

后浪出版公司

TAO
of
JEET
KUNE
DO

Bruce Lee

截拳道之道

(全新修订版)

李小龙

著 柱子心 罗振光 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

 后浪出版公司

TAO
of
JEET
KUNE
DO

Bruce Lee

截拳道之道

(全新修订版)
李小龙 著
杜子心 罗振光 译

图书在版编目 (CIP) 数据

截拳道之道 / 李小龙著; 杜子心, 罗振光译. -- 北京: 北京联合出版公司, 2014.7 (2014.11 重印)

ISBN 978-7-5502-3272-3

I. ①截… II. ①李… ②杜… ③罗… III. ①截拳道—基本知识 IV. ①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 152256 号

TAO OF JEET KUNE DO by BRUCE LEE

Copyright © This edition arranged with INDEPENDENT PUBLISHERS GROUP (IPG)

Through Big Apple Agency , Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (Beijing) Ltd.

All rights reserved.

本书为美国 Black Belt Books 出版社授权后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司在大陆地区出版发行简体字版本。

截拳道之道

著 者: 李小龙

译 者: 杜子心 罗振光

选题策划: 后浪出版公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 王 頔

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 周伟伟

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷 新华书店经销

字数 320 千字 889 毫米 × 1094 毫米 1/16 15 印张 插页 3

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 11 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5502-3272-3

定价: 68.00 元 (平装)

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

谨将此书献给

那些自由、有创造力的武术家：
“探索自己的经验，采纳有用的，摒弃无用的，
并加入自己基本拥有的。”

『拳道』與『拳術』

拳道以意會力拙而意巧，力易而意難。
若果由自然動靜中悟出萬物變化之
理，自萬物變化之理中悟出別人之拳
法之節奏，破綻乘虛而入，如水滲隙。

『心拳』與『術拳』

大巧若拙，拙中之巧，返璞歸真。
內蘊天地變化之機，外藏鬼神
莫測之變。

『折藝』之境

有些武術雖然先聲奪人，但却如喝滲
水之酒，令人越釀越覺無味，但有些武
術其味雖覺苦澀，但却如細嚼橄欖
便令人越想越覺回味無窮。

『入世』與『出世』

不再以出世為修練拳道的途徑而完
全『入世』了。如佛門弟子心經『入世』
的修為方為正果。
此番入世之後便可自紅塵中修
學以前無法學到的自然平常的
路徑。

《截拳道之道》成书因由

出版《截拳道之道》是琳达女士（Linda Lee）的主意。她丈夫去世后，她就像是李小龙遗下的丰硕手稿和武术（截拳道）等重要资料的看管人。李小龙生前一直在努力撰写一本关于截拳道的专书，可是为了出版与否而多番挣扎。他担心这书会变成类似各式各样的“圣经”而被定型，成为刻在石板上的东西，甚至教条真理，最后束缚了而不是解放了读者们。

可是当李小龙去世后，琳达有点不太确定应该做些什么，作为对丈夫毕生贡献的纪念是最好的，后来她决定要与全世界分享这份礼物。她联络《黑带》杂志，一份与她丈夫有长期合作关系的杂志，并请求他们协助出版这本书。他们当然同意！

《黑带》方面委派吉尔·约翰逊（Gil Johnson）统筹该项计划，而他的确显出了无比的热忱和专注。他接手的是一项艰巨的任务。他精挑细选数以百计的手稿和笔记，试图把它们整合成一种有凝聚力和有组织结构。琳达与他在整个编辑过程中都紧密合作，以确保它坚守她的原意，一定“不会”变成一本教学手册，而是表现出李小龙多角度的面貌：演员、有灵性的人、哲学家、精湛武术家、体格健壮的人、具有身心和情感的人。

本书选择以这种格式表达，以确保不会被误认为是本手册，虽然有些人多年来偶尔会以这种方式使用《截拳道之道》，但在一般情况下，这本书被认为不只是一本教学训练专书。它已经影响了几代武术家和非武术习者，协助他们追求更深层次的自我实现之路。

这本书彻头彻尾都是出自李小龙手笔。书内没有加插示范照片是有其用意的。书中每页的内容都是直接来自他本人。这是匠心独运的巨著，我们衷心感激吉尔的辛勤劳作，感谢琳达与全世界分享她丈夫的智慧和精湛的武艺。

