

<<王者之路>>

图书基本信息

书名：<<王者之路>>

13位ISBN编号：9787546108155

10位ISBN编号：7546108152

出版时间：2009-11

出版时间：钟海明、等时代出版传媒股份有限公司，黄山书社（2009-11出版）

作者：钟海明

页数：259

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;王者之路&gt;&gt;

## 前言

此次有缘回到中国，非同以往。

这是我第一次回到自己的祖国来传授李小龙师父亲传的截拳道，因此，也令我十分兴奋和感慨。

李小龙是中国人的骄傲，他不仅通过电影向全世界展现了中华民族的民族精神，同时又向世界传播了中国的功夫和中华文化的深厚内涵。

尽管40年过去了，但是当年和小龙师父一起学拳练拳的情景却依然历历在目。

在向他学习截拳道之前，我打过拳击，还学了一年多的太极拳，我还比他年长十岁，但跟随他仍然学习到了许多的东西，使我受用终生。

当时，他虽然很年轻，但是他对中国传统文化的理解很深。

他对中国传统武术的东西也看了很多，他私人藏有约2500册的图书。

他是一个真正的天才，他虽然没有机会到大陆遍访名师，但是他却以实战实用为原则，他能判断哪些是精华，哪些是糟粕，他能从传统武术中吸取最有用最有价值的东西，而去批判和抛弃那些华而不实和无用的招式。

在他的武道思想理念中蕴含了老庄的哲学思想，对中国武术文化中的阴阳学说有他独到的见解。

他把武道的修行划分为部分性(局部性)、流动性和空三个阶段，并用特定绘制的阴阳图加以解释。

在国外，由于文化背景的不同，大部分人是很难理解其中的内涵和奥秘的。

此次回国，我不仅看到了祖国的强盛，更看到了无数的截拳道爱好者和龙迷们的执著。

在湖南娄底参加了潇湘职业学院举办的“国际李小龙体艺馆”和“李小龙武道馆”的揭幕仪式，并进行了全面的研讨交流活动，期间受到中国截拳道国际联盟共同主席郝钢的盛情款待，这使我更感到了截拳道的新希望和自己肩负的历史使命。

我认为，截拳道属于世界，但截拳道源于中国的武术，截拳道的根在中国。

故而，此行有一种同源归根的感觉，相信小龙在天之灵，若能看到截拳道回归祖国，并在全球发扬光大，也一定会十分欣慰的。

特别是，这次有缘结识中国截拳道国际联盟主席钟海明先生，二人见面甚是投缘，相见恨晚。

在燕湘两地一路畅谈，从李小龙截拳道的技法、拳理，到李小龙的武道哲学思想，共同的理解和认同，紧系两人之心。

看到他写的《王者之置各》一书刚好完稿，正在排版，行将付印，十分高兴，故欣然应邀写下心中之感，聊以为“序”。

希望广大的龙迷和读者们能通过这本书，了解李小龙过去许多不为众人所知的一面。

看到一位伟大天才成功背后的真实故事，看到他思想和心灵中丰富而深邃的内涵。

也衷心希望，能藉此对每一个青年人的人生成长有所帮助和启迪。

## <<王者之路>>

### 内容概要

《王者之路》从不同的角度对李小龙一生中从武道、功夫片到人生感悟作全方位的探讨和解读，探解着其中之谜与人生之道。

可以说是当今市场中，前所未有的的一本较深入系统全面解读李小龙的书。

李小龙第一代亲传弟子、中国截拳道国际联盟名誉主席李愷先生和人民体育出版社资深编审、《中华武术》杂志第一任主编昌沧先生，先后均有为该书写序。

此外，李愷先生还写有书评。

## <<王者之路>>

### 作者简介

钟海明，1950年出生，祖籍：浙江镇海。

80级北京邮电学院无线电系工学硕士。

1984年起，时任原电子部某研究所主任、研究员、中国有线电视综合信息技术学会常务副理事长、东方文化传播促进会秘书长、中国截拳道国际联盟主席、北京市武术协会九翻武道研究会常务副会长和亚洲国际传媒董事长等职。

