

從武術內、外家之別談起

葉啟立

世上令人困擾的事，不是那些未知的事，而是已知卻又模糊的事。內、外家被提出後三百多年來，一直被引用傳述著，但卻都各說各話。本文試著重新釐清內、外家的真正意涵，以供有興趣者參考。

明末清初黃宗羲(西元 1609~1695)與黃百家父子分別寫下〈王征南墓誌銘〉(西元 1669)及〈王征南先生傳〉(西元 1676)二文，提及王征南(西元 1616-1669)先生為內家，有別於少林的外家。

從清末至今近百年來，內家一詞突然受到重視，後起的拳派也將自己歸入「內家」一脈，而自認為「內家」者的拳家，則以排他法將其他歸為「外家」。因此在概念上，中國拳派即落入「內家」與「外家」之別，更甚者，轉而為「內家拳」與「外家拳」之分。

近代拳家有識之士心裡清楚，論內、外家之別是無關緊要的，也對學習沒幫助，但許多自認為「內家」者為自我標榜傳承之高遠神靈，而以市井傳說來附會說明，並言之鑿鑿，藉此提升可信度，以致越傳越神秘。若經考證、辯證、尋根探源，就可發現，黃氏父子是依據傳說寫下王征南先生的師承，為道教的傳說人物—張三峰。

一、張三峰為傳說人物

黃氏父子認為內家起源於張三峰，在民國二十幾年唐豪、徐震已考證駁斥此說，現代學者黃兆漢先生所著《明代道士張三丰傳》一書，也考據道教中並無此人，若真有此人，也非屬「技擊」派人物，所以張三峰與拳法、武術無關。

二、技藝傳承的矛盾

黃氏父子在張三峰的武術技藝傳承上，說法互相矛盾。黃宗羲：「少林以拳勇名天下，然主於搏人，人亦得以乘之。有所謂內家者，以靜制動，犯者應手即仆，固別少林為外家。蓋起於宋之張三峰，三峰為武當丹士，徽宗召之，道梗不能進，夜夢玄帝授之拳法，厥明以單丁殺賊而餘……。」

而黃百家：「…蓋外家至少林其術精矣，張三峰既精於少林，復從而翻之，是名內家，得其一二者，足勝少林。」

由上述兩段引述可知，黃父認為，張三峰的技法來自「夜夢玄帝」，而黃子認為其技來自「少林」，黃氏父子說法的矛盾，顯示張三峰傳說的可變性—因人而異。

三、黃氏的內、外家之別

黃父認為區別內外家的準則，在於內家使用技法「以靜制動」，外家則「主於搏人」。而黃子則認為張三峰師承少林，經創新轉變為「內家」技法。雖然父子二人都對張三峰的技法做出內、外家區別的辯證，但在技法上並無明確描述如何區別內、外家，因此引起後世對「內」、「外」家的定義爭議不斷。

所以有人提出解釋認為出家眾練的武術是「外家」，而道士練的為「內家」，以猜測黃氏父子內、外家的說法，這種分類只涉及練習者身分，並無法充分說明內、外家之別。

近代武術界學者林伯原先生提出：「非用拳的形式（招式）不同，只是技擊概念的差異。」其依據來自黃百家的「張三峰其拳法來自少林的技擊形式」，而使用時的「概念」，則用黃父的「以靜制動」的技擊法則。

在技擊上，若有觀念的改變，必會造成用法的改變，而用法更改，也必造成形式（招式）上的不同。以此推論，只是概念的改變，形式上不變是不可能的，因此黃子才寫下「精於少林，復從而翻之」，表明張三峰在動作形式上與原創少林已有區別，且達明顯可辨識之差異。

「以靜制動」的技擊觀念，早在春秋戰國時代〈越女論劍〉及《孫子兵法》中已形成，後經歷代學者不斷傳述，而出現在各代的武學及兵家戰法中，由此可知，「以靜制動」並非為張三峰所首創。

