

目 錄

序一 蓮達・李・卡德韋爾	iv
序二 李愷	viii
序三 馬克・沃茨	xiv
前言	xviii
鳴謝	xxii
李小龍哲學的名言警句	xxiv
對李小龍的評價	xxviii

第一部分 着眼於整體

第一章 功夫的真正含義	2
第二章 裝滿，是為了倒空	12
第三章 世界之道	19
第四章 陰 / 陽	33
第五章 流動的水	43

第二部分 戰勝逆境

第六章 能屈能伸方能生存	52
第七章 關係	62
第八章 種族主義	84
第九章 挑釁	92
第十章 減壓	96

第三部分 武士之魂

第十一章 截拳道——量子觀點	106
第十二章 你就是答案	126
第十三章 格鬥的藝術——不戰而屈	140
第十四章 大師之子的教誨	146
第十五章 路標	158
第十六章 武術之為寓言——李小龍的電影	162
第十七章 依照自己的方法	178

附 錄

生態禪學	184
無心之道	188
李小龍的主要作品	190
李小龍大事年表	194

序 一

親愛的幸運讀者們：

相信是某些關於李小龍的元素吸引你拿起這本書。你會想到他在螢幕上的形象：一個偉大的格鬥家，迅速有力，是一個值得敬畏的對手；一個體格健碩的男人，有洗衣板一樣的腹肌、寬厚的三角肌和輪廓清晰的前臂；他還是一名演員，他的性格讓你興奮，讓你着迷，又讓你振奮。你可能還看過好幾部他的電影——這些電影現在仍然是武術類電影中難以超越的經典之作。但是李小龍還是一位哲學家嗎？這就是你所不了解的一面了，然而這已經激起了你的興趣。繼續往下讀吧，我的朋友，因為在這本書的字裏行間，約翰·力圖會給你一次精神的探險，一個了解真實李小龍的機會。

我跟李小龍結婚九年，對他的了解很可能比大多數人都要透徹和深入。我在他的公眾生活中，看到他在不斷地掃清沿途的絆腳石，以達到他的

目標。我在他的精神生活中，又見證他努力地克服讓彼此都倍感痛苦的自我懷疑和不安全感。李小龍可能是第一個告訴你他並非完人的人，但是更重要的是，他說他人生中的使命就是成為一個真正的人。他的旅程是一個不斷進步的過程，每次都只跨出一小步，而他的目的並不是達到完美的狀態，而是讓每根神經都完全接觸身體和大腦的感覺，去體驗鮮活的生命。為了達到這個目的，李小龍深入地研究自己的心靈，定義和完善了自己的人生哲學。

李小龍經常說，所有的知識其實就是對自我的認知，也就是說，一個人越是給自己學習的機會，這些經歷就越會豐富和增強個人的性格，成為個人身上的一部分。李小龍是自學成才的典範。他的正式教育於華盛頓大學哲學系的第三年開始。他離開學校在美國奧克蘭開設「振藩功夫館」的時候，也並沒有停止自己的學習。相反，他繼續自己的追求，這種追求是從小就激勵他的強大吸引力：個人的思想過程如何促使他用一種優越的方式實現自己的全部潛力呢？

李小龍決心要了解自己的這種內在過程。即使在他訓練身體力量和效率的時候，他也在訓練自己的思想，尋找他無知的原因。他把注意力完全傾注於這個任務，以至於他的思想變得完全集中，同時，他又對周圍的一切事物都有明確的認知——這讓他成為本質上的武術之人。通過探索他的深度，他能夠滋養個人哲學的種子，這顆種子不斷發展壯大，成為真正的李小龍，這個李小龍在你們看來是一部強大的格鬥機器，現在你們又知道，他是一個哲學家，智慧過人。

世界上不乏武術大師和體格健壯的優秀演員，有些人還成了明星，運用自己的天賦得到了豐厚的回報。但是，李小龍身上有些東西讓他在全世界的

追隨者心中成為不可替代的偶像。在他去世後 20 年裏，我還不斷收到數目穩定的信件，寄信的人表達了對李小龍的尊重和喜愛。一個 13 歲的小男孩寫信來說，李小龍激勵他在學校做一名好學生；一個年屆五十的專業人士告訴我，得到李小龍的影響，他的人生開始朝着正確的方向邁進；一個年輕女子跟我說，她因為李小龍才開始習武，她也在生活中各個領域變得非常自信。這些故事不勝枚舉，但是它們都有一個類似的主题，那就是：李小龍是一個榜樣，一個英雄形象和一個真正有血有肉的人。

李小龍究竟有甚麼魔力，能不斷吸引各行各業的人呢？我相信這種魔力就是他深刻的個人哲學，這種個人哲學下意識地通過螢幕和文字傳遞給觀眾。他的性格會讓你進入他的內心世界，改變你的態度，改變你的認知，完善你的意識。這本書可以讓你重塑對李小龍的記憶，或者從一個新的角度來看待他。

這本書的作者約翰·力圖就是如此。約翰從小就開始研究哲學和李小龍。他花費了巨大精力和腦力，進行了不知疲倦的研究。他還受過良好教育，通過他的洞察力，把李小龍的哲學跟東西方古代的大師和現代的智者作了比較。他說明李小龍是如何把自己的哲學應用於日常生活和畢生追求中。約翰·力圖開啟了一扇大門，讓你可以學習李小龍對你有利的生活方式，如此也能發展和培養你自己的個人哲學。

讓我們引用李小龍在《龍爭虎鬥》(*Enter the Dragon*) 中的一句台詞：「(截拳道) 就像是用手指着月亮。你不能只關注你的手指，否則就會錯失天堂般的美麗景象。」你要讀懂這本書字裏行間的深意，思考這些想法，感受它們，讓它們成為你自己的思想。

