

内劲

王双忠 主编

与散打

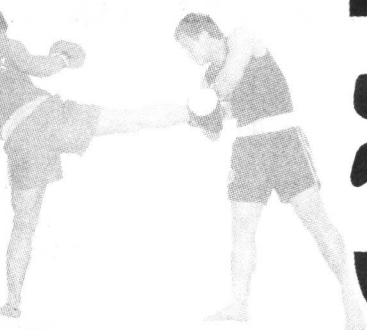


福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



内劲与散打

王双忠 主编



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

内劲与散打/王双忠主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-5335-3013-6

I. 内… II. 王… III. ①武术—气功—中国 ②散打 (武术)—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085043 号

书 名	内劲与散打
主 编	王双忠
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建省金盾彩色印刷有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	8.125
字 数	190 千字
版 次	2007 年 11 月第 1 版
印 次	2007 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 978-7-5335-3013-6
定 价	18.80 元 (赠 VCD 壹张)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换。

编委会名单

顾 问：张立德 吴连枝

主 编：王双忠

副主编：巩利彬 张智强 常玉刚 李天植

编 委：贾 泽 熊宇鸣 李天华 闫 靖 吴大伟 蒋东春

刘连俊 赵易平 柳振江 詹文洪 崔君强 仇宝龙

柴小慧 尹述美



前言

中国武术虽然门派繁多，拳种不同，但是其训练核心都是要求掌握内劲。现代散打结合传统武术内劲后，不但在中距离、近距离的作战技术上能得到迅速提高，如虎添翼，而且在养生与文化熏陶方面也会产生本质的深化，既能修身养性、祛病延年，又能升华为一门人生修养艺术。

本书介绍的内劲与散打参考了八极拳的六大开理论，在散打对抗中吸收了三盘连击、崩撼突击、发如炸雷等优良技术。为了提高散打对抗的观赏性，减少不必要的缠抱技术，本书认为一开始学散打时就要先学习拳击的中远距离技术，再学腿法与摔法；在技术成熟阶段，可借鉴八极拳近距离作战技术，运用八极拳的挨傍挤靠、贴身短打等独特技术，具有操作简便、掌握容易、丰富近战技术等特点。

散打与内劲的成功融合，为成就中国本土道馆式武术提供了理论与实战训练的有力支持，使武术散打越来越贴近大众防身、健身的需求。因此，本书将成为我国

散打、拳击、跆拳道、空手道爱好者，以及武术道馆馆长与教练的一本很有价值的参考书。

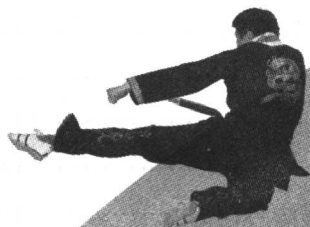
参与本书光盘与照片示范的有：贾泽（曾获上海市传统武术比赛八极拳冠军）、李天华（曾获国际武术比赛劈挂掌冠军）、蒋东春（中国国家拳击队原教练，曾获全国拳击冠军）、何叶鑫（上海体育学院武术系 2004 届毕业生，曾获全国城市运动会散打亚军）、王朝（上海体育学院武术系 2004 届毕业生，曾获江苏省散打冠军），以及王志鹏、王斐、柴小慧、朱小东、史旭光、何青、李潇逸、谭国栋、潘中源、赵成基等人。

本书编写过程中，得到了我国著名武术家——八极大师吴连枝老师和北拳王张立德老师的悉心指导，并引用了一些技击理论。武塞网创始人赵易平先生演示的柔术与甩棍等当今武坛前沿技术也为本书增色不少。武术家丁金友、严国兴、马胜利、杨一强、袁忠文、闵庆富、洪志田、钟海明、王京有、柳振江（李式八极）、陈国光、仇宝龙（强式八极）、蔡君强（霍式八极），以及散打专家马运芳与李耀章，拳击家熊宇鸣等人均给予了热情的支持与帮助，在此一并深表谢意。

