

意拳名家
张树新

大道至简话意拳

——意拳的练功心得与自在养生

主 讲 人：司 建



意拳宗师王芑斋



王芑斋女儿、意拳名家王玉芳

张树新(左)与恩师
(义母)王玉芳

意拳又称大成拳,是清末民初河北深县(现深州)魏家村人王芑斋先生在形意拳基础上吸取众家之长创立,属于内家拳。主要功法包括站桩、试力、步法、发力、试声、推手、单操手、断手等,以无固定招法和拳套著称。意拳是以站桩为基础形式的武术,重意感与精神,在不动或微动中修养身心使之和谐。作为意拳的创始人,王芑斋把拳道提升到人生哲学的高度,深刻地揭示了拳道与人生意义的内在关联,使之成为被民众所喜爱的在闲暇时间里修心健体的简便方式。

“零基础”也可练习

武术是中华文明灿烂星河中的一颗璀璨的明星,除了实战性,最重要的作用就是强身健体了。然而对于普通人而言,缺乏武术基础,总会成为走向武术健身的障碍。然而意拳(大成拳),却适合几乎所有人练习。通过系统练习,不仅身体可以强健,技击水平也会得到有效提升。

意拳(大成拳)宗师王芑斋,8岁师从郭云深先生学习形意拳,后又与心意拳、八卦掌、太极拳、鹤拳等名家交流切磋。在长期广博的游历、师友悉心的启迪下,融汇各家之长,于1926年在北京正式倡导意拳。

王芑斋以他深厚的哲学修养和敏锐的洞察力对中国传统武术进行了革命性的变革。拳以“意”为名,强调意拳重意感与精神。他在形意拳的基础上舍形取意,使武功的神秘奥妙感性显现为没有拳套的至简操作方式,因此对普通健身爱好者而言,没有“童子功”也可练习,他还强调站桩的基础地位和养生价值,使意拳成为了一种人们在休闲时光中简单易学的养生强身益智之功法。“健身为人生之本,习拳为健身之基,一切事业悉利赖之,其关系即如是之大,岂能任其以伪乱真,欺天下万世而不辨乎。”王芑斋的养生思想、站桩的理论和方法,对中国现代养生学、中医学、休闲学和哲学等的发展均产生了影响。

站桩里面的大学问

“要知拳真髓,首有站桩起。”站桩是我国古代养生术中的基础练习之一,是一种动静相兼、内外温养的练功方法。原本并不起眼,王芑斋却非常重视站桩训练,他曾言:“不动时周身乃一贯之力,动时大小关节无处不有上下前后左右百般之二争力,如

是方能得周身之浑圆力”。站桩的目的就是“得立”。意拳站桩有养生桩和技击桩之分。意拳试力,试力又称摸劲。力由站桩而得,由试力而知。试力的本质是变动,在站桩时体会出松紧、虚实、含蓄、动静、具体之劲。劲力均整是站桩训练的要领之一。要求习练者站桩时身体动无有不动;即全部活动、微动关节处的收肌在神经的支配下,做持续收缩和放松,使收肌张力值由零逐渐增强,直至承担身体的全部重量。站桩训练即重复此过程。

站桩要诀:

1.首先要有明师指导,由老师“看桩”“调桩”,学员要认真领会,做到不固执,不僵硬,要深入理解、持之以恒。

2.练功应循序渐进,不可急于求成,总以“留有余兴,留有余力”为度。

3.练功前,不宜穿紧身衣裤。过饥过饱不宜练功,一般饭前饭后一小时之内不主张练功,以免发生低血糖反应或影响胃肠消化。

4.练功安排因人而异,根据自己的情况而定。总之,行住坐卧,不离拳意,动静处中,皆可用功。如初步练习站桩时,可先从5分钟开始,视体力而定,不必过于勉强,以后可逐渐加量,每天可练功一至两次。不要超过本人的身体负担能力,以心跳及呼吸不失常态为度。

5.练功最好静功与动功交替练习,如站桩之后做些试力及步法练习,功深者还可加上推手练习,不仅可提高健身效果,更可增加练功乐趣。

“内外六合”再造平衡

清华美院教授张树新老师,是武术名家、意拳(大成拳)第三代传人,自从我跟从张树新老师习练意拳(大成拳)后,每天都会坚持用30分钟到1小时进行站桩训练,三年下来,深感精力倍增、体质增强,对意拳(大成拳)也有了深刻的体会和了解。

