



截拳道

李小龙武道释义

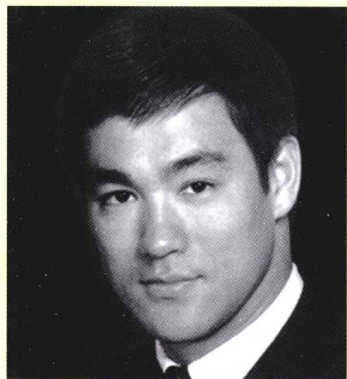
李小龙◎著
约翰·里特◎编
温戈◎译



『李小龙经典原著书系』卷②

JEET KUNE DO:

BRUCE LEE'S COMMENTARIES
ON THE MARTIAL WAY



中国海南出版社

截拳道

李小龙武道释义

中国海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

截拳道: 李小龙武道释义 / (美) 李小龙著; (美) 里特编; 温戈译. —北京: 中国海关出版社, 2010.2
ISBN 978-7-80165-721-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 026391 号

JEET KUNE DO: BRUCE LEE'S COMMENTARIES
ON THE MARTIAL WAY

by
BRUCE LEE(AUTHOR), JOHN R. LITTLE(AUTHOR)

Copyright: © 1997 BY LINDA LEE CADWELL

This edition arranged with TUTTLE PUBLISHING/CHARLES E.TUTTLE CO., IN
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2010 CHINA CUSTOMS PRESS
All rights reserved.

图字 01-2009-3451

截拳道: 李小龙武道释义

JIEQUANDAO: LIXIAOLONG WUDAO SHIYI

李小龙 著 约翰·里特

责任编辑: 冯雪松

责任监制: 关巍

营销总监: 张迟昱

出版发行: 中国海关出版社

社址: 北京市朝阳区东土城路甲9号 邮政编码: 100013

电话: 010-65194237 (发行部) 010-65194242-7549 (编辑部)

金钥匙书店: 010-65195616 (电话) 010-65195127 (传真)

印刷: 三河市腾飞印务有限公司 经销: 新华书店

开本: 1/16

印张: 32 字数: 420千字

版次: 2010年3月第1版

印次: 2010年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80165-721-3

定 价: 45元



海关版图书, 版权所有, 侵权必究
海关版图书, 印装错误可随时退换



*Commentaries on
The
Martial Way*

武道釋義

Volume II
卷二

献 辞

DEDICATION

武术对于我的生命具有极其深远的意义，因为，不论作为一名演员、一位武者，还是一个人，我所学到的一切都由武术中来。

——李小龙



本书谨献给每一位热爱钻研、崇尚理性、充满爱心的武术家；献给每一位抛开舒适习惯与不实幻想之束缚、踏上遵循理智与直面真实大道（无论其道路通向何方的人）；献给每一位不断尝试并渴望进步的人。

李小龙通过他的一言一行告诉我们，真正的“冠军”并非是赢得某场比赛的获胜者；而是不分宗教与国籍、平等看待他人的人，是勇于挑战大众错误信念的人，是有足够勇气去引导他人走出暗洞、沐浴光明的人。对于那些过去及未来的“人类精神冠军，”我们谨致以无限的感激。

编译委员会

顾问：李 恺 马明达 朱鹤亭 钟海明 梁敏滔

主 编：郝 钢 朱建华

副主编：张继生 李朝旭 陈琦平 马廉祯

(以下按照姓名首字拼音音序排列)

编 委：陈 群 关文明 黄德超 洪振华 江传荣

刘烈红 李哲新 Mike Rutter 石天龙

王胜豪 温 戈 轩庆龙 杨 娟 张礼义

张欣晨 张云旺 张志东

敬告读者！

琳达·李·卡德威尔

“太棒了！”每每坐在桌边或靠在床头写下他关于无限制格斗体系的想法时，李小龙总是这样说，“当我把自己功夫之道的内容全部写完后，它将非常棒！”

