

# 《李小龍：生活的藝術家》

## 图书基本信息

书名：《李小龍：生活的藝術家》

13位ISBN编号：9789620429019

10位ISBN编号：962042901X

出版时间：2010-11-1

出版社：三聯書店(香港)有限公司

作者：李小龍,John Little

页数：336

译者：劉軍平

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

# 《李小龍：生活的藝術家》

## 內容概要

多年來，李小龍因精湛的武藝而聞名於世，《李小龍：生活的藝術家》卻告訴我們他的另一面。李小龍不僅是詩人、哲學家、科學家（身體和思想的科學家），而且還是一個演員。不僅身兼製片人、導演、作家、舞蹈編導、武術家的角色，而且還是丈夫、父親以及朋友。他把全部身心都投入到生活中去，以致任何在螢幕上或現實中認識他的人，都會被他的魅力所吸引。

李小龍的求知慾極強，涉獵大量書籍，且經常反覆思考其中的觀點，將東西方最敏銳的思想融為一爐，形成他獨一無二的自我發現的哲學。本書精選了李小龍撰寫的一些文章、詩歌、信函，還特意挑選部份文章的不同改稿，讓讀者透過時空了解到他的心路歷程，想法如何逐漸演變而成、步向成熟、付諸實行。從這些信函裡，我們可以窺見到一個真實的李小龍。

「李小龍是一位非常有學問的人，從不放過任何一個機會，讓一個事實式情境教曉他更好地認識自己。作為一名讀書人，他能運用知識學問進行反思，使智慧成為修身養性的工具。作為一位哲人，他能將自己的具體藝術真諦更廣泛地運用於現實生活的各個方面，真實地活著。李小龍的真正超凡特點是，將所學的內在化或生活化時，能同時傳達他的學習過程，無論他是在教學、表演、寫作還是說話，他都能展示自我發現的個人之路。就像他所說的，他在武術和電影中的形象，都是『簡單而誠實地反映他』。從表面上看，這是一種個人魅力，而從深一層的角度來看，這種能裸露靈魂的魄力堪稱藝術之魂。就像米高安哲羅從一堆大理石中雕琢出大衛，而李小龍就是一個活生生的大衛，敞開內心靈魂的層層外衣，向世界展示真我。」

蓮達（李小龍遺孀）

# 《李小龍：生活的藝術家》

## 作者簡介

約翰·力圖（John Little）是研究李小龍工作、生活、訓練、哲學思想最權威的作者之一，亦曾是《李小龍》雜誌合作出版商、美國振藩截拳道會刊物《僅僅知道還不夠》策劃編輯、非政府機構李小龍教育基金會（Bruce Lee foundation）前主席。

