

王红辉 编著

人民体育出版社



李小龙技击全集(上)

# 李小龙截拳道

## 基本技术与训练

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

李小龙截拳道基本技术与训练 / 王红辉编著.

- 北京: 人民体育出版社, 2001

(李小龙技击全集 上)

ISBN 7-5009-2138-1

I. 李… II. 王… III. ①截拳道-运动技术

②截拳道-运动训练 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 040824 号

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 13.125 印张 315 千字

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—6,150 册

\*

ISBN 7-5009-2138-1 / G · 2037

定价: 25.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 序 言

截拳道创立以来，以快猛绝伦、自由无羁、因势施谋、借势成事的独特风格而著称于世。它超越门派，虽无形无法，而又无法不容，它抛弃一切压抑个性、拘泥形式的训练规则，提倡洞晓拳理、推崇顿悟、直指人心、张扬个性、因势就势、挖掘潜力、挑战极限。由于截拳道具有极强的实用性，近年在国内外正掀起一场“截拳道热”，李小龙的功夫风靡全国。在这样蓬勃发展的的大好形势下，系统全面地介绍李小龙截拳道搏杀术及训练法的功夫一书《李小龙技击全集》应运而生。

本书详细地介绍了截拳道拳理、技战术、训练方法及实战法，而且联系李小龙训练和实践加以解说，力求做到析理精微，深入浅出，有较强的可读性与实用性。更令武迷激动的是像李三脚、寸拳、勾漏手、精武指、振藩凌空拳、短棍、二节棍等这些令人敬畏、被蒙上神秘色彩的李小龙传世绝技都在此书中有介绍。内容详实，一看能练，一点即通。人们十分渴望知道的李小龙功夫表演、勇斗高手、屡遭暗算等奇闻秘录，亦在此书中揭密。近年来，介绍截拳道的出版物并不少见，但像本书这样全面、系统、详细，实属罕见。因此我以为，武迷一旦打开查阅目录，翻阅内容，定会喜欢它，尤其是李小龙截拳道迷。

《李小龙技击全集》一书，在众多的武学书林中，不失为

一支鲜艳美丽的奇葩，在武学众林中焕发出独特而迷人的风华。本书价值不仅在于向武迷披露了深讳不露的武道密法，而且使武迷得到了一本难得的武道工具书。

书稿成，问序于我，我披阅之余，不胜欣喜。甚感此书切入角度、内容、体例有其特色。为光大截拳道，故乐而为之序，以为荐语，望好者自珍之。

刘占良

## 前 言

1998年，Lycos公司统计全世界被光顾最频繁的互联网怀念名人网站前十名，李小龙榜上有名（其余九人为戴安娜王妃、普莱斯利、沙库尔、梦露、玛丽、丹佛、罗斯福、亨德里克斯、达·芬奇），李小龙并未因其逝世而被人遗忘，他传奇般的经历和他制敌必胜的武技依然在世界各地广为流传。

李小龙对武术的卓越贡献，或许不在于他战胜过多少武林高手，而在于他创立了一种新的技击术——截拳道。外国权威评论家评论道：“李小龙推动了二十世纪世界武术的改革进程，他开创了世界‘真功夫’时代！”

截拳道是一种没有套路、没有派别、强调个性张扬、呼唤本能、以战胜对手为主旨的技击术。李小龙自己阐述的“以无法为有法，以无限为有限”的武术哲理，高度概括了截拳道的本质。截拳道蕴含了拳击、空手道、跆拳道、泰拳等技术精华，形成了一个完整、观念全新的技击体系。

至今，李小龙截拳道仍有亿万功夫爱好者对其十分感兴趣，不少学校也打出截拳道招牌，然而因武校难辨真假，高额的学费，远离家乡费时耗财等各种原因使很多爱好者望洋兴叹。鉴于此，我们系统、全面地介绍截拳道技击法及训练法，使习者为使李小龙截拳道爱好者在图书的指引下自学功夫，练就搏杀技艺，无论防暴自卫还是擂台竞技，皆能应对自如，是

