

郑怀贤武学丛书

对劈刀

duipidaoyukongshoujinqiang

与

空手进枪

◎成都体育学院武术系 审定

◎辛双双
刘金丽 编著

【人民体育出版社】

郑怀贤武学丛书

对劈刀与 空手进枪

成都体育学院武术系 审定

辛双双 刘金丽 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

对劈刀与空手进枪 / 成都体育学院武术系审定; 辛双双, 刘金丽编著. -北京: 人民体育出版社, 2015
(郑怀贤武学丛书)

ISBN 978-7-5009-4735-6

I. ①对… II. ①成… ②辛… ③刘… III. ①器械术
(武术) -基本知识-中国 IV. ①G852.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 275317 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华正印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 5.75 印张 141 千字
2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4735-6

定价: 20.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

《郑怀贤武学丛书》编委会

顾问：习云泰 邓昌立 邹德发 叶道清

郭洪海

主编：李静山（成都体育学院武术系主任、教授）

赵斌（成都体育学院武术系副主任、教授）

编委：（以姓氏笔画为序）

王明建 艾泽秀 冉学东 刘涛

刘金丽 李威 孙超 李传国

杨啸原 应磊 辛双双 张勇

张小鸥 张茂于 陈扬 陈振勇

周直模 彭鸣昊 卿光明 黄静

龚茂富 曾杨 温佐惠



总序

《郑怀贤武学丛书》的编写出版是对我国著名的武术家、中医骨伤科专家郑怀贤先生的缅怀和纪念。本套丛书汇集了郑怀贤先生武学思想成就和成都体育学院一批武术前辈的武学精华与专长。它不仅反映了以郑怀贤先生为代表的成都体育学院老一辈武术家对中国武术传承与发展作出的贡献，同时也体现了他们在成都体育学院武术发展形成特色过程中的风采和对武术创新的成果。

郑怀贤（1897—1981年）先生生前历任中华全国体育总会常委、第3届中国武术协会主席、中国体育科学学会理事、全国运动医学学会委员、中华医学会四川分会副理事长等职。他一生致力于武术和中医骨伤科事业的发展与研究，先后拜李尔青、魏金山、孙禄堂（孙式太极拳创始人）等武术前辈为师，系统地学习武术、伤科诊疗技术和伤科方药。1936年他参加柏林第11届奥运会中国国术表演，以精湛的飞叉技艺震惊世界，为中国武术在国际体育舞台上争得了荣誉，产生了深远的影响。1958年他参与创建了中国第一所体育医院（成都体育学院附属医院），担任院长达二十三年之久。他的一生，集武术与医学为一生，武艺绝伦，医术精湛，扶弱救贫，教书育人，诲人不倦。为我国的武术和中医骨伤专业培养了大批的优秀人才，作出了巨大的贡献。

本丛书主要特点为：第一，内容丰富，特色鲜明。如成都体育学院的武术经典套路“八卦龙形剑”以及王树田老师的八极拳、形意对打等曾被列为20世纪70年代《全国业余武术教练员训练班》的必修教材。一代“猴王”肖应鹏老师的猴拳分别获得第1届全国



对劈刀与空手进枪

民族形式体育表演及竞赛大会和第2届、第3届全国少数民族传统运动会的一等奖。兰素贞老师的“绵拳”，作为四川地方优秀传统拳种列入了《四川武术大全》一书。邓昌立老师的八卦掌以及叶道清老师和邹德发老师的对练，不仅内容丰富，而且风格特点与技法等独具特色。第二，传承有序，彰显传统。如郑怀贤先生所传之八卦掌、形意拳均源自孙式太极拳创始人孙禄堂先生，八极拳、形意对打等内容则是王树田老师在中央国术馆学习时的主要内容。这些套路较好地保留了中国传统武术的风格与特点，充分发挥了高校传承中国传统武术的价值与作用。第三，创新继承，弘扬发展。20世纪70—80年代，成都体育学院武术在郑怀贤先生创新发展理念的指导下，创编了三人对练、双手夺枪、三人对棍等对练套路四十多套，占据全国首位，郭洪海老师首创了旋子转体360°的动作，影响深远，将传统武术套路的发展推向一个新的起点。

