

林辉  
编著

# 自然随心录

——万籁声自然门武学、史料汇编



 羊城晚报出版社



# 自然随心录

——万籁声自然门武学、史料汇编

林辉  
编著

羊城晚报出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自然随心录：万籁声自然门武学、史料汇编 / 林辉编著. —广州：羊城晚报出版社，2013.2

ISBN 978-7-5543-0006-0

I. ①自… II. ①林… III. ①武术—体育运动史—中国 IV. ①G852.092

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第310582号

## 自然随心录——万籁声自然门武学、史料汇编

---

策划编辑 吴 江

责任编辑 高 玲 雷小留 刘小芬 杨映瑜

责任技编 张广生

装帧设计 广东同文

责任校对 胡艺超

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编：510085)

网址：[www.ycwb-press.com](http://www.ycwb-press.com)

发行部电话：(020) 87133824

出 版 人 吴 江

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 广州市穗彩彩印厂 (广州市天河区珠村十三社西乡工业区B栋)

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张18.75 插页4 字数310千

版 次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5543-0006-0/G·341

定 价 68.00元

---

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

# 序一

## 记老友万籁声先生二三事

九十四叟黄善德笔

记得二十多年前，福建体育学院在集美校区，举办第一次东南亚武术交流大会，邀我率团参赛，甫抵会场，即巧遇自然门万先生，互相交谈后，笔者感觉万籁声先生个性爽朗率真，对朋友一见如故，言谈间经常手口并动，令人印象深刻。记得有一次在福州武术协会邀宴中，笔者与万先生毗邻而坐，也许因我二人年岁较高而主办单位作此安排。万先生宴会席间发表以“三字经”治国，却忘提及治国之纲领及方略，在坐宾客听了如坠五里雾中，不甚了解，笔者发现附耳而告“三字经”治国之论而未提及治国纲领及方略，似有未妥，万先生听了忠言点点头，不以为忤。又有一次聚会中万先生一时兴起举手迎面劈来，我上前接掌，反手一转，及时化解。万先生发出一句“原来你也是行家！”这些都是万先生有宰相之腹，及天真可爱之处，吾亦与其成为至交。

据闻，万籁声先生出身农业专业，也曾担任公职人员，因缘际会得杨畏之、杜心五……等多位良师指引，而能独创“自然门心意拳技”传世且桃李万千，确是难能可贵！万先生人虽作古，哲人其萎，所传自然门及著作、功法流芳千古。是其可敬之处。

现有其传人林辉先生搜集万先生毕生史料文献，编撰成册问世，传有贤人，更见有可佩之处，纵观万籁声先生，集可爱、可敬、可佩于一身。虽殁扬荣，爰为之序。

2013年1月15日

注：黄善德先生为台湾武术界名流、武园集团总裁。曾获荷兰皇家武术学院授予武学教授博士荣誉称号，先后创立台北市国术会、台湾武术协会等10个协会，后担任台湾“世界中华武术联合总会”主席，并创办发行《国术月刊》。



## 序二

中华武术博大精深，源远流长。在数千年的历史长河中英才辈出，数不清的武术优秀名家承载着历史的发展，被历史铭记。中国近代武术教育家、技击家、自然门一代宗师万籁声先生毕生从事武术教育事业，以“信义侠勇”行世，集“文武道医拳”精华于一身，为中华武术承上启下起着不可估量的作用。

林辉先生系万师门下之杰出，自幼崇文尚武，师从自然门俊杰俞国进先生与万籁声大师，几十年练武不辍，同时不断探索万籁声武学之真谛，并将其所学付诸实践，精心撰著《自然随心录——万籁声自然门武学、史料汇编》。这部专著集中体现了对自然门武学的理解，并编录了与万籁声武学相关的人物、理论等。其内容翔实深邃，文字精练，比古论今，既有师承又有创新，理明技精，并多有独到之处，深入浅出地把自然门武学引入大雅之堂。

