

画说李小龙

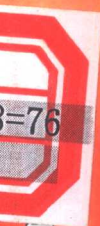
N

搏击之王

廖锦华
等编著

龙再活现！

神话再生



字出版社

郭红 廖明心 编著

搏击之王

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
责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目 (CIP)数据

搏击之王/廖锦华等编著. ——北京:北京体育大学出版社, 2003.1
(画说李小龙)
ISBN 7-81051-860-7

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 (2002)第096226号

画说李小龙—**搏击之王**

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

2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

印数: 4000册

ISBN 7-81051-860-7/G·719

(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……

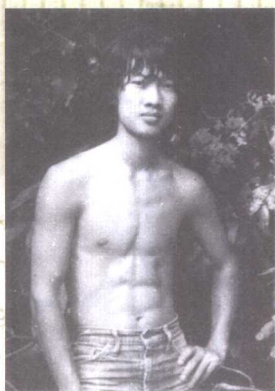
AcA69/10

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。技术支援：广告及网页设计师李启达先生。

廖锦华
2001年春

前言



李小龙是武术界的“明灯”，他使万千迷失的习武者走上光明大道。

一个文明的社会，“拳头”显得落伍；但只要多翻报刊，看法又会有所不同！

若对方用利刃指着自己的时候，或许不一定立即出手，但若对方极力要伤害甚至杀害自己的时候，不出手就太无人气了！

如果，女孩子也加入练武的行列，每年被施暴的数字，或多或少也会有所回落。功夫，可能一生都用不上，但要用，一次就足够！

如果，只是单纯为了保护自己，我们不要过分寄望一些华而不实的花招，正如女孩子不要寄望三两脚高踢就可以令自己脱离险境。

截拳道主张的是“打”，“打”是为了保护自己。每一个人都有自己的自由思想，习武也可以抱着任何的出发点；只是要弄清楚自己所做的一切，不要出错出乱，否则对后果就难以控制！

其实两个人打斗，当中的胜负是很微妙的。比方说一个武功深厚的人面对着一个武功平平的人，理论上前者稳操胜

券，但防不胜防，被人狠狠一记指插，十年功力即可一

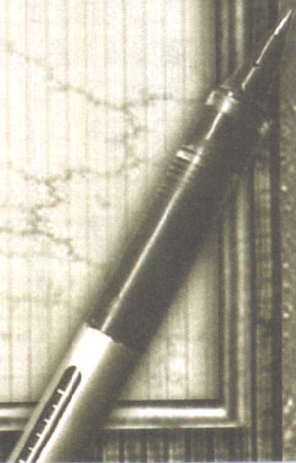
朝丧失！或两个旗鼓相当的人交手，在斜坡上、沙滩

上、滑地上、广场上，甚至电梯内，可以产生不同的结果。

截拳道所指的路应该是正确的，是追求“水”的特性，不管自己是胖是瘦、对方擅长用拳或脚、场地是阔是窄，唯有“水”才可以迎合各方面的需要，任何的形式犹如一杯“水”，而“水”被凝结，自然再不柔软，再无变化。李小龙功夫之所以强，皆因他似“水”，无论远距离还是近距离都可以马上调动，就算只有数寸的空间也可把对手重创，像他那样的对手实在难以对付。

李小龙堪称“功夫之王”、“搏击之王”、“格斗之王”，究竟他是不是世上最强的武者呢？这点已不可能有答案，正如问李小龙与李连杰交手，结果会怎样呢？又或李小龙与黄飞鸿交手，最后谁胜谁负呢？不过，有一点不难想像，李小龙与任何一个高手交锋，无论结局如何，对方都要付出很大代价！

