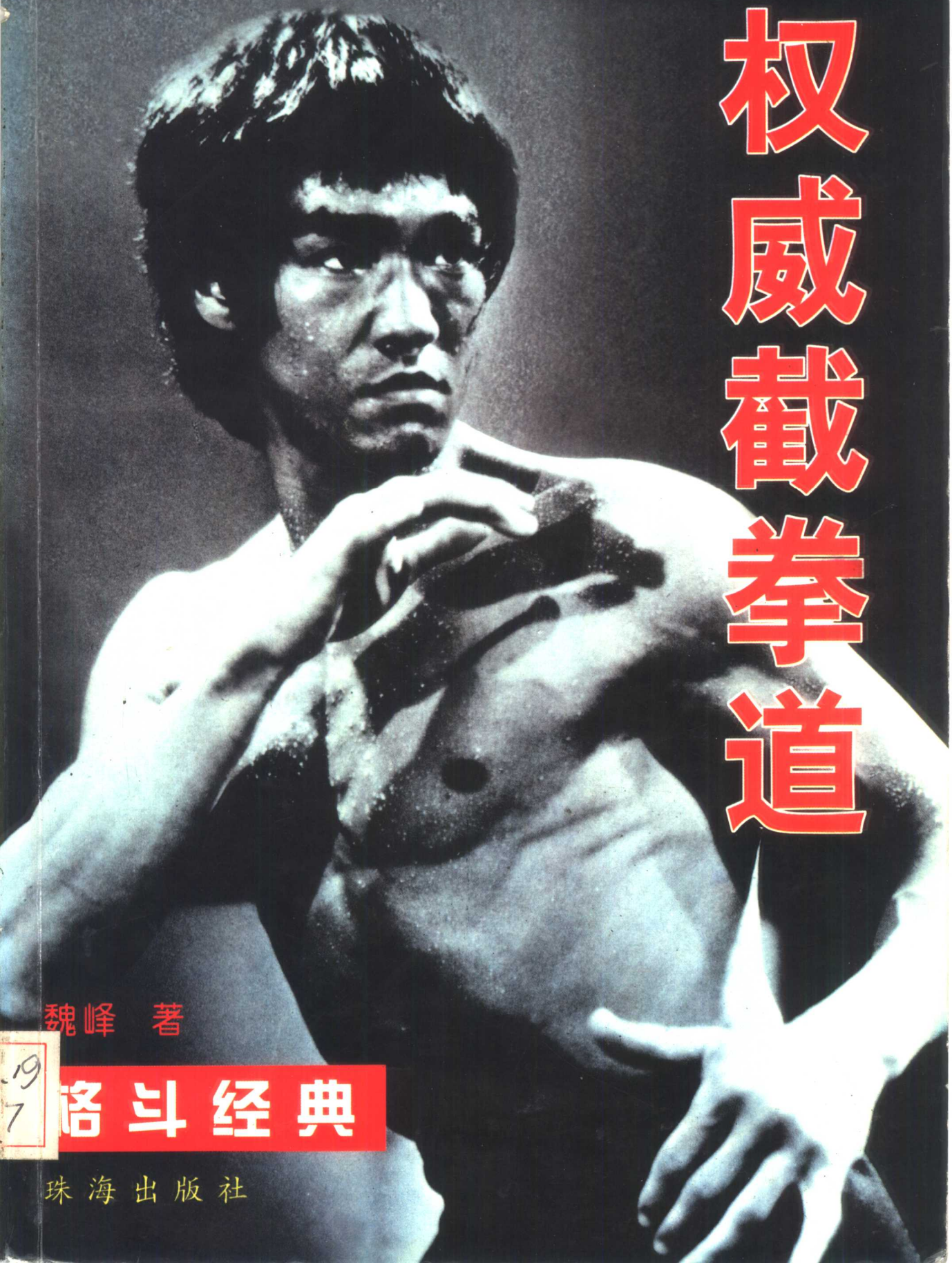


SUPER JEET KUNE DO

权威截拳道



魏峰 著

19
7

格斗经典

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

权威截拳道/魏峰著 - 珠海:珠海出版社,1999.9

ISBN7-80607-590-9/G·186

I. 权…

II. 魏…

III. ①拳术,截拳道②李小龙-生平事迹

IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35778 号

权威截拳道

◎魏峰 著

总策划:潘自强

责任编辑:晓宁

装帧设计:李宁平

图片摄影:肖谓明

出版发行:珠海出版社

电 话:0756-2515348 邮政编码:519001

图书邮购:珠海出版社图书邮购部

电 话:0756-2292976 邮政编码:519001

印 刷:广东茂名广发印刷有限公司

开 本:787×1092mm 1/16

印 张:11.5 字数:180千字 插图:438幅

版 次:1999年9月第一版

1999年9月第一次印刷

印 数:1-8000册

ISBN7-80607-590-9/G·186

定 价:25.00元

版权所有·翻印必究

1 概述

一、截拳道概念述真	3
二、截拳道的发展历程	4
“振藩功夫”阶段	4
“振藩拳道”阶段	4
全真全能的“截拳道”	4
世界大同意味的“武道”	5
三、世界截拳道界的现状	5
四、截拳道的特点分析	7
截拳道是一种武道哲学	7
截拳道是一种发展中的武道	7
截拳道是一种综合格斗技	7
截拳道是一种攻击型武道	7
截拳道是一种个性化武道	8
截拳道是一种实战性武道	8

