



功夫之道

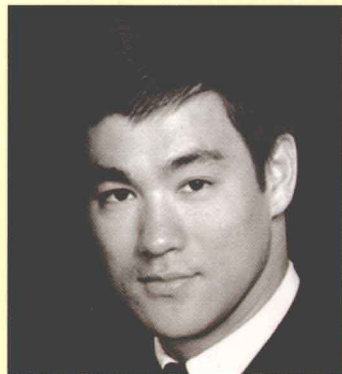
李小龙中国武术之道研究

李小龙◎著

约翰·里特◎编 温戈 杨娟◎译



『李小龙经典原著书系』卷④
THE TAO OF GUNG FU:
A STUDY IN THE WAY OF
CHINESE MARTIAL ART



中国海南出版社

功夫之道

李小龙中国武术之道研究

国内首次引进李小龙原著
全面展示李小龙早期的中国功夫之道及其学习之道



THE TAO OF GUNG FU:
A STUDY IN THE WAY OF
CHINESE MARTIAL ART

『李小龙经典原著书系』卷④

我清楚地记得李小龙在西雅图和加利福尼亚所做的武术示范，他的拳脚带着飓风般的速度与力量冲向我，又停在距离我面部不足一英寸的地方，我真正亲身感受到了面对他的拳脚时所产生的那种强烈的恐惧感。

——李小龙西雅图时期亲传助教弟子 木村武之

小龙师父是我所见到的唯一一个能够用行动来践行哲学的人。他能够一边讲解一边示范，把阴阳融合的原理讲的活灵活现。

——李小龙洛杉矶时期亲传弟子 李恺

我认为，现在的中国年轻人确实需要多多学习“自强不息、厚德载物”的李小龙精神，我们需要在物质生活日益丰富的今天，通过提倡具有代表性的李小龙精神，重塑国人的精神信念和文化自信，进一步推动中国武术走向世界的步伐。

——当代中国武林泰斗、武术九段 蔡龙云



功夫之道



李小龍中國武術之道研究

李小龍◎著

約翰·里特◎編 溫戈 楊娟◎譯

中國海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

功夫之道：中国武术之道研究 / (美) 李小龙著；[美]
约翰·里特编 温戈 杨娟译．—北京：中国海关出版社，2010.9
ISBN 978-7-80165-769-5

I. ①功… II. ①李… ②约… III. ①武术—研究—中国
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 174387 号

THE TAO OF GUNGFU: A STUDY IN THE WAY OF CHINESE MARTIAL ARTS

by
BRUCE LEE(AUTHOR), JOHN R.LITTLE (EDITOR)

Copyright: © 1997 BY LINDA LEE CADWELL

This edition arranged with TUTTLE PUBLISHING/CHARLES E.TUTTLE CO., IN
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2010 CHINA CUSTOMS PRESS
All rights reserved.

图字 01-2009-3451

功夫之道：李小龙中国武术之道研究

GONGFUZHIDAO: LIXIAOLONG ZHONGGUO WUSHUZHIDAO YANJIU

李小龙 著 约翰·里特 编 温戈 杨娟 译

策 划：包 妍

责任编辑：李汶璟

出版发行：中国海关出版社

社 址：北京市朝阳区东四环南路甲 1 号 邮政编码：100023

电 话：010-65494230 (发行部) 010-65194242-7551 (编辑部)

印 刷：北京京都六环印刷厂 经 销：新华书店

开 本：1/16

印 张：14.75 字 数：16.8 千字

版 次：2010 年 9 月第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 2 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80165-769-5

定 价：32.00 元



海关版图书，版权所有，侵权必究
海关版图书，印装错误可随时退换

编译委员会

顾 问：李 恺 马明达 朱鹤亭 钟海明 梁敏滔

主 编：郝 钢 朱建华

副 主 编：李朝旭 温 戈 陈琦平 马廉祯

(以下按照姓名首字拼音音序排列)

编 委：陈 群 杜 虎 关文明 郝郑权 洪振华

黄德超 江传荣 李炼钢 李哲新 刘烈红

Mike Rutter 石天龙 王胜豪 张礼义

张继生 张欣晨 张安邦 张云旺 曾 箴

献 辞

DEDICATION

我想告诉大家：功夫不可能通过“三日速成”之类的课程就能掌握。他需要充满智慧的思考和持之以恒的练习。

——李小龙 西雅图 1963年

“李小龙一生，桃李满天下，其弟子不可谓不多，尤其是在西雅图，他极其幸运地拥有了几名能够深刻理解、融会贯通其教学艺术并为保留这些艺术而殚精竭虑的弟子。这其中，首屈一指的便是木村武之（Taky Kimura）。他曾获得李小龙的信任，协助管理西雅图的振藩国术馆，且始终追随李小龙及其艺术逾五十年之久。作者还要感谢杰西·格洛弗（Jesse Glover）的贡献，他是李小龙在美国的第一位弟子，曾撰写了若干本关于李小龙在西雅图早年生活的著作。同时，还要感谢佛莱德·萨托（Fred Sato）、艾迪·哈特（Ed Hart）、斯基普·艾斯沃斯（Skip Ellsworth），以及道格·帕尔玛（Doug Palmer），得益于他们对于记忆中的李小龙及其艺术的慷慨分享，使得我们能够窥探李小龙传奇般发展历程的点点滴滴。”



献给木村武之：在漫长的岁月中，他对自己的朋友和师傅——李小龙——始终忠实与真诚。不论生活多么艰难，他从不曾利用自己与李小龙的深厚情谊来为自己谋取私利。他是一位始终视原则重于交易，尊严重于利益，友情重于名声，真诚重于私我，谦恭重于地位，和谐重于头衔，关爱重于一切的人。李小龙在选择朋友时非常注重他们的品质，而且他从不说违心的客套话。他曾写道：“致木村武之，致我尊重其才能，并珍视其友情的人。”这可以说是对木村武之为李小龙及其家人所作所为最深切的感激，也是对木村武之的言行举止所表达的最真挚的敬意。谨以此书献给木村武之。

无限激情，无尽追寻

1963年，一位二十三岁的华盛顿大学学生受邀来到加菲尔德高中做了一场关于中国哲学的客座讲演，当时的我正在这所学校读高中。这是我第一次听到李小龙的名字——一位哲学系的学生，同时也是一位功夫师傅。现在，当人们提及“李小龙”这一名字时，世界上大多数人都会想到超人或功夫巨星，但在我记忆的最深处，他是一位思想者、永远的学者和自我灵魂的探究者。诚然，通过电影这一媒介，我们感受到了他强大的力量和超凡的魅力，但通过本书展现的李小龙个人笔记，你将看到一位真实的李小龙：他是一位生活的学生，亦是自我命运的设计者。

李小龙对武术哲学怀有无限的热爱。正是出于这种对智慧的热爱，李小龙才能自由地建立他自己的生活哲学。在踏上这一自由旅途之前，他已经基本准备好沿途所需的所有工具。首先是完成正规的学校教育和功夫培训，然后就是他多年通过书本进行的自学和研究。本书中的随笔是李小龙在他二十多岁时写下的——此时的他仍在为呈现更完美的自己而不断求学上进，不断往行囊中添加需要的工具。其所学所知亦不断内化，成为其生

命个体的一部分，并最终将他从所有的工具包袱中解放出来，获得自由。

在武术界，李小龙对于传统的练习方法和实践方式的颠覆是众所周知的。起初，人们仅仅把他当作一个随意贬损千年传统的狂妄小子，但不久之后，武术界就意识到这位年轻人的智慧远远超出他的年龄，而且他的自信是极为自然的，自然得如同他身上的一件衣服。李小龙的“激进”观点并非即兴而发，事实上，是其多年学习研究的结果，并且是依赖于他对他所反对的事物最深层次的理解。为了有效地阐明依赖于传统训练的局限性，李小龙必须首先对这些传统训练有着根本的了解。在李小龙的头脑中，没有绝对盲从的门派招法和固定僵化的思考模式，当然，这都是在充分理解并尊重传统的基础上，在掌握了训练中最基本的原则、舍弃了不合理的条条框框限制之后方可达到的。择其善者而从之，其不善者而改之，李小龙就是这样不断解放思想，提升自己的见解和觉悟，最后达至其目标——成为真正的生活艺术家、真正的人。

本书中的观点是李小龙在踏上哲学智慧旅程之初所写下来的。在那段岁月里，他写下自己对某些原理的认识，并将其运用于实际，首先是运用于功夫，然后运用于生活。比如，阴阳符号在今天被普遍地、不加理解地当作东方玄学之象征，但对于李小龙却有着极大的实际意义。他在这些随笔中解释了阴阳如何构成功夫的基本原理，如何构成道家的宇宙观。阴阳是一种理论上的原理，但李小龙却能够将阴阳原理运用到格斗技中，甚至运用到对男女关系的理解之中。

译注：事实上，在中国文化的重要源头——《易》那里，阴阳、八卦乃至六十四卦的符号与原理，均可运用到人类对于宇宙、人生等万事万物的全面认知中。

让自己沉浸于对古老智慧的研究之中，是李小龙达到自我内省的基本途径，通过自我内省，他可以洞悉自我成长的重要原则。洞察力并不会自然而然，它只能在理性判断的过程中不断培养。在运用智慧的过程中，李小龙发展了自己对功夫之道的洞察力。他尊重传统的理念，但绝不让自己被未经检验的传统规矩所限制。通过对武术中的方方面面提出质疑，他创建了自己的人生哲学，并不断践行、坚持。——这就是李小龙的旅程。你将在本书中分享这一旅程。

对生活充满激情将带来福祉。李小龙做到了，我们也能，我们还能从感受李小龙对生活的激情中获益。

6) 序 言

约翰·里特

1963年，二十三岁的李小龙坐下来，开始写一本 97 页的小册子，介绍当时人们还不熟悉的功夫，这就是《基本中国拳法》（*Chinese Gung Fu: The Philosophical Art of Self Defense*）（李小龙生前出版的唯一一本著作，直译为《中国功夫：自我防卫的哲学艺术》）。那时，李小龙还打算写一本更丰富、更深入的著作，来介绍他所热爱的武术，正如他在那本小册子的第 7 页所说：

在我结束东方之旅后，将很快再出版一本名为《中国功夫之道》（*The Tao of Chinese Gung Fu*）的书。

直到 1964 年 11 月，李小龙还在为写作新书而忙碌，他在给朋友的信中说：
我正在完成一本关于功夫之道的更深入的专著……这本书包括了我过去五年的所思所悟。我正在为此而努力。

他所努力的正是这本书，它本应在 1965 年出版，是作者李小龙想要送给西方世界的一份礼物。

尽管李小龙自己最终放弃了将此书付梓出版的念头，但他并没有停止

记录自己的探索，继续写下独立成章的随笔片段。李小龙留下了丰富的作品、笔记、照片，以及数册关于功夫和由他自己创立的截拳道的宝贵研究资料。为了更清晰地呈现李小龙的智慧人生进程，以及其作为武术家的成长，塔特尔出版公司（Tuttle Publishing）及李小龙遗产管理委员会（Bruce Lee Estate）对这些资料制定了独家且完善的整理计划和出版计划。我很荣幸地被琳达（Linda Lee Cadwell, 李小龙遗孀）和艾德里安·马歇尔（Adrian Marshall, 李小龙的代理律师）指定为这一伟大而艰巨的任务的负责人。

为了上述目的——尤其是对本书而言——我希望你首先要忘却你已经知道、特别是你自认为已经知道的有关中国功夫的一切。我希望你忘却“截拳道”这个名称以及关于它的所有成见。构成本书的章节及笔记内容是李小龙在1964年写下来的，那时他的思想还深受中国传统武术的影响。客观地说，李小龙当时对武术的理解已开始走向非传统性，他当时对所谓的“传统”武术的实际效用等提出了诸多质疑。即便如此，他自己的功夫体系仍然在道家哲学指导下不断改进：强调真实、实际，以及事物的本来面貌而非出于人们主观臆断。

在编辑整理李小龙的资料时，我花费了极大的努力来保持这些资料的原始面貌。哪怕是李小龙针对某个主题所写下来的极为简短的只言片语，我也要参考他许多其他的笔记或录音，以准确地把握其方向、术语以及含义。无论何时何地，当一个大师特意花时间来记录的时候，那么他所记录的一定是有意义的，我们就不应该用另外的方式去曲解，甚至歪曲。我正是怀着这样的心态来完成本书以及其他几册的编辑工作的。在整理李小龙的部分粗略草稿（这些往往是在三万英尺高空的飞机上或在开车时草草记下的）时，我尝试着将那些简略的符号加以充实，以忠实地表达李小龙的思想要点。所有对于手稿的调整或修饰，不仅通过了李小龙当时弟子们的审核，而且经由琳达

把关，她投入极大的关注以确保丈夫的著作不会被曲解、被诘责。这些笔记的写作时间跨度长达十二年之久，由于李小龙长期不断地提炼与精简自己的观念，直至最终形成截拳道核心理念，所以，把李小龙在西雅图、奥克兰、洛杉矶、香港等地的笔记按年代进行合理的划分就成为一件主要的工作。现在仍然有一些李小龙的弟子不愿意把他的方法、理念、观点传与他人，他们以狭隘的热情保守着自己从李小龙那里得到的直接教诲，将其奉若圣经。我认为，这种狭隘的保守主义恰恰与李小龙的哲学背道而驰——李小龙主张每一个人，不分肤色与人种，都有权利去学习一切使他们受益的知识，而且他终生都在为人的学习权利而战斗。这些人的保守态度只能导致真理被片面地传播，导致许多无解的问题出现。对于李小龙这样一位杰出人物的遗产及其后人（包括血缘关系与师承关系）来说，这是非常不公正的。正如美国哲学家、普利策新闻奖（Pulitzer Prize）得主威尔·杜兰特（Will Durant）在其著作《哲学的故事》（*The Story of Philosophy*）序言中所说：

我们不应为教导他人而感到羞愧。倒是那些吝于分享知识的人应当责备自己，他们的独占态度，使得世人只能向书本、演讲、成人教育去寻求他们所未能给予的教导。他们应该感谢，是那些热爱生活的业余人士帮助他们改善犹疑的态度，使他们的教导更富人性。也许每一类教师都应该被感激：谨慎的学者以精确性来审视我们的狂热，而狂热者会为知识成果注入激情与热血。在美国，我们应鼓励大众去倾听天才，进而产生天才。我们都是不完美的教师，但只要我们尽自己最大的努力去推动，哪怕只是向前一小步，也足以令人欣慰了。我们宣告这一切的开始，当更为杰出的后来人出现之时，我们即行告退。作为教师，我们或许不够完美，但是如果我们能够尽力将教育事业向前推进，哪怕只是一小步，那么我们的不完美也会得到弥补。我们教学，然后退休，取代我们的将是更为杰出的继承者。

我们正以此精神前进。

非常感谢约翰·里特给我这样一个机会，谈谈我与李小龙这位世界级标志性人物的一些故事。

约翰和我认识一年多了，随着时间的推移，我越来越敬重他的真诚，享受他的友情。同我们中的大多数人一样，在了解到李小龙的伟大之后，约翰开始狂热地崇拜李小龙，并由此受到启发去尽最大的努力做到最好，自信而又谦逊，果断而又敏锐。在我看来（非任何义务性的），约翰正在以最真诚的姿态，将其全部的生命倾注在研究、陈述、甚至在必要的时候分析推测李小龙在其大量手稿或者个人笔记中留存给我们的理念和信念，从而使得我们能够充分理解并且分享李小龙的艺术及其哲学。

李小龙在十八岁时就已经作为一位天才人物而在西雅图崭露头角。他只有五尺二寸高，却可以在任何场合像彗星般散发出卓越的光辉，你会瞬间被他的个性魅力所迷住。李小龙曾经与各个阶层的人们分享智慧，他追求武术最高境界中所能达到的身心兼修的终极品质。在我看来，正是这种品质感染了他，使得他无论生前生后，都赢得真正的勇士之名。

我曾说过自己与李小龙的初识是一次极为震撼的经验。我是如此幸运与他相识，同时，我又是如此幸运地见识了李小龙个性中的方方面面，比

如说青年演员和成熟的哲人。我尤其为他的后一种特质所深深着迷，并最终让我决定跟随他。

这本书是由李小龙创作的，如果你拥有这本书但对李小龙的背景不甚熟悉的话，我觉得有必要花点时间来说明，李小龙是如何向美国介绍功夫这一奇妙的中国艺术的。在旧金山作了短暂的停留之后，李小龙于1959年到达西雅图，当时他只有十八岁。借助于在当地电视上的几次亮相及公开示范，李小龙开始向所有的美国人介绍功夫，不分种族与信仰。

早在香港成长的那段时期，李小龙便已经尝到了偏见与歧视的苦涩。这促使他热切地投入到武术之中，以求达到身心两方面的自我保护。他常常告诉我，在香港的英国官员是如何蔑视与虐待中国人的。正是出于这样的背景，李小龙立志以武术为工具来表达自己的终极梦想：世界大同、全人类平等。

即使在西雅图，在他生命旅途的早期，李小龙就已开始公开抨击“传统武术之乱象”，倡导武术的简单与和谐。他及时修正自己在武术方面的丰富知识，并最终达到真实而简单的境界——截拳道。不论早期的“振藩功夫”，还是后来的“截拳道”，李小龙都明白，简单、真诚与渴望只能源自于你的内心深处，他将这一切宝贵的品质都融入到自己的教学之中。

李小龙拥有奇特的天赋才能：速度、协调、优美、智慧、魅力。所有这些因素帮助他能够以敏锐的感觉来区分现实与幻想。李小龙不会盲目贬低任何一种武术门派，他吸收有用的，丢弃无用的，并且指导我们什么是武术的真谛——简单、和谐、具有整体性。

这在许多方面都与婴儿表达自己的方式极为相似，那是最为简单、自然、流畅的方式。婴儿之所以能够自由地展现最真实的情感，原因就在于他们的本能。李小龙告诉我们关于生命的一个基本事实：如果你想学会游泳，就不能站在地上练习，你必须跳入水中。他与我和其他学生一起分享这些根本原则：正直、尊重、谦逊、信心，培养强烈的欲望去实现你的目标！

李小龙活着的时候，他总是指引我前进的方向，同时我相信这也是他希望所有人都能坚持的方向：最大限度地展现你的能力，让你认识到真正的自己，并且谦逊而又自信。当你做到了这一切，智慧的大门就会打开，你将进入到哲学的智慧王国之中。

李小龙委托我在西雅图所传授的课程，已由约翰作为附录收入本书，课程的开篇，就是关于真理与现实的独特而简单的理念。

直到现在，每当回想起和李小龙在一起的日子，我依然会热血沸腾。仅仅由于自己身上的日本血统，我曾被关押在美国集中营长达五年之久，是李小龙以他的天才帮助我找回了从前失去的那段时间。我只有高中学历，是李小龙给予我某种治疗，让我能够以无忧无虑的心态去做一些令人兴奋的事、一些早已在集中营里被遗忘与放弃的事。在那些日子里，苦难、消极与自卑不断地折磨着我，直到李小龙出现在我的生命中，这一切才如流水般从桥下经过——这是他的教诲和我自身努力的直接结果。我现在已经意识到，通过自己的经验，无论是积极经验还是消极经验，我已发掘出潜在于自身的宝藏，帮助我在今天变得更好。

李小龙曾经说过：“一个本来知道却不知道知道自己知道的人是昏睡者——唤醒他！”虽然我直到多年以后才理解这句话，我必须感激他在我没有意识到的情况下就已“注满我的杯子”，令我明白“我不知道自己知道”。

我有许多关于李小龙的珍贵记忆。我们一起训练，一起吃饭，一起看电影，一起讨论各种话题。我清楚地记得李小龙在西雅图和加利福尼亚所做的武术示范，他的拳脚带着飓风般的速度与力量冲向我，又停止在距离我面部不足一英寸的地方，当时我亲身感受到了面对他的拳脚时所产生的强烈恐惧感。他的拳风甚至吹动了我的头发！

李小龙是我的导师、我的师傅、我的顾问，最重要的是，我的朋友。他身体力行地展现了真正武术家的最高原则。

1964年，在美国长堤国际空手道锦标大赛上，我有幸聆听和观赏到年仅二十四岁的小龙的功夫演讲和精彩的中国功夫表演。当时我就被他精湛的武功，以及他浑身散发出来的那一种令人无法忽视的自信深深地折服了。

1967年，当小龙在洛杉矶开设他最后一间振藩国术馆时，我闻讯第一时间赶过去报名，成为他在洛杉矶振藩国术馆所招收的第一位弟子。可能因为我们同是中国人，加上我拥有比较丰富的武术训练背景、较好的搏击功底，能够很好的理解和接受他的哲学思想，能够配合他开创性的武学实践，因此，小龙师父对我比较欣赏，我们很快就成为课堂上的师徒，下课后的好朋友。在以后两年多的时间里，我在振藩国术馆系统地接受了小龙师父的截拳道训练，并非常荣幸的成为师父当年从众弟子中特选的几位“后院训练对手”之一。这样，我除了参加振藩国术馆系统的公开训练外，每周还和几位后院训练小组成员有两次私下接受小龙师父教导的机会（周三晚在师父家中，周六早上在唐人街闭门授课），这让我们有更多的时间接受师父的亲自指导，以及和师父对练切磋的机会。至今，作为小龙的实战对手之一，我的下颌骨上还留有当年与师父实战训练时所造成的永久纪念。

时间如白驹过隙，一晃四十三年过去了，但小龙师父对我的教诲，却深刻脑海，一直在指引着我前进，学无止境。

《功夫之道：李小龙中国武术之道研究》（以下简称《功夫之道》）是小龙师父当年按计划撰写的一部书稿。我们会发现他用了大量章节，重点讲解了功夫中所包含的阴阳原理，以及中国功夫中的道家思想。我认为，小龙之所以伟大的原因，在于他不仅是个不断完善自己的武术家，而且还是一位不朽的思想者和哲人。小龙当年曾花费了大量的时间，学习东西方哲学。其中，受中国传统的太极阴阳哲学影响最深。有一次，小龙告诉我，他在华盛顿大学主修哲学，就是为了以一个哲人的视角来洞察和体悟人类的武术。他认为，要让一门艺术或武技卓尔不群，就应该也必须让它拥有雄厚的哲学基础。小龙正是因为从中国阴阳学说和道家、禅宗哲学及西方哲学中获得启发，才构建起系统的截拳道武学哲理及其科学的实践体系，如在《功夫之道》一书中小龙师父所提到的刚柔相济原理以及水的原理等都是从此中而来。这些最核心的原理，无论在小龙师父最早期的振藩功夫发展时期，还是在最后期的截拳道发展时期，都一以贯之的成为指导小龙实践其武学理想的根本纲领，终其一生，小龙都抱着太极阴阳原理，作为其武道哲学的核心理论和实践基础。

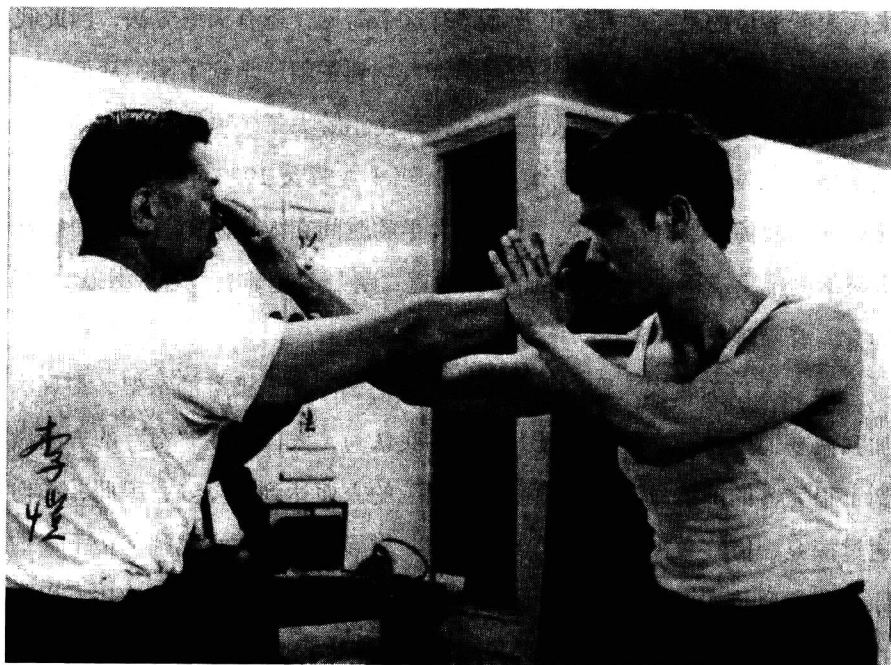
在中国传统的太极拳中，也深刻地蕴含着同样的太极阴阳理论。1966年，在正式学习截拳道的一年之前，我就已经开始学习杨式太极拳，迄今四十余年，仍然勤习不辍，这帮助我能够更加深入地理解小龙的截拳道武学哲理，以及从根本出发更加透彻的体悟截拳道技艺。学习直接秉承太极阴阳哲理创编出来的太极拳，一直是小龙的心愿。我不知道他是否系统学过太极拳，但我知道小龙小时候在父亲带领下，学习过吴式太极拳，同时，在小龙的私人藏书中，我也发现他收藏有大量的太极拳书籍，而且所有的太极拳书他都仔细阅读过，因为很多书上都画满了下划线和他书写的读书心得或注释。小龙知道我也练习杨式太极拳。有一次在他后院训练以后，小龙就要

我演练太极拳，然后他用摄影机摄录下来，以便将来拿做参数。那时候，小龙确实非常想学好太极拳，后来，虽然由于各种原因限制，他无暇再就太极拳作更深入的研究和练习，但尽管如此，小龙仍表示，等他的事业发展到一定阶段，或退休之后，他一定会再去好好地学习太极拳，作为研究阴阳哲理的途径之一。

在《功夫之道》中，小龙写道：“所有习武者都应将刚与柔置于同等重要的地位，刚柔是任何运动中相互作用、不可分割的一个整体……这些都体现在格斗中，如攻与守，张与弛，出与收等等。”又写道：“功夫高手并不与对手进行力与力的正面对抗，而是借力打力，通过顺应对手的运动轨迹，把握他能量的流动方向，借助对方的力量来打败对手。在功夫中，这被称为‘适应法则’。为了顺应对手并随其动作而变化，功夫高手必须首先理解柔与刚的真正意义。”小龙这些关于格斗刚柔关系的论述，非常清晰的指出了刚柔相济、如水适应是截拳道实践其整体如一的阴阳理论的终极途径。当年，在截拳道技战术训练和实际致用的过程中，小龙师父就很聪明地运用并展现了这些原理。比如截拳道的拳法，同样一拳，通过变化刚柔，可以打出不同的节奏和深度，也能够配合 360 度移动，从任意角度或距离出手，令人莫测其变。有时，第一拳可能只是一个轻快触及目标表面的刺探，第二拳就会突然变成一记迅雷般的穿透性的重拳，然后迅速地从严格的发力状态恢复放松，或者回到随时准备再次出击的攻守兼备的中庸状态，等等。总之，小龙师父总是要求我们能够通过劲力的刚柔转换，以及速度和节奏的阴阳变化，从任意角度和距离来自由表达你的格斗意志，而不可将自己局限在某一固定的节奏或偏好的打法之中。

当然，由于小龙当时很年轻，才二十八九岁，加上事业需要，截拳道整体的技击风格和训练模式，还是相对偏于走“刚”的路线，有点刚猛有余，柔顺不足。我们那时跟随师父学拳，都是以快为主，正如中国拳谚所谓“千招有解，唯快不破”，或“先下手为强，后下手遭殃”，因此非常重视快、准、

狠。但小龙师父的武学境界很高，眼光放得很远，截拳道既要有阳还要有阴，有刚就必定要有柔，他在截拳道标志阴阳图案上特别的又加了两个箭头来表示阴阳互变，所谓“阴极生阳，阳极生阴”，以及阴阳相谐的关系，故只有二者实现了完美的平衡，才有可能达到最高的功夫境界。很可惜，截拳道中关于“柔”的这部分，后来因为小龙师父英年早逝而没有更好地完善下去，他也因此未能再续太极拳之缘，否则，今年即将七十岁的他，肯定会在截拳道“柔防刚攻，连消带打”的发展上有更多的突破。虽然，一般我们所学的，以及广为大众所熟知的都只是截拳道“刚”的一面，即快、准、狠。但小龙师父在私底下总是向我们这些弟子强调“截拳道如水”，要像水一样，因为水恰恰是最具柔性的。一切正如小龙在这本《功夫之道》中强调的那样：“水是如此奇妙，你无法用手去抓住它；击打它，它不会感到痛苦；刺穿它，它不会觉得受伤。像水一样，功夫高手没有固定的形式或属于自己的独特技巧，



而是根据对手来调整自己的动作。无疑，水是世上最柔弱的物质，但却可以滴穿最坚硬的石头。它可以如一池静水般沉寂，也可以如尼亚加拉瀑布般咆哮。”像水一样，这应该是每一位学截拳道的人追求和发展的方向。

对于我来说，最让我知足的事情，就是坚持寻觅事实的真相，打破束缚并且树立新的用来突破的界限。太极拳经讲“引进落空合即出”以及“四两拨千斤”，我现在明白其中关键在于能够自己放松，发挥柔化的技能，所谓“人刚我柔谓之走”，这就要松。拳经中又讲，要“极柔软才能极坚刚”，能应用“后发先至”的技巧。就好比我们中国人个子较为矮小，相比外国那些体格健壮的人士，他们也学截拳道，速度快，力量大，假设在同样的条件下，我们以刚对刚的话，我们肯定吃亏。所以，中国人练习截拳道，除了要掌握截拳道“刚”的技巧，还必须从中发展和学习刚柔之道，以柔克刚，一如王宗岳《太极拳论》中所说“阴阳相济，方为懂劲”。懂劲而后达到“神明”，所以，小龙师父用截拳道三阶段标示牌的第三块标示的“空”来代表截拳道的最高境界。小龙师父有这个高见，还有训练方法，因此我们常感叹自己才学了小龙师父的一半，只学到了阳，学到了刚，后面还要学柔，然后刚柔相济，转换如一。这样即使年龄大了，也能够格斗中引进落空，柔发刚攻，游刃有余。所以，当小龙师父1973年过世之后，按照师父的教诲，这几十年来，我花费大半的时间在太极阴阳哲学的研究和太极拳的推手应用研练上，开始在截拳道“刚”的基础上，对截拳道“柔”的方面着手研究和完善。

有些人以为我深入钻研太极拳，好像是试图把太极拳的拳架、拳理添加到截拳道中去，这其实是极大误会。我认为，太极拳在“柔”的方面做到了很完善的训练方法，截拳道在“刚”的方面达到了高峰，因此，如何通过探究、借鉴太极拳的内在柔的原理，指导我们运用小龙师父传下来的原本截拳道技术，延伸和完善截拳道在“柔”的方面的技战术应用，以最终实现截拳道的刚柔相济，才是我四十三年来孜孜以求的理想目标。所以，

多年来，我一直在努力训练自己柔的功夫和技巧，以及在面对猛硬且充满力量的攻击时，有一双能够引进落空、借力打力的柔顺敏感的手。我同样也一直在我自己的截拳道技能中致力于融合刚柔这两种能量，研究和发展了诸如运用截拳道技能，在移动防御中柔的运用技巧，并将它与截拳道拳脚重击技巧有机地结合。我希望通过这种柔防刚攻的融合，能够让我所掌握的截拳道技艺达到刚柔相济的完美境地，能够做到在格斗中如水般灵活，适应并战胜任何对手。我一直在坚持小龙师父在他的截拳道图标和哲学中所表达出来的信仰，继续完善截拳道的武道哲艺。我深信，小龙师父如果健在的话，现在一定会对我专研太极拳与截拳道的刚柔相济，觉得欣慰。因为他希望他的继承者们，包括我和我的截拳道的师兄弟们，能将刚柔这两种能量融入到他们的截拳道格斗技艺中，从而提升截拳道的整体性。

如今，我非常乐于和所有的求学者以及同行们来分享我的知识和经验，并且很享受这一过程。比较遗憾的是，在国外，因为文化的差异，我理解的阴阳和刚柔的理论，往往无法得到他们的理解。我认为，截拳道的根始终在中国，只有懂得中国文化的人，才会重视阴阳和刚柔的道理。将来整个李小龙武学体系应该也必然会在中国发扬光大。我会结合自己几十年来的实践和心得，尽力促进截拳道在中国的科学系统的传承和发展。

引进、翻译、出版中文的“李小龙经典原著书系”，对于推动和指导截拳道在中国的正确传播，无疑是一件具有实际意义的事情。对于所有希望从截拳道中得到小龙启迪的人，推荐大家多多阅读小龙的经典原著，希望大家能够追随小龙的教导，灵活运用阴阳哲学，通过勤奋的练习，开发个人的潜能。学习截拳道并不是要将其他武技混杂在一起，也不是不断地累积技巧，正如小龙在书中所提示的那样，截拳道重质不重量，学会高效地运用截拳道中那些看起来简单的核心技术，结合自身的实际情况，持续使它日臻完美，并通过实战积累致用经验，精简同时擅长，我想这才是截拳道训练中的核心关键。

值此小龙师父诞辰七十周年纪念之年，应两位中国弟子郝钢和朱建华邀请，为小龙师父《功夫之道》的中文版撰写序言，我很高兴。我也希望借这篇序言，向我的师父再次表达崇高的敬意和怀念之情，也希望这能够作为我和师父在功夫和截拳道上的缘分的再一次延续。

继续前进！

二〇一〇年七月九日于洛杉矶



李恺 出生于中国上海，李小龙第一代亲传弟子，实战派武术家、科学家。东方医学博士、美国 UCLA 电机工程硕士，1962-1992 年历任美国加州理工学院火箭喷射研究所高级工程师。前美国“振藩截拳道核心”创会成员暨美国李小龙教育基金会振藩截拳道顾问委员会顾问，现任中国截拳道国际联盟荣誉主席、全美武术与功夫联合会顾问、美国加州李恺太极拳训

练中心主任兼总教练。

十岁习武，十八岁夺得旧中国第七届全运会轻中量级拳击冠军，并被评为“技术优秀和运动道德最佳运动员”。1966 年，拜杨式太极拳传人董虎岭（董英杰之子）学习太极拳，此前获得美国肯波空手道黑带段位和柔道棕带认证。1967 年，拜师李小龙，成为洛杉矶振藩国术馆首位注册学员，并被李小龙特选为“后院训练对手”之一。1988 年，入选美国《黑带》杂志“黑带群英殿”年度名人。

作为一位老武术工作者，很久以前就有一个最大的心愿，就是希望我们的中国武术有一天能够走向世界。

中国武术要走向世界，既有其根本优势，又存在很多现实问题。优势的一面是它具有极为深厚的中国传统文化底蕴和东方身体文化特色，具有健身、防身、养生、表演娱乐等多元化的现实效用，问题则主要是它的传承或者说传播模式有些落后，传统的那一套封建保守的门户式的模式，很难适应现代社会大众化快速普及传播的节奏，因此还需要与时俱进，需要我们认真区分中国武术大众普及和正统传承之间存在的差异，灵活多样地采取不同的教学和传播模式，来满足现代社会人民群众的现实需要。同时，面对世界上各国各种各样武术的竞争，中国武术如何通过精准的文化包装，突出它的东方特色和传统优势，同时又令它具有时代性和世界普适性，也是需要我们重点考虑和解决的。

将中国武术向世界传播，这一项伟大工作，其实我们武术界同仁一直在做，很多武术工作者为此兢兢业业耕耘了一辈子，做了很多，也取得了不少成绩。目前来看，李小龙在这方面所取得的成就是很大的，是最具有世界性影响力，以及堪称最具有世界性传播成果之一的。李小龙(二十世纪)

七十年代初在全世界掀起的国际功夫热潮,在全世界竖立起了响当当的“中国功夫”品牌,对中国人的国际形象也起到了再造性的改观。可以说,李小龙当年轻凭一己之力,就做到和实现了对于本民族独特文化的世界性传播,乃至独特文化品牌的深刻营销和创建,这种影响至今仍然强烈,让所有走出国门的中国武术家和武术爱好者都不同程度地得到了受用。李小龙已经成为中国武术在国际上的一个形象名片,在很多外国人心目中,李小龙就是中国功夫,中国功夫就是李小龙,这是很了不起的一件事情。我们应该感谢李小龙,并且给予他这种伟大贡献以公正的评价。

当然,也有人会对李小龙的贡献不太服气,说李小龙的截拳道不是正宗的中国武术,有人更会说什么“李小龙不懂中国拳法”等等,我感觉,这些说法都带有片面性。比如说,截拳道“以无法为有法,以无限为有限”的武学总纲,就是典型的中国传统道家 and 禅宗哲学的武学应用。而李小龙早期所学的武艺虽多而杂,但无论哪一门,都是正宗的中国传统武术。李小龙不仅从他父亲那儿启蒙学习了吴式太极拳,还向叶问老师系统地学过五年咏春拳,向王芄斋弟子学过意拳,向邵汉生老师学过节拳、功力拳等,后来又自学了南派拳术的洪拳和蔡李佛拳,等等。甚至参照少林寺门人演武录像自修了“罗汉心意拳”,我所擅长的华拳也被李小龙自学掌握。通过这些扎实的中国武术训练和传统武学理论的熏陶,李小龙奠定了他未来创立截拳道的深厚基础,这本《功夫之道》就是他最早期学习和总结中国武术的成果之一。另外,看他七十年代初期所拍的一系列功夫电影,我们也可以发现李小龙所集中表现的,主要是中国武术的精华。

李小龙根据国外的社会需求创立了截拳道,其中难免带有一些外国武技的影子,这遭到一些人非议。我倒认为这恰恰是一种创意,是中国武术的向前发展。日本的柔道、韩国的跆拳道,不都是吸收了我们中国武术而创立的吗?对日本和韩国来说,中国的武术即是他们的“外国武术”。日本和韩国吸收了中国武术,谁也没有说柔道不再是日本柔道了,跆拳道也不

