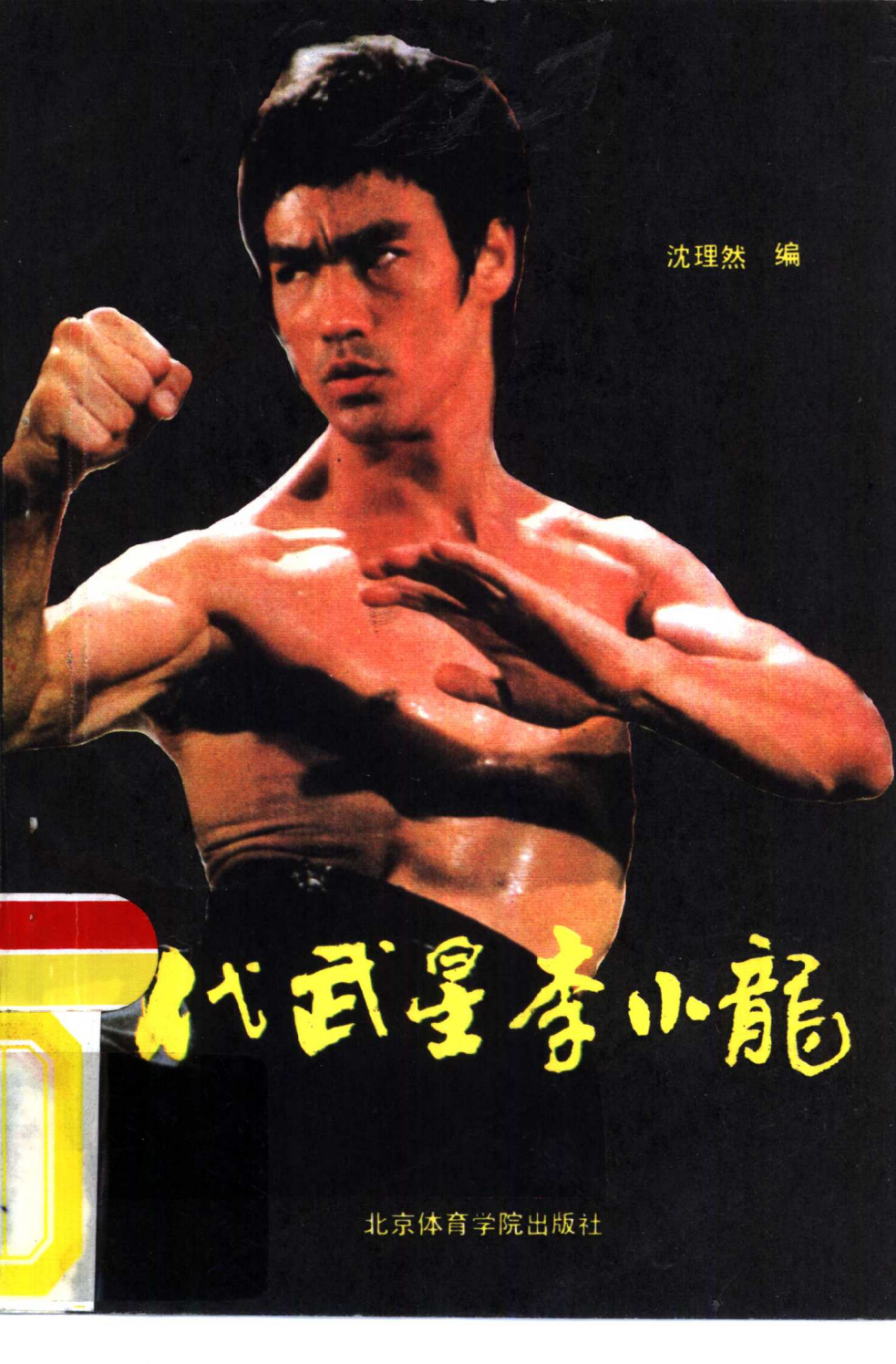




沈理然 编

一代武星李小龍

北京体育学院出版社

一代武星李小龙

沈理然 编著

北京体院出版社

一代武星李小龙

沈理然 编

北京体育学院出版社出版

(北京西郊圆明园东路)

河北省涿州市范阳印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

* * *

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.75 插页 16

1987年 11 月第 1 版 1988 年 7 月第 2 次印刷

字数: 110千字 印数: 3700册—87000册

书号: ISBN7—81003—026—4/J·14 定价: 1.60元

(凡购买北京体育学院出版社出版的图书

因装订质量不合格, 本社发行部负责调换)

