

深入意拳三代宗师精神世界

浅出意拳七妙法门技击要旨

意拳技法初探

主编 谢永广 牛英群



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS



意拳技法初探

主 编：谢永广 牛英群
副主编：刘素静 郑 欣
庄红梅

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：鲁 牧
版式制作：浅 草 筱 琳 依 昀
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎

图书在版编目（C I P）数据

意拳技法初探 / 谢永广主编. —北京：北京体育大学出版社，2013.5

ISBN 978-7-5644-1331-6

I. ①意… II. ①谢… III. ①意拳—基本知识 IV.

① G852.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 105724 号

意拳技法初探

主编：谢永广 牛英群

北京体育大学出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
(北京海淀区信息路 48 号 邮编:100084)
北京市昌联印刷有限公司

开本：880 × 1230 毫米 1/32 印张：9.5

印数：4000 册 定价：23.00 元

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部
010-62989430

发行部：010-62989320 网址：www.bsups.cn

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

意拳 前言

意拳自创始发展至今已有近百年的历史，随着意拳在国内外的普及，意拳独特的训练方法和理念受到了世人的青睐。然而，面对纷繁和庞杂的网络、书籍资料信息，如何取舍吸收意拳知识，成为大家入门学习的一个难题。一些朋友打电话说，他们买了多本意拳书籍，还经常在网上查阅关于意拳的资料和观看意拳的视频，可是越看越糊涂，每个老师的讲解都不同，到底是按照谁的标准练习呢？很多的意拳书籍虽然写了很多，但是关于技术的系统性难以梳理，理论的科学性难以把握，甚至有些书籍渲染一些封建迷信思想，这样就使得很多的意拳爱好者徘徊在意拳的边缘而难以入门。

自从笔者拙作《意拳心法》、《意拳功法》、《意拳散手》、《意拳推手技法汇综》等在北京体育大学出版社出版发行之后，承蒙

武林同道和意拳同门的抬爱，很多喜爱意拳的朋友纷纷打电话和发邮件咨询有关意拳问题。前一段时间有些朋友建议，如果能出一本简单易懂的意拳初级入门的书籍，将对广大意拳爱好者学习入门帮助很大。基于此，笔者在前几本书的基础之上，编写了《意拳技法初探》。

《意拳技法初探》是一本介绍意拳初级入门的书。书中包括理论和技法两大部分。理论部分主要针对意拳的内涵、意拳的特点和功能、意拳体系的形成演变等方面进行了论述，让读者和广大意拳爱好者能对意拳有一个全面的了解和认识；意拳技术方面主要介绍了意拳“七妙法门”的技术体系，每一个技术动作都配有比较规范和系统的图片演示和文字解说。本书从整体上全面阐释了意拳的理论和技术体系，为意拳爱好者搭建了入门的阶梯。

意拳发展到现在已经处于一个关键的历史时期，面对着国际武坛的风云变幻，中国武术的历史变迁，如何接招与时俱进，成为意拳面临的一个重要课题。笔者恩师姚承光先生近年来一直为意拳的申遗而奔波操劳，在意拳同门的大力协助之下，终于在2009年10月意拳成为了北京市第三批非物质文化遗产，姚承光先生也被评为北京市非物质文化遗产意拳代表性传承人，这是意拳历史发展的重要转折。意拳申遗成功标志着这项传统的武术项目得到了国家的认可和支持。申遗成功之后，意拳又面临着一系列新的课题，如何将意拳体系系统化，如何使意拳走向现代搏击擂台，如何使意拳融入现代竞技武术的表演之中，如何确定意拳的段位制

体系和考评员、指导员的考核培训等等，但这一切问题的前提是意拳必须要有一个科学系统的体系，在这个体系的基础上再进一步的提取部分内容来运用于意拳其他方面的发展。

《意拳技法初探》正是对意拳技法体系系统化的一个初步探讨，笔者抽取了一部分内容来展示意拳的技术概貌，就是想通过这种系统的体系来让初学意拳的朋友能够对意拳有一个清晰的认识 and 了解，进而走入意拳之门。

