

李小龙武技精华汇宗·披露截拳道核心发力之秘

《咏春发力秘笈》第四部

振藩武技
——近身发力

JEET KUNE
DO FIGHTING METHOD

李东滨 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

李小龙武技精华汇宗·披露截拳道核心发力之秘

《咏春发力秘笈》第四部

振藩武技 ——近身发力

**JEET KUNE
DO FIGHTING METHOD**

李东滨 著



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

振藩武技:近身发力/李东滨著. 北京:经济管理出版社,2012.3

ISBN 978-7-5096-1817-2

I. ①振… II. ①李… III. ①截拳道—基本知识
IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 037917 号

出版发行: **经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话:(010)51915602 邮编:100038

印刷:三河市海波印务有限公司

经销:新华书店

组稿编辑:王 琼

责任编辑:王 琼

责任印制:黄 铄

责任校对:蒋 方

787mm×1092mm/16

16.25 印张 249 千字

2012 年 4 月第 1 版

2012 年 4 月第 1 次印刷

定价:35.00 元

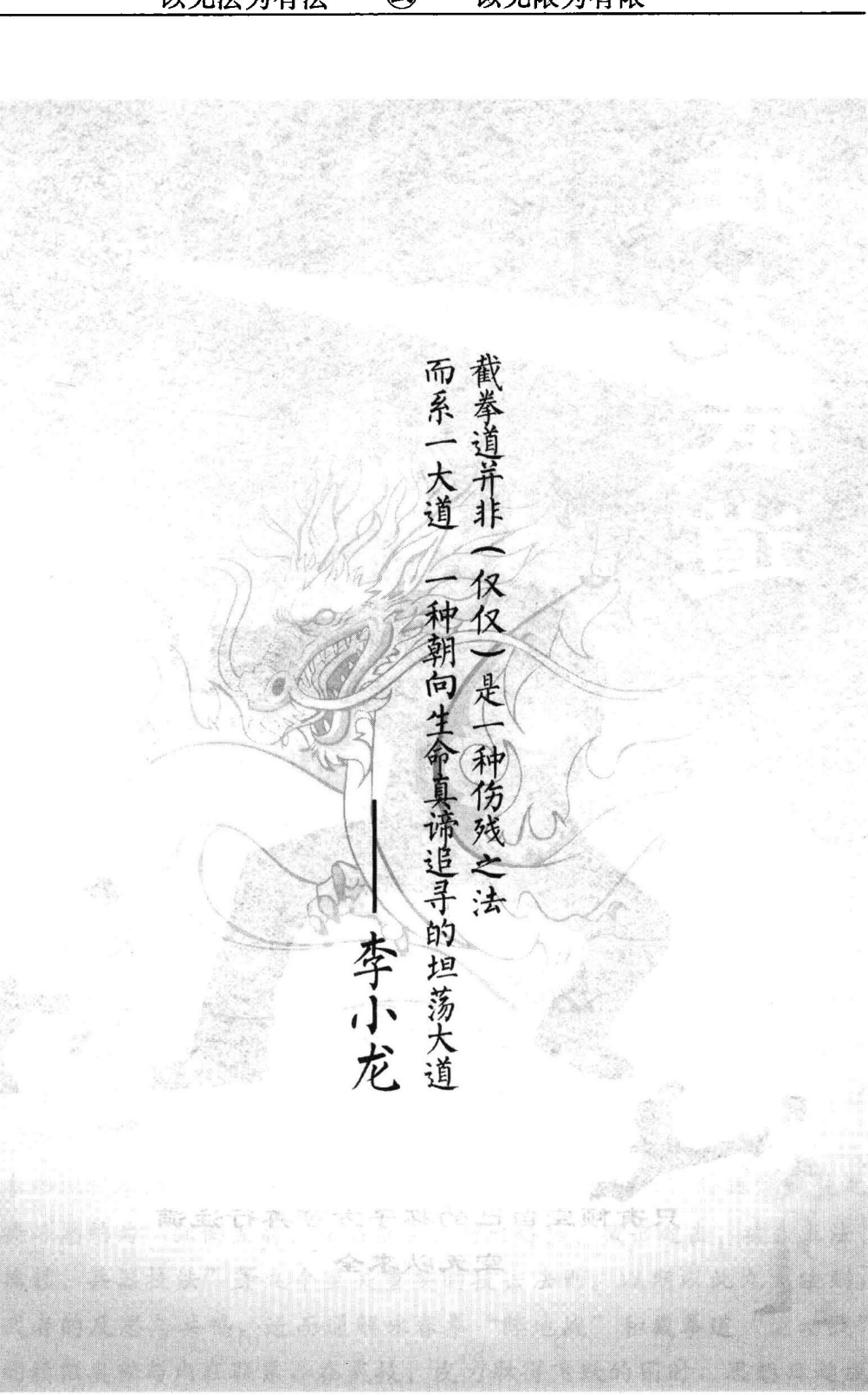
书号:ISBN 978-7-5096-1817-2

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部
负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街 2 号

电话:(010)68022974

邮编:100836



截拳道并非（仅仅）是一种伤残之法
