

# 格鬥八極拳內勁試析

格鬥八極拳宗家師範 鄭朝烜 口述  
弟子 歐吉書 整理

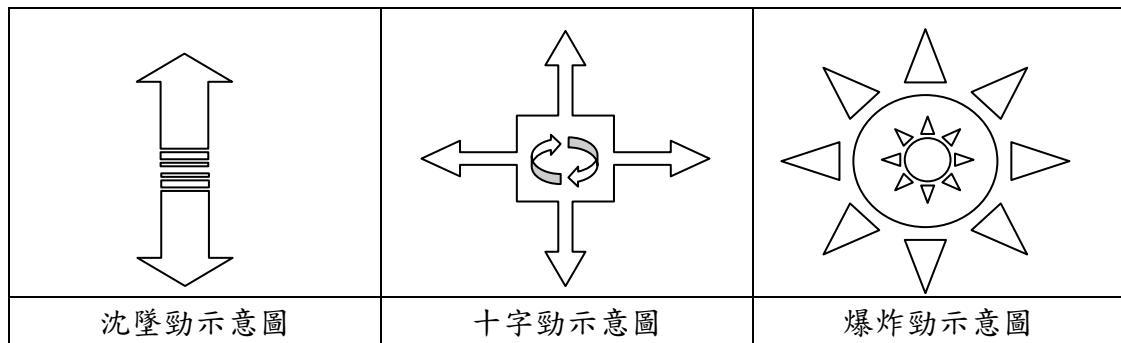
## 壹、前言

自從作者在台灣武林雜誌發表過格鬥八極拳“沈墜勁之探討—以馬步為例”一文後，陸續有許多武林同好與讀者給予作者不少寶貴的意見，謹在此致上謝意。馬步沈墜勁的分析是屬於單一沈墜勁的橫向分析，但格鬥八極拳對敵所運用的勁道可略分為沈墜勁、十字勁、爆炸勁三種，為呈現格鬥八極拳較完整的面貌，與復古創新的精神，作者特將格鬥八極拳的內勁再做縱向的分析，將本門的沈墜勁、十字勁與爆炸勁做縱向連結性的表達，希望對武林同好與讀者有所助益，也希望諸位武林同好與讀者能繼續給予指正。

## 貳、格鬥八極拳的內勁

內勁與力的差別在於“內勁”是可以養的，內勁發動的契機在於內氣的引動，善於培養內勁的武藝家首重養氣，因為氣的培養會越來越渾厚磅礴，其內勁也會隨之增長，不易因年齡的增長而減弱消耗；而“力”則是需要鍛鍊而來，力的產生屬於肌肉與神經的配合，只鍛鍊肌力的武者雖也可以克敵致勝，但經常會有運動傷害，而肌力也會隨年齡的增長而日漸消退。所以習武之人對於勁道是非常注重的。勁道來源雖歸結於氣機引動，但展現出來的形式則因各門各派的招式學理不同而各有特色。格鬥八極拳的攻擊勁以爆炸勁為最後階段，其產生必須築基於沈墜勁、十字勁之上，以圖形示意及文字說明如下：

圖一 格鬥八極拳拳勁示意圖



## 參、沈墜勁之說明

沈墜勁是格鬥八極拳的基礎勁道，如車之輪軸一般，是轉換騰移的輻重所在。格鬥八極拳的沈墜勁是建立在“沈中浮、浮中沈”的勁力之上，非單一下沈的力，換句話說在做沈墜勁的同時必須兼顧“虛領頂頸”之中的“頂”的觀念，非一味的鬆淨下墜。沈墜勁之所以必須兼顧頂勁的理由無他，因為大半人在作沈墜的同時忽略了“頂”，所以其沈墜無法彈躍騰挪。略通武學的人都應該知道，沈重則易遲滯，且一沈到底的話，其勢用老，無法有變換，此乃大忌，不可不察。格鬥八極拳的沈墜勁要求下墜之勢有上拔之力，如此閃賺騰挪皆可隨意無滯，而

