

《生活的艺术家》

图书基本信息

书名：《生活的艺术家》

13位ISBN编号：9787550213500

10位ISBN编号：755021350X

出版时间：2013-4

出版社：北京联合出版公司·后浪出版公司

作者：李小龙,[美]约翰·里特(编辑整理)

页数：192

译者：刘军平

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《生活的艺术家》

前言

《生活的艺术家》

内容概要

李小龙传世遗作震撼面世 梁文道《开卷八分钟》诚意推荐

他是战无不胜的功夫之王，
却深谙玄妙的东方哲学，用无为的道家思想诠释功夫的真谛。

他是叱咤风云的好莱坞巨星，
却厌倦浮华喧嚣的名利场，在宁静的自我思省中探求人生的真理。

翻开本书，你会遇见一个不一样的李小龙。

一直以来，李小龙都以一个功夫高手的形象闻名于世。但本书却告诉读者，李小龙绝不仅仅是一介武夫，他还是出色的哲学家、心理学家、作家、诗人、艺术家、演员、社会学家和灵魂的探求者。他有着明确的人生追求——就是在生活的每个层面都力求完美，成为一个生活的艺术家。

在本书中，李小龙畅谈了他对功夫的独到看法和对人生的精妙洞见。这些鲜活的文字透过时空，将一代功夫之王丰富细腻的内心世界再现于读者面前。翻开这本书，聆听李小龙生命的交响曲，揭秘他传奇人生的智慧源泉。

《生活的艺术家》

作者简介

李小龙

原名李振藩，美籍华人，祖籍中国广东佛山。一代功夫之王，武术哲学家，截拳道创始人。作为一代功夫巨星，李小龙赤手空拳在好莱坞打出一片天地，征服了全球各地亿万影迷。作为一介武者，李小龙打遍天下无敌手，让“功夫(Kung Fu)”一词首次被写入英文词典中。他年仅33岁的人生是一段不朽的东方传奇。

约翰·里特

当今世界上关于李小龙的工作、生活、训练法、及哲学思想的最权威的作者。他是被李小龙遗产机构唯一授权可以使用阅读所有李小龙的私人信件，草图以及他的读书笔记的人。里特还是《李小龙》杂志的合作出版商之一，“振藩截拳道中心”的官方时讯《仅仅知道还不够》的策划编辑，有广泛影响力的非赢利组织“李小龙教育基金会”的主席。

《生活的艺术家》

书籍目录

序言 艺术家之路 琳达·李·科德维尔

前言 生活的艺术家 约翰·里特

第一章 功夫之道

第二章 功夫入门

第三章 截拳道之道

第四章 哲学与功夫

第五章 心理学与功夫

第六章 武学手记

第七章 表演艺术

第八章 自我发现

《生活的艺术家》

章节摘录

版权页：水中月的意象可以用来比拟人类的体验。水是客体，月亮是主体。当没有水时，就没有水中月，反之亦然。但当月亮升起时，水并不想去倒映月亮的影子，而即使最微小的水波涌出，月亮也并不想去反映这一变化。因为月亮并不是有意投射自己的影像，而水也不是故意反衬月亮的光辉。“月印万川”的景象是月亮和水共同作用的结果，水展现了月亮的光辉，而月亮显示了水的清澈。世间万物都处于真正的关系网络中。这种相互依赖性说明，在某种关系中主体创造了客体，也就等于客体创造了主体。这样，知者不再觉得自己和所知的事物相分离，体验者不再觉得自己和所体验的事物相分离。因此，所有关于从生活中获得什么，从经验中有所求的看法都是荒谬的。从另一角度说，有这样一个事实越来越清晰，除了我与万物为一体之外，再也没有离开万物而有意识的“自我”。唐朝的道琳法师说过，“一切并无可努力之处，唯有平凡而一无特别。用自己的饭，挑自己的水，做自己的法事，一旦累了，倒卧便睡，无知者自会笑我，但智者却会知我。”一个人并不是在某种概念或科学定义下生活。因为生活的真谛就简单地存在于生活之中。比如当你沉浸在欢乐之中时，没有必要停下来考虑，自己能否获得更多的快乐，也不要自满于当前的欢愉，可能你只是希望自己是快乐的，因为这说明你没有错过任何东西。

《生活的艺术家》

后记

出版后记一谈起中国功夫，第一个想到的一定是李小龙。作为一代功夫巨星，他主演的功夫片风行海内外，他的名字在世界各地家喻户晓。在世人眼中，李小龙就是中国功夫的化身，他代表中国功夫第一次赢得了全世界崇敬的目光。然而只将李小龙定位成一个功夫高手是片面的，其实他不仅仅是一位拥有高超武技的功夫之王，还是出色的哲学家、诗人、作家、演员、导演和制片人。本书精选了李小龙生前亲笔写下的多篇散文、诗歌、随笔及书信，力图将一个完整的李小龙形象展现在读者面前。很少有人知道，李小龙在华盛顿大学主修的专业是哲学。他是苏格拉底、笛卡尔的追随者，更深谙东方道家思想的精髓，这一点在他的武学思想中也有很明确的体现。虽然李小龙的功夫看起来又快又狠、充满力量，他却认为功夫的最高境界是要“像水一样柔软”：水看似“柔弱”，却具有能穿透岩石的伟力。没有人能够刺破或打破水，因为你永远无法征服一个不作出抵抗的东西。他认为习武之人不应用蛮力去抗击对手，而是要随着对手的动作而动，化解对方的攻势，才能在搏击中取胜。熟悉李小龙电影的人应该都对一个场景印象深刻，在电影《精武门》中，李小龙饰演的陈真面对日本人送来的“东亚病夫”牌匾，不堪其辱，愤而飞起一脚将“东亚病夫”四个大字踢得粉碎，一雪前耻，大快人心。“侠之大者，当为国为民”，这一极具象征性的动作在让全球影迷热血沸腾的同时，也让为暴力而暴力的动作片上升到了民族精神的高度。与市面上诸多关于李小龙的书籍相比，本书颇具独到之处。本书并不是他人为李小龙写的传记，而是将李小龙的亲笔手稿总结归类、集结成册，让李小龙自己说话，讲述他辉煌人生的智慧源泉。对于广大读者来说，这无疑了解李小龙的最佳途径。