本书编写目的。虽然本书耗时三年之多，但因本人悟性有限，写作水平有限，失误在所难免，还望各位武林前辈、同道不吝指教。

在此，对成书过程中曾给予过友情帮助的刘占良先生、淡立民先生以及林亚民先生表示感谢。

王红辉

# 目 录

<b>第一章 李小龙与截拳道</b> .....	(1)
一、李小龙 .....	(1)
二、什么是截拳道? .....	(5)
三、截拳道的产生与发展 .....	(6)
四、截拳道的健身与实战意义 .....	(11)
五、截拳道三大要素 .....	(11)
六、截拳道的宗旨 .....	(12)
七、截拳道的实搏特点 .....	(13)
<b>第二章 截拳道基本技术及其练习方法</b> .....	(17)
一、戒备势 .....	(17)
二、步法 .....	(21)
三、拳法 .....	(28)
四、掌指法 .....	(110)
五、腿法 .....	(128)
六、截拳道的腾空踢技 .....	(211)
七、肘法 .....	(227)
八、膝法 .....	(279)
九、擒拿术 .....	(307)
十、摔法 .....	(330)

十一、截拳道防守术 .....(351)

**第三章 截拳道训练法 .....(362)**

一、截拳道训练原则及应注意的问题 .....(362)

二、截拳道训练内容 .....(365)

三、截拳道的身体素质训练 .....(367)

1. 李小龙肌肉训练法(力量训练).....(367)

2. 速度训练.....(376)

3. 耐力训练.....(380)

4. 灵敏训练.....(383)

5. 柔韧训练.....(384)

四、截拳道的精神修炼 .....(389)

五、抗击打能力训练 .....(394)

六、截拳道技艺实战模拟训练 .....(396)

七、疲劳恢复 .....(409)



# 第一章

## 李小龙与截拳道

### 一、李小龙

李小龙原名李振藩，英文名布鲁斯·李。1940年11月27日出生于旅居美国的广东华侨粤剧艺人世家。在美国，他经过长年累月的刻苦研修，创立了截拳道，并使它日臻完善。在此期间，为确立截拳道在国际武坛的地位，曾与世界各流派的武术高手进行了切磋，每次皆以胜而告终，印证了截拳道的实用价值，为世界的武道家们所称道。他主演的功夫片，像狂潮一样席卷世界。李小龙这个响亮的名字震撼全球。可以说没有“功夫的李小龙”，也就不会有“电影的李小龙”。凡是看过其主演功夫片的人，不禁会问：这小子功夫究竟如何？说他打遍天下无敌手，只是他功夫的外在表现，窥其内涵，他的截拳道充满哲学与艺术。

依照黑格尔关于否定之否定规律的阐述，功夫大师一般都经历无法——有法——无法之法三个过程。后者既高于前者而又以前者为奠基，它的实现要求功夫大师从有法过渡到无法之法的境界，必须依赖各种搏击特质的高度凝聚。

李小龙的功夫达到了无法之法——在实战当中因人制宜，随机应变的至高境界，也就是进入“道”的境界，是多方面的因素促成的——

李小龙自小爱思考，所思考的内容，也必然随着年龄阅历的增长，由幼稚到成熟，由肤浅到深沉；李小龙好孤独，武道是孤独者的情感积淀。在古代，无论习武学文，若要修得正果，通常隐居山林，苦苦修炼。因而修得正果的大都为和尚道士。而李小龙虽身居繁华的大都市，虽与常人相息相伴，但他的思维跟周围的人不一样，因而他好孤独。

任何人的发展，均受其所存在文化环境和历史条件的影响。李小龙的童年和少年时代是在香港度过。香港深受中国传统文化的影响，处处体现出浓厚的古典气息。传统的价值观念要求人们谦虚，容忍，习武重义应藏而不露。这种文化氛围，与不安分守旧，鸷烈不羁，勇于表现自我的个性格格不入。18岁到美国后，他很快便体验到了一种默契，这种默契来自于美国的文化观念和他个性的合拍。美国是一个崇尚自我、个性张扬的民族，这无疑为李小龙发展其摒弃门派之见、打破陈旧的条条框框、张扬个性、将生命之力自由挥洒的截拳道发展提供了契机。同时，西方的实用主义观念也对他的截拳道产生了重要影响。

李小龙在大学里学的是哲学，哲学是关于人生与世界的学问，这促使他自觉地对功夫进行哲学意义上的思考。

李小龙酷爱中国古典哲学，尤其是道家、佛家哲学。李小龙截拳道也十分推崇“悟”字，他曾在大学写过一篇《悟》的论文：“功夫是一种特殊的技巧，是一种精巧的艺术，而不是一种体力活动。这是一种必须使智慧与技巧配合的精妙艺术，功夫的原理不是可以学得到的，就像一种科学，需要寻求实证而由实证中推得。必须顺其自然，像花朵一样，由摆脱了感情与欲望的思想绽放出来。功夫原理的核心就是道——也就是宇宙的自发性。”

