

截拳道

李小龙传

李小刚良品 编著
无法 无限 无形 无式 JIET KUNE DO
功夫之王 集大成者 最实用、最简捷、最直接的街头格斗术



JIETKUNEN DO

我绝不会说我是天下第一，可是我也绝不会承认我是第二！—— Bruce Lee

成都时代出版社

书+ DVD

图书在版编目(CIP)数据

截拳道 / 李小刚, 良品编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.6

ISBN 978-7-80705-664-5

I. 截… II. ①李…②良… III. 截拳道—基本知识
IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 181100 号

截拳道

JIEQUANDAO

李小刚 良品 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

秦明
李亚林
王江昀
中映良品 (0755) 26740502
莫晓涛

出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址
印 刷
规 格
印 张
字 数
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

www.chengdusd.com
深圳市福威智印刷有限公司
889mm×1194mm 1/24
5
120千
2008年6月第1版
2008年6月第1次印刷
1-15000
ISBN 978-7-80705-664-5
29.80元

版权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)26074333

0265892



截拳道

李小刚
良品
编著

成都时代出版社



清空你的杯子，方能再行注满。

Bruce Lee
1979

龙啸长吟

李小龙，无论在武术界还是电影界，他都是一个无需任何注解的巨星。

李小龙原名李振藩，英文名Bruce Lee，生于1940年，死于1973年。他的一生只有短短的33年，但在去世30余年后的今天，他却依然是“功夫”无可替代的代名词；他只主演过5部电影，但是每部都成了必读的电影经典；他从出道到去世只有不到3年的时间，却留下了一个又一个票房纪录，叫后辈望而生畏。

今天，属于李小龙的传奇仍在继续。在美国，金发美女乌玛·瑟曼穿起李小龙在电影《死亡游戏》里留下的黄色战衣，在《杀死比尔》的同时重温30年前Bruce Lee给全世界带来的血腥快感；在韩国，号称头号性感男人的权相宇拾起李小龙的双截棍，用尖叫与哭喊讲出一段《马粥街残酷史》；而在中国，有个42岁的男人用3年多的时间拍摄了一部电影，为的只是圆自己30多年的“李小龙梦”，这个男人叫周星驰，而这部电影就是《功夫》。

除了影片和精神，李小龙还留下了更为宝贵的财富——截拳道。

从五禽戏到八段锦，中国武术源远流长，然而截拳道的产生是一个“异类”。它融合了许多国家的武道精髓，集世界武技之大成，却没有固定的“形”与“式”，气势威猛，招式凌厉，以快速猛烈、刚毅和旋风般的快攻著称于世，舍弃固定僵化的形式，不受特定手段的约束，够吸收各门各派中的精华并为己所用。

截拳道原本就为街头搏击而生，招招皆为实战，所以在运用上有无可比拟的实践性。它以简捷实用、随机应变为实战要旨，讲究“不击则已，一击必中”，所以要求练习者不但要有娴熟过硬的技术，更重要的是有灵活合理的战术。在实战中，截拳道强调先发制人，所有的动作都必须简单直接。练习截拳道不仅能锻炼身体及意志力，进而以武入哲，还能在突发情况下防身自卫。但是截拳道的终极绝非在琐碎、零落的、一招半式的技巧上，而是“心灵极高的孕育与肉体发挥至极界的锻炼”，同时进入更深层次的心灵探求，使自己在肉体和精神上都得到一个极大的升华。

截拳道是它的创始人和继承者交给世界的一个崭新的、理性的、科学的武术体系，昂扬的激情、创新的勇气、良好的悟性、科学的态度、求实的精神、缜密的思考，在截拳道中——为你展现！

你想成为李小龙？有了截拳道，你就是无敌的李小龙！



目录 CONTENTS

PART1 正确理解截拳道理念 The Concept of Jeet Kune Do

- 一、什么是截拳道? What is Jeet Kune Do 8
- 二、截拳道:海纳百川 包罗万象 The Comprehensive Content 9
- 三、李小龙:无法拷贝的神话 Bruce Lee, the Uncopiable Myth 118

