



# 王者之路

钟海明 等著

李小龙

中华武道  
系列丛书

一部揭秘李小龙传奇人生及其武道哲学的必读力作

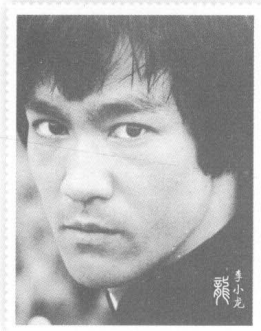
黄山书社

中华  
武道  
系列  
丛书

24

钟海明  
史旭光  
温戈  
郑雪格

醫



王者之路

k82078  
L2P3-3

黄山  
书社

图书在版编目(CIP)数据

王者之路/钟海明,史旭光,温戈,郑雪格著. —合肥:黄山书社,2009.10

ISBN 978-7-5461-0815-5

I. ①王… II. ①钟…②史…③温…④郑… III. ①李小龙(1940~1973) - 生平事迹  
IV. ①K825.78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第186401号

---

书名 / 王者之路

WANGZHEZHILU

作者 / 钟海明 史旭光 温戈 郑雪格 著

责编 / 张向奎 刘伟

设计 / 钱志刚

---

出版·发行 / 黄山书社

地址 / 合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场

经销 / 新华书店

印刷 / 安徽联众印刷有限公司

开本 / 16开 700毫米×1000毫米

印张 / 17.5 字数 / 235千字

版本 / 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

---

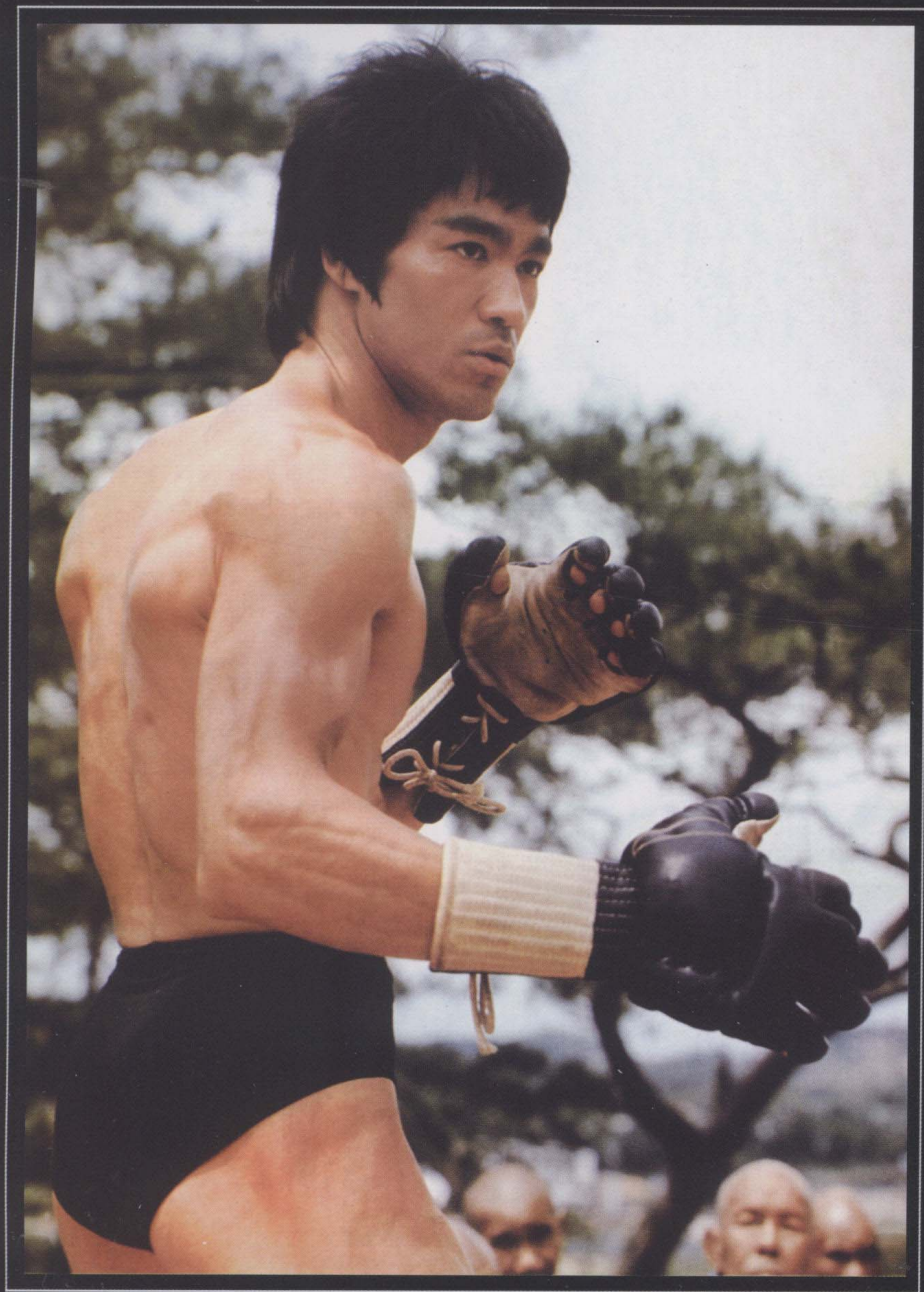
书号 / ISBN 978-7-5461-0815-5

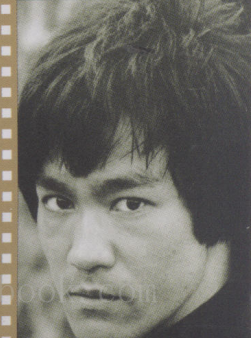
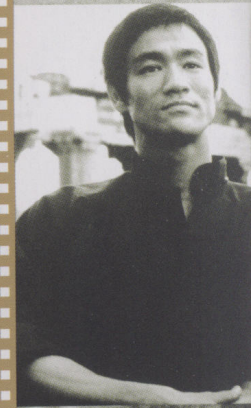
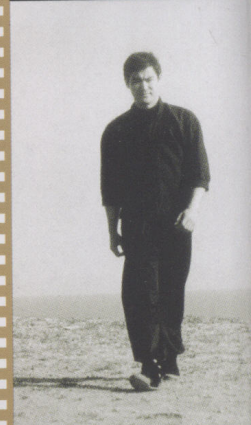
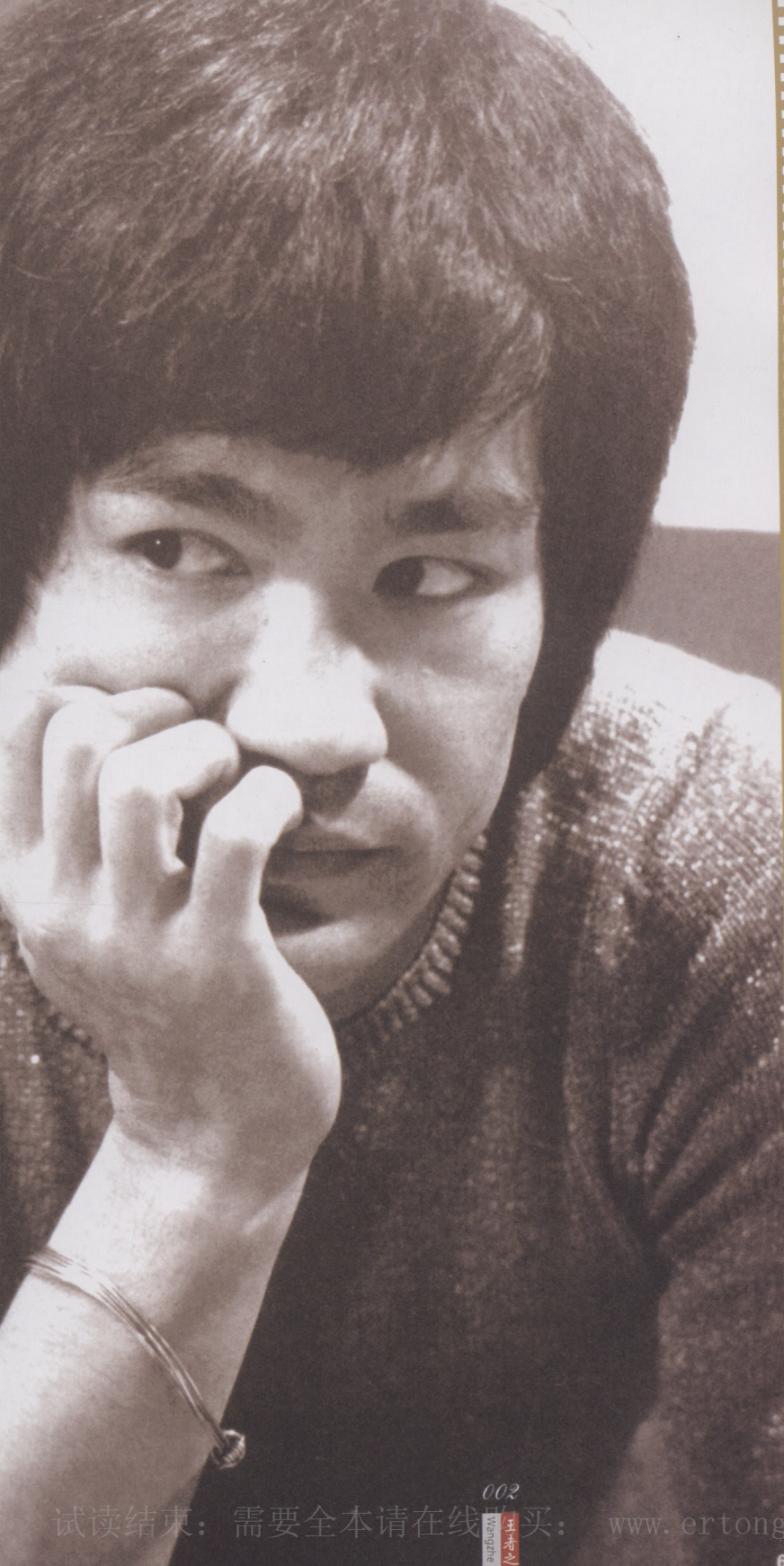
定价 / 33.00元

