



杜飞虎

陈怀信 著

自然门功夫揭秘

人民体育出版社

杜飞虎

自然门功夫揭秘

陈怀信 著

人民体育出版社

# 杜飞虎自然门功夫揭秘

陈怀信 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杜飞虎自然门功夫揭秘 / 陈怀信著. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3109-6

I. 杜… II. 陈… III. 拳术—中国 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151557 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850 × 1168 32 开本 11.5 印张 280 千字  
2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3109 - 6

定价: 22.00 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)



杜飞虎与其恩师、前任少林寺方丈素喜大师合影

杜飞虎（左二）与少林寺德慎（左一）、德扬（左三）两位师兄合影



杜飞虎与国家武  
术管理中心王筱麟主  
任（左三）、王玉龙副  
主任（左一）以及郝  
心莲先生（左二）合  
影



杜飞虎与中国武  
协副主席张山（中）  
和吴彬先生（左）合  
影



杜飞虎与夏柏华  
先生合影





杜飞虎与学员在自然门武馆前合影



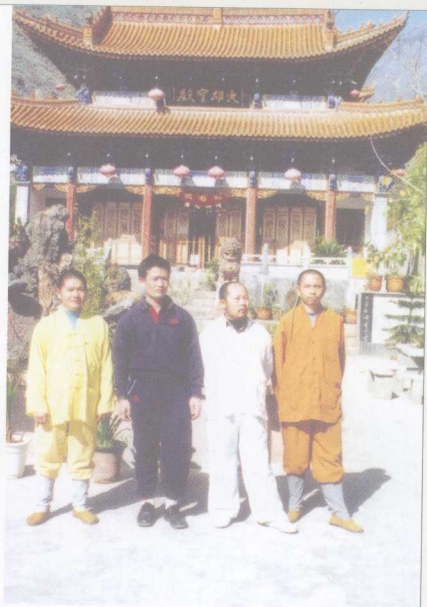
杜飞虎的长子杜宏名演练武功

杜飞虎与美国学生  
伦斯·V·凯利合影

杜飞虎与芬兰武术爱好者在武当山上



陈怀信与老师杜飞虎  
(左三)、师兄江金文(左  
一)、江兰青(左四)合影



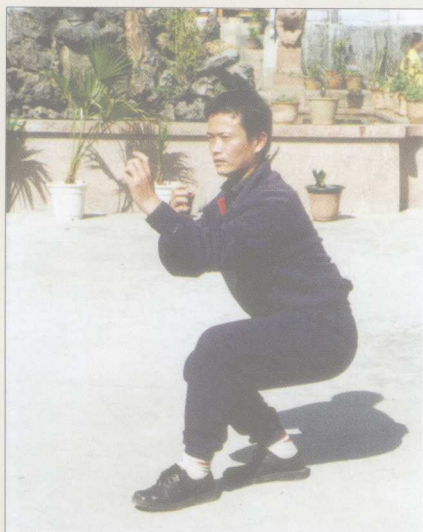
陈怀信与夏柏华老师合影



陈怀信与北京体育大学陈占  
奎老师合影







演示矮裆走圈功夫——内圈手



演示少林金刚拳

演练武当原式太极拳



演示虎杖





昆明市东川区  
武协少年武术队表  
演少年剑术



少年武术队表  
演飞跃踢木板（表  
演者：陈则豫）



少年武术队表演高空踢木板（表  
演者：黄吴雪伟）



少年武术队表演女子自卫术（表  
演者：罗晓岚、冯顺涵）



表演武术基本功——横叉（表演者：邹卓江）



表演朝天蹬（表演者：王珺茹）



表演武术基本功——倒立行走（表演者：杜文世）

虚虚实实 自然而然



少年武术队在进行侧踹腿训练

## 内 容 提 要

本书是一部以揭示自然门出真功夫的秘诀为要旨的专著，内容包括“自然门功夫出神入化的秘诀”“飞虎自然门简况”“飞虎自然门功夫训练法”“飞虎自然门技击法”四个部分。因本书主要是从揭秘的角度来探究自然门功夫的精髓所在，加之书中所阐述之拳械、功夫、技击均是以杜飞虎恩师之传授为主，故定书名为《杜飞虎自然门功夫揭秘》。

飞虎自然门功夫不下30种。较具代表性的有：上木盆轻功、上桩、顶功、大力神功、内外护体功、矮裆走圈定桩动桩功、一着胶、双推手、挡板、奇门点穴、腿功、暗器五星镖。前五种功夫在作者所著的《自然门功夫精义》一书中已有详细介绍，本书不再赘述。自然门的套路不下50种，较具代表性的套路有：九环八十一招式、少林金刚拳、自然拳、自然门太极拳。自然门的器械有二十余种，较具代表性的有：虎杖、单刀、游龙剑、双钩、自然门大刀、自然门枪术。

