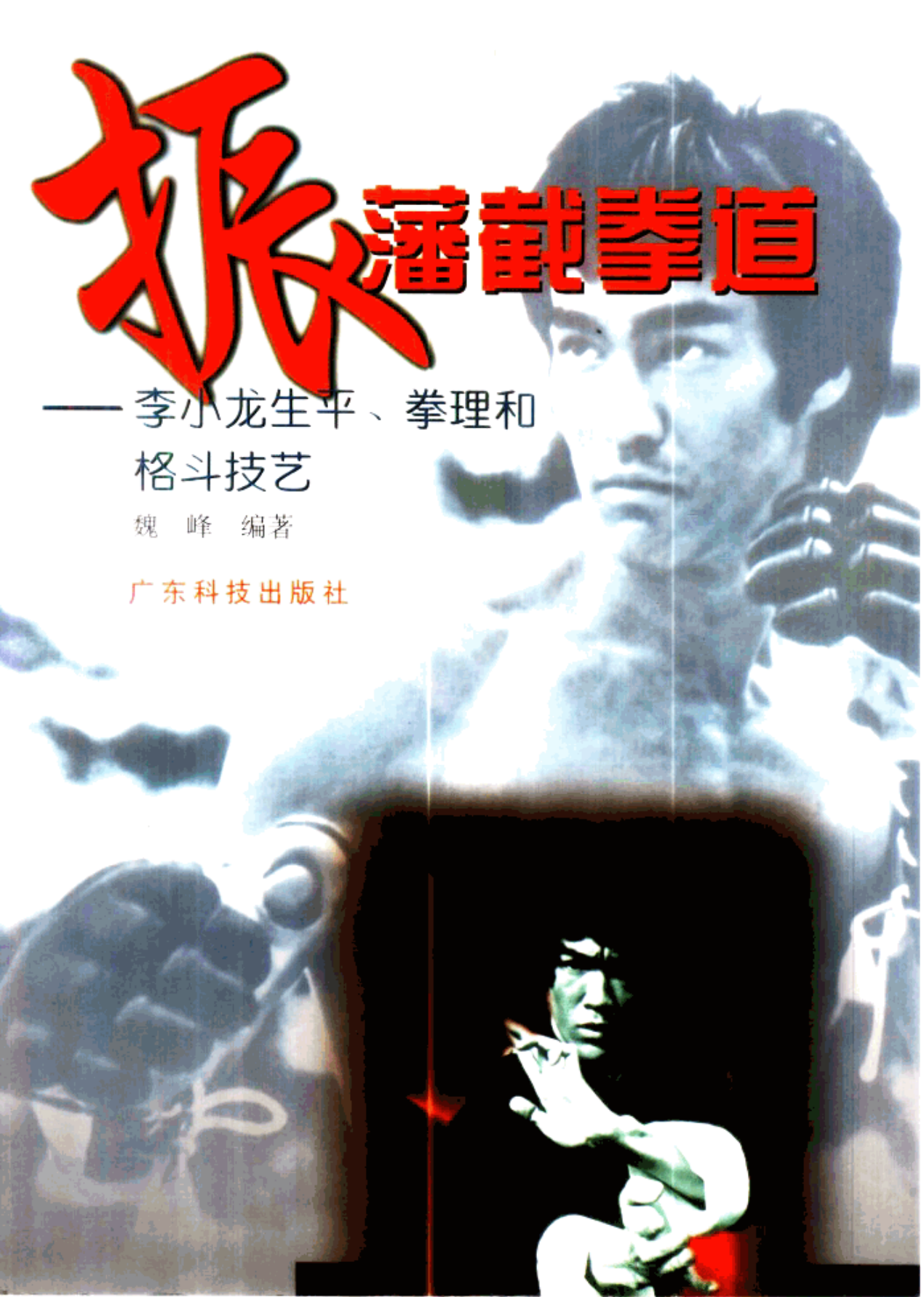


振藩截拳道

——李小龙生平、拳理和
格斗技艺

魏 峰 编著

广东科技出版社



内 容 简 介

这是首部集李小龙生平、武学、拳道和格斗技术（包括徒手格斗和器械搏击）的图书，书中配有 480 多幅照片，展示李小龙生平不同阶段的风采、格斗的精彩片断。作者多处以第一手材料详细介绍李小龙所创建的振藩截拳道，它的拳理、基础技术训练，以至训练计划。最后介绍对李小龙有重大影响的 10 位武学名师。全书图文并茂，生动地再现李小龙的生平与业绩。

前 言

天忌英才，李小龙突然在英年与世长辞，令人扼腕叹息！当时因他而掀起的功夫电影热潮也随之平息。但在武道方面，李小龙在人们心目中的地位仍稳如泰山。如今，他的截拳道已被世界武坛所接受，他亦被尊称为“世界武坛第一猛人”。笔者曾去过20多个国家交流与讲授武术，深深地感受到他可能是这个世界上除耶稣之外最多人认识和谈论的人物。无论大人还是小孩，几乎都知道“布鲁斯·李”这个名字。我为李小龙感到自豪。

