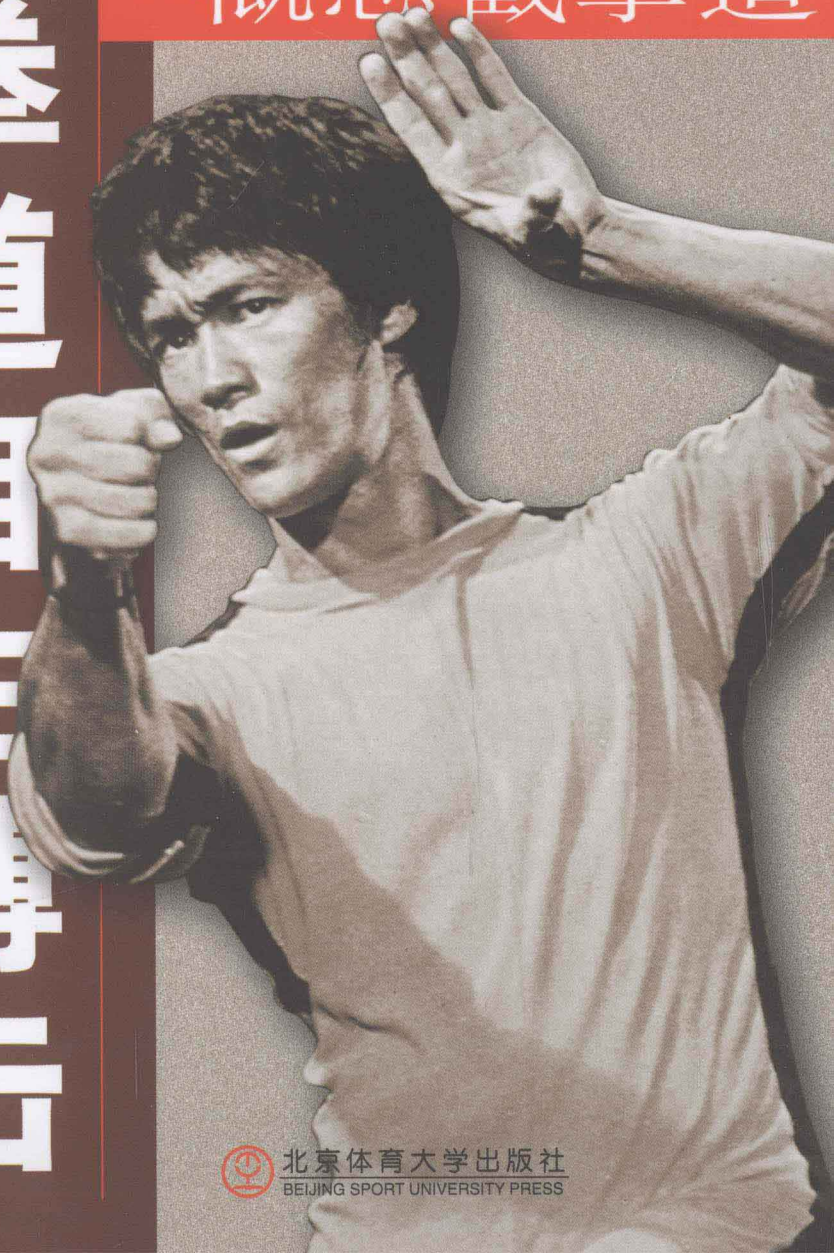


截拳道自由搏击

魏峰◎编著

概念截拳道



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

CONCEPT JEETKUNE DO



魏 峰 编著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱
审稿编辑：鲁 牧
版式制作：浅 草 筱 琳 依 昀
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎

图书在版编目（C I P）数据

截拳道自由搏击：概念截拳道 / 魏峰编著. 北京：

北京体育大学出版社，2012.9

ISBN 978-7-5644-1139-8

I. ①截… II. ①魏… III. ①截拳道-基本知识

IV. ① G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 227986 号

截拳道自由搏击——概念截拳道

魏 峰 编 著

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区信息路 48 号 邮编:100084)

