

<<功夫之道>>

图书基本信息

## <<功夫之道>>

### 前言

非常感谢约翰·里特给我这样一个机会，谈谈我与李小龙这位世界级标志性人物的一些故事。

约翰和我认识一年多了，随着时间的推移，我越来越敬重他的真诚，享受他的友情。

同我们中的大多数人一样，在了解到李小龙的伟大之后，约翰开始狂热地崇拜李小龙，并由此受到启发去尽最大的努力做到最好，自信而又谦逊，果断而又敏锐。

在我看来（非任何义务性的），约翰正在以最真诚的姿态，将其全部的生命倾注在研究、陈述、甚至在必要的时候分析推测李小龙在其大量手稿或者个人笔记中留存给我们的理念和信念，从而使得我们能够充分理解并且分享李小龙的艺术及其哲学。

李小龙在十八岁时就已经作为一位天才人物而在西雅图崭露头角。

他只有五尺二寸高，却可以在任何场合像彗星般散发出卓越的光辉，你会瞬间被他的个性魅力所迷住。

李小龙曾经与各个阶层的人们分享智慧，他追求武术最高境界中所能达到的身心兼修的终极品质。在我看来，正是这种品质感染了他，使得他无论生前死后，都赢得真正的勇士之名。

## <<功夫之道>>

### 内容概要

这本《功夫之道：中国武术的学习之道》就是李小龙最早期学习和总结中国武术的成果之一。

本书重点讲解了功夫中所包含的阴阳原理，以及中国功夫中的道家思想。

李小龙认为，要让一门艺术或武技卓尔不群，就应该也必须让它拥有雄厚的哲学基础。

小龙正是因为从中国阴阳学说和道家、禅宗哲学及西方哲学中获得启发，才构建起系统的截拳道武学哲理及其科学的实践体系，如在《功夫之道》一书中小龙师父所提到的刚柔相济原理以及水的原理等都是从此中而来。

这些最核心的原理，无论在小龙师父最早期的振藩功夫发展时期，还是在最后期的截拳道发展时期，都一以贯之的成为指导小龙实践其武学理想的根本纲领。

## &lt;&lt;功夫之道&gt;&gt;

## 作者简介

作者：（美国）李小龙 译者：温戈 杨娟 编者：（美国）约翰·里特李小龙（1940-1973）是公认的二十世纪最伟大的武术家。

他不仅是一个令人敬畏的武术家，还是一个复兴者，一名天才的艺术家、诗人、哲学家、作家和演员。

他在艺术、诗歌、哲学、写作、表演等方面亦表现出超凡的才华。

他在哲学、健身、自卫、电影制作等方面的洞察力与卓越见识在过去二十多年中得到了全世界的认可与赞叹。

他创立了截拳道，是唯一一种推崇习武者自我解放的武术。

他知识渊博，曾在华盛顿大学主修哲学。

他的私人图书馆拥有超过2500册书籍，内容丰富，包括了从东方瑜伽到西方心理分析学的广泛领域。

他的成功范例不断地激励着全世界的运动员与艺术家们。

约翰·里特是全世界研究李小龙及其训练方法、哲学思想的最权威作家。

里特是唯一获授权查阅李小龙全部私人笔记、草图、读书批注的研究者。

他目前是《李小龙·振藩截拳道》杂志的合作出版人，《振藩截拳道官方通讯》的主编。

他在北美许多武术与健身杂志上发表了很多文章，著有《勇士之心：李小龙的哲学》，并与人合著了《力量要素训练：高尔夫二分测验》及《健美中的静力训练》。

他有一个幸福的家庭，是三个孩子的父亲。

温戈：1992年开始了解李小龙，着迷于李小龙的哲学思想及成功之道。

近年来，致力于结合现代社会的实际问题对李小龙的“人生成功学”进行整理、发展和推广。

已出版两本专著《全图解李小龙双节棍》、《图解李小龙腿法》。

现任人民政协报经济部秘书长、综合部主任。

杨娟：2007年获文学学士学位。

2010年获文学硕士学位。

2009年加入中国截拳道国际联盟和振藩文化传播有限公司，分别担任高级助理和翻译。

主要协助郝钢和朱建华老师进行李小龙武道文化研究、原著编译，以及与国际、国内截拳道界开展的源流有序的本截拳道专业交流、师范培训等工作。

中国截拳道国际联盟/振藩文化传播有限公司是“李小龙经典原著书系”中文版权联合引进单位和翻译单位，一直致力于在中国创建独立的李小龙和截拳道的专门学科——“振藩学”，以弘扬厚德载物的李小龙文化，传播自强不息的李小龙精神。

