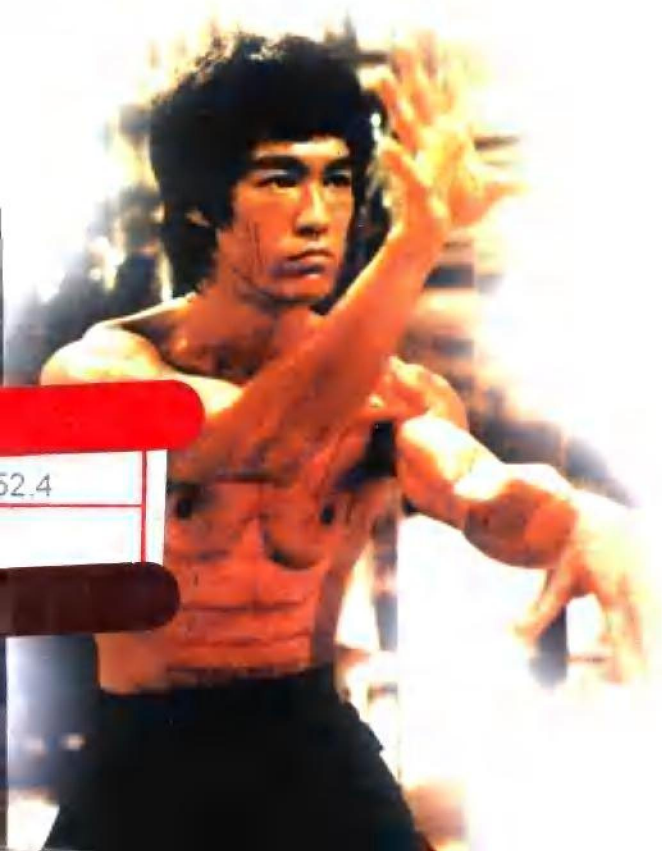


李 涛 编著

抗暴绝技

北京体育大学出版社

李小龙制暴自卫术



52.4

G852.4
87

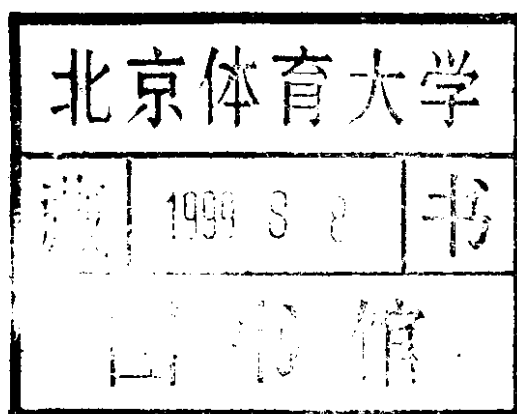
396126

抗暴绝技——

李小龙制暴自卫术

李 涛 编著

T31/2/05



北京体育大学出版社



北体大 B00074940

策划编辑:秦德斌

责任校对:穆 勒 梁 园

责任编辑:秦德斌

绘 图:赵崇光 何 苗

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

抗暴绝技:李小龙制暴自卫术/李涛编著. - 北京:北京体育大学出版社,1999.1

ISBN 7-81051-355-9

I .抗… II .李… III .攻防(武术)-中国 IV .G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 29292 号

抗暴绝技——李小龙制暴自卫术

李 涛 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
北京市英杰印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:7.75

定价:11.60 元

1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-355-9/G·312

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

大凡喜爱武术的人,几乎没有不知道李小龙其人的。70年代初,一股中国功夫的狂潮席卷着世界,李小龙这个响亮的名字也震撼了全球。他的成功,不仅表现在他是一位世界著名的功夫电影表演家,自编、自导、自演了一系列具有新风格与技法的“功夫片”,轰动了国际影坛,而且更因为他创造了一种现代的技击术——截拳道,在世界武坛上独树一帜。

随着截拳道在世界各地的迅速传播和发展,这项运动也引起了我国武术界的高度重视,并在广大体育工作者和武术爱好者中产生了强烈的反响,他们均迫切要求系统了解李小龙传世绝技的有关知识和练习方法。目前,国内介绍截拳道的图书和音像制品很多,而全面、详尽、系统介绍李小龙制暴自卫术的很少。**制暴自卫术、二节棍和截拳道并称李小龙三大传世绝技**,李小龙在其专著《李小龙技击入门》(Bruce Lee's Fighting Method)中,曾将制暴自卫术列为一个专题重点介绍。李小龙认为,并不是每一个人都能够成为身怀绝技的武林高手,但具备一定的防卫知识和技能是必要的,它可以帮助你成功地摆脱危险的困境。