由于本人水平有限，难免存在不足与错误之处，敬请广大读者批评指正。欢迎广大武术爱好者登录网站 www.heidai.com 与我们交流。

王双忠

2007 年 8 月



目 录

一、内劲与散打基础知识	(1)
(一) 认识内劲与现代散打	(3)
1. 内劲的原理	(3)
2. 内劲的核心技术	(10)
3. 散打的要领	(20)
4. 预防训练中受伤	(29)
(二) 准备活动与整理活动	(31)
1. 内劲准备活动与基本模式	(31)
2. 散打准备活动	(41)
3. 内劲与散打整理活动	(46)
二、内劲与散打基本技术及实战训练	(47)
(一) 内劲基本技术与训练	(49)
1. 基本步型、步法、手型	(49)
2. 内劲的协调性与力量训练	(55)
3. 内劲辅助训练	(67)
(二) 散打基本技术与训练	(73)
1. 基本姿势与基本步法	(73)
2. 散打基本攻防技术	(81)
3. 散打打靶与靶位训练	(130)
4. 散打辅助训练	(146)

(三) 内劲与散打实战训练	(148)
1. 金刚八势	(148)
2. 综合格斗术	(163)
3. 大枪对扎	(175)
4. 实用拳法、踢法与摔法	(178)
5. 组合与变化	(193)
6. 常用战术	(224)
三、内劲与散打养生功法	(229)
(一) 内劲养生功	(231)
1. 起居功	(231)
2. 调养功	(234)
3. 静功与动功	(235)
(二) 散打健身法	(242)
1. 调整心态法	(242)
2. 培养气质法	(243)
3. 综合健身法	(245)



一、内劲与散打 基础知识





（一）认识内劲与现代散打

1. 内劲的原理

内劲是人体以意念与内气为引导，使人体的肌肉、经络、骨骼内外上下高度协调而形成的劲力，也是人体力的高级形式，在散打中要求运用到这种体内劲力。

内劲由身体内部启动，内不动外不发，意动形随，气动血行，五脏动于内，四肢身躯动于外，意到力至。内劲的运用需要根据对手的变化而变化，即根据对手的攻击方式、战术变化等，作出相应、灵活的变化。内劲用于击打时，要求以坚硬的骨节去击打对手要害部位，使力量渗透到，甚至穿透对手身体，而非滞留在体内的力量感。

（1）意念与内气

意念包括人的情绪、心境、注意力、想象力、意志力等心理素质。人的意识中与内劲最有关系的就是想象力，因为内气的调动需要这种想象力。内气在人体内无处不到，无处不有，它能改善人的精、气、神，提高人体适应能力，产生极强的缩张变化（感应），缩则引进落空，张则崩抖弹震，即缩为柔，张为刚。

1) 内不动，外不发：所谓内劲，是指体内脏器先动，协调一致地工作所产生的劲力达到外面，先内动后外发，内不动外不发。在武术五行理论中，金、木、水、火、土，内对五脏，外应人之五官，如心属火，“心急勇力生”；肝属木，“肝急火焰蒸”；脾属土，“脾动大力攻”；肺属金，“肺动阵雷惊”；肾属水，“肾动快如风”。



“心急勇力生”，这个“心”实质是指强烈的攻击欲望，欲望刺激了运动神经，使肌肉产生收缩运动，形成劲力。在中医学的概念里，脾属土，与肌肉相关联，因此“脾动大力攻”。肝属木，藏血，“肝急火焰蒸”，肝火烧，肺气动，以气运血，“肺动阵雷惊”，以声助力。肾主骨，与肾上腺激素的分泌有关，所以一些拳术要用意念刺激肾脏，使肾脏微微向上提起，“肾动快如风”，人体大幅度的动作是以骨骼结构变化来显示，而骨骼的变化则依赖肌肉、韧带的收缩。由此可见，人体自然力量的发挥首先是要靠内心强烈的“意”去催逼的。

运动神经元的兴奋程度支配着肌肉伸缩、牵拉，牵拉速度与牵拉程度与意识暗示以及发劲时产生的兴奋值有关，有强烈攻击欲才会产生“疯魔劲”。同样，一些缓慢的养气、运气动作和蓄势动作也需要意念暗示，进行肌肉的伸缩和牵拉。不同的劲力所需的肌肉牵拉速度与牵拉程度均不一样。