# 《李小龍：生活的藝術家》

## 書籍目錄

序

前言

第一章 功夫之道

一、中国武术研究

二、顿悟功夫的一刹那

三、教你自衛術

四、怎样选择武术

五、对功夫的看法

第二章 论哲学与武术

第三章 习武者的心理素质

第四章 李的小时

第五章 截拳道——自我解放之道

第六章 自我认识

第七章 演戏

第八章 书信往来

给名导演李铁的亲笔信

释后记

鸣谢

# 《李小龍：生活的藝術家》

## 精彩短评

- 1、不错!!!
- 2、西方记住李小龙，是因为他代表符号化的东方文化。东方记住李小龙，是因为他代表符号化的民族精神。李小龙其实跟这些符号都没啥关系，他是个文化杂种，用一生在演《无因的反叛》，在人生观和方法论上对我启发很大。大陆已出简体版，比港版便宜好多。
- 3、總是能夠順著地形環境的變化爾改變自己，從來沒有固定自己的形狀
- 4、原来李小龙的武术思想如此道家
- 5、在图书馆一下下午猛读 省得买了 哈哈
- 6、而具有讽刺意味的是，40多年来，人们知道李小龙主要是因为他的功夫中使用的身体技巧和徒手搏击中精湛的战术原则，但是，《李小龙——生活的艺术家》却告诉我们，这种浅薄的看法根本就是片面的。
- 7、这本书描述了一个真实的天才，和电影中要去不一样的李小龙，他的成功不是偶然的是一步一步努力走过来的
- 8、Bruce的禪宗與道家思想是很不錯的，他說人生其實是一個發現自我的過程，他的處世態度是Like water, be water
- 9、小龙哥是道家思想的集大成者啊~
- 10、中环三联
- 11、+阅读志+李小龙绝对是这个时代最有个人魅力的武者，演员。他对哲学，诗歌，心理学的认知是路人中少有的。知识总是与时间相关，而“认知”不受时间限制。知识有一个源泉，它来自积累，源自结论，而“认知”是动态的。事物从无形到有形，再如水一般因环境而形成不同外形。管理的艺术就是不让人发霉。
- 12、Empty your mind, be formless, shapeless, like water.
- 13、全面认识李小龙必读！
- 14、是武道，不是日本武魂
- 15、三星半，其实排的不好。。。李小龙真的太棒，时代偶像的魅力
- 16、李小龍對中西方哲學的研究思考，反映對照在武術、電影、文學與藝術之間，真實的在生活中自由的活出自己。能夠在一篇文章，反覆的敘述八次多角度的觀點，這樣的情況，使得讀者有更多層次的了解，是很特別的閱讀體驗。
- 17、i know it's not a book about the techniques of his martial arts, still to my surprise he talks a lot about being free and the liberation of one's mind, greatly influenced by Taoism.
- 18、非常好的一本书，阐述了李小龙对功夫，对生活的许多哲理性的看法。
- 19、写的非常好..启发很大
- 20、"水,这种最基本的东西,不正就是反映了功夫的真谛吗?我用拳头打水,可水并不感到痛;我再用尽全力打下去,水仍然丝毫不损;我想去抓它一把,可是却不可能.水,是世界上最柔软的物质,盛载在最细小的容器时,看起来时那么弱小.但事实是它能够穿透世界上最坚硬的东西"
- 21、这是一本哲学入门书籍

1、- 之前看明報的書評，對書的評價不甚了了，故一直沒有拿起來看。反倒是因為工作關係，與同事聊起如何'從心出發'的改變自己和別人的想法時，他建議我去看這本書，看書的動力就來了。- 我對李小龍的電影不甚著迷，對他的生平更是認識有限，一向只知道一些花邊新聞。書中文章顯示的，卻是一個對人生、自我、武術契而不捨的追求的一個真人。- 他從武術/功夫入道，反覆思考道是甚麼，達到那個彼岸的方法為何，其意志、毅力與及思考之深度令人敬配。- 他對自由(個人的/心靈的)、自我解放、功夫作為表達自我的藝術等理解，都遠超電影上見到他在狂呼中的形像。- 李小龍強調要達到自由，最難的就是認識自己，找出自己無知的原因。他拒絕將到達彼岸的方法講白，也可能是那道路本身就無法講清。從他分析截拳道的文章來看，他的思想深受佛、道的影響，講求頓悟，無住，自由/自然等。- 他那茶杯要空才有用、手指與月亮的比喻等，是我這種凡夫俗子要參透一生的道理。