PART2 初级筑基 The Elementary Step

- 第1教程 充分的**热身运动**是激烈训练的有力保障 Warm-up 16
- 第2教程 学武先学礼——**振藩礼** Etiquette of JKD 22
- 第3教程 身体与精神同时进入戒备状态的**开拳姿势** The Started Fist Posture 24
- 警戒式与步法 ●二字箱羊马
- 第4教程 最容易成为对方攻击目标的**头面部三门的防护** The Protection of Face 31
- 面部正门 ●面部外门 ●面部内门
- 第5教程 **四大基本拳法**是截拳道拳法的基础 Four Basic Fist Tricks 33
- 冲捶 ●铲捶 ●勾捶 ●挂捶
- 第6教程 善用人**体最犀利的攻击武器**——**指、掌、肘、膝技法** The Finger, Palm, Elbow, and Knee Technique 39
- 标指与插捶 ●指、掌、肘、膝攻击法
- 第7教程 **快、狠、准**,博采众家之长的**腿击技术** Leg Technique 50
- 低位腿法 ●中位腿法 ●高位腿法 ●控腿训练
- 第8教程 最有效提高实战中上肢的快速应变能力的独特训练方法——**鹤手** Chi Sao 59
- 基本手型 ●“单鹤手” ●“双鹤手”
- 第9教程 攻守皆宜的**勾漏手**是李小龙的个人绝技 Gou Lou Sao 68

PART3 实战中赖以生存的技战术 The Essential Tactics in Actual Combat

- 第10教程 避开和抵挡对手直接击打的**格挡技术** Blocking Technique _____ 76
 ●前、后高位拍手 ●前、后手摊手 ●前、后手低位拍手 ●前、后手拍手
- 第11教程 战略、速度、时机、欺骗性、敏锐度、准确判断完美结合的**进攻技术** Attacking Technique _____ 81
 ●手法 ●腿法
- 第12教程 与其等待对手进攻不如引诱对手先攻击的**防守和反击技术** Defense and Counter-attack Technique _____ 95
 ●戳击 ●右直拳 ●戳击技巧 ●其他反击性腿法 ●擒摔法

