

王红辉 编

李小龙

克敌绝技



北京体育大学出版社

G 886.9
8

335009

李小龙克敌绝技

王红辉 编

T2111/06

北京体育学院出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:董英双

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:青 山

绘 图:廖大勇

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

李小龙克敌绝技/王红辉编. —北京:北京体育大学出版社,1997.9

ISBN 7-81051-174-2

I. 李… II. 王… III. 拳术-中国 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 24438 号

李小龙克敌绝技

王红辉 编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8.25

定价:10.80 元

1997 年 9 月第 1 版

1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:6600 册

ISBN 7-81051-174-2/G·158

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

截拳道是李小龙以中国武术为根源,广泛吸取国外其他武技,如拳击、空手道、跆拳道、泰拳等之精华,并融汇中西哲学为其理论指导的无固定招式,注重身体素质和搏击特质(心理素质、反应速度、协调平衡、攻击角度等)训练的一种实用的技击术。60年代中期至70年代,李小龙通过各种形式淋漓尽致地向世人展示了截拳道至简、至灵、至猛的技击威力和武学境界。

但是一些截拳道爱好者总想得到截拳道的某个套路或秘传绝招,认为照本宣科就可使自己的武技炉火纯青。其实,截拳道是无固定招式的。

由于种种原因,李小龙生前未曾出版过一本专著,但留下了7大本武学笔记和6本著作的手稿。经过李小龙之妻琳达及其得力学生的整理,先后出版过几本李小龙技击术著作。但正如《截拳道》的编者之一吉尔伯特在书中的序言所说:“在他(李小龙)的原稿中有7大册,但完全写满的却只有1册。在主要的部分里,常有无数的空白,稿纸上面只写了简单的标题。……在他原稿中有些是极有条理有次序地写下来的,而其他部分则是他突发的灵感,或未想成熟的思想的立即记载。”

笔者自幼习武,练过硬气功、拳击、散打、截拳道,对截拳

道十分偏爱。几年来在武术杂志上发表过很多关于截拳道的文章。在编写此书时,笔者阅读了大量李小龙的资料,书中有的内容是翻译了李小龙的英文解释,有的插图是根据李小龙手稿中的简笔画重新示范绘图。“二节棍”则是根据李小龙亲自示范的照片重新绘图。由于科学在发展,时代在前进,在李小龙截拳道的基础上,我又翻阅了大量的大成拳、形意拳、太极拳、空手道、合气道、跆拳道、踢拳道、拳击、泰拳等资料,吸取了其先进的经验及科学的训练手段。又翻阅了《运动生物力学》、《运动解剖学》、《运动心理学》等资料,以及我国著名的运动训练学专家田麦久博士所著的《论运动训练过程》,使本文的技术及训练手段有科学的依据。

本文着重介绍李小龙的截拳道实战技法(手脚训练、勾漏手、沉拳、李三脚、连环三拳等)、自卫术、二节棍及短棍、截拳道战略战术。训练内容包括身体训练、技术训练、搏击特质训练、心理精神训练、智力训练等,便于截拳道爱好者自学。

书中不妥之处,望武林同道提出宝贵意见,以求改进。

王红辉

目 录

第一章 截拳道武功概说	(1)
第一节 截拳道技术特征及主导思想	(1)
第二节 截拳道技击要素	(7)
第三节 截拳道训练综述	(10)
第四节 截拳道独特练功法	(22)
第二章 截拳道基本技法	(30)
第一节 警戒桩及眼法训练	(30)
第二节 步法及其训练	(33)
第三节 手法及其训练	(36)
第四节 肘法及其训练	(47)
第五节 腿法及其训练	(51)
第六节 摔法及其训练	(70)
第三章 截拳道攻防术	(76)
第一节 截拳道进攻术	(76)
第二节 截拳道防守术	(130)
第三节 截拳道木人桩训练	(136)

第四章 李小龙传世绝技····· (143)

第一节 李三脚····· (143)

第二节 勾漏手····· (155)

第三节 振藩凌空拳····· (170)

第四节 寸拳····· (178)

第五节 精武指····· (185)

第六节 连环三拳····· (198)

第七节 短棍技法····· (210)

第八节 二节棍····· (221)

第五章 截拳道自卫术····· (240)

第一节 对付徒手敌人····· (241)

第二节 以一敌众····· (244)

第三节 对付持械敌人····· (251)

第一章 截拳道武功概说

第一节 截拳道技术特征及主导思想

截拳道是李小龙以咏春拳为基础,吸取世界各国其它武技,如拳击、空手道、跆拳道等之精华,并融汇中西哲学为其理论指导的无特定招式,随机应变,注重身体素质和搏击特质(心理素质、速度、协调、平衡、反应能力等)训练的一种纯粹以实战为目的的技击术。李小龙截拳道具有简练、轻灵、敏捷、刚猛等特色。充分体现了他艺高胆大,不畏强手,勇于迎战,敢打敢取的作风。他先后迎接国际“十大搏击高手”的挑战,无一不胜。

