

·体育人文社会学·

## 内家拳传承脉络及当代发展

杨建营

(浙江工业大学 体育科研所, 浙江 杭州 310014)

**摘要:** 运用古籍文献和实地走访考证浙东内家拳的传承脉络及当代发展困境, 得出以下结论: 关于张三峰(丰)创内家拳之说, 至今缺乏可考的史料, 而内家拳从陕西到温州再到宁波的脉络较清晰, 在宁波发展至今脉络也是清晰的; 内家拳在历史上的辉煌时期是自明代嘉靖至清初黄百家这段时间; 内家拳的当代发展困境包括外来强势文化的冲击、其他传统武术拳种的竞争、在现代竞技武术中异化, 其面临的发展机遇是世界范围内非物质文化遗产保护运动的兴起。今后内家拳的立足点是其文化价值, 现实价值是有助于文化强国建设过程中传统武术文化传承发展。

**关键词:** 体育史; 武术; 内家拳

中图分类号: G852 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2017)04-0010-05

### The inheritance tracks and modern development of Neijiaquan

YANG Jian-ying

(Sports Scientific Research, Zhejiang University of Technology, Hangzhou 310014, China)

**Abstract:** By means of field interview and information from ancient books, the author investigated the inheritance tracks and modern development difficulties of Neijiaquan in east Zhejiang, and drew the following conclusions: so far, there is a lack of historical evidence supporting the story that ZHANG San-feng created Neijiaquan, while the track that Neijiaquan was inherited from Shanxi to Wenzhou and then to Ningbo is clear, and the track that Neijiaquan develops up to this day in Ningbo is also clear; the heyday of Neijiaquan in history was the period from Jiajing in the Ming dynasty to Huangbaijia in the early Qing dynasty; the modern development difficulties of Neijiaquan include the impact of foreign advantageous culture, competition from other traditional Wushu boxing varieties, and its dissimilation from modern competitive Wushu; the opportunity it faces is the emerging of the worldwide intangible cultural heritage protection movement. In the future, Neijiaquan's foothold in the Wushu community is its cultural value, while its realistic value is conducive to the inheritance and development of traditional Wushu culture in the process of cultural power construction.

**Key words:** sports history; Wushu; Neijiaquan

“内家”一词最早见于黄宗羲撰写的《王征南墓志铭》“少林以拳勇名天下, 然主于搏人, 人亦得以乘之, 有所谓内家者, 以静制动, 犯者应手即仆, 故别少林为外家。”<sup>①</sup>少林武术早已扬名天下, 而内家拳是对少林拳的提炼升华, 黄百家曾言“自外家至少林, 其术精矣。张三峰既精於少林, 复从而翻之, 是名内家, 得其一二者已足胜少林。”<sup>②</sup>并且有内家拳大师张松溪轻松战胜少林武僧的事迹, 所以武术界对这种拳术神往已久。然而, 由于内家拳向来遵守“学拳不可轻泄于人, 更不可妄传于人”的祖训, 所以极少传外

人, 致使武术界见其真面目者极少。内家拳经历自明嘉靖至清初的辉煌后淡出公众视野, 而后起的太极拳同样具有“以静制动, 犯者应手即仆”的特点, 所以一些传习者自称太极拳即内家拳。形意拳、八卦掌因也注重内练, 即使“以静制动”特色不明显, 也自称内家拳。到民国时期太极、形意、八卦成为公认的三大内家拳。此外, 梅花拳、八极拳、意拳的部分传习者也自称其所习拳种属于内家拳。由此, 内家拳由最初的单一拳种, 逐渐演变为现在的一个拳类, 并且涵盖面越来越宽。本研究遵循求真务实、追本溯源的原