《生活的艺术家》

媒体关注与评论

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。李小龙不仅是一位哲人、科学家、演员、制片人、导演、作家、诗人，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羨的层面，同时他也被经历的每一个过程所吸引。——约翰·里特李小龙研究专家 西方人对李小龙的认识，是已经把他抬到一个哲学家的地步了。——梁文道《开卷八分钟》 在这里，小龙剥掉了他内心灵魂的层层外衣，向世界展示他的真我。——琳达·李·卡德维尔，李小龙夫人 李小龙是许多人的偶像，其最伟大之处在于他激励着千百万年轻人追随他的足迹。——施瓦辛格

《生活的艺术家》

编辑推荐

《生活的艺术家》编辑推荐：李小龙传世遗作震撼面世，梁文道《开卷八分钟》诚意推荐。他是战无不胜的功夫之王，却深谙玄妙的东方哲学，用无为的道家思想诠释功夫的真谛。他是叱咤风云的好莱坞巨星，却厌倦浮华喧嚣的名利场，在宁静的自我思省中探求人生的真理。翻开《生活的艺术家》，你会遇见一个不一样的李小龙。

《生活的艺术家》

名人推荐

《生活的艺术家》

精彩短评

1、小时候，说不清哪年，全家去看了一部李小龙主题的电影，回想起来该是对“李小龙猝死之谜”众多的糟糕演绎版本之一，但它给我的震撼是久远的，彼时李小龙跟动画片里的神级人物一样是个不死的无敌存在，是纯炫技范儿的格斗英雄，没想到他居然活生生地存在于几十年前，并且以一个十分不英雄的方式离世。这种震撼后来转化为好奇，于是搜罗了不少与他有关的资料，大多杂乱无序，但都在强调他作为一个演员之外的复杂人生。接着看了许多部他主演的电影，还有关于他的影像资料，然后远离了这一“研究领域”。因为他的人生和言行给我带来一种深深的恐惧和遗憾，他在了解自己能量的同时对整个世界了如指掌，他人生的下个阶段应该会退出银幕，在一个料想不到的领域改变整个教育和思想界的格局。他到达的位置和付出的努力值得尚算年轻的我辈怀着惭愧和敬意追随终老。但这些都未发生。因为他死了。因为他的演员身份与不平凡经历，后来后来的记载难脱拔高或演绎成分。这本《生活的艺术家》突然到手时才发现，聪明的老友里特君甩掉自以为是的老友和粉丝身份，干脆直接编选了李小龙遗留资料里的各种文字和言论，配上小心翼翼的简单说明呈现给读者。不熟悉他的人会惊讶地发现他铁骨铜拳外丰富的精神世界，虽然还远未达到书中罗列的“哲学家、心理学家、诗人”的程度，但已经完全可以摆脱一个东方武打符号的基本认知。而了解他的人会发现一个33岁年轻人未完成的思维版图——他是个乐于展示的人，如此后世才有机会看到一个“未完成的他”。李小龙自言：“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。”这里的“艺术家”并不是给自己定性，而是指一种命运面前不卑不亢的态度，他用一段演出、功夫、学习、写作和交际调和若水的经历诠释了这一点。当然如同四十年后摘得大奖的电影The Artist的主题一样，选择了演员的职业就注定难以甩脱与过分戏剧化的生活的纠葛，但无疑如默片在几十年后呈现出别样的大美一般，李小龙的一生确实存在着超越个体的永恒解读价值。不要试图还原，试图解读，试图诋毁，试图超越，三十岁的他已经在绝对自由精神的引导下帮助后来者认识自己太多，我们回报不了什么。我活在梦中，梦来了又去，……躺在船上，试图想象可以找到你的梦境，但是啊，没有梦。出现的，仅仅是黑暗中一点点移动的火光。那是一艘经过的船发出的，远远的灯光。这是——他的诗！！

