

北京体育学院出版社

● 吴彬 程惠坤 著

正刚刀·乾坤拳

当代中华武术冠军李连杰拿手套路选

当代中华武术冠军李连杰拿手套路选

金刚刀·乾坤拳

吴 彬 程惠坤 著

北京体育学院出版社

责任编辑

责任校对 叶菜

内文绘图

当代中华武术冠军李连杰拿手套路选

金刚刀·乾坤拳

吴彬 程惠坤 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
涿州市范阳印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 4.75 定价: 2.30元

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷 印数: 11000册

ISBN7—81003—409—X/G·307

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

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，传扬于世，是会联想到武术主要靠“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；第二个是创造了崭新的技术动作。这是符合武术的发展规律，

也是符合各个项目运动发展规律的。明代的著名军事家、武朮家戚继光在他所著《纪效新书》自叙中，注解书名时说：“‘曰新书’，所以明其出于法而不泥于法，合时措之宜也。”新中国成立以来武朮套路的发展，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朮界进一步学习。

对于发展到今日的武朮套路，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，培养蓬勃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，贼为何又会杀你。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，对武术套路运动要求的真功夫，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，反对“满片花草”的戚继光，在《纪效新世》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，从健身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到的。其实当代体育运动中有一些项目已经作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，使全身协调发展为目的的现代体操。到了19世纪末，又出现了颇罩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
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“花
架子”，忽视运动美的魅力，实难令人信服。
当然，武术套路技术还有待进一步改革和提高。
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!



李连杰和他的教练吴彬(中)。



李连杰剧照

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

李连杰的成功之路……………（ 1 ）

李连杰小传……………（ 7 ）

李连杰刀术冠军套路——金剛刀……………（ 11 ）

李连杰拳术冠军套路——乾坤拳……………（ 79 ）

李连杰的成功之路

作为8岁习武,19岁就达到连获五届全国武术全能冠军高水平的李连杰,这11年涉身武坛走过的道路和个中的甜酸苦辣,绝非象人们从电影《少林寺》中看到的那般轻松、洒脱,充满新异。因为,在这背后,更多地是一个优秀运动员成长中不可缺少的吃苦耐劳的毅力,顽强拼搏的精神,以及勤于思考的思维。作为他的教练,我们觉得李连杰的成长,可以概括为苦、巧、精三部功。

※※※※※
※ 苦 ※
※ ※ ※
※ ※ ※
※※※※※

“苦”是第一功。

这里所说的苦,包含着两层意思:一层是李连杰家境生活的清苦,另一层是运动训练的刻苦。

童年生活的境况及经历,往往会影响一个人一生事业的选择与成败。李连杰的童年与大多数无忧无虑的孩子有着许多不同。1963年初春,李连杰的降生,使他成为家中的第5个孩子,本应该得到更多抚爱的他,却又在年仅两岁时,父亲就因积劳成疾而溘然离世,抚养一家的重担全落在他母亲的肩

上。家中没钱送李连杰入托，于是每天清晨他母亲就只好背着小连杰去工厂做工。就这样，他在妈妈的背上长到了4岁，并且在脖子上多了一串钥匙，当起了家中的“总管”。

不用赘述，就可想象李连杰的童年是在一种比别的孩子少得多的享受与溺爱，多得多的吃苦与贫寒中度过的。正是这一点，使得他更能应付人生道路的坎坷，能正直坚强地去工作去生活。而这种吃苦坚毅的精神，正是他以后从事武术事业中所不可缺少和难能可贵的优秀品质。

1971年，李连杰在北京厂桥小学读书时，进了附近的什刹海业余体校武术班，勉强同意的母亲，为此对小连杰提出了约法：“学会了武术，见人更要先避三分”。

练武术，苦练是基础，就象盖楼房打地基，必须坚实牢固，来不得丝毫虚假。正如俗话说：“要练功，莫放松。要习武，别怕苦。”精湛的武艺来自勤奋和坚持不懈，幼小的李连杰把整个心灵都融进了艰苦的训练之中，无论盛夏的中午，还是严冬的清晨，他全然不顾寒暑。为了打好基本功，他可以补课加练，连续翻腰一、二百次，踢腿四、五百次，甚至上千次。为了使腾空动作完成得高、快、美、准，他练快速蹲起，一口气竟达800次！直练得脚肿腿疼，不要说上楼，就连上床都困难了。马步站桩功，每次训练课中一般安排9分钟，分3组完成，而李连杰总是成倍递增，有几次竟长达50分钟，这种惊人的吃苦精神是大大超过一般孩子毅力的。

在业余体校，不仅要训练，更要完成学业，一天紧张的学习，加上大运动量的训练，对一个孩子来讲是够累的了，可是李连杰还是经常在晚上作完功课后，自觉地再把白天学