

# 作者简介



谢永广 1978年出生于河北邯郸。2002年毕业于河北体育学院武术专业。现为中国武术协会会员，国家二级运动员，国家二级武术裁判，工作于邯郸职业技术学院（原邯郸大学）体育系，任专职武术教师。谢永广多年来致力于武术技术与理论的研究，曾习国家规定拳械、散手、跆拳道、拳击等国内外武技，并于1999年拜著名武术家，意拳第三代嫡系传人姚承光先生为师，学习意拳至今。2003年经姚承光先生推荐，又拜著名太极拳家乔松茂先生为师，学习传统太极拳，先后在2004年河北省太极拳锦标赛和2005年第二届世界太极拳健康大会上荣获传统太极拳一等奖；习武之余注重理论研究，先后在《中华武术》、《武魂》、《武林》、《搏击》、《武当》、《河北体育学院学报》等武术期刊杂志发表学术文章近百篇，其著作《意拳心法》一书由北京体育大学出版社出版发行，《散打绝招》一书由中国国际广播音像出版社出版发行。并有多篇有关意拳的文章被翻译成英文在欧洲意拳专业网站上转载。



# 前言

谢永广

意拳，作为中国传统武术之奇葩，以其独特的养生与技击效果蜚声海内外。如今，世界各地众多的武术爱好者都在学习和研究意拳，越发证明了意拳极强的生命力。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”越是有生命力的东西往往越注重基本功的训练，意拳更是如此。在意拳的整个训练体系中，基本功占据了很大的比例。基本功直接影响着意拳实战的效果，而意拳的实战又是检验基本功扎实与否的关键因素。意拳的实战分为推手和散手两种表现形式，其中，推手虽然有自己独特的训练体系，但推手只是散手的辅助性训练，而意拳的散手从一定意义上来讲，就是不附加任何条件的徒手搏击。

意拳的基本功主要包括：站桩、试力、摩擦步、发力和试声五大部分。意拳基本功法最大的特点就是各部分之间环环相扣，联系的非常紧密，缺少或疏忽了哪一个环节，都不可能窥得意拳之堂奥。当今世界上意拳习练者虽多，但真正得其精华者却寥寥数几。究其原因乃是一部分人提起意拳只是津津乐道于王芃斋、姚宗勋等前辈们“搭手飞人”的奇妙功夫，却往往忽视了意拳基本功的训练；有一部分人即使下大功夫去练习基本功，却由于方法欠缺而功效甚微。种种原因都充分说明如果缺乏正确的基本功训练或对基本功理解不足，都将极大地影响意拳的学习和研究。

意拳推手和散手同样有自己科学而系统的训练方法和步骤，如果仅凭扎实的基本功去进行实战，而不去进行实战的专项训练，最多只能是胡拼乱打，而终不得意拳实战之精髓。意拳实战以基本功为基础，以推手为其辅助训练，最后在散手中达到“推断结合”这种独具特色的实战形式。所以说，意拳的基本功、推手和散手三者之间是相辅相成，共同组成了系统而完善的中国实战拳学的训练体系。

为了进一步推动和促进意拳运动的发展，在中国当代著名拳学家、意拳第三代嫡系传人、笔者恩师姚承光先生的大力支持下，笔者不揣浅陋，编写《中国意拳标准教程》系列，旨在将科学、系统的意拳基础理论和严谨、规范的基本技术动作呈现给广大意拳爱好者，让大家更全面、系统地认识和了解意拳基础功法和实战体系，从而更进一步地学习和研究意拳。

《中国意拳标准教程》系列主要分为《意拳功法》、《意拳推断手》和《意拳散手》三大部分。本丛书将理论与技术相结合，系统地介绍了意拳站桩、试力、摩擦步、发力和试声等基础功法和意拳的推手、散手实战技术与方法。为了突出本书的科学性和严谨性，特聘请姚承光先生担任技术顾问。在姚老师的指导下，本着求真求实的原则，书中的技术说明部分真正地将意拳中很多意念内涵用细致入微的笔锋描述了出来，并配有姚承光先生亲自演示的严谨、规范的动作图片说明。在拙作中笔者首次运用现代体育教育学和运动训练学的理论阐释了意拳的教学与训练，这是对意拳理论研究的一次大胆尝试，不足之处敬请各位专家老师指正！