若如黃父所言「少林以拳勇名天下」，少林當然也會把「以靜制動」的技擊觀念論述，當作技法傳授之本，但黃父又以內家「以靜制動」來和少林「主於搏人」區隔，卻未詳盡說明區別的標準及依據，因此「以靜制動」實在難以作為區分外家（少林）的理由。

四、內家的起源

黃父文章中寫到王征南師承：張三峰...→王宗→陳州同...→張松溪（西元1522-1566）→黃繼美（近泉）→單思南→王征南。其中張松溪是唯一留有傳記者，有沈一貫著的〈搏者張松溪傳〉。

若此脈源自張三峰，沈一貫這位曾任明朝首輔的文人，一定有所聽聞，他幫張氏寫傳，想當然不會放過這麼重要且又有名的祖師爺（張三峰）。這顯示張氏或沈氏都不認為其武學來自張三峰，而沈氏文中記錄張松溪師承一位不識字的粗人孫十三。

再說若沈氏當年有「內家」一詞，或張松溪也自認為「內家」，沈氏為張松溪寫傳時勢必提及，以示其有別於少林，但沈氏文中皆無提及，且同時代的武術書籍也沒有記載，可明顯看出「內家」一詞及「張三峰」此人與武術連結的出現，當非始自張松溪或沈一貫之時，而是後來者穿鑿附會，終究言之成理，而由黃宗羲首次寫入文章中。王征南與黃父私交甚好，甚至黃子拜在其門下學藝，黃父如此斷言王征南師承淵源自張三峰，想必受王征南所影響。

五、技擊之道：「主於搏人」、「以靜制動」

論技擊之道，可由王征南前三代師承張松溪之法：「緊」及「徑」二字訣中得知。

緊：「兩手常護心胸，行則左右護脅，擊刺勿極其勢，令可引而還，足縮縮如有循，勿舉高蹈，闊丁不丁，八不八，可亟進，可速退，心常先覺，毋令智昏，立必有依，勿虛其後，眾理會聚，百骸皆束，蝟縮而虎伏，兵法所謂始如處女，敵人開戶者蓋近之。」（〈搏者張松溪傳〉）

徑：「則所謂後如脫兔，超不及距者，無再計，無反顧，勿失事機，必中肯綮，既志其處，則盡身中一毛孔力，咸嚮赴之，無參差，若貓捕鼠。然此二字，則『擊刺』之術

盡參。」（〈搏者張松溪傳〉）

根據〈搏者張松溪傳〉所述，張松溪擊刺之術，在動作上，並非只強調「以靜制動」，而是所謂：「始如處女，動如脫兔」；在心理上，也非只強調「以靜制動」，而是「不膚撓，不目逃，非不謂被人刺至撓且逃。直如飛蠅之著體，忘撓與逃，鼓精奮神，專篤無兩，雷萬春面，集七矢而不動是矣」。這表明張氏技擊除技巧外，還更需要勇氣的培養。

技擊的真正要領，在於心理的冷靜、果決、勇敢，加上技藝的純熟，才是致勝克敵之妙訣，如戚繼光《紀效新書》〈拳法捷要篇〉第一勢所言：「對敵若無膽向先，空自眼明手便。」在技擊時，得先機，才有勝敵的可能，凡技擊家絕對知道，掌握主動才可全勝，所以有「拳打不知，所謂迅雷不及掩耳也」、「犯了招架，便是十下」的提示教誨。

由上可知，在技擊時，「主於搏人」與「以靜制動」兩者應是相通而不悖的，其實習練武術的目的主要是為了禦敵求勝，當然是「主於搏人」，而「以靜制動」是確保「主於搏人」致勝的關鍵，此也符合張松溪的用法「直截」的要求，「緊、徑」的心法。

然黃父認為少林外家「主於搏人」與內家「以靜制動」的區別，其所謂內家「以靜制動」，想必不單只是講技擊時的動作要領或心理狀態，應該要有另有更深沉的意涵，才能與「主於搏人」的外家有所區隔。

