

后浪出版公司

# 李小龙技击法

BRUCE LEE'S FIGHTING METHOD

(全新完整版)

(THE COMPLETE EDITION)

李小龙 著

水户上原 编辑整理

钟海明 徐海潮 译

全球首次  
中文授权

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

7852-4  
59

 后浪出版公司

# 李小龙技击法

(全新完整版)

BRUCE LEE'S FIGHTING METHOD

(THE COMPLETE EDITION)

李小龙 著

水户上原 编辑整理

钟海明 徐海潮 译

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

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

李小龙技击法 / 李小龙著; (美) 水户上原编; 钟海明, 徐海潮译. --北京:

北京联合出版公司, 2013.7

ISBN 978-7-5502-1691-4

I. ①李… II. ①李…②水…③钟…④徐… III. ①技击 (体育) — 中国 IV. ①G852.4  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154905 号

BRUCE LEE'S FIGHTING METHOD: THE COMPLETE EDITION by BRUCE LEE

Copyright: ©1977, 1978, 2008 by Bruce Lee Enterprises LLC

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

Simplified Chinese edition copyright: 2013 POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (Beijing) Ltd.

All rights reserved.

## 李小龙技击法 (全新完整版)

作 者: 李小龙

编辑整理: 水户上原

译 者: 钟海明 徐海潮

选题策划: 后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 王 崧 史旭光

责任编辑: 刘 凯

封面设计: 王碧娴

版面设计: 王雨薇

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)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 491 千字 720 毫米 × 1030 毫米 1/16 32.5 印张

2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1691-4

定价: 68.00 元 (平装)

---

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问: 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

## 序 言

我父亲李小龙对于本书最初的想法是将之写成一本截拳道专著，并限量发行（不超过200册）。他还为此拍摄了照片。这些照片拍摄于1967年下半年，那时我父亲已提出了“截拳道”这一术语。然而，在图片拍摄完成后，他改变了出版这本截拳道专著的想法。1972年~1973年，我父亲开始对这些照片进行排序并为之增写说明，所以很可能他那时又重新考虑了这个计划。

李小龙希望这本书展示的动作尽可能地接近真实，这也是为什么他要寻找一位摄影师来帮助他把瞬间的动作拍摄下来的原因。很多镜头他用了高速摄影机去捕捉。那些在李小龙武馆里的照片都是在两天内拍摄完成的。其他镜头则是在李小龙房前、后院以及《黑带》杂志办公室外面完成的。

为确保动作看起来真实，我父亲坚持在击打时要做到实打实地接触，但是他不敢使用全部力量，因为他不希望伤害到任何人。不过他仍固执地要让这些动作看上去尽可能真实。黄锦铭（Ted Wong）曾回忆过这样一个情景：当时他要承受李小龙的一记踢击，专门找来剑道的护胸穿上，可李小龙仍担心防护不够。于是，黄锦铭又撕了不少硬纸箱，将这些碎片与类似填充物一并塞到自己衣服里，以使其在这次冲击中能起到帮助保护自己身体的作用。然而，即便如此，那天结束后他身上还是青一块、紫一块的，这些镜头至今仍是他非常美好的回忆。

没有丹·伊鲁山度（Dan Inosanto）、黄锦铭、乔·伯德纳（Joe Bodner）、奥利弗·庞（Oliver Pang）、水户上原（Mito Uyehara）、琳达·李（Linda Lee）等人的帮助，当然，还有李小龙，这本关于李小龙技击方法的书将永远不可能问世。非常感谢《黑带》杂志、Rainbow 出版公司、Ohara 出版公司和

Active Interest Media的帮助以及他们对李小龙书籍与遗产的传承工作一如既往的支持。特别感谢黄锦铭在书籍更新修订方面所提供的帮助。我们希望你能喜爱这本全新完整版的《李小龙技击法》。

李香凝 (Shannon Lee)

2008年

## 打开通往中华武道殿堂之门

李小龙作为当代最具影响力，以影视为主要职业的技击家，以其短暂的一生给世界带了巨大的影响。然而，李小龙对世界的影响却不仅限于“功夫片”本身，他让世界看到的正是中华民族历史上所具有的“武道精神”。他使人们看到了一种中国人特有的精神和骨气，这正是习武之人所追求的“浩然之气”。李小龙通过他一系列的中国“功夫片”，以及在世界武坛中的强悍形象，彻底改变了“中国人是东亚病夫”的形象。从而使“Bruce Lee”成为在世界各地都路人皆知的大英雄。

