# 李小龙的生活哲学

生活的哲学 思考方式和生活态度

## 01跨界的宗师

立体的认识： 武学宗师，诗人，善于思考的哲人， 恰恰舞表演者， 心理学研究者， 演技精湛的演员。

****成功：不断地进行跨界融合，如采各门派之优劣，形成了自己的体系；****

****哲学思想融合功夫：截拳道；功夫美感结合电影 ……****

李小龙认为，生活是一种不断演进、更新自己的过程，人生必须不断学习，精进修行。而所有类型的学习归根结底意味着对自我的认识。

## 02目标的意义

我们工作是为了工资（和理想？？）、我们吃饭是为了填饱肚子、我们玩游戏是为了感官的满足、我们刷抖音是为了放松……

总之一切事情的进行都有其终极目的。

****而现实中的很多人，对这个终极目的却是茫茫然的，又或者是设定的目标和内心的真正需求相违背，最终导致每天都忙忙碌碌但却收效甚微。****

凌晨十二点，某领导一条微信叫两个90后过来开会讨论下个月的计划，结果一个人回复说我要睡觉，另一个则直接不回复。

而这两人第二天还正常来上班，见到领导还笑嘻嘻打招呼，完全像没发生过事情一样。****所以说，我们的目标必须清晰可行，才能让我们的行动更有效率和方向性，从而减少做无效功课带来的资源损耗。****

这就像李小龙的截拳道一样，一旦发现对手的漏洞，立即闪电般发动攻击，直截了当，没有任何花架子。

那么如何才能够快速而精准地定位到自己的目标呢？答案是通过学习积累，充分地了解自己，找到真正的自我才能做到。因为只有充分认识到自己才会真正了解自己的内在需求，从而能精准地制定行动目标。

## 03找到自我的过程

李小龙说，所有类型的学习归根结底都意味着对自我的认识。

****从哲学和心理学的角度来看，自我认识就是对自己及自己与外界的环境关系的认识。****它主要通过自我观察、分析外部活动、对目标对象进行比较等途径来实现，是认识自己和对待自己的统一。

就像我们如果想把一件事情做好，首先条件就必须要全方位地深入了解这件事。

这个道理用在“自我”上也是同样的，我们假若要让自己减少犯错误的概率、又或者要让自己能最大限度地发挥出潜力和优势、又或者想让自己的生活变得更快乐等等，都务必先要完成对自我的控制、调节和接纳。

而要做到以上这几点，就必须对自己有足够的洞察与理解，即完成自我认识。

因此，我们所有的学习，最终都是围绕着自我认知的提升这一终极目标来进行的，而学习什么内容（如技能）则只是一个实现手段而已。

李小龙对自我的发现有四点建议：

#### 1）必须对自己诚实

#### 2）通过无偏见的观察发现，并全心全力而为

#### 3）坚持不懈，近乎偏执的敬业

#### 4）提升自己永远没有终点，学习是与生命一体的

必须诚实地正视自己，才能客观地观察并发现自身的长处和短板，从而能有针对性地采取有利于自己的行动。

关于这点书里有个例子，就是有个人生活中遇到问题，就去请教老师傅，老师傅在跟他讲解时不断遭到打断。

譬如说着说着就被对方接口：“不对，我认为应该是这样这样的”、“我觉得这个不合理”。****后来老师傅急了，当场把茶杯放桌子上，把茶壶的茶倒进杯子里，茶水一下子把杯子装满了，并不断溢出。****

那个人看了就不解“师傅，杯子已经满了，怎么还不停下来？”

老师傅就说，“对，你就像这个杯子，不把自己清空，怎么接收新的东西呢？”

这是一个富有哲理性的故事（常说的**空杯状态**。）

****诚实看待自己的人才能一直保持空杯状态，只有不断清空自己才能像海绵一样不断吸收更多的知识；****

****只有保持偏执的敬业精神去钻研才能不断地迭代自己的认知；****

只有无终点地艰苦学习，才能不断地达到更高的人生境界。

王阳明说知行合一，其中的道理就是只有你真正认知到某一个东西了，才会采取行动。这个“知”就是认知，自我认识达到了某阶段，就必定有某阶段的“知”，以这个层面的“知”为行动灯塔，从而制定“行”，这就是“知行合一”。