王征南的拳術內容在黃父文中並無特別說明，而黃子詳盡記述其招式，總歸「六路與十段錦」，其總結五字訣「勁、緊、徑、敬、切」（未說明），與張松溪的心法五字訣「勤、緊、徑、敬、切」相去不遠，應是繼承自張氏，勁可能是勤的筆誤，因筆誤不查，也影響後代對「勁」的誤解，而造成武術尤其拳術的迷思，有關「勁」將另闢一文再論。

六、少林拳勇？

有關少林僧習武的記載最早來自隋唐，當時除了士大夫階級及地主外，佛教團體的土地也很多，且不斷增加，逢亂世常遭農民、流寇所侵犯，所以為保護廟產，不得不訓練可禦寇的僧人，以求自保。

在戰時，僧人也可能參與征戰，在戰陣中及對敵時，一定要靠「武器」的精良及戰技的純熟訓練，少有赤手空拳應敵，有關僧人習武的記載，尤其在明代最多，如戚繼光提及少林棍，俞大猷曾精選少林僧以棍法授之，程冲斗《耕餘剩技》有少林禪宗棍法及少林槍法，吳殳《手臂錄》則提及僧人洪轉、洪記、程真如（峨嵋僧）等皆精於槍法...

可是無人提及少林的拳法，若在明朝中後期，真如黃父所提「少林以拳勇名天下...」，同時代的武術家怎都沒提及「少林拳」，只有程冲斗論棍法時提及拳法，因有人問少林僧為何不再重視棍法，大家都在學拳法。他認為少林棍已有名，而大家想把少林拳法提升，使拳法與棍法並稱，聞名於世。因此可確定是宋代或元、明初至中期的少林拳法或許還未臻成熟，沒有以「少林」命名的拳法。若有所謂少林的武術，也絕非拳術而是器械（棍及槍）的武術。

所以「少林以拳勇名天下」，並非指少林的拳術，而是少林的武術技擊為使用器械的能力。張松溪成為搏者是精於「擊刺」（兵器）之術，而王征南精於射法，且在拳術中融入刀法、劍法、槍法...等諸兵器，表示其精於兵器的使用，所以歷代的武術家都知道兵器的使用是習練的重心。

七、內、外家的真義

從沈文中，可看到張松溪的為人，「沉毅寡言，恂恂如儒者，攝衣冠，不露肘。常自匿人，求見輒謝去…。」技法師承其師孫十三的三字訣「勤、緊、徑」外，張又加入「敬、切」二字，成為五字訣，其徒祕之，為傳承心法字訣。

「敬」字訣：「儆戒自將，勿露其長。好勝者，必遇其亂，其防其防，溫良儉讓，不伎不求，何用不臧。」

「切」字訣：「千忍萬忍，招指咬齒，勿為禍先，勿為福始，勿以身輕許，利害切身，不得已而後起，可收即收，不可復試。雖終身不見其形，不成其名，而亡所悔。蓋結冤業者，永無釋日，犯王法者，終無賞期，得無慎諸。」

張松溪以字訣傳世，經三代傳承至王征南，應還恪守家法，所以在黃父寫〈王征南墓誌銘〉文中，依然看到：「征南為人機警，得練之後，絕不露圭角，非遇甚困則不發。」征南任俠，嘗為人報讎，然激於不平而後為之，有與征南久故者，致金以讎其弟，征南毅然絕之。曰此以禽獸待我也。」征南罷事家居，慕其才藝者，以為貧必易致，營將皆通懇懃，而征南漠然不顧，鋤地擔糞，若不知己之所長，有易（異）於求食者在也…」

也當與僧山燄試手後，征南曰：「今人以內家無可眩人，於是以外家攙入之，此學行當衰矣，因許敘其源流。」這也表示，明末清初所謂王征南「內家」一系也漸被「外家」影響，而造成「此學行當衰矣」的感嘆。他所謂「內家」的「學行」，應當不是單指拳技，而包含學識、品行的修為。從張松溪的為人與修養，至王征南都恪守心法字訣「敬」與「切」的要求，這凸顯他們雖有武技，但卻表現出若無技般的儒者風範，甚至是超逸的修道涵養，是與世無爭的道人。

