

### 百花武学讲座（三）<内家拳之发力运劲>

一直以来，武林人士都将发力作为千金之秘珍藏，不肯轻示于人，即使言及，也大都讲的缩首缩尾、躲躲闪闪；或文字内容拗涩玄奇，令人如坠云雾，或不系统，或夸大其辞等等，皆反映了中华武学之精奥只掌握在少数人的手里，并未得到全面推广、普及传授。殊不知，“武学”即“科学”，作为发力的原理，现代科学均能解释、均能运用，只要科学地解述、传授和学习，所有的东西都能伸手可及。当然人体与现代科技产物的特性都各有不同，虽然它们都遵循了相同的大道，但作为人体，它的发力还是有着自己的特点和特定的要求的，它还是需要您去进行一番苦练、体认和感悟的，它有着一整套训练方法和训练程序。要想练出各种各样、各个层次、多重复合的力，这些都马虎不得。所以，对于内劲内力，我们要从科学的角度去看清、看透并看淡它，但从修炼、从证的角度出发，又得认真严谨、慎重地对待它。

力分僵力和活力，僵力指的是一个人后天劳作形成的笨力，比如一个人能提起、扛起或抓起超出他体重许多的物体时，人们便会说他很有力，这种力，便是僵力、笨力，这种力在技击中是发挥不了什么作用的。又比如一个人，他一拳击倒了一个体重与他相仿或体重超他许多的壮汉时，人们也会说他很有力，这种力，便是活力、爆发力，在技击中，这种力一直占着主角的地位。

在武技中，僵力是绝对不允许的，只有活力才能存在，只不过这活力又分有高低的层次，内外的区别，施发的形式以及内在本质的不同，这就是武术界习惯性称呼的外门功夫与内家拳法的发力。所说的外门功夫，如现行的散打、截拳道、泰拳、空手道、跆拳道、拳击，以及大部分少林武功和众多的中国民间功夫等，外门功夫的发力讲究肌肉运动，强调肌肉力量的瞬间爆发及扭腰蹬腿送肩弹肘的腰马合一力，也有一些非常有限的局部对挣力。这类武技的练习者，大多是用重器物来训练四肢身体的力量，所以，他们看上去几乎个个都身体强健、肌肉发达、筋肉涨露，大个子无不魁梧伟岸，小个子也都个个精悍粗壮，他们练到一定的程度，速度都很快、力量也很足，行动敏快而矫捷，反应迅速、攻势凶猛。而至于内家功夫，如形意、心意、太极、八卦、通背等均属于内门，内家功夫的发力讲究整体劲力，四肢百骸通连一贯，强调筋骨关节的运动及力量；对于肌肉的力量，内家武技也十分重视，肌肉作为发力重要部分，对于它的工作形式、训练方式、内在机理实质的研究，内家武技研究的深度是外门功夫所无法比拟的。它将人体分成大三节与小三节，大三节指的是头部为梢节，身躯及上肢为中节，下肢为根节，小三节指的是大三节的每一个部分之中，又都分有三节，以头部而言：天庭至印堂为梢，鼻至人中为中，下颌为根；以身躯而言：颈部为梢，胸部为中，脐至小腹为根；以上肢而言，手为梢，肘为中，肩为根；以下肢而言：足为梢，膝为中，胯为根；总之，人的一身，处处都有三节。在发力时，需遵循梢起、中随、根催撞的要求去进行，整体通连，一贯而出（有些习内家拳术者，言此种发力法为真正高手所不取，其理由是此种方法很难使整体之力贯注于一点发出，而应该根节催中节，中节催梢节，再由梢节发出，而且其认为武谚有云：“打法定要先上身”，讲的就是要根节先动。其实，根节先动是无法应用于真正实战的，你的进攻武器还未发出，身体便已做出动作，这不明显告诉对方你将要做的动作吗？这种打法太慢，“千招千解，唯快无解”，速度可是一等一的大事呀，而且，在整体通连、全身一贯的状态下，以梢起、中随、根催撞的发法打出巨大整体内劲易如反掌。至于“打法定要先上身”则指的是要占敌先机，力一定要比敌人快，要先敌人而动，要抢进去，逼进去，吃进对方的身体，这样才能打透，打得绝，打得远，打得狠，千万不能将“先上身”误解为“身先上”）。在对敌时，身体各部环节都要保持一定的绷张力，全体要振动勃然，不可松懈，架子不能涣散，作为一个内家好手而言，散架就意味着失败。内家拳功夫分为明劲、

