

<<内家拳功法揭秘>>

图书基本信息

书名：<<内家拳功法揭秘>>

13位ISBN编号：9787801653925

10位ISBN编号：7801653920

出版时间：2007-1

出版时间：中国海关

作者：左致强，若水 著

页数：160

字数：175000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<内家拳功法揭秘>>

前言

我的习武生涯 我的老家在唐山古冶，我的父亲是矿工，当年曾经和节振国一起抗击日寇。父母生我们姐弟13人，我是老小。我生来瘦弱，父亲怕我早夭，就在我9岁那年送我去学拳。最早是跟李照普老阿訇学回教门的弹腿和棍法。老先生如果健在，已将近百岁高龄。不久又和表大爷丁连堂学拳。叫他表大爷，不同于汉族的姑表、姨表亲，而是回教门一家亲，辈分这样称呼。丁连堂先生曾是翰林院的护卫，武功了得。一开始，老师教授心意六合拳，这拳是教门的看家拳。学完以后和别人试手，却不行。问师父，师父说我还年小，两年后教给我一些心法，拳就会好使了。15岁那年，师父教我三心相并、五心归一功法。我练过以后，吃得香、睡得着，浑身像有使不完的劲。这时候再和别人过手，对方感觉心慌，摸不着底。有一次我还把比我大的兄弟俩打了，为此挨父亲暴揍一顿，师父也告诫我那样会把人打坏，学拳不是为好勇斗狠的。从此后我慢慢收敛。应该说，我入武术这个门，得益于丁师父的严格教诲。当时站三才桩，一站一小时，稍一偷懒儿便会招致师父的严格责罚。如果没有丁师父的教诲，就不会有我的今天。只可惜我那时年少懵懂，于师徒情分上体会不深，长大后我们师徒已是天人之分。我于1958年在铁道部天津站电务段上班，1962年在北京卫戍区当兵，到1968年转业，仍回电务段工作。当兵期间部队管理较严，不能习武，功夫也就放下几年，但武术的种子已经在心中扎下了根，总让我念念不忘。闲暇期间，我爱到北京各大公园看人家练武。1968年结婚后，我调到古冶电务段。1972年，我偶遇王巨章王师父。一天傍晚我和好友李金榜在北寺附近遛达，看见一白衣老者在其门前往来迅疾。近前一看，原来是王老爷子，70多岁，平日经常见到。我说王大爷您会武术吧？老爷子说不会。我说您不会一步能蹿一米多远？王大爷，把您的东西教给我们吧！我们一直哀求。老爷子耐不住，就教我们托砖功法。回去后我就练，直到一手能托4块砖。练完后自觉着气血往手上冲，两胳膊好像没有了似的，特别畅快。我再去求教，老爷子看我肯于吃苦，这才正式传我功夫。头两年练劈崩钻虎四相，后来教我仙衣八卦掌，八卦链子锤。仙衣八卦掌，是董海川的成名绝技。董传陈世澜，陈传王巨章，到我是第四代。最后传我直趟八卦，穿掌、毒掌、绝命三掌等。都说学会形意八卦走遍天下，如果不遇明师，不下苦功，仍旧什么不是。所以遇到王师父，我三生有幸。师父为了心爱的武术，终生未娶，也就没有子嗣。对我这个徒弟，视如己出。言谈笑语间，我可以感受到师父那种深沉的父爱。

