

目录

绪言

总纲

一、意拳的桩法

1、混元桩

2、技击桩

2、其它桩法

二、意拳的步法

三、意拳的试力

四、意拳的劲力规律

五、意拳的八法

六、意拳的拳型

七、意拳的仿生拳

八、意拳的综合试力

九、意拳拳谱后记

意拳谱附条

(一) 模式拳 (模式歌要)

(二) 模式拳的名称

(三) 模式拳说明

(四) 模式拳诀要

绪言

禅家者流，乘有大小，宗有南北，道有正邪，学者须从最上乘，具正法眼，悟第一义。若小乘禅，非正法也，论拳如论禅，内家拳则第一义也，外家拳，则小乘禅，已落第二义矣。

大抵禅道，惟在妙悟，拳道亦在妙悟。然悟有深浅，有分限，有透彻之悟，有但得一知半解之悟。意拳，应不立招术，乃透彻之悟也。意拳，即大乘拳也。不立招术，乃透彻之悟也。其它拳术，虽有所悟，但皆立招设术，俱非第一义也。若以为不然，则是见拳之不广，参拳之不熟耳。试取外家拳谱而熟参之，次取太极，八卦而熟参之，其真是非，自有不能隐者！

夫学拳者，应以意为主，入门须正，立志须高，不可以小成为是，必以大成为志焉。

技有未到，可以加功，路头一差，愈骛愈远，由入门之不正也，工夫须从上坐下，不可以从下坐上，上者何第一义也，此念酝酿胸中，久之自然悟入。虽云不至，亦不失正路，此谓之而上一路也。拳之极致有一曰：力感如透电，拳而力感如透电，至矣尽矣无以加矣！唯意拳得知之，其它拳术力感，得之盖寡也。意拳之力感如此，其力如何！此力乃人之本能活动力也！人之本能活力，盖为种种社会应力所抑制，不能欲之即击也，意拳之妙用，即在恢复入之本能活力，其它拳术，皆不能也，此即吾创此拳之目的。

总纲

意拳遗形	独与力俱	集古大成	实践服膺	身无定势	随遇平衡
脚无定位	蹉线踏重	手艺定踪	沾身纵力	落无定法	抽身劲发
蛮用拙力	戕生之道	精神内守	食力而饱	你打你的	我打我的
力无虚靶	靶要定的	内不外游	外不内侵	循力而行	唯奸唯诈
宁我负人	毋人负我	放不务重	务审所达	击不务远	务审所及
彼竭我盈	契机发力	动如遇仇	不以先举	打后需看	落水上岸
活中反死	死中反活	拳本无法	制人以力	有法也空	法为力居
力弥时所	凝重如泥	四体一劲	遇物惊炸	神松意紧	形曲意直
浑浑噩噩	形行拙笨	力虽为一	发则梢肢	羚羊挂角	无迹可寻
嘉彼钓翁	得鱼忘荃	混元惊炸	无我神化	技到无心	信手即真

一、意拳的桩法

1、混元桩

桩法是意拳的基础，站桩，能恢复人的本能活力。人的本能活力是什么？首先，应知道什么是力，战国时代的墨子，曾给力的这个概念，下过一个科学的定义。他说：力形之所以奋也，又说：力，重之谓也。奋即兴奋，奋斗，奋发之奋。这就是，就形体本身而言，如果某一个形体，把它的自身的力，奋出来，而加于另一个形体，使他改变位置，这种力，就成为重力。人的这种活力，用通俗的话说，就是整劲。用意拳的术语说，叫做六争力，也叫爆炸力。站混元桩，就是要站出这种六争力，其要领如下：

拳本服膺	推名大成	习拳之始	混元为胜	混元桩法	博大精深
便于实搏	便于生劲	拳打三节	桩有三式	高式齐眉	指分掌凹
中式平胸	含胸拔背	低式抱腹	溜臀提兑	三弓漫月	四容端正