李小龙在他的另一篇大学论文《功夫的艺术》中，着重强调了功夫的哲学旨义：“因为功夫大多是和尚道士所练习使用的，所以也被看做和被教为思想与动作的结合。对他们和很多认真学习的人来说，功夫不仅是一种打斗方法，其主要目的也不在杀死或伤害对方，功夫是一种哲学，也是道家 and 佛家哲学中重要的一部分。”

1967年，李小龙在世界权威武术杂志《黑带》上撰文。其中一段是这样说的：“单靠功夫在技艺方面的知识并不能使一个人成为个中高手，他必须能深入研究其内在精神，而这种精神，又只有在他思想能和生命的本质达到完全融和的发展时才能求得，这也就是要达到道家所谓的‘无为’。所谓‘无为’包括了明心见性，要能让自己的思想流动，完全不受内在的外在的干扰。”

李小龙不但技艺精绝，而且知识渊博。他博览群书，学贯中西，兼收并蓄，广采博收，最大限度地发挥自身的智能优势。因而看过其著作的人，都会惊叹他是个将武术与哲学融为一体，并且研究精深的大学问家。

李小龙以大“道”的眼光看外部世界，进而营构自己的武道世界，他完成了中西功夫的对接，这并不是有着中西生活背景的每一个技击家都能做到的，但李小龙做到了。这当然是与他深厚的承传根基和良好的武道修养、灵气、天分，以及他大智大勇地进行探索分不开的。李小龙是中西文化撞击的产物，他在美国的大学学哲学，必然又会受西方哲学的影响。

李小龙崇拜法国哲学家萨特和德国哲学家尼采。因为萨特的存在主义和尼采的强者哲学都与李小龙的特性产生了合拍。

萨特主张要重新认识人的价值，要认识自我的存在，要追求自由，而不被伦理道德的东西所束缚，要发展个性，以实现

人存在的真正价值；尼采的哲学主张是人要有权力意识，应当追求权力，要有主宰自己、主宰他人和世界的欲望。他极力呼唤“超人”，“超人”创造了历史并推动了历史的发展。能最大限度地实现权力意志的人才能被称为“超人”，而历史上只有少数的天才和艺术家才能达到超人境界。

两位哲学家的思想与李小龙自由无羁及从不满足、追求完美的性格相吻合。李小龙我行我素，好表现自己，总是不断地选择更高目标，无限度地实现人生价值。李小龙看了尼采的书后，觉得尼采的书就是为他写的。李小龙的行为，充分体现了权力意志和超人境界。他无论在何种情况下都喜欢以我为中心，他能够以他的行动和魅力使一些比他大、而且技艺精深的人成为他的弟子。他渴望并不断进取使其成为武术界的最强者。他在一篇文章中说：“我绝不会说我是天下第一，可我也绝不会承认我是第二。”

李小龙继承了中国传统武学的精华，而且标举创新，力行开拓。他以惊人的胆魄，充沛的精力，坚韧的性格进行创新实践，建构新的境界，创造新的经验，并将经验提炼和升华，大胆而合理地吸收传统和域外武技精粹，形成了自己的技击体系。但李小龙在吸收传统武术精华的同时，对传统武术的反叛令人骇异。李小龙在文中指责中国传统武术“不切实际的理论与流于形式的花招太多了”。“太人工化，太机械化，没法真正教学生实际动手所需的功夫。搞那套中规中矩的招式的时候，恐怕早已给对手打垮了”。他认为传统教学方式“令人绝望”等等。

李小龙的言论也许失之偏颇，因此，常常引起许多东方传统武术家们的不满，他们试图以武力让李小龙闭嘴。结果，没有一个尝过胜果。李小龙是“功夫超人”，他喜欢，也能够我

行我素。谈起李小龙的功夫，人们津津乐道的往往是他打遍天下无敌手。李小龙的功夫朋友以及对李小龙有研究的人则认为，李小龙功夫的闪光点是创立了截拳道。正是因为截拳道，才使他的功夫电影异彩纷呈，才使得古老的中国功夫风靡西方世界。

## 二、什么是截拳道？

截拳道是李小龙以中国功夫为基础，吸取拳击、空手道、跆拳道、剑道、柔道、泰拳等外国搏击术的优点和特长，并融会中西哲学为其理论指导的没有固定架式、随心所欲的综合搏击术。

