

意拳索鑰

意拳（大成拳）进阶与点窍

薄家骢 著

人民

意拳索钥

——意拳（大成拳）进阶与点窍

薄家骢 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

意拳索钥：意拳（大成拳）进阶与点窍 / 薄家骢
著. -北京：人民体育出版社，2013

ISBN 978-7-5009-4456-0

I. ①意… II. ①薄… III. ①意拳-基本知识
IV. ①G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 077627 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.25 印张 143 千字
2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4456-0
定价：18.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67118491

网址：www.sportspublish.com

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）



意拳创始人王芗斋先生 (1885—1963)



意拳大师姚宗勋先生 (1917—1985)



姚宗勋先生练功照 独立桩



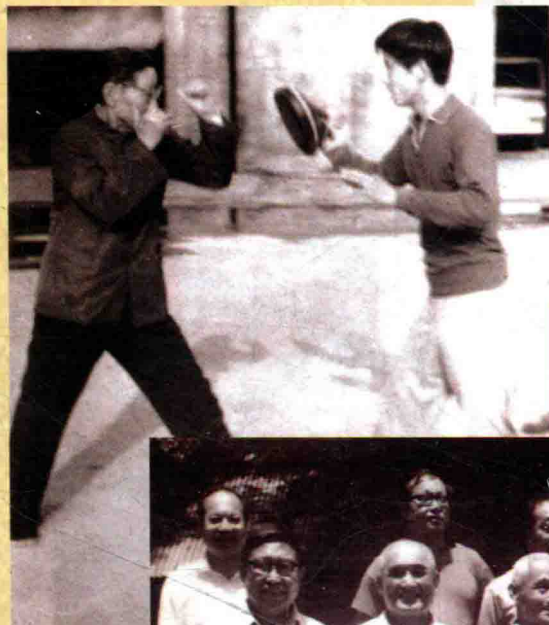
姚宗勋先生练功照 后发力



王芎斋三女儿王玉白女士



赵道新先生练功照



卜恩富先生(左)示范照



意拳第二、第三代部分传人
 前排左起：杨绍庆、樊世明、王玉祥、司徒柱、姚宗勋、张中
 后排左起：左二薄家聪、白金甲、韩雨萱



作者与王玉芳老师合影



作者与王家珍先生
(王芗斋三女婿)
合影



作者与韩嗣煌师叔、
师母合影



作者与白金甲大师兄合影



作者与王芑斋嫡孙王宇先生(左)合影



作者与王芑斋先生的外孙王松、王竹、王梅合影



姚宗勋先生部分弟子合影

左起：崔瑞彬、尚京堂、薄家聪、武小南、李鸿锦



首届意拳研讨会筹备会人员合影

前排左起：韩师母、韩嗣煌、王玉芳、霍震寰、张中、吴彬、姚承荣

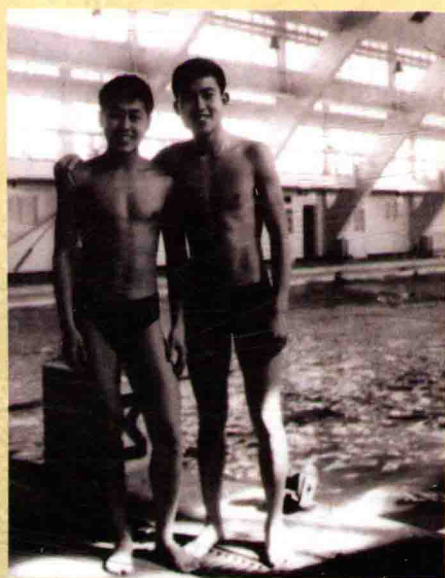
后排左起：姚承光、薄家聪、崔瑞彬、武小南



北京体育大学60级水冰系游泳班合影, 左一为班主任王奎光



作者与葡萄牙女弟子保拉合影



作者与同窗好友杨人福合影



作者与美国女弟子安娜合影



作者与波兰学生托马斯·文杰合影



作者指导德国弟子哈尔德练拳



作者与日本弟子田所伸一合影



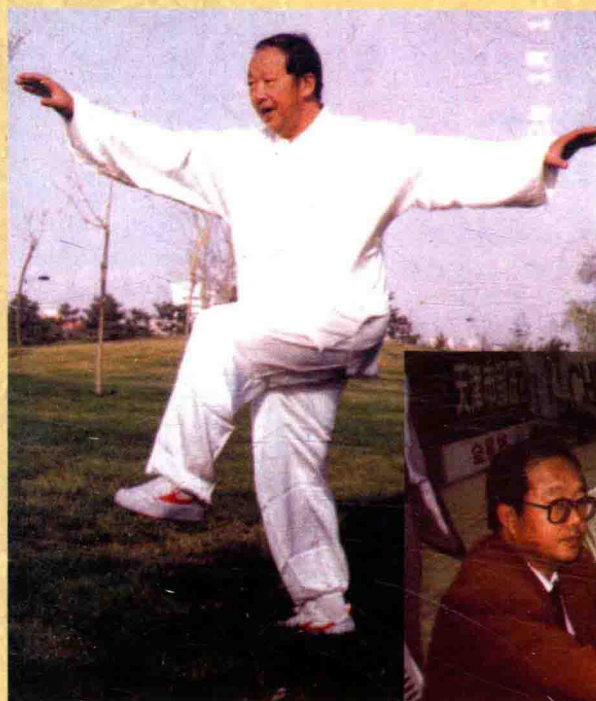
作者与部分在京弟子合影



作者在武林大会演示降龙桩



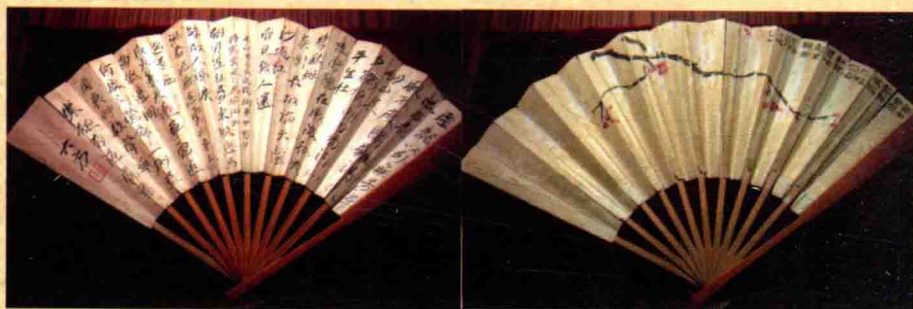