北京市昌联印刷有限公司

开本：880 × 1230 毫米 1/32 印张：13

印数：4000 册 定价：28.00 元

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部

010-62989430

发行部：010-62989320 网址：www.bsup.cn

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



编者的话

笔者从1989年开始在国内推广截拳道，至今已经23年了，是中国内地最早的截拳道教练之一，也是目前仍然活跃在教学第一线的为数极少的中国第一代截拳道导师之一。笔者从1990年编写第一本截拳道书籍开始，随着几本有关截拳道图书上市的传播，至今已影响了为数上百万的几代李小龙迷们。然而，截拳道运动在中国的推广仍然任重而道远，因为这项运动一直缺乏官方的支持，只能靠民间的力量去努力发展。但是，相信只要我们广大截拳道同仁团结一致，定可实现截拳道中兴之梦想。

鉴于目前不少截拳道爱好者偏离了截拳道的本旨，一味地追求技术的花哨，因此笔者便推出这本已经酝酿了很久的《截拳道自由搏击——概念截拳道》一书，目的是引导大家重新认识截拳道的“科学、精简、实用、直接、易学”的修炼与格斗原则。同时，也希望借此为契机，让大家能认识与学习截拳道中的另一种格斗风格，即概念截拳道中的一些经典格斗技术。当然，笔者之前所推出的截拳道书籍基本上都是以原始风格截拳道为主的，所以，如果大家之前已经看过或练习过《李小龙实战功夫精粹——截拳道》、《李小龙风采再展——截拳道功夫教程》等书籍，再来

研修本书的话，则会取得事半功倍的效果，因为本书中所讲述的主要内容，即是在这些书籍基础上的延伸和升华。

笔者编写本书的另一个目的，是想把截拳道中适合于擂台搏击的技术摘选出来进行强化训练，利于一些有斗志的年轻人，通过擂台去展现自己的才华，彰显截拳道的气概。与笔者之前所编写的其他书籍一样，在此仍然是想给大家打开一个了解其他格斗体系与格斗风格的窗口，尤其是已经修习原始截拳道数年并已经取得了一些成果的截拳道研修者。既然大家已经打好了坚实的基础，在这里就可以通过进一步修习概念截拳道去丰富自己的格斗武器库，以及进一步挖掘自己的格斗潜能。再者，对这些更高级的格斗组合的学习，也是对之前所学过的精简格斗技术的强化和复习。

最后，希望本书仍能够起到抛砖引玉的作用，并能引发广大同道进一步推出更实用的截拳道格斗技术体系来。书中不足与欠妥之处，望不吝指正，笔者将不胜感激。

每一次写作，笔者本人都会将它当成一个学习与总结的过程。

感谢20多年来国内外数万截拳道爱好者对本人的鼎力支持，没有大家的激励与鞭策，本人就没法走到今天；没有大家的呵护与启示，本人就没有灵感去成书；没有大家的关怀，本人就没有足够的动力去实现自己的梦想。

2012年2月23日

于珠海

目 录

第一章 截拳道修习指南 ·····	(1)
第一节 一个好的学习媒介是成功关键 ·····	(2)
第二节 截拳道的学习要避免贪多求快 ·····	(5)
第三节 截拳道的功力决定了技术 ·····	(5)
第四节 截拳道的提升靠“悟” ·····	(7)
第五节 截拳道的修习与提升需要“德” ·····	(8)
第六节 学习截拳道的读书要求 ·····	(9)
第七节 截拳道的属性 ·····	(11)
第二章 截拳道的击靶训练 ·····	(13)
第一节 拳击击靶训练 ·····	(13)
第二节 腿法击靶训练 ·····	(20)
第三章 截拳道的经典攻击技术训练 ·····	(71)
第一节 右直拳+左直拳+右直拳攻击技术 ·····	(73)
第二节 右勾踢+右直拳+左直拳+右直拳攻击技术 ·····	(102)
第三节 右直拳+左直拳+右直拳+右勾踢攻击技术 ·····	(135)
第四节 右横击肘+左横击肘+右横击肘攻击技术 ·····	(155)
第五节 连环冲拳 ·····	(180)
第六节 右直拳+左直拳+右勾拳+左上击拳+右横击肘技术 ·····	(210)

