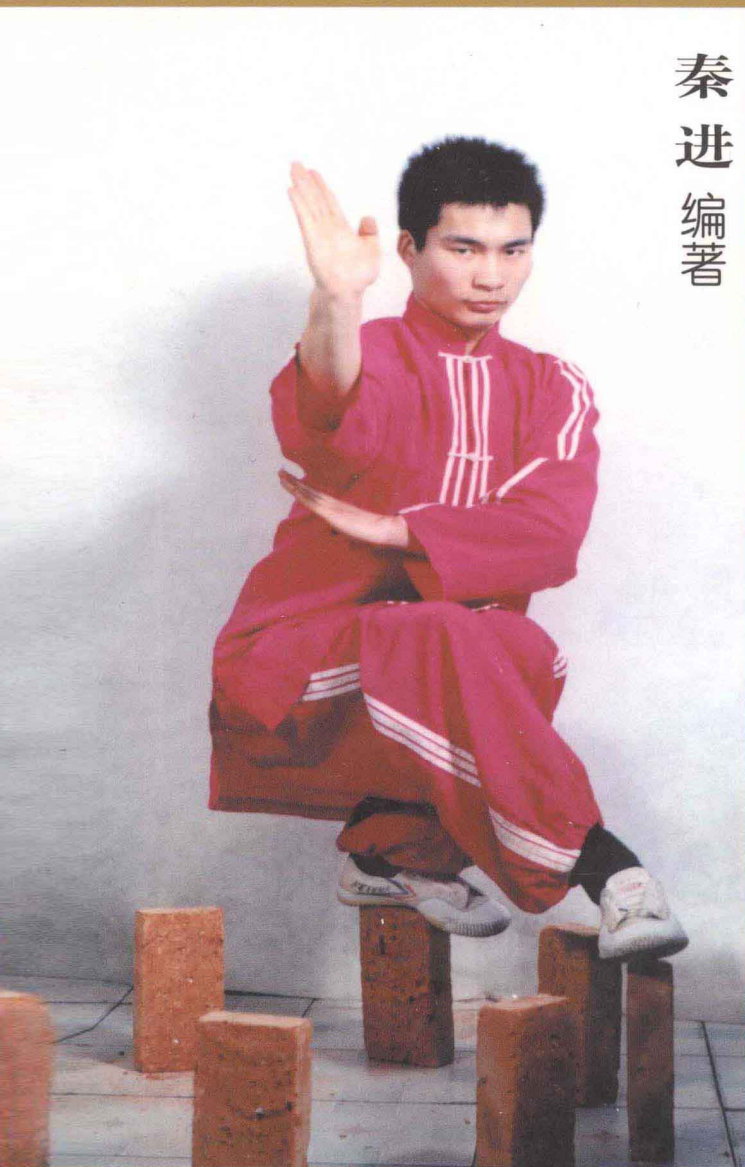




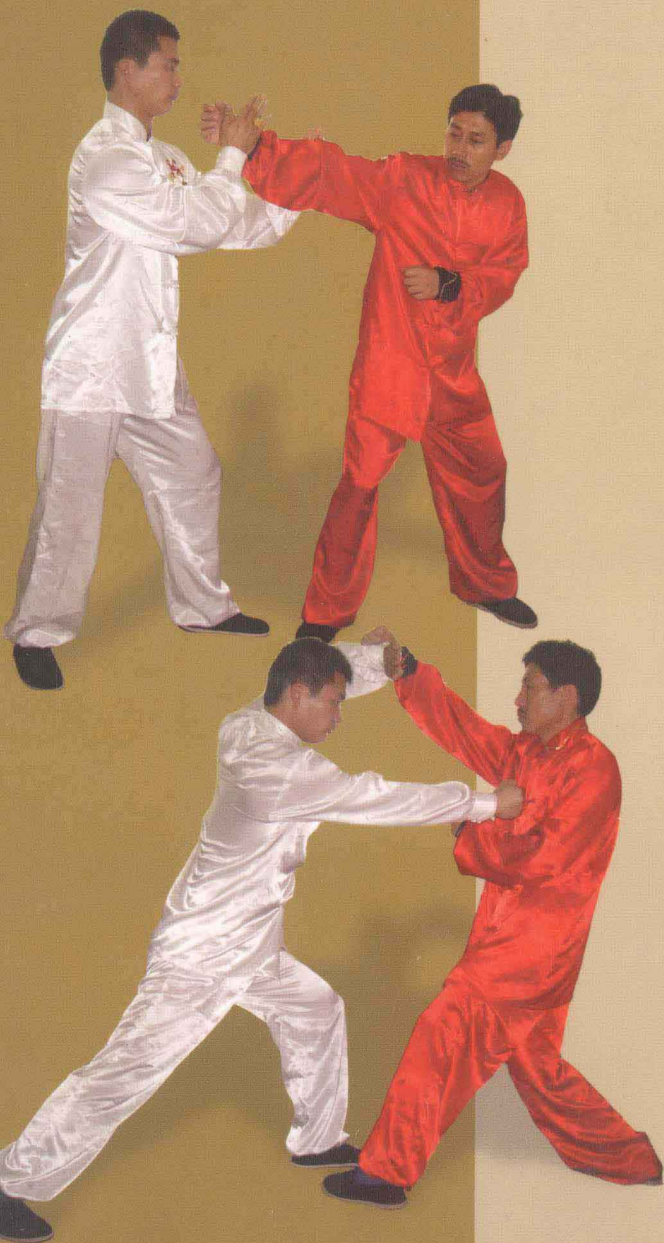
自然门技击法

秦进
编著



北京体育大学出版社

责任编辑：吴大才
封面设计：天意创意



ISBN 978-7-5644-0638-7



9 787564 406387 >

定价：15.00元

白热门技击法

秦 进 编著

北京体育大学出版社

责任编辑: 吴大才
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 长 春
板式设计: 陈 怡 李 蒙
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

自然门技击法 / 秦进编著. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5644-0638-7

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(2011)第037773号

自然门技击法

秦 进 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路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: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 850 × 1168毫米 1/32
印 张: 7.25
印 数: 5000册

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定 价: 15.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