自幼随著名武术家吴斌楼先生习练戳脚翻子拳，系当代主要传人。

自20世纪80年代初发表武术文章四十余篇，并译有《李小龙技击法》一书，首度将李小龙与截拳道体系系统引入中国。

该书发行数年达三十余万册，属最畅销的武术书，影响和带动了我国早期的截拳道和散打。

同期，《人民日报》、《中国日报》及有关杂志均曾对其进行专访报道，并被《精武》杂志列为封面人物。

近年著有《吴斌楼戳脚翻子全书》和《中华武道概论》等专著，提出了中华武道的全新武道体系与哲学理念。

近期，在华夏文化纽带工程组委会武术文化工作委员会负责武术文化的研究传播与推广工作。

## &lt;&lt;王者之路&gt;&gt;

## 书籍目录

序 吕沧截拳道根于中国属于世界李煌前言第一篇 一代巨星——李小龙进入国际影坛的传奇人生李小龙，一代武林宗师，功夫电影巨星，世界功夫电影表演家，截拳道的创始人。他是将中国功夫传播到全世界的第一人，也是打入好莱坞的首位华人，他革命性地推动了世界武术和功夫电影的发展。

他将“KungFu”一词写入了英语词典。

李小龙是中国的骄傲，世界的偶像，真正的功夫奇才。

而在他短暂的人生中有着说不尽的话题和难解之谜。

从“死亡之谜”到“王者之路”；从“一代巨星”到“一代宗师”；从“成功之道”到“生命的感悟”；吸引着无数的人们去探解其中之谜和人生之道。

第一章 龙之光环36年前，因一位年仅32岁的年轻人的离去，给这个世界留下了无尽的话题和难解之谜，同时也给世人留下了无限的激情和梦想。

死亡之日也是生命的复苏之时，其精神在不朽中永生。

这个人就是李小龙。

斯人已去，而无数的光环却依然笼罩着他。

第二章 童星生涯受其父亲影响，李小龙对电影有着与生俱来的热爱与表演天赋。

李小龙出生三个月后，就在电影中充当了一回活道具。

1946年，李小龙六岁时正式出演首部影片《细路祥》，深受观众喜爱，成为20世纪50年代香港电影界的一颗闪亮童星。

第三章 进军好莱坞早在1962年，李小龙就已经为自己最热爱的武术事业立下了宏大的目标。

他视功夫为自己生命的一部分，并发誓“愿将此伟大的中国功夫向全世界弘扬”。

李小龙希望能借助好莱坞，让武术通过影视媒体在全球传播，从而实现他的最终梦想。

而事实也再次证明，机会总是留给那些有梦想和有准备的人。

第一节 机遇第二节 曲线打入好莱坞第三节 遗憾与永恒第四章 怎么就是李小龙众所周知，是李小龙开创了“功夫片”的新纪元，是好莱坞成就了李小龙功夫片在全球的影响。

然而，为何只有李小龙能够成功进入好莱坞？仅仅是他的运气比别人好吗？第一节 谋事在人第二节 天时第三节 地利第四节 人和第五章 李小龙的人生定位李小龙集众多门派武技之精华，并以中华老庄哲学思想为核心理念，以实战为目标，创立了独树一帜的截拳道。

并依靠个人高强的武术实力和引领世界潮流的、历史性的、革命性的武术变革，在美国武坛成功立足。

在确立该地位的同时，开始进军影坛，借助电影媒介传播武道精神。

其后才依靠电影闻名世界。

就像李小龙所说：“我首先是一个武术家，然后才是演员”。

第一节 自我定位第二节 龙在江湖第二篇 一代宗师——李小龙的截拳道及其武道哲学世人皆知李小龙的一生，同时拥有着东方文化的传承和西方文化的影响。

在他的不懈努力下开创了中国功夫片在世界影坛的崭新局面，并成之为一代功夫巨星。

但却很少了解他“一代武学宗师”的一面。

“武术对于我的生命具有极其深远的意义。

因为，不论作为一名演员、一位武者，还是一个人，我所学到的一切都由武术中来。

”这是李小龙对自己的评价。

本篇侧重揭示李小龙成为一代武学宗师的奥秘，并通过各种资料对比详细剖析其武道哲学思想和截拳道的形成过程。

第一章 李小龙武道体系的演变历程从最初的咏春拳至后期的截拳道，李小龙作出了大量的努力和创新。

在广泛地吸收与融合中西方武技的同时，他抛弃了一些技法与方法。

最终，使自己处于体系之外。

## &lt;&lt;王者之路&gt;&gt;

对他来说，任何体系都没有边界和限制，他能够真正毫无偏见地来审视格斗。

第一节 咏春拳时期 第二节 振藩功夫时期 第三节 振藩拳道时期 第四节 截拳道时期 第二章 李小龙截拳道解析什么是截拳道？这个问题难以回答，因为一说就错。

昔日，记者问李小龙，什么是截拳道？李小龙的回答是，在《精武门》中，他被罗拔·碧加用腿锁住头时，他的手和脚都动弹不得。

他最接近对手腿的是嘴，于是只好咬对手一口。

李小龙认为这一口可以称之为截拳道。

换言之，截拳道就代表简单、直接、效率。

但这又似乎不足以诠释清楚截拳道之“道”。

因此，如何解析便成了自己给自己出的一道难题。

第一节 截拳道名称的由来 第二节 截拳道技战术指导理论 第三节 武道修习三阶段 第三章 李小龙对传统武术的影响与启示 李小龙当年是以一个传统武术的“叛逆者”形象自立门户，进军世界武坛的。