李小龙写下本书内容的经过，正是他超凡才华与坚定决心、敏锐洞察与积极个性的明证。1970年因不当的重量训练而导致严重背伤期间，李小龙写下了他武道释义的大部分内容。医学检查表明，李小龙的第四骶椎神经受损，由于踢腿、出拳的力量会使伤损加重，医生警告李小龙必须放弃武术训练。他们要求李小龙必须彻底静养，才能完全恢复到“正常”的生活方式而非武术家那样激烈运动的生活方式。应该说，李小龙当时非常地沮丧。

在床上“禁锢”了几天之后，李小龙便决定要将这一绊脚石变为垫脚石。如果不能进行身体上的武术训练，那就进行精神上的训练。他让我去文具店买回一些大开本、可加页的黑色装订册。每一册他都装订了满满的空白纸页，并在预设的封面上草略地记下一些主题。接下来的六个月，李小龙便集中进行他的心灵修炼。

这样一个充满活力的人当然不可能如此静坐度日。李小龙决心证明医生的预言是错误的，他谨慎而渐进地恢复身体训练，开始是在别人的帮助下慢慢行走，到最后终于能够完全展示他所有的武术动作。从1971年到1973年，他完成了四部半对身体素质要求极为严苛的功夫片，直到今天，我们依然被这一切所深深鼓舞——不只是他在电影中展露的果敢坚毅，还

有在卧床养病岁月里写下数册笔记的持之以恒。

随着他将更多的时间与精力转到电影上，随着他在 32 岁便英年早逝，李小龙的不懈写作也画上了句号。但在此之前，他已经意识到，把格斗浓缩为语言就像把灵活多变的事物保存在纸面上一样困难。他开始看到自己面临的矛盾——自己的努力所产生的结果有可能与他所要阐述的内容背道而驰：为了完善和发展高效率的格斗体系，他不得不将某些形式固定下来——而它们在实际运用中恰恰又必须保持不断流动和易变才能确保有效。

万物如河水般奔流不止，它怎么可能固定凝结而不丧失其自然本性？这正是李小龙左右为难之所在，也正是我必须提醒读者的——在你阅读本书之前：

1. 背诵与重复李小龙的话并不会提升你的智慧。让他的思想运用于你的实际行动，他的话才拥有生命力。

2. 你不可能通过阅读本书就掌握武术，但可以加深对武术的理解。

3. 不要把本书视为武术圣经，因为条条大路通罗马，在特定的时机当有特定的方法。

4. 不要以为这就是李小龙武术之道的全部。但要明白，它会引导你去倾听自我表达的心声。

5. 无所作为，知识便毫无用处。欲体验李小龙的武学精髓，就必须时刻留心知识的实际运用。

6. 当你引用李小龙所说所写的话时，问一问自己，这些话对于你的生活究竟有何意义？你是真的理解——并能运用——其真义吗？

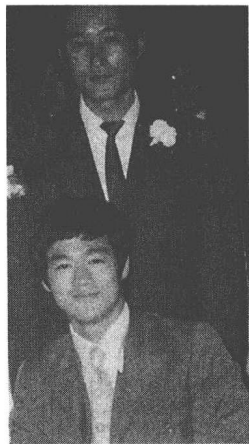
7. 这不是一本关于武术的书。洞彻所有的释义之后，你会体会到本书展示了一个真正的人是如何不断思考的。本书展示了每时每刻的体验与享受，展示了一个 32 岁生命的求索与成熟。

对于那些忽视上述提醒的读者，我真诚地希望你来分享李小龙最为热爱的徒手技击术。对于那些愿意独立思考、独立鉴别的读者，欢迎进入一个充满洞察力的世界——它将改变你的人生。

2 截拳道：李小龙武道释义

6) 序言

黄锦铭



我不知道这篇序言该如何开始。我如何才能把李小龙所给予的深广启迪概括为寥寥数语？他是我的导师，我的师父，我的个人顾问，最重要的，是我最亲密的朋友。他让我内心燃烧自信，教我如何与他人相处；让我认识生命，认识世界，认识我在其中的位置，认识各种关系的真实本质，认识健康，认识身心两方面的健全，认识心灵；当然，还有他花费数百个小时向我传授的截拳道格斗艺术。

