

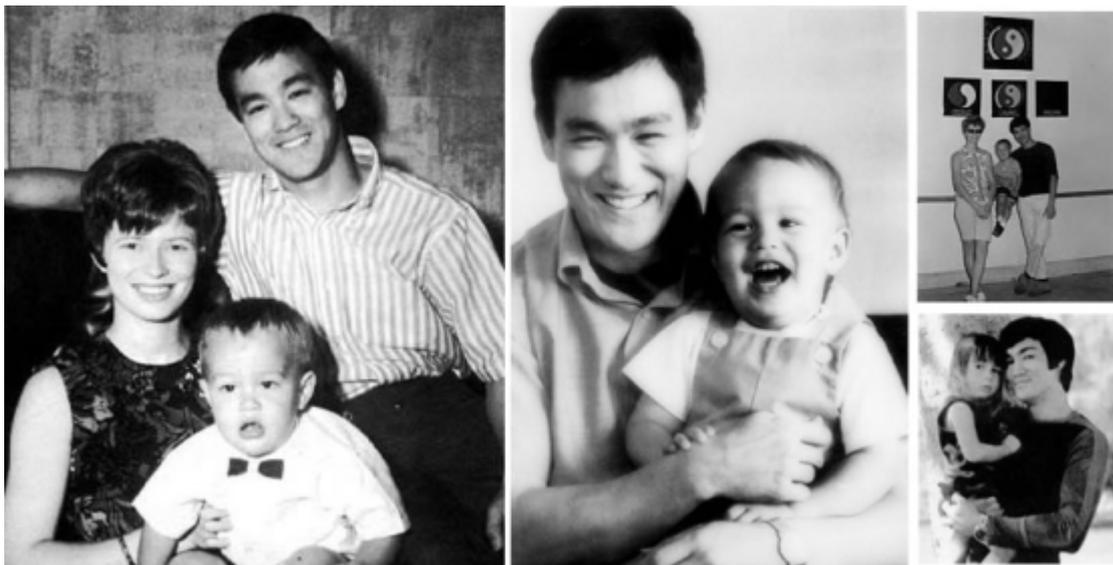
谢 词

谨以本书献给富有自由及创造精神之武术家。
愿择其善者且有所启发。

声 明

我十二万分的感激下述作者允许我引用或采取他们书中的一些文字图片，其中的出处特别说明如下：《拳击》，作者 Edwiv L. Haislet ， 1940 年由 The Rnoald Press 出版，引用 pp.33—34,72,97—99,106,128,149—150,154—155,158—159,173,178—180；《击剑术》，作者 Hugo 及 James Castello,1962 年由 The Rnoald Press 出版，引用 pp.139—140,144；《纯剑击剑术》，作者 Roger Crosnier,1951 年由 A.S.Barnes and Co.出版，引用 pp.132—135,137—139,168,170—171,182—184；《击剑原理与练习》，作者 Julio Martinez Castello， 1933 年由 Charles Scribner's Sons 出版，引用 pp.43,44,62,63,125,127,133—136,139,145,168,191。

莲达·李
谨上



扉页题诗

武道
釋義



A Taoist Priest

*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 sees it,
But no hands can take hold of it —
The moon in the stream.*

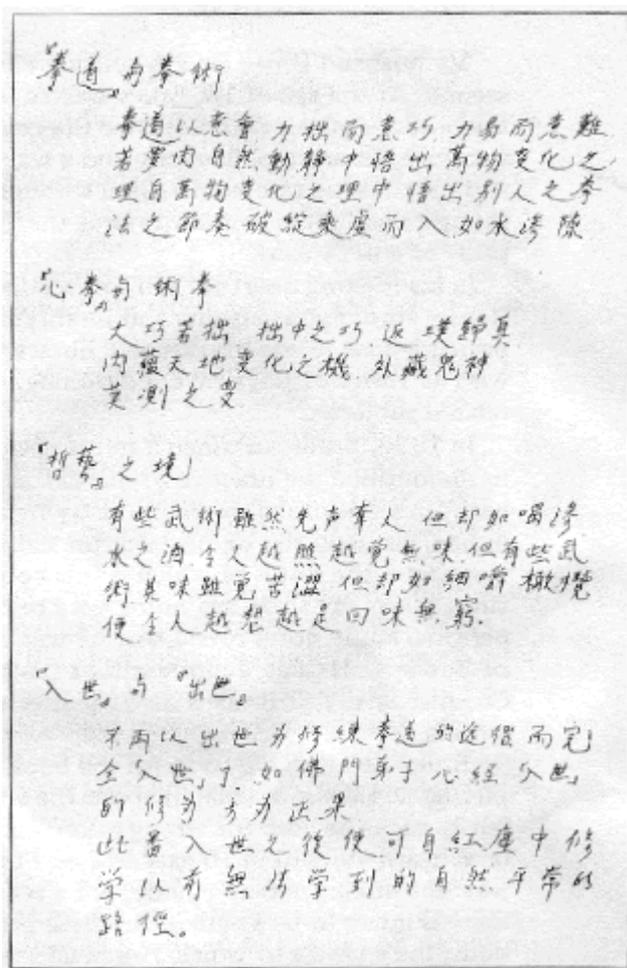
*Clouds and mists,
They are midair transformations;
Above them eternally shine the sun and the moon.*

*Victory is for the one,
Even before the combat,
Who has no thought of himself,
Abiding in the no-mind-ness of Great Origin.*

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

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

入太虚之境	Perfect emptiness
有物似有所动	Yet therein something moves
皆自然之变	Following its own course
唯目之所视	The eye see it
而手不可及	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，此番入世之后，便可自红尘中修学以前无法学到的自然平常的路径。

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义。

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）

本书于1975年出版。

本书是在李小龙逝世后由其遗孀琳达女士与武术理论作家吉尔伯特强生合作，根据李小龙生前武学与哲学笔记手稿整理而成，并由李小龙截拳道大弟子伊诺山度审订。

该书208页，大16开，囊括了李小龙生平武学与哲学理论的精华，并收录了大量李小龙的武学笔记手稿，出版后立即风靡东西方，被译成九种文字畅销世界各地，迄今为止已印刷四十余次，被西方武术界奉为“武术圣经”。

李小龙生前本打算将这部书的手稿命名为“武道释义”，1975年该书出版时由琳达女士定名为《截拳道之道》，而将全书的开篇——哲学理论部分分配发李小龙“武道释义”手迹与题图，以示缅怀。书中详论了截拳道的技术体系，攻击防守原则与武术哲学之终极目的。香港曾出版有该书的中文译本《李小龙——截拳道》（译者：杜子心），影响广泛。

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
 - 六 人体的攻击目标
- 三 搏击要诀
 - 一 协调
 - 二 严谨
 - 三 力量
 - 四 耐力
 - 五 平衡
 - 六 身体感觉
 - 七 良好的姿势
 - 八 眼明
 - 九 速度
 - 十 时机的把握
 - 十一 态度
- 四 攻击武器
 - 一 截拳道的攻击方法
 - 二 脚法
 - 三 手法
 - 四 擒摔法
 - 五 柔道与柔术之研究
- 五 准备
 - 一 虚招
 - 二 消截法
 - 三 其他技巧性的手法
- 六 灵活变化
 - 一 距离
 - 二 步法
 - 三 闪避
- 七 攻击
 - 一 攻击的准备
 - 二 简捷攻击法

- 三 配合攻击法
- 四 反击
- 五 回刺
- 六 重新攻击
- 七 战术
- 八 攻击五法
- 八 没有圆周的圆
- 九 只是个名称罢了

武道释义

一、论禅

欲能由武术中有所启发，意谓着能破除"真知"与"真命"之障碍。同时，并能发展无限的自我，无限的扩展自我。此亦绝非强调整体之某一面的发展，而你整体发展以及于整体之每一面才是。

超越因果宿命之途全在于心灵与意志的适当运用其力量。

虚空恰恰站在这与那之间。而虚空是什么都包括，没有对立的——没有不属于它的或是与之相反的。存在的虚空系一切形式的源头。虚空充塞在生命中、权力中甚而爱欲中。

瞧向一木制的娃娃，她一无自我之意识，亦一无思考能力。一无贪欲亦一无顽冥不化。

倘内心无任何固守僵结，则外在的事物自会开敞出现。移动一似流水般。静止时犹如镜子，反应时却恰似回声般。

空是无法下定义解说的，正如最柔的东西是无法剪断的一般。

我系移动着亦可谓全然未动。我恰似浪涛上的月般不止的颠簸、摇移着。真义非在"我正在从事什么"而是在"内心深处的自觉"，"何者深入我之中"。而过份的自我的意识系对一切身体行动的最大阻碍。

心灵的偏狭意谓着心灵的冻结。一但停止其必需的自由流动性，心灵将不再是真正地处于心灵的状态。

"不可移动性"系能量的集中于一焦点，一如轮子中之转轴轴心般，并非纷乱分散的。

重要处在从事某事之过程而非其完成结果。没有动作者只有动作。没有经验者只有经验。

单凭自己的偏好与欲求而能一无色彩地观察事物可谓能以其纯朴单纯的本性以观察事物。

一无自我意识时，艺至其最高之境界。一个人一旦能超乎其所做事物成败之关切，则必可发现"自由"为何。

完美的道路只对那些又选又挑的人方是困难重重的。无所好亦无所憎，如此心方可证明，一发之差犹如天地之别；倘真理证明于你面前，则永无是或非，是与非的挣扎战斗是心的大病。

智慧并非是如何尝试将好的由坏的中抢取来。却是学习着如何驾御他们。一如软木飘荡在浪涛的波峰、波谷一般。

驱使你自己与病同行、同在、同伴——此系消除此病之法。

论断惟有是行为的论断，不牵涉其任何论断的事物方可谓之禅。

在佛中，并无努力之处。惟有平凡而一无特别。用自己的善，做自己的法事，挑自己的水，一旦累了，倒卧便睡。无知者自会笑我，但智者却会知我，其中有深意。

并不为自己创立什么，惟像一无存在般的一闪而过，一如纯洁的静寂，得者实失之。

切勿逃脱，奔放自己。毋寻寻觅觅，自会于己最不盼求之时到来。

不思不想如思想般。静视一切技巧即犹一视无睹。

并无固定一成不变的教法，我所能给予的亦只有适切的药石以治某特殊的失调罢了。

佛家的八重路

出此八要以消灭苦难，以正真伪，以予生命真义之真知。此八要谓之：

- 1、正视(了解)：需明视何种为谬误。
- 2、正决(志向)：决意受拯救。
- 3、正言：说谈以求得救。
- 4、正行：必须行为正当。
- 5、正业：生计不能与救己相冲突。
- 6、正功：欲愈己之疾，犹需不断的努力。
- 7、正知：心之控制；必能不断不止地思与觉。
- 8、正心(默思)：习如何深思冥想。

二、灵魂之艺术

艺术的目的系将内在的视觉投影于世界上，以描述人类最深处的心灵与经验的唯美创造。艺术系使此等经验，变得可解可接学与欣赏的。

艺术吐露了内在心灵对事物了解之情形，与使人与空灵的相关性。

艺术是生活的表示，超越了时空的限制。我们必间接由艺术来给予自然与世界一种新的形式与新的意义。

艺术家之表现系欲使其心灵更为明晰，使其于学校所学之技巧理论更易发挥，在其每一动作发挥中，均可使其心灵之旋律变为可见，他的动作是空灵的，空灵无一物的动作正如空言般——一无意义。

由你内心之根处消除"不明"的思维与作用。

艺术绝非粉饰的装饰品；它系点燃智慧之火的作品。换言之，艺术是获得自由发挥之技巧。

艺术亟需对技巧的完全熟练——由心灵闪烁的反感来培养。

"无艺术之艺术"是艺术家在心路上的过程；它实谓了"心灵的艺术"。各种不同的技巧、工具的运用均系朝向此绝对心灵之世界的坦途上迈进。

艺术中的创作系个人心灵、精神的坦然开拓，原来系空无一物的，它能更加深心灵的深度与广度。

无艺之艺系心灵在平和一似一泓映月的止水般的艺术境地。艺术家之终极目的系在善加运用生活之路面，升华为永恒的生活的艺术。艺术之道，惟有从生活中，各阶层的生活来学习，心灵乃可创造一切。抛却一切暧昧不明的意念方可成为大师。

艺术系趋极致之路，亦系人生活中之不可或缺的调剂与倾泄。艺术之目的并非单单自私与只升华了自己一边的灵魂与意识，而是该开启凡民之心智、思想与意志——以应合着协调美满的自然世界。

艺术家即使是有高深之技巧，亦不意味着已至完美。仍只能算是在不止的进步与心灵的反应，发展中的中间阶段罢了。完美是无法以外貌、形式来求的，而系由人类内心心灵深处散发而出。

艺术的活动并非全是在艺术本身。它深入一更深邃的世界，于其中各形各式的艺术汇流在一起，而心灵的和谐与空灵中的联系均得以实现。

由上可知，艺术之过程系由现实生活中而来的，现实的生活便是真。

至真之路

- 1、对真理的追寻。
- 2、对真理之知觉(与存在)。
- 3、对真理的认知(其本质与方向——如，对行为动作之认知)。
- 4、对真理的了解(一个有真知卓见的人乃由实践中去了解——道。并非片断零碎的，而是整体的)。
- 5、对真理的经历。
- 6、对真理的学习。
- 7、忘却真理。
- 8、忘却真理的负载。
- 9、回本溯源。
- 10、沉静返空灵。

三、截拳道

人们为了防卫自己，乃将无限的灵活变化，转变成僵比的一——限定住的传统形式。欲解截拳道，一个人必须能舍弃一切理想、形式与派别；甚而也犹需抛却何者是何者不是所谓的截拳道之理想。

能清晰精纯地洞悉情势确属不易——人的心灵是复杂难解的。——技巧的学习容易，对于各人独特的风格与个性的培养则否。

截拳道是无任何形式的，也可以任何形式的。因其是无派无别的，亦可适于任何派别。截拳道能运用各门各法，不为任何限制所限，它善用一切技巧，而一切手段均为其所用。

欲于截拳道中有所精进，必先对意志有控制锻炼的意念，忘却成败胜负；忘却骄傲与苦痛。让对方因其挑衅而遭受更严厉的反击。

最大的谬误就是预先对结果妄加臆测；不对对成败得失有所在意。让一切自然发展下去，你的身体四肢自会在适当的时机反击。

截拳道使我们一旦确定了方向即不再回首反顾。它对生死是置之度外的。

截拳道避免一切的肤浅、不实。而系直贯入复杂问题的核心。

截拳道并不虚张声势。它并不迂回地走着，而系一直线朝向目的的。简捷的一直线是两点之间最短的距离。

截拳道之技巧简单说就是如何使动作简捷直接。如何表现真正的自我；它是存在而真实的。能自由无拘不为外在的依恋、偏颇所限。

截拳道可谓启开智慧之火炬。它系生命之道，一朝向意志力与控制力的动作。

一旦受过良好的训练的学生在各方面均应能生动与有活力。然在实际搏击中，他的心灵尤需冷静，不为外界所纷扰。也须能以不变应万变。一旦前进，他的步子需轻盈与平稳。他的双眼必能不滞停，而注视敌人之每一举每一动。他的行为表现仍与平时一般，而无任何意外产生之可能。

四肢，你的自然武器有双重目的。

- 1、摧毁面对于你的敌人——消除自由、正义与人性的障碍。

2、摧毁任何纷扰你心灵之物，毋需伤害人，但能克服自己的贪婪、愤怒与愚昧。截拳道系朝向自我发展的武艺。

拳与脚均是消除自我意识的武器，此等武器代表着直觉的力，本能而直截，不似智慧与复杂的自我意识，它并不分裂自己，即能防卫其自立独立性。此等武器你一往直前而无回顾四盼的。

人天赋所具的纯洁心灵与空无一物的心理系，使其四肢可善用此等性质，以运用自如。四肢一以不可视见的精神，使得心灵、身体、四肢，处于最大的活力。

抛弃尽陈腐老不灵的技巧，方可至整注与自由灵活的运用。

不为任何依恋，执若所限系人之自然天性。能永不止向前；过去、现在、将来的思想一似流水般不断地前进，昼夜不息的。

损弃思想教条之偏限，在思想中不为思想所左右，不为外物所诱。

真"如是"是思想的物质，而思想是真"如是"的机构，思及"如是"，要固定义它犹如褻渎它。

将心灵专注于焦点使之警觉着，使之能瞬即知觉真理——而真理是各处无所不在的。心灵需可由旧传统习惯、偏见、限制的思想过程中解脱出来。

倾空你的杯子，方可再行注满；空无以求全。

四、绝望

在武术的久远历史中，盲从与模仿似为多数武术家、老师与学生之通病，原因半系人的天性使然，半系与保守与传统的派别有关。是故，欲求一有创新的老师将是十分不易的。企需领导人物为之导引。

每个属于某门某派的总会谓其惟一拥有真理，而排除其他派别。这些派别专凭其一面之词来曲解道。破坏了谐和与安定，所发展出的技巧，都属于花巧不实的。

他们并不真面对实际的搏击，大多数武术家均与真正的功夫相去甚远，实际的搏击是简捷且直接的，而他们不是曲解了它，便是空想。并不会直接入真正的核心、关键，妄凭花巧的招式与人工化的技巧，欲求符合实际的搏击情况。

欲以超心灵的力量感应一切，直到参与者一至神秘、虚幻乃至不可解之境地。此皆系徒然无意义的意图，是无法和不断变化的标准相合的。

当你真正与人搏击时，搏击并不是固定的，而是活的，而花式与空想的招式既是无能且局限僵化了原系流动的技巧。此等招式充其量不过是盲从与无谓的练习罢了。

一旦真的感情愤怒、恐惧发生时，能以传统的形式与技巧来表达？倘若是自由的，是应能以一真正人的自主人格来表达自己的，抑是一如机械，听任别人指使？该是流动的整体，能无限与拘束地流动，抑是偏限于自己的派别模式中，阻止了整体与创新的意识。

一门一派的武术家非将不直接视问题之关键所在，反盲从所附与形式，固定的招式上，愈陷愈深，至不可自拔之地步。

一个人所受的教导既是偏颇与歪曲，自是无法明确地辨别何者为是。是故，传授须与事物之本质相合方可。

成熟不意味着做观念上的俘虏。是系自我最深的觉悟。

生命是与整体相关的。一旦能避免机械比人工的技巧，方有自由可言。

一个头脑明晰、单纯的人并不选择；何者是便是，不是就是不是。根据观念而做的行为显然可知是有选择的，而此种行为亦非自由的。相反的却带来更大的阻力与矛盾。

关系便系了解。它是自我表白的方式。关系是发掘自我的明镜——存在即是关系之谓。

固定的形式，非将无法适应真实情况与变化，制造槛笼罢了。而真理是在牢笼之外的。

形式套路只是无谓的重复罢了，使自己自以为是地避开面对真实敌人的自我探讨。

累积是自我封闭似的阻碍自己，花巧的动作更增强了此等的阻力。

传统的武术家只可谓之是传统的观念，照不变的例行工作去做者，他的动作均是承习旧有的而无创新。

知识是固定在某一段时间的，今日是，明日可能否，而求知却是永往不断的。知识由累积结论而来，而求知则系一不停的动作。

学习绝非知识之累积；而系一求知的行为，是无止境的。

在武术的锻炼中，并得有自由之意识。一限定的心灵绝非是自由的。勿为任何门派传统所限，武术该是自由。

欲自由发挥表达自我，昨日一切非的尽行抛却。由旧的固可获得安全感，新的则可获致流动且机变的武术。

欲深信自由的可贵，心灵必需学习正视生命，不受时空所限之生命。自由是存在于知觉意识内的。注视中切勿停止悟解，欲深悟与生活于现在，昨日的一切均需抛却。

至不知之地步便是死亡；然后方可复生。一旦自由所做的自无所谓对与错。

一个人一旦不能表达其自我，必是不自由的。准此，他开始挣扎，挣扎孕育了规律化的例行法则。

一个搏击者必须能经常持心灵单纯，心中只存一目标——如何搏击。他必须去除阻碍其前进之障碍，无论是感情的、身体的或是知识上均然。

一旦能超越任何系统之约束，方可能自由与整体地做其所欲做。一个一心欲求真实的人，是不会受任何形式所缚的。他只存在何者为是之中。

倘欲了解武术中之真理，洞悉你的敌人，你必须抛却一切门派的观念。捐弃偏见、好憎等等。然后，你的心灵方可能平和而一无偏颇。在此种沉静中，自可清楚、整体地视物。

倘若某门某派教你如何搏击，你可能依据着那种方法之极致去搏击，然而那并非实际之搏击。

倘若你遇到一不按一般打法搏击的选手，倘你仍想以平日所练之传统防御法来挡，你的防御与反击常会显示出缺乏可变性与灵活性。

一旦你随着传统的模式走，你所了解的只是老路子，传统与传统所造成的阴影罢了——你并不了解自己。

一个人如何可能以部份的、零碎不全的形式来反应整体。

单单只是重复地演练规则化的、固定的动作，当会剥夺搏击之"灵活"与"真"。

传统形式的累积，只可能变为束缚你的锚；它只朝向一个方向——那就是向下。

形式只可能增加阻碍；它只是已选择动作之模式的演练罢了。

一旦适应了部份非整体的方法，一旦孤立于闭锁的模式，一个人必是经由一阻力的屏幕来面对其敌人。——他做的只是形式化的，并不知其对方真正是如何的。

我们难道只要那些拳套形式，一味模仿传统的防御攻击方式？我们是深深地受着它们的拘束啊！

欲与敌人相匹敌，一个人需有洞悉的能力。有阻碍时是无法有直接的洞悉力的；存在"此是惟一的方式"时亦然。

具备整体意谓能奉者何者为是而行，因为何者为是是经常不断地改变的。一旦一人受限

于某一观点，他将不再随着何者为是而转移的。

无论一个人对钩拳与摆拳的观念如何，无疑议的是，必须设法获得对此二种攻击法的最佳防御方式。几乎所有的拳手都使用它。善用钩拳、摆拳更使其攻击更加变化多端。他亦必须练习可由任何位置出拳之能力。

传统的门派中，制度是远比独立的个人重要的。传统影响下的人只是跟着前人的模式走罢了。

如何方可使传统的门派，所谓的家，制度趋于灵活变化之境？传统中也只是静态、固定、僵化的，或许也可指出路来，但那路是有限的，绝不能趋灵活变化之境。

真理是与敌人的关系，不止地移动，灵活变化，而非静态的。

真理是无途可至的，真理是变化灵活的，因而是不断地改变的。

真理并无休止之境，无形，无固定组织，无哲理可言。一旦你见之，你当会知道灵活变化之物亦是何以是为你。由静态的、人为的形式，固定的动作是绝无法表达灵活变化的自我的。

传统的形式只可能迟钝你的创造力，冻结你的自由感性。你不再是你自己，而只是一无知性地照着做罢了。

正如金黄叶子可一似金币般地哄骗哭泣的孩童般，所谓的绝招、秘笈也不过显示了武术家的无知罢了。

切勿有排拒或选择的心灵。无故意之心灵即无适当之思相

盲目地接受，拒绝与承认只有阻碍了解。使心灵以感性入他人之力。则方有真沟通之可能。欲有相互的了解，必至此状态——无选择的知性，无同意无不同意。最重要的勿先下结论，才开始。

由门派形式的顺应一致中了解自由之真义，由深入观察你平日所演练的以至自由的自我。切勿非难或同意，只是观察即可。

一旦你不再受到影响，摒绝传统反应的拘束，此使你方会知知性为何，能新鲜整体地视物。

知性是无选择可言，无所欲求，无所焦虑的；在此种心态下，方有知觉洞悉力的产生。洞悉力方可解决所用的问题。

了解需要的洞悉力并非短时间的，而是连续的知觉，连续无止境的探讨状态。

欲了解搏击，必以极简捷直接之方式为之。

了解的产生是经由感觉的，在某一瞬间由关系的明镜前映出。

了解自己之生系经由关系之过程而生，而绝非孤立状态下可生的。

欲了解自己必是由与别人接触后方反求诸己。

徒欲心灵的努力则反将局限了心灵，因努力可谓心灵朝内目标的挣扎；而一旦你有了目标、目的，——可见的终点，你便是将心灵局限于那。

倘今夜我看到一全然簇新的事物，而这事物为我之经验所感觉，明日若仍想重温下此种感觉，其中乐趣，则此种经验将会变得麻木无甚知觉。真实的也惟有在当时可见罢了，真理是没有明日可谓的。

当我们深入研究问题时，必会发觉真理之所在，而问题是水不会与答案相离的。问题中会隐含了答案——了解问题亦同时解决了问题。

以未尝分割破碎的知觉观察何者为是。

真的如是是无偏颇的思想；是无法以思想、观念来颖悟的。

倘欲思想便非可谓之自由——所有的思想皆是局限的；而绝非整体。思想只是记忆的反应，而记忆经常只是局限于一部份的。因为记忆只是经验的结果。因此，思想只是心灵由经验所生的作用。

知心何以空，何以静；以空灵之心，无形、无法来面对敌人。

初始的心原本是无活动的；而道是需无思以行的。

内视自己系深知自己之原本天性并非可创的。

能不役于外物，不为外物所蔽，自会有镇定、平静生。能静意即能无幻念，能无如是之妄念。

并无思，只有如是——何者是。如是并不移，然其动与效即是无止尽的。

"契机"是无所谓昨日、明日的。亦非思想之结果，因而自亦非时间之谓。

一旦有段时间生命受到威胁无法不为防卫自己努力时，你能说"先等我摆好架势，拳置腰际，再打好吗？"生命于危急时，你能乃拘泥于你所学的派别打法吗？还是随机应变？

中国的武术系经过三千多年的演变与流传的武术。

为何一个人非得依赖这三千多年的传统，他们可能告诉你什么是"柔"，什么是"稳"，但是真正用到时呢？他们的理想、原理惟有引向伪善之途罢了。

由于不欲受侵扰，而求稳定的心理，人们开始建立行动、思想的模式、规范，久之，即变为此模式之奴，以此不实之模式为真了。

求某种动作的模式、规范使得参与者得以有一定的规则可循。在拳击或篮球等运动中或是可行的。然截拳道则否，截拳道之精神端在自由之精义，是不该为任何模式所拘束的。

许多武术家常系盲目地接受其老师所传授的，结果造成成了其行为、思想上的麻木、呆板。他的反应自是依循着已定的模式，使其心灵更加限制与狭窄。

冥想，默思意能深解人本性之自若、沉静处。然冥想决不可为定力集中之方法。思之最高境界乃是否定。而否定无所谓正与负，否定系全然空灵之状态。

集中系一中种专排除它的形式，一旦有了排外上的作用，思想者便系排除外界的一切影响。

有一种行为的状态其间并无行为者。有一种经验状态其间并无经验者。这便是传统。

传统所谓的集中，系只专注于一件事，而摒绝其他，而知觉是整体的行为，并不排除任何事物的，此心灵的状态也惟有以客观无偏见的观察方可解的。

知觉并无所谓界限里；它系付出你之所有而无例外。

集中可谓心灵的渐次缩窄。然我们所关切的是灵活变化的整体过程，而惟一专注集中于生命的某一面，亦共可能缩窄生命之面。

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

五、截拳道的要义

- 1、在攻击时严谨的结构(攻时：以灵活的前手攻 / 防时：以手防)。
- 2、能变化运用手法与脚法的武器。
- 3、在攻击或反击时善用韵律的不规则变换来诱敌。
- 4、重量训练与科学化的辅助训练再加上完全的适应练习。
- 5、截拳道在攻击与反击时的直接动作——由任何之位置皆可发招。
- 6、身体的闪躲与步法的轻盈。

7、自然机变的攻击战术运用。

8、近战的能力——

(a)闪躲攻击

(b)摔法

(c)擒拿法

(d)锁法

9、完全的对打练习；与对移动目标的实际接触训练。

10、不断地强化自己攻击的武器。

11、表达自我独立的个性；灵活变化不为传统所困。

12、在结构上是整体的而非局部的。

13、由身体运动中，训练连续的自我表达能力；

14、放松与有劲的出拳化为一体，保持心灵的警觉。

15、动作的流动性(无论是直线或曲线的动作——向上、向下、转左、转右、侧移步、下闪、晃身等等均然)。

六、无形的形

我希望今日的武术家能更加注意武术的根本，而非武术繁盛不实的花叶、枝节上。而在枝节处的争论是可以由根本处了解的。

毋需关怀何者是柔，何者是刚，踢击与拳打、擒摔与手打脚踢，长距离与贴身搏击之好坏。因世上并无确切的何者比何者强。惟一需防范的是，切勿使部分琐碎的，剥夺了真朴的整体性。

在搏击的艺术中，一直有着如何使自己更加成熟技巧更高之问题。成熟是一个人本质，实体上渐进的进步。这也惟有从自由表达中的反省自我要求，方可达成的，绝非是模仿、重复传统的模式动作所可及的。

有些的门派偏重直线的动作，也有些门派偏好曲线或圆形的动作。此种偏于某一面的武术皆非自由的。而截拳之技巧端在自由运动用各种动作；系一启发自我之武术。武术绝非是装饰物的。一种选择的方法，无论多正确，亦惟有使人限于一模式内。搏击是瞬间千变万化的。依循着某种的模式练习只会导向阻碍自己之途，欲由之深解自己是绝无可能的。

搏击之道绝非是限于一个人的好恶、选择的。惟有每一时一刻在搏击中追寻方可，也惟有不受偏颇、斜曲或任何的模式所限时方可能。

截拳道是无所谓形的，故亦可适于任何形；且因其无分派别，故亦可适于任何派别。它能善用各种的方法技巧，以求达到武术之最高境界。

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

对于端正，消除外在不实、花巧的招式是不难的，然而对内在则难矣：

不妨以自己所学的门派(无论是西洋拳、功夫、空手道、角力、柔道)来观察街头的打架。也惟有不为门派所限时方可清楚地观察入微。如此，方可无好憎地整体地来观察。

惟有在无比较时方有何者为是，如此亦可至无所纷争之境。

搏击绝不因你是不同的派别，无论是功夫，学空手道、柔道或其他的而有所不同。

截拳道面对的是实际，而非徒然的形式。也就是以无形为形。

无所停留意谓着所有事物其终极源流是人所无法理解，也非时空所可局限的。

一个无所根本的搏击者不可再谓之是真正的自我，他的移动一似机械人。他使自我受外

在的影响；埋葬其独立的意识。而其独立意识是其迄今所未知觉过的。

自我的表达是无法以形式化的练习来完成的。而形式的练习都是表达的一部份。无形的形并非意味着无形。无形之形系由形进化至更高深更完美的自我表达的境界。

无教化并非真意味着未受教化，惟有无教而教方是意义深远的。

而否定传统的教化，也许你会因自创其他之模式而使自己身陷其中。

欲求身体的不实的夸大与强己所难，自会偏离正道；欲求心智的虚幻的理想，当会无法见到实际之真象。

许多的武术家总欲求更多，欲求一些特别的，即不知真理，正道却蕴含在简单的动作中，正因是这样；他们却不能见之。倘若说出原因的话；那便是在追寻中即迷失了原来存在的。

欲突破自己，需要深知自己之自觉。



准备运动

一、训练

训练是运动中最为人所忽略的阶段之一。一般均将时间过耗于动作技巧的演练上，鲜有将之用于发展个人的习武特性上。训练不独关系着其最终之目的，且关系着“一个人的精神”与“一个人的情绪问题”。因之，训练需要能有思维能力与判断力得以控制良好。

训练是一个人预备做激烈的神经及肌肉反应时，心理与生理上的状况适应练习。包含有心智上，劲力上乃至耐力上的锻炼。它亦可谓为技巧锻炼，经由上述之锻炼法乃能和谐地协调发挥其功能。

训练不惟需具备强健身体体魄之知识，且需具备对何者可能残害，损伤身体之知识。不当的训练自会造成伤害。由此看来，训练不但与防止身体伤害有关，反之亦可能由此造成伤害，不能不详加注意的。

功课表

- (1) 前劈叉、横劈叉轮换。
- (2) 掌上压（伏地挺身）。
- (3) 原地跑步。
- (4) 肩回环。

- (5) 高踢腿。
- (6) 低曲膝。
- (7) 横举腿（译注：见一个横踢腿后，将腿横摆在空中，用另脚支持全身重量，横置的腿膝需直，脚尖向水平方向，或微向下，腿愈高愈好。）
- (8) 扭身起立。
- (9) 转腰。
- (10) 抬腿。
- (11) 弯腰前俯。

每日抽暇锻炼之时机：

- 一有机会便走路——譬如，在距目的地数条街远处停车。
- 避免乘电梯，升降机；可走楼梯。
- 当静坐、站立、躺卧时、假想敌人之攻击，以培养冷静之知觉。设想对方可能的攻击方式，自己该如何防御如何反击。反击动作愈精简愈佳。
- 练习在穿衣、穿鞋时用单脚独立平衡——当然随时亦可做此练习。



横踹脚之练功法之一：踢脚后，腿即停置空中，练习身体平衡与踢脚的准确性

补充训练

- (1) 系列训练：
系列 1(周一、周三、周五)

- 1) 跳绳
- 2) 弯腰前俯
- 3) 猫式展躯（译注：即中国之铁牛耕地。）
- 4) 跳跃
- 5) 蹲坐
- 6) 高踢腿

系列2（周二，四，六）

- 1) 跨部伸展
- 2) 横抬腿
- 3) 蹲跳
- 4) 肩回环
- 5) 前、横劈叉
- 6) 拉腿筋——左、右脚

(2) 前臂/腰:

系列1（周一、三、五）

- 1) 转腰
- 2) 翘腕（手掌上弯与小臂成直角）
- 3) 曲膝
- 4) 转膝运动
- 5) 侧弯腰
- 6) 手掌向下弯曲

系列2（周二、四、六）

- 1) 抬腿
- 2) 后弯
- 3) 扭身起立
- 4) 杠杆式扭腰
- 5) 左右抬腿
- 6) 活腕

(3) 力量训练

- 1) 以力锁扣

- 2) 迫力
- 3) 垫脚尖
- 4) 拉力练习
- 5) 下蹲
- 6) 耸肩
- 7) 尽力上举
- 8) 半蹲
- 9) 蛙踢

二、热身（准备运动）

热身系身体各组织做激烈之物理运动前，欲使身体适应状况，产生敏锐的生理改变时所必需的过程。

重要：为使热身运动获得最大效果，热身准备练习之动作需尽可能与所需做的要求动作相仿佛。

热身可减少因肌肉的滞粘力对所要求的动作所生的阻抗。热身可增加动作之演出能力，避免激烈活动所可能造成的伤害。

1、赛前，将动作技巧预先演练，可促使神经肌肉协调系统，适应并熟习与动作之确切要领。此外，并可提高肌肉之运动知觉程度。

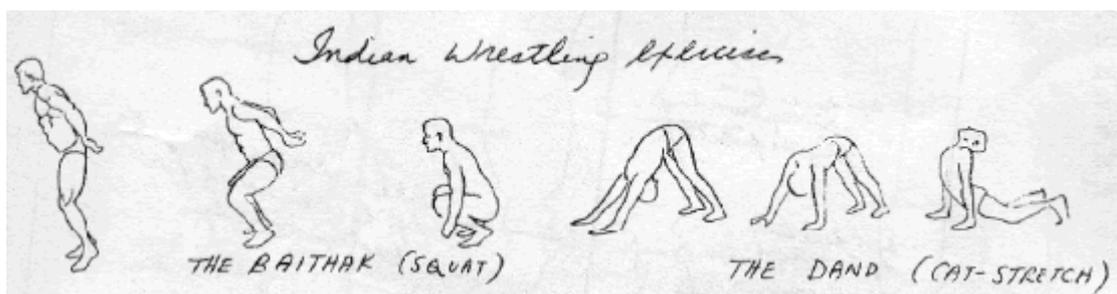
2、热身运动造成体温的升高，可供给体内生物化学反应，肌肉纤维收缩时所需的能量。体温升高同时可缩短肌肉松弛所需的时间，并减低肌肉僵硬的情形。

上述二过程之结果，可增进动作之准确性，影响劲力及速度之大小。并增加细胞组织的弹性，减少受伤之可能。

搏击前，倘不能事先小心翼翼，做如拉腿筋等的热身运动，常会无法作猛烈的踢脚攻击。同样地，身体之任何肌肉，倘不事先热身，常无法遽然做激烈的运动。

对不同的运动，常有不同的热身（准备运动）时间。芭蕾舞演出前，演员通常花两个小时在预演准备上。开始先做些非常容易且轻柔幅度小的动作，随后逐次增加运动的强度与动作的幅度，至直演出前方停止。如此，可减少因受肌肉拉伤的影响，使演出大失水准的可能。

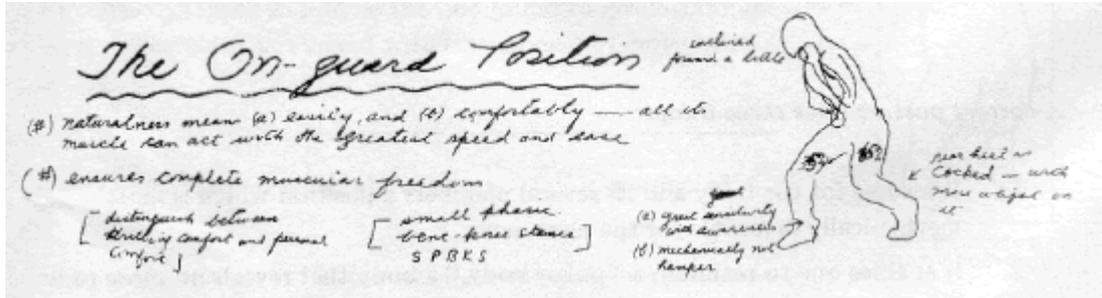
一个运动年龄较长的运动员，常有将热身准备运动缓缓加长之倾向。此种情形，可能是实际的需要，也可能是运动员愈老愈“滑头”吧。



译注：印度角力练习蹲坐与猫式伸展。

三、对敌姿势（译注：即摆桩法）

适当姿势其本质在身体组织有效的协调合作上。此需经由长久而坚定的练习方可获至。



译注：采此种对敌桩式时，身微向前倾，身体重量 35%落于前脚，65%落于后脚。后脚踵离地，双脚均微曲膝。

(#) 动作自然意即 (a) 轻松（与紧张相对）(b) 安适……所有肌肉能以最快速度与轻松而做动作。

(#) 使肌肉充分放松自由。

对敌的姿势必须是最能使自己的技术与技巧发挥至极限的姿势。必须是能使自己完全放松，使自己肌肉能有最快反应的姿势。

正确姿势的三个条件

- 1 可使身体与其四肢处于最易于进行下一动作的最有利的姿势。
- 2 此姿势将最不易暴露自己之意图与所欲之做动作的征兆。
- 3 此姿势必须能维持身体适应之紧张程度，能有最灵活的反应与最快的协调合作能力。

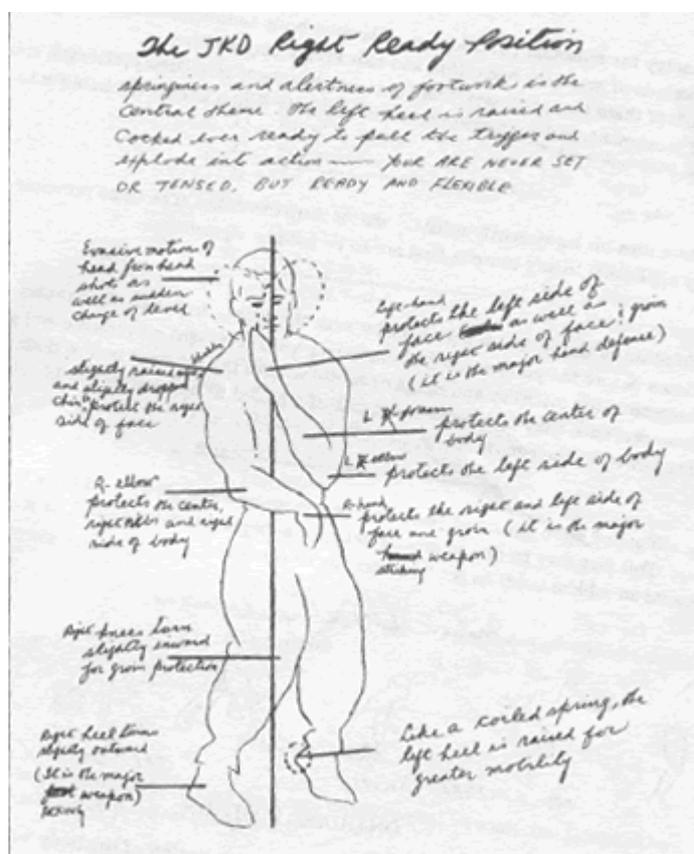


侧面对敌之姿势

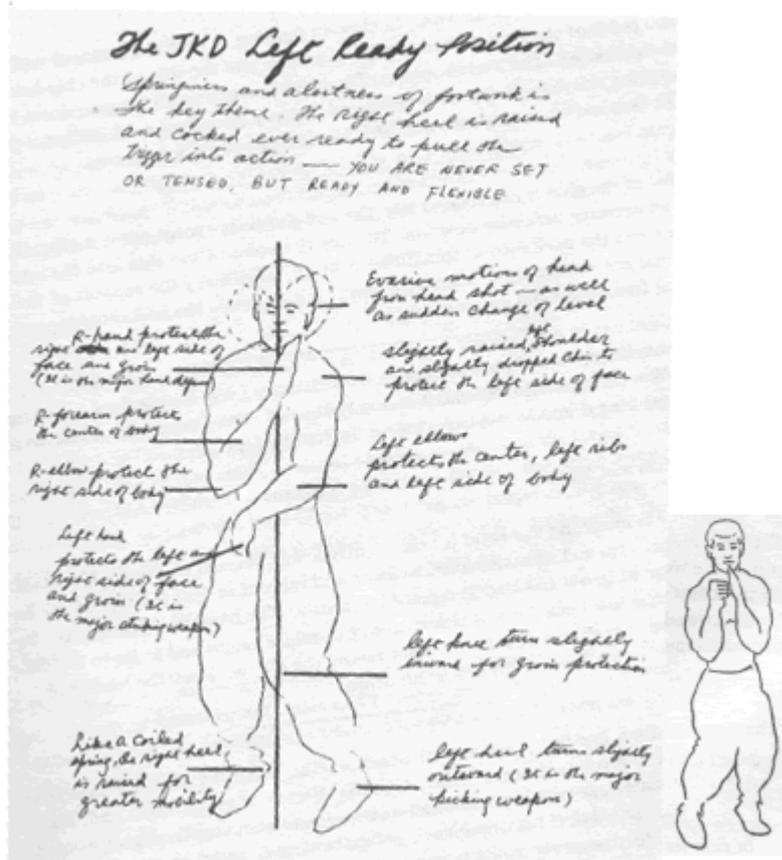
所采取的对敌姿势，必须能使自己处于极为自然且放松的状态，且可使动作在任何时间均可顺畅的做出。

对敌的姿势必须能使自己处于最佳的“精神准备姿态”。

在西洋拳击里，头部通常视为身躯的一部分，并不单独地做动作。在近战时，头须垂直，下颚尖必须贴靠肩窝锁骨处，面颊贴近双肩。但并非面颊去靠肩膀，而是相互的贴近的动作，在半途相遇。肩微向上抬一至二寸而面颊微向下落一至二寸。



