

截拳道

李小龙实战功夫精粹

□ 魏峰 编著



北京体育大学出版社

截拳道

李小龙实战功夫精粹

魏峰 编著

北京体育大学出版社



策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

截拳道:李小龙实战功夫精粹/魏峰编著. -北京:北京
体育大学出版社,2008.3
ISBN 978-7-81003-575-0

I. 截… II. 魏… III. 截拳道-运动技术
IV. G852.191.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第004339号

截拳道:李小龙实战功夫精粹 魏 峰 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168毫米 1/32
印 张 17

2008年3月第1版第1次印刷 印数 5000册
定 价 34.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



前 言

截拳道作为一种最具有科学性的先进武术，用了近30年的时间便已广泛传播到世界各地，成为世界武坛中不可缺少的重要组成部分。李小龙以其前瞻性的眼光与革新创造，为世界武术的发展作出了巨大的贡献，而李小龙所创立的截拳道作为一种新型武道在自身快速发展的同时，还或多或少地影响与带动了其他武术的发展，因为在截拳道本身的实战性能冲击与影响下，其他武术为了争夺市场份额也不得不进行改革，所以在国外武术界，就算是练习其他武术门派的武术家也同样会对李小龙作出极高的评价，这一点可能与国内略有不同。

截拳道虽然进入中国市场较早，至今差不多已有20年了，但发展的状况并不令人乐观。究其原因，并不是截拳道这种完整的武道体系或武术精髓本身存在着什么问题，而是因为政府部门的推动不够，以及民间的截拳道教学与训练体系不够规范化，例如严重缺乏合格的截拳道教练以及没有更规范的教材等。事实上，在中国各地，真正接触过正宗的截拳道的人很少，基本上来说不会超过十个人，况且这些曾跟李小龙的真传弟子修习过的师傅们又有一部分并不直接从事截拳道的教学工作。另外，目前国内还缺乏真正符合李小龙武学思想的训练教材，所以希望这本自修教材的推出，能对推动中国截拳道运动的发展尽一点微薄之力。

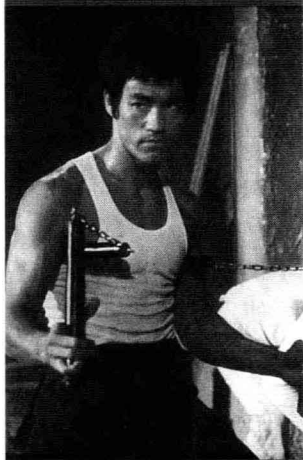
由于时间仓促，书中不妥之处还望广大同道及前辈们指正，也权当是抛砖引玉吧。

目 录

| | |
|----------------------------|-----|
| 第一章 真实的截拳道 | 1 |
| 第二章 截拳道基本格斗技能训练 | 9 |
| 第一节 截拳道戒备势与步法训练 | 10 |
| 第二节 截拳道上肢攻击武器训练 | 32 |
| 第三节 截拳道下肢攻击武器训练 | 172 |
| 第三章 截拳道防御技术训练 | 367 |
| 第一节 闪避类的防御技巧训练 | 368 |
| 第二节 拍挡类的防御技巧训练 | 382 |
| 第三节 截击类防御技巧训练 | 400 |
| 第四节 其他防御技巧训练 | 404 |
| 第四章 截拳道防封手攻击法训练 | 407 |
| 第一节 拍手攻击法 | 408 |
| 第二节 拉手攻击法 | 417 |
| 第三节 搂手攻击法 | 425 |
| 第五章 截拳道高级组合攻击法与截擒摔技术 | 436 |
| 第一节 截拳道的高级组合攻击法 | 437 |
| 第二节 截拳道的擒摔技术 | 480 |
| 第六章 截拳道功力与素质训练 | 492 |
| 第七章 比赛的艺术 | 516 |

