

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Линды Ли Кэдвелл .....	11
Предисловие Дэниэла Ли .....	15
Предисловие Марка Уотса .....	22
Введение .....	26
Афоризмы Брюса Ли .....	30
Некоторые воспоминания о Брюсе Ли .....	34
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ВИДЕТЬ ЦЕЛОЕ .....</b>	<b>39</b>
Глава 1. Подлинный смысл кунг-фу .....	41
Глава 2. Опустошить чашу .....	51
Глава 3. Закономерности развития мира .....	59
Глава 4. Инь—ян .....	76
Глава 5. Бегущая вода .....	88
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. БОРЬБА С ТРУДНОСТЯМИ .....</b>	<b>95</b>
Глава 6. Пригнуться и выжить .....	97
Глава 7. Взаимоотношения .....	110
Глава 8. Расизм .....	135
Глава 9. Вызовы .....	143
Глава 10. Психологическая разгрузка .....	147
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ВНУТРЕННИЙ ВОИН .....</b>	<b>155</b>
Глава 11. Квантовая перспектива .....	157
Глава 12. В тебе весь мир .....	179
Глава 13. Искусство борьбы без борьбы .....	195

## ВНУТРЕННИЙ ВОИН

Глава 14. Уроки сына мастера .....	202
Глава 15. Вехи для путника .....	214
Глава 16. Боевые искусства как аллегория: фильмы Брюса Ли .....	219
Глава 17. В процессе развития .....	235
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	<b>239</b>
Экодзен .....	241
Дао мусин .....	245
Фильмография Брюса Ли .....	248
Хронология жизни Брюса Ли .....	253
Благодарности .....	263
Об авторе .....	265
Примечания .....	266

*Моей жене Терри и нашим детям:  
Райли, Тэйлору и Брэндону*

# ПРЕДИСЛОВИЕ ЛИНДЫ ЛИ КЭДВЕЛЛ

Дорогие читатели!

Думаю, Брюс Ли вас чем-то зацепил, если вы взяли в руки эту книгу. Вы помните его на экране. Выдающийся боец, стремительный и сильный, он заставлял своих врагов трепетать от ужаса. Вас поражали его физическая форма и рельеф тела: кубики пресса, накачанные предплечья. Вы восхищались личностью Брюса, вдохновлялись его примером. Вероятно, вы не раз пересматривали фильмы с его участием, давно уже ставшие классикой жанра. Но Брюс Ли — философ?! Такое даже не приходило вам в голову, и все же любопытство берет верх. Не останавливайтесь, друзья! Вместе с автором вы отправитесь в удивительное духовное путешествие и познакомитесь с *настоящим* Брюсом Ли.

За девять лет нашего брака я изучила Брюса лучше, чем кто-либо другой. Я наблюдала, как вопреки внешним обстоятельствам он стремился к поставленным целям. Но я также знала, что в глубине души он боролся с сомнениями и неуверенностью, чувствами, которые отравляют

жизнь многим из нас. Брюс не стремился казаться идеальным, но дело даже не в этом. Он наверняка захотел бы рассказать вам о своей жизненной миссии — стать *настоящим* человеком. Брюс ни на мгновение не останавливался в развитии, но видел его цель не в абсолютном совершенстве, а в способности ощутить жизнь каждой клеточкой тела. Пытаясь осмыслить себя как личность, он постепенно пришел к созданию своей жизненной философии.

Брюс часто повторял, что любое познание — на самом деле познание самого себя. Чем больше мы открываемся новому, тем богаче и сильнее становится наш внутренний мир. Брюс — яркий пример человека, который обучал и воспитывал себя сам. Студентом отделения философии Вашингтонского университета он пробыл лишь год, после чего бросил учебу, чтобы открыть в Окленде школу боевых искусств («Институт Джун Фан кунг-фу»). Но это не значит, что он поставил крест на своем образовании. Вовсе нет. Брюс продолжал духовный поиск, пытаясь ответить на вопрос, занимавший его с юности: как контроль над мышлением поможет максимально раскрыть свой потенциал?

Брюс был полон решимости пройти через процесс познания. Он приучился искать в себе причины неведения даже во время силовых тренировок. Брюс настолько сосредоточился на этой задаче, что достиг абсолютного равновесия ума\*, но при этом, как и положено человеку кунг-фу, обладал поразительной осознанностью происходящего вокруг. На ниве самопознания взошли семена его личной философии, которые

---

\* Равновесие ума, или сосредоточение — состояние покоя, при котором ум не отвлекается на внешние или внутренние (мысли, эмоции, желания и пр.) факторы. *Прим. пер.*

со временем принесли плоды в виде *настоящего* Брюса Ли. Возможно, он казался вам кем-то вроде «терминатора», но теперь у вас есть возможность познакомиться с его философскими взглядами и понять, насколько зрелой личностью он был.