PART4 防身自卫术 Self-defense Technique

- 第13教程 沉稳 + 智慧 + 速度 + 战术 = 有效的**自我保护** Self-defense _____ 109

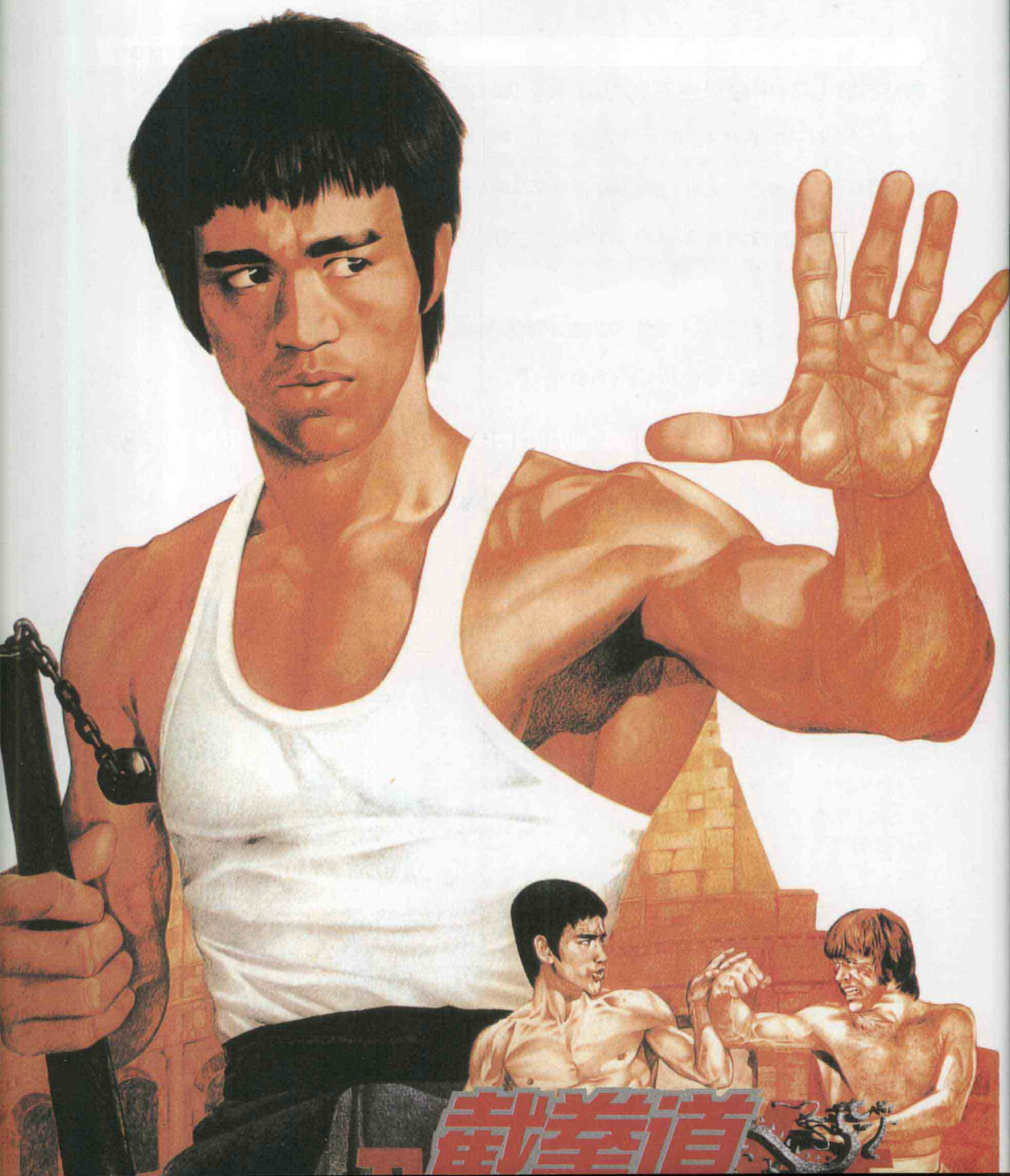
李小龙之截拳道秘法

- “截拳道”名称的含义 _____ 13
- 截拳道的主要组成部分有哪些? _____
- 什么是截拳道的“尚武崇德”思想? _____
- 截拳道引用“禅”有什么意义? _____
- 怎样练习截拳道的警戒式 _____ 30
- 传统的武术套路与截拳道之间的相关性是什么? _____ 38
- 何为“以无法为有法，以无限为有限”? _____
- 龙之绝技 _____ 73
- 出拳发招为什么要配合发声? _____
- 怎样把握截拳道的踢法技巧? _____
- 进攻注意事项 _____ 106
- 反击的技巧 _____

李小龙亲书“截拳道之武道精要”

- 截拳道三要素之一【精简】 _____ 21
- 截拳道三要素之二【直接】 _____ 48
- 截拳道三要素之三【非传统性】 _____ 117





第一章

THE CONCEPT OF JEET KUNE DO

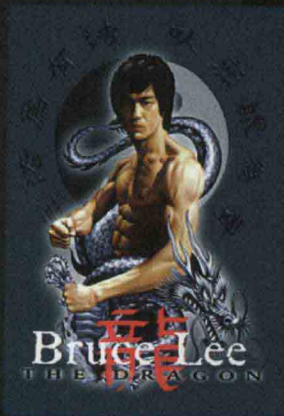
正确理解截拳道理念



截拳道

截拳道创立于1964年，是国际巨星李小龙用毕生心血创立的、卓越的现代实战武道。在短短的几十年间，蜚声海内外，甚至成为一些外国人眼中“中国功夫”的代表。就算巨星英年早逝，它的光彩未曾减损一分，仍是武术爱好者心中不可替代的功夫至尊。

