Advances in Physical Sciences 体育科学进展, 2026, 14(5), 1058-1064
Published Online October 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/aps
https://doi.org/10.12677/aps.2026.145139

Hans汉斯

松溪内家拳的传承演进与体育精神内涵解析及现实转化研究

张双全，廖顺利

四川工业科技学院体育学院，四川 德阳

收稿日期：2026年9月29日；录用日期：2026年10月21日；发布日期：2026年10月28日

摘　要

立足中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展时代要求，综合运用文献资料法、历史研究法与思辨研究法，梳理松溪内家拳历史传承演进脉络，解析其蕴藏的体育精神内涵，并探讨精神内涵现实转化实施路径。研究表明：松溪内家拳在数百年传承中实现技艺、地域与传承模式的动态演变，以“敬、紧、径、勤、切”五字诀为核心形成独特体育精神体系。当前其传承面临谱系异化、网络误读、精神与实践脱节等困境，仅保护套路技艺不足以满足当代传承需要。研究提出依托史料数字化、传承人培育，结合校园、全民健身与新媒体场景，搭建多元协同传承生态，推动松溪内家拳文化资源活化，为传统武术活态传承和中华优秀传统文化创新转化提供参考。

关键词

松溪内家拳，传承演进，体育精神，五字诀，非物质文化遗产，现实转化

A Study on the Inheritance and Evolution of Songxi Internal Boxing, Analysis of Its Sporting Spirit Connotation and Practical Transformation

Shuangquan Zhang, Shunli Liao

School of Physical Education, Sichuan Institute of Industrial Technology, Deyang Sichuan

Received: September 29, 2026; accepted: October 21, 2026; published: October 28, 2026

文章引用: 张双全, 廖顺利. 松溪内家拳的传承演进与体育精神内涵解析及现实转化研究[J]. 体育科学进展, 2026, 14(5): 1058-1064. DOI: 10.12677/aps.2026.145139

Abstract

Based on the contemporary requirement of creative transformation and innovative development of China's fine traditional culture, this study comprehensively adopts the methods of literature review, historical research and speculative research to sort out the historical inheritance and evolution of Songxi Internal Boxing, analyze its inherent connotation of sporting spirit, and discuss the implementation paths for the practical transformation of such spiritual connotation. The research shows that Songxi Internal Boxing has witnessed dynamic evolution in techniques, regional characteristics and inheritance models over hundreds of years. Centered on the five-character mantra of "Respect, Tightness, Directness, Diligence and Precision", it has formed a unique sporting spirit system. Its inheritance is currently confronted with dilemmas including genealogy distortion, online misinterpretation, and disconnection between spirit and practice. Solely preserving routine techniques cannot meet the needs of contemporary inheritance. This study proposes to build a diversified and collaborative inheritance ecosystem by virtue of digitalization of historical materials, inheritor training, combined with scenarios of campus education, national fitness and new media, so as to revitalize the cultural resources of Songxi Internal Boxing. It provides references for the living inheritance of traditional martial arts and the innovative transformation of China's fine traditional culture.

Keywords

Songxi Internal Boxing, Inheritance and Evolution, Sporting Spirit, Five-Character Mantra, Intangible Cultural Heritage, Practical Transformation

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

松溪内家拳，又称“松溪拳”“囤拳”，是我国保存完整、传承脉络连续的代表性内家拳拳种。相传该拳种明代嘉靖年间由浙江鄞县张松溪所创[1]；1905 年天津镖师张午亭将拳艺传入四川顺庆府(今四川南充)，后由陈晓东一脉接续传承；2000 年第十二代弟子黄延忠、赵通强打破秘传旧制、开门授徒，松溪内家拳以南充为中心向外辐射传播。2018 年松溪内家拳列入四川省省级非物质文化遗产名录 [1]。作为中华武术重要文化遗产，松溪内家拳不仅具备完备的技击技术体系，更积淀深厚的民族文化与体育精神。

体育精神，是个体在体育实践中呈现的行为价值取向、处事态度、意志品质与思想观念的总和[2]。在现代化与全球化背景下，传统武术持续受到西方体育文化的冲击，同时面临拳种间竞争、传承断层、精神内核弱化等多重现实困境[3]。推动中华优秀传统文化创造性转化与创新性发展，是非物质文化遗产类传统项目当代传承的根本遵循。松溪内家拳的保护与传承，一方面需要梳理自身传承演进脉络，坚守技艺本源与精神内核；另一方面需要对接当代社会需求开展价值转译，实现精神内涵的现实转化。这也是该拳种活态传承研究必须回应的现实课题[4]。