李小龙给予我如此巨大的恩惠，仅此一点便让我意识到我们的关系是多么的不均衡。我从他那里得到的远远超出一名弟子应有的待遇，作为他的亲密朋友，我感到自豪——极度自豪。在长达将近六年的私人教授过程中，我直接跟随李小龙学习武术，尽管我学到了许多——哪怕并非全部——武术方面的技艺，但我更为珍惜的是与他共同度过的每一刻宝贵时光：在旅程中的对话，驾车去书店及武馆途中的交谈，在喜爱的中国餐馆内品尝点心、分享欢笑，参加家庭聚会以及和他在一起的日常练习等等。那段经历让我最为直观地见证了一个人如何引导他人的生命、如何洞察他人的特性品质。大量的事实让我看到，李小龙的个性品质就如白金般纯粹。

当你有幸成为他的朋友，就会发现没人能比李小龙更为忠诚真挚、充

满友爱。你跌倒时，他会第一个赶来鼓舞你；你需要钱时，只要他有就会立刻给你；你振作时，他会讲一些故事和笑话让你更加充满活力。每当我想起李小龙，总会有太多的词汇涌入我的脑海，但最常出现的词语就是“伟大的伙伴”。我从未遇到过这样一位能让我甘愿花费大量时间去相伴的人。这绝不仅是因为他的出现总会让我在智慧上受益良多，更重要的是可以体验到精神上的振奋。与李小龙在一起的每一天都让我觉得内心无比充实，并变得日益坚强。

非常幸运，我能追随李小龙进行日常训练、共同分享生活，无论在洛杉矶、奥克兰，还是香港。我还记得在1970年他因背部受伤而被迫卧床六个月的时候，我曾去他位于洛杉矶Bel Air区的家中探望。在那段时间——他实践了自己“把绊脚石变为垫脚石”的哲学——面对命运的残酷捉弄，李小龙没有抱怨、哀叹。相反，他开始写作——写满了整整七大册。我当时就惊叹（现在想起来依然觉得）他的勤奋多产与写作艺术简直是个奇迹——尤其是在重挫之后！一般人恐怕早已放弃了，但李小龙从来就不是一般人。不仅对于像我这样的中国人，对于世上一切像他那样渴望激发内心潜能、实现伟大事业、建立不朽功绩的人来说，李小龙始终是一位巨人、一种信仰、一个榜样。

李小龙在这段康复期间写下来的武术观念、哲学与阐释，有一部分已经编辑付梓，即《截拳道之道》（由奥哈拉出版社于1975年出版），但仍有大部分内容未曾整理出版。如今，这剩余的部分已尽数收于本书之内，此外还有许多首次披露的笔记、照片，这些内容将使本书《截拳道：李小龙武道释义》成为李小龙武学的权威经典。丰富而可信的原始资料，其内容涵盖格斗技术、训练方法、哲学、动机与灵感、课程计划、教学策略，以及李小龙亲述其武学发展之路，不论你是着迷于李小龙截拳道的不朽价值，还是想对李小龙的真实个性有一个更加清晰的认识，本书都值得你一读再读、深入研究、反复思考。本书真实再现了李小龙的个性及其对许多领域

的观点，它非常接近于我曾经的亲身体验，就像在跟随李小龙进行私人训练一样。

本书由我的好友、李小龙生平研究专家约翰·里特编辑而成，所收资料无论数量还是质量都让我感到欣喜。我与约翰相识是在1993年，从那时起，我们一起训练、一起讨论，并随之建立了牢固的友情。我们共同分享对截拳道艺术与哲学的兴趣与心得。在过去的四年中，约翰不知疲倦地为本书倾注了大量的时间和精力。由于经济方面的困难，他做出了许多个人牺牲。约翰通过阅读、研究，精心地筛选了约六千页李小龙的笔记与私人手稿，访问了许多李小龙的亲传弟子与生前好友，其目标就是确保本套丛书能够完美呈现李小龙“对武术之道的阐释”。

在这方面，我认为约翰·里特无疑是最佳人选，为了使李小龙的真传永存人间，他表现出高度的真挚、敬业、忠诚，而这些品质使其得以洞彻截拳道的艺术真谛。因为有了约翰来承担这项艰巨的编辑使命，未来的人们便可以代代学习李小龙及其艺术，这真是一大幸事。更重要的是，约翰希望人们提高对李小龙的认识，他不只是一名伟大的武术家，更是一位指明真理的哲人。

