

亚洲搏击术精选

● 魏峰 编著

截拳道

李小龙实战功夫精萃

北京体育学院出版社

G888
VV52

361505

亚洲搏击术精选

截拳道

李小龙实战功夫精萃

魏峰 编著



北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：

责任校对：叶一莱

内文绘图：

责任印制：李家琦

截拳道

李小龙实战功夫精萃

魏峰编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京市顺义县曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：10.5 定价：5.50元（压膜装）

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷 印数：12000册

ISBN7-81003-575-4/G·444

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

本世纪七十年代初，一股中国功夫的狂潮席卷着世界，李小龙这个响亮的名字也震撼了全球。李小龙之所以能成为世界上一位著名的技击家和功夫电影表演家，是因为他成功地创造了一种现代的技击术——截拳道（Jeet Kune DO即JKD）。

随着截拳道在世界各地的迅速传播和发展，这项运动亦引起了我国武术界的重视，并在广大体育工作者和武术爱好者中产生了强烈的反响，他们均迫切要求了解和掌握截拳道的有关知识和训练方法。为此，我便整理出了这本《截拳道》。

笔者在此以前曾向一位海外截拳道高手学习过这项运动，并坚持练习多年。鉴于目前我国还没有一本全面、详细、系统介绍截拳道的书籍，现将我对截拳道的认识和锻炼体会整理成书并公开出版，以飨读者，也了却了我的一大心愿。

本书详尽地叙述了李小龙的武打技巧和实践哲理，且配有大量的动作图，是一本不可多得的现代武术教科书，它将把李小龙的武打艺术形象完整地奉献给你。

在本书编写中，承蒙艾·柏加（美）、康琼（美）、申忠（港）、江伟等先生帮助，全书成稿后又由北京体育学院出版社的叶莱先生多次修改、审校，在此一并致谢。

魏 峰

1992年7月1日于济南

目 录

第一章	龙的一生	
第一节	概述	(1)
第二节	成功之道	(4)
第三节	死因之谜	(10)
第四节	武艺超群	(12)
第五节	家人近况	(17)
第二章	截拳道的特点与技击要诀	
第一节	拳打二分，脚踢八分	(20)
第二节	速度第一	(21)
第三节	截拳道的发劲	(24)
第四节	无敌似有劲、有敌似无敌	(26)
第五节	时机的把握	(26)
第六节	腰为主宰	(28)
第七节	在动中求平衡	(29)
第八节	培养良好的距离感	(31)
第三章	截拳道基本功训练	
第一节	准备活动	(35)
第二节	截拳道戒备势	(35)
第三节	截拳道中的攻击目标	(38)
第四节	截拳道脚步移动	(41)

第五节	截拳道基本拳法.....	(51)
第六节	截拳道基本腿法.....	(60)
第四章	截拳道实战技法	
第一节	攻击的准备.....	(81)
第二节	截拳道战术.....	(82)
第三节	截拳道拳法实战技巧.....	(90)
第四节	截拳道腿法实战技巧.....	(103)
第五节	截拳道格挡与反攻技法.....	(117)
第六节	截拳道闪躲技法.....	(129)
第五章	截拳道专项素质训练	
第一节	截拳道的力量训练.....	(138)
第二节	截拳道的速度训练.....	(157)
第三节	截拳道的体能训练.....	(164)
第四节	截拳道的颈功练习.....	(168)
第五节	截拳道的腹肌训练.....	(170)
第六节	截拳道的额外练功法.....	(171)
第七节	截拳道的心理训练.....	(174)
第六章	截拳道高级实战技法	
第一节	截拳道高级组合拳法.....	(188)
第二节	李小龙绝技“勾漏手”.....	(196)
第三节	截拳道简单组合腿法.....	(206)
第四节	李小龙的连环三脚.....	(219)
第七章	截拳道防御反击法	
第一节	截拳道截击技巧.....	(249)
第二节	截拳道防御反击法.....	(260)

第八章	比赛的艺术	
第一节	比赛中的心理状态	(266)
第二节	怎样对付各种类型的对手	(270)
第三节	截拳道技击法答疑	(273)
第四节	初习截拳道者易犯错误	(294)
第九章	抗暴技	
第一节	如何对付徒手的敌人	(300)
第二节	如何对付持械的敌人	(312)

