

姚宗勋著

心意拳

中国现代实战拳术



中国现代实战拳术

意拳

姚宗勋 著

北京体育学院出版社

意拳——中国现代实战拳术

姚宗勋 著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路)

北京昌平区印刷厂印刷

开本: 787 × 1092毫米1/32 印张: 5.5 定价: 2.60元 (压膜装)

1989年8月第1版 1990年8月第2次印刷 印数31000册

ISBN 7-81003-202-X/G·132

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

刘 序

意拳系王芗斋先生所创，源于北京，是北京稀有拳种之一，在技击和养生方面都有其重要的意义。姚宗勋同志20岁从师于王芗斋先生，深得王先生妙传，是王先生的得意弟子，被赐名继芗。

姚宗勋同志四十多年如一日，从事意拳的教授与研究，造诣很深，在全面继承王先生拳术的基础上，博采众家之长，把意拳发展到一个新的阶段。

姚宗勋同志生前是北京市武术运动协会顾问，市武协意拳研究会会长，北京市著名的武术家。他所著《意拳》一书，是他一生从事意拳研究与实践的结晶。不少的意拳习练者、爱好者、武术界作家、理论研究家，早就希望有一习练、研究意拳的范本，此书的出版一定会满足这一愿望的，也一定会使意拳的普及、发展、推广发挥它应有的作用。

北京市武术运动协会主席

刘 哲

1988.7.20

彭 序

1928年秋，我在疗养期间，得姚宗勋先生传授，学习意拳，几年来坚持锻炼，受益不浅，深感意拳具有却病延年，强身健体的作用。

另外意拳在技击方面有重要的意义，姚宗勋先生精研武术拳理，综合各家所长，吸收现代拳法优点，在武术界素享盛誉。

这本书是姚先生集一生的心血和实践写成的，对于中华武术的继承和发展，具有一定的价值，此书以现代科学为依据，深入浅出，理趣横生，值得推荐，相信人们会从中得到裨益。

彭光涵

1988年4月8日

〔彭序作者简况〕

彭光涵先生在国内担任侨联领导工作，本人爱好意拳，通过锻炼，使多病的身体恢复了健康，现仍然为四化建设努力工作。

李 序

姚宗勋，浙江杭县人也，幼年孤苦，寄居北京，因家焉。

姚君之为人也，淳厚刚毅，重情感，笃仁爱，豁达大度。敬师长若父兄、爱同辈如手足、视学生似己出。古云：“老者安之、朋友信之、少者怀之。”此岂宗勋之谓欤？

1937年秋，宗勋侍芎老杖履，深蒙青睐，尽得所传。每遇比武切磋，其态度之从容，言语之谦和，身手之迅疾、打击力之分寸，常使来者畏威而怀德。四十年代中宗勋已名重四海，芎斋先生曾题诗赠名，许以意拳之衣钵。诗云：“愧我工拙难造极，指顾相究继之成。赐名姚生字继芎，意在拳学种未亡。可怜自幼孤无依，吾且权代做爹娘。吾儿原本一书生，气概不似匠雕虫。胸襟豪放人间少，眼底山川海内空。老夫受授有宗勋，当知吾道不全沦。从此深追和力造，祖国精神未了因。但愿吾儿力有横，拳法能利我苍生。更愿百折志不移，豪气飞空贯白虹。寡言沉默暗自豪，厌看牛鬼混龙蛟。壮心若儿堪降虎，收性谦和须让猫。”

姚君克承师教，以发扬拳学为己任，一生于个人生计无所萦怀，唯尽精力于拳学而已。十年浩劫中，宗勋迫迁昌平，牧马荒村，瓮牖绳枢，亦未辍其所学堕其宏志。每念及此，得无肃然起敬乎？

宗勋积数十年揣摩实践之经验，不囿于门户之见，博采中外拳学之所长，参以现代科学之研究，使意拳不断改革创新，日趋完善。并将健身、技击之拳学推广应用于医疗卫生及现代体育训练，此真乃传统拳学之一大飞跃！一大突破！

谚云：“名师高徒，相得益彰”，诚不谬也。若芗老为意拳之圣，而姚君岂非亚圣欤？宗勋亦桃李满门，其中登堂入室者，亦颇有人，火尽薪传，宗勋虽逝而不逝也。

宗勋遗著不过其所学之二、三，未尽其胸中之蕴也，若欲知其高深，当举一而返三焉。望同好诸君勉之！

余虽从学于芗老，而实受益于宗勋，今宗勋逝矣，能不伤哉？“呜呼！非斯人吾谁与归？”聊赘数语，以寄深思而已，非为序也。

李文涛

〔李序作者简况〕

李文涛现年70岁。天津南开大学（教授）现以退休在家。是王芗斋先生的弟子，意拳一书作者姚宗勋先生的师弟，本人在天津武术界中很有影响，曾在国内多次出书，宣传中华武术。为振兴中华武术事业作出了贡献。