李小龙所耸起的功夫丰碑，至今仍无人能撼其根基，更没有人敢说已超越其巅峰。李小龙的成功神话，应了一句中国成语——空前绝后。

李小龙是20世纪最出类拔萃的武坛高手，而且他教出的学生大多亦成为一代武学宗师，这就是说他不但将自己推向了武学的高峰，更为后来者指引了一条光明大道，这就是当初他创立截拳道的目的所在。他所达到的境界及成功之道一直为习武之人所追求，因为人们一直都想弄懂他是如何步入辉煌的。或者说任何一个喜欢李小龙的人，在崇拜之余无不想练就他那高超的身手。笔者花了数年的心血筹备及撰写这本书的目的就是助你达到目的。笔者以27年的习武经历及15年的截拳道教学经验推出此书，为了增加本书的权威性，笔者精选了240张李小龙亲自示范的照片，对于截拳道来讲，没有人能比李小龙的亲自示范更具说服力。本书是全世界首部集李小龙的生平、拳理、徒手格斗与器械搏击于一体，且全是由照片示范的教科书。

本书虽不能代表李小龙的实际教学和全部武术知识，但它生动和翔实的连续示范动作把李小龙的武打艺术形象完整地奉献给你。

这是笔者编写的第7本有关截拳道的书，因为我曾说过，只要李小龙的尚武精神不灭，我将会永远写下去，以此向李小龙表示我们对他的敬意。如果放开你的心灵来读这本书，并尝试去了解、体会它，当你到达某种境界，不妨把这本书抛开，那时，你将会发现原来这本书是可用来消除你的纷扰的。当你读完了这本书，你会更加了解李小龙，更加了解他的武道，同时希望你也能更加了解你自己。这本书可以作为一种标准、一面镜子及一种行动指针来衡量你、启发你、纠正你及指导你。

谨将此书献给富有自由精神且富有创造力的武术家！

魏 峰

2000年5月于澳门

目 录

第一章 李小龙生平大事记	(1)
第二章 振藩截拳道综述	(21)
第一节 振藩截拳道释义	(21)
第二节 振藩截拳道的精华元素	(22)
第三节 振藩截拳道的技术系统解析	(28)
第四节 振藩截拳道的运用指导原则	(30)
第三章 振藩截拳道拳理阐述	(33)
第一节 哲理篇	(33)
第二节 速度篇	(36)
第三节 距离篇	(39)
第四节 攻防搏击篇	(41)
第五节 精神武器篇	(46)
第四章 振藩截拳道的基础技术训练	(49)
第一节 振藩截拳道的柔韧性训练	(49)
第二节 振藩截拳道的戒备式训练	(53)
第三节 振藩截拳道的步法训练	(55)
第四节 振藩截拳道的拳法训练	(60)
第五节 振藩截拳道的腿法训练	(74)
第六节 振藩截拳道的防守技术训练	(89)
第五章 振藩截拳道的攻击五法训练	(100)
第一节 振藩截拳道之简单角度攻击法	(100)
第二节 振藩截拳道之封手攻击法	(102)
第三节 振藩截拳道之渐进间接攻击法	(104)
第四节 振藩截拳道之联合攻击法	(106)
第五节 振藩截拳道之诱敌攻击法	(110)
第六章 振藩截拳道的高级综合格斗技训练	(114)
第七章 振藩截拳道的器械训练	(128)
第一节 振藩截拳道中的双节棍训练	(128)
第二节 振藩截拳道中的短棍训练	(134)
第三节 振藩截拳道中的长棍训练	(137)
第八章 李小龙私人的超级训练计划	(140)
附录 李小龙的十位武学名师	(163)
后记	(170)

第一章 李小龙生平大事记

许多人都知道李小龙创造了世界武术史上的辉煌，并为世界武术的发展做出了不可磨灭的贡献。但又有许多人错误地以为，研究李小龙的生平对研习截拳道并没有特别大的作用，因为截拳道是一门注重实践的搏击拳道。我认为持这种观点的人对截拳道的认识是片面的，因为李小龙的生平首先展示了他的成功之道及奋斗精神，而格斗技术只是一种单纯的打斗外形。况且李小龙代表了“功夫”，而“功夫”又与李小龙紧密联系在一起。可以说，对截拳道或振藩截拳道所涉及的文化、艺术和哲学的研修，不是一蹴而就的，如果只凭蛮力去练，则永远也无法迈入截拳道之神圣殿堂。总之，对截拳道的修习，是一种高层次的修炼，是一种人生领悟，故只有深悉李小龙的武学思想及武学历程，才能以武入哲。从另一个角度来讲，在国内对李小龙的研究，由于信息的闭塞，人们对李小龙的了解不全面，甚至或者说在很大程度上是错误的，因为国内一些所谓的“研究者”以讹传讹的传抄，不仅了无新意，也不符合实际，并在一定程度上误导了读者。鉴于此，笔者通过寻访李小龙生前奋斗过的足迹及走访生前好友，而决定奉献给读者一个真实、完整的李小龙。

一、出生纪实

1940年11月27日，星期三，在美国西部圣弗朗西斯科（旧金山）唐人街的东华医院里，住着一位有着欧亚血统的中国妇女，她叫何爱瑜（GRACE LEE），是香港富商何东爵士之侄女。她自小生活在上海，19岁时迁居香港，后来认识来港演出粤剧的“四大名丑”之一李海泉（LI HOI CHUEN），遂结为伉俪。李海泉祖籍广东顺德，由于自小家境贫困，故不到十岁便被送到佛山的一家茶馆做跑堂。由于他为人机灵且嗓音颇佳，故被一位粤



