

國立臺灣師範大學運動與休閒學院

體育學系 碩士學位論文

魅力：李小龍的武藝人生



研究生：陳治平

指導教授：李建興

中華民國 104 年 6 月

中華民國臺北市



魅力：李小龍的武藝人生

2015 年 6 月

研 究 生：陳治平

指 導 教 授：李建興

摘要

目的：本研究目的在探討李小龍之武藝人生的魅力。本研究以李小龍的生平歷程、李小龍的武道境界與李小龍的演藝開展來探討李小龍，探索其人生、武藝及演藝的魅力。**方法：**本研究採用單一個案，並實施歸納研究法來探討李小龍。**結論：**研究發現李小龍的魅力可以表現在李小龍的生平軌跡、李小龍的武道境界與李小龍的演藝開展等三方面。關於李小龍生平軌跡短暫，歷經童年、青年、留美、返港等四個時期，李小龍是一位熱愛鑽研、崇尚理性且充滿愛心的人。關於李小龍武道境界，由有為法走向無為法，他成功的讓流入形式化的武術，用哲學精神與現代化的運動科學技術解放出來。李小龍演藝的開展，與他出生演藝世家，自小投入影片演出，富有冒險精神的旅程，與他那豐富的演藝作品有關。尤其，1971 年至 1973 年間，李小龍返回香港拍攝了《唐山大兄》、《精武門》、《猛龍過江》、《龍爭虎鬥》、《死亡遊戲》等五部電影作品，而使他奠立傳奇不凡且至今魅力不輟的重要關鍵。

關鍵詞：李小龍、武術、魅力

Charisma: The study of Bruce Lee's show business, martial arts and life career

June, 2015

Author: Chen, Chich-Ping

Advisor: Lee, Chien-Shing

Abstract

Purpose: The purpose of this research try to explore the charisma of Bruce Lee's show business, martial arts and life career. In this research, Bruce Lee's life history, Bruce Lee's martial arts realm, and Bruce Lee's performing arts conduct was to explore the Bruce Lee personally writing during his lifetime and in the hidden and unseen the charisma of the life of Bruce Lee, his martial arts and his performing arts. **Methods:** This research used Induction method, and the use of a single case designed to explore Bruce Lee. **Conclusion:** The research found the charisma to carry out three aspects of the Bruce Lee's life track, Bruce Lee's martial arts realm and Bruce Lee's performing arts. It's about Bruce Lee's life track was very short. It's has been past the childhood, youth, living in America, returns Hong Kong four period. Bruce Lee was a love studying, advocating rational and loving man. When we talk about Bruce Lee's martial arts realm, he made his way into a free style. He succeeded makes inflow formal martial arts become the full of spirit and philosophy's modern exercise science and technology. Led Bruce Lee had the wonderful performing arts development, is he was born into a performing family, and he into performing the work when he was in childhood. And his adventurous life journey created him has a lot of rich performing arts works. Between 1971 to 1973, Bruce Lee returned to Hong Kong to shoot the "Big Boss", "Fist of Fury", "Way of the Dragon", "Enter the Dragon", "Game of Death" the other films, and It's make him have legendary and charmilary important role.

Key words: Bruce Lee, Martial arts, Charisma

目次

口試委員與系主任簽字之論文通過簽名表.....	i
論文授權書.....	ii
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	iv
目次.....	v
表次.....	vii
圖次.....	viii
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 問題背景.....	1
第三節 研究目的.....	3
第四節 研究問題.....	3
第五節 研究範圍與限制.....	3
第六節 研究重要性與研究價值.....	5
第七節 名詞解釋.....	6
第貳章 文獻探討.....	7
第一節 李小龍的相關論著.....	7
第二節 李小龍的相關學術研究.....	23
第三節 關於武術.....	25

第三節 文獻總結.....	30
第參章 研究方法.....	31
第一節 研究方法.....	31
第二節 研究架構與研究依據.....	32
第三節 研究流程.....	33
第四節 研究對象與研究設計.....	37
第五節 研究工具與信效度檢驗.....	37
第六節 資料分析與資料處理.....	39
第肆章 李小龍生平.....	42
第一節 童年時期.....	42
第二節 青年時期.....	43
第三節 留美時期.....	46
第四節 返港時期.....	53
第五節 本章小結.....	56
第伍章 李小龍武道境界.....	58
第一節 李小龍武道之有法.....	58
第二節 李小龍武道之無法.....	66
第三節 小龍武道之釋義.....	74
第四節 本章小結.....	80

第陸章 李小龍演藝開展	81
第一節 李小龍之演出影片.....	81
第二節 李小龍之《死亡遊戲》.....	91
第三節 本章小結.....	99
第柒章 結論	100
第一節 李小龍的魅力.....	100
第二節 研究歷程反思.....	102
引用文獻	105



表 1-1 本研究欲探討分析文本列表.....	4
表 2-1 廖錦華：畫說李小龍著作列表.....	9
表 2-2 李小龍親人著作列表.....	12
表 2-3 李小龍外籍親友著作列表.....	14
表 2-4 李小龍本人著作列表.....	17
表 2-5 約翰立托：李小龍圖書館著作列表.....	21
表 2-6 李小龍相關研究期刊列表.....	24
表 2-7 李小龍相關學位論文列表.....	24
表 6-1 李小龍演出電影列表.....	89
表 6-2 李小龍演出影片.....	90

圖次

圖 3-1 研究架構圖.....	33
圖 3-2 研究流程圖.....	36
圖 7-1 瑪丹娜 2012 MDNA 世界巡迴演唱會舞台剪影.....	102



第壹章 緒論

第一節 研究動機

一、為什麼要研究李小龍

天空沒有永遠的藍天總會有下雨的時候，人生沒有永遠的順境，總會有逆境的時候，所以人才會需要信仰。當你很尊敬並且很喜歡一個人或一個信念的時候，那就是你的信仰。找一個你真心打從心底相信的人、或信念，那會在你身陷困頓時，給你勇氣，幫助你走下去。

二、邂逅李小龍

大約 2011 年的某個夏天，我經歷了我人生最大的打擊與最低潮。在經歷身心殘廢的時候，我推開了台大醫院某個蠻禁忌的科別大門，開始了一段療傷的旅程。在這個沒人陪伴，只有一個人的時候，我試著想盡各種辦法去尋找能夠讓我好過一點的方法。可以說，尋找一個讓我能夠繼續相信這個世界、繼續努力下去、活下去的力量，我想起了老師要我幫他找的李小龍，於是我緊緊的抓住汪洋中的這根浮木，我開始認識了李小龍。

第二節 問題背景

李小龍在談到師父葉問如何啟發他悟道，葉問對李小龍練功中保持的「緊張」狀態不滿意，要求他「超然」和「放鬆」。葉問說：「振藩，讓自己順其自然而不要橫加干涉。記住絕不要讓自己違抗自然；不要直接去對抗難題，而要學會順勢去控制它」（Lee & Little, 1997）。在李小龍留美的生涯中，60 年代的美國仍然普遍存在著種族歧視，面對

白種優越對於東方既有的巨大挑戰，李小龍由體悟將中國武術帶入哲學藝術的層次。作為一個人，不能沒有靈魂，而要做為一個民族則不能失去其文化。文化是一個民族的靈魂，世界上的每一個國家民族都有屬於自己的文化。武術身為中華民族最具代表性的民族文化，被列為國粹之林的它，它的思想價值道德意識在千年來都不斷地體現與影響中華民族的傳統文化。武德作為武術道德文化，深刻地展現了中華民族的傳統價值觀，它能被歷代習武者所遵循，並能被廣大社會階層所借鏡，這說明了它既古典、又前衛，它與時代發展相契合，今日提倡武德教育不止提升的是文化精神的培育，對於民族素養的提升也具有重要意義。

李小龍的一生是短暫的，但卻如同一顆耀眼的彗星劃過國際武壇的上空，對現代技擊術和電影表演藝術的發展作出了巨大的貢獻。他主演的功夫片風行海外，中國功夫也隨之聞名於世界。許多外文字典和詞典裡都出現了一個新詞：「功夫」(Kung fu)。在不少外國人心目中的功夫就是中國武術，李小龍也成了功夫的化身。許多國外武林高手、跆拳道大師，空手道大師看過李小龍主演的功夫片後都承認：「李小龍確有真功夫」。確實，還很少有一位東方武術家能像李小龍一樣突破國家、種族的領域，並且在死後聲威依然不減。

李小龍值得後人景仰之處，往往與他了得的功夫息息相關。對於被稱為功夫、武術、武打明星的地位，可以由一些回答得到了解。香港資深影星周星馳曾公開表示：李小龍是他心目中永遠的偶像。現今華人影壇眾所喜愛的影星諸如黎明、劉德華、張學友、郭富城、謝霆峰、杜德偉等人都曾公開說過他們的偶像是李小龍。好萊塢華裔影星陳沖曾抱怨說：好萊塢及美國電影觀眾對華裔演員的印象，仍停留在李小龍階段。這既是華裔演員的悲哀，卻又是李小龍的驕傲！我們不敢說，李小龍是中國武術第一人。但我們卻可以定論：李小龍是中國武術第一名人。世界性的中國武術熱潮首先是由李小龍的功夫所開始的。

古今奧運的傳統價值在敬天、敬人、更在實現人類和平的美好價值。運動競技場上追求的往往是人體與精神表現的極限，可是在奧運百年來的競技歷史回顧，隨著一次又一次的世界紀錄被刷新，究竟什麼才是最接近天空神社的極致表現？從美國到香港，由

影壇巨星到武術教學。武術一直是李小龍的終身摯愛，而究竟有什麼樣的軌跡讓世人體認李小龍在中國武術與古典哲學之間找到了他對武術與演藝的魅力？可由李小龍的生涯一窺究竟。李小龍在就讀美國西雅圖華盛頓大學時所發表的論文《悟》中表示：「功夫是一種特殊的技巧，是一種精巧的藝術，而不是一種體力活動。這是一種必須使智慧與技巧配合的一種精妙藝術，功夫的原理不是可以學得到的，就像一種科學，需要尋求實證而由實證中推得。必須順其自然，像花朵一樣，由擺脫了感情與欲望的思想中綻發出來。功夫原理的核心就是道——也就是宇宙的自發性。」 (Lee & Little, 1997A)

第三節 研究目的

本研究目的在嘗試以武術、演藝與人生探討李小龍之魅力。

第四節 研究問題

因而，本研究旨在探討以下問題：

- 一、探討李小龍的生平。
- 二、探討李小龍的武道境界。
- 三、探討李小龍的演藝開展。

第五節 研究範圍與限制

一、研究範圍

(一) 於東方與西方文化對於李小龍的武藝人生多有論述，本人將以最簡單的方式來探討李小龍的武藝人生。李小龍的武、藝、人生所引發的文化影響力很大，本文只以最簡單且最廣為人知的李小龍所遺留的成就為主。受限於研究者能力，因而本文只探討李小

龍生平、李小龍的武道境界、李小龍的演藝開展三個方面。

(二) 由於規模經濟，現今與李小龍相關及其親友所寫作的專書甚多，不勝枚舉。但由於本研究想探討描繪呈現給讀者的是一個主體的李小龍本人自己，所以本研究只選擇李小龍生前所親手寫作的第一手作品—即 1963 年《中國基本拳法》(Chinese Gung Fu: The philosophical art of self-defense revised and updated.) 探討至 2008 年《李小龍技擊法：第一卷至第四卷合訂本》(Bruce Lee's fighting method: The complete edition.) (2008 年重新發行) 共 4 本專書文本進行探討。另外，由於李小龍生前多於美國與香港拍片，因而本研究採用其中所自導自編自演過的 1 部電影 (1978 年死亡遊戲) 作為分析文本加以探討分析。

表 1-1 本研究探討分析文本列表

編號	作者	年代	名稱
01	Lee, B.	1963	《中國基本拳法》(Chinese Gung Fu: The philosophical art of self-defense revised and updated.)
02	Lee, Y.,& Lee, B.	1967	《詠春拳》(Wing Chun Kung-Fu.) (由其弟子李運出版)
03	Lee, B.	1973	《死亡遊戲》(The Game of Death.)
04	Lee, B.	1975	《截拳道之道》(Tao of Jeet Kune Do.)
05	Lee, B.,& Uyehara, M.	2008	《李小龍技擊法第一卷至第四卷合訂本》(Bruce Lee's fighting method: The complete edition.) (2008 年重新發行)

二、研究限制

(一) 本研究將李小龍的武、藝、人生簡化為：李小龍生平、李小龍的武道境界、李小龍的演藝開展三個方面，故無法探討其它項目、其他主題、其他論述的武藝人生。

(二) 因而本研究以李小龍本人生前親手所第一手寫作的作品進行探討，故本研究內容為保留真實而大量引用，並直接標示說明來源，以求貼近真實，以免有違學術倫理。

(三) 本研究只在探尋李小龍的魅力，固有關於李小龍的醜聞，最著名的為李小龍的死因。李小龍 1973 年 7 月 20 日被發現死於知己女星丁佩位於九龍塘畢架山的寓所中一事，以及事件過後的後續效應本研究不予探討，是為本研究的研究限制。

第六節 研究重要性與研究價值

21 世紀的運動選手與產業行銷公司除了運動成績以外需要學習什麼領導課題？熊彼得 (Schumpeter, 2011) 指出：或許就是魅力。熊彼得指出魅力已成為當今企業界最有價值的能力之一。他指出德雷莎修女 (Mother Teresa) 憑藉個人魅力使其創辦的「仁愛傳教修女會」 (Missionaries of Charity) 成為觸角遍及 100 多個國家的全球慈善機構。女神卡卡 (Lady Gaga) 憑藉個人魅力重新改寫當代人們對於美醜的認知與定義。當代的知識型觀眾不再渴望傳統權威式的領導者，如何與觀眾溝通、何如滿足觀眾渴望、確立觀眾方向，在東亞運動邁入產業化時代的今日，已成為運動明星賽場表現之外的重要課題。

工業革命後，全球產業資訊快速發展的社會下，今日的運動已開始產業化，面對全球化下瞬息萬變的消費者，在世界紀錄日新月異的情況下，高水準的運動成績已漸漸開始無法說服消費者買單入場支持運動選手。運動競賽成績並非吸引消費者觀賞的唯一誘因，如何走出競技水準日益高漲的紅海，尋找觀眾喜愛支持的新藍海，本研究或許能提供一些參考。

第七節 名詞解釋

一、中國武術

中國武術是中國傳統文化的重要一環。兩廣人稱為功夫，民國初期簡稱為國術（後為中央國術館正式採用之名稱，現今臺灣亦沿用此稱呼），被視為中國文化之精粹，故又稱「國粹」。



第貳章 文獻探討

第一節 李小龍的相關論著

本節以李小龍的相關論著為主，時間向度上以 1963 年李小龍所出版的《中國基本拳法》(Chinese Gung Fu: The philosophical art of self-defense revised and updated.)至 2010 年李小龍之胞弟李振輝所出版的《李小龍 Bruce Lee My Brother—李振輝回憶錄》貫穿。空間向度上以中國大陸、香港行政特區、美利堅合眾國，以中、港、美三地所出版的文獻專書為本節為主要的探討對象，以下分別詳細做介紹。

一、李小龍的專書研究成果

(一) 一代人的集體回憶—關於《畫說李小龍》

《畫說李小龍》的出現再度為中國截拳道普及事業畫上一條洋洋大觀的風景線，該系列叢書共收錄大量的照片均為李小龍和截拳道的珍貴歷史資料，可以說是目前為止有關李小龍的最具規模及最具系統之作，其中有些題材已經塵封多年，今日才得以重新面世。

其主編研究者廖錦華為中國大陸最富盛名之李小龍研究權威，他的一生都在追尋李小龍。花盡畢生積蓄，傾其畢生之力，聯合眾多中國大陸的李小龍影迷，才於 2003 年出版這套全華語世界最具規模之作。

本套叢書一共 27 本(含前傳《寫真李小龍》)，寫作方式是依李小龍從誕生自死亡，依其生平按照時間的軌跡而作，每個時期就是一本，其共有：

《寫真李小龍》、《畫說李小龍—巨星誕生 A》、《畫說李小龍—一代童星 B》、《畫說李小龍—進軍好萊塢 C》、《畫說李小龍—唐山大兄 D》、《畫說李小龍—精武門 E》、《畫說

說李小龍—猛龍過江 F》、《畫說李小龍—龍爭虎鬥 G》、《畫說李小龍—初入武林 I》、《畫說李小龍—截拳道宗師 J》、《畫說李小龍—截拳道示範 K》、《畫說李小龍—截拳道訓練 L》、《畫說李小龍—二節棍絕技 O》、《畫說李小龍—搏擊之王 N》、《畫說李小龍—截拳道心法 M》、《畫說李小龍—死亡遊戲 H》、《畫說李小龍—練功秘訣 P》、《畫說李小龍—表演精華 Q》、《畫說李小龍—語錄文采 R》、《畫說李小龍—比武實錄 S》、《畫說李小龍—生活秘聞 T》、《畫說李小龍—軼事趣聞 U》、《畫說李小龍—巨星殞落 V》、《畫說李小龍—死因揭秘 W》、《畫說李小龍—截拳道不死 X》、《畫說李小龍—紀念珍品 Y》、《畫說李小龍—不朽英雄 Z》。

廖錦華於 2003 年此論叢出版時表示：「在認識李小龍的過程中，令我感到最大的收穫並不是這批收藏品。而是他帶動我的一種思維方式和精神力量，這對我的生活態度有很大的幫助。我在認識李小龍的過程中，我在這裡找到與自己有相同語言的人。在李小龍的感染下，我從小就不相信事物是一成不變的」。(廖錦華等，2003Y)

而李小龍充滿魅力的笑容，自他成名後就逐漸消失了。李小龍是個戰士，他的生活充滿動感，充滿火藥味。但他的內心卻嚮往平靜、和諧。從他在 1967 年把自己的理想寫在字條上命名為《我的宏願》我們便可知道他追求平靜、和諧的願望。而達到這種內心的境界，就是一筆生命中最珍貴的資產，如果他不是這麼早逝而又能在堅持個幾年，相信他的願望會一一實現。當時那些令他最煩惱的。包括那些希望一下子飛上枝頭的挑戰者、唯恐天下不亂的傳媒工研究者、欲把他當成搖錢樹的的片商、還有他自己近乎苛刻的完美主義精神。要經過取得財富來換取平靜安逸的生活並不容易，因為能有這種心態的人，一般就是本身不愛爭名奪利的人。但不管愛不愛，若要達到心願，就要經過爭名奪利的洗禮。(廖錦華，2003U) 事實上對於一個都市人來說，想要淡泊名利時在太難了，但困難又是不是絕對不行呢？那又未必，因為也有成功的範例李小龍雖然也追求名利，但不一定喜歡爭名奪利。他只想利用自己的才華來換取合理的回報。但在這個過程中人永遠不是一個個體，所為人在江湖，身不由己，人人難免。有一類人喜歡爭，喜歡奪，並且已經成為一種生活模式、慣性、甚至嗜好，一生都是如此。(廖錦華等，2003U)

在商業世界裡面必定存在這類人，美其名曰就是一種動力，說穿了就是人性的醜惡。李小龍並不是沽名釣譽之輩，以他高尚的情操，與這些動力分子混在一個圈中，最後只有一個結果—煩惱。但天下沒有白吃的午餐，不管你選擇擔當什麼腳色，要得到，就要付出，只剩把最後一柱本錢也奉上，那即是生命。正如選擇平靜的鄉野生活亦是一樣。首先要犧牲豐富的物質享受。另外，能不能夠融入該門圈子也是一個值得考慮的問題。而且，在如此陌生的地方能夠保護自己與家人，同樣有會變成另一種壓力。世界雖大，但能夠真正合一的容身之所，可能只有尺寸之地。佛家云：一得等如一失，一失等如一得。這可不是玩文字遊戲，而是真理，自然定律。李小龍的成名代價不少，並不是不開心那麼簡單，甚至與性命有關。（廖錦華等，2003U）

表 2-1 廖錦華：畫說李小龍著作列表

編號	研究者	年代	名稱
01	廖錦華	2003	《寫真李小龍》
02	廖錦華	2003	《畫說李小龍—巨星誕生 A》
03	廖錦華	2003	《畫說李小龍—一代童星 B》
04	廖錦華	2003	《畫說李小龍—進軍好萊塢 C》
05	廖錦華	2003	《畫說李小龍—唐山大兄 D》
06	廖錦華	2003	《畫說李小龍—精武門 E》
07	廖錦華	2003	《畫說李小龍—猛龍過江 F》
08	廖錦華	2003	《畫說李小龍—龍爭虎鬥 G》
09	廖錦華	2003	《畫說李小龍—初入武林 I》
10	廖錦華	2003	《畫說李小龍—截拳道宗師 J》
11	廖錦華	2003	《畫說李小龍—截拳道示範 K》
12	廖錦華	2003	《畫說李小龍—截拳道訓練 L》
13	廖錦華	2003	《畫說李小龍—二節棍絕技 O》

編號	研究者	年代	名稱
14	廖錦華	2003	《畫說李小龍—搏擊之王 N》
15	廖錦華	2003	《畫說李小龍—截拳道心法 M》
16	廖錦華	2003	《畫說李小龍—死亡遊戲 H》
17	廖錦華	2003	《畫說李小龍—練功秘訣 P》
18	廖錦華	2003	《畫說李小龍—龍爭虎鬥 G》
19	廖錦華	2003	《畫說李小龍—初入武林 I》
20	廖錦華	2003	《畫說李小龍—截拳道宗師 J》
21	廖錦華	2003	《畫說李小龍—截拳道示範 K》
22	廖錦華	2003	《畫說李小龍—表演精華 Q》
23	廖錦華	2003	《畫說李小龍—語錄文采 R》
24	廖錦華	2003	《畫說李小龍—比武實錄 S》
25	廖錦華	2003	《畫說李小龍—生活秘聞 T》
26	廖錦華	2003	《畫說李小龍—軼事趣聞 U》
27	廖錦華	2003	《畫說李小龍—巨星殞落 V》
28	廖錦華	2003	《畫說李小龍—死因揭秘 W》
29	廖錦華	2003	《畫說李小龍—截拳道不死 X》
30	廖錦華	2003	《畫說李小龍—紀念珍品 Y》
31	廖錦華	2003	《畫說李小龍—不朽英雄 Z》

(二) 愛的禮物—細鳳

李小龍在家中排行老四，在年幼時他是一個相當調皮且體弱多病的孩子。李海泉與何愛榆為了保護孩子便將李小龍取名細鳳，這是一個用來瞞過神明的計謀，讓神明以為李小龍是個女孩。對李小龍而言，上有優秀的兄姊，下有成天陪他對練跳舞的好玩伴弟弟，李小龍的童年過得極為愜意。即使這個時期的他並不熱衷於課業上，成天跳舞並處處拜師學藝找人打架，使他的父母為此傷透了腦筋，但細鳳一直連接著李小龍與其原生

家庭之間的關係。不論世上多少人認為李小龍是超人、是功夫巨星、在他的家人眼中，他是他們心目中永遠的細鳳。

李小龍之弟李振輝在其 2010 年所出版的《李小龍 Bruce Lee My Brother—李振輝回憶錄》中提到：「在二哥（李小龍）去美國以前，我和他相處了 11 年的時光。雖然日子不算很長，但在那 11 年裡，我是他家裡最好的玩伴、他跳恰恰舞最好的舞伴、練拳時最好的人肉木樁。他跟我講過很多故事，教過我很多道理，經過了年月的洗禮，歲數的增長，我慢慢咀嚼出他說話裡的內涵：既豐富，又有深意。我一直都銘記在心，這是場永不終止的回憶。你們大概會看到一個家庭怎樣影響一個生命、一個巨星的生命。大眾眼中傳奇的巨星，其實也不是一下子就是巨星的。他的路是從小時候就走出來的，他還未成為巨星之前，他的童年和少年可能就是他生命裡最平凡的一節。然而，能成為一代傳奇。他的成長故事有怎可能跟平常人一樣？他是在什麼樣的環境下長大？什麼土壤孕育他對武學的追求？他的人生觀，他的喜怒哀樂。不過，無論他在世人眼中是一個怎樣不可逾越的巨人，可永遠是我心裡面最親、最好玩、最懷念的二哥—細鳳—李小龍。（李振輝，2010）」

李小龍的堂姊李秋勤在其 2002 年所出版的《永恆巨星的一生—李小龍》中提到：文武兼收，學海無涯，衝破界線，即於大成，這四句話是他對於李小龍成功的評價。李小龍的成功，是不斷學習，不斷研究。這兩點就是他成功的重要元素，李小龍時常提醒自己：Never In The Top（永遠沒有最高者）。他也認為也許今日站在事業高峰，但當站在高峰上，原地踏步，不思進取，終有日禁不起衝擊退下來。所以當年李小龍在事業得到成功時，在辦公室內仍存放一些他最失憶時用過的物品，用意是提醒自己，昔日失憶的失憶日子不能再重現，好好把握現在的機會。李小龍更不斷從書中學習成功人士的要訣，保持最佳狀態面對每日工作上的挑戰，現代人常說的居安思危的道理，當年的李小龍已徹底滲透。（李秋勤，2002）

表 2-2 李小龍親人著作列表

編號	研究者	年代	名稱
01	李秋勤、黃德超	2002	《永恆巨星的一生－李小龍》
02	李振輝	2010	《李小龍 Bruce Lee My Brother－李振輝回憶錄》

(三) 震驚藩幫的龍 Bruce Lee

在李小龍的留美時期，李小龍勇敢而自信的人格特質就如同神所賜予的禮物般超凡，感染生活周遭的每一個人。其中受他影響至深的三個人分別是他的妻子琳達 (Linda Lee Cadwell)、西雅圖振藩國術館教練木村武之 (Taky Kimura) 與奧克蘭振藩國術館教練詹姆斯李 (James Lee)。在美國生活的第三年，大學時期的李小龍與他的幾個朋友向學校承租停車場角落開設起他的西雅圖振藩國術館，學校中的各方團體朋友對這種名為功夫的運動很感興趣，正是在這一時期，李小龍和木村武之成了好友 (Bruce Lee Enterprises, 2010)。木村不僅成為李小龍第一批學生日後亦成為振藩國術館的第一批助理教練，兩年的學習時光，木村與李小龍結下了堅定的友誼，因著李小龍的堅定支持，木村武之投入了畢生三十餘年的愛與生命來傳承保護李小龍的武術哲學，直到李小龍逝世。

1963年在西雅圖華盛頓大學裡，李小龍遇到了他生命中的另一半－琳達(Linda Lee Cadwell)。琳達對李小龍的認識起始於李小龍的學員在琳達的母校加菲爾德高中所開設的中國哲學講座，並在夏天畢業後，在李小龍的華裔前女友蘇安凱 (音譯) 的介紹下開始進入振藩國術館學習武術 (Bruce Lee Enterprises, 2010)。過了不久，琳達發現眼前的教練比訓練更加有趣。1964年李小龍和琳達結婚了。(Bruce Lee Enterprises, 2010) 李小龍與琳達婚後雙雙輟學，在告別了西雅圖與木村後，李小龍和琳達搬到奧克蘭建立了第二所武術學校。在奧克蘭生活的這段時間，李小龍認識了詹姆斯李 (James Lee)。兩人成為堅定不移的朋友，詹姆斯李對李小龍的武術印象深刻，他希望能與李小龍開設一所武術學校。(Bruce Lee Enterprises, 2010) 因此，第二個振藩國術館嫣然成立。而詹姆斯李不但成為奧克蘭振藩國術館最資深的教練，也盡其一生傳承著李小龍的武學。

琳達 (Linda Lee Cadwell) 在李小龍逝世後分別出版了《憶我亡夫李小龍》 (Bruce Lee: The Man Only I Knew.)、《李小龍傳》 (The Bruce Lee Story.)、《李小龍回憶錄

1940-1973》(Bruce Lee 1940-1973: Memorial Issue.)、《李小龍一人中之龍》(Bruce Lee : Dragon.) 來回憶與紀念他與李小龍相處的那段時光，木村武之 (Taky Kimura) 出版了《與龍共武—那段屬於我們的西雅圖時光》(Regards from the Dragon: Seattle.)，詹姆斯李 (James Lee) 則出版了《我的武術訓練指南—關於截拳道》(My Martial Arts Training Guide: "Jeet Kune-Do".) 來回顧兩人與李小龍習武的時光，並記錄著李小龍的武藝哲學與武術思想。

木村武之在 2009 年所出版的《與龍共武—那段屬於我們的西雅圖時光》(Regards from the Dragon: Seattle.) 中回憶到：李小龍是一個非常有教養的人，他從不放過任何一個事實和情境，利用每一個機會來認識自己，作為一個讀書人，他能利用知識學問進行反思，使智慧成為修身養性的工具。作為一個哲人，他能將具體的藝術準則運用於更廣泛的現實人類生活的各個方面，努力把自己塑造成一個真人。

詹姆斯李則在他 1974 所出版的《我的武術訓練指南 關於截拳道》(My Martial Arts Training Guide: "Jeet Kune-Do".) 中回顧到：李小龍的一個真正超凡脫俗的特點是，一方面他在學習或生活的同時，能傳達他的學習過程，另一方面他能將所學的內在化或生活化。無論他是在教學、表演、寫作還是說話，他都能展示自我發現的個人之路。

琳達後在 1978 年所出版的《憶我亡夫李小龍》(Bruce Lee: The Man Only I Knew.) 一書中認為：李小龍的武術和電影中的形象都是簡單而真實地反映自我。從表面上看，這是一種個人魅力。而從更深一層的角度來看，這種能裸露靈魂的魄力堪稱藝術之魂。就像米開朗基羅，從一塊大理石雕琢出舉世聞名的大衛像，一個活生生的大衛像。李小龍敞開他內心靈魂的層層外衣，向世界展示他的真我。

表 2-3 李小龍外籍親友著作列表

編號	研究者	年代	名稱
01	Cadwell, L. L.	1974	《李小龍回憶錄 1940-1973》 (Bruce Lee 1940-1973: Memorial Issue.)
02	Cadwell, L. L.	1978	《憶我亡夫李小龍》 (Bruce Lee: The Man Only I Knew.)
03	Cadwell, L. L.	1989	《李小龍傳》 (The Bruce Lee Story.)
04	Cadwell, L. L.	1993	《李小龍：人中之龍》 (Bruce Lee: Dragon.)
05	Lee, B., & Lee, J.	1974	《我的武術訓練指南：關於截拳道》 (My Martial Arts Training Guide: "Jeet Kune-Do".)
06	Kimura, T., & Massengill, T.	2009	《與龍共武—那段屬於我們的西雅圖時光》 (Regards from the Dragon: Seattle.)

