

<<自然随心录>>

图书基本信息

书名：<<自然随心录>>

13位ISBN编号：9787554300060

10位ISBN编号：7554300067

出版时间：2013-2

出版时间：林辉 羊城晚报出版社 (2013-02出版)

作者：林辉

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>

<<自然随心录>>

内容概要

《自然随心录:万籁声自然门武学、史料汇编》这部专著集中体现了对自然门武学的理解，并编录了与万籁声武学相关的人物、理论等。其内容翔实深邃，文字精练，比古论今，既有师承又有创新，理明技精，并多有独到之处，深入浅出地把自然门武学引入大雅之堂。

<<自然随心录>>

作者简介

林辉，号不然山人，1968年出生于福州，福建省福州市人。

万籁声六合自然门武学传人，中国武术五段，福建省武术协会万籁声功夫研究会副秘书长，福建海峡自然门研究院副秘书长，广州市武术协会会员，广州六合自然门武术队创立者。

20世纪80年代初开始学习自然门武术，有幸得到万籁声老师的教诲，并长期跟随万老师的得意弟子俞国进老师系统学习少林六合门、罗汉门、自然门、张三丰太极拳等。

多年来潜心研习自然门武术，并积极参与本门活动。

近十年来在《精武》《武魂》等武术专业杂志刊登二十多篇武术专论。

2003年开始利用业余时间在广州传播自然门武术，组建了“广州六合自然门武术队”。

众多学生参加广东省和广州市的传统武术比赛均获得优秀成绩。

2007年7月24日（《广州日报》曾以《武林高手隐身洛溪》为标题刊登专访文章，广州电视台《今日报道》及《G4报道》均做采访报道。

本人参加2009年广东省传统武术项目锦标赛，获男子成人组传统北派拳一等奖。

<<自然随心录>>

书籍目录

武学篇 一中华武术奇葩——自然门 / 2 二大道自然来——谈自然门功夫 / 5 三自然门功法之应用 / 8 四浅说自然门武术之“一” / 11 五自然门武术问答篇 / 15 六回自然门武术爱好者的一封信 / 19 七自然门功法之内圈手 / 22 八再谈内圈手 / 24 九三谈内圈手 / 26 十内圈手调整对话实录 / 28 十一内圈手轨迹图解 / 34 十二自然门足占踢技法 / 36 十三说说鸳鸯环的练习 / 39 十四自然门上桩功法 / 41 十五自然门走簸箩功 / 44 十六自然门功法介绍 / 48 十七自然门步法及身法 / 50 十八自然门技击法 / 53 十九略谈自然拳 / 57 二十简说自然门与《孙子兵法虚实篇》 / 59 二十一自然门与《古本少林宗法图说》 / 61 二十二纷纭众说自然门 / 64 二十三万籁声应用拳械录 / 68 二十四八门棍法探研 / 78 二十五奇门兵器“马牙刺” / 81 二十六少林罗汉门 / 85 二十七少林六合门 / 90 二十八原式太极拳 / 128 二十九祛病除疾八段锦 / 132 三十千八擦道功 / 136 三十一说行气与意守 / 138 三十二说短兵 / 140 三十三闲聊旧兵器 / 144 人物史料篇 一刘神仙其人 / 150 二奇人王显斋 / 154 三六合门赵鑫洲 / 157 四汀南第一腿——刘百川 / 159 五杜心五与京剧表演艺术家的来往 / 169 六杜心五在帮会中的地位 / 172 七国学大师梁漱溟对杜心五的情愫 / 175 八《蜗牛居士全集》之杜心五 / 178 九历史上真实的杜心五 / 180 十自然门李丽久 / 189 十一万籁声老师与两广国术馆 / 194 十二历史见证两广国术馆始末 / 200 十三万籁声老师与湖南国术训练所 / 214 十四万籁声老师民国时期武术活动 / 219 十五万籁声老师与《武术汇宗》 / 223 十六万籁声著《武术汇宗》 / 227 十七武林泰斗伤科圣手——记万籁声老师妙手回春两例 / 229 十八纪念万籁声老师的活动 / 232 万籁声老师文言录篇 一我对武术的认识及教学生涯 / 236 二老庄本义 / 240 三太极拳的旨趣 / 244 四打与练 / 247 五手稿语录集 / 248 武术与生活篇 一生活无时不练功，人生无处不是道——谈自然门功夫 / 258 二茶，武，人生 / 262 三烧水的启示 / 265 四谈养壶和武术 / 266 五二胡的感受 / 268 六随说学习 / 269 七爱好和磨炼 / 270 八“练”与“炼”的体悟 / 272 九小孩练武说教育 / 273 附录 一记万籁声自然门传人——俞国进 / 276 二福建海峡自然门研究院 / 279 三广州六合自然门武术的传播 / 282 后记 / 286 参考文献 / 287

