

郑怀贤武学丛书

绵拳与自然剑

mianquanyuziranjian

◎成都体育学院武术系 审定

◎ 葵茂富 张小鹏 编著

【人民体育出版社】

郑怀贤武学丛书

绵拳与 自然剑

成都体育学院武术系 审定

龚茂富 张小鸥 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

绵拳与自然剑 / 龚茂富, 张小鸥编著. - 北京: 人民
体育出版社, 2012

(郑怀贤武学丛书)

ISBN 978-7-5009-4236-8

I. ①绵… II. ①龚… ②张… III. ①拳术-基本知
识 IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 002507 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 7.25 印张 200 千字
2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4236-8

定价: 16.00 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



绵拳与自然剑

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。

丛书编委会

2011年10月1日



前言

绵拳、自然剑是成都体育学院兰素贞老师在传承的基础上挖掘、整理，精心编写而成。绵拳着重表现绵、柔的功力，动作潇洒飘逸、大开大合。自然剑是在绵拳技艺的基础上结合剑术技法创编而成。绵拳、自然剑精妙深邃、引人入胜，它们是我国传统武术项目中的精品。

本书共分十三个部分。第一部分，介绍了绵拳、自然剑的源流。第二部分，对兰素贞老师的生平做了必要的说明和介绍。第三部分，诠释绵拳、自然剑的风格特点。第四部分，图文并茂地介绍了绵拳的基本动作及动作组合。第五部分，介绍绵拳拳谱名称及图解整个套路动作等。其他还有自然剑基本动作、自然剑套路动作谱名及整个套路动作图解说等，内容丰富全面，安排有序，图文并茂，注重实用，通俗易懂。

本书在编写的过程中，得到了成都体育学院退休教师叶道清、郭洪海及在职教师温佐惠、艾泽秀、刘金丽等诸位老师的大力帮助。硕士研究生马林、胡宇，本科生曹敏、魏琪雅、马曦、黄洁、刘璐，运动员龙娇尔等同学也为本书的编写付出了大量的汗水。正是他们无私地指导帮助和辛勤付出，才使本书令人满意的如期完成。在此，对他们致以最诚挚的感谢！本书的编写是在成都体育学院武术系统一领导、规划的基础上完成的，武术系领导为组织此书的编写、出版，付



绵拳与自然剑

出了大量的时间和精力。成都体育学院为本书的出版提供了必要的经费支持，在此一并表示感谢！

最后，谨以此书怀念尊敬的兰素贞老师。

编者

2011年3月6日



目 录

一、绵拳和自然剑的源流	(1)
二、人文武事：兰素贞小传	(5)
(一) 兰素贞家庭概况	(5)
(二) 兰素贞教育经历	(6)
(三) 武艺精湛，深得张之江器重	(8)
(四) 多才多艺，服务社会	(9)
(五) 扎根成都体育学院，积极投身武术事业	(9)
三、绵拳和自然剑的风格特点	(11)
(一) 平衡较多	(11)
(二) 稳健潇洒	(11)
(三) 舒展柔和	(12)
(四) 刚柔相济	(12)
(五) 剑身合一	(12)
四、绵拳基本动作	(13)
(一) 手型	(13)
(二) 步型	(15)
(三) 平衡	(18)



(四) 腿法	(22)
(五) 基本功法	(23)
五、绵拳套路动作名称	(25)
六、绵拳套路动作图解	(27)
七、绵拳套路运行路线示意图	(87)
八、绵拳套路动作连续演示图	(91)
九、自然剑基本动作	(108)
(一) 剑的各部位名称及图示	(108)
(二) 握剑方法	(108)
(三) 持剑礼、持剑方法及剑指	(110)
(四) 基本剑法	(111)
(五) 基本步型、步法	(123)
十、自然剑套路动作名称	(127)
十一、自然剑套路动作图解	(129)
十二、自然剑套路运行路线示意图	(197)
十三、自然剑套路动作连续演示图	(201)



