

当代中华武术冠军徐其成拿手套路选

追风刀·连环拳

● 徐其成 著



北京体育学院出版社

107078

107078 107078 107078

当代中华武术冠军徐其成拿手套路选

追风刀·连环拳

徐其成 著

北京体育学院出版社

责任编辑 何芳桂
责任校对
封面设计 叶 莱

当代中华武术冠军徐其成拿手套路选

追风刀·连环拳

徐其成 著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32

印张：4.5

定价：2.20元

1990年8月第1版

1990年8月第1次印刷

印数：11000册

ISBN7—81003—408—1/G·306

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

名 誉 主 编	徐 才		
名 誉 副 主 编	张 文 广	蔡 龙 云	
主 编	鲁 牧		
副 主 编	王 幼 良		
编 委	(以姓氏笔划为序)		
	于 鲁 人	门 惠 丰	王 幼 良
	<u>成 传 锐</u>	杨 再 春	吴 彬
	赵 双 进	贺 子 文	鲁 牧

从现代体育看武术套路

为《当代中华武术冠军拿手套路》选作序

徐 才

精选新中国成立以来，武术冠军所演练的拿手套路，汇集成册出版，堪称是一件富有意义的事情。

《当代中华武术冠军拿手套路选》的问世，至少会从两个方面引起人们的共鸣和思索。

一是，曾怀鸿鹄之志赢得殊荣的武术冠军们，看到自己和同伴们演练过的套路，图文并茂，栩栩如生地再现出来，流传下去，是会感到格外欣慰的。随着时光的流逝，冠军们有的已愈花甲，有的年过半百，有的虽还年轻，但也已告别赛场。当他们谈到此书，看到自己的练武形象付梓成书，传播于世，是会联想武术主要靠“口传心授”的历史确是一去不复返了。今日中国处在一个尊重知识，尊重人才和弘扬祖

国优秀传统文化的新时期，武术家受到党和国家的器重和社会的爱戴，他们的社会地位空前地提高了。特别是在武术走向世界，走向奥林匹克运动赛圈的今天，武术技术的发展和创造，理应用文字、图解和影相形式保存下来，传给后代和世人，在这方面不少武术家扬武举文，不仅精心授徒，而且执笔著书；不少出版单位适应社会需求，编辑出版了优秀武术图书和影相。对他们是应当致以敬意和表示谢忱的。目前，海内外众多的爱武习武者渴望多出些武术图书和录相，我衷心祝愿武术界和出版界密切合作，向国内向世界不断提供武术佳作。世界在期待着中国！

二是，从《当代中华武术冠军拿手套路选》，可以看到新中国成立以来武术技术的发展轨迹。

绵延发展几千年的中华武术，随着时代的演进不断得到丰富和发展。中国古代武艺是与古代军事密不可分的，今天则以武术的崭新面貌，跻身于现代体育之林了。《当代中华武术冠军拿手套路选》，就是把新中国成立以来，

在历届全国武术比赛中获得冠军的套路加以精选，展示于世。从一定意义上说，这是一部活的武术技术发展史。尽管武术不仅有套路技术，而且有散手、推手的技击技术、还有武术理论、武术文化等等丰富多采的内容，但是，从套路技术的发展确实可以看到新中国武术运动发展的轨迹。精选的这些套路有两个突出特点：一个是继承了传统套路的精华；另一个是创造了崭新的技术动作。这是符合武术的发展规律的，也是符合各个运动项目的发展规律的。明代的著名军事家，武术家戚继光在他所著《纪效新书》自叙中，注释书名时说：“曰新书，所以明其出于法而不泥于法，合时措之宜也。”新中国成立以来武术套路的发展，就是“出于法而不泥于法”，继承传统，而又不拘泥于传统，是有新的发展和创造的。虽然，现在的套路并不就是十全十美的了，还有不足和缺陷，有待再发展再创造，但它毕竟是今人的智慧之作，有识之士是会慧眼识真经的。毛泽东同志在六十年代讲过：“人类总得不断地总结经验，有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。停止

的论点，悲观的论点，无所作为和骄傲自满的论点，都是错误的。”这段精辟的论述值得我们武术界进一步学习。

对于发展到今日的武术套路，不时听到一种非难之言，说是“花拳绣腿”，没有真功夫。这个非难，我想有其“合理的内核”，就是说，应当有真功夫。但是，何谓真功夫，却是应当采取分析态度的。这里一个最根本的问题就是今日的武术属于体育的范畴，而不是军事的范畴。尽管武术运动利于防身自卫，利于擒拿格斗，也利于肉搏之战，但作为体育运动，它的直接目的却是强体健心，为人体的全面发展服务。不论是套路或是散手、推手，作为体育范畴的武术是以提高人的体力、体能、体质，培养勃蓬朝气和高尚情操为目的的。这就是通常所说的“身体的教育”。古时，武术尚未与军事截然分开，人们强烈要求武术家的真功夫，是像戚继光所说的：“凡武艺，不是当应官府的公事，是你来当兵，防身立功，杀贼救命，本身上贴骨的勾当。你武艺高，决杀了贼，贼又如又会杀你。你武艺不如他，他决杀了你。”（《纪效新书》卷