张树新老师讲:“意拳(大成拳)站桩时要会松,更要会静。”他认为,很多人身心还没有静下来,就急于动。“意拳(大成拳)的静离不开间架,没有间架的静不是武术,间架首先要合理,周身完全松下来的静才是真的静。”

意拳(大成拳)特别重视精神训练,张树新老师强调,首先要建立起身外的情境,想象处在美好的环境中,让身心

平缓且愉快。他说:“要把眼、耳、鼻、舌、身、意都调动起来。调动出自身的快乐因子,达到健身养生的目的,同时也是技击的入门功夫。”我体会,通过精神的训练,能使人精力更加充沛。

其次,是意感体验。意念要切实,要有假想成真的感受。用张树新老师的话说,要感知身外的阻力和牵扯之力,逐步体会到“内外六合”。即:心与意合、意与气合、气与力合;以及手与足合、肘与膝合、肩与胯合。建立阻力与建立牵扯之力是建立意感的基础训练内容。通过意感训练,可以产生周身合力,从而是劲力增加、筋力增强,在练习中可以体会出争力、撑力、矛盾力、牵引力、阻力等。由此可达到身体的内外平衡、劲力的内外统一。

自然力的训练也是意拳(大成拳)的训练内容。意拳(大成拳)讲自然力,讲人之本能。任何修炼,不能执着于此。张树新老师反复强调:“一旦执着于它,非但无益反而有害。这也是意拳(大成拳)与其他门派有所区别的地方。”通过修炼,不仅能增强体质,同时还会增强技击的能力。

意拳(大成拳)的练习还会让人有博大的胸怀和超强的精神境界。同时,通过坚持练习会使身体达到内外平衡、气若神定。有助于处理好工作、生活、社会关系之各种矛盾。俗话说:万事皆矛盾。意拳(大成拳)是哲学。王芑斋先生晚年自称“矛盾老人”,先生讲:“拳道之大,实为民族精神之需要、学术之国本、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、发挥良能,使学者神明体健、利国利群,故不专重技击一端也。”

愿所有的朋友都能加入到运动的行列、强身健体,创造更加美好幸福的生活!

运动与人生

说起我的运动经历,要从小时候说起。我打小就体弱多病,7岁前在奶奶家生活。当时家里房屋简陋,一到冬天,冷风呼呼地往里钻。记得5岁开始,每年冬天都要上医院打针吃药。回到北京上小学后,我依然体弱多病,一到冬天就咳嗽个不停,最后总是要由气管炎转成肺炎,接下来就是吃药、打针、输液,简直成了“药篓子”。大夫对我母亲说,这孩子能挺一天是一天了,最好的办法就是增加些营养和加强体育锻炼。母亲听来,真是晴天霹雳。

小学快要毕业时,我依然瘦小枯干。母亲为了让我增加营养特意订了牛奶,我也听取了大夫的建议,加强体育锻炼。那年入秋,天气刚转凉,我便坚持每日清晨早起半个小时跑步。这一跑,居然让我一整个冬天都没有咳嗽。从那时起,运动就与我结下了不解之缘。

就这样从春跑到冬,从学校跑进了工厂。我跑步的距离也从1公里,逐渐增加到10公里以上。在工厂的十几年里,每天的清晨我都要跑上几公里以后再上班。20多岁的我不知不觉地成了工厂里的运动健将,厂里组织的各种比赛活动和运动会都少不了我。曾经,我还一度被调到厂工会干起了文体宣传干事。

1992年进入市总工会机关,开始从事办公室文字工作。后又担任党组书记等职。工作忙起来,就忘记了锻炼,身体状况也直线下降。那时的我经常感到身体疲劳,头晕无力。经过再三思考,我决定重新找回坚持锻炼的习惯。

我选择了练习武术,平日休息时间,我到公园里找老师学习,先后学习了八卦掌、形意拳、太极拳、意拳(大成拳)等。锻炼是快乐的,也是辛苦的,一年四季我每天天不亮就起床,坐上一个多小时的公交车来到公园,锻炼一个小时后再到单位上班。休息日也一定抽出时间练上半天。几十年下来,工作不仅没耽误,反而让我有了更多的精力去更好地工作和生活。如今我不仅自己坚持锻炼,也在积极倡导和带动周围的同事一起锻炼。