

醒思录

李小龙的生活智慧

李小龙◎著
约翰·里特◎编
温戈◎译

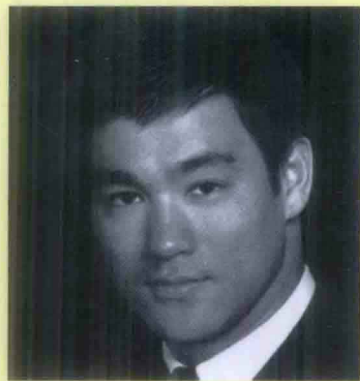


『李小龙经典原著书系』卷①

STRIKING THOUGHTS:

BRUCE LEE'S WISDOM
FOR DAILY LIVING

中国海南出版社





醒思录

李小龙的

健康

李小龙◎著
约翰·里特◎编
温戈◎译

中国海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

醒思录: 李小龙的生活智慧 / 李小龙 (著) 约翰 · 里特 (编)
温戈 (译) . — 北京 : 中国海关出版社, 2009.7
(李小龙经典原著书系)
ISBN 978-7-80165-641-4

I. 醒… II. 李… III. ①李小龙 (1940~1973) - 语录
②人生哲学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 115188 号

STRIKING THOUGHTS: BRUCE LEE'S WISDOM
FOR DAILY LIVING

By
BRUCE LEE(AUTHOR), JOHN R.LITTLE(AUTHOR)

Copyright: © 2000 BY LINDA LEE CADWELL

This edition arranged with TUTTLE PUBLISHING/CHARLES E.TUTTLE CO., IN
Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2009 CHINA CUSTOMS PRESS
All rights reserved.

图字 01-2009-3452

醒思录: 李小龙的生活智慧

XINGSILU: LIXIAOLONG DE SHENGHUO ZHIHUI

李小龙 著 约翰·里特 编 温戈 译

责任编辑: 冯雪松

责任监制: 关巍

营销总监: 张迟昱

出版发行: 中国海关出版社

社址: 北京市朝阳区东土城路甲9号 邮政编码: 100013

电话: 010-85271610 (发行部) 010-64227190-653 (编辑部)

金钥匙书店: 010-65195616 (电话) 010-65195127 (传真)

印刷: 三河市腾飞印务有限公司 经销: 新华书店

开本: 1/16

印张: 16.5 字数: 216千字

版次: 2009年7月第1版

印次: 2009年7月第1次印刷

ISBN 978-7-80165-641-4

定 价: 28元



海关版图书, 版权所有, 侵权必究
海关版图书, 印装错误可随时退换

编译委员会

顾问：李 恺 马明达 朱鹤亭 梁敏滔

主 编：郝 钢 朱建华

副主编：陈琦平 马廉祯

(以下按照首字拼音音序排列)

编 委：陈 群 杜 虎 关文明 黄德超 洪振华

刘烈红 李哲新 Mike Rutter 石天龙

温 戈 轩庆龙 钟海明 张礼义 张欣晨

张志东

献 辞

DEDICATION

谨以本书献给这样一些人——拥有不同的文化、不同的背景，不分性别，认同李小龙“普天之下，四海一家”的观点，并敢于质疑权威的人。正是你们的勇气和你们自己的《醒思录》，将会为我们所有人开创一个更加美好的未来。



精神修炼中的李小龙

李小龙思想

他首先是一名导师。他传授哲学，传播知识与智慧。李小龙真诚地燃烧自己的生命、证明自己的信念——这是将热忱转化为行动的典型范例。无论你做什么事，都要投入全部的真诚与热情。他确实影响了我。

——卡利姆·阿卜杜拉·贾巴尔 (Kareem Abdul-Jabbar)

(李小龙弟子，有“天钩”之称，前美国 NBA 超级巨星)

李小龙的哲学似乎总是回归到禅学的源头，在那里，彼此矛盾的观点描述着简单的真理。李小龙的教学是没有教学的教学，他不是教师，却是我所知道的最伟大的教师。

——斯特林·斯里芬 (Stirling Silliphant)

(李小龙弟子，美国好莱坞奥斯卡金像奖编剧，前美国国家击剑队队员)

对于你提出的每一个问题，就算他从未考虑过，他也能不假思索地给出正确答案。李小龙能够用最简练的语言表达最全面的内容。如果他看到你正在被某事所困扰，他总是知道应该对你说什么。似乎他总能驱除你的“心魔”。如果你在害怕某事，李小龙就会看出来，并且说：“哦，你害怕它，

