

截拳道匯宗

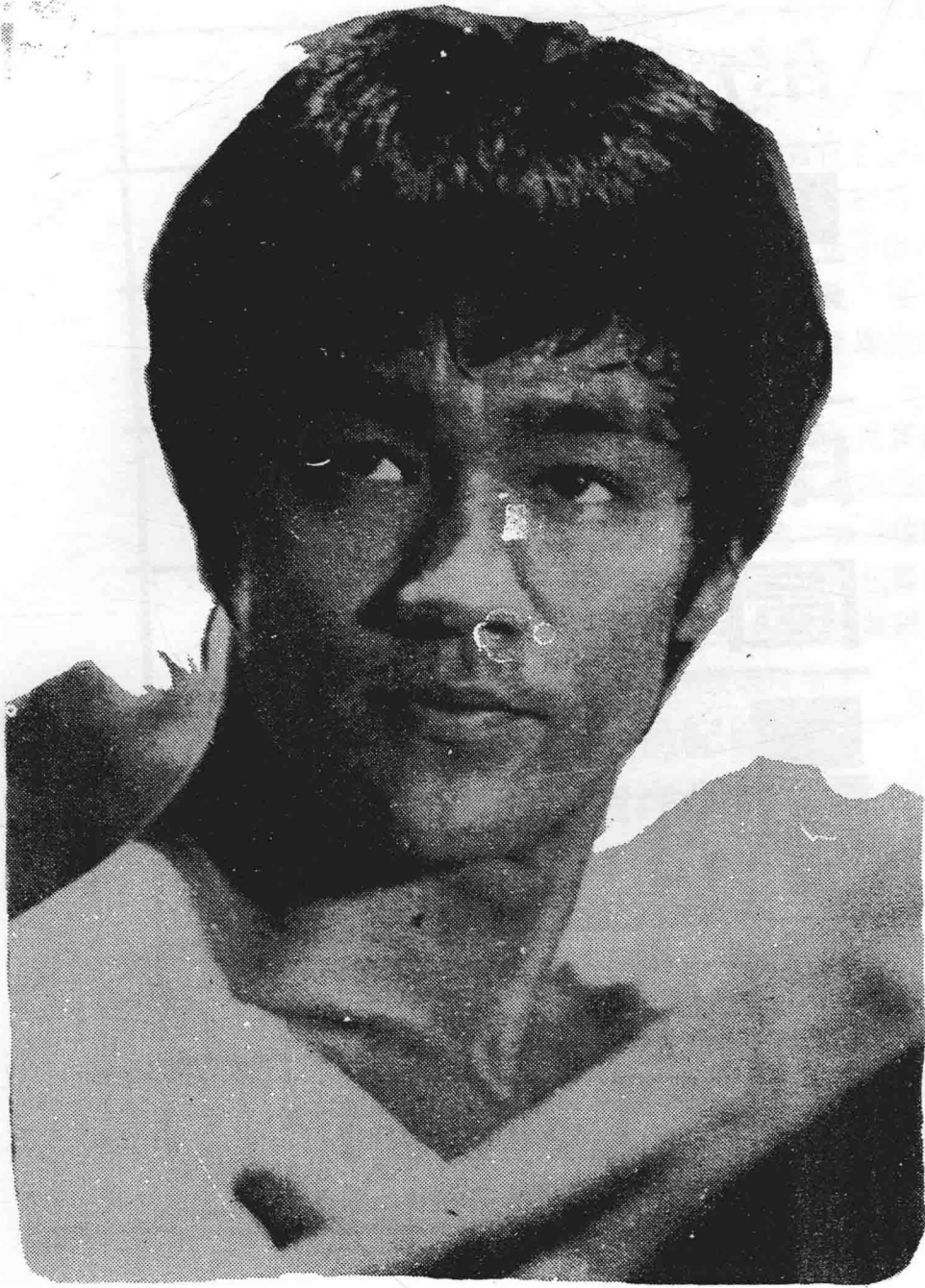
武術書籍評介

宗 匯 道 拳 截

雜 錄

李
小
龍
遺
作

武叢出版社印行



李小龍
的技術

■

首次公開
的截拳道
圖解

■

李小龍
的
打鬥技術

少年迷於武打小說 多次被打鼻血直流

李小龍在小學時代，因為迷於傳說的民間武打小說，所以年紀很小便練習南方的短手拳法，直至他進入中學之後，思想和學習武術的路線有了改變，轉而比較喜歡研究練習西洋拳；因為他所就讀的學校是一所華洋混合的英文書院，書院中的番鬼仔有些自小即好西洋拳，頗有一二手法。李小龍早期迷於功夫小說的厲害招式，曾多次與番鬼仔打架，可是不但絕招運用不出，而且時常被番鬼仔打到鼻血直流，可是他是一個倔強的人，他並不因此而氣餒，相反地他更加努力去研究。

他爲了研究分析西洋拳的秘要，於是實實在在地參加校中體育課的西洋拳班，並且把父親給他的零用錢一分一角地積蓄起來，當錢銀到達一個相當數目之時，他便拿它去購買西洋拳不敗拳王褐黑色轟炸機祖路易每一場賽事的紀錄片。因爲日夕的搜集研究，祖路易的賽事紀錄影片幾乎全部搜購齊備。

放映祖路易紀錄片 研究西洋拳的秘要

他在假日之時，把自己關起來，放映慢動作的祖路易比賽紀錄電影，從其中的步法、身法、姿勢、拳法，以至祖路易平日的練功法和生活方式，他都用心去分析模仿。經過一段時間，他打起西洋拳來，倒也中規中矩，校中的體育老師以他既然好於此道，又爲了聯繫別校間的體育精神，於是時常組織比賽。

在多次實踐比賽中，李小龍有勝有負，每當失敗之後；他往往竟夕不寐，喃喃自語地研究分析，對方