本丛书的编写凝集着成都体育学院武术系全体老师的心血和汗水。为了搞好丛书的撰写工作，在学院领导的大力支持下，武术系先后召开了多次郑怀贤武学思想研讨会，并邀请国内外知名专家和学者进行了研讨。同时，以座谈和访谈的形式，深入社会和家庭，对郑怀贤生前传承弟子以及武术系退休老教师进行了调查与收集资料。这些工作为本套丛书的顺利编写奠定了坚实的基础。在此，对全体参与丛书编写的人员付出的艰辛劳动表示感谢。

2012年正值我院70周年校庆，本丛书将作为校庆的一份献礼，以示祝贺。真心祝愿我们的学校成都体育学院未来发展更加辉煌，真正实现“科学发展，建设成为高水平有特色的高等体育学府”的办学目标。

丛书编委会

2011年10月1日



前言

郑怀贤武学思想丰富，技艺体系种类繁多，涵盖面广。为了使郑怀贤教授精湛的武术技艺能够传承下去，也使更多的人走进、了解他的武学世界，我们对其遗技“对劈刀”和“空手进枪”进行了整理与编写。套路内容继承了郑老前辈的武技风格特点。

郑氏“对劈刀”和“空手进枪”二者共融共通，也有所区别。其编排合理，技击凸显，风格独特，配合默契。通过对劈刀和空手进枪练习，还能培养练习者勇敢、果断、机智等品质，以达到健身、防身兼用的目的。在形式上，“对劈刀”是两人各持单刀，互为对手，你进我退、你劈我挡、对攻对守的对练套路；“空手进枪”采用的是徒手与器械的演练形式，即一方徒手、另一方手持器械（枪）进行攻防练习，此套路是郑老在对枪术和擒拿术深刻理解的基础上，融汇多年习武经历和武学思想所创编的经典的徒手与器械对练的套路。

虽然我们没能受过郑老的传授，但是郑老的学生——成都体育学院武术系老一辈武术家邹德发、叶道清、郭洪海等都曾是我们的老师，在武术技术和理论上都得到这些老师们的亲自传授与指导，因此深受郑氏武学思想的影响。今天能把郑老先生擅长的武术遗技挖掘、整理、继承下来，是一代代成都体育学院武术人的愿望，同样也是我们年轻武术专业工作者的莫大荣幸。

郑氏“对劈刀”和“空手进枪”在编写之初，邹德发老师在炎炎酷暑下亲自指导和传授技术，一招一式地进行示范，并对其招式的攻防含义进行讲解，以加深对动作的理解，还对套路进行了逐个



对劈刀与空手进枪

动作的记录整理，对本书的编写给予很多帮助。另外，还得到习云泰教授、郭洪海老师的大力支持，深表感谢！“对劈刀”的动作示范和文字整理是在武术系学生颜飞飞、林小明、张灏滢协助下完成，在此也向他们表示谢意！

编著者

2014年3月6日



目 录

对 劈 刀

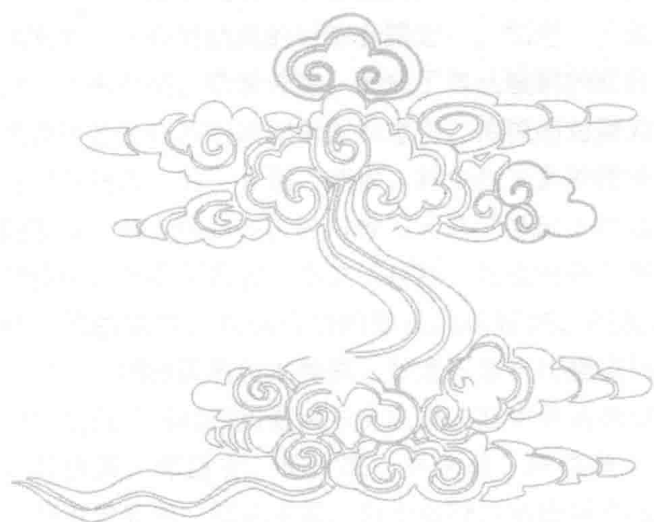
一、对劈刀的渊源	(3)
二、对劈刀风格特点	(5)
(一) 短小精悍	(5)
(二) 大劈大砍	(5)
(三) 充实紧凑	(6)
(四) 往返自如	(6)
三、对劈刀演练要求	(7)
(一) 循序渐进, 切块进行, 先分后合	(7)
(二) 配合默契, 意识逼真, 招式准确	(7)
(三) 身械协调, 攻防合理, 风格突出	(8)
四、对劈刀基本动作及方法	(10)
(一) 刀的各部分名称及图示	(10)
(二) 抱刀方法	(10)
(三) 基本刀法	(11)
五、对劈刀套路动作名称	(16)
六、对劈刀套路动作图解	(19)
七、对劈刀套路运行路线示意图	(94)



