

自然门攻防技法

秦进 著



北京体育大学出版社

自然门攻防技法

秦 进 著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌 张清垣
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 成昱臻
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

自然门攻防技法/秦进著. - 北京: 北京体育大学出版社,
2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1979 - 0

I. ①自… II. ①秦… III. ①技击 (体育) - 中国
IV. ①G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 141547 号

自然门攻防技法

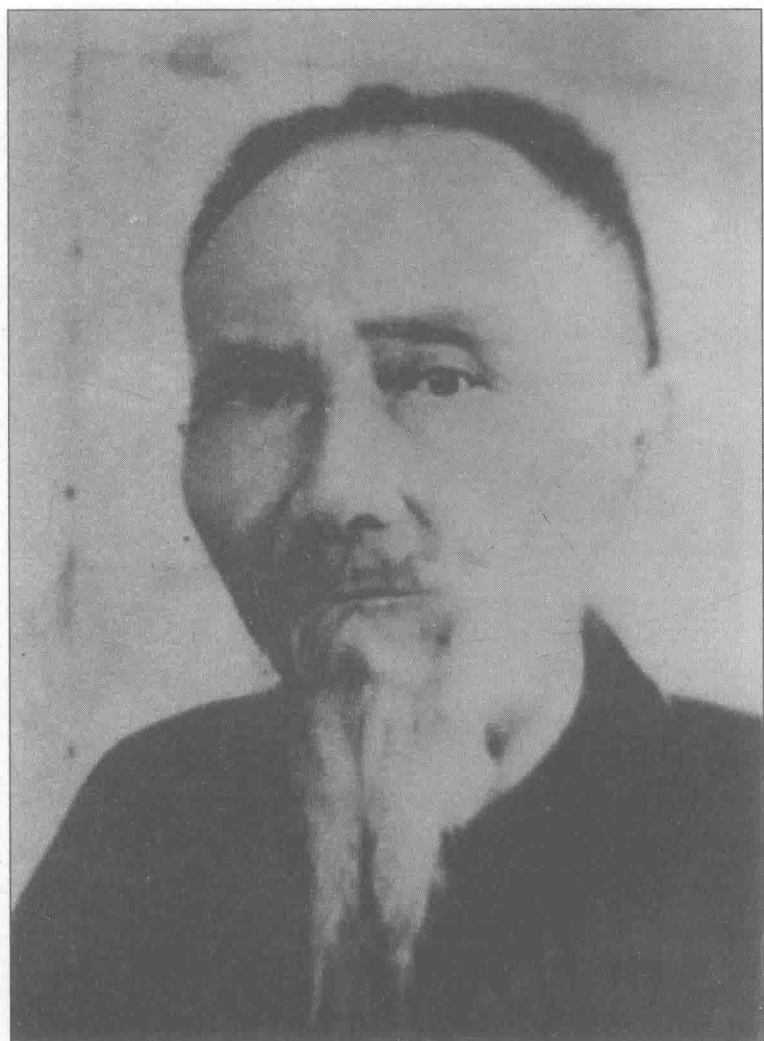
秦 进 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 7.5
字 数 188 千字

2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



一代宗師杜心五先生

自蘇子失解與若德淵水國京女溫明亦百新

精
研
武
藝

與秦進共勉
乙未年春
吳彬題

作者老师原北京武术院院长吴彬先生题词

— II —

大道本自然

永信

二〇〇七年九月

少林寺方丈释永信法师题词

由夏通新出版社

寶劍將成磨勵出

校色魚山苦冬

丙戌年夏月心蓮書



世界武术联合会副主席、武术博士生导师郝心莲先生题词



贺自然门技击一書出版

中華武術

源远流長

張山
香港
一九九六年十月

香港国际武术节总裁判长张山先生题词

弘揚武術精華

郭瑞祥

題贈

中国武术九段、苗刀泰斗郭瑞祥先生题词



作者（左）与台湾体育总会
理事长张肇平先生合影



作者（左）与香港国际武术节
总裁判长张山先生合影



作者（右）与老师吴彬先生合影



作者练功照

作者简介



秦进，汉族，1982年出生于安徽省宣城市，政协委员，民革党员，安徽省武术协会常委，安徽省武术段位工作委员会委员，宣城市武术协会主席，杜氏自然门掌门，一级武师，武当拳法研究员，解放军某部武术顾问，贺龙军医第三代传人。

14岁始专习散打，1999年始专习自然门。2002年参加首届海峡两岸武术精英赛，获散打总决赛冠军、内功绝技一等奖，被原始太极拳国际联盟台湾总会主席张肇平先生特邀为研究员。同年，被载入武术系列片《武林探秘》，并应邀赴泰国切磋武艺；同年，与师拍摄《自然门》武术教学系列光盘，被载入“中华武术展现工程”；曾在《武林》《武魂》《精武》《搏击》《中华武术》杂志发表武术