Конечно, Брюс Ли не единственный мастер боевых искусств, который снимался в кино и отличался прекрасными физическими данными. Многие его коллеги стали знаменитостями и удостоились высоких наград. Но в Брюсе было что-то *особенное*, и потому он навсегда остался в сердцах своих бесчисленных поклонников. Даже сейчас, спустя много лет после его смерти, я получаю множество писем со словами восхищения и признательности Брюсу: от тринадцатилетнего подростка, который стал лучше учиться в школе; от пятидесятилетнего служащего, чья жизнь стала налаживаться; от молодой женщины, которая обрела уверенность на занятиях единоборствами, и это проявилось во всех сферах ее жизни. Таких историй множество, и все их объединяет одно: Брюс Ли — пример для подражания, герой и *настоящий* человек.

Что же в нем *такого*, притягивающего людей независимо от их социального положения и национальности? Я полагаю, это глубина его мысли, которую мы постигаем, подсознательно или каким-то другим образом, через его фильмы и записи. Брюс впускал нас в свой внутренний мир, менял наши установки, трансформировал восприятие, настраивал осознанность. Эта книга даст каждому возможность переосмыслить свои воспоминания о Брюсе Ли, увидеть его в новом ракурсе.

Для Джона Литтла, автора этой книги, Брюс Ли стал духовным проводником. Еще в юности Джон заинтересовался философией и личностью великого бойца. Книга, что вы держите в руках, — плод огромных усилий автора, который

тщательно изучил тему и неустанно размышлял. Он попытался донести до нас самобытность философии Брюса Ли, сравнивая ее с философией древних и современных мыслителей Востока и Запада. Джон также рассказал, как взгляды Брюса проявлялись в обычной жизни и соотносились с его жизненной миссией. Джон дает нам возможность пропустить через себя опыт Брюса Ли, извлечь из него самое ценное, образно говоря, посеять семена и получить всходы собственной философии.

В заключение приведу слова, которые в фильме «Выход Дракона» произносит главный герой (Брюс Ли): *«Это как палец, указывающий на луну. Не смотрите на палец, иначе пропустите всю ее божественную красоту»*. Учитесь видеть между строк. Размышляйте над прочитанным, пропускайте слова через сердце и находите свой путь.

Желаю вам кипучей энергии, крепкого здоровья и спокойной осознанности!

*Линда Ли Кэдвелл  
Бойсе, Айдахо*

P. S. В память о моем сыне Брэндоне в Уитмен-колледже учреждена стипендия в области драматургии. В университете Арканзаса учреждена медицинская исследовательская стипендия имени Брюса и Брэндона Ли. Джон Литтл пожертвовал значительную часть роялти от продажи этой книги на упомянутые стипендии. Семья Ли благодарит автора за щедрость.

# ПРЕДИСЛОВИЕ ДЭНИЭЛА ЛИ

Для большинства обычных людей Брюс Ли был известным актером китайского происхождения, который снимался в экшен-фильмах с единоборствами. Те, кто практикует боевые искусства, знали его как необыкновенного мастера с потрясающей техникой и сценическим обаянием, создателя новой системы борьбы. Но мало кто видел в Брюсе Ли оригинального мыслителя, философа и знатока даосизма и дзен-буддизма.

Мне посчастливилось учиться у Брюса Ли в его школе в Лос-Анджелесе в 1967 году. Брюс был одаренным учителем, творческим гением нашего времени. Ему удалось соединить древнее учение о *Дао* с китайским боевым искусством вин чун, приемами западного бокса и ударами карате. Свою необычайно эффективную систему борьбы без оружия Брюс назвал джиткундо («Путь опережающего кулака»). Наставления Брюса открыли мне иной, высший смысл боевых искусств, и это кардинально изменило не только мои тренировки, но и всю жизнь.



За шестнадцать лет вышло немало публикаций о философии джиткундо. Но, к сожалению, многие из них безвозвратно утрачены, а вместе с ними и шанс узнать о жизни и взглядах Брюса Ли сверх того, что известно сейчас. Те, кто занимается боевыми искусствами и хотел бы лучше понять отдельные аспекты джиткундо, также вынуждены довольствоваться крохами.