出版声明 / 版权所有,侵权必究

---

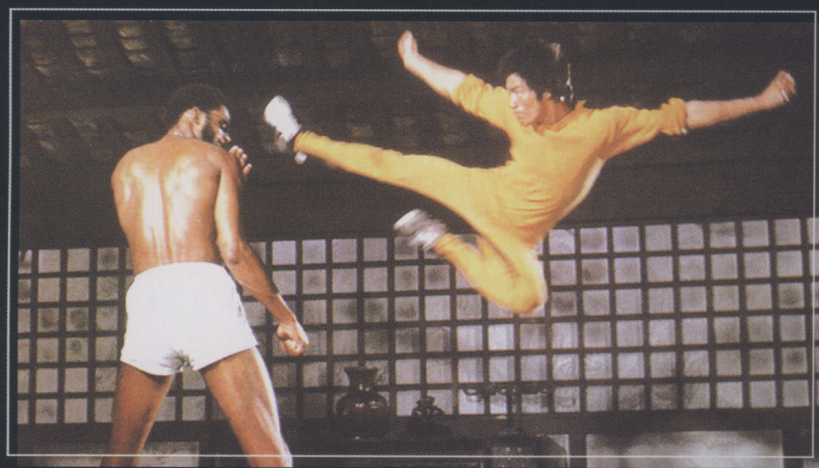
(如有缺页或倒装,本社负责退换)