## <<功夫之道>>

### 书籍目录

献辞 导言 序言 前言 中文版序一 中文版序二 简介 第一部分：什么是功夫？

中国功夫简介 阴阳 跨越阴阳之间的界限 第二部分：功夫的技巧 功夫的基本原则 功夫中的基本攻击要点 咏春拳中的直冲拳 防御 / 进攻 近身功夫——咏春拳的攻击手法 功夫腿法 自卫术 套路练习——训练手段之 训练计划 第三部分：中国功夫中的道家思想 功夫之道 无心 无为 东方与西方的健身方法 顿悟 核心思想——功夫箴言 第四部分：观点与评论 中国功夫的传统与历史 中国功夫论谈 丹田 我对功夫的看法 万法归宗 问答录 结束语 附录一 李小龙写作本书时的功夫背景(1959-1964) 附录二 功夫术语 附录三 李小龙的书信与功夫剪贴簿 关于作者、译者、编译单位

## &lt;&lt;功夫之道&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：功夫的修炼有三个阶段，我们称之为：原始阶段、技艺阶段和返璞归真阶段。

原始阶段表现为无知，在此阶段，一个人对格斗技艺一无所知，在实战中，他只是本能地进行格挡和打击。

到了第二个阶段（技艺阶段），他开始接受功夫训练。

在训练过程中，他学到各种各样的防守和攻击的方法，学到了套路、站姿、踢击要点等等。

显而易见，他学到了关于格斗的科学知识，但是却丧失了最原始的自我和自由感。

面对各种各样的动作，他的思维被各种各样的理性分析和计算阻滞。

他的动作再也不是出自于本能。

当他训练日臻成熟，他慢慢达到第三个阶段（返璞归真阶段），此时他的技术运用已经达到无意识的层次，他的身心不再有任何的矛盾冲突，此时不再是“我该如何打”，而仅仅是“打”！

这是一种历经修炼而达到的无为境界。

换言之，在我学艺之前，一拳就是一拳，一脚就是一脚。

在我学艺之后，一拳不再是一拳，一脚不再是一脚。

在我深悟之后，一拳不过是一拳，一脚也不过是一脚罢了。

这三个阶段适用于功夫中的各个方面。

有些训练方法相当原始，只是一些简单的步法，基本的格挡和攻击技巧等。

总体来说，它们缺乏流畅性和组合变化。

另一方面，有些“精巧”的技术体系，总是不断增加装饰性的东西，充满了精美的观赏性。

这些技术，无论号称外家（刚）还是内家（柔），都包含了夸张而漂亮的动作，采取复杂的步骤，兜着圈子去完成一个简单的目标。

它们过于哲学化（被智慧所束缚），不愿意放弃复杂的华丽外表。

## <<功夫之道>>

### 媒体关注与评论

我清楚地记得李小龙在西雅图和加利福尼亚所做的武术示范，他的拳脚带着飓风般的速度与力量冲向我，又停在距离我面部不足一英寸的地方，我真正亲身感受到了面对他的拳脚时所产生的那种强烈的恐惧感。

——李小龙西雅图时期亲传助教弟子 木村武之  
小龙师父是我所见到的唯一一个能够用行动来践行哲学的人。

他能够一边讲解一边示范，把阴阳融合的原理讲的活灵活现。

——李小龙洛杉矶时期亲传弟子 李恺  
我认为，现在的中国年轻人确实需要多多学习“自强不息、厚德载物”的李小龙精神，我们需要在物质生活日益丰富的今天，通过提倡具有代表性的李小龙精神，重塑国人的精神信念和文化自信，进一步推动中国武术走向世界的步伐。

——当代中国武林泰斗、武术九段 蔡龙云

## <<功夫之道>>

### 编辑推荐

《功夫之道:李小龙中国武术之道研究》编辑推荐：李小龙早期中国功夫专著国内首次公开。全面展现李小龙的中国功夫之道及其武学探索。



<<功夫之道>>

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>