再是韩国跆拳道了。人类文明的发展，都是在相互借鉴、相互融合过程中向前进步的。李小龙的截拳道在外国人眼里始终是“中国功夫”而不会是外国功夫。当然，不同民族文化的借鉴与融合，首先要以民族自尊为基础，中国武术既不要泥古，也不能全盘西化，现在是创新、发展的时代，都在讲科技创新，但在武术科技创新之前，我们应当首先摸清武术本身固有的特性和规律，在继承的基础上发展、发扬传统武术，使中国武术既保持民族性又体现时代性，这样才是应有之义。比如说李小龙，他在功夫电影《龙争虎斗》中表演的“击步三不落地旋风脚”，就是根据传统华拳的动作改编的，我的华拳三不落地最后是摆莲腿，李小龙把最后一个动作改成了旋风脚，他改得好，既有传统特点又有了他个人的风格，很漂亮。所以，我很欣赏李小龙自己对于截拳道的定义，他说“截拳道是什么？毫无疑问是中国武术！一个没有门派之分，反对让武术流于形式，从传统模式中解放出来的中国武术”。不管是通过李小龙的书，还是通过他的电影，我认为李小龙都很充分地展现了中国武术的内在精神和技击功能，这就足够了。

我和李小龙素未谋面，但是借助武术这根主线，我和他有较深的结缘。李小龙虽然说是明星中的明星，偶像中的偶像，但是据了解他的人士介绍，李小龙当年曾经将我也当作他的偶像。由于李小龙在香港学习的南派咏春拳法擅长贴身短打，在腰腿功夫训练方面，没有北派功夫全面，所以，李小龙当年除了从邵汉生等在港师傅学习北派功夫之外，还曾通过我的武术专著《武术运动基本训练》和《华拳》等书，系统地自学了北派功夫的腰腿基本功和腿法技巧，且卓有成效。1963年，李小龙在美国出版了他第一本，也是唯一一本生前出版的武术专著《基本中国拳法》，其中武术基本功一章便是译自我的《武术运动基本训练》的内容，而在李小龙一举成名的美国长堤国际空手道锦标赛上，以及后来在李小龙首部打入世界影坛的好莱坞功夫片《龙争虎斗》中，李小龙都表演了精彩的根据华拳改编的“击步三不落地旋风脚”。可以说，在李小龙武术成长历程中，我也曾经是李小

龙未曾谋面的“老师”之一。另外,比较巧合的是——我也是偶然发现的——我竟然和李小龙的生日同月同日,两人都属龙,只是我这个大龙整整比小龙大了一轮。这可能就是我和李小龙之间的一种最奇特的缘分吧。

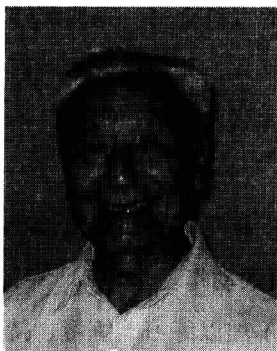
我认为,李小龙应该成为当年轻人学习的榜样。2008年央视播放电视剧《李小龙传奇》之后,国内又掀起了一股新的李小龙热潮,期间我看到一个新闻,说《中国青年报》和搜狐网在线联合调查,有78.5%的受访者表示,李小龙的自信、自强不息、有理想、有志向、爱国精神等,都是现代青年人的一个成功典范。我认为,现代的中国年轻人确实需要多多学习“自强不息、厚德载物”的李小龙精神,我们需要在物质生活日益丰富的今天,通过提倡具有代表性的李小龙精神,重塑国人的精神信念和文化自信,进一步推动中国武术走向世界的步伐。在中国的文化中最具国际影响力的是什么?我认为就是中国武术,我们要通过促进中国武术走向世界,为中国文化整体的走向世界贡献应有的力量。我认为中国武术走向世界,并不是要求所有外国人都能够精通它,我认为中国武术走向世界的标志,就是想方设法在世界五大洲各个国家的老百姓中间普及,不求精,但求人人都会,都懂几手,能练两下子,这样就是真正做到让中国武术走向世界。我衷心地希望继李小龙之后,中国武术能够再次在世界上掀起功夫旋风,能够普及传播,生根发芽,从而将中国这种宝贵的、古老的身体文化艺术,集健身、防身、修身、养生、休闲娱乐于一体的中国人独特的生命体验和生活方式,与世人分享。

我看李小龙《功夫之道》这本书,虽然是李小龙二十几岁时写的,虽然主要内容更多是咏春拳的理论,但是也相对较好地展现了中国武术的整体特征。在六十年代的美国,在当时西方世界不知中国功夫为何物的当年,李小龙这种促进东西方文化沟通的努力,这种增进西方人对于中国武术了解的努力,已经是很难能可贵的了。同时,李小龙在本书中体现出来的对于中国武术的识见,已经超越了他的年龄和时代,值得今人借鉴和思考。

欣闻今年是截拳道一代宗师李小龙诞辰七十周年，很高兴应中国截拳道国际联盟两位负责人郝钢先生和朱建华先生的专程邀请写这篇序。借这篇序言，表达一下个人对于中国武术发展的期望，谨与各位共勉。

蔡龍雲

2010年6月30日



蔡龙云大师 山东济宁人，中共党员，我国著名武术技击家、理论家、教育家，上海体育学院教授，原国家体委武术研究院副院长，中国武术九段，武术国际级裁判员，中国武术界公认的一代武林泰斗。曾任中国武术协会副主席，现任中国武术协会常委，中国武术研究院专家委员会主任。享受国务院颁发的“政府特殊津贴”，拥有上海市教委特设的“蔡龙云大师工作室”。

蔡龙云大师 1943 年和 1946 年在上海先后以中国武术击败外国拳师马索洛夫和鲁赛尔，为国争光，被世人誉为“神拳大龙”。主编有《武术比赛规则》，著有《武术运动基本训练》《华拳》《少林寺拳棒阐宗》《五路查拳》等经典武术专著。多年来从事武术教学、科研和管理，卓有建树，培养了一大批著名教授和高级教练。

简介

李小龙

写 作本书的目的并非要提供一本关于中华武术的百科全书。完成那样一本书将会耗尽作者的余生，并且出版成本巨大，无法保证出版商的利润。此外，那种书 95% 的内容对于 99% 的读者来说将是难以理解、不切实际的。

本书介绍了中国武术中在面对实际危险时的自卫技巧。我们尽量选择那些无须太多力量，也无须训练基础或经验便可完成的动作。

当然，我还是要郑重地告诉你，这些动作如果不加以练习、练习、持续不断的再练习，是无法精通的。就像如果你不经常练习和实践，你就无法成为网球、高尔夫、拳击或者其他运动项目的高手一样。

中国武术在中国具有四千多年的历史。他的内容主要是徒手进行格斗，或者使用腿、手臂以及身体其他部分来对抗武器的各类技巧和方法。每一门派都有自己的方法，且该方法均与其他门派相区别。几乎有多少门派就有多少种方法。

在此谨向我的师傅、咏春派宗师叶问先生表达最衷心的感谢。



目 录

献辞

导言	琳达·李·卡德威尔 1
序言	约翰·里特 4
前言	木村武之 7
中文版序一	李 恺 10
中文版序二	蔡龙云 17
简介	李小龙 22

第一部分：什么是功夫？ 3

中国功夫简介	5
阴阳	12
跨越阴阳之间的界限	15

第二部分：功夫的技巧 21

功夫的基本原则	23
功夫中的基本攻击要点	37

咏春拳中的直冲拳	43
防御 / 进攻	51
近身功夫——咏春拳的攻击手法	57
功夫腿法	66
自卫术	72
套路练习——训练手段之一	82
训练计划	88

第三部分：中国功夫中的道家思想 103

功夫之道	105
无心	113
无为	116
东方与西方的健身方法	122
顿悟	124
核心思想——功夫箴言	128

第四部分：观点与评论 141

中国功夫的传统与历史	143
中国功夫论谈	158
丹田	166
我对功夫的看法	168
万法归宗	171
问答录	173
结束语	183

附录一 李小龙写作本书时的功夫背景 (1959—1964)	
.....	186
附录二 功夫术语	189
附录三 李小龙的书信与功夫剪贴簿	191
关于作者、译者、编译单位	200



功夫之道

李小龙中国武术之道研究



第一部分
什么是功夫？

中国功夫简介

中国功夫是东方武术的源头，它的原理与技术广泛流传并影响了许多东方自卫术。

东方武术的核心是中国功夫，它的原则和技艺散见于各种各样的东方自卫术，并产生了广泛影响。

功夫，作为空手道、柔道等的源头，是目前已知的最古老的自卫术，堪称人类智慧的结晶，也是关于格斗艺术最深度的思考。功夫拥有四千多年的历史发展背景，无论是在专业的广度上还是深度上，它都从未被超越。



三个发展阶段

在中国功夫的发展过程中，有三个主要的发展阶段。中古时期，功夫是单纯依赖于手和脚的本能的、原始的、无限制的徒手格斗。尽管并不十分科学，但其方法是没有限制、本能而自由的。无论任何动作，都没有限制，没有禁止，也没有对错的比较。随着时代的进步，早期的武术技巧得到了

“理性”的发展。相较于过去的原始方法来说先进得多，但是，精确、科学的武术也开始有了限制，不再自然，不再自由。而且，通过这种过分哲学化、过分科学理性或主观的方式，我们无法洞悉人类思想的内核。真实客观之道被埋藏于心灵的角落。在这一阶段，大多数技巧均是想象的、机械的动作，在通向目标的途中充满了多余的花招。总之，这是中国功夫的乱世。

几个世纪过去，一代又一代的武术开创者不断出现。他们去粗取精，不断改进技术技巧，使武术不断趋之完美，最终成为了流畅而“简单”的自卫术。这种简单是对原始复杂的格斗方法进行不断地、彻底地检验并加以深思熟虑的结果。所有的技巧最后均融合为一个整体，没有对立，没有局限也永不停止。所有多余的、不必要的动作都被剥离，只剩下最本质的东西。这种改变很大程度上是受传统易经、道家、禅学思想的影响。

让我们以汉语为例来解释这一“简单”阶段。大约半个世纪以前，许多语言学家称汉语为“幼儿语言”，他们显然并不重视这种语言，因为他们惊奇地发现汉语不分词性、不分格、不分时态、不分语态、不分数（实际上，这简直是不可想象的！）然而，经过多年的研究之后，语言学家最终发现，这种没有语法的语言实际上拥有极其复杂的语法体系，只是后来被简化为改进的、流畅的语言。根本不是“幼儿语言”，汉语其实是世界上最成熟的语言。

译注：举例说明，在英语中，词性的变化如 wonder（惊奇，动词）、wonderful（令人惊奇的，形容词）、wonderfully（惊人地，副词）；格的变化如 I（我，主格）、me（我，宾格）、my（我的，所有格）、mine（我的，名词所有格）；时态的变化如 do（做，一般现在时）、did（曾经做，一般过去时）、will do（将要做，一般将来时）、be doing（正在做，现在进行时）等十六种；语态的变化如 produce（生产，主动语态）、be produced（被生产，被动语态）；数的变化如 man（男人，单数）、men（男人们，复数）等。相比而言，汉语特别是古代汉语没有如此明确而复杂的语法规则。

李小龙写下这段话时是在 1964 年左右，所谓“半个世纪以前”当指 1910 年左右，其时汉语的书面形式是文言文。自 1919 年“五四运动”以来，白话文逐渐发展并替代了文言文的位置，经过半个世纪的努力，中国语言学家参照西方语法体系建立了复杂的语法体系，使其演变为我们今天所使用的较为规范的现代汉语。

在课堂上，中国的孩子不必面对令人头痛的语法规则，他们只需学会把正确的字词以正确的顺序组成句子即可——这就够了。

让我们观察一些基本的简化方式。中国人从来不说“两个男人们”(two men)，而只说“两个男人”(two man)，因为“两个”已经说明男人的数量了。在英语中，如果要正确地说“我昨天去了”(yesterday I went)，就必须用过去时态，但是在中国就没有过去时态的变化，而统一说“昨天我去了”(yesterday I go)，因为“昨天”一词本身就已经表示这件事情是在过去发生的。如果中国人想表达“我曾经做过那件事”(I did that)，他会说“我做完事了”(I finish do that)。中国人可以直接说“一个无能的人”，而不需要像英语一样通过“of”体现等等（上述只是几个简单的例子，有兴趣的读者可以从语法书中学到更多有关内容）。

有趣的是，英语和汉语一样都在不断简化其语法结构。在西方语言中，英语是最变通、最简单、最实用的（比如，与法语、意大利语相比较）。今天它已达到了汉语几千年前便已达到的简化程度（注：运动的简化过程与此相似，请参阅本书第三部分关于道家哲学的内容）。

回到功夫的话题上来，功夫这个词意味着“训练”“努力”与“境界”，在武术中，功夫意味着迈向目标之道所付出的训练与努力。这些目标包括增进健康、修炼精神以及防身自卫。

中国功夫曾经按地域被划分为北派功夫和南派功夫，直到今天仍然如此。北派功夫以腿法见长，风格以放长击远为主。南派以拳法见长，风格以近身短打为主。当然，这并不是绝对的。

功夫是各种武术门派的总称，包括洪拳、白鹤拳、太极拳、咏春拳、螳螂拳等。你可以说自己精通洪家拳或李家拳，但绝不能说自己精通功夫，因为这个词包括了所有派别的全部技巧：七十二擒拿手、三十六摔法、十八般兵器等等。没有人能够学习和运用功夫的全部内容，即使他不加选择地接受所有门派之教导，但就算耗尽一生也不可能完成各式各样的训练而精通一切。



译注：李小龙西雅图振藩国术馆训练场景。左二是木村武之，右一是琳达·艾莫瑞，中间背对镜头者是师傅李小龙。

在美国，功夫一词被认为是指“武术”（普通话）或“国术”（中国内地，台湾、香港地区的叫法）。但是，这两个词的表述都不确切，因为武术可特指任何一个具体的拳种，而国术可以表示任何一种艺术形式，包括音乐、舞蹈、绘画等。

在美国，“功夫”一词仍然被错误地使用着。事实上，它是总称一切武术门派的最恰当的名词。功夫一词的本义是“努力与训练的积累”。在武

术中，功夫意味着为了实现最终目标而进行的训练与努力，这最终目标包括增进健康、修炼精神以及自卫防身。

修炼的三个阶段

功夫的修炼有三个阶段，我们称之为：原始阶段、技艺阶段和返璞归真阶段。原始阶段表现为无知，在此阶段，一个人对格斗技艺一无所知，在实战中，他只是本能地进行格挡和打击。到了第二个阶段（技艺阶段），他开始接受功夫训练。在训练过程中，他学到各种各样的防守和攻击的方法，学到了套路、站姿、踢击要点等等。显而易见，他学到了关于格斗的科学知识，但是却丧失了最原始的自我和自由感。面对各种各样的动作，他的思维被各种各样的理性分析和计算阻滞。他的动作再也不是出自于本能。当他训练日臻成熟，他慢慢达到第三个阶段（返璞归真阶段），此时他的技术运用已经达到无意识的层次，他的身心不再有任何的矛盾冲突，此时不再是“我该如何打”，而仅仅是“打”！这是一种历经修炼而达到的无为境界。换言之，在我学艺之前，一拳就是一拳，一脚就是一脚。在我学艺之后，一拳不再是一拳，一脚不再是一脚。在我深悟之后，一拳不过是一拳，一脚也不过是一脚罢了。

这三个阶段适用于功夫中的各个方面。有些训练方法相当原始，只是一些简单的步法，基本的格挡和攻击技巧等。总体来说，它们缺乏流畅性和组合变化。另一方面，有些“精巧”的技术体系，总是不断增加装饰性的东西，充满了精美的观赏性。这些技术，无论号称外家（刚）还是内家（柔），都包含了夸张而漂亮的动作，采取复杂的步骤，兜着圈子去完成一个简单的目标。它们过于哲学化（被智慧所束缚），不愿意放弃复杂的华丽外表。就像一个画家不满意于画一条简单的蛇，而非要给它加上四只漂亮的脚！举例而言，当衣领被抓住时，他们会“首先改变平衡，并且（或者）

向一侧迈步”（当然，这是一种很高超的绕弯子技法——欲取之，必先予之），或者猛击对方的手，用力地挣脱（这样会撕破他们的衣服），或者转身绕步以“化解”对方的动作（当然，这要先假设你的对手会站在那儿一动不动，看着你完成这一切）。——然后，他们才会出拳攻击，或者踢击，或者反关节擒拿，或者摔倒对手。而事实上，最直接的办法就是任由对手开心地抓着你衣领，你只需简单直接地一拳打向他的鼻子！（对于某些喜欢与众不同的武术家来说，这有点太简单、太平凡、太没有艺术性了。）基本上，这些复杂方法的追随者们在身心两方面都被过分地限制，从而不愿意看到简单的真理。



译注：李小龙在西雅图振藩国术馆内带领学员练习传统“内功”。

一切都变成最直接、最合乎逻辑的简单常识（这种简单不再是基础和原始的，必须通过第二个修炼阶段才能达到）。

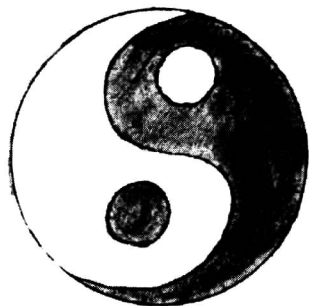
正是基于这些对于复杂方法进行彻底的实际检验之后得出的自然结论，引导我们去追求精简的真谛。所有的技术通过最小的动作和最小的消耗，便可达到最高的效果。没有复杂的修饰，没有多余的浪费，所有的事情都

变成最直接、最精简的常识（这个精简的阶段既不是基础，也不是原始的，它必须通过第二阶段的修炼过后方可达到）。

正如前面所说，功夫的目标是增进健康、修炼精神、自卫防身。为了达到这一目标，功夫哲学建立在易经、道家哲学、禅学的主要思想基础之上——尤其强调顺应自然、阴阳和谐（参见下章：《阴阳》）。最基本的理论是不要与敌人硬抗，而要与之协和，就像庖丁解牛时要顺着骨骼的脉络切割。才能保护自己的刀锋，功夫高手必须顺应对手的力量（而非对抗）方可保全自己。为了能够顺应对手的动作，功夫高手必须首先了解阴阳的真正意义——这是功夫的基础。

阴阳

功夫的基本原理来自阴阳，一对相互补充，相互依赖，并在宇宙中不断运动、永不止息的力量。对中国人来说，和谐是宇宙的基本规律，在宇宙中，阴阳永远互补，永远在相互转换。欧洲的二元论将物质与精神视为两个独立的要素，最多视为因果关系，却从未将二者合一，就像声音与回声、光亮与阴影之间的整体关系。中国人可以用阴阳符号来象征世间万物。



上图所示为太极阴阳图，图中的阴阳互抱而成为一个整体，彼此包含，彼此补充。从语源学上来看，阴阳的本义是黑暗与光明。阴(图中黑色部分)的象形字就像云与山。

阴可以象征：消极、被动、柔顺，内在的、虚无的，女人、月亮、黑暗、夜晚，等等。

阴的互补即为阳。阳的象形字下部表示阳光射线，上部表示太阳。阳可以象征：积极、主动、刚强，外部的、实在的，男人、太阳、光明、白天，等等。

西方世界常犯的错误是把阴阳视作二元论，即，阳是阴的对立面，反

之亦然。一旦这统一的整体被分为两个孤立的个体，就绝不可能了悟功夫之道。在现实中，事物都是整体的，不可能被割裂分离。事实上，任何事物都是整体，无法被分割为两个部分。当我说“炎热使我出汗”时，炎热与出汗是同时共存的，是同一个过程，没有其中一个，另一个也不可能存在。就像对象必须要有主体，身处问题之中的人，不可能站在完全中立的角度去说话，而只能对应于其中一方去行事。

二元论曾在欧洲盛极一时，主导了西方科学的发展。但随着原子物理学的出现，二元论已经被许多基于实验论证的新发现所推翻了，从那时起，思想的方向便开始回归到古代道家的一元论思想。在原子物理学中，物质与能量之间并无分别，也不可能制造出分别来，因为二者实际上是同一实质，或至少是同一个单位的两极。在机械科学领域中，同样不可能绝对地定义重量、长度、时间等等，爱因斯坦、普朗克、怀特黑德、金斯等科学家都证明了这一点。

译注：上述科学家分别为：爱因斯坦（Albert Einstein，1879—1955，德裔美国科学家，现代物理学的开创者和奠基人），普朗克（M.K.Plank，1858—1947，德国物理学家，量子物理学的开创者和奠基人），怀特黑德（Whitehead，1861—1947，英国数学家和哲学家），金斯（J.H.Jeans，1877—1946，英国物理学家）。

同样，道家哲学与针灸学起源及发展的背景相对应，其本质是一元论的。中国人认为整个世界因有了阴阳两极（正与负）才有了活力，他们认为，世上没有任何事物的存在——无论是有生命的还是无生命的——可以不依赖于这两种力量的无休止的相互作用。物质与精神，阴与阳，天与地，在本质上是一体的；或者说，是一个不可分割的整体中的同时共存的两极。物质与能量密不可分，因为二者是同一个体内的两极。每一种事物都有自己的互补，其互补与它是共存的，二者并非互相排斥，而是互相依存、互相作用。

万物内在的自然平衡

在太极阴阳图中，黑色部分内有一白色的圆点，白色部分内有一黑色的圆点。这也可用来表示生命中的平衡，没有任何事物可以持久地保持极端的纯阴(被动)或极端的纯阳(主动)。极度的热与极度的冷都会导致死亡，极端的都不可能长久，适度方可持久。请注意，在狂风中，坚硬的树木最容易折断，而竹子或柳枝却因为顺风弯曲而幸存下来。没有柔顺的刚强就像一个没有水的桶，没有刚强的柔顺就像离开了桶的水。在功夫中，阳(积极)隐藏在阴(消极，正如黑色部分内的白点)之中，阴(消极)隐藏在阳(积极，正如白色部分内的黑点)之中。功夫高手柔顺而不屈服，刚强而不固执。

一旦阴/阳达到极端，便会开始产生反作用力。当阳达到极端，就会变为阴，反之亦然，二者互为因果。举例说明，当一个人极度地工作，就会开始感到疲劳，必须休息(从阳转变为阴)。获得足够的休息之后，他又可开始工作了(从阴转变为阳)。类似于此，阴阳将持续不断地进行转换。

因此，在功夫中，一个人应该与对手的力量协和，而非与之对抗。假设A对B用力，B既不应该强行对抗也不应该彻底退让(这是B对A的攻击的两种极端反应)；而是应该使用较小的力量(柔中带刚)把A的力量全部引出来，并将其引领到自己的运动轨迹上来。这种对于A的动作自然而然的反应可以最终让他自己打倒自己。正如庖丁解牛是顺着骨骼间的脉络缝隙运刀，而不是对着骨骼强行切割，如此才能保护他的刀锋，功夫高手也应该顺对手而不是强行对抗，如此才可保全自己。

跨越阴阳之间的界限



在中国功夫中，柔与刚（阴与阳）是相互依存、相互补充的两种力量，其目的是达到并保持两种力量之间的完美平衡。

柔 / 刚是任何运动中相互作用、不可分割的一个整体。比如说，如果你想骑自行车去远方，那么你就不可能同时对两块踏板使力，或者同时不使力。要想让自行车向前，你只能踩下一块踏板的同时，释放另外一块踏板；也就是说，自行车向前的这一运动需要踩踏和释放两者“合二为一”。踩下

是释放的结果，反之亦然，两者互为因果。

强调事物的整体性是中国古老智慧的主要特点。在汉语中，几乎所有的事件都被视为合二为一个的整体，因为其意义源自于一体内的两面。例如，好与坏是两个不同的词。然而，二者合在一起，就构成了一个新词“好坏”（译注：原文为 quality，性质）。因此，为了完整地表达“好坏”（quality）这个词的含义，积极的一半与消极的一半都是同样必要的。长与短这两个词合在一起（长短），就表示某样东西的“长短”（译注：原文为 length，长度）。买与卖这两个词合在一起，就构成了一个新词“买卖”（译注：原文为 trade，交易）。

“合二为一”是中国智慧的独特体现。因为其意义便可以从构成该事件的部分中推断出来。如，好与坏两者独立的时候具有各自独特的意义，但是当两者放在一起，“好坏”就出现了。所以当我们说“好坏”的时候，其中就必然包含有部分积极意义和部分消极意义。再如将“长”“短”两者合二为一（“长短”）其意义就变成某件事情的长度；将“买”“卖”两者合二为一（“买卖”）就成为了一个新词，意思变成“做生意，做交易”。

同样的情形也适用于功夫中的运动，它们是柔与刚之间的不断的相互影响。它们是一体的，或是在一个无法分割的整体中同时共存的两个部分。它们（柔/刚）的意义源于对方，它们的完成也通过对方来实现。

许多时候，我听到不同派别的师傅声称，他们的柔（阴）要求一个人完全不用力量（甚至力量对于他们来说成了一个令他们感到羞愧的词），仅需要小指轻弹，就可以让 300 磅重的对手跌飞出去。力量确实有更为精巧的使用方法，但我们同时应该明白，在任何格斗中，力量都是必不可少的，即使是一个功力平平的对手，他也不会傻傻地让自己的头部朝下（就算橄榄球运动员也不会这样做！）他也同样具备速度、灵活，以及格斗的基本常识。

有些师傅则声称凭借他们的“超级发力”，可以轻易粉碎任何防御。

对此，我们必须再次认识到，一个人其实是可以通过移动，像竹子那样在暴风中来回摇曳来达到“化解”风力的目的。因此，无论是柔（阴）还是刚（阳），他们都只是整体中的一个部分，只有将他们合二为一，才能形成真正的功夫之道。记住如果你想向前，你就不能对两块踏板同时使力，或者同时不使力。

单纯的柔永远无法化解强大的力量，同样，单纯的蛮力也永远无法战胜对手。要想在格斗中求得生存，就必须将柔与刚和谐地融为一个相互作用的整体，两者刚柔相济，相辅相成，如波涛般连绵起伏，这样动作才能获得真正意义上的流畅，因为只有保持刚柔变化才能真正获得流畅。

功夫高手并不与对手进行力与力的正面对抗，而是借力打力，通过顺应对手的运动轨迹，把握他能量的流动方向，借助对方的力量来打败对手。在功夫中，这被称为“适应法则”。为了顺应对手并随其动作而变化，功夫高手必须首先理解柔与刚的真正意义。

在功夫之道中没有间断。动作流畅持续，就像河水永远前进，没有片刻停止。一旦某个动作即将结束，它会立刻毫无停滞地转换为另一动作。这样，攻击与防御就会相互转换、相互产生。

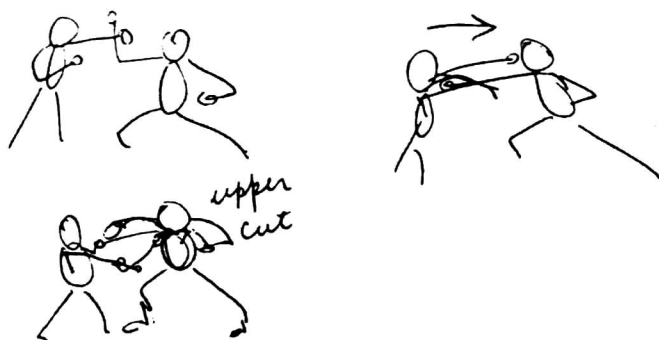
在中国功夫中，刚与柔并非彼此孤立，而是密切联系的，这同样适用于各种动作，如攻与守、张与弛、出与收等等。

通过观察大自然，我学到了很多（参见本书第三部分的《顿悟》）。关于动作和能量运用的理论，来自于潮汐的规律以及狂风吹过树枝与小草的启示。我已确立了自己关于功夫中劲力运用和运动方式的基本理论。功夫中的动作就像一条绳子上的珍珠；珍珠是你所使用的技巧，而绳子是所有技巧的连接。劲力运用与功夫中的动作应连绵不断，流畅自如，其间没有断点和阻滞。某个动作一旦结束，就会立即转换成另一动作；一张一弛，相互依存，反之亦然。



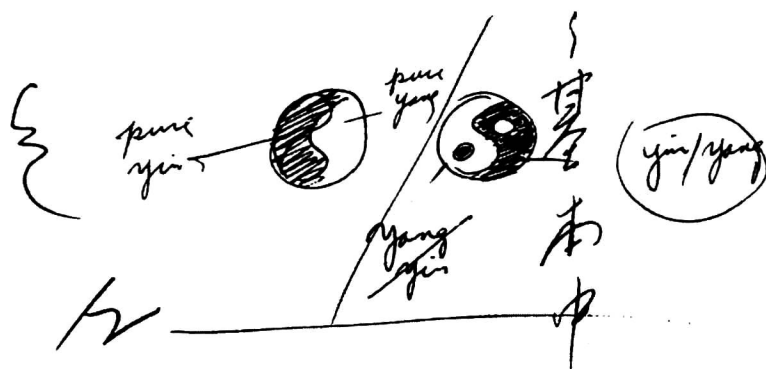
译注：李小龙在《龙争虎斗》中展示的截拳道渐进间接攻击与封手攻击法。

大多数人常犯的错误是一只手出击时，另一只手完全收回。我称这种错误为“没有绳子的珍珠”。原因如下：



在这个比喻中，“珍珠”就是所有单独的动作，如果没有绳子来连接它们的话，它们就会成为一盘散沙。为了使所有的动作，无论阴柔还是阳刚，

成为一个统一的整体，就必须跨越出击与收回之间的差别。在出击的同时，要立刻跟随以收回的意识，在收回的同时，也隐含着一丝向前出击的意图。前面所述的错误就是因为只有纯粹前进的阳(全力出击)或纯粹拉回的阴(全力收回)。



任何习武者都应刚与柔置于同等重要的地位，二者不可避免地相互依存。排斥柔或拒绝刚都会导致分离，而分离必将走向极端。要明白，刚与柔并非孤立，而是密切联系的；他们既相互独立，也相互补充，并且融为一体。当我们提及某一面之时，就必然暗含了对立面。比如说，当我们单独说高的时候，也就暗含了它的对立面——低。如果没有低的比较，也就无所谓高；没有低就没有高，两者互相依存。刚即是柔，柔即是刚，二者互为因果（互相转换）。一个人不能过分追求片面的刚或片面的柔，如此才能真正地明辨利弊。记住，不存在柔与刚的对立，柔与刚的统一才是真正的道。

功夫之道

李小龙中国武术之道研究



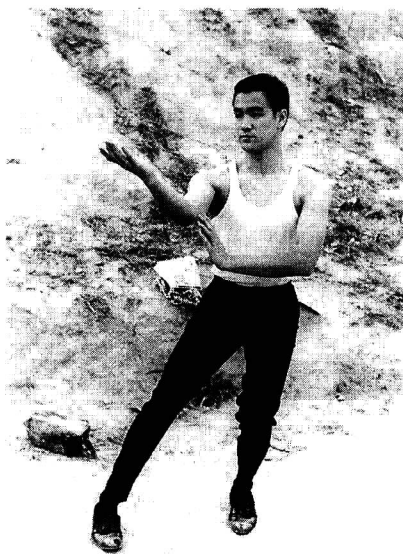
第二部分 功夫的技巧

功夫的基本原则

预备式

摆桩或预备式对身体各部分的要求如下：

1. 头部：让头部保持自然的姿势，正直而不偏向任何一侧。要有一种头部向上被牵引的虚灵顶劲之感。颈部的肌肉要放松而不要紧张。你的面部表情要自然，不流露任何情绪（简单的说，就是表情自然）。舌抵上腭，嘴自然地闭上。下巴微收。运用想象你便可以毫不费力而且自如地完成上面的所有要求。记住——只有自然！



译注：融合了部分螳螂拳特点的两种早期李氏咏春（振藩功夫）摆桩。

2. 躯干（胸与背）：传统功夫的要求是含胸拔背。这就需要你采取腹式呼吸，但并不是要你成为驼背。记住，所有这一切都要自然。胸部要完全放松，不要紧张，并调控好自己的呼吸。

3. 腰部：腰为全身运动之主宰。四肢的动作既慢又短，而发自于腰的动作则自由而长远（腰为全身之大轴，四肢为小轴）。记住，大轴转一圈，相当于小轴转一百圈。在站、坐、走、跑中，腰部占据了极为重要的地位。在功夫中，腰部是连接上半身与下半身运动的最重要的部位。在前进或后退的练习中要有意识地沉腰，不要向前或向后弯腰，那样会使腰部紧张，妨碍你的自然动作。所有的一切都必须自然。

4. 臀部：臀部处于身体的正下方，不可突出。

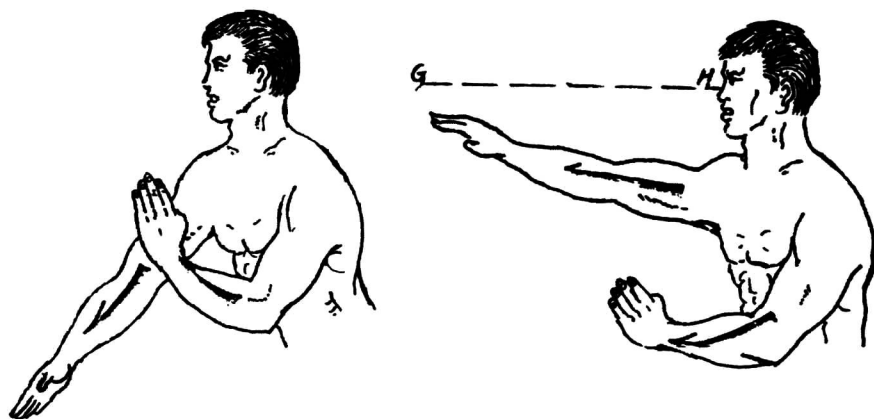
5. 腿：腿在功夫中是极为重要的，因为它们关系到全身的平衡。桩马一定要稳，并且轻盈、善于变化。膝关节和大腿都必须放松，膝关节微曲。双脚要清楚地分阴阳而立。当 70% 体重置于后脚、30% 置于前脚之时，你便能够充分地运用前腿作为攻击的武器。

6. 肩与肘：肩与肘要放松，沉肩坠肘。前手手指向前直指对手的鼻尖，前肘弯曲约 40 至 50 度角。左手手指与右肘齐平。

中线理论

想象你的身体被一条从两腿中间直贯头顶的虚拟线分为两个部分。在功夫中，这称为中线（joan sien），或中线理论。这是开展一切防御与攻击的基础。你必须始终让你的一只手守住中线，不管你在什么位置，无论何时你想改变手的位置，你都必须始终尽力守住中线。

我们已经确知，肘部与中线之间的理想距离是三英寸。这要求你运用“不动肘原理”（参见下一章），这是许多功夫门派中攻击与防御的基础。



此外，中线原理可以保证技术运用时手臂与身体相协调，从而产生更多的劲力，让你可以把全身重量灌注到每一次攻击之中。仅仅使用手臂的力量是未受训练的门外汉的特征（事实上，许多师傅级别的人物都还是如此），因为击打技术是功夫中的主要组成部分，在此我以出拳为例，解释手臂力量与身体力量（腰与臀的运动）的合成关系。为了加强对腰、臀结合的理解，我用一条假想的中线将身体分为两个部分，如图 1 所示。

图 2 显示一个人出右拳时，放松右侧身体，以左脚支撑全身重量，并以左脚为轴来带动身体

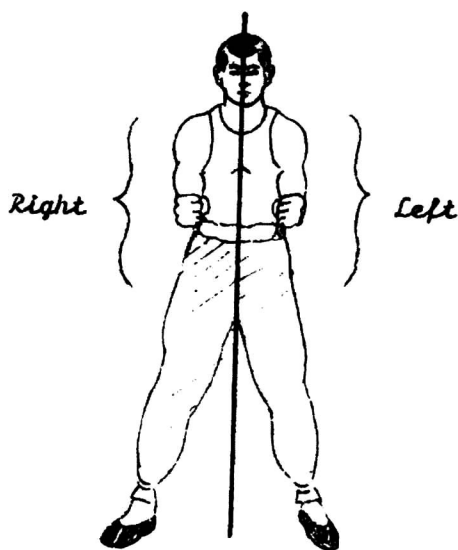


Fig. 1

右侧的重量以及力量的旋转。臀部与肩部先转向假想的那条中线，带动手臂突然发出爆发劲力。全部的秘诀就在于重心移至左脚之前，就要将全身重量通过你的攻击灌注到对手身体目标。这也正是为什么在上步攻击中，前脚绝不要在手击中目标之前就先行落地，否则全身重量就会落在地板之上，而不是灌注到攻击手最后发出的打击力中。当然，这一切都是协调而迅速的，注意腰部的旋转还要更早、更快一些。

