

郑怀贤武学丛书

feicha
飞叉

◎成都体育学院武术系 审定

◎温佐惠 编著

【人民体育出版社】

郑怀贤武学丛书

飞叉

成都体育学院武术系 审定

温佐惠 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

飞叉 / 温佐惠编著; 成都体育学院武术系审定. -北京: 人民体育出版社, 2012

(郑怀贤武学丛书)

ISBN 978-7-5009-4142-2

I. ①飞… II. ①温… ②成… III. ①飞叉-基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168142 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 6.5 印张 231 千字
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4142-2

定价: 15.00 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, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《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 李传国 杨啸原

应磊 辛双双 张勇 张小鸥

张茂于 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“八卦龙行剑”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

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。蓝素贞老师的“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。邓昌立老师的八卦拳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术思想研讨会，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，本丛书将作为校庆一份小小的献礼，以示祝贺。真心祝愿我们的学院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。

编写组

2011年10月1日



自序

为了传承郑怀贤教授的飞叉技术，我受武术系之托，自 2009 年开始编写此书，直到 2011 年才全部完成。对于飞叉这门古老的技艺来说，能系统编撰成文的，在本书之前还是空白，因此本书的出版对于这门技艺的传承有着重大的社会意义，但从另外一个角度来说，其编写的难度也是可想而知的。

笔者在编写此书的过程中遇到了很多的难题，一是自己没有亲眼看过郑老师表演的飞叉绝技，只是在一些传统赛事和文化交流中接触过飞叉；二是郑老师的飞叉绝技几近失传，能够习练者日渐稀少；三是对于郑老师的飞叉绝技亲眼目睹过的或习练过的人大都年事已高，或遗忘或不能亲自演练。为了解决这些客观存在的问题，也为编好书打好基础，笔者进行了长期的调研、走访及文献资料的搜集。一方面通过图书馆查阅了大量的飞叉历史文献资料，另一方面通过网络收集了大量的有关飞叉的资料与信息。这些资料既零星又不系统，需要经过整理和加工。在这个过程中认识到郑老的飞叉技术属于北方叉系，但风格又与北京、天津等地的截然不同。例如，速度快、花的密度大、叉抛得高，刚中带柔，柔中有刚，刚柔相济等特点就与京津地区的以稳、柔、舒展的风格差异较大。这样使自己从理论上对飞叉的认识有了提高，但在编写此书时，仅靠这些资料是远远不够的。于是在掌握了一定资料后，我们便着手去寻找郑老师飞叉的传人。跟郑老师学习飞叉的人很多，而能坚持到现在的人并不多，经过多次的寻找与查访，终于找到了郑老师飞叉的一位传人——吴大才先生，他是成都体育学院已退休的骨科医生，

在他行医的过程中，飞叉也一直伴随着他，他也传承了郑老的精神，让武医有机地结合在一起，武医之道，也在他的手中随之展现。吴大才先生为了让郑老师的绝技飞叉能保存下来，也收了一位徒弟——宋可建先生，他毕业于成都体育学院运动医学系，同样，在学医之时，又习武术，同样也是武医结合的传人。在与宋可建先生的对话中得知，他是大学毕业后才跟吴大才先生学的飞叉，很多经典的难度动作仍在进一步的学习中，其中有吴大才先生提起过郑老当年的一些飞叉经典动作。如迈门槛、推磨、背铜、提手飞花、飞花盖顶、前踢套后踢、踢毽飞虹、磕花、滚地抛叉、怀中抱月、拇指定禅、插花、胸花、拉车、纺线、纺线戏水、纺线过腿接背脊等。宋可建先生在行医期间从未放弃过飞叉技艺的练习，将郑老的飞叉技术较完整地保留了下来，本书中的套路动作演示图就是由他亲自演练的动作制作的。当我们见到飞叉在他身上自由而有规律的滚动之时，深深为之触动，除了为他纯熟的随心所欲的飞叉技艺而喝彩，为这飞叉滚动时流露出的美感而惊叹——“一柄飞叉到我手，任你在吾周身游”之外，更多的似乎时光回溯，那位精神矍铄神采奕奕为了新中国武术和中医骨伤事业鞠躬尽瘁的郑老先生正在我们面前虎虎生风地演练。众人皆为之动容。