1975年原版序一

我丈夫李小龙主要视自己为武术家，其次才是演员。从他13岁起，为了自卫防身，开始学习咏春拳。19年来，他把所得的知识转化成为一种科学、艺术、哲理和人生之道。他通过不断的锻炼和训练身体，通过阅读与反省培育其心智，一直不断记录自己的感悟与意念。本书每一页的内容都代表他毕生的心血。

在李小龙一生无止境的自我了解与自我表达之中，他从未尝中止过探索、分析与修正其所学之一切。他主要的资料来源是其私人的图书室，藏书超过2,000册，题材包括各式各样的身体锻炼、各类武术、搏击技术、自卫术及其他相关领域的资料。

1970年，李小龙的背部受了重伤。医生嘱咐他停止练武，并要乖乖卧床治理背伤。这段时间也许是他一生中最难熬与最沮丧的时刻了，他平躺在床上足足有6个月之久，可是他的脑子一刻也闲不下来——结果就写成了这本书。这本著作大都是那时所写的，但也有些零散的笔记，是较早或稍后时候所记录下来的。从李小龙个人的读书笔记中，可发觉他特别对Edwin L. Haislet、Julio Martinez Castello、Hugo和James Castello，及Roger Crosnier^①的著作感兴趣，李小龙不少的理论均直接受到这些作家的影响。

① 以上所列诸位，分别著有拳击和西洋击剑专书。——译者注

李小龙决定1971年完成这本书，但他的电影工作使他无法脱稿。同时，他亦为这本书的出版可能被人误用而感到踌躇。他不想这本书成为《如何练成》或《轻松习武十堂课》之类的书。他只希望这本书能作为一个思想的方法，作为一种指引，而绝非一套牢不可破的教导。倘若你能以这种观点来读这本书的话，你将会发觉它颇有可读之处。也许你会产生一大堆问题，这些问题的答案都要由你亲自来解答。当你阅毕整本书，相信你会更加了解李小龙，同时希望你也能因此更加了解你自己。

现在，敞开你的心扉，阅读，理解，体会。一旦你到了某种理解程度，不妨把这本书抛开。你将会发觉这本书是用来清除纷扰思想之最佳读本。

琳达·李（Linda Lee）

1975年原版序二

在超凡的人手中，即使是简单的事他亦能化腐朽为神奇，尤其是李小龙在搏击时动作的美妙与和谐更是如此。几个月的背伤使他无法动弹，于是他提起笔杆，写下如他所言，也如他所作的——直接而真诚的文字。

正如聆听音乐作品般，能够了解乐曲的内在元素，可增加声音的独特性。为了这个原因，琳达·李与我便毫不吝嗇地将李小龙的书介绍给读者，并在此提供个人见解，以解释一下这本书的诞生。

其实，《截拳道之道》早在李小龙出生之前便已经开始了。他入门所学的传统咏春拳在当时已有400年历史。他所拥有的2,000余册藏书，以及他所读过无数的书籍，更是数以千计前贤的发现成果。本书并没有什么新颖的事物，也没有任何秘技。李小龙常说：“这没有什么特别的。”是的，的确如此。

李小龙超乎常人的一点是，他深深地了解他自己，也了解他自己的能力，以正确地选择一些适合他的事物，并善加运用，融会于其言行中。他以孔子、斯宾诺莎（Spinoza）、克里希那穆提（Krishnamurti）与其他哲人的思想，构成他的概念，而且凭借这些，开始为他的武道撰写本书。

可惜，这本书在他去世时只完成了一部分，在他的原稿中有七大册，但完全写满的却只有一册。在主要的部分里，常有无数的空白稿纸上面只写了个简单的标题。有时，他也会写些自省的话，自己提出疑难来质问自己。最常见的是，他向无形的学生——读者提出问题。在他书写得快捷的时候，往往牺牲了文法上的规范，但在他从容下笔时，他却是条理分明的。

在他的原稿中，有些资料往往是极有条理，而且是井然有序地写下来的。而其他部分，则是在他突然有灵感，或是思想还未成熟时，迅速记录下来的。这些皆可散见于他的原稿中。除了这七大册装订好的原稿外，李小龙在发展截拳道的过程中，还留下了大量笔记，并将之收藏在书堆中和抽屉里。其中许多已经不合时宜，但也有部分是较近期的，且仍有极高之价值。

