

意拳釋義

十二
意
拳

意拳



沈少保著

二零零二年 SARS 疫情結束後，我因缺乏運動，感到身體虛弱，所以到恩師葉希聖於精武體育會的「意拳普及班」學習站樁，因而結識沈少保師兄。沈師兄見多識廣，除意拳外，對各派功夫亦甚有心得，令我獲益良多。

意拳是結合哲學及科學的中國武術，講求力的傳遞與效用。站樁能強身健體外，尚有技擊妙用。在隨恩師習拳期間，除了學習站樁，尚有試力、磨擦步、搭手及發力等，以發揮意拳的整體搏擊功能。

中國文化深受儒釋道思想影響，中國武術亦然。儒釋道三家思想對「一」的追求各異，但殊途同歸。儒家說「執中貫一」，道家說「抱元守一」，而佛家說「離邊歸一」，意拳亦有這三家的影子。

除了武術修練外，門中尤重視儒家德性的修養。對人必須有禮，以仁與義為道德的基礎。不論對方是同門或是陌生人，都必須待之以誠。

站樁與道家「抱元守一」的妙法相通，適用於各家武學，但以意拳尤甚。以一化萬，不執著於招式套路，而以通體之力為出發點，順陰陽之勢，變化萬象，體不離用。

意拳在技擊時，須保持全身之均整，應感而發。在發力之勢，體會力量相爭之奧秘，追求力的平衡與恰到好處，這與佛家離邊歸一、不著二邊的意境相通。

意拳，由中國武術家王薌齋宗師所創，多年來經各意拳先賢，如韓星垣師爺及葉希聖老師發揚光大。今得沈師兄以深入淺出的文字，解釋意拳的要點與妙用，實為武術界之福。

序二

王薌齋，意拳，這兩個名字在近代響遍大江南北，不講拳招套路，以站樁意念見稱。王之後，傳人各領風騷，所謂各師各法，各說其是。

也許有鑑於魯魚帝虎之謬以及傳統國術之式微。沈少保先生一直致力於意拳的鑽研，本書《意拳釋義——十二趟手》正是此種心境的夫子自道。少保先生師出名門，自小熱心武術，得七星螳螂、楊家太極拳、武當太虛門真傳，均有所得，然隱於市，不以技自炫。

上世紀九十年代，有幸得蒙王薌齋先生門下有「把門虎」之稱的「韓二爺」韓星垣先生的入室弟子葉希聖先生納為門下弟子，專修意拳。葉老師青睞有加，少保先生盡得衣鉢真傳。如今，少保

先生將其修習意拳心得，彙編成書，此書付梓之前，我得以先睹為快。

本書共分四個章節：第一章，意拳站樁要訣；第二章，十二趟手；第三章，名詞釋義；第四章，葉希聖先生文章選集。我認為「十二趟手」乃全書之精華所在。意拳據說沒有套路，然個人認為十二趟手稱得上套路中的精華。少保先生將其所學所知，毫不保留奉獻予後學；「葉希聖先生文章選集」是作者把乃師授拳數十年的心血結晶——撰寫意拳心理法的文章公開，值得細加品味。

本書高層建瓴、綱舉目張，主意不僅要揭示和闡述意拳的技法，使初學者開卷有益，專攻者備而深入，其深入淺出之詮釋，既有乃師之秘傳要訣，兼揉以己學心得。作者將研修意拳的奧秘和真諦，毫不保留奉獻予後學，難能可貴，令人欽佩！

相信此書的出版一定會對意拳的弘揚和發展產生積極作用，其深遠意義和影響更毋容置疑，無論對前人或後代，都是功德無量。

遵少保先生之囑，為序一篇，倍感榮焉，且期之一紙風行。

李剛

序於聽濤樓

壬寅年初冬

序三

前些日子，阿權到龍形體育總會來，說要出一本關於武術的書。阿權是我的表弟，我們一起長大，同是武術發燒友，很談得來。很高興能為他的書寫序。阿權就是沈紹權，原名沈少保。