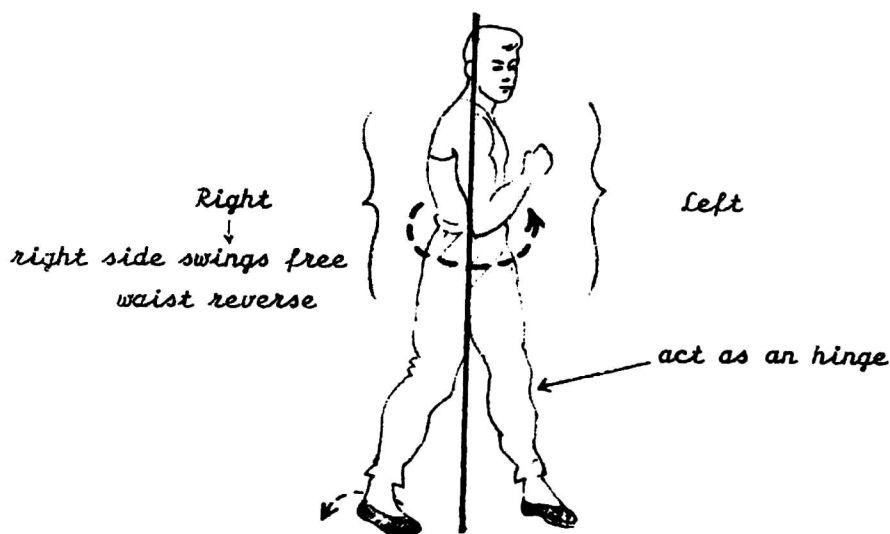


Fig. 2

从这条中线出发，我可以建立一个中心，然后由此中心出发去进行各种非直线、无节奏的反击。我的理论是：

1. 把握核心
2. 保持核心
3. 融化核心

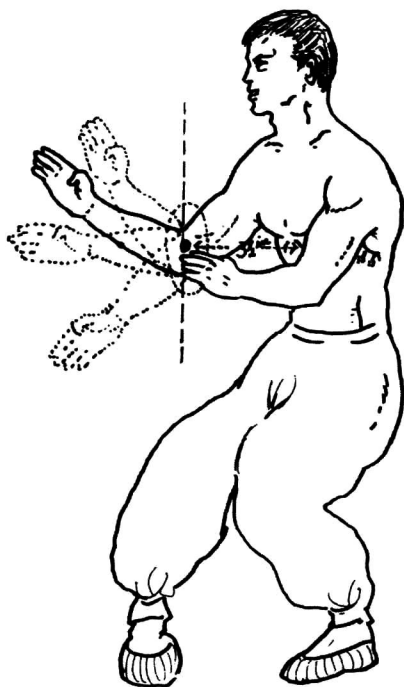
或者更普遍地讲：

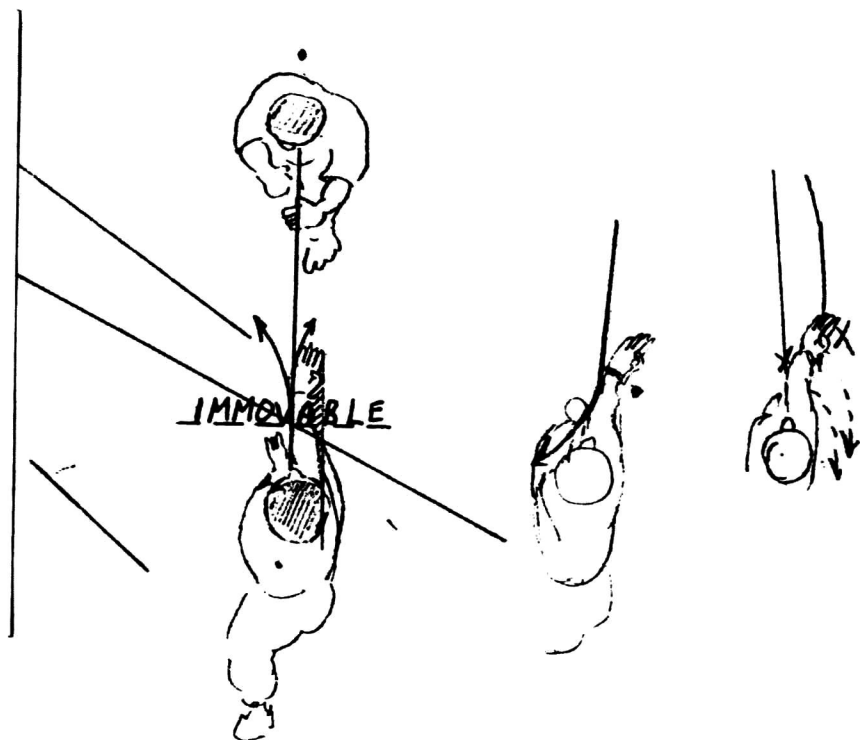
1. 学规则
2. 守规则
3. 化规则

必须跟学生强调的是，在动作发出之后，要学会运用体重整体的去攻击，因为，就力量而言，运动中的手臂力量只有身体力量的四分之一。其次，以腰发力既长远又自如，而手臂的运动则比较短小。你知道，大轴转动一周相当于小轴转动许多周，同时，手臂传导的劲力只有在整体动作完成的瞬间才得以最后爆发。——凡此种种，手臂只是身体沿着中线释放劲力的传送工具。拳击手也使用这一中线理论，但动作幅度往往很大。紧随在运用中线理论之后，我们应遵循简单原则——以最小的动作、最小的力量达到自我表达的最大效果。

不动肘原理

在摆桩时，你的前手肘部是相对固定不动的，这点十分重要。肘部处于固定的位置，距离你身体前方大约三英寸的地方，这时你会注意到，你的手与前臂可以向任何方向自由运动。想象一个长方形竖在那里，它的底部界限在你的下阴区域，顶部界限与你的眉毛齐平，两侧分别与肩平行，你就会理解你的手臂动作——上下左右——所能到达的范围了。进一步想象，有一个无形的垂直线与你的肘部





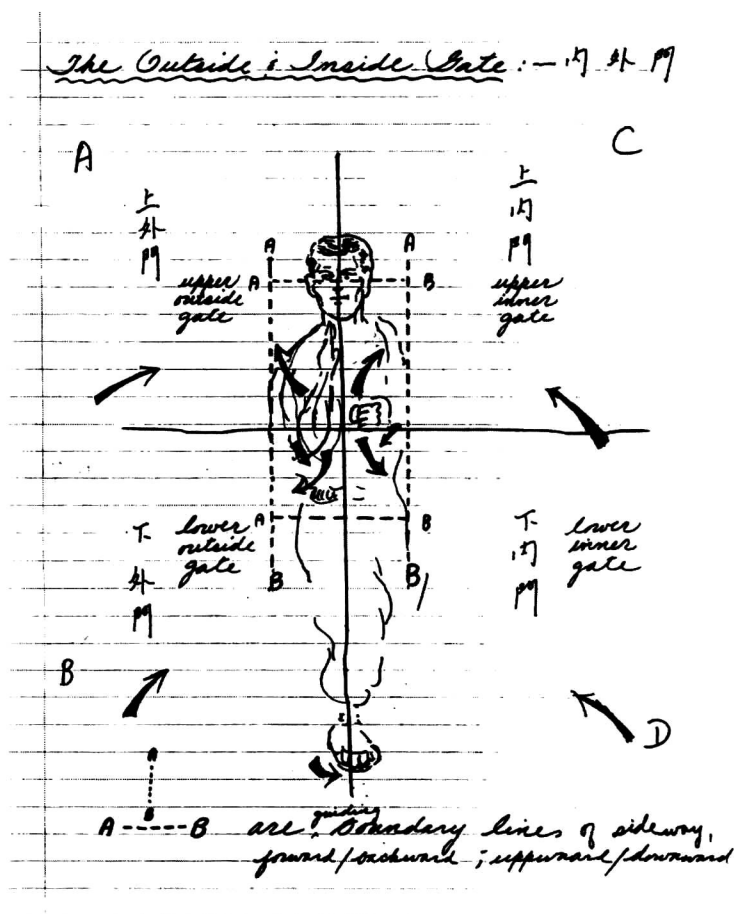
相交。如果你的前手下压，一定要保持在中心或中线处。总是保持住中心，即使当你的整个身体都要移动的时候，也要保证你的手肘护住中心线。

在功夫中，固定的肘部被称为“不动肘”，强调的是肘底力，是咏春拳的基础之一。理论上，这就像飓风中的风眼般始终保持静止，但它的外围却拥有非常可怕的力量，不停地旋转。由此我们明白，无论是飓风还是漩涡，他们都是从核心向四周不断增强速度和力度（而中心始终宁静）。站在多维力场的视角，我们发现运动的漩涡是表象，核心的静止才是事实。

集中你的能量，使其沉静，而不是分散于狂乱的动作中。换言之，把握核心。

四门

在功夫（特别是咏春拳）中，不动肘，是一切躲闪、格挡、防御的基本原则。功夫中的防御，沿四条分界线进行，通过四个区域来运用防御技术。四个区域的防御均在由不动肘为中心划分出的四个长方形中进行。下不过裆，高不过眉，左右不过肩。防御区域被分成四个面积相等的区域，或称门：前手的上部分（上外门），后手的上部分（上内门），前手的下部分（下外门），后手的下部分（下内门）。



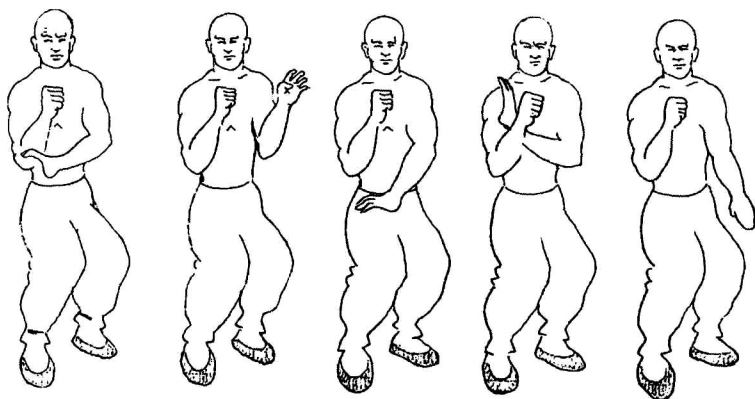
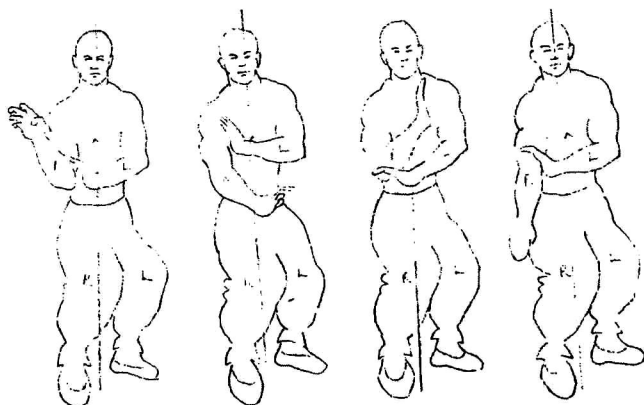
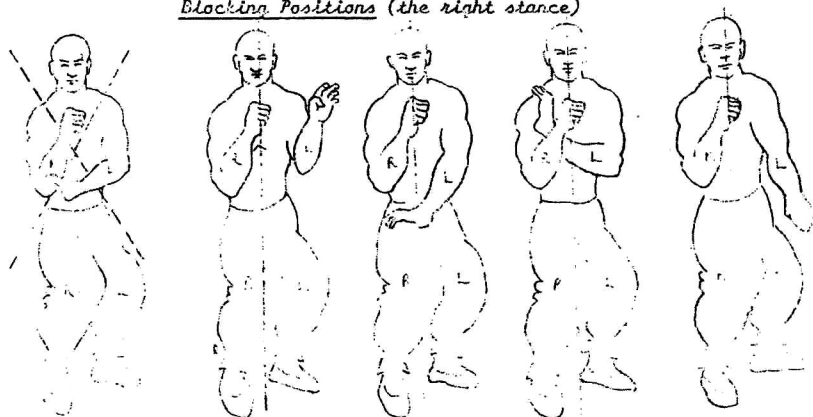
译注：李小龙绘制的振藩功夫四门与长方形防御面。

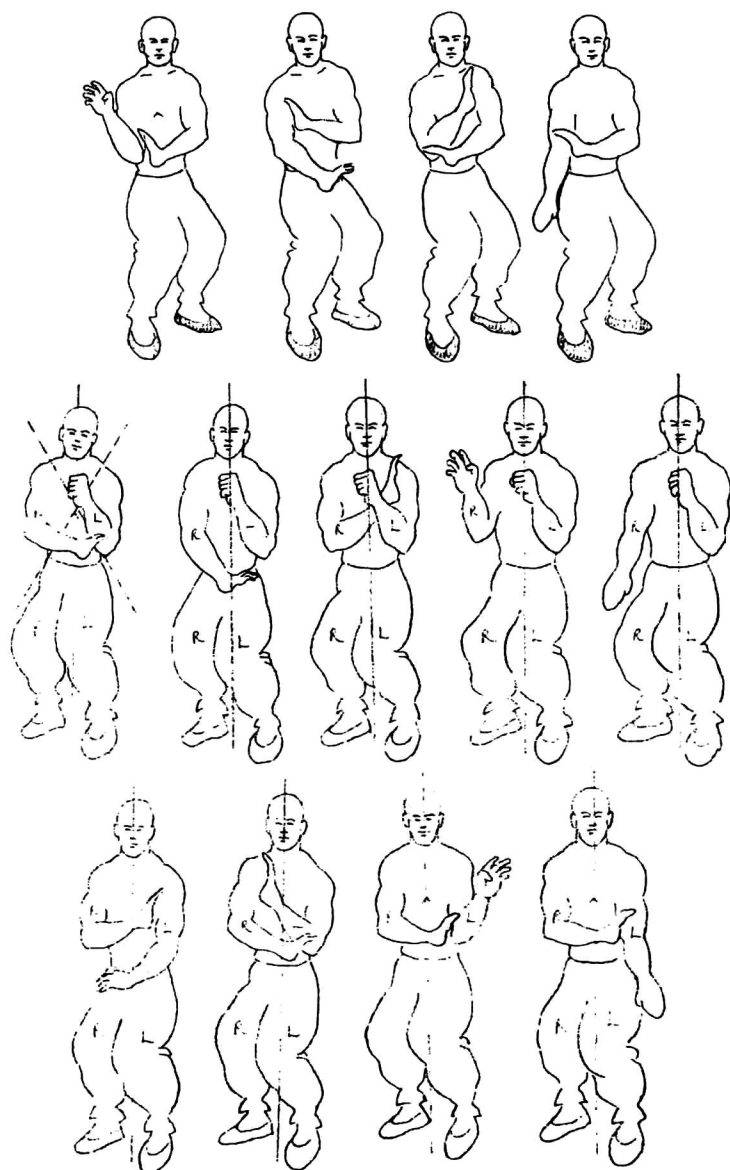
八个基本防御姿势（从摆桩出发）

所有从外门（上外门或下外门）而来的攻击，都应该采用外门防御，所有从内门（下内门或上内门）而来的攻击，都应该采用内门防御。而且，每一门都分为前部和后部，应该分别以前手或后手防御。也就是说，假设一拳向你击来时，如果没有被你的前手防住，在它即将击中你胸部区域的时候，你的后护手就应该采取行动（无论其攻击的是你的上门还是下门）。



Blocking Positions (the right stance)





译注：李小龙亲绘八个基本防御姿势——左右摆桩左右手消势全图，这是振藩功夫实现精简防御和连消带打的基础。总体而言，“四门八势原理”是李小龙结合咏春拳、击剑原理综合研究与实践得出的开创性成果，体现了振藩功夫的科学特性和效率化特征。

基本原则的其他方面

咏春派的体系

(真正成熟之后的精简)

注：所有图例均为预备式（摆桩）

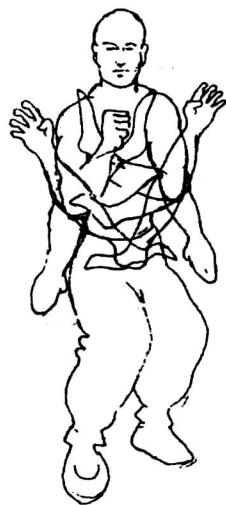
七星

在功夫中,对手(假设他是徒手的)有七件“天生”的武器,称为身体之“星”或“部”,可用来攻击你。

这七星是:

1. 手
2. 腿
3. 肘
4. 头
5. 肩
6. 膝
7. 股

要警惕对手的七星。



三前

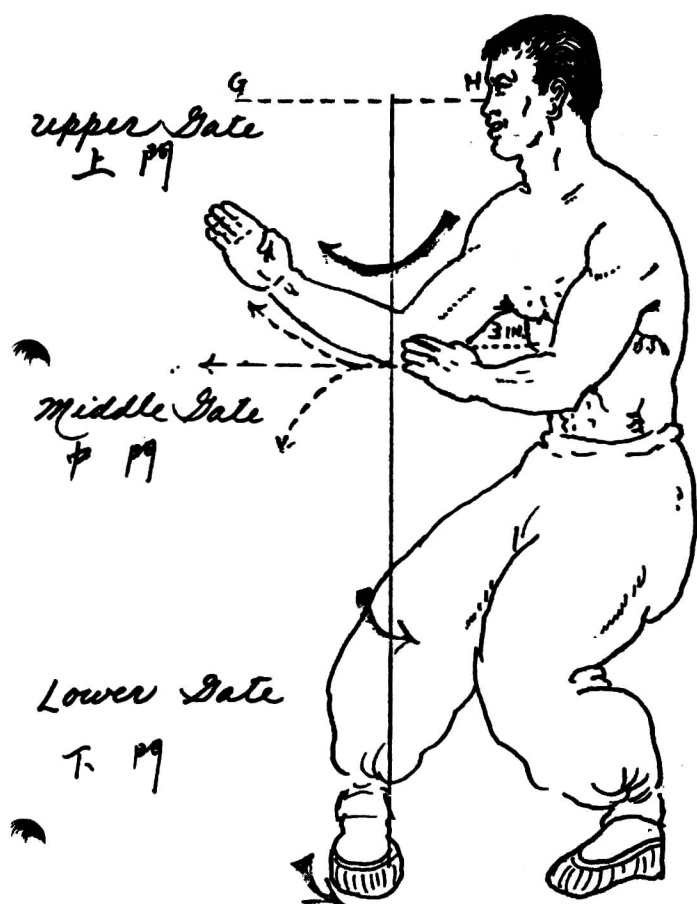
对手的七星只能通过三条途径击中你。这些攻击途径被称为“三门”或“三前”,因为它们往往直接攻向:

1. 眼前
2. 手前
3. 足前

译注:交手须“明三前,知六要”,可谓中国传统功夫的共通性拳诀,

对此各拳家均有大同小异的阐释。在人民体育出版社出版的《中国古典武术秘籍录》(下卷)中,收录有无名氏编少林拳谱,其中对“明三前”有如下阐释,可供参考:“三前者,眼前、手前、足前。眼前:交手时视彼二目,判断意图。彼眼先示,其行随之,故眼前须明。手前、足前:交手时,余光观彼手足,观目知手动,观肩知足动,判断虚实以乘之。”

The Ready Position (by-Jong 擺楊)
The Three Gates 三門



在格斗中，一个人的站姿应略微放低些（但不能过分，以免失去平衡），要确保前腿和前脚能够发动突然袭击并处在对方攻击范围之外。除非战术需要利用其他方式，通常以小而快的步法在地面上移动，并且所有的手部动作（正如我们在中线理论部分所提及的那样）必须与腰部动作和步法相结合。

练习前脚向前滑行十英尺，然后在体重移至前脚的一刹那，迅速让后脚以同等距离跟进。反之，出于对灵活性的更高要求，你要练习将自己的体重迅速转移到后脚，然后重复这一练习。如此反复练习，你便可提高动作的灵活与熟练程度。在此之后，你便可以开始练习四面八方步法的移动，注意前脚的位置朝向始终由对手所站位置决定。

朝面之法（步法）

我们已经知道用不动肘护住中线的重要性，此外，知道如何朝向你的对手形成对桩状态，也是十分重要的。当你面对对手时，要能够护住中线，



滴水不漏。如果你无法直接（鼻尖对鼻尖地朝面追形）面对对手的话，你将很容易受到攻击。

有效步法的四条原则：

为了让你的移动有效，并准确判断格斗距离，必须遵循以下四条原则：

1. 对四周保持高度的敏锐性
2. 动作要绝对的灵活自然
3. 控制自己与对手之间的正确距离
4. 保持身体各部位的正确姿势

改进步法的练习

你可以通过中位的蹲起练习和模仿猿猴屈身前行等，来提升自己控制腿部的能力。同样可以帮助提高平衡能力、身体灵活性和身体本体感觉的运动，还有跳绳、跑步、深蹲（负重以及不负重）、交替劈叉、压腿。你也可以在练习腿法、膝法时交替练习左右脚，以及它们的各种变化。举例而言，在练习向左侧步时，你的右脚（前置脚）从前方向左横移，以保护你的下阴。然后左脚（后置脚）立刻以同等距离向左横移，这样就再次恢复到摆桩姿势。反过来，练习向右侧步，左脚（后置脚）在右脚后方向右横移，右脚随即向右横移，从而恢复摆桩姿势。

功夫中的基本攻击要点



自卫术中只有一条最基本的原则：你必须选择最有效的武器，以最快的速度攻击对手最易受攻击的要害部位。在本章中附有若干图例，展示你自身拥有的最有效的武器，以及身体最易受攻击的要害部位。切记，所有这些动作都是极为危险的，只有在万不得已的情况下才能用于自卫防身。

武器

- A. 用以攻击腹腔神经丛（译注：solar plexu，又译太阳神经丛，指位于胃后面的腹膜，有提供腹部内脏神经的分束的交感神经和神经节的大网络。）
- B. 用以攻击眼睛
- C. 用以攻击躯干
- D. 用以攻击鼻子与前额的连接处，或上唇与颈部之间。

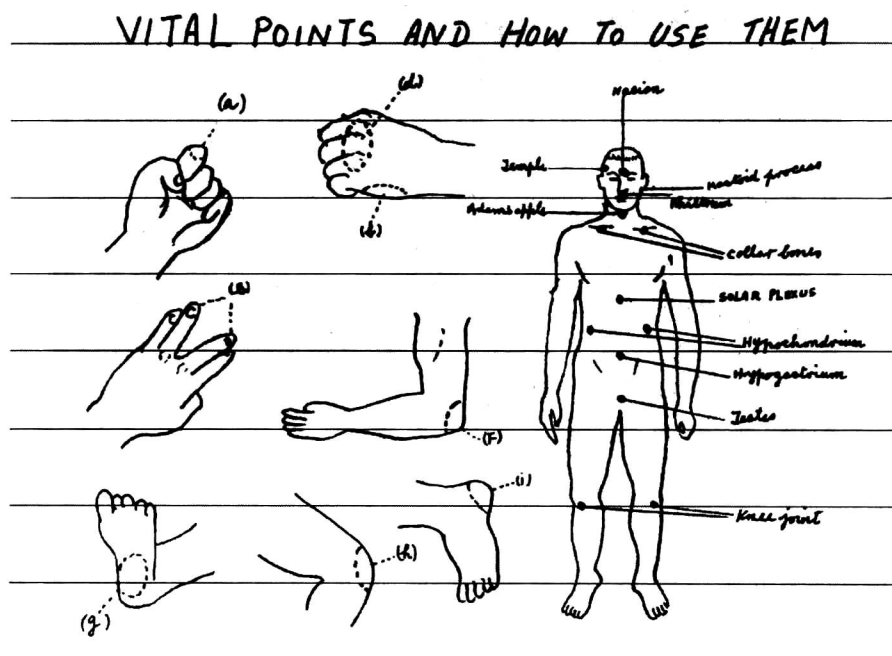
E. 用以攻击下阴

F. 用以攻击腹腔神经丛，下颌

G. 用以攻击膝关节、裆部、腹部，或者下巴

H. 用以攻击裆部、腹部，下阴

译注: groin, 直译为腹股沟, 或鼠蹊。本书根据李小龙手稿译为下阴。



武器及其运用的其他观点

我们应该最先有效掌握并使用的武器，是拳头垂直的前手直冲捶。其次是标指，再次还有凤眼拳（一指关节拳）、插捶（四指关节拳）。

注：插捶和凤眼拳只有在攻击骨节或者是类似于眼睛、喉咙、太阳穴等目标区域时才有效。

译注：凤眼拳（一指关节拳击），原文 peacock (one-knuckle fist)，

本书采取直译，参见上图中的 (a)；插捶，原文 chop choy (four-knuckle fist)，应为粤语音译，在《基本中国拳法》49 页称为 knuckle fist，参见该页插图。

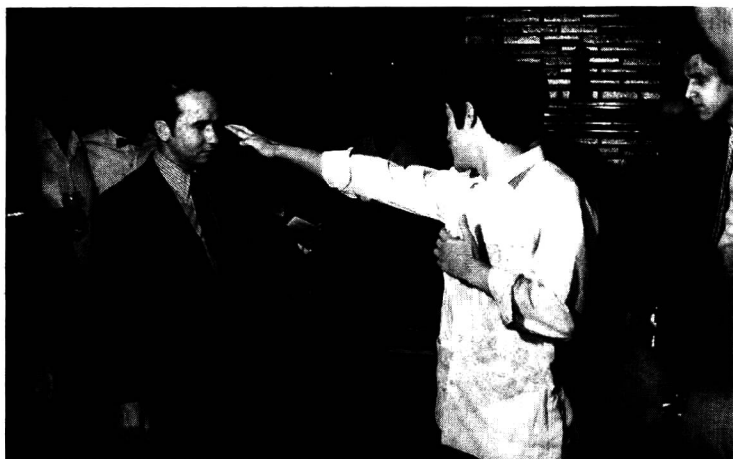
攻击的方法有许多种——取决于你要攻击哪里，用什么武器攻击。要攻击眼睛，你应使用手指。还有一种技术叫做挂捶，即曲肘，通过腰部拧转，使用拳背去攻击对手的躯干上部（头）或下部（下阴）。腿法用来攻击下阴、膝关节、胫骨、脚背等处。虽然我在前面说自卫术只有一个最基本的原则，但我们最好将这个最基本的原则加以分割成几个部分，以便更透彻更深刻地对其加以理解。这几个部分是：

1. 最有效的攻击武器
2. 速度
3. 攻击与反击的要害部位

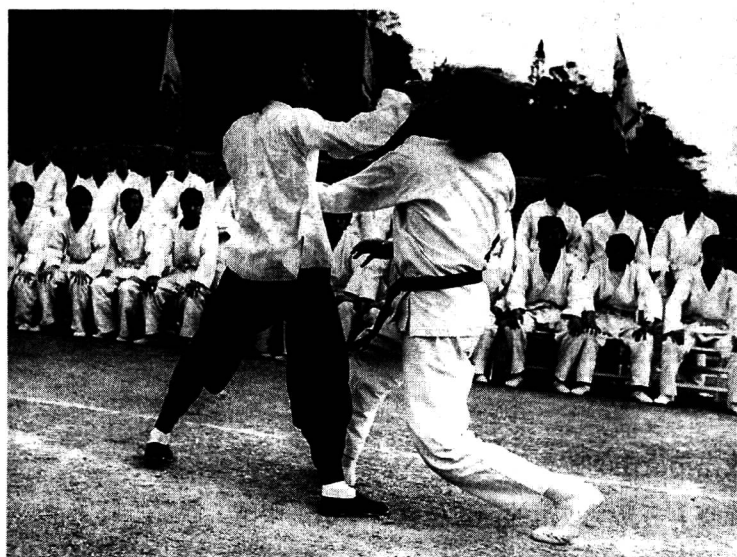


最有效的武器

如果要选择最有效的攻击武器，我会选择腿。因为腿比手臂更长、力量更强，能给予对手更为沉重的打击。不论何人逼近你，如果你们同时发起攻击，你的腿会比他的拳头更快地到达目标。



译注：李小龙演示振藩截拳道最长的攻击手法——标指。



译注：李小龙在《龙争虎斗》中演示的振藩截拳道常用技术——挂捶。

速度

在绝大多数情况下，面对袭击时，你根本没有时间去思考采取何种防御方式。很显然，假若你还未来得及起腿踢击，对方的拳已先到，那么你的防御将毫无效用。如果加以训练的话，结果将不同（我可以帮助你训练）。如果你认为这根本不值得花时间去训练，甚至认为自己受到攻击的几率很小，那么某种程度上，你是在鼓励犯罪，当你真正深陷困境之时，没有人能够帮你。



攻击与反击的要害部位

你身上最易受攻击的部位包括：下阴、眼睛、腹部、膝关节。

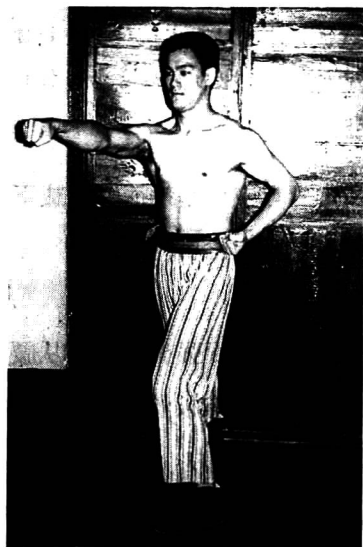
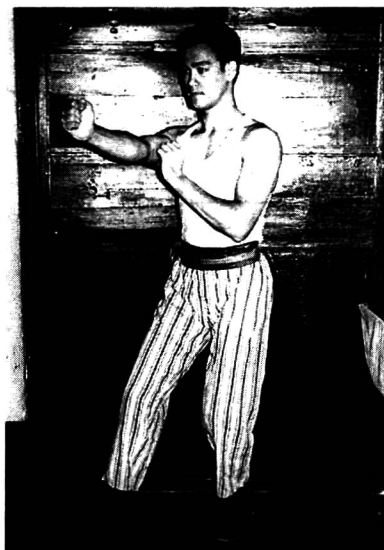
咏春拳中的直冲拳

直线攻击（沿直线出拳，直直地命中目标）是最基础的科学技法，是经过数千年认真分析与思考的最终结果。直冲拳（straight punch）需要极快的速度和极聪明的运用。要知道，与摆拳、勾拳等弧线击打的拳法相比，直冲拳到达目标的距离是最短的（在腿法中也一样），这就意味着它能比其他的拳法更快到达目标。而且，直冲拳使用垂直的拳头（冲捶），相较于勾

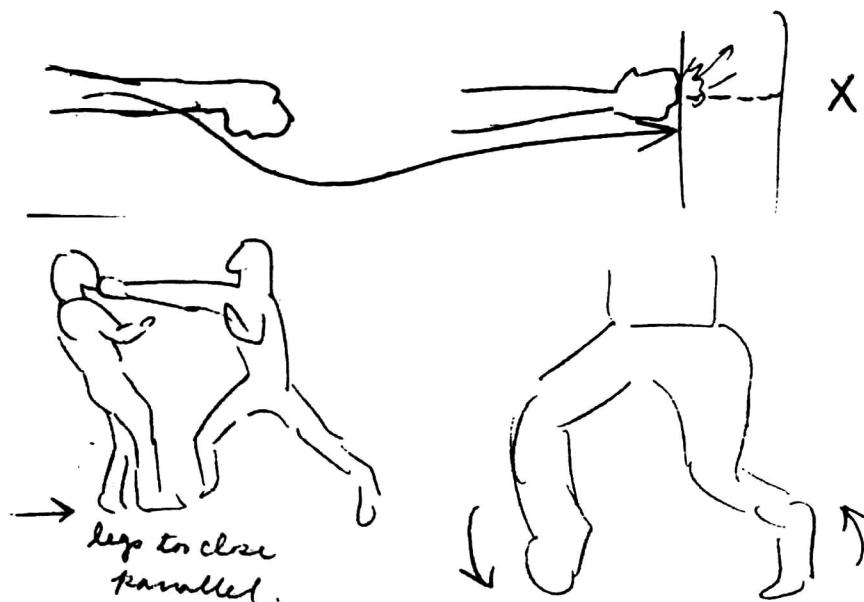
拳

或者摆拳来说，命中率和精确度要高得多，同时它也使手臂的攻击长度得到了最大范围的延伸。

重要的是，不要像许多门派所要求的那样，从腰部位置发出直冲拳。这种发拳方法是不切实际的，它会使你的躯干过多地暴露，并且大大增加了不必要的出拳距离。也不要从肩部出拳，而要从身体的中线部位出拳，拳头垂直（大拇指在上），并且以一种向上的弧度沿自



己鼻子正前方直线发出。因为鼻子事实上正处在身体中线的延长线上。出拳时腰部微沉，然后在击中目标的瞬间猛然拧转，这样就可以在发力中增加一分扭转力和螺旋劲，从而产生额外的冲击力。

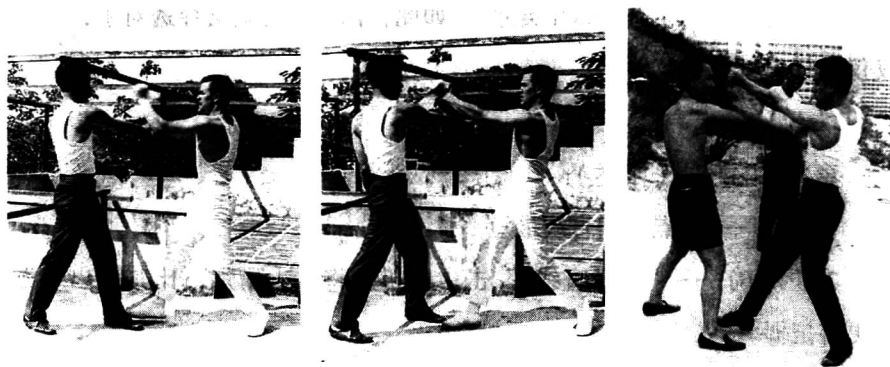


译注：李小龙绘制的直冲拳寸劲发力示意图。击打沙包时，不仅仅是击打目标表面，更要以穿透意念打透目标——沙包后标示的“X”即为实际意念击打目标点。

拳头应该瞄准对手脸部的中心。直冲捶的着力点应该是拳面指根或下方三个指节，在每一次出拳时，都要将你全身的重量灌注到拳头之上。

应该做到任何时刻、任何位置都能自如地出拳（再次强调，不要从腰部出拳），并且“啪”的一声后迅速收回。开始的时候要有极快的速度，却并不紧张用力，在击中对方的一刹那集中爆发你全部的劲力。

出拳时不要仅仅只使用手臂的力量，而要掌握正确的时机、步法，加上腰部动作以及意念的作用。意念要先行，意念击中的目标要从实际目标的表面向后延伸两英寸，仿佛可以穿透对手身体的任何部分。当你上步攻击时，不要让你的脚步先着地，要将所有其他的动作都置于攻击完成之后。



出拳时，不要让另一手下垂，比如，当右拳向高位击出时，左手应略低于右肘以保护身体。当左手向低位击出时，右手应置于胸前。



放松，动作充分

放松和跟进

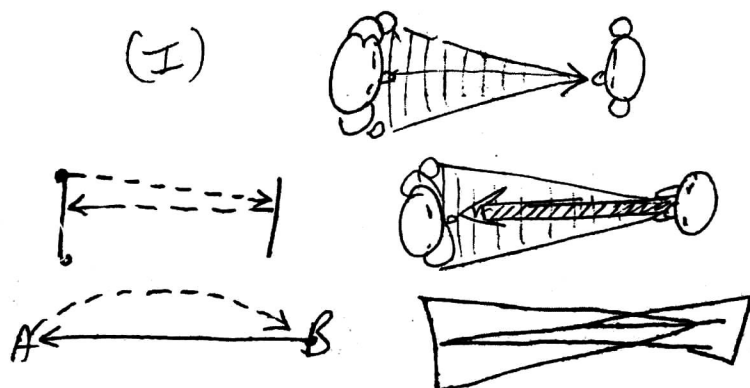
放松是获得更快的速度和更强大的爆发力的必要条件。要放松且轻松地打出直冲拳，不要紧张，在击中对手之前，不要握紧拳头。拳头要极快的“啪”的一下“穿透目标几英寸”。如此，你的劲力就会穿透对手，而不仅仅是打中对手。

直冲拳的好处（概述）

1. 更快——两点之间直线最短。
2. 更精确——“选择直线”。击中的机会将大大增加，比其他出拳方法更有把握。
3. 更好地保持平衡——安全。
4. 对手的伤害会更少。
5. 出拳的频率更快——杀伤力更大。
6. 失手的机会更少，因为给予对手格挡的时间很少。

various punches

Regular straight punch
versus long straight punch.