祝你們能夠精力旺盛，身體健康，內心寧靜。

蓮達·李·卡德韋爾

寫於美國愛達荷州博伊西

附記：為紀念我的兒子李國豪，惠特曼大學成立了一個戲劇獎學金。阿肯薩斯大學還以李小龍和李國豪的名義成立了一個醫學研究獎學金。約翰·力圖把這本書的大部分版稅捐給了這兩個獎學金。李氏一家對他的慷慨之舉深表感謝。

序 二

對於普通大眾來說，李小龍是一個著名的中國武術影星。對於武術界來說，李小龍是一個功夫驚人的武士，也是新的格鬥體系的創始人。但是，很少有人知道，李小龍還是一位富有創新精神的思想家、一個哲學家和一個對中國的道教哲學和禪學有着深刻理解的學者。

我很榮幸能成為李小龍的學生，1967 年我在洛杉磯的振藩功夫館進行培訓。李小龍是一位出色的老師，是 20 世紀的創新天才，他把道教的古老哲學和中國的詠春拳、現代的西方拳擊技巧和空手道踢腿技藝結合在一起，創造了一個非常有效的徒手格鬥體系，他把這個體系叫做截拳道（一般翻譯成英語就是「截擊拳頭的方式」），英文縮寫為 JKD。他的教導讓我重新理解了徒手格鬥的終極真理，不僅完全改變了我的訓練，而且改變了我的整個人生。

李小龍對於截拳道哲學的思想和文字在大概 16 年的時間裏被印刷在很多

出版物中。這些期刊中有一些早已消失，這使得人們很難進一步去了解李小龍的生活和哲學，也使那些渴望深入學習他技擊法細節的習武人士感到沮喪。

幸運的是，我在過去一年中逐漸熟絡的好友約翰・力圖，就成功地學習到了李小龍的哲學。他寫了這本有關李小龍哲學的權威著作，完成了這件非常重要的工作，實在值得稱贊。約翰為了採集李小龍完整的書面和口述材料，花了兩年多的時間，到訪過至少三個大洲。他把李小龍的材料跟自己經過大量研究之後的評論結合起來，寫出了這部全面的作品，這本書一共有 17 個章節，分為三大部分。

讀者可以把這本書從頭讀到尾，也可以選擇有趣的標題下的任何一章進行閱讀，因為每個章節都是關於李小龍哲學的某個方面，可以獨立存在。但是把所有章節結合起來，它們就會形成一個緊密結合的整體。這本書涵蓋了李小龍哲學的很多方面，包括他對於關係（不同層次的關係）的個人觀點以及他克服逆境和壓力的方法。約翰甚至用了一個章節來介紹李小龍的五部電影，他盡心盡力地描述了每部電影的有趣背景和李小龍試圖向觀眾傳達的隱含信息。

這本書中還包含了約翰採訪李小龍已故的兒子李國豪的片段，這個片段顯示，李國豪跟他的父親一樣，也喜愛探索、充滿了好奇心。這個章節可以讓讀者窺見李國豪的生活、個性和他成為一名演員的抱負。

附錄中有兩篇信息量十分豐富的隨筆，都是由艾倫・沃茨所寫（艾倫・沃茨是一位哲學家，李小龍對他的印象格外深刻）。還有一份李小龍生平重大事件和主要作品的清單。這些對於希望更多地了解李小龍成就和貢

獻的人來說是非常有價值的記錄。對於一般的習武人士來說，這本書提供了一個有價值的指引，讓他們可以更好地理解李小龍徒手技擊法的哲學基礎。這本書還為練習截拳道的人徹底探究了李小龍武術的三個修煉階段和自我啟蒙的四個步驟。

我生長在中國，在中國接受教育，在過去 11 年多的時間裏，我在帕薩迪納市立學院教授中文語言和文化，在薩姆拉中醫學院擔任醫學術語的翻譯和講師，因此，我想評價一下截拳道的英文翻譯。一般我們都將它譯作「截擊拳頭的方式」，這個翻譯可以接受，但是我想拓寬這個翻譯的意義。「道」（普通話讀 dao，粵語讀 doe）這個字的意思是「自然的方式」或者「統治宇宙的創造性力量」。所以中國語言裏的「截拳道」的意思應該是「遵循道之原則的截擊拳」。

日語中用 do 來表示道，也是「方式」「方法」的意思。所以，下面的日語單詞就可以根據所指意義進行翻譯：judo：柔道；kendo：劍道；aikido：合氣道；shodo：書法。

中國的聖人老子在他的《道德經》中有言：

道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。（道是宇宙萬物被創造的源泉。所有事物被創造的過程都是由「氣」產生的，氣也來自於道。這種能量可以分成兩種：陰能量和陽能量。宇宙中的所有事物都有陰能量和陽能量。陰能量和陽能量合在一起的時候，就產生了一種和諧的狀態。）

小龍受到陰陽能量和諧共存的概念影響很深，以至於他選擇了太極標誌

做他學校的校徽，以體現截拳道技擊法的核心原則。截拳道技擊法包含和使用了陰陽這兩種穩固而柔韌的力量。

李小龍在太極符號周圍加上了兩根箭頭，以進一步強調：截拳道格鬥技術必須包含陰（靈活，柔軟）和陽（穩固，強力）兩種能量和諧的相互作用。他強調，在他的截拳道技擊法中，人不會用力量對抗力量，相反，他們會用陰能量——或者說柔韌的能量——來化解對手的強大力量。

