

# 《醒思录》

## 图书基本信息

书名：《醒思录》

13位ISBN编号：9787801656414

10位ISBN编号：7801656415

出版时间：2009-7

出版社：海关出版社

作者：李小龙

页数：229

译者：温戈

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](http://www.tushu000.com)

# 《醒思录》

## 前言

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认识来达到精神的解放。要把握真理与现实，就必须摆脱先人为主的成见、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。”

# 《醒思录》

## 内容概要

《醒思录:李小龙的生活智慧》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。《醒思录:李小龙的生活智慧》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，《醒思录:李小龙的生活智慧》延续了这一风格。《醒思录:李小龙的生活智慧》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。

# 《醒思录》

## 书籍目录

忆述 李小龙思想序言 李小龙的哲学(琳达·李·卡德威尔)导言 自由心灵之书(约翰·里特)中文版序一(马明达)中文版序二(朱鹤亭)第一部分 基本原则 生活 存在 时间 根本 现在 现实 法则 依赖 空 死亡第二部分 人 人 行动 无为 心灵 思想 概念 知识 理念 感知 自我 专注 理性 感性 幸福 恐惧 意志 良好的愿望 梦想 精神第三部分 存在 健康 恋爱 爱 婚姻 抚育孩子 教育 教导 道德规范 种族歧视 灾难 对抗 适应 哲学 工作 质量 动机 目标 信念 成功 金钱 名气 奉承第五部分 艺术与艺术家 艺术 电影制作 表演第六部分 自我解放 训练 体系 超然 无思(无心) 禅宗 冥想 守中 自由第七部分 实现的过程 实现自我 帮助自己 了解自己 表达自己 成长 简单第八部分 根本(最终)原则 阴阳 整体 道 真理译后记附录一 李小龙年表附录二 李小龙荣誉榜附录三 国内外李小龙&截拳道网站举要附录四 李小龙经典原著书系介绍

## 章节摘录

第一部分基本原则 生活 (Life) 【始于虚空】欲尝我杯中之水，须先清空你的杯子。朋友，放下你所有先人为主的固有成见，保持中立。你可知杯子为何有用？因它是空的。【流动于生命之旅】你不可能踏入同一条河流两次，朋友。生命运动不息，正如河水奔流不止。没有任何事物是固定僵止的。无论你遇到何种问题，请牢记：问题不会保持固定僵止，它将随你活泼的内心而变动。如果不明白这一点，你就会陷人人为了的不自然状态，去徒劳地阻止那永恒的流动。切勿僵化，你必须做出改变、灵活圆通。记住：杯子的用处正在于它的空。【生命无界】生命是广阔的，无限的。生命无边，亦无界。【生活是各种关系的持续过程】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。【生命本来如此】从我们拥有生命的那一刻起，生活便亦存在了——当生命无阻碍地流动，恰恰是因为一个活生生的人是意识不到这种活动，故能让生命以其本来面目而存在。生命是活动的，在这活泼的流动中，问题便不再展现。因为在这一刻，生命即生活！所以，若想全心全意地、完整地历验生命，首先要明白：生命本来如此。【生命——本身即为目的】要明白这样一个事实：你仅仅是“活着”而非“为某种目的而活”。【生命的意义】生命的意义就在于它是在活着，既不是为了某种交易，也不是为了被赋予某种概念，更不是为了削足适履以纳入某种体系形式。【生命是感觉的产物】生命是什么？一切答案都须由我们的感觉来做出。译注：原文“lifeissimplywhatourfeelingsdotoUS.”直译为：生命就是我们的感觉所加于我们的。【生命的真义】总而言之，我的计划及行动的目标是寻找生命的真义——内心的安宁。而事实证明，要获得内心的安宁，道家与禅学中超然脱俗的思想是颇有助益的。【生命的奥秘】“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”这句箴言蕴含着生命的奥秘。詹姆斯·阿伦也说过：“一个人就是他自己所认为的那个样子。”这也许是一种令人诧异的说法，不过每一件事其实都是一种心境、一种思想状态。注：参见《圣经·旧约·箴言篇》第二十三章第七句：因为他心怎样思量，他为人就是怎样。【真义存在于关系中】真义就是从表象到背景之间的联系。【操纵与控制绝非生命的终极欢乐】我们知道，操纵与控制绝非生命的终极欢乐——应该变得更加真实，学会拥有自己的立场，发展个人的核心部分，强化我们的完整人格，释放我们的自发力量——是的，是的，是的！【生命的本质】本质：精神的自由活动。最原初的本质。【暴力是生活的一部分】要记住：暴力与侵犯是当今日常生活的一部分。你在电视中看到它。无法假装它不存在。【生命的原则】生命永不停滞。它是一种持续的运动，无节奏的运动，也是一种持续的变化。事物均产生于运动中，并在运动中获取力量。【生命有时并不快乐】生命是一个流动不息的历程，在前方路上的某个地方，总会有些不快乐的事情突然发生——或许会留下创伤，但生命将继续流动，就像奔腾的河水，一旦停止，便会腐坏。勇敢前行，我的朋友，因为每一段经历都会教育我们。保持冲劲，因为生命就是这样：有时美好，有时艰难。【生命的钟摆必须平衡】只有简朴的节制才可得以持续，直到永远。只有万物的核心才可得以保持，因为生命的钟摆必须保持平衡，而保持核心即平衡。【柔软便是生命】柔软。当一个人活着，他是温和与柔软的，当他死去，就会变得僵硬。柔软是生命，僵化是死亡，不论身体、思想还是精神，皆为如此。【生命是教师】生命本身就是你的老师，你总是处于一种持续不断的学习状态之中。【活着就要创造】活着就要表达，表达就要创造。创造绝不仅仅是重复。活着就是在创造中自由地表达自我。【生命的过程】因为生命是一个不断发展的过程，所以一个人应该在此过程中保持流动，并了解如何去发展和实现自己。【生命的统一】一切生命的统一方为真理，这真理只有在自我割裂的错误观念——它注定是从整体中分割出来的——被永久地消除之后才能被完整地了解。【完美的生命是简单的生命】简单的生命是单纯的，在这里，利益被抛开，机智被舍弃，自私被去除，欲望被减少。它是完美的生命，尽管看上去似乎并不完整；它是充实的生命，虽然看上去似乎空空如也；它是明亮如阳光的生命，但却并不耀眼夺目。简而言之，它是协调的、统一的、满足的、宁静的、坚定的、开悟的、安宁的、长久的生命。【生命必须在每时每刻中加以理解】生命是没有答案的，必须在每时每刻中加以理解——我们所找到的答案，总是不可避免地与我们自认为已经了解的某种模式相一致。【享受自己】朋友，请记住，既要享受你的计划，也要享受你的成就，因为生命苦短，没时间去消极颓丧。存在 (Existence) 【存在与反存在】存在的对立面是什么？最直接的回答是“不存在”，但这不确切的。存在的对立面应该是反存在，正