2 截拳道的理论武器

一、截拳道革命性拳理综述	11
李小龙对强侧置前的科学分析	11
李小龙对攻守抢中线的运用	12
李小龙对后手消截法的运用	12
李小龙对经济节约线的运用	12
李小龙对整体劲力的运用	13
李小龙对本能的发挥与运用	13
李小龙对精神武器的发挥与运用	13
二、截拳道的致胜诀窍	14
李小龙所首创的控制重心的最佳方法	14
李小龙所体认的攻击时的身体感觉	14
李小龙所强调的眼明	14
李小龙所提倡的精简的动作	15
李小龙所指出的使速度更快之要素	15



BJ078/03

目录



李小龙所注重的时机的把握	15
李小龙所倡导的韵律之破坏	15

3 截拳道的基本功训练

柔韧性训练	20
负重训练	21
沙包训练	22
击靶训练	24
速度球训练	26
木人桩训练	27
反应力训练	28
耐久力训练	29
生物修炼	30

4 截拳道的基础技法训练

一、截拳道的戒备式训练	34
二、截拳道的步法训练	34
三、截拳道的手法训练	39
四、截拳道的腿法训练	47
五、截拳道的防守技术训练	62

5 截拳道的实战搏击训练

一、截拳道的攻击五法	76
截拳道的简单角度攻击法	77
截拳道的封手攻击法	78
截拳道的渐进间接攻击法	79
截拳道的配合攻击法	81
截拳道的诱敌攻击法	85
二、截拳道的阻止打击法	88

6 截拳道成名武技解析

一、李小龙的近战杀手锏“寸劲拳”	96
寸劲拳的运用原理	96
寸劲拳产生威力的外在原因	97
寸劲拳产生威力的内在原因	98
寸劲拳训练过程中对全身各部的要求	98
寸劲拳的具体修炼指导	101
二、李小龙的“勾漏手”解析	102
“勾漏手”的基础训练	103
“勾漏手”的运用诀窍	104
“勾漏手”的运用要求	105
“勾漏手”的运用原则	105
“勾漏手”的运用实例	106
三、李小龙的“连环三脚”解析	110
“连环三脚”的运用前提	111
“连环三脚”的运用要求	111
“连环三脚”的运用原则	111
“连环三脚”的运用时机	112
“连环三脚”的训练程序	112
“连环三脚”的战例分析	113

7 截拳道的终极格斗技

擒摔技的运用原则	122
擒摔技的运用要点	122
擒摔技运用时的禁忌之点	123
擒摔技的应用实例	123

8 截拳道的精神武器



目录



一、李小龙的哲学思想历程	134
二、截拳道与中国古典哲学	134
老子的哲学理念与截拳道	134
庄子的哲学理念与截拳道	135
古典哲学中的阴阳与截拳道	136
三、截拳道与西方哲学	137
尼采的哲学理念与截拳道	137
萨特的哲学理念与截拳道	139
费尔巴哈的哲学理念与截拳道	141
四、辩证法对截拳道的指导意义	142

9 李小龙与截拳道答疑

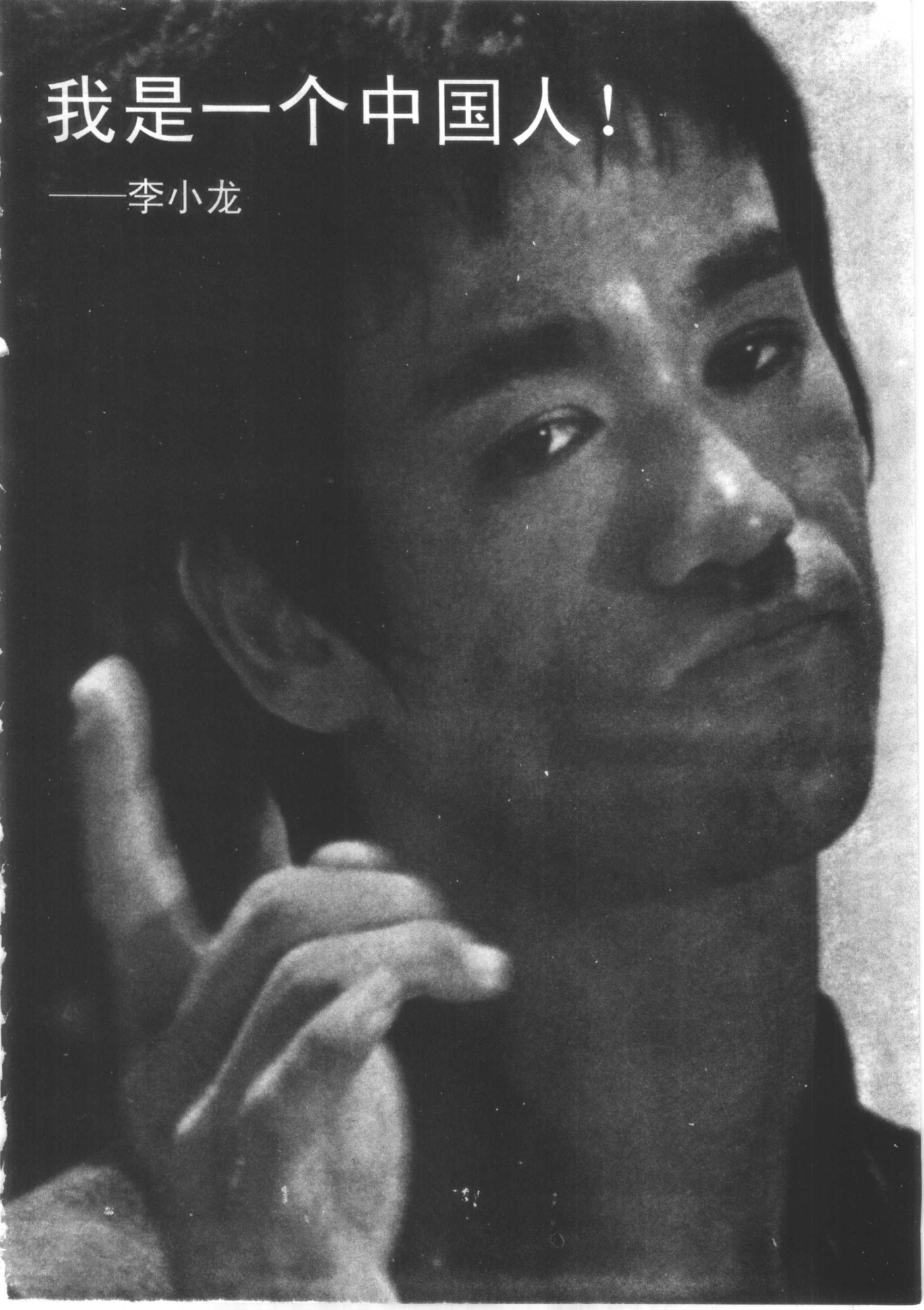
一、有关截拳道方面的答复	147
二、有关电影方面的答复	161
三、有关李小龙生活与人生方面的答复	163
四、笔者有关李小龙及截拳道方面的答复	165

