

生活的艺术家

李小龙 著

(美)约翰·里特 (John Little) 编辑整理

刘军平 译

Bruce Lee: Artist of Life



北京联合出版公司

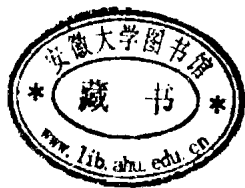
生活的艺术家

李小龙 著

(美)约翰·里特 (John Little) 编辑整理

刘军平 译

Bruce Lee: Artist of Life



北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的艺术家 / 李小龙著 ; (美) 里特编 ; 刘军平译 . ——北京 : 北京联合出版公司 , 2013.1

ISBN 978-7-5502-1350-0

I . ①生… II . ①李…②里…③刘… III . ①李小龙 (1940 ~ 1973) —文集 IV . ①K825.78-53
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 016615 号

BRUCE LEE: ARTIST OF LIFE by JOHN LITTLE

Copyright: © 1999 BY LINDA LEE CADWELL

This edition arranged with TUTTLE PUBLISHING / CHARLES E. TUTTLE CO., INC.

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (Beijing) Ltd.

All rights reserved.

生活的艺术家

作 者: 李小龙

编辑整理: (美) 约翰·里特 (John Little)

译 者: 刘军平

选题策划: 后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 王 頔

责任编辑: 刘 凯

封面设计: 周伟伟

版面设计: 闫献龙

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 190 千字 720 × 1030 毫米 1/16 12 印张

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1350-0

定价: 32.00 元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

序言 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。当这些杰出的人走过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相遇也许能改变我们一生的命运。

我想，我们中的大多数人都能举出几个改变了我们一生命运的人。他们在某种场合激励过你的人生，或许他是你的父母亲、老师、朋友、作家或者历史人物。但是，既然你有幸读到这本书，那么毫无疑问，你会认为李小龙或许是那为数不多的、对你生活产生了深刻影响的人之一。

不用说，如果不是在1963年那个重要的日子里遇见小龙，我的生活将会截然不同。9年来我们相濡以沫，对于能与这位拥有旷世奇才的人共同走过9年的婚姻生活，我非常感恩。我同样感恩的是，我能与一个活力四射的人在一起生活，一起分享组建家庭的快乐。而除此之外，从小龙身上，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。

一想到小龙在他短暂的生命中所取得的辉煌成就，我便知道，他的精神会永远长存，决不会因为肉体的消逝而消失。他常说，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，小龙有一个非凡的品质，那就是能够认识到并珍惜燃烧在自己体内的神秘能量。凭直觉，他知道自己的人生有一个使命。正如他容许几千年来的传统智慧通过他得以发扬一样，他同时也在引领着他的自我意志执著地追寻着自己理想中的美好蓝图。

小龙常说，人与人之间千差万别的原因并不在于我们的生命中发生了什么，而在于当我们面对人生中能考验生命勇气的重要境遇时，选择用什么样的方式作出回应。追溯小龙生命的主要轨迹，便可知道这些选择对他的人生有着至关重要的影响，或许也会发现“那股神秘力量”同样引导着

他的生命轨迹。他拜师在叶问宗师的门下学习功夫绝非偶然，正是叶问大师向小龙灌输了武术之道的伟大意义在于形体之外。除此之外，小龙到华盛顿大学去学习哲学也不是偶然，他渴求能把哲学精神融入武术。还有，小龙拍戏磨练自己的演技的时候，他不满足于单单做一个影像制造者，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，小龙都通过大量的阅读和写作进行自修，以拓展自身的潜能。

小龙是一个非常有学问的人，他不肯错过任何一个在“事实”和“情境”中接受教育的机会，并借此拓宽对自己的认识。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，踏踏实实地生活。

小龙有一个真正卓尔不群的特点是，他在将所学知识内在化或生活化的同时，还能传播他的学习过程。无论是教学、表演、写作还是演讲，他都能展示自我发现的个人之路。就像他所说的，他在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；从深一层的角度来看，这种勇于剖白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，小龙剥掉了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小龙时，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，而使他与其他武术家和演员有所不同呢？私下认识他的人都知道，电影角色中的小龙与现实生活中的小龙并无二致。他在各个方面都是那么超凡脱俗——不管是在银幕前还是在银幕后。