2、删改版发表于《经济观察报-书评》7月号，此是原文。设若波普尔投身华尔街，很可能会把内裤都亏掉，但索罗斯拿了点他的思想应用到金融，却成了大鳄。这或可折射出一流哲学家与二流的哲学家的一点区别：一流哲学家忙于思索与原创，懒得去实践而导致实践能力蜕化。而二流哲学家偷一点一流哲学家的思想跑去现实世界里应用，机缘巧合的话，反而可以迸发出极大能量。梁文道在推荐李小龙遗作《生活的艺术家》时认为李小龙除了是一名卓越而伟大的武者、演员外，亦是一名哲学家。不过根据上述一流、二流哲学家的区分，我觉得把李小龙定位为“二流哲学家”似乎更为确切一点。二流并非贬义，因为哲学家只有一流、二流与不入流之分，而绝大多数号称研究哲学的人，似乎宿命般只可归类为不入流。《生活的艺术家》一书几乎收录了李小龙生前所有文章，从这些文章看，李小龙在哲学上并没有多少原创性的贡献，恭维点讲，他的哲学知识储备或许勉强能够达到硕士水平，而事实上他只是个西方哲学专业的本科肄业生。他的思想有明显受到道家、禅宗影响的痕迹，并掺杂了部分西方哲学与心理学作为点缀。比如在《功夫之道》这组文章中，李小龙尝试从技击的角度来注释或者说印证道家经典中的哲学思想，他详细地探讨了道家哲学中“阴阳理论”对技击的启示：当甲对乙施加“阳”的力量时，乙不必以蛮力（阳）来正面抗击，而应以柔（阴）克刚，顺应甲的力量。当甲的力量发挥到极限而由“阳”转“阴”时，乙则在其力道将竭之际，发动力量（阳）来反击对手。如此，则达到了“发乎自然”的状态。不过稍微懂点传统武术的人都能看出来，李小龙这段解释并非原创，而只是在讲述中国功夫的一条基本原理，或者说更像是用通俗的话解释了一下太极拳中的“不丢不顶”。禅宗中的“顿悟”对李小龙影响也很大，在《理解功夫》这篇文章中，李小龙回忆了自己在叶问门下学习咏春拳时的一次“顿悟”经历，在他追随叶问学习了四年咏春拳后，他遇到了瓶颈：无论老师如何指点、自己如何冥想，他始终不能很好的掌握“柔能克刚”，尤其是在交手时会将“柔”忘的一干二净。于是他决定出海放松一下，当他在海上想到自己学拳的阻滞时，他愤怒地击打海水——也正是这一刻——他实现了顿悟：要想练好功夫，必须学习水的“柔”性。而水面能够倒映飞翔的小鸟，更让他明白“当我站在对手面前时，我那些思想和感情不也象小鸟在水上的倒影一样吗？”，因此“在对手面前，不是说要全无感情或感觉，而是要让你的感觉不受滞带或阻碍”。或许是因为这次颇有禅宗色彩的顿悟，让李小龙特别重视“悟”，在这本书中，他还专门写了《功夫的悟》一文

《生活的艺术家》

，另外在《截拳道的终极源泉》一文中还特别论述了“不动心的悟”，大谈什么是截拳道修炼过程中的“月印万川”与“涅槃再生”。不过，他表达的相关内容却可用他自己的一句话总结：“这正是叶问师傅所说‘超然’的意思”，换句话说，他的原创性仍是欠缺的。从本书收录的《（西方）哲学与功夫》、《心理学与功夫》两组文章看，西方哲学与心理学对李小龙的思想并未有多大影响，顶多只是点缀作用。在这两组文章中，李小龙只是简单的介绍了西方的哲学与心理学，但这些学问如何与武学发生关联，李则语焉不详。所以从总体分析李小龙的哲学思想，只能说他杂糅了东方的道家、禅宗与西方哲学中的部分思想，但却没有多少原创性。然而李小龙之所以能成为李小龙、能成为一个迸发出极大能量的不老传说，却正是因为他将这些杂糅后的思想成功的运用到了武学实践中。李小龙说过：习武是我的个人选择，演员是我的职业。而他的哲学思想也正是在这两个领域的应用中创造了辉煌。李小龙发达的肌肉，让人很容易把他创造的截拳道归类为外家拳。但从李小龙的文章以及他的动作录像来看，截拳道是在咏春拳的基础上融汇了太极拳与西方技击，具有浓郁的内家拳色彩，换句话说，李小龙是把他接触的道家、禅宗哲学思想完美的应用到了技击而创造了截拳道。这点并非妄自臆测，有很多资料显示李小龙的父亲太极拳打的不错，李小龙最开始接触的拳术是太极拳，只是后来机缘巧合才和叶问学习咏春。而《致木村武之》一信更显示李小龙训练学生时运用到了太极拳理论。另外，从李小龙的动作录像看，道家哲学在李小龙的截拳道中亦大有应用，比如在与对手交战时，他的手臂会模拟水的波动，这正是他对道家“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之”的应用；再如“截拳道”的“截”就是料敌先机，也是对道家“其未兆也易脆”的应用。其实这些道理，稍微接触过传统武术的人都知道，但绝大多数“知而不能行”，故不入流，李小龙能行之，就成了二流哲学家，并在格斗应用中创造了难以逾越的辉煌：至少在与当时世界一流的格斗高手诸如包括拳王阿里的较量中是从无败绩的，更凭一己之力使傲慢的西方世界接受了“kung fu”这个单词。只可惜李小龙英年早逝，没有来得及为截拳道培养出继承衣钵的第二代灵魂人物（个人认为现在截拳道的习练者大都沉浸在模仿李小龙的肌肉训练，而忽视了截拳道中的道、禅思想），使得截拳道也像霍元甲之后的迷踪拳、叶问之后的咏春拳一样，无法成为一个大的流派。在武侠艺术领域，通过对道家、禅宗思想的应用，李小龙同样创造了辉煌，并对后世产生奠基性影响。截拳道中一句融汇道、禅的“以无法为有法，以无限为有限”理念，成了《精武门》中陈真动作形象不可丢弃的灵魂，后来者如李连杰、甄子丹对于陈真武技的精彩塑造，都是在李小龙对“以无法为有法，以无限为有限”诠释的基础上借助摄影技术的进步而更上层楼。李小龙在格斗中非常强调“无招”、强调摆脱武术套路的束缚，但或许是为了取得视觉效果，李小龙在电影中反而是“有招”的，比如他的摆腿、双手的波浪式摆动等招牌动作。李小龙去世后，很多人包括早期的成龙都在模仿这些招牌动作，但由于功力不足，反而画虎类犬。后来成龙抢先意识到“无招”胜“有招”，放弃了模仿李小龙的招牌动作，而采用随机应变、因地制宜的无规则打法，反而创造出新的辉煌。但连成龙自己也承认，自己在电影中的“无招”，仍是受李小龙“有招”的启发。另外，李小龙对于上世纪七十年代以后的武侠小说创作也影响深远，比如黄易。在《大唐双龙传》中，黄易对寇仲与徐子陵所悟“井中月境界”的描写，明显就是在李小龙论述“水中月”理论基础上的改造。再回到本文开始时对于哲学家的划分：一流哲学家负责思索并提供原创性思想，二流哲学家负责实践一流哲学家的部分思想并将实践感悟付诸文字。那么，二流哲学家这些文字有价值吗？答案显然是肯定的，甚至在“通俗化”意义上讲这些文字厥功至伟：对于一般读者而言，读索罗斯的文章肯定要比读波普尔亲切和有动力的多，而读过索罗斯的文章后也很可能被激发阅读波普尔作品的欲望。作为二流哲学家，李小龙的文章虽然没有多少原创性，但他也绝不是生吞活剥的抄袭，而是在谈自己实践哲学的经验与感悟，是在某种意义上阐释经典。通过阅读李小龙的文章，我们可以从格斗应用的视角窥视中国传统哲学的魅力，更进一步拉近我们与传统经典的距离。因此，二流哲学家李小龙的这本《生活的艺术家》，我们有理由将其视为一流哲学著作来尊重和阅读。