10 李小龙名弟子列传

木村武之 (TAKYKIMURA)	172
詹姆斯·严·李 (JAMES YIMM LEE)	173
丹尼·伊诺山度 (DAN INOSANTO)	174
黄锦铭 (TED WONG)	175
查克·罗礼士 (CHUCK UORRIS)	176
乔·刘易斯 (JOE LEWIS)	177
李凯 (LEE KAT)	178

我是一个中国人！

——李小龙



世界武坛高手论李小龙

李小龙是不可被替代的，
作为本世纪最优秀的武术家，
他虽已去世多年，但他仍为
世之偶像。

——[美]美国武坛“最优秀的武术家”、
世界搏击名将，一代创派宗师
宾尼·乌尔奎兹



BRUCE LEE

第一章 概述



作为中国伟大的实战技击家、武道哲学家、世界武道的改革先驱者，李小龙集咏春拳（WING CHUN）、太极拳（TAI CHI CHUAN）、泰拳（MUAY THAI）、空手道（KARATE）、柔道（JUDO）、跆拳道（THE KWON DO）、西洋拳击（BOXING）、菲律宾武功（FILIPINO MARTIAI ART'S）以及法国拳术（FRANC KICK）等 26 种世界武道之精华而于 1967 年创立了一种全能而且无规则搏击的现代武道——截拳道。截拳道的创立不仅极大推动了世界武道的飞速发展，同时也为世界武道向完美境界的改革作出了卓越的贡献。

下面，通过对截拳道的内在含义、发展历程、世界截拳道的现状及发展趋势等各方面的深层剖析，可使读者真正认识截拳道，或什么是真正的“截拳道”。

第一节 截拳道概念述真

如果单从字面上解释，“截”意味着“拦

截”、“阻击”或“截击”；“拳”则意味着“拳打脚踢”或“攻击”；“道”即“方法”、“艺术”或“哲学”。也就是说，这是一种拦截对手的攻击然后再攻击对手的武道，或者是一种根本就不让对手发起攻击的武道。但李小龙又进一步解释说：“截拳道”仅是一个名称，它的名字并不重要，而且它的命名纯属偶然，亦即只是为了称呼方便而已。事实上，仅仅从字面名称上想彻底了解或理解截拳道是不可能的。同时，李小龙的遗孀琳达·李·卡德威尔（LINDA LEE KADWILL）亦曾撰文说过：“我真诚地希望将来李小龙的传人们能知道他们的武道创始人是一位有着多么非凡创造力的天才，当然我也为目前所读到的关于什么是‘截拳道’这个名称涵义的众多片面的解释与论点而感到痛苦。”因为李小龙生前亦曾这样诠释过：一旦有人妄说截拳道是什么或不是什么，或是与这个与那个又有所不同。那么，不妨就让“截拳道”这三个字永远消灭吧！消除掉这虚有的名称，只让它的实质存在吧！截拳道只是个虚有的名称罢了！

诚如大家所知，李小龙的武艺与思想是

天天都在变的，或者说截拳道是永无止境的，因此，应遵循着李小龙的武道精神去取消武术体系中的界限。如果有人仅将截拳道看做是一种特定的模式，而将它固定和限制在中国功夫、街头格斗技或李小龙武术等等的范围内，就会完全误解截拳道，或者说截拳道不能被限制在一个体系中。最后请记住：截拳道仅仅是一个术语，一个由你驾驶的通向武道自由之海的小船上的标签，一旦你到达了自由的彼岸，你就可以将它丢弃，因为你无须再返回它（李小龙语）。

综上所述，截拳道不仅仅是一种打斗方法，更是一种武道哲学理念，是一种可用于指导任何学习者在搏击中获胜的武术哲学指针，是一种指引你通往武学顶峰的成功之道；它更是一种人生哲学，因李小龙的创新与拼搏精神会指引你运用所学到的知识与技能去武装自己的头脑，并最终用你的头脑与智慧去搏击人生、拼搏社会。当然，这也是笔者撰写本书的最终目的所在。

第二节 截拳道的发展历程

作为一代武术奇才，李小龙宗师一生都致力于实战武技和武道真理的探索与改革，并成功地为世界武术界打开了武术神秘殿堂的大门。但通常人们只知道截拳道是由李小龙所创，而对于其发展与成长历程，恐怕就鲜为人知了。也就是说，李小龙到美国后，随着对武术探索的不断深入和突破，由他创造的独特的武道系统名称亦逐渐发生了变化，现分别详解如下，供广大武术爱好者参考。