“我绝不会说我是天下第一，
可是我也绝不会承认我是第二！”



一、什么是截拳道？

“拳术的形式，只是整体里的一部分而已，任何一种形式，都需要纠正、分析、否定、废弃，并且还要下过许多自省的功夫。免掉了个人偏爱的招数，除去了作茧自缚的约束，战斗方式是永远新鲜、生动的，而且不断地在改进的。你自己的形式，和你自己的倾向，以及你自己的体格，正是战斗方式的全部主体。”



截拳道

THE
CONCEPT OF
JEET KUNE DO

截拳道 (JEET KUNE DO) 是著名的功夫巨星李小龙创造的一种新型实战格斗术，在世界武林上独树一帜。李小龙早年曾随咏春拳名师叶问系统地学习了咏春拳，赴美后在不断的格斗实践中总结出『以无法为有法，以无限为有限』的开拓性拳理，致力于追求武术的根本，技法直接而简洁，没有形式，被后人称之为『截拳道』。正如李小龙本人对截拳道的解释一样：截拳道是没有形式的拳道，它没有门派之分，所谓的『截拳道』只不过是便于称呼的名谓而已，但它却顺应任何门派，因为截拳道蕴涵着其他门派的精神，并择用任何门派的技法去全力以赴，从而重创对手。截拳道的悟得应借由直观之心、坚强的意志力和克制力获得。它的特点是没有固定僵化的形式，不受特定手段的约束，所以它能够吸收各门各派中的精华并为己所用。从某种意义上来说，截拳道可以使用一切手段和技巧，它的目的就是成为胜利者；其指导思想就是兼收并蓄，学以致用，取众家之长来补己之短，以及以武入哲。

李小龙对于截拳道的含义有这样的说法：『什么是截拳道？我第一个承认：要把截拳道给具体化

起来，不是一件容易的工作。与其费力地去解释截拳道「是」什么，还不如从反面来证明截拳道「不是」什么，那就比较清楚得多了。假如有几名不同派系的武术家，在看到一场街头混战之时，一定会得出各种不同的意见，这就是因为他们的观察能力已经被限制在自己所选择的范围以内，就是说他们都受到自己仅知的某种形式的拘束！真实的观察，只有在放弃形式之后才可以获得，而真正的自由意见，也只在跳出制度以外才能发生……换一句话说：截拳道包罗万象，但不被万象所包罗！」

截拳道是一个自我塑造的实用型武道，练习截拳道实际上就是认识自我、实现自我、忠实表达自我。从截拳道的练习和实践中，我们可以得到身、心、技的全面塑造和修行。事实上，即使不修习截拳道，但是你仍然可以从截拳道的哲学原理中，从他的创始人李小龙奋斗的一生中，得到你自己的人生启悟，这将对自己的人生目标和理想起到很大的激励推进作用。

二、截拳道： 海纳百川 包罗万象

截拳道是李小龙在咏春拳的基础上，在严镜海、李峻九、伊诺山度等武学名家的辅佐下，从世界数百个武道系统中精选了其中四十多个类型的拳术所创出的。以下列出的就是截拳道的武道精髓元素。

“截拳道是一种包罗万象，
而又不为万象所包含的世界大成型武道。”



1. 太极拳 (TAICHICHUAN)：振藩截拳道的核心内容之一，因此振藩截拳道的标志便是一幅太极图。

2. 咏春拳 (WINGCHUNGUNG-FU)：这是李小龙从叶问宗师处学得的一门注重实战的近战型拳法，并发展成为截拳道中最关键的内容。

3. 螳螂拳 (PRAYINGMANTIS)：邵汉生先生曾给李小龙讲授过螳螂拳，而李小龙到美国后，又参考书籍自修过著名螳螂拳家罗昆玉先生的螳螂拳。至今，截拳道中很多地方都留有螳螂拳的影子。