3、传奇，励志，涉猎广泛，英年早逝……合集就是经典。最近读了几本书都评论，读过《生活的艺术家》确实让我认识到不一样的李小龙，准确的说是从新认识。书按照章节来分可以分3部分，哲学大杂烩，李小龙学习笔记，与朋友间来往信件。第一部分看的头大，略有怀疑是不是译者添加了太多的东西，没有保证‘原汁原味’，第二部以李在求学和对于功夫的学习过程中的思考为主线，开始有写原味的内容，开始变的真实。此部分是我开始能理解一点的部分了，不像第一章那么晦涩。第三部分是诗歌和书信，之前还真不知道李还写诗的，不知道为什么读的时候总是想起beyond来。来往信件中能感受到李有个很强大的小宇宙，并有富有思想的大脑。不一样的李小龙：这本书改变了我的一些

《生活的艺术家》

武断。会写诗的李小龙，哲学硕士李小龙，具有丰富内心世界的李小龙，励志的李小龙。最后用一句书中多次提到的一句话结束：经历过什么不能决定一个人的成就，而是要看你是如何应对的

4、看了关于很多他的电影，朋友也常提起，想多增了解就买了这个书，其中关于道的探寻都指向了“原始”（初始状态），同时而又不是一无所知的“原始”，是有时间积累后的结果，所谓的“原始”只不过是无所拘束思维加上时间的积累去探寻无可度量的空间，是类似于“无”的空间，变化丰富且不可知