此书中，小龙的言论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，我非常欢迎大家通过阅读本书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。小龙旅行的终极目的地是一片宁静的心灵之境——也就是生活的真谛。我很确信这一点，因为小龙选择了自我认识，而不是机械地积累事实。在他的生命中，他更倾向于表达自我，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。

小龙说过，“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·卡德维尔

一个不朽灵魂的史诗

琳达·李·科德维尔

这个不朽的灵魂，
漫游于精神宇宙的四方天地，
这个聪慧的灵魂，
曾经存活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，
却徘徊在缥缈的虚空之中，
等待一个非凡躯体的召唤。
正当此时，
有一颗年轻人的心，
也在期盼这个不朽灵魂的关注，
于是这位不朽的旅客，
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，
展现出无与伦比的创造力和精神的力量。
不朽灵魂的一生，
由知识和智慧这对双胞胎来领航，
在延绵的时间中有不经意的一刻，
这个艺术的灵魂就栖息在我们中间。
这绝不徒然，
这个灵魂的人生幻梦苏醒了，
他对生命的体悟却留存下来。
敢于凝视生活的人，
可以借此丰富心灵和思想，
或许还能让灵魂更加成熟。

前言 生活的艺术家

大约在逝世前六个月，李小龙开始坐下来，着手写下他的人生阅历和体会，文章的标题是“自我发现的过程”，它涵盖了李小龙对生命各个阶段的深刻理解。李小龙的写作是发自内心的，他捕捉到了很多未经自我意识雕琢的深切感受。

在拍摄《龙争虎斗》（*Enter the Dragon*）和构思《死亡游戏》（*The Game of Death*）的几个星期中，尽管他十分忙碌，也还是挤出时间回到这些文章上。灵感一来的话，他就随手记下笔记——有些是在中国香港嘉禾电影公司的摄影棚里写的，有些是在他在故乡九龙塘学习时写的，也有些是他到餐馆吃午饭或晚饭时写的。他写下了这篇文章之后，曾八易其稿，每次的改稿都比前一稿详细。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。

在这篇文章的定稿中（这篇文章从未发表过，大概李小龙写这篇文章只是想陶冶自己的情操，别无其他目的），李小龙明确地表达了他对人生的追求：“习武是我的个人选择，演员是我的职业。虽然我在生活中主要扮演的是这两个角色，但我最希望的是能实现自我，成为一个生活的艺术家。”而李小龙所说的“生活的艺术家”，是指一个个体的成长过程，即一个人通过运用自己的独立判断，成为一个在身体上、心理上以及精神上完整的人。此外，作为一个“生活的艺术家”，李小龙很乐意敞开心灵和他人真诚地交流，而不是沉迷于扮演各种各样的社会角色（也就是自我形象的塑造）。就像他在接受一位加拿大记者皮埃尔·伯顿（Pierre Berton）采访时所说的那样，“对我来说，在电影中表演一个角色是轻而易举的事，而且那会让我充满自信、感觉棒极了。我在电影中可以做很多虚假的事，甚至连自己也给蒙蔽了，我也可以给你们秀一些花哨的动作，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。”

李小龙力图将这个观点融入他所做的每一件事情之中。无论是与朋友、家人、商业伙伴相处，还是创作、编舞、导演和主演电影，抑或是写作哲学论文、心理学文章、诗意的沉思和个人的随笔时，他总是不忘这一点。有一次，他这样告诉中国香港的记者泰德·托马斯（Ted Thomas）：“对于我来说，我的生活就是自我反省，一点点、一天天的自我剖析。”李小龙的创作对这一点体现得最为鲜明。从中国武术文化到真挚的诗歌，无论主题是什么，他都做到了像一个真正的大丈夫一样坦荡地展现他的灵魂。