李小龍在他的文字中曾經這樣比喻：「堅實的樹木在壓力下會很容易斷裂，但是竹子隨風搖動，反而容易存活下來。」

他還寫道：「做水一樣的人吧，因為水異常柔軟，有韌性，沒有固定的形狀。但是卻永遠不會被擊破。」

李小龍去世之後，我跟我的幾個學生也一直在不斷地練習截拳道。我仔細地遵循老師的教誨。除了練習有力的拳擊和踢腿之外，我還練習太極拳和推手技藝，以用適度的陰能量來平衡我有力的陽能量。在此之後，我研究了很多道教哲學和太極拳的經典中文手稿，以更好地理解陰陽能量的本質以及發展陰陽能量的方法。

我堅信，李小龍認為截拳道需要陰和陽這兩種能量。培養陽能量需要加強李小龍所謂的武術「工具」，或者說是進攻工具，比如說踢腿，拳擊和手抓對手。此外，我們還必須提高協調性、精準度、速度和力量，以提高武術的質量。

但是，要培養陰能量，我們就應該提高身體的敏感性和靈活性，增強四

肢的柔軟度和靈活度，培養身心放鬆的狀態，達到精神穩定和情緒平靜的「超然」狀態。這樣，人就可以達到更高的訓練水平，發展自動適應格鬥情況的技藝。這種技藝能讓人釋放出力度合適的能量，不費吹灰之力就可以化解對手的陽能量。比如說，在格鬥中，我們的目標是用柔韌的技藝（陰能量）來中和對手的力量，而不是用更多堅硬的反抗力（陽能量）去對付對手的力量（陽能量）。

一旦對手體力不夠，感覺身體虛弱，開始撤退（陰能量），我們就應該立刻攻擊（陽能量），將他一舉打敗。這種訓練非常有挑戰，讓人興奮，而我還遠遠沒有掌握。李小龍在他的文字中說道：如果一個人的適應能力達到了最高水平，就會像「影子跟隨移動的物體」或者「軟木塞隨水流漂浮」一樣輕鬆和自然。

李小龍還在他的文字中提醒我們：「修煉的最高水平就是簡單，只有半途而廢的修煉才會導致花拳綉腿。這個過程就像是雕刻家用鑿子鑿掉多餘的東西，最後創造出雕刻傑作。」

李小龍在《截拳道之道》中闡明了陰能量和陽能量的培養過程，這本書現在很容易買到。我不知道，在我有生之年能否達到這種精通的水平，但是李小龍永遠都是我的榜樣和偶像。

跟我一樣練習截拳道的夥伴：希望你們能開開心心地讀完這本書，這樣你們就可以真正地完全理解李小龍的截拳道哲學。遵照他的訓練項目，理解三個修煉階段和自我啟蒙的四個步驟。約翰·力圖在這本書裏提供的信息會讓你們修習截拳道的經歷變得更加輕鬆和令人滿意。我希望能跟你們交流想法，分享經驗（請通過約翰跟我聯繫）。

在結束之時，我想引用中國一位著名的太極拳大師的名句。他注意到學生在上他的太極課時，還在學習很多無關的武術，就用下面的話語來告誡他們：

很多學生犯了捨近（容易獲得的、必要的武術）求遠（跟太極拳藝術不相關的、不必要的武術）的錯誤。你們的錯誤判斷可能會讓你們失之毫釐，謬以千里。所以，你們應該謹慎地區分必要的和不必要的武術。

李愷

加利福尼亞州帕薩迪

序 三

飛翔中的小鳥不會注意東方和西方的差別。

—— 艾倫·沃茨的書法題字

一段時間之前，我接到一個日本來的電話，一位真誠的紳士問我可否推薦幾盒我父親關於禪學的磁帶。他接着解釋說，他為了到佛教寺廟裏學習，從西雅圖旅行到了東京，但是好幾年過去，他還是沒有得到禪學的教導。他急切地想要學習，我向他推薦了幾盤我最喜歡的磁帶，他非常感激。這個經歷雖然頗具諷刺意味，但是並不出人意料。因為禪學在日本經常受到誤解，在日本的西方人無法迅速地得到指導。

但是，最近我發現，李小龍以前曾經規律地錄下我父親艾倫·沃茨在廣播和電視上的談話，給他的學生播放。這讓我感到很意外。我閱讀了他的筆記和採訪材料，發現我父親的作品對他的人生有着重要的影響，而跟我父親一樣，對道的意識也是他藝術的中心。



東西交匯：李小龍是通過電影這個媒介把東方哲學教授給西方觀眾的先驅——教授的對象甚至還包括西方的演員，比如說約翰·薩克森。

當然，一個優秀的東方人把「身體的」武術教授給他的西方學生，同時又在一個終生對東方智慧好奇的西方人的作品裏尋找「精神」鼓勵的現象很罕見。但是正如約翰·力圖所說：「西方哲學的問題在於，它試圖解釋生活，而不是揭示如何體驗生活。」

李小龍和我父親艾倫·沃茨都在教授學生努力地去「傳達無法傳達的東西」，去交流一些隻可意會不可言傳的東西的本質。在道教裏，他們都找到了獨一無二的，致力於揭露人生無目的性的實踐哲學。因為如果我們給自己一個目標，我們就會一直關注這個目標，而不關注於當下，正如我父親喜歡說的一句話一樣：「如果跳舞的目的是為了逐一跳到地板上的某些特定的點，那麼最快的舞者當然就是最好的舞者。但是跳舞的意

