



杜飞虎

自然门功法述要

钟志辉 著

人民体育出版社

杜飞虎自然门功法迷要

钟志辉 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杜飞虎自然门功法述要 / 钟志辉著. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3162-1

I. 杜… II. 钟… III. 气功—健身运动 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040142 号

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

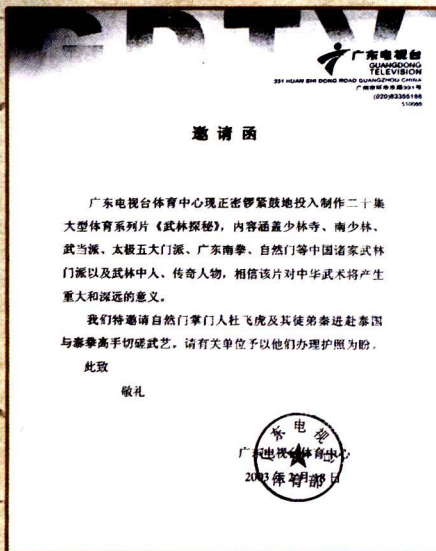
850×1168 32开本 7.25印张 180千字
2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷
印数: 1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-3162-1
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)

广东省电视台为杜飞虎先生发的邀请函



邀请函

广东电视台体育中心现正紧张投入制作二十集大型体育系列片《武林探秘》，内容涵盖少林寺、南少林、武当派、太极五大门派、广东南拳、自然门等中国道家武林门派以及武林中人、传奇人物，相信该片对中华武术将产生重大和深远的意义。

我们特邀请自然门掌门人杜飞虎及其徒弟泰进赴泰国与泰拳高手切磋武艺，请有关单位予以他们办理护照为盼。

此致

敬礼



三輝題
 志存高远
 意海无边

丙午年夏月于广州

心蓮題



世界武术联盟总会副会长、甘肃省武术协会主席郝心莲题词

扬自然门
 造福苍生

石狮市自然门武术学校
 吴明怀
 2006.5.25日



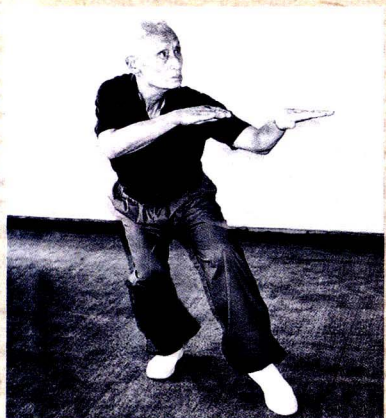
石狮市自然门武术学校
 校长吴明怀
 题词



杜修兴

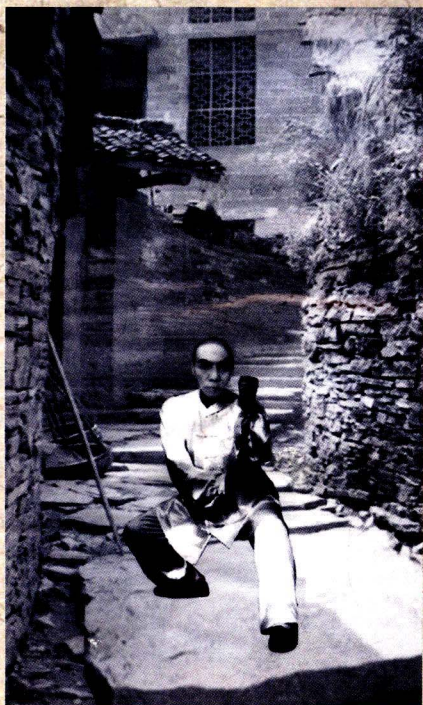


杜心五



万籁声

吴四爷



杜飞虎





作者与国家体育总局武术运动管理中心主任王筱麟先生合影



作者与著名武术家、原中国武术协会副主席张山先生合影



作者与著名武术家、北京体育大学教授门惠丰、阚桂香夫妇合影



作者与世界武术联盟总会副会长、甘肃省武术协会主席郝心莲先生合影



作者与导引养生功创始人、北京体育大学教授张广德先生合影



作者与福建省石狮市自然门武术学校校长吴明怀先生合影

序 一

唐朝文学家韩愈说：“古之学者必有师。师者，所以传道、授业、解惑也。”作为自然门武术的传人，有责任和义务将自然门武术毫无保留地传播下去，不遗余力地为武术的发展和繁荣尽到自己应尽的责任。授艺多年，我觉得当老师的最大乐趣不但在于“桃李满天下”，更在于看到自己的学生能学有所成，甚至能“青出于蓝而胜于蓝”。因此，当我看到我的学生钟志辉所著的书时，我感到无比的欣喜！