一、绵拳和自然剑的源流

绵拳、自然剑为我国传统武术文化的组成部分之一，源流清晰、传承有序、特色鲜明。1936年，兰素贞老师中学毕业后，进入中央国术馆读书学习。此时，中央国术馆已经云集了一大批著名的武术家，如朱国桢、朱国禄、杨法武、刘洪庆、孙禄堂、杨澄甫、龚润田、陈子荣、吴俊山、孙玉昆、马英图、李玉山、孙玉铭、张本源、郭长生、刘云龙、严度万、童仁富、肖锦章、章麒麟，以及后来的郑怀贤、温敬铭、张文广、金石生、寇运兴、张尔鼎、刘玉华、傅淑云、翟涟源等等。兰素贞进入中央国术馆后，勤奋好学，师事百家，广学博览，各种拳术兼收并蓄。她天资聪慧，为人敦厚、诚恳，深得诸位武术家教诲。在诸位名师的指导下，经过多年的勤学苦练，她练就了一身好武艺，尤其是绵拳，她深得精髓，其技艺炉火纯青，已臻化境。

传统绵拳是一种以柔和见长的拳术，动作大方、舒展柔和，外表上看与太极拳有几分相似之处，不同的是出拳需有力，起、伏、纵、跳的动作有一定的灵敏性，平衡动作较多。同时，整套动作中具有一定的力量和速度。兰素贞不但继承了当时国术馆诸多武术家的技艺精华，而且她还发挥个人的才华，在继承的基础上不断创新，将绵拳和剑术融为一体，创编出独具一格的自然剑技艺。

新中国成立后，在党和政府的关怀与帮助下，武术作为学校教育的重要内容，得到了重视。20世纪50年代初，成都体育学院成立了武术教研室，先后隶属于体操教研组和重竞技教研组，郑怀贤、王树田分别担任重竞技教研组主任和武术教研室主任。



注：武术是成都体育学院办学特色之一，具有十分悠久办学历史和传统。早在成都体育学院前身——四川省立体育专科学校（1942—1949年）时期，学校便已开设了武术（国术）课程，一批国内武术名家，如郑怀贤、王树田（中央国术馆毕业）、兰素贞（国立国术体育专科学校毕业）、朱国桢（孙禄堂的弟子之一）先后在我校担任武术（国术）教员。

1952年，在当时成都体育学院领导和郑怀贤等人的努力下，兰素贞被调到成都体育学院工作。后来又先后引进了肖应鹏等知名武术家，逐渐形成了以郑怀贤、王树田、兰素贞、肖应鹏为主的我院第一代武术专业教师队伍。

20世纪50年代初期，恰逢全国武术迎来新中国成立后的第一个春天，武术被国家体委列为推广项目，依据“取其精华、去其糟粕，百花齐放、推陈出新”的方针，全国上下掀起了一波挖掘、整理武术的高潮。在郑怀贤先生的带领下，成都体育学院也积极地着手筹建武术系，继承并发展武术这一国粹文化。1958年底，在学院党委的重视和支持下，经由郑怀贤主持牵头创建了武术与竞技系，下设武术和重竞技两个专业，郑怀贤担任了第一任系主任。为“备战”全国民族形式运动会，根据当时国家对武术发展提出的建议，郑怀贤教授亲自对兰素贞等人组成的西南代表队进行了训练和指导。

在郑怀贤先生的训练和指导下，兰素贞结合剑术、舞蹈、体操的技术动作和审美元素，对传统绵拳和自然剑进行改革。她在传统绵拳动作中增加了挺胸展臂、向前和向后尽量收缩与伸张地缓 and 弯腰、柔美的劈叉、仰身平衡、连续地快速旋转以及双臂挥舞的动作。在动作的编排上，将简单动作与复杂动作按照它的难易程度连接起来。在练习的过程中，上体始终保持挺直，举止从容不迫，有节奏地进行呼吸，避免不必要的紧张和吃力。此外，她还在传统绵拳中增加了跃步、用脚尖先着地的走步和跑步等的创新。