義就在於跳舞本身。」人生也是如此。

「令人厭惡的客觀」的西方世界和主觀的東方世界之間的歷史分歧在 20 世紀開始縮小，所以在今天，東西方在過去體驗世界的特定方式在全世界看來都涇渭分明。而且雖然人們可能無法很好地理解美國青年身上穿的印有「陰陽」二字的艷麗 T 恤所具有的象徵意義，但是堵車時在我前面的車裏優雅地打着太極拳的手臂，則很明顯地與內心的存在相關，這個人至少在體驗上能夠理解那種激勵着艾倫·沃茨和李小龍的哲學。因為正如李小龍所說：

人生處在生命的河流中——毫無疑問。人生就是活在當下。完整性，也即當下，不會有意識地試圖分開無法分離之物。一旦事物的完整性被打破，它就永遠不再完整。

李小龍通過這些話揭示，他發現了一個現代人無法理解的秘密。簡單來說，這個秘密就是，雖然我們可以同時生活和思考人生，但是這樣做會讓生命殘缺，因為思考的自我不是整個的自我，或者說不是完全的自我。正如英國的物理學家戴維·玻姆（David Bohm）所說：「小我的問題就在於，它認為自己是大我。」

在下面的篇章中，我們可以找到克里希那穆提、兩位鈴木¹、約瑟夫·坎貝爾和其他很多人表達過的重要思想，這也是古代的老子、莊子、佛祖和商羯羅也曾表達過的思想。雖然這些想法很多都不是新的，但是它們的表達代表了一種新的生活藝術並且正在帶領我們走向我父親曾經描

1 指在禪字方面對西方影響最大的兩位禪師：鈴木大拙和鈴木俊雄。——編者註

述為「沒有宗教的宗教」的解放方式。

最後，東西方文化在往不同的方向發展，它們相遇之後，東西方混合文化的發展就成為可能，這種文化包含了東西方文化的精髓——西方的冒險精神和好奇心，以及東方成熟的哲學和審美能力。這些元素可以相互接受，這就會產生一種完美融合的認知方式。現在我們只需要觀望，兩種文化的運行方向能否形成太極的經典形象——一個完整的圓。

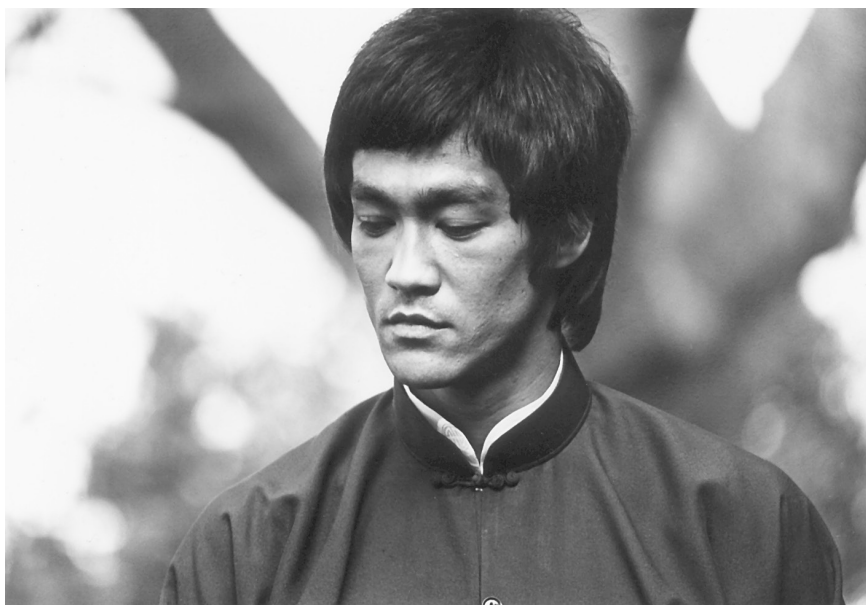
馬克·沃茨

加利福尼亞州的聖安瑟莫

前言

所有問題的答案都在我們自己身上，這個事實可能讓那些正在經歷情緒危機或者人生危機的人感到驚奇。這個答案的存在形式就是自由流動能量的巨大水庫，把這種能量用到肌肉上，我們就會有巨大的力量；把它用到大腦上，我們就會有超凡的洞察力和理解力。中國人把這種自然流動的能量叫做「氣」，他們相信，氣會在我們身體裏以連續循環的方式流淌。

有些人把這種巨大的內在能量比作物理的量子理論；這種能量也就是次原子水平的能量模式，跟構成所有事物生長和發展基礎的革命性力量相同。這種能量無法用觀察粒子和其他固體物質形式的方式觀察到，但是它也不是一段波浪或者一個過程，更像是這兩者的結合。我們很快就會發現，在任何事件中，所有的生命形式都在已經可以觀察的過程中模仿着這種能量循環——從原子到太陽系都是如此。我們學習運用這種巨大能量的好處就是，我們可以達到心靈和身體完全和諧的狀態，以偉大的



李小龍能夠產生巨大的內在力量，這種力量在漢語中被稱為「氣」。

靈魂覺醒的方式達到和諧的最高點，中國古代的聖人把這種狀態稱為「頓悟」，日本的禪學大師把它稱為「satori」，也是頓悟的意思。

20 世紀的傳奇人物，武術家李小龍也完全意識到了這些巨大力量的存在，這也並不讓人意外。他是這樣評價這種力量的：

我感覺我身體裏有着巨大的創造性的精神力量，它比信仰、野心、自信、決心、想像力都要強大。它是這些東西的總和……不管它是不是上帝，我都能感覺到它，它是沒有被開發的力量，是充滿活力的力量。這種感覺無法用語言形容，沒有任何一種體驗可以比得上這種感覺。它就像是摻雜了信仰的強烈情緒，但是比它還要強烈。

