质，功力是拳术专项素质所特有的力，而体能素质是指人们机体的基本运动能力，主要包括耐力、速度、力量等素质的训练。意拳散手属于双人对抗性运动项目，除了浑厚的功力以外，良好的体能素质也是练好意拳散手的必备条件。20世纪80年代，姚宗勋先生在北京先农坛体育场进行意拳的强化训练时，采用了功力与体能素质相结合的训练方法，受训人员不仅进行站桩、试力等功力训练，同时也进行跑步、跳绳等体能素质训练，最后取得了良好的训练效果。当年受训的姚承光、崔瑞彬等先生，如今都成了意拳界的实力派代表人物。所以，要想练好意拳散手，必须将功力与体能素质训练相结合。

（二）精神意识的高度激发性

意拳以“意”命名自有其深刻的内涵。“意”主要是指人的精神意识。整个意拳的训练过程就是在精神意识的指导下进行的，一切动作接受精神意识的诱导。人体肌肉的承受能力是有限的，但是人的精神意识却是可以无限扩张的。精神意识控制着神经系统，而神经系统指挥着肌肉的工作。所以精神意识的无限扩张可以开发神经与肌肉协调工作的潜力。在进行实战时可以想象自身静如山岳，动似蛟腾，清逸大勇，气势恢宏，精神意识高度激发，大有处于“遇敌犹如火烧身”的极度激发状态。只有在这种精神意识的激发状态

下，神经肌肉的潜力才能得到更大地开发，增强松紧转换的频率，自身犹如高速旋转的陀螺，对手碰不着你则已，碰着你身体的哪一部分，你都能做到疾速地发力。所以，精神意识的高度激发是进行意拳散手必备的前提条件。

（三）技术体系的整体全面性

意拳的训练讲究“整”。在力量的训练上，意拳求取的浑圆力又叫整体力；在训练的程序上，站桩、试力等七步功法组成了一个有机的训练体系。意拳的技术体系更是讲究整体和全面性，这里的整体和全面性主要是指周身从头到脚都要成为攻击的武器，即所谓的“头欲摇人、手要打人、身要摧人、步要过人、足要踏人、神要逼人、气要袭人”。为什么意拳散手技术讲究整体全面性呢？因为意拳的浑圆力达到一定程度之后，具备“周身无点不弹簧”的特点，即无论对手碰到你身体的什么部位，你都可以让此部位发力。周身整体就好像一个打足了气的篮球一样，碰到哪里都能产生反弹。所以，当我们具备了浑厚的功力之后，就要充分利用周身整体的各个部位进行攻击，以增强实战时威力。

（四）技法运用的简捷灵敏性

意拳的技法简捷而又灵活。所谓简捷，是指它的技术动作都是符合人体进行搏斗时的肢体运动规律，朴实无华，简捷实用，没有任何多余的修饰；灵敏，则是指意拳散手的技术动作都是在浑圆力的基础上发挥出来的。人体具备了浑圆力之后，所表现的技术动作特征是能在瞬间将力量集中到一点上，并能瞬间改变力量的方向，所有的技术动作都非常灵活敏捷，能根据对方的动作意而在瞬间做出反应。

（五）推断结合的技击独特性

意拳的推断结合是意拳散手搏击的最高表现形式，是区别于现代散手和自由搏击的主要特征。所谓的推断结合，是指将推手与散



手的技法结合起来综合运用。在散手中运用推手的技术来弥补散手技术自身的不足之处。例如在与对方出现搂抱动作的时候,可利用推手中的旋、偏、勾、挂等技术来破坏对方的重心;或者在近身搏斗时,可利用推手的功夫控制住对方,使对方的技术无法施展。在使用推断结合技法的时候,要注意“推”与“断”之间的连接一定要快捷、连续,推与断的技术使用一定要合理,且不要为了求胜心切而乱了手脚。