4. 蔡李佛拳 (CHOYLAYFUT)：这是李小龙在香港读书时从一位不愿透露姓名的陈师傅处学得的一种极为凶悍、实用的南派拳法。例如，振藩截拳道中的“插捶” (KNUCKLEFIST) 便直接来自于蔡李佛拳中。

5. 八卦拳 (BARTKUARCLNA)：这是李小龙从拳书中学到的一种集养生、技击与健身于一体的内家拳术。

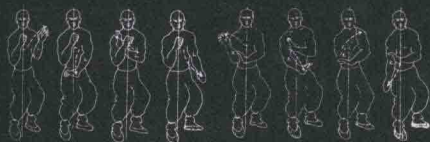
6. 形意拳 (YINGYIE)：李小龙对形意拳极为崇敬，因为近代中国很多技艺高超的武学名家都学习过形意拳或出自形意门。李小龙从形意拳中最为受益的便是其发力，故在截拳道的很多技术中都有形意拳的影子。

7. 鹰爪拳 (EAGLECLAWSCHOOL)：梁子鹏教师早年曾给李小龙从理论上讲解过这一拳法，而李小龙真正的鹰爪拳老师应是一本教授鹰爪拳的书籍，李小龙从中学到了很多擒锁技术，因为鹰爪拳向来以擒拿而著称。

8. 弹腿门 (SPRINGINGLEG)：这是李小龙从台湾早期出版的一些武术书籍上学到的一种以腿法为主的北方拳术，而且李小龙的高超腿功在很大程度上便得益于这一基础性拳法。这是一种实用价值很高的传统拳术。

9. 迷踪拳 (LOSTTRACKSCHOOL)：李小龙最崇拜的一位中国武术家便是“精武体育会”创办人霍元甲先生，并花时间专门研习过他的迷踪拳艺。李小龙亲自书写过一段有关霍元甲及其迷踪拳艺的珍贵资料。

10. 西洋拳击 (BOXING)：对这门最古老的西方格斗技艺，李小龙早在香港读书时就曾跟体育老师学习过，也通过录影带学习过“褐色轰炸机”乔·路易斯的拳击技艺，并间接学习过拳王阿里的高超拳艺。这也是振藩截拳道中的一项核心技术。



11. 西洋剑术 (WESTERN FENCING) : 西洋剑术给李小龙的启示是“强侧置前”，其步法对他的格斗技艺亦有较大的提高与补充。

12. 西洋摔跤 (WESTERN WRESTLE) : 在截拳道中，摔打技占很大的比例。而这一技术除了取自中国传统武术中的一些摔技外，很大程度上均直接来源于西洋摔跤。

13. 法国拳术 (FRANG KICK) : 又叫法国腿拳道，是一种衍于欧洲的实用型格斗技术，也是一种以踢法为主体的拳道。

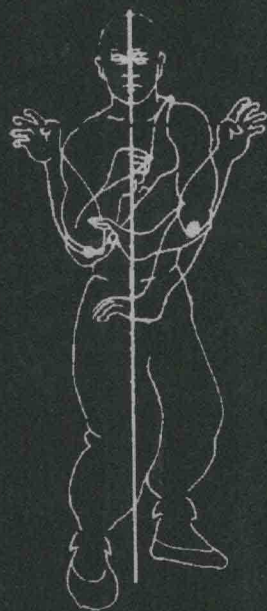
14. 柔道 (JUDO) : 李小龙的第一位柔道老师是一位在香港经商的日本人，叫大兵卫 (TAIHEIE)，后又曾跟自己的一位好友兼弟子海伍德·尼希奥卡研习过这一近身格斗的技艺。当时海伍德为“渊美柔道比赛冠军”，也是“黑带群英殿”之“柔道悍将奖”获得者。

