

画说李小龙

# 截拳道宗师

廖锦华  
等编著

龙再活现!

北京体育大学出版社

廖锦华 郭红 廖明心 编著

# 截拳道宗师

画说李小龙

珍藏本

北京体育大学出版社

廖锦华 郭红 廖明心 编著

# 截拳道宗师

画说李小龙

珍藏本

北京体育大学出版社

---

策划编辑：叶 莱  
责任编辑：叶 莱  
审稿编辑：鲁 牧  
责任校对：行 乾  
版 式：廖锦华  
电脑绘图：廖锦华  
制 作：廖锦华 廖明心  
制作助理：李启达  
责任印刷：长 立 陈 莎

---

图书在版编目 (CIP)数据

截拳道宗师/廖锦华编著. ——北京:北京体育大学出版社. 2002.1  
(画说李小龙)  
ISBN 7-81051-702-3

I. 截…II. 廖…III. 李小龙(1940-1973)-生平事迹 IV. K825.78

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2001)第087486号

---

画说李小龙—截拳道宗师

廖锦华 郭红 廖明心 编著

---

北京体育大学出版社出版发行  
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

---

开本: 850×1168毫米1/32      印张: 4.75      定价: 15.00元  
2002年1月第1版      2002年1月第1次印刷      印数: 4000册  
ISBN 7-81051-702-3/G·595

---

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

---



神话再生  
龙再活现

永不忘怀李小龙……

## 鸣谢

能够顺利出版这套多达26册的《画说李小龙》丛书，绝非承我一人之力便可成就，实有赖于各界的鼎力帮助。在庞大的工程中也曾遇上不少的障碍，幸得诸位人士不离不弃的支持，同时更幸得广大读者对我的精神鼓励。

在整个过程之中，当然不得不多加感谢的是北京体育大学出版社对本人的一直信任，一再爱护与支持，让我以书籍作为媒介把李小龙的讯息向13亿国人广泛传扬，从而令遗失、错失了这段光辉历史的同胞仿如回到时光隧道，重新与这位相逢恨晚的中国武术巨人作多方了解，而从中除对他个人有所认识外，亦透过他来更认识自己。我愿把这套书献给世上对他欣赏或曾存有误解的人，更希望藉此纪念李小龙并向其家人，特别是莲达女士及李香凝小姐致上万分敬意。

其他必予作衷心感谢的人士如下(排名不分先后)：



作者廖锦华

资料收集：廖禧先生，跆拳道教练廖振华先生，Anna小姐，Annie小姐，医师郭自强先生，陈谓碧女士，郭勇先生，郭三先生，古永辉先生，伍淑珍小姐，及本人恩师跆拳道五段教练林日昌先生。器材支援：广告设计师Rudy小姐及电脑工程师Billy先生。技术支持：广告及网页设计师李启达先生。

廖锦华

2001年春

# 前言



李小龙创立了“截拳道”，称得上是“一代”宗师，而不是“一派”宗师。

“截拳道”是什么，最标准的答案唯有李小龙最清楚。我们只可以从以往一些资料中加以理解，与他心目中最真实的原意一定存有差异，这样说来比较中肯。

在这套26册的《画说李小龙》中，我都一直强调，我只可以把这么多年来我在“李小龙世界”里所领会到的一切尽可能地表达出来。但在所谓更客观的情况下，也难免会出现主观甚至出错的情况。当然我也明白，假使我愿意，把任何一字一句都写得相当绝对，永无“可能”、“也许”、“或者”等字眼，必然倍感权威，但却欠缺真诚，这与愚弄大众并无区别！

一个人要把另一个人的所有弄得清清楚楚，绝对是不容易的，尤其在思想方面，不要说外人，就是与之亲近的人，也只可以说相当了解，却不是绝对！我与各位一样，都是李小龙的崇拜者，有人“资历”比我深，有人比我浅，但无论怎样，彼此同样是“局外人”。

