

□ 徐超 编著

振藩截拳道

李小龙实战功夫

北京体育大学出版社



李小龙实战功夫

振藩截拳道

徐超 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

李小龙实战功夫:振藩截拳道/徐超编著. -北京:北京体育大学出版社,2009.1

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0087 - 3

I. 李… II. 徐… III. 截拳道 - 基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 196238 号

李小龙实战功夫:振藩截拳道 徐 超 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
网 址 www.bsup.cn
电 话 010 - 62989432 62989438
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 9

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

20世纪80年代香港电影《李小龙传奇》给国人介绍了一位红遍半个地球的功夫之王，他那遒劲的动作、犀利的拳脚、力与美的展示、惊人的打斗技巧，无不深深震撼着亿万观众。

一时间街头巷尾兴起了练习截拳道的狂潮。但JKD毕竟是中西文化交流、撞击的产物，不是传统意义上的简单继承，而是一种武术理念的解读。由于李小龙长期侨居海外，以至于JKD原始、概念派拳学的传播速度跟不上电影媒介的速度，这就造成了大多数人们难辨真伪而盲从，仅仅从李小龙几部艺术化的电影动作中翻来覆去抄袭《李小龙技击法》上的只言片语，去学习领悟JKD，那无疑是以管窥天、以偏概全。人们麻醉于JKD的发展，感到无所适从，人们迷惑、彷徨、不解，同时又自足、自以为是，然后还会煞有介事地穿上李小龙的戏服，摆出李小龙的招牌动作，叫嚷着……以为功夫拳学已超越李小龙，真是贻笑大方。同时，有识之士深深为JKD的发展忧心如焚，疾呼：长此以往，JKD的发展将走进死胡同！

当祖国大陆的JKD发展到没有理性突破的瓶颈时，幸而90

年代中期一些不满现状、高瞻远瞩的有识之士开始走出国门，沿着李小龙成长的印迹，去探寻 JKD 功夫哲学的原貌。去美国三藩市、西雅图、洛杉矶，拜寻木村武元、依鲁山度、黄锦铭等前辈，在那里前辈们对不远万里来的中国大陆拳迷手付相传、抱以殷殷厚望，寄希望 JKD 在龙的国度里发扬光大，以慰宗师在天之灵！

所幸的是这些 JKD 事业的先行者把火种带入了祖国大陆传扬，更有幸的是今天我也是传扬这火种的积极一员！愿这份厚重的拳学理念传播到祖国的山山水水，让积极进取、不甘平庸的人们在功夫哲学的殿堂里感受真知，从而更加游刃有余地把握人生、塑造人生！

笔者以为 JKD 的继承与弘扬，首先要对李小龙哲学思想进行解读！美国有好几所大学开设了李小龙哲学思想这门启人智慧的学科，可见国外很早就意识到了这一点，提起李小龙武功不能不谈哲学，而与李小龙亦师亦友的依鲁山度，本身也是武术巨匠，当他回忆李小龙时，最令他佩服的就是龙的深邃哲学思想。李小龙从华盛顿丹立大学哲学系毕业，从老子、庄子、孙子到尼采、萨特……无不是李小龙研究的对象，李小龙的武功吸收了海内外各种流派的技法，而哲学像一根红线将琐碎、凌乱的技术糅合、归纳、演绎成一种生命的有机体。总之，哲学是 JKD 上层建筑，深切地解读李小龙功夫思想，就不难理解龙的武功了！

其次，我们要从 JKD 真实武功原貌中，身临其境地感悟李小龙是怎样一步步用哲学体系架构、指导武术实践的，这其中就有纷繁复杂武功技法的去伪存真、去粗存精，传统的习练者对武功的沿袭多有膜拜的心理取向，祖宗传下来的招式，不敢存疑、越雷池半步，生怕落下对先师不肖的骂名，殊不知倘若如此墨守成规，如何能为功夫的主人？笔者认为如何将各种核心技术融汇贯通，李小龙的现身说法，理论与实践的过程，就是给我们示范的过程。

最后，李小龙功夫哲学带给我们的启发（或者说是功夫的升华），这才是当今我们研习 JKD 真正的要旨。JKD 不是原始意义上的好勇斗狠，它是一种寻找和平，找寻内心静谧、谐和，与人友善、仁爱的一种正暴手段，就如同善良的中国人民也需要现代化的国防一样，不同的是 JKD 修为越高，精神层面认识宇宙苍生的本领越强，进而达到所谓精神与肉体的高度统一、协调。