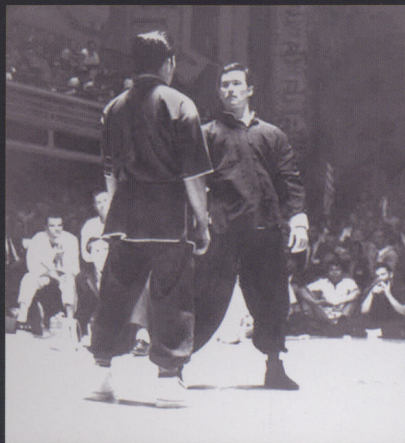




《龙争虎斗》拍摄间隙，李小龙给演员讲解动作



李小龙和贾巴尔



李小龙与徒弟木村武元在  
1964年长堤空手道大赛上



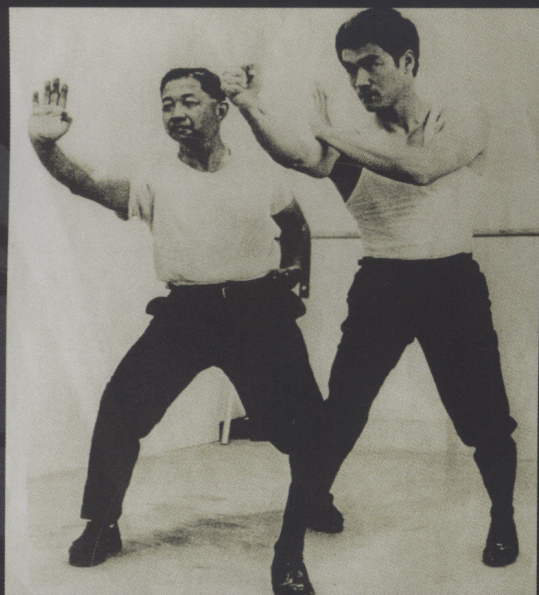
罗维和李小龙



李小龙在电影里的造型



1996年振藩截拳道核心成员合影



李愷与李小龙在拳姿对比



李小龙与诺里斯、罗伯特·贝克







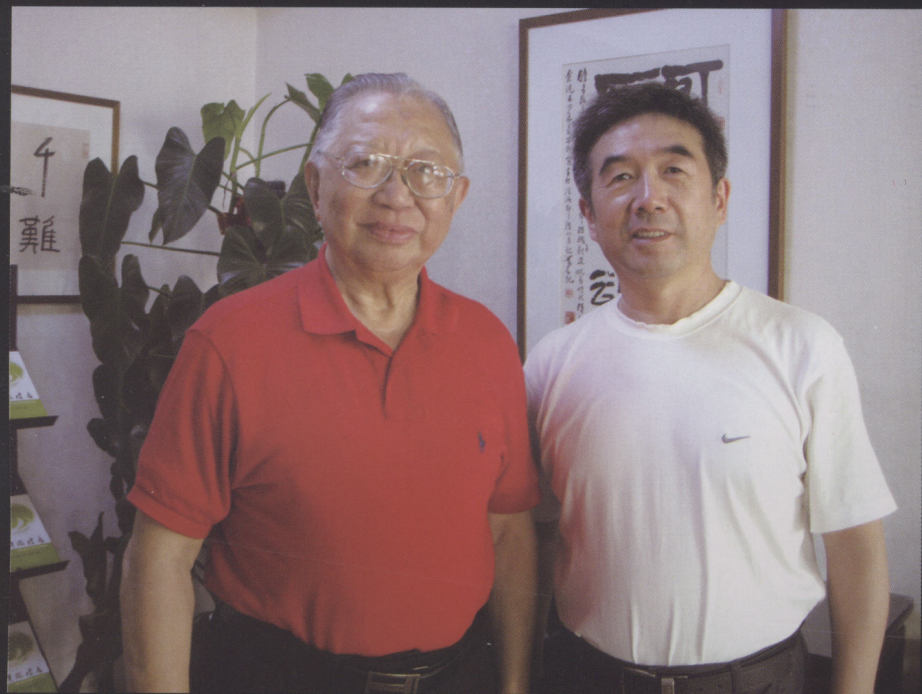
中国截拳道素有“南郝钢，北天龙”之说，首次会合京城，为联盟奠定基础。左起石天龙、钟海明、郝钢



李小龙武道馆揭幕



纪念李小龙先生诞辰65周年学术研讨会现场



钟海明与李小龙第一代亲传弟子李愷先生合影



钟海明与昌沧先生合影

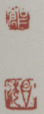
# 龙的传人

子一友  
 殊相  
 传白事  
 和指  
 共创作  
 谨此  
 喜承允  
 一友注

榜书名家徐一发为李小龙及本书题词——“龙的传人”

敬贺王者之路出版  
 李小龙 中国心  
 为天地立精神

昌沧先生  
 己丑年  
 初夏  
 晴日  
 十日



学习截拳道是发现  
 自我的过程 李小龙名言  
 海明先生雅属  
 明达书



人民体育出版社资深编审昌沧先生为本书题词

广东李小龙文化研究会会长  
 马明达教授为本书题词

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

老作家周涛曾撰文说,为人写序有“十难”,我赞成他的说法。但我觉得有一点与他不同的,还有“一乐”。这一乐,就忘了难。我说乐,决不是什么“矫情”!因这一来,让我多读了不少好书,从而使我开阔了眼界,增加了知识,感悟了人生。为给海明及三位青年学者写的《王者之路》作序,就促使我又读了一部好书,使我进一步了解功夫之王李小龙之所以成为“王者”的心路和历程。对我这个奔“米寿”的老朽来说,也是一种醒悟、一种鞭策。这儿不由得让我想起了曾在天津采访时,一位老武术家说的:“活到老、学到老,学到进棺材,还没学好。”

我最欣赏本书第四篇“结语”中概括李小龙一生的三句话:

“认识自己,点燃梦想;

提高自己,倾空杯子;

实现自己,像水一样。”

还说:“做到这三点,每一个人都能做到像李小龙那样,忠实地表达自己,成为生命的艺术家。”

从李小龙的成长经历中,不难看出:除了天赋外,他最大的优点,就是善于不断地刻苦学习,不断地深入思考。他在大学念的是哲学,可又选修了心理学、中国文学、绘画艺术及领导才能、舞台演讲,等等。他博览群书,四处求师,以武会友,且以咏春拳为基础,研习北派诸拳法与摔跤,以及日本柔道、空手道和西洋拳击等。他集众家长,以充实和提高自己,做到了击打“快、准、狠”,“用拳,如腿击般劲