而系一大道——一种朝向生命真谛追寻的坦荡大道

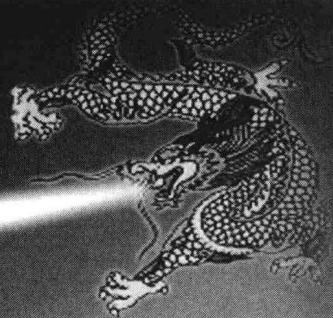
——
李小龙

以无法为有法

武

以无限为有限

狂龙武道



只有倾空自己的杯子方可再行注满
空无以求全

由外而内 以武入哲 武道无限 自由求真

试读结束 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

自序

作为世界武坛的顶级人物，李小龙原名李振藩——这个特立独行、卓尔不群的中国人，以自身独特的魅力，将中国功夫推向了世界。并且他所演绎的一系列功夫电影，至今仍被不同国籍、不同皮肤的人们津津乐道，为国人带来了至高无上的荣誉。

众所周知，截拳道深深植根于咏春拳中，“以无法为有法，以无限为有限”的思想，令李小龙备受世人敬重和推崇，从而被誉为“功夫之王”、“武之圣者”、武道真理之路的奠基人与倡导者。

如今，李小龙已经远离尘世近40年了！但令人欣喜的是，近40年来截拳道的推广取得了长足的进展。为弘扬振藩武技，使更多的武术爱好者明白李小龙创立截拳道的本意，在深悟拳理的同时，取得思想与武技的前瞻性突破。本书作为“咏春发力秘笈”系列之一，特将李小龙以咏春拳理念为指导，融合各派武术、综合格斗术及地面缠斗技法，而自成一派的核心武学理念——“近身发力”之秘详细披露。

本书以截拳道“近身发力”的现代运动战打法为核心，将振藩武技之精华提炼总结为“强侧置前、蝴蝶步法、封堵格挡、截击迎击、攻击五法、缠斗擒锁、兵器技法”等九个至关重要的技击法则。以期以此九大法则，引起武者的反思与共鸣，进而通解咏春拳“阵地战”和截拳道“运动战”之间的精微奥秘与内在联系，在武技、发力取得飞跃的同时，思想日趋成熟，生命更有意义。

正如李小龙所言：“修炼功夫的目的不是致力于击破石块或木板，我们更关心的是用它影响我们的整个思想和生活方式。”

当一个人在武技上日趋成熟时，那么他的形式应是一种无形之形。这种成长、成熟的过程，就如同把冰融成各种形状的水一样。只有当一个人武技上没有了形式，他才能拥有所有的形式；只有当一个人没有了风格，他才能适应所有的风格。”