图 1



图 2

剧老馆看中而收入门下，后逐渐成长为粤剧名人。为了躲避战争，李海泉携妻不远万里而来到了远离二战战火美国本土，由于当地的华侨颇多，所以粤剧很受欢迎。

在何爱瑜临盆待产之际，李海泉却没有陪在她身边，而是远在美国东部的纽约进行巡回演出。这一天，何爱瑜生下了她的二儿子，这是继大女儿李秋源、二女儿李秋凤及长子李忠琛之后的第四个孩子。这一年恰好是龙年，出生又是在早上“龙”时（即辰时），所以这个婴儿取名李小龙（图1、图2）。因为在中国历史上，“龙”向来被视为万物的主宰者，取名体现了长辈莫大的期望。

二、首次出演电影

李小龙在美国出生，故可拿到美国身份证，不过其身份证明文件上，并非族名李元凯或后来一直运用的李振藩（LEE JUN FAN），而是由接生医生在其母亲授意下填写的洋名“布鲁斯·李”（BRUCE LEE）。

由于遗传上的原因，李小龙自小就有演戏的天分，不过他所演出的第一部电影，严格说来并不算是“演”，而是被搬上银幕的一个具有生命的道具。原来是在李小龙刚出生不久，当地的一部伦理片电影《金门女》需要一名东方血统的婴儿，李小龙便由父亲抱着客串演出自己的处女作。李海泉当时从几个幼儿中挑出了李小龙，是因为他从小就具有灵性，正因为如此，他也经常被父亲化妆成一个“丑角”来让亲友们观赏（图3）。



图3

三、“没时定”李小龙

李小龙在几个兄妹中虽最为瘦弱，却精力十足，常常能把整个家搅得“天翻地覆”。家里人也弄不明白他是从哪里来的那么多花花心眼，他虽然喜欢看一些小型连环画，但一放下手中的画册，又会马上拿起“刀剑”同兄长比拼一番，且常常“杀”得兄长及一班好友无法招架（图4）。事实上，李小龙是一个不甘循规蹈矩和具有反叛个性的孩子，他的性格从小就令人难以捉摸，他的处事方法与想法往往出人意料，关键时刻只有父亲才能“吼”住他。他自小就有一种不甘输于任何人的个性，这是他后来得以成长为一代武学宗师的先决条件。

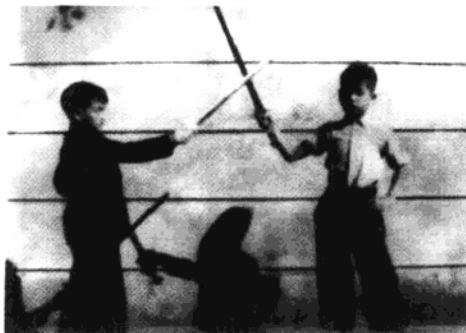


图4

四、最抢手的童星

李小龙对演艺工作有极大兴趣，并出奇地投入，这可能跟家庭的熏陶和遗传因素有关。从他当时的名导演冯峰慧眼识中起，先后出演了 20 余部电影，其中以《细路祥》（1950 年出品）；《人之初》（1951 年出品）；《慈母泪》（1953 年出品）；《孤星血泪》（1955 年出品）；《雷雨》（1957 年出品）；以及《人海孤鸿》（1959 年出品）等作品最为出色，堪称香港早期电影的代表作。图 5 为李小龙在《细路祥》中的精彩表演，图 6 是他在《人海孤鸿》中的演出。



图 5



图 6

他虽在学校中学习成绩差劣，却对拍戏情有独钟。李小龙并不喜欢在学校中受约束，而不间断地客串或穿插拍片，却正中他下怀。据其母讲，早上叫醒李小龙去上学确是一件令人头痛的事，但若叫他去拍戏则又另当别论，看来他之所以钟意于演艺，还不仅仅是想逃避学习。

五、拜师学习咏春拳

李小龙虽然几岁时便已跟父亲学习过太极拳，但该拳对于他的街头打斗却没有用处。后来他又从多位叔伯处学过多种拳术，但对于他成为“街头霸王”也没有什么直接的作用。因为他在打斗中取胜多是靠自己的狠劲及拼劲，他的那些东学一招、西凑一式戏剧味颇浓的“舞术”，当时也只能算作“花拳绣腿”。直到他认识张卓庆 (WU LIAM CHENG)，才逐渐端正了习武态度，因为张卓庆那看似简单却凶狠、实用的打法竟令李小龙无从下手发招。至此，他只好要求张卓庆将自己引荐给其师父——一代武学宗师叶问 (YIP MAN)。

叶问虽对李小龙的“恶名”早有耳闻，但却特别喜欢



图 7

他的聪慧与机智，知道如果善加调教，其日后必成大器。因为对于一个习武者来讲，天赋是相当重要的，由此，李小龙开始了自己的正式的习武生涯。叶问宗师，是对李小龙的一生影响最大的一个人（图7），但却不是像某些文章所写的那样，是他唯一的一位武术老师，因为李小龙的正式的老师还包括邵汉生等人。

