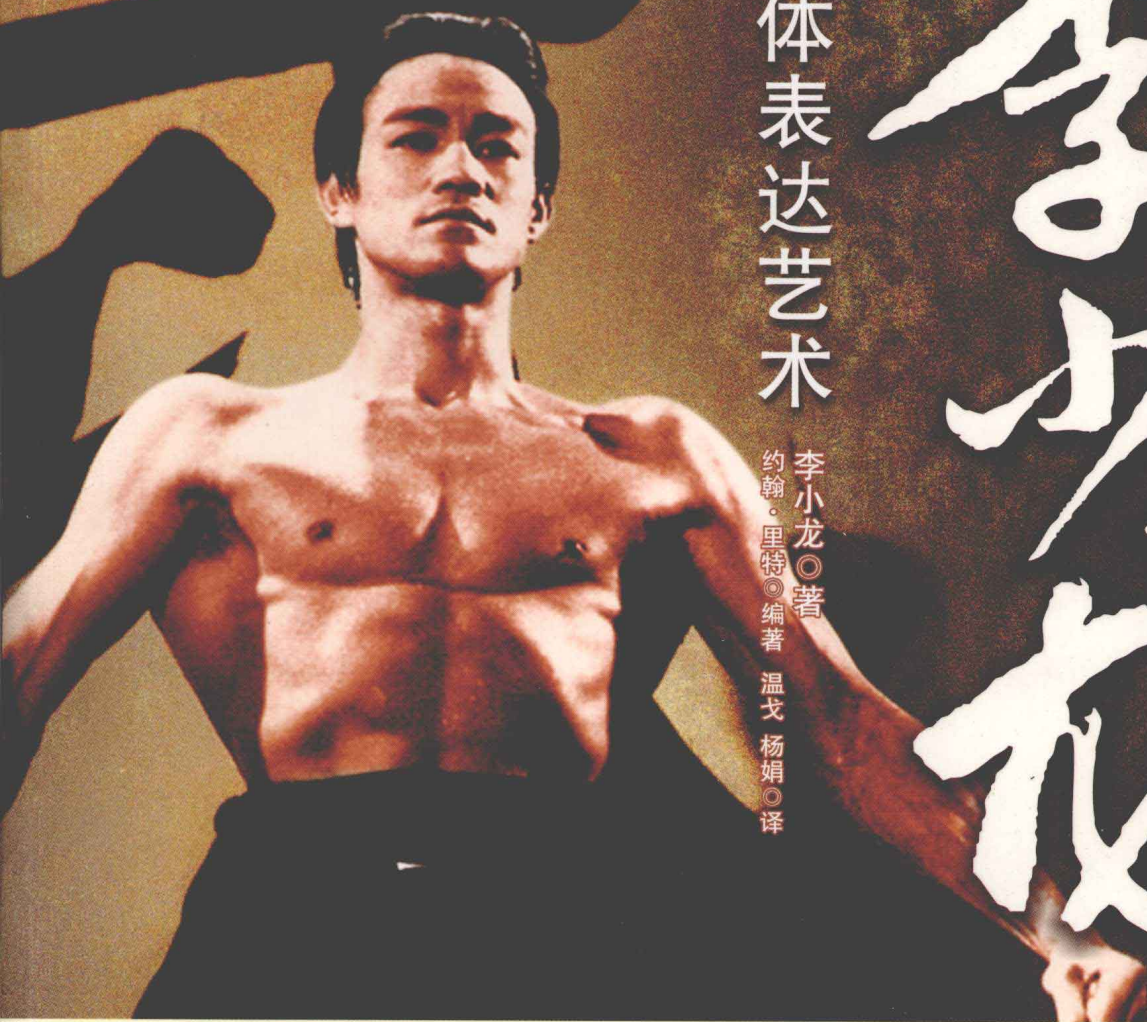


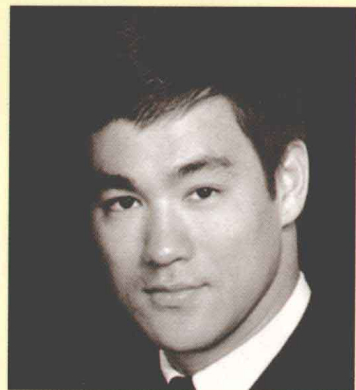
李小龙

肢体表达艺术

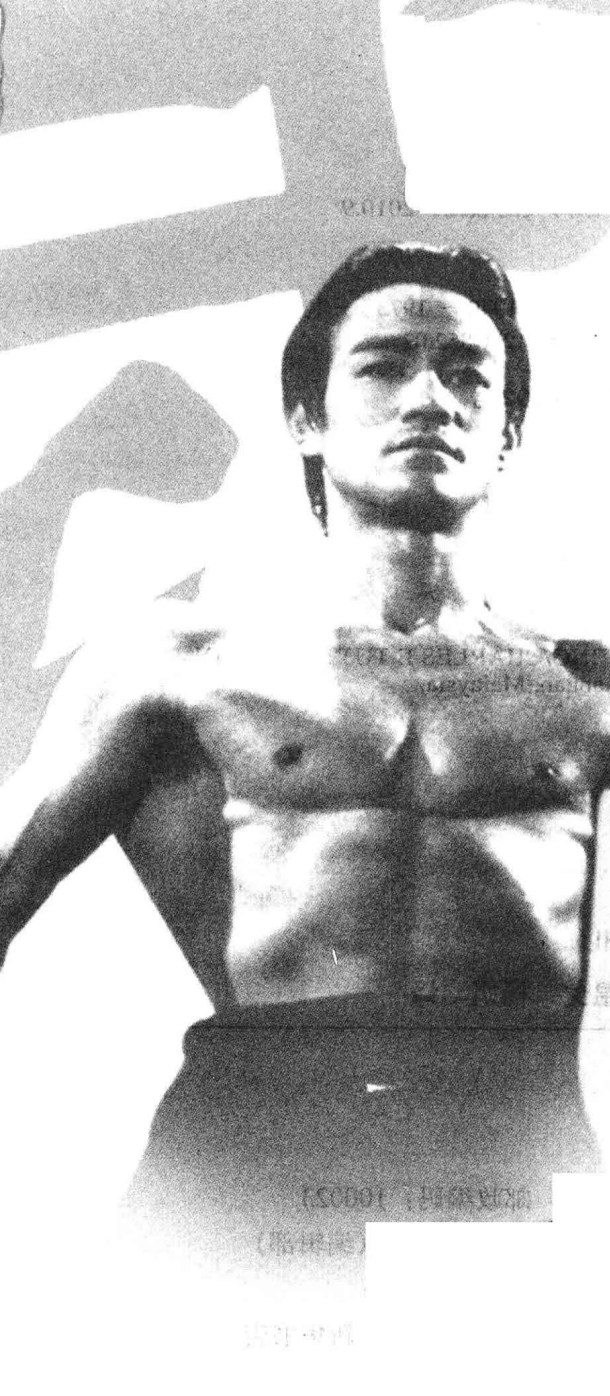
李小龙◎著
约翰·里特◎编著
温戈·杨娟◎译



『李小龙经典原著书系』卷③
THE ART OF EXPRESSING
THE HUMAN BODY



中国海南出版社



肢体表达艺术

李龙◎著

韩·里特◎编著 温戈 杨娟◎译

李龙

中国海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

李小龙: 肢体表达艺术 / (美) 李小龙著; [美] 约翰·里特编 温戈 杨娟译. —北京: 中国海关出版社, 2010.9
ISBN 978-7-80165-778-7

I. ①李… II. ①李… ②约… III. ①李小龙(1940~1973)—生平事迹 ②武术—运动训练—中国 IV. ①K825.78 ②G852.02

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第202302号

THE ART OF EXPRESSING THE HUMAN BODY

by
BRUCE LEE(AUTHOR), JOHN R. LITTLE(EDITOR)

Copyright: © 1997 BY LINDA LEE CADWELL

This edition arranged with TUTTLE PUBLISHING/CHARLES E.TUTTLE CO., IN
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2010 CHINA CUSTOMS PRESS
All rights reserved.