《自然随心录》是一部不可多得的自然门武学和史料汇编，造诣颇深，理论与实践并蓄，将为广大万籁声武学爱好者带来裨益。

福建海峡自然门研究院

2013年1月

## 自序

自然门武术，一个给人以神秘的武术门派，由清末徐始祖传艺于杜心五。杜挟自然门绝技驰骋南北，赢得南北大侠的称号，在日本保护国父孙中山的伟绩，在帮会中虽有举足轻重的地位，却能“隐”身于闹市，在民族大业上，坚决抵制日寇，体现出崇高的民族气节；杜再传自然门与万籁声老师，万老师北京农大“出身”，得多位奇人名师传授，一部《武术汇宗》得来“武林文星”之美誉，之后弃文从武，开始一生以武救国的轰轰烈烈的事业。一门三杰，让自然门三个字为武林所传颂。

自然门武术到底是怎样的武术？和其他武术有怎样的不同？又有多少传奇而真实的故事？特别是万籁声老师一生从过多位名师，又将所学融会贯通，形成独特的“万籁声武学体系”，所有这些，都希望通过此书能展现一二，为大家提供一定的参考和对自然门武术的了解。

此书之成，源自作者对自然门武术的“把玩识味”，长期以来保持写练功笔记的习惯，且利用各种渠道收集有关本门的资料。大约是在十年前，作者萌生将一些练功心得汇集成册的想法，在心中定好《自然随心录》的书名，觉得把此书定位在自身练功心得上，随心随性一任自然，不敢妄以“标准”或“正宗”居之，以免误人子弟。由于生活工作等具体因素，虽然一有空就整理一些资料，但始终难成册，一拖再拖，后来就将已写好的散稿陆续投稿《精武》《武魂》等杂



志刊登，时至今日似有“水到渠成”之感，所以下定决心，专门来整合成书。

是书分为五大部分：武学篇，主要整理介绍自然门练功的功法和少林六合门、罗汉门、养身功等万籁声武学资料。练武术不明“理”等于白忙活，所以在武学篇，突出以“理”来说“功”。之前已在杂志上刊登过的文章，全都重新做了修订，补充；人物史料篇，主要是将自己多年收集到的有关万籁声老师及上辈老师的历史记载整理汇集，用历史的记载来体现人物、功夫最真实的一面；万籁声老师文言录，主要收录万籁声老师的文章精典，以及语录手稿，让大家能更进一步了解万籁声老师的武学思想和精神；武术与生活，将日常生活的小事与武术思想结合起来，从日常生活中去感悟武术；附录，记载万籁声老师的传人俞国进及福建海峡自然门研究院，自然门武术在广州的传播和发展。

本书每篇均以独立成章的方式，所书之功法、理论希望能给大家提供一定的参考，史料方面均有其所出，以求真实，生活感悟仅为抛砖引玉，生活中只要你用心，点点滴滴皆有所获，所谓“人生无处不是道，生活无时不练功”。