廖锦华



目 录

李小龙情景自卫术 11

- 当胸口被对方抓着时(例一~例五) 12
- 当手臂被对方抓着时(例一~例二) 20
- 当手腕被对方抓着时 23
- 当手腕被对方锁着时 24
- 当手腕被对方反锁时(例一~例三) 26
- 当肩膀被对方紧抓时 29
- 当被对方反锁至跪在地上时 30
- 当被对方从后熊抱时(例一~例三) 32
- 当被对方从前方熊抱时 35
- 当被对方突袭时(例一~例四) 36
- 当遇着半蹲的对手时 46
- 当遇着俯身前冲的对手时(例一~例三) 49
- 当遇着弧形的攻击时(例一~例三) 54
- 当躺在地上被对方袭击时(例一~例四) 58
- 当坐在椅上被对方袭击时(例一~例三) 64
- 当被对方拉扯着皮带时 70
- 当被对方箍颈时(例一~例二) 71
- 当被对方从后紧锁着颈项时 74
- 当颈项被对方用双手紧锁时(例一~例四) 75
- 当被二人袭击时(例一~例六) 80
- 当被三人袭击时 90
- 当面对持刀的敌人时(例一~例四) 94
- 当面对手持长棍的敌人时(例一~例六) 100
- 当面对手持短棍的敌人时(例一~例三) 112

小龙格斗图选 117

小龙忘情的功夫演绎。

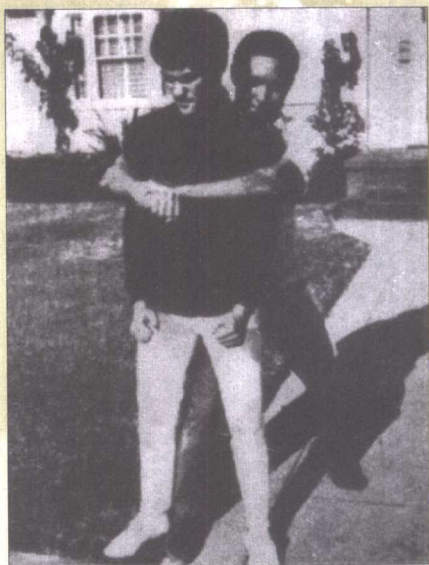
后附：李小龙彩页

写在前面

1963年，李小龙首次出版也是唯一亲自出版他的武术著作——《基本中国拳法》。据说他对这本书并未感到完全满意，于是在日后继续搜罗更多有关武学的资料，并在1966年间，与众门生拍下数以千计的照片，以便下次著书所用。

但这个计划没有完成，因为自他成名后愈来愈多的人利用他来达到各种不可告人的目的，比如有些人会自认是他在某些动作上的师傅，或是他的门徒，甚至断章取义地表示可轻松破解他的某招某式，凡此种种，令李小龙想到如果著书出版，势必令这种沽名钓誉的人更容易得逞，于是干脆打消了这个念头。

事实上笔者需要再强调的，是这些李小龙示范自卫术的图片，只是一些“参考性”资料，这些照片确实充分表现出他的“截拳道”理念——以最简单、直截的手法来施展在实战搏击之中；但不等同于这些就是唯一的“截拳道”手法，只需老老实实在地跟着做，不能加多或减少才称得上“标准”。不能只懂得注视着李小龙的



“手指”，而看不到他所指向的路，而跌坐在一种形式里！

我定相信李小龙当年拍下如此大量的照片，他和他的弟子都付诸了很多时间和精力，如此苦干无非为了展示一个观念——在街头实战中，我们可以



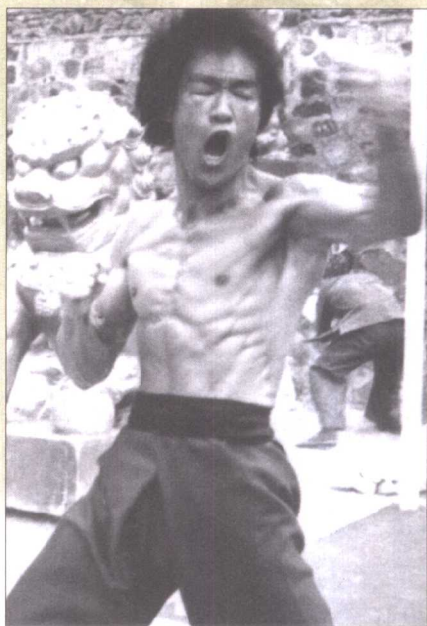
用一些既简单又奏效的方法来保护自己。如果我们看到一些传统武术的书，不难发现要破解某种被抓时，往往需要多个动作来解围，因此，交待一个方案就需要多张的图片和一大串的文字。李小龙的“截拳道”完全不同，每每干脆利落，每每针对对手的要害，以攻为守，从来不会罗罗嗦嗦，诸多造作。