截拳道与其他技击术的主要区别是:它是对实战搏击原理和原则的理解应用,包括搏击攻、防的概念和精神,可以看作是李小龙在长期实践中从多方面对实搏技击真谛的理解。其技术和指导思想如下。

一、注重精神训练

李小龙曾深有感触地说：“你的精神力量会使你创出奇迹来。”李小龙对传统气功和西方心理学进行了大量的研究，他吸取精华，自创了一套开发意念力和呼吸力的截拳道生物修炼法。通过此法的练习，可以帮助习者克服临阵惊恐现象，使习练者树立坚决果断，一往无前，无所畏惧，全力以赴的战斗意志和精神状态，调动人体潜能，达到以“常人的体能发挥最大效果”（李小龙），提高搏击攻防威力的目的。

（一）训练自己在各种情况下放松

人的身体放松了，才能反应快，拳脚灵活，爆发力增强。李小龙把心理学中的自我催眠方法加以修改后，作为自己的放松训练技术。李小龙认为：“对于放松的锻炼是受靠着心智上冷静的培养和情绪控制自我。”为此，他进行了有规律的默想练习。

（二）对自我精神的稳定和情感调节

这是练胆和培养大无畏精神力量的修炼。无法自我控制感情的人，会因为情绪不稳定而在刹那间失去发挥攻击的机会。精神自我修炼，主要是通过想象、自我暗示、集中注意力等方法。例如：打沙袋时把沙袋当成人，有实战的感觉，想象自己力大无穷把沙袋击穿；空击时，无人似有人，想象把敌人击飞；实战时调整心理“我能打败他”、“胜利属于我”，一旦发动进攻，想象自己如猛虎下山，视对手为小羊羔。李小龙之所以每战皆胜，其所向无敌的心理素质是原因之一。

二、注重素质和搏击特质的训练

截拳道除了一些特殊技法外,其基本技法不外乎拳法、手法、脚法、肘法、膝法、摔法、拿法。它虽然与各国武技大同小异,但李小龙能每战皆胜,就是因为他着眼于一拳一腿简单技法的训练,坚持不懈地苦练实战的结果。

李小龙强调:“平常必须实际做有意义的训练。”李小龙自幼喜欢武术,随父学习武艺。13岁从咏春拳名师叶问学艺。他刻苦努力,在家里设了一只木人桩,每天经过桩时必打桩。在学校和家里时也常击打桌椅锻炼拳力。他利用一切可以利用的时间研习武技,可谓“嗜武入迷”。他的练功设备有弹簧、铁桩、精武指桩、拳击计量器、眼力训练器等。他每天跑步6公里左右,同时一边跑一边踢腿。每天还坚持跳绳,利用单杠和实心球进行腹肌练习,采用压腿、吊腿上升、纵横劈叉等练习提高自己的柔韧性。

李小龙注重身体素质的训练与搏击特质的培养,在训练程序上拳理与基本功学习并驾齐驱。他主张当练习者有一定基础时,应进入对抗性练习,让练习者在训练中结合战术去体会截拳道的拳理和犀利、迅猛的拳脚,以此提高实战能力。

对抗性练习包括约定对抗和实战对抗:约定对抗是在对抗前习者与陪练都穿上护具,对抗前先明确训练的技术、要求及注意事项,双方商定只许一方攻击另一方,这样渐渐巩固攻击动作,增强实战能力,并由此过渡到自由实战对抗。自由实战则不商定技法,双方综合运用所学技法,改进或创新组合动作,逐渐过渡到自由发挥的境界。

三、训练时充分发挥个体智慧和潜质

李小龙认为,“我们每个人的体质和思想都不同,所以我们每个人都应该学习适应自己的正确拳法。我所说的正确拳法,意思是某人所适应的最有效的技术。我们只要找出他的专长,便可改进这些技术。”截拳道要求习者:“在修炼武术之时,不可以学习某一流派传统形式为最终目的,如果拘泥于流派或形式,修炼必然流于模仿,最后也只能把该流派的形式表现出来而已。”因此,学习功夫必须从练习与体验中发现真谛,集其大成,使自己的武艺超越流传与形式,以达到表现自我的境地。也就是说,在正确的截拳道态度和自我实践的基础上,截拳道只求心悟。

