

李小龙

BRUCE
LEE

〔美〕
李小龙
◎著

生活的艺术家

功夫的目的不是去砸石头或木板，
而是去影响我们整个的
思想和生活方式。

贵州出版集团
贵州人民出版社

○ 金庸(知名武侠小说家)

他像颗光芒四射的彗星，原本不能在天空停留太久。

○ 周星驰(亚洲喜剧之王)

在我的心中，他不仅是一位明星或者是一位武术家，他是我心中的英雄，是一个完人。

○ 李安(知名导演)

他是东西方的桥梁，将中国功夫介绍给世界，他是搏斗专家和标志性的表演艺术家，对于武术和动作电影都做出了革命性的贡献。

○ 迈克尔·泰森(世界拳王)

李小龙有很棒的关于生命的哲学理念，让我心服口服。

上架建议：社科·励志

ISBN 978-7-221-17926-5



9 787221 179265 >

定价：59.00元

李小龍

BRUCE LEE

生活的艺术家

李小龍
◎ 著



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的艺术家 / (美) 李小龙著 ; 张锴译. -- 贵阳 :
贵州人民出版社, 2024. 4
ISBN 978-7-221-17926-5

I. ①生… II. ①李… ②张… III. ①李小龙 (1940-1973) —文集 IV. ①K825.78-53

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 179991 号

生活的艺术家

SHENGHUO DE YISHUJIA

[美] 李小龙 / 著 张 锴 / 译

出版人 朱文迅
责任编辑 刘 妮
出版发行 贵州出版集团 贵州人民出版社
地 址 贵阳市观山湖区中天会展城会展东路 SOHO 公寓 A 座
印 刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
版 次 2024 年 4 月第 1 版
印 次 2024 年 4 月第 1 次印刷
开 本 890 毫米 × 1240 毫米 1/32
印 张 8
字 数 152 千字
书 号 ISBN 978-7-221-17926-5
定 价 59.00 元

如发现图书印装质量问题, 请与印刷厂联系调换; 版权所有, 翻版必究; 未经许可, 不得转载。

前 言

一直以来，大多数人对于李小龙的认识还停留在武术家、电影明星上面，却忽视了李小龙成为一个杰出的武术家和电影明星背后的原因。也许是因为他武术和电影上取得的成就太过耀眼，以至于他在艺术上的思想被掩盖了。

事实上，李小龙之所以是李小龙，和他深邃的思想以及这些思想背后的哲学密不可分。李小龙主修哲学专业，他把哲学思想与武术融合起来，具有鲜明的个人风格。在他的哲学理念中，有一个核心部分——认识自己。

李小龙认为，在武术界，人们过于迷恋招式，将那些所谓的招式看作是真理，背离了武术的本质。武术的终极目的就是表达自我，将对手和自己看作一个整体，武术的动作应该和对手的动作是和谐的，招式都是顺势而为，没有固定一说。

由此可以看出，李小龙的思想不仅仅在武术上发挥着重要作

1 生活的艺术家

用，其实在生活的方方面面都具有相当积极的意义。我们到底是谁？我们应该做什么？怎么做？其实不必向外求，认识你自己，最为重要。

本书内容是由李小龙亲自写就，从李小龙的字里行间我们可以看到，他是如何从一个默默无闻的武者成为影响世界的武术家、思想家的。李小龙有着和普通人一样的困惑和烦恼，但是他最终解决了这些问题。这对每一个普通人也具有启发意义。

序

《生活的艺术家》一书，是华人传奇、武打巨星李小龙一生思想的结晶，这位一代宗师不仅创造了独特的武术风格和电影形象，更影响了无数人的生活方式。本书所述，不仅是李小龙的个人生活经历，更是李小龙的生活哲学和人生智慧。

李小龙作为一名武术家和演员，他的艺术生涯短暂而辉煌，但他的影响力却超越了时间和空间的限制。他创造的“截拳道”不仅是一种武术思想，更是一种生活哲学。他认为，生活就是艺术，每一个人都应该像艺术家一样对待自己的生活，发掘自身潜力，追求自我完善。

本书所传达的正是这种生活哲学。李小龙用自己的一生诠释了这一理念，他坚信，一个人只有不断探索和挑战自己，才能超越自身的局限，创造出更加出色的成就。他在电影和武术的领域中，不断突破自己的极限，取得了非凡的成就，但他从

1 生活的艺术家

不满足于此，一直在寻求更高层次的人生体验。

本书给读者提供了一种思考生活和工作的方式。作为现代人，我们生活在一个快节奏、竞争激烈的社会中，有时会感到迷茫和无助。但是，当我们看到李小龙一生的探索和努力，看到他不断挑战自我，我们就会发现，每个人都有无限的潜力和可能性，只要敢于追求，敢于挑战自我。

