“龙虎武师”是个怎样的职业

独家对话成家班资深动作导演何钧，揭秘电影拍摄的台前幕后

成龙主演的《龙马精神》正在热映中，这部聚焦龙虎武师这一职业的电影，让观众们将目光投向了这个如空气般必需又有些“透明”的工种。

“龙虎武师”是武术界一类专门参加影视剧拍摄的武师，一般担任替身或作为特技演员存在，也经常会扮演打手等龙套类角色，像成龙、洪金宝等台前闪闪发光的功夫明星均出身龙虎武师。

带着对这一职业的好奇，新闻晨报·周到记者联系到了《龙马精神》动作导演、成家班成员何钧，他向记者讲述了自己的从业经历。

这位70后同样是龙虎武师出身，成为动作指导后分别凭借电影《十二生肖》和《邪不压正》获得了金像奖和金马奖最佳动作设计奖。

从籍籍无名的武师，到领奖台上手捧奖杯的资深动作指导，何钧是如今许多年轻小武师向往追求的目标，也是值得所有人尊敬的电影人。

【下为何钧自述】

初入行当自我怀疑：原来我那么差吗？

《太极宗师》整部电视剧拍了8个月，也是我入行后第一次全程跟组。

以前在运动队时，两个人对打的动作是大家提前编排好的，而且长年累月按照一组套路去演练，打得滚瓜烂熟，所以表现过程都很放松。

在剧组里，对打虽然也是编排好的表演形式，但不同的是我们要在现场套招，可能套招10分钟半个小时后就得要开始拍了。

这样的转变下，有些时候就会开始怀疑自己，从一开始心高气傲的心态，变成了会不停地想原来我那么差吗？练了那么久的东西在这为什么就用不上呢？

前两个月基本上都是懵的，两个月后跟周围不同部门的工作人员包括动作组的人熟了后，他们也在教我，了解越来越多就适应了。

拍《太极宗师》印象最深的是整部戏好像一直都在打，从头打到尾。

像我们武师一天可能换很多套衣服，前一秒钟还是在陈家沟练太极的学员，转头又变成了来攻打陈家沟的官兵，其他时候还在帮演员穿护具打泡泡粉，什么都干，就像一个螺丝钉，哪里需要我们，我们就会出现。

拍《小李飞刀》的时候，除了要拍打戏表现身手以外，也有些时候要讲台词表演，但我没有专业系统地学习过表演，所以很紧张。

那个时候我们总说一句话，你让我打一天我都愿意，但你让我讲一句台词，我会非常紧张，因为触及到了自己不太擅长的领域。

所以一开始就死记硬背台词，后来学会怎么去掌握台词，用自己的语言方式去表述，就慢慢习惯了。

第一次亲密接触：神话般存在的成家班

2000年，正好成家班的李忠志在找年轻的专业龙虎武师进入成家班，我们就见面聊了聊。

半年之后，志哥（李忠志）又打电话让我办去加拿大的签证，因为成龙大哥的《神奇燕尾服》在加拿大拍，先过去参与试一试。

从北京去多伦多的飞机上我想了很多，比如成家班是神话一般的存在，马上就要去跟成家班一起拍戏让人兴奋。成家班也是出了名的玩命的团队，大哥做的动作也都是玩命的动作，但就算是玩命也去到了当时最顶级的团队，不遗憾了。

到了剧组后作为新人，两三个月里做的都是比如打泡泡粉、搬海绵垫、帮忙穿护具等打杂的事，基本都是些刚入行还什么都不懂的时候干的事情。

至今记得志哥跟我讲的一句话：“何钧我不管你以前在国内拍戏，有多少人认可你，但是今天你进到成家班，你就是一个新人，你就从新人该做的事情开始做，不要想到一去你就能替谁打。”

最后戏快拍完了，要拍一场戏是安保被大哥打到化学池里，安保的替身要做翻腾入水的动作，而且不能用威亚而是用弹床来辅助，这个机会给了我。

现场的化学池是一个玻璃做成的圆形水池，面积有限，直径刚好比我的身高前后多出20公分，两边是很厚的玻璃，如果动作不准确很容易受伤。

下午正式拍摄时，我站上高梯准备跳弹床的时候，大哥过来和我：“你千万要想清楚，没准备好做的时候就不要跨出这一步，一旦准备好做了，就不要有任何犹豫。”

一开机，其实我的脑海就一片空白了，好像时间静止，能感受到很多双眼睛都在盯着，然后就听见大哥用普通话喊了一声“跳”，条件反射下我跳了出去，因为上午准备的时候我做了很多遍已经有肌肉记忆了，脚一踩上弹床再到空中，自然而然就开始做这个翻腾动作。