5、作者：栗月静从一个好勇斗狠的少年到一代武学宗师的成长历程。武侠小说中习武之人都追求武学的最高境界，这境界常常是只可意会不可言传的，也许是“无招胜有招”，也许是只用普通的一拳就能战定乾坤，睥睨天下。最高境界也是武侠电影追寻的终极目标，王家卫的电影《一代宗师》中八卦门掌门宫羽田认为习武之人有三个阶段：见自己，见天地，见众生。而咏春叶问则说，“对我而言，武术是大同的，千拳归一路。到头来，就两个字：一横一竖”。尽管在中国人眼中，李小龙是不朽的华人英雄。在西方人看来，李小龙是神秘的东方传奇。虽然李小龙去世40年后，人们对他的崇拜之情与日俱增。但是但凡武学大家都得有类似的玄妙感悟，所以那个在银幕上耀武扬威的功夫小子李小龙的形象怎么看都跟中国的武林大师有着遥远的距离。其实这是世人的误解，李小龙一生都在追寻武学的真谛，他曾经说，功夫的修炼有三个阶段：初级阶段、艺术阶段已经无艺术的阶段。举个例子，被对手抓住领口的时候，那些受过训练的人都会先做这样，再做这样，最后那样。然而最直接的方法就是让对手沉醉在抓住自己领口的愉悦之中，然后直截了当地一拳打向他的鼻子。这毫无艺术感可言的招数就是李小龙自创的截拳道，虽然是讲究实战和实用的拳术，但李小龙认为截拳道是“宁静灵魂之艺术，宁静得如同月光洒在深邃的湖泊上。”李小龙还认为武学的真谛就是要像水一样。领悟到这一点，还有一个故事。在与对手过招的时候，李小龙咏春拳的老师叶问先生经常告诉他：“小龙，放松一点，定下神来。忘掉自己，跟随对手的招式，让你的脑子不受任何思想的干扰，心平气和，本可以去反击。最重要的是，要学会超然。然后李小龙就逼着自己要放松放松，但是这时候难道自己不是又进入的另一种很紧张的状态吗？这就叫做什么呢，思想学家所说的双重束缚。然后叶问师傅又提醒他，让自己顺其自然，不要加以干扰。然后他提到接着一个礼拜他非常地痛苦，冥想，然后有一天他放弃，出海划船，在海上回想过去的经验，他非常地生气，就用拳头猛击大海的水，就在那一刹那忽然悟到了，水这种最基本的东西，不正就是反映了功夫的真谛吗？用拳头打水，可水并不感到痛。再怎么用力打，水也不会受伤。水是最柔软的物质，但是它却有着能够穿透世界上最坚硬的东西的力量。于是像水一样成了李小龙功夫追求的境界。这些都是《生活的艺术家》一书讲述的故事，这本书是李小龙自己写的，其中有“功夫之道”，“截拳道之道”，还有他写的读书笔记，他怎么读柏拉图，怎么看苏格拉底、笛卡儿。书中甚至有他的诗，书信，有他读大学的时候交的作业。编选它，使其稍具整体感觉的是一个李小龙迷，名叫约翰·里特的国际知名的李小龙专家。从这本书中我们可以看到李小龙从一个好勇斗狠的少年到一代武学宗师的成长历程。在书中，李小龙说，年少时我格外调皮，很霸道，脾气暴躁，易怒。遇到看不顺眼的人，脑海中立刻就会涌现一个跟他一较高低的念头。用什么去挑战他呢？第一个想到的就是拳头。但是进入华盛顿大学之后，李小龙主修哲学，他觉得，武术和哲学虽看似对立，但中国武术的理论与哲学的边界已经变得模糊了。此后他博览群书，不断将他对哲学、心理学甚至诗歌的研究融入他的武术理念之中，比如，他对武学上刚柔并济的描述，就颇有哲学意味：李小龙说，如果一个人想要骑自行车去哪里，他不可能同时蹬两个踏板，也不能一个都不蹬，为了前进，他必须在蹬着一个踏板的同时放松另一个，所以前进的动作必须在这种蹬与松的统一下才能完成。因此，仅靠柔的力量是不能永远抵抗强力的，同业，仅有蛮力也不能制服对手。要想在搏击中取胜，必须将刚和柔作为一个整体，刚柔并济，时而以刚为主，时而以柔为主，两者要像波浪一样，此起彼伏。这样动作才能如行云流水。正是把哲学精神融入武术之中，李小龙的武术修为才逐步臻至化境。

6、来源：凤凰网读书http://book.ifeng.com/kaijuanbafenzhong/wendang/detail_2011_01/13/4259945_0.shtml 凤凰卫视1月12日《开卷八分钟》，以下为文字实录：梁文道：我曾经在网上面屡次看到一些李小龙生前的片断，那么这里面有一个片断我发现在欧美的网上面特别受人欢迎，很多人重复的播，甚至只节选其中的一段话，为什么？因为这个片断里面李小龙其实他是在接受访问，不是在打架，不是在搏击，但是在那个访问之中，他的态度，他的神情跟他所说的内容太酷了。他谈了什么问题呢，就是这个主持人在访问他，问他我们武术之中最该注意的是什么的时候，他谈什么，他对着镜头那个神情是一贯的李小龙的那种神气，得意洋洋的那种态度，他跟那个主持人说Like water, be water, my friend,