现有研究对内家拳历史源流、当代发展、传承困境、非遗保护已有较多考证，也对松溪内家拳谱系、拳种技术特征开展梳理分析。但多数成果聚焦史料考据与技术整理，专门针对松溪内家拳传承演进全过

[1]https://www.nanchong.gov.cn/xwdt/ztzl/msgc/whty/202510/t20251028_2276226.html

程梳理、体育精神内涵系统解析、精神价值现实转化的专题研究仍较为匮乏。基于此，本文综合运用文献资料法、历史研究法、思辨研究法，梳理松溪内家拳传承演进历程，解析其体育精神的构成与载体，研判传承现存问题，探索体育精神落地的现实转化路径，为传统武术活态传承、新时代以体育人提供理论参考与实践借鉴。

2. 松溪内家拳的传承演进脉络

2.1. 萌芽与早期传承阶段

松溪内家拳相传肇始于明代嘉靖年间浙江鄞县张松溪。据明人沈一贯《搏者·张松溪传》记载，张松溪善搏，师承孙十三老，技击特点为以静制动；其人性格沉毅内敛，外表温文如儒生，形成外儒内武的拳风底色[5]。早期内家拳受到道家辩证思想浸染，提倡后发制人，在继承少林技艺基础上进行扬弃重构，确立内家拳“反求诸己”的技击哲学。

早期传承阶段恪守秘传门规，遵循“学拳不可轻泄于人，更不可妄传于人”祖训，依靠师徒口传心授维系技艺与武德伦理，师承谱系成为传承的核心纽带，拳技与尊师重道的伦理要求同步传递，主要流传于浙东四明一带，形成早期门派规约与武德传统。

2.2. 地域转移与本土化扎根阶段

1905 年，天津镖师张午亭将松溪内家拳传入四川顺庆府，传于陈晓东，标志拳种正式入川。陈晓东再传陈伯庸、陈季康等弟子，松溪内家拳完成地域迁移，在四川南充完成本土化扎根，拳谱、器械、训练习俗得到完整保存，延续传统秘传的师徒授受模式，传承圈层相对封闭，主要在门派内部小范围延续。

这一时期拳种完整保留古传器械体系，白虹剑、夜行刀、一苇棍、虎尾鞭、六乘枪等实战冷兵为核心器械；《学拳须知》等文本得以代代保存，“敬、紧、径、勤、切”五字诀作为练拳心法与武德训诫，成为门派内部传习的核心精神文本，技艺、仪轨、精神三者同步传承[5]。

2.3. 开放传播与非遗新阶段

2000 年，第十二代弟子黄延忠、赵通强打破秘传壁垒，开门广收门徒，松溪内家拳以南充为中心向外辐射传播，传承范围进一步扩大。2018 年入选四川省省级非物质文化遗产保护名录，拳种进入官方保护与社会传承并行的全新阶段[1]。

传承场域发生显著拓展，由传统武馆、师徒私相授受，拓展到大中小学课堂、社区传习基地、新媒体网络空间。西华师范大学、四川工业科技学院、内江师范学院、成都市树德实验中学弘毅分校等多所学校引入松溪内家拳教学。形成南充吴攀文一脉、内江赵通强一脉两大核心传承主体[6]；传承方式变为传统师徒制和现代学校课堂、赛事展演、短视频传播多元并存。但不同场域之间联动不足，规范化系统化传承体系仍有待完善。

3. 松溪内家拳体育精神内涵解析

历经数百年传承演进，松溪内家拳的体育精神并非抽象概念，沉淀在技击实践、门派规约、拳谱口诀之中，其中“敬、紧、径、勤、切”五字诀是精神内核，同时依托拳法套路、师徒仪轨、拳谱文献三类载体实现代代传递。