五字秘诀 六面争力 上柔下刚 上软下硬 上松下紧 上虚下实
头顶欲飞 趾抓入地 手项互争 两肘相掣 呼吸以腹 轻入缓出
筋络鼓荡 体成一块

六面争力，体成一块，这是混元桩法的关键。站桩时，在意念里，要上下相争，左右相争，前后相争。不论从那一方面，有人一触，即刻六面爆炸。久之，内劲真力，即本能活力，自然而生。

另外，混元桩又是本拳的基础桩，即发三节拳的基础桩。因此，个高者要多站中式混元桩，个矮者要多站高式混元桩。

2、技击桩

混元桩，是意拳的拳式基础桩。技击桩，则是意拳的身法和步法的基础桩。而技击的基础，是步法，因为手法好，不如身法好，身法好不如步法好。从这个角度上讲，意拳，是践拳，其要领如下：

身是手基	步是身基	要精拳技	须站技击	手随足出	肩亦随之
三尖齐照	踏彼中门	指分掌凹	虎口撑园	头顶项竖	手顶腕挺
左为元帅	右为将军	右为元帅	左为将军	元帅抱钩	将军握剑
抱握含蓄	中藏八法	肩沉肘坠	膀扣背园	膝合腿裹	腰拧臀溜
两足含空	不丁不八	支撑范围	一尺七八	前三后七	惯力克敌
前五后五	六争制彼	力源于腿	腰为主宰	形于手指	劲透敌背
内动外静	内阳外阴	神意气力	合一集中	技击桩法	式有高低
低打根节	高打梢中	高低相辅	左右轮站	勤持此桩	技击无隙

技击桩，有高低二式。这是身法，高式用于发中节拳，和梢节拳。低式用于发根节拳，前三后七，前五后五，这是步法。三七步，用于发惯性力，二五步，用于发爆炸力。不论站什么式，用什么步，上身要柔软松灵，下身要刚硬紧实。因为力生于根，这是技击桩的关键也是意拳的诀窍所在，望学者，切勿忽略。

2、其它桩法

意拳的桩法，除混元桩，技击桩外。还有鸡桩，鹰桩，杠杆桩，弹跳桩，这些桩也要站。鸡桩有二式一个是，一腿提起，足趾斜上跷，足根棚紧，全身重量放在一条腿上，上身是技击桩。另一个式，是一足着地一足的足尖点地，两胫相磨上身仍为技击桩。前一个式，是意拳的龙形基础桩，不必多站。后一个式，是意拳的磨胫步的基础桩，要多站。

鹰桩：是意拳的掌法的基础桩，要多站。

鹰桩之站法是，不丁不八，腋半虚，肘微曲，两臂向左右大伸约 45 度，左掌心向左举，右掌心向右前，指尖向上，再向前约 45 度。

比较重要的是弹跳桩：最初，这个桩的站法是两脚一肩宽，足根悬起，全身重量，放在足趾和前脚掌。两臂曲蓄，高举过顶，掌向上托，后来我觉察到，这种站法，有副作用，站别的桩，日久了，气已入丹田，即已在隔膜下了，但一站此桩，就有气上浮于胸的感觉。为此，我将此桩改了，下身不变上身改为，杠杆桩的上式，这样站一个等于两个桩都站了，此桩的作用在于培蓄两脚，两腿的弹力，意拳，打的是践拳。手起脚起，手落脚落，力生于根，讲究脚踏力出，两脚无弹力是不行的，因此，此桩要天天站。

二、意拳的步法

意拳的步法，叫擦拉步，此种步法，由两种步法组成，即磨胫步和蹉步法。磨胫步，是起脚步法，蹉步是落脚步法，要领会其要领：

蹉步鸡行	手起磨胫	前趋后蹬	步法六争	步似水中	提趟而行
三七分明	二五要清	手起脚起	窥彼中央	手落脚落	势要钻裆
高打稍中	似直非直	低打脐腹	两腿曲蓄	步大则滞	步小则灵
大不重尺	小可开胯	手随脚起	脚随手落	起落合一	践拳克敌