上世紀六十年代，我們那時十來歲，年少好動，熱衷武術，工餘時間，修習楊式太極拳、南少林拳和中外周家拳。有一次路過新蒲崗景福街，看到一個花牌，知道樓上的武館正一週年賀誕，我們便上去湊湊熱鬧。我和阿權就這樣拜了林煥光師傅為師，林師是東江龍形拳宗師林耀桂長子。

那段日子，每逢假期，我和阿權都會去「行山」。我們從慈雲山去紅梅谷，或經飛鵝山去百花林和西貢。上山是一步步的走，下山是一步步的跳！跳著下山，能加強腿力訓練，鍛練眼界，對閃

展騰挪的功夫很有幫助。有一天，他來找我，說要跟陳震儀師傅習藝。陳師就是當年享譽武術界的南陳北馬，七星螳螂門宗師羅光玉的得意弟子。後來我跟陳師修習華嶽心意六合八法拳，阿權先學七星螳螂拳，後繼續跟陳師學習太極拳和華嶽心意六合八法拳。

工作關係，有段時間我和阿權較少碰面。阿權在武術領域不斷追求，先跟易發師傅耍棍，再得武當太虛門葉建成師傅傳授太虛拳，後拜入葉希聖師傅門下，修習意拳。他不但學得廣，而且學得深。他在練功時，身體曾遇到異常現象，但他絕不退縮，本著堅持到底的信念，務必把功夫學好學通。

武術界對意拳不會陌生，但知道十二趟手的恐怕不多。十二趟手是意拳中的十二種手法，也是功法。由意拳宗師王薌齋先生得意門人——韓星垣先生傳流下來，承傳的人少，懂得的人更少。阿權習武半個世紀，克苦堅毅，自有湛深體會和獨到見解；研習意拳，另闢蹊徑，武學更上一層樓。在本書中，阿權慷慨解密，詳細闡釋

十二趟手之玄義，並現身說法，親身示範。寶不自珍，公諸同好，實武術界幸事！

藉此書面世，希望更多熱愛武術之人士，能認識到傳統武術之秘寶；中國文化之英萃，亦得以繼續廣為流傳。

張國泰

龍形體育總會榮譽會長

香港精武體育會董事

香港武術聯會武術顧問

二零二二年秋

序四

沈少保師傅，是我們意拳師兄弟之間，公認功力最深厚的一位。除了意拳外，師兄對其他拳種也具深厚認識和切實體會，對拳學有其獨到見解。

除了功夫高，師兄最為人稱道的，就是對恩師葉希聖老師的尊重，以及對意拳的推廣。自從恩師於二零零五年七月十三日辭世，師兄一直誨人不倦，傳授意拳至今，不吝指導後輩，更時刻記取先師教導之恩，未隨時日之遠去而忘懷。師兄武藝超群，重情重義，可謂德藝雙馨。

此書籌備數載，就一些關鍵的意拳原則，以及對韓星垣師爺所傳的意拳十二趟手和各式樁法，作深入闡釋，對傳承和記錄意拳韓星垣師爺和葉希聖老師在港的一脈，意義重大，貢獻良多。我能由始至終，協助籌劃，見證此書之面世，實與有榮焉。

在此再次表達我對師兄的敬意。

伍智恒

葉希聖意拳學會主席
香港拳學研究會會長

自序

余少年開始習武，惟好勝不馴，貪多務得，雖歷轉多師，渾噩多時，仍未能深入領會各武術之精粹。

迨六十年代末，有幸隨陳震儀師傅習藝，十有餘年，獲授七星螳螂，楊式太極，六合八法諸技。其間，受其精湛的武藝所影響，深受啟發，從而打下良好的武術基礎。六十年代初，於小西灣結識易發師傅，很是投緣，不時談天說地，亦偶然談及功夫，某次見其教授弟子棍法，深印腦海，惜余當時尚未接觸武術，不甚了了。於七十年代末，蒙其指點一二，獲益匪淺，如今回憶當年，其耍棍形神之精妙，嘆為觀止。八十年代中，曾隨武當太虛門葉建成師傅，得授太虛門拳技，使余得以窺涉另類武術之風格。此拳於歪斜中能求正，著重以極為用，極盡而力生。