“振藩功夫”阶段

振藩功夫（JUN FAN GUNG FU），又叫振藩拳法、振藩国术，因为大家都知道，振藩是李小龙的中文本名，其内在含义是“唤醒和震撼外民族”，亦即“威震藩邦”。

1958年，李小龙到美国后就开始着手改革原有的咏春系统，同时通过反复实践与论证，他还创造性地吸收了其他流派的国术和

西洋拳的技巧到咏春拳中，从而逐渐形成了一套以咏春为核心，并且远战近搏皆可的更为实用的新的技击功夫体系，李小龙便将之称为“振藩功夫”。

振藩功夫的适用时期是1959年至1964年，而且李小龙在西雅图的第一间武馆，便是以自己的本名命名的“振藩国术馆”（JUN FAN GUNG FU INSTITUTE），并且其首位助教嫡传高足木村武之（TAKY KIMURA）至今仍以“振藩功夫”之名向学生们传授当年李小龙所教授的武艺。

“振藩拳道”阶段

从1964年开始，李小龙又逐渐摒弃了咏春中的传统套路，而仅保留了其中的实战精华与精手（CHI SAO）、木人桩等训练内容，并由于振藩功夫不是一个一成不变的武道模式，而是一个不断发展进化与不断自我完善、生机勃勃的武道哲艺进程，所以李小龙又不断吸取了空手道、西洋剑术、柔术和泰拳的精华元素于自己的武道系统中（由于他曾应邀出席了1964年8月2日在美国加利福尼亚州长堤举行的“长堤国际空手道周年冠军赛”，因而有幸结识了“美国空手道之父”艾德·帕克、空手道大师乌以努·大岛、“世界跆拳道之父”李峻九、“棍王”丹尼·伊诺山度及“柔道天才”西博·诗冈等一大批美国武坛顶尖的名家好手，并与他们进行了交流、学习和切磋），这就为他以后真正创立截拳道打下了坚实的基础。

也可以说，李小龙在这个时期的功夫系统，已比早期的振藩功夫提高了许多，虽然李小龙早在1966年便有“截拳道”这个提法，但那也只是在酝酿之中，而没有向世人公开出来。事实上，在1964年到1967年10月以前，李小龙都是以“振藩拳道”这个名称来宣传与称述自己的功夫的。

全真全能的“截拳道”

随着李小龙对世界各种武技的交流、学习和理解的深入与有机的吸收、融合，振藩拳道的技战术结构亦慢慢地由量的积累，又产生了质的变化。1967年，他再次突破了创

立初期的截拳道的体系与结构，并进一步融合了菲律宾武功、印尼格斗技、中国内家拳术及合气道等世界武道的精华，而创出了全真全能且有利于研习者全面发展与提高搏击能力的全新的综合格斗技武道系统。这时的“截拳道”作为一种独立的武术体系与哲学理念，其技术结构与哲学表现形式均已趋于成熟，所以李小龙才正式将“截拳道”这一名称公之于世。另外，在伊诺山度保留的“洛杉矶武馆”纪念品内，确有三块写着截拳道箴言的木牌，以标明个中语句乃摘录于1966年，惟遍查李小龙该段期间的公开讲话内容却从未有提及过截拳道。而直至接受《黑带》(BLACK BELT)杂志于1967年10月份的访问(这是该杂志对他的第二次正式公开访问)，李小龙才将自己的武术心得或功夫体系称为截拳道。事实上，在此之前，包括同年9月颁予著名影星史提夫·麦昆的修习证书时，仍沿用“振藩拳道”的名号。

后来，由于李小龙在武道事业上的巨大成功，其“截拳道”作为卓越的现代新型武道亦随之风靡全球，李小龙通过截拳道向世人展示了武术的真理，并为所有搏击追寻者提供了根本的修炼和学习指导方法。正因如此，截拳道创立之前的“振藩功夫”或“振藩拳道”反而变得鲜为圈外人士所知了。当然，今天的截拳道之研究界对于“截拳道”这一名称的产生之过程仍有极大的争议，例如，据伊诺山度在其著作《截拳道之艺术与哲学》(《Jeet Kune Do, The Art And Philosophy Of Bruce Lee》)中所述，截拳道的命名，是李小龙于一次驾驶途中突然提出的，并很不着意地将“阻止他人拳头的方法”之英文原意，撮译成中文，再按广东话拼音创作而成。但按照其他辅证及李小龙另一位得力爱徒黄锦铭的忆述，上述说法显然亦存有疑点。因为在李小龙的遗物内，仍保存了为自己的心得命名的草稿。而从该资料中，可以看到李小龙写了“Fa Hown Tao”、“Fa Hown Kune Do”，以及“捷拳道”、“化空拳道”等等中英文命名的构思。至于黄锦铭的下列忆述，更可视作另一项有力的辅证：“1967年7月间，一贯厌恶分门论派的李小龙突然表示有意为自己的功夫系统定个便于称呼的名称。虽然首次听到他有此意，但从他随口说出多

款选择，已可看到“截拳道”绝非即兴之作。而选定后，李小龙还慎重地邀请一位著名的语言学教授来帮他推敲这个命名是否适用。

世界大同意味的“武道”

1971年，即在李小龙猝然去世的前两年，他忽然声称，如果可能的话，也要收回“截拳道”这个名称，而把自己日益博大精深的武学体系称之为“武道”(起初，李小龙确为构思出这个具有象征意义的命名而沾沾自喜，并将之缩写为“JKD”。然而，他是否早已预料到开宗立派会掀起相当激烈的非议与攻击并由此而自缚手脚呢？今天也已缺乏足够的资料来加以推断了)。当然，这一更具有世界大同意味的至高武学名称，是“截拳道”的升华与提高，可惜，由于李小龙忙于影艺事业及猝然去世而最终未能实现。