(四) 關於功夫——一場關於武術與自我的蛻變革命

早期李小龍的武術主要來自於葉問的詠春，漸漸的他對武術的興趣提升到了哲學的層次，在美國的許多場挑寡擂臺賽加速了他的自我探索，即使他獲勝了，但他仍非常失望。因為即使他能夠三分鐘內收拾對手，但他無法在三分鐘內和氣勸阻對方 (Bruce Lee Enterprises, 2010)。這是一個轉折的里程，就這樣詠春開始漸漸演變為截拳道。

在此期間，李小龍繼續練武，1964 年在美國奧克蘭的挑寡擂臺賽之後，他開始改變他的武術，這段時間他廣泛閱讀，並開始大量寫作。在此期間，他寫下他的的一本武術專書《中國基本拳法》 (Chinese Gung Fu: The Philosophical Art of Self-Defense Revised and Updated.)，在他的遺作中可以了解到截拳道對於武術中的物理防治、心理戰鬥、哲學根基以及激勵、自我實現和個人解放等前衛想法 (Bruce Lee Enterprises, 2010)。

1967 年 7 月 9 日李小龍正式在洛杉磯的振藩國術館，確立其武道哲學「截拳道」 (Jeet Kune Do) 正式命名，洛杉磯振藩國術館是李小龍生前最後親自授徒的武館，武術館位

置在洛杉磯大學西街 628 號 (628 W College St, Los Angeles) ，截拳道的英文名稱是李小龍請教洛杉磯加州大學 (UCLA) 的語言學教授後決定的，意思是「以拳攔拳」。(維基百科，2015)

在早期李小龍在洛杉磯教的主要是詠春功夫 (可參考其與其弟子李運一又名顏鏡海所合著的《詠春拳》Wing Chun Kung-Fu.一書) ，後來開始融入一些全新的內容，比如腿法以及將格鬥哲理運用於技擊之中 (維基百科，2015) 。李小龍認為：武術與任何一門藝術一樣，是人類對自己的表達。有些表達意韻悠長，有些則符合理性 (在必要時) 。然而，大多數的武術僅僅是機械式的表演某種固定的形式罷了 (Lee & Little, 1997C) 。

此時他的技擊術開始變化，但這種變化並非簡單地增加或混合某些不同的技術、方法和結果，而是使技術變得更富效率且更符合哲理 (維基百科，2015) 。這是最大的誤區。因為生活就是表達，表達就要創造，而創造決不是重複。記住，一切體系都是由人所建立的，人永遠比體系更為重要。體系已經完成，而人還在成長 (Lee & Little, 1997C) 。

因而他將如此變化與武藝心得寫成了《李小龍技擊法的第一卷至第四卷》 (Bruce Lee's Fighting Method: The Complete Edition.) 。根據李小龍逝世後琳達與其振藩國術館教練弟子所整理李小龍生前手稿所出版的《截拳道之道》 (Tao of Jeet Kune Do.) 中表示攔截是李振藩技擊術的基石，主動的以攻為守的攔截可運用多種方法去實現。它不是阻擋的意思，但它可作為一種積極的防禦方法來化解迎面而來的打擊 (維基百科，2015) 。因此，武術從根本上說就是身體動態的表達，最重要的是表達自己內心的人。武術是人類內心——如憤怒與恐懼——的真實表現。在所有這些人類的自然本性 (我們都曾體驗過) 之下，在一切動盪干擾之中，一名真正的武術家能夠始終做他自己 (Lee & Little, 1997C) 。

攔截意味著在對手進攻之當時或進攻之前阻止他，大多數技擊術是建基於單純的進攻和被動的防守之上，而在當時攔截已成為截拳道的首要技擊原則之一 (維基百科，2015) 。勝負輸贏並不是問題，問題在於此刻要做什麼，以及在特定時刻要全心全意做到最好，不去空想未來結果如何 (Lee & Little, 1997C) 。

因此，作為一名武術家，即意味著成為一名生活的藝術家。生活是不斷前進的過程，你應該在此過程中保持流動，不斷去發現自己、實現自己、昇華自己 (Lee & Little, 1997C) 。

李小龍對於武術專業與運動訓練的悉心。除了實際與學生的對練中展現外，因為長期劇烈的有氧訓練和重量訓練。他的腹部和前臂的鍛煉尤為卓著。練武之外，閱讀一直是李小龍的最愛。李小龍大部分的時候訓練都相當嚴苛，這是他對於武術的熱忱，但這份熱忱卻也成為日後他受傷的隱憂。1970 年的某一天，李小龍沒有熱身，直接拿起 125 磅重的槓鈴，做了「早安運動」練習，李小龍受傷了。經過一番痛苦和多次檢查，醫生確定他傷害到第四骶關節。他被奉命需要完全臥床休息，他告訴記者，他永遠不會質疑武術，未來半年，李小龍只能待在床上。這是一個非常令人沮喪、鬱悶和痛苦的時候，李小龍重新確定目標，並加以埋首寫作。(Bruce Lee Enterprises, 2010)

在這段時光中，李小龍共出版了以下 7 本武學著作：

《中國基本拳法》(Chinese Gung Fu: The Philosophical Art of Self-Defense Revised and Updated.)

《詠春功夫》(Wing Chun Kung-Fu.)

《截拳道之道》(Tao of Jeet Kune Do.)

《李小龍技擊法第一卷至第四卷》(Bruce Lee's Fighting Method: The Complete Edition.)

其中《李小龍技擊法》原著為分為的一卷至第四卷，筆者購買閱讀的則是 2008 年所出版的四合一合訂本)，也是在這個時候，他的許多思想著作得以被保存下來 (Bruce Lee Enterprises, 2010) 。而這 7 本李小龍親自著述的武學原著也被李小龍研究學界公認為是李小龍七大武學原著。

表 2-4 李小龍本人著作列表

編號	研究者	年代	名稱
01	Lee, B.	1963	《中國基本拳法》 (Chinese Gung Fu: The philosophical art of self-defense revised and updated.)
02	Lee, Y.,& Lee, B.	1967	《詠春功夫》 (Wing Chun Kung-Fu.) (由其弟子李運出版)
03	Lee, B.	1975	《截拳道之道》 (Tao of Jeet Kune Do.)
04	Lee, B.,& Uyehara, M.	2008	《李小龍技擊法第一卷至第四卷合訂本》 (Bruce Lee's fighting method: The complete edition.) (2008 年重新發行)

(五) 永遠的懷念—關於李小龍圖書館

為永存振藩截拳道—這門由李小龍所創立的武道文化藝術，李小龍夫人琳達女士在美國「李小龍教育基金」的幫助之下授權，由著名的武學專職作家，也是世界有名的李小龍研究專家—約翰立托 (John Little) 整理、出版的一系列有關李小龍的武學、成長歷程及接受採訪的談話內容的權威著述，從 1993 年開始，陸續整理推出了一套最新的經典李小龍著作論叢—「李小龍圖書館 (Bruce Lee Library)」叢書。

「李小龍圖書館」是由李小龍遺孀琳達女士授權審稿，並由振藩國術館最資深的教練也是李小龍留美時期的最佳夥伴木村武之審訂，由著名的武學專職作家，也是世界有名的李小龍研究專家—約翰立托 (John Little) 整理、出版的一系列有關李小龍的武學、成長歷程及接受採訪的談話內容的權威著述，原計劃是推出 12 本，現已出版 13 本 (含別冊專題雜誌一本)：

「李小龍圖書館」論叢半數由由美國查里斯·E·塔托出版公司 (Charles E. Tuttle Publishing House) 出版。共出版論叢 12 卷、專題特刊一冊，全部根據未曾發表過的小龍生前武學筆記、書稿、剪報冊、電視廣播採訪談話錄音及大量動作照片等第一手資

料綜合、編輯、整理而成，被國際李小龍研究界公認為近年出版的、有關李小龍最重要的一套權威專著。

根據以下著作表以下將分別介紹：

1. 《李小龍：龍之信函》 (Bruce Lee: Letters of the Dragon.)

該書於 1993 年 3 月出版，書中收集了李小龍從 1958 年到 1973 年間寫給朋友及弟子們的信函，是研究李小龍的內心世界及成長歷程的又一不可缺少的經典著作。

2. 《李小龍：猛龍之道》 (Bruce Lee: The Tao of the Dragon Warrior.)

該書於 1996 年出版，書中運用大量珍貴照片，詳細闡述與分析李小龍的成功之道，也是協助研習者走向武學頂峰的必備書。

3. 《李小龍：勇士之心》 (Bruce Lee: The Warrior Within: The Philosophies of Bruce Lee.)

該書於 1996 年出版，是一本專門用來闡述李小龍的內心世界與武學思想的有關截拳道之內涵的權威著作。

4. 《李小龍：截拳道》 (Bruce Lee: Jeet Kune Do: Bruce Lee's Commentaries on the Martial Way.)

該書於 1997 年出版，書中收入了大量李小龍從未公開過的動作示範照片及手繪動作示範圖，並首次向世人全面展示了李小龍生前所製定的訓練計劃，故為後期的七大原著中的重點中的「重點」。

5. 《李小龍：猛龍語錄》 (Bruce Lee: Words of the Dragon: Interviews, 1958-1973.)

該書於 1997 年出版，書中收錄了李小龍從 1958 年到 1973 年所接受的各種採訪的談話記錄及發表在各種雜誌上的論文，是深入研究李小龍及其截拳道的不可缺少的理論指導性的著述。

6. 《李小龍：功夫之道》 (Bruce Lee: The Tao of Gung Fu: A Study in the Way of Chinese Martial Art.)

該書於 1997 年出版，是根據李小龍於 1964 年寫成的《功夫之道》整理出版的。是研究李小龍的早期的功夫系統的不可多得的指導專書。

7. 《李小龍：肢體表達的藝術》 (Bruce Lee: The Art of Expressing the Human Body.)

該書於 1998 年出版，是首本專門用來講授李小龍的身體訓練方法及營養調配的專書，故其珍貴性自不必說。

8. 《李小龍：世界大師》 (Bruce Lee: Words From a Master.)

該書於 1998 年出版。在本書中，研究者探討李小龍對於演藝界、武術界、西方文化對東方文化看法的轉變等方面探討李小龍所帶來的改變。

9. 《李小龍：金龍的非凡一生》 (Bruce Lee: The Celebrated Life of the Golden Dragon.)

該書於 2000 年出版。該書視一本記錄許多李小龍關鍵與光榮時刻的鉅作。其重收錄許多李小龍身為演員、武藝愛好者，與其周遭之人的大量劇照圖片。

10. 《醒思錄：李小龍的生活智慧》 (Striking Thoughts: Bruce Lee's Wisdom for Daily Living.)

該書於 2001 年出版。本書書名中《醒思錄》取自李小龍在閱讀克里希那穆提的著作《最初與最終的自由》後，寫下一系列格言時所擬的標題。本書收錄的《醒思錄》均摘自李小龍與記者、朋友、同事之間的談話採訪與通信。《醒思錄》就這樣成為他思想的結晶，他也由此被視為一名特殊的作家或哲學家。

11. 《李小龍：生活的藝術家》 (Bruce Lee: Artist of Life.)

該書於 2002 年出版，多年以來，李小龍主要因傳授精湛的武藝而聞名於世，他所教授的徒手格鬥術名傳天下。《李小龍：生活的藝術家》卻告訴我們關於李小龍生活的另外一面。李小龍不僅是詩人、哲學家、科學家（身體和思想的科學家），而且還是一個演員；不僅身兼製片人、導演、作家、舞蹈編導、武術家的角色，而且還是丈夫、父親以及朋友。他把全部身心都投入到生活之中，因為他對生活和知識的熱情，任何在熒屏上或現實中認識他的人，都會情不自禁地被他的魅力和仁愛所吸引。李小龍是一個求知欲極強的人，他不僅廣泛涉獵大量的書籍，而且會反復思考那些曾經引起他共鳴的觀點，將東西方最敏銳的思想融為一爐，形成了他獨一無二的自我發現的哲學。

在本書中，約翰立托收集了李小龍創作的一些作品，它們都是關於武術和生活的藝術。李小龍的妻子琳達在為本書所寫的序《藝術家之路》中，探討了李小龍關於功夫、哲學、詩歌、截拳道、表演和自我認識方面的想法及其取得的成果。本書還挑選了李小龍所寫的一些信函。這些信件清楚地向我們展示，他是如何將他的想法付諸實際的，還有他給朋友所提的懇切的建議和各種來往通信。另外，書中也選取了李小龍生前寫的文章的不同改稿。這樣讀者就可以看出，多年來李小龍的思想發展的心路歷程，他的思想是如何逐漸發展演變的，如何走向成熟。從這些所有的信函裡，無論是作為演員，還是作為武術家，我們可以窺見到，他每日生活中的所想所思，以及一個真實的李小龍。

李小龍的私人圖書館收藏了大量不同主張的偉大哲學家與不同文化的聖賢名人的著作，這使他能夠廣泛地了解各類人——而不僅限於他所認識的身邊人——是如何看待生命的快樂與痛苦的。對於像李小龍這樣的人來說，這些不同的觀點僅僅是一種工具，他們

希望去體驗各種思想，讓自己的頭腦更加清晰，而不是在生命變得盲目與不明確之後獲得某些結論。李小龍認為，在通常情況下，一個武斷的結論僅僅是一個點，思想的遠航將會在此停留。

12. 《李小龍：勇士的旅程》 (Bruce Lee: A Warrior's Journey.)

該書於 2002 年出版。本書探討這位當年口袋只裝著一百美元的青年如何勇闖美國這個夢想的國度來向世人展現與實踐他的抱負與理念。而當他在華納至片遭遇工作瓶頸時，又如何回香港開啟，甚至力爭上游重返好萊塢的精彩傳奇。經由本書我們可以認識到李小龍的旅程就如同《戰神史詩奧德賽》般的是一場勇士的旅程。

13. 《李小龍：振藩截拳道核心要義官方出版專題雜誌》 (Bruce Lee - Official Publication of the Jun Fan Jeet Kune Do Nucleus, March 2001: Single Issue Magazine.)

該書為李小龍圖書館系列的專題別冊，此書於 2001 年出版年。

表 2-5 約翰立托：李小龍圖書館著作列表

編號	研究者	年代	名稱
01	Lee, B.,& Little, J.	1993	《李小龍：龍之信函》 (Bruce Lee: Letters of the dragon.)
02	Lee, B.,& Little, J.	1996	《李小龍：猛龍之道》 (Bruce Lee: The Tao of the dragon warrior.)
03	Lee, B.,& Little, J.	1996	《李小龍：勇士之心》 (Bruce Lee: The Warrior Within: The Philosophies of Bruce Lee.)
04	Lee, B.,& Little, J.	1997	《李小龍：猛龍語錄》 (Bruce Lee: Words of the Dragon: Interviews, 1958-1973.)

編號	研究者	年代	名稱
05	Lee, B.,& Little, J.	1997	《李小龍：功夫之道》 (Bruce Lee: The Tao of Gung Fu: A Study in the Way of Chinese Martial Art.)
06	Lee, B.,& Little, J.	1997	《李小龍：截拳道》 (Bruce Lee: Jeet Kune Do: Bruce Lee's Commentaries on the Martial Way.)
07	Lee, B.,& Little, J.	1998	《李小龍：肢體表達的藝術》 (Bruce Lee: The Art of Expressing the Human Body.)
08	Lee, B.,& Little, J. R.,& Wolff, R.	1998	《李小龍：世界大師》 (Bruce Lee: Words From a Master.)
09	Lee, B.,& Little, J.	2000	《李小龍：金龍的非凡一生》 (Bruce Lee: The Celebrated Life of the Golden Dragon.)
10	Lee, B.,& Little, J.	2000	《醒思錄：李小龍的生活智慧》 (Striking Thoughts: Bruce Lee's Wisdom for Daily Living.)
11	Lee, B.,& Little, J.	2001	《李小龍：生活的藝術家》 (Bruce Lee: Artist of Life.)
12	Little, J. R.,& Little, J.	2002	《李小龍：勇士的旅程》 (Bruce Lee: A Warrior's Journey.)
13	Little, J.	2001	《李小龍：振藩截拳道核心要義官方出版專題雜誌》 (Bruce Lee - Official Publication of the Jun Fan Jeet Kune Do Nucleus, March 2001: Single Issue Magazine.)

由上文可知，李小龍留給後世的遺產思想大多是尤其本人以及其身邊的親朋好友所出版，或是由其親友提供資料給專業武學作家寫作，並由其親友審稿出版。另外由於中國大陸的改革開放，使過去無法進入中國大陸市場的李小龍在解禁之後，其傳奇的一生，吸引風靡了廣大的神州大眾於今日仍不輟。由於中國大陸對於李小龍的出版品過

多，因而本文只選擇最具學術完整性以及保存價值的《畫說李小龍》作為選輯探討，希望能提供後續研究者研究的方向。

第二節 李小龍的相關學術研究

本節以李小龍的相關學術研究為主，時間向度上以 1974 年離蔚所出版的《認識一個人李小龍傳奇（布洛克著）讀後》至 2010 年黃仲丘所出版的《電視連續劇李小龍傳奇之幻想主題分析》貫穿。受限於作者對於國外的研究文獻資料庫不甚熟悉，所收集到的相關學術文獻較支離破碎，因而本節在空間向度上只以台灣所出刊的李小龍相關學術研究為本節為主要的探討對象，以下分別詳細做介紹。

一、期刊文章

在期刊文獻方面，研究者以李小龍為提名與關鍵字搜尋國家圖書館期刊資料庫群與華藝線上圖書館共找到 7 篇期刊文獻。

由下表可知：總體而言，現今臺灣對於李小龍的研究大多皆著重於其演出影片上的議題。而在其中，認識一個人《李小龍傳奇》（布洛克著）讀後、現代英雄與反英雄—李小龍後的功夫片、李小龍（1940-1973）、李小龍（一九四〇至一九七三）、功夫皇帝李小龍逝世 30 周年特輯、電影藝術中的東方修辭視覺化研究—以電影《李小龍傳》為例等期刊皆是受到 1974 年布洛克所出版的《李小龍傳奇》所影響所給予的迴響與紀念特輯，該著作於 2008 年已改拍成電視劇《李小龍傳奇》。

表 2-6 李小龍相關研究期刊列表

編號	研究者	年代	名稱
01	離蔚	1974	認識一個人《李小龍傳奇》(布洛克著)讀後
02	焦雄屏	1988	現代英雄與反英雄—李小龍後的功夫片
03	關國煊	1988	李小龍 (1940-1973)
04	徐步臺	2000	李小龍 (一九四〇至一九七三)
05	Look 編輯部	2003	功夫皇帝李小龍逝世 30 周年特輯
06	加藤正英	2005	燃燒中的亞洲：李小龍脫殖民的動力敘述
07	孫祖玉	2008	電影藝術中的東方修辭視覺化研究—以電影《李小龍傳》為例

二、學位論文

在學位論文方面，受限於研究者能力，目前於臺灣所出現的以李小龍為探討對象的學位論文只有：電視連續劇《李小龍傳奇》之幻想主題分析、與享樂與現實之間：李小龍功夫電影中的幻想兩篇。經由研究者探討，李小龍在美國與中國大陸仍然具有學術上的熱度與影響力，但在臺灣卻是一個還少有學位與專書論著的研究對象。經由研究者長時間探尋，研究者本身並不認為李小龍的武打電影屬於幻想範疇，因而本研究希望探尋的事實質可論，有憑有據的李小龍本身。

表 2-7 李小龍相關學位論文列表

編號	研究者	年代	名稱
01	秦詩怡	2006	享樂與現實之間：李小龍功夫電影中的幻想
02	黃仲丘	2010	電視連續劇《李小龍傳奇》之幻想主題分析

由上可知李小龍在台灣學術圈內相較於中國大陸、香港、美國而言，李小龍已是一

個越來越少被人所探討的現象與對象。尤其是在電影《葉問》上映後，由於《葉問》電影打著李小龍師父的名號大賣，使得李小龍在台灣已經成為較少被人探討的明日黃花了。筆者個人認為傳奇恆久遠，經典永流傳，李小龍如此富有戲劇性與張力的傳奇一生，其所留給後世的資產李英被大眾所再次了解並欣賞的。

第三節 關於武術

一、武術運動概述

武術是以肢體或冷兵器、武器互相競技的技術。前者之內容為鍛鍊身體各部位以攻擊對手，種類分為踢打拿摔四大類；後者則以刀、槍、棍、劍、鞭、鏢、鎚、矛、鈹、弓等冷兵器為主。武術雖是互相格鬥的技術，但學習武術除了作格鬥用外，學習的原因也可能是為了防衛、競技。現代武器（火炮、電子形式）廣泛運用後，冷兵器逐漸被淘汰，間接導致以冷兵器與肉體為武器的攻擊技術在戰場上式微。武術一詞一般會直接聯想到東亞，不過世界許多地方都有其特別的武術。歐洲最早是在 1550 年開始使用武術的英文 (martial arts)。1639 年英國一本擊劍的書也提到此一詞語，特別用來強調擊劍的「科學和藝術」。(維基百科，2014)

「武術」這詞語，目前發現的第一個記載是負面的。南朝宋的太子舍人，顏延之 (384~456) 做了首四言詩《皇太子釋奠會作》：「偃閉武術，闡揚文令。庶士傾風，萬流仰鏡。」意思是「廢止武術，促進文學。使百姓佩服，大家仰慕好榜樣。」但是此句中的「武術」應該是指「軍事」。此詞後來還有在明朝用。李漁的《閒情偶寄·種植部》：「自幼好武術。」也稱功夫。武術的英文 martial arts 是來自拉丁文，和羅馬神話中的戰神瑪爾斯有關，意義為「瑪爾斯的藝術」。(維基百科，2014)

中華武術淵遠流長，它有著悠久的歷史與廣泛的大眾基礎，是中華民族在長期生活與鬥爭實踐中逐步積累與發展的起來的一項寶貴文化遺產。武術的內容豐富多姿、形式多樣、風格獨特，它具有強身健體、防身自衛、鍛鍊意志、陶冶性情、競技比賽、娛樂

觀賞、交流藝術、增進友誼的功能。武術是一項具有廣泛社會價值與民族文化特色的中華傳統體育項目。

二、中華武術概說

中華武術是以攻防技擊為主要技術內容，以套路演練和搏鬥對抗為其運動形式，注重內外兼修的具有中華民族文化特色的民族傳統體育項目。

武術的技術內容為攻防技擊，在世界文化史中，技擊技術並非中國所獨有，不同的經濟文化，不同的民族性格會造就各種技擊技術。中國武術是中華民族長期以來以自己的思維方式、行為準則、價值觀念、審美概念，經歷歷代宗師的砥礪揣摩，千錘百鍊而形成具有中華民族文化特色的技擊技術。中華武術是以踢、打、摔、拿、擊、刺等技擊動作為其主要內容。（李德祥，2006）通過徒手或借助於各種器械的身體運動來表現攻防格鬥的能力，中華武術的技擊方法豐富多變。如踢法有：勾、踩、掃、彈、蹬、踹、剷、點、擺、纏等。打法有：沖、劈、砍、挑、砸、盪、掃、崩、貫、撩、扣、鞭等拳法。以及劈、砍、切、削、推、按、壓、拍、扇、穿、插、抹、挑等掌法。還有各種摔法、拿法、肘法、膝法等各種不同形式的技擊方法。（李德祥，2006）

套路運動與搏鬥對抗運動是中國武術的兩種運動形式。中國武術的運動形式既有套路亦有對抗。其技擊性質既可通過套路演練形式體現出來，又可通過徒手、器械等對抗運動形式體現出來。套路演練內容包括競技長拳、南拳、太極拳、刀劍棍及各種傳統套路等等，搏鬥對抗的內容則包括了散打、擒拿、太極推手、長短兵器的對抗等等。（陳永輝、潘春娥，2006）

內家與外家之說見與清代初期。當時內家拳是明末清初的一種拳法，而外家拳則多指少林拳法。到了民國初期，凡主於搏人，亦足以通利關節者，概稱外家拳。凡注重以靜制動，得於導引者為多，概稱為內家拳。後來，人們將太極、形意、八卦皆歸類為內家拳。（陳永輝、潘春娥，2006）

中國武術是一種具有中華傳統文化特色的民族體育項目。武術是傳統的、固有的、

他在民族文化的總體氛圍中孕育、產生、發展、自然地融匯了易學、哲學、中醫學、倫理學、兵學、美學、氣功等多種中華傳統文化思想與文化觀念。武術注重內外兼修。諸如整體觀、陰陽觀、形神論、動靜說、剛柔說，逐步形成了獨具民族特色的運動文化體系，武術是體育運動項目之一，也是中華傳統文化對外傳播的重要載體。

三、中華武術的源流

武術在中華文化中具有著深遠的歷史，它的誕生，起源於中國遠古先祖的勞動生產在舊石器時代。人類居住的地方多為森林之處，四野林海茫茫，在密林深處與灌木叢中棲息著各種兇猛龐大的野獸。在原始社會中生產力級低下的社會條件中，人類為了生存需要，就必須要依靠群體力量來與自然界搏鬥。在進行覓食與狩獵等活動時不單憑拳打腳踢閃躲等徒手動作與野獸搏鬥。亦拿起石頭、木棒與野獸抗爭，逐漸積累了劈、砍、刺等技能。這些原始型態的攻防技能雖然未臻成熟，卻是武術運動成形的物質基礎。（徐元民，2005）

春秋戰國之後，列國爭雄圖霸，很重視技擊技術在戰場中的運用，為選拔士卒，每年春秋兩季舉行角試。此時期，擊劍盛行，在《呂氏春秋》與《莊子·說劍》中均有記載。（吳文忠，1957）

1928年，國民政府於南京成立了中央國術館，該組織成立後，全國各地相繼成立了多家國術館。中央國術館曾與1928年與1933年與南京舉辦了兩屆國術會考，進行拳術、腿法、兵器、散打與摔角等比賽。1936年國民政府組織了中國武術旅行團訪問東南亞。同年，中華武術隊遠赴柏林與第十一屆柏林奧運會上進行開幕表演。（徐元民，2005）