收稿日期: 2016-07-20

作者简介: 杨建营(1972-), 男, 教授, 博士, 研究方向: 武术基础理论。E-mail: yjianying@163.com

则，探寻内家拳的历史脉络。因此，研究对象是作为单一拳种的内家拳，不包括后来争相附会的其他拳种。

## 1 内家拳的传承脉络考证

对于内家拳的传承，清代黄宗羲《南雷文定前后三四集》中的《王征南墓志铭》有详细阐述：“内家拳盖起于宋之张三峰。三峰为武当丹士，徽宗召之，道梗不得进，夜梦玄帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余。三峰之术百年以后流传于陕西，而王宗为最著。温州陈州同从王宗受之，以此教其乡人，由是流传于温州。嘉靖间张松溪为最著。松溪之徒三四人，而四明叶继美近泉为之魁，由是流传于四明。四明得近泉之传者为吴昆山、周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎，皆各有授受。昆山传李天目、徐岱岳，天目传余波仲、吴七郎、陈茂弘；云泉传卢绍岐；贞石传董扶舆、夏枝溪；继槎传柴玄明、姚石门、僧耳、僧尾；而思南之传则为王征南。”<sup>①</sup>由此可大致了解内家拳的传承脉络，但其中颇具神话色彩的“夜梦玄帝授之拳”的张三峰，由于隔代久远无从考证，如何从温州传到张松溪的，也不清楚。

从稍早的明代沈一贯《搏者张松溪传》和稍后万斯同《明史·方技传》还可获得《王征南墓志铭》中没有的内容。《搏者张松溪传》开篇即言：“我乡弘正时有边诚，以善搏闻。嘉靖末又有张松溪，名出边上。张衣工也，其师曰孙十三老，大梁街人。”<sup>②</sup>由此可知，张松溪师从孙十三老。《明史·方技传》除重复《王征南墓志铭》记载的“张三峰创内家拳，之后从陕西流传至温州”之外，还说：“弘正间十山客温州，受其术以归，由是四明始有内家拳法。”<sup>④</sup>由此又可获知，孙十三(十山)客居温州时从陈州同那里学得内家拳。

根据以上引述，可以基本勾勒出内家拳自陕西到四明(宁波)的大体传承脉络，只是“宋之张三峰”与王宗之间隔代久远，缺乏史料支撑。因此，张三峰是否为内家拳的创始人，值得进一步考证。

为了解张三峰其人，寻找他与王宗之间的传承关系，我们查阅了多种历代古籍文献(由于有些文献将“张三峰”写作“张三丰”，所以也查阅了相关“张三丰”的文献)。在宋元之际的古籍文献中很难找到相关资料。在明代文献中，有关“张三峰”有10条，有关“张三丰”有89条，这些文献对他有如下描述：“登山其行如飞或隆冬卧雪中斲”、<sup>⑤</sup>可“日行千里”、传“导引嚙漱秘术”、<sup>⑥</sup>“有接骨丹方”，<sup>⑦</sup>但没有一条文献言及其武功，更没有提及内家拳。其中，有一条相关“太极”的文献：“张三峰曰：太极者，虚无自然之道也，两仪者，一阴一阳也；太极者，元神也，两

仪者，精气也；太极者，丹母也，两仪者，真铅真汞也。夫太极，即无极，又谓之太易，即是父母未生身以前面目也。太乙含真气，则二气未判之称太初之境界矣。”<sup>⑧</sup>从中可知，这里的“太极”显然是作为哲学思想的太极，而非作为武术拳种的太极拳。由此，张三峰创内家拳或太极拳之说，目前还缺乏史料支撑。

“张三峰创内家拳”，或许真如民国时期唐豪<sup>⑨</sup>考证而得的结论：“张三丰之所以成为一尊被人附会的偶像者，内幕实隐藏着一出政治喜剧”，即明成祖为暗寻其心腹大患建文帝下落，而假托寻访仙人张三丰。可能也如周伟良<sup>⑩</sup>所论：“张三峰‘夜梦玄帝授之拳法’的故事背后负载着另一段历史隐情——是明成祖之‘靖难’得到真武玄帝佑助的故事衍化”。明成祖之所以要在武当山兴土木、建道观，完全是因为“藉灵真武”。或许内家拳与张三峰、武当山发生关系，皆因明成祖拔高了张三峰、武当山的地位之后，内家拳的传人为提高自身地位而附会所致，这与大圣拳尊奉孙悟空为始祖，应属同一个道理。

