

何為內家拳，何為外家拳？他們的特點和練功有何不同？

趙幼斌答：

武術的本源都是以技擊與強身為共同目的。在武術發展的歷史長河中，一支以陰陽互濟、道法自然，以柔克剛而又內外兼修的哲學理念為指導基礎的武術流派逐步形成，即後來稱之為內家拳以區別於其他拳派，如太極拳、形意拳、八卦掌等，就體現了這一特色。明代歷史學家黃宗羲在《王征南墓誌銘》寫道：“少林拳勇名天下，然主於博人，....有所謂內家者，以靜制動，...故別少林為外家。”這裏面就提出了內家拳和外家拳的概念。但有人據此以出家人練的拳為外家拳，道家人練的拳為內家拳來劃分內外家拳，我認為定義尚缺乏嚴格。

就其本質講，外家拳以剛猛為主，而剛中有柔，內家拳以柔為主，而積柔成剛，內外家拳至高層者必以內外結合，剛柔相濟為歸宿，實為殊途同歸。而就武術表現的特點而言，內外家的區別還是比較明顯的。比如內家拳的特點：

“內”——以練精氣神為主，講求“煉精化氣、練氣化神、煉神還虛”的內功修煉；

“沈”——含胸拔背收尾閭，意守丹田氣下沈，中氣貫足；

“圓”——動作走弧線，處處含圈而屈直互寓，突出粘粘連隨，不丟不頂；

“連”——勢勢銜接，連綿不斷，勢斷勁不斷，勁斷意不斷；

“慢”——練功以慢為本，以靜制動，慢中寓快而呼吸自然，健身效果極佳；

“柔”——主於禦敵，以柔克剛，借力發人，四兩撥千斤。

外家拳特點：

“外”——外練筋骨皮，力多犯僵，內練一口氣，氣多犯滯；

“浮”——挺胸撅臀，氣上浮，力外顯；

“直”——動作走直線；

“斷”——每勢之間，勁斷而不連；

“快”——練功以快為本，呼吸急促，不能持久，過之則自損；

“剛”——主於搏人，以力取勝。

由於文化內涵的不同，也決定了內家拳與外家拳練功方法不同。如外家拳多以硬功或硬氣功，超負荷或過量的訓練方法，甚至不惜損傷皮肉筋骨來迅速增加練功者的力量和抗擊力，當然進功快，實戰威力也大，但對於養生卻沒好處，甚至有害于健康。

內家拳也強調練功要下苦，但更強調練功與道家文化內涵相結合。如練氣則強調“專氣致柔”，“氣遍身軀不少滯”；練拳架則強調“道法自然”，在松、靜、柔、緩的持久練習中逐步提高功力，達到運柔成剛的效果；練推手則強調“陰陽互濟”，在虛實變化中，掌握主動，撲捉先機，克敵制勝。