杜心五先生

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

为喜通新出版题

寶劍將只庶勵出

梅香魚山書卷一

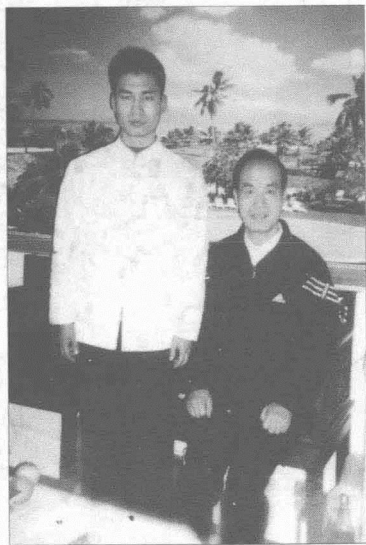
丙戌年其珍堂印心蓮書



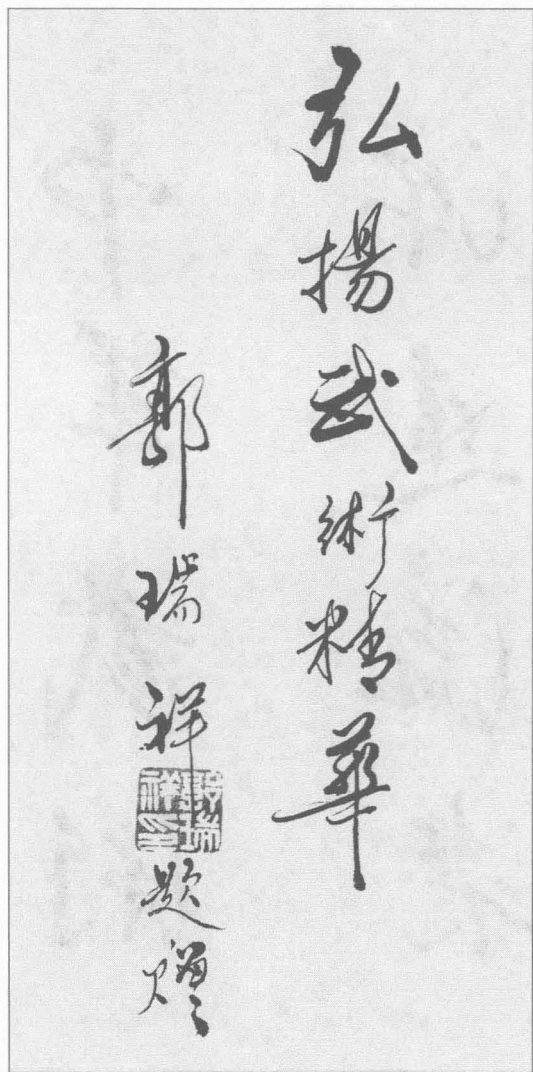
世界武术联合会副主席、武术博士生导师郝心莲先生题词



作者于台湾体育总会
理事长张肇平先生合影



作者与香港国际武术节
总裁判长张山先生合影



中国武术九段、苗刀泰斗郭瑞祥先生题词



賀自然門技击一書出版

中華武術

源远流長

張山
香港
一九八六年十月

香港国际武术节总裁判长张山先生题词

作者简介



秦进，汉族，1982年出生于安徽省宣城市，系杜飞虎义子，飞虎自然门掌门，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年拜习杜飞虎大师门下，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，并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，被拍入武术系列片《武林探秘》，并应邀与师赴泰国切磋武艺；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》等媒体三十余次采访报道。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。2005 年第 8 期《武魂》杂志特邀其功夫照为封面；2006 年《精武》杂志第 4 期以其练功照为彩页、第 7 期撰稿“自然门功夫专题”特邀其为封面；2007 年于广州主讲、演练《杜心五自然门功夫大全》系列教学光盘，中英文字幕，面向全球发行。同年被中国武术协会审核通过成为“中国武术六段”。

编者的话

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必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飞虎自然门武术体系，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！

义父杜飞虎常感叹：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！吾遂将此铭记于心，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。遵义父之嘱咐，我将本门历来秘不外传的功夫和打法，整理出版，公诸于世。

