

BRUCE LEE



# 李小龍

ARTIST OF LIFE

生活的艺术家

「美」约翰·里特 编著  
刘军平 译

南海出版公司

Artist of Life

# 李小龙

生活的艺术家



[美] 约翰·里特 / 编著  
刘军平 / 译

南海出版公司

2008·海口

著作权合同登记号

图字:30-2008-201

图书在版编目(CIP)数据

李小龙:生活的艺术家/(美)约翰·里特(Little, J.)编著;

刘军平译.—海口:南海出版公司,2008,3

ISBN 978-7-5442-4018-5

I.李… II.①约… ②刘… III.李小龙(1940~1973)—  
传记 IV.K825.78

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第018171号

BRUCE LEE: ARTIST OF LIFE by JOHN LITTLE

Copyright: © 1999 BY LINDA LEE CADWELL

This edition arranged with TUTTLE PUBLISHING

through BIG APPLE TUTTLE—MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2008 WUHAN LONGBOOKS CULTURE DEVELOPMENT LIMITED

LIABILITY COMPANY

All rights reserved.

**LIXIAOLONG SHENGHUO DE YISHUJIA**

**李 小 龙 生 活 的 艺 术 家**

编 著 [美]约翰·里特

译 者 刘军平

策 划 龙腾浩典

责任编辑 吴 键

出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版) 65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 湖北恒泰印务有限公司

开 本 787毫米×960毫米 1/16

印 张 18

字 数 240千字

版 次 2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4018-5

定 价 29.80元

献给香凝和伊恩——

布鲁斯和布兰顿祈望

他们婚姻美好幸福

因为婚姻是两颗心灵的有机融合

我无法教你什么,只能帮助你探求你自己。除此之外,别无他法。

——李小龙

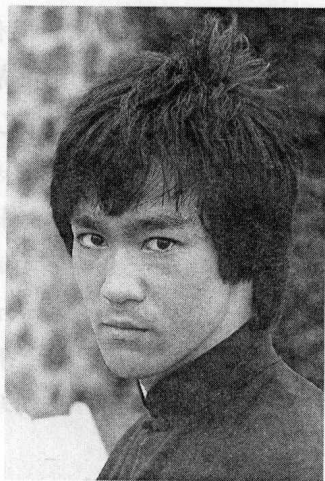


# 序

## 艺术家之路

在我们的现实生活中，真正杰出的人可以说是屈指可数。这些伟大的心灵的人生轨迹与我们的交汇之时，就会给我们留下不可磨灭的印象。其实，在日常生活中，在某一特定的时空，无意间与一位杰出的人的相遇也许能改变我们一生的命运。

我想，大多数人都能说出少数几个能改变我们一生命运的人。或许他（她）是你的父亲（母亲）、老师、朋友、作家或者一个历史人物，他们在某种场合激励过你的人生。但是，既然你有幸读到这本书，那么毫无疑问，你可能会认同布鲁斯·李（李小龙英文名音译），把他看成是对你生活产生深刻影响的、为数不多的几个人之一。



不用说，如果不是在1963年那个重要的日子里遇见布鲁斯，我的生活将会截然不同。9年来，我们相濡以沫。对于能同这位旷世奇才共同走过9年的婚姻生活，我感到非常感激。我同样感激的是，我能与一个活力四射的人在一起生活，一起组建家庭、分享快乐。而除此之外，从布鲁斯身上，我也学到了很多。在他离开我以后的日子里，他还一直引导着我。

一想到布鲁斯在他短暂的生命中所取得的辉煌成就，我便会知道，他的精神会永远长存，它绝不会因为肉体的消逝而消失。他年轻的时候常说，自己体内蕴藏着“一股神秘力量”，正是这种力量激励他选择了他要走的人生道路。我发现，布鲁斯有一个非凡的品质，那就是能够了解并珍惜燃烧在自己体内的神秘力量。凭直觉，他知道自己的人生有一个使命。尽管他充分吸收几千年来的传统智慧，并且这些古老的智慧通过他而表达出来，但同时，他的自我意志也使他能够执著地追求着自己的