六、联校拳击赛纪实

作为开明的武学宗师，叶问从不主张弟子们一味下死功夫与用蛮力，而是强调悟性，所以李小龙能由此深解咏春拳拳理之奥妙。同时，叶问亦不像一些传统授武者那样，禁止自己的弟子与别的门派去“讲手”，反而鼓励弟子们要多进行实践与实战，因为功夫是“打”出来的。由于李小龙自小好斗，所以叶问在给李小龙开拳后，便把他交给了“主战派”的代表人物黄淳樑代师授艺。

李小龙虽然在街头上越打越有“瘾”，越打“知名度”越高。不过在1957年，他却出人意料地以“功夫”为学校做了一件好事，那就是代表学校参加全香港校际间的一个拳击比赛。他虽未正式练过拳击，而只是在爱德华老师的指导下“临阵磨枪”练过几天，但在最后的决赛中，他凭着顽强斗志及出色的咏春拳技还是最终获得了该次赛事的桂冠。在比赛中他虽曾一度处于劣势（图8），但凭着自己良好的心理素质及丰富的打斗经验，还是赢得了自己人生中的第一个奖项，故极具纪念意义。

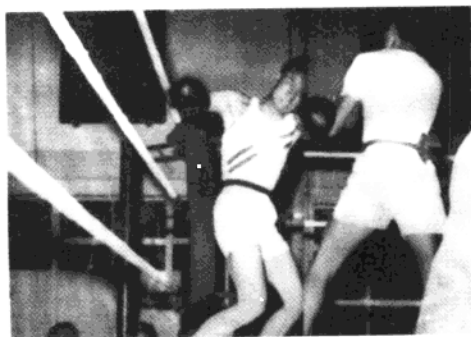


图8

七、全港恰恰舞大赛实录

李小龙有4大爱好，一是拍戏，二是打功夫，三是打架，四是跳舞。他14岁开始学



图9



图10

习跳舞，而且一跳便嗜舞成癖，不仅交谊舞跳得好，且尤擅恰恰舞，因为这种节奏热烈奔放的舞蹈很适合他的个性。李小龙当初学习跳舞时并没有想得什么奖，而仅仅是为了表现自己及借此去结识漂亮的女孩子。但无心插柳成荫，他凭借着自己精湛的表演技能与相当出色的舞技获得了自己人生所获得的4个奖项中的第二项——全港恰恰舞大赛中的桂冠（图9），图10则为李小龙在教弟弟李振辉跳舞的精彩瞬间。

跳舞，当时对李小龙来说不过是一种消遣，但对练武之节奏控制却大有裨益，跳舞还一度成为他谋生手段之一。不仅如此，在香港读书之时，他还以教武林名宿邵汉生（SHIU HON SANG）跳舞为交换条件，而从他那里学来了几套相当实用的北派拳法。李小龙在跳舞方面的杰出表现，曾使很多人大惑不解。例如他的一位数学老师便认为他头脑呆拙，凭蛮力打架还可以，没想到在这项高雅的运动方面，他竟能获取全港的最高奖项。

八、周露比餐馆中的“跑堂”

由于李小龙经常打架的原因，曾被迫转过几次学，也树敌颇多。为了将他与不良的环境隔离，父母便决定送他到美国去读书。香港虽是李小龙后来在事业上开花结果之地，但若没有这次美国之行去创造成功的基石，香港仍会埋没李小龙的才华。可以说，没有这次美国之行，便没有李小龙日后的辉煌成功。

李小龙于1959年5月17日到达旧金山后，先住在父亲的老友文世伯家中。由于在该地无法找到适合的学校入读，便辗转来到了西雅图，在1960年12月2日入读西雅图爱迪生专业技术学校（EDISON TECHNICAL SCHOOL），同时还在父亲的旧友周平叔叔的餐馆中打工（图11），以赚取食宿费用。不过其婶母周露比却看不顺眼，她对丈夫昔日戏班老友的这个爱说爱动爱跳的儿子，基本上没什么好感。因为她理想中的年轻人应该是寡言少语而多干活，她一直将“关照”初来乍到的子侄视为己任。而逆境中的李小龙却由此尝到了寄人篱下的滋味，当然也成熟了许多。因为以前是家人看他的脸色行事，但现在却正好反过来了。



图 11

九、报馆打工的经过

周露比由于丈夫的关系，在当地华人社团中很活跃，可以算是一位女强人。按照辈分，李小龙虽是世侄辈，但朋友归朋友，生意归生意，周女士根本就是一副老板面孔，因此对李小龙的厉声训斥在所难免。在她眼中，能为李小龙提供吃住的地方已经相当不错了。20多年后，当她接受访问时，仍说：“我一直视他为亲生儿女，但他却始终是那样狂野，只有练武才能使他稍稍稳定”。

李小龙在餐馆每天工作4小时，以赚取食宿。为了再赚取一些零用钱买些必备的练功器材及有关的书刊，他便通过学校的勤工俭学组织又在《西雅图时报》找到了一份折报、送报的兼职（图12）。家境宽裕的李小龙并不是得不到生活费，他只是不想依靠家人的接济而去打两份工。对于李小龙私自兼职一事，爱面子的周女士很不高兴，李小龙也因此由

餐馆中的侍应而改做厨房清洁工。平心而论，李小龙虽活泼好动，但在餐馆中的工作却并不差，无奈这一老一少之间由于年龄差别的原因而存在着隔阂，这使李小龙不得不去寻找一条更为合适、有效的出路。