至于内家拳是否由陕西传至温州，有两条史料，《王征南墓志铭》和《明史·方技传》都可证明，而且后者还包含了前者未论及的内家拳如何从温州传到宁波的信息。另据清代俞樾的《仿张船山宝鸡题壁诗十八首》中的第一首也可以佐证：“横流初起只涓涓，谁料崇朝便蔓延。妇女能为袄庙火，儿童竞习内家拳。岂真梵咒传红教，更甚奸民聚白莲。喫菜事魔从古有，最奇笃信有诸贤。”<sup>⑨</sup>诗中言：内家拳确实曾在陕西宝鸡一带流传，并有很多孩童互相学习。因此，浙江的内家拳从陕西传来，应该是可信的。

对于王征南之后内家拳的传承，宁波大学张如安曾因偶然的会于宁波市江东区东郊街道(即古之大墩)查到了《大墩徐氏宗谱》，其中在介绍第十六世徐遇金(1743-1824年，即乾隆八年到道光四年)时记载：“宋张三峰以内家名天下，及明而流传至于鄞。国初王征南其最著也。征南教授乡里，至乾隆间而公(指徐遇金)与瑞伯得其传。术以静制动，人以其穴，指挥如风，虽数百人无不披靡者。”<sup>⑩</sup>从该宗谱中可知“王瑞伯、徐遇金”是学得王征南之内家拳精华的后世传人。该宗谱中还记载了王瑞伯、徐遇金等人大闹天后宫，对横行霸道的福建商人及其数百手下“以空拳击之”，致使“数百人皆暗地不能起”的故事。<sup>⑩</sup>另据记载，王瑞伯著有《秘授伤科集验良方》一卷，另辑《接骨秘方》一书，但均未行于世，直至清人赵廷海刊刻于1852年的《救伤秘旨·王瑞伯损伤用药论》才记载其理论。近年来，经过评书艺人的演艺演出，王瑞伯成了目前宁波家喻户晓的人物。王瑞伯在内家拳的传承

脉络上是不可或缺的,但是,由于材料缺失,还难以考证其内家拳技艺得自王征南的哪位传人,同时也缺乏后继习者的资料。

另根据走访调查过程中,内家拳传人夏宝峰在其祖屋发现的《源流》记载:内家拳上辈有“晋朝白公,宋时张三峰,明代孙武子。”由于这些资料无从查证,本研究未采用。此外,《源流》中还记载了孙十三佬,张松溪(张敬伯),叶继美(叶近泉),吴昆山、周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎,李天目、王征南、夏枝溪、董扶舆等,这些与黄宗羲的记述完全一致,只是不全面而已。另外,根据夏宝峰的族谱、内家拳门内传说以及他本人近年寻访提供的材料,又获得了由夏继溪一脉流传下来的内家拳传承情况。

族谱的传承脉略发现;夏昭岳的儿子是夏鼎贵,夏鼎贵又将内家拳传给其子夏龙本,另有从徒白氏,过堂徒甘氏。夏龙本将内家拳传于其子夏升千,另有从徒竺氏。夏升千传于其子夏必贤,夏必贤传于其子夏定华,夏定华传于其子夏高云,另有从徒李氏。夏高云名恒,小名来云,绰号小高荣,曾成立专门教授内家拳技艺的绳武堂、夏教房等,使内家拳再次名闻浙东。夏高云除将内家拳传给两个儿子夏土明、夏明土外,还有王氏、陈氏、竺氏、张氏等徒。夏明土将内家拳传于下一代(儿子夏传龙、侄子夏传宝),另有徒弟徐氏、孙氏等。夏宝峰是夏明土的孙子,在习练内家拳的过程中,夏宝峰的奶奶孙氏和夏明土的徒弟们都对其进行了指点。这样内家拳一直流传至今,在21世纪被夏宝峰发扬光大。