期待本书的出版发行，能为众多积极进取的武者带来一份惊喜、一份收获。

本书在撰写过程中，得到吴加毅、贾成旺、徐博等学生的大力协助与支持，在此一并表示诚挚的谢意。

向所有为截拳道发展做出贡献的人们致敬！！

李东滨

辛卯年九月于北京

JEET KUNE DO FIGHTING METHOD

海纳百川 万流归宗

贵在中和 不争之争

目 录

CONTENTS

第一章 强侧置前 速战速决	1
第一节 中线理念与警戒势	4
第二节 前锋手与前锋脚攻击	11
第三节 功力与抗击打训练	20
第二章 近身发力 蝴蝶步法	31
第一节 近身步法 制敌先机	34
第二节 蝴蝶步法 动如流水	45
第三节 近身打法 流动制敌	51
第三章 封堵格挡 闪转摆晃	61
第一节 四门原理 手法防御	64
第二节 身法防御 引进落空	68
第三节 破坏韵律 声东击西	73

第四章	后发先至	截击迎击	87
第五章	截拳八打	以弱胜强	101
第六章	攻击五法	制长制短	117
第七章	地面技术	缠斗擒锁	143
第八章	直觉反应	无点不落	169
第九章	兵器技法	搏命之术	191
第一节	双节棍法	以小搏大	194
第二节	六点半棍	长兵搏杀	237
第三节	八斩刀法	以短制长	242
第四节	截拳道心灵修炼法		245
新书预告			251

以无法为有法



以无限为有限

第一章

强侧置前

速战速决

间离手脚
 时距出起
 一近近
 第一手
 第一脚

拳非无法 有法也空 一招不立 万法不容

由外而内 以武入哲 武道无限 自由求真

精简直接

1967年，李小龙将哲学思想融入武学，突破门派限制，开创性地融合了东西方诸多格斗术的精粹，创立了截拳道，将中国功夫推向了世界。

什么是截拳道？

多年来，有人认为截拳道是以“截击迎击”为主的拳法，也有人认为截拳道是一种随时代进步而变化发展的拳术，更有人认为截拳道的发展随着李小龙的英年早逝已经停滞不前，总之，不同的人有着不同的见解。而李小龙自己曾这样讲：“一旦有人妄称截拳道是什么，或是与这个与那个有所不同，那么，不妨就让截拳道三个字永远消失吧！除掉这个虚有的名称，只让它的实质存在吧！截拳道只是个名称罢了！”

由此不难发现，李小龙本人并不希望自己开创的拳术被当成各种武术元素的简单组合。当他将东西方哲学思想融于所创立的武学之时，已经赋予了“截拳道”更高层次的内涵。在截拳道中并没有任何明确的界限，除非习拳者自我设限、画地为牢。因此，欲真正了解截拳道，习练者必须能舍弃一切形式与派别，甚至须抛却何者是何者不是所谓的截拳道之念头。因为，截拳道是可以无任何形式的，也可以任何形式的。因其是无派无别的，亦可适于任何派别。截拳道能运用各门各法，不为任何限制所限，它善用一切技巧，而一切手段均为其所用。

事实上，真正的“截拳道之道”是永无止境的，它只是一个开始，没有固定的风格，也不分级别的高低，如水般流淌在不同武者的思想与灵魂

中，成为武者灵感与智慧的源泉。

在瞬息万变的搏击对抗中，任何实用或适合于自己的技术都可以称为截拳道。故而，与其在字面意义上回答什么是截拳道，不如沿着李小龙习拳创拳的轨迹来解读李小龙，反而更容易贴近李小龙的思想与武学。

多年来，截拳道以“精简、直接与非传统性”的特点著称于世。海内外更有数以千万计的“龙迷”，数年如一日孜孜不倦地研习截拳道，以求实现自身思想与武技层面的突破。然而李小龙所创立的截拳道虽然简单直接，却易学难精，后学者往往只能学得其形而远离其神，难得李小龙武学之精粹。

追根溯源不难发现，李小龙有着深厚的传统武术底蕴。截拳道本身源自中国传统武术咏春拳，李小龙在少年时期，练习咏春拳达数年之久，经过长期艰苦的咏春基本功与“黉手听劲”训练，其身体各个部位的本能发力反应已经达于极点，当突然遇到对手攻击时，身体及手脚会自动反应御敌。而后学者则往往空白了咏春本能反应的练习阶段，故而，仅仅凭借影视武打镜头与武学典籍中的资料记载来模仿学习，也只能获得截拳道练习的“形似”而已，实难得其“神髓”。