如物质的对立面是反物 【存在先于意识】最重要的事情，并不是我所思考的事情，而是“我存在”这一事实，因为很多人并不思考，也依然存在——哪怕这存在并非真切的存在。想想看！假如我们把理性思维强加于感情生活之中，那将会多么的 【存在是动态的】它绝不是静态的，因为那是一种缺乏连续性的状态。 【“存在，然后思考”】事实是：“存在，然后思考。”“我存在，然后我思考”，尽管不是每一件事情都在思考。有意识地思考不正是建立在一切人类意识的基础之上吗？没有自我意识，也没有人格个性，纯粹的思考怎么可能存在？没有感觉，没有我们所感知到的特定事物，纯粹的知识怎么可能存在？我们难道不是在感觉思考47在求知与抉择的行动中，我们难道译者注：此处标题原文为“Sum, ergocogit0.”系拉丁文。这里有两点需要说明： 1. 法国哲学家迪卡尔（ReneDescartes）的法文名著Discoursdelamethode被译为拉丁文（当时该语种被普遍运用于哲学著作中）后，其中一句名言“jepense, doncjesuis”即被译为“cogit0, ergoSum.”严格来说，此译并不准确，故在世界范围内造成了广泛的误解。该拉丁文转译为中文便是著名的“我思，故我在”。此译又不准确，因此，今天许多人对此语的理解，其实早已与迪卡尔的本意大相径庭。有人认为，迪卡尔的本意是：“因为我在思考，所以才能证实我的存在。” 2.李小龙在此将拉西文“cogito, ergoSum.”的顺序倒了一下，成为“Sum, ergocogit0.”本书译为“存在，然后思考”。李小龙的意思是，个人自我意识的觉醒是第一位的，他反对迷失自我的、盲从的思考。 【存在与认识的基本关系】怀疑即思考，而思考是宇宙间唯一的事情，你无法否认思考的存在，因为否认本身就是一种思考。当一个人宣称思考是存在的，那就自动宣称了他的存在，因为没有哪一种思考能够缺少了思考者这一主体要素。 时间（Time） 【过去，现在，未来】朋友，请回想过去，那些令人愉快、有益、感到满足的事件与成就。现在？好，想一想那些挑战与机遇，以及你运用自己的天赋与能量所能获得的回报。至于未来，则是某时某地，你所有的一切极富价值的远大理想都已在你能力所及的范围之内。 【永恒的瞬间】“瞬间”没有昨天也没有明天。它并非思想的产物，故与时间无关。 【知识，认知。与时间】毋庸置疑，知识总是与时间相关联，而认知却与时间无关。知识来自资料、来自积累、来自结论，而认知是一个动作。 【勿受时间的禁锢】要实现自由，必须学会让心灵直视生命，生命是广大无边的运动，它不受时间的束缚，而自由是存在于意识领域之外的——用心观察，切勿停下来解释“我是自由的”，否则你将活在对已逝事物的回乙之中。 【花费时间与浪费时间】花费时间是指以某种特定的方式度过时间。 浪费时间是指不加考虑、漫不经心地消耗时间。我们都在度过时间，不是花费，便是浪费，如何度过时间由我们自己决定。而时间一旦度过，便永远地一去不返。 【时间的价值】时间对我来说意味着许多。因为，如你所知，我也是一名学习者，我常常沉迷于不断发展与精简的快乐之中。若你热爱生命，就不要浪费时间，因为生命是由时间构成的。 【时间与哲学】这段日子里，我唯一的问题就是时间。我发现自己忙着往来穿梭于洛杉矶与香港，每年有四五次。这的确是一种令人崩溃的谋生方式，不过我觉得，正是华盛顿大学的哲学课程使我早已对此做好了准备。 根本（Theroot） 【生命的根本】要尽最大努力去了解生命之根，要明白直接与间接其实是一个整体中互为补充的两个方面。要看到事物的本来面目，且不依附于任何事物——无意识即意味着对有关意识活动（经验）毫无感知——当不再执著拘泥于任何一处、任何一事时——你便自由了。这种不再执著拘泥于任何一处即生命之根。 【专注为本】专注为人类一切高级才能之根本。