第一章

真实的截拳道





谁有资格批评截拳道

作为一名截拳道推广者与研究者，多年以来我一直深深地为截拳道所受到的无端指责和批评感到不公平，当然也可能有人喜欢去批评新事物，就象当年人们对李小龙的批评那样，但是真正具有生命力的新事物是不会被阻挡住的。而且大多数的批评又往往来自于截拳道界以外，因为那些批评者大多数不是练习截拳道的，正所谓“没有实践，就没有发言权”，你不真正了解截拳道，你又怎么有资格批评截拳道呢？当然，我们不怕他人批评，一方面是因为我们本身可能存在问题，人家才批评，既然有问题，那么我们就需要去尽快进行改进。不过，也有些批评者的见解也确实比较“外行”，比如他们会批评说截拳道这种武术不实用，或者说截拳道已随着李小龙的去世而消亡，其实说这种话的人并非完全错了，因为他根本就没有见识过现实中真正的截拳道，他们所见到的只是一些“假截拳道”或“电影化的截拳道”而已。

截拳道需要脚踏实地的去练习

在之前，由于国内的信息比较闭塞，以及由于学习者的文化层次的不同，因此很多人对截拳道的了解与学习便仅仅限于电影与书籍，同时也带有一定片面性。事实上，要学好任何一门技术，除了自身的刻苦努力外，学识与修养也是一个极为关键的要素。例如你只是埋头靠蛮力苦练的话，也可能会将耐力及打击力练得极好，但你却是欠缺一些其它方面的关键要素；因此，如果你能在此基础上再研习一些心理学、生理解剖、力学以及兵法的话，则定会使你的截拳道水平上升到一个更高的境界。不仅如此，通过你对这些关键要素的学习，还会极大丰富你的人生，使你终生受益匪浅。因为李小龙创立截拳道的目的就是让我们通过对截拳道的学习，来不断完善与突破我们自己。

国内很多截拳道爱好者对截拳道的学习都是通过电影这种形式，



但李小龙当年在电影上所展示的功夫，并不能算是真正意义上的截拳道技术，充其量只能算是是一种表演艺术。换种说法，现实中的格斗并不是这样去进行的，所以如果你仅仅跟着电影上的动作去训练如何与人搏击，显然是难以取胜的。因为真实的截拳道应是一种极为简单、实用的格斗体系，正因为它极为简捷和确有实效，所以就易于普及与推广。不过，截拳道的整个体系虽然极为简单，但是却具有极强的科学性以及易操作性，就象西洋拳击一样，虽然只有直、摆、勾三种拳法，但你要想磨练好这“三板斧”，也非易事，没有3、5年的时间来刻苦训练是难以入门的。也正因为如此，很多截拳道练习者在看书自学了一段时间后，在没有进行任何穿戴护具对打练习的情况下就以“截拳道”的名义去与人“过招”了，结果也是可想而知的，能不输吗？当然，李小龙的功夫电影我们还是需要看的，因为毕竟可以从中学习他的奋斗精神与格斗气质、气势。

目前国内的状况是，“练习”截拳道的人特别多，但真正脚踏实地的去练习的人特别少，很多人都想用2、3个月的时间来“速成”，的确如果苦练2、3个月，能有很大的进步，但并不能所向无敌。所以有很多人在走向成功的道路上退了下来。事实上，如果没有持之以恒的正确心态，是很难取得成功的。练习武术如此，做其他任何事都是如此。我们还是要记住李小龙曾说过的一句话：“进行武术训练是一个自讨苦吃的过程”。也就是说，你要经过长年不懈的练习才会有所成就，但目前一个奇怪的现象是，在年轻一代的截拳道练习者中多了更多的只说不练的“理论家”，他们侃起来无所不知、头头是道，但一旦与人“过招”就手忙脚乱，铩羽而归。这些截拳道练习者们所缺乏的是通过科学、严谨、系统、刻苦的训练来不断积累自己的搏击实力。而搏击又恰恰是讲究真实功力与能量的，是靠实力来说话的。在这里，我们并不是说理论不重要，但是任何科学而先进的理论都必须配合严格而系统的训练来进行实践，如果你只是偏重于其中的任何一方面的话，必无法迈入截拳道的殿堂。