落步六争，是意拳步法的关键，这表明意拳的手法，身法，步法是合一的。对此，学者要反复领会，切勿忽略。

三、意拳的试力

此处所谓试力，是一种单项试力，与以后要讲的综合试力不同。首先，要明确此种试力，所要试的力是什么力；此种试力，所要试的力，即是持桩法，所站出来的那种爆炸力。即六争力，亦即武术界所津津乐道的所谓整劲。学者应反复琢磨其要领：

试力精深	八法之根	上是混元	下为技击	曲膝虚踩	三七分明
顶领开胯	二五力均	鹰爪蛇腰	两脚一线	步似水中	提趟而行
臂园腋虚	肩撑肘横	园撑爆炸	落步六争	手落劲发	两臂曲蓄
曲则力远	直则力近	力源于腿	腰为主宰	形于手指	劲透敌背
以意导力	以力引力	旧力未亡	新力已生	手起脚起	手落脚落
力不出尖	力不空亡	运行动作	大不过尺	小不逾寸	非此力散
力打三节	不着形象	若着形象	技不云弹		

以意导力，以力引力，是试力的关键。也是意拳之所以是意拳的基本精神所在，学者要反复在练习中体会这两句话。

我看到我的学生。在试力时，把它做成八法的吞吐了。这是把相对的东西，弄成绝对的东西了。殊失我的原意，试力是八法之根，不单纯的是吞吐，意拳是相对论，不是绝对论。

试力在意拳里，是模式拳。因此，它的手型是非拳非掌，要求在试力时

，力贯指尖。你的手型一做成拳型或掌型，就不能力贯指尖了。要注意，试力的目的是试力，而不是练拳。只有把这种整劲试出来了，叫它以能招之即来，呼之即出，这才算收到效果。在这个基础上，开始练拳。

如果你能在试力那种动作形式里，把整劲试出来了。那么，用八法的任何一法，或用意拳的任何一个手法，你也就能把整劲使出来了。于此，可以看出试力在意拳的组成部分里的重要性，也可以理解到，意拳为什么不立招式了。

四、意拳的劲力规律

力潜于体内，谓之劲，劲奋于体外，谓之力，劲力一元谓之混元一气。劲力之用，有其规律，意拳是由六种两类劲力规律组成的，这六种力是：爆炸力；惯性力；螺旋力；（包括静向力）；杠杆力；离心力；弹簧力；这六种力又为两类：即爆炸力是一类，这是意拳的基本力。其它五种属于引爆力一类，意拳发力克敌，主要用爆炸力，然须有引爆力，有两类：一类是心理的，即是敌情观念，用意拳的术语说叫做意，这就是下面要领所讲的。敌情一动，六力流形亦即以意导力。另一类是引爆力，就对的的东西，给弄成绝对的东西了。已失我的原意，试力是八法之根，不单纯的是吞吐，意拳是相对是上面所说的那五种力，这是物理的引爆力。下面所说以力引力，即指此。但这两类引爆力里，意是主要的。于此，也可以理解到，我为什么最初把意拳叫做意拳的原故了。要注意玩味，下面关于劲力规律的要领。

劲潜于内	力奋于外	劲力一元	谓之混元	敌情一动	六力流形
以意导力	以力引力	力先于根	劲溢周身	力力相因	其用不尽
爆炸力发	六面力均	惯性特奇	使彼位移	螺旋力厚	静向力随
杠杆力动	劲在两臂	发力之际	两腿如簧	两臂曲蓄	须寓弹意
离心力发	妙在磨擦	六力一意	用贯八法	超落放胆	手到人翻
起落畏惹	己必失利	起手要后	落手抢先	起后落先	诀在手奸
发力原则	一字秘诀	谓之曰争	天机要明		

意拳发力的基础，是步法，用惯性力引爆则用三七步，用其它四力引爆则用二五步。发稍节拳，和中节拳，则用技击桩高式。发根节拳，则用其低式。发力妙诀，就在一个争字上，即落步六争。此乃意拳的天机，学者必须明白透彻，否则，即是意拳的门外汉。