第一章

龙的一生

第一节 概 述

李小龙象一颗闪耀的慧星划过了国际武坛和影坛的上空。1973年7月20日,年仅32岁的李小龙突然因脑肿瘤症复发及药物过敏在香港去世。

李小龙不但是一位著名的武术技击家,同时还是世界著名的功夫电影表演家。他年轻时为了减轻由香港城市生活所造成的人身不安定感,便跟随名师叶问系统地学习了南派咏

春拳。并且在家中设置了一座木桩，每天勤练不辍，进而又学习了洪拳、潭腿、少林拳、拳击等武功，为以后自创新武功打下了坚实的基础。他热爱武术运动，可谓“嗜武入迷”，并由于训练使他沉浸于这种狂热之中，并能逐渐推敲，提取其精华，最终成长为一名武术的哲学家和革新者。在李小龙深入细致地学习了不同武术的风格和理论之后，对单人武术的概念有所创新，以致使这一概念，后来被他称之为截拳道（Jeet kune DO即JKD），并在世界武坛中独树一帜。李小龙也因之而成为世界瞩目的传奇式人物，被人们誉为“功夫之王”。他主演的功夫影片风行海内外后，中国功夫亦随之闻名世界，许多外文字典和辞典里都出现了一个新词：功夫（Kung Fu）。在海外不少人的心目中，功夫就是李小龙，李小龙就是功夫，李小龙简直成了功夫的化身。确实，还很少有一位东方武术家能象李小龙那样突破国家、民族的畛域，并在逝世后依然声威不减。

自从李小龙创立了截拳道以来，世界武坛又增添了一枝光彩夺目的奇葩。世界上许多推崇武道的人都极为崇尚李小龙及其独创的拳法——截拳道，并热情颂扬他的创造精神和“以无法为有法、以无限为有限”的开拓性拳理。

李小龙所独创的截拳道是世界上最负盛名的搏击术，因为只有他能与当今称雄世界武坛的泰国拳、空手道、跆拳道等功夫匹敌。李小龙在成名前后，曾经多次与各国搏击高手较量，结果，无论是泰拳大师，还是空手道名家，无不成了他的手下败将。

李小龙由于在武术方面有卓越的贡献，因此他先后两次被世界武术组织评为世界著名七大武术家之一。美国武术界

则把他称为“功夫之王”。而且尽管李小龙在影片中曾经痛打过日本武师，并将写有“东亚病夫”的纸匾塞在“东洋鬼子”嘴里，但日本观众对此并没有反感，因为他反映的是过去的历史，他们还称李小龙为“武之圣者”，至今在富士山下仍矗立着的李小龙塑像就是最好的证明。而东南亚武术界则誉他为“当代中国武术史上的奇才”。同时，在美国、日本、加拿大、泰国、香港、台湾等国家和地区还出版了纪念李小龙的多种多样的杂志和特刊，并称他为“发扬中国武术最有成效的人”。正是由于这些原因，使得李小龙的功夫魄力甚至凌架于民族意识之上，成为沟通不同国籍、不同民族的桥梁。

李小龙虽然死了，但由于他曾在武术方面作出了巨大的贡献，所以，如果让李小龙的武术知识也随他一起消失的话，那将是一个巨大的损失。李小龙的死，使武术界和电影界的热心者们感到难以置信和深深的遗憾。由于很多人想更多地了解李小龙及其独创的截拳道，因此我根据李小龙遗留下来的大量资料，整理出了这本书。虽然本书不能代替实际的教学和李小龙曾拥有的全部武术知识，但将为武术爱好者在训练和实战中提供有益的参考。

本书的内容在于解说截拳道的基本理论和实战技术，读者能否从其基本理论中获得启示另创属于自我的新拳法，关键还在于读者本人的武术教养和悟性。研读本书，务须以超然的心境加以思索、探讨、切勿拘泥于形式，这样才能合乎李小龙教学的基本精神，以及李小龙传授武技的最终目标。笔者在此建议，对于本书不可抱有盲目崇拜的心理，最好能自我思考、发掘问题，这才是李小龙的宗旨。

李小龙的夙愿是希望他所独创的新型武术——截拳道，能够建立起一套完整的体系。可惜这种愿望尚未实现，他就匆匆离世了。但是我相信在我们东方还会冒出更多个李小龙来，果真的话，李小龙在九泉之下也应感到安慰和自豪了。

