



内家拳功法揭秘

- 内家拳是内功拳吗
- 内家拳有秘传心法吗
- 练拳不练功行吗

毛生魁

左致强 若水 著



中国海南出版社



太极者无极而生
人刚我柔谓之我
端而理左致强若水著

不能豁然贯通与空

右重则右杏仰之

能加蝇虫

斯技旁门甚多

让手快是皆先天自然

非力胜观走臺御众之

则滞每见数年纯功不能

此病须知阴阳粘即是

懂劲懂劲后愈练愈精

内家拳功法揭秘

毛生题



中国海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

内家拳功法揭秘/左致强 若水著. —北京: 中国海关出版社, 2007. 1

I. 内... II. 左... III. 拳术 - 中国
IV. G852. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151296 号

(版权所有 翻印必究)

出品人: 左 铁
题写书名: 梅墨生
选题策划: 陶济生 高 烽
责任编辑: 单 颖
助理责编: 冯雪松

内家拳功法揭秘

NEIJIAQUAN GONGFA JIEMI

左致强 若水 著

中国海关出版社 出版发行

(北京市朝阳区东土城路 14 号建达大厦 9 层 100013)

新华书店经销 北京市雅彩印刷有限责任公司印刷

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 12.25

字数: 175 千字

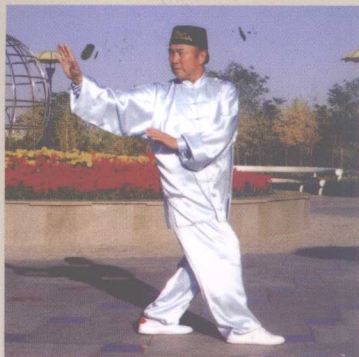
ISBN 978 - 7 - 80165 - 392 - 5 定价: 33.00 元

海关版图书, 印装有错误可随时退换

图编部电话: (010) 85271833 - 653

发行部电话: (010) 85271799

出版社网址: <http://www.haiguanbook.com>



左致强，回族，中共党员，武术七段。1941年生于唐山古冶，矿工家庭，其父曾是民族英雄节振国抗日敢死队的队员。在强悍古朴之民风乡情的影响下，本人于9岁习武，师承有“赛活猴”之称的回民表大爷丁连堂习心意六合拳（形意拳）。当过铁路工人，后来参军入伍。转业后再到铁路工作，并于1968年拜八卦掌第三代传人王巨章先生学习仙衣八卦、链子锤等。1980年调秦皇岛市工作并在武术赛事上夺魁，因而得秦皇岛市武协主席、赛事总裁判长李经梧先生厚爱而传授太极拳、械，太极推手和太极内功。李师辞世后，再拜陈式太极拳师叔冯志强为师，继续深造。

多年来为交流武技，弘扬太极，足迹踏遍渤海之滨、大江南北，所培养的学生弟子多次在市、省、国家级武术赛事上取得好成绩。



若水习武档案

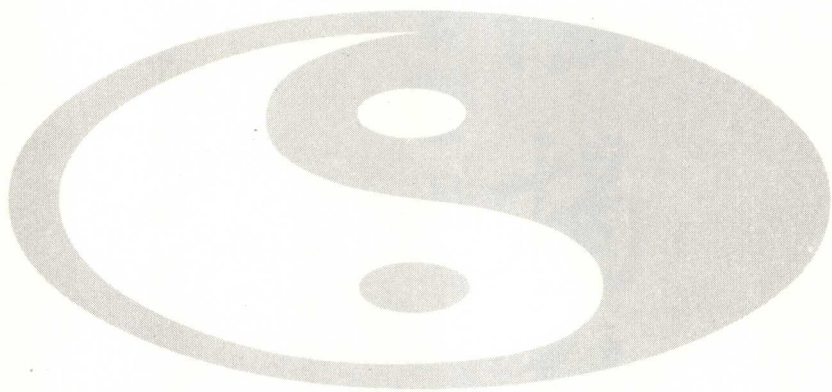
少时读《水浒》《三国》，喜舞鞭弄棍，中学时跟随湖南籍拳师左大受习练岳式散手；大学时跟随李振奎老师习练通背拳；工作后跟随上海籍拳师陆银根习练心意六合拳、三节棍、九节鞭等。

