

大成拳探秘

——意拳精微

薄家驄

文津出版社



意拳宗师王芑斋



第二代意拳大师姚宗勋



王芑斋部分弟子及再传弟子
前排左起：于永年、王丽香、
姚宗勋、司徒柱、卜恩富、
敖石朋。

后排左起：薄家骢、白金甲、
杨绍庚、窦士朋、张正中、
韩嗣煌、林伟。

目 录

第一章	意拳源流.....	(1)
第二章	意拳概述.....	(12)
第三章	意拳桩法.....	(22)
第四章	试力.....	(52)
第五章	摩擦步.....	(62)
第六章	发力.....	(72)
第七章	推手.....	(90)
第八章	散手.....	(125)
第九章	结论.....	(161)

附录 《习拳一得》

王芃斋

第一章 意拳源流

在我国烟波浩渺的武林之中，有一颗朴实无华的新星，越来越为中、外武术爱好者所瞩目，这就是“意拳”，或称做“大成拳”。

人们一提起武术，自然会联想到少林、武当，内家、外家。而意拳既非内外家，又莫属少林、武当，乃是一种集百家之大成而独树一帜的中华近代拳学。意拳不设套路和固定的招式方法，这是在我国多至不可名状的拳家门派中绝无仅有的特殊一例。由于人们对意拳尚无十分了解，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。本书将把“大成拳”之全部秘密和盘托出，并做科学之解释来引导广大同好纳入意拳之正轨。

意拳为王芃斋先生首创。王芃斋先生字尼宝、字僧，晚年自称矛盾老人。1885年生于河北深县魏林村，1963年7月在天津逝世，享年78岁。

芃斋先生少年时代体弱多病，从形意拳名家郭云深老学习形意拳。先生在就学中，锻炼刻苦，钻研认真，很受郭老赞许，因之深得教益，从而奠定了他一生致力于研究我国拳学的深厚基础。

王先生在学拳之始，就不拘泥于拳术的派系门户之见。他认为：我国拳术有悠久历史，自有其发展之过程。不同时期，不同地区每一个有成就的拳术家，都自然具有不同的个人风格与擅长。这正是我国拳术所以源远流长，在历史上虽几经曲折，但始终延续不断，并且直到今日日益繁荣兴旺的原因。芑斋先生对拳理的着眼点并不是一技、一得的局部学识，他毕生切磋钻研以求拳学的是，从纷杂的表面现象里、探索和研究贯穿于拳学整个学术领域里的真谛。

王芑斋怀着这种抱负，在1907年前后，离师出游，以广开眼界，增长见闻，从更大的范围和领域里，继续他的学习和研究工作。大约在1913年，袁世凯的陆军部长靳云鹏在北京成立陆军部武技教练所，邀王先生主持教务工作。1918年后，先生又往游河南、湖北、湖南，南抵福建，并曾在福州军队中任武术教官。以后又北上，在天津等地开始授徒讲学。在这一段时期里，王芑斋在大江南北遍访当时各派著名拳术家，广泛的获得了我国各地、各种拳派的第一手资料，并分别剖析研究了它们的内容和拳理。在王芑斋所遇的名家之中，福建的方恰庄、湖南的谢铁夫（不是江南第一妙手解铁夫），和武技教练所的吴翼辉等拳师给他留下了很深的印象。王芑斋在游学河南时，曾到嵩山少林寺访问当时的“心意拳”传人衡林和尚。衡林身体魁梧，以功力笃实闻名于世，相比之下芑斋先生身躯瘦小，貌不惊人。在交流技艺中王先生在瞬间爆发出来巨大

的力量,使衡林和尚惊叹不已。两人相见恨晚,先生留在寺内切磋月余始拱手相别。形意拳和心意拳同出一源,因此从学术研究的角度来看,王芾斋对少林寺的访问,具有重大意义。

王芾斋先生这种脚踏实地的治学精神和实践行动,使他获得无比丰硕的成果和收益。正如其他学科一样,每一位获得卓越成就的学者,都是在前人辛勤劳动的基础上再有所发展、有所建树一样,王先生凭着坚定的抱负,通过自己的艰苦努力,终于洞察了我国拳学的要义。在二十年代中期,他对大量的第一手资料加以整理、研究之后创建了“意拳”。这是王芾斋多年含辛茹苦的心血结晶。意拳的创建无疑是我国传统武术的一次重大革新。意拳锻炼重在健身与技击两个方面。健身锻炼要求“顺乎自然、合乎需要”。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。因此王先生指出: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与身体素质都能得到改善和提高。在拳术锻炼方面,意拳的创建,摒弃了延袭数百年的“套路”和“固定招法”,返璞归真,显示了我国拳术的原貌并赋以新的理论和内容。意拳认为:拳术锻炼如果只着眼于技击的技术与技巧,只偏于某一姿势或某一招法的刻板方式,就会背离拳术的总体要求。芾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方法,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，甚致是宇航员在航天器里的健身运动，都已运用精神集中、肌肉放松的心理训练，这和意拳的理论和训练方法在某些方面是一致的。