15. 剑道 (KENDO) : 李小龙是通过书籍自学过这一来自日本的格斗艺术的，一位名叫和里积的日本武术家曾向李小龙讲解过这一独特的实用型武技。

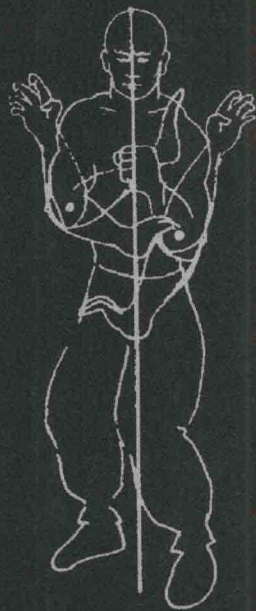
16. 柔术 (JUJITSU) : 这是一种有别于柔道的，更为凶残也更为全面的综合性格斗技艺（为日本古代忍者的必修课之一）。李小龙是向有“锁制大师”之称的“美国柔术之父”肯尼·拉贝尔学习这一来自日本的凶狠的以摔锁为主的格斗技艺的。

17. 空手道 (KARATE) : 李小龙曾向多人讨教过空手道技艺，如“美国空手道之父”艾德·帕克与查克·罗礼士等。

18. 日式合气道 (AIKIDO) : 李小龙是通过植芝盛平先生的《合气道》教材来研习这一发力与用力均十分精妙的高度技巧性的武技的，因为植芝盛平为日式合气道的创始人。李小龙与他同为“世界七大武术家”。



右摆格左右手消界空图一



左摆格左右手消界空图一

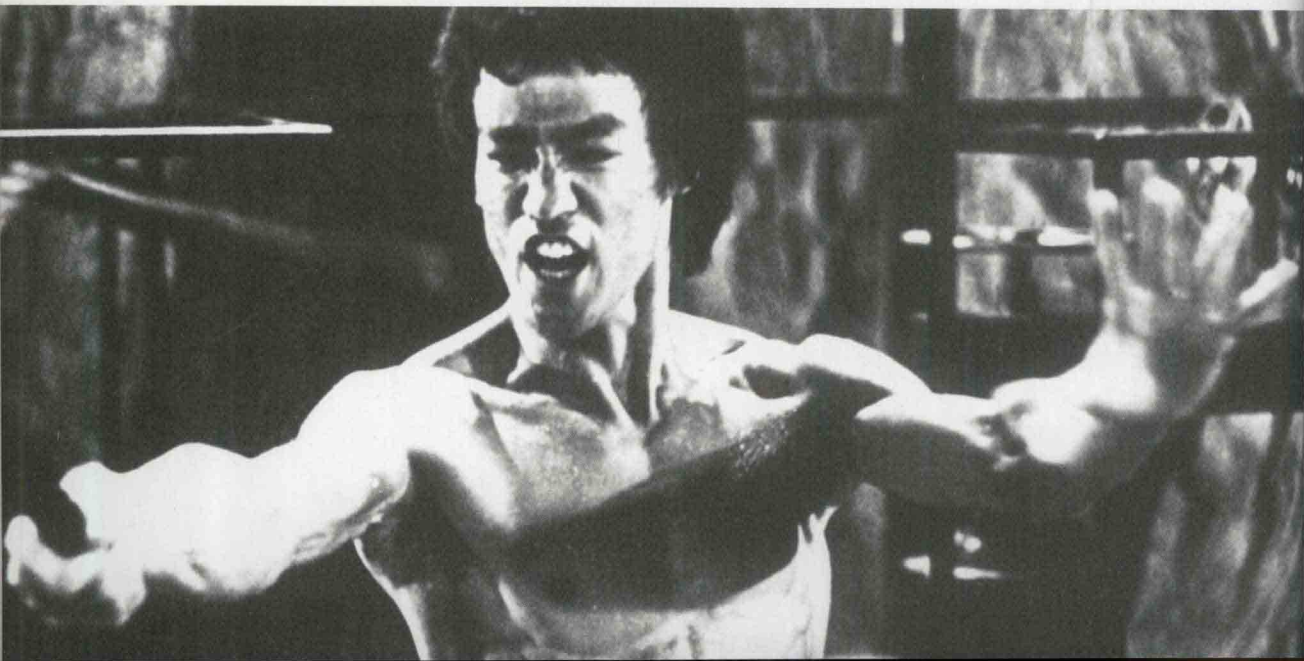
19.韩式合气道 (HAPKIDO) : 这是一种踢、打、摔、拿俱备以及以腿法见长的综合式格斗技艺。除了李峻九曾向李小龙讲解过这一技艺外，他自己也通过书籍自修过这一拳道。