中华武术，博大精深，源远流长。飞叉属于中华武术的传统项目之一，蕴藏了丰富的中国传统文化内涵。编写此书的目的是在于能更好地传承优秀的传统武术，加深读者对中国传统武术文化的进一步认识。让习练者通过练习飞叉，从技击上升到理论去认识中国传统武术的经典套路；在练习飞叉的过程中，享受中国传统文化的魅力，使习练者身心受益。寓练于乐，放松身心，每一个飞叉动作，在每一次演练后都会有不同的收获，无论是机体上得到的锻炼，还是心灵上感受到的刚柔并济之美，都是飞叉这门技艺带来的提升和快乐。飞叉套路的演练，能使广大爱好者在体验中华文化魅力的同时也能感受到生活之美，从而怡情于学，怡情于练，陶



情养性，这也正是本书编著的初衷所在。

本书具有以下三个特点。第一，由浅入深，从飞叉的基础动作入手，在此基础上衍生出经典动作和高难动作，让初学者更易入门，学来颇有兴趣。第二，直观清晰，书中的套路图解，图文并茂，详细明了，便于初学者学练，欣赏这门独特的武术技艺。第三，本书从飞叉的技术体系与理论知识两个方面对飞叉进行了系统介绍，注重理论的指导性。书中的一些理、技、解析能边看边学，边学边练，犹如身旁有名师指点，使学者少走弯路。

我们本着尽善尽美的原则编写此书，在编写的过程中投入了大量的时间与精力，付出了辛勤的劳动。但由于一些客观条件和个人水平的局限，以及在资料的搜集与整理过程中的不足，难免有纰漏之处，在此也希望得到各位传人及前辈的指教，同时也真诚希望得到广大读者和各界人士给予批评指正。希望本书能给传统武术研究者和飞叉爱好者、演练者提供一些帮助，并在我们共同努力下，将飞叉这门古老的技艺传承下去，发扬光大。

温佐惠

2011年春于成都



前言

郑怀贤教授，德高望重，技艺纯青，弟子遍及国内外，一直被武术界、医学界的同仁所敬仰。郑老是我国当代著名的武术家，在武术界有相当高的名望；他又是中医骨伤科专家，在中医骨伤界也有极高的声誉，被后人尊称为“武医宗师”。他曾任中国武术协会第三任主席、中华体育总会常委、中华医学会四川分会副理事长、成都体育学院运动医学系主任、成都体育学院附属体育医院院长等职。

郑怀贤教授的飞叉套路属于北方叉系，但风格又与北京、天津等地以稳、柔、舒展的风格截然不同，其套路速度快、叉花密度大、攻防突出、刚柔相济。书中演练者宋可建师从郑老嫡传弟子吴大才先生学习飞叉数年，技艺精湛。飞叉在传统技艺中属于难度较大的器械项目，素有“十年的叉”之称。因此，书中介绍示范的一部分难度较大的动作，虽不如郑老先生当年之演练的风采及高超技艺，但也足以让飞叉爱好者享其精华。

飞叉爱好者要想学好飞叉，个人兴趣和坚持不懈的毅力都是不可缺少的。每一个看似简单的飞叉动作都要成千上万次地练习才能熟练掌握，即便是最基本的穿腕动作也是如此，因此要想掌握这项实践性很强的运动，非下苦工不可。跟随郑老学习过飞叉的爱好者前前后后有很多人，虽然绝大多数人最初的热情慢慢地被枯燥的练习和长时间不见成效的强烈反差一点点地吞噬掉，最终能坚持下来的屈指可数。但是飞叉技艺的魅力是无穷的，一旦领悟到那种如一条有灵性的蛟龙在身上盘绕穿梭，体会到那种刚



柔相济而又随心所欲的美感时，就会喜欢上这项运动。

在本书的编写过程中，曾得到许多老师、朋友的指导和帮助，郑老的弟子吴大才医生，即飞叉传承人，对本书编写给予大力支持和激励，吴大才医生的徒弟宋可建亲自演练飞叉，成都体育学院研究生吴保占、陈宇等在图片的编辑和资料收集方面作出了贡献。在此，一一表示感谢。

郑老先生的飞叉内容丰富，此次整理的动作仅仅是一些基础动作，其经典动作、高难动作都是基本动作的派生和加强。叉的高度不同、花的密度不同，都会衍生出不同系列的动作。希望本书能对飞叉爱好者有所帮助，让我们共同努力，使这门古老的飞叉技艺得以传承，发扬光大。

