

The Warrior Within
武士之心

The Philosophies of Bruce Lee

李小龙的人生哲学

[美] 约翰·里特 著
胡燕娟 译

Mc
Graw
Hill
Education



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

武士之心 李小龙的人生哲学

The Warrior Within The Philosophies of Bruce Lee

[美] 约翰·里特 著

胡燕娟 译



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

武士之心：李小龙的人生哲学/(美)里特著；胡燕娟译。—杭州：浙江大学出版社，2014.12

书名原文：The warrior within:the philosophies of Bruce Lee

ISBN 978-7-308-13934-2

I. ①武… II. ①里… ②胡… III. ①李小龙
(1940~1973) — 人生哲学 — 通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第228717号

武士之心：李小龙的人生哲学

[美] 约翰·里特 著 胡燕娟 译

责任编辑 王志毅

文字编辑 张兴文

营销编辑 李嘉慧

装帧设计 黄金松

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路148号 邮政编码310007)

(网址：<http://www.zjupress.com>)

制 作 北京大观世纪文化传媒有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14.25

字 数 188千

版 印 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-13934-2

定 价 39.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式：(0571) 88925591；<http://zjdxcsb.tmall.com>

献给我的妻子特丽，
以及我们的孩子：

莱利、泰勒和布兰登

序（一）

亲爱的最幸运的读者们：

某些关于李小龙的东西吸引你们拿起了这本书。你们会想到他在荧幕上的形象：一个伟大的格斗士，迅速有力，是一个值得敬畏的对手；一个体格健硕的男人，有洗衣板一样的腹肌、宽厚的三角肌和轮廓清晰的小臂；他还是一名演员，他的性格让你兴奋，让你着迷，又让你振奋。你可能还看过好多部他的电影——这些电影现在仍然是武术类电影中难以超越的经典之作。但是李小龙还是一位哲学家？这就是你们所不了解的一面了，然而这已经激起了你们的兴趣。继续往下读吧，我的朋友，因为在这本书的字里行间，约翰·里特会给你一次精神的探险，一个了解真实的李小龙的机会。

我跟小龙结婚九年，对他的了解很可能比大多数人都要透彻和深入。在他的公众生活中，我看到他在不断地扫清沿途的绊脚石，以达到他的目标。在他的精神生活中，我又见证他努力地克服让彼此都倍感痛苦的自我怀疑和不安全感。小龙可能会是第一个告诉你他并非完人的人，但是更重要的是，他会说他人生中的使命就是成为一个真正的人。他的旅程是一个不断进步的过程，每次都只跨一小步，而他的目的并不是达到完美的状态，而是让每根神经都完全接触身体和大脑的感觉，去体验鲜活的生命。为了达到这个目的，小龙深入地研究自己的心灵，定义和完善了自己的人

生哲学。

小龙经常说，所有的知识其实就是对自我的认知，也就是说，一个人越是给自己学习的机会，这些经历就越是会丰富和增强个人的性格，成为个人身上的一部分。小龙是自学成才的典范。他的正式教育开始于在华盛顿大学哲学系的第三年。他离开学校在奥克兰开设“振藩功夫馆”的时候，也并没有停止自己的教育。相反，他继续着自己的追求，这种追求是从从小就激励他的强大吸引力：个人的思想过程是如何促使他用一种优越的方式实现自己全部潜力的呢？

李小龙决心要了解自己的这种内在过程。即使在他训练身体的力量和效率的时候，他也在训练自己的思想，寻找他无知的原因。他把注意力完全倾注于这个任务，以至于他的思想变得完全集中，同时，他又对周围的一切事物都有明确的认知——这让他成为本质上的功夫之人。通过探索他的深度，他能够滋养个人哲学的种子，这颗种子不断发展和壮大，成为真正的李小龙，这个李小龙在你们看来是一个强大的格斗机器，现在你们又知道，他是一个哲学家，是一个智慧过人的人。

世界上不乏武士大师和体格健壮的优秀演员，有些人还成了明星，让自己的天赋得到了丰厚的回报。但是，李小龙身上有些东西让他在全世界的追随者心中成为不可替代的偶像。在他去世之后 20 年里，我还在不断地收到稳定数目的信件，寄来信件的人表达了他们对李小龙的尊重和喜爱。一个 13 岁的小男孩写信来说，李小龙激励着他在学校做一名好学生；一个年届五十的职业人士告诉我，有了李小龙的影响，他的人生才开始朝着正确的方向迈进；一个年轻女子跟我说，她因为李小龙才开始习武，她也在生活中的各个领域变得非常自信。这些故事不胜枚举，但是它们都有一个类似的主题，那就是：李小龙是一个榜样，一个英雄形象和一个真正的、有血有肉的人。