勝自己，自己失敗是在什麼地方？是姿勢，抑或氣力步法拳法，當他想通了，隨即大吃大叫一頓，聲言下回一定要擊敗對方。如是者他每次都能够依照自己的諾言，把敵方擊倒，獲得了許多次校際冠軍。

西拳缺乏超常理念

跟隨明師學習功夫

一向意志倔強好勝的李小龍，感到自己已經掌握了實用的西洋拳，開始對西洋拳的缺乏超常理念不滿意起來。通過父親的關係，幸運地認識了一位精通內外家的明師，於是竟夕追隨，向他學習詢問拳理，拳法心法。後來該位明師因為要他放棄過去所學，他不大願意，而李小龍的母親又在美國來函，着他往美國升大學，於是再找一位精通南北拳技的精武會導師交換舞與武，很快就學會了一套北方的捷拳，到美國去。

李小龍在美國讀書之時，仍然時刻不忘練武。直至離開學校，他的武術已經練到很高的境界了，在多次的搏擊實踐之中，均得到勝利，由於時間的積聚，和他的不斷研究，慢慢地，他不知不覺地形成了一種型式。美國的空手道、柔道、跆拳道很盛行，他認為有認真研究的必要，於是放下一切事務，到餐館中去做侍應，以工資作為糊口，全心全意地鑽研其他武術。

爲了在美獨樹一幟

創立截拳向人挑戰

經過頗長的時間，終於他已洞悉其中要竅之處。因為年齡的增長，迫使他有些事業心了，他想到父親

把自己的名字叫「振藩」，其含意乃聲名振三藩市之謂，而自己在香港當童星之時，導演給自己改「小龍」的名字，「龍」一向被中國人認為是萬物的主宰，超乎萬物者，所以古代的皇帝均以「龍」自居。而今自己讀書不成，全身無一藝，唯是武術一項，

而空手道、柔道、跆拳道等，在美國已甚有成績，遍布各地，這種先入為主的狀況是不易反轉過來的。於是他想到中國的古法上去，借「挑戰」以成名。為了挑戰勝利，李小龍便把以前所學的中西拳法，其中的精華抽出來專練，練習到精純非常，同時又創了腿法。