К счастью, моему другу Джону Литтлу, с которым я очень сблизился за прошедший год, во многом удалось исправить положение. Необходимо воздать ему должное за его огромный труд по подготовке книги, посвященной философии Брюса Ли. Более двух лет Джон искал все, когда-либо написанное и сказанное Брюсом Ли, побывав за это время по меньшей мере на трех континентах. Собранные материалы и обстоятельные комментарии Джона и легли в основу книги, состоящей из трех частей и семнадцати глав.

Вы можете прочитать ее от начала до конца или выбрать наиболее интересные фрагменты, поскольку каждая глава посвящена отдельному аспекту философии Брюса, и вы поймете ее смысл даже без чтения других. Тем не менее все главы образуют единое целое. В книге рассматриваются различные аспекты философии Брюса, его способ преодоления трудностей и стресса, взгляды на различные типы взаимоотношений. Одна из глав посвящена его кинематографической деятельности. Джон максимально подробно раскрывает идейную основу пяти важнейших фильмов Брюса Ли и размышляет над тем, что он хотел донести до зрителя.

Джон Литтл также включил в книгу отрывки из своего интервью с сыном Брюса Ли — Брэндоном, обладавшим таким же живым умом, как и его отец. Из этой главы вы

сможете подробнее узнать о личности Брэндона, его жизни и желании сделать актерскую карьеру.

Приложение содержит два весьма содержательных эссе Алана Уотса\*, философа, к которому Брюс относился с большим уважением, а также фильмографию Брюса Ли и перечень основных дат его жизни и творчества. Они дадут представление о его достижениях и вкладе в популяризацию единоборств, восточной культуры и философии. Для любителей единоборств эта книга послужит ценным источником информации о философской основе джиткундо. Практикующие этот стиль боевого искусства найдут в ней подробное описание трех стадий развития и четырехшаговое руководство к просветлению.

Я родился и вырос в Китае, там же получил образование. Уже более одиннадцати лет я преподаю китайский язык и культуру в колледже Пасадены, занимаюсь переводами, читаю лекции по медицинской терминологии в университете китайской традиционной медицины Самра в Лос-Анджелесе. Опираясь на свой опыт, я хотел бы немного разъяснить слово «джиткундо». Перевод, который встречается чаще всего, — «путь опережающего кулака» — не вызывает у меня никаких возражений. Но «джиткундо» имеет и другой, глубинный смысл. *Дао* (произносится «дао» на мандаринском и «до» на кантонском диалектах китайского языка) — это «высший путь», или «созидательная энергия, которая пронизывает Вселенную», поэтому более точно будет сказать «опережающий кулак, который следует принципам Дао».

---

\* Алан Уилсон Уотс (1915–1973) — британский философ, писатель и лектор, известен как переводчик и популяризатор восточной философии для западной аудитории. *Прим. ред.*

В японском языке *до* также означает «путь» или «способ». Слова, имеющие в своем составе «до», переводятся соответственно как «мягкий путь» (дзюдо), «путь меча» (кэндо), «путь гармонии духа» (айкидо), «способ написания» (шодо\*).

Легендарный китайский мыслитель Лао-цзы\*\*, основатель даосизма и автор трактата «Дао Дэ Цзин»\*\*\*, живший примерно в 600 году до нашей эры, писал о Дао:

Дао сотворило все, что существует во Вселенной. Энергия, или ци, которая проистекает из Дао, порождает все творения. У энергии два свойства: инь и ян. Все сущее во Вселенной обладает этими свойствами. Когда обе энергии переходят друг в друга, наступает состояние гармонии<sup>1</sup>.

Брюс настолько проникся концепцией гармоничного взаимодействия *инь—ян*, что сделал их символ (который китайцы называют кругом тайцзи, или «Великого Предела»\*\*\*\*) эмблемой своей школы. Символ инь—ян в приложении к боевому искусству давал понимание, что в его основе

\* Искусство каллиграфии. *Прим. пер.*

\*\* Лао-цзы (VI век до н. э.) — древнекитайский философ, которому приписывается авторство классического даосского философского трактата «Дао Дэ Цзин». В рамках современной исторической науки историчность Лао-цзы подвергается сомнению, тем не менее в научной литературе он часто все равно определяется как основоположник даосизма. В религиозно-философском учении большинства даосских школ Лао-цзы традиционно почитается как божество — один из Трех Чистых. *Прим. ред.*

\*\*\* Дао Дэ Цзин. Древнекитайская философия. М. : Мысль, 1972. *Прим. пер.*

\*\*\*\* Неделмая первоначальная материя, порождающая две противоположности: инь и ян. Представляется в виде так называемой даосской монады — черно-белого круга. *Прим. пер.*

лежат обе силы: и мягкая, гибкая инь и твердая, жесткая ян. Две стрелы, которые Брюс добавил слева и справа от круга тайцзи, должны были напоминать ученикам, что в техниках джиткундо взаимодействуют обе энергии, а значит, бойцу следует не отвечать силой на силу, а дополнять грубую силу противника энергией инь, или гибкой энергией.