李小龙究竟有什么魔力，能不断吸引各行各业的人呢？我相信这种魔

力就是他深刻的个人哲学，这种个人哲学下意识地通过荧幕和文字传递给观众。他的性格会让你进入他的内心世界，改变你的态度，改变你的认知，完善你的意识。这本书可以让你重塑对李小龙的记忆，或者从一个新的角度来看待他。

这本书的作者，约翰·里特就是如此。约翰从小就开始学习哲学和李小龙。他花费了巨大的精力和脑力，进行了不知疲倦的研究。他还受过良好的教育，通过他的洞察力，把李小龙的哲学跟东西方古代的大师和现代的智者作了比较。他说明了李小龙是如何把自己的哲学应用于日常生活和毕生追求中的。约翰·里特开启了一扇大门，让你们可以学习对你们有利的李小龙的生活方式，如此也能发展和培养你们自己的个人哲学。

让我们化用李小龙在《龙争虎斗》中的一句台词：“截拳道就像是用手指着月亮。你不能只关注你的手指，否则就会错失天堂般的美丽景象。”你们要读懂这本书字里行间的深意，思考这些想法，感受它们，让它们成为你自己的思想。

祝你们能够精力旺盛，身体健康，内心宁静。

琳达·李·卡德维尔

爱德荷州 博伊西

附记：为纪念我的儿子李国豪，惠特曼大学建立了一个戏剧奖学金。阿肯萨斯大学还以小龙和国豪的名义建立了一个医学研究奖学金。约翰·里特把这本书的大部分版税捐给了这两个奖学金。李家对他的慷慨之举深表感谢。

序（二）

对于普通大众来说，李小龙是一个著名的中国武术影星。对于武术界来说，李小龙是一个功夫惊人的武士，也是新的格斗体系的创始人。但是，很少有人知道，李小龙还是一位富有创新精神的思想家、一个哲学家和一个对中国的道教哲学和禅学有着深刻理解的学者。

我很荣幸能成为李小龙的学生，1967年我在洛杉矶的振藩功夫馆进行培训。李小龙是一位出色的老师，是20世纪的创新天才，他把道教的古老哲学和中国的咏春拳、现代的西方拳击技巧和空手道踢腿技艺结合在一起，创造了一个非常有效的徒手格斗体系，他把这个体系叫做截拳道（一般翻译成英语就是“截击拳头的方式”），英文缩写为JKD。他的教导让我重新理解了徒手格斗的终极真理，不仅完全改变了我的训练，而且改变了我的整个人生。

李小龙对于截拳道哲学的思想和文字在大概16年的时间里被印刷在很多出版物中。这些期刊中有一些早已消失，这使得人们很难进一步去了解李小龙的生活和哲学，也使那些渴望深入学习他技击法细节的习武人士感到沮丧。

幸运的是，我在过去一年中逐渐熟络的好友约翰·里特，就成功地学习到了李小龙的哲学。他写了这本有关李小龙哲学的权威著作，完成了这件非常重要的工作，实在值得称赞。约翰为了采集李小龙完整的书面和口

述材料，花了两年多的时间，到访过至少三个大洲。他把李小龙的材料跟自己经过大量研究之后的评论结合起来，写出了这部全面的作品，这本书一共有 17 个章节，分为三大部分。

读者可以把这本书从头读到尾，也可以选择有趣的标题下的任何一章进行阅读，因为每个章节都是关于李小龙哲学的某个方面，可以独立存在。但是把所有章节结合起来，它们就会形成一个紧密结合的整体。这本书涵盖了李小龙哲学的很多方面，包括他对于关系（不同层次的关系）的个人观点以及他克服逆境和压力的方法。约翰甚至用了一个章节来介绍李小龙的五部电影，他尽心尽力地描述了每部电影的有趣背景和李小龙试图向观众传达的隐含信息。

这本书中还包含了约翰采访李小龙已故的儿子李国豪的片段，这个片段显示，李国豪跟他的父亲一样，也喜爱探索、充满了好奇心。这个章节可以让读者窥见李国豪的生活、个性和他成为一名演员的抱负。