本书是一本具有启示性的书，它可以帮助读者打破固化的思维和有限的格局，开阔视野，激励人们勇于探索和实践，不断追求卓越。同时，本书也是一本关于艺术和文化的书，它展现了中国武术的辉煌历史和文化底蕴，让读者更深入地了解 and 感受中华文化的独特魅力。

李小龙的一生不仅是一个人的传奇，更是中国文化的宝贵财富。他通过自己的努力和创造，为中国武术和电影的发展做出了杰出的贡献。他的思想和理念也深刻地影响了世界各地的人们。

在这个全球化的时代，我们需要拥有开放的思想 and 广阔的视野，去了解 and 欣赏不同文化之间的差异 and 相似之处。李小龙所代表的生活哲学，正是这样一种开放的思想。他的思想和行动突破了传统思维的束缚，拓展了中国文化的视野 and 发展空间，同时也为世界文化的多元化做出了贡献。

本书是一本具有多重价值的书。它不仅传达了一个伟大人

物的生平和思想，更启示人们如何面对生活和工作中的挑战，如何发掘自身的潜力和创造力，成为一个真正的“生活的艺术家”。我相信，本书会对读者有很深刻的启示和影响，它将成为一本永不过时的经典之作。

我无法教你，只能帮你探索自己，仅此而已。

——李小龙

目录

第一章 Chapter 1

功夫

功夫之道：中国武术研究	/002
功夫：东方武术的核心	/013
顿悟	/015
功夫之思	/018
学会自卫	/022
进攻与防御心理学	/026
如何选择武术导师	/028
刚柔并济	/031
功夫之我见	/033

功夫、哲学、人

为什么我选择哲学	/036
关于人的理解力	/039
生活：事物的统一性	/040
对立统一	/045
道家思想	/047
阴 阳	/049
放 下	/051
西方哲学	/052
柏拉图	/053
柏拉图的《高尔吉亚》	/054
苏格拉底	/056
人的本质	/057
道德行为	/058
主观评价与客观评价	/059
勒内·笛卡尔	/061
笛卡尔的“沉思录”	/062
笛卡尔的观点	/066

笛卡尔的“我思”	/067
我想要任何颜色	/069

第三章
Chapter 3

功夫与修心

格式塔治疗的笔记	/074
生物与其所处环境的关系	/076
三种哲学	/078
自我调节与外部干预	/080
弱者与强者	/082
四种基本哲学方法	/085
思考即预演	/087
学 习	/089
“集中”的过程	/091
过 程	/093
症结（困境——恐惧层）	/094
赫塞论自我意志	/096
迈向解放	/098

截拳道的本质

截拳道：如何“收拳”	/100
截拳道：走向自我解放	/102
截拳道笔记	/109
更多截拳道笔记	/112
截拳道补充说明	/117
截拳道终极源泉	/121
“家的主人”：让工具变得可见	/128
截拳道	/129
三个组成部分	/131
神 游	/133
两种弊病	/134
不动的心	/136
五个重要观点	/137
主 题	/138
真正掌握	/140
武 术	/143
求知路上的障碍	/145

第五章
Chapter 5

表演中的自我实现

何为真正的演员	/148
演员应该拥有的东西	/150
表演中的自我实现以及自我形象实现	/152
一个演员的心里话	/153

第六章
Chapter 6

实现梦想，要向内求

我在香港写的第一篇文章	/156
自我发现过程（一）	/157
自我发现过程（二）	/159
自我发现过程（三）	/160
自我发现过程（四）	/162
自我发现过程（五）	/164
自我发现过程（六）	/166
自我发现过程（七）	/167
充满激情	/168

第七章
Chapter 7

李小龙写给朋友们的信

- 生活的真正意义——心安 /174
- 利用你的经验与想象力 /178
- 我是谁? /181
- 把绊脚石踩在脚下 /186
- 一切都在心境之中 /188
- 艺术存在于绝对自由之地 /190

第八章
Chapter 8

诗与远方

- 雨，乌云 /194
- 日落西山 /196
- 残 阳 /197
- 爱是燃烧的友情 /198
- 再一次拥你入怀 /199
- 溪流四散而去 /201
- 荡舟在华盛顿湖 /203
- 刹 那 /206

漫步在华盛顿湖边	/207
夜 雨	/209
我们的亲密无间就像一场美梦	/211
周围寂静无声	/213
春天到了	/215
我看到的	/216
蜂 鸟	/217
霜	/220
落 叶	/222
尽管黑夜为爱而生	/223
沉默的长笛	/224
你走之后	/226
离 别	/230
高手眼中的李小龙	/232
译后记	/235