意拳体系的系统化研究是一个庞大而繁杂的工程，他不仅需要意拳同门的共同努力，同时也需要有专业教学和训练经验的体育专业人士的帮忙和支持。本书在编写过程当中，既得到了姚承光先生的指导，同时也联合了河北体育学院武术系刘素静、邯郸职业技术学院牛英群、郑欣、庄红梅等多位武术和体育专业人士来共同完成。由于时间匆忙和水平有限，书中的内容难免会出现错误，敬请广大专家和读者批评指正，提出宝贵建议，谢谢大家！

谢永广

2012年12月于古城邯郸

意拳 目录

第一章 意拳技法概述·····	(1)
第一节 意拳技法的内涵解析·····	(1)
一、中西合璧，意拳创建了一套全新的综合武学技法体系·····	(2)
二、简捷实效，意拳是一门极其注重训练效率的武学技法体系·····	(3)
三、与时俱进，意拳不断迎接新的挑战和完善自身技法体系·····	(4)
第二节 意拳技法概述及其训练的科学性·····	(5)
一、意拳技法概述·····	(5)
二、意拳的科学训练·····	(7)
第三节 王芃斋、姚宗勋、姚承光意拳技法体系解读·····	(9)
一、拳无拳，意无意，无拳无意是真意——解读王芃斋时代的意拳 ·····	(10)
二、继承传统，融贯中西，形成意拳新体系——解读姚宗勋时代的意拳 ·····	(13)

三、科学、系统、严谨、规范——解读姚承光先生当代意拳体系	(19)
第四节 练好意拳的几点要求	(23)
一、选择明师学习意拳	(23)
二、训练方法的科学性与系统性是学习意拳的重要条件	(25)
三、要苦练更要巧练、动脑筋练，求数量更要求质量	(26)
四、学习意拳要加强自身文化修养	(26)
第二章 意拳技法汇综	(28)
第一节 意拳站桩	(28)
一、意拳养生桩	(28)
二、意拳养生试力	(36)
三、意拳技击桩	(39)
第二节 意拳试力	(55)
一、意拳试力概述	(55)
二、意拳试力练习应注意的问题	(57)
三、意拳三种基础试力功法：平推、开合、拨水	(59)
四、意拳三种推手技法试力：勾挂、分挂、扶按球	(68)
五、意拳三种身法试力：旋法、摇法、神龟出水	(79)
六、意拳三种打法试力：正劈、侧劈、环绕侧劈	(89)
第三节 意拳腿部的试力——摩擦步	(99)
一、意拳摩擦步概述	(99)
二、意拳摩擦步的基本要求	(99)
三、意拳摩擦步的意念设置	(101)
四、练习意拳摩擦步的目的和意义	(102)
五、意拳摩擦步功法精讲	(102)

第四节 意拳试声	(112)
一、第一阶段的练习	(112)
二、第二阶段的练习	(113)
三、无声的试声	(114)
第五节 意拳发力	(114)
一、意拳发力概述	(114)
二、意拳发力的基本要求	(114)
三、意拳发力的意念设置	(115)
四、意拳发力的内在原理解析	(116)
五、练不好意拳发力的主要原因	(117)
六、练习意拳发力时应注意的问题	(116)
七、意拳发力的训练程序	(118)
八、意拳发力功法精讲	(119)
第六节 意拳推手	(158)
一、意拳推手的目的和意义	(158)
二、意拳推手的基本要求	(158)
三、意拳单推手基本技术	(160)
四、意拳双推手基本技术	(174)
第七节 意拳散手	(186)
一、意拳散手的目的和意义	(186)
二、意拳散手训练的基本要求	(187)
三、意拳拳法解析	(188)
四、意拳腿法解析	(195)
五、意拳身法解析	(200)
六、意拳实战步法解析	(206)