霍 序

小时喜欢阅读武侠小说，因而对武术甚为向往。在中学时先学习柔道及合气道，在大学期间开始学习太极拳。在钻研太极拳著作时，对书中所叙述的前辈超人造诣，令人惊叹。但可惜先后追随了多位名师，除了一些深藏不露的之外，其它所表现的与书中所述的相去甚远，使我对内家功夫的真实性有所怀疑；而我对武术的兴趣遂转为多方研讨，冀求解开此谜。

后来从李英昂先生处得悉意拳一些当代名家的事迹，开始对意拳抱有很大的兴趣。几年后才有机会拜在王芃斋先生弟子韩星垣老师门下。韩师的武功已入化境，所发出的劲极速极猛，一触即发，与对手练习时，双方两手一接触，对方立即跌出，感受有如被汽车撞出，满天星斗，往往撞墙后跌坐在地上才知道已被击出，前人说“打人如挂画”，相信便是指此而言。韩师功夫全凭苦练而得，注重练习，而少讲理论，所以常对门人说：“前人功夫好，今人理论高！”

可惜我习武主要目的是求理趣，而缺乏

苦练的干劲，因而学习多年尚未窥堂奥。有时感到非常困扰，时而考虑放弃，但始终尚能坚持下去。后来在1970年经汤汝琨师叔介绍和寓居北京的姚宗勋师叔认识。姚师叔乃少有的武术名家，文武全材，实践及拳理一样精到，而为人更是光明正直，待人接物，饶有古风。虽然我们见面不多，但在他细心指点之下，为我解答了不少难题，纠正了我练功上不少的错误，目前我对意拳总算有一些基本的认识。

姚师叔自年青时与王芃斋师祖交手而拜投门下，一直得到王师祖的特别赞赏及悉心指导，后更赐名“继芃”，隐示传衣钵之意，实为意拳第二代的表表者，一生代表王师祖交手无数次，对手无不佩服而去。

姚师叔毕生精力全放在练习、研究、发扬意拳，虽然身怀绝技，但可惜未有机会尽展所长。虽然最近意拳再被重视，及成功组成北京市意拳研究会，但可惜作为会长的姚师叔已病重无法参加1984年10月21日的成立大会了！尚幸姚师叔多年传人无数，有成就者更数不胜数，其中我认识的表表者有其哲嗣承光、承荣兄弟及崔瑞斌、薄家聪等弟子。

最近出版有关意拳或站桩功的书籍或文

章已不少，但大部分只是从治病或气功方面来探讨，未能反映意拳全面的真正精神。反观此书是姚师叔一生心血的结晶，当然意拳有些精微之处，非口授身传不可，但此书在理论上，练功方法上已详尽揭露前人所不轻言的秘诀，更利用现代科学、医学知识解释意拳道理，是现代武术著作少有的一重要著作，不单对意拳同好者是一梦寐以求的练功秘本，对广大武术爱好者亦是一本珍贵的参考书。姚师叔不吝公开其绝学，对其哲嗣遗言，更指明不论如何困难，一定要出版此书，不得私藏！此等精神更应为我辈所学习。所以乐为作序推介。

霍震寰

1988年7月序于香港

〔霍序作者简况〕

霍震寰先生现年36岁，是香港知名人士霍英东先生之子。国家领导人邓小平曾多次会见霍英东，霍先生现任亚洲足联副主席。霍震寰先生曾为我国足球、射击、象棋等运动项目多次捐款，在国内体育界很有影响。现担任中国国际武术协会副主席，多次到北京与国家体委领导人讨论发展中国武术及推向世界的计划。本人爱好意拳，在香港任意拳研究会会长，为了使意拳推向世界，让世界认识中国武术之精华的拳种“意拳”，于1985年捐款由香港首次出版《意拳》一书。为发展中国的武术事业作出了贡献。

目 录

第一章	意拳溯源.....	(1)
第二章	意拳概述.....	(5)
第三章	意拳桩法.....	(13)
第四章	试 力.....	(41)
第五章	摩 擦 步.....	(52)
第六章	发 力.....	(62)
第七章	推 手.....	(78)
第八章	散 手.....	(108)
第九章	结 论.....	(141)
附录	拳道中枢	