右脚摆前时的对敌姿势



左脚摆前的对敌姿势

除非是在消极的防御姿态，否则下颚尖并不适于伸出贴紧在前肩上。因为此种动作将会使颈部处于一极不自然的姿势，并减低对头部的支持作用。全身的姿势亦因此而受破坏。此外亦可能因而使前肩与手臂过于紧张，减低动作的灵活程度并造成疲劳。

一旦下颚下低贴紧锁骨，则肌肉与骨骼当可处于最佳之排列姿态，且只有头部呈现在对方之前，而自己下颚几无对方击中之机会。

前锋手与前臂

肩放松不凝力，手微放低些，放松并随时准备攻击，整个的手臂与肩膀必须放松不凝力，使自己可以更快更易刺出或崩打出一拳，手的位置需频频改变，由较低之位置直至肩膀的高度，并可过前之肩部的外侧，但需沉肘。前手需保持不停微微晃动着，使出拳速度更快些。

前手采取较低的位置原因是大多数的人对下盘的防御力较弱的缘故。同样的，因此较低的位置，头部处于较易受攻击的不利状况。降低手的另一好处是不须收手便可直接攻击。

手伸过远防御当会证明系一极危险的弱点，无论攻击或防御时均。

攻击时：

- 1 需先收手而回，易为对方预先看出征兆。
- 2 需要准备动作来发勾拳等等。

防御时：

- 1 暴露身体的前半面面积。
- 2 易为对方看清自己手的位置，小心避开来再攻击。
- 3 手伸过远，必致不灵活。

因此，采用截拳道的对敌桩步姿势，自可较其他对敌姿势有效些。

- 前手需不停地保持微微的晃动动作，以便出拳的速度更快些。（运用到惯性的原理）

后护手与手臂

后手的手肘下沉，置于胸肋之前方。后手前臂护住胸口。后护手成掌，掌心朝敌人或向左、右侧，手的位置在对方与后肩之间，与前肩三者成一直线，后手亦可微贴在身体上。手臂必须放松，自然，随时准备攻击或防御。双手可以进行圆弧形的交织动作。重要的一点是，手需保持微微的晃动中，必需能护好自己。

躯干

躯干的姿势主要系为前锋脚与前锋腿的姿势所定。若前锋的脚与腿的姿势正确，躯干自然而然的居适当的位置。很重要的一点是，躯干与前锋的腿需在一直线上。当前锋的脚与腿转向内侧时，身体亦转至内侧，使自己暴露于对方的目标减至最小。一但前锋的脚与腿转角向外侧，身体所暴露于对方的目标自会更大些。就防御上来说，暴露的目标愈少愈好，反之则较易遭对方之攻击。

马步

半屈蹲姿势可谓最佳的搏击姿势，一来身体之支撑情形良好，随时可维持安适而平衡的态势，毋需准备动作即可攻击。此种马步将称之为“微曲膝马步”。它的特点可述之于下：

姿势适当，步伐也不过宽或过窄，换步时正适宜用小而快的移步，争取速度。而控制良好的平衡姿势当可瞬间快捷的追及敌人，且不易为对方所乘。

然而此姿势并非是静止的或是固定的，而是攻击或防御的中途阶段之一，必需是经常的改变着的。

曲膝：可随时做所欲做的动作。

许多运动中的准备姿势，常也是曲着膝，俯屈着身躯，重心微向前，手臂也微微的弯曲着。

无论何时，前脚均需保持微微贴地面，触地愈轻愈佳。若重心置前脚过多，则攻击时必须移动重心至后脚方可攻击。此种动作当易使对方察觉出。

* 重要的一点是，身躯必须与前锋的腿成一直线。

基本的姿势变换是一切的基础

基本意味着：

- 1 动作精简，但能与心智，思想与肉体做有效的结合。
- 2 姿势安适、舒服，并能适当保持良好的“精神姿势”。

3 “简洁”。动作不牵制，一切守中庸无过与不及。

姿势变换意味：

1 与静的姿势相反而系一移动的状态，一种正欲有所为的形式或态度。

2 常可由曲膝马步来变换至新位置，使对方更不易看清自己的意图。

3 因对方的警觉程度而改变姿势。

步法移动的弹性与变幻不定系关系所在。后脚脚跟抬起，以时做动作。姿势切不可固定一式或紧张，必须是随时有准备，可变招才行。

截拳道的主要目的系踢击法及手法的运用与身体力量的配合。对敌姿势的采取必须系最能善用上述攻击武器的姿势。

欲使出拳或踢脚更为有效，常需经常不断地练习将重心由一脚至另一脚。此需身体之极佳的平衡控制能力。平衡系对敌姿势重要的考虑因素。

自然意味着轻易与舒适，使全身的肌肉可以最大的速度且可轻放动作。试区别搏击时的舒适与一般的舒适之不同点。

对敌时的姿势使你看起来像猫般，背拱起，随时准备跳跃，惟不同的是，不像猫般全身都是处于紧张状态，而系放松的。下颚贴肩窝、手肘保护身体之两肋。如此之对敌的姿势可谓是最安全的姿势。

由上可知：

1 运用的攻击方式当需使对敌的姿势改变至最小。出拳踢脚时并不甚改变对敌的姿势。

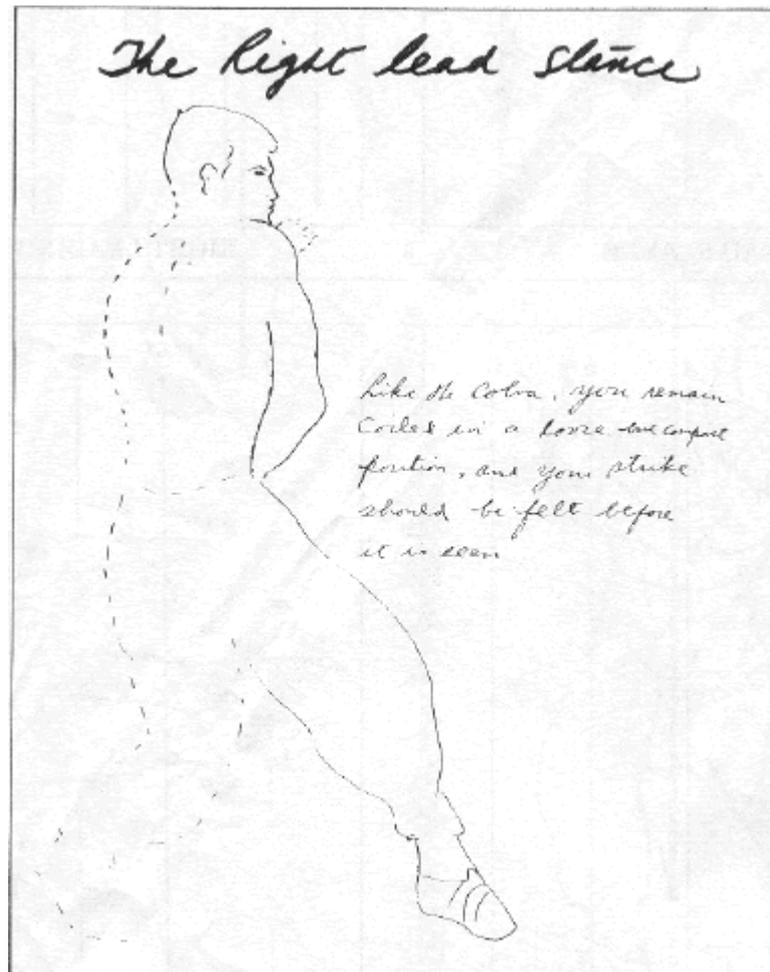
2 练习由中庸不偏不倚的对敌姿势突然发招，立刻回复原来的位置，动作需一贯流畅。

3 练习经常能运用各身各部分做武器，由对敌姿势直接发招，并瞬间回复原来姿势。一步一步地减少出招与收招的时间。

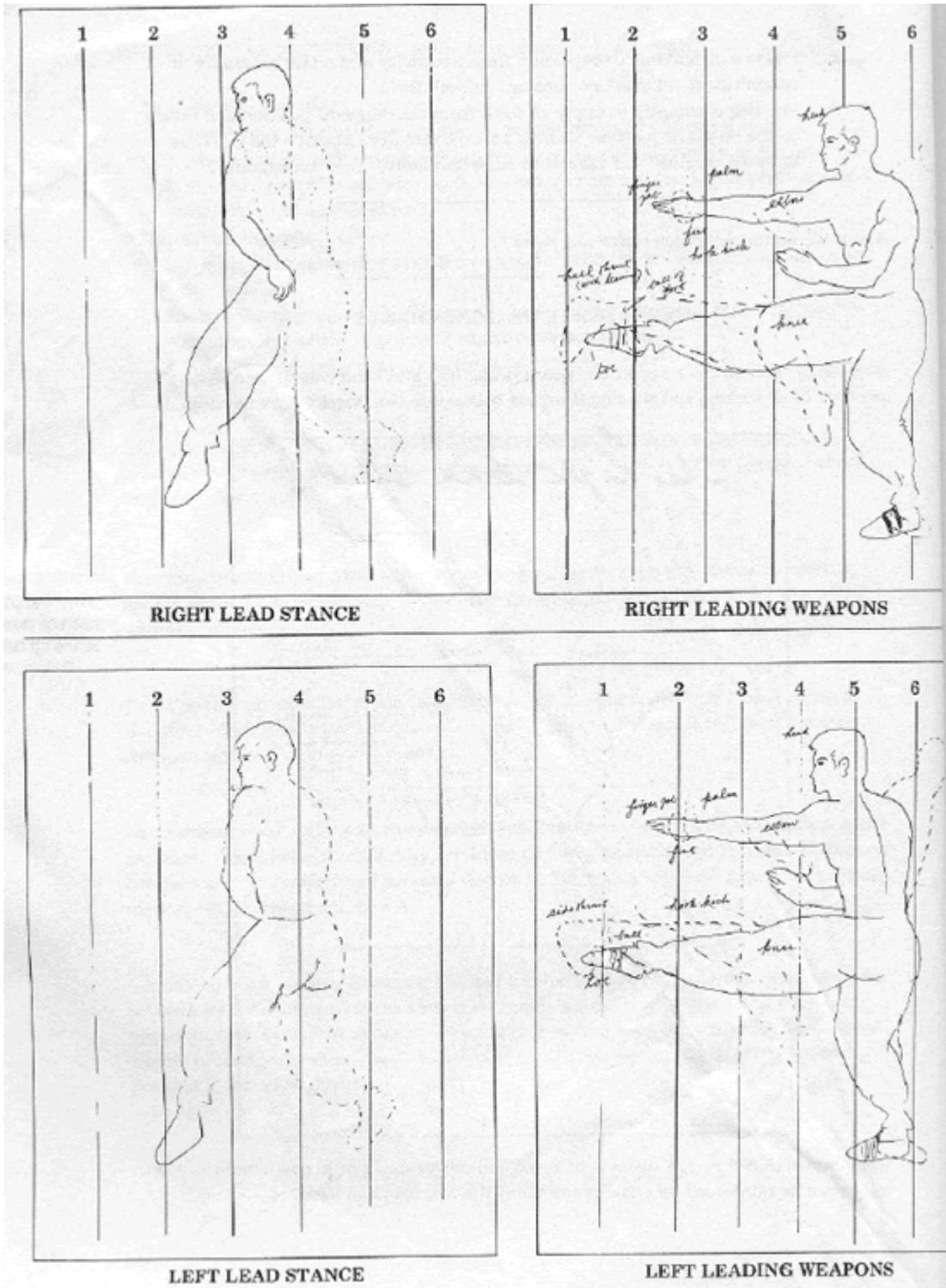
最重要的一点，切勿画地自限。

四、身体的攻击武器图示

由于前手与前脚前进的位置关系，通常占了百分之八十的攻势（因为在未发招前，已距对方极近了）。前锋手与脚可以快速而有?地单独或连续的攻击对方。前锋手与脚同样亦需后手与后脚的支?与加强。

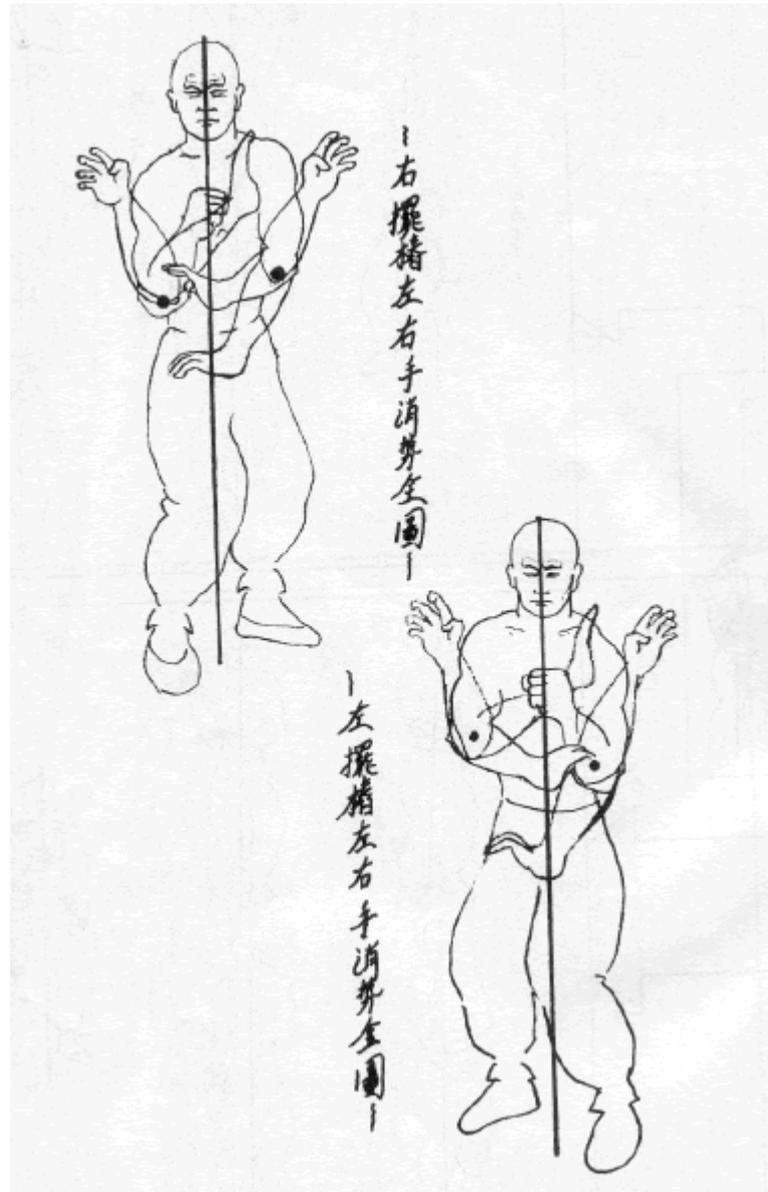


译注:此页之图,系右摆桩时手与脚的位置关系,由侧面而观之。



译注：上左图系右摆桩之姿势，上右图系右摆桩时攻击方式，主要系用前手与前脚。下二图则系左侧居前时的情形。

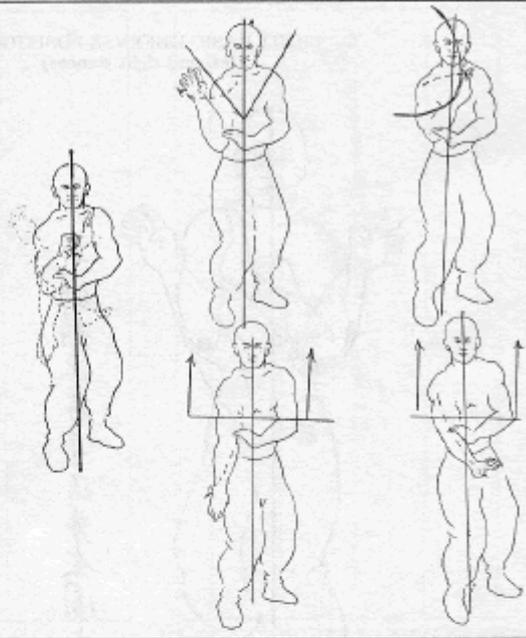
五、八个基本防御姿势



左摆桩右摆桩姿势。

TAO OF JEET KUNE DO

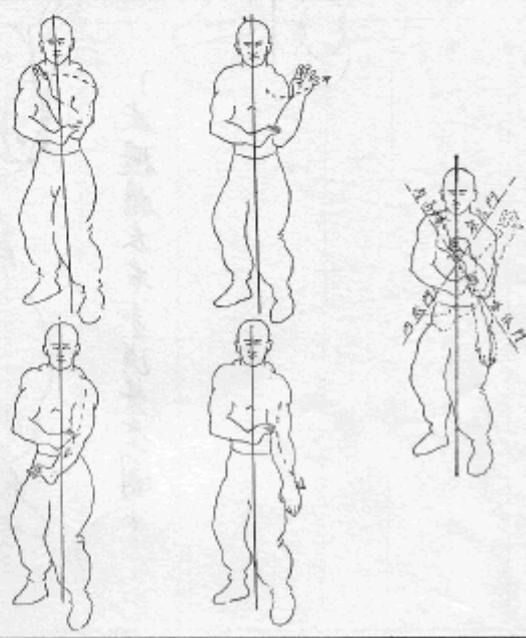
右探橋式一右十功

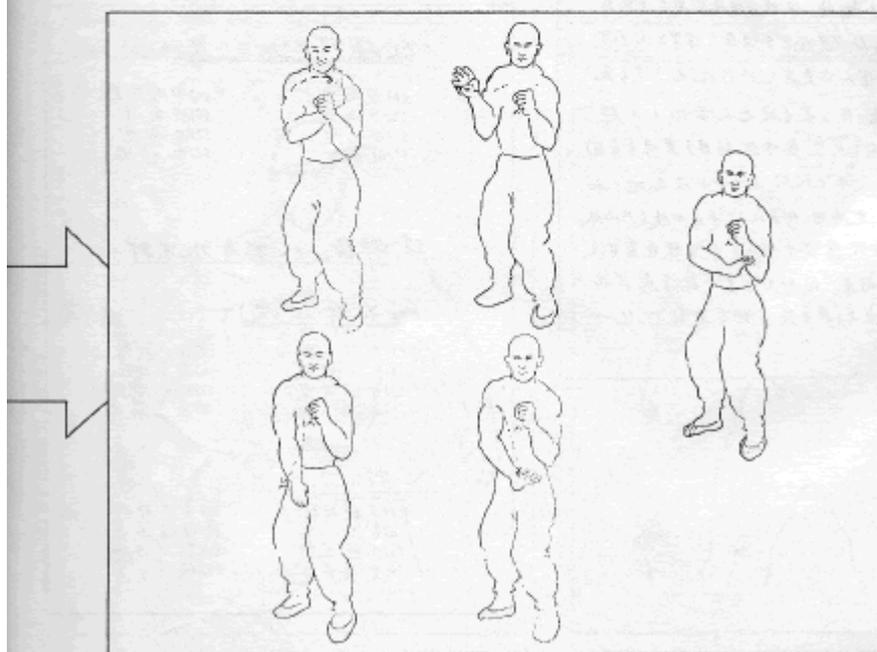
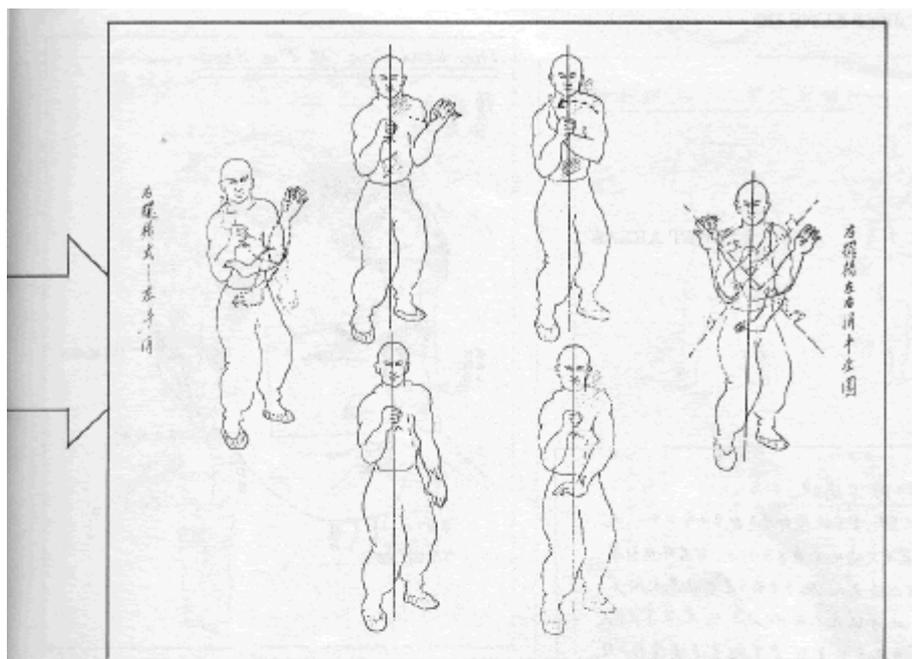


右探橋式一右十功

右探橋式一右十功

左探橋式一左十功





六、人体的攻击目标

TAO OF JEET KUNE DO

武道釋義

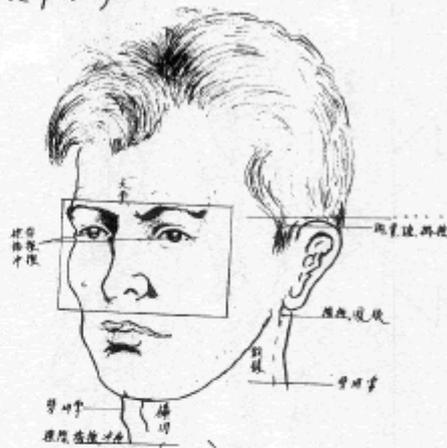
SOME TARGET AREAS

咏春派先師秘傳德訣

師曰生死利害決須知者莫欺乎四季分十二時死
方可以斷生死若不夫傷心之舉不可行之倘出外社則方
為同路遠阻倘遇惡人此手身不可見乃非眾人何必
傷人之命也此手出在工夫何力二尖虎尖掌尖者尖
定掌子午分明自膝而中莫說學習此手法須傳師口授
分明方為工夫百中難曉但使手須尋而用之若遇身
不能或勢出子渴難要虎爪掌尖活居尖活掌尖則不可
亂傷人命若亂傷人命是忘死師付託之言便多喪
心也此書不可亂傳古者古行之人莫犯十師
有詩四句云江湖一技莫付亂朝徒若付者看既
七規皆流血人有十八穴五十四穴大吧八如
四穴乃傷人之命也何事以穴手足四肢是乃內外
骨節共成七十二穴莫有七十二方學習練成莫可以
信之若出外社到處非知心者不可亂言戲博怕
人暗算為人四海兄弟莫欺身師者莫犯莫犯

The Striking Of The Head :--

頭部打法：一



太極門之八死穴：一

- | | |
|---------|----------|
| (1) 曰天頂 | (5) 曰兩肋乳 |
| (2) 曰兩耳 | (6) 曰兩腎 |
| (3) 曰咽喉 | (7) 曰兩臂 |
| (4) 曰中腕 | (8) 曰尾骨 |

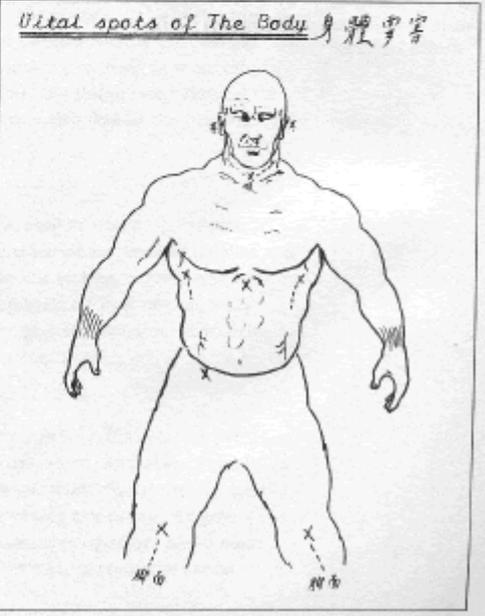
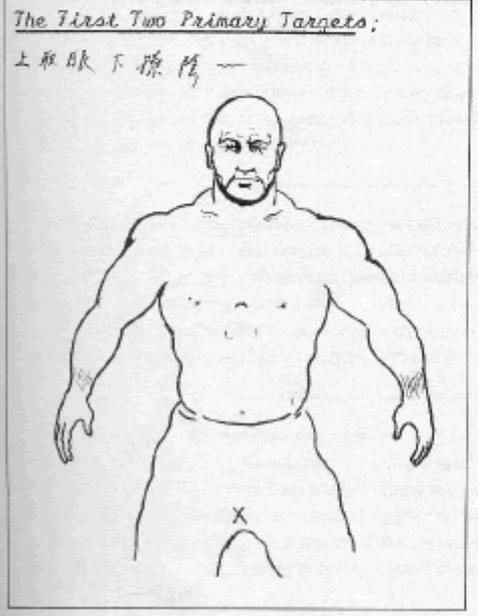
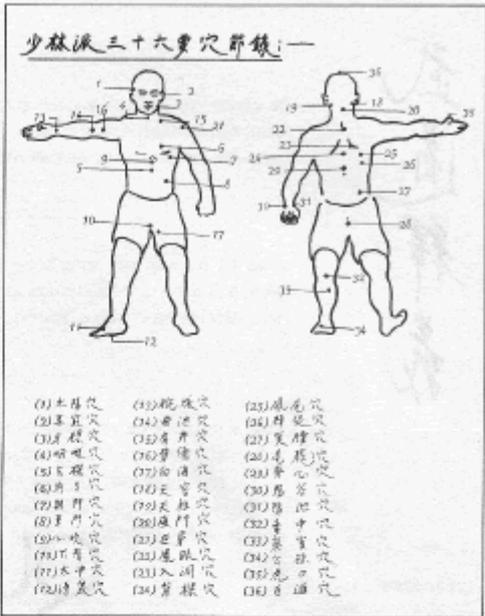
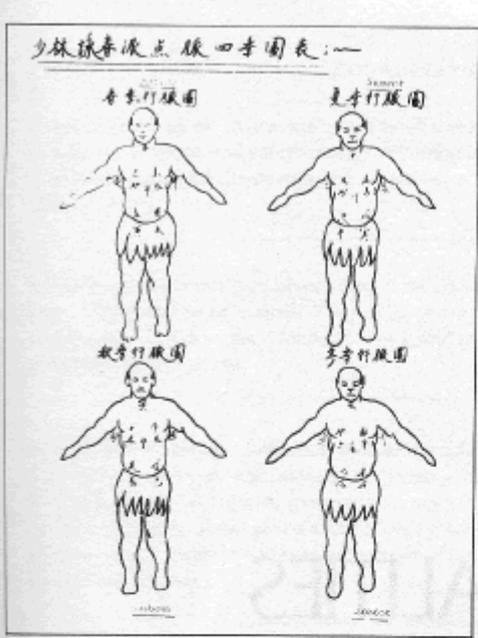
螳螂派 八打與八不打

八不打(死穴)：一

- | | |
|----------|----------|
| (1) 太陽子息 | (5) 兩腋喉嚨 |
| (2) 正中喉嚨 | (6) 兩腎心 |
| (3) 中心所雙 | (7) 尾骨尾府 |
| (4) 兩肋太陽 | (8) 兩平兩肩 |

八打：一

- | | |
|----------|----------|
| (1) 眉骨眼晴 | (5) 身內神功 |
| (2) 鼻上人中 | (6) 喉嚨高骨 |
| (3) 穿膝羊門 | (7) 懸膝虎頭 |
| (4) 穿後掌縫 | (8) 破掌子斤 |



搏 击 要 诀



协调性

无论从哪一方面讲，协调性都是从事体育竞技技能中最为重要的部分，具备协调性的人，才能够结合整个生物体的一切力量和能力，形成一次有效的活动。

活动之前，关节两侧的肌肉紧张程度必然发生变化。肌肉配合的有效程度是决定体育竞技中的速度、耐力、力量、敏捷性和准确度极限的因素之一。

在静止和缓慢的抵抗性活动中，例如倒立或举重杠铃训练，关节两侧的肌肉对人体固定在预期位置上的作用不小。在一些快速运动中，例如跑或投掷锻炼，靠近关节的肌肉缩短而对侧的肌肉却拉长，以完成动作。两侧仍紧张，但在拉长的一侧，其紧张程度却减轻许多。

拉长肌过度紧张就象刹车器一样，减慢了运动的速度，削弱了运动的力量。这些有反作用力的紧张增加了肌肉活动消耗的能量，过早引起疲劳。接受一项对工作量、速度、重复性或持续性强度有不同要求的新任务时，就必须完成一种全新形式的“神经生理调整”。因此，在新活动中感觉到的疲劳不仅仅是因为使用了不同的肌肉，也源于协调不当引起的制动。

一个出色斗士的显著特征：即使已拼尽全力，动作仍轻松自如。

新手的特征是紧张、无用动作过多和过度用力。有些罕见的“天才运动家”，似乎生来便具备从事任何体育活动的的能力，无论熟练与否，都轻松自如。轻松反映了他们在反作用最小的紧张状态中活动的的能力，在某些运动员身上更为明显，事实上，人人都可拥有轻松的心态。

那些行动笨拙的斗士，那些仿佛永远找不准距离的斗士，总是一会儿就被打败了。他们永远都无法猜透对手的想法，但对手却一眼就能看穿他们的企图，在他们做好进攻准备之前就已经暴露了自己的想法，从而提醒了对手，他们主要是缺乏协调性。协调性能优越的斗士做任何动作都流畅而优雅。他似乎是在轻松的滑进又滑出，一点儿都不费力。他善于把握时机，他的动作如此富有节奏感；他还打算创造一种加入自己优势的节奏，他完全能够控制自己的肌肉。他似乎总能猜透对手的意图，他总是占据主动地位，而且总能逼迫对手作出他所

希望的反应。首先，他的行动是有目的的，而不是仅仅带有某种模糊的愿望，因为他对自己满怀信心。

肌肉没有力量进行自我保护，他们的行动方式以及我们行为的有效程度，完全取决于神经系统如何引导它们。因此，一个完成不好的动作就是神经系统错误刺激肌肉的结果，或是发送信号过早、过迟，或是发送顺序错误，或是强度分配不当。

一个完成较好的动作就可表明神经系统已训练到一定程度可以准确的向特定肌肉发信号，使肌肉在最适当的那一刻收缩。同时，关闭发给反抗肌的信号，让那些肌肉放松。协调完好的肌肉冲动只随要求的准确度激荡，并可在不再需要他们的时候适时停止。

因此，协调性是训练神经系统的问题，而不是训练肌肉的问题。从肌肉根本不能协调用力到协调性能高度完美，是改进神经系统联系的过程。心理学家和生物学家都说神经系统的上亿成分互相之间并无直接关系，而是由神经细胞纤维同靠近它的细胞相缠绕，从而使冲动按某种感应过程从一个细胞传到另一个细胞。冲动从一个神经细胞传到另一个神经细胞的点叫做“接触”。突触理论解释了为什么一个看到球没有任何反应的婴儿后来会成为有名的主力球员。

技巧（协调）训练纯粹是通过练习（准确练习）使神经系统恰当联结的事。每次行动表现都加强了涉及到的联结，使得下一次表现更容易、更确定、更从容不迫。只有通过实践我们才能学到自己想要的技巧，高效率的运动精力和动作，确保动作最为简洁。

想当冠军必须要有从容的心理状态，在最为枯燥艰苦的训练中也能感受到乐趣而不断进步。一个人对刺激反应越从容，他从中获得的满足感就越大，反之，越是“忙乱”，他就越为被迫行动而烦恼。

重点：有疲劳感之后就不要再练习已相当熟悉的动作，因为就算再练习，你的动作也是粗糙的，记住，错误动作会妨碍运动员的进步。因此，当你感觉新奇时就练习细致的技巧，当你感觉疲劳时，就转向增强耐力的粗糙动作的练习。

精确性

动作的精确性是指它的准确度，通常是指发力时的准确程度。

精确性通过受到控制的身体动作来获得。这些动作应该是最少的力气完成，而且仍可获得预期的效果。无论是初学者，还是久富经验的斗士都必须经过相当数量的练习与训练才能获得精确性。

想拥有技艺最好先利用速度来学习精确性和准确度，之后再用更多的力量和速度来尝试技术动作。

镜子对精确性的训练有所帮助，它可以帮你检查自己的姿势、手的姿势和技术动作。

力量

确切的讲，只要身体有足够的力量，能够在行动中操持平衡，才能学会打击或投掷技艺。

为使冲力同机械作用恰当结合，神经系统应把冲动传递给有用的肌肉，使足够数量的纤维在真正合适的时候活动起来，而传给抵抗组织的冲动却减少以逼退抵抗。

遇到不熟悉的情况时，运动员总过分调动肌肉，使出过多的力气，这是由于反射神经肌协调系统“无知”。

力大无穷的运动员不一定长得人高马大，但他们一定能快速发力，力气相当于力量乘以速度，如果运动员能够更快行动，即使肌肉的可收缩拉力保持不变，他的力量也增大。因此，身材矮小的人如果转动迅猛，也可能同那些身材高大却转动缓慢的人打击得一样凶狠。

利用重量训练强健肌肉的运动员，一定要同时在速度和柔韧方面下大力气，力大无比，同时又速度奇迹快、柔韧良好、耐力持久，具备这样素质的运动员在许多体育项目中都能成为佼佼者。不具备这些，一个强壮的人无非就是一头徒然地追赶着斗牛士空有蛮力的公牛，或是一辆追赶兔子的速度奇慢的卡车。

耐力

超出正常的生理承受力，并使人精疲力竭的艰苦而长期的锻炼可以增强人的耐力，也会使人感到一定程度的呼吸困难及肌肉痛苦。

最好的耐力训练是比赛。当然，跑步和与假想对手进行拳击练习是必要的耐力锻炼方式，但你应该采用不规则的节奏、不规则的调整心理神经来进行这些锻炼。

多数初学乍练的运动员都不情愿进行艰苦的锻炼。他们应该在完成大的运动量之后充分休息，目的只是为了增加休息之后再开始的运动量。由分散在温和的活动期间的短而快的活动组成的长时间活动似乎是最佳耐力锻炼方法。

超耐力运动的四个前提：1. 全速度跑同轻松慢跑相结合的锻炼方式可以提高耐力。

2. 耐力训练有其特定的速度。

3. 极限耐力训练应该是比一般训练时间更长、强度更大。

4. 进度也应偶做调整，利用不同运动，在某种程度上还可以利用不同的肌肉纤维。

耐力训练的强度应该循序渐进的增加。对于需要相当程度耐力的运动来说，六个星期未免太短，真是只是一个开始而已，想要攀上成功的颠峰需要付出经年的努力。

如果不注意保持，耐力的流失相当迅速。

平衡

平衡性是影响斗士姿势的一个至关重要的因素，不能时刻保持平衡，就绝对不能有力出击。只有身体各部位联合得当才有可能获得平衡。足、腿、躯干和头对保持姿势平衡都很关键，它们是传递身体力量的运输工具。使双脚之间的关系保持适当，使双脚同身体之间的关系保持适当，对身体各部位正确联合有所帮助。

站姿过宽不利于联合，破坏了平衡，但却以速度和效率为代价换取了聚集力量。站姿过矮也不利于平衡。速度起作用了，却失去了力量和平衡。

适当姿势中的适当平衡秘诀在于双足之间距离适中，身体重量或是均衡落在两条腿上或是稍微多的落在主攻腿上，主攻腿相当直，膝盖松弛自如。身体的主攻侧从主攻足跟部到主攻肩部形成一条直线。这一姿势可以使人拥有松弛感、速度、平衡和自如的动作，可能变得力大无比。

一般体育竞技中，准备姿势包括半蹲式、重心下降偏前。前膝稍向前弯，随之重心也稍稍前依。通常的准备中，即使是膝部弯曲之后，主攻足跟通常也是稍稍触及地面。足跟同地面稍有接触有助保持平衡，缓和紧张感。

两脚之间应留有可自然迈步的空间，这样，双脚就能支撑住身体，而不是仅仅立在一个点上。

避免双脚交叉，就不会被推得失去平衡也不会因步法糟糕而被打倒。

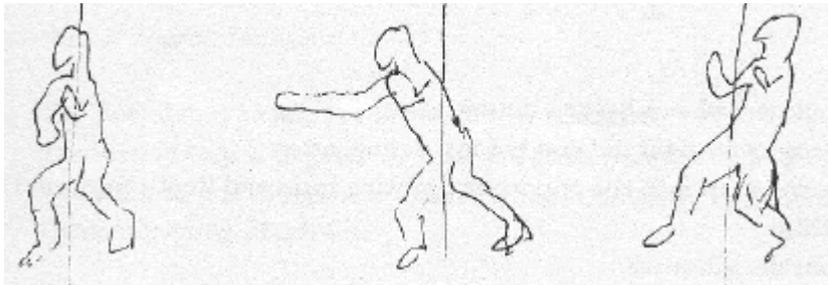
姿势习惯：1. 重心下降。

2. 底步侧宽。

3. 重量落在脚上。

4. 即使奔跑，膝也很少拉直。

5. 细小而迅速的动作中的重心是运动员在方向会突然、频繁变动的比赛中的特定习惯。



这些习惯是动作中的准备姿势以及静止姿势的特色。每个动作之前及过后，斗士都表现出这些静止并逐渐发展的机动习惯，为下一动作做准备。出色的斗士在有突然活动的必要时，很少会因膝盖过平或其它完全拉平的关节角而失败。

平衡即对重心的控制再加上对身体倾斜与不稳平衡的控制与应用，因此，重心移开，推进动作。平衡也许意为能够把重心降至基座之下，追随它，不要让它跑掉。

同弹跳或交叉步相对照，碎步和滑行能够保持重心的移动。当有必要快速活动时，出色的斗士会用足够小的步子，这样其重心很少会失去控制。

预备姿势中身体倾斜是为了平衡伸出的手臂或腿。

应在运动之中而不是静止中寻求良好的平衡。

斗士的重心不时随自己的行动或对手的动作发生变化。

打而未中或题而未中意味着暂时失去平衡，因此通常是反击者占优势，但采取小的阶段性弯膝姿势的进攻者也会相当安全。常和对手练习失去平衡后、特别是当他站立时的反击。

应一直保持平衡，以便再次出腿或出拳。但不要投入太多。

组合进攻、撤退或反击时，体会一下双脚之间以及双脚同身体之间是怎样一种关系。注意不同类型的打击和踢击时它们是怎样的姿势。

在平衡的姿势中感觉一下自己。如果必要的话，你应该能按平时走路的步子完成所有移动。感受一下平衡姿势与不平衡姿势间的区别。前移、后退和侧移。协调打击与踢击；保持你得到速度和力量，更重要的是，得到一个可以保持或迅速恢复的平衡姿势。

最好的增强平衡感的练习毫无疑问不是普通的随意蹦蹦跳跳，而是真正的锻炼。首先，单腿蹦，在身前抓住一只脚；另一只脚单腿蹦。然后，双腿轮流随绳的每次轮回跳跃，尽可

能加快速度。连跳三分钟，休息一分钟，再跳三分钟，按不同方式跳三个回合下来是一项好计划的开端。

身体感觉

身体感觉揭示了身体与精神之间和谐的相互影响，二直是不可分的。

身体方面：1 进攻之前、之中、之后，考虑平衡。2 进攻之前、之中、之后，考虑严密防守。3 限制对手的回旋范围。

精神方面：1 有击中目标的愿望。2 用对突变、防守或反击的警惕与意识来支持自己。3 要自始至终保持警觉，密切观察对手的一举一动。4 学习把有伤害性的松弛、速度、紧密、轻松）传递给活动靶子。

防守中的身体感觉：学习对手的传递方法——发送信号方法。

1 了解对手第二、第三个动作的时间---观察他的招式，解决简易进攻容易失败的问题。

2 观察无助时候的对手。

3 利用一般倾向，用“无效工具”达到目的。4 保持自身平衡，破坏对手平衡。

5 向手移动时能够显出实力，利用一切可能性（侧步、曲线行走），保持平衡，完成打击和踢击。

6 适当时候，以迅雷不及掩耳之势进攻，利用以下三点：A 正确保持自我一致；B 正确保持距离 C 把握适当时机。

好的招式

好的招式是达到行动目的的最有效方式，减少那些误动作和多余消耗到最小。耗费最少的体力取得同样的效果，减少那些使人疲劳又毫无作用的多余动作和肌肉收缩，这样可以保持体力。

神经与肌肉的技能训练：第一步是获得松弛感。

第二步是加强练习，直到松弛感招之即来。

第三步是在紧张的情景之中自动产生松弛感。

能够感觉到收缩和放松，知道肌肉在做什么，这种能力叫做“动觉”。与意识地把身体及其各部位摆成特定姿势，并且去感受这种姿势带来的感觉。平衡感或不平衡感，幽雅或是笨拙，经常可以用来指导身体的移动。

一个人的动觉应敏感到这样的程度；不能以最小的力量付出取得最完美的结果，身体就会感觉不舒服。

放松是一种身体状态，但它却是由精神状态控制的。通过有意识的去努力控制思想和行为模式可以放松。需要用感觉、练习和意识来训练，使思想形成新的思索习惯，使身体养成新的行为习惯。

放松是指肌肉的紧张程度，运动的规则是使活动肌肉的紧张程度不超过必要的量，尽量减少对抗肌的紧张感，同时还能保持必要的抑制或控制。肌肉通常是处于轻微紧张状态之中，这是正常的。但是一旦肌肉过度紧张，我们的速度和技术就受到了抑制。此类情况下的主要

困难在于对抗肌过分紧张。活动肌不紧张，消耗的能量就少。紧张的对抗肌会消耗能量，引起僵硬感并抑制运动。在协调、幽雅而有效的动作中，反抗肌肉必须松弛，并能稳固、轻易的拉长。

运动中能否松弛关键在于大脑是否能沉着冷静，能否控制感情。一个放松的大师总是建设性的使用脑力和体力，对解决问题无益时就转换它，有用时就自由运用。这并不是说他不严肃或者思考、行动缓慢，也不是说他粗心或麻木，所要的放松是肌肉放松，不是意识或注意力放松。

由健全肌体积蓄的能量可以用到长时间抵抗中，或者更为有力的技能表现中。

有经验的斗士把招式看做能量保存方式。而出色的斗士也蓄积能量，因为他的特别技能能使他的每个动作都更有效——他基本上不做无用的动作，而且他状态良好的身体在每个动作中都少用能量。