工作几经迁动，幸遇太极真人，随缘名列李经梧大师门内弟子。经恩师指点，师兄传授，习得陈、吴、杨、孙各式太极拳、械及太极推手；管窥皮毛、已深受益；倍觉中华武学太极文化之博大精深。本是“人前显贵、背后受累”之内家技艺，岂有靠“忽悠、炒作”而得功夫之理？期盼得真传之诸师兄长，与时俱进，随机出山，择人开示，薪火相传。

封面设计 黄金支点

此书为缅怀“太极五虎”之一李经梧恩师
而作

并敬献给所有热爱、研究、关心和支持
武术事业的同道





作者 左致强



恩师李经梧



作者与王培生师叔(摄于2001年)



作者与冯志强老师(摄于2006年)



作者与李经梧老师(摄于20世纪80年代)



作者左致强与同门师兄周树生、师姐潘淑仪同太极恩师在一起(摄于20世纪80年代)

《内家拳功法揭秘》一书是内家拳习练的必修课程。
左致强经四师而习武术，逾六十而出大作，可喜可贺！

冯志强



2006. 8月8日



冯志强为著名武术家,北京市陈式太极拳研究会会长

祝賢晚

左志強著作問世

弘揚太極拳運動

愚叔



李秉慈

題於北京

乙酉年六月

太極功贊
乙酉之夏
李石和

延年益壽
健身却病



河北省政协常委李书和给本书的题词

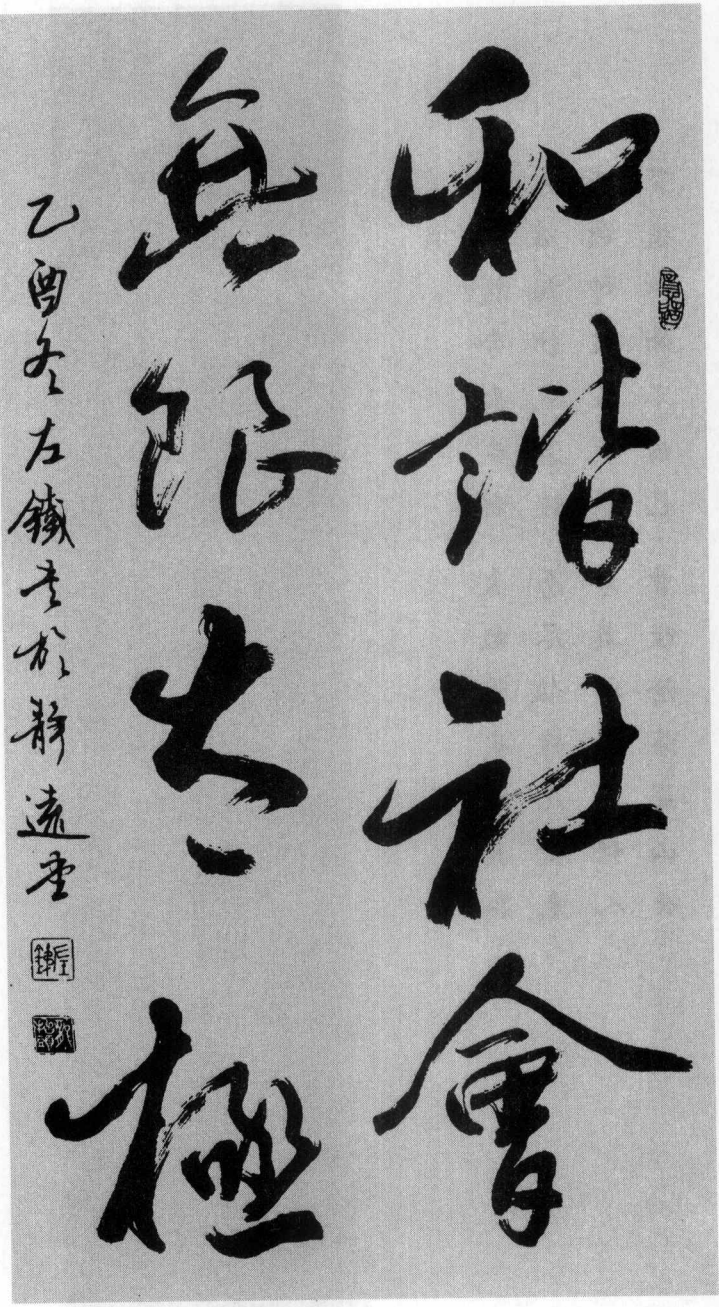
內家
功
法
傳
統
之
寶

左志強師兄新著出版

梅墨生賀



著名书画家梅墨生给本书的题词



左铁为中国海关出版社社长、海关总署书画协会会长

論古道今數武林，太極陳武揚，吳孫大浪淘沙覓真。
 迹居畫劫難成，春農科神技，應捕在子英妙手有。
 傳人莫道江湖不由己，曾經滄海巫山雲。

單穎卷宗詩
 己酉年秋月何濟洲書

論古道今數武林，太極陳武揚吳孫。
 大浪淘沙覓真迹，歷盡劫難几度春。
 農科神技應猶在，子英妙手有傳人。
 莫道江湖不由己，曾經滄海巫山云。