## 2 浙东内家拳的历史发展

作为独树一帜的拳种,内家拳自明嘉靖至清初这段时间在浙东一带的发展是其历史上的辉煌时期<sup>[4]</sup>。当时该拳种在浙东传承有序、名师辈出,既有明代万历年间当朝首辅沈一贯的《搏者张松溪传》中记载的内家拳技击大师张松溪;也有清初大学者黄宗羲《王征南墓志铭》中记载“抗日援朝”的内家传人单思南,黄宗羲的《王征南墓志铭》中有:“思南从征关白,归老于家,以其术教授”之句,这里的“从征关白”指参加明朝万历年间援助朝鲜抗击日本侵略者的战争,“关白”是日本平安时代的官名,是掌握实权的首相,相当于中国的丞相,此处的“关白”是丰臣秀吉<sup>[5]</sup>。

浙东内家拳由当时在武术界如日中天的少林拳“复从而翻之”而来,不仅非常有特色,而且其弟子中名人辈出,并有轻松战胜少林和尚的战绩。其对少林拳“复从而翻之”的新发展,即由“主于搏人”的主动进攻,到“以静制动”的防守反击,其理论指导

汲取了道家“反者道之动”思想,由此不仅形成了非常鲜明的技术特色,而且也具有十分独特的文化内涵。正因此,周伟良<sup>[6]</sup>才称其为“继‘主于搏人’的少林拳之后,中国武术的又一次里程碑式的发展。”《搏者张松溪传》有如下记述:“倭乱时少林僧七十辈至海上求张,张匿不见,好事少年恣恻之,僧寓迎凤桥酒楼……张衣履如故袖手坐,一僧跳跃来蹴,张稍侧身举手而送之,如飞丸度窗中堕重楼下,几死。”<sup>③</sup>由此可知,这些少林武僧不是张松溪的对手。

然而,自黄百家之后,这种在中国武术史上具有“里程碑”意义的内家拳却淡出文人学者的视野。当年黄宗羲让儿子黄百家拜王征南为师学内家拳,是因为“他对王征南的武功非常欣赏,同时又看到乱世中武功对于保卫家园的特别意义”,可是当三藩之乱平定以后,黄宗羲认为:“习武已无任何前途,担心儿子‘(蹶)驰放纵,(恐遂)流为少年挟邪之徒’,遂敦促百家弃武从文,企图重振飘零的家世。”<sup>[7]</sup>弃武从文的黄百家觉得自己辜负了师父的谆谆教诲,特意写下《王征南先生传》,其中说“先生之术,所授者惟余,余既负先生之知,则此术已为广陵散矣!”<sup>②</sup>据《四库全书》介绍,受明代书贾“改头换面”之积习影响,《王征南先生传》被后人“芟其首尾”,改名《内家拳法》而行于世。<sup>①</sup>武术界学者都以黄百家“此术已为广陵散矣”为据,认为内家拳在清初就已经失传了。

民国26年(1937年)唐豪和方梦樵曾专程到宁波考察内家拳,也无果而返,从而得出内家拳早已失传的结论。20世纪80年代的武术挖掘整理成果《中国武术拳械录》所列的129个拳种也没有内家拳<sup>[8]</sup>。之所以会出现这种状况,是因为其传人历来都秉承“学拳不可轻泄于人,更不可妄传于人”这是古传内家拳《初学条目》第4条的祖训,<sup>④</sup>所传弟子极少,再加上反清复明的宁波人很多都练习内家拳,所以练内家拳遭到朝廷的严厉禁止。