七、意拳拳法击打手靶发力全接触·····	(215)
八、意拳拳法击打沙袋发力全接触·····	(241)
第三章 拳散手技术能力和基本素质训练 ·····	(259)
第一节 意拳散手技术能力的训练·····	(259)
一、意拳散手技术能力及其评价·····	(259)
二、意拳散手技术的基本要求·····	(260)
三、意拳散手技术的训练方法和程序·····	(262)
第二节 意拳散手的基本素质训练·····	(267)
一、意拳力量训练·····	(267)
二、意拳速度训练·····	(272)
三、意拳耐力训练·····	(274)
四、意拳灵敏训练·····	(275)
第四章 意拳棍法综述 ·····	(277)
第一节 意拳棍法概述·····	(278)
一、意拳棍法的选材·····	(278)
二、意拳棍法训练的握棍方法·····	(278)
三、意拳棍法在实战技击中的特点·····	(278)
四、意拳棍法训练中的意念要求·····	(279)
第二节 意拳棍法训练的程序·····	(279)
一、意拳棍法试力·····	(279)
二、意拳棍法发力·····	(286)
三、意拳棍法训练注意事项·····	(292)
四、意拳棍法训练与拳法的对比·····	(292)

第一章

意拳技法概述



第一节 意拳技法的内涵解析

“面朝大海，春暖花开”是著名诗人海子的抒情名句。

这位以心灵歌唱的诗人，一生都在渴望倾听远离尘嚣的美丽回音，从他的诗里我们能体会到一个超越自我的生命关怀，感受到自然和人的内心世界融合为一体。因此，诗人期望可以面朝大海，从而获得逍遥无待的精神自由。

意拳是一片浩瀚的武学海洋，海纳百川成其大，拳融百家铸其魂！

魂者，精神、本质、自我之体现。

纵观诸家艺术，书法以线条来表达激情，绘画以色彩来阐述意境，音乐以音符来表达情感，诗艺以文字来领悟人生。

而修习意拳之道，则须抛开执著、偏见与束缚，以专注、忍耐、自强不息的精神，练就犀利的拳脚，并通过对拳理的体悟来追求武学真髓与生命真谛！

20世纪初的某一天，一位智者行走在路上，他表情凝重，若有所思……因为他的行踪将要主宰中国武术的命运。一番番跋涉，一次次切磋，使他对武术本质有了更深刻的认识。遂将此番游历累积的经验结合自身所学，而创立了意拳。这位智者便是意拳宗师王芃斋（1885—1963）。

“本拳之所重者，在精神、在意感、在自然力之修炼。总而言之，使人身与大气相应和；分而言之，以宇宙之原则原理为本，养成神圆力方，形曲意直，虚实无定，锻炼成触觉活力之本能。以言其用，则有感即应。”王老的寥寥数语，字字珠玑，直指武学核心！

20世纪80年代的某一天，一位老人站在北京先农坛体育场，同样表情凝重，若有所思……一帮年轻人正在老人的指导下紧张地训练着，站桩、试力、发拳、跑步、打沙袋、拳靶、推手、散手，每天近8个小时的强化习练。他正在运用一种中西结合的方法，努力探索着中国武术该何去何从。这位老人就是王芃斋意拳衣钵传人姚宗勋先生（1917—1985）。

多少年来，姚老始终谨遵芃斋先生“不拘门派，学以致用”的拳学思想，毕生致力于意拳的探索与研究。他虚怀若谷，博采众长，勇于接受现代意识的挑战，以实事求是的态度、唯物辩证的法则和精湛深厚的功底，对意拳训练体系进行了新的审视和定位。把中国传统拳术的核心与现代体育精华以及西方搏击训练方法有机地融为一体，将中国传统的格斗技法融入现代擂台实战当中，开拓出现代搏击与传统技法相结合的训练方法，并成功地运用于实践，培养了一批中国意拳实力派代表人物。

王、姚二老抛弃套路、门派观念的束缚，融中西武技之精华于意拳体系，将意拳理论科学化，训练系统化，技法简捷化。使意拳不仅仅成为一种武术体系，更成为一种武学思想、一种人生哲学。王老有言：“拳道之大，实为民族精神之需要，学术之根本，人生哲学之基础，社会教育之命脉。其使命要在修正人心，抒发感情，改造生理，发挥量能，使学者神明体健，利国利群，故不专重技击一端也。”

意拳是修习者“表达自我，认知真理”的艺术。它以无欲之心直觉万物的规律，每一位通过意拳而提高其心灵的境界的修习者，当面对武学的大海时，自然能欣赏到春光烂漫下那美丽的花朵！

