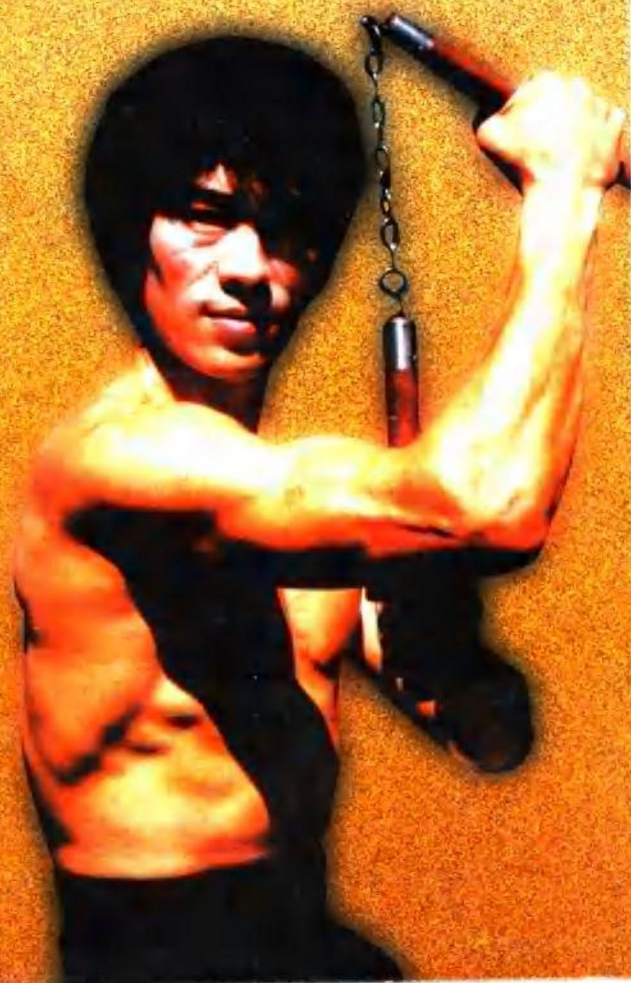


秦瑞明 编著

图解

截拳道格斗指南

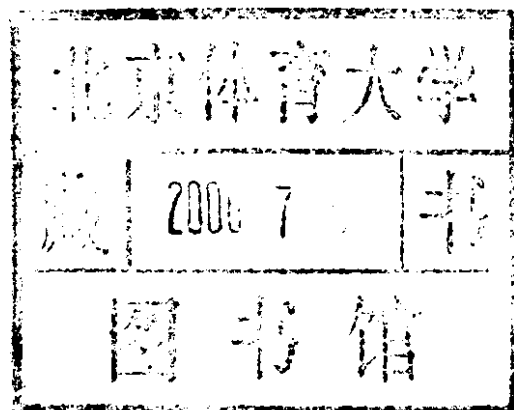
北京体育大学出版社



图解截拳道格斗指南

秦瑞明 编著

T2123/04



北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:长 青

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

图解截拳道格斗指南/秦瑞明编著. - 北京:北京体育大学出版社,2000.1

ISBN 7-81051-456-3

I. 图… II. 秦… III. 拳术, 截拳道 - 训练 - 图解 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 52067 号

图解截拳道格斗指南

秦瑞明 编著

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
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:5.625

定价:10.80 元

2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-456-3/G·389

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

“我希望今日的武术家能更加注意武术的根本，而非武术繁盛不实的花叶、枝节。在枝节处的争论是可以由根本处了解的。”李小龙这段笔记深刻地表达了他创新武学的思想动力。

武术的根本就在于格斗，这一点是不言而喻的。因为武术起源于人兽搏斗、部落冲突的格斗中，也发展于军事战争、抗暴自卫的格斗中。武术起初作为军事训练手段，与古代军事斗争紧密相连。在战火连绵的古兵器时代，武术的兴衰标志着国家军事力量的强弱，自然也就关系到一个国家的安危与命运。另外，在那法制极不健全的社会，公民为捍卫个人财产和生命的安全，自然也自觉地投入习武的行列。于是，“尚武”的风气遍布了中国的每一角落。由于武术格斗双方必须激烈角逐，这就决定了武术运动不但能够磨炼民众积极进取、勇敢拼搏、百折不挠的个人素质，而且能够激发民众荣辱与共、存亡一体、众志成城的民族凝聚精神。

笔者认为，武术的发展是离不开格斗的，因为欲把武术作为一种体育运动来发展的话，它的格斗性是区分任何体育项目的标志。

这里笔者不揣鄙陋，提出几点关于中国武术发展的建议：

第一、确定武术运动以格斗形式为主要发展手段，以“弘扬尚武精神，振兴中华民族”为工作方针，引导武术爱好者以培养“积极进取、勇敢拼搏、百折不挠的个人素质和荣辱与共、存亡一体、众志成城的民族凝聚精神”为习武目的，并大力推

