

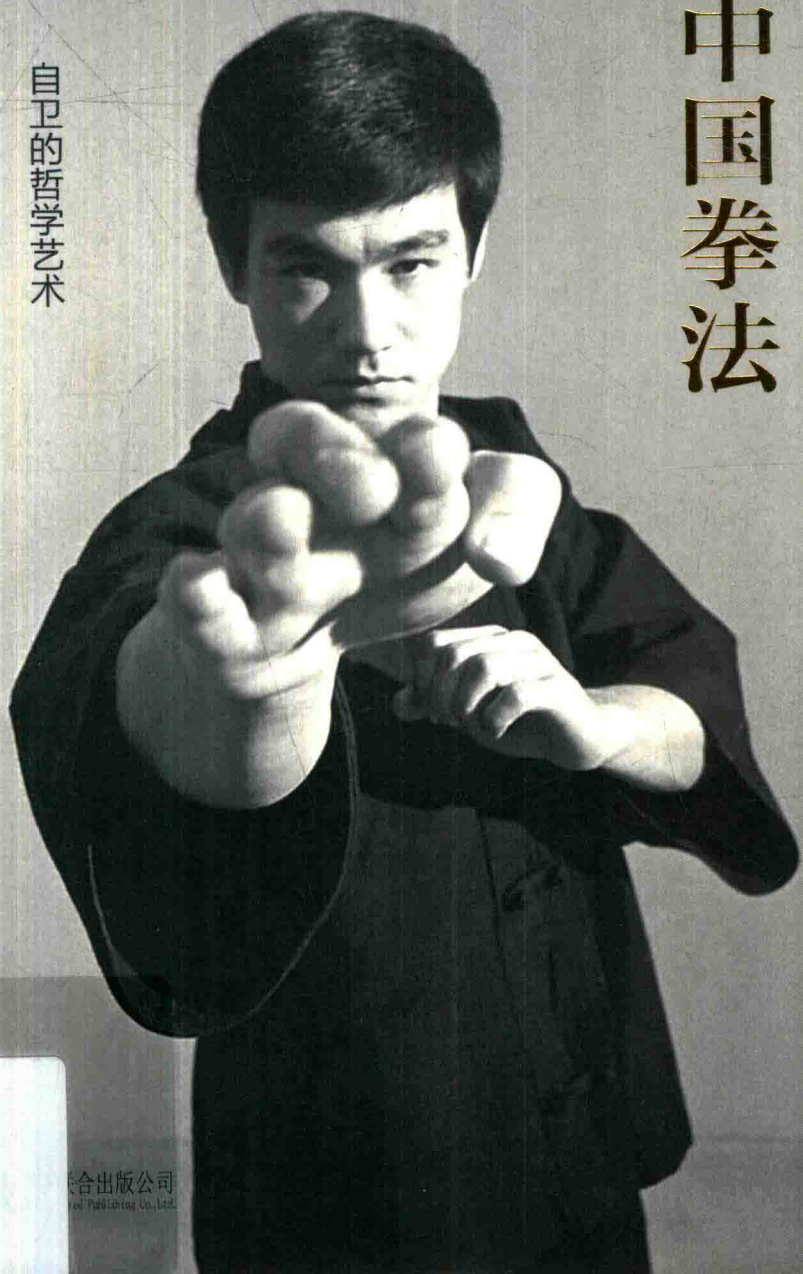
后浪

李小龙

基本中国拳法

自卫的哲学艺术

· 全球首次中文授权 ·



联合出版公司
United Publishing Co., Ltd.

后浪

李小龙

李小龙 著
黄筠 译

基本中国拳法

自卫的哲学艺术



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

李小龙基本中国拳法 / (美) 李小龙著; 黄筠译.

——北京: 北京联合出版公司, 2015.9 (2016.1 重印)

ISBN 978-7-5502-6261-4

I. ①李… II. ①李… ②黄… III. ①截拳道—运动技术 IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 222627 号

CHINESE GUNG FU: THE PHILOSOPHICAL ART OF SELF-DEFENSE

By

BRUCE LEE

Copyright © 2008 Bruce Lee Enterprises, LLC.

