

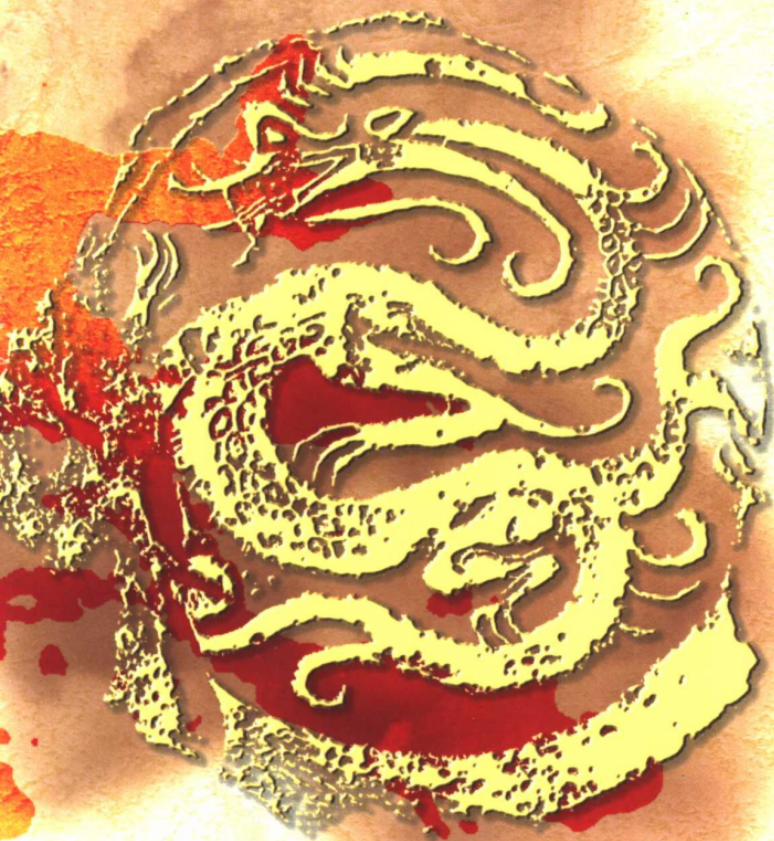
中国武学优秀传统文化拳械系列丛书

中国武学
优秀传统文化
拳械系列

陈怀信 编著

人民体育出版社

自然门功夫精义



中国武学优秀传统文化拳械系列丛书

自然门功夫精义

陈怀信 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然门功夫精义/陈怀信编著. -北京:人民体育出版社, 2004

(中国武学优秀传统拳械系列丛书)

ISBN 7-5009-2591-3

I. 自… II. 陈… III. 拳术-中国 IV. G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第023512号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 18.625印张 448千字

2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

印数:1-4,100册

*

ISBN 7-5009-2591-3/G·2490

定价:32.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

著名武术大师杜心五先生
遗墨：“几无为，神变化”

几无为
神变化

庚午杜心五题

中国自然门第四代传人之一，作者恩师杜飞虎先生
题词

“意无他想，神入气穴，
善调阴阳，功从中去。”

上述四语，乃为师从徐祖师爷自然门“自然而然”一语中悟出，可视之为我飞虎自然门之内功心法。陈生怀信，余喜门内之超慧，善解师意，悟性实高，习武有恒，吃苦修道，若能据此四语之心法勤修精进，自当有可造之一日。