至今，传统武术界可能仍然对截拳道存在不少非议，不承认截拳道是正宗的中国功夫。

然而，这都是自我封闭，互不了解的偏见所致。

静心思考，李小龙对中国传统武术的影响则是客观存在的，而且其意义也是深远的。

第一节 李小龙与传统武术之博弈 第二节 核心理念源自东方哲理 第三节 对传统武术观念的批判 第四节

对传统武术的影响和启示 第四章 一代宗师 第三篇 龙之魅力——李小龙文化现象的背后 第一章 洞察：

最初与最后的自由 第一节 武道中的时空 第二节 格斗最初的要素 第二章 行动：基于自由的反应 第一节

格斗中的事实 第二节 训练包含的假设 第三章 李小龙功夫片中展现的截拳道 第一节 影片中武道的传

授 第二节 综合格斗术的显现 第四章 功夫片中蕴含的武道哲理 第一节 充满武道哲理的《龙争虎斗》第

二节 意犹未尽的《死亡的游戏》 第五章 李小龙对国际影坛的影响与贡献 第一节 开功夫片之先河 第二

节 掀中华文化与中国功夫之热潮 第三节 展人体阳刚之美 第四节 创全新打斗风格 第六章 李小龙武道

哲学对世界武坛的影响与启示 第一节 截拳道本身的发展 第二节 截拳道对其他搏击流派的影响 第三

节 截拳道对现代格斗赛制的影响 第七章 李小龙文化现象与内在精神 第一节 李小龙所引发的文化现象 第

二节 文化现象的研究 第三节 龙之精神 第四篇 真我英雄——探密李小龙的人生之道 引言 成功人生：内

心与世界的和谐 第一章 认识自己：明确成功的方向 第一节 自然 第二节 真我 第三节 目标 第二章 提高

自己：积蓄成功的能量 第一节 倾空杯子 第二节 守中 第三章 实现自己：实现成功的梦想 第一节 方向

第二节 行动 第三节 变化 第四节 势 第五节 本性结语 生命的艺术家 附录一：李小龙遗失的访谈录 附录

二：李小龙生平年表——李小龙的一生与武学发展历程 附录三：参考书目与资料 后记 作者简介

## &lt;&lt;王者之路&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：出生三个月后，由于父亲的缘故，李小龙便在粤语电影《金门女》中露了一个小脸，扮演一名婴儿，充当了一回活道具。