序

一个时期以来，不少武术行家和武术爱好者站在各自的角度，阐明了各自心目中的李小龙以及他的截拳道。那么，我所看到和思索的李小龙不单是一位武星和影星，而且还想到他所处的文化氛围和他的哲学观念。过去，我们简单地看待了他。

作为一个生活人，李小龙先后生活在中西两种文化环境中，无论他的经历，还是他的思想，无不反映出两种文化结合的印痕。

作为一位哲人，李小龙对中国武术的技击观念有发展性的观念开拓。他在1958年至1973年这15年间，逐渐形成了自己的截拳道技术和对截拳道技击的一些哲学观念。之所以说李小龙是一位哲人，是因为他在短短的生涯中创立了截拳道，发展了中国武术的实用技术。技术的发展，当然要具备观念的更新。如果说技术的发展是较为单一的话，那么观念的更新则要复杂得多。

这本小册子分两部分：第一部分主要是介绍李小龙；第二部分主要是介绍截拳道。

沈理然

1987年7月20日于什刹海

上 部

李 小 龙

目 录

序

上部 李小龙

- 一、李振藩..... (1)
- 二、大龙生小龙..... (2)
- 三、香港——旧金山..... (6)
- 四、武馆风波..... (9)
- 五、新的武术技击观念..... (11)
- 六、创截拳道..... (12)
- 七、截拳道的基本思想..... (14)
- 八、婚姻与从影..... (16)
- 九、回香港..... (18)
- 十、功利观的改变..... (20)
- 十一、猛龙过江..... (22)
- 十二、李小龙之死..... (26)

下部 截拳道

- 一、截拳道的击打穴位..... (33)
- 二、截拳道的戒备姿势..... (35)
 - (一)右方戒备姿势
 - (二)左方戒备姿势
 - (三)头部

(四)四肢	
(五)躯干	
三、截拳道的训练方法.....	(40)
(一)体能锻炼	
(二)练功器械	
(三)桩步——低马步、高马步	
(四)截拳道的手脚运用	
(五)截拳道的搏击战略	
四、截拳道的实用技法.....	(47)
(一)摔法	
(二)侧踢	
(三)影打法	
(四)侧踏步	
(五)虚实法	
五、李小龙的健身运动表及学员练功表.....	(54)
(一)李小龙的健身运动表	
(二)学员练功表	
六、关于截拳道哲理的几段话.....	(55)
七、搏击综述.....	(56)
(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	
八、截拳道的战术分析.....	(82)
(一)先攻击(抢攻)	
(二)假动作	
(三)诱敌	
(四)贴身近战	
九、截拳道的攻击方法.....	(87)
(一)手法	
(二)手法续	
(三)脚法	
(四)脚法续	
附图	(118)
李小龙手绘截拳道	

一、李振藩

李小龙本名李振藩，1940年出身在旅居美国的广东华侨粤剧艺人之家。20年代，李小龙的父亲李海泉非常喜欢戏剧，在他的勤奋努力下，“终于如愿以偿，成为舞台上的演员，进而成为粤剧中的四大喜剧演员之一，而名噪一时。”这为日后李小龙的习武，造成了一个得天独厚的小环境。喜剧演员的把子功要相当好，20年代的中国戏剧把子功，尤重武功，甚至戏码中就有完整的武功套路表演。作为艺术家，也总有自己精熟的一、二家拳法。这些都为后来的小龙从武，提供了有利的条件。

李海泉成名之后，由广东移居香港。香港虽是英属殖民地，但市民中华人居多，对粤剧有极大的热情，这对李海泉更是一个难得的社会环境。因此，他在香港有了更大的“努力范围”。有了更多的观众。由于李海泉的卖座率高，也就使他有了出洋的欲望。这期间，李海泉已同商人之女何金棠结婚。此人出生在上海。

1973年，李海泉举家与剧团到美国公演。在美国旧金山，李海泉得长子李忠探。1940年，正在美国华盛顿公演的李海泉，接到了居家旧金山的妻子何金棠的电话，告诉他又做了第二个儿子的爸爸。李海泉给第二个儿子起名叫李振藩。据说，“振”有守护的意思；“藩”呢？则指旧金山的另一种市名三藩市而言。李海泉的意思可能是期望这第二个儿子将来成为三藩市的守护神。