《生活的艺术家》

要像水一样。这段话为什么那么有趣呢？这是因为李小龙明明是个搏击高手，大家认为他的功夫快的不得了，力量非常的强悍，但是他教大家要柔弱似水，为什么？这个道理就跟道家的思想一样，水看起来是无形，是很柔弱，但是又能够凝聚起非常大的力量，它总是能够顺着地形环境的变化而改变自己，从来没有固定自己的形状。这番话非常的有哲理，同时又能够表达出欧美的人西方人对李小龙的认识，是已经把他抬到一个哲学家的一个地步了。李小龙到底有没有传说中真正的那么有思想，那么伟大呢？我今天给大家介绍一本书《李小龙：生活的艺术家》。这本书其实并不是人家写他，而是他亲手写的。这里面全都是他的文稿，有的甚至是他的诗，有的是他读大学的时候交的作业。那么编辑它，编选它，使得它稍具整体感觉的是一个李小龙迷，是国际上非常有名的李小龙专家，叫做约翰·里特。那么现在这本书出了中文版了，我们可以在里面看到李小龙当年用英文写的一些东西。比如说我们知道李小龙在美国留学的时候，他是在西雅图的华盛顿大学念书，念什么呢？他念的是哲学。这里面有一篇当年他在华盛顿大学还在念哲学的时候写的文章，里面提了一个问题非常有趣。他说我的师傅叶问先生是咏春门派的第一高手，他经常告诉我，小龙放松一点，定下神来，忘掉自己，跟随对手的招式，让你的脑子不受任何思想的干扰。然后他就逼着自己要放松放松，但是这时候难道自己不是又进入的另一种很紧张的状态吗？这就叫做什么呢，思想学家所说的双重束缚。然后我的师傅又会后来提醒我，小龙让自己顺乎自然，不要加以干扰。然后他提到接着一个礼拜他非常地痛苦，冥想，然后有一天他放弃，出海划船，在海上回想过去的经验，他非常地生气，就用拳头猛击大海的水，就在那一刹那我忽然悟到了，水这种最基本的东西，不正就是反映了功夫的真谛吗？为什么他会这么说呢？请注意这里面他就说到，就像在雕刻塑像的时候，雕塑者不会在塑像上增砖添瓦，而是一开始就把非本质的东西砸掉。他非常李小龙，他包括自己看演戏、武术跟自己的一生，他都常常强调怎么样真实地表达自己，毫不掩饰地表达自己，不要给自己任何限制，不要给自己外形任何上的束缚，这样的观念都跟他谈水这个东西是有关的。然后这里面他就举搏击的例子，被对手抓住领口的时候，那些受过训练的人都会先做这样，再做这样，最后那样。他说然而最直接的方法就是让对手沉醉在抓住自己领口的愉悦之中，然后直截了当地一拳打向他的鼻子。对于具备与众不同的武术家来说，这也许有点不太精明，因为太简单了，可以说毫无艺术可言，但是正因为它的平凡，所以能让我们在日常生活中运用的到，使用的到，他更注意的其实是这样的问题。而这里面有一篇文章，也是他在念哲学的时候写的，叫做《对功夫的看法》。在格斗练习中，很多武术家都选择逃避直接面对面实战，而是编排一个个花哨零乱的条路。所以明显讲的就是我们现在的中国功夫的情况，以扭曲和限制习武者，使他们从真正的格斗理念上分心。其实实战的方法本来是非常简单直接和非经典的。然后他就说到，真正的格斗不是一成不变的，而是活生生的现实，如此花哨的训练方法只会使人麻痹瘫痪固化和制约曾经流动和活生生的东西。然后他还回答一个问题，他自己写一篇文章，那是他刚刚开始拍电影之后，他写一篇文章，叫做《为什么习惯哲学》。我所以喜欢攻读哲学与我童年时的好勇斗狠很有关系，我常常问自己胜利了又怎么样。为什么人们把胜利看的这么重要，什么才是荣誉，什么样的胜利才是光荣的。于是导师协助我选科的时候，他认为以我那刨根就底的发问精神最好读哲学。当时他的朋友家人都觉得非常奇怪，以为他一定是喜欢念体育。但是没想到他喜欢哲学，因为哲学和武术看似对立，对我认为中国武术的理论与哲学的边界显得模糊，每个动作都应该有他的缘由和来龙去脉，中国武术应该有一套有用的理论。然后我们看到这书里面他还写的他的读书笔记，他怎么读柏拉图，怎么看苏格拉底、笛卡儿。他好像对笛卡儿特别感兴趣一样。终于在后来他在美国成为一个有名的武术家也开始步入影坛娱乐界之后。1970年是偶然的脊背受重创，逼使他卧床数月，在这个时候他不能够起身练习，反而使大脑很活跃，思考各种问题，接下来就创发了他有名的截拳道。他有说到截拳道到底是什么呢，这里面有个很有趣的讲法，跟哲学也很有关系。一般人每一次学武术的人，试图描述一个搏击场面，事实是都只不过是个智力上的回应，对整个搏击情况带有明显的偏见，所发表的观点基本上取决于个人好恶。事实上搏击本身并不受到每个人特有武术背景所局限。遑论你是韩国武术家也好，中国的或者其他的国家的武术家也好，真正的观察始于不拘泥于任何一种固定的套路，只有超出系统之外，才能抵达真正的自由。所以截拳道是什么？他说，朋友你需要自己去发现，你必须倾心认识到这样一个简单事实，自助，在外表上积累固定知识不属于学习截拳道的过程，因为截拳道是个发现自我无知的过程。这个说话简直有点像苏格拉底了，简单地讲，因为李小龙这种对武术的观念非常的玄妙但是又非常的实际，因此使得他跟他的弟子在实战之中都有很好的成绩，同时又在很多人心目中上升为一个有思想的神奇的一个艺术家。

