

振藩截拳道入门



陈琦平 著

人民体育出版社

振藩截拳道入门

陈琦平 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

振藩截拳道入门/陈琦平著. —北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1908-5

I. 振… II. 陈… III. 拳术, 截拳道 - 基本知识
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55838 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 5.875 印张 100 千字
2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—6,150 册

*

ISBN 7-5009-1908-5/G·1807

定价: 12.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)



前 言

承蒙各方的大力支持,《李小龙嫡传:振藩截拳道入门》终于在 21 世纪到来之际与广大读者见面了。

“振藩截拳道”(Jun Fan Jeet Kune Do)这一名称,概括了李小龙一生所创立和传授的武术技击与哲学原理:即 1967 年之前的“振藩拳法”部分和 1967 年后所创立的“截拳道”。1996 年 1 月,在美国三藩市(旧金山)举行的,有李小龙夫人琳达女士、女儿李香凝和李小龙生前最杰出的 13 位门徒出席的首届“振藩截拳道核心”大会上,李香凝提议,为了永存李小龙武道艺术并区别于社会上各种假“截拳道”,将李小龙一生所创立的“振藩拳法”与“截拳道”之名合称“振藩截拳道”,这一提议得到与会代表一致赞成。

我国的截拳道运动与李小龙研究热潮起于 80 年代中后期。据统计,迄今国内已正式出版发行有关截拳道的书籍 17 部,关于李小龙生平的书籍 8 部(包括拙著《世纪巨星李小龙》)。在这些作品中,仅有人民体育出版社 1988 年 3 月翻译出版的《李小龙技击法》系李小龙原著;其余



书籍，多系由国内截拳道研究者根据该书及港台出版的李小龙其他原著中译本摘录汇编，或根据自己的认识与研究体会写成，其中固然不乏出色之作，然而由于其著者从未正式学习过截拳道，因此于拳理拳法、具体技术及相关名称之阐述偏差讹误在所难免。诸多遗憾，亟待弥补。

为了中国截拳道运动的“正本清源”与健康发展，作为李小龙门下振藩截拳道首位中国传人与国内最早的截拳道研究者之一，我根据多年来对振藩截拳道的学习、研究、锻炼体会与教学心得，经过反复酝酿、总结，郑重推出本书。

本书旨在引导读者入门，还你一个原汁原味的正宗截拳道——振藩截拳道，书中有关振藩截拳道与李小龙的一切技术名称、人名、地名、时间、地点和相关术语都相当准确，读者可以参照本书修正以往资料中所出现的讹误，廓清认识。

书中内容深入浅出，以“简单、直接、实用”为原则，系统介绍了振藩截拳道的历史沿革、哲学



概念与实战技击。其中，振藩拳法、振藩截拳道“繙手”和李小龙宗师个人得意技“勾漏手”三项技法均为国内首次公开，本书将分别重点介绍。此外，本书附录部分收录了有关李小龙武技、生平、电影、哲学与家事的珍贵专文多篇，其中不少是我在美国学习生活期间与李小龙顶峰门徒、亲友家人的交谈记录。

本书的部分章节曾于1997~1999年分别以专栏形式在《中华武术》、《武林》、《拳击与格斗》等全国著名武刊连载，广大读者反应十分热烈，许多人纷纷来信，希望笔者尽快将这些专栏文章结集出版。经过半年多的整理、加工、润色，并进一步充实，终成此书。限于时间与篇幅，尚有一些由李小龙宗师制定的振藩截拳道训练体系来不及一一写入本书（如：振藩四门挡法与攻击法，截拳道踢拳，木人桩训练等），这些内容，将在今后陆续向读者介绍。

最后，谨向以下海内外人士致以衷心谢忱：

首先感谢我的三位振藩截拳道导师——李小龙两大助教兼顶峰门徒丹·伊鲁山度师父、



木村武之师父和旅美学者李福德教授。是三位恩师引导我迈入振藩截拳道的堂奥，勇敢地走现实之路；感谢我的父母陈树义教授和王奉春副教授，两位老人家对我写作本书给予了深切的关怀。