This edition arranged with INDEPENDENT PUBLISHERS GROUP (IPG) through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2015 POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (Beijing) Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体版权归属于后浪出版咨询(北京)有限责任公司

李小龙基本中国拳法

著 者: 李小龙

译 者: 黄 筠

选题策划: 后浪出版公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 张 怡

责任编辑: 王 巍

封面设计: 周伟伟

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京嘉实印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 136 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 8.5 印张 插页 2

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5502-6261-4

定价: 32.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

此书献给

我的父母——李海泉夫妇

和我的好朋友——朱绮华女士 (Eva Tso)

出版前言

李小龙通晓各派武术，深谙东方哲学，是“战无不胜”的功夫之王、万人敬仰的武学宗师，他在武术上的成就震古烁今，堪为后世习武者之楷模。

本书是李小龙生前出版的第一本，也是唯一一本中国武术专著，内容包括李小龙对中国拳法基本姿势、训练方法的精到介绍和中国拳法格斗技巧的模拟展示。作为一个武术天才，李小龙对中国功夫的精髓有着深刻独到的理解，而在这些简洁、清晰的指导背后，凝聚着他最珍贵的习武经验。在李小龙看来，中国功夫最讲究阴阳调和，顺其自然；习练中国拳法的宗旨是强身健体，磨练心智；中国武术的技巧不是以力抵力，而是以退为进，顺势而为，如果企图单纯从力量上对抗或压制对手，不仅收效甚微，还可能伤及自身。这本书完美地展现了李小龙的武术基础，也很好地预示了他之后所独创的的武术道路。毫无疑问，这本书不仅是最权威的中国拳法指导，也是李小龙传

奇人生中的一份真实见证。

本版完整编排了李小龙亲笔手绘的训练步骤图和独特的手写字体，并将李小龙与众多武术专家的多场景实战模拟照片进行了高清还原，同时收录了李小龙遗孀琳达·李·卡德威尔、爱女李香凝等人的深情回忆文章，力求将一代宗师最纯粹的功夫世界完美再现于读者面前。在此，出版方要特别向译者黄筠女士和为本书提供了专业建议的史旭光先生表示感谢。

除已出版的《李小龙技击法》《生活的艺术家》《截拳道之道》《李小龙基本中国拳法》之外，我们还将引进出版李小龙其他经典原著，敬请期待。

服务热线：133-6631-2326 188-1142-1266

服务信箱：reader@hinabook.com

后浪出版公司

2015年10月

推荐序

《李小龙基本中国拳法》是李小龙生前出版的第一本，也是唯一一本关于中国功夫的专著。小龙自幼在香港习武，此书展现的是他从幼时起到赴美后前五年里所学习到的武术知识。在叶问大师门下，小龙学习了中国传统武术咏春拳，并通过他的自学及与其他武术高手的接触交流，大量学习了其他不同风格的功夫。他做了大量的笔记、剪报和手绘图研究古今不同的功夫流派和兵器，其中一部分内容在这本小册子中也有呈现。

在《李小龙基本中国拳法》出版后的几年里，小龙在武术上的发展方向从传统武术转向专研他自己的拳路，他将其称为“截拳道”或者说“截击来拳之道”。实际上，在之后几年，小龙强烈希望从传统武术中解放自己，为此他要求出版商停止出版此书。

《李小龙基本中国拳法》在小龙去世后重新出版，并一直再版至今日，这是因为人们开始将它奉为经典，并

把它视作展现中国功夫与技法的代表之作。这本书向读者展示了李小龙的武术基础，它也是李小龙传奇人生中的一个历史见证。

琳达·李·卡德威尔

2008年

导 言

中国功夫素为远东武术的核心，它的原理和技巧渗透并影响了其他的东方自卫术。一直以来，由于中国功夫被蒙上了一层极为神秘的面纱，因此它较少为西方世界以及其他东方国家所知。

事实上，中国功夫已有四千年的历史。在古时，功夫是无限制的打斗；但随着时间的推移，历代武术前辈将它逐渐完善，去芜存菁，使其日臻精进。再后来，功夫又融入了解剖学、宗教、心理学，逐渐上升到更高的层面，成为兼具高度科学性和哲学色彩的自卫术，那已是距今两三千年的事了！功夫的宗旨是为了强身健体，磨炼心智和保护自我。它的哲学理念融道学、禅学、易经为一体，包括顺势而为，以退为进，不与对手以力抵力，而是顺应其力等理念。功夫的技巧并非着重于力，而是强调阴阳，即能量守恒和不走极端的中庸之道。这就是为何一个真正的武者既不以力抵力（那样会产生反作用

