

В. В. Малявин

ТРАДИЦИЯ

"ВНУТРЕННИХ ШКОЛ" УШУ

Москва 1993

В брошюре, принадлежащей перу известного отечественного китаевода, содержится систематический очерк теории и практики так называемых "внутренних школ" (нэй цзя) ушу как явления традиционной культуры Китая. Брошюра написана на основании еще неизвестных за пределами Китая или даже не публиковавшихся источников, а также личных впечатлений автора от встреч с китайскими мастерами ушу. В приложении публикуются -- также впервые в нашей стране -- некоторые важнейшие тексты "внутренних школ" ушу.

(с) В. Малявин, 1993

(с) "Гиль-Эстель". Составление. Оформление, 1993

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора

Ушу в традиционной культуре Китая

Китайская антропокосмология

Основы "внутреннего достижения"

Приложение: избранные тексты традиционных школ ушу

"Пять слов внутренних школ кулачного искусства" ...

"Рассуждение о Тайцзицюань"

"Канон Тайцзицюань"

"Об истинном свершении"

Избранные наставления старых учителей ушу

Некоторые практические советы

Избранные изречения мастеров ушу

Краткая библиография

ПРЕДИСЛОВИЕ

Во всем мире и едва ли не более всего в нашей стране наследие ушу -- как называют, в Китае искусство боевых единоборств и сопутствующие ему виды спортивной борьбы, гимнастики и физкультуры -- вызывают в последние годы самый пристальный интерес. Хотя интерес этот подогревается и модой, и расчетливой рекламой, и свойственным юношеству легкомысленным желанием быть "сильнее всех", он все же вполне закономерен и даже естествен. В истоках его таится смутная, еще почти неосмысленная догадка о том, что традиция ушу хранит в себе очень глубокую и все же очень практичную, действенную правду

человеческого духа; что в этой традиции мы встречаем настоящую, а не придуманную, искусственную альтернативу тому самоотчуждению человека, распаду жизненной цельности человеческого бытия, которые принесла с собой современная цивилизация. Не случайно интересу к ушу в наши дни предшествовало увлечение японскими и корейскими видами спортивной борьбы: оказалось, что у китайского ушу куда более глубокие корни -- и жизненные, и культурные. В ушу есть неподдельная тайна. Ибо ограниченному, механически мыслящему уму всегда будет казаться тайной умение победить силу именно отказом от применения силы и. мастерство, достигаемое как бы без тренировки.

Настало время разобраться в том, чем привлекательна для нас и чем может быть нам полезна столь самобытная, непривычная для европейца традиция личного совершенствования, сложившаяся в русле одной из древнейших и жизнеспособных цивилизаций на Земле. Сделать это необходимо еще и потому, что в западной литературе совершенно не освещены и даже не упомянуты многие основополагающие принципы и понятия традиционных школ ушу. Данная брошюра призвана в какой-то мере восполнить этот пробел. В ней рассказывается о философских и культурных посылах традиции ушу и о том, как эти послышки претворялись в практике духовно-телесного совершенствования, принятой в школах ушу. Читатель не найдет в ней рекомендаций относительно приемов и тактики рукопашного боя. Автор -- а равно, надеюсь, и читатель -- могут утешиться тем, что победа в поединке рассматривалась мастерами ушу как побочный, несущественный и даже непредвиденный результат длительной и невидной со стороны внутренней работы. Да и что подлинно возвышенный человек может делить с другими? Нет в книге и сведений по истории школ ушу, ибо эта тема требует особого исследования. Автор преследовал иную цель: показать единую -- как мировоззренческую, так и чисто практическую -- основу традиции ушу в ее органической сопричастности всей традиционной культуре Китая. Основное же внимание уделяется так называемым "внутренним" школам, в которых эти общие принципы ушу получили наиболее полное и законченное выражение. В приложении помещены переводы избранных текстов традиции ушу. Они помогут русским читателям ощутить дух классических китайских школ "воинского совершенствования", познать ту возвышенно-строгую и все же доверительную, по-домашнему дружескую атмосферу школы-семьи, в которой столетиями вызревала и оттачивалась традиционная практика ушу. Коль скоро речь зашла о мудрости традиции, уместно напомнить, что мудрая истина -- этот итог не размышлений, а самой жизни. Она не выдумывается, а открывается и передается. Не может считать истинное знание только своим личным достоянием и автор этого очерка. Принимая на себя ответственность за все содержащиеся в нем ошибки, я посвящаю его своим учителям.

Алушта, октябрь 1991 г.

УШУ И ТРАДИЦИОННАЯ КУЛЬТУРА КИТАЯ

Когда мы обращаемся к традиции ушу в Китае, желая определить ее предмет, ее историю и отличительные особенности, мы сталкиваемся прежде всего с отсутствием в европейских языках понятий, пригодных для обозначения практики ушу. Более того, такого понятия нет даже в

современном китайском языке. Общеупотребительный нынче термин "ушу", что значит буквально "воинские искусства", вошел в обиход сравнительно поздно -- лишь в период существования КНР. В гоминьдановском Китае (т. е. в 20-40-х гг. XX в.) был принят термин "гошу" -- "государственное искусство", созданный, вероятно, в подражание и одновременно в пику японцам, которые свою национальную борьбу сумо называли "государственным спортом". В старой же китайской литературе мы обычно встречаем выражение "цюань-шу", т. е. "кулачное искусство" или, лучше сказать, "искусство Кулака", поскольку самое понятие "кулак" служило в традиции ушу обозначением всей совокупности практики ушу и сопутствующего этой практике духовного опыта. Наконец, среди китайцев Гонконга и Юго-Восточной Азии, а также на Западе распространен термин "гунфу", который традиционно обозначал различные виды религиозного подвижества, духовного совершенства и, как следствие, те или иные "чудесные" способности последователей даосизма и буддизма. Еще и сегодня занятия ушу называют в Китае "тренировкой ради гунфу".

Расплывчатость терминологии, относящейся к наследию ушу, сама по себе знаменательна. Она свидетельствует о том, что в этой очень самобытной, чисто китайской традиции мы встречаемся с особой и даже, можно сказать, почти неизвестной в современной цивилизации практикой -- практикой предельно целостной и синтетической по своей природе; некоей практикой практик, неразложимой на отдельные, признаваемые обществом виды человеческой деятельности и тем не менее присутствующей в каждом из них. Именно эта "всеобъемная", как бы беспредметная, одновременно духовная и телесная практика, составляла действительную основу культурной традиции Китая, в ней эта традиция находила свое подлинное оправдание. Уже в китайских классических книгах имеется немало тому подтверждений. Например, в главном конфуцианском каноне "Лунь-юй" (V в. до н. э.) записан ответ Конфуция на высказывание некоего современника, поражавшегося широтой познаний великого китайского мудреца. "В молодости я был беден, и мне приходилось заниматься разными делами -- вот почему я многое умею", -- сказал Конфуций, словно извиняясь за свою осведомленность в "низменных" житейских делах, и затем добавил, как бы размышляя вслух: "А вообще-то, должен ли благородный муж многое уметь? Нет, совсем необязательно!" Конфуций и сам на склоне лет, как гласит предание, "жил в праздности" и считал, что он велик вовсе не тем, что много знает и умеет, а тем, что "учится без усталости" и даже, поглощенный учением -- этим непрерывным усилием самосовершенствования, -- довольствуется самым необходимым в жизни и "забывает о надвигающейся старости". Сходный жизненный идеал исповедовали и древние даосы, которые вместе с Конфуцием заложили основы китайской традиции. В книге даосского философа Чжуан-цзы (начало III в. до н. э.) есть рассказ про некоего необыкновенного повара по имени Дин, который разделывал туши быков так легко и изящно, словно танцевал под музыку и нож его никогда не тупился. Рассказ о секретах своего искусства повар Дин начал словами: "Я люблю Путь, а он выше мастерства..." Можно вспомнить, наконец, и даосский афоризм, гласящий: "Великое мастерство похоже на неумение". И гунфу для китайцев -- это всегда свершение без усилия, неизбежно обременительного.

Итак, истинная мудрость, согласно китайской традиции, есть Путь (дао), который по определению не есть идея или понятие -- ведь Путь не имеет конца, он есть только открытость. Дао не сводится также к какой-либо предметной, определяемой практике, будь то труд, познание или даже "свободное творчество". Мудрость предстает "праздностью" -- вестницей полной освобожденное _ духа, но эта возвышенная, культивированная праздность вовсе не равнозначна беспечности и легкомыслию, от нее веет самоуглубленной работой духа, она исполнена безупречной внутренней сосредоточенности; она, поистине, сродни подвижничеству, но подвижничеству, которое свершается в гуще повседневной жизни и не отделено от обычных житейских дел. Величайший мудрец, говорили древние даосы, живет "погребенным среди людей".

"Мудрый не отличается от других в том, что он говорит, действует и мыслит. А тем, что он никогда не говорит, не действует и не размышляет, он отличается от других людей" (изречение из даосского трактата "Гуань Иньцзы").

В наследии ушу мы тоже рано или поздно открываем для себя практику, в которой на удивление органично и ненасильственно соединяется методика оздоровления и омоложения, техника рупокашного боя, эстетизм телесной пластики и моральное совершенствование. И все эти аспекты традиции ушу пронизаны духом легкой, как бы непритязательной и потому истинно жизненной свободы. Последнее слово здесь принадлежит все-таки самому человеку, не связанному застывшими формами, погруженному в стихию вольного творчества -- настолько вольного, что мудрый даже "забывает" о себе. Возможно же такое потому, что китайский мастер, каким бы делом он ни занимался, втайне верит, что в жизни все само собой сходится наилучшим образом и подлинная красота не может не быть одновременно истинной пользой и настоящей добродетелью. Мудрость, в китайском понимании, -- это сама жизнь, но жизнь, открытая человеком, до последней мелочи осмысленная. Вот это искреннее доверие к жизни и составляет исток стилистического единства китайской культуры, источник по-детски чистой радости китайского художника, китайского учителя.

Не следует, конечно, забывать о качественном отличии мистического опыта дао и опыта предметного. Любовь к дао -- выше "любви к искусству". Это тонкое различие распространяется и на традицию ушу. Мастер Сюэ Дянь начал свою книгу о кулачном искусстве с разговора о различиях между "воинским искусством" и "искусством дао". "Те, кто упражняются в воинском искусстве, -- писал Сюэ Дянь, -- заботится о позах и уповают на физическую силу. Те, кто постигают искусство дао, заботятся о питании энергии и поддержании духа, движения свои направляют волей, а раскрытия силы достигают через дух..." Нередко в китайской литературе встречается противопоставление кулачного искусства и гунфу. Существует даже старинная поговорка, гласящая: "Все кулачные приемы не стоят одного гунфу". И еще одно изречение того же рода: "Сила не составляет кулачного искусства, кулачное искусство не составляет гунфу".

Но довольно примеров. У нас уже не может возникнуть сомнение в том, что практика ушу была в глазах знатоков чем-то неизмеримо большим, чем техника оздоровления или рукопашного боя. Речь идет, очевидно, о такой деятельности, которая каким-то образом соединяет

в себе покой созерцания и действие, а главное, действенность; в котором сходится бездействие и труд, созерцание и свершение, жизнь сознания и жизнь тела. В древнекитайских книгах работе предметной, технике орудий нередко противопоставляется "техника сердца" (синь шу), т. е. работа с сознанием, медитативная деятельность или деятельная медитация. Подобная духовная практика позволяет все свершать без усилия, воздействовать на окружающий мир интимным, "сердечным" внушением; она предполагает безмолвно-доверительные отношения между людьми. По той же причине китайский мудрец -- это обязательно Господин жизни, человек, обладающий всей полнотой власти, хотя и употребляющий свою власть совершенно ненасильственно и даже неприметно для всего живого. В даосских книгах такая практика, знаменовавшая слияние знания и действенности, именовалась "сохранением единства" (шоу и), ведь "следование великому Пути" и есть, как мы уже знаем, достижение, реализация всей полноты человеческих свойств жизни. Эта практика лежит у истоков человеческой культуры, коль скоро культура есть жизнь, пронизанная сознанием, жизнь осмысленная и сознательно прожитая.

Надо сказать, что практика ушу рассматривалась старыми мастерами именно как проявление такого рода синтетически единой практики мудрого. Знаменитый мастер Сунь Лутан на первой же странице своей книги "Цюань и шу чжэнь" ("Изложение подлинного смысла кулачного искусства") заявляет, что "Путь в мире -- один" и что, "хотя приемы разных школ кулачного искусства несходны, принцип их един"; все школы ушу, продолжает Сунь Лутан, "имеют своим началом Пустотно-отсутствующее (так в даосизме называлась предельная реальность. -- В. М.) и находят свое завершение в Пустотно-отсутствующем". Современный патриарх школы Багуачжан Ли Цзымин пишет: "Кулачное искусство в основе своей есть превращение Единого дыхания. Сущность его столь велика, что она не имеет ничего вовне себя и столь мала, что не имеет ничего внутри себя. Она простирается за пределы мироздания и пребывает в нас самих. Не восприняв сердцем то, что передается изустно, трудно ее постичь".

Теперь не будет удивительным узнать, что в старой китайской литературе истинный смысл ушу в его качестве подвижничества-гунфу отчетливо противопоставляется как рукопашному бою, в особенности спортивным его вариантам, так и "физической культуре", разнообразным методикам оздоровления. Старинная поговорка мастеров ушу гласит: "Если заниматься кулачным искусством, не занимаясь гунфу, то вся жизнь пройдет впустую". Мастер Чэнь Яньлинь в своей книге о тайцзицюань, изданной в 1943 г., прямо называет одним из главных признаков упадка ушу распространившееся с недавних пор представление о том, что занятия ушу служат "укреплению здоровья".

Иностранец, знакомый с жизнью учителей традиционных школ ушу (в Китае их называют "народными" мастерами в отличие от представителей официального ушу), не перестает удивляться тому, как много значит для них различие между "подлинной традицией" (чжэнь чуань), хранящей в себе, по китайским понятиям, "всеобъемлющую цельность Праведного пути" и ее неаутентичными выродившимися ветвями. Еще более удивительно то обстоятельство, что, казалось бы, беспорядочный набор упражнений, приемов, методик занятий и просто жизненных правил, составляющий арсенал традиции ушу, и в самом деле

обладает необычайной действенностью как система целостного совершенствования личности и что отсутствие даже как будто малозначительных его звеньев делает неэффективным и все обучение, попросту говоря -- не позволяет учащемуся обрести полный контроль над своей жизненной энергией. Эта непостижимая (но единственно эффективная!) полнота практики ушу и есть главный, еще далеко не разгаданный секрет старых мастеров. А средой, или формой его бытования в культуре выступает не индивид и не общество, в целом, а именно школа как интимная, иерархически-организованная и сверхличная, бесконечно тянущаяся во времени общность. Несомненно, школа как особый тип общности людей выражает и сама формирует особое миропонимание, и нам предстоит хотя бы предварительно в нем разобраться.