图字 01-2009-3451

李小龙: 肢体表达艺术

LIXIAOLONG: ZHITIBIAODAEYISHU

李小龙 著 约翰·里特 编 温戈 杨娟 译

策 划: 包 妍

责任编辑: 李汶璟

出版发行: 中国海关出版社

社 址: 北京市朝阳区东四环南路甲1号 邮政编码: 100023

电 话: 010-65194239 (发行部) 010-65194242-7551 (编辑部)

社办书店: 010-65195616 (电话) 010-65195127 (传真)

印 刷: 北京京都六环印刷厂 经 销: 新华书店

开 本: 1/16

印 张: 23.75 字 数: 32.26 千

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2011年1月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-80165-778-7

定 价: 42.00 元



海关版图书, 版权所有, 侵权必究
海关版图书, 印装错误可随时退换

首先检查身体

由于要进行各种艰苦的练习，所以训练之前你必须注意一点：首先去看医生，确认自己没有任何健康问题（如心脏病或肺结核）。如果你不幸患了某种疾病，就必须停止训练，直到治愈之后再开始。否则，这些训练就会带给你严重的伤害，甚至导致死亡。

——李小龙

编译委员会

顾问：李 恺 马明达 朱鹤亭 钟海明 梁敏滔

主 编：郝 钢 朱建华

副主编：李朝旭 温 戈 马廉祯 陈琦平

(以下按照姓名首字拼音音序排列)

编 委：陈 群 杜 虎 丰明合 关文明 郝郑权

黄德超 黄贵荣 洪振华 胡新成 江传荣

刘烈红 李哲新 李炼钢 Mike Rutter

石天龙 Tommy Carruthers 王胜豪

轩庆龙 杨 娟 曾 箐 张礼义 张欣晨

张云旺 张安邦

致两位优秀的人——泰瑞·里特与布鲁斯·卡德
威尔，没有你们的耐心、宽容、理解、同情、支持与爱，
就不可能有这本书。

机遇垂青有准备的人

有这么一天，李小龙遗落了自我的期盼；有这么一天，成就了李小龙新的生命辉煌——是的，就请允许我来为您首先描述一下这特殊的一天吧。

地点就在加州奥克兰百老汇的那家由严镜海和李小龙共同创办的训练基地——振藩国术馆内，时间是在1964年12月底或1965年1月初，我还清楚地记得，当时的我身怀李国豪已经八个月了，我在现场见证了这一具有非凡意义的时刻，同时见证的，还有严镜海和一些来自加州的我不知道他们名字的武术家们，他们看上去都是很厉害的武林前辈的样子。主角是李小龙和另一位华人武术家（看起来比那些武林前辈年轻一些），毫无疑问，这位华人武术家代表的是三藩市的武术家们。

如果要从源头，或从中西文化碰撞的角度，来讨论这次挑战的因由，那么仅仅就此的讨论，就可以独立成文。在这样的背景之下，毫无疑问的是，那个深受传统武术熏陶的华人武术家，至少看起来对李小龙向美国人，或者说，向非中国人教授功夫并不乐意，正是由于传统观念在他心中的根深蒂固，于是，他向李小龙发出了挑战，并迫使其接受挑战，而挑战的胜负结果，将直接决定李小龙能否继续向非中国人教授功夫。而李小龙推崇

