

魏峰 编著

李小龙全书

北京体育大学出版社



李小龙的武林生涯

写给武术爱好者的启示录

截拳道的基础训练

截拳道的特制训练

截拳道入门搏击术

截拳道初级拳法实战技巧

截拳道高级搏击术

截拳道的防御与反击法训练

截拳道的擂台实践与搏击

截拳道的单双节棍训练

截拳道单双节棍训练

截拳道长棍训练

街头格斗技的基础知识

徒手夺凶器训练

截拳道教学与训练

截拳道动作技能教学法

截拳道教学训练计划的制定

截拳道与各流派功夫比较

截拳道在国内外发展的现状

截拳道的发展前景

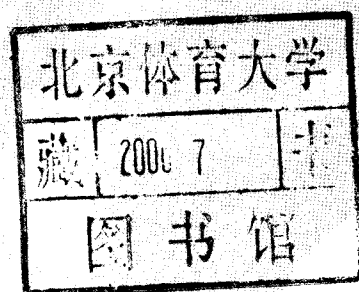
如何将截拳道推向世界

李小龙全真年表



魏峰
编著

李小龙全书



北京体育大学出版社

策划编辑:叶 莱

责任编辑:义 霄 叶 莱

审稿编辑:鲁 牧

绘 图:王 艺 筱 琳 任 达 东 平

责任校对:陈 默 行 乾

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

李小龙全书/魏峰编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2000. 1

ISBN 7 - 81051 - 451 - 2

I . 李… II . 魏… III . 李小龙-生平事迹 IV . K825.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 52066 号

李小龙全书

魏 峰 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 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:787×1092 毫米 1/16
2000 年 1 月第 1 版

印张:38.875
2000 年 1 月第 1 次印刷

定价:50.00 元
印数:5000 册

ISBN 7—81051—451—2/G·385

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

TY28/27

前言

现在，电视节目常出现这样一种形式，叫作“历史上的今天”，此刻我就突然也有一种将时空和历史倒述与对照的想法，于是，那个在今天大家都已非常熟悉的名字——李小龙，他的生平和经历就与自己的一切有了这样一番比较：1940年11月27日，李小龙出生于美国旧金山市，而那时还没有我，但我们的祖国却正在日寇铁蹄的蹂躏下；1954年李小龙拜师叶问，开始学习咏春拳，而我才刚刚来到这个世界上；1958年李小龙赴美留学，我们国家却正轰轰烈烈地开展超英赶美的大跃进，全在炼着钢铁；1966年，李小龙在美国已拍了几部影视片，小露武功锋芒，我却因“文革”停课，整天玩闹于大字报的海洋和惊惶于武斗的腥风之中，倒真有点像李小龙早年的“不良少年”形象；1970年到1972年李小龙拍出了几部诸如《精武门》那样轰动世界影坛的功夫片，我却反反复复地“欣赏”着八个样榜戏；1973年7月20日，李小龙去逝时，查日记我正在南方某县插队劳作于稻田中，自然海外的一切信息都不知道……。比较了半天，真有些失望。

其实，知道李小龙，大概已是改革开放若干年后的事了。并且，对李小龙最初的印象也就是一位功夫不错的电影演员。

怎么也没找出李小龙和我们这代人有多少共同点，不同的社会环境，不同的年龄，不同的经历，怎么就会吸引了我及那么多的我们？

有时，我也常想，自己虽是搞体育的，但对武术的爱好实在有限，为何就唯独喜欢上了这个李小龙，并与之有了不解之缘。从80年代后期开始，社里陆续出版了一批介绍李小龙的图书，其中大多是由我约稿和编辑的。逐渐，编辑干得长了，接触的人和资料多了，才觉得自己原先的许多认识还流于肤浅与片面，这时我才感觉到李小龙已远非一个银幕形象那么简单，他是一个有血有肉、有着七情六欲、精武博学活生生的七尺男儿。这才使我更想从职业角度出发对他作更广泛和更深入的了解，正是这种冲劲才促成了今天这本书的出版。