第三节 世界截拳道界的现状

琳达曾在世界权威武术杂志《功夫精深》(INSIDE KUNG FU)上撰文称：“这些年来，我不断听到有关截拳道世界中的争论与混淆之言。”正如李小龙生前在教学中注重个性的培养一样，现在的截拳道拥有多种流派在所难免。在当今的众多流派中，最具代表性的当属伊诺山度的“概念派截拳道”(CONCEPTS JEET KUNE DO, 简称JKDC)；以及李小龙的另一名弟子泰德·黄(TED WONG)的“原始风格派截拳道”(ORIGINAL JEET KUNE DO, 简称OJKD, 又可译为“正宗截拳道”)。

所谓“概念派截拳道”，它注重的是不断发展中的武道精神，即该流派的截拳道在教授和推广及研究过程中，更注重截拳道哲学原理因人而异及不断发展以超越世界武道潮流的原则，并辅以世界各种流派的功夫，包括泰国拳、中国的气功、格雷西柔术及日本当今最流行的综合格斗技“修斗”(SHOOT WRETLING)的吸收与研修，以保截拳道永远新鲜和超前。因为李小龙曾经说过：“学习

绝非仅是知识之累积，而系求知的行为，是无止境的。”再者，创新亦可谓李小龙宗师对“以无法为有法，以无限为有限”的武道哲理的浓缩与概括，亦即“有法有限”的事物均包含在“无法无限”之中，所以必须不断地创新与吸收新鲜血液，从而才能不断适应复杂的变化，这也是当年李小龙讲求在“发展中”无往不胜的根本。当然，它亦指责另一派只是单纯模仿李小龙的动作，而无视李小龙原先的关于不断提高与改进现有武技以适应时代与环境发展的原则。

所谓“原始风格派截拳道”，其采用的打斗技巧均是经过李小龙亲自研究和改进的技术，即由李小龙生前亲自授课的内容，故它基本上保持了截拳道的原貌。而且由于截拳道无论在技术上还是在理论上均具有超前性，所以事过境迁二十多年后，它不仅仍然适用，并由于它的理论吸收了古今中外很多优秀哲学家、艺术家及武术家们的先进的理念和汲取了许多已流传了几千年的不朽名著中的精华，故其目前不但不会落后于其他拳道，恐怕在数百年后仍可适用。

在李小龙去世以后的很长一段时间里，泰德·黄（中文名：黄锦铭）均一直沉默不语，直到近几年，他在发现截拳道的发展几近偏离了李小龙原先的轨道时，才重新振作起来，而积极地讲授和传播原始的截拳道功夫。面对今天众多的截拳道教授者，他评论说：“今天讲授截拳道的人当中，大概只有百分之一的人在讲授李小龙的真正的武技。而我亦没有发现一个教练员是专门讲授由宗师嫡传的原始风格的截拳道的。”同时他还说道：“现在，当我训练和教学的时候我总是想到他（李小龙），因为我发现，人们确实想学习李小龙活着的时候所讲授的原始风格的功夫，所以我亦总是尽力采用一些从他那里学到的武技，用以完善你自己（指求学者）。”

但是李小龙的另一高足盖瑞迪尔大师则强调，此两种流派都是好内容，所以你最好将它们结合起来，即原始截拳道是骨骼，而概念派则是你往骨骼上添加的内容。或者说，此两者中并无真正的不同。然用笔者本人的观点来看，此两者合二为一才是真正的截拳道。

近年来，除了上述两派之争外，又崛起

了一个新战团，那就是于1996年1月在西雅图由李小龙当年的十三位重要门徒及再传弟子组成的“振藩截拳道核心”。成立这一组织的目的是想让各流派团结起来，共同推进他们的工作，以确保李小龙的截拳道艺术不至于在李小龙的第一代门徒全部逝去以后失传。或者说，众门徒积极成立“振藩截拳道核心”所寻求的，只是想使它成为一座宣扬截拳道艺术的博物馆，一个武术家自我发现并成长的闪光起点。但这一想象中的美好举措并没有能一统天下，因在“核心”成立伊始，被认为是李小龙格斗艺术领袖和权威的伊诺山度便脱离了这一阵营，原因是他决定以自己二十多年的截拳道教学经验去独立完成李小龙当年交给他的重任。他之所以这样做，是认为“振藩截拳道核心”这一旗号并不符合李小龙当年的授武精神，因为李小龙当年曾在《黑带》杂志上这样说过：“取消武术体系中的界限，格斗就永远新鲜、充满活力且变化无常。否则，你的特殊的格斗风格以及你的身体和性格便永远只是格斗中的部分而不能组成格斗的全部。”

当然，当伊诺山度辞离这个所谓的“核心”的时候，仍衷心祝愿该“核心”好运，并阐明他将同样坚持和维护李小龙的武道艺术，并以此作为自己的目标（在这个“振藩截拳道核心”中除了伊诺山度之外，另外一些宗师当年的名弟子亦未见露面，如世界自由搏击运动的宗祖乔·刘易斯、“巨人”卡利姆·阿布杜尔·贾巴尔、恰克·诺里斯、吉尔伯特·翰森、布莱斯·龙、史提夫·麦昆等等，所露面的除了木村与泰德·黄等几位嫡传弟子外，其余的则大多是再传弟子或宗师当年的一些名不见经传的弟子），同时也希望近几年来出现在世界截拳道界内部的不幸争吵早日停下来。而且琳达亦曾说过，当伊诺山度辞离的时候，她确感到不理解，因为伊诺山度在李小龙生前死后都是“核心”中多位成员的师傅（或说当年由伊诺山度代师授艺），所以当后来连封给他的“总顾问”（其余的职位最高的亦为顾问，且只有两位，他们分别是木村与艾伦·乔）一职也没有接受时，确对琳达打击很大。或许，伊诺山度是真正地接过了师父的“衣钵”，那就是自由无羁与不受任何事物所束缚。