因此，本章专门讲述截拳道与咏春拳的异同之处和截拳道“警戒势”的实战内涵，期待众多的截拳道爱好者能从李小龙习拳与创拳的轨迹中，洞悉截拳道创立的本意，遵循李小龙学拳的途径，以正确的思路和科学的方法，循序渐进，坚持不懈，从而取得根本性的突破。

第一节 中线理念与警戒势

中线理念

众所周知，截拳道源自咏春拳，李小龙在创立截拳道之初，便是以咏春拳“中线理念”等理论为主旨，科学地将咏春拳理、中国传统武术与东西方现代搏击术融为一体。

什么是中线理念？

中线又称子午线，指的是人体由头顶百会穴经眉心、口鼻、咽喉、心窝、肚脐、下阴、尾椎、命门、脊柱至脑后玉枕穴之间的中心线连线。连线部分形成一个环形的通道，此通道正面为人体经络的任脉，背面为人体经络的督脉；任督二脉的环形通道中，汇集了人体各大致命要穴。因此，临敌之际、攻守之间，应守住自身中线不被攻击，集中攻击敌人中线要害部位，很容易一击制胜。

由于振藩截拳道脱胎于咏春拳，对于研习截拳道的爱好者而言，要习练截拳道，首先应充分了解咏春拳与截拳道的拳学理念，透彻理解两者的互通之处与异同之处。

事实上，截拳道一脉相承地将咏春拳理念中“守中用中、攻守合一、本能反应”等拳理沿袭下来，并发扬光大。

在截拳道中，“攻守抢中线，集中于中央突破”为拳理诀要之一，也为实战搏击中的金科玉律。截拳道的动作虽然简单、直接、实用、凶狠，但这一切均是以“攻守抢中线”的理论为基础的。

李小龙曾做过关于中线理论的详细解释：“人体的中线是以鼻脐的连线为基准，在这条线上几乎分布了全身所有的要害部位；同时，中线亦是人体的枢纽，是人体的重心所在，因此，破坏了对方的中线就等于取得了胜利。”“故而，在实战中，若想让己方的中线不被对手击中，就必须做到侧身对敌，以减少被攻击的面积，并使自身的中线远离对手，同时亦须垂肘护肋而使自身的拳架防护毫无破绽。”

自李小龙的言论中不难发现截拳道对咏春拳中线攻防理论的继承与发扬，同时，也不难看出两者的不同之处。截拳道与咏春拳最大的不同之处，首先体现在对敌姿势上。

运动战法

截拳道警戒式与咏春拳迎敌姿势的最大不同如下：

一、咏春拳多以正身前进马姿势迎敌

咏春拳最典型的格斗预备姿势是：膝前钳、肛上提、腹下收、胸微含、背后拔、头居中、手前问，此时身如弓、手如箭、腿如簧，整体形状如待发之弓箭，这便是咏春门人施展问手时的临敌状态，又称“问手原理”

(图 001)。

在正身前进马姿势中，双肩到前锋手之间构成了一个圆中求直、三角发力的弹射结构（图 002），如此结构下，一遇外力来袭，立时反弹前冲；在发劲的瞬间，全身 14 处关节同时旋转，连同身形向前弹射，借助地面强大的反作用力，劲往手臂聚，瞬间将敌人攻势瓦解，这便是咏春发力中强调“短兵相接、贴身短打、听劲卸力、劲发于寸”的缘由。

总体而言，咏春拳正身马贴身攻击的战法多属于传统“阵地战”的打法，充分发挥贴身格斗的优势，瞬间近身封缠，听劲卸力，以无招胜有招。当然，咏春拳也有采取侧身马站立迎敌的姿势，尤其在咏春兵器（图 003、图 004，为八斩刀与六点半棍对敌姿势）格斗中，基本以侧身马姿势迎敌。

