

自然门攻防技法

秦进 著



北京体育大学出版社

自然门攻防技法

秦 进 著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌 张清垣
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 成昱臻
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

自然门攻防技法/秦进著. - 北京: 北京体育大学出版社,
2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1979 - 0

I. ①自… II. ①秦… III. ①技击 (体育) - 中国
IV. ①G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 141547 号

自然门攻防技法

秦 进 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 7.5
字 数 188 千字

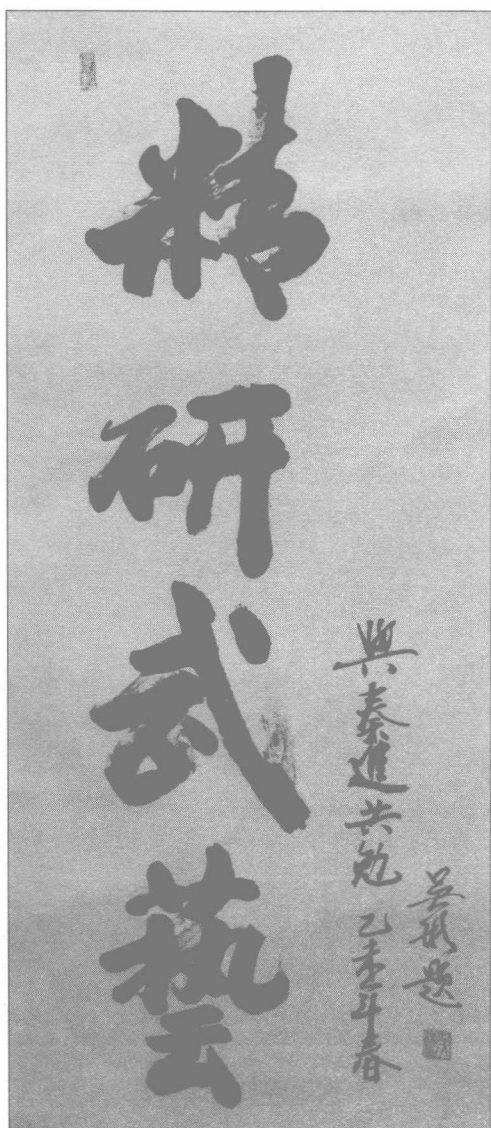
2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