的是孔子的教育理念，即“有教无类”，于是他欣然应战，并定下了比武的日期。

接踵而来的比武，对李小龙整个生命所产生的影响，尽管比实际的胜负结果来得重要，但，还是请让我首先对这次比武做一个简单的讲述：比武开始之后不久，这个华人武术家就开始绕着场地满场跑，比如跑到旁边的小房间，再穿过另一个门回到比武场地。这样绕了几个圈，李小龙追了几个圈之后，终于将他放倒、锁制在地面，使其毫无还手之力，然后用粤语大声喊道：“你服不服？”这样喝问两三次之后，那个华人武术家终于服输，那些三藩市的武术家们也迅速离开了。

整个比武很快就结束了，大概就是三分钟的时间，严镜海和我都欣喜若狂。但李小龙却不。仿如昨日我才看到的一般，他坐在馆里的台阶上，双手抱住头，懊恼自己没有以更经济的技术速战速决，也懊恼自己在整个追打过程中体力消耗殆尽。事实上，那确实是李小龙第一次感到喘不过气以及身体几乎虚脱。因此，他并不为自己取得比武胜利感到高兴，而是深深的失望，他认为自己的体能和功夫，都远没有达到自己的期望值。于是，这次比武，就成为了李小龙研创截拳道，以及不断创新科学训练手段的最直接的驱动力。

我得强调一下，在我还有其他人看来，1965年早期的时候，李小龙的体形，看起来就已经很不错了。但是事实上，他并不是一个生来如此的人，在香港长大的他从小很瘦弱，他妈妈告诉我，小时候的李小龙骨瘦如柴，他白天去学校上课，晚上常常看电影到深夜，生活方式并不那么健康。不过，从他十三岁开始，他跟随叶问大师学习咏春，白天也练，晚上也练，很坚持也很刻苦，因此，当我1963年看到他的时候，他的体形就已经不错了。自从奥克兰的那次比武之后，对自己并不满意的李小龙，认为是时候做更多的锻炼和提高，以便让自己变得更好，以时刻准备迎接和抓住任何实现自我梦想的机会。

李小龙并非只是简单的进行更多的跑步，多重复练习几次，或者增加重量进行练习而已。他针对自己的问题，设计了科学的解决方案：

(1) 设定自我健康和健身的崭新目标；

(2) 探寻最好的锻炼方法，以实现自己想改变的愿望；

(3) 结合科学原理，发展和创新科学的锻炼方法和辅助训练手段，同时记录自己的进步，适时改进这些方法和手段。

这一切，对于李小龙来说都不是巧合，也不是偶然，更不是他天赋异禀，这应该归功于李小龙所拥有的智慧和求知欲望（绝佳拍档，缺一不可）、努力和坚持（无论面对怎样的困难都坚韧不拔）以及专注（享受达到目的之前的过程）。

很多时候别人会问我，李小龙哪来那么多时间用于训练呢？答案很简单——关键就在于他对自我时间的分配。一天24小时中，总有那么几个小时，是李小龙的身心训练时间，是他追求更好的自我的时间，也是他充分调用自己的想象力的时间。除了正常的训练时间之外，李小龙还常常会一心多用：如同时看书、弯举哑铃、拉伸腿部肌肉；或者跟孩子们玩一些体能游戏；或者，开车的时候做一些静力锻炼。有种小孩被叫做“多动儿”，我想即使成年如李小龙，也是如此吧。

李小龙为了实现优秀体能所采取的那些方法，可以说都在这本《李小龙：肢体表达艺术》当中，书名亦贴切地展现了李小龙对武术的自我阐释。李小龙的武道艺术——截拳道，是一个指导我们充分发展身体潜能的全方位的方法论，其中首要发展的便是身体素质的潜能。李小龙及其艺术，最合适的说法莫过于：他们达到了人类实用美学的巅峰。

当你阅读此书时，请注意思考过程，而不要局限在李小龙所使用的那些特定技术和日常训练内容上。您应该关注的是他的思考方式、他的科学的钻研态度，以及运用科学的方法解决问题的探索精神，而不是机械地照搬李小龙在训练课程中的一字一句，一招一式。在过去几十年的时间里，