且在格鬥八極拳的所有招式都要以沈墜勁做前提施展，是格鬥八極拳最強調的基礎勁道。在沈墜勁示意圖的中央部分有類似彈簧的線條，表示身體重心須似彈簧富有彈性，在壓縮釋放之間產生勁道；畫向上與向下兩個箭頭，表示靜態與動態均要下沈且上浮。讀者可以依據圖形體會沈墜勁之意境。

在下文中作者比較了市面上出版之小八極(八極拳小架)其中的兩個版本(薛乃印版與高溥懋版)，目的在於彰顯格鬥八極拳之理論、體勢與其他門派之不同，至於各門派招式均有其獨到的見解與心傳，其精微內涵作者不敢在此越俎代庖，僅就格鬥八極拳部分加以說明，以供讀者參考。

在比較沈墜勁時，作者選擇小八極之“天王托塔”，並非天王托塔一式只有沈墜勁，如前所言格鬥八極拳以爆炸勁為終極勁道，演示每一招式時均需以爆炸勁展現，選擇此勢的原因在於此勢較易體會觀察出沈墜勁。以下十字勁、爆炸勁之比較招式選擇原因也是基於此理。

沈墜勁比較圖中的垂直線表示身體的中心軸，同心雙圓表示重心所在。掌根為與敵手接觸之處，此處會有攻擊力與攻擊所產生的反作用力所以用雙箭頭直線標示力之作用情況。作者演示“天王托塔”的圖照上另有掌根至丹田之弧線(天王托塔，出手走弧線)，表示其勁道的引發出自於丹田的內氣，且與垂直沈墜勁力相合；雙箭頭虛線表示在動作末稍掌力與腳力相合，意味著被攻擊者所受的力量是手腳力量相加的勁道。天王托塔圖片顯示出作者主要是以上下垂直方向的沈墜勁勁道傷敵，所運用到內氣、肢體的結構力與地力，可以結合發出威力強大的勁道。比較薛氏與高氏拳照，由力線解析可知格鬥八極的此招式與其他八極拳門派不同。

圖二 沈墜勁比較圖

		
<p>格鬥八極拳宗家師範鄭朝烜演示小八極之“天王托塔”。</p>	<p>武氏太極掌門人內勁道創始宗師薛乃印先生演示霍氏八極小架之“飛虎展翼下山岡”(孫柏江傳)。</p>	<p>霍氏八極拳傳人高溥懋先生演示霍氏八極小架之“併步措掌”。</p>