不妨这样来看待它吧……”他会改变你的整个想法。李小龙对每一件事都有透彻独到的见解。

——鲍勃·布里默 (Bob Bremer)

(李小龙弟子)

我认为李小龙是一个极富才华的、卓越的生活哲学家。他深深地了解自己是谁。他对人们的忠告是“认识自己”。他所拥有的才能都缘于对自己的了解。他和我曾经就此展开过长久的讨论。无论你要做什么，如果不能认识自己，就绝对不可能在生命中有任何的提高。我想，这正是当今卓越人才的特征——认识自己。

——史蒂夫·麦昆 (Steve McQueen)

(李小龙弟子，上世纪七十年代美国好莱坞国际巨星)

我们花几个小时共同工作，然后再花几个小时讨论很多事情。他从不让生命游离于自己的控制范围之外。他是我所知道的唯一一个能够将生命升华为艺术的人。

——詹姆斯·柯本 (James Coburn)

(李小龙弟子，上世纪七八十年代美国好莱坞国际巨星)

李小龙的哲学

琳达·李·卡德威尔

李小龙启迪、激励了許多人。影迷赞叹他的个人魅力，习武者敬佩他对实战的深刻理解，还有很多人从他的哲学之中得到指引，通过武术实现身心合一，从而进入生命之道。

李小龙在大学期间的哲学进修只是一个起点，他由此开始了自己作为一名重要思想者的终生探索。他从不让自己被任何特定的文化或哲学所局限。相反，他冷静而贪婪地阅读数百本关于各类哲学的书籍——西方、东方，古典、现代——努力汲取那些有助于自己精神成长的智慧原则。

在这个持续不断的学习过程中，李小龙发展了自己的个人哲学，其核心主题是通过更深入的自我认识来达到精神的解放。要把握真理与现实，就必须摆脱先入为主的成见、偏颇的歧视以及无意识的条件反射。武术只是一种载体形式，是李小龙发展自己潜能并与他人分享的一种方式。作为艺术的导师，李小龙有一种特殊的天赋，他常说：“教师不是真理的给予者，而是一名向导、一名指向真理的人。每一个学生都应该自己去发现真理。一名优秀的教师仅仅起到催化剂的作用。”对于他的新学生，李小龙总是会讲述一个著名的故事——“倾空茶杯”：

有一次，一名学者拜访一位禅师，向其求教禅学。当禅师讲话时，学者总是频频打断他：“哦，对，我知道的。”最后，禅师停止了谈话，开始

为学者敬茶，然而，在茶水倒满杯子并开始溢出之后，禅师仍然继续往杯中倒茶。“满了！杯子里再也盛不下更多的茶水了！”学者阻止道。“我当然知道，”禅师回答说，“但如果你不首先倾空你的杯子，又怎么可能尝到我的茶呢？”

李小龙从来不会全盘接受任何一种特定的武术或哲学风格，因此他也鼓励学生不要毫不怀疑地接受他的教导。他的主要观点是：要让一个人的心灵、态度与感觉保持柔软与包容，并同时提高批判性思维能力。这个质询、辩证、实践的过程不仅会使一个人了解自己身体的优势与不足，还会使他发现基本真理，以帮助他成长并达到精神、心灵、身体紧密结合的和谐境界。

李小龙的教导以不同的方式影响着人们。他经常“扰乱”习武者，颠覆他们既有的训练形式，从而引导其反省自己对哲学教条的盲目接受。那些接受李小龙私人训练或者通过李小龙的文章了解他的人，均被激励去发展他们的潜能、突破之前的限制、调整他们的心灵与身体，直至让信心克服恐惧。

李小龙以自己为例，鼓励他的追随者要在生活中充满创造性。“环境？”他笑着说，“我自己创造环境！”在他奔向目标的途中，李小龙拒绝被灾难所阻碍。他的答案是把绊脚石变为垫脚石。例如，当他因背伤而被迫困在床上长达六个月之久时，就利用这个机会来整理自己的训练方法和哲学思想，并写下了数册文章。（编者注：除本书之外，还可在“李小龙图书馆”系列丛书《截拳道——李小龙武道释义》与《李小龙——生活的艺术家》中看到类似的文章。）

李小龙是那种为某种目标而生的人，他所实现的目标甚至比自己预想的还要伟大。李小龙的精神作为一种推动力，将继续激发年轻人关注并培养自己的身体与灵魂，将他们内在的潜能最大限度地实现出来。正如许多崇拜者所说——“李小龙改变了我们的生活”。

