

基本
中國拳法



李小龍原著

基本中國拳法

李小龍原著

春風出版社

目錄

J·L·李評介.....	1
ED PARKER 評介.....	3
WALLY JAY 評介.....	4
序言.....	5
中國武術.....	7
幾項重要指示.....	8
基本武術姿勢.....	9
敵方七個部位.....	19
三個前方.....	20
腰部訓練.....	21
腿部訓練.....	25
中國拳法技巧.....	31
陰陽的原理.....	76
各種拳術方式點.....	78

(作者繪畫全部圖解)

評 介

James Y. 李

拙作「空手道」一書已經經過碎磚和鐵掌鍛鍊，並非學習功夫中所必需的。本書純粹談論自衛術。

由於以前有關拳法的拙作數本，以見聞所限，涉獵未廣，現獲悉李小龍先生在慫恿之下，撰寫其一連串中國拳法著作的第一本，感到非常高興。

李氏為目前僑居美國的中國拳術權威之一，於三年前來自中國。他幼年時曾習技於幾個南北拳派。十三歲時邂逅詠春派掌門人葉文，俟後專心研習詠春拳法。經過苦練後獲賜教習職銜，成為該派最年輕的教頭。

李氏自抵美後，選訓了數個門徒，專以教導他們。門徒中包括有柔道與空手道黑帶高手，及西洋拳師等。

李氏除精通各派系拳術之外，亦深諳道教與禪宗，曾在美國電視中主持東方哲理和拳術節目。

李氏的致力倡導中國的自衛術，使中國拳法得以發揚光大。

猶憶李氏與本人作友誼練習時，他雖然矇着雙目，我仍無法成功地餉他以一拳一脚，因而深受感動。

我深信這本書，能令美國公民對於這些使中國拳法成為如此有效自衛術的原理，獲致更深切的了解。其他東方拳術的習技者，將因此書而深獲裨益。這本書插圖豐富，清楚地解釋各項技巧的一切動作。

奧斯加懷爾德曾經說過：「模仿是最真摯恭維。」既然如此，我曾給予李小龍先生以摯誠的恭維，因為我把一切拳術技巧改變成他的方式。當他示範以內在力量為基本的打擊的形式時，我發現它遠比我以前練鐵沙掌所練出來的功力為大。他拳法的卓越比我過去所學的更為精良有用。由於他的打擊力量自腰部和心智，因此我常常認為碎磚的力量不能作為真正搏鬥時使用氣力的真正考驗。

當我們有機會在一起練習時，我常獲益不淺。

東方圖書出版社Oriental Book Sales很榮幸有機會把這本穩健而樸實的中國拳術著作，供諸美國社會大眾。

目前李先生透過書本，電視節目以及種族國籍設帳授徒，創造未來的功夫教

練，使這古老的中國武術得以發揚光大。

作者曾稱·「當更多美國人受過這純正可靠的武術技巧訓練時，將更少人會自詡為武術高手了。」並深然其說。

J. Y. 李謹識



評 介

艾迪相加 Ed Parker

以下是我觀察李小龍時的總括印象：他的招式獨特嚴謹而極為實際。其原理和概念合乎邏輯，完好無疵。其招式基於單純質樸，然而又紛紜錯綜。其動作似乎膠着，而實則反覆易變。似乎柔和而實剛強。似乎明顯而實則令人迷惑。既然二元而又統一，既然尖銳而又圓滑。談到李小龍的動作迅速和變化快捷，更不用說了。

他不但武藝高強，更且談吐風趣。他對其他中國武技以及其歷史哲學背景，均知之甚詳，常能歷歷如數家珍，使人無法不傾耳細聽。

他是我所認識的極少數天才橫溢者之中的一位。無疑他是把這項天賦發展於他高強的武藝方面的。

我很高興知道他正在撰寫一本有關拳術的書本。他使我對於拳術具有信心，他的倡導純正的拳術將是一個極大的鼓舞。

出版人按：柏加先生是加州巴薩丹納市著名的空手道黑帶教練，著有 **Ken-po** 一書，創設有數間空手道武館。

評 介

Wally Jay

我專誠推薦李小龍先生這本有關中國拳術的著作。這本訓誨的著作表露了傑出的中國自衛方式。我曾經目擊作者的教習方法，發現它簡明而效率高。我對這位年輕的中國高手具備的廣大智識亦感到驚異。