作者在武林大会演示伏虎桩



作者演示健舞



作者在担任亚运会水球比赛首席仲裁时留影



王芃斋先生的喜用扇面之一



意拳被评为北京市非物质文化遗产



作者手抄《大成拳论》



1994年香港皇家水上救生协会颁发给作者的考官聘书



作者所著的图书及教学光盘

自序

薄某祖居津门，寻常巷陌，高邻有王氏昆仲，曰竹、曰松、曰梅。岁寒三友与某有同里、同窗、同道之缘，过从甚密，义结金兰遂成通家之好。王氏三杰之外公即意拳宗师王芑斋。少年嬉戏堂前，津门武林参拜芑翁，门庭若市，耳濡目染，近朱者赤，竟萌意拳之蒙求。1960年，吾考入北京体育学院。赴京入学之际，苦求三师姑王玉白书荐，三顾茅庐、程门立雪，拜在意拳亚圣姚宗勋先生门下，起步意拳之正轨。卅余年蒙恩师垂青笞教，驽马十驾，功在不舍，闻鸡起舞，戴月披星，虽钝鲁之愚亦有寸得，情之所至欲罢不能，始与意拳结终身不解之缘。恩师晚年，意在著书立说，以示后昆。先生夙以主张传统武术与现代体育相结合为学术旗帜。景自天成，作为体院学生，某得天独厚，莫与争锋，恰入姚师法眼，命为执笔。成书过程，得恩师抽丝剥茧，系统精细讲述，亲身演示，某于意拳进阶又臻仙境。1985年，恩师驾鹤西行。先生弥留之际委以重托，因承光、承荣尚为年轻，嘱我继任意拳研究会会长并整理他的遗文、遗物。姚师辞世之时，二目圆睁似有悬思，某躬立垂身，双手轻抚恩师双目，轻声祷誓：您对家驷恩重如山，今生今世，追随仙履，忠心不二，天地共鉴。恩师阖目，我虔诚地为恩师净面、洗浴、更衣，敬送他老人家西天远行。某诚惶诚恐，临危受命，在此后的廿余年，担任意拳研究

会会长、监事长期间，尽心尽力，谨慎小心，如履薄冰，幸不辱师命。在意拳申遗成功之后，精力不继，知难而退，完璧归赵将会长交与承光师弟接任，心静神怡，完成了我对恩师的庄重承诺。

某一介书生，视学术为神圣，不谙人生经营之道。仅尊先师遗训，勤苦求实，以武会友、植被桃李。蒙武林不弃，誉为意拳儒将，幸甚！幸甚！某待人接物，以宽以诚，数十年广交中外武林，讲学后昆。自体委退休以后，身边徒学云集，高朋满座，自成一番人生第二明媚春光。时有中外同好或鸿雁传书，或电话问询，多谈及意拳之发展、渊源与学术的探索。兴奋之余恐有怠慢，经小友王晓乐建议并关注帮我在网上设立博客，通过现代最强之手段保持与各界拳友的亲密相处。从此开始了我在网上“一指禅”的美妙生涯。没想到十几年下来竟用一个手指“摁”出了近十万字的《意拳N个为什么》。许多意拳爱好者，通过各种渠道向我提出有关意拳各式各样的问题，感谢大家对我的信任，本来对拳学的看法是仁者见仁，智者见智。限于本人的水平和能力，对大家的提问不能一一细致地回答，挂一漏万。后来有许多中外拳友热心相劝，叫我把博客上的文字整理成册，奈何我已年近古稀，力不从心。依然是小友王晓乐、李耀辉热心扶助，帮我整理编辑，做了大量细致的工作，成就了《意拳索钥》的付梓。师生情深，君子之交莫过如此。按照意拳界的传统，称徒学诸生为“小友”。此时此刻我终于明白了先人的高雅深邃。