不能否认，即使时光已经淌过了二十多个岁月，但李小龙的功夫形象仍然不比今天任何一位顶级大师逊色，喜欢李小龙的人，大多是喜欢中华武术的年轻人，而当今功夫出类拔萃的高手有的是，例如李连杰、成龙、赵长军等等，而他们又处在现今更加开放宽松的社会环境中，并得到最先进、最广泛的媒体宣传，怎么就反倒不如几十年前那个李小龙热来得火爆？我总觉得，这里除了有李小龙独特的个人人格魅力外，大概更重要的是他在其短暂的一生中反映出的那种精神，即中华民族不畏列强、不甘受辱的民族气节，就象看他主演的电影一样，让人人都感觉到解气、提气、长气，而绝不会窝囊的受气和生气。

实际上，李小龙一天也没在大陆生活过，在他身上的许多习性倒更具典型的美国味，可

他又让人分明感到是一个地道的中国人，一条汉子，这大概就是他几十年魅力不衰的真正原因吧。

和李小龙的精神一样，他所创立的截拳道也流传下来了，不像近年来的这术那功，只能各领风骚三五年。我愈发感到这个名字的贴切与响亮，截拳道——截击之拳道、快捷之拳道、杰出之拳道！今天，能有那么多人喜欢它，确实可喜。

干编辑工作整整二十年了，经手编辑的图书也有上百种，可是近年来最想完成的只有二本：一本是去年如愿出版的《写真李小龙》，用画册的形式展示了李小龙一生的风采；再一本就是虽筹划了许久，但直到今天才终于得以出版的姊妹篇《李小龙全书》，用洋洋百万字的巨篇来向世人彻底倾泄关于李小龙的一切！

就这二本关于李小龙的书，不敢断言绝后，起码能说空前，我作为编辑，了却了几十年的心愿，对成千上万的李小龙爱好者是一种交待，对辞世 26 年的李小龙算是一种告慰；同时对社领导敢于斥巨资出版此书也心存感激！

说到本书，当然一定要提到编著者魏峰。

大约在 1992 年，魏峰在我社出版了他的第一本关于李小龙截拳道的书，当时的他还是济南军区的一名战士，不善言谈，甚至有些腼腆，可是你可以从和他握手的力度上，分明感受到来自雄厚功力训练的力量。这以后他转到了特种部队，然后是复员成了巡警，再往后又下海去了澳门当了一家大酒店的保安主管。虽然身份经常变，笔耕却一直未缓，书仍一本本地出版。其间，很少的几次见面，他话愈发少了，只是对截拳道的那种执著和激情一点未变。终于当社里决定出此书时，他费心一年多如期交了书稿，同时还做出了让许多亲友不解的决定，放弃了澳门月薪万余元的工作，回到山东老家办起了一所截拳道学校，彻底地将自己的后半生与李小龙的截拳道拴在了一起。我衷心地祝愿他在截拳道的教学上能获成功！

假如李小龙还活着，那么到人们企盼的 2000 年，正好是他的 60 诞辰！实在也不算老呀！想到这，心情不禁沉了下去，太早了，太早了，他走的太早了！感叹之余，又觉得李小龙还是幸运的，一个人能被那么多的人记住几十年，甚至上百年，算得上无悔无憾了！这点，我能从他那双永远充满灵气的眼睛中看到；这点，我还能从那么多的截拳道追随者中感到。

李小龙，好样的！你的这一生，值！

叶 某

1999 年秋末于京西

目 录

第一部分 李小龙的武坛生涯

第一章 李小龙的身世与生平.....	(2)
第一节 艺海星沉 真正的死亡游戏.....	(2)
第二节 死因之谜 一个永远的话题.....	(4)
第三节 巨星陨落 两代悲剧千古奇.....	(7)
第四节 小龙降生 香港的“不良少年”.....	(9)
第五节 旷世初曦 初涉影坛的成功.....	(10)
第六节 如醉如痴 潜心习武显身手.....	(11)
第七节 漂洋过海 改变人生转折点.....	(13)
第八节 以武会友 切磋交流深受益.....	(14)
第九节 首创截拳 百花丛中一奇葩.....	(16)
第十节 潜心苦修 勇于探索再提高.....	(17)
第十一节 成功之道 武功情谊两相长.....	(18)
第十二节 武馆风波 宏扬“自我”受挑战.....	(20)
第十三节 成功契机 以拳会友猛拼搏.....	(21)
第十四节 回港省亲 养精蓄锐待时机.....	(22)
第十五节 从影之梦 艰难曲折终成真.....	(23)
第十六节 潮起潮落 沉寂忍耐铸个性.....	(24)
第十七节 徘徊难进 演艺生涯多磨难.....	(25)
第十八节 教弟练武 好莱坞中无进展.....	(26)
第十九节 水中镜花 印度之行成泡影.....	(27)
第二十节 虚无缥缈 香港创业又受挫.....	(28)
第二十一节 时来运转 嘉禾公司觅英才.....	(29)
第二十二节 唐山大兄 初试泰国察尔王.....	(29)
第二十三节 威震香江 港岛上空升巨星.....	(31)
第二十四节 峰回路转 重返美国好莱坞.....	(32)
第二十五节 精武门前 李小龙再创辉煌.....	(32)
第二十六节 功成名就 身在高处不胜寒.....	(33)
第二十七节 名声大噪 气盛性傲失机遇.....	(34)

