

武当秘传

游明生
赵蓉 编著

Wu Dang Mi Chuan Song Xi Nei Jia Quan

松溪内家拳

下册



人民体育出版社

武当秘传松溪内家拳

(下册)

游明生 赵蓉 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. 下册 / 游明生, 赵蓉编著.

—北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2902-1

I. 武… II. ①游… ②赵… 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 116897 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 10.25 印张 220 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 7-5009-2902-1/G·2801

定价: 18.00 元

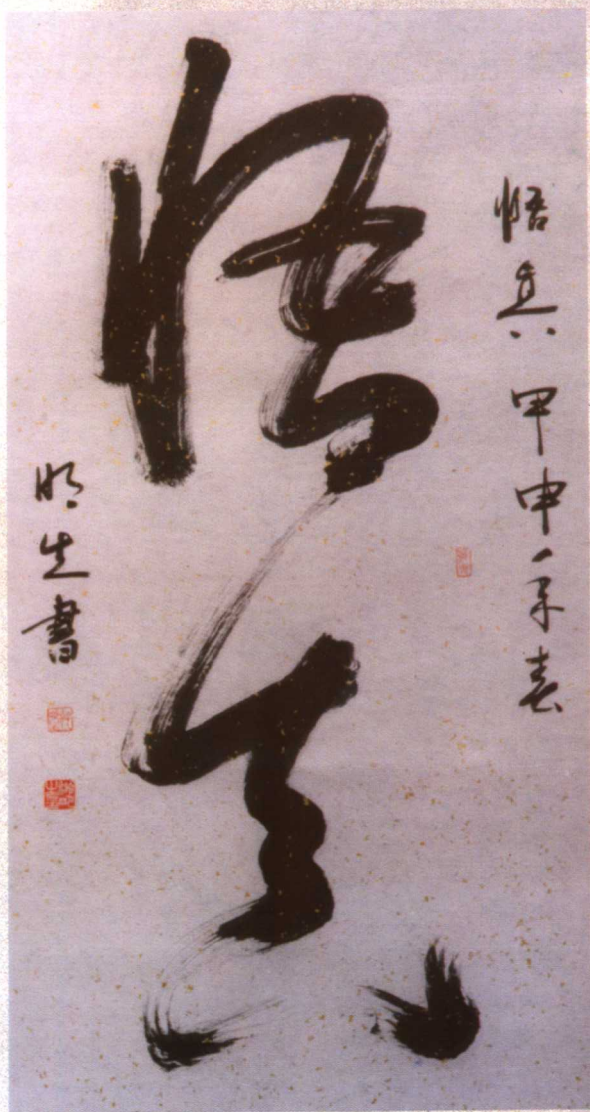
社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

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)

武当派武林名家卷



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。

武当内传松溪内家拳

武当内传松溪内家拳

1991年作者与蔡云龙先生在武当山紫霄宫





武当秘传松溪太极拳

1991年作者与杨建南、游玄德、梁超群（人称“武当四杰”）
在首届中国武当武术节上



武当派传人松溪内家拳

1999年作者在法国巴黎与学员合影

武当秘传少林潭内家拳

武当秘传少林潭内家拳

1995年作者荣获首届武当国际擂台公开赛金奖



武当内家拳松溪传人刘永刚

武当内家拳松溪传人刘永刚

法国《黑带》杂志以“鲜为人知的内家拳”为题，
对作者进行了专访报道

武当内家拳松溪传人刘永刚

2003年春，武当、少林、峨眉三大门派相聚深圳，
同台献技，图为作者与董海丹表演实况



couverte

IS YE KING KE

Il s'agit d'un style de combat très ancien, pratiqué à une vitesse d'éclair et dans une posture à genoux ou à cheval. Ses principes sont très simples, mais son efficacité est grande. Ses techniques sont très précises et très efficaces. Ses principes sont très simples, mais son efficacité est grande. Ses techniques sont très précises et très efficaces.

Guo Jun : Maître de la discipline de la boxe chinoise, il a écrit ce livre pour expliquer les principes de ce style de combat.

Ye King Ke : C'est un style de combat très ancien, pratiqué à une vitesse d'éclair et dans une posture à genoux ou à cheval. Ses principes sont très simples, mais son efficacité est grande. Ses techniques sont très précises et très efficaces.

LE WUDANG SONGXI NEIJIA QUAN

Il s'agit d'un style de combat très ancien, pratiqué à une vitesse d'éclair et dans une posture à genoux ou à cheval. Ses principes sont très simples, mais son efficacité est grande. Ses techniques sont très précises et très efficaces.

Guo Jun : Maître de la discipline de la boxe chinoise, il a écrit ce livre pour expliquer les principes de ce style de combat.

Ye King Ke : C'est un style de combat très ancien, pratiqué à une vitesse d'éclair et dans une posture à genoux ou à cheval. Ses principes sont très simples, mais son efficacité est grande. Ses techniques sont très précises et très efficaces.

Guo Jun : Maître de la discipline de la boxe chinoise, il a écrit ce livre pour expliquer les principes de ce style de combat.

