

图解功夫系列·**截拳道**

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE
JIEQUANDAO

基础入门



湖南科学技术出版社

JIEQUANDAO

图解功夫系列·**截拳道**

舒建臣◎著

TUJIE GONGFU XILIE
JIEQUANDAO

基础入门



 湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

截拳道. 基础入门 / 舒建臣编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2009. 3

(图解功夫系列)

ISBN 978-7-5357-5579-7

I. 截… II. 舒… III. 截拳道—图解 IV. G886.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第013470号

图解功夫系列·截拳道

基础入门

著 者: 舒建臣

策划编辑: 罗大庆

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 长沙健峰彩印实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市张公岭亚大路93号(隆平工业园)

邮 编: 410007

出版日期: 2009年3月第1版第1次

开 本: 880mm×1230mm 1/64

印 张: 3.125

书 号: ISBN 978-7-5357-5579-7

定 价: 13.00元

(版权所有·翻印必究)

前 言

截拳道是一种以中国武术为基础，吸取海外拳击、泰拳、法式踢拳、跆拳道、柔术等搏击技术精华，并融汇中西哲学理念的具有打无定式特色的新型技击术。

截拳道作为中华武术的一种独特的技击之法，正得到越来越多的武术爱好者的关注。近年来许多武术行家和爱好者以各自的角度，阐释截拳道的价值和技击理念，形成了许多不同的观点看法。为使截拳道技术更为完整，我们编写了这套《截拳道》。

本套书分为《基础入门》、《手击·腿击·擒锁》、《摔跌·防守·自由搏击》3个分册。限于作者水平有限，书中难免有不尽之处，希望各位武术前辈和读者不吝赐教。

舒建臣

目 录

一

截拳道概述

1. 截拳道之道 2
2. 截拳道之美 8
3. 截拳道技击思想 10
4. 截拳道的特点和作用 13
5. 截拳道的发展 16
6. 截拳道训练 17

二

截拳道基本姿势 训练

1. 截拳道警戒桩式 22
2. 截拳道步法 30
3. 准备与整理活动 46

三

截拳道基本素质 训练

1. 形体训练意义 50
2. 截拳道训练器械运用 51
3. 形体训练 66

目 录

四

截拳道内功训练

1. 截拳道内功概述 100
2. 截拳道内功练法 103
3. 截拳道运气发劲宗法 111

五

截拳道硬功训练

1. 截拳道硬功概述 118
2. 截拳道硬功功法 123

六

截拳道特质训练

1. 精神修炼 170
2. 敏锐性与洞察力 171
3. 本能与直觉 173
4. 统合能力 176
5. 发声 179
6. 七情 183
7. 形神兼备 185
8. 战术意识和思维能力 187
9. 呼吸 189

一 截拳道概述

- 1. 截拳道之道
2. 截拳道之美
3. 截拳道技击思想
4. 截拳道特点和作用
5. 截拳道的发展
6. 截拳道训练

1. 截拳道之道

截拳道经短短数十年在海内外的传播和发展，在内容上逐渐完善和丰富起来，并形成了具有自身特色的搏击技术、理论系统。截拳道在基本技法上和许多搏击有着共同之处，但在拳理上，截拳道有着自身独特的武学思想。

不论习拳者学习什么样的技术技法或练过什么功，加强对截拳道武学思想的认识，都有助于习拳者更进一步地完善。

一旦习拳者领悟到截拳道的武学思想，并经常练习，那么，习拳者的武技就会日趋完善。

截拳道以中国传统武术技击为根基，但它放弃了传统武术的套路形式，以寻找共性的、最简单的、最富有劲道的技术。它将身体素质和心理素质训练相结合，培养习拳者能够适应于与任何拳法的争斗。

一、截拳道名称

截拳道 (Jeet Kune Do) 三个字，从字面上解释，截意味着拦截、阻击，拳意味着拳打脚踢的技巧，道即精神、方法和哲学。截拳道是什么呢？李小龙先生说：截拳道是国术！一个没有门派之分的国术，是反对让武术流入形式化的国术，是从传统中解放出来的国术。一旦有人妄说截拳道是什么或什么，或是与这个那个又有所不同，那么，不妨就让截拳道这三个字永远消失吧！消除这虚有的名称，只让它的实质存在吧！截拳道只是个名称罢了！