#### 肆、十字勁之說明

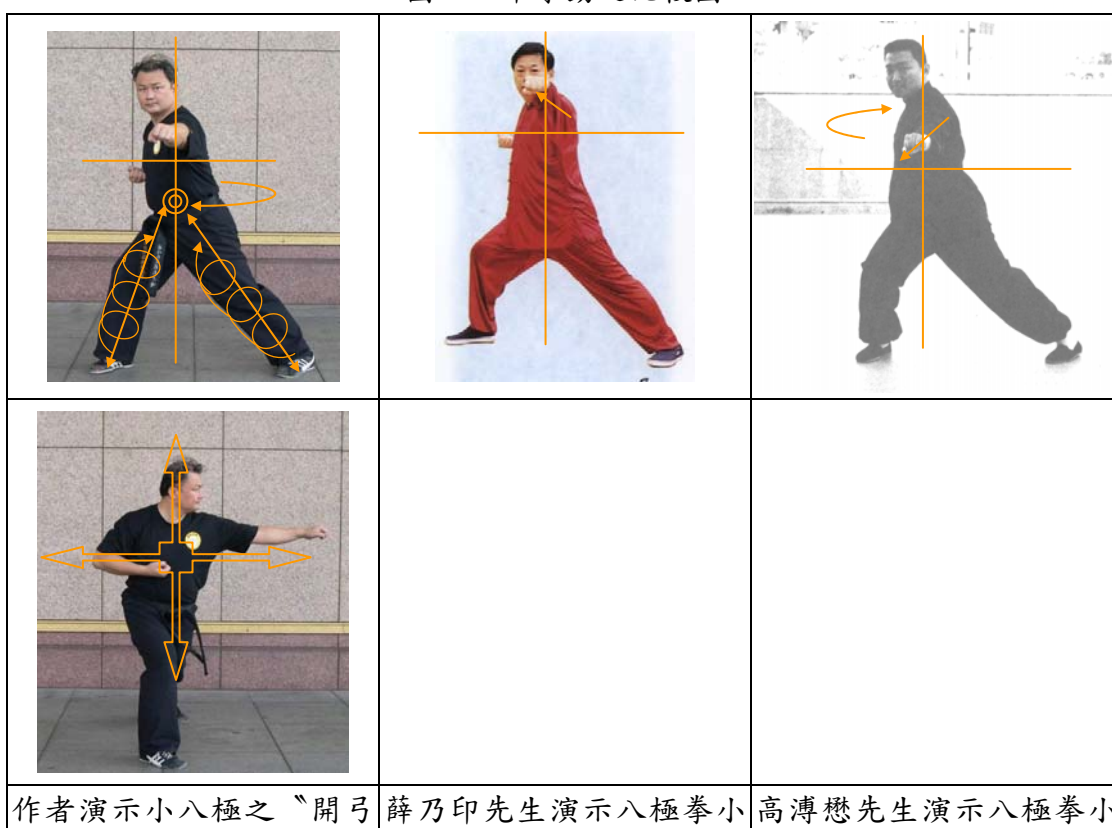
十字勁的施展，必須要透過身體的體勢，將垂直沈墜的勁道轉化成水平方向的勁道，構成垂直與水平相交的十字形，故稱為十字勁。拳諺有云：「一橫一豎，

天下無敵」，意味這一橫一豎的十字勁道所演化的招式，其威力是無窮的。一般而言，水平力量的來源有二，其一是水平移動時所產生的水平衝力；其二是移動停止時由沈墜勁所轉化的水平勁道。本文的十字勁即是指後者。在十字勁示意圖的中央有一個轉換的環狀標誌，表示十字勁必須要經過體勢的頂扣擰旋才會發生；水平與垂直的箭頭，表示十字勁的方向同時具有垂直上下與橫向前後的力向，因為十字勁不是將垂直勁道轉化成水平勁道後垂直勁道便消失，而是同時具有水平與垂直的撐張力，所以體勢上的十字勁會一直存在，讀者在觀察十字勁時，可以多留心此重點。

八極拳源於長矛大槍，所以直捅的勁道是其特色之一。格鬥八極的十字勁立基於沈墜勁的勁道，借縱向湧出的地力化為橫出之勁道，其作用在於支撐擴張體勢，豎立動作之穩定結構，使其身體能立身中正、支撐八方。十字勁運用於攻擊時則如中平槍法，變換如意、快猛迅捷，犀利難當。不論頂肘、搓捶、攔捶、橫打…都可觀察十字勁出的運用之妙，欲學習八極拳者不可不知。

“開弓射雁”上圖讀者可以透過褲子的折紋觀察作者肌肉狀況，可見到作者十字勁的形成是透過肌肉的頂扣擰旋，將力上拔集中於丹田再繃撐於手部。在“開弓射雁”下圖讀者可觀察作者的十字勁結構，是上下前後同時繃撐的穩定結構，前手出拳下緣與後手肘末端在同一平面，做出前後水平方向的力量。比較薛氏與高氏之拳照，薛氏之拳向上衝高（格鬥八極拳平出），高氏以胸部轉身出拳（觀察高氏背部與臀部切線，而格鬥八極拳以胯旋），且前後撐張要求皆與格鬥八極拳不同，讀者可仔細玩味。