他的詠春拳派有異於我所見過的任何其他拳術。我從未見到過任何較似的。假如我再開始接受拳術訓練，深信一定會選擇它。李小龍先生是一位君子，能實際地將他象似溫文的方法使用於實際的用途上。

我曾經看過他練功時像豹一般美妙和敏捷的姿勢，以及閃電一般的速度。他委實是中國武術的一流高手。

華利·茲艾 Wally Jay

序言一

羅承佳

功夫素為遠東武術的中心點，其原理和技巧曾經普及和影响東方的各種自衛術。由於功夫向來隱蔽於極度秘密之中，而西方世界和許多其他遠東國家所聞甚少。

功夫具有四千年的歷史。在上古時代，它只是一種徒手的搏鬥形式，但是經過數個世紀，無數世代的練習功夫人士把它改良，去蕪存菁，直至它開始以優越姿態出現。後來括入解剖學，宗教及心理學，功夫更向前邁進一步，成爲一種高度科學化和哲學化的自衛形式。其時大約爲二千至三千年前，功夫的宗旨是增進健康，培養心智及自衛，其哲理以道學，禪宗及易經爲基本。應付艱險的理想方法，是稍作屈讓，然後較前更用勁出擊，以及和諧地適應敵方的行動，而無須掙扎反抗。功夫的技巧不着重於力，而着重於保留氣力，適中而不傾於陰陽兩極。因此一個精於功夫者永不抗拒力量，也不完全讓步，他祇是柔和順從，像彈簧一般。他會尋求和諧地解消敵方的攻勢，作爲對敵方攻勢的補充而不是對它的抗拒。

我曾多年習技於質樸無邪的詠春派，不再受到敵方的「自我」或正式技巧所困惑。把敵方的技巧變成我的技巧，我的任務祇是完成同一技巧中的下半段，而我的行動屬於任意自發，根據環景而定，不作事先的安排。心智，想像，氣及力的訓練悉數廢去，絕無任何「試圖」存在，一切祇是自然發生。

現在一位摯友請我撰寫一本有關我早已忘却的功夫技巧書。爲了滿足他的願望，我在這本書內撰述一些我加入詠春派以前所學到各功夫門派的基本技巧。其主旨在於功夫的精神方面，然而爲着要達成這一階段，首先必須談及技術的熟練。

我想在此強調一下，這不是一本功夫正規技巧的課本，而是涉及功夫中若干基本防守和攻擊的書。在不久的將來，當我從東方旅行歸來後，將會出版一本較

爲詳盡，命名爲「中國功夫之道」的書。

自停居美國三年以來，我曾遇見一些草莽勢態的「商人」，其中有美國人和中國人，他們自詡爲專家或功夫高手，而他們的行徑與任何功夫門派毫不相似。我希望那些想加入這些門派的人，先作縝密的審查，我又補充一句，任何閱讀此書的人，決不會成爲一個「神聖的可怕人物」，也不會在短短三項簡易課程後，變成功夫專家。

B · 李謹識 ·

中國武術

中國武術基本上包括五種方法：

(一) **打法**——包括掌、拳、膝、肘、肩前臂、腿部的一切技巧。(不包括各種門派的特別技巧諸如鷹爪、鶴嘴及螳螂手等。)

(二) **踢法**——包括踢的一切技巧(中國南北派系)

(三) **擒拿**——七十二種擒拿技巧，

(四) **摔法**——三十六種摔的技巧，

(五) **武器**——十八般武器。

中國北部與南部有無數的拳術派系，其中若干比較著名的派系是：

冀北——詠春派，八卦，形意，螳螂，鷹爪派，彈腿門，北少林，羅漢拳，迷魂藝，西嶽華拳，查拳，猴拳，大聖門，長拳派等。

冀南——詠春派，南派螳螂，白眉派，白鶴派，南派少林，蔡李佛，洪家，蔡家，佛家，莫家，柔功門，李家，劉家等。

幾項重要指示一

(一) 拳術的每一項動作均係流暢延續而不轉換位置的。當一項動作完畢時，開始發出另一次動作。因為這樣，讀者會覺得拳術的技巧會較普通方法為快捷。

(二) 拳術是一種心智上的運動。心智和身體的結合，對於拳術的深造階段特別重要。讀者們可試圖使用想像力，來控制你每一個身體動作，例如堅定相信每一項技巧將會盡善盡美，這樣當會有所幫助。