第四章 截拳道中的防御与反击训练 ·····	(221)
第一节 破坏性防御·····	(222)
第二节 复合型反击技巧·····	(249)
第三节 拳靶的综合性防御反击与反应训练·····	(279)
第四节 闪避与反击融为一体的技巧训练·····	(293)
第五章 截拳道中经典格斗战例赏析 ·····	(313)
第一节 学习截拳道中经典格斗战例的意义·····	(314)
第二节 截拳道经典格斗战例·····	(314)
第六章 徒手格斗与空手夺刃技术 ·····	(351)
第一节 截拳道的基本格斗原则·····	(352)
第二节 徒手格斗与空手入白刃技术·····	(353)
附录: ·····	(389)
附录一 你所不知道的魏峰·····	(390)
附录二 参加截拳道研讨会会有感·····	(393)
附录三 顿悟·····	(395)
附录四 师徒如父子——武痴拜师记·····	(396)
附录五 作者图照集锦·····	(398)
后记 ·····	(408)



第一章

截拳道修习指南



自2008年，中国再次掀起了一个截拳道学习热潮，这是国内广大截拳道同仁们大显身手的又一次倡武扬技的战略机遇期。掐指一算，笔者在国内传播截拳道已经20多年了，现将多年来指导学生的一些心得整理如下，希望能对大家有所助益。

第一节 一个好的学习媒介是成功关键

一、要有一本好的自学教科书

一本好的自学教科书是广大自学者学习成功的制胜武器，很多截拳道爱好者由于工作、学习，或是经济等方面的原因，无法亲自到各地的截拳道培训机构中去学习，不过，大家完全可以通过看书自学来圆自己的武学梦，虽然看书自修的效果很难达到在培训机构中训练出来的水平，但是只要自己肯努力，完全可以通过自学来取得良好的效果。起码可以通过自学打下一定的基础，然后，在将来有机会拜师学习时，进步就会快很多，笔者的不少学生都是这种情况。

影响到自学效果的一个关键就是能否拥有一本真正具有实用价值，而且容易操作的截拳道自学教科书。在这里，笔者20年前所著的《李小龙实战功夫精粹——截拳道（完全自修版）》（北京体育大学出版社出版，已经再版过十几次，是国内同类书籍中的销量榜首）、《截拳道功夫教程》（北京体育大学出版社出版）等书籍无疑对推动中国截拳道运动的健康发展起到了推动作用。尤其是《李小龙实战功夫精粹——截拳道》一书，是中国每一个截拳道自修者都不可错过的扛鼎力作，很适合读者自学。

二、一定要有一个好的教练

截拳道从20多年前就已经开始在国内推广，但是一直以来我们都因为缺乏规范、优秀的教练员队伍，因而严重制约了截拳道在中国的快速、



健康地发展。教练队伍的培养也不是靠几年时间就可以成功的,因为一个优秀的教练员不仅需要拥有良好的技术体系,还要有良好的理论知识体系,以及需要具备过硬的思想道德品质和科学的教学方法。在国内,通过魏峰、郝钢、朱建华、陈琦平、石天龙、肖峰等中国第一代截拳道导师的不懈努力,目前教学队伍的质量已经有了很大的改观,这将直接促进截拳道运动在中国的快速发展。



