



——姚承光先生的意拳事业与武学思想
谢永广◎编著

意拳心法

北京体育大学出版社

谢永广 编著

意拳心法

姚承光先生的意拳事业与武学思想

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 行 乾
责任校对 陈 默
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

意拳心法/谢永广编著. -北京:北京体育大学出版社,
2005.8

ISBN 7-81100-343-0

I. 意… II. 谢… III. ①姚承光-生平事迹②拳
术-基本知识-中国 IV. ①K825.47②G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第045079号

意拳心法

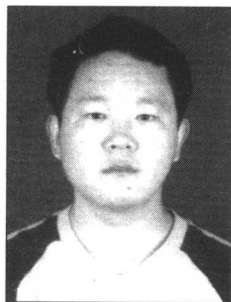
谢永广 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168毫米 1/32
印 张 8
彩 插 32

2005年8月第1版第1次印刷 印数 5000册

定 价 22.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

谢永广 1978 年出生在河北邯郸。2002 年毕业于河北体育学院运动训练系武术专业。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。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、拳击等国内外武术，并与 1999 年拜北京意拳名家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乔松茂先生为师学习太极拳。习武之余注重理论研究，先后在《河北体育学院学报》、《中华武术》、《武魂》、《武林》、《搏击》、《武当》等武术期刊杂志发表学术论文近 50 余篇。并有多篇有关“意拳”的学术文章被翻译成英文在欧洲意拳专业网站上登载。在研究武术的同时，对书法和文学也有浓厚的兴趣。书法作品多次在省市比赛中获奖，文学作品在各种文学期刊上发表。

现担任的主要社会职务有：

1. 北京市武术协会宗勋武馆副馆长兼教练
2. 河北省青少年书画家协会理事
3. 河北省侨商会艺术家联谊会邯郸工作部部长
4. 河北省《大民间》诗刊理事
5. 石家庄市作家协会《石家庄作家》杂志编委

武道精髓，其深且广；武林绝学，其博且疏；
余数年如一日，孜孜而习，尤未倦者。
是以所思，乃具心得。

习拳无畏乎年限、身材，得要义于书术，贯通之意，理会颇多；
求教于明师，锻成其勇。

——姚承光

写在前面

永广于1998年春,向我学习意拳,至今已7余年了。因他聪明好学,钻研拳理,刻苦练功,深得我的赞许和喜爱。永广家住外地,每逢学校寒暑假,便不远千里,来京向我学拳。多年来坚持不懈,在德、武方面都有了长足的进步,实慰我心。永广在学拳期间,即有心于意拳之宣传与普及。曾多次以笔录或录音的形式,对我进行采访。并从我的教材中,摘取了我的部分拳术观点和理论学说,加上其对拳术的体悟,几年来在多种武术刊物及报刊上,发表了近百篇关于意拳的学术文章,对宣传意拳,推动意拳普及,的确起到了很大的作用。永广当此西风大渐,国学式微之际,有志于弘扬意拳,数年来潜心励志于意拳实践和宣传,不断探求拳学真谛,实属难能可贵。今永广结集出版意拳新作,这是造福于民的好事,可喜可贺。

我希望在我宗勋武馆学习的学生弟子们,要向永广学习,刻苦练功,深究拳理,勇于实践,捍卫拳学真理,按我先父——一代意拳宗师姚宗勋先生所讲的,“意拳凭的是实力”的格言去做,反对浮夸、嘴把式和学非所用的假拳术!凡是品行端正,练功刻苦,甘为意拳事业奉献的学生们,我将一视同仁、一如既往地给予全力支持。

姚承光

2005年7月21日

序

胸襟豪放人间少 眼底山川海内空

在2003年8月下旬,《中华武术》杂志社的李平老师来邯郸进行有关太极拳的采访。在此之前,李老师跟我提了好几次,说邯郸大学有一位小伙子想学传统太极拳,并说这个小伙子大学里是学武术专业的,基础很好。这次她又对我提起,说这个小伙子很想见见我。听了之后,我说可以。见了面得知小伙子叫谢永广,毕业于河北体育学院武术系,专项是太极拳。现在工作于邯郸大学,任专职武术老师。小谢中等身材,精神气质很好,一看就知道经过专业的武术训练,是个练习太极拳的好苗子。但小谢是著名武术家姚承光先生的入室弟子,按照传统武术的规矩,别人的弟子再拜师时必须经过第一个师父的同意。于是我便向小谢说明了此意。没想到,一周后,小谢来到我家里,兴冲冲的对我说,乔老师,我刚从北京回来,姚老师同意了,这是姚老师给您的亲笔信。当时我甚是感动,为姚承光先生胸襟之豪放,为小谢学艺之诚心。

姚承光先生乃意拳第三代嫡系传人,当今意拳界的重要代表人物。其几十年来致力于意拳的研究与推广。先后在全国及世界各地推广意拳。同时,姚先生还注重意拳理论的研究,在多种武术期刊上发表了一系列的意拳学术文章,并编撰拍摄了系列意拳著作与教学光盘。与此同时,姚先生还联合意拳同门积极的组织了一系列的意拳学术研讨活动,加强了意拳学术交流,对促进意拳的进一步发展也具有深远的意义。