可以说意拳技法的内涵主要是其对传统武术审视与整合的结果。在笔者看来，意拳技法对传统武术的审视与整合主要体现在以下三点。

一、中西合璧，意拳创建了一套全新的综合武学技法体系

意拳是王芃斋、姚宗勋两代人在自身多年实践的基础上，广泛吸收各中西流派武技技法中的精华，并借鉴中国传统哲学禅宗以及西方运动训练理论

为指导而创建的具有完整理论和实践体系，养生和实战并重的综合武学。

王老在功成名就之后并未停止对拳学的研究。当年在上海时，王老就曾和其弟子卜恩富（当时拳击和摔跤的双料冠军）对拳击做了很深入的研究。难怪他在与英格比手时，一个照面就将其击败，因为王老对拳击已了如指掌。王老发现拳击的很多技法都很简捷实用，遂在后来的深县集训时，就将身体素质 and 沙袋训练融入意拳训练之中。

到后来，姚宗勋先生对意拳的训练体系进行了更大的改革。姚老在保持意拳所特有的浑圆力训练方法的基础上，大胆采用西方搏击训练的理念，将拳靶、沙袋、护具、拳套等器械，体能素质训练以及散手训练的回合制引入意拳训练体系当中，使意拳的训练体系更加的完善。当时有些武林人士对此颇有异议。但实践证明，姚先生的做法非常正确，拳靶、沙袋的引入能增强拳头击打人体时的适应性，护具、拳套能有效地保护自己并能击打重拳，在不伤人的情况下体验真实的搏击；变速跑、跳绳等体能素质的训练则能增强练习者的耐力和速度，更好地适应紧张激烈的搏斗；而回合制更能使人在固定的时间内集中精力，从而有效地发挥技术。这些击打方法的改进丰富了意拳的训练体系，缩短了训练周期，提高了训练效率，使其更加的科学、合理、简捷、实效。

王姚二老一生求真，打破了武术门派的陈规陋习，顺应时代发展脉络而积极进取，以海纳百川之精神，建立起了一套综合、系统、严谨、完整的武学格斗体系。意拳已为我们提供了一种方法和模式，各种正确观点都能统一于此模式之中，而华而不实的内容则会被排除在外。在当时来讲，相对于中国其它传统武术的保守风格，意拳是具有划时代意义的。

二、简捷实效，意拳是一门极其注重训练效率的武学技法体系

在传统武术中有“入门先站三年桩”的说法，还有的传统武术门派在入门初期都要花费几年的功夫把套路练熟，然后再由师父拆招讲法，最后是师兄兄弟对练，用意就是一定要把基础打牢。这套程序虽然能使得基础更牢固，但对实战来讲收效确实是极其缓慢的。

赵道新先生认为：“把实战视为艰苦和危险，并作为最后才能进行的高级训练是不对的。我们在进行了短期的基础训练之后，就应把实战作为家常便饭。”作为格斗专家，赵老的一番话的确是对传统武术训练方法的挑战。

姚承光先生在训练中,就极其重视训练效率,将基本功和实战同时进行。姚先生认为,意拳基本功就是浑圆力的培养,而实战则是对浑圆力的检验。所以,将二者结合起来,用基本功来促进实战,用实战来检验基本功,二者是相辅相成的。没有必要非站三年桩再去练习试力,否则,意拳有七步功法,如果都要练上三年,那么到实战的时候人早已垂垂暮年了。

在格斗技法的运用上,意拳格斗摒弃冗杂的套路招法,极其注重技法的简捷实用。勾、挂、偏、旋、下压、螺旋等都是人体在格斗中经常出现的运动轨迹,意拳将这些技法提炼出来,并在试力、发力以及推手等训练中进行反复检验,使人体在格斗中对这几种技法形成一种自动化的反应。

意拳格斗是一门求真的艺术,它反对一切形式招法的束缚,而注重格斗时人体本能的发挥。王芃斋先生在分析了诸多拳套招法之后曾言:“然招式方法,又何尝不是人作伪,皆非拳之原则发挥本能之学也。所谓法者,乃原理原则之法,非枝节片面之法,习枝节之法,犹之乎庸医然也。都是备妥药方以待患者,而患者须可方患病,否则无可施其技矣。”

三、与时俱进,意拳不断迎接新的挑战 和完善自身技法体系

王姚二老以渊博的学识、广阔的胸襟、非凡的智慧以及超人的勤奋,将诸家武技进行分析整理,去伪存真,使各派技法和观点能有机地融为一体,成为拳学之原理。

王芃斋先生在创立意拳的同时,从没有把自己局限于意拳的概念之中,他总是在积极寻找着更合理、更科学的理论与方法来完善意拳。当别人为意拳赐名“大成”时,王老谦恭地说道:“学术本无止境,何来大成之说?”