20.泰拳 (MUAYTHAI, 亦可译为THAIBOXING) : 李小龙是通过书籍与录影带自学这一“世界第一搏击运动”的，尤其是其“内围战法”对李小龙的影响颇大。当然李小龙亦曾潜心研究过其腿功训练方法，这一点在其武学笔记中均有详细的记载。

21.菲律宾武功 (FILIPINOMARTIALART'S) : 主要是指学自伊诺山度的菲律宾拳术、双节棍、短棍及菲律宾短刀格斗术，这对李小龙的功夫系统是一个极好的补充。

22.道家学说 (TAOISM) : 道家理论直接影响与促进了振藩截拳道的发展，在李小龙的整个武学系统中，道家学说的影子可以说是随处可见。例如：“太极”、“阴阳”与“五行”等是道家学说的核心理论，而这同样亦是截拳道中的哲学底蕴与理论基础。

23.禅 (ZEN) : 说到“禅”你一点儿也不用感到奇怪，因为李小龙生前确实曾对之潜心研究过，而且在其最权威的著作《截拳道之道》中，便专门对禅进行过论述。





“截拳道”名称的含义

在截拳道中，“截”就是半路拦截和潜步接近，同时包含简捷、直接的意思；“拳”即是技术、技巧和风格；“道”则是精神或基本的方法。截拳道的完整意思就是阻击对手的来拳之法或截击对手的来拳之道。截拳道的名称并无特殊含义，只是在创立时为了方便而命名的。

截拳道的主要组成部分有哪些？

截拳道在吸收传统武术精华过程中，形成了打、踢、摔、拿四个主要组成部分。打法是主要以手攻击的方法，其打击形式包括拳击、掌砍、指戳、擒锁、拳臂砸等攻击方法，既可以采用一手出招，也可以采用两手出招；踢法上汲取了中华武术北腿的技巧和泰拳、法国腿击术、跆拳道等中踢法的优点，并创立了连环三脚的绝技；摔法则吸收了中国武术的摔跌技巧、柔术的擒摔技巧等；拿是指擒拿、擒锁技巧。另外截拳道还吸收了冷兵器的技术运用技巧。

什么是截拳道的“尚武崇德”思想？

当截拳道以一种崭新的技击术风格展现给人们时，它同时还反映着中华武术的博大精深。在截拳道中重点推崇的是咏春拳的武德思想，学武主张“习武崇德”。武德就是符合社会潮流的伦理思想。学武要明辨是非善恶，重视武德精神，做一个道德高尚、心胸开阔、有正义感的习武者。在武德中，武的真正意思是坚持正义，而非恃强凌弱。

截拳道引用“禅”有什么意义？

截拳道引用“禅”是为了修心养性、树立习武信心、增加智慧和培养坚强的意志。以禅的修悟认识自己，认识武术的博大精深，从而陶冶武术情趣，更深刻地认识和剖析武术精神的内涵。正如截拳道所说，习武练功的高深层次是追求精禅和肉体的完全自由修炼，这种修炼只有通过心悟才能深明其意。而心悟就是以“禅”修心而达到忘我，使拳禅合一、心灵与技巧合一，使习武者的身心在实战中展现出坚强不屈的精神状态。





**THE ELEMENTARY
STEP**



初级 筑基



截拳道

格斗的技能不是天生就有的。
它的形成有一个由不会到会，
从初步掌握到熟练运用，
由不完善到“自动化”的过程。
就像攀登一个高峰，
必须一步一个脚印循序渐进。

“光是知道是不够的，
必须加以运用；
光是希望是不够的，
非去做不可。”