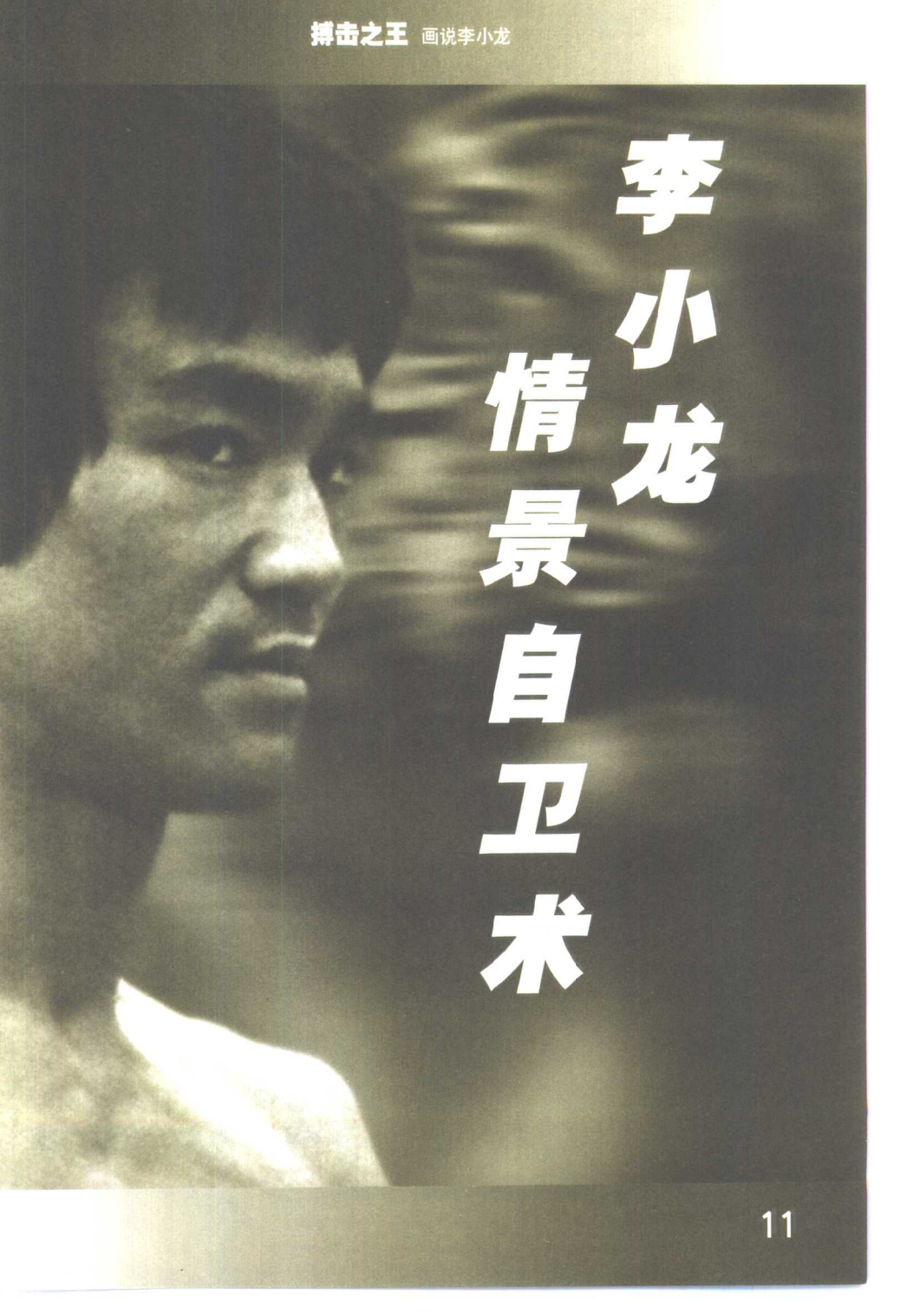
最谬误的是，曾有一些人把李小龙的技术做“定格”分析，比如当他打出这一拳的时候，某些部位漏空，接着便可以使用何种招式截击云云。这其实是所有以图片表达武术的共同缺点，因为图片只是静止的，并不活动，因此对速度的感受不如看连续动作那样直观！真正认识武术的人都不难理解，任何攻击动作(防守动作亦然)在施展时必有露出空门的情况，要弥补这个可能受到反击空门，唯有依赖自身的速度，速度愈高，危险性愈低。传统的武术颇为倾向一厢情愿，就是在意识上把对手“定格”看待，比如教人被锁时如何一步一步地解锁，完全剔除了在繁复的过程中对手做出任何反击的可能性，对手的体型、自身的状况也一一排除，活