1928年，芑斋先生赴杭州任全国武术比赛大会的裁判。随后到上海去弘扬意拳。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”。王先生当时推却不能，听之而已。但谆谆告诫自己的学生：学无止境，何谓大成？不允许自己的学生叫大成拳。四十年代，先生曾于当时的《北京实报》、《新民报》等报刊上发表对我国拳术的观点、看法以及意拳的锻炼方法介绍等文章，并欢迎武术同道莅临观摩交流，对当时武术界影响甚大。

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巨大的震动。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。先生在上海逗留时期，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，英格出直拳向王先生发动进攻，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》上发表题为《我所见到的中国拳术》一文，对芑斋先生的拳学造诣和中国拳术所达到的高水平感到十分钦佩。

1937年秋，北京名拳师洪绪如（洪连顺）造访王芑

斋，三试三北。第一次洪用形意拳劈拳向王先生进击，方觉触及王之前臂即被弹出倒地；第二次用虎形之“虎扑”进攻，亦被弹出；第三次用崩拳仍被弹倒地。洪先生浑厚朴实，为求学问，不计胜负荣辱，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们从学于芑老。

四十年代初，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）要求与王先生比试，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，身贴墙壁后坠落地上。

此后又有日本当时柔道五段、剑道三段的泽井健一，与先生做过较量，比试失败后，转向王老学习意拳。七十年代泽井健一在他所著的《太气拳——中国实战拳法》一书中，叙述了向王芑斋求学的过程片段和泽井氏对意拳的评价等。

1947年，王芑斋在北平太庙（即今日的劳动人民文化宫）成立了“拳学研究会”，广泛传播意拳拳理及其训练方法。北京解放后，先生停办研究会，迁到中山公园潜心教学。侧重健身与养生，在教学中称“站桩功”。

1950年王芑斋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。就在这段时间里，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

功的传播几乎已经遍及全国，研究探讨站桩功的文章、书籍也日益增多，王老先生为我国人民的医疗保健事业所花费的心血，已在祖国大地开出鲜艳的花朵。

1963年7月王芡斋病逝于天津。巨大的成就萌发于远大的理想，实现于艰苦的理论研究与锲而不舍的长期实践之中。王芡斋先生一生的事业与成就，在我国拳术发展的历史上，将做为一位具有远见卓识的革新家与实践家，永远存于拳术爱好者的记忆之中和记录于拳术的发展史中。

芡斋先生的遗著有：《意拳正轨》、《拳道中枢》（又名《大成拳论》）两篇。四十年代《北平实报》、《新民报》等曾以连载的方式刊登王芡斋先生宣讲我国拳学要义的《答记者问》等文章。此外还有一些只谈论专门问题的短文，刊载于各有关报刊、杂志及流传在意拳爱好者手中。

王芡斋一生传人甚广，在不同的时期不乏代表人物，如北京周子岩、姚宗勋、张正中、窦士明，上海尤彭熙、韩樵、张长信，天津赵道新、卜恩富、张恩桐、裘致和，河南杨绍庚等，春兰秋菊各为一时之秀。在以上王芡斋入室弟子中，不少位先生的业绩都能写成长篇传奇。如三十年代蜚声跤场、威扬拳台的卜恩富（卜六）先生，1934年3月战胜全俄拳击冠军马夫洛格、全俄亚军阿尔桑柯，同年9月战胜美国职业拳王卡迪逊，1936年在上海战胜美国名将兰柯斯根，1935年在上海战胜跤坛名秀宝善林先生。其他意拳名将如北京的张正中先生、窦士明先生亦有多次

战胜中外名将之盛举。在诸多第二代意拳名师之中，在意拳发展史上，做出突出贡献而占有重要地位的，首推姚宗勋先生。姚宗勋先生是承前启后的第二代意拳大师。

姚先生1917年生于浙江杭县，1985年1月逝世于北京。姚师幼年孤苦，父母双亡，寄居北京姑母家中。先生自幼喜爱运动，特别对祖国拳学怀有无限之热忱。1933年初，姚先生十六岁时拜北京名师洪绪如先生为师，学习弹腿长拳，以擅长散手著称。