纵使 I 认识你，我也不能把你的一五一十交代清楚，正如你不能把我的一五一十交代清楚一样，即所谓“若有两个我除非我是我”的道理。

何况李小龙离开我们太久了，有关他的一切，在过去有各式各样的版本，这种情况在他生前已经存在。作者们的操守暂且不说，反正只要是一个名人，那么，关

于他(她)各方面的传闻或被歪曲的事实必定很多，这似乎已是国际惯例！其实即使是普通大众，人与人之间也经常出现这种情况，只是没有被人广泛公诸于世罢了。

以前就是因为有一些“无良”的作者，有太多的所谓“绝对”，所以导致李小龙的历史蒙上很多灰色地带，留给我们后辈的只有四个字——无可奈何！

还好，从前也有不少负责任的作者，曾经花了不少的心力，把李小龙的历史尽可能地记载下来，对后人来讲，真是幸事！因此，我也可以有两个取向，一个是跟前者，另一个是后续者。说老实话，若我跟前者，那么就太易办了，反正是写小说嘛！但后续者的难度就大大提高，每一字，每一句也要经过三思，至少要求自己尽量准确，即使如此无心，失实也在所难免。所以你们可以留意到，有些章节写着“传闻一则”栏题，这意味着内容的可信性比较低，甚至有假。我仍然选录下来有几个原因。第一，这些是盛极一时的传闻，可让大家感受一下当年的气氛。第二，虽然曾经有人努力地分析过其真实性，但我认为大家也同样有自行分析的权利。第三，虽则说它们的可信度较低，但多少还有一点参考价值。第四，以便将来当大家在另外一些读物中看到相同的文章时，提高一点警惕性。

我相信世上只有李小龙的遗孀莲达，及直接与他交往的人，才有更高度准确的资料，但也并不可能完全清楚，因为各人不管能力有多大，只能观及其局部，也不可能一天24个小时都见证他的一举一动，也不可能跟着他不断变化的思想漫游。最“废”的废话还是一——最清楚他一切的就只有他自己！

我身为一个李小龙的崇拜者，宁愿坦率一点，不然根本没有资格再去“追随”他，也有愧于他及其亲朋，我的读者朋友，支持我的出版社，说到底，最重要的是有愧于自己！

廖锦华



# 目 录

## 截拳道的形成 ..... 9

李小龙由咏春拳至振藩功夫，再到创立截拳道，期间经过了好几次的蜕变过程。欲更了解截拳道，那么就必须追溯到截拳道形成的根源。

## 小龙论武术 ..... 17

何谓真正的武术，且听李小龙道来。

## 截拳道的创立经过 ..... 33

李小龙并没有草率地去创立截拳道，反之他经过不断认真的揣摩，严谨的试点工作，把截拳道从概念发展到实用的成熟阶段。

## 李小龙授武图库 ..... 57

这套图库纪录了李小龙从业余走向全职武术教练，从停车场的一块空地到“振藩功夫学院”的珍贵照片。

## 小龙特写精选 ..... 125

精挑细选，小龙的大师风范再现

## 后附：李小龙彩页



此情此景，独显李小龙的大师风范。



# 截拳道 的 形 成

## 旧文新读

### 闲谈剑术 茅塞顿开

1968年初，当李小龙和依洛桑特驾着一辆性能优越的跑车在路上飞驰的时候，他们一直没有停止地闲谈着。大部份内容集中在讨论有



关武术的问题。当他们讨论到武器的运用时，不期然将论点集中于西洋剑上。由于小龙广泛地研究各种武术，而依洛桑特亦是使用武器的好手，于是他们愈谈愈起劲。当论及西洋剑最具突破性和破坏力的问题时，李小龙忽然若有所思地顿了一顿，然后徐徐地说道：“依我看来，这种剑术最有效，最见破坏性的技巧可能是‘截击’！”所谓截击，便



是面对对手的攻击不闪不挡而直接发出攻击。但实际上，“截击”并不是提倡硬碰硬，只是以另一个角度抢位抢时间连消带打地对敌人反攻。换言之，这种剑击法是将“攻”和“击”同时进行，同时策动。

