



杜
飞
虎

自然门内功搏击术

黄俊新 著

2.19

育出版社

杜飞虎

自然门内功搏击术

黄俊新 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杜飞虎自然门内功搏击术 / 黄俊新著. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3159-1

I. 杜… II. 黄… III. 拳术—中国 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 038334 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 7印张 170千字

2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

印数: 1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-3159-1

定价: 16.00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)

作者简介

黄俊新，男，1977年12月出生于江苏泰兴。从小爱武入迷，读书时就收集各种武术书籍并刻苦学习。由于从小锻炼身体，18岁时光荣地参加了中国人民解放军。在部队坚持锻炼，多次参加函授杜飞虎自然门功夫，并诚心诚意邀请杜飞虎大师到93176部队讲学传功。

黄俊新尊师重道，品德高尚，练功刻苦，悟性颇高。他多年不回家探亲，而是利用假期到杜飞虎自然门训练基地拜师学艺。他的诚意与意志感动了杜飞虎老师，深受师父喜爱，并收为入室弟子，全面传授了自然门功法、套路、兵器、暗器、点穴、快腿等实战搏击术。多年来，他潜心钻研武学内涵，伏案笔耕，先后在各种武术刊物上发表论文数十篇。他事业心强，成绩优秀，多次受到部队记功表扬，并由部队重点培养进军校，不到30岁就担任了营长职务，是所在部队最年轻、最有活力的干部之一。他的事迹已在《解放军报》《大连日报》《中国体育报》上作了多次报道。

序

自 14 岁起，吾便开始从事武术的传授工作。几十年的光阴在弹指间流去了，一路走来也可谓是经历了风风雨雨。然而，如今看到我的学生遍布各地，遍布各个行业，其中有医生、教师、军人、商人等，我甚感欣慰。当然，更令我高兴的是，学生们学有所成。

看到学生黄俊新所著的《杜飞虎自然门内功搏击术》一书，我同样感到由衷的高兴和振奋。该书作者结合自己多年的练功实践，虽简明扼要地讲述了自然门内功的精华和搏击术，但又有其独到之处。他从练功的行功走架、经络的行走、发劲的细节、搏击的打斗技巧、实战的典例说明等方面精辟地论述练功的原理和要旨，这有利于练习者更好地习练自然门武术。再者，黄俊新能够把我传授给他的自然门功夫，结合自己的军事训练笔之于书，这是一件非常有意义的工作，能使武术更好地走进军营，也可谓是对传统武术的一大贡献。

正是由于该书作者富有魅力的人格精神、丰富的练功实践、独到的著书风格，我相信该书的出版定会给部队的战士提供一本良好的搏击教材。同时，该书还可作为各界人士健身养生、延年益寿、防身自卫的参考教材。

当然，学无止境。当今各门各派习武者跟老一辈武术家相比，尚存在一些较大的功夫差距。希望后学者不要停止前进的脚步，要加倍努力，继承好传统武术，并将之发扬光大！

杜飞虎

2006年10月

前 言

武术，中华民族优秀传统文化的瑰宝，人类历史上最悠久的运动项目。一人习武，可以强身健体，陶冶情操；万人习武，则可振奋民族精神，强族强国。

古有武林高手十三棍僧，技艺非凡，勇救秦王李世民，方有盛唐之开端；近有明之武将戚继光，文韬武略，抗击倭寇，方有社稷的一方安宁；再近者有“南北大侠”、自然门一代宗师杜心五保卫民主革命先驱——“国父”孙中山，为生民立命奔走操劳，方有近代民主共和制之建立。共和国名将贺龙、许世友等文武兼备，雄才大略，为新中国的成立立下了汗马功劳！由此可见，无论是古代还是现代，武术都有其独特的魅力，不愧是珍贵的人类文化遗产！

