

配有演示视频

截拳道入门

舒拥军◎著



摧毁你面前的敌人 —— 毁灭一切阻碍和平、正义与人性的东西

毁灭你自卫本能的冲动，摧毁任何干扰你心灵的事物
不是伤害任何人，但要克服自己的贪婪、愤怒与愚昧
截拳道是朝向自己的武术



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

截拳道入门

舒拥军 著



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

截拳道入门 / 舒拥军著. —北京: 华夏出版社, 2016. 5

ISBN 978 - 7 - 5080 - 8751 - 1

I. ①截… II. ①舒… III. ①截拳道 - 基本知识 IV. ①G886. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 035624 号

截拳道入门

著 者 舒拥军

责任编辑 贾洪宝

封面设计 殷丽云

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 装 三河市少明印务有限公司

版 次 2016 年 5 月北京第 1 版 2016 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本 720 × 1030 1/16 开本

印 张 10.75

字 数 180 千字

定 价 36.00 元

华夏出版社 社址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: 010 - 64663331 (转)

投稿合作: 010 - 64672903; hxkwyd@aliyun.com

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

序言：初心如水

1996年，借湖南娄底“首届卧龙山全国截拳道夏令营”的教学机缘，我与拥军相识。从此，虽然我在湖南，他在安徽，远隔千里，但在截拳道之道的探索道路上，我们一路同行至今。

作为截拳道传人，拥军最难得的是身上没有一般武者的粗莽之气，反而拥有一种“禅者初心”般的心境和恬淡情怀——他似乎始终能将自己当作拳学新手，努力做一位截拳道的“永远的学习者”。多年来，他积极地阅读、参悟，积极地参加各种截拳道导师培训活动，一直紧跟时代，为自己充电，鞭策自己成长。同时，他在道馆教学过程中，颇能享受功夫哲艺之美，实现教学相长；又能在自然丰富的生活中，感悟拳学的要义，追求心灵的平和与宁静。拥军是一位出得厅堂、下得厨房的温暖的人，有着自己的事业追求、业余喜好和自给自足的美好生活。他有着自己的原则、信仰，不急功近利，能宠辱不惊，淡定安逸，一如宁国山水之间特有的气质。

如今，身为宁国截拳道馆馆长、“为道塾·截拳道教练会”资深教练的拥军，以他19年的截拳道修行经验和积淀，经反复多次修订，聘请专业人员拍摄技术图照，十分的认真和投入，为初学者精心撰写了这本截拳道入门专著，真是可喜可贺。

李小龙的截拳道在中国一直广为传播，并日益与国际接轨。这要感谢多年来李小龙的第一代、第二代弟子和国际导师们，他们勤勉地在国内开展振藩功夫或截拳道讲习；更要感谢国内有一批像拥军一样，得到国际、国内截拳道专业认证的坚定的学习者、传承者，打下了截拳道在中国有序传承、不断发展的坚实基础。怀抱敬畏之心，跨越了过往盲目标榜所谓

“自我截拳道”，以及不思继承、闭门造车、断章取义、瞎子摸象的熙熙攘攘，真正开始系统学习并深入探索李小龙原传截拳道的科学和哲学的奥义，已经成为当今中国截拳道发展的主流。青山遮不住，毕竟东流去。拥军正是助推截拳道迈入全新发展时代的不可或缺的推动者和见证者。

本书是截拳道的入门指南，可供初学者参照习练，也可供武术同行参考、借鉴。对于截拳道初学者而言，截拳道的基本理论和技术、战术和训练方法，正是必须重点学习、训练、掌握的最核心、最基础的内容。诚如李小龙宗师所言：“在截拳道中，最基本、最简单的技术，就是最实用、最高深的技术。”因此，“一个人学习了多少新知识并不重要，重要的是他从所学的内容中吸收了多少有用的东西。最好的技术是得到正确运用的简单技术。格斗时，一定要强调这一点，学生们自己也会意识到，追寻越来越多的新技术是华而不实的。他们应该投入必要的时间，去练习简单技术的正确应用”。

