



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Путь художника	9
«Художник жизни»	13

## 1. КУНГ ФУ

1-А. Дао кунг фу: научение пути китайского боевого искусства	22
1-В. Кунг фу: средоточие восточных боевых искусств	33
1-С. Момент понимания	35
1-Д. Размышления о кунг фу	38
1-Е. Научись самообороне	41
1-Ф. Психология в обороне и в атаке	44
1-Г. Как выбрать инструктора боевых искусств	45
1-Н. Единство мягкости / твердости	47
1-И. Мое видение кунг фу	49

## 2. ФИЛОСОФИЯ

2-А. Почему я стал изучать философию	54
2-В. О человеческом понимании	57
2-С. Жизнь: единство вещей	59
2-Д. Единство твердости и мягкости	63
2-Е. Даосизм	65
2-Ф. Инь-Ян	67
2-Г. У-син (безмыслие)	70
2-Н. У-вэй (недеяние)	74
2-И. Раскрепощение	77
2-Ж. О западной философии	78
2-К. Платон	80
2-Л. Платоновский диалог «Горгий»	81

2-M. Сократ	83	
2-N. О природе человека	84	
2-O. Моральное поведение: относительное против абсолютного		85
2-P. Объективные и субъективные суждения	86	
2-Q. Рене Декарт	88	
2-R. Декартовские «Размышления»	89	
2-S. Декарт — мнение	93	
2-T. О Декартовом «Cogito»	94	
2-U. «В любой цвет, какой захочу»	96	

### 3. ПСИХОЛОГИЯ

3-A. Заметки по гештальт-терапии	102	
3-B. Взаимоотношения организма и окружения		104
3-C. Три типа философии	107	
3-D. Саморегуляция против внешней регуляции		109
3-E. Хозяин жизни и аутсайдер	111	
3-F. Четыре основополагающих философских подхода		114
3-G. Мышление есть повторение роли	116	
3-H. Научение	118	
3-I. Процесс «центрирования»	120	
3-J. Процесс	122	
3-K. Камень преткновения (тупик — фобическое напластование)	124	
3-L. Гессе о своенравии	126	
3-M. К освобождению	128	

### 4. ПОЭЗИЯ

4-A. Дождь, тучи...	132	
4-B. По Западному холму...	133	
4-C. Солнце, умирая...	134	
4-D. Любовь, как и дружба, — горенье...	136	
4-E. Снова сжимаю тебя в объятьях...	137	
4-F. Все реки, текущие на запад и на восток...		138
4-J. На лодке по озеру Вашингтон	140	
4-H. На мгновение...	142	

4-И. Вдоль берега озера Вашингтон	143
4-Й. Ночной дождь	145
4-К. Наше единство — сладкий сон...	147
4-Л. Все вокруг замолкает...	149
4-М. Весна	151
4-Н. Что я вижу	152
4-О. Колибри	153
4-Р. Мороз	155
4-Q. Упавший лист	157
4-Р. Ночь создана для любви...	158
4-С. Молчаливая флейта	159
4-Т. Когда ты ушла	160
4-У. Разлука	162

## 5. ДЖИТКУНДО — ОСВОБОЖДЕНИЕ

5-А. Джиткундо: путь «опережающего кулака»	168
5-В. К освобождению личности (джиткундо- I)	170
5-С. К освобождению личности (джиткундо-II)	175
5-Д. Джиткундо: чем оно не является (джиткундо-III)	181
5-Е. К освобождению личности (джиткундо-IV)	192
5-Ф. К освобождению личности (джиткундо-V)	203
5-Г. Частичная подготовка (джиткундо-VI)	212
5-Н. ДКД (джиткундо- VII)	221
5-И. К освобождению личности (джиткундо-VIII)	227
5-Й. Заметки о джиткундо	236
5-К. Новые заметки о джиткундо	239
5-Л. Дополнительные заметки о джиткундо	243
5-М. Главный источник джиткундо	246
5-Н. Тема	258
5-О. Истинный мастер	261
5-Р. Боевое искусство	264
5-Q. Препятствия на пути познания	265
5-Р. Объективная оценка мастерства бойца Брюса Ли экспертами	267

## 6. АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО

- 6-А. Что же такое актер? 278  
6-В. Актер: совокупность качеств 280  
6-С. Самореализация и реализация собственного имиджа  
в актерском искусстве 283  
6-Д. Откровенные признания еще одного актера 285