猛；踢腿，似出手般灵巧”，终于形成了自己的武道精神，而体现为截拳道功夫体系，也为自己闯入影视圈创造了条件，终于成为轰动国际“文、武两坛”的巨星。他不仅是著名的电影表演艺术家，更是著名的武术家、技击家。他的哲学理念特精彩：“以无法为有法，以无限为有限。”给人启迪多多，遐思多多。

读了这本书，我不仅感受到了李小龙传奇人生的震撼，同样感受到了海明对中华武术和传统文化传承的执著。我与海明可说是世交，又是忘年交，是看着他曲折而健康成长的。他敏而好学，他追求执著，他学业优秀，成为无线电工学硕士、研究员；因业绩斐然，成为广播电视界颇有影响的学者。他从少年起，又数十年来坚持业余练武不辍，师从我国著名武术家吴斌楼，精戳脚翻子等拳，都造诣颇深，成为武术文化的主要传播者之一。早在20世纪80年代初，即连续发表武术专文，并译有《李小龙技击法》，首度将李小龙的武学技理系统地引入国内；近期又著有《吴斌楼戳脚翻子全书》和《中华武道概论》等，后者提出了全新的中华武道体系与哲学理念，对“武”与“道”的剖析与弘扬、理解与感悟，令人刮目相看。他对我国武术文化事业的发展，做出了有益的尝试与贡献。我十分欣赏，我衷心喜悦。真是一代胜过一代！

随着李小龙文化现象的兴起，在国际上出现了许多李小龙文化研究的学者，近期在国内也涌现出一批老、中、青“龙谜”和李小龙思想的研究者、截拳道的传播者。学者们在理解和研究上，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”。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。如本书作者中三位青年人都是多年从事李小龙研究的，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。

本书对读者来说，定当是开卷有益。深信也会从中感悟到人生

的某些亮丽与真谛。

在本书即将问世之际,又欣悉海明在我国华夏文化纽带工程组委会属下,从事武术文化方面的研究与传播推广工作。这充分体现了民间蕴藏着宝贵而丰富的资源,广大的有识之士,脚踏实地又热情奔放地在弘扬我国“三大国宝”之一——优秀传统武术文化。我们作为炎黄子孙,当为之雀跃,为之欢欣鼓舞。我想:若能将这一国宝进一步挖掘、整理,继承、推广,并与时俱进,发扬光大,造福全人类,将是更具有划时代意义的好事。真是利在当代、功垂千秋的大事!

但谈何容易,实乃任重而道远矣。其中困苦艰辛,我也是深有体会的。正是这样,吾侪应齐努力,鞠躬尽瘁,扬鞭奋蹄!再奋蹄!

二〇〇九年六月十二日

作者:昌沧,人民体育出版社资深编审、《中华武术》杂志第一任主编、中共中央组织部授予“全国老干部先进个人”、终身享受国务院颁发的“政府特殊贡献津贴”。

## 截拳道根于中国 属于世界

李 愷

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《王者之路》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受,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。

愿小龙的精神永远激励我们前行!

二〇〇九年七月六日

作者:李愷,李小龙第一代亲传弟子、中国截拳道国际联盟名誉主席。



李小龙(1940~1973)是一位著名的武术家、技击家,也是一位著名的电影表演艺术家。20世纪60年代末至70年代初,他以其独特的技击风格与技法蜚声国际武坛,他所创立的截拳道也因此而风靡一时。同时,他又以其自编、自导、自演的一系列具有创新风格与技法的“功夫片”而轰动国际影坛,以致在许多国家都兴起了“中国功夫”的热潮。他让“功夫”在70年代成了中国的代名词。他如同一颗耀眼的彗星滑过了世界武坛和影坛。

李小龙的一生,同时拥有着来自东方文化的传承,以及西方文化的影响,这促使他开创了中国的武术,以及功夫电影的新纪元。然而,这位70年代初就在全世界享有盛名的世纪偶像,却是在他去世十几年后才逐渐被他的国人所了解和认识。

李小龙被国人视之为中华民族的骄傲和偶像,其实人们对他的了解也是从他的功夫片开始的,是他在其功夫片中展现出的民族气节感染和激励了人们。然而,这位被誉为功夫之王的王者,他的成功之路是如何走来的呢?这位王者,又是如何成为一代武林宗师和国际影坛巨星的呢?其背后究竟蕴藏着哪些鲜为人知的故事呢?

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”,人们在不断地探解着其中之谜和人生之道。

随之形成的李小龙文化现象,更是把这种探解引向了对中华文化与生命的探讨。

20世纪80年代初,本人有缘因翻译李小龙系统介绍截拳道技