7、《生活的艺术家》已读完，以一个会点儿三脚猫功夫的书生的眼光来看，似乎没讲什么。不过既

《生活的艺术家》

然要主持读书会，姑且说点什么。全书涉及面较多，本文仅就功夫与哲学两个方面聊一聊个人见解。就功夫而言，我认为书中观点的核心可以用四个词来概括。前三个是小龙自己提出的，即：“简单、直接、非传统”，后一个是我总结的：“水”。所谓“水”，是指老君笔下关于“水”的哲学思想。如：顺应自然、刚柔并济、自由之类。而“简单、直接”，我觉得是比较能概括格斗精髓的。但大家也不要被这几个词误导了。古人云：“听其言而观其行。”老君说：“知者不言，言者不知。”可自己唧唧歪歪写了五千字，还被乐天写诗戏谑了一番。小龙说：“简单、直接、非传统。”可自己却接触了各式各样复杂的招式，也接受了四年的传统咏春的训练。这并不是说小龙言行不一，而是说：简单必须建立在极尽复杂的基础之上；直接也必须建立在非直接的基础之上；而对传统的突破更是要建立在对传统有充分了解的基础之上。小龙不是也说功夫有三重境界吗？“无知、艺术、非艺术”。没有经历过“复杂、非直接、传统”的“简单、直接、非传统”只是停留在“无知”的浅薄阶段，未能进入“无艺术”的上乘境界。（从禅宗的角度说，“无艺术”之上，似乎还应有一“无无艺术”^_^）况且武术家有云：“拳法无优劣，功力见高低。”小龙也坦言，自己真正害怕的对手是“将一种招式练上一万遍”的人。所谓“简单、直接、非传统”实际需要的是“将一种招式练上一万遍”的功力。至于哲学，书中专门有一章叫“哲学与功夫”。但我觉得，书中讲功夫的章节都可以叫“哲学与功夫”，唯独这一章，还是老老实实叫“哲学”为好。纵观全书，你会发现，对小龙的功夫产生重大影响的是老君禅宗的思想，而西方哲学至多起到一定的点缀与补充作用。“哲学与功夫”一章也仅仅只是就部分哲学家的思想做了一个简单梳理而已。（仅从这一点上来讲，2008版的比2013版在章节编排上似乎更合理。）此外，我觉得，小龙认为功夫的精髓在于“简单、直接、非传统”，而全书洋洋洒洒讲了近十万字的功夫，似乎是不够简单呵！小龙的哲学思想，更多的是一种自我修行，而他思想的来源之一，禅宗，其实还有一种兼济天下的情怀。甲午正月廿八

8、天才的早夭总是令人惋惜，如果是一个力量感、肉体美和荷尔蒙爆棚，寄托着每一个直男的爱国情怀和英雄梦想的天才英年早逝了，是要令人加倍地扼腕叹息的。李小龙无疑就是这样一位天才。他是伟大的演员，在如流星般短暂而璀璨夺目的一生中，他用四部半电影缔造了影坛难以逾越的功夫传奇；他是备受推崇的武术家，弟子遍及海内外，无数人继承他的武学思想，研习截拳道；他同时也是亚洲最为人熟知的大众偶像，和他有关的一切几乎都演化出流行符号。现在，他更被追认为一位哲学家、诗人、作家，他的笔记、演讲、画稿、大学作业甚至一些私人场合的只言片语都被整理出版，由美国人约翰·里特编辑整理的《生活的艺术家》就是这样一本书。值得注意的是，在阅读李小龙的这部著作时如果不稍停下来思考或者尝试去理解，你会发现很难明白他的文章。这些文章命题宏大，涉及诸多学说流派和思想家的观点，行文却十分简洁，往往只有寥寥数语，迅捷有力，透彻而复杂。在这本书中，我们发现，李小龙多年来除了严格而艰难地训练提高技击水平，还通过大量的阅读和写作进行自修。他明确提出，功夫的哲学基础是道家思想和禅学的主要哲学思想，所以在截拳道的精神培养中极力推崇克里希那穆提、禅宗和道家思想。在“理解功夫”一节中，李小龙提到一次乘船出海，期间想起练习遇到的难题，跟自己生起气来，就用拳头猛击水面。就在那一刹那，他突然悟到了——“水”这种最普通的物质正说明了功夫的本质。水是世界上柔软的物质，却有着能够穿透世界上最坚硬的东西的力量。如果想控制自己，就必须顺应自己的本性接受自己。这种无为状态下的自然主义与道家的基本观点不谋而合。在一段生前采访视频中，李小龙说到人要清空思想、像水一样空灵、无形，因为水可以流动，也可以撞击，“. be water, my friend.”据说这段视频在外国播放量很大。视频里坐在主持人对面的李小龙，剑眉星目，年轻帅气，自带光环气场，带着电影里我们熟悉的那股神气，侃侃而谈。谈的东西特别有意思。除了禅学、道家思想，还谈到苏格拉底、柏拉图，他似乎对笛卡尔尤其感兴趣。我们看到李小龙不仅功夫了得，还发展出一套自己的武学理论和人生哲学。李小龙认为，认识自己需要花一生的时间，这与苏格拉底的“认识你自己”不谋而合。终其一生，他都在摆脱束缚和教条，追寻自我认识、自我发现和自我超越。这种勇于探索的精神和超拔的自性使他卓尔不群。他坦言，最希望实现自我，成为生活的艺术家。常常在网络上看到关于李小龙功夫如何了得，如果和拳王泰森对垒谁会赢之类的讨论，这是关公战秦琼、异形大战铁血战士、杰森大战弗莱迪的问题，谈论起来没有多大的意义。如果李小龙只是功夫好，在比试中常常取胜的话，今天他最多算一个一流的拳手，而不是一个武术家，也不会被这么多人追怀。本书最有意思的地方在于，李小龙认为截拳道是高度发达的精神和体格运动。精神上倡导自由意志、敞开心灵、发现自我，偏爱无形式、无为和自性。实际练习却非常实际，坚持严格残酷的训练，直接、狠辣、要害打击，所以他的弟子往往在比赛中能获得好的成绩。这种精神上的超然和肉体上的锤炼在截拳道上得到奇妙的统一。