同时，请允许我向琳达·李·卡德威尔致以无限的感谢，作为妻子，她曾陪伴小龙九年的时光，李小龙对我说过，他的成功里有琳达“最直接的功劳”。琳达始终保持着对李小龙的忠诚，在我个人看来，她不仅是两位孩子——国豪与香凝——的母亲，更是精神上的“截拳道之母”，假如没有她走进李小龙的生活并与之和谐互补（就像阴阳合一），李小龙很可能不得不从事一份朝九晚五的工作，如此便没有充足的时间去建立如此完美的艺术并与世界分享了。

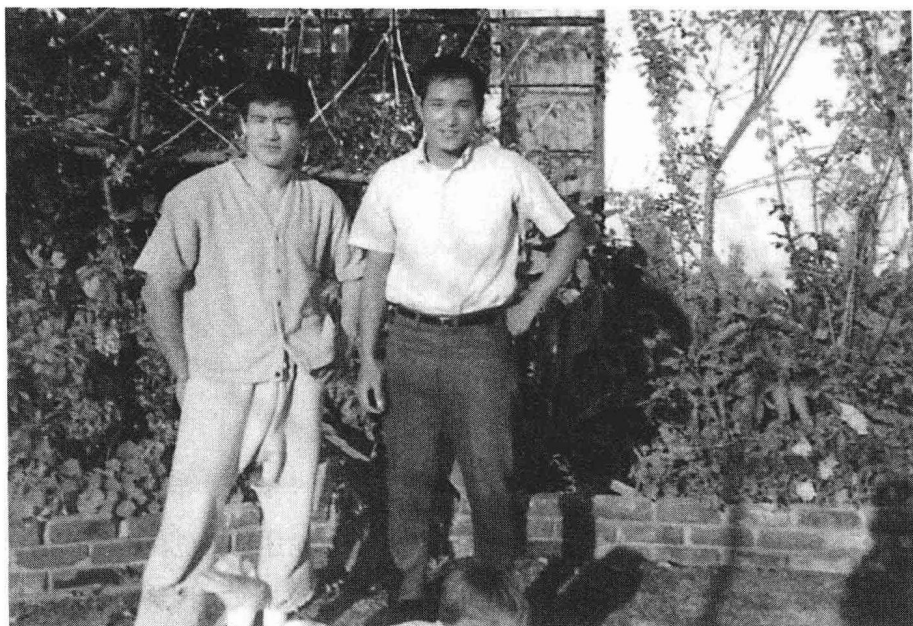
截拳道是独特的武术，它并不拘泥于传统。的确，它拥有精确而特征鲜明的技术，拥有李小龙认为对所有的学生极为重要的基础课程。但是，它只不过是一个“发射台”，每一位独立的个人都应由此出发，开始踏上发

现自己、表达自己的激动人心的旅程。事实上，要想真正达到截拳道的更高境界，你只能靠自己去完成这一切。无论李小龙在本书中所给予的指导、还是我们有幸从他身上得到的私人授课，都不过是通向自由的指引——包括格斗及日常生活——这指引就存在于发现之中：发现我们其实早已拥有自由，我们所要做的，仅仅是以快乐的心态去完成每日工作，从而体验自由。

当我听到有人说，“你不必像李小龙那样苦练，也不必遵循他的教法，因为你没有他那样的天赋”时，我便意识到他们并没有真正完整地了解李小龙。李小龙常常告诉我们，他身上并无任何“特别”之处，仅仅是非常专注于训练。李小龙之所以如此优秀，完全是他自己努力的结果。他无时无刻不在训练，并且不断寻求更加有效的练习方法。如果你每周仅仅训练三天、或每天仅仅训练二十分钟——也就是说，如果这就是你在截拳道训练中投入的所有工夫的话——那么，是的，你绝对无法企及李小龙的高度，因为他会为了自己每一点微小的进步而付出大量艰苦的训练。如果你不愿像李小龙那样投入，那就不要期待会有李小龙那样的成果。