像在一个“真空”的实验室里进行实验。而最重要的是，搞来搞去往往只是交待了如何解决目前的困境，但对方被解锁之后呢，而且还要用手把他牵着，但我们不可能永远把他牵着不放，放了又怎样呢？若有其他追兵又怎样呢？根本没有彻底地解决。练武之人是练武之人，并不是开锁匠！

总括而言，李小龙的方法来得实际，以最短最简单的途径、强力的杀伤力和高速的速度作本钱，目标不但解脱处身的困局，而是要令对手受到重创。他所提出的只是一些可行的方案，当然还有更多的方案，事实上这是没完没了的，没有什么“完全版”。假若你能想出其它的可行手法，而又符合“截拳道”的理念，我相信这些都会得到他的鼓励。



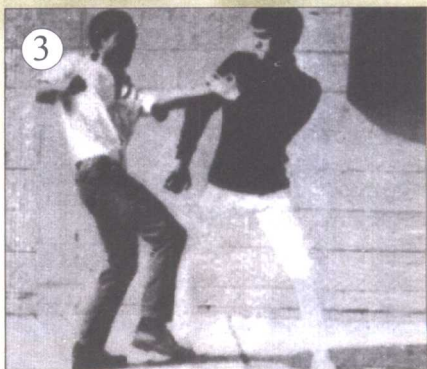
A black and white portrait of Bruce Lee, shown from the chest up, looking slightly to the right. The background is dark and out of focus.

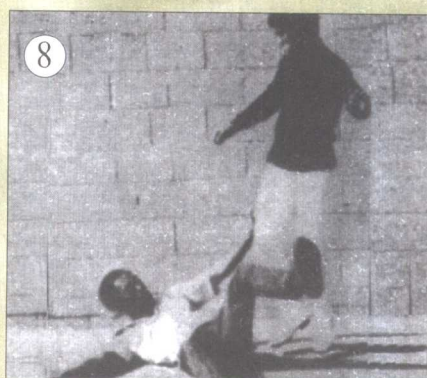
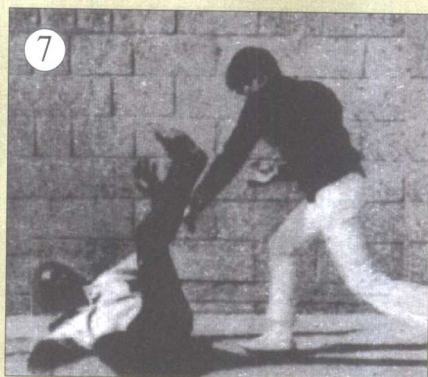
李小龙