据兰素贞生前回忆说：“当我最初练习绵拳的时候，老师曾将绵拳中原有的俯卧撑到突然翻扑仰卧的剧烈动作和他认为女子练习起来不美观的‘抖臂’动作减去，因此使我在锻炼中没有受到伤害，并培育了我对姿态美的欣赏和研究绵拳的兴趣。当时我对研究和整理的方向与目的是不明确的，仅在老师的指导与同意下，将开始的‘抖臂’动作改为‘倒打紫金关’，主要理由是绵拳着重腰、腿的训练，而‘倒打紫金关’正是练习这两个部位的动作，觉得这样改法较为合适。同时在看苏联的艺术体操影片后，在创作方法上得到了很大启发。”

兰素贞秉承着传承和创新的精神，创编出了结构严谨、步法灵活、柔中带刚、刚柔相济、攻防兼备、虚实结合、变幻莫测、和谐优美、稳健潇洒、高雅自然、舒展大方、风格独特的新架绵拳和自然剑。1953年，在全国民族形式体育表演及竞赛大会上，兰素贞展示了两套武术技法，深受观众喜爱，并赢得了专家的好评，荣获一等奖，受到党和国家领导人的亲切接见。1958年，兰素贞编写出版了《绵拳》一书。

为了培养武术人才，由郑怀贤教授任主教练、兰素珍等任教练，在我院中专班中组建武术集训队，并亲自给队员传授他们自己的绝招。在他们的严格要求下，队员们的武技水平快速提高。在这些队员中，叶道清的武术基本功扎实、勤奋好学，深得绵拳和自然剑精髓。1962年，叶道清大学毕业后留校任教，成为绵拳和自然剑的第二代主要传人，这使得绵拳和自然剑等武术技艺在成都体育学院武术系得到了有序的传承和发扬。1996年，叶道清退休。此时，绵拳和自然剑在成都体育学院武术系已经形成了稳定的技术体系、教学模式和有序的传承模式。在不断的发展过程中，绵拳和自然剑也成为该系特色的武术项目之一。

值此成都体育学院武术系挖掘整理之际，在叶道清、郭洪海等老师的指导下，我们在继承原绵拳和自然剑技法的基础上，秉承创



绵拳与自然剑

新的理念，对其进行改编。此次改编适当降低了自然剑平衡动作的难度，对原来的 5 个连续平衡动作加以拆解，并加入了部分现代剑术的元素。对绵拳中部分动作也进行了适当改编，同时也加入了现代武术元素，使绵拳更加舒展大方、柔中见刚。希望这一珍贵的武术文化遗产能够为广大武术爱好者所习练、传承和发扬。



二、人文武事：兰素贞小传

(一) 兰素贞家庭概况

兰素贞（1920—2002年），女，汉族，江苏靖江人。1920年，她出生于江苏省靖江县一个中医家庭。其父二十几岁即奔走乡里悬壶济世，后由祖籍江洲头桥镇迁移至靖江安家落户。为方便靖江百姓寻医问药，同时谋生养家，兰父在靖江开设中西药房。兰父医术精湛，医德高尚，深得百姓信赖，中西医药房经营颇为顺利。一段时间后，他在祖籍江洲修葺瓦房8间、良田10亩。兰素贞的母亲蓝孙氏在家务农，共生育了两个女儿，大女儿叫兰佩珍，小女儿即是兰素贞。因膝下无儿继承血脉，兰父抱养一子，取名兰之祥，与大姐兰佩珍年岁相当。兰佩珍身体羸弱，自幼失学在家。兰之祥读完小学后，即辍学帮助父亲打理药房生意。兰家三个儿女中，兰素贞天资聪慧，勤奋好学，最得父母疼爱，最后只有她顺利地完成了高等教育。

1937年卢沟桥事变发生后，战火很快蔓延到江苏靖江一带，同年11月靖江沦陷。在战火中，靖江百姓流离失所，举家迁徙，靖江几成一座空城。在这种情况下，兰素贞父亲也带着全家老少辗转搬回祖籍江洲。连年战争和自然灾害使江洲的土地异常贫瘠，加之家中劳动力较少，10亩田地却不能够满足一家五口人的温饱。在这种情况下，1938年，兰素贞只身一人远赴上海，投奔表姐兰玉珍和表姐夫王金门家，以谋取出路。兰素贞父母和她的姐姐则往返靖江城靠行医和缝洗艰难度日。1939年，兰父去世，兰母卖掉