我深知，在按照李小龙的传授进行练习时，付出的努力越多，成效越好——对于任何一位阅读本书的人来说，这同样适用。我始终敬仰李小龙的努力态度。直到今天，每当我偷懒不想训练的时候，李小龙刻苦练功的情形就会立刻映入我的脑海，它令我感到深深的惭愧，因为我丧失了对自己潜能的坚定信念。

对于所教授的东西，李小龙总是向我们强调亲身实践的重要性。这并非类似于“试驾”那样的实习，一旦感觉“似乎”不对，你便可以马上放弃。李小龙要求我们勤奋不懈地练习他所教予的，不仅日积月累，而且数年不辍。他要求我们练习警戒式、灵活的步法、前手重拳、交叉拳、钩拳、标指、侧踢、钩踢等等，直到这些技术融入我们的自然反应。这种实践需要用去许多年的时间，但这样的投入极有价值，因为最终你将更多地了解自己，甚至还会更多地了解他人。首先了解我们都拥有的人类身体特性，了解身体如何



能在动作、发力、格斗等方面更加有效。然后，你所要做的就是积极地实践。

本书是你通向认识自己之旅的路线图，是你个人发展过程中非常有用的指向标。当你到达这一旅程的终点，便可将它抛开，因为到那时，你会深深理解李小龙最重要的一句话：

治愈之药从开始时就已在手中。

注：黄锦铭是举世公认的对截拳道有最深刻、最全面理解的专家之一。他从1967年起便成为李小龙的私人弟子，这种关系一直保持到1973年李小龙逝世。在李小龙的日记中，他与黄锦铭共同出现的地方至少有122处。李小龙曾亲自向黄锦铭颁发截拳道证书。

在22岁到32岁之间，武术界传奇人物李小龙还是一位异常多产的作者。当然，他的写作题材并不仅仅只有议论文、围绕主题的系统阐述，而且还有关于哲学的学术论文。值得注意的是，在这段时期内，李小龙写作并自费出版了一本专著，写下了另外两部著作的手稿（后来他自己决定不予出版），设立了徒手格斗术的若干主题，创作了至少三部电影剧本，记录了七册包括其思想、观点、看法、研究徒手格斗之科学与艺术的笔记。如今，它们已呈现在此！无论是在三万五千英尺高空的飞机上、在印度荒漠颠簸前进的汽车中，还是在自己的私人书房内，如果李小龙不是在训练或阅读，那么他一定是在写作。他的大脑始终保持活跃，持续关注着技术的新观念、高效率以及训练手段，并不断寻求新的方法以使每一方面均得到改进。

李小龙还写下了大量关于东方哲学（信不信由你）以及西方精神疗法（二者的差异并不像人们所想的那样巨大）的笔记。李小龙坚信“脱离于整体的局部均告无效”，一切关于武术、哲学、身体健康、营养科学、阅读、交谈、教导、学习等等的各个方面，都只不过是构成最终整体的某一局部而已。由此观点出发，李小龙断言：武术是通向更高智慧的桥梁，也就是说，

一个人对武术的精通程度越高，就越会清楚地认识到艺术就是生命的表达，正如布莱克^①所说，“从一粒沙中可以看到全世界”，对于真正的武术家而言，可以由此对人类环境有全新的、奇妙的洞察。从来就不存在相互对立的矛盾，只有一个整体的若干方面，而我们都是这整体的一部分。