李海泉在次子振藩刚满周岁后，经一个月的海上颠簸，由美国的旧金山返回香港。这是李振藩第一次到香港。这个刚满周岁的小华侨，来到了他今后为自己的信念奋斗的土

地。就在李海泉离开旧金山之前，当地拍摄了《金门女》的粤语片，片中需要一位婴儿，李海泉便把李振藩送上了镜头。此时的李振藩不足周岁，这是他的处女作。

幼小的李振藩，虽然体弱多病，但他具有活泼、好强和不服输的个性。

这种个性，使我们从李振藩(李小龙)1岁半、4岁、8岁、13岁、16岁、18岁的资料照片上全然看不到他“弱小”的影子，而是眉宇中闪烁着刚毅，其气质颇佳。

定居在香港九龙半岛九龙城的李海泉，之所以定居在此，据说当时九龙城颇具江南风情。李海泉居家旁邻有一位叫赛比林的粤剧演员，他在艺海不及李海泉走红，其子“小麒麟”与李振藩为一生好友。在李振藩以后以艺名“李小龙”红得发紫时，他曾与“小麒麟”合作演出《麒麟掌》，足见二人交情之深。人以群居，出入李海泉家门的自然多为下艺海之人，他们的言行在一定程度上影响了李振藩的志向。

二、大龙生小龙

李海泉从美国旧金山返回香港定居后，他所从事的粤剧表演艺术受到了电影艺术的冲击。电影艺术比粤剧更具有表现力，更接近生活，这种冲击力使从事粤剧表演艺术的戏剧演员们面临着打破饭碗之危。不过，最初电影粤语在艺术中的存在，表演人员多是由原粤剧艺人改行充当，这就也给濒临破产的粤剧艺人提供了一条生路。当然，这一悲剧的冲击波同样波及到了李海泉。

李海泉改行拍电影，对他自己来说在艺术上是一个损失，但对其子李振藩则是一个难得的转变。这一点在纵观李

振藩日后的造就上就可得到证明。

李振藩拍他的第2部电影(粤语片),已经6岁。当时最使其父李海泉担心的,就是他的功课成绩不好。李海泉当时怎么也不会想到儿子后来会把哲学这社会学的高层次学科引入传统的武术之中。

艺人的孩子会演戏。当李海泉拍戏时,经常携子同往。李振藩的电影运来了。

《细老祥》(粤语,小强盗),是李振藩在读书后拍的第一部电影。该片是根据报纸上连载的漫画故事改编的。主人公细老祥时年9岁。做小官吏的父亲和母亲因沉迷牌桌,对孩子无暇顾及,任其自流。细老祥离家出走,跑到山上的寺庙去,被庙里的老和尚训了一顿,只好回家。父母后来回心转意,开始好好地照顾他,不料他却被汽车轧死了。

《细老祥》的合演者之一袁步云正在物色细老祥的角色人选时,一天,他在摄影棚内发现了一个满脸顽皮相的孩子在翻筋斗,一种灵感使他顿然发现眼下翻筋斗的孩子正是细老祥,再合适不过了。袁步云问他肯不肯拍电影,小小的李振藩回答说“问我爸爸好了!”

这时正值暑假,李振藩拍片时间不成问题。李海泉也正想借此来练习儿子的广东话,以提高学习成绩。

李海泉既然答应了自己的儿子拍电影,儿子就得有一个艺名,“振藩”二字或许没有艺名的味,友人建议用“小海泉”,但考虑到是否会影响他的发挥,所以未取。

为了李振藩的艺名,煞费心思的袁步云可以说是走火入魔。这一天,袁步云散步来到九龙油麻地的戏院街,猛然听到戏院门口招徕观众的吆喝声:“喂,喂!大龙生小龙!真龙!真龙!你就大开眼界,睇过之后你就行运一条龙!”

“对！李海泉是大龙，他的儿子就是小龙！”

李振藩的艺名，就这样被袁步云“道听途说”地拿来了。龙，一条中国武术的龙，就这样简单得不能再简单的因艺名而名噪于后来。“李小龙”三个字，在海内外华人的心目中何等的响亮！这就是一个响亮的名字的诞生，伴随而来的则是一条龙的挑战。

李小龙在《细老祥》的表演中，博得了一致称赞。虽然如此，当第二封邀请书送到李海泉的手里时，他却极力反对儿子继续拍片。因为，李小龙的上学实在让他伤透脑筋。

“你儿子现在在哪个学校念书？”这句话竟然是李海泉的同仁们经常向他问起一句话。转学，已经象李小龙换衣服一样的频繁，穿脏了就洗，一个学校没呆几天就得转学，理由是李小龙太惹事生非了。