得到李小龙遗孀琳达·李的帮助，我将所有的资料收集、细看和分门别类，做了极完备的索引。然后，我尝试抽出他零散的意念，有凝聚力地汇集在一起。本书大多数的原稿均未曾被改动过，而其中的插画和草图皆出自李小龙之手笔。

然而，这本书如果没有李小龙的助教伊鲁山度（Danny Inosanto）的耐心校阅，和他资深弟子的帮助，是绝对无法完成的。他们正是过去八年来为我提供训练的人，把它放在地板上，并以他们的知识，把理论转化为动作。如今，我不仅作为这本书的编辑，也是以一个武术家的身份向他们表达我的感激。

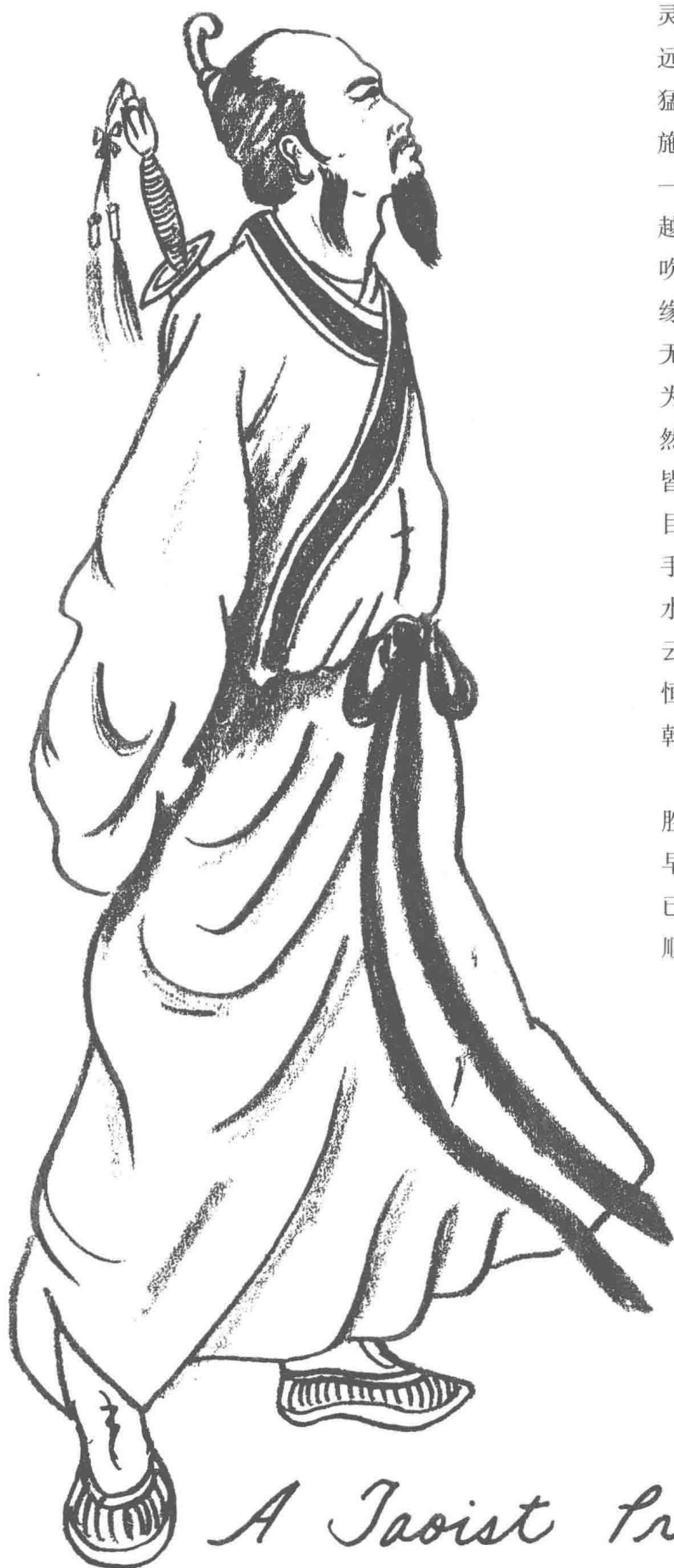
必须一提，这本《截拳道之道》尚未最终完成。李小龙的武艺是每天都在变化的。举个例子，在“攻击五法”一节中，最初李小龙曾写了“封手”一个类别，但后来他又觉得不妥，因为“封固”也能同样施用于对手脚、臂，甚至头部。由此可见，对任何概念冠上“标签”，都会带来限制。