宏图大业。

布鲁斯常说,人与人的区别不在于人的一生中发生了什么,而在于当一个人遇到不同的境遇,有勇气接受生活的考验,并作出正确的反应。追溯布鲁斯生命中的主要事件,便可知道,他在关键时刻所作出的这些选择,也许正是引导他生活道路的“那股神秘力量”为他指引了方向。他拜师在叶问大师的门下,学习功夫绝非偶然,而正是叶问大师向布鲁斯传授了武术之道的伟大意义——它超越了身体之外的东西,具有更大的精神意义。不仅如此,促使布鲁斯到华盛顿大学去学习哲学也不是偶然,而是他渴求能把哲学精神融入武术。还有,布鲁斯拍戏磨练自己的演技的时候,他拒绝把自己塑造成一个外表冠冕堂皇的形象,而一直坚持展示和表达他的本真自我,这也不是偶然。一直以来,布鲁斯都在进行大量的阅读和写作,修炼自己的文化水平,以拓展自身的潜能。

布鲁斯是一个非常有教养的人。他从不放过任何一个事实和情境,利用每一个机会充分地认识自己。作为一个读书人,他能运用知识学问进行反思,使智慧成为修身养性的工具。作为一个哲人,他能将具体的艺术准则运用于更广泛的现实人类生活的各个方面,努力把自己塑造成一个“真人”。

布鲁斯的一个真正超凡脱俗的特点是:一方面他在学习或生活的同时,能传达他的学习过程;另一方面他能将所学的内在化或生活化。无论他是在教学、表演、写作还是说话,他都能展示自我发现的个人之路。就像他所说的,他的武术和电影中的形象,都是“简单而真实地反映自我”。从表面上看,这是一种个人魅力,而从更深一层的角度来看,这种能裸露灵魂的魄力堪称艺术之魂。就像米开朗基罗从一堆大理石中雕琢出大卫,一个活生生的大卫,布鲁斯敞开他内心灵魂的层层外衣,向世界展示他的真我。

当你在电影屏幕上看见布鲁斯时,你是否就能从内心感觉到,这就是一个存在于现实的人?是否就是这个敞开自我心灵过程的布鲁斯,而使与其他武术家和演员与众不同呢?私下认识他的人都知道,电影角色中的布鲁斯与现实生活中的布鲁斯并无二致。在各个方面,他比现实生活的形象更高大——不管是在银幕前还是在银幕后。

此书中,布鲁斯的言行已经十分清楚地阐述了他的思想,因此我便无须再费笔墨。在此,我非常欢迎大家来分享他的一些远见卓识,通过他,也许因此你能更好地了解自己。布鲁斯旅行的终极目的地是一片宁

静的心灵之境——也就是生活的真正意义。因为布鲁斯选择了自我认识，而不是靠积累事实来认识自我，在他的生命中，他更倾向于自我表达，而并非角色形象的提升。我相信，他是带着一颗平静的心走完生命的最后旅程的。意识到这一点，我也感到很宽慰。

布鲁斯说过，“认识自己需要花一生的时间”，而他一刻也没有虚度光阴。

——琳达·李·科德维尔

## 不朽灵魂的心路历程

——琳达·李·科德维尔

这个不朽的灵魂，  
漫游于精神宇宙的上下天地；  
这个聪慧的灵魂，  
曾经投胎转世在许多伟大思想家的脑海里。  
这个灵魂是深邃的，  
它具有丰富的人生体验，幽深如不见底的湖泊。  
这个灵魂有巨大的力量，  
生来就通过无数的生命的反思了解自己。  
在永恒的王国里，  
有许多新的灵魂，  
他们的离去，  
常常是为了活在人们中间。  
而这个不朽的灵魂，  
却徘徊在飘渺的虚空之中，  
急切等待肉体主人的召唤。  
一颗年轻人的心，  
期盼寻求不朽灵魂的关注，  
再生的客人，  
会再一次用智慧和同情眷顾人世。



阅尽尘世铅华仅三十二载，这个灵魂，  
燃烧着激情，释放出神秘的力量，  
激励着这个年轻人追寻真理，  
展现了无与伦比的创造和精神的力量。  
不朽灵魂的一生，  
为知识和智慧的双胞胎来领航，  
在延绵的时间中，  
在不经意的那一刻，  
这个艺术的灵魂就栖息在我们中间。  
这个灵魂经过人生苦旅之后，  
天才的遗产得以永远继承，  
丰富我们的心灵和思想，  
也许，只有永恒的灵魂敢于凝视现实的生活。