李小龍以自己萬事已備，向人挑戰必須豎立一個招牌，於是創出截拳道這個名稱來。但心裏又怕被它困死，遂對衆人說截拳道並非一個門派，祇是爲了便于稱呼的符號而已。

綜合功夫西拳技法

貼身短打屢建奇功

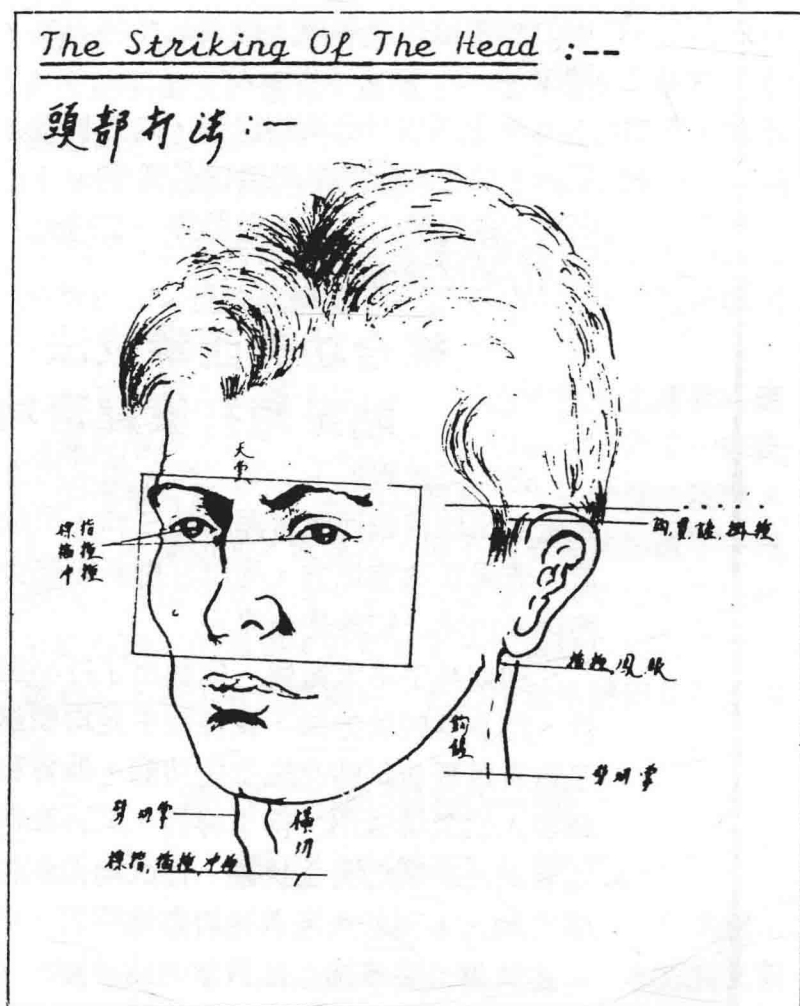
當他與挑戰對手交戰之時，如果地方寬敞，他一定施展出他自創而厲害非常的三腳，把敵人一下子擊敗。若果在狹窄地方，他祇好把新創綜合中國功夫和西洋拳的貼身短捶使出來。

初期身手不大靈便，他想出了打小型沙包、打紙片、跑步等輔助方法，慢慢地手足均順遂靈活了。爲了證實這種新創貼身短拳的功能，他曾和唐人街的華僑黑人物武師過招，得了勝利，又再在機場、橫巷與空手道、跆拳道高手比劃，每次均得到勝利，敗在他手下的人，和好武術者紛紛向他學習，李小龍遂開了一所武館公開傳技，他自創的貼身短拳，就是我們在唐山大兄中所見到的。

附圖全部為李小龍生前親筆所畫所寫的手稿，堪稱「秘笈」，有「詠春派先師秘傳總訣」、「頭部打法」、「太極門之八死穴」、「螳螂派八打與八不打」、「少林詠春派點脈四季圖表」、「少林三十六要穴節錄」、「上取眼下撩陰」、「身體要害」等，讀者可以參閱研究。