截拳道不能进行随便演绎

很多截拳道练习者都把截拳道看得太简单了，认为就算轻轻松松练习也可横扫群敌，因而他们可能不会花很多时间去进行系统训练。更突出的问题是，很多人会以为自己简单地练习一下，并在这个基础上进行自我发挥，由此而成的具有其个人风格的功夫便是“截拳道”，的确，也许这可以叫“截拳道”，但这却不是由李小龙所创立的截拳道，而只能说是由你自己所创立的截拳道。在这里，我们并不是不鼓励创新，而是说你应该先打好坚实的基础，然后才能进行更高水平的提升。

虽然截拳道是无固定风格限制的，可以进行自由发挥的，但这一切正是建立在你已打好牢固的截拳道基础之上的。况且在这个世界上也根本就没有绝对的自由，所谓的“自由”都是有一定限度的。特别是对于初学者来说，“自由发挥”的阶段可能还并不适合你，举例来讲，一个人如果连字还不会写，就想去进行高水平的诗歌创作，这现实吗？换言之，很多人连什么是“截拳道”还不知道，或者说连截拳道最基本的原理与规范都不明白就去妄谈“自我发挥截拳道”，则只能算是对截拳道的一种误解和一种不切实际的空想。

截拳道厉害还是散打厉害？

很多读者经常来信探讨这个问题，并说他们也有些同学或朋友在练习了1、2年的截拳道后，与人交手时竟然打不过一些练散打的，所以他们便来信问我李小龙所独创的截拳道的实效到底如何？

对于这个问题，我的理解是：“无论什么武术，只要你练得好就厉害，练得不好就不厉害”。因为就算你的老师曾经是一位世界冠军，但是你每天也仅仅是轻松地练习半个小时，而没有下苦功去进行科学性的、高强度的训练，那么你也绝无机会成为下一个世界冠军，因为你根本就没有足够的训练强度来保证你应拥有超卓的搏击实力。也可以这样理解，任何一种武术至于它是否真的厉害，根本



就与练习者本身的努力程度有关，当然也与人的悟性有关。例如职业搏击运动员每天至少训练7小时，而业余练习者可能每星期只练习3小时，此两者的实力又如何进行比较呢？事实上，就算你采用的是最科学、高效的训练方法，每天也至少应练习1小时。正如前面所说，那位练截拳道的拳手输掉了一场比武，但说不定你的那位朋友本身可能练的就是散打，只是他自己不知道是散打而错误地以为是“截拳道”罢了，因为现在全国各地打着“截拳道”的旗号在教散打的例子实在是太多了。不过，在这里我还是要澄清一点，那就是一、二次的输赢并不代表一种武术门派的输赢，而只能代表他自己。

国内截拳道事业目前面临一个很尴尬的局面，一是既要截拳道界共同努力而共谋发展，二是又严重缺乏截拳道教练，从而无法培养出更多的搏击好手来。或者说目前绝大多数的所谓的截拳道教练并未曾接受过李小龙或其弟子们的训练，因此就不能保证你的教练所教给你的截拳道的纯正性与正确性。在这种情况下，李小龙所创立的威力强大的截拳道技术便无法真正展现于中国武坛上。当然，如果发挥得好，截拳道的实战威力还是不容小视的，例如，2005年11月在广东佛山市由佛山市体育局举办的“世界自由搏击比赛”上，珠海截拳道协会派出的选手李虎便曾战胜过散打选手与海外的搏击选手而获得冠军，这说明截拳道的实战价值并不比其他武术流派差，只是我们目前很多练习者尚未掌握到正确的方法而已。

曾有很多读者问截拳道与散打到底有哪些区别，在这里，截拳道的特点是动作短促、快速、简捷、爆发性强、连续打击效果好，以及“踢、打、摔、拿、锁、兵器”全方位运用，在发力上讲究的短而快速的“瞬间爆炸力”（寸劲）的运用，以及闪避特别快与动作极其敏捷，可以闪电般的速度“攻得进”以及在对方做出有效反应前能快速“退得出”；而散打的特点是动作幅度较大，比较注重杀伤效果，而且摔法尤为精湛，发力上以长劲为主，而长、短结合。只是现在的散打运动员过度的使用摔法，在一定程度上影响了拳腿直接打击技术与威力的有效发挥，当然过度使用摔法的另一种后果