4 醒思录：李小龙的生活智慧

自由心灵之书

约翰·里特

实现自己是一件极重要的事情。我的个人建议是，希望人们去实现自我，而非实现自我形象。我希望他们去向内在观照自身，以诚实地表达自己。

——李小龙

李小龙改变了世界——以他的卓越光芒，改变了武术界、亚洲与美国电影界，以及无数学生与崇拜者的个人世界。这可不是短暂的影响，数十年来，李小龙持续不断地启迪、激励着各行各业人们的心灵。越来越多的人开始对他的思想感兴趣，越来越多的人把他视为当代的哲学家与理想主义者，在他的语录中发现治愈当代问题的药方，并把他看做自律、力量与智慧的模范。李小龙的哲学为我们描绘了这样一幅景象：一个进步的世界，没有苦难的世界，得到完美启迪而不复有无知、迷信与腐朽的世界。用李小龙的话说，那是一个充满“爱、宁静、兄弟情谊”的世界。

对李小龙来说，哲学不是高高在上的学院中的专业领域，而是每一个普通人通向心灵之旅的入门途径。它阐明了人类一切可能性的最大界限，消除了犹豫与不安的阴影。与那些满足于追随、模仿的人不同，李小龙强调要亲自去规划通向真理的进程，并鼓励那些希望分享其智慧的人同样去

做。李小龙推崇个人权利与个人发展，二者都强调个人的基本权利，他还探讨一些更深刻的事——全人类的公平，打破国家、种族、阶级等人造的藩篱，从而实现真正的兄弟情谊，使人们能够独立、平等地共同生活在和平之中。

李小龙拒绝盲目地服从于外在权威。他强烈要求人们实现自我及自我生活的最高价值，他高度赞誉“生活的艺术家”——那是依自己的判断而生活、孤立卓绝以对抗传统及公众观点的一类人。李小龙指出：“我们更愿意相信自己所模仿的对象，而不是相信自己所创造的东西”，其结果便是，我们被鼓励——也被指令——向自己之外的任何人寻求答案，来解决困扰自身的诸多问题。太多的人感到困惑，不知道应该去相信谁，他们怀疑自己的本能，不确定自己的未来。心灵被困，头脑受阻，任由他人支配，甚至任由他人来决定什么才是“真正”的问题。

《醒思录：李小龙的生活智慧》（以下简称《醒思录》）是写给心灵自由者的书，心灵自由者以自己的精神力量为生命之本，而不依赖于那些断言生命及生活方式的教条或规则。《醒思录》包括八个部分、七十二个主题、八百二十五条警句，献给那些在陈词滥调的教条中寻找真理但却一无所获的人们。在《醒思录》中，你会发现李小龙并没有给出简单的答案和具体的方法来帮助你准备好自己的道路。如果你处于痛苦、沮丧、焦虑之中，你可以在书中找到深刻的评论与见解，让你更加坚强，并抚慰你不安的心灵。

我该怎么说呢？简单来讲，因为李小龙的话对我以及数以千计的不同行业、不同地区的人们产生了同样巨大的影响，这些人写信或发送电子邮件给李小龙教育基金会，表达了同样的意思。显而易见，他们想要了解李小龙的思想，因为李小龙敢于说出其他人只敢想而不敢说的话，他的坦率消除了我们的不安与恐惧。李小龙能够用简单的句子表达深刻的思想，使之更加利于传播，他的每一句话都像一座山巅，提供了更高的视角以观察生命方式与生命奥秘的演变。极其耐人寻味的是：这些深刻的思想只是一

个年轻的三十二岁生命的智慧结晶。

本书书名中《醒思录》取自李小龙在阅读克里希那穆提的著作《最初与最终的自由》后，写下一系列格言时所拟的标题。将“醒思录”写在纸上（后来是录音）是李小龙在香港早年岁月中长期坚持的一个习惯。本书收录的“醒思录”均摘自李小龙与记者、朋友、同事之间的谈话采访与通信。其中有一些是李小龙已经要求打印出来的——或许觉得有一天会派上用场——另外一些是草草记下的，以免在他的头脑中一闪即逝。还有一些是他阅读时批注在书页空白处的。“醒思录”就这样成为他思想的结晶，他也由此被视为一名特殊的作家或哲学家。

