

萬籟聲

嫡傳

■ 万慕通 林荫生一著  
■ 海潮摄影艺术出版社

# 自然门内功技击



萬籟聲

嫡

傳

自然門內功技擊



## 图书在版编目(CIP)数据

万籁声嫡传自然门内功技击/万慕通,林荫生著.

—福州:海潮摄影艺术出版社,2005.1

ISBN 7-80691-161-8

I. 万... II. ①万... ②林... III. 武术—气功  
—中国 IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009664 号

## 万籁声嫡传自然门内功技击

万慕通 林荫生 著

\*

海潮摄影艺术出版社出版发行

(福州市东水路 76 号福建出版中心 12 层)

福州市晋安文化印刷厂印刷

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:6.75

字数:80 千字 插图:307 幅

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—1200 册

ISBN 7-80691-161-8

G·76 定价:36.00 元

如有印装质量问题,请与承印厂联系调换。

# 序

## 一

自然门武功在近代武林中独树一帜，以其理论之精辟、技法之独特而称盛武坛，长年不衰。但由于单门独传，或因门人视为珍宝密而不传，故世人对自然门武功大多不甚了解，以至声名虽隆而流传不广。

万慕通先生是我国近代著名武术家、技击家，自然门一代宗师万籁声老师之侄，幼即酷爱武术。9岁起跟随万籁声老师习武学医，潜心苦修历时54个春秋，在自然门武学方面颇有造诣。

林荫生先生是万籁声老师的高足。自幼习武，潜心钻研自然门武功，对自然门武功的理论亦有较深的研究，出版专著并经常在国内学术刊物上发表论文。曾在美国等地传授武技。

在万籁声老师诞辰100周年之际，千百名海内外弟子云集自然门武功发展地省会福州，缅怀万籁声老师的教诲，商讨发扬光大自然门大计。目睹此景，万慕通先生和林荫生先生百感交集，立志要继承恩师遗业，发展自然



万籁声

嫡传

自然门内功技击

门，于是废寝忘食，孤灯常伴，经过半年多的艰辛，把万籁声老师嫡传的自然门武学和自己几十年的练功心得整理编写成《万籁声嫡传自然门内功技击》一书，奉献给所有热心于自然门武术事业和有志学习自然门武学的各界人士，为弘扬中华武术作出重要贡献。

自然门是一门博大精深、奥妙无穷的上乘内家武功，它讲求滴水穿石、水到渠成的哲理。《万籁声嫡传自然门内功技击》中的内容虽多为万籁声老师嫡传的功法，但可贵的是作者能结合自身的练功体会，对万籁声老师的“动静无始，变化无端，虚虚实实，自然而然”的自然门武功精要作了独到的阐述，并总结出一套行之有效的自然门内功与内功技击的练习方法。同时结合练功具体步骤，适时配上详细的练功步骤图，从而使深奥的自然门武功深入浅出、自然生动地展示出来。初学者应当在练习中按部就班，遵守一定的练功法则，苦下功夫，并持之以恒，日后必有收获；初学和基本功尚浅者，最好要在老师的指导下，结合本书讲解的方法进行练习。

本书的出版无疑是为自然门武功的理论研究和探讨增光添彩，同时也希望能起到抛砖引玉的作用，使更多的自然门武功同仁从中悟出更深的道理，共同努力、使自然门武学进一步发扬光大。

福建海峡自然门研究院

2004年12月

# 序

## 二

我们两人十分仰慕我国著名武术家、技击家、自然门武功一代宗师万籁声老师的武学造诣和崇高师德。上世纪70年代在万师的悉心指导下，我们深下苦功钻研自然门内功，但尚谈不上学成了什么，发扬继承了什么。总算有所收获。2003年2月21日，适逢恩师诞辰百年之际，我们百感交集，心想：最好的缅怀莫过于光大自然门武学。我们时刻切记恩师的教诲：“自然门不是基础武术，它是一门高深的武学。其精华为：动静无始，变化无端。虚虚实实，自然而然。自然门内功技击要求至简至灵至猛，其每道功法，都是在练中悟、悟中练，是在悟练中得道的，此须牢记。”今我们决心继承恩师遗业，要努力发展自然门武学，要打破传统传授止于口手相传的清规戒律，将自己几十年的习武心得体会贡献给广大爱好自然门的同仁。自然门内功即是气功，气功的理论产生于数千年前，讲的是阴阳平衡之道。它是通过挖掘人体的内在潜能，