1937年王芾斋先生卜居京门，在大羊宜宾胡同一号，公开接待武林同好，以武会友，借以阐明拳学真义。一时轰动京师武术界，来访者纷至沓来，研讨理论者有之，比武切磋者亦有之，无不为王老之高超技艺和深奥的拳理所折服。其间洪绪如先生事已见前文，洪带领弟子们重新就教于芾老以后，姚宗勋血气方刚，不甚服气，王芾斋亦有察觉。在一次练功的时候，芾老有意叫姚比试散手，姚正中下怀，遂使出鬼手断（亦名鬼扯钻）功夫向王老攻击。当时武术界有句话：学会鬼手断，天下英雄打一半。按现代拳法说就是组合拳连击。谁曾想连芾老的衣服都没摸到就摔了两个跟头，第三次不打了，王老问为何不打了？姚答输的不懂还打什么。王芾斋哈哈大笑，从此喜欢上这个勇敢倔强又聪颖过人的年青人，姚在芾老门下倍受青睐刻苦研习，时隔数载艺臻大成，成为王老顶门弟子，芾老赐名继芾，以示为己之传人。

四十年代初期，比武较技的机会很多，凡有比武之事

均由姚宗勋为主力，从而丰富了姚先生的实践经验。姚宗勋先后战胜了诸多中外名将，当旅日朝鲜人渡边折服以后说：“柔道八段也不能这么简单就赢了我。”姚师很快名重京华，被誉为青年武术家。姚先生在与同道切磋交流之中，其态度之谦和，举止之从容，打击力之控制，技艺之高超，常使来访者畏威怀德，由衷赞誉。很多武术名家经切磋而成挚友，如天桥刘玉林、海淀吴增等拳师比武之后一致称赞姚先生有儒将之风。以武会友为武林之宗旨，非一般好勇斗狠者可比拟。

四十年代中，山西人武某依仗伪政权势力，制造派系矛盾，在报纸上大言欺人，自我标榜“武穆正宗”并直指意拳。姚先生为道破其非，阐明拳学真谛，决定与武某公开比武，邀请在京武术名流许笑羽等人到场做公证。结果武某不堪一击，从此销声匿迹。姚宗勋一时名噪京门。

先生为人正直，嫉恶如仇。四十年代中为匡扶正义，保护善良，经常与北平的一些地痞、流氓组织发生冲突。如香山严惩“高阎王”，白云观痛打“联庄会”，金城球社威镇“卅六友”等，尽人皆知，传为口碑。当时北平城里的流氓，听到姚宗勋的名字无不丧胆远遁。

从四十年代初期，姚先生在他的住所北平西城太平桥跨车胡同主持意拳技击训练。芟老亦不时前往指导教学。一时间，这里集中了诸多意拳名将，如张正中、窦士明、韩樵、杨德懋、李永琮、赵华舫等人，大家公推姚宗勋先生为朋辈之祭酒。由于在这段时期，在姚先生的倡导下，

改进了训练装备，采用了拳套、护具等安全防护措施，保证了实战的经常化，从而极大的提高了训练效果。跨车胡同训练基地在意拳发展中，有着光辉的一页。

姚宗勋克承师训，以发扬拳学为己任，一生于个人生计无所萦怀，致毕生精力与拳学，身体力行，锲而不舍。特别是他勇于创新，志在发扬，大胆吸收现代拳法之精华，不断进行近代体育科学之研究，从而充实自己的学识，并丰富意拳之内容。他谈起世界拳术名家、动态如数家珍，无不通晓。祖国优秀传统文化与现代体育科学相结合，给意拳事业开拓了更加广阔的前景。这是姚先生对意拳发展所做出的不可磨灭的战略性贡献。

新中国成立以后，姚先生为使意拳技击不致失传，虽历经坎坷，始终不忘传习后昆。先生治学态度严谨，注重全面选材，不肯轻录门墙。六十年代初，遴选白金甲、薄家骥、张鸿诚、赵绪泉等人重点培养在家设帐授艺。先生因材施教，根据每个人的气质、素质、学识、体魄等区别对待，使其扬长避短，事半功倍。先生授拳之始，即谆谆告诫诸生学拳先学做人。尝言：拳学之成就，是精神、道德、体魄、意志、学识、技艺之综合体现。此番教诲，学生们铭记一生。先生为拳学长久之计，于迅速提高学生的技击训练水平的同时，注重拳学理论的传授。指导学生不断从实践和理论上提高对拳学之认识。目的是培养出一批新的教练员以继承意拳的发展。先生的深谋远虑，在今日得到了效益和报偿。