二、拳散手运动的作用

(一) 验证水平, 提高基本功和推手的实际应用

前面我们讲过,基本功和推手是意拳散手的基础性训练,而意拳散手又是检验意拳基本功和散手水平扎实与否的关键。如在散手中,你控制住了对方的重心想要突然发力,可却没有催动对方,反而被对方顶了回来,什么原因呢?是因为你神经肌肉松紧转换的频率太慢,力量没有在瞬间集中到一点上,也就是说力量比较“散”而不是“整劲儿”。同时来讲,当你抓住机会,第一次发力已经破坏了对方的重心,想要再次发力重创对手时,可是步子却上不去了,第二次发力和第一次连接不起来。这是由于你基本功中精神激发不够,神经肌肉松紧转换的频率和频率之间不连贯,而导致连续发力的脱节。所以说,基本功和推手的训练是为散手做准备的。

(二) 强体防身, 练就健全体魄和高超技艺

意拳散手运动紧张激烈,对抗性强,能够在练习中有效地增强各关节灵活性和肌肉的收缩能力及伸展性,提高人体的反应速度、力量和耐力素质,提高人体内脏器官功能和人体中枢神经系统的灵活性,增强人体各部位的击打和抗击打能力。通过这些攻防实战的

练习,还可以有效地掌握真实搏斗的技术,达到防身自卫和维护社会正义的目的。

(三) 激发潜能, 培养人们顽强拼搏的意志品质

意拳是中国传统文化的重要组成部分,具有浓厚的民族特色和传统精神。王芃斋先生在论述意拳时曾讲:“拳道之大,实为民族精神之需要,学术之国本,人生哲学之基础,社会教育之命脉,其使命要在修正人心,抒发感情,改造生理,发挥良能,使学者神明体健,利国利群,故不专重技击一端也。”就是说,意拳是把人类赖以生存的本能意识通过肢体有利的动作表现出来,其所有的动作都是以提高自身防卫本能作为应用的基础,通过这种本能防卫技术的不断进步和演变,从防御动作发展到进攻形态,最后达到自动化的行为阶段,逐渐的由单纯的防卫功能升华为一种追求和信念。最重要的是一种民族精神的体现,要求练习者具备敢打敢拼、勇猛善战、坚韧不拔的精神和完善的人格。所以,通过意拳的训练,可以内修精神,外练肌体,培养出常人难以比较的意志品质和谦恭忍让的美德。在整个意拳散手的训练过程,除了专项技术的提高之外,也是对人们意志品质的一个很好的锻炼。在散手基本功的训练中,各种简单的技术反复的重复,本身就是对人们意志的一个考验。如果缺乏忍耐克己、百折不挠的精神,那是很难完成这些训练内容的。所以,只有具备了吃苦耐劳、坚韧不拔、积极向上的品质,才能将枯燥乏味的训练变成一种乐趣,让这些平凡的技术动作在不断地磨炼中产生非凡的功能,激发自身的潜能,为更进一步的提高散手水平而尽自己最大的努力。

(四) 观摩欣赏, 享受原始自由搏击艺术的美感

在意拳散手的比赛或训练表演时,最大的看点就是比赛双方通过高超的技艺来充分



展示意拳技术动作的优势，尤其是意拳散手在实战中劲道凌厉均整，技法巧妙多端、反应快捷迅猛，使人体在对抗过程中的机能特点表现得淋漓尽致。经常观看这样的搏斗，不仅可以感觉到美的享受，还能鼓舞人的斗志，激发人们积极向上的精神。

（五）竞技比赛，展现搏击魅力增进技艺的交流

意拳散手要想发展提高，必须更多地进行竞技比赛，只有在比赛中，各种技术的优缺点才可以发现，同时，通过在比赛交流，还可以借鉴别人的长处来弥补自身的不足，不断地完善自身的技术体系，增加在比赛中技术的表现值，以充分展现意拳搏击的魅力。

第三节 意拳散手训练的基本要求

1. 要有敬业精神，认真对待，全力以赴

意拳散手是实战双方从精神到肢体的直接对抗，它既要打倒对手又要保护自己，要做到这一点，在应付实战时就要认真对待，全力以赴，来不得半点虚伪招架。意识上一定要真切，这是散手的最基本要求。

2. 实战训练一定要有保护措施，且有老师指导

意拳散手是真正的肉搏战，所以出现伤害在所难免。为了将伤害危险降到最低，实战时必须穿上护具，训练以前一定要将身体各部位充分活动开，并且要有老师或有实战经验的人在现场进行指导。这是很重要的一点，因为伤害事故往往就是在体力不支，蛮打乱拼，精神不集中的情况下造成的。所以，当自己感觉精神状态不佳或者身体不舒服，训练环境恶劣，尤其是在没有老师指点的情况下，切不可贸然进行实战训练。