第四节 截拳道的特点分析

李小龙宗师自觉地以中西哲学理论指导实践，从而集世界武学之大成而创立了世界最强，且全真全能的武道哲学系统——截拳道。其超前的革命性武道哲理更被世界武坛奉为武道经典，从而直接地影响和促进了从亚洲到欧美的世界实战性武道的创新和改革，进而推动了20世纪世界武术发展的进程，赢得了全世界武术家和搏击爱好者最广泛的尊敬和赞扬。如今，“截拳道研究”已成为世界性学问。

截拳道是一种武道哲学

截拳道的根本和精华就是李小龙的武道哲学思想——一种关于武道的解放思想的哲学理念，一种中西文化撞击下融于李小龙血脉心灵的内在无形武器，一种理论化、系统化了的大道之理。

1961年，李小龙进入了位于西雅图的国际名校“华盛顿大学”（UNIVERSITY OF WASHINGTON），学的专业是哲学。对此，他曾解释说：“我之所以选读哲学，是因为哲学会告诉你为什么而活着。”李小龙遂沉湎于哲学的海洋里，他崇拜的东西方哲学家中，有中国的老子、孔子、庄子，德国的尼采，法国的萨特，以及黑格尔与释迦牟尼等。他尤其欣赏萨特的存在主义哲学观，即要重新认识人的价值，要追求自由，而不被理性所束缚。至于当他看了尼采的书后，觉得尼采的书就是为自己所写的，因为尼采的哲学是强者的哲学，李小龙亦渴望并不断努力使自己成为最强者。

截拳道是一种发展中的武道

李小龙创立的截拳道，首先是科学的，而且是批判的充满无穷活力和无限创造力的发展哲学。诚如大家所知，李小龙的武道思想是天天都在变的，如果一位老师始终在一成不变地教授一套固定的与僵化的打斗模式，

那么他就是把流动性的情况加上了“型”的枷锁，这种行为只不过是将对无用的花招虚掷精力并与现实化的情况背道而驰罢了，这种所谓的“截拳道”根本无法进一步将李小龙的思想更深一层地进行开拓和发展。

或者说，如果研习者只知道盲从和模仿，则永远也无法找到武术的真谛。例如，同样的一拳一脚，由李小龙打出则属于截拳道的范畴，而由其他人刻板机械地打出，则未必就是“截拳道”，所以必须将截拳道的技与理进行有效的融会贯通，以及将截拳道与现有的一些较为先进的武道再进行一次有效的结合，才能逐步寻求到真正的截拳道之“技”与“艺”，进而可探求和独创真正属于自我的新武技。也可以这样说，当求学者学习了截拳道之后，所发出的一拳一脚不应仍属于李小龙的，而应当真正属于自己的。

截拳道是一种综合性格斗技

截拳道是一种纯粹以实战为目的的技术最为全面的综合性格斗技系统。但纵观现在的截拳道传播界，却鲜有人能把李小龙的完整技艺全面地教给求学者，从而严重阻碍了真正的“截拳道”的健康发展。因为习者从他们那里接受的均为片面的内容，此般行径正好与实际的搏击相背而驰，最后的结果也只不过是种下了混乱的导因而已。

我们都知道截拳道是一种包罗万家，而不为万家所包含的世界大成性之武道，其指导原则是兼收并蓄，学以致用，取众家之长补己之短与以武入哲。当年李小龙宗师在伊诺山度大师与詹姆斯·李等人的辅助下，从世界范围内的数百个武道系统中精选了26个类型的精华元素作为截拳道的基础，此种踢、打、摔、拿、跌、夺（指自卫术中的徒手夺器械技术）具备的综合性的完整的技术结构，不仅使学习者对世界上的各种拳道有个大致的了解，还可令学习者用来准备与任何情况下的任何打法类型的对手进行格斗并取得胜，更可令研习者掌握到不断吸收新知识及逐步完善自我的完美的武道思想和方法。

截拳道是一种攻击型武道

虽然截拳道中的“截”首先意味着“阻

截拳道是一种攻击型武道

虽然截拳道中的“截”首先意味着“阻止”或“截击”，但确实确实，截拳道是一种攻击型的武道，因为李小龙打的是一种攻击型的防御战法，当然这亦是李小龙的一种创新，也就是一种以积极、有效的进攻来代替消极、被动的防御，即所谓“攻击即最佳的防御”。

和李小龙同处于一个时代的众多武林高手都有一种同感，那就是恐惧。因为李小龙的攻击力与破坏力实在太惊人了，并有戏言称：“与李小龙对抗会显得相当愚蠢，因为那与自杀无异。”这其中虽有誉之处，但李小龙的全盛时期的确能像拳王阿里一样，可以称霸于一个领域，而且不是别人不行，是他实在太突出了。李小龙的武技从最初的训练到实战，自始至终都强调人体潜能的极大发挥，而且无论研习者的体格如何，经过系统训练后都可发放出力重千钧的毁灭性攻击来。李小龙也经常这样说，一个好手与初学者之间的差别是，好手能善于用机会作连环而给以致命的攻击。他能运用其敏锐的知觉，并采用主动的攻击来发起有效的进攻。当然出拳踢腿时的配合亦须十分有计划，以便每一击之后必可制造另一空档而去重创对手，直至其倒地不起为止。