屈指算来，我与钟志辉相识已有不少年头了。回想这些年来，与他相处的时时刻刻，心中不禁有颇多感慨！第一次见到他时，他戴着个眼镜，小腹凸凸的，有点虚胖。我对他不是很有意，以为他来学武纯粹是一时的喜欢。但我还是从自然门最基本的功法——内圈手教起。他那时体质较差，运动不了多久便气喘吁吁地，需要停下来休息。第一次，他在我的馆里呆了十来天便回学校了。我想他大概不会再来了，因为读书才是他的主要任务。可是出乎我的意料，在此后的日子里，每逢五一劳动节、国庆节和寒假、暑假，甚至有时双休日，他都放弃休息，从福建老家或是省会长沙赶来我的馆里练武。每次，他往返的路程都有几百公里甚至上千公里，可以说路途遥远，但他却能坚持很多年，单凭这一点就让我非常地感动。

钟志辉虽然每次在我馆里呆的时间不长，但他回学校后仍然

坚持天天练习武术，从未间断。因此，每次他来我馆里时，都可以明显看出他的功力比以前有所进步。由于他大多是假期来，这时很多学生都回家了，但即便是只剩下他一个学生，他都从未放松过训练。

湖南的冬天，天气特别阴冷，而且经常有雨雪，加上这时馆里的学生大多数都回家过年去了，于是我早上起床就相对迟一些。有一天早晨，我还躺在床上，却听到外面有“噼噼啪啪”的声音。我随即翻身推开窗户一看，只见外面雪花飘飘，而钟志辉却身着一件单薄的上衣，在雪地里虎虎生风地打着拳。他练得非常专注，冲拳踢腿都相当有力度，雪地里留下了一串串深深的脚印，还可以看到他身上不时地冒出一阵阵白雾。当时，我看得津津有味，情不自禁地叫了声“好”。听到我的喊声，他便停了下来，边擦额上的汗水边喊道：“师傅早上好！”我说：“在雪地里练功不会难受吧？”他却说：“师傅，在雪地里练功很有趣的啊，练自然门功夫就是要不论风霜雨雪，要把不自然练到自然的啊！”听到这句话时，我不禁想起我自己小时候在恶劣环境下练功的情景，而眼前这位“书生”模样的练武者与我当初是何等地相似啊……从那之后，我开始仔细观察他，发现他刻苦练功不只是一两次，而是长期如此。即使在没有人监督的情况下，他都一丝不苟地在练功。好几次我们师徒俩到外地去出差，晚上住在旅店里，我劝他早点休息，他都说不行，我还要练会儿功！

钟志辉给我的印象不单是勤奋刻苦，在他身上还有许多优点。他是个尊师重教、勤学好问、虚心仔细、知识渊博、才华横溢的人。每次他练习一种新的功法时，不像其他学生那样急于求成，而是刨根究底，问功法的起源、作用、动作要点等等。而且他还经常结合传统医学和现代医学知识，结合老庄等传统哲学来对功法进行阐述。有些在一般人看来是玄乎其玄的东西，经他的解释却变得通俗易懂、简单明了；有些在一般人看来是平淡无奇

的东西，他却能挖掘出其中的深刻内涵，道出自然门功夫的真谛。平时，他与师兄弟们和睦相处，经常在一起讨论问题，交流拳艺。练功休息时，还能为大家绘声绘色地讲述许多故事，令生活变得更加有趣味。

正是钟志辉自己有着深厚的文化底蕴，有着持之以恒、勤奋刻苦的精神，因此，我为拥有这样一个学生而高兴。多年过去了，他的功夫进步飞速，再也不是当年文弱的书生模样。如今，看到他所著的书时，我感慨万分，这是一本非常有特色的关于自然门武术的书籍：第一，此书是作者多年辛勤努力的结果，书中释理清晰，讲解简明扼要，深入浅出，既做到了保持自然门功夫的原汁原味，又容易为别人所懂。第二，此书中结合医学知识，对很多功夫的原理进行了较为客观的阐明，这样做有利于读者对自然门功夫的认识，从而能更科学地进行练习，也能取得更好的效果。第三，书中内容的编排非常有特色，做到了“动功”与“静功”相结合，做到了养生与技击相结合，因此可以说是老少皆宜，既可用于养生，又可用于技击。第四，书中还首次披露了自然门许多秘不外传的绝技，如“九星闪躲桩”“隔空劲”等，这将有助于读者揭开自然门武术的神秘面纱。

总之，正是由于作者富有魅力的人格精神，正是由于作者独特的著书风格，我深信这本书的出版，定会得到广大武术爱好者的喜爱。故乐为此书作序！



2007年6月25日

序 二

武术是中华民族传统文化的瑰宝，是人类历史上最悠久、发展过程最波澜起伏的运动项目。开展武术运动，对继承和弘扬民族文化遗产、增强人民体质、振奋民族精神、建设社会主义精神文明，有着重要的意义。