五、意拳的八法

即八法的模式拳

意拳特殊的实搏风格是：起手要后，落手抢先，起后落先，诀在手奸。奸字一字，可以概括了意拳的实搏风格，其所以能手奸，即在于意拳用的是整劲。其它拳术，也不是不想手奸，但是，奸不起来。原因只有一个，就是没有整

劲，整劲是好的先决条件，其次意拳，把起手后，落手先，给统一起来了。起手和落手，是一，不是二，落手是打，起手也是打，这两个条件，又决定了另一个条件，即两臂运行动作小，即大不过尺，技击射程短，即长不过尺。另外，还有以力引力的技巧即八法，这八法是提、顿、吞、吐、沉、托、分、闭。

八法，是六种劲力规律的具体应用。但是，八法里面还有一些其它东西。近代科学里，有一门叫仿生学的，这门科学专研究怎样模仿某些动物所特有的那种本能活动力，制造出某种特殊的仪器，以扩大和增强人们的感官能力。中国拳术很早就知道，利用仿生的道理，模仿某些动物的特殊本能活动力来设招式，如什么青龙探爪，什么恶虎扑食，什么野马亮蹄，什么鹞子翻身等。这些拳术的仿生招术，也仿的是形，而不是仿的动物本能活动力，所表现出来的劲力规律，形意拳尚且如此，其它拳术更不用问了。意拳里的八法，也有仿生，模仿的是十二种动物的某种特殊的本能活动力，所表现出来的劲力规律。

六力，八法，十二形是有机的连系在一起的。六力，十二形组成了八法模式拳。由八法模式拳所派生出的各种拳型，又体现了六力，八法，十二形。

八法模式拳，突出的表现了骀、马、熊、猴，四大形的本能活动力，要认真领会其要领。

骀形提顿发栽捶 吞吐连环如马奔 沉托须用熊膀力 分若猿猴撕弄人
裹闭好似马扬蹄 提顿务使人离地 仿生无形学其力 力贯八法求神聚

八法模式拳本身，并不是实搏手法，而是实搏手法所由此派生的模式。模式拳，体现了劲力的规律。而劲力规律，必须通过一定的恰当模式，即方式方法才能表现出来。意拳的八法，我认为能很充分的把六种劲力规律再现出来，从这个角度讲，意拳设立八法模式拳并不是设立什么招术。

意拳有一些手法，这些手法是从八法模式拳假想假借出来的，但有一个规则，就是必须符合八法，体现六力，如果把别门别户的招术拿来既不符合八法，也不体现六力，那就不纯了。练意拳，要练纯了。我想一个禅门故事，唐朝有个老禅师，收了许多徒弟，一日，一个小沙弥问道：师傅，为什么说，即心即佛。师答：为止小儿啼。又问：啼止时如何。师答非心非佛。

过去我曾设场授徒，有许多学生也和那个小沙弥一样，专爱叫即心即佛，（即带招术带手法）就是不爱叫非心非佛。（即不带招术不带手法）我设八法，以及一些手法，也是为止小哭啼，当你啼止时，我将告诉你，一法不立，意拳的核心是模式拳，而不是由模式拳所派生出来的手法。实际上，这些手法也是一（缺二字）模式拳或半模式拳。因此，它与在实搏中所具体应用的打法，还是有很大距离的。但三者却有一个共同点，即都体现了力。由此看来，意拳的练法，实际上是为了试力。

六、意拳的拳型

按照人的生理构造，与六力的规律，以及八法的特定模式。意拳设计了几种拳型即：劈、崩、钻、炮、横、裹、踏、指掌。劈、崩、钻、炮、横，五种拳型是借用形意拳五行拳的名称，但与形意拳的五行拳名同实异。意拳只讲力，不讲五行，更不讲五行相生相克。下面是拳型的要领：

你不起手	我不起手	你将起手	我已落手	落手拳型	虽然有九
九型归一	践拳是依	强劲露型	粘劲无迹	拳型有别	曲蓄则一
拳发一面	制人以体	体用结合	意力统一	手无定型	或掌或拳
手出不空	空因不齐	力均六面	手打一节	就高打高	就低打低
劲发之际	膝肘曲蓄	力至彼身	脆有弹意	九型拳法	勤演勤习
与人实搏	彼不位移				