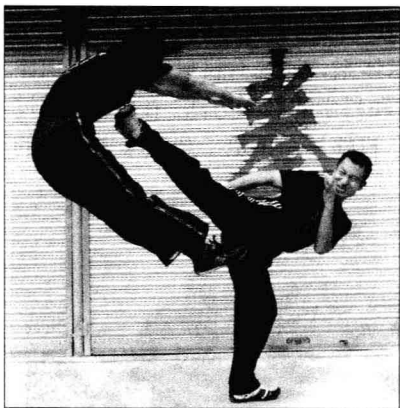
每一堂课,笔者必亲力亲为

广大截拳道爱好者如果想不走弯路,而以正确的方法去学习截拳道的话,能否找到一位好教练将是关键。近些年来,有很多截拳道爱好者一再问我,到底去哪里能够学到正宗的截拳道。在这里,我可以慎重而负责地告诉大家:苏州的包阳教练、梅师华教练、山东滨州的韩桂丰教练、山东青岛的王飞龙教练、福建福州的谢新明教练、重庆的苏伟刚教练、广东珠海的杨仲明教练(笔者的得力助手)、成都的刘源教练、合肥的张欣晨教练等都是当今比较优秀的教练。当然就算是找到了一个好的教练,也并不代表每一个人都能够学习成功,因为个人的不懈努力才是最重要的,正所谓“师傅领进门,修行在个人”。

三、音像教材也是学习截拳道的重要途径

动感而直观的音像教学产品也是学好截拳道的一个重要途径,尤其对广大自学者来说更是不可缺少的,也是对教学书籍的有效补充。尽管目前的截拳道音像制品比较少,而且拍摄出来的教学片的水平参差不齐,但还是有一些优秀教学产品的,像笔者于2005年拍摄的截拳道系列教学片(10集),就是大家在自学过程中的一个很好的选择,该系列教学片目前在网上的点击量已经超过1千多万次,其点击量是国内同类教学片中的榜首。

国内截拳道界缺乏优秀教学产品的原因,是因为理论研究界的人士

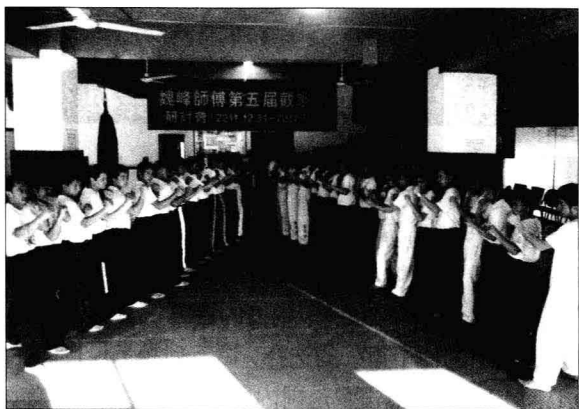


笔者展示的截拳道腿功

不少，能“打”的截拳道师傅并不多，而同时能够讲得流畅并且打得漂亮、规范的师傅更是凤毛麟角。所以国内的截拳道爱好者只能反反复复地观看魏峰跟石天龙两个师傅的教学片了。

四、通过参加短期研讨会掌握截拳道

正因为绝大多数截拳道爱好者由于工作或学业等方面的原因而无法到培训机构中参加训练，所以由国内外的一些截拳道名师在假期内举办的2~3天的研讨会（或浓缩短训班）就恰好填补了这一空白。因为广大截拳道爱好者通过参加由一些国内外截拳道名师举办的短期研讨会，可以了解到真正的截拳道，或是学会一些关键性动作之后再回家慢慢消化与磨炼，大家可以通过观看一些名家的示范去找出自身的不足之处。像李小龙宗师的两位弟子前两年就来国内分别开办过为期2天的研讨会。笔者截止



笔者发起的“第五届中国截拳道研讨会”的盛况

于2011年年底，还在国内的不同省份开办了5届截拳道高端研讨会，从而给广大截拳道爱好者与追随者们打开了一扇体验原始截拳道的窗口。

第二节 截拳道的学习要避免贪多求快

无论是在家中自修,还是在截拳道训练馆中学习的学员,都应注意在学习过程中不可贪多求快,很多人往往这个动作还没有完全掌握,就学习下一个动作,没有足够的耐心与毅力对每一个动作都做到千锤百炼。任何一个习武者,如果不能使所学过的动作达到自动化程度,那么他所学过的这些动作就无法付诸于实战之中,而只能起到一定的健身效果,这也是很多初学者常常抱怨自己所学的技术不实用的主要原因。