1999年前后,宁波市武术协会主席蔡天彪在奉化市体育局组织的一次武术活动中,见到一名祖籍奉化的汪姓法国籍华人领着20多位不同国籍“洋弟子”表演内家拳,这是近期内家拳首次在宁波公众视野露面;2004年夏宝峰和他的师弟任伟国来到宁波市武术协会,给蔡天彪表演内家拳,这使他第二次看到内家拳<sup>[9]</sup>。由此可知,内家拳在宁波并没失传,而是在民间顽强地生存着,只是不为公众所知而已。当年黄百家所言“此术已为广陵散矣”,仅仅是说的“王征南-黄百家”一脉,这并不意味着内家拳的其他支系也由此而断。王瑞伯、徐遇金是王征南传人的弟子,这正说明内家拳在清初黄百家之后仍有流传,也说明黄百家所言的“先生之术,所受

者惟余”，②并不符合史实。至于内家拳支脉还有哪些传人，长期以来不为人知。

21世纪现身于公众视野的内家拳传人夏宝峰，正是由所提到的夏枝溪一脉传下来的。夏宝峰于1988年在自家祖屋墙角内发现几张发黄的地契上看到内家拳的相关信息。地契是嘉靖四年到民国时期的夏家祖上买山买地的契约，背面记着其祖父夏明土于戊子年(1948年)秋写下的内家拳拳谱《示后昆篇》《源流》。《示后昆篇》中记载：“家传有绝技曰‘行字’，俗名‘鹅头颈拳’，斯术原名‘剑术’，因书剑同理而成，故以行字名之，曰行字拳势。余姚黄不失谓‘张三峰即精于少林，复从翻’之故，又名‘内家’。”《示后昆篇》除记载该拳的名称外，还记载内家拳“五不传”“五字诀”，这些与黄百家《王征南先生传》的记载基本相同，只是五字诀“敬、紧、劲、径、切”的顺序稍有不同。从夏宝峰传习的内家拳技术看，要比黄百家记载的动作丰富得多。其动作名称与黄百家的记述既有相同，也有不同。黄百家记述的长拳滚斫、摆肘逼门、弃物投先、推肘扑阴、剪腕剔节、乌云掩月、缩肘裹靠、仙人照掌、兑换抱月、左右扬鞭、铁门闩、连枝箭、顺牵羊、燕抬腮、虎抱头等，在夏宝峰传习的内家拳中都有传授。但两者也略有差别，如黄百家所述的满肚疼、弯心杵肋、迎风铁扇、双推窗、分心十字等动作，在夏宝峰的套路中分别称为满肚红、弯弓杵肋、斗门铁扇、小推窗、分身十字。黄百家记述的还有些技术，在夏宝峰的传授中没有。这些既反映了两同源，也体现历史发展过程中的流变。

夏宝峰的祖母和父亲曾对他讲：夏家祖上有一位太公，是天地会中的人物，曾得到同宗族内家拳宗师张松溪的第4代传人夏枝溪的真传，到夏宝峰的爷爷夏明土，已经是第11代(从张松溪算起)，拳谱资料是夏明土生前埋下的。为了读懂地契背面的那些文字，把内家拳继承下来，夏宝峰曾四处拜访与爷爷有交往、敬佩爷爷武功人品的老人，与他们探讨内家拳拳理，并坚持长期习练<sup>[10]</sup>。为使处于地下状态的内家拳重见天日，2004年2月17日，夏宝峰邀请宁波市武术协会主席蔡天彪以及其他习武者到与内家拳有深厚渊源的铁佛寺观看表演。2004年4月28日，“宁波武术协会四明内家拳分会”正式成立，会址设在当年黄宗羲住过的白云庄，这是内家拳发展史上新的里程碑<sup>[11-12]</sup>自此以后，夏宝峰开始在白云庄定期传拳。