哲学像水倒在不同的器皿成为不同的形状一样，有广泛的适应性，以其分析武道、升华武道，并指导现实人生，在现代钢筋水泥的城市森林里架构属于自己的王者人生！成为心想事成、有方法、有智慧、有勇气的成功人士！

再次强调本书的技法有涉及要害部位的攻击，要点到即止，我们的社会是法制社会，“合法的自卫”要永记心灵！切记！切记！



目 录

李小龙实战功夫——振藩截拳道初级篇

第一章	振藩功夫综述	(3)
第二章	振藩步法	(7)
第三章	振藩拳法	(17)
第四章	振藩攻防打法	(28)
第五章	振藩腿法	(38)
第六章	掌法与插锤	(51)
第七章	咏春手法与步法	(58)
第八章	擒拿与空手道格挡	(67)
第九章	圈手与撑脚	(73)
第十章	振藩武器——短棍	(80)

李小龙实战功夫——振藩截拳道中级篇

第一章	哲学洗礼	(91)
第二章	礼 节	(97)
第三章	基本功	(104)
第四章	西洋拳	(109)
第五章	防守反击	(120)
第六章	“七星”攻击法	(126)



振藩截拳道

第七章 咏春基本手法	(134)
第八章 咏春盘手	(140)
第九章 咏春翻手	(149)
第十章 绝招	(157)
第十一章 振藩武器——双节棍	(167)

李小龙实战功夫——振藩截拳道高级篇

第一章 JKD 踢拳综述	(185)
第二章 步法	(191)
第三章 脚法	(198)
第四章 腿法	(208)
第五章 拳法与飞踢	(219)
第六章 防守反击	(225)
第七章 拍击反击	(231)
第八章 肘法	(238)
第九章 膝法	(243)
第十章 格雷西柔术	(250)
第十一章 振藩武器——长棍	(258)
附录：我们喜爱李小龙武功及其电影的 8 大理由	(270)

后记	(273)
----------	-------

李小龙实战功夫

振藩截拳道初级篇





第一章 振藩功夫综述

李小龙——这个响彻寰宇、名震四海的名字，着实对那个充满种族歧视、国际排华势力盛行的年代以铿锵有力的震惊——世界哗然了，华人扬眉吐气了，旅居海外的华人，紧握双拳，渴望像李小龙一样有双铮铮铁拳，打破这束人藩笼的政治教条；打破这寄人篱下无端的欺辱；打破这抑郁百年的国耻！将“东亚病夫”的牌匾一脚踢碎，将铸有我泱泱中华——“高尚民族气节”的旗帜高耸入云，昭示天下：巨龙腾飞的时刻就要来临！

然而，正当李小龙的功夫、事业如日中天之时，却突然撒手人寰，叫人扼腕叹息、痛心不已。时值今日，李小龙离开我们整整35个年头了，是不是他一生创立、演绎的JKD，随着他的消亡而消亡了呢？答案是否定的，只要这个世界永远充满正义与邪恶、充满阶级压迫、充满人与人的欺凌，这个世界就有永恒、广义的JKD，它是正直、善良、朴实、醇厚的人们渴望追求美好、幸福生活的一种探寻方式，一种寻找人生哲理的方法，一种激越人生的态度……

一、宗师生平简介

李小龙，原名李振藩，英文名 Bruce Lee，1940年11月27日出生于美国三藩市“唐人街”。其父为当时佛山粤剧“四大名伶”之一的李海泉，广东顺德人。母亲何爱瑜。姊妹兄弟有：大姐李秋源（菲比）、二姐李秋凤（安妮）、大哥李忠琛（彼



德)、小弟李振辉(罗伯特)。

李小龙从小就是童星,这个艺名就是漫画家袁步初给他起的,他从小热衷于演绎事业,表现出很强的自我表现欲,功课差、老师眼里的不良少年,这丝毫不能影响他我行我素,偏爱、执著于自己爱好与梦想的性格。13岁起,投入一代名师叶问门下,苦习咏春拳技,同一时期的师兄弟有:张卓庆、黄淳梁、张学健、叶正等,凭咏春绝学,四处讲手(比武),在无数次的比武、打架中,初步体验着挑战强敌、光荣梦想的至上理想,终于在一次比武中,惹下祸端。父母毕竟看得深远,责令小龙远去美国,换换环境,重新生活!