温佐惠

2011年春于成都



目 录

第一章 郑怀贤的不凡人生和飞叉绝技	(1)
第一节 武术与飞叉演绎的记忆	(1)
一、柏林旧事怎能忘 荣辱相随国术队	(2)
二、叉王“电”倒德官员 大显神威震纳粹	(6)
三、一举成名天下知 人生酸甜且自悉	(8)
四、骨伤圣手消灾难 扶危救困济华夏	(11)
五、一代先贤 德被一方	(15)
第二节 “飞叉王”之飞叉的历史考据	(15)
一、叉的出现——捕猎与农耕工具	(17)
二、飞叉的发展 —— 冷兵器时代的武器和 宗教传说中的祭祀品	(18)
三、叉的衍变	(19)
第三节 科学看飞叉	(24)
一、传统的叉与飞叉的技术风格比较	(24)
二、狭义“飞叉”的技术及衍化概况	(25)
三、飞叉套路内容和表演风格	(26)
四、飞叉技法的关键原则	(28)
第二章 飞叉的特点和价值	(31)
第一节 飞叉的特点	(31)
一、民俗和民艺化的演练特点	(31)

二、结构特点及独特的旋转运动特点	(32)
三、从演练看飞叉的风格特点	(33)
四、从演练看飞叉的技法和技巧特点	(34)
第二节 飞叉的价值	(36)
一、强身健体	(36)
二、磨炼意志	(39)
三、休闲娱乐	(40)
四、防身自卫	(41)
第三章 飞叉器械与主要技法介绍	(42)
第一节 飞叉器械的形制与各部位名称	(42)
一、飞叉器械的形制	(42)
二、飞叉各部位名称	(43)
第二节 飞叉动作分类及基本运动规律	(44)
一、飞叉动作分类	(44)
二、飞叉基本运动规律	(45)
第三节 飞叉基本动作	(47)
第四章 飞叉套路动作械谱及图解	(64)
第一节 飞叉套路图解注意事项	(64)
一、弄清图解说明	(64)
二、弄清飞叉运动方向	(67)
第二节 飞叉练习的注意事项	(67)
一、由浅入深,循序渐进	(67)
二、持之以恒,坚韧不拔	(68)
三、悟其本质,促使定型	(69)
四、身械协调,形神合一	(70)
五、文武之道,一张一弛	(70)



第三节 飞叉套路械谱	(70)
一、飞叉套路谱名	(71)
二、飞叉套路图解的几点说明	(72)
第四节 飞叉套路图解	(73)
第五节 飞叉套路动作连续图	(154)
参考文献	(180)
附录 飞叉歌诀	(181)
后 记	(182)



第一章 郑怀贤的不凡人生 和飞叉绝技

岁月更迭，人世沧桑，郑怀贤老先生已经离开我们多年，但只要人们一提起这位德艺双馨，中国武术和中医骨科的双料泰斗，仍是肃然起敬。我们抱以虔诚和敬畏的心态再去仰慕这位老人风云跌宕的人生之时，才蓦然发现他的许多曾经广为流传、感人肺腑的人生佚事都逐渐模糊于我们的视线甚至被渐渐淡忘。缅怀先贤，谨对今朝。在武术运动蓬勃发展和积极国际化的今天，我们再一次重温老一辈武术家，当年他将武术运动第一次展现在世界舞台的时候，给予我们的不仅仅是赞叹和感动，或许其中还有更多的启发！

第一节 武术与飞叉演绎的记忆

1936年的柏林奥运会，中国传统技艺第一次登上了现代奥林匹克运动的舞台，历史由此记住了郑怀贤的名字。他不是运动员，而是武术大师，是当年国术表演队的一员。在柏林第11届奥运会开幕式上，他表演的飞叉技惊四座，被誉为“空前绝后”。不但让在场的各国观众为之欢呼沸腾，更令当时同来观看的德国纳粹首领希特勒为之目瞪口呆。当时的精彩场面不但被当地几家主要报纸争相报道，更让西方人对我们中华民族的传统文化大为钦佩惊叹！中国飞叉震撼世界，不但为中华民族争得了无尚赞誉，同时对中华优秀传统文化的传播产生深远的影响。

