

意拳养生法

晏耀辉 著

人民卫生出版社



R247.3/YH

意拳养生法

晏耀辉 著

人民卫生出版社

R247.2
YYH

意拳养生法

晏耀辉 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

河北省遵化县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 2 $\frac{3}{4}$ 印张 60千字

1986年12月第1版 1986年12月第1版第1次印刷

印数：00,001—18,600

统一书号：14048·5316 定价：0.45元

[科技新书目132—80]

3606/16

前 言

意拳，为近代武术大师王芗斋老先生首创。数十年来，经王先生及其门人研稽揣摩，推陈出新，业已闻名中华武林，且为国外所关注。

笔者习练意拳（养生为主）凡二十余年。先后受业于恩师于永年、**张恩桐**、**姚宗勋**诸先生门下，耳濡目染，略知一二；晨昏磨砺，受益弗浅。近年，蒙有关中医院校、医疗单位抬爱，敦请讲授意拳养生桩，涉足十余省市。现应同好及患者之约，将讲稿中有关医疗保健章节整理节录，删定成书。

意拳宗旨有二：一为养生治病、益寿延年；二为竞技自卫、防范敌侮。本书只涉及前者，故名之曰“意拳养生法”。

本人才疏学浅，功底浅薄，对意拳养生法，尤其是深奥的功理，了解甚微，何况其保健作用机理更为复杂。本书所述，乃一孔之见，刊行于世，或貽笑方家。恳请武林前辈及同好者教诲指正。

晏耀辉

于河北省廊坊地区卫生学校

1985 年

目 录

一、意拳养生法与意拳	1
二、意拳养生桩的特点	4
(一) 简便易学、容易操练	4
(二) 上功快、效益显著、经济实惠	5
(三) 无副作用	6
(四) 自然呼吸	6
(五) 以静为主、动静相兼	7
(六) 练养结合	8
三、意拳养生桩及试力	8
(一) 功前准备	8
(二) 意拳养生桩的要领和姿势	8
(三) 试力	19
四、意念活动	25
(一) 意念的概念及意念活动的意义	25
(二) 正确运用意念活动	28
(三) 放松与入静的方法	42
(四) 意念活动与姿势的关系	47
(五) 练功时或练功后的反应	47
五、注意事项	49
(一) 练意拳养生桩注意事项	49
(二) 练意拳养生桩的阶段性的	51
(三) 练功六要	52
六、意拳养生桩的效应	53
(一) 医疗保健作用	54

(二) 诱发人体潜在功能·····	55
七、意拳养生桩与精、气、神·····	59
(一) 气的概念·····	59
(二) 意拳养生桩能使人精充、气足、神全·····	60
八、意拳养生桩保健作用机理探讨·····	61
(一) 脑功能的改善·····	61
(二) 宁心安神使机体的功能活动得到应有的调整·····	62
(三) 松静有利于气血运行·····	62
(四) 自我按摩,加强了内脏的功能活动·····	63
(五) 培育真气,增强体质·····	63
九、意拳养生桩问题解答·····	63
(一) 练意拳养生桩时机体的状态是什么样?·····	63
(二) 练意拳养生桩取得疗效的关键是什么?·····	64
(三) 练意拳养生桩期间为什么原有疾病还会发作?·····	64
(四) 练意拳养生桩的人为什么还会患病?·····	65
(五) 练意拳养生桩还可练别的功法吗?·····	65
(六) 练意拳养生桩头晕怎么办?·····	65
(七) 练意拳养生桩时腰痛怎么办?·····	66
(八) 站桩过久两脚不舒适怎么办?·····	66
(九) 练意拳养生桩时出现较大幅度的抖动怎么办?·····	66
(十) 意拳养生桩能不能调整口鼻呼吸呢?·····	67
十、养生须知·····	67
(一) 情绪的过激变化是健康长寿的天敌·····	67
(二) 科学的饮食是健康长寿的基础·····	68
(三) 清新的空气是健康长寿的必要条件·····	69
(四) 适应四时、起居有常给健康长寿铺平了道路·····	69
(五) 运动是健康长寿的保证·····	70
十一、辅助健身法简介·····	71

一、意拳养生法与意拳

意拳养生法包括意拳养生桩*及试力，是意拳中的一部分。

意拳是具有独特训练风格的一个拳种。

意拳的锻炼宗旨有二：一是防治疾病、健身延年；二是技击自卫、防御敌侮。二者在训练方法、练功时的精神及机体的状态方面都有很大差别，但又有内在联系。本书只研究前者。

意拳的创始人是近代武术大师王芃斋老先生。王先生早年受业于武术名师郭云深老前辈门下，得其真传。经过几十年的刻苦锻炼，钻研探讨，在拳理、拳法诸方面造诣很深，并与诸多名家切磋交流，博采众家之长，阐明拳学真谛，而创“意拳”。为我国武术事业的发展，作出了一定的贡献。