随着时代的前进步伐，武术也在与时俱进地不断向前发展。但是我们应该清醒地认识到，武术的真正根源在于民间！千百年来正是众多民间武术家的不断创拳与立说，才有了今天丰富多彩的武术种类；正是长期以来众多民间武术拳师的口传身教，武术才能在广大人民群众的心中扎根，才能生生不息，才能形成今天习武的蔚然之风。因此，民间武术应该得到足够的重视，应该不断进行科学的挖掘和整理。

当我看到钟志辉所写的《杜飞虎自然门功法述要》一书时，我感到由衷的高兴和振奋。首先，自然门武术是非常优秀的民间传统武术，从创派至今已有 200 余年，培养出了众多的武术大师。其第二代传人杜心五，凭借高超的自然门功夫，安全保卫近代伟大的民主革命家孙中山先生度过许多艰难险阻，为中国的民主革命作出了巨大贡献。此后自然门高徒吴四爷、万籁声、李骊久、郭凤歧、杜修兴、杜飞虎等亦皆武艺超群，享誉武林。钟志辉能结合自身的实践，有志于弘扬自然门武术，这是非常难得的。其次，钟志辉是在校的研究生，正准备攻读博士学位，勤奋

好学，成绩优异，获得了多项奖学金和荣誉称号。且能在课余时间坚持练武，勤于思索和研究，多年如一日，并取得如此的成就，实在是难能可贵！再者，钟志辉能结合自身的医学知识和练功体会对自然门武术进行较为客观的评价和整理，深入浅出，独辟蹊径，这是一项非常有意义的工作。它将有利于自然门武术的传承和发展，有利于广大武术爱好者更加科学地习练传统武术。所以，我相信本书的出版定能得到广大读者的喜爱。

当然，学无止境，传统武术是非常地博大精深！百尺竿头，更进一步。因此，我衷心地希望钟志辉能再接再厉，戒骄戒躁，继续脚踏实地，坚持不懈地钻研武术与医学，把武术与医学更好地结合起来，从而为人民的健康事业和武术事业作出更大的贡献！

国际武术裁判员

国际武联第一任技委会主任

原中国武术协会副主席 张山

前 言

武术，中华民族优秀传统文化的瑰宝，千百年来给予了龙的传人以健康的体魄和顽强的拼搏精神。自然门武学，是武术大家庭中独具特色的一支，自问世以来，创造了无数令人感叹的武林佳话，培养了众多受人尊敬的武学大师，如杜心五、万籁声、吴四爷、李骊久、郭凤歧、杜修嗣、杜修兴、杜飞虎等。但由于种种原因，深谙自然门武学之人却为数不多，众多武学爱好者也常常感叹求学之难。笔者有幸拜在自然门大师杜飞虎门下从师学习武术和中医。恩师每于授艺之际，常耳提面命：“武术乃人类共有的文化遗产，不属于某个门派或某个武林高手，无论谁拥有多么厉害的武功，终究只是武术传承纽带中的一环，我们有义务将其继承并发扬光大，而不要囿于传统的门派之见。”也正基于此，笔者本着实事求是的态度，愿将多年所学所感毫无保留地奉献出来，真诚与广大朋友分享。

本书之所以命名为《杜飞虎自然门功法述要》，主要有以下几个方面的原因：

一、自然门自徐矮师创派以来，发展至今已有许多的支系，每个支系都或多或少地表现出了不同的风格特点。杜飞虎先生在长期的开馆授徒、较技苦练和反复揣摩过程中逐渐形成了自己独特的武术风格，具体表现为：

1. 提出了在当代，应该把武术当做一种修养来追求，练武之

人应身心俱修以求全面发展的新武术观，总结出了“静中之静不为静，动中之静为真静；动中之动不为动，静中之动为真动”的箴言，并把它定为授徒中的心法，以此指导门生。

2. 在训练中讲究动功与静功并重，养生与技击相兼，并将一些训练方法加以改进，如将昔日的九星闪躲桩的单人训练改为双人训练，将单一穿闪改为穿闪靠打并用，并分桩上、桩下九种练法等。

3. 与时俱进，丰富发展了自然门技击法。杜飞虎先生在继承自然门传统武学的基础上，又刻苦钻研散打、泰拳等搏击术，做到古今结合，中外互补，使自然门武术更能适应现代社会的需要。

二、武术与医学息息相关，古代武术家大多精通医学。自然门历代传人也都非常重视医学，杜飞虎先生常言：“练武不学医，到老病兮兮。”习武之人懂得一些医学知识具有非常重要的作用，表现在：