## 7. САМОПОЗНАНИЕ

- 7-А. Первая статья, которую я пишу в Гонконге 290  
7-В. В процессе моей жизни-I 291  
7-С. В процессе моей жизни-II 294  
7-Д. В процессе моей жизни-III 295  
7-Е. В поисках кого-то настоящего (в процессе моей жизни-IV) 297  
7-Ф. В процессе моей жизни-V 299  
7-Г. В процессе моей жизни-VI 302  
7-Н. О самоопределении (в процессе моей жизни-VII) 303  
7-И. В процессе моей жизни-VIII 304  
7-Дж. Страстное состояние ума 306

## 8. ПИСЬМА

- 8-А. «Истинное значение жизни — спокойствие духа» 314  
8-В. Используй свой опыт и воображение 318  
8-С. «Кто я?» 321  
8-Д. «Превращение препятствий в ступени лестницы» 325  
8-Е. «Все это зависит от состояния разума» 328  
8-Ф. «Искусство живет там, где есть абсолютная свобода» 331

## ПРЕДИСЛОВИЕ

# Путь художника

*Людей действительно выдающихся на нашем жизненном пути попадается не так много. И скрещение с яркими судьбами этих немногих замечательных личностей оставляет в нем явственный след. Откровение встречи с необыкновенным человеком среди будничного существования воистину способно нас изменить.*

*Думаю, большинство называет от силы пару человек, оказавших на нас судьбоносное влияние. Вашим вдохновителем мог быть отец, учитель или друг, писатель или историческая*

*личность. А поскольку вы читаете эту книгу, возможно, одним из редких людей, повлиявших на вашу жизнь, был Брюс Ли.*

*И разумеется, моя жизнь была бы совершенно иной, не встретить я Брюса тем знаменательным днем 1963 года. Я благодарна за девять лет брака, за привилегию быть рядом с этим редким и одаренным человеком. За радость семейной жизни с ним, за то, что общение с этим заряжающим энергией человеком — настоящее приключение. Но главное, я многому научилась у Брюса. И все эти годы с момента своего ухода он продолжает вести меня.*

*Размышляя о том, как много успел Брюс за свою короткую жизнь, мне хочется думать, что энергия души, покинув физическое тело, не угасает никогда. Даже молодым человеком Брюс часто говорил о внутренней «таинственной силе», определяющей*



жизненные пути, которые он выбирал. Я считаю выдающимся качеством Брюса его способность увидеть и оценить горевший в нем таинственный дар. Интуитивно он знал, что в его жизни есть цель, и даже заявляя, что его устами говорит вековая мудрость, он одновременно стремился воплотить свои представления о будущем.

Брюс часто говорил, что людей отличают не жизненные обстоятельства. Мерилом правильно прожитой жизни служит то, как они решают на эти обстоятельства реагировать. При взгляде на основные мотивы в жизни Брюса видны и моменты принятия решений, и то, как его, возможно, направляла таинственная сила. Не случайно Брюс начал изучать кунг фу под руководством мастера Ип Мана, внушившего ему, что боевые искусства выше сферы физического. Не случайность, а желание внести в боевые искусства философский дух побудило Брюса изучать философию в Вашингтонском университете. Не случайно, развивая актерские способности, Брюс отказался от стези создания образа, а работал над тем, чтобы раскрыть и выразить свое истинное «я». А ненасытное чтение и плодотворная писательская деятельность стали источником непрерывного самообразования и обеспечили углубление и расширение потенциала Брюса.

Брюс был высокообразованным человеком, потому что к любому «факту» или «ситуации» он относился как благоприятной возможности узнать новое о самом себе. Как ученый он смог обратить это интеллектуальное познание на себя, сделать его инструментом самосовершенствования. Как философ сумел применить специфические принципы своего искусства к более широким устремлениям живой жизни как «реального» человеческого существования.

Воистину выдающейся чертой Брюса было умение взаимодействовать с процессом познания, одновременно применяя его к себе, буквально живя им. Преподавал ли Брюс, играл, писал или говорил, ему неизменно удавалось дойти до раскрытия своей личностной сути. Как он любил говорить, и в боевом искусстве, и в фильме он «просто и честно выражает себя». Упрощенно это можно считать «харизмой», но на более глубоком уровне эту способность обнажать душу следует называть «искусством». Подобно тому

как Микеланджело брал глыбу мрамора и отсекал от нее лишнее, чтобы наконец явить Давида, Брюс снимал слой за слоем своей души, чтобы показать миру свое истинное «я».

