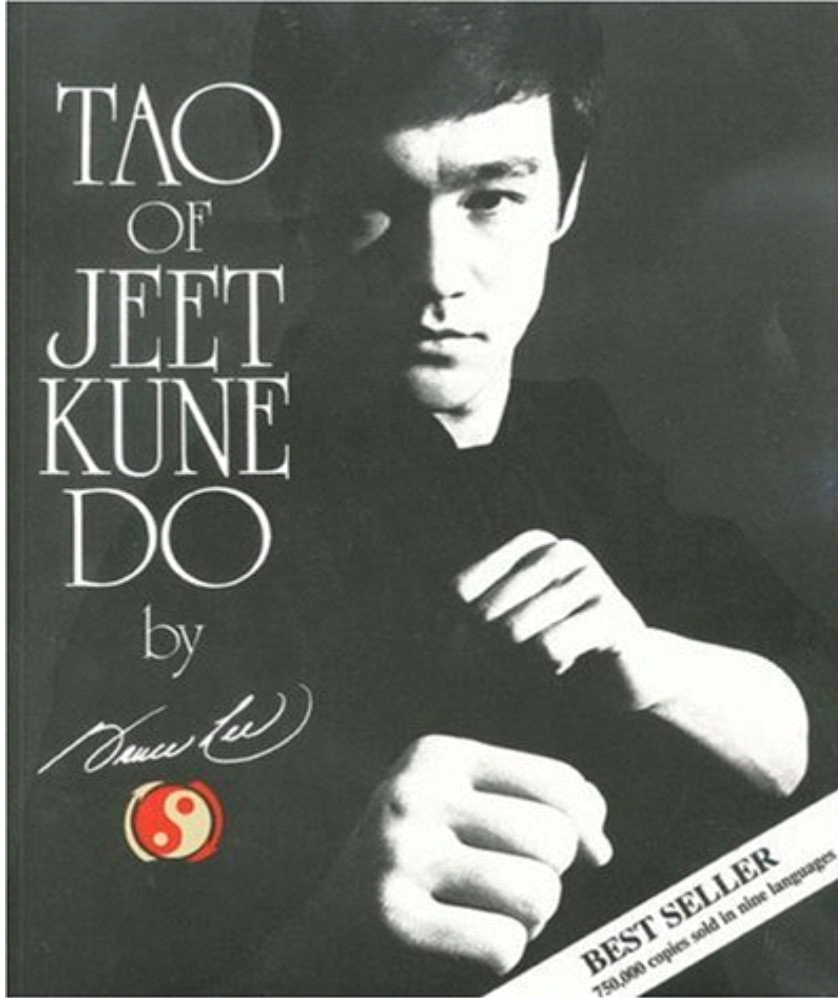


截拳道之道



本文来源：互联网

资料整理：搏击与格斗论坛 WWW.CGGR.ORG

PDF 电子书制作者：戈多

版权声明：本文只供截拳道爱好者做私下交流和学习之用，请在下载之后 24 小时之内删除。本文所有版权归原作者所有。

请勿将本文用做商业用途！由此产生的一切责任，由发布者自行承担！

尊重李小龙，尊重他的功夫，也请尊重他的文字版权！

扉页题诗

神游任自逍遥
无思无欲
虽猛虎之利爪
难扰此境
共沐和熙轻风
拂山端松林
及深谷之橡栎
而其声异韵
无思亦无所虑
入太虚之境
有物似有所动
皆自然之变
唯目之所视
而手不可及

Into a soul absolutely free
From thoughts and emotion
Even the tiger finds no room
To insert its fierce claws
One and the same breeze passes
Over the pines on the mountain
And the oak trees in the valley
And why do they give different notes?
No thinking, no reflecting
Perfect emptiness
Yet therein something moves
Following its own course
The eye see it
But no hands can take hold of it-

水中之月	The moon in the stream
云雾浮于空中	Clouds and mists
常变其形	They are midair transformations
日月行于其上	Above them eternally shine the sun and the moon
恒耀其光	
顺乎混沌之道	Victory is for the one
空灵忘我	Even before the combat
与敌虽未一战	Who has no thought of himself
胜负已定	Abiding in the no-mind-ness of Great Origin