李小龙的私人图书馆收藏了大量不同主张的伟大哲学家与不同文化的圣贤名人的著作，这使他能够广泛地了解各类人——而不仅限于他所认识的身边人——是如何看待生命的快乐与痛苦的。对于像李小龙这样的人来说，这些不同的观点仅仅是一种工具，他们希望去体验各种思想，让自己的头脑更加清晰，而不是在生命变得盲目与不明确之后获得某些结论。李小龙认为，在通常情况下，一个武断的结论仅仅是一个点，思想的远航将会在此停留。

李小龙以格言警句作为他惯常的教学形式和写作方法，本书延续了这一风格。本书可以像巴特利的《常用名言警句》那样去阅读。但是，一个人最终能够从李小龙那里获得何种启迪，与他对李小龙的关注的持续程度直接相关。李小龙总是选择与单独的个人进行交流，而且，他的写作主要是为了表达自己对生命的个人感受，而不是作为武断的教条或为反驳某人的论点而写。李小龙深谙哲学中“多与少”之要义，因此，他的文章——尤其是他的格言——非常优美地胜过那些传统哲学沉闷复杂的著作，给那些习惯于纯粹哲学与认识论之枯燥文风的人们带来一股清新的空气。这些格言的目的在于唤醒心灵并付诸实践，而并非抽象的理论——尽管抽象的理论也许是有效的。正如李小龙在他的一句格言中所说：

行动才是一个人的实际结果，而非思想，无论思想有多么华丽。

李小龙的格言包括诸多方面的内容，本书以人们最熟悉，也是最重要的“生命”作为开始，然后，依据各个不同主题，按照常规顺序，设置各部分内容，以唤起人们对内在问题的觉醒。李小龙的格言将迫使读者从现在开始去思考自己的问题，并由这些问题引导个人去得出自己的答案。李小龙总是激励他的学生（无论在教室里还是在他的文章中）不要赞成也不要反对——只要成长。

李小龙向我们揭示了传统观念的不足，但更多时候，他对自身、对虚假真理进行持续不断的质疑。正是这种质疑为真正的理解提供了必要的基础。正如李小龙所说：“在比较之中，新鲜的事物自会生长。”李小龙坚定地认为，即使他知道答案，即使他把答案告诉我们，这答案也绝不会对我们有任何帮助。换言之，根据李小龙对生命的认识，你必须苦苦思索这些答案对你自己的有效性。李小龙的思考方式属于他自己，他所提供的答案对任何其他个人都毫无价值，除非这个人对问题与答案均进行了独立的质疑，并最终掌握了答案的有效性。正因如此，李小龙的哲学文章能够如此成功地作为一种工具，引导你进入自己的心灵、进入哲学的圣域。

探究与质询的过程是重要的，但它们必须伴以敏锐的理解——因为我们的设想与信念在事实上是开放的，必须接受永久的质询——我们的“结论”并不占据特别的地位。它们只不过是在通向更深质疑的漫漫长路中的补给站，我们必须继续去质疑，质疑贯穿我们全部的生命历程。由于意识到他的个人观点很容易被自己的学生们化为教条，李小龙选择采用苏格拉底问答法来激发他的学生（如今则是他的读者）从内心出发来面对或处理困扰他们自身的现实问题。李小龙强调，如果说有方法，那也只能是别人的方法，而非你自己的。追随别人的方法，其结果将会带你远离那本已潜藏在你内心深处的真理。也正是出于这个原因，自由的心灵绝对不能曲解任何书籍——包括本书——及其关于真理的内容，否则它只会成为另一个外在

的权威，正如李小龙所指出的：

寻求真理，需要独立的质疑，勿依赖于他人的观点或书本。

或正如李小龙在他最后一部电影《龙争虎斗》中所提醒的：

就像指向月亮的手指，不要只盯着手指，否则你会错失整个美丽的夜空。

本书的目的是双重的：让李小龙与你交流，让你与自己交流。李小龙关于教育的如下忠告是极为中肯的：

生活是各种关系的持续过程，因此，请跳出那些孤立的、既定结论的硬壳，去直接关注它们所表达的内容。记住，我不求你的附和，也不要影响你。所以，切勿把你的心灵拘泥于“这就是这”或“那就是那”。如果你从现在开始学会自己去探究每一件事，我将会更加满意。

李小龙在本书中与你的交流要靠你自己去理解，它单独地适用于你，你可以按照自己的意愿去解释、去运用。

寻求真理，需要独立的质疑，勿依赖于他人的观点或书本。

——李小龙