****读书和思考就是提升认知的最好方式。****

所以我多次跟身边朋友说要养成阅读的习惯，多积累提升，时间要用在刀刃上，切忌把时间浪费在毫无收益的事情上。

## 04跳不出的困局

一个认知层次低下而导致的困局，这个困局就是贫穷。

****穷人为什么跳不出“越来越穷”的死循环？****

很大部分原因：对自我的认识不够，才会认知水平低下，从而导致每天活着都是茫茫然，他们的行动目标永远是不清晰的，他们所有的行为都是“低效”的。

因此他们常常会费尽心力去推进一件事情，而带来的收益却微乎其微，甚至造成了更多的无谓损耗，这就更加加剧了他们的状态，从而更无力去改变现状，就这样进入一个死循环而万劫不复。

作家：芭芭拉·艾伦瑞克，《我在底层的生活》 ****芭芭拉为了写这本书化身为底层人物，亲自去与在这一阶层的人进行全方位的接触，目的就是为了去了解为何穷人一直都无法摆脱贫困的命运。****

* 因为这位女工若会做长远打算，则无论使用什么手段，借也好，省也好，贷款也好，只要把这笔钱凑够，让自己住上公寓，那么以后的财务状态就会进入一个良性循环，而从此每个月都有结余。

****她不想更加长远的事情，人生没有目标，活得茫茫然，所以就只能继续留在底层。这就是为何大部分穷人终身都摆脱不了贫困的原因。****

# 三魂七魄

### 正统道教

正一真人居鹤鸣山洞，告赵升曰：夫人身有三魂，一名胎光，太清阳和之气也；一名爽灵，阴气之变也；一名幽精，阴气之杂也。若阴气制阳，则人心不清净；阴杂之气，则人心昏暗，神气阙少，肾气不续，脾胃五脉不通，四大疾病系体，大期至焉。旦夕常为，屍卧之形将奄忽而谢，得不伤哉？夫人常欲得清阳气，不为三魂所制，则神气清爽，五行不拘，百邪不侵，疾病不萦，长生可学。--《[云笈七签](https://baike.baidu.com/item/%E4%BA%91%E7%AC%88%E4%B8%83%E7%AD%BE" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E9%AD%82%E4%B8%83%E9%AD%84/_blank)》

此皆七魄之名也，身中之浊鬼也。--《云笈七签》

### 三魂

一名胎光，太清阳和之气，属于天； 二名爽灵，阴气之变，属于五行； 三名幽精，阴气之杂，属于地。 胎光主生命，久居人身则可使人神清气爽，益寿延年；源于母体。 爽灵主财禄，能使明气制阳，使人机谋万物，劳役百神，生祸若害；决定智慧、能力，源于父。 幽精主灾衰，使人好色嗜欲，溺于秽乱之思，耗损精华，神气缺少，肾气不足，脾胃五脉不通，旦夕形若尸卧。控制人体性腺，性取向。 因此，养生修道务在制御幽精，保养阳和之气。如在黎明时分或夜间入睡前，叩齿并呼三魂，反复三次，即可神气常坚，精华不散，疾病不侵，鬼神畏惧。 三魂呈红色，人形。

**三魂与识神、元神、欲神关系**

爽灵与识神掌管均为人的聪明、智慧，应为同一物。 幽精掌管与性爱有关的一切，为欲神。

### 七魄

七魄名尸狗、伏矢、雀阴、吞贼、非毒、除秽、臭肺，指喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，生存于物质中，所以人身去世，七魄也消失。之后再随新的肉身产生“肉体及魄”则属于“阳世的物质世界”。

七魄为人身的血，第一就是眼睛的血，眼睛的血是涩的，第二就是耳朵的血，耳朵的血是冷的且不容易凝固，第三就是鼻子的血，鼻子的血是咸的，第四就是舌头的血，舌头的血是甜的，第五就是身体的血，身体的[血是热的](https://baike.baidu.com/item/%E8%A1%80%E6%98%AF%E7%83%AD%E7%9A%84" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E9%AD%82%E4%B8%83%E9%AD%84/_blank)比较容易凝固，前五项为五根的血，分别是眼、耳、鼻、舌、身等五根，五根以外就是脏腑内脏之血，我们的脏腑分成红内脏和白内脏，红内脏就是[心脏](https://baike.baidu.com/item/%E5%BF%83%E8%84%8F/587" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E9%AD%82%E4%B8%83%E9%AD%84/_blank)、肺和肝等，白内脏就是胃、大肠和小肠等，红内脏的血是腥的，白内脏的血是臭的。