圖三 十字勁之比較圖



射雁”。

架之“金龍合口拉弓勢”。

架之“捅心捶”。

#### 伍、爆炸勁之說明

格鬥八極拳最強調先練沈墜勁以定根基，再練十字勁以定架構，後練爆炸勁以應敵，在臨敵應戰挫威殲敵的主要動力其實是爆炸勁。但武壇劉雲樵大師在《八極拳》一書中寫道：「在八極拳勁的訓練上，有好幾個種類，大約是先學『沈墜勁』，然後是『十字勁』，最後是『纏絲勁』。依此順序漸次學習、累積訓練，以作為八極門各種拳勢、發勁的基石。」，可見台灣八極拳是以纏絲勁為最後歸結的高級勁道。但八極拳的勁道最後會變成纏絲勁，其實是很難想像的，參照在大陸人民體育出版社出版的《八極拳》一書中提到八極拳的動力「動如繡弓，發如炸雷，勢動神隨，疾如閃電，以剛勁為主。」，又提到練功要領是「練勁力如瘋魔」，試想如繡弓、如炸雷、如閃電、如瘋魔的剛猛拳路在演練時變成和緩安舒、氣定神閒的柔性拳路，到底是境界高亦或是…???近來更有甚者，將八極拳配合抒情歌曲做演練，以為所練勁力已臻柔化，此舉或與拳理略有差距，還請高明者賜教。

雖然台灣八極拳以纏絲勁為最終極勁道，但作者認為此纏絲勁與陳氏太極所強調的纏絲勁是否相同，還有待釐清，若是因為受囿於太極拳「以柔克剛」這句話，所以一味追求鬆柔，且異想天開的認為八極拳是以鬆柔綿軟之勁克敵致勝，可能會謬之大誤矣。豈不知拳諺有云：「一膽、二力、三功、四藝」，練拳要步步紮實，豈有一蹴可幾躡進之途，要知道能以「四兩撥千金」的人其經驗、技藝要勝彼數倍才可奏功，絕非以細木撐巨廈行巧弄險，臨強敵若稍有閃失則粉身碎骨不可收拾。即使是強調綿柔鬆淨的太極拳也不是一味的鬆柔而已，在陳鑫所著的《陳氏太極拳圖解》中有寫道「純陰無陽是軟手，純陽無陰是硬手，一陰九陽根頭棍，二陰八陽是散手，三陰七陽猶覺硬，四陰六陽顯好手，惟有五陰並五陽，陰陽無偏稱妙手。」，上文所描寫的是接手之力並非發勁挫敵之法，但也可知道接手要剛柔並濟不可偏廢，非單只一句「以柔克剛」就可涵蓋。

作者雖不是陳氏太極拳的門人，但也練習過陳氏太極，不敢說自己瞭解陳氏太極拳，但因為要辨析格鬥八極拳爆炸勁的原由與八極拳纏絲勁與太極纏絲勁的關係，謹提出自己淺薄之見解，做為讀者參考。作者認為“纏絲勁”一詞最早應見於陳鑫所著的《陳氏太極拳圖解》，陳鑫先生稱“纏絲勁”時也常用“纏絲法”、“纏絲精”等名詞，要分辨的是，所謂“纏絲勁”應該是太極拳接手時使用之勁，因為其“運勁如抽絲”所以也稱“抽絲勁”；而“纏絲法”是指太極拳接手路徑如絲之纏所以稱之，其纏法變換多端，《陳氏太極拳圖解》中有言，「太極拳即纏絲法也，進纏、退纏、左右纏、上下纏、大小纏、順逆纏，而要莫非即引即纏，即進即纏。」，可知陳氏太極拳以“纏”為其練習主題，所以陳氏太極拳招式中多圓形運轉的招式。總結以上所言，可知纏絲勁是運用於纏絲法上的勁道，纏絲勁與纏絲法之間是有差別的，因為其他拳種也多有纏法或圓形路徑的攻擊，而不是用纏絲勁的，如螳螂拳、通背拳即是例子。基於此一概念可以進一步提出：並