何濟洲為甘肅省青年書法家協會主席、《金鑰匙》雜誌常務副主編、
 海關總署書畫協會秘書長



序一

度人度己 造福社会

序言

在秦皇岛市武当拳法研究会成立三周年之际，研究会会长、冀东乃至河北武术界知名人士左致强先生的精心之作——《内家拳功法揭秘》问世了，真是可喜可贺！

我对左致强先生久闻大名，但很长时间却未见其人，虽然我们曾多年同在唐山、秦皇岛两地生活、工作，可能那时机缘未到吧。俗话说：有缘千里来相会，依我看，有缘千日也能相会，这不，三年前秦皇岛市武当拳法研究会成立，我也加入其中，遂与先生相见、相识、相交、相知。特别是三年来在先生亲授下，比较规范系统地习练了42式太极拳、45式吴氏太极拳和陈氏太极拳老架一路，对先生的功夫、武德、人品有了直接的了解和认识。

左致强先生是回族人，1941年出生于唐山古冶武术世家，其父凭一身武艺曾追随武林高手、民族英雄节振国，同日本侵略者进行过殊死搏斗。受乡风家风薰染，先生从小就对中国传统武术兴趣极浓，孩童时就开始习武。9岁时，师从北京著名武术家、形意拳大师丁连堂先生学习形意拳；后又拜在八卦掌大师王巨章先生门下，潜心研习八卦掌；40岁时，又成为武林巨擘、太极拳泰斗李经梧先生的入室弟子；60岁时，再拜当代太极名家冯志强先生为师，尽得真传。经过数十年勤学苦练，加之对传统武术的浓厚兴趣、痴迷追求和高妙悟性，先生于内家拳的三大流派——形意、八卦、太极尽皆精通，成为当今名闻遐迩的武术名家。

先生虽是名家，但为人亲切随和，平易风趣，没有名家的所谓“架子”和脾气。跟他学拳的，有老有少，有男有女，有工人有干部，有军人有教师，各色人等，来者不拒，凡来学拳之人，自愿加入武当拳法研究会的，每人只缴少量会费，作为研究会的经费，此外概不收费，即可年复一年地跟先生学拳。不愿加入的亦不勉强，同样免费教拳。有人劝先生，你有真功夫，教拳又费时费力，收点费也是应该的。但先生讲：我和老伴都有退休金，日常生活完全有