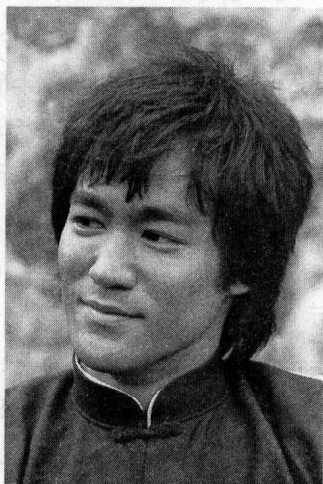
## 前言

### 生活的艺术家

大约在他逝世前6个月，李小龙开始坐下来，着手写有关他的人生阅历和体会的文章。这些文章的名称是“走向自我解放之道”，它涵盖了李小龙对生命各个阶段的见解。与其说李小龙是用严肃的理性在写他自己，不如说他的写作中包含了更多的情感因素。在他辞世之前，他记录下了许多深切的感受和想法，这些情感和感受袒露无遗地展现了自我。

过了几个星期之后，他发现，自己在拍摄《龙争虎斗》和《死亡游戏》期间挤出时间写出了这些文章。灵感一来的话，他就随手记下笔记——有的可能是在香港嘉禾电影公司的摄影棚里写的，有的可能是在他研究故乡九龙城时写的，有的也可能是他到餐馆吃午饭或是晚饭的时候写的。总之，他写下了这些文章之后，八易其稿，总共有8种不同的版本，每种都比前一稿详细。它们记录了李小龙作为一名武术家，作为一个演员，最重要的是，作为一个人的点点滴滴的人生体会。

这篇文章的定稿，尽管它从未现世，但这也许是李小龙为了自我精神的启发而写的。李小龙写下了一个极具有说服力的观点：“基本上来说，我一直主动选择武术作为我的生活，而把演员当做一个职业。但是，最重要的是，我希望能实现自我，成为一个生活的艺术家。”而李小龙所说的“生活的艺术家”，是指作为一个个体的成长过程，即通过运用一个人的独立判断，成为一个从身体上、智力上以及精神上完整的人。另外，作为一个“生活的艺术家”，他就会很乐意袒露自己的灵魂，来和其他的人真诚地交流，而不是陷入各种各样的社会角色扮演中（也就是陷入自我形象的塑造中）。就像李小龙曾经对一位加拿大记者皮埃尔·伯顿说的



那样：“对我来说，在电影中表演一个角色是轻而易举的事，那样也会让我感到很盛气凌人、趾高气扬，酷极了。或者我也可以做各种各样的假动作，然后连自己也给蒙蔽了。或者，我也可以给你们秀一些真的花哨的动作，但是朋友，最难的事就是要真诚地表达自我，而不是欺骗自己。”

是的，尽管这样做真的很难，很艰巨，但李小龙却执著地将这个观点融入到了他所做的每一件事情之中。不管是与朋友、家人以及商业伙伴相处，还是编导、编舞、导演和主演自己拍摄的电影，还是写下高水准的哲学论文、心理学的文章和诗意的沉思，以及个人的随笔，他总是不忘这一点。有一次，他这样告诉香港的记者泰德·托马斯：“我的生活，就像自我反省，一点点、一天天地自我剖析。”没有什么能比李小龙写作的手法更明显说明这一点了。无论主题是什么，从中国武术文化到真挚的诗歌，不管是什么内容，李小龙的作品总是能给人留下不同的印象。他的文章就在这里，朴实无华的文章——事实上也是一个“真正的人”所展示的赤裸裸的灵魂。

而具有讽刺意味的是，20多年来，人们知道李小龙主要是因为他的功夫中使用的身体技巧和徒手搏击中精湛的战术原则，但是《李小龙：生活的艺术家》却告诉我们，这种浅薄的看法根本就是片面的。

李小龙不仅是一位诗人，还是一位哲人；不仅是科学家（身体和思想的科学家）、演员、制片人、导演、作家，而且还是舞蹈编导；不仅是一个武术家，而且还是丈夫、父亲以及朋友。作为一个人，李小龙试图寻求生活中每一次令人惊美的经历，同时也被他经历的每一个过程所吸引。他总是在思考，为洞察精神上的真理而着迷。只有通过调整人的自我意识的焦点，才能发现这样的真理。