十、振藩国术馆的开办

经过两年的努力，李小龙终于在 1961 年 3 月被西雅图华盛顿大学录取。顽劣的李小龙能考取大学，对其父母来说无异于喜从天降。李小龙对于大学图书馆中的丰富藏书及各学科雄厚的师资力量亦十分满意。在这期间，他收下了杰西·格洛弗（JESSE GLOVER）及木村武之（TAKY KIMURA）等弟子。由于有很多人想跟他学习功夫，木村便建议他可以开一个武馆公开招生，并认为只要真正有功夫，就不怕招不到学生，还答应在资金上予以资助。



图 12

在木村的直接策划与资助下，李小龙的首间振藩国术馆（JUN FAN GUNG FU INSTITUTE）于 1962 年 4 月在西雅图唐人街的一座旧楼的地下室里开馆了（图 13）。李小龙的餐馆兼职生涯，也从此划上了句号。10 多年后，中国功夫风靡全球，当初就是从这间没挂武馆招牌的不起眼的小武馆中开始的。当时李小龙所教授的仍是以咏春拳为核心的“振藩功夫”（JUN FAN GUNG-FU）。刚开办的振藩国术馆规模虽小，但由于李小龙的技术实用及理论先进，很快便站稳了脚跟。李小龙的武馆犹如一个“小联合国”，学生什么肤色的都有，武馆成了他彰显个人魅力之处（图 14）。由于大多数弟子均为带艺投师，李小龙也从诸弟子身上学到了很多有用的东西，因为李小龙是不会放弃任何一个学习、进取的机会的。

JUN FAN GUNG FU INSTITUTE

振藩國術館



Using No Way As Way
Having No Limitation As Limitation

图 13



图 14

十一、年轻的客座讲师

振藩国术馆的成立还引来了一位美国西部华人武术高手严镜海（JAMES YIMM LEE）的造访，他虽比李小龙年长 20 岁，却敬佩李小龙的武术造诣及远见卓识，并放弃了一般人眼中的年龄偏见，而正式拜入了李小龙门下。由于严镜海早已是美国西部武坛中的名人，所以通过他的引见，李小龙得以结识了“美国空手道之父”艾德·帕克（ED PARKER）

及“美国柔术之父”肯尼·拉贝尔（GENE LEBLL）等一批美国武坛超级名师。李小龙通过与这些武坛名宿的互相交流与学习，进一步感觉到了咏春拳的局限性，同时也越来越感到取众家之长为己所用的重要性。正因为如此，他的格斗武库也随之变得越来越丰富，他的身手也与日俱增，在当时已很难找到对手了。

随着振藩国术馆实力的不断强大，李小龙在美国西部的知名度也越来越高。他与木村等人所进行的巡回表演，使其变得家喻户晓，并曾两次被请到西雅图电视台作东方哲学与功夫艺术方面的演讲。嘉非高级中学的教导主任雷曼通过电视看到李小龙的精彩演说后，遂决定打破惯例，聘请这位气度不凡的年轻人担任本校的客座讲师（图 15），以便让学生通过李小龙那生动而又简捷明了的演说来了解和接受看似“神秘”的东方哲学。



图 15

十二、简单的婚礼

李小龙与琳达（LINDA EMERY）相识是在他到嘉非中学讲学之时。她对李小龙的演说及即席表演很感兴趣，并主动来到了小龙的拳馆，接受小龙的训练。渐渐地李小龙开始避开众人而单独地约会琳达了。琳达与李小龙的“师生恋”大大出乎人们的意料，因为两人的性格相差得实在太远了，李小龙的幽默、健谈，与低调、沉静的琳达截然相反，况且李小龙曾多次对友人说自己决不会娶洋妻，但自从他遇到琳达后，最终还是放弃了这一郑重其事的誓言。

但他们的婚姻并不顺利，起初琳达的母亲坚决不同意这宗跨国婚事，因她本身就是一位跨国婚姻的失败者。他们是偷偷到政府去注册的，后来是琳达的一位亲戚从报纸上看到了公告，才告知琳达的母亲琳达已结婚了。结婚的那天，结婚戒指是向严镜海的太太借的，婚礼服亦是李小龙由别处租来的，甚至没有摄影师到场拍照。琳达在李小龙最艰难的时期嫁给了他（图 16），这对李小龙首先是一种精神上的鼓舞。正如李小龙后来说：“在我的一生中，最大的收获，我认为并不是在武道或电影表演上，而是取得了一位好妻子，是她使我不平凡。”



图 16

十三、长堤空手道大赛实录

由于西雅图在武术产业上还比较落后，李小龙决定迁馆至加利福尼亚州（加州）的奥克兰，并由功夫高手严镜海担任助教。这期间他还收到了一份对他来说相当重要的邀请，著名空手道大师艾德·帕克要在加州的长堤举办一次“加州长堤国际空手道大赛”（PERFORMS AT THE INTERNATIONAL KARATE TOURNAMENT IN LONG BEACH CALIFORNIA），想

