

<<截拳道-李小龙武道释义>>

图书基本信息

书名：<<截拳道-李小龙武道释义>>

13位ISBN编号：9787801657213

10位ISBN编号：7801657217

出版时间：2010-3

出版时间：中国海关出版社

作者：李小龙,约翰·里特 编

页数：470

译者：温戈

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>

## <<截拳道-李小龙武道释义>>

### 前言

我不知道这篇序言该如何开始。

我如何才能把李小龙所给予的深广启迪概括为寥寥数语？

他是我的导师，我的师父，我的个人顾问，最重要的，是我最亲密的朋友。

他让我内心燃烧自信，教我如何与他人相处；让我认识生命，认识世界，认识我在其中的位置，认识各种关系的真实本质，认识健康，认识身心两方面的健全，认识心灵；当然，还有他花费数百个小时向我传授的截拳道格斗艺术。

李小龙给予我如此巨大的恩惠，仅此一点便让我意识到我们的关系是多么的不均衡。

我从他那里得到的远远超出一名弟子应有的待遇，作为他的亲密朋友，我感到自豪——极度自豪。

在长达将近六年的私人教授过程中，我直接跟随李小龙学习武术，尽管我学到了许多——哪怕并非全部——武术方面的技艺，但我更为珍惜的是与他共同度过的每一刻宝贵时光：在旅程中的对话，驾车去书店及武馆途中的交谈，在喜爱的中国餐馆内品尝点心、分享欢笑，参加家庭聚会以及和他在一起的日常练习等等。

那段经历让我最为直观地见证了一个人如何引导他人的生命、如何洞察他人的特性品质。

大量的事实让我看到，李小龙的个性品质就如白金般纯粹。

## <<截拳道-李小龙武道释义>>

### 内容概要

李小龙给予我如此巨大的恩惠，仅此一点便让我意识到我们的关系是多么的不均衡。我从他那里得到的远远超出一名弟子应有的待遇，作为他的亲密朋友，我感到自豪——极度自豪。在长达将近六年的私人教授过程中，我直接跟随李小龙学习武术，尽管我学到了许多——哪怕并非全部——武术方面的技艺，但我更为珍惜的是与他共同度过的每一刻宝贵时光：在旅程中的对话，驾车去书店及武馆途中的交谈，在喜爱的中国餐馆内品尝点心、分享欢笑，参加家庭聚会以及和他在一起的日常练习等等。

那段经历让我最为直观地见证了一个人如何引导他人的生命、如何洞察他人的特性品质。大量的事实让我看到，李小龙的个性品质就如白金般纯粹。

## <<截拳道-李小龙武道释义>>

### 书籍目录

献辞敬告读者!序言前言中文版序一中文版序二中文版序三中文版序四概述第一部分：武道释义关于格斗武术类别及解析第二部分：截拳道——原理截拳道——起源及发展原则及战略正确姿势的要点步法——格斗的精髓第三部分：格斗的工具——上肢基本要领前手(直)冲拳勾拳挂捶交叉拳其他的攻击选项(上肢)对拳击与击剑的借鉴第四部分：格斗的工具——下肢前足胫 / 膝踢侧踢勾踢其他攻击选项(下肢)第五部分：超越体系——截拳道的训练截拳道的系统课程计划李小龙的私教课程计划我的个人训练计划第六部分：超越体系——截拳道的终极之源截拳道的终极之源一些思考个人思想——以我自己的经验中文版跋

## <<截拳道-李小龙武道释义>>

### 章节摘录

武术，行为，生活 我知道大多数人不喜欢无知，并且认为：我们与低等动物不同，我们是有智慧的生物。

但问题在于，有些人了解自己，而有些人根本不了解自己，因为他们都忙着用自己宝贵的创造力把自己塑造成这样或那样——投入他们的生命去实现某些“应该如何”的概念，而不是作为一个人，去实现自己不断成长的可能性。

“有”与“是”不同——我们不是“拥有”心灵，我们就是心灵。

我们就是我们。

当“正确”的结论出现以后，我怀疑我们中间有多少人会真的下一番工夫去认真检验那些所谓的现成的正确结论，这些结论从一开始就压制我们、令人窒息，天知道何时才能结束。

也许要等到我们真正拥有学习能力的那一天。

的确，我们都有一双眼睛，眼睛的作用就是去观察、去发现。

但我们中的大多数人却无法用眼睛去看到真实的世界。

我必须说，当眼睛用来发现他人身上不可避免的错误时，多数人总是非常迅速、敏锐，并且早已欣然准备好去批评别人了。

这是因为批评别人、从精神上打击别人很容易，但了解自己却要付出一生的时间。

为自己的行为负责——无论好与坏——电很不容易。

所有的知识最终都仅仅指向了解自己。

## <<截拳道-李小龙武道释义>>

### 媒体关注与评论

无所作为，知识便毫无用处。

欲体验李小龙的武学精髓，就必须时刻留心知识的实际运用。

——琳达·李·卡德威尔 (Linda Lee Cadwell) 李小龙是一个用行动来践行哲学的人。

他认为即使只是一拳或一踢，如果你能够充分地发展并且进行锻炼的话，它就能够成为一种艺术。

让它真正变成自己身体自然反应的一部分，你就能够在任何角度、任何时间和任何距离对它进行运用。

高效地运用这些简单技术，并且持续使它日臻完美。

精简同时精通。

——李恺 (Darliel Lee) 我想他让自己的生命达到了圆满，这是一种至高无上的成就，他的影响到现在都还在，你都还能感觉得到，他的武术独具一格。

在电影里，在书里都能看得到，也长存在我们对他的回忆里。

所以我们才会一直到现在还在努力寻找他伟大的原因。

这当然是李小龙所流露出来的特质，他有本事，他是真正的大师，十足的大师。

——詹姆斯·科本 (James Coburn)

## <<截拳道-李小龙武道释义>>

### 编辑推荐

李小龙夫人琳达独家授权第一手资料根据李小龙手稿整理而成。  
融汇众长的“简单”拳法，是最权威的截拳道教材，图文并茂。  
李小龙亲授截拳道，你的目的只有一个——击倒对手精简、直接、非传统性。  
国内首次引进李小龙原著，最权威的截拳道教材，现代综合格斗术的鼻祖。

<<截拳道-李小龙武道释义>>

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>