四《论兵紧要禁令篇》)。这纯是从军事上提出的要求，所谓学得真功夫，就是掌握杀敌的武艺本领。今天作为体育运动，对武术套路要求的真功夫，则是遵照套路技术规范 and 比赛规则，准确地按时地完美地完成各项动作，把精、气、神体现出来，显示人体的健、力、美和武德精神。以此对照来看，把打斗能力作为真功夫的标准似不够恰当，把现代武术套路说成“花拳绣腿”，没有真功夫，也是不公平的。更何况，就是在冷兵器的古代，武术与军事密不可分，为了训练士卒，提高作战能力，也需要进行套路训练；为了自娱和庆典还有武舞的表演助兴呢！所以，连反对“满片花草”的戚继光，在《纪效新书》中也编进了不少武艺套路内容，以使士卒“惯勤肢体，活动手足”。而今武术已属现代体育的范畴，从强体健心的体育角度来观察武术套路，那种“左右周旋，满片花草”，具有观赏价值，可取欢于人的表演武术，正是武术发展进程中呈现的一种符合现代体育要求的新事。对此，我想应当鼓励多于非难，肯定发展趋向，提出改进意见则是我们今后所要做

的。其实当代体育运动中，有一些项目已经化为先驱走上具有观赏价值的竞技体育之路。比如，就体操的发展历史来说，体操不仅早就从原来作为体育的总概念中分离出来，成为体育的一个运动项目而存在，而且也从近代体操的创始者德国的杨氏和瑞典的林氏所倡导的带有反对外来侵略，反对拿破仑席卷欧洲，争取祖国解放和独立的具有浓厚军事色彩的体操，演化为全面发展身体素质，增强人体器官功能，以全身协调发展为目的的现代体操。到了19世纪末，又出现了颇富审美价值的韵律体操（旧称艺术体操），韵律体操从1962年起被国际体操联合会定为独立的竞赛项目，于今变成世界亿万少女们所喜爱的运动。体育与美育紧密相连，特别是崇拜人体美、运动美，中外古今概莫能外。而运动美又是人在体育活动中所表现出来的一种美，是人体美特殊的审美对象。虽然运动美并不是运动的主要属性，但各个运动项目都有美的因素，而有些项目的美还成为直接决定技术效果的因素之一，裁判评分也包含着审美意识的作用。有的美学研究者把武术、

韵律体操、技巧运动、花样游泳、花样滑冰等含有艺术因素较多的项目，看作是最富有运动美的。武术套路是以攻防动作为核心，按照攻守进退，动静疾徐，刚柔虚实等对立统一规律编排的技术动作，它的不同流派和拳种各有其美学特点，特别是武术所讲究的手、眼、身、法、步以及形神兼备，内外兼修，更是作为特殊审美对象为人们所重视。所以，笼统地非难武术套路是没有真功夫的“花架子”，忽视运动审美魅力，实难令人信服。当然，武术套路技术还有待进一步改进和提高。另外，在发展武术套路的同时，也要把武术散手、太极推手等技击技术进一步完善和推广。可以肯定，武术技术的发展轨迹，还会在新的历史时期，以更加全面，更加规范的技术风貌展示于世界。武术技术发展的美好前景在向我们招手！

850-00



徐其成先生宝刀不老





徐其成先生正在练拳

目 录

从现代体育看武术套路

——为《当代中华武术冠军拿手套路选》作序

.....徐 才

徐其成小传 (1)

徐其成刀术冠军套路——追风刀.....(5)

徐其成拳术冠军套路——连环拳.....(69)

我的练功方法与体会.....(122)

徐其成小传

徐其成，1939年生，山东省昌邑县人。我国当代著名武术运动员。中国武术协会会员，辽宁省武术协会副主席，辽宁省武术馆副馆长。

徐其成8岁时拜丹东市业余武术社姚法玉为师，练习少林太祖门各项拳术与器械。

1959年调入辽宁省武术队接受正规训练，在教练和同志们的帮助下，武艺大进。1959年10月，在我国第一届全国运动会的武术比赛中，获表演项目三等奖。1960年，在我国第一次举行的武术全能项目比赛中，获得全能冠军、长器械冠军、短器械冠军、拳术第5名。同年，随中国武术代表团访问捷克斯洛伐克，后随同周恩来总理访问缅甸等国，并参加拍摄大型武术片“武术之花”，主练刀术。

在1963年全国武术比赛中，获全能冠军、刀术冠军、拳术冠军、棍术亚军；1964年全国武术比赛中，获刀术冠军、棍术第3名、拳术亚军、全能第3名。1972年，在全国武术大赛中获刀术冠军。1973年，在第三届全运会武术比赛中，获刀术第3名。同年，被任命为中国武术队队长，参加了广交会武术表演。1974年，随中国武术代表团访问墨西哥、美国、香港等国家与地区，受到国内外的的好评。1977年在全国武术

比赛中，获通背拳优秀奖，并被任命为辽宁省武队队长兼教练。同年，随辽宁省武术代表团访问朝鲜。1982至1987年间，曾3次去日本札幌市教授太极拳、南拳、螳螂拳、长拳等。1987—1989年间，在日本京都市中国武术馆教授太极拳、螳螂拳、形意拳、八卦掌、太极剑等，他还曾去苏联传授中国武术。1983年还担任了影片“南拳王”的武术指导。现任日本京都市中国武术馆总教练。

徐其成武术根基扎实，表演风格大方，尤擅刀术，他的追风刀驰名中外，是当代刀术名家二徐（即徐其成、山东徐学义）之一。他练功极为刻苦，虚心求教于诸名家，曾先后得到过姚法玉、王子平、王子章、沙国歧、李天骥、张文广、蔡龙云、蔡鸿祥、邵善康等名师指点，使他掌握各拳种、各流派的演传方法，逐渐成为既通拳术、又擅长器械演练的武术风格，为同行人的赞佩。

其成同志年过半百，仍在武术园地中耕耘不止，决心将中华武术推向世界。目前他正在日本京都中国武术馆任武术总教练，深受国外友人的尊敬和欢迎。

徐其成刀术冠军套路

追 风 刀