3.1. 体育精神的本源底色

3.1.1. 尚武自强的武德底色

松溪内家拳的精神内核孕育于其技击实践。在明人沈一贯《搏者·张松溪传》记载，张松溪的描述

为“善搏”，“其师曰孙十三老”，其技“以静制动，犯者应手即仆”，曾轻松战胜少林武僧，“尚武”之风可见一斑[5]。沈一贯还记载，张松溪本为“沉毅寡言，恂恂如儒者”，在嘉靖年间名出时辈之上，这种“恂恂如儒者”的外表与技击上的从容自信，恰恰体现了武德精神中内敛与自强的辩证统一，其技击哲学本身蕴含着一种以静驭动、以弱胜强的自强智慧。

3.1.2. 以武载道的哲思底色

内家拳自创生之初便与道家哲学深相系结。相传内家拳“起于宋之张三峰(或为‘丰’)”，三丰为武当丹士，“夜梦玄帝授之拳法”。尽管“张三峰创内家拳”之说在史料上尚乏确证，唐豪等学者甚至指出其附会之隐[7]，但“以静制动”“后发制人”的技击原则显然汲取了道家“反者道之动”的辩证思想。黄百家《内家拳法》称其“自外家至少林，其术精矣”。张三峰既精于少林，复从而翻之，是名“内家”，揭示了内家拳对少林外家的超越与“反求”精神。黄百家还以传文形式记录了内家拳的起源、内容与特点，指出这种“翻之”即在继承基础上的扬弃与创造[5]。松溪内家拳承此血脉，在拳理拳法中“以武载道”，把武技修炼提升为身心合一的哲思修养，构成其独特的哲思底色。

3.1.3. 尊师守礼的伦理底色

传统武术极为重视师承与武德伦理。内家拳向有“学拳不可轻泄于人，更不可妄传于人”的祖训，讲究尊师重道、口传心授。松溪内家拳自张松溪创拳，历经陈晓东、陈季康等代际传承，直至2000年黄延忠、赵通强破除秘传、开门收徒，其师承谱系绵延有序。这种以师承为核心的组织形态，不仅保证了技艺的传承，更将“尊师重道、恪守本分”的伦理要求内化为习武者的精神品格，构成松溪内家拳伦理基因的制度根基[8]。

3.2. 五字诀为核心的体育精神谱系

《松溪内家拳·学拳须知》[5]所载“敬、紧、径、勤、切”五字诀，既是练拳技术要领，更是精神训诫，完整构成松溪内家拳独有的体育精神谱系。

3.2.1. “敬”：敬畏尊崇的道德精神

“敬”，指敬人敬己、谦字为先。于外，是爱国敬业、孝顺父母、尊敬师长、宽厚待人之态度；于内，是恪守本心、不卑不亢、谦虚好学、戒骄戒躁之坚持。孟子言“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”，“敬”之精神是学武之后主动与自觉行为的显现，构成习武者最基本的道德品格。“敬”分为对内自我约束和对外待人处事。对外尊敬师长、孝顺亲长、宽厚待人；对内谦虚自持、戒骄戒躁、恪守本心。敬是习武者首要道德准则，强调习武先立德，是整个精神体系的道德根基。

3.2.2. “紧”：严谨缜密的自律精神

“紧”，指专注目标、善用时间。《孟子·告子上》谓“今夫弈之为数，小数也，不专心致志，则不得也”，强调专注对技艺学习之重要。学拳亦然，善于专注、心无旁骛方能学有所获，若三心二意、懒惰拖沓则一事无成。故“紧”字诀督促学拳者集中注意、专注练习，养成严谨缜密、心无旁骛的自律品质。“紧”重在专注、珍惜时间、心无旁骛。练拳切忌散漫三心二意，需要高度集中精神，在日复一日训练之中养成严谨自律的习惯，突出意志专注对于武术修习的重要价值。

3.2.3. “径”：求真明道的求索精神

“径”，指先思后行、不通则变。古语“三思而后行”“吾日三省吾身”，旨在教人求思，通过充分的反思与自省把握学拳要义。《周易·系辞》谓“穷则变，变则通，通则久”，松溪拳提倡以变招、巧招应敌，不应固步自封。“径”字诀蕴含着求真明道、主动求变的求索精神，实为创造与发明之过程。“径”