落水的那一瞬间，我感觉到脚和头都没碰着玻璃，这意味着非常准确地落水了，心情一下子就放松了。

出水后看到大家都在鼓掌，就知道自己没丢脸，把动作顺利完成了，有一种很强的成就感，这也是我在《神奇燕尾服》做的唯一一个动作。

后来快杀青时，志哥要帮我办去下一个国家的签证，他这句话意味着我有机会再跟着成家班拍第二部戏，也就是说他们认可我了，这就是在成家班的开始。

拍《新警察故事》撞断腿，“那一瞬间心想完蛋了”

2003年拍《新警察故事》，有一场戏要从一栋差不多二十多层的高层建筑墙面上穿滑轮滑下来，因为吊车高度没有那么高，所以我们直接在屋顶上设置了威亚装置。

一般来说，负责拉威亚的人平时是能看到威亚上的人的一举一动的，如果有什么突发情况，他可以第一时间做出反应保证演员安全。

但因为现场建筑太高了，位置和环境的限制下，他看不到演员的动作，所以前面做了测试，让他凭着手上的感觉记住绳子放出去的每一段长度，然后进行放威亚和停威亚。

大哥和（谢）霆锋他们两个都是自己做动作，先拍了他们两个人的戏，把他们从27楼放下去，每次都非常成功地完成了。

我是戏里一个女孩子的替身，要在这栋楼的另外一侧滑下来，那一侧的环境情况不太一样，快要接近地面的位置有一个雨棚。

这里的前几条都很顺利，到我拍第二条的时候，可能是上面放威亚的速度快了，地面拉威亚的速度慢了，我就撞到了钢做的雨棚上。

落地的时候处于高度紧张的状态，只知道撞到东西了，但我没有任何疼痛感，导演也没有喊Cut，就继续演。

接着就看到大哥和剧组的工作人员都往我这边跑，他们都在看我的腿，我一低头看到自己腿胫骨的位置骨头都露在了外面，那一刻想的其实不是疼痛，而是心里划过一行字——“完蛋了”，后来剧组就安排车把我送到了医院进行手术治疗。

从武师到动作指导：要提出解决方案

不管是做龙虎武师，还是后来做动作指导，我都尽自己最大努力用心去做每一件事，每一个镜头都尽力做到最好。

做龙虎武师，就对自己高要求表现好每一个动作，在能够完成的基础上努力做得更好更漂亮。

作为动作指导，身上则会有更多的责任，你要清楚演员、武师每一个人的特点，让对的人去完成动作。

实际上，动作要有刺激感画面感，会有一定的危险性，但我们是在拍电影，不是让演员和武师去送命，这其实是有些矛盾的，所以作为动作指导要想出解决方案，让危险在你的掌控之下，在安全的前提下去完成动作。

从龙虎武师到动作指导是一种比较常见的职业路径，也是一种垂直的纵向发展路线，一般来说是从小武行新人做到替身，再成为副指导，再升级成动作指导。

也有横向发展的路径，比如从龙虎武师到副导演，或者从事道具、制片工作等。

一部电影的动作组可能有十几二十位龙虎武师，但动作指导就只有一位，基本上一百个人里只有差不多个位数的人最后能成为动作指导。

难点在于，当你有了一定的经验和专业水平后，做副指导套招比较容易，但如何把套招的动作通过镜头设计、剪辑等手段完整地呈现出来，就会出现高低之分，这也是一道坎。

简单来说，动作指导不仅要具备动作能力，也要有这样的思维能力来提出相应的解决方案。

那时候凭《十二生肖》和《邪不压正》拿奖，我不是为了以拿奖为目的去拍戏，拿奖只是对工作的认可。

进入这个行业，我慢慢才找到了自己真正喜欢做的事——设计动作再呈现出来，这是真正能让人兴奋的工作。

前辈心气还在，也要吸引“新鲜血液”

成家班现在有130个成员，我们按代数分，大概五年一代，现在已经发展到第九代了。

这么多年来，我们的生活就是拍戏，拍戏也是我们的生活，无论是拍摄现场还是训练场，我们和大哥聊聊家常，或者看看最近又有什么新鲜的事物，再聊聊运用到动作中的可能性。

成家班这么多代，前辈有的还在行业里做指导和导演，也有已经转行的，每次我们在香港拍戏，这些前辈都会回到片场，帮忙打个杂比如拿东西或拉威亚，因为大家心里始终还有着电影情结。比如我们让老前辈拉威亚就行，他就会说：“干嘛瞧不起我，觉得我摔不了还是打不了。”然后“啪”得就在你面前摔了一个动作，那一瞬间会很感动，感受到他们的心气儿一直还在。

其实不是前辈不能做了，而是我们能做了，前辈就不用再这样去拼了，而是让身强体壮的年轻人多做多拼。

在这个行业，我会继续拍电影，这是我非常喜爱的职业，同时我们也在开展针对动作演员的培养。

我们希望行业里的演员多才多艺，多一些技能，也希望开一个窗口，让更多具备动作技能的优秀人才进来，吸收新鲜血液。

文/晨报记者 陆乙尔
图/受访者提供

制图/潘文健