传统直拳与功夫中的直冲拳

直冲拳是功夫中 fastest、最准确的拳法。

注意，它是沿着一条直线从 A 到 B，没有任何多余动作，而不是沿弧线从 A 到 B。

其他功夫手法

[basic — not include other system]

穿掌 標指

finger jab



掌法



Finger jab (straight)

标指 (直的)

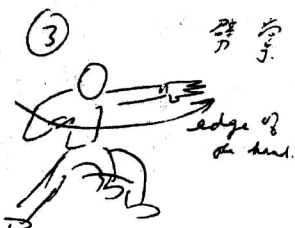
(2)



Finger jab (upward slant)

挑掌 (向上的)

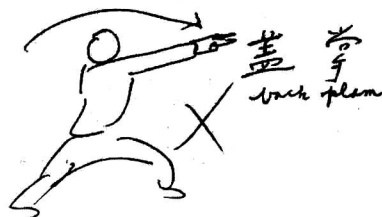
(3)



Edge-of-hand strike

手刀攻击 (劈掌)

(4)



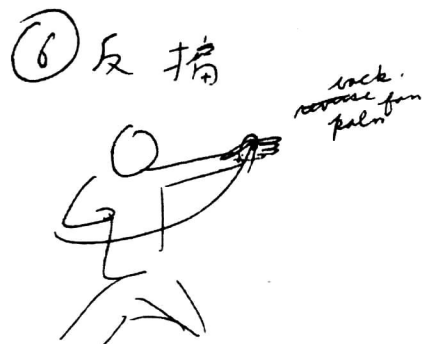
Back-palm strike

掌背攻击 (盖掌)



Fan-palm strike

正扇



Back fan-palm strike

反扇



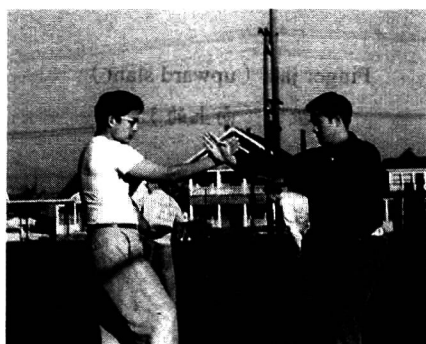
Heel (penetrating) palm strike

印掌



Open-hand or soft-palm strike

软掌



以预备式（摆桩）面对对手。



A 将 B 的手从中线拍开同时直接攻击 B 的咽喉。



左手继续封住B的前手，反扇B的咽喉。



也可用挂捶代替反扇，并取得同样效果。



爆炸性的连击

爆炸性的连击，就是连环地打出不同变化的直冲拳并且形成密集的攻击势。我将这个视为近距离攻击中取得成功的看家本领。就像直冲拳一样，所有的拳都是长且直的，同时像机关枪一样以极快的速度打出一连串，形成组合，这将迫使你的对手不得不放弃攻击，采取守势，当他对迎面而来

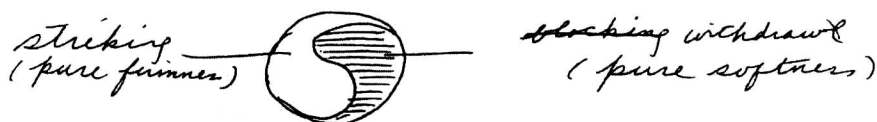
的拳进行格挡或者阻挡之时，其身体的中线就会暴露出来。总之，爆发性的连击是非常值得我们练习的，因为它易学易用，也很适合与其他的技术动作（如标指、挂捶、胫踢等）相结合，同时它还很难被防御，因为大多数人都不懂得如何保护自己的中线。

译注：爆炸性连击又可称为“连环直冲”。

防御 / 进攻

我曾说过，功夫高手不会正面与对手形成蛮力对抗，而是顺应对手动作的力点、力向，借助对手的力量，实现借力打力。为了使自我与对手的动作和谐一致，功夫高手应该首先明了阴和阳——功夫的基础原理的真正内涵。

如果把防御与进攻看作是两个孤立的东西，就意味着根本没有领悟阴阳的本质。无论是纯粹的进攻（阳）还是纯粹的退缩（阴）都是错误的。可以用下图来表示：



攻击（纯粹的刚）——回收（纯粹的柔）

这就像一些没有被绳子串起来的珍珠。为了跨越进攻与防御之间的人为分别，就必须将二者视为相互融合的整体。这样一来，上图就可以变成阴阳图：



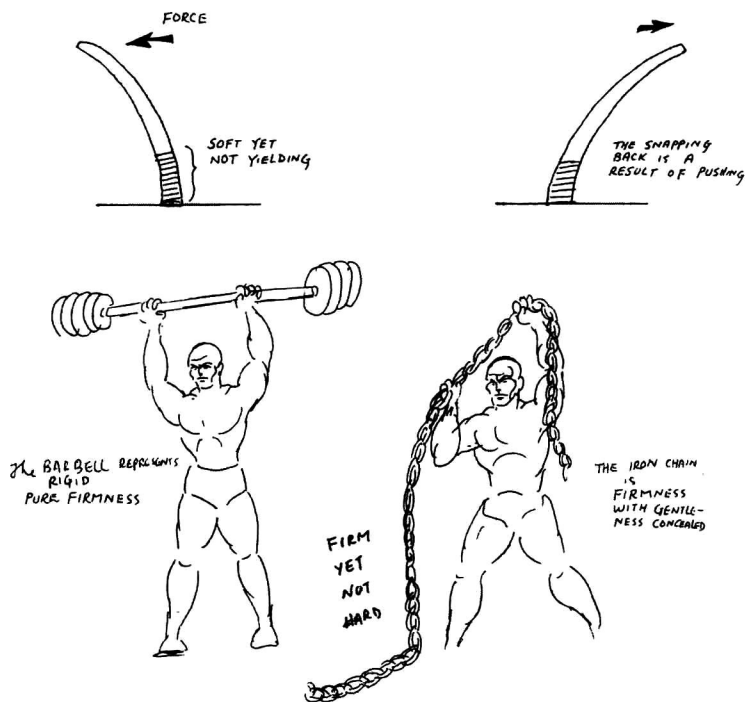
防御（其中隐藏着刚）——进攻（其中隐藏着柔）

柔和(阴)是刚强(阳)的最完美的补充；不是蛮力对抗,而是整体一如。

柔顺而不屈服,刚强而不固执。

记住,柔顺赋予刚强生命,刚强给予柔顺活力。

弯曲是为了伸直。



力量

柔顺而不屈服——反弹是压力的结果

杠铃是纯粹的刚——刚强而不固执,铁链是刚中有柔

真正的柔好似风中摆动的芦苇，既不对抗，也不屈服。刚柔相济，为我所用。无须刻意也无须费力去接受，对手的技法就是你的技法。

柔顺在运动中产生，而非在静止中。

柔顺可征服一切比自身强大的事物，其力量是无法被估量和限制的。顺从，直到对手的力量到达极限并开始减弱的那一刻。

什么是适应？就像影子紧随身体的变化而变化。什么是顺从的最高境界？就像流水一般。什么是柔？就像弹簧，你压得越紧，它反弹得越高。什么是真正的静？是动中的静。什么是刚与柔的目的？刚使人不致松懈，柔使人不致僵硬。任何事物一旦走向极端即意味着毁灭。

功夫中的动作应当是连贯的。所有的动作都应当像永不停止流动的水一般，一气呵成。一个动作一旦完成，立即流转进入下一个动作，没有任何凝滞。这样，防御与攻击便会不断地互相转换。

“以守为攻，以攻为守”，事实上已经成为所有自卫术教练的老生常谈。现在，让我们通过图例来观察其真正含义。



要注意，在进攻中隐藏着防御，防御中隐藏着进攻（阴阳）。



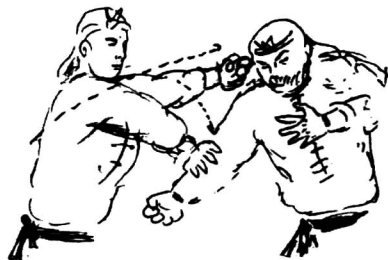
位置——双方面对面站立。

动作——对手欲出右拳击我面部，当拳击来时，我迅速使用左手将其拍开，同时，右拳必须同步发出，击中对手的面部。



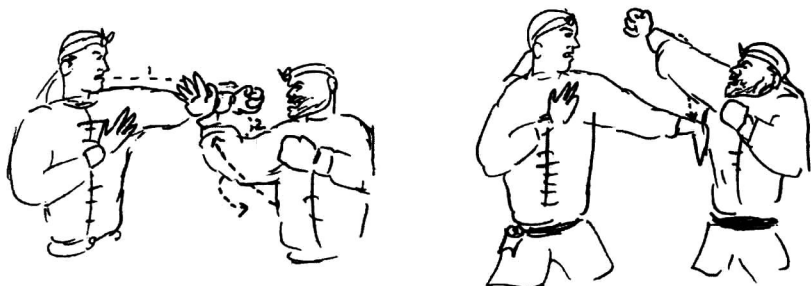
位置——双方面对面站立。

动作——对手欲出右拳击我肋部，我迅速以左手格挡，同时，攻击对手腹腔神经丛。通常对手会意识到，并侧身向左，再以左手出击，我则再次连消带打以左拳攻其正面，如图所示。



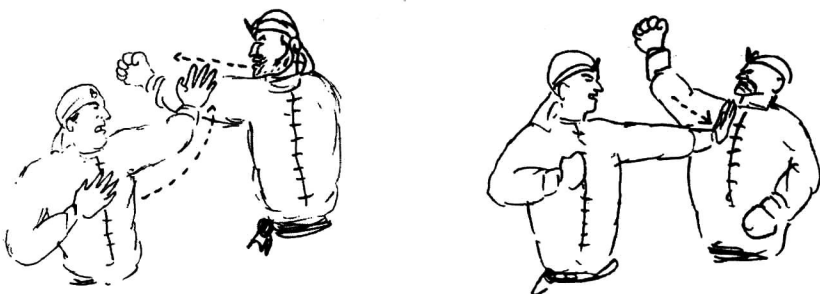
位置——双方面对面站立。

动作——对手以右拳攻击我面部，我正对其右手而立，并迅速以右手刁抓控制其右臂，同时，以左拳击其太阳穴。



位置——双方面对面站立。

动作——我以左直冲拳攻击对手面部，对手扬起右手格挡，在他的右手即将接触到我左臂之时，我立刻向下走手，以掌攻击其肋部或腹部。



位置——双方面对面站立。

动作——对手欲以右拳攻击我面部，我左手迅速格挡，然后直接变掌直击对手胸部。

(注意：所有动作必须尽可能地迅速。)

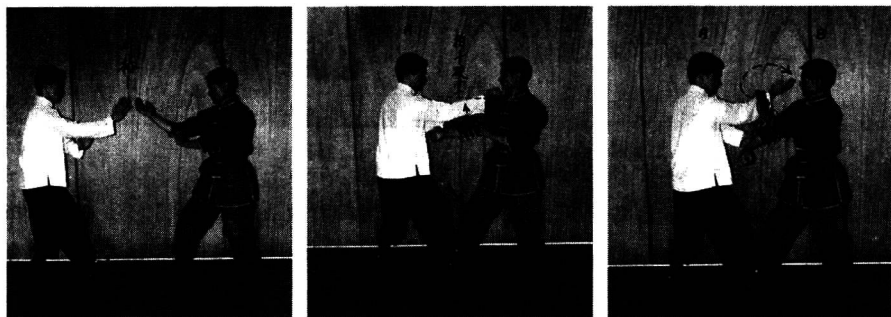


图 1.A 与 B 以预备式面对面对桩。

图 2.A 进步拍手砍掌攻击 B 咽喉。

(注意：同步封住 B 的右腿以防止其踢击。)

图 3.B 高外门防御拍开 A 攻击手。

译注：白衣者为李小龙，蓝衣者为严镜海。

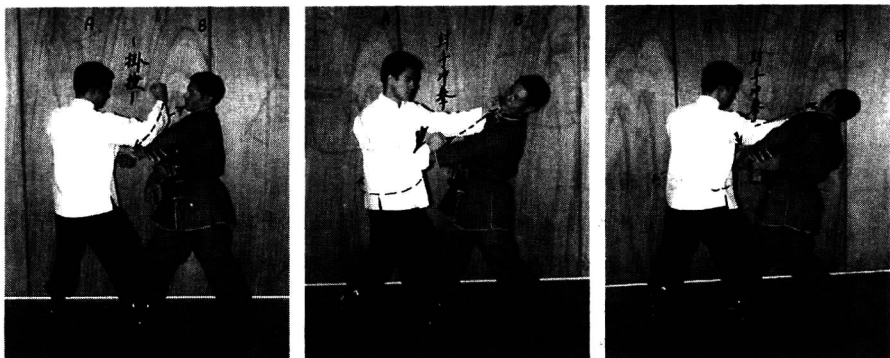


图 4.A 顺应 B 的拍击力量，不予硬抗，拍手变攥手顺势制住 B 的左手同时以挂捶打击 B 头部。

图 5、图 6. 不停，A 近身，封手冲拳发动连环打击。（注意：B 的脚是如何被“封”住，没有任何起腿攻击的空间。）

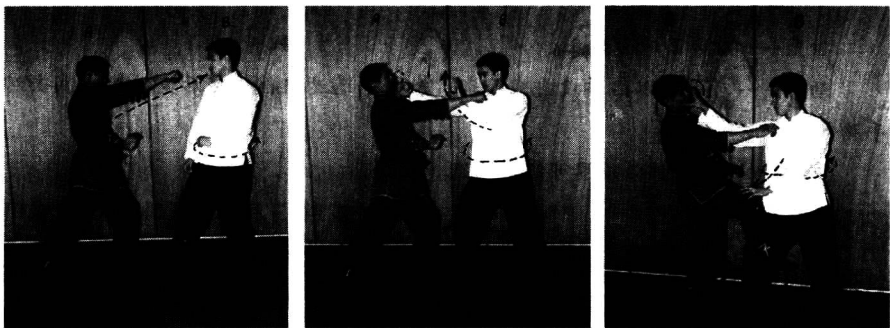


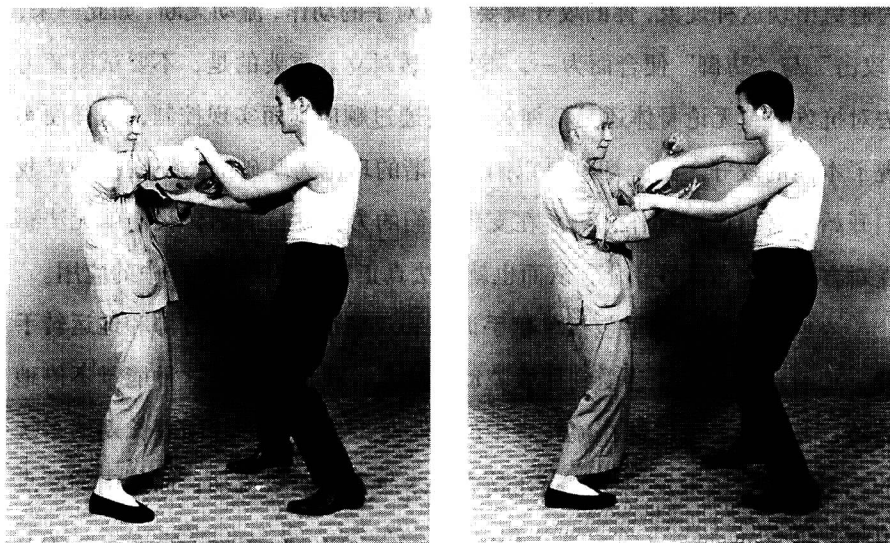
图 7.A 以冲拳攻击 B 的脸部。

图 8.B 斜前进步转马闪开攻击路线同时连消带打攻击 A 的面门。注意：格挡是向外、向上的，不能幅度过大，而要恰到好处，仅仅让对方的拳头偏离自己的身体即可。

图 9.A 欲起右腿踢击，B 上步近身封挡 A 右腿膝部破其攻势，同时以虎爪攻击 A 的眼睛。

上述动作必须环环相扣，连绵不断，始终将 A 压制在 B 的攻击冲力之下。

近身功夫——咏春拳中的攻击手法



译注：李小龙与咏春恩师叶问双藕手。

藕手（Chi Sao），被称为黏手的艺术，是咏春拳（南拳流派之一，掌门人是香港的叶问师傅）独有的训练方法。事实上，我正是师从叶问先生学习咏春拳的。关于这种独特的、提高手臂敏感度的训练方法，我想首先告诉大家，要想掌握正确的藕手技巧，单纯依靠书本远远不够。

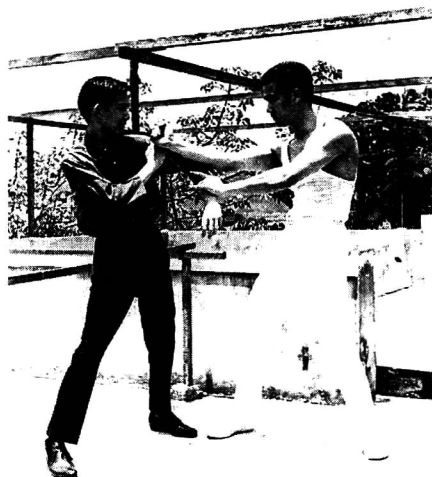
要正确地学习藕手，必须有一位内行的师傅来指引，他会逐步地引导你感受藕手中劲力的正确流动。初学者很容易把藕手视为一种推拉角力游戏，这样练习的话，不仅会阻碍他对藕手的理解，如果遇到厉害的对手，他将毫无招架之功。

黏手是流动劲力的训练，以自己的手黏住对方的手，跟随对方手的动作，忘掉自己，让心灵自由，让动作不假思索地产生。敌进我退，敌退我进。——让自己的动作和谐地顺应对手的攻击，不要抢先，也不要加速，只需顺应其变化即可。劲力通过你的手臂流动，就像水通过水管一样。在此过程中，如果水龙头总是被突然地打开或突然地关闭，水管就会乱抖乱颤。为避免出现这种现象，你的攻守就要顺应对手的动作，流动无断，如此一来，“攻击”与“防御”便合而为一，不再截然对立。重要的是，不要试图蛮力去对抗攻击（无论身体还是精神），而要通过顺应继而实现控制，这样便实现了本能的攻守。这一切都是以阴阳和谐的理论为基础的。记住：一旦我们开始思考自己的动作，仍然在支出我们的力量硬抗的话，我们就无法感受对方的动作和微妙变化，从而也就无法真正地理解阴阳在其中的应用。

在咏春拳中，黏手包括单黏手训练和双黏手训练。通过协和地运转手臂，练习者便可日益感受到那股流动的能量。我们应当使这种能量不停地流转，并且细心去把握在流转之中的每一处间隙或凝滞。随着长期的系统的练习，你会慢慢发现你的内在劲力越来越像水一般流动，而其中的断点也越来越少。

在黏手中，每一位练习者都试图从自己的姿势出发去战胜对手。伴随着流动的能量，防御者“顺应”并“化解”对手的力量，就像一叶小舟安全地在巨浪之上随势起伏，借助对手的力量，并与之互补。从这个角度而言，两位练习者实际上就是一个整体的两个组成部分。

除了单手训练之外，黏手中的其他训练姿势都要求肘部内收。这种肘部内收的姿势非常重要，它可以在对手突然加力攻击，而手腕未能及时感知的时候，产生一种旋转的封闭性的补充劲力。正如本书曾提到的，保持中线不动肘，前臂与手保持柔顺，适应并不断变化。所以，黏手中的手是柔顺的，但并非软弱无力，它充满劲力，但绝不紧张僵硬。



攻击时，螳手主要使用直线、向前的劲力；防御时，既走弧线，也走直线。咏春拳将手肘保持在中线，让对手围绕自己运动。他也能够从中心出发直线向前，然后“适可而止”地收回，肘部始终很好地保护自己的中线。

螳手中的运动与劲力的运用就像一条永远流动的小溪，连绵不断。出现“相持状态”意味着“心灵的停止”——执著于某一刻的随遇对象。当心灵依附于某一对象时，便不再流动。

在螳手中，你只需去感受并且察觉对手的动作，不要让自己的心灵停下来思考，你只需顺应对手的动作而动，借力打力。当你的心灵停下来思考——不论是停留于对手的动作还是你自己的动作，或者思考运动的方式方法的时候——你便不再是自己的主人，而一定会被对手击败。当你让自己与他对抗，你的心灵就会被他所控制。因此，不要去考虑胜负，甚至忘掉你自己（要理解阴阳是互补而非互斥）。

观音，大慈大悲的菩萨，她有时候会呈现出一千只手，每一只手均持不同法器。若她的思想停留于其中一只手上法器，如剑的使用的话，则其余九百九十九只手皆为无用。因为她的思想不能停留于一只手的使用，而

必须在所有的法器之间整体一如地流转，如此她的所有的手方可最大限度地发挥效力。

比如，我看到一棵树，并且发现其中一片叶子是红色的，假如我的思想就固定在这片叶子上，那么，我将只看到了一片叶子而忽视了树上成千上万的其他叶子。如果，我并没有将我的思想固定于一片叶子，我不带任何成见地观察这棵树，我就会看见所有的叶子。记住：一叶障目，不见森林。让你的心灵保持流动，不要停滞，你将拥有整体的洞察力。

因此，一旦思维被局限住，你的心灵便脱离了你自已转而受到他人他物的控制。当心里想着动作要迅速时，这种想法便束缚了你的心灵。在螳手达到完美境界之后，身体与四肢便可自然而然地运动，不受内心冲突的制约。自发地运用技巧，而无须通过思想意识去刻意地努力。

另外一个问题是，在格斗（如螳手练习）中，思想将如何自处？当心灵集中于对手的动作，便会被攻击的意念所占据，当心灵集中于保护自己，便会被防御的念头所占据。

有些武术要求将意念集中于丹田，这可以让一个人根据环境的变化而随时调整自己。这听起来非常合理，而且在训练中意守丹田也是个不错的主意。但这仍然是一种束缚。毕竟，如果你把心灵集中于脐下三寸，这种让意念维持在某一特定位置的想法将会阻止心灵自由的流向任何方向，其结果必然是适得其反的。

若你将思维置于右手，那么你的右手就会被局限，而其他部位则会感到不适。如果你将思维置于左手，置于腿部或者身体其他部分的话，结果也是如此，因为其余的部分都会被忽视掉。因此，不要试图让你的思想固定停留在某一点上，而是让它充满整个身体，并在体内自由流动。这样，当你需要右手出击时便自会使用右手，没有片刻迟疑，也没有任何多余的劲力浪费。（让心灵固定某处即意味着让思维凝结。当心灵无法自如流转的

时候，它便不成其为心灵了。)

当心灵充满了整个身体，它便是适当的、健全的，当它停留于身体的任何一个特定部位，它便是偏颇的、片面的。螭手不要有任何的偏颇与停留。当心灵不再偏颇于系统化的预先设计，它自会充盈遍布全身。一旦对手移动并欲击倒你时，你的心灵自然会感受到这一切。当你需要用手时，手自然会根据需要做出反应。需要起腿时也是一样。心灵可以根据环境而运用四肢。心灵便可以从任何限定其流动的观念中（如丹田）解放出来。

不要让注意力停留于某处

精神训练的目标是要让心灵不凝结，不偏颇。无时无刻便是每时每刻。如果你只利用十分之一，那么意味着十分之九将被你丢弃。所有的功夫家们都应该让心灵自由流动，而不要刻意将其局限在某处。因此，在螭手中，不要有刻意设计的行为，不要有意识地去计算，不要有预先的成见，也不要有所期望。简言之，你要成为一个空杯。人类之所以区别于其他低级动物的特征就在于意识。但是，一旦心灵开始有意识地思考，它便不再是自发自然的，而是被权衡算计、深思熟虑所影响。——这就意味着从心灵到四肢的联系不再直接，指挥者与执行者均迷失了。当二元论（阴对阳）起作用时，整体人格便失去了其本质（从自我之中释放自我）。

螭手中的无心，同样适用于人类的所有活动之中，比如说舞蹈。如果一位舞者心里想着要完美展现他的舞艺，他便不再是一名优秀的舞者，因为在舞蹈的过程中，他的心灵会随时停止在某一动作上。在所有事情中，最重要的就是忘却自己的存在，顺应自然。一旦心灵被束缚，便会影响每一个动作，而且也无法自如地完成。当车轮旋转时，它绝不会紧紧依附于轴心。如果依附得太紧，车子便无法前行。如禅所说：“无思无欲，神游逍遥，猛虎利爪，难扰其境。”在螭手中，心灵不再有恐惧、自卑、迟疑等，从一切外物中解放出来，成为自己的主人，不再有障碍、限制、停滞、闭塞、

依附。像水一样自如流动，像风一样随意吹拂。

初学者往往会尽全力去学习，在功夫中如此，任何其他艺术的学习也是如此。技术可以通过训练达到熟练。但是一旦精神被束缚，比如说被他想成为优秀的愿望，或者想炫耀他的高超技艺的想法，或者超过他人的欲望，或者急于成为行业领袖的追求等束缚住的话，他就会犯下许多错误。为什么？因为他的自我意识或者自我自尊过于强烈，就会对其全部的注意力产生明显的影响——最终使得他无法自如地展现他已经掌握的技巧或者即将掌握的技巧。他必须将这种无谓的自我或者自我意识剔除出去，将一切视为自然，投入自己的工作。他必须剔除：

1. 对胜利的渴望
2. 展现高超技术的渴望
3. 炫耀其所学所得的渴望
4. 表现自我的渴望
5. 消除自身一切弊病的渴望

功夫高手应该：

1. 放弃思想，犹如不曾放弃。观察技巧，犹如未曾观察。
2. 心灵中空无一物，保持极度的纯净，就像镜子一般反映一切影像的真实面貌。

3. 我在终日移动着，又全然未动。我就像波涛中的月影，不停地摇摆起伏着。让你自己与病同行，同在，同伴，此为消除此病之法。

4. 当一切技巧全由身体与四肢发出，不再依赖于头脑意识之时，便是领悟了功夫之道。

5. 变作一木制的玩偶——没有自我意识，没有思考，没有贪婪，没有固执——让身体与四肢依据本能而行动。此即胜利之道。

6. 理解阴阳互动、刚柔相济之道。柔不会始终柔，刚不会永远刚。二

者随时会相互转换。此即世间万物的流动性，功夫高手应该始终保持灵敏以感知事物的转换。一旦他的心灵固执于任何一事，则会失去其流动性。功夫高手应该让自己的心灵保持虚空，以确保动作自由不会受到阻碍。

黏手之道

功夫中的黏手或黏手（sticking hands）非常接近道家与禅宗。这种技术追求练习者与对手的和谐。它遵循了道家的无为思想。“无”意味着“不”或“没有”，“为”意味着“行动”“努力”“负荷”“忙碌”。无为并不是真的什么都不做，而是不去干扰心灵，顺从心灵，让它自然自在。在功夫中，无为意味着自然的行为，一切由心灵做主而不是依赖理性的感觉和意识。在格斗中，功夫高手要努力忘记自己的存在，完全顺应对手的动作，让心灵自由做出反应，不经过任何深思熟虑的干扰。

在黏手中，功夫高手让自己从对抗的内心观念中解脱出来，采取一种柔和的态度。他的行为完全不受自我意识的支配，他让心灵保持自然、无所依附亦无所拘泥。所有动作都是对手的行为的结果。他既不对抗、也不屈服，而是像水一样，尽可能地柔顺。

因为有自我，所以就会有对方；一旦没有了自我，也就没有了对方。相对双方意味着一种关系，就如男与女、水与火。任何存在物都有其相对物。当心中不再有思想时，便不会再有冲突与对抗，一旦没有了冲突与对抗，对立双方便会协调和谐，这称为“无敌无我”。进而，当心灵忘记了自身与思想，你将会体验到绝对无为的愉悦，达到完美的宁静顺从之境，与世界和谐，与之一体。

黏手就像水的自然本性一样：水是如此奇妙，你无法用手去抓住它；击打它，它不会感到痛苦；刺穿它，它不会觉得受伤。像水一样，功夫高手没有固定的形式或属于自己的独特技巧，而是根据对手来调整自己的动作。无疑，水是世上最柔弱的物质，但却可以滴穿最坚硬的石头。它可以



如一池静水般沉寂，也可以如尼亚加拉瀑布般咆哮。

客观与主观是融为一体的。刻意抹杀事物之间的差异，比如说“这就是那，那就是这”，“破坏就是建设，建设就是破坏”，是毫无意义的。没有破坏或建设，二者是一体的。当我们不再区别断定有为与无为、这与那、虚与实，我们就不会再偏颇于任何一方了。

不加断定

对螳手的理解是一种内心体验，在此体验中，自我与对手的区别已消

失不见。它是一种直觉的、敏锐的感知，无须依赖于传导、推论和思考。主观臆断是人类的一种通病，它取决于人们心中的成见和理性，但却不能洞察事物的内在本质。“断定”是以外部的理性去观察，而不加断定的行为是跟随内心之光的指引而动。前者是有限而且受制约的，后者是无限而且自由的。

所有武术家应该考虑的黏手要素

在黏手中，当你沿着半圆弧线上下转动手臂时，关键在于尽可能地紧随对方的动作，并在练习中始终保持正确的手部位置。黏手的旋转方式类似于驾驶大型公交车时双手转动方向盘的弧线动作。双肘始终靠拢，并保持在离身三寸的位置。同时要注意：

1. 技术
2. 黏手与近身战术相结合
3. 反击黏手
4. 训练用具

黏手技巧练习

1. 通过交叉对方双手而形成封制
2. 攻击中线
3. 攻击外门
4. 从手臂下方攻击
5. 黏手，变化为挂捶
6. 黏手，变化为直冲捶
7. 黏手，变化为插捶
8. 黏手，变化为凤眼捶

功夫腿法

在功夫中，使用腿法最重要的原则之一就是强调低位踢。在训练中，你可以尽可能地高踢，但在实战中，更重要的是要尽可能快踢，因此你的起腿范围最好控制在腰部以下。否则，起腿半边空，很容易失去平衡。腿法的运用，其实同手法的运用原则是一致的（简单、直接、没有花招，不追求高深莫测的动作）。

同样重要的还有：踢击之后要迅速收腿，在真实的格斗中尽量不要使用高踢或飞踢。如果你在地面踢击时都很难保持平衡，那么在高踢腿时，你将会完全失去平衡。



译注：李小龙在练习咏春直撑腿法。



译注：美国西雅图，上世纪六十年代初期，李小龙与弟子木村武之在对练。

(6-D)

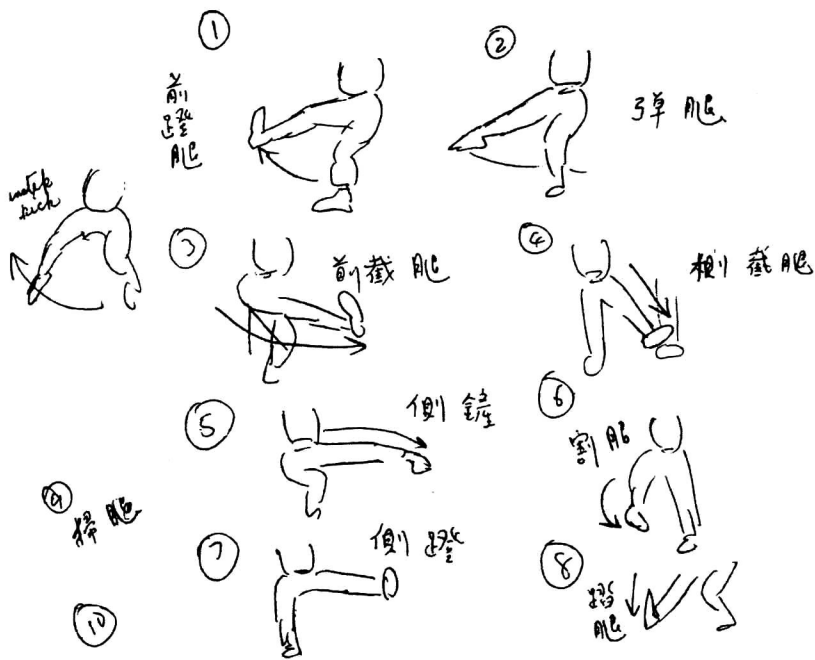
Kicking: — (basic — do not include all school)

^{kick low} never pass above the belt.

correspond with the hands.

foot snap back after the strike

no high or flying kick



译注：李小龙绘制的部分振藩功夫低位腿法草图。均为传统中国功夫腿法。

腿法技巧练习

1. 传统咏春拳的腿法（如以脚跟踢，以脚跟后部踢，以脚掌侧低位踢）

2. 高踢腿（仅用于柔韧性、灵活性练习，不可用于真正的街头实战中）

3. 低位跨步侧踢

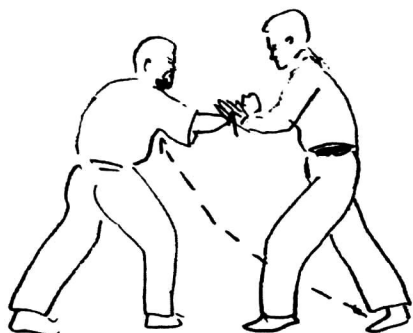
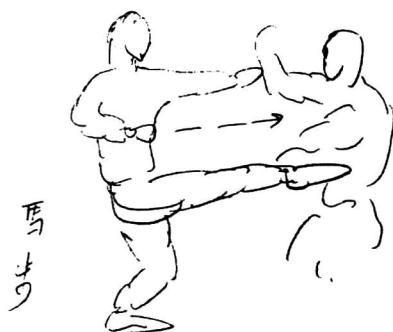
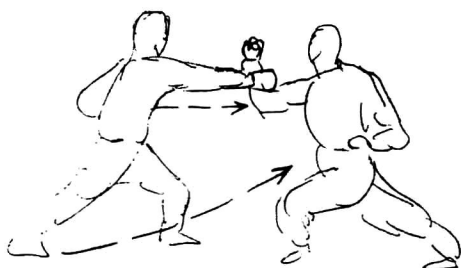


图 1.B 欲以右勾拳攻击 A。



图 2.A 向上向外直接格开 B 的右拳，
同时以前踢攻击 B 的下阴。



译注：李小龙的腿技运用绘图。均来自传统中国功夫。

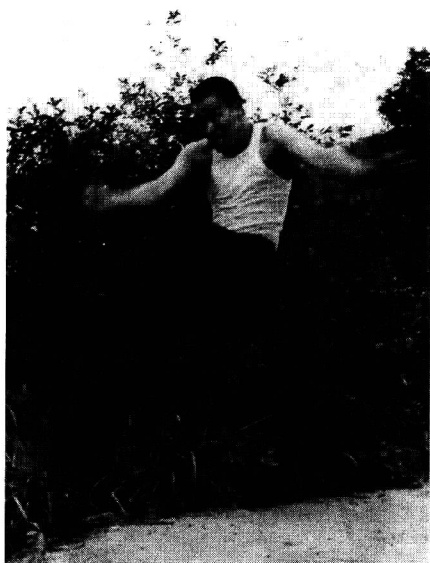


图 1



图 2



图 3

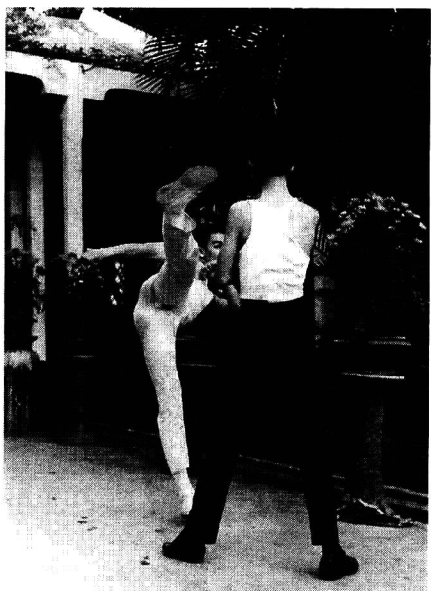


图 4

腾空双飞踢（图 1、图 2）——一脚尽可能地向高踢，当踢击腿落下时，以

另一腿完成第二记高踢。还有高位直撑腿（图3）与高位勾踢（图4）。是有效提高灵活性的练习方法，但在自卫情形下，其实用价值是极其有限的。



图 5

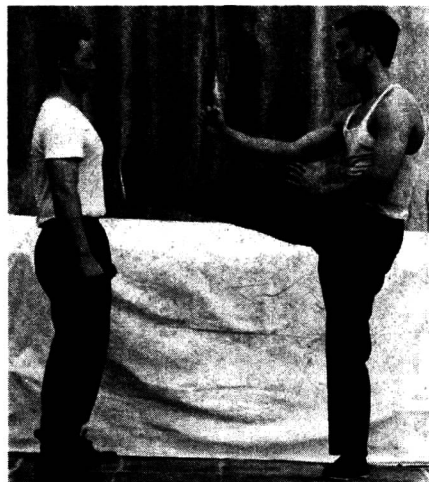


图 6



图 7



图 8

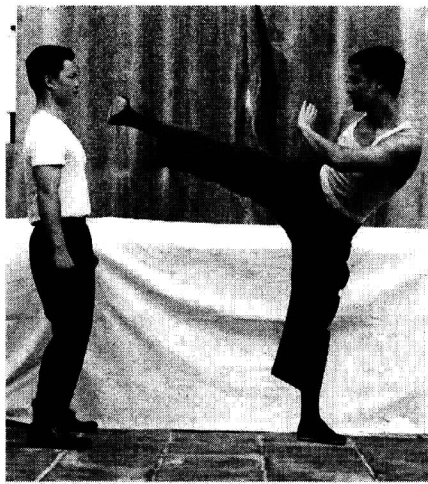


图 9

图 5、图 6. 切记，要将 80% 的体重置于你的后脚（支撑脚），这样就可以迅速地发出直撑腿，以脚底或脚跟攻击对手的腹部。在练习中使用高位腿法，如勾踢与侧踢（分别如图 7、图 8-9 所示），可以增强踢击的感觉，提高有效踢击所必需的平衡能力与协调能力。

译注：李小龙在此演示的是一组振藩功夫腿法，体现了传统中国功夫腿法的一般特色，而后期截拳道腿法的起腿方式和要求，与此有一定区别。

自卫术



译注：李小龙曾于上世纪七十年代初期，与弟子罗伯特·贝克（《精武门》俄国武师扮演者）在香港电视台演示截拳道。图为李小龙演示在摔倒对手后如何追击倒地的对手。

当你被歹徒袭击的时候，你会怎么做？你会站在原地与对手做生死格斗吗？还是会拼命地逃跑？如果情形是你跟你的爱人在一起呢？那时候你会怎么做？这些都是非常重要的问题。

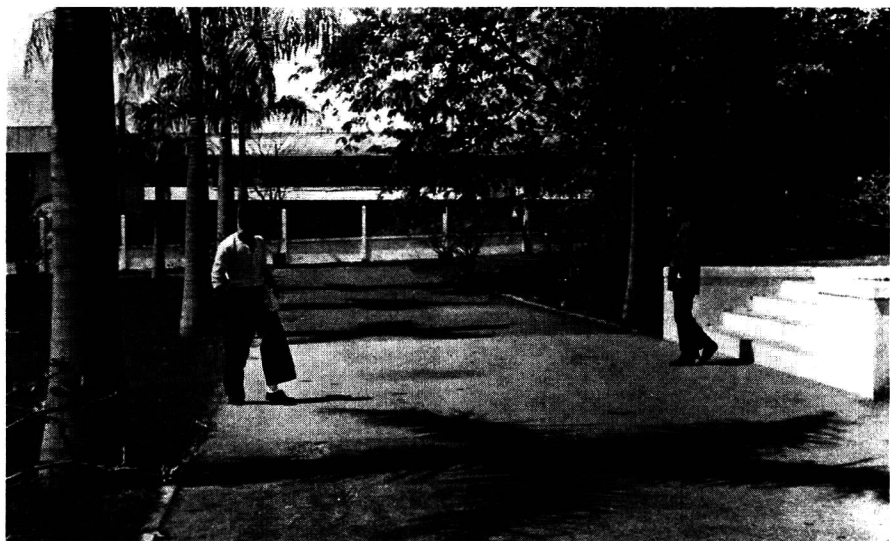
只要你打开报纸就会读到暴力袭击事件，这些事件不仅发生在偏僻小

巷，甚至会发生在高楼林立、众目睽睽之处。这时你就会明白自卫术的必要性了。“警惕即警备”是一条古老而实用的谚语，而我在这里介绍的自卫术，不仅让你提高警惕，还将让你掌握遇到歹徒时所能采取的实用技术，不论对手多高、多壮。

自卫术并不是好玩的。不难发现，拼命搏斗，是为了避免受到严重的伤害，但却不能存有完全不受伤的侥幸。我下面将介绍的自卫方法并不能确保你完全不受伤，但是却会让你有机会在不受严重伤害的情况下取胜。你必须接受这一点，在遭到对手的攻击之时，最基本的一点是——至少是暂时的——忽略痛苦，决不放弃，让痛苦激发自己的反击意志，赢得胜利。

你要明白：当歹徒行凶时，事实上他们一心只想着打倒你，很少会考虑你将怎么做，如果你的行为出乎他的意料，就会打消他一半的攻击欲，甚至使他放弃攻击，这样你便在心理上占据了优势。

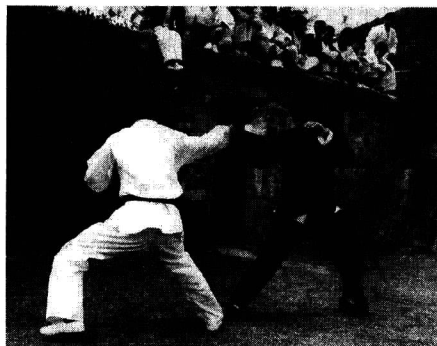
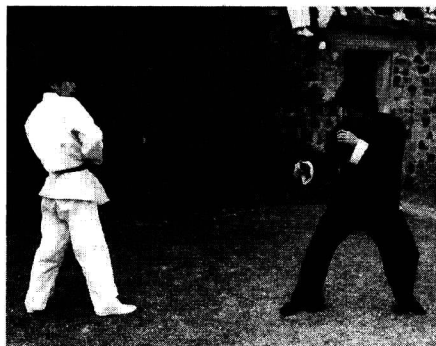
当你行走在深夜或者是偏僻之处，尤其又是孤身一人之时，一定要