本书分功法篇、技击篇和伤科篇三大部分。功法篇中，因义父和几位师兄弟曾发表和出版过内圈手、鸳鸯环、子母球、大力神功等技，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；技击篇中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；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，对本门武学虽得义父精心传授，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)

功法篇

自然门武学的特点及其技击精义破析	(18)
技击必须要具备功力	(21)
内外双修功	(29)
1. 铁头功	(29)
2. 眼 功	(32)
3. 臂 功	(34)
4. 肘 功	(41)
5. 腕 功	(42)
6. 指 功	(48)
7. 铁拳功	(56)
8. 腿 功	(59)
9. 铁布衫	(62)
10. 轻功身法	(65)

技 击 篇

飞虎实战技击典例	(71)
解脱典例	(111)
内圈手技击典例	(131)
铁头技击典例	(144)
云手技击典例	(156)
龙缠丝技击典例	(160)
肘部技击典例	(164)
鹰爪技击典例	(169)
铁指技击典例	(174)
铁拳技击典例	(179)
腿功技击典例——腿法八式招式分解	(184)

伤 科 篇

1. 内外伤内服	(204)
2. 中药外用方	(206)
3. 腰椎盘突出症的自然疗法	(207)
后 记	(216)

自然门武学功绩

——记“中华第一保镖”杜心五

晚清年间，湖南西部的慈利大山里曾出了位名震海内外的武学奇人，他就是自然门武学宗师杜心五先生。因孤身刺杀慈禧、打败日本第一高手、保卫伟大的革命先行者孙中山先生，历经万千战事，战无不胜，世称“中华第一保镖”、“南北大侠”、“关东大侠”、“神腿大侠”、“自然大侠”！

一、天赋异禀，奇缘幸遇明师

杜师心五，字慎愧，又名心武，道号“斗米观”居士，1869年（清同治八年）出生于湖南慈利县江垭岩板田。其父杜桂珍曾是清朝武将，官拜都司。当时朝廷腐败，外夷入侵，以至民不聊生，各方爱国志士纷举义旗。其父受旨镇压义军，因不忍同胞相残，故抗旨不遵，悄然失踪。临走嘱咐，心五不得习武以免卷入世事纷争。

杜老夫人遵嘱咐，一心教育儿子读书、务农，期望儿子能平安的长大成人。杜师自幼生性好动，喜爱舞弄拳脚，且又聪慧过人，所读诗书过目不忘。杜老夫人虽时常训斥其调皮倒也因其聪慧很是欣慰。然而，世事总时常与人愿