试想,如果是十年磨一剑,那么磨出来的是什么剑呢,肯定是寒气逼人、削铁如泥的宝剑。但是更多的截拳道自修者当拿到一本书后,没有制订一个切实可行的训练计划,一口气就把书中的内容练完了一半,结果是学的快忘的快,过了一个月就什么也都不记得了。回想2011年底,有个外地学生找到笔者后,说想把一年的训练内容用1个月的时间学完,如果真按他的要求去教他的话,就害了他,因为他不出一个月就会全部忘掉。

对截拳道的学习过程,实际上是对自己的毅力、耐心、斗志、精神的一个修炼过程。当然,对其他功夫的修炼过程也是同样的道理,如果我们不能经常战胜自己的心魔,如果不能经常激励自己,就无法长久地在武学的道路上走下去,所以那些在武学上取得了成功的人士,通常也会在其他领域内同样获得成功,这是因为通过对武术的修习,使自身所具有的一些优秀素质,也是在其他行业内成长所必须的。

第三节 截拳道的功力决定了技术

截拳道的技术能否有用,取决于功力是否深厚。每一个截拳道爱好者或练习者应该有一个共同的体会,那就是喜欢练习徒手的技术,而不喜欢练习枯燥、繁重的基础素质,尽管在整个截拳道体系中,技术与基础素质



处于同等重要的地位,但是如果没有扎实的基础功力做底蕴,那么任何漂亮的技术都是没有用的,是绣花枕头。如果你没有通过长期地打沙包,去练习攻击力量与拳脚硬度;如果没有通过击打拳靶,去磨炼自己的快速反应与准确度;如果没有通过跳绳去练习自己的耐力;如果没有通过打木人桩去磨炼自己的手脚硬度与攻防意识……那么你之前所学的技术就永远停留在自我欣赏的程度上,永远无法真正进入格斗场。我们应该清楚,格斗场即是“屠场”,真正的格斗实际上就是一次“屠杀”,真实的格斗凭的是实力,如果没有坚实的格斗实力与扎实的功力做基础,那么进入格斗场就是一种对自己不负责任的行为,因为那与自杀没有区别。

记住,如果你没有同步进行扎实的基础功力训练,那么你将永远停留在业余爱好者的层次上。专业搏击运动员之所以攻击力极为强悍,是因为他们特别重视功力练习,并为此付出了大量精力与汗水。当然这些大强度的功力练习计划都是由教练所制订,以及在教练监督下完成的。广大截拳道业余练习者如果不能很好地监督、激励自己,就很难得到真正的提高。作为一个截拳道练习者,每周应该至少坚持3次5公里跑,锻炼自己的耐力;而且还必须通过跳绳来锻炼自己的手脚协调性,就算是业余练习者也需要每周至少跳3~4次,每次跳5组,每组跳2分钟;当然,循序渐进地打沙包也是少不了的,最好每天能打30分钟;另外,像推举杠铃等力量训练手段也是必不可少的,每周至少应训练2次,用来最大限度地提升打击威力。我们清楚地知道,李小龙就是一个力量训练“狂人”,他总是力图使自己的每一块肌肉都能迸发出惊人的杀伤威力来。

广大截拳道自修者的格斗水平之所以不高,跟截拳道本身的技术架构没有任何关系,而是因为大家平时就没有进行过对抗方面的训练。如果没有系统地穿戴护具进行的搏击训练,就无法将自己所学到的技术付诸于搏击之中。就像李小龙所说的那样,陆地上学习游泳的人一旦进到水里必然会喝水。因为基本技术的练习以及功力的磨炼固然重要,但是如果没有循序渐进地通过对抗训练去总结实战经验,以及逐步将自己所学到的技术通过实战对抗去历练的话,就不能算是掌握了截拳道。更不是像某些人想象的那样打打沙包,舞几下双节棍,模仿李小龙的叫声,再用拇指抹一下鼻子,那就叫截拳道。截拳道首先是一种对抗性的搏击术,所以笔者建议大家每周最少应该进行一次有实战背景的对抗训练,当然这种训练的前提是必须有护具进行保护,因为安全是最重要的。

