

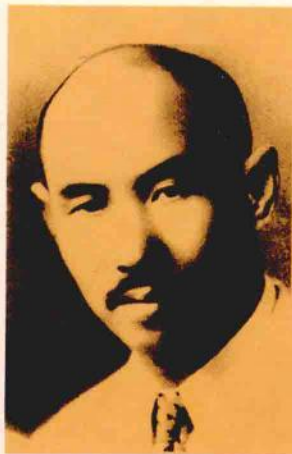
意 无止境

最后一个武林宗师王芑斋
拳道汇宗

王芑斋著

名誉主编 霍震寰

主编 金溪



王芑斋先生是“意拳”创始人，但他更是一位武林宗师。他打破了武林门派之分，并将“拳道”不传之秘公诸天下。

“意”无止境

最后一个武林宗师王芑斋拳道汇宗

王芑斋 / 著

霍震寰 / 名誉主编

金溪 / 主编

武国忠 / 审订

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

“意”无止境 / 王芎斋著. -- 海口: 海南出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5443-5309-0

I. ①意… II. ①王… III. ①拳术 - 基本知识 - 中国

IV. ① G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267101 号

“意”无止境

作 者: 王芎斋

责任编辑: 李 鹏

装帧设计: 黎花莉

责任印制: 杨 程

印刷装订: 三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务: 李会恩

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 22 插页: 2.25

字 数: 400 千

书 号: ISBN 978-7-5443-5309-0

定 价: 58.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换



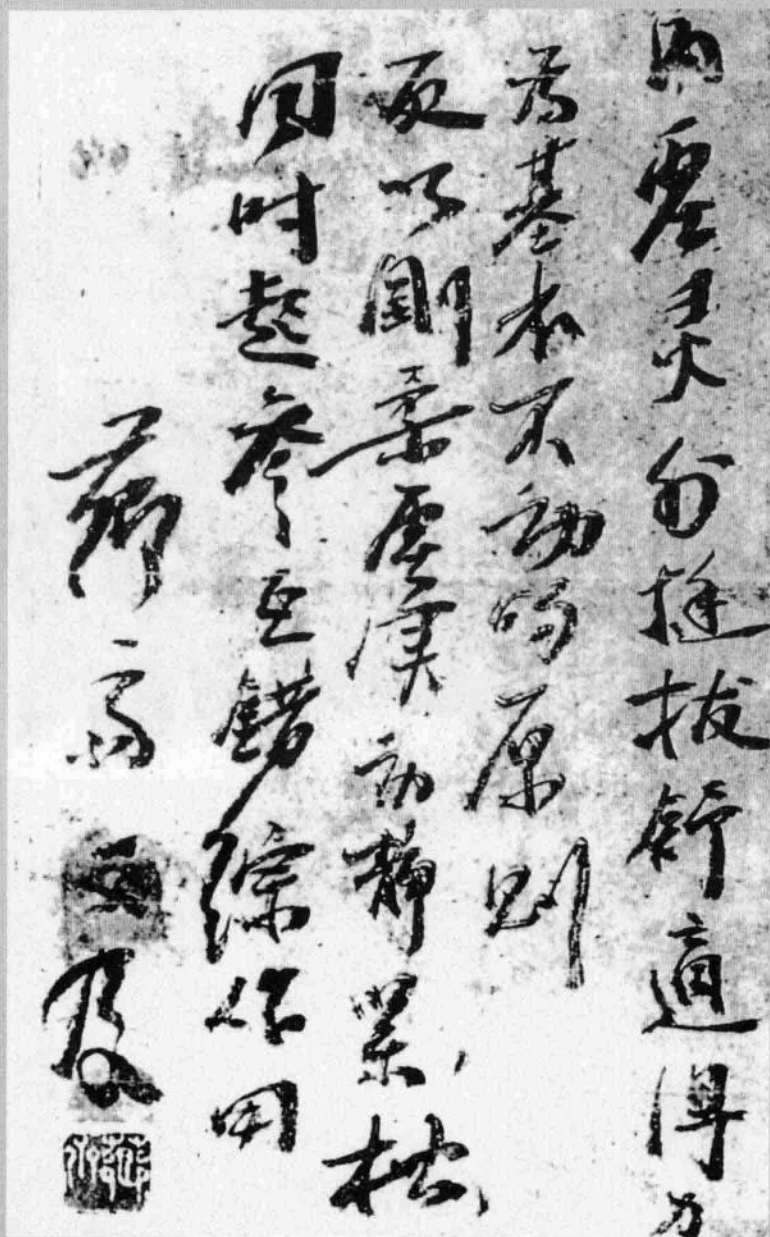
意拳创始人王芗斋先生（1885-1963）



王芑斋先生造像



王芑斋先生（前排左三）与弟子们合影



王芑斋先生亲笔手书意拳总纲：内虚灵，外挺拔，舒适得力为基本不动的原则。更以刚柔、虚实、动静、紧松同时起参互错综作用。

習拳一得

