

SONG XI NEI JIA QUAN

松溪内家拳

黄延忠

赵通强

吴攀文

主
编

人民体育出版社

本埠有售

松溪内家拳

黄延忠 赵通强 吴攀文 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

松溪内家拳 / 黄延忠, 赵通强, 吴攀文主编.

-北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4719-6

I. ①松… II. ①黄… ②赵… ③吴… III. ①内家拳-基本知识 IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 230082 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 20 印张 516 千字
2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4719-6

定价: 43.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

本书由以下项目资助

西华师范大学校科研基金项目 (10A028)

四川省哲学社会科学重点研究基地——民间文化研究中心科研项目 (MJ10-04)

四川省哲学社会科学重点研究基地——西部区域文化研究中心科研项目 (XBYJC201005)

四川省哲学社会科学重点研究基地——四川省地方文化资源保护与开发研究中心科研项目 (11DFWH004)

四川省哲学社会科学重点研究基地——体育社会科学研究中心科研项目 (TY201134)

作者简介



黄延忠，男，1950年生，四川省南充市人，师承松溪内家拳第十一代传人陈季康。现任四川省武术协会松溪内家拳研究会会长、南充市顺庆区武术协会副主席。四川省2011年度传统武术名人、四川省传统武术一级拳师、中国武术六段，四川省武术名家。



赵通强，男，1951年生，四川省南充市人，现居内江市，任内江市武协副主席、内江市市中区武协主席、松溪内家拳联合总会会长，为国际散手道八段，四川省武术名家。

自幼拜松溪内家拳第十一代传人陈季康老师为师并得真传，受益于著名技击家李良鹤老师的精心指点，1981年被长江大侠吕紫剑收为入室弟子，1984年入成都体育学院随

王树田、习云太、邹德发等老师系统学习形意、八卦、太极、通臂、披挂、翻子、长拳等，长期研习传统与现代搏击技术，在技击方面享有盛誉。所演练的松溪鹞子拳被《中华武藏》珍藏。

20世纪80年代初至今，带领弟子参加市、省、全国、国际比赛，获金、银、铜奖牌100余枚。1981年在内江组建了中国第一支工人武术队。1996年在成都成立中国第一所搏击俱乐部任副董事长兼总经理，在全国引起轰动。1984年任武当山武当拳法代表队总教练，在武当山传授武术数月。2008年参加四川资中传统武术擂台赛

(无护具)获冠军。

20世纪80年代起，多次担任市、省、全国级武术比赛的裁判员、副裁判长、裁判长、总裁判长、仲裁委员会主任等，并为内江市培养了一大批裁判员。

酷爱武术，淡泊名利，授徒众多，至今仍在辛勤培育松溪内家拳后备人才。



李建平，男，1958年生，四川省南充市人，中国武术六段，四川省传统武术名家。自幼习武，师承松溪内家拳第十二代传人黄延忠师父，2012年拜中国武术十大名教授、武术九段夏柏华教授为师。现任世界传统武术联合会主席团主席、松溪内家拳联合会会长、吉尔吉斯斯坦共和国传统武术协会（终身）总教练、多家武术协会顾问、南充市大北街小学武术总教练。多届世界传统武术锦标赛、国际武术邀请赛、全国及四川省传统武术比赛金牌得主。擅长松溪内家拳、太极拳、八卦掌、查拳等传统武术。2014年代表中国武术队参加第六届世界传统武术锦标赛，并担任队长。

吴攀文，男，1979年生，山东省青岛市人，师承松溪内家拳第十二代传人黄延忠。现工作于西华师范大学。

编委会

主 编	黄延忠	赵通强	吴攀文	
副主编	李建平	黎昌明	陈德源	
摄 影	武文丰			
编 委	丁江坡	文运平	任青年	祁光林
	池洪涛	严永龙	严永昭	张汝源
	张青山	李 丹	李含光	李建平
	陈德源	陈德昌	吴攀文	武文丰
	林承太	林安奎	杨基明	赵通强
	赵小丹	姚忠正	高光明	郭玉清
	郭晋洪	袁 红	袁培钧	黄延忠
	黄祖军	程景亮	廖先治	黎昌明

崇德尚武

内紳兼修

夏柏年



二〇二二年七月



夏柏华老师（中）与黄延忠（右）及弟子李建平（左）合影



吴彬老师（右）与黄延忠（左）合影



邓昌立老师（左）与黄延忠（右）合影



夏柏华老师（左）与赵通强（右）合影

序

松溪内家拳源于明朝嘉靖年间浙江鄞县人张松溪，始传于浙东地区，后于清朝光绪末年传至四川南充。原被武术界认为“已成广陵散”的松溪内家拳在四川南充被原始地保留了下来，是一项弥足珍贵的文化遗产。