练阳中之阴，取阴中之阳，体现在无形的精气神之中。练习中一切功法都要意守丹田，以意导气，以气生力，以力生劲。再以意导劲，以劲生力，劲力相济，惊劲产生，功之成矣！所以练习中要悟透这些玄理，若没有过人的天赋及持之以恒的韧劲，自然门是难以练成的。现将恩师万籁声内练精气神的理论，以现代生理学取代传统阴阳练气之道，整理成一套行之有效的自然门内功与内功技击法，并配上插图，使之成为适合练习的指导图书。希望同仁能从中练出心得和悟出更深的道理。撰写此书，旨在抛砖引玉，并不意味着我们已练成自然门功夫或谁是自然门的传人。只是将所得到的点滴心得和盘托出，向广大爱好自然门武功的同仁展示一个真正的、科学的自然门武功的面貌，以期发扬光大，并以此来表达对恩师的怀念和完成恩师的宿愿。由于学识所限，难免浅薄，敬祈方家不吝指教。

万慕通 林荫生

2004年12月

目

录

序一

序二

一 自然门武功概述/1

(一) 武术转化技术的过程/5

(二) 人体力量的自然法则/7

(三) 人体力量产生的过程/8

(四) 思维和意念、想与做之间的内在规律/9

(五) 旨在开发人体内部潜力的自然门内  
功学/13

二 怎样练习自然门的内功/16

(一) 自然门功理/16

(二) 自然门功法/22

1. 怎样练意守上丹田/22

2. 怎样练意守中丹田/23





3. 怎样练意守下丹田/25
4. 怎样练提气守丹/25
5. 怎样练理三焦/28
6. 怎样练走内圈手/31
7. 自然门器具练功法/32

(三) 自然门拳术图解/60

1. 站姿图解/60
2. 拳法图解/64

三 自然门内功技击应用法则/68

(一) 认清自己的功力, 才能出奇取胜/68

(二) 将练功法转换为车轮拳法/70

1. 怎样将内圈手转化为车轮御敌法和车轮进击法/70
2. 车轮拳的神奇功能及其技击中的奥秘所在/72
3. 车轮拳闪电手和双推掌与臂背颈腰组合应用/73

(三) 将车轮拳应用于散打及各种搏击竞赛/75

1. 力量间矛盾/77
2. 认识和练功与技术的矛盾/78

(四) 将车轮拳应用于拳击竞赛/86

(五) 怎样练车轮拳/90

1. 步步丁丁之浪步练习法/91
  2. 车轮御敌法则和车轮形成的过程/100
  3. 手脚并重将手臂融合于以脊椎为中心的內力练习法/105
  4. 打造车轮功能的练习法/124
  5. 练轮成盾的方法/132
  6. 练轮成拳的方法/136
  7. 车轮拳更深层次的內功练习法/143
  8. 车轮进击练习法/151
- 四 自然門內功養生之道/170
- (一) 功理/170
  - (二) 练意守上丹田的保健功效/178
    1. 鸣天鼓疗法/181
    2. 磨齿疗法/181
    3. 揉泥丸疗法/181
    4. 明目疗法/182
    5. 聪耳疗法/182
    6. 擦桩疗法/183
    7. 擦面疗法/183
  - (三) 练意守中丹田的保健功效/183
    1. 提气养肺法/185



2. 清心法/186
  3. 清肝利胆法/186
  4. 磨腰养肾法/187
  5. 理三焦、清脾胃法/188
- (四) 练意守下丹田的保健功效/190
1. 擦小腹疗法/192
  2. 固本通关疗法/193
  3. 擦腿部疗法/194
  4. 擦足心疗法/194
- (五) 静功和气功之练习渊源/195
1. 练小周天/195
  2. 练大周天/196
- 附录：万籁声老师生平/198