《生活的艺术家》

9、阴阳太极宇宙中的阴和阳是存在现象背后一对互补的力量，相互争斗、转化，且不断变化。和谐是世界秩序的基本原则。阳代表阳性、刚硬、热情、明亮等含义；而阴代表阴性、柔弱、阴暗、寒冷等。太极的理论是，世上万物没有一成不变的，事务兴盛到极点，就会由盛转衰，即为阴；而衰落到低点又会上升，转入盛，此为阳。道家经典《道德经》的基本观点是无为状态下的自然。不采取任何不自然的行为，凡事追求自发性、自然而为，符合自然规律。达到“无为而无不为”的境界。Be water。武术和生活在武术中也是如此。习武之人应当刚柔并济。遇到强势的攻击则防守，不要勉强反击。而遇到对手力竭时便攻击。武术的动作应该简单，高效，去掉复杂花哨。武术对打和生活工作是一样的。生活和工作，处处是人与人过招。怎么获胜，怎样的获胜才算是实现自我。心态的放松生活中任何时刻，意念和精神应当放松，让思想随意流动，顺其自然，达到“无心”的境界。如果一个人内心不平静，被情绪干扰，则不能自由的发挥自我。负面的情绪包括仇恨、嫉妒、紧张，比如骄傲的人在乎个人的身份地位，由此产生一些列恐惧和不安全感，因为一个人渴望获得别人尊敬时会不自觉地产生恐惧、害怕失去地位。骄傲其实是一种自我否认。习武人不依靠他人的观点而活，完全独立，不奢望别人的尊重，不断充实自我而减轻外在的评价。思维需要自由，像水一样顺其自然的流动，才富有创造力，才能创造艺术。如果被阻碍就无法发展。东西方的运动观念东方和西方的运动观念大相径庭。中国注重韵律节奏、而西方人注重活力和力量。中国的锻炼寻求与自然和谐融合，西方追求控制和掌握自然。中国人认为，练武可以修身养性，是一种生活方式；西方人认为，他只是一项运动。西方贵刚，比作一颗大树，笔直坚硬迎风挺立，风一大树枝就折断；而中国人贵柔，比作竹子，风来则低头，风去又挺立，刚柔并济。另外，西方的一些运动过度使用身体器官，对健康危害大。Be water，my friend有一阵子，李小龙练拳状态非常差，师傅叶问让其回家休养一阵，在家里李小龙冥想了很久。但始终状态不佳，于是乘船出海。在海上，想起近来的状态对自己愈发不满意，用拳头猛击大海里的水。一刹那，李小龙领悟到了武术之道。水是无形的，用力打水，水也不会破，想抓起一把水，也不可能。水是最柔软的物质，装在任何形状的容器里，看似柔弱，却具备力量可以穿透世界上最坚硬的东西。履历从李小龙的书信中不难发现，他是一个不断变化的人，因为他一直在学习、发现和发展自己。出生在美国的他，少年时期回到香港接受教育，并师从叶问学习拳法。受戏剧家父亲的影响，开始走向影视道路。他在书信中写道，希望在美国开设最大的截拳道连锁武馆，教授传统武术。另外，他还通过电影艺术将中国武术发扬光大。小结信奉一种哲学、人生观的最终目的是使自己达到平常的内心和平衡的力量，这是一种艺术。另外，我认为实现自我的状态应该是，发现自己热衷于、沉浸于做某事而不去思考为什么做。这是人自由发挥的场所。书的缺点是李小龙的助手John Little编辑的。按顺序整合了各种李小龙的手稿、文章片段。未形成一个良好的思维体系。内容的结构性不强，相同段落和内容会出现很多次。最后摘录一些具有启发意义的李小龙名言，大家感受一下：“As you think, so shall you become” . – Bruce Lee “The successful warrior is the average man, with laser-like focus.” “In order to control myself I must first accept myself by going with and not against my nature.” “If you spend too much time thinking about a thing, you ’ll never get it done.” “Always be yourself, express yourself, have faith in yourself, do not go out and look for a successful personality and duplicate it.” “The great mistake is to anticipate the outcome of the engagement; you ought not to be thinking of whether it ends in victory or defeat. Let nature take its course, and your tools will strike at the right moment.” “The doubters said, “Man can not fly,” The doers said, “Maybe, but we ’ll try,” And finally soared In the morning glow While non-believers Watched from below.” – Bruce Lee

10、现在选书基本都是因为好奇，于是涉猎范围真心越来越广，也没怎么想好这本书会写点啥就翻起来读了。这个书评也是一边翻着一边记，纯粹是为了养成写书评这个习惯。今天看到30页，基本在强调无我与柔两个概念，亦强调中国文化不争的精髓。慢慢已经在朝功夫讲去，乱入一段自卫。讲到一段沉默挺有意思，bruce倒是不太同意老子“知者不言，言者不知”，认为做到也会讲得清，多多少少还是愿意讲的。

11、对于美国人，李小龙是载誉世界的功夫明星和武术大师。对于中国人，李小龙是华人的骄傲。但对于李小龙，由于他特殊的人生经历，中国人对他总有种神秘的看法，他似乎是个迷雾中的人。而李小龙在快意江湖的背后，其实是有着坚实的人生哲学支撑的。生活艺术家这本书记载了李小龙的人生哲学，让人们对于李小龙有了更深的了解。李小龙不单是个武术大师，更重要的是他把武术看成是一种艺术和哲学，这使他超越了一个武者到了求道的层次。不管是武术爱好者还是电影爱好者，这本书都值得一读。

《生活的艺术家》

《生活的艺术家》

章节试读

《生活的艺术家》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com