四川南充人黄延忠自幼拜松溪内家拳第十一代传人陈季康为师，系统研习了松溪内家拳的全部内容。李建平随师父黄延忠学习松溪内家拳近40年，在国内外教学和比赛活动中向世人展示了原汁原味的松溪内家拳并获得好评。今师徒二人特地将《松溪内家拳》书稿送来并嘱序于我，我认真地读了这本厚厚的书稿，为中国武术界有了这样一部翔实的松溪内家拳专著而感到高兴。欣喜之余，谈几点自己的感受，以之为序。

第一，该书系统地介绍了松溪内家拳的全部内容。这本书以松溪内家拳的渊源传承开篇，以各时期代表人物为主线，以丰富的史料展现了松溪内家拳扎根南充传承传播的历史，有很多资料为最近挖掘整理出来并首次公开。武德篇以七言短句的形式生动地提出了松溪内家拳独特的武德训要。拳理篇用精炼的文言行文，引经据典，深入浅出地解释了松溪内家拳的拳理内涵。风格篇以“手眼身步法，精气巧妙神”十个方面总结松溪内家拳的风格。其余诸篇则从基本功开始到拳术器械套路，详细地展现了松溪内家拳的主要内容。可以说本书涵盖了松溪内家拳的所有内容，称得上是松溪内家拳之大全。

第二，该书突出地展现了松溪内家拳的精华部分。松溪内家拳

的拳术精华在其古朴精妙、简切实用的跌法和打法的组合应用，器械精华在其黏粘旋随、绝不犯硬的实战用法。特别是功法篇，介绍了经实践检验的练之有效的松溪内家拳独有的内外壮功法，十分珍贵。这些内容都是该书的亮点，是松溪内家拳之精髓。

第三，该书忠实地保真了松溪内家拳的风格特点。一个拳种在其发展过程中会发生一定的演变或创新，但所有的创新都应以继承为基础。松溪内家拳自清朝末年传入南充至今已有 100 多年的历史，因历史、地域或传人等方面的原因，目前黄延忠等展示给我们的松溪内家拳是 100 多年前刚传入南充的松溪内家拳的原本继承，忠实保留了松溪内家拳原汁原味的风格，这难能可贵。这本书可谓松溪内家拳之述真。

《松溪内家拳》一书的出版，不仅是松溪内家拳人翘首以盼的大事，更为广大武术爱好者习练研究传统武术提供了一个很好的参考；不仅促使松溪内家拳进一步发扬光大，更将使中国传统武术文化代代相传！

是为序。

中国武术协会传统武术委员会 副主任

中国武术研究院研究员、专家委员会专家

中国十大武术名教授

武术国际级裁判

中国武术九段

夏延忠
2012.6.27

前 言

中国传统武术不仅是一门技击健身养生之术，而且深刻地承载着中华民族优秀的传统文化。当今社会，一些优秀的民间传统武术因传人难继而逐渐消逝，有的虽可续存但已支离不整，实为可惜。大凡国术的繁衍传承都是适应社会发展规律的演变而演变，历代各大武术流派传留后世的精髓之作都是应一个时代的变化而变化的，是因中华民族的文化智慧与刻苦钻研的尚武精神而拓展发扬的。松溪内家拳就是在这种特定的历史规律下传承下来的一个古朴厚重的武术流派，是随时代变迁而竞存下来的一个简朴实用的武术拳种。纵观当今武林，松溪内家拳与其他各武术拳种、武术流派一样，演绎的都是一种文化和传承，体现的都是一种精神和道德。

松溪内家拳由明朝嘉靖年间浙江鄞县人张松溪所创，清朝末年由天津兴顺镖局镖师张午亭入顺庆府（今四川省南充市）传川北武术名家陈晓东始破除秘传。陈晓东将其拳理深化明晰并形成独特的风格和完善的体系，再传其子陈伯庸、陈季康等。陈季康始终随父陈晓东一起授徒直至陈晓东去世。其父去世后，陈季康恪守其父的拳理拳法，贯守其父的拳械套路和风格特点，沿袭其父的教学之道继续授徒，一心传授松溪内家拳，所授弟子众多；陈伯庸在陈晓东去世前就已安家立业，创编了一些拳械套路并独立开班授徒以谋生计，新中国成立后因年事已高，授徒甚少。

1926年，松溪内家拳第十代传人陈晓东著《拳略》（因故未能出版）。现散见于世的松溪内家拳文献资料或某些地方所教的“松溪内家拳”，离真正的松溪内家拳相去甚远。为将真实的松溪内