第二节 成功之道

李小龙在童年时身体非常瘦弱。其父李海泉（粤剧名丑，武功甚佳）为了强壮儿子的体魄，在小龙十余岁时便开始手把手地教他功夫。并且经常告诫小龙：“中国功夫的宗旨是强身防身，故非在万不得已时不可攻人”。然而李小龙却违背了这一宗旨，他凭借着自己好胜的个性而逐渐变得放荡不羁，且寻衅斗殴。此时，百般无奈的李海泉只好下决心送李小龙到美国去读书。作为一个旅美华侨演员，李海泉深知只身在外谋生的艰辛，但是为了李小龙的前途，他不得不卖艺求生。他当初并不指望李小龙会有什么大的作为，只是期望李小龙在完全相悖于乡土国情的环境里磨炼自己，以改变那种让他担惊受怕的陋习。但这次漂洋过海的迁徙，对李小龙后来创立截拳道和截拳道的技击哲理都起到了决定性的作用。可以这么说，没有这次美国之行，便没有李小龙以后的辉煌成功。

到美国三年后，李小龙从爱迪生职业中学毕业，考入了华盛顿州立大学哲学系。他之所以选学西方文化的中坚——哲学，这与他的深远抱负有关。这也是他一生中正式开始找寻最佳搏斗武器的日子。此后，他个人的行径完全迥异于香港时代，而无时不埋首书中，广泛汲取古今中外的哲学和武

术书籍中的精华，并在一个停车场的角落旁创办了一家功夫武馆，这是他一生事业的正式起步。李小龙所传授的功夫并不是蹈袭传统的功夫，而是他个人独创的功夫。李小龙认为独立开拓出来的新的人生才是理想的人生，才是真正的人生；而步人后尘的人生则绝不是理想的人生。

1964年，美国在加利福尼亚州举行全美空手道比赛，当时年仅24岁的李小龙横扫所有选手，摘取了桂冠。这是李小龙个人和截拳道扬名于美国武坛的绝好开端。后来，有三位空手道冠军曾联合上门和他较量，但都败在他的手下。在这次空手道大赛中，观众看到李小龙后，不禁问道：这位矮小的中国人到底有什么绝招？结果，李小龙表演了比任何人都高、快、狠、准的绝招，其气势之凌厉、劲道之威猛，使全场观众不禁为之瞿然一惊。不绝于耳的掌声，似乎称赞李小龙不仅是个伟大的武术家，也是一位天才的功夫表演家。

李小龙经过精益求精的潜修苦练，功夫日渐娴熟并跨入了更高的境界。其中“李三脚”、“寸拳”，和“勾漏手”是他的绝招。“李三脚”是李小龙的美称，说来还有一段故事。有一天，李小龙在洛杉矶的唐人街上，看见四个持刀歹徒正在调戏一名华裔少女，他立刻上前劝阻，歹徒们不但不听，反而气势汹汹地挥拳向李小龙扑来，于是李小龙便从容应战：他接连使用连环飞脚，将这四个歹徒连人带匕首踢翻在地，抱头鼠窜。围观的人无不拍手称快。当“李小龙赤手空拳打败流氓，勇救华人少女”的消息在报纸上发表后，全城轰动，一时传为美谈，“李三脚”的外号便不径而走。

李小龙的“寸拳”也很出名。有一次，他应邀到加拿大拳击协会作功夫表演，只见他对准拳击计量器猛然用力击

去，计量器上的指针立刻指向 355 磅，当时全场观众都惊呼起来：“世界纪录！世界纪录！”。因为李小龙以 129 磅（约 58 公斤）的体重能够发出如此沉重有力的拳法，确实极为罕见。

李小龙回顾自己习武后多次与各流派的高手较量时，无一不是综合运用各种拳术，并在实战中不断加以灵活运用，才在瞬息万变的情况下，制敌取胜的。他以中国武术作为基础并广泛吸收了西洋拳、空手道、跆拳道、泰拳等技击术的优点和特长，并揉合自己多年的实践经验，而自创了一种崭新的技击术——截拳道。他之所以要创截拳道，不仅仅是为了标新立异，更重要的是“为了获得心灵上的宁谧，不致使永恒的生命失去生机，简言之，就是为了使实战技术不落入拳套形式的桎梏中”。