是降低了观赏性，因为现在的散打比赛基本上是双方纠缠在一起摔跤，而只有少数运动员能运用有效的打击技术去明显而有效地获取分数，象中国的数届散打王便均擅长于拳腿的直接击打术，而不是靠摔法去决胜负，这一点很值得我们去分析与思考。

李小龙是人不是神

作为李小龙的再传弟子，我不认同人们对李小龙的那些负面的评论，因为他的功绩是早已被世界武坛以及中国最高武术行政管理部门所肯定了的。例如早在30多年前，他就已被世界权威武术杂志《黑带》评为“世界七大武术家”之一，而且在10年前中国武术协会也已授予李小龙为“海外杰出武术家”。所以说李小龙的功绩是早已载入史册的，在这里争论他的功绩的真实与否是没有意义的。但是我也同样不赞成对李小龙的盲目崇拜，因为他也毕竟只是一个练功比别人刻苦的普通人而已，因此如果你也想获得成功，并不是没有可能，不过你必须付出足够多的努力才行。正如李小龙的授业师兄黄淳梁所说：“如果说有一个人练功比我更勤奋，那就是李小龙”，事实上被誉为“香港讲手王”的黄淳梁在咏春门中早已被公认为是练功最为刻苦的咏春拳顶尖高手之一。李小龙每天至少坚持4个小时的潜修苦练，造就了他的辉煌成功，他的成功绝非是偶然的，而是必然。我们不要老是看他的知名度与成就，而是要研究他是如何成功的，也就是他的成功经验是什么，这对你来讲才是最重要的。因为他的功名不可能移植到你身上，但他的成功经验与奋斗哲学及先进的武学思想却是完全可以学得到的，这也是笔者写本书的目的之一。

如何练习截拳道

想“学会”截拳道容易，但是要想练好就难了，因为它对练习者全身的整体性配合以及信心与斗志都要求极高，而不是普通的练习者按着散打的那套训练模式去练习就可以掌握到的（“隔行如隔



山”)，因为每一种武术都有自己的一套独特的训练体系与手段，你总不能拿着训练投标枪的技术来训练你的步枪射击技术吧；同样的道理，你按着散打的训练模式所练出来的“截拳道”，至于还能不能再叫“截拳道”都是一个问题了，当然我们也并不反对你对任何武术的精华部分的汲取。

另外，截拳道对科学原理的探究也比其他武术更为深奥一些，所以在练习截拳道的过程中，你最好是对下列拳理与要诀首先要领会并需要融会贯通，例如“攻防同步”、“腰马合一”、“攻守抢中线”、“经济节约线原理”、“连消带打”、“后发先至”、“时间差”等，以及对关键技术“寸劲”、“封手攻击法”等的娴熟运用。并最好花时间去研究一下力学原理的运用，如果你真的能用这些科学性原理去指导技术练习的话，就算没有教练在身边指导，仍然不会产生太大的偏差。

谈到截拳道的技术体系，令人遗憾的是，时至今日，仍有很多截拳道自学者尚未采用“强侧置前”的技术，很多人忽略了这一动作的重要性，其实它就象短跑运动员的起跑动作一样重要，将关系到以后动作的正常发挥。这虽然是学习截拳道最基本的问题，按理来说是属于常识性的问题，但恰恰就有很多练习者按着散打的格斗式来运用和发挥截拳道技术，可谓风马牛不相及。

当然，我们在这里并不是说一定要像李小龙那样将强有力的右手右脚置前，而应该是哪一侧最强我就将之放在前面，例如在香港就有一些左手左脚置前而仍是“强侧置前”的截拳道高手一样。而且，我在这里还要重复一个话题，那就是截拳道虽说是讲求自由发挥的，但它还是有一定的规范需要遵守的，例如，还有一些练习者将出拳的幅度抡得像散打那么大，表面上看上去很有力，其实这严重地违反了截拳道在技术上最基本的要求，即“严谨、短脆、突然”，讲求瞬间的爆炸力，因为一旦拳手将出拳的幅度抡大了，就打不出应有的爆炸力和速度来了。