Видя Брюса на экране, не чувствуете ли вы инстинктивно его истинную человеческую сущность? И разве не этот процесс самораскрытия отличает Брюса от других мастеров боевых искусств и актеров? Для тех, кто знаком лично, Брюс-актер не отличался от человека, каким мы его знали в реальной жизни. И на экране, и за его пределами он был больше чем жизнь — во всем.

Слова Брюса, содержащиеся в этой книге, настолько красноречиво говорят сами за себя, что мне вряд ли надо пояснять его мысли. Я просто хочу радушно пригласить вас воспользоваться возможностью лучше узнать Брюса, разделить мир его идей, и тогда, возможно, вы и себя узнаете лучше. Конечным пунктом назначения путешествия Брюса было спокойствие — истинный смысл жизни. Поскольку Брюс предпочел путь самопознания накоплению фактов и путь самовыражения оттачиванию образа, я уверена, что ему действительно удалось достичь своего предназначения — спокойствия разума. И это дает мне душевное спокойствие.

Брюс говорил: «Чтобы познать себя, требуется вся жизнь». Он не терял ни минуты.

Линда Ли Кэдвелл

## Странствие древней души

Линда Ли Кэдвелл

Древняя душа бороздила духовную вселенную вдоль и поперек.

Она была мудра, ибо обитала в величайших мыслителях  
человечества.

Она была огромна, ибо собранным ею человеческим опытом  
можно было заполнить бездну.

Она была невероятно сильна, ибо прожила бесчисленные  
жизни в самопознании.

Царство безвременья заполнено новыми душами, и они  
все время отбывают в мир людей.



Но древняя душа ждала в бесплотной пустоте, ждала призыва  
особой плоти.  
И случилось так, что вопли сердца и ума одного мальчика  
привлекли внимание древней души.  
И бессмертная странница снова облагодетельствовала  
человечество мудростью своей и состраданием.  
Лишь тридцать два года душа полыхала неистовой  
таинственной силой.  
Она помогала человеку искать истину, помогала высвободить  
беспримерной мощи творческий дух.  
Знание и мудрость изливались на протяжении всей этой  
плотской жизни души,  
Хоть художник и душа существовали лишь одно едва уловимое  
мгновение в океане времени.  
Но не напрасно, ибо от этого странствия древней души  
осталось духовное наследие,  
Кoим могут обогатиться сердце и ум, коим может укрепиться  
дух всякого, кто дерзнет посмотреть в зеркало истинной жизни.

## «ХУДОЖНИК ЖИЗНИ»

Примерно за полгода до смерти Брюс Ли создал глубоко личное эссе «В процессе моей жизни», где изложил свое понимание жизненных процессов. Из самого сердца Ли писал о глубочайших чувствах, еще не пропущенных сквозь фильтр «я».

Несколько недель спустя он вернулся к своему эссе между съемками в «Выходе Дракона» и набрасыванием дополнительных идей для фильма «Игры смерти». Он дописывал комментарии по мере появления новых мыслей — в своей комнате в «Голден Харвест Студиос» в Гонконге, в своей мастерской в Коулун-Тхон или когда выходил поест. В итоге он написал восемь вариантов эссе, и в каждом все яснее отражался его опыт мастера боевых искусств, актера, а главное — человека.

В последнем варианте эссе (написанном скорее всего исключительно для себя, поскольку Ли так никогда его и не опубликовал) Брюс достаточно красноречиво заявил: «Я всегда был художником боевых искусств и актером по профессии, это мой личный выбор. Но я надеюсь реализовать прежде всего как художник жизни»<sup>1</sup>. «Художник жизни» — то есть тот, чье главное устремление — с помощью собственного независимого взгляда полностью осуществовать как человек: физически, интеллектуально, духовно.



<sup>1</sup> Рукописное эссе Брюса Ли под названием «В процессе моей жизни», ок. 1973 года. Архив Брюса Ли.