杜飞虎题赠。

于2000年3月29日

作者的师兄梁超群
先生题词

道之所存
師之所在

梁超群



癸未年春

张肇平先生题词

弘扬牛年文化
恢复民族精神

张肇平题贺 20.10.6

杜心五先生的长子杜修嗣（左）和长孙杜飞虎的合影



自然门第二代传人杜心五大师像

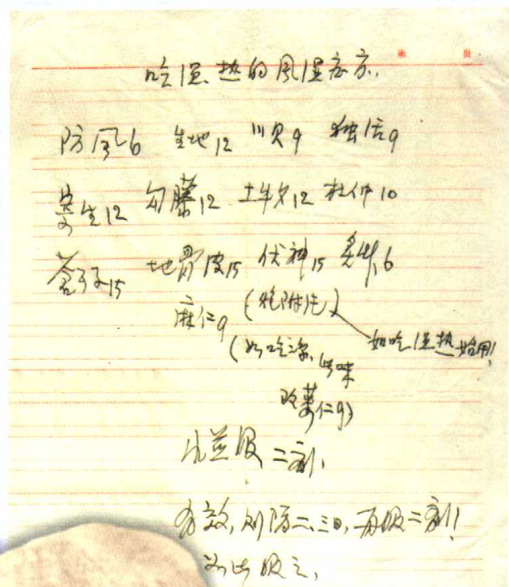
杜心五先生的故居——湖南省慈利县岩板田杜家坪





作者的恩师、自然门第三代传人、中国著名武术技击家万籁声大师像（1989年3月1日，87岁生日纪念照）

1989年3月，万籁声先生闻知作者的母亲多年风湿病未愈，提笔开此中药方，分文不取。作者一直保存此方，今日已成万师之墨迹



高龄的万籁声先生威风不减当年。图为万先生技击英姿





2	1
3	
4	

1. 师兄梁超群与中国武术协会主席王筱麟先生合影
2. 梁超群先生和他的获法国武术冠军的弟子
3. 梁超群先生给他的洋弟子们做技击示范
4. 广东电视台专赴法国采访梁超群，拍摄大型纪录片《武林探秘》





随杜飞虎老师（右）参加第二届武当国际联谊大会



作者近照



与杜飞虎老师（右）、台湾太极拳国际联盟总会理事长张肇平先生（中）合影

与师兄梁超群先生（右）合影





1	2
	3
	4

1. 在“首届世界太极拳健康大会”期间，与太极拳大师陈正雷先生合影

2. 与《武当》杂志社主编谭大江先生合影

3. 与武当山道教武术馆馆长钟云龙道长合影

4. 与武当松溪派传人游明生先生合影





演练自然门负重矮裆走圈功

作者之子陈则豫正在学练
“少年五步拳”



演练自然门上木盆轻功

出席“第二届中国武当
拳国际联谊大会武术论
文研讨会”



作者介绍

陈怀信，男，汉族。生于1964年11月。云南会泽人。毕业于云南师范大学中文系。大本学历，国家一级武师，杜飞虎自然门武术主要传人，武当拳法研究会会员，昆明市东川区自然门武馆馆长。自幼嗜武，并得到著名武术技击家万籁声、吕耀钦等众多大师亲自指点。他尊师重道、品德高尚、练功刻苦、悟性颇高，深受师父杜飞虎喜爱，为杜飞虎宗师入室高徒。学得少林金刚拳、六合拳、武当原式太极拳、自然拳、六合刀、八仙剑、九洲棍、一着胶、鸳鸯环、大力神功、矮裆腿、上桩等。在武学大道上拜山访川、探古求玄、饱经风霜，经受了艰苦的磨练，练就了一身过硬的功夫。曾荣获“湖南省八运会自然门内功表演”优胜奖。1998年8月10日悟道，遂作《七律·修身》一诗以示所悟：“三十四年皆盲动，悟道修德今日始。执一迎万一敌万，无回存势回失势。观右督己行达度，固精敛神游有余。寅卯功课走矮裆，念常注心有大力。”并于该年设馆授徒。1999年荣获“首届中国武当拳国际联谊大会自然拳表演赛”优胜奖，2000年荣获“第二届中国武当拳国际联谊大会武当原式太极拳表演赛”一等奖及优秀论文奖，以及2001年参加“首届世界太极拳健康大会”，荣获“自然门太极拳表演赛”一等奖。2002年8月参加首届海峡两岸武术精英赛暨中华张氏太极拳联谊会，荣获自然门内家拳第二名。2003年参加第一届东亚武术运动会，论文《还“道”的本来面目》荣获优秀奖。多年来他潜心钻研佛道经典，探求传

