

随书赠送VCD示范盘

杜心五自然门武功集粹

杜飞虎 著



杜飞虎

北京体育大学出版社

杜心五自然门武功集粹

杜飞虎 著

北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁牧

责任校对:长春

责任印制:青山陈莎

图书在版编目(CIP)数据

杜心五自然门武功集粹/杜飞虎著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.7

ISBN 7-81051-794-5

I. 杜… II. 杜… III. 武术-运动训练-中国
IV. G852.02

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056387 号

杜心五自然门武功集粹

杜飞虎 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:8.125 插页:2 定价:25.00元

2002年7月第1版第1次印刷 印数:6000册

ISBN 7-81051-794-5/G·659

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

動靜無形
變化無端
虛、實、
自然而生

此中言于古法時
 世而、在此取法
 級十年、素牙子
 似有變化兩年、
 表相志怪神、
 神、心與言俱在此
 法性中、意、心
 吾門、味、古、物、于、此、非
 以、此、通、常、道、之、意、也
 及考
 丁卯杜法明戲



杜心五先生墨迹

杜氏宗族自然門新秀杜飞虎

為杜氏自然門第三代掌門人

杜修嗣

一九九七年九月八日

杜修嗣先生题字

湖有狂師心五子孫，壯飛虎學學乾坤
功過自知，以道到不執，得道復自知，傳
其胆識過人，能行後世有人。

能行後世 萬籟聲



1981.8.5. 於瀘州市。

万籁声先生题字

杜著枯心伍自然之功夫

出版紀念

道之高義精

弘揚文化

張肇平敬頌

张肇平先生题字

作者的话

自然门武功，是徐矮师祖集少林、武当、太极、峨嵋等拳功之大成，所创的一种独特的武功。清朝末年，身怀自然门武功绝技的祖父杜心五，加入同盟会，担任伟大的革命先行者孙中山先生的贴身警卫，与黄兴、宋教仁、秋瑾等志士共同战斗，为推翻满清帝制做出了贡献。解放后，祖父又服务于新中国人民政府，高风亮节，受人敬佩。为弘扬自然门功夫绝技，在家乡培养了一大批武术人才，如万籁声、吴四爷、杜修兴、郭凤支、李丽久、杜修嗣等等，都成为该派在海内外的主要传人，他们已为武林界同仁所熟悉。我作为自然门第三代传人，当以先祖先贤为榜样，不但要发扬自然门武学，而且要成为一个有益于祖国和人民的武术工作者，把家传的自然门武学精华，无私地奉献给广大的武术爱好者。

据祖父杜心五自然门秘诀记载，自然门武功集阴阳变化，不刚不柔，取之两者之间，以求自然，以走为打，以圆为走，以走出功，以气为归，气之丹田，遍布全身，四方有眼，轻身如燕，前进一丈，后退八尺，动静分合，你刚我化，见缝插针，你来我顺行，走转人背随背沾，快慢随意放人更远，就是说本门武学特别强调要遵循阴阳变化的规律。

这里我将祖父杜心五自然门武功笔记整理出版，公诸于世，让广大武术爱好者寻得自然门入门之径，发扬光大自然门武功。其它内容待陆续整理公布于世。

由于时间仓促，本人的学识有限，书中错漏之处，还望读者批评指正。

作者简介

杜飞虎 1958年6月生，湖南慈利县人，南北大侠杜心五之长孙，一级武师。曾任安乡县中国自然门武馆馆长，河南新新杂技团团长。现任湖南省临澧中国杜心五自然门武术总馆馆长兼总教练、中华张氏太极拳学研究会副会长等。

自幼习武，8岁拜杜心五弟子吴四爷为师，习自然门功法。14岁开始代师传拳授艺，是自然门第二代宗师杜心五长子杜修嗣传人，并得到万赖声先生的亲自指教。1979年师从邱服义习传统中医、气功，后皈依嵩山少林寺，师从素喜法师习少林拳械，有一定造诣。

1989年至2001年的十余年间，先后多次参加国际、国内武术大赛，获各类奖牌近百枚，并应邀赴日本、泰国、马来西亚等国家任教。曾应邀担任多部电影、电视片的武术指导。其创办的中国自然门武术总馆，为社会培养了一大批德才兼备的优秀武术人才。

目 录

一、自然门拳术源流与特点	(1)
二、内圈手	(3)
三、大力神功	(12)
四、一着胶	(24)
五、子母球	(29)
六、鸳鸯环	(30)
七、八大金刚功	(32)
八、腿法八势	(34)
九、三行九点自然拳	(53)
十、破敌十五势	(64)
十一、自然门枪术	(77)
十二、自然门大刀	(122)
十三、自然门游龙剑	(142)
附：飞虎传奇	(159)

一、自然拳术源流与特点

（一）自然门拳术源流

自然门拳术，乃徐矮师综少林、武当之精华修炼而成。因徐矮师身高不满三尺，不道其名，不言籍址，故以矮师称之。杜心五先生保镖云贵时，闻其名，从习之，诚心请益，徐祖不弃良才，朝夕面谕，八载与别。