2) 练内气，坚五脏：内气是构成和维持人体生命活动的基本物质。内气流布全身，走到脏腑之中就叫脏腑之气，流到血脉内外便称营卫之气，达到经络之上则谓经络之气。

人体手上和脚上的经络多数分布在骨间膜上，而脏的经络和其相对应的腑的经络通常都在同一片骨间膜的两面，脏腑之间的变化会形成一致的病理现象，五脏对应着五腑，属于相互联系的一个整体。练习内功时，天、地、人所共同具有的阴阳二气相互感应，使之在人体内不断相互作用，从而产生人体生理功能中新的生命活动源泉。

武术内功不是孤立地锻炼体内器官，而是兼顾并修，如心意拳有“坚五脏”的功法，即通过一些动作的震荡、挤压、牵拉，使身体的五脏“坚固”起来，在实战中能经受得住外力冲击。形意拳有五种主要拳法分别对应锻炼五脏；八极拳也有“五脏气功

到”的说法。内脏连着经络，通过外在肢体练习动作，牵动了经络，也必然刺激了该经络上的所有器官，由外导内，内外兼修。

比如，练习心意拳的“搓手掌”动作，就可以清晰地感受到浑身气血翻滚，双手手掌摩擦产生的热量与对手上穴位的刺激，由外而内地沿着经络刺激到内脏。

右腿单脚支撑站立（也可以坐着练），左腿曲小腿横搁于右膝，左手掌心向上，放在左腿上，右手掌心向下，两掌相合，右掌由左掌上向前、向下斜搓，直到手不能再伸时（不能离开左手掌），呼气。然后右手掌心向上，左手掌心向下，右手掌回抽，吸气，气贯丹田，集中意念，练习 72 下。（图 1-1-1）



图 1-1-1 心意拳的“搓手掌”

人体毛细血管多数呈不规则状，惟独在穴位点附近的毛细血管呈规则的并行线状，而且平行于经络。科学家们通过流体力学计算，发现只要在相邻的穴位间有一定的压力差，人体经络中就会形成管外毛细血管间与卫气有关的组织液流场，这类似于海洋中的洋流，没有管道却有水流，这些组织液流场与武术上的站桩养生密切相关。通过人体内部的细微活动，如气血在经络上的运行，细胞电荷的变化，在“意念”和“内气”的配合下，形成人体内劲，民间常称之为“丹田力”。

3) 内气的“内敛”和“下沉”：运用内气必须遵循“内敛”和“下沉”这两个重要原则。“气内敛”就是使神经反应最先抓住肌肉的原始发出点——肌腱，因其与骨骼直接相连，而气达骨骼就能做到神经支配肌腱的作用。离身体越深层的肌肉稍微一动



就能带动较多浅层肌肉较大幅度的收缩运动。因此，“气内敛”的目的就是通过控制人体深层肌肉以达到较快且有效地调整全身肌肉。“气下沉”便是所谓“气沉丹田”，是为了松弛肌肉和稳定重心，这种沉坠的肌肉又是具有弹性和活力的，八极拳重视沉坠力的道理就在于此。

4) 中和生内劲，内劲养正气：内劲是通过“六合”的训练来实现的。“六合”即内外三合，内三合是心与意合、意与气合、气与力合，能使人体产生中和之气；外三合是肩与胯合、肘与膝合、手与足合，使劲力在机体结构中传递顺畅，有协调、疏导气血的作用，能量内耗最小。

根据五行学说，五脏的内气要达到“中和”，人体所有器官才能在运动中协调运行。人体无病，皆因阴阳平衡、气血调和，故邪气不入。所以，内劲由“中和”而生。从精神修养上，便要求言语轻缓，和颜悦色，要懂得与人合作，有容人之心，不争血气之勇。

四书中的《大学》说“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。”意思是说，知道应达到的目标与境界才能够志向坚定；志向坚定才能够镇静自如，克服浮躁；镇静不躁才能够心安理得；心安理得才能够思虑周详；思虑周详才能够有所收获。每样东西都有根本有枝末，每件事情都有开始有终结。明白了这本末始终的道理，就接近了解事物发展的规律了。