专业文章 60 多篇，并在 2003 年全国评比中获奖。

曾被广东卫视、湖南卫视、安徽卫视、江苏卫视、宣城电视台、《宣城日报》《宣城广播电视报》《宣州专刊》《皖江晚报》《皖南晨刊》《安徽日报》《安徽民革团结报》等媒体七十余次采访报道。事迹收编入《中国当代武林名人志》《中国文史》《世界名人录》辞典。2013 年 11 月 2 日，组建成立千余人员的宣城市武术协会，担任主席兼法人代表；2007 年出版由其主讲、演练的《杜心五自然门功夫大全》系列教学光盘（人民体育音像出版社出版发行），2014 年 7 月，出版《原式太极》养生系列光盘（深圳音像出版公司出版发行）；2014 年 10 月于第 3 届武当国际演武大会荣获一等奖，并被评为“武林名家”；2015 年 7 月海南国际武术大赛获武术全能冠军；2015 年 8 月第十届香港国际武术比赛获张三丰原始太极十三式第一名，80 公斤以上级散打第一名；2015 年 10 月第四届武当国际演武大会任组委会副主任。其功夫照，先后被《武魂》《精武》《少林与太极》以及《武当》杂志选为封面人物。

前 言

混沌初开，虚无一物，阴阳相生，滋生万物！自然界在不断发展，自然门武学自然也是在不断发展的武学。潜心修炼自然门武学四十余年的义父杜飞虎，结合自己两百余场实战的获胜诀窍和三十余年的授徒心得，将自然门武学理论和自己的练功体会与各大门派之精华融会贯通，形成了独具一格的杜氏自然门武术体系，使自然门这颗万古长青的大树上绽放出了永不凋谢的艳丽奇花！

杜师常感叹：武术发展到今天，时常被人误认为“花拳绣腿”，实是憾事。然而这并非无风之浪。习练三五年武术者，竟被一个流氓打得抱头鼠窜，确非少见，令旁听者笑谈，使众多武术爱好者对武术叹而止步。其根本原因，非武术之过，实为当今传授与习练武术者，很多是走入了误区，他们一味地追求招式的“美观与华丽”，而忽略了其灵魂——技击！较之先辈豪杰的万夫不挡之勇和超群的技艺，我们的确逊色许多。但我们退步的并非功架与拳理，亦非绝招，而是功力和身法！笔者将此铭记于心，时常反省。倘若我们练就“前进一丈，后退八尺，进退自如”的身法速度，具备了拳棒无伤的抗击打能力，拥有了一击即杀的攻击威力，再配合绝妙的招式和充沛的体能，我想，无论是十人抑或百人围攻，他

们充其量仅是会动的沙袋而已。

“独花盛开不为春。”武术的发扬，需要炎黄子孙的共同努力。因此，我将本门历来秘不外传的功夫和打法，整理出版，公诸于世。

本书分防身技击篇、功法篇和伤科篇三大部分。防身技击篇列举了各专项功夫的实战运用，充分体现本门走转旁侧，沾之敌背，避实击虚，以巧打力，四两拨千斤的打法特点。功法篇中，因已公开发表和出版过内圈手、鸳鸯环、子母球、大力神功等法技，所以未述。在此特介绍内外双修功和轻功身法的简捷、显效的修炼方式；武者无论在自身练习还是与人交手，受伤自是在所难免，若疏于治疗或治疗不得当、不彻底，待年老体衰后，则有可能出现顽疾缠身之苦。所以，我在伤科篇中详细介绍了几种伤势的治疗方法，同时打破传统观念，将历来千金不授、父不传子的秘方、秘法公诸于世，与人共享国粹之利！

由于时间仓促，加之鄙人学识有限，对本门武学虽得杜师精心传授，却因资质愚钝，领会尚不够深透，书中若有错漏之处，还望读者批评指正。

目 录

CONTENTS

自然门武学功绩——记“中华第一保镖”杜心五	(1)
一、天赋异禀，奇缘幸遇明师	(1)
二、行侠仗义，神腿名扬天下	(5)
三、忠肝义胆，孤身刺杀慈禧	(7)
四、加入革命，立志献身救国	(9)
五、永垂不朽，后人继承先志	(11)

防身技击篇

空手夺白刃	(14)
女子防身术	(35)
解脱典例	(50)
内圈手防身技击典例	(67)
铁头防身技击典例	(79)
铁臂防身技击典例	(84)
云手防身技击典例	(90)
龙缠丝防身技击典例	(93)

肘部防身技击典例	(97)
鹰爪防身技击典例	(102)
铁指防身技击典例	(107)
铁拳防身技击典例	(112)
腿功防身技击典例	(116)
综合防身技击典例	(135)

功法篇

自然门武学特点及技击精义	(170)
技击必须要具备功力	(172)
内外双修功	(179)

伤科篇

一、内外伤内服	(212)
二、中药外用方	(214)
三、腰椎间盘突出症的自然疗法	(214)

后 记	(222)
-----------	-------