《截拳道之道》事实上是永无止境的。这本书也只能作为读者的一个开端。它是无形、没有层级的——虽然训练有素的武术家可能觉得很容易阅读。也许书中每一个论点都可能存在例外，因为没有一本书可以描述搏击的全貌。这本书只能概略地介绍李小龙的研究方向。在书中有些部分并未作更深入的探讨，也有一些基本或复杂的问题，要留待读者自行探索解答。同样的，一些绘图并未作出解释，或只提供模糊的印象，但若其引发了问题、激发了你的灵感，也算是达到了目的。

但愿这本书不仅成为所有武术家的意念源头，更盼能将其进一步发扬光大。不过，无可避免和遗憾的是，这本书也会对那些假借李小龙名声，“攀龙附凤”的所谓“截拳道武馆”主持人造成极大的不安。要当心这些武馆！如果这些教练错过了这本书的最后、最重要的方向，他们可能并未真正理解这本书。

即使是这本书的编排也绝不具任何意义。也许在速度与劲道，准确性与腿击、拳打与距离之间并无真正的界限，搏击的各项因素都是互为影响的。而这本书的编排完全是为了方便阅读——切勿过于执著。你阅读时可以拿起铅笔，在你发现各部分内容的关联时写下注释。你会发觉，截拳道并没有任何明确的界线或界限，除非你划地自限。

吉尔伯特·L·约翰逊 (Gilbert L. Johnson)



灵魂终极自由 Into a soul absolutely free
远离情感念头 From thoughts and emotion,
猛虎空隙难觅 Even the tiger finds no room
施展利爪猛击 To insert its fierce claws.
一缕轻风来临 One and the same breeze passes
越过山峰松林 Over the pines on the mountain
吹过深谷橡树 And the oak trees in the valley;
缘何音韵悬殊 And why do they give different notes?
无思复无挂虑 No thinking, no reflecting,
为完美之虚空 Perfect emptiness;
然而有物在动 Yet therein something moves,
皆随无为之道 Following its own course.
目所能及 The eye see it,
手莫能得 But no hands can take hold of it -
水中皎月 The moon in the stream.
云彩与雾霏 Clouds and mists,
恒久常幻变 They are midair transformations;
乾坤永照耀 Above them eternally shine the sun
and the moon.
胜利属于那位 Victory is for the one,
早在格斗之前 Even before the combat,
已经浑然忘我 Who has no thought of himself,
顺太初无心者 Abiding