一、柏林旧事怎能忘 荣辱相随国术队

将历史翻回到 1936 年第 11 届柏林奥林匹克运动会的前夕。鉴于在 1932 年中国人第一次参加的奥运会——美国洛杉矶奥运会上，唯一参赛选手——东北大学的刘长春在预赛被淘汰的悲惨局面，全国上下都涌动着“体育强种”的强烈愿望，海内外华人也施加了强大的舆论压力。当时的中国政府派出选手 69 人、体育考察团 33 人等共 126 人组成奥运军团，参加 1936 年的柏林奥运会。当时，中央国术馆馆长张之江提出：“从竞技实力看，西人体育非我长。要扬国威，更要派出‘国粹’，非国术队莫属。”随后，中国奥运国术选拔赛在上海举行。最终，选出了郑怀贤、张文广、温敬铭、寇运兴、金石生、张尔鼎、刘玉华、傅淑云、翟涟源 6 男 3 女组成中国国术队，作为 69 名参赛队员的一部分随团出发。由张文广、温敬铭、郑怀贤等人组成的国术表演队最为耀眼，他们是当时全国武林知名的顶尖高手，人人都有强项，个个技艺精湛。出征前，蒋介石、宋美玲夫妇甚至专门在南京行政院接见了这些江湖侠士，并一起合影留念。这是中国武术第一次有组织地大规模在国外献技表演，也是中国武术在奥运史上首次亮相。然而这支代表国家形象的浩荡奥运大军，却连一名随队医生都聘不起。因为经费不足，国术队员曾到南京大光明戏院卖艺，足球队也先期到东南亚国家表演募捐……

1936 年 6 月 26 日，代表团从上海启程，一路风浪颠簸到了印度孟买码头，接上先到南亚诸国为筹款去巡回表演的中国足球队，然后横越印度洋，穿苏伊士运河进入地中海。7 月 20 日，邮船终于在意大利威尼斯停泊，第二天代表团换乘火车经奥地利，7 月 23 日到达柏林。全程整整走了 28 天，代表团人人疲惫不堪，体质下降。刚出柏林车站，许多德国人蜂拥而来，指手画脚议论纷纷，几



个青年还凑到郑怀贤等人身前左顾右盼，又有几个妇人挤到李森、杨秀琼两名女运动员面前，弯腰端详她们的脚……中国运动员好生恼怒！一个前来欢迎代表团的留学生对郑怀贤说：“在德国人印象中，中国男人脑后都拖有‘猪尾巴’的小发辫；中国女人都是‘三寸金莲’的尖尖脚。”郑怀贤等许多运动员一阵难受：推翻清王朝都二十多年了，在洋人心中，中国人仍是“东亚病夫”！

当中国运动员到达柏林后，极受各方轻视，被主办方安排了几个狭小简陋的场地做赛前训练。一天，郑怀贤等国术运动员在莱茵河畔碰见十来个英国人，他们老远就叫着“Hello”，向国术运动员打招呼。原来他们把郑怀贤等当成了日本人了。待弄明白，这些英国人耸着肩头惊异万分：“中国也能派出这么多的运动员？你们是用来瞅热闹吧？”

随着柏林奥运会赛事的进行，中国代表团并没有如人们期望的那样一振国威——正式比赛中，69位中国选手全军覆没。然而，我国术队的9位侠客在柏林、汉堡、法兰克福、慕尼黑的表演和巡演中却“打出威风”，刘玉华的“双刀”、金石生的“九节鞭”、郑怀贤的“飞叉”让奥运会观众和德国民众惊叹激动，掌声如雷，欢呼如潮。

国术队的首场民间体育表演安排在汉堡，因为是中国武术在奥运史上首次亮相，队员心里还是相当紧张。对于国术在西方人心中的认可程度，他们能否看懂并接受，心中没底。但队员们决心要打出国术的威风，先是街头游行表演，他们身穿古色古香的中国武术传统服装，手持刀枪剑棍各种兵器，时走时停表演各式特技，尤其郑怀贤的飞叉，街道两旁观光者，既惊奇又新鲜，都齐声叫好，并拥向他们进行围观。随着周围的群众越来越多，代表团队员怕误伤行人，经常不得不中断表演。围观的人们好奇地摸刀捏剑向中国留学生翻译发问。由于“武术”一词是新中国成立后才用，在这之前各种称谓比较混乱，如国术、武功、把式……外国人更是“丈二金