健美和健身行业蓬勃发展，聪明如你，一定可以从中发现很多有利的信息。李小龙总是会潜心研究新的行业和领域，他同样也会鼓励你这么去做的。没有最好，只有更好，追求巅峰，永不止步的李小龙，时刻享受着自己在达到体能极致过程中的每一步。换句话说，努力比目标本身更重要，李小龙正是为了那个与人分享肢体表达艺术的机遇而时刻准备着。记录他的这些努力的，有他的经典功夫电影，也有他的武学训练笔记，所有这些他所遗留下来的东西，大多都包含在这本书中。

对我来说，李小龙激励了我一生，让我健康，让我充满活力。在我们曾经相互交织的生命中，他不仅是我的丈夫、我孩子的父亲，更是我的良师和益友。我现在还能感受到他给我的激励。现在，有了这本书，更多的读者有了机会来感受李小龙的哲艺和精神。

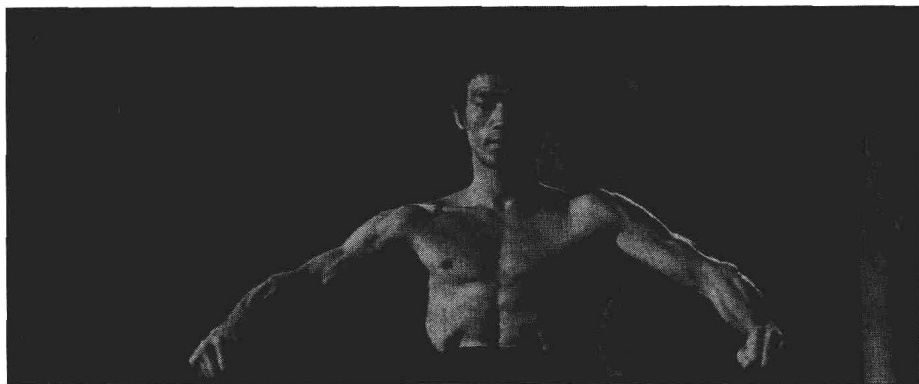
亚里士多德告诉我们，教学能力是判断知识深浅的唯一标准。读这本书，你会发现李小龙对于健身和训练有着很深刻的认知。不要拘泥于书中细枝末节的东西，而应该关注并努力了解书中的科学方法。李小龙通过这本书，教会我们挖掘最大潜能的科学方法。我们要感谢他，并遵循他的科学方法，为即将到来的机遇准备好自己，因为机遇只会垂青有准备的人。

☯ 序 言

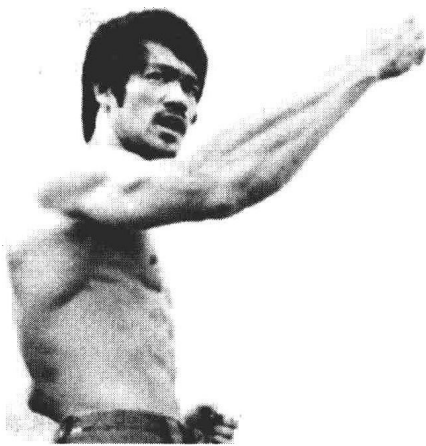
约翰·里特

我告诉他们：一切知识最终都意味着认识自己。因此，这些人便来找我，不是学习如何“保护自己”或击倒他人，而是如何以某种方式表达自己，比如愤怒、决心，及其他种种。换言之，他们付钱给我，是为了通过格斗的形式——肢体表达艺术——去展现自己。

——李小龙



多年以来，关于李小龙——这位伟大的武术家和哲人——他的肢体训练方法，引发了诸多的遐想。之所以说是“遐想”，因为其中大部分言论，不是胡编滥造的，就是道听途说的。原因在于，不少传言，只是个别人在李小龙去世后就某些问题，问了某些李小龙的学生，他们简单地回



