

<<李小龙>>

图书基本信息

书名：<<李小龙>>

13位ISBN编号：9787313079305

10位ISBN编号：7313079303

出版时间：2012-5

出版时间：上海交通大学出版社

作者：雷切尔·格拉克

页数：216

字数：176000

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>

## <<李小龙>>

### 内容概要

美国雷切尔·格拉克编著的《李小龙》是“英汉对照名人传记系列”之一。

李小龙是一位武术格斗家、武术哲学家、全球范围内具有影响力的著名华人武打电影演员、世界武道改革先驱者，他是MMA(综合格斗术)之父，也是截拳道武道哲学的创立者。

李小龙对中国电影业的贡献永不磨灭，他在香港的3部电影，3次打破票房纪录。

然而他却在事业巅峰期突然英年早逝，年仅32岁。

但他的武术精神流传至今。

《李小龙》就是其传奇一生的写照。

<<李小龙>>

作者简介

作者:(美)格拉克

<<李小龙>>

书籍目录

寸拳  
小龙  
格斗狂  
李小龙的回归  
完美的约会  
直至无限  
截拳道  
终于成名  
猛龙过江  
龙的退场

## &lt;&lt;李小龙&gt;&gt;

## 章节摘录

虽然李小龙家庭富裕并且有机会去很好的私立学校上学，他还是被街头那些粗暴而且衣着破烂的人群所吸引。

他最终组成了自己的帮派——联合道老虎帮。

有时李小龙和他的“老虎们”打架打输了，遍体鳞伤流着血冲回家里，他就要求接受武术训练，这样他才能保护自己。

最后他父亲教了他几招太极，但是由于这种武术形式的动作缓慢柔和，对于街头格斗帮助不大。

太极这种武术形式主要是起治疗保健作用，更多是用于修身养性而不是擒拿格斗。

此外，需要花上几十年的时间练习太极才能把它作为一种有力的格斗方法，李小龙可没有耐心等那么久。

但是李小龙偶尔还是会和他父亲一起去上太极课。

他后来在三户上原的《李小龙：无敌的斗士》中坦白说：“我很快就感到厌倦了。

对于孩子来说，太极一点意思都没有，在那里上课的都是一群老家伙。

”有一次，小龙有意打伤了一名教太极的老师。

他当时15岁，已经开始接受另一门武术的训练。

老师经常给学生们做示范来证明他的力量，他会喊学生上来对着他的腹部打拳。

学生们一个接连一个上去尝试，但是没有人能够打伤这个老头儿。

最后，李小龙举起手上去了。

老头儿微笑着，敞开衣服露出他的肚子。

李小龙尽可能地使劲用右手刻意地去猛推老师的肋骨。

只见一记快拳过去，老师呻吟着倒在了地上。

很明显，李小龙对太极没有兴趣，他继续寻找一种可以证明有用的格斗方法。

许多街区的帮派都和当地的功夫学校有联系。

功夫学校有一名学生叫张卓庆，他是一名非常有名的街头格斗者。

李小龙和张卓庆的初次见面是在多年以前小龙的生日派对上，张卓庆的叔叔有很多戏曲界的朋友，当时是他邀请张卓庆去的。

张卓庆掌握一种非常有威力的、被称作咏春拳的功夫形式。

在这急需求助的时候，李小龙找到了张卓庆并整天缠着他让他教自己咏春拳。

最初，张卓庆没把小龙当回事，认为他不过是名演员，兼职是所谓的帮派成员。

多年后，张卓庆在布鲁斯·托马斯的书《李小龙：斗志》中回忆道：“老虎帮不过是8个人聚在一起，不是所有人都那么强硬的。

他们常常挂彩。

我告诉李小龙因为他是电影演员，他不应该格斗而是应该保护好自己的容貌。

”但是当李小龙抓着一把钱来到课上的时候，张卓庆最后还是同意李小龙在他港九饭店职工总会的功夫学校里学习。

在那里，他介绍李小龙认识了叶问大师。

因为李小龙某种程度上是个名人，叶问急不可待地就收下他并且当场开始教他。

13岁的李小龙充满热诚地学习咏春拳，很快就着了迷。

叶问的儿子叶准形容李小龙是个“格斗狂”。

最初，这个年轻人只是对于可以用于街头格斗的部分感兴趣，但是随着不断学习，叶问引导他进入了这门武术更精髓的部分——冥想、呼吸和平衡。

毫无疑问，早年的这些武术训练为李小龙最后形成自己的格斗方式和哲学奠定了至关重要的基础。

功夫 李小龙所称的“功夫”最初并不是任何一种武术形式的名称，而是一个术语。

根据《斗志》，它的意思是“完成一项艰难的任务”或者是“工作艰巨并且消耗时间”。

今天，功夫已经成为中国武术的代名词。

