

功夫之王 ②

李小龙，入选1999年美国《时代》周刊
“二十世纪的英雄与偶像”的唯一华人



JEET KUNE DO

李小龙截拳道 实战篇



截拳道 (JEET KUNE DO) 是李小龙集世界
功夫之大成，再配合自己的身形、体力设计
出来的实战格斗技击法

刘宇峰著

北京科学技术出版社



JEET KUNE DO

李小龙截拳道

刘宇峰著

实战篇

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

李小龙截拳道·实战篇/刘宇峰著. —北京: 北京科学技术出版社, 2009.6
(功夫之王)

ISBN 978-7-5304-4154-1

I. 李… II. 刘… III. 截拳道—基础知识 IV. G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第059894号

李小龙截拳道·实战篇

作 者: 刘宇峰

策 划: 世创精图

责任编辑: 汪 昕

责任印制: 韩美子

书籍装帧: 部落艺族

动作示范: 刘宇峰 吴俊平

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市大天乐印刷有限责任公司

开 本: 720mm×980mm 1/16

印 张: 28.75

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4154-1/G·821

定 价: 70.00元 (全套二册)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



前 言

龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do

李小龙截拳道——体悟之道

体，尝试、体验之意；悟，领悟、提高之意。“体悟”就是把自身融入真正的格斗中去，用心去体会格斗中的点点滴滴。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，仅有这一小部分是无法学会搏击的整体性的。所以“必须经常从整体中追寻片段的部分，再将片段缀入整体之中。”体悟不仅仅要体会格斗中的技法，更要感受格斗中的气氛、格斗的距离、格斗的节奏……

李小龙截拳道是由实战引领的格斗术，每个人的体格和擅长的攻击方法不尽相同，适合于自己的招式也不尽相同。有人问李小龙：“你可以教我截拳道的，是吧？”小龙回答：“我不能教你，我能帮你开发你自己。”西雅图等截拳道馆的铜牌上写到：“本门打斗因人而异，汲取你的经验，汲取有用的经验保存着，再加上你自己的独门招式。”

身为“龙子”的李国豪生前在接受记者采访时曾说：“截拳道这功夫是父亲集世界功夫之大成，再配合自己的身形、体力设计出来的。这种功夫除了我父亲李小龙之外，没有一个人能学得到，甚至我亦学不到。因为世界上只有一个李小龙。”李国豪这番话，并非给热爱截拳道并渴望学习这门功夫的人们泼冷水，而是进一步强调了截拳道学习应因人而异、不断地体验，并在体验中不断地了解自己，结合自己的长处、不断提高技法和武道修为，才是了解和学习李小龙截拳道的最佳途径。所以，李小龙截拳道，是自己的体悟之道。

俗语云：“迷时师渡，明了自渡”，初学者肯定要学一些格斗技法来开启自己的创造力。有人问李小龙何为截拳道的技法，李小龙说：“若有人一定要把什

么招式动作叫做截拳道的话，那么我想有一招可以叫做截拳道，那就是《精武门》中我与罗博克搏斗的那一下子。他用‘支剪腿’夹住了我的头，使我动弹不得，而我最接近他腿的是口，于是我只有咬他一口。”李小龙这“一口”咬出了截拳道最根本的两点。

一、发生的瞬间是两个人的战斗

李小龙在接受采访时说：“假如人有三头六臂的话，打斗完全是另外一种模式，实际上，我们只有一双手和两只脚。”截拳道就建立在这个坚实的原则基础之上，它是李小龙为拥有两只手臂、两条腿的人类创立的优秀格斗术。其他格斗技术只有符合这一基本要求，才会被李小龙吸纳，作为他个人表达方式的一部分。这是经过深思熟虑，并以艺术家的技巧和创造性的天赋最终完成的格斗术。所以，学习者学习时始终要有假想敌或者共同学习者。这是格斗术最基本的要求。

二、所用技法具有随机性和一般性

随机性：人是有创造力的动物，格斗的过程是单人无法控制和不可预想的。单人作为格斗中的一方，你不知道什么时间会发现对手的破绽，而要攻击这个破绽，可能需要你根据当时的距离、时机、自己当时的体位来选择特定的攻击方法，例如咬、头撞、挠痒痒等。所以，格斗中技法的应用是不可预料的，具有随机性。

一般性：人在攻击另外一个人时，最常用的是身体的脚、膝、髋、肩、肘、手等。这些部位在攻击时按距离的远近形成了脚踢、手打、肘击、膝撞、髋顶、肩靠等各种攻击技术和防守技术。一般在格斗中都会看到这些动作，所以，格斗中所用的技法又具有一般性。初学就是学习这些一般性的技法，在不间断的学习体验中，就会找到适合自己的一般技法，那就是自己的“绝招”。

然而，李小龙的截拳道不是什么“神功”、“绝技”，不可能学了它就会立刻成为搏击高手、武学大家，关键还要看你所付出的汗水与努力，还有个人的素质与悟性，是否经得起千百次实战的磨砺与检验。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，希望朋友们能够科学、客观地看待和认识李小龙截拳道，“万丈高楼平地起”，以平常心做平常事，努力打好基础，勤奋精诚，一步一个脚印地刻苦训练，并预祝大家在今后取得更好的成绩。



目录

CONTENTS

第一章 截拳道理论知识.....	1
一、截拳道是什么.....	2
二、截拳道的产生.....	3
三、截拳道的发展.....	6
四、李小龙截拳道技法体系的形成.....	8
五、李小龙截拳道的思想精髓.....	16
六、李小龙截拳道的搏击特点.....	21
七、练习李小龙截拳道的思想准备.....	23
第二章 截拳道一般身体素质锻炼.....	25
一、力量素质锻炼法.....	26
二、柔韧素质锻炼法.....	38
三、速度素质锻炼法.....	44
四、耐力素质锻炼法.....	47
五、灵敏素质锻炼法.....	49

第三章 截拳道戒备式与步法	53
一、戒备式.....	54
二、步法.....	56
三、步法综合练习.....	64
四、步法应用技巧.....	65
第四章 截拳道腿法	67
一、截拳道脚踢使用的部位.....	68
二、侧踢.....	70
三、前踢.....	79
四、勾踢.....	87
五、横扫踢.....	94
六、劈腿.....	99
七、转身撩踢.....	101
八、摆踢.....	103
九、旋踢.....	107
十、截腿.....	111
十一、腿法应用注意事项.....	112

第五章 截拳道拳法····· 115

- 一、拳法学习总原则····· 116
- 二、拳的部位名称····· 117
- 三、直拳····· 118
- 四、勾拳····· 125
- 五、摆拳····· 129
- 六、翻背拳····· 134
- 七、寸拳····· 137
- 八、插指与插锤····· 139
- 九、李小龙绝技——勾漏手····· 140

第六章 截拳道肘法、膝法····· 147

- 一、肘法····· 148
- 二、膝法····· 159

第七章 截拳道摔法、擒拿法····· 171

- 一、摔法····· 172
- 二、擒拿法····· 183

第八章 截拳道防守及反击技法····· 193

- 一、手法防守反击技法····· 194
- 二、腿法防守反击技法····· 199
- 三、躲闪技法····· 200

第九章 截拳道双节棍基础····· 209

- 一、双节棍要诀····· 210
- 二、持棍法····· 211
- 三、基本棍法····· 213



Jeet Kune Do
截拳道



第一章 截拳道理论知识

10大截拳道技击优点
李小龙截拳道是什么
如何练习李小龙截拳道



截拳道是什么



截拳道，是将格斗主体（人）与实战直接结合的格斗艺术。区别于其他格斗术的特征有两点：一是直接，表现在对通向格斗的途径的认识上；二是对格斗主体（人）的彻底理解，表现在对攻防的认识上。

李小龙认为，从初学到能在实战中随心所欲地战胜对手，就像从一点走向另一点一样，而“两点之间直线最短”，所以，李小龙的习武途径就是将人和格斗直接联系在一起去学习提高。通常的思想误区是将格斗看作技法与实战的结合，认为只要掌握了技法就掌握了格斗，而忽略了格斗主体（人）才是具有创造力的能动者，格斗面对的又是具有创造力的人，实战时，这个人是不会有意让你的技法在他身上应验的，除非是你的师兄弟出于切磋武功的目的。

所谓“太极二十年不出门”，“形意十年不出门”，说的是练太极拳和形意拳的人要将太极或形意的招式通过不断地练习，使自己身体在格斗中下意识地做出形意或太极的招式，这句话的潜台词就是在肯定太极或形意的招式有用的前提下（不是否认太极或形意的实用价值），把招式与实战格斗紧紧连在一起，通过招式来实现对格斗的追求。而这点恰恰是截拳道所反对的。截拳道充分肯定了人的创造性和能动性，相信在有机会的情况下，格斗的人会做出下意识的攻击动作，而不是刻意地做出哪门哪派的既有招式或动作。道理非常简单：在有机会的情况下，攻击远远比做出刻意的招式要重要得多，所以，截拳道强调的是攻击而不是招式，这就是李小龙所说的“无法为有法”。

“学什么用什么”，占主导地位的是技法而不是格斗的主体——人。人是有创造力和理解力的动物，在一定的情况下能够做出反应，并能研究人的攻击特点和身体弱点。李小龙考虑到了人的这种特性，强调“攻”要攻人的薄弱环节，例



如眼睛、裆部等，“守”要针对人的攻击特点进行防御。人攻击一个目标时，总是把攻击的靶点放在自己能放出最大力的点上，例如用拳攻击，就将靶点放在自己伸直胳膊能击打到的点上；用脚攻击，会把靶点置于踢腿能够踢到的较远的点上。而胳膊或腿在未伸直前的力量远远小于伸直点上的力量，李小龙的防恰恰就在未伸直的当口上进行，在半路“截”住、“截”开来拳或来腿，从而化解对方的攻击，为自己赢得进攻的机会。再比如寸拳，就是打出去的拳没有接触到目标，不回收到原来位置再进攻，而是直接在这个点上发力继续进攻的拳法。寸拳，可视为考虑到了会遭到敌手的“截拳”防守而产生的进攻方法。

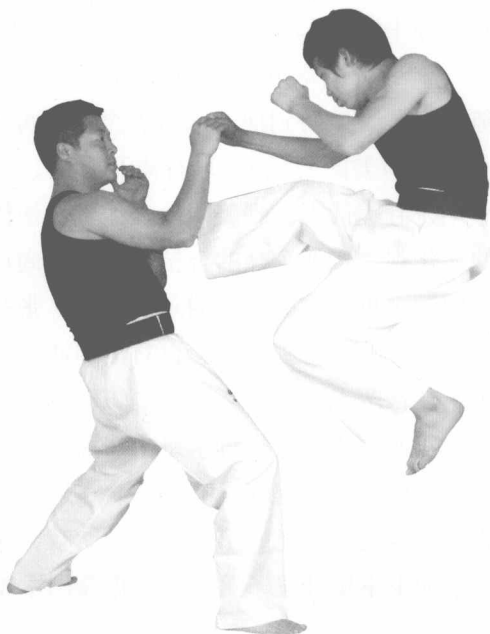
截拳道不仅把复杂的武术简化为简单的“攻防”二字，并且在此基础上，充分考虑到攻防主体的特性，提出用“截”的方法防守，并在有机会的情况下依据自身的直觉去进攻；更重要的是在习武的方法上，把练习者与实战直接联系在一起，并考虑到学习者的个性差异和禀赋不同，提出“本门打斗因人而异”的教授准则和学习准则。

有人要问：那天天打就可以了，为什么要练习呢？练习是练什么？练习，就是从最简单的攻击动作练起，练到能把全身的力量集中在一点爆发出来。“力从脚底生，节节贯全身”，练习使全身各关节贯通着力量，并能从每个关节点爆发出来。刚开始的练习一般从容易形成发力点的，比较简单的拳打、脚踢、肘击、膝撞练起，“由招熟而渐悟懂劲”说的就是这个阶段，这也是武术中“万法归一，殊途同归”所讲的精义。



二、截拳道的产生

截拳道的产生依赖于一个人的不断探索和两种因素的发展。“一个人”就是李小龙，“两种因素”是武技因素和哲理因素。而“两种因素”的发展都伴





随着李小龙的成长。

李小龙于1940年11月27日出生于美国旧金山的唐人街，后随家人回到香港。在几个兄妹中他最为瘦弱，但精力十足，常常把家里搅得天翻地覆。他虽然也喜欢安安静静地看一些小型连环画，但一放下手中的画册，又会马上拿起“刀剑”同兄长比拼一番，而且常常“杀”得兄长及一班好友无法招架。李小龙是一个不甘循规蹈矩和具有反叛个性的

的孩子，他的性格从小就令人难以捉摸，他的处事方法与想法往往出人意料。他自小就有一种不甘输于任何人的个性。

1953年，身为演艺童星的李小龙正式拜叶问为师，系统学习咏春拳。咏春拳的特点是以最短的距离、最快的出击、最简捷的动作，最直接地攻击对手，特别是在手法技术方面有独到之处。

李小龙18岁的时候（1958年），因四处交手，树敌太多，致使当地黑社会势力已严重威胁到他的人身安全。父母力主他去美国读书（按美国法律，出生于美国皆为美国公民），只有离开香港，才是最安全的做法。于是1958年11月，李小龙赴美读书。到美国后，他很快便体验到了一种默契，这种默契来自于美国的文化观念和他个性的合拍。美国崇尚自我、个性张扬的观念，无疑为李小龙摒弃门派之见、打破陈旧的条条框框、张扬个性、挥洒自我的武道提供了契机。同时，西方的实用主义观念也对他的武道有重要的影响。此时的李小龙与香港的李小龙判若两人，他一丝不苟、如饥似渴地潜心学习着，从爱迪生职业学校毕业后，考入华盛顿州立大学哲学系。在那里，他一边上大学，一边免费教授中国功夫，当时教授的主要内容是咏春拳。在这期间，李小龙结识了日本籍武术爱好者木村武之，他是李小龙的第一位武术助教，在他的支持下，李小龙在西雅图唐人街的一个地下室里开设了第一间“振藩国术馆”。当时主要教授的是经李小龙改进的

咏春拳技术(小念头、寻桥、标指等咏春套路,以及单吃手、双吃手、木人桩等训练内容)和中国南北两派的一些拳法精华以及三节棍、长棍、长枪等传统兵器。

第一间国术馆的开办,使李小龙不仅更加勤于自身已有技术的训练,还学习柔道技术,以完善自身的技术体系,同时广泛涉猎体育理论和哲学著作,从中汲取理论营养,用这些理论解释和指导自身的技术训练,探索使自身的武技更加合理的理论支持。在此期间,李小龙有过许多对武术的哲学思考,例如用中国道家的阴阳理论解释武术的攻防,他在有关功夫的论文《悟》中写道:“功夫是一种特殊的技巧,是一种精巧的艺术,而不是一种体力活动。这是一种必须使智慧与技巧配合的精妙艺术,功夫的原理不是可以学得到的,就像一种科学,需要寻求实证而由实证中推得。必须顺其自然,像花朵一样,由摆脱了感情与欲望的思想绽放出来。功夫原理的核心就是道——也就是宇宙的自发性。”他在另一篇论文《功夫的艺术》中,着重强调了功夫的哲学旨义:“因为功夫大多是和尚道士所练习使用的,所以也被看作和被教为思想与动作的结合。对他们和很多认真学习的人来说,功夫不仅是一种打斗方法,其主要目的也不在杀死或伤害对方。功夫是一种哲学,也是道家和佛家哲学中重要的一部分。”这些认识为截拳道的诞生奠定了坚实的哲学基础。

1964年8月,由于李小龙坚持传授异国学员学中国功夫,引起旧金山国术界的强烈不满,由黄译文代表旧金山国术界挑战李小龙,如李小龙战败将关闭武馆。对战时,两人各使出传统武术,但是,交起手来均感到打得“拖泥带水”。李小龙虽经硬拼勉强取胜,却赢得很不痛快。李小龙后来对弟子们说:“其实,我原想几秒钟之内就可以把对手打倒,现在却用了几分钟……”这场比武使李小龙受到了很大启发:要想在任何场合皆能得心应手地搏击,那么只有寻找各





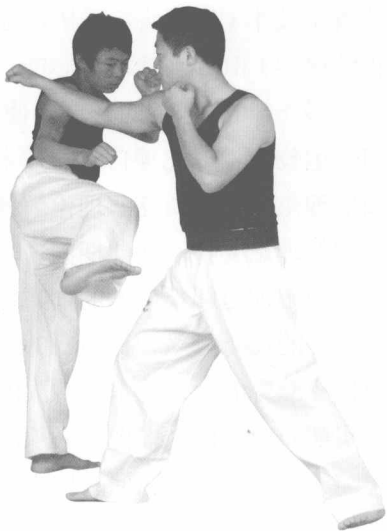
门派武功的共性，整理出一套既合乎各门各派，又有自己特色，同时又利于实战的技击术。这样才能更安全、更迅速地打败对方。

1964年11月，美国旧金山武协理事长叶德·巴尔邀请李小龙参加在哥伦比亚举行的世界空手道冠军总决赛。在大赛上，李小龙表演了“蔽目吃手”、“寸拳”等绝技，使观众叹为观止。这次表演获得了极大的成功，使他的名气在美国武术界不胫而走，意味着李小龙的功夫得到了美国武术界的承认，是他功夫事业的一次飞跃。

在这次大会上，李小龙结识了“菲律宾棍王”伊诺山度、“美国跆拳道之父”李俊九、“美国空手道之父”艾迪·帕克、柔道前辈吉思·勒贝尔、“空手道顶尖高手”罗礼士等一大批武坛绝顶人物，与他们互相切磋、交流，学习武技，使自己的技术体系更加完善，为“截拳道”的正式诞生奠定了武技基础。

1967年，由于李小龙的独特武技越来越引人注目，而李小龙也认为自己的武技作为一种独立的武术体系，其哲学内涵与技术结构已趋于成熟。为了有利于武术的发展与传播，李小龙决定将自己创造的武技称为“截拳道”，正式向自己的弟子及外界公开。但是，由于起了名，“截拳道”被人误解为一种流派，又使李小龙很烦恼。他解释道：“截拳道并非一个门派，只是一个便于称呼的符号而已。”截拳道虽然没有门派，但顺应任何门派，因此，它蕴藏着其他门派的精技。

李小龙以大“道”的眼光看外部世界，进而构建自己的武道世界，他完成了中西功夫的对接，构建了一种特殊的武道技术与理论体系——截拳道，这并不是有着中西生活背景的每一个技击家都能做到的，但李小龙做到了。



三 截拳道的发展

截拳道的发展大致经历了三个阶段，即形成前阶段、形成发展阶段与后发展阶段。



● 第一个阶段，是1959~1967年，这个阶段是截拳道的形成前阶段。李小龙初出茅庐，所用的招式、搏击技术和训练方法大都出自咏春拳，李小龙所展示的功夫基本是原汁原味的中国功夫。就技术而言，这个阶段的功夫可以称为振藩功夫阶段（李小龙原名李振藩）。

● 第二个阶段，是1967~1973年，是李小龙截拳道形成和发展阶段。1967年10月，李小龙第一次将“截拳道”这一名称公布在《黑带》杂志上，首次将自己的功夫系统称之为“截拳道”。这时候李小龙的技术体系已相对成熟，将跆拳道、泰拳、空手道、柔术等世界武术精髓融为一体，并具有了哲学层面的理论指导和对武术精辟的个人见解。技术体系和理论体系的成熟，为截拳道的进一步发展提供了强有力的保障。

在这个时期，截拳道伴随着李小龙的功夫电影迅速走红，甚至洛杉矶的警察都是在使用李小龙的双节棍而不是警棍。习练截拳道的人数也与日俱增，形成了一个庞大的群体。这个阶段习练截拳道的人基本上学习的是李小龙在咏春拳技基础上融合各家之长的技法体系，训练中可见咏春拳的痕迹，如吃手练习等。

● 第三个阶段，是1973~1996年，是截拳道的后发展阶段。这个阶段由于李小龙的陨落，截拳道在发展的过程中出现了“原始截拳道”与“概念截拳道”的分歧与争执。“概念派”指责“原始派”盲目自大，只是单纯模仿李小龙的动作而无视他关于不断提高与改进现有武技以适应时代与环境发展的遗训。而“原始派”则断言，“概念派”建立在一套为适应发展与改变而不断简化的理论基础之上，这种做法将导致截拳道原始之根的最终消失……

鉴于上述情况，1996年1月，13位李小龙最杰出的原始嫡传门徒，包括李小龙当年开馆授武的两大助教木村武之与丹·伊诺山度、三名第二代再传弟





子、李小龙的女儿李香凝和妻子琳达，在华盛顿州西雅图市举行了会议，这次会议制定了一系列对于保护李小龙的武术遗产具有重要作用的决定，其中包括采用“振藩截拳道”来称谓李小龙的真正武道艺术，以期将李小龙用毕生心血创立和传授的武技与哲学同其他一切冒牌的“截拳道”区别开来的决定。截拳道的后发展阶段虽然有些坎坷，但是最终“正本清源”，最终回到了李小龙截拳道的道路上。

四、李小龙截拳道技法体系的形成

众所周知，李小龙截拳道是一种集世界武技精华于一体的大成性拳道，也就是说，李小龙集众家之长并融入自己独特的理念，创立了这种无规则限制的全接触式搏击之道。李小龙截拳道共有26个精华元素。这里将罗列这些精华元素的“十大”，来了解截拳道技法体系的形成。

太极拳 李海泉

太极拳，始见于清初，取“太极之理”名之，故称“太极拳”。太极之理，即阴阳相互对立、相互统一、相互转化之理。李海泉所习为吴式太极拳，吴式太极拳在技击上讲究以柔济刚，以静待动，以小制大，以退为进。在格斗技法上，突出的表现在两点：一是以静待动，以防为先；二是以退为进的引进落空和由防转攻的自然转化，这为李小龙创立截拳道建立了最初的“攻防一体”的理论认识。

一般认为李小龙宗师的第一位武学老师是叶问宗师，但实际上他的启蒙老师却是父亲李海泉，李海泉修习吴式太极拳几十