1. 可以增进自身对传统武术的理解，如了解一些中医中关于气和经络的学说，对习练内功大有裨益，这样既可以培养自己独立思考的能力，又不至于人云亦云，盲目迷信。

2. 可以减少和避免练功过程中的损伤，能更加科学地锻炼身体，更有效地提高自己的运动水平。而且在别人发生损伤时，还可以助人一臂之力。

笔者能有今天的成就，很大程度上归功于恩师杜飞虎多年来的辛勤栽培，恩师不仅手把手授吾以自然门武艺，且教了我不少中医学的知识。并且多年来在生活中给了我巨大的精神支持，使我能克服困难，在武术和医学道路上长期坚持下来。可以说，没有恩师的谆谆教诲，也就不会有本书的出版。

当然，无论是武术还是医学都是博大精深，广渺深邃的，非一个人在其短短一生的努力中所能通达，更非薄薄一书所能囊

括。故笔者只能选择重要功法而述之。于武医理论亦不敢多加妄言，力求翔实、简明扼要、通俗易懂。古人云：“大道至繁至简。”倘若读者能顺其自然，勤于练习，勤于思考，持之以恒，自然会有所收获，不仅可以拥有一个健康的身体，而且在搏击等方面亦可有相当的造诣。

本书的出版得到了中国武术协会副主席张山先生，著名武术家、北京体育大学门惠丰教授、阚桂香教授，国际武术联盟总会副会长、甘肃省武术协会主席郝心莲老师，原《武当》杂志社主编、丹江口市文联主席高飞老师，石狮自然门文武学校校长吴明怀老师，以及福建心武自然门研究院的前辈们的关心和帮助；得到了同门师兄弟陈怀信、艾飞以及大学许多同窗好友的鼓励与支持；同时也得到了人民体育出版社的大力支持。在此一并表示感谢！

限于笔者的水平与学识，书中不当和错讹之处实属难免，恳请武林同道及广大读者不吝指教，笔者将不胜感激！

愿此书能为您的武术之旅多提供一条道路！

愿此书能为您的健康尽份绵薄之力！

愿此书能给您的生活增添一些乐趣！

钟志辉

2006年6月1日

目 录

第一章 飞虎自然门概述	(1)
第一节 自然门史话	(1)
一、徐矮师创立自然门	(1)
二、第一代传人杜心五	(4)
三、第二代传人简介	(5)
四、自然门今之影响	(7)
第二节 杜飞虎与自然门	(7)
第三节 飞虎自然门特点	(10)
一、包容万象，自然而然	(10)
二、性命双修，武道结合	(11)
三、武医结合，养生与技击并重	(12)
四、注重实践，反对迷信	(12)
五、与时俱进，开拓创新	(13)
第四节 飞虎自然门心法	(14)
第二章 基本理论	(18)
第一节 气的学说	(18)
一、气的生成	(19)
二、气的功能	(19)

三、气的分类	(20)
第二节 经络学说	(21)
一、经络系统的组成	(22)
二、十二正经在体表的分布规律	(23)
三、十二正经的走向和交接规律	(23)
四、十二正经气血流注时间	(24)
五、十二正经的流注次序	(25)
六、奇经八脉	(26)
第三节 丹田解说	(27)
一、丹田由来	(28)
二、丹田的解剖学部位	(28)
三、丹田的生理功能	(29)
第三章 飞虎自然门基础功法	(31)
第一节 自然门桩功名称及动作说明	(31)
一、自然门桩功名称	(31)
二、自然门桩功动作说明	(32)
第二节 内圈手	(40)
一、内圈手特点	(41)
二、内圈手走圈	(41)
三、走圈重要性	(46)
四、内圈手的修炼阶段	(47)
第三节 运气	(48)
第四节 排打功	(53)
一、头功	(55)
二、躯干排打	(58)
三、四肢排打	(63)
四、丹田桩功	(66)

第五节 壁虎功	(70)
第六节 子母鸳鸯环	(74)
一、虚步推环	(74)
二、弓步推环	(77)
第七节 子母球	(79)
一、练功方法	(79)
二、练功要点	(83)
第八节 吊桶功	(83)
一、练习方法	(83)
二、练习要点	(84)
第九节 内外八段锦	(84)
一、内八段锦	(85)
二、外八段锦	(89)
第四章 隔空劲	(93)
第一节 隔空劲桩功名称及训练	(95)
一、隔空劲桩功名称	(95)
二、隔空劲桩功训练	(96)
第二节 实物训练	(99)
一、预备势	(99)
二、隔空击纸	(99)
三、隔空打棉球	(101)
四、隔空打蜡烛	(101)
五、隔空击瓶	(103)
六、隔空击砖	(104)
第五章 内藏腿法八式	(106)
第一节 单练动作说明	(106)