正值2013年万籁声老师诞辰110周年来临之际，谨以此书以示缅怀和纪念。

作者

2013年1月于广州

## 黄鯤忠先生题赋

一代宗师万籁声老先生自然门武学、史料  
(自然随心录)编成

爰就赋诗纪盛

一

来去无踪自然功，风靡四海共推崇。  
公已升遐声誉在，信知传声更皇皇。

二

信知传声更皇皇，桃李万千挤哲墙。  
宝笈千秋堪传世，也须众志为宏扬。

末学黄鯤忠敬题赋

2013年1月15日

注：黄鯤忠先生为武园集团副总裁，中国传统民俗疗法协会、台北市国术会、台北市体育总会国术协会理事长。



## 武学篇

- 一 中华武术奇葩——自然门 / 2
- 二 大道自然来——谈自然门功夫 / 5
- 三 自然门功法之应用 / 8
- 四 浅说自然门武术之“一〇” / 11
- 五 自然门武术问答篇 / 15
- 六 回自然门武术爱好者的一封信 / 19
- 七 自然门功法之内圈手 / 22
- 八 再谈内圈手 / 24
- 九 三谈内圈手 / 26
- 十 内圈手调整对话实录 / 28
- 十一 内圈手轨迹图解 / 34
- 十二 自然门踮踢技法 / 36
- 十三 说说鸳鸯环的练习 / 39
- 十四 自然门上桩功法 / 41
- 十五 自然门走簸箩功 / 44
- 十六 自然门功法介绍 / 48
- 十七 自然门步法及身法 / 50
- 十八 自然门技击法 / 53
- 十九 略谈自然拳 / 57
- 二十 简说自然门与《孙子兵法虚实篇》 / 59

- 二十一 自然门与《古本少林宗法图说》 / 61
- 二十二 纷纭众说自然门 / 64
- 二十三 万籁声应用拳械录 / 68
- 二十四 八门棍法探研 / 78
- 二十五 奇门兵器“马牙刺” / 81
- 二十六 少林罗汉门 / 85
- 二十七 少林六合门 / 90
- 二十八 原式太极拳 / 128
- 二十九 祛病除疾八段锦 / 132
- 三十 千八攥道功 / 136
- 三十一 说行气与意守 / 138
- 三十二 说短兵 / 140
- 三十三 闲聊旧兵器 / 144

## 人物史料篇

- 一 刘神仙其人 / 150
- 二 奇人王显斋 / 154
- 三 六合门赵鑫洲 / 157
- 四 江南第一腿——刘百川 / 159
- 五 杜心五与京剧表演艺术家的来往 / 169
- 六 杜心五在帮会中的地位 / 172
- 七 国学大师梁漱溟对杜心五的情愫 / 175
- 八 《蜗牛居士全集》之杜心五 / 178
- 九 历史上真实的杜心五 / 180
- 十 自然门李丽久 / 189
- 十一 万籁声老师与两广国术馆 / 194
- 十二 历史见证两广国术馆始末 / 200
- 十三 万籁声老师与湖南国术训练所 / 214
- 十四 万籁声老师民国时期武术活动 / 219
- 十五 万籁声老师与《武术汇宗》 / 223
- 十六 万籁声著《武术汇宗》 / 227

- 十七 武林泰斗 伤科圣手  
——记万籁声老师妙手回春两例 / 229
- 十八 纪念万籁声老师的活动 / 232

## 万籁声老师文言录篇

- 一 我对武术的认识及教学生涯 / 236
- 二 老庄本义 / 240
- 三 太极拳的旨趣 / 244
- 四 打与练 / 247
- 五 手稿语录集 / 248

## 武术与生活篇

- 一 生活无时不练功, 人生无处不是道  
——谈自然门功夫 / 258
- 二 茶, 武, 人生 / 262
- 三 烧水的启示 / 265
- 四 谈养壶和武术 / 266
- 五 二胡的感受 / 268
- 六 随说学习 / 269
- 七 爱好和磨炼 / 270
- 八 “练”与“炼”的体悟 / 272
- 九 小孩练武说教育 / 273