如果我能大膽地用某種形象來表示這種巨大的內在力量，最好的可能就

是武術家或者武士的形象。畢竟，武士是可以代表巨大力量的一個形象，如果運用得當，它可以為你贏得無數戰爭，但是如果使用不當或者被忽視，它就可能給你帶來失敗。西方的大多數人忽視了我們的武士力量，忽視了它的存在，放棄了和它進行連接的努力。結果就是，我們的潛力完全得不到充分的發揮。正如美國心理學家威廉·詹姆斯在他名為《人的能量》的文章中所說：「我們只是半睡半醒，完全沒有達到我們應該達到的狀態。我們的生命之火被澆熄，生活的氣流被遏制。我們只用了很小一部分的精神和體能資源。」

但是，如果我們選擇開發這種內在能量，就會達到最好的狀態——瞬間喚醒我們的熱情，把終極潛力的火焰扇得很旺——我們的人生也會就此改變。我們會變得更加有激情、更加堅定——更自在地跟自己和周圍的世界相處——無論我們有甚麼目標，我們都會毫不費力地達成。當然，李小龍一定可以任意地發揮自己的武士力量，他相信，只要我們學會把他所說的「身體裏巨大的精神力量」放到未來上，就可以獲得巨大的成就。他曾說過：「人如果能有意識地認識到身體裏巨大的精神力量，並將它運用於科學、工作和生活，他未來的進步將會無可限量。」

NBA 超級明星卡里姆·阿杜·渣巴跟李小龍私下學了六年的武術，他回憶李小龍如何教會他挖掘自己身上的武士精神時說：

李小龍向我展示如何控制和使用我身體裏的力量，任意地將它召喚出來。中國人把這種力量稱作氣；日本人叫做「ki」；印度人叫做「prana」——它是生命的力量，而且無比強大……它聽上去有些奇怪，除非親身經歷，否則無法完全理解，但是它是少數能用意志控制的奇跡之一。

如果我們說這種創造性的力量得到正確的引導，就有成功的潛力，那就太輕描淡寫了。李小龍把這種力量用於商業時（在演了僅僅兩部電影之後），他跟製作自己電影的公司談判，讓他們建立一個全新的製作公司——而他是新公司佔股 50% 的股東。他把這種力量運用於感情生活，和妻子（他的妻子也把李小龍的哲學原則運用於他們的關係）一起克服了種族差異，文化風俗差異以及反對他們在一起的人的固執觀念。李小龍在發展構成截拳道基礎的全新原則的時候，也用到了這種創造性的力量。

武士修煉的第一必要條件就是對哲學觀念的理解，對於西方的很多人來說，這個觀念可能代表着全新的人生觀和世界觀。這本書通過李小龍留給我們的哲學見解，試圖提出這樣一種觀念：我一直認為，把李小龍和其他同時代的武術家區分開來的並不是他的武術本領（雖然他的武術本領也很強大），而是他的思想。他的見解和哲學觀念的應用範疇比人們之前知道的要廣得多，這也是把他和其他武術家區分開來的品質。

我的貢獻（如果可以稱為貢獻的話）並不是增加了李小龍哲學的內容（這完全是李小龍的成就），而在於如何去展現這些哲學。不管你們的職業是甚麼，我只希望在這本書中能以一種對你們的生活有價值的方式來展示李小龍的重要思想和教誨。

鳴謝

這本書的寫作需要感謝很多人。首先，我非常感謝李小龍大師，我在這本書的字裏行間展現的就是他的觀念和人生哲學。李小龍的語言和事例先是讓我看到了哲學的樂趣，最終又喚醒了我身體裏的武士。我還要感謝用文字讓李小龍學到很多東西的個人和思想家，不管是直接的學習對象——比如說他的第一個（也是唯一一個）武術指導葉問，還是間接的學習對象——比如說老子、孔子、艾倫·沃茨、吉杜·克里希那穆提和鈴木大拙。

我還要感謝李小龍的遺孀蓮達·李·卡德韋爾，她對李小龍哲學的見解以及對李小龍哲學影響力的觀點拓寬了我對她已故丈夫的信仰系統的理解。另外，我還要感謝艾德里安·馬歇爾的支持，他從1969年到1973年李小龍去世時一直擔任李小龍的律師。蓮達和艾德里安在我努力展現和保存我眼中李小龍的真正遺產時，給了我堅實的鼓勵。不僅如此，他們還給了我友誼。我還想感謝李小龍的學生，尤其是黃錦銘、李愷和丹

尼·伊魯山度，他們跟我分享了一些哲學材料。這些材料是 20 世紀 60 年代晚期李小龍在唐人街的學校發放給學生的。我和他們促膝相談，度過了無數個日夜，我們談論的話題一般是他的思想，特別是他的哲學。我最想感謝的還是已故的李國豪。他跟我在 1992 年 8 月的談話讓我開始認真地審視武術的精神方面的重要性，完全投入到尋找和傳播真實的一手資料的工作中，這些資料詳細敘述了他父親獨一無二的哲學和豐厚的遺產。

我從中摘取材料的很多出版物都已經消失了。我選擇的李小龍的其他陳述都是來自他的個人筆記或者小沃爾夫創意集團出版的大量選集。但是，在所有情況中，我都努力找到這些材料的作者或出版商，以尋求他們的允許。對於那些把與李小龍的談話進行記錄、錄音或者製作成視頻的人，我非常感恩，因為他們保存了李小龍的獨特哲學。我想感謝下面的出版商和期刊：《西雅圖時報》、《西雅圖郵訊報》、《斯普林菲爾德聯合報》、泰德·托馬斯、埃里克斯·本·布洛克、《英文虎報》、《加斯托尼亞公報》、皮埃爾·波頓 / 艾爾莎·富蘭克林、《邁阿密新聞》（《佛羅里達時報》）、《電影鏡》、《電視和電影螢幕》、《電視和廣播鏡》和小沃爾夫創意集團。我從這些出版商的出版物和這些期刊中選取了一些材料。