意拳落手的手型中，虽然有九种，但都是践拳，即六争拳。出手不中而空亡，是因为不齐，没有做到手脚齐落齐起，所出之手，不是践拳。不论用什么手法，用什么拳型，发力都要打践拳。这是意拳的拳技中最基本的要领。上面要领里还有许多内容，要经常反复领会。

七、意拳的仿生拳

形意拳模仿十二种动物，设立了十二形拳。意拳也模仿十二种同样的动物，设计了十二仿生拳。但意拳所仿的不是形，也不是十二种动物的所谓精神姿态。而仿的是十二种动物各自专有的本能活动力，所表现出来的某一种特殊的力，这是意拳的仿生拳。与形意拳的十二型拳有根本不同的地方。于此也可以理解到，我最初为什么把意拳叫做意拳的又一个缘故了。

意拳所仿生的十二型是龙、虎、骀、马、熊、猴、螯、蛇、鹰、鸡、燕、鹞。下面是十二仿生拳要领：

龙形盘根	虎形扑人	骀形栽捶	马形连环	熊形肘顶	猴形戳睛
螯形弹打	蛇形掌塌	鹰形劈面	鸡形撞心	燕形扎肋	鹞形指脸
练形无形	学其本能	练形露形	谓之畸形		

双把骀形抱拳，单把猴形指拳，单把鸡形指拳都是险手，切勿轻用。

连环马，是意拳的一个典型的手法。六力，八法他都包括了。我的学生中有些人就认为，连环马是意拳的绝手，有的甚至说，学好连环马，走遍天下都不怕。这种看法，又失去了我的原意了。意拳的手法，都是相对的，不是绝对的。任何一个手法，你把他用好了就有效，用不对就无效。连环马的确是一个很厉害的手法，但它也是相对的，用好了它厉害，用的不好也是没用。不要把意拳的任何手法给绝对化了。意拳重力不重法，讲法是为了讲力，练法也是为了试力。这是与其它拳术的根本不同之点，学此切勿忽略。

八、意拳的综合试力

综合试力，就是用八法模式拳。由模式拳所派生出来的手法，九个型别的拳法，以及十二种仿生拳。试出六力。试力时要带敌情观念，以意为主，假想假借。不要把试力，弄成其它拳术的套路趟子那样，那样一来在心理上，就形成不了条件反射了。试力的目的，有两个：一是把力试出来。二是通过天长的假想假借在心理上形成条件反射。一句话，要做到意之所至，力即至之。下面综合试力的要领：

精发混元	假想假借	力虽有六	试法无穷	运依八法	动循六力
非九非八	纯度不佳	运行动作	大不如小	小不如蠕	蠕动最恰
力生于脚	渊源于腿	发于腰脊	形于手指	意之所至	力亦至之
力不随意	求于腰腿	趾抓劲绷	胯开腰松	手落劲发	其力锵铿
旧力未亡	新力已生	连绵不断	力如抽丝	六力流形	手法派生
体成一块	法法皆灵	六力流形	九型拳出	体成一块	拳拳不空
六力流形	十二形成	体成一块	形形派生	六力流形	拳已大成
体成一块	搭手即赢	学拳需理	莫被理拘	理法如桥	过河拆桥

上面的要领，我想解释一点很重要的，在意拳试力的动作讲究，大动不如小动，小动不如蠕动（蠕动即是姑荣，鼓蠕）。鼓蠕的动作虽微不可见，却是全身皆动。意拳的要求，就是要一鼓蠕，就能把力发出来。此种蠕动，正是功夫到了体成一块的整劲之动。蠕：是一种爬行的软体肉虫，它的动作很微小，但一动全身皆动。这是它特有的本能。我原意本是说大动不如小动，小动不如蠕动。可能是由于不理解或理解的不深，有人却把我的话说成大动不如小动，小动不如不动。请问：不动怎么能打人呢？这也可能是因为不理解，也可能因为蠕动二字，与不动的读音易混吧！