## 附录

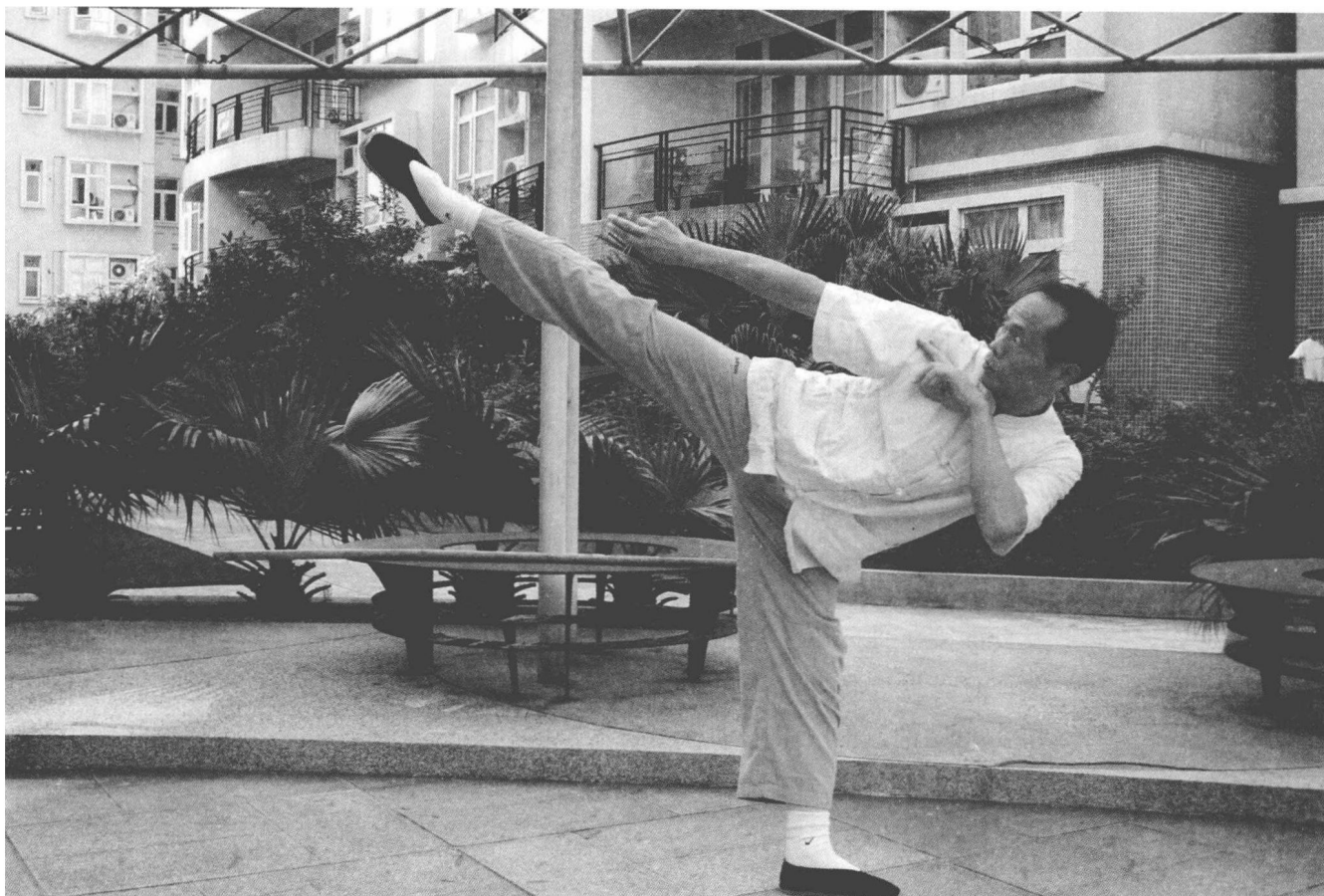
- 一 记万籁声自然门传人——俞国进 / 276
- 二 福建海峡自然门研究院 / 279
- 三 广州六合自然门武术的传播 / 282

## 后记 / 286

## 参考文献 / 287

# 武学篇

武学是一门浩瀚的学科。武学涵盖文，武，道，医，拳。简单机械的肢体运动，为武术之初阶，要深入了解武术含义，要从武术发展的时代背景着手，继而 对拳理的领悟，再由外入内地坚持修炼，才能以武入道！学武技必须先明理！



