

A portrait of Bruce Lee, looking slightly to the right with a calm expression. He is wearing a black martial arts gi. The background is a blurred outdoor setting with traditional Chinese architecture.

БРЮС ЛИ

ПРАВИЛА
ЖИЗНИ

Брюса
Ли

Слова мудрости
на каждый день

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Философия Брюса Ли	13
Введение. Книга для свободных духом	17

ЧАСТЬ I

Основные принципы

Жизнь	28
Существование	33
Время	34
Корень	36
Здесь и сейчас	37
Реальность	40
Законы	44
Взаимозависимость	46
Пустота	48
Смерть	49

ЧАСТЬ II

Природа человека

Человек	54
Действие	56
У-вэй (естественное действие)	57
Разум	60
Мышление	64
Понятие (абстрагирование)	67
Познание	69

Идеи	70
Восприятие	73
Эго (самосознание)	77
Концентрация	81
Логика	82
Эмоции	86
Счастье	88
Страх	89
Сила воли	90
Добрая воля	93
Мечты	95
Духовность	96

ЧАСТЬ III

Вопросы существования

Здоровье	104
Ухаживания	105
Любовь	106
Брак	107
Воспитание детей	109
Образование	110
Преподавание	111
Этика	114
Расизм	118
Трудности	120
Противостояние	125
Приспособляемость	127
Философия	130

ЧАСТЬ IV

Достижения

Работа	136
Качество	138
Мотивация	140
Цели	143
Вера	145
Успех	146
Деньги	148
Слава	150
Лесть	151

ЧАСТЬ V

Искусство и творческие люди

Искусство	154
Киносъемки	161
Актерское мастерство	162

ЧАСТЬ VI

Личная свобода

Предубеждения	168
Системы	169
Отстраненность	175
Бездумие (У-син)	177
Дзен-буддизм	180
Медитация	182
Сосредоточение	185
Свобода	186

ЧАСТЬ VII

Процесс становления

Самоактуализация	190
Работа над собой	196
Самопознание	199
Самовыражение	203
Рост	204
Простота	207

ЧАСТЬ VIII

Абсолютные принципы

Инь-ян	212
Целостность	217
Дао	219
Истина	222
Примечания	230

П О С В Я Щ Е Н И Е

Не важно, где вы выросли и где живете сейчас.

Эта книга — для вас и для всех, кто вслед
за Брюсом Ли готов сказать, что «все жители Земли —
одна семья», и спорить с теми, кто считает иначе.

Мы можем сделать мир лучше. И самые надежные
помощники в этом — ваша смелость и ваши
собственные мудрые мысли

ПРЕДИСЛОВИЕ

Философия Брюса Ли

Брюс Ли вдохновлял многих. Поклонники его фильмов восторгались его спортивной подготовкой; любители единоборств уважали за глубокое понимание боевых искусств; прочие жили в соответствии с его философией, в которой сплелись воедино духовная и физическая составляющие боевых искусств.

В колледже Брюс слушал лекции по философии, и они подтолкнули его к изучению трудов ведущих мыслителей мира. Он не ограничивался определенной культурой или эпохой. Напротив, он жадно изучал сотни книг представителей самых разных философских течений: западных и восточных, древних и современных, — чтобы найти духовные установки, необходимые для его собственного духовного развития.

Брюс учился всю жизнь и выработал личную философию, основой которой стало освобождение духа через глубинное

самопознание. Чтобы познать реальность и постичь истину, нужно избавиться от предрассудков, предвзятости и концепций. Благодаря боевым искусствам Брюс смог расширить свой потенциал и вдохновить других на развитие. Он был необычайно талантливым наставником. Он часто повторял: «Учитель дает ученикам не истину, а направление ее поисков. Хороший учитель — лишь катализатор». А всем новым ученикам он рассказывал свою любимую притчу о пустой чашке.

Однажды один умник пришел к учителю дзен-буддизма, чтобы расспросить его о дзене. Учитель начал рассказывать, но гость постоянно перебивал его, высказываясь по разным вопросам. Наконец, учитель перестал говорить и предложил гостю чай. Он наполнил кружку до краев, но продолжал лить в нее напиток.

— Остановись! — сказал умник. — Чашка уже полна, в нее больше ничего не нальешь.