### “截击”之术 经济之法

从表面看，这种方法并不困难。它只是把握机会，在对手的攻击动作尚未完成仍在半途之际，便“闪电”般地以直接路线和巧妙的角度截击对手——了解对方攻势，连消带打地同时发出厉害地反击。但是，是不是每一个人都能够掌握



这种技术呢？这确实是一个疑问，因为这种堪称为攻击法中最有效和最经济的“高级”技术，并不是一朝一夕的练习就可以训练出来的。

忽然，李小龙带点冲劲地对依洛桑特说道：“我们可以将我们那些武技称为‘截击拳法’或‘截拳武技’呵！”

依洛桑特与李小龙的想法不谋



而合，深表同意，于是他便问小龙有这些名称的中国叫法吗？

“就称为‘截拳道’吧！”李小龙马上作出回答。

所谓“截拳道”，便是截击对手攻击的方法或是阻止对手攻击的道理。当然，这种提倡截击对手攻



击，反对先挡后攻，主张“攻守”同时进行的武术，对初习者是难以掌握的。李小龙认为，“截击”法无可置疑是最上乘的攻防手法。

### 振藩功夫 三次蜕变

在此之前，即是直至1967年年底，李小龙的武技还是称为“振藩拳术”或“振藩功夫”。那是一种融会了南北螳螂、蔡李佛、鹰爪功、西洋拳、侠家拳、泰拳、摔跤、柔道、击杀术(琉球武技，亦可称之为“原始空手道”)和很多中国南派功夫的混合体。当然，“振藩功夫”的核心



还是由咏春拳理所组成，而其他各种各类武术则围绕这个核心，因而组成了“振藩功夫”的基本武技。

由那时起，小龙已开始脱离咏春拳的框子，尽量地吸收其他有效有用的武技，并对之加以改良。正如他的腿法一样，虽然这种腿击法是融会自中国北派的腿击法，但是李小龙的腿部训练和使用却可谓将北派的法门脱胎换骨地改变。

到了后期，当李小龙的武技和武术思想已臻化境之际，他却对称自己的武技为截拳道而感到后悔。因为他觉得“截拳道”可能会变成



一种限制，一种进步的绊脚石。所以他曾一再表示“截拳道”仅是一个名称，他亦经常说：“当你完全明白搏击之道时，你便会知道搏击中是没有一种‘型’或‘式’。”换言之，李小龙强调——“截拳道”并不是一门一派，一种形式，它只是对



武技的一种称呼而已。截拳道的内涵是广泛而不是局限的，它不是创新，也不是标新立异。它提倡实际，主张直接了当。所以，如果说截拳道是一派新型拳术，倒不如将之比喻为“有系统的武技锻炼”。至于它的武技和理论范围，则可以说是由各种武技的精髓所融会，配合上直接有效的技巧和理论而成，而施用则是以最简单而经济的方法去应付及谋求胜利。

### 截拳称号 美好代名

既然后来李小龙对称自己的武



技为“截拳道”感到后悔，那为何不将“截拳道”这个名称删去呢？原来，李小龙也曾考虑将这个名称删去，但他终于想通了。正如禅语所谓的“菩提本非树，明镜亦非台，心中无一物，何处落尘埃？”小龙悟





到——既然截拳道只是一个名称，只要视之如无物，那么“它”便会变得不再是一种限制、一个框子或一种束缚。既然非物，又何须将之删弃呢？所以“截拳道”的名字得以保留下来，但在他及学生的心目中，“截拳道”再不是武技的派名，也再不会因之而受到宗派观念所影响。

又是一天，李小龙边驾车边与依洛桑特闲聊着，依洛桑特说“这条JKD(Jeet Kune do, 截拳道的英文缩写)实在太奇妙了！”李小龙回答道：“对，我也十分喜欢这条‘JKD’。”各位也许有点奇怪，他们为

