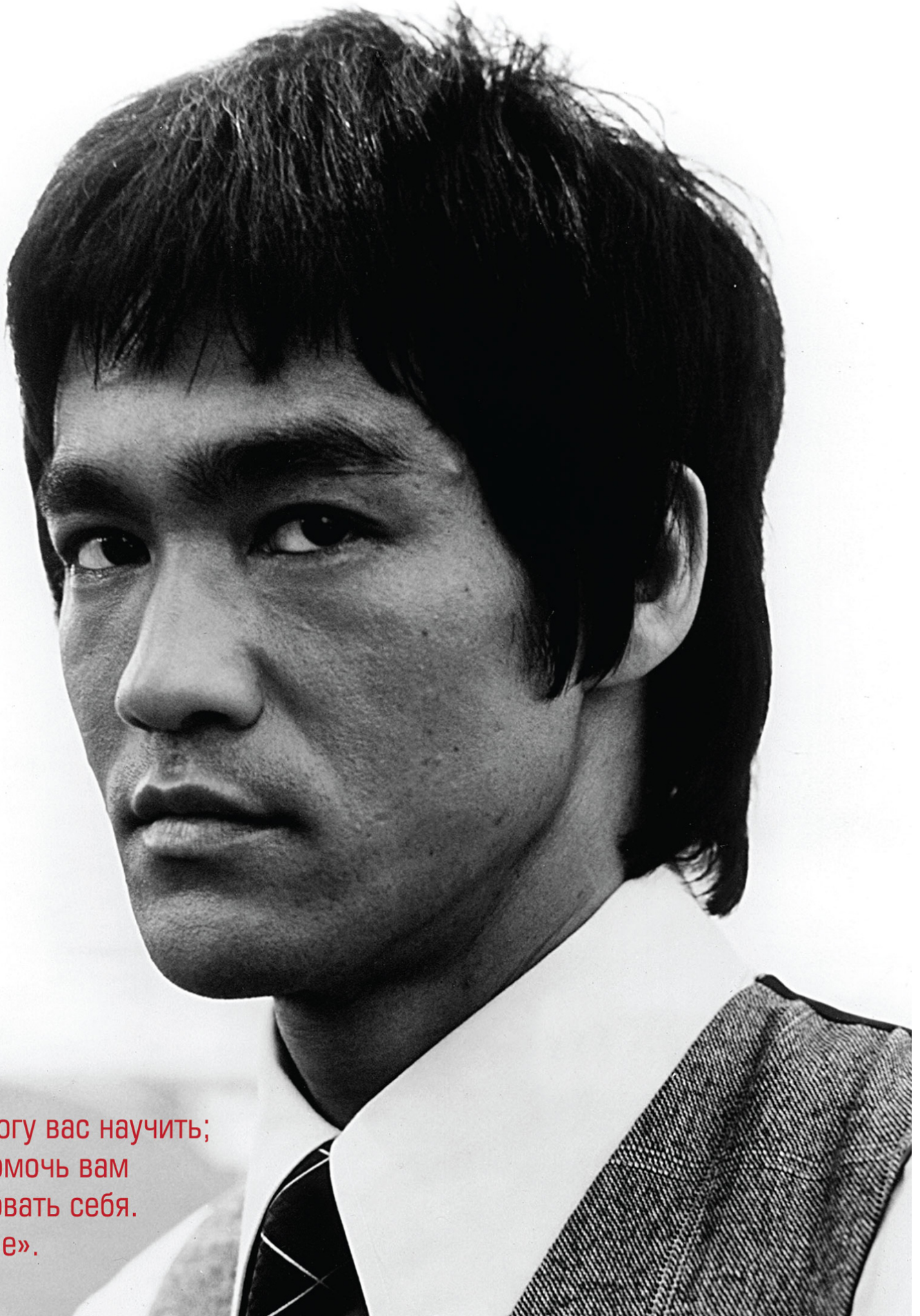


# БРЮС ЛИ

## ПУТЬ СОВЕРШЕНСТВА



«Я не могу вас научить;  
лишь помочь вам  
исследовать себя.  
Не более».

Автобиография великого человека

Брюс Ли

**Путь совершенства**

«ЭКСМО»

1999

УДК 791.6:929  
ББК 85.374(3)-8

## **Ли Б.**

Путь совершенства / Б. Ли — «Эксмо», 1999 — (Автобиография  
великого человека)

ISBN 978-5-04-097911-0

Эта книга откроет вам личность легендарного Брюса Ли во всей полноте и разносторонности. Культовый актер и режиссер, выдающийся мастер восточных единоборств неожиданно распахивает свой внутренний мир, в котором предстает как поэт, философ, писатель, хореограф, муж, отец и друг. Вы впервые познакомитесь с размышлениями Брюса о жизни и судьбе, о личном становлении и мироустройстве, с его поэтическим видением мира. Китаец, рожденный в США, Ли имел уникальную возможность осмыслить две великие культурные традиции, Востока и Запада. Он обращался к мудрецам Индии и Китая, мыслителям Древней Греции и современности. Однако вершиной познания и собственным призванием он считал искусство – «видимую музыку души». Эта книга – исповедь художника жизни, избравшего трудный и высокий путь спокойствия разума. Произведением искусства оказалась и сама его жизнь, описанная в этой книге – собрании автобиографических заметок, писем, стихов.