## — 中华武术奇葩——自然门

中华武术是中国千年传统文化的瑰宝，在浩瀚的传统武术星际中，有一颗闪耀夺目的明珠——自然门（武术）。

自然门武术传自清代道光年间的徐姓侠客，后被尊为“徐始祖”。徐始祖早年行走于川黔，神出鬼没，其鬼魅之功夫，为道上人所传扬。其后，机缘巧合而传艺于杜心五，杜随师8年，经受无数考验和磨砺，终得自然门真传。

挟自然门绝技走镖西南，东渡

日本留学，为民族大业加入了同盟会，肩负起保护国父孙中山的重担，有“中华第一保镖”之称；而后为革命需要，前往东北，联络革命志士，收服响马，赢得“关东大侠”的名号；在抗战期间，以清洪两帮双龙头老大的身份，被委以“全国抗日委员会主任”，通电世界各地帮会会员联合抗日；后退隐修道，在家乡建斗米观清修，晚年被任为湖南省军委顾问。自然门伴随他一生，掀起的是一番惊天动地之伟业，在中华历史上留下不可磨灭的一笔。万籁声老师，自幼好武，后得赵鑫洲少林六合门真传，又是北京农业大学学生，后留校执教，文武全才，慧根深厚，得以天赐，拜在杜心五门下，七年相随，领悟自然门之精髓，1928年出版《武术汇宗》巨著引起了轰动，在南京第一届武术国考中崭露头角，从此改变了他人的人生道路，弃文从武，以“以武救国”，“强国强种”为己任，赴粤任两广国术馆馆长，湖南国术训练所所长，河南洛阳补充军带职受训，重庆中央训练团武术教官，上海警备队教官，赴闽创

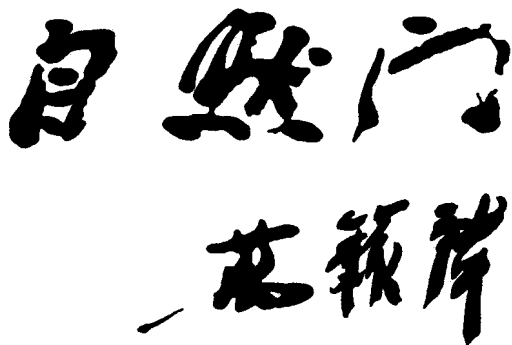


图1 万老师手书

办“福建永安体育师范学院”……被称为“武林泰斗”实至名归。

自然门功夫是介于内外家之中点，以练气为归根的一门武术。万老师说“自然门要不出少林和武当的渊源”。自然门以“道法自然”为理论，效法自然界之演变，万物之自然生长，摒除繁多之招式，以至简的方式入手，以修“无为”之心，“外动内静”，“外示安逸内实精神”，只操功夫不问打法，缓缓而功成。打法能因敌之变化而胜，如水无常形，兵无常势，神乎神乎至于无形，飘乎渺乎至于无声。因此自然门总诀为“动静无始，变化无端，虚虚实实，自然而然”。