李小龙曾经说过：“一切知识都最终意味着认识自己”，他的写作反映了其内心探索的深度。当他在1970年遭受严重背伤后，医生们一致断言他再也无法从事武术了。但是李小龙却意识到，通过正确运用自己的意志，他不但能够恢复身体，甚至可以超越原先的武术水平。而且，他真的做到了。在卧床的六个月内，由于不能训练身体，李小龙便前所未有地开始训练自己的内心，贪婪地阅读，让自己在格斗的认知方面更加渊博。在其遗孀琳达·李·卡德威尔的帮助下，李小龙所写笔记中的一部分已经辑录出版，即《截拳道之道》（奥哈拉出版公司1975年出版）。但仍有相当多的资料尚未收入该书之中。如今，这部分资料（连同李小龙的阅读评注、其他格斗笔记、采访资料片断等）便构成了本书。为了更完整地了解李小龙的思想历程及其达到的深度、他的武术及其建立的哲学，我强烈建议读者除了其他介绍李小龙的书籍之外，一定要阅读《截拳道之道》。切勿陷入“非此即彼”的思维，而要去整体地了解。可能有些人会问：“谁能最终评判哪些资料更加重要呢？”根据李小龙的哲学：脱离于整体的局部均告无效，我坚信，本书只是完整李小龙的一个重要部分，你应通过自己的日常工作、拓宽自己的研究范围，从而获得对李小龙的整体认识。

在本书中，你会发现许多从未发表过的李小龙对武术的深刻见解，在这些以前无法看到的文章与记录中闪烁着智慧的光芒。这些“武道释义”（本书书名即取自李小龙为七册个人笔记所拟的标题）能够帮助你深入了解他

^① 布莱克，William Blake，1757—1827，英国漫画家、诗人。

完整的内心世界，他的武术思想，他所建立的截拳道武术与哲学，以及他在世时为了正确授艺而采取的大量个别训练、私人训练及公共训练计划。

我用了三年时间来研究李小龙全部的现存资料（事实上，我对李小龙的研究已经超过二十年），又用了一年时间将这些资料编辑成为本书。在本书中我丝毫没有掺杂自己的个人加工，所以除了这篇序言之外，你即将读到的全部内容都保留了李小龙叙述与写作的真实原貌。有时候李小龙只是草略地速记下一些看似无逻辑的想法与句子，我也照原样收入，因为他在写作时一定希望自己的意图能够被完整地保存下来。

李小龙的习惯是无论想到什么都会写下来。他这么做绝非异想天开，而是希望抓住自己对诸多问题的真实感觉，抛开公众名人或自我形象的装饰，仅仅用最自然、最朴实的方式去真诚地表达内心的想法与感觉。他曾写道：

我必须声明，我只是把脑海中灵光乍现的东西写下来。有时候可能语无伦次，但我不在乎。我只是把此刻要写的概念写下来而已。如果有机会，我真诚地希望你沟通，那会非常棒，否则，便毫无意义。

他还写道：

我不知道自己将要写什么，我只是把想写的写下来而已。如果它感染、激发了你的内心，非常美妙！否则，它不会对你有任何帮助。

我真诚地希望本书中的内容能够真正地“感染、激发你的内心”，从而帮助你不仅成为更优秀的武者，更重要的是，成为一个更优秀的人。亲爱的读者，这会是一件真正“美妙”的事情。

认识截拳道 读懂李小龙

康戈武

在《截拳道：李小龙武道释义》一书即将付印前，郝钢和朱建华先生传来该书电子稿，并嘱为序。有幸先睹为快，却恐序之不恭。思之再三，谨以《认识截拳道，读懂李小龙》为题，写点阅读体会，祝贺此书的出版。

20世纪70年代初，李小龙在武坛独树一帜，创立了截拳道；在影坛奋力崛起，确立了武术功夫片的世界品牌。然而，也就在那个70年代初，不满33周岁的李小龙（1940年11月27日—1973年7月20日）突然与世长辞，以至，人们来不及认识截拳道、来不及读懂李小龙。三十多年来，李小龙的追随者和研究者们为了认识截拳道、读懂李小龙，进行了不懈的努力，发表了大量拳论和纪念文章，然而，由于作者经历有别、入笔角度不同，难免论述不尽相同、甚至观点相左。影迷们依稀看到的李小龙，仍是经银屏洗礼过的传奇形象。武迷们未窥全貌的截拳道，又出现了原本截拳道、截拳道概念、振藩截拳道等不同说法。

就在人们盼望直接通过李小龙的遗文、遗照，自主地去认识截拳道、读懂李小龙的时候，我们看到了这本根据李小龙生前所作的武学笔记、拳势图绘，以及李小龙演示的技术图片整理编辑成的《截拳道：李小龙武道