

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-Ј. О западной философии	78
2-К. Платон	80
2-Л. Платоновский диалог «Горгий»	81

2-М. Сократ	83
2-Н. О природе человека	84
2-О. Моральное поведение: относительное против абсолютного	85
2-Р. Объективные и субъективные суждения	86
2-Q. Рене Декарт	88
2-Р. Декартовские «Размышления»	89
2-5. Декарт — мнение	93
2-Т. О Декартовом «Cogito»	94
2-У. «В любой цвет, какой захочу»	96

3. ПСИХОЛОГИЯ

3-А. Заметки по гештальт-терапии	102
3-В. Взаимоотношения организма и окружения	104
3-С. Три типа философии	107
3-Д. Саморегуляция против внешней регуляции	109
3-Е. Хозяин жизни и аутсайдер	111
3-Ф. Четыре основополагающих философских подхода	114
3-Г. Мышление есть повторение роли	116
3-Н. Научение	118
3-І. Процесс «центрирования»	120
3-Ј. Процесс	122
3-К. Камень преткновения (тупик — фобическое напластование)	124
3-Л. Гессе о своенравии	126
3-М. К освобождению	128

4. ПОЭЗИЯ

4-А. Дождь, тучи...	132
4-В. По Западному холму...	133
4-С. Солнце, умирая...	134
4-Д. Любовь, как и дружба, — горенье...	136
4-Е. Снова сжимаю тебя в объятьях...	137
4-Ф. Все реки, текущие на запад и на восток...	138
4-Ј. На лодке по озеру Вашингтон	140
4-Н. На мгновение...	142

4-І. Вдоль берега озера Вашингтон	143
4-Ј. 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
4-5. 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-І. К освобождению личности (джиткундо-VIII)	227
5-Ј. 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-В. 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