截拳道初学者应找一个或多个同伴结为小组，以互帮互助的方式，参考本书进行研习。还应找一面立镜，在镜子前面练习。通过镜子，可以直观地看到自己的练习过程，审视自己的一举一动，以此来自我调整和规范动作。

初学者应该由慢到快、由易到难地进行练习。首先，要通过本书的技术图解和视频，对要练习的各节内容予以充分理解，在头脑里面先建立一个正确的动作形象和技术动态，在内心反复揣摩演练；第二，抓住最关键的动作环节，用慢动作一遍遍模仿练习，保证自己的动作正确规范——动作姿势和结构至少要接近书中的技术演示；第三，积极争取参加各种短期培训班，接受经过专业训练的师傅或教练的手把手指导，发现问题，纠正错误，深化认识和理解，提升练习效果。所谓“明师一点，胜过自学十年”，就是此理。

在练习中，必须学会放松，学会专注。练习时不要打打闹闹，这是自学者和初学者最容易出现的问题。你必须让自己始终能够全神贯注地投

人到练习中，专注的、有质量的训练，是保证训练成效的关键。每天有质量地练习一个小时，可以好过一些人“刻苦的”只求数量地蛮练一天。训练时还必须时时注意自己的动作是否规范，是否正确，这个也是关键所在。一万次错误练习，建立的是错误的动力定型，未来即使想改也很困难，因为重复的错误练习，会让你的神经纤维和肌肉之间形成固定的反射回路，或者说肌肉记忆，养成难以改变的坏习惯。所以，传统武术家常常说，学拳容易改拳难。作为自学者和初学者，尤其要注意这个问题，宁可少练、慢练，也不可蛮练、错练。

初心如水。不管练到哪个层次，都需要记住自己开始学习截拳道时的那颗初心，在修行中要时刻保持住自己的初心。它能让截拳道者时刻保持心灵的流动、觉察，时刻准备着学习、适应、接纳和宽容，在修行之路上时刻保持新鲜、活力与精进。

一颗纯真不改的初心，能够让你始终朝着自己的目标坚定地前行。

不忘初心，方得始终——谨以此与读者诸君共勉！

朱建华

2016年3月

于长沙岳麓山能量谷

前言：自我的天才

在旅行的列车上，在繁星散落的夜晚，在梦醒时分的刹那，人生的每一次独处都让我更深入地认识自己。就像剧烈运动时听见的心跳声，我在一段段的回忆与展望中做出选择，选择方向和途径，选择成为我自己。

在成为自己的道路上，知识给了我动力，而运动教给我勇敢和冷静。运动不是人们饭后的闲庭信步，也不是一时兴起的激情追逐，更不是机械的重复锻炼，运动是一种生活方式，是对自我的不懈挑战，是一种朝向生命真谛追寻的坦荡大道。

精神上的信念固然让人坚强，却不如身体上的自信来得更为直截了当。当我第一次接触截拳道时，挥拳、踢腿、格挡、反击，在一次次的学习和训练中，我认识了不一样的自我。每经历一次挥汗如雨、拼尽全力的锻炼，我的内心就会比之前增添一分安定；每尝试一个新动作，认识一个新理念，我的勇气就增加一分旺盛。而当招式更加得心应手、力量更加强大时，我对自己的了解就多了一分深入……

人们在不了解自己时是最糟糕的。人总是基于自己的经历和经验为未来做规划，却在无形之中变成了自己经历和经验的傀儡，那些曾经成就我们的东西，最终会变成我们的枷锁，最后束缚住我们。所幸，李小龙没有成为这样的人。李小龙研习过咏春拳、拳击、柔道、击剑等众多武术，在这些纷繁的武学流派中，他化繁为简，把武术从条条框框的限制中剥离开来，回归到技击格斗的本质属性，并以古老的道家哲学和禅宗思想为核心指导理念，最终创立了截拳道。最直接的进攻和防守、最短的距离、最快的速度，使截拳道成为最具实用性的武术之一。这是武术思想发展的成熟