Каков же главный смысл, главная польза занятий ушу, по мнению старых мастеров? Их ответ столь же прост для китайцев, сколь невнятен для европейцев: занятия ушу воспитывают в людях добродетель, и тот, кто лишен добродетели, ничего не добьется в ушу. "Чтить воинскую добродетель" -- первейшая заповедь китайских ушуистов. Словом "добродетель" в данном случае передано китайское понятие "дэ", которое имеет весьма мало общего с привычной нам идеей добродетели как соблюдения общепринятых правил морали. По традиционным представлениям китайцев, мудрый должен "хранить втайне" свое дэ, причем последнее обеспечивает "целостность его природы". По сути дела, дэ обозначало внутреннее совершенство всякой вещи, полноту жизненных свойств, в которой коренится и всепокоряющая мощь жизни. Человек, обладающий дэ, это обязательно господин, он привлекает к себе людей, заставляет их быть послушными его воле, но он воздействует на мир скрытно, не обнаруживая себя: человек дэ, говорили древние даосы, не требует от других поклонения, а люди его чтут, не доказывают свою правоту, а все ему верят, не угождают другим, а все люди держатся с ним любезно и т. д. Такое становится возможным потому, что дэ есть, в сущности, лишь чаемый, угадываемый сознанием предел нашего существования -- тот предельный миг нашей жизни, в котором она меняет свое качество и, следовательно, входят в интимное соприкосновение с другими жизнями. Не случайно Конфуцию принадлежат слова: "Человек дэ никогда не будет одинок. Вокруг него обязательно соберутся люди". Одним словом, человек дэ живет по пределу своего существования и, следовательно, пребывает в непрерывных метаморфозах; его сообщения о мире есть его со-общительность с миром.

Осуществляемое посредством дэ "Великое Единство" отличается, как видим, особого рода двойственностью. С одной стороны, она объемлет все виды человеческой деятельности и дает каждому явлению его особенное, неповторимое качество: "великое единство", говорили древние даосские мудрецы, дает власть правителю, мудрость подвижнику, женственность женщине и т. д. С другой стороны, реализация "великого единства", которая знаменует и предельную полноту дэ, несводима к отдельным видам предметной деятельности, не принадлежит миру вещей. Указанная двойственность в полной мере распространяется и на традицию ушу в китайской культуре. Является ли ушу воинским искусством, техникой рукопашного боя? Ответом должно быть одинаково категоричное "да" и "нет". Является ли ушу методикой

оздоровления? Опять-таки и да, и нет. Является ли, наконец, "искусство Кулака" кулачным искусством? Мы должны каким-то образом усвоить утверждение китайских учителей о том, что подлинное искусство открывается за пределами искусства, а истинное свершение таится в неосуществленном и, может быть, вовек неосуществимом.

Как разрешить это видимое противоречие в толковании практики ушу, а заодно и всей деятельности человека в китайской традиции? В поисках ответа на этот вопрос обратимся к понятию символической практики, руководствуясь тем соображением, что, когда мы делаем что-либо "символически", нам нет необходимости определять или показывать, что именно мы делаем. Символическое действие примиряет деятельность и покой, единичный жест и бесконечную действенность. Его прообразом в человеческой культуре выступает ритуал, особо выделенное, известное всем и, стало быть, бесконечно осмысленное действие. Последнее, замечу, и послужило отправной точкой для традиционной китайской философии.

Обрядовое и, в широком смысле, символическое действие как раз и являет собой превращение, событие, ведь оно устанавливает связь между явленным и сокрытым, присутствующим и отсутствующим. В нем воплощена сила трансформации вещей; оно есть событие, в котором претворяется, можно сказать, событийность всего сущего. Это всеобщность, в котором достигает завершения все частное. Такое символическое действие именовалось в китайском мысли "великим превращением" (да хуа) или "одним превращением" (и хуа) мира -- превращением всех превращений. Именно: путь всех путей. Канон Тайцзицюань начинается словами: "В одном движении должна претвориться одухотворенность всего тела...".

Все это означает, помимо прочего, что китайцев интересовали не сущности, а события, не предметность вещей, а со-бытийность предметов. Для мыслителей Китая было не столь важно знать, что есть человек и какое он имеет знание о мире. Главный вопрос китайской традиции -- каково отношение человека к миру, как "используются" вещи? Мудреца в Китае делают мудрым не идеи, а отношение к идеям, не образ жизни, а способ отношения к жизни, самое качество переживания.

Бытие "великого превращения" имеет свои законы, непохожие на законы формальной логики, имеющей дело с неизменными сущностями. Реальность неизбывного, извечно-обновляющегося Свершения непрестанно преодолевает самое себя, или, что то же самое, сама себя теряет; она есть там, где ее нет. Это значит, что она достигает завершенности в пределе своего существования. Оттого же она отождествлялась в китайской мысли с "постоянным само-отсутствием" (чан у ю), или просто "пустотно-отсутствующим" (сюй у). Но превращение, чтобы достичь полноты своего бытия, должно само превратиться и стать... постоянством. Потеря, чтобы быть собой, должна сама потеряться и стать чем-то навеки сохраняемым. Этой логике следуют и основные понятия китайской традиции: "превращение", "сокрытие", "забыть" и т. д. Каждое из них несет в себе собственное отрицание, имеет двойное дно, указывает на нечто "другое" в знакомом, на недостижимое в доступном. Китайский мудрец живет "забытьем" (ван) и, забывая свое забвение, приходит в конце концов к безыскуснейшей данности жизни, к истинно родовой, "народной" мудрости. Подобно тому, как искусство в китайской традиции постигается за пределами всякого умения, к

незыблемой, безупречной правде Великого Пути возвращаются, забыв о всех умствованиях.

Истина вечнотечущей Метаморфозы относится в равной мере к жизни природы и к жизни духа. Природа со-знания и есть событийность. Сознание не может не стремиться осознать самое себя, и в этом усилии самосознания преодолевать себя и опознавать смычку между несходными, более того -- несравненными состояниями духа. В нем нет никакой сущности, никакой "объективной данности", доступной рассмотрению. Средневековый китайский ученый Хун Цзычэн записал: "Сознание не есть то, чем оно является. Что же в нем сознать?". Пустота, нечто "извечно отсутствующее" как исток и среда непрестанного самообновления и есть, по китайским понятиям, действительная природа сознания.

Мы можем указать в итоге на следующие свойства реальности как "великого превращения":

Во-первых, эта реальность предстает смычкой, связью, отношением между различными моментами бытия, различными отблесками мирового Все. Как отмечается в древних даосских книгах, Великое дао есть нечто такое, что "пребывает между присутствием и отсутствием", "похоже на одно, а на самом деле другое". Мир виделся древним даосам "раскинутой сетью без начала", и в этом мире "все вещи вмещаются друг в друга".

Во-вторых, это реальность, обладающая как бы двойным дном, своего рода внутренней, сокровенной, лишь символически присутствующей глубиной -- глубиной того, что скрывается в сокрытии, превращается в превращении, теряется в утрате; это, по-китайски, небесная, или зеркальная, глубина, присутствующая в светоносной, кристально-прозрачной среде.

В-третьих, это реальность, утверждающая вместо отвлеченной самотождественности постоянство вечнотечущести. В ее свете нет ничего "данного" и представленного, никаких застывших идей или вещей, а есть лишь про-ис-течение мирового потока жизни, с его нескончаемой чередой моментов ранних и поздних, предваряющих и последующих. Ибо усилие самоосознания, обнажая предел нашего опыта, высветляет и присутствие неведомого Другого, который пришел прежде нас.

Теперь мы можем лучше понять некоторые важные особенности наследия ушу -- в частности, постоянные ссылки китайских мастеров на "подлинную традицию" (чжэнь чуань), существующую вне всяких явленных ее признаков, деление практики на "внутреннюю" и "внешнюю", на "обладающее формой" и "бесформенное". Так, Цзинь Имин в своей книге "Основы кулачного искусства Удан" (1929 г.) указывает:

"В кулачном искусстве существует различие между тем, что обладает формой, и бесформенным. Обладающее формой -- это движения руками и ногами, стойки и повороты. Разучивая их день и ночь, их легко перенять. Бесформенное -- это внутреннее постижение, о котором нельзя сказать словами. Перенять его трудно..."

"Непередаваемая словами" глубина ушуистской практики и есть та самая реальность "единого превращения", которая не может быть ни идеей, ни понятием, ни даже фактом, но воплощает собой чистую текучесть, предельную конкретность существования. Эту реальность нельзя понять и вообще "познать"; ее может лишь "сердцем постичь"

тот, кому воистину уже "нечего терять" и кто добился "ледяной" невозмутимости сознания, кто живет в потемках вездесущей предельности самообновления:

"Впереди меня все темно, позади меня все смутно..."

Классической иллюстрацией символической практики, давшей жизнь традиции ушу, может служить рассказ уже известного нам повара Дина. Этот премудрый Мастер (ибо китайский мудрец -- целиком и полностью практик, человек дела) разъясняет секреты своего мастерства в следующих словах:

"Поначалу я видел перед собой туши быков, но через несколько лет я их уже не замечал. Ныне я доверяюсь духовному соприкосновению и не смотрю глазами. Я перестал следить за собой рассудком и даю волю божественному желанию... В туше предостаточно всяких пустот, а мой нож не имеет толщины, и если не имеющее толщины ввести в пустоту, ножу всегда найдется место, где погулять. Когда же я подхожу к сложному сочленению, я собираю воедино свою волю, тщательно веду нож, а потом одним незаметным движением рассекаю тушу..."

В акте резания нож повара и туша быка "претерпевают превращение", теряют себя, становятся всеобъемной и всепроницающей пустотой. Точнее сказать, встреча ножа и туши знаменует как бы проникновение "пустоты в пустоту"; она подобна, если воспользоваться словами чань-буддийской сентенции, "выливанию чистой воды в чистую воду". Нож повара-даоса благодаря собственной самотрансформации открывает в физическом теле иное -- символическое, теневое, пустотное -- тело, не имеющее анатомии. Материальные предметы растворяются в этой пустотной, но энергетически насыщенной среде интимной Встречи, мирового согласия, подобно тому как звуки музыки рассеиваются в соответствии с ее целокупным ритмом (повар Дин, напомним, работал, словно бы танцуя). По китайским представлениям, это пространство абсолютно свободной общительности вещей, вездесущей предельности бытия было также пространством "единого дыхания", "единой энергии" (и ци) мира. Ибо сфера взаимопроникновения и взаимозависимости всех вещей составляет, конечно, единый организм, единое тело, хотя тело это в пределе своего существования "пустотно-всеобъемно".

Вполне понятно, что пространство "единого дыхания" этой вселенской единотелесности есть также пространство "божественного желания" -- вестника кристальной чистоты и алмазной твердости сознания, обозначавшегося в китайской литературе словом "сердце". Сам выбор термина в данном случае весьма примечателен. Сердце причастно и к деятельности разума, и к жизни чувства; благодаря ему только и становится возможной гармония того и другого. К тому же сердце воплощает сокровенную глубину духовной жизни человека, ее неизбывное таинство и, более того, интуиция сердца делает для нас внятными секреты вещей, нас окружающих. Вот почему именно "сердечное сознание", сердечно участливая мысль лежит в основе символического миропонимания китайской традиции. Это миропонимание, как видим, опирается не на чувственное восприятие или "данные" умозрения, а на первичную жизненную интуицию, предвосхищающую всякий опыт и всякое знание.

Жизненный идеал в традиционной китайской культуре, в отличие

от Европы, не есть ни познание, ни творчество. Китайский мудрец не стремится ни познать мир с целью владеть им, ни оставить след в этой жизни, выразив себя без остатка. С гениальной простотой, достойной одной из древнейших цивилизаций мира, китайская традиция объявляла высшей целью жизни "питание", "вскармливание" самой... жизни. Мудрый человек, по представлениям китайцев, потому и мудр, что вкушает "от полноты жизненных свойств". Он умеет наслаждаться жизнью, не разрушая ее, но, напротив, восстанавливая ее высшую цельность. Эта символическая полнота бытия, лишь предчувствуемая, угадываемая нашим сознанием, но постигаемая со всей определенностью интуицией сердца, отождествлялась в Китае с понятием "Неба" или "небесной полноты природы". В древних даосских книгах утверждается: "человеческое -- снаружи, небесное -- внутри"; "человеческое есть то, что делает людей одинаковыми, небесное есть то, что делает каждого единственным". Понятие Неба указывает также на символическую, сокровенную глубину жизненного опыта, но в конечном счете "единотелесность" Великой Пустоты не отличается от простейшей биологической данности жизни. В книге Чжуан-цзы говорится: "узды на лошади, кольцо в носу быка -- это человеческое, а четыре ноги и хвост у быка или лошади -- это небесное". Пустота Великого Пути относится к миру вещей примерно так же, как зеркало относится к отражаемым им образам или состояние сна к череде сновидений: одно просто не существует вне другого. "Пустота не может одолеть тьму вещей", -- гласит древняя даосская сентенция. Или, если воспользоваться другим даосским образом, бездонная осмысленность умудренной речи неотличима от наивности "птичьего щебета".

В даосской литературе часто встречается выражение "небесный исток" или "небесная пружина" (тянь цзи). Утверждается также, что мудрый "берет жизнь от Неба". Понятие Неба, указывая на символическую глубину (и полноту) опыта, обозначает и тот символический "исток" жизни, прото-метаморфозу, которые предваряют всякое бытие, открывают простор всем превращениям. Это неисповедимое состояние и называлось в даосской традиции "подлинностью" (чжэнь) всякого бытия. Здесь же нужно искать и оправдание идеи "подлинной традиции" в ушу, которая, как легко видеть, не сводилась к реликвиям, ритуалам, канонам и прочим внешним атрибутам традиции, но удостоверялась с неоспоримой убедительностью со-общительности людей, опыта непосредственной передачи истины, как говорили в Китае, "от сердца к сердцу". "Подлинность" ушу как подлинно символическая практика не поддается объективации, не может стать "предметом рассмотрения". Она всегда "хранима внутри", ее можно лишь "воплотить в себе" и передать другому. И чем меньше мы можем предъявить доказательств ее существования, тем больше у нас уверенности в том, что она воистину существует.

В даосской литературе с идеей "подлинного" бытия тесно связана тема "небесного", или "подлинного", человека, скорее даже прото-человека в нас, который делает возможным и наше само-постижение в Великом Пути. Так, древнейший даосский мудрец Лао-цзы (VI в.) уподоблял себя "еще не родившемуся младенцу в утробе матери". Чжуан-цзы говорил о нашем "подлинном образе", который существует "прежде нашего появления на свет". Важно понять, что человек в китайской традиции и не рассматривается как

самотождественная сущность, некое всегда равное себе субъективное "я", но предстает без остатка погруженным в поток времени, в процесс про-из-растания жизни и потому бесконечно превосходит самого себя, раскрывается во временном и иерархическом соподчинении различных моментов бытия. Он никогда не есть только индивид, но именно мать/дитя, учитель/ученик, отец/сын, семя/плод. В ряду подобных оппозиций даосы придавали особую значимость отношениям матери и ребенка. Даосский мудрец пребывает в Великой Пустоте, как младенец в утробе матери, и, подобно младенцу, безотчетно доверяет природе-кормилице. Как младенец, он-даже не помнит о милостях, ему оказываемых, да и Мать-Пустота, называемая Чжуан-цзы "великим учителем", на самом деле относится с полным беспристрастием к своим чадам, ибо сама воплощает собой бездонную глубину нежелания, совпадающего с божественно-чистым Желанием. Истина "подлинной традиции" -- очень интимная вещь, и она чрезвычайно далека от гордыни и стыда, прививаемых обществом и всякой публичностью. Есть старинное китайское изречение, которое гласит:

"Коли учитель и ученик настоящие, они подобны незнакомцам, внезапно сторговавшимся на дороге и тут же забывшим друг о друге".