截拳道是一种个性化武道

在李小龙的生活与武道生涯中，由于他注重的是个人风格的发挥，因此他不赞成拘泥于形式，也不赞成成为传统而传统。对于这一点，李小龙之子李国豪生前也曾在接受记者采访时这样说过：“截拳道这种功夫是父亲集世界功夫之大成而独创的，当然他同时又结合了自己的身型、体力去进行设计的。所以说这种功夫除了我父亲李小龙之外，没有一个人能学得到，甚至我亦学不到。因为世界上只有一个李小龙。”当然，李国豪之所以要这样说，并非想劝人们不要去学习截拳道这种被传统的武术家们视为“旁门左道”或“街头小流氓斗殴伎俩”的拳艺，而是提醒大

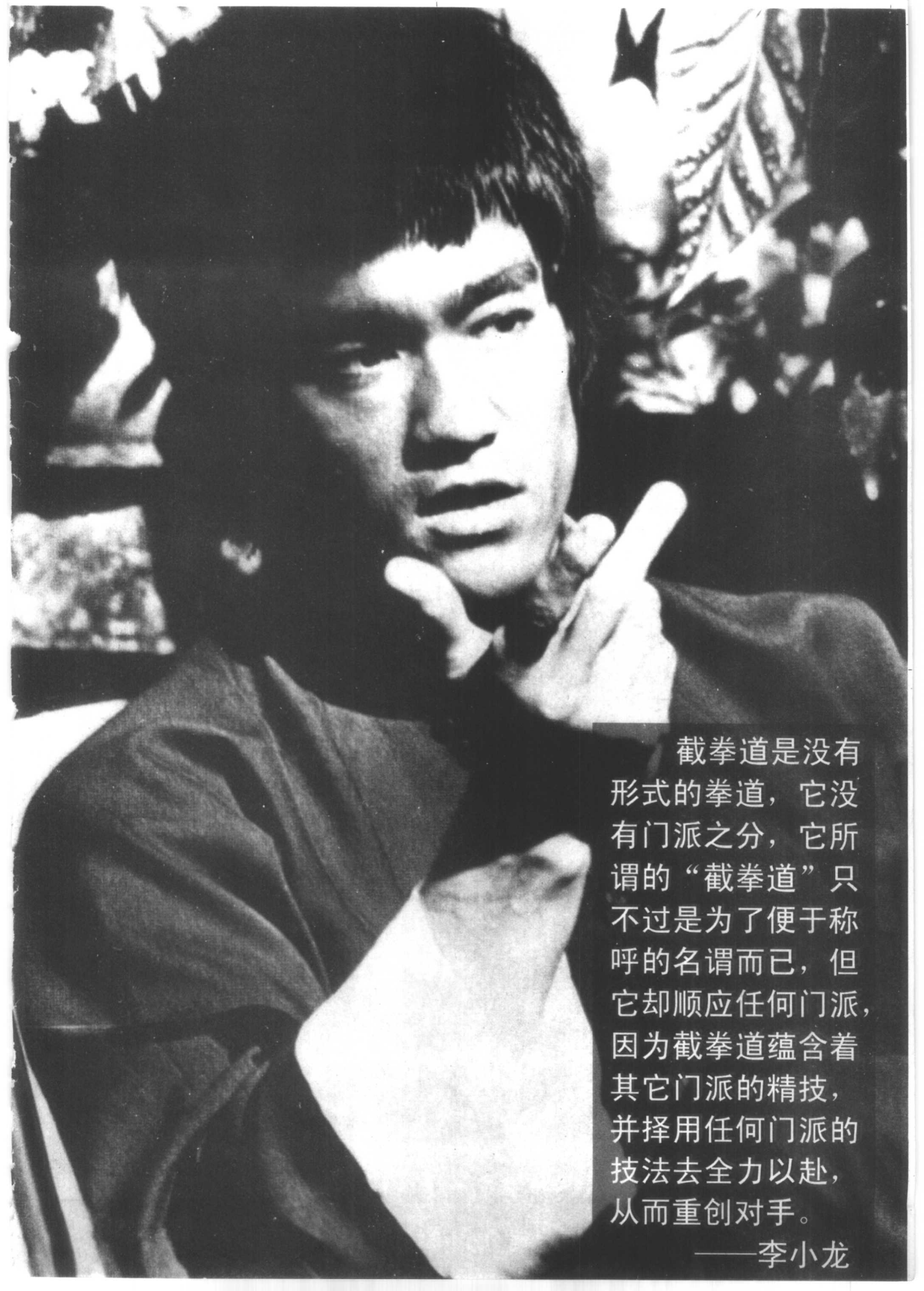
家对截拳道的研修亦要“武术因人而异”或不要“盲从”与“模仿”。事实上，也只有如此，才能真正符合李小龙生前的授武精神。

在李小龙的墓碑前的精美石刻上，便用英文写着：“你的在天之灵依然指引我们朝向个性解放之路。”同时，他生前亦说过：“人，活着的人，创造武术的人要比任何已经建立的各种武术体系重要得多，也更有价值。”因他创造截拳道的目的，是想通过这种武道来解放习武者，使他们不再受格斗风格、武术形式和各种既定主义的奴役。

截拳道是一种实战性武道

“一个搏击者必须经常保持心灵单纯，他的心目中只存有一个目标——如何搏击。”作为纯粹以实战为目的的武道，任何类似于“国术”、“空手道”的所谓的截拳道，都不能称得上是“真实的具有生命力的有机体”，因为他们并非身处于搏击的涡流中，而是仅徘徊于周边部位。