译注：此为《唐山大兄》剧照。在截拳道中，与不善之辈保持适当的安全距离是自卫术的第一要义。

高度警惕，听起来似乎有些吓人，但是这样确实会大大减少受攻击的可能。时刻关注那些尾随着你或者迎面朝你走来的人。尽量沿道路外侧或者小巷中间行走。仔细倾听附近的脚步声，观察影子，也就是说，当你经过路灯的时候，一定要留心身后的人投在你身前的影子。同样还有经过房间的灯，或者车灯闪过的时候都要留心。一旦你发现可疑迹象的时候，迅速环视四周，看清楚来人。当然，最重要的是，尽量少去那些黑暗偏僻的角落。

重复一遍，在平坦、寂静的街道上，要沿着行人便道的外侧行走。这会避免有人从街边的房子或园子门内突然跳出来抢走你的钱夹、手提袋、公文包，或其他更糟的情况。出于同样的原因，我建议你走在没有岔路或路灯的小路上时，一定要走在路的中间。如果你觉得有必要，甚至可以横穿马路，以远离形迹可疑的人。如果他继续尾随着你，那至少会暴露他的意图。尽管啰唆，我还是必须强调，歹徒总是针对毫无防备的人进行突然袭击，如果你保持充分的警惕去预防突袭，你的反击就成功了一半。最重要的是看清来袭的情况，那样你就可以呼救、尖叫，或集中全部精力去对付歹徒。还有一个比较明智的做法，那就是尽可能多地制造声响，这通常也可吓退不法分子。



希望我没有吓到你，让你感到走在路上极不安全。这不是我的初衷，但是报纸上的报道却让我们相信，对无辜者的伤害事件已呈上升趋势。

在自卫中运用功夫的显著特征是在每一刻都保持流动，毫不停滞；攻即是守，守即是攻，二者互为因果。其技术是流畅、短促、极其迅速的，直达目标，抛却一切花巧，只剩本质，没有任何多余的动作。这种艺术的关键词是简单——花费最少的动作、最小的力量，不论男女都可运用。

一般人常常会被对手的体格与狂傲态度吓倒，其实，对手往往是故意扮出一副恶狠狠的模样，虚张声势，恐吓你，让你放弃抵抗、屈服于他的大块头或凶恶表情，其实这些都不代表他真正有实力打败你。他这么做是因为多数人都相信：小个子害怕大块头。你千万不要被这一常识所迷惑。完全不必顾忌他的体格、态度、凶神恶煞般的表情、吓人的语言。这些只是心理因素，并不代表他真实的力量与格斗水平。心理因素的确能吓倒人，但是如果你明白这样一句古老的谚语，就不会再受其影响——“体格越大，倒地时摔得越重”。

体格从来就不是肌肉力量和功效的真实体现，所有的中国武术大师都深知这一点。身材矮小的人往往会表现得更为敏捷、灵活、移动快速，以此弥补自身力量的不足。记住，一旦你开始战斗，攻击对手最薄弱的部位，破坏他的平衡，运用杠杆原理，利用对手的体重打败他。还要记住，一旦你犹豫不决，或停止不动，强壮的对手就有机会凭借力量制伏你，但若你保持移动，而且明显比他更快的话，这种事情就不会发生了。

当遇到歹徒攻击时，你要记住最重要的一点，即他一心只想着打倒你，很少会考虑你会怎么做，如果你的行为出乎他的意料，就会打消他一半的攻击欲，甚至使他放弃攻击，或者掉头逃跑，这样你便可从容应对。

一些自卫技法

折拳

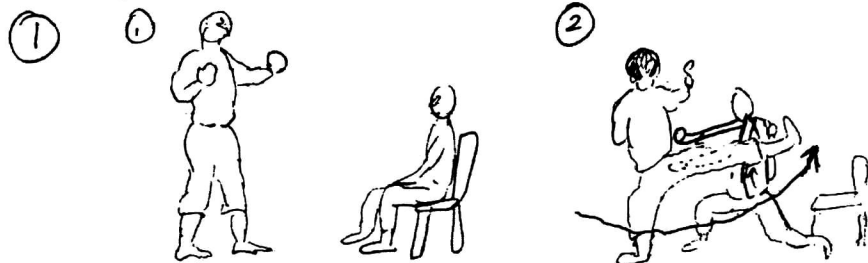


图 1.A 坐在椅子上，B 上前欲踢击 A。

图 2.A 以捆手制住 B 的腿，同时以一记直冲捶进攻 B 的腹部。

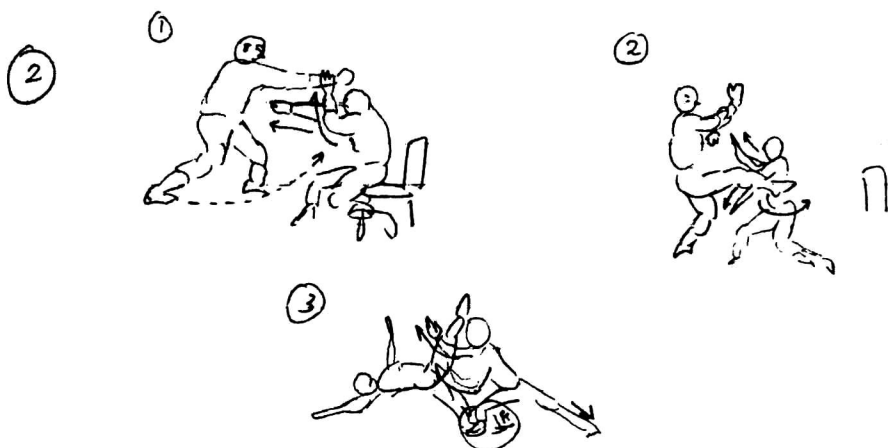


图 1.B 以右冲捶向 A 攻击，A 以后手由外向上格挡，同时出拳攻击 B 的肋骨。

图 2.B 以腿法向 A 攻击，A 向下、向外左耕手格挡，同时以右掌攻击 B 的胸部。

图 3. 不停，A 左手捞挂其攻击腿，右脚上步勾住 B 支撑脚脚后跟，上下叉合发力将 B 摔倒。

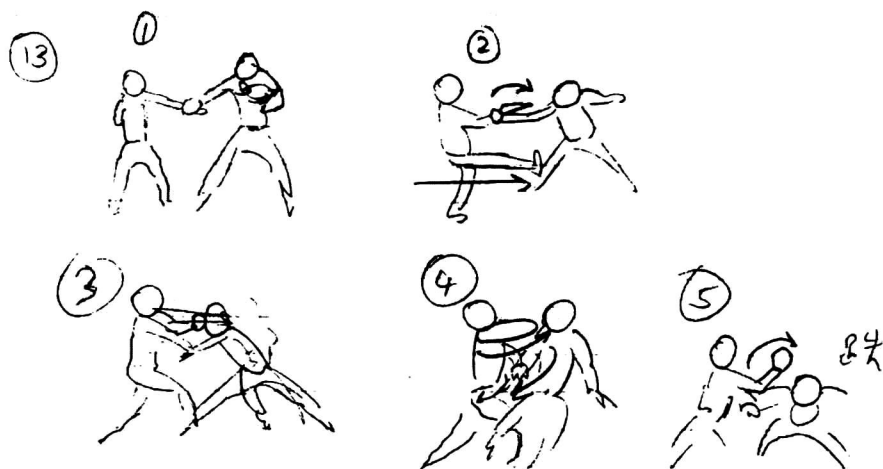


图 1.B 抓住 A 的左腕。

图 2.A 迅速轴转，面向 B，以攞手 (lop sao) 制住 B 的手腕，同时右截腿踢击 B 膝关节。

图 3.A 封拍对方后手攻击同时以左冲捶攻击 B 的面部。

图 4、图 5.A 随后以拍手肘击接左攞手右挂捶 (gwa choi) 攻击 B。

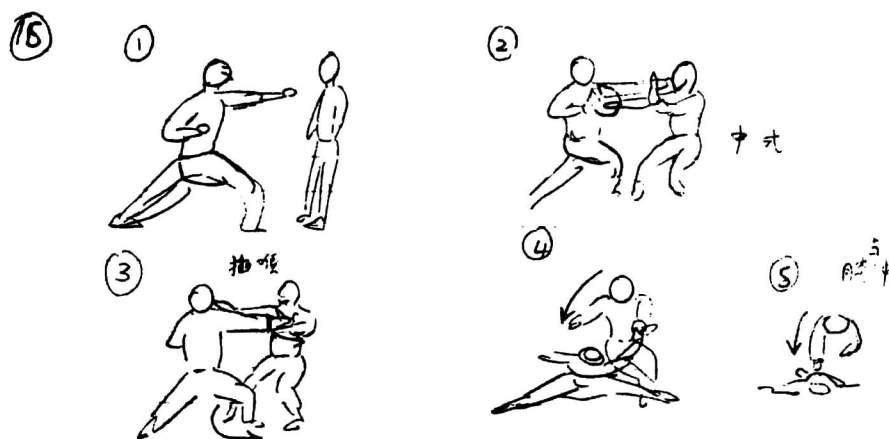
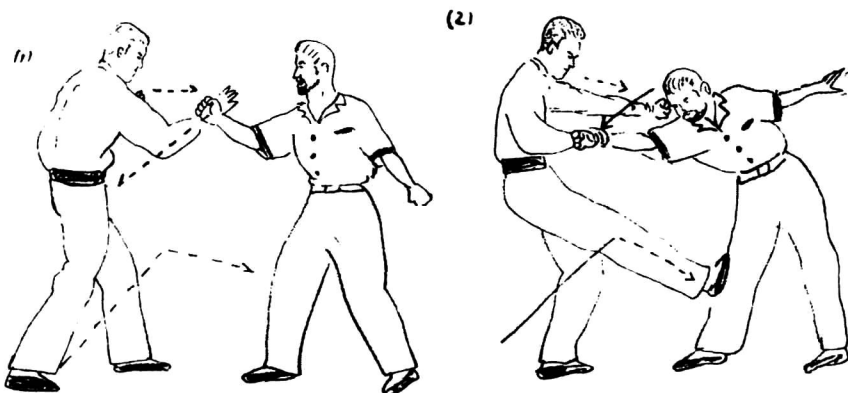


图 1.B 以左拳攻击 A。

图 2.A 后手外门高位格挡，同时插捶攻击 B 的胸部。

图 3.B 以右拳攻击，A 以左手格挡，顺势化为左揽手控制其臂，同时右手插喉反击。

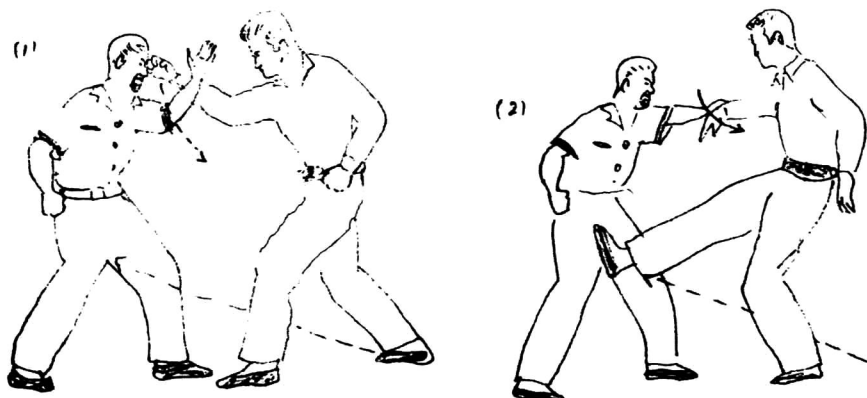
图 4、图 5. 不停，A 以右割腿勾扫 B 前支撑脚，将 B 扫倒，在 B 倒地之时，紧接着实施地面追击，猛击其头部，结束战斗。



A—

B 出拳攻击 A。

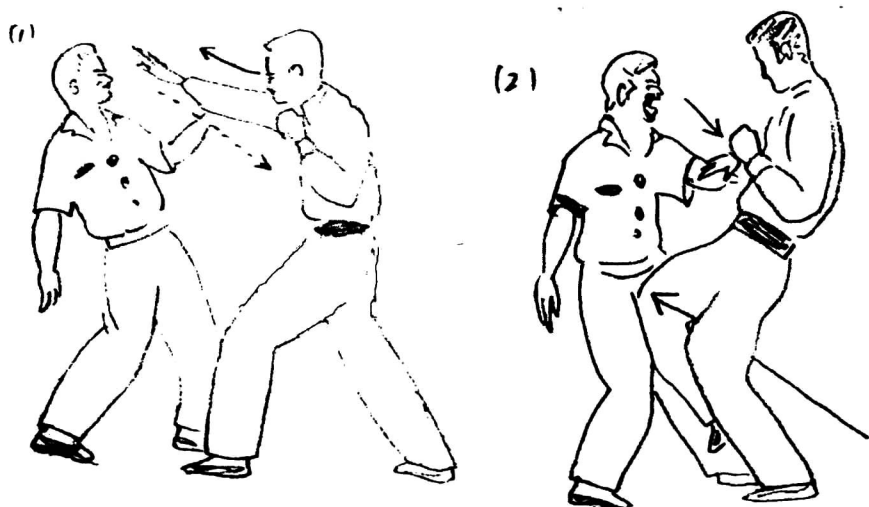
A 以右揽手左冲捶攻击 B 面部，同时截腿踢击 B 膝关节。



B—

A 以插捶戳击 B 的眼睛，B 以手格挡。

A 向下圈手挂开 B 右手，同时前踢攻击 B 下阴。



C—

A 以标指戳击 B 眼睛，B 头部后仰避开。

A 顺势攥手制住 B 左臂，提膝攻击 B 下阴。

两种反击方法——截击与节拍截击

在格斗中，任何攻击方式的选择应该建立在监察对手的反应、习惯和偏好的基础上。监察、判断，然后应用。影响攻击成功率的三个要素是：对时机的敏锐捕捉，对距离的完美调整，对节奏的正确运用。所以，如果你的攻击能打乱对手的节奏，就能大大增加获胜机会。

一位功夫高手应该有较高的灵活性，具备良好的距离感，知晓该如何有效发起攻击。他的站姿应该稍有收缩，以确保前腿前脚能够发动突然袭击或避免遭到对手突袭，他运用小而快的步法移动来保证他的机动性和灵活性。距离的长短控制，取决于你想保护且易于受到对手攻击的身体部位的多寡。无论在出拳起腿之前，还是过程之中或完成之后，你都必须能够随时前进或者后退。

最为有效的两种反击方式是截击和节拍截击，每一种方式都能让对手

不得不顾及与你之间的距离。

截击

截击（stop hit）是一种攻击性的防御反击方法，适用于对付一味蛮攻、不注意防守、或靠得太近的对手。

节拍截击

节拍截击需要做到以下几点：

1. 预先了解反击的最终路线。
2. 动作要隐蔽（攻守兼备）。
3. 反击的时机必须准确无误。

对前腿胫骨 / 膝的截踢

当对手攻击你时，他必须靠近你，这就给了你运用截击的机会。最聪明的办法永远是用最长的武器去攻击离你最近的目标。当对手逼近你时，他就会暴露出自己的胫骨与膝关节，从而成为你的“首选目标”。在他的攻击半途，运用截踢阻止他的攻击。

1. A 与 B 面对面站立。

2. 由于踢击的距离较长，所以防御者有较充足的时间去进行截踢，这就使截踢比截打更容易。但是，不论截打还是截踢，最重要的成功要素都是保持冷静和清醒。A 要洞察 B 的猛攻，并立即对其前腿胫骨 / 膝进行截踢。截踢同时上体向后倾斜可以获得更大的截击力量，并且可拉开与对手的距离，确保安全。

侧踢

所有腿法中，踢击距离最长的是侧踢 / 后踢，可以作为强有力的防御

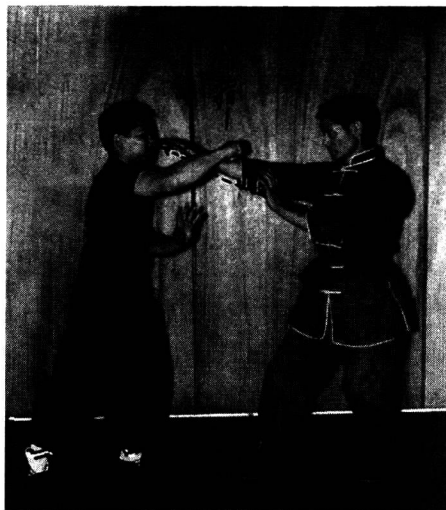
武器，特别是对付使用手法攻击、后脚勾踢，以及用其他后腿腿法进攻的对手。

勾踢

勾踢是一种非常好的反击腿法，特别是对付手法攻击时。

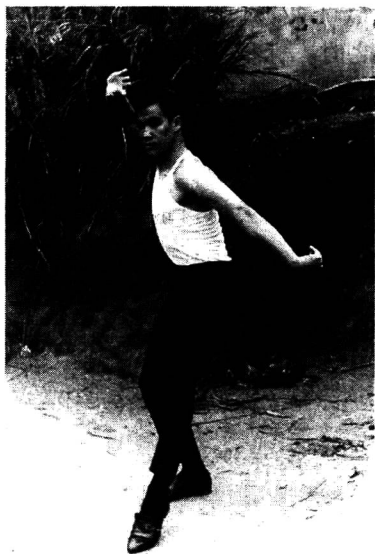
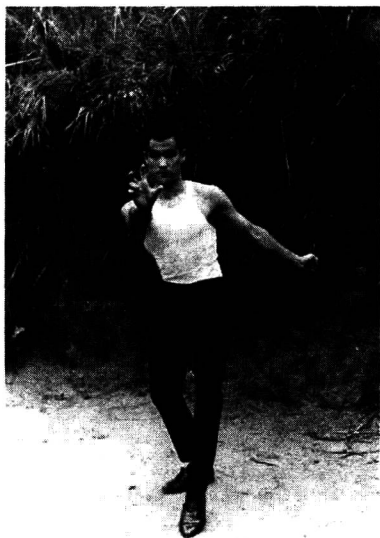
标指

标指（finger jab）适用于对手试图攻击并将手从中线部位移开之时。标指也可用来成功对付做假动作的对手，以及大幅度摇摆的对手。这是一种简单而实用的技术，你会惊讶地发现，正是这种简单的标指技术，就可以干扰对方，使其大乱阵脚。



套路练习——训练手段之一

功夫可以独自练习，也可以与同伴对练。独自练习包括套路练习，即一系列能够按顺序进行演练或练习的格斗动作。功夫中有各式各样的套路，其中有许多是模仿动物的攻击动作，如鹤、猴子、螳螂等。



功夫中的某些动作是通过模仿虎（图1）与鹤（图2）的动作形态而产生。

套路练习应如行云流水。当你从一种动作转换至另一动作，从一种招式转换到另一招式时，应自然流畅，这基于一条古老的功夫原理：“流水不腐”。除了要保证正确的身步组合以及技术的完成之外，套路的练习十分枯燥。但正是这种略显单调的练习，可以保持身体的康健——而不会过度发展、透支体力。

咏春拳中的小念头

小念头（sil lum tao）是一种极为重要的套路（是咏春拳中最主要的三种套路之一），通过小念头可以掌握在咏春拳中需要有效运用的绝大多数防御和攻击手法。在练习这种套路时，最重要的是让肘部保持在中线。

译注：咏春拳中最主要的三种套路是小念头、寻桥、标指。



图 1

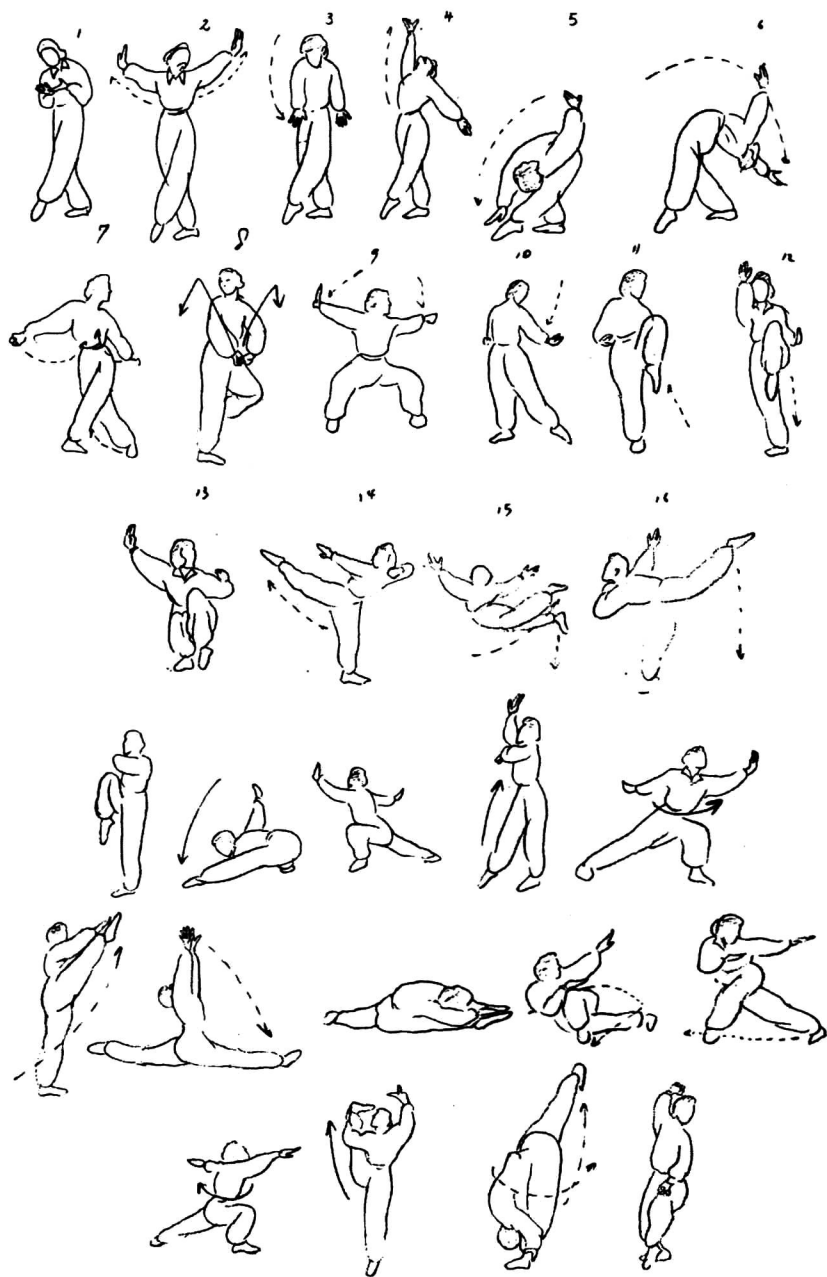


图 2

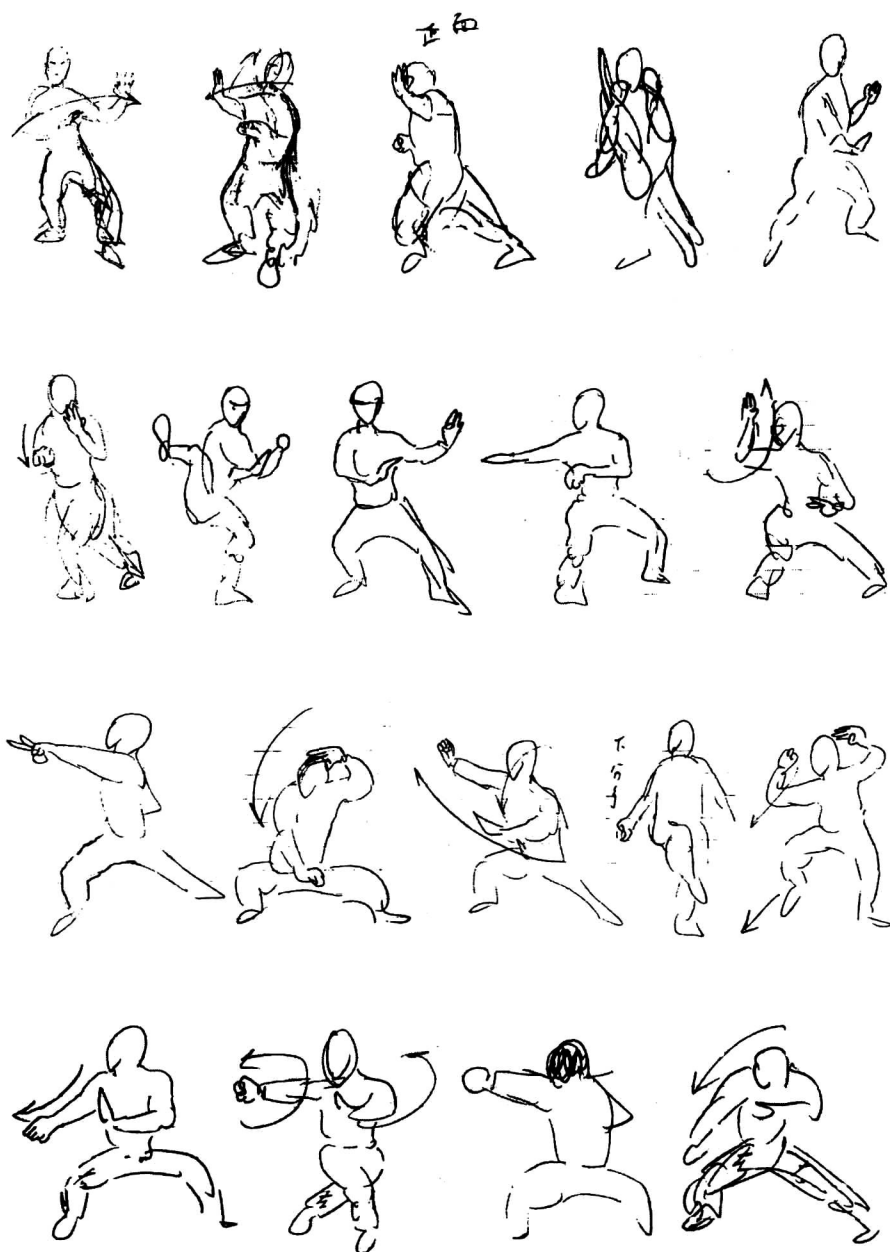


图 3

小念头中的部分手法。摊手（图 1），枕手（图 2），是小念头套路一百零八桩手中的两式。小念头包括三个部分，初始训练要求放松不用力的进行，以较缓慢的速度完成，从而逐步提高进攻、防御及保护中线时适当的神经肌肉反射效能。功夫中的其他招式强调马步（图 3），这是功夫中最基础的姿势之一。以上李小龙练功图照均拍摄于香港。



中国传统武术套路中的某些招式。



功夫中的某些高级套路的练习法。均为李小龙绘图。



漫步华盛顿湖畔

微风吹拂湖岸

清爽柔和；

远处湖天相接

落霞一抹。

湖水沉静寂默

内心无扰。

沿着静静湖岸

缓步而行；

惊蛙闻声而逝。

房屋随处错落，

灯光清冷闪烁。

月辉如银泻地

来自深远天际。

月光下，

缓展功夫套路，

身心浑然一如。

训练计划

以下是为初学者推荐的功夫训练计划。

放松练习

放松练习或热身活动是训练中必不可少的内容，在技术训练之前首先需要提高身体的弹性与灵活性。需要热身的主要身体部位包括：

1. 腰——最好的方法就是前、后、左、右的弯腰练习以及扭腰转臀的练习。

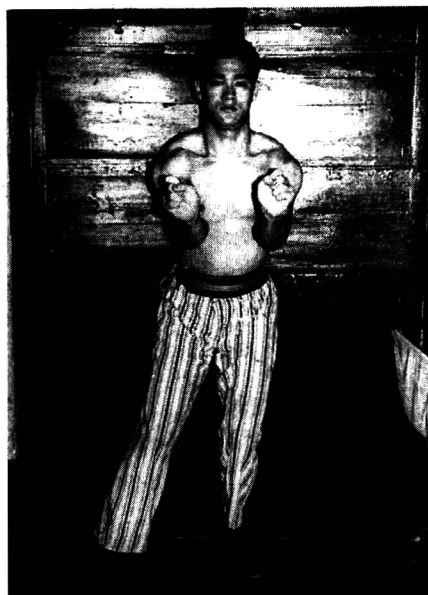
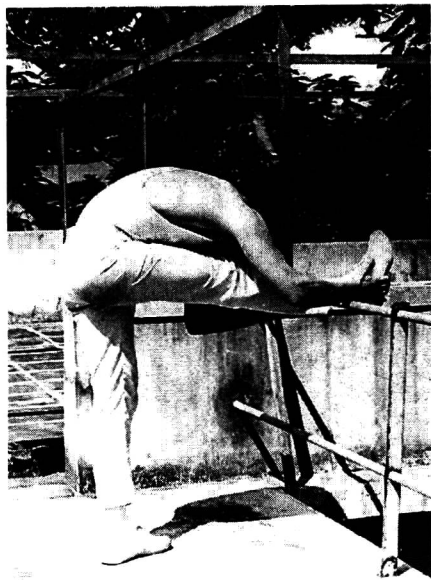
2. 腿——最好的方法是压腿及高踢练习。如果选择高踢，则主要集中于前踢与侧踢。

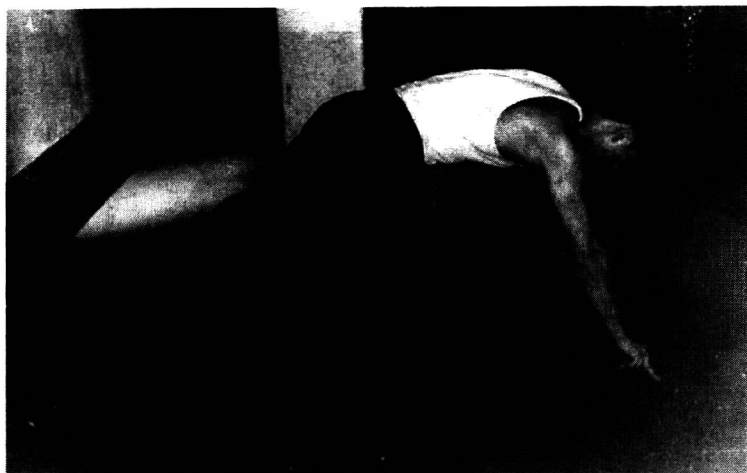
3. 肩——肩部最有效的热身是大幅度旋转手臂，以及将手臂向后拉伸，使肩胛带得以适当的伸展。

4. 臂——臂部最好的热身是俯卧撑或其他基本负重练习（如杠铃）。

5. 腕——最有效的热身是非常简单的：顺时针旋转以及逆时针旋转。你也可以在固定屈腕练习或杠铃静力练习中，通过伸缩前臂伸肌来增强腕力。

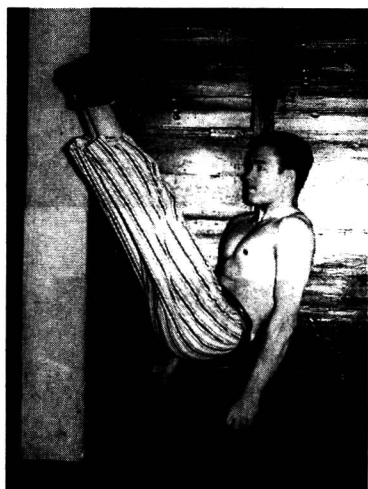






译注：台上一分钟，台下十年功。李小龙单臂双指俯卧撑等过人功夫特质就是这样练成的。

在训练中，最重要的是根据自己的需要（如提高腰、胯、肩的柔韧性）来决定采取何种练习。要不断思考，创造性地采用新方法以改进自己的身体机能，打破常规陈旧的方法与理论。



译注：利用竹子的弹性和自然结构练习功夫细腻的手法；利用椅子把手“升旗”锻炼腹肌与身体控制能力等，都是李小龙在生活中创造性的练功的明证。

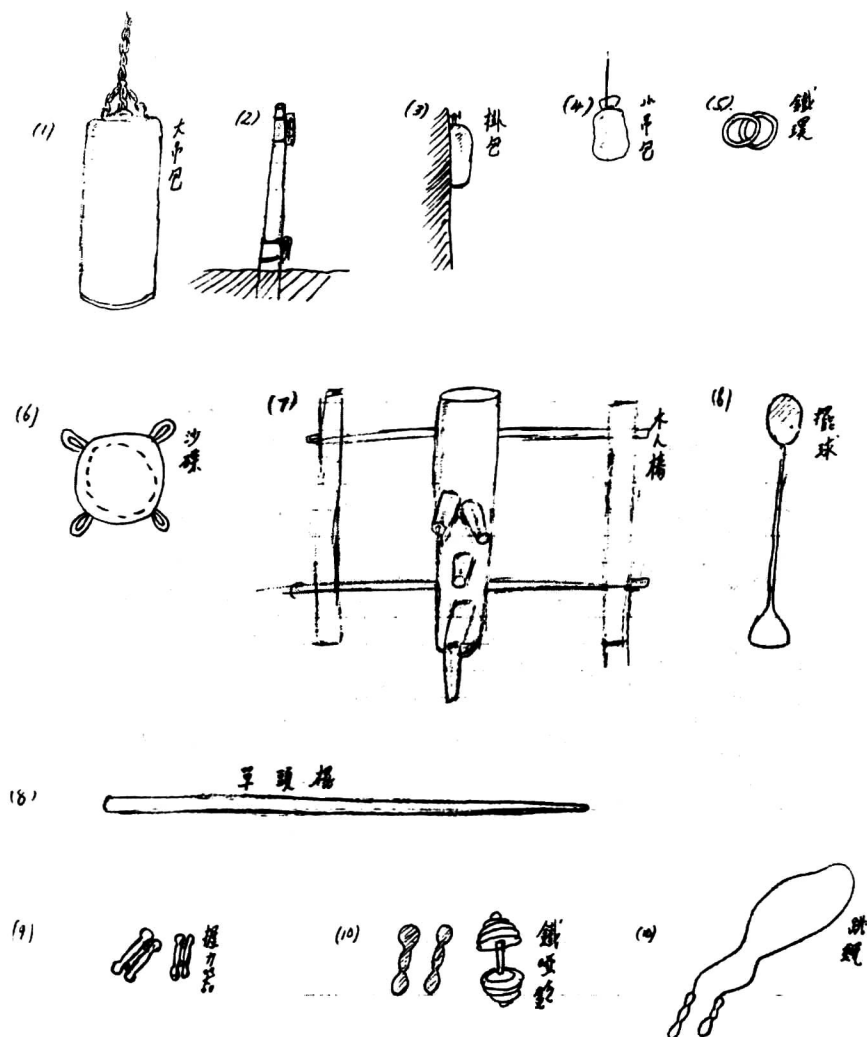
技巧训练

在训练中，最重要的是保持对桩，始终面对敌人。如果你能在对手或练习伙伴随意移动时始终保持鼻尖正对着他，你就可以更加熟练地增强防御与控制中线，守中用中。



在拳脚技巧的练习中，我认为以下训练器械是极为有用的：

- | | |
|---------------|---------|
| 1. 大吊包 | 7. 木人桩 |
| 2. 绑在木桩上的小拳击垫 | 8. 摆球 |
| 3. 挂包 | 9. 单头棍 |
| 4. 小吊包 | 10. 握力器 |
| 5. 铁环 | 11. 哑铃 |
| 6. 沙碟 | 12. 跳绳 |



運氣功、鍊精、托天功、百把動靜功、小猿頭、托空拳功、空腔功、身體要緊、截穴、立脈功。

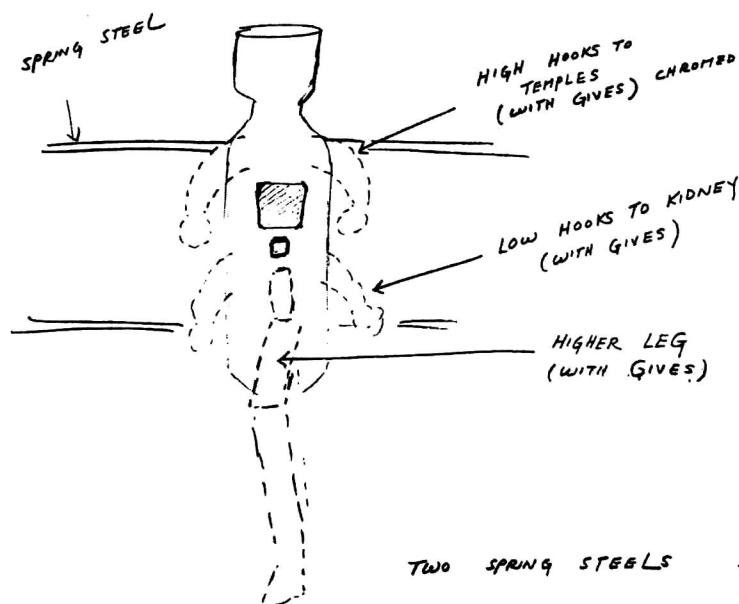
译注：李小龙绘制的振藩功夫练功器械图。从此图中我们可以发现，中国传统功夫的“内功”训练，如运气功、托天功、百把动静功，乃至截穴、点脉功等，李小龙都曾作为重要内容有所深入研究，并在振藩国术馆内有部分传授。

部分传统功夫训练器械及其用法

木人桩

轻便式木人桩是我所使用的一种特殊而实用的训练器械。我使用木人桩来提高力量与改进技术。木人桩大约六英尺高，直径约为十二英寸。它由一个带弹簧钢的八脚架所支撑。木人桩在颈部位置之下有两个桩手，在中间位置有一个桩手。下面左右伸出两条腿。桩手安装得较松，并且可以拆卸。此外，正面还有一条金属腿向下方伸出。

我利用木人桩的桩手来练习格挡与拳法，以及黏手技术。木人桩永远不可能取代真实的搏击对手，但对于提高防御及封手技术却非常有用，你可以使出全力去练习而不必担心木人桩会受伤。它对于训练直冲捶同样有



译注：李小龙的振藩截拳道木人桩设计图。在截拳道中，木人桩早期作为重要训练器械的地位，后来完全被手靶、大型发泡踢靶等更加贴近实战训练所需的新型训练器械所取代。

用。木人桩的脚可以帮助你练习始终下意识地用前脚抵住对手、阻止对手起腿，它对于练习胫骨踢击也非常有用。

方形挂包

在功夫训练中另外一个非常有用的设备是一个装满豆子的方形挂包，它可以不断改进你击打的深度和穿透力。它还可以让你体会到击中人体的感觉。而且是最理想的提高腕力以完善直冲捶技术的训练设备。挂包应挂在墙上约鼻子高的位置。它对于提高拳法的穿透力非常有效，但它并不是最完美的训练器械，因为过多地击打方形挂包会降低你的出拳速度。

空拳/空踢

速度训练与力量训练同等重要。没有接触实际目标的出拳练习（如空拳）可用来提高你的技术速度。但是我必须提醒你，过度的空拳练习有可能对你的肘部或肌腱造成损伤。

吊纸

吊纸可以很好地提高直冲捶的速度和准确度。从天花板上吊下一张纸片（8×10厘米），最好使用一条金属链来悬挂，这样可以让纸片在被你击出后能够迅速回到原先的垂直位置。快速地使出一连串的直冲捶来击打吊纸，这可以提高你技术的爆发力与穿透力。

铁环

为了在小念头的练习中取得更显著的效果，我建议你练习摊手（掌心向上的格挡）与伏手（掌心向下、屈臂、肘部内收的格挡）时将铁环套在前臂上，因为铁环的重量能让你体会到实际格斗中对手用桥手压迫你时所产生的抗力。当你的手臂缓缓向身体外侧移动时，就会体受到真实的抗



译注：图为咏春叶问宗师用李小龙制作的铁环练习小念头手法。

力感觉，而非仅仅是空想。最重要的一点在于，通过让手腕承受重量——与用手举起哑铃不同——你可以保持手指手腕的放松，这正是鹤手所需要的。我向我的咏春师傅叶问先生展示了这个铁环训练方法（我做了四个铁环，每个3磅重），我在示范小念头的时候，当我使用摊手时，铁环施加在手上的抗力可以使我自如地变成伏手，而当使用伏手时，铁环向下的抗力仿佛正在截止攻击。叶问师傅对此表示信服和认可。这样，当练习者向前发力的时候，铁环就可以施加一定的抗力，并且不致使你的手指手腕紧张。而且，当你通过训练有所提高之后，你可以在手臂上添加更多的铁环，以

不断增强抗力。这是一种生动的而且不需要将手变得僵硬的功力训练方法，也是一种非常现代和有效的负重训练方法。

尽量在你自己的功夫训练中使用木人桩以及我前面提及的其他训练器械。不断尝试新的方式方法，从而获得更好的训练成果。

我的个人训练计划

1. 练拳

- a. 空拳——3组，每组50次
- b. 沙碟——3组，每组50次
- c. 吊包——3组，每组50次

2. 练腿

a. 压腿

- 正压——3组，每组12次
- 侧压——3组，每组12次
- b. 直撑——3组，每组12次
- c. 侧撑——3组，每组12次

d. 腿术

3. 木人桩

- a. 一百零八桩手
- b. 单式练法
- c. 入桩法

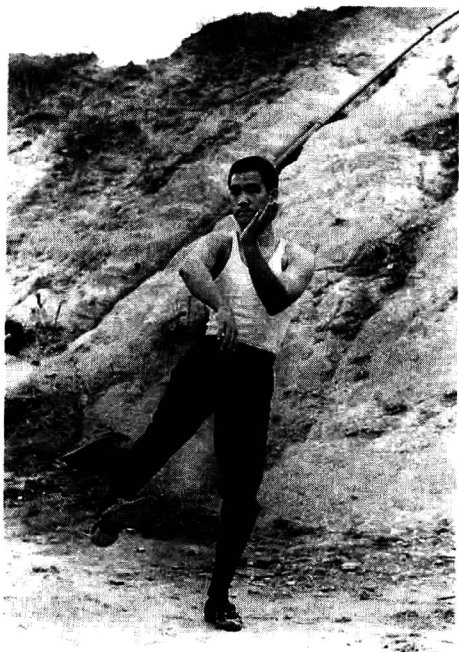
4. 拳术训练

- 小念头 · 咏春拳

5. 单式对练

6. 擒手

7. 无限际自由搏击



译注:

1. 直撑和侧撑腿法都属于咏春腿法, 类似于截拳道的直踢和侧踢。
2. “无限际自由搏击”即“无限制自由搏击”。李小龙从振藩功夫到截拳道, 自始至终不变的定位就是“走现实路”, 以适应街头各种无限制防身自卫的现实需要, 而不是为了上擂台或为了成为职业搏击选手。

Program for Bruce J. F. Lee

Training Program-训练表-

〈一〉Punching-拳功-

- (a) Air punching-空拳- 3 times of 50 each.
- (b) Sand plate---沙碟- 3 times of 50 each.
- (c) Hanging bag-吊靶- 3 times of 50 each.