3. 要注意循序渐进的原则

散手训练不是朝夕之事，它是长期的系统训练。在散手的初期，为了减少伤害，提高学生训练的积极性，可采取一定的条件实战。如头部禁击，只许用腿不许用拳，或只许用拳不许用腿等，要根据保护设施的具体情况来决定打击的部位和允许使用的计划范围。待有了一定基础后，方可进行真正的自由搏击。

4. 要培养自己良好的自我控制能力

在实战训练中要学会控制自己的情绪，出手要有分量和分寸，尤其是在双方实力悬殊的情况下，水平高的一方更要注意控制自己的力量，以免出手太重而伤了对方的训练积极性。

5. 要掌握一定的人体生理解剖知识

从事技击训练的人要对人体的内外构造有一定的了解，知道哪些部位是薄弱环节，一旦被击中后会有什么后果，要根据不同的情况采取不同的攻击形式和力量实施的分寸。这对提高技击水平和保证训练的安全顺利进行是有很大帮助的。





第二章

意拳散手的原理探悉

在意拳散手运动训练规律中具有普遍意义的基本规律，称之为意拳散手运动训练的基本原理。意拳散手运动的组织者和参与者都应该深刻理解和认识其运动的内在规律，并要严格遵循这些规律去组织训练，才能取得良好的效果和优异的成绩。任何违背这些规律的认识和实践，都会遭受必然的惩罚。作为一门学问，意拳散手并非高深莫测，通过实践认识的深入，就能逐渐掌握其自身的规律。无论你练的是什么拳法，只要一投入实战，就必须遵循一个共同的规律，这就是在实战中要做到“制人而不制于人”。当然，要实现这一目的，不是单一因素就能实现的，它是多方面因素的综合体现。具体到意拳散手体系中，要做到这一点，必须遵循以下因素。

第一节 培养大无畏的精神力量

日本现代极真会空手道大师大山倍达曾言：“有些人士，虽然体健如牛，力大如象，但真正搏斗起来，却往往被一个普通的人控制住。相同的，如果一位懂得拳术的人，在搏斗之际，要是精神不专一，呼吸不正常，他也一样难能获得胜利。不管是他打出的拳、掌或是踢出的腿脚，都像未爆炸的炸弹一样，毫无威力可言。”大山先生的这段论述充分说明了精神力量在实战中的重要性。

正像大山先生所言，我们经常见到有些人虽然功力浑厚，技术娴熟，可一旦投入实战，表现出来的却是犹豫不决，畏缩不前，心

惊胆战，呼吸失常，精神高度紧张。而相反的是虽然有些人功力技术稍逊一筹，但他面对强敌毫不畏惧，顽强勇猛的精神气概弥补了技术上的不足而反败为胜。所以假如双方水平接近，决定胜负的因素必取决于精神方面。全力以赴置死地而后生者必胜于瞻前顾后畏首畏尾者。

所谓大无畏的精神力量，是指实战时要有顽强果断当之即摧的精神气概，要突出精神意识的真实性。

意拳在总结了前人成功与失败的经验教训之后，形成了一整套提高心理素质的科学系统的特殊训练方法。其实，从站桩开始的“自我放大”，我们就已经进入了心理训练。那种“会当凌绝顶，一览众山小”，“欲与天公试比高”的气概，就是一种很好的心理训练手段。芑老要求练功时设想“三尺以外，七尺以内，有大刀阔斧之巨敌及毒蛇猛兽蜿蜒而来。其共争生存之情景，当以大无谓精神而应付之”。即将自己始终置身于非常危险的氛围之中，时刻与假想敌做精神上的周旋，其实整个训练过程就是虚中求实。这种方法是意拳训练入手之“不二法门”，也是“意拳”重视精神意识训练的重要原因。王芑斋先生早在20世纪20年代就提出了“自我放大”的训练理论，而国外的运动心理学家则在20世纪40年代后才开始着手这方面的研究。70年代，美国游泳教练在训练中采用“把自己想象成巨人”的心理训练法，取得了重大的成果，这在某种程度上与意拳训练方法不谋而合。其实，这种方法在现代体育训练中同样是可以借鉴的。姚宗勋先生曾与国家体委、北京市体育科研所合作，系统地研究了意拳的训练方法体系，并将意拳训练方法的核心，具体而巧妙地运用到游泳、举重、田径、射击、足球等现代