### 3 内家拳当代发展的困境与机遇

首先，外来武技对内家拳的发展构成强烈冲击。近年来，很多研究都描述在中国社会现代化发展的进

程中，受西方强势文化冲击，全国各地的传统武术拳种的衰落<sup>[13-14]</sup>。流传于浙东的内家拳也面临着同样的境地。据夏宝峰说，目前在奉化剡源农村已经无人练习内家拳。他虽然将内家拳从农村带入城市，但是这时的城市正处于外来运动项目大举涌入的时期。近年来，以跆拳道、瑜伽、柔道、空手道、泰拳等为代表的外来运动项目大举登陆宁波，各类带有“洋”味的健身专业会馆在大街小巷粉墨登场。仅跆拳道协会在宁波就已经成立12个分会，学习培训场所达20多个，其中在海曙、江东、江北就有14个培训场所，全市正在学习或已学习过跆拳道的人数有1.4万余人。相比之下，却难以找到一家“中国武馆”。究其原因，相对古老的中华武术而言，这些外来项目早就完成了现代转型，形成了统一的标准化技术模式。正是经过了现代化的技术改造，并通过现代化的组织方式进行大面积推广，这些运动项目才得到快速发展。

其次，其他传统武术拳种的竞争也对内家拳的发展造成一定影响。如前所述，内家拳的辉煌是在明末清初，但之后却湮没无闻。在内家拳销声匿迹的几百年中，正是中华武术大发展的阶段，很多有名的武术拳种，如形意拳、太极拳、八卦掌等都形成于此时。这些拳种到20世纪已经发展成参天大树，而内家拳在21世纪才从枯木上钻出柔弱小嫩芽，其生存境况可想而知。另一方面，内家拳最具吸引力的“以静制动，犯者应手即仆”技术特色，早已被太极拳之类的拳种所吸收继承。这类后起的拳种经过历代发展创新，不断取得突破，技术日臻完善，并形成不同技术流派，具有“养练结合”特点。显然，目前的内家拳在武术界处于“有你不多，无你不少”的尴尬境地。在这种状况下，还有多少人放着技术系统完善细腻的太极拳不学，去学习技法残缺不全的同类的内家拳呢？

最后，内家拳所面临的另一个潜在危险是在竞技武术冲击下引起异化。从内家拳重现之始，夏宝峰就通过积极努力，将其列为浙江省传统武术比赛项目，并屡次参加比赛。现在最主要问题是，纳入竞赛的所谓传统武术拳种，仅仅是由功法、套路、拆招、喂手、散手、实战等环节组成的完整技术体系中的套路环节，其他环节均被省略，而套路这一环节也因现行竞赛规则的引导，走向艺术表演方向。早在清初，王征南就曾针对当时有些内家拳传习者“以内家无可眩曜，于是以外家人之”的事实发出“此学行当衰矣”<sup>①</sup>的感叹，而目前的内家拳正在竞赛规则的指引下，不由自主向这个方向发展。如果过分追逐目前的竞赛成绩，长此以往，内家拳也将只剩下套路的空壳，有朝一日跨入了现代竞技武术套路锦标赛行列，也将会步其后

尘,不断增加难度动作,成为一个彻头彻尾的表现难美型运动项目,从而失去其最具吸引力的本真。这是内家拳未来发展潜在的危险。

当然,内家拳的发展也面临机遇,这就是21世纪在世界范围内兴起的非物质文化遗产保护运动。很多传统武术拳种有幸搭上了这趟列车,被列入国家级、省市级的“非遗”名录,得到一定的保护,内家拳也在积极争取。继2004年“宁波武术协会四明内家拳分会”成立以及内家拳首届文化学术研讨会成功举办后,内家拳也踏上了申报“非遗”的征程。2006年底,作为唯一的传统体育、竞技与游戏类项目,四明内家拳入选宁波市非物质文化遗产名录。2009年内家拳又进入第3批浙江省非物质文化遗产名录。申报国家级非物质文化遗产,得到更有效的保护,是今后内家拳的求索之路。文化价值是当今内家拳发展的立足点,只有把握住了这一点,才能抓住机遇,迎来辉煌。