今天，我非常有幸成为一名新世纪的共和国军人。亲眼目睹祖国日益强大，综合实力节节上升；亲身见证百姓安居乐业，生活蒸蒸日上。每时每刻我都感觉到自己非常幸福。但是古人云：“生于忧患，死于安乐。”身为一名军人，我必须居安思危，练好一身本领，为人民站好每一分钟的岗，随时听从祖国和人民的召唤。练就一身过硬的本领和武功，是每一位军人应尽的义务和职责。军营里面有一句话：“当兵不习武，不算尽义务。”

虽然现在部队里面广泛开展擒拿格斗等教育，但是单纯

的肌肉与骨骼的运动是有着一些局限和弊端的。如何利用广博的传统武术资源来为现代的军事训练服务，如何让武术走进军营，是我长期以来一直思考的问题。为此，我在稍微闲暇的时候，拜山访岳，到处拜师学艺，以冀求得传统武术的精髓。在尝过了许多的困难与挫折后，苍天不负有心人，终于让我找到了一位传统武术大家——自然门第三代传人杜飞虎先生。承蒙恩师厚爱，不仅手把手授吾技艺，还经常耳提面命，为我讲述许多拳理与做人的哲理，使我日渐成长起来。

不知道洒了多少汗水，不知道手脚长出多少复又磨掉多少茧，不知道在悄无声息中慢慢逝去了多少个年华。但我始终无怨无悔，始终在追求着如何让武术与现代军事训练结合起来，始终在思考着如何让自己成为一名更加合格的现代军人。如今，我终于有所收获，这让我欣喜万分。但是转而一想，我又冷静下来。因为，只有将个人所获毫无保留地奉献出来与大家分享、研究、学习，这样才能让武术起到更广、更深的作用。毕竟一滴水只有融进大海才不会干涸。这可以说就是促使我完成本书的最大动力！

传统武术确实是非常有利于现代的军事训练的。首先，传统武术的功法，能够培元固本，激发人体的潜能。大多数人都知道，平常的搏击术是需要“力气”的，但是通过局部的机械训练得来的只是一种蛮力，一种僵硬的死力，是没有“气”的参与的。而通过练习内功，如自然门的内圈手、上桩等，则可使人体产生一种浑元的整体之力，达到以气催力，意到气到力到，从而在搏击中产生惊人的威力。其次，传统武术蕴含着丰富的训练技巧。如练习自然门轻功，可以使人的纵跃和攀爬能力在短时间内得到较大的提高，这非常

有利于一个军人身体素质的全面发展。再者，传统武术蕴含着丰富的技击方法。如自然门柳叶十八掌、自然门技术法等，功中有拳，拳中有功，式式相连，环环相扣，应用于军事搏击，则如猛虎添翼。

为了更加准确、客观、详尽地阐述自然门之精妙，我特地几次恳请恩师从湖南省临澧县矮架山自然门武馆来到大连市我所在的营队讲学传功，使我受益匪浅，终于促成本书的面世！当然，由于事务繁忙，加之本人学识有限，不当之处实属难免，望武林同道和广大读者不吝指正！

目 录

第一章 自然门内功要旨	(1)
一、松论	(1)
二、匀论	(1)
三、静论	(2)
四、柔论	(2)
五、慢论	(2)
六、定论	(3)
七、整论	(3)
八、圆论	(4)
九、意论	(4)
十、气论	(5)
十一、劲论	(5)
十二、神论	(6)
十三、呼吸论	(6)
十四、气沉丹田论	(6)
第二章 自然门内功对身体各部位的要求	(8)
第三章 自然门内圈手	(14)
一、内圈手桩功	(15)

二、内圈手走圈	(24)
三、内圈手的三个修炼阶段	(31)
第四章 内圈手应用	(33)
第五章 内圈手轻功之修炼	(40)
一、子午桩	(40)
二、升降桩	(41)
三、提气走圈	(41)
四、矮蹲跳，直腿跳	(43)
五、跑板	(43)
六、走木盘	(44)
第六章 自然门上桩	(45)
一、提气法	(45)
二、竹刷打身	(49)
第七章 鸳鸯环	(53)
一、单推环	(54)
二、双推环	(56)
三、弓步架推式	(59)
四、五行运环式	(60)
第八章 柳叶十八掌	(70)
一、功法训练	(70)
二、套路示范	(93)
三、实战示例	(108)