请他去做表演嘉宾，表演他的出色的中国功夫。

这是李小龙一生在事业上的一大转折点，因为这是一项有名的国际大赛，李小龙藉此比赛还认识了共同参与表演的著名跆拳道大师李峻九（JHOON GOO RHEE）及艾德·帕克的高足伊诺山度（DAN INOSANTO）等人。李小龙所表演的“寸劲拳”（图 17）、“单手双指俯卧撑”及“闭目擒手”等令人



图 17

耳目一新的振藩功夫特技博得了全场万余观众的热烈掌声。观众不仅称赞他是位优秀的武术家，同时还是一位出色的艺术表演家。李小龙的成功表演，堪称一鸣惊人，不仅为在美国武坛进一步发展创造了有利条件，更为他日后进军好莱坞打下了坚实的基础。

十四、李国豪出生

在长堤国际空手道大赛上的成功表演所引起的震撼与反应，远非举办者艾德·帕克所预料到的，李小龙通过这次表演得以跻身到了“大师级”的行列。但令李小龙更为高兴的一件事，是他的儿子李国豪（BRANDON LEE）的出生。

1965 年 2 月 1 日这一天，恰好是农历除夕，这一天可用“兴奋莫名”来形容李小龙，因为这一天他的第一个孩子出生了，而且是一个美国人面孔的男孩。他马上给远在香港的父母发了一封电报报喜，同时还给这个婴儿起了一个意喻“为作中国人而自豪”的名字“李国豪”，并为其取英文名字“布拉顿·李”（BRANDON LEE）。李国豪出生于东奥克兰的加利福尼亚医院，诞生时体重是 3.6 千克。据琳达说，李国豪刚出生时，是一头东方人所特有的黑发，后来却慢慢脱落而变成了金色的头发。由于不习惯经常搬家，李国豪在初生的十几个月里总是彻夜不眠，这一切对他日后的整个生活都打下了深深的烙印。



图 18

李国豪从很小的时候就尝尽了人间的酸甜苦辣（图 18）。图 19 为李小龙在教其练习踢腿的精彩一瞬。

十五、成功的初次试镜

李小龙通过长堤空手道大赛的成功表演，一跃而成为美国家喻户晓的武学名师，并收下了伊诺山度及谢·薛汀等数名弟子。其中伊诺山度对于丰富及完善李小龙的武道系统起到了很大的作用；而作为好莱坞名发型师的谢·薛汀则将李小龙介绍给了一些好莱坞巨头，他看到李小龙在武术表演时透露出的演戏天赋，认为李小龙如果去演戏的话，将来一定会走红。

谢·薛汀首先将李小龙介绍给了好莱坞著名的电视制片人威廉·杜西亚。威廉·杜西亚

从老友艾德·帕克处拿来了长堤空手道大赛的录影带，从影带中发现这位瘦小的中国人所做的动作竟连一些美籍专业人员也无法做到，看来果真是个人才。恰巧杜西亚所在的电视公司正在筹拍《陈查礼之子》，需要一名东方血统的演员，他们便于1965年2月4日约李小龙去试镜。在这次试镜中，李小龙向大家讲解了武术的作用，还根据主审人员的要求表演了中国传统戏剧中的丑角及女角（图20），充分显示了他深厚的专业功底。最终，李小龙不卑不亢恰到好处的表演，获得各位主考者们的首肯。使他们感觉到眼前这位略显矮小的东方人，就是他们所寻觅的最合适的人选。



图 19



图 20

十六、出演《青蜂侠》

由于《陈查礼之子》因制作费不断降低而被迫夭折，威廉·杜西亚便想办法再为李小龙寻找角色，以便将这位与众不同的年轻人留为己用。最后他为李小龙在新片集《青蜂侠》（THE GREEN HORNET）中争取到一个第二男主角的角色。经过3个月的紧张拍摄，《青蜂侠》终于赶在1966年9月9日全美广播电视公司的黄金时间中播映。令人意想不到的是，第一主角范·威廉姆斯的表演虽卖力却不叫好，尤其那些造价昂贵的新款超时代武器，并未能吸引观众。而原先并不被人看好的“小角色”李小龙，却成了惹人瞩目的焦点。李小龙那闪电般的拳脚及威猛的双节棍，一下子就震撼了全美国。



图 21

在《青蜂侠》中，李小龙的造型是身着黑色衣服，脸戴黑面具，专门除暴安良的正义侠士（图 21）。其强猛的踢腿、犀利的拳法和飓风般的双节棍，令人目不暇接，大喊过瘾。李小龙也由一个只在武术界负有盛名的武术家而一跃成为一个到处受人仰慕和欢迎的演艺明星。虽然《青蜂侠》在好莱坞只算是小制作，但却使李小龙在这一世界影都中有了——小块立足之地。

十七、训练罗礼士纪实

李小龙与查克·罗礼士（CHUCK NORRIS）的首次碰面，是在 1967 年的“全美空手道冠军赛”上，当时李小龙以特邀嘉宾的身份出席该项赛事。在这次盛会中，有两位顶尖高手进行终极对抗，那就是有“空手道之王”之称的数届空手道比赛冠军的获得者查克·罗礼士决战有“空手道界的穆罕默德·阿里”之称的乔·刘易斯（JOE LEWIS），最终是由罗礼士以微弱优势取得了该项赛事的全场总冠军，而颁奖者恰恰是李小龙。罗礼士对李小龙所演示的高超的中国功夫表示惊异，便主动与李小龙攀谈起来，而且一谈就是 8 个小时。通过通宵论武，罗礼士感觉到李小龙果然名不虚传，而决定投入到李小龙门下接受其训练。