由于李小龙在事业上的不断成功，其名声亦随之大噪起来，且带给美国武术界一大震惊，同时也替他个人带来另一新机遇。即除了依照合约，担任电视剧《蝙蝠侠》的武术指导外，还亲自兼演一个角色。由于李小龙的精心设计以及他个人的出色表演，使《蝙蝠侠》在美国大受欢迎。于是他又不失时机地推出了另一部电视剧《青蜂侠》。在《青蜂侠》中，李小龙塑造的是一位身着黑色衣服、脸戴黑面具、专门除暴灭恶的正义侠士。播出后，又广受观众的欢迎，可是李小龙认为电视屏幕上不易发挥自己快而狠的招式，唯有电影才是适合自己发展的方向，但在当时的美国白人占有统治地位的电影圈里，没有人愿担风险，而启用一个东方人担任主角。于是他毅然选择了自己熟悉的香港。李小龙以艺扬武的短暂生涯开始了。

1971年夏季，李小龙受香港嘉禾电影公司的邀请，拍了回香港后打天下的第一部影片《唐山大兄》。影片描写了海外华侨奋斗的故事，李小龙在影片中扮演一名华侨青年郑潮安。片中郑潮安与恶党搏斗时犀利的拳脚，使观众无不如醉如痴，喝彩声与掌声连续不断。《唐山大兄》创下了当时香港开埠以来的电影门票最高纪录，票房收入达三百万港元，李小龙的名声也从香港传遍东南亚各国。而且只要一提到《唐山大兄》，人们都竖起大拇指：“李小龙的功夫堪称一流”。

《唐山大兄》公映后不久，李小龙又马不停蹄地参加了《精武门》的拍摄，而且成为他的又一部成功的代表作，这部影片被看作是李小龙生平表演最勇猛、最逼真的一部影片。他在银幕上简直象发疯一般，观众看时，竟紧张得连气也喘不上来。《精武门》一下使扮演主角的李小龙成了中国人心目中的英雄。李小龙在该片中演饰回上海为师报仇的青年陈真，陈真为师报仇后为了保存精武馆，不惜以身怀绝技之躯与日本暴徒拼搏到流尽最后一滴血。李小龙主演的《精武门》又一次震动香港，他在片中凛凛英姿、视死如归的大无畏精神和惊人的打斗技巧，都表明他所扮演的角色又达到了一个新的高度，也就是说，李小龙把中华民族那种勇武、爱憎分明的特性塑造得淋漓尽致。特别是他表演的“李三脚”和“二节棍”，更是神勇无比、精彩绝伦，令人不能忘怀。由于李小龙的不懈努力，再次把功夫电影带入了一个全新的境界，并突破了四百万港元的票房纪录。而且据报纸报道：在新加坡，首映式的当晚，成千上万的观众涌向了电影院，致使交通严重阻塞，直到当局设法在一个星期后解决了这个问题时，该片才得以再度公映。在新加坡的历史上乃至

世界历史上，由一部电影引起交通阻塞，还是首次。

其后，李小龙又自组协和电影公司，并自编、自导、自演了影片《猛龙过江》和《死亡游戏》，还与美国华纳电影公司联合拍摄了《龙争虎斗》，并亲自担任了主角。

《猛龙过江》是李小龙构思已久的影片。该片的内容是：在罗马经营餐馆的华侨受黑社会暴力集团恫吓后，请来了香港青年唐龙，在身怀绝技而又富有正义感的唐龙帮助下，将前来捣乱的一些小喽啰一一击退，又把暴力集团请来的两名职业杀手打败。最后唐龙在罗马古竞技场内与美国请来的空手道高手进行了惊心动魄的殊死决斗。李小龙为了使刚组建的协和电影公司能够一鸣惊人，便广招四方豪杰，为影片收罗众多的武术明星，以使影片更具特色，更为光彩。他从美国请来了自己的好友罗礼士担任影片高潮中的重要角色。罗礼士曾连续两年荣获“国际空手道大赛”冠军。他们两人在圆形竞技场的打斗场面，堪称惊世之作。李小龙的连环飞脚和二节棍的技巧已属登峰造极，而罗礼士的空手道也趋炉火纯青。两强相遇，各显神威，使观众目不暇接，美不胜收。