特别感谢本书责任编辑王洁女士（很荣幸，王洁女士恰好是当年《李小龙技击法》中文译本之责编）、人民体育出版社二编室白艳女士、《中华武术》杂志原副主编郑小锋先生，他们对本书的编辑与出版付出了许多心血。笔者挚友凌进先生，世界最大的李小龙藏品收藏家之一、美籍华人 Perry Lee 先生均为本书提供了宝贵的参考资料。

感谢我在国内振藩截拳道研究领域的两位知音——郝钢先生、朱建华先生以及湖南李小龙截拳道研究总会全体同仁多年来的共同努力！

本书第二、三章技术摄影：《中华武术》摄影记者王涛小姐；动作配合：北京体育大学武术系98届卞向杰同学。第四、五章技术摄影：陈燕平、孟维俊、汪俊祥；动作配合：卢德永。



谨以振藩截拳道精神，向伟大的武术技击家、截拳道创始人李小龙宗师致以崇高的敬意！

陈琦平

1999年7月20日

于北京德胜门

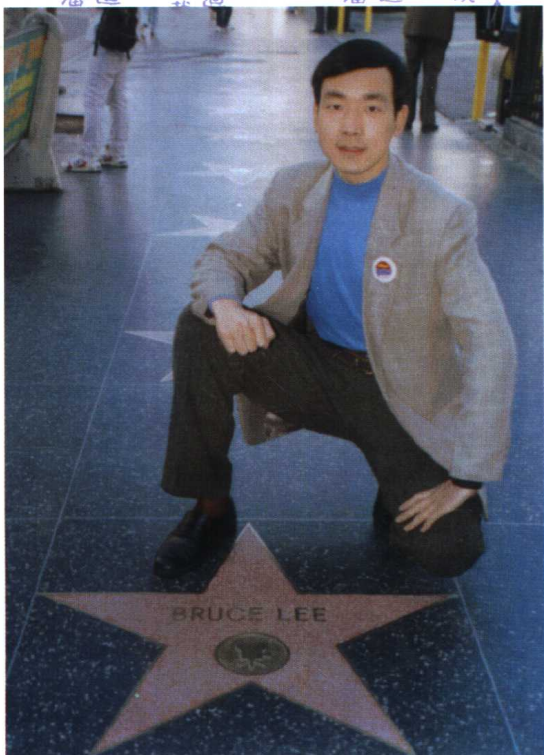
李小龙夫人琳达女士给作者的亲笔题辞：
“琦平惠存——发扬振藩截拳道精神。
琳达·李·卡德威尔题”。

[illegible]