附录中有两篇信息量十分丰富的随笔，都是由艾伦·沃茨所写（艾伦·沃茨是一位哲学家，李小龙对他的印象格外深刻）。还有一份李小龙生平重大事件和主要作品的清单。这些对于希望更多地了解李小龙成就和贡献的人来说是非常有价值的记录。对于一般的习武人士来说，这本书提供了一个有价值的指引，让他们可以更好地理解李小龙徒手技击法的哲学基础。这本书还为练习截拳道的人彻底探究了李小龙武术的三个修炼阶段和自我启蒙的四个步骤。

我生长在中国，在中国接受教育，在过去 11 年多的时间里，我在帕萨迪纳市立学院教授中文语言和文化，在萨姆拉中医学院担任医学术语的翻译和讲师，因此，我想评价一下截拳道的英文翻译。一般我们都将它译作“截击拳头的方式”，这个翻译可以接受，但是我想拓宽这个翻译的意义。“道”（普通话读 dao，粤语读 doe）这个字的意思是“自然的方式”或者“统治宇宙的创造性力量”。所以中国语言里的“截拳道”的意思应该

是“遵循道之原则的截击拳”。

日语中用 do 来表示道，也是“方式”“方法”的意思。所以，下面的日语单词就可以根据所指意义进行翻译：judo: 柔道；kendo: 剑道；aikido: 合气道；shodo: 书法。

中国的圣人老子在他的《道德经》中有言：

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。（道是宇宙万物被创造的源泉。所有事物被创造的过程都是由“气”产生的，气也来自于道。这种能量可以分成两种：阴能量和阳能量。宇宙中的所有事物都有阴能量和阳能量。阴能量和阳能量合在一起的时候，就产生了一种和谐的状态。）

小龙受到阴阳能量和谐共存的概念影响很深，以至于他选择了太极标志做他学校的校徽，以体现截拳道技击法的核心原则。截拳道技击法包含和使用了阴阳这两种稳固而柔韧的力量。

李小龙在太极符号周围加上了两根箭头，以进一步强调：截拳道格斗技术必须包含阴（灵活，柔软）和阳（稳固，强力）两种能量和谐的相互作用。他强调，在他的截拳道技击法中，人不会用力量对抗力量，相反，他们会用阴能量——或者说柔韧的能量——来化解对手的强大力量。

李小龙在他的文字中曾经这样比喻：“坚实的树木在压力下会很容易断裂，但是竹子随风摇动，反而容易存活下来。”

他还写道：“做水一样的人吧，因为水异常柔软，有韧性，没有固定的形状。但是却永远不会被击破。”

李小龙去世之后，我跟我的几个学生也一直在不断地练习截拳道。我仔细地遵循老师的教诲。除了练习有力的拳击和踢腿之外，我还练习太极拳和推手技艺，以用适度的阴能量来平衡我有力的阳能量。在此之后，我

研究了很多道教哲学和太极拳的经典中文手稿，以更好地理解阴阳能量的本质以及发展阴阳能量的方法。

我坚信，李小龙认为截拳道需要阴和阳这两种能量。培养阳能量需要加强李小龙所谓的武术“工具”，或者说是进攻工具，比如说踢腿，拳击和手抓对手。此外，我们还必须提高协调性、精准度、速度和力量，以提高武术的质量。

但是，要培养阴能量，我们就应该提高身体的敏感性和灵活性，增强四肢的柔软度和灵活度，培养身心放松的状态，达到精神稳定和情绪平静的“超然”状态。这样，人就可以达到更高的训练水平，发展自动适应格斗情况的技艺。这种技艺能让人释放出力度合适的能量，不费吹灰之力就可以化解对手的阳能量。比如说，在格斗中，我们的目标是用柔韧的技艺（阴能量）来中和对手的力量，而不是用更多坚硬的反抗力（阳能量）去对付对手的力量（阳能量）。

一旦对手体力不够，感觉身体虚弱，开始撤退（阴能量），我们就应该立刻攻击（阳能量），将他一举打败。这种训练非常有挑战，让人兴奋，而我还远远没有掌握。李小龙在他的文字中说道：如果一个人的适应能力达到了最高水平，就会像“影子跟随移动的物体”或者“软木塞随水流漂浮”一样轻松和自然。

李小龙还在他的文字中提醒我们：“修炼的最高水平就是简单，只有半途而废的修炼才会导致花拳绣腿。这个过程就像是雕刻家用凿子凿掉多余的东西，最后创造出雕刻杰作。”