"Подлинность" действия и есть символическая практика, предвосхищающая всякое событие. Как символ деяния, она предстает полным не-деланием. Не случайно идеальному правителю (а, стало быть, и мудрецу) в Китае полагалось "сидеть в торжественном безмолвии и не более того", и тогда, как верили китайцы, все события в мире сами собой свершатся в надлежащий срок. Речь идет, в сущности, о "семенах" (цзин) движений, предворяющих все явления мира, подобно тому, как семя в известном смысле уже содержит в себе плод. Мы имеем дело, строго говоря, с виртуальной реальностью, пребывающей в становлении. "Семя" здесь сама форма становления, непреходящая в потоке времени. Оно соответствует как бы "предгрозовому" состоянию, несет в себе опыт неизбежности свершающегося, настоящего в настоящем. Постигание же "семени вещей" стало в Китае традиционным идеалом духовного самосовершенствования. В свете этого идеала не покажется странным, например, требование некоторых средневековых китайских моралистов отмечать для себя дурные мысли даже прежде чем они придут на ум. Чаньские же наставники говорили: "Прежде чем открыть рот, ты уже все сказал". Тот же идеал сказан и в одном из главнейших принципов практики ушу, который гласит:

"Он не двигается -- и я не двигаюсь. Он двигается -- а я двигаюсь прежде него".

В фольклоре старых школ ушу бытуют рассказы о гениальных учениках, которые в совершенстве овладели "искусством Кулака", практикуя только исходную стойку -- ведь она предвосхищает все прочие фигуры. Из покоя исходит всякое движение, в покое все движения возвращаются, а потому статичные позы считаются основополагающими в деле "очищения духа". Популярная же сентенция мастеров ушу гласит: "Все приемы не стоят внутреннего достижения (гунфу)".

Способность прозевать "семена вещей" предполагает и особую открытость миру -- столь же полную, сколь и внутреннюю, сокровенную. Даосский мудрец-младенец, который "кормится от Неба", отрешается от чувственного восприятия, "заваливает дыры сознания" (выражение

Лао-цзы), но отверзает сердце бескрайнему простору Пустоты. Открывая себя "единому дыханию", он сам "дышит из пяток", другими словами -- "всем существом". И он делает весь мир своей "питательной средой". Его "сердечное" -- необычайно чувствительное, участливое, глубоко человеческое -- сознание, подобно зеркалу, объемлет, вмещает в себя целый мир и, как чистое зеркало, весь мир освещает, высвечивает все образы -- отблески внутреннего свечения духа. Мудрый полностью самодостаточен, его не тревожат приобретения и утраты. Ни смена дня и ночи, ни даже череда рождений и смертей не могут поколебать невозмутимого покоя вечно-отсутствующего Сердца. А потому, как говорит Чжуан-цзы:

"Настоящие люди древности спали без волнений, пробуждались без тревог..."

"Настоящие люди древности не доискивались до начала вещей, не устремлялись мыслью к концу. Отрешенные приходили они в этот мир, отрешенно уходили, радуясь дарованному им Небом и достигая полноты своих жизненных свойств. Прохладные, как осень, и теплые, как весна, они в своих чувствах следовали смене времен года и жили одной Весною всего живого..."

Жизнь в дао, конечно же, не есть унылая, бессодержательная пустота. Она являет собой именно Со-бытие, Встречу, пусть даже это встреча несходного, согласие несогласующегося, мера несоизмеримого. В сущности, такова и есть природа "Единого движения" мира, "Одной черты" всех форм, которые соединяют вещи, устанавливая предел каждой из них, и, следовательно, связывают, разделяя. Человек слаб и ничтожен перед лицом Одной метаморфозы бытия, но он безмерно велик своей сопричастностью всеобщему танцу вещей. Так именно изображается человек в классической живописи Китая: на пейзажах старых китайских мастеров человек предстает маленькой, подчас иронически-гротескно выписанной фигуркой, и все же именно он выступает подлинным фокусом картины. Но этот фокус не явленный, геометрически выстроенный, а обусловленный ритмической композицией изображения, угадываемый "чутьем сердца". В центре мироздания стоит неисповедимый внутренний человек, преемственный в переменах, пришедший первым и возвращающийся в мир с каждым моментом сознательного существования, -- "подлинный человек древности".

Как уже отмечалось, символическая реальность есть бездна метаморфоз или, говори языком даосов, -- "тысяча перемен, десять тысяч превращений". Это реальность, которая лишь предваряет всякое существование и в любой момент времени является чем-то "уже ушедшим". Будучи пределом изменчивости, она исчезает даже прежде, чем обретет зримый образ. Ее бытие -- как "порыв ветра, вспышка молнии". В бытии Великого Пути, таким образом, все существует как указание, как знак, свивается в "вечно вьющуюся нить" смысла, прежде чем стать явлением, и в этом состоит глубочайшее оправдание культурной традиции со всем ее письменным наследием. В даосских книгах жизнь в дао уподобляется "скрытому возбуждению, не прорывающемуся наружу". Правда "сердечного сознания", в отличие от истины интеллекта или даже жизни чувств, невыразима и не нуждается в выражении. Она опознается как "смутно-безбрежный" океан забвения, мир неуловимо тонких различий. Именно: бездна Хаоса как неисчерпаемую богатства разнообразия. И это делает мудрость дао

истинно человеческой, ведь человек только разнообразный мир, а мир, сведенный к одному-единственному порядку, к отвлеченным законам и правилам всегда будет, по сути, бесчеловечным, даже если он создан самим человеком. Вот два словесных описания такого символически-бытийствующего мира:

"Есть вещь, хаотически-завершенная, прежде Неба и Земли существующая. Как пустотна она! Как смутна! Одиноко стоит и не изменяет себе... Она может быть Матерью мира. Не умея дать ей имя, называю ее дао..."

"В пустоте и покое образы уже завершены и избыточны, словно чаща лесная. Они подобны деревьям в тысячу саженей: От корня до верхушки -- одно тянущееся целое" (Чэн И, XII в.).

Событие или встреча обусловлены временем. И они всегда оставляют памятный момент существования. Бытие дао -- это случай как Судьба, вечнотекучая всевременность. В философии дао не время является средой раскрытия логической системы понятий (как мыслил для своей философии, например, Гегель), а, напротив, самое сообщение о реальности целиком диктуется обстоятельствами времени. Поэтому "концепции дао" вовсе не существует, но все слова о Великом Пути указывают на одно и то же, оказываются лишь зовом странствия. Подобное единение "текущего момента" и всевременности запечатлено в традиционном китайском понятии времени (ши). Главный конфуцианский канон -- "Суждения и беседы" -- открывается следующими словами Конфуция:

"Учиться и всечасно прикладывать выученное к делу -- это ли не радость?..."

Одни переводчики толкуют наставление Конфуция в том смысле, что думающий человек должен постоянно применять в жизни плоды учения, другие полагают, что здесь говорится о возможности использовать свои познания лишь "время от времени". Оба толкования допустимы, но несколько односторонни. У основоположника китайской традиции речь идет, скорее, о "всевременном моменте" как претворении вечного Пути в конкретных обстоятельствах. Собственно, лишь такая смычка личных устремлений и среды, целостного постижения и частного знания способна доставить искреннюю радость. Та же идея неизбежного Случая как схождения крайностей выразилась, в частности, в следующих словах Конфуция, по-своему классических для всей китайской традиции.

"Не поговорить с человеком, который достоин разговора, -- значит потерять человека. А поговорить с человеком, который разговора не достоин, -- значит потерять слова. Мудрый не теряет ни людей, ни слов".

Мудрость есть итог не размышлений, а жизни и даже родовой, неизбывной жизни. Момент "духовного соприкосновения" (вспомним слова повара-даоса) вмещает в себя бездонные глубины прошлого и будущего, веет непостижимым присутствием вечно-другого. И не примечательно ли, что само слово гунфу в китайском языке означает не что иное как время, временную длительность? Момент реализации гунфу вызывает к вечности времен; зияющей неисповедимой полнотой бытия. В нем жизнь оказывается собранной в потаенно вьющуюся нить Великого Пути. Соответственно, фундаментальное состояние, импульс действий мастера ушу не есть "реакция" на некое преходящее, единовременное явление, но -- "следование" (шунь, инь, цун и проч.), которое равнозначно

обретению живой, органичной связи с миром как вселенской средой или, попросту говоря, пребыванию в мире, как зародыш пребывает в утробе матери. В таком случае всякое единичное, частное действие становится излишним. И здесь мы открываем еще одну грань различия между кулачным искусством в собственном смысле слова и гунфу как умением одерживать победу, не действуя, всегда все делать "уместно" и "своевременно" и притом как бы не замечая того, что происходит вокруг.

Традиция как нечто по определению передаваемое, вечнопреемственное и есть со-общительность сердец. Сообщительность, связывающая, собирающая через непреодолимую пропасть времен и расстояний. Мудрость традиции -- это способность всегда быть адекватным ситуации, что значит также -- всегда быть "другим": быть покойным среди действующих и недостижимым среди доступных, умирать в жизни и жить в смерти. Но превыше всего -- быть великим в великий момент.

Абсолютный ритм вселенского потока жизни -- вот исходная посылка традиции дао и основа практики ушу. И наука дао зиждется не на анализе "объективной действительности", что бы ни понимать под этим словом, а на интуитивно-целостном постижении, прозрении, как бы "телесном" усвоении символически-завершенного бытия, и это постижение дает совершенно достоверное знание жизни во всех ее частностях. Собственно, высшее постижение Пути только и существует в конкретных моментах жизни, подобно тому, как чистое зеркало не существует вне отражаемого им мира вещей, а динамизма воображения не существует отдельно от представляемых образов. Этот мотив неслиянности и нераздельности пустоты и вещей присутствует уже в известной притче Чжуан-цзы о флейте Неба (см. начало 2-й главы книги "Чжуан-цзы"), где реальность уподобляется "единому дыханию", а бытие вещей -- дуплам деревьев, наполняемым этим вселенским ветром, так что каждое дупло издает свое неповторимое звучание. Бытие дао, как будто хочет сказать Чжуан-цзы, находит завершение в индивидуальном бытии вещей.

Однако же такое завершение предполагает конкретное и притом совершенно сознательное действие. В сущности, речь идет о действии чрезвычайно избирательном, стилизованном, обретшим весомость и силу типического жеста, вечно памятуемом в потоке времени и оттого навеки действенным. Идея такого истинно символического действия, зияющего бездной "одухотворенного желания", породила понятие "категории", "типа" (пинь) -- одно из важнейших в китайской традиционной культуре. Собственно, все бытовавшие в Китае традиции представляют собой не систему отвлеченного знания, а репертуар определенных типовых форм, обозначающие некое качество состояния или, как считали в Китае, "жизненной энергии" (ци). Китайские художники не рисовали ту или иную реальную гору или некий обобщенный образ гор. Они запечатлевали на своих пейзажах определенный тип горы, коих уже в XII в. насчитывали более трех десятков. В живописи Китая различались также до двадцати и более типов деревьев, камней, водной стихии, облаков и проч. Аналогичным образом будущий китайский музыкант, обучаясь игре на китайской люте, должен был освоить 82 нормативных аккорда, составлявших канон игры на этом инструменте. Свой канонический набор типовых форм имелся решительно во всех областях

предметной деятельности китайцев, будь то художественное творчество, ремесленное производство или общественная жизнь. Одним словом, китайцы не мыслили жизнь вне особо выделенных жестов, и эта черта их мирозерцания обусловлена огромной ролью всевозможных ритуальных действий, "китайских церемоний" в их общественном укладе, ведь типовая, стилизованная форма действия, будучи публичным жестом, регулирует отношения между людьми и притом людьми, занимающими неравное положение. Господство стильных форм поведения знаменует превращение жизни в одну нескончаемую церемонию.

Арсенал традиционных школ ушу тоже состоит из жестко регламентированных приемов и движений, носящих нередко откровенно метафорические, цветистые названия: "белый журавль расправляет крылья", "носорог смотрит на луну", "восемь бессмертных переправляются через океан", "яшмовая дева ткет пряжу" и т. п. Очень часто нормативные движения уподобляются повадкам животных -- обезьяны, медведя, тигра, петуха, цапли и проч. Обычно с разучивания подобных типовых фигур и начинается постижение секретов различных традиций ушу. Какое же место в практике ушу занимают эти фигуры?

Отметим прежде всего, что перед нами обозначения определенного качества движения, и это качество, запечатленное в глаголах, составляет своеобразный фокус ситуации, сердцевину типовой формы. Овладение этими нормативными жестами, которое носит характер как бы телесного усвоения, знаменует стяжание определенной энергии. Откровенно символическая природа названий типовых фигур указывает на несоответствие их формы и содержания, устанавливает пределы вещей (что всегда свершается в метафоре) и тем самым побуждает преодолевать границы своего опыта, устремляться вовне себя. Ученик в школе ушу, который разучивает, скажем, "позу медведя" не старается стать подобным медведю (задача, очевидно, как логически, так и практически невыполнимая) и даже не пытается найти некую общую основу поведения человека и медведя. Скорее наоборот: он выявляет вездесущий водораздел в собственном бытии, неустранимое присутствие "другого" в своем опыте и тем самым способствует развитию собственного самосознания. Мы имеем дело всего лишь с педагогическим приемом: постижение "другого" необходимо для возвращения к самому себе.

Ясно, что типовая позиция в практике ушу выступает как своего рода подручное средство, которое можно отбросить после того, как желаемый результат достигнут; она даже с неизбежностью уводит за свои пределы. Примечательно, что, если в японских воинских искусствах внешний образ движения обозначается иероглифом "ката", т. е. "поза", "статичный образ", то китайские мастера ушу говорят именно о "пути" (лу) движений или о целостной "ситуации" (ши), обозначаемой той или иной фигурой. Иными словами, в китайской традиции нормативные жесты указывают именно на сокровенную вечнопреемственность Семена движения, каковое запечатлено в одном из фундаментальных образов всей китайской традиции -- образе "вечно вьющейся нити". Образ этот можно найти уже у Конфуция и Лао-цзы, а, скажем, "Канон тайцзицюань" оканчивается следующей фразой: "Будь подобен тянущейся нити и не позволяй ей прерываться". В той же традиции тайцзицюань фокус типовой фигуры-ситуации уподоблялся "игле, спрятанной в вате". Момент раскрытия силы в практике ушу

подобен пробуждению в бесконечной череде сновидений: момент этот извечно преследует нас в наших усилиях самопознания и столь же постоянно от нас ускользает.

Бытование школы ушу очерчивается, как видим, рамками стиля, который, будучи знаком возвышенной, интенсивной жизни, указывает на внутреннюю преемственность, заданную самим качеством переживания. Все зримые образы оказываются отблесками, проекциями этого сокровенного потока свободной и самоизбыточной Воли, каковой в традиции ушу и приписывается значение первичной реальности. "Воля прежде кулака" -- гласит старинная сентенция наставников ушу (под "кулаком" в данном случае понимается вся внешняя форма ушу). Воля -- то самое семя движения, которым держится всякий стиль, ибо, как заметил французский философ Г. Башляр, подлинная преемственность стиля проистекает из "семян сновидения". По той же причине стиль обеспечивает личностную преемственность отдельных моментов существования, ибо, поистине, "стиль -- это человек", хотя в данном случае речь идет о всечеловеке родовом, веч-нопреемственном. "Семя" вещей, "пустота форм" -- это отсутствие, выявляющее всякую данность, пауза, формирующая ритм.