〈二〉Kicking-踢腿

- (a) Leg stretching-压腿
 - (1) forward stretch-正 3 times of 12 each.
 - (2) side stretch-侧 3 times of 12 each.
- (b) Straight kick-直踢 3 times of 12 each.
- (c) Side kick---侧 " 3 times of 12 each.
- (d) Kicking form 腿法 3 times each.

〈三〉Wooden Dummy-木人桩

- (a) The classical Form of 108. -百〇八桩手-
- (b) Individual technique training. 单式练法-
- (c) Training in entering. 入桩法-

〈四〉Form practice -拳术训练 小念头 咏春拳.

〈五〉Individual technique practice 单式对练-

〈六〉Sticking hand training. 黏手

〈七〉Free style practice 无限际自由搏击

其他可行的技术训练

A

1. 标指
2. 封手与攻击
3. 拍手与爆发性

连环直冲

4. 内门拍手继而
攻击对手右侧

5. 攥手

B

1. 拍手
2. 攥手
3. 挂捶
4. 冲捶后接挂捶

(左与右)

5. 拍手后接挂捶
6. 连环攥手
7. 低位击打后接挂捶
8. 低位击打后接挂捶后接踢击
9. 攻击内门
10. 内门爆发性连环直冲
11. 低击后接挂捶

传统技术

1. 拍手
2. 攥手



3. 挂捶
4. 低位击打后接挂捶
5. 拍手后接挂捶
6. 连环攥手与挂捶
7. 低位出拳之后接挂捶，攥手后接挂捶
8. 窒手（破坏对手的防守并攻击之）
9. 低击接挂捶后接踢击
10. 攻击内门
11. 从内门变低位挂捶
12. 内门踢击后接爆发性连环直冲



木人桩技术

1. 印掌（垂直掌击）
2. 直拳（垂直拳击——如果在木人桩的击打区域加上海绵橡胶，会更

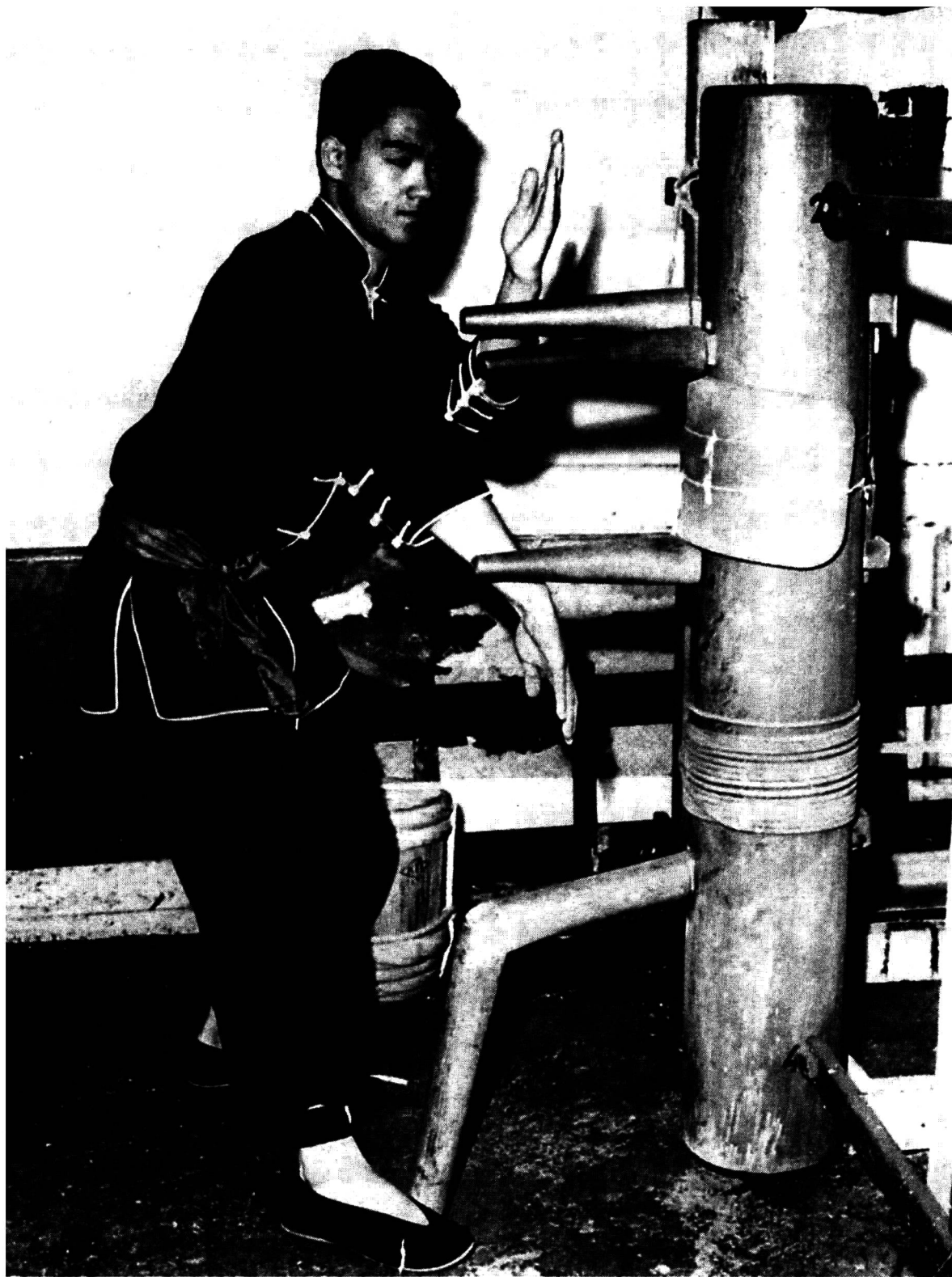
加有效)

3. 膀手 (抬高肘部格挡)
4. 摊手 (掌心向上格挡)
5. 伏手 (屈臂、肘部内收的格挡)
6. 耕手 (低位腕刀格挡)

组合技术

1. 胫骨踢击与拍手、直冲捶相结合
2. 标指、攻击下阴与直冲捶组合
3. 后腿踢击与标指
4. 佯踢接标指后爆发性连环直冲

切记, 训练中最重要的并不是你练习的动作的数量, 而是针对每一个动作你学习和提升的程度如何。集中精力做好一两件事情, 远比对一百件事浅尝辄止要好得多。



功夫之道

李小龙中国武术之道研究



第三部分 中国功夫中的道家思想

功夫之道



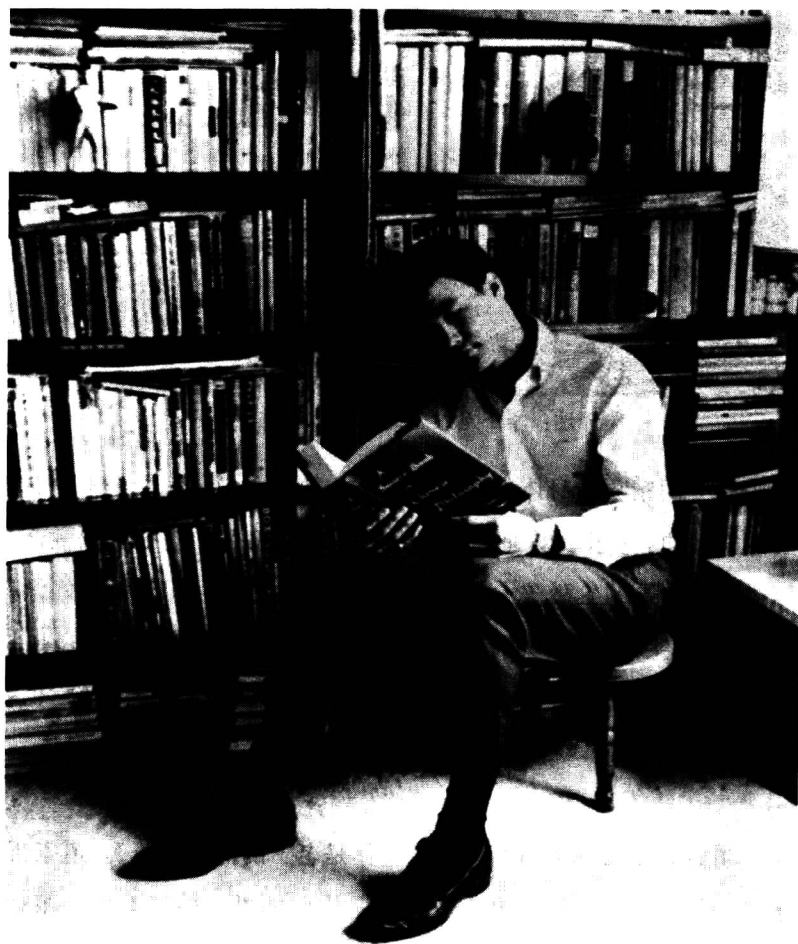
译注：李小龙演示的标准咏春摆桩。

功夫是一门精巧的身体训练艺术，是一种高妙的科学技击术，而不是纯粹的体力活动。对中国人而言，这是一门必须使智力同技巧相融合的身心修炼之道与精妙的生活艺术。功夫的原理不是可以学得到的，好像科学一样，需要寻求实证，而由实证中得到结论。必须顺其自然，好像花朵一样，由摆脱了情感与欲望的思想中绽放出来。功夫原理的核心就是道，也就是宇宙的自发性。

关于道的哲学被称为道家，主要著作是老子的《道德经》。道家哲学，是关于宇宙统一（一元论）和复归于璞，阴阳两极，循环不止的相对论。道家哲学揭示了世间万事万物皆回归本源，揭示了道法自然，揭示了一切

事物最原始的状态。此为超凡智慧，是万物之本源。以此为源，则不再有对利益的欲望、争夺与战斗。如此，基督教“登山宝训”所宣扬的谦卑柔顺便有了理论基础，一个人便会获致宁静。道强调的是清静无为，是不对抗。

译注：“登山宝训”（the Christian “Sermon on the Mount”），又译“登山训众”，是《新约》“马太福音”中所记载耶稣在加利利山腰处发表的讲道，集中表述了耶稣的教义和基督教的根本精神。



《道德经》的基本要义在于达至自然的无为之境，一切均应发自自然，任由自然心性。它意味着自发性，即“让万物顺其自然”，任由“万物顺应自然而为”。以“道”为准则，“无为而无不为”。表现在日常生活中，就是“生而不有”“功成弗居”。——也就是说，自然之“道”在一切人为的事物（如规则、礼仪等）之外。故道家不崇尚刻意与人为。

自然之道与水相似。妇女与儿童是柔弱的。我们崇尚柔弱，最强壮的大树实际上也在顺应“简单”之道。简单的生命是单纯的，在这里，利益被抛开，心机被舍弃，自私被消除，欲望被减少。它是完美的生命，尽管看上去似乎并不完整；它是充实的生命，虽然看上去似乎空空如也；它是明亮如阳光的生命，但却并不耀眼夺目。简而言之，它是协调的、统一的、满足的、宁静的、坚定的、开悟的、安宁的、长久的生命。

在英语中，没有一个词能够完整地诠释“道”。无论将其翻译成“方式”“原理”还是“规律”，都是对“道”相当狭隘的解释。道家的创始人老子如是说：

道可道，非常道；

名可名，非常名。

无名，天地之始，

有名，万物之母。

故常无，欲以观其妙，

常有，欲以观其微。

此两者，同出而异名，同谓之玄。

玄之又玄，众妙之门。

译注：原文出自《道德经》第一章，李小龙将其译为英文引用在本书中，现将李小龙的英文直译如下，从中可以看到他本人对道家思想的理解：

可以用语言说明的道不是永恒之道，可以说出来的名称不是永恒的名称。想象一个没有名称之物，那便是天地产生的本原。想象一个有名之物，那便是世间万物之母。只有远离激情的人才能凝视它的精神本质。被欲望所阻塞的人只能看到外在的形式。这两种元素，精神（阴）与物质（阳），尽管名称不同，但其起源却是完全一致的。都是神秘之中的神秘，是一切奇妙之物的的大门。

在《世界哲学名著》（*Masterpieces of World Philosophy*）一书中指出：道是世间万物的无名的源头，是潜藏于万物之中的宇宙公理。是最高与最终的形式，是成长的准则。

《世界宗教》（*World Religion*）一书作者休斯顿·史密斯（Huston Smith）对道的解释是：

最终真实的法则——生命背后的法则，一个人控制自己的生命使其与宇宙运转相一致的法则。

既然没有一个词能确切涵盖道的意义，我使用“真理”来表示道——功夫背后的真理，每一位功夫学习者都必须遵循的真理。

阴阳

道运行于阴阳之中，阴阳是在世间一切表象之后发挥作用的两种互补互动的力量。阴阳之道又被称为太极，是功夫的基础构成。当我在本书其他章节提及阴阳时，我建议你回到第二章，掌握关于这一重要原理更丰富的信息。

The Tai Kih, or the Grand Terminus.
(大極圖)



译注：李小龙绘制的太极八卦图。

阴阳的运用：和谐之道

阴阳原理在功夫中的运用，可称为和谐之道，一个人应该与对手的力量相协和，而非与之对抗。你不能做任何不自然的人为设计的动作，最重要的是不能有任何程度的紧张。假设 A 对 B 用力，B 既不应该强行对抗，也不可以完全妥协（这是这种情况下 B 对 A 的两种极端反应）。相反，B 应该使用较小的力量（柔中带刚）把 A 的力量全部引出来，并将这种力量带到自己的力量和运动轨迹上来。这种自然而然地反击看似在帮助 A 完成他自己的动作，实则借力打力保全自己。正如庖丁解牛是顺着骨骼间的脉络缝隙运刀，而不是对着骨骼强行切割，如此才能保护他的刀锋，功夫高手也应该顺应对手而不是强行对抗，如此才可保护自己。

既然单纯的柔无法迎击强大的力量，单纯的刚也无法战胜对手，因此在实战中，刚柔相济就显得尤为必要。时而以柔为主，时而以刚为主，就像波涛峰谷连绵起伏一般。如此，动作便可达到真正的流畅，因为真正流畅的动作正在于它的不断转换之中。真正的生命也是如此。



译注：李小龙与亲传弟子李恺在洛杉矶振藩国术馆内演练攪手挂捶打。墙上悬挂的是李小龙设计的截拳道太极图标和武道三阶段图标。

不与自然相冲突的法则

上述观点可导致一个密切相关的法则，即，不与自然相冲突的法则，它要求功夫者忘掉自我，顺从他的对手（力量）而不是顺从自己。他并不一味前行，而只是对适当的变化做出反应。基本理念是通过顺从对手、借用对手的力量来击败他。这就是为什么功夫高手从来不让自己与敌人对抗，也从不把自己置于敌人力量的直接对立面。受到攻击时，他并不抵抗，而是与其保持谐和，从而控制对手的进攻。这一法则也阐明了非蛮力不硬抗主义的理念，就像树枝会在积雪重压之下突然折断，而风中的芦苇，更加柔弱顺从，却可以避免折断。正如孔子所说：“唯变所适，通变至久。”

在道家经典《道德经》中，老子向我们指出了柔顺的价值。与一般人所相信的不同，阴，温和与柔软，是与生命及生存密切相关的。一个人因为顺从退让才能够更好的生存。反之，阳，严厉与强硬，会让人在压力下

崩溃（请注意最后两句话，它准确地概括了历代革命的规律）：

活着，你是柔软、温和的，

死后，则变得僵硬、冷酷。

一切生物，草与树，活着时都是柔顺可曲的，

死后则变得干枯、脆弱。

僵硬冷酷与死亡结伴，

曲顺柔和与生命同在。

僵化的士兵无法取胜，

最硬的树最容易砍伐。

强大有力者从其所处的位置倒下，

屈从柔弱者会上升，超越一切。

在功夫中，动作与心灵密切相联。事实上，通过训练，让心灵去指挥身体。身随心动，心动身至。因为心灵指挥身体动作，所以控制心灵之法是最重要的，当然，这并非易事。格兰·克拉克（Glen Clark）在他的著作《运动中的力》（*Power in Athletics*）中提到了运动中所遇到的一些精神困扰：



每一个内心冲突，每一次情绪的分裂、瓦解与散乱，都会破坏一个人的自然节奏，使他降低效率，备受折磨，这远比肉体上的打击与身体上的冲突更为严重。能够摧毁内心节奏的情绪，包括仇恨、嫉妒、欲望、艳羡、骄傲、空虚、贪婪、恐惧。

为了适当地运用功夫技法，身体上的放松必须伴随以精神上的放松，让心灵自由、敏捷。为此，功夫高手必须保持平静沉着，掌握无心（wu-hsin）之法。

无心



无心（No-mindedness）并非封闭心灵，隔绝一切思想与情绪，也不仅是内心的安宁与沉静。

虽然安宁沉静是必要的，但思想的“无所执著”才是无心之法的重要核心。功夫高手让自己的心灵如镜子一般——不执著于任何事物，也不拒绝任何事物，接受，而不保留。正如艾伦·瓦特所说，无心是：

一种浑然一体的状态，在此状态下，心灵是自由、毫不着力的，既没有别的思想感情，也没有受控于外部环境的自我意识。

他的意思是，让心灵自由呼吸，抛开一切其他思想与内心自我意识的

干扰。只要心灵能够自由呼吸，就无须刻意的努力去控制它。而一旦放弃刻意的努力，便可消除不同思想的冲突。没有刻意而为，则不论何时、不论何事都是可以接受的，甚至连“不接受”也可以接受。无心并不是没有感觉和感情，而是让感觉不再执著，不受限制。心灵不再受情感的束缚。

就像这条河流，一切都在不停地流动，永远不会成为死水一潭。

就像河流，不停地流动，循环不止。

无心对于整体心灵的运用，我们无须刻意作任何努力，但是世界万事万物尽收眼底。正如老子所说：

婴儿可以整天目不转睛地观察事物，因为他的目光从来不会局限于任何特定事物上。他不知道自己要去向何方，只是走着；他不知道自己在做什么，只是做着。他与四周的环境融为一体，并且顺应环境而为。这是心理健康的法则。

译注：原文见《庄子·杂篇·庚桑楚第二十三》：老子曰：“卫生之经，能抱一乎！……能儿子乎！儿子……终日视而目不瞬，偏不在外也。行不知所之，居不知所为，与物委蛇，而同其波。是卫生之经已。”

所以，在功夫中，我们所说的集中，并不是把注意力局限于某一个孤立的感知对象，而仅仅是平静地对周围发生的事物保持清醒之心。就像足球比赛中的观众一样，他们的注意力不仅集中在控球的运动员身上，同时还对整个球场都保持着全局关注。功夫高手绝不将注意力固定在对手的某一特殊部位，这在面对多位敌人时尤其如此。假设现在有十个人在围攻他，他们一个接着一个的上，他在搞定其中一个之后，必须不假思索，没有片刻停滞地对付另一个。反击必须连绵不断，中间没有时间作丝毫的停顿。十个对手中的每一个都必须迅速、连续、有效地解决掉。只有在心灵毫不停滞地从一个转移向另一个，不为任何事物所羁绊时，这一切才能实现。否则，他就可能在他心灵停滞的瞬间失去整场格斗。



当心灵无所牵绊，它便可以神游四海。当它与周围某事某物取得某种联系的时候，便会有所凸显，但从不停留。心灵的流动就好像是奔流入海的河水，时刻保持流转。正因为它的自由，便能拥有取之不尽的能量；正因为它的空灵，它便可以容纳万物。这就像 Chang Chen Chi 所说的“沉静思考”：

沉静意味着心无所动的宁静，思考意味着空灵而清晰的觉察。因此，沉静思考即是心无所动的觉察。

如前所述，功夫高手追求自己与对手的协和，而这种协和是通过顺应对方的力量而不是通过力量与力量的对抗来实现，否则只会导致冲突与反作用力。换言之，功夫高手引导对手实现自身的力量，而不是用自己的动作去贸然干扰对手的动作。他放弃一切主观情感与个性，抛开自我，与对手合而为一。在他的心灵之中，对立冲突也可以由相互之间的排斥转化为最终的和谐。当自我意识不再屈从于自身的力量时，他便达到了一切行为的至高境界——无为。

无为



“无”意味着“不”或“没有”，“为”意味着“行动”“做事”“努力”“负荷”“忙碌”。无为并不是真的什么都不做，而是顺从心灵的流转，率性而为。在功夫中，无为意味着自然而然的精神行为，一切由心灵做主。在格斗中，功夫高手忘却了自己，完全顺应对手的动作，让心灵自由做出反应，不经过任何深思熟虑的干扰。他让自己从一切对抗的内心观念中解脱出来，采取一种柔和的态度。他的行为完全不受自我意识的支配，他让心灵保持自然、无所依附亦无所拘泥。一旦他停下来去思考，他流畅的动作便会被打乱，他会在瞬间被对手击溃。所以，每一个动作都必须是“无意识”的，下意识的。

无为使我们逍遥自在。这种逍遥的状态可以将功夫高手从蛮力与紧张中解脱出来，正如庄子所说的那样，坐忘自我。



柔顺，保持沉静悠闲，像羽毛般柔和、平静、不动，似乎无能为力。平静而不再焦虑，随对手的节奏而动，随自然的韵律而为。让一切事物与自己当下共存。让事物还原其本来面目，顺其自然。如水般流动，如镜般静止，如回声般反应，稍纵即逝犹如从来不曾存在过，纯洁宁静。得者实失之。勿为万物先，始终顺从之。

在功夫高手眼中，与无为最为相似的自然现象就是水：

天下莫柔弱于水，
而攻坚强者莫之能胜，
以其无以易之。

译注：原文出自《道德经》第七十八章，李小龙按照自己的理解将其译为英文引用在自己的书中，现将李小龙的英文直译如下：

没有任何东西比水更为柔软，
但是当水去攻击坚固之物时，
没有任何东西能够胜过它，
没有任何事物可以改变水的本质。

上文出自《道德经》，它为我们描述了水的自然本性：水是如此奇妙，

你无法用手去抓住它；击打它，它不会感到痛苦；刺它，它不会觉得受伤；切它，它不会因此中断。它没有固定的形状，可以顺应任何容器。沸腾之后，它蒸发化为无形的雾气，力量却足够大到影响地球。冷冻之后，它凝结成坚冰，棱角分明。它可以刚刚还像尼亚加拉大瀑布那样咆哮怒吼，随后又能沉寂为一池静水。如滔天巨浪般令人恐惧，又如夏日清泉般令人喜爱。无为之法也是如此：

江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

译注：原文出自《道德经》第六十六章，李小龙意译为英文，现将其英文直译如下：

河流与大海是山谷的主人。这是因为它们的力量处于低处，所以它们能总汇溪流成为山谷的王者。最高明的统帅若要引领他人，就必须用言辞对百姓表示谦下。这样，即使他高高在上，仍必须把自身利益放在百姓之后。这样，即使他高高在上，大家也不会感觉负担沉重与受害。天下乐于拥戴而不感到厌倦。正因为他不去争斗，所以没有人能够同他争斗。

世界上总有许多人立志要成为知名人物，影响别人，他们渴望出人头地成就千秋伟业。但是若想成为功夫高手，这样的野心于事无补，真正的功夫高手应当绝弃任何形式的狂妄与攀比：

企者不立，跨者不行；
自见（现）者不明，自是者不彰；
自伐者无功，自矜者不长。
其在道也，曰：损之又损。
为道者之，故有损者不欲。

译注：此段摘自《老子》第二十四章。李小龙英文的直译如下：

踮脚站立就会不稳，大步跨进反而使你不能远行。

过于卖弄自己将会被他人忽视，过于固执己见将反而得不到支持。

自我夸耀的建立不起功勋，过于骄傲的不能做众人之长。

从“道”的角度来看，自我炫耀的行为只能说像剩饭和赘瘤一样，遭到厌恶。

因此，有道的人决不这样做。

知（智）者不言，言者不知（智）。

塞其兑，闭其门，

挫其锐，解其纷，

和其光，同其尘，是谓玄同。

故不可得而亲，不可得而疏；

不可得而利，不可得而害；

不可得而贵，不可得而贱。

故为天下贵。

译注：此段摘自《老子》第五十六章。原文的“知”为通假字，意为“智”。

李小龙英文的直译如下：

知者不言，言者不知。

停止感觉。

让锐利变为迟钝，让纷杂变为清晰，

收敛其光辉，混同它们的尘世，这是深奥的玄音——事物处于无差别的状态。

智者在其中行动，

已经超脱亲疏、利害、贵贱的世俗范围，

所以，他就为天下所尊重。

一个真正的功夫高手是绝不会骄傲的。骄傲是一种来源于外在事物的价值观，它并非源于自身的有机组成部分。骄傲强调的是在他人眼中处于优越地位的重要性。在骄傲之下藏着恐惧与不安全感，因为，当一个人希望受到更高的尊重，并且达到这一地位后，他就会自然而然地产生对失去这一地位的恐惧。于是，保护这一地位便成为他最为重要的需求，而这将会带来焦虑。



一个人对自我的认同度和期望值越低，他就越会渴求骄傲的感觉。一个人的骄傲情绪是因为他往往把自己当成假想的自己，骄傲的本质事实上是对自我的否定。

功夫的目标是自我修养，要认识真正的自我必须回归内心深处去找寻，因此，一个真正成功的武术家绝不依赖于他人的评价。因为他充分地相信自己，不会害怕失去他人的尊重。真正的武术家将终生投身于自我认知的

道路，不会为了所谓的快乐而去依赖别人的评判。一个功夫大师区别于初学者的特点在于内敛、沉静而不主观臆断，没有丝毫的炫耀之心。通过功夫修行，他的精神日趋成熟，造诣渐至化境，由此，他不仅可以自我实现，更能够在心灵层面，获得自我解放。对于他来说，所谓名利一文不值。

这样，无为便是无艺之艺，无法之法。以功夫为例，初学者对攻防之法一无所知，对自己也同样一无所知。当对手攻击他时，他只是本能地躲避，这是他所能做的一切。然而，一旦他开始接受训练，学习如何进攻与防御，如何集中注意力，以及其他技巧——他的心灵便停滞在各种知识之中。正是出于这个原因，他在格斗攻守之中总会感觉不自然（他已经完全丧失了原始的单纯与自由）。但随着岁月的推移，当他的训练达到完全的成熟之后，他的身体姿势与动作控制便会化为无意识的，就像他在最初阶段对功夫技巧一无所知之时，攻守技巧已经内化为本能。起点与终点就这样成为邻居。就像在音阶中，你可以从最低音逐步升至最高音。达到最高音之后，你会发现它紧邻着最低音。

与此相似，当达到道家所追求的最高境界之后，功夫高手就会变得像傻瓜一样，对道一无所知，对道家教义一无所知，忘却了一切所学的知识。理性的权衡算计皆消失不见，达到无心之境。一旦达到最终的完美状态，身体与四肢便会自如地行动，不受心灵冲突的干扰。技巧的运用完全是自发的，彻底摆脱了意志的控制。

东方与西方的健身方法



中国的养生术与西方的健身方法有着巨大的区别。最明显的几个区别是：中国式的练习是周期性和有韵律性的，而西方式的练习是富有动感且紧张的；中国式的练习追求天人合一，西方式的练习则追求人定胜天；中国式的练习既是生命之道，也是心灵修炼之道，而西方式的练习仅仅是一种运动，一种体能训练。

也许最本质的事实区别就在于：中国的养生术是阴（柔顺），西方的健身法是阳（刚强）。我们可以将西方的健身方法比作一棵橡树，它坚强挺立，对抗狂风。当狂风肆虐时，橡树便会折裂。而中国的养生智慧则像是一株竹子，它顺从于狂风而摇摆弯曲。当狂风平息，即当狂风肆虐至极点

并开始转弱之后，竹子反弹回来，比从前更加强壮。

西方的健身方法是对能量的无谓浪费。过度用力，过度强化身体部位对一个人的健康是有害的。相反，中国的养生术强调的是能量守恒，其原则是永远适度，反对极端。不论何种练习，都是由和谐的运动组成，其目的是适当，而非刺激强化身体。

中国的养生术以精神的修炼为第一步，在此基础上，独立的个体可获得心灵的平静与安宁。在此基础上，可以促进提高呼吸与心血管循环系统的生理功能。

顿悟

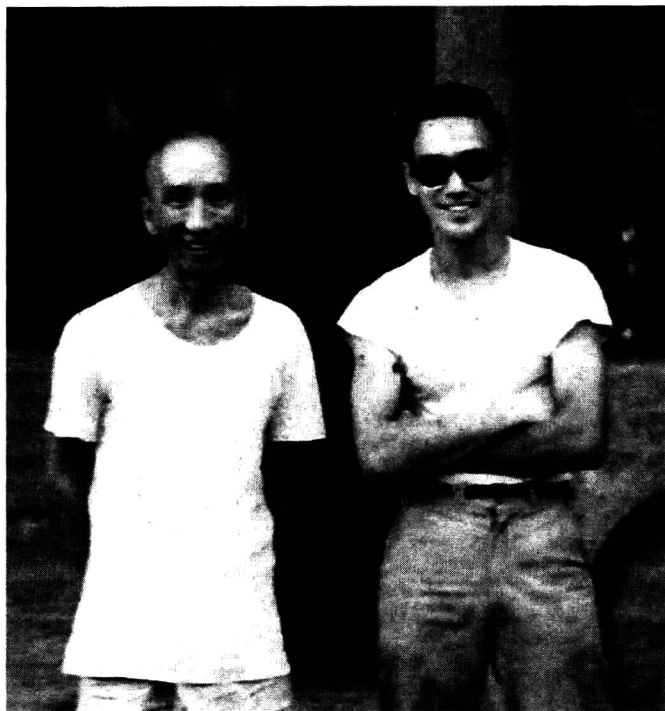


功夫是一种特殊的技巧，是一种精巧的艺术，而不是一种体力活动。这是一种必须使智力同技巧相配合的精妙艺术。功夫的原理不是可以学得到的，好像科学一样，需要寻求实证，而由实证中得到结论。必须顺其自然，好像花朵一样，由摆脱了感情与欲望的思想中绽放出来。功夫原理的核心就是道，也就是宇宙的自然性。

经过四年的刻苦训练之后，我开始理解并感受柔顺的真谛——中和对手的力量，以及最大限度地降低自己的体力消耗。所有这一切都必须在松活状态中完成，没有任何自我冲突。这听起来很简单，但在实际运用中却

非常困难。在我与对手格斗的瞬间，我的心中充满了烦恼与不安。在接连的踢打之中，一切关于柔顺的理论全部消散无踪。此时我全部的想法就是“用什么办法打倒并战胜他！”

有一天，我的师傅，咏春拳派掌门叶问大师，走过来对我说：“小龙，放松，让你的心平静下来。忘掉自己，去顺应对手的动作。让你的心灵做出自然的反应，不受任何深思熟虑的阻碍。最重要的是，学会坐忘的艺术。”



“原来如此！”我想，“我必须放松！”但是，我的动作却仍然与自己的内心相矛盾。而这恰恰就发生在我告诉自己“我”< + >“必须”< — >“放松”的时候。“必须”是需要努力的，而“放松”是需要毫不用力的，这就已经产生了矛盾。当这种激烈的自我意识不断强化，变成心理学家所说的“进退两难”之境时，师傅又一次来到我的身边，“小龙，让自己顺从于动作的自然状态，不要去干扰心灵。记住，永远不要让自己对抗自然，永远不要

站在任何问题的直接对立面，而要顺应它的节奏，从而控制它。这星期就不要训练了，回家去，认真地思考。”

接下来的一个星期，我待在家里。经过了长时间的沉思与练习始终未果，我终于放弃，独自乘小船出海去了。在海上，我回顾自己从前所接受的所有训练，对自己感到气愤之余，猛击海水。就在那时——就在那一刻——我顿时明白，功夫的本质不就如同这水吗？我击打它，但它并未受伤。我再次尽全身的力量去击打它——它依旧丝毫无损。我想抓一手缓慢流动的水，但事实证明失败了。水，是这世界上最柔软的物质，可以被装入最小的容器中，看上去是那样的柔弱。事实上，它可以滴穿世上最坚硬的石头。就是它！我应该像水一样。



正当我沉浸于水之奥妙的时刻，天空中，一只小鸟凌空掠过，在水面上投下它的倒影，小鸟掠过之后，其水中投影也随之消失。此情此景，令我再次受到触动，我面对敌人时的思想与情绪，不正应该像小鸟飞过水面时所投下的倒影吗？这正是叶问师傅所说的坐忘之境——忽略所有的情绪和感

觉，成为一个既不依赖于感觉也不被感觉所阻滞的人。为了控制自己，我必须首先接受自己，要顺应自然，而非与之对抗。

我躺在小船上，感觉到自己与道同在，成为了自然的一部分。就这么躺着，任由小船随波逐流。在那一刻，我已达到了一种内在宁静的境界，所有冲突都化作最终的和谐，而非最终的排斥，我的内心不再有矛盾冲突。我与宇宙合为一体。



译注：一代咏春宗师叶问。

核心思想——功夫箴言



道的海纳百川，是以它的顺、谦、虚、静为基础的。这些在很多时候可以用一个词来表示：空。好斗使人受挫，骄傲使人落后，暴力带来失败，所有这一切皆因不曾真正悟道。

静止无为，不执著于现实，保持虚空。

平静沉着，不努力，不张扬，不让外物扰乱心灵。

外在的变化并不能撼动你的心灵——随着宇宙自身的变化运动而和谐地运动。

柔顺，保持沉静悠闲，像羽毛般柔软、平静、不动，似乎无能为力（内心谦和，行动有力）。平静而不再焦虑，行动与自然和谐，顺应内心的指引。

不要超前，只需对相应的变化作出反应。

谦卑者可得保全，持后者才能居前，能曲者必将伸直。

柔顺可征服更强的事物，柔顺的力量是无穷的。

最高超的技巧几乎是在无意识间完成的。

谁能将一潭浊水变得清澈？不去搅动它，便会自行变得清澈。谁能实现虚无？坐忘自我，任时光流逝，自会企及虚静之境。

柔顺的伟大可以用水来描述：天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，因其无有，故能入于无之间。水是如此奇妙，你无法抓住它；击它，它不会感到痛苦；刺它，它不会觉得受伤。