衡量一个人是否是武道高手的重要标准，就是他的功夫是否是纯粹以实战为目的，因为过硬的打斗能力将比任何花哨的“说”、“教”都更具有说服力与震撼力。李小龙亦认为，一味创作虚幻的招式，无异于是在建筑空中楼阁。一名技击者如果脱离实战而只会依葫芦画瓢，或单纯地想依靠虚幻及花哨的招式来取胜对手，就会丧失其技术的创造发挥，成为“墨守成规”的奴隶，并逐步封杀自己的进行真正对抗的能力。此外，搏击的真正实效并不在于形式的正确，也就是说，不论运用什么招式，无论是简单还是复杂的，只要依靠它能击败对手而取胜，才能够算是最具有实效的。所以说实战是非常现实的，它可经常令欠缺实战经验的习武者失望及受伤，因为他脑海中憧憬的那些幻想中的武技，通常很难在实际搏击中实现，这就是过分信赖“正宗”、“正统”而脱离现实的后果，是习武者在实战或擂台搏击中饮恨的主要原因。所以说，只要有效地击败对手，就是高超的技术，对此，你应掌握每一个机会，以任何一种方式，去达到自己的愿望。



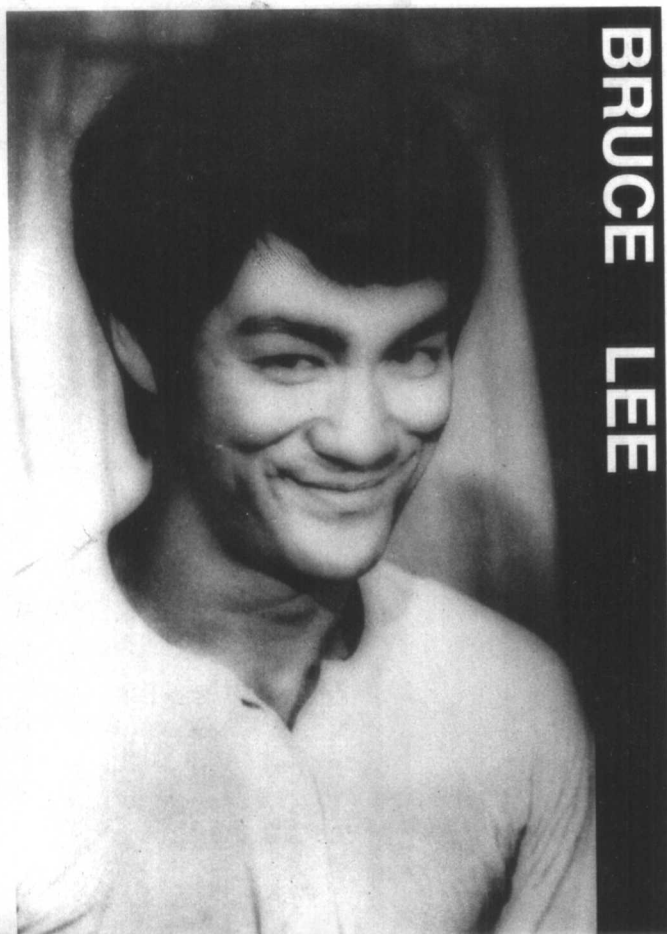
截拳道是没有形式的拳道，它没有门派之分，它所谓的“截拳道”只不过是為了便于称呼的名谓而已，但它却顺应任何门派，因为截拳道蕴含着其它门派的精技，并择用任何门派的技法去全力以赴，从而重创对手。

——李小龙

世界武坛高手论李小龙

在李小龙短暂的生命岁月中，他的生活充实，积极而富有创造力，即使比他多活两倍时间的人，说不定也无法达到他的人生之终极境界。

——[美]美国武坛领袖、空手道之父 埃德·帕克





第二章 截拳道的理论武器

自截拳道问世以来，各国搏击家们都把它视为成功的法宝，并纷纷效仿、研究，以探求其真谛。这些“王者”级的革新派武术家，如乔·刘易斯，查克·诺里斯、卡斯·马格达及李察·布斯特庐等等，纷纷投入到李小龙的门下，经李小龙的悉心讲授与教导后，均在数年间便取得了将自身的传统武功由理论提升到实战应用水平的巨大成就，而成为美国武坛的一代宗师和世界拳坛之潮流的领导者。就这样，以美国拳坛为中心，新型的搏击功夫很快传遍世界，从而直接或间接地引发了世界性的、从欧美到亚洲的实战武道改革。乔·刘易斯等人的辉煌成功亦说明了一个问题，即对李小龙的武术系统的深入研究，可使学习者缩短在武学攀登道路上的进程，此种迥异于任何传统武术形式的精简、高效的现代全真全能的综合格斗技和革命性武道真理，可使学习者豁然开悟。当然，对截拳道研究，还必须结合李小龙的一些拳学理论与人生观，才能最终迈入截拳道的神圣殿堂。

第一节 截拳道革命性拳理综述

作为一位文武兼修的武道思想家、武术哲人、武之圣者和武学宗师，李小龙几乎研究了当时的所有武道系统与收藏了当时所有能收集到的武道和哲学书籍。他之所以如饥似渴地学习新的方法和思想，是因为他深深地了解到，只有不断容纳新的东西与继续革新自己的武道系统，才有助于人们对武道真谛的清醒认识和积极行动。总之，是他的创造性吸收与开放性创新才使其武道思想和思维最终产生了质的飞跃，并卓然成家。

李小龙对强侧置前的科学分析

李小龙由于有了对武术终身不变的执著热爱，才使他产生了无穷的动力，他那右侧