Именно стиль как проекция предвечной Воли является отличительным признаком традиционных школ ушу, возвещающих о внепредметной, символической практике Настоящего Человека, дао. Примечательно, что современные виды спортивного ушу при всем их внешнем сходстве с традиционной практикой не в состоянии унаследовать стилевые признаки старых школ, и это не случайно, ведь они ориентируются на практическую эффективность приема, на технику рукопашного боя. Только в современном спорте стало возможным появление понятия "ушу вообще" о котором говорится в разного рода "учебниках ушу" -- вещи неслыханной в старом Китае, где единственной формой бытования ушу была именно школа. В традиционных же школах ушу -- как и во всех традиционных искусствах Китая -- существовали только частности, несводимые к обобщениям. "В кулачном искусстве по сути, нет правил", -- гласит китайское изречение. Отметим попутно, что и сущность стиля, рассеивающегося, подобно сокровенному ритму жизни, в неисчерпаемом множестве жизненных "случаев", неопределима в общих понятиях; она скорее, угадывается нами, отчего и знание стиля приходит к нам благодаря учению, оно есть, помимо прочего, дело хорошего вкуса и такта. Внешние же атрибуты стиля относятся к порождающей его Воле примерно также, как музейный шифр произведения искусства к его художественным свойствам. Традиционное миропонимание требует признать, что "истина пребывает в собственном отражении" и сущность предметов заключена в декоруме.

Подчеркнем, что и различные виды практик оценивались в Китае по признакам стиля, часто затмевавшим характеристики тематические, жанровые или идеологические. В частности, широкое применение имело различие между стилем "гражданским" -- сравнительно мягким и сдержанным -- и стилем "военным" -- более жестким и энергичным. Мы находим противостояние этих стилей даже в даосской медитации, где различались "гражданский" и "военный" способы дыхания. Присутствовало это различие и в практике ушу. Так, первый и второй комплексы нормативных фигур в Тайцзицюань школы Чэнь отождествляются соответственно с "гражданским" и "военным" стилями.

Чтобы оценить в полной мере значение типовых форм в традиции ушу, необходимо определить внутренние закономерности их развития. По своим истокам форма-тип является, как уже было сказано, проекцией, первозданной (по-китайски, "древней") Воли, которая сама волит себя и потому "сама себе корень". Однако импульс стилизации действительности вносит в стилизуемые формы все большую конкретность, и в конечном счете форма-тип соскальзывает в нюанс, рассеивается в мозаике неуловимо тонких различий, в царстве вездесущей конкретности. Этим определяется и учительная роль нормативных комплексов в ушу: усвоение типовых фигур, заставляя отнестись с вниманием к самым незначительным "частностям", повышает чувствительность, воспитывает необыкновенную сосредоточенность и ясность сознания. Изучение канона движений в ушу есть подлинная школа духа.

Таким образом, типовые формы в ушу в момент само-реализации преодолевают себя, как бы рассеиваясь в бесконечном богатстве разнообразия жизни. Выйдя из первозданного Хаоса как неопределенного единства бытия (согласно Чжуан-цзы, "Великого Кома, выдыхающего ветер"), типовые формы, увлекаемые волей к стильности, в конце концов снова исчезают в неисчерпаемой конкретности Хаоса, но на сей раз -- хаоса жизни, эстетически освобожденной, наполненной человеческим присутствием. Даосская традиция в Китае снимала противостояние культуры и природы в конкретности человеческой практики. Чжуан-цзы провозглашал идеал "небесной освобожденности" (тянь фан), соответствовавший тому состоянию общества, когда люди "пахали землю -- и кормились, ткали -- и одевались, каждый жил сам по себе и не угождал другим". Конечно, первозданный хаос не равен плодам человеческого самопознания: "в небесном нет ничего от человеческого", -- напоминает тот же Чжуан-цзы. Однако небесное и человеческое в даосизме подобны не по аналогии, а по символической полноте бытия, удостоверяемой текучим и конкретным характером человеческой деятельности. Ибо сходятся крайности, и вещи, согласно философии дао, тождественны по пределу своего существования. Как отмечал Го Сян (III в.), древний комментатор писаний Чжуан-цзы, "чем более различны вещи по своему внешнему виду, тем более они подобны в том, что они сами по себе таковы". Великое Единое даосских мудрецов постигается в единичности каждого неповторимого момента бытия.

Итак, типовая, или стильная, форма реализуется в само-уст-ранении. Этот момент "само-потери" образов знаменует в ушу высшую ступень совершенства, постижение глубочайшего секрета традиции. Внешний образ символической реальности дао становится "подлинностью" опыта, непосредственно удостоверяемой телесной практикой. Это и есть достижение истинного гунфу, пребывающего "по ту сторону всех форм". В школе Мэйхуачжуан (Сливового Цветка), одной из древних школ северного Китая, эта ступень совершенствования именуется "превращением тела": ученик как бы обретает новое и даже вечное энергетическое тело, лишенное тяжести физических тел. Считается, что такое становится доступно тем, кто сполна овладел "шестью соответствиями" (лю хэ), к каковым относятся синхронность движений ладоней и ступней, локтей и колен, плеч и бедер (так называемые "три внешних соответствия"), а также единение воли и

энергии-ци, ци и физической силы мышц и костей¹ ("три внутренних соответствия").

¹ Чаще в литературе ушу говорится о соответствии "воли" и "сердца".

Возвращение к бес-форменной пустоте в самом деле означает переворот в нашем мировосприятии. Исчезают дуализм внутреннего и внешнего, присутствующего и отсутствующего, прошлого и будущего. Сознание сливается с "вечно вьющейся нитью" Великого Пути, и мастер ушу становится подобным древним мудрецам, о которых в даосских книгах сказано, что они "считали сон подлинностью, а явь -- иллюзией". Ибо сон и есть прообраз вечнотекучести дао, и даосское прозрение есть не что иное как пробуждение к неизбывности сна. Как говорит Чжуан-цзы:

"Есть явь и есть сон. Но есть еще великое пробуждение, после которого открываешь великий сон".

Обыкновенные люди думают, что бодрствуют -- и спят. Мудрый знает, что видит сон -- и бодрствует. Именно во сне -- точнее, в легком полузабытии дремы -- достижима безупречная ясность духа, открытость сознания метаморфозам жизни, недоступная наяву. В преданиях мастеров ушу дрема часто оказывается знаком той сверхчувствительности, каковая, собственно, составляет главный секрет их искусства. Вот два примера III жизнеописания основателя школы Багуачжан Дун Хайчуаня:

Однажды в летний день Дун Хайчуань сидел на стуле и дремал возле стены. Внезапно налетел вихрь, и стена рухнула. Ученики бросились к месту происшествия, но к своему удивлению не обнаружили учителя под обломками стены. Посмотрели вокруг -- а учитель Дун сидит поодаль на стуле и все так же дремлет.

Однажды Дун Хайчуань лежал после обеда на циновке и по своему обыкновению дремал. Какой-то ученик подошел к учителю сзади и набросил на него одеяло, но к своему удивлению обнаружил, что учитель уже исчез, а, оглянувшись, увидел, что тот лежит поодаль и все так же дремлет.

Отметим, что во сне и даже в дреме все случается произвольно, как бы внезапно, в мире сна нет диктата сознательной воли. В самом деле: саморассеивание типовой формы означает также самоустранение индивидуальной воли. Старинная сентенция мастеров ушу гласит: "Когда в воле нет воли -- вот подлинная воля".

До сих пор речь шла о внутреннем опыте, сопутствующем традиции. Но что происходит с самой культурой и запечатленным в ней образом мира в фазе само-потери типовых форм? Природа не терпит "пустоты: на место исчезнувшего узора стильных форм вновь приходят общепонятные природные образы. Правда, образы эти только псевдоестественные; новое видение мира вдохновляется идеей, так сказать, гипер-реальности, поражающей странными сопряжениями фантазии и действительности, и эти неожиданные сочетания указывают на отсутствие прямой зависимости между образами традиции и их естественными прототипами. Однако видимый натурализм этих образов создает опасность забвения их символической глубины и отождествления их с "объективным миром". Подобное забвение традиции и определило

судьбу китайской культуры в последние столетия ее существования, а также судьбу наследия китайской традиции в соседних с Китаем странах -- Корее, Японии, Вьетнаме. Здесь важно отметить, что элементы традиционных школ ушу в сопредельных странах, да и в современном Китае все настойчивее оценивались с точки зрения либо чисто практической пользы (в плане, например, рукопашного боя или укрепления здоровья), либо идейного содержания. Достаточно сравнить названия отдельных школ японского каратэ, выражающие, как правило, "общую идею" воинского искусства, с названиями китайских школ, неизменно конкретных и метафоричных. Нужно признать, что традиционное ушу -- явление чисто китайское, получившее развития у других народов Дальнего Востока именно вследствие различия типов цивилизаций Китая и других дальневосточных стран.

Что же касается традиции ушу в Китае, то ее сущность, как нам уже известно, -- это чистая практика, удостоверяющая присутствие символически-завершенного бытия. Старинные изречения мастеров ушу гласят:

"Искусство кулака не сходит с руки".

"Все приемы боя не стоят одной частицы истинного достижения (гунфу)".

Между тем это "истинное достижение" как символически-совершенная практика отличается самоизменчивой природой. Оно предстает неким круговоротом (опять-таки символическим!), вечным не-возвращением к себе вселенского Хаоса; превращением хаотически-первозданного единства мира в хаос неисчерпаемого разнообразия эстетически-законченных моментов бытия. Так в рамках круговорота дао типовые фигуры оказываются не более чем условностью, кодом реальности, напоминанием о не-бывшем. "Подлинность" же бытия находится за пределами того, что дается в чувственном восприятии, или постигается разумом. Пустота бесконечно сложной геометрии Хаоса не есть ни идея, ни форма, ни сущность, она не имеет ни начала, ни конца.

В традиционных "внутренних" направлениях ушу практика школы осмыслялась как воспроизведение космического процесса творения, что в категориях китайской традиции означало круговое движение (движение, напомним, символическое, а потому сокровенное) от первичного хаоса Единого ци к вторичному хаосу неисчерпаемой конкретности. Первое состояние отождествлялось с Беспредельным (уци) и в практике школ соответствовало исходной, статичной позе. Вот как описывает его мастер Сунь Лутан в своей книге, посвященной традиции Багуачжан:

"Форма Беспредельного соответствует тому состоянию, когда человек еще не начал упражнение, и сознание его как бы хаотично и смутно, ци в теле движется произвольно, повинувшись лишь Небесной природе, не имея ни меры, ни порядка. Тогда человек неспособен украшать себя вовне и укреплять жизненную силу внутри. Он может лишь следовать потоку жизни, не ведая, откуда течет он. Тело его так пусто, так податливо!..

Покой -- сущность Беспредельного, а движение -- способ существования Беспредельного. Если говорить о покое: внутри нас полная пустота, мет мыслей, взгляд не устремлен ни вовне, ни вовнутрь. Если говорить о движении: следуйте естественному вращению

тела, и тогда в вас укрепится энергия Беспредельного. Она вздымается, подобно клубящимся испарениям, и растекается повсюду, как водный поток. Хотя сущность Беспредельного ускользает от нашего разума, ее можно мгновенно постичь сердцем, ибо наше тело способно само по себе знать, что такое Беспредельное".

В другой, более древней, школе "внутреннего" направления -- Синьциуань ("Кулак формы-воли") состояние Беспредельного описывается в следующих стихах:

Хаотически-смешанное Единое Дыхание, внутри и снаружи
совершенствуем себя.

Пустотно-естественны, сосредоточенный дух покоен.

На дорогах-тропинках неразличимы истоки Пути.

Пресуществляться в пустоту, возвращаться к началу:
вот что нужно искать!

Заслуживает внимание и следующее высказывание Ли Цзымина:
"Когда в сердце одна зияющая пустота и нет ни форм, ни образов -- это Беспредельное. Когда как будто есть движения, а на самом деле движения нет, как будто что-то появляется, а в действительности нет -- это предел. В сердце происходят движение -- и рождается воля, тело ведет, а руки и ноги следуют -- вот это Великий Предел".

Слова Ли Цзымина вносят важное уточнение в уже известную нам схему мирового круговорота дао. Комплексы нормативных фигур относятся, очевидно, к срединной фазе цикла, фазе выявления "форм и образов", тогда как Беспредельное и Великий Предел соответствуют исходной и завершающей точке вселенского Пути. Круговорот символической формы, как легко видеть, устанавливает равновесие, равно-весомость, равную подлинность и иллюзорность всех форм. Точнее сказать, всякая типовая форма выдает присутствие бесформенного, навеивает непостижимое. Так и мастер ушу усваивает технические приемы школы, чтобы впоследствии "отойти от формы" (ли син). Он заботливо вылепливает свою ограниченность (ибо всякая техника накладывает на нас ограничения), чтобы обрести беспредельную свободу творчества. Можно сказать, что творческая само-реализация мастера ушу просвечивает сквозь узор нормативных форм. "Мудрый прозрачен", говорил Ницше. Эти гениальные слова могли бы стать девизом всей китайской традиции.

Момент возвращения стиля в безыскусность природы или, что то же самое, возвращения воли к первозданной про-из-вольности, момент обретения символической полноты бытия и был тем, что в Китае называли гунфу: самореализацией без усилия.

Этому "само-обретению", дарующему вечнопреемственность Пробуждения в бесконечной череде снов, непоколебимую внутреннюю уверенность среди вездесущих иллюзий Мира и посвящали свою жизнь старые мастера ушу. Девиз одной из древних школ ушу, носящей примечательное название "Кулак обманчивого предка" или, согласно другому написанию, "Кулак обманчивого следа" (ми цзун цюань) гласит:

Делаю так, как сердце желает.

Всегда следую естественности.

Высказанные здесь замечания о природе символической практики помогут правильно подойти к вопросу -- весьма запутанному в литературе -- о так называемых "внутренних" (нэй цзя) и "внешних" (вай цзя) школах ушу. Упоминания о "внутренних школах" появляются в Китае с XVII в., однако смысл этого термина на первых порах остается весьма смутным и неопределенным. Здесь не место вдаваться в разбор его значения в каждом конкретном случае. Важнее уяснить общие культурные предпосылки возникновения оппозиции "внутренних" и "внешних" школ, тем более что критерии выделения тех и других порой могут показаться слишком произвольными и даже нелепыми. Начать с того, что "внутренние" школы, именуемые также "южными", принято относить к кулачному искусству так называемого "уданского направления", зародившегося, по преданию, на горе Уданшань в пров. Хубэй, где до сих пор существуют большие даосские монастыри. Родиной же "внешних" или, по-другому, "северных" школ считается буддийский монастырь Шаолиньсы в пров. Хэнань. В действительности все обстояло наоборот: "внутренние" школы, без сомнения, возникли в Северном Китае, а "внешние" школы получили распространение на Юге.

Некоторые китайские авторы попытались описать различия в практике "внутренних" и "внешних" школ. Так, мастер Тайцзицюань Чжан Ицзин, будучи поклонником "внутреннего" ушу, противопоставляет "внутренние" и "внешние" школы по следующим признакам:

1. Во внешних школах движения быстрые, резкие, прерывистые, а во внутренних -- медленные, мягкие и плавные.

2. Во внешних школах приняты движения по прямой, а во внутренних -- по сфере.

3. Во внешних школах дыхание порывистое и быстрое, во внутренних -- плавное и глубокое.

4. У бойцов внешних школ "грозный вид, а духовное состояние проступает во внешнем облике", мастера же внутренних школ на вид совершенно спокойны, и их духовное состояние не проявляется вовне.

5. Во внешних школах тренируют отдельные системы организма или части тела, во внутренних тренируют "единое дыхание".