第九章 自然门实战技击法	(112)
第十章 混元一气功	(169)
一、罗仙集丹功	(170)
二、丹丸游身功	(176)
三、真元返还功	(202)
后记	(207)

第一章 自然门内功要旨

一、松 论

松，要全身经络松开，不可有丝毫紧张，所谓腰柔百折若无骨。练功时，自顶至踵，由内至外，完全放松，没有一点僵力。站无极势，自觉神经中枢松静，思想集中，心平气和，才可以开始动作。练功时，表里都须松开，全身一切放下，顺乎自然。唯自尾闾至巅顶，要有意气相贯，若顶头悬也。只有松，气机才能贯通，只有透彻，气机才能无处不至，才能发出拳术所谓的“弹簧力”。练内圈手右手立掌左钩提时，两手上下拉时，头顶上顶，尾闾下拉，脊椎骨节节松开。练之日久，气机就能畅通督脉。练之日久功深，周身一松如若无骨，只有筋耳。体分阴阳，击打焉能无力。筋能松开，其余皆松也。

二、匀 论

匀，均也，匀和、匀称之意。匀，即走劲道用得平均，如天行云、清溪中之流水，没有忽快忽慢、忽断忽续的毛病。如果不匀，则不能完整，则不能周身，则不能一家，则不能上下一气。内圈手走圈时，转圈速度要匀，不可忽快忽慢。

三、静 论

一尘不染谓之“清”，一念不生谓之“静”。内外皆要清静。真正懂得清静之人，哪怕身处喧哗吵闹的集市，一样能静心读书，不受丝毫影响。静是万事万物之原体，宇宙间一切现象就在这原体中产生。只有心神两静，寂寂空空，才能存得起真心，养得起真气，才能内外一体，周身四方有眼。

“无欲以静，天下将自正”。这种纯静笃之功夫，不是一学便会、一蹴可成的。练之越久，才能随心所欲，做到泰山崩于前而目不瞬，才能“感而遂动，以静制动”。要知“静”并不是“寂”，“寂”是死的，而“静”是生机勃勃的。练桩功时，要体会静中求动之感，外形不变，而气机生生不息也。

四、柔 论

练功时，始终要轻松柔和，不可用拙力，僵劲；始终要保持腹实宽胸状态，处处要求圆满协调，均匀贯串。柔即是刚，刚即是柔，松松紧紧，柔柔刚刚，变化不定，才是内圈手之真义。内圈手用柔，并非一柔到底，而是柔中带刚。只有柔中有刚，才不被敌所乘，刚中有柔，故不致被物所滞；技击时就可以做到，但依着何处便以何处击之的境界。

五、慢 论

内功是在缓慢中造就的，慢能使气遍周身。练习时一定要做到手、肘、肩、腰、胯、膝等部位扭转，而且在扭转时，一定要精神统一，即慢慢将全身的劲能与精神化为一。收时，应以劲

气凝聚于窍内；发时，应将精神凝聚之劲尽量达于四梢。运气要慢，发气要快。特别是负重走内圈手走圈时，特别吃劲，但增长功力很明显。

六、定 论

定，安也。知止而后有定，定而后能静，静而后能安。首先，式式先求安稳，要有定心，要有定力。落脚之后，气沉脚底，落地生根。如果自己不动，别人怎么用力也无法摇动你。

定者，及人之定力，有泰山崩于眼前而色不变，不受外界之影响，心不动，意不摇，外力能奈我何。前者重形，后者重意，前者重外，后者重内，实则有诸内，必有定外，有其意，必有其形。形与意是不分的，内与外是合一的。不偏之谓中，不易之谓定。偏则不中，不中则倒；易则不定，不定则倾。如果不中，必须随时求其中；如果不定，必须随时求其定。唯有中，才能端正；唯有定，才能发生雄浑的力量。有中定然后有一切势，一切皆不能离乎中定。定先练心，其后练身。练心要专心一意，气定神闲。身者，形体也。行动时，要使身体之重心不偏不倚，自然安适，舒展大方，四平八稳，得心应手。