暗劲、化劲这三步功夫，三个层次（又称刚劲、柔劲、化劲），在修习上，先由局部通连，再进到身体通连，然后才是整体通连，全身一贯。在整体通连力获取之后，再配合步法以及具体技法修成如螺旋力、渗透力、三角力、抖弹力、抽打力、冲撞力、抛弹力、崩炸力等诸多上乘之力。内家拳在进入发力训练之前，都无一例外地要进行桩功的训练，这是内家拳技的一个特殊之处。因为通过桩功的修习，周身散乱的部分得到有效的协调统一，整理顺畅，使周身上下团结一体，所有各部都在为发力做准备，为发力而努力，同时，桩架本身即是一个好的实战式，好的发力式，所以，桩功的修习就显得十分重要（通过教学实践证明，武学桩法完全可以和发力训练进行同步修习，而且每次只需实实在在地站二、三十分钟即可）。内家拳在打法上，有以静制动、犯则立仆、后发先至、乘劲赶打等特点，而且在进攻时，有时一入手即将对方控住，在对方茫然无措时，将对方击毁；有时则直接欺身而入，吃进对手体内，将犹如山崩海啸、摧枯拉朽般的劲力如暴风骤雨一般地倾泄于对手身上，彻底摧毁对方的肉体、精神和意志。内家拳技也用重物训练力量，但它与外门功夫不同，外门功夫的重物大多为杠铃、哑铃、拉力器等，以增加肌肉，长肌力，壮四肢为目的；而内门功夫则以揉重球、抖大杆、甩重包等进行训练，以强筋骨、长劲力、强健身躯四肢百骸为目的，同时也是一种检测功力的手段。另外还通过暗劲操手、揉搓、抖丹田等徒手操功来增进绞缠、拧裹、挑插、拍劈等劲力，以及循环不断，生生不息的连绵劲力。内家拳手们由于练功时各自的着意点各有不同，以及各自层次高低的不同，所以，有的内家拳人看上去精神饱满、声若洪钟、身强体健、迈步如风；而有的则看上去有如妇人、书生一般，但动起手来却犹如一只猛虎，目射精光，威猛凛凛，全没了柔弱之态，令人望而生畏。这种人已功练入髓，神光内蕴，劲力内含，锋芒内敛，武气内收，已达化劲高阶，任何人都无法想象，在这样一个柔弱的外表里面，竟蕴含着如此巨大的能量，竟能在瞬间便犹如金刚一般的坚硬，这便是内家武技的特别之处。

那么，它们两家究竟谁更先进呢？虽然它们的特点都已经大概的介绍了一遍，但我估计朋友们的内心肯定还存有着不少疑问，比如内外家各自的发力效果都怎样呢？外家功夫看上去好象比较简单易学一些，而内家拳则好象复杂了一些，感觉内容太深奥了，而且练习内家是不是能再练杠铃等器械呢？关于这些问题，我觉得很有代表性，下面，我就针对它们进行讲解。

首先，内家拳法并不复杂，也不深奥，更不会难以理解和难以练习，对内家拳的学习产生误解，只不过是朋友们被自己的一种外观感觉所迷惑了。让我先从两家功夫各自发力的优缺点对比说起吧：两家功夫发力的目的都相同，都是以致胜为目的，它们都很有份量，打到身上任谁都不好受。但由于两家功夫的发力方式、内在本质不同，所以就有必要研究一下它们之间层次高低的问题，实际运用有效率的对比，以及击打效果的对比。

先谈层次的问题，我们以双方的拳法来进行剖析：在内家拳技中，有一种说法是“拳术”是取“圈”之音而来，因为圈代表圆，而圆又是内家拳技的根本，所以，便将武艺称之为“拳（圈）术”。当然，至于“拳术”这个名称的由来众说纷纭，是不是由此而来的问题不在我今天的论述范围，但由此可见，一个圆字，在内家拳术中，可是重之又重。太极离不开圆，八卦离不开圆，通背、劈挂也离不开圆，就连“直中言”的形意拳，通过研练，你也会发现，它其实也脱不开圆的范畴，“直”只是一种外观的感觉，而内质，却仍是生生不息、连绵不绝的圆。而外门功夫则不同，它绝大多数直来直去，除了极个别的一两种本身就在走弧形的拳法会走圆之外，其它的便再也见不到圆的影子（其实就是走弧形的拳，它走的也不是完整意义的圆）。咱们以直拳为例来分析：外门功夫的直拳在发力时，前手直拳往往劲力不足，重拳