Сопоставления Чжан Ицзина, быть может, и не лишены оснований, однако же нетрудно видеть, что они не дают сколько-нибудь объективного критерия различия между "внутренними" и "внешними" школами. При желании можно утверждать и нечто прямо противоположное словам Чжан Ицзина. Ведь нет такой школы ушу, в которой отсутствовала бы "внутренняя работа". Например, Вань Лэйшэн, мастер "Школы естественности" (Цзыжаньмэнь), из разряда "внешних", утверждал, что традиция "внутренней работы", обычно соотносимая с "внутренними школами" (Тайцзицюань, Синьцицюань, Багуачжан) вышла из Шаолиньского бокса:

"Внутреннее достижение берет свое начало в Шаолиньской традиции, -- писал Вань Лэйшэн. -- Впоследствии же многие люди не поняли истинный смысл внутреннего достижения и назвали тех, кто укрепляет себя изнутри, мастерами внутренней работы, а искусство Шаолинь причислили к внешним достижениям. На самом деле в искусстве Шаолиня имеются и внутренняя, и внешняя работа. Внутреннее достижение описано в "Каноне совершенствования мышц", оставленном

Бодхидхармой, и тот, кто овладел им, становится неуязвимым для пик и мечей..." Вань Лайшэн, безусловно, прав, когда указывает, что и в кулачном искусстве Шаолиньского монастыря имела развитая система медитации, имевшая целью духовное совершенствование и укрепление "внутренней" силы. Правда, "внешние школы часто называют школами "жесткой" техники, поскольку занятия в них развивают физическую силу, а "внутренние" школы -- школами "мягкой" техники. Однако и такое противопоставление остается в какой-то степени условным: действия мастера, "внутренней" школы должны внушать нам образ "иглы, спрятанной в вате", а мастер "внешнего" стиля умеет ценить мягкость уступчивость и покой в поединке.

Обратим внимание еще на одно обстоятельство: деление на школы "южные" и "северные" само по себе является традиционным для Китая. Впервые оно возникло в рамках чань-буддийской традиции, где различались южная школа Хуэйнэна проповедовавшего доктрину "внезапного просветления", и северная школа Шэньхуэя, сторонника последовательного продвижения к истине. В классической живописи Китая с XVI в. тоже стали различать северную и южную традицию живописцев. В обоих случаях выделяемые школы никак не были связаны с местом жительства проповедников или художников, предпочтение же отдавалось именно южной (или внутренней) традиции. Мы имеем дело, очевидно, не с обозначением реальной практики, а особой системой культурной классификации, обеспечивавшей устойчивость самой идеи символического действия. Ибо идея эта с необходимостью предполагает сосуществование "внешнего" (того, что имеет форму) и "внутреннего" (бес-форменного) аспектов реальности, причем на первое место ставится "внутреннее", "подлинное", "предшествующее" измерение бытия, соответствующее в китайской терминологии пустотно-вместительному "семени" вещей.

Таким образом, разделение школ ушу на "внутренние" и внешние" предопределено самим характером китайской традиции. Порой оно присутствует (конечно, формально) даже внутри отдельных школ. Например, в школе "Кулак формы-воли" различаются "южная" (хэнаньская) и "северная" (шаньсийская) ветви. Остается добавить, что "внутренние" школы сложились в русле даосизма, вобравшего в себя идею типовых форм и отображающегося в них космического ритма жизни. "Внешние" же школы отличаются ориентацией на буддизм, утверждавшего иллюзорность всех идей и форм, в том числе и типовых. Поэтому репертуару типовых фигур в пробуддийских школах ушу свойственна нарочитая произвольность, которая в свою очередь побуждала мастеров этих школ искать оправдание приемам своего искусства не в закономерностях бытования символической реальности шГи, попросту говоря, не в правде нечнопременности просветленного сознания, а в чисто практических потребностях рукопашного боя или в тех или иных отвлеченных идеях. Такого рода забвение истинной, символической глубины культурной традиции и стало условием возникновения, скажем, спортивных видов единоборств, характерных в особенности для Японии -- дзюдо, айкидо, каратэ и проч. Но будем помнить, что спортивный рукопашный бой, равно как и любая оздоровительная гимнастика принадлежат цивилизации, типологически отличной от цивилизации традиционного Китая, породившей классические школы ушу.

КИТАЙСКАЯ АНТРОПОКОСМОЛОГИЯ

Традиционная мысль во все времена Китая вдохновлялась посылкой о неразрывной связи человека и мира, полном соответствии человеческой жизни и космических процессов. Конечно, и в старой европейской науке мы найдем представление с том, что человек является собою микрокосм, "маленькую вселенную" и что все события человеческой жизни так или иначе вплетены в сложную сеть природных явлений. Однако же в Китае такое представление держалось особенно стойко и было разработано с исключительной полнотой и тщательностью. Уже самое отсутствие в Китае культа личностного Бога-творца напоминает о том, что для китайцев смысл человеческой жизни заключается не в преданном служении Всевышнему с неизбежно сопутствующей такому служению драмой религиозной веры, а именно в поисках согласия с окружающим миром, в самоуподоблении имманентным законам самой жизни -- несотворенной и неумирающей, не имеющей внеположенной ей цели, но существующей спонтанно, совершенно "естественно". Бытие всех вещей, полагали древние китайцы, держится несказанной, не-мыслимой полнотой "самобытийственности"; в нем нет ничего ограниченного, ущербного. Согласно традиционным постулатам китайской мысли, все в мире существует "само собой" или "само по себе", каждая вещь хранит в себе "утонченный принцип" существования и обладает всей полнотой жизненных свойств. В каждый момент времени, таким образом, мы способны открыть в себе "жизнь изобильную". Но чтобы это открытие состоялось, нужно суметь и "выправить себя в соответствии с вселенским порядком. Полнота "само-бытийствующей" жизни и есть не что иное как известная нам из предыдущей главы символическая реальность, обозначавшаяся в Китае словом "Небо" (тянь). Мудрец, по понятиям китайцев, "берет за образец Небо", ведь небо все-объемно, бездонно, неосяземо в своей прозрачности и абсолютно беспристрастно. Мудрый внимает творческим силам самой жизни, проявляющимся с наибольшей наглядностью в метаморфозах природного мира. А потому не постижение божественного промысла и не познание некоей отвлеченной, всеобщей истины, а умение "соответствовать обстоятельствам времени", интуитивное постижение момента почиталось в Китае подлинной мудростью. Другими словами, мудр, по представлениям китайцев, тот, кто знает, когда действовать. Реальность -- это только вечнотекучая всевременность, перемена всех перемен, именно: Великий Путь всего сущего.

Мудрецам Китая, как нетрудно догадаться, была чужда наивная -- да и, в сущности, нелепая -- идея субстанционального тождества человека и космоса. Единение человека и мира, согласно китайской науке, предстает гармоническим созвучием разнородных сил; она осуществляется в живом, динамичном, вечно незавершенном согласии и даже в известном смысле согласии несогласующегося.

Сам характер соотносительности человека и космоса в китайской традиции обусловлен известными нам особенностями символического бытия дао. Во-первых, речь идет о реальности само-отстраняющейся, самоизменяющейся, преодолевающей самое себя, извечно соскользывающей в собственную тень, в декорум, который кладет предел сущности. Во-вторых, эта реальность, извечно пребывающая "вовне себя", существует прикровенно: она опознается одновременно как нечто

отсутствующее, сокровенное и одновременно предельно явленное, обнаженное. В-третьих, она предвосхищает все внешние образы и существует как стихия творческих метаморфоз, исчезающих прежде, чем они обретут видимый образ; она есть некая "первозданная алхимия" бытия, смешивающая все сущее в одно нерасчленимое, неопределенное целое. Наконец, это реальность всецело деятельная и потому неизбыточно конкретная, всегда сопряженная с конкретными свойствами времени и пространства, заявляющая о себе неисчерпаемым разнообразием нюансов, вариаций темы.

Человек и космос обретают живую, внутреннюю связь между собой в Великой Пустоте, которая по определению отсутствует в мире форм и все же неотделима от всего многообразия мировых явлений, подобно тому, как зеркало не равно отражаемым им предметам и все-таки неотделимо от них. В физическом теле человека пребывает схороненное этой материальной оболочкой, вечно "иное", пустотно-всеобъемлющее тело -- область хаотического смешения всего и вся в потоке жизненных перемен, духовно-интимного соприкосновения разных лиц, жизненных миров. Не случайно китайцев никогда не интересовала человеческая анатомия (за всю историю Китая в китайских хрониках лишь единожды упоминается о вскрытии человеческого тела в медицинских целях и произошло это в XI в., когда эмпиризм в китайской науке пользовался особенно большим влиянием). Тело человека для китайских врачей есть прежде всего поле гармонического взаимодействия различных функциональных систем, пронизывающих все уровни духовно-телесной практики человека, имеющих одновременно и физиологический, и психический, и духовный аспекты.

Такое всеобъемлюще-пустотное тело именовалось в китайской традиции "подлинным", ибо постижение этого сокровенного истока жизни в каждом из нас открывало опыт внутренней, неизъяснимо-интимной уверенности и дальности своего существования; оно было, поистине, "правдой" человеческой жизни. Древние мудрецы Китая говорили в этой связи о "подлинном образе человека", который существует "прежде своего появления на свет". Этот "вечно другой", предваряющий и превосходящий самого себя человек открывается нашему внутреннему взору как бездна в глубине сердца, как извечно-переменчивый хаос, ограничивающий наше знание, но рождающий все формы нашей жизни. В этом "подлинном" человеке, как утверждали древние даосы, "нет ничего человеческого" (или, пользуясь удачным словом Ницше, "слишком человеческого"); опознание его знаменует возвращение к "небесному истоку" жизни. Примечательно, что начальная глава главного медицинского трактата Китая "Нэй цзин" ("Канон внутреннего") носит название "Небесная подлинность высочайшей древности" (перед нами, как мы уже знаем, наименование символической реальности дао, которая всегда за-дается нам и постигается как внутренняя уверенность, интимная правда жизни). В этой главе описывается целая иерархия внутренних образов человека, именуемых "человеком подлинным", "человеком совершенным", "человеком мудрым" и "человеком достойным". Мы читаем там:

"В глубокой древности были-подлинными люди, которые обнимали Небо и Землю, держали в руке силы инь и ян, дышали чистой энергией, стояли одиноко, оберегая в себе дух, а мышцы и плоть их были как бы одно. Поэтому они могли жить без конца, ибо они обладали

долголетием Неба и Земли. Так они жили в дао.

В средней древности были совершенные люди, которые были непорочны в своих жизненных свойствах и целостны в своих принципах. Они пребывали в гармонии с силами инь и ян, и четырьмя сезонами, отстранялись от всего суетного, накапливали в себе семя жизни и оберегали целостность духа, странствовали среди Неба и Земли, внимали тому, что находится за восемью пределами мироздания. Так они могли продлить свои годы, укрепить себя и тем самым приблизиться к подлинным людям.

Следом шли мудрые люди, которые были сопричастны гармонии Неба и Земли, следовали принципам устройства Восьми пределов, сообразовывались с мирскими вожделениями, не держали на сердце обиды и гнева, в поступках своих не бежали от мира, в одеждах своих следовали приличиям, но в поведении своем не оглядывались на людские нравы. Вовне они не утомляли свое тело, внутри не напрягали свой разум, но пестовали в себе безмятежную удовлетворенность, почитая постижение себя истинной заслугой. Тело их не ведало ущерба, дух их не ведал разброда, а потому срок их жизни исчислялся сотнями лет.

Следом шли достойные люди, которые брали за образец Небо и Землю, образом своей жизни уподоблялись солнцу и луне, располагались навроде звезд на небе, умели различать действия инь и ян, разделять движения четырех сезонов".

В процитированном отрывке отчетливо выражен лейтмотив традиционной мысли Китая: человек обязан своим величием небесной глубине в себе. Это означает, что человек традиции становится воистину человеческим, превозмогая себя, и говорить о таком человеке -- значит говорить об определенном иерархическом порядке: китайская традиция требовала от того, кто вознамерился постичь ее тайны, открыть в самом себе "подлинного государя", незримо властвующего над нашими мыслями, чувствами и поступками. Человек, могущий хранить в себе мудрость веков, вмещает в себя целый мир и сам воплощает собою полноту жизненных свойств -- реальность, как мы уже знаем, символическую, лишь предвосхищаемую. Оттого он не может не быть "одиноким": достижение своего жизненного идеала древние даосы называли "осознанием Одиночества". Однако этот человек, не имея ничего вовне себя, остается совершенно покойным и притом обладает неотразимой силой воздействия на мир, ведь в нем и благодаря ему прорастают семена новой жизни, в нем таятся "начала вещей". По той же причине идеальный человек, по представлениям древних китайцев, -- это одновременно правитель (т. е. человек, наделенный всей полнотой власти и, следовательно, единственный в своем роде), философ, обладающий столь же полным знанием о мире, и подвижник, посвящающий свою жизнь нравственному совершенствованию. Будучи средоточием вселенского круговорота вещей, он направляет движение мира до последней его частицы, но не прилагает никаких усилий, не выказывает своего присутствия. Он -- зеркало, благодаря которому все люди опознают себя, но которое само остается незамеченным. Мерой мудрости для авторов медицинского канона Китая является вовсе не знание, а долголетие само по себе, точнее -- способность "исчерпать свой срок", полноценно прожить свою жизнь. Иными словами, главной ценностью для древних китайцев было, как мы помним, не познание и не творчество, а здоровое и радостное самочувствие жизни, само "питание

жизни" (ян шэн), ведь подлинное наслаждение как раз и доставляет возможность "упиваться", "насыщаться" желанным предметом. Мудрый, считалось в Китае, "вкушает от Небесного согласия", кормится от "полноты Небесной природы". Иерархия же духовных состояний встраивается в китайском тексте в зависимости от степени экстериоризации, т. е. выведения наружу, перевода во внешний мир того, что было изначально внутренней реальностью.

Подчеркнем еще раз, что отношения между человеком и космосом в китайской традиции -- это отношения гибких, изменчивых структур. Перед нами не тождественные сущности, а равновесные, дополняющие друг друга силы. Правда, в китайской мысли существовало понятие "изначальной" или "единой" энергии (юаньци, иди), составляющей как бы единую среду взаимодействия мировых сил, единое энергетическое поле, в котором распространялись импульсы мирового потока жизни. Считалось, что всякое живое тело, всякая вещь есть результат скопления ци, смерть же живого существа означает рассеивание ци; что все сущее в мире -- это проявление неисчерпаемых метаморфоз ци. Но надо сказать, что эта единая субстанция мироздания сама отличалась самоизменяющейся природой, так что превращение, несравненная конкретность составляли существеннейшее ее свойство. В традиции различается шесть основных состояний и восемь действий ци: движение и покой, сгущение и рассеивание, поднятие и опускание, открытие и закрытие. Если формы вещей образуются благодаря сгущениям ци, то метаморфозе соответствует успокоение ци. Движение вверх влечет за собой рождение и рост, движение вниз знаменует завершение и сохранение достигнутого. Разумеется, в реальной жизни мы встречаем сложные сочетания различных состояний ци.]

Как бы там ни было, ци всегда несет в себе качество конкретности, даже исключительности. В истоке своем оно принадлежит Великой Пустоте (пустота -- высшее состояние ци) и первоначальному хаосу как "смешение всего и вся", бесконечному богатству разнообразия. Здесь мы касаемся одной из важнейших тем традиционной китайской мысли: "человеческое" и "небесное" подобны не по аналогии, а по своему завершению или, лучше сказать, по символически-завершенной -- и, следовательно, извечно-отсутствующей -- форме своего бытия. В актуальном состоянии, как "непосредственная данность", человеческое и небесное измерение жизни вовсе не тождественны друг другу: по словам Чжуан-цзы, "в небесном дао нет ничего человеческого" и "презреннейшее среди людей -- ценнейшее для Небес". Первоначальный хаос не имеет ничего общего с человеческой культурой. И, однако же, хаос и человеческая практика непосредственно смыкаются друг с другом в том, что и то, и другое отличается конкретным, текучим характером. Хаос и человеческая практика совпадают именно по пределу своего бытия, но сама предельность, самоизменяемость как раз и составляет существо того и другого. Чжуан-цзы прямо отождествляет "небесные" глубины духа с простейшей данностью жизненного опыта: он называет Небом факт наличия у буйвола "четырёх ног и хвоста" (будем помнить об изначальной метафорической природе такого суждения). У того же Чжуан-цзы "небесной освобожденностью" именуется такое состояние общества, когда "люди пахут землю -- и кормятся, ткнут пряжу -- и носят одежду, каждый живет сам по себе и не угождает другим".