小学终于在转学的危机不断发生中结束了。但李小龙在碧树丛荫的圣·澜沙书院却呆了4年，这对他来说可真不易。圣·澜沙书院那青石院墙的凝重似乎使李小龙安静了4年。

李小龙进入中学以后，参加了《人海孤鸿》的拍摄。香港《李小龙》一书关于这段事，有一个简介：一个孩子被抛弃在某一人家门前，被这家夫妇收养，并视如己出。后来孩子成为名医，亲生父母出现了。虽然他的亲生父母一再取悦他，但他对养父母的孝心却并未改变。这是香港所拍摄的第一部彩色电影，所以，上映后非常卖座。李小龙饰演少年时期的这位名医时。正是李小龙读小学5年级，也就是12岁那年拍摄的。片名是指在茫茫人海中的一只雏鸟。

实际上，李小龙已经是14岁的孩子。该片是1953年拍摄，就在这一年，李小龙开始习武了。李小龙的父亲让李小龙习武，目的在于“练武以精神修养为重，而不是重武轻义”。

作为受中国传统文化熏陶的李海泉，他的目的已经充分体现中国传统文化的特色，讲求德、仁、和。但是，这时的李小龙是完全不领悟的，出于一种本能，他习武的目的就是为了“打”。李小龙讲到这一习武动机，正是因为“我经常被一些比我小的孩子修理得很惨，因他们学过功夫！”就是因为这一个极直接的动机，他与他父亲所期望的“练武以精神修养为重，而不是重武轻义”完全相反。他一股脑地把什么“精神修养”抛得远远的，就是因为他不愿意被人们“修理”。李小龙正在此时不自觉的和传统武术观念有了矛盾。这种传统观念既强调武术的实用性，同时又反对实用武术，当然这是指无道义的行为。李小龙走向了传统武术观念的反面，好勇斗狠，成了街区小伙伴们的“酋长”。

就在李小龙完全违背父亲练武以修养精神的旨意，好惹事的个性凭借了自己的功夫而积习不改，熬到第4个年头时，学校终于以“不能让他再读下去”为由，把他送出了青石围墙的圣·澜沙书院。实际上在4年当中，特别是后期，双亲经常被请到学校晤谈，李小龙频频接到校方的警告，悲剧当然是无法避免了。后来，李海泉想尽办法使李小龙转入了旺角商店区的圣·方济书院读书。依然故我的李小龙，横行街上，更加背离了其父的心意。就在这一年内，他居然险些让人杀了。百般无奈的李海泉，只好让李小龙去美国的旧金山。这次大迁徙对李小龙后来的思想形成起了决定性的作用。至此，他进入了他成为一代武星的历程。他经历了彻悟的反思，创立了“截拳道”和截拳道的技击哲学观念。

三、香港——旧金山

李海泉决心要把李小龙送到美国出生地去。作为艺人的李海泉，对离家出走的艰辛是再清楚不过了，但他期望自己这个无法用中国传统经义文化管束就范的儿子，在那个完全相悖于乡土的、现代气息令人紧张的国度，能成为一条“龙”。

1958年11月底，“克·利夫兰总统号”客轮驶出了香港九龙。三等客舱里，怀揣一百美元的李小龙离开了自己13年后名噪以极的香港。

神户——横滨——夏威夷——旧金山

李小龙从一个文化氛围走进了另一个文化氛围之中。一个是习武以求修善精神，习武重义而不外露；另一个则讲求功利性，充分利用技术去表现人的自我。这后一种文化特性与李小龙的个性一拍即合。但当时的李小龙并没有意识到文化氛围的变化，没有意识到摆脱了原有中国传统文化的默化影响，有了一个充分表现个性的环境。

文化环境对武术的影响是极大的，原因在于武术本身就是文化。几千年的中国文化积淀，形成中国社会的道德观念。它可以在观念上把武术想得超人般的实用，但又可以在触及鼻吸的摩擦中达到“中庸”之“和”，人们以此为最高的自我完善的道德标准。李小龙走出了这个难以自容的民族传统文化氛围，来到了一个新的，富有竞争的现代文化氛围之中。但他没有失掉原有的，他是带着民族传统文化的积淀去撞击，或着说去适应，去寻找自己独有的民族文化观念的萌发地。

他来到了他的出生地——旧金山。在他出生时，他在异国的土地得到了一个美国民族的称谓：布鲁斯·李(BRUCE LEE)。在赵、钱、孙、李的中国民族文化的《百家姓》中，李小龙一出生，就带有中西文化的交溶，这与他后来的截拳道和关于截拳道的哲学观念十分吻合。

李小龙创造了截拳道。对这一创造，我们许多人想用传统的武术观念去发现李小龙是否有什么精湛的套路。因为我们太习惯于：“你学什么拳？”“这拳是什么名家？”“这拳特别有用！”这一类的说法。我们往往认为拳——拳是名家——是仙人梦传和历史人物所创。其实，截拳道并无套路。