УДК 791.6:929  
ББК 85.374(3)-8

ISBN 978-5-04-097911-0

© Ли Б., 1999  
© Эксмо, 1999

# Содержание

Предисловие	6
Путь художника	6
Странствие древней души	8
«Художник жизни»	9
1. Кунг фу	13
1-А	14
1-В	22
1-С	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Брюс Ли

## Путь совершенства

*Шеннону и Яну —  
Ибо Брюс и Брендон хотели бы пожелать им роскоши счастливого  
брака, какая приходит при искусном слиянии двух душ*

© 1999 Linda Lee Cadwell

© Мордашев Е., перевод на русский язык, 2018

© Субботин Д., стихотворные переводы, 2018

© Издание, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

## Предисловие

### Путь художника



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

*Думаю, большинство назовет 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 достичь 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 благодетельствовала  
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,

Коим 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 поесть. 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,*

---

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

чье главное устремление – с помощью собственного независимого взгляда полностью осуществиться как человек: физически, интеллектуально, духовно. 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>2</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>3</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 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

---

<sup>2</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>3</sup> Там же, с. 37.

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 основаны боевые приемы Брюса Ли и, возможно, достичь высот в боевых искусствах.

Каждый большой художник общается посредством искусства. Глядя на картину, можно сразу догадаться, что чувствовал и думал автор, когда ее писал. В этот момент вы находитесь вне времени, ибо эмоции ваши столь ясны и отчетливы, словно вы сами перевоплотились в художника. Точно так же, глядя на широкие и яркие мазки, нанесенные Брюсом Ли на полотно жизни, мы чувствуем его личность и страсть, его искренние убеждения, его душу. Однажды Ли назвал искусство «музыкой души, обретшей видимость»<sup>4</sup>. Если так, то, несомненно, эта книга – его симфония.

Если вы читаете «Художник жизни» с «тихим непредвзятым осознанием», как любил говорить Ли, вы обнаружите, будто не столько читаете книгу, сколько встречаетесь со старым другом. И хотя Брюса Ли больше нет с нами физически, он по-прежнему способен общаться с нами через печатную страницу, выходя тем самым за пределы человеческой смертности. Цени его общество, мы должны следовать его совету: постараться самим стать «художниками жизни». Мы оказали бы ему и себе наисквернейшую услугу, если бы просто поставили его на пьедестал и приняли его слова и убеждения, как свои собственные. В своем письме «Джону» (включенному в 8-ю главу этой книги) Ли говорит об этом:

«Понимаешь, Джон... твой образ мышления определенно не такой, как у меня. Искусство в итоге – средство обретения «личной» свободы. Твой путь не такой, как мой, а мой – не похож на твой. Так что независимо от того, удастся ли нам встретиться, крепко запомни, что искусство «ЖИВЕТ» там, где есть абсолютная свобода»<sup>5</sup>.

Есть опасность слишком близко подойти к потоку чужих мыслей – и чем тот быстрее, тем легче в него упасть. Вместо этого давайте попробуем просто наслаждаться тем, как движутся мысли Брюса Ли, проходя по этим страницам, отмечая места их изгибов и поворотов, энергичного неистовства и безудержности. Если мы отступим и посмотрим на эти мысли с нашей сегодняшней точки зрения, с того берега жизни, на котором стоит каждый из нас, мы увидим большую картину, на которую указывает «палец» Ли. Именно в тот момент, когда река мысли одного человека встретится с морем человеческого понимания, мы наконец сможем увидеть «все это прекрасное небо», о котором Ли впервые поведал нам примерно четверть века назад, и испытаем священный трепет быть полностью осознающими, полностью людьми, полностью живыми и полностью самими собой. Поскольку, как заметил Ли, познать все возможно лишь в процессе познания себя.

Джон Литтл

Я не могу вас научить; я лишь помогаю вам исследовать себя. Не более<sup>6</sup>.

Брюс Ли

---

<sup>4</sup> Рукописное эссе под названием «Комментарии пути боевого искусства» I-й том, ок. 1970 года. Архив Брюса Ли.

<sup>5</sup> Рукописное письмо Брюса Ли «Джону», также опубликованное на стр. 167 5-го тома *The Bruce Lee Library Series: Letters of the Dragon*, edited by John Little, published by the Charles E. Tuttle Publishing Company Boston, (c) 1998 Linda Lee Cadwell.

<sup>6</sup> Рукописная аннотация Брюса Ли в его сценарии к фильму «Лонгстрит», 27 июня 1971 года. Архив Брюса Ли.



## 1. Кунг фу



*В 19 лет Брюс Ли вернулся из Гонконга в Америку, в страну, где родился, и привез с собой идеи о малоизвестном в то время в Америке культурном явлении китайского боевого искусства кунг фу.*

*Когда-то Ли действительно подумывал создать сеть институтов кунг фу по всей Америке. Но с возрастом его познания углублялись, расширялся опыт в сфере философии и боевых искусств, и ему уже не казалось необходимым превозносить добродетели традиции, пусть и почтенной.*

*Это вовсе не означает, что Ли отказался от китайского наследия и философии, просто со временем для обоснования своей системы убеждений и действий он начал искать обций вненациональный корень человеческой природы. При этом интересно отметить, что, получив в 1972 году возможность определять философское содержание своих фильмов, он обратился к источникам восточных традиций.*

*Эти эссе, широко освещающие китайскую философию и боевое искусство, были написаны в начале 1960-х годов. Они служат четким отражением страстного желания молодого Брюса Ли показать и представить западной аудитории красоту китайской культуры.*

## 1-А

### Дао кунг фу: научение пути китайского боевого искусства

Кунг фу – мастерство особого рода, скорее изящное искусство, нежели физические упражнения или самооборона. Для китайцев кунг фу – высокое искусство, приводящее сущность разума в соответствие с физическими техниками. основополагающий принцип кунг фу нельзя выучить как учебную дисциплину, просто запоминая факты и анализируя их. Этот принцип вырастает спонтанно, словно цветок, в уме, свободном от желаний и эмоций. Ядро кунг фу – Дао или спонтанность Вселенной.