The Striking Of The Head :--

頭部打法：—



首次公開

全部由李小龍親手繪寫

太極門之八死穴：---

- | | |
|-----------|-------------|
| (1) 曰 夾 項 | (5) 曰 兩 肋 乳 |
| (2) 曰 兩 耳 | (6) 曰 前 陰 |
| (3) 曰 咽 喉 | (7) 曰 兩 腎 |
| (4) 曰 中 腕 | (8) 曰 尾 閭 |

螻蛄派 八打与八不打

八不打 (死穴)：-----

- | | |
|-------------|-------------|
| (1) 太 陽 穴 營 | (5) 海 底 撩 陰 |
| (2) 正 中 錢 喉 | (6) 兩 腎 對 心 |
| (3) 中 心 兩 壘 | (7) 尾 閭 風 府 |
| (4) 兩 肋 太 極 | (8) 兩 平 扇 風 |

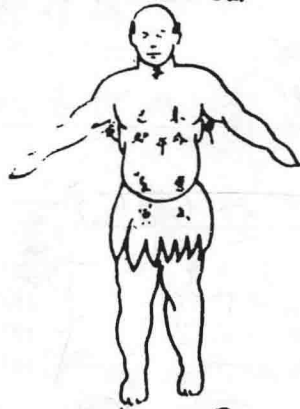
八打：-----

- | | |
|-------------|-------------|
| (1) 肩 頭 本 睛 | (5) 脊 內 肺 肝 |
| (2) 香 上 人 中 | (6) 探 腎 高 骨 |
| (3) 穿 腮 耳 門 | (7) 擊 膝 虎 頭 |
| (4) 背 後 骨 縫 | (8) 破 骨 十 斤 |