统武术之内涵，先后在《武当》《武魂》等杂志上发表武学论文数十篇，深受读者好评。其中较具代表性的论文篇目有《自然门功夫述真——矮裆走圈之真义》《自然门武术恢复疲劳之我见》《内实丹田，外示神勇——自然门大力神功之训练原理》《渊源于庄朱二哲的自然门功夫内涵》等。并立意以自然门武术为归宗，专精自然门，以推广武术、弘扬自然门为己任。教学上注重实战搏击与传统武术的严格训练，不搞花拳绣腿，注重提高学员的技击水平。有众多新闻媒体介绍过其先进事迹，并入编《世界体坛顶峰的中国人》《中华太极人物志》《共和国专家成就博览》（中国画报出版社出版之大型画册）等大型图书中。

通讯地址：云南省昆明市东川区第三中学
或东川区自然门武馆

邮 编：654100 电 话：13769120732

序

我与陈怀信的相识是在 1993 年 7 月初，屈指算来已有 10 年的时间了。自 1993 年起，他常利用暑假从路途遥远的云南跑到我的武馆里来学武，起初我对他并不在意，因像他这样到我的馆里来学武的人很多。但随着他来的趟数的增多，功力也有明显的长进，加之我与他很谈得来，自然我对他也就特别看重。他留给我的印象是说话风趣、性子倔强、文气十足。矮架山一到夏天就特别热，每天吃过晚饭后，我总喜欢提着小木凳、拿着竹扇子到山上去纳凉，跟在后面的他就开口说道：“师傅，你这是去吹点自然风吧？”我听了高兴地说：“是呀是呀，吹点自然风！”又一次吃过晚饭后，我见满天乌云，电光闪闪，大雨将至，本已不打算去山上纳凉，而他却满有兴致地说：“师傅，走，纳凉去！”我说：“快下雨了，算了，今晚就别去了！”他却坚持说：“看大自然的电光啊，难得一饱眼福啊！”他掂了掂手里的两把雨伞，又说：“真要下雨，还有这遮雨的可以排上用场，走吧！”我拗不过他，又想着“大自然的电光”的话，若有所思，就不由自主地随他去看闪电了。还有一次，已经夜深了，别的师兄弟都睡去了，他却披衣在田边小路上走过来走过去的，被我发现了，我问他：“干嘛现在还不睡？”他说：“听田边蚩蚩、青蛙的叫声呗！”我说：“这有什么好听的，莫不是记挂着什么事吧？”他却说：“记挂者有心，不挂者无心，只有无心，才能合乎自然之道，再说，蚩蚩、青蛙的叫声不就是大自然的声音吗？我这话对否，还望

师傅点拨一二。”我说：“真有你的，学武有心，修道无心……睡了吧，要不明早起不来的。”他说：“无心即睡，睡即无心，师傅放心，明早起得来的。”说完就去睡了，而我却似有所悟：吹点自然风，看看自然光，听听自然声，还有喝口自然水……他总爱把什么都跟“自然”这两个字扯在一起，但细想下来，却又不无道理。他就这样，说话总是很风趣，总是让人回味不已。他虽然说话风趣，但性子却很倔，他见我吃饭蹲着吃，他也蹲着吃，我说：“有凳子呀，你干嘛不坐？”他却说：“不坐不坐，天下哪有让师傅蹲着吃饭而徒弟坐着吃饭的道理！”我说：“你远来是客，是客就理该坐着吃饭呀！”他却说：“桌边不是有两个空凳子啊，照理，师傅你也可以坐着吃饭呀！”我说：“师傅没有坐着吃饭的习惯，你要我跟你一样坐着吃，天下也没有强人所难的道理呀？”不想这话说走了口，他趁机说：“师傅养成了蹲着吃饭的习惯，是否我们自然门的师爷、师祖也都有蹲着吃饭的习惯？”我拗不过他，只好说：“这一下还真被你说中了。听吴四爷说，当年我爷爷杜心五就有这习惯，他吃饭时总是蹲着吃，抽烟也总是蹲着抽，有时只用一只脚蹲着，另一只脚却直伸着……”他说：“我们自然门创派的标志功夫是蹲矮桩子走圈圈，这蹲着吃饭、蹲着抽烟……这些只蹲不坐的生活习惯，其目的理应是为了使蹲桩走圈的功夫不抽吧？”我说：“被你说中了，确实是这样的。从这次谈话后，我就再也没有看到过他坐着吃饭。他就这样，认定的理，就做下去，就是用十条牛去拉他，也难把他拉回来。再就是，他说话总喜欢引经据典，老子有《道德经》一书，庄子有《庄子》一书，这两本书，一般人都觉得玄乎其玄，很难读懂，可经他的口一说，就很好懂。据此，我深信，经他的手所写的《自然门功夫精义》这部武术专著也理应是一部见解精辟的武术书籍。”