<<自然随心录>>

章节摘录

版权页：插图：自然门武术自徐始祖、杜心五、万籁声老师一门三杰传承至今有六七代人。

徐始祖的“怪”，杜心五的“隐”，到万籁声老师的“扬”。

民国时期的《武术汇宗》出版，以及万老师挟持自然门功夫在我国武坛上创出的名头，使自然门功夫才广为人知。

《武术汇宗》中记载：本门渊源，不得详考，而传此门者，只徐老师祖一人。

20世纪80年代，万老师在谈自然门时说：但不论怎么说，在前50多年里，传自然门者，只我一家。

学一部分者有之；整个挖根，是没有的。

并非不教，是太困难了。

据闻，杜心五长子杜修嗣在世时曾经说过，我父亲在教我师兄（万籁声）时，他们是关在房子里打，我们都只能在外面。

这也可以看出杜教万不是大众化的教学，而是当衣钵传人。

也就是说之前在武林中传出的自然门只有万籁声老师这一支。

随着国家对传统武术挖掘整理的重视，也随着武术商业化的进一步发展，越来越多的“自然门”涌现出来，有的是属于同名而不同源的，在传统武术中，拳名相同也是很普遍的现象，所以同名“自然门”属正常；但有的似乎与本门存在一定渊源的，还有的有待考证的；当然也有的浑水摸鱼的，林林总总，令人扑朔迷离，现就手中的资料，把各类自然门整理如下，供大家参考并探讨。

（一）与徐始祖这支有渊源，且有一定史料记载的（1）流传于四川的自然门。

据1987年四川科学技术出版社发行的《四川武术大全》中记载：流传在四川的自然门起传系有两支：其一，清朝末年，四川达县武举彭越亭学的自然门拳法，传于达县赵天璋，后天璋又经六位老师点拨，并刻苦琢磨，丰富了自然门拳法。

民国二十年后，天璋传艺于达县一带。

其二，流传在四川雅安的自然门，系由徐始祖（徐侠客）传金禅子（法号），金传金鸿声，鸿声再传杨文钊等（杨文钊现年75岁，任雅安地区武术协会副主席，指成书时的年纪）。

由徐始祖传的另一支是，徐传杜心五，杜传万籁声。

按以上记载，传承脉络很清晰，再了解是否是同一系的拳理：“风格特点，自然而然，妙在自然，难在自然。

此门腿手相连，随心所欲，凶力旋转，出则发力，经则旋劲，心随意动，意动手随，身摧力化，四正四隅，奇正相参。

技击上讲究：长短混出，长手摧敌，短手护身；力发盖劲，手脚连环；肘膝并用，临敌静守；以快制慢，强攻巧取；进退闪展，虚实开合，行走四角。

散手要求：出手软如绵，进身硬如铁，刁手如钢钩，逢硬柔来迎；出手分阴阳，阴出阳回，交手时连打带拖，打人不见人。

”

<<自然随心录>>

编辑推荐

《自然随心录:万籁声自然门武学、史料汇编》作者林辉先生系万师门下之杰出，自幼崇文尚武，师从自然门俊杰俞国进先生与万籁声大师，几十年练武不辍，同时不断探索万籁声武学之真谛，并将其所学付诸实践，精心撰著《自然随心录:万籁声自然门武学、史料汇编》。

<<自然随心录>>

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>