最後黃父寫下：「銘曰：有技如斯，而不一施，終不鬻技，其志可悲，水淺山老，孤墳孰保，視此銘章，庶幾有考。」

沈一貫對張松溪的結論，也是「聞張之受于孫（十三），惟前三字（勤、緊、徑），後二字（敬、切）張所增也，其戒心又如此。君子曰：儒者以忠信為甲冑，禮義為干櫓，豈不備哉！使人畏而備之，孰與夫使人無畏而無備之為周。夫學技以備患，而慮患乃滋甚，則焉用技。恃技而不慮患，患又及之，技難言矣，故君子去彼處此。」

黃父寫：「征南未嘗讀書，然與士大夫談論，則蘊蘊可喜，了不見其為羸人也，余弟晦木嘗揭之見錢牧翁，牧翁亦甚奇之。當其貧困無聊不以為苦，而以得見牧翁，得交余兄弟，沾沾自喜，其好事如此。」

歷代中國社會講求階級分明，上下階級少有往來，地位低下的粗人哪能結交上層的士大夫。黃父願折節與王征南交好，黃子甚至拜王征南門下學藝，兩人並分別為他寫下墓誌銘及立傳，這對未曾讀書的平民百姓王征南，是何等的殊榮。沈一貫更是貴為明朝首輔，卻為張松溪寫傳，文中並以張松溪的學行對比同時代的另一搏者邊誠。

沈氏與黃氏父子為何分別推崇武人張松溪、王征南，想必並非他們的技藝非凡，而是「學行」符合士大夫標準，且又擁有文人所不能的武術技藝，為士大夫所稱羨。

黃父追溯王征南的內家一脈，只提到張松溪，卻漏掉其老師孫十三，但更早之前的沈文已明確提及孫十三，其因可能是「敬」、「切」二字心法字訣為張松溪所提出的，所

以張氏才符合黃父所謂的內家學行。

因此本人認為，黃氏的所謂內家、外家，並非指特別的拳法，「以靜制動」不只是戰鬥的技巧或心理狀態，也是學行的要求，包含態度、行為及修養，以別於少林只有「主於搏人」的戰鬥技能。

而且內、外家之分，並不在技擊高下之別，有技在身，使用時符合「敬」、「切」的要求之外，更要能修身養性，學行貼近士大夫的標準（內聖），因此可依技來超凡入聖，精於此者才可稱為內家。相對於那些只精於技擊之法，卻缺少涵養的要求與節制，學藝的目的在「主於搏人」（外王），稱為「外家」。

八、重「內」輕「外」時代背景

中國人常用二分法來表達世間事物，不管有形或無形，其中陰陽學說最廣為應用，說明一切事物與道理，內、外也常出現在區分事物上，《抱朴子》〈內篇〉：「修練」成道成仙，有「內丹」內修，及「外丹」利用食物、礦物種類而食用。

道教發展至南朝（五世紀中葉）以後，得到官方的承認，成為正統宗教，受到帝王的支持與保護，盛唐時期又得唐皇的扶植與崇奉，道教教主老子不僅被尊為唐宗室的「聖祖」，而且先後被冊封為「玄元皇帝」、「大聖祖高上金闕玄元天皇大帝」，道士多人在朝當官，備受寵信。如醫藥名家孫思邈，通過對《黃庭經》、《參同契》的鑽研，在內丹術方面有超過前人體驗。