非所有纏法皆有纏絲勁，纏絲勁為內在勁力應該是陳氏太極拳所創的獨到功法，而纏絲法則為外顯的招式路徑，各門派應也有類似的招式，所以不應將纏絲勁與纏絲法相混淆。八極拳的招式中猛破直進招式多，畫圈封纏的招式少，可見八極拳並非以“纏”為主題。若以八極拳套路中有“纏”的招式，就直接認為八極拳的“纏”所用的勁道與陳氏太極拳的纏絲勁相同，且以陳氏太極拳的纏絲勁作為最高級勁道目標，可能會有誤解。另外，纏絲勁運用於接手，而沈墜勁、十字勁與爆炸勁運用於接手後的傷敵，兩者時機不同。其實陳氏太極拳的攻防是以纏絲接手再以呼雷勁（彈抖雷炸之勁道）傷敵，所以陳氏太極拳也有“炮捶”之稱。陳氏太極拳的呼雷勁與格鬥八極拳之爆炸勁是否有近似之處，作者不敢妄下斷言，但格鬥八極拳的攻防，接手部分是先將敵手體勢拔起（非纏住）再予以爆炸勁攻擊，所以格鬥八極拳也可稱為“拔擊拳”。所以在接手的部分格鬥八極拳與陳氏太極拳是有所不同的，習武者對於武術的攻防須有明確與完整的概念，若將接手勁道與攻擊勁道混淆，則攻防不明，其武學境界易受限阻，習武者不可不明。

在勁力培養的程序上，未聞練陳氏太極拳纏絲勁者需先練沈墜勁、十字勁才會有纏絲勁，若陳氏太極拳也要先練沈墜勁、十字勁才會有纏絲勁，則陳氏太極拳與八極拳何異？換言之，八極拳若以陳氏太極拳的纏絲勁做高級勁道目標的話，八極拳又與陳氏太極拳何異？因為陳氏太極拳的招式與訓練都是以纏絲勁做主軸，曲線攻擊更加純粹明顯，與八極拳之大槍風格有別。以此推理，八極拳之纏絲勁勢必要與陳氏太極拳之纏絲勁不同，這才說得通。台灣學習八極拳的人眾多，詳知八極拳宗旨歸趣之高明者大有人在，定然知道八極拳纏絲勁與陳氏太極拳纏絲勁之分野。

作者之所以會揭櫫“爆炸勁”為格鬥八極拳勁道的高級目標，乃是基於格鬥的八極拳之拳性。如前所述，八極拳的施展需「動如崩弓，發如炸雷，勢動神隨，疾如閃電」，其中“發如炸雷”就是指“發勁”而言，但要做到發如炸雷需從沈墜勁、十字勁要過渡到爆炸勁。爆炸勁示意圖中內圈的爆炸是指丹田的內氣需先引爆，外圈的爆炸是指丹田氣引爆後身體四肢勁道隨之彈炸，展現剛猛強硬的攻擊。至於如何引爆內氣、如何外顯彈炸，限於篇幅作者擬再以專文介紹。

格鬥八極拳的爆炸勁講究“五總九節全身彈勁”，實戰對打時任何一點接觸敵手均能發勁傷敵，也就是以“全身是手手非手”為攻防的最高境界。在圖四的“莽蛇纏身”拳照中頭頸、四肢、九節都有勁力外展形成爆炸狀，而此勁道須自丹田而發，作者標以箭頭當可更明白此勢之施展要點。另外，從薛氏與高氏之拳照中可見其發動攻擊的主要部位在下手底掌，並以上撐手輔助之，其動作顯然不同於格鬥八極拳，內涵應另有他意，並列比較於右以供讀者參考。