В английском языке понятию «Дао» адекватного соответствия нет. Трактовать его как «Путь», или «принцип», или «закон» – слишком узко. Основатель даосизма Лао-Цзы описывал Дао так:

«Путь ведомый – не предвечный Путь; Имя изреченное – не предвечное Имя. Где имени нет – там начало всех вещей. Где имя есть – там мать всех вещей. Только вечно бесстрастный может узреть его духовную сущность. Кто вечно во власти страстей, может увидеть лишь его внешнюю форму. И то, и другое – духовное (Инь) и материальное (Ян) – лишь называются разное, но имеют один исток. В глубочайшей сути своей они суть одно и то же. И это единство – тайна из тайн. Это врата всего возвышенного и прекрасного»<sup>7</sup>.

В «Шедеврах мировой философии»: «Дао есть неизречаемое начало сущего, универсальный принцип, лежащий в основе всего, высшая, конечная структура и принцип роста»<sup>8</sup>. Автор книги «Мировые религии» Хастон Смит объясняет Дао как «Путь предельной реальности – Путь или Начало всей жизни, или Путь, которым человек должен следовать в жизни, чтобы двигаться Путем Вселенной»<sup>9</sup>. Хотя его значение невозможно выразить, я употребил для этого слово Истина – «Истина» кунг фу; «Истина», которой должен следовать каждый занимающийся кунг фу.

Дао действует в Инь и Ян, паре взаимодополняющих сил, действующих и стоящих за всеми явлениями. В основе кунг фу лежит этот самый принцип Инь-Ян, также известный как «Тай-чи» или «Великий Предел», созданный более трех тысяч лет назад.

Начало Ян (белизна) – позитивность, твердость, мужественность, материальность, яркость, день, тепло и так далее. Противоположное начало – Инь (чернота). Это негативность, мягкость, женственность, нематериальность, темнота, ночь, холодность и так далее. Основная теория Тай-чи такова: ничто не постоянно настолько, чтобы никогда не изменяться. Другими словами, когда активность (Ян) достигает высшей точки, она становится пассивной и пассивность формирует Инь. Крайняя пассивность вновь становится активностью, что есть Ян. Активность порождает пассивность и наоборот. Эта система дополняющих друг друга начал возрастания и убывания непрерывна. Отсюда ясно, что две силы (Инь-Ян), кажущиеся враждующими, на самом деле взаимозависимы; вместо противостояния имеет место сотрудничество и чередование.

Приложение принципов Инь-Ян в кунг фу выражено в «Законе Гармонии». Этот закон говорит, что надо пребывать в гармонии, а не в противлении усилиям и мощи соперника. То есть нельзя делать ничего, что не было бы естественным или спонтанным; важно никоим образом не напрягаться. Когда оппонент А применяет к оппоненту Б силу (Ян), Б не должен при-

---

<sup>7</sup> L. Adam Beck, *The Story of Oriental Philosophy*, 1928, N.Y.

<sup>8</sup> L. Frank N. Magill, *Masterpieces of World Philosophy*, N.Y.

<sup>9</sup> Huston Smith, *The World's Religions*, 1957.

лагать силу в ответ; другими словами, Б не должен использовать позитивность (Ян) против позитивности (Ян), но вместо этого уступать А мягкостью (Инь) и вести А в направлении собственной силы – негативностью (Инь) к позитивности (Ян). Когда сила А достигнет предела, позитивность (Ян) сменится негативностью (Инь), и затем Б сможет заставить А в момент незащищенности и атаковать силой (Ян). Весь процесс естествен и не требует напряжения; Б гармонично и непрерывно приравнивает свое движение к А без сопротивления или борьбы.

Вышеизложенная идея подводит к близкому закону, «Закону невмешательства в природу», учащему кунгфуиста забыть о себе и идти за силой противника, а не своей; он не нападает, а приспосабливается, выполняя соответствующее действие. Основная мысль – победить соперника, уступая ему и пользуясь его силой. Поэтому кунгфуист никогда не самоутверждается за счет соперника и никогда не оказывает сопротивления силе, направленной в лоб. Если кунгфуиста атакуют, он будет не сопротивляться, но контролировать атаку, следуя за ней. Идею, лежащую в основе принципов этого закона невмешательства и ненасилия, иллюстрирует снег, ломающий своим весом ветви пихты, а не более слабый, но гибкий тростник. В книге «И Цзин» об этом сказано: «Держаться в потоке – непреложность природы; необходимо следовать ему и течь вместе с ним»<sup>10</sup>. В святыне даосизма, книге «Дао дэ Цзин», Лао-Цзы указывает нам на ценность мягкости. Вопреки распространенному представлению с жизнью и выживанием связано именно начало Инь, его мягкость и пластичность. Уступая, человек может выжить. Начало Ян, понимаемое как жесткое и твердое, напротив, человека под давлением ломает (обратите внимание на последние две строки, которые дают верное описание переворота, как его понимали многие поколения людей):

The soft and yielding rise above them all<sup>11</sup>.