杜飞虎在长期的较技苦练、开馆授徒的经验总结中，逐渐形成了独到的武术风格，在传统自然门的基础上有了长足的创新与发展。具体表现为：

一、在训练方式上，将昔日“九星躲闪桩”中的单人训练改为双人对练；将昔日“九星躲闪桩”中的单一穿闪训练法改为穿闪、靠打并用的训练法；桩下桩上又各分出9种练法，并讲求以

三十六天罡七十二地煞原理变化出招，既注重传统招式而又不断地推陈出新，腿功分出外八式与内八式。拳法技击讲究三行九点二十七式。

二、在武术动静观方面，杜飞虎在传统自然门认为“站桩是静中求动，走桩是动中求静”的观点的基础上，强调在剧烈运动中求静。他认为唯有经常进行这种训练，才能使武术技击者能够适应各种强劲的对抗搏击，并据此提出了“静中之静不算静，动中之静为真静；动中之动不算动，静中之动为真动”的武术动静观。

为了能从武术动静观的角度体现飞虎自然门的武术风格特点，本书主要从杜飞虎传授的诸多奇技中拈出一着胶、双推手、挡板三种奇技介绍给读者。这三种奇技均精简实用。“一着胶”训练属指爪抓捏的硬功，练成可以着物如腐；“双推手”训练属内气外发的功夫，练成可以发气击物；“挡板”训练属以脚掌外沿骠踢的功夫，练成可以一脚踹去即将木板踹断。此外，还介绍了矮裆走圈功夫，因为这是自然门创派的标志性功夫，自然门杜、万两支均习练这一功夫，故作者不避其重复而述之，主要侧重于从杜飞虎的动静观这一角度对矮裆走圈功夫作更深层次的介绍。三大奇技之外，还介绍了杜飞虎自然门浑元一气功。此功的特点为：于脐内空处用功，于静中显动，可于气门脐内练气化神，功成可使周身上下浑元一体，如簧似电，一触即发，具反弹力，有“神打”之奇特效验。在套路方面，本书选介了“少林金刚拳”和“武当张三丰三十六式简化太极拳”。这两个拳种，一主刚硬，一主柔绵，故习此二拳者可以从中体会武术的刚劲和柔劲在技击中的妙用。在器械方面，本书选介了“虎杖”和“少林六合枪”。这两种器械，一短一长，可以互补其短而各显其长。短者易于近战，长者利于击远，故习此二器者可以从中体会武术长短兵器在技击中各自不同的特点。技击方面，“飞虎自然门技

击法”训练属双人对练的知彼功夫，属传统技击法向现代散打技击法过渡的打法，久练可以增加实战搏击的应变能力。

因为本书的要旨在于从揭秘的角度以求深入探究自然门功夫之精髓，故对飞虎自然门功夫只是做一种星点拾贝式的选介，实不足以涵盖飞虎自然门功夫的各个方面。故此，笔者一方面希望能够以此拙作引出全面介绍飞虎自然门功夫的佳著来，另一方面，笔者希望这本书的出版，将会帮助广大武术爱好者提高武学见识，在武学深造方面有所借鉴，并能供武术研究者、奇技研究者、体育工作者、武术团体、武装部队、公安干警等参考。这部著作应当成为武术爱好者强身自卫的传统武术宝典。

## 作者简介

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，大学本科学历。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、昆明市东川区武术协会会长兼自然门武馆馆长。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，经受了艰苦的磨炼，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。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，荣获自然门内家拳表演赛第二名。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，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。他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。众多新闻媒体介绍过其事迹，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）等大型辞书中。

通讯地址：云南省昆明市东川区第一中学或东川区自然门武馆

邮编：654100

电话：13769120732



## 序

过去武术的传承主要是靠言传身教，再就是武术传人往往文化不高，能够用文字来准确地阐述本门派武术的渊源传承、功法、练法打法的实在不多。今天，人们越来越珍视自身的生命质量，越来越珍视自身的保健，中华传统武术所特有的强身健体、自卫防身、增强体质、陶冶性情、开发潜能等诸多价值被越来越多的人所认识并接受，因此，想办法传承本门派的功夫，交流推广并使其发扬光大，为探讨人类长寿的奥秘作出其应有的贡献，理应成为摆在我们炎黄子孙面前的一个新课题。我与陈怀信相识已有11年，深知他在潜心钻研佛道经典、发掘传统武术内涵、探讨人类长寿奥秘方面颇富创见。

我之所以认为陈怀信颇富创见，是因为他所写的这部书中有许多独到的观点。

第一，这部书在研究老子《道德经》与人类长寿的本源的基础上，指出道的真谛是寓有气（包括大自然的空气、生命低能量内炁、生命高能量内氮）、有屈伸运动、有“无极而太极”生存法则于一体的一团恍惚体，这一独辟蹊径的创见，可以说是吃透了《道德经》一书的精髓了，这一点应该说是这部书高于同类武术书的地方，也应是作者对道学的一大贡献。

第二，这部书虽是以介绍本门功夫的练法与打法为主，但却寓有道学、生命学、武术运动力学等多种学问于其中，运用抵抗