应用一直训练好的招式，学习轻松而流畅地移动。每天的训练计划从与假想对手做拳击练习开始，放松肌肉。首先，集中练习适当的招式，然后，努力训练。

掌握恰当的基础及进一步的应用是成为伟大斗士的要诀。

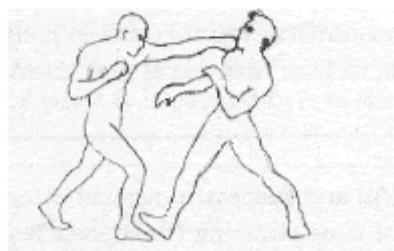
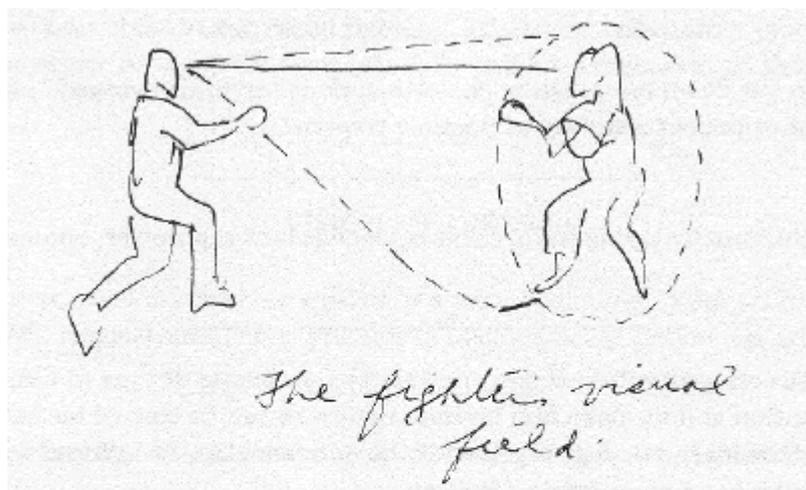
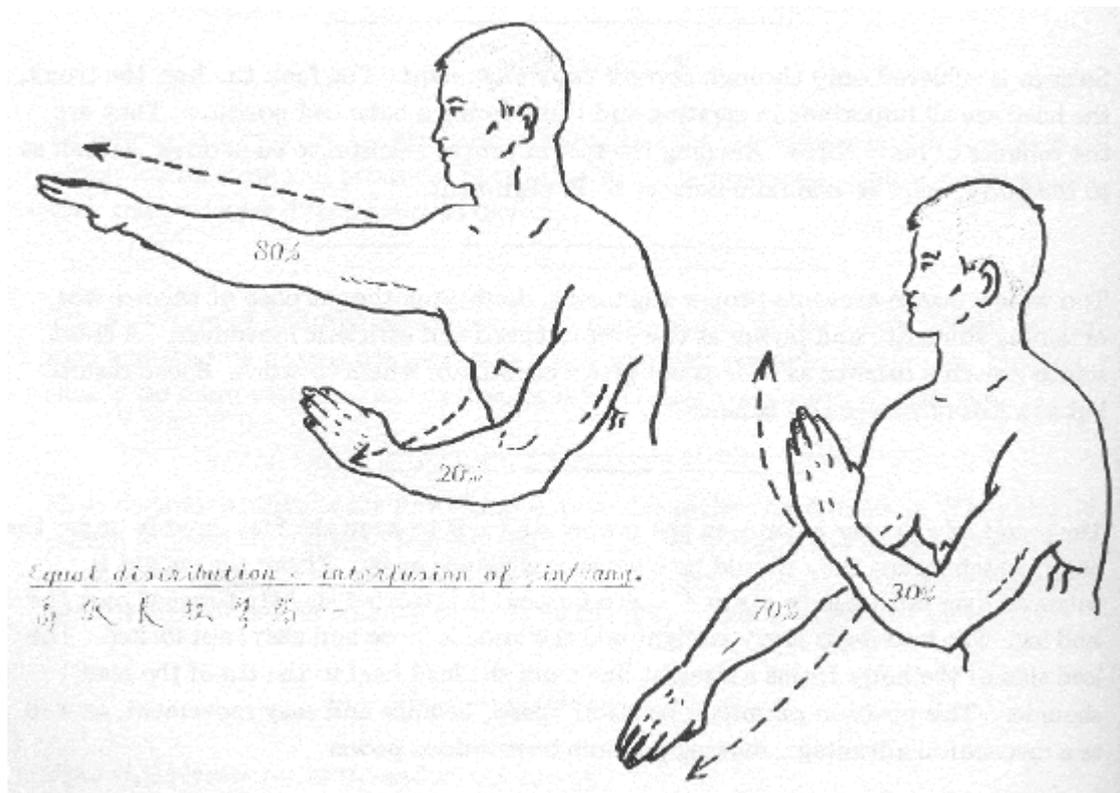
多数情况下，每次调动的同样战术必须在身体的相反一侧练习，以增强适当平衡的效率，但改进招式的主要思想在于遵守基本的机械原则。

动作的简洁性

完成任何动作都与其最佳方式。

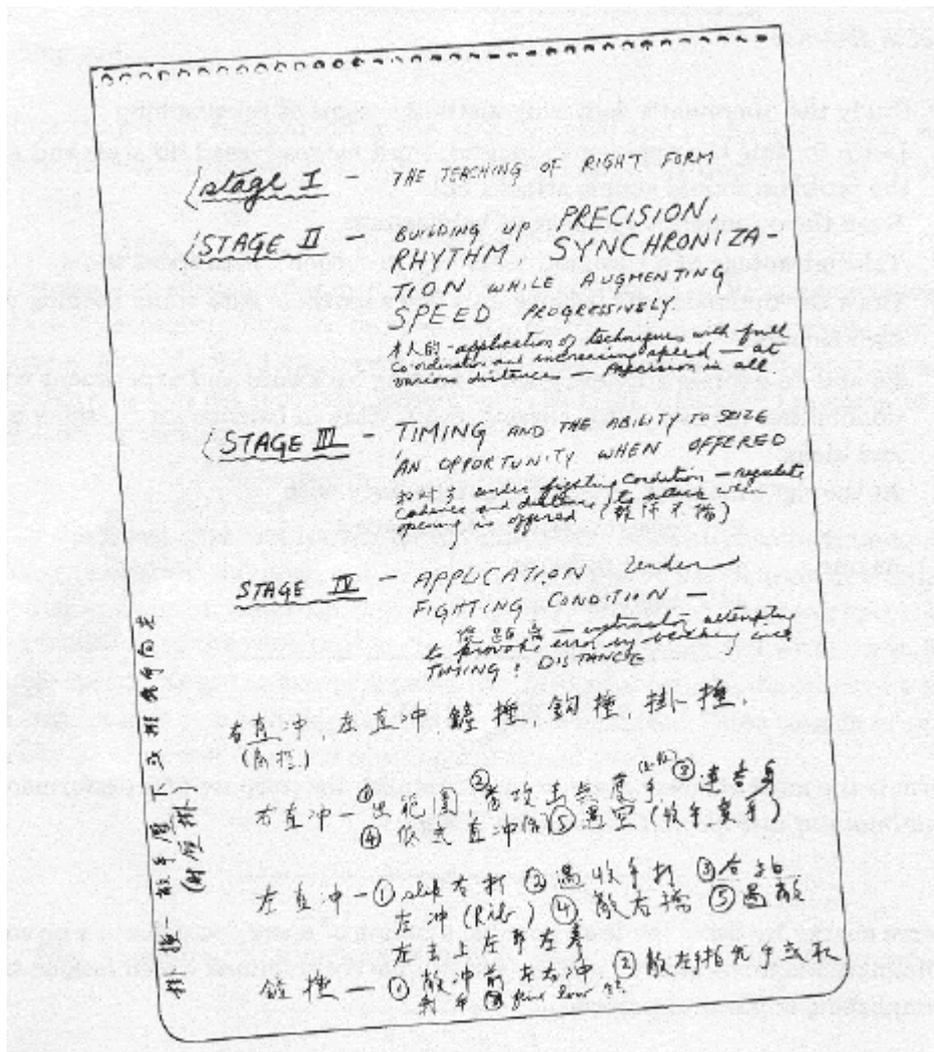
现将一些改进运动的重要原则列举如下：

- 1 克服抵抗时应该用冲量。
- 2 如果冲量必须被肌肉力量制服，冲量就应减至最低量。
- 3 连续曲线动作比方向可能突然、猛烈必变的直线动作用力小。
- 4 主动肌没有抵抗时，动作就可以自由而流畅，比受限制、受控制的动作更快、更容易、更准确。
- 5 使节奏轻松自然的安排有助于动作流畅、自动发生。
- 6 活动中应去除动作的犹豫或暂时、经常的小停顿。
- 7 改变风格以适应不同环境的需要无可厚非



攻击武器

在我学艺之前，一拳对我只是一拳，一脚对我也只是一脚，在我学艺之后，一拳不再是一拳，一脚也不再是一脚，至今深悟一拳不过是一拳，一脚也不过是一脚罢了。



西洋拳击中常有以力量劲道取胜之越向，因其对不合规则的方法或不当的战术均有极好的规则限制，故可放手一搏，至于东方的武术，虽则全身皆在许可的攻击范围内，然因其是留手的比赛，受到过份的保护，故并不实际，东方武术并不接触，攻击亦只攻击到目标前数寸时的留手对打练习，久之会对实际的攻击距离，产生一习惯性的错判断，此种不接触的练习方式，久之，亦可能对移动的目标，无法产生预期的攻击效果，无法不效地且具贯透力地攻击，而躲闪战术的运用，在以攻击为主的拳击，占据有颇重的份量。如左右闪，晃身等均是随时可以反击的攻击性防御法，且身体仍保持在最适当的距离内。

在实际搏击中，我们必须对将上述两种战术运用成连贯的一体。必须保持适当的距离，以保护自己的安全，一如在贴身近战中运用躲闪战术自己般，想单凭其一，在全面性的搏击中，是绝不易获得胜利的，必须善用二种。

善用运用躲闪战术可适地给对方迎头痛击，时机，在对方攻击了之后，势弱力疲之时，在对方两次连续攻击中间，在极短的瞬间来还击，此种战术的运用，常可在消极地防守后，争取到主动，但由于双方距离过近，也可能造成贴身肉搏战的情形。

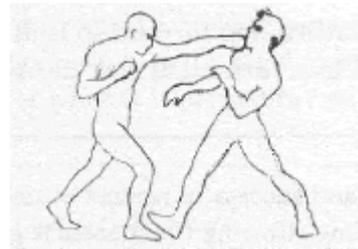
在拳击，有句确切的格言，攻击即最佳的防御。此种攻击常包含直拳，假动作与还击等，此等动作均需极高的机动性灵活性威迫力与良好的控制力做支柱。

若是优秀的拳手，有能力以闪电般快速的出击，来攻击对方；并以假动作诱使对方 的还击落空。对方攻击一旦落空，常易至失去平衡的劣势，更易遭受攻击。

拳击运动中的技巧与科学,就是有比对方更高明理更有计谋的能力，而非死缠烂打。此种能力的获得，必须深入了解出拳的方法，与各门派不同变化的攻击法门，熟知何咱时机，如何自然而然，反应敏捷地运用此些攻击方法来打击对方，同时亦必需锻炼连绵不断的攻击方法，善加配合适当的拳或脚，从前人练武经常说拳打千遍身法自然，长时间的锻炼后，必须将全身的力量运入出拳或踢脚中，自然而然能眼明，手快地适时攻击自己的敌人。

能锻炼到自然而然本能地出拳踢脚的能力，各种动作必已是瞬间即发，无任何迟滞。脑海亦可在瞬间千变化，洞悉外在形势而无所惧，欲达到此种境界，唯心诚与毅力，确切的锻炼可至。拳击训练时所受的各种锻炼，折磨相信是拳击中最重要的一环。也是拳击手所愿去努力的方向。

攻击的要素，是用来贯彻运用攻击时的策略，它包含不速度，欺敌，时间的测度与判断力等等，此些要素是极优秀的拳手，达到完美攻击时的最佳武器，先欺敌人再攻击，经常是师父辈的拳手所惯用的手法技巧，他们似乎常可混淆迷惑面对他的敌人，使其大大敞开攻击目标，他虚幌的假动作，诱使敌人陷入困境，然而在他施展假动作时，上虚是实又是一点征兆全无，他简直可说移步亦可使对方大大失平衡。师父辈产拳手，有能力欺入对方，善于运用贴身短打的技巧，更了解其中的真义，他的闪躲变化功夫必是完美极了。此外，他亦是防御还击的大师，知保时机出拳，何时让对方攻击，其技巧而熟练的攻击动作，绝非一触可及的，必是经年累月的尝试与苦练方可运用自如。



攻击的过程中，有四种基本的方法是最常到：先攻击，译注：与抢攻相意思相近。假动作，注：与虚招意思最相近，但假动作全身均可运用，而虚招则只局限于手与脚上。诱敌。贴身近战。

先攻击（抢攻）

习此，需知率攻先攻击的价值与慢缺点为保，出拳时任何可能了生的情况为何，必须能体会到抢攻时，身体总会有空档暴露，该如何反击对方的反击，如何防御与正确地判断反击时机，一旦能了解这些，也一定能了解何种时机，以何种方法抢攻，如此相对地会安全些。

以前手先攻，后手退做护手，当向侧方移动时，直可令对方无空档可寻，尤其是以拳、前手直击时大然。

假动作欺敌

假动作的运用是那些经验老到的拳手甩惯用的技巧，善用眼手身体腿脚来蒙骗对手，对方一旦反应些种动作，常会为之门户大开，不及防御而为人所乘，假动作也可用来确知对方每一动作所生的反应情形为何。译注：譬如说，向对方头部虚攻一招，对方本能地手一抬，其胸口即瞬间露一空档。

动作只能瞬间暴露对手的空门，如何善用时机攻击些等腰三角形空档的能力，也就是临机应变瞬间反应的能力，与预知对方因已假动作所暴露的空档位置的能力，练习运用各式的假动作，试于不同的对手，由归纳来决定对方可能暴露的空档位置，倘熟知何种虚招欺敌可产生何处空档，则攻击的最好机会是能即快又单又利落的出拳，一个拳击好手，深知何种伴

攻，会造成何处空门，且能及时且适当地在对手空门处补上一拳一脚下，倘若两人，速度一般快，劲力与技巧又相匹敌，那么善于运用假动作的人，总是会占到上风的。

假动作的要素有下数端快捷变化欺敌准备，再加上干净利落、又劲又狠的一拳或一脚。同样的虚招用得过于频繁，常会被人看破，并伺机反击，使得虚招的效用全失。于此不得不注意，同时自己对对苯二酚的虚实亦需辨识清楚。

虚招较常用来对付技术较优的对手，对技术较差的并不如前者般的需要，此外，犹需练习薄各种不同虚招的配合，动作需能至纯熟，自然连贯方可。

诱敌

诱敌与假动作之关系可谓十分的密切，假动作、虚招目的在暴露敌方的空档；诱敌则志在故意暴露身体某些的空门，引诱对方的攻南，而其实自己早算准，乃可乘机加以反击。

虚招只可说是诱敌的一部分罢了。诱敌的动作常包含策略方法的运用，迫敌方法的行使等。当明显地处劣势时，少有人能够以退为进，随时反击对方，扳回颓势，许多拳手宁可令其对手先出招，再伺机反击，面临此种情形，如何诱敌或如何使对主先出手的能力就十分重要。

贴身近战

贴身近战为近距离搏击的艺术，它不仅需要有如何贴近的技巧，犹需有贴身不离的能耐。为欺近对方，常得运用下列数法：滑步、闪躲、身体前越后闪、诱敌与虚招等等。

搏击实为一变幻莫测，需胆大心细的技击法。切记，每一拳需够劲够狠方能痛击对方，对对方的每一拳，每一脚亦需冷静严密地戒备着，消解于无形，倘若在一回合的开始，就想好用呆板。固定的攻防计划去打，总会免不了失败的命运。搏击时需有弹性，不墨守成规，能临机应变，反应敏捷。

一、截拳道的攻击方法

脚法

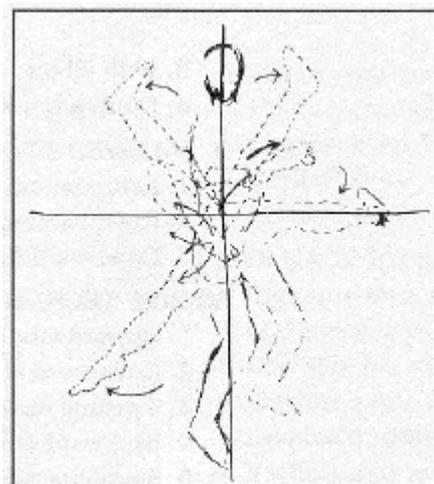
A 横踹（主要是用前脚）

- 1 横低踹（攻击迎面骨、膝与大腿）
- 2 横平踹（胸肋、胃部心口、两臀等等）
- 3 横高踹
- 4 转身横高踹（右脚踹后身体转成左脚在前）
- 5 转身横低踹
- 6 滑步横踹 高踹或低踹
- 7 退步横踹脚胫（迎面骨）膝盖（反击方向）
- 8 横飞踹
- 9 膝、脚脚骨截腿以后脚为之

译注：脚法之类，大抵上踢是用脚尖，踹用脚掌，蹬用脚跟。

B 前脚前踢

- 1 脚尖踢（直接或是反击方向鼠蹊）
- 2 前高踢
- 3 前平踢
- 4 前低踢
- 5 转身前踢
- 6 前踢直接由下踢上（膝或腰）
- 7 退步前踢
- 8 前飞踢（译注：又称双飞脚）
- 9 轧腿（译注：即刃脚、先微抬腿，再猛力向前向下踏，脚尖扣脚胫骨，斜朝上45度）



C 后脚前踢

- 1 后脚前高踢
- 2 后脚前平踢
- 3 后脚前低踢（高、平、低三方向）
- 4 转身逆前踢（可分高平低三方向）
- 5 后脚轧腿（横脚向对方上、下五寸胫骨部位里去）

D 钩踢

- 1 前脚钩踢（高、平、低）
- 2 后脚钩踢（高、平、低）
- 3 连着左、右两钩踢
- 4 后脚连着两脚钩踢
- 5 双跃起钩踢
- 6 退步钩踢垂直钩踢

E 转身后踹

- 1 转身后高踹
- 2 转身后平踹
- 3 转身后低踹
- 4 跃身旋转后踹

5 垂直旋转后踹

6、360 度转身后踹

F 后摆踢（可直膝或曲膝，亦即跆拳道中之后旋踢），亦可称之为后扫踢

1 高后摆踢，以脚下跟攻击

2 平后摆踢，脚跟

3 低后钩踢

4 前脚连续后摆踢

5 后脚连续后摆踢

膝撞

1 前脚向上膝撞

2 前脚向内膝撞

3 后脚向上膝撞

4 后脚向内膝撞

手法

A 前插掌，标指

1 长距插掌高平低

2 短距插掌咏春中之寸劲是谓

3 转腕插掌，譬如，手心原朝上，至目标时则恰已朝向下

B 直拳

1 高直拳

2 平直拳，攻击身体

3 低直拳

4 右斜拳（譬如，右手一拳直冲向身体之正右侧）

5 左斜直拳

6 连续右前手直拳

C 前手钩拳，指用记敌较近的手做钩拳击敌

1 上钩拳

2 平钩拳

3 低钩拳

4 紧钩拳

5 松钩拳

6 向上钩拳，成产状

7 水平钩拳

8 向前与向下螺旋形钩拳]

9 手掌钩拳

D 交叉拳，比为拗步的攻击法，举例如左手攻时右脚下居前，右手攻，而左脚居前)

1 高交叉拳

2 平后手交叉拳

3 低后手交叉拳

4 手上抬再向下方式之攻击

5 向上攻击下裆

E 崩拳

1 崩拳

2 崩拳高击

3 崩拳低击

4 崩拳平击

5 崩拳崩击，拳背向上向下的弧形

6 直臂挥击，即手肘不弯曲，由上而下挥击

F 九十度的崩击法（小弧度）

1 以手掌底

2 以拳背

3 以后手九十度角挥击

4 以指掌

G 上击拳，亦有谓之抛拳，与螳螂关扣之挫捶相仿

1 高上击拳，2 平上击拳，3 低上击拳，5 掌内线上击下裆

H 逆旋击

1 以拳底 2，以前臂，3 以手肘，4 连续逆旋击

I 拳才 追击

1 右拳拳才 追击，2 左拳才 追击，3 下拳才 追击

肘击法

肘上击，肘下击，转肘下击，肘后转，肘右击（可用肘尖刺，可肘骨横撞）肘左击

头撞法

前撞。后撞，撞右。撞左。

上例的是各种手法、脚法

擒锁法

1 角力：擒发

2 柔道

心灵的沉积：

1 佛法

2 神学

3 道家学说

状况适应练习

1 一般：跑步

柔软操

2 特殊：拳击 踢击，摔角

何者为自然，安全而又有效的攻风吹草动目标。

二、脚法

1 钩踢：右脚居前之敌人的膝

右脚居前之敌人的下裆

右右居前之敌人的头部

左脚居前之敌人的膝部

左脚居前之敌人的头

[注：研究攻吉对方直接面对的各种目标时自己身体的变化，无论对方左脚居前，或是右脚居前。记信用左后脚钩踢。]

2 横踹：右脚摆前的胫骨/膝盖

左脚摆前的胫骨/膝盖

[注：近距离时，可往下踏（脚面、胫骨、膝盖）——如用轧脚法等。]

3 后脚钩踢：右脚摆前的前膝

左脚摆前的前膝

4 前脚前踢：注视对方之膝与鼠蹊

5 左前踢

6 左旋身踢

7 垂直钩踢

8 右手插掌——有三种方法

9 右刺拳（三种方法分高/低）

10 右钩击——高/低

11 右拳背击——高/低

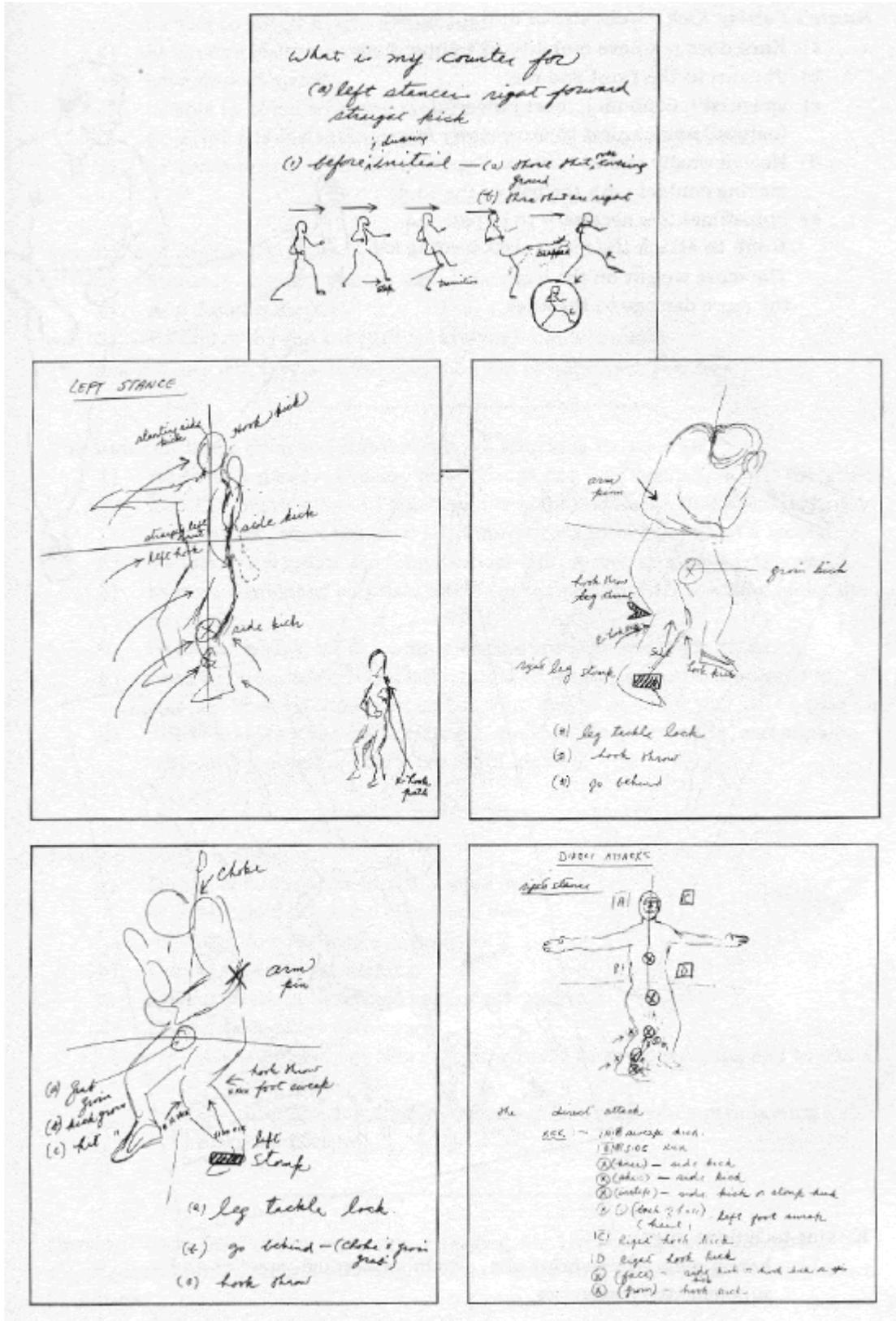
12 左交叉拳：高/低

13 右挥击：用前手拳底

14 左后手挥击：反方向旋转

15 各种踢法的配：；自然的连续踢击；训练连续踢击

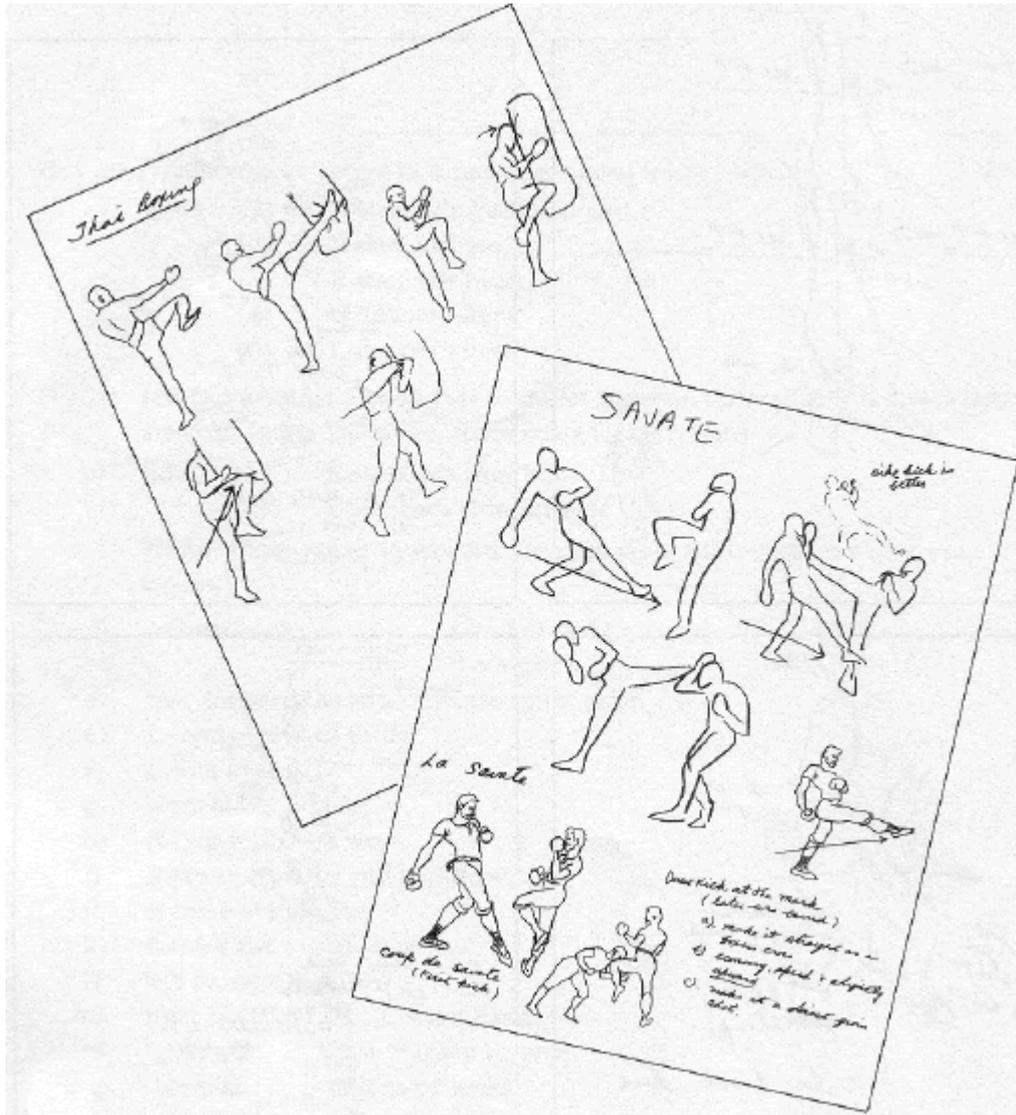
16 各种手法的配合



最上图表左脚摆前时反击对方的方法。中左中表对方左脚在前的姿势时，头可用横踢，勾踢攻击，胸部可用左、右前踢，勾踢攻击；膝头、胫骨可用横低踢。

中右图表对方右脚前摆时的适用攻击法，与前相仿，膝可用勾踢。

下左图与前述攻击法亦相仿，惟多加一摆莲腿、扫腿、里合腿攻击头部，扫腿扫击膝部。



上图与下图均为法国踢腿。图中为著名泰国拳中的摆踢，攻击接触点在脚胫骨。

法式踢腿：圆形右向上地发劲

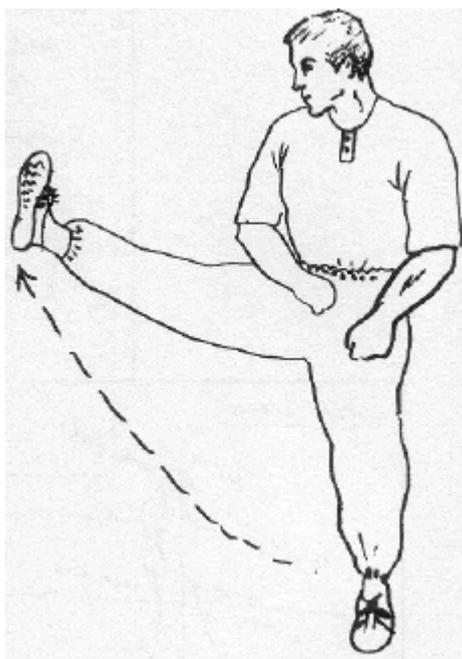
(a) 膝不如上身般活动

(b) 冲前或种后

(c) 快速，精简，强劲甚不易避开

(d) 时常是迂回避开对方前脚的攻击，再反击对方支撑的脚对方后脚支撑的重量愈重，膝受的伤害也愈大。

在实际的搏击中，必须能全面地用到闪躲与攻击的各种技巧。



脚踢法的要求：

- 1) 需有顺畅且够劲的感觉，不断地练习与做补助训练。
- 2) 出脚时随时能踢向任何高度。
- 3) 出脚时快速而招式精简。
- 4) 动动作畅快。
- 5) 能与各种手法，步法，身法等配合。
- 6) 直接而瞬间攻击至目标。
- 7) 踢法正确又准。

长踢法的效用：

- 1) 主要紧之踢较远的目标。
- 2) 做为杀伤力强的攻击法。
- 3) 可补另一脚或手攻击时的空档。

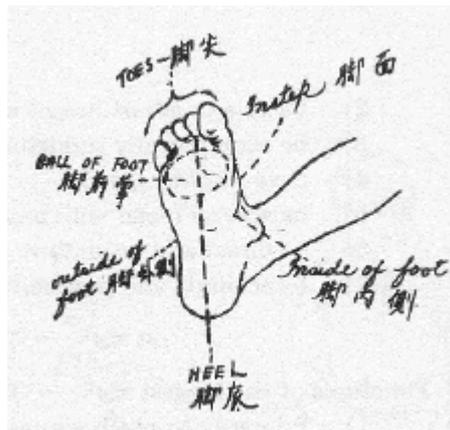
长踢法常因面对的对手不同面有所变异。

攻击时（包含步法、闪身与各种攻击时的步法）必需达到下列之要求：

- 1) 自己的攻击万一失手，需能快速地避开对方反击。身体微微失去平衡或控制，显示身体的部位易遭受对方反击处在短时间内未曾护好。
- 2) 能快速的越进一长距离，能快速、精简与控制良好地做动作。
- 3) 动作需令对方不意，在对方全无心理或身体准备下。
- 4) 一旦攻击对方，则需有决定性，快速且有力的动作。

5) 尽量越近对方出脚，踢脚时前进些适当距离，方可施展有效地各种脚法。

6) 脚法需运用得与手法般的优美，踢脚时强劲有力，此方是踢脚下的艺术。



锻炼脚劲的练习方法：

7) 用同一脚做连续不同的踢击：高抵钩踢与低踹胫骨；高抵转一角度钩踢。

8) 换脚踢

9) 在攻击至对方时，延续攻击距离时、钩踢时

10) 近距离踢击：应用近距的横踹对方下方，以免为对方所困，并可积极的加上有力的一脚；近距离时设法用膝撞，或用力踏踢对方。

锻炼“身体感觉”此种感觉是距离感，取准时机（不失其时）等等，尤其是在移动身体时，出拳出脚攻变动的目标时身体的感觉。练习在移动时运用不同的部位攻击。

a) 脚跟：前蹬、横踹、轧脚

b) 脚前掌：向上踢、向前踢、向两侧踢。

c) 脚尖：主要是踢阴

d) 脚面：钩踢，扫踢

e) 脚内外侧：摆莲脚、挂面脚或旋风脚等摆扫的踢击。以及侧产、横踹等。

脚法与各种步法的配合：

a) 前进时，各种踢法配合；

b) 后退时，可与各种踢法配合；

c) 回绕左方时，可与种踢法配合；

d) 延绕右方时，可与种各种踢法配合；

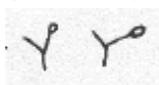
e) 横移时。

快速踢脚时的身形：如眼镜般，快得令对方只能感觉到脚踢业，却不及见之。

利用快速的出脚跳过对手的知觉范围。在出脚前尽量采取轻松的姿势，放松肌肉紧张拮抗肌，用快速的出脚逮住正想脱身而去的敌人。

紧视着出脚，收脚的动作。并随时严密地以双手护住自己。

平衡的重心。



出脚时：放松。脚法精纯简捷。精神适度的放松，身体保持顺畅的出脚速度。

变招时：保持身法、手法、脚法等。需眼明，眼观八方，保持不偏倚，平衡适当，严密

无懈可击的防守。

击中对方时：攻击的动作，作用点正确，时间恰当；劲力自然，有力地发出；

收脚时：潇洒地收因或准备另一次攻击；以细心的警备式来加强动作的施展。

何种脚法是安全且快速的？且可欺近敌人，你的动作能快到何种程度？在动作时是否能仍能维持平衡，而不致于摇晃不定。注：以拳击中的刺拳为先驱者导。举例言之，倘无法确切地把握好距离关系，确悉对手的单向，则切勿冒然地运用后手钩拳，切勿让对方占到任何的优势。

一些由膝弹出的脚法：鼠蹊钩踢（向内的弹出），倒钩踢（向外的），向上弹踢（注：譬如对方手持小刀刺来，可以此脚踢春其手腕），直线向前弹踢。

一些是由臀部而发的脚法：横踹，后踹：蹬与踹可通用，但一般说踹是用脚掌，蹬是用脚跟

前蹬

试试以膝弹出的踢法，以获得更大的力道，或以臀部与膝弹法以求较高的速度，试试长距，短距，中距（一般的距离）踢脚发劲的情形。

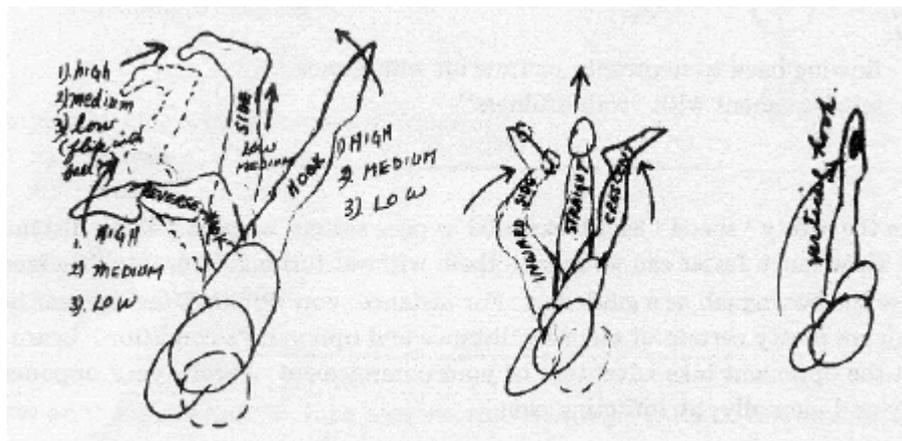
何种踢法可与快速的后撤及迅速的弹踢动作相配合。而此种踢法需能攻击入对方的动作中，减缓其追击的动作，且可使自己能适切地避开其攻风吹草动范围。

何种踢法可能使自己动作，平衡无法动弹。

注：注意踢脚时切勿为对方所擒住自己的脚。

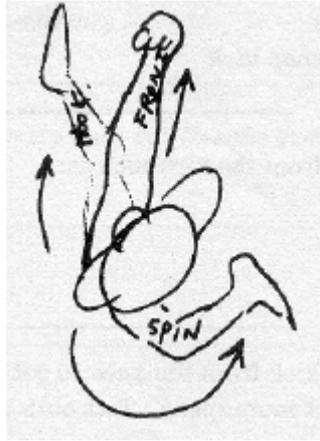
何种踢法在近距离时有推出的感觉或是弹出的感觉？练习手或脚的继续攻击。

下图是前脚踢时的可能角度关系。



要点：练习“运用毁灭性的力量”攻击目标之所在。

下图是后脚跟时的可能角度关系。



何种踢法是最具有威力的踢法？

何种踢法最易踢中对方？

踢脚的方法（指踢脚的方向来分）：

- a) 向上
- b) 向下
- c) 由外向内
- d) 由内向外
- e) 直线向前

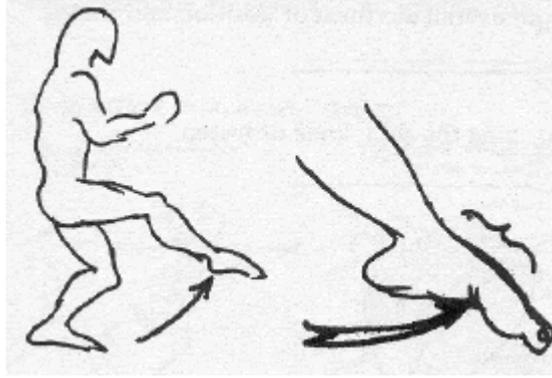
用前脚踢的例子：

脚面踢鼠蹊——（向上的力量）（短距/中距）

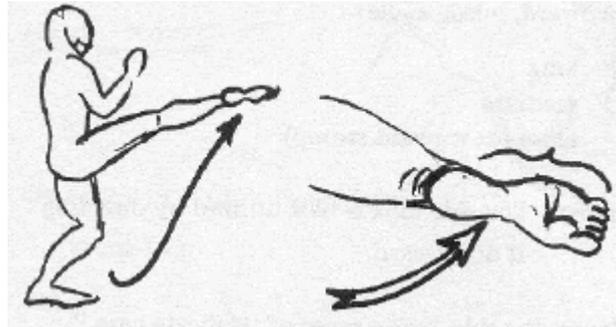
要点：实验当用最具伤害力的踢法时身体之感觉情形。

当攻击对方：

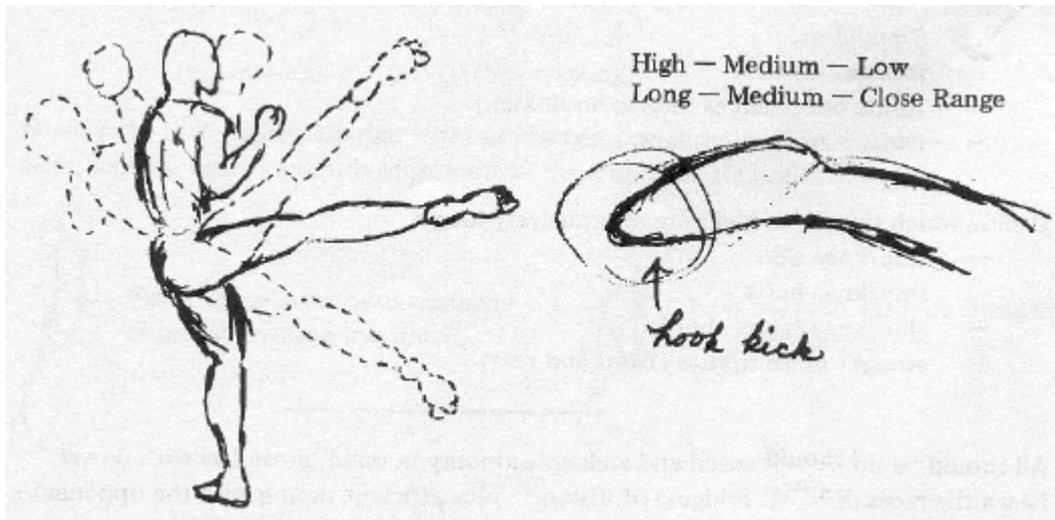
- 1) 脚胫骨
- 2) 膝盖
- 3) 鼠蹊
- 4) ?（留给读者自己推想）



垂直钩踢——（向上的力量）（中距离）如图



钩踢——（由外向内）：高踢——平踢——低踢；长距——中距——短距



攻击的部位：脚尖，脚面，脚前掌，脚胫骨，脚内外侧。

注意高踢时侧身以保持平衡或且收脚的动作。

弄清楚此种踢法时所用的肌肉有哪些，并如柔软此部分之肌肉。

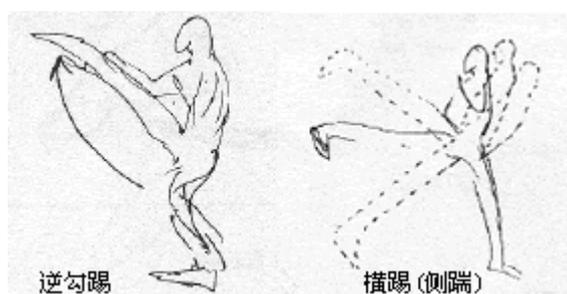
重要：肌肉需放松，但犹能保持全面的警备的姿势。

试试可否用前掌来攻击脚胫骨，膝盖甚而脚面。

逆钩踢——由内向外

横端：水平的，向上，向下，向内一个角度

如右下图：距离可分长中短



搏击时：横踢的最佳动作是用来踢低处目标的。

将横踢的动作练至从容且优美。

胫骨/膝盖的踢法：直线前踢，直线前踢下，由内向外（如逆钩踢），由外向内，如钩踢。

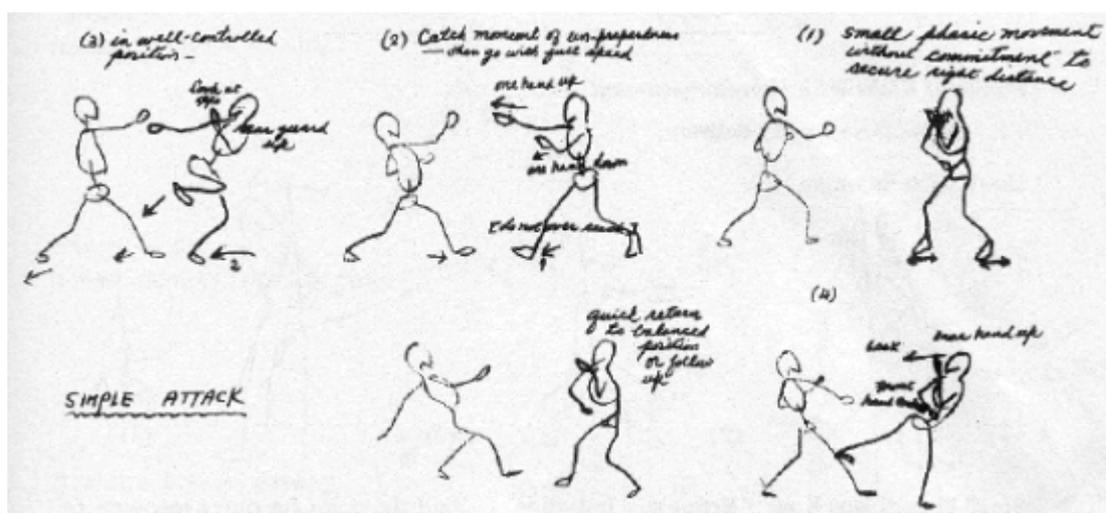
决定何种胫骨/膝盖之踢脚是逐渐加长：胫骨/膝盖横踢，胫骨/膝盖钩踢，胫骨/膝盖逆钩踢，直线前踢向胫骨/膝盖（用前脚或且脚）