При жизни человек податлив и мягок,  
По смерти он жесток и тверд.  
Животные, трава и деревья при жизни  
Гибки и при этом мягкотелы,  
По смерти же становятся сухи и ломки.  
Жесткость и твердость – спутники смерти,  
Гибкость и мягкость сопровождают жизнь.  
Неподатливый воин не добудет победы,  
Твердое дерево проще срубить.  
Сильное и могучее легко низринуть,  
Мягкое и гибкое способны на большее<sup>12</sup>.

Характер движения в кунг фу тесно связан с ходом мысли. Фактически ум обучается направлять движения тела. Ум приказывает, тело исполняет. Поскольку ум обязан направлять движения тела, важно контролировать разум; но эта задача непростая. В своей книге Глен Кларк упоминает о некоторых эмоциональных волнениях в спорте:

«Всякий центр противоречий, всякая не относящаяся к делу, вносящая сумятицу, не подчиняющая разуму эмоция расстраивает естественный ритм и снижает эффективность действий игрока на футбольном поле гораздо серьезнее физических и телесных потрясений. Разрушающие внутренний

<sup>10</sup> *I'Ching*, translated Carry F. Baynes, 1960, N.Y.

<sup>11</sup> *Lao-tzu*, *The Way of Life*, translated by R. B. Blakney 1955, N.Y.

<sup>12</sup> *Лао-Цзы*. Дао дэ Цзин. Пер. с англ. по изд.: *Lao-tzu*, *The Way of Life*, translated by R. B. Blakney, N.Y., 1955.

ритм человека эмоции – это ненависть, ревность, похоть, зависть, гордость, тщеславие, жадность и страх»<sup>13</sup>.

Для исполнения правильной техники в кунг фу физическое раскрепощение надо продолжить ментальным и духовным раскрепощением, чтобы сделать разум не только гибким, но и свободным. Для этого кунгфуисту необходимо оставаться тихим и спокойным и овладеть принципами безмыслия (у-син). Безмыслие – это не чистый ум, лишенный всех эмоций, и не просто безмятежность и спокойствие ума. Хотя тихость и спокойствие важны, главную основу безмыслия составляет «несвязанность» ума. Кунгфуист пользуется своим умом как зеркалом – ничего не схватывает и не отбрасывает, воспринимает, но не хранит. Как пишет Алан Уотс: «Безмыслие – это состояние целостности, в котором ум функционирует свободно и легко, без ощущения стоящего над ним с дубинкой разума или "я"»<sup>14</sup>.

Он имеет в виду, что уму позволено думать, что хочется, без вмешательства отдельно мыслящего или внутреннего «я». Пока ум думает, что хочет, не требуется абсолютно никаких усилий для его освобождения, а исчезновение усилий по его освобождению и есть исчезновение отдельно мыслящего. Нет ничего, что можно было бы попытаться сделать, ибо то, что приходит момент за моментом, принято, в том числе неприемлемость. Поэтому безмыслие – не состояние без эмоций или чувств, но отсутствие навязчивого или заклинивающего чувства. Это ум, не восприимчивый к воздействию эмоций. «Как эта река, все непрестанно течет без перерыва или остановки»<sup>15</sup>. Безмыслие – это использование всей полноты ума точно так же, как использование глаз, когда мы переводим взгляд с предмета на предмет, ничего не разглядывая. Чжуан-Цзы, ученик Лао-Цзы, писал:

«Младенец целый день смотрит и не мигает – такова его несвязанность внешним. Он идет, сам не зная куда; останавливается, сам не зная почему. Он ускользает от всего и плывет вместе с окружающим. Таков путь здорового ума»<sup>16</sup>.

---

<sup>13</sup> Glenn Clark, *Power in Athletics*.

<sup>14</sup> Alan Watts, *The Way of Zen*, 1957, N.Y.

<sup>15</sup> *I'Ching*, translated by Carry F. Baynes, 1960, N.Y.

<sup>16</sup> L. Adam Beck, *Oriental Philosophy*, 1928, N.Y.



Поэтому концентрация в кунг фу – не обычное сосредоточение внимания на одном объекте восприятия, а просто спокойное осознание всего происходящего здесь и сейчас. Иллюстрацией подобного спокойного осознания могут служить зрители футбольного матча: не акцентируя внимание на игроке, владеющем мячом, они видят и осознают все футбольное поле. Точно так же ум кунгфуиста учится не останавливаться на одной особенности противника. Это нужно прежде всего тогда, когда имеешь дело более чем с одним или двумя противниками. Предположим, что на кого-то по очереди нападают десять человек. Как только побежден один, кунгфуист переходит к другому, не позволяя уму не останавливаться ни на ком. Как бы быстро ни следовали удар за ударом, кунгфуист никому не оставляет времени вмешаться в дуэль. Так каждый из десяти будет по очереди успешно побежден. Но это возможно лишь тогда, когда мысль перемещается от одного объекта к другому без остановок, ничем не задерживаемая. Если мысль на это не способна, где-то между двумя схватками кунгфуист обязательно потерпит поражение.