第二十八节	组建工会	标新立异终失败	(35)
第二十九节	灯红酒绿	绯闻四起无所谓	(36)
第三十节	独立门户	权力意志终实现	(37)
第三十一节	裂痕渐深	将相不和起冲突	(38)
第三十二节	自编自导	过人之处显高潮	(39)
第三十三节	矛盾激化	小龙气极动匕首	(40)
第三十四节	几经磨难	《龙争虎斗》拍摄成	(41)
第三十五节	树敌众多	四面楚歌陷绝境	(42)
第三十六节	精神反常	一世英豪瞬间逝	(43)
第三十七节	武艺超群	震撼世人功夫王	(45)
第三十八节	声威不减	影响犹盛于当年	(46)
第三十九节	家人近况	人海沧桑尽凄凉	(47)
第四十节	小龙不死	发扬光大截拳道	(48)
第二章 写给武术爱好者的启示录			(50)
第一节	龙与截拳道		(50)
第二节	阴阳与截拳道		(50)
第三节	儒家学说与截拳道		(51)
第四节	禅与截拳道		(52)
第五节	七情与截拳道		(53)
第六节	兵法与截拳道		(54)
第七节	李小龙传播武术的功绩		(54)
第八节	李小龙功夫电影的影响		(55)
第九节	李小龙的影坛地位		(55)
第十节	李小龙的个性		(56)
第十一节	李小龙的学武动机		(57)
第十二节	李小龙的三大宏愿		(57)
第十三节	李小龙论功夫的最高境界		(57)
第十四节	李小龙的功夫绝技		(58)
第十五节	李小龙的腿法结构		(59)
第十六节	李小龙的“空手道世纪大战”		(59)
第十七节	李小龙与西洋拳击		(60)
第十八节	李小龙与拳王阿里		(61)
第十九节	李小龙的电影与民族气节		(61)
第二十节	武术对李小龙所起的作用		(62)
第二十一节	李小龙创立“截拳道”的原则		(62)
第二十二节	截拳道的技击特点		(63)
第二十三节	截拳道的三大要素		(63)
第二十四节	截拳道的重大意义		(64)

第二十五节	截拳道中啸叫声的作用	(64)
第二十六节	截拳道的锻炼原则	(65)
第二十七节	截拳道的美学特征	(65)
第二十八节	截拳道的美学表现形式	(65)
第二十九节	截拳道的艺术观	(68)
第三十节	截拳道的艺术表现形式	(68)
第三十一节	依诺山度对李小龙的评价	(69)
第三十二节	劳力士对李小龙的评价	(70)
第三十三节	李俊九对李小龙的评价	(70)
第三十四节	日本武师对李小龙的评价	(71)
第三十五节	李小龙在世界武术史上的地位	(71)
第三十六节	李小龙的挑战观	(72)
第三十七节	截拳道的武道释义	(72)
第三十八节	李小龙谈“悟”	(73)
第三十九节	对截拳道的再一次评价	(74)

第二部分 截拳道的基础训练

第一章	李小龙阐述截拳道	(78)
第一节	截拳道之神韵	(79)
第二节	截拳道之意识	(81)
第三节	截拳道之动作	(84)
第四节	截拳道之攻防	(95)
第五节	截拳道之战术	(105)
第二章	截拳道的基本技术训练	(120)
第一节	截拳道的准备与放松活动	(120)
第二节	截拳道的戒备势训练	(120)
第三节	截拳道的攻击力点训练	(125)
第四节	截拳道的攻击目标	(128)
第五节	截拳道的脚步移动法训练	(137)
第六节	截拳道的上肢攻击法训练	(143)
第七节	截拳道的下肢攻击法训练	(159)
第八节	截拳道的特殊攻击法训练	(208)
第九节	截拳道的摔法攻击法训练	(211)
第十节	截拳道的拿法攻击法训练	(219)
第十一节	截拳道的擒锁攻击法训练	(224)
第十二节	截拳道的基本防御方法训练	(227)
第三章	截拳道的素质与功力训练	(238)
第一节	截拳道素质训练的原则	(238)