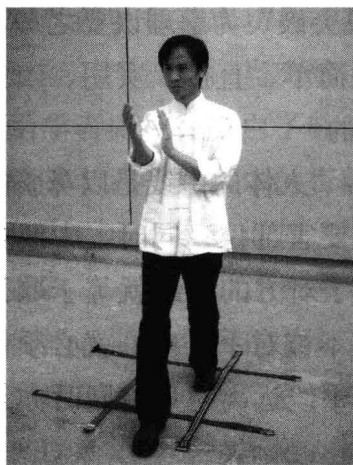


图 001

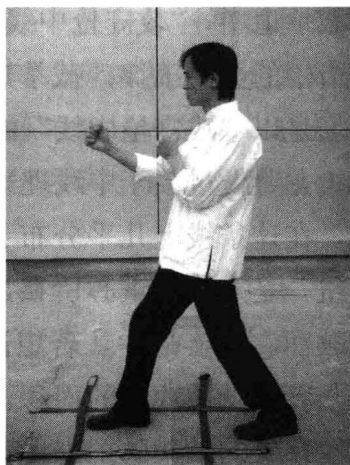


图 002

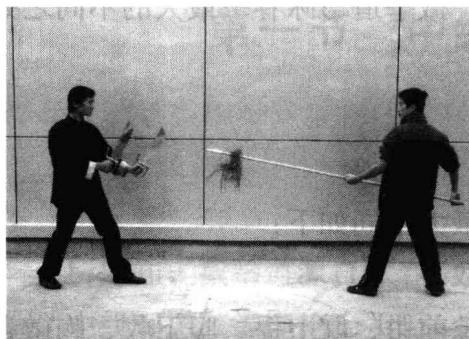


图 003

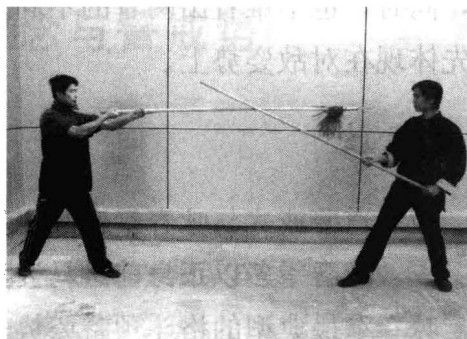


图 004

二、截拳道警戒势采用侧身站立姿势迎敌

截拳道警戒势完全采用侧身站立的姿势迎敌，以身体侧面应对对手，减少自身对敌的被击打面，双手一前一后护住身体中线部位，对身体要害的遮护性加强，充分发挥前锋手与前锋脚的强侧攻击优势，以求速战速决，一击制胜（图 005、图 006）。

截拳道与咏春拳一样，强调在第一时间、第一距离下连消带打，以最直接的攻击重创对手。但不同之处在于，截拳道侧身对敌的姿势与快速移动的步法（图 007），使得其攻击变得更加多样化，这本质上是李小龙在创立截拳道时，对无限制、无规则格斗下的“运动战”打法的构想。