九十年代中，余拜入葉希聖師傅門下，學習意拳，至其息勞歸主。猶憶葉師造詣精深，傳藝時條理分明，脈絡清晰。使拳間進退有度，用力輕鬆，含意如鐵；指尖力如透電，周身之勁飽滿充盈，驚爆之力不斷，實為後學之典範。回想首次學習站樁時，葉師見之便說：「幾沉呀！」並笑問：「點解學意拳？唔好當係特異功能。」及後見同門練習動作時，因自己不會，便站著不動。葉師便來說：「跟住啦，有所謂，意拳冇頭冇尾的，肯練就得。」此為與葉師初次見面的情景。想想如在昨天。

余聽說意拳沒有套路及招式，初學相關的動作時不禁起疑，感覺那些動作不就是招式嗎？不甚理解。繼續研習後，才領悟到意拳真的不講求招式，只著重意念之假借，追求渾元爭力，不講花樣形式及拳套，是如道家所言之以假修真也。余得蒙葉師悉心指導，言無不盡，惟吾愚魯，僅得其概略，然亦終身受益無窮。

余之所以在本書中概談十二趟手之技，是因為有感坊間介紹意拳的書籍已然不少，既然珠玉在前，不若另闢蹊徑，寫寫較少人提及的十二趟手，反而更有意義。再者，葉師在香港傳授意拳的數十年間，除了教拳，也撰寫了多篇論述意拳核心的文章，包括〈意拳概論〉、〈難言也集〉、〈九子連環訣〉等等。對於學習意拳的同道，均有參考價值，故特意收錄於本書後半段，期望諸公能細細品味其中。

今得以把多年對意拳之體驗及感悟，付梓成書，非敢云著書立說，祈盼於意拳的傳承上略盡棉力，薪火相傳矣。

最後本書得以實現，要向同門黎鏡堯醫生的慷慨、同門伍智恒先生在本書的籌備過程中所付出的努力與提出的寶貴意見致以萬二分感謝。同時也感謝李剛先生提供寶貴的文章及意見。

與及承蒙以下各仝人的熱情支持，多方提示及協助，余謹此致以衷心的謝忱（排名不分先後）：

黃耀華

劉玉芬

歐陽美美

朱秋勤

楊偉良

楊東良

曾妙君

然余自愧於學術譎陋無文，書中尚多有不足及紕漏，懇請各同仁不吝賜教。

沈少保

癸卯年四月

於香港

目錄

序一	——	黎鏡堯醫生	4
序二	——	李剛先生	6
序三	——	張國泰先生	9
序四	——	伍智恒先生	12
自序			14

第一章 意拳站樁要訣

何謂站樁

總綱

(一)	【裏抱樁】	30
(二)	【撐擰樁】	33
(三)	【兜抱樁】	36
(四)	【提抱樁】	39
(五)	【雙劈樁】	42
(六)	【合捧樁】	47
(七)	【分按樁】	50
(八)	【提插樁】	55
(九)	【撐托樁】	58
附錄	【伏虎樁】 六面爭力	61

第二章 十二趟手

何謂十二趟手

- (一) 【螻蛄探首】 67
- (二) 【衝心杵】 71
- (三) 【蜻蜓點水】 75
- (四) 【左右循環拳】 79
- (五) 【進退捲臂】 83
- (六) 【雙點腳】 87
- (七) 【蛇纏手】 91
- (八) 【白猿獻果】 95
- (九) 【雄雞展翅】 101
- (十) 【撥浪槌】 104
- (十一) 【鳥難飛】 108
- (十二) 【流星炮】 112