现今，这一拳法在国内流传甚广，涌现了很多技艺高超、精通拳理的名家，其中北京的姚宗勋老师、天津的赵道新先生、上海的尤彭熙先生最为著名，先师张恩桐也是王先生的得意门生。

王先生晚年先后在北京中医研究院、河北中医研究院传授意拳养生桩，使很多患者解除了病痛，恢复了健康。从而，这一拳法治病强身的功效，日益为医疗界、体育界、武术界及广大群众所重视。

后人继承王先生的学术思想，分别从医疗保健及武术两

*“意拳养生桩”又称“健身桩”，本书皆用前者。“站桩”包括“意拳养生桩”及“技击桩”。第二章以后，所用“站桩”之名，均指“意拳养生桩”。

个不同的方面，进行了进一步的实践及理论探讨。本书即是从医疗保健角度对王先生的学术思想及部分功法进行粗浅的探讨，使它继续为人民的保健事业发挥作用。

什么是意拳呢？

概括而言，意拳是以整体观念为指导，以精神假借、意念诱导为核心，以虚中求实（实中求虚）为特点，动静相兼的自我训练方法。

训练时，以站桩为主，兼有试力、试声、走步、发力、推手、散打等方法。在锻炼的整个过程中，始终强调精神训练和意念诱导统帅肢体同时进行。

对上述内容具体解释如下：

“整体观念”包括两方面的意义：其一，是强调自身是一个有机的整体，这个整体是以五脏六腑为中心，通过经络的作用，将脏腑之间，脏腑与肢体、组织器官、五官九窍联系成一个有机的、受高级中枢神经系统控制的整体。这种整体观要求，通过站桩训练，首先使脏腑、组织、器官的功能活动协调一致，提高健康水平。然后运用相应的意念活动，在站桩中训练精神、肌肉进行合理、协调的松紧变化，这种变化使自身建立争力，这种争力是上下、左右、前后各处皆备、处处相争的力量状态，又称“浑元力”，其特点是一动无有不动。一动无有不动是说一处有动，周身各处都协调一致地运动。它不单是对机体的训练，更主要的是使高级中枢神经系统得到良好的训练。

其二，要求人与外界形成一个整体。在身内训练的基础上，再利用特殊的意念内容，通过意念诱导使自身与外界牵挂起来，出现外界事物与己身合一的感觉，表现在外动则己动，己动则外动。如此，可使自身力量向外延伸。它是进一

步训练自身控制能力的理论指导，也是意拳训练的高级阶段。

对上述两点，王先生精辟而辩证地论述道：“不求己身，无物可求；只求己身，一无是处。”“自身皆备，反向身外求”。

“精神假借、意念诱导”指的是，在训练时，用意念诱导使自身各部位与假借物相接触，在周身肌肉似动非动的状态下，体会自身的感觉（似动非动不是不动，而是内部呈现出精细的运动，只是外形位移极小而已）。这种训练首先得有假借物，再通过诱导而实现。它是训练时的主要内容，也是本拳的核心所在，本拳定名曰“意拳”，业已体现出这点。

这样训练的目的，在于提高自身感受器的感知能力和高度机敏的自控能力。

“实中求虚”是技击自卫训练时的指导思想，在此不作研究。

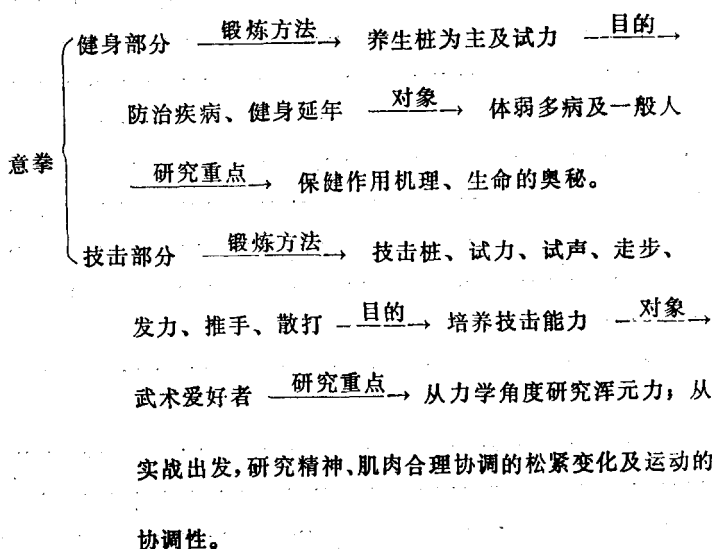
“虚中求实”的“虚”是虚无之意，站桩时所想事物是假借过来的；“实”是切实的实物感。“虚中求实”是说，在训练中，练功者通过意念活动，使自身与假借物发生一定的联系出现实物感，它是肌肉合理协调松紧变化后的感觉。如抢球意想，球是假借物，利用这种假借，使肌肉在合理协调的松紧变化时出现抱球的切实感觉。虚中求实应在桩法中去求，因为“动愈微、神愈全”。