境界，也是李小龙作为一个习武人自我意识的伟大觉醒。

学习知识的目的是为了应付考试，修炼功夫的目的也不仅仅是熟稔攻防，而在于这种身体和精神上的双重修行最终会影响我们思想和生活的方式，让我们自内而外地透出清醒和自信。在功夫的习练中，一拳一腿的磨砺，可渐消心中之棱角，使习练者臻于平常心境，最终回归本我，寻回遗失在凡尘间本有的宁静与和谐。

是的，李小龙已经离开我们很多年了，然而，他对于生命的理解、对于自我的认识和他所创立的截拳道，一起传承了下来。

终会有一天，他也会像其他英雄人物一样慢慢淡出人们的记忆，但是，只要有人活着，就会去领悟自我、发现自我、表达自我，就像曾经的李小龙那样，成为自我的天才。

舒拥军

2016年3月

于皖南宁国山城

目 录

第一章 概 述	1
第一节 李小龙武术发展简史	1
第二节 截拳道不可任意添加	3
第二章 振藩礼	5
第三章 警戒式	7
第四章 步 法	13
第五章 拳 法	27
第一节 基本技术	27
第二节 拳法的辅助训练	56
第六章 腿 法	62
第一节 基本技术	62
第二节 腿法的辅助训练	88
第七章 防 御	91
第一节 基本技术	91
第二节 防御的辅助训练	102
第八章 攻 击	104
第九章 街头格斗	120
第一节 什么是街头格斗	120
第二节 击打目标的选择	121
第三节 街头格斗的一些战例	123
第十章 力量训练	149
后 记	159

第一章 概述

第一节 李小龙武术发展简史

一、初学咏春拳

1940年出生的李小龙，幼年争强好斗，经常与一众小兄弟街斗滋事。一次，因以寡敌众落败而萌生习武念头。

1954年（有说1953年），在好友张卓庆的介绍下，拜入一代咏春拳宗师叶问门下，开始练习咏春拳。

习拳初始，由师兄黄淳樑代师教授。叶问宗师鼓励讲手，黄淳樑亦是一好战之人，素有“讲手王”之称，练拳之余经常带着武馆一班师兄弟外出同其他门派切磋武艺。这种“走现实路”的求真务实的练拳态度，对李小龙影响极大，也为李小龙打下了良好的街头实战基础，积累了相当的实战经验。

在练习咏春拳期间，李小龙还参加了圣·乔治书院主办的全港校际西洋拳赛，并取得冠军。

二、创建截拳道的起因

1959年，李小龙独自一人远赴美国闯世界。为了赚取生活费，李小龙开始在学校教授恰恰舞，后来发现西方人对中国功夫更感兴趣，遂改为教授咏春拳。在教授学生武艺的同时，聪明的李小龙也从一些擅长其他武艺的学生身上汲取长处，并对自己所掌握的咏春拳开始着手改良。李小龙这一阶段的武艺我们称之为振藩功夫，或“李氏改良咏春拳”。

到1964年，李小龙由于坚持在唐人街教授一些外国人学习中国功夫而受到了保守的传统武术家黄泽民的挑战，经过一番辛苦的打斗，李小龙击败了挑战者。事后，善于调查研究李小龙对自己在这场打斗中的表现

很不满意。他感觉应该更快地击败对手，但咏春拳的局限性使他无法发挥，这促使他对自己掌握的传统武学体系进行了颠覆性的、中西合璧式的武道化、科学化改革。

三、新的体系

经过改革后，李小龙的武学体系发生了蜕变，并逐渐超越了咏春拳的框架，最终形成了一个全新的武学体系——截拳道。

1965年，李小龙在给弟子严镜海的信中这样写道：“我正在创立一种新的武术，主要是融合咏春、西洋击剑和拳击而成。当充分完成时，我会把它有系统地整理下来。”

1967年7月，李小龙正式将这个新的武学体系命名为“截拳道”，并在同年10月至11月《黑带》杂志的专访中正式对外公布这个名称。

相对而言，在早期的截拳道中，咏春拳的影响还占有较大比重，这一点我们可从《李小龙技击法》一书中有所管窥。

1969年以后，李小龙开始更多地借鉴西洋击剑和拳击，对咏春拳成分大加删减，余下的只是理念的演绎。从李小龙后期著名弟子黄锦铭师傅传承的李小龙武术体系中可以看出，最后阶段的李小龙武术体系与其之前的振藩功夫体系有着天壤之别。尽管如此，李小龙对于无限制自卫格斗的根本目标追求，还是一脉相承，从无更改。