李小龙在《截拳道之道》中阐明了阴能量和阳能量的培养过程，这本书现在很容易买到。我不知道，在我有生之年能否达到这种精通的水平，但是李小龙永远都是我的榜样和偶像。

跟我一样练习截拳道的伙伴：希望你们能开开心心地读完这本书，这样你们就可以真正地完全理解李小龙的截拳道哲学。遵照他的训练项目，

理解三个修炼阶段和自我启蒙的四个步骤。约翰·里特在这本书里提供的信息会让你们修习截拳道的经历变得更加轻松和令人满意。我希望能跟你们交流想法，分享经验（请通过约翰跟我联系）。

在结束之时，我想引用中国一位著名的太极拳大师的名句。他注意到学生在上他的太极课时，还在学习很多无关的武术，就用下面的话语来告诫他们：

很多学生犯了舍近（容易获得的、必要的武术）求远（跟太极拳艺术不相关的、不必要的武术）的错误。你们的错误判断可能会让你们失之毫厘，谬以千里。所以，你们应该谨慎地区分必要的和不必要的武术。

李恺

加利福尼亚州 帕萨迪纳

序（三）

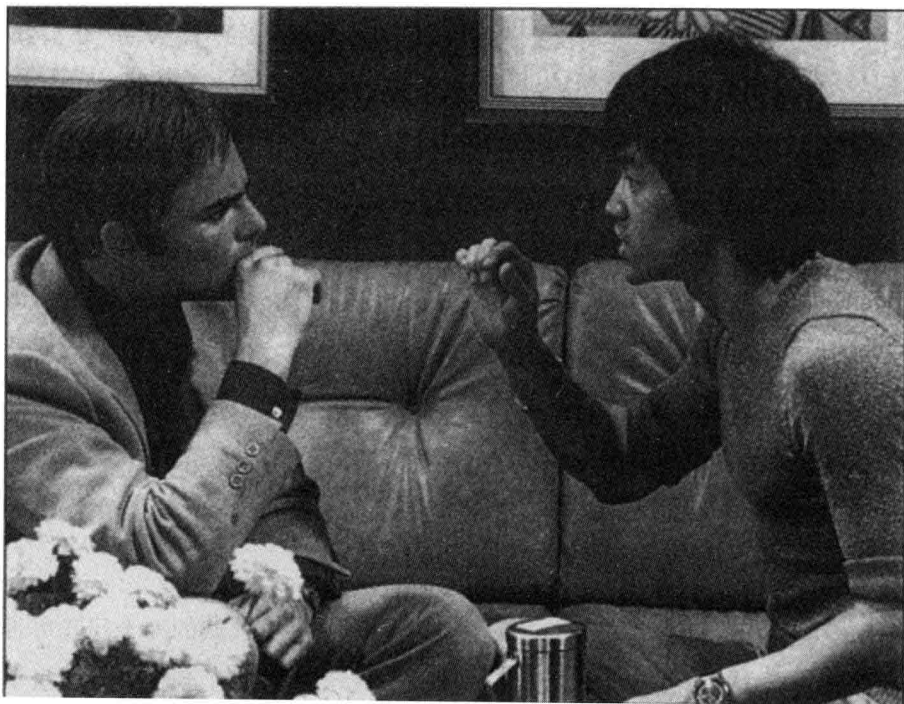
飞翔中的小鸟不会注意东方和西方的差别。

——艾伦·沃茨的书法题字

一段时间之前，我接到一个日本来的电话，一位真诚的绅士问我可否推荐几盒我父亲关于禅学的磁带。他接着解释说，他为了到佛教寺庙里学习，从西雅图旅行到了东京，但是好几年过去，他还是没有得到禅学的教导。他急切地想要学习，我向他推荐了几盘我最喜欢的磁带，他非常感激。这个经历虽然颇具讽刺意味，但是并不出人意料。因为禅学在日本经常受到误解，在日本的西方人无法迅速地得到指导。

但是，最近我发现，李小龙以前曾经规律地录下我父亲艾伦·沃茨在广播和电视上的谈话，给他的学生播放。这让我感到很意外。我阅读了他的笔记和采访材料，发现我父亲的作品对他的人生有着重要的影响，而跟我父亲一样，对道的意识也是他艺术的中心。