广。

第二、以具有代表意义的流派为试点，根据这些流派的技术特点制定严格的竞赛规则，并且有充分保证安全的竞赛护具，进行自我流派的格斗竞赛。例如：八卦掌散打擂台赛；螳螂拳搏击赛等等。其实，日本的空手道、柔道也只是日本武术的一个流派。

第三、逐步确定其它流派的竞赛规则和裁判方法，在保留本流派特点的基础上，根据现代竞技要求，进行改革修善，使之形成集竞赛、观赏、娱乐于一体的适合普及推广的体育运动项目。以竞赛的形式刺激越来越多的人参与武术活动。

第四、把富有代表性的流派纳入各级体育运动会，并通过努力进入奥运会。

这样，作为“四大国粹”之一的中国武术才会真正发扬光大，并世代流传下去。

截拳道是在中国传统文化和哲学的指导下，集中国传统武术和拳击、空手道等世界各国武术精华于一体的格斗性武术。其拳学创建理论、技战术体系和格斗要诀都是一语千金，无论从现代科学角度还是从传统文化角度推敲，都非常严谨的。本人经数年研究和多年教学，略领粗浅要旨，现整理成册，以求为推动中国武术事业的发展助一基石之力。



目 录

前 言

概述篇 (1)

一、以无形为形 (1)

二、培养本能反应 (2)

三、禅的启示 (4)

四、空无以求全 (5)

观察篇 (7)

一、眼睛明亮 (7)

二、了解素质 (9)

三、洞察虚隙 (12)

四、判断距离 (15)

五、保持平衡 (17)

准备篇 (18)

一、制定战术 (18)

二、准备防守 (23)

三、把握时间 (25)

四、振作精神 (26)

攻击篇 (28)

一、攻防中线	(28)
二、直线理念	(32)
三、简捷攻击	(32)
四、配合攻击	(34)
五、反 击	(35)
六、连续攻击	(38)
搏击战例篇	(40)
一、观察战例	(40)
二、准备战例	(60)
三、攻击战例	(84)
抗暴自卫篇	(128)
一、出其不意	(128)
二、克敌抓握	(132)
三、克敌搂抱	(145)
四、倒地制敌	(152)
五、徒手对搏	(155)
学练问答篇	(163)

概述篇

社会的发展需要哲学的指导，武术的发展亦需要武术哲学的指导。而截拳道正是“哲学的武术，武术的哲学”。李小龙所提出的截拳道纲领“突破形式束缚，力求自由无羁”，也可以说是整个武学的纲领。

一、以无形为形

李小龙说过：“截拳道面对的是实际，而非徒然的形式，也就是以无形为形。”

在武术的久远历史中，众多的武术家们通过切身的实践，各自总结积累了许多宝贵的经验，并作为秘不外传的绝招，一脉相传，从而使得中国武术形成了众多的流派。然而，“天下同归而殊途，一致而百虑。”（见《易经·系辞》）也就是说这所有的武术流派都有着一个共性，那就是投身实战，战胜对手。然而武术流传的状况却十分令人担忧，一味地盲从与模仿成了有些习武者的通病。他们只能无谓地重复形式化的套路，积累着花巧的动作。也有些习武者模仿实际搏击，摆出一副炫人

耳目的、虚有其表的“型”（李小龙称此“型”为注定失败的动作结构）。然而，真实的搏斗是具有生命的实体。因为搏斗对手只要是人，其情绪上必定有愤怒或恐怖的心理变化发生。现实状况是变化莫测的，是无型可以施展的。如果用固定不变的“型”来对付瞬息万变的现实情况，那么等待的必定是惨败的噩运。

李小龙曾饶有风趣的比方说：“一旦有段时间生命受到威胁，不得不为防卫自己努力时，你能说‘先等我摆好架势，拳置腰际，再打好吗？’生命于危急时，你是仍拘泥于所学流派的套路，还是随机变应？”所以，截拳道主张习练者不要为特定的技法所束缚，只要达到战胜对手的目的，是可以使用一切手段（技法）的。

“截拳道是没有型式的拳道，也没有门派之分，但是顺应任何门派。也就是说，它蕴含其它门派的绝技，可以撷取任何门派的技法（只要是搏击中可能运用上的技法），为了达到目的，可不惜使用一切手段，全力以赴。”（见李小龙《截拳道入门》）