传统武术静桩与动桩功的训练，充分体现了从“知止”到“定、静、安、虑、得”的自我完善过程。通过套路、单势、功法、实战、拳理、精神修养一系列的内外兼修，完成武道教育，才能造就富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，人格高尚有节操的大丈夫或巾帼女杰。



内劲练习者的心态特点是动中求静，即遵从《黄帝内经》中“恬淡虚无，真气从之”的原理，通过内劲训练，使人的心性气质逐渐产生变化，修身养性，从而走向性格的中和，使人的整体素质和能力得到提升，拳与道合。如果能在习武之余对书画、摄影、音乐等艺术长期保持兴趣爱好，文武并修、书剑合璧，武术也就升华为一门人生修养的艺术。因此，散打结合内劲训练，具有提升文化内涵的重要意义。

5) 武术全息律：一滴水包含着大海的气息，可以折射太阳的光辉。一种拳可以体现拳学的本质，发一个劲可以显示出内劲的造诣，摆一个武术姿势可以看出外三合的程度，武术全息律在武术中存在着重要的指导意义。

1948年盖伯发明了全息光学照相技术，即使把一张全息照片破碎成许多小块，每个小块也能再现出物体的整个图像，这就意味着局部隐含着整体的全部信息，从而发现了“全息律”。“全息律”的基本含义通俗地说，就是在部分与段落中隐含着整体与全过程的信息，因而是整体的全息缩影。比如，一个受精卵细胞蕴含着一个胎儿由初生到老死的全部秘密和过程的信息；一个单细胞能复制（克隆）出相同的另一个生命体。

在中国古代，儒、道、释、医各家对“全息律”的基本思想都有各自的表述。儒家讲“人人有一太极，物物有一太极”。道家讲“人法地，地法天，天法道，道法自然”，“道生一，一生二，二生三，三生万物”。佛家讲“一即一切，一切即一”。中医有耳诊、面诊、手诊、耳疗、足疗等，都是基于从局部征兆显示整个人体症结的全息原理。

“武道起于一而归于—，一就是全部”，所有门派的整体劲都是同一种劲，看其一招发劲动作就可以看出其身体六合的程度，处于明劲、暗劲、化劲三个阶段的哪个阶段。



武术全息律认为，内劲的原理是一致的，通过招式中正状态下的气血运行，使练习者能体悟到《易经》中无极生太极的道理，对从无序到有序的原理，可依据自身的体悟经验产生与之平行的（观念上的）感性认识。选择任何一门系统、经典的名拳长期潜心修炼，都能登堂入室，直至掌握中华武术的精髓。

（2）内劲与筋骨力

1) 韧带、肌腱的成分：人体中与内劲关系密切的是韧带、肌腱，这与它的成分有关。生物学家对马的颈背韧带研究中发现，其韧带的主要成分几乎都是目前已知的弹性最好的生物材料——弹性蛋白。马依靠颈背韧带的弹性，能抬起其沉重的头而不损耗能量地运动。如果马完全依靠肌肉将头抬起来，则为了维持肌肉的张力就需要消耗能量。

8

在人体的肌腱和韧带中，胶原纤维平行排列，其主要功能是传递张力。拉伸练习能引起肌肉肌腱暂时性增长，能提高肌腱的柔韧性，提高肌肉的工作成绩，并且能有效地降低运动损伤的发生概率与受损程度。因此，内劲主要运用韧带和肌腱，是具有人体材料学与生物化学方面的科学依据的。

2) 撑筋拔骨，开肩开胯：传统武术中撑筋拔骨的练习十分重要，可以通过一些牵拉伸拔、弹性振荡或抽甩、摇滚、翻转等动作的练习，来提高肌腱与韧带的韧性与粗壮程度，此称为“撑筋”；同时拨开骨关节之间的缝隙，拨动了大小骨关节处的肌腱、韧带、关节囊等结缔组织，即“拔骨”。通过牵拉筋腱，这些肌肉束与骨骼的连接部位就可以得到充分锻炼。用这种充满弹性的筋腱带动骨骼去攻击对手，就类似用骨头打人，即所谓的脱骨力、破甲力，讲的都是用坚硬的骨关节打人要害的要诀。

这样一来，平时难以得到锻炼，却与实战技术密切相关的肌