第一章 意拳溯源

在我国武林之中，有一颗朴实无华的新星，深为中外武术爱好者所瞩目，这就是“意拳”。

人们一提起武术，自然会联想到少林、武当、内家、外家。而意拳却既非内家、外家，又莫属少林、武当，它是一种汲取众长、独树一帜的近代拳学。意拳没有套路和固定的招法，这在我国众多拳家门派中是绝无仅有的。意拳为王芄斋先生首创。

王芄斋先生字尼宝、字僧，晚年自号矛盾老人。1885年生于河北深县魏林村，1963年7月在天津逝世，享年78岁。

芄斋先生少年时代体弱多病，从形意拳名家郭云深先生学习形意拳。先生在就学中锻炼刻苦，钻研认真，很受郭老赞许。

先生学拳之始，就不拘泥于拳术的派系门户之见。他认为：我国拳术历史悠久，不同时期、不同地区的有成就的拳术家，都具有不同的风格与特长。这正是我国拳术所以源远流长、繁荣兴旺的原因。先生对拳理的着眼点并不是一技、一得的局部学识，他用毕生精力探索和研究拳家学术领域里的真谛。

1907年前后，芄斋先生为开阔眼界，增长见闻，离师出游。大约1913年在北京。1918年后，又前往河南、湖南、湖北、福建，在福州任过武术教官。以后先生北上，在天津开始讲学。在这段时间里，先生在大江南北遍访当时各派著名拳术家。他在河南时，曾到嵩山少林寺访问当时的“心意拳”

(又名形意拳)传人衡林和尚，并与之切磋技艺。形意拳和心意拳而出一源，因此从学术研究的角度来看，先生对少林寺的访问，具有重大意义。

20年代中期，先生对大量搜集来的第一手材料加以整理、研究之后，创建了“意拳”。这是先生多年心血的结晶。意拳的创建无疑是我国传统武术的一次重大革新。意拳重在健身与技击两个方面。健身锻炼要求“顺乎自然、合于需要”。具体地说也就是应该符合人体生理机制和所应达到的功能状态。因此先生指出：重要在于“凝神定意、舒适自然”。同时使从事锻炼者的中枢神经系统的机能得到改善，使身体素质得到提高。在拳术锻炼方面，意拳的创建摒弃了延习数百年的“套路”和“固定招法”，返朴归真，显示了我国拳术的原貌并赋以新的理论内容。意拳认为：拳术锻炼如果只着眼于技击的技术和技巧，只偏于某一姿势或某一招式的刻板方法，就会背离拳术的总体要求。芑斋先生所总结和倡导的训练方法，不仅丰富了我国传统拳术的训练法，而且对现代体育运动同样具有重要的借鉴意义。目前在国际上不论是球类、田径、体操、跳水的竞技训练，还是宇航员在航天器里的健身运动，都已运用精神集中、肌肉放松和心理的训练，这和意拳的理论和训练方法在某些方面是一致的。

1928年，芑斋先生曾赴杭州任全国武术比赛大会的裁判。随后，他去上海传授意拳。1938年先生在北京四存学会体育班主持意拳教学。1940年夏，同道友人赞许意拳，并赠名为“大成拳”。先生当时不好推却，遂一度将意拳称为“大成拳”。正如先生所述“友人多试之甜蜜，习之愉快，因益以大成二字为吾拳，欲却之而无从也，听之而已。”此后先生又说“学术

本无止境，何来大成之说”，仍以意拳称之。40年代，先生曾在当时《北京实报》、《新民报》等报刊上发表文章，对我国拳术的观点、看法以及意拳的锻炼方法作了详细的介绍。

同其他的学术领域一样，新生事物的出现，总不免会与守旧的传统观念发生矛盾。芑斋先生的学说，在我国拳术界也曾引起过较大的震动。在此期间，中外人士特别是我国的武术家们，专门拜访先生以探讨拳术宗旨的人络绎不绝。先生在上海逗留期间，就曾与当时在“西青”，西洋人的青年会，担任拳击教练的匈牙利人英格相会，英格曾经获得过职业拳击比赛的最轻量级世界冠军。在交流技击中，英格出直拳向先生发动进攻，先生左手一抖，即将英格弹倒在地。英格失败后，在英国《泰晤士报》上发表了题为《我们见到的中国拳术》一文，对芑斋先生的造诣、中国拳术所达到的高水平表示钦佩。

1937年秋，北京名拳师洪绪如（洪连顺）先生走访王芑斋先生。二人三试三比，绪如先生第一次用形意拳的劈拳向王先生进击，方觉触臂即被弹出倒地。第二次用虎形的“扑”进攻，亦被弹出倒地。第三次用崩拳，仍被弹倒。洪先生为求学问，不计胜负，立即向芑斋先生求教。芑斋先生即与之促膝长谈，为之讲解拳学原则、原理。绪如先生大悟，遂亲自率领自己的学生从师于芑斋先生。