第三章 名詞釋義

- (一) 【意與力】 119
- (二) 【合爭 分爭】 119
- (三) 【鬆開脫】 120
- (四) 【大臂不動小臂動 力在指尖中】 121
- (五) 【力由遠處聽】 122
- (六) 【前手打人 後手發力】 122
- (七) 【一生二死】 123
- (八) 【拳要過背 意要深遠】 124
- (九) 【形曲力直】 125
- (十) 【落地】 125
- (十一) 【立拳試力】 126
- (十二) 【虛實位】 127
- (十三) 【皮鬆肉緊】 128
- (十四) 【爭力線】 129

【不進不退 一吋為先】	129
【搖旋 鼓蕩】	130
【牽引力】	132
【斜進豎擊】	132
【三圓九勢】	133
【無往而不浪】	133
【空氣游泳】	134
【平衡失衡皆有爭力】	134
【我意侵入彼骨】	135
【順力逆行】	135
【流水漂木】	136
【剛柔】	137
【掌心吞吐】	138
【指肘相爭】	139
【共爭一中】	139
【頂心暗縮】	140

第四章 葉希聖先生文章選集

葉希聖先生生平自述	143
意拳概述	149
先師韓星垣先生之制人功夫	153
難言也集	166
意味集	182
小談意拳發放	188
葉希聖九子連環訣（並感）	190
《九子連環訣》值得細嚼	191
緬懷葉希聖老師	199



何謂站樁

欲求技擊妙用，須以站樁換勁為根始，使弱者轉強，拙者化靈也。

站樁，乃意拳的基本功法。意拳鼻祖王薌齋先生在《意拳正軌》自序中道：「茲去繁就簡，採各樁之長，合而為一，名曰混元。利於生勁，便於實博。」在意拳的體系中，站樁功分別指「養生樁」（也稱「平樁」及「戰樁」，又稱「技擊樁」）及「大式樁」（亦名「古典樁」），而各式站樁也可叫作「混元樁」。

既能換勁得力，亦能健身養生。主要原因在於站樁可以把鍛練和休息統一起來，在鍛練中休息，也在休息中鍛練，能調整神經系統的機能，達致舒緩神經，促進血液循環及新陳代謝，恢復和加強人體各個器官組織的機能，長期鍛練可以保持身體健康。

站樁時需首先注意身體之間架分配得宜，安排妥當，頭、胯、足，三點成為重心線，身端目正，頭直頂豎，胯鬆，氣宜下沉；思想上則做到氣靜息平，通過空靈無我，似覺身如飛絮，隨風飄蕩。洗滌一切雜念，默對長空。意念深遠，似覺無邊無際。

再以精神假借，意念誘導，神鬆意緊，肌肉含力，骨中藏棧。如此方能在不動中體會，微動中求認識，拙笨裡求靈巧。

惟切忌身心用力，用力則肌肉注血，注血則失鬆和，不鬆則氣滯，氣滯則意停，意停則神斷，神斷則所練皆非。尤忌仰頭折腰，肘腿過於曲直，總是似曲非曲，似直非直，筋絡伸展為是。

永遠保持意力不斷，以達舒適得力為原則。尤重者在於對指肘相爭、共爭一中、頂心暗縮之體認，是為意拳之核心功法。

【備註一】站樁功在韓星垣傳到香港這一脈，訓練以平樁（養生樁）為主。

戰樁跟平樁之差，在於馬步。平樁就是雙腳約與肩寬，腰胯鬆沉，重心歸中而站。戰樁則腰胯不變，後腳不動，前腳掌貼地而轉，以帶動整體轉約四十五度。或雙腳跟貼而開步，前三後七，成丁八步之形，即為戰樁。