Таким образом, между "небесным дао" и предметной практикой людей нет никаких существенных отличий. Вот и на пейзажах старых китайских живописцев мы видим обычно ветхие хижины отшельников, затерянные среди гор и лесов: человеческое на этих картинах полностью открыто небесному (природному) и словно оберегается им. На тех же картинах человек обычно предстает ничтожной песчинкой в грандиозном хаосе мироздания, и все же, взглядевшись внимательнее, мы поймем, что именно он является незримым средоточием мира. Умаление человека видимого, мирского неожиданно свидетельствует о величии небесного, сокровенного человека.

Идея "единения человеческого и небесного", лежавшая в основе китайской традиции, ничуть не означала умаления роли и предназначения человека во вселенной. Напротив, она требовала со всей серьезностью относиться к человеческому опыту -- этому точному и полному прообразу космических процессов. Как сказано в том же "Каноне внутреннего" "сведущий в небесном непременно с вниманием рассмотрит человеческие дела". Другое дело, что тщательное "рассмотрение человеческого" неизбежно приводит, по китайским понятиям, к открытию реальности "подлинно человеческой" и все же не антропоморфной. Внутреннее, пустотное, теневое тело "подлинного человека" предстает перед нами как Хаос неисчерпаемой конкретности. Вот и в китайской медицине человеческое тело рассматривается, в сущности, как совокупность определенных точек, являющихся к тому же отверстиями энергетических каналов и потому как бы пустотами в физическом теле. Кроме того, китайская медицина не делала принципиального различия между внутренним и внешним, центром и периферией, допуская взаимозаменяемость того и другого. По существу, в китайской науке человеческое тело сводилось к топологии поверхностей. Почему только поверхностей? Да потому, что символическая реальность дао непрестанно преодолевает самое себя, "входит в свою тень", пребывает в декоруме и орнаменте -- во всем, что служит меткой предела бытия. Ведь и глубина бесконечной мудрости Великого Пути -- это только вечно-отсутствующая глубина чистого зеркала. Глубина, повторим, всецело символическая...

Бытие символической реальности есть недвойственность явленного и сокрытого, единичного действия и бесконечной действительности, формы и бесформенного. Как следствие, в китайской науке к рубежу II тыс. сложилось учение о двух аспектах, двух измерениях Великого Пути: один из них относился к состоянию мира "до форм", к движению "самосокрытия" символической реальности и именовался "прежде небесным" (сянь тянь), другой соответствовал опытному и умопостигаемому миру форм, моменту раскрытия мирового круговорота и носил, название "после небесного" (хоу тянь). "Прежде небесное" знаменует инволюцию, возвращение к "семенам" вещей, к первичному и непреходящему прото-действию как символу всех деяний. "После небесное" соответствует эволюции, разворачиванию вовне, естественному биологическому развитию живых организмов. Именно учение о "прежде небесной" реальности послужило в Китае теоретическим обоснованием даосских концепций самосовершенствования как омоложения, возврата к эмбриональному состоянию, давших жизнь популярным образам святых старцев-даосов с розовыми щеками и ясным взором младенца. Заметим попутно, что символ универсума в даосизме

-- это двойная спираль, в которой движения внутрь и вовне оказываются в конечном счете неразделимы. Так в даосской традиции обосновывалось стяжание вечной жизненности непосредственно в биологических процессах. Обретение высшей цельности нашего опыта, данного в ускользящем равновесии разнонаправленных процессов раскрытия и сокрытия, наполнения и опустошения, растяжения и сжатия и т. д. было главной целью практики в традиционных школах ушу. Учителя ушу говорили в этой связи о взаимопроникновении "попятного" (ни) движения, соответствующего миру "прежде небесного", и движения "поступательного" (шунь) -- знаке "после небесных" сил. Среди органов человеческого тела, по представлениям китайских ученых, "прежде небесное" начало воплощается в почках (которые, кстати сказать, формируются прежде других органов), а начало "после небесное" представлено селезенкой.

Учение о "прежде небесном" и "после небесном" измерениях дао тесно соприкасается с уже знакомой нам оппозицией "внутреннего" и "внешнего" в традиционной китайской картине мира. Даосы придавали большое значение взаимодействию "внутренней", или "прежде небесной", энергии с энергией "после небесной". В китайской традиции духовно-физического совершенствования существовало понятие "подлинного ци", "изначального ци", "чистого ци", каковым обозначались жизненные свойства, данные человеку от рождения. В ходе биологической эволюции организма запасы "подлинного ци" неуклонно сокращаются, что ведет к старению, болезням и смерти. В то же время человек, вдыхая воздух, принимая пищу и т. п., получает из окружающей среды дополнительную, восстанавливаемую энергию, которая относится к разряду "внешней", или "грязной". Эти два вида ци именуется также "питающей" (ин ци) и "защитной" (вэй ци) энергией. Первая, по представлениям китайских медиков, сосредоточена внутри меридианов, образующих энергетическую систему организма; вторая, как отмечается в "Каноне внутреннего", "не может проникнуть в меридианы и пребывает в коже и мышцах, рассеивается в груди и животе". Эта разновидность жизненной силы выполняет защитные функции, предохраняя организм от инфекции, простуды и т. п. Смысл же совершенствования в традиции "даосских школ ушу состоит в том, чтобы "после небесным ци пополнить запас прежде небесного ци". Это может быть достигнуто посредством "поворачивания вспять" жизненных процессов в организме.

Другой аспект двуединства Великого дао как реальности "человеконебесной", антропокосмической представлен уже известными нам состояниями Беспредельного и Великого Предела. Беспредельное и Великий Предел -- две нераздельные грани дао, универсума, два измерения его символического тела, в своей совокупности знаменующие высшее изобилие бытия. Мастер школы Синьциюань Бао Дин (1865-1942) характеризует их в следующих словах:

"Беспредельное: жизнь человека -- великая пустота, нет борьбы, нет соперничества, воля помрачена и естественна, и нет никаких следов.

Великий Предел: ум-обезьяна пришел в движение, возникают формы кулачного искусства: действие и покой, пустое и полное, твердое и мягкое, движение вверх и вниз".

В основе бесчисленных метаморфоз Великого Предела лежало взаимодействие двух космических сил: инь и ян. Первая

соответствовала тьме, покою, холоду, сокрытию, правой стороне, женскому началу, вторая -- свету, деятельности, теплу, раскрытию, левой стороне, мужскому началу. Подчеркнем, что инь и ян не рассматривались китайцами как некие метафизические принципы, и взаимодействие их не имело ничего общего с борьбой космических начал Света и Тьмы, Добра и Зла, известному в некоторых дуалистических религиях Запада. Это взаимодействие всегда конкретно и раскрывается как бесконечная перспектива саморазличия вещей, в которой всякая вещь вмещает в себя другую и в нее переходит. В подобной игре взаимозамещения всего сущего нет одного единственно верного порядка или смысла, в ней значимо не содержание оппозиций, а сама парность качеств и понятий. И хотя отдельные оппозиции несводимы друг к другу, они как бы накладываются друг на друга и друг другу подобны. Одним словом, в Великом Пределе бытия все настолько же изменчиво, насколько и постоянно.

По древней традиции Великий Предел изображался в виде круга со вписанной в него волнистой линией, которая разделяла круг на светлую (ян) и темную (инь) половины. Внешняя окружность символизировала "хаотическое смешение всего сущего" в мировом круговороте дао. Волнистая линия выступала знаком взаимовытеснения и взаимопорождения инь и ян. Светлая точка на темном поле и темная точка на светлом поле означали соответственно "присутствие ян внутри инь и присутствие инь внутри ян". Кроме того, эмблема Великого Предела была определенным образом ориентирована в пространстве и во времени. Янское ци зарождается на северо-востоке и достигает расцвета на юге, иньское же ци рождается на юго-западе и достигает кульминации на севере. Флуктуация инь и ян соотносилась и с годовым циклом природы, в рамках которого летнее солнцестояние знаменовало пик ян, а зимнее солнцестояние -- пик инь. Свои значения инь и ян имелись и для других природных циклов -- месячных, суточных и проч. (рис. 1).

В китайской космологии сила ян соответствовала Небу и творческому принципу, а сила инь -- Земле и принципу сохранения. В этом качестве инь и ян выступали как "два начала" (лянь и). Понятие "двух начал" играло важную роль в философии и практике традиционных школ ушу, где оно служило принципом бинарной классификации. Так, шаг вперед, растяжение, движение вверх или влево относились к ян, а шаг назад, сжатие, движение вниз или вправо относились к инь. Впрочем, оппозиция инь-ян имела в практике ушу поистине универсальное применение. Как говорится в "Каноне тайцзицюань", "в каждый момент времени имеется свое инь и ян". Теория инь-ян особенно наглядно отобразилась в следующих основополагающих принципах ушу: "в покое ищи движение, в движении ищи покой", "в мягком храни твердое, в твердом храни мягкое" и т. п.

По представлениям древних китайцев, посредование между Небом и Землей осуществляет человек, который вместе с двумя природными началами мироздания образует союз "трех сил" (сань цай) мироздания, и в этой космической триаде получает завершение мировой круговорот бытия. Приведем для иллюстрации начальный пассаж из трактата Лю Се (VI в.) "Резной дракон литературной мысли", где происхождение письменности разъясняется следующим образом:

"Велика сила словесности, ведь родилась она вместе с Небом и

Землей! Как это произошло? Небо и Земля соединились в согласии, квадратное и круглое разделились, нефритовые диски солнца и луны повисли в небесах, украсив их, сверкающая парча гор и рек устлала землю, сотворив ее облик. Глядишь вверх -- оттуда исходит сияние, смотришь вниз -- там скрываются узоры письмен. Когда высокое и низкое встали по своим местам, тогда родились два Начала. Только человек сопричастен им, ведь по природе своей он -- вместилище духа, сердце Неба и Земли..."

Мы убеждаемся вновь, что для китайского автора не существует противостояния природы и культуры. Для него письменность -- продукт человеческого творчества -- "родилась вместе с Небом и Землей", и это единение "человеческого" и "небесного" осуществляется в самой практике человека, не отличающейся качественно от природы мирового Хаоса. В целом же понятие "трех сил" служило в китайской традиции прообразом различных видов троичной классификации. К примеру, китайцы различали "три силы" Неба (солнце, луна, звезды), "три силы" Земли (вода, огонь, ветер) и "три силы" человека (семя, ци и дух). В литературе ушу "три силы" особенно часто соотносятся с трехчастным делением человеческого тела: верх (голова), середина (руки) и низ (ноги), три части лица (лоб, щеки, подбородок), три сустава конечностей и "три сердцевины" (сердце или темя, центр ладоней и ступней). Среди мастеров Синьцзюань "три силы" мироздания считаются прототипами трех основных стоек, принятых в этой школе. В китайской космологии Великого Предела процесс творения свершается путем последовательного деления изначального Хаоса, внесения в мир все большей определенности. Поэтому, согласно традиционному толкованию, "два начала порождают четыре явления". Понятие "четыре явления" (сы сян) соотносилось у китайцев с четырьмя сторонами света и четырьмя временами года. В традиции ушу "четыре явления" могли обозначать четыре конечности, четыре внутренних органа, а также четыре основных вектора движения: перемещение вперед и назад, вправо и влево. Существовало также понятие "четыре кончиков", каковыми считались язык (кончик плоти), зубы (кончик скелета), ногти (кончик сухожилий) и волосы (кончик кровеносной системы). В школе Синьцзюань "четыре явления" соответствовали четырем основным видам удара.

Упомянем также о традиции различать в полярных началах бытия два состояния: "малое инь" и "крайнее инь", "малое ян" и "крайнее ян". Бесконечное дробление сил инь и ян, отчасти напоминающее процесс расщепления атомов в цепной реакции, указывает на бесконечно-сложную мозаику Хаоса. Четверичная классификация "малого" и "крайнего" состояний инь и ян тоже распространялась на все явления и события мироздания.

"Четыре явления" вместе с центром развертываются в пятичастную структуру, играющую особенно большую роль в традиционной китайской антропокосмологии. В западной литературе члены этой пятерницы обычно именуется "пятью стихиями", но в действительности речь идет о пяти фазах или, можно сказать, состояниях мирового круговорота. В пятеричной структуре оказываются соединенными двоичность инь-ян и триада мирового творения, поэтому она оказывается и наиболее емким математическим символом универсума. Эти пять фаз (у син) мирового движения суть следующие: огонь, земля, металл, вода, дерево. Указанная последовательность пяти фаз

соответствует порядку их "взаимного порождения". В порядке же "взаимного вытеснения" они располагаются следующим образом: огонь, металл, дерево, земля, вода (см. рис. 2). Пять фаз ассоциируются с очень многими явлениями и в природном мире, и в человеческом опыте. Вот некоторые из этих соответствий:

-----Т-----Т-----Т-----Т-----Т-----																														
<table border="1"> <tr> <td>Пять</td> <td>Пять</td> <td>Пять</td> <td>Пять</td> <td>Пять</td> </tr> <tr> <td>Фаза</td> <td>внутренних</td> <td>органов</td> <td>видов</td> <td>чувств</td> <td>цветов</td> </tr> <tr> <td></td> <td>органов</td> <td>чувств</td> <td>плоти</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Пять	Пять	Пять	Пять	Пять	Фаза	внутренних	органов	видов	чувств	цветов		органов	чувств	плоти															
Пять	Пять	Пять	Пять	Пять																										
Фаза	внутренних	органов	видов	чувств	цветов																									
	органов	чувств	плоти																											
-----+-----+-----+-----+-----+-----																														
<table border="1"> <tr> <td>Дерево</td> <td>печень</td> <td>глаза</td> <td>жилы</td> <td>гнев</td> <td>синий</td> </tr> <tr> <td>Огонь</td> <td>сердце</td> <td>язык</td> <td>сосуды</td> <td>радость</td> <td>красный</td> </tr> <tr> <td>Земля</td> <td>селезенка</td> <td>рот</td> <td>мышцы</td> <td>мысль</td> <td>желтый</td> </tr> <tr> <td>Металл</td> <td>легкие</td> <td>нос</td> <td>кожа</td> <td>скорбь</td> <td>белый</td> </tr> <tr> <td>Вода</td> <td>почки</td> <td>ухо</td> <td>кости</td> <td>страх</td> <td>черный</td> </tr> </table>	Дерево	печень	глаза	жилы	гнев	синий	Огонь	сердце	язык	сосуды	радость	красный	Земля	селезенка	рот	мышцы	мысль	желтый	Металл	легкие	нос	кожа	скорбь	белый	Вода	почки	ухо	кости	страх	черный
Дерево	печень	глаза	жилы	гнев	синий																									
Огонь	сердце	язык	сосуды	радость	красный																									
Земля	селезенка	рот	мышцы	мысль	желтый																									
Металл	легкие	нос	кожа	скорбь	белый																									
Вода	почки	ухо	кости	страх	черный																									
L-----+-----+-----+-----+-----+-----																														

В рамках годового цикла дерево соответствует весне, огонь -- лету, металл -- осени, и вода -- зиме, а земля -- астрономической середине года, точке летнего солнцестояния ("вечному лету"). В пределах же суток пять фаз относятся соответственно к восходу, полудню, "склонению солнца на запад", заходу и полночи. В цепочке взаимного порождения фаз каждая предшествующая фаза выступает в качестве "матери" по отношению к последующей, так что в течение суток легкие служат "матерью" почек, почки -- "матерью" печени, печень -- "матерью" сердца, сердце -- "матерью" селезенки. А поскольку все сущее рождается из земли, то селезенка считается "матерью" всех органов.