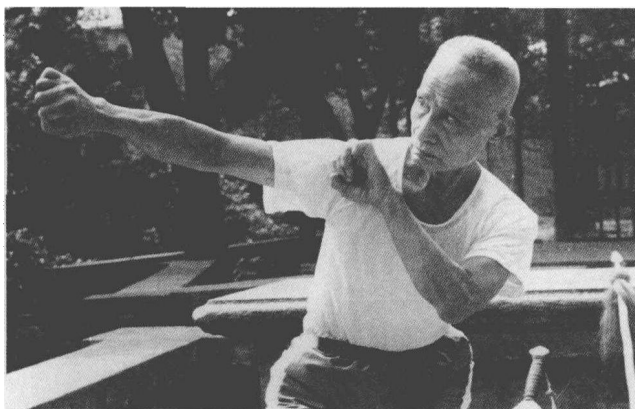


图2 万老师拳照

自然门应自然之象而作，近取诸身，远取诸物，以类万物之自然。但没有规矩无以成方圆，虽曰自然，但入手也要循一定法则，由不自然而入自然。自然门以气为归，内圈手就是自然门练气之根本，由一点而一圆复归于一点。另有辅助功夫：子母球、鸳鸯环、上桩、虎口棒、竹刷等等，层层关窍环环相扣。对于自然门功夫的练习过程，万籁声老师在《武术汇宗》上是这么形容的：“盖本门功夫，观于匠师成屋，即可一目了然。其始也，固一椽一桷，一薨一榼，先须作成，然后斗拢，始成一屋，未有木至屋成之理。但一椽一榼，一桷一薨，均已成就，而匠师不为成之，亦不克成其一屋也。是以本门功夫，先习舒筋以为材料，再习各种根基拳法器械以成一椽一薨之精，再习最后之轻功以拢之，于是一屋成矣。”

自然门以气为归，一洗少林之刚毅，一变内家之柔弱，而成其有刚有柔，亦刚亦柔，刚中有柔，柔中有刚，刚柔既济之功夫。自然门功夫

格言：“吞身如鹤缩，吐手若蛇奔，活泼似猿猴，两足如磨心，若问真消息，气穴寻原因”；手上打法为：“生擒捉拿，闪躲圆滑，吞吐浮沉，绵软巧脆，化妙神字至上乘。”自然门对全身各部位的练习要求极强，练功即为磨利器，所谓“磨刀不误砍柴工”，用时要哪有哪，浑身皆利刃，须练到：“掌须断石，骈须穿板，跖须破竹，手如钢钩，身如铁石，硬则如钢，软则如胶，重则如生根，轻则如走冰，手出一条线，打出人不见。”

自然门除各种练功手段之外，自然拳为其唯一的套路，此非为招术之套路，而是将各项功成之后予以整合，将各功法所练之气，通灵流畅，予以最后之归根。

自然门不能简单地看成是一门武术，与其说是一门武术，不如说是武术的理论指导，或可称为武术哲学体系。万籁声老师将自然门的武术理论归总为“一〇”哲学，是一门既简单而又庞大的学科，如大道之至简，如宇宙之无垠。

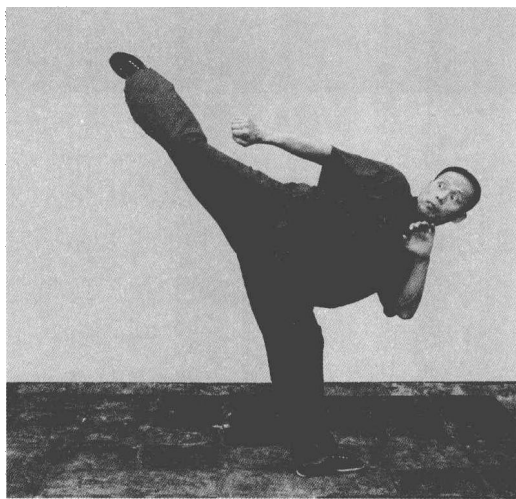


图3

## 二 大道自然来——谈自然门功夫

自然门功夫自清道光年徐始祖开创以来，传杜心五，再传万籁声老师，三代英豪立雄风，使自然门功夫扬名武林。

中华武术流派众多，各有不同的训练方式，但最终追求的最高境界都是相同的。自然门明“万法归宗”之理，集内外功之精华，去繁琐的套路演练，以至精至简的练功方式，形成符合自然之道，只操功夫、不问打法的自然门技击功夫。

自然门以“道法自然”的道家理论为准则，故其总诀为“动静无始，变化无端，虚虚实实，自然而然”，效法自然之道，去除刻意的内容，以自然的训练方式达到最高境界。当然，练功初期必由不自然开始，“大道本由自然来，自然之初为不然，不然练到自然时，一〇大道显神通”，因此自然门是通过一些简洁、有效的手段，使功夫由不自然到自然，启动本能，所以自然门本身不存在众多套路，而只是一个提升功夫的手段，也就是所说的“只操功夫，不问打法，功成自然会打”以及“练功讲求缓缓成功，不可强求”的真正含义。