这就是我们大家最熟悉的“以无法为有法，以无限为有限”。

二、培养本能反应

李小龙认为：真实的搏斗，就似一个整体，而技法

(包括秘不外传的绝招或套路)就是整体中的一小部分,由这一小部分是无法反映搏击的整体性的。所以“必须经常从整体中追寻片段的部分,再将片段缀入整体”。这就要求截拳道习练者要认真地观察和分析在真实搏斗中一切可能需要的技法,摘出来不断练习,直至能在搏斗中达到“自由无羁”、“本能运用”的“化境”。所以并不是能重复那些华而不实的“型”,就可以说掌握搏击的绝技了。目前有些人妄称自己是搏击家,宣称他们具有神奇的绝技和超人的精神力量,骗取许多学生的钱财,其实他们根本没有办法教学生在实际搏斗中如何攻防制胜。也有一些人只会重复练习一些固定的搏击技术和战术,当投身实战时仍毫无克敌之术。即使称他们为搏击家,也只是“机械型”的搏击家。

怎样才能达到自由无羁的“化境”,成为一个真正的搏击好手呢?只要你留心众多艺术大师的成材之路,就会有一种大彻大悟的感觉。书法家的起步无非是从横平竖直练起;说起达·芬奇的《蒙娜丽莎》,人们总是不会忘记首先讲述一段画蛋的故事(在达·芬奇初学作画时,老师让他不断地对一个鸡蛋精心描绘,直到画得近于完美)。由此可知,所有艺术大师的成材秘诀就在于对技术的完全熟练。同样,武术大师欲将招式象艺术大师那样随心所欲地发挥出来,首先需对招式完全的熟

练。

然而，武术家达到自由无羁的境界，比起艺术大师达到这种境界就要更费功夫了，因为搏击面对的是情绪不可测定的人，搏斗格局千变万化，时机稍纵即逝。而其它艺术大师们面对的只是静止的物体。因此，截拳道以搏击中一切可能需要的技术为体系，在真实搏击中对所有可能发生的情况都要反复认真地分析“为何？如何？何时？”再将所需的技术反复练习，直到形成条件反射，即仅凭本能反应就可随心所欲发挥的地步。到那时，投身搏斗制服对手则自然游刃有余。

三、禅的启示

赵州从谿是一位十分著名的禅师，当时许多寻求禅学真义的和尚都想从师于他，从而修成正果。然而，赵州师父却从来不向求学者讲述禅学知识，只是冲他们喊一句“喝茶去！”实际上，赵州师父在告诉学生们：学禅需要自己亲身实践，就像人们要想知道茶水究竟有多热、多冷，需要自己亲自喝到口中，才能有最准确的答案。这就是我们常说的一句口头禅：“如人饮水，冷暖自知。”同理，武学的至高境界，需将自身投入实战，在格斗中练就自由无羁的“化境”。

“配伍”习武法，是笔者多年的教学经验，也就是要求

每一位学生都要结交一位“武友”，俩人无论学习、训练都不离开，尤其俩人在实战训练时总有一个陪练，并且要经常进行实战切磋，这样才能练就真正的截拳道。

四、空无以求全

禅宗还有这样一个千古传说。

有一位和尚饱学经纶，而后想去拜访名师，以求精进。千里迢迢来到一位著名禅师的寺院，刚一落座，尚未等老禅师开口，他就开始滔滔不绝地讲起了自己修禅的心得，然后请老禅师给予指正。老禅师并未开口，只是端起茶壶不住地向已斟满茶水的杯子中倒水。和尚急忙劝止道：“师父，水已经满了，您怎么还往里倒呢？”老禅师还是不停地倒，水溢出杯口流在桌子上。老禅师慢慢地抬起头对和尚说：“你是向我学禅，还是来教我佛法呢？”“当然是向您学禅来了！”和尚急忙解释道。老禅师提起空壶说到：“你的杯子已经装满了水，让我怎么将新的水倒进去呢？”和尚终于觉悟了，他满面羞愧地跪到地上。

正是以上的传说启发了李小龙，他提出：“倾空你的杯子，方可再行注满。空无以求全。”他还用了一个十分准确的例子进行了解释：“使用拳击家、空手道家或传统功夫家的眼光，观察街头巷尾的打斗，其结果难

有完整的客观性。因此，唯有以不为任何门派所限的观点来观察，才能明确察得打斗的整体性，亦即不带任何偏见的观点，是窥得事物整体的必要条件。”

部分门派喜好直线，亦有部分门派喜好曲线，可是偏执单面搏击的门派，只会受到束缚。因此学习截拳道更主要的问题是端正自己的态度，抛弃一切残留于思想深处的执著、偏见、束缚，磨炼坚强的毅力和克服力，培养直观之心，迈往自由之境。