截拳道是现代最具创新精神和开拓意义的武道。它无任何形式，又可有任意形式；无派无别，又可是任何派别。“截拳道能运用各门各法，不为任何限制所限，它善用一切技巧，而一切手段均为其所用。”所以截拳道可以说是整体武术的武艺，它是搏击术的总法，是对搏击系统全部知识技巧的综合和概括，它是极端浓缩凝炼而成的。而截拳道的具体表现是无限的，在不同的情况下就会有不同的表现。因此，截拳道奥妙无穷，全靠你自己去体悟，就如同岳飞所说，用兵之道“运用之妙，存乎一心”。

尽管李小龙提倡无形无式、大道至简的原则，没有把固定招式嵌定在动作规范与行动步骤里。但他在传授截拳道时，依然设计了一套完整、系统的训练课程，其中包括手法、脚法、步法、擒摔法、消截法、闪躲、反击等几十项。这是否矛盾呢？

答案是否定的。中国古代佛家有“迷时师度，悟了自度”

的著名禅理。李小龙所制定的训练方法的目的正是在于引导学生悟道，最终“自度度人”。这也有如中国的禅宗，禅宗主张“不立文字”“教外别传”，而事实上，禅宗的语录、公案、典籍多得可谓汗牛充栋。这一切，是作为初习禅者启蒙之用，并非禅义所在。真正的禅，不主文字，推崇顿悟，直指人心。截拳道，无形无法是为道，它不仅仅是武道，还是一种促进习者注重自我、表现自我、超越自我、追求完美的人生之道。

### 三、截拳道的产生与发展

1953年的一个傍晚，正在代师授徒的咏春拳高手黄淳梁见师弟张卓庆带着一个身着花衬衫、牛仔裤，戴墨镜的时髦少年，他就是香港红极一时的童星李小龙。过了几天，经张卓庆的引见正式拜叶问为师，系统学习咏春拳。咏春拳的特点是以最短的距离、最快的出击、最简捷的动作，最直接地攻击对手，特别是在手法技术方面更有独到之处。此外，李小龙还研修过白鹤拳、少林拳、洪拳、潭腿、戳脚等拳种。

李小龙18岁的时候，父母极力主张他去美国读书。他们认为李小龙是美国公民（按美国法律，出生于美国皆为美国公民），应该接受美国教育。还有一重要原因，李小龙自少年时代四处惹是生非，是十足的街头小霸王，他四处交手，树敌太多，致使当地黑社会扬言要干掉他。只有离开香港，才能使他洗心革面，重新做人。

1958年11月，李小龙赴美读书。此时的李小龙与香港的李小龙判若两人，他一改在香港那桀骜不驯的小野马形象，一丝不苟、如饥似渴地潜心学习。李小龙在西雅图的生活相当艰苦，他一面打工挣钱，一面补习英语，其余时间全都放在中国

武术的钻研上。三年后，他从爱迪生职业学校毕业，考入华盛顿州立大学哲学系。在那里他一边上大学，一边免费指导武术爱好者训练功夫。其主要内容是咏春拳。场地就在停车场或校园内。

那时的美国流行空手道、柔道。人们对咏春拳很不了解。1959年的一天，日本籍武术爱好者木村经学武伙伴埃德·哈托怂恿，拜李小龙为师。据木村后来回忆：“一次，在网球场练习，我和李小龙第一次晤面。李小龙说用什么功夫都可以，于是我毫不踌躇，猛地用右拳出击，在那一瞬间，我的脸面感到一种可怕的压力，他一边防御我的重拳，一边用右手重拳袭击我面门……从此后，我也参加了他指导的练习，他从来不收取指导费用。”当时有很多武术爱好者为李小龙的绝技倾倒，跟在李小龙周围转。木村就建议他创办武馆授徒，最后李小龙采纳了这个意见。李小龙的武馆设在西雅图唐人街的一个地下室里。李小龙亲自训练木村，并任命他为副馆长及“振藩功夫”的首位助教，帮李小龙训练学员。当李小龙不在时，西雅图的“振藩国术馆”便由木村执掌教务。

李小龙不但在训练和实搏中艰苦卓绝，而且在理论上求索也殚精竭虑。李小龙在大学是学哲学的，对东西方的哲学进行了深入的研究。仅他个人的图书室里藏有技击、竞技体育等各方面的书籍 2000 多册。除此之外，他还广泛涉猎孔子、萨特、尼采等中外圣哲的著作，从中汲取理论营养，并把这些融于中国武术之中，从而使中国武术变得更符合理念。1960年；李小龙又与柔道家奥力·吉相识，向其学习柔道。1963年，23岁的李小龙出版了他个人的第一本武术专著《基本中国拳法》，书中照片由木村和他共同完成。