两间房子安葬了兰父。随后，兰母在靖江主要靠兰素贞和大女儿家寄钱以及缝洗过活。在父亲去世后，兰素贞大哥兰之祥留在祖籍江浙靠种田生活。1952年起，兰母生活所需和姐姐生活所缺皆由兰素贞负担。

(二) 兰素贞教育经历

1926年，正好是兰素贞该上学的时候了。在父亲的安排下，她进入离家不远的靖江小学读书。在当时的社会背景下，女孩子有机会进入学校读书是很不容易的事情。兰素贞也深知这一点，所以她就倍加珍惜这来之不易的读书机会，发奋读书。1932年，她顺利完成了小学的学业。按理说，有了小学的文化应该已经足够了，因为这在当时已是很高的文化程度了。但是，兰素贞并没有止步。同年，她以优异的成绩顺利考入靖江中学。经过3年的寒窗苦读，1935年，她以优异的成绩毕业，完成了中学阶段的学习。中学毕业后，全家人都希望兰素贞能够找份稳定的教师工作，但是由于她本人酷爱武术，所以她不顾家人的反对，毅然放弃工作，最终经人介绍，于1936年6月进入当时国民政府所办的南京中央国术馆学习国术（武术）。

注：中央国术馆成立于1928年，该馆直接隶属于民国政府，至1933年，全国25个省市县建起了国术馆（社）达三百多个，形成了一个自上而下完善的组织系统。1933年，中央国术馆成立国术体育专科学校，张之江兼任校长。这是我国以武术为主课的第一所高等院校，为我国培养了大批“术德并重、文武兼修”的武术人才。

兰素贞进入中央国术馆后，便转学到南京中央国术馆体育专科学校学习。由于战争频发，1937年8月14日，日机轰炸南京，中央国术馆南迁。在迁移的过程中，国民政府停拨了经费，教职员工



和学生生活非常困难，多数教师和学生沿途离去，自谋出路。此时，兰素贞也不得不离开了中央国术馆逃难至上海法租界培福里6号表姐兰玉珍处。此时，她还是想着某一天能够重返学校，勤奋学习将来报效社会。

1938年，中央国术馆南迁至湖南长沙，得知消息后，7月，在友人的帮助下她只身抵达长沙，找到中央国术馆体育专科学校继续学习。可是好景不长，为了躲避日军的疯狂侵略，保存这个中国历史上第一个官办武学，政府决定继续南迁。1938年8月—1939年7月，中央国术馆体育专科学校迁至广西桂林。这段时间，兰素贞再次辍学。1939年8月中央国术馆体育专科学校迁移至云南昆明，1940年，迁到重庆北碚，继续办学，此时馆内人员仅剩二十余人。兰素贞一路跟随学校来到昆明、重庆继续读书学习。1942年7月兰素贞顺利完成学业，从中央国术馆体育专科学校毕业。此时，她已22岁，在战火纷飞的岁月，能够生存尚属不易，兰素贞却怀着报效祖国、服务社会的拳拳之心，抱着对武术的极大兴趣和爱好，跟随国术馆颠簸迁徙几千里路，最终完成了学业，体现出一代武术大家的坚毅和执著。

学成以后，兰素贞遂投入工作之中。1942年8月，她进入位于上海木洞东温泉私立复旦中学任体育教员，兼女生指导员。1943年2月，她前往重庆南岸么壩庙市立中学任体育教员，兼体育组组长，1943年8月调入重庆南岸私立文德女中，任体育主任、教员、女生管理员等职，直至1946年7月。1947年2月，经张之江介绍她到了南京私立汇文女中任体育教职。1948年，她进入四川省幼师任教。1950年7月，她进入成都体专任体育教员，同时兼任舞蹈讲师，并与1951年8月—1952年1月在成都会专兼任文娱指导，还在省男师兼任音乐教师。1952年2月—1952年7月，她在成都艺专附设戏剧训练班兼任舞蹈教师。1952年8月，进入成都体育学院任教，与郑怀贤、王树田等一代名师一起组建了成都体育