面对此书，您需要的是“一泓清水，一轮明月”般的心境，当别人为寻求“武林秘籍”，练就“神功绝技”而乐此不疲时，您却能通过“指月之指”看到了意拳的“光辉”。意拳，从哪儿来，到哪儿去，在山出山，泉清泉浊，了了分明。

姚承光先生曾讲：“明白了站桩，意拳你就明白一半儿了。”由此可见意拳中基本功的重要性。所以要想在意拳上有所成就，就必须苦练基本功；同时，也要将意拳实战体系中核心原理性的方法技术加以反复磨练，从而破茧成蝶，运用自如。就如书法家，要练就悬腕挥毫的本领，就要发扬“池水尽墨，指肘生茧”的精神，选择碑帖，提笔对临，严格地束缚自己。

意拳如禅一般，清新活泼，自由而超脱。但意拳决不倡导无约束的自由，不经过严格基本功和基本方法技术的束缚，就达不到实战时真正的超脱。意拳就是要通过严格的训练，将基本功与基本方法技术相结合，身心一致地去实践，从研修中洞悉一切，从而抛开束缚、偏见，获得真正的自由——随心所欲，应感而发，达到拳学的最高境界——拳拳服膺。一如达摩东渡，面壁九年，终破壁成佛……

晨钟已响，曙色曦微，端杯品茗，香涩自知！



# 写在前面

姚承光

自去年10月份，由永广编写的《意拳心法》一书出版之后，得到了广大武术界同仁的一致好评，在此我也感到非常欣慰。为了能让意拳爱好者更系统地学习意拳，永广在《意拳心法》一书的理论基础上，又用了一年多的时间编写《中国意拳标准教程》——意拳功法、意拳散手、意拳推断手三本丛书。该丛书比较全面地介绍了意拳的技术体系，科学而系统。经我审核，符合意拳的原则原理。

一门学科的普及和发展，必须要有一套系统的理论技术框架来支撑，而这一“框架”是由教程来体现的。今永广能够编写《中国意拳标准教程》，对于意拳学科体系的完善具有积极的作用。在这里需要说明的一点是，该丛书虽然称为“标准教程”，但并没有否定别人之意，只是提供一套学习意拳可以参照的范本，让广大意拳练习者在学习和研究意拳时有据可循，不走弯路。

我自幼随父亲姚宗勋先生学习意拳。在父亲武学思想的指导下，经过多年的科班苦练以及20多年的教学实践，积累了丰富的意拳教学和训练经验。很多人经常问我：“怎样才能练好意拳？为什么自己苦练多年却收效甚微？”实际上，练习意拳最忌讳糊里糊涂，盲目去练。首先一定要明白拳理，自己连拳理都搞不明白，练起来岂不是南辕北辙，本末倒置吗？意拳并不神秘，人人都可以练好，但先决的条件是：要有明师的指导，科学的理论及系统的训练方法，结合自己的细心揣摩，反复实践。所谓的明师必须具备实事求是的科学态度，唯物辩证的法则及精湛深厚的功力，能够根据练习者的不同水平，在其疑难问题出现的关键时刻给予彻底“根治”和解决，指出其进步的途径，使学生快速提高。同时，学习意拳还要有刻苦务实的精神，不要存在侥幸心理。意拳没有绝招，纵观近代武术家，没有一个是靠所谓“绝招”成名的。如果说意拳有“绝招”，那也就是意拳的原则原理之法，而非枝节、片面的局部方法。

学好意拳，还要脚踏实地地去练，不要认为自己胜了几个业余习武的人，就认为自己成了，其实这是对意拳的一种很肤浅的认识。王老曾说：“意拳不是打三携俩，而是拳拳服膺”。先父姚宗勋先生也说：“三个月就可以培养一个打手，而培养一个拳术家则需要十年甚至数十年的时间。”王、姚二老，虽追求一生，但从不满足，他们是经过数十年刻苦研究，才成为一代拳学大家的。



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/>