關於李小龍所認識的武術，李小龍認為，我們所謂的空手道、柔道、中國武術等都是格鬥技術的一部分，都包含在所謂的武術（martial arts）之下。（龍之百科，2001）

李小龍曾經研習的武術包含：詠春拳、洪拳、鶴拳、節拳、功力拳、蔡李佛、譚腿、擊劍、空手道、跆拳道、太極、柔道、螳螂拳、西洋拳擊，同時亦學習泰國拳、柔道、空手道、法國拳、西洋拳與西洋角力（龍之百科，2001）。

李小龍生前曾表示：「武術 (martial arts) 包含所有的格鬥技術 (combat skill) ，例如空手道、柔道、中國功夫、或者中國武術 (Chinese boxing) ，隨便你怎麼稱呼它，它們都是搏鬥中的格鬥形式 (combat form fighting) ，當然還有合氣道、跆拳道等等」 (龍之百科，2001) 。

而李小龍在創立截拳道的初期，以詠春拳為基礎，總共加入了 26 種武術的精華在其中。後來在李小龍弟子伊魯山度所開設的伊魯山度武術學院為了因應時代變遷與武術的型態，更加擴增為 44 種的武術精華。今日的李小龍學研究學者們大多認為截拳道是一種思想、一種核心概念，而李小龍以中華武術為中心，由複返簡創造了截拳道的上位概念拳法。(龍之百科，2001)

四、武術的價值

武術運動在中華民族流傳了數千年而未被歷史所淘汰，這說明了武術是隨歷史的進程所不斷發展的。在不同的歷史時期，武術對社會發展具有積極作用。在強調世界和平的當今世紀，武術更具有與時代價值相契合的社會價值。

(一) 武術的健身價值

首先，武術學習是經由人體運動所實現的。從事武術運動者可根據自身條件，只要進行適度的身體運動就能夠增進健康。其次，中國人注重養生之道，武術在發展過程中始終受到中國養生導引之術的影響滲透，因而從事武術運動有利於調節神經系統、陶冶性情、舒緩壓力。另外，武術具備豐富的內涵與演練形式，對人體健康有多方面的影響，並相互補充，可以全面的促進人類身體素質的發展。(陳永輝、潘春娥，2006)

(二) 武術的技擊價值

武術除了是一種武技，也是一種技擊技術，從事武術運動一方面可以全面地提高人類的身體素質，而隨著體能的增強也必然會提高人類進行技擊對抗的能力。另一方面習武者通過武術鍛鍊也可以學會一些攻防技擊技術，直接提高從事武術運動者進行技擊對抗的水平。如擒拿格鬥、散打技術、民間武術的各種功法招式等等。(陳永輝、潘春娥，2006)

(三) 武術的觀賞價值

武術既是一種人類的身體活動技能，具有人體運動的大眾審美價值，又是一種武技，能表現人類在攻防技擊時的技巧與能力，所以武術又具有一種含有技擊性質的神祕色彩與審美價值。同時它具有單練與對練等多種對抗形式。既有套路演練與對抗演練，使武術可以滿足人們的各種多樣觀賞需求。由於有些武術運動歷經中國大陸近代的新武術運動的加工與改造，因而使現代武術運動具備有一定的藝術性質，使得普羅大眾在觀賞武術運動的過程中能得到一種情緒上的滿足與享受。武術對於豐富人民的文化生活具有重要作用。(陳永輝、潘春娥，2006)

(四) 武術的教育價值

武術訓練需要有吃苦耐勞的精神以及長年有恆、堅持不懈的意志品質。長期從事武術運動，可以培養人們勤奮、刻苦、果敢、頑強、虛心好學、勇於進取的良好習性與意志品德。另外，武術一向重視禮儀、講求道德、尚武崇德，所謂武德即掌握武技的人所應具備的道德。包括尊師愛友、講理守信、見義勇為、不凌弱逞強等品德。習武者在學習武術時注重武德，可以強化人類的社會責任感，為提高自我修養與維護社會的正常秩序起積極作用。(陳永輝、潘春娥，2006)

(五) 武術的經濟價值

武術與其他運動項目一樣具有促進經濟發展的經濟價值，首先，鍛練武術可以增強人類體質，而增強人類體質除了可以帶動社會健康衛生福利支出減少外，亦是國家國力的體現（陳永輝、潘春娥，2006）。另外，武術作為一項文化商品，現代興武術在結合體操與舞蹈等表演運動形式亦可以與影視表演產業相結合，創造票房產值。

第四節 文獻總結

本章為探討本論文所需要且為前人所遺留下來的文獻軌跡。本章可分為三大部分，首先第一部分在於探討李小龍的相關論著，第二部分為李小龍之學術研究。關於李小龍的相關研究部分，總體而言，現今臺灣對於李小龍的研究大多皆著重於其傳媒電影上的議題。

本章第三部分則探討武術的概念。武術是以攻防技擊為主要技術內容，以套路演練和搏鬥對抗為其運動形式，注重內外兼修並且具有民族文化特色的民族傳統體育項目。徒手武術與兵器武術是世界武術的兩種運動形式。再者、本章提及中華武術的源流，武術的外傳世界性推廣使中華武術逐步形成了獨具民族特色的運動文化體系。今日的武術是體育運動項目之一，也是中華傳統文化對外傳播的重要載體。本章提及武術的分類，論及武術與時代價值相契合的社會價值。今日的中華武術共有健身價值、技擊價值、觀賞價值、教育價值、經濟價值等。

第參章 研究方法

本研究欲以李小龍為題，以武藝人生來探討李小龍的魅力，本研究採用歸納研究方法，並採用單一個案設計來探討李小龍。

第一節 研究方法

一、關於歸納法

歸納法 (Induction) ，意指由特殊的觀察發展成一般原則的邏輯模式，並解釋原因，這就是歸納法。由於本研究採用歸納法，研究者便會是以詳細的觀察為出發點，然後朝向抽象的推論以及觀念移動。當本研究開始進行時，可能只有一個主題或一些模糊的概念。而當研究者開始進行觀察後，我會去修正這些概念，發展實證的推論，並確認初步的關係。(Neuman, 2006)

二、關於歸納推理

由於這些推理而得的結論，是否為真，與前提所根據的基礎的真偽，密切相關，是以確認前提是否為真，便顯得格外重要 (王文科、王智弘，2009) 。

如何確認前提是否為真，法蘭西斯·培根 (Francis Bacon, 1561-1626) 首先倡導認知的新方法，以為研究者應當採用直接觀察的方法，觀察許多個別現象，以取得事實或證據，俾獲致一般的結論或原理，這種歸納歷程，係由觀察特定的現象開始，終而獲致原理原則，使得推理的方法，避免一些冒險。(王文科、王智弘，2009)

培根所倡導的歸納法，是邏輯領域的新方法，為當時的科學家所廣泛採用，不像演繹推理會受錯誤的命題、語文符號的不當與曖昧，或缺乏證據等影響，因此藉

由歸納推理所獲得的資訊，如屬可靠，可以協助研究者做合理的決定（王文科、王智弘，2009）。

三、關於歸納法的科學資料分析

根據前面所述，可知演繹法與歸納法各有優缺點，現今學者大多採用統整方式，結合兩種推理方法的重要部分，形成新的資料分析方法（王文科、王智弘，2009）。採用科學方法的資料分析方法的研究者，先從觀察現象入手，根據結果，歸納而得到假設，再從假設，演繹其邏輯涵義。演繹而得的結果，再予以分析並詮釋發現。詳細的科學資料分析請見本章第六節 資料分析（王文科、王智弘，2009）。

第二節 研究架構與研究依據

一、研究架構

本研究探討的主題如以下架構圖所呈現：





圖 3-1 研究架構圖

二、研究依據

如上述，關於李小龍武藝人生方面的論述極為豐富，其規範之多，條目之細，釋義之詳，是其他史學中不多見的。就其主要而言，本研究選擇以「李小龍生平、李小龍武道境界、李小龍演藝開展」三大主題為研究核心並作為本研究的研究依據。

第三節 研究流程

本研究欲探討李小龍的武術魅力。由於李小龍逝世已久，但遺留下來的第一手文獻

與次級文獻仍然豐富，因本研究採用歸納法來進行探究。

一、敘述目標

首先，研究者須先決定直接要研究的個案單位為何？及其特徵關係與歷程為何？研究者首先想只研究一個人（李小龍），並希望了解他在中西文化的交融與衝擊下體現的武術魅力。

二、形成研究問題

研究問題的呈現通常會以問句式的問題提出。在問題提出時，研究者決定探討以武、藝、人生來探究李小龍。身為一代武打巨星與武術宗師的李小龍，其在電影中與著作中的表現與閱聽人的接收相互影響，進而構成真實。

三、設計研究途徑

研究者須決定分析單位要如何選取？可用的資料來源有哪些？使用哪些方法蒐集資料？(Neuman, 2006) 現今主流重要的李小龍專門出版社、基金會、俱樂部皆設在中國大陸、美國與香港行政特區。而李小龍與其親友所出版的相關著作與翻譯皆於美國與中國香港行政特區發行，因而研究者必須去找設在美國、中國大陸、香港的專職或業餘代購，另外也必須想辦法直接接洽該出版社，想辦法認識該地網友或華僑朋友，留學生幫助研究者進行專書與電影的拍賣與購買。

四、蒐集資料

從各種來源蒐集相關的資料，並區分一手文獻與次級文獻 (Neuman, 2006) ，經研

究者蒐集後判別資料後發現共 56 本專書文本中一手文獻共 4 本（由李小龍本人親手寫作而成）二手文獻共 52 本。另外，由李小龍生前所拍攝演出過的 29 部電影中，一手文獻 1 部，二手文獻共 28 部。

五、評鑑資料

將蒐集到的文獻進行外在與內在鑑定 (Neuman, 2006)。經由鑑定，凡是上述一手文獻部分皆全數通過外在鑑定具備真實性。因為那些文獻皆是由當事者（李小龍本人）所親自書寫、拍攝出版。而本研究所蒐羅的研究文本皆全數通過內在鑑定，因為在購買之前，研究者已透過網路拍賣或網路查詢大約瀏覽其內容與本書議題具備高度相關。

六、專家審查

本研究審查與請到三位口試委員給予本研究相關建議。

七、質性資料分析

採用科學方法的資料分析方法的研究者，先從觀察現象入手，根據結果，歸納而得到假設，再從假設，演繹其邏輯涵義。演繹而得的結果，再予以分析並詮釋發現 (王文科、王智弘，2009)。

八、時間序列分析

在研究過程中，研究者對被研究的對象，在不同的時間點上蒐集相同型態的資料。研究者可以觀察被研究對象某些特質的穩定性及變化，或能追蹤不同時間下條件的變化。(Neuman, 2006) 本研究將以上已經分類過的概念按其時期，進行探討。

九、建立因果關係

當研究者將證據組織成一個整體時，而後發展出合理的解釋，因而這是一個許多綜合性資料用彼此間的關係或因果機制之抽象模型來連結特定的證據。經由上述比較後可以得出事件的因果關係，發展成合理的解釋以了解變遷還原真實。(Neuman, 2006)

十、提出結果與建議

最後一個步驟是將證據、概念與綜合資料整合寫作成一份研究報告，希望能夠提供給所有運動從事者有所省思與思考啟發。

本研究的研究流程請參照下圖所示：

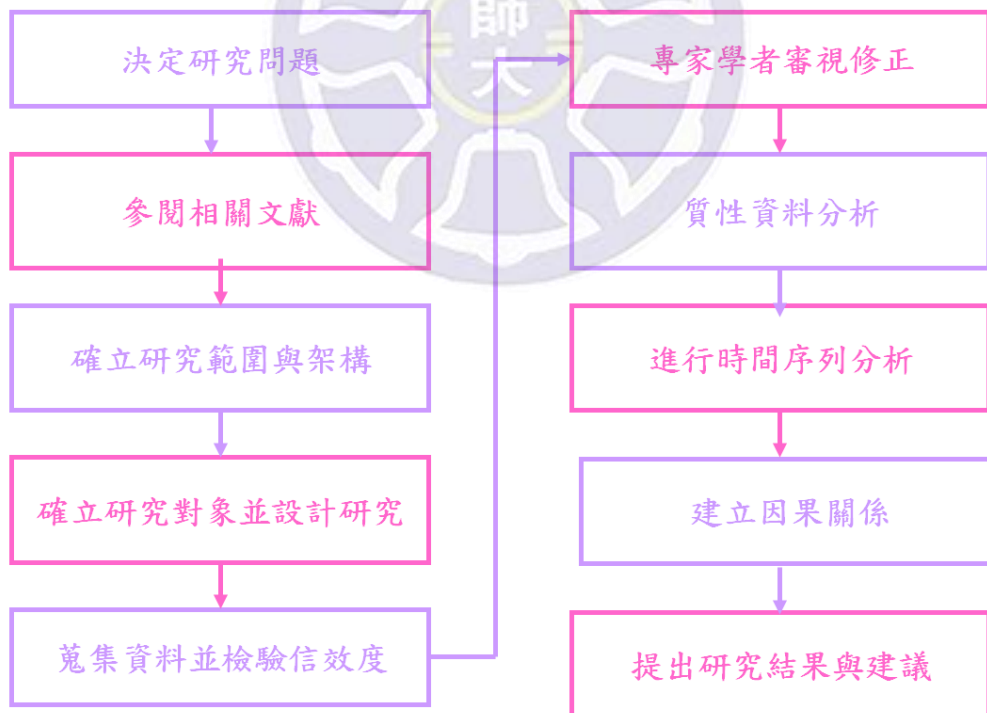


圖 3-2 研究流程圖

第四節 研究對象與研究設計

本研究採用單一嵌入式個案設計，欲探討的對象就只有李小龍本人。採用該研究設計主要有以下幾點考量：

一、研究者探討李小龍之妻琳達、李小龍的堂姊李秋勤、胞弟李振輝與李小龍的友人兼振藩國術館教練木村武之、詹姆斯李等人所遺留下的主要史料才可能構築出更加完整的李小龍。

二、李小龍生涯歷程與表現是建構在人與人的相處之上，是必須大量與人相處互動的一門學問。因而本研究必須探討李小龍如何與上述親友互動，與其互動情形，才能了解李小龍。

三、李小龍的身分既是武者也是演員，站在表演者與閱聽者之間，教育推廣者與學習者之間的他並無法單獨使用單一的文獻角度來加以探討。李小龍有很大一部分表現在多元與多方交流之上，因而本研究採用專書與電影、李小龍本人與其親友為多種文獻角度來源，希望能藉由多方探討形塑出一個完整而真實的李小龍。

第五節 研究工具與信效度檢驗

一、探討工具

(一) 研究者作為主要研究工具

所有形式質性研究的特徵在於研究者做為資料蒐集和分析的主要工具。既然理解是此類研究的目標，人類是最可能即時反應和調整的工具，因此也是資料蒐集和分析的理

想方法。其他的優點是研究者可藉由語言和非語言的溝通、及時處理資訊（資料）、釐清和摘錄材料、與受訪者確認詮釋的正確性，以及探索不正常或非預期的反應，進而擴展自身對田野的理解。（Merriam, 2011）

然而，人類工具也可能對研究產生負面效應的缺點和偏見。與其試圖消除這些偏見或「主觀性」，更重要的是在它們可能影響資料蒐集和詮釋時識別並監控它們。例如以案例討論一個人的主觀性「可被視為品德的表現，因為它是研究者建立個人特色貢獻的基礎，也是研究者個人特質參與他們所蒐集資料後獨特配置的結果」。（Merriam, 2011）

二、信效度檢驗

本研究在信度上採用三角校正法：藉由研究者本人（筆者陳治平）、被研究者（李小龍本人）、與其他研究者（李小龍的親友觀眾）多方資料進行多方比較，進行確認。資料來源請見第貳章、文獻探討—第一節 李小龍的相關論著與第陸章、李小龍演藝開展—第一節 李小龍之演出影片。

本研究在效度上則採用詮釋效度作為依據，由於本研究內容可以做為未來其他運動表演者與其他研究者具啟發性（Neuman, 2006）。另外本研究蒐羅從美國與香港行政特區李小龍生前所親手寫作所有的文獻，時間橫跨 1963 年《中國基本拳法》（Chinese Gung Fu: The philosophical art of self-defense revised and updated.）探討至 2008 年《李小龍技擊法第一卷至第四卷合訂本》（Bruce Lee's fighting method: The complete edition.）（2008 年重新發行）共 4 本專書文本進行探討。另外蒐羅李小龍生前所拍攝演出過的 1 部電影（1978 年死亡遊戲）作為分析文本加以探討分析。研究者身為李小龍的影迷因此研究者對相關情境的敏銳度士氣高昂。最後，本研究最後呈現的報告格式欲以傳記故事書的方式進行寫作，以引人入勝，用以吸引讀者擬情式的進入參與者的世界，來引導他們查覺到探討報告的真實性，故本研究應能維持一定效度。

第六節 資料分析與資料處理

一、資料分析

歸納法的科學資料分析，包括以下 5 個步驟：

(一) 選擇與界定問題

當研究者遭遇到需要解決的疑難問題，即須採用科學方法處理。但是為了配合科學研究的需要，待解決的問題，須以可在自然環境中觀察或實驗的方式界定之（王文科、王智弘，2009）。

(二) 閱讀文獻及陳述研究問題與假設

閱讀有關文獻，並做進一步的思考之後，提出解釋問題的暫時性假設（王文科、王智弘，2009）。

(三) 演繹推理與執行研究程序

經由演繹推理的過程，確定假設的涵義。然後進行研究設計，包括選取受試者以及選擇或發展測量工具等程序（王文科、王智弘，2009）。

(四) 蒐集並分析資料

就假設或其演繹而得的涵義，藉著觀察、測驗或實驗的過程來蒐集有關資料，並予以考驗（王文科、王智弘，2009）。

(五) 詮釋發現與敘述結論

採用科學方法獲得的結論，是蒐集資料而得的證據，旨在針對研究問題，詮釋發現，或肯定、拒絕假設，而非在於證實假設是否為絕對的真理，以獲致結論，進而提供研究報告，供人分享或複製之用（王文科、王智弘，2009）。

二、資料處理

本研究採用歸納法，在研究設計上採用個案研究法中的單一個案設計。

(一) 決定分析單位

研究者首先要決定分析單位，本研究的分析單位即為「李小龍生平、李小龍武道境界、李小龍演藝開展」三大議題為本研究之分析單位。

(二) 資料取樣

依照內容分析研究法教科書表定過程，本研究先對李小龍從出生 1941 年至今 2013 年之間，研究者先以滾雪球取樣法的方式來發掘探索李小龍的相關文獻，待研究者對相關文獻現今遺留與組織狀況有一定程度的了解後，再按照五部晚期最後影片與來對各時期的李小龍影片文獻選擇第一手以及具備完整組織規模的次級文獻進行探討。

(三) 彙整撰述

本研究在資料進行編碼過後，首先進行時間序列分析。將以上已經分類過的概念按

其時期，進行比較。經由上述比較後可以得出事件的因果關係，發展成合理的解釋以了解變遷還原真實 (Neuman, 2006)。

最後，本研究在最後的報告寫作上採用古典的單一個案研究方法寫作。所敘述的資料，亦可以以圖表補充文字資料的不足之處。



第肆章 李小龍生平

第一節 童年時期

中國史上最閃耀的巨星李小龍的誕生了，1940年6至8日上午，在美國舊金山傑克遜街的東華醫院 (Jackson Street Hospital in San Francisco's Chinatown.)，一位巨星悄然誕生，誰都不知道日後這位小小的巨星未來將要在爆炸般的影響全世界 (李秋勤、黃德超，2002)。

李小龍的父親李海泉 (Lee Hoi Chuen) 為粵劇四大名丑之一，母親何愛榆 (Grace Ho) 為香港富商何東爵士胞弟何甘棠之女兒，她是文學家兼收藏家。李小龍有兩姊李秋源 (Phoebe Lee)、李秋鳳 (Agnes Lee)，兄李忠琛 (Peter Lee) 及弟李振輝 (Robert Lee)。1939年李小龍的父親李海泉偕妻子及兒女從香港遠赴美國舊金山唐人街演出粵劇。(李秋勤、黃德超，2002) 當時李小龍的誕生僅是偶然，他在美國出生。

李小龍的父母給他取名為「振藩」。中國人的習慣將姓氏擺第一，李小龍的全名是李振藩。在中文中，振藩除了回饋他所出生的三藩 (舊金山古稱)，李海泉也希望這個赴外征程中所誕生的孩子有日能夠震驚藩邦。(李秋勤、黃德超，2002)

李小龍的英文名稱為布魯斯 (Bruce)，給予了這個名子的是華東醫院的一名護士。雖然李小龍與他的家人早年並未使用這個名字。直至中學為止，學校的英語課程要求學生寫出他們的英文名字，他才知道他叫布魯斯。李小龍的家人幾乎從未稱他布魯斯，尤其是在他的成長歲月中，當時他在家中的乳名是「細鳳」 (Sai Fon)。細鳳是一種小孔雀，這是一種對女孩的美稱，但當他使用在李小龍身上時，他卻有著濃濃的愛。在中華傳說中如果神明不樂見一個男孩的誕生，男嬰的性命可能會被神明帶走。當時李小龍出生的嬰兒階段一直非常虛弱，李海泉與何愛榆為了保護孩子便將李小龍取名細鳳。這是一個用來瞞過神明的計謀，讓神明以為李小龍是個女孩。(李振輝，2010)

當李小龍三個月大時，李海泉帶著妻兒回到香港，童年時期的李小龍自幼即體弱多病。李小龍的童年在香港度過，早年的香港於第二次世界大戰時期（1941年—1945年）被日本所占據，而當時的李家所居住的香港九龍彌敦道218號馬路對面即是日軍軍事集結之處。李小龍的母親常常告訴幼年的李小龍許多國家受外催殘的故事，幼年的李小龍，常常靠在家中陽台對著對面的日軍旗幟舉起小小的拳頭，家中因此暱稱他叫「鄭錕婷」（Mo Si Ting 粵語），意思是「毅然在那」和恰適當地描述了他的個性。（李振輝，2010）

日本佔領香港是李小龍童年的第一個民族意識，但自1800年代末香港一直是英國的直轄殖民地。當二次世界大戰結束，日軍戰敗，英國重新在戰後接管香港，童年的李小龍開始感受到外國侵佔了他的土地。第一次有這種反抗的感受來自於十歲時李小龍班上的英國同學嘲笑中國人是東亞病夫，並且英語很差無法與世界接軌。自己的國家民族被扣帽子的李小龍與他的華人朋友自然會想報復反擊，爭執的氛圍了引發的李小龍的學習動機，開始他的武術學習之路。（李振輝，2010）

第二節 青年時期

當李小龍13歲時，他開始拜葉問為師，師從葉問學習詠春拳法。五年來認真研究，並為李小龍所精通。此外這段時期，他還練過洪拳、白鶴拳、功力拳、蔡李佛、太極、譚腿、少林拳、戳腳、截拳、拳擊等拳種。1957年奪得香港校際拳擊比賽少年組冠軍。青年時期的李小龍常在街上與人打架。（李振輝，2010）

為了提升技擊水準，李小龍除了勤習中國拳術外，還研究西洋拳的拳法，他一邊參加西洋拳訓練班，一邊節省零用錢購買世界拳王路易士的拳擊賽紀錄片，從中學習拳王的步法、身法、拳法和訓練方法；他還經常參加校內外的拳擊比賽，不斷豐富實戰經驗，高中時的李小龍已經不再是個體弱多病的孩子，他開始鍛煉自己的身體，通過艱苦的訓練。他的第一個運動競賽成就是在校際拳擊錦標賽中打贏過去嘲笑他的英國籍學生。

(李振輝，2010)

除了學業、武術外，李小龍早年的另一個興趣即是表演。作為一個童星而言，李海泉早就知道兒子擁有表演天賦。當李小龍僅3個月大還在強褓時就在舊金山當地拍攝的粵語片《金門女》(1941年／黑白／英語)中作為活道具亮相。1948年，李小龍從美國回港以李鑫的藝名，首部於香港客串參演了俞亮導演的《富貴浮雲》(1946年／黑白／粵語)，而該片廣告亦標明「新李海泉」客串演出。翌年，他先後以「小李海泉」或「新李海泉」客串參演《夢裡西施》與《樊梨花》，到了第四部演出的電影《花開蝶滿枝》(1950年)，他以李敏為藝名參與演出，當年的電影預告更特別標明「神童小李海泉演出」。(廖錦華等，2003 B)

李小龍首次以主角身份演出的電影是1950年公映的《細路祥》(1950年／黑白／粵語)，此片是李小龍10歲的作品，李小龍在這部影片中挑起大樑，是演細路祥(細路及小孩之意)，明星氣質表露無遺，已得到當時各界好評。細路祥本身是一個孤兒，無親無故，幸虧被一個攤販收養，靠租漫畫維生，雖然只有三餐一宿，生活簡樸，但總算有個落腳之地。轉眼間，細路祥認識了壞朋友飛刀李，做盡壞事，從此誤入歧途，後來經過一位女工苦苦相勸，奮力脫離魔掌，重獲新生。該片的故事由漫畫改編，反映出當時香港社會的生活面貌與社會問題，劇情感人肺腑。這部漫畫的作者袁步雲老師在此時替李振藩取了一個藝名，即今日眾所皆知的李小龍。(廖錦華等，2003 B)

在1953年至1955年期間，李小龍先後參演中聯電影公司的8部電影，分別是《人之初》(1951年／黑白／粵語)、《苦海明燈》(1953年／黑白／粵語)、《慈母淚》(1953年／黑白／粵語)、《父之過》(1953年／黑白／粵語)、《千萬人家》(1953年／黑白／粵語)、《危樓春曉》(1953年／黑白／粵語)、《愛》上下集(1955年／黑白／粵語)及《孤星血淚》(1955年／黑白／粵語)，大部分角色均為「乖寶寶」。隨後先後參演《守得雲開見月明》(1955年)、《孤兒行》(又名《苦命女》，1955年／黑白／粵語)、《兒女債》(1955年／黑白／粵語)。(廖錦華等，2003 B)

《詐癲納福》(1955年／黑白／粵語)這部電影是50年代眾多喜劇的代表作之一。外景取自於當年孩童與青少年夢寐以求的大型遊樂荔園，內容充滿活力，非常爆笑。李

小龍連同一代諧星新馬仔擔綱演出。故事講述他們兩個人如何扮鬼扮馬接近女生，玩樂一生。李小龍一身水手裝，戴粗框眼鏡，適逢青春期，對於異性一知半解又充滿憧憬，於是以新馬仔為智囊團，教他如何辦大人來追女孩。影片中的李小龍充分展現他的幽默細胞，尤其在一個漂亮女孩面前表演求愛的一幕，短短幾分鐘卻可浮現出千變萬化的表情。還有用英語示愛的滑稽動作，在捧腹大笑之餘，不得不讚嘆他的多才多藝。後來他在《精武門》中刺探敵情的一幕，也有類似這樣的精彩演出。（廖錦華等，2003 B）

《早知當初我唔嫁》（1956年／黑白／粵語），著名大導演蔣傳光在拍完代表作《唔嫁》、《唔嫁又嫁》之後趁勝追擊，再製作這部電影。故事講述一名少婦（芳艷芬飾）與愛人熱戀，但因世俗的道德關係於法結緣，於是唯有出家、削髮為尼。李小龍飾演芳艷芬的兒子，愛玩一族，屁股總是坐不住。任劍輝則飾演李小龍的家教老師，為人老實，面對這個調皮搗蛋的學生，自然哭笑難分，影片中最精彩的要數李小龍對家教老師大教恰恰舞的一幕。端莊溫文的老師動作生硬，但李小龍手足舞蹈、腰肢靈活，實在雙影成趣。李小龍出演本片時才16歲，俊朗的外型再加上瀟灑的舞技，迷倒眾生。（廖錦華等，2003 B）

1957年公演的《雷雨》（1957年／黑白／粵語）是李小龍參演唯一的「文藝片」。故事描述一個豪門大戶發生的縱複雜的畸戀以及富家子弟的孽緣如何延續到下一代。李小龍以溫文儒雅的書經形象飾演善良的二少爺。李小龍在影片中梳著小分頭，穿著正統的中山裝，因此在少女的心目中從公子哥躍升為白馬王子。他在電影中正直善良，更具有反傳統的觀念。他喜歡一個當下人的小姑娘，但由於世俗的不公平枷鎖，所以遭到家人及姑娘的兄長反對。而最痛苦的是，他所戀的是同父異母的妹妹，最後是魂斷夢碎。這部電影是李小龍難得的文藝作品，得到不少好評。（廖錦華等，2003 B）