Чтобы объяснить это, Брюс часто прибегал к метафоре: «Крепкое дерево сломать проще, чем бамбук, который гнется на ветру». Он также писал: «Будьте как вода — податливая, бесформенная и непреклонная. Ее нельзя сломить».

У меня было несколько своих учеников, и после смерти Брюса я продолжил заниматься с ними у себя дома. Я делал все, чему учил Брюс. Я не только отработывал жесткие сильные удары ногами, но и упражнялся в тайцзицюань и «обманных» техниках, чтобы уравновесить свою мощную энергию ян энергией инь. Я читал литературу по даосской философии и труды классиков тайцзицюань, чтобы лучше понять, откуда берется ци и как ее увеличить.

По моему твердому убеждению, Брюс верил, что практика джиткундо развивает обе энергии. Отработка техник нападения, или боевых «инструментов воина», как говорил Брюс, — ударов руками, ногами и захватов — тренирует энергию ян. Помимо этого боец должен постоянно совершенствовать и другие навыки: координацию, скорость движений, точность и силу.

Повышение чуткости, гибкости тела, мягкости и плавности движений рук и ног способствует развитию инь. Сюда же входит умение расслабляться физически и психологически, достигая состояния «отстраненности» — невозмутимости ума и эмоционального спокойствия. Умение стихийно

подстраиваться под обстоятельства приведет к качественному скачку в развитии: не прилагая сознательных усилий, боец сможет моментально задействовать огромное количество энергии, которая уравнивает энергию противника.

Во время поединка важно использовать мягкие и гибкие навыки (энергию инь), с помощью которых можно нейтрализовать силу противника (энергию ян), а не противопоставлять ей еще бóльшую силу (энергию ян). В тот самый момент, когда сила противника исчерпается, а чувствительность притупится (энергия инь), и следует атаковать (энергия ян), чтобы победить. Это очень сложный, но увлекательный подход, и мне еще предстоит многое в нем освоить. Как писал Брюс, умение приспосабливаться можно сравнить с «тенью, скользящей за движущимся объектом» или «поплавком, пляшущим на волнах».

В записях Брюса есть такие слова: «Высшая степень развития — в простоте. Развитие, застрявшее на полпути, склонно к украшательству. Упрощение подобно работе скульптора, который последовательно отсекает все лишнее, пока не родится шедевр».

Способы развития энергий инь—ян приводятся в книге Брюса «Путь опережающего кулака»\*. Не знаю, удастся ли мне приблизиться хоть сколько-нибудь к уровню Брюса, но он навсегда останется моим источником вдохновения и примером для подражания.

Друзья, практикующие джиткундо, я надеюсь, вам понравится эта книга и вы поймете, что представляет собой

---

\* Брюс Ли. Путь опережающего кулака. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. *Прим. пер.*

## ПРЕДИСЛОВИЕ ДЭНИЭЛА ЛИ

философия джиткундо. Следуйте рекомендациям Брюса, старайтесь понять три ступени развития и воспользоваться рекомендацией к просветлению. Пусть информация из этой книги превратит ваши занятия джиткундо в яркий и запоминающийся опыт. Буду рад обменяться впечатлениями и идеями (для связи со мной, пожалуйста, обращайтесь к Джону).

И в завершение хочу привести слова известного китайского учителя тайцзицюань. Однажды мастер заметил, что его ученики расплываются на изучение других боевых искусств, и сказал:

Многие совершают ошибку — игнорируют то, что находится под рукой (то есть легко доступно и важно), и гонятся за тем, что далеко (другими боевыми искусствами, которые не имеют отношения к предмету изучения и чья польза сомнительна). Не сумев все взвесить и избрав неверную цель, вы отклонитесь от курса на тысячу километров. Вы должны четко уяснить, что для вас существенно, а что — нет.