家拳奉献给社会，破除松溪内家拳历代择徒秘传之规，解密张午亭传陈晓东传陈季康再传黄延忠、赵通强之原汁原味的松溪内家拳，并图文并茂、理用兼明地讲解，以还原松溪内家拳首重技击、古朴精妙的真实面目，特出版《松溪内家拳》一书，包含了松溪内家拳的全部内容。全书共分十六篇，传承篇介绍松溪内家拳的传承历史及代表人物；武德篇录编了本门武德训要；拳理篇介绍了松溪内家拳的拳理基础；风格篇概括了松溪内家拳的风格特点；手型、步型、拳法、肘法、腿法五篇重点介绍了松溪内家拳常用及独有的手、步、拳、肘、腿的动作标准、注意要点及技击用法；锁腿篇以双人演练说明了松溪内家拳的锁腿法；身法篇介绍了松溪内家拳独有的身法并解释用法；手法篇以双人演练方式讲解应敌打法三十二势；跌法篇以双人演练方式介绍了应敌跌法四十三势；功法篇介绍了三个外壮功、四个内壮功；拳术篇、器械篇图文并茂讲解了十一个拳术套路、十一个器械套路并说明用法和要点。

为更好地传承发扬松溪内家拳，松溪内家拳第十二代传人黄延忠、赵通强以及第十三代弟子李建平等申请成立了南充市松溪内家拳法研究会、四川省武术协会松溪内家拳研究会、松溪内家拳联合总会并在国内外设立了多个分会，使松溪内家拳扎根南充，辐射川渝，面向全国并传播至海外如吉尔吉斯斯坦等国。

松溪内家拳是一项十分珍贵的非物质文化遗产，为挖掘保护这一珍贵的民间文化记忆，在松溪内家拳同门齐心协力、共谋发展的基础上，在四川省武术运动管理中心、四川省武术协会、南充市文化体育局、南充市武术协会、顺庆区体育局、顺庆区武术协会、南充市文化馆等单位领导的关心下，在武术界朋友的支持下，《松溪内家拳》得以顺利出版。在此，向关心支持松溪内家拳的夏柏华老师、吴彬老师、邓昌立老师、习云太老师以及任刚、李胜伟、肖家泽、吴信良、尤再清、钱兴勇、傅尚勋、周直模、洪玉、李庆国、余志立、徐力、何伟、张斌、张国洪、张志宏、丁继蓉、李家安、

唐善强、廖丹、黄镇国、周家镇、张岳、黄晓文、刘春元、廖中国、李东风、袁征博、戈云青、刘骏华、袁波、高兴春、杜欣玉、张锦川等各位老师及朋友表示衷心的感谢!

编者以“忠于原貌、简切真实”为原则编写本书，书中所有内容均为陈季康老师亲口所传、亲身所授的原本呈现。书稿初成，掩卷沉思，百感交集，本书的出版既是对松溪内家拳的挖掘整理和文化保护，更是对松溪内家拳历代前辈在天之灵的告慰，松溪内家拳完整地保留下来了，松溪内家拳没有失传更没有失真!

由于编者水平有限，在编写过程中难免有不妥之处，敬请各位读者批评指正。

子夏篇 (33)

步型篇 (36)

编者

二〇一二年六月二十四日

肘法篇 (45)

腿法篇 (49)

膝腿篇 (55)

身法篇 (58)

手法篇 (67)

跌打篇 (83)

功夫篇 (100)

内功功 (101)

内功功 (104)

拳术篇 (111)

拳说 (112)

六步拳 (113)

劈挂拳 (138)

光明拳 (155)

河洋拳 (173)

目 录

(001)	传承篇	(1)
(002)	武德篇	(19)
(003)	拳理篇	(21)
(004)	风格篇	(31)
(005)	手型篇	(33)
(006)	步型篇	(36)
(007)	拳法篇	(39)
(008)	肘法篇	(45)
(009)	腿法篇	(49)
(010)	锁腿篇	(55)
(011)	身法篇	(58)
(012)	手法篇	(67)
(013)	跌法篇	(83)
(014)	功法篇	(100)
(015)	外壮功	(101)
(016)	内壮功	(104)
	拳术篇	(111)
	拳说	(112)
	六步拳	(113)
	咫尺拳	(138)
	光明拳	(155)
	问津拳	(173)

七星拳	(196)
探马拳	(218)
七肘拳	(238)
指迷拳	(258)
两仪拳	(280)
鹞子拳·地盘	(298)
鹞子拳·天盘	(330)
阴阳五行八卦太极手	(356)
器械篇	(362)
虎尾鞭	(363)
连环铜	(387)
一苇棍	(403)
春秋刀	(444)
白虹剑	(463)
六乘枪	(495)
枪说	(495)
第一路 潜龙枪	(496)
第二路 见龙枪	(521)
第三路 亢龙枪	(543)
第四路 飞龙枪	(560)
第五路 跃龙枪	(576)
第六路 神龙枪	(592)