一代宗师杜心五先生



作者老师原北京武术院院长吴彬先生题词

大道本自然

永信

二〇〇七年九月

少林寺方丈释永信法师题词

世界武术联合会新出版是

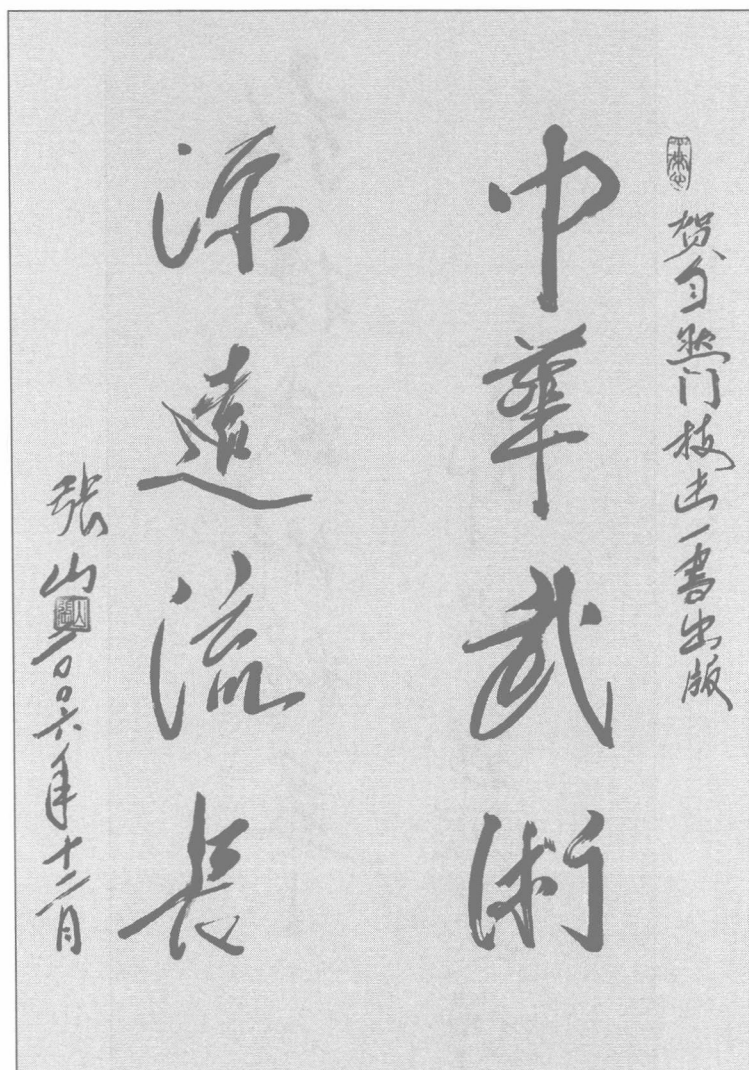
寶劍 海內 廣勵 出

校 意 魚 山 岳 冬 丁 巳

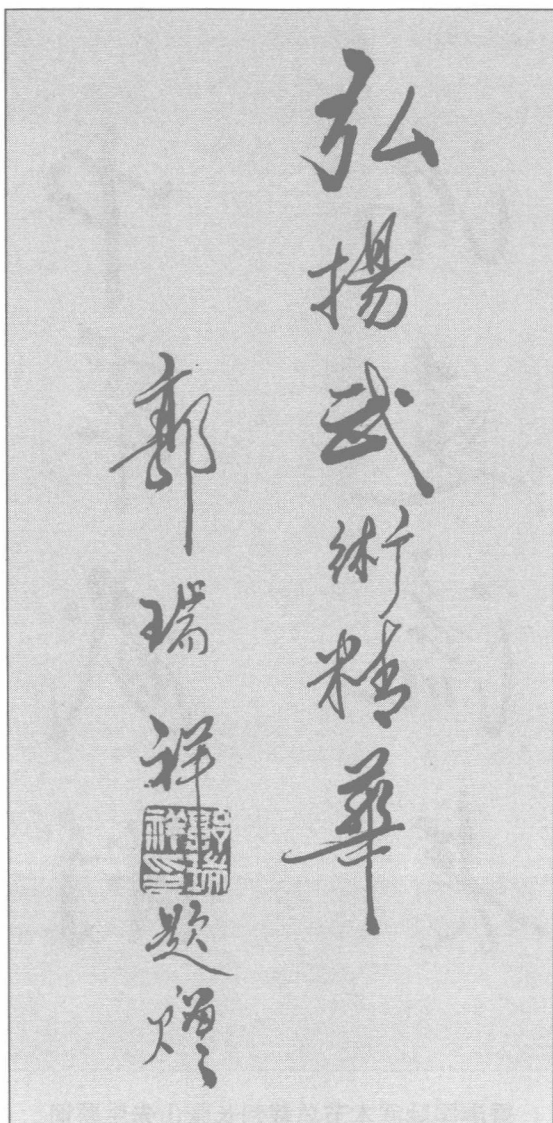
丙戌年其珍呈報 心蓮書



世界武术联合会副主席、武术博士生导师郝心莲先生题词



香港国际武术节总裁判长张山先生题词



中国武术九段、苗刀泰斗郭瑞祥先生题词



作者（左）与台湾体育总会
理事长张肇平先生合影



作者（左）与香港国际武术节
总裁判长张山先生合影

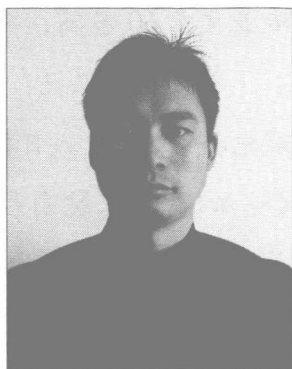


作者（右）与老师吴彬先生合影



作者练功照

作者简介



秦进，汉族，1982年出生于安徽省宣城市，政协委员，民革党员，安徽省武术协会常委，安徽省武术段位工作委员会委员，宣城市武术协会主席，杜氏自然门掌门，一级武师，武当拳法研究员，解放军某部武术顾问，贺龙军医第三代传人。

14岁始专习散打，1999年始专习自然门。2002年参加首届海峡两岸武术精英赛，获散打总决赛冠军、内功绝技一等奖，被原始太极拳国际联盟台湾总会主席张肇平先生特邀为研究员。同年，被载入武术系列片《武林探秘》，并应邀赴泰国切磋武艺；同年，与师拍摄《自然门》武术教学系列光盘，被载入“中华武术展现工程”；曾在《武林》《武魂》《精武》《搏击》《中华武术》杂志发表武术