2、讀李小龍：書與電影的落差 《李小龍：生活的藝術家》2010年12月19日【明報專訊】在《李小龍：生活的藝術家》一書中，研究李小龍的專家力圖（John Little）重塑李小龍的形象。對只從電影認識李小龍的龍迷來說，李小龍是武術家（《猛龍過江》）、俠者、甚至悲劇英雄（《唐山大兄》、《精武門》）。此書通過編輯他的片言隻語、書信、文章，告訴大眾李小龍是一位「生活的藝術家」。在力圖眼中，他「不僅是一位詩人、哲人、科學家（身體和思想的科學家）、演員、製片人、導演、作家，而且還是舞蹈編導、武術家、丈夫、父親以及朋友」（前言，18頁）。李小龍的遺孀蓮達更表揚他「在武術和電影中的形象，都是『簡單而誠實地反映著自己』」（序，12頁）。此書的意義亦如蓮達所說的：「小龍也剝開內心靈魂的層層外衣，向世界展示真我」。正是這點，令我疑惑不解。眾所周知，李小龍在荷李活鬱鬱不得志，所演角色——如電視劇《青蜂俠》中的「加藤」——無異於「茄哩啡」或特技演員。他在《風流特務勇破迷魂陣》及《春雨漫步》兩部電影中，也不過擔任動作指導。他回香港拍電影，是既想吐氣揚眉，也要「展示真我」吧！憑著《唐山大兄》、《精武門》及《猛龍過江》，李小龍的確做到揚威影壇，震驚世界。他掀起功夫熱，確立了功夫電影這個類型，甚至可謂替成龍等開山劈石，打開通往荷李活之路。他肯定是吐氣揚眉了，成就的確是前無古人。可是，在這幾部電影中，他所展示的形象，跟此書所說的「展示真我」，有多少關聯呢？觀眾何嘗看到他是「詩人、哲人、科學家」呢？作為演員，李小龍肯定是稱職的。他在電影中形象突出，許多小動作（mannerisms）例如耍雙節棍、擊中對手時的嚎叫、打鬥前擺的架式、向對手招手示意對方先出招、揮動食指叫被打倒在地的對手不要起身再戰……凡此種種，都成為他的招牌，後無來者。但，這些是不是他要展示的「真我」呢？李小龍在此書中兩篇講「演戲」的文章裏，反覆強調電影要先商業、後藝術，但也明白的說，只有商業是他所不齒的。他說：「要把演員——一個有血有肉的人——當作商品，在情感上對我來說有點難以接受。一名演員，特別是一名優秀的演員，……要在藝術上將商業和藝術無形地和諧融合在一起，成功地塑造成一個有機及合適的整體。」（285頁）李小龍說的再對也沒有了，只是，用他自己訂立的標準來衡量他，他做到了嗎？1984年，我寫過一篇影評《李小龍：神話還原》，指出李小龍的《猛龍過江》是他最言志的電影，在這部他自編自導自演的電影中，他通過功夫肯定自我的價值。他拍攝在羅馬鬥獸場大戰羅禮士的一場戲，是功夫電影中罕有的尊重武術/功夫的場面。其他汗牛充棟的功夫電影，不是把功夫當作奇觀、就是「以暴易暴」的發泄——不幸，《唐山大兄》、《精武門》及《龍爭虎鬥》都不例外。捨此之外，我實在無法在李小龍其餘三齣電影中，找出什麼能展示他的真我的地方！不單只此，李小龍在他的四部電影中，對女人、愛情和性的態度，更是不折不扣的清教徒禁慾主義。在《猛龍過江》中，他簡直是現代梁山伯，對多次示愛的苗可秀不看一眼，無動於中。這肯定和現實中的李小龍背道而馳，這絕不是李小龍的真我了吧！那麼，李小龍為什麼要在他自編自導自演、有全權控制的電影中，塑造這樣的英雄形象呢？他為什麼要背叛自己呢？除了扮演慧小子外，他不能演其他功夫英雄嗎？武功蓋世敵不過荷李活更令我痛心的是，他死前重返荷李活，以為他是衣錦榮歸、可以吐氣揚眉了吧！怎知他卻接拍了《龍爭虎鬥》這樣一部爛片。在片中，他傲慢輕狂，招招傷人奪命，還要在打傷對手後，發出獸性的嚎叫；給對手刺傷流血，他還用手抹抹血漬，用舌嘗嘗……和《猛龍過江》中的角色比較，這簡直是一百八十度的顛覆。武術，在這電影中，只是「徒手殺人利器」。那時候，我想：武功蓋世的小龍，還是敵不過荷李活！那時候，我已問：為什麼？為什麼李小龍肯演這樣的一個角色？為什麼李小龍肯把他的武術低貶至此？看畢《李小龍：生活的藝術家》一書，我更添疑惑。書中，沒有我期望的答案。文澄雨編輯 曾祥泰