空手进枪

八、空手进枪的历史源流	(99)
(一) 闪耀在奥运会上的空手进枪	(99)
(二) “武医圣手”郑怀贤教授	(99)
(三) 空手进枪在成都体育学院的传承与发展	(100)
(四) 空手进枪套路的“特色化训练”	(101)
九、空手进枪的风格特点	(104)
(一) 配合默契, 攻防合理	(104)
(二) 亦真亦假, 真假难辨	(104)
(三) 枪刺如闪电, 拳动如涛韵	(105)
十、空手进枪的演练要求	(106)
(一) 上手: 枪术	(106)
(二) 下手: 空手拳	(107)
十一、空手进枪基本方法及动作	(109)
(一) 基本方法	(109)
(二) 基本动作	(115)
十二、空手进枪套路动作名称	(123)
十三、空手进枪套路动作图解	(126)
十四、空手进枪套路运行路线示意图	(212)

对
劈
刀





一、对劈刀的渊源

郑怀贤教授，原中国武术协会主席、成都体育学院附属体育医院院长，中国知名武术家和中医骨伤科专家、教授，享年 85 岁。郑老在成都体育学院任教 53 年，在武术界、中医骨伤科界有极高的名望和声誉，被后人尊称为“武医宗师”。早年随著名拳师孙福全（字禄堂，1861—1932 年，河北完县人）学艺多年，深得其真传。1944 年，郑怀贤在成都体育专科学校任教（20 世纪 50 年代初，成都体育专科学校改为西南体育专科学校，后又改为成都体育学院），以孙氏八卦拳的技击功夫享誉西南。郑怀贤一生最珍视的三大技击绝艺就是孙氏八卦拳、飞叉和擒拿。他为继承和传播中国武术遗产、促进武术运动的发展作出了很大的贡献。

对劈刀套路不仅是郑老的遗技之一，也是成都体育学院老一辈武术家传承下来的经典的对练套路之一。郑老一生阅历丰富，身怀绝技，武德高尚，勤学苦练，形成了自己独到的武技风格，其精湛的武功技艺也在不断地创新发展之中。传统的对劈刀对练项目，是一方用刀进攻，另一方用刀破解，其多变丰富的技法可称为刀法实用的宝典。郑老就是在传统对劈刀套路的基础上加以创新，糅合了擒拿技法，充实了内容，丰富了技法，形成对劈刀短小精悍、大劈大砍、技法紧凑、往返自如的郑氏风格特点，练法讲究一胆、二力、三法、四时机的技术要领。郑老还亲自传授成都体育学院武术专业学生以及当时四川省武术队队员，其中著名的有王树田、邹德发、叶道清、邓昌立、杨世杰、吴永昌、郭洪海、李毅立、栗子宜、刘志贵等老一辈武术家。由于对劈刀套路具有很高的娱乐观赏



对劈刀与空手进枪

性，在郑老的精心指导下，其学生王树田和郭洪海老师专门配对练习进行表演，有一定的社会影响，也使其套路代代相传，成为成都体育学院武术表演的传统、经典和保留项目。

1964年成都体育学院为了院庆十周年，掀起了武术系大练基本功、抢救郑怀贤武术技艺的高潮，师生们投入到挖掘、整理、继承活动中，整理出对劈刀、空手进双枪、三节棍进枪、双刀进双枪、双梢子棍进双枪、形意安身炮、九套环、三人对棍、对刺剑、集体飞叉、匕首进步枪、夺匕首等四十余项。再经过成都体育学院一代代武术前辈的传承，郑氏武技得以发扬光大。



