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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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

赵州从谂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。

有一位和尚饱学经伦，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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（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

态，却是由心智的状态所控制，因此需要努力来控制自己的感情，锻炼自己的精神。另外放松要求保持良好的姿势，减少不必要的动作，避免肌肉的抽搐，以免因疲劳的发生而无法产生预期的效果。

5. 协调水平：李小龙说过：“协调可谓是一种特具的能力，使一个人得以有效而柔畅地使用其全身所有机能和内在潜能，做其所欲做的动作。”所以，协调能力是搏击家水平高低的一个重要标志。观察到对手哪一动作协调性差，那么重点打击的目标就是这一动作，对方也会为突来的打击产生慌乱，给我造成更多可乘之机。

6. 心理素质：“在搏斗中如果顾虑自己生命的安全，就是纵容敌人，必将伤害到自己。”这是李小龙的搏击心法。所以，由对方的表情来观察其心理素质是十分必要的。

如果对手十分紧张，那么他的动作将呆板呆滞，毫无生气。观察到这一点时，应以勇猛无畏的气势震摄对手，使他的精神更加紧张，动作更加呆滞，可击之隙更加明显。

此外还须注意下列情况：

1. 对手的招数怪异而无条理，证明他是初学者。对付这样的对手最好采用单纯迅速的攻击，而避免采用复杂的战术。反之，技战术稳重有力的对手是经验丰富

的强劲对手，对付这样的对手非配合虚招等复杂的攻击方法不可。

2. 对付一个慌张粗暴的对手，精简的技术足可以制服他；对付一个冷静、沉着的对手，则需做出非常有表现力和威胁力的虚招。

3. 对付一个高个子对手，要采取贴身近战的打法，招式短而有力。

4. 对付一个矮个子对手，应当充分利用自己腿长、臂长，居高临下的优势，多利用腿法和直拳长击，将对手控制在我可击中他，他却不能触及我躯干要害的攻防距离内，使对手不能发挥贴身短打的优势。

三、洞察虚隙

众所周知，攻击和防守是搏击的两大环节，其中攻击是战胜对手的绝对因素，而对方所暴露的空隙是主要的攻击点。所以观察对手的举动，抓住有利的空隙，才能予以致命的攻击。

对方产生空隙的可能性，通常有三种：

（一）由于对敌姿势的错误而暴露出的空隙

在敌我对峙的时候，双方都要摆出预备姿势，一是为防守对方的突袭，二是伺机迅速攻击。因为对敌姿势

是整个搏击过程中出现次数最频繁的姿势，而且这一动作几乎就是静止的。所以，这一姿势如果暴露空隙，是最容易把握的，对此空隙实施打击也是最易成功的。

1. 双手的姿势

正确的姿势是前手微低于肩，并保持轻微的前后晃动，后手放松，肘下沉，护于胸前。如果对方的前手太低，其上盘则可以攻击；如果对手的前手太高，其下盘就一定会有可击的空隙。

2. 双腿的姿势

正确的姿势是两脚间距半步，双膝微屈内扣，保持良好的弹性，以备迅速的移动。如果对方的两脚距离过大，其移动灵活性将大大降低，快速进攻他，会使他乱了阵角；如果过小，会使其身体很难保持平衡，重力出击，他会无力招架的。

3. 整体姿势

正确的姿势是前手、前脚、鼻尖三点处在一条直线上，并与地面垂直。如果对方的三点不在一条直线上，其所要防守面积会很大，暴露的空隙自然也会很多。

（二）对手在攻击中暴露出空隙

1. 攻击动作不准确。对手对技法要领掌握得不准确，动作的速度慢，攻击前有预兆出现或攻击不到位均

会暴露可击之隙。

2. 一味攻击不注意防守。对付这样的对手，采取反击战术将不难得手。

3. 攻击收势时是应该把握住的有利时机。当对方收手时、转身时或一拳一脚落空时均是我方应该把握的良好战机。

在把握对手攻击空隙方面，我方不是等着对方前来攻击，而是事先通过观察了解对方在何种攻击中会暴露何种空隙，然后利用虚招引诱对方来攻击。这样对方会落到我事先设计好的圈套中，再反击自然容易取胜。