1958年在美国这个多民族的“大熔炉”里,孤傲的李小龙开始意识到:在茫茫的人海里,想要出人头地,必定需要沉久的历练,或许是聪明喜欢思考的缘故,他心底无数次的问自己:打赢了人家又怎样呢?人究其一生忙碌是为什么?为什么而战呢?结果导师建议这位爱思考的小伙子在大学里选修哲学,在哲学的殿堂里,我们的李小龙汲取中外圣贤的先知灼见,为他日后创立自由之真义的JKD,筑下了坚实的基石!

1967年,有了深邃、探究万物的哲学思想和开阔、一览无余的眼界,李小龙在继续比武中,反思自己差强人意后表现的不足,他决心从纵线(传统)、横线(非传统、跨领域)立体交汇革新自己的传统模式,建立健全功夫之精萃、格斗之真义、自由无羁、注重自我内心表达的技击艺术——截拳道。忆当年李小龙草创JKD峥嵘岁月里,向各派顶尖高手的“论剑”与学习、宁静致远的沉思,历久弥新的增删,每一次与高手过招的瞬间,无不挥洒着高人一筹的智慧,与把握人生高尚的格调……

有了这早年演戏的根底、经年累积的功夫与学识,厚积薄发,顺理成章:1970年,李小龙返港拍摄4部半“功夫”影片,一脚踢开“好莱坞”的大门,成为电影里的民族英雄,为中国



的电影、中国功夫耸立了一座不朽的丰碑！引发后人无尽的追思与凭吊……

二、振藩功夫与截拳道

振藩功夫是指李振藩宗师 1965 年以前，以咏春功夫为根基，兼收并蓄了其它流派的功夫，是 JKD 发展进程中的阶段性产物，也是 JKD 重要的组成部分，对全面了解 JKD 是一个重要的参考系，不能把振藩功夫从 JKD 体系里割裂出去，它更像一艘从传统功夫的岸边驶向自由真义 JKD 大陆的航船，满载着传统与现代、经典与时尚、思潮与碰撞。

- 振藩功夫
- ①咏春精华（咏春基本手法、咏春散手离手等）
 - ②功夫（节拳、少林派腿法、谭腿、吴势太极、洪拳、蔡李佛拳等）
 - ③西洋拳
 - ④踢拳
 - ⑤振藩武器

三、振藩功夫的传承与发展

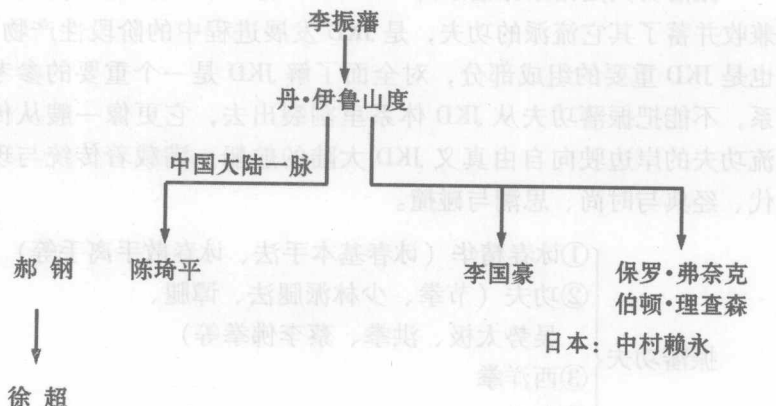
振藩宗师英年早逝，早年传播 JKD 的重任就落于木村武元、丹·伊鲁山度、严镜海（已歿）、黄锦铭四人身上。

黄锦铭（秦德·黄）导师主张 JKD 教学是一种模式、一种尺度，黄师傅是想将李小龙当年传授的。并亲自演绎的 JKD 原始的展现给每一个热爱 JKD 的人，保存、传承是原始派主要责任。

而伊鲁山度导师主张 JKD 更是概念、理念，他以李小龙实



截拳道哲学为原则，注重习武者自身秉性、特长的挖掘及与时俱进功夫元素的整合，演绎着另类、开拓的JKD，正像社会主义的中国，没有发展的固定模式，以四项基本原则为规范，建立有中国特色社会主义一样，发展、高扬人性是概念派JKD的主要标志。