忆了当年李小龙是如何通过训练来发展自己强健的体魄，以及如何挖掘了自己体内的潜能并使之发挥到极致，等等，然后这些人从这些片段回忆中，得出了一些似是而非的结论。

更多的问题还在于：（1）这些李小龙的学生，事实上当初并没有充分关注李小龙的个人健身训练方

法，他们更多关注的是他的格斗原则和技战术；（2）李小龙喜欢单独训练，因此并没有太多他的学生，有机会去了解他的训练流程和训练计划。此外，更主要的问题还在于，李小龙总是持续不断地在尝试新的训练器材和理论，因此，即使有哪位学生曾经亲眼见到李小龙的某一种训练方式，也最多就像是在一部动作电影成千上万的脚本中，看到的某个小片段。从一个小片段中，我们又如何能够窥得整部电影的全部内容？同样的道理，几十年前关于李小龙训练的某一个模糊片段，又如何能够反映出李小龙健身训练的整体？就像李小龙自己曾经说过的：“脱离了整体的部分，是没有任何意义的。”

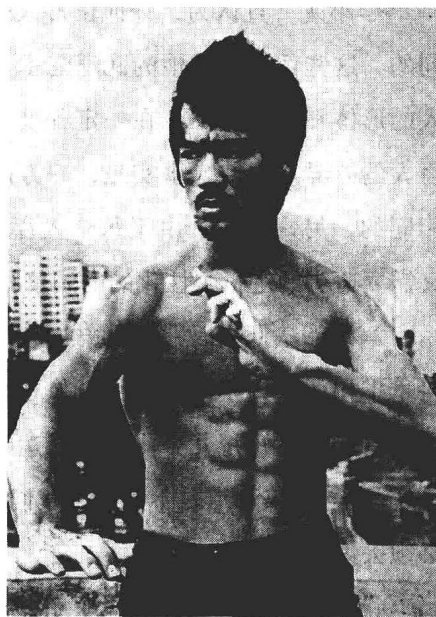
李小龙逝世后不久，我正好十三岁——对于年轻的心来说，那正是一个积极寻找偶像的时期——我始终记得初见李小龙形体时的震撼，留下了很深的印象，与此同时，又感到异常沮丧，因为信息闭塞，我没办法知道他这形体是如何练成的。他的形体并非生来如此优美，体能也并非生来就如此出众——那么，他究竟是如何成就这些的呢？如果这一切，仅仅只是武术练习的结果，那么，所有练习武术——尤其是跟李小龙一样练习截拳道的人——都应该像他一样，但很显然，这并非事实。

从李小龙十几、二十岁的照片，我们可以看出他的形体，还并不那么

完美，很显然，遗传基因并未起很大作用，而是他后天努力的结果。那么，他究竟是如何努力的呢？仍然没有答案。我曾经尝试从武术类杂志和书籍中找寻答案，但他们所谈论的都是李小龙的“训练方法”，而对于李小龙究竟是如何塑造自己的形体，却没有丁点正面的阐述。事实上，就连那些已有的信息也是模糊的，甚至有些信息，后来我还发现纯属误导。

那些声称了解，甚至说自己和李小龙一起训练过的人们的言论，有些还是互相矛盾的。如有人说李小龙每天跑5英里，另一个人说他每天跑2英里。然后，还有言论说李小龙通过举重训练来塑造形体。数十年来，还有一个颇为流行的说法，认为李小龙特别提倡进行高强度的重复训练（多至每组25次）。事实上，在我为了编撰本书，对李小龙的文章以及个人训练日记进行浏览的时候发现，这些言论都是毫无根据的。（如在李小龙的手写稿中，就说重复的次数应该中等，而且取决于个人的实际情况，一般每组重复6至12次。）