(三) 和你的敵人合作。不要抵抗或截斷他的拳路。要仿做敵人的武力來成全他，而不要加以阻擋。換而言之，要協助他來把他毀滅。切記着要依照你的敵人做法來做，要成全敵人的武力，而不要對抗它。

(四) 在拳術中腰部甚為重要，因為它在攻擊和解消敵方武力方面佔一重要地位。在實地應用時，習技者必須首先把腰部扭轉，然後才能側步，來解消敵方的武力。（注意，白箭指示腰部扭轉的位置。）

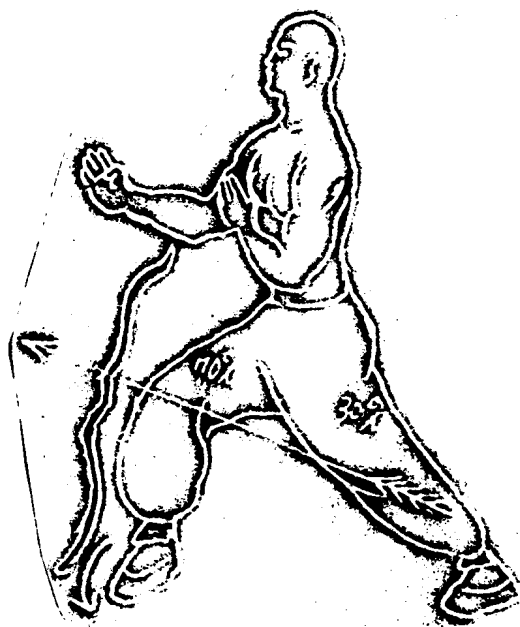
(五) 緊記着，學習怎樣容忍，比較學習怎樣打鬥為好。但是，假如你被迫要對抗武力時，要利用那些武力。

基本武術姿勢

在拳術中，由於不同目的而有許多種姿勢。若干其他門派有着它們特殊的姿勢。這裏是初學者的十種最普通使用的姿勢。



(一) 馬步——雙腿必須平行，腳趾向內，雙膝向着腳趾。雙膝距離越近則越好。注意要點：避免彎腿或腿部前傾或後傾。



(二) 弓步——把重心放在前腿，腳趾稍爲向入，後腿要直。因此這個姿勢有時叫做弓箭姿勢。這個姿勢和馬步都是穩固有力的姿勢。注意要點：避免後腳的踝部提起，或免腳趾伸直向前。



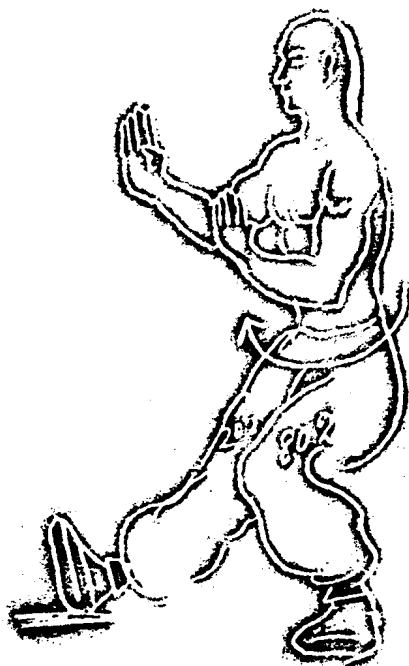
- (三) 丁步——把大部份力量放在後腿上，前腿腳趾豎起，（隨時準備踢出）前膝畧較後膝為高，續以防衛私處。
注意要點；避免把力量放在前腿上，避前前腿腳趾不豎起。



(四) 虛步——把丁步稍作更改，前腿腳趾稍微向內。
注意要點：避免把力量集中在前腿上。



(五) 中式——這是介乎馬步和虛步之間的姿勢。由於它的柔韌易變，最常用於自由搏擊方面。前膝畧較後膝為高。



(六) 七疊——把力量集中在後腿上，前腿踵部着地面，腳趾向上。這個姿勢大多數和弓步用在一起，以解消敵方武力。在這個姿勢中，腰部佔一重要角色。雙膝試圖平衡。