二、对劈刀风格特点

(一) 短小精悍

对劈刀属于武术短器械对练项目之一。刀素有“短兵之王”，讲究力大快速、勇猛凶狠、干净利落。对劈刀动作虽少但精，其短小精悍首先体现在套路的内容编排方面，由劈、砍、扫、抹、架、撩等主要刀法组成，一扎一防、一攻一解、一进一退，全套动作朴实无华，招无虚发，且无花法，简单实用。套路的结构路线也很简单，直来直往，每一个动作都能表现出丰富的攻防技击内容。其次短小精悍的特点还体现在演练方面，演练时激烈惊险、威武彪悍，刀逼白刃、险象环生，引人入胜、扣人心弦。

(二) 大劈大砍

劈、砍是对劈刀项目中最主要的技术方法，拿刀的双方需要熟练掌握好刀法中主要的进攻动作，使劈、砍、抹等刀法力点明确，运用自如，充分表现刀之利，利在砍，如猛虎下山、锐不可当。例如：对劈刀中的劈刀，要求持刀者手臂向上挥起时臂要充分向上抬起；向下劈刀时须松肩伸臂，腰间发力，力达刀刃，讲求神定、步稳、招准、意狠。大劈大砍需气魄大、力量大、幅度大，这也是郑氏对劈刀独特的风格特点之一。对劈刀有很高的攻防技术和防身自卫价值，在军警训练中有着重要的意义，同样也可以作为表演项目，具有很强的娱乐观赏性。



(三) 充实紧凑

郑氏对劈刀套路内容丰富，结构合理，攻防恰当，紧密连贯。甲乙双方的攻防动作既不停留在原始击打的状态，也不用拙力真拼实打，而是正确运用刀术的攻防技法，掌握好攻防时机、攻守部位和攻守距离，无虚假、等待动作。刀法的虚实变换中蕴含着诡秘性，虚中含实，实中隐虚，虚虚实实，真真假假，变幻莫测。双方攻防方法准确，动作连贯，配合严谨，节奏分明，一气呵成，充分展示“持短入长，倏忽纵横”的郑氏独特风格，具有强烈的艺术感染力和表演效果。

(四) 往返自如

对劈刀全套动作自然流畅，转折合顺，灵活多变。对练时两人攻防交替，周而复始，进退步法灵活得当。如双方距离太近时，肢体伸展不开，刀法运用会受影响；而距离太远时，又显得松散，攻防意识不浓厚，体现不出“刀走黑”的技击内涵。因此，练习时往往要求伴以小碎步的移动，在保持基本步法、步型不变的原则下可适当地调整距离，以达到步灵、身活、动作变换、往返转折自如的目的。



三、对劈刀演练要求

(一) 循序渐进，切块进行，先分后合

首先要进行单人技术的练习，注重劈、砍、撩、扎、扫等基本技法，并熟练、准确掌握；然后学习对练套路的组合动作，开始时进度稍慢一些，待熟练掌握之后，再提高要求，边巩固边提高，做到稳扎稳打，夯实基础，切勿贪多学快，注重单个动作和组合动作的准确、规范，反复地进行练习，以达到高度熟练和精密配合。持刀者既要使刀劈得惊险逼真，又要保证对方不能受到伤害，这就要准确地掌握刀劈出去的方位。其次在熟练的基础上逐步要求动作的准确性和连续性，并进行分段练习。最后进行整套的练习，要求动作清楚，节节相连，节节清楚，段段相连。对劈刀套路中的每一段动作都可以分成若干组合，可切块练习，要求先搞清楚路线、方向，再要求劲力与连贯，个别复杂动作还可分解进行，如“甲跪步扫刀，乙腾空劈刀”动作，先练下肢步法，再练上肢器械方法，最后上下合成，加上身法进行完整练习。初练时只要求熟练掌握一方动作即可，不可过早地要求一人把甲乙双方的动作都学会，否则会混淆不清，事倍功半。

(二) 配合默契，意识逼真，招式准确

在演练对劈刀时，要求甲乙双方配合默契，动作逼真，手、