姚宗勋先生一生从未停止过对意拳训练、探索和研究。姚老曾说:“拳术是一门科学,是一门学术,学术如果没有创新和发展,它的生命力也就有限了。”早在20世纪50年代,姚老有一次与李文涛先生交谈时说道:“我现在才算是刚刚体会到意拳的奥妙,距离真正的意拳理想还差得很远。”这是姚老在研究意拳20年时的肺腑之言。这不是谦逊,而是胸怀的博大和人格的坦荡,更确立了意拳永不休止的发展方向。

姚宗勋先生将传统的搏击技法融入现代擂台实战当中,并开拓出了现代搏击与传统技法相结合的训练方法,这种意识在当时那个年代是超前的,也使当时很多人不理解,但随着时代的发展,人们逐渐理解了姚先生的良苦用

心。在那个年代姚老就想到了中国传统武术未来的发展,这不仅是一种超前的意识,更是一种与时俱进的精神。

每一个意拳的研修者,每一个希望了解自己和领悟人生的人,都需要深刻理解姚老的话。在意拳的修习中不迷信权威和秘传,抛开教条主义和形式束缚,尊重科学,解放思想,实事求是,以开放的胸襟迈向真理。

第二节 意拳技法概述及其训练的科学性

意拳主要由站桩、试力(包括试声)、走步、发力、推手、散手等技法所组成。经过近百年的发展,意拳已经形成了一套科学系统的技法体系。无论是在健身还是在技击方面,意拳都有许多显著的成效。虽然意拳是以形意拳为基础,吸收各家拳术之长而形成了自己的独特风格,但其毕竟是一门年轻的拳术,仍须不断地吸收中外拳术科学的技法和训练方法来充实和发展自己。

意拳认为:任何人体运动都是在神经系统的支配下,肌肉收缩作用于骨骼的结果,也就是说以骨骼为杠杆,关节为枢纽,肌肉收缩为动力,使人体实现各种活动。而神经系统又始终受精神意志的控制和影响,所以意拳突出了“意”字,即说明了“意念活动”在拳术训练中的重要性。拳术上所讲求的用力方法、用力方式不同于平日劳动、生活中的习惯用力,所以要经过训练才能成功。意拳以站桩作为主要的训练手段,就是要通过相对静止状态下的锻炼,使精神高度集中,再加以意念的诱导,从而不断强化正确的条件反射,体察弱点(即不得力处)并克服,加速运动技能的形成,形成牢固的动力定型以期技击的应用。没有站桩的强化训练。倘遇强敌就会在厮打时忘了拳法。体育运动的教学训练实践也证明了这一点,任何一个教练员都懂得欲速则不达的道理。学习一个新动作都要从慢到快、从静止到动,这与拳术的训练是一致的。

一、意拳技法概述

意拳技法的核心是:通过精神假借,意念诱导,在无力中求有力,不动中求微动,微动中求速动,速动中求取力的灵活运用。就是说要以站桩为基础,在试力、摩擦步、发力等肢体不同的运动状态下来求取浑圆力。所谓浑