有不少截拳道自修者抱怨说没有同伴与自己进行模拟或对抗练习。其实，方法总比困难多，如果不设法解决这些问题，就永远无法进入截拳道的大门。所以平时就应该去留意培养练习伙伴，这样大家可以共同提高，因为有人拿着拳靶喂你击打，跟你自己击打沙包的感觉是完全不同的，原因是拳靶跟同伴是活的，而沙包则是死的。如果实在是无法培养训练伙伴的话，没有办法的办法就是买一个木人桩，去进行实战意识下的“打桩”练习。



笔者现致力于培养擂台格斗好手，图中右二是驰名粤港澳的多届搏击冠军李虎，左一是笔者的另一个得意弟子黄邵源，右一是来自上海的学生龚辉

第四节 截拳道的提升靠“悟”

众所周知，截拳道技击技术外，还是一门有深度文化内涵与哲学底蕴的武道体系，如果我们只是一味挥汗苦练，而不去开发自己大脑的话，那么也只能是处于截拳道中最低的层次。或者说当截拳道的练习到了一定水平之后，很多人就会感觉要想再向上提升就比较难了，也就是说已经遇到了一个瓶颈，这个时候就需要我们继续努力练习的同时，多去关注一些李小龙所提倡的武学思想与哲学理念，将我们的精神力量灌注于肌体训练之中，并使精神与肉体高度合而为一。

懂得“悟”的人，才能找到正确的学习方法，才能明了动作的要领。那些只懂得蛮练的人，所获得的练习效果肯定要比懂得思索的人要多走弯路。所以法国大文豪雨果曾说过：“仔细思考一天，胜过蛮干十年。”

真正懂得思考的人，他从自己的失误中所吸取到的教训与知识，要比从自己的成就中吸取的更多。由于功夫是动与静的结合，如果只有刚猛的



动作而没有精神内涵，是无法到达一个高深境界的。虽然每一个人都有认识真理的能力，但是有能力并不代表等于有真理，只有那些善于思考的人，尤其是能独立思考与独立判断的人，才能运用知识能力去发现真理。

只有勤于思考，才能及时发现自己的问题在哪里；只有勤于思考，才能及时找到解决自身问题的方法；只有勤于思考，才能有效地通过总结解决自身问题所得出的结论。关于“悟”这种瞬间的感知行动，六祖慧能说过这样一句经典的话：“一灯能除千年暗，一智能灭万年愚”，也就是说一盏明灯能够去除千年的黑暗，一个智慧的念头能够清除万年的愚昧，难道不是吗？

第五节 截拳道的修习与提升需要“德”

读过李小龙的书籍或格言的人都知道他对水的一些经典阐述，认为水无孔不入，能够充分适应外在情况的变化，但这并不是水所具有的最高境界。水的最高境界是“上善若水”，老子在《道德经》的第八章中认为人的最高德行就如水的品德，它能够滋养万物却不会跟万物争名夺利，并甘心处于下方，所以水最近于“道”。同样的道理，拥有最高德行的人就如同“水”一样具有宽广的胸怀、谦逊的品格、与世无争的情操、仁厚诚实的个性，这些特质最接近于“大道”的本质。

但是有不少习武者往往背离了这一做人最基本的准则，我们分析一下，为什么很多家长都反对年轻人练武呢，难道他们不知道练武可以强身吗。关于这个优点家长们当然是知道的，可是练武的人往往与打架斗殴、惹是生非等负面形象联系在一起的，所以权衡之下，大多数家长们还是会拒绝让年轻人习武（事实上笔者就是小时候背着家长偷偷出去习武的）。不少年轻人学了一点功夫之后就想出去验证一下它的实效性，从而到处找人切磋、甚至打斗。当然，我不是不提倡大家进行实战训练，而是说这种实践活动必须在和谐的气氛之下进行的，而且必须有护具进行保护，毕竟所有搏击运动都具有一定的风险性。

习武者为何不去学学叶问、霍元甲等文质彬彬的顶级格斗大师呢，这种“大隐隐于市”的宗师，就真正达到了以武入哲的最高境界，成为民族英雄级别的武术大师。在这些武学宗师中又有哪一位不是以低姿态去处事