孫思邈在促成道教從服食外丹而轉向內丹修煉為主的過程中，起了一定的作用。晚唐至五代，內丹成為道教養生的主要方法。

道士張氤醉夢神人指點修道，提出「小隱」、「大隱」的境界，提供道教神仙信仰的新取向，即入世而出世，才是最佳選擇。也就是說，身在塵世之中，心卻擺脫掉功名利祿種種私慾的羈絆，才是最高的追求。晚唐至五代的八仙信仰，他們是生活在人世間，又不為世俗所累的活神仙，隨時為人們解危難救厄運，現身作法，除惡助善。使道教世俗化和民間化，敞開大門，使道教更貼近平民百姓的生活。

至宋朝，道教修持方法由服外丹到傾向於修煉的內丹，更加強調個人修煉與自我修養，而不再一味沈溺於追求成為世外的神仙幻想。宋、金時期全真教的出現，正是這一更新的結果。

宋徽宗時出現一本只有 1,274 字的《太上感應篇》，作者為誰，不可考，在民間大舉流傳，主張修持融會到現實生活中，只要日常生活實踐中刻意遵守綱常倫理一孝、悌、忠、信，那就是最佳的修持方法，只要堅持行善，決不作惡事，必可成仙得道。

王重陽創全真道教，重「內丹」，斥「外丹」為邪術，在元朝深受官方倚重，至明朝皇帝也皆信奉道教，世宗嘉靖在位 45 年，幾乎無時不虔信道教，濫行齋醮，寵佞道士，且均封以高官。士大夫也得善寫青詞（即道教上達天或神聽的一種禱詞），作為晉身升官的門徑。這也促使民間社會信仰道教，使得民間道教教脈也紛紛興起。

道教講究「內修」，與儒家理論要求貼近，又為源自中國本土的宗教，在心理、情感上較為中國士大夫所接納，互相轉換較少阻礙，歷代互相攙揉，尤其在亂世更可能完全取代。由儒入道，皆是普遍及順理成章的。

自宋明理學，大家追求「內聖」，辯證「理」、「氣」，講求「內聖」的可能，尤其在明朝達到了顛峰。又因為政治墮落，助長知識份子追求「山人」放縱不拘，成為時代心慕的對象。對時代政局的失落，士大夫們在這種環境氛圍下，崇尚道家思想是唯一可暫時逃避的心中「夢土」。練習武術本可致用殺敵，保護自己，但在明末的學者、士大夫眼中，武人的地位並不高，甚至被輕視，而武術家如同儒家，本是「經世致用」的技能，卻專為「理」「氣」修身的功用。本是「治國平天下」，在那時代卻走向「黨錮」的形式，又遭無情打壓、殘害，而擁有士大夫的集體特殊階級，又不願放棄，而考不上科舉的依附在官員家中，或團體，所以文官養武人（如唐順之），或武官養文人（如戚繼光），彼此互相標榜、共生一起。

儒家的修身—「理、氣」的思辯，提供最佳出路，而行為上則講述超逸的道家行動，不為世俗所規範，也是被人敬仰而稱許的。身處明末清初的黃氏父子，遭喪父、亡國之悲憤，因此可看出黃宗羲為何將王征南的武術追溯至一位當時傳說的道教人物—張三峰，正符合時代背景的渴望。再者如沈一貫所寫武術家張松溪的學行，也符合士大夫儒者的要求。承接在王征南的身上，表現一樣的嚴謹內斂，不因有技在身，而用來謀生，所以「鋤地擔糞，若不知己之所長」，這也符合「處貧不改其志」的超逸標準。

九、從學行修為轉為拳法形式

二百年後的晚清，中國又面臨同樣的困境，外敵壓境，內亂頻起，士大夫又思索著救國強兵之計，疾呼恢復「武」的精神，提出「中學為體，西學為用」，但大部分人民心理上還是「中學為體，中學為用」，其中「用」的技藝來自傳說、戲劇中的武術，這使晚清五十年中，大量拳派興起命名，如太極、八卦、形意...，也鼓動大量的讀書人、士大夫及平民的投入。大家為了凸顯其拳法的實踐性及神秘性，有的又攬入道教養生或特異功能，使得本是武術家眼中的「無預於大戰之技」（戚繼光）、「市井小民之事也」（吳殳）的小技—拳術，在晚清卻大受青睞，一躍而為武術的重心。