<<内家拳功法揭秘>>

那时我想，一定要好好照顾师父。

可天不遂人愿，在1976年的唐山大地震中，师父未能幸免于难，让人思来断肠。

1979年，我来秦皇岛工作。

1982年秦市武术比赛，我表演八卦掌和链子锤。

比赛的总裁判长是李经梧先生。

我仰慕李先生已久，欲亲聆教诲。

表演完后我去找李老师，说欲拜门墙，当时先生并未允许，并说“你的东西也很好！”但我不改初衷，以后每逢周日都到北戴河气功疗养院去看先生，顺便跟先生学习。

此时虽未入门，我和先生已与师徒无异。

一次我随先生参加纪念杨禹廷先生百年诞辰大会，其问一壮汉向我们挑战，我和他一交手，将其发出两米开外，当时我的师弟都在场。

先生对我的功夫和进步很满意。

过后，先生对我说，周树生、陈湘陵也是你们师兄弟了。

言下之意已认我为弟子，我喜出望外，欲施大礼，师父说，我过生日时你们再行礼吧。

1986年，我终于和徐汉庭、张蕴山、孟庆昌、丁少春一起得拜师父门墙，执弟子之礼。

入门后师父手把手地教我太极内功和推手，让我受益良多，对我以前练的形意八卦都有促进。

师父为人谦和，对我们从不摆师长的架子。

因为我是带艺投师，和师父交手时，师父都是点到为止，不肯发放我。

这是对我先前的几位师父的尊重。

而他自己的徒弟，老爷子发放的非常厉害，不讲情面。

所以从师父这儿，我不仅学了功夫，还学会了以太极之道对待人。

后来我到全国各地教拳，学员不仅认可我的拳架功夫，也认可秉承师父传下来的武德。

然而在比手较技的时候，有些蛮汉还是被我有意识无意发出去，有时跌得较重。

这时，我有些后悔。

在武德上，我不及师父。

在武技上我更逊师一畴。

我们爷俩有15年的师徒情，师父走后。

我一时觉得心里很空，没有着落。

往昔的一点一滴，当时不甚留意，如今却纷纷涌来，恍如昨日——手把手的教拳、爷俩促膝相谈、为我主持收徒仪式……如今我仍如师父在时一样，前去拜谒，却只能在遗像前凭吊，纵然涕泪交流，也不能将师父唤回。

人生有命，岁月无常，我也只能常在梦中和师父相见了。

2001年，我又拜在原来的陈式拳师叔冯志强先生门下。

我相信中国的传统武术没有止境，当取众家之长，才能有所大成。

到今天，在内家拳上我略有心得，教下了一批弟子。

在普及和推广中华武术方面，我教会了群众健身，同时也教了一些国际友人，算是对恩师有所交待，也算对社会有所回报，这些让我颇感欣慰。

回顾自己的经历，感慨万千。

武术是中国的传统文化，一代一代口传身授使其薪火相传。

我有义务让它继续传播下去。

在此将我的心得功法公之于众，一是尽我的社会责任，二也是对我的几位师父的最好纪念。

就在我萌生出书念头之际，巧遇了阔别10余载的若水师弟，遂力邀其加盟并得到师弟的倾力相助。

感谢恩师在天之灵，此书历经两度寒暑终于付梓，得以向纪念李经梧恩师辞世10周年活动献礼，从此我无遗憾。

本书上篇以漫谈和问答的方式对内家拳及相关问题进行了解读，中篇阐述了内功修炼方法，下篇登载了武术同仁和若干弟子的习拳心得及若干照片。

以武会友、以武弘道是我始终如一的追求。

<<内家拳功法揭秘>>

左致强 2006年深秋

<<内家拳功法揭秘>>

内容概要

内家拳之“内”，“内”在哪里，本书揭秘为内功。

内功本来简单明了。

几乎没有复杂动作，比外功(套路)易练易学，但却鲜为人知，几成不传之秘。

武术传承上的这种“舍近求远”，必有其深刻原因。

作者左致强是习武之有心人，也是武术教学的改革者，所录三种主要功法都是作者常年练习、行之有效的内功修炼方法，对于武术爱好者和想通过内功增强体质的读者是很好的人门指南。

本书可作为内功修炼的初步教材，广大读者会开卷有益。

内家拳是内功拳吗？

内家拳有秘传心法吗？

练拳不练功行吗？

本书作者自幼习武，先后师从四位名师，兼通形意、八卦、太极等内家拳法，本书上篇以漫谈和问答的方式对内家拳及相关问题进行了解读，中篇阐述了内功修炼方法，下篇登载了武术同仁和若干弟子的习拳心得及若干照片。

本书可作为内功修炼的初步教材，对于武术爱好者和想通过内功增强体质的读者是很好的人门指南。

<<内家拳功法揭秘>>

作者简介

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，因而得到秦皇岛市武协主席、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。

<<内家拳功法揭秘>>

书籍目录

上篇 内家拳法纵横谈 缘起：左致强有个志向 一、“武林何人不识君”——说不尽的李经梧 二、武结有缘人——从形意、八卦到太极 三、天下武林是一宗——和而不同成大道 四、练武不练功，到老一场空——练功就是攒本钱 五、是是非非缠丝劲——学术研讨不能打棍子 六、弘扬国粹靠和谐——愿天下习武者均有所成

中篇 内家拳内功功法演示 一、八卦气托功法（归浑圆功法） 二、太极内功 三、三心归一功法 四、内功歌诀及练功感悟 五、练功答疑

下篇 太极门人话太极 一、艺无止境太极情长 二、我和致强 三、太极悟道论 四、冲和无欲沉毅太极 五、武艺在手武德在心 六、左致强老师在昆山 七、学拳先明理练功先修德 八、师承重要有缘得宝 九、德艺双馨堪为师表 十、学练陈式太极拳的体会 十一、感悟太极拳 十二、从形似到神似 十三、像老师那样以拳为乐 十四、习拳四要 十五、十全于一身武艺谓纯青 十六、一辈子的随身宝藏