所有的动作均需快速，有法度且够劲，练习时最有效率的缩短距离 的步法，并适时地洞察对方的动作。

用前脚横踢胫骨/膝

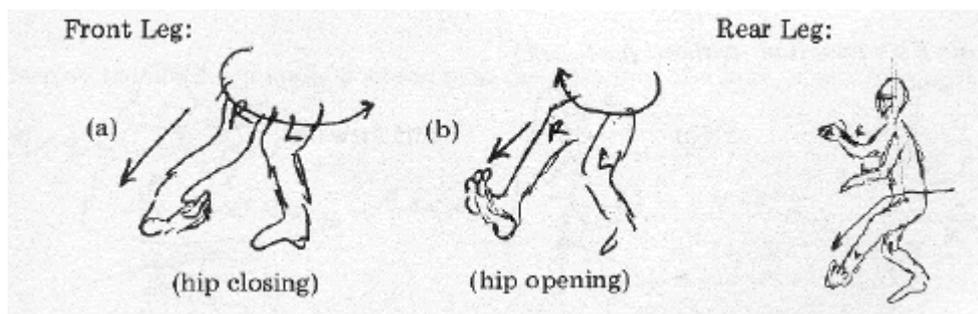
此种踢法可谓直捷而有力，深具威力常可挫伤对方的膝盖，亦可随手加上一源或一脚。此脚有使对方信心，斗志大失的效用。此用运用的距离亦需恰当。

横低踢——攻击右脚在前的敌人。



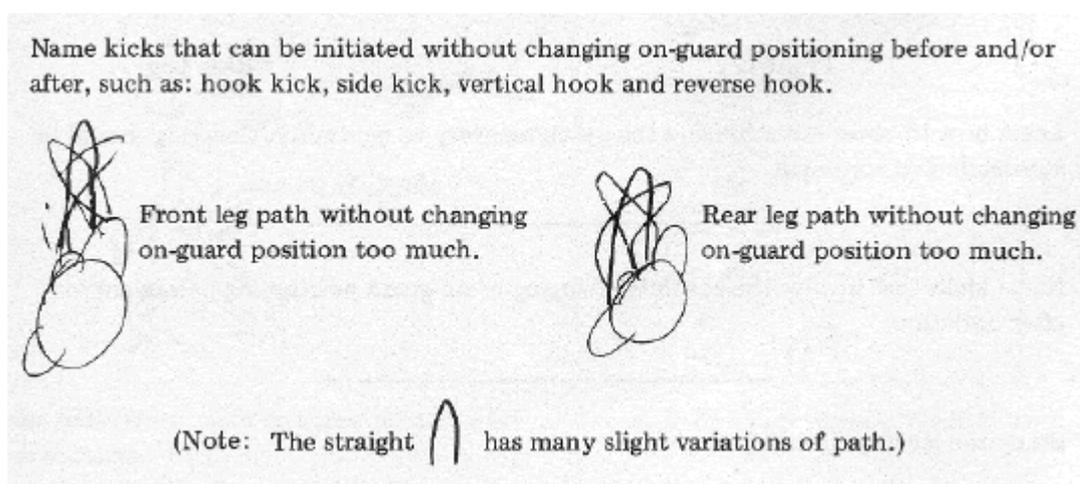
由右到左（1）先站好应敌之准备姿势，（2）在对方不意之下，上方先虚幌一招，以手做佯攻，一手抬高，一手降低。（3）此时快速地由平衡良好，身微侧倾的姿势，以横低踢攻击脚膝，如图（4）。

踏踢法——向下的力量



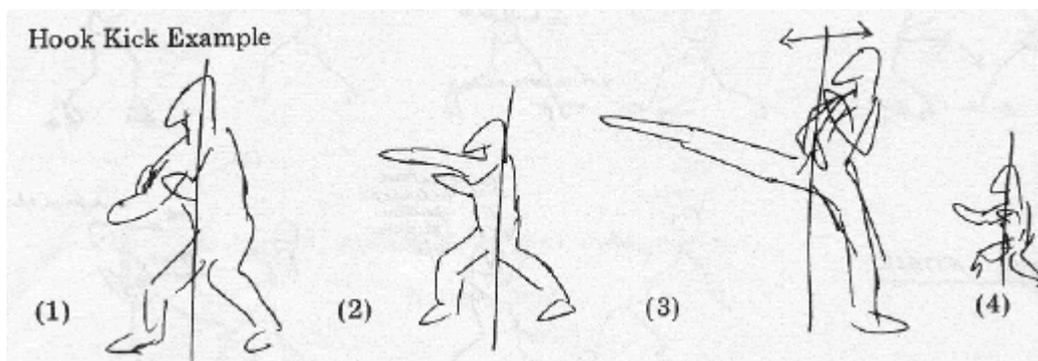
前脚（图 a）—臀部内闭；（图 b）—臀部开敞；后脚（图 c）—系用轧脚法，脚尖朝上 45 度。

说出何种踢法，在踢出前或踢出后不改变原有的对敌防备姿势：勾踢、横踢、垂直勾踢、逆勾踢等。



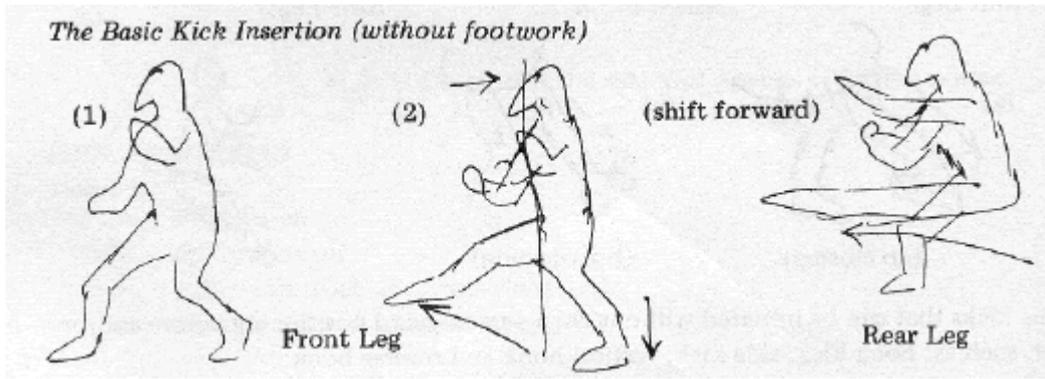
在这些精简的踢法中，除了勾踢，何者有绝对的快速度？

避免在出脚时身体摇摆不定，没法找出自然，中庸，不偏不倚，而又可快速出脚的姿势，不只是练习踢脚时不改变身体姿势的脚法，尤其注意在各种情况下出脚，如何使脚法更为精纯，快速，出脚时必须有突然令人不意的简捷与直接。



微曲膝姿势，精简的出拳，找出快速收脚回原状态之要点。

基本的踢脚法



图(1)(2)用前脚，重心落于右脚，第三图则用后脚踢。

练习在出脚时犹能屏护自己，并快速回复中庸姿势。护身动作需自然而流畅。

说出何种踢脚法在踢脚前，或收后脚，完全改变原来的对敌姿势。出脚时须有突然令人不意的简捷与直接。

练习由高姿势，低姿势，甚而贴地的姿势，锻炼出快速而有劲的踢脚。锻炼在步法前进后退中，闪左，越右时，快速，有劲的踢脚中，发展身体的感觉与有效的姿势。

向上——

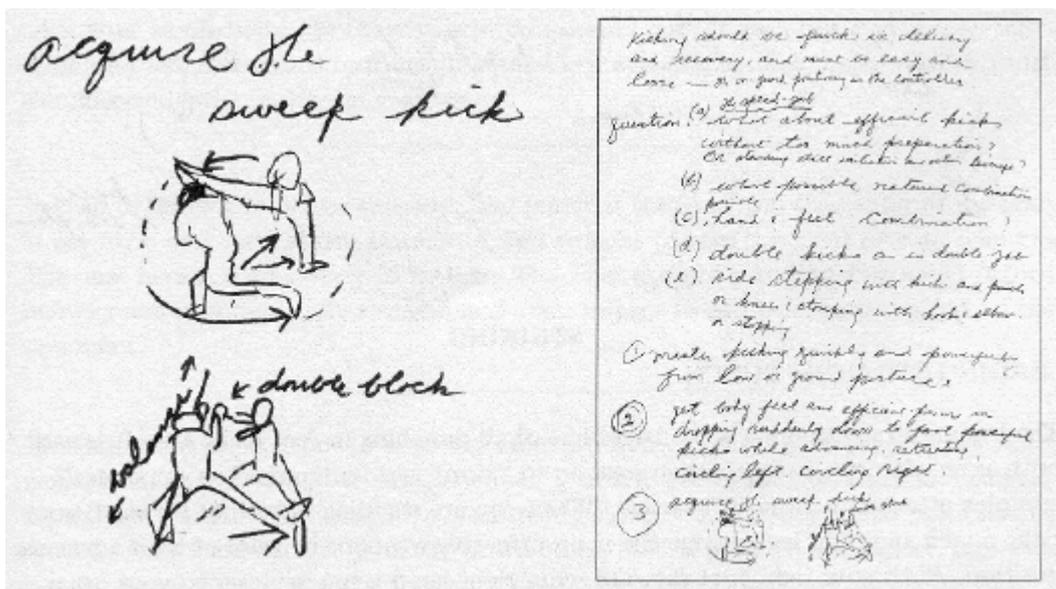
向前，向两侧，延环形的踢法

伏身贴地——

向前，向两侧（横飞踹）、圆弧形的（旋风脚，或腾空摆莲）

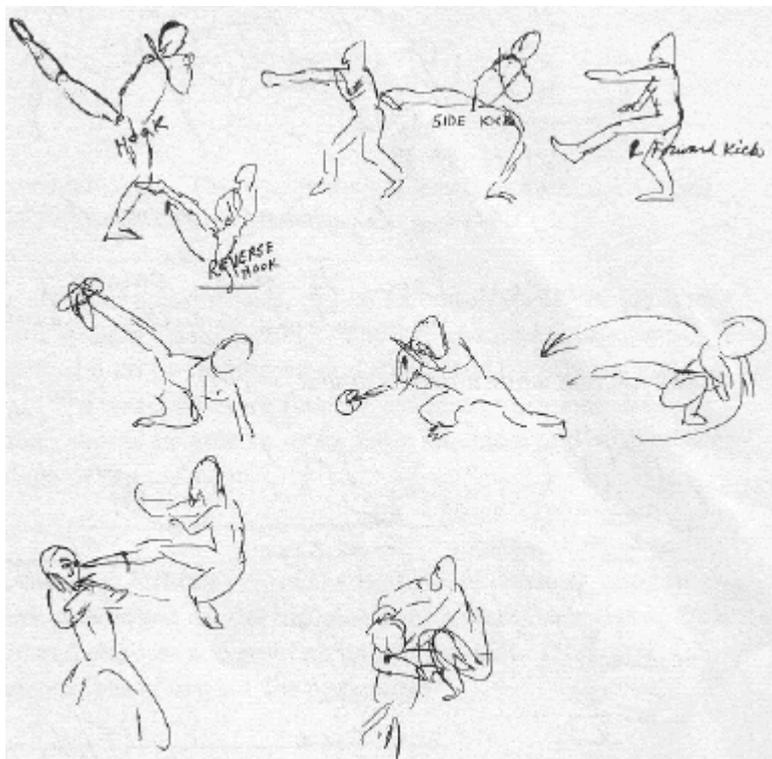
锻炼运用快速，而精简的扫脚的能力，研究扫脚时，配合与不配合手法的情形，做长距，中距，短距离时的反应或攻击法的情形。

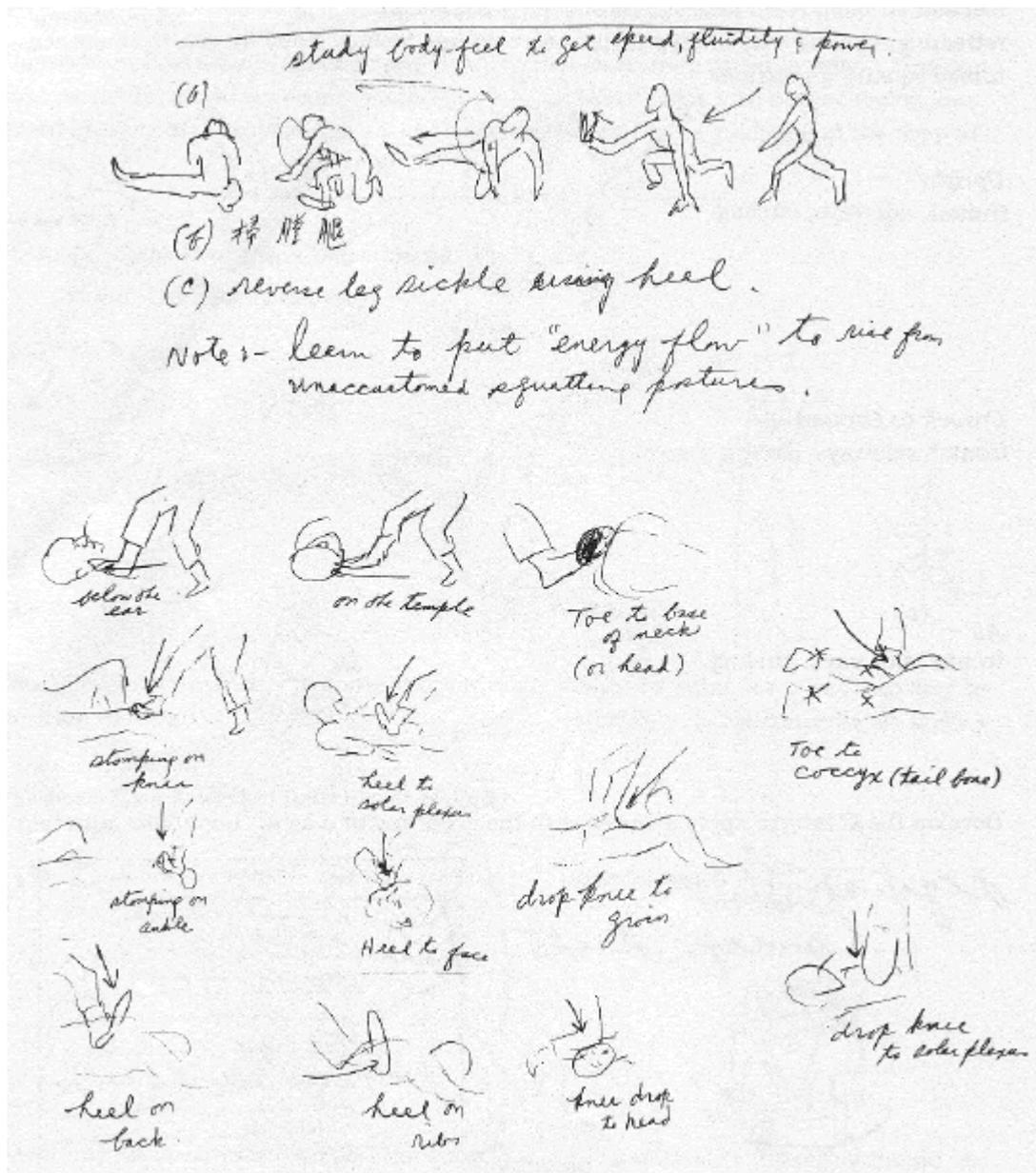
练习扫脚，扫倒对方的方法：(a)快速的直接出脚时；(b)做为配合动作的一部份；(c)做为反击。



当对方倒地，攻击方法的研究：由左到三，由上到下

脚尖踢耳，踢太阳穴，脚尖踢后劲，脚尖踢尾骶骨，踏膝盖，脚蹬踏头部，脚跟蹬胸口，踏对方脚踝，脚跟蹬面，膝下击对方鼠蹊，脚蹬对方后背，脚跟踢对方肋骨，膝下击对方头部。





三、手法

前手直拳

前手直拳诚然为截拳道中所有法法中的中坚骨干。既可攻，又可守，于最短的瞬间阻止截击对方的复杂攻势。当你右脚摆前时，右手右脚就变成你主要的攻击武器，因其离对方较近的原帮故。反之亦然，搏击时，记住将力在而灵活的一面向着敌人。

前手直拳是所有手法中速度最快者。出拳时，身体原姿势变动最小，平衡的改变也最小。由两点之间以直线最短之原理，前手直拳打击对方的机会更佳准确性也更好。（因对方有及于防御之故。）



The Elusive path (add look and back-feel)



FIG a (1)

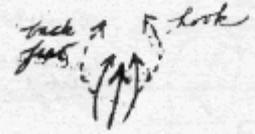
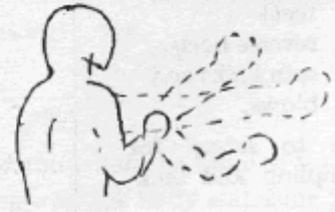
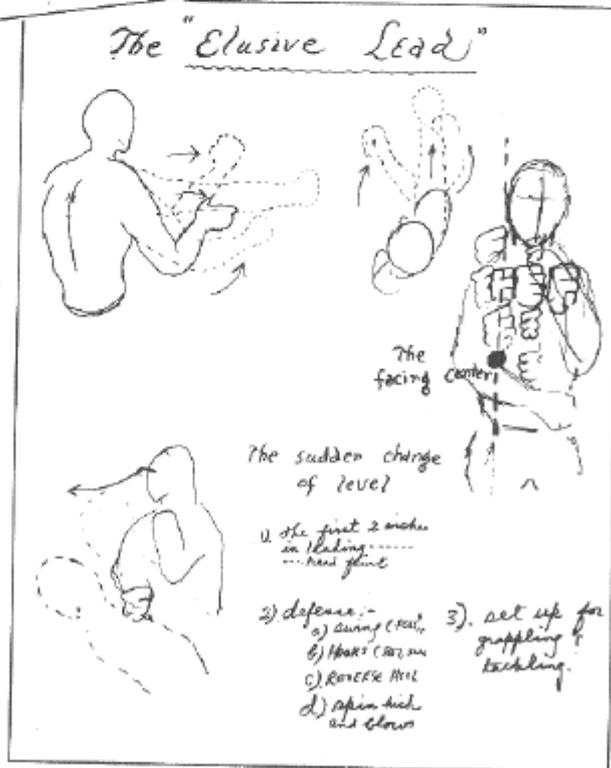
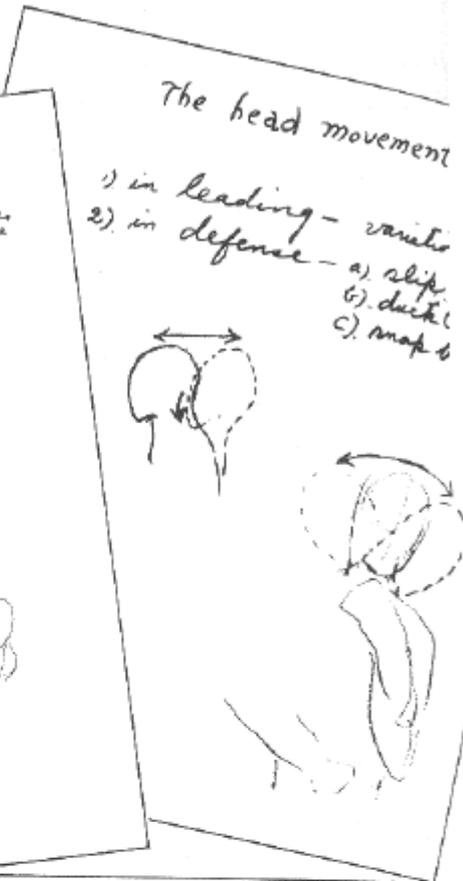
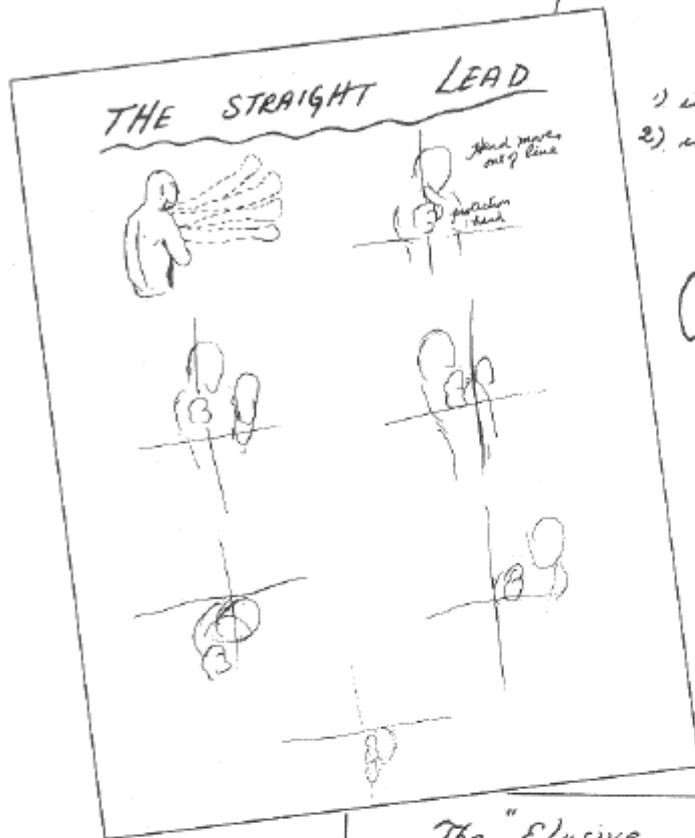


FIG b (2)





没有一拳，即使最有效的一记直拳，可谓是到达完美的极限，虽然有的门派限于直线的攻击路线。直拳肯定地需要各种手法，各种角度的攻击方法来加强它的效用。而非局限于在某个特定的攻击角度，毕竟，一个好手需能由四面八方，各个有利的角度。连用手与脚，把

握最佳的时机来攻击对方。

直拳的出拳方式与一般传统的中国武术出拳方式大不相同，第一，出拳前，手绝不置于腰部，也绝非从腰杆子部出拳，因为，它非但不切实际，且暴露的空门亦太多。此外，又空增加了许多无谓的攻击距离。（译注：这段话，当然并不十分中肯，中国拳术除少数外，均非如此，倒是琉球空手，韩国跆拳道完全符合此出拳方式。）

截拳道中攻击里，并非全凭手打人，而是全身是手，。浑身上下均是武器，换言之，不仅仅是只利用手臂的力量，而是利用手臂做为传统。传导由眼、腰、肩等传送出来的力量。

日字冲拳，一直线攻向自己鼻前目标时，出拳并非由肩而发，而是由身体的中心冲出。鼻子恰是身体的中心线，出拳前，手腕微转向下，在冲击的刹那，瞬间转上，以增加因螺旋动作所产生的力劲。

有一点甚重要，在出拳前切勿有准备的姿势或做准备原动作。譬如，用拳手直击必需能以任何的姿势出拳，任何的位置出手，而不是先将手拉回腰部，肩膀，或拉回肩膀现出拳，练习，由任何位置，方向出拳，当可给你意想不到的欺敌效果，与更快的速度。

绝大多数的防御，主要是用后手来做，所谓的后手。当你前手出拳时，切勿患传统的错误方法，即将后手置于腰部。后手因该辅助前手，使得攻击时有妥善的防御。举例子来说但自己以前手攻击对方身体时，后手则需稍抬高，以及防御对方向上盘目标的反击。简言之，但一手出拳是时，另一手则用来封对方的手，再不然则收回来护好自己，也随时好连续出拳。

充分的放松，方能造成既快且劲的出击。前手出拳时，来增加防御的效果，拳刚出发几寸时，头保持在原姿势，在数吋后，就要随时因势变了。此外，为了减少对方的反击至最少，在出手前尽量先用假动作欺敌，当然，假动作与头部的晃动均不可太过。记住，一切动作以精简为原则。恰好够了就够了。

收拳时，绝不可将拳放下，置低，必须养成由原来出击路线收拳之习惯。养成将手随时摆适当的高度，以防御对方任何的可能的攻击，有时前手连续的直击极易用凑效。一来对方意料不到，同时对方之韵律也会因此受拢。如此，可为连环的攻南国击的动作铺路。

当进步攻击时，前脚在前手未接触至目标前，不可落地，否则，身体在击中对方前就不易前进，动作不灵。记住，利用后脚，踏地撑瓣，使出拳更有威力。

前手必须像润滑般的快速，绝不可僵直地放着或一无动作。使手微微晃动着，此种威胁姿态，不惟可使对手坐立不安，且可有比较僵直了的手更快速的出拳动作。像眼镜蛇般，动作只能感觉，却不及见之。此项道理对前手刺击尤为贴切，真实。

头的闪躲

在前手出拳时，头部的位位置须经常改变，有时朝上，时而朝下，有时既非上又非下。后护手，则常贴护着脸，令对方猜测——变化——变化。

骤然地改变高度

头微向前移两吋，然后骤然改变动作——头的假动作。

在下述攻击时，善用头部之闪躲。

1 摆击，或摆踢时。

2 钩拳，或色踢时。3 逆钩踢时。

4 转身踢或打时。

前手直击之要点

1 保持身体完全平衡。

2 出拳准备

3 眼明手快，协调良好。拳劲道足。

直拳无论是用来攻击或防御，做动作的时间均较其他手法为短。

多数的好手，以直拳做为主要的攻击方式。

有些拳手有经常变换着攻击的动作，然后又突然的撒手而回之习惯，此种习惯我们能善用的话，必置己于较有利的之状况，一旦对方将其攻击的手收回，此时即自己反击对方之最佳时机。

碰到一个缺乏决断能力的对方，欲出拳又收手时，自己可以有利地用直拳出击对方。

倘对方患了上述之防御错误，又冒然移步向拳时惟有使自己的直击更易凑效罢了。

直击与前踢是一切搏击技巧的基础，西洋拳中之直击，在历史上发展得较晚，可知是常时间方演变出来的。直击需要配合智慧与速度的运用，一来其动作距离作距离较弧开攻击之距离为短，再则其攻击到目标之时间又较短且直击之准备性又较钩击，摆击来得高，又能伸份利用手臂之长度所有的利益。

直击的基础是建立在对人体构造的了妥与杠杆作用的原理上。在它之每一击，均需运用全身的重量，以身体来打击对方，而手臂则纯是传导此力量的工具罢了，单凭手臂的力量攻击是不够的，真正有力，够呛准，正确的出拳，是将身体的重量，以臂与肩为枢纽，先手臂而运到身体的中心线。

下面所述是身体重心变换的二种方法

1 迅速地以腰为枢纽，快速地转腰，使肩与臀先手臂面。

2 全身的旋转将身体重量由一脚下移到另一脚。

以腰为轴的旋转速度较快，也较易学习。腰的扭转练习是学习出拳的基础练习。

打击的动作与推击的动作不同。真正的打击动作，该比拟像鞭子般的挥击而也——先缓缓地聚集能量，再突然地一下子释放而出。推击恰恰相反，在出拳前就已集中好全力，在出击的过程中却缓缓地失去其能量，真正的打击动作，两脚下经常直接位于身体之下，在推击中，力量只由后脚推前之动作而发，而非由转腰之动作而发，故身体甚易失去平衡。

打击的力量是由迅速的扭腰动作而发，但此动作作用与摇摆，晃动大不相同，而是以前脚做枢纽来扭腰。惟有保持住身体重心，臀部放松能自由无拘地摆转，肩膀放松，臀与肩能先手前扭转而出，如此方可产生最大的劲力，如此方是打击之艺术。

一旦身体前半面，首，肩，腰，膝，足所成之一直线关系破坏了。发劲之力道也会失去的，因为身体前半面所成之直线恰似锚般，支轴点般，枢纽般，劲道是由此而发至其极限，所发劲之大，一个真正的高手，甚而能不踏前一步来图获得平衡力即可轻而易举击倒对方。

对松弛紧张应有更深切的了解与注意。倘过于紧张，则对于有效一击所需用之柔软与对时间的良好判断便不易获得，随时放松自己，并记住对时间的判断是有效的攻击支援武器。

出拳无需挥鬲着手臂，才出拳，真正的动作该是放松肩膀肌肉，使前臂控制良好，在攻击接触至目标前的一瞬间，才紧张肌肉的。此种动作亦可使臂膀回复到正确的姿势上。

肩膀的最高点，恰与自己所欲收集的目标在同一高度上，但是，倘若遇到较高的对手，亦不防抬起脚跟，以脚尖着地，出拳攻击其头部，此时肩膀则恰位于其下颚之水平上，一但攻击对方胸口时出拳两膝微曲些，使自己肩膀恰好位于对位胸口这同一上。

记住出拳时需利用撑脚，蹬地需由足膝腿腰背后所传来的力量，运用全身的摆动力量，同时尽量减少避免无谓的动作，贯于拳上，用来打击敌人，记住，脚下要蹬地。

出拳时，以两脚的脚尖为轴，使身体旋转，拳头直拉由身体中心而发，而双腿蓄劲于下，有时双腿快速地跳趣三，四寸时会更易达到自己的目的。因为自己的姿势位置使然，必须以右拳攻击对方时常可以左脚微向左踏一小步，只数寸距离来出拳，但需注间对方的踢脚。此种动作，可使出拳更具力量，友其是在距离颇远之时。

当对方冲前而来时，判断好时间是最重要的。信住，当进步攻时，双脚不可在拳未攻击前即着地，否则身体会停滞不灵，攻击时脚后跟微抬，并向外展。保持两腿微微弯曲，如此大腿的肌肉，像弹簧般随时可动或踢起。移步时的步幅，距离需够大以及于对方，出拳时需瞄准贯穿敌人的目标，尽量欺近对方。为确保胜利果，直击与进步需连成一气，协调良好。

步法向前移时，头部应微向右侧摆。对敌时永不畏缩或闭眼，严密地注视着对手的一举一动，下颚贴好肩膀，紧密地收好。注意护好的范围，与辅助的守势，随时防守全身的各部位，随时保持后手防御戒备，随时后手跟前手协助前手攻击对方。

连环攻击

首先需知道的是：力量运用有各种不同的类型，一俱必须能善用其中之各个方式。

连环攻势常意谓着快速的动作的连续，甚至在接触对方前瞬间加速，至接触为止，一拳出去，需在其至目标前，渐渐加快速度，至目标时犹有足够的劲力贯穿敌人。一拳不仅仅是打在敌人身上，而是要贯穿于其身体——然身体不可因此而过份前倾。

下决心，尽全力予参手以任何能能之痛击，务必使一下比一下更狼在西关拳击里，拳手所受的教训是，如何出拳“贯穿对手”——在接触目标时，不独保持原不的速度，甚而加速将力道贯入对方，使对方因而破势，急剧地改变其姿势。腕的弹力是打击动作在最后攻击至目标前一瞬间的加速力量，倘不做连环之攻击，拳出去需能快速收手而回。扭腰的动作可帮助出拳，收拳之速度。

身体的攻击法

以前手攻击对方身体既十分不效又可扰乱对方，化解对方之守势。譬如，先虚晃一招佯攻其头部后，再打其身体。拳虽然不重，倘打中对方胸口，或神经密集的地方，亦会使对方痛苦不堪。记住，身随手动，意即，倘身随手下沉，来攻击对方身体，如此攻势会较安全，效果亦更佳。身体落前，与双脚恰成直角，前脚保持微微弯曲，而腿更为弯曲。身全一落下，向前有力地伸展出拳，攻击对方的胸口，发拳微朝上，而绝非朝下，生护手上抬，置身体上，防住对方任何能可能的前手钩拳，头部下闪，以前手出出的拳来护遮。头部需贴紧前手的手臂。

身子微向前晃，随着左拳虚打一招，击向对方头部，诱开对方注意力，实则以右直拳攻击其身体。微以左脚移前，得左脚仍保持在右脚之后，同虹配合着身子向左侧倾，常可以此动作避开其多之攻击，此时倘以右手出拳，拳既重对方又其难以应付，此外左拳则入置头部的位置。

辅助训练

在做完预定的攻防练习后，回复至原有的拳击姿势时，以脚尖做滑步练习步法数秒钟，并可放松自己，此种方法，可于实际搏击于练习之中。

发出极具威力之一拳之所有的秘密在于：时间的搭配良好，协调配合良好，与准确地攻击目标。凭一小皮球练习出拳之准确度。

练习快速的右拳连续出拳，收拳时之距离恰可使出拳的劲道，到达最大即可，不必收拳过后。

十分重要的一点：在所有的手法中，手脚的配合均是手先脚而发的，铭记在心，手先脚发，时时不忘。

对右手直拳的防御法

以十的例子均是右脚居前时，防御对方右手直击的方法。

使左拳随时准备先对方，微将之抬高些，并在身前晃此圆形动作，倘对打来，身微向左倾，立发左原反击其腰部或前臂处，如此不需要多大力即可挡开对方的右拳重击，此时，倘不愿放过对方的话，犹可对严厉的右主手拳痛击对方脸部，乃至于身体，如此对方不但失去平衡也至全列防御之劣势。

身晃向左侧，以右足踏前欺进对方，然后以右拳施于对方严厉的一击，打其脸部或身体要害。

身晃向右侧，以右足踏前欺进对方，然后以左拳攻击其身体。或以右拳击其脸部。

向后闪身，然后快速地向予还击。

前手攻击之后，常需快速地收拳，立即回复到原有之正确防御姿势上。变化各种不同的攻击对方头部与身体之方法。

前刺拳

前手刺拳可谓一试探性的攻击，前刺拳为一放松，自然的轻刺动作，为其他打击法的基础，动作勿宁说是似鞭击的动作而不化险为夷棒打的动作。

前刺拳的优点是，身体平衡不易亦，为既可守，又可攻的利器，在攻击时前手刺拳常可诱使对方失却平衡，以为重击对方而铺路的。用来防御时刺拳常可有效地阻止对方的攻击，频频急剧地滑步晃闪身子，在对外正欲向自己发出一拳的当时快速反应地一拳刺打在对方脸上，令对方来个措手不及，倘若右刺拳使用正的话，可谓一智慧胜过蛮力的技巧型的拳手，刺击除需技巧与敏锐的动作外，快速与欺敌亦是不可或缺的，有一点需深油料作物铭记在心：最糟的莫过于一记速度太慢的刺拳。

有一点十分重要：在发出一拳前手刺击后，需立即收拳回复到原有的准备位置，随时预备继续反击对方，或保护自己，防御对方之反击。

刺拳的动作是横弹而出的而非推出的动作，收拳时位置需要高些，保持拳的位置，以弥补后手防御上之缺失散失，手臂放松，收拳时下沉再回身体，并需猛力拉回之动作，此点十分重要。

无麻何时发刺拳，下鄂均得收与肩贴近，以肩来屏障保护。

所有的打击，连前刺在内，劲力均是由身体向外而发的，前刺拳之动作是由肩而出之连续螺旋般形状。最好前刺拳发时不止一拳，常常第二记前刺拳会有更在的机会命中对方，倘若第一拳极为简捷的话，此外，第二拳刺击，亦可弥补因第一拳失误之破势。自然，刺拳能因势发愈多愈佳。

有断地练习刺拳，直至能轻快，放松自然地发拳为止，肩膀与手臂随时保持放松状态，与出拳之准备，在使刺拳动作快速有劲，自然而然，才需长时间勤奋不懈这努力，准确性是刺拳之最重要的点。发问愈直愈佳。倘若无法击中对方之头或身体，则不妨攻击其手臂。适时对方采取守势，并一步一步地加在步伐，贴近对方，令对方一无喘息的机会。

前手插拳：也就是咏春拳的标指。

一如剑术家的剑般，前手插拳掌给敌人的威胁是经常驻机构不断的，它的动作一如击剑中的刺拳般，以手指做剑尖，主要的攻风吹草动目标是对方的眼睛。

插掌是所有的的手法中攻风吹草动距离最长，也就是速度最快的一种，譬如说一刺插对方的眼睛并不需多大的力气，然标指之主要在：善把出招之时机，既准又快，方可耻下场有效地攻击敌人，因此，与其它手法相同，练习插掌从对敌准备姿势上开始，无需其他之动作，由身体快速而发，再闪电般回复到原对敌姿势，动作像眼镜蛇般，只能觉得却不能见及。

插掌，无论是连环而出，或是单独而出，均是利用弹出之动作，而非推出的动作，除非插掌速度够快，对方常常会避开单插掌之攻击，但是连环地攻击时，通常甚易使对方中招。令对方无法遁逃，前手插掌，为最要效之攻击武器之一尤其在防御时为然，招式需练至十分精练方可。

由于插掌的动作是刺拳而出，而非纯用蛮力，它的动作正像拍苍蝇般准确是最重要的条件。

补助训练

练习插掌之动作使之更为厉害，锋利，尽量在精神抖擞时练习，免得在身体疲惫不堪时，使粗糙笨拙的动作与原有之轻巧，灵活动作相混，在技巧练习后，再做耐力训练，

将前手直拳之文章重读一遍。

后手直拳攻击身体

以后手直击身体之拳劲甚强，常用来反击对方或配合前手假动作而发，与前手刺拳相仿，身体随着拳闪动，仍需保持良好的防御，可因身体扭转向前过前脚来获得更大的力量，可以十分有地用来降低对方之防御效果，用来对付身长较高的人也；较有效些，

直拳不妨经常反复地使用，倘若时间取准，发招出拳正确，此拳之威力极大。也较其他的手法安全些，因为收拳时身俯伏之缘故，使用此拳的机会极我，倘若对方用另一手发拳，则必暴露出你后之一面。此时为右直拳反击之最佳时机。

前手微向上置，手掌伸开，肘朝下，以防御对方之后手，头部则紧位于出拳的手臂的下，

受到妥善的保护。

对付一介对手，以后手护其脸，以前手攻击自己之头部，不妨经常使用此拳反击，攻击时必须要有稳固的下盘。如皮此亦可能减少自己的灵活性，

以后手直拳攻击敌人身体：以前手虚击对方之头部，并诱使之以前手反击，或者是，等时机待对方先行出拳。

阻挡对方之后手直击身体之攻击，只要把前手贴置自己身前即可，同时，肩膀上抬，以免对方连续攻击。

摆好对敌之椿步，严密戒备之姿势，后拳握置颚下，离胸部的一、二寸之距离，当前手出拳攻击时，因为扭腰身转之动作，使得后拳比原来之位置后移了四、五寸的距离，此后移，并非拉因之动作，而是手随腰转，然后以此后拳拳攻击出西洋拳击中最具威力的一拳。

出拳之方式与几乎是与一直线而出的刺拳颇为相仿，然后手交叉拳劲远较拳刺拳为重，扭腰的动作也较大，在任何的重拳出拳动作中，身体的骨骼结构常是排一线的，以形成身体之坚固的一面，良好地支持身体之重量，并自由地运动肌肉，推动身体向前，产生极具威力的一击。

十分重要的一点是，使后肩与后脚踵之旋转连成一气，动作是以身体之前半而为转轴，以前脚支持身体旋转，使身体之另一侧可以自由无疑地转动，发出具有威力的一击，此种动作的原理就像猛然关上门一样。记住，交叉拳的发招的秘诀在运用前半面之身体为转轴，后身体之另一侧能自然地旋转，无论在出拳，或躲闪上均甚有助益。

使拳能放松，自然地发出，在刚出拳之刹那，臂膀之肌肉绝不可紧张，肌肉紧张的动作需在拳刚击至目标时才产生的，。由此最后一瞬间之握拳，捏紧之动作，迸出力量贯通目标，拳之劲道大小全紧于速度与对对方动作之动作之良好的时间判断之上，需记住运用后腿蹬地所生的反作用力。

双手随时保持适当之位置，特别注意一点，前手出拳时凰手决不可无谓地下垂，需能手在那，拳就从那儿发，能常是由对敌之戒备姿势发拳攻击，出拳时快速无任何准备之动作，也就是说绝不先抬高手，或收手再发拳之情形，肩膀向上屈靠，以保护自己之下颚，同时下颚亦需向下，后手出拳时常是由其“休息位置”，在胸部或身体直接发出的，通常是在肩膀发拳。

当后手出拳时，前手臂应贴近身体以资保护，此一动作不仅可防意料中的对方的反击，且可迅速地以前手还刺击对方，所谓的连续攻击。切记，一拳出时，另一拳收。

此动作需熟练至能轻易而快速，正确地出拳，收拳才可，再资助强调，拳需能贯穿目标，而非仅仅点到为止。收拳复原之动作需轻松，手臂放松。

在运用后交叉拳出拳时，动作决不可迟疑，倘知自己何处有空门，决不可不注意，需设法护好该处。

因后交叉拳是长距离之攻击法，思量若欲克敌致效，发拳时需如箭出弦般，快速地射出，而事前一无征兆，才可。因此后交叉拳最重要的一点，是速度如何能加快，使自己一但攻击时，能在对主犹未知觉，即迎头加以痛击，此外，发拳亦需准备无误，远比前手攻击准备，

同时，倘后交叉拳出拳愈直，则具有威力。

除非保持平衡，否则在后交叉拳后的姿势，甚不易以前手再攻击，此点极为重要，因为，倘若对方下闪避开你后手之攻击时，最快速的收拳是，前手攻击对方，倘姿势不当，此拳甚不易发，故保持良好的平衡此点十分重要，倘若妄图在这极短的时间内，改正自己错误的步法的话，很快的你会发现自已平摊在地上，四脚朝天。

后手交叉拳用起来较不称手，原因是在，攻击的距离较长，且一点失手，空门立即暴露在对手的攻击之下，只有以勤来弥补上述之缺点，发拳时快速而令对方不觉，收拳时亦然。

右脚摆前的姿势时

通常,会先打出一记左拳，再出一记右拳。

右手需随时保持移动，切勿僵直，固定着，右手的动作一如蛇能吐信般，前后的摇着，随时准备出拳，更重要的是，如此来威胁，困惑对方。

出右手时，，同时踏出右足向前，在未击至能阻碍对方的视线前，左拳直击而出（不立即收回），同时身体扭转向右，纯以左足为腰，此身体左侧之推、弹之力，的足而上至腿臂部，加上报载腰，转肩之力量，在连环攻击时，出拳之力适可因此全身之协调配合而大增。无论何时，均需保持良好的平衡。