忘了要记得，自会遗忘。

倾空你的头脑，像水一样，没有形状，没有轮廓。

你把水倒入杯中，它就变作杯的形状。

你把水倒入瓶中，它就变作瓶的形状。

你把水倒入壶中，它就变作壶的形状。

水可以流动，可以渗透，可以滴落——可以激荡冲击！

像水一样，我的朋友。

人之生也柔弱

其死也坚强

万物草木之生也柔脆

其死也枯槁

故坚强者死之徒

柔弱者生之徒

是以兵强则不胜

木强则折

强大处下
柔弱处上。

曲则全，
枉则直，
洼则盈，
敝则新，
少则得，
多则惑。



人要同自然基本法则相协和，而非与之对立。这意味着我们不要去做违反自然或并非自发的事情。最重要的是，不要产生任何形式的紧张迟滞。最好的例子就是庖丁解牛，他使用一把刀二十年而不换，多年的经验使得他对于每一块骨骼、每一条肌肉都了如指掌。他可以闭上双眼，停止一切

其他感觉，仅靠内心去指挥运刀；他只是沿着各个部分的形状切割，而不是对着它们硬砍，这就是顺应自然。

身心合一，排除一切功利的想法、一切虚荣的渴望、一切受责的恐惧，充分认识自身，最终关闭一切感觉，让精神自由而行。

空（无心）

一种让心灵本质合乎中庸之道的微妙艺术。

秘诀在于洞悉。

被欲望所限制的人，犹如浮云闭目，只能看到外面的牢笼。



道

在孔子之前，“道”通常意味着道路或行为方式。儒家将道作为一个哲学概念，用来表示正确的行为方式——道德上的，社会上的，以及政治上的。道家用“道”来表示天人合一，相当于某些哲学家所说的“绝对”。

道是构成世间万物的基本元素。它简单、无形、无欲，没有冲突，具

有最广大的包容性。

忍耐才能持久。

凡事不可刻意而为。

自发的行为

自发的行为——自然（道）是最伟大的自发行为者。自发的行为是真正的行为。其次才是按照设计、预想、针对渴望的结果而采取的行为。这类行为尽管看似充满魅力，但却是对自然的压制，是虚幻不实的。

内心被真理照亮的人便不再有愤怒。

在你行动时要保持平静，一切尽在掌握之中。

大智若愚，是智慧的高度。

静中静，非真静；动中静，可观宇宙。

柔中有刚，刚中有柔，动中有静，彼此互为因果。

忘记技巧；学习阶段有所必须，但执著技巧必将产生阻碍。



攻即是守，守即是攻。

刚强不可能持久，柔顺不仅限于防御。

忘掉所有的修饰，直线出击。

拳击

在拳击中，心灵必须冷静从容，注意力集中，精神放松。此外，头与身体要正，含胸拔背，肩肘下垂，腰部放松，骶骨保持正确的位置，最重要的是，让腰、腿、手，以及身体其他部位保持协和。姿势必须要自然，收发自如，不用拙力，依凭感觉在瞬间做出反应。



译注：李小龙与亲传助教级弟子丹·伊鲁山度演练封手打。

格斗

格斗中，腰与腿的力量、动力与内在能量必须整合，手臂只是传递劲力的通道。

坐忘自我。顺其自然，如水般流动，如镜般静止，如回声般反应，稍纵即逝犹如从来不曾存在过，纯洁宁静。得者实失之。勿为万物先，始终顺从之。

柔弱也是力量。

若要收缩，必先伸展。若要柔弱，必先刚强。若要扔下，必先高举。若要得到，必先付出。

优秀者必取胜，仅此而已。他不愿再继续夺取武力的胜利，他不自夸，不狂喜，不骄傲。他胜利是因为他别无选择。胜利之后，他决不会傲慢。

不去力争的益处

最优秀的战士并不好战，最优秀的斗士绝不易怒。最伟大的征服者能够令敌人不战而屈。最伟大的统帅传播和平。

让一切事物遵循其自然轨迹，不去干涉。

沉静胜于激烈。

腰为全身运动之主宰，而非四肢。纯粹的四肢动作既缓慢又短近，而发源于腰的动作则自由而长远。大轴转一圈，相当于小轴转数百圈。

达到完全的虚空，始终保持宁静的状态。

敌刚我柔，敌退我进。

随心而动，且动中有静。恰如其分，不盈不亏，收发自如。当攻击迅猛时，防御也敏捷，当攻击缓慢时，防御也随之从容。动作准确无误，时而无形，时而有形。过分强调左侧用力，则左侧必定容易受击；反之右侧也会如此。站得越高，摔得越深。攻击要深入，撤退要迅速。不可添加任何多余的动作，哪怕是轻如鸿毛亦或小如蚊蝇。

一个人心灵从容，专注于目标，既无动机也不去妄加预测，只是超然地明察空灵。这就是自我练习之道。

绝圣弃智。目光向前，直视前方一臂距离的一点（假想敌人正位于你的前方）。闭嘴，用鼻呼吸。舌抵上腭，沉肩坠肘，头部摆正，含胸拔背，保持自然，腰部松沉，骶骨中正。不要强行用力。提起精神，气运丹田（脐下三寸），你会感到身体的每一部位都舒适自在，血液平稳地循环。主要的动作发源于腰部，高低转换犹如波浪峰谷。四肢与身体其他部位彼此协调一致，就像有韵律的音乐般和谐。手部动作由两部分组成：阳（实、刚、主动等），阴（虚、柔、被动等），步法轻盈敏捷如猫般，同样由两部分组成（阴、阳）。站立时要自然保持正确的位置，你将会充满精神与劲力。

你必须有意识地运用自己的能量。

泰然自若。

柔软而不屈从，强壮而不固执。

自我修养——减少欲望，克制感官——增加控制心灵的力量。

自知者明，自胜者强。

横向的力会被纵向的力破解，纵向的力会被横向的力阻止。

腿法、手法、身法，这三者如能运用得当，可以击倒巨人。

柔中带刚，你将很难被突破；刚中无柔，便不再强大。

面对敌人时，你的状态犹如即将捕鼠之猫。

对手用力时，我不用力；对手不用力时，我用内在的力量。换言之，以柔克刚，以刚制柔。

当你到达某一点，便要适可而止，不再得寸进尺。弯曲之后是伸展。让自己的动作适应对手的动作。每一个动作都相连。有时外表看起来是停止的，但你的内在劲力却从不中断，你的意识永远超前于你的对手。

早上不要面向东方，夜晚不要面向西方。

像波涛般起伏，像车轮般转动，慢时如鹰，动时似猫，快如闪电，跳跃如猿，落如鸟，站如松，突然停止如雄鸡。

功夫技术的分类

功夫技术可大致分为四类：

1. 手法
2. 腿法
3. 三十六摔法
4. 七十二擒拿手（包括其他固技与关节技）

与自然同行

如果我内心认为自己不行，就算我的对手根本不强大，我也会感到



恐惧。如果我自己内心认定自己行，虽千万人，吾往矣。

你只需要完成自己的任务——无丝毫的意气行事和对抗心态。跟随心灵的指引，使身心协和一致，实现天人合一，自会逢凶化吉。

如果你不希望让酒溢出，就不要将酒杯倒得太满。如果你想保持刀锋的锐利，就不要用它过度地斫砍。

《道德经》

摘录一：

致虚极，守静笃。

万物并作，吾以观复。

夫物芸芸，各复归其根。

归根曰静，静曰复命。

复命曰常，知常曰明。

不知常，妄作凶。

知常容，容乃公，公乃全，

全乃天，天乃道，道乃久，

没身不殆。

译注：此段摘自《道德经》第十六章。《道德经》又名《老子》，原文古奥难解，众说不一。李小龙在本书中译为英文介绍给西方读者，现将李小龙的英文直译如下，从中可约略看出当时李小龙对道家思想的个人理解：

繁复与傲慢会招来毁灭。

万物生成，我已看到它们的回归。

不论它们多么繁荣丰沃，每一事物都最终会回归其出发的根本。

这种通向根本的回归称为静，静就叫做复归于生命。

复归于生命，是永恒不变的规律。知道这一规律，便可明悉悟道。

了解恒常的形式便不会被灾祸所损害。

了解永恒形式者包容一切，

包容者公正，

公正就能周全，

周全才能符合自然的“道”，

近天者得道，

得道者不朽，

即使肉体消殒，也可超脱一切危害。

摘录二：

企者不立，跨者不行；

自见（现）者不明，自是者不彰；

自伐者无功，自矜者不长。

其在道也，曰：余食赘行，

物或恶之，故有道者不处。

译注：此段摘自《老子》第二十四章。李小龙英文的直译请见第 119 页上方。

摘录三：

重为轻根，静为躁君。

是以君子终日行不离辎重。

虽有荣观，燕处超然。

奈何万乘之主，

而以身轻天下？

轻则失根，躁则失君。

译注：此段摘自《老子》第二十六章。李小龙英文的直译如下：

重为轻之基础，静为动之主宰。

君子终日行进，不离辘重。

即使场面壮观荣耀，他也会平静而超然地安处于自己的位置。

统驭千辆战车之国的君王，

如何可以轻率躁动以治天下呢？

如果他轻率，就会失去自己的臣民；如果他妄动，便将不再是君王。

摘录四：

知（智）者不言，言者不知（智）。

塞其兑，闭其门，

挫其锐，解其纷，

和其光，同其尘，是谓玄同。

故不可得而亲，不可得而疏；

不可得而利，不可得而害；

不可得而贵，不可得而贱。

故为天下贵。

译注：此段摘自《老子》第五十六章。原文的“知”为通假字，意为“智”。此段之译文请见第119页下方。



功夫之道

李小龙中国武术之道研究



第四部分 观点与评论

中国功夫的传统与历史



在中国的南北大地，有无数的功夫派别，其中较为著名的有：
八卦掌、形意拳、螳螂拳、鹰爪派、谭腿、北少林、罗汉拳、迷踪拳、

虎拳、查拳、猴拳、咏春拳、周家拳、龙形拳、白鹤拳、南少林、蔡李佛拳、洪拳、蔡家拳、佛家拳、莫家拳、柔功门、李家拳、刘家拳，等等。

部分门派

蔡李佛拳

蔡李佛拳是由陈享在广东创立的。像许多中国南方少年一样，他首先跟随族叔学习当时流行的南少林派的洪拳。稍后，他又随李友山学艺。最终，陈享将自己所学的一切融会贯通，创立了自己的门派，名为蔡李佛拳。这一名称是为了纪念自己从前的恩师。“蔡”取自还俗僧人蔡福，“李”取自李友山，因为洪拳是少林寺武功的分支之一，所以名称中加了一个“佛”字。

蔡李佛拳从本质上讲属于南拳北派化的长拳风格，讲究长桥硬马，并以其擒拿技法、挂捶、下劈、插捶技法闻名于世。在这一门派中有许多徒手套路，如长拳、佛掌拳、平拳、独脚拳等；器械套路则有单腰刀、飞龙梅花双剑、十八点棍等等。这一门派中最著名的武术家是陈享的大弟子张鸿胜。目前，许多蔡李佛拳馆也称为“鸿胜馆”。张鸿胜的大弟子陈盛是中国佛山的著名武术家。谭三是另外一名技艺高超的蔡李佛拳名家。



鐵臂膊圖式

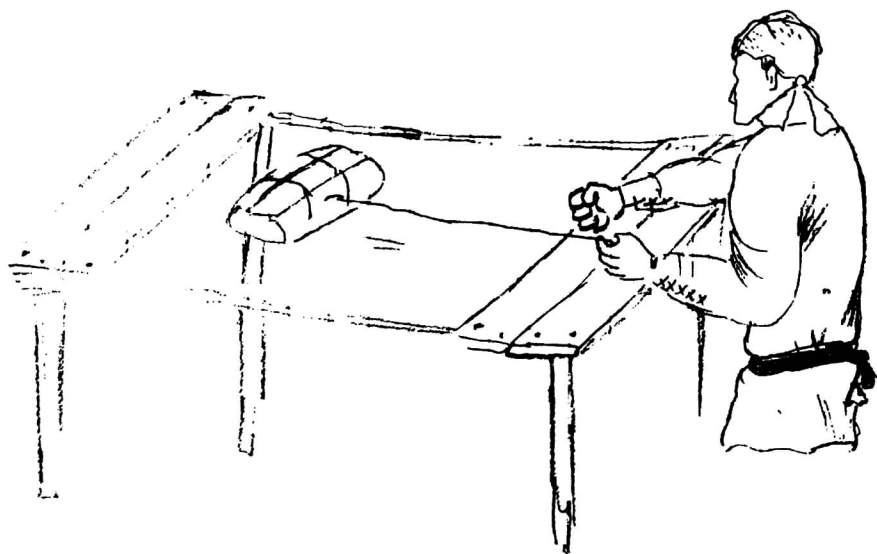
鐵臂膊功

据本派师傅说，这种功法非常容易练习并精通。先用前臂

击打木杆或柱子，开始的时候，不要使大力。每天练习，用到前臂的每一部分——前面、后面、侧面。渐渐地增强击打的力量。慢慢的可以击打外面的树，继续练习。最好找一棵有粗糙树皮的树，练习一年之后，你可以在非常光滑的石头上继续练习。不断地练习，直到你能用前臂击碎石头。此时，你的前臂将像铁一样坚硬。

紙篷功

此种功法主要用来提升拳法的功力和技巧。尽管大家普遍将它视为一种硬功，但当你理解了它的本质，就会明白它不只是一种硬功训练，而是软硬兼修的一种实用功法。开始练习时，你可使用废纸和细线，并将废纸捆成一包，就像一个竹箱或旅行包。尺寸约为 20 立方英寸，两侧略微长一



紙篷功圖式

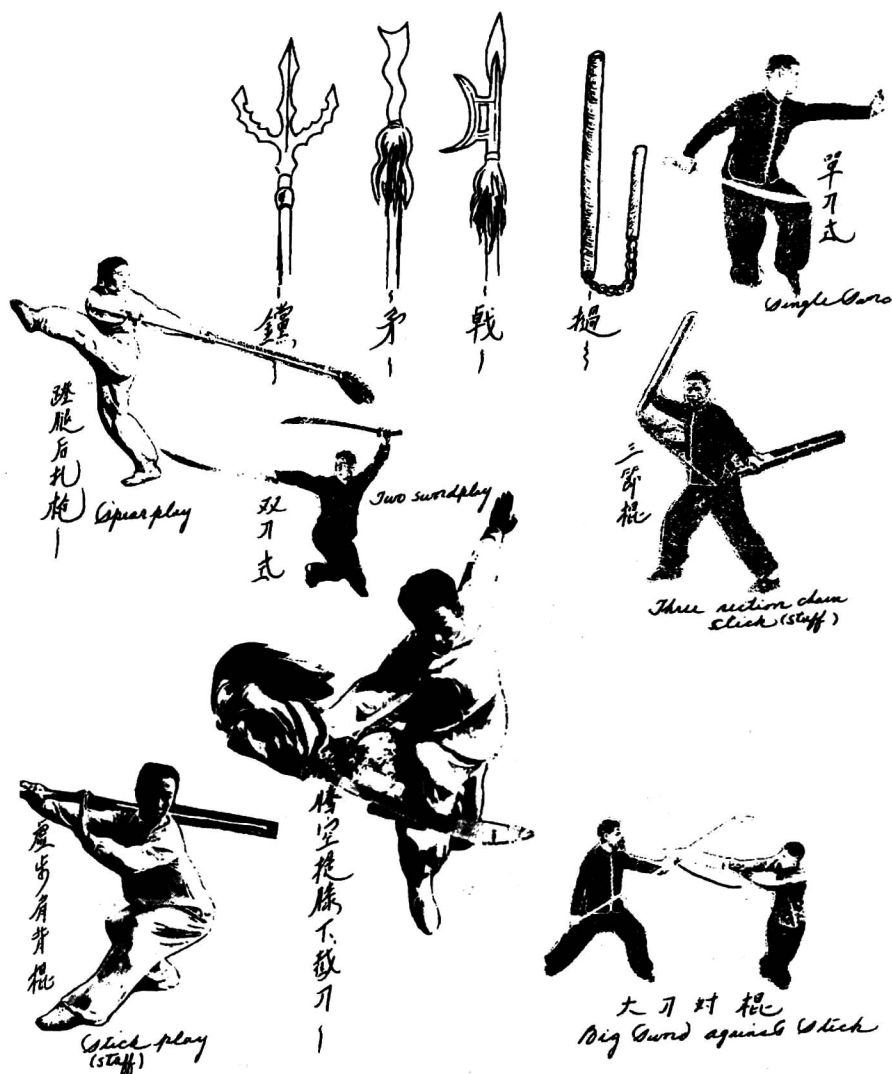
些（外形为矩形）。中间栓一条绳子，用来收回纸包。这就叫做“纸篷”。把纸篷放在一个约9英尺长、2英尺宽的长桌上。初学者在长桌的一端，保持半蹲姿势或者马步。左手拉绳，右手成拳猛击纸篷，将它击打出去。刚练习时，你可能打不动纸篷，掌握一定技巧之后，就可以将它击至跳弹出去。然后，左手拉回绳子，再以右拳击打，如此持续练习，直到筋疲力尽或左右手无法协调为止。

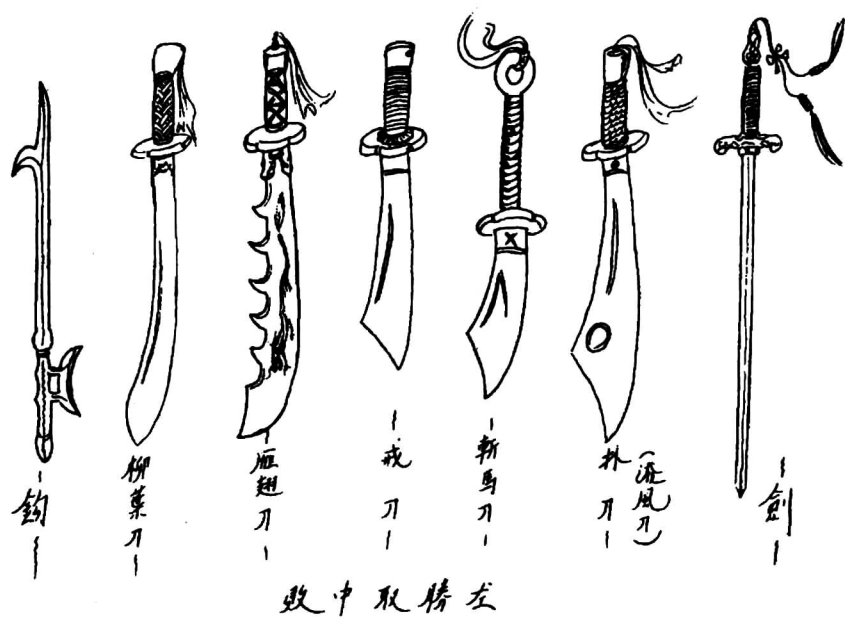
开始时使用废纸篷（重量应超过20盎司）。当你有所进步之后，就不断增加纸篷的重量，直到加至100盎司。在纸篷重量增加的同时，拳击的力量也应随之增强，当有一天拳击出去你感觉不到来自纸篷的阻力，而你的左右手也配合得非常协调时，也就是说你在每次出拳之后左手都能自如地拉回绳子，那么恭喜你，你已经在这个功法训练的成功之路上迈出了一大步。这一方法已经让你的拳力突飞猛进，但千万不要以为自己已经成功而沾沾自喜。这时候你可以尝试将桌子中间的木板移开，这样你击出去的纸篷需要跨过这个空隙而不可以掉到地面去。起初，你可能无法轻易地将纸篷凌空击出拉回，但是数月之后，你会达成预期的目标，将纸篷击出，而不会掉落地面。这时再将桌子其他部分的板块也移走，最终桌面只剩下原来的三分之一。如果你仍然能做到纸篷随着你的击出和回收，凌空往返而不落地，就说明你已经大功告成，并且可以在实战中应用。你有能力出拳就将你的对手击出十码开外——甚至更远！而且，如果我在格斗中面对数个敌人时，通过此种功法所练就的技巧和功力，将十分实用。此种功法的内在机理正是阴阳原理的实际致用，简单且高效。此一功法在阴阳内涵之中突出阴的致用原理，且双手控制击打回收纸篷的整体动作，正好展示了阴阳互补，软硬平衡的有趣状态。

中国武器

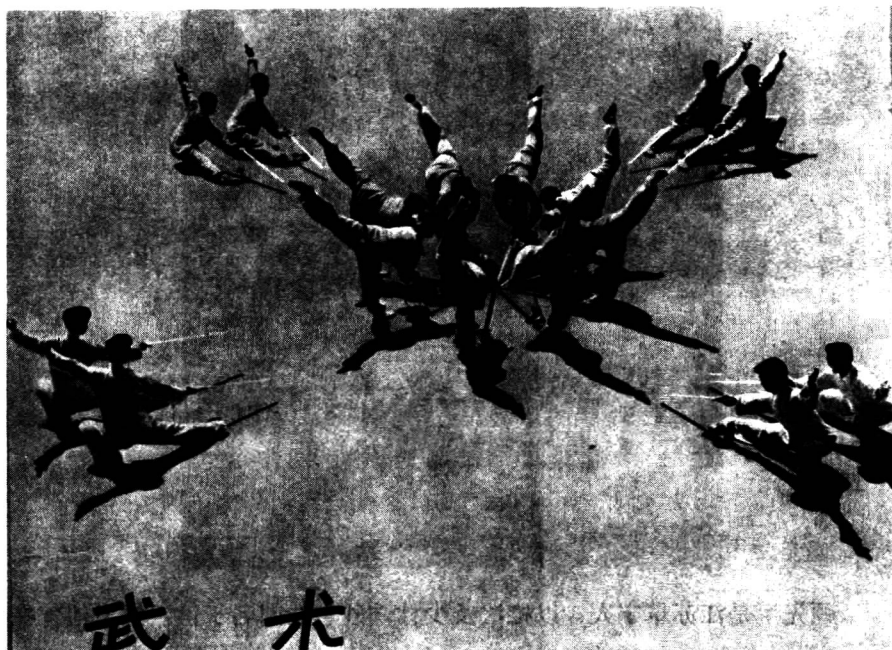
功夫包括手、脚、膝、肘、肩、头、腿的技术，三十六摔法，七十二擒拿，

以及十八般武器。剑术是功夫中最难的，它需要十年以上的刻苦训练方能掌握。剑与心必须合一，并且像身体四肢一样运用。





Sword exercises 劍術.



deflection

The word "Gung Fu" includes techniques of hands, feet, knees, elbows, shoulders, head, and hips; the thirty-six throws; the seventy-two joint locks, and the eighteen different weapons. Swordplay is the most difficult of all arts in Gung Fu. It requires at least 10 years of hard training to be a master of it. The sword must be united with the mind, and be used as the limb of the body.



Wrist Shield

功夫大师简介

顾汝章大师



顾先生是江苏阜宁人，以枪法及少林铁砂掌功闻名于世。据说他曾在广州轻轻一掌震死洋人的一匹烈马，当人们检查那匹马的尸体时，找不到任何外伤，然而内脏却完全被震裂了。顾先生还能一掌击碎十二块砖。他同时擅长软功（内功）与硬功（外功）。上述例子就是内功中的一种，运用的是内力（阴）。顾先生的师傅姓严，据说可以用同样的功夫击碎一百张薄纸。

译注：顾汝章先生八岁即拜山东“严大枪”严蕴齐学艺，尽得真传。1924年在南京中央国术馆举办的全国国术比赛中夺得“最优奖”。上世纪二十年代末期，与万籁声、万籁鸣、李先五、傅振嵩四位著名北派拳师“五虎下江南”，受聘为两广国术馆教官。1929年创立广州国术社，开创少林武术南国传播先河。顾汝章先生拳械皆精，传艺不图多而贵精，极重少林

武术基本功训练。其所传少林武术，不但适于表演，亦重实打功夫，顾大师平时掌软如绵，不异常人，发掌则顽石立碎，沉雄而控制有度，令人不可思议。以少林铁砂掌绝技，享有“铁砂掌顾汝章”的美名。

孙禄堂大师

（太极、八卦、形意拳大师）

孙禄堂先生从孩提时代起便开始习武，一生勤练不辍，直至九十三岁去世。门下传人、弟子达数百万之众，其功夫闻名全国。

译注：孙禄堂（1860—1933）名福全，字禄堂，晚号涵斋，别号活猴。河北望都县东任疃村人，清末民初蜚声海内外的著名武学大家，堪称一代宗师，在近现代武林中素有虎头少保、天下第一手、万能手之称。



1918年，孙禄堂先生将其平生所学太极、八卦、形意拳三家合冶一炉，融会贯通，革故鼎新，创立了孙式太极拳，卓然自成一家。1928年3月，南京中央国术馆成立，孙受聘为该馆武当门门长，7月，又被聘为江苏省国术馆副馆长兼教务长。孙禄堂先生晚年，正值列强环伺，国力衰微，民族危亡之际，在外侮面前，孙大义凛然，在他年近半百时，曾信手击昏挑战的俄国著名格斗家彼得洛夫，年逾花甲时，力挫日本天皇钦命大武士板垣一雄，古稀之年，又一举击败日本五名武道高手的联合挑战，为中国功夫重振威名。孙先生一生弟子众多，遍布海内外，著有《太极拳学》《形意拳学》《八卦掌学》《拳意述真》《八卦剑学》《论拳术内外家之别》等重要专著和文章流传于世。

1933年孙禄堂无疾而终，享年七十三岁，故李小龙在本书中所写九十三岁年龄有误。



金佳福大师（少林拳宗师）

金先生是另一位终生研习武术的大师。许多有名的武师都曾跟随金先生学艺。他动作迅捷、内力超群，以穿心脚而著名。直到八十岁高龄，他仍能击败当地的武术师傅。

译注：金佳福先生，原江苏南京国术馆少林拳教官，所传为甘凤池少林拳法，著有《少林拳图解》一书。本书中李小龙选用金佳福先生图照，即为《少林拳图解》中金佳福先生演示少林拳第四势“黄莺落架”。

罗光玉大师（螳螂拳大师）

罗先生出生于山东，是一位武术巨人。他擅长多种武艺，包括剑术、枪术、棍术等。他曾在著名的精武馆担任螳螂拳总教练。

译注：罗光玉先生，山东蓬莱人，所传为螳螂拳鼻祖王郎创立之北派七星螳螂拳。1919年，罗光玉受聘于上海精武体育会任总教练，后于广州、佛山、港澳等地精武会任教，门徒遍及海内外，影响非凡。

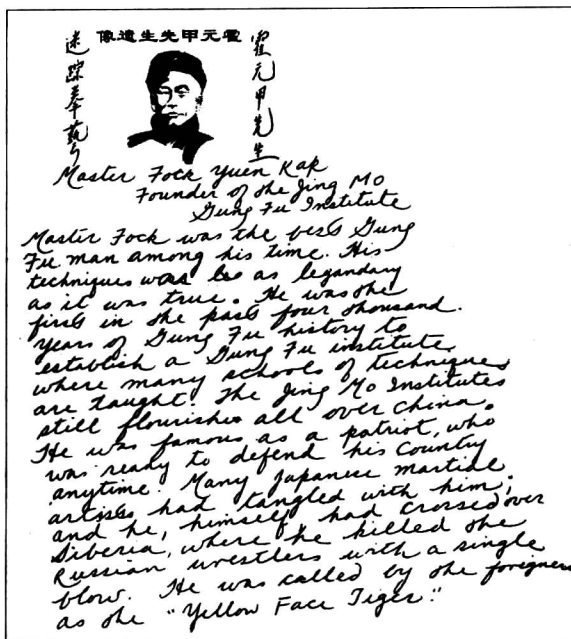


吴鉴泉大师（吴式太极拳宗师）

吴先生曾经教授数以千计的弟子。他在世时，无人敢于向他发起挑战。他的儿子吴公仪继他之后成为该派掌门人。

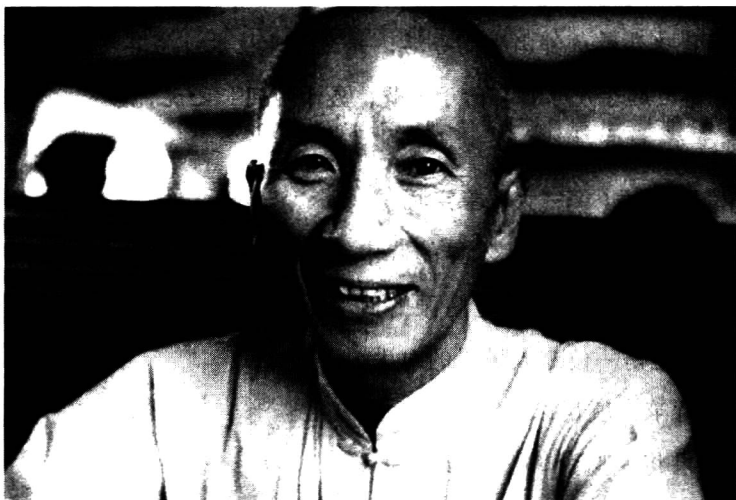


译注：吴鉴泉（1870—1942），又名爱绅，满族，河北大兴人。吴鉴泉自幼跟父亲——太极拳高手全佑学习小架太极拳，并改汉姓为吴。1912年，吴鉴泉在北京体育研究社教授太极拳，从那时起他对家传的太极拳加以充实和修改，去掉重复和跳跃动作，使拳架更加柔化，形成吴式太极拳流派。1927年，吴鉴泉由北京迁居上海，1928年他被上海精武会和国术馆聘为教授。1933起，他创设鉴泉太极拳社，教授了一批又一批的学生，从此吴式太极拳广为传播，门人遍布海内外。鉴泉太极拳社自创设以来已有几十年的历史，它的分社目前已发展到香港，以及新加坡、菲律宾、加拿大、美国等地区和国家。



俄罗斯、捷克、澳大利亚、新西兰、日本、马来西亚、新加坡等五十多个国家和地区建立了精武体育分会。

叶问师傅（咏春拳大师）



叶问师傅出生于佛山，是咏春拳的当代掌门人。叶先生从八岁起就开始习练各种武术，直到他遇到陈华顺，随后便立即投入全部的热忱去学习咏春拳。如今，他已成为该派掌门人。叶先生是一位真正的大师，得到了其他各门派的尊重。他最著名的绝技是擒手，把手搭在对方手上，在一眨眼的工夫便可将其击倒！即使到了六十岁，他仍然身手灵活，没有一名弟子能够击中他。

译注：叶问（1893—1972），本名叶继问，广东佛山大族富家子弟，从小即接受家庭严谨的儒家教育。七岁起拜“咏春拳王”梁赞高足陈华顺（人称华公）为师学习咏春拳。华公逝世后，叶问再随师兄吴仲素钻研拳技。十六岁赴港求学外文，有幸随梁壁（梁赞之子）学武。1950年开始在香港

港九饭店职工总会内传授咏春拳术，前后传技二十余年，培养出如梁相、叶步青、招允、李小龙、张卓庆、骆耀、徐尚田、黄淳樑、何金铭、梁挺等一大批咏春拳杰出门人，自此改变传统咏春拳秘传状态。特别是上世纪七十年代初，李小龙通过电影掀起全球化的“中国功夫热”，更进一步推动咏春拳传播至世界各国，成为国际间最负盛名的中国武术之一。追根溯源，由于叶问将咏春拳从佛山带到香港，并通过开枝散叶将其发展到世界，因此有咏春拳“起于严咏春，衍于梁赞，盛于叶问”之说。

杨健侯大师（杨式太极拳宗师）

杨先生是威震北京武术界的武术宗师杨露禅之子。对于其他门派的武术家而言，他是一位令人敬畏的对手，只需一枝竹竿，就足以击败手握兵器的人。如果将一只小鸟置于其掌心，这只小鸟就再也无法飞走。这些都显示出他极其深厚与敏感的内劲。因为当小鸟想要从他掌中蹬起腾空的一刹那，他只需手掌微动便可化解掉小鸟蹬腿的力道，令其无法飞走。杨先生逝于1917年。

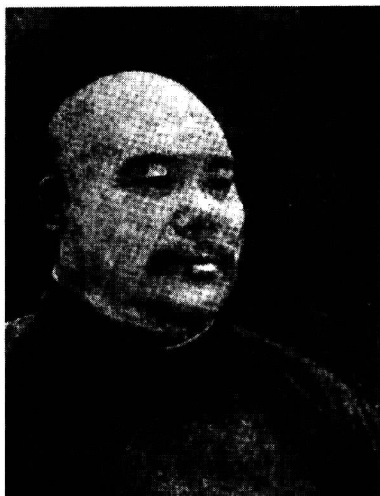


译注：杨健侯（1842—1917），名鉴，号镜湖，杨式太极拳第二代宗师。杨先生的拳术刚柔并济，出神入化，刀、剑、杆各种器械无不精通。其为人宽厚仁慈，秉性温和，从不恃拳傲扬，有极高的武德。他在继承父亲“小架子”的基础上，考虑到从学人的身体条件，着眼健康第一，在露禅小架子招式上，幅度扩大，既保持了技击特点，更适合老年人健康需要，修改

成“中架”，在杨式太极拳史上又发展了一步。杨先生一生传人无数，为中国太极拳的发展起到了巨大的推动作用。杨先生最有名的徒弟是许禹生和李景林。

杨澄甫大师

杨先生是杨健侯大师的次子。他同样技艺精湛。从外表看来他很柔弱，但内在却坚如磐石。他有三个儿子，长子杨守中在香港太极武馆授徒。



译注：杨澄甫（1883—1936），名兆清，为杨式太极拳创始人杨露禅之孙。幼承家学，不到二十岁即开始职业教拳生涯，早期曾在北京体育研究社授拳，1928年起，巡回授拳于北京、上海、杭州、广州、汉口等地，并曾应邀担任浙江国术馆教务长，门徒遍及全国。教拳之余，杨澄甫还致力于太极拳研究，著有对研究和发展太极拳运动具有重要价值的《太极拳说十要》《太极拳体用全书》等，同时，杨澄甫在其父杨健侯修订的中架基础上，将太极拳最后定型为杨式太极拳大架，成为现在的杨式太极拳。解放后，国家体委以流传最广的杨氏太极拳，整编出“简化太极拳”“八十八式太极拳”向世界推广。

杨澄甫的长子杨振铭，字守中，于1949年定居香港。

中国功夫论谈

(李小龙·严镜海·冯天伦)



问：首先，内家与外家的区别是什么？就是所谓的软功与硬功吗？

李小龙：人们区分的所谓外家和内家，或者软功与硬功其实都只是一种假象，任何武术，他们的区别仅仅是各自采取的方法不同。事实上，我们知道，软/硬、柔/刚是任何运动中相互作用、不可分割的一个整体。比如说，你想骑自行车去远方，那么你就不可能同时对两块踏板使力，或者同时不使力。要想让自行车前行，你只能在踩下一块踏板的同时，放开另

外一块踏板。也就是说，自行车向前的这一运动需要踩踏和放开两者“合二为一”。踩下是放开的结果，反之亦然，两者互为因果。当然，我们常听到有的拳师声称他的门派是内家，而其他门派是外家。其实他们都只是盲目地拘泥于整体之中的某一特定部分。如果他们真正理解并超越了软与硬，内与外的分别，就不会再去人为地制造那本来并不存在的内家或外家的区隔。曾经有一个满脸胡须，看上去很像大师的人问我是如何区分阴（软）与阳（硬）的，我只是简单地回答“胡扯”！很显然，他当时被我的回答惊呆了，但是我想或许直到现在他也没真正理解这两者实则为一个整体，从来就不曾一分为二。

所以我们必须意识到，软硬与刚柔从来就不是相互对立的，正如我之前所说，他们是相互平等、相互依赖、相互作用的关系。无论你排斥其中的任何一方，都是在人为地割裂这种相互作用，而割裂必然导致极端。执著拘泥于任一极端的人都是身心皆受限制的。尽管身体方面的限制尚无大碍，但限制至少会造成无谓的矛盾和冲突。

问：功夫的门派种类远远多于空手道。你能否告诉我共有多少门派？它们的区别是什么？

李小龙：这个问题确实很难回答，因为现实中存在太多太多不同的流派。但是，让我这么跟你来阐述这个问题吧：基本上，所有门派都声称自己的方法可以应付一切形式的攻击。这就意味着每一个门派都是完备的、包含一切的。换言之，其体系涵盖了一切可能的路线与角度，并能够从一切路线与角度反击。可是，既然一个门派就可以将一切可能的路线与角度都涵盖，那么其他众多的不同的门派又是从哪里冒出来的呢？

以西洋拳击为例：不论拳手采取下蹲还是直立姿势，不论其双手是高还是低，他们运用的都是最基本的拳法：刺拳、勾拳、交叉拳、上勾拳，等等。

他们并不划分为各种花巧的门派，如把下蹲姿势者称为“海龟派”，把直立姿势者称为“长颈鹿派”。也许有人会说拳击和功夫是不同的，的确，拳击不允许使用腿法和肘法，但从根本上讲，一切武术都将最终回归到同样的真实之中，万变不离其宗。

我猜想，声称自己的门派与别派不同的人，不过是在自己的头脑中预设了一些姿势，当他们出击的时候，可能首先要转个三四圈然后再打。毕竟，在与敌格斗时，违背自然与直接之道的方法能有多少呢？事实上所谓的“不同”，也许只是有些流派是主张走直线打，有的是强调弧线攻击，或者有的只有踢，甚至有些或者仅仅只是“看起来不一样”而已，拍向这里或拂向那边。对我来说，门派化的武术，无论它是多么优秀，拘泥于某种特定形式都是受束缚的。你将看到，任何一种确定的方法都是极为严苛的，它会使练习者僵化，使其依附于形式。我总是说，实际的格斗从来不是固定僵化的，没有任何界线与限制，时刻都处于不断的变化之中。如果你不想在无规律的格斗中变得束手束脚的话，那么你就不能为格斗人为设限，更不能在与同伴的对练中始终墨守成规，按照固定节奏去进行。否则，自由会离你越来越远，你将逐渐变作招式的奴隶，并错误的幻想固定的招式能够在真实的情境发挥效用。那些按照某种固定招式的练习，事实上是花哨的、无用的、严重脱离实际的练习，必然会导致其练习者走向僵化。

其实，格斗之道从来不是基于个人的选择或假想，固守套路的人会很快发现他的选择是缺乏机动性的，无法随着不断变化的格斗动态做出随机的适应性调整。因为对手是活生生的，动作迅捷，而不是一个机器人。换言之，一旦习惯了某种特定的门派形式，其练习者就会在自己与对手之间竖起一道屏障。事实上，他只是在演练自己那一套程式化的攻防动作，只是在孤芳自赏、自我陶醉罢了。