李小龙在“我与截拳道”一文中说道：“虽然说，我实实在在的身份是一个在美国出生的土生华侨，但是，我是中国人，却是毫无疑问的。至少，我留在美国那么多年，我是这样看自己，而在外国人眼中，我也是被看作中国人。

“既然是中国人，少不了，我必须具备有中国人的内容。所谓内容，我指的是关于文化的、感情的，以及在具体行动的表现上。”

关于“文化”这样的观念，虽然李小龙并未深入地探讨，但他朦胧中已经意识到中国武术的文化性。离开香港到了美国的李小龙，因文化环境的改变，形成了两种文化观的主观上和客观上的比较。“那时，美国的华侨社会热爱祖国，怀念家乡情深。因大部分人是来自广东各县，于是那有着浓厚乡土气息的粤剧，便是解慰思乡之情的灵符了。”这种异乡的民族心理求索，必然有一个与人共存的恒长性，所以李小龙二渡到美国，这种民族心理求索更不会消失。他是一个男子，他身怀中国武术强人之法，一种民族自信的态势萌发。

“我是中国人，这在我的一生中，可以说是很重要的，我真正接触到中国艺术文化，嗅到和感觉到中国味的，正是开始这个时候。在那时，我当然不懂得分析，也不知道环境对于一个人格的完成，会有那么巨大的影响。然而，我是中国人的这一概念，却是实实在在的那时候酝酿的”。

“从童年到少年，我是受世叔世伯们批评最多，爱护最深，和麻烦最多的时期。因为，我既顽皮捣蛋，而且好勇斗狠，大概那是美国的‘西部作风’罢！我的这种作风，不但使同龄的‘对手’对我要退避三舍，就是成年人，也得叫我一声：‘好乖乖！叔叔认输了’。

李小龙就是以这样的形象来到了他的出生地，到旧金山寄住在父亲好友家中。但是不久，就因与那位老人和不来，便离开旧金山去西雅图。李小龙的哥哥李忠探正在西雅图读书。在西雅图期间，为了生计，李小龙去报社做过送报的零工。每天清早他赶到报社，分类叠好报纸后，骑车送到客户手里。这期间，李小龙还到过中国餐厅当侍者，有时洗盘子。或许是因生活条件的逼迫，李小龙的自控能力明显地增加了。他在空闲中重新学习英语，3年后在爱迪生职业中学毕业，获得了升大学的资格。

大学，这对李小龙来说意味着将要系统地接受西方文化的教育。结果，李小龙攻读了文化的中坚——哲学。1962年，李小龙进入西雅图的华盛顿州立大学心理学系的哲学科就读。

李小龙的选择无疑是正确的。这时，他已经有了一种成为武术家的欲望，而且他极为清楚地认识到哲学具有能把欲望变为现实的重要性。正因他选择了西方思辨哲学，才在后来对中国武术的整体进行了分离式选择，对他所热衷的技击

技术进行了分析，形成了自己技击、哲学的观点。

四、武馆风波

李小龙在自己尚未开武馆前，就开始教同班学友练习武术，这时他尚处在校院封闭状态。当他把武馆迁到校院以外，对于他授徒择人的问题上，他到底受到了当地华人武术界的通牒。

通牒下在李小龙馆内，指出李小龙开馆教授武术，武术是中国的传统技术，不能教给异族人。要么，李小龙马上停止教授外族学员；要么，李小龙就自动关闭武馆。

当时下通牒一方可能根本没有去看李小龙正在做什么。李小龙正处在创立“截拳道”的前期，在他与外族学员和一些精通外族技击术的人们的交往中，也在摸索。见到通牒的李小龙，果绝地回绝了通牒上的所谓“指令”。

在这一问题上，李小龙已经与传统的武术封闭性观念发生了矛盾。李小龙的回绝激起了对方的愤怒，抛弃了“中庸之道”和“重协调”的观念，要以武力来解决这场争端。李小龙自然不甘示弱，加之他年幼好胜的个性，决定与对方一拼。

下通牒的一方派出了一名武师与李小龙过手。据说此人年龄略高于李小龙，习罗汉拳法，他刚从香港到来，急于要跻身武行。二人交起手来。此时李小龙尚以传统武术拳套为自己的技击手段，刚处在发展阶段的截拳道还无所是用。对方一阵罗汉拳花招，竟然晃得李小龙迷惘不辨，他只能凭自己年青好胜力不亏来与对方硬招相抗。几分钟后，李小龙总算