

武当秘传

游明生 编著

Wu Dang Mi Chuan Song Xi Nei Jia Quan

松溪内家拳

上册



人民体育出版社

武当秘传松溪内家拳

(上册)

游明生 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当秘传松溪内家拳. 上册 / 游明生编著. —北京:
人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2856-4

I. 武… II. 游… III. 拳术, 武当——基本知识
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 077972 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 15.25 印张 260 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2856-4/G·2755

定价: 26.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

武当松溪内家拳



武当松溪内家拳

1932年松沪抗战后，应上海精武体育总会的邀请，来自全国各地的三十多位太极高手相聚上海，切磋技艺。武当松溪派传人林济群应聘执教松溪内家拳（前排右五着军装者为林济群，右六为徐致一，后排右一为顾留馨，此照原为顾留馨先生提供）

武当松溪派松溪内家拳

武当松溪派松溪内家拳

1974年本书作者（左）及家兄游斌（右）与武当松溪派主要传人吴兴贵老师合影





武当秘传松溪内家拳

1980年松溪内家派主要传人陈季康先生在辅导
作者练习跌法



武当百杰少林名家拳

法国《黑带》杂志刊登作者的大幅练功彩照



武当秘传松溪内家拳

武当秘传松溪内家拳

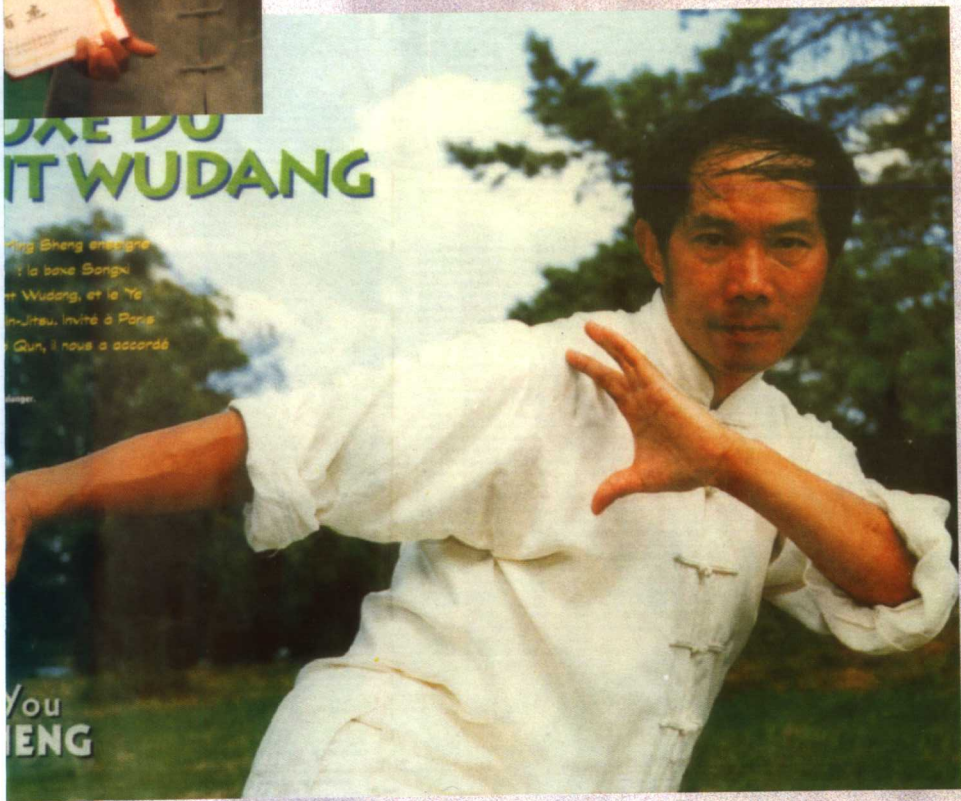
2002年作者荣获“武当百杰”称号



OXE DO
IT WUDANG

ing Sheng enligné
! la boxe Bangxi
et Wudang, et la Ye
n'ultau, invité à Paris
Gun, il nous a accordé