另外，从来也没有一个所谓的权威，似乎能够解释清楚李小龙究竟是如何练就那么出众的形体的。他们最多简单地讲讲那是李小龙“举重和跑步”的结果，但这也是很不恰当的解释。这样的解释（尽管有时是来自于权威），如何能够帮助到那些对李小龙的体能训练方法感兴趣的人呢？一旦我们深入提问“怎样”和“什么”的时候，这样的回答基本上就沉默了：李小龙是怎样举重的？他采取的具体训练方式是什么？他每次做多少组？重复多少次？他每周训练几天？更重要的是，李小



龙有任何特殊的日常训练程序吗？

最终，我们找到了答案。在李小龙逝世二十五年之后，他的遗孀琳达·李·卡德维尔为我们打开了李小龙不为人知的世界的大门。李小龙的个人笔记、文章、读书笔记、日记等，一一公示出来，让我们这些深感兴趣的人们，得以切近了解李小龙重视的和不重视的方方面面。同时，构成此书《李小龙：肢体表达艺术》主要内容的李小龙的亲笔手稿，让我们能够真正窥见，李小龙用来修炼、塑造，以及调整自己那令人难以置信的形体的科学方法和训练手段。

有些人说，除非我拥有李小龙似的身体特性或天赋，否则，尝试他的训练方式和方法，将毫无用处。我只想说，这个说法是非科学的，也直接违背李小龙的信念。因为，这与人类共有的人体生理机能及其训练科学相违背。让李小龙获得硕大、清晰、强健形体的训练促进因素，同样也可以在每个人身上产生促进作用，因为这才符合人类相同的生理和心理自然属性。

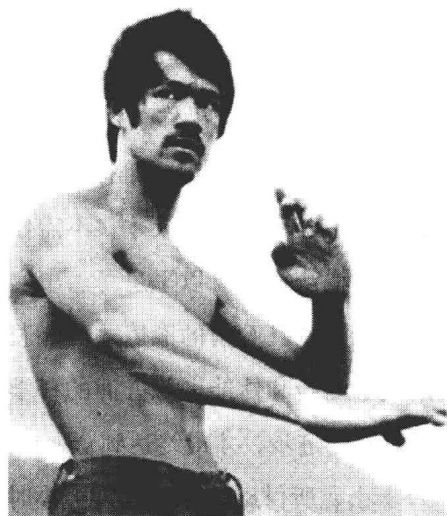
李小龙一直认为，任何正常人的身体结构和生理机能，本质上都是相同的，这些都体现在他的武道艺术及其个人训练理念中。与此同时，每个人的形体和生理特征，在一定程度上又因人而异——从极小的差异到相对巨大的差异。因此，事实是，一方面，人体训练的总的指导理论和原则是相同的，另一方面，由于每个人存在其相对独特的个性差异，在训练中，又需要适当的进行个性化的调整 and 安排。

当你阅读此书时，你要做的，就是在遵循本质的、共性的原则的基础上，将本书中的知识学以致用，就像李小龙曾经做的一样。但是，不要期望就在我看书的这短短几个小时中，达到李小龙所达到的程度，就像李小龙自己说的：“仅仅知道是不够的，我们必须去应用；仅仅希望是不够的，我们必须去做。”

能够浏览、整理和编辑李小龙有关武术和体能训练等各个方面的第一手资料，是我二十五年来梦想，这让我最终能够回答那些我曾经以为没

有答案的问题。同样将对我，以及我的子孙后代产生重大影响的，还有李小龙对于他的训练、生活、哲学以及武术等诸多方面，一丝不苟的科学态度和精神。

《李小龙：肢体表达艺术》一书中所展示的，都是来自李小龙的真实训练理念。书中每一章节中展示的内容，既不是道听途说的，也不是来自于那些健忘的



同事或者自诩的“专家”，而是来自于李小龙本人，来自于他的手稿、读书笔记、信件、日记以及采访记录。只有当我发现在李小龙自己的叙述中，无法找到答案的时候，我才会寻求那些曾经跟李小龙一起训练，或者了解李小龙的人的帮助。尽管如此，我寻求帮助的，也一定是那些跟李小龙一起训练时间最长的人。同时，我还会根据已知的事实，对他们的回忆进行考证，有些得以证实，有些则难以实证。对于那些全体一致的回忆，我就会采用；而对于那些并无充分理据和说服力的回忆，我就不予采纳。