需记住，左拳经常是用来扫击对方的最好武器，先诱敌出拳攻击，再以此左、后反击对方，发拳的角度是直线，微闪身，步子向内移，使对方右前手攻来的拳在左肩旁掠过，然后打出左拳，同时注意对方左侧之动静，亦可再加一拳右拳，自己之头部是向前，向右闪，来避开对方右拳之反击，（需严密注意对方之一举一动）。下闪动作弧度不可过大，恰可闪过对方之攻击即可，左手拉回时，需能在对方前手臂伸直之前，贴掠而过，而身体之由左，向右旋转岂知需配合着右肘与右户猛推之动作。

通常是在对方近身时，攻击其下颚之部位，但勿时时朝对方头部而发，需瞄准其中线出拳“贯穿”对方。

试着以左拳攻击对方胃部，再以右拳攻击头部。

试先以两记右拳（前手）攻击对方，伺机再打出直拳。

有时不妨身体向右移动较大的距离，然后以左拳以微向上之角度，攻击对方。9 当收手，回身时，右肩保持抬高之位置，倘右脚在前则，倘左脚在前，则以一记前手的钩拳反击对方。

贴身近战一身裁矮小者对付身材高者

双手保持上抬之位置，两手肘贴近身体，利用下闪与晃身，左右躲闪，仔细判断对方前手这攻击情形，使对方的出拳落空，配合着下闪，滑步，假动作等与运用自如的双手，欺进对方身体内侧，用一记短的左手直击即可凑效，时机总是稍纵即逝的，因而一记短快的直拳自较长而弧形的攻击较易把握住时机。

善用下之机会，如对方钩拳发拳时过低，或钩拳这弧度过大时，自己可有良好的机会攻击，一但对方右肩下坠或弧度过大，大可迅速以一记强有力的左直拳痛击对方。

左手举拳，掌过肩攻击通常是身躯短小对会身躯高大者之方法。动作之一圆弧形的；超载的方式攻击对方头部的目标，动作是由肩而出。变换练习掌外缘砍方法。

搏击时，多利用进步直拳攻击，攻击中距离之对方的目标，倘若对方封挡防御，闪躲或试图反击自己的直拳时，大右以中距离之钩拳打击对方。

钩拳

反击中以钩拳较具威力。动作绝不是过大左环形形状，而是放松自然，弹射而出的动作，记住，加上身体旋转会更具威力，以步法配合出拳攻击。

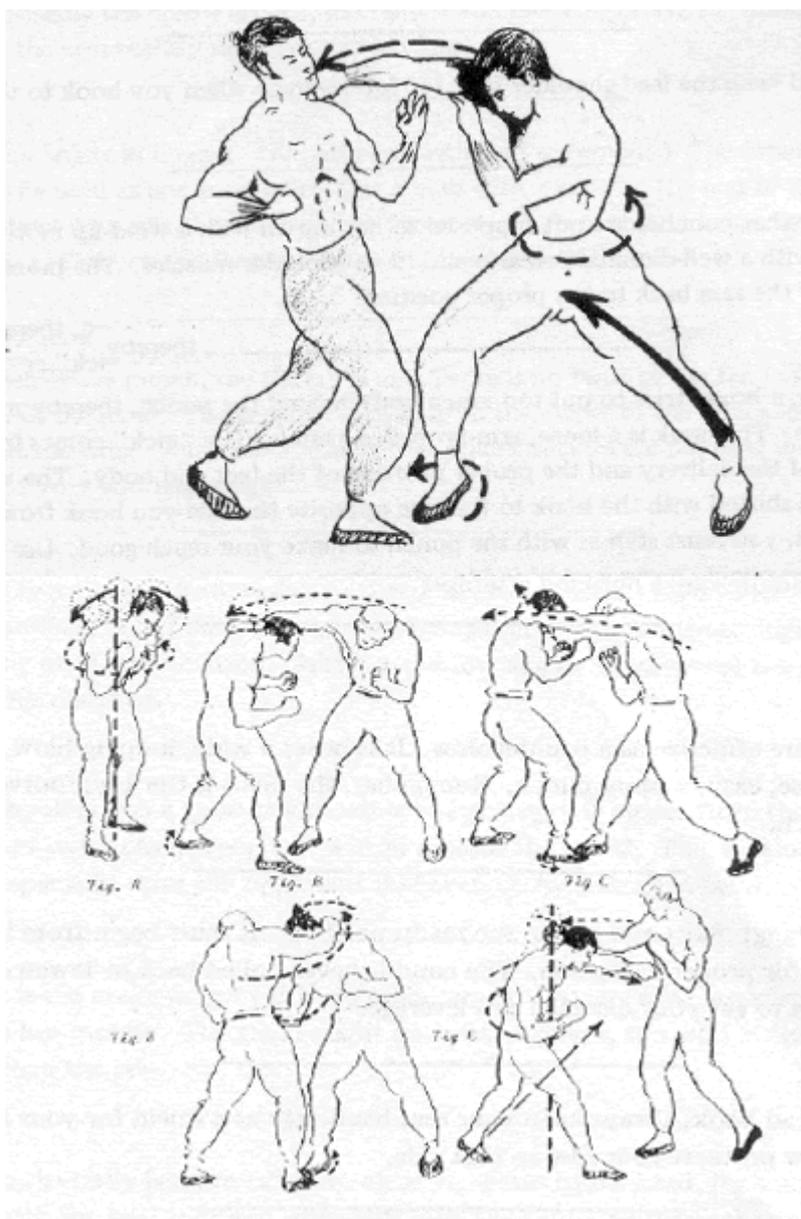
动作需避免为对方所洞悉，发拳与收拳后均需保持随时防御，反击之姿势。手绝不可收太后或下垂，开始多用刺拳或假动作来越近对方。

用前手钩拳时，后手需高置以屏障自己脸部，用后手来保护身体侧之肋骨部位。

钩拳之练习主要是用小型之拳击袋。锻炼出拳的劲与狠，但绝不过分扭身体，练习快速的连续出拳。

前手钩拳

善于变化的搏击者，心智更明，身体更灵敏，常可以最不平常的手法，由极不可能的角度而攻击得手。



前手钩拳的运用需判断正确，一旦进身迫近对方，或后撤均十分有效，常用来对付过远之直拳攻击或摆拳之攻击。

倘樁步姿势与对方相同，前手钩拳攻击之最佳时机在：对方后护手下垂时；对方前刺拳收拳之是时。

对付一个守重于攻的聪明对手，时常只有钩拳方能突破对方的防守线，迫便使对方改变防御的姿势，使自己有机可乘。

前手钩拳可用来直接攻击对方，对方甚不易避开自己之攻击范围，用来反地中对方常会更有效，用做连续攻击也然。原因是钩拳乃一短距离之攻击武器，尤其对方迫进你时，试以先用直拳直接攻击对方，运用前手钩拳的一个好方法是先以后手直拳佯攻对方，经常变化攻击之方式：高/低再或低/高，单独的或连续的动作，刺拳或佯攻（配合进步）是缩短双方距离之良好的方法。

前手钩拳亦是贴身近战时之良好攻击武器，由侧方而入，为对方视线所不及，更因其可

避开对方之防守线而攻击。贴近时，尤其对方先受直拳之影响时，钩拳之效果甚大。钩拳与其它手法一样，是由对敌戒备之椿步直接出拳。

多以刺拳或先用虚招来越近对方，举个例子来说，以后手直拳虚打对方，但拳出不过远，大多数的拳手在钩拳攻击时，手收得太后面，练习改正此缺点，度使手不可过低，练习即使不拉回过后，亦可有效而够劲地出拳，随着前手钩拳之后的脚部攻击常是配合着步法的运用的。

前脚之脚跟需向外侧抬高，使身体能适意地旋转，在拳攻击目标时，腰与肩逆方向旋转。

一旦攻击对方之脸侧面颊时，肩需保持抬高位置以获得最大之杠杆作用。

切记，出拳时绝不可有肌肉紧张之动作，真确的动作是，前臂之位置与方向妥当。

经常有些拳手，出拳时，身体重心有时宜份向前之情形，使得拳变成推出的动作，实际上，钩拳是一放松，由肩膀而发的攻击法，同理“踢脚”劲力之来源，则是身体之放松与变脚，身体之正确扭腰转身动作而来的，出钩拳攻击时，身体需转至与攻击方向相反的另一侧，倘以钩拳直接攻击，必须配合进步，贴近对方，使得钩拳更易及对方，出拳时，务必放松，自然与弹出的动作配合。绝非弧度过大，环形之出拳。钩拳动作倘若是放松的出拳的话，手臂如“鞭抽”般动作，是由身体旋转离开手臂动作而产生，当动作的范围及于肩，臂之关节时，此时之动作则是臂与身体同步调旋转，出拳需快速捷，如脱弦之箭般向前射出。动作是出其不意猛然地发出，记住加快出拳速度，攻击之力劲需能贯穿敌人身体。

前脚之脚跟外抬，以前脚之脚尖旋转，如此攻击之范围会更远些，发拳也会较容易，也较快些，身体微向另一侧低些，使得出拳更有力，并可较安全地防卫自己。

最重要的一点，尽量减少不必要之动作到最低，动作之弧度恰可发挥劲力，效果至最大时即可，而非过大的钩原动作。

手肘开放得愈大，弯曲得愈少，愈易退化成摆击拳，因此，手肘需保持紧密的曲肘。一旦发钩拳时，身体亦同时暴露出空档。

钩拳最难学的一点是身体度不过份扭转而犹能有效，够劲的出拳攻击。

手肘弯曲是愈利害，钩拳之威力就武利害，练习钩拳攻击至目标前，手臂微先僵直固定。

大西洋拳击并无运用到手腕的动作，自己不妨试试此句话是否是真的，前臂与拳头是固定成体，一如棍棒无节般，拳面与前臂需成一直线。手腕不可弯曲。小心避免用大拇指之部份攻击。

出拳至定位时，大拇指是朝上，并无转拳之动作，为了适当的保护手部之原故，前臂由手肘至拳上之关节均是固定，坚强的。手腕处绝不可微曲，记住，拳上之关节，经常是指向对方。

随时保持后护手高置之位置，以屏护头部，后手肘则保护肋骨处，养成随时操持此二动作之习惯。

随时配合双手连续、结实之出拳攻击对方。

封档对方钩拳时，常有后撤闪开对方之出击或避开对方之倾向。此种倾向并非良好之防御法，正确的动作该是，欺入对方，而非后撤，使对方的钩拳由自己的颈部边掠空而过。

钩拳主要是利用小型速度球来练习；出拳时，练习不过份扭转身体，犹能强有劲的打击到目标，切保持双手之安适，流畅。

后手钩拳

后手钩拳在双方近战时甚为有效，尤其双方离身分开之一瞬间，或对方后撤之时为然，有时，亦常可以前手钩拳吸引对方的注意力再以后手钩拳攻击。

练习屈身时以左钩拳攻击对方之腰部，尤其对方身向右转时，每每是于暴露其右边腰部这空档，动作是以半环形之弧度，击向对方之腰部。

铲拳

铲拳是以手肘内靠之动作，向内出拳，用来攻击对方身体时，手肘向臀部靠。攻击头部时，则是贴紧肋骨之下主再出拳，铲拳亦是由对敌椿步直接而发的，可谓一流的短距离出击法，确定自己手肘无过份紧张之情形发生，肩膀，腿亦然，出拳时臀部配合出拳而向上，手肘弯曲约45度角，由于手肘弯曲使然，常可由对方防御之内侧突破对方之防御。

出拳的方式（右脚前时）：将右手肘内扣，并贴靠骨盘之前缘。将微握的右拳微向上转，使手掌心部份朝上，手心微朝上45度的角度，于此之同时，左护手保持正确这位置，现在，双脚并不移动，突然将身体转向左方，臀部成一弧形向上之动作，配合着拳攻击对方之胸口位置，右拳倾斜的角度恰容许拳之关节，结实地击到对方之目标，确定自己并无手肘，肩与腿过份紧张之情形（在身体转向左侧之前），而臀部是如产东西般的向前突出。

不管是攻击头部或身体。所有产拳这时特征均是有特别的角度与臀部向前突之动作，腿的反弹的动作，可加快身体之旋转的速度，但亦会使身体微向上，于此同时，上之角度与曲肘之动作，配合身体相同之旋转。如此，方是正确“纯正”的产拳，出拳时亦需随时配合其它之连续之攻击化。而自己“纯正”之产拳所转之角度亦可由内线突破对方的防御。

攻击头部之产拳是由对敌之姿势出拳的，最好以速度来练习。将右手曲肘置身前，前臂保持一直线，直至大拇指与右肩仅有甚大小之距离，切记，右手肘身内扣，贴近右肋这下方，现在，并不移动双脚，突然配合腰的回转与臀部向前突的动作，使右拳转至正确的角度，攻击到身体前面面颊处之高度，确定，自己每次转身体前，手肘贴置身体肋骨之下方，拳攻击至目标与右肩之间仅仅是一短短的距离。

铲拳动作在钩拳之内侧，可谓距离最短，又最具威力的攻击法之一，一旦练好产拳，动作常能本能反应地配合身体因转之动作一产击而出。

铲拳可与其他之手法配合做连续的出击，。最简单的配合方法是：一记长距离的右拳挥击对方之头部（采右脚在前之姿势），再迅速以一记左手产拳攻击对方头部或身体，或者是随着一记右直拳攻击对方头部，再记一记右产拳攻击对方头部与身体。同样的，倘自己之右拳攻击对方头部失手的话，本身之姿势甚大易遭对方之右产拳攻击，更有一点，倘对方速度比你快，欺近你时，闪躲常不易躲开对方之攻击，此时惟有一记短而快的产拳可连消带打的攻击对方。

产拳之威力并不比长直拳之威力小太多，常可以产拳击倒对方，再不然至少可使对方攻击大失，尤其对方贴靠你时，近战时，勿忘了使用手肘，踏踢与膝撞攻击。产拳可保持在内线，攻击习于左右闪躲晃动的对手，由于产拳均是短手紧密的出拳，遭对方攻击之机最远比用弧度较大之钩拳遭到之攻击的机会来得小些。原因是，钩拳是由外向内攻击之动作。

旋转钩拳

严格的来说：旋转钩拳之动作几乎与直拳相同，惟一的分别是，接触的瞬间，手腕猛力的旋转，此拳是一弯曲，具撕裂力，以拳之关节攻击的中距离手法。

任何形式之钩拳的要点是：在可能攻击到对方的最后一刻，在挥击时抬高手肘，接触时方可以拳上之关节接触到目标。

出拳之方式（右脚在前时）：由对敌之戒备式，开始回转肩膀，一如欲以中距离之右刺拳攻击般，并有预做准备动作，相反的，并不出右刺拳，而是以右前臂直出，拳向下，右手肘向上，右拳以螺旋旋转之方式向下出拳，使关上之关节可正确地接触至目标。

当你移前以右旋转钩拳攻击时，是以足为轴之旋转来向前的，步踏前并微向身体右侧，脚尖向内转，当右臂右拳以向下之动作攻击至目标时，身体是以右脚之足前来旋转，在拳攻击目标的瞬间，左脚常常是仍停留在空中，但迅速即落地。

倘若你的旋转钩拳速度其快，一无征兆地攻击，则对方当会加倍戒备并以左后出拳，威胁自己，此时可以旋转钩拳来消解对方之后手攻击，更有甚者，倘对方令其左护手离身过远，因防御或封档自己之右刺拳之原故，此时即可以旋转钩拳攻击对方之下颚之目标。

右 旋转钩拳攻击的时机常是]身体回转至左方时出拳。

练习以由轻型之速度球，来获得正确之姿势与动力。

手掌钩击

手掌钩击纯粹是一快速，以手掌如钩拳般动作攻击的手法。

在一般的出拳姿势下，运用由外侧面而入的手掌钩击，避开封手后护手的防御甚为有效，此外，配合防御与闪躲之下反击亦是十分有效的。

上击拳（或称抛拳）

前后或后手之上击拳常自由有效地运用在近距离作战之时。也就是说，一旦贴身近对方，即有甚多之机会运用此种手法，

上击拳可用来做为攻击头部之武器，或是猛烈而巧妙的打击方法。但事先声明一点，除非自己洞悉对方之企图或打法，否则头下垂或身体弯向前的结果只会使你遭到挨几记上击拳的命运。

一短短的上击拳是十分有效的攻击方式，攻击前，双腿保持弯曲，出大前提的瞬间再突然撑直双腿，在攻击接触至目标时，微垫起脚尖来，身微向后靠，当用右拳出击时，身体重量较倾于左脚，反之亦然。

对付一个采右脚摆前之椿步的对手，一旦欲用右前手做上击拳攻击时，先缓缓，以左手置对方之右肩前片刻，确定自己不会反遭对方之上击拳的反击。

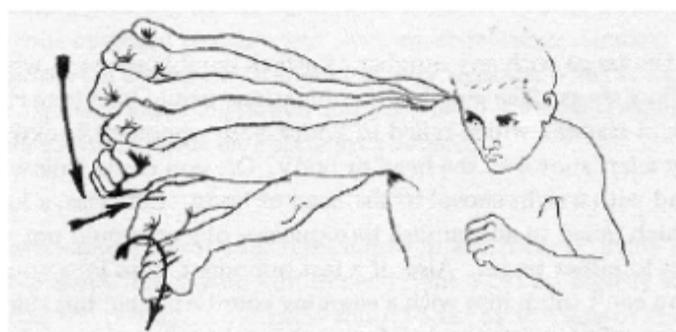
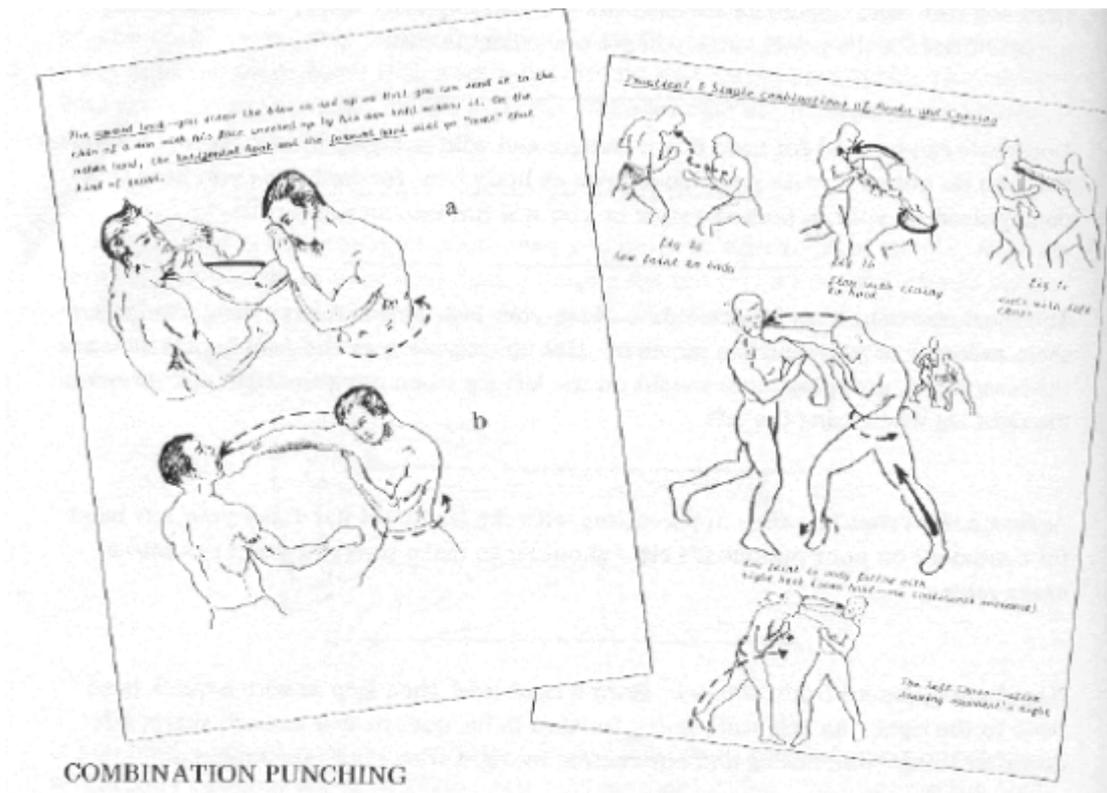
后手上击拳：先发一拳右拳，随着迫步向拳头快速向右转，倘对方因出拳而身体前倾，此时自己可有很好之机会，予对方以一记短而凌厉的左上击拳攻击其面颊，并可以此拳扰乱其右手。

后手上击拳之出拳的方式是在发招的中途先沉左手，再产上去攻击对方下颚或下档，前手则后拉来屏护自己并相续准备攻击。

上击拳用来对付一频频只以长刺拳攻击自己脸部且身体经常保持正直的对手，几乎可以说是一点效果都没有，必须小心翼翼有计划的贴近对方，再运用此拳攻击其下档或其他之目标，由此方法，常可使对方疲于奔命，而导至其头低垂，

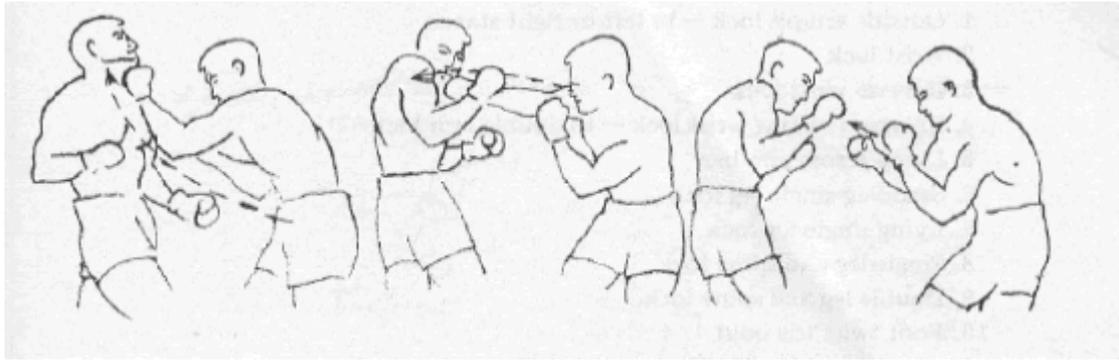
上击拳可以填满沙类之悬袋练习。

- a) 上钩拳：倘对方双手横置于眼前屏护时，则可以此拳攻击其面颊，动作由下而下，微由外侧向内，臀部需配合着旋转。
- b) 水平钩拳：前钩拳：可于对方护手上方或旁侧进击，此拳可谓，曲肘之刺拳，需配合身体之动作。



连环出拳

一个优秀的西洋拳手常可由各个不同的角度改变，而他每一拳之姿势与位置必可继续地连环攻击。他经常是保持着良好之平衡。连环出拳的功夫愈好，愈是击败不同类型的对手。



一些观察之结果，可应用于各种不同之打击方式，出拳愈直愈佳，出拳时配合进步，使攻击范围加大，出大前提时绝不可预露预造。倘若出某拳，而拳需先置特定之位置，亦绝不可引起对方之注意，由中心攻击，随时平衡好自己，站好椿步，运用各种不同之手法，出拳后，迅速收手回护自己，前手来继续连环之出拳。

长距离搏击时，以前手刺拳配合后交叉直拳攻击，短距离近身时，则以钩拳，后手攻击身体与上击拳配合。

出拳时身体微摇晃下，一记重而狠的拳常是由稳固之马步而发的；一记轻的拳，通常是垫起的脚跟了同拳，

练习时能以击中以坟的情况下才出拳，在攻击前先迫使其后退其绳旁或角落，别浪费力气在发空关年，倘对方先出拳，则避开，再结实实地不等对方有机会逃走，即施以反击。

在实际搏击中，保持自然与放松，锻炼速度，取准时机与对距离的良好的自信心，能有而重重的出拳。

身体常是极明显之攻击目标，原因是面积大，亦中甚容易移动，下挡亦是甚好之攻击之目标，且显而易见的比下颚更难防守，

以钩拳攻击身体，常在贴身近战时较为有效，先虚打以方头部一拳，迅速闪电般，前脚近对方沉手以钩拳攻击对方之胃部，腰部，下档或任何贴近之目标。在同一瞬间，身体下闪

至钩拳攻击方向之另一侧，做动作时，双腿需曲膝，肩愈收愈好，为保持平衡，后脚下脚尖需适当地向外转，后护手需防好。

钩拳配合侧向移步是一甚好之攻击方法。原因是方向侧方移动同时来闪躲，相仿的是，可有效地钩拳攻击正在侧身移动到对方，对方所受这伤害必是更大的，同时记住，出拳时，后手需上抬，护住自己。

前手钩拳至少有两种出拳之方式：

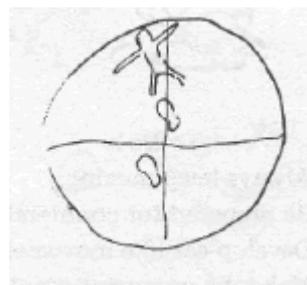
长距离前手钩拳：先以前手直接以刺拳攻击对方脸部，再快速地加一记钩拳（研究攻击或反时，身体重心之变换情形，重心移前或撤至后腿上）。

短距离前手钩拳：出拳时是摆对敌之椿步出拳，手肘贴靠身侧（一旦反击时，身体重心由前脚移至后脚上。）

四、擒摔法

摔法

1. 钩摔法
2. 逆钩摔法
3. 单脚锁法与钩摔法
4. 双脚锁法
5. 右脚扫法：可配合或无需配合手法之施
6. 左脚法：可配合或无配合手之拖
7. 后踢摔



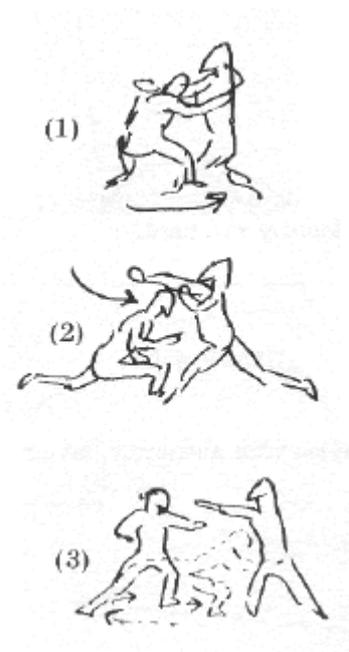
练习在能攻击到对方的情况下才出拳。

关节之拿法（锁法）

可在对方站立，或倒地时，以关节之锁法使对方无法动弹。

方无法动

1. 腋下锁法——左右脚居前
2. 腕之锁法
3. 逆腕之锁法
4. 逆转腕锁法——双臂锁法
5. 卧交叉锁臂法
6. 站立单脚锁法
7. 卧躺单脚锁法
8. 单脚与脊柱锁法
9. 双脚与脊柱锁法
10. 扭脚，拿脚指法



锁喉

1. 后降锁喉法
2. 前倾锁喉法
3. 侧做锁法

茅招

1. 近战时擒对方头发——控制对方。
2. 近战时踏踢对方——使其伤残

3. 拧肉、插法，咬与拉手法——脱开对方或控制对方。
4. 抓下裆——伤残对方与解脱。

跌摔法

1. 延形移步单脚摔法。
2. 落步法摔法
3. 退步腿摔法

要点 切忌之点

经常不停地移动。 双腿不可交叉。

准备反击。 双手不可放太低。

锻炼猫般敏捷的动作。 勿轻易追逐对方。

使对方陷于自己之摔法方式。 勿只依赖一种跌法。

具主动攻击性，使对方只能防御。 勿使对手回绕自己而转。

判断好对方之前手攻击——使其拳落空，并迫进对方之内线攻击，配合下闪，滑步与假动作等。

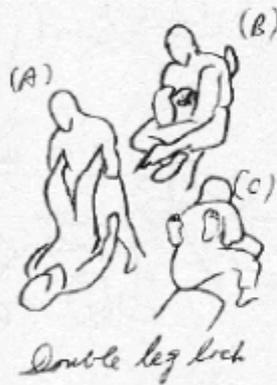
DOUBLE LEG ATTACKS

LEG ATTACKS :- a) The double leg attack
b) The single " "

a) The Double leg attack :- a) The back heel (grain pass)
b) The follow through lift (black stamp)



DOUBLE LEG LOCKS



SINGLE LEG ATTACKS

b) Single leg attack

1) The back trip to groin strike



2) The forward trip to side strangulation



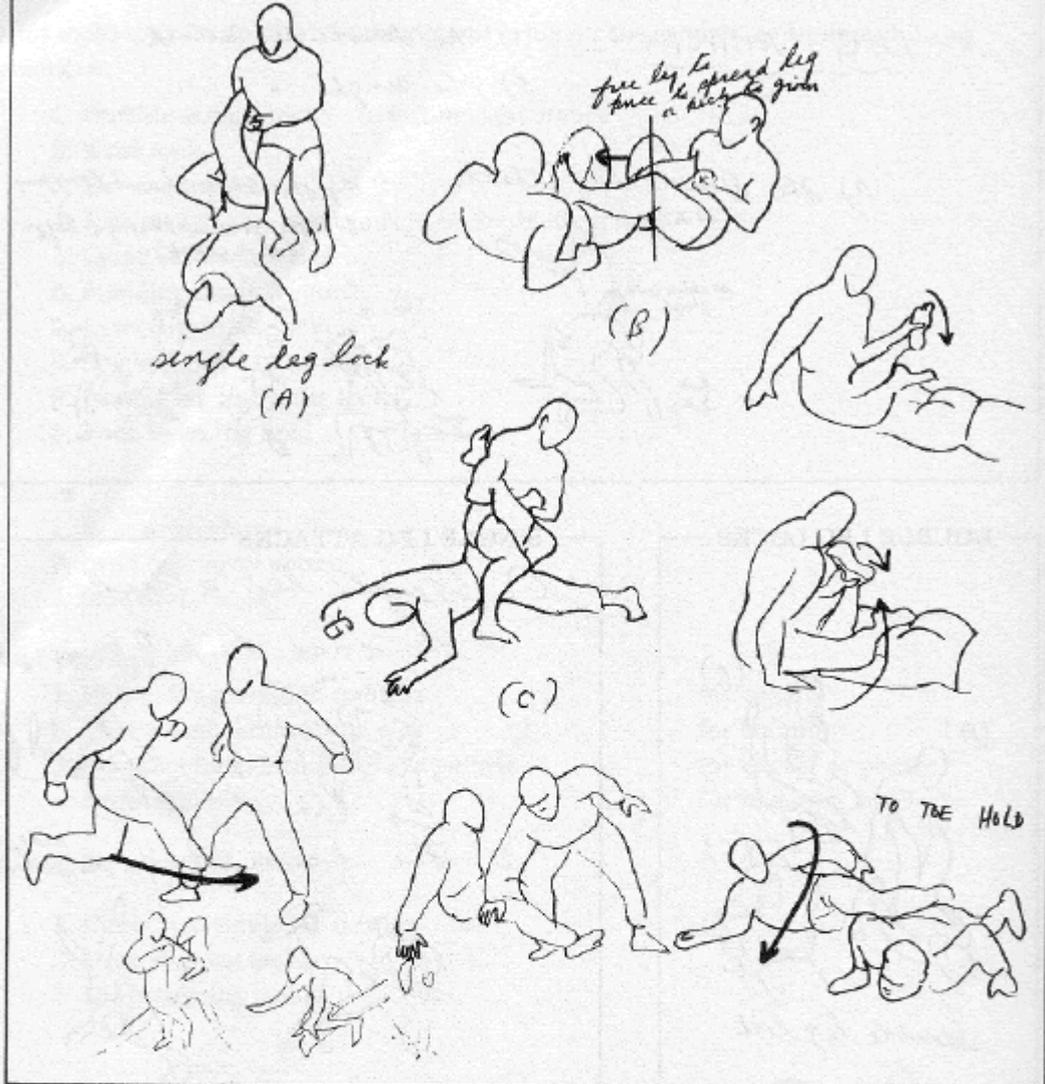
3) The smash and groin strike



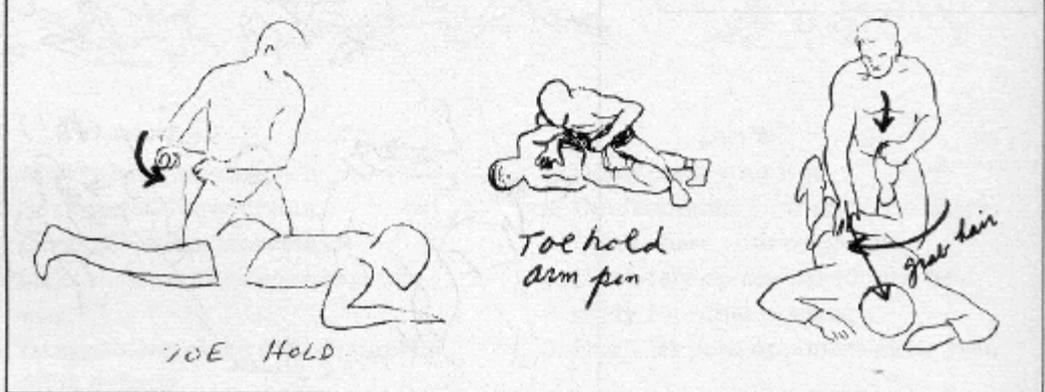
④ *insep (拍!)* and heel to leg lock



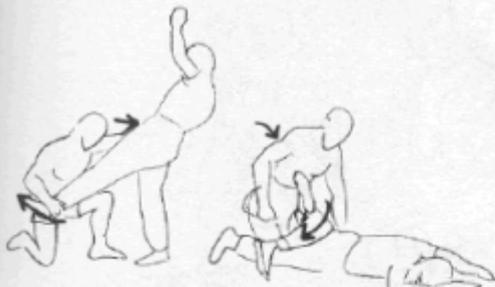
SINGLE LEG LOCKS



TOE HOLDS (with single leg locks)



SINGLE LEG TAKEDOWN and LOCK



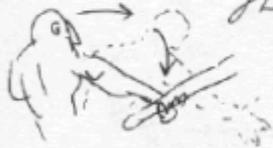
ankle pick up
and thumb to groin
+ foot to → leg lock.

ARM BLAST



The arm blast
leg attach to
groin area.

WRIST PASS



The wrist
pass

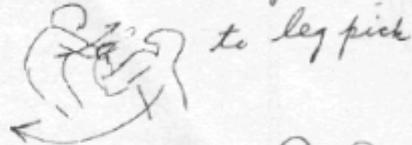
TOUCH (JAB) and GO



(jab)
Touch and go

ELBOW THROW-BYS

The "elbow throw-by"
up and strangulation



to leg pick



Elbow throw-by to
rear strangulation

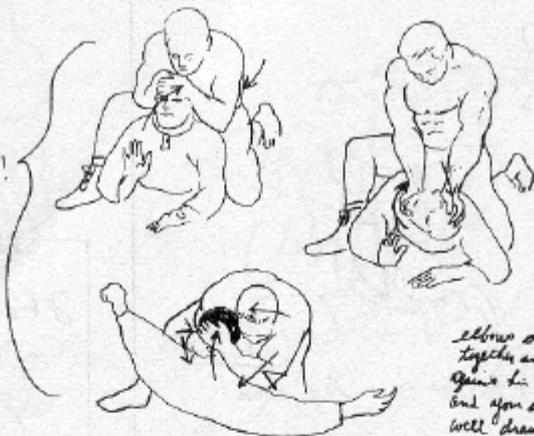
ARM DRAG



arm drag to
strangulation

HEAD and NECK MANIPULATIONS

Keep
your
balance!



elbow drawn
together and press
down to shoulders,
and upon abdomen
well drawn in



FORWARD NECK CRANK (A)



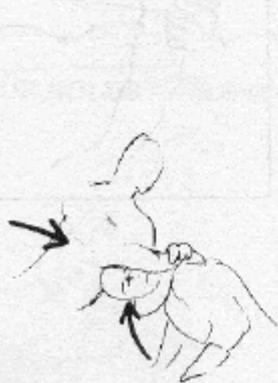
FORWARD NECK CRANK (B)



RAIN LIFT



SPINE STRETCH.



REVERSE FIGURE-4
NECK LOCK.



FRONT FACE LOCK

distraction by
Elongation

for
crouching
order.

HEAD and NECK MANIPULATIONS



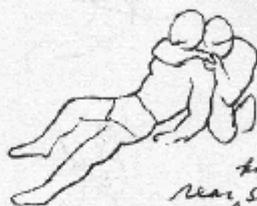
side strangle hold.



Front strangle hold.



TOP STRANGLE.



facing rear strangle

HEAD and ARM MANIPULATIONS



neck & arm lever



half nelson & arm bar.



dragging arm lock



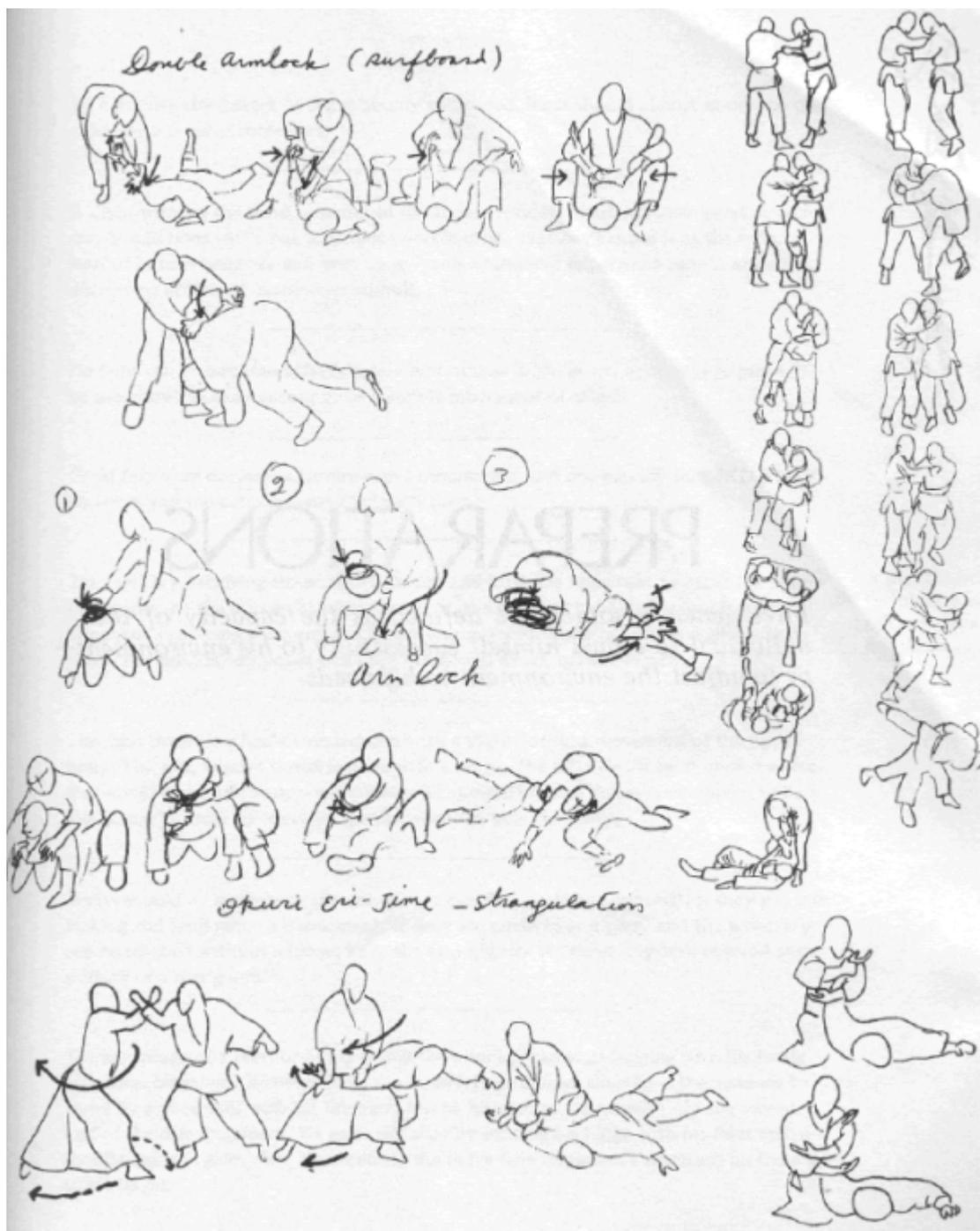
half nelson & hammerlock



half nelson & top scissors



Guillotine



准备

智慧有时亦可谓之为一个成功地适应环境的能力——或使环境适与他。

一 虚招

为减小遭对方重重反击的危险至最少之程度，常需与各种虚招配合使用。

一下手的轻舞动作，或脚踏地的声音，突然叫啸声，都可有迷惑对方的效果。此种情形，纯为人类行为中自然的直觉反映，即使是经验老到的老手，亦无法完全克服此种突然而来的外在刺激所造成的注意力分散的迷惑效果。

虚招除非是迫使对方移动，否则几无虚招可有效地预先洞察知晓。虚招欲达成制胜之效果，常只是单独的攻击假动作罢了。

有效的虚招常是有决定性、有表达力、有威迫感的，我们可以说截拳道系建筑在虚招的运用与手法的配合上的。

虚招常系一诱敌作某种消极防御的攻击假动作。一旦对方意欲截防自己出拳，则我一出的手，突离开而进，而与对方空门处出快速攻击。虚照常包含一记功击的假动作与一记货真价实的攻击。虚招的攻击假动作需能使令对方误以为真，而去防御。

虚招时出手臂需更直些，尤其是在踢脚或长距离进步时（出招要快速，要有影响力）。但在防御对方攻击，发虚招甚易及于对方：保持手臂微弯曲，闪合身体之移动与后护手的屏护。

虚招或连环的虚招之效用是常可由此动作缩短敌我间之的距离，并以虚招配合攻击动作。一招有效的虚招，可谓之成功了一半，另一半只待出手攻击了。由虚招的攻击假动作中迫近对方，由对方错误的反应中，善用时机予对方以打击。

虚招是攻击中不可或缺的整体之一部分。欲能使对方失于防御，或更进一步的失却平衡的虚招自属愈佳。

自己虚招速度系依对方反应而定。因而虚招与速度及距离一般，必须随对手之反应而适时、适当地调整。

可做水平方向连续两下的虚招（内侧/外侧；外侧/内侧），或是垂直方向（高/低；低/高），用单手亦可双手配合。

虚招作为第一个动作，必须长而深远且具穿透力，诱开对方之截击。第二下动作，攻击必须快速与具有决定性，欺诱开对方防御，迫使对方无暇抽手回防。

在两下虚招中，第一下的虚招的程度，需能迫使对方至防御的田地。而第二下的虚招常因双方的间距离缩短，或局势所限常不可过长。一来并无空间如此作，再来时间上也不容许如此。因此两下虚招外加一下反击手法常是：长---短---短的情形。