故有日后李小龙的“我一出生就开始拍电影了”的说法。

1946年，李小龙六岁时正式出演其首部影片《细路祥》。

当时，电影作为一种新兴的表演艺术，比粤剧更有表现力，更接近生活，因此更受观众欢迎。

于是许多粤剧艺人纷纷要“改旗易帜”，投身于电影艺术之中。

李海泉顺应了这个潮流，参演了一些电影。

有一天，李海泉准备参加电影《细路祥》的拍摄工作，顺便把李振藩也带到了拍摄片场。

《细路祥》的剧作冯峰一眼看中李振藩，惊喜不已地游说李海泉让其二公子参演，颇费了一番口舌之后，李海泉终于同意了。

1950年5月底公映的这部片子十分叫座，片中聪明伶俐的主人公细路祥十分惹人喜爱，给观众留下了深刻的印象。

李小龙精彩逼真的表演，初步显露出他的表演天赋。

《细路祥》的公映，使得李小龙成为20世纪50年代香港电影界一颗闪亮的童星。

当时的影评界人士也给予一致好评，盛赞其为“神童小李海泉”。

儿子当了演员后，李海泉想着给儿子取个艺名，煞费苦心也没想出个好名字。

有“鬼才”之称的漫画家、剧作家袁步云也为之绞尽脑汁。

一天，袁步云在收工后回家途经庙街榕树时，听到江湖卖艺人在叫喊：“大龙生小龙，确是世上难逢

一个毫子，你就大开眼界，看过之后，担保你们行运一条龙”，瞬间触发出潜在的灵感。

龙，是中国人的一种传统崇拜。

龙，代表了自然界中的抽象与现实，而且背后又有神话传说支持。

龙，这个有实际象征意义的物体，早已根深蒂固地扎进人们心目中几千年了，所以“龙”也最容易被人们所接受。

“大龙生小龙”——就叫李小龙吧！

这是袁步云花一角钱听卖艺人唱书时买回来的。

从1946年至1959年间，李小龙陆续参演了《古海明灯》、《慈母泪》、《父之过》、《千万人家》、《危楼春晓》、《爱》、《孤星血泪》、《守得云开见月明》、《孤儿行》、《儿女债》、《诈癫的福》、《早知当初我唔嫁》、《雷雨》、《甜姐儿》、《人海孤鸿》等将近20部电影。

大部分都是合演作品，真正做主演的只有《雷雨》以及《人海孤鸿》等少数几部。

少年时的李小龙经常打架。

对那些看不顺眼的人，通常都是暴力解决。

他不管你比他大几岁，往往冲上去就打，有着一种天生的对武力的热情。

日后的业绩也确实证明他在这方面极具天赋。

他经常逃学，还爱睡懒觉。

可是只要说是去拍电影，不论多早他都能按时起床，精神抖擞地去摄影棚。

事实上，在他小的时候所出演的一些影片里，其中就有他的真实写照。

李小龙虽然自小就有好斗与反叛的个性，但他亦有沉静的一面。

他有时也会乖乖地看半天书或托着腮沉思，他的种种行径有时竟飘忽得连其父母也难以理解。

但很多时候，他都会为一些无关痛痒的琐事而动手，甚至连对方的目光“不友善”也成了他动手“自卫”的借口。

事实上，他把在家里受到父母批评的怨气，多半都发泄在街头殴斗对手的身上了。

有一件有趣的事：李小龙曾经为了怕影响拍戏，甚至差点放弃一场比赛。

一次，李小龙跟一位香港的练其他武术门派的对手在屋顶进行对打。

在打到第一个回合时，李小龙和对方互中多拳，李小龙的左眼、鼻子和下巴被击中。

<<王者之路>>

当然对方也中了许多拳，但没有李小龙表现得那么明显。  
当时李小龙在利用第一回合间隙时，表示为了不影响拍戏，希望能够就此停止，和局而论。  
后来在师兄黄淳梁的鼓励下，坚持比赛，最终赢得了比赛的胜利。



## &lt;&lt;王者之路&gt;&gt;

## 后记

一本书的内容与质量之好坏，并不以其厚薄作为评判之标准。

同样，人之寿命长短，也不与其成就和价值成正比。

李小龙的生命短暂，却焕发出了耀眼的光芒。

正如李小龙所说：生命是一个整体。

因此，本书对李小龙人生之道的探讨，即站在人生整体格局的角度，从认识自己、提高自己、实现自己这三个大的方面来加以剖析。

三者是一个完整的体系，其关系可高度概括为“知行合一”：“知”是提高自己；“行”是实现自己；而“一”正是本体，即是认识自己，发现自己。

认识自己则是首要的。

有的人在总结李小龙的成功之道时，往往过多地纠缠于一些枝叶末节，或津津乐道于李小龙的独特行为，或沉陷于对其深奥语录的哲学解释。

这虽然也有一定的道理，但是难免失之散乱与偏颇，甚至会加固许多传统之谬误观点。

比如，人们注意到李小龙所表现出来的强烈个性，便简单地认定“性格决定命运”之说，实在流害不浅。

它从理论上扼杀了多少性情疏散之人的希望！

事实上，通过对历史及现实之研究，成功的人士中都有着各自精彩的性格，而同一种性格的人里也有着或喜或悲的结局。

本书探解李小龙的传奇人生，以及他的人生之道，其目的并不在于为他加上更多的光环。

李小龙生前便早看透了名利的虚幻，去世后又何须他人的仰视呢？

本书写作的唯一目的是希望通过对李小龙的心路与人生历程的解读，对活在今天的人们有所启迪，希望读者能够像李小龙那样，走上实现真我的旅程。

李小龙相信：每一个人都能成为最好的自己。

本书在撰写过程中得到了人民教育出版社资深编审、《中华武术》首任主编昌沧先生的倾心指点。

他在近“米寿”之高龄，仍又为本书亲自作序、题词，着实令我等深受鼓舞和感动。

值此期间，我的挚友暨南大学历史系的马明达教授也一直十分关心这本书的出版。

马教授不仅是一位文化学者，更是一位武术世家的当代传人，他同时还是广东李小龙文化研究会的会长。

他不仅精于武术史学，而且对李小龙及其武道思想均有独到的研究，是当今传统武术界和学术界中力挺李小龙的专家学者。

今年夏天他在香港创办了首届世界中华国术大赛，又正赶上为各校博士生答辩，但他仍是在百忙之中亲赐墨宝，为本书的出版赠送亲笔题书的李小龙经典语录，以示对弘扬“龙之精神”的支持和鼓励。