“期旧技之新蕾，怀朝花以夕拾”，经过多年的不懈努力，姚承光先生终于将意拳事业推广到了全国及世界各地。每年数十个海外意拳组织都要组队来宗勋武馆学习交流。海内外各种报刊杂志相继报道了姚承光先生的事迹。

姚承光先生认为：意拳不仅是一门拳术的技巧，更是一门学问，一门艺术。意拳在其不断的演变中，始终以博大而深邃的中国传统文化为其根基，并将技巧赋予了更为深刻的内涵。也就是说，意拳的技巧是以浑厚的功力为内涵的。著名画家范曾先生曾讲：“一切技巧都是为了表现的需要，技巧一旦脱离了艺术家的思想便立刻失去生命”。书画艺术是技巧，意拳可以说也是一种技巧。如果没有浑厚的功力，技巧则就成了肢体盲目的空舞乱动，就象范曾先生所讲的那样成了“脱离艺术本质的所谓技巧”。释迦牟尼说：“一滴水如何不干枯？到大海去！”所以姚承光先生永远将自己比做沧海一粟，在中国传统文化的“大海”中奋斗并快乐着！姚承光先生在研究意拳的过程中，始终将对中国传统文化的研究放在首位，从儒、释、道中吸取营养，来丰富意拳的内涵。纵观姚先生写的文章，质朴无华但韵味隽永；其演练的意拳，从不以显示武术威武勇猛为先，而以轻灵飘逸且具有丰富内涵的动作来体现中华武学豪迈不张扬，博大不冗杂的品质理念。

姚承光先生在意拳的研究及教学中，将意拳训练理论的科学性及其训练方法的系统性进行了有机的融合。姚先生认为“科学性”是指其内在原理的合理性。研究一门学问最重要的是掌握其原则原理，如此才能举一反三，触类旁通，将功法实战与理论研究相结合，从而取得实质性的进步。就如发行的硬币一样，有一分、二分、五分，就没有必要再铸四分、八分。掌握了拳术内在的原理，所谓的“招式”则是可以千变万化的；“系统性”是指其训练程序上的整体性。也就是说从初级阶段的基本功到最后各种技术的灵活

运用，都是循序渐进地在最后形成一个整体的训练过程。整体性是系统论中最鲜明最基本的特征。系统论中最重要的就是强调整体的相互关联与制约。所以姚先生十分强调：“意拳不是站桩，不是试力、发力，而是7个训练步骤的综合体现，偏重于7步程序中的任何一种都不可能练好意拳。注重意拳训练程序的整体性是练好意拳的唯一标准”。

在意拳的研修上，姚承光先生从来不相信自己是天才。他曾经无数次地告诫自己的学生：科学的方法、刻苦的训练及自己的勤于思考是成功的必备条件。如果没有“池水尽墨，指肘生茧”的精神是练不好书法的。学习意拳更需要如此！

几十年来，在姚宗勋先生拳学思想指导下，姚承光先生以实事求是的态度，唯物辩证的法则及精湛深厚的功力为基础，结合中国传统哲学、现代心理学、生理学、解剖学、力学、中医学等各方面的知识，理论与实践相结合，在意拳教学与训练体系上形成了自己独特的风格。

身为大学老师的小谢是武术科班出身，小时候练习国家竞技武术，上大学后为了更深刻地理解中国武术内涵，进而又转向传统武术的研究。从1999年跟姚承光先生学习意拳以来，其刻苦钻研，务实好学的精神深受姚先生的垂爱。难能可贵的是他能将姚先生的武学思想结合自己对意拳的一些体会和心得整理成学术文章并公诸于世，这无疑是意拳理论研究方面的一大突破。该书共分为三大部分，第一部分层次分明的写出了姚先生人生经历。这个大学时代曾经写过诗的年轻人赋予了此篇文字浓郁的文学色彩，如“窗外，霏霏细雨，淅沥着绵绵的禅意；屋内，情意融融，飘逸着淡淡的茶香。姚老师正用一种和蔼且略带沧桑感的语气娓娓诉说着那曾经的痛苦年代和光辉岁月！”像这些段落读起来的确能给人一种美的享受；第二部分小谢以科学、系统、严谨的笔锋写出了姚先生的武学

【意拳心法】

思想。如果没有对意拳深刻的理解和体认，是难以写出这样系统的文章来的；第三部分是小谢几年来学习意拳时，整理的姚先生的谈话笔记，从中可以看出其求学之诚恳。一个二十多岁的年轻人居然能写出这样的作品来，使我在惊讶的同时更为赞叹的是小谢这种积极上进，不断进取的精神。

最后，祝愿姚承光先生的意拳事业蒸蒸日上，也希望小谢在今后的人生道路上再接再厉，再创佳绩！

乔松茂

2005年3月于古城邯郸

前 言

如果说人生是一条河，那么时间就如河里奔流不息的水，于是历史的空间回荡着一位智者的感叹“逝者如斯夫！”