杜心五先生自 20 年代开始又将此门拳术传授给林涤生、张佑丞、文舟虚、吴四爷、万籁声、郭凤支、李丽久等著名武术家，以及其长子杜修嗣、么儿杜修兴、女儿杜玉莹。

吴四爷、万籁声、杜修嗣传杜飞虎等人。

杜修兴传刘玉美、仇小平、杨庆荣、殷玉山、张华、杨江等人。

此本门拳术源流之大概，其他不在此一一详述。

（二）自然门拳术特点

1. 本门拳术不讲招，不着相，静则为令牌势，动则为八法裆，变则为浪步；手上静则为抱背手，动则为鬼头手，不抱打势，自然而然；意守丹田，以力为归，不失自然之本旨。

2. 以意使拳，无中生有，不加丝毫气力、丝毫色相，意到手到，意止手止。

3. 动中求静，以走出功，只操功夫，不问打法，而功成自然会打。

4. 内实丹田，外示神勇，一洗少林之刚，一变武当之柔，



而成其刚柔相济之武功。

5. 本门功成自有神勇，虚实巧打，变化无端，腾闪刺扎，气不上浮，有急有徐，亦刚亦柔，动静无始，机息渺茫，不固执以求气，不着相以用力，神乎无形，飘渺无声，虽外观文弱，而内实充盈。



二、内圈手

内圈手是自然门重要的根基功法，也是自然门的一大绝技和精华部分，被视为“镇山之宝”，历来秘不示人，只在极少数得意门徒中言传身教，不立文字。

（一）内圈手特点

内圈手是集内功、轻功、实战于一炉的传统功法。它能舒筋活络，畅通气血，培元固本，开发潜能。只问练法，不问打法，无中生有，以不变应万变。要求用意不用力（出手有名，出腿有名，神意有位），以心行气，以气运身，意到气到而劲自到。其行功走架，快而不飘，慢而不滞，紧而不僵，柔而不软，松而不懈。一旦抛除杂念，可作到忘法而循法，达到自然而然地忘我境界。练到炉火纯青地步，身法矫健，身轻如燕，可以在锅沿边上行走。抽身换影，来无形迹，去无踪影，见形打形，如流星赶月。与敌交手，随时飘然于敌背后，使敌防不胜防，而我任敌击来，四方有眼，均在我监控之中，人不知我，我独知人。真可谓无坚不摧，所向无敌。

何以四方有眼？功夫练到一定程度后，真气遍布周身，不但身如弹簧，体如裹电，而且周身如同装上“眼睛”。这也是自然门绝技之“绝”，功夫精髓之所在。

（二）内圈手桩功

内圈手桩功共有九势。每势桩功需修习10分钟至30分钟。走圈之前，先练桩功，练一两势桩功后，即可走圈。以后边练桩



边走圈。待桩功全部修炼3个月至半年后，在走圈之前，略一复习桩功便可。就是说，走圈之功增多，而桩功也不可丢，桩功与走圈有相辅相成之效。现介绍桩功如下：

预备势

自然站立，两脚分开，与肩同宽。全身放松，气静神怡，有顶天立地之感，天人合一之境。头为一身之主宰，居人体最高处，不宜倾斜，头顶似有绳吊系，有挺拔之意。尾闾中正，周身舒展。两脚平行或呈八字步，脚尖向前，脚心合力不可吃力。臀部略往后，似坐高凳，两膝微屈，含胸拔背，小腹松圆。（图1）

第一势 双掌侧伸应大地

两手自体侧缓缓向两侧伸直，与肩同高，掌心朝下。两掌要有提劲，劳宫穴似有微微吸风感，两臂有沉浮感。（图2）



图1



图2

第二势 双掌前伸对劳宫

接上势，两手向前合拢，掌心相对，距离与肩同宽，劳宫穴



有相互吸引之感。(图3)

第三势 十指相对肘外撑

接上势，慢慢屈肘在胸前撑抱，高不过眉，低不过脐，松肩附肘。肩松则臂活，日久有绵里藏针之效。腋半虚，臂半圆，双手相距胸前远不过尺，近不贴身。手心向内如抱球状，手指自然分开且微屈，指尖相对。为利于肺呼吸，两手相距两三拳。面部似笑非笑，牙齿上下衔接，不要用力扣合。舌尖似顶非顶，呼吸自然。嘴微张露一缝隙，达到舒适为原则。远望前方景物，似有轻雾所遮，隐隐若若，似有似无。精神内敛，心平气和，静听极远细微之声音，由近到远，渐渐消失。这就是拳谚所说的“敛神听微雨”。练习一段时间后，两臂似有流动感，周身气血鼓荡、翻涌。稍作震颤，手指便有麻、热、胀感。这些都是上功的感觉。(图4)

然后，两手翻掌朝下，徐徐下按至腰隙。停练时，似有大气下压，又有大气下浮。慢慢体会其压力。



图3



图4



第四势 右手立掌左钩提

左手向后绕一周成平掌上抬至左上方，右手向后挽一周成立掌于胸前，同时左手成钩状，有上提之意，似有微风上吸于手与劳宫之感。（图 5、图 6）



图 5



图 6

第五势 左右弓步两边攻

右脚向右前方迈出一大步，右掌从左胸——左肩——左耳门——面部挽至右前方，同时右转，腕外旋，下落于右胯后，而左掌朝前推出（图 7）。然后，左掌从右胸——右肩——右耳门——面部挽至左前方，同时左转，腕外旋，下落于左胯后，而右掌朝前推出（图 8）。挽时想对方用棍击来，碰臂则棍断，要有无中生有之感。





图 7



图 8

第六势 双掌上插护面头

收回左脚，直立，两手置于腹前，掌心向下，两掌内旋一周，同时缓缓上提于胸，两掌向前上插出，掌心向上。(图 9)



图 9