（三）制造空隙，破坏对手严密的防守

1. 拍开对方的前手，使其暴露空隙，从而迅速超前攻击。例如：首先格开或擒住对方袭来的腕部，趁制造的虚隙，予以攻击。

2. 重力打击对手严密防守的部位，迫使对方移开防守之手露出空隙。

3. 连续的攻击会使对手完全失去严密防守的能力。

总之，一定要把握对方因弱点所产生的虚隙，并立即采取攻击行动，切勿犹豫，否则时机稍纵即逝。

四、判断距离

李小龙说过：“灵巧的踢腿和拳击技术，涉及正确判断距离的技术。”如果无法把握正确的距离，就像炮弹不能打到正确位置一样。

（一）判断对方的位置

最值得注意的是，在搏斗中你要攻击目标的位置不是眼前对手站立的位置，而是对方可能闪躲挪移到的地方。那么如何才能正确判断对方将移到的位置呢？

1. 仔细观察我进攻时对方的习惯反应，他防守时双脚习惯于落到哪一位置。

2. 仔细观察对方进攻的习惯动作，他习惯落到哪一位置使用什么招式进攻，进攻完成后习惯于落到哪一位置。

把握对方的攻防习惯，胸有成竹地投身搏击，一定会胜券在握。

（二）掌握攻击的距离

李小龙说过“搏击的精义在于移动的技巧”。所以，掌握距离的最有效方法是精熟的步法。另外，在我发起攻击时，一定要以最长的攻击武器，攻击距我最近的目

标，以保自身的安全。例如：以前踢腿攻击对方防守的前手，再根据对方移动的位置实施再攻击。倘若敌我双方距离较远时，一般可采取如下方法缩短距离，获得有效攻击距离。

1. 多次变换敌我之间的距离，扰乱对方的距离感，伺机突然进入攻击距离。

2. 攻击对方距我较近的目标，从而强迫对方与我交手，不再保持距离。

3. 利用连续攻击，击入有效距离以内。

4. 利用一连串的退步，诱使对方超前，我再疾回攻击。

5. 努力观察所能把握到的距离，再根据距离的长短施以不同的攻击方法：

（1）双方的距离为一腿长时，采取各种腿法，以脚击敌。

（2）双方距离为一臂长时，采用各种手法，以拳、指击敌。

（3）双方距离为半臂长时，采取各种肘膝法。

（4）双方距离小于半臂长时，采用躯干各部或头攻击对方。

五、保持平衡

平衡对搏击者来说是起着决定性作用的重要环节，“如果无法在任何时候都保持平衡，则绝无效果可言”。（见李小龙《截拳道》）因为真正的搏击局势变幻不定，需随时避开攻击或寻找攻击目标，所以武术中的稳是要动中求稳。在真实的搏击中应该认真观察对手在行动中何时失去平衡，把握对手失去平衡的刹那予以痛击。

因为平衡源于跟，观察对手的平衡自然要观察他双腿的姿势和步法的应用。主要须认真观察对方以下动作：

（一）对方马步步幅过宽，会影响身体姿势的正确，破坏平衡，减低动作的速度与效率。

（二）步型步幅过小则基础不稳，速度虽可较快，但却失去平衡与劲道的优势。

（三）如果对方时有双脚交叉的习惯，只要进攻时机准确是很容易将其击倒的。

此外，一个拳手的身体重心，会因自己的动作而不停地改变，一拳的失手或一脚的落空，均会造成瞬间的失去平衡，所以要学会把握这一有力时机，进而予以反击。

短碎的移步步法或滑步是维持身体重心的良好方法，所以，对方处于这种状态时，最好不要贸然进犯。

需要全本请访问 www.ertongbook.com