# 《李小龍：生活的藝術家》

# 《李小龍：生活的藝術家》

## 章节试读

### 1、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-第41页

……「超然」並不是說要全無情感或感覺，而是要讓你的感覺不受滯或阻礙。

### 2、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-序 藝術家之路

小龍常說，人與人的區別不在於人的一生中發生了什麼，而在於一個人就不同的環境，選擇做出回應的手法，透過此而考驗生命的勇氣。小龍的真正超凡特點是，在傳達他學習過程的同時，將所學的內在化或生活化。就像他所說的，他在武術和電影中的形象，都是“簡單而誠實地反應着自己”。從表面上看，這可以說是一種個人魅力，但從深一層的角度看來，這種豁然袒露靈魂的能力堪稱藝術才能。就像米高安哲羅（Michelangelo）從一堆大理石中雕琢出大衛一樣，小龍也剝開內心靈魂的層層外衣，向世界展示真我。小龍生命旅程的終極目的地是寧靜的心境——也就是生活的真正意義。

### 3、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-第311页

在實現夢想的路上，是否準備把攔路虎變成墊腳石？又或者你已經不知不覺地讓消極的思想、憂慮、恐懼等佔據了你的心靈，把它變成絆腳石？

要做任何大事，或者成大業，總會遭遇到大大小小的障礙。你如何對所遭遇的障礙作出回應是最關鍵的，而不是障礙本身。如果你不承認失敗，是不會有失敗存在的，但不要等到這一刻！

你似乎習慣於把大量的精力浪費在憂慮和預測上。請切記，我的朋友，要善於享受你所取得的成就和精心策劃的計劃。生命苦短，無暇發出消極能量。

### 4、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-中國武術研究

功夫的真諦必須順其自然，就像花朵一樣，擺脫情感與慾望的羈絆，從思想中綻放出來。功夫的核心原理就是“道”——也就是宇宙自運行的原理。道可道，非常道；名可名，非常名。

無名，天地之始；有名，萬物之母。

故常無欲，以觀其妙；常有欲，以觀其傲。

此兩者同出而異名，同謂之玄。

玄之又玄，眾妙之門。

——老子《道德經》“太極”把宇宙萬物的變化規律歸納為陰陽兩大類，用雙魚符號來表示。此二者相互依存，互相爭鬥，互相轉化，循環不息。“太極”的基礎理論是，世上沒有萬物是一成不變的。換言之，當事物發展到最極端，就會由盛轉衰，形成“陰”。而衰到極端的時候同樣轉入盛，此為“陽”，盛是引起衰的原因，反之亦然。在武術中，陰陽真諦的運用體現在和諧統一的韻律中，它要陳述的一點就是，對於對手的力量不要抵抗，而要順勢而為，凡事發乎自然。更重要的一點就是，順其自然，絕不刻意或竭力勉強而為之。如同厚雪積壓下的參天松柏，在大雪重壓之下樹枝被咋擦的折斷；相反，弱小、柔軟的樹或者草卻能幸免，依然能夠以柔克剛。這也正是柔的價值所在。人之生也柔弱，其死也木恆韌堅強。

萬物草木之生也柔脆，其死也枯。

故曰：堅強者，死之徒也；柔弱微細生之徒也。

兵強則不勝，木強則恆，強大居下，柔弱細微居上。

——老子《道德經》思想是訓練來支配身體動作的，身隨意念而動。每一個矛盾焦點，每一個外在的、干擾的、分散的情感，均會打亂人們的自然節奏，降低人們的整體效率，它比體力的耗損更讓人筋疲力盡。這些摧毀人們內在節奏的情緒是仇恨、嫉妒、慾望、妒忌、驕傲、虛妄、貪婪和恐懼。