在振藩国术馆里，李小龙认识了来学武术的同校医学院女

学生琳达。1964年，他俩正式结婚。婚后，李小龙夫妇双双辍学，合力经营武术馆，甚至取消了蜜月旅行，把全部精力都投注在武术事业上。两人搬到熟人詹姆斯·李家中。詹姆斯·李是美籍华人，同时也精通技击，对李小龙的功夫十分佩服，也想学习。于是他们在奥克兰开设了第二所振藩国术馆。詹姆斯为李小龙制作了一些练习器械，而且同李小龙一起进行了艰苦卓绝的身体训练。

1964年8月，美国加州三藩市(旧金山)。由于李小龙坚持传授异族学员学中国武术，引起旧金山国术界强烈不满，并放出风声，请李小龙“好自为之”。而李小龙仍然我行我素。最后由旧金山国术界的绝顶高手黄泽文代表旧金山国术界挑战李小龙。如李小龙被打败将武馆关闭。对搏时，两人各使出传统武术，交起手来均感打得拖泥带水。李小龙虽经过硬拼勉强取胜，却赢得很不痛快。按李小龙后来对弟子们的话说：“其实，我原想几秒钟之内就可以把对手打倒，现在却用了几分钟……这就促使我加快形成自己的拳路，也就是我跟你们讲过的‘截拳道’……”通过比武验证，李小龙受到了很大启发，要想在任何场合皆能得心应手地搏击，那么只有寻找各门派武功的共性，整理出一套既合乎各门各派，又有自己特色，同时又利于实战的技击术。此次比武暴露了李小龙的耐力还需加强训练，同时还要学习击剑、拳击等其他格斗技，这样才能更安全、更迅速地进入理想境界，才能更迅速地打败对方。

1964年夏天，李小龙受艾德·帕卡的邀请，参加了由他主持的美国长滩国际空手道淘汰赛。在大赛上，李小龙表演了“蔽目粘手”“寸拳”“无影拳”等绝技，使观众叹为观止。这次表演获得了极大的成功，使他的名气在美国武术界不胫而走，意味着李小龙的功夫得到美国武术界的承认，是他功夫事



业的一次飞跃。

在这次大会上，李小龙结识了“菲律宾棍王”伊鲁山度、“美国跆拳道之父”李峻九、“美国空手道之父”艾德·帕卡、柔道前辈吉恩·勒贝尔、“空手道顶尖高手”罗礼士等一大批武坛绝顶人物，与他们互相切磋、交流、学习，使自己的功夫体系更为丰富，为截拳道正式诞生铺平了道路。此后李小龙和伊鲁山度成了莫逆之交，互相交流和传授所长。之后，李小龙把奥克兰武馆委托给詹姆斯，举家迁至洛杉矶，在唐人街开设了第三所振藩国术馆。然后李小龙对咏春拳技术进行改进，废除了咏春拳传统套路，而保留了咏春拳实战精华散手和“藕手”、木人桩等训练内容，在咏春拳原有的定位“藕手”基础上又增加了“移动藕手”，并发明创造了更具实战意义的“木人桩”。同时开始吸收拳击、空手道、跆拳道、柔道、泰拳、击剑等世界技击术的一些优点和特长。李小龙研修各种流派武技的原则是：吸收有用的技术动作，加上自己的专长，从而增强实搏能力，向学以致用用的路线发展。

1967年由于李小龙的独特武技越来越引人注目，而李小龙也认为自己的武技作为一种独立的武术体系，其哲学内涵与技术结构已趋于成熟。为了有利于武术的发展与传播，李小龙决定将自己创造的武技称为“截拳道”，正式向自己的弟子及外界公开。由于起了名，被人误解为一种流派，又使李小龙很烦恼。他解释道：“截拳道并非一个门派，只是一个便于称呼的符号而已。”截拳道虽然没有门派，“但顺应任何门派，因此，它蕴藏着其他门派的精技”。

1967年，李小龙在世界权威武术杂志《黑带》上撰文，公开指责传统武术无进步性，他说：“拳法在实战中必须是行之有效的，可是现在很多流派教授的拳法却是人为的、机械