一种较富技巧与变化的连环虚招，可说成：短---长---短的手法。此变化手法之目的在诱开对方，使对方误以为第二下长距虚招是实打，而做错误之防御。

“长”虚招并非慢。欲深透对方，虚招必须快速。速度与贯透力的配合系诱开对方防御之反应所必需的要素。

一旦对方不为虚招所动，则直拳的攻击或简单的动作会是明智的。

先做几记实在，经济，简洁的攻击，虚招会更有效些。对方常无法判断简单之攻击与虚招究竟何者为真。此种方式对付不善动的对手，尤其有效。同样的方式可用于迫使对方后撤。

虚招亦可以假攻击消截对方之反击与回刺或做快速之后退或反后撤动作。

虚招之目的

- 1 打开自己意欲攻击之对方之空门。
- 2 由迅速地迫近对方，使对方迟疑不决。

3 由虚招诱使对方防御—使对方陷于困境并加以攻击，或是减除对方的攻击，在对方后撤时加以攻击。

虚招

- 1 可作为直接之攻击。
- 2 作为闪躲不定之攻击。
- 3 介入对方防御线内。
- 4 脱开对方之手段。
- 5 压迫对方。
- 6 作为厉害之压迫法。
- 7 作为重击。
- 8 作为攻击开路之手段。

消截防御到闪躲可分

- 1 简单的动作
- 2 圆形的动作
- 3 反击与缓招。

消截到闪躲的动作可为单一的，二下或二下以上的动作。

虚招之出招法

假设以对敌初步站定。微前步些距高，前腿膝快速弯曲。此会造成种手与腿同时前进之印象，而事实上，双手仍是放松的，而前锋手随时准备攻击。

上身做个微向前的动作，前腿微弯曲，前锋手微向前移。前进之当时，前脚以一快速大步的动作进步迫敌，以前锋手向前伸展刺击但并不真打上对方。[在进步时虚特别注意对方之反击——动作精简]。在此种近身之距离下，先收前锋手在跟前再攻击对方之面颊。

另一个有效之虚招是身体进步时，上身突然一个弯曲的动作。

移近再移出的虚招意即假意移前一步以前锋手做攻击之假动作而实则以前脚为轴旋转双方接触之范围。现在，迫近对方假做虚招，实则以前手做刺拳之攻击对方之面颊。倘可能的话，再刺拳后在加一记后手直拳重击。

其他虚招：

- 1 前手虚打脸部一拳再实打对方胃部。
- 2 前手虚打胃部一拳，再实打脸部。
- 3 虚打脸部一拳，再一记后手虚打脸部，再以前手实打面颊
- 4 以后手一记直拳虚打对方放下颚，再以前手钩拳攻击对方身体。
- 5 前手虚打对方一拳，打向对方之面颊，再加一记后手之上几拳攻击对方之身体。

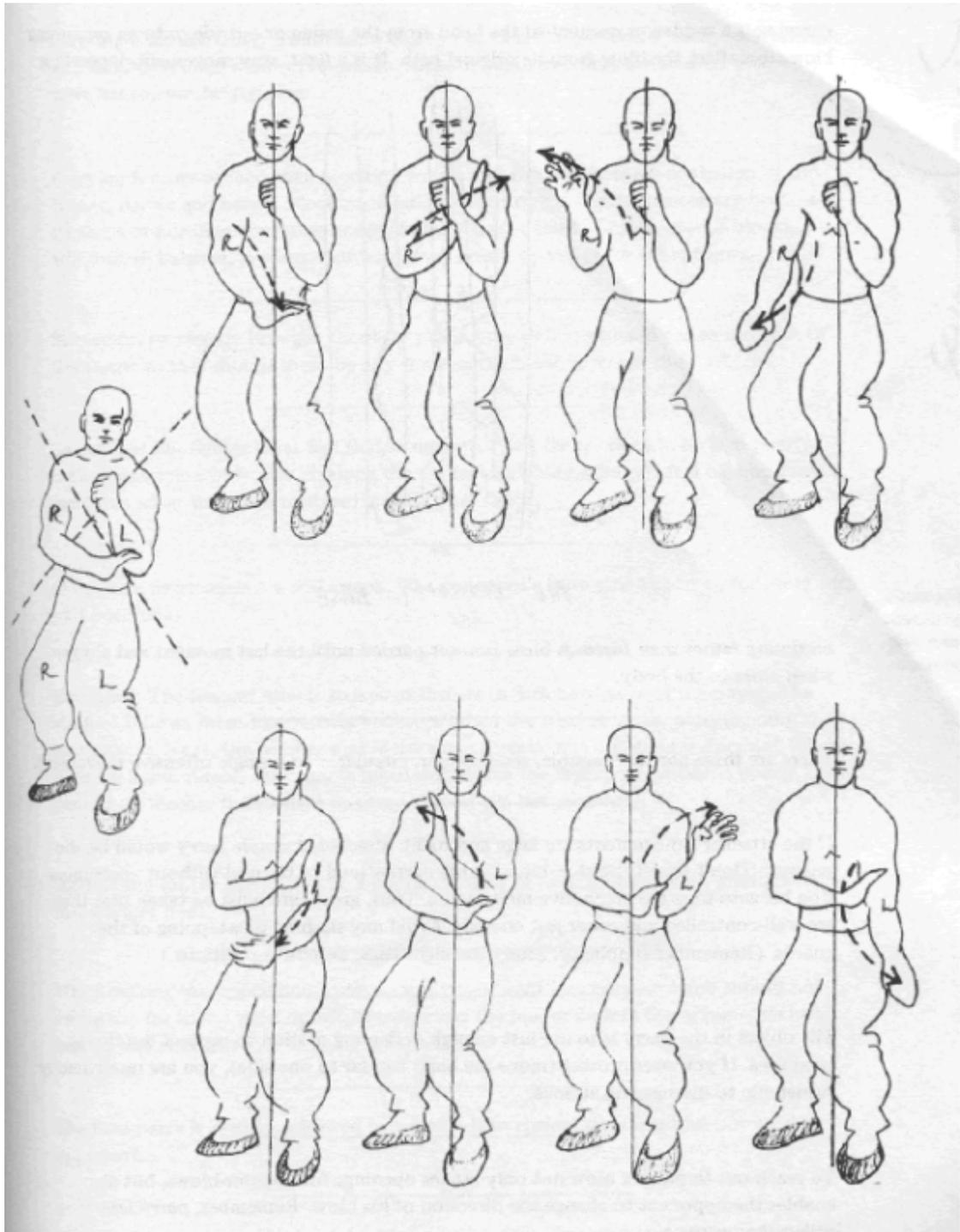
译注：比较上述之虚招并运用于踢脚假动作上。研究先前所述之假动作。在做虚招，假动作时研究下如何获得正确之距离正确之平衡。

几下之虚招运用的程度需能使迫使对方消极地采取守势。



武道釋義





二，消截法

研究如何获得正确之距离感与正确之平衡。

消截系一快速地由内向外或由外向内之手部防御动作，将对方之拳脚由原之攻击路径挡开来。为一轻而自然的动作，常是看时间之判断良好与否，而非依靠蛮力。消截常系是近身的。

有三种消截的防御法-----简单的，半圆形的与圆形的——对方与单一之攻击动作。

倘若攻击者动作过大与方向不佳的话，以及简单消截即可。别忘了运用停止打击法。简

单的消截动作常系本能的反应动作。必须特别注意消截的手纯之精简程度与控制良好之程度均恰足以防御即可。切忌猛砍或挥打的动作。[记住：动作虚精简]。

消截的目的，再只需恰足以挡开对方攻击的动作即可。倘若防御之动作过大 {手移向某侧过远}，此时可能立刻遭到对方空门而入之攻击。

消截对方之攻击不惟可暴露对方之空门，且可使对方之出拳之方向改变。记住拳可在最后一瞬消截对方攻势。

消截系极为有效的方式。不但易学也易用，常有机会运用到。由消截制造对自己有利形势以反击对方。

消截较封挡更具技巧些，后各常用导致细胞组织，神经与骨骼的伤害。封挡由于只会消耗体力，故只有在必须时方可使用。对方一记漂亮、有效的出拳，有时即便封挡住，自己亦却失却平衡，而为对方造成可乘之机。

成功的消截法系将防击的手截于对方攻击的线路上，使对方的攻击力道消击于无形。

有时在搏击中常可深深体会到，消解对方之出拳或踢脚，也就是实实在在的控制住他，所接触到的，可知对方之反应若何而后者侧知攻击已失败。

对一记实招，只以一下消截来防击以免为对方假攻击所乘。

练习：由教师出拳攻击各个不同的目标。学生随着这些动作而作，但在教师停止时变停止，只对实招方可消截。下一步，教师做同样的攻击，但学生并不跟随。再一次，只有在真的攻击实招时方消截。此项练习，训练学生如何在最后一瞬间再消截。

对付简单的消截（如横向来的消截手法），用另一手由另一方向攻击。

当作逆方向的消截法时，手不可挥过左或右侧。只须能截开对方之手，能使自己有空隙可寻，并加也攻击即可。

“打击”式之消截法常陪之快迅收手以对付凌厉的对方。

半圆形的消截法，系由高处向较底处而来的攻击做半圆形的截拳动作，或由较底处，画半圆行，消由高而来的攻击。

身体上之防击消截动作，可由内向外或由外向内，同理对中盘部位防击消截动作，亦可由内向外或由外向内。研究搏击中消截之防击实际情况。

对付一个速度极快或有着高度优势，手较长的对手，在消截时常需后撤些来消截对方攻势。当配合着后撤步法时，消截得手法需与后撤滑步的动作同时进行。换言之，消截的手法并非在退步后才完成的，而是同时完成的。

退步的消截发必须依对方攻击手法之长短而做适宜之调整，如此方式可有恰当之距离来做成功的消截与反击的动作。

需由对方之手下方发朝。圆形的消截手法可绞缠住对方手腕，并使对方绕一圆形动作仍回原来之攻击路线，而力斤已失。

以最短的路径扫截开队方的攻击。（肩膀需放松）——对上盘向外侧之防击，系以顺时正之方向动作，对上盘向内侧之防击，系以逆时正之方向动作。

圆形之消截手法。运用于防击上盘时。需由对方之手下方发朝，反之，对付向下之攻击时需由对方之手下方发招。圆形防洁动作的优点一来可屏护自己身体的较大之范围，再来侧不易被对方所欺骗，然而，缺点是速度较缓些。多花时间练习此中手法，定会受益非浅。

消截的动作不可过早或过晚，手须能顺着攻势，在对方攻击的一刹那之间，再截击对方。

圆形的消截手法亦可使做佯攻假动作的对手困惑。

“组合”消截法包含两个或两个以上之相似的手法或不动的消法配合。

每一个单一的消截手法完成时仍须回至适当之位置，以准备做消截动作。

随时变幻消截的手法使对方无法捉摸倘养成在攻击时，频频用相同的消法，常会为对方所洞悉先机，准此，即便是对方相同的手法，亦可使用不同的消法，使对方无法揣测捉摸如此方是明智的，此种变幻手法常造成对方攻击动作的迟疑，并致丧失信心与劲道来贯穿其目标。

密切注意对方的反击。实验扫截对方攻击的路线（自然而然的动作）。

配合各种上躲的技巧来做消截手法，如欺闪，闪身，晃动，下闪，后闪身，此外亦可适当加几脚，或手或脚的连环攻击。此外，即使在闪躲之任意方向时，亦须能随时能发拳出脚威慑对方，并保持良好之戒备。

三、其他技巧性的手法

拍击防御

倘若面临的对手动作出奇的快且不为自己虚招所诱，侧拍击防御可以运用到。

拍击防御系一快捷有力的动作，目的在将对方的手向旁侧击开，通常将对方拍开之动作，可获得较优势。

由于距离的影响，常不能随心所欲的做拍击动作并需等待确切的时机并抓紧机会。倘对方不断的变换手部拍击防御，作虚招与佯攻之动作当时即可以拍击防御拍击防御。

拍击防御在自己直接攻击之后可十分有效，拍击常可以拍象旁侧的动作，而屏护范围较大之目标，动作因而较大些。如此所得随后的攻击较为困难，因此惟有善用时机，运用间接之攻击方可奏效。拍击的动作出手亦需由对敌椿步而发。

练习使拍击更加凌厉，拍击对方得手可有三个目的：

- 1 运用拍击之劲道与适切而快捷的动作来制造对方之空挡。
- 2 可作为攻击前的虚招。
- 3 洞悉对方手法攻势时，可用来邀击对方。

第一种情况，手的排击动作必须凌厉而快速，以便更快的加以反击。

第二种情况：手的排击动作需轻而快，使出手更快，更早反击。

第三种情况：因排击需轻，但并不太快，再此同时，随时消截或攻击对方。

捆手

捋手的动作系将对方的手，由高向低以斜角的方向向下带，或者是由下斜的向上带来防御。动作与半圆形效法相仿。

压手

动作系由高向低将对手之手压下的动作，但与前述之手法不同之处系无倾斜的动作

封缠

封缠系以圆形的动作将对方的手带离开原来的路线，再带回原来之路线，以消解对方之力。

压迫

此种手法系加压力与对方之手以打偏对方攻击之手。拍击防御的动作常在直接攻击之前以获得间接攻击之必需反应。捋手、压手、封缠等手法常在间接攻击之前。

灵活变化

在移动中求静定，恰是浪涛上的月，不断的箕簸摇荡着。

一、距离

距离系一连环之移动的关系，依敌我双方之速度，灵活与控制力之程度而定，常常是快速，经常的移动，寻求最有利的距离，增加攻击对方的机会。

维持适切的搏击距离时，胜负有决定性的影响力——养成良好之距离感。

在走进或撤离对手的时候，手与脚必须是同时配合的。能在任何时候里均能保持安全之距离与对方的搏击的情况只有一种——自己无论在速度或灵活上均有压倒性的优势。

压手动作系由高向低将对手之手压下的动作，但与前述之手法不同之处系无倾斜的动作封缠 封缠系以圆形的动作将对方的手带离开原来的路，同样的，倘若无法量准切之距离，即使手法也快，再准也是枉然。

“搏击量度”系搏击者与对手所保持之距离关系。在此种距离下，除非对方全力反刺，否则无法得手。

每个人具有其独特之“搏击量度”。只有在种距离下，方可使之具有较对方为大的速度与灵活之优势。也就是说，自己所保持的距离，对方无法简单的攻进来，而相反的，自己却能。

一个搏击者倘在搏击地移动者，可能系意图使对手判断错误其距离，而他自己却了若指掌。

由上知，一个搏击者需常常变换位置，移前或移后，以获得最适切之距离。锻炼能随时保持正确距离的感觉。最重要的是，培养本能对距离的调整。

超前与后撤些距离时，手法与步法常常是同时的。

一个屏护良好的搏击者经常能与对手保持在适当的距离之外，等待时机来时进敌攻击。在对方走进你时或变换方向时且加以攻击。迫使对方撤至墙壁，而绝其后路，自己亦可后撤来诱敌深入。

谈及击剑，大多数的剑术家，当在准备攻击时或在避开攻击时常交替地做进或退的动作。此种动作在实际搏击中并不是十分恰当与明智。再搏击中进与退必须由快速的跳跃与不规则的动作来做，使对方无法琢磨，发觉自己动作时已迟了。自己可先缓下攻势，再突然地向对方加以反击。

成功的踢击与出拳的艺术可谓是正确的距离判断的艺术。攻击时要瞄准对方可能出现之位置加以攻击。即使是级小的错误判断也会使攻击失败。

除非能占据适切的位置，否则攻击鲜有能成功者。消截的手法需能在对方攻击出手的最后一刹那截住。倘若防守者在消极对方攻势时后撤之距离过大，常会丧失许多反击的机会。由上可知距离调整与判断的重要性。

已过世的剑术大师马西里会说：是否必须事前知道速度与距离的问题不妨留给哲学家去想而非剑术家。同样的我肯定地说在格斗时必须同时观察速度与距离之情形。倘能同时将二者运用妥当，他必能达成其目的。

“搏击力度”亦为一个人所需保护之目标的数目所影响决定。（也就是对手威慑的范围），此外亦为身体最易为对方所及之部分所影响。我们知道脚胫骨是最脆弱的，也是常为敌人所威慑的。倘对手善用踢脚攻击自己膝与脚胫骨，自己必须小心翼翼地对付。

一旦到了适当的距离，攻击时必须能瞬间地爆出能量与速度来。一个搏击者若经常处于良好的状态之下，即反映会更快，常可在对方不知不觉的情况下次机反击。

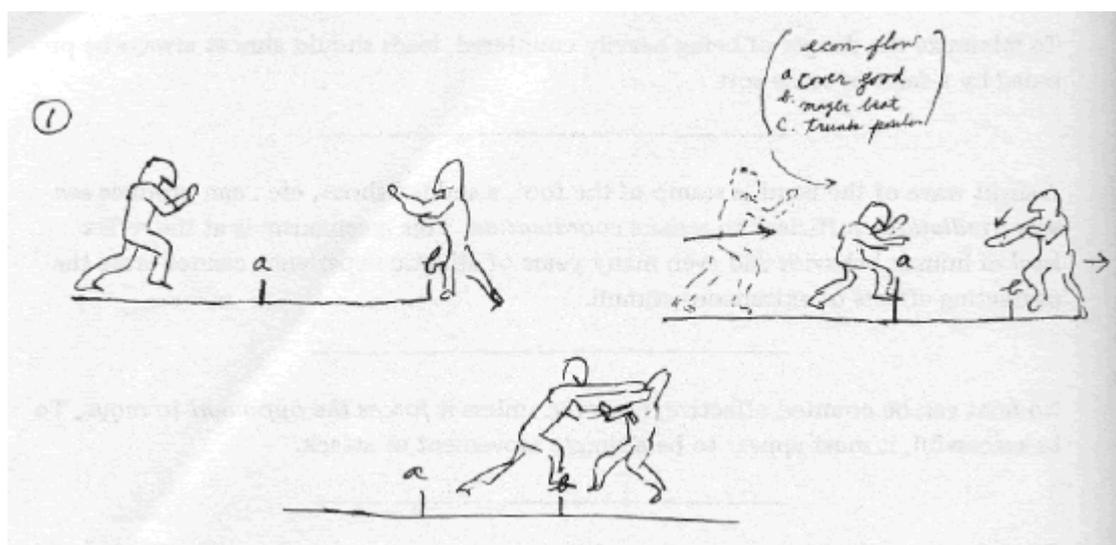
每个人都有适切的搏击距离。

攻击时的距离

第一原理，从段距离，攻击时最快接触对方的方法，系使用最长的手法与脚法来迫近对方攻击与自己最近的目标。

例如，蹄脚时：前脚踢胫骨/（身微偏）拳打时：嘿指攻击眼睛。

练习练功表上的攻击方法。



第二原理：出手时尽量简捷精纯。

第三原理：保持正确的防守姿势，以有自由运转之余地。运用双膝微弯之应敌姿势。

第四原理：脚步经常的变换动作，移动步伐，以求正确之距离。利用不规则的变换步法来混淆对方之距离判断。

第五原理：抓住对方身体上或心理上的弱点。

第六原理：正确的判断以为凌厉之攻势的向导。第七原理：快速的收手与适切的追击。

第七原理：快速的收手与适当的追击。

第八原理：勇气与决心。

防守时的距离

第一原理：运用距离来做防击必须配合正确的步法移动。即使是级小的错误亦会使攻击失效。

第二原理：计敌人攻击程度的良好判断，一种洞悉对方手法的感觉。

第三原理：是适切而无误的对敌戒备姿势，以被能灵活运动。以双脚微弯之姿势迎敌。

第四原理：是控制自如的平衡能力（在动作时），研究令对方琢磨不定的情形如何。

二、步法

只有适当地锻炼直觉自然的距离感方可以移动自如、快速。

一个人的手法、脚法技巧常系依步法的运用而定，因为除非站适切之位置，否则手法与脚法绝不易诱敌。倘若步法移动过慢，自然会减弱其出拳与踢脚的速度。步法移动系在出拳与踢脚之前。

灵活移动在截拳道中特别重视，因为搏击本声就是一变幻不定，需随时避开攻击或寻找目标攻击的动作。因此，古者的练武方式，未习拳先习马三年的方式早已不适于今日之情况。原因是，马步纯系一求“稳”“的姿势，并无法灵活变化与移动。在截拳道中，你必须亲身由动作移动中来求稳，此种稳才是“真而自然且实在的”。因而，必须练习步法的变化与弹性。

在练习时，一方可经常不断移动使是对手产生对距离的错误判断。事实上，步法前，后移动的距离是依对手而定的。一个好手必须经常保持一恰切之距离，此位置不惟能使其有效的避开对方攻势，又使之快速有效的提前攻击。故此距离下，他能善用其对距离的良好判断与时机之估计，来阻止对手的攻势。结果对手不得不被迫缩短距离，一步一步的直至遭攻击为止。

一旦到了恰切的位置，必须即使发动攻势。

灵活移动在防御中亦是同等重要的。因为一个移远的目标是十分难以予以攻击的。优异的步法，可使对方的拳或脚攻击失效。善用步法移动来防御，可减少手的防御动作以备催时攻击。运用优异的移动技术，非特可洞悉对方之攻势，且可知其体力与平衡之情形如何，而伺机攻击。

经常做着轻微的动作，如何可是出手速度更快。停留在固定的姿势并非善法。经常运用短的移步，来改变与对手之间的距离。变换移步的步法与速度的大小，来困惑对方。

截拳道中的步法，与其说复杂，未若说是越向简单，动作愈小愈佳。以脚尖着地，与

奇幻的拳配合不止的舞者。精简步法不但可增加速度，且可有足够的时间来回避对方的攻击。简单步法原则是，移向对自己有利的距离，相反的对对反发不利的位置。

最重要的一点，步法移动必须自然而放松。依个染不同，保持个人之舒适的距离而一无紧站一无迟钝。写到这，读者亦可知传统武术上的步法与春步是如何的不切实际了。传统的步伐非特迟钝，笨拙，在实际搏击中也不会有人如此移动。一个武术家必须能在极快的瞬间给边移动至任意方向。

移动系一防御之手段，一欺敌之手段，一借以获得恰当攻击距离得手段。一善于保存体力得手段。搏击的精髓就是移动的技巧。

步伐移动可脱开对方，比开痛击，并可逃离死角局限。积极的可以其力还制其人，反攻对方。步伐的最高深阶段系在与出拳与踢脚动作的结合运用上，缺乏灵活的步伐，一个人就想大炮之无法移动般，或像警察在错误的地点，错误的时间办案般尴尬。

一个人武器高低全在其步伐之运用上。

快速与够劲的出拳踢脚端视是否处良好之平衡上与快速的移动上。因此，必须能保持良好的平衡上。无论自己的移动的速度与方向如何，必须回复到自己最基本最有效的搏击方式上。步伐移动必须愈灵活愈好。

搏击中的正确风格必须是绝对自然无修饰的，运用最凌厉之防御与速度，劲道来攻击对方。

良好的步伐意味能适当的保持良好平衡，并由此位置来发出攻击动作，并避开对方之痛击。每一个步伐均移动均配合着手与脚以及头脑的行使。

搏击者脚掌切记竟贴着地面，必须只以脚前掌来着地，使移动时恰似弹簧般，随时能加快速度，在情况改变下亦能随时停止。

灵巧的运用双脚作动作，并善于平很动作配合，以为频护自己或积极攻击助手段。最重要一点是保持头脑之冷静。

基本端视对斗门气氛的名感度上，

第二在灵活积极与自然。

第三在本能的步调，距离与时间判断。

第四在声体的正确移动。

第五在良好的平衡。

善用步法之变换以获得优势，观察对方的前进与后退的特征模式。变化步法移动的长短与快慢。

前步与退步之距离的长短必须依对方而定。

灵活的变化移动，可使对方更不易判断其攻击的时机或做攻击的准备，一个有极好的距离判断感的拳手，或一个不易遭攻击的选手，可在其攻击时，洞悉其步法。

在载拳道中，必须由移动求稳，此种稳方是真而自然且实在的。

运用是最简单而最基本的战术是，移动至恰足以攻击至对方距离即可。此种观念攻击程

度的良好判断，一种洞悉对方手法的感觉。第三，原理：是適切而无误的对敌戒备姿势，以被能灵活运动。以双脚微弯之姿势迎敌自己突然进步，出其不意的加以攻击。

可以渐进的步法靠近那些难以靠近的选手-----最初的动作需流畅与精简。

小而系保只完美平衡的唯一手法，如此方可有正确的距离并运用对方预来哦不到的攻击或反击。

无疑的步法与平衡系前进或后退之中或不可或缺的。知道何时进何时退，也就是知道何时攻击何时防守。

一个好手可改变，制造使对手混淆的空间关系。

勤练步法使儿子有能力保持非常正确而严谨的距离关系，移动的距离恰足以攻击对方即可。微移些巧妙的距离便可使对方更陷入困境，更有效的攻击对方。

适时而动是高深技巧的基础，不止是适时移动且需能移至最佳的攻击或反击的位置。此意谓之平衡，在动作时的平衡。

使双脚脚底置与正确的位置上如转轴般进行全面的攻击。如此双脚可适切的维持平衡增加出拳的几与踢腿的劲道。此种原理正同篮球运动般，移动与力量均有双腿而出的。

锻炼在不断的上段变换的声形中犹能保持身体平衡的能力。

截拳道中的步法趋与精简。

双脚正确得意移动位置能保平衡与灵活移动。——自行练习。必须以步法移动来感觉，快速而自然的部风系与身体重心之正确分布有关。

脚步理想得位置，必须能快速的在任和方向移动。且能善于平衡身体，防击哟扑任何方先而来的攻击。记住对敌时运用双腿微曲的姿势。

后退跟必须抬高的原因：

- 1 出拳时必须将全身重量快速地转换至前腿上，倘若后腿更抬起的话，此动作更容易些。
- 2 当遭对方攻击时，必须微让些声成下以后脚支持身体重量。此种动作如弹簧般。能使对方攻击受挫。
- 3 可使后脚更容易移动。

后脚脚跟可谓全身攻击武器的活塞。

双脚的位置必须位于身体之下，任何可能使身体不平衡的动作必须加以避免。对敌戒备椿步的姿势系身体最佳平衡的姿势，也必须随时加以保持，一过宽的步伐或腿部的动作倘需四身体重量经常地由一脚移至另一脚时，侧以不使用为佳。因为，使得攻势与防击力大为减弱，此外，对方可洞悉自己移动之清形而加以攻击。

搏击艺术之精义短视移的能够动作之技巧。

以短的步伐移动可确保攻击时的平稳。身体的平衡必须随时保持好。使自己在前进或后退或回避对方，攻击或防击时动作不会受到限制或配合不上。因此，欲移相同之距离宁可用两步移动也不可直接一大步移动。

动作步伐的变换可使敌人更不易把握攻击之时机或做准备。

除非是有某种战术上的理由，否则改变距离通常系短而快速的移步来完成。身体重量需能正确地分布于双腿上，使平衡趋完善，并使自己能快捷地脱离战线或随时可以甚至容易而适时地攻击对方。

使自己的步伐更加轻盈。最佳练习步法的方法是，在与假想敌人对练几回合之中特别注意使自己的步伐轻快、灵活。由此种练习法。循息渐进的当可即使不付出过多的心力亦可自然而然地有着轻快的步伐。

步伐的移动必须与交际舞家般的善用双脚、脚踝与小腿。再地板上滑溜者。

步法上只有四种基本的情形：

- 1 前进
- 2 后退
- 3 回绕右侧
- 4 回绕左侧。

自然上述每一种步法均有重要的变换，并配合着各种的出拳与踢腿的动作。

每一个动作均包含手、脚与大脑的良好配合。

以下系步法的变化动作

前滑步：此系一不能影响身体平衡的前进动作。步子须是以级短的步伐前进。步伐小至双脚几乎不离开地面而只是贴地前进。关键是；全身在进步时需保持基本的姿势。身体经常保持适切的姿势以做突然的攻击或防击的动作。前滑步的主要目的在乘对方防击有空档时攻击。

后滑步：原理与前滑步相同。移动时切记影响身体之平衡。主要目的是在出击并诱使对方于失却平衡，暴出空档时加以攻击。

快垫步：记住在做此动作事仍须维持身体之平衡。身体仍是滑贴在地板上而不是空中，此中步伐较宽时前脚进后脚跟个动作相似。

踏前与踏后：竟展或后撤些距离可能系用来做攻击。踏前的动作显而易见的是为求适切之攻击距离。踏后即可能系诱多方攻入，闪躲对方之攻击，通常可利用上身抑的动作，恰可使对方之拳脚落空。

倘若配合着虚招踏前的动作更会增加攻击时的快速倘进步的动作与攻击路线相同，攻击的一方常会处于最佳之“阻止打击”的位置。

踏后的动作，大致是用来对付想在攻击后或假动作后便后退着收手的对手。因此，遇此类对手，常不易有效的追击对方，尤其是对方有身长优势的话。

经常的踏强踏后的动作，且步伐亦小心翼翼的调整着，常可隐匿一个人正正的意向，并使之获致一理想的攻击位置，尤其在对方失却平衡时为然。

尽量使步法轻盈、快捷。

回绕右侧：

右脚作为移动的转轴到右侧的正确姿势。右脚的第一步可长可短依情势而定。必须随时保持基本的姿势。前手摆的位置较一般对敌时的位置高些，以防对方之左手反击。移向右侧可使对方的右前手钩圈失去效用。亦可由绕向右侧的位置，作左手还击，亦可用来闪段使对方失却平衡。最重要的一点移步时切忌双脚交叉，须能流畅而无不必要的动作。

延回左侧：

此动作较为严谨，移步之步法较小。常用来避右脚摆前之对手的左后手攻击。此外亦可制造极好的机会来做钩拳或刺拳攻击。此动作较延回右侧之动作难度较大些，但也较安全些，应多加运用。

踏进/踏出：

此系攻击动作之起步，经常用来做虚招，诱使对方空挡暴露。脚步的动作随时配合着出拳与踢脚。踏进的动作是直接迫近，将手高攀仿佛欲已拳攻击或出脚般。然后在对方能调整其防击之前，迅速的踏出。以此动作来诱敌，并与其固定不动加以攻击。

快速后撤：

此为快速，有威力流动般的向后动作，一旦必要时亦可快速后撤，或做任何移前之攻击。

常常必须在后撤时配合着消截，反之亦然。原因与时间有关。消截的动作小能在后改动作的开始即做出——也就是说，当后脚一开始移动时。

一当对方的攻击是连环的过来，正确的协调配合必是在后脚后移的瞬间以手消截防击，然后在前脚后撤之当时继续做消截之防御。

亦可先后撤再做消截的防击，但是必须是对方并无迫趋前之实际动作时方可，即使对方有此图亦无妨可后撤。

出拳再离敌而去必是一连续的动作。（所谓的手去身离）

对付一个步法移动极快，出拳又急快的对手。必须利用所谓“得手去身离”的连环动作。一旦对方迫近贴近时，以防击性的前手出拳来迎击对手，再立即后撤；然后在进步趋前，继续此种过程不断。此种动作，需经常量步好自己之步法，随时停住脚步以左、右直击攻击对方，或是左、右连环攻击。

在后撤时又能攻击得手，通常需具有良好的距离判断能力，并可在后侧时快速的令对方不意的停身反应。一般的毛病是：在后撤的移动瞬间反击而不是适当的停住脚步来还击。锻炼能快速地防击转变为攻击再后到防击的姿势。

在后撤的瞬间切勿企图出击。身体重心必须向前移。向后退步，停身，再反击或是练习当步子后撤时，犹能是身体瞬间向前以攻击。

无论是攻击或退步时，必须能设法使对方困惑或攻击。必不能以一直线前进或后退。

一旦运用移步步法来避开对方之攻击时，切记需保持一随时防击报复对方的距离。移动时需轻盈步伐感觉地板一如跳板般，随时准备快速出拳、踢脚或反击。

后退步来必开对方踢脚攻击，通常较为明知些，有时亦可由此来困阻对方之攻击的准备动作，并争取反击的时间。

侧移步：侧移步真可谓能变换身形，移动脚步而不破坏身体之平衡姿势，且能快速的获取一有利的位置以备攻击对方。亦可用来躲避直接来得攻击，并快速的段开段距离。一旦敌人近前尔来时，该注意的是不是他的为前姿势如何，重要的时他在近前时任何可能的特别攻击。

侧移步系一安全稳而有运用价值的战法。可善用加运用，单单凭想侧移步的动作，可书对方的出拳或踢脚落空。侧移步亦可用来有使对方暴露空门，以备反击。

手与脚恰如炮台与大炮般，随时表特适当之位置与敌人一最大的威胁。

侧移法的动作亦可用来移身体向前。此时动作称”前落步“，此系一时分安全的姿势，头部贴近，手高摆，随时准备攻击对方的下挡，或是以脚踏对方的脚面或是连环两拳的攻击，”前落步“又称“落步移动”，可用来趋进对方防守之中线或外线，是故，为一近战时极为有效的攻击或摔法亦可为之反击之有效工具，它具备的要素有准确的初度时间、速度与良好的判断，方可适切而有效地作动作，同时亦可配合着前刺拳，左直拳甚左右直拳攻击。

同样的步法揖可用来直接向左或向右或向后，应实际之情况，安全的程度与所与做只动作而定。

倘能上加运用，他笔记适宜几漂亮的动作也是闪段各种攻击的妙法且可与对方不意之中加以反击。侧移步的秘诀与下闪及滑不已一般，均是移动迟却很快，且对方之出拳或踢脚正要打上你之时，快速的向左、右方闪段开来。

几乎在任何情况下均是以前脚先移向最近自己所欲往之方向，欲使移步以最快之方式进行，身体在脚未动之前即需先微倾向所欲进之方向。后脚随后快速而自然的跟进，在以侧移步避开对方之攻击市，防御者必须能快速转身并在对方掠身而过时加以反击。

切记，一旦对方猛冲前而来时，该防的并非他的冲刺动作，而是该提防他任何可能之拳或脚攻击，诚然，倘若只侧移避开对方而非及注意对方之攻击甚可能使自己惨遭对方的钩拳或摆拳的痛击。

右侧移步：先将右脚急速的移动直右侧并向前，移动距离约 18 吋，左脚移只后脚处亦是相当的距离，此步法变换可使身体向左侧旋转，并使自己右侧向前更加靠近对手之左后手（倘对方右脚摆前的话）。为同样的原因，右侧移动未若左侧移步般的可平平运用，大多数的操身或移步均是向身左侧的，以使自己妥善的保持在对反分之右侧近身处，而避开对方左右后拳之重击。（倘自己右脚摆前面而对方反是，则情况恰恰与上述相反）

右侧移步偶尔可用来改变换身的方向，或是用来避开对方右前手之攻击，但后者较少真正用到，此外亦可用来配合左拳攻击对方身体。

左侧移步：由右摆之基本姿势开始，先将左脚急剧而快速的向左，向前约 18 吋的距离，单此一动作可使自己避开对方之右刺拳，在移步向左侧后之瞬间你当会发现自己身体左侧摆动向前，而身右侧向后，亦是使自己旋转至对方之右侧。一旦完趁此一半之移动动作，当可发觉自己右脚仍置左脚之前且恢复反复到原来之正常的姿势。

倘自己一旦用左侧移步开避开对方之右拳，切记必须扭转身子并下闪头部，如此，则对方之右拳当只可能由你头上飞掠，方向系在右肩上。此时，可以借移步，转身使右半侧面向对方，再以左后拳快速而有劲的痛击对方之身体或下颚。

记住上述之简单的构思，先移动与自己所移动方向最近的那一栓脚，换言之，倘自己亦

欲侧移步至左方，则必须先移左步，反之亦然。同样的，在所有的手法中，手必须先于脚动。但必须运用到脚法攻击时，自然脚先于手动。

记住需要经常地维持基本的对敌姿势，无论你是否移动跑台之柱脚，支撑大炮的炮塔必须能随时定位与对方支部段职位。经常保持流水般的移动，且犹可维持两足间之适当距离。

检查自己的步法是否能

- 1 以身体感觉并妥善控制，不偏不倚。
- 2 任何时间均可攻击或防击的能力。
- 3 再任何方向均可自然的安适。
- 4 以各种移动的动作中均可有效地运用原理配合移动与转。
- 5 随时维持最佳的平衡。
- 6 处于良好之防击姿势与适切的对敌距离。

实验下述之步法感觉：

- 1 倘对方前而来，自己步法必须能使对方捉摸不定而流畅的移动。
- 2 妥善的步法避开对方之接触（尤其对方以刀子攻击时为然）。

步法终极目标系能在对方之最后实招实打攻击时，恰恰维持在火线值边缘外侧。

步法可以跳绳来锻炼（此一练习可使之自己如何妥善而轻盈地控制身体重量），此外亦可由搏击练习（学习步法中之距离感与时间观念）及单独练习中锻炼步法。

跑步可用来增强脚劲以为有效动作之张本。

由蹲低补的姿势来锻炼增加自己对双脚的控制，此外亦可由慢行步来练习。

压腿，前后劈叉来锻炼身体之柔弱性。

无论所练习的攻击法有多简单，无论动作是反击还是攻击，均需配合着步法的移动来练习。步法的移动的练习包含攻击或防击之前的动作，其间的动作以及防击，攻击之后的步法动作。经常练习之下，自可获致一自然的距离感，并锻炼极佳之灵活度。

练步法的变换，配合：

- 1 脚法
- 2 手法
- 3 手的位置及膝的位置。

搏击中之特制是，步法的灵活与快速，发招的准确与神速。

三：闪避

搏击时运用手消截对方攻势的机会极多，特别是后手，但是最好的防己方法还是善用步法泽几的避开，所谓之不招不架是也--如下闪身再还击，闪击再还身，滑步再出拳攻击。

滑步

滑步系一能避开对方之攻击而又不离开对方过远的步法。主要用在对付右直拳(前手时)滑步继续基准的时间之判断,且必须能使对方之攻击极险的由身旁掠过。

可以运用滑步来避开对方之左;右前手之攻击。实际上,滑步较平与用来对付之向前的前手攻击,原因是较为安全些。外侧滑步——最安全的步法——落步的位置恰对方出拳之外侧(无论对方出左;右拳均然)。如此,可使对方无法有效地防击自己的反击。此即所谓之由偏门入以取敌。

滑步系最有用之技巧,可使双手得以自由的反击对方。因而它是还击时哦几根本基础,长可见于高手过招。

滑步至左直拳内侧——一旦对方以一记左前手直接攻击,自己重心迅速既落至左后退腿,同时右肩与身体快速的转至左侧。左脚保持固定不动但右肩向内侧旋转。如此由于自己趋近与对方之内侧来防击,可使对方之左拳由自己右肩上掠过。

滑步至左直拳外侧——一旦对方以一记左前手直接攻击,自己重心迅速既落至右侧,同时右肩与身体快速的转至左侧。左脚保持固定不动但右肩向内侧旋转。如此由于自己趋近与对方之内侧来防击,双手必须高置以维持良好之防击动作。

滑步至右拳内侧——一旦对方以一记右拳直接攻击,自己重心迅速既落至左后退腿,同时右肩与身体快速的转至左侧。左脚保持固定不动但右肩向内侧旋转。此种迫近对方内线之姿势最佳之攻击位置。若移步趋进对方之距离过近,侧可适当的移动头步。

滑步至右拳外侧——一旦对方以一记右拳直接攻击,自己重心迅速既落至左后退腿,同时右肩与身体快速的转至左侧。左脚保持固定不动但右肩向内侧旋转。此种迫近对方内线之姿势最佳之攻击位置之身体。左手微向上高摆些,贴近右肩,随时可反击对方下鄂的目标。

另一种方法系将重心转至左脚并使右脚跟向外展,如此右肩与身体当可转至左方。此时右手微放低些;左手微高举,并贴近自己右肩。

移步的当时,系以肩的移动来带动头部转——不可有不自然的倾斜动作。

当试在移步时攻击,尤其是在向前移时。滑进对方内侧再攻击的威力当可较封架再反击或消截在反击的威力来的大些。

成功的滑步动作常关系与脚跟的微小位移动作。譬如说:欲滑步避开对方右拳之攻击,且使对方之拳恰由自己右肩上飞掠过,侧自己左脚必抬起并向外展。将身体重量移至右脚并扭转肩膀,如此当可使自己巧妙地反击对方。

欲使对方之拳由自己右肩上空掠过,则右脚种移动的方式---如上述般。身体的重量转移至左脚,而自己左肩向后,如字自己当可使右钩拳有效地攻击。

倘以为滑步避开对方之攻击时肩膀的扭转以及脚跟的移动均同出一折的话,那就对了。唯一例外的是“滑步外侧避开对手右前手攻击时”。

下闪

下闪,是猛然的蹲下身子,避开迎头而来的钩拳或摆拳的袭击。(当然也包括钩踢与摆踢之攻击)。作动作时腰要活,主要是腰使力,下闪主要系用来避开对方之攻击,并包只一贴身近距离,随时予对方以反击。下闪避开摆拳,钩拳的练习与滑步避开直拳攻击的联系同样的重要。二者均可有效的反击对方。

后闪身

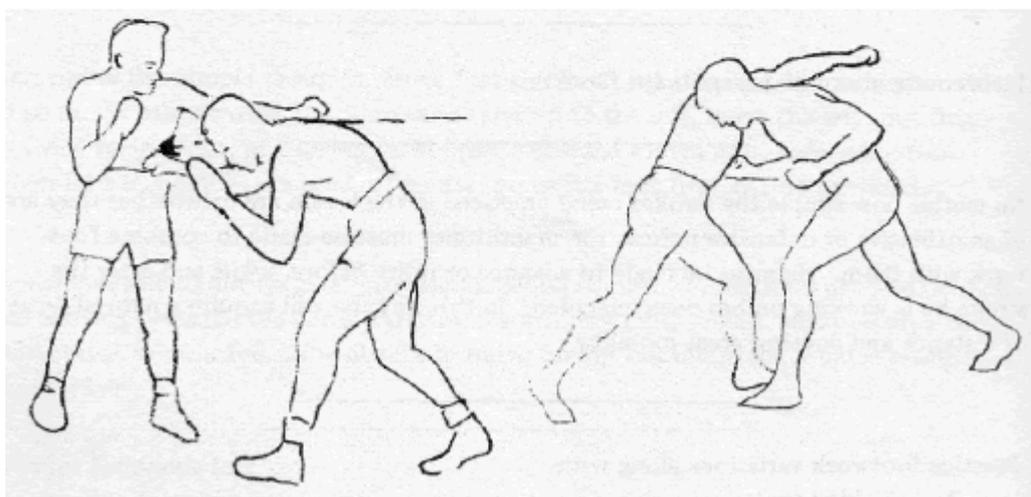
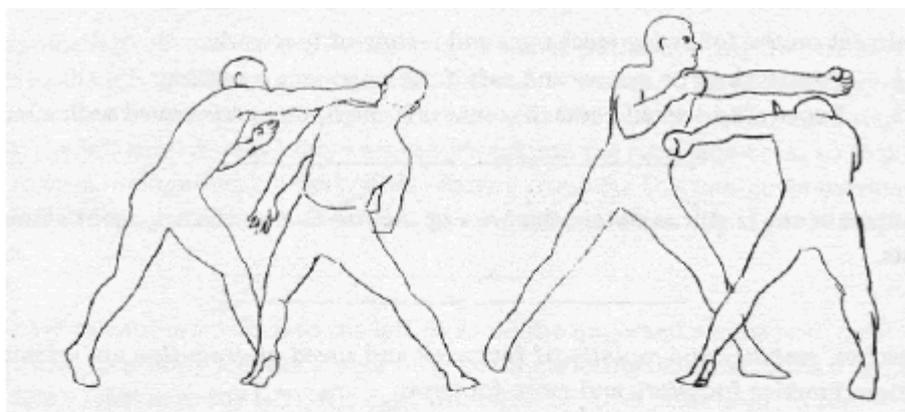
后闪身纯系待身体后倾以避开对方之前手直拳攻击，恰使对方失手的方法。一旦对方收手置身前，此时即可与对方以凌厉的反击，此系对付对手前刺拳的极有效的手法，亦可由此来做左右手连环的出拳。