意拳养生桩是意拳中的一部分，为祛病健身而设，技击桩亦可移用过来，作为强身的手段。

从保健角度而言，一般只让患者练意拳养生桩及试力。训练时在上述概念的指导下训练自身肌肉合理协调的松紧变化，也可紧紧抓住“精神假借，意念诱导”这一核心，假借与治疗疾病有直接意义的事物，贯注于养生桩中来，体会自身的变化，尤其要细心体会脏腑那种维妙维肖的变化。如此

常年坚持不懈，自可收到祛病延年之效。

综上所述，归纳如下：



二、意拳养生桩的特点

意拳养生桩的长处很多，我们从以下几个方面加以介绍。

（一）简便易学、容易操练

意拳养生桩在练习上的特点是：方法简便，易学易记，不受场所和时间的限制。因此，是老人、体弱病残者、繁忙的机关工作人员、知识分子所适宜的祛病强身的有效方法。

练意拳养生桩，只要符合要领，摆好相应的姿势，加上适当的意念活动就可以了。不但不需要过多的学习时间，而且可以随时练。如走路、乘车、排队、工间休息、在病床上、办公桌旁、睡觉前均可锻炼。时间长可长练，时间短可短练，

都可收到不同程度的效益。

(二) 上功快、效益显著、经济实惠

练意拳养生桩时，练功者两手出现热、胀、沉、麻，或推不进、拉不开的任何一种感觉即称为上功。笔者辅导初练者练习时，用一种快速上功法（见后文）在 20 余分钟的练习过程中，绝大部分均出现上述感觉。由于意拳养生桩上功快，对初练者，尤其是对这种保健方法持怀疑态度的同志，可以尽快产生初步的感性认识，引起兴趣，给坚持锻炼打下一个良好基础。

练意拳养生桩，对很多慢性病均有理想疗效。但因病变部位、疾病性质不同，疗程不一。其中以神经衰弱、高血压、消化系统功能性病变见效较快。

神经衰弱患者，练意拳养生桩一般一周左右就开始改善症状，个别患者更快些。如一位十余年的神经衰弱患者，用多种方法治疗不见成效，近二年每夜不能安眠二小时，后与笔者学习意拳养生桩，在刻苦锻炼的当天晚上九点入睡，至次日凌晨三时方醒。患者高兴地说：“十多年来，没睡过一次这么好的觉。”

由于消化系统功能低下而出现的消化不良、不欲饮食及便秘患者，通过此种锻炼，一般 4~5 天后就见饮食增加，有的从每日食量 8 两增至 1.2 斤；更有的从每日三餐进食较少，锻炼后日餐五次尚有饥感。临床所见 5~15 年的便秘患者，通过 4~5 天意拳养生桩的锻炼，可以每日大便一次，亦觉通畅。

高血压患者，Ⅱ期疗效较快，Ⅲ期稍慢些，但亦有特例：如一位十余年的高血压病患者，练意拳养生桩一周，使血压由原来的 200/100mmHg 降至 150/90mmHg，在以后的→

年中，坚持练意拳养生桩，血压未见波动。

意拳养生桩，不需要附加设备。练功的患者相当部分是久治不愈；或同时患多种慢性病，通过自我练功治疗可给国家节约大量的医药开支。如一位老厂长，患胃下垂、十二指肠球部溃疡、心脏病、多发性骨刺。每月医药费约在百元以上。1981年4月份开始练意拳养生桩，每天以4~5个小时的刻苦努力，使多种慢性病逐渐得到控制，精神好转，饮食增加。当年10月份，是他二十年来第一个没用一分医药费的可喜开端月。全国练意拳养生桩的患者人数众多，他们给国家节约的医药费，无疑会大得惊人。