Ум присутствует повсюду, ибо он не захвачен ни одним конкретным объектом. И может оставаться повсюду, поскольку, даже отмечая тот или иной объект, он им не связывается. Поток мысли струится, как наполняющая пруд вода, всегда готовая течь дальше. Такой ум может работать с неиссякаемой силой, он свободен и способен открыться всему, ибо пуст. Это можно сравнить с тем, что Чжан Чжень-Цзы назвал «безмятежным отражением»: «"Безмятежный" означает спокойствие безмыслия, а "отражение" значит яркое и ясное осознание. Поэтому безмятежное отражение – это ясное осознание в спокойствии безмыслия»<sup>17</sup>.

Как говорилось ранее, кунгфуист стремится к гармонии с собой и противником. Пребывать в гармонии с противником – это значит не применять силу, что провоцирует конфликты

<sup>17</sup> *Chang Chen Chi, The Practice of Zen, 1959, N.Y.*

и ответные реакции, но уступать силе. Иными словами, кунгфуист способствует спонтанным проявлениям противника и не позволяет себе препятствовать ему своими действиями. Он как будто утрачивает себя, отказываясь от субъективных чувств и индивидуальности и становится с противником единым целым. В его сознании противники стали не взаимно исключающими, а взаимно сотрудничающими. Когда его личный эгоизм и сознательные стремления уступают силе, ему не принадлежащей, он достигает в кунг фу наивысшего деяния – недеяния (у-вэй).

«У» означает «не» или «нет», а «вэй» – «деяние», «действие», «стремление», «напряжение» или «занятость». Недеяние – это вовсе не ничегонеделание. Суть в том, чтобы оставить свой ум в покое и довериться ему. В кунг фу «у-вэй» означает «духовное или ментальное действие», в том смысле, что руководящая сила – ум, а не чувства. Во время спарринга кунгфуист учится забывать себя и следовать за движениями противника, предоставляя уму свободу самостоятельно проводить контрманевр без помех в форме преднамеренности. Кунгфуист избавляется от всех ментальных установок сопротивления и занимает позицию уступчивости. Все его действия лишены самоутверждения; он позволяет уму оставаться свободным и ни за что не цепляющимся. Если он перестанет думать, течение его движений нарушится и противник немедленно ударит его. Поэтому каждое действие надо совершать ненамеренно и без всяких «усилий».

Благодаря «у-вэй» обретается «спокойная легкость». Это достижение пассивности, как писал Чжуан-Цзы, освободит кунгфуиста от усилий и напряжения:

Уступчивой воле свойственна спокойная легкость, мягкая,  
как пушистые перышки.  
Тишина, уклонение от действия, проявление неспособности  
к действию.  
Безмятежно свободный от беспокойства, человек действует  
в подходящее время; он движется и вращается по линии  
творения. Он не стремится вперед, но реагирует  
на подходящие влияния.  
Не устанавливай ничего в отношении себя. Пусть вещи  
будут такими,  
какие они есть. Двигайся как вода, отдыхай как зеркало,  
отвечай как эхо, проходи быстро, будто тебя нет,  
и будь спокоен как чистота. Те, кто выигрывает, проигрывают.  
Не будь впереди других, но всегда следуй за ними<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> Лао-Цзы. Дао дэ Цзин. Пер. с англ. по изд.: *Lao-tzu, The Way of Life*, translated by R. B. Blakney, N.Y., 1955.



Для кунгфуиста ближайшее к «у-вэй» природное явление – вода:

«Нет ничего мягче и податливее воды,  
но она преодолевает все самое твердое и жесткое,  
и никто не может ей противостоять.  
Поэтому нет и таких, кто бы ею пренебрегал»<sup>19</sup>.

Это отрывок из «Дао дэ Цзин». Он раскрывает сущность воды. Вода настолько тонка, что ее невозможно зажать в кулак, ее нельзя ударить, ей неведома боль. Пронзи ее ножом – не ранишь. Разорви – останется целой. У нее нет формы – вода принимает форму сосуда, в который ее наливают. Если ее нагреть, она станет невидимым паром, но в ней столько силы, что она может расколоть толщу земли. Замерзая, вода кристаллизуется и превращается в мощные глыбы. Вода может быть быстрой, как Ниагарский водопад, и спокойной, как тихое озеро. Она наводит ужас, становясь бушующим потоком, и освежает в жаркий летний день. Это и есть принцип «у-вэй»:

«Реки-моря владеют над долинами и ущельями, ибо по доброй воле сами до них нисходят. И оттого становятся долин-ущелий владыками. Вот отчего, жажда над народом возвыситься, должно себя ставить в речах – ниже народа, жажда же возглавить, руководя народом, должно «свое» ставить после всего народа. Вот отчего постигший и вознесен высоко, но народу – не в тягость, шествует же – перед ним, но не вредит народу»<sup>20</sup>.

В мире множество людей, исполненных решимости быть кем-то или причинять кому-то беспокойство. Они хотят первенствовать, чтобы выделиться. Такое стремление не имеет смысла для кунгфуиста, отвергающего все виды самоутверждения и состязательности:

«Кто поднимается на цыпочки, стоит некрепко. Кто расставит ноги, не двигается вперед. Того, кто сам себя выставляет напоказ, не сочтут действительно умным. И того, кто сам считает себя во всем правым, искренне хвалить не будут. Кто сам нападает, у того не будет

---

<sup>19</sup> The Way of Life, Lao-tzu, translated by R. B. Blakney, 1955, N.Y.

