

Stanley E. Henning, "Chinese Boxing: The Internal Versus External Schools in the Light of History and Theory," *Journal of Asian Martial Arts*, Vol. 6, No. 3, 1997, 10-19.

『中國拳術-從歷史與理論的觀點看內外兩家』 這篇文章的主要爭論是：

中國拳法分內外兩家 這 個看法是由黃宗羲《王征南墓誌銘》引起的錯覺。中國武術的基本理論是內外合一剛柔相濟，如《吳越春秋。勾踐陰謀外傳九》裡『越女故事』所論述的。萇乃周《武技書。講出手》和太極拳名家武禹襄《打手要言》都引用『越女故事』。俞大猷《劍經》，程宗猷《少林棍法闡宗》，吳殳《手臂錄。夢祿堂鎗法》，張孔昭《拳經拳法備要》也都顯示內外合一剛柔相濟的道理。

黃宗羲《王征南墓誌 銘》主要目的不是論述 拳法理 論而是打擊滿清政權的。張三『峰』的故事利用明代張三『丰』的故事改名改時代。張三『峰』代表漢族，宋徽宗時代殺的『賊』就是金兵也代表明末的清兵。清宮用藏蒙佛教來鞏固統治而黃宗羲用內家拳打外家拳代表土生道教反抗外來佛教也 就是代表『南』明反抗滿清政權的意思。宗羲號稱『南雷』，《墓誌銘》是為『征南』先 生寫的，內家拳的徒弟也包括單『思南』先生。《墓誌銘》本文不過是三十二個字，內外兩家的說法都是在序言裡提出的。

黃百家《內家拳法》的『內家』不過是名義上的『內家』而已，雖然它的內容不大清楚但總起來說它還是顯示內外合一的概念。百家可能是繼續父 親黃宗羲的反清意味轉移官方的注意。

曹秉仁《寧波府志。張松溪傳》很可能也繼續黃宗羲的反清意味。松溪的師傅『孫十三老』可能就代表《孫子十三篇》，跟傳末的《五字》『兵家仁信智勇嚴』有關係，意思就是漢族用《孫子兵法》來反抗滿清統治。《王征南墓誌銘》以後提到內外兩家所有其它的資料，如《聊齋志異。武技》，《小知錄》，《清稗類鈔》，《中國體育史》等都是依靠《墓誌銘》此文而寫的除黃百家《內家拳法》以外其它書都不講內家拳的詳細內容。

從以上的爭論與證據可以看得出內外兩家的概念是虛假的。