译注：李小龙与“美国空手道之父”埃德·帕克父子（右一）、助教级弟子严镜海（右二）、夫人琳达·李的合影。他们都曾对李小龙的武术事业有过巨大支持。

问：通过你所说的这些，似乎在武术领域中人为的事物要比其他领域多得多。那么对于那些想投身学习中国武术的人，你的建议是什么呢？

李小龙：严镜海先生与冯天伦先生都曾有过这方面的经历，我想你听听他们的讲述会非常有趣。他们都曾花费大量时间来学习中国武术，冯先生还是跆拳道黑带二段高手。

严镜海：在中国武术中，自称“大师”的人比比皆是，这实在是非常糟糕。这些自称大师的人最显著的特点之一就是故作神秘，或号称拥有某种不可知的神力，事实上他们能力平平，却极力让他们去相信，只有达到他们所认可的阶段，潜在的力量才会显现出来。这类所谓的大师总是试图制造一种神秘、令人敬畏的氛围。在这种氛围之中，他们的矫揉造

作让他们看起来谦虚和蔼。当然，你永远都不可能在实际的自由式格斗中见到这些大师的身影。——他们总是会说：“格斗过于危险”或者“我们并非街头斗殴的无知小子”，等等。事实上，如果他们的学生坐下来认真想一想，就会很快意识到，他们从来没有看见过他们的师傅在实际格斗中做出任何令人信服的表现。换言之，“潜在的力量”就是永远潜在的力量！

冯天伦：还有一些所谓的“集大成者”，他们了解南派及北派、国内及国外的一切武术套路，当然也包括一切器械套路。事实上，不论在香港、台湾，还是中国大陆，每当一本新书面市，只要拿来一读便可了解并将其中内容纳为己有。这其中确实有些人拥有超凡的智慧，他们能够把五六种套路融会贯通。当然，所有的内容都只有套路，而没有任何自由搏击的内容。

严镜海：一说到自由搏击，这些所谓的大师就沉默了。李小龙先生总是说，“当跑步者做示范时，他便跑步。当游泳者做示范时，他便游泳。当



拳击手做示范时，他便拳击。而当所谓的大师做示范时，他？……”不管怎么样，在我看来，他们就是一些耍江湖卖艺的人。因为他们从不实战，他们只能向观众表演劈断木板、身碎大石之类的杂耍表演，来代替真实的格斗以展示其内力。

李小龙：那些自称为大师的人，多年来通过宣扬自己的教条，确实积累了不少知识，建立了一套固定的推广模式。这对于那些渴望学习武术，但深感迷茫的人来说，却是不幸的，这其中也不乏来自其他武术门类的黑带人士。你瞧，有这么多无所适从的人在寻求某种更高级、更复杂的东西。于是，一旦他们遇到一些他们从未见过的不同的武术套路（是否实用已经不在他们考虑范围之内），他们便会努力去追寻。我们原本应该关注的是训练的结果，即在格斗中击倒对手，但很多人却只是沉醉于过程——不切实际的套路——仅仅只是日复一日地练习套路，以求提高。当套路越来越脱离实际，练习者也就离结果——真实的格斗——越来越遥远。最终，他们全部的努力都集中于过程，而结果却被抛诸脑后。不仅如此，在这些门派中还建立了一些与实战毫不相干的评判标准，如“马步不稳”“意念不当”等等。简言之，尽管一个人可能会被对手击倒，但他仍可能会说，“他在踢我的时候失去了平衡，他的脚跟离地了，他的手没有放在腰部”等等。事实上，当你凭借自己的常识判断来审视这些专家时，便不会被他们的错误所影响。换言之，一个人应该根据他在实际格斗中的真实需要来评价其师傅，而不依赖于其平时所示范的套路。如果他们拥有黑带之类的某种段位，你要清楚，等级或段位，跟实际能力比起来并不那么重要，动作看起来漂亮与否与时效性比起来也同样显得并不重要。事实上，如果一个人的武技高效实用，它的动作是否比别人更漂亮便无足轻重，仅靠漂亮的套路永远培养不出超群的实战能力。



译注：李小龙与奥克兰时期的弟子兼友人们在一起。左起依次为：李鸿新、周裕明、李小龙、严镜海。

问：我们见过很多大师的示范，比如，让人用力推他的胳膊，而他却纹丝不动，或者让人出拳击打他的腹部，毫发无伤，您对此如何评价？

李小龙：这真的很奇怪。我的意思是，一个西方的拳击手永远不会像你所说的那样做。因为西方拳击手主要是格斗家，他的示范便是格斗。而且更重要的是，在格斗中，对手只会对你拳打脚踢，而不会那样去推你。还有，我们又为何要花费数年的专门工夫只是让我们的腹部能够经受重击——却被一记标指直接插瞎呢？诚然，锻炼腹部是非常必要的，但仅仅只有强壮的腹肌就代表他武艺高强吗？我希望习武者能够全神贯注于武术的本质，而不是纠结在花招枝叶之上。武术的本质就是适应无规则节奏，击打对手以及运用简单有效的技术。



注：严镜海（James Y.Lee）是李小龙的第一代亲传弟子及亲密好友，他们的关系始于1959年，并保持终生。1964年，他与李小龙在奥克兰开办了一家振藩国术馆并担任助教，当李小龙迁往洛杉矶之后，他继续运营管理着这家国术馆。在遇到李小龙之前，严镜海已拥有丰富的武术背景，但两人相识切磋之后，他便成为李小龙热切的追随者。

冯天伦（Leo Fong）曾在美国加利福尼亚州的首府萨克拉门托学习多种中国功夫以及日韩传统武道，精通拳击，是李小龙奥克兰时期的亲传弟子之一。

丹田



译注：图为李小龙早期在香港公园里意守丹田练习传统气功。

很多门派的功夫师傅在指导学生时，都会要求意守丹田，即脐下两英寸半或一英寸半的地方。采用这种练习方法，是为了让意念集中，令呼吸深达腹部之下，同时可有效调控重心，有利于迅速地实现动作或体势转换。人们还相信，通过这种练习可以产生强大的意念力。对于纺织工人来说这

种办法倒是不错，但对于真正的功夫高手（包括道家或禅学大师）而言，这是毫无意义的。

意念（如果确实存在的话）应该是遍及全身并且自由流动的。所谓的意念应该是无所不在的，在此处，在彼处，在任何一处。如果你把自己的意念禁锢于腹下，身体的其他部位就不会感到意念的存在。更糟的是，如果你把意念只是集中于丹田，当你需要整体的运用意念时，就必然要额外地不断从丹田处转移调整你的意念。真正的功夫大师相信万物之中存在统一性，各个部分皆为整体的一部分。我的建议是，忘掉这种将意念局限于某处的偏颇之见。事实上，你要忘掉意念，当你不再思及意念，它便会完全打开，自由地应时应景做出反应。原因就在于心灵无所执著、无所限制（达到无心状态）。

一旦意念无所限制，它便无处不在。你可听过这样一个故事：一条蜈蚣自在地爬行着，突然一只臭虫拦住他，好奇地询问他是如何用一百只脚来走路的？于是，这只蜈蚣便试图停下来思考，以便描述一下自己步行的方式。结果你猜怎么着？它被自己的脚绊得一头栽倒在地上。

我对功夫的看法



某些武术师傅热衷于套路，越复杂、越奇特越好。另外一些则迷恋于超凡的意念力量（就像大力水手或超人）。还有一些喜欢摧残自己的手脚，投入大量的时间去练习击打砖石、木板等。

对我来说，功夫最大的魅力正在于它的简单。功夫是以最少的动作和体力消耗简单地表达自己的感受。每一刻都是如此自然而然，无须任何人为的复杂矫饰。简单的永远是正确的，功夫绝不是什么特别的东西，离真实的功夫之道愈接近，无谓的表达形式就越少。

相当多的武术门派只是堆砌花招，误导并禁锢其学生，而不是指导学生探究武术、实战的本质，这使他们无法了解简单、直接、非传统性的真实格斗。他们不是直抵事物的核心，而是用华丽造作的技巧（组织化的绝望！）来代替真实格斗，并加以程式化的练习。这样，习武者不是存在于格斗之中，而只是不切实际地完成某些行为。

可叹的是，“这种超能意念”或“那种神秘精神”往往被愚昧地强加在学生的练习中，直到他们迷失得越来越远，最终陷入到抽象神秘之境，他们所做的只能是除真实格斗之外的“舞术”表演（从杂技到现代舞）。

所有这些复杂的行为，都在将格斗中千变万化的动作人为地固定和凝结，只是如同解剖尸体般进行分割和解析，所有这一切都因脱离实际而无效。真实的格斗是活生生的而非固定僵化的。当你抛开所有那些复杂神秘的假象，直击本质地进行真实观察，就会发现这些机器人（即那些传统模式的练习者）仅仅是在盲目而专注地练习着一系列毫无用处的技巧程序、毫无效果的花招绝活。

应该不带任何幻想、不带任何束缚地去观察功夫。如果我们苦苦寻觅复杂精巧的绝招，功夫就会变为某种神秘之物。然而，就算真有某种秘诀，那也会在苦苦寻觅的过程中与之擦肩而过。毕竟，遵循自然之道的本质性的攻敌方法能有多少呢？真正的功夫崇尚自然的奥妙，功夫的修炼并不是每日增加什么，而是不断地去除装饰性的技巧，不断趋于简单。——正如雕刻家在完成自己的艺术品时，不是往石料上增加什么，而只是砍掉非本质的部分，直到其艺术作品自然本真的完美展示出来。简而言之，功夫应该注重徒手技击，而不是戴上缀满饰物、五光十色的拳套，使双手的自然功能无从发挥。

功夫应该没有任何花哨的套路，或者任何多余的束缚，如果你一味追求复杂或者僵化的形式，那么武术对你来说就永远都是神秘的。

艺术是对自我的表达。方法越复杂、限制越多，表达原始的自由感觉

的机会就越少。技术虽然在初始阶段起着重要的作用,却不能有过多的限制,不能过于复杂、过于机械。如果我们依附于技巧,就会被技巧所限。如果有人袭击你,你所能采取的不可能是套路顺序中的第一招(或第二招、第二式等等),而应是瞬间洞察对手来袭的同时,像声音的回声那样不假思考地做出简单、直接的反应动作。这就好像我喊你的名字你会马上答应,我给你扔东西你会立刻接住,仅此而已。

万法归宗



在我学艺之前，一拳就是一拳，一脚就是一脚。在我学艺之后，一拳不再是一拳，一脚不再是一脚。至今深悟后，一拳不过是一拳，一脚也不过是一脚罢了。

艺术中并没有什么特别的。顺乎自然。该出拳时便出拳，该出腿时便出腿。

做好准备而不紧张，丢掉幻想而不思考，灵活圆融而不僵化。——保

持整体，充满活力，清醒而警觉，对一切可能之事做好准备。

修炼的最高境界是简单。半吊子的修炼者执著于外在的花巧形式。

并非每日增加而是每日减少——砍掉非本质的！

如果能够用眼睛直接攻击多好！从眼睛经过手臂到达拳头，这么长的反应过程，多少时间被浪费掉！

不要忽略你的五种感官而去依赖于所谓的第六感。

我在移动着而又全然未动。我似波涛上的月影，不断地起伏摇摆着。

放弃思考而犹如不曾放弃，观察技巧而犹如并未观察。

静中静非真静，动中之静方为存在于宇宙之间的不变节奏。

虚空无法被限制，最柔软的东西无法被抓住。



问答录



译注：琳达·李演练振藩功夫自卫术。左为木村武之，右为李小龙。

对女性的建议

问：当一位女性面对高大强壮的歹徒时，你觉得她应该怎么做？

答：主要是环境决定行为。大多数人总是站在自己主观的角度去观察真实情况。是谁断定 90 磅重的弱女子根本不可能打倒一名 250 磅重的大块头，我从来不信。如果这名 90 磅的女性遭到袭击，她最好的办法就是用尽全力攻击对方的三个要害部位之一——眼珠、下阴或胫骨。这可以在一瞬

No. 0008

Name 姓名 LINDA EMERY

Address 地址 2332 11TH E.

**PERMANENT
MEMBER
RANK**

	5
	6
3	7
4	8

Signature Linda Emery

译注：李小龙为琳达·艾莫瑞签发的振藩国术馆008号学员证。证书显示琳达曾晋升到振藩功夫二级，李小龙在证书上所盖印章为“李振藩印”。

间破坏对方的身心平衡，这对于自卫来说已经足够了。接下来，她最好是拼命地逃走。

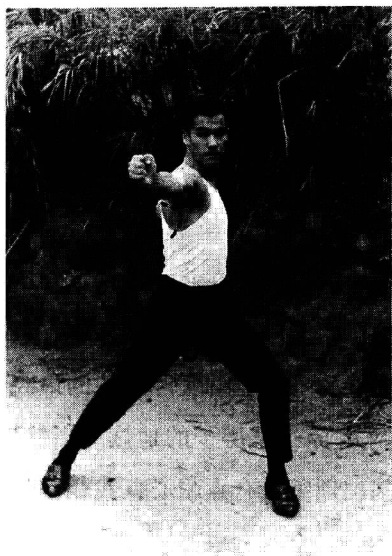
其他名称

问：你曾说过功夫有过许多不同的名称，可否列举出其中一些，并且给功夫一个适用于所有派别的普遍定义？

李小龙：功夫是现在流行于美国的一个术语，它的确有很多其他的名称。在中国内地、台湾和香港，功夫又叫国术或国技；在日本称为唐手（kempo）。在历史上，《诗经》中首次出现“拳勇”一词，下面是功夫在不同历史时期的不同名称。

拳勇——《诗经》

武艺——春秋时期



技击——战国时期

技角——汉朝

手搏——汉朝

技勇——明朝

技艺——明朝

白手——清朝

武术——中国

国术——中国

国技——中国

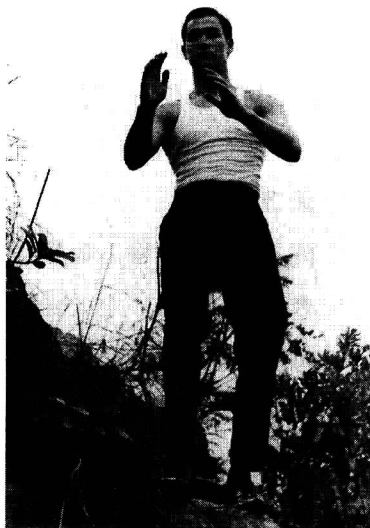
“功夫”这个词，意味着一个人在某一个领域里的造诣、本领或者境界，意味着花费大量时间和精力努力付出之后的成效累积。在武术中，它意味着朝向某种目标之道——增进健康之道、修养精神之道、自卫防身之道的长期训练与修养。

译注：上述名称中的技击、技角、技勇、技艺、白手均为音译。

学习的最佳方式

问：学习中国功夫的最佳方式是什么？

李小龙：做自己。最主要的是在其中认识自我，就做他自己。个人远比门派更重要。一个受到拘束的人是很难做到灵活自如的。我反对将某种风格强加于个人。这是艺术，是自我个性的表达。



我们需要基础练习之外的东西吗？

问：我正受训于一名中国师傅，他一遍又一遍地让我进行基本技术练习——如侧踢、直拳等。同时也被告知，在格斗中，我们只是简单的运用他教授的这些基本动作进行攻击或反击，或是组合运用这些基本技术。难道就没有更多样化的练习内容吗？

李小龙：最好的办法就是准确地完成简单的动作。在武术中，重要的不是你学习了多少技术，而在于你对所学的东西能够掌握和运用多少。只要基础训练仍然作为一种有意义的手段，能够引导你达到实际格斗的最终境界，那么它就不算白费。有效的基础训练就像一座房子的地基。当然，你要避免那些死气沉沉、程式化表演般的基础训练。有点耐心，我相信你的师傅明白他在做什么。

腰带在武术中的必要性

问：许多空手道高手都拥有黑带。一些大师更是拥有金带。您被称为武术大师，那么您的腰带是什么颜色？

李小龙：我没有任何腰带。那只是一种证明而已。除非你能真正地做到——在格斗中保全自己——否则腰带没有任何意义。我想它的作用就是系住你的裤子，仅此而已。

黑带的问题

问：你似乎非常不看重黑带，为什么？

李小龙：如果一个人要修习东方武术，在他的一生中绝非简单花费一点时间就能得到这种荣誉。如果一个东方人都无法获得它，毫无疑问一个每周只训练一两次的美国人更无法得到了。我强烈反对那种“三节简单课令你迅速成为实战高手”的想法。

自然和超自然

问：一些武术家指出许多门派的“真正大师”已经将功夫的内在精神境界提升发展，他们可以表演令人难以置信的几乎是超自然的绝技，比如刀枪不入。你认为这是真的吗？

李小龙：我想，一个人若要成为真正优秀的武术家，今生已有太多的东西需要他去学习了，所以，一个人为什么还要去学习那种东西呢？我真的对这种超自然的功夫丝毫不感兴趣。如果你问我，进入天堂之后我会做什么？我的回答是：“今生还有太多的事情没有做完，为什么要去想那么遥远的事情？”而且，我想那些坚信“精神魔力”的人之所以这样做，是有其既得利益的。他们为什么要相信如此不科学的事情呢？我不相信一个人能够从十二层高楼跳下来而毫不受伤——不论他对自己的那门功夫有多么精通。我也不相信一个人的肉体真的能够抵挡刀剑。

水的本性

问：你能否解释一下水的原理如何运用于功夫之中？



李小龙：阐释功夫最好的例子就是水。因为水能让自己适应于任何环境。如果你把它倒入杯中，它就变成杯子的形状；如果把它倒入瓶中，它就变成瓶子的形状。水是世界上最柔软的物质，却可以滴穿最坚硬的石头。水又是无形的，你无法抓住它，无法击打它，无法伤害它。所以，每个习武之人都应努力做到柔软如水，让自己灵活适应对手。

功夫与柔术

问：面对对手时，采取柔术或者运用功夫有怎样的不同，因为你知道柔术是以绵长的缠斗为特色，而功夫则非常快速。

李小龙：有时你会从某本书或武术杂志中读到，当有人来抓你时，你应该“先这样做，然后那样做，然后，然后，然后”——在你做一件简单的事情之前似乎有无数个步骤。当然，这类杂志还会告诉你如何“令敌人敬畏、令朋友敬佩”，以及诸如此类的事情。但是在功夫中，只有一条——动作要快！比如，当有人抓住你的手时，不要做这样那样诸多的动作，功夫的做法就是用力踩他的脚背——他自会遁逃。这就是我们所说的“简单”。发动攻击也是如此，功夫注重的是运用尽量少的动作，一切都可得到最直接的表达——砰！——敌人逃走了。一切恰到好处。

无为

问：为什么在一个人成长为杰出武术家的过程中，无为是如此重要？

李小龙：无为的本质完全是创造性的直觉活动，它可以打开一个人的内在源泉。一般人总是倾向于依赖理性与概念来做出判断，那样将无法洞穿其隐藏于内在深处的创造力。理性的行为是外在智识思考的结果，而无为之为则受内心之光的驱引而动。前者是有限的、受制约的，后者是自由的、无限的。

无为与黏手

问：我还是不明白无为是如何运用于黏手或黏手之中的。你能解释一下吗？

李小龙：对黏手的理解是一种内在的体验，在此体验中，自身与对手之间的差别将消失不见。那完全是一种直觉、一种直接的了解，无须中介传导，无须理性推演，无须思考步骤。

功夫的兴起

问：你为何会认为功夫会越来越流行？

李小龙：功夫已经开始流行，特别是在大学生中，因为它不仅仅是一些打斗技巧或碎砖的绝招，而是具有四千年深刻内涵的、富含哲理的自卫艺术。它拥有逻辑的理论，它的应用是紧贴实际的。此外，功夫可帮助你修炼心灵、增进健康，并且告诉你面对攻击时进行自我防御最有效的手段。功夫强调松柔，讲究适度运动，不会让身体过度紧张、过度发展。最重要的，功夫可以使你提高自信、谦逊、平和与适应力，以及对他人的尊重。

功夫中的基本理论

问：功夫的基本理论是什么？

李小龙：最基本的理念可以简单地概括为和谐地“适应”对手，就像影随身动一般。没有对立，只有和谐。就像柔软的芦苇在风中既不反抗也不屈服。在功夫中，每一刻都连贯流畅，没有片刻的迟滞。防御即进攻，进攻即防御，二者互为因果。它的技巧是流畅、短促、极其迅速的，直抵核心，除去一切不必要的无谓动作，直达最本质的目标。简单是这种艺术的关键——采用最小的动作与消耗最少的体力。功夫之法正如流水，流水不腐。



在柔道中运用中线理论与体重理论

问：我已经理解了您所说的中线理论以及在格斗中要运用全身整体之力而并非仅靠手臂的力量。但是，我是一名柔道运动员——而非功夫修炼者——我们更多地运用摔法而不是击打。在柔道中是否无法运用上述理论？

李小龙：并非如此。非常有趣的是，如果能充分实现手臂与身体的协调，既可以促进柔道运动员发挥出超出平日两倍（甚至三倍）的力量，也可以让功夫练习者将自身的体重灌注到强劲的爆发打击力中。仅仅使用手臂的力量是未受训练的门外汉的特征（事实上，很多师傅级人物也是如此），因为击打技术多用于功夫之中，所以我会以出拳为例来解释手臂力量与身体力量（腰与臀的运动）的关系，同时我相信这其中的基本理论与摔法的基本理论是相似的。为了加强对腰、臀结合的理解，我用一条假想的中线将身体分为两个部分，如图 1 所示。图 2 显示一个人出右拳时，放松右侧身体，

以左脚支撑全部体重，并以左脚为轴旋转右侧身体。右侧臀部与肩部先转向中线，手臂随势爆发突击。这里的关键是在重心完全移至左脚之前，将全身重量通过你的攻击手臂施加于对方的身体目标，这也正是为什么在上步攻击中，前脚绝不要在手击中目标之前就先行落地，否则，自身体重就会下落到地板之上，而不是灌注到攻击手之上。当然，这一切都是协调而迅速的，只是腰部的旋转还要更早、更快一些。当你能够熟练运用中线理论之后，就可以在柔道中发展出一些新的攻击角度和方式。



译注：身穿柔道服的李小龙。

注：图 1 与图 2 见本书 25、26 页。

通过这条中线，我可以建立一个中心，然后由此中心出发进行各种非直线、无节奏的攻击和反击。必须强调的是，要运用正确的技术，通过身体的整体协调爆发性地发动攻击，因为，就力量而言，在运动中，手臂力量只有身体力量的四分之一。其次，腰部的运动既长，又自由，而纯手臂的运动则较短。可以说，大轴转动一周相当于小轴转动许多周。同样，手臂所能产生的最大力量也只能到达自身动作距离的尽头。所以，手臂只是力量的传送工具，而力量是由身体通过中线释放出来的。拳击也运用这一中线原理，但只是在幅度极大的动作中才有体现。开始阶段，运用中线理

论就够了，但随后，就应遵循简单原则——以最小的动作、最小的力量达到自我表达的最大效果。在柔道中，动作的幅度要比功夫中的动作幅度更大，因为体育化的柔道中是没有击打技术的。如果我去练习柔道（我并没有专门练习过柔道，并且所知有限），我会运用中线理论，并且将柔道的攻击方式分为以下四类：



译注：李小龙早在上世纪六十年代中期即创造性的开始进行交叉训练。本组图片真实地再现了当年身穿柔道服的李小龙摔、踢结合的训练场景。

1. 直接攻击：迅速而有力，一招制敌。
2. 组合攻击：将两到三种摔法组合成一连串的攻击动作，打乱对手的节奏。
3. 间接攻击：使用佯攻引诱对手做出反应，并根据其反应施展自己的摔法——这在东方武术中似乎很少使用。一切都会由不变转为变化。当你的佯攻动作极具威胁力的时候，即使再冷静的行家也会被干扰。
4. 诱敌攻击：向对手露出空档，并有针对性地对其所采取的攻势展开反击。

除此之外，还有更多的技术。要想有所发展，就必须跳出传统僵化的框架，以更加真实的眼光去观察——就像将负重训练（并非健美式负重训练）引入到柔道中一样。

结束语



译注：1964年，年仅二十四岁的李小龙即以超群的功夫造诣，身着民族服装，以中国功夫代表的身份，在长堤国际空手道大赛上与当时美国武坛各门派领袖人物比肩而立。其中，前排右一为“美国跆拳道之父”李俊久，后排中为“美国空手道之父”埃德·帕克。他们二人不仅极力推崇李小龙的功夫，对于李小龙在美国传播中国功夫亦曾给予积极帮助。

在本书的结尾，我对每一位希望习武的读者给予真诚的建议。——眼见为实，尚须半信半疑；耳听为虚，更要慎思明辨。在你跟随任何一位师傅接受其训练之前，先清楚地了解他的理论，然后有礼貌地请求他示范有

关技术的应用。运用你的常识做出判断，一旦信服，便全力以赴。

如何去判断一位师傅的优劣？其实，这个问题应该改为：如何去判断一套训练方法与训练体系的优劣。毕竟，一个人无法真正获得师傅的速度与力量，而只能学到他的技艺与方法。因此，更应该多加考察的是相对稳定的体系，而非师傅个人，师傅仅仅是将其弟子引领到该体系的道路上来，并且让弟子明白只有他们自己，才能对整个体系进行自我感受和体验。功夫体系不应机械、复杂，而应简单，没有任何“神秘的力量”。其所作所为也只是对他所能达到的程度加以引导而已。技术本身并没有神奇的魔力，也没有什么特别之处，它们仅仅需要简单而深刻的常识性感悟。

不要被那些空手碎石、铜头铁臂或者拥有坚硬腹部的师傅们所唬倒。记住，你无法获得他们的能力，只能学习他们的技法。无论如何，碎石开砖、腾空跃起、用身体经受打击等只不过是中国功夫中的一些辅助训练的功法或绝技而已。实战技术是最重要的。击碎砖头与击打人体是完全不同的两件事：砖头是不会还手的，而活生生的对手却会采取转身、降低重心等技术来化解你的攻击力量。那些所谓的绝招又有什么用呢？就算练得再纯熟，砖头也不会闪躲与反击。所以，正如前面所说，我们应对武术体系加以认真考察，它不应是机械、复杂、充满空想的，而应是简单的。

如果“大师”不愿向你示范，该怎么办？如果他过分“谦虚”并且死死保守自己的秘诀，你该怎么办？关于东方文化中的谦虚与保密，我希望读者明白一个事实：尽管真正的高手不会自我夸耀，也不会向每一个人传授技艺，但他们也是人，不可能花费十年、二十年、三十年的时间去做一件事而丝毫不谈论它。即使老子，《道德经》的作者，虽然写下了“知者不言，言者不知”的警句，但他还是用五千言来阐述自己的思想。

为了显得深藏不露，一些所谓的大师、专家、内行（尤其是在美国）很少发言。他们确实掌握了东方的谦虚之道与神秘之道，而且确实“看上去显得智慧”要远比“发表智慧的言论”容易得多（当然，“做出智慧的行

为”就更难了)。他们越是希望被人重视，嘴巴就闭得越紧。因为一旦他们开口（或进行动作示范），人们就可据此对其进行判别与评价了。

我发现未知的总是奇妙的，而那些“十五级金带高手”“超级高手”“令人敬畏的大师”非常懂得如何为自己披上神秘的面纱。请记住，有一句中国的谚语对他们非常适用：“沉默是无知最好的掩饰”。

祝你们好运！



李小龙写作本书时的功夫背景（1959—1964）

1. 咏春拳：李小龙唯一深入研究并正式学习了一段时期（五年）的中国武术。他师从著名的叶问先生学习咏春拳。

2. 太极拳：李小龙学习了太极拳的基本原理，并且终其一生都抱守其核心哲学理念。许多迹象表明，李小龙最早跟随自己的父亲学习太极拳，但我们却不知道他练习最多的是哪一派。他的父亲学习的是吴氏太极拳，而李小龙却拍摄了一些自己演练杨氏太极拳的照片，并且至少在一次场合中（向他在美国的第一位弟子杰西·格洛弗）示范杨氏太极拳 108 式。

3. 洪拳：李小龙在香港曾向他父亲的好友 Lee Hoi Chuen 学习洪拳。

4. 擒拿：擒拿强调的是关节锁制技法。李小龙对擒拿非常熟悉，但没有迹象表明他曾正式学习过这一武技。



译注：李小龙在香港公园内跟随自己的父亲学习太极拳。

李小龙学习或示范过的传统功夫套路

1. 螳螂拳
2. 南派螳螂拳（这是他在西雅图时期经常表演的一种套路）
3. 咏春拳之小念头
4. 节拳
5. 虎爪功夫
6. 白鹤拳

李小龙在二十世纪六十年代早期比较感兴趣的功夫派别

1. 太极拳
2. 北派螳螂拳

3. 鹰爪拳
4. 八卦掌
5. 猴拳
6. 节拳
7. 蔡李佛拳

李小龙通过阅读而了解的功夫门派

(大多数图书购自加拿大范库弗的书店中)

1. 南派螳螂拳
2. 鹰爪拳
3. 龙拳
4. 太极拳
5. 蔡李佛拳
6. 形意拳
7. 小念头
8. 八卦掌
9. 洪拳
10. 擒拿
11. 点穴术

注：据木村武之以及李小龙在西雅图的弟子艾迪·哈特（Ed Hart）、杰西·格洛弗（Jesse Glover）以及道格·帕尔玛（Doug Palmer）介绍，李小龙如此投入地学习研究，其目的就在于——即使在其发展早期——建立一套更为先进的功夫体系。



功夫术语

Sifu	Instructor	师傅
Sihing	Your senior, your older brother	师兄
Sidai	Your junior, your younger brother	师弟
Sijo	Founder of the style and system	师祖
Sibak	Instructor's senior	师伯
Sisook	Instructor's junior	师叔
Sigung	Grandfather, your instructor's instructor	师公
Today	Student	徒弟
Toshoon	Student's student (grandchildren)	徒孙
Gwoon	School, gym (institute)	馆
Jee yau bok gik	Freestyle sparring	自由搏击

12.Low hit-Ha da

下打

13.Middle hit-Jun da	中打
14.High hit-Go da	高打
1.Straight kick-Jik tek	直踢
2.Side kick-Juk tek	侧踢
3.Hook kick-O' ou tek	勾踢
4.Rear kick-Hou tek	后踢
1.Finger jab-Biu jee	标指
2.Straight blast-Jik chung	连环直冲
3.Vertical fist-Ch' ung chuie	冲捶
4.Backfist-Gua chuie	挂捶
5.Slapping hand-Pak sao	拍手
6.Grabbing hand-Lop sao	攥手
7.Jerking hand-Jut sao	窒手
8.Knuckle fist-Chop choy	插捶
9.Hooking fist-O' ou chuie	勾捶
10.Horizontal fist-Ping chuie	平捶
11.Centerline-Jung Seen choy	中心线
12.Arm resting on opponents with hit-Fook da	伏打



李小龙的书信与功夫剪贴簿

Dear Bill,

I am sorry to inform you that the articles have to be delayed because I am at present on a tour demonstratingkung fu. He just got back from Los Angeles not too long ago and I'll have to start again in San Francisco. In a week or so I'll have to fly to New York.

However, I'll try to find time in between to finish the articles. By the way, there should be a coverage of the last tournament at Long Beach, and when will the next Black Belt be out?

For your information the symbol in the seal of the Jun Fankung Fu Institute is the symbol of Yin and Yang in which the Yin is Yang (black [passive] & white [active]) are two interlocking



of one WHOLE, each containing within its confines the qualities of its complementaries (not opposite!) Instead of mutually exclusive, they are mutually dependent and are a function each of the other. When I say the heat makes me perspire, the heat and perspiring are just "one" process as they do not exist and the one could not exist but for the other. Just as an object needs a subject, the person in attack is not taking an independent position but is acting as an assistant. After all, you need your opponent to complete the other half of a whole.

Thus gentleness/firmness is one inseparable force of one unceasing interplay of movement. If a person riding a bicycle wishes to go somewhere, he cannot pump on both the pedals at the same time or not pumping ~~at~~ them at all. In order to move forward he has to pump on one pedal and release the

other. As the movement of going forward requires this "oneness" of pumping and releasing. Pumping is the result of releasing, and vice versa, each being the cause of the other.

This "oneness" is just a basic idea in the symbol then there are moderation without going to either extreme, the wonder of the ordinary — — — — —

In general, however, the idea is that — if Gung Fu is ~~ordinary~~ extraordinary, it is because of the fact that it is nothing at all special — it is simply the direct expression of one's feeling with the minimum of lines and energy. The closer to the true Way, the less wastage of expression there is.

Please pardon my incoherence and poor penmanship.

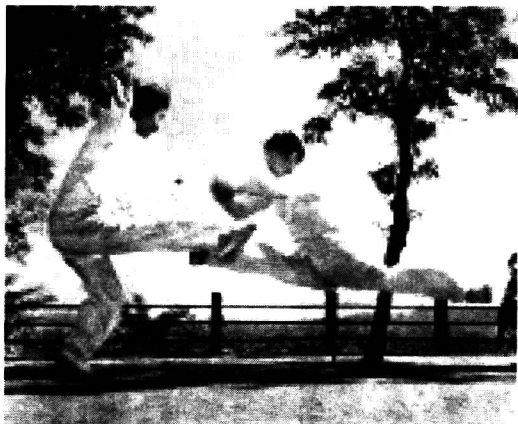
Grace 

GUNG FU



Wing Fu Training

双拳箭阵



Leg Training



Form Training



The Traying Mantis School (northern) 螳螂派 (北方)



The left hand on floor & arms forward attack.



Left leg on the air & arms forward.



The middle of the body is a "bridge" against the air or more opponent.



The back foot is the base, the front foot is the base.



The front foot is the base, the back foot is the base.



The Traying Mantis School.



The back foot is the base, the front foot is the base.



The Traying Mantis School.



The Traying Mantis School.



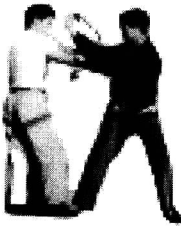
Foot forward with back foot.



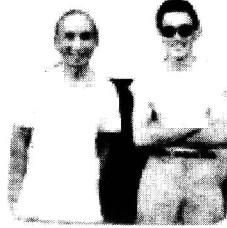
The back of the hand is the base, the front of the hand is the base.



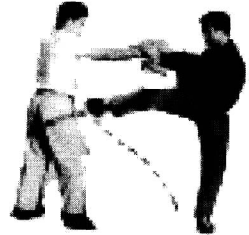
Two people with arms extended.



The back fist



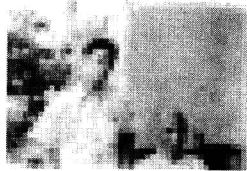
*Taken in 1957 with
Prof. Yip Man, leader
of Wing Chun school*



*The side kick
in 1958*



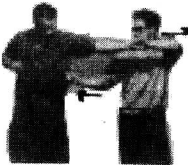
*The foot-kick with
knuckle flat.*



*Spits water out in
charismatic house
1957*



*The reverse of the
edge of the hand to
the temple during free
style*



*Low kick with forearm
edge to the ribs.*



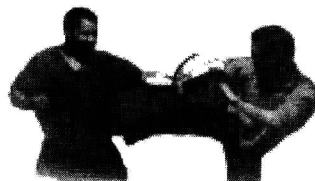
*Prof. Yip Man in
the art of striking
hand*



*The art of
striking hand
free style (1956)*



*Spring sliding
hand strikes*



*Low side kick to
the ribs*



*The straight
thumb strike by
Prof. Yip*

The Eagle Claw School 鹰爪功



the eagle claw
stance, for the first time



The Eagle Claw

The Hook



The Eagle Claw



The Eagle Claw
stance



the eagle claw
stance from the "hook"
position



The eagle flying
kick



the eagle claw
stance

THE CHINESE KUNG FU - 1957/1958



10

The man stands still to the other people



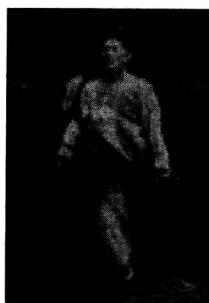
The "Crown" stands in a "Shining" position

"The Crown" stands in the front in an attack to the front



11

The "Crown" of the front and the "Crown" of the front



The "Crown" of the front in a "Shining" position



The "Crown" of the front in a "Shining" position



12



6) 关于作者、译者、编译单位

李小龙（1940—1973）是公认的二十世纪最伟大的武术家。他不仅是一个令人敬畏的武术家，还是一个复兴者，一名天才的艺术家、诗人、哲学家、作家和演员。他在艺术、诗歌、哲学、写作、表演等方面亦表现出超凡的才华。他在哲学、健身、自卫、电影制作等方面的洞察力与卓越见识在过去二十多年中得到了全世界的认可与赞叹。他创立了截拳道，是唯一一种推崇习武者自我解放的武术。他知识渊博，曾在华盛顿大学主修哲学。他的私人图书馆拥有超过 2500 册书籍，内容丰富，包括了从东方瑜伽到西方心理分析学的广泛领域。他的成功范例不断地激励着全世界的运动员与艺术家们。

约翰·里特是全世界研究李小龙及其训练方法、哲学思想的最权威作家。里特是唯一获授权查阅李小龙全部私人笔记、草图、读书批注的研究者。他目前是《李小龙·振藩截拳道》杂志的合作出版人，《振藩截拳道官方通讯》的主编。他在北美许多武术与健身杂志上发表了很多文章，著有《勇士之心：李小龙的哲学》，并与人合著了《力量要素训练：高尔夫二分测验》及《健美中的静力训练》。他有一个幸福的家庭，是三个孩子的父亲。

译者 温戈：1992 年开始了解李小龙，着迷于李小龙的哲学思想及成功之道。近年来，致力于结合现代社会的实际问题对李小龙的“人生成功学”进行整理、发展和推广。已出版两本专著《全图解李小龙二节棍》、《图解李小龙腿法》。现任人民政协报经济部秘书长、综合部主任。

译者 杨娟：2007 年获文学学士学位。2010 年获文学硕士学位。2009 年加入中国截拳道国际联盟和振藩文化传播有限公司，分别担任高级助理和翻译。主要协助郝钢和朱建华老师进行李小龙武道文化研究、原著编译，以及与国际、国内截拳道界开展的源流有序的本原截拳道专业交流、示范培训等工作。

中国截拳道国际联盟 / 振藩文化传播有限公司是“李小龙经典原著书系”中文版权联合引进单位和翻译单位，一直致力于在中国创建独立的李小龙和截拳道的专门学科——“振藩学”，以弘扬厚德载物的李小龙文化，传播自强不息的李小龙精神。

官方博客：blog.sina.com.cn/jkd 官方网站：www.jkdcn.com