九、意拳拳谱后记

至此意拳的基本内容，可以说是讲完了。但也可以说没讲完，这是因为什么呢？战国时代的哲学家庄子有这样一句话，他说：“物量无穷寸无止”。这句话的意思是，只要时间不停止，任何可能的事物都会出现。只要随着时间的向前推动，从意拳上现有的内容还可能推出很多的东西来。从这个意义讲，意拳至此还没讲完，最后，我想用两句话结束这部拳谱。

见与师齐 减师半德

见过于师 方堪传授

王芃斋一九五九年写于天津

意拳谱附条

(一) 模式拳 (模式歌要)

劲潜于体内	力奋形骸外	力奋生矛盾	无处不弹簧
力发混元身	弥所即弥时	弥所藏惊炸	弥时不断续
多面出螺旋	蠕动本无形	身抱钝三角	其力生于根
浑噩机动力	逆体力轻盈	起落须合一	落步六面争
离向本囫圇	陡顿离向分	机关消息灵	全冯后脚蹬
六争蕴弹力	短缩起落惊	急凿混沌开	发力如泥拽
滑车力长伸	直竖攻守能	一指拨千斤	刚捷不露形
杠杆作用三	技击其事旋	万力用于臂	扛撬能移山
长伸不过尺	短缩不沾身	扬抗不过眉	抑捺不过脐
四不乃诀要	可为试力模	其中微妙意	言语不可追
活句莫参死	死句要活参	死拳要活用	活拳莫死用

(二) 模式拳的名称

一 混元争力	二 多面螺旋	三 浑噩逆体	四 囫轮离向
五 混沌惊开	六 滑车长伸	七 杠杆三用	八 起顿吞吐
九 举抚提旋	十 沉托提纵	十一 提按抗横	十二 钻提搜索
十三 分闭开合	十四 推抱互为	十五 搂劈钻刺	十六 滚错
双叠			
十七 截让截迎	十八 旋绕拧撑	十九 悠扬撑抱	二十 翻扬
里拧			
二十一 遁放本同	二十二 蓄弹惊炸	二十三 榔头拷打	二十四 拧卷随涨
二十五 空气游泳	二十六 控制平衡	二十七 顺力逆行	二十八 大气呼应
二十九 伸缩抑扬	三十 半让半随	三十一 随让牵随	三十二 逆随紧随
三十三 不动之动	三十四 斜面三角	三十五 面积要实	三十六 斜正互参
三十七 进退反侧	三十八 单双轻重	三十九 形曲意直	四十 意动形奋
四十一 桎梏发力	四十二 神松意紧	四十三 无形神似	四十四 有无统一
四十五 动静互根	四十六 恢复平衡	四十七 重心移一	四十八 勾错刀叉

四十九 刚柔相济 五十 远近长短 五十一 纵横高低 五十二
钻裹踏打

五十三 死中反活 五十四 左右互换 五十五 抑扬顿错 五十
六 会照阳秋

(三) 模式拳说明

形体活力	应扬斯感	感物发力	莫不自然	形不破体	体不破象
形体相宜	无往非适	形体两乘	其力必塞	体实形拔	体虚形散
遇物击放	莫先于形	力无虚靶	虚中有实	靶无空的	实中有虚
形行拙笨	力力相因	妙达此旨	始可言拳		

(四) 模式拳诀要

一 单双轻重

起单落双	起双落单	单去双至	双去单至
双去单至	重量归一	单去双至	力均两把

二 斜面三角

五弓提起	处处弹簧	身抱钝角	园背园裆
随遇不倒	预应抵抗	斜身钻坐	横撑直取

三 榔头拷打

遒不失节	单手钻身	放不拔根	双手纵力
以地为身	以身为拳	力递彼身	抽身趟前

四 推抱互为

正抱斜推	双去单至	斜抱正推	单去双至
沾身即推	抽身即抱	抱不沾身	推不过尺

五 遒放本同

双起两遒	双落而放	起落是一	道放本同
手起立轮	逆曳彼身	遒奇其节	放拔其根