与此同时，我的另一位好友，中国书画家协会副主席徐一发，是被誉为“龙的传人”的榜书名家，也是一位武术家。

闻知《王者之路》即将出版，欣然提笔亲赐墨宝——“龙”字，并题书名，旨在共同弘扬“龙之精神”。

正当本书完稿排版之际，恰逢李小龙第一代亲传弟子、中国截拳道国际联盟名誉主席李愷先生来华讲学，二人见面甚是投缘，相见恨晚。

在燕湘两地一路畅谈，从李小龙截拳道的技法、拳理，到李小龙的武道哲学思想，共同的理解和认同，紧系两人之心。

李老已是年近八十高龄，1948年曾获民国七届运动会的拳击冠军，又练了四十多年的太极拳，是李小龙亦师亦友的学生。

故而，特向他请教当年李小龙对武道之理解，并共同切磋太极拳和实战技击之道。

李老闻知此书即将出版，随即提供了许多珍贵的照片，并一一加以解说。

兴奋之余，又赐序一篇，以示对小龙师父之怀念和敬意。

同时，也为本书增色不少。

## <<王者之路>>

在此，也再次深表敬意。

本书稿的撰写过程中，还引述了许多专家学者有关李小龙的生平事迹、讲话、书信、访谈及研究评论。

全书考证比较严谨，使所述内容基本皆有出处，有据可循。

特别值得一提的是，黄山书社的领导和编辑张向奎、刘伟都是李小龙的崇拜者，十分推崇李小龙所代表的中国人的“龙之精神”。

该社又是一家以推动和传播文化为己任的出版社。

自去年底，他们偶然闻知我在编写此书，就一直锲而不舍地希望此书能在黄山出版。

故而，我也深深地被他们的精神所感动。

在此后的出版发行过程中，他们又都给予了极大的支持和帮助。

在此，对各界专家学者长期以来对李小龙及其思想文化作出的研究表示由衷的敬意，并对本书编写过程中各界朋友们给予的帮助表达诚挚的感谢。

## <<王者之路>>

### 媒体关注与评论

李小龙是中国人的骄傲，他不仅通过电影向全世界展现了中华民族的民族精神，同时又向世界传播了中国的功夫和中华文化的深厚内涵。

通过《王者之路》这本书，读者可以了解李小龙过去许多不为众人所知的一面，看到一位伟大天才成功背后的真实故事，看到他思想和心灵中丰富而深邃的内涵。

衷心希望，能藉此对每一个青年人的人生成长有所帮助和启迪。

愿小龙的精神永远激励我们前行！

——截拳道国际联盟名誉主席、李小龙第一代亲传弟子 李愷先生读了这本书，我不仅感受到了李小龙传奇人生的震撼，同样感受到了作者对中华武术和传统文化传承的执著。

李小龙的强烈的中国心，可说是惊天地、泣鬼神，引以为我中华民族与世界华人之骄傲！

尤可贵者，“龙之精神”，已成为我们许多研究者的人生轨迹和自我完善的楷模。

学者们在研究上，已从李小龙的外在形象走向了纵深，并有所发展，更多的是穷究其“龙之精神”。

《王者之路》作者多年从事李小龙研究，其硕果，充分反映出了他们对李小龙及其技理、思想文化的深刻理解，也显示出了他们思想的深沉与成熟。

——人民体育出版社资深编审、《中华武术》杂志第一任主编 昌沧先生

## <<王者之路>>

### 编辑推荐

《王者之路》：第一部全面剖析、解读功夫之王李小龙的经典著作，众李小龙研究学者联手撰写，海内外名家联合推荐。

李小龙的一生是璀璨的一生，也是成功的一生。

对其成功之路的解读，会给人们，特别是年轻人一些十分重要的启示。

对中年人来说，相信同样也会有许多人生之道的感悟。

一部揭秘李小龙传奇人生及其武道哲学的必读力作。

王者之路 王者气魄钟海明 史旭光 温戈 郑雷格 黄山书社联手打造。

<<王者之路>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>