旋身

旋身可化解对方下述之攻击 1 对付直拳时，动作需向后。2 对付钩拳时，动作系向两侧。3 对付上击拳事，动作系向后，离身。4 对付捶拳时系以圆形动作向下至两侧。

滑步旋身

一个智慧的搏击者，他的基本条件就是滑步旋身。他有能力----，也许是本能----迅速的判察对方的拳打或是高踢的攻击，而快速地后退一步，使对方的攻击恰可掠头而过而失却的作用。他可并可因此而处于极好的位置与对方以适时的打击或巧妙的踢击对方空门目标。



身体的摇晃（晃身与摇摆）

身体的摇摆不定当可令对方和更不易攻击，也可使自己，尤其是钩拳更具威力些。他的高明处在，双手放开，随时可与对方以打击。并增强自己的守势，使对方一旦暴露出空门，必可使自己有绝佳之可乘之机会。

身体摇摆的动作必须能放松才行。一个呆板，僵硬的对手自较一个不时晃动的身躯的对手更容易对付些。

幌身的技巧

1 身子下沉的动作需完美的控制，以避免摆拳或钩拳的袭击。

2 将双拳置于面对敌人的位置，消极的可防击，泽击的可攻击。

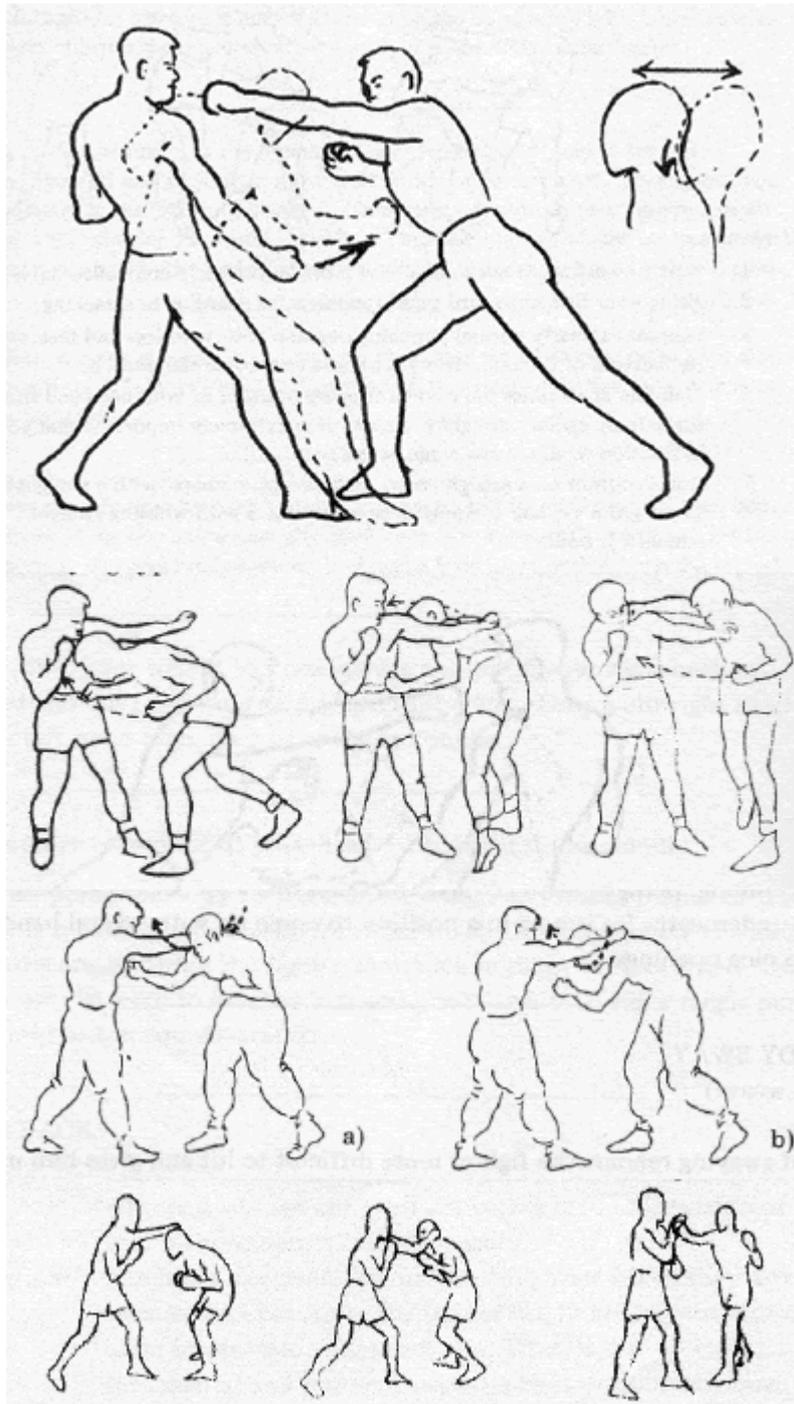
3 即使在晃身的当时双手与双脚的位置亦需能大体维持正常的攻击姿势，运用膝得力量来配合身体的摆动。

4 头与两肩随时都的维持正常人的滑步姿势，以防击对方之直拳攻击。极为重要的一点是：无论晃身的动作至何种程度，均的有能力处于快速滑步之姿势。

5 下晃身的时候最好不必反击对方，要不然攻击对方的下挡。摇摆身躯时可使自己之直拳或钩拳之速度迟缓。

摇摆身谓著，顺着对方是拳的来势（攻向头部）面向内，向外。常用来使对方出拳落空，并使双手保持一随时可与对方反击的姿势。摇摆的基础系在于滑步上，为一上身及头部的圆形摆动的动作。

摇摆至内侧——对付对方之右手攻击时，滑步至对方出拳的外侧，头部与上身下低，趋进对方已伸直了的右手下方。此时对方的右手恰在你左肩之上。将高置并贴近身前。一旦自己身体移至对方之内侧。右拳恰在对手左侧之前方，此时大可以右拳先攻击，在摇摆动作的结束的当时可加几拳。



摇摆至外侧——一旦对方以右直拳攻击时，滑步至对方出拳的内侧，头部与上身下低，趋进对方已伸直了的右下方。此时对方的右手恰在你左肩之上。将高置并贴近身前。一旦自己身体移至对方之内侧。右拳恰在对手侧之前方，此时系身体在对方前手之外侧，并保持一基本的攻击姿势，双手需放高并贴近自己以便随时可出拳攻击。

切记摇摆是由滑步的基础而来得，滑步的动作练好，自有助于摇摆的动作。摇摆躯体的动作较滑步的动作难，但是一旦用一起来却是十分有效的防御方式。

甚少单独使用摇摆的动作。摇摆几乎是全与换身配合运用，摇摆与晃身的目的均是低闪使对方的出拳由自己的上方掠过，并使自己保持以近距离的位置。一个善用摇摆动作得人，常是用钩拳的好手。也是对付高个子的人的极好的办法。摇晃的动作决不可单调而规则。以

免被对方所识破，否则当滑步晃身至对方内侧，后果不堪设想。晃身摆身的动作必须与出拳或踢脚的攻击配合着练习。

此外当对方出拳攻来时，每一秒均得睁大眼睛严密的注视着，对方的拳头决不会稍停等你慢想绝好的，他们可能是出其不意的攻来，除非你有足够的训练来看清楚，否则将极不容易截住对方的攻势。

双手的手肘与前臂系用来保护迎向自己身体的攻击。对于攻击自己头部的拳或脚，倘不用滑步闪或反击的话，可以用手来拍开或挡架。无论是多么高明的拳手，总有失势的时候，他可能处于级恶烈的位置而必须消极地保护自己。为预防此种时刻的来临，当然必须勤加练习好防击的方法。

幌身的目的系在使对方的攻击落空，并随时保持一可以双手反击的姿势。

武术的精义并没有什么玄乎其玄的道理。为了解它们的本质。当其时出拳，当其时出脚即可。

第七章 攻击

在截拳道中没有更多的东西，顺其自然，应该出拳的时候出拳，应该踢腿的时候踢腿。就这么简单。

在截拳道中鲜有贸然的直接攻击。几乎所有的攻击有动作都是间接的，不是紧随着虚招之后，就是在对方的攻击失效或势尽时才予对方以反击——它需要灵敏非常的动作，虚招与诱敌的动作及有技巧的了然于胸的安排。

攻击的两个基本时机：

- 1 当我们的意识决定攻击时。
- 2 攻击的时机依对方而定，或当对方攻击失手之时。

倘一个搏击者注意力集中，明察攻击之时机，动作果决又迅速，则自可加其攻击得手之可能。

一旦对方的手缩回，撤离其所攻击之目标时，这时攻击对方，将会有更大的机会命中对方。也就是说，“彼收我发”此点十分重要。

攻击时，精神与肉体的过程：

- 1 观察：观察纯系是精神上的，可下分为两个部分。

A 可确定的；举例言之，敌我双方间之正确距离的估计，或是对方空门的暴露。

B 本能的；意测对方可能攻击与否。

2 决断：这又同样是属于精神一面的，但神经与肌肉随时在准备做动作。在此项过程里，搏击者决定其将如何攻击。举例言之，决断是否该由近距离予对方以直接攻击，或是由一远距离做连续的攻击。同样的他亦可决断是否该做二闪的攻击或是决定何种攻击方式方可得手。

3 实际动作：大胸一旦下达命令，肌肉必瞬间做所欲做动作，但是即使在做动作的当时，搏击者亦需随时防备着为对方所截，为对方所反击之任何可能由上述可见，精神与肉体二者是不

可或分的搏击要素,必须随时保持高度的警觉性。

善加保留自己的体力,俟但出手要有决定性的效果。且要不信心并专心一致。

首度与二度攻击

首度攻击

此等的攻击法系企图以快速\欺敌或力迫对方,以求得手。

快速:直截了当的直接攻击对方,配合着极其快而干净利落干净利落动作,在对方能加以防御之前已得手,而勿需做任何虚招或样攻。

欺敌:间接的攻击可运用来欺骗或使对方无法捉摸自己之意图.在攻击前做某种虚招假动作,诱欺对方以为自己欲由何处攻击其目标,一旦对方防御此处之目标时,自己当已达成欺敌的目的。转而攻击其不会防御的目标。

二度攻击

此等攻击系在对方发招攻击之后,欲予对方以报复的攻击方式。

在对方做准备动作之当时攻击。即是在对方能达成其企图之前即加以扼止。

在对方攻势该动之时即予对方发痛击,可谓是"及时"的攻击法。在对方刚出拳发来时,未等他接触自己,即在中途截击对方之手臂并瞬间反击对方。

在对方势在必行尽时攻击,常系在对方手臂伸直或欲缩手击回时,走红等还击的动作常系由消截的姿势而发,且系是在对方攻击为自己所化解开之时,和乎无例外的是,此等攻击方式并无任何步法上的动作。

诱敌或假攻击的动作可做为二度攻击的准备。它们的目的不在真正的攻击对方,而系诱使对方由某处攻来,而自己早已防备妥当,并有效地回敬对方几拳。

拳与脚的攻击必须能善用机会,并于适切的时机发招。

对付一个空户大开的对手或动作粗暴者,需能算好双方间之适当的距离,并在对方进前时以脚踢其离已最近之目标或是已暴露的空门,比较攻击法当可甚易奏效。

一个善于观察对方的拳手,不会固执地继续春错误攻击方式。许多的拳手他们的失手与其说是速度不够不如说是无法适切的选择攻击方式.一个职业拳手对此自是了解较多。

因而每个拳手必须由各个不同的角度\方式\战略,以决定最后攻击对方的方式为何。

拳手常可区分为下述之两个类:呆板型的与智慧型的两种。呆板型的拳手其技巧与战略常只是呆板的重复其动作,而不知如何明智地辨别为何与何时来做动作。他们的搏击方式常是一个模式,一成不变的。

智慧型的拳手决不会犹豫去改变其战略以应付真正的搏击情势,以采用正确的手法,到此处很显而易见的,自己的战略、手法,必是依对方的技巧而定,必是随着对方搏击的方式而定。

对敌准备势,控制良好的消截手法,及时的攻击、感觉、适当的进步与退步,使对方不见的攻、速度,与平衡均系搏击之整体不可七缺的且需练就的本领,锻练上述之动作所需的神经与肌肉的知觉,并使自己得以快速反应,集中注意于敌方,明察对方的企图,并对其攻击之方式与自己的防御方法了然于胸。动作的自由流畅,平衡与信心均是肯定自己的根本、。

攻击前必须先了解对方弱点与对主能力优点如何善利用对方之弱点并避开对方之优点。

倘对方极善于消截防守,则自己在攻击之前必先以拍击,假动作,压迫法等,使对方之消截防守秩序大乱。

攻击的动作必须是愈小愈好;由于动作弧度不大,当可减少对方察觉反应的时间。攻击时必须配合着任何可能而必须的战略。

由对方防守的方式通常亦可知对方的攻击方式。换言之,倘若双方之技术几乎是相等的,则某方攻击少有成功之可能,除非他能善用欺敌动作或运用小聪明。举例言之,倘若以圆形的动作攻对方,则对方以一记简单而水平横方向的消截,即可化解掉攻势。倘欲使攻击得手,自得先正确判断对方的反应。自己最后的攻击当受对方的反应,习必与爱用的手法而定。

倘若攻击的动作太过复杂,当只可能给自己带危险,因做动作时间过长,可能遭对方之阻止攻击的袭击。

攻击的手法愈复杂,则动作愈不容易做完美.因而攻击之动作需精简愈好。

一、攻击的准备

倘若敌方所离你的距离较远,欲越近攻击,此段距离的缩短必赖某些动作来分散敌方的注意,以求达成攻击的目的。

这些动作可是:

距离的变换。

攻击离自己较远处敌人的目标(通常以前锋的腿、膝、过直的手或下档为多)。

以上二者的配合。

连环的攻击以扰乱对方。

攻击准备的动作系攻击者善用敌人的空门以为攻击之准备的动作通常它的动作是拍开对方的前锋手(尤其伸直时)。使对方瞬间暴露出空门,亦可由此迅速越前攻击。

一个攻击重于防御的对手,可借一连串的后退步渐渐地诱使对手越前,以使得双方距离缩短;一个即便是十分小心的对手,有时亦可借连续地踏前。撤后的步法来诱使对方越近。

搏击者一旦在虚招未能达成其目的时常付诸准备动作以企获得对方可能的反应。

发虚招并配合著拍开或捉住对方的手,甚易激怒对方,因而冒然地做攻击的动作。此时当十分容易洞察其意图并加以反击。

拍击或改变拍击的动作,交手又突然收手,等等变幻不定的动作可使对方无从反应,不是动作反应过慢就是防御过快而无法有效地控制自己的动作。然而无论其如何反应,均可适时地加以攻击。

在进步前先设法拍开对方的护手或擒住对方的护手,当可使对方的阴止,打击无法有效地发挥。同样的道理,以腿做准备进步时阻碍对方的攻击是十分有效的方法。

拍开对方的手或先擒住对方的手可使对方更不易有效地消截。或防御自己的攻势。

移步越前的同时配合拍开或擒捉对方的手的动作常称“复合准备动作”。动作的成功与否端视双手与双脚的协调良好程度上。必须发较多的时间练习此种准备动作上。

练习运用上述的方法与观念，如何使对方因自己精纯的拍击动作，而无法有效地防御，然后及时地出拳或踢脚攻击对方极为脆弱的部位。进步做攻击准备时，特别注意自己的平衡与对脚的控制能力，一旦必要时能尽快而不费力地停止前进。进步时以采取短面快速的步子为佳，因为身体之重心当不至与大步移动时般变动过大。切勿冒然冲向敌人，切记需冷静而严谨地越前并保持适切的距离。

一旦攻击的准备动作运用的过于频繁，可能遭对方阻止、打击的攻击，而不是对方单纯的消截动作。因此一旦做攻击的准备时，出招要极为精简，直截，切勿做超过实际所要求的动作，以免暴露自己的空门。尽量缩短自己可能遭受攻击的目标与时间。

切记攻击与攻击的准备动作即是再流畅谐调，实际上亦是分二阶段进行的攻击时必须严防敌方任何可能的反击。

在练习做攻的准备动作时，需能有效地运用在对手出虚招或攻击时。

二、简捷攻击法

所有的直接与间接的攻击均包含在一个动作中时，称为“简捷攻击”。因其目的系以最直接最近的路径来打击对方。

一直接的简捷攻击，系直接攻进对方防守线内的攻击法，在对方无以自救时直接出拳攻击。

一间接的简捷攻击亦系单独的一个动作，一开始先诱使对方做某种的反应，随后对方空门处迅加以攻击。

在对方防守有空虚时出拳较对方防守严谨时更有成功得手的机会。攻击其空虚处在时间上亦略占优势，因对方需由另一侧将手架过来防御，相对的多耗了些时间。

一旦欺擒住对方时，手攻击的动作常系以半圆形或圆形的弧度来攻击。间接攻击常利用漏手来攻击于对方的空门部位。

漏手攻击系一单独动作，将手由接触对方的方向变换至另一侧而能乘启之虚入，把握好攻击的时机，以防守变攻击。在对方的手横移开时变加以攻击。

注：以消截防御来补漏手的不是，并适当地配合头部移动，身躯的移动等。

手由高处向低落漏手攻击是十分不效的方法反之亦然。

下面述系两种简捷攻击的方法：

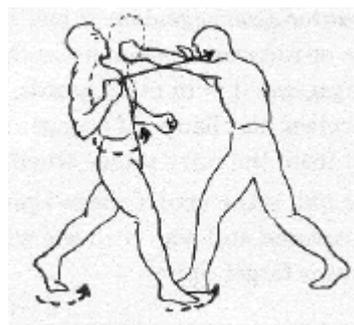
直接攻击

A 在对方收手时。

B 缠住对方的手。

C 变换缠手动作。

D 对方越前（无论是否有上述动作均可加以攻击）。



间接漏手攻击

A先拍开对方护手。

B缠住对方的手。

C变换缠手的动作。

D进步越前配合上述动作。

漏手攻击可谓一攻击性的动作。它纯系一圆形的动作而非横向的动作，由圆形的动作来解说，再予对方以打击。与漏手不同的是，它动作结束时手的搁置并非在原来的加一侧。

举例言炎：攻击者攻击防守者之上盘如头部、咽喉等。防守者以圆形的动作来解脱，此时攻击者顺此圆开动作半防守者的手带回原来之位置再以攻击。

切记，大多数的人下盘都较空虚。不妨多攻击其下盘，但别忘发攻击时对自身防御。

倘若自己欲运用各种不同的手法、脚法来攻击，则对方的习惯与惯用的手法志需仔细地观察下。一成功的攻击全在选择与判断的良好与否上。攻击时必须先观察对方的一举一动。随意地妄加攻击是十分危险之举动。

一记成功的简捷攻击系需有赖于动作时间的把握正确。且需因对方的速度与动作而不所关联。

在攻击距离之内，倘对方并不后撤以补其防御的缺失，则简捷直截的攻击将不难得手。由上看来，当可设法诱使对方进步以及于自己攻击之范围内，再加以迎头痛击。此外，即使是对方只移动身体重心，身体前倾或步子不定亦可予对方以痛击。

一旦发动攻击，则必一往直前，加把握时机，使对方无法招架。

为使简捷攻击更易凑效，需能使身体之所有动作协调一致。动作需能随时保持放松的状态，锻炼流畅而快速的动作。勿必放松！在等待攻击的机会之中，倘有任何的紧张产生，必可使动作受阻碍，肌肉抽动而为对方所洞悉自己之意图。必须能放松，无论任何时候均然。放松可使动作更柔畅，严谨与快速。切勿忘记随时均需能放松自己。

在出招前——保持从容不迫与镇定。

出招时——动作简捷；由最稳；固地姿势运用连续不断的攻势。

搏击时——使动作更加精纯、简捷。严密地屏护住自己，由最直接的路径极力攻击敌人。

攻击后：能快速而自然流畅地回到原来的姿势。两腿膝微弯曲。

练习时著重在精简动作演练上，以求本能而快速的发招，培养攻击时的劲道与贯通力。铭记在心的是速度可由勤苦完全的练习与意志的力量来增加。而不断的重复做动作又是练习时的基础。每天出拳，做动作二、三百来回，一次动作比另一次快。

记住，一个动作技巧就是再完美再巧妙，倘缺乏力量也是枉然。然而就算是力量够了，不能适当地发招，看准攻击机会，速度不够也只有枉费力量了。

因此，每一个人的第一步是学习运用身体的四肢（不偏重于在一侧）来练习屈拳或踢脚。当然出拳与踢脚变需适当地与步法的移动相配合。

变幻多端的攻击与防御当可给对方困惑不少。且可由经常的变换著动作，使各部分的肌肉有运动之机会，而不会偏于某一处。

设有任何攻击比心不在焉半吊子的攻击更危险了；攻击便需在一心一意的攻击。

攻击时必需就像猛虎扑羊的勇猛——在态势上完全压倒对方。眼神如鹰眼般的锐利，像狐狸般的狡猾，像猫般的敏捷、机警，像眼镜蛇般的快速。

简捷的攻击并非对每个人都有效。必须擅用其他的方法以为攻击之武器。攻击的手法，脚法练习时得方式自以愈多愈佳；如此方可应付各种不同的情势，做适当的应变。

三、配合攻击法

倘敌我双方之速度相当，技巧相当，距离的判断能力变同样的正确，想以简捷直接的攻击得手似不甚可能。此时，必须善用机会，以求优势。配合运用混合攻击法当可彀此目的。

配合攻击法包含了一个以上的动作。动作开始可是虚招，再加上手部的准备动作（拍开对方的护手），然后攻击对方较贴近自己的目标。

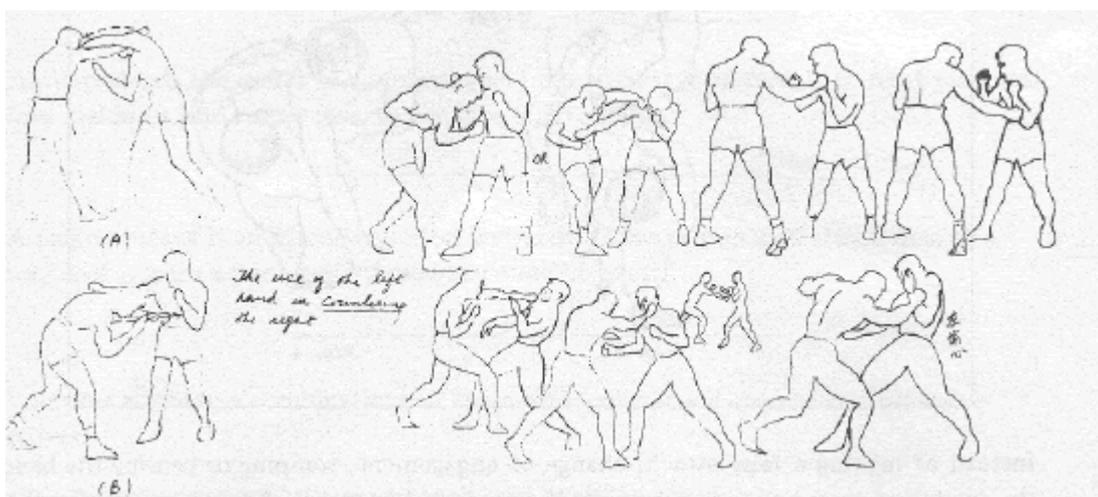
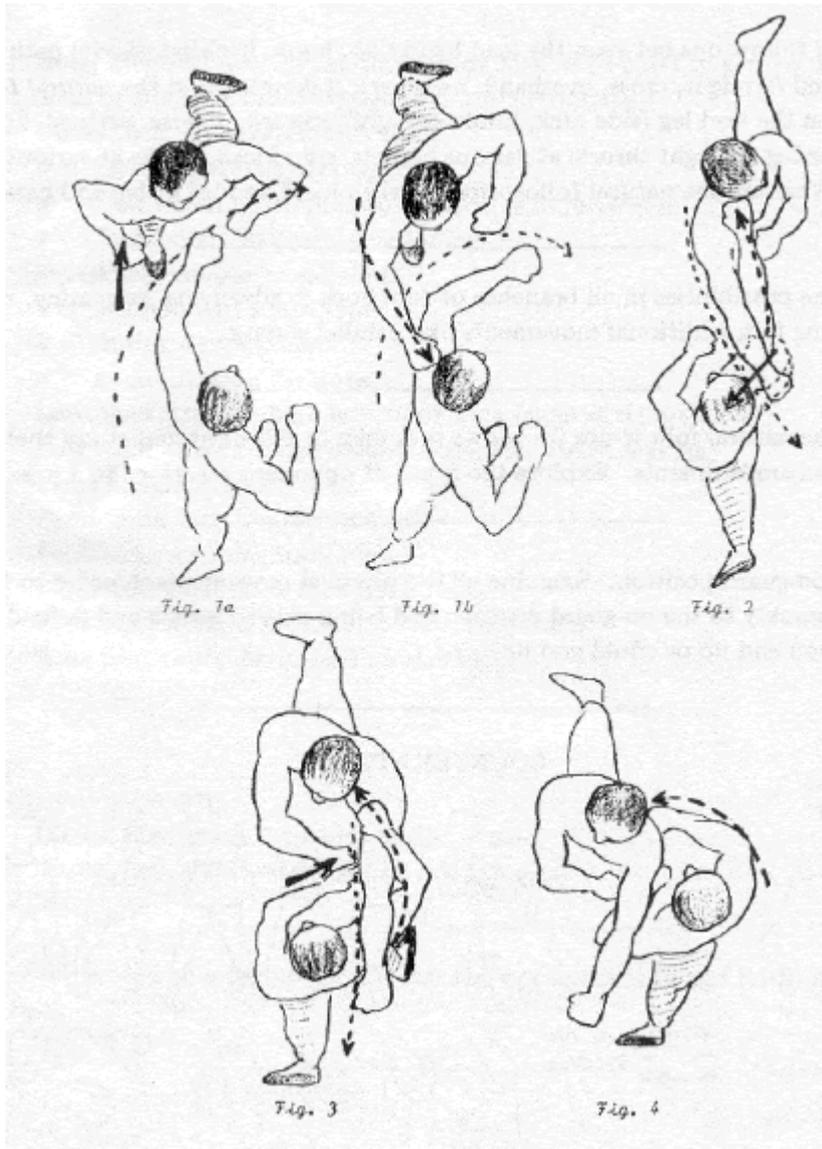
虚招的动作需由对应之椿步直接发招。如此当不易为对方所预见自己动作有任何之征状。

配合攻击，基本的说来，系包含下列四种手法：刺拳、漏手、漏手攻击与割手。

运用混合攻击的复杂程度，直接与对手的能力及其防御的动作有关。因此在运用混合攻击前，十分需要先观察了解对方之可能反应为何。

虚招必须能有效地来欺诱对方。但是虚招的使用必须有适可而止。混合攻击的动作配合复杂，面功得手的机会也相对的少发些。而虚招过于频繁地使用也可能为自己带来相当的危险。

简单的配合攻击配合著一记虚招，攻击时的得手机会曾会更大些。尤其是对方移步越前时或正做准备动作之时，更易得手。倘若攻击的时间把握不准，时机不当，变只有枉费力气一场。



配合的攻击可能是

1、动作短而快速的手法配合。

2、深入而具不贯透力的手法的配合。

当发劲进发劲，当用力时用力。

练习时各种不同的手法的配合，在发招时变能适当地变换手法之配合。

在变换手法之瞬间，需

1 姿势正确，动作流畅，切勿迟缓以吸引对方的注意。

2 能不改变身体的平衡与手法的连贯必。

运用连续寺两直拳攻击步子较慢或已疲惫的敌人。

下面是拳击中的一些手法的配合（先是虚招）

1 右刺拳/左交叉直击（连续）。

2 右刺拳/右上击拳

3 右刺拳/左交叉直击/右钩拳

4 右刺拳/右上击拳/右钩拳

5 右刺拳/右钩拳

6 右刺拳/钩拳攻击身体

7 左直拳攻击身体/右钩拳

8 左直拳攻击身体/右钩拳攻击

搏击是需留意观察对方的速度与惯用的防御方法为何。

脚法的配合

找出最适合自己,而动作又最精纯的脚法来。此脚法能直接地及于对方。善用对敌的椿步出脚。混合攻击中的踢脚有多重的目的。

扰乱对方的方法：

1 钩踢对方的膝盖。横截对方、横踹对方下盘，前手插掌（后标指），后手交叉直拳，或是拍开对方的护手。

2 直接而快速地钩踢对方下裆。

#勿使视线离开对方。

#收脚时快。

#维持良好的对应戒备姿势。

3 截腿，截对方之脚胫骨与膝头。

#在对方刚出脚时

#在对方出脚之半途。

#在对方伸直脚时

4 低手攻击配合高脚钩踢对方（对付右摆棍之对手）

5 低手攻击配合上盘的逆钩踢（以后脚踢）。

6 上盘虚晃一招，钩踢下盘。

7 虚踢下盘一脚（钩踢）以手攻击上盘。

8 佯横端一脚，转身后蹬。

9 佯横端一脚，钩踢（以前脚为之）。

10 佯踢一脚，钩踢（以前脚为之）。

11 以后脚虚扫一脚，前脚钩踢。

困惑对方之方法

1 直接、快速地钩踢对方下裆。

2 直接快速地以低脚攻击对方胫骨与膝盖。

连续的攻击常因对方是否我法招架或是否后撤而适当地做动作。

压迫对方之方法

1 横低端（连两脚）攻击脚胫骨与膝盖。

2 先一记后手钩拳再横端一脚。

3 先一记后手钩拳再钩踢一脚。

4 前步横端与钩踢的追踢法。

找出适合自己，动作双精纯又可直接攻击对方的脚法。

在研究手法与脚法的配合中，重新观察自己对动作精简、直接的意念是否正确，由于配合攻击中，那些手法、脚法可最直接地攻击对方？

不停地由手到脚由前到后，前后地变换着，改变着高度。动作时高时低，时低时高，或是一低一高一低，一高一低一高。

前手（如刺拳、钩拳、崩拳、铲拳）与后手（如直拳、交叉直拳、槌拳）的连续攻击须自然而一贯。同样的前脚（如横踢、钩踢、前踢、上踢、倒踢、垂直与水平的踢击）与后脚（不民高度的前踢、转身踢、不同高度的钩踢）的配合攻击亦需如此。何者系手与脚的自然连续的攻击。

研究自然连续的攻击何以会失手，研究对方的防御动作就竟为何。

做好对敌的椿步姿势。试验各种动作，使自己能快速敏捷地回复到对敌姿势。在动作停止时能快速反应地攻击与防御。

四、反击

反击系一极微妙的技巧，使用者会更安全而对其敌手则更具有伤害力，徒以蛮力攻击，

倘对方顺着攻势防御，则根本不可能造成对方的任何伤害。因为顺势能化解攻击的大部分的力量。

两个势均力敌的拳手，占优势的常是做反击动作的一方，因为一个人倘先攻击，所暴露的空门自较保持对敌椿步时来得大。且任何的出拳或踢脚亦可能影响自己的平衡。

可先不做佯攻，或拍击对方护手的动作，而直接地诱引对方再加以攻击。对方越前靠近时，可先消解，封架开或避开对方的攻击再予反击。

任何的攻击总会暴露些空门而诱使对方攻击。

连着两攻击时，可以第一拳先试探对方，在对方企图防御进，立刻以加一拳攻击。亦可故意地暴露身体的空门来引诱对方的攻击再予对方以猛然的反击。

在反击时，必须避免为对方所击中却又能成功地攻击到对方才成（此时对方会因失手而失却维持严密防守的能力）。动作必须本能般地快捷，瞬间即发。这种境界可由经久而有信念的练习来达到。一旦能锻炼出本能般快捷的反击动作，自可有效地全盘计划如何攻击对方。

在西洋拳击里，常需避开对方前用手的直接攻击，此系反击对方的第一步，可以下述三种方法来作：

1 左右闪躲，一闪身或后闪来避开。

2 可以适当地防御或拍开对方的直拳攻击，使对方出拳落空，徒穷而返。

3 倘身体可以承受得住则以身体来挡对方的拳击——当然不能挨太多拳。如此可以虚耗对方的体力。

任何灵活积极的拳手均可练习快直接攻击或收手，配合着劲道与快速的动作。先攻者则常可采取主动，选择他自己需要的进机来攻击。先攻与反击决然不同；先攻者可随时选择进机攻击，而暴露的空门亦较多。

预知对方的攻击是反击时所不可或缺的。宁可以虚招诱使对方攻击，也不可等着对方来攻击。

反击是在对方或攻击的动作，需能善利用对方攻击时的一瞬间。

反击系最基本的攻与防御手法的简单配合。

#以防御的手法亦消解对方的先攻。

#以同样的方式反击对方。

一些例子

先攻者	反击者
刺拳	后闪身，以刺拳反击
刺拳	以外侧闪，以刺拳反击
摆拳或勾拳（前手）	以后手防前手刺拳打
刺拳	以后手向旁侧拍开，再以前手铲手攻击身体。

前手摆拳或勾拳	拍开对方的手，以快刺拳反击
刺拳	向内侧闪，以后手攻击对方身体。
刺拳	向内侧闪，左交叉直拳攻击。
前手摆拳或勾拳	拍开对方的手以左交叉直拳反击。
后手交叉直拳	下闪身，反击对方下裆或是闪开攻击对方身体
后交叉直拳或勾拳	用前手臂来防，并以左后手刺拳反击。

在练习反击时，先做好动作，姿势正确，然后再求速度。

在反击后需能善用优势，继续做连环的攻击至到对手倒下。

反击并非一防御的动作。而系一善用对方攻击时来成功地达到自己攻击的目的，反击是攻击中较高深的阶段，需能正确地预知自己何者空档会造成对方何种攻击的能力。

反击需要极高深的技巧，极妥善的计划与极完美的动作。它运用到各种主要的防御方法如：封档、护身、消截、闪身、晃身与摇摆、下闪、侧移步、虚招、诱欺对方等等。它也运用到各种的擒摔法、踢法与用打方法。除了上述动作之外。犹需正确地把握住时间，正确的判断与冷静、稳定等。它包含了细密的思虑，果敢的做动作与稳妥的控制。反击是搏击中极高深的技法，也是获胜时所不可或缺的。

对付先攻的对方，可有无限的反击法可运用。但在特定的情况下，却只有一种反击方法才是最有效的，反击的动作需能瞬间的做出。倘若动作急要选择，则速度自将急慢。适应各种不同的情况，运用最有效的方法是反击的关键处。

适应系一特定的刺激产生特定的刺激产生特定反应的过程。重复的刺激动作最后将在神经系统造成一种反应的模式。一旦此种模式产生则刺激一现并可在此特定的反应发生。此种动作同要可谓是无意识而且瞬间的动作，也是有效的反击时所不可或缺的。有计划且专注地练习对各处不同的先攻产生的上述瞬间反应。

上述所谓的模式产生，需缓缓地，一小时，一天，地周地去练习对各种攻击的繁反应。最后对对方的攻击，即可产生自动而正确的反击动作。

搏击是用大脑的，而不是光用手或脚。这是真确无比的格言。因为在实际搏击之时，一个人不会想到如何去搏击如何去打。却只会设法找对方的弱点或空门，或正确的时机来攻。除非能将搏击的技巧发挥到本能的反应，全冯触的感觉来做动作，做攻击做判断（咏春拳中的离手即系此种练习），若则搏击不能算足一种艺术。

在反击时，有三项因素必须了解：

- 1 对方的先攻击。（抢攻）
- 2 避开对方攻的方法。
- 3 反击时的出拳与踢脚或如何擒摔对方。

A 对方的先攻，可由此决定攻击对方身体的那一部侧。对方出右前拳时易暴露其右侧的身体，出后手攻击时则几乎完全暴露其上半身的目标。

B 避开对方攻击，必须先决定反击系用单手或双手。阻挡、护身、消截均可允许另一手做反击。而下面的动作如闪身、侧移、下闪、晃身、虚招、闪躲等等则可允许双用来反击。

C 反击的攻击取决于对方的攻击方法及自己如何避开对方攻击上。

首先：先对方发拳攻击并使对方破势。

其次：自己的动作需和谐流畅。

再其次：运用所有的力量攻击对方弱点。

当对方以右手先攻时，以右前锋手反击。

身体移步向右侧，挡开对方攻击，然后以右前手直拳攻击对方下颚。

消截对方攻势

1 消向外侧并以右钩拳攻击双方胸

2 消向外侧并以右钩拳攻击对方下颚。

3 消向外侧并以右产拳攻击下颚

4 消向内侧并以右直拳攻击下颚。

5 消向内侧并以右钩拳攻击胸。

6 消向内侧并以右产拳攻击胸口。

滑步

1 向外侧滑步以右钩拳攻击对方下颚。

2 向外侧滑步以右钩拳攻击对方胸口。

3 向外侧滑步以右上击拳攻击对方胸口。

4 向外侧滑步以右直拳攻击对唱高调下颚。

侧移步

1 向外侧侧移步以右钩拳攻击对方下颚。

2 向外侧侧移步以右钩拳攻击对方胸口。

3 向外侧侧移跳以右上击拳攻击对方下颚。

4 右外侧侧移步以右直拳攻击对方下颚。

以左后手对右拳攻击这反击法

以左手对右拳攻击之反击法

消截反击法

1 以左手消截向内侧，并以左手攻击对方下颚。

2 以右用向内侧消截并以右拳攻击。

滑步反击法

- 1 滑步向内侧以左钩拳攻击身体
- 2 滑步向内侧以左直拳攻击身体。
- 3 滑步身内伸发左直拳攻打下颚。
- 4 滑步向内侧发左钩拳攻击下颚。
- 5 滑步向内侧发左直拳打胸口。

侧移步反击法

- 1 侧移步向外侧以左直拳攻击下颚。
- 2 侧移步向外侧以左拳打身体。
- 3 侧移步向外侧以左上击拳打下颚。
- 4 侧移步向内侧以左产拳打下颚。
- 5 侧移步向内侧以左上击拳攻击胸口。

以左前手反击进对左后手攻击。

以右前手反击时对左后手攻击

消截反击法

- 1 以左手消并以右钩拳打下颚。
- 2 左手消并以右钩拳打胃部。

滑步反击法

- 1 滑步向内侧，以右钩拳攻击身体。
- 2 滑步向内侧，以右钩拳打下颚。
- 3 滑步向内侧，以右交叉直拳打下颚、身体。

侧移步反击法

- 1 侧移步向内侧，以右直拳打下颚。
- 2 左后手反击时对左后手的攻击

消截反击法

- 1 以右手向内侧消去对方攻击，再发左直拳打下颚或身体。
有效地协调全身力量攻击对方的弱点。
- 2 以右手用消向内侧，发左钩拳打下颚或对方身体。
- 3 以右手用消向外侧，发左上击拳攻击下颚或胸口。
- 4 以左手消向外侧，再发左钩拳攻击对方下颚 或胸口。

5 以左手滑向外侧，再发左上击拳攻击对方下颚或胸口部位。

滑步反击法

滑步向外侧以左钩拳打下颚或身体

滑步向外侧以左上击拳打下颚或身体。

滑步向外侧以左直拳打脸或身体。

滑步向内侧以左产拳打胸口。

侧移步反击法

1 侧移步向外侧以左钩拳打下颚左身体。

2 侧移步向外侧以左上击拳打胸口。

内侧消截与左刺拳，系一善用对方发刺拳时所留下的空档而立加以攻击之反击法。亦是大多数搏击中所可能运用的基本反击法。不但可截开对方的刺拳攻击，同时亦可予对方适当的反击。对付刺拳速度较慢的对手尤为有效。

外侧消截与右刺拳，此种反击系以刺拳为之，以滑步闪身使对方的拳由在肩上掠过落空。用来对付左前手的攻击较安全。对付一手臂较长，右拳攻击距离较远的对手尤其有效，对方右刺拳可有效地消截开，瞬间地滑向右肩处，对方在刺拳时时步的距离愈近，侧所遭受的反击亦会愈猛烈。此种扫击法必须由内侧配合刺拳出拳。

内侧消截与右钩拳，攻击身体系一刺激对方减慢速度的反击法。运用时因身体在对方左拳之攻击的极好目标不置可否此只能突然间地运用，速度与欺敌的动作是成功的得手所不能缺的。

外侧消截与右钩拳系用来带低对方的手以暴露对方破绽，或是减缓对方的速度。此种反击法十分容易，有效且安全。常常是以上击拳来代右钩拳。

丙侧阴挡与左钩拳系一阻挡对方攻击再出拳的的反击法。常系用来对付刺拳速度不够快或是出右拳离肩过远的对手。此种反击法甚具威力但需更多的练习与更正确的把握时机方可。由内侧来阻挡对方右拳的先攻击。随后边将身体重心移前，再以左钩拳打对方的下颚。除非对方的破绽十分明显，否则此种扫击法以不用为佳。

左交叉拳系西洋拳击中最为人所谈论到的，也是大多数拳手所最惯用的反击法。适当地出拳的话，其威力将是十分的惊人。左交叉拳只是一记交叉对方右直拳而过的左钩拳罢了。在防御时使对方的刺拳由自己地左肩上滑过，再迅速以左钩拳由外侧交叉向内侧打对方下颚。动作既容易又极具决定性。

内侧左研拳系一左直拳由对方右拳下方，内侧交叉而过的攻击方式。特别是用来对付十分贴近自己的对手。常常是本配合着外侧消截与右刺拳或右交叉拳。此种扫击法是一具决定性的攻击中学教师，时间易把握威力亦大。右拳发拳必须高些，以资屏护或挡架开对方的手。

内侧左拳打肋骨是一较低的手法，用来对付任何右拳攻击所自然暴露的破绽。此种攻击法十分难防。此种反击法是以左直拳由对方右拳下方攻击之方法，如何减少反击时的危险：

1 以虚招佯攻来扰乱对方的韵律，使对方瞬间无法做动作。

2 配合着左右闪身等身体姿势的必改变来攻击，快速的下闪、晃动身躯等上下改变身体位置。

经常变化自己的攻击或防御方式。

五、回刺

回刺是在消截对方攻势力后的攻击动作（更正确的说法是反击的动作）。

加刺的运用与攻击相仿，全取决于对方可能采取的防御动作而定。如何知悉对方的反应唯有从当对方攻击落空时收手时的反应为何来观察。

直接回刺是与消截手法在同一范围出拳的反击法。只包含了一个直接的动作（护住内线，补漏洞及身躯的移动等等），运用回刺的时机取于对手的反应与习惯为何——观察、推想并实际运用正确的一击。

间接回刺攻击的范围与消截时的方向在反侧。常需由对方攻击时的手的下方、上方或避开对方的方式来攻击。此种手法，是用来对付攻击时有护手的手。反击的动作务必精纯、流畅而屏护良好。