Символика пяти фаз имеет широкое применение в практике старых школ ушу. Это в особенности касается школы синьциуань, где различаются пять основных вдов удара, соответствующих определенным мировым фазам. В тайциуань такого рода ассоциативные связи сопутствуют пяти основным видам шага. Смены фаз определяют и течение самого поединка: определенной стойке партнера следует противопоставить такую позицию, космологическая символика которой позволяет ей "одолеть" стойку партнера, подобно тому, как одна фаза мирового круговорота "побеждает" другую. Учение о пяти мировых фазах занимает важное место и во "внутренней работе" мастеров ушу. В частности, одной из целей психо-физического совершенствования в даосской традиции являлось гармоническое соединение "воды" (функции почек) и "огня" (функции сердца), рождающее новое, качественно более высокое состояние: энергия почек (вода) должна подняться вверх, энергия сердца -- опуститься вниз, и встреча воды и огня должна, как верили даосы, породить эликсир вечной жизни. На рис. 3 представлена традиционная, восходящая к X в. схема Великого Предела, который выходит из Беспредельного и достигает завершенности в круговом взаимодействии сил инь и ян и пяти мировых фаз.

Дальнейшее деление "четырех явлений" дает число восемь, которое и завершает систему основных кодов традиционной китайской антропокосмологии. Эта восьмеричная структура соотносилась с восемью важнейшими графическими символами "Книги Перемен" -- так называемыми

триграммами. По форме триграммы представляют собой комбинации двух видов черт: сплошной, символизирующей начало ян, и прерывистой -- символ инь. По существу же триграммы указывают на важнейшие архитипические состояния мировых сил и принципы их взаимодействия. Вот перечень этих триграмм:

Цянь -- творчество, крепость, небо, металл, отец.
 Кунь -- свершение, уступчивость, земля, мать.
 Чжэнь -- возбуждение, движение, гром, первый сын.
 Кань -- погружение, опасность, вода, второй сын.
 Гэнь -- стояние, незыблемость, гора, третий сын.
 Сюнь -- уменьшение, проникание, ветер, первая дочь.
 Ли -- смычка, выявление, огонь, вторая дочь.
 Дуй -- разрешение, радость, водоем, третья дочь.

Заметим, что названия триграмм присвоены им вовсе не произвольно, но определяются их графической композицией. К примеру, триграмма "огонь" являет образ инь, пребывающий внутри ян, ведь огонь горяч, светел и активен, а внутри пуст. Напротив, вода, по видимости мягкая и уступчивая, не поддается сжатию и способна сокрушить все на своем пути, так что соответствующей триграмме мы наблюдаем силу ян, сокрытую в стихии инь. В триграмме "гром" нижняя, начальная линия символизирует ян, т. е. деятельное начало, последующие же черты представляют начало инь: гром, таким образом, символизирует потенцию, первичный импульс творчества, в дальнейшем рассеивающийся. В свою очередь триграмма "гора" символизирует твердость и активность вверху и покой внизу. Столь же закономерны и имена других триграмм.

Разумеется, символы "Книги Перемен" тоже указывают на необозримо-сложную паутину космических соответствий и обладают определенными пространственно-временными характеристиками. Некоторые из этих значений приведены ниже.

Триграмма	Качество	Звериная	Часть	Точка на теле
	эмблема	тела	(см. рис. 4)	
Цянь	крайнее ян	лошадь	голова	сингуань; фэйюй (металл)
Кунь	крайнее инь	буйвол	живот	даньтянь (земля)
Чжэнь	малое инь	дракон	ноги	цзяцзи (дерево)
Кань	малое ян	лиса	уши	хуэйинь (вода)
Гэнь	крайнее инь	волк	руки	цзяньцзинь земля)
Сюнь	малое ян	змея	бедра	юйчжэнь (дерево)
Ли	малое инь	птица	глаза	цзуцяо (огонь)

| Дуй | крайнее ян | баран | рот | таньчжун (металл) |
 L-----+-----+-----+-----+-----

Традиция приписывает изобретение триграмм легендарному родоначальнику китайской цивилизации Фуси, который, по преданию, создал триграммы, "созерцая сверху образы в небесах, а внизу наблюдая узоры зверей и птиц".. Фуси приписывается и первоначальный порядок расположения триграмм, соответствующий "прежде небесному" состоянию мира. В схеме Фуси триграммы располагаются по кругу так, что триграмма цян, символизирующая пик ян, находится на юге, полярно противоположная ей триграмма кунь -- на севере, а остальные располагаются в порядке постепенного нарастания и убывания сил инь и ян. Таким образом, схема Фуси являет образ "изначального", нормативного состояния универсума в его ненарушаемой целостности и покое (см. рис. 5). Отсчет триграмм ведется вначале сверху вниз по левой стороне круга, а затем сверху вниз по правой стороне. Таким образом, общая линия движения имеет S-образную, спиралевидную форму, каковая, заметим, выступает в качестве одного из самых распространенных символов "движения дао" (рис. 6). Это движение именуется в традиции "обратным".

Восемь триграмм обладают множеством пространственных и временных характеристик. Каждая триграмма соответствует определенной стороне света и отрезку времени в рамках годового и суточного циклов или даже отдельного часа. Так, триграмма кунь соответствует в традиционном лунном календаре китайцев новолунию, а в годовом цикле -- зимнему солнцестоянию, триграмма цян -- полнолунию (т. е. 15-му числу каждого месяца) и летнему солнцестоянию, триграмма чжэнь - третьему числу месяца и весеннему равноденствию, триграмма гэнь - началу зимы и 23-му числу месяца, триграмма сюнь -- началу осени и 16-му числу месяца, триграмма дуй -- началу лета и 10-му числу месяца. Кроме того, триграммы соотносились с определенными часами суток (китайцы делили сутки на 12 двухчасовых отрезков), причем каждому часу соответствовала активизация определенного энергетического канала в человеческом теле. Основная схема суточной циркуляции энергии в организме человека выглядит следующим образом: север -- час цзы (23-1), меридиан желчного пузыря малый ян на ноге, переход от кунь к чжэнь; северо-северо-восток -- час чоу (1 -- 3), меридиан печени недостаточный инь на ноге, переход от чжэнь к ли; восток-восток-север -- час инь (3-5), меридиан легких, избыточное инь на руке, триграмма ли; восток -- час мао (5-7), меридиан толстой кишки, светлый ян на руке, переход от ли к дуй; восток-восток-юг -- час чэнь (7-9), меридиан желудка светлый ян на ноге; триграмма дуй; юго-юго-восток -- час сы (9-11), меридиан селезенки избыточное инь на ноге, переход от дуй к цян; юг -- час у (11-13), меридиан сердца малое инь на руке, переход от цян к сюнь; юго-юго-запад -- час вэй (13-15), меридиан тонкой кишки избыточный ян на руке, триграмма сюнь; юго-запад-запад -- час шэнь (15-17), меридиан мочевого пузыря на ноге, переход от сюнь к кань; запад -- час ю (17-19), меридиан почек малое инь на ноге, триграмма кань; запад-запад-север -- час сюй (19-21), меридиан перикарда, недостаточное инь на руке, переход от кань к гэнь; северо-северо-запад -- час хай (21-23), меридиан трех обогревателей, малый ян на руке, переход от гэнь к кунь (рис.

7).

Как видим, схема восьми триграмм интегрирует в себе физические циклы космоса и биологические циклы человеческого организма. Достаточно сказать, что китайская медицина различала в теле человека 360 основных соматических точек, что соответствовало числу дней китайского лунного года. У древних даосов классической метафорой мироздания служил образ "плавильного котла", в котором сплавляются воедино мировые стихии. "Цянь -- Небо, кунь -- Земля, а мое тело -- драгоценный сосуд. Ли -- солнце, кань -- луна, а мое тело -- вещество для приготовления эликсира вечной жизни" -- гласит даосское изречение. Разумеется, свойственное китайской науке восприятие мира как пространственно-временного континуума в конкретности и качественной неоднородности оказало глубокое влияние и на практику старых школ ушу. Правда, конкретные рекомендации, касавшиеся соответствия отдельных упражнений ориентации в пространстве и моменту времени, принадлежали к числу наиболее строго охраняемых секретов. Относительно широко известно лишь соотношение занятий с временами года. Так, в традиции синьциюань полагалось весной тренироваться, встав лицом на восток, летом -- повернувшись лицом на юг, осенью -- на запад, а зимой -- на север. В школе "Сливового цветка" было принято зимой заниматься более "сдержанно", поскольку зима -- пора "сохранения", "утаивания", а с приходом весны активизировать занятия. Сходные рекомендации высказывают и многие мастера тайцзицюань.

Символика триграмм широко использовалась в школах ушу и для описания практики "внутренней работы". Наиболее полно она была разработана в школе багуачжан, избравшей восемь триграмм своей главной эмблемой. Среди мастеров Багуачжан приняты свои способы толкования триграмм, относящиеся к принципам и приемам практики ушу. Так, три сплошные линии в триграмме цянь трактуются как три соединения (в шее, во рту и в пояснице), которые обеспечивают беспрепятственную циркуляцию ци в теле. Напротив, триграмма кунь указывает на присутствие "шести разрывов" в области живота, что позволяет сохранять и накапливать энергию в Киноварном поле (разрыв в данном случае понимается как отсутствие истечения ци вовне, "самосоккрытие" внутренней реальности). Триграмма кань (вода) знаменует внешнюю мягкость и внутреннюю наполненность нижней части живота. Триграмма ли (огонь) указывает на внешнюю твердость и внутреннюю "пустотность" груди мастера ушу. Реализация этой триграммы означает/опускание ци в Киноварное поле. Триграмма дуй обозначает "опустошенность, расслабленность плечей (соответствующих верхней, иньской, черте) и наполненности нижней части тела. Триграмма сюнь сообщает о "пустотности в бедрах", что делает возможной свободную циркуляцию ци в нижних конечностях. Триграмма чжэнь символизирует движение ци вверх от нижней части туловища. Триграмма гэнь указывает на "пустотность" нижней части спины и "наполненность" ее верха (в этом отношении спина являет собою как бы обратный образ живота).

Восемь триграмм выступали также эмблемами отдельных частей и конечностей человеческого тела. Так, согласно линии мастера Сяо Хайбо (1863 -- 1958), в традиции Багуачюань триграмма цянь символизировала левую руку от кисти до локтя, кань -- левую руку от

локтя до плеча, гэнь -- правую руку от кисти до локтя, чжэнь -- правую руку от локтя до плеча, сюнь -- левую ногу от ступни до колена, ли -- левую ногу от колена до бедра, кунь -- правую ногу от ступни до колена и дуй -- правое бедро.

В традиции Багуачжан триграммы служили символами принятых в школе восьми базовых телесных форм -- так называемых "восьми старых ладоней". Вот что сообщает об этих формах Сунь Лутан:

Форма льва соответствует триграмме цянь, означающей "созидание". Ее главные характеристики: обе руки с силой выставлены вперед, "внутреннее и внешнее, верх и низ -- везде единое ци".

Форма единорога соответствует триграмме кунь, означающей "следование". Ее главная характеристика: "возвратное вращение тела", благодаря которому "внутреннее и внешнее, верх и низ приходят к согласию и друг другу следуют".

Форма змеи соответствует триграмме кань, означающей "погружение". Ее главная характеристика: вовне мягкость и уступчивость, внутри твердость и напористость. Тренировка этой формы, по словам Сунь Лутана, способствует накоплению ци в Киноварном поле, что позволяет "родиться сознанию дао".

Форма ястреба соответствует триграмме ли, означающей "наступление". Ее характеристика: "вовне твердость и напористость", внутри мягкость и уступчивость, в сердце -- образ пустоты".

Форма дракона соответствует триграмме чжэнь, означающей "импульс действия". Ее характеристика: "вовне покой, внутри движение".

Форма медведя соответствует триграмме гэнь, означающей "остановка". Ее характеристика: "вверху твердость и активность, внизу мягкость и уступчивость".

Форма феникса соответствует триграмме сюнь, означающей "проникновение". Ее характеристика совпадает с характеристикой формой медведя.

Форма обезьяны соответствует триграмме дуй, означающей "завершение". Ее характеристика: "вверху мягкость и уступчивость, внизу твердость". Форме в целом свойствен импульс к сокращению, сжатию.

Восемь триграмм "Книги Перемен" служат символами и восьми основных видов применения силы, различаемых в традиции Тайцзицюань. Эти соответствия суть следующие:

Удару пэн (от себя снизу вверх) соответствует триграмма кань (т. е. наполненность в пустотности), точка "хуэйинь" (в промежности) и меридиан почек.

Удару люй (к себе и вниз) соответствует триграмма ли (т. е. пустотность в наполненности), точка "цзуцяо" и меридиан сердца.

Удару цзи (удар в сторону) соответствует триграмма чжэнь (наполненность вначале, пустотность впоследствии), точка "цзецзи", меридиан желчного пузыря.

Удару ань (придавливающий) соответствует триграмма дуй (большой импульс вначале, затем слабеющий), точка "таньчжун" и меридиан легких.

Удару цай (рвущий, сверху вниз) соответствует триграмма цянь, точка "сингуань" и меридиан большой кишки.

Удару ле (удар двумя руками в разные стороны как бы на

разрыв) соответствует триграмма кунь, точка Киноварного поля и селезенка.

Удару чжоу (удар локтем) соответствует триграмма гэнь (вначале пустотность, под конец наполненность), точка "цзяньцин" и канал почек.

Удару као (удар корпусом) соответствует триграмма сюнь, точка "юйчжэнь" и меридиан печени.

Наряду с уже известной нам, приписываемой Фуси, схемой расположения триграмм существует другая схема, которая, по преданию, была изобретена древним царем Вэнь-ваном и обозначает "посленебесное" состояние мира (рис. 5). Наличие двух вариантов расположения триграмм лишний раз напоминает о том, что китайская традиция не признавала идею одного единственного "правильного" порядка мироздания. В схеме по Вэнь-вану движение начиналось с триграммы чжэнь, ассоциировавшейся с востоком, и шло по часовой стрелке. Считалось, что круг триграмм по Вэнь-вану обозначает универсум в его динамическом аспекте и, более конкретно, годовой цикл природы и хозяйственных работ. Именно "посленебесное" расположение восьми триграмм служило в китайской традиционной науке наиболее общей схемой для описания процессов физического мира. Обычное течение жизни, а равно и все внешние упражнения в школах ушу относятся к области "посленебесного". Наиболее же законченным формулой последовательного развертывания Великого Пути в природном мире являли двенадцать гексаграмм (комбинаций из шести черт), подобранных по принципу постепенного убывания или нарастания иньских и янских черт. В этой схеме северу соответствовала гексаграмма кунь (шесть иньских черт), югу -- гексаграмма цян (шесть янских черт), востоку -- гексаграмма тай, или Расцвет (три нижние черты -- янские, три верхние -- иньские), а западу -- гексаграмма фю, или Разлад (три нижние черты иньские, три верхние -- янские). Эти двенадцать гексаграмм соответствовали, разумеется, двенадцати месяцам года, двенадцати китайским часам суток, а в рамках месяца -- 2,5 суток. В целом же 64 гексаграммы выступали наиболее полной эмблемой универсума, а заодно и человеческого тела. Так, китайская медицина различала в теле человека 64 сустава.