（三）无副作用

副作用就是指出偏。所谓出偏就是在练功时出现：憋气、烦躁、不欲饮食、心慌气短、失眠；或出现不舒适的定向性感传及练功者不能主动抑制等。一般原因多是对功理缺乏了解，对要领掌握不恰当，不适当地人为调整呼吸，片面急切追求功中某些现象所造成的。

意拳养生桩要领简单，练法容易，要求舒适自然为度，不要求定位性意守和定向性诱导及人为地调整呼吸，所以一般不出现副作用。

（四）自然呼吸

意拳养生桩强调练功时自然呼吸，不要求人为地调整呼吸。

不人为地调整呼吸，能使呼吸系统的生理功能发生改变吗？

练功时，能否使机体生理功能发生有意义的改变，关键在于入静。以功中呼吸系统生理功能的改变为例，有人报导：练功时较练功前肺活量增加，通气量减少，潮气量增加，呼

出气与肺泡气的二氧化碳成分增加、氧的成份减少，这种变化以入静良好者为明显，而单作呼吸锻炼和不练功的静息状态，则没有明显变化。由此可见，入静是呼吸系统生理功能改变的关键环节。意拳养生桩要求在“假借诱导”中求得良好的入静，这种入静在使整体机能活动发生改变的同时，也使呼吸系统的生理功能有所改变，所以练意拳养生桩时，虽然没调息也会使呼吸呈现出深长、均匀、缓慢、柔和的特点，自然地将呼吸控制在2~5次/分以下。意拳养生桩的呼吸是不调自调，不养自养的，所以这种“自然呼吸”的要求是科学的。

自然呼吸的意拳养生桩，又容易被初练者掌握、便于操练，避免了因不适当地调整呼吸而出偏的可能。所以，自然呼吸又是意拳养生桩的一大特点。

(五) 以静为主、动静相兼

王先生曾说：“万动不如一静，百炼不如一站”。本法以静为主，练法上以站桩为重。站桩时要求静。这个静是指大脑皮层相对入静，此时大脑皮层处于主动性内抑制状态，这种状态使大脑细胞有充分的休息时间，给大脑皮层的自我调整创造了有利的条件。另外，“静”也指练意拳养生桩时，形体没有位移运动。

同时，在这种特殊的状态下，由于“假借、诱导”又会使抑制的大脑皮层出现兴奋点，这部分兴奋的大脑细胞使机体内部出现了奇妙的“生生不已的”运动，诸如：肌肉的松紧变化，血液循环改善等。所以，我们说这种静是静中有动的。

试力是以动为主的运动形式（详见试力部分），这种动也要在精神假借、意念诱导中进行，所以使它在力量及表现

各方面与其它运动形式出现了内在的不同。这种假借，使练习者不生杂念，这样大脑皮层又呈现了动中有静的状态。

总之，意拳养生桩以静为主，静中有动；试力以动为主，动中有静。

(六) 练养结合

意拳养生桩是以养为主，对坚实脏腑、调整气血、平衡阴阳，调整、加强机体的机能活动有着特殊的意义。站桩时要求各关节似曲非直，使肌肉又有一定运动量，这样养中又有练。

试力以练为主。但那种柔和的、连绵不断的内在变化又给养提供了条件，使练中又有养。

总体来说，这种锻炼方法，既能外练形体，又能内养脏腑。是内外兼顾的练养方法。

三、意拳养生桩及试力

(一) 功前准备

练意拳养生桩前要排净大小便，宽衣解带，安静地站立1~2分钟，待宁心静气后即可开始练功。

试力前也要排净大小便，试力时要松和自然，不要用拙力。

(二) 意拳养生桩的要领和姿势

1. 练功要领：

松、静、自然。

2. 意拳养生桩的姿势：

练功时必须将意念活动与练功姿势揉为一体，但限于章节，我们将练功姿势与功中的意念活动分章而述。

为了适应不同患者的需要，意拳养生桩分别设有卧式、

坐式、站式及行走式，一般以站式为主。有条件的患者，可以早晨到户外练站式，白天在不影响工作的前提下练坐式，睡前练卧式。平时走路可以练行走式或练试力。

练意拳养生桩时，总的要求是：松静自然，舒适自得。具体要求是：头直目正（或微闭二目）、身端、顶竖、神庄、力均、息静、每个关节似曲非直，思想上要扫除万虑，身体外形不要动，因为静易感知，动则难求。所以王先生说：“大动不如小动，小动不如不动，不动之动为生生不已之动。”