同年公映的《甜姐兒》（1957年／黑白／粵語）這部電影李小龍只屬客串演出，戲份並不多，但他在影片中再一次大跳他所拿手的恰恰舞，確實令人叫絕。故事講述一個刁蠻少女（文蘭飾），與歡喜冤家兜兜轉轉，最後成為佳偶。李小龍在影片中飾演文蘭的同窗同學，演出客串的他與女主角文蘭跳的這一場恰恰舞，卻更是受到觀眾的注目所致。（廖錦華等，2003 B）

1958年上映的《人海孤鴻》(1958年／彩色／粵語)是李小龍生涯中的最後一部粵語片，拍完此片後他隨即赴美求學。故事中的李小龍飾演一個戰爭孤兒片中飾演一個小流氓「阿三」。雖是學生身分，但抽菸、動刀威脅老師、捉弄同學無所不為。後來再進一步誤入歧途，受壞人利用。所幸受到飾演孤兒院院長的吳楚帆不離不棄的扶持，他才良知得以重現，協助倒破壞人的巢穴，將壞人繩之以法。李小龍在此片演出極為出色，隨即帶來社會上的巨大反響，令人們意識到重新教育下一代的重要性，由於影片所反應出的社會問題歷久彌新，所以有多部電影也以此為鑑。20多年前就有製片家把這個題材重新編劇拍成電影，由香港影星劉德華與莫少聰領銜主演。(廖錦華等，2003 B)

青年時期的李小龍青春洋溢 愛好跳恰恰舞，這個時期的他曾獲全香港恰恰舞邀請賽冠軍，在他於香港期間曾以教授著名武師邵漢生恰恰舞，來換取對方教他中國拳法，不過他卻沒有學。1960年代李小龍赴美求學後，他在美國也曾教過一些當地人跳恰恰舞，據聞他的恰恰舞老師是一位名叫泰瑞(Terry)的菲律賓人所傳授的。而李小龍在他青年時期所拍攝的電影裡，都有大量跳恰恰舞的鏡頭，清新斯文、恰恰叫絕、魅力四射、傾倒眾生(廖錦華等，2003 B)。李小龍刻苦學習舞蹈技術就像他對武術付出同樣的熱情而一樣賣命，他總是隨身保持一個筆記本，他注意到恰恰舞步不同的曼妙。透過鍛煉學習，他得以自在實現每一個舞步的步驟。李小龍的自律和努力，使得往後的他以後將他占得先機，即使在這個階段，他不是學校中名列前茅的好學生。(李振輝，2010)

第三節 留美時期

當李小龍18歲時，他開始思考並尋找生命中新的前景，中學時期李小龍的父母常常氣餒他沒有在學業上有所進展表現。但時候到了，人該長大了。當時香港高中生流行出國留學，但這需要優秀的中學成績。當李小龍的兄弟姊妹已拿到了美國所核發的高等教育學生簽證後，雖然李小龍還沒高中畢業，並醉心於功夫、舞蹈和表演上，他的家人還是決定，是時候該讓他回到他所出生的土地，去尋找他的未來與存在價值。1959年4

月，100 美元裝在外套口袋裡，李小龍登上開往美國的輪船航線，開始他的舊金山之旅。他住在下層的船艙，但沒有多久，李小龍被邀請到高級房舍，教導乘客恰恰舞。當油輪著陸在舊金山上，李小龍憑著所擁有的武術知識與舞蹈能力開始自給自足，他的第一份工作當一個舞蹈老師。其中他的第一批學生是鮑勃·李的兄弟詹姆斯·李，他們也成為李小龍重要的朋友，在李小龍日後的武術事業上做為最親密的合作夥伴，幫助日後奧克蘭振藩國術館的催生與營運。(Little & Little, 2002)

李小龍並沒有久留在舊金山，他前往西雅圖一個朋友的家中所開設的紅寶石週餐廳(Ruby Chow restaurant)，該餐廳提供李小龍工作與日常生活所需。當李小龍離開表演、舞蹈的激情之後，他的下一步就是發展教育。他開始於愛迪生技術學校(Edison Technical School)進修，並完成了相當於高中畢業的學歷考試要求，之後進入西雅圖華盛頓大學(University of Washington, Seattle)就讀。李小龍學習英語就如他學習武術的風格一般刻苦。即使他談話的內容使他聽起來像個外來者，但他從未放棄任何一個學習的機會。因著過去香港正統的英語教育加上隻身異地的刻苦學習，在他即將與他的妻子琳達相識於西雅圖華盛頓大學之前，他已經能輕鬆地使用英文寫作並交談。(Little & Little, 2002)

在大學時期，主修哲學的李小龍因著對學問的熱情，激發他探究武功的哲理藝術。在這個時期，他運用許多哲學原理來研究武術技巧。例如他經常寫到的陰陽雙生原則，以及陰陽如何才能運用在武術上並轉化為各種軟、硬的肢體動作。這樣一來，他的教育幫助他成為一位中國史上知識涵蓋生理、心理和精神方面的真正武術家。哲學將李小龍的武術帶入了藝術的境界。(Lee & Little, 1996A)

在美國生活的第三年，大學時期的李小龍曾在學校開始他的武術教學事業。他放棄了餐廳的工作，送報紙或是其他的各種零工。他與他的幾個朋友向學校承租停車場角落，一起迎接新的功夫時代到來。在上個世紀的 1950 年代到 1960 年代初的「功夫」是一個未知的術語，事實上，只有柔道才是較為人所知的運動項目。當時，即便是「空手道」，也並不廣為人知。學校中的各方團體朋友對這種名為功夫的運動很感興趣。其中的第一批學生例如傑西·格洛弗(Jesse Glover)等人繼承了李小龍早期的武藝技術並傳承直到今日。正是在這一時期，李小龍和木村武之(Taky Kimura)成了好友。木村不僅

成為李小龍第一批學生日後亦成為振藩國術館的第一批助理教練，兩年的學習時光，木村與李小龍結下了堅定的友誼。(Kimura & Massengill, 2009) 因著李小龍的堅定支持，木村武之投入了畢生四十餘年的愛與生命來傳承推廣李小龍的武藝哲學，直至今日。

圈內朋友鼓勵李小龍開設一個真正的功夫學校及收取象徵式金額來發展武術教學，於是李小龍在西雅圖唐人街八街 (8th Street in Seattle's Chinatown) 租了一個小房間，從一個半地下室的門進入，李小龍在那設立了他的武術學校—振藩國術館 (Bruce Lee Martial Arts Studio)。1963 年，美國大學法開放學生運動使學生可以舉辦眾多示威遊行來反映學生的不滿，學生運動的開放使李小龍認為他可能可以吸引更多的學生習武並將他的武術學校擴大營運，因而他在西雅圖華盛頓大學大學路 4750 號 (4750 University Way) 承租建另一個場地建立練習擂台。(Kimura & Massengill, 2009)

1963 年在西雅圖華盛頓大學裡，李小龍遇到了他生命中的另一半—琳達·愛莫莉 (Linda Emery)。琳達對李小龍的認識起始於李小龍的學員在琳達的母校加菲爾德高中 (Garfield High School) 所開設的中國哲學講座，並在夏天畢業後，在李小龍的華裔前女友蘇安凱 (Sue Ann Kay) 的介紹下開始進入振藩國術館學習武術。過了不久，琳達發現眼前的教練比訓練更加有趣。1964 年李小龍和琳達結婚了。而在此同時，李小龍決定開始他的武術教學事業。他計畫在全美各地開設數間武術訓練學校並培訓一批助理教練教給來幫助他籌組營運。李小龍與琳達婚後雙雙輟學，在告別了西雅圖華盛頓大學與木村武之後，李小龍和琳達搬到奧克蘭建立了第二所武術學校。在奧克蘭生活的這段時間，李小龍認識了詹姆斯·李。兩人成為堅定不移的朋友，詹姆斯對李小龍的武術印象深刻，他希望能與李小龍開設一所武術學校。因此，第二個振藩國術館於焉成立。(Cadwell, 1978)

在美國居留五年的李小龍開始思考是否要將武術作為終生志業。1964 年，李小龍被一些舊金山男子質疑反對他教授功夫給非華裔學生，並要求他接受挑戰。如果李小龍被擊敗，他必須終止對非華裔學生武術教學，李小龍接受了挑戰，在挑戰者抵達奧克蘭的擂台後，李小龍約花三分鐘就讓他倒地了。(Lee & Little, 2000A)

正如李小龍鞏固了他的計劃，以擴大自己的武術學校，豈知機會正悄悄的降臨。1964

年 8 月，埃德·帕克 (Ed Parker) 邀請李小龍至加州長灘的第一屆國際空手道巡迴賽示範 (First International Karate Tournament)。這是一場壯觀的盛會，李小龍連同他的夥伴木村武之向觀眾展現他的武術哲學。李小龍剛中帶柔、柔中帶剛的拳法令觀眾如癡如醉。李小龍的魅力不僅於此，他在示範的同時還能在武功中加入幽默與詼諧，這顯示著他的武術力量、精準與速度兼具。(Lee & Little, 1997B)

在場的一觀眾—傑伊·沙賓 (Jay Sebring)，他是片商威廉·道齊爾先生 (Mr. William Dozier) 的髮型師。由於機緣巧合，隨後的一個星期，威廉·道齊爾先生向傑伊提到：他一直在尋找一個演員扮演新片《天下第一的弟子》(Number One Son) 中查理陳 (Charlie Chan) 的兒子，傑伊將李小龍介紹給製片人。接下來的一周，他叫李小龍到他奧克蘭的家中商量，並邀請他來洛杉磯片場試片。(Lee & Little, 2000A)

李小龍的試片令人印象深刻，但在此時《天下第一的弟子》拍片計畫已經石沉大海。威廉道·齊爾先生開始致力製作《蝙蝠俠》(Batman) 的電視系列，他仍然掛念李小龍。威廉·道齊爾先生打算著，如果蝙蝠俠成功超過一季，他希望再製作另一個普及的漫畫英雄的故事，因此《青蜂俠》(The Green Hornet) 誕生了。在《青蜂俠》中李小龍飾演的助手加藤 (Kato) 一角，威廉·道齊爾先生也將李小龍的片酬提高到一集 1800 美元。(Lee & Little, 2000A)

這一切都不停地改變著李小龍。1965 年 2 月 1 日李小龍的第一個兒子李國豪 (Brandon Bruce Lee) 誕生了。一周後李小龍的父親，李海泉逝世於香港。李小龍慶幸父親在臨走之前還能見到他結婚生子的那天。因著對母親的擔心與掛，李小龍決定返港奔喪。他們一家住在香港彌敦道四個月。在香港停留的這段時間，李小龍也回去請教他的師父葉問關於詠春功夫學校的營運智慧。(Lee & Little, 2000B)

離開香港後，李小龍一家回到了久違的西雅圖，他們一家住在琳達的娘家四個月。在此期間，李小龍花費了大量時間與木村武之一同營運西雅圖的振藩國術館。回到奧克蘭後的幾個月，李小龍舉家家遷移至洛杉磯。在洛杉磯的期間，他得到了埃德帕克幫助開設了洛杉磯振藩國術館。洛杉磯振藩國術館是李小龍生前最後親自授徒的武館，武術館位置在洛杉磯大學西街 628 號 (628 W College St, Los Angeles)，並收到了丹·伊諾山

度 (Dan Inosanto) 等人作為洛杉磯振藩國術館的助理教練。(Lee & Little, 2000A)n

早期李小龍的武術主要來自於葉問的詠春，漸漸的他對武術的興趣提升到了哲學的層次。在奧克蘭中的挑寡擂台賽加速了他的自我探索，即使他獲勝了，但他仍非常失望。因為即使他能夠三分鐘內收拾對手，但他無法在三分鐘內和氣勸阻對方。這是一個轉折的里程，就這樣詠春開始演變為截拳道。(Bruce Lee Enterprises, 2010)

在這一整年的旅程中，李小龍正劇烈的蛻變，過去他從未懷疑過他的目標，如果時代改變了，他必須開始思考是否要給學生不同的武術教育。這是一個過渡時期，此時他必須決定是否要將目標放在武術學校的規模化經營。將過思索，他放棄了。他決定把重心放在演技上，試試看能不能把它變成終身志業。他常說他的熱情是追求武藝，但他的職業選擇了打動人心。作這樣選擇的首要原因是，李小龍注意到，如果他的國術館變多了，武術教育的質量可能無法兼具。李小龍愛功夫，他非常愛他的學生。他常常花無數的時間在自家後院或練習館擂台與學生一對一教學。李小龍把每一位學生都視為家中的一份子。他熱愛武功並不是想把它變成一個企業。(Bruce Lee Enterprises, 2010)

1966年，《青蜂俠》開始拍攝了。拍攝歷時半年，但該系列只持續了一季共26集就結束了。其後以「加藤」角色演出3集《蝙蝠俠》及在《無敵鐵探長》(Ironside) 和《新娘駕到》(Here Come the Brides) 中客串。在他們拍攝的過程中，非高速攝影機的一般攝影機無法清楚記錄的打鬥場面，因為李小龍的速度太快了。他們請他放慢速度以利捕捉動作。不到幾年，李小龍的功夫引起觀眾熱烈的迴響，他所演出的影片也成為炙手可熱的收藏項目。李小龍也與同劇演員凡·威廉斯 (Van Williams) 與布里特·里德 (Britt Reid) 保持著友誼。(Lee & Little, 2000A)

在1967年和1971年間李氏家族開始經濟窘困。李小龍努力在演藝事業中進取確實使他在一些電視劇和電影中獲得一些角色。為了支撐家庭，李小龍教開始在好萊塢教授私人武術—截拳道，在演藝圈中。他的學生包括史蒂夫·麥奎因 (Steve McQueen)、詹姆斯·科伯恩 (James Coburn)、斯特林·席林芬 (Stirling Silliphant)、席·溫特勞布 (Sy Weintraub)、泰德·阿什利 (Ted Ashley)、喬·翰揚思 (Joe Hyams) 與詹姆斯·加納 (James Garner) 等影星。慶幸的是，他的女兒誕生了1969年的4月19日，李香凝

(Shannon Emery Lee) 到李家報到了，李小龍夫婦一直將她視為掌上明珠。(Lee & Little, 2000A)

在此期間，李小龍繼續練武，1964 年在奧克蘭的挑悻擂台賽之後，他開始改變他的武術，這段時間他廣泛閱讀，並開始大量寫作。在他的遺作中可以了解到截拳道對於武術中的物理防治、心理戰鬥、哲學根基、以及激勵、自我實現和個人解放等前衛想法。(Lee & Little, 1997B)

1967 年 7 月 9 日李小龍正式在洛杉磯的振藩國術館，確立其武道哲學「截拳道」(Jeet Kune Do) 正式命名，洛杉磯振藩國術館是李小龍生前最後親自授徒的武館，武術館位置在洛杉磯大學西街 628 號 (628 W College St, Los Angeles)，截拳道的英文名稱是李小龍請教洛杉磯加州大學 (UCLA) 的語言學教授後決定的，意思是「以拳攔拳」。(維基百科，2015)

在早期李小龍在洛杉磯教的主要是詠春功夫，後來開始融入一些全新的內容，比如腿法以及將格鬥哲理運用於技擊之中 (維基百科，2015)。李小龍認為：武術與任何一門藝術一樣，是人類對自己的表達。有些表達意韻悠長，有些則符合理性 (在必要時)。然而，大多數的武術僅僅是機械式的表演某種固定的形式罷了。(Lee & Little, 1997C)

此時他的技擊術開始變化，但這種變化並非簡單地增加或混合某些不同的技術、方法和結果，而是使技術變得更富效率且更符合哲理 (維基百科，2015)。這是最大的誤區。因為生活就是表達，表達就要創造，而創造決不是重複。記住，一切體系都是由人所建立的，人永遠比體系更為重要。體系已經完成，而人還在成長。(Lee & Little, 1997C)

在當時攔截是李振藩技擊術的基石，主動的以攻為守的攔截可運用多種方法去實現。它不是阻擋的意思，但它可作為一種積極的防禦方法來化解迎面而來的打擊。(維基百科，2015) 因此，武術從根本上說就是身體動態的表達，最重要的是表達自己內心的人。武術是人類內心——如憤怒與恐懼——的真實表現。在所有這些人類的自然本性 (我們都曾體驗過) 之下，在一切動盪干擾之中，一名真正的武術家能夠始終做他自己。(Lee & Little, 1997C)

攔截意味著在對手進攻之當時或進攻之前阻止他，大多數技擊術是建基於單純的進

攻和被動的防守之上，而在當時攔截已成為截拳道的首要技擊原則之一（維基百科，2015）。勝負輸贏並不是問題，問題在於此刻要做什麼，以及在特定時刻要全心全意做到最好，不去空想未來結果如何（Lee & Little, 1997C）。

因此，作為一名武術家，即意味著成為一名生活的藝術家。生活是不斷前進的過程，你應該在此過程中保持流動，不斷去發現自己、實現自己、昇華自己（Lee & Little, 1997C）。

李小龍對於武術專業與運動訓練的悉心。除了實際與學生的對練中展現外，因為長期劇烈的有氧訓練和重量訓練。他的腹部和前臂的鍛煉尤為卓著。練武之外，大部分的時間李小龍都在看書。嚴苛的訓練之外，他還嚴格注意自己的食物攝取和營養管理。這是他對於武術的熱忱，但這份熱忱卻也成為日後他受傷的隱憂。1970年的某一天，李小龍沒有熱身，直接拿起125磅重的槓鈴，做了「早安運動」練習（早安運動是一種經由肩扛槓鈴，彎腰抬頭來訓練背部的一種訓練方式）。李小龍受傷了，經過一番痛苦和多次試驗，醫生確定他傷害到第四骶關節，他被奉命需要完全臥床休息，並告訴記者，他永遠不會質疑武術。未來半年，李小龍只能待在床上。這是一個非常令人沮喪、鬱悶和痛苦的時候。李小龍重新確定目標，並加以埋首寫作。也是在這個時候，他的許多思想著作得以被保存下來。幾個月後，李小龍開始復健，並小心翼翼地逐步恢復自己的實力，他決定他將再次盡自己的心力奉獻在他所愛的武術上。（Bruce Lee Enterprises, 2010）

李小龍總愛幻想故事的想法。他一直希望能將傳統中華文化的智慧介紹給西方，剛好當時他所工作的電視公司正打算拍攝一部場景在西部的東方僧侶漫遊下鄉解決問題的電視劇。李小龍所提出的想法在華納兄弟公司受到熱烈歡迎。製片商在受訪中以大篇幅讚賞李小龍對該系列片子所擬出的意圖，李小龍發揮了東方智者的智慧。但最後這個角色並未提供給李小龍，而是由大衛·卡拉丁（David Carradine）出任飾演。製片商大張旗鼓聲稱該系列電視劇是真正的「功夫」，由於當代華人於社會結構中的腳色尚屬低階，選用華人影星並不是一個有利可圖的商機，巨大的失望也使李小龍尋求其他方式來打破工作上的玻璃天花板。（Lee & Little, 2000A）

直到1968年李小龍再次參與電影指導工作，他先後在甸·馬田所主演的特務片《風

流特務勇破迷魂陣》，及安東尼·奎恩主演的電影《春雨漫步》擔任動作指導。1969年公映的電影《醜聞喋血》是李小龍在留美時期首部參演的作品，劇中他飾演反派角色黃宏度大快人心，其後他於電影《血灑長街》（《長街》Long Street 或稱《血灑長街》Bloodbath on Long Street，1970年）擔演一個小角色。（維基百科，2015）

1970年，李小龍曾創作以民初時代為背景的中國武俠片電影劇本《無音簫》（The Silent Flute），並成功覓得他的兩個學生：斯特林·席林芬（Stirling Silliphant 著名作家，演員），與影星詹姆斯·科伯恩（James Coburn）合作。使華納兄弟公司對該片腳本很感興趣，並派出製作團隊三次訪問印度尋找適當的取景位置。不幸的是，適當的位置可能未被發現，該製作團隊缺乏公司支持因而關閉。他的努力再次受挫了，李小龍決定在他的演藝生涯設計一種新的方法來達成他的目標。（Lee & Little, 2000A）

第四節 返港時期

1970年，李小龍回到香港探視自己五歲的兒子李國豪。當他踏上香港時，他很驚訝，因為全港上下熱烈歡迎這個華人英雄「加藤」。他受訪參加電視台的談話性節目。他不知道，香港的電影製片人已經對他產生濃厚的興趣。1971年華納兄弟公司宣告《無音簫》電影開發案失敗落幕，香港邵氏兄弟電影公司曾透過李小龍好友小麒麟接洽邀他返港拍片，但當時李小龍提出影片製作成本不能低於8萬美元、並要求擔任電影的武術指導、有權利修改劇本，以及由他邀請的外籍演員要以美元支薪等要求，令邵氏電影高層無福消受，最終未能合作。之後邵氏電影行政總裁鄒文懷因不滿邵氏的薪水制度離職出走，另創嘉禾電影公司，鄒文懷派導演羅維的太太劉亮華到美國邀請李小龍返港發展（維基百科，2015）。鄒文懷希望李小龍能為嘉禾拍兩片電影。李小龍答應了，如果美國演藝圈關起了他的門，不讓他拍片，他會回香港，打開自己的另一扇窗。（廖錦華等，2003 Q）

1971年夏天，李小龍離開洛杉磯飛往香港，然後到泰國曼谷拍攝電影《唐山大兄》

(The Big Boss) 在拍攝《唐山大兄》的期間，邵氏兄弟公司總裁邵逸夫先生企圖情說李小龍離開嘉禾。但李小龍已經簽署了協議，因此他必須與鄒文懷一同工作。因為赴泰冰廠拍片的條件艱苦嚴苛，李小龍的家人並未陪他此行。也有人認為，如果這部電影無法成功，李小龍可能會比繼續待在洛杉磯過氣得更快。雖然拍片過程艱苦，拍攝人力物資都不是他在好萊塢拍片時可以比擬的，所幸的是《唐山大兄》取得了巨大的勝利。電影首映會是在香港的一個午夜時分，全華人世界眾所期待著這部電影。全劇演員與製作團隊都非常緊張，無人能比李小龍。在電影的尾聲，全場沉默了片刻，然後爆發出如雷的歡呼與掌聲，華人的新民族英雄李小龍誕生了。(廖錦華等，2003D)

1971年九月，李小龍與嘉禾公司展開第二次合約電影的拍攝工作，這期間，李小龍舉家搬到了香港，並準備出售其洛杉磯的家。新片《精武門》(Fist of Fury) 也叫《中國緣》(Chinese Connection) 比起第一部電影，《精武門》是一個更大的成功，它打破過去華人電影界所有時間的票房記錄。(廖錦華等，2003E)

過去的粵語片正陷於低潮，幾乎停止生產。直到李小龍推出了《唐山大兄》及《精武門》才改變現狀，電影原版都是國語對白，後來嘉禾重新發行才配上粵語。在此形勢下，李小龍憑藉著一身好武藝與個人銀幕魅力，不僅在70年代初期掀起一股電影熱潮，將觀眾拉回戲院中，讓衰退的香港電影工業重新找到一線生機，使嘉禾公司奠定基礎；亦使「功夫片」復甦，賦予新的面貌與活力。他的電影也身價百倍，轟動了全球，讓人們對中國電影刮目相看。(廖錦華等，2003Q)

於是，李小龍完成了他與嘉禾的合約，並已成為一個有利可圖的商品，他開始投入更多的資源來滿足他電影的質量。對於第三部電影，他與鄒文懷建立了夥伴關係，共同合組協和電影公司。鄒文懷不僅讓李小龍寫《猛龍過江》(Return of the Dragon) 的故事腳本，並讓他執導並製作它。再次，該片打破了紀錄，名氣與聲勢都直逼好萊塢電影。(廖錦華等，2003F)

在1972年秋天，李小龍開始拍攝電影《死亡遊戲》(The Game of Death) 的故事。他再次設想，拍攝後來遭到中斷，美國的華納兄弟首次找上協和電影進行跨國合作生產電影。由於李小龍與華納兄弟公司的個人關係加上總裁特德·阿什利看到李小龍在香港

的成功。該片協議讓李小龍首次的好萊塢電影中擔任主角，在香港的電影業這是一個激動人心的時刻和轉折點。因此使得協和電影不得不宣布《死亡遊戲》暫時擱置，專注投入拍攝《龍爭虎鬥》(Enter the Dragon)。(廖錦華等，2003G)

《龍爭虎鬥》的拍攝並不是一件容易的工作。美國的演員和工作人員和香港的電影工作人員除了語言上的溝通隔閡，兩地對於電影水準與製作經驗的巨大差異，一再考驗著這部電影的成功與否。這是一個緊張的時候，因為全世界都屏息以待李小龍的新電影問世。(廖錦華等，2003G)

《龍爭虎鬥》1973年八月，在好萊塢的中國劇院首映，李小龍也一躍成為世界級的國際巨星。不幸的是，死亡的陰影悄悄的到來，李小龍並未活著見證這榮耀的時刻。(廖錦華等，2003G)

1973年7月20日，李小龍有輕微頭痛。醫生提供了一個處方止痛藥稱為 Equagesic。服用藥物後，李小龍計劃與鄒文懷相約因演出007第6集女王密使而聞名的澳洲籍演員喬治·拉贊貝用膳，希望說服後者參演其新片《死亡遊戲2》。之後於晚上10點左右，他被發現死於知己丁佩位於九龍塘畢架山的寓所中。(廖錦華等，2003W)

據當時的檢驗報告顯示李小龍的胃裡含有疑似大麻物質，但是分量極少，不足以致命；而由香港政府簽發的死亡證明上被列為「死因不明」。由於事發突然而且死因可疑，法院決定進行死因聆訊。聆訊結束後，官方公布其死因為「服用含有過敏成分之止痛藥而誘發急性腦水腫」。(廖錦華等，2003W)

2006年2月，美國芝加哥驗屍官詹姆士·富蘭克林 (James Filkins) 在西雅圖舉行的美國科學院週年會議上稱當年李小龍之死因有可商榷之處；他表示癲癇猝死症 (Sudden Unexpected Death in Epilepsy) 或許是李小龍猝死的一個因素。癲癇猝死症可令心肺功能停頓，使得「李小龍當時身心均感痛苦」。(廖錦華等，2003W)

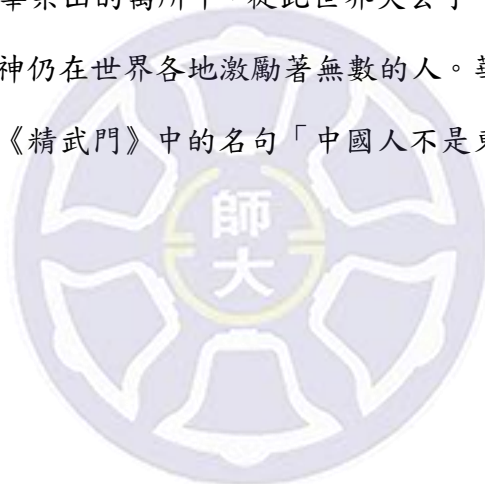
1978年，為了紀念李小龍，《死亡遊戲》被用替身重新拍攝，但劇情與李小龍原意已大相逕庭。由於觀眾對李小龍的懷念，該片同樣獲得了較高的票房。與其說是這部電影獲得了歡迎，不如說是李小龍臨終前的一段極其寶貴的武打影像吸引了無數觀眾。(廖錦華等，2003H)

從此世界失去了一位閃亮的巨星和人類文明進化的機會。至今他的精神仍在世界各地激勵著無數的人。李小龍的事業成就對影壇以至文化方面都有影響，他不僅開創了華人進軍好萊塢的先河，更創立了截拳道，讓西方人認識和學習武術，同時令動作片成為香港電影的主流片種之一。他成為華人乃至日本、韓國人的偶像，不少華人模仿他的動作及行為，有武館「赤身、黑褲」練武。華人地區有不少影視作品都有李小龍的影子，例如中國大陸、香港、台灣所拍攝的功夫片。其電影《精武門》中的名句「中國人不是東亞病夫！」更為華人世界所傳誦。（廖錦華等，2003Z）