第二节	截拳道素质训练的注意事项	(241)
第三节	截拳道素质训练的基本特点	(241)
第四节	截拳道素质训练的适应原理	(243)
第五节	截拳道素质训练的负荷原理	(244)
第六节	截拳道素质训练的超量负荷与应激原理	(247)
第七节	截拳道素质训练的疲劳与恢复原理	(248)
第八节	截拳道素质训练中的柔韧性训练	(251)
第九节	截拳道素质训练中的力量训练	(256)
第十节	截拳道素质训练中的速度训练	(264)
第十一节	截拳道素质训练中的灵敏性训练	(268)
第十二节	截拳道素质训练中的耐力训练	(270)
第十三节	截拳道素质训练中的距离感训练	(277)
第十四节	截拳道素质训练中的平衡能力训练	(279)
第十五节	截拳道素质训练中的准确性训练	(282)
第十六节	截拳道素质训练中的抗击打能力训练	(288)
第十七节	截拳道素质训练中的眼法训练	(292)
第四章	截拳道的特质训练	(295)
第一节	截拳道特质训练中本能的训练	(295)
第二节	截拳道特质训练中的精神修炼法	(298)
第三节	截拳道特质训练中气质的培养	(300)
第四节	截拳道特质训练中洞察力的培养	(303)
第五节	截拳道特质训练中感觉与知觉的训练	(306)
第六节	截拳道特质训练中心理武器的训练	(308)
第五章	李小龙的形体训练法	(320)
第一节	李小龙的健美训练浅谈	(320)
第二节	李小龙的胸肌锻炼法	(321)
第三节	李小龙的肩部肌肉锻炼法	(324)
第四节	李小龙的臂部肌肉锻炼方法	(327)
第五节	李小龙的颈部肌肉锻炼方法	(330)
第六节	李小龙的背部肌肉锻炼方法	(332)
第七节	李小龙的腰背部肌肉锻炼方法	(333)
第八节	李小龙的腰腹部肌肉锻炼方法	(333)
第九节	李小龙的腿部肌肉锻炼方法	(335)
第十节	李小龙健身训练中的营养要素	(337)

第三部分 截拳道的入门搏击技术训练

第一章	截拳道的黏手训练	(342)
第一节	李小龙与咏春拳	(342)

第二节	截拳道黏手训练的要诀	(343)
第三节	截拳道黏手的动作要领	(344)
第四节	截拳道黏手训练时姿势要点	(346)
第五节	截拳道黏手的力学依据	(347)
第六节	截拳道黏手的训练要点	(349)
第七节	截拳道黏手的训练方法	(350)
第八节	截拳道黏手的搏击运用法	(355)
第二章	截拳道初级拳法实战技巧	(360)
第一节	截拳道初级拳法实战技巧的运用前提	(360)
第二节	截拳道初级拳法实战技巧的运用特征	(361)
第三节	截拳道假动作的目的与作用	(362)
第四节	截拳道初级拳法实战技巧的具体运用方法	(362)
第三章	截拳道无影腿法的实战训练	(371)
第一节	截拳道无影腿法的指导原则	(371)
第二节	截拳道无影腿法的运用基础	(372)
第三节	截拳道无影腿法的功用	(372)
第四节	截拳道无影腿法中存在的问题及解决方法	(373)
第五节	截拳道无影腿法的具体运用方法	(374)
第四章	截拳道的简单组合腿法的实战训练	(388)
第一节	截拳道简单组合腿法的运用前提	(388)
第二节	截拳道简单组合腿法的运用要诀	(389)
第三节	截拳道简单组合腿法的具体运用方法	(389)