力)，也不彻底避让，而是如弹簧般柔韧善变。他寻求顺应对手的攻击——顺其劲力，而非与之相抗。

我曾研习咏春多年，那是朴实无华的武艺。我不再为对手、“自我”或者形式上的技巧等分心。我将对手的技巧化为己物，我的任务仅仅是完善另一半以达到自我合一，我的行动是为了达到无为，即自然地顺应形势，随机应变。以心调意、以意领气、以气催力等训练化无为有，一切顺应自然。

如今，我的一位好友邀请我撰写一本被我长期抛在脑后的功夫书籍。为回应他的期望，我在此书中还挑选了一些我学咏春拳之前所学的其他武术门派的基本技术。尽管功夫的终极追求确实是在精神层面，但磨练技巧是达到这一最终境界的敲门砖。

我要在此强调的是，此书并非是有关正规武术技术的教材，它仅仅囊括了一些基本防守和攻击动作。在不久的将来我从亚洲回来的时候，另一本更为深入的书籍《功夫之道》将出版。

在美国的三年，我见过一些不诚实的“生意人”，其中有美国人也有中国人，他们自诩是功夫领域的专家或高手，但其动作却不与任何门派“雷同”。我希望那些正

准备加入这些“门派”的人们睁大眼睛看仔细。此外，还需要补充的一点是，不管是谁读了这本书，他都不会成为一个“危险分子”，也不会学了三门简易课程后就成为“功夫高手”。

李小龙

目 录

出版前言·····	1
推荐序·····	3
导 言·····	7
第一部分 中国武术的基础·····	1
第一章 关于中国功夫	2
第二章 几点重要提示	5
第三章 基本功夫姿势	7
第四章 腰部训练	20
第五章 腿部训练	24
第六章 功夫中的阴阳哲理	31
第二部分 中国功夫的技术·····	37
第七章 中国拳法的实例	38

第八章 不同的功夫风格	82
第九章 还原与见证：李小龙武术习练及照片	92
附 录 回忆李小龙	119
希望与荣耀：李小龙的自卫术	120
功夫天才李小龙	123
别开生面的中国搏击术	125
李小龙基本中国拳法（英文版）	127

中国武术史

中国武术史

中国武术史

第一部分

中国武术的基础

中国武术史

中国武术史

中国武术史

中国武术史

中国武术史

中国武术史

中国武术史

中国武术史

中国武术史

中国武术史

第一章 关于中国功夫

中国功夫基本由以下五个部分组成：

1. 打法（打法）

包括运用掌、拳、膝、肘、肩、臂、头、腿的所有技巧，但是不包括其他流派中特有的技术，比如鹰爪、鹤形拳、螳螂拳等。

2. 踢法（踢法）

包括南北流派踢法中的所有踢击技术。

3. 擒拿（擒拿）

包括七十二种不同的分筋错骨的擒锁技术。

4. 摔法（摔法）

包括三十六种摔法。

5. 武器 (武器)

包括十八般兵器。

中国武术南北流派中有众多派别，其中知名的有：

北派：

咏春派八卦 (咏春派八卦)

形意 (形意)

螳螂 (螳螂)

鹰爪派 (鹰爪派)

谭腿门 (谭腿门)

弹腿门 (弹腿门)

北少林 (北少林)

罗汉拳 (罗汉拳)

迷踪艺 (迷踪艺)

西岳华拳 (西岳华拳)

查拳 (查拳)

猴拳大圣门 (猴拳大圣门)

长江派 (长江派)

.....

南派：

咏春派（咏春派）

南派螳螂（南派螳螂）

白眉派（白眉派）

白鹤派（白鹤派）

南派少林（南派少林）

蔡李佛（蔡李佛）

洪家（洪家）

蔡家（蔡家）

佛家（佛家）

莫家（莫家）

柔功门（柔功门）

李家（李家）

刘家（刘家）

……

这些派别又可分为内家与外家（内家与外家），这里我们不作讨论。