第五節 本章小結

本章談到李小龍的生平。李小龍的生平按其時期，大約可劃分為以下四個時期：首先、在李小龍的童年時期時，李小龍的誕生與姓名即象徵著這位小小的巨星未來將要在爆炸般的影響全世界。而李小龍的父母為了李小龍的生命著想，因而將他取名為細鳳。英國佔領香港是李小龍的童年記憶，爭執的氛圍了引發的李小龍的學習動機，開始他的武術學習之路。再者、在李小龍的青年時期時，當李小龍 13 歲時，他開始拜葉問為師，師從葉問學習詠春拳法。第三、在李小龍的留美時期時，當李小龍 18 歲時，他的家人決定，是時候該讓他回到他所出生的土地，去尋找他的未來與存在價值。1959 年 4 月，100 美元裝在外套口袋裡，李小龍登上開往美國的輪船航線，開始他的美國之旅。李小龍於愛迪生技術學校 (Edison Technical School) 進修，並完成了相當於高中畢業的學歷考試要求，之後進入西雅圖華盛頓大學 (University of Washington, Seattle) 就讀。在美國生活的第三年，大學時期的李小龍曾在學校開始他的武術教學事業。由於圈內朋友的鼓勵，李小龍在西雅圖唐人街八街在那設立了他的武術學校—振藩國術館。1963 年在西雅圖華盛頓大學裡，李小龍遇到了他生命中的另一半—琳達·愛莫莉。李小龍與琳達婚後雙雙輟學，在告別了西雅圖後，李小龍和琳達搬到奧克蘭建立了第二所武術學校。1964 年 8 月，埃德·帕克 (Ed Parker) 邀請李小龍至加州長灘的第一屆國際空手道錦標賽示範，吸引了在場的觀眾傑伊·沙賓，將李小龍介紹給他的老闆片商威廉·道齊爾先生。

威廉·道齊爾先生邀請李小龍飾演其製作的《青蜂俠》中的助手加藤 (Kato) 一角，正式開啟了李小龍的美國演藝之路。在段時間的旅程中，李小龍正劇烈的蛻變，如果時代改變了，他必須開始思考是否要給學生不同的武術教育，就這樣詠春開始演變為截拳道。最後、在返港時期時，1971年華納兄弟公司宣告《無音蕭》電影開發案失敗落幕，香港嘉禾電影的老闆鄒文懷邀請李小龍回港發展。李小龍答應了，如果美國演藝圈關起了他的門，不讓他拍片，他會回香港，打開自己的另一扇窗。因而李小龍開始他的香港功夫電影的演藝生涯。由1971年至1973年間，李小龍總共拍攝了《唐山大兄》、《精武門》、《猛龍過江》、《龍爭虎鬥》、《死亡遊戲》等五部電影作品。1973年7月20日，李小龍有輕微頭痛，醫生提供了一個處方止痛藥稱為 Equagesic。服用藥物後，他被發現死於知己丁佩位於九龍塘畢架山的寓所中，從此世界失去了一位閃亮的巨星和人類文明進化的機會。至今他的精神仍在世界各地激勵著無數的人。華人地區有不少影視作品都有李小龍的影子，其電影《精武門》中的名句「中國人不是東亞病夫！」更為華人世界所傳誦。



第五章 李小龍武道境界

章先談論李小龍的相關論著，將李小龍的武術歷程分為三個階段，分別是：談李小龍武道之有法、談李小龍武道之無法以及談李小龍武道之成形，最後再來論及李小龍的武道釋義。期盼能藉由有層次順序的探討能抽絲剝繭的了解李小龍武道歷程的轉變，進而最終了解何為李小龍的武道境界。

第一節 李小龍武道之有法

一如歷史上所有最偉大的中國武術一樣，李小龍的武術最初並不是自己創造出來的。李小龍的武學底蘊是根植於豐富且紮實的基本中國拳法以及他師從葉問所習得的詠春功夫，因而李小龍的武術最初是根植於基本中國拳法以及詠春功夫的。李小龍於 1963 年赴美留學時即出版了《基本中國拳法》用深入淺出的方式向美國人介紹這門博大精深的武術奧妙。1967 年，李小龍與其弟子李運共同出版了《詠春功夫》。在《詠春功夫》中，李運用一系列的連環示範動作相片與講解向美國人介紹這門有 400 多年歷史的連打帶消武術。在本章節中，作者先簡單介紹《基本中國拳法》與《詠春功夫》的內容，再深入探究《基本中國拳法》中關於功夫、功夫裡的基本陰陽理論，並探究《詠春功夫》中的詠春功夫簡史與再論詠春等細節內容。

一、《基本中國拳法》簡介

東方搏擊術的核心內容是功夫藝術，它的原理和技術滲透並且影響了各種各樣原始的自衛術。因為功夫曾被掩藏在極其神秘的面紗之後，所以它很少被西方世界和其他一些遠東國家所了解。

功夫擁有四千年的歷史。在最早的時候，功夫只是一種簡簡單單徒手搏擊的類型。但是隨著幾個世紀過去，一代代不計其數的功夫練習者們逐漸地使之完美，讓粗糙的技術趨於完善，使生硬的地方更為流暢，直至它成為某種明確的和高超的技藝。在後來解剖學、宗教以及心理學被吸納進來，而功夫也發展了它重要的一步，使之成為富於科學和哲學思想的自衛術。而那已經是發生在兩三個世紀之前的事了。如今，功夫被作為促進身體健康、增進人生修養同時也作為必要時的自衛之用。它的哲學是建立在完整的道家、禪學和易經思想之上的，因此有時為了更好地伸張，而做出暫時的委屈，同時在搏擊中，也盡量使自己和諧地適應在對方的運動，而不做固執的反抗。功夫不強調力量但非常在意能量的保存和適度，而不走向任何一個極端的原則。那就是為什麼一個真正的功夫大師從來都不會與對手的力量對抗（那樣會造成反作用力）或者完全地讓步。它只是簡單的使自己圓滑柔韌，就像彈簧一樣。它盡量使自己與對手的進攻力量和諧地融合再一起一成為與之互補之物，而非對抗之力。

詠春拳是一門相當淳樸的功夫，李小龍以沉溺於其中許多年，而他的思想也不再被對手、自己或者形式上的技巧等等所擾亂。李小龍已經使其對手的技術成為了李小龍自己的技術，李小龍的任務就是簡單地去完成搏擊事件整體性的另外一半，而他的動作也是無形是可言地，它只是隨著環境的變化而變化而不是超前的程序設計。所有的一切都已經消失了，無論是心智的還是想像的訓練，抑或是呼吸和能量的修練，它們都已經不復存在了。在這裡沒有什麼是需要你去努力的，所有的一切都是自然而然地運作。

如今，李小龍的一位好朋友建議他寫一本有關功夫技術的書，而那恰恰是李小龍已經遺忘了很久的東西。為了滿足他的願望，李小龍在這裡放入他在學習詠春拳之前的各大門派的基本技術。當然，最後的一切都將會歸結到精神層面，然而為了要去達到那個階段，藝術上的技巧學習是你不得不走的第一步。

最後，李小龍還想說的是，這不是一本關於正式功夫技術的課本，更多的它是一本有關於基本的阻擊和打擊技術的教程。在不久之後，也就是李小龍從東方完成他的旅行回來之後，他將會出版一本名叫《中國功夫之道》的書，而它也將會更為地徹底。

在李小龍在美國的這三年當中，他見到過很多自稱自己是中國功夫教授或大師一類

的人，有美國的也有中國的，然而他們的動作不向任何一個門派裡出來的，他們僅僅是些沒有道德的商人。

李小龍希望所有想要加入到他們中去的人都要好好地考慮清楚。最後李小龍想說的是，沒有人能夠在看完這本書之後就馬上成為一個可怕的人，而它也沒有可能在簡簡單單的三節課後便成為一個功夫高手。

二、關於功夫

功夫是一種心智的訓練。在更高階段的功夫練習當中，心智與身體的結合是相當重要的。李小龍提到，作為練習者，他建議練習者可以在這裡想像一下，用自己的心智去影響自己的每一個身體動作，這樣一個堅定的信念是會有所幫助的，那就是，任何的技術都終將趨向期望的終點。(Lee, 1963)

李小龍建議練習者，與自己的對手合作。不要反抗和中斷對手動作的進展。讀者通過順應對手的動作來完成對手本身，以此來替代阻礙對手的動作。換句話說，就是練習者通過幫助對手從而來毀滅對手。李小龍希望練習者記住這一點：自己所做的依賴於自己的對手，那就是為什麼李小龍說一成為對方的互補之物而不是對手力量的對抗物。(Lee, 1963)

李小龍建議練習者熟記：在學會搏擊之前，先學會忍耐，儘管，練習者會被迫陷入爭鬥中去，但是還是要好好地記住這一點 (Lee, 1963)。

對於踢腿，李小龍認為踢腿在北派的功夫當中，是相當重要的進攻武器。但是，李小龍也提醒練習者假如練習者本身不繼後果的運用它所會帶來的嚴重後果。儘管腳比手來得更具有威力同時也具有更遠的攻擊距離，但是練習者也必須去考慮，當練習者踢出一條腿時，練習者的穩定性是很容易被打破的。(Lee, 1963)

在李小龍任教中華武術的初期，李小龍在教他的學生們時，他總是告誡他們：「在你們訓練時，盡可能踢得高些，但是當你們真正處在搏擊當中，你們應踢的盡可能快些，但是在高度上不應該超過你的腰帶。」在李小龍的武術學校裡，他們的踢擊很少超過腰

帶，更不用說那些所謂的高踢和飛踢了。南派或北派大多數的功夫並不需要訓練者通過踢擊硬物或沙袋加強和伸展練習者的腿。因為練習者的腿每天都支撐著他的身體，它本身已經非常有力了，練習者應該思考的是要做的是去改善它，並使之更加地自然。訓練的目的在於培養腿的收放自如、力量的把握以及速度的提升。(Lee, 1963)

李小龍始終認為，高層次的功夫技術是建立在簡潔的動作基礎之上的，而只有那些半吊子的體系才是充滿著不必要的多餘的動作。簡潔是深刻的自然結果，同時也是探尋搏擊之道的所在。一個好的武術家，他同時應該是一個簡潔的人。(Lee, 1963)

三、功夫裡的基本陰陽理論

在《基本中國拳法》中李小龍提出，任何事物都有與自己的互補的部分，而所謂的分裂僅僅存在於人們的思想和理解當中。陽不是陰的對立面，同時他們彼此還互補並且互相貫通，而任何人也無法脫離其中的任何一個而存在。相同的，雄性是雌性的對立面，他們彼此單單是互補的關係，沒有雄性人們也就無從去了解什麼是雌性，反之亦然。陰陽的整體唯一性對於生命而言是必須的。假如一個人想騎自行車去什麼地方，要是他同時踩或同時不踩兩塊腳踏板都將是無濟於事的，如果想要往前行進，那麼他就必須驅動一塊腳踏板而使另一塊放鬆。因此向前運動這一動作要求蹬和放鬆這兩者的整體統一。蹬是放鬆的結果，反之亦然，而任何事物都是它互補者的原因。(Lee, 1963)

在陰陽太極的符號裡面，在黑的部分有個白點，而在白的部分有個黑點，這是用來說明在生命當中，如果走向了極端，要麼就是肯定，要麼就是否定，那麼沒有任何事物能夠存在很久。因此堅固必須隱藏於柔和當中，柔和必須存於堅固之內，這就是為什麼一個習武之人必須柔韌的像彈簧一樣的道理。習武之人不難發現，堅硬的樹是極容易被折斷的，而柔韌的竹子卻能夠隨風彎曲而不斷。因此在功夫當中或者其他體系當中，一個人必須具備柔韌的品質，而不能將它完完全全的撥離了；是堅韌而非僵硬，即使習武者再強壯，他都需要通過柔和的品質來保護他自身。如果剛中無柔，則非真剛，同樣如若一個人的柔韌中還能包含有剛強的一面，那麼沒有人可以擊破他的防守。這個適度原

理提供了保護每個人自身的最好方法，而當每個人接受了在萬事萬物之中的完整和統一性，而不將它做二元對立來對待，並能從這樣的分辨過程中退出，而不傾向任何一個極端時，習武者便會因此而獲得了寧靜的狀態。假使每個人能夠不執著於否定或是肯定，那麼每個人將與他自己一起漂流從而控制它。而這種沒有執著的隨波逐流也正是真正的征服它的真理。(Lee, 1963)

當陰陽中的一種勢力的運動開始走向極端時，那反作用便開始了。當陽走到極端時，它就變成陰；而當陰走向極端時（被陽所刺激推進著），它便回復到陽（這便是為什麼一方是另一方的原因和結果）。例如，當一個人工作到了極端時，那它便開始累了同時它也需要休息（從陽到陰）。當休息結束了，他又可以開始工作了（從陰到陽）。這種陰陽間轉換是連續不斷的。(Lee, 1963)

李小龍認為，功夫中陰陽理論的運用常常是把它當作是一種協調的法則：一個習武者應當順應對手的攻擊而非與之對抗。假設 A 向 B 發力攻擊，那麼 B 不應該與之對抗或逃避，因為這是兩種極端的反應。取而代之的，他應該去用微小的力去促成 A 的攻擊，然後把他引導到他的攻擊路線上去，就像庖丁解牛一樣，是沿著骨頭切割而不是與骨頭對抗。一個習武者通過駕馭對手的動作來保護他自己而不是對立執著著（應該是無為的、自發的、本能的動作）。而這種與 A 進行的自發反應是旨在由它來導出它自己的防守。(Lee, 1963)

當一個習武者完全理解了陰陽理論，那麼他也就不再因為所謂的「剛」或「柔」忙亂。他只是簡單的按照運動的要求去做。事實上，所有的常規形式和技術都已經消失了，習武者的動作是那些每天的動作。他也無須向其他高手一樣去證明自己，聲稱他的精神和內在的力量。他的搏擊藝術的修養是不斷趨於簡潔的，而只有那些半吊子的人們才自吹自擂和證明自己的正當性。(Lee, 1963)

李運認為，有很多的武術家常犯一個錯誤，就是誤認為陰陽為兩種各為分開的力量，因此才會有所謂「剛拳」與「柔拳」之分。但實際上，陰陽兩力是不可分割，互為存在的，所謂的「以剛濟柔」、「以柔克剛」、陰陽兩力事實是互相作用的，就如光照射出影子，以原音產生回音之理一樣，如果將陰陽兩力分開來解釋拳術中的剛柔二力，或

只為攻一方，則將無法達到拳術的最高境界。(Lee & Lee, 1967)

在每個人的日常生活當中，任何事物都是一整體的，而不能將之區分為二。正如熱使人流汗，而熱與流汗是互相關聯的系列變化，因為熱與流汗是互為存在的，熱導致流汗的結果。換言之，流汗是因為熱的緣故，如果一個人欲騎車到某地去，他絕不可能雙腳同時用力來踩腳踏板使自行車前進。任何騎過自行車的人都知道，騎自行車必須雙腳輪流來踩腳踏板。當右腳用力時，左腳必定放鬆，否則二力互相牽制，自行車永遠無法前進；由左右雙方輪流用力構成一個循環、力量源源產生，這個循環運動亦如陰陽之理。使力的一方如果代表剛，放鬆的一方代表柔，剛柔並濟才能產生結果。(Lee & Lee, 1967)

世界上並無絕對的事物，正如最柔軟的東西也是最堅硬的東西，柔軟的海綿絕無法以鐵鎚將之擊碎，而玻璃雖硬，卻可以槌子輕易將之擊碎。最積極的同時也是最消極的，而最消極的也是最積極的，這個道理在陰陽圖案中黑白對比的部分可以清晰地看出。(Lee & Lee, 1967)

四、《詠春功夫》簡介

事實上，李小龍的弟子李運（又名嚴鏡海）與李小龍寫《詠春功夫》這本書的用意並非在將這本書出版，李運於1962年開始學習詠春拳，迫於後繼無人的窘境，使李運開始擔心他所學的武術將無法傳給後代，於是李運決定寫下這本書，寄望這本書能使詠春拳流傳更久。

詠春拳大大地改變了李運的整個人生，在李運未學習詠春拳之前，他曾學習錫蘭拳，但李運他自己認為，他除了學到幾套套路之外，什麼也沒有學到，他認為這些拳實在浪費了他三年半的時間。在這期間裡，李運未曾看過武館裡的學生做對打的練習，因為教練告訴習武者們學習這些套路可以充分地增進習武者們的內力，但是後來李運他才明白，這種訓練方法只不過是教練為了增加學費的收入，而故意拖延時間的一種手段。

坦白說，李運自己曾下過很大的苦功來練習錫蘭拳，一直到後來，李運的哥哥介紹他認識李小龍之後，李運才開始拜李小龍為師，學習詠春拳。由於李運過去學習錫蘭拳

的經驗，使他很快地迷上這種簡單而實用的拳術，他非常喜歡詠春拳的練習方法，今天所學到的東西，今天可以馬上應用。

李運很幸運能接受李小龍的指導，並成為他的助手。當李小龍還住在奧克蘭市時，師徒們幾乎天天再一起練習，李運有了任何疑問，李小龍總是不厭其煩地為他解說，李運則將這些寶貴的重點抄錄下來，作為他日後個人練習及指導學生的指南。

在中國的南北兩地各有許多不同門派的拳術，南北兩派的拳術亦各不相同。其中北派以詠春、八卦、螳螂、鷹爪、形意、譚腿、猴拳等較具代表性。南派則以白鶴、洪拳、蔡李佛等較出名。

李運有一些學生，他們亦曾經學過各種不同的拳術，李運除了教他們詠春拳之外，李運亦從他的學生中獲得了很多不同門派的知識與技術，李運認為這些拳術都是很有價值、很實用的拳術，希望將來有人將這些不同的拳術加以蒐集整理，然後出書，供世界各地愛好武術的人士共同學習。

由於電視及電影的影響，一般人對中國、日本、韓國的武術，逐漸地發生興趣，同時武道館在美國各地亦有如雨後春筍不斷地增加。這些道館中，有些則是很優秀的，但亦有很多素質、設備皆很差的道館。目前就有很多中國人或外國人藉著功夫的名義開設道館來賺錢。有很多人則是對武術僅有粗淺的認識，卻當起了教練，這種人實在是中國武術界的敗類。這種結果，將使中國武術走上日本空手道同一命運的路途，在 1960 年代的當代以來，美國的空手道界一片混亂，由於各地都有空手道館的設立、教練的素質良莠不齊、道館間紛爭不止。為了私利，互相打擊，完全無顧武德。更有很多對空手道一知半解的人設館授徒，騙取學生的學費，雖然這些道館並無法維持很久，但已使 60 年代的空手道的地位大大地低落，李運希望中國武術不會與日本空手道同樣地走上這種地步。

作者希望藉著這本書能提供讀者一個清晰的概念，如果讀者們有心道館去學習詠春拳的話，也可使他具有相當的知識來選擇一家好的道館。而對一些準備在自己家裡進修的讀者，相信亦能從這本書獲得一些重點。如果這本《詠春功夫》對讀者們有所幫助，李運認為他為這本書所做的努力與所費的時間將是值得的。

五、詠春功夫

一介女俠嚴詠春原為少林女尼五枚師太的弟子，所學的是少林派拳術，但詠春拳卻為嚴詠春後來所創立的。她為了更有效的運用體力，她創出「竊手練習法」。練習者成雙對立，手竊手，互相推動對方的手臂，雙足則保持不動，目的是鍛鍊身體的柔軟，控制平衡。練習黏手、練習者的雙橋變得堅實，但敏感性大增。中國拳術的其他門派有些招式太花巧，但詠春拳的動作則簡潔的多，有些門派是守勝於攻，有些是攻勝於守，詠春拳則攻守兼具。(Lee & Lee, 1967)

中線原理是詠春拳中極為重要的一個原理，中線原理可說是詠春拳基本攻防技巧的核心，它的應用極廣。在詠春拳的樁法、手法、以及各種進退法中都占極重要之地位。如果不暗中線原理，則難臻詠春之最高境界，不論身體或雙手之位置如何變換，其中線則永遠不變。(Lee & Lee, 1967)

不動肘原理在詠春拳中亦佔著很重要的地位，理論上它的原理就像颱風一樣。颱風眼通常是靜止的，但其外圍卻具有連貫性極威力強大的破壞力，不動肘的原理亦同。以肘部為中心，手及手臂可以做任何角度及方向之移動，而產生無比之威力。(Lee & Lee, 1967)

竊手是詠春獨有的練習法。竊手本身並不是一種搏擊方法，它是一種培養手臂靈敏之觸覺、及均衡感、方向感的方法。熟習竊手可以洞察對手之意向及動作，同時竊手亦使練習者了解正確的肘部位置、適當的力量、研究出最經濟之角度及動作。竊手強調力量之流動，練習者雙方以和諧及相反的動作滾動它們的手，藉以培養流動力。練習者須保持不斷的流動。初學者練習竊手，看起來就像角力比賽、拖上壓下、移左撥右。但練習竊手，手肘是固定的中心，不能左右擺動，而小臂和手掌在順勢動作和改變位置時，必須永遠保持柔軟。所以竊手的手應軟如流水，但不是柔軟如棉，應保持衝勁和堅定，但不是僵硬拚勁。流動之力量，並不是什麼「內力」之類的神秘力量。有人說詠春是一種柔拳，但和其他所謂柔拳比較，詠春在結構上經濟得很多。而且竊手應用多種不同的

手法，使擒手之效用更大。在進攻上，詠春擒手主要是應用向前直送的力量。在防守上，擒手既用到把敵方攻勢蕩開的弧線（如膀手），亦應用了筆直滲透性的線條（如攤手）。詠春的練習者總是守著核心，使對手的動作保持在外圍。更重要的是，擒手培養力量不斷流動的感覺，更因流動力的存在而滲透至心理能力，確切地把握住對手之每一空隙。（Lee & Lee, 1967）

第二節 李小龍武道之無法

1967年7月9日，李小龍正式在洛杉磯中國城的振藩國術館，確立其武道哲學「截拳道」（Jeet Kune Do）之名稱。截拳道的意思是「以拳攔拳」。常有人說，截拳道有可能只是李小龍的一種武術思想。而在此時期，李小龍遺孀琳達以及振藩國術館弟子們達整理李小龍生前手稿所出版的《截拳道之道》一書之中可以看出李小龍對於截拳道的看法：對李小龍而言截拳道是無任何形式的，也可以是任何形式的。欲於截拳道中有所精進，必先對抑制有控制鍛鍊的意念，忘卻成敗勝負；忘卻驕傲與痛苦，讓對方因其挑行而遭受更嚴厲的反擊。讓一切自然發展下去，練習者的身體四肢自會在適當的時機反擊。因而，對李小龍而言，截拳道是一種先放下過去所學的技巧，經歷了一種死亡的階段，然後再迎接自然的新生。因而在這個時期，李小龍主張：截拳道截拳道能運用各門各法，不為任何限制所限。它善用一切技巧，而一切手段均為其所用。因而本章節作者先簡介《截拳道之道》一書的內容，再根據《截拳道之道》細究論截拳道、截拳道要義、絕望與新生、再論截拳道等細節內容。

一、《截拳道之道》簡介

李小龍始終認為自己首先是一位武術家，其次才是一名演員。13歲時，他為了自衛防身而開始學習詠春拳。之後的19年間，他不斷地將自己所學的知識轉化為一種技能、一種藝術、一種哲學、一種人生之道，他通過練習和鍛鍊來磨厲其體魄，他通過閱讀和

反思來提升其智慧。在這段時間，他堅持不斷地將自己的思想和觀點記錄下來。《截拳道之道》便是他生命成果的精華再現。

李小龍一生都在探索「認識自我」與「表達自我」之道。他一生不停地對其所掌握的一切相關知識及資料信息進行研究、分析和修正。他最主要的資料來源是他那藏書超過 2000 餘冊的私人圖書館。其內容涉及各類健身、武術、搏擊、自衛及其他相關領域。

1971 年，李小龍的背部遭受極為嚴重的損傷，他的醫生要求他停止武術鍛鍊，臥床靜養以待背傷痊癒。這恐怕是李小龍一生中最為難熬和沮喪的一段時光了。他仰臥在床達 6 個月之久，不過他的大腦無法停止工作—其結果便是《截拳道之道》的問世。本書的大部分內容均是那時候所寫成的，但也有許多散張的筆記則是較早或較晚的時候記錄下來的。從李小龍的個人學習筆記中可以看出，下列作者的著作曾給李小龍留下特別深刻的印象：艾德溫·L·海斯萊特 (Edwin L. Haislet)、朱利歐·馬丁尼斯·卡斯特羅 (Julio Martinez Castello)、雨果 (Hugo) 和詹姆斯·卡斯特羅 (James Castello) 以及羅傑·可羅斯尼爾 (Roger Crosnier) 李小龍自己的許多理論都與上述作者的某些觀點有著直接的聯繫。(Lee, 1975)

琳達在 1975 年所出版的《截拳道之道》一書中表示：李小龍原計畫在 1971 年完成《截拳道之道》，但他在電影方面的工作卻使他無法完稿。同時他也對是否應出版本書感到舉棋不定，因為他擔心《截拳道之道》會被錯誤地使用。他不願《截拳道之道》成為一本「教你如何去搏擊」或「十課速成學功夫」之類的書。他希望《截拳道之道》成為一個人的思想方法的忠實紀錄、成為一種指引，而不是一套現成的說教。李小龍的遺孀同時也是《截拳道之道》的編輯者琳達希望每一位練習者如果他能以這樣的眼光來閱讀本書，則自會於其中大有收穫。另外，也許練習者會有許多的問題。而答案只能由每一個人自己來找尋。當每一位練習者讀完本書，他將會更深入地了解李小龍，但作者相信，同時每一個人將會更深入地了解他自己。

琳達最後希望練習者現在，放開他的心靈，開始閱讀、理解和感受吧！當他深按其中精義之後，便可丟棄本書。它的真正用途乃是清除每一個人內心之紛雜困擾與混亂—正如大家將所見。

在《截拳道之道》之中李小龍提出，人們為了防衛自己，乃將無限的靈活變化，轉變成僵化的、限定的傳統形式。欲了解截拳道，一個人必須能捨棄一切理想、形式與派別；甚而也無須拋卻何者是何者不是截拳道所謂的截拳道之理想。(Lee, 1975)

對李小龍而言，截拳道是無任何形式的，也可以是任何形式的。因其是無派無別的，亦可適於任何派別。截拳道能運用各門各法，不為任何限制所限。它善用一切技巧，而一切手段均為其所用。欲於截拳道中有所精進，必先對抑制有控制鍛鍊的意念，忘卻成敗勝負；忘卻驕傲與痛苦，讓對方因其挑行而遭受更嚴厲的反擊。而最大的謬誤就是預先對結果妄加臆測；不應對成敗得失有所在意。讓一切自然發展下去，練習者的身體四肢自會在適當的時機反擊。(Lee, 1975)

因而，截拳道使練習者本身一但確定了方向即不再回首反顧。它對生死是置之度外的。截拳道避免一切的膚淺、不實，而系直貫入複雜問題的核心。截拳道並不虛張聲勢。它並不迂迴走著，而系一直線朝向目的的。簡潔的一直線是兩點之間最短的距離。截拳道之技巧簡單說就是如何使動作簡潔直接，如何表現真正的自我。它是存在而真實的，能自由無拘不為外在的依戀、偏頗所限。(Lee, 1975)

在此狀況之下，四肢對於練習者的自然武器有雙重目的：一、摧毀面對於練習者的敵人—消除自由、正義與人性的障礙。二、摧毀任何紛擾練習者心靈之物，毋須傷害人，但能克服自身的貪婪、憤怒與愚昧。截拳道系朝向自身發展的武藝。拳與腳均是消除自身意識的武器，此等武器代表著直覺的力，本能而直截，不似智慧與複雜的自身意識，它並不分裂自己本身，即能防衛其自立獨立性。此等武器使練習者一往直前而無回顧四盼的。(Lee, 1975)

對習武之人而言，人天賦所具的純潔心靈與空無一物的心理系，其使四肢可善用此等性質，已運用自如。四肢一以不可視見的精神，使心靈、身體、四肢，處於最大的活力。損棄思想教條之偏限，在思想中不為思想所左右，不為外務所誘。真「如是」是思想的物質，而思想是真「如是」的機構，思及「如是」要固定義它猶如褻瀆它。將心靈專注於焦點使之警覺著，使之能瞬即知覺真理—而真理是各處無所不在的。心靈需可由舊傳統習慣、偏見、限制的思想過程中解脫出來。(Lee, 1975) 傾空自己的杯子，方可