截拳道要求:“习者应认识自我,表现自我。”所以,习者应在实践中选择适合自己的训练方法、训练课题,选择适宜自己的发展方向,无所限制地迈进。

李小龙独创的截拳道是无定式、无套路的自由武术,以发挥习者的智慧和潜质为最终目的。是在具有优良的心理和身体素质,具有优良的技术和战术水平的基础上,随机应变,淋漓尽致地自由发挥。

四、注重实战姿势,攻守抢中线

李小龙强调,实战中要在“防守身体由上而下的中线的同时,去进攻对方的这一条中线。因为人的几个重要部位中的任何一个受到有效的攻击,就会有致伤致残,甚至丧生的危险。”同时,中线是人体的轴心,攻击中线就可移动对方重心。如果把人体比喻为一个圆柱,要想击倒这个圆柱,显然必须打它的

轴心,离轴心越远,效果就越差,非但不能击倒圆柱,自己还会失重前倾。所以,截拳道最理想的进攻目标应是敌人身体中线要害部位。中线出拳一来可以有效地护住自己的身体要害;二来可以正确地利用身体作为力量源泉,把全身之力集中发出,成倍增加攻击力。

截拳道的警戒桩是截拳道一切招术的基础,正确的实战姿势是截拳道迅速有力的保证。李小龙曾说明:“警戒桩是最有利于机动地施展出浑身解数的桩步。它令身体完全放松,同时可随时令肌肉迅速反应。”而且“这个警戒桩势是机械的,是技术性的,但必须最警觉才能发挥其效果。”它有以下优点:

①它使身体象一只蜷曲的猫一样,随时可令肌肉迅速反应,收发自如。

②它能使自身处于安全、灵活、放松的状态,并不使敌人发现自己的进攻技法。

③进攻、反击、防守都不需要事先做任何调整动作。

五、全身参与搏击,以本能的反应和直觉进行攻防

截拳道作为“纯粹以实战为目的的技击术,善于各种方法技巧,以求达到武术的最高境界”。截拳道的搏击原则是:“截拳道使用一切手段,但不受特定手段的束缚,充分利用身体各个部位参加搏击行动。”

技击的真谛是:实战者在搏击中,要力求主动,最大限度地发挥自身实力,避免暴露薄弱部位,竭力压制对方施展技术,并以最快速度获取胜利,追求“以无法为有法,以无限为有限”的境界。搏击时使人精神与肉体趋向一致,以本能的反应和直觉去进行攻防,充分调动人体潜能去打败对手。

无论是谁,初学搏击时都会感到别扭。如在对打时有意识地运用所学过的招术,打起来非常别扭。但奇怪的是自己任意击打,竟会侥幸取胜。又如学过几年武术的人,竟打不过一个心狠手毒的街头斗殴者。为了帮助初学者理解,现在试举一个例子:如我们无意中手触了电,依本能的反应,会马上快速收回手。但如果当时先想应该从哪个方向、哪个角度、怎样收回手,你的反应再快也会在电源上有停留的时间,那就会被击伤,甚至危及生命。以此来说,“本能收手”就是截拳道提倡的“本能反应”。但实战的胜负还要取决于习者的身体素质、实战基本功、临场经验等。

李小龙多次强调:“在攻击时,必须结合实际,即不能生搬硬套。应该保持机动灵活性,以及在各种角度上出拳起脚,而不是变成一个唯命是从的机械人。”

六、以进攻为主,进行攻击性防御

能否迅速进行攻防转化,不仅是判断一种格斗技术效率高低的的重要标准,而且是衡量一个拳手实搏水平高低的重要标准。截拳道的攻防指导思想是“以进攻为主,攻击性防御”。李小龙在1967年接受美国权威武术杂志《黑带》采访时说:“截拳道基本上属于一种高级攻击型拳法,他的要素很明显。”李小龙凭借每战必胜的英雄气势和雄厚的功夫基础进入实战场地,即使在不利的情况下也不气馁,也要发动进攻。在学习截拳道时,要求习者时刻牢记“积极主动的进攻”,并经常反问自己:“我是这样做的吗?”

那么,什么是攻击性防御呢?简单地说,是以积极进攻来代替消极、被动的防御。防护是为积极主动进攻对方创造有利

的条件。每一次防守动作的同时必须伴有反击动作,这是因为对方进攻之时也是其空门暴露之机。如果消极防守,而不积极进攻,对方就会从容地再次发动进攻,而且越攻越得手。截拳道主张:力求以攻势来制止对方的攻势,以击败对方。