李小龙的胞弟李振辉先生给作者的亲笔题辞。

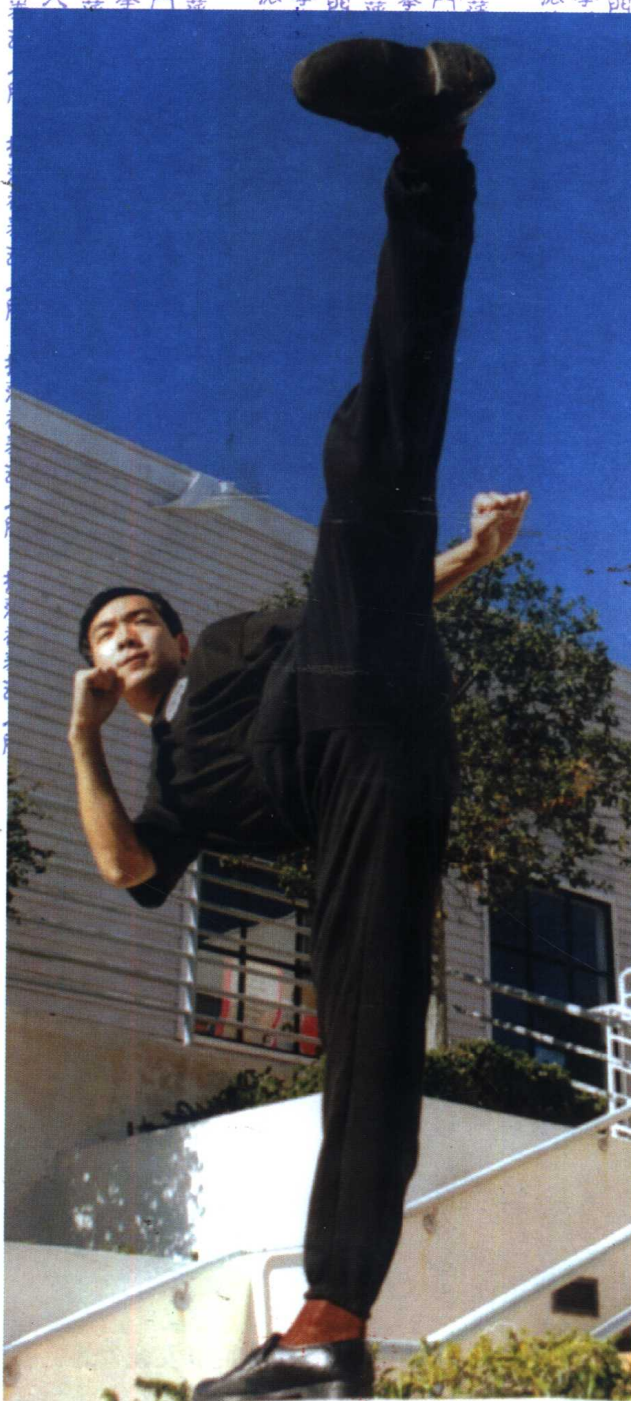


访问美国最大的武术杂志出版社《功夫精深》
(Inside Kung-Fu)。



作者在世界影都好莱坞名人大道著名的
『李小龙之星』。

潘截拳道入門





目 录

- 1/第一章 振藩截拳道阐宗
- 5/第一节 振藩截拳道综述
- 6/第二节 什么是振藩功夫
- 8/第三节 振藩功夫的训练内容与技术体系
- 9/一、振藩功夫的训练内容
- 9/二、振藩功夫的技术体系组成
- 9/第四节 什么是截拳道
- 9/一、伊鲁山度大师的回忆
- 10/二、截拳道之名称
- 12/第五节 截拳道概念述真
- 12/一、截拳道之总原则
- 12/二、截拳道的最高宗旨和哲学核心
- 13/三、截拳道之武术观
- 14/四、截拳道之道与技击矛盾说
- 15/五、截拳道强调:武术因人而异
- 16/六、怎样客观看待振藩截拳道
- 17/七、振藩截拳道——个性解放之路
- 19/第二章 振藩拳法入门
- 21/第一节 振藩礼——振藩国术馆馆礼



- 25/第二节 咏春拳的二字箝羊马(常识介绍)
- 26/第三节 咏春拳“朝面追形”的对敌桩式与李小龙的改进
- 28/第四节 振藩截拳道警戒式(摆桩)与步法
 - 28/一、警戒式(摆桩)
 - 29/二、右滑步(右标马)
 - 30/三、左滑步(左标马)
 - 30/四、前滑步(前标马)
 - 31/五、后滑步(后标马)
 - 32/六、其他实战对敌姿势
- 33/第五节 振藩拳法的头面部三门防护
- 36/第六节 振藩截拳道四大基本拳法
 - 36/一、冲捶(即冲拳)
 - 39/二、铲捶(即上钩拳)
 - 41/三、钩捶(即水平钩拳)
 - 43/四、挂捶(即背拳,或称“轴击”)
- 47/第三章 截拳道腿击精要与振藩指、掌、肘、膝技术
- 49/第一节 标指与插捶——犀利的振藩攻击法



49/一、标指
51/二、插捶
52/第二节 截拳道腿击精要
52/一、低位腿法
57/二、中位腿法
59/三、高位腿法
63/第三节 控腿训练
65/第四节 振藩指、掌、肘、膝攻击法
75/第四章 振藩截拳道——藕手训练
77/第一节 正本清源、“藕手”释义
79/第二节 伏、摊、膀——藕手基本手型
79/一、伏手
80/二、摊手
80/三、膀手
81/第三节 “单藕手”训练
85/第四节 “双藕手”训练
86/一、盘手
90/二、过手(藕手对搏)
95/第五章 李小龙得意技——勾漏手