另外，截拳道非常注重功力训练，例如“击靶训练”就是每堂



训练课基本上都要练习的内容之一，而且基本上截拳道中的每个打击性动作都会配合有相应的“击靶训练”，用来磨练该动作的力量、准确性与精确的距离感。不过，至今为止，仍有很多练习者未习惯使用拳靶进行专项训练。要知道拳靶是由李小龙当年所发明的，在截拳道中重点使用它是自有其道理的。最起码可以训练你的“瞬间的穿透力”，而且每一种拳法击打拳靶时都会要求靶要放在一个特定的角度，以便将人体的打击潜力发挥至极限，可见截拳道对击打拳靶的训练之要求还是非常高的。

以上所说的是练习截拳道时在技术层面上要注意的一些事项，至于练习的指导思想与具体的练习方法，我觉得首先要选一个好的教练，一个有耐心的教练，他虽然不需要是“名师”，但起码需要是一位“明师”，这样可不至于让你多走冤枉路，因为浪费了体力是小事，浪费了时间就补不回来了。如是真的找不到教练指导，那就需要借助于书籍与教学VCD进行自修了，例如我曾拍摄的一套10张的教学VCD，便具有较高的自修价值，并可作为本书的辅助教学资料使用。

最后，我想要提醒大家的是，学习截拳道时我觉得学习李小龙的逆境求存、顽强拼搏的奋斗精神更为重要。你不但要学习截拳道先进而强悍的格斗技，更要去接受李小龙作为一个成功者所创立的“成功者的奋斗哲学”。李小龙生前曾表示人生最有价值、最宝贵的东西就是生命，而时间就是生命，所以他珍惜时间，从不让它白白流逝，即使在他严重受伤住院期间亦坚持写出了世界武术史上的不朽名著《截拳道之道》。李小龙最讨厌两种人：懒惰与无知。

当你在追求成功的道路上无法寻求突破的时候，你为什么没有想到李小龙呢？他就是你真正需要的精神食粮，一个指引你达到终极目标的行动指针。

截拳道是一种发展中的哲学，它可教人如何找到自己的发展目标，以如何充分发挥自己的潜在能力，进而不断成长壮大，使自己更加完善并有新的突破。

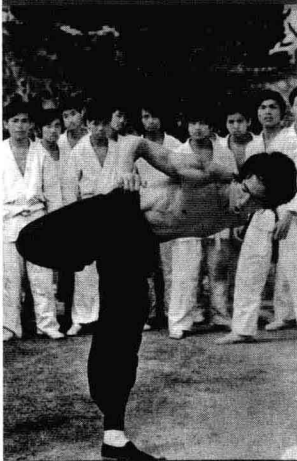
乔·刘易斯（李小龙亲传高徒、自由搏击发起人）

第二章

截拳道基本格斗技能训练

在截拳道中最简单的技术也往往是最实用的技术，因为它快捷而令对方难以防范。况且我们也只有在基本技术方面打好坚实的基础，才能在以后去更好地发挥高级组合打击技术与连击技术。

截拳道的基本格斗技能大体上可分为以下几个部分，即基本格斗姿势、基本步法、拳法、基本肘法、基本腿法以及基本膝技等，现分别详细讲解如下。





第一节 截拳道戒备势 与步法训练

一、摆桩训练

摆桩又叫戒备势，它是一切攻防的基础，所以若不认真练习此最基本的桩步，则必会影响到你所有技术的有效发挥。但是时至今日，仍有不少截拳道练习者不重视摆桩的训练，认为随便摆一个桩步出来就是截拳道的戒备势，这其实是错了，因为截拳道的摆桩对技术细节的要求相当高，在某种程度上可以说，只要看一下一个人的摆桩动作，就可知道他是否经过正规、严格而系统的训练。

关于摆桩，李小龙可能在电影中展示了多种形态，但是据李小龙的嫡传弟子以及训练伙伴黄锦铭师傅的讲解，后期成型后的截拳道只有一种桩法。所以，电影中的很多桩法都是为了表演用的。下面就来讲解截拳道中最实用、最基本的桩步：