*Дэниэл Ли*  
*Пасадена, Калифорния*

# ПРЕДИСЛОВИЕ МАРКА УОТСА

Для птицы в полете нет границы между Востоком и Западом.

*Каллиграфическая надпись Алана Уотса*

Однажды мне позвонил из Японии незнакомый человек и попросил порекомендовать ему несколько магнитофонных записей моего отца по дзен. Он объяснил, что приехал в Киото из Сиэтла, чтобы изучать дзен в буддийском монастыре, но прошло уже несколько лет, а он так и не получил наставлений. Мужчина страстно желал познать дзен и обрадовался, когда я назвал ему несколько своих любимых записей.

Парадоксальная, но вполне предсказуемая ситуация: быстро изучить дзен в Японии не получится, хотя бы потому, что уроженцы Запада неправильно его понимают. Между тем недавно я узнал, что Брюс Ли регулярно записывал выступления Алана Уотса по радио или по телевидению и давал прослушивать их своим ученикам. Это стало для меня неожиданностью. Но из дневников и интервью Брюса я понял,

что работы моего отца имели для него огромное значение и, как и для Алана Уотса, осознание Дао было главным в его деятельности.

Конечно, ситуация необычная: восточный до мозга костей человек обучает своих западных учеников «физическим» боевым искусствам и черпает «духовное» вдохновение в трудах европейца, всю жизнь благоговейщего перед мудростью Востока. Но, как заметил Джон Литтл, «проблема западного подхода в том, что он пытается *объяснить* жизнь, вместо того чтобы показать, как ее *почувствовать*».

И Ли, и Уотс стремились обучать. Для обоих это была попытка «говорить о невыразимом», доносить суть того, что можно понять только изустно, в личном общении. В даосизме они открыли для себя необычайно полезную философию, основанную на принципе недеяния. Согласно ей, человек не должен вмешиваться в процесс жизни. Пытаясь достичь желаемого, мы неизбежно направляем свое внимание в будущее, перестаем осознавать происходящее здесь и сейчас. У моего отца была любимая присказка: «Если цель танца в том, чтобы достичь некой точки на полу, тогда, очевидно, самый быстрый танцор и будет лучшим. Но смысл танца в нем самом». Так же и жизнь.

Историческая пропасть между «предсудительно объективным» Западом и глубоко субъективным Востоком в XX веке стала уменьшаться. Сегодня приписываемые им противоположные способы восприятия мира встречаются повсюду. Американский подросток в яркой футболке с символом инь—ян, возможно, не до конца понимает, что он означает.



Но если из стоящего в пробке автомобиля высовывается рука и грациозно демонстрирует движения тайцзицюань, то, без сомнения, водитель заинтересован духовным развитием. И пусть опытным путем, но он открывает для себя философию, источник вдохновения и для Алана Уотса, и для Брюса Ли. Как сказал последний:

Жизнь сама живая, и в ее потоке не возникает никаких вопросов. Смысл в том, чтобы жить «здесь и сейчас». Текущий момент во всей его завершенности предполагает отсутствие попыток сознающего ума разделить неделимое. Как только мы стараемся проанализировать эту завершенность в отдельных вещах, она пропадает навсегда.

Из этих слов становится ясно, что Брюс Ли познал истину, ускользнувшую от большинства наших современников. Мы можем жить и одновременно размышлять над жизнью, но, поступая так, мы лишаем себя чего-то важного, ибо сознающее «я» — это не вся личность. Проблема маленького «я», как писал британский физик Дэвид Бом, в том, что оно считает себя большим «я».

В этой книге изложены основные идеи Алана Уотса, Кришнамурти, Дайсэцу Судзуки и Сюнрю Судзуки, Джозефа Кэмпбелла и древних мыслителей: Лао-цзы, Чжуан-цзы, Будды и Шанкары. Сказанное ими воплощает собой живое искусство, указывающее путь освобождения, который мой отец называл «религией не-религии».

На смену противопоставлению Востока и Запада приходит осознание потребности в новой культуре, впитавшей в себя лучшее от них обоих: дух авантюризма и пытливый ум Запада

ПРЕДИСЛОВИЕ МАРКА УОТСА

и тонкую философскую и эстетическую восприимчивость Востока. Взаимообмен этими чертами уже поспособствовал рождению интегрированных способов познания мира. Остается только наблюдать, опишут ли культуры полный круг, слившись в совместном танце в классическом знаке тайцзи.

*Марк Уотс*  
*Сан-Ансельмо, Калифорния*