根据武术的民间传说，功夫之父是6世纪早期的一名叫做菩提达摩的印度和尚。

## &lt;&lt;李小龙&gt;&gt;

他离开他在印度的寺院来中国弘扬佛教教义。

当在华北山脉间穿行的时候，他在少林寺(普通话是“少林”，粤语发音不同)前停了下来。

少林的意思是“幼龄树”或者是一棵能够在强风暴雨下存活的树，因为它很柔韧并且能够弯曲摇摆。

由于菩提达摩的佛教思想和少林寺和尚所信仰的不同，他们不愿意接受他，于是他就在附近的一个山洞里安身住了下来。

接下来的9年里他都一直在那里生活并且进行长时间地冥想。

最终，这位70岁的隐士回到了少林寺。

多年的隐居和冥想使他显得非常威严与博学。

这一次，和尚们没有质疑他。

年迈的菩提达摩开始教少林寺的和尚如何冥想。

让他失望的是他发现和尚们时常在冥想的过程中睡着。

他认为原因是和尚们白天学习花费了太多精力，导致身体紧张虚弱。

他开创了一套动作帮助少林和尚变得更强壮。

他解释道：“虽然佛教弘扬的是针对心灵，但是心灵和肉体是不可分割的。

”“因此我会教你一种方法增加你的精力直至达到佛祖的境界。

”他的方法事实上就是一系列作为动态冥想的格斗动作。

这些动作成为少林拳以及许多功夫形式的根基。

这种训练起到双重作用，使和尚们在不同寺院间游历的时候可以保护自己不遭到强盗的伤害。

然而菩提达摩主要关注的不仅仅只是增强体力或者是提高格斗技巧，而是修炼和滋养内在能量——气，被翻译成“气息”、“精神”或者是“生命力”。

气是一种维持全宇宙以及所有生物生命活动的能量。

在人体内，气由一种从呼吸流动到心跳、从肌肉流动到神经系统的能量组成。

换而言之，气是生理、心理以及情感活动的统一体。

大多数西医把这些功能分为循环、消化、肌肉以及内分泌系统，但是中医把人体系统看成一个整体。

修炼气息是所有道教艺术的基础。

1768年，清朝摧毁少林寺，征服当时统治中国的明朝。

如今，传统功夫敬礼方式仍然是抱拳致敬，拳头象征着日月，中文的含义是“明”。

这一动作表示对明朝的尊重，少林寺被摧毁后，明朝开始没落。

只有被称为五大长老的5个人逃离了少林寺。

在这5人之中，五枚大师是寺里幸存者中唯一的女性。

她虽然躲藏起来但是并没有停止练功。

在这个时候，一位容貌娇美名叫严咏春的年轻女子和一个住在遥远地方的男人定了亲。

与此同时，咏春的美丽也吸引了当地一名土匪的注意。

他日复一日地骚扰她叫她取消婚约嫁给他。

还在四处躲藏的五枚大师听说了这个无赖的威胁，她找到严咏春，计划帮助她摆脱这个令人讨厌的土匪。

首先，她让咏春的父亲给她的未婚夫写信取消婚约，同时让他告诉土匪因为信递送的路途遥远，他和咏春的婚礼要推迟一年时间再办。

这一步给咏春和五枚大师争取了一些时间。

五枚大师立刻开始教咏春如何格斗。

一周周过去了，咏春意识到要想学会五枚大师教给她的所有技巧，一年时间是远远不够的。

毕竟她要努力掌握的少林武功形式或是套路就有38种。

因此，她把教授的内容精简成最有效的基本套路，她把这些套路凝练成三个阶段——小念头(小主意)

、寻桥(寻找机会取胜)、标指(戳手指)。

这一年剩余的时间里她都在完善这些套路。

这一年年底的时候，咏春的父亲告诉土匪她的女儿只会嫁给能够徒手打败她的人。

这个自诩为新郎的人，认为自己格斗很厉害，接受了她的挑战。

<<李小龙>>

他很快发现他的经典护裆和拳打对咏春简单直接的格斗派不上用场。

P50-53

## <<李小龙>>

### 编辑推荐

美国雷切尔·格拉克编著的《李小龙》，原名李振藩，乳名细凤，为美籍华人，祖籍中国广东省佛山市顺德区均安镇。

他是一位武术技击家、武术哲学家、全球著名的华人武打电影演员、世界武道改革先驱者，UFC起源者，MMA之父，截拳道武道哲学的创立人。

他对中国电影业的贡献永不磨灭，在香港的4部半电影，3次打破空前记录，其中，《猛龙过江》打破全亚洲票房记录，李小龙随即风靡东南亚。

与好莱坞合作的《龙争虎斗》总票房达2.3亿美金。

毛泽东，本拉登都喜欢看李小龙的电影。

1964年，秒杀黑市拳高手弗兰克陈，1967年，将截拳道传授给拳王阿里，1971年，秒杀泰拳王察尔·铺。



<<李小龙>>

#### 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>