据有关武术界领导透露，目前全国有近六十万从事意拳训练。但是比起其他武术门派来说仍然是一个小的拳种。人们对意拳尚无十分透彻的了解，所以经常引起许多误解和神秘

感，使有志于此者，欲习无门，问津无处。《意拳索钥》的宗旨就是，把本人崇仰芑翁，深受姚宗勋先生亲授，平生所学、终生求索毫无保留地和盘托出，并作通俗科学之解释，来帮助大家找到一把打开意拳宝库的钥匙。利用网络的平台谈谈自己个人的粗浅体会，希望能够对大家起到抛砖引玉的作用。同时更希望听到不同的意见，百花齐放，百家争鸣，以推动学术的蓬勃发展。

《意拳索钥》付梓，将手头有关资料一并附上，以供有志研习者参考收藏。文字辗转传抄虽经多方补正，亦难免鲁鱼亥豕，待就正于高明。

在此仅向出版界的朋友们、广大的意拳爱好者以及武林同道，表示诚挚的感谢！

第一章 意拳 N 个为什么	(1)
第一节 总论	(1)
一、怎样练习意拳 (大成拳)?	(1)
二、意拳究竟好练不好练?	(3)
三、怎样系统地进行意拳教学?	(4)
四、意拳教学有什么特点?	(6)
五、意拳爱好者怎样安排拳学日常练习?	(6)
六、为什么说功夫是凑出来的?	(7)
七、什么叫“浑元力”?	(8)
八、什么叫作“合”?	(8)
九、何谓“拳拳服膺”?	(8)
十、再说什么叫“拳拳服膺谓之拳”?	(9)
十一、为什么芑老说“每一动都要问一个为什么”?	(10)
十二、什么叫“争力”?	(10)
十三、再谈“争力”的概念	(11)
十四、什么叫“意拳在十字当中求生活”?	(12)
十五、可不可以举一些实际运用的例子来说明 “意拳在十字当中求生活”?	(12)
十六、意拳的十字原理有哪些具体内容?	(13)

十七、如何理解“有形有意都是假，意到无心始见奇”？	(14)
十八、意拳有无象形拳？	(15)
十九、什么是松紧？	(16)
二十、再谈练习意拳怎样处理松紧？	(17)
二十一、什么是“有东西”“没东西”？	(17)
二十二、怎样组装基本功？	(18)
二十三、意拳与大成拳究竟是不是一回事？	(18)
二十四、请问怎样解释意拳？	(19)
第二节 站桩	(20)
一、意拳爱好者应该怎样看待“站桩”？	(20)
二、意拳养生桩与技击桩怎样区分？	(21)
三、怎样练健身桩？	(22)
四、站桩时究竟是前脚掌着地还是后脚掌着地？	(23)
五、坐着可不可以练功？	(23)
六、肩架的含义是什么？	(24)
七、“金三角”是什么意思？	(25)
八、再说一说“金三角”是什么含义？	(25)
九、“金三角”在实战中如何应用？	(26)
十、怎样理解“撑三抱七”“前四后六”？	(27)
十一、什么是“流水的屁股螳螂脖”？	(27)
十二、站桩的时间长短如何掌握？	(28)
十三、站桩容易忽略的是什么地方？	(28)
十四、为什么说“宁叫筋长一分，不让肉厚一寸”？	(29)

十五、何为“无弯不夹，无节不顶，无点不弹簧”？	(30)
十六、“似坐非坐”有什么用？.....	(30)
十七、意拳练功包不包括气功？.....	(31)
十八、技击桩有哪些要领？.....	(31)
十九、什么是“拖绳”？.....	(32)
二十、所谓“拖绳”是怎么回事？.....	(33)
二十一、降龙、伏虎的意境是什么？.....	(35)
二十二、“倾斜桩”是练什么的桩法？.....	(35)
二十三、为什么说“膝盖骨一处力之生发动用 最堪体认”？.....	(36)
二十四、关于肌肉力量的大小在生理学、解剖 学上的概念是什么？.....	(37)
二十五、手上的十字概念和具体内容是什么？	(38)
二十六、怎样站稳独立桩？.....	(38)
二十七、“未接触之松紧”是何含义？.....	(39)
二十八、何谓“打横拉趾儿”？.....	(39)
第三节 试力.....	(40)
一、怎样练习试力.....	(40)
二、“试力”的训练有哪些应该注意的事情？	(41)
三、什么叫顺力逆行？.....	(42)
四、什么是“开合力”？.....	(42)
五、为什么说“试力如同在空气中游泳”？.....	(43)
六、再谈什么是相对运动？.....	(44)
七、何谓“晃”？.....	(44)