Ye King Ke : C'est un style de combat très ancien, pratiqué à une vitesse d'éclair et dans une posture à genoux ou à cheval. Ses principes sont très simples, mais son efficacité est grande. Ses techniques sont très précises et très efficaces.

Guo Jun : Maître de la discipline de la boxe chinoise, il a écrit ce livre pour expliquer les principes de ce style de combat.

Ye King Ke : C'est un style de combat très ancien, pratiqué à une vitesse d'éclair et dans une posture à genoux ou à cheval. Ses principes sont très simples, mais son efficacité est grande. Ses techniques sont très précises et très efficaces.

Guo Jun : Maître de la discipline de la boxe chinoise, il a écrit ce livre pour expliquer les principes de ce style de combat.

Ye King Ke : C'est un style de combat très ancien, pratiqué à une vitesse d'éclair et dans une posture à genoux ou à cheval. Ses principes sont très simples, mais son efficacité est grande. Ses techniques sont très précises et très efficaces.

Guo Jun : Maître de la discipline de la boxe chinoise, il a écrit ce livre pour expliquer les principes de ce style de combat.

Ye King Ke : C'est un style de combat très ancien, pratiqué à une vitesse d'éclair et dans une posture à genoux ou à cheval. Ses principes sont très simples, mais son efficacité est grande. Ses techniques sont très précises et très efficaces.

作者不仅精于内家拳术,而且勤于笔耕,近年来他先后编写出版了二十多种武术专著和VCD专辑



武当内家拳松溪传必杀武当



武当内家拳松溪传必杀武当

作者在为外国学员做技击示范

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”为主题，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当作品数十篇，所著《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

武当松溪内家拳是一种十分古老的拳术，它是明代技击高手张松溪在继承武当内家拳的基础上，又吸收了长江流域僧、岳、杜、赵、洪、慧、智、化八门精华而形成的一种“以静制动、犯者即仆”的技击性很强的独特拳种。但因其历史上保守的传衍方式和封闭的地理环境，知者甚少，千百年来只在武林中秘传。因此，此拳术又有“武林活化石”之称，目前仅在四川北部和上海一带少有传人。

1991年秋，明生君应邀在“首届武当武术节”上，表演了鲜为人知的“松溪短打”，他那刚柔相济、缓急相兼、轻灵圆活、行云流水般的行拳风格，给与会者留下了深刻的印象。其器械演练，劲力顺达，松柔圆活，动静之间深蕴阴阳顺逆之理，潇潇洒洒，低沉而飘逸，不失道家传承之风格，让人赏心悦目。明生君自幼习武，曾得到吴兴贵、李良鹤、陈季康、袁志明等内家名师的悉心指教，在内家拳术上有相当的造诣，他曾多次在国内武术大赛中获奖，并应邀赴法国、新加坡等国家和地区讲学。

明生君不仅技艺精湛，而且还勤于笔耕。近年来，他先后在国内外武术刊物上发表武术作品数十篇，还编写出版和拍摄了二十多种专门介绍松溪内家拳术的武术专著与VCD专辑，为弘扬武当武术作出了卓越的贡献。1998年被中国武当拳法研究会授予“武当武术功臣”称号。

为不负先贤绝学，使武当松溪内家拳这枝“武林奇葩”传之后世，免成广陵散曲，明生君不憚其劳，又编著了这本《武

当秘传松溪内家拳》。此书图文并茂、由浅入深、通俗易懂，对松溪内家拳的拳流拳理拳法作了十分详尽的阐述，书中辑录的许多拳术套路和技击功法都是首次披露于世的绝学秘术，非常难得。

本书的问世是明生君无私奉献的结果，也是历代内家拳传人的经验结晶。明生君在大作脱稿付梓之际问序于我，感其光大武当武术之精神，乐作此序，以为祝贺。

武当山人 谭大江

2005年7月于湖北丹江口市

前 言

松溪内家拳是一种十分古老的拳术，它以“以静制动，犯者应手即仆”的独特技艺饮誉武坛，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，我们先后整编及拍摄了《跌法入门》《松溪短打》《擒跌秘传》《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，并深受读者欢迎。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，所辑的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，许多招式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都有很大的帮助。上册中所选的“鹞子拳”，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“松溪太极拳”和“松溪短打”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內家史料和拳论文献，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》杂志主编谭大江先生欣然作序，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 松溪太极拳	(1)
一、松溪太极拳套路简介	(1)
二、松溪太极拳动作名称	(2)
三、松溪太极拳动作图解	(3)
第二章 松溪短打套路	(98)
一、松溪短打套路简介	(98)
二、松溪短打动作名称	(98)
三、松溪短打动作图解	(99)
第三章 松溪秘传短打技法	(163)
一、以静制动的五行手	(163)
二、后发先至的八卦手	(169)
三、粘衣十八跌	(192)
四、实用反擒技法	(215)
五、短棍实战术	(247)
第四章 松溪内家秘传功法	(264)
一、松溪内丹童子功	(264)
二、松溪美目功	(279)
三、八卦铁臂功	(288)