本书主要在于阐述人体肌肉、力量以及其他方方面面的训练方法，以打造整体的健康和健身健美。肌肉是身体运转的发动机，对于每个人（尤其是武术家）来说，都是至关重要的，因此需要多多加以练习。不要误会，我并不是说要每个人都要练到看起来像专业的健美运动员那样。

出于格斗实用目的，强健的肌肉也是李小龙进行科学训练的结果之一，它们看上去也确实令人印象深刻。相反，假如我们仅仅只是为了好看，而单纯强调肌肉块的发展，这对于促进格斗技能和体能的提高作用其实并不大，当然，这不包括那些为了适当发展肌肉而进行的科学训练。因此，除非生活或事业需要你通过自己的努力去展示健美的形体，否则的话，我们

应该把时间投资在让自己更为健康、整体、平衡的内在美上，而不是外在美。

《李小龙：肢体表达艺术》一书，还将教会你如何在整个生命中保持良好的活力状态。如果你总是充满能量、自我感觉良好、身心保持整体平衡，那么，你就会自然而然地拥有外在的魅力。同时，就我个人来说，我很高兴那些关于李小龙是个天才，不需任何努力，即可获得那么出众形体的没有根据的说法终于可以平息了。事实上，李小龙身上的每一寸肌肉，都需要他进行长期且勤奋的锻炼才可能获得。希望大家明白，李小龙是在做了大量关于健身和体能训练方面的科学知识的学习、研究和应用之后，才获得了不断的进步，才最终达到众所周知的那种境界和水准。

李小龙所付出的数千数万个小时的训练时间，告诉我们每一个人都有变得更好、更有能力的潜力。虽然李小龙已经逝世，但是，他的手稿、照片以及所有关于他的记忆，都在告诉我们这个道理。或者，就像琳达·李·卡德维尔在李小龙墓地那本翻开的书页中镶下的那句话一样：

你的精神将永远引领我们迈向自我的解放！

此书得以付梓，正是因为我深怀着对李小龙的伟大敬意，正是因为我感恩于李小龙为整个世界健身领域所做出的巨大贡献。

1998年6月

约翰·里特很早就计划将所有李小龙关于生活、武术、艺术以及哲学的第一手资料和内容，集结成“李小龙图书馆”丛书系列，现在，他终于做到了！当约翰·里特邀请我为这其中的一本书作序时，我暗自思量，应该从何说起呢？

对于这样一个我认识了三十多年的人，对于这样一个我每每想起，便涌上无数情感和从内心深处感到温暖的人，我要如何才能清晰讲述他呢？对于这样一个无论是在我还是我的妻子安妮（Annie）的生命中都无比熟悉的人，对于这样一个更像我们家人一般的男人，我要如何才能表述清楚呢？你知道吗？直到现在，我的钱包里还放着一张李小龙的照片，即使他逝世至今都已经数十年了，我依然保存着这张照片。今天，能有机会来说说我的挚友李小龙，哪怕只是只言片语，我也深感荣幸。

就让我以我经常被问到的一个问题来开始吧：我第一次遇见李小龙是在什么时候？那是1962年，在西雅图，我和我的全家正在参观当年的世界博览会。严镜海，我从小玩到大的朋友之一（当时他与李小龙也还没有任何关系），他从他兄弟那里听说有个叫李小龙的武术家，刚健勇猛，而且还擅长跳恰恰舞。严镜海让我参观之余顺路去会会这个人，看看他究竟是何