【備註二】站樁有一項需要注意的是，高血壓者不可站高式樁，低血壓者不可站低式樁。

總綱

頭懸浮 領微收 胯鬆沉 引領頸脊拔長
手抱圓 臂斜擺 掌對肩 體空靈而落地
既要推 亦要抱 體膨脹 覺圓融感舒適
掌有氣 勢鼓蕩 水中魚 體柔軟如童軀
肩開脫 肘要橫 胸背圓 鬆靜氣自然
腋容球 足有根 存牽引 似山飛如海溢
膝要跪 亦要提 有開合 存拔地欲飛意
腰要鼓 襠圓開 弓反弦 相爭以顯彈性
腳掌沉 腳根虛 五趾扣 膝前指驚彈急
頭胯足 成一綫 目遠視 五指張有六爭
心要鬆 神聚斂 意深遠 心一動力自生
只求意 不重形 莫破體 求自在任自然
頂心縮 共爭中 指肘爭 體認混元爭力

莫向枯樁境裏尋

樁本身沒有生命 乃習者賦予 一切唯意也

（一）【裏抱樁】

頭領領收 腰胯鬆沉襠圓開 腳與肩齊 膝有開合而壓腳尖
並上提至整體平衡 五趾扣 前掌沉 腳跟虛 掌有氣 五指間微
開而存六面爭力

兩掌在身前抱圓而微裹 斜上約四十五度 整體膨脹 自
我爭力也 肩鬆而開脫 胯鬆而落地 在裹時同時存推與抱之意
並藏指與肘相爭 筋伸骨節縮 亦存無所不爭意 可細味形不破
體力不出尖之意

此樁如變為斜插樁時 可以不裹 推抱互為 外方而內圓也



裏抱樁正



裏抱樁側

(二) 【撐擰樁】

頭領領收 腰胯鬆沉 襠圓開 腳與肩齊 膝有開合而壓腳尖
並上提至整體平衡 五趾扣 前掌沉 腳跟虛 掌有氣 五指間微
開而存六面爭力

雙掌抱圓 而撐至掌心向下 肩撐肘橫 兩掌指尖相對而和
肘相爭 兩腕微撐 力順勢圓 整體膨脹 間架渾圓 此式近似雙
劈樁 但意念偏圓 雙劈意念則偏於向前

十二 意拳釋義

意
拳
釋
義

- 作者：沈少保
編輯：Margaret
設計：4res
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：<http://www.red-publish.com>
- 香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街136號6樓
(886) 2-8227-5988
<http://www.namode.com>
- 出版日期：2023年10月
圖書分類：文娛體育
ISBN：978-988-8868-01-8
定價：港幣148元正／新台幣590圓正

迨六十年代末，沈少保老師幸隨陳震儀師傅習藝，十有餘年，獲授七星螳螂、楊式太極、六合八法諸技。其間，深受其精湛的武藝所啟發，打下良好的武術基礎。



七十年代末，蒙易發師傅其指點一二，沈老師獲益匪淺。如今回憶當年，易師傅耍棍形神之精妙，嘆為觀止。

八十年代中，沈老師曾隨武當太虛門葉建成師傅，得授太虛門拳技。此拳風格另類，於歪斜中能求正，著重以極為用，極盡而力生。



九十年代中，沈老師拜入葉希聖師傅門下學習意拳，至其仙遊。蒙葉師悉心指導，得其真傳，為其入室弟子。

先師葉希聖先生在香港傳授意拳的數十年間，除了教拳，也撰寫了多篇論述意拳核心的文章，包括〈意拳概述〉、〈難言也集〉、〈九子連環訣〉等等。對於學習意拳的同好，均有參考價值，故特意收錄於本書後半段。

沈少保老師深好武術，對各派拳術的根源及理論探古索源，研精覃思，窮幽極微，融會貫通；其亦授拳數十載，對門生諄諄教導，言傳身教，細意演示各式拳法，把多年對意拳之體驗及感悟，付梓成書，祈盼於意拳的傳承上略盡棉力，薪火相傳。

ISBN 978-988-8868-01-8



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE

上架建議：文娛體育

定價：港幣 148 元正 / 新台幣 590 圓正