You
ENG





作者在辅导外国学员练习中国功夫

武当武术名家拳

作者不但精于武术，而且爱好书法，其作品多次在国内大赛中获奖，此为作者墨迹



武当秘传松溪内家拳

2002年作者在武当山紫霄宫为中央领导表演内家功夫



武当秘传松溪内家拳

武当俞岱松公溪内家拳



武当俞岱松公溪内家拳

2003年作者在深圳锦绣中华表演夜行刀

作者简介

游明生先生为四川省南充市武术协会秘书长兼果州内家武术院院长，中国武当山武当拳法研究会理事、特约研究员，中国武当山出国表演团成员。他精于松溪内家拳术，其夜行刀术轻灵圆活，潇洒飘逸，饮誉武坛，人称“武林夜侠”。1991年秋，他应邀出席首届中国武当武术节，获表演优秀奖；1993年在江西南昌举行的全国武术观摩大赛中获金牌；1995年荣获首届中国国际武当擂台公开赛“创龙杯”奖；2002年又荣获中国武当拳国际交流大会拳械比赛两项金奖。曾应邀参加大型纪录片《武当神功》和中央电视台《武当武术系列》的拍摄演出，并应邀赴新加坡、法国等地讲学。先后多次荣获四川省优秀武术辅导员和四川省先进武术工作者称号，因其在武术方面的突出贡献，1998年又被中国武当山武当拳法研究会授予“武当武术功臣”和“武当百杰”称号，其事迹已载入《中国当代武林人物志》。法国《黑带》杂志以“鲜为人知的内家绝技”为题，对其精湛技艺作了专访报道。近年来，他先后在国内外刊物上发表武术作品数十篇，编写了《跌法入门》《夜行刀》《擒摔秘技》《拳经启悟》《秘传内家拳精选》《松溪短打》《鞭棍实战绝技》《武当秘传短打绝技》《武当秘传短兵绝技》等武术专著，拍摄了十多部VCD专辑，出版后影响很大，学员遍及海内外。为弘扬内家武术，游明生先生常年择徒传技。

（通讯地址：四川省南充市什字下街12号，邮编：637000，电话：0817-2248151、3698070，电子邮箱：ZY2248@126.com）

序 言

自古四川多奇人异士，也许是人杰地灵吧。在武当派拳功传人中就有一位颇有建树的人物，他就是内家拳继承者之一游明生拳师。因为同宗之原，使我们结成挚友。他所编写的《武当秘传松溪内家拳》古朴实用，是师承古法并领略内家拳的理论与实践的结果。在内家拳的发展历史上，由于历代内家拳有单传的习规，且思想保守，故其流传受到很多限制，听说内家拳者多，而见到内家拳真传者却很少，能够有缘承传内家拳者就更少了。明生君的内家拳学识渊博，以理论与实践的高度统一而形成其鲜明的特色。他不仅能正确地诠释内家拳拳经、拳理，而且还能将其技术演练得淋漓尽致。1991年11月8日在“首届武当文化武术节”上，我与明生君同台献技，观其器械风格独特，劲力颇达，圆活自然，动静之间蕴藏着更深的阴阳之理，大有行云流水之势，龙盘虎踞之威，潇潇洒洒，低沉飘逸，不失道派风格，让人赏心悦目。

这本《武当秘传松溪内家拳》详细阐述了内家拳的阴阳之理，其中有理法要领、拳论捷要及其字、诀、句等，对于人们了解认识内家拳的起源、发展、风格和要领起到了画龙点睛的作用。本书主要介绍武当内家拳南派中部分短打技法，由浅入深，通俗易懂，便于自学自练。不论是初习武术者还是有一定基础者，都可以从中吸取营养，是一本较好的武当拳学参考书。