二、截拳道技法

什么是截拳道技法呢？在实战时，不受拳路招式所束缚，凭借本能和直觉施展出来的，动作简捷直接，符合截拳道拳理，且适合于自己施展的技法，即截拳道技法。李小龙所言，如果有人认为某些或某种打法是李小龙的截拳道的话，那是非常可笑的。我所以称这种武术为“截拳道”，寓意不过是强调当机立断、先发制人而已。

截拳道没有固定的招式，它只是一个道理：敌不动，我不动；敌欲动，我先动；只求目的，不论架

式，只求身体四肢对力的发挥与运用，不拘于死板的拳法。因此，截拳道也可解释为一种在实战中力求击倒对方的艺术。技巧的施展好像“水”一样，无形无式，看对方来势如何变化就如何回敬，你不知我的意图，但我的动作就是你的动作的结果，我的技术就是你的技术的结果。

截拳道喜欢无形，以期吸取所有门派的精华，因为没有独自的形式，所以能吸取各门派的精华。

三、截拳道的标志

截拳道的重要标志是阴阳符号，即“振潘截拳道太极图”（图1）。它把圆划分为黑、白两色部分，以黑、白代表阴与阳、白与黑、雌与雄、恶与善、丑与美等。并配以阴阳变化方向和“以无法为有法，以无限为有限”的文字，表现武术搏击中的攻与防、快与慢、虚与实、张与弛等。



由李小龙亲手制定的
振潘截拳标志——太极图

截拳道认为，有关软功硬功、内家外家之争执，

都无关宏旨。阴阳才是整体的两半，每一半都同样重要。阴阳两极的和谐配合，表达着两种暗藏在万物之后的无形的、完善的力量。因此，阴阳亦称之为太极，是一切武术的基本结构。

事物的阴阳属性，并不是绝对的，而是相对的。这种相对性，一方面表现为在一定条件下阴和阳之间可以相互转化。阴阳在武术上的调和互用、因果转换。如两方打斗，一方出手击打另一方（阳），另一方则不与之硬抗，而以柔力控制对手来势（阴），以柔制刚，方为上策，这就是阴阳配合的表现。

四、截拳道的原则

截拳道的妙处在于单纯、精简，即如何表现自我——浑然的自我，抛开执著、偏见、束缚，迈往自由之境。

截拳道的原则是吸收有用的技术动作，加上自己的专长，从而增强实战能力，向学以致用方向发展，探求和创造真正属于自己的武技。

截拳道是没有固定形式的拳道，也没有门派之分，但是，它顺应任何门派。为达目的，不惜使用任何门派的绝技。

五、截拳道的宗旨

通过截拳道的训练，在达到掌握自我的境界后，忘却所有技巧，在搏斗中全以无意识来应付千变万化的情况。即“以无法为有法，以无限为有限”，以无法为有法，运用自如地控制他人。这是截拳道的最高宗旨和哲学核心。

截拳道在达到较高搏击境界时，可在搏击时不用特定的马步和架式，只是把较有力量和灵活的一边手脚放在前方，全凭“无形之形，无式之式”的打法回敬对手。

截拳道更强调整体性的自由搏击，这样方可对付各种形式的攻击。换言之，截拳道自由搏击的技巧结构覆盖了所有线路和角度，并能从各个角度的线路回敬。

六、截拳道的武术观

如果用拳击、空手道等功夫专家的眼光，观察街头巷尾的打斗，其结果难有完整的客观性。因此，唯有不以任何门派所限的观点来观察，才能察得。

武术的锻炼须有自由无羁的心境。武术家只会依样画葫芦地搏击，实则是丧失他的自由。以为成规就是金科玉律，那是墨守成规的奴隶，只会妨碍进步，

因为搏击的方式绝不是基于个人的选择和幻想。

截拳道用水比喻搏击的无形之形，无式之式。将水倾进杯里，变成杯的一部分；将水倾进樽里，即成樽的一部分。踢它击它，它便会反溅出来。你要抓一把水，水必会屈服。你加上压力，水便溜走。这样若有若无，它究竟是真是假，实在不能限制。最软的东西是不惧怕攻击的。