回刺的方法

1 简单的回刺动作

A 直接

B 间接

2 混合的回刺动作

他含一个或以上的虚招佯攻。

3 简单与混合的回刺动作攻击下盘。

任一种回刺的方法可直接瞬间地在消截后出手或是缓会亦或。回刺亦可配合突然的刺击。配合的时机与运用与否端视对方收手时的速度为何而定。

一般来说，立即的回刺是最有效的，因可瞬间由防御变为攻击而敌方恰反是。为使回刺的成功机会更大，消截与回刺的动作需在对方攻击的动作刚完成来有太变招，又无法适当地由攻击变为守势之时，此种方法谓炎“在对方攻击之最后一瞬消截再回刺”。

“缓迟回刺”是在消开对方攻势时迟疑选择该何回刺，依观察对方的反应如何而定。对方通常就于直接的回刺，常地下意识地出手来挡，如此来使对方忙乱，再乘机加以反击。“缓迟回刺”亦可与其他攻击法配合或是配合著虚招。

简单回刺的应用

1 直接回刺是用来对付突进攻击时患了弯曲手臂来准备收手的错误的对手，如此使这爱消截时暴露出一破绽来。

2 间接回刺（用漏或割动作）是用来对付以等待直接回刺而有护手的对方。有时对方可能是有准备的做屏护的动作。有时亦可能是下意识的动作。然而无论如何，倘对方有护手保护良好，则扫击时必须善用来漏手由另一侧来攻击。

3 漏手反击的回刺法常用来对付被消截挡开后犹能做反击动作的对手。此种回刺法以右摆棒时对付左摆棒对手尤其有效。

4 下盘的回刺法是用来对付攻击后上中盘保护极好的对手，此时亦只有下盘可予以攻击。

混合回刺的动作是配合消截的手法的反击动作，常配合着一具以上的虚招。例如：简单的说，友协方攻击后，自己消截开对方攻势，并欲立加反击对方上盘，倘为对方所洞悉，则必严密地保护住上盘。此时再佯攻一拳，虚打向中盘诱使对方手下防，此时再回手攻击其上盘。

把握好时间是最重要的了。倘在对方攻击动作的瞬间来消截并回刺方是最有效的反击法。于此之时，对方极不易由攻击变改守势，时间上也来有及。要在对方来有及消截开时予以反击。

对对方试探性的动作可故意地以相同的手法，一定的方式来反应，如此当可诱使对方做某种的攻击动作。知对方所欲出之新的特点，则不难把握住时机，由劣势变优势。

回刺一反拳是一攻击的动作，在成功地消截对方的回刺时再反击对方，可在防守时亦可在攻击时做动作。动作可简单亦可是复杂。可在突进出拳进发招，亦可在后搞撤时发招，全是由距离而定。

回刺一反刺史可能是“第二企图”的结果。此第二企图，意谓所破首度发招并非真要打对方，而是诱使对方发招来消截或反击，此时再以其道反制其人。此种动作通常用来对付最先的防守十分严讲对手，第一次自是假的，第二下攻击的动作却能有效地攻击无缘无故对方令之出于不备。攻击者可在虚招之后快速地半收手或重心移至后脚来消解对方的防御。如此当可有效地避开对方的回刺反击。

六、重新攻击

倘若对方对自己的攻击并不消截而只是后撤的话，则可由原先的攻击方向再次攻击此称之为“重新攻击”。此种攻击方法亦由可用来踢对方与自己；较近的目标如膝盖与脚胫骨等。亦可用来对付动作过大而暴露出空门过多的对手。

重新攻击通常对付一守重于攻的拳手，对方不是犹疑于反击的动作再不就是动作较慢，如此均可有效地攻击对方。

许多搏击者在消截攻势时常系只是将重心后落于后脚，身体后倾。遇到此种情形不妨攻击他的后或扫他的后脚。

一记成功的重新攻击关键在快速进步情形。不能护对方不任何重新获得平衡（生理上的或心理上的）的可能。

一般来说，所谓的恢复进步常配合手臂的攻击。其优点在：

- 1 右弥补进步时进间上的空档。
- 2 诱开对方的注意力，减少遭对方阻止或反击的危险性。
- 3 可由于擒信对方的手以某种程度的支持。

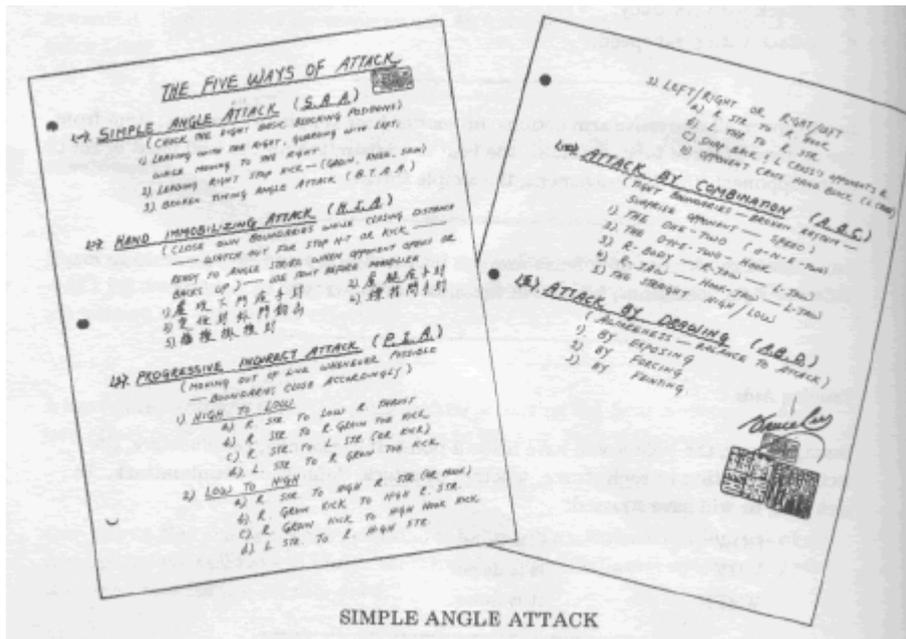
直接立即做重新攻击是可能的，但是时间上不易获至做动作的机会。在多数情况下，皆是先善加观察对方的习惯与战术为何才攻击。

在所谓的恢复进步之后，重新攻击可能系下述之方法：

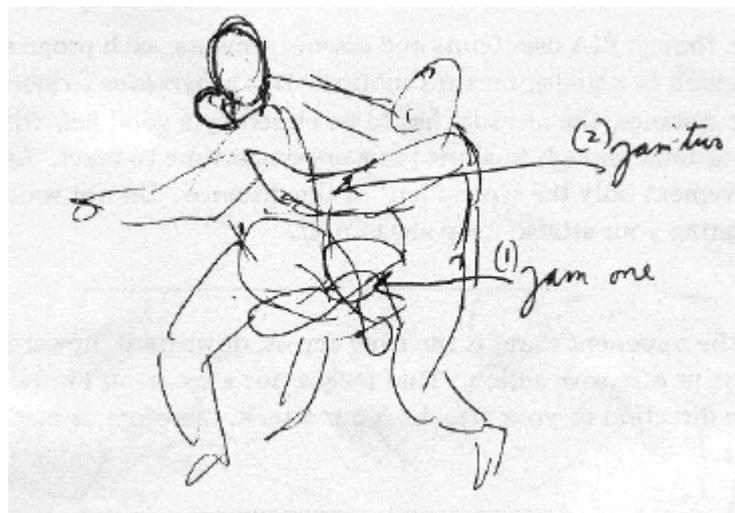
- 1 直拳。
- 2 虚打一拳直拳然后再一拳简捷有效的攻击或连环出拳的攻击。
- 3 手先拍开对方的护手再加一拳直截的攻击或连环攻击。

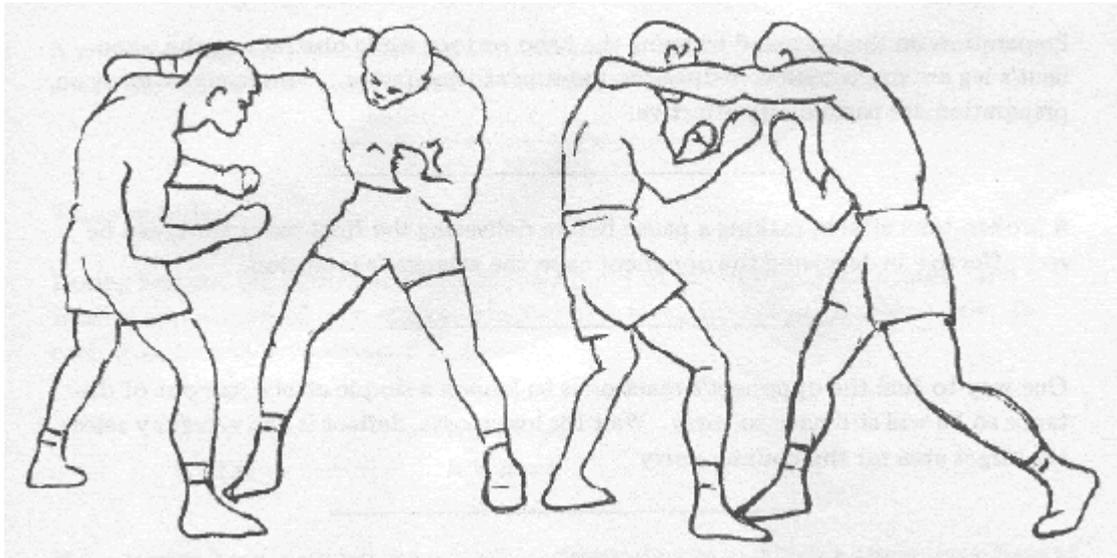
七 战术

战术是搏击时善用大胸的打法。战术是基于对敌人的观察与分析，并谨慎而明地选择所需采取的攻防动作的方法。



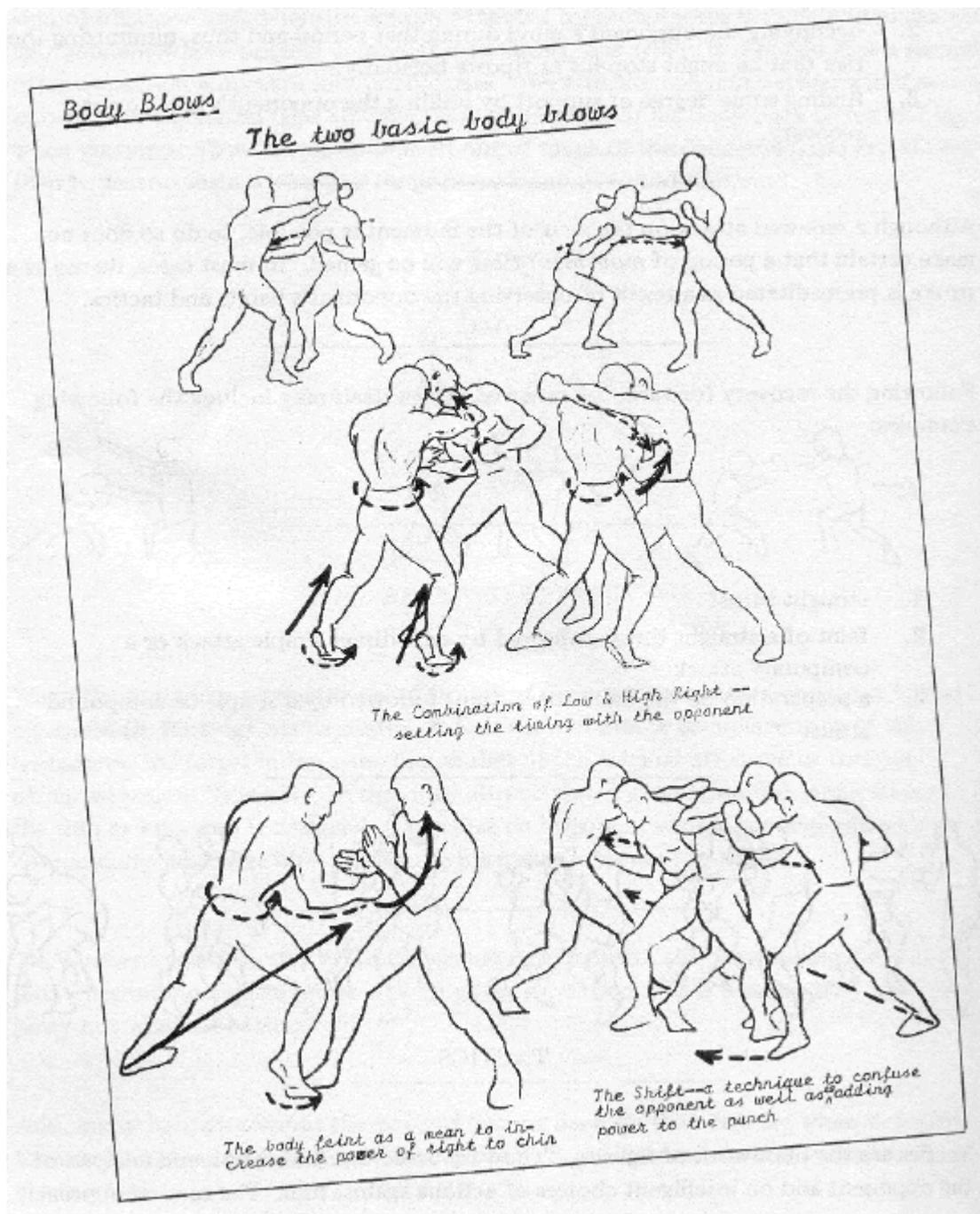
SIMPLE ANGLE ATTACK





战术包含了三个步骤：预先的分析，准备与发招。

预先分析：预先分析之目的在预先详加观察对方的习惯与优缺点以为搏击时之基本就对策。首先需知对方是守重于攻或是攻重于守，需知其动作的时间为何，需知其所善用的攻守招式为何。专心一致地观察，因为即使是你对他已十分了解。然而，个人的身体精神状态是一日一日不同的。一个善用战术计谋的搏击者，需能越前或避后，善用佯攻虚招来诱使对方反应，从而知悉对方之实力与反应的速度为何。



准备：此是做动作时的准备，如何找出有利的线索来攻击，如何与对斗智。其变化是无穷的，但亦有例子可循。举例言之，倘欲攻击得手，则必须发招并善加控制动作。他可先以虚招佯来诱开对方注意力与防御再以实打击对方各处的目标。攻击时的姿势与攻击目标常常是变换不定的，以免为对方所洞悉。

攻击的准备需小心翼翼地来做，搏击者需能在对方尝试阻止自己或扫击时，随时有效而快速地做防御。

发招：实打的发招动作必须配合着适当的时机，快速而无迟疑地做动作。发招时亦需胆大心细，动作能加速地发招。出其不意的攻是十分有效的攻击方式。一旦对方开始出招时，

必须经常以适当的反击，以短拳或短要，拍开对方的手来使对方信心大减，亦可用其他的手段来扰乱对方的注意力。

两个手法，脚法技巧相等的搏击者，自以善于用智者得胜。惟有动作精神至极，心灵方呆专注一，来以觉对方的反应，预知对方的意图，洞悉对方的战略。战术需要冷静的判断，预先洞悉先机，有利的机会，与虚张声势的虚招，还有必须能占有先机，处处先敌人而发之能力。且除了上所述之外，勇气与良好的肌肉控制也是不可或缺的。如此方可应付各种不同的况、不同的情势。

练武人常说，搏击者的思考与动作需快如闪电，身体与心灵协调一致亦是搏击的秘诀。在搏击时动作的技巧即使是再完美，倘无思考之能力与观察分析对方一举一动，亦只是枉然。

搏击战术中最基本的一点是如何善用对方的弱点。

你会攻击一个戒备极严，平衡极佳，既不紧张亦不忙乱的敌手？你会迎向一个愤怒而又盲目过过来的敌手？当然不会。一个伟大的拳手，第一点他会善用步法的变换移动来控制好适当的距离，其次以虚招来诱引对方，佯攻来欺敌，最后才攻击。

十分重要的一点，经常运用与对方惯用运用的战术完全相反的战术。对付一个守重于攻的对手，频频攻击自是二分不智的。反击的时间需配合得十分好，对付一善用虚招的亦可以阻止打击反击对方。

对付一个善和用长手，或进步攻击的对手，频频退步来防是不智的，因此不惟增加了对方的空间又无法有效地阻止对方做攻击的动作。因此，遇此种情形，须进步来防，贴近对方攻击的内线，使对方无法出拳方可。

一个短小的拳手可善用其体型上的特点，进步攻击或是贴近对方来攻击。

最基本的战术是如何诱使对方进步，而在对方进步之当时加以攻击。

不可能用同样的手法，脚法对付不同的对手。需能善加灵巧的变化攻击与的反击的动作，配合距离与步子的不断改变方可。

对付一个冷静、沉着的对手，虚招的需长些，对付一个慌张的对手，虚招的动作则可较短。对付冷静的拳手，自己需冷静。遇到慌张的选手则自己的反应必须更激烈。较高的拳手其动作亦较缓慢，但其攻击的距离较远，较具危险性。是帮无论如何需保持一安全的距离。

一个不墨守成规，不为传统所限的搏击者，常晶体二极管有令自己意料不到的动作。对付此种对手 最好保持一定的距离并在对方攻势的尽头来消截防御。同样的一个非科班出身的拳手则可能经常运用简单且相同的手法。他们的动作也会有较大些，使自己有机会做适当反击。但对此种对手，由于其不墨守成规，特异的打法，常可能使自己无法适应。真正的搏击练习是要与一全然未曾习武的人来练习。对付一个习惯先做攻击中准备动作（如拍开自己的手，擒住自己的手）的对手，惟有避免与之接触并频频地变换着距离，如此当可使对方无法得手并大常驻限制。

对付一个菜具耐心，屏护良好而又能保持在距离之外并避免做任何准备的对手，惟有直截了当的予以攻击方是上策。然而此种对方其阻止，打击或踢击的动作必亦是十分准备的。最好的办法是先以虚招来诱开对方。甚而可擒住对方的手再攻击。

一个初学者，他的动作的节奏是不规则的，十分不易判断其出手之情况为何，但肯定的是，他对于即便是微小的判断亦会甚易地慌张，盲目的消截。他的消截不是太快就是无法有

效的控制，方向亦常不定，但需注意的是分常可能企图擒住你的手，到此种情况，切忌，勿胜复杂的手法来攻击，不妨等待适当的时机，以简单、快速的而精纯的方法来攻击。

一个生手常可能做些一无节奏，无规则的攻击，使得甚具经验的搏击者亦无法预料此种节奏。因此，必须能保持非常小心仔细的判断。

一个优秀的拳手必须能经常地变换其攻击的手法与反击手法并配合着距离的变幻莫测。

一重要的原则是，勿使用用的手法过于复杂，恰是以满足需要即可，开始时先以简单的动作发招，在不能得手时再运用较复杂的手法。对付一个好手用复杂的手法帮可显示自己的技巧运用频佳，但运用简单的动作手法即可将之打倒，更可证明自己的本领是远胜于对方了。

一旦知道对方所做的为何，搏斗也就营了一半了。倘若能正确无误地运用所必须用的攻击动作得逞，则必是手法上有漏洞或是错误。

再重复一遍，一个优秀的搏击者知悉其对手的每一举一动。

一旦知道对方经常在观察自己的习惯手法与弱点为何时，显然自己必须有意识地变化下手法，身法等等以掩盖自己的弱点。

惯用右手者对付惯用左手者

一记右钩拳是十分有效的攻击武器，亦可在对方攻击时迅速后跳一小步再迅速做反应。切记，一个左拐子倘右拳亦用的十分纯熟的话，将是二分不易对付的。

惯用右手的须微将右手抬高此，既可愉速的出拳，亦可以凌厉的左拳攻击。亦可以左拳虚打一招，跳后，再以一记左拳攻击对方头部或身体，大致来说，以攻击身体为佳。

以滑步移向外侧，避开左脚居前的对方的左拳，或是越进其左拳之内侧，再以一记左钩拳攻击其身体亦是十分难防的。

在攻击对方前展目标（如膝与胫骨部位）时，先滑步近身以手沉虚打对方上部一招或先擒住对方的手，在横踹的时候身体适当的后倾来避开对方的攻击。一个快速而无法预兆踢脚需可消除对方任何踢反击的可能，尤其是对方重心移前的征兆。倘若是在的话，则自己需滑步延绕至右方。此时即有机可乘，不妨以拳背崩拳来攻击。

由外侧拍开对方的护手，亦可有效地用来做为低踢的准备（如攻击脚胫骨或膝盖），低踢后更可配合以前手攻击对方的脸。

在拍开对方护手，滑步攻击之当时，切注意对方的右脚与拳的反击。因此发拳时尽量用短劲，短手以对方极近的距离攻击，使对方后手无法有效地施展。

消截，消截再由内侧攻击上盘。

在出右拳是研究如何避开对方的左刺拳。

先攻击上盘，然后突然漏手下沉再回头攻击原来目标，如此常可迫使对方运用较弱的消截法。此外，倘若先虚打一招再攻击上盘亦可十分有效。此即所谓打上取下，打上取下。

一旦知悉对方之作为，则搏击也就赢了一半了。

搏击是一种善加把握时机。运用战术与声东击西的艺术。两种最有效的方法是：

1 简捷直截的攻击。此种动作常全使对方出乎意料，尤其是先做了虚晃的动作与佯攻之

后。防守者下意识地等待更复杂的攻击或其他的动作。此时突然快速直截而来的简单的攻击法反而会无法及时有效地反应的。

2 在攻击前或攻击时不不断地变换节奏与速度，此种动作亦可使对方意料不到。举个例，一连串故意而精明且缓慢的佯攻或时、退步的动作，来诱使对方产生极敌的心理，然后最后一记的实打，快速而直截地令对方无法意识到。此外，虚招的手法亦可有快、有慢不定期困惑对方。

一些搏击者在遭攻击时常会习惯地收手或脚。对付此种对手，可以快速而瞬间地继续攻击来得逞。

有时，在上面几招虚晃的动作，可适当地为你脚攻击膝盖做为铺路。

攻击前先缠住对方的手或截住对方的脚再攻击。也就是说要有攻击的。

在攻击故意地停顿下，如此常可有效地欺骗过方，隐匿自己真正的意图。

一个试探对方 反应的方法就是，出拳佯攻，攻击的距离又需使对方秒得不防御才可。等待对方的反应，格开后，小心翼翼地找出对方的漏洞加以攻击。

注意你的对手，在搏击是切不可将视线离开对方，实战时，欲有极佳的表现，必须能洞视一切在发生的情况为何。在远距离搏击时，先注意的是对方的眼睛。在贴近战时，则需注意对方的手与脚。

设法采取主动并在对方防御时攻击，使对方只能猜测自己的下一部动作究竟为何，勿使对方有任何休息的时间。由各个不同的角度攻击，当以右刺拳攻击时一连就是两拳，找出对方瓣弱点，找出对方的之困扰何在。全力攻击对方的弱点连续地攻击，使对方在最无法发挥的情况下防御。

有断地移动，变换身法，使对方无法有效地出击或出拳落空，在对方冲前攻击时，巧妙地左右延绕避开。在对方失却平衡时立即越前攻击。当机立断。

别做无所谓动作，每一招欺敌的动作均需要有目的，以防御、攻击时亦然，出拳时绝不预露征兆。

有信心地攻击。

准备地出拳出脚。

快速地攻击。

回忆从前所述的；任何攻击的手法，无论简单还是复杂，均是由下列的基础所产生的；先拍开对方 的手或截住对方的脚，撤手漏手，简捷直接的攻击。

最基本的防御或攻击的动作常是最高深的技巧的搏击的基础。

训练方式：

在课堂上，教师会对每一个动作做解释，咬牙讲述其实战的应用，他并会强调：

如何做此动作。

为何做此动作。

何时做此动作。

倘若在课堂上，教师已讲述详细一动作在不同情况下的变换，则学生当不致为此种动作作所惊讶而不知秘措。

搏击时尽量换对打的伙伴，如此可任自己有能力应付各种不同的情况。

还有一点，一个成功的搏击者，必是能够在选择，善用其教师所授于方法/。

最重要的一课是，如何学好配合的动作（手与手，脚与脚或手与脚的配合）。然后在搏击时详加研究对方的打法，守法为何现现适当地决定该如何地攻击。

八、攻击五法

编者按：攻击的五法系李小龙在死前不久所用来略述其动作的笔记，与他在教拳时广泛地研究与解释的动作相比较之下，可知此处的笔记已是十分不全的了。

简单角度的攻击

简单角度的攻击——系谓由任何对方想不到的角度的出拳，有时亦先配合着虚招。通常需以步法的调整来改适当的距离。研究如何出拳令对方捉摸不定再做简捷直接的攻击。

封手攻击

封手攻击——系先封住对方的手或脚，瓦解对手的攻击后再攻击。封缠的手法可使对方受封的部位无法动弹，允许自己有空门可寻并加以攻击。封手的攻击法亦可与其他四种的攻击方法相配合。不妨再研究下阻止-打击的动作。

封手亦可做为预防的手法，先封再用另一手攻击，亦可运用封手做滑步或反击时的预防措施。

倘对方确切意图攻击时，运用对手需能知道对方何时出招。对手亦需速度与技巧的相配合。

用封手时前臂身体须能自然地反击与攻击，运用崩拳攻击或手肘打。

渐进间接攻击

渐进间接攻击——系先以虚招或虚打一拳来诱问对方，使对方产生错误的动作以攻击对方破绽的位置。渐进间接攻击系单一的前进动作与前述的攻击法不同。研究如何运用虚招与漏手攻击。

渐进间接攻击主要的运用系在破防守严密而动作又快速的手。直接简单的攻击往往无法奏效。此种手法亦是变化的攻击手法。切记，虽然渐进间接攻击运用了虚招与漏手的配合，但整个的动作犹是一连贯的前进动作。它是渐进地获得距离。为了贴近对方，常需在虚招的掩护下前步。虚招的时间可长些，等待对方的反应。攻击时速度尽量快，勿让对方有封挡的机会。

在对方的手臂向下，向上攻来时，必须立做攻击的动作。此处真意是在，对方攻击时自无法有效地防御自己。

除非是在特殊的情况下，所有的动作需愈小愈好。因为动作愈小愈不易引起对方的注意。因此漏手、撤手时必须不能离敌人之手太远。

渐进间接攻击配合着脚法会更有效，试着一个半下的打法。

一下：第一次攻击离较远，突然而直接，且需护好，最重要的是平衡。

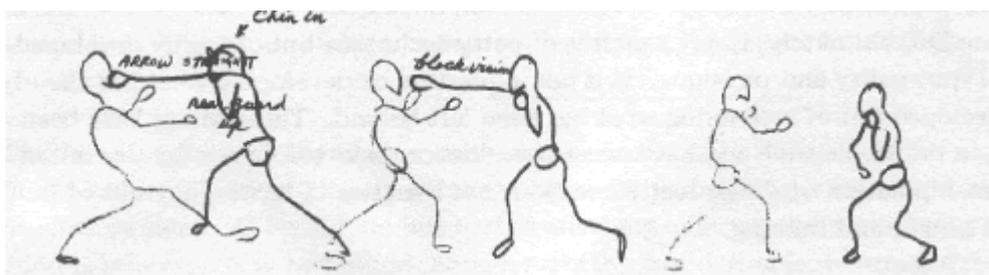
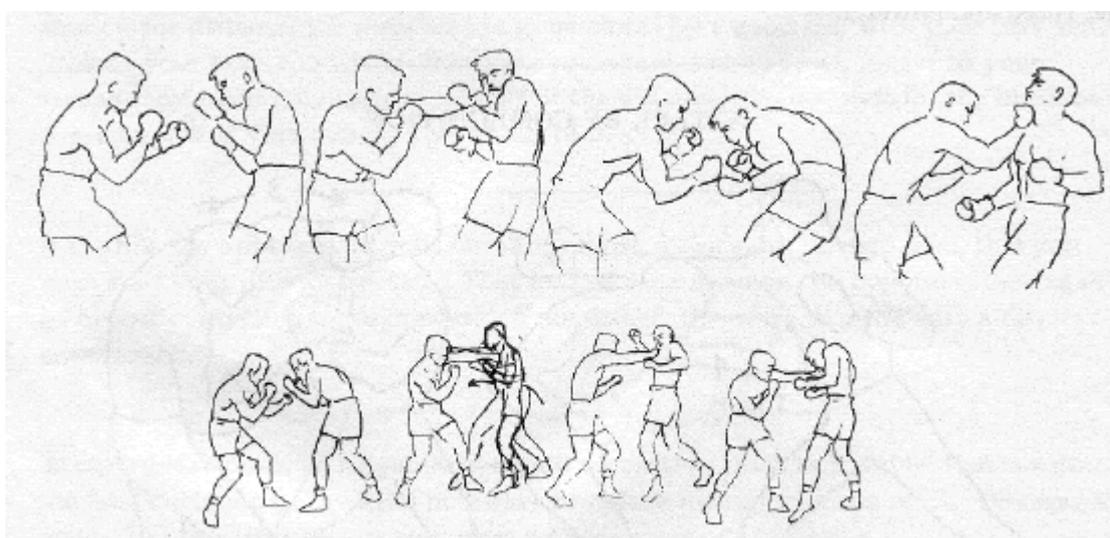
半下：这半下的脚法必须快速且有劲，而且身体姿势的变换也不可过大。动作一如近战时的贴身脚。

欲攻击至目标，攻击必须诱使对方步子虚悬不稳，诱开对方的防御，并于对方不备（身体与心理皆然）时令之措手不及。

与虚招配合进步时，需快速而放松自变换到攻击的动作。特别注意如何使两个动作连贯起来，以增加速度及劲道。

配合的攻击

配合攻击——系一连串的攻击相互连着，通常不止攻击一个部位。



配合攻击通常包含着连环的脚与手的攻击。在此种情况下，常可找出对方的漏洞来加以连环的攻击。配合的攻击由于系连环的出招的，常令对方无法招架。

一个好手与初学的拳手之间的差别是，好手能善用机会做连环的攻击，他能运用其敏锐的知觉，采主动的攻击来攻击。出拳踢脚时的配合亦十分有计划，每一拳必可制造另一空档攻击到对方不支倒地为止。

有些出拳方式亦可谓之连续攻击，倘若是在某些拳之后发招的话。如右刺拳后跟着左直拳，右钩拳之后跟着左直拳。

倘先打一记直拳再接着一记钩拳，相信动作会十分自然，同样地，先打头一拳再打身体

一拳亦是。

连环的攻击必须有节奏与感觉。有节奏地出拳系西洋拳中的重要因素。

连着三拳在配合攻击中算是十分常见的。常系先闪身至对方内侧或外侧，打两拳向对方身体再出一拳攻击对方头部。头两拳将可减低对方的防御力，然后再以最后一拳有效地打向对方的空门。

另一种连环之拳的打法常称“安全三下”。安全的三下系有节奏的打法，先是打头其次是打身体，亦可反过来。必须记住的要点是最后一拳必是主要的攻击，打向对方要害。第一拳与最后一拳的攻击点亦需相同，如第一拳打向下颚，最后一拳亦必打向下颚。

研究连着两下的打法。

诱敌攻击法

诱敌攻击法——系一故意暴露出空门引诱对方来攻再攻击的方法。诱敌再攻击的方法可与上述四种的方法配合运用。详加研究如何把握住时间与八个基本的防御姿势。

只要有可能，最好在自己攻击前先诱使对方先攻。可由迫使对方做进步的动作概略地知道对方可能的动作为何。对方进步与出拳的动作常会使其陷于防守的困境，不易变招防御，而甚易攻击得手。

仅仅由对方出拳攻击的动作，自己将可以找到对方某处的空档。需能使对方暴露出明显的空档并加以攻击。

十分重要的一点是，如何借力使力，使自己反击的威力更大。切记，一凌厉出拳的秘诀全在正确的把握时间，正确的动作与心理的运用上。

在诱使对方出招攻击并暴露在空门之时，并须保持机警与平衡来攻击。以可在佯攻对方诱使对方反击时立予对方以攻击。

没有圆周的圆

截拳道的终极绝非在琐碎、零落的一招半式的技巧上，而是心灵极高的孕育与肉体发挥至极限的锻炼。问题不在发展新的招式上，而是回过头来发掘我们遗忘在后面的。而这些却一直是我们同在，从未曾丧失过或受到歪曲过，除了我们遗忘了它们的错误外，它是一无受损的。截拳道不单纯是在技巧上的，更重要的是它对心灵的探究与锻炼。

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

远离圣哲返璞归真地趋向平凡。一旦知晓彼面的情形，又能回返到此面来。无所谓教与不教，一个人的思想持续不断地由外界现象事物中分离，而犹身置此现象中。

人到了忘我之境界，自身与外界亦皆消失了。

一个人除非消除他自己精神上的一切障碍，否则是无法进步的。必须使他的心灵处在一

种空无一物的状态，甚而将其原有的技巧本领清除才可。

愈能知觉，愈能感性，必愈能放出自己所学的，如此可常心灵的清新与未受昔日的污染。

所有的训练均可随风飘逸，一心灵全然不知觉其从事系为何，自我消失不知所踪，此亦截拳道之完美的意境。

学习技巧之当时亦同时在智慧上增进自己，理解禅学与截拳道的哲理为何。一切均需求真，一切皆是空的。

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

忘却你已获得的知识与技巧，使自己完全处于空灵之中而一无障碍。学习固然重要但绝不可成其奴隶。最重要的，不要运用任何虚幻不实的。任何技巧，无论多好，多有价值，倘若心神为之所困，亦可能变为一病。

六病：

- 1 求胜之心。
- 2 以技巧狡猾胜人之心。
- 3 欲倾其全部所学之心。
- 4 欲威吓对方之心。
- 5 欲求消极防御之心。
- 6 欲除去自己所受病之心。

“欲求”系一附属物。“欲求而不欲求”亦是一附属物。欲不为之附属，即须能自由，无论正与负。

涅槃系知觉的无知觉，无知觉的知觉。此亦其真意。行为系如此的直接与急切，使思维几无用途反使行为片断。

精神无疑的是我们存在的控制因素。此不可见的权位控制了我们在外界情况发生时的一举一动。因而他是极端的活动的，永无止境。保持此精神的完全自由状态，不为任何所附属。做你自己的真正主人。

是自我的意识严厉地阻止了外面来的影响，亦是此自我的意识使我们可能接受任何在我们面前的事物。

艺术存在绝对自由所在的地方，若非如此，则将无法有创意的产生。

欲求一真纯之状态，于之将无否定或接受，只见何者为是。

只有理想而无方法则全属幻影，生成系存在的否定。

真理变成一种法律或一种信念，障碍于知识之途上，而手段又将真理局限在内。如何打破这局限，求真之道？

回忆与预知系知觉之特质亦是人与兽之所以不同之处。一旦行为直接关系到生与死，此不得不断除此种特质，以求快速的行为与清明的思想。

行为系我们与外界事物的关系。行为不是对或错的问题。惟有在偏颇时方有所谓的对与错。

勿使自己注意力受局限，洞悉外在发生的情况。

不予思想犹如思想。观察技巧犹如未曾观察。善用艺术以为研究“道”之进步的途径。

所有的动作均是由虚空中产生。心灵亦只是一此虚空所予的名称罢了。空是不为任何自我为中心的动机所影响。空是真摯而无虚饰的真与直，在它动作中未容许任何的存在。

截拳道在阴阳合一时即已存在。

截拳道绝非是只偏于某一方面的，惟有整体的武术方可应付任何的情况。

当心灵如流水时，月亮沉溺其中，一度可动又不动。水是不止的动的，而月却仍保持其稳静不动。心灵虽可因外在大千世界而变化，却亦仍维持不变。

静止中的静止并非真的静止；惟有在动中的静止方是静止。空无一物是无限制的。正如最软的东西是无法抓住的一般。

求返璞归真的境界需消却心中的精神的与欲望的魔障。

能练到单凭眼便能吓退人吗？由眼到臂到拳是多耗时的动作啊。

使自己的眼更敏锐，以迅速地与见的相配合。视明是心灵的作用。

由于一个人自我的意识过于明显地表现的结果，常会与他的动作技巧的表现相干扰。因此一个人需能先除去此等自我意识的障碍，惟可有所表现。

心灵必须广开以自由地思想，一个受到局限的思想往往无法有自由地思想的。

一个集中的心灵并不可谓之为专注的心灵。惟有处于知觉状态的心灵方可谓之。知觉是无所不包括的。

不紧张却是心有准备，不是妄想亦非梦想，非固定的却是可变的。整体而寂静的存在着、警觉着，随时准备任何可能发生的。

一个武术家需随时能警觉地应付相互变化的两面。一个武术家需能经常维持其心灵使之

处于一种空无一物的状态，方可使其自由的行为无由受阻。

滞留的阶段系心灵犹疑而迟留之境。常会阻止思想的流畅。

一个受迷惑的心灵系智识受过分重负之影响，因此它无法不停止或反应出自我的移动。

轮子惟有不过于附着于轮轴上时方可运转自如。一旦心灵是紧密地固守着，此种感觉将存在于每个动作之中，无法瞬间有效地发挥。

一旦心灵限于一中心，自然它是不自由的。它亦只能在此中心内自由罢了。一个人一旦隔离隔绝了，他亦就是死了，他麻痹在自己思想的城堡内。

一旦在完全知觉的状态下，对方的欺瞒是不可能的。

一旦一无障碍时，截拳道家动作当可像闪电般的快捷，像镜中的反射影子般地速捷。

但实质上未受限制或固定时，是无改变轨道之时，一个人方可知无法之法，无形之形为何。一旦心灵附属一种形式，自将无真途可寻。

截拳道并非建立在技巧或说教的基础上的，它只是表现真正的你罢了。

惟有不受中心，圆周局限时，方有真性可寻。一旦能完全自由地表达你自己，你将是无形的形，又适于所有的形。

只是个名称罢了

大多数的人均有强烈的逃避行为责任之倾向，宁愿做为别人手下驱遣的工具。无论强者与弱者，事实上均是如此。弱者自会将其责任感掩藏在服从的德行上。而强者则又求更强更伟大的权威以为服从——如上帝、命运、国家等等。

同样的，我们对我们所依循的所产生的信心，远较我们自己创始时的信心来得大了许多。我们无法由任何事物推导出绝对确实的感受，而此却是原已根深蒂固地存在我们之中。此种强烈的不安全感系当我们独自挺立时所发生的，而当我们依循时则否。我们只是别人所说的我，不是真正的我。我们对自己的认识亦只是听别人所说的我罢了。

与使我们有所不同，必须对我们真正是什么有所知觉。系伪装的结果或是内心真正的改变，亦惟我自我的知觉可深解。然而明显可知的是那些最欲求他人肯定自我价值者必是最乏自我知觉者。他们早已由不欲求的自我远离而去，从未真正知道自己。原因是此等欲求肯定而不满足者既不能伪装亦不能产生内心真正的改变。

恐惧系由无法确信而产生的。一旦我们能确信自己，不管是虚幻与否，几乎完全可以免除恐惧。当我们在极端无助的时候，或极端有权势的时候什么都是可能的。

骄傲系原非属于我所产生的价值观，而自许则系对自己能力与成就所产生的。当我们骄傲时，是因为我们以不实的自我，做为领导者或拥有者而产生的虚幻的自我肯定。在骄傲中隐匿着恐惧与艰耐，且是敏锐多感的与顽固的。骄傲的核心是自我的排斥。

隐匿自我可能系骄傲之因，它是似是而非的隐匿自我所扮演的角色正如自我吹嘘般——同为伪装作假的性质。自我吹嘘欲造成一虚幻的自我，但在吹嘘与隐匿之间，自以后者较难却较有效。史宾诺莎曾说过“人治理自己远比治理其口舌还难，他们对其欲望的缓和亦较其言语容易。”谦虚并非意味着对骄傲的单纯言辞上的放弃，而系以自我的知觉来取代的。但是强迫自己的谦虚亦是虚伪骄傲的一面。

人之所以独立自主，奋发地了解其自我，证明其存在之价值，乃至去造成许多可歌可泣的事迹，伟大的文学，不朽的艺术，音乐与科技的发展。此等各人，由于其对自我存在的肯定所做之奋力与欲了解自己之作为，乃播下了文明之种子，造成了今日世界的基石。

一独立自主的人格惟有在时时自许时方是稳定不为所动的。而自我期许的维持又系一不止的艰难任务，时时考验其能力与潜能。我们必须证明我们的价值，肯定我们的存在，且无日不是如此。一旦因任何原因无法对自己维持期许，则自我当会似一高爆炸性的物体。他会变得转向骄傲与虚幻的自己去追寻。大多数的社会问题与变乱常系因自我肯定之欲望所生的。

因此无谓自我价值感系经由了解自己本能，使自己不停的忙碌或以外在的事物肯定自己——均可让它成为一个引导自己方向的指针。自我了解之途是困难重重。一个有天分的人自应受激励、刺激以从事创造之任务。

行动系自信与自许之捷径。精神正确的态度的培养是不易的，且需是自发的。

“自治之道并非欲使人变陈腐”，而系一打破平衡之道。一极权政权与自由社会之最大不同可能是打破平衡之方法的不同。

我们知道具有天赋的才能当可创造自己的机会。而有时强烈的欲望不惟可替自己创造机会，亦可创造出才能来。

激烈改变的时代系热切感情奔放之时代。我们永无法适应或为全新的事物而准备着。我们必须善加的调整自己，使自己适应，而此每一调整的行为均是自许的关键时刻，一旦进行项测验，我们必须证明我们自己。一个受到遽变的群体，可谓系一不适应的群体，而此不适应存在于激情之中。

因此一旦我们系以激情来追寻事物，则并不能意谓我们对之的要求是真的或是有特别的态度。有时我们所最热烈追寻的可能只是一件我们无法得到的事物替代罢了。在每件热切激烈的追寻中，真正的价值常不在于所追寻究竟何物，而在于追寻这过程。

我们的权力意识在我们挫折一个人的锐气时远比我们赢得他的心时更显著，因我们一旦能得一个人的心，也必有失去的一天。但是我们一旦挫败了一个人骄傲的锐气，却是永远无法

弥补的。

引导我们，使我们不致对我们同胞不公不义的并非是正义的原则而是人本的同情心。

究竟是否有所谓的受感情驱使或是自发的宽容。宽容需要思想的努力与自我的控制。仁慈的行为倘无周密的思想考虑与给予，否则将是十分难见的。

何物，而在于追寻的过程。

截拳道并非伤残之法，而系一大道，朝向生命真谛追寻的坦荡大道。我们只有在了解自己时方足以看透旁人。而截拳道则系朝向了解自己之道而迈进。

自觉与自知是截拳道之根本，它的功能效用不惟在个人武术造诣的成就上，更可使其生存做为真正的生存的人。

学习截拳道绝非单纯的对知识的寻求或是形式化的技巧的累积，而系在自我率真的表达上。

一旦有人妄说截拳道是什么或什么，或是与什么与什么又有所不同。那么，不妨就让截拳道这三字永远消灭罢！消除掉这虚有的名称，只让它的实质存在罢！截拳道只是个名称罢了！





A stylized, handwritten signature in black ink, which is the signature of Bruce Lee. The signature is fluid and cursive, with the name 'Bruce Lee' clearly legible.

李小龙