第四部分 截拳道的高级搏击技术训练

第一章	截拳道的高级攻击法训练	(400)
第一节	截拳道高级组合拳法的实战训练	(400)
第二节	截拳道“勾漏手”打击法训练	(404)
第三节	截拳道内围战法的实战训练	(410)
第四节	截拳道连环三脚攻击法的实战训练	(415)
第五节	截拳道高级连环腿击法的实战训练	(425)
第六节	截拳道综合格斗技的实战训练	(433)
第二章	截拳道的防御与反击法训练	(439)
第一节	截拳道高级截击法的实战训练	(439)
第二节	截拳道迎击战法的实战训练	(445)
第三节	截拳道诱敌战法的实战训练	(450)
第四节	李小龙战胜职业踢手的最佳武技	(453)
第五节	截拳道逆势求生的实战训练	(459)
第三章	截拳道的擂台实践与搏击	(462)

第一节	截拳道选手的必备素质	(462)
第二节	赛前的心理准备	(463)
第三节	战术竞技能力的构成与运用	(464)
第四节	体重的调节与控制	(467)
第五节	比赛中的体力分配	(469)
第六节	比赛中的护理	(469)
第七节	搏击中的肘膝组合打击法	(471)
第八节	搏击中的膝腿组合打击法	(472)
第九节	搏击中摔打法的实战技巧	(474)
第十节	搏击中腿被抓抱后的解脱技巧	(476)
第十一节	搏击中自由对打的技巧	(478)
第十二节	搏击中对付不同打法类型的对手的战术措施	(480)
第十三节	李小龙搏击经验谈	(484)

第五部分 截拳道的持械搏击法训练

第一章	截拳道单二节棍实战搏击法训练	(488)
第一节	截拳道单二节棍的技术优点	(488)
第二节	截拳道单二节棍的运用要诀	(489)
第三节	截拳道单二节棍的训练程序	(489)
第四节	截拳道单二节棍的藏棍与持棍法	(490)
第五节	截拳道单二节棍的基本棍招训练	(491)
第六节	截拳道单二节棍的实战搏击训练	(498)
第二章	截拳道双二节棍的实战搏击训练	(504)
第一节	截拳道双二节棍的运用要诀	(504)
第二节	截拳道双二节棍的战术表现形式	(504)
第三节	截拳道双二节棍的藏棍与持棍法	(505)
第四节	截拳道双二节棍的基本棍招训练	(506)
第五节	截拳道双二节棍的实战搏击训练	(509)
第三章	截拳道单短棍的实战搏击训练	(514)
第一节	截拳道单短棍的技击特点	(514)
第二节	截拳道单短棍的攻防要诀	(514)
第三节	截拳道单短棍的握法与持棍法	(515)
第四节	截拳道单短棍的基本棍招训练	(517)
第五节	截拳道单短棍的实战搏击训练	(518)
第四章	截拳道双短棍的实战搏击训练	(521)
第一节	截拳道双短棍的基础训练	(521)
第二节	截拳道双短棍的实战搏击训练	(522)
第五章	截拳道长棍的实战搏击训练	(526)

第一节	截拳道长棍的概述	(526)
第二节	截拳道运用长棍时的注意事项	(526)
第三节	截拳道长棍的基础训练	(526)
第四节	截拳道长棍的基本棍法训练	(528)
第五节	截拳道长棍的实战搏击训练	(531)

第六部分 截拳道街头格斗技训练

第一章	截拳道街头格斗技的基础知识	(538)
第一节	截拳道街头格斗技的技术特点	(538)
第二节	截拳道街头格斗技的训练原则	(539)
第三节	截拳道街头格斗技中通过姿势去判断对方能力的方法	(539)
第四节	截拳道街头格斗技的徒手格斗训练	(540)
第二章	截拳道街头格斗技的徒手夺凶器训练	(549)
第一节	截拳道徒手夺凶器的经验纵谈	(549)
第二节	截拳道徒手夺匕首的实战训练	(549)
第三节	截拳道徒手对短棍的实战训练	(551)
第四节	截拳道徒手对付长棍的实战训练	(552)
第五节	截拳道徒手对付短枪的实战训练	(553)