呢，但是在国家与民族危难的时候却又可以挺身而出。事实上，只有那些上善之人方可以使自己思想清明深邃，思维敏捷，也能够发挥自身的特长去面对事物，行动也善于把握有利的时机。对此，习武者应抛弃嫉妒心理，别人的成功是因为他们付出了常人所看不到的不懈努力，正所谓“十年寒窗无人问，一朝成名天下知”，少林功夫之所以名扬天下，我们最应该去看看当年的武僧们为了练功而将地砖踏出的深坑，眼高手低以及好高骛远的人是永远难成大器的。

我们可以去分析一件事物的对与错，可以提出批评，但是不要去诋毁、诽谤他人，因为对别人的污蔑其实就是间接向别人证明了自己的心虚与愚昧。如果我们不改变自己的心态，就无法达到人生的顶峰，因为就算一个人在武学上获得了一点成就，但不代表他在人生、事业上也能获得成功，所以说截拳道也是一种生活之道，更是一种将自己从偏颇、迷途中解放出来的人生指针，如果我们只将截拳道看做是一门格斗艺术的话，那么我们就太低估截拳道的真实价值了。

像水一样吧，广大同道们。水是有灵性的，因为它懂得顺应自然。同时，水又比人聪明，因为它甘居下位，更能够滋润万物而不居功自傲，所以说水是清静无为的，当然它又无所不为。

进行截拳道的修炼，就是为了使我们能够保持自制、平和、坚韧与谦逊，而不是滥用暴力，包括滥用语言暴力。通过不断地潜心修炼，必定会在精神上得以提升，并使自己变得更加谦逊。到那时候，名誉及地位都早已被抛之于脑后了，人也必定最接近于老子理想中的“道”，而老子所提倡的“道”，是李小龙的截拳道的思想来源之一。

第六节 学习截拳道的读书要求

截拳道修习者应如何读书以及读哪些书？我们都知道李小龙家中的藏书多达两千多册，他也因为用功过度而变成了高度近视眼，当然也正因为他努力不懈，所以他才能最终成为世界著名武术家，他所创立的武道体系与其他武术流派相比，也拥有更为深厚的文化底蕴与哲学光华。李小龙的辉煌成功就是驳斥读书无用论的一个最好例证，事实上很多人之所以认为



读书无用，其实是在为自己的懒惰寻找一个看似合理的借口而已。培根说过：“当人们独居或隐退的时候，最能体会到读书的乐趣；谈话的时候，最能表现出读书的文雅；判断问题和处理事务的时候，最能发挥出读书而获得的能力。”

很多人都说看不明白李小龙的武学名著《截拳道之道》，因为这本书中包含了太多释、道、儒名言，所以笔者提醒大家要想看懂《截拳道之道》这本“武道圣经”，或者为了加深对李小龙的武学思想的认识和了解，大家很有必要先看看老子的《道德经》，六祖慧能的《坛经》；另外，像《菜根谭》、《孙子兵法》、《韬晦术》等书也很有必要去读一读，因为李小龙的很多经典理论都是从这些经典原著中摘录出来的；还有，像有关成功学的书籍也要多读一些，用这些书去激励自己，使自己不断得以成长，李小龙早年也曾研读过成功学的书籍。当然像心理学、运动解剖、运动生物力学等领域的书籍也是需要研读的。

在这里建议大家不需要去读很多本书，而是建议大家去细读、反复读一些经典书籍。像笔者本人每当看到一本好书时，可能会看5遍，甚至看10遍，从而让这本书中的思想完全变成自己的，因为读书不是为了消磨时间，而是为了从中汲取一些有用的东西。正如古希腊著名思想家亚里斯提卜所说的那样：“能摄取必要营养的人要比吃得很多的人健康，同样的，真正的学者往往不是读了很多书的人，而是读了有用的书的人。”

也许会有一些武道修习者说自己的文化水平比较低，很难看懂那些高



笔者的凌空一踢

深的理论性书籍，其实现在很多书籍都有一些简化版本或一些漫画、连环画读本，这些书籍都比较适合没有基础的读者去阅读。更为重要的是，当我们静下心来认真读书时，这本身就是一种修炼，是一种禅。