但这并不是在向读者建议，在阅读《李小龙：生活的艺术家》之前，得抛弃他们认为李小龙是一个武术家的认识，而是需要他们腾出一点空间，来接受李小龙还是一个诗人、一个哲学家、一个心理学家、一个作者、一个激励者、一个自助的倡导者、一个艺术家、一个演员、一个社会学家和一个灵魂的探求者。简而言之，李小龙就是一个生活的艺术家。

在将来，所有想成为李小龙艺术和哲学的后继者的人，都需要了解李小龙生活的每一个方面。他们也将需要知道、了解，尤其是领会隐含在“自我发现过程”中各稿的微言大义，以及第五章“走向自我解放之路（截拳道）”中更深层次的涵义。例如，迄今为止，李小龙的徒弟们还能够熟练地演练出他的格斗技巧，铭记他的武术名言，由此可以看出李小龙

对他们的影响。

伟大的艺术家拥有通过艺术的媒介，去交流传递个人心情和感觉的不同凡响的能力。看着艺术画廊墙上的一幅画，你马上就能知道，那个艺术家当时作这幅画时的感觉——甚至你会知道他当时在想些什么。在这样的交流之中，时间根本就不重要，因为这种感情可以清楚明白地交流，仿佛你就是作者本人。同样，看着李小龙在生命的帆布上，用他生命的存在所描述出的色彩斑斓、丰富多彩的画面，我们就能够本能地察觉出他的伟大人格、他的激情以及他的真诚信念。事实上，我们察觉出的就是他的灵魂。像李小龙说的那样，如果艺术是“灵魂的音乐外现”，那么这本书肯定就是他创作的命运交响曲。

如果你带着李小龙所说的“静谧、无偏见的意识”来读《李小龙：生活的艺术家》这本书，你就会发现，在你更放松的时候，你会觉得自己不是在读一本书，而是在拜会一位老朋友。虽然李小龙的肉体已经离开了我们，但是他仍然能通过书写的文字来和我们交流，而这种方式已经超出了人类生命的终极限制。

当我们在欣赏老朋友和伴侣时，我们也应该留心到他的忠告：试着让我们自己成为“生活的艺术家”。但是，如果我们愚蠢地把李小龙当做一个十全十美的人，轻易认可和接受他的话、他的信念，并且采纳为自己所用，那么，我们将会伤害到我们的朋友——而且，最终会伤害到我们自己——而那将是最惨重的伤害。在这本书的第八章中，有一封李小龙写给“约翰”的信，在此信中李小龙对他的艺术作了以下的免责陈述：

你瞧瞧，约翰……你会发现，你的思考方式与我的思考方式是绝对不同的。究其原因，艺术是获得个人解放的一种手段。你的方法不等于我的方法，反之亦然。所以，无论我们能否走在一起，请记住，哪里有绝对自由，哪里就有艺术生命。

最重要的是，如果把一个人的思想比作一条大河，当一个人靠近另一个人的思维的河流太近时，就会有相当大的危险，而且如果水流湍急，掉进河里，被水流冲走的危险性就更大。所以，让我们直接地观察李小龙奔流的思想之河。它像一条溪流，随着页面一页一页的流动，注意它在哪里曲折蜿蜒，哪里奔腾呼啸，哪里掀起浪花，哪里激起涟漪。如果我们从岸边往回退一点点，从我们各自独一无二的有利位置去看待这些思

绪的大潮,我们就会发现这条河流的大体走向。换句话说,就是李小龙的“手指”所指的方向。而且,也就是在这一交叉点上——人类的思维之河与人类的理解之海相汇合——我们最终能够看见李小龙25年前第一次告诉我们的那种画面:“所有上苍的荣耀”。那时,我们也就能完全体验到那随之而来的敬畏之情:做一个清醒的人、一个完人、一个充满生命力的人和一个人充实的人。就如李小龙犀利的目光观察到的那样,只有在自我认识的过程中,我们才能更清楚地认识事物。

——约翰·里特



# 目录

## 第一章 功夫

这些关于中国哲学的文章写于20世纪60年代,广泛地涉及中国哲学和武术之关系。文章反映了年轻的李小龙,带着一种燃烧的激情,想向西方人介绍中国传统文化,让他们分享中国文化之美。