<sup>20</sup> L. Adam Beck, The Story of Oriental Philosophy, 1928, N.Y.

подвигам. И кто сам себя возвеличивает, первенствовать по праву не сможет. Это осуждают как крайности жадности и саморазрушения. Поэтому тот, кто действует естественно, избегает таких крайностей»<sup>21</sup>.

Ведающий – не рассуждает.  
Рассуждающий же – не ведает.  
Запираю входы свои, врата их телесные.  
Принижаю свои достоинства,  
усмиряю свою смятенность,  
сочетаюсь со своим сиянием:  
уравниваю свои свойства.  
Се – Тожественность Изначальная:  
ни сродниться – ни отстраниться,  
ни выгоды – ни вреда,  
ни почтительности – ни презрения.  
Оттого почтен всех выше<sup>22</sup>.

Кунгфуист, если он действительно хорош, не гордится собой. «Гордость» – по словам мистера Эрика Хоффера, «это чувство ценности, проистекающее из чего-то, что не является органической частью тебя самого»<sup>23</sup>. Гордость подчеркивает важность высокого положения человека в глазах окружающих. В гордости присутствуют страх и неуверенность, поскольку человек, стремящийся к получению высоких почестей и достигающий подобного положения, автоматически ощущает страх это положение потерять. Тогда защита своего положения, очевидно, становится важнейшей потребностью, порождая тревогу. Далее мистер Хоффер пишет: «Чем ниже задатки и потенциал личности, тем настоятельнее потребность в гордости. Человек гордится, отождествляя себя с воображаемым «я»; суть гордости – самоотражение»<sup>24</sup>.

Как мы знаем, кунг фу стремится к развитию «я», а внутреннее «я» – это истинное «я». Поэтому, чтобы реализовать свое истинное «я», кунгфуист живет, не завися от чужого мнения. Полностью самодостаточный, он лишен боязни не пользоваться почетом. Кунгфуист стремится к самодостаточности и никогда не ставит свое счастье в зависимость от внешней оценки. Мастер кунг фу, в отличие от новичка, держится в тени, тихий и непритязательный, нисколько не желая хвастаться. Под влиянием обучения кунг фу его искусство становится духовным, а он сам, все больше освобождаясь благодаря духовной работе, преобразуется. Слава и статус для него ничего не значат.

У-вэй – это искусство безыскусственности, принцип отсутствия принципов. Если формулировать это с точки зрения кунг фу, настоящий новичок не ведает, как заблокировать и бить, а тем более как защититься. Когда противник пытается нанести ему удар, он инстинктивно его блокирует. Это все, что он может. Но, начав тренироваться, он учится тому, как обороняться и атаковать, как мыслить и многим другим техническим навыкам, заставляющим его ум «стопориться» на различных приемах. Поэтому, пытаясь нанести противнику удар, он чувствует необычную скованность (полностью утратив исконное ощущение чистоты и свободы). Однако месяцы и годы спустя, когда его тренировки достигают большей зрелости, его отношение к себе, владение телом и техникой безмыслия будут напоминать состояние ума в самом начале тренировок, когда он ничего не знал, когда он вообще не знал кунг фу. Начало и конец,

---

<sup>21</sup> The Book of Tao, translated by F.J. MacHovec, 1962.

<sup>22</sup> Lao Tzu, Tao Teh Ching: The Way of Life, R. B. Blakney, N.Y.

<sup>23</sup> Eric Hoffer, The Passionate State of Mind, 1954, N.Y.

<sup>24</sup> Eric Hoffer, The Passionate State of Mind, 1954, N.Y.

таким образом, предельно сближаются. В музыкальных гаммах можно начать с самой низкой тональности и постепенно подняться до высшей. И по достижении высшей оказывается, что она лежит рядом с низшей.

Как и достигший высшей ступени в постижении даосизма, кунгфуист превращается в своего рода простака, ничего не знающего о Дао, его преподавании и обучении. Он лишен всякой учености. Интеллектуализм утрачивается, и наступает состояние безмыслия. Когда достигается высшее совершенство, тело и конечности сами без вмешательства ума выполняют то, что следует. Техническое мастерство настолько автоматическое, что оно полностью отделено от сознательных усилий.

Китайский и западный подходы к тренировкам сильно отличаются. Самое очевидное – китайские упражнения ритмичны, а западные – динамичны и полны напряженности; суть китайских упражнений – в стремлении гармонично слиться с природой, а западных – доминировать над ней; китайские упражнения – это и образ жизни, и совершенствование ума, а западные – просто спорт или общефизическая подготовка.