再行注滿；空無以求全。

二、截拳道要義

對於截拳道的核心要義，李小龍提出以下幾點：

截拳道在攻擊與反擊時的直接動作—由任何之位置皆可發招 (Lee, 1975) 。

表達每個人自身獨立的個性：靈活變化不為傳統所困 (Lee, 1975) 。

在結構上是整體的而非局部的 (Lee, 1975) 。

由身體運動中，訓練連續的自身表達能力 (Lee, 1975) 。

放鬆與有勁的出拳化為一體，保持心靈的警覺 (Lee, 1975) 。

動作的流動性（無論是直線或曲線的動作—向上、向下、轉左、轉右、側移步、下閃、晃身等等均然） (Lee, 1975) 。

在《截拳道之道》之中李小龍提出，每個屬於某門派的總會謂其唯一擁有真理，那些人並不真正面對實際的搏擊，大多數的武術家均與真正的功夫相去甚遠，實際的搏擊是簡潔而直接的，而大多數人不是曲解了它，便是空想。並不會直接入真正的核心、關鍵，妄憑花巧的招式與人工化的技巧，欲求符合實際的搏擊情況。當練習者真正與人搏擊時，搏擊並不是固定的，而是活的，而花式與空想的招式既是無能且侷限僵化了原系流動的技巧。此等招式充其量不過是盲從與無謂的練習罷了。一但真的感情憤怒、恐懼發生時，能以傳統的形式與技巧來表達？倘若是自由的，是應能以一真正人的自主人格來表達自身。生命是與整體相關。一但能避免機械化人工的技巧，方有自信可言。(Lee, 1975)

而今，固定的形式，非將無法適應真實情況與變化，製造牢籠罷了。而真理是在牢籠之外的。知識是固定在某一時間的，今日是，明日可能否，而求知卻是永往不斷的。知識由累積結論而來，而求知則系一不停的動作。學習絕非知識之累積，而系求知的行為，是無止境的。在武術的鍛鍊中，必得有自由之意識。一限定的心靈絕非是自由的。勿為任何門派傳統所限，武術該是自由。欲自由發揮表達每一個人的自我，昨日一切非

得盡行拋卻。由舊的固可獲得安全感，新的則可獲得流動且機變的武術。欲深信自由的可貴，心靈必須學習正視生命，不受時空所限之生命。自由是存在於知覺意識內的。注視中切勿停止悟解，愈深悟與生活於現在，昨日的一切均需拋卻。至不知之地步便是死亡；然後方可復生。一旦自由所做的自無所謂對與錯。一旦能超越任何系統之約束，方可能自由與整體地做其所欲做。一個一心欲求真實的人，是不會受任何形式所縛的。

(Lee, 1975)

所以，倘若欲了解武術之真理，洞悉每個人自身的敵人，練習者必須拋卻一切門派的觀念。稟棄偏見、好憎等等。然後，他的心靈方可能無一偏頗。在這種沉靜中，自可清楚、整體地視物。單單只是重複地演練規則化的、固定的動作，會剝奪搏擊之「靈活」與「真」。真理是與敵人的關係，不止地移動，靈活變化，而非靜態的。真理是無途可至的，真理是變化靈活的，因而是不斷地改變的。真理並無休止之境，無形、無固定組織、無哲理可言。一但每個人見之，每個人當會知道靈活變化之物亦是何以為是為自己。由靜態的、人為的形式，固定的動作是絕無法表達靈活變化的自我的。(Lee, 1975)

在此，切勿有排拒或選擇的心靈。無故意之心靈則無適當之思想。盲目的接受、拒絕與承認只有阻礙了解。使心靈以感性入他人之力，則方有真溝通之可能。欲有相互的了解，必至此狀態一無選擇性的知性，無同意無不同意。最重要的勿先下結論，才開始。由門派形式的順應一致中了解自由之真意，由深入觀察練習者自己平日所演練的以致自由的自我。切勿非難或同意，只是觀察即可。一旦每個人不再受到影響，秉絕傳統反亦的拘束，此時每個人方會之知性為何，能新鮮整體地視物。知性是無選擇可言，無所追求，無所焦慮的；在這種心態下，方有知覺洞悉力的產生。洞悉力方可解決所用的問題。

(Lee, 1975)

談及洞悉力，了解需要的洞悉力並非短時間的，而是連續的知覺，連續無止境的探討狀態。欲了解搏擊，必以極簡潔之方式為之。了解的產生是經由感覺的，在某一瞬間由關係的明鏡前映出。初始的心原本是無活動的；而道是需無思以行的。能不役於外務，不為外物所蔽，自會有鎮定、平靜生。並無思，只有如是一何者是。如是並不移，然其動與效即是無止盡的。「契機」是無所謂昨日、明日的，亦非思想之結果，因而自亦非

時間之謂。(Lee, 1975)

最終，截拳道之精神端在自由之精義，是不該為任何模式所拘束的。傳統所謂的集中，系只專注一件事，而秉絕其他，而知覺是整體的行為，並不排除任何事物的，此心靈的狀態也唯有客觀無偏見的觀察方向可解的。知覺並無所謂界線裡；它系付出每一個人知所有而無例外。自身的表達是整體的，是立即而無暇思考的。唯有肉體與心靈的完全自由時，方可能完整地表達自己。(Lee, 1975)

在《截拳道之道》之中李小龍認為，訓練是運動中最為人所忽略的階段之一。一般均將時間過多的耗在動作技巧的演練上，很少有將其用於發展個人的習武特性上。訓練不單單關係著其最終目的，而且關係著「一個人的精神」與「一個人的情緒問題」。因此，訓練需要能有思維能力與判斷力得以控制良好。訓練是一個人預備做激烈的神經和肌肉反應時，心理與生理上的狀況適應練習。包含有心智上、勁力上乃至於耐力上的鍛鍊。它也可以說是技巧鍛鍊，經過上述鍛鍊才能和諧的協調發揮其功能。(Lee, 1975)

一開始時，對敵的姿勢必須能使自己處於最佳的「精神準備狀態」。在西洋拳擊裡，頭部通常都是為身軀的一部分，並不單獨的做動作。在近戰時，頭需垂直，下顎尖必須貼靠肩離鎖骨處，面頰貼近雙肩。但並非面頰去靠肩膀，而是相互貼近的動作，在半途相遇。肩為上抬一至二吋而面頰微向下落一至二吋。基本姿勢的變換是一切的基礎—基本意味著：一、動作精簡，但能與心智、思想與肉體作有效的結合。二、姿勢安適、舒服，並能適當保持良好的精神姿勢。三、「簡潔」。動作不牽制，一切守中庸無過與不及。而搏擊的要訣乃是一招式是日漸精簡的一逐步去掉不必要的。(Lee, 1975)

談及協調時，協調是一試看任何優秀的運動家，即使在作最費力的動作時的表現，也是極為安閒且柔暢的。一個「天生」的運動家，似乎生來就具備了從事任何運動的能力，無論他熟練與否均能較一般人更安閒柔暢些。「自然安詳」也就是做動作時肌肉所產生的阻礙力最小。這種情形，依人的天賦而不同，但均可以勤奮的鍛鍊，以趨於完美。(Lee, 1975) 另外關於協調—由於其完美的控制其肌肉的動作，常能處於比對手更有利的優勢。此外，更因其頻頻的出招主動攻擊，反使對手迫於採取守勢。尤其重要的，練習者經常是信心十足的，他的動作無論大小都是有其目的與用途，而絕無胡亂發招，妄圖

僥倖之理。(Lee, 1975)

談到嚴謹時，嚴謹意味著一動作的「嚴謹」即意味著「正確」。通常含有絲毫不差的發力出勁的意思。嚴謹需由控制良好的動作所產生。此些動作需能以最精簡最不費力的方式做出，而還能達到動作所要求的標準。嚴謹的動作乃是由經久不斷的反覆練習，方可能達成的。把握出拳的時間在西洋拳擊手意味著，在對方趨前或誘使對方趨前再攻擊的技巧。一個優秀的拳手似是經常能預見出對手的動作。因此拳手的反應動作是快速而有目的的，毫無猶疑地做到這點極需要有自信心一再重複一次——一個人倘無自信心，則絕無法有效的打擊其敵人。(Lee, 1975)

論及態度時，態度關係著一個運動員其精神上的狀態常在於其對其所從事的動作關心與否上。一個能輕鬆自然地等待其表現的運動員自是最具有信心的了。他等待時的狀態常稱之為「贏家的狀態」。(Lee, 1975)

關於攻擊，在拳擊中，有句確切的格言：「攻擊即最佳的防禦」。這種攻擊常包含直拳、假動作與還擊等。這些動作都需要極高的機動性、靈活性、威魄力與良好的控制力做支柱。而攻擊的要素，是用來貫徹運用攻擊時的策略，它包含有武器、欺敵、時間的側度與判斷力等等。這些要素是極優秀的拳手達到完美攻擊時的最佳武器。先欺騙敵人再攻擊，經常是師父輩的拳手所慣用的手法技巧。大師們似乎常可混淆、迷惑面對他的敵人，使其大大敞開攻擊目標。大師虛晃的假動作，誘使敵人陷入困境。然而在大師施展假動作時，是虛是實又是一點徵兆全無，簡直可說是「任意擺佈他的對手」。即使是防禦性的反擊與配合，確切無差的移步也可使對方大失平衡。師父輩的拳手，有能力欺入對方，善於運用貼身短打的技巧，更了解其中的真義，他的閃躲變化功夫必是完美極了。此外，這樣的大師也是防禦還擊的完美傑作，知何時機出拳，何時讓對方攻擊，其技巧而熟練的攻擊動作，絕非一蹴可及的，必是經年累月的嘗試與苦練方可運用自如。(Lee, 1975)

關於攻擊的手法與步法、攻擊前的準備與誘敵的虛招，手法需充分的放鬆，才能造成既快且勁的出拳。前手出拳時，盡量放鬆與自然；再擊中對方的瞬間前，才緊張肌肉，握緊拳頭。所有的拳擊，必須能深貫入對方身體三吋內，而不是點到為止。另外以腰為

軸的旋轉速度較快，也較易學習。腰的扭轉練習是學習出拳的基礎練習。關於連環攻擊——在西洋拳擊裡，拳手所受的訓練是，如何出拳「貫穿對手」——再接觸目標時，不僅要保持原有的速度，甚至還要加速將力道貫入對方，使對方因而破勢，急遽的改變其姿勢。腕的彈力是打擊動作再最後攻擊至目標前一瞬間的加速力量。如果不做連環攻擊，拳出去能快速的收手而回。扭腰的動作可幫助出拳、收拳的速度。關於前手插拳（也就是詠春拳的標指，以手指攻擊對方）——如劍術家的劍般，前手插拳給敵人的威脅是經常不斷的，它的動作一如擊劍中的刺般，以手指作劍尖，主要的攻擊目標是對方的眼睛。而再論攻擊前的準備——李小龍認為，準備是指智慧有時亦可謂之一個人成功地適應環境的能力——或使環境適應與他。論及虛招——虛招是指一下手的輕舞動作，或腳踏地的聲音，突然叫嘯聲，都可有迷惑對方的效果。這種情形，存粹是人類行為中自然的反應，即使是經驗老到的老手，也無法完全克服這突然而來的外在刺激所造成的注意力分散的迷惑效果。關於攻擊的步法——步法的移動必須與交際舞家般地善用雙腳、腳踝與小腿，在地板上滑溜著。（Lee, 1975）

再論攻擊——拳手常可分為「呆板型」與「智能型」的兩種。智能型的拳手絕不會猶豫去改變其戰略以應付真正的搏擊情勢，以採用正確的手法。到此處很顯而易見的，自己的戰略、手法、必是依對方的技巧而定，必是隨著對方搏擊的方式而定。在西洋拳擊裡，常須避開對方前用手的直接攻擊，這是反擊對方的第一步。左交叉拳是西洋拳擊中最為人所談論到的，也是大多數的拳手最慣用的反擊法。適當的出拳的話，威力將是十分驚人。左交叉拳只是一記交叉對方右直拳而過的左鉤拳罷了。在防禦時，使對方的刺拳由練習者自身的左肩上滑過，再迅速以左鉤拳由外側交叉向內側打對方下顎。動作既容易又極具決定性。最後李小龍認為，武術的精義並沒有什麼玄乎其玄的道理。惟了解他們的本質。當其時出拳，當其時出腳即可。（Lee, 1975）

第三節 李小龍武道之釋義

李小龍的武術是李小龍生涯歷程中非常重要部分，同時它也是李小龍逝世後留給後世非常重要的資產，而在上述探討完李小龍的武術歷程後，我們不禁會問：「何謂李小龍的武道境界呢？李小龍的武道釋義如果可以簡單的用一句話來形容，那它究竟是何麼？」李小龍的武道釋義用李小龍於 1975 年所自己解說的，他的武道境界可以一言以蔽之，即「在我學藝之前，一拳對我只是一拳，一腳對我也只是一腳；在我學藝之後，一拳不再是一拳，一腳也不再是一腳；至今深悟一拳不過是一拳，一腳也不過是一腳罷了～Written by Bruce Lee, 1975」

一、在我學藝之前，一拳對我只是一拳，一腳對我也只是一腳

李運在《中國基本拳法》書序中提到：「正如他在前作《現代功夫空手道》中所提到的，劈磚頭並不是功夫訓練的必需部分。李小龍初到美國時的武術完全是解決自我防衛問題的。(Lee, 1963)」

李小龍 3 年前來到美國，現在次美國最知名的中國功夫作家。在他非常年輕的時候，就開始跟隨眾多的師傅學習南、北派功夫。13 歲時，他拜詠春拳宗師葉問為師，並潛心研習詠春功夫。經過數年的訓練和實戰比賽，他晉升了教練級別，他是武館裡獲此殊榮最年輕的一位。(Lee, 1963)

李小龍是一位通過他誠摯的努力而將古老又高貴的中國功夫帶領到擁有遠大前景的中國自衛術之人 (Lee, 1963)。李小龍，他是一位紳士，他能夠將他那表面上溫和的方法落實到實際的運用中去 (Wally Jay, 1963)。

不單單是他的體系擁有高度的適應性，同時作為一個交談者，他也是非常的有趣。他對於中國其他功夫體系的豐富知識以及對於那些廣大歷史與哲學背景的了解，使每一個與他接觸的人除了成為一個良好的傾聽者以外別無選擇。(Ed Parker, 1963)

在與李小龍的友誼性的拳擊賽上，李運被李小龍深深震撼了。當他們的手黏連在一

起的時候，李運幾乎無法看穿或逃避已被告知的攻擊，即使是當李小龍矇住眼的時候。無論什麼時候，只要李運與李小龍有機會在一起訓練，李運認為，他總能夠有所收穫。(Lee, 1963)

李小龍的詠春功夫不像其他任何一種傳統的功夫派別。很少人能見過像他一樣的功夫。沃里·杰表示他見過李小龍那優美，敏捷如豹、快如閃電的表演。在堪稱偉大的中國搏擊術方面，他的的確確是一位大師。(Wally Jay, 1963)

埃得·帕克表示：「這單單是他本人對李小龍觀察後的總體印象。他的功夫體系是獨特、精確而又非常實用的。它的原理和概念富有邏輯性，同時整個體系基本上是健全合理的。它是建立在簡潔原理之上的，然而它又同時是複雜的。它的運動是黏性的同時又是光滑的，擁有柔性同時也是剛性的，它是淺顯的同時也富於欺騙性，二元性的同時又是一體化的，菱角分明的同時又是圓滑的，更不用說他難以置信的速度和突然的進攻。(Ed Parker, 1963) 」

李運表示：奧斯卡王爾德說過：「模仿是最誠摯的恭維。」如果真是如此，那麼他將通過改變他先前所學的所有功夫技術而轉投李小龍的門下以示這種恭維。(Lee, 1963)

當李小龍示範了有他自己風格的建立於內部能量之上的搏擊技術時，李運發現他比通過嚴厲的手段訓練得來的更加有效。功夫的優越性在於它的精鍊與高效，遠好過於我李運表示自己過去這麼多年所學的。因為李小龍的攻擊力量是來自源於腰部和意念，因此李運表示：他現在已經不再主張用劈磚來作為攻擊能力的測試，因為那不是真正有效的對於真實搏擊的能量測試。(Lee, 1963)

李小龍來到美國後，有了一些弟子，他悉心的傳授他們功夫。在他的追隨者裡，有柔道、空手道黑帶、其他功夫流派的學生、拳擊手等。目前李小龍正處於發展未來功夫講師核心隊伍的過程當中，他不願種族、信仰、和出身的差別，通過他的著作、電視上的露面以及對功夫的講解來向美國人傳授他的功夫，以此來避免中國功夫遭受像許多古老派別一樣的商业化和被剝削的明顯不幸的局面。(Lee, 1963)

而李運覺得：「當越來越多的美國人被可信的功夫技術指導的時候，那麼就會有越來越少的人能夠稱自己是功夫行家了」(Lee, 1963)。

二、在我學藝之後，一拳不再是一拳，一腳也不再是一腳

在超凡卓越的大師手中，簡單的事物也可以通過精心的組織和巧妙的運用而產生和諧美妙的共鳴。李小龍那精湛的博擊動作和高超的格鬥藝術足以表明：他的武學造詣已然臻此化境。在此期間，李小龍繼續練武，1964年在奧克蘭的挑寡擂台賽之後，他開始改變他的武術，這段時間他廣泛閱讀，並開始大量寫作。在他的遺作中可以了解到截拳道對於武術中的物理防治、心理戰鬥、哲學根基、以及激勵、自我實現和個人解放等前衛想法（維基百科，2015）。他所寫的正與他所說和所做的一樣——一直直接而真摯。

1967年7月9日，李小龍正式在洛杉磯中國城的振藩國術館（Bruce Lee Martial Arts Studio），確立其武道哲學「截拳道」（Jeet Kune Do）之名稱，是李小龍最後親自開館授徒的武館，截拳道英文拼音是李小龍請教洛杉磯加州大學（UCLA）的語言學教授後確定的，意思是「用拳攔拳」。在早期李小龍在洛杉磯教的主要是詠春功夫，後來開始融入一些全新的內容，比如腿法以及將格鬥哲理運用於技擊之中，此時他的技擊術開始變化，但這種變化並非簡單地增加或混合某些不同的技術、方法和結果，而是使技術變得更富效率且更符合哲理。在當時攔截是李振藩技擊術的基石，主動的以攻為守的攔截可運用多種方法去實現。它不是阻擋的意思，但它可作為一種積極的防禦方法來化解迎面而來的打擊。攔截意味著在對手進攻之當時或進攻之前阻止他，大多數技擊術是建基於單純的進攻和被動的防守之上，而在當時攔截已成為截拳道的首要技擊原則之一。（維基百科，2015）

正如在欣賞音樂時，對其作品本身的了解可以使人有更為深切的感受。事實上，截拳道早在李小龍出世之前便已產生。他入門所學習的中國傳統武術—詠春功夫當時已有400年的發展歷史。而在李小龍赴美廣泛閱讀諸如運動生理學、運動生物力學、運動心理學、運動行為學等運動科學之下，他以現代運動科學的根基來重新賦予詠春功夫新的生命。在他的截拳道著作中處處都可看到傳統的詠春武術被更加科學化、更加現代化的改進形成新的博擊技術。李小龍以現代拳擊的站姿手法、現代舞蹈的滑步技術、再加上

他長年來對於擊劍攻擊與戰術運用等長年的運用，以詠春為根基，讓傳統詠春的學習開始跟上現代競技運動的訓練腳步。

李小龍的獨特之處在於：他深深了解自己，了解「自己」的能力。因此他能夠正確的選擇那些可以為他所用的事物並將其融於自己的動作和言談中。他從孔子 (Confucius)、斯賓諾沙 (Spinoza)、釋迦牟尼 (Siddhartha Gautama) 擊其他哲學家的思想中吸取其精華，進而形成自己的哲學觀點和思想體系，正是在此基礎之上，他開始了截拳道的構築以闡述他心中之「道」。(Lee, 1975)

在李小龍的截拳道中，李小龍首先闡明他心中的武道釋義。其截拳道的武道釋義分別為：論禪、靈魂之藝術、截拳道、絕望與新生、截拳道的要義、無形的形。再者，李小龍開始了截拳道的訓練運動。截拳道依今日新武術的說法而言，它比較是像散打搏擊而非傳統套路。因而，李小龍開宗明義則教：在開始截拳道學習前，必先開始準備運動。準備運動包含了訓練、熱身、對敵姿勢、身體的攻擊武器圖示、八個基本防禦姿勢、以及人體的攻擊目標。

而截拳道本身則涵蓋了基本的五大部分，分別為：一、搏擊要訣、二、攻擊武器、三、準備、四、靈活變化、與五、攻擊等五大部分。在第一的搏擊要訣部分，搏擊要訣涵蓋了協調、嚴謹、力量、耐力、平衡、身體感覺、良好的姿勢、眼明、速度、時機的把握、態度等等。在第二的攻擊武器方面，李小龍則親自示範了以身體作為攻擊武器的截拳道的攻擊方法。截拳道的攻擊方法包含了腳法、手法、擒摔法、並加入了李小龍對日本柔道與巴西柔術等研究，讓搶先攻擊即成為最好的防守，有效率的運用並掌握最好的對戰情勢與對戰時機。在第三部分的準備部分當中，李小龍提出了虛招誘敵、消截法取代了詠春功夫的連消帶打，並提出其他技巧性的手法。而除了充分的準備之外亦需要靈活的變化。因而，李小龍在第四部份的靈活變化中提出了、距離、步法與閃避等方法來靈活變化。

由於截拳道是以攻擊為防禦的以拳攔截的武術形式。因而在最後的攻擊部分，李小龍提出了：攻擊的準備、簡潔攻擊法、配合攻擊法、反擊、回刺、重新攻擊、戰術以及擊劍運動中常使用的攻擊五法來做攻擊。在攻擊的當中，李小龍保留了傳統詠春功夫的

纏手以及直拳攻擊，並賦予他們新的名字與攻擊型態，並改善了過去詠春起勢多以窄步馬步的攻擊姿勢，重新以現代拳擊運動的警界式為站姿，並取消了過去中國傳統武術以及詠春功夫裡，腳法攻擊盡量只攻擊對手腰部以下，以保持自身重心下盤穩當的缺點，他提出了高位踢擊、勾踢、背踢與旋踢等方式來重創敵人眼部、面部、太陽穴、以及上身肋骨部分的各處穴道。

三、至今深悟一拳不過是一拳，一腳也不過是一腳罷了

李小龍作為當代最具影響力，以影視為主要職業的技擊家，以其短暫的一生給世界帶來了巨大的影響。然而，李小龍對世界的影響卻不僅限於「功夫電影」本身，他讓世界看到的是中華民族歷史上所具有的「武道精神」。他使世界各地的人看到了一種中國人特有的精神和骨氣，這正是習武之人所追求的「浩然正氣」。李小龍通過他一系列的中國「功夫電影」，以及在世界武壇中的強悍形象，徹底改變了「中國人是東亞病夫」的形象。從而使「Bruce Lee」成為世界各地都家喻戶曉的大英雄。

李小龍對世界武壇的影響，也不僅限於他所創建的「截拳道」武術本身，還有一種對當代世界武術的啟發。故而，現代搏擊運動中的 MMA 和 UFC 等搏擊形式均推崇李小龍為創始人。

然而，在 20 世紀 70 年代，首次將中國武術推向世界，並為此做出突出貢獻的李小龍，當初卻是以中國武術的叛逆者的形象開闢國際武壇的。李小龍首次打破了傳統武術的門戶之見，秉棄了武術中許多華而不實的技法與套路，直取傳統武術技擊之精華。特別是將傳統武術中長期以來所蘊含的哲學思想—武道哲理提升了出來。創建了「以無法為有法」與「以無限為有限」兩句名言為代表的截拳道，從而為中國武術揭開了開創性改革的序幕。

40 年的時間轉眼即逝，後人卻還在困擾截拳道究竟是什麼。其實正如李小龍自己所解釋的「我只能說是武術，一個沒有門派之分的武術，是反對讓武術流入形式化的武術，是從傳統中解放出來的武術」。李小龍提出「武術應當有一套完整的道理才對，我希望

用哲學精神與現代化的運動科學技術，融化到中國傳統武術裡面去」的思想。無疑這將對中國武術各門派之間的整合，以及中華武道體系的建立起了深遠的影響。其實早在李小龍去逝前兩年（即 1971 年）就曾聲稱，要收回截拳道的名稱，改稱為「Tao of Chinese Gung Fu」（中國功夫道或中華武道）。可以說李小龍是中華武道理念的第一位倡導者。

隨著李小龍文化現象的興起，在國際上出現了許多李小龍文化研究的學者，開始對李小龍功夫電影背後的文化意涵進行全面、系統而深入的研究。

從「死亡之謎」到「王者之路」，從「一代巨星」到「一代宗師」，從「成功之道」到「對生命的感悟」，人們不斷地探解著其中之謎和他的人生之道。在隨之形成的李小龍文化現象中，更是把這種探解引向了對中華文化與生命的探討。但大部分人卻依然很少瞭解這位「一代武學宗師」更加深層的一面。

李小龍的過人之處，正在於他的武道體系中蘊含著十分豐富的哲學思想與運動科學理念。他不是一名普通的武術教師，而是一位武藝哲人、一位武道學者。他的武學體系有著鮮明的武道合一的特徵。

當前，中國武術的發展正徘徊於十字路口。李小龍倡導的是「大武道」的理念，中華文化的修行都是由「藝」入「道」的。無疑，他的武道思想和理念對於拋棄「競技」、回歸「傳統」，以及中國武術與現代運動之間的整合具有十分重要的啟示。同時，對中華民族武道體系的建立將起到十分深遠的影響。

李小龍把中華武術推向了世界，他的理念對中國武術的發展具有深遠的意義。他在傳統武道理念上第一次提出了開放的理念，也就是在技法上無門無派、以人為本、探掘自身潛能、不斷前行、向上、不斷自我完善的精神，這正是一種學無止境、藝海無涯的心態。

李小龍是一位勇敢的開拓實踐者，他在不斷挑戰許多傳統觀點和理念的同時，也在不斷地挑戰自我，從而使傳統武術在改革中走向世界。他對世界武壇的影響是確確實實的存在，而且仍然在不斷地影響著一代又一代人。李小龍由「武道」中悟出的哲理思想之影響也已超越了他對武術本身的詮釋。

李小龍的一生是璀璨的，也是十分成功的。對其成功之路的解讀，會給人們，特別

是年輕人十分重要的啟示。也會給中年人帶來許多人生之道的感悟。綜觀中華文化和中華武術數千年的歷史，李小龍是中華民族近代史上最具影響力的武道思想的倡導者和推行者！

李小龍的武藝之道最終追求的並沒有什麼新鮮發明，也沒有任何絕招秘笈。李小龍常說：「沒什麼特別的」。是的，的確如此。事實上，真正的截拳道之道是永無止盡的，它只是一個開始，它沒有固定的風格，也不分級別的高低。你將會看到，在截拳道中並沒有任何明確的界線，除非是你自己畫地為牢。在這個學習的路程中，只有激發更多的問題、啟發更新的思想，才能一如李小龍以他的武道理念與思想體系為人們打開了通往中華武道的殿堂之門。

第四節 本章小結

本章總共分為三部份來探討李小龍的武道境界。第一部分首先探討李小龍的武藝精隨。李小龍的武藝精隨可用一言以畢之一即以無法為有法，李小龍的武藝是由繁複趨於簡單的。首先、李小龍在其著作《中國基本拳法》談及關於功夫與功夫裡的基本陰陽理論。再者、在李小龍與其弟子李運所共同出版的《詠春功夫》內提及到詠春功夫的簡史以及詠春功夫的基本原理。第二部分再來論即李小龍所出版的《截拳道之道》之中，李小龍闡述了截拳道的精神、截拳道的核心要義、論絕望與新生、截拳道的基本原理。第三部分探討李小龍武藝風格的轉變。關於李小龍的轉變則可以用一言以貫之一即以有法為無法，就像李小龍本人所說過的一句名言：在我學藝之前，一拳對我只是一拳，一腳對我也只是一腳；在我學藝之後，一拳不再是一拳，一腳也不再是一腳；至今深悟一拳不過是一拳，一腳也不過是一腳罷了。