李小龙对世界武坛的影响，也不仅限于他创建的“截拳道”（Jeet Kune Do）武技本身，还有一种对当代世界武术的启迪。故而，现代搏击运动中的MMA和UFC等搏击形式均推崇李小龙为创始人。

然而，在二十世纪六七十年代，首次将中国武术推向世界，并为此做出突出贡献的李小龙，当初却是以中国传统武术的叛逆者的形象开辟国际武坛的。李小龙首次打破了传统武术的门户之见，摒弃了武术中许多华而不实的技法与套式，直取传统武术技击之精华。特别是将传统武术中长期蕴含的哲学思想——武道哲理提升了出来<sup>①</sup>。创建了“以无法为有法”与“以无限为有限”两句名言为代表的截拳道，从而为中国武术拉开了开创性改革的序幕。

四十年的时间转眼即逝，后人却还在困扰截拳道究竟是什么。其实正如李小龙自己所解释的“我只能说是国术，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，是从传统中解救出来的国术”<sup>②</sup>。李小龙提

① 参见李小龙《武道释义》一书。

② 参见李小龙《我与截拳道》一书。

出“国术应当有一套完整的道理才对，我希望用哲学精神，融化到国术里面去”的思想。无疑这将对**中国武术各门派之间的整合，以及中华武道体系的建立**起到深远的影响。其实早在李小龙去世前两年（即1971年）就曾声称，要回收截拳道的名称，改称为“Tao of Chinese Gung Fu”（中国功夫道或中华武道）。<sup>①</sup>可以说李小龙是中华武道理念的第一位倡导者。

随着李小龙文化现象的兴起，在国际上出现了许多李小龙文化研究的学者，开始对李小龙功夫片背后的文化内涵进行全面、系统而深入的研究。

从“死亡之迷”到“王者之路”，从“一代巨星”到“一代宗师”，从“成功之道”到“对生命的感悟”，人们在不断地探解着其中之迷和他的人生之道。在随之形成的李小龙文化现象中，更是把这种探解引向了对中华文化与生命的探讨。但大部分人却依然很少了解这位“一代武学宗师”更加深层的一面。<sup>②</sup>

李小龙的过人之处，正在于他的武道体系中蕴含着十分丰富的哲学理念。他不是一名普通的武师，而是一位武术哲人，一位武道学者。他的武学体系有着鲜明的武道合一的特征。

当前，中国武术的发展正徘徊于十字路口。李小龙倡导的是“大武道”的理念，中华文化的修行都是由“艺”入“道”的。无疑，他的武道思想和理念对于抛弃“竞技”、回归“传统”，以及中国武术各门派之间的整合，具有十分重要的启示。同时，对中华民族武道体系的建立将起到十分深远的影响。

李小龙把中国功夫推向了世界，他的武道理念对中国武术的发展具有深远的意义。他在传统武道理念上第一次提出了开放的理念，也就是在技法上无门无派，以人为本，挖掘自身潜能，不断前行、向上，不断自我完善的精神，这正是一种学无止境、艺无止境的心境。

李小龙是一位勇敢的践行者，他在不断挑战许多传统观点和理念的同时，也在不断地挑战自我，从而使传统武术在变革中走向世界。他对世界武坛的影响是实实在在地存在的，而且仍然在不断地影响着一代又一代人。

---

① 参见梁敏滔编：《李小龙技击术》，人民体育出版社，2007年。

② 参见钟海明等著：《王者之路——探秘功夫之王李小龙》，黄山书社，2010年。

李小龙由“武道”中悟出的哲理思想之影响也已超越了他对武术本身的诠释。

李小龙的一生是璀璨的一生，也是成功的一生。对其成功之路的解读，会给人们，特别是年轻人十分重要的启示，也会给中年人带来许多人生之道的感悟。纵观中华文化和中华武术数千年的历史，李小龙是中华民族近代史上最具有影响力的武道思想的倡导者和推行者！

《李小龙技击法》和《截拳道之道》正是进入其武道体系的敲门砖，李小龙以他的武道理念与体系为人们打开了通往中华武道的殿堂之门。

钟海明

2013年5月



## 前 言

本书写于1966年，书中的大部分图片是当时拍摄的。出版这本书，是李小龙的生前宿愿。但是，当他听说武术界有人要利用他的名声来抬高他们自己时，就决定不出版此书了。那时常常听到这样的言谈：“我教过李小龙武术”，或是“李小龙教过我截拳道”。其实，李小龙从未见过或根本不知道这些人。

李小龙不愿意让人们盗用他的名义，来抬高他们自己或他们举办的学校。他更不愿意他们用这种方法吸引学生，特别是年轻人。

但是李小龙死后，他的遗孀琳达感到李小龙在武术方面作出了极大的贡献，如果让李小龙的武术知识也随他一起消失，那将是一个巨大的损失。虽然此书不能代替实际的教学和李小龙曾拥有的全部武术知识，但还是能够帮助武术工作者们在训练中提高技击技巧的。

李小龙始终相信所有勤奋训练的技击运动员，不论他们从事柔道、空手道还是其他功夫，其根本目的就是要应付任何意外的情况。为达到这一目的，就必须认真地进行训练，必须集中全力踢打沙袋。李小龙常常这样说：“进行训练时如果没有实战观念的话，那么只能是欺骗自己。当踢打沙袋时，你必须确定你是在同对手真实较量，集中百分之百的力量去踢打，这是取得成功的唯一方法。”

如果你没有读过李小龙的《截拳道之道》( *Tao of Jeet Kune Do* ) 一书的话，不妨一读，那本书可作为本书的补充。这两部书中谈到的知识将会给你一个李小龙武道艺术的完整形象。

水户上原 ( M. Uyehara )

# 目录

序 言	李香凝	1
译者的话 打开通往中华武道殿堂之门	钟海明	3
前 言	水户上原	6

## 第一部分 基础训练

第1章 技击者练习		1
1.1 有氧训练	2	
1.2 热身练习	5	
1.3 柔韧练习	6	
1.4 腹肌练习	9	
第2章 警戒式		15
2.1 警戒式	16	
2.2 平 衡	26	
第3章 步 法		35
3.1 滑 步	39	
3.2 快速移动	41	
3.3 快速撤步	41	
3.4 疾 步	43	
3.5 侧 步	48	

<b>第4章 力量训练</b> .....	55
4.1 出拳力量	56
4.2 拉力	72
4.3 踢击力量	75
<b>第5章 速度训练</b> .....	85
5.1 击拳速度	87
5.2 隐蔽出拳	103
5.3 踢击速度	105
5.4 敏觉性与洞察力	118

## 第二部分 技法训练

<b>第6章 移步技法</b> .....	121
6.1 距离	123
6.2 步法	127
6.3 侧步与闪躲	133
<b>第7章 手法技巧</b> .....	141
7.1 截拳道 vs 传统拳法	142
7.2 直拳	149
7.3 坏习惯	155
7.4 封手与攥手	159
<b>第8章 踢击技巧</b> .....	171
8.1 前腿侧踢和高位踢击	174
8.2 勾踢	180

8.3	旋 踢	182
8.4	其他踢击技法	187
<b>第9章</b>	<b>格挡技术</b>	<b>191</b>
9.1	内侧高位格挡法	193
9.2	内侧低位格挡法	197
9.3	外侧高位格挡法	200
9.4	外侧低位格挡法	206
9.5	截拳道 vs 传统拳法	206
9.6	格挡 vs 拦截	214
<b>第10章</b>	<b>攻击目标</b>	<b>217</b>
10.1	主要目标	218
10.2	要害部位	220
10.3	进攻技法的正确运用	227
<b>第11章</b>	<b>对抗训练</b>	<b>229</b>
11.1	对抗训练	230
11.2	站 姿	231
11.3	佯攻与诱敌	234
11.4	身体运动	236
11.5	躲闪技法	239
11.6	坏习惯	245

## 第三部分 高级技术

<b>第12章</b>	<b>进攻手法 (第一部分)</b>	<b>247</b>
12.1	进攻手法	248

12.2	前手标指	249
12.3	前手右直拳	255
12.4	前手击打身体	260
12.5	左直拳	265
<b>第13章 进攻手法 (第二部分)</b>		<b>275</b>
13.1	左直拳击打身体	276
13.2	右手标指	282
13.3	翻背拳 (挂捶)	282
13.4	勾拳	287
13.5	上勾拳	292
<b>第14章 进攻腿法</b>		<b>295</b>
14.1	对胫骨和膝部的踢击	297
14.2	前脚侧踢	299
14.3	勾踢	305
14.4	旋踢	310
14.5	扫踢	316
<b>第15章 防守与反击</b>		<b>321</b>
15.1	反击的技巧	322
15.2	前手标指	323
15.3	右直拳	326
15.4	阻击战术	328
15.5	对胫骨膝关节的踢击	329
15.6	侧身阻踢	335
15.7	勾踢	342
15.8	旋踢	345

19.6	对勾拳的防御 (三)	392
19.7	对抱摔的防御 (一)	393
19.8	对抱摔的防御 (二)	394
19.9	对抱摔的防御 (三)	397
<b>第20章</b>	<b>对抓拿的防御</b>	<b>399</b>
20.1	对胸部被抓的反击	400
20.2	对抓手臂的反击 (一)	402
20.3	对抓手臂的反击 (二)	404
20.4	对抓手臂的反击 (三)	405
20.5	对抓皮带的反击	406
20.6	对抓锁手腕的反击	407
20.7	对单臂扣肩压颈的反击	409
20.8	对反手锁腕的反击	410
20.9	对两手抓胸的反击 (一)	412
20.10	对两手抓胸的反击 (二)	413
20.11	对从后背抓袭的反击	414
20.12	对单手抓胸的反击	415
20.13	对高位反锁手腕的反击	416
20.14	对背后锁臂的反击	418
20.15	对抓胸并以拳相击的反击	419
<b>第21章</b>	<b>对勒掐和熊抱的反击</b>	<b>421</b>
21.1	对正面被勒掐的反击 (一)	422
21.2	对正面被勒掐的反击 (二)	424
21.3	对勒锁头部的反击 (一)	425
21.4	对勒锁头部的反击 (二)	426
21.5	对勒锁头部的反击 (三)	427

- 21.6 对从背后勒锁的反击 428
- 21.7 对从背后熊抱的反击（手臂受限） 429
- 21.8 对从背后熊抱的反击（手臂自由） 430
- 21.9 对前熊抱举起的反击 431
- 21.10 对背后熊抱举起的反击 432
- 21.11 对头部从正面被锁住的反击 433

## 第22章 对持凶器来犯者的防御 ..... 435

- 22.1 对挥棒者的防御（一） 436
- 22.2 对挥棒者的防御（二） 438
- 22.3 对持棒者的防御（三） 439
- 22.4 对持长棍者的防御——堵截法 440
- 22.5 对持长棍者的防御——下蹲闪避法 442
- 22.6 对持长棍者的防御——后撤躲避法（一） 445
- 22.7 对持长棍者的防御——后撤躲避法（二） 447
- 22.8 对持长棍刺击的防御（一） 448
- 22.9 对持长棍刺击的防御（二） 449
- 22.10 对持刀者的防御：连抓带刺 451
- 22.11 对持刀刺击的防御（一） 452
- 22.12 对持刀刺击的防御（二） 453
- 22.13 对持刀挥舞者的防御 454
- 22.14 对持枪者的防御（迎面） 457
- 22.15 对持枪者的防御（背后） 458

## 第23章 对多个袭击者的防御 ..... 461

- 23.1 对前后夹击的防御 462
- 23.2 被逼靠在墙时的防御 465
- 23.3 躺倒时对袭击者的防御 466

23.4	对伏击者的防御	469
23.5	对身后被熊抱、前方遭攻击的防御	470
23.6	对身后被熊抱、两人从前面攻击的防御	472
23.7	对双臂扣肩压颈及正面攻击的防御	474
23.8	援助受害者或朋友	476
<b>第24章</b>	<b>处于易受攻击位置的防御</b>	<b>479</b>
24.1	坐在椅子上的防御（正面攻击一）	480
24.2	坐在椅子上的防御（正面攻击二）	481
24.3	坐在椅子上的防御（背后攻击）	482
24.4	倒地时的防御（头被勒锁）	483
24.5	倒地时的防御（身体交叉）	484
24.6	倒地时的防御（颈被勒掐）	485
24.7	倒地时的防御（遭遇踩踏）	486
	重要词汇	488
	跋	495
	译后记	498
	出版后记	501



第一部分  
基础训练

第1章  
技击者练习