武術中以「拳術」最易習練，不需器械，方便練習，官方不禁，推廣最易，動作可依想像編串，而又可觀摩傳統戲劇（武功部分）、雜耍動作習得，加上清末的武俠小說傳奇推波助瀾，讓大家深信中國傳統的拳，可強身表演外，又有殺敵的能力，當然又加以宗教因素中神明降臨、符咒護身，當然是刀槍不入，如此演變為清末的「義和拳事件」。

或許好的命名更可增加價值與高超，悠久神秘的傳承可凸顯出可貴與深奧，使得拳術成為有理論根據，又為清末習武的重心，且在追本溯源時，又創造出更多的神話起源，而唯一有明確記載則為黃氏父子的〈王征南墓誌銘〉、〈王征南先生傳〉中的張三峰。楊太極有人就先拿來當祖師爺，從此別家無法引用，而將自己的拳派自動歸為「內家」，漸漸又變為「內家拳」。

「內家拳」的技藝是否與「內家」有關？還好黃百家的〈王征南先生傳〉中，留有大量的色名及「六路與十段錦」的名稱及拳勢與心法五字訣可供比較。唐豪、徐震曾探究太極拳的招式，發現與王征南的拳勢無關連，若太極拳派都與內家無關，那其餘的所謂內家拳更不用說明了，既然若無相關何必在意是「內、外」家區別？

十、武學真諦—內、外兼備

從初始內家、外家之別，晚清之後又轉為相對立的「內家拳」與「外家拳」。以拳勢（種）或練法（剛柔）來定義，更是偏頗，從黃父的「以靜制動」，後人又轉為「以柔克剛」的觀念，好像更符合道家的要求，就變成更高超的制敵本事，反而違背黃氏定義「內家」的意義，當然也違反「太極」的原理—剛柔相濟，徒增百年後武術的困擾。

「以柔克剛」只是技擊方式的一種，然「剛也可破柔」；正如「虛可破實」，但「實也可破虛」；「小可破大」，同樣「大也可破小」...。不應拘泥於一法，陰陽相濟，剛柔並濟，動靜互換，虛實互用，大小互資，才能實踐「他法行，隨法行」的法門，求得全勝的能力。

內、外是態度及行為處世之別，非拳勢的花樣。假如有心追求武術上技擊的修為，「以靜制動」或許有很大幫助，若要成為內家應恪遵五字訣心法的要求，尤其「敬」、「切」的家法。所以每種拳法都可為外家，也可為內家，存於一念之別，「態度決定一切」，便是內外俱足的拳家。

參考資料

1. 唐順之（明朝），《武編》。
2. 戚繼光（明朝），《紀效新書》，中華書局。
3. 沈一貫（明朝），〈搏者張松溪傳〉，《四庫禁燬書叢刊—集部(四)》。
4. 程冲斗（明朝），《耕餘剩技》。
5. 黃宗羲（明、清朝），〈王征南墓誌銘〉，《黃宗羲文集》。
6. 黃百家（明、清朝），〈王征南先生傳〉，《昭代叢書別集》。
7. 吳殳（明、清朝），《手臂錄》。
8. 鄧時海編（1970），《太極拳攷》，東亞圖書公司。
9. 黃兆漢（1988），《明代道士張三丰考》，台灣學生書局。
10. 林伯原（1989），《中國古代武術論文集》，華聯出版社。
11. 費振鐘（2002），《墮落時代—明代文人的集體墮落》，立緒文化。
12. 韓秉方，《道教與民俗》，文津出版社。
13. 葉啟立（2006），〈武術的還原〉。

作者簡介：

葉啟立

八極拳協會資深教練，現任協會顧問

早年從劉雲樵老師習練八極拳及大槍，擔任八極拳協會及各校教練工作多年，積極推動大槍運動，專注拳槍技術提昇及武術古籍研究。