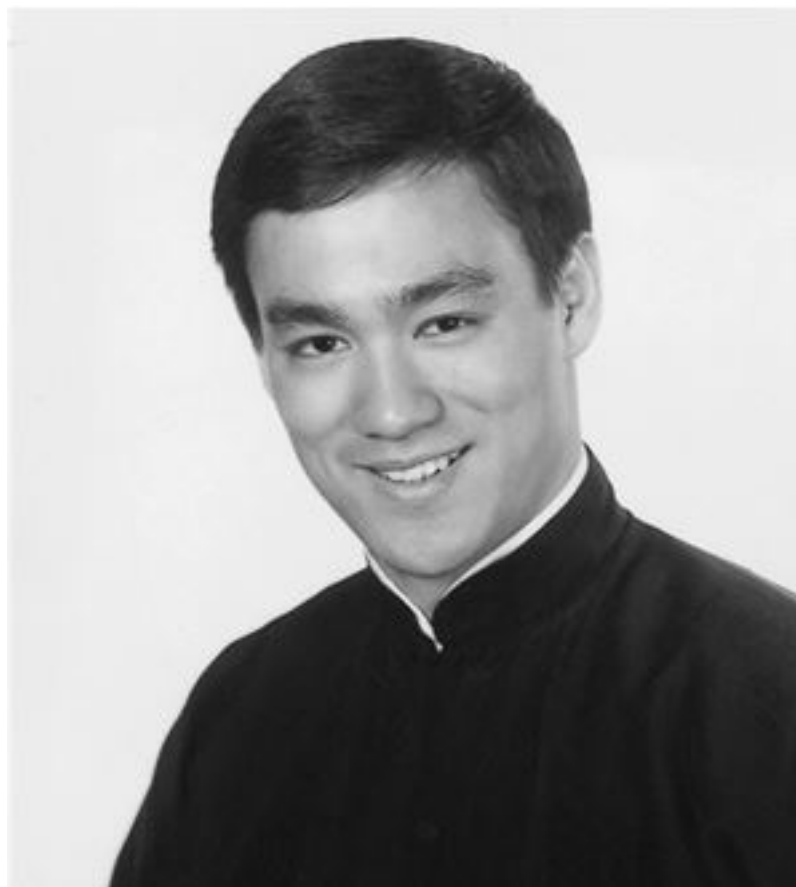
Возможно, основное различие заключается в том, что китайский подход – это Инь (мягкость), а западный – Ян (твердость). Мы можем сравнить западный ум с дубом, устойчиво и твердо противостоящим сильному ветру. Когда разражается буря, дуб ломается и падает. А китайский ум подобен бамбуку, гнущемуся под сильным ветром. Ветер прекращается (то есть доходит до предела и изменяется), и бамбук возвращается назад, становясь еще сильнее, чем прежде.

Западный подход – колоссальная растрата энергии. Перенапряжение и чрезмерная развитость органов тела в западной атлетике наносят ущерб здоровью. А китайский подход делает акцент на сохранении энергии; его неизменный принцип заключается в умеренности, в избегании крайностей. Любое упражнение состоит из гармоничных движений, рассчитанных на нормализацию, а не возбуждение состояния тела. Вначале идет базовая регуляция состояния ума, единственная цель которой – достижение мира и умственного спокойствия. Она направлена на то, чтобы стимулировать нормальное функционирование внутренних процессов – процесса дыхания и кровообращения.

Источник: рукописное эссе Брюса Ли под названием «Дао кунг фу: научение пути китайского боевого искусства», датированное 16 мая 1962 года. Архив Брюса Ли.

## 1-В

### Кунг фу: средоточие восточных боевых искусств



Кунг фу, средоточие восточных искусств самообороны, – это философское искусство, служащее укреплению здоровья, развитию ума и дающее самые эффективные средства самообороны.

Его философия базируется на неотъемлемых элементах учений даосизма и чань (дзен) – идеале гармонии, а не противоборства с силой соперника. Как мясник старается не попасть ножом в кости, так кунгфуист старается приспособиться к движениям соперника.

«Кунг фу» означает «практика» и «подготовка» к предельной реальности задачи – укреплению здоровья, развитию ума или самообороне. Между соперником и вами нет различия, потому что соперник – другая дополняющая (не оппонирующая) часть. Подчинения, борьбы или доминирования нет, идея состоит в гармоничном «вписывании» вашего движения в движение соперника. Когда тот расширяется, вы сжимаетесь, а когда он сжимается, расширяетесь вы. Расширение и сокращение взаимозависимы, одно – причина и результат другого.

Мягкость/твердость – нераздельная сила непрерывного взаимодействия движения. Если велосипедист хочет ехать, он не может одновременно жать на обе педали или не жать ни на одну. Для езды ему надо нажать на одну педаль и отпустить другую. Езда требует этого «единства» нажимания и отпускания. Нажатие есть результат отпускания, и наоборот, каждое есть причина и результат друг друга. Поэтому одна только мягкость никогда не сможет устранить большую силу, а одной грубой силой врага не подчинить. Для выживания в любом бою необходимо гармоничное сплетение в единое целое мягкости и твердости и их поочередного, волна за волной, доминирования. Тогда движение действительно будет течь, так как истинная текучесть движений – в их взаимном чередовании.

Ни мягкость, ни твердость не содержат более половины расколотого целого, которое, спаянное вместе, формирует истинный Путь боевого искусства. Следует избегать излишней твердости и жесткости. Заметьте, что самое жесткое дерево легче всего ломается, а бамбук или ива выдерживают, сгибаясь на ветру. Вот почему кунгфуист мягок, но не уступчив, тверд, но не жесток. Лучшая аналогия с кунг фу – это вода. Вода может пробить самый твердый гранит, потому что она уступает. Воду невозможно ударить, поразить и повредить: невозможно одолеть то, что не оказывает сопротивления.