圆力，就是运用意念诱导全身上下、左右、前后四面八方意力在矛盾相争中达到平衡、均整、协调、浑然一体的力量。

（一）站桩

在意拳技法的训练中始终将站桩放在首位。站桩训练贯穿了整个意拳训练过程的始终。意拳的站桩不是一种简单的静力性训练，它不是以提高肌肉的耐力和力量为主要目的，而是在精神集中、周身放松、呼吸自然的原则下进行休息式的锻炼。不限制场地，不要求时间，更不讲究大、小周天及调吸和意守丹田，在行、站、坐、卧等状态下都可以练习。从养生的角度来讲，如此凝神定意一站，就能使身心得到锻炼，强身健体。而从技击的角度来看，只此一站即可于无力中求有力，笨拙中求灵巧，微动中求速动，使精神意志、气血筋骨都得到锻炼。随机随势应感而发，是意拳实战的特点。因为意拳没有套路和固定的招法，在技击中只讲究精神和肢体的松紧转换，意拳的技击桩是神经和肌肉松紧转换训练的最原始状态。整个意拳站桩体系就是以养生桩为基础，在掌握了养生桩“松”的感觉之后再向技击桩“松紧”转换的摸劲过渡，进而继续运用精神假借，意念诱导，通过松紧转换的摸劲，来培养强化周身上下、左右、前后，平衡、均整、协调的拳术力量——浑圆力。

在意拳站桩微动的状态下培养出来浑圆力之后，紧接着就要在缓动状态下来求取浑圆力了。这就是试力的练习。试力（包括摩擦步，即腿的试力，就是在移动步子时，脚与地面不可接触，在意念中与地面不停地摩擦着前进或后退）是站桩在空间的延伸。练习时要用意不用力，慢胜于快，缓优于急，身体在微动中求速动，同时还要照顾到整体的运动。站桩是在精神和肢体相对静止的状态下培养浑圆力，而试力则是在肢体处于缓慢运动的状态下，身体产生位移时继续培养浑圆力。

（二）试力

试力的主要目的，就是在周身缓缓动起来之后，运用意念诱导、精神假借，继续摸索、培养和强化拳术中的浑圆力，使肢体在位移状态中仍能体会到均整、饱满之力，并运用自如，为下一步随机随势快速发力打下坚实基础。

（三）走步

走步又称摩擦步，是结合试力进行的步法训练，也可称为“腿部的试力”。其原则要求是“上动下自随，下动上自领”，在前后、左右、进退转换中，保持身体重心的平衡和整体的协调，以有利于随时发力。

当身体在缓动状态下摸索到了浑圆力之后,就要进行意拳发力的练习了。所谓发力是指拳术有效打击力量的动力,是意拳站桩、试力、走步等各项基本功的综合体现。所以,练习站桩、试力、走步的目的在于培养掌握浑圆力,为发力创造条件。意拳站桩、试力、走步的基本功扎实与否,要通过发力来检验。

(四) 推手

推手是试力、走步和发力的具体化,又可称双人试力。推手的训练主要是为当双方肢体接触时,能够牵制对方并施以有效打击。

(五) 散手

散手是拳术各项训练的总成,是直接检验拳术锻炼的综合体现。就其原始意义来讲,乃是不附加任何条件的徒手搏击。

总之,意拳站桩是在肢体相对静止的状态下求取浑圆力,试力及摩擦步是在肢体处于缓慢的位移状态下求取浑圆力,发力是肢体在疾速运动状态下求取浑圆力,而推手和散手则是在双人互动的运动状态下求取浑圆力、可以说浑圆力是意拳技法的核心,意拳整个训练的过程实质上就是浑圆力的培养与运用。意拳站桩、试力、摩擦步、发力等基本功是浑圆力的培养阶段,而意拳的推手、散手部分则是浑圆力的运用阶段。发力可以说是意拳训练中由基本功向实战过渡的枢纽,在整个意拳训练中占有极其重要的位置。发力是技击的基础,没有发力,就无法进行技击。意拳训练的系统性就体现在其训练的程序一环扣一环,缺少或颠倒了哪一环,都会严重影响练习的效果。所以,要系统地掌握意拳的训练方法就要循序渐进,不可本末倒置。

二、意拳的科学训练

同其他运动项目一样,意拳也是一项人体运动科学。要研究意拳,就必须摒弃一切迷信唯心的说教,将科学的理论与训练实践相结合。可喜的是经过了王芃斋、姚宗勋、姚承光等几代意拳人的不懈努力,意拳不仅保持了中国传统武术的训练模式,更为可贵的是意拳能够与时俱进,积极大胆地吸收现代体育科学中的训练方法,将生物力学、人体解剖学、运动生理学、心理学作为自己训练的科学依据。

“善书者意在笔前,善画者成竹在胸。”这充分说明了意识在任何一件事情中都有着很重要的引导作用。在拳术训练中也是如此,离开了意念的诱导,