第七部分 截拳道的教学与训练

第一章	截拳道教学与训练中的教练员与运动员	(556)
第一节	截拳道教学与训练中教练员的作用	(556)
第二节	截拳道优秀运动员(拳手)的模式特征	(558)
第三节	截拳道运动员(拳手)的选材	(559)
第二章	截拳道教学与训练中的动作技能教学法	(565)
第一节	截拳道教学与训练的信息教学法	(566)
第二节	截拳道的完整与分解教学法	(567)
第三节	截拳道的程序教学法	(568)
第四节	截拳道预防与纠正错误的教学法	(568)
第三章	截拳道教学与训练中的动作技能训练法	(570)
第一节	截拳道持续训练法	(570)
第二节	截拳道重复训练法	(571)
第三节	截拳道间歇训练法	(571)
第四节	截拳道变换训练法	(572)
第五节	截拳道循环训练法	(572)
第六节	截拳道游戏和比赛训练法	(573)
第四章	截拳道教学与训练的不同阶段的任务	(574)
第一节	截拳道训练计划的阶段划分	(574)

第二节 截拳道教学与训练中训练计划的内容·····	(574)
第三节 截拳道教学与训练中实战训练的形式与方法·····	(575)
第五章 截拳道运动训练计划的制定·····	(577)
第一节 截拳道课训练计划的制定与实施·····	(577)
第二节 截拳道日训练计划的制定与实施·····	(578)
第三节 截拳道周训练计划的制定与实施·····	(579)
第四节 截拳道周期训练计划的制定与实施·····	(581)
第五节 截拳道年度大周期训练计划的制定与实施·····	(582)
第六节 截拳道多年大周期训练计划的制定与实施·····	(584)

第八部分 截拳道的现状、发展和未来

第一章 截拳道与世界各地流派功夫的比较·····	(588)
第一节 截拳道与散手运动的比较·····	(588)
第二节 截拳道与日本空手道的比较·····	(589)
第三节 截拳道与跆拳道比较·····	(589)
第四节 截拳道与泰国拳的比较·····	(590)
第五节 截拳道与格雷西柔术的比较·····	(590)
第二章 截拳道发展现状与前景·····	(591)
第一节 截拳道的发展现状·····	(591)
第二节 截拳道的发展前景·····	(592)
第三节 如何将截拳道推向世界·····	(592)
附：李小龙全真年表·····	(594)



第一部分

李小龙的武坛生涯

李小龙全书



第一章 李小龙的身世与生平

第一节 艺海星沉 真正的死亡游戏

李小龙成年后主演过的影片并不多,仅有四部半,但却一浪高过一浪,震撼了世界影坛,更震撼了世界武坛。其最后的遗作是《死亡游戏》,故事大意是,李小龙所饰演的武林高手,独闯敌巢,连克数名武林高手,但最后却发现是一场“死亡游戏”。他最终未完成《死亡游戏》这部戏,但却上演了一出真正的“死亡游戏”。

1973年7月20日,香港,天色阴沉沉的,灰色的云层象一口巨大的黑锅扣在这座号称“东方之珠”城市的上空,电光与雷声搅得人们心神不定。从那些散乱纷飞的燕雀哀鸣声中,一种可怕而不祥的预兆掠过了人们的心头。

晚上10时30分左右,九龙码头甬道急救中心的电话响起了一串急促的铃声,值班救护人员拿起了话筒,“急救中心,这里有一个重症病人,快派医生来抢救,快!……”

10分钟后,一辆白色漆着红十字标志的急救车闪烁着旋转信号灯,箭一般地冲入风雨中,径直来到一个电影演员的豪华住宅里,并急急忙忙地从房内抬出一名已陷入昏迷状态的男子。将病人接回后,值班医生立刻给患者进行了检查,但遗憾的是,病者脉搏已停止跳动,瞳孔亦开始放大,显然是已处于死亡状态。虽然给他打了几支强心针,并做了一系列抢救,但无济于事。因为死神已把他从这个世界上带走了,他,永远离开了这块始终让他眷恋的土地。

死者是谁?

他不是别人,正是驰名国际武坛和影坛的功夫影帝——李小龙(Bruce Lee)。

1973年7月21日早晨,被台风暴雨困扰了几天的香港市民,刚从睡梦中醒来,就被新闻媒介的一条条显赫报道震惊了:

“一代巨星殒落!”

“李小龙暴毙!”