李小龙生前还有众多洋弟子如：武术家罗礼士、乔·刘易斯、跆拳道之“父”李峻九（美籍韩人）、空手道之“父”埃德·帕克；好莱坞名人弟子詹姆斯科本、史蒂夫麦昆等等也为JKD事业做出过不一而足的贡献。

时值21世纪的今日，世界各地的龙迷、功夫的追随者一代一代的传承着，去西雅图滨湖墓地，继续朝圣着他们心目中的偶像与英雄，在他们的身体里、思想里、延续着龙的精神、功夫的神髓，弥散在自由、解放、清新的空气里，它穿越时空、穿越生命，诉说着这功夫不败的神话——正是人类征服世界的精神与之吻合。从这种意义上说：JKD将是人生的大道，门徒众多，它的传承是匪夷所思、不可限量的……



第二章 振藩步法

一、四分之三警戒势

1. 两脚并拢，收腹、挺胸，两肩自然下沉，两手下垂，自然平视。(图1)

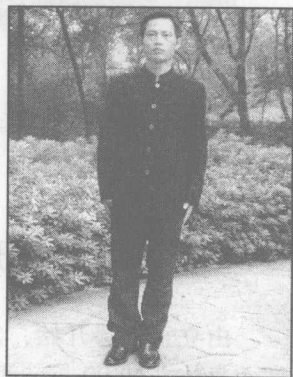


图1

2. 左脚后退一步，脚跟提起，双腿微屈，两脚间距约与肩同宽，重心在两脚之间。左脚与左脚跟、左脚尖连线成45~90度角；右脚与连线成30度角。收腹、含胸、拔背、沉肩。右肘下沉，大小臂夹角成90度；左肘护肋，举于颌侧。下颌微收，目视侧方。(图2、3)



(图2)



(图3)

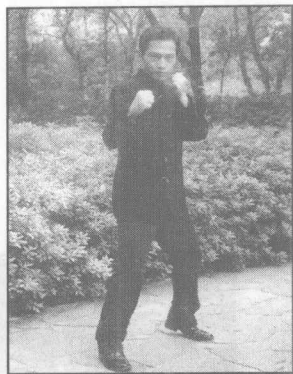


图2 (正)



图3 (侧)

二、全侧面警戒势

由立正姿势开始，左脚向正后方退一步，两脚间距约一肩宽，身体左转 90 度，两脚在同侧成一直线，成全侧面警戒势。双腿微屈，收腹，重心在两脚之间。两手可高抬、低放，伺机晃动。目视侧方。(图 4、5)

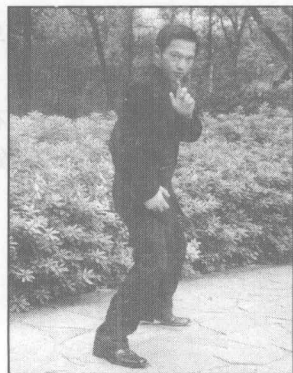


图4 (正)

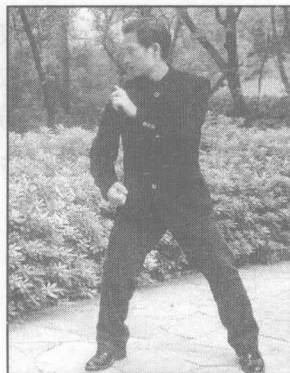


图5 (侧)

三、正警戒势

左正警戒势

两脚双膝内扣，与肩同宽，两脚屈膝，重心在两腿之间。臀部下坐，收腹、含胸、沉肩。左掌尖上挑与肩同高，伸于体前人体中线位置；右手摆于左臂内侧。（图6、7）

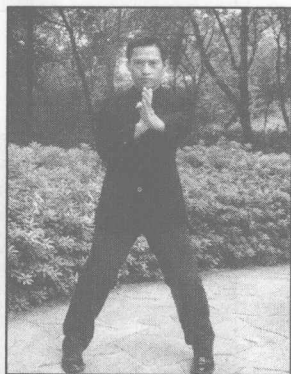


图6（正）

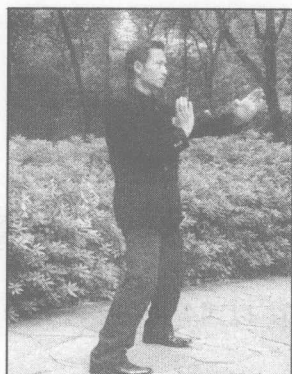


图7（侧）