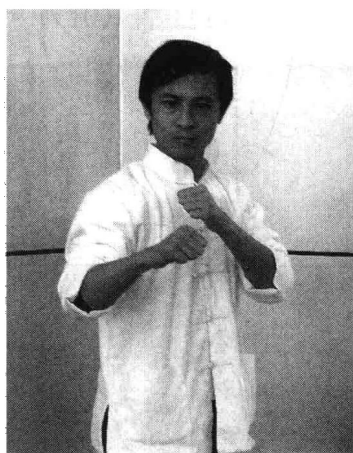


图 005

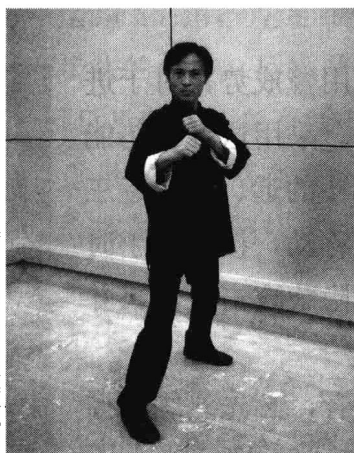


图 006

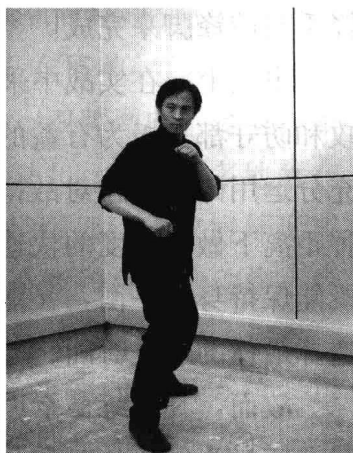


图 007

故而，李小龙运用截拳道打法攻击对手时，其步法与身法的变化尤为突出，攻防进退间飘若黄蜂、翩似蝴蝶，晃上击下、晃左击右，刚劲迅捷，曲尽其妙，在远、中、近、高、低、上、下、左、右各种空间距离下，尽显现代式搏击对抗的随意性、自由性与非传统性。这亦是截拳道强调“以无法为有法，以无限为有限”，“突破形式束缚、力求自由无羁”等思想的具体行为体现。

简言之，截拳道与咏春拳最大的不同，在于“现代随机运动式”打法与“传统攻坚阵地式”打法的不同。二者之间虽然侧重点不同，却互有补充且相辅相成。

警戒势

在截拳道中，进攻和防守最有效的姿势就是警戒势。

所谓“强侧置前、速战速决”，是指武者摆出警戒势，以自身反应习惯、技术与劲力更娴熟、强悍的那一侧手脚来迎敌，以求短时、短距、高效制敌。

作为截拳道的创始人，李小龙喜欢使用“右侧警戒势”迎敌，率先运用右侧前锋手与前锋脚攻击对手，在极短暂的时间内完成攻击动作，以求速战速决。由于前锋手与前锋脚最靠近击打目标，便于在第一时间和第一距离内完成最有效、最迅捷的攻击动作，因此，截拳道80%的打击要靠前锋手与前锋脚来完成。

事实上，在实战中采用警戒势，对于进攻和防守都是极为有益的。采用这种姿势能充分运用碎步，在对敌搏斗的远、中、近三种距离下做变角度的快速移动，接近对手时既能保持身体平衡，又能隐蔽攻击意图，并选择最佳的进攻时间。

故而，凡习练截拳道者，必先熟练掌握截拳道最为经典的对敌姿势——警戒势。

振藩截拳道警戒势的典型站法如下（以右侧身对敌姿势为例，图008）：

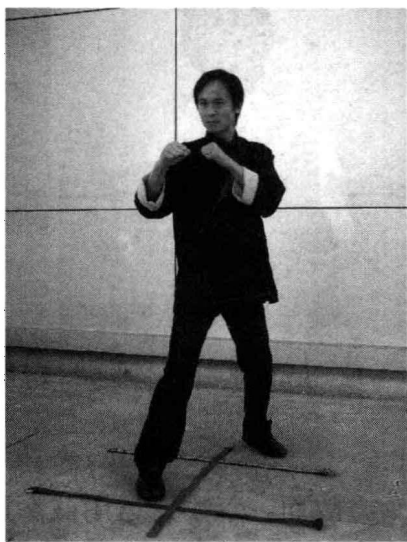


图 008

(1) 头部：头颈中正平稳，下颌微内收下沉，缩在肩头里。双目凝神前方，保持放松自然的状态，随时配合身手步法的转动，启动头部的摆动和闪晃，强化头部的防御。

(2) 右肩：右肩放松，侧对前方并稍微抬起，保护下巴和头面右侧。

(3) 右手：右手放松握拳，右拳位置与右肩齐平，保护头面和胸腹部。右手时刻处于备战状态，随时发动攻势。进攻时，随着步法的移动，右手可适度放低些，以假动作吸引对手的注意力，以便创造绝佳的进攻机会。

(4) 右肘：右腋含空，肘尖下垂，以沉肘姿势防卫身体的中部及右侧。