被誉为“功夫之王”与“天皇巨星”的李小龙的死讯快如闪电,刹那间传遍了香港及东南亚,成了全球性的大新闻,其追随者与影迷们无不为之悲伤。“李小龙怎么会死?”他们多么希望与侈望报纸的报道全是记者们的杜撰,因为李小龙生前曾时常得罪新闻界;同时他们亦希望这只不过是替李小龙正在拍摄的功夫片《死亡游戏》制造的宣传噱头而已。

的确,李小龙以他的武功、演技和魅力赢得了千万观众的心。他主演的《唐山大兄》、《精武门》、《猛龙过江》等影片一再刷新香港、东南亚的电影票房纪录。在完成与美国好莱坞华纳电影公司合拍的《龙争虎斗》之后,他已成了世界级的电影明星。然而就在他踌躇满志,事业与人生处在巅峰之际,一夜之间竟把自己的一切全都抛开,甚至连一句话也来不及说,就撒手而去了。他仅仅在人生

的旅途中度过了极其短暂的三十余个春秋,因此,他的去世太突然了,人们根本无法接受这个残酷的现实。

他坚如铁,壮如牛,跃如虎,行如龙,是个行走在异邦国土上的中国现代侠士。李小龙在银幕上的形象太英雄化了,以至对他的暴毙,人们难以置信!然而,越来越多的信息证实,李小龙确实已死了。

尽管人们不相信李小龙的英年暴卒;甚至时过境迁多少年后,仍有不少崇拜者认为他依然活着,并相信他有朝一日将从坟墓之中一跃而起,向世人再展现他那威猛的截拳道功夫。但美好的愿望毕竟是一些人心中对李小龙形象产生的幻觉,因为它到底不可能代替已经发生,并且永远无可挽回的事实。

一代猛龙归天了!

李小龙长眠了!

李小龙的葬礼共举行过两次,一次是在当年7月25日,是李小龙在香港的亲戚朋友及众多影迷为他举行的;一次是7月28日,在美国西雅图的湖景墓地举行的私人葬礼。

在李小龙去世的第5天,九龙殡仪馆举行了盛大的告别仪式。李小龙的遗孀莲达带着两个孩子,在成千上万的生前好友和影迷的簇拥下,来到了殡仪馆。这时,馆外广场上已有一两万闻讯赶来吊唁的人在静静地等候着,他们是来向李小龙作最后告别和致意的,同时亦有几百名警察把守在殡仪馆内外,以防发生意外。看着这么多素不相识,却又如此诚挚的男女老少,莲达感动了,泪水潸然从其墨镜后淌了下来。使其极度哀伤悲凉的心灵,注入了一缕慰藉的阳光,她从内心里感谢他们。一位目睹如此万人空巷观其葬礼的美国游客深有感触地说,在他一生中所遇,只有肯尼迪总统的葬礼能引起人们这么大的悲哀与轰动。

灵堂按照中国传统仪式来摆设,祭坛正中悬挂着李小龙的彩色画像,灵堂上方写有“艺海星沉”四个大字。棺中的李小龙穿着《精武门》中的那件深蓝色的唐装。这情景,不仅使人联想起影片中霍元甲的灵堂。灵堂中的众多人士中,有的也曾跟李小龙有过过节,还有的甚至跟李小龙有过仇。但在这一时刻,一切恩恩怨怨都在这悲哀、肃穆的气氛中被淡化,他们很多人都潸然泣泪或嚎啕大哭。

香港所有的报纸均在头版对此作了报道。

李小龙的遗体 and 遗物,原来打算按中国传统风俗习惯,埋在李小龙父亲李海泉的墓旁,但莲达出于文化的差异和对亡夫的怀念之情,坚决要求把李小龙的遗体运回其出生地,并安葬在西雅图市。

7月28日,在西雅图市殡仪馆举行了李小龙的第二次葬礼。李小龙的弟子达尼·伊诺山度(Dan Inosanto)、恰克·劳力士(Chuck Norris)、木村(Taky Kimura)等,以及亲友一百多人参加了葬礼仪式。与香港葬礼时热闹壮观的场面相比,这里要显得宁静的多。静,是李小龙性格的另一方面。他生前曾无比渴望恬静的禅居生活,以避开尘世的纷扰。现在他终于回到西雅图了,终于能够彻底静下来了,遗憾的是这并不是他所希望的形式,然而,毕竟这一切已经发生。

李小龙最后下葬在西雅图的湖景墓地,这是一片常年青翠如茵和绿树环抱着的山坡地,而且美丽、宁静的华盛顿湖就在山脚下,墓碑可俯瞰整个华盛顿湖,环境十分幽静。墓碑上面镶着李小龙的照片,刻着李小龙的本名李振藩及生卒年月:1940年11月27日——1973年7月20日。