附录 相关资料汇编 一、拳论集锦 二、图片集萃 三、内家拳门人录

<<内家拳功法揭秘>>

章节摘录

2. 内家、外家孰胜一筹?有“少不练柔、老不练刚”之说吗?答:该问题的答案包含在前一个问答中。

内家、外家,理为一家,内家不是不讲刚,外家不是不讲柔。刚中有柔、柔中有刚,最后刚即柔、柔即刚,方是武术真本色。功夫有高下拳种无高下,哪种拳练好了都出功夫。至于“少不练柔、老不练刚”之说,吾未闻也。

3. 武术套路是不是越复杂越好?简化太极拳能练出功夫吗?答:大道至简,复杂本是从简单中派生和演化的,所以许多现象看似复杂,实为简单。

因此,武术套路无论简单还是复杂,符合拳理就好。

简化太极拳是对应传统太极拳的套路而言的,带有普及的性质,应该说,练对了,精益求精也能出功夫。

话说回来,传统太极拳没练对的话,功夫也出不来。

4. 武术与散打是不是一回事?散打与拳击孰优孰劣?答:武术包含了散打(或日散手),散打包含不了武术,散打只是武术的分支或功能之一。

散打又称技击或徒手格斗,是武术的重要组成部分,搞武术的人不能回避它。

拳击是只允许使用拳头格斗的一种竞技方式,这种竞技有许多特定要求,如必须戴拳击手套,必须击打有效部位,不能搂抱,不能用脚等。

散打则类似自由搏击,没有太多的讲究。

二者也不太好比较孰优孰劣,因为规则不同。

5. 网上热播的“吴陈之战”(打擂),吴公仪好像没把太极拳的特点发挥出来,反而陈克夫似乎像用了一个捋劲,能否做一下评价?答:我不上网,没有看到这段录像,但听人讲过这件上世纪50年代在澳门发生的轰动武林的事情。

太极拳不到了炉火纯青的阶段是打不出平时推手时的效果的,不然为什么有“太极十年不出门”之说呢?但当时50多岁的吴公仪敢于接受30多岁的陈克夫的挑战,这说明了两个人的手都不弱。

6. 近代中华武林中人与外国大力士有过交手并取得胜的记录,请问用的是的是什么拳种?答:什么拳种并不重要,重要的是功夫。

功夫不行,什么拳种也打不了人家,功夫行,什么拳种都可以赢人家。

7. 怎样理解“拳打脚踢下乘拳”?起脚以什么高度为标准?答:具体标准视拳而定,不同的拳种对腿脚有不同的要求。

高脚打人,低脚照样能打人。

内家拳有“起脚不过腰”之说,因为太极拳讲究立身中正,“搬拦捶”等招法的脚甚至不过膝。

8. 怎样理解“手打三分脚打七”,“手是两扇门、全凭脚打人”?跆拳道是否体现了这个道理?答:更准确的讲法应该是“手是两扇门、全凭脚赢人”,脚是根,根要稳重不轻举妄动,才能靠根赢人,以足取胜。

跆拳道轻易拔根,算不上是很高明的技击术,可以算做一种用脚技击的具有一定观赏性的竞技体育。中国武术界需要研究的是,为什么跆拳道、柔道、拳击、摔跤等能够走向国际赛场,而比其高明得多的武术却不能?