第二节 截拳道技击要素

一、意念和精神

(一)头脑清醒

在搏击的整个过程中,头脑要清醒,身体要放松,始终保持必胜的信心和旺盛的攻击意念,做到形神合一。

(二)信心十足

搏击前想象自己是一只下山的猛虎,把敌人想象成一只小羊羔,精神抖擞,信心百倍地扑杀面前的小羊羔,以气势威慑敌人。

二、时 机

在出手时如果时机把握不准,则攻击效果不佳,所以准确地判断和把握时机是取胜的关键。李小龙在他的遗著中强调:“一个动作即使在技巧上是完善的,亦可能因对方的攻击压迫而失效。因此,要练好把握时机的本领。”

进攻的最佳时机为:当对手眨眼时;目光呆滞时;目光脱离对手时;面带惊恐时;移动时;挨打时;重心不稳时;大口呼

吸时等。

三、视觉敏锐

李小龙之所以每战皆胜,首先就在于他具有非常敏锐的视觉。他认为:“视觉敏锐不仅是本能动作的基础,也是一切攻防动作的开端。”武谚云:“头打眼,二打胆,三打手脚快与慢。”它有三方面的作用:①敏锐的眼神,可以观察对方的攻击意图,及时发现敌人破绽;②给自己壮胆,震慑对手,使其害怕;③分散其注意力。

四、步法灵活

在搏击过程中,双方都要以各种灵活多变的步法调整自己的攻防距离、角度和位置的变化。要施以利害的招术,必须依靠自己的步法。李小龙认为:“坚决灵活的步法是提高反应能力的一个重要环节。灵活的技艺是技击的原则。”世界上各种武技都把步法作为搏击的基础。

五、速度要快

在截拳道中,速度是取胜的关键因素之一。假如在速度上占有较大的优势,常可领先对手做动作或后发先至,在其他方面也会占有不少优势。正因为如此,李小龙把速度放在三大要素之中,并把速度训练作为最关键的训练内容。

六、要有力量

李小龙说过：“截拳道强调所有的武术家都必须锻炼身体。如果你的身体不强壮，你便不能进行激烈的搏击。”拳脚没有力量，就没有威力，取胜机会就不会大。在格斗中如果其它方面相同，谁有好的力量素质，谁就占优势。耐力是格斗的保障，耐力素质不好，就容易产生疲劳，人体疲劳时各器官系统的机能下降，反应迟钝，精神不集中，拳脚无力，最终会处于被动。

七、身体动作协调放松

在搏击过程中，身体必须放松。李小龙认为，不会放松就不会击拳。假如身体紧张，会致使全身肌肉僵硬，增加肌肉能量的消耗，造成肌肉过早疲劳，出现击打无力、动作拖泥带水，并容易暴露自己的意图，致使搏击被动。动作一定要协调。李小龙认为：“协调能力决定了速度、耐力、灵活及准确程度的增减。攻击时，要注意招式的灵活运用，要注意招式的组织和联系。招式变换要隐蔽、流畅。”

八、攻守抢中线，集中突破中心

中线密集着人体要害部位和人体的重心。李小龙认为，如果实战者中线上的几个部位遭到对手的有效击打，都会对实战者造成极大影响与破坏，以致难以发挥其技击技术。所以，在搏击中必须严守自己的身体中线，着重攻击对手的中线位置。

第三节 截拳道训练综述

截拳道训练的基本任务是充分地挖掘练习者的潜力,最大限度地提高习者对敌实战能力,达到对敌时自由发挥,简练直接地击败敌人。训练内容包括:身体训练、技术训练、搏击特质训练、战术训练、心理训练、智力训练等。

在截拳道于国际武坛上日益流行的今天,科学的训练是世界潮流的必然,能否使自己每战皆胜,就要看其训练效果了。只有重视科学化训练,才能使自己真正了解技击本质,达到自我的最高武术层次。

在进行截拳道训练之前,一定要明确动机,即为中华武术贡献力量,为防身健体,而不是为了赶时髦,为了打架报仇。要对立学好截拳道的雄心,坚持常年刻苦训练。训练前一定要多看有关截拳道的书,明白截拳道的实质,了解截拳道的起源与发展,以及截拳道的技术特征、主导思想、技术内容,知道练习截拳道所应具备的素质。然后从基础开始,由易到难,由浅入深,循序渐进地逐步学习和提高。

李小龙曾说过:“自我省察是截拳道的基础。”“截拳道追求精神和肉体完全自由。”所以习者不能把截拳道看成是“拳击加腿”的运动,也不能将截拳道视若神技而存有幻想。某些截拳道习者模仿电影里李小龙的踢腿伸拳和怪声嘶叫,象征性的乱蹦乱跳,就以为掌握了截拳道,其实这与截拳道背道而驰。李小龙在他的遗著里强调:“大多数武术练习只是一种模仿性的重复,都是工厂制品,失去了独特性。”“只晓得盲从和模仿,永远找不到武术真谛。”模仿招术,是一种“僵化和固定