七、整 论

整，即周身一家。一动无有不动，上下相随，神形合一。练功时，要肩与胯合，肘与膝合，掌与足合；肩井照涌泉，节节贯通。行混元呼吸法时，吸蓄，呼伸，以气催形，全身整体如铸。

八、圆 论

内功之修炼，要依循宇宙循环的规律，浑然一元，圆而神通。阴阳的相分相合，在于一个圆字。所以，圆为艺中之源，圆为术中之母，万变不离其宗，俱在一个圆圈之中。内圈手走圈到高级阶段，吸气时气能沿腿后侧上升到拳，呼气又循阴经到膻中下降到会阴顺腿内侧到达涌泉，形成一个圆。圆，一点着地，即可运转自如，支撑八面。练功时，脊背要圆，前胸要圆，虎口要圆。脊背圆，一是指脊背的上下之间要呈现纵向的圆弧形，二是指左右两肩之间成为一个弓形。直者无力、弓侧力生。

前胸圆，一是指两户之前都与重楼之间呈圆形，二是从重楼至下丹田要呈圆形。横圆也两膀有力；纵圆可使气降丹田。

虎口圆，是使大拇指与食指之间呈月牙形半圆弧，虎口圆力外宜，可以促进劲气注于手指。

九、意 论

意，即思想，是隐于人的大脑思维系统中的意念。意识，无形、无象、无声，是难以捉摸和发现的，因而被称为内意。

“人之运动，以意为始，以形为终”。说明白点，行为是受意识控制的，无意则难以成形为动，无形无动则内意又无所依托。“以意领气”是非常重要的，也是必须掌握好的一个关键性问题。心不发动则意无所生，内意不领则真气不循，真气不至则真劲不达。意守循经走脉，要意守虚空。要守而勿守，勿守而守，处在有意无意之间。内圈手单节中讲到的一些循经走气法，只是为了更形象地让读者了解阴阳开合，关键生得“过河弃筏”，空处用劲。

十、气 论

气，道家称为真气，儒家称为正气。人身以气为本，以心为根，以息为远，以肾为蒂，而终究离不开呼吸。通过不断的练习，并使用“意守丹田”的功法，会逐渐使呼吸之气沉于丹田，产生热感，形成气团，进而采用“合气从脉”和“神气合一”的方法，引导内气循经走脉，达与四肢末梢。

真气在体内流动，使血气精液充盈贯通全体经络、四肢百骸，滋养各部。另外，在攻防技击中，真气可以充实其某一位，从而增加对外界冲击的抗衡。贯注于梢节、中节或根节上，能够在一刹那之间由于内气的聚集，发生强大的爆发力。

十一、劲 论

所谓内劲，就是通常所说的真劲。内气是内劲的发源之本，所以说内劲就是由真气、血液这两种物体在人体经络血脉中的流行运动中产生出来的。圆即能产生内劲。内气和内劲在人体内的转动，就好像是用内气和内劲凝结成的球体一样，在人体内沿着圆的轨道进行，从而使身体的重心和中心也不断地进行调整和转移，让对方难以捉摸己之力点。另外，无论出拳、踢脚都要围绕一个圆或圆弧来进行。例如，走内圈手时，练习一段时间后，内气即能在下丹田和中丹田上下走动；进入中级阶段，内气能循小周天运行；进入高级阶段，劲由脚跟循腿后侧循督脉至百会，再由百会沿任脉下降会阴沿腿前侧下降涌泉。形在内劲催动下行走，达到周身一圈。