— Ты как эта чашка, — сказал тогда учитель, — уже наполнен собственными суждениями. Если ты для начала не опустошишь чашку, как же ты сможешь попробовать мой чай?*

* Притча из известного сборника «Кости и плоть дзен». М.: Медков, 2015. Далее ссылки на внешние источники, в том числе цитируемые, даются в конце книги нумерованным списком. *Прим. ред, прим. перев.*

Поскольку Брюс сам не принимал ни одну философию и ни одно боевое искусство безоговорочно, то и своих учеников просил не считать его слова истиной в последней инстанции. Его главной целью было научить сохранять восприимчивость, гибкость мышления и ощущений, но при этом мыслить критически. И тогда познание, обсуждение и практика не только дадут человеку понимание его физической силы и слабости, но откроют ему основные истины и позволят достичь гармонии разума, души и тела.

Философия Брюса Ли по-разному влияла на людей. Он часто выбивал из колеи изучающих боевые искусства, когда изменял привычный ход тренировок. Тем самым он заставлял задуматься, стоит ли слепо принимать философские устои. Те, кто учился у самого Брюса Ли или был знаком с его трудами, стремились развивать свой потенциал, выходить за жесткие рамки и координировать работу тела и разума, чтобы уверенность пересилила страх.

Личным примером Брюс побуждал учеников творчески подходить к выбору жизненного пути. «Обстоятельства? — говорил он, улыбаясь. — Ха, я сам их создаю!» Он презирал препятствия и всегда шел к цели. Проблемы он предлагал решать так: если вы споткнулись о камень — наступите на него, чтобы подняться выше. Например, однажды Брюс Ли оказался на полгода прикованным к постели из-за травмы

ПРЕДИСЛОВИЕ

спины. Он использовал это время, чтобы собрать воедино и подготовить к изданию свои философские изречения и концепцию тренировок¹.

Брюс Ли был рожден для конкретной цели и добился гораздо большего, чем мог себе представить. Он по-прежнему побуждает молодых людей к тому, чтобы заботиться о своем теле и духе и питать их, раскрывая лучшее, что заложено природой. Многие считают, что Брюс Ли изменил их жизнь.

Линда Ли Кодуэлл

В В Е Д Е Н И Е

Книга для свободных духом

*Важно раскрыть свои способности
и возможности. Советую всем стремиться
к самовыражению, а не к самоутверждению.
Пусть каждый заглянет в себя и честно раскроет
все свои таланты.*

Брюс Ли

Гений Брюса Ли изменил многие миры: мир боевых искусств, мир восточного и американского кинематографа, а также миры его бесчисленных учеников и поклонников. И речь не только о его современниках: несколько десятилетий Брюс воодушевлял и будоражил умы людей самых разных профессий и социального положения. Люди все больше интересуются его изречениями, находя в них ключ к решению

многих современных проблем. Многие считают Брюса Ли прогрессивным философом, эталоном дисциплины, силы и мудрости. Философия Ли рисует нам мир, в котором нет страдания, а есть лишь прогресс и просвещение без тени невежества, предрассудков и непорядочности. По словам самого Ли, это вселенная «любви, мира и братства».

Брюс Ли не считал философию уделом лишь научной элиты. Он называл ее воротами, через которые дух каждого может устремиться к великим приключениям. Философия освещала рубежи человеческих возможностей и стирала последние тени сомнения и неуверенности. В отличие от тех, кто был рад следовать за другими, Брюс Ли стремился проложить свой путь к истине. Тех, кто желал прикоснуться к его мудрости, он побуждал поступать так же. Брюс был поборником личных прав и индивидуального развития — того, что обеспечивает ценность каждого отдельно взятого индивида. Но, кроме того, он говорил и о ценностях более фундаментальных — общности человечества и необходимости устранения искусственных преград (классовой структуры, разделения по национальному или этническому признаку), мешающих достижению истинного братства и мирного сосуществования всех людей.

Брюс Ли не признавал слепого повиновения внешним авторитетам. Он призывал людей ценить себя и свою жизнь

превыше всего и возносил хвалу «художнику жизни» — тому, кто умел жить по своему разумению и не боялся в одиночку выступать против традиций и общественного мнения. Ли отмечал, что людям свойственно «больше верить в то, чему мы подражаем, чем в то, что мы создаем сами», и, как следствие, искать ответы на самые насущные вопросы где угодно, только не в себе самих. Слишком многие не уверены в будущем, поскольку не знают, кому доверять, и не полагаются на свои инстинкты. Передавая кому-то управление собственной жизнью, предоставляя другому решать, какие проблемы «настоящие», а какие нет, люди обрекают себя на духовный голод и онемение рассудка.