专业文章 60 多篇，并在 2003 年全国评比中获奖。

曾被广东卫视、湖南卫视、安徽卫视、江苏卫视、宣城电视台、《宣城日报》《宣城广播电视报》《宣州专刊》《皖江晚报》《皖南晨刊》《安徽日报》《安徽民革团结报》等媒体七十余次采访报道。事迹收编入《中国当代武林名人志》《中国文史》《世界名人录》辞典。2013 年 11 月 2 日，组建成立千余人员的宣城市武术协会，担任主席兼法人代表；2007 年出版由其主讲、演练的《杜心五自然门功夫大全》系列教学光盘（人民体育音像出版社出版发行），2014 年 7 月，出版《原式太极》养生系列光盘（深圳音像出版公司出版发行）；2014 年 10 月于第 3 届武当国际演武大会荣获一等奖，并被评为“武林名家”；2015 年 7 月海南国际武术大赛获武术全能冠军；2015 年 8 月第十届香港国际武术比赛获张三丰原始太极十三式第一名，80 公斤以上级散打第一名；2015 年 10 月第四届武当国际演武大会任组委会副主任。其功夫照，先后被《武魂》《精武》《少林与太极》以及《武当》杂志选为封面人物。

前 言

混沌初开，虚无一物，阴阳相生，滋生万物！自然界在不断发展，自然门武学自然也是在不断发展的武学。潜心修炼自然门武学四十余年的义父杜飞虎，结合自己两百余场实战的获胜诀窍和三十余年的授徒心得，将自然门武学理论和自己的练功体会与各大门派之精华融会贯通，形成了独具一格的杜氏自然门武术体系，使自然门这颗万古长青的大树上绽放出了永不凋谢的艳丽奇花！

杜师常感叹：武术发展到今天，时常被人误认为“花拳绣腿”，实是憾事。然而这并非无风之浪。习练三五年武者，竟被一个流氓打得抱头鼠窜，确非少见，令旁听者笑谈，使众多武术爱好者对武术叹而止步。其根本原因，非武术之过，实为当今传授与习练武者，很多是走入了误区，他们一味地追求招式的“美观与华丽”，而忽略了其灵魂——技击！较之先辈豪杰的万夫不挡之勇和超群的技艺，我们的确逊色许多。但我们退步的并非功架与拳理，亦非绝招，而是功力和身法！笔者将此铭记于心，时常反省。倘若我们练就“前进一丈，后退八尺，进退自如”的身法速度，具备了拳棒无伤的抗击打能力，拥有了一击即杀的攻击威力，再配合绝妙的招式和充沛的体能，我想，无论是十人抑或百人围攻，他

们充其量仅是会动的沙袋而已。

“独花盛开不为春。”武术的发扬，需要炎黄子孙的共同努力。因此，我将本门历来秘不外传的功夫和打法，整理出版，公诸于世。

本书分防身技击篇、功法篇和伤科篇三大部分。防身技击篇列举了各专项功夫的实战运用，充分体现出本门走转旁侧，沾之敌背，避实击虚，以巧打力，四两拨千斤的打法特点。功法篇中，因已公开发表和出版过内圈手、鸳鸯环、子母球、大力神功等法技，所以未述。在此特介绍内外双修功和轻功身法的简捷、显效的修炼方式；武者无论在自身练习还是与人交手，受伤自是在所难免，若疏于治疗或治疗不得当、不彻底，待年老体衰后，则有可能出现顽疾缠身之苦。所以，我在伤科篇中详细介绍了几种伤势的治疗方法，同时打破传统观念，将历来千金不授、父不传子的秘方、秘法公诸于世，与人共享国粹之利！

由于时间仓促，加之鄙人学识有限，对本门武学虽得杜师精心传授，却因资质愚钝，领会尚不够深透，书中若有错漏之处，还望读者批评指正。

CONTENTS

自然门武学功绩——记“中华第一保镖”杜心五 …… (1)

- 一、天赋异禀，奇缘幸遇明师 …… (1)
- 二、行侠仗义，神腿名扬天下 …… (5)
- 三、忠肝义胆，孤身刺杀慈禧 …… (7)
- 四、加入革命，立志献身救国 …… (9)
- 五、永垂不朽，后人继承先志 …… (11)

防身技击篇

- 空手夺白刃 …… (14)
- 女子防身术 …… (35)
- 解脱典例 …… (50)
- 内圈手防身技击典例 …… (67)
- 铁头防身技击典例 …… (79)
- 铁臂防身技击典例 …… (84)
- 云手防身技击典例 …… (90)
- 龙缠丝防身技击典例 …… (93)

肘部防身技击典例	(97)
鹰爪防身技击典例	(102)
铁指防身技击典例	(107)
铁拳防身技击典例	(112)
腿功防身技击典例	(116)
综合防身技击典例	(135)

功法篇

自然门武学特点及技击精义	(170)
技击必须要具备功力	(172)
内外双修功	(179)

伤科篇

一、内外伤内服	(212)
二、中药外用方	(214)
三、腰椎盘突出症的自然疗法	(214)

后 记	(222)
-----------	-------