王芑齋



王芑齋先生为《习拳一得》题签

學自抽象起，精神須切實。
有形則力散，無形則神聚。
用法不露形，用力純在意。
意力不出尖，混圓無定式。



王芑斋先生手书论拳诗赠李英昂：学自抽象起，精神须切实。有形则力散，无形则神聚。用法不露形，用力纯在意。意力不出尖，混圆无定式。



王芎齋之女王玉芳女士



王芑斋之女王玉芳女士



王玉芳女士演式



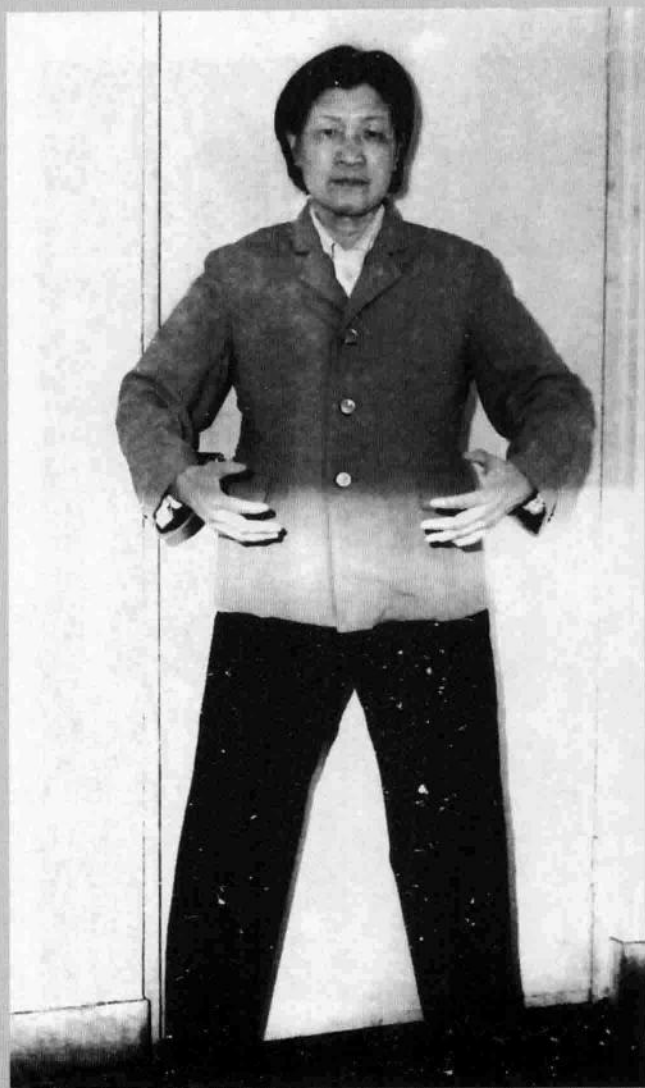
王玉芳女士演式

意拳功法卅式

(王玉芳演式)



撑抱式：站桩功基本间架。横步展开时，两足尖向前平行站齐与肩宽，不可前后参差。脚心涵虚，不可吃力。如果足用力，则站不稳，心顶于头，气机受阻，全身关节不灵，焉能求其稳定？臀部略向下坐，似坐高凳，膝关节微有弯曲，小腹常圆，双手慢慢移至胸前，高不过眉，低不过脐，松肩坠肘，腋半虚，臂半圆，双手距胸一尺左右，手心向内如抱球状，手指分开而微曲，两手指相距二三拳。心窝微收，头直目正，面部似笑非笑，牙齿上下衔接，不要用力扣合。舌尖似顶非顶，自然为主，呼吸求自然，嘴微张露一缝隙，以达到舒适为原则。远望眼前景物似为轻雾所遮，隐约可见；或两眼轻轻闭合，要精神内视，切忌意守眉心。静气听极远处微细声音，由近到远，渐渐就听不到了，感到耳边有声响，就像下雨一般。所谓：敛神听微雨。



浮托式：两脚同前式，两膝略弯，最大弯度前不过足尖，两脚平均用力，全身力量放于脚掌稍后处，两手提于肚脐左右，臂成半圆形，松肩坠肘，手心向上，十指分开略弯曲，双手向上，十指分开略弯曲，双手指相对，距离三拳左右，似托个气球，上体保持正直，臀部下蹲，似坐一个高凳，目微闭，嘴微合，心胸开阔，面似笑非笑，自感全身浮飘，有虚灵挺拔之意。



浑元式：身体直立，双腿站成丁八式，双臂提起，小臂下落，手心向内，十指分开，双腕用力，手指用意下指地，设想自己如千年松柏之劲力，两足稳如生根，不怕颶风吹动。此式适合体强有力者。



矛盾式：设想自己如千年松柏之劲力，两足稳如生根，成弓箭步；撑肘，目从虎口远视，此间架讲求形、意、气、力相合。形（姿势）和意（意念活动）二者不可偏废，才能收到灵活适宜的配合。