倡导反思自省、穷则思变。学松溪内家拳讲究三思而后行，遇到阻滞主动反思调整，不墨守成规。既要遵循拳理本源，又要懂得变通，体现求真求索、辩证创新的精神。

3.2.4. “勤”：坚韧笃行的拼搏精神

“勤”，指持之以恒、勤学苦练。《荀子·劝学》言“骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍”，武术界亦有“一年得形，三年得样，十年得法”之说。松溪内家拳更有“初一练拳”之习俗。故“勤”字诀教人不畏艰难、锲而不舍，养成坚韧笃行的拼搏品格，这是体育精神中最为朴素的意志底色。“勤”即持之以恒，勤学苦练。武术讲究长年累月打磨功夫，松溪内家拳保留“初一练拳”习俗，印证坚持不懈的习武传统。不畏劳苦、锲而不舍，是武术体育精神最朴素的意志表达。

3.2.5. “切”：切中肯綮的务实精神

“切”，指抓住重点、解决关键。唯物辩证法认为，要善于抓主要矛盾与矛盾的主要方面。习练松溪内家拳最主要的矛盾无非“不敬、不紧、不径、不勤”，故松溪拳传承先辈倡导“拳术简切”，将“切”置于四字之后，意在告诫习拳者善于分析问题、思考问题、解决问题，化繁为简、切中肯綮，养成务实笃行的精神品质。“切”字诀体现的是一种实事求是、抓主要矛盾的方法论智慧，它要求习拳者在纷繁复杂的变化中保持清醒，既明拳理之要，又解实践之难。“切”提倡抓主要矛盾，化繁为简、直击关键。练拳不追求花哨形式，讲求实效，善于发现练习过程中的核心问题，实事求是解决实践难题，代表务实求真的实践智慧。

4. 松溪内家拳传承演进中的现实困境

4.1. 社会传承异化：氏名冠名与门派谱系混乱

在市场化与功利化驱动下，松溪内家拳的社会传承出现异化现象。一方面，部分传承组织为争夺资源与话语权，出现以家族姓氏冠名(如“廖氏松溪内家拳”)的倾向，人为割裂了拳种的历史谱系；另一方面，“武当松溪内家拳”等门派名目的混用与变异，模糊了松溪内家拳的本源归属与正宗定位。氏名冠名与门派变异之所以值得警惕，在于其可能割裂拳种的历史连续性，使后学者难以辨明拳种的本源与正宗，进而动摇体育精神内在赖以依存的谱系根基。这种异化冲击了拳种本真的统一性与精神内涵的稳定性。

4.2. 网络传播失真：史实虚化与器物错置

网络传播在扩大松溪内家拳影响的同时，也带来信息误读的风险。受武侠小说与影视作品影响，创始人张松溪的形象被不同程度地虚构化、传奇化，与其历史原貌存在差异；同时，拂尘等本属道家仪仗的器物，被误归于松溪内家拳的固有套路。据考证，松溪体系下的《武当拂尘》套路系游明生 20 世纪 90 年代为适配武当武术文化展演而新增创编，并非陈晓东一脉的古传器械。从史料看，古传松溪内家拳的原生器械体系以实用古传冷兵为主，不含拂尘这类道家法器型套路，拂尘套路的出现系现代文化整合的产物。此类史实虚化与器物错置，若不加匡正、任其以讹传讹，将导致精神内在的失真与“守正”之失。

4.3. 现实转化短板：精神与实践相脱节

当下松溪内家拳进校园、进社区已有初步实践，但大多偏重套路技术教学，五字诀等体育精神内涵讲解、体悟环节较为薄弱[9]；校园教学缺少长期连续性培养方案；传习所、学校、新媒体平台之间缺少完全联动，精神内涵从文本、口诀真正转化为大众可以内化的价值品格，精神育人潜力未能充分释放。

5. 松溪内家拳体育精神内涵的现实转化路径

立足松溪内家拳传承演进现状，针对现存困境，从正本清源保护、多场域价值转化、多元主体协同三个维度，推动体育精神内涵完成现实转化，实现技艺保护与精神弘扬并举。

5.1. 正本清源：夯实现实转化的根基

5.1.1. 开展传承演进史料整理与数字化留存

守正固本的首要之举，是系统梳理松溪内家拳的体育精神并建立数字档案。应运用相关论，对拳种的历史源流、师承谱系、武德规范、五字诀要义等进行系统整理，绘制“武术精神系列图谱”；借助数字化技术，对拳谱文献、口述资料、技艺套路进行采集、保存与建档，为相关体育精神的传承、研究与传播奠定数据基础。在数字化建档过程中，还应注重口述史料与老拳师技艺的抢救性记录，运用音视频、三维扫描等手段留存濒危的技艺细节，使内在精神的物质载体与记忆载体得以完整保全。