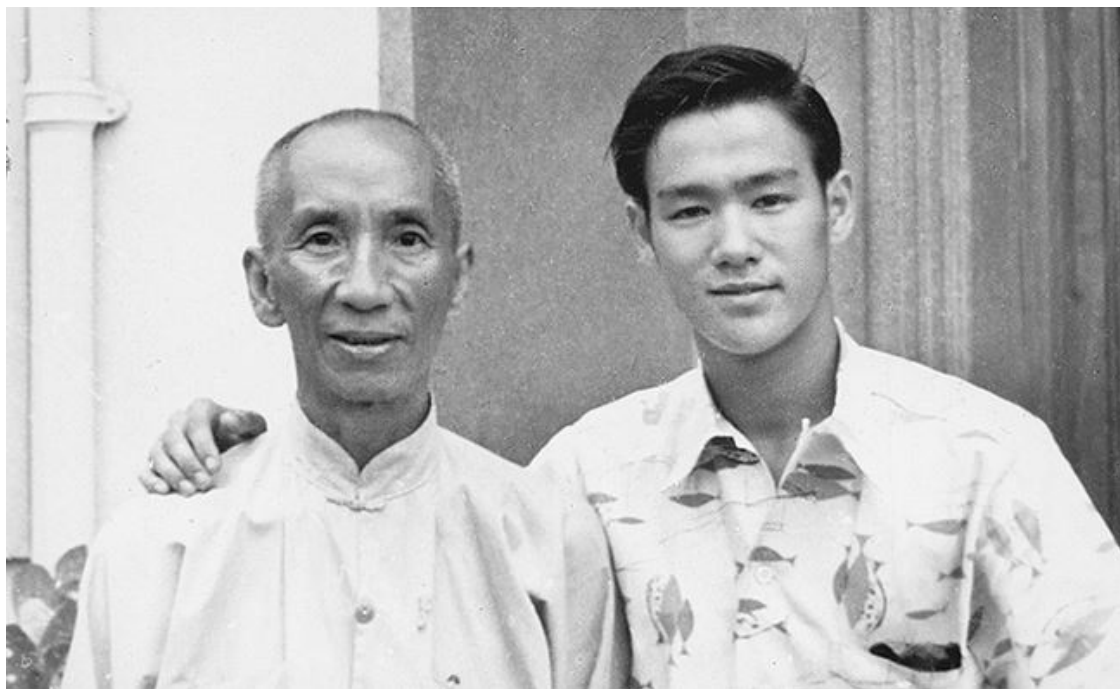
В практическом применении кунг фу основывается на простоте; это естественный результат четырех тысяч лет глубочайшего экспериментирования и утонченной сложности. Все приемы сокращены до основной цели без расточительства или украшательства, и все определяется самой прямой и самой логичной простотой здравого смысла. Высочайшая степень возможного выражается и исполняется в минимуме движений и затрат энергии.

Метод укрепления здоровья также основывается на воде, поскольку текущая вода не подвержена порче. Идея не в чрезмерном развитии или перенапряжении, но в нормализации функций тела.

Источник: рукописное эссе Брюса Ли о кунг фу, без названия. Архив Брюса Ли.

## 1-С

### Момент понимания



Брюс Ли (*справа*) и его единственный официальный наставник боевых искусств Ип Ман

Кунг фу – это особый вид мастерства, тонкое искусство, а не просто физические упражнения. Это тонкое искусство приведения в соответствие сущности разума с методами его должной работы. Принцип кунг фу нельзя выучить как научную дисциплину изучением или анализом фактов. Он вырастает спонтанно, словно цветок, в уме, свободном от желаний и эмоций. Ядром этого принципа кунг фу является Дао – спонтанность Вселенной.

После четырех лет упорных тренировок кунг фу я начал понимать и ощущать принцип мягкости – искусство нейтрализации воздействия противника и минимизации расходования энергии. Все это следует делать в спокойствии и без усилий. На словах просто, но на практике – сложно.

Принцип кунг фу нельзя выучить как научную дисциплину изучением или анализом фактов. Он вырастает спонтанно, словно цветок, в уме, свободном от желаний и эмоций.

Однажды в бою с противником мой ум был полностью смятен и неуравновешен. И после серии обмена ударов руками и ногами я забыл теорию мягкости. Моей единственной мыслью в тот момент было: «Как угодно, но я должен побить его и одержать победу!»

Мой тогдашний наставник, Учитель Ип Ман, глава школы кунг фу вин-чунь, подошел ко мне и сказал:

– Лунг<sup>25</sup>, расслабься и успокой свой разум. Забудь о себе и следуй за движением противника. Пусть твой ум, главная реальность, совершает контрманевры без мешающих размышлений. Прежде всего научись искусству отрешенности.

---

<sup>25</sup> Лунг – английское произношение кантонского слова Леунг, что означает «дракон». (Китайское прозвище Брюса Ли было Ли Сиу Леунг, или Ли Маленький Дракон.)

«В этом все дело! – подумал я. – Мне надо расслабиться!» Но как раз тогда я совершил нечто против своей воли. А именно в тот момент, когда сказал себе: «Мне надо расслабиться». Требование, выраженное в форме *«надо»*, уже не совмещалось с непринужденным *«расслабиться»*.

Когда острота моего замешательства достигла того, что психологи называют «двойная связь», мой инструктор снова подошел ко мне и сказал:

– Лунг, побереги себя, следуй естественному ходу вещей и не вмешивайся. Помни: никогда не противопоставляй себя природе, никогда не атакуй проблемы в лоб, но контролируй, осознавая их. Не тренируйся на этой неделе. Иди домой и подумай об этом.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.