9. 有人说太极拳是放松的拳,你是怎样理解太极拳的放松的?答:放松是太极拳的一个特点,但不是唯一的特点。

形意、八卦也都讲松,甚至许多外家拳也都讲究放松。

同为武术,太极拳的放松应与其他拳的放松要求一致。

放松有形象上的松(外松)和意识上的松(内松),而外松和内松又有一定的联系。

通常是外松要松沉即“放下”,这是第一步;再此基础上还要松长即“伸筋拔骨”。这是第二步。

还有第三步松柔即“随顺”和第四步松空即“通透”。

后两者境界更高,与内松有直接联系。

<<内家拳功法揭秘>>

这四步松法是递进关系，不少人前者未做到就求后者，是未学会走就想跑，难有效果。

还又人不知放松与内功有关，结果造成了松懈、松散，更加违背拳理。

10. 有人说太极拳是艺术，有人说太极拳是武术。

还有人说太极拳是学术，你是怎样认识的？答：这是在不同角度说太极拳，三合一就比较完整了。

还可以加几条，说太极拳是医术，太极拳是技术，是气功导引术，是推拿按摩术等等皆无不可。

因为太极拳与上述门类都能沾上边，太极拳的受众远比其他武术项目的受众广泛，道理就在这里。

11. 有人说太极拳属于武学，也有说属于美学和属于哲学的。

你是怎样认为的？答：请在上一个问题中去找答案，这是两个性质相近的问题。

对一个具有多重意义、多重价值的事情或东西，往往是仁者见仁、智者见智。

对太极拳，艺术家发现了美，思想家发现了哲理，技击家在这里寻见了实实在在的功夫。

太极中有大智、大美、大用，的确是“研之不竭妙中妙，取之不尽玄又玄”。

12. 如何理解武术上的“真传一张纸。

假传万卷书”？答：这是一句武术行话，最直接的意思就是：真东西没那么复杂，没那么玄虚，没那么罗嗦。

懂拳的人会把复杂的问题简单化；不懂的、不懂装懂的或者是懂装不懂的人才会把简单的问题复杂化，把实在的问题玄虚化，把明了的问题罗嗦化。

“真传一张纸，假传万卷书”这句话也有说成“真传一句话，假传万卷书”的，从另外一个角度表示，越是简单的东西，越容易被忽略。

内功比套路简单多了，了解它的人又多少呢？读者若看本书的内功部分，也就几页纸，这几页纸的东西在过去是决不轻传的。

13. 何谓“左氏八要”？答：这是我根据李经梧老师教拳和推手后，通过多年实践而总结出来的八条练功和打手体会。

简称为“心要静；体要松；虚实要分清；手动腰先动；腰催四肢行；意识要远；劲路要长；意不断”。

简单8条要领，使我受益无穷，但要详细展开，又有许多内容，此不赘述。

14. “恰恰用心时，恰恰无心用”，修炼太极拳有过这种情况吗？答：这是用来描述修道、修佛的术语，太极拳是道，修炼太极拳当然会遇到这种情况。

“恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无”，这是一种“山重水复疑无路”的坎和“柳暗花明又一村”的境界。

太极拳是一种内外兼修的拳，修炼太极内功心法时尤其要“用心”体验和体悟。

15. 你认为太极拳运动应如何健康发展？答：长期以来，国家体委开展的普及太极拳的全民健身运动的发展方向是正确的，尤其是20世纪50年代推广的简化太极拳，使太极拳这个过去由家族式、师徒式传承的武术拳种，从技击走向了健身而一下子成为全社会普及的体育运动。

中华武术走向世界，太极拳应该成为一个亮点和畅通的渠道。

太极拳如果保持继续发展的良好势头，应该在尊重传统、继承传统的基础上适当化繁为简、推陈出新。

所谓化繁为简，就是搞标准化。

这么打是太极拳，那么打也是太极拳，什么老架、新架，五花八门的非标准化、去标准化的做法，既不容易让人认同，也不容易进行推广。

跆拳道、柔道等如果也是非标准化的话，肯定进不了奥运会。

所谓推陈出新，就是跟上时代步伐和发展要求。

武术的表象是演练套路，套路可五花八门；武术的内涵是文化精神，这种文化精神过去挖掘不够（与国人的含蓄和中庸性格不无关系，所谓好的东西不往外讲），现在把这种文化精神挖掘出来、推广出去，让世人（包括国人）和世界了解中华蔚为大观的武术文化，这本身就是推陈出新，与时俱进。再强调一句，中华武术（尤其是太极拳）这样有底韵、有品位的运动项目，影响力竟不如柔道、跆拳道，这应该是令武林同仁汗颜的事情。

更别说堂堂的中国警察是最高学府（公安大学）竟以某国所谓“和气道”为技击主修科目（见《千

<<内家拳功法揭秘>>

思百问太极拳》)，这更是令人匪夷所思。

但愿今后少出类似的“端着金碗讨饭吃”的“讽刺与幽默”。

16. 太极是先有“理论”还是先有“拳”？答：这是个理论家爱提的问题，该问题有一定的意义和争议。

意义是看到了太极拳是一种有文化含量、有学术价值、有理论色彩的拳种，从这里能学到“知识”，而且练到老、学到老，练不尽、学不完；争议是关于“理论”在先还是“拳”在先，我个人认为该争议不具学术价值。

为什么呢？因为这个问题就像“先有鸡还是先有蛋”一样，争来争去没多大意思，既无助于养鸡，也无助于生蛋。

在这个问题上绕来绕去对功夫的长进并无直接帮助，因此我建议搁置争议。

我们应该探讨的是，太极拳的理论如何指导拳（含推手实践），以及拳（含推手实践）如何验证太极拳理论。

包括太极拳在内的内家拳，具有很深的中华传统文化色彩，什么无极、太极、阴阳两仪、三才四象、五行六合、七星八卦九宫等等数理方面的东西。

拳的套路及推手在哪里体现了这些，而这些又是怎样指导行拳实践的，研究这似乎更加重要。

P89-92

<<内家拳功法揭秘>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>