四、截拳道释名与定义

截拳道从字面上可以简单地解释为：截，即拦截、截击；拳，则指拳头或拳法；道，即终极的原则或路径，总体而言即“截击对方拳法之道”。其技战术以“精简、直接、非传统性”三原则为基础，修炼过程是日日精简而非日趋复杂。正如塑造雕像，是一个逐渐剔除多余、发现和展露本质的过程。因此，截拳道的武学理论系统科学，技战术实践体系的核心结构高度简化，紧贴实战需要，没有任何人为虚饰的套路或固定招法。

与擂台格斗技不同，截拳道是非体育化、非竞技化的武道，不适合表演，只专注于真实的街头遭遇战的自卫应用，强调在不同格斗环境和对不同风格对手的适应能力以及自我直觉格斗能力的培养，以简单直接的本能

反应和干净利落的技术动作速战速决是其本质特征。在国际武术界，截拳道以其独特的高度实用性和科学性，被称为“科学的街头格斗术”。

第二节 截拳道不可任意添加

李小龙门徒杰瑞·泡梯特获得过肯波空手道的黑带，有一次他问李小龙，在教授肯波空手道时可否结合截拳道的一些原则和技巧，李小龙给他回了一封这样的信：

- X 是截拳道；
- Y 是你要传授的另一种武技；
- 为了代表与传授 Y，就必须按照 Y 的道理反复训练弟子；
- 对于任何有资格及授权可传授 X 的人来说也应持相同的态度；
- 将 X 与 Y 进行混合基本上就是摒弃 Y——但仍然将这种武技称之为 Y；
- 一位人格高尚的人，应忠于他所选择的道路；
- 玫瑰花园只会生长玫瑰，紫罗兰花园也只会长出紫罗兰。

截拳道可以不断添加或混合修习吗？从这封信中，我们可以清楚地了解宗师的态度——截拳道就是截拳道，其他武术是其他武术。截拳道绝不是简单混合的武术组合体，有资格代表和教授截拳道的人，必须严格按照截拳道的道理反复训练弟子。如果在截拳道中混合了其他武技，那么，这种混合武技就不再是截拳道，而是变成了“另一种武技”。一个人如果选择了以截拳道作为自己以武入道的修行法门，就必须忠实于自己的选择，从而站在巨人的肩膀上，纯粹精炼，一门深入，经由学规则、守规则、化规则三阶段，次第进阶，最终超越截拳道，达到自我精简、直接、非传统的如水表达的境界。

事实上，自 1967 年以来，截拳道就以“传承有序、拳理明晰，风格独特、自成体系”的特征获得了世界武坛的公认和肯定。李小龙亲传弟子、国际截拳道导师李恺师傅指出：“截拳道并非一种单纯的格斗技，它包含了李小龙生前所学习、研究和讲授过的全面格斗系统与哲学理念。截

4 截拳道入门

拳道的精要所在，就是李小龙毕生所涉及的武学理论、格斗技术、训练方法、思维方式以及内在精神，这五项缺一不可。”针对截拳道是否可以不断添加或混合修习的问题，李恺师傅与他的师父李小龙一样，态度鲜明：“教授截拳道，就应该是教授李小龙的最基本的东西，从这方面去继续发展，遵循它的原理，而绝对不是从这里拿一点、那里拿一点，混合在一起叫截拳道。”

第二章 振藩礼

中国功夫讲求“习武之人应修德”，强调习武之人应注重自身品德素质的修炼，而武德的基本表现形式之一，就是武术礼仪，故习拳者必先学礼。

自小就受中国文化熏陶的李小龙正是因为认识到了这一点，才在其创建的“振藩国术馆”内，规定第一课就是教礼节，即“振藩礼”。

在截拳道中，振藩礼具有双重含义：其一，礼节以“敬”为本，其用即以“和”为贵；其二，在面对对手时，礼即戒备，行礼表达尊重时，还需要保持武者应有的警戒之心。二者兼备，是为振藩礼。