A Taoist Priest

目 录

《截拳道之道》成书因由 3

1975年原版序一 4

1975年原版序二 5

第一章 清空你的思绪 1

1.1 论 禅 2

1.2 灵魂之艺术 4

1.3 截拳道 5

1.4 有组织的绝望 8

1.5 截拳道的真相 14

1.6 无形之形 15

第二章 人 门 18

2.1 训 练 19

2.2 热 身 20

2.3 对敌预备姿势 21

头 部 22

前臂与前手 25

后臂与后手 25

躯 干 26

马 步 26

2.4 渐进式武器图解 28

2.5 八个基本防守姿势（左及右前锋桩） 29

某些目标范围 32

第三章 素质 34

3.1 协 调 35

3.2 精 确 36

3.3 力 量 37

3.4 耐 力 37

3.5 平 衡 38

3.6 身体感觉 41

3.7 优良的表现形式 42

3.8 视觉意识 45

3.9 速 度 47

3.10 时 机 49

反应时间 50

动作时间 51

不规则节奏 52

韵 律 53

拍 子 54

3.11 截 击 55

反 击 56

3.12 态 度 58

第四章 工 具 60

4.1 工具的基本原理 61

前手攻击 62

虚 招 62

诱 敌 63

贴身近战 63

4.2 截拳道的一些攻击武器 65

手 法 65

肘击法 66

- 腿法 66
- 其他 67
- 4.3 打击 73
 - 前手直拳 73
 - 对身体的前手攻击 81
 - 顺延动作 81
- 4.4 对前手直拳之防御 82
 - 前手刺拳 83
 - 前手标指 84
 - 后手直拳突击身体 85
 - 后手直拳 86
 - 右前锋桩的后手直拳 88
 - 勾拳 88
 - 前手勾拳 89
 - 后手勾拳 92
 - 铲勾拳 92
 - 旋转勾拳 94
 - 手掌勾击 95
 - 上击拳 95
 - 组合拳击 98
- 4.5 腿击 99
 - 前脚腿击的例子 107
 - 对胫骨/膝部的腿击 110
- 4.7 擒拿 117

第五章 准备 131

- 5.1 虚招 132
 - 实行 134
- 5.2 格挡 135
- 5.3 操作 141
 - 拍击 141
 - 捆手 142
 - 压手 142
 - 封缠 142
 - 撒手 142

第六章 移动性 143

- 6.1 距离 144
 - 攻击距离 145
 - 防御距离 146
- 6.2 步法 146
 - 前滑步 151
 - 后滑步 151
 - 快速前进 151
 - 踏前与踏后 151
 - 绕至右侧 152
 - 绕至左侧 152
 - 踏入/踏出 152
 - 快速后退 152
 - 侧移步 153
- 6.3 闪避 156
 - 滑步 157
 - 迅速俯身 159
 - 仰后 159
 - 旋身 159
 - 滑步旋身 159
 - 身体的摇晃(晃身与摇摆) 160

第七章 攻击 163

- 7.1 攻击! 164
- 7.2 攻击准备 166
- 7.3 简单攻击 168
- 7.4 混合攻击 171
 - 配合腿击的攻击组合 172
- 7.5 反击 174
 - 以右前手反击先发攻击的右直拳 179
 - 以左后手反击先发攻击的右直拳 180
 - 以右前手反击先发攻击的左后直拳 180
 - 以左后手反击先发攻击的左后直拳 181
- 7.6 还击 183
- 7.7 重新攻击 185

7.8 战术 186

7.9 攻击五法 193

简单角度攻击 194

封位攻击 195

渐进间接攻击 195

组合攻击 197

诱敌攻击 199

第八章 截拳道 200

8.1 没有圆周的圆圈 201

8.2 这只是一个名称 205

参考资料 208

回顾《截拳道之道》 209

原版后记 224

全新增订版后记 225

译后记一 226

译后记二 228

出版后记 229

武
道
釋
義

第一章

清空你的思绪

动如水，静如镜，反应如回响。

1.1 论 禅

- 从武术中获得启发,是指要破除一切令“真知灼见”与“真实人生”迷蒙不清的障碍。同时,亦含有无穷的扩展。事实上,重点不是要把片面的发展融入于整体,而是整体处理及统一片面。

- 超越因果业力之道,全在于心灵与意志的适当运用。所有生命的同一性都是一个真理,只有在那命中注定从整体分开、隔离自我的错误观念被彻底消灭时,它才能被充分理解。

- 虚空正是处于彼此之间。而虚空是无所不包,没有对立的——没有不属于它的或与之相反的。这个活生生的虚空是一切形式的源头。谁认清了虚空,便会被生命、能力及众生的爱所充满。

- 成为一具木制的玩偶:它没有自我,亦没有思想,它不贪婪也不粘连。让身体及四肢按照它们受过的训练而运作吧。

“自我意识是对一切适当身体行动的最大阻碍。”

- 假如你无所执著,外界之事物就会自己显露。动如水,静如镜,反应如回响。

- “虚空”是无法被定义的,正如至柔之物无法被折断一样。

- 我在动,亦可谓全然未动。我恰似浪涛下的明月,永远颠簸、摇移不止。这不是“我正在做这件事”,而是在一种内心深处的自觉:“有什么事通过我而发生了”或“有什么东西在为我做这件事”。自我意识是对一切适当身体行动的最大阻碍。