——Glenn Clark《運動中的力量》習武之人必須保持一種靜謐與平和的心態，掌握好“無心”的真諦



## 《李小龍：生活的藝術家》

。“無心”並不是說大腦一片空白，而是說它摒棄了所有的情感；它也並非簡單的心平氣和。“無心”的真諦是思想的無慾無求。習武之人能夠如一面鏡子般支配自己的思想，鏡子既沒有抓緊任何東西，也沒有做出抗拒；它接納一切，但又一無保留。老子的追隨者莊子，說過一段大一如下的話：嬰孩每天看東西，眼睛連眨都不眨，是因為他沒有將焦點盯在特定的物件上。他走動卻不知道要去哪裡，停下來時也不知道自己在做什麼。他將自己與環境融為一體，與環境同行。這正是精神健康之真諦啊。思想無處不在，因為它並不依附於任何事物。思想之所以能夠保持無處不在，是因為當它想到這個或那個事物時，並不會受其牽制。思緒的流動就像是水灌滿池塘一樣，隨時都會溢出來。水能夠運用它用之不竭的能量是因為水是自由的，而它能夠對任何事物採開放態度乃因為水是虛空的。寧靜意味着無思無慮的平和，自省意味着生動清晰的意識。因此，寧靜的自省就是清晰地意識到無思無慮的狀態。

——Chang Chen Chi 《寧靜的自省》透過捨棄所有主觀感受和個性，他忘卻自己的存在，與對手合而為一。在意識中，對抗已成為相互合作，而不是相互排斥。當他將內心深處的自我和意識向對手退讓時，就能實踐至高的動作——不動作，即“無為”。通過“無為”，達到了一種泰然處之的境界。就像莊子指出的那樣，這個被動的獲得，將使習武之人從爭鬥和竭力而為中解放出來。聖人之靜也，非曰靜也善，故靜也。

萬物無足以繞心者，故靜也；水靜則明燭鬚眉，平中准，大將取法焉。

水靜猶明，而況精神！

聖人之心靜乎，天地之鑒也，萬物之靜也。

夫虛靜恬淡，寂寞無為者，天地之平而道德之至也，故帝王聖人休焉。

休則虛，虛則實，實則倫矣。

虛則靜，靜則動，動則得矣。

靜則無為，無為也，則任事者貴矣。

無為則俞俞。

俞俞者憂患不能處，年壽長矣。

夫虛靜恬淡，寂寞無為者，萬物之本也。

——《莊子》外篇天道自然現象中最像無為的就是水：

“天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能失也，以其無以易之也”習武者應拋棄所有逞強及好勝的心態。企者不久；跨者不行；自見者不明；自是不彰；自伐無功；自矜不長。

