



前 言

承蒙各方的大力支持,《李小龙嫡传:振藩截拳道入门》终于在 21 世纪到来之际与广大读者见面了。

“振藩截拳道”(Jun Fan Jeet Kune Do)这一名称,概括了李小龙一生所创立和传授的武术技击与哲学原理:即 1967 年之前的“振藩拳法”部分和 1967 年后所创立的“截拳道”。1996 年 1 月,在美国三藩市(旧金山)举行的,有李小龙夫人琳达女士、女儿李香凝和李小龙生前最杰出的 13 位门徒出席的首届“振藩截拳道核心”大会上,李香凝提议,为了永存李小龙武道艺术并区别于社会上各种假“截拳道”,将李小龙一生所创立的“振藩拳法”与“截拳道”之名合称“振藩截拳道”,这一提议得到与会代表一致赞成。

我国的截拳道运动与李小龙研究热潮起于 80 年代中后期。据统计,迄今国内已正式出版发行有关截拳道的书籍 17 部,关于李小龙生平的书籍 8 部(包括拙著《世纪巨星李小龙》)。在这些作品中,仅有人民体育出版社 1988 年 3 月翻译出版的《李小龙技击法》系李小龙原著;其余



书籍，多系由国内截拳道研究者根据该书及港台出版的李小龙其他原著中译本摘录汇编，或根据自己的认识与研究体会写成，其中固然不乏出色之作，然而由于其著者从未正式学习过截拳道，因此于拳理拳法、具体技术及相关名称之阐述偏差讹误在所难免。诸多遗憾，亟待弥补。

为了中国截拳道运动的“正本清源”与健康发展，作为李小龙门下振藩截拳道首位中国传人与国内最早的截拳道研究者之一，我根据多年来对振藩截拳道的学习、研究、锻炼体会与教学心得，经过反复酝酿、总结，郑重推出本书。

本书旨在引导读者入门，还你一个原汁原味的正宗截拳道——振藩截拳道，书中有关振藩截拳道与李小龙的一切技术名称、人名、地名、时间、地点和相关术语都相当准确，读者可以参照本书修正以往资料中所出现的讹误，廓清认识。

书中内容深入浅出，以“简单、直接、实用”为原则，系统介绍了振藩截拳道的历史沿革、哲学



概念与实战技击。其中，振藩拳法、振藩截拳道“擒手”和李小龙宗师个人得意技“勾漏手”三项技法均为国内首次公开，本书将分别重点介绍。此外，本书附录部分收录了有关李小龙武技、生平、电影、哲学与家事的珍贵专文多篇，其中不少是我在美国学习生活期间与李小龙顶峰门徒、亲友家人的交谈记录。

本书的部分章节曾于1997~1999年分别以专栏形式在《中华武术》、《武林》、《拳击与格斗》等全国著名武刊连载，广大读者反应十分热烈，许多人纷纷来信，希望笔者尽快将这些专栏文章结集出版。经过半年多的整理、加工、润色，并进一步充实，终成此书。限于时间与篇幅，尚有一些由李小龙宗师制定的振藩截拳道训练体系来不及一一写入本书（如：振藩四门挡法与攻击法，截拳道踢拳，木人桩训练等），这些内容，将在今后陆续向读者介绍。

最后，谨向以下海内外人士致以衷心谢忱：

首先感谢我的三位振藩截拳道导师——李小龙两大助教兼顶峰门徒丹·伊鲁山度师父、

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/>