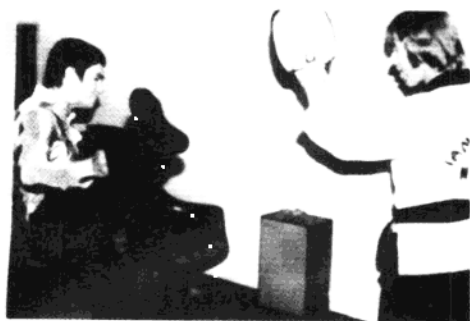


图 22

虽然在李小龙去世后，罗礼士曾一度否认是李小龙的弟子，而只承认是朋友或训练伙伴的关系，但在李小龙于 1968 年记下的训练日记中，却确实记录了训练罗礼士的经过（图 22）。例如在 1 月 5 日、1 月 31 日曾分别训练过他擒手功夫，特别是在 1 月 31 日，还有黄锦铭在场一同练习。罗礼士虽年龄大于李小龙，出名也比李小龙早，但他最终能成为少有的几位黑带九段空手道高手之一，则不能抹杀李小龙的功劳。

十八、创立截拳道

李小龙生平第一次将“截拳道”这一名称公布于世，是在 1967 年 10 月号的《黑带》杂志上（图 23）。他在接受采访时首次将自己的功夫系统称之为截拳道。李小龙于 1967 年 2 月 17 日在洛杉矶唐人街书院道的“振藩国术馆”开业后，便把主要的教学任务交给了自己的助教伊诺山度，自己则去进行高层次的“私人教授”，并与另一嫡传高足黄锦铭（TED WONG）在家中的练功房进行强化训练，以逐步提高自己的拳艺。当然来自香港的黄锦铭还参与了截拳道的创建工作，并于本年度获得了李小龙所签发的首张截拳道证书，为宗师生前最信任的弟子，他共到李小龙的家中去训练过 150 余次，是其他所有弟子加起来的总和。

李小龙之所以放心地让伊诺山度代己教学，一是伊诺山度讲授的大多为初级知识与入门技术，其次是伊诺山度在武术上有相当高的造诣，特别是在接受李小龙的指导后，理论与技术水平更是突飞猛进。当然自李小龙去世后，伊诺山度亦一度成为继李小龙之后的截拳道权威与领袖。但在正宗的截拳道教学方面，还是黄锦铭师傅出力最大，他不仅是李家

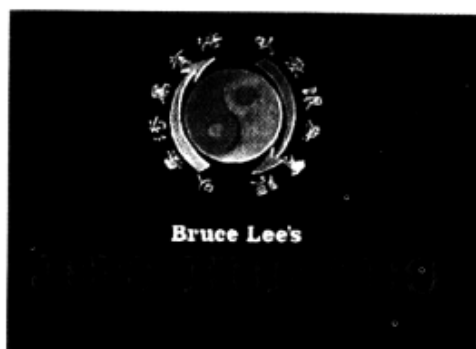


图 23



图 24

几十年来的好朋友，更是“龙”女李香凝的功夫老师，还是“美国振藩截拳道核心”创立前后的积极策划者与主要讲授者。他现在是公认的最权威的截拳道的传播者。

十九、著名的收藏家

李小龙多才多艺，亦文亦武，在不懈练功的同时，为了汲取更多的“营养”与知识，他还收藏了各类书籍 2500 多册（图 25），其中很多资料都是很珍贵的。因为李小龙的一大嗜好，就是逛书店。每到一处，他第一个要去的地方便是书店或旧书市场。在 1969 年随名导演罗曼·波兰斯基到瑞士旅游及随身教学之际，买回来的就是一大包欧洲版的有关武术、心理学与哲学方面的图书，后来到意大利罗马带剧组拍戏之时，仍于百忙中买回了一大包有关古罗马之格斗艺术方面的图书。如今，这些书已成为研究李小龙的武道及思想的无价之宝。

除了收藏书籍外，李小龙似乎从小就与收藏兵器结下了不解之缘。

兵器的收藏之中以古剑为最多，而这些古剑中又以锋利的东洋名剑为主（图 26）。李



图 25



图 26

小龙知道日本自古就是一个尚武的民族，其铸剑技术已达到了相当高的水平。此外，李小龙还喜欢收藏古董枪械，他虽未遭遇过枪客袭击，却从未低估过枪械的威力。李小龙于1973年去世后，家人在将其遗物运回美国时，人们透过海关的消息才知道李小龙曾收藏过枪械，且持有合法的收藏牌照，他的枪都是极具收藏价值的世界名枪。

二十、重腿踢飞名弟子

李小龙以高超的腿功享誉于世界武坛。但在当时，却有不少人不相信有关李小龙的腿法之赞誉，认为他是为了跻身于好莱坞而造出的宣传噱头。但很多人在亲历了其凶狠的力道后，才不得不承认：“李小龙的腿功堪称世界第一。”例如在1968年，李小龙曾当着一位业余空手道高手碧加·爱华士的面，一脚将自己的一位弟子汤·彼尔踢飞出去20米之远。