我尤其要感謝奧哈拉出版集團和《黑帶》雜誌，他們幫助我、允許我引用他們關於李小龍的大量真實材料，對我來說這非常寶貴。我還要感謝他們為讓李小龍的藝術和哲學永垂不朽所做的工作。

李小龍哲學的名言警句

生命就是一個不斷發生聯繫的過程。

*

人，活着的人，創造武術的人比任何已建立的武術體系都重要。

*

修煉功夫的目的不是擊破石塊或木板，我們更關心的是用它影響我們的整個思維和生活方式。

*

李國豪是在兩種文化中成長起來的。中國的文化和西方的文化都有各自的可取之處。我們教他從中國文化中學習一些原則，再從西方文化中學習一些原則。李國豪會了解，東方文化和西方文化不是相互排斥的，而是相互依賴的。它們因為彼此的存在而變得卓越不凡。

*

蓮達和我不是兩個單獨的個體。我們是組成一個整體的兩個半圓。你必須建立自己的家庭—這樣兩個半圓就能結合成一個整體，比單獨的個體更有效率。

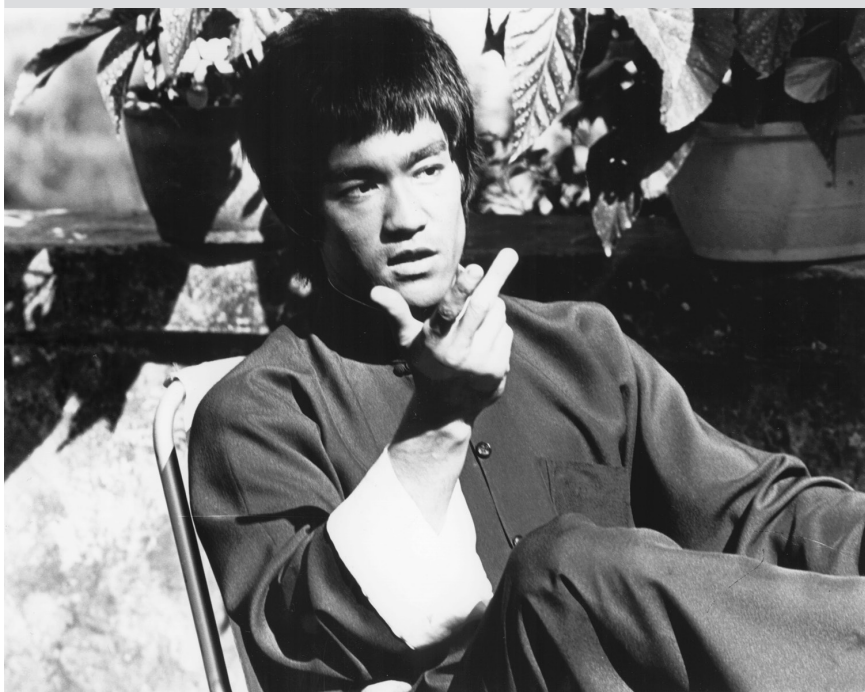
*

一開始聽上去好像就是典型的僕人工作。我對多齊爾說：「如果你要我留着辮子，跟着爵士音樂蹦來蹦去，就別來找我了。」過去，電影裏典型的角色分配就是留着辮子蹦來蹦去。就跟印第安人一樣，你在電視上永遠都不會看到印第安人的真身。

重要的是教一個人去做他能做的事，只是做他自己……我反對將某種風格強加於某個人。這是一種藝術，一種自我表達的藝術。

*

人們因為風格而被分開。他們不會團結在一起，因為風格會變成法律。風格的創始人是以假設為開端的。但是現在它已經變成了福音書一般的真理，人們擁有某種風格，就會成為這種風格的產物。不管你是甚麼有空閒的時候（他並不經常有空閒），李小龍就會忙着創



李小龍有空閒的時候（他並不經常有空閒），就會忙着創造格言式的說法，這些說法都傳達了深刻的真理了。

造格言式的說法，這些說法都傳達樣的人，不管你是誰，不管你是如何構架的，不管你的觀念是如何建立的……這些都無所謂。你只需擁有某種風格，就會成為某種產品。而這，對我來說，是不對的。

*

你無法組織真理。組織真理就好像把一磅水加到包裝紙裏，讓包裝紙成型。最偉大的幫助就是自我救助；自救是唯一的救助方式——做最好的自己，完全投入到某個任務當中。這種任務沒有終點，永遠是正在進行的過程。

*

總是有人跑來問我：「李小龍——你真的有那麼厲害嗎？」我說：「如果我告訴你我很厲害，也許你會說我在吹牛。但是如果我告訴你我並不厲害，你肯定知道我在撒謊。」

*

所有形式的知識最終都意味着對自我的認知。

*

保持空靈之心，無形，無法。就像水一樣，倒入杯子就成了杯子的形狀，倒入瓶中就成了瓶子的形狀，倒進茶壺就成了茶壺的形狀。水可以流動，也可以衝擊。親愛的朋友，做水一樣的人吧。

*

我相信我在東南亞這裏扮演着一個角色。這裏的觀眾需要被教育，而教育他們的人必須是一個負責任的人。我們面對的是大眾，我們的語言必須是他們能夠聽懂的語言。我們必須一步步地教育他們，不可能一夜之間就完成工作。我能不能成功還有待時間來證明。但是我不只是感覺願意付出，而是真的願意付出。