近年来内家拳受到人们的喜爱，实践说明它是一种长于技击、善于养生的拳系。内家拳最早发源于武当山，它既是一种

拳术，又是一门精湛巧妙的综合艺术，它所涉及的内容和可供研究的领域是非常丰富而广泛的，是中华民族灿烂辉煌的文化遗产。

《武当秘传松溪内家拳》的问世是几代内家拳武术传人的经验结晶，是明生君无私奉献的结果。在脱稿之期，明生君问序于我，颇是为难，但为弘扬武当拳功之共同愿望，方不揣浅陋为之序。

武当山道协玄武派传人 游玄德
于武当山紫霄宫养心斋

前 言

松溪内家拳是一种十分古老的拳术，它以其“以静制动，犯者应手即仆”的独特技艺饮誉武林，但因其技法多为反筋背骨、擒跌闭穴之术，千百年来只在武林中秘传，故知之者甚少。近年来，随着武术运动的蓬勃发展，隐踪数百年的松溪内家拳术也以其古朴原始的风貌盛世复出，并引起武林人士的极大关注。为使这一武林奇葩重放异彩，在中国武当拳法研究会的大力支持下，我们先后整编和拍摄了《跌法入门》《松溪短打》《擒跌秘技》《秘传内家拳精选》《武当秘传短兵绝技》《武当秘传短打绝技》等武术专著和VCD专辑，深受读者欢迎。现在，人民体育出版社又将我新编的《武当秘传松溪内家拳》推荐给广大读者，使我非常感动。

《武当秘传松溪内家拳》分上下两部分，所辑六个拳术套路均为首次披露于世的内家秘传路子，其动作古朴无华，技击性强，深蕴擒跌秘技和反筋背骨之术，许多招势都可以在戚继光所著《拳经三十二势》中得到印证。因此，学习松溪内家拳对于探本求源，正确领悟《拳经三十二势》的奥义以及探研各门内家拳术均有很大的帮助。上册中所选的“鹤子拳”，舒展圆活，洒脱奔放，其技法闪惊巧取、轻捷凌厉、刚柔相济、跌打相兼，特别适宜于近身跌打和群体大战；而简捷轻灵、连消带打、后发先至的“燕子拳”，既可单练又可对练，适宜初学入门者练习。下册所辑的“松溪短打”和“松溪太极拳”则是两路鲜为人知的秘传套路，其动作古朴无华、缓急相兼似行云流水，技击性极强，既可快演亦可慢练，适

宜有一定基础的爱好者研习。此外，为满足不同爱好者的要求，本书还特地增辑了松溪秘传短打技法和内丹秘功等方面的内容，爱好技击和内功修炼的朋友会从中受到启迪。为使读者对松溪内家拳术有更加深刻的了解，本书还特地辑录了许多十分难得的内家史料和拳论文献，以供大家学习时参考。为方便读者自学，书中的所有内容均已制作成教学光碟，需者可直接与本文作者联系。

本书在编写过程中得到了中国武当拳法研究会和人民体育出版社的关注和支持，武当山游玄德道长欣然为序，家兄游斌协助整理，赵蓉女士为之摄影校对，顺此致以诚挚的谢意。

武当松溪派传人 游明生
2005年8月于蜀北斋公山

目 录

| | |
|------------------------------|--------|
| 第一章 内家拳概述 | (1) |
| 一、关于内家拳 | (1) |
| 二、内家拳的产生和源流 | (2) |
| 三、内家拳隐踪之谜 | (4) |
| 四、内家拳及其现状 | (6) |
| 五、松溪内家拳及其风格特点 | (8) |
| 六、松溪内家拳的训练方法 | (12) |
| 第二章 陈晓东先生内家拳论精要 | (15) |
| 一、内家心法阐秘 | (15) |
| 二、柔道指归 | (16) |
| 三、步法七引诀 | (17) |
| 四、杜门七旨诀 | (18) |
| 五、拳略·俚言两百句 | (20) |
| 六、器械六说 | (22) |
| 第三章 松溪内家短打技法 | (26) |
| 一、点穴秘要 | (26) |
| 二、基本架势 | (34) |
| 三、基本步法 | (37) |
| 四、基本手法 | (49) |
| 五、以静制动术 | (56) |