第陸章 李小龍演藝開展

除了武術家、思想家以外，李小龍是一個天生的表演者。自出生3個月大時李小龍即開始拍電影至其死亡為止，他仍演出不輟。本章首先以李小龍的演出為主，時間向度上以1941年李小龍所演出的《金門女》至1973年李小龍所創作演出的《死亡遊戲》貫穿。空間向度上香港行政特區、美利堅合眾國，以香港、美國2地所發行的電影影片為本節為主要的探討對象，以下分別詳細做介紹。再者探討李小龍生前所唯一親自寫作並演出的劇本《死亡遊戲》，先以敘事手法對《死亡遊戲》的劇情加以介紹，待讀者熟悉劇情以後，再以論理的方式以名、利、情、武、德等五方面帶入李小龍那出彩且富有戲劇性的武術生涯來探討分析李小龍是如何創作出這齣永恆不輟的經典劇作—《死亡遊戲》。

第一節 李小龍之演出影片

一、李小龍的演出

(一) 天才子役

李小龍僅3個月大還在強褓時就在舊金山當地拍攝的粵語片《金門女》(1941年／黑白／英語)中作為活道具亮相。1948年，李小龍從美國回港以李鑫的藝名，首部於香港客串參演了俞亮導演的《富貴浮雲》(1946年／黑白／粵語)，而該片廣告亦標明「新李海泉」客串演出。翌年，他先後以「小李海泉」或「新李海泉」客串參演《夢裡西施》與《樊梨花》，到了第四部演出的電影《花開蝶滿枝》(1950年)，他以李敏為藝名參與演出，當年的電影預告更特別標明「神童小李海泉演出」，可見當年李小龍的童星演出已相當出彩。(廖錦華等，2003 B)

李小龍首次以主角身份演出的電影是 1950 年公映的《細路祥》（1950 年／黑白／粵語），此片是李小龍 10 歲的作品，李小龍在這部影片中挑起大樑，是演細路祥（細路及小孩之意），明星氣質表露無遺，已得到當時各界好評。細路祥本身是一個孤兒，無親無故，幸虧被一個攤販收養，靠租漫畫維生，雖然只有三餐一宿，生活簡樸，但總算有個落腳之地。轉眼間，細路祥認識了壞朋友飛刀李，做盡壞事，從此誤入歧途，後來經過一位女工苦苦相勸，奮力脫離魔掌，重獲新生。該片的故事由漫畫改編，反映出當時香港社會的生活面貌與社會問題，劇情感人肺腑。這部漫畫的作者袁步雲老師在此時替李振藩取了一個藝名，即今日眾所皆知的李小龍。從此，李振藩變成為了李小龍。（廖錦華等，2003 B）

在 1953 年至 1955 年期間，李小龍先後參演中聯電影公司的 8 部電影，分別是《人之初》（1951 年／黑白／粵語）、《苦海明燈》（1953 年／黑白／粵語）、《慈母淚》（1953 年／黑白／粵語）、《父之過》（1953 年／黑白／粵語）、《千萬人家》（1953 年／黑白／粵語）、《危樓春曉》（1953 年／黑白／粵語）、《愛》上下集（1955 年／黑白／粵語）及《孤星血淚》（1955 年／黑白／粵語），大部分角色均為「乖寶寶」。隨後先後參演《守得雲開見月明》（1955 年）、《孤兒行》（又名《苦命女》，1955 年／黑白／粵語）、《兒女債》（1955 年／黑白／粵語）。（廖錦華等，2003 B）

（二）舞動靈魂的文藝青年

《詐癲納福》（1955 年／黑白／粵語）這部電影是 50 年代眾多喜劇的代表作之一。外景取自於當年孩童與青少年夢寐以求的大型遊樂荔園，內容充滿活力，非常爆笑。李小龍連同一代諧星新馬仔擔綱演出。故事講述他們兩個人如何扮鬼扮馬接近女生，玩樂一生。李小龍一身水手裝，戴粗框眼鏡，適逢青春期的他，對於異性一知半解又充滿憧憬，於是以新馬仔為智囊團，教他如何辦大人來追女孩。影片中的李小龍充分展現他的幽默細胞，尤其在一個漂亮女孩面前表演求愛的一幕，短短幾分鐘卻可浮現出千變萬化的表情。還有用英語示愛的滑稽動作，在捧腹大笑之餘，不得不讚嘆他的多才多藝。後來他

在《精武門》中刺探敵情的一幕，也有類似這樣的精彩演出。(廖錦華等，2003 B)

《早知當初我唔嫁》(1956年／黑白／粵語)，著名大導演蔣傳光在拍完代表作《唔嫁》、《唔嫁又嫁》之後趁勝追擊，再製作這部電影。故事講述一名少婦(芳艷芬飾)與愛人熱戀，但因世俗的道德關係於法結緣，於是唯有出家、削髮為尼。李小龍飾演芳艷芬的兒子，愛玩一族，屁股總是坐不住。任劍輝則飾演李小龍的家教老師，為人老實，面對這個調皮搗蛋的學生，自然哭笑難分，影片中最精彩的要數李小龍對家教老師大教恰恰舞的一幕。端莊溫文的老師動作生硬，但李小龍手足舞蹈、腰肢靈活，實在雙影成趣。李小龍出演本片時才16歲，俊朗的外型再加上瀟灑的舞技，迷倒眾生。(廖錦華等，2003 B)

1957年公演的《雷雨》(1957年／黑白／粵語)是李小龍參演唯一的「文藝片」。故事描述一個豪門大戶發生的縱複雜的畸戀以及富家子弟的孽緣如何延續到下一代。李小龍以溫文儒雅的書經形象飾演善良的二少爺。李小龍在影片中梳著小分頭，穿著正統的中山裝，因此在少女的心目中從公子哥躍升為白馬王子。他在電影中正直善良，更具有反傳統的觀念。他喜歡一個當下人的小姑娘，但由於世俗的不公平枷鎖，所以遭到家人及姑娘的兄長反對。而最痛苦的是，他所戀的是同父異母的妹妹，最後是魂斷夢碎。這部電影是李小龍難得的文藝作品，得到不少好評。(廖錦華等，2003 B)

同年公映的《甜姐兒》(1957年／黑白／粵語)這部電影李小龍只屬客串演出，戲份並不多，但他在影片中再一次大跳他所拿手的恰恰舞，確實令人叫絕。故事講述一個刁蠻少女(文蘭飾)，與歡喜冤家兜兜轉轉，最後成為佳偶。李小龍在影片中飾演文蘭的同窗同學，演出客串的他與女主角文蘭跳的這一場恰恰舞，卻更是受到觀眾的注目所致。(廖錦華等，2003 B)

1958年上映的《人海孤鴻》(1958年／彩色／粵語)是李小龍生涯中的最後一部粵語片，拍完此片後他隨即赴美求學。故事中的李小龍飾演一個戰爭孤兒片中飾演一個小流氓「阿三」。雖是學生身分，但抽菸、動刀威脅老師、捉弄同學無所不為。後來再進一步誤入歧途，受壞人利用。所幸受到飾演孤兒院院長的吳楚帆不離不棄的扶持，他才良知得以重現，協助倒破壞人的巢穴，將壞人繩之以法。李小龍在此片演出極為出色，

隨即帶來社會上的巨大反響，令人們意識到重新教育下一代的重要性，由於影片所反應出的社會問題歷久彌新，所以有多部電影也以此為鑑。20 多年前就有製片家把這個題材重新編劇拍成電影，由香港影星劉德華與莫少聰領銜主演。（廖錦華等，2003 B）

青年時期的李小龍青春洋溢 愛好跳恰恰舞，這個時期的他曾獲全香港恰恰舞邀請賽冠軍，在他於香港期間曾以教授著名武師邵漢生恰恰舞，來換取對方教他中國拳法，不過他卻沒有學。1960 年代李小龍赴美求學後，他在美國也曾教過一些當地人跳恰恰舞，據聞他的恰恰舞老師是一位名叫泰瑞 (Terry) 的菲律賓人所傳授的。而李小龍在他青年時期所拍攝的電影裡，都有大量跳恰恰舞的鏡頭，清新斯文、恰恰叫絕、魅力四射、傾倒眾生。（廖錦華等，2003 B）

（三）勇闖好萊塢的東方英雄

1959 年 5 月，由於喜常與人爭鬥以致對學習成績不佳，李小龍的家人決定將他送回出生地美國。李小龍赴美後在美國先進入西雅圖愛迪生技術學校 (Edison Technical School)，於稍後申請進入西雅圖華盛頓大學攻讀。大學時期的李小龍主修哲學，他副修了包括心理學、戲劇學等等的各樣學科。在他就讀大學的期間，他也因此認識了他的妻子琳達。1962 年 4 月，大二期間的李小龍租用了校園的一個停車場角落，開啟了「振藩國術館」的招牌。他邊教學邊刻苦磨煉，使他的武藝大有長進，尤其以腿法造詣更為精深。（維基百科，2015）

1964 年李小龍應邀出席美國長灘空手道錦標賽 (Long Beach Karate Tournament) 餐與表演賽。他被電視影集《蝙蝠俠》的製作人威廉·道爾 (William Dozier) 賞識，邀請他參與新片試鏡，於 1966 年 4 月 30 日，李小龍與美國廣播公司簽訂了一共 30 集電視影集《青蜂俠》的出演合同，擔任演出青蜂俠的助手「加藤」(Kato) 一角，可惜該影集並未全數撥畢 該影集最後只播出一季共 26 集隨即遭到腰斬。但他之後以「加藤」一角演出於 1966 年客串演出《新娘駕到》(Here Come the Brides) 於 1967 年客串演出 3 集《蝙蝠俠》並在同年客串演出《無敵鐵探長》(Ironside)。（維基百科，2015）

1967年7月9日，李小龍正式在洛杉磯的振藩國術館，確立其武道哲學「截拳道」(Jeet Kune Do) 之名稱，這是李小龍生前最後親自開館授徒的武術學校可惜該影集並未全數撥畢 該影集最後只播出一季共 26 集隨即遭到腰斬。但他之後以「加藤」一角演出於 1966 年客串演出《新娘駕到》(Here Come the Brides)，他於 1967 年客串演出 3 集《蝙蝠俠》並在同年客串演出《無敵鐵探長》(Ironside)。(維基百科，2015)

1968 年李小龍再次參與電影指導工作，他先後在甸·馬田所主演的特務片《風流特務勇破迷魂陣》，及安東尼·奎恩主演的電影《春雨漫步》擔任動作指導。1969 年公映的電影《醜聞喋血》是李小龍在留美時期首部參演的作品，劇中他飾演反派角色黃宏度大快人心，其後他於電影《血灑長街》(《長街》Long Street 或稱《血灑長街》Bloodbath on Long Street, 1970 年) 擔演一個小角色。(維基百科，2015) 1970 年，李小龍曾創作以民初時代為背景的中國武俠片電影劇本《無音簫》(The Silent Flute)，並成功覓得他的兩個學生：斯特林·席林芬 (Stirling Silliphant 著名作家，演員)，與影星詹姆斯·科伯恩 (James Coburn) 合作。使華納兄弟公司對該片腳本很感興趣，並派出製作團隊三次訪問印度尋找適當的取景位置。不幸的是，適當的位置可能未被發現，該製作團隊缺乏公司支持因而關閉。他的努力再次受挫了，李小龍決定在他的演藝生涯設計一種新的方法來達成他的目標。(Lee & Little, 2000A)

(四) 不是猛龍不過江

1970 年，邵氏兄弟電影公司曾透過李小龍好友小麒麟接洽邀他返港拍片，但當時李小龍提出影片製作成本不能低於 8 萬美元、並要求擔任電影的武術指導、有權利修改劇本，以及由他邀請的外籍演員要以美元支薪等要求，令邵氏電影高層無福消受，最終未能合作。之後邵氏電影行政總裁鄒文懷因不滿邵氏的薪水制度離職出走，另創嘉禾電影公司，鄒懷文派導演羅維的太太劉亮華到美國邀請李小龍返港發展。李小龍返港後，先後拍攝五部電影和一部電視劇。(維基百科，2015)

1. 《唐山大兄》 (1971年／彩色／國語)

《唐山大兄》是由真人真事改編而成。唐山大兄本身原本只是一個很平凡的年輕華人，一個旅居泰國的華僑，可是這個平凡的青年卻在 90 多年前，做了一件不平凡的事，因此現在唐山大兄被雕刻成一座銅像，座落於泰國首都曼谷的一座花園裡，供人們紀念。(廖錦華等，2003 D)

當時粵語片正處於低潮，幾乎停止出產。李小龍替羅維拍《唐山大兄》以及《精武門》，原版都是國語對白，後來嘉禾電影公司重新發行才配上粵語對白。在此形勢下，李小龍憑藉著一身好武藝與個人銀幕魅力，不僅在 70 年代初期掀起一股電影熱潮，將觀眾拉回戲院中，讓衰退的香港電影工業重新找到一線生機，使嘉禾電影奠定基礎；亦使功夫片復甦，賦予新的面貌與活力。他的電影也身價百倍，轟動了全球，使人們對中國電影刮目相看。(維基百科，2015)

2. 《返回故鄉港》 (1971年／彩色／國語)

《返回故鄉港》是為了李小龍量身打造所拍攝的電視劇，李小龍在本劇中飾演的主角，叫做方義傑，方義傑在他 20 歲時為了幫助家裡籌措生活費，因而隻身一人前往加拿大工作，但又被轉送往美國，最後成功回到故鄉香港的故事，此劇集總共原有 34 集，但卻因為收視不俗因而於後多加戲，最終變成 37 集結尾。(百度貼吧，2012)

3. 《精武門》 (1972年／彩色／國語)

《精武門》講述了一個為民族雪恨、為師父復仇的故事。香港嘉禾電影公司繼續承接《唐山大兄》的氣勢，實行再走民族英雄的路線。要不平凡的李小龍把傳說中的傳奇人物再次活現。不過，李小龍不是飾演一代宗師霍元甲，而是他的得意弟子陳真。(廖錦華等，2003 E)

片中李小龍所飾演霍元甲的弟子陳真，他在追查中得知師傅是被日本人毒死的，他大鬧上海租界公園與日本道場，砸爛污衊中國人是「東亞病夫」和「華人與狗不得入內」的牌匾，片中李小龍不使用彈翻床（作者確定在正式國際體操競賽上那個叫彈翻床項目）等輔助工具及替身，且首次將雙節棍搬上大銀幕，他所道出的那句經典對白：「中國人不是東亞病夫」，自此成為華人世界所傳頌。該片票房收入超過 54 萬美元，創下當年香港最賣座電影第二。（維基百科，2015）

4. 《猛龍過江》（1972年／彩色／國語）

《猛龍過江》這部片並沒有以任何歷史背景作為依據，但由於嘉禾電影公司的老闆鄒懷文開放讓李小龍書寫此劇的腳本，因此李小龍在此劇中穿插了一些他自己在旅美歲月中，所見所聞或是親身經歷的事情作為電影中的元素（廖錦華等，2003 F）。

1972 年李小龍與嘉禾公司合組協和公司，《猛龍過江》是一部李小龍自導自演的影片。最精采的戰鬥場景被安排到古羅馬競技場，《猛龍過江》也由此成為香港電影史上首部遠赴歐美取景的電影。該片在臺灣上映時，創下台灣影史有史以來的最高票房記錄，並榮獲第 11 屆金馬獎的優等劇情片大賞。（維基百科，2015）

5. 《龍爭虎鬥》（1973年／彩色／英語）

《龍爭虎鬥》是李小龍手部躍上國際影壇的得意之作，這部電影使他榮升為中華第一位打入好萊塢影壇的國際巨星。李小龍在該片所飾演的一個青年武術家，他是出自少林的頂尖高手一名叫李。他一為家人報仇，二為武林除害，三為國際刑警緝凶。而深入一個孤島，龍爭虎鬥從此展開。（廖錦華等，2003 G）

本片是李小龍與美國華納兄弟公司合作拍攝，亦是李小龍首次的好萊塢電影中出任主角，本片使李小龍一躍成為世界級國際明星。片中的李小龍將少林高僧的角色詮釋的冷漠嚴峻，在腳色張力與性格表現上他則表現得淋漓盡致。本片由於是中美聯合出資合

作，壯麗的場景與豐富深入的腳本詮釋使得本片成為李小龍返港後的五部系列電影中最為賣座的一部。在此片的格鬥場景中，李小龍展示出少林齊眉棍、菲律賓短棍、雙節棍等絕世武藝，使得功夫電影超脫到了另一個層次。（維基百科，2015）

6. 《死亡遊戲》（1973年／彩色／英語）

《死亡遊戲》是李小龍生前唯一親自編寫劇本且自導自演的原創劇本電影，同時本片也是李小龍生前未完成的遺作，他的消逝成為了一個跨越時代的永恆遺憾。李小龍所飾演的故事主角盧比利，是一位知名的武打巨星。既然擁有如此崇高的知名度，自然成為了國際黑幫集團的敲詐對象。黑幫集團的總裁是一位年近花甲的禿頭老人，他擁有來自世界各地的武林高手，專門物色知名巨星，然後強做他們的經理人，以謀取暴利。如未得逞就大加騷擾，甚至暗殺。在他網羅的高手中有高達 2.2 米的黑色巨人、有來自韓國的合氣道大師、菲律賓的魔杖怪傑和美國的空手道冠軍等等，要對付這幫人等確實不容易。（廖錦華等，2003 H）

中國有一句古老的諺語：「生是一個等待死亡的歷程」。這句話套用在李小龍的一生實在是悲劇，它一語成讖的使《死亡遊戲》成了李小龍的未竟遺作。1978 年，為了紀念李小龍，該片以男星羅文在次出任主角重新拍攝，由於出自於大眾對李小龍的懷念，該片獲得了很高的票房（維基百科，2015）。與其說是這部電影獲得了歡迎，不如說是李小龍臨終前的回顧與片尾安妮的歌聲緩緩升起回顧著李小龍的生涯場景，兩相出彩的搭配喚起也終結了李小龍的一生，李小龍在這邊正式的向世人謝幕了，但他的勇敢精神卻是永不止息。

表 6-1 李小龍演出電影列表

編號	演員	年代	名稱
01	略	1941	《金門女》
02	略	1948	《富貴浮雲》
03	略	1949	《夢裡西施》
04	略	1950	《細路祥》
05	略	1950	《凌霄孤雁》
06	略	1951	《人之初》
07	略	1953	《危樓春曉》
08	略	1953	《母淚》
09	略	1953	《父之過》
10	略	1953	《苦海明燈》
11	略	1953	《千萬人家》
12	略	1953	《慈母淚》
13	略	1954	《無風》
14	略	1955	《愛》
15	略	1955	《守得雲開見月明》
16	略	1955	《兒女債》
17	略	1955	《孤星血淚》
18	略	1955	《孤兒行》
19	略	1955	《許顛納福》
20	略	1956	《早知當初我唔嫁》
21	略	1957	《雷雨》
22	略	1957	《甜姐兒》
23	略	1960	《人海孤鴻》

編號	演員	年代	名稱
24	略	1968	《醜聞喋血》
25	略	1971	《唐山大兄》
26	略	1972	《精武門》
27	略	1972	《猛龍過江》
28	略	1973	《龍爭虎鬥》
29	略	1973	《死亡遊戲》

表 6-2 李小龍演出影片列表

編號	演員	年代	名稱
01	略	1966	《青峰俠》
02	略	1966	《新娘駕到》
03	略	1967	《蝙蝠俠》
04	略	1967	《無敵鐵探長》
05	略	1968	《醜聞喋血》
06	略	1968	《可愛的女人》
07	略	1971	《返回故鄉港》

以上影片，李小龍晚年以《唐山大兄》、《精武門》、《猛龍過江》、《龍爭虎鬥》、《死亡遊戲》五部電影，為轟動全球且至今廣為流傳的代表作，尤其他此五部電影的武術表演場面極多，銀幕形象最深入全球人心，他本身不僅身兼男主角，更投入劇本的編寫創作。

第二節 李小龍之《死亡遊戲》

《死亡遊戲》是李小龍生前唯一親自編寫劇本且自導自演的原創劇本電影，其故事內容與其自身經歷有高度性重疊，但《死亡遊戲》卻也是李小龍生前未完成的遺作。由於《死亡遊戲》是李小龍人生最後的劇作，也是其親手編劇發想寫作的劇本。因此，在《死亡遊戲》內可以看到許多李小龍歷時的人生縮影。

讓我們來解析看看究竟是什麼樣的生命經歷讓李小龍寫出此獨一無二的電影劇本《死亡遊戲》。

一、名

在《死亡遊戲》中，李小龍所飾演的動作片明星盧比利，是一位知名的武打巨星(Lee, 1973)。

1966年，《青蜂俠》開始拍攝了。拍攝歷時半年，但該系列只持續了一季共26集就結束了。其後以「加藤」角色演出3集《蝙蝠俠》及在《無敵鐵探長》(Ironside)和《新娘駕到》(Here Come the Brides)中客串。在他們拍攝的過程中，攝影機無法清楚記錄的打鬥場面，因為李小龍的速度太快了。他們請他放慢速度以利捕捉動作。不到幾年，李小龍的功夫引起觀眾熱烈的迴響，他所演出的影片也成為炙手可熱的收藏項目。(Lee & Little, 2000A)

1970年，李小龍回到香港探視自己五歲的兒子李國豪。當他踏上香港時，他很驚訝，因為全港上下熱烈歡迎這個華人英雄「加藤」。他受訪參加電視台的談話性節目。他不知道，香港的电影製片人已經對他產生濃厚的興趣。(廖錦華等，2003Q)

由上的兩段生命經歷可知道，李小龍成名於1966年，《青蜂俠》的助手「加藤」一角，使他躍上大螢幕成為炙手可熱的武打巨星。但在《死亡遊戲》的電影開頭，李小龍正從《猛龍過江》最後在羅馬競技場與對手對峙的場景中下場休息。所以因此可以推斷李小龍所想寫的盧比利(即他自己的縮影)應是指1972年已經拍攝《猛龍過江》早已聞

名並且風靡於香江與華人世界的李小龍。

在美國居留五年的李小龍開始思考是否要將武術作為終生志業。1964年，李小龍被一些舊金山男子質疑反對他教授功夫給非華裔學生，並要求他接受挑戰。如果李小龍被擊敗，他必須終止對非華裔學生武術教學。李小龍接受了挑戰，在挑戰者抵達奧克蘭的擂台後，李小龍約花三分鐘就讓他倒地了。(Lee & Little, 2000A)

由上可知，對於黑幫勢力的威脅可以視作赴美旅居5年時李小龍開始開館授徒時，對其發出挑戰並質疑華人功夫不應當沾染高貴白種人的看其不順眼者之勢力。而對於李小龍而言，這樣的挑戰只要是不傷及無辜、不傷及其身邊親友的，他向來無所畏懼的接受挑戰。

李小龍總愛幻想故事的想法。他一直希望能將傳統中華文化的智慧介紹給西方，剛好當時他所工作的電視公司正打算拍攝一部場景在西部的東方僧侶漫遊下鄉解決問題的電視劇。李小龍所提出的想法在華納兄弟公司受到熱烈歡迎。製片商在受訪中以大篇幅讚賞李小龍對該系列片子所擬出的意圖，李小龍發揮了東方智者的智慧。但最後這個角色並未提供給李小龍，而是由大衛·卡拉丁 (David Carradine) 出任飾演。製片商大張旗鼓聲稱該系列電視劇是真正的「功夫」。由於當代華人於社會結構中的腳色尚屬低階，選用華人影星並不是一個有利可圖的商機。巨大的失望也使李小龍尋求其他方式來打破工作上的玻璃天花板。(Lee & Little, 2000A)

1970年，李小龍曾創作以民初時代為背景的中國武俠片電影劇本《無音簫》(The Silent Flute)，並成功覓得他的兩個學生，斯特林·席林芬 (Stirling Silliphant 著名作家，演員)，與影星詹姆斯·科伯恩 (James Coburn) 合作，使華納兄弟公司對該片腳本很感興趣，並派出製作團隊三次訪問印度尋找適當的取景位置。不幸的是，適當的位置可能未被發現，該製作團隊缺乏公司支持因而關閉。他的努力再次受挫了，李小龍決定在他的演藝生涯設計一種新的方法來達成他的目標。(Lee & Little, 2000A)

在《死亡遊戲》中，比利的叔叔說出了一句很有意思的話，令人省思。他勸比利想想高處不勝寒、站的越高、摔得越痛的道理。比利回答：「我相信我站在這個位置是當之無愧的，因為我很努力做我的工作」；比利的叔叔說：「正直是一項很貴的東西，你願

意用什麼代價來買它？」而在現實生活中的李小龍也如同《死亡遊戲》片中的盧比利。他很努力並全心全意致力於他的工作上，所以當李小龍他一直希望能將傳統中華文化的智慧介紹給西方，剛好當時他所工作的電視公司正打算拍攝一部場景在西部的東方僧侶漫遊下鄉解決問題的電視劇。李小龍發揮了東方智者的智慧所提出的想法在華納兄弟公司受到熱烈歡迎。所以李小龍才可以無愧於心的說出：「我相信我站在這個位置是當之無愧的」。但現實中的李小龍，不管他如何的努力，他還是碰到 1960-1970 年代美國的種族歧視與膚色不平等等問題。是的，他受挫折了，他站的越高，同時就摔的越痛。面對著比利的叔叔說：「正直是一項很貴的東西，你願意用什麼代價來買它？」的同時，李小龍選擇尋求其他方式來打破工作上的玻璃天花板，並在他的演藝生涯設計一種新的方法來達成他的目標。

二、利

吉爾伯特·L·約翰遜 (Gilbert L. Johnson) 在 1975 年李小龍所出版的《截拳道之道》(Tao of Jeet Kune Do.) 的書序有提到：希望本書 (即《截拳道之道》) 能成為所有武術家靈感與智慧的泉源，也希望其智慧能與日俱增。然而令人遺憾，卻又無可避免的是，本書的出版必將會導致一大批所謂的「截拳道學校」蜂擁出現。而其創辦者卻只是一些掛羊頭賣狗肉的招搖之徒。警惕這些學校，如果他們所教的內容違背了截拳道的基本原理，則說明他們並未真正理解本書的精義。

李運 (Yimm, Lee.) 在 1967 年與李小龍共同出版的《詠春功夫》內提到：由於電視及電影的影響，一般人對中國、日本、韓國的武術，逐漸地發生興趣。同時武道館在美國各地亦有如雨後春筍，不斷地增加。這些道館中，有些則是很優秀的，但亦有很多素質、設備皆很差的道館。目前就有很多中國人或外國人藉著功夫的名義開設道館來賺錢，有很多人則是對武術僅有粗淺的認識，卻當起了教練，這種人實在是中國武術界的大敗類。這種結果，將使中國武術走上日本空手道同一命運的路途。過去的數年來，美國的空手道界一片混亂，由於各地都有空手道館的設立，教練的素質良莠不齊，道館間

紛爭不止。為了私利，互相打擊，完全無顧武德。更有很多對空手道一知半解的人設館授徒，騙取學生的學費，雖然這些道館並無法維持很久，但已使空手道的地位大大地低落，我希望中國武術不會與日本空手道同樣地走上這種地步。

由上可知，李小龍所描寫的黑幫德蘭博士等人可以視作：在其創立截拳道，並藉尤其在電影與電視影集上出名所造成的中國功夫效應與中國功夫熱潮下，美國所時興以李小龍截拳道學校與功夫學校所賺錢的獲利者。因為在當時憑著李小龍所造成的功夫旋風，只要掛上李小龍或截拳道等招牌所設立的學校即有利可圖。當中的武術教師與教練素質卻良莠不齊，當中有中國人的、也有美國人的，但大多都只是拿李小龍的成名作為賺錢獲利的手段。

三、情

(一) 關於愛情與家庭

1963 年在西雅圖華盛頓大學裡 李小龍遇到了他生命中的另一半，琳達·愛莫莉 (Linda Emery)。琳達對李小龍的認識起始於李小龍的學員在琳達的母校加菲爾德高中 (Garfield High School) 所開設的中國哲學講座，並在夏天畢業後，在李小龍的華裔前女友蘇安凱 (Sue Ann Kay) 的介紹下開始進入振藩國術館學習武術。過了不久，琳達發現眼前的教練比訓練更加有趣。1964 年李小龍和琳達結婚了。而在此同時，李小龍決定開始他的武術教學事業。他計劃在全美各地開設數間武術訓練學校並培訓一批助理教練教給來幫助他籌組營運。李小龍與琳達婚後雙雙輟學，在告別了西雅圖華盛頓大學與木村武之後，李小龍和琳達搬到奧克蘭建立了第二所武術學校。在奧克蘭生活的這段時間，李小龍認識了詹姆斯·李。兩人成為堅定不移的朋友，詹姆斯對李小龍的武術印象深刻，他希望能與李小龍開設一所武術學校。因此，第二個振藩國術館驀然成立。(Cadwell, 1978)