隨着時間的流逝，英雄人物也和普通人一樣會死去，會慢慢地消失在人們的記憶中。而我們還活着。我們不得不去領悟自我，發現自我，表達自我。

*

光是知道是不夠的，必須加以運用；光是希望是不夠的，非去做不可。

*

我不想口口聲聲「孔夫子曰」，但是普天之下都是一家人。只不過人跟人之間碰巧有些不同罷了。

*

我無法教你，只能幫助你探索自己。別無其他。

對李小龍的評價

他為自己是中國人感到驕傲，他想通過電影向中國以外的世界展示中國文化的一部分。不僅僅是格鬥——他還想加入一點點的哲學。他學習了所有的傳統哲學，但是之後又開始形成自己的哲學，他開始意識到，你不能借用別人的哲學。你必須認識自己，創造自己的哲學、自己的生活方式。李小龍相信，世界上最重要的事物就是個人，每個人都應該先認識自己，再去跟別人交往。他成功地跨越了人與人之間交流的障礙。

蓮達·李

他身上的一些東西會讓你相信自己。這是只有大師才有的獨特力量。李小龍讓您相信不可能的事情，讓你成為一個卓越的人。在他的指導下，一切都是可能的。所有的懷疑都會被拋到一邊。

斯特林·西利芬特

（李小龍的學生）

小龍有很強的內力。你找到身上的核心——肚臍眼下面 2 英寸——就會意識到這裏是所有力量的來源。就像是汽車的輪軸，稍稍轉動就可以帶動整個車輪。它又像是危急時刻可以使用的腎上腺素。小龍可以任意地召喚這種內力。

木村武之

（李小龍的學生）

小龍教過很多的日本和美國學生。但是，作為中國人，學起他的哲學來，我可能會比大多數學生學得更容易一點。他會談論太極、陰陽、剛柔、老子的哲學等等。他充滿熱情地學習所有類型的哲學，對老子非常感興趣，他相信「以無法為有法，以無限為有限」這個說法。每次上完課後，我都會感到驚嘆，因為每節課教授的好像都是運用到功夫之中的哲學。他告訴我們「拳打這個」和「拳打那個」的時候，並不僅僅是說機械層面或者身體層面的打擊。他談論的永遠是作為功夫基礎的哲學部分。比如說，陰陽或者說「水原理」：他都會讓你清晰地記住這種原則，然後讓你把它運用於武術之中。這跟單純教授武術是不一樣的。我們跟李小龍學習哲學，因為他把哲學當成自己重要的主題和方向。他是我的導師，他向我展示了哲學和武術之間的聯繫。哲學和武術是分不開的。

李愷

（李小龍的學生）

他人生經驗豐富。他可以挑選任何一個話題，發表智慧的見解。這個話題不僅僅是武術；他主要研究的是哲學，我經常去問他很多問題，尋求他的意見。他會花時間聽我把話說完，幫助我用一種全新的方式來看待

事物。他真的給我了一些很好的意見——不僅僅是在武術方面，而且是在人生的各個方面。

黃錦銘

（李小龍的學生）

他有強烈的感受，認為如果他能讓人們尊重和喜愛中國的文化，他們就會尊重喜愛其他國家的文化。他覺得，自己是在為世界和平、和諧和不同民族之間的理解盡自己的綿薄之力。

丹尼·伊魯山度

（李小龍的學生）

他首先是一個老師。他教授哲學，努力傳播知識和智慧。所以他才以自己的方式創辦了武術學校。其他武術學校談論的大部分內容都很偽善，他們只會談論如何欺騙想學武術的學生。李小龍為人正直，努力堅持自己認為正確的東西——這是他給世人做出的榜樣。不管你現在正在做甚麼，都要完全誠實、完全投入地去做。他確實影響了我。

卡里姆·阿杜·渣巴

（李小龍的學生）

永別了，我的兄弟。能與你同享時空，是我的榮幸。作為朋友和老師，你給了我很多，讓我的精神、靈魂和心理上的自我結合在一起。謝謝你，希望你永享平靜。

詹姆斯·柯本

（李小龍的學生）

你知道嗎？對有些人來說，他只是星期六早上播放的功夫片裏的演員。但是對另外一些人來說，他用自己所寫的精彩哲學影響和改變了他們的生命。他在全世界都享有如此高的知名度，這讓我一直覺得很驚訝。我認為他為荷李活的亞洲羣體做了很多貢獻。我認為他在很多不同的領域都是一個真正的先驅。

李香凝

他是我的父親，他養育了我。武術是我生命中重要的組成部分，它完全來自於我父親……我的意思是，他在我開始走路的時候就教我武術，有生之年一直都在訓練我，直到他去世。甚至在我繼續訓練的時候，教我的老師也是他的學生。雖然我在武術訓練的過程中受到過一些不同的影響，但是從本質上說，武術都跟我的父親緊密聯繫在一起，這些影響好像也就沒有甚麼不同了。我想，這就是他對我最強大的影響。

李國豪

着
眼
於
整
體

第一
部分

功夫的真 正含義

功夫是一門哲學；是道教和佛教哲學極為重要的組成部分，是逆境中的給予，是先屈後伸的智慧，是對所有事物的耐心，是從生活中的錯誤和教訓中獲得益處的行為。這些就是功夫藝術的多面含義；功夫會教給我們生活和保護自己的方式。

李小龍

羅恩在高爾夫球場的第十七個球道上，今天他過得跟往常一樣開心。整個下午，羅恩每次進洞的桿數都低於標準桿數，第十七個球洞肯定也不會例外。他那天的高爾夫球夥伴是一位名叫李宗的中國紳士。羅恩以低於標準桿數的成績打完第十八洞之後，李宗拍了拍他的背，微笑着對他說：「羅恩，你是一個有功夫的人。」