自然门既然是功夫的提升手段，也就是说练习者本身要先有一定的基础，才谈得上提高。在一定的内外功基础上，再经过自然门的“精雕细琢”始可精进。也就是万老师说的，习练自然门气功，如未习外功者，不易为力。

自然门提升手段是通过特殊的练气方法来达到的，因此自然门称得上是一门练气的功夫。自然门内外功兼备，取内外家之中点，化外家之

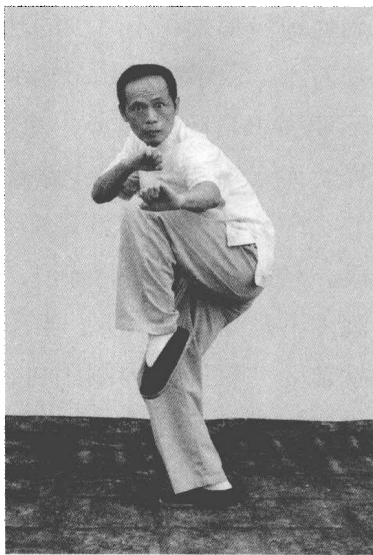


图4



刚，融内家之柔，于空处用劲。这些都是要通过自然门种种特殊练功方法来达到。自然门功法内容简单，如内圈手、矮裆步、鬼头手、鸳鸯环、子母球、虎口棒、竹刷子、上桩、走簸箩等等，这些看似简单的功法均围绕着气的归根，进而与自然相结合，来完成自然门的体系。对自然门几种功法的相互间的层次关联，根据自己练功体会，做个简单的介绍。

内圈手练习是自然门的第一步功法，为自然门之根本，无论将来练到何地步都始终不可少的功法。初走内圈手，不要刻意要求，只要眼平视前方，双手轮圆如车轮滚滚，步法自然，呼吸自然，不需配合动作。不要强求自己的姿势，想走就走，想停就停，要使走动如平日走路一样。大家知道，平日走路是不需要想先迈哪只脚、手要怎么协调、呼吸怎么配合的，一切就是那么顺理成章，手脚一动，气息自至，自然而成。经过一段时期的练习，使气清纯、自然，此时气随走动，会自然下沉（不是强行导气），当积累到一定程度气就会自然回旋、上升，此时就转为“轻”。内圈手可练至既“重”又“轻”，重而灵活，轻而沉稳，两者既矛盾又并存，即符合自然的对立统一。另一方面，通过矮裆步、内圈手练至气之回旋，即达到浑圆一体，也就是说内圈手可练浑圆之气。当年杜心五师祖为验证功夫，多次在不同情况下背后偷袭徐始祖，但徐背后似乎长了眼，随时察觉化解，此即攻击者未接触其身体，先触动保护身体的浑圆之气，经传导产生的反应。这就是练之至简的内圈手，可达至高的境界。练习内圈手除苦下工夫外，还需有悟性。若缺少悟性，一味练“死”功，虽也出功夫，也可以御敌，但对身心健康不利，也难成大道。

自然门还有鸳鸯环的练习，是以16对每只重约0.5公斤的锡圈套于双臂（不过肘）做各种推、转、压、穿、抖、翻、靠等动作。在南拳中也有铁圈套手的练习，主要是为了练桥手，自然门的练习却不是为了练臂力。若误以为练臂力，一开始就盲目增加重量，套上大量圈环，用力强推，容易造成内脏损伤，所以练者切记小心！自然门既曰自然，绝不会有如此蛮练的功法。要以柔和之气催动，让气运动起来，以形上来说，将劲练入骨，使手臂如深山老藤般柔而韧劲至深。另一方面，将内圈手的浑圆气转化为劲，即引发浑圆气为浑圆劲。练习鸳鸯环的每个动作均