Итак, это книга для свободных духом, осмелившихся жить по своему разумению, а не планировать жизнь согласно верованиям, чужим предписаниям или правилам различных институтов. Она для тех, кто искал истину, но не нашел ее ни в догматах, ни в дежурных фразах. Здесь собрано более 800 цитат, затрагивающих свыше 70 тем, организованных в восемь разделов. Брюс Ли не разжевывает эти темы и не предлагает готовых ответов. Скорее он дает вам инструменты, которые помогут вам проложить собственный путь. Если вы склонны к страданиям и волнениям либо упали духом, наблюдения и мудрые замечания Брюса Ли укрепят и успокоят вашу истерзанную душу.

Имею ли я право так говорить? Да. Слова Брюса Ли оказали на меня самое именно такое воздействие. Я не одинок: о том же свидетельствуют тысячи электронных писем, которые приходят в образовательный фонд Брюса от самых разных людей со всего мира.

Философия Брюса Ли столь привлекательна, потому что он осмелился сказать то, о чем другие только думали. Его искренность побеждает наши страхи и сомнения. Ли умел заложить в одно-единственное предложение глубокий смысл, для выражения которого иным потребовалась бы целая глава. Каждый его афоризм — горная вершина, с высоты которой вам откроются все возможности и тайны жизни. Ирония судьбы в том, что эти глубочайшие мысли принадлежат человеку, прожившему всего 32 года.

Название книги заимствовано из заголовка, который Брюс Ли дал своим максимам, записанным после прочтения книги философа Джидду Кришнамурти «Первая и последняя свобода»². А привычку записывать (сначала на бумагу, а потом на пленку) свои мысли Брюс Ли завел уже в первые дни жизни в Гонконге. В эту книгу вошли слова мудрости, которые рождались у Брюса Ли в ходе бесед, интервью и переписки с журналистами, друзьями и коллегами. Некоторые были набраны на печатной машинке: вероятно, Ли хотел как-то использовать их в дальнейшем. Другие были набросаны от руки: Брюс

стремился побыстрее их записать, чтобы не упустить мысль. Третьи найдены на полях книг, которые читал Ли: это его реакции на идеи того или иного автора.

В личную библиотеку Ли входили труды многих великих мыслителей — представителей разных культур. Поэтому он отлично знал, как люди за пределами его круга общения воспринимают жизнь, все ее радости и горести. Разнообразие точек зрения, выраженных в этой литературе, оказалось хорошим для него подспорьем. Брюс предпочитал рассуждать и просветлять разум, а не твердить о невозможности прогресса, когда жизнь казалась слепой и бесцельной. Ли считал догматический вывод той точкой, где паруса мысли теряют ветер.

Излюбленной литературной формой и обучающим инструментом Брюса Ли был афоризм. Материал в этой книге подан именно в такой форме. Ее можно воспринимать как сборник мудрых изречений, но не забывайте: чем больше внимания вы ей уделите, тем больше усвоите. Брюс Ли всегда обращался к конкретному человеку и в своих трудах выражал личные взгляды на жизнь. Он никогда не стремился создать сборник догматов для опровержения или поддержки какой-либо точки зрения. Ли хорошо понимал, что в мире философии «меньше значит больше». Поэтому на фоне тяжелой традиционной философии его тексты (особенно

афоризмы) становятся глотком свежего воздуха для тех, кто уже привык принимать философию в трудноусвояемой форме метафизики и эпистемологии. Задача афоризма — дать человеку импульс к действию, а не умозрительную абстракцию, какой бы правильной она ни была. «Предназначение человека — действие, а не мысль, даже самая благородная», — утверждал Ли.

Как правило, в своих афоризмах Брюс Ли привлекает внимание к некоему важному и привычному аспекту жизни, причем так, чтобы люди увидели проблемы, корнящиеся в традиционных представлениях. Читатель чувствует, что должен поразмыслить *самостоятельно*, а значит, найти *свой* ответ. И во время занятий, и в книгах Ли всегда призывал учеников не выражать согласие или несогласие, а *расти*. Постоянно проверяя на прочность и себя, и «прописные истины», Брюс Ли частенько показывал несостоятельность общепринятых суждений. Без подобной проверки достичь понимания невозможно. Как говорил сам Ли, лишь «из контрастного сравнения может вырасти нечто новое». Он подчеркивал, что если бы знал ответы на наши вопросы и озвучил их, то оказал бы нам медвежью услугу. Суть высказываний Брюса Ли о жизни в том, что их смысл каждый читатель постигает сам. По мнению Ли, любой ответ несостоятелен, пока человек, получивший его, не осознает его в результате

собственных размышлений. Именно поэтому философские труды Брюса — отличный путь в собственный разум и в мир философии.