關於愛情與家庭，很有意思的是，李小龍在其剛赴美時，對其友人說：「他還是喜

歡華人的女孩子，因為溫柔賢淑」。他認為洋人女孩子都太活潑開放了，不適合他。但當他在就讀西雅圖華盛頓大學時，卻遇到他此生的另一半琳達·愛莫莉。年輕時的琳達長得非常漂亮。她的美並不是西洋女孩那種開放與自信滿滿的漂亮，她就像西洋古典淑女的那樣散發著賢淑良母的氣質。而在現實生活中，她也總是扮演著支持李小龍賢內助的腳色，就如同《死亡遊戲》中盧比利的金髮歌手女友安妮一樣，面對著挑戰，她總是處處關心著李小龍，並為李小龍的事業與人生安全感到憂心與關心。比起傳統中華女孩在家扮演前妻良母的腳色，琳達在更多方面總是發揮著西洋女孩獨立自主的以身為一個獨立個體的人所盡其所能的幫助著李小龍。

1965年2月1日李小龍的第一個兒子李國豪 (Brandon Bruce Lee) 誕生了。一周後李小龍的父親，李海泉逝世於香港。李小龍慶幸父親在臨走之前還能見到他結婚生子的那。因著對母親的擔心與掛，李小龍決定返港探母。他們一家住在香港彌敦道四個月。在香港停留的這段時間，李小龍也回去請教他的師父葉問關於詠春功夫學校的營運智慧。(Lee & Little,2000B)

離開香港後，李小龍一家回到了久違的西雅圖，他們一家住在琳達的娘家四個月。在此期間，李小龍花費了大量時間與木村武之一同營運西雅圖的振藩國術館。回到奧克蘭後的幾個月，李小龍舉家遷移至洛杉磯。在洛杉磯的期間，他得到了埃德帕克幫助開設了洛杉磯振藩國術館。洛杉磯振藩國術館是李小龍生前最後親自授徒的武館，武術館位置在洛杉磯大學西街 628 號 (628 W College St, Los Angeles)，並收到了丹·伊諾山度 (Dan Inosanto) 等人作為洛杉磯振藩國術館的助理教練。(Lee & Little,2000A)

1971年夏天，李小龍離開洛杉磯飛往香港，然後到泰國曼谷拍攝電影《唐山大兄》(The Big Boss) 在拍攝《唐山大兄》的期間，邵氏兄弟公司總裁邵逸夫先生企圖情說李小龍離開嘉禾。但李小龍已經簽署了協議，因此他必須與鄒文懷一同工作。因為赴泰冰廠拍片的條件艱苦嚴苛 李小龍的家人並未陪他此行。(廖錦華等，2003D)

在《死亡遊戲》片中，安妮與比利交談的這一幕對手戲可以知道，李小龍始終是孝順與顧家的。1965年李小龍的父親，李海泉逝世於香港。李小龍慶幸父親在臨走之前還能見到他結婚生子的那天。因著對母親的擔心與牽掛，李小龍決定返港探母。當 1967

年和 1971 年間李氏家族開始經濟窘困。李小龍努力在演藝事業中進取確實使他在一些電視劇和電影中獲得一些角色。為了支撐家庭，李小龍教開始在好萊塢教授私人武術—截拳道。1971 年夏天，李小龍離開洛杉磯飛往香港，然後到泰國曼谷拍攝電影《唐山大兄》(The Big Boss) 在拍攝《唐山大兄》的期間。因為赴泰冰廠拍片的條件艱苦嚴苛，李小龍的家人並未陪他此行。在家庭中李小龍總是扮演著好兒子、好丈夫、好爸爸的角色，寧可自己吃苦，也要盡心盡力的撐起一個家。

四、武

當李小龍 13 歲時，他開始拜葉問為師，師從葉問學習詠春拳法。五年來認真研究，並為李小龍所精通。此外這段時期，他還練過洪拳、白鶴拳、功力拳、蔡李佛、太極、譚腿、少林拳、戳腳、截拳等拳種。1957 年奪得香港校際拳擊比賽少年組冠軍。青年時期的李小龍常在街上與人打架。即使在這些打架中李小龍往往能使出詠春的最新技能痛揍對手，但師父葉問的智慧使他了解到武術訓練的真正價值「是透過身體對抗的技能來建立信心，而這份榮譽，一點也不需要透過爭執打鬥來不斷保護捍衛，它是了然於心的」。 (李振輝，2010)

李小龍的武術亦如傳統武術與現今新武術的散打搏擊般，往往是採取新式拳擊的站姿與手勢並配合舞蹈的快速滑步，以直拳、標指或踢擊直接命中敵人比賽中所不能攻擊的要害 (在其著作中最常提到的尤以眼睛與下襠為主)。某些武術界人士譴責這種攻擊太野蠻、殘酷和不人道。但是李小龍總是覺得：學習武術自衛術的主要目的在於自我保護。 (Lee & Uyehara, 2008)

他常說：「英勇尚武的意思是好戰。我們不是在做遊戲，我們做的事關乎你或者他的生命。由於生命只有一次，你必須盡可能地小心」。他說：「當我們把武術作為一種體育運動來看時，便設立了一些規則，隨之也產生了一些缺點。當你想變得非常文明時，你就會因為害怕傷害對手而受限制，這樣就會削弱防守技術」。 (Lee & Uyehara, 2008)

武打場景往往是許多李小龍影迷與許多觀眾所津津樂道的。因為在格鬥中，他往往

可以向觀眾展現他的武術哲學。李小龍剛中帶柔、柔中帶剛的拳法令觀眾如癡如醉。李小龍的魅力不僅於此，他在示範的同時還能在武功中加入幽默與詼諧，這顯示著他的武術力量、精準與速度兼具。即使在這些打架中李小龍往往能使出詠春的最新技能痛揍對手，但師父葉問的智慧使他了解到武術訓練的真正價值「是透過身體對抗的技能來建立信心，而這份榮譽，一點也不需要透過爭執打鬥來不斷保護捍衛，它是了然於心的」。李小龍常說：「英勇尚武的意思是好戰。我們不是在做遊戲，我們做的事關乎你或者他的生命。由於生命只有一次，你必須盡可能地小心」。在此，可以看出李小龍善卒愛俘與珍愛生命的一面。

五、德

(一) 關於重創與重生

李小龍對於武術專業與體育訓練的悉心。除了實際與學生的對練中展現外，因為長期劇烈的有氧訓練和重量訓練。他的腹部和前臂的鍛煉尤為卓著。練武之外，大部分的時間李小龍都在看書，嚴苛的訓練之外。他還嚴格注意自己的食物攝取和營養管理。這是他對於武術的熱忱，但這份熱忱卻也成為日後他受傷的隱憂。1970年的某一天，李小龍沒有熱身，直接拿起125磅重的槓鈴，做了「早安運動」練習（早安運動是一種經由肩扛槓鈴 彎腰抬頭來訓練背部的一種訓練方式）。李小龍受傷了。經過一番痛苦和多次試驗，醫生確定他傷害到第四骶關節，他被奉命需要完全臥床休息，並告訴記者，他永遠不會質疑武術。未來半年，李小龍只能待在床上。這是一個非常令人沮喪、鬱悶和痛苦的時候。李小龍重新確定目標，並加以埋首寫作。也是在這個時候，他的許多思想著作得以被保存下來。幾個月後，李小龍開始復健，並小心翼翼地逐步恢復自己的實力。他決定他將再次盡自己的心力奉獻在他所愛的武術上。（Bruce Lee Enterprises, 2010）

每個人的一生中總是會遇到谷底，才有機會重生。在這一點上，李小龍與盧比利也是一樣的。雖然李小龍沒有經歷向盧比利在片場上被人槍殺毀容的可怕經歷，但他也曾

碰過每一個運動員聞之色變的運動傷害，而且是在他的武術與電影事業都正值高峰的時期。1970 年的某一天，李小龍沒有熱身，直接拿起 125 磅重的槓鈴，做了「早安運動」練習（早安運動是一種經由肩扛槓鈴 彎腰抬頭來訓練背部的一種訓練方式）。李小龍受傷了。經過一番痛苦和多次試驗，醫生確定他傷害到第四 骶關節，他被奉命需要完全臥床休息，並告訴記者，他永遠不會質疑武術。未來半年，李小龍只能待在床上。這是一個非常令人沮喪，鬱悶和痛苦的時候。李小龍重新確定目標，並加以埋首寫作。如果說《死亡遊戲》中盧比利的重創是在片場被人槍殺，他的重生是為他自己設計一個新面孔以面對未來。那李小龍的重創恐怕就是運動傷害所導致長期的臥病在床，而他的重生則是重新確定目標、埋首寫作，將他的武藝所學與武術思想以著作的方式保存下來。

（二）關於挑戰與原諒

正如李小龍鞏固了他的計劃，以擴大自己的武術學校，豈知機會正悄悄的降臨。1964 年八月，埃德·帕克 (Ed Parker) 邀請李小龍至加州長灘的第一屆國際空手道巡迴賽示範 (First International Karate Tournament)。這是一場壯觀的盛會。李小龍連同他的夥伴木村武之向觀眾展現他的武術哲學。李小龍剛中帶柔、柔中帶剛的拳法令觀眾如癡如醉。李小龍的魅力不僅於此，他在示範的同時還能在武功中加入幽默與詼諧。這顯示著他的武術力量、精準與速度兼具。(Lee & Little, 1997B)

早期李小龍的武術主要來自於葉問的詠春，漸漸的他對武術的興趣提升到了哲學的層次。在奧克蘭中的挑寡擂台賽加速了他的自我探索。即使他獲勝了，但他仍非常失望。因為即使他能夠三分鐘內收拾對手，但他無法在三分鐘內和氣勸阻對方。這是一個轉折的里程，就這樣詠春開始演變為截拳道。(Bruce Lee Enterprises, 2010)

李小龍《死亡遊戲》中對於黑幫中的蘭德博士所想掌控與控制的世界搏擊錦標賽其靈感來自 1964 年八月，埃德·帕克 (Ed Parker) 邀請李小龍至加州長堤的第一屆空手道錦標賽示範。而在《死亡遊戲》中，面對著痛失愛人而準備在皮包內暗藏手槍槍殺賈梅納報復的安妮，比利溫柔的將安妮與她的手槍放回皮包內，溫柔地說：「不要那樣做，

因為要做的已經有人在做」。可以看出李小龍的武德。對李小龍的一生而言，武術最主要是學來自衛與防身用的，而不是作為一種復仇的工具。當比利在休息室打敗賈梅納並將賈梅納一腳踹進休息室的置物櫃時也只有留下一句：「你輸了」。可以看出，李小龍學武從來不是為了治人於死與復仇，他只想告訴對方：「你錯了」，就這樣而已。

第三節 本章小結

本章提及李小龍的演藝開展。共分為二個部份來作探討。第一部分、李小龍的影片演出。關於李小龍的影片方面：李小龍尤其出生自死亡總共拍了 29 部電影與 7 部電視劇，其中打開期美國演藝之路而聞名世界的電視劇當屬 1966 年拍攝的《青峰俠》。而使李小龍站上華人與世界殿堂的電影則是其於返港時期 1971 年至 1973 年間所拍攝的五部電影《唐山大兄》、《精武門》、《猛龍過江》、《龍爭虎鬥》、《死亡遊戲》等五部電影作品，使他的人生生涯站至高峰。第二個部分談到李小龍的人生生涯與創作《死亡遊戲》之間的關係。由於《死亡遊戲》是李小龍人生最後的劇作，也是其親手編劇發想寫作的劇本。因此，在《死亡遊戲》內可以看到許多李小龍歷時的人生縮影。本節則以名、利、情、武、德五個篇章來細述關於李小龍的成名、關於李小龍所面臨的威脅與了然、關於其他人對於李小龍的敲詐與獲利、關於李小龍的愛情與家庭、關於掛心與安危、關於武術的真義、以及關於李小龍所面對的重創與重生、關於李小龍所面臨到的挑戰與原諒等等。

第柒章 結論

第一節 李小龍的魅力

李小龍之所以習武最初是因為中國於清末民初戰敗受人殖民與歧視而仇外，但使他擁有魅力閃閃發亮的是他以學習跳舞、拳擊、各家武術培養身心健康的價值觀，運動的愉悅將他帶出復仇的循環，使他祛除生命矛盾，再者李小龍赴美留學時勇敢而自信的人格特質，更是開啟他日後成功藍圖的動機與關鍵。如此樂觀自信的人格特質不但超凡，而且會感染身邊周遭的其他人，耀眼動人的人格魅力就如同神所賜與的禮物一般閃閃發亮。等待李小龍成功磨練而成為武中之霸後，他希望將和氣休養的哲理帶入武術之中。這樣的作法除了啟蒙過去東方輸贏二元論的運動價值觀，也開始改變西方價值體系。武術開始轉變，不只是運動，而進入了藝術的殿堂。修養、恆久於心的榮耀使武術走向禪的境界，截拳道的創立不僅開始改變人們的想法價值觀，其中的智慧與魅力也引發革命性的旋風改變世界，最後李小龍成熟時，他了解到真正的魅力就是簡單，他將本名李振藩改為藝名李小龍創造一個簡單易懂的魅力品牌。他努力工作，他不只是教學武術，他更演出電影，只要有機會，他不放過任何一個機會指導動作、創作劇本。他選擇將心力放在電影上因為他對表演有夢，有一天，他會讓他所創作所演出的電影感動人心，改變世界。另外李小龍也具備卓越的溝通能力，即使面對當代西方對華人的歧視與限制，灰心為人之常情，但他從未放棄爭取，如果走不下去了，他也能毅然勇敢離開找尋能夠發光發熱的舞台。這真的魅力非凡，他就像如龍般英武的神祉，像神賜予東方的禮物一般。他是新世代的華人英雄，也是龍之傳人的最佳榜樣。

研究者認為之所以李小龍擁有如此魅力，是因為他講了「三個所有魅力超凡的偉人都會說的通俗的故事」。第一、個人故事：我是誰？（他常強調他是李小龍，是個武藝愛好者）。第二、群體故事：我們是誰？（他在美國開設了三間振藩國術館，並將其所

創立的新興武藝稱作截拳道)。第三、集體目標：我們將做什麼？(他將哲學帶入了武術之中，他期望截拳道的誕生能帶來更多和平與修養。他創立振藩國術館並演出許多電影，因為他希望這樣的武術理念能打動人心，改變世界)。

李小龍首先是一位詠春功夫武術家，之後才演變為截拳道的創始人。當李小龍 13 歲時，他開始拜葉問為師，師從葉問學習詠春拳法。青年時期的李小龍常在街上與人打架。即使在這些打架中李小龍往往能使出詠春的最新技能痛揍對手，但師父葉問的智慧使他了解到武術訓練的真正價值。早期李小龍的武術主要來自於葉問的詠春，漸漸的他對武術的興趣提升到了哲學的層次。在 1964 年奧克蘭中的挑寡擂台賽加速了他的自我探索，即使他獲勝了，但他仍非常失望。因為即使他能夠三分鐘內收拾對手，但他無法在三分鐘內和氣勸阻對方。這是一個轉折的里程，就這樣詠春開始演變為截拳道。(Bruce Lee Enterprises, 2010)

因此，武術從根本上說就是身體動態的表達，最重要的是表達自己內心的人。武術是人類內心——如憤怒與恐懼——的真實表現。李小龍對世界武壇的影響，也不僅限於他所創建的「截拳道」武術本身，還有一種對當代世界武術的啟發。然而，在 20 世紀 70 年代，首次將中國武術推向世界，並為此做出突出貢獻的李小龍，當初卻是以中國武術的叛逆者的形象開闢國際武壇的。李小龍首次打破了傳統武術的門戶之見，秉棄了武術中許多華而不實的技法與套路，直取傳統武術技擊之精華。特別是將傳統武術中長期以來所蘊含的哲學思想——武道哲理提升了出來。創建了「以無法為有法」與「以無限為有限」兩句名言為代表的截拳道，從而為中國武術揭開了開創性改革的序幕。無疑這將對中國武術各門派之間的整合，以及中華武道體系的建立起了深遠的影響。李小龍表示，真正的武道要義技巧猶如沒有圓周的圓，動也猶如未動，緊張又猶如鬆弛。能視察外物之生息，而又全然似不注意，無任何的目的。無任何有意識的算計，沒有期盼沒有預先。真正的武道要義並非建立在技巧或說教的基礎上的，它只是表現真正的自我罷了。在這個學習的路程中，只有激發更多的問題、啟發更新的思想，才能一如李小龍以他的武道理念與思想體系依樣閃閃發亮有魅力。

李小龍演藝開展的魅力在那璀璨並富有冒險精神的旅程與他那豐富的演藝作品。李

小龍天生下來就是一個表演者，當年李小龍的童星演出已相當出色。而在童年時期的李小龍不只是一位天才子役，日後的青年時期，他更是一位舞動靈魂的文藝青年。而真正開啟李小龍在美國的演藝之路的是 1964 年 8 月加州長堤的第一屆空手道錦標賽示範 (First International Karate Tournament)。片商威廉·道齊爾邀請李小龍飾演其製作的《青蜂俠》中的助手加藤 (Kato) 一角，正式使華裔演員站上世界的舞台發光發熱、被世界所看見。1971 年香港嘉禾電影的老闆鄒文懷邀請李小龍回港發展，1971 年至 1973 年間，李小龍總共拍攝了《唐山大兄》、《精武門》、《猛龍過江》、《龍爭虎鬥》、《死亡遊戲》等五部電影作品。《死亡遊戲》該片與他的人生做結合，片中主角就是李小龍自己的化身。這與現實世界中的李小龍所主張的學習武術自衛術的主要目的在於自我保護不謀而合。

第二節 研究歷程反思

本書篇幅長達七萬多字，在研究者囉嗦了這麼多之後，我們不禁要問：
李小龍究竟有什麼魅力呢？
李小龍的魅力究竟是什麼？

其實研究者有一個長久以來都很尊敬的偶像，她就是流行樂女皇瑪丹娜。這是瑪丹娜 2012 年第 9 次巡迴演出的台上剪影



圖 7-1 瑪丹娜 2012 MDNA 世界巡迴演唱會舞台剪影

很多時候，我會看著這個背影而思考著：

她如果 NO FEAR，那 WHY YOU SCAR？

我愛死了這一幕，這背影永遠讓我想著不能怕！

瑪丹娜在 2015 年的葛萊美頒獎典禮上引言：

This will be a revolution of inquiring further.

這會是一場深度探尋的革命

Of not worrying about winning other's approval,

不再擔心去贏得他人的認同與肯定，

Of not wishing you were someone else,.....

不再期盼成為他人，

But perfectly content to be who you are.

而做最完整的自己，

Someone unique and rare and fearless.

獨一無二；與眾不同；勇敢無懼

I want to start a revolution of love. — Madonna

我想要展開一場愛的革命。 —瑪丹娜

我想歷史上站在世界之巔的能夠名留青史的偉人們都有著一個共同特質吧！那究是不是沒輸過，而是沒怕過！瑪丹娜是如此，李小龍更是如此。他們知道了這一次如何不再擔心去贏得他人的認同與肯定，不再期盼成為他人，而做最完整的自己，獨一無二；與眾不同；勇敢無懼，做最好的自己。研究者認為他們的人生就是開啟了一場深度探尋的革命，探尋著自己的無限可能，也打破了歷史上既有的框架，開啟了一場全新的革命。瑪丹娜打破了過去世界對女性歧視的框架，展開了一場性別的革命。李小龍打破了西方社會對於白種人優越論的種族歧視框架，他的一生都在實踐著種族革命。而能讓他們魅力不輟、永垂不朽的關鍵在於他們都終生致力於讓人類社會更平等、更自由、更博愛的

那天來臨。這是李小龍真正的魅力，也是魅力的真諦，僅將本文獻給每一個為愛而生，
為夢想而活的每一個你。



引用文獻

- Look 編輯部 (2003) 。功夫皇帝李小龍逝世 30 周年特輯。Look ,82 , 118-121 。
- 王文科、王智弘 (2009) 。教育研究法。台北市：五南。
- 加藤正英 (2005) 。燃燒中的亞洲：李小龍脫殖民的動力敘述。中外文學,34 (1) ,45-66 。
- 百度貼吧 (2012) 。2012 李小龍資料更新版。2015 年 4 月 08 日，取自百度貼吧李小龍吧帖子網址 http://tieba.baidu.com/p/1349992976?see_lz=1
- 吳文忠 (1957) 。體育史。台北市：國立編譯館出版。
- 李秋勤、黃德超 (2002) 。永恆巨星的一生—李小龍。香港特別行政區：明報周刊出版社。
- 李振輝 (2010) 。李小龍 Bruce Lee My Brother—李振輝回憶錄。香港特別行政區：正戲製作有限公司。
- 李德祥 (2006) 。中華武術。上海市：上海交通大學出版社。
- 孫祖玉 (2008) 。電影藝術中的東方修辭視覺化研究—以電影《李小龍傳》為例。商業設計學報,12 , 157-174 。
- 徐元民 (2005) 。體育史。臺北市：品度。
- 徐步臺 (2000) 。李小龍 (一九四〇至一九七三) 。中外雜誌,68 (6) , 86-95 。
- 秦詩怡 (2006) 。享樂與現實之間：李小龍功夫電影中的幻想 (未出版碩士論文) 。國立中央大學。桃園縣。
- 陳永輝、潘春娥 (2006) 。武術。長沙市：中南大學出版社。
- 陳默 (譯) (1974) 。李小龍傳奇。臺北市：巨人出版社。(Broch., 1974)
- 焦雄屏 (1981) 。現代英雄與反英雄—李小龍後的功夫片。聯合月刊,2 , 68-71 。

黃仲丘 (2010)。電視連續劇《李小龍傳奇》之幻想主題分析世新大學 (未出版碩士論文)。臺北市。

廖錦華 (2003)。寫真李小龍。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003)。畫說李小龍—一代童星 B。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003)。畫說李小龍—二節棍絕技 O。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003)。畫說李小龍—不朽英雄 Z。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003)。畫說李小龍—比武實錄 S。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003)。畫說李小龍—巨星殞落 V。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003)。畫說李小龍—巨星誕生 A。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003)。畫說李小龍—生活秘聞 T。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003)。畫說李小龍—死亡遊戲 H。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003)。畫說李小龍—死因揭秘 W。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003)。畫說李小龍—初入武林 I。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003)。畫說李小龍—表演精華 Q。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—紀念珍品 Y。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—唐山大兄 D。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—猛龍過江 F。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—軼事趣聞 U。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—進軍好萊塢 C。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—搏擊之王 N。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—截拳道不死 X。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—截拳道心法 M。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—截拳道示範 K。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—截拳道宗師 J。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—截拳道訓練 L。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—精武門 E。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。畫說李小龍—語錄文采 R。北京市：北京體育大學出版社。

版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。*畫說李小龍—練功秘訣 P*。北京市：北京體育大學出版社。

廖錦華、郭紅、廖明心 (2003) 。*畫說李小龍—龍爭虎鬥 G*。北京市：北京體育大學出版社。

維基百科 (2014) 。*武術*。2014 年 9 月 14 日，取自繁體中文維基百科武術條目網址
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%AD%A6%E8%A1%93>

維基百科 (2015) 。*李小龍*。2015 年 4 月 08 日，取自繁體中文維基百科武術條目網址
<http://zh.wikipedia.org/wiki/User:Chowronald/Chowronaldlibrary/%E6%9D%8E%E5%B0%8F%E9%BE%8D>

離蔚 (1974) 。認識一個人—《李小龍傳奇》(布洛克著)讀後。*書評書目*，18，34-35。

顏寧 (譯) (2011) 。*質性研究：設計與施作指南*。台北市：五南。(Sharan B. Merriam, 2011)

關國煊 (1988) 。李小龍 (1940-1973) ，*傳記文學*，53 (3) ，138-139。

龍之百科 (2001) 。*一代宗師：李小龍*。2014 年 9 月 14 日，取自龍之百科網址
<http://charisma2001.50megs.com/>

Bruce Lee Enterprises (2010). *The legacy of Bruce Lee*. Retrieved June 2, 2011, from The Official Website of Bruce Lee Web site: <http://www.brucelee.com/site/biography>

Cadwell, L. L. (1974). *Bruce Lee 1940-1973: Memorial Issue*(1st ed.). Burbank, CA : Ohara Publications Inc.

Cadwell, L. L. (1978). *Bruce Lee: The Man Only I Knew*(1st ed.). New York, NY : Warner Books Inc (Mm).

Cadwell, L. L. (1989). *The Bruce Lee Story*(1st ed.). Valencia, CA: Black Belt Communications.

Cadwell, L. L. (1993). *Bruce Lee : Dragon*(1st ed.). Via Flaminia, Roma, IT : Edizioni Mediterranee.

- Kimura, T., & Massengill, T. (2009). *Regards from the Dragon: Seattle* (1st ed.). Los Angeles, CA : Empire Books.
- Lee, B., & Lee, J. (1974). *My Martial Arts Training Guide: "Jeet Kune-Do"* (1st ed.). New York, NY : Pinnacle Books.
- Lee, B. (1975). *Tao of Jeet Kune Do* (1st ed.). Burbank, CA : Ohara Publications Inc.
- Lee, B., & Uyehara, M. (2008). *Bruce Lee's Fighting Method: The Complete Edition* (1st ed.). Burbank, CA : Ohara Publications Inc.
- Lee, B. (1963). *Chinese Gung Fu: The Philosophical Art of Self-Defense Revised and Updated* (1st ed.). Burbank, CA : Ohara Publications Inc.
- Lee, B., & Little, J. (1993). *Bruce Lee: Bruce Lee : Letters of the Dragon* (1st ed.). Boston, MA : Tuttle Publishing.
- Lee, B., & Little, J. (1998). *Bruce Lee: The Art of Expressing the Human Body* (1st ed.). Boston, MA : Tuttle Publishing.
- Lee, B., & Little, J. (1997). *Bruce Lee: Words of the Dragon: Interviews, 1958-1973* (1st ed.). Boston, MA : Tuttle Publishing.
- Lee, B., & Little, J. (1997). *Bruce Lee: The Tao of Gung Fu: A Study in the Way of Chinese Martial Art* (1st ed.). Boston, MA : Tuttle Publishing.
- Lee, B., & Little, J. (1997). *Bruce Lee: Jeet Kune Do: Bruce Lee's Commentaries on the Martial Way* (1st ed.). Boston, MA : Tuttle Publishing.
- Lee, B., & Little, J. (1997). *Bruce Lee: The Tao of the Dragon Warrior* (1st ed.). New York, NY : St. Martin's Griffin.
- Lee, B., & Little, J. (1996). *Bruce Lee: The Warrior Within : The Philosophies of Bruce Lee* (1st ed.). New York, NY : McGraw-Hill Companies.
- Lee, B., & Little, J. (2001). *Bruce Lee: Artist of Life*. (1st ed.). Boston, MA : Tuttle Publishing.
- Lee, B., & Little, J. (2000). *Bruce Lee: The Celebrated Life of the Golden Dragon*. (1st ed.). Boston, MA : Tuttle Publishing.

Lee, B., & Little, J. (2000). *Striking Thoughts: Bruce Lee's Wisdom for Daily Living* (1st ed.). Boston, MA : Tuttle Publishing.

Lee, B., Little, J. R., & Wolff, R. (1998). *Bruce Lee: Words From a Master* (1st ed.). New York, NY : McGraw-Hill Companies.

Little, J. R., & Little, J. (2002). *Bruce Lee: A Warrior's Journey* (1st ed.). New York, NY : McGraw-Hill Companies.

Little, J. (2001). *Bruce Lee - Official Publication of the Jun Fan Jeet Kune Do Nucleus, March 2001: Single Issue Magazine*. Burbank, CA : CFW Enterprises.

Neuman, W. L. (2006). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (6th ed.). Boston, MA : Allyn & Bacon Publishing.

Lee, Y., & Lee, B. (1967). *Wing Chun Kung-Fu* (1st ed.). Valencia, CA : Black Belt Communications.