## 一 自然门武功概述

自然门武功自徐祖师创立，传艺于师爷杜心五，杜师爷再传艺师父万籁声。至今历时已有百多年和三代人矣。但此三杰之自然门的功夫，实是精湛绝伦、高深莫测，令人叹为观止。

为什么那么多人也都按章苦练自然门功夫而功名无成？为什么徐祖师至晚年只找到杜心五教成技艺后便离逝？而杜心五也是到晚年才发现万籁声，并教成后就心愿足矣！这说明：一方面自然门功夫博大精深确是中国武术的精粹；另一方面自然门武功不是基础武术，它是没有门户和派系的，练功者必须具有良好的武术基础和精益求精的刻苦研究精神以及远大的抱负。否则，练为不可习也，习之也功难成也，一句话为不可教也。自然门武功之择授传人可谓是可遇而不可求的，因此，自然门武功愿广结有缘之人。如果坚持门户和派系之见，绝门绝派就是迟早的事了。如今练成自然门三杰均驾鹤西去，而自然门的武功在武林界却成了一种神龙见首不见尾的功



夫,那些所谓的自然门功夫之说,也就应运而生且自有道理。这就使得要投身钻研自然门的志士仁人无所适从了。在此之际,撰写此书为的是让自然门真实面目大白于天下,以期更深层次的发扬光大。

其实,自然门武功只是研究如何科学地练习内功并应用于武术技击之门。自然门武功也只是将技击之术推向更高层次的一门武学。自然门功法是为了达到能将技击之术向更高、更深层次发展为目的的专门开发人体内在潜能的有效内功。

人踩死一只蚂蚁不算本事,武松力杀猛虎方称好汉。人若持强凌弱必为世人所切齿,故有练武先修德之说。同时,武术若不能以小胜大、以弱克强,武术也就失去了生命力。要永远战胜强大于己的对手,就得不断创造和更新本身的武术技能。而一切的武术均产生于客观世界,人类的一切文明成果和正确的认识,都是在探讨总结客观事物基础上产生的,所以说武术也是探索总结客观事物的智慧结晶。要将武术提高到一个更新、更高的层次,关键是要完全改变以往只是一味苦练拳脚动作功夫的方法,而是要研究客观、认清客观,只有掌握了突破常规而又符合客观规律的手段,才能产生更高层次的武术技能。有了更高层次的武功理论指导,才能更新练功方法以利于在技击场上,有效地驾驭技击的本领,守候捕捉瞬息万变的时机,用更合理的动作迅速击垮对手。所以

说,自然门武功是将武术从基础动作转化成富有哲理的自然门内功的技击术。

21世纪是高科技蓬勃发展的时代,自然门武功也要与时俱进,充分利用现代科技的文明成果并插上腾飞的翅膀,使自然门武学达到更高的境界。

要弄清楚自然门的真面目,首先得从“自然”两字谈起,自然产生于其然,不弄清所以然,就不自然了。自然指天然的,非人为的客观事物。自然界广大无边,从我们生活着的地球到整个宇宙的一切物质均为自然界。人类能生存发展直至取得今天的文明成果,均是对自然界的一切物质进行科学的分析研究、论证总结和开发利用的智慧结晶。而一切落后迷信、歪理邪说均是误解自然界愚弄百姓之产物。今天,人们对自然界研究分成自然科学和社会科学两大领域,并从微观和宏观两个方面进行研究。

自然门武功是探索武术顺应自然发展规律而达到新的境界的一种武功门类,故曰自然门。武术进入自然门的原因,是由于充分认识到现有的练功方法已无法继续战胜强大于己的对手,只有在自然门中得到更新的练功方法,才能战胜强大于己的对手。武术只能在技击角斗中产生和发展,武术若不能提高角斗技击的能力就与艺术体操表演没有区别了。技击角斗是通过一个暴力战胜另一暴力的行为。击技是在暴力的较量中产生。如何令弱小者产生足以战胜强大者之暴力,并不断地产生更大