1. 立正姿势站立（图1）；

2. 双手成掌，掌心向下，左掌压盖于右掌背上，双手向前延伸，上体略弯曲（图2）；

3. 上体右转，右掌成拳下落于腰侧，左掌压盖在右拳面上，右脚向前迈出一小步，脚尖外撇（图3）；

4. 上体左转，面向正前方，双手成传统的抱拳礼向身体正前方推出，高与肩平，眼视前方，与此同时，左脚向前迈出一大步，足尖点地，成左虚步（图4）；



图1



图2



图3



图4

5. 敬礼之后，左脚向右脚内侧后退一步，同时双手手背相靠，双掌由身体内侧向上、再向外翻出，右脚后退一步与左脚并齐，双掌成拳，拳心向上，收于胸前，再经胸前下放于身体两侧，恢复立正姿势（图5—8）。



图 5



图 6



图 7



图 8

第三章 警戒式

在截拳道中，截拳道者对敌的基本格斗姿势，早期沿袭传统武术名称，称之为“摆桩”，后期受西洋剑影响，又称之为“警戒式”。这一实战姿势，无论是进攻、反击或防御，都不需要事先做任何调整动作。

我们知道，截拳道是一门强调街头自卫的格斗术，与一般体育化武术的一个最大区别就是对敌姿势的构建。真实的街斗最忌缠斗，你花费时间越久，不可预知的潜在危险性也就越大，所以，“速战速决”是截拳道重要的根本原则。为此，李小龙借鉴了西洋击剑的强侧置前和拳击的侧身对敌姿势的原理，创建了独具一格的有利于快速截击的截拳道警戒式。

运用警戒式，首要的一个原则即“强侧置前”，即把我们最灵活有力的一侧的手脚置于对敌的前线，其目的就是为了缩短打击距离，使前手、前脚的攻击在快速、没有预兆的前提下更容易击中目标；同时，在充分借助腰马力量、位移及地面反作用力的情况下，充分发挥出前手、前脚的攻击威力（有些人臆测截拳道的警戒式之所以“强侧置前”，是因为李小龙右腿比左腿短一些，或眼睛近视的缘故，都属以讹传讹）。

做警戒式时，标准的动作要求是双脚前后分开与肩同宽或略宽于肩，身体重心置于两腿之间，即双腿各分担50%的体重（李小龙的弟子李恺师傅则指出，在实际运用时，警戒式两腿之间的重心分配其实是动态的，经常在前腿49%或51%、后腿51%或49%之间微妙地涌动转换，以保持动态平衡与一触即发的机动性。图9为李小龙早期振藩功夫摆桩的动作演示，与截拳道警戒式差异较大，主要是咏春风格，这个动作的重心分配大致为前腿35%、后腿65%）。



图9

截拳道警戒式图解：

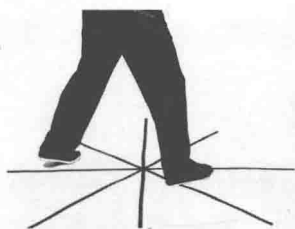


图 10

双膝微屈，前足尖与后足弓保持在一直线位置，且前足与此直线成约 20—30 度角，后足与之成约 45 度角，后足跟略抬离地面，保持弹性力，成一拱形支撑，以利于快速移动（图 10）。图 11—12，分别为截拳道标准警戒式的正面和侧面演示。



图 11



图 12

截拳道强调科学，警戒式也充分遵循力学原理。例如，截拳道警戒式站姿，从前足尖到后足双脚站位所构成的支撑面就是一个很好的三角结构，如同一个等腰三角形（图 13）。我们知道，三角结构是宇宙中最稳定的结构，而类似三角结构，遍布警戒式各个环节，限于篇幅，在此不做展开论述。必须强调的是，无论任何时候，当我们在格斗中不断移步换形，攻防互动的时候，只要我们随时保持良好的警戒式，就能获得稳定而不失灵活的平衡性、攻守两便的机动性、简单直接的高效性。每一位截拳道者从一开始，就应



图 13