Философские изыскания очень важны, но следует четко понимать: все наши верования и представления будут всегда проходить проверку на прочность, поэтому и наши заключения не имеют привилегированного статуса. Это только вехи на пути грядущих изысканий, которыми мы будем заниматься всю жизнь. Понимая, что ученики могли принять его мнение за истину в последней инстанции, Ли прибегал к методу Сократа, побуждая слушателей (а теперь и читателей) самостоятельно разбираться с тревожившими их проблемами бытия. Ли был убежден, что уже существующий «путь» всегда чужой и уводит человека дальше от правды, кроющейся в нем самом. Поэтому свободным духом нельзя принимать содержание какой-либо книги (и этой в том числе) за истину в последней инстанции. Иначе она станет лишь еще одним внешним авторитетом. Как утверждал Брюс Ли: «Поиск правды — ваши личные изыскания, а не следование чуждому мнению или одной-единственной книге».

Персонаж Брюса Ли предупреждал в его последнем фильме «Выход дракона»: «Не думай, чувствуй! Это как указывать пальцем на Луну. Не концентрируйся на пальце, или пропустишь эту божественную красоту»³.

ВВЕДЕНИЕ

Цель этой книги двоякая — дать вам возможность пообщаться с Брюсом Ли и с собственным «я». Здесь особенно кстати придется совет самого Ли по поводу его учений.

Жить — значит постоянно устанавливая связи.

Призываю вас вылезти из раковины уединения и примерить на себя то, что вам говорят.

Я не стремлюсь повлиять на вас и не ищу вашего одобрения. Не рассуждайте в духе «А — это А, а Б — это Б». Я буду счастлив, если вы хотя бы начнете учиться постигать все самостоятельно.

Тщательно обдумывайте все, что расскажет Брюс Ли на этих страницах, и придите к собственному пониманию жизни.

Джон Литтл

*Поиск правды — ваши личные изыскания,
а не следование чужому мнению или одной-
единственной книге.*

Брюс Ли

Ч А С Т Ь I



*Основные
принципы*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Жизнь

Начните с пустоты. Чтобы познать вкус воды, нужно налить ее в пустую чашку. Друг мой, отриньте предрассудки и преубеждения и будьте нейтральны. Почему кружка так удобна? Она сама по себе пуста, и только вы наполняете ее содержанием.

Двигайтесь вместе с течением жизни. Нельзя войти в одну реку дважды. У жизни, как и у реки, всегда есть течение. Ничто не постоянно. Какие бы трудности ни ожидали вас в будущем, помните: они не вечны. Они должны двигаться синхронно с течением вашего духа. Иначе вас унесет в искусственность либо вы попытаетесь остановить любое движение. Чтобы избежать этого, оставайтесь гибкими, меняйтесь. Помните: чашка хороша тем, что пуста.

У жизни нет границ. Жизнь широка и безгранична. У нее нет рубежей и ограничений.

Жить — значит постоянно устанавливать связи. Призываю вас вылезти из раковины уединения и примерить на себя то, что вам говорят. Помните: я не стремлюсь повлиять на вас

и не ищу вашего одобрения. Не рассуждайте в духе «А — это А, а Б — это Б». Я буду счастлив, если вы хотя бы начнете учиться постигать все самостоятельно.

Жизнь как данность. Живет тот, сквозь кого беспрепятственно течет жизнь. Живущий не сознает этого; такова жизнь. Она сама живая, и в ее потоке не возникает никаких вопросов: ведь это «здесь и сейчас». Чтобы жить полноценно, осознайте жизнь как *данность*.

Жизнь ради жизни. Поймите, что вы просто живете, а не ради чего-то.

Смысл жизни. Жизнь дана не для того, чтобы ее разменивать, систематизировать или втискивать в узкие рамки понятий и моделей. Ее смысл в том, что она просто есть.

Жизнь — воздействие чувств. Жизнь есть то, что делают с нами наши чувства.

Смысл жизни. Все мои планы и поступки нацелены на то, чтобы найти истинный смысл жизни — душевное спокойствие. Достичь его помогает беспристрастное восприятие происходящего, которому учат даосизм и дзен-буддизм.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