# 《醒思录》

## 媒体关注与评论

他首先是一名导师。他传授哲学，传播知识和智慧。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。无论你做了什么事，都要投入全部的真诚和热情。他确实影响了我。——卡利姆·阿卜杜拉·贾马尔（李小龙弟子，有“天钩”之称，前美国NBA超级巨星）

我认为我现在做的所有事情，还有我的工作都是受李小龙先生的影响。他是我的偶像。我非常崇拜他。——周星驰

李小龙，一个思考的武者。——《明朝那些事儿》作者当年明月

这本书是年轻人的“成人礼”，领悟它，意味着你将走出混沌、迷惘的人生阶段。——出版人 包妍

# 《醒思录》

## 编辑推荐

李小龙夫人琳达独家授权第一手资料，根据李小龙手稿整理而成。



## 精彩短评

- 1、李小龙的QQ日志！
- 2、比起他的武术，更热爱他的思想。
- 3、真能写啊
- 4、由于是后人整理，也没有很系统的结构，只以语录形式来表达其思想。里面有很多道家的哲学思想，但不仅限于道家。从中学到的为人方式是专注和表达自我。
- 5、祝中午问我如何断定一个人是否优秀，这样慢慢谈到李小龙是因为她的作业要找一部影片中的中国形象进行分析。随后我突然想起中学时候看过他一本传记，提到他的留学学哲学。按照看书年份来说应该是《李小龙画传》，但是内容找来找去就这本符合记忆。下次找来看看里面是否提到他的影片，就能做出判断了。
- 6、寻求真理，需要独立的质疑，勿依赖于他人的观点或书本。
- 7、李小龙醒思录
- 8、适合年轻人多读读 简单易懂
- 9、零碎感悟
- 10、印象最深的还是“倒空你的杯子，方可再行注满”
- 11、生活的艺术家：以自己的判断而生活，孤立卓绝以对抗传统及公众观点的一类人。
- 12、很满意 绝对的正版书
- 13、如果不是那个书印得那么稀疏，把书搞得又大又厚又难拿，我或许会更喜欢。小册子不好么.....
- 14、原来读的时候还不知道他深受克里西那穆提的影响。
- 15、你会发现一个只会打拳的武夫其实是一个哲学家，看透了很多事情，里面的思想当时还与一位太极宗师交谈过...他也是李小龙迷....很好
- 16、从高中起就盼这本书，但现在来看已经没什么意思了~~冲着龙哥还是给三星吧~~
- 17、每一句都值得好好回味
- 18、不一样的李小龙
- 19、有原则
- 20、2011.2
- 21、我想说，东霖，我和你的书掉包了.....不信你看看扉页（汗）
- 22、图书馆借的，想买一本却买不到了
- 23、每天读几篇
- 24、李小龙的哲学思维巨著

# 《醒思录》

精彩书评

# 《醒思录》

## 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](http://www.tushu000.com)