5.1.2. 完善传承人梯队，守护精神本真

传承人是体育精神传承的核心主体。应完善松溪内家拳传承人认定与培养体系，保障传承主体的合法权益，形成梯队化、制度化的传承人队伍；同时，坚持“守正”，守护拳种的本源谱系与技击本真，对氏名冠名、门派变异、史实虚化等异化现象予以匡正，维护拳种精神的纯正性。此外，要建立健全传承人评估与激励机制，鼓励传承人开门授徒、进校入社，形成以老带新、梯次合理的传习格局。

5.2. 场域拓展：推进体育精神多场景现实转化

5.2.1. 学校教育场域：落实以武育德

深化松溪内家拳校园推广，跳出单纯套路教学。将“敬、紧、径、勤、切”五字诀精神融入课程目标、课堂内容、课程评价；结合武德故事、拜师礼仪体验、武术实践，把敬畏、自律、求索、拼搏、务实等精神转化为思政育人资源。完善连续性教学方案，构建从中小学到高校分层教学内容，实现体育精神常态化育人。

5.2.2. 群众健身场域：对接全民健身需求

依托社区传习基地、群众展演、群众性武术活动，面向普通大众推广松溪内家拳。兼顾健身价值与文化精神传播，在健身习练过程中讲解五字诀精神内涵，让普通群众不止锻炼身体，也体悟传统武术精神，实现体育精神从门派内部走向大众日常生活。

5.2.3. 新媒体传播场域：实现正本清源的创新传播

发挥短视频、公众号传播优势，改变只展示招式的传播模式；推出史料科普、五字诀解读、传承人访谈类内容，纠正网络误读；用通俗化当代语言转译传统武德精神，在扩大传播覆盖面的同时守住史实与精神内核，实现“传播广度”与“内容准确度”兼顾。

6. 结语

松溪内家拳数百年的传承演进，是技艺流转、地域迁移、传承模式迭代的完整过程。“敬、紧、径、勤、切”五字诀构筑起松溪内家拳独有的体育精神内涵，蕴藏敬畏尊崇、严谨自律、求真求索、坚韧拼搏、务实笃行的宝贵品格。面对谱系异化、网络误读、精神实践脱节等现实问题，不能只重视技术套路保护，更要重视精神内涵的解析与现实转化。通过史料数字化建档、传承人梯队建设夯实根基，依托校园、群众健身、新媒体多场域推动精神价值落地，依靠多元主体协同构建传承生态，让松溪内家拳体育精神走出拳谱与门派，转化为当代社会可用的文化育人资源，助力传统武术活态传承，推动中华优秀传统文化实现创造性转化与创新性发展。

基金项目

课题基金：德阳市哲学社会科学重点研究基地传统体育与康养文化研究中心；课题编号：

CTKY2026YB16。

参考文献

[1] 刘柄旭. 南充市松溪内家拳传承与发展口述史研究[D]: [硕士学位论文]. 南充: 西华师范大学, 2020: 9.

[2] 翟寅飞. 体育精神的哲学审视与实践观照[D]: [博士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2015: 40-45.

[3] 肖博文. 非遗视域下地方传统武术文化活态传承的现实困境与优化路径[J]. 黔南民族师范学院学报, 2025, 45(5): 110-115.

[4] 王玥. 新时代松溪内家拳创造性转化研究[D]: [硕士学位论文]. 南充: 西华师范大学, 2025: 8.

[5] 黄延忠, 赵通强, 吴攀文. 松溪内家拳[M]. 北京: 人民体育出版社, 2015: 2, 22-23.

[6] 张军明. 非物质文化遗产视角下内江市松溪内家拳的传承与发展研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都体育学院, 2018.

[7] 唐豪. 少林武当考·太极拳与内家拳·内家拳[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2008: 7.

[8] 唐青青. 四川省非物质文化遗产松溪内家拳的活态传承研究: 基于“见人见物见生活”理念[D]: [硕士学位论文]. 南充: 西华师范大学, 2023: 14, 27.

[9] 张晓旗, 王艳琼. 非物质文化遗产视角下松溪内家拳传承路径研究[J]. 武术研究, 2020, 5(2): 48-49.