当然，一个优秀的东方人把“身体的”武术教授给他的西方学生，同时又在一个终生对东方智慧好奇的西方人的作品里寻找“精神”鼓励的现象很罕见。但是正如约翰·里特所说：“西方哲学的问题在于，它试图解释生活，而不是揭示如何体验生活。”



东西交汇：李小龙是通过电影这个媒介把东方哲学教授给西方观众的先驱——教授的对象甚至还包括西方的演员，比如说约翰·萨克森。

李小龙和我父亲艾伦·沃茨都在教授学生努力地去“传达无法传达的东西”，去交流一些只可意会不可言传的东西的本质。在道教里，他们都找到了独一无二的，致力于揭露人生无目的性的实践哲学。因为如果我们给自己一个目标，我们就会一直关注这个目标，而不关注于当下，正如我父亲喜欢说的一句话一样：“如果跳舞的目的是为了逐一跳到地板上的某些特定的点，那么最快的舞者当然就是最好的舞者。但是跳舞的意义就在于跳舞本身。”人生也是如此。

“令人厌恶的客观”的西方世界和主观的东方世界之间的历史分歧在20世纪开始缩小，所以在今天，东西方在过去体验世界的特定方式在全世界看来都泾渭分明。而且虽然人们可能无法很好地理解美国青年身上穿的印有“阴阳”二字的艳丽T恤所具有的象征意义，但是堵车时在我前面的车里优雅地打着太极拳的手臂，则很明显地与内心的存在相关，这个人至少在体验上能够理解那种激励着艾伦·沃茨和李小龙的哲学。因为正如李小龙所说：

人生处在生命的河流中——毫无疑问。人生就是活在当下。完整性，也即当下，不会有意识地试图分开无法分离之物。一旦事物的完整性被打破，它就永远不再完整。

李小龙通过这些话揭示，他发现了一个现代人无法理解的秘密。简单来说，这个秘密就是，虽然我们可以同时生活和思考人生，但是这样做会让生命残缺，因为思考的自我不是整个的自我，或者说不是完全的自我。正如英国的物理学家戴维·玻姆（David Bohm）所说：“小我的问题就在于，它认为自己是自我。”

在下面的篇章中，我们可以找到克里希那穆提、两位铃木¹、约瑟夫·坎贝尔和其他很多人表达过的重要思想，这也是古代的老子、庄子、佛祖和商羯罗也曾表达过的思想。虽然这些想法很多都不是新的，但是它们的表达代表了一种新的生活艺术并且正在带领我们走向我父亲曾经描述为“没有宗教的宗教”的解放方式。

最后，东西方文化在往不同的方向发展，它们相遇之后，东西方混合文化的发展就成为可能，这种文化包含了东西方文化的精髓——西方的冒

1 指在禅学方面对西方影响最大的两位禅师：铃木大拙和铃木俊雄。——编者注

险精神和好奇心，以及东方成熟的哲学和审美能力。这些元素可以相互接受，这就会产生一种完美融合的认知方式。现在我们只需要观望，两种文化的运行方向能否形成太极的经典形象——一个完整的圆。

马克·沃茨

加利福尼亚州的圣安瑟莫

前 言

所有问题的答案都在我们自己身上，这个事实可能让那些正在经历情绪危机或者人生危机的人感到惊奇。这个答案的存在形式就是自由流动能量的巨大水库，把这种能量用到肌肉上，我们就会有巨大的力量；把它用到大脑上，我们就会有超凡的洞察力和理解力。中国人把这种自然流动的能量叫做“气”，他们相信，气会在我们身体里以连续循环的方式流淌。

有些人把这种巨大的内在能量比作物理的量子理论；这种能量也就是次原子水平的能量模式，跟构成所有事物生长和发展基础的革命性力量相同。这种能量无法用观察粒子和其他固体物质形式的方式观察到，但是它不是一段波浪或者一个过程，更像是这两者的结合。我们很快就会发现，在任何事件中，所有的生命形式都在已经可以观察的过程中模仿着这种能量循环——从原子到太阳系都是如此。我们学习运用这种巨大能量的好处就是，我们可以达到心灵和身体完全和谐的状态，以伟大的灵魂觉醒的方式达到和谐的最高点，中国古代的圣人把这种状态称为“顿悟”，日本的禅学大师把它称为“satori”，也是顿悟的意思。

20 世纪的传奇人物，武术家李小龙也完全意识到了这些巨大力量的存在，这也并不让人意外。他是这样评价这种力量的：

我感觉我身体里有着巨大的创造性的精神力量，它比信仰、