笔者跟随“戳脚翻子”嫡派传人钟海鸣先生习武多年,应老师之托,将其翻译、研究、整理的《李小龙技击法——抗暴技》取其精华,遂成此书。意在献给那些热爱李小龙并有志于此的同道,并期望得到他们的指教。

本书从简练实用出发,详尽地介绍了李小龙制暴自卫术

的技术特点和实用技巧,并配有大量的动作图,用以帮助那些处于危险的困境的人们,迅速摆脱困境,以免遭歹徒的不法侵害,减少国家和个人的生命财产损失。诚如李小龙所说:“面对不法之徒,一味的忍让只能助长这些市井无赖的嚣张气焰,奋起防卫才是唯一正确的选择。”

对于正在进行的不法侵害,采取必要的防卫手段,积极与违法犯罪行为作斗争,是我国每个公民都享有的合法权利,也是每个公民应尽的义务。

当公共利益或他人的人身和其他权利受到不法侵害而见义勇为、仗义执事的时候,当不法之徒加害于己而防身自卫的时候,请牢记我国刑法的规定:“为了使公共利益,本人或者他人的人身和其他权利免受正在进行的不法侵害,而采取的正当防卫行为,不负刑事责任。正当防卫超过必要限度造成不应有的危害的,应当负刑事责任,但是应当酌情减轻或者免除处罚。”

通过本书的学习,如果读者能从中掌握那么一两个简练实用的招式,并真正起到了防身自卫的作用,笔者将不胜欣慰。请相信李小龙制暴自卫术,当然,这还需要你不懈的努力和对周围异常事物保持警觉。

在本书编写过程中,承蒙老师钟海鸣先生帮助,在此致谢。

李 涛

1998 年秋于北京邮电大学

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 李小龙制暴自卫术的风格特点	(7)
一、以腿见长	(7)
二、快速迅捷	(8)
三、腰为主宰	(10)
四、掌握平衡	(11)
五、出拳隐蔽	(12)
第二节 李小龙制暴自卫术使用原则	(13)
一、不畏强暴,敢于格斗	(13)
二、以静制动,后发制人	(14)
三、击打要害,一招制胜	(14)
四、审时度势,有利有节	(15)
第二章 基础知识	(16)
第一节 易受攻击部位	(16)
第二节 要害部位	(17)
一、头部要害	(19)

二、颈部及咽喉	(21)
三、腹 腔	(22)
四、裆 部	(23)
五、关 节	(23)
第三节 反击部位	(25)
第四节 反击方法	(28)
第五节 防御技巧	(46)
第三章 基本功训练	(59)
第一节 身体素质训练	(59)
一、耐力训练	(60)
二、柔韧训练	(61)
三、腹肌训练	(63)
四、发拳训练	(64)
五、内力训练	(68)
第二节 基本拳法训练	(75)
一、基本姿势	(75)
二、训练方法	(78)
三、主要进攻手法	(84)
第三节 基本腿法训练	(110)
一、侧 踢	(110)
二、勾 踢	(122)

三、旋 踢	(124)
四、扫 踢	(128)
五、其它踢击技法	(130)
第四节 格挡打法训练	(131)
第五节 必要的心理训练	(146)
一、自我心理状态的认识	(147)
二、实战心理训练	(149)
三、心理训练任务	(154)
第六节 实战训练	(155)
第四章 李小龙制暴自卫术实用技法	(162)
第一节 对突然袭击的自卫	(163)
第二节 对徒手袭击的自卫	(169)
第三节 抗抓、拿自卫	(178)
第四节 抗勒掐、搂抱的自卫	(191)
第五节 对持械来袭的自卫	(199)
第六节 抗多人袭击自卫	(209)
第七节 被动反击自卫	(219)
附 录:龙的一生——李小龙的生与死	(224)

第一章

概 述

学习自卫术的首要目的就在于自我保护。任何自卫的成功,所发出的拳脚并一定要做得别致、漂亮。在自卫中,踢打擒摔等各种方法都是可行的,即只要能使你摆脱危险的困境就算达到了目的。

——李小龙

在本世纪 60 年代中至 70 年代初,以其独特的技击风格和技法而蜚声国际武坛和影坛的李小龙(布鲁斯·李),象一颗闪耀的流星划过天空。1973 年 7 月 20 日,年仅 32 岁的李小龙因脑肿瘤突发及药物过敏而在香港逝世。