### 功能

三魂七魄  
　　一个普遍观点：神是阳性的，是伸张的。神在白天伸张，在晚上大部分是需要休息的，到晚上休息的那部分神，叫：魂；晚上还有很多脏器要工作，还具备一定的生理和心理功能，主宰这部分功能的神叫：魄。  
　　也是一个最普遍的定义，神，表示神经系统，而魂与魄，则是主管我们身体休息的重要部门  
　　三魂  
　　最主要的一个魂名为胎光，是主神。中医判断一个人死亡就是胎光丢了，胎光丢了的人，则命不久矣。  
　　第二魂叫爽灵，灵，就是人和天地沟通的本领，人机敏的反应程度，爽灵代表的是智力，反应能力，侦查力，判断力，逻辑能力等等，所谓一些弱智症患者，多半是爽灵出了问题，另外，还有一些人身体没有痛感，无法感知疼痛，与爽灵也有一定的关系  
　　第三魂叫幽精，决定一个人的性取向，决定着生育能力，故有些人是“精神性阳痿”，别笑话他们，他们的幽精出问题了，同时幽精也会引导你爱上什么样的人，有些喜欢高大威猛，有些喜欢阴柔细腻，多为幽精主导。  
　　七魄  
　　一魄：吞贼，（就是现在所说的免疫功能），会在晚上会消灭虚邪贼风，异己（细菌微生物），消除身体内的有害物质。

二魄：尸狗，狗是看家护院的，很警觉。人即使睡着了，也会对周围环境有感知，这也就是身体在睡眠之中的预警能力，有些人睡一半能感觉到有人要拿刀杀他，那这个人的尸狗就很灵敏  
　　三魄：除秽，秽，内秽，身体代谢产生的废物，顾名思义，就是去除我们身体之中新陈代谢的废物变成大便，于清晨排除体外  
　　四魄：臭肺，人休息睡着了还要呼吸，休是人的肉身躺倒；息，即是呼吸之间的停顿，息越长，肺活量就越好，吐纳功能完善，人活得越长。有人认为人一生的呼吸次数是有定数的，故我们说人死了叫气数已尽。  
　　五魄：雀阴，爱情鸟飞来的影像。在晚上控制生殖功能的恢复，例如[晨勃](https://baike.baidu.com/item/%E6%99%A8%E5%8B%83" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E9%AD%82%E4%B8%83%E9%AD%84/_blank)........常甚至外邪入侵，就会形成性生活后难以恢复，造成遗精，女性会出现白带多。

六魄：非毒，毒，凝聚，把气和神聚集到一点，叫做毒。就是把寒毒，热毒等驱散，扩散掉，防止癌症肿瘤等等，故你看看那些积劳成疾的，多半是睡不好的，睡不好真的对身体危害很大，更可悲的是我们明明知道，却摆脱不了。

七魄：伏矢；命魂，管七魄，主意识。

### 玄怪录中魂魄

《玄怪录》载三魂七魄故事，唐元和五年五月，司戎郎崔宣子崔环病中被两黄衫带到阴间判官院受刑。崔环站判官院外，忽听到四声以杖击人之声，旋有阴吏出来对崔环传话：今且宽恕，只将你轻杖四板放归。崔环说：“此身不入，何以受刑？”阴吏说：“凡人有三魂，一魂在家，二魂受杖耳。不信，看郎胫合有杖痕？”崔环拉起衣一看，两胫上果然各有四条杖痕，且痛苦不堪，不能举足，只能[匍匐而行](https://baike.baidu.com/item/%E5%8C%8D%E5%8C%90%E8%80%8C%E8%A1%8C" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E9%AD%82%E4%B8%83%E9%AD%84/_blank)。

### 子不语中魂魄

清袁枚《续子不语》亦载：杭州风俗，新娘子过嫁时须手执宝瓶，内盛五谷，入男家门后交换，然后放在米柜中。某日，一梁氏新娘执宝瓶过城门时，因守门人索钱吵闹受惊，随即精神恍惚。后喝一碗[符水](https://baike.baidu.com/item/%E7%AC%A6%E6%B0%B4" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E9%AD%82%E4%B8%83%E9%AD%84/_blank)，才神魂稍定，乃对人说：“我有三魂，一魂失落于城门外，一魂失落于[宝瓶](https://baike.baidu.com/item/%E5%AE%9D%E7%93%B6" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E9%AD%82%E4%B8%83%E9%AD%84/_blank)中，须向两处招归之。”家人依言施行。新娘子说：“城门外魂已归矣，宝瓶中，魂为米柜所压，沿不能出，奈何？家人又依言施为，新娘病才好。此为惊吓而丢魂。

### 子不语

随园琐记中魂魄的故事

袁枚《子不语-随园琐记》中曾自述：他某日病重高烧，感觉到有六七人纵横杂卧一床，他不想呻吟，但他们呻吟；他想静卧，但他们却摇醒他。后来高烧退去，床上人也渐少，等到烧退尽，那些人皆不见了。原来，与他同卧之人，皆是他的三魂六魄。