其在道曰，餘食贅行。

物或有惡之，故有道不處。

——老子《道德經》一名優秀的習武者，根本不會驕傲自滿。《激情心靈狀態》(The Passionate State of Mind)的作者Eric Hoffer說：“驕傲會使人產生一種優越感，這種優越感並不是與生俱來的。”在他人眼裡，驕傲強調的是個人優越的身份或地位。但驕傲會同時產生恐懼和不安全感，因為當一個人努力地渴求獲得他人的崇高敬意時，他會不知不覺的產生一種恐懼心態，終日惶恐失去目前這個高高在上的位置。於是，如何保有現有的地位，成為其最重要的需要，結果使他感到緊張不安。Hoffer進一步解釋：“當自己的能力越弱，希望越小時，就越需要自豪感。這個人感到自豪，乃出於認同這個幻想出來的自我，由此顯見，自豪感的核心正是排斥真正的自己。“所謂“無為”，就是“無矯飾”的藝術、“無原則”的原則。應用在功夫上，真正的初學者根本不知道怎麼防禦攔截和攻擊，更不知道對自己的關注。只是遇有敵人攻擊時，他本能的去抵抗而已，這亦是他所能做的。但是，一旦他開始接受訓練，就學曉了如何防禦和攻擊，該在哪裡用心，以及其他技巧——這時他的思維就會在不同情況下止步。基於此，每當他企圖攻擊對手時，他都會感到某些異常的阻礙（因為他失去了最初天真無邪和自由自在的心態）。但是日復一日，年復一年之後，當他的技藝越發精湛，身體的反應以及掌握技巧的方法，就越發接近“無心”的狀態，此時他會再一次回到習武之初一無所知的心境，起點和終點相互為鄰。正如在練習樂譜時，從最低音唱到最高音，但此時人們會發現，最高音正好是最低音的毗鄰。中國和西方的保健運動可謂大相徑庭。其中最大的差別就是，中國注重韻律節奏，而西方則注重活力和張力。中國的體育鍛煉尋求與自然的和諧融合，而西方偏向追求控制自然。... 中國和西方之間的最大差別就在於，中國的養生“貴柔”，西方的健身“貴剛”。功夫的哲學基礎來自道學和禪學等等主要的哲學思想——最理想的狀態不是將對方的力量打垮，而是要與之協調配合。就像庖丁解牛一樣，為了保護自己的刀，他會沿着骨頭切割，同一道理習武之人會隨着對手的動作而動，以確保自

## 《李小龍：生活的藝術家》

己不受傷害。表述功夫的最好例子就是水，在於它的柔，水能夠穿過最堅硬的花崗岩，因為水願意做出退讓。但卻沒有人能夠刺破或擊破水，使它受傷，因為水既沒有做出抵抗，也就永遠無法被征服。

### 5、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-第317页

我所堅持的藝術，即真正的藝術，是教不會的。

哪裡有絕對自由，哪裡就存藝術。將所有的訓練置於一旁，當「心事」(如果能用言語表達的話)完全心無旁騖的時候，自我完全達到「坐忘」的境界，截拳道才能臻於完美。

### 6、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-第326页

他反覆用小草與大樹面臨颶風襲擊時，前者由於柔順得以存活下來，後者由於過份的「剛直」而折腰的例子來說明，搏擊中的進退、剛柔力量和戰術的轉換是一種辨證關係。

### 7、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-第309页

那些懷疑的人不停地說，沒有可能。他們從來不會贏得勝利，或者把榮譽之冠戴上頭頂。而實幹的人寧願相信自己能做成。而懷疑的人，遠遠從後面觀望。

消極的情緒通常會不知不覺地鑽進我們的心窩，它有助我們不時停下來思考一下(喋喋不休地在腦海中重複種種的憂慮及預期)然後以煥然一新的面貌勇敢地前進，這樣對於我們的成長是有所裨益的。正如良藥苦目利於病一樣，因此，能夠享受好東西的先決條件是要我們做些不喜歡做的事。請記住，我的朋友，所發生的事並不是最重要的，更重要的是你對這些事如何作出回應。

### 8、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-第39页

我的師傅葉問先生是詠春門派的第一高手，他經常告訴我：「小龍，放鬆一點，定下神來……」……這就是了！我必須放鬆自己。不過這樣做，我豈不是又在運用意志力了。就是說在我講必須放鬆自己的時候，這種要達成「必須」所需的念頭，已經與「放鬆」的原意相違背。換言之，我不能人為故意地去放鬆。當我的自我意識越來越強烈，越來越明顯時，這就達到了心理學家所說的「雙重束縛」……