拳道与拳术

拳道以意会。力拙而意巧,力易而志难。若要由自然动静中悟出万物变化之理,自万物变化之力中,悟出别人之拳法之节奏破绽,乘虚而入,如水渗隙。

心拳与术拳

大巧若拙,拙中之巧。返朴归真,内蕴天地变化之机,外藏鬼神莫测之变。

哲艺之境

有些武术虽然先声夺人,但却如喝渗水之酒。令人越瞧越无味。但有些武术,其味随觉苦涩,但却如细嚼橄榄,令人越想越回味无穷。

入世与出世

不再以出世为修炼拳道的途径而完全'入世'了。如佛门弟子心经'入世'的修为方为正果,此番世之后,便可自红尘中修学以前无法学到的自然平常的路径

3.序言

我的丈夫李小龙始终认为自己首先是一位武术家,其次才是一名演员。13岁时,他为了自卫防身而开始学习咏春拳。之后的19年间,他不断地将自己所学的知识转化为一种技能、一种艺术、一种哲学、一种人生之道。他通过练习和锻炼来磨砺其体魄,他通过阅读和反思来提升其智慧。在这19年间,他坚持不断地将自己的思想和观点记录下来。本书便是他生命成果的精华再现。

李小龙一生都在探索"认识自我"和"表达自我"之道。他一生不停地对其所掌握的一切相关知识及资料信息进行研究、分析和修正。他最主要的资料来源是他那藏书超过2000余册的私人图书馆。其内容涉及各类健身、武术、搏击、自卫及其它相关领域。

1971年,李小龙的背部遭受极为严重的损伤,他的医生要求他停止武术锻炼,卧床静养以待背伤痊愈。这恐怕是李小龙一生中最为难熬和沮丧的一段时光了。他仰卧在床达6个月之久,不过他的大脑无法停止工作——其结果便是本书的问世。本书的大部分内容均是那时写成的,但也有许多散张的笔记则是较早或较晚的时候记录下来的。从李小龙的个人学习笔记中可以看出,下列作者的著作曾给李小龙留下特别深刻的印象:埃德温·L·海斯莱特(Edwin L Haislet)、朱利欧·马丁尼斯·卡斯特罗(Julio Martinez Castello)、雨果(Hugo)和詹姆斯·卡斯特罗(James Castello)以及罗杰·卡斯特罗(Roger Crosnier)。李小龙自己的许多理论都与上述作者的某些观点有着直接的联系。

李小龙原计划在1971年完成本书,但他在电影方面的工作却使他无法完稿。同时他也对是否应该出版本书感到举棋不定,因为他担心本书会被错误地使用。他不愿本书成为一本"教你如何去搏击"或"十课速成学功夫"之类的书。他希望本书成为一个人的思想方法的忠实记录、成为一种指引,而不是一套现成的说教。如果你能以这样的眼光来阅读本书,则自会于其中大有收获。另外,也许你会有许多的问题,而答案只能由你自己来找寻。当你读完本书,你将会更深入地了解李小龙,但我相信,同时你将会更深入地了解你自己。

现在,放开你的心灵,开始阅读、理解和感受吧!当你深谙其中精义后,便可丢弃本书。它的真正用途乃是清除你心之纷杂困扰与混乱——正如你将所见。

琳达·李(Linda Lee)

在超凡卓越的大师手中,简单的事物亦可以通过精心的组织和巧妙的运用而产生和谐美妙的共鸣。李小龙那精湛的搏击动作和高超的格斗艺术足以表明:他的武学造诣已然臻此化境。由于背部受伤而被迫卧床数月,李小龙于是提起了笔。他所写的正与他所说和所做的一样——直接而真挚。

正如在欣赏音乐时,对其作品本身的了解可以使人有更为深切的感受。因此,琳达和我在序言中将对本书的由来和产生予以详细的说明。

事实上,"截拳道之道"早在李小龙出世之前便已产生。他入门所习的传统功夫咏春拳当时已有400年的发展历史。而他

所拥有的 2000 余册藏书、他所阅读的无数书籍，更是数千名前辈专家的心血结晶。本书中并没有什么新鲜发明，也没有任何绝招秘笈。李小龙常说：“没什么特别的”。是的，的确如此。