的暴力去战胜更加强大的对手，这就是自然门武功精华所在。

自然门功夫，博大精深，就如同自然界之浩瀚无际，就今天之文明成就而论，人类对身边的事物还知之不多，还需不断探索进取。武术也和自然界发展规律一样，必须在探索中不断完善，在进取中得到发展。

武功之高低与否？是取决于其技击能否以弱克强来验证的。武术是由众多有形的人体外部动作组合而成的，而武术的各门派间的观点又不尽相同，这就造成了各自技击术的优劣。技击要达到一定的高度，关键在于思维要清晰对路。这样，才能将技击从众多复杂的武术动作中提炼转化为专一的自然门内功技击术。这也和云与水的关系一样，云产生于水，但云与水又有很大的差别，水必须吸收足够能量方能形成云。自然门的技击，也是与水和云之间的辩证关系一样，其武功是众多武术门类的浓缩和升华，是严格依据唯物辩证的法则产生的。从发展的观点看，要战胜强大于己的对手，就不能再死死地躺在无法继续提高自己能量的方法上练功，而要寻求一种新的练功方式。

知己知彼，方能百战不殆，这是自然门练功的出发点。而要真正做到知己知彼，这是自然门练功之人首先要弄清楚的问题。技击中的知己，就是研究人体自身的生理特点。技击是人与人之间的一项拼搏竞技运

动。如果只停留在求增力而练负重,要坚硬而练摔打,为敏捷而练跳跃滚翻等方面下功夫,那么技击就不能继续向前有突破性的发展。人与人之间的拼搏角斗,一切的能量均产生于人体。人若不先弄清楚自身的生理特点和能量,直至动作、速度的产生过程的自然规律,练功就无法进展。此时,若不再深入研究其中真正的原因,并加以论证、总结,是不能创造出一条能突破人体生理现象极限的客观练功方法。因此,研究人体,就是研究人的技击能力的潜能。为了便于讲清这个问题,以下分几点论述:

### (一) 武术转化技击的过程

提高技击水平有赖于武术基本功及其理论知识的不  
断积累。武术是在以小胜大、以弱克强的前提下产生的,  
并在技击角斗中提高和发展。我们知道,武术之初阶段,  
弱者从武术的招数中练出身手敏捷,尽情地将自身的力  
气充分发挥在手脚上进行技击。而比其力大的强者,因  
没有从事武术练习,结果在与力弱者较量中,强者败了,  
此为有术胜无术;若是力大的强者,也练习武术,但练之  
不勤或历时不长,加之学而不专,而弱者勤学苦练,精  
益求精,结果,同样是弱者胜,强者败,此为术高胜术差;  
若是强者猛然醒悟,勤学苦练,其功夫技术与弱者水平不相





上下,这样,在技击角斗中就不会再是弱胜强败的了。这是因为双方都在一个模式上练功习武,都将所有之精力投入其中。可是,人体有许多东西都被自身生理条件所限制,因此练到一定程度就再也进步不了。这时,形成武术的强弱在技术水平上差别不大。取胜的关键是先天的生理、心理素质,有了某些天生的过人之处,就有了战胜对手的法宝。

非凡的耐力、胆略、打击力是弱者按章练习所无法练到的。因此,武术就得改变只是招式的练功方式,而应探索研究出一条能跟上客观发展的技击练功方法。这就是武术发展到这一程度就必然要转变成专一的技击之过程。技击要永远不断地战胜强大于己的对手,这可是个天大的难题。

自然门练功的方法,其目的就是为达到更高的技击境界。没有新的技击技术的发现,就不会产生新的练功法则。科学的技击技术是人类对客观事物进行探索研究、论证总结后产生的。只有在人们确实掌握到客观事物的一切运动规律后,才能着手创造出各种超越人体能力的行之有效的各种练功手段,把技击技术推向更高的水平。如果把这一完整的过程总结上升为理论,用以指导技击实践,将技击提高到突破常规之水平。那么,这就形成了一门科学的技击技术的理论学说了。

自然门认为技击的主、客双方均为人。因此,技击技