那一次，是“私人教授”中的一位擅长写剧本的弟子汤·彼尔要把李小龙介绍给制片家兼名导演碧加·爱华士，爱华士想先见识一下李小龙的功夫，看其有没有传说中那么厉害。然后再谈别的问题。李小龙是不会放过任何一个宣传自己的机会的，他们来到了游泳池边，李小龙在让汤·彼尔抱牢脚靶后，一个箭步冲了上去，只听“嘭”的一声，李小龙脚到人飞，竟将体重81千克的

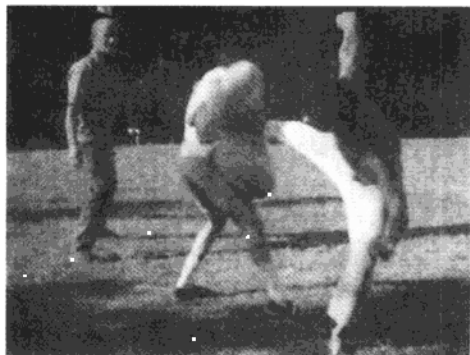


图 27

汤·彼尔踢飞出去20余米并仰面躺在地上满眼星花，不知所措。这一脚使爱华士大开眼界，并决定投到李小龙门下习艺。当然，尝过这一脚的滋味者远不止汤·彼尔一人，像范·威廉姆斯及著名柔道高手海华德·尼希奥卡（HAYWARD NISHIOKA）等人都曾领教过这一脚法的厉害（图27）。总之，李小龙的高超武功是凭实力“打”出来的，正如他自己所说：“闯荡江湖全凭真功夫，任何花俏的东西都是使自己走向失败的导因。”

二十一、威名最盛的表演嘉宾

李小龙在美国的成功十分不容易，他不仅要面对来自传统武术界的冷嘲热讽，还要随时准备抵御来自美国武坛的一些保守人物的挑战与攻击。他在言语和处世上的不圆通，招致被误解与非议亦在所难免。加之他在一些公开场合的表演及报章传媒的狂轰滥炸，使他成为最受武术爱好者欢迎、同时又是最不受某些守旧的武术家们欢迎的人物。尽管褒贬不一，李小龙还是应邀出席了1967年5月6日在华盛顿举行的“华盛顿州国际空手道大赛”，1967年6月24日在纽约麦迪逊广场举办的“全美空手道大赛”及于1967年7月30日在长堤再次举办的“国际空手道大赛”（图28），因为缺少了李小龙这样的风云人物，任何赛事将变得黯然失色。在图28这张珍贵的照片中，左二为著名跆拳道大师李峻九，左三为空手道教育家艾德·帕克，左六为空手道名将罗礼士，右四则为另一著名空手道大师加里·亚历山大（此人为李小龙生平好友之一，并已于1962年获得世界空手道比赛冠军）。

在参加好友李峻九独立举办的一次比赛上，李小龙令李峻九感动万分，因为他未要任何报酬，甚至连机票钱都是由自己加班教学挣来的。尤其当一些参赛选手听说李小龙又将参与表演后，竟以退出比赛相要挟时。李小龙为了给赛事助威，竟然答应在表演时尽量不去讲那些过火的话，并且不计较出场的顺序，以免主人为难。正因为如此，李峻九才得以成为李小龙生前最亲密的朋友，并倾囊相授自己的得意武技。



图 28

二十二、英文诗《我是谁》

李小龙大学期间很喜欢文学课，尤其喜欢美国当代作家海明威的作品。他的作业也经常得到文学老师的赞赏。李小龙生前虽未像拳王阿里那样写过很多优秀的诗歌，但也曾写下一些水平还是相当不错的诗，其中最具代表性的一首就是写于1969年间的英文诗《我是谁》（图29）。兹将其大意译出，与广大爱好者共赏：

我是谁？

我是谁？

我是谁？

这是很多人反复自诘的老问题。

虽然每个人都可通过镜中的影像看到自己的容貌，

尽管他清楚自己的姓名、年龄与过去，

但对于真正的“自己”，很多人未必都能真正的明白，

故而仍要问“我是谁”？

我究竟是殿堂中的巨人，抑或是封闭自感的庸碌之辈？

我究竟是傲立于天地的大丈夫，还是像在荒野迷途中的小孩般内心充满了恐慌？

我们当不愿见到自己如此沉寂，但又怕现实就是这样。

然而，我们仍可通过不懈的努力来寻回自己所期冀的目标；

那些怀着信心去追求卓越的人，灵性将会在奋进中获得洗涤。

那些敢于在逆境中求生的人，顾盼于镜子的影像时，定能见到自己的真貌。

My Signature: Bruce Lee

*I know Lee will be the first
highest peak. I would hope that
the world's status has achieved
I will give the most exciting
performance and render the best
of quality as the capacity of an
actor. Starting 1970 I will achieve
world fame and from then onward
till the end of 1970 I will have
in my possession \$10,000,000. I will
live the way I please and achieve
inner harmony and happiness.*
Bruce Lee
Jan 1967

图 29

二十三、断腿眼镜的力量

在李小龙的事业发展过程中，曾经历过几次大起大落。他在受伤期间所戴的那副缠满胶布和细铁丝的断腿眼镜，则具体刻画了李小龙在那一时期的悲怆与无奈。1970年，李