「功夫？」羅恩臉上帶着疑惑的表情，他說：「我又不會凌空飛踢，踢碎別人的牙。」李宗正要反駁，羅恩笑着打斷了他，繼續說：「我是一個高爾夫球手，李——高爾夫球手。你要學會這個詞的正確發音。從今天

的表現來看，我可以說自己是一個技術嫻熟的高爾夫球手。」

「我沒有說你會騰空飛腿。」李宗解釋說，「我只是說你是一個有功夫的人——你最後一句話更是強調了你是一個這樣的人。」

「那我就聽不懂了。」羅恩把推桿放入高爾夫球袋，「功夫不是李小龍的專長嗎？」

「沒錯，」李宗回答，「但是你今天在球場上的表現也可以叫做功夫。」

這個故事很好地詮釋了東方和西方對武術看法的普遍差異。李宗對功夫一詞的解釋相當準確，這個解釋從一個精通東方文化的人嘴裏說出來，並不完全出人意料。同樣不出人意料的是羅恩對功夫的理解，他認為功夫只是一種格鬥形式。你看，我們西方人一直因為把功夫（李小龍是香港人，他偏向 gungfu 這個發音）的真正意義流氓化而感到愧疚。對於西方人來說，這個詞跟空手道和跆拳道之類的亞洲格鬥方法是同義詞。但是，這根本不符合功夫最原始的中式含義。

根據準確的中國翻譯，功夫的含義就是巨大的成就。有功夫的人就是非常精通自己技藝的人，而這個技藝可以是任何技藝。比如說，文章寫得非常好的記者就可以說是有功夫之人，繪畫技藝高超的畫家也可以說是有功夫之人，以此類推，所有擁有不凡技藝的人都可以說是有功夫之人，從醫藥到騎馬，從武術到高爾夫球，各行各業、各種消遣中都不乏有功夫之人。

按照今天的標準，對工作的完全掌握不僅可以體現功夫，還可以體現個

人對自己的掌握。對自己的掌握——至少從中國人的角度來說——是一件積極的、值得個人去爭取的事情。根據備受尊崇的中國傳統，掌握功夫的人可以是一個重要的哲學家、一個有天賦的煉丹家、一個精通醫術的醫生、一個飽讀詩書的學生或者一個知名的音樂家，他們通過這些身份展示了對自己的掌控。另外，一個掌握功夫的人在有需要的時候也會有能力保護自己和自己所愛的人。但是，把功夫看成是打架的能力就是對這個詞大大的不公平了。

三個劍客的故事

李小龍被很多人認為是功夫最原始、最純粹的意義的代表人物。他在討論功夫時喜歡講一個叫做「三個劍客」的故事，這個寓言跟著名的日本劍聖宮本武藏有關，它微妙的象徵意義給李小龍留下了深刻的印象，以至於他在香港給電視觀眾講了這個故事，他甚至把它寫進了他跟演員詹姆斯·柯本和斯特林·西利芬特共同創作的《無音簫》的劇本的引言之中。根據李小龍的講述，這個故事是這樣的：

三個劍客坐在擁擠的日本小酒館的桌子旁邊，高聲議論坐在他們隔壁的人，希望能刺激他跟他們決鬥。大師（宮本武藏，日本最偉大的武士）沒有理會他們。但是當他們的言辭越來越粗魯、越來越針對自己時，他舉起筷子，快速上揚，毫不費力地夾住四隻飛動的蒼蠅。在他慢慢放下筷子的時候，三位劍客就匆忙離開了房間。

一些西方人會草率地認為，三個劍客突然對騷擾宮本武藏失去了興趣，與大師用筷子夾住蒼蠅的能力沒有關係。但是事實並非如此，這三個劍

客之所以離開，是因為他們意識到，這位大師用筷子抓蒼蠅的動作就顯示了他的技藝，而這個技藝就是最高功夫的體現，是大師完全掌握自己的體現，所以，他是一個需要避開的人物。他們的結論也強調了古老的中國信仰，那就是，任何完全掌控某種藝術的人在一舉一動中都可以展現他氣定神閒的品質。

古老的功夫大師可以是技藝嫻熟的按摩師、中醫師和針灸師。西方醫藥界最近才開始接受，甚至才開始承認東方人對身體、思想和精神疾病的這些診治方法。比如說，中國人 1,000 年來都用麻黃這種草藥來治療哮喘病，而麻黃中含有麻黃碱。西方的醫生治療哮喘病時也會開麻黃碱，在這一事實被揭露時，西方醫藥界才意識到，他們對東方的一些診治方法過早地下了定論。同樣，古老的針灸藝術由於有奇迹般的治療和麻醉作用，現在在西方的運動醫療診所也是一個普遍的診療手段。它在幾年前就進入了功夫培訓，成為傷病的治療方式，但是在 20 世紀的大部分時間裏它都沒有被西方醫藥界接受。

西方思想有一種很強烈的衝動：他們會把遇到的所有事情進行瞬間的定性和分類。通常，這些類別都可以簡化成兩個分支：安全的和不安全的。我們熟悉到某種程度的東西就被放在前面這個分支，不同的、不知道的或者不熟悉的東西就被放在後面這個分支。

結果就是，我們經常會發現自己在忙着給一切事物加標籤，站在生活之外，卻沒有真正地投入生活，也根本沒有享受生活。簡而言之，我們缺少功夫這個重要的態度。根據李小龍所說：

學習功夫不僅是為了保持身體健康和保護自己，也是為了培養自己的思