下面介绍几种姿势：

(1) 快速上功法：这个方法是笔者在实践中逐渐体会，在初练者身上试验行之有效的办法。

具体方法是：令初练者平心静气地站立片刻，然后两足分开与肩同宽，两足平行或稍呈外八字，两膝稍微弯曲，十指分开，自然弯曲，两臂自然垂于两侧（如图1）。然后，两

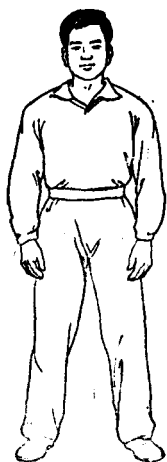


图1 快速上功法

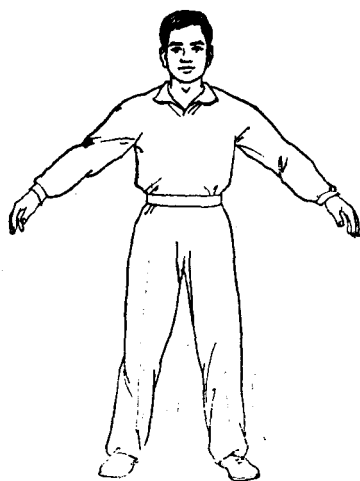


图2 快速上功法

臂向左右缓慢抬起，大致到45度角的位置，再慢慢放回原处（如图2）。反复作5~10次。作完后两臂环抱，手心向内，中指相对，越近越好，但不可接触（如图3）。

在这种状态中去意想两手向两侧拉，然后再向里挤，但手不要有过大位移，即所谓“只须有动之因，不能有动之果”。反复练习二十余分钟，绝大多数初练者会有不同的感觉，诸如：轻微触电感，麻感，热感，沉重感，或是拉挤不动的阻力感等。经过十数天的练习，加强了这种感觉以后，或者利用这种方法进行松静的训练，或者采用其它意念活动均可。

(2) 站式：

自由站式：两足开立与肩同宽，两足平行或呈外八字形，两膝自然弯曲，最大限度不超过足尖，上体保持中正，臀部似坐一高凳，含胸拔背，头直，二目微合，口齿微闭，面带微笑，两手自然垂于两侧。或两手放在少腹处，男同志左手

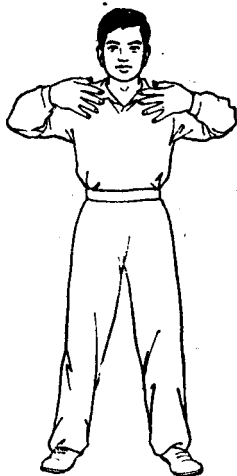


图3 快速上功法

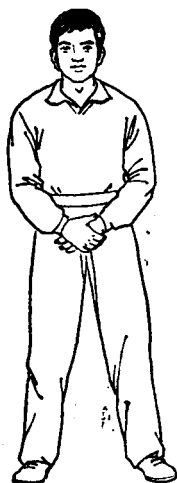


图4 自由站式

在里，手心挨着少腹，右手在外，手心放在左手手背之上，女同志相反。站好这种姿势，再加上适当的意念活动即可（如图4）。

两手下插式：两手十指分开，自然弯曲，两臂自然向两侧分开，腋下如挟一球，球大小可视自身情况自行意想，两手自然下垂，若插入泥水之中。其他要求同前（如图5）。

左右抱球式：姿势同前，但意想两手在左右各抱一球状（如图6）。

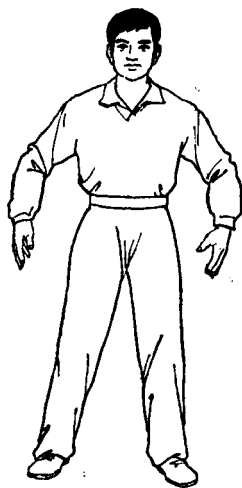


图5 两手下插式

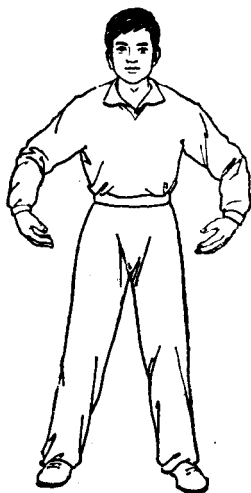


图6 左右抱球式

提抱式：两手十指分开，自然弯曲，手心向上，置于肚脐左右，上肢环抱，手指相对，距离两拳左右，意如托抱一气球，余部要求同自由式（如图7）。

按球式：两臂环抱，手心向下，十指向前，若各自按住