

## 一 一代拳师王芃斋

### (一)王芃斋与意拳

1937年春夏，北平的《实报》登出了意拳创始人王芃斋先生为宏扬祖国拳学真谛，以武会友，欢迎观摩交流的消息，来访者络绎不绝。

其中有欧洲中量级拳击冠军，意大利人詹姆士。詹姆士身材魁梧，面对一身儒秀的王芃斋先生，他冷笑地说：“不是我瞧不起您，象您这样的身体，我戴上拳套就已经能制您于死地了，如果不戴拳套，一拳就可以打得您骨折筋断。”王芃斋笑着说：“别看你拳头那么大，打到我身上也就和搔痒差不多，来吧！”詹姆士过去曾与一些中国武术界人士接触过，他认为中国武术，表演尚可，但实战根本不行。于是他端起架式，滑跳着脚步向王先生头部一拳打来，王先生静如处子，目光冷峻如鹰，单手在对方来拳腕上只一个短促的拧裹发力，詹姆士硕大的身躯，摔出丈外倒地。尔后，王芃斋先生一手倒背，面露微笑从容地看着躺在地上惊恐未定的詹姆士。詹则双手竖起大姆指，对先生的武术连声称赞。

王芃斋先生原名尼宝，又名字僧，晚年自称矛

盾老人。1886年11月24日生于河北深县魏家林村，1963年7月2日逝世，享年七十八岁。

矛盾的观念，始终贯穿于王芑斋先生的整个拳学和人生。对于拳学来讲，意拳从意念活动开始在站桩、试力、摩擦步、试声、发力、推手、实战上都无处不含有矛盾，从虚无到切实，从“一法不立”，到“无法不容”，从力量的来源到发力的方向，上下、前后、左右，处处都讲矛盾，并从矛盾中建立起“圆融”。

对于王芑斋先生的人生来说，他的一生都是在自身与外部环境的矛盾中探寻、进取中渡过的。一方面他广采博收中国拳学和传统文化渊源中的精粹，另一方面他又是一个与武林中迷信、弄虚作假、行帮等旧文化沉渣进行不断宣战的变革家。他“师古不泥古”，在中国拳学的继承和改革上，堪称得上是一个巨人。至今他所总结的拳学真谛对于体育训练和竞赛，在运动生理学、运动心理学、开发人体潜能、通过身心统一训练，提高竞技水平上，都有很高的现实意义和应用价值。

王芑斋八岁起从学于形意拳大师郭云深膝下。郭云深先生河北深县马庄人，1822年生，仙逝于1898年，终年76岁，是清末心意门巨擘，以“半步崩拳，走遍天下”而闻名于世。他的故乡河北省深县武术能人辈出。其中，李洛能，河北形意拳的代表人物，四十七岁被人称誉为神拳，能够将对手打得腾空飞起，然后又顺势上前，将其接住，免为受

伤；八卦掌传人程廷华，是八卦掌创始人董海川的高足，在1900年的义和团运动中，与八国联军浴血奋战，以身殉国。

1918年王芃斋先生三十三岁，在京都武林已经名声大振，但为了探寻拳学真谛，他又踏上了万里参学的路程。他云游河南、湖南、湖北、福建、浙江、安徽等省，首访河南嵩山少林寺心意拳传人恒林和尚。意拳大师王芃斋的衣钵传人姚宗勋曾说：“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。”

心意拳和形意拳同出一源。少林寺的“心意把”即是心意门的功夫，历来被寺内视为镇山之宝，轻易不传外人，少林寺有“宁教十趟拳，不教一套把”的寺规，至今保留在千佛殿内的四十八个凹陷的脚坑，就是少林和尚练习心意把的历史物证。

古籍中尚存的形意拳《曹继武十法摘要》和《少林古传秘本拳谱》第一章《十法》，据研究者考证，“原出自一人之手”。

但不容否认，几百年来僧俗在心意门拳学上互相的交融，使心意拳在武术技击和禅学内功上取长补短，达于水乳交融的地步。至今我们从王芃斋先生的著述中都能看到。例如：“神动得自有象外，意存妙在无念中。”；“与老庄佛释无为而有为，万法皆空即为实象。”；“要在以虚无而度其有，亦以有处而揣其无。”；“与大气和宇宙呼

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>