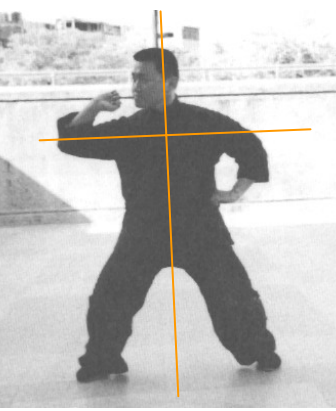
圖四 爆炸勁之比較

		
<p>作者演示小八極之“莽蛇纏身”。</p>	<p>薛乃印先生演示八極拳小架之“金龍合口拉弓勢”。</p>	<p>高溥懋先生演示八極拳小架之“播掌”。</p>

### 陸、沈墜勁、十字勁與沈墜勁的綜合比較

為使讀者更瞭解格鬥八極拳三種勁道的呈現方式，作者特別在圖六中選列格鬥八極拳之“黑熊盤肘”說明此三種勁道之關係。由黑熊盤肘拳照中可以觀察出作者貫串中軸下墜且上頂的沈墜勁；頂扣擰旋、前後撐張的十字勁；由丹田炸射而出的爆炸勁。此三種勁道可為一，亦可為三，在黑熊盤肘式中可見此奧秘。薛氏與高氏之拳照，作者畫出縱軸與橫軸，並非表示力的方向，而是訂立座標以顯示不同，讀者參照拳照自行揣摩，當可心領神會。

圖六 沈墜、十字、爆炸綜合比較圖

		
<p>作者演示小八極之“黑熊盤肘”。</p>	<p>薛乃印先生演示八極拳小架之“懷抱嬰兒肘頂山”。</p>	<p>高溥懋先生演示八極拳小架之“馬步頂肘”。</p>

### 柒、結語

本文的照片並非為了本文而另外攝影，均採自拙作“格鬥八極拳之小八極拳”一書中的照片，均是作者平時的動作，並非彰顯學說而刻意改變的體勢。另外，本文所舉例圖片為單一動作，讀者可參考逸文書局七月份出版之“格鬥八極拳之小八極拳”之內容，此書內容雖然強調實戰招式的拆演，但其中套路圖片連貫，讀者進一步揣摩當可更瞭解作者的動作意涵與勁道演變。另外，作者每週日早上

九點至十二點在中正紀念堂國家戲劇院迴廊公開授課，也歡迎讀者到現場觀摩指教。

武藝的目的可分為形而上與形而下兩種，形而上的目的是藉著武藝的修練，淬煉實踐與思辨能力、培養武德與武術家氣度、涵泳武藝的至真、至善、至美，進而達成“以武入道”的最終目標。形而下的目標其內在於鍛鍊體魄、強身去病，其外在於克敵致勝、保家衛國。所以，武藝的鍛鍊其目的與效益可謂極其宏大高遠，應該要善加推廣。反觀國術界雖處於資訊爆炸的現在社會，仍不少人囿於正統、嫡系、秘傳等觀念守舊自秘，以致於門牆高聳，不但門外人無緣見識其武藝真相，且常以正統、嫡傳、秘傳的身份貶謫他人的論述，使得武術推展受到很大的阻力。格鬥八極拳勁道的論述在沿襲舊有學說之外，也部分注入作者自己的創見。實戰運用是檢驗武學的最好方法，在實戰練習中自然對傳統武術會有自己的體悟想法，看法雖未必與古人相同，但也是經過自己實戰實驗無誤。

現今國術界的氣氛仍停留在復古、尚古的風潮，近代人的創見少見於坊間，其實現代人之資訊科技優於古人甚多，未必不如古人，豈不聞「古人不見今時月，今月曾經照古人」，若仍處處自矮於古人，相信古人也會嘆息子孫不肖。作者以“武藝復興”為終身職志，但願以一己之創見為國術注入活水，希望能引發更多的創見，使國術界有另一番創新的氣象。君不見國外的武術競賽與武術研究風氣蓬勃，近年來不但質與量都提升不少，國術應早日超越固步自封，努力提升國術技能，則為有識之士所樂望哉！