摧毁任何纷扰你心灵之物，截拳道是朝向自我发展的拳道。

观察篇

《孙子》曰：“知彼知己，百战不殆。”

真实搏斗中，对手的素质、技战术和智慧各自有异，他们所采取的攻防措施也自有特点，只有细心地观察才能窥得对方的弱点所在，从而为有力地攻击奠定基础。就像两军作战一样，只有事先探知敌方的地形地貌、武器装备和兵力分布等情报后，才能发起准确攻击。唯有不同的是，搏击是在作战中，边战斗边窥得“情报”，而打仗则是在作战前侦察到情报，这就使得搏击中的观察需要具有更高深的能力。

一、眼睛明亮

眼睛是观察的唯一器官，一切有利于我方的信息都要依靠眼睛传递到中枢神经，经过分析处理后，得出准确的攻防策略。所以，眼睛是动作的基础，也是本能动作的基础。由此可知，只有在搏击中眼睛全神贯注地注视对方的一举一动，才能准确捕捉到对方的可击之隙。切记：牢牢盯住对方的一举一动，全神贯注是搏击不可

或缺的必要条件。

搏击中一般有三种注视方法：

(一) 注视对手的眼睛，因为眼睛是动作的表白，从对方的眼睛中可以窥测其意向和精神状态。但是，也有一些武术家利用眼光来误导对方，此时他的眼光一定虚实不明，含有诈意，有经验的搏击家定能识破，并利用这一点，将计就计予以反击。

(二) 注视对方的双肩或腋窝。对手无论利用哪一肢体进攻，双肩都会有不同的征兆事先表现出来。如：肩部下沉是踢腿的预兆；左肩后动，必出右手。但这是一瞬间细微的表现，须勤苦磨炼和积累大量经验，方能准确把握时机。

(三) 注视对方的眉、肩、小腹三关。一般适用于双方距离较远的时候。

以上三者并非一成不变，而是应机利用。但是在“注视”的同时要做到“注一挂余”，也就是用余光观察对方周身的活动。

“注一挂余”的训练方法：教练伸出食指，让学生盯住该指。然后教练再伸出另一只手于学生视线内，并在空中写数字或字母，学生必须能在不改变其对前手的注意力的情况下，还能辨认出数字或字母为何。

我们知道，从视觉到动作的反应时间越迅速越好，

然而从视觉到动作的反应一般人平均在 0.25 秒左右，而通过训练可达 0.10 ~ 0.12 秒。由此可知，缩短反应时间是需经过勤苦训练才能获得的。

提高反应时间的训练方法如下：

1. 在训练中将练习者观察到对方动作的阶段，与做出反应的阶段间隔开来。用充分的时间感觉、分析和决定，而后做出动作。逐渐地将两个阶段联系起来，从而培养由正确视觉到迅速反应的能力。

2. 培养直觉感应能力。这是比视觉更高一层的观察方法，它不只是依靠双眼的视觉，还要有大脑皮层相应中枢的协调活动来完成。训练这种能力的方法是，限制视觉，利用闭目与睁眼的交替训练，不断检查、反馈，增加正确动作的概率。

另外，一个人对突然朝其眼睛打来的动作所产生的反应必然是眨眼。这种本能的眨眼动作必须尽量克服，否则一眨眼，不但会减慢自己的反应，而且会使对方利用此时机发起攻击。

二、了解素质

对手的身高、性格、特长、技艺的高低和身体素质的强弱等统称为搏斗素质，这是搏斗时要首先观察到的。

（一）观察内容

1. 技术状况：对方的技术特长是什么，弱点是什么，从而避长击短。

2. 攻防类型：对方是主动进攻型还是防守反击型，然后根据对方的特长制定主要战术。

3. 身体素质：观察对方的力量、速度、耐力、柔韧和功力各方面的素质的长短处。如果力量小，则可猛冲直打；力量大，则要迂回而击之；对付速度慢的对手，须以快速度的节奏攻击；而对手速度很快，我就可以重拳重腿打缓他；耐力好的我须速战速决；对于耐力差的对手，延长作战时间，则会不打自败。

4. 放松能力：在双方对峙的时间中，观察对手是否有紧张产生，因为紧张会使动作受到阻碍，另外，无论身体还是精神一旦过于紧张，则十分容易失去身体的柔软性和对时机的精确判断能力，肌肉也会因紧张而痉挛、抽搐。这样他的意图则十分容易被我洞悉，从而可发出准确的攻击。由此可知，我方亦需经常练习神经肌肉的协调能力和保持放松的状态。练习在搏击的任何时刻都能保持放松，因为放松可使动作更柔畅、更严谨、更快速。

欲练习放松，须首先明白放松虽是一种生理上的状