李小龙走得太匆忙,未留下任何遗嘱。碑铭是莲达根据李小龙生前的愿望而立的,其内容完全符合并高度概括了李小龙的一生及其思想上的精华,这一点李小龙的众多弟子都完全认可,因为再也没有任何人能比莲达更了解李小龙的了。其碑文大意是:

截拳道是现代最具创新精神和开拓意义的武道。它大胆否定了传统武学流于形式、囿于招式、循规蹈矩等弊端。截拳道是一种注重实战、重攻击的实用型武道。截拳道是武道哲学。

最后,莲达流着眼泪在李小龙墓前向李小龙致了最后的挽辞:“他活着的时候,每天都有所创造,他32岁的一生是充实的。”随之,其众弟子与朋友们与李小龙含泪作了最后的致意:“永别了,我的兄弟,曾与你友好相处是我们的荣幸。作为朋友和老师,你使我肉体、精神和心理贯通为一。谢谢你,愿你得到安息。”

一代巨星殒落,全球为之震动,这不幸成为人生中真正的“死亡游戏”。李小龙——一代威名远扬的华人功夫巨星就这样永远安息在异国的土地上,他在这里诞生,从这里开拓事业,又最终回归到这里,陪伴他的是寂静的山林和青青的草地。

然而,他的故事,并没有因他的躯体入土而结束,人们对他传奇式的经历和神秘之死产生了浓厚兴趣,而且追根溯源,刨根问底,好不热闹,尤其是二十多年后的其子李国豪之死,则更成了一个迷中之迷。这也太不公道的了:李小龙只活了32岁,而李国豪才28岁!

第二节 死因之谜 一个永远的话题

李小龙生前曾常说:“我很喜欢《当我死去》这首歌,尤其是那句‘若死时能得平静,啊!那么就让那一刻早日来临吧’。也许我只有在死时才能得到平静。”

那么,李小龙死后,是否印证了这句可作为“遗言”的话呢?

“李小龙是怎样死的?”这一疑问,最后竟变得风雨满城,新闻界亦推波助澜而深挖李小龙的死因,并连篇累牍地报道,展开了激烈的竞争。那时候,数百万港民都在谈论李小龙之死,他们或悲、或疑、或怨、或恨,众说纷纭,莫衷一是。一个人的死,能造成如此大的轰动,这在香港开埠以来,是空前的。这一方面说明了李小龙名气之大,另一方面则说明了他死因之奇。

李小龙在银幕上塑造的形象永远是打不倒的金刚铁汉,正是这样一位功夫卓绝的巨星,在没有受到任何打击的情况下,却突然离开了影坛,离开了观众,离开了家庭,作古于尘土之下。他的去世,不能不给人们留下种种疑问。特别是他死后记者披露出他是死于当红女星丁佩的寓所时,更增添了部分人士对李小龙死因的怀疑和推测。于是港府为此特意成立了聆讯法庭,专门调查和研究李小龙死亡的原因等情况。

在社会上,李小龙死于他杀的流言在市道上被传得神乎其神,更为好事者所津津乐道。什么嘉禾电影公司导演罗维因与李小龙有仇而请黑社会杀手杀了他;什么嘉禾老板邹文怀,难以继续承受因患病而喜怒无常的李小龙的困扰及担心其跳槽,而暗中派人害死了他;什么邵氏电影公司与邹文怀作对,挖墙角的企图失败,愤而杀害了李小龙,使他不能再为嘉禾电影公司效力,这样邵氏就少了一个对手;还有什么李小龙是被越南巫师施法咒死,及被日本忍术暗杀高手所害等等,竟有近百种说法,真是危言耸听。总之,作为具有传奇色彩的李小龙的猝死,当时确是一个令人难解的谜,也难怪各种牵强附会的流言会得以流行一时。

那么,李小龙的真正死因是什么?事情的经过又怎样?人们再也不相信那些空穴来风的说法,而是急切地想了解真相。

当时,处于极度悲伤、心乱如麻的莲达为了维护李小龙的完美形象和不致使外界对其产生错觉,她掩饰了李小龙死亡的真实地点,声称是在自己家中去世的。所以,第一条传遍全世界的报道是说李小龙死于家中。但是纸终究包不住火,数天之后,《新星日报》赫然出现了这样的大字标题:“本报独家可靠消息,李小龙死前昏迷地点,是在丁姓明星香闺内!”这是一个细心的记者在救护中