“十年浩劫”期间，先生身处逆境，于1969年春举家迫迁昌平崔村，牧马荒山仍不辍自身之研习，酷暑严寒坚持不懈，闻鸡起舞，戴月披书，非常人所及。

大地春回之日，姚师立即召集新老学生，恢复训练，使意拳避免了更大的损失。党的十一届三中全会以后，落实政策，姚先生返居京城受到了国家有关部门的极大重视和关怀，先生与意拳同时获得了新的生机。七十年代中先生又先后培养了一批年青的选手，其中以尚京堂、崔瑞斌、李洪锦、刘甫雷、武小南、白学政、魏玉柱，以及先生哲嗣承光、承荣等人皆为佳选。

先生待人接物，平易近人，凡接触过他的人，无不对其诲人不倦的精神，精湛的示范，精辟的论述而感到鼓舞和崇敬。先生一生刚正不阿，特别是在学术上，当仁不让不肯随波逐流，坚持意拳的科学性和实践性。坚决反对一切封建迷信，从不故玄其说，哗众取宠。他不断教导学生们要脚踏实地地进行艰苦的训练和刻苦的钻研，藉以弘扬拳学。

经过几十年的不懈努力和奋斗，姚先生对意拳的继承和发展开创了新的局面。1984年在北京市体委和武协的关怀下，正式成立了“北京市意拳研究会”，宗勋先生出任会长、并被聘为市武协顾问。先生夙愿得偿，给我们留下最后的奉献。

在几代人的共同努力下，如今意拳已经形成了一个完整的体系，广泛流传于祖国各地，并引起了国际武术界的

极大关注和兴趣。近年来，美国、加拿大、阿根廷、澳大利亚、日本等国家和香港等地区纷纷成立意拳研究机构，拥有越来越多的爱好者，呈现出意拳发展方兴未艾的灿烂前景。意拳的第三代、第四代已经活跃在国内外拳坛。

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，亦或结合自己的专业从中得到有益的启迪；所谓自卫即技击之谓也。这三方面的练拳目的虽然各有所侧重，但却又是相辅相成的一个整体，缺少哪一个方面，都不成其为拳。如果练拳不能使人增强体质，身心健康获得全面发展，而是适得其反，戕害生理有碍健康，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、充沛的精力又怎能成为一个在拳学上有所成就的人才和实践家呢？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，甚至封建迷信崇尚玄学、伪科学，岂不是与拳学真义南辕北辙，是非颠倒。如此做去，空耗了许多宝贵的时日，还对身心健康诸多不宜，缘木求鱼是明智的吗？所以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，在锲而不舍的拳理研究中，寻求其中的乐趣。最后才讲到自卫即技击之道。意拳宗师王芃斋先生说：“如或论应敌，拳道微末技”，由此可见，意拳研究技击实践只是一个训练的组成部分，而不是它的全部内容。意拳并非是单纯的唯技击论者！

在第一章源流里已经谈到，意拳是在形意拳的基础上，广泛地汲取了各家拳术之所长而独创出的一门新的特殊拳学。它有一整套完整的训练体系。经过半个世纪以来的社会实践，证明意拳无论是在健身或是在技击方面，都有许多显著的成绩。与此同时，意拳仍在不断地吸收总结中外优秀拳学的科学训练方法，藉以充实和发展自己。因此从某种意义上来讲，意拳仍是一门尚在不断发展中的近代拳学。

意拳以站桩为训练的主要内容。所以人们一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，予以足够的重视。意拳站桩不同于其他拳种或气功的站桩，也不是一种简单的静力性训练方法，并不以提高肌肉的力量和耐力做为主要目的。（关于站桩，后面章节有详细论述）。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。由于这种功法简便易行，既不伤脑筋又不

费力气，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，所以深受广大病患者和养生锻炼的人们所欢迎。这种功法没有出现过任何偏差和弊病甚至走火入魔等事与愿违的苦果。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，这是做为实战拳法的意拳最有代表性的特点之一。

意拳认为从一般常识和实践经验来看，拳术是不能按排好顺序套路来实现技击的。没有套路和固定招法，并不等于毫无规律的随意招架或胡踢乱打，那不能叫拳术只能叫斗殴。意拳所讲求的“法”，乃是拳学的原理和原则，这些问题也将在后面具体章节中阐述。总之意拳是研究拳术所特有的合理攻守方法的拳种。

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、足各个部位，但不可分开来论，更不可偏重单一方面的锻炼（局部锻炼虽有一定作用，但习练日久也有一定的害处）。意拳通过站桩训练统一意志，统一动作，统一气力、身心同时一致，所以能够使身体各部都能得到锻炼。意拳训练不讲求蛮力之增进与激烈之运动。从健身角度讲只此凝神定意之一站，即可使身心得到锻炼，达到养生健体的效果。从技击方面来说，只此一站则可于无力中求有力，拙笨中求灵巧，微动中求迅速，抽象中求具体，使内外合一，精神、意志、气血、筋骨全身整体一致得到