- 心灵的局限意味着它凝固。当需要时它不再自由流动,它已不再是心灵中的真如。

- “固定不动”是指能量集中在一个特定焦点上,而不是分散在零散的活动中,一如轮子之中轴。

- 重点在于做事之过程而非其结果。没有行动者只有行动本身,没有经验者只有经验本身。

- 不以个人偏好与欲求,不着色彩地观察事物,就是在观察事物的纯朴简约本性。

- 当自我意识虚空时,艺术便能达至其巅峰境界。当一个人不在意自己正在建构或即将建构的印象时,则必可发现自由。

• 完美的道路只对那些挑挑拣拣的人才是困难重重。无所好亦无所恶，如此心方可澄明。一发之差犹如天壤之别。假如你想让真理澄明于面前，就不要表示支持或反对，正与反的交战是心灵最大的弊病。

• 智慧并非指如何尝试将好的由坏的中夺过来，而是学习着如何“驾驭”两者，一如软木飘荡在浪涛的波峰与波谷。

• 让自己与弊病同行、同在、同伴——此乃消除弊病之法。

• 只是行为的本身，而不牵涉其任何事物的论断，方可谓之“禅”。

• 在佛教中，并无可努力之处，唯有平凡而了无特别之处。用自己的膳，做自己的法事，挑自己的水，累了，倒头便睡。无知者会取笑我，但智者却会明白我。

• 并不为自己创立什么。一闪而过犹如从未存在，犹如纯洁的寂静，得者，实失之。不要先于人前，一直跟着他们。

• 切勿逃跑，学会放手。毋庸寻寻觅觅，自会与他不期而遇。

• 不思不想犹如思前想后，观照技巧犹如视若无睹。

• 没有一成不变的教导法，我所做的只是对症下药。

“这里没有一成不变的教法，我所做的只是对症下药。”

佛家八正道

这八项要求通过纠正错误的价值观，提出对生命意义的真知灼见，以消除痛苦，总结如下：

1. 正见（了解）：你必须明辨是非。
2. 正思维（志向）：决心纠正。
3. 正语：说话要有助纠正。
4. 正业：你必须采取行动。
5. 正命：你的谋生之道不得与你的治疗发生抵触。
6. 正精进：欲治己之恶，需要持续不断地努力，不能停止。
7. 正念（心念之控制）：你必须持续地感受与思考。
8. 正定（禅定）：学习如何注视心灵深处。

1.2 灵魂之艺术

• 艺术的目的是将内在的想象力，投射于世界之中，以描述人类最深处的心灵与经验的唯美创造。艺术是使这些经验能在理想世界的完整架构中，变得可理解及获广泛接受的途径。

• 艺术吐露了内在心灵，对事物本质的理解，并为人提供一个他们与虚空之间关系的形态，当中包含了绝对的性质。

• 艺术是生活的表达，超越时空。我们必须使自己的灵魂，通过艺术赋予自然界或世界一种新的形式和意义。

• 艺术家之表现使其灵魂更为明晰，所受的教育及其“沉着”更易表现出来。在每一个举动的背后，均可使其灵魂之旋律变为可见。否则，他的举动是空泛的，空泛的举动就像是空泛的言词般了无意义。

“自然之艺术”
是艺术家内在的
艺术发展过程；
其含义是“灵魂
之艺术”。

• 从你的根源消除“暧昧不明”的思想和功能。

• 艺术从来都不是装饰品、点缀品；相反，它是启蒙的工艺。换句话说，艺术是获得自由的技术。

• 艺术需要对技术的完全掌握，通过灵魂深处的反思来发展。

• “自然之艺术”是艺术家内在的艺术发展过程；其含义是“灵魂之艺术”。所有不同工具的活动，都是迈向绝对灵魂的美学世界。

• 艺术创作是个性的坦然开展，它本来是植根于虚空的，其作用是深入灵魂的个人层面。

• 自然的艺术是灵魂平和的艺术，像深湖上的月光倒影。艺术家之终极目的是善加运用日常的活动，以成为生活的大师，并抓紧生活的艺术。要成为各种艺术之大师，必先要成为生活的大师，因为灵魂可创造一切。

• 一名弟子在自称大师之前，必须抛却一切暧昧不明的主张。

• 艺术是人类生命趋向绝对及本质之路。艺术之目的并非一面倒地升华自己的精神、灵魂与意识，而是开启人所有的能力——思想、感觉与意志，达至自然界的生命韵律。所以无声之声将被听到，并把自我带进和谐之中。