40年代初，日本的柔道六段八田一朗（1936年代表日本参加第十一届奥运会国际摔跤比赛的选手）要求与先生比试。八田欲掳先生手腕用招，哪知两手才一接触，立即被抖得腾身离地，身贴墙壁后倒在地上。

此后又有日本当时柔道五段、剑道三段的泽井健一与先

生较量。失败后，他转向先生学习意拳。70年代泽井健一在他们著的《太气拳—中国实战拳法》一书中，叙述了他向先生求学的片段和泽井氏对意拳的评价等等。

1947年，先生在北平太庙（即今日的劳动人民文化宫）成立了“拳学研究会”，广泛传播意拳。北平解放后，先生停办“研究会”，到中山公园潜心教学。他的健身与养生，在教学中被称为“站桩功”。

1950年，先生在中华体育总会筹备委员会，任武术组组长，后因外出去职。

1951年，先生应邀到保定市河北省中医研究院教授站桩功。在这段时间里，先生对中国拳术在医疗保健方面的效用问题，做了一系列的研究工作。时至今日，意拳站桩功几乎遍于全国，先生为我国人民的医疗保健事业做出了贡献。

1963年7月先生病逝于天津。芑斋先生的遗著有：《意拳正轨》、《拳道中枢》（又名《大成拳论》）两篇。

第二章 意拳概述

第一节 意拳训练特点及对身体的作用

人们练习拳术的目的，一般可分为三个方面：即健身、寻理趣、讲自卫。所谓健身即祛病养生、增强体质。所谓寻理趣即在练功中不断摸索研究拳学拳理，从中寻求无限的乐趣。所谓自卫即技击之谓也。这三个方面的练拳目的既有所侧重，又相辅相成，缺乏哪一个方面都不成其为拳。如果练拳不能使人增强体质，那么这种拳术还有什么存在的必要呢？反过来讲，如果没有健全的体魄和充沛的精力，又怎能成为一个在拳学上有所造就的人材呢？再者如果拳术不以科学理论为指导，而是盲目追求高山远水、海市蜃楼甚至封建迷信，

不与拳学真义南辕北辙！如此做法，不仅空耗了许多宝贵的时日，而且对身心健康诸多不宜。因此，练习拳术不可不慎重考虑这些问题。

意拳认为练拳首先要增强体质，培养意志。进一步则求索拳学真谛、继承和发扬我国宝贵的文化遗产。最后才讲到自卫，即技击之道。意拳创始人王芃斋先生说：“如或论应敌，拳道微末技。”由此可见，技击不是学习意拳的主要目的，而是训练的一个组成部分。

第一章已经谈到，意拳是在形意拳基础上，广泛吸收了各家拳术之长而独创出的一门特殊拳学，它有一整套完整的训练体系。半个世纪的实践证明，意拳无论是在健身还是在技击方面，都有许多显著的成绩。与此同时，意拳仍在不断

地吸取中外拳种的科学训练方法，藉以充实和发展自己的拳学。因此从某种意义上讲，意拳是一门尚在不断发展的近代拳学。

意拳以站桩为训练的主要内容。所以，人们提起意拳就会想到站桩。其实各门拳术都有桩功，唯独意拳将站桩功提高到核心的位置。意拳站桩不同于其他拳种的桩法，它不是一种简单的静力性训练，不以提高肌肉的力量和耐力为主要目的。意拳健身桩不同于气功，不讲大、小周天，不意守丹田，不讲求调息。一切顺其自然，只是在精神集中、周身放松、呼吸自然的原则下进行休息式的锻炼。意拳练功方法简要易行，它既不伤脑筋又不费气力，既不讲究场地如何，又不要求时间的长短，行、站、坐、卧均可练习，所以深受患者和练功者的欢迎。从技击的角度来看，意拳没有套路，没有固定的招法，只讲随机随势应感而发。这可以说是意拳的一个特点。

意拳认为，从一般常识和实践经验来看，拳术是不能安排好顺序再来实用的。意拳没有套路和固定招法，并不等于毫无规律的随意招架或者胡踢乱打，意拳所讲求的法，乃是拳学的原理、原则。

从事意拳训练对人体的作用有哪些呢？

1. 能够增强体质，促进身体的全面发展。

意拳注重全身的锻炼。人身是一个整体，虽分身、手、头、足等各个部位，但不可分开而论，更不可偏重单一方面的锻炼（局部锻炼虽有一定作用，但长久锻炼某一部位会有一定害处）。意拳通过站桩训练统一意念、统一动作、统一气力，达到身心完全一致，因此能够使身体各部位都能得到锻