第一节	功夫之道:中国武术研究.....	3
第二节	功夫:东方艺术的核心.....	13
第三节	理解功夫.....	15
第四节	功夫的悟.....	18
第五节	教你自卫.....	21
第六节	进攻和防御中的心理学.....	24
第七节	怎样选择武术指导.....	25
第八节	刚柔并济.....	27
第九节	我对功夫的看法.....	29

## 第二章 哲学

有些人可能认为,李小龙主要是个习武之人,但是事实却是,他真正热衷的是哲学。这个事实也许会让人们大吃一惊,但是更让人吃惊的是,李小龙对东西方哲学都了解甚深。

第一节	为什么我喜欢哲学.....	33
第二节	关于人的理解力.....	36

第三节	生活:事物的整体性	37
第四节	刚柔并济	41
第五节	道家	43
第六节	阴阳	45
第七节	无心	47
第八节	无为	50
第九节	放松身心	52
第十节	论西方哲学	53
第十一节	柏拉图	54
第十二节	柏拉图的“高尔吉亚”	55
第十三节	苏格拉底	56
第十四节	人类的本性	57
第十五节	道德行为:相对与绝对的判断	58
第十六节	客观判断和主观判断	59
第十七节	哲学家雷内·笛卡尔	60
第十八节	笛卡尔的“沉思录”	61
第十九节	笛卡尔的观点	64
第二十节	笛卡尔的“我思”	65
第二十一节	我要的颜色	66

### 第三章 心理学

李小龙的想法是,将自己与同时代的武术家分开来看待。应该说,人与人都有所不同,独一无二。因此,李小龙对心理以及其功能有极大的兴趣。对于这一点,我们不应该感到吃惊。

第一节	完形疗法的笔记	71
第二节	生物与其环境相适应的关系	73
第三节	三种哲学	76
第四节	自我调节与外在调节	78
第五节	胜利者和失败者	80

第六节	四种基本哲学方法.....	83
第七节	思考即是角色演练.....	84
第八节	学习过程.....	86
第九节	对中的过程.....	87
第十节	过程.....	88
第十一节	症结——僵局.....	89
第十二节	赫塞论自我意志.....	91
第十二节	走向自我解放.....	92

## 第四章 诗 歌

在工作之余,或在写电影剧本、与孩子们玩乐、教武术的空余时光,李小龙常常会挤出时间写写诗歌。他喜欢写诗,是因为人的灵魂可以通过诗歌来表达感情,能够在生命之帆上表达他们自己。

雨,黑压压的云.....	95
西山脚下.....	96
残阳.....	97
爱情就像着火的友谊.....	98
再次拥你入怀.....	99
溪水奔流向大海.....	100
荡舟在华盛顿湖上.....	102
那一刻.....	104
漫步在华盛顿湖边上.....	105
夜雨.....	106
相聚是一个甜蜜的梦.....	108
四周一片寂静.....	110
在春天.....	112
我之所见.....	113
蜂鸟.....	114
霜.....	116



落叶飘零.....	118
沉默的笛子.....	119
尽管夜为爱而生.....	120
自从你走后.....	121
我依词.....	124

## 第五章 截拳道之道

李小龙认为，截拳道并不是指有效地制服对手，而是有效地克制自己，以克服个人情感上的障碍、不安、恐惧和受压抑的情感。换句话说，它是摆脱自身情感上的羁绊，实现完整自我的表达方式。李小龙意识到，最终一个人从别人那里是找不到良药苦口和帮助的，只有自己才能完全拯救自己。他写道：“每个人必须寻求实现自我，这是师傅所不能传授的。”

第一节 截拳道：截击拳法之道.....	128
第二节 截拳道：走向自我解放之道（一）.....	130
第三节 截拳道：走向自我解放之道（二）.....	135
第四节 什么不是截拳道（三）.....	140
第五节 截拳道：走向自我解放之道（四）.....	147
第六节 截拳道：走向自我解放之道（五）.....	155
第七节 不充分的条件（六）.....	162
第八节 截拳道：走向自我解放之道（七）.....	170
第九节 截拳道：走向自我解放之道（八）.....	175
第十节 李小龙截拳道笔记（一）.....	183
第十一节 李小龙截拳道笔记（二）.....	185
第十二节 李小龙截拳道笔记（三）.....	189
第十三节 截拳道的终极源泉.....	192
第十四节 主题.....	203
第十五节 精湛的技艺.....	205
第十六节 武术.....	207