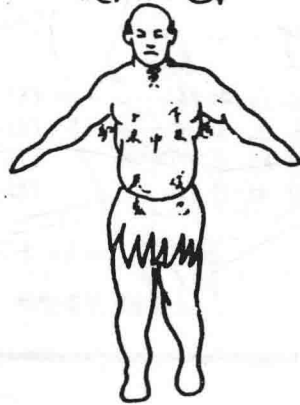
截拳道

少林派春淡点脈四季圖表：—

春季行脈圖



秋季行脈圖



Autumn

夏季行脈圖



冬季行脈圖

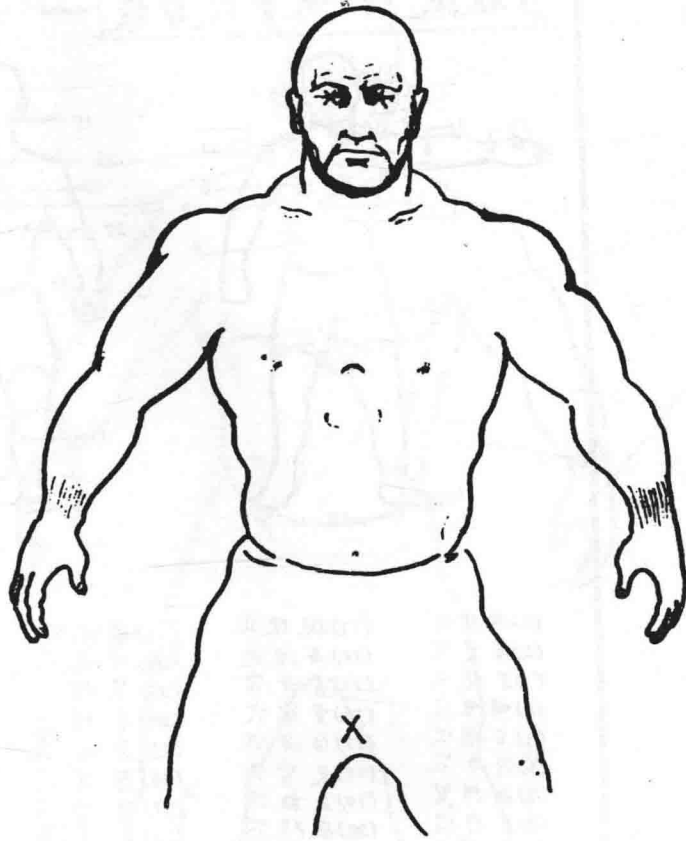


Winter

截拳道

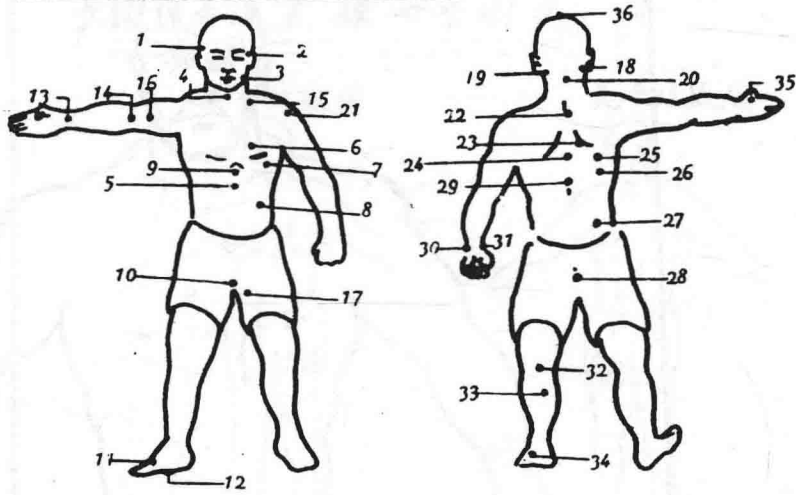
The First Two Primary Targets:

上取眼 下擦膝



截拳道

少林派三十六要穴節錄：一



- | | | |
|----------|----------|----------|
| (1) 太陽穴 | (13) 腕脈穴 | (25) 鳳尾穴 |
| (2) 耳竅穴 | (14) 曲池穴 | (26) 耕徒穴 |
| (3) 耳根穴 | (15) 肩井穴 | (27) 笑腰穴 |
| (4) 咽喉穴 | (16) 臂儒穴 | (28) 尾龍穴 |
| (5) 玄機穴 | (17) 白濁穴 | (29) 背心穴 |
| (6) 肝骨穴 | (18) 天容穴 | (30) 陽谷穴 |
| (7) 關門穴 | (19) 天柱穴 | (31) 陽池穴 |
| (8) 車門穴 | (20) 瘦門穴 | (32) 委中穴 |
| (9) 心坎穴 | (21) 巨骨穴 | (33) 築室穴 |
| (10) 下陰穴 | (22) 鳳眼穴 | (34) 金珠穴 |
| (11) 太冲穴 | (23) 入洞穴 | (35) 虎口穴 |
| (12) 清泉穴 | (24) 背樑穴 | (36) 百匯穴 |