#### 注释:

- ① [清]黄宗羲.南雷文定前后三四集(南雷文定卷八).中国基本古籍库:清康熙刊本,第84页。
- ② [清]黄百家.内家拳法.中国基本古籍库:清昭代丛书本,第1-4页。
- ③ [明]沈一贯.喙鸣诗文集(文集卷十九).中国基本古籍库:明刻本,第301页。
- ④ [清]万斯同.明史(卷三百九十七).中国基本古籍库:清钞本,第4916-4917页。
- ⑤ [明]陈建.皇明通纪法传全录(卷九).中国基本古籍库:明崇祯九年刻本,第167页。
- ⑥ [明]何乔远.名山藏(卷一百三方外记).中国基本古籍库:明崇祯刻本,第1159-1160页。
- ⑦ [明]潘庭楠.(嘉靖)邓州志(卷九).中国基本古籍库:明嘉靖刻本,第52-53页。
- ⑧ [明]阳道生.真詮(真詮下之上).中国基本古籍库:明嘉靖刻本,第10页。
- ⑨ 俞樾.春在堂诗编.中国基本古籍库:清光绪二十五年刻春在堂全书本,第281页。
- ⑩ 天后宫位于宁波市的江夏街,始建于宋绍熙二年,即1191年,因其建制宏大,被誉为“城东巨观”,1949年毁于战火。天后宫曾被福建商人夺去长期做会馆。

⑩ [清]永瑢.四库全书总目.中国基本古籍库:清乾隆武英殿刻本,第2219页。

⑫ 古传内家拳初学条目.四明内家拳总部资料,2008年1月总第3辑,第70页。

#### 参考文献:

- [1] 唐豪.内家拳[J].国术统一月刊,1936(3-4):83-89.
- [2] 周伟良.浙东内家拳历史源流考[J].杭州师范大学学报(社会科学版),2010(6):108-113.
- [3] 张如安.四明内家拳名师王瑞伯之谜初揭[J].精武,2009(2):27-29.
- [4] 张如安.《内家拳学》序[EB/OL].[2016-05-20].<http://acmilanzhu.blog.163.com/blog/static/10664356120072811450960/>.
- [5] 张如安.析单思南“从征关白”[J].体育文史,1996(6):55.
- [6] 周伟良.试论明清浙东内家拳的拳理技法及文化价值[J].北京体育大学学报,2009,32(12):100-104.
- [7] 张如安.技击大师推张王[Z].四明内家拳总部资料,2008(3):54-58.
- [8] 陈思.夏柏华:我与松溪内家拳有30多年的不解之缘[N/OL].[2016-05-20].(2012-10-14).[http://www.scncwb.com/html/channel\\_8/2012/1014/25247.html](http://www.scncwb.com/html/channel_8/2012/1014/25247.html).
- [9] 杨静雅.四明内家拳再次现身[N/OL].[2016-05-20].(2004-03-20).<http://news.sina.com.cn/o/2004-03-02/13481944590s.shtml>.
- [10] 徐杰.四明内家拳传奇[N/OL].[2016-05-20](2006-03-02)<http://www.cnnb.com.cn/gb/node2/newspaper/nbrb/2006/3/node60111/node60130/userobject7ai1286653.html>.
- [11] 吴静.众武僧“霍霍”展拳脚 各路名家甬城论“拳”[N].现代金报,2004-02-18.
- [12] 丁晓红.发黄的地契上找回宁波“土”功夫四明内家拳[N].杭州日报,2007-01-31.
- [13] 郑雪燕.传统武术继承与发展的思考——以武术之乡郟城为个案[D].济南:山东体育学院,2009:11-18.
- [14] 慈鑫.武术被跆拳道踹出都市时尚——失落中的中国传统武术[N].中国青年报,2005-04-01.