而具有讽刺意味的是，二十多年以来，人们知道李小龙主要是因为他在徒手格斗中展现出的身体技巧和心理战术。但是这本书却告诉我们，这种浅薄的看法根本就是不准确的。

李小龙不仅是一位诗人、哲人、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、武术家、丈夫、父亲以及朋友。作为一个人，李小龙试图寻求生活的每一个令人惊羡的层面，同时他也被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，而只有通过调整意识的焦点，才能发现这样的真理。但这并不是在向读者建议，在阅读这本书之前，得抛弃他们认为李小龙是一个武术家的认识，读者只需腾出一点空间，来接受李小龙还是一位诗人、哲学家、心理学家、作者、激励者、自助的倡导者、艺术家、演员、社会学家和灵魂的探求者。简而言之，李小龙就是一个生活的艺术家。

将来，所有想成为李小龙艺术和哲学后继者的人，都需要了解李小龙生活的每一个方面。他们也需要知道、了解，尤其是领会隐含在“自我发现过程”各篇中的微言大义，以及八篇“通向自我解放之路（截拳道）”中更深层次的涵义。就像李小龙的徒弟们至今还能够熟练地演练出他的格斗技巧，铭记他的武术名言一样。

伟大的艺术家能通过艺术与人沟通交流。当你看到一幅画时，你马上就能知道，那个艺术家创作这幅画时的感觉——甚至你会知道他当时在想些什么。在这样的交流之中，时间造成的距离不复存在，你清晰明了地体会到了艺术家的感情，仿佛你就是艺术家本人一样。同样，看着李小龙在生命的帆布上描述出的色彩斑斓、丰富多彩的画面，我们就能够凭直觉察

觉出他的伟大人格、激情、真诚信念，乃至他的灵魂。像李小龙说的那样，如果艺术是“可视的生命乐章”，那么这本书肯定就是他的生命交响曲。

如果你带着李小龙所说的“静谧、无偏见的意识”来阅读本书，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，但是他仍然能通过文字来和我们交流，而这是一种超出人类生命限制的交流方式。当我们欣喜于有李小龙作为精神伴侣的同时，我们也应该正视他的忠告：让自己成为“生活的艺术家”。但是，如果我们愚蠢地将李小龙置于神坛之上，对他的言论和信念全盘照收，那将会给我们的朋友和我们自己带来巨大的伤害。在这本书的第八部分中，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忠告：

约翰……你有没有发现，你的思考方式与我的截然不同。究其原因，艺术是让“个体生命”获得解放的一种手段。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，哪里就有艺术生存的土壤。

太靠近另一个人的思想河流是十分危险的，水流越湍急，我们就越容易被水流冲走。所以，我们只需单纯地观察李小龙思想之河在本书中流动的历程，注意它在哪里曲折蜿蜒，哪里奔腾呼啸，哪里掀起浪花，哪里泛起涟漪。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种做一个清醒的人、一个完人、一个充满生命力的人和一个充实的人。就如李小龙犀利的眼光观察到的那样，只有在自我认识的过程中，我们才能更清楚地认识事物。

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

约翰·里特

目录

序言 艺术家之路·····	琳达·李·科德维尔	001
前言 生活的艺术家·····	约翰·里特	006

第一章 功夫之道····· 003

- 1.1 功夫之道：中国武术研究 004
- 1.2 功夫：东方艺术的核心 011
- 1.3 理解功夫 014
- 1.4 功夫的悟 016

第二章 功夫入门····· 020

- 2.1 教你自卫 022
 - 自卫小招 022
 - 自卫的基础 023
- 2.2 进攻和防御中的心理学 024
- 2.3 怎样选择武术导师 024
- 2.4 刚柔并济 028
- 2.5 我对功夫的看法 029

第三章 截拳道之道····· 030

- 3.1 截拳道：截击拳法之道 033
- 3.2 截拳道：走向自我解放之道 034

招式是某种倾向性的反应	035
真理不能被塑造或者被掩盖	038
什么是截拳道?	038
不变的状态是以变应变	039
一指望月	039
3.3 截拳道的终极源泉	040
启 蒙	040
道 德	040
哲 学	040
四肢(你的天然武器)有双重用途	041
遵守规则阶段(顺其自然阶段)	041
不动心的顿悟	041
涅槃再生	042
原始的纯净	043
六种病症	043
“家中的主人”: 让人的器官观察	044
截拳道	045
三个构成要素	046
若即若离	047
两种病症	047
不动心	050
五个主要要点	050
3.4 主 题	051
3.5 精湛的技艺	052
第四章 哲学与功夫	054
4.1 我为什么喜欢哲学	056
4.2 人的理解力	057