В китайской науке с древних времен существовал еще один вид числовой и графической схемы, представленный особыми магическими квадратами: "Хэту" (букв, "карта из Хуанхэ") и Лошу (букв, "письмена из реки Ло"). Квадрат Хэту состоял из комбинаций нечетных (янских) и четных (иньских) чисел, разница которых в каждом случае равняется пяти. Значения пятерок в квадрате Хэту расшифровываются следующим образом: Юг: 7-2; Север: 6-1; Восток: 8-3; Запад: 9-4; Центр: 10-15 (рис. 8). В даосской традиции янские числа в квадрате Хэту рассматривались как код движения взаимного порождения пяти мировых фаз в "прежде-небесном" состоянии универсума, иньские числа -- как код того же движения фаз в "посленебесном состоянии". Кроме того, каждой фазе соответствовал определенный аспект психофизиологической жизни человека. В "прежде-небесном" состоянии такого рода мировой цикл выглядит следующим образом: 1 (вода, семя) -- 3 (дерево, природа) -- 7 (огонь, дух) -- 5 (земля, -ци) -- 9 (металл, чувство) -- ... (рис. 9а). А вот как выглядит эта схема в "посленебесном" варианте: 2 (огонь "познающий дух") -- 10 (земля, "тщетные мысли")

-- 4 (металл "тяжелая душа") -- 6 (вода, "грязное семя") -- 8 (дерево, "легкая душа") -- ... (рис. 96). Движение по "прежде небесному" кругу есть путь очищения и совершенствования, ведущий к новой жизни. Движение по "после небесному" кругу есть путь старения ведущий к смерти.

Числа, составляющие квадрат Лошу, располагаются в порядке, указанном на рис. 10. Смена фаз (происходящая в направлении обратном движению часовой стрелки) записывается следующим образом: 1-6 (вода) -- 2-7 (огонь) -- 4-9 (металл) -- 3-8 (дерево) -- 5 (земля) -- ...

Восемь триграмм, расположенные по кругу, принято называть "восемью дворцами", а последние вместе с центром этого космического круга образуют "девять дворцов" (цзю гун) -- еще одно важное понятие китайской антропокосмологии, которое соотносилось с "девятью слоями небес", девятью областями Земли и девятью отверстиями человеческого тела (китайская медицина, как нам уже известно, придавала особое значение именно разного рода пустотам в теле человека -- отверстиям энергетических каналов, сочленениям, "срединной" пустоте в центре тела и проч.). Схема Девяти дворцов с древности применялась в даосских обрядах, и она же послужила образцом для принятой во многих школах ушу тренировки перемещений в пространстве. На специальной площадке в землю вкапывались деревянные столбы высотой в человеческий рост, которые для мастеров ушу изображали воображаемых противников. Ученик перемещался между этими столбами в специальном (общем для всех школ) порядке: от столба на севере (триграмма кань) -- на юго-запад (триграмма кунь), затем, обогнув этот столб, на восток (триграмма чжэнь), далее к соседнему столбу на юго-западе (триграмма сюнь), после чего, обогнув этот столб с юга, устремлялся мимо центрального столба (иногда обегая его кругом) на северо-запад (триграмма цянью), далее к соседнему столбу на юго-западе (триграмма дуй), затем вновь на восток (триграмма гэнью) и далее к самому южному столбу (триграмма ли), после чего возвращался назад, следуя тем же маршрутом (рис. 11 а -- б). Числовые значения мест в схеме девяти дворцов воспроизводили диаграммы магических квадратов Хэту и Лошу. Заметим, что в даосской литургии священник, перемещаясь по той же схеме, изображал путешествие на Небо и возвращение на землю. В широком же смысле считалось, что схема движения по девяти дворцам воспроизводит космическую спираль дао, энергетические линии вселенского поля ци. Движение от первого дворца к девятому считалось "поступательным", а движение в обратном порядке -- "возвратным".

Очень важное место в традиционной китайской науке "антропокосма" занимала особая система циклических знаков, включавшая в себя десять знаков из разряда так называемых "небесных стволов" (тянь ганью) и двенадцать знаков из разряда "земных ветвей" (ди чжи). Изначально эти знаки употреблялись для отсчета времени по шестидесятидневным циклам, причем шесть таких циклов составляли традиционный китайский лунный год. Со временем десять "небесных" знаков (сгруппированных попарно) стали обозначать также пять мировых стихий в их янском и иньском качестве, пять внутренних органов и т. д. Двенадцать "земных" знаков служили обозначениями двенадцати часов суток и двенадцати месяцев, а также шести главных меридианов человеческого тела и шести состояний энергии-ци. Таким образом, система "небесных стволов" и "земных ветвей" представляла собой

всеобъемлющую схему интеграции пространства и времени, а также физического мира и биологических процессов человеческого организма. Конкретно соответствия между циклическими знаками, и органами тела выглядят следующим образом: легкие -- знак инь, толстая кишка -- знак мао, желудок -- знак чэнь, селезенка -- знак сы, сердце -- знак у, тонкая кишка -- знак вэй, мочевого пузыря -- знак шэнь, почки -- знак ю, перикард -- знак сюй, "три обогревателя" -- знак хай, желчный пузырь -- знак цзы печень -- знак чоу. Ниже приведена схема распределения "небесных стволов" и пяти мировых фаз: знаки гуй, жэнь -- север, вода, соленое, запах гнили; знаки цзя, и -- восток, дерево, кислое, прокисший запах; знаки бин, дин -- юг, огонь, горькое, запах горелого; знаки гэн, синь -- Запад, металл, острое, запах сырого; знаки у, цзи -- центр, земля, сладкое, ароматный запах.

Существуют также соответствия между циклическими знаками (со всеми их ассоциациями) и основными жизненными точками организма. Знаку цзы соответствуют точки минмэнь и хуэйинь, знакам чоу и сюй -- точка хуаньтяо (в бедре), знаку инь -- точка инцюань (в стопе), знаку мао -- точка цзецзи (спина), знакам чэнь и мо -- точка цзяньцин (плечо), знаку сы -- точка лаогун (в центре ладони), знаку у -- точка цзуюао или сюаньгуань, знаку ю -- точка таньчжун (рис. 4). Читатель может сам соотнести знаки и жизненные точки с видами ударов, различаемыми в традиции тайцзицюань (отметим, что активны точки той половины тела, которая не находится под весом).

В заключение следует подчеркнуть еще раз, что в китайской традиционной антропокосмологии образ человека, а равно и всякая опытная реальность подчинены двуединству присутствия/отсутствия, внешнего/внутреннего, матери/ребенка, тела/тени и проч. в рамках символической практики дао. Великий Путь, согласно китайской традиции, никогда не есть единственная и всеобщая истина. Он дается в не-различии света и отблеска, звука и эхо, хаоса "прежде-небесного" и хаоса "после-небесного". Как отметил французский синолог К. Скиппер, в даосизме божества являются "категориальными гипостазисами ритуального пространства и времени", тогда как видимые, антропоморфные боги оказываются лишь бледной тенью реальности, некоей "удобной иллюзией", к которой обращаются лишь по мере надобности. "Подлинный человек" в китайской традиции -- это сам ритм вселенной, столь же абсолютный, сколь и хаотичный. Его вечное отсутствие в мире есть лучшее поручительство его реальности. Это "безмерно-человеческое" начало в человеке не имеет следов во внешнем мире, но, по словам древнего даосского мудреца Чжуан-цзы, "не может не внушать доверия". Постигать его в себе -- значит постигать бездонно-небесную глубину человеческого сердца.

ОСНОВЫ "ВНУТРЕННЕГО ДОСТИЖЕНИЯ"

Так называемое "внутреннее достижение" или "внутренняя работа" (нэй гун), "внутренняя закалка" (нэй чжуан) есть, без сомнения, коренная особенность традиционных школ китайского ушу, которая отличает их от различных видов спортивной борьбы, возникших в сопредельных с Китаем странах. Она же делает "внутренние" школы ушу одним из самых совершенных, самых утонченных продуктов китайской

цивилизации. Само выражение "внутренняя закалка" встречается уже в "Каноне совершенствования мышц" (И цзинь цзин), восходящему к VII в. и традиционно приписываемому патриарху Дамо (Бодхидхарма) -- полуполюгендарному основоположнику традиции кулачного искусства в чань-буддийском монастыре Шаолиньсы. Раздел "Внутренняя закалка" этой книги открывается словами: "Внутреннее и внешнее соотносятся друг с другом. Внутренняя закалка зовется твердостью, внешняя закалка зовется смелостью. Тот, кто, будучи тверд, способен быть смелым, тот смел воистину". Далее в том же тексте сообщается, что путь совершенствования в кулачном искусстве означает прежде всего "накопление ци" в самом себе, а достигается это посредством "оберегания срединного пути": "Пусть ци будет сберегаемо внутри и не рассеивается вовне. Когда ци собрано, сила собирается сама собой. Когда ци в достатке, сила сама собой достигает всюду..."

Впоследствии техника "внутренней работы" была с наибольшей полнотой разработана в школах ушу даосской ориентации, т. е. в так называемых "внутренних" школах. Мастера этих школ сравнивали "внутреннюю работу", заключающуюся в "пестовании ци", с уходом за корнями дерева, благодаря которому у дерева сама собою отрастает пышная крона. Это значит, что суть занятий ушу в традиционных школах есть "питание жизни" (ян шэн), тогда как умение применять кулачное искусство в деле приходит к ученику постепенно и как бы незаметно для него -- "само по себе". Старые учителя в своих наставлениях часто подчеркивали, что ученик во время занятий ушу ни в коем случае не должен "думать о том, как ударить человека". Такие мысли, воспитывающие в нем агрессивность и коварство, только помешают ему обрести духовную свободу.

Все сказанное в двух предыдущих главах позволяет нам составить общее представление о существе практики во "внутренних" школах ушу. Как мы знаем, практика эта, будучи своеобразным воспроизведением Великого Единства бытия, отличалась синтетически-целостным характером, но сама эта высшая жизненная целостность представляла не самодостаточной сущностью, не единичной идеей, фактом или субстанцией, а бесконечно сложной структурой Хаоса, взаимопроникновением противоположностей, неизбежно-отсутствующей символической реальностью. Речь идет о практике, которая всегда дается нам в недвойственности двух полюсов, двух измерений бытия: внутреннего и внешнего, предыдущего и последующего, раскрытия и сокрытия, покоя и движения, центростремительного и центробежного, верха и низа, правого и левого и т. д. Вечнотекучая, ускользящая перспектива посредования того и другого, зияние абсолютной открытости "живой жизни", представляющее вездесущей границей существования, составляло Великий Предел всего сущего или, по-другому, "середины и согласие" бытия, ускользящий фокус родовой жизни, который не имеет отличительных свойств, но являет собой повсеместное, всеобъемлющее Присутствие. Последнее и составляет существо просветленного сознания мастера, ведь сознание и призвано со-знавать, открывать себе собственное присутствие. Таков же и подлинный смысл традиции как тайной вечнопреемственности духа, неизреченной музыки жизни, данной в органической цельности и взаимопроникновении всех своих явлений. Идеал "середины и согласия" -- это виртуальная реальность, природа метаморфозы, которая

пред-восхищает все тенденции бытия и опознается лишь в спонтанной соположенности разнонаправленных процессов. Ее китайское определение -- "ритмически тянущаяся нить". Типично в своем роде приводимое Сунь Лутаном суждение мастера Тянь Цзинцзе, который отзывается о практике ушу в следующих словах:

"Основы искусства синъицюань -- это срединность и прямота согласие и уравновешенность. Не отклоняйтесь в сторону, но дайте естественному течению Единого ци проистекать свободно. Сворачиваясь, ци уходит в сокровеннейшую глубину. Развертываясь, ци наполняет собою весь мир. Хотя по виду мы совершаем много разных движений, внутри нас тянется одна нить".

Следует особо указать на своеобразие того типа отношений -- отношений по своей природе символических, -- которые, согласно постулатам китайской традиционной мысли, связывают явленное и сокрытое, общее и особенное, присутствующее и отсутствующее. Китайцы не признавали наличия параллелизма, прямой аналогии между идеальным и материальным, умопостигаемым и опытным; для них не существовало каких-либо идеальных образцов, предопределяющих порядок объективного мира, какой-либо теоретической "модели", описывающей действительность. Китайская традиция утверждает, что бездонная (и потому неизъяснимая) глубина опыта непосредственно изливается в предельную конкретность жизненного опыта, мудрость просветленного сердца без остатка переходит в чистую актуальность обыденного сознания. Если европеец склонен сводить реальность-к умопостигаемым идеям, которые могут надстраиваться друг над другом, составляя сложные, но доступные последовательному познанию "системы мысли", то китайская традиция несет в себе опыт целостного постижения мира, преломляющийся в бесчисленных нюансах жизни. Поэтому европейский мыслитель-философ излагает свое знание в виде объективных истин, подлежащих критическому рассмотрению, а китайский мыслитель-мудрец изъясняется афоризмами, требующими интуитивного проникновения в предмет и вместе с тем имеющими чисто прикладной характер. Китайская мудрость -- это анонимный глас вечности, рассеянный в немолкнувшей многоголосице Земли; это тело, перешедшее в собственную тень, и голос, звучащий в собственном это. И важно помнить, что в символическом миропонимании китайских учителей сходятся именно крайности. Китайская мудрость есть в конечном счете умение постичь судьбийность случая, безмерную весомость каждого нюанса жизни, освещенного светом самосознающего сознания.

Хорошей иллюстрацией к отмеченным здесь принципам символического миропонимания ушу могут служить слова мастера школы Синъицюань Чэ Ичжая, разъяснявшего смысл ушу в следующих словах:

"Путь синъицюань находится в согласии с путем Середины и Постоянства. Путь сей правдив и прям, величествен и до крайности прост. Он не терпит никаких колебаний и отклонений, учит пребывать в согласии со всеми и не плыть по течению, обнимать собою все явления и воплощать в себе природу всех вещей. Развиваясь вовне, он охватывает все Шесть пределов мироздания. Свертываясь вовнутрь, он облекается покровом глубочайшей тайны. Смысл его неисчерпаем, и он всегда познается в деле..." И далее Чэ Ичжай говорит о сущности обучения в ушу как последовательной конкретизации своего опыта: "Усвойте досконально все позы тела, потом добейтесь, чтобы вся

фигура сходилась в одном жесте, после чего стремитесь к тому, чтобы каждый жест воплощался в одном движении мысли. Учащийся начинает с пустоты и к пустоте возвращается..."

В наставлениях старых мастеров много говорится об опасности забвения символической, внутренней глубины формы движений в ушу и сведения практики совершенствования к чисто внешним упражнениям. Подобные предостережения особенно часты в трактатах элитарных "внутренних" школ, но полезно будет сослаться и на наследие простонародной школы Сливового цветка, мастера которой оставили такой в своем роде классический завет:

"Вовне совершенствуй мышцы, кости и кожу, внутри совершенствуй единое ци. Нельзя достичь совершенства, не усвоив внешние формы, однако же непосвященные не ведают истока внутренней силы, а потому они только размахивают руками и ногами и не могут постичь сокровенный смысл воинского искусства".

Отметим, что и в этом поучении акцент ставится на взаимозависимости и даже взаимозаменяемости "внутреннего" и "внешнего". Та же мысль еще отчетливее выражена в словах Сунь Лутана, наставлявшего учеников:

