

截拳道包罗万象
但不被万象所包罗

Bruce Lee

无形 无法 无限

身似水流，招似铁链！

李小龙

附DVD
李小龙第四代嫡传弟子全程示教
生存技战&防身格斗

截拳道

攻击是最好的防御！
最迅猛、最直接，一切以胜利为目标。

李小刚 编著
成都时代出版社

李小龙

截拳道

攻击是最好的防御！
最迅猛、最直接，一切以胜利为目标。

李小刚 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

李小龙截拳道 / 李小刚编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5464-0955-9

I. ①李… II. ①李… III. ①截拳道—基本知识
IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第205729号

李小龙截拳道

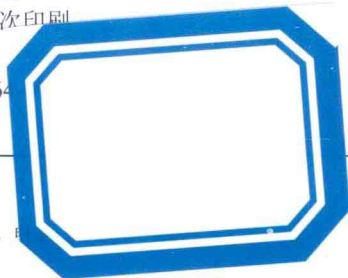
LIXIAOLONG JIEQUANDAO

李小刚 编著

出品人	段后雷
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	200千
版 次	2013年10月第1版
印 次	2013年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464
定 价	35.00元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。





序言 PROLOGUE

以无形为有形，以无限为有限

截拳道创立于1964年，是国际功夫巨星李小龙用毕生心血创立的现代实战武道。在短短的几十年间，蜚声海内外，甚至成为世界各地人们眼中“中国功夫”的代表。就算巨星英年早逝，他的光彩未曾减损一分，仍是全球武术爱好者心中不可替代的“功夫”至尊。

截拳道融合了太极、形意、柔道、剑术、棍术等的精髓，它包罗万象，又不为万象所包含。截拳道强调先发制人，所有的动作都非常简单和直接，气势威猛，招式凌厉。它以简捷实用、随机应变为宗旨，每一招每一式，都是经过实战摸索出来的，不受特定手段所约束。因此，截拳道在实战中，有着无可比拟的优越性。练习截拳道，能强健身体，锤炼意志，使习练者通过追求肉体的极致与心灵的升华，从而达到以武入哲的境界。

本书对于截拳道的讲解由简入繁，逐步深入。从基础对敌姿势和自我防护开始，系统地教授了冲捶、铲捶、勾捶、挂捶四大基本拳法；各自独立却又联系紧密的指、掌、肘、膝技法；出神入化、具有高度杀伤的腿击技术，能有效地提高学员在实战中的快速反应和变化能力的黍手、勾漏手训练方法；并进一步以图文并茂的形式讲解了实战中赖以生存的技战术和防身格斗技。

本书由李小龙第四代嫡传弟子全程示教，在逼真呈现李小龙传世必杀技的同时，指引截拳道爱好者体会“以无法为有法，以无限为有限”的拳理，发掘自身特点，不断完善自我，领悟截拳道这门武技的独特魅力。

必须研究自己的对手，
以避其所长，攻其所短。

——李小龙

目录 CONTENTS

第1章 截拳道理念 Theories of Jeet Kune Do

一、什么是截拳道? What Is Jeet Kune Do.....	02
●截拳道的名称 ●包罗万象的截拳道	
二、截拳道三要素之一:精简 Three Main Characteristics of Jeet Kune Do: Concise	06
三、截拳道三要素之二:直接 Three Main Characteristics of Jeet Kune Do: Direct.....	08
四、截拳道三要素之三:非传统性 Three Main Characteristics of Jeet Kune Do: Untraditional	11

第2章 初级筑基 Fundamental Practice

第1教程 热身运动 Warming Up	14
●头颈运动 ●腕部运动 ●跳绳运动 ●前俯后仰运动 ●膝部运动 ●竖叉劈腿运动 ●击靶训练	
什么是截拳道的“尚武崇德”思想?	18
截拳道引用“禅”有什么意义?	19
第2教程 学武先学礼——振藩礼 Etiquette of Jeet Kune Do.....	20
第3教程 对敌姿势 On-Guard Position.....	22
●警戒式 ●步法 ●二字钳羊马	
怎样练习截拳道的警戒式?.....	28
如何把握截拳道的步法?	28
传统的武术套路与截拳道之间的相关性是什么?	29
第4教程 头面部三门的防护 How to Protect Your Head and Face.....	30
●面部正门 ●面部外门 ●面部内门	
第5教程 四大基本拳法 Four Basic Fist Skills	32
●冲捶(即直拳) ●铲捶(即上勾拳) ●勾捶(即水平勾拳) ●挂捶(即背拳或称“轴击”)	
何为“以无法为有法,以无限为有限”?	38
第6教程 指、掌、肘、膝技法 Skills for Finger, Palm and Elbow	39
●标指与插捶 ●指、掌攻击法 ●肘攻击法 ●膝攻击法	
第7教程 腿击技术 Leg Skills.....	48
●低位腿法 ●中位腿法 ●高位腿法 ●控腿训练	
截拳道训练程序	57
怎样把握截拳道的踢法技巧?	58
第8教程 柔手 Sticky Hand	60
●基本手型 ●“单柔手” ●“双柔手” ●过手	

第9教程 勾漏手 Hand Immobilization Attack.....	69
●警戒手(摆桩)对峙搭桥 ●外勾手冲捶●外漏手冲捶●内勾手冲捶●内漏手冲捶●交叉勾手挂捶●冲拳(或斜崩拳)漏手挂捶●冲拳勾手挂捶	
龙之绝技	75
出拳发招为什么要配合发声?	75

第3章 实用技战术 Practical skills in a combat

第10教程 格挡技术 Parry.....	78
●前、后高位拍手 ●前、后手摊手 ●前、后手低位拍手 ●前、后手括手	
截拳道的主要训练技法	87
如何练出截拳道的技法风格?	87
第11教程 进攻技术 Attack	88
●手法 ●腿法	
第12教程 防守和反击技术 Defense and Counterattack	105
●戳击 ●右直拳 ●戳击技巧●其他反击性腿法 ●擒摔法	
进攻注意事项	120
反击的技巧	120

第4章 防身自卫术 Self-Defense Skills

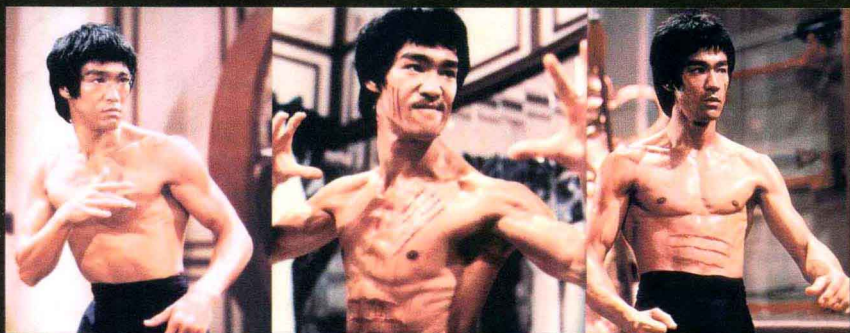
第13教程 自我保护 How to Protect Yourself	124
●对抡拳打来的袭击者的防御 ●手臂被抓的时候该怎么反击 ●反手锁腕先要逃脱袭击者的钳制 ●对持长棍者的防御躲闪法 ●对持长棍冲刺者的防御 ●打落持刀者的凶器是关键 ●对持刀挥舞者的防御 ●被袭击者逼靠在墙时的自卫	

第5章 素质训练与比赛 Quality Training and Combat

第14教程 功力与素质训练 Quality and Skill Training.....	134
●反应练习●拳头硬度练习●持重冲拳练习负重转腰练习●深蹲练习●弹跳练习	
第15教程 比赛中的心理状态 Adjusting Your Mental States in Combat	138

附录

一、截拳道功法修炼问答	140
二、李小龙：无法复制的神话	149
三、李小龙逸事	152



第1章

截拳道理念

截拳道是一种包罗万象，而又不为万象所包含的世界大成型武道。

一、什么是截拳道？

What Is Jeet Kune Do

什么是截拳道？我第一个承认：要把截拳道给具体化起来，不是一件容易的工作。与其费力地去解释截拳道“是”什么，还不如从反面来证明截拳道“不是”什么，那就比较清楚得多了。假如有几名不同派系的武术家，在看到一场街头混战之时，一定会得出各种不同的意见，这就是因为他们的观察能力已经被限制在自己所选择的范围以内，就是说他们都受到自己仅知的某种形式的拘束！真实的观察，只有在放弃形式之后才可以获得；而真正的自由意见，也只可在跳出制度以外才能发生……换一句话说：截拳道包罗万象，但不被万象所包罗！

——李小龙

② 截拳道的名称

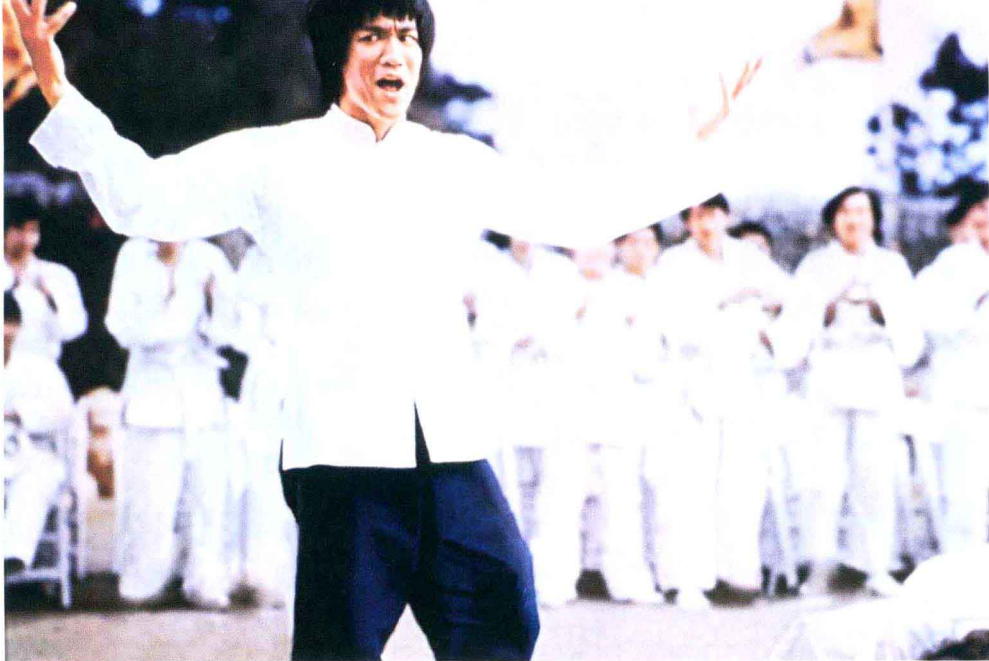
截拳道（JEET KUNE Do）是一种新型实战技击术，它结合了咏春拳、跆拳道腿法以及其他一些门派的特点，以“以无法为有法，以无限为有限”为拳理，致力于追求武术的根本，技法直接而简捷。

截拳道是没有形式的拳道，它没有门派之分。所谓的“截拳道”只不过是便于称呼的名谓而已，但它却顺应任何门派。因为截拳道蕴涵着其他门派的精技，并择用任何门派的技法去全力以赴，从而重创对手。

截拳道的悟得应借由直观之心、坚强的意志力和克制力获得。它的特点是没有固定僵化的形式，不受特定手段的约束，所以它能够吸收各门各派中的精华并为己所用。从某种意义上来说，截拳道可以使用一切手段和技巧，它的目的就是成为胜利者。其指导思想就是兼收并蓄，学以致用，取众家之长来补己之短，以及以武入哲。

在截拳道中，“截”就是半路拦截和潜步接近，同时包含简捷、直接的意思；“拳”即是技术、技巧和风格；“道”则是精神或基本的方法。截拳道的完整意思，就是阻击对手的来拳之法或截击对手的来拳之道。

截拳道是一个自我塑造的实用型武道，练习截拳道实际上就是认识自我、实现自我、忠实表达自我。从截拳道的练习和实践中，我们可以得到身、心、技的全面塑造和修行。事实上，即使不修习截拳道，但是你仍然可以从截拳道的哲学原理中，从他的创始人李小龙奋斗的一生中，得到你自己的人生启迪，这将对自己的人生目标和理想起到很大的激励推进作用。



⑥ 包罗万象的截拳道

截拳道借鉴了咏春、拳击和西洋剑术的武技要素，后来在严镜海、李峻九、伊诺山度等武学名家的辅佐下，也逐渐融合、借鉴了其他一些武道的元素。

太极拳 (TAICHI)：振藩截拳道的核心内容之一，因此振藩截拳道的标志便是一幅太极图。

咏春拳 (WINGCHUNGUNG-FU)：一门注重实战的近战型拳法，并发展成为截拳道中最关键的内容。

螳螂拳 (PRAYINGMANTIS)：邵汉生先生曾给李小龙讲授过螳螂拳，而李小龙到美国后，又参考书籍自修过著名螳螂拳家罗昆玉先生的螳螂拳。至今，截拳道中很多地方都留有螳螂拳的影子。

蔡李佛拳 (CHOYLAYFUT)：这是李小龙在香港读书时从一位不愿透露姓名的陈师傅处学得的一种极为凶悍、实用的南派拳法。例如，振藩截拳道中的“插捶”(KNUCKLEFIST)便直接来自于蔡李佛拳中。

八卦拳 (BARTKUARCLNA)：这是李小龙从拳书中学到的一种集养生、技击和健身于一体的内家拳术。

形意拳 (YINGYIE)：李小龙对形意拳极为崇敬，因为近代中国很多技艺高超的武学名家都学习过形意拳或出自形意门。李小龙从形意拳中最为受益的便是其发力，故在截拳道的很多技术中都有形意拳的影子。

鹰爪拳 (EAGLECLAWSCHOOL)：梁子鹏老师早年曾从理论上向李小龙讲解过这一拳法，而李小龙真正的鹰爪拳老师应是一本教授鹰爪拳的书籍，李小龙从中学到了很多擒锁技术，因为鹰爪拳向以擒拿而著称。

弹腿门 (SPRINGINGLEG)：这是李小龙从台湾早期出版的一些武术书籍上学到的一种以腿法为主的北方拳术，而且李小龙的高超腿功在很大程度上便得益于这一基础性拳法。这是一种实用价值很高的传统拳术。

迷踪拳 (LOSTTRACKSCHOOL)：李小龙最崇拜的一位中国武术家便是“精武体育会”创办人霍元甲先生，并花时间专门研习过他的迷踪拳艺，李小龙亲自书写过一段有关霍元甲及其迷踪拳艺的珍贵资料。

西洋拳击 (BOXING)：这门最古老的西方格斗技艺，李小龙早在香港读书时就曾跟体育老师学习过，也通过录像带学习过“褐色轰炸机”乔·路易斯的拳击技艺，并间接学习过拳王阿里的高超拳艺，这也是振藩截拳道中的一项核心技术。

西洋剑术 (WESTERNFENCING)：西洋剑术给李小龙的启示是“强侧置前”，其步法对他的格斗技艺亦有较大的提高与补充。

西洋摔跤 (WESTERNWRESTLE)：在截拳道中，摔打技占很大的比例，而这一技术除了取自中国传统武术中的一些摔技外，很大程度上均直接来源于西洋摔跤。

法国拳术 (FRANGKICK)：又叫法国腿拳道，是一种衍于欧洲的实用型格斗技术，也是一种以踢法为主体的拳道。

柔道 (JUDO)：李小龙的第一位柔道老师是一位在香港经商的日本人，叫大兵卫 (TAIHEIE)，后又曾跟自己的一位好友兼弟子海伍德·尼希奥卡研习过这一近身格斗的技艺。当时海伍德为“全美柔道比赛冠军”，也是“黑带群英殿”之“柔道悍将奖”获得者。

剑道 (KENDO)：李小龙通过书籍自学过这一来自日本的格斗艺术，一位名叫和里积的日本武术家曾向李小龙讲解过这一独特的实用型武技。

柔术 (JUJITSU)：这是一种有别于柔道的，更为凶残也更为全面的综合性格斗技艺（为日本古代忍者的必修课之一）。李小龙曾向有“锁制大师”之称的“美国柔术之父”肯尼·拉贝尔学习了这一来自日本的凶狠的以摔锁为主的格斗技艺。

空手道 (KARATE)：李小龙曾向多人讨教过空手道技艺，如“美国空手道之父”艾德·帕克与查克·罗礼士等。

日式合气道 (AIKIDO)：李小龙是通过植芝盛平先生的《合气道》教材来研习其发力与用力均十分精妙的高度技巧性武技的，因为植芝盛平为日式合气道的创始人。李小龙与他同为“世界七大武术家”。

韩式合气道 (HAPKIDO)：这是一种踢、打、摔、拿均具备以及腿法见长的综

合式格斗技艺，除了李峻九曾向李小龙讲解过这一技艺外，他自己也通过书籍自修过这一拳道。

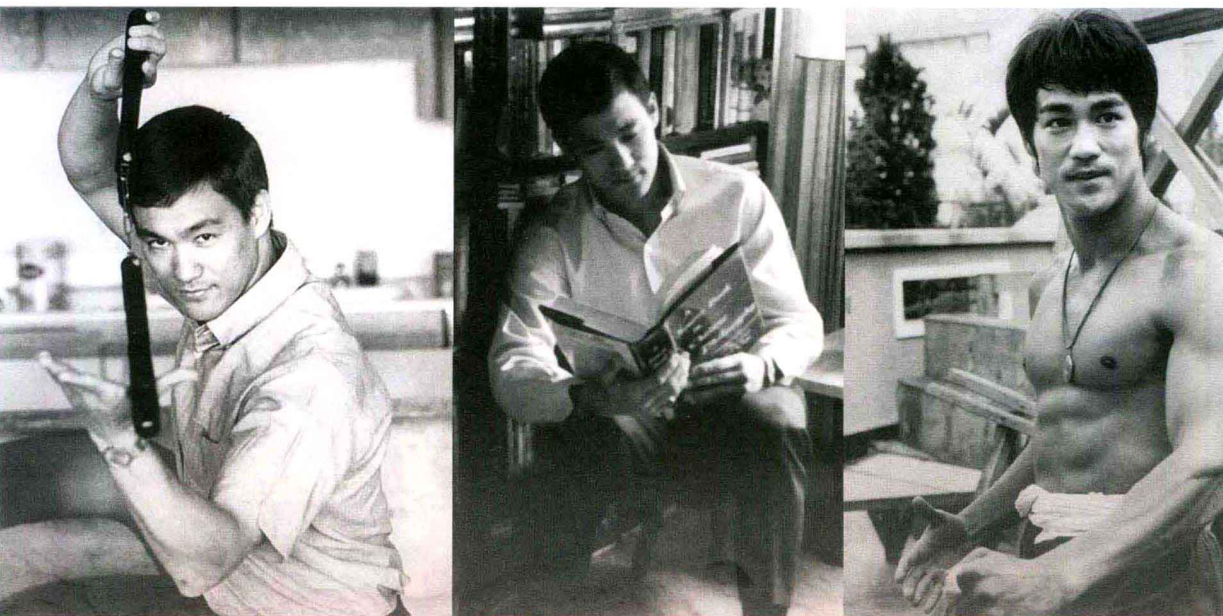
泰拳 (MUAYTHAI, 亦可译为THAIBOXING)：李小龙是通过书籍与录像带自学这一“世界第一搏击运动”的，尤其是其“内围战法”对李小龙的影响颇大。当然李小龙亦曾潜心研究过其腿功训练方法，这一点在其武学笔记中均有详细的记载。

菲律宾武功 (FILIPINOMARTIALART'S)：主要是指学自伊诺山度的菲律宾拳术、双节棍、短棍及菲律宾短刀格斗术，这对李小龙的功夫系统是一个极好的补充。

道家学说 (TAOISM)：道家理论直接影响与促进了振藩截拳道的发展。在李小龙的整个武学系统中，道家学说的影子可以说是随处可见。例如：“太极”、“阴阳”与“五行”等是道家学说的核心理论，而这同样亦是截拳道中的哲学底蕴与理论基础。

禅 (ZEN)：说到“禅”你一点儿也不用感到奇怪，因为李小龙生前确实曾对之潜心研究过，而且在其最权威的著作《截拳道之道》中，专门对其进行过论述。

总而言之，截拳道在吸收传统武术精华过程中，形成了打、踢、摔、拿四个主要组成部分。打法是主要以手攻击的方法，其打击形式包括拳击、掌砍、指戳、擒锁、拳臂砸等攻击方法，既可以采用一手出招，也可以采用两手出招。踢法上汲取了中华武术北腿的技巧和泰拳、法国腿击术、跆拳道等踢法的优点，并创立了连环三脚的绝技。摔法则吸收了中国武术的摔跌技巧及日本柔术的擒摔技巧等。拿是指擒拿、擒锁技巧。另外，截拳道还吸收了冷兵器的技术运用技巧。





二、截拳道三要素之一：精简

Three Main Characteristics of Jeet Kune Do: Concise

雕塑的艺术

在雕刻塑像的时候，雕塑者不能在塑像上增砖添瓦。实际上，在雕塑的时候，一开始就把非本质的东西凿掉了。



坚强与柔弱

什么是柔弱？

是风中的芦苇。

它既不反抗，也不屈服。

什么是屈服的最高状态？

就像捞起来的水。

什么是真正的静止？

静止在运动之中。

什么是适应？

就像有运动物体就有影子一样。

你想知道什么是“内家”和“外家”吗？

没有两种！

——李小龙

截拳道之技巧，简单说就是如何使动作精简直接。

武术的至高境界必是趋向简单，以不变应万变；而境界不高的亦惟有流于花拳绣腿罢了。

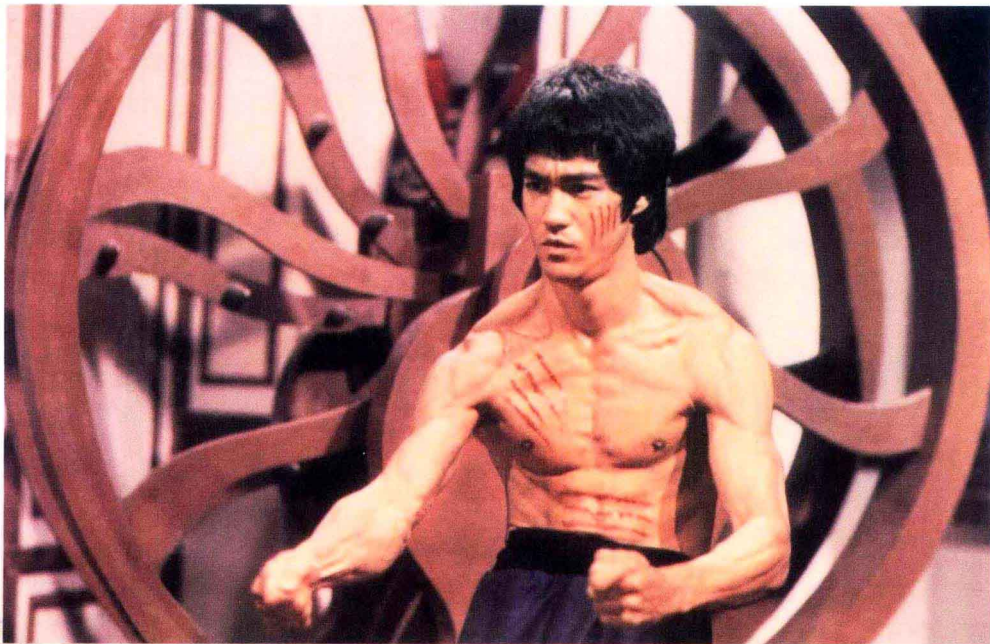
许多的武术家总欲求更多，欲求一些特别的，却不知真理正道总蕴含在简单的动作中。正因为是这样，他们才不能发现它。倘若说出原因的话，那便是在标新立异的追寻中即迷失原本存在的真理。

我认为武术的最惊人之处是它的简单。武术是一个人运用他的力量，以最少的动作表达他感情的直接方式。每一个动作都是简单化的，丝毫没有人为的复杂化的竭力修饰。最简单的方式往往是最正确的，武术也不例外。

武艺是一个人的自我表达。如果方法越复杂，限制越多，则一个人自由表达本能情感的机会就越少。

在武艺方面要达到优秀，并不意味着要增加些什么。不要过多地修饰，而要简单再简单。就像一位雕塑家雕刻雕像一样，不是往雕像上添泥加料，而是不断剔除不必要的部分，直至本质显露出来为止。截拳道并不意味着要增加更多的东西，换言之，不是日益增加，而是日渐减少。截拳道是一种不断精简的过程。

截拳道训练的目的，就是迈向武术的终极。所谓武术的终极就是回复到人的原始本能动作——精简、直接、非传统性。



三、截拳道三要素之二：直接

Three Main Characteristics of Jeet Kune Do: Direct

明镜射影

生命就是一个不断联系的过程。必须打破与外界相隔离的壳，从中走出来去寻找，就是要直接与外界联系，我既不会盲从于你，也不去影响你。所以不要认定，“这就是这，那就是那”。如果你从现实起开始研究每一件事，我会更满足。

——李小龙

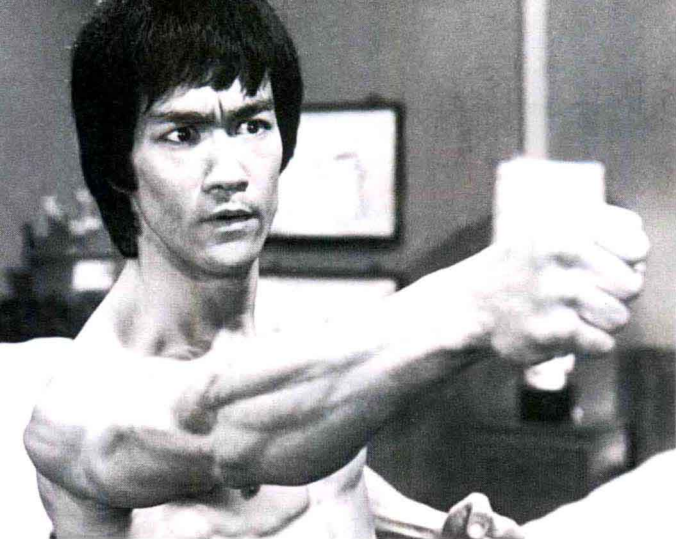
“直接”在截拳道中意味着一种对外界刺激的本能的反应和行动，犹如你的手碰到滚烫的炉子会立刻缩回般，自然而无暇思索。在格斗中要达到“直接”，不仅技能要达到精简的自动化程度，更要在心灵上保持“空”的状态，即消除“胜”与“败”等等杂念心病。意识上虽笼罩万物，但绝不专注某处，让心灵保持自由流动，与外界和对手融合，应敌变化而本能感应，以不变应万变。

当年，追随李小龙宗师左右的弟子常常会追问同一个问题：“什么是直接？”一次，当一位弟子提此问题时，李小龙突然抽出一把雪亮的匕首向他猛刺，那位学生立刻向旁边一闪避开了，李小龙展开匕首给他看，原来是锡箔纸做的假匕首。事后李小龙说：“我不用真匕首，是怕刺伤他。”这里，李小龙用行动来向那位徒弟说明：当危险突然来临时，他本能避开反应和动作就叫“直接”。还有一次，徒弟波纳德（Pollard）急切要求李小龙解释“直接”的含义，几乎就在他的话脱口而出之际，李小龙的钱夹子就向他飞了过去，出于本能的反应，波纳德马上站起来抓住了它。

这就是直接性。

你凭着本能的感觉行动，没有浪费时间。你只是站起来并抓住了钱夹——你没有蹲下来嘀咕，或站成马步，或做一些传统动作。你那样做，你就抓不到钱夹。换言之，如果有人要抓住你，向他出拳攻击，不要做一些不必要的复杂的动作！如果你那样做，就会被彻底打垮；如果是在街头格斗中，你的衬衫将会被人撕破。

技能，虽然在武术初期阶段会起到很重要的作用，但是技能不能太机械、太复杂或限制太多。如果我们一味地盲从这些，其结果是我们会局限于此而不能自拔。



记住：你是在表达应用技能，而不是机械地完成技术动作或姿势。如果有人攻击你，你的反应不应该是技能第一，姿势第二；相反，你做动作应简单直接，就像声音和回音一样，是毫无疑问、用不着考虑就会产生。这就如我叫你，你会回应我；或者当我扔什么给你，你会接住，就是这些。

在截拳道中，所有的技巧必须忘却，以无意识来应付情况，如此技巧自可同时运用自如，以无法为有法。

任何技巧，无论多好、多有价值，倘若心神为之所困，亦可能变为一病。常人易犯六病：①求胜之心；②以技巧狡猾胜人之心；③欲炫耀其一切所学之心；④欲威吓对方之心；⑤欲求消极防御之心；⑥欲革除常人所犯一切弊病之心。

如果一个人的自我意识表现得过于明显，常会与他动作技巧的表现相干扰。因此一个人必须先除去此等自我意识的障碍，才能有所表现。

不紧张但是心有准备；不是妄想亦非梦想；非固定的而是流动的；整体而静寂地存在着、警觉着，随时准备应对任何可能发生的。

不思不想犹如思与想般；静视一切技巧犹如未曾观察。

无自我意识时，艺至其最高境界。一个人一旦能超越其行动成败关切之心，则必可发现“自由”为何。

就像一木制的娃娃，它一无自我之意识，亦无思考能力；既无贪欲，又无冥顽不化。

倘内心无任何固守僵结，则外在的事物自会开敞出现。移动似流水般，静止时犹如镜子，反应时却恰似回声般。

人到了忘我之境界，自身与外界亦皆小了。

截拳道的技巧犹如没有圆周的圆，动亦犹未动，紧张又犹如松弛；能视察外物之生息，而又全然似不注意；无任何的目的，无任何有意识的算计；没有期盼，没有预先。简言之，如婴儿般的率真，而又能表达机谋、隐瞒和敏锐的智慧。

拳与脚均是消除自我意识的武器。此等武器代表直觉的力，本能而直接，不似智慧与复杂的自我意识；它并不分裂自己，却能保持其自主独立性。

一个人的思想可以不断地从外界现象中抽离，而又置身此现象中。

自我的表达是整体的，是立即而无暇思考的，唯有肉体与心灵完全自由时，方可能完整地表达自我。

能锻炼到自然而然本能地出拳（踢脚）的能力，各种动作必已是瞬间即发，无任何迟滞；脑海亦可在瞬间千变万化，洞悉外在形势而无所惧。欲达到此境界，唯心诚与毅力及确切的锻炼可至。

一旦一无障碍时，截拳道家动作当可像闪电般的快捷，像镜中的反射影子般迅速。