截拳道认为，武术并非单指一种体育运动或自卫术，其本身也是一种以智力同技巧相配合的精妙的艺术。原则上，武术并不能单靠学习，它与科学技术一样，需要靠实践，靠体验。

武术是一种求真的艺术，正如李小龙所言，在我研究武术之前，对我来说一拳就是一拳，一脚就是一脚。在我学会了武术之后，一拳不再是一拳，一脚也不再是一脚。现在，我才真正理解这门技艺。

自由搏击的实效并不是形式正确，合乎于古今传统的那么回事，能够打胜才是关键。一味创造虚幻招式和运用古老架式来代替自由搏击，等于想把一磅水倒进纸袋里。对于静止的、固定的、死寂的东西，当然有道理可寻，但对于活动的、生动的东西则不然。自由搏击是没有一成不变的途径和方法的，它纯靠观察、变化，见机行事。它时刻生生不息，变化无常。

2. 截拳道之美

截拳道是非常优秀的武术训练和技击之道，也是一门博大精深的武术哲学和人生哲学。现在有越来越多的人怀着对武术真理的热爱，怀着对李小龙宗师的深深崇敬，加入到学习和训练的行列中来。

截拳道可谓点燃武术智慧的火种。通过截拳道的实践研修，习拳者可去寻找自身缺失的优秀品质，重新塑造完美人格，尽力追求尽善尽美之境。

截拳道虽然产生的时间较短，它却以有着悠久的历史 and 浓厚民族意识的中华武术为根基，充满了极为丰富的美学因素，展示着永恒魅力，是力与美的结合。

截拳道之所以能吸引众多人的目光，不仅仅是其攻防进退、动静疾缓、刚柔虚实、相互变化、别具一格的技巧，还有着形式感的完善。它还带着浓厚的武术哲学韵味，讲究拳术技巧的意气神的锻炼。习拳者达到自我控制意气神的境界，自会在发挥技巧上巧妙地采用变化、刚劲、轻快、优美的动作，充分展示人类蓬勃向上的精神和生命活力。

习拳者在达到截拳道锻炼最高意境时，可获得忠贞、爱心、专注、毅力、忍耐、谦逊、信心、冷静等优秀品质，对截拳道攻防含义的理解与身体姿态的高度配合和节奏的处理达到自如、本能的艺术境界，施展的技法也更显浑厚、雄壮的气势。这种身体运动的特殊形式，会给人以无限想象的美妙境界。任何习拳者只要用心锻炼，均可达到这种境界，但这个方法需用心领悟。

习拳者只靠学来的熟练动作绝不可能产生一种有生命的艺术作品，也不能深深地吸引人。习拳者只有用感情去表现心灵性的东西，才能感染他人，才能从招式之中、眉宇之间，创造坚韧、机智、勇敢、顽强的形象，习练武技也才达到了精神集中、专心致志、心平气静、没有他念、物我两忘的境界。

3. 截拳道技击思想

一、体用

体用是截拳道讲究整个躯体四肢的整体运用，也就是习武者将全身的功能应用于技击中，不失一切时机尽之体能去搏击。体能的运用无论是在动作上，还是在发力上，都应使身体做出的动作准确协调，不带有多余的动作和阻碍体能发挥的因素。体用表现的好坏，也是身体素质速度、耐力、灵活以及动作准确程度等优劣的体现。

二、弃形

截拳道的搏击讲究不为形式所固，它要求具备一定的技击水平后因人因时应对搏击。这样弃掉形的束缚后的自由，才能使习武者更好地发挥自己的技击水平。

三、劲

截拳道讲究搏击出招的力度。它绝非是讲究内家或外家拳术的“劲”，而是讲究习武者自身锻炼到意到气到的境界后，以身体来完成干净、利落、简捷的技术动作，并发挥自己身体体重和速度所赖以形成的劲。一旦可以做到劲贯神集地出招，突击的拳脚才会是自我防御的有力武器，才能使肢体完成快、准、狠的全力防御和攻击。

四、疾

疾是截拳道讲究极为直接的出招变化，在出招搏击时依靠简捷的技术结构，达到一定的速度，令对方来不及防守。疾使截拳道达到技艺精纯的地步，令人难以捉摸，迫使对手手忙脚乱。因此，截拳道告诫习武者，应学习狐狸一般的聪明和敏捷，豹一般的勇猛。

五、反应

截拳道中的任何技术都不是固定的组合，而且截拳道不被固定的招式和套路束缚手脚。习拳者必须做出极快速的反应，在反应之中“截”。反应的快速可