多在后手，发力时身体先放松，然后猛然一紧，将拳力发出，拳循原路收回，并放松。如果是打前手直拳，一般都是扭腰、送肩、弹肘，再配合一个前刺步简单的冲力；如果是后手拳，会加上蹬腿动作，并且有的会尽力把上身前栽，也有的会在击发时将前臂旋转以增加力道。但若以内家拳发力的眼光来看，则会认为这种发力，连内家三步功夫、三个层次中第一个层次——明劲中的第一步“尺劲”都不如。为什么呢？第一，作为直拳，内家拳的前手、后手的份量都十分大，每一击都具有无比的杀伤力。其次，内家拳发拳时也讲究松—紧—松，但都是在间架不散、劲力微绷、力量拉拔的前提下完成的。而外门不讲究这一点，所以，往往架子较散，收拳以后连接转换变化出击，都不能很顺畅地完成，切换不快、不灵，很显浮躁。第三，直拳循直线打出，将肘打直，再循原路收回，这种路线极不科学，且不言将肘打直对肘关节的伤害性（这在内家拳是绝不允许的，这种称之为呆直之力，也叫“脱肘截拳”，为拳术大忌），仅就循原路收回这一条，即可将相互间的优劣一目了然，拳打至极限，要硬生生地把力收住，与往前强大的力对着干，这种走法造成了：一、打击力不完全；二、无透力；三、无顺劲借势之力；四、身体之力无法全部加上；五、连绵攻击形成自我障碍；六、较易形成纯前臂弹击之力，而且还容易劲力走偏。而内家拳在发力时或循圆切线打出，或循一个极小极小的略呈圆弧的抛物线打出，在发力到位时，拳顺势略往下、往后、往回，呈一个圆弧收回，这样打一来省力、省时；二来自然形成了循环不断的连绵劲力；三来可以利用这种回收之势的自然惯性打出连击，力量更大，而且打击力完全注入敌体，渗透性极强，整体力十分顺畅的就能到位。再加上内家拳的多重复合之力，也是其它拳技无法比拟的。仍以直拳为例，就说前手直拳，一般拳技在打前手直拳时，仅仅只是腿蹬、拧腰、后手对挣、探肩、弹肘、旋臂这六个步骤的协调统一发力（即腰马合一之力，但缺乏整体连通性，只是简单的复合叠加），而内家拳技则具备前臂螺旋拧绞、肘力、振肩、后手回挣、异侧躯膀对挣、脊柱抛弹、身躯略呈斜纵向螺旋争发、栽膀、胯力（斜纵向螺旋争发颤胯，圆切线弹胯、勒胯）、腿、膝、踝螺旋传力、龟尾力（即臀力、尾闾劲）再加上拳到位时拳腕向下一屈的抖腕力等共十多个层次的贯穿连通、整体瞬爆，由此可以想象，以两个相同体格、素质相仿的拳手，以这两种发力的方式各打出一拳，谁优谁劣，应当是无需多言。

另外，还有一个配步发力、螺旋劲力、寸力击发这几个问题需要讲解一下，先说配步，仍以前手直拳为例，一般拳技配前刺步都只借到了它的一个前冲势的简单冲力，而内家拳技则不然，它不仅借到前冲之力，还借到了它的刹车之力（即前脚猛搓地面止住冲性，但上半身仍有惯性，而且脚刹住时的回弹力由膝胯传导至上半身，所以，更加增进打击力，现今大成拳常讲的“体重加惯性”即指此种）。再说螺旋劲力，外门功夫是不具备此种劲力的，它的腰部，仅是一种平面扭转，没有拧绞缠丝，蹬腿，也仅就是把腿一蹬而已，根本没有螺旋，身、肩、胯则更不用多提，至于拧绞前臂，也是形同虚设，虽能产生一定的力量，但仍丝毫产生不了螺旋钻透力。内家拳的前臂螺旋，是在将近打击目标时的骤然而为，而且螺旋要争发，也就是前臂不能完全顺着一起转，要略对挣。拧绞拧绞，全顺过来，哪来的拧劲？绞劲？螺旋钻透力？最后谈寸力击发的问题：在外门功夫中，也有讲寸劲的，只不过这些寸劲都无法实用，因为寸劲不能只是手上的功夫，它是身法、步法、手法、全身各部、周身整体、寸力同发的表现，外门功夫在这些方面都不具备，达不到要求，又何来寸力？它所谓的寸力，其实都局限于手腕部的一抖，但可惜均都一抖出便挺直，根本无抖擞之力，身子或仅往下一沉，或利用一个短暂的身体失重之力打出“寸力”，此力僵呆之极，完全无法做到在运动之中随意运用，随意起手，任意击打，更别提寸力连击了，其所演示的威力表演，只不过利用了力学原理、击物技巧及利用拳锋骨节的硬度来完成，无高层次实用价值。至于击打效果，更是无法同日而语，外门功夫在运动中发力，都容易被对手领化，封逼，借劲而打，无突发性、柔化性、无寸劲连绵，也无半途换劲的功能，较呆板、不易变化，如果在定位中测试力量，

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/>