- 4.3 生活：事物的整体性 058
 - 水中月 062
- 4.4 刚柔并济 063
- 4.5 道家 063
- 4.6 阴阳 064
- 4.7 放松身心 065
- 4.8 论西方哲学 066
- 4.9 柏拉图：说服的艺术 066
 - 柏拉图的《高尔吉亚》(*Gorgias*) 067
- 4.10 苏格拉底 067
- 4.11 人类的本性 070
- 4.12 道德行为的相对性与绝对性 070
 - 客观判断和主观判断 071
- 4.13 哲学家雷内·笛卡尔 071
 - 笛卡尔的“沉思录” 071
 - 笛卡尔的观点 074
 - 笛卡尔的“我思” 074
- 4.14 “我要的颜色” 075

第五章 心理学与功夫..... 078

- 5.1 完形疗法的笔记 080
- 5.2 生物与其环境相适应的关系 081
- 5.3 三种哲学 082
- 5.4 自我调节与外在调节 083
- 5.5 胜利者和失败者 084
 - 优势者 084

劣势者	084
5.6 四种基本哲学方法	086
5.7 思考即是角色演练	086
5.8 学习过程	087
5.9 对中的过程	089
过程	090
5.10 症结——僵局	090
5.11 赫塞论自我意志	091
5.12 走向自我解放	092
第六章 武学手记	094
6.1 笔记一	096
6.2 笔记二	097
6.3 笔记三	100
三种错误	101
无拘无束	101
纯粹的“见”	104
什么是艺术?	104
6.4 笔记四	104
6.5 笔记五	105
第七章 表演艺术	106
7.1 到底什么是一位好演员?	108
7.2 作为整体形象的演员	108
7.3 表演艺术的自我实现与自我形象的实现	109
7.4 一位演员的心声	110

第八章 自我发现..... 116

- 8.1 李小龙在中国香港写的第一篇文章 118
- 8.2 自我发现过程（一） 118
- 8.3 自我发现过程（二） 120
- 8.4 自我发现过程（三） 120
- 8.5 自我发现过程：寻找真实的人（四） 121
- 8.6 自我发现过程（五） 124
- 8.7 自我发现过程（六） 125
- 8.8 自我发现过程：论自我实现（七） 125
- 8.9 自我发现过程（八） 125
- 8.10 充满激情的心境 126

附录一 诗 歌..... 132

- 李小龙原创诗歌 134
- 李小龙诗歌译作 143

附录二 书 信..... 148

- 生活的真正意义：宁静的心态 150
- 运用你自己的经验和想象 153
- 我是谁？ 155
- 把绊脚石变成垫脚石 159
- 境由心造 161
- 哪里有绝对自由，哪里就有艺术生命 163

附录三 对手眼中的李小龙..... 164

- 欧内斯特·耐布（Ernest Lieb） 167

李俊久 (Jhoon Rhee)	167
查克·罗礼士 (Chuck Norris)	167
肯·克劳逊 (Ken Knudson)	168
艾伦·斯迪恩 (Allen Steen)	168
弗莱德·若恩 (Fred Wren)	168
华利·杰 (Wally Jay)	168
路易丝·德尔伽多 (Louis Deigado)	169
杰·马瑟 (Jay Mather)	169
海伍德·西冈 (Hayward Nishioka)	169
乔·路易斯 (Joe Lewis)	169

译后记.....	172
出版后记.....	174



十八岁那年，当李小龙从中国香港回到他的出生地美国的时候，他把那时鲜为人知的中国功夫也带了回去。他曾设想，把鲜为人知的中国功夫文化介绍到北美大陆。事实上，李小龙曾经一度想在美国设立连锁的功夫协会。但是，随着他的学识与日俱增，哲学和武术的知识也日益精湛之后，他逐渐认识到，尽管传统美德备受推崇和尊敬，也并没有必要去极力颂扬它。

但这并不意味着李小龙背弃了他的中国传统和哲学。他花了大量时间