

<<杜飞虎自然门功夫揭秘>>

图书基本信息

书名：<<杜飞虎自然门功夫揭秘>>

13位ISBN编号：9787500931096

10位ISBN编号：7500931093

出版时间：2007-7

出版时间：陈怀信 人民体育 (2007-07出版)

作者：陈怀信

页数：345

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;杜飞虎自然门功夫揭秘&gt;&gt;

## 内容概要

《杜飞虎自然门功夫揭秘》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”训练属内氮外发的功夫，练成可以发氮击物；“挡板”训练属以脚掌外沿骈踢的功夫，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

## <<杜飞虎自然门功夫揭秘>>

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。

## <<杜飞虎自然门功夫揭秘>>

### 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。

## &lt;&lt;杜飞虎自然门功夫揭秘&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 自然门功夫真传第一节 自然门历代传人代相传授之心法第二节 自然门功夫要义第三节 自然门功夫的训练途径第四节 自然门“闪电手”绝技之行经走氮规律第二章 “不察几微，不处无为，难臻化境”第一节 几微之道一：常处无为，神自变化第二节 几微之道二：还“道”的本来面目第三节 几微之道三：人类长寿的本源第四节 几微之道四：善调阴阳，功从中出第三章 “道体”论——拳道合一的哲学思考第一节 道之实义第二节 体气论第三节 体动论第四节 体理论第五节 对应同举论第六节 相须不离论第七节 体中有体论第八节 道律论第四章 飞虎自然门功夫概述第一节 杜飞虎宗师简介第二节 飞虎自然门简介第三节 飞虎自然门功夫述要第四节 自然门功夫训练总要求第五章 飞虎自然门拳械训练法第一节 拳械杂言第二节 少林金刚拳一、少林金刚拳总歌诀二、少林金刚拳歌诀三、少林金刚拳动作图解第三节 武当原式太极拳——张三丰三十六式简化太极拳一、武当原式太极拳总歌诀二、武当原式太极拳歌诀三、武当原式太极拳动作图解第四节 虎杖一、虎杖歌诀二、虎杖动作图解第五节 少林六合枪一、少林六合枪简介二、少林六合枪动作图解第六章 飞虎自然门实战搏击“三大奇技”第一节 “三大奇技”概言第二节 “一着胶”功夫训练法第三节 “双推手”功夫训练法第四节 “挡板”功夫训练法第七章 动中求静的矮裆走圈功夫第一节 矮裆走圈功夫中真动真静的内在涵义第二节 矮裆走圈功夫训练动作图解第八章 自然门浑元一气功第九章 飞虎自然门技击法第一节 飞虎自然门技击风格第二节 步法第三节 飞虎自然门二十四招技击法附录一 艺海行舟，名师导航——临澧习武纪实附录二 自然门武学歌诀附录三 自然门武术“九级九段位制”的构想后记

## <<杜飞虎自然门功夫揭秘>>

### 编辑推荐

《杜飞虎自然门功夫揭秘》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，该书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。

<<杜飞虎自然门功夫揭秘>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>