记得还是在 1999 年的暑期，我来到北京宗勋武馆，跟姚承光老师学习意拳。由于是初学，所以每天晚上都要将老师一天中所讲过的内容认真的整理成笔记，并悉心揣摩。逐渐的我发现姚老师的讲学有自己独特的风格，他不象传统意义上的武术家给你“禅宗和悟”般的启发，而是有自己科学系统的教学大纲，并且每讲一个功法都在技术和理论上进行精微独到的阐释，让人听后能知其然更知其所以然，所以从那时起，我就有意识地将老师所讲的内容记录下来，直到现在几万字的练功笔记无疑是我的一笔不菲的财富。

从 2002 年我大学毕业之后，便开始将这些笔记逐步整理成一系列的文章，并先后在《武魂》、《中华武术》、《搏击》、《武林》、《武当》等杂志上发表，并在 2002 年底开始了《意拳心法阐微》一书的整理。

此书主要包括三个部分，第一部分是《意拳光耀华夏德艺双馨天涯——姚承光先生的武学之路》，主要讲述了姚承光先生 40 多年来的武学历程；第二部分为《姚承光先生武学思想研究》，主要记录了姚先生对意拳原则原理的系统阐述，并附有姚先生的意拳技法（摘选）讲解；第三部分为《姚承光先生谈拳语录》，是将姚先生的武学笔记原封不动地加以归类整理。

作为当今意拳主要代表人物的姚承光先生，自幼便接受了父亲姚宗勋先生科学系统的培训，又经过几十年的刻苦磨练和教学实践，真可谓功臻化境。正象笔者在文中所言：“意拳已深深地溶入他的血液，铸入他的灵魂，意拳就是姚承光的生命！”所以如果要将姚先生对意拳的理解整理成章，这些如“珠玑”般的文字无疑会让广大意拳爱好者能够更加全面系统的认识和学习意拳，早日看到“月亮的光辉”！基于此意，笔者不揣浅陋，甘作“指月之指，渡河之筏”，在这两年之内曾多次赴京搜集资料，并几易此稿，经姚承光老师严格审阅之后，终于在2004年初冬定稿付梓。

在这本书即将出版之际，我要感谢姚承光老师几年来对我的辛勤培养，感谢我的太极拳师父乔松茂先生在百忙之中为本书写序，感谢我的单位邯郸职业技术学院体育系领导及同事对我的大力支持，特别要感谢的是我的父母，如果没有他们作我的坚强后盾，就不会有我的今天！

谢永广

2005年3月16日于邯郸大学

姚承光先生简介

中国著名武术家，中国意拳第三代衣钵传人姚承光先生，自幼随父亲姚宗勋（王芗斋先生之衣钵传人）先生学习意拳。由于其才聪思敏，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，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，香港姚氏意拳研究会名誉会长，日本横滨、东京、大阪太气拳研究会技术顾问，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，韩国意拳协会名誉会长。在教学实践的同时，姚承光先生还十分注重意拳理论方面的研究。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。自

1996年起，在有关领导及武术界同仁的支持下，先生先后组织了“中日首届意拳、太气拳学术研讨会”、“纪念王芗斋先生诞辰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，探索性的推出《意拳推手、散手竞技比赛规则》（草案），成功的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很大的实质性意义。从1985年起，姚承光先生就先后被邀到山西、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，又携艺东渡扶桑，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、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》、香港《商报》、《明报》、《大公报》、山西《长治日报》及北京《中华武术》、《武魂》、山西《体育文化》、《搏击》、法国《技击》、日本《空手道》、《中国功夫》、《武术——春夏秋冬》等报刊杂志相继报道了姚承光先生的事迹。

目 录

上篇 意拳光耀华夏 德艺双馨天涯

- 契 子..... (3)
- 第一章 站桩、试力与少年的梦..... (5)
- 第二章 不堪回首的艰苦岁月 (12)
- 第三章 血汗灌溉的青春 (18)
- 第四章 踏上意拳路 风雨不归途 (29)
- 第五章 一衣带水两代情 富士山下显真功 (38)
- 第六章 以武会友 功夫情谊两相长 (47)
- 第七章 意拳海外育新葩 (56)
- 第八章 弘扬国粹 发展意拳 (67)

中篇 姚承光先生武学思想研究

- 端正态度 务实创新 (79)
- 姚承光先生谈意拳桩功 (83)
- 姚承光先生谈意拳试力..... (100)
- 姚承光先生谈意拳摩擦步..... (115)
- 姚承光先生谈意拳发力..... (125)

姚承光先生谈意拳推手·····	(137)
姚承光先生谈意拳散手·····	(163)
姚承光先生谈意拳棍法·····	(197)
姚承光先生谈意拳健舞·····	(210)

下篇 姚承光先生谈拳语录

姚承光先生谈意拳基本功·····	(215)
姚承光先生谈意拳推手·····	(226)
姚承光先生谈意拳散手·····	(230)
姚承光先生谈练拳及其它·····	(234)
附：姚承光先生图照·····	(239)

上 篇

意拳光耀华夏 德艺双馨天涯

——姚承光先生的武学之路