### 9、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-前言 一位生活的藝術家

總而言之，太靠近另一個人的思想河流是相當危險的，水流越湍急，掉進河裡，被水流沖走的危險性就越大，這時候就會失去我們自己。所以，不如讓我們純粹觀察李小龍奔流的思想之河，巧妙地隨着頁面一頁一頁地流動，注意它如何巧妙地在哪裡曲折蜿蜒，哪裡奔騰呼嘯，哪裡掀起浪花，哪裡激起漣漪。如果我們從岸邊往回退一點點，從我們各自獨一無二的有利位置去看待這些思緒的大潮，就會發現這條河流的大體走向。換句話說，就是李小龍的“手指”所指的方向。而且，也就是在這一點上——人類的思想之河與人類的理解之海相匯合——我們最終能夠看見李小龍所說的：“全賴上蒼的榮耀”。這樣，我們也就能直接且完整地體驗到完全清醒、完全人性、完全活着及完全做回自己所衍生的敬畏之情。就如李小龍銳利的目光觀察道德那樣，只有在自我認識的過程中，我們才能更清楚的認識萬事萬物。

### 10、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-頓悟功夫的一剎那

在經過四年嚴格的武術訓練之後，我開始瞭解到，也感覺到柔能克剛的道理，也就是如何中和對手力量的影響，並減少自己能量的消耗。這一切都要求氣定神閒，不刻意強求。話聽起來很簡單，但

## 《李小龍：生活的藝術家》

實際做起來卻很困難。過往和對方交手之際，我的思緒就會方寸大亂，心神不定。尤其是在與對手一陣拳腳過招之後，就忘了柔的理論。那一刻唯一想到的只是不管怎麼樣都的打敗他，一心一意想贏！在海上，我回想起所接受的訓練，跟自己生起氣來，就用拳頭猛擊大海里的水。就在那一剎那間，我突然悟到了——“水”，這種最基本的東西，不正就是反映了功夫的真諦嗎？這種普通的水正為我說明了功夫的真諦。我用拳頭打水，可水並不感到痛；我再用盡全力打下去，水仍然絲毫不損；我想去抓它一把，可是卻不可能。水，是世界上最柔軟的物質，承載在最細小的容器時，看起來是那麼弱小。但事實是它能夠穿透世界上最堅硬的東西。這就是了，我想到了武術就像水的本性一樣。突然有一隻小鳥掠過，影子倒映在水裡。就在那一瞬間，當我一面思考着水的教誨，水的另一層隱藏着的隱秘意義躍進我的腦海。我站在對手面前時，我的那些思想和情感不也像小鳥在水中的倒影嘛？這正是葉問師傅所說的“超然”的意思，這並不是說要全無感情或感覺，而是要讓你的感覺不受滯或阻礙。故此為了要控制自己，就必須順乎自然，接受自己。----- Page 41

### 11、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-第35页

真正的初學者根本不知道怎麼防禦攔截攻擊，更不知道對自己的關注。只是遇有敵人攻擊時，他本能地去抵抗而已，這亦是他所能做的。但是，一旦他開始接受訓練，就學曉了如何防禦和攻擊，該在哪裡用心，以及其他技巧——這時他的思維就會在不同的情況下止步。基於此，每當他企圖攻擊對手時，他都會感到某些異常的阻礙（因為他失去的最初的天真無邪自由自在的心態）。但是日復一日年復一年之後，當他的技藝越發精湛，身體的反應以及掌握技巧方法，就越發接近「無心」的狀態，此時，他會再一次回到習武之初一無所知的心境，起點和終點相互為鄰。

### 12、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-第38页

表述功夫最好的例子就是水，在於它的柔，水能夠穿過最堅硬的花崗岩，因為水願意作出退讓。但卻沒有人能夠刺破或擊破水，使它受傷，因為水既沒有作出抵抗，也就永遠無法被征服。

### 13、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-第28页

「無心」並不是說大腦一片空白，而是說它摒棄了所有的情感；它也並非簡單的心平氣和。「無心」的真諦是思想的無欲無求。習武之人能夠如一面鏡子般支配自己的思想，鏡子既沒有抓緊任何東西，也沒有作出抗拒；它接納一切，但又一無保留。

### 14、《李小龍：生活的藝術家》的笔记-第44页

記住，方法是人創造的，而不是方法創造人，所以不要把自己束縛及扭曲在別人預想的模式之中。

# 《李小龍：生活的藝術家》

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