截拳道

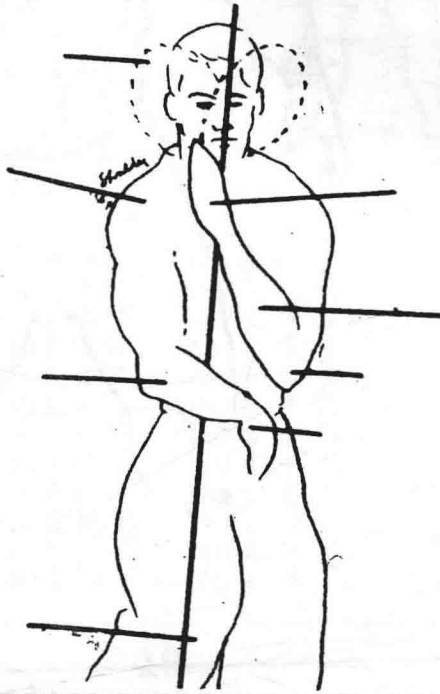
Vital spots of The Body 身體要害



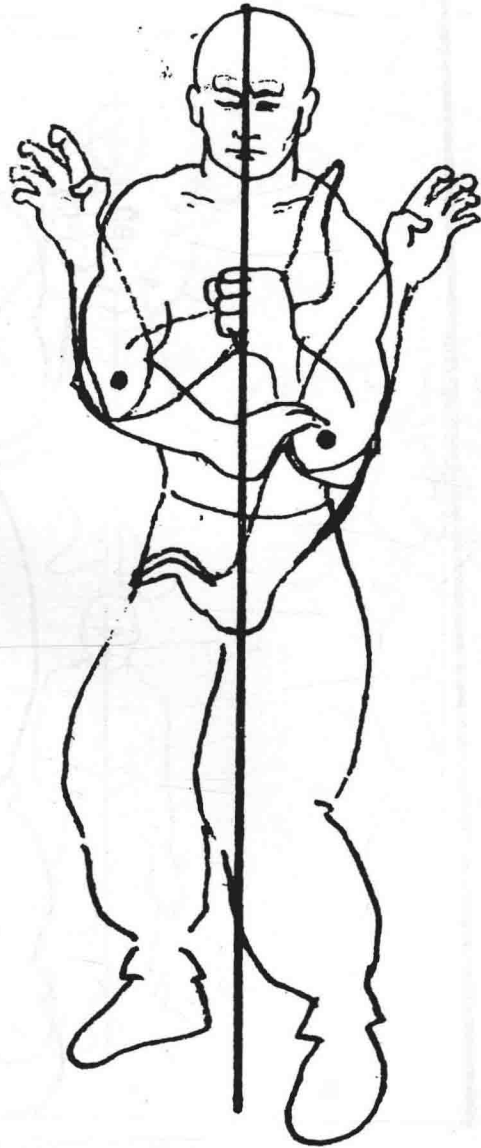
截拳道

擺樁圖

李小龍親著

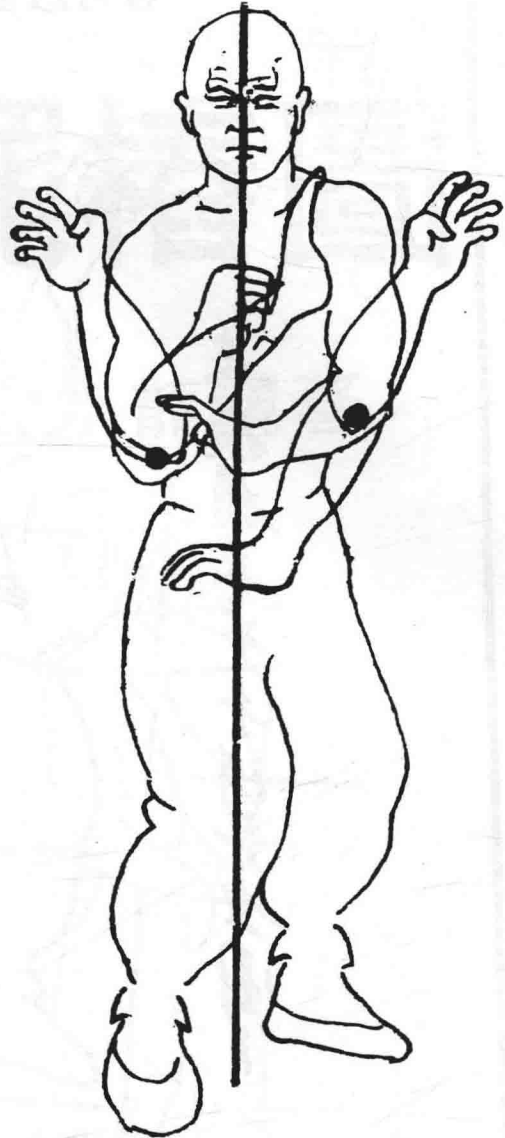


「擺樁」分「右擺樁左右手消勢」及「左擺樁左右手消勢」(見圖)。實行「擺樁」時，身軀微曲，像一條眼鏡蛇，放鬆肌肉，雙腳保持固定位置。讀者可以依圖練習。



左擺樁左右手消勢全圖

李小龍繪圖說明



右擺橋左右手消勢全圖

截拳道