情景自卫术

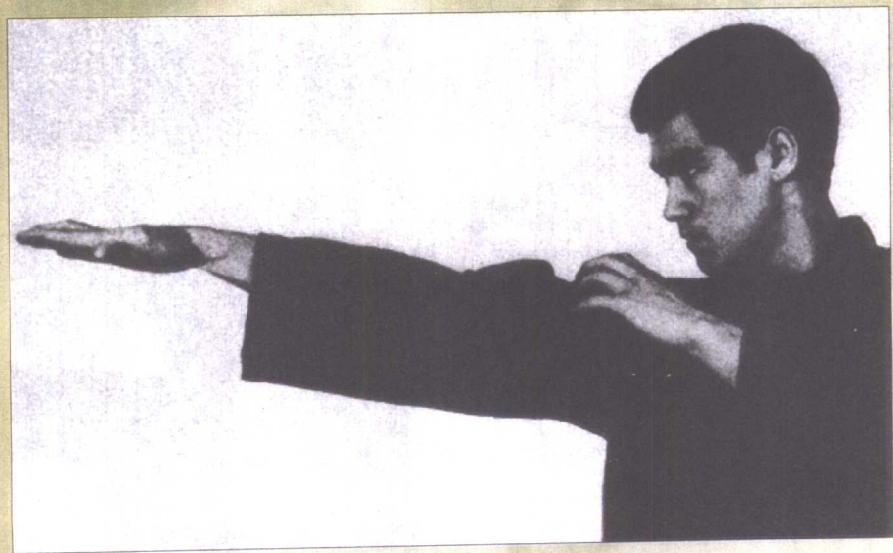
当胸口被对方抓着时(例一)

- (1) 李小龙被对方抓着胸口，对方欲以进一步攻击。
- (2) 对方冲膝欲往小龙下阴要害攻击，小龙马上以手压按对方的大腿处。
- (3) 接着，小龙按着对方抓着自己来胸口的手，将对方控制在自己的攻击范围内。
- (4) 小龙随之用另一手往下向对方下体一击。
- (5) 小龙连消带打，趁对方受到重创后再一手叉喉。
- (6) 小龙以身体重量，继续叉着对方的喉部，把他压倒地上。
- (7) 对方失去平衡倒地。
- (8) 小龙准备下一轮攻击。
- (9) 小龙再一脚踢击对方头部。



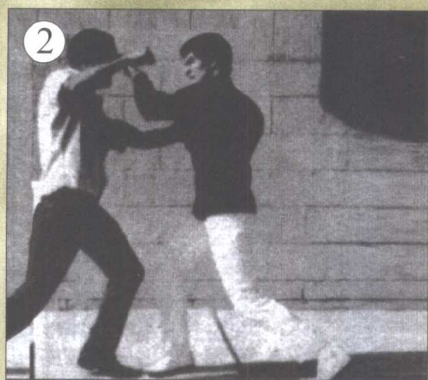


提要：其实以手挡冲膝是没办法的办法，因为这是很危险的。但从这一组图片看来，李小龙想表达的正是这种情况——对方以高速攻击，并没有足够的时间进行第一时间截击。因此权宜之计唯有守着要害，若要以手按压对方的冲膝，尽量把落点放在其大腿的前端(近膝部)；如在容许的情况下，尽可能以倾斜角度按压，藉此消力。此外，李小龙在整场打斗中，以对手的两个要害——下阴和喉部作为攻击目标，是为了突出只要一出手，便要令对方无反击之力。



当胸口被对方抓着时(例二)

- (1) 李小龙被对方抓着胸口，对方欲以进一步攻击。
- (2) 对方以拳攻击，小龙抢先以指插截击。
- (3) 接着，小龙按着对方抓着自己胸口的手，将对方控制在自己的攻击范围内，再以拳击其头部。



提要：指插本是非常毒辣的招数，一般不用。但在遇到坏人伤害自己，特别是要命时，便不得不用此招。我想这方面与他的生活环境不无关系，由于他长期旅美，在武术的生涯中又难免树敌，面对着一比他高大的洋人甚或以一敌众时，若没有一些杀伤力极猛的技术，那么，有再多的招式也是徒然！



当胸口被对方抓着时(例三)

- (1) 依洛桑特(李小龙的高徒)被对方抓着胸口。
- (2) 桑特一边按着对方抓着胸口的手，一边以一记右直拳冲击对方的头部。
- (3) 对方遂失去平衡，成囊中之物。
- (4) 桑特成功地把对方摔倒。

提要：当人的头部(尤其是正面的眼、鼻、口)受到重击，或被对方摔倒，在反应上或多或少会出现迟疑的状态。再讲，在街头实战中，被对手摔倒在地上是高危的时候，这与擂台战殊不相同，没有所谓规则更没有人会叫停。因此，我们需花一定的时间和精力在防摔倒和摔倒后的防卫及还击方面，进行锻炼，并掌握有效的技术。