我之所以说这部即将出版的书是一部见解精辟的书，是因为这部书有如下几点与众不同的风格。

第一，作者在摸索自然门历代传人出真功夫的内在规律方面，既做了长期亲身参加自然门功夫训练的尝试，又在这种尝试基础上提出了“自然门功夫训练程序”的理论，这一程序论很能经得起功夫训练的考验，因为它本身就是从作者多年的功夫训练中总结出来的。这一程序论指出武术功夫训练应与道功训练同步，应将道功训练中的“先练下丹田→继续中丹田→后练上丹田”这一程序与武术功夫训练中的“先练下肢腿部→继续上肢手部→后练颈上头部”这一程序对应起来。就是说，在训练下肢腿部矮裆走圈功夫的同时，要注重对下丹田做小腹功的同步训练；在训练上肢手部鸳鸯环、双推手功夫与闪电手技击法的同时，要注重对中丹田做上桩功的同步训练；在训练颈上头部顶功的同时，要注重对上丹田做内八段锦的同步训练。这一同步训练程序论的提出，是作者多年来习武经验的总结，其中也蕴含着自然门历代传人的宝贵经验，比如说，闪电手技击法，如果没有上桩功作根柢，不论你怎样练，也是无法练出闪电手的内在功力的。

第二，这部书对“自然”这一词语提出了比较新颖独到的见解，认为意无他想就是自然，神入气穴就是自然，本能反应就是自然，强调自然是一种境界，一种经过六年以上矮裆负重走圈所达到的形神合一、不动则已、动则快若闪电的境界。一种以内气打通阴跷气穴的、不是我要走、而是这种内气在牵着我走的境界。指出意无他想可使神充沛，神入气穴可善调阴阳，主张“神入气穴里面出真功夫”！

第三，这部书虽是以介绍自然门功夫的训练法与技击法为主，但却寓有道学、生命学、哲学、运动力学等多种学问，运用抵抗生力说、直线延伸说、采外补内说、内气外放说、经络

走向说、内实丹田说、体中有体说、能量提炼说、善调阴阳说、神入气穴说、动静互为其根说、生命本源说、光合作用说、无极而太极说、形神合一说等诸多原理来深入浅出地解说自然门历代传人出真功夫的内在精义，并善于将这些学问、原理与武术实践经验相结合，提炼并升华为精辟的武术理论——如功夫训练中的内实丹田、外示神勇；起伏提按，上功之吉；吸斥振颤，长功之兆。如技击实战中的以速快打速慢，以力大打力小，以专心打分神等。

第四，这部书能够对自杜心五以下分出的万籁声与杜修嗣两大支系的各具特色的自然门功夫作兼收并蓄的介绍，这样做在客观上有助于自然门武术爱好者开阔眼界，而不局限于杜氏一支或万氏一支之见，这就有利于广泛地开展自然门功夫的学术交流，有利于淡化、消除那些落后的、狭隘的、自私的门户之见，促进杜、万两支相互借鉴对方的精华，同时也有利于自然门同仁的进步和团结，有利于自然门武术的普及和推广，这一点应该说是这部书的难能可贵之处。

由于作者富有魅力的人格精神，由于作者上述四点独创的著书风格，我深信这部书的出版，是会受到广大武术爱好者、散打搏击者、道学研究者的欢迎的。全民强身，武宜普及；全民健体，武宜推广。故乐为这部书作序。

杜飞虎

2003年9月20日