体育的训练之中，并获得良好的成效。如：训练射击运动员时，运用意拳“精神杠杆放大”的训练原理，使运动员手中枪杆与靶心直接连接，提高了命中率，使多名运动员的成绩大幅度上升，在全国运动会上名列前茅。

唯物辩证法认为：物质决定意识，但意识对物质有巨大的反作用。意拳整个训练体系就是围绕“意识对物质的反作用”展开的。练习意拳的人能始终保持这种良好的心理状态，不是一时的，而是长期系统培养的结果。“艺高人胆大”是心理训练的物质基础，“胆大艺更高”则是精神对物质的反作用。拳谚曰“畏敌者必侮”，“不胜必有怀疑心”，都充分说明精神力量培养的重要性。意拳精神力量的培养在平时是虚中求实，一旦实作起来，则实中求虚，如入无人之境，当之即摧。

第二节 突出周身整体之法的运用

意拳散手在实战时要求：头欲摇人、手要打人、身要摧人、步要过人、足要踏人、神要逼人、气要袭人。由此可见意拳散手在技术的运用上不仅仅局限于“拳头”，而是从“拳头”的束缚中解脱出来，将周身各部位都作为了攻击对方的武器，这就突出了意拳散手注重周身整体之法运用的特点。

其实，能否将意拳散手注重周身整体之法真正用于实战中，归根结底还是要看你基本功是否扎实。意拳散手训练与基本功是紧密结合，缺一不可的。基本功是意拳散手训练的前提条件，而意拳散手训练又是检验基本功优劣的最佳方式。所以从站桩开始，运用精神假借，意念诱导，使人体神经和肌肉达到高度的协调统一，肢体间能处处连同成一个有机的整体，并通过松紧的转换来培养整体的浑圆力，达到周身整体“无点不弹簧”。只有这样，我们周身各部位在进行打击时才能产

生无坚不摧的威力。形意拳名家刘奇兰先生说过“形意拳术之道，体用莫分，自己练者为体，行之于彼者为用”。所以，有了各项基本功，就能在散手中做到“一动无不动”，即六面浑圆力的平衡均整状态。否则，练得再好也只能是徒具外表而空乏其内。

意拳散手周身整体之法在运用时要求“无点不弹簧”，“一触即发”，但这“一触即发”可不是空发乱发，而是要发到“点”上。关于“点”的概念在推手一章中我们已介绍过，就是双方肢体相互接触的部位。只有在这个点上的“一触即发”，才能真正起到打击的作用。但是在实战中究竟身体哪一部分会接触，这就不是事先能安排好的，只能在实战过程当中应感而发，相机而动。所以说要想成为拳术高手，则必须经过散手技击的练习，只有身经百战，才可以称为“实作通家”。否则就如没有下过水的游泳者，没有摸过方向盘的司机一样令人啼笑皆非。要知拳术“一势可变百千势，百千势而归于一势之基”。此绝非十八法、三十六法等枝节片面的动作所能成就。故芗老所谓“拳本无法，有法也空，一法不立，无法不容”，充分说明意拳之法乃全身之法。

第三节 进攻与防守的有机结合

拳谚中说：“何为打，何为顾，顾即打，打即顾，发手便是处，何为闪，何为进，闪即进，进即闪，不必远求尚美观。”这里所谓的打、顾、闪、进，是指技击中的攻守之术。技击中虽有攻、守两个概念，但作为矛盾的统一体，攻、守之间是相互渗透，相互包含，绝不可分开而言，侧重于那一方面都是片面的。而能否迅速进行攻守转换，是衡量一种技击术效率高下的重要标准，所以拳谚常说“进攻是最好的防守”。而在拳击的训练中，是把进攻和防守分开进行的。因此，只有具备相当水平的拳