（一）摆桩的基本动作要领

先两足平行站立，右脚向前踏出一步，侧身站立，这样站立的目的是为了减少被对方打击的面积，两手向上抬起，严密地守护于体前，右手居前，左手握拳护下巴，目视正前方（图1-1、2）。绝对

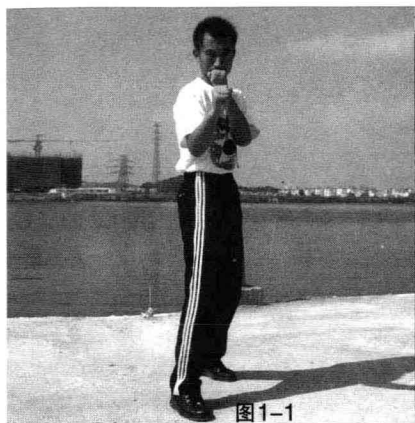


图1-1



图1-2

不可以将两手放低，因为每个拳手都在找机会去重击对方的头部而想一击制胜。

(图1-3、4)为截拳道摆桩的侧面示范。

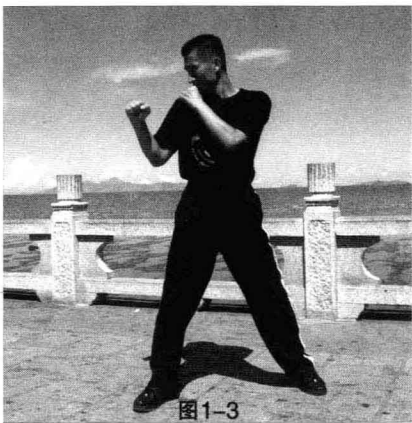


图1-3



图1-4



为侧身的近距离示范动作，此时须将右肩抬高来保护已经内收的下巴。（图1-4-1）

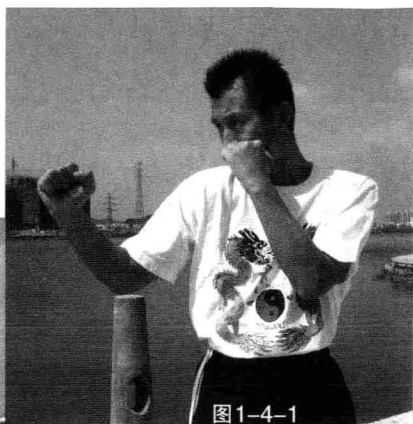


图1-4-1

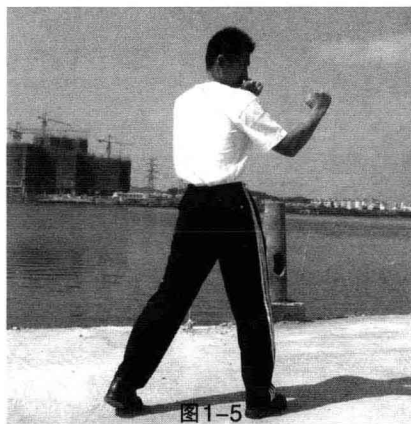


图1-5

为截拳道摆桩的背面示范，全身仍须放松而自然地站立。（图1-5）

极为重要的一点，鼻尖最好是与两拳前后在一条直线上。（图1-6）

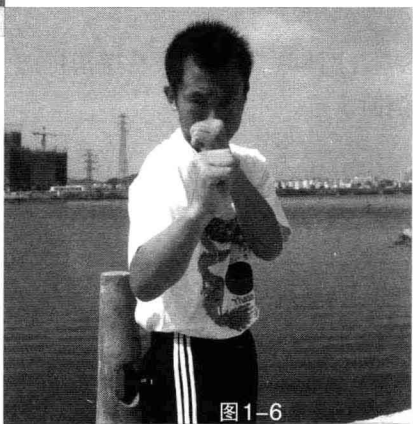


图1-6

（二）摆桩的易犯错误及解决方法

1. 前腿站得太直，致使移动慢以及易被对手踢伤