Более того, «художник жизни» готов обнажить душу для того, чтобы жить и общаться честно, не принимая навязываемой социумом роли, не создавая «образ собственного образа». Как однажды Ли сказал журналисту Пьеру Бертону: «Мне нетрудно устроить шоу, вести себя самоуверенно, а потом этим наслаждаться. Или делать всевозможные хитрые трюки и упиваться ими. Или показать какое-то действительно причудливое движение. Но выразить себя честно, не лгать самому себе — это, мой друг, очень сложно»<sup>1</sup>.

Ли стремился следовать этой истине во всем: в общении с друзьями, членами семьи и деловыми партнерами; в творчестве, хореографии, режиссуре, в актерской игре, написании философских трактатов, статей по психологии, поэтических размышлений и личных заметок. Интервьюеру Теду Томасу он сказал: «Моя жизнь... кажется мне самоанализом, постепенным изо дня в день сдиранием с себя слоя за слоем»<sup>2</sup>. Очевиднее всего это проявляется в том, как Ли писал — на любую тему: от китайских боевых искусств до лирической поэзии. В писательском творчестве он был «настоящим мужчиной», не стыдящимся обнажать душу.

Хотя Ли посещал Вашингтонский университет, основа его образования — неформальная и основывается на чтении запоем. В эпоху до появления фотокопий и персональных компьютеров Ли писал заметки, от руки конспектируя то, что считал правдивым и полезным. Пересмотр этих заметок вдохновлял его на писательскую работу. Идеи единомышленников он заносил в личные дневники. Многие из его записей (например, отрывки из книги «Страстное состояние ума» Эрика Хоффера и книги Фредерика С. Перлза о гештальт-терапии) включены в настоящее издание. Они показывают, что именно оказало на Ли влияние, какие позиции и мировоззрения он считал близкими себе по духу.

Идеи, встречавшиеся ему в чтении, часто касались очень личных для него моментов. Например, в своих очерках об актерской игре он исследует мысли Перлза о самореализации и реализации

---

<sup>1</sup> Цитата Брюса Ли из интервью, данного Пьеру Бертону, опубликованного в книге *Bruce Lee: Words from a Master*, p. II, published by NTC/Contemporary Publishing Group, Inc., Chicago.

<sup>2</sup> Там же, с. 37.

собственного имиджа. Гениальность Ли заключается в том, что он видел связи там, где другие их не видели. Прочитав работы Кришнамурти и Алана Уотса о духовности, Ли увидел их прямую взаимосвязь с разными видами деятельности, в том числе с боевыми искусствами, и возможность применения их в этих сферах. Кроме того, он изучил работу Перлза по психологии и увидел, что многое, описанное в ней, можно соотнести не только с лечением неврозов и депрессии, но с более динамичными действиями и дисциплинами.

Эти личные бумаги Ли никогда не предназначались для публикации. Но их по праву можно считать важнейшими документами, которые дают нам возможность проследить эволюцию взглядов и искусства Ли, их взаимосвязь. Кроме дневниковых записей, в эту книгу вошли сочинения, написанные Брюсом Ли только для себя, стихи и философские заметки, касающиеся широкого круга тем. В свете всего сказанного кажется ироничным, что более четверти века Ли превозносили в первую очередь за физические навыки и тактические принципы в искусстве боя без оружия. Однако книга «Художник жизни» ясно показывает: в отношении Брюса Ли этот ограниченный взгляд в корне неверен.

Ли был в равной мере поэтом, философом, ученым, актером, режиссером, продюсером, автором, хореографом, мастером боевых искусств, мужем, отцом и другом. Он любил жизнь во всех ее чудесных проявлениях и целиком отдавался ощущению ее процесса. Неизменно оставаясь мыслителем, Ли был очарован проникновением в духовные истины, которые можно постичь, грамотно настроив фокус человеческого сознания. Это не означает, что, приступая к чтению «Художника жизни», вам сначала необходимо, как писал мастер боевых искусств Брюс Ли, «опустошить свою чашку». Но вам придется подготовить место для встречи с Ли — «художником жизни».

Тот, кто вдохновлен искусством и философией Брюса Ли, кто хочет нести его идеи людям, непременно должен узнать этого человека во всех его проявлениях. Узнать, осознать, а главное — почувствовать, что он хотел сказать своими заметками в эссе «В процессе моей жизни», и постичь глубокое знание, которое содержится в восьми черновиках под общим названием «К личному освобождению (джиткундо)»: это поможет понять, на чем ос-