李小龙在美国旧金山出生后 4 个月便随父母举家返回香港,并在那里渡过了童年和少年时代。李小龙幼时身体非常瘦弱,为此其父在他 6 岁时就教他学太极拳,13 岁又让他跟名师叶问学习咏春拳,他还练过洪拳、白鹤拳、戳脚、少林拳等中国传统武术。他热衷于武术运动,也因此使他在训练当中,总是沉浸于这种狂热之中。正是练武的“痴迷”,使他逐渐推敲,提取精华,而最终成为一名武术哲学家、技击家和革新者。

李小龙把武术专业知识同表演技巧以及电影技术相结合,并在《大老板》、《愤怒的拳头》以及《猛龙过江》等多部影片中扮演主角,以自编、自导、自演的一系列具有新风格与技法的“功夫片”而轰动国际影坛,以致在许多国家都兴起了“中国功夫”的热潮。许多外文字典和词典中也都相继出现了这样一个常用新词:Kung - Fu(功夫)。在世人心目中,“功夫”就是中国武术,李小龙就是“功夫”的化身。

一、成功的启示

李小龙的成功,是继承中国传统文化的精华,吸收西方文化的优秀成份,中西文化的融合,最终助李小龙走向成功。

中西合璧的家庭:李小龙祖籍广东省南海县,1940年11月27日出生于美国三藩市。其父李海泉是四、五十年代广东粤剧著名丑生,其母何金棠则是中、德混血儿,所以李小龙其实有四分之一的欧洲人血统,再加上他在23岁时跟英裔的华盛顿州立大学同学琳达结婚,在他从事中西文化结合的事业中,生活上首先达到了中西合璧。

中西方文化的融合:李小龙自幼深受中国传统文化的影响。父亲李海泉和其他师傅在教他练武时,也教他武德及其它伦理道德,诸如“术以健身,不以攻人”等等,此时他接受的主要是中国传统文化的教育和影响。但他从小就读的是英国教会学校——刺沙书院的小学部。因此,他受到的又是西方文化教育的影响。1961年9月,李小龙漂洋过海,来到美国,进入夏威夷州立大学哲学系选修哲学。从此,他从一个东方传统文化的氛围来到一个崭新的、富有极强竞争性的现代西方文化的环境之中,这就是西方社会的功利性。由此使他从

西方的实用主义观念得到了启发：“实效和实用是真理的标准。”过去无数次的搏击，无数次的苦苦思索，豁然间“大彻大悟”，“只要达到目的，手段是不必计较的”。中西文化的撞击和哲学思想交汇融合，帮助他完成了截拳道的构想以至创建。

李小龙自幼学习中国武术，但他并不拘泥中国武术，而是利用一切机会学习拳击、空手道、跆拳道、泰拳、摔跤等多种拳术、技法和动作，吸取其精华，利用中国武术的功底，在实战中创新，在创新中实战，并力求科学化，反对华而不实和蛮干，在对传统武术的深入剖析过程中，加以总结提高，在吸收了不同拳种的技法和理论之后，形成了自己的拳术体系，即截拳道（Jeet Kune Do，简称 JKD）。

截拳道的本质其实是一种不拘泥于任何形式的自由搏击技术，李小龙在注释截拳道时说：“截拳道没有什么固定的格式，它只是一个道理：敌不动，我不动；敌欲动，我先动。只求目的，不论架式，只求身体四肢对力的发挥与运用，不拘泥于死板的拳法。”他还认为，在特定条件下，张口咬敌，也不失为截拳道的“正宗”拳法。这就是李小龙“以无法为有法，以无限为有限”的基本思想。以“无法之法”在搏击中使人始终处于一种自由发挥的状态，随机应变，挥洒自如，最大限度地发挥人的潜能，最充分地发挥个人的技术战术，没有任何动作技巧的限制，只有使自己一往无前的尽情发挥，达到习武者的最高境界。“以无限为有限”的理论，又表明了人在细微末节上的熟练程度，是对武术在深层次认识上的否定与超越，寓含着深刻的哲学思想。而李小龙把自己的拳法称为“道”，正是李小龙把哲学体系融入了武术拳法，逐渐进入了“道”的境界，所以李小龙把自己的拳法称之为截拳道。

二、植根于中国

李小龙虽然深受西方文化的影响,但他始终没有忘记自己是一个中国人。一个世纪以来,中国人民饱受西方列强的凌辱,作为中国人,李小龙无时不在为维护作为中国人的自尊而进行着不懈的抗争。李小龙在上大学时,面对狂妄自大,并一向不把中国功夫放在眼里的日本留学生、空手道黑带三段拳手山本的挑战,李小龙怒不可遏,一顿拳脚将山本打翻在地,从此,在学校里没人再小瞧中国人,由李小龙组织的“中国功夫队”因此而名声大振。

李小龙在后来的从影生涯中,更是时刻不忘刻苦练功,在拍片之余,李小龙还主动寻找各国武林高手切磋较量,一方面提高自己的实战水平,一方面学习各国拳术的优秀技法,吸取精华,充实到他的截拳道之中。为此,他打败过柔道高手,击败过西洋拳冠军,使跆拳道折服,让空手道败北,特别是与泰国拳王察尔·猜的一场较量,直将其重重地击倒在地,竟没用太大的功夫,这也就难怪国际空手道大赛冠军李维士、美国空手道冠军罗礼士也都拜在李小龙门下学习截拳道。

而李小龙上乘的表演,更显示了中国功夫的魅力。1968年的一天,李小龙的一位学生为李小龙安排了与集制片、名导演于一身的爱华士会面,双方寒暄过后,爱华士提出要“见识”一下李小龙的真功夫,李小龙欣然接受。他先让学生皮尔把大型护具戴在胸前,并以最稳妥的姿势来应付李小龙的腿击。说时迟,那时快,只见李小龙助跑两步后便举脚向皮尔手持的护具踢去,只听“砰”地一声,皮尔感到自己有如断线的风筝一般,向后狂奔,就这样跌跌撞撞地向后倒退,最后竟跌倒在 20

米远的地方。那么,究竟是什么力量使李小龙能把体重达 82 公斤的皮尔踢出这么远呢?正是带着这种疑问和敬佩之情,使已经成为空手道高手的爱华士,竟也投到了李小龙门下开始学习截拳道。

而另一次表演,更使得李小龙在美国和东南亚名声大振。当时,洛杉矶电视台邀请李小龙去表演腿法,李小龙进门后瞥见大厅上悬挂着一盏离地面 2.44 米高的吊灯,便笑了笑说道:“请各位往墙边站站”,随即便呼地一下跃起,在半空中用脚奋力向上一踢,那盏灯便“砰”地一声被踢得粉碎。他着地后又敏捷地跳出 3 米之外,此时虽然碎片纷飞,可一点也没有碰到李小龙的身上。李小龙高超的腿上功夫与惊人的速度及超人的弹跳力,令在场的记者和久候在那里的人们大饱眼福,大赞“神腿”,李小龙也由此而成为家喻户晓的新闻人物。

李小龙就是这样,在一次次的实践搏击和表演中,使中国武术名扬四海,风靡全球。纵观李小龙的功夫片,也无时不显出“我是中国人”这一主题。在中国百多年近代史上,中国人饱受西方列强的凌辱与压迫,人们渴望反抗外来侵略与压迫的英雄出现,而李小龙在银幕上塑造的中国人形象,正是以超凡的力量,表现了不甘凌辱的大无畏精神,因此李小龙很快便成为民族英雄的化身。这不仅缘于他有着很强的民族意识,更主要的是他把自己的根牢牢地扎在了“中国”这块生养他的土地上。

三、宝贵的遗产

1973 年 7 月 21 日凌晨,当人们刚从睡梦中醒来,便被新闻媒体“李小龙暴毙”、“一代巨星殒落”的显赫报导震惊了。

不仅香港,这一死讯如闪电般很快便在东南亚及台湾等地传开,但是在人们震惊和悲怆之余,又不免产生了怀疑:这样一个在事业和人生都处于巅峰之际的影坛巨星,怎么会突然离去了呢?其实,在李小龙向人们展示他的高超武技,奉献他的惊世之作的同时,病魔已经悄悄向他袭来。

1973年5月10日,李小龙在摄影棚中进行汉语配音的时候,突然晕倒在录音棚后的厕所里,被人发现时,他已处于半昏迷状态。在住院恢复健康以后,5月下旬,他又飞往洛杉矶进行了脑部的细致检查,当医生告诉他说“你的身体象20岁一样年轻”时,他忽视了医生说的只是他的身体,而没有考虑他的头部,其实他的病情已到了无可救药的地步,亦或还有其他隐情。医生大概不忍心使他面对残酷的现实而受太大的打击,所以故意绕过病情,而他竟高兴地返回了香港,继续他的影片制作。但病情的急剧发展使他变得极易发怒,常常控制不了自己。因此,在那段时间,他的情绪很不稳定,狂怒中曾殴打过新闻记者和宣传人员,病痛的折磨使他变成一条桀骜不驯的“狂龙”。

7月20日晚,李小龙在自己的家里溘然长逝。经解剖,被确诊为脑肿瘤,一代猛龙就这样撒手而去了。7月25日在香港举行了盛大的葬礼之后,7月26日他的遗体又被运送到西雅图,28日早晨在巴塔瓦斯举行了第二次葬礼告别仪式后,被埋葬在可看见华盛顿的莱克比墓地。

李小龙虽然逝去了,但他却给人类留下了宝贵的遗产——截拳道。现在介绍李小龙及其截拳道的书刊已经不下十几种,可见其影响之深,这是不言而喻的。现撷取其部分精华,编成此书,以期使截拳道这朵中华武术中的奇葩,在中华

大地上开放得愈加艳丽,使其造福于社会,造福于人类,为世界文明做出应有的贡献。

第一节 李小龙制暴自卫术的风格特点

一、以腿见长

腿击法是截拳道拳术体系中比较完整的一个组成部分。

李小龙根据自己多年的实战经验,并不断地把中国武术中传统的北派腿法以及空手道、泰国拳、跆拳道等拳派中的腿技精华融入其中,从而使其成为当今国际武坛上有极高实用价值且最具威力的优秀腿法。由于腿法在搏击中占有极其特殊的地位,因此李小龙将它称为最有效的攻防武器,且其运用的比例高达 80%,这亦是截拳道的最大特色。李小龙认为,在人体的四肢中,脚力较手为强,因此截拳道非常重视腿法。截拳道以其丰富多变、优美潇洒的腿法著称于世,并被世界武坛公认为世界腿击术流派中的“王中之王”,截拳道也由此被称为是一门“踢击的艺术”。

腿法与手法相比占尽了便宜:①腿比手长,可以缩短攻击的时间和距离;②腿功力量大,在关键时刻往往能够发挥出异乎寻常的威力;③腿的攻击比较隐蔽,具有攻其不备,出其不意,出奇制胜的功能,并弥补了拳法在攻击中的不足;④要想阻止腿的踢打相当困难,有时虽然及时做了防范,但仍免不了被攻击的余力推倒或踢伤。

二、快速迅捷

截拳道以快速猛烈、刚毅和旋风般的快攻著称于世。唯快才能出其不意、攻其不备。速度是技击的三大要素之一，截拳道的三大要素是速度、力量、准确性。确切点说，就是快、准、狠。

在截拳道中有“唯快不破”和“迅速短快”之说，所谓“迅速短快”，即要求发力短脆、快速，上下肢合一，动作迅猛、干净利落，在发力的瞬间要运用躯干和四肢的快速发劲将对手弹出，给对手以迅雷不及掩耳之打击，攻其措手不及。

速度是截拳道技击法取胜的关键性因素之一。倘若自己在速度上占有较大的优势，就常可领先对手做动作。换句话说，对手只能跟着你做动作。所以一位拳手如能在速度上占据较大的优势，那么他在其它方面亦会占有不少优势。

速度系一复杂的现象，它包含了辨认的时间与反击的时间。通常，关键不在动作有多快，而在于能尽快到达目标，这一点很值得拳手注意。根据截拳道的实战情形，速度可归纳为5大类：①视觉速度；②反应速度；③发招的速度；④动作速度；⑤变换速度。现分别介绍如下：

（一）视觉速度

视觉的敏锐不仅是本能动作的基础，亦是一切攻防动作的开端。凡优秀拳手其视觉都极为发达。同时，眼光锐利，可使对手丧失战斗力，使对手迷惑，使对手动作缓慢。

视觉的敏锐程度应该以观察对手行动时的注意力是否高度集中而定，注意的目标愈小，则视觉愈敏锐；倘若注视、辨认

的目标与范围过宽、过繁,则视觉的敏锐程度自会降低。要想使视觉反应速度更快,必须专注于所要注意的目标上去。一个反应较为迟缓和动作亦较慢的对手,只要他的眼力敏锐当可弥补其不足之处。

(二)反应速度

反应速度是人在高速的运动过程中,大脑快速敏捷思维的过程,同时也是一种在与“敌”交手之际能迅速、准确地选择好适于自身的攻防战术的能力。它要求拳手在临敌之际,必须顺应情况的变化而迅速地考虑出如何反击、如何挫败对手等策略。

(三)发招速度

发招速度是由正确的状态、姿势,直接地发招攻击。在这里强调直接的攻击。所谓直接,就是在攻击时,消除不必要的多余动作,从而使动作的速度更快,更能抢在对手的动作之前重击对手。

(四)动作速度

所谓动作速度,是指人体从静止状态至运动状态时,手和脚等部位的加速运动,并在运动的同时使整个或部分身体增加速度的能力。

动作、姿势的精简及肌肉的放松,都可以增加速度。同时,动作的弧度越小,则速度越快。而且一个极具威力的拳手不一定是一个块头很大、很强壮的人,但必须是一个出手发招。动作极快的拳手。因为攻击的力量等于攻击者的重量乘