李小龙的独特之处在于：他深深地了解自己，了解“自己”的能力。因此他能够正确地选择那些可以为他所用的事物并将其融于自己的动作和言谈中。他从孔子（Confucius）、斯宾诺沙（Spinoza）、释加牟尼（Krishnamurti）及其他哲学家的思想中吸取其精华，进而形成自己的哲学观点和思想体系，正是在此基础上，他开始了本书的写作以阐述他心中之“道”。

在他去世时，本书仅仅完成了一部分。其原稿共有七册，却只有一册完全写满。在各主要部分之间，有无数的空白页上只是记下了简单的标题而已。有的时候，他在写作时进行深入的反思和自省，对自己提出问题。更多的时候，他常常面向他无形的学生：读者进行写作。在他走笔如飞时难免会不顾文法，但当他从容落笔时，其文字则生动而有力。

其原稿中的许多资料是极为条理、井然有序地写下来的。此外还有一些潦草的笔记，则是李小龙在灵感突现时迅速记录下来的尚未完全成熟的想法和观点。它们亦散见于本书各处。除了这七大册装订好的原稿外，李小龙在发展其截拳道的过程中还写下了大量的笔记。这些笔记保存在他的书架和抽屉里，有些已经过时，而其余皆为较新的内容，并对本书有着极大的价值。

在李小龙遗孀琳达女士的帮助下，我收集、审阅了上述全部资料，并编写了详尽完备的索引。然后我尝试着将这些分散凌乱的内容进行有机的整理，使之成为一个完整的体系。本书中的绝大部分内容皆忠实于原稿未作改动，书中的绘画和草图也全是李小龙亲笔所绘的。

如果没有李小龙的助教丹尼·伊诺山度（Danny Inosanto）及其他高级弟子的耐心帮助，本书是绝难完成的。也正是他们，以自己的知识来帮助我对自己八年来的习武历程重新审视，抛却陈腐的观念，并使理论真正融于实践之中。在此，我不仅以本书编辑的身份，更要以一位武术家的身份向他们致以深深的谢意！

需要注意的是：这本《截拳道之道》并未最终完成。举个例子：在“攻击五法”一章中，李小龙最初曾写有“封手”一节。但后来他发现这个标题有很大的局限性，因为“封缠”这一技术可以同样有效地施用于对手的腿、臂和头部。由此可以看出：对任何概念试图贴上某种“标签”都会带来一定的束缚和限制。

事实上，真正的“截拳道之道”是永无止境的。它只是一个开始。它没有固定的风格，也不分级别的高低——尽管对那些训练有素者而言它可能更易阅读。也许针对于书中的每一点论述都可能存在着例外的情形——没有任何一本书可以尽述搏击的全部变化。本书仅仅是记录了李小龙的研究历程和思想方向。其研究与探讨远未终结，许多基本或复杂的问题也没有最终的答案，而是要求学生自行探索下去。同样地，书中的图片也未做解释说明，或是只提供了一些模糊的提示。其目的在于激发更多的问题、启发更新的思想。

希望本书能成为所有武术家灵感与智慧的源泉，亦希望其智慧能与日俱增。然而令人遗憾、却又无可避免的是，本书的出版必将会导致一大批所谓的“截拳道学校”蜂拥出现，而其创办者却只是一些挂羊头卖狗肉的招摇之徒。警惕这些“学校”！如果他们所教的内容违背了截拳道的基本原理，则说明他们并未真正理解本书的精华。

即使是本书自身内容的编排顺序亦毫无任何具体的意义。在速度与力量、准确性与腿法、手法与距离之间并无任何真正的界限，每一个搏击要素之间是互相影响的。我所作的内容划分只是为了方便阅读而已——不必对其太过拘泥。在你阅读时，在你发现各部分内容之间的联系时，不妨拿起笔来作一注明。你会看到：在截拳道中并没有任何明确的界限——除非是你自己划地为牢。

吉尔伯特·L·约翰逊（Gilbert L. Johnson）

4. 目录

谢词

扉页

序言

一 武道释义

一 论禅

二 灵魂之艺术

三 截拳道

四 令人绝望的陈规

五 截拳道的要义

六 无形的形

二 准备运动

一 训练

二 热身

三 对敌姿势

四 身体的攻击武器图式

五 八个基本防御姿势

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>