《猛龙过江》经过近半年的制作，1973年元旦在香港正式上映，并再一次引起轰动，且突破了原先由《精武门》创下的最高票房记录。影片以新颖的故事情节和李小龙的精湛武打表演，使功夫片越来越受世人的瞩目。

李小龙在《猛龙过江》再创佳绩的同时，又计划为协和电影公司推出他的另一部新作《死亡游戏》。这部片子描写了香港和澳门的恶势力头子为了扩张势力范围便把黑手伸进了影视界，强迫明星罗比（由李小龙饰）和他的恋人为其签

定终身拍片的契约。由于罗比不服，因此遭到了高手追杀，并身负重伤。于是他将计就计，伪装死亡来趁机养伤，也就是以“死亡游戏”来与恶势力周旋。后来，罗比化装成老人并打听到了恶势力头子的巢穴，便单身前往，并使尽浑身解数，冲破了恶势力的每一道关卡，硬是闯入了恶势力头子兰特的老巢，并将其杀死。

当《死亡游戏》拍了最富有打斗高潮的部分后，时值隆冬，原定赴南朝鲜拍外景，终因李小龙操劳过度，身体不适而暂时停拍。谁料到不久李小龙因脑肿瘤复发猝然死去，《死亡游戏》竟成了他未完成的遗作。后来为纪念李小龙，嘉禾电影公司总裁邹文怀另组班子补拍了这部影片。

就在李小龙暂且放下《死亡游戏》拍摄的同时，他还同美国好莱坞华纳影片公司合作，在香港拍摄了《龙争虎斗》这部面向全世界发行的武打功夫片。使得李小龙的愿望——在好莱坞的电影中担当主角的理想终于实现了。《龙争虎斗》的成功，宣告李小龙从香港级的明星，一跃成为世界级的国际影星，并成为轰动当时的一大新闻。

从1972年5月至11月，短短的数月之间，李小龙竟身兼《猛龙过江》、《龙争虎斗》和《死亡游戏》三部片子的编剧、导演和主演，使他无论在身体上还是在精神上都透支太多。虽然从表面上看去还神采奕奕，但究竟掩饰不住发自内心的倦容，同时还昏倒数次。并由于在电视节目中与别人争吵而又受到社会舆论的严厉指责，这给他增加了巨大的压力，更有甚者的是，他主演的功夫片《唐山大兄》、《精武门》在美国、英国等地卖座率又不好。一连串的打击，使他的精神和心情坏到极点。终于，李小龙在1973年7月20日永远闭上了他

那双炯炯有神的眼睛，成了人生旅途中的匆匆过客。他去得太快、太突然了，留下的遗憾太多而又实在无法补救。

第三节 死因之谜

公元1973年7月20日。

晚上十点三十分左右，九龙码头甬道急救中心的电话里传出了一位男子急切求救的声音。10分钟后医务人员径直来到了一个电影演员的豪华住宅里，急急忙忙地为一位已陷入昏迷状态的男子进行了抢救，但无济于事，因此人脉搏已停止了跳动，瞳孔早已放大。

死者是谁？他不是别人，正是驰名国际武坛和影坛的一代巨星——李小龙。

公元1973年7月21日早晨。

刚从睡梦中醒来的香港市民便被新闻媒介的一条条显赫报道震惊了：“李小龙暴毙”，“一代巨星殒落”。

被誉为“功夫之王”的李小龙的死讯快如闪电，一下子传遍了香港、台湾、东南亚，“李小龙怎么会死去？”李小龙在香港和东南亚各地的功夫迷和影迷对李小龙之死感到无比震惊、哀伤和悲怆。他们奢望报刊的报道全是记者们的杜撰，只不过是替李小龙刚拍完的《死亡游戏》制造宣传噱头。确实，李小龙以他的武功、演技、魅力赢得了成千上万名观众的心。他主演的《唐山大兄》、《精武门》、《猛龙过江》、《龙争虎斗》等影片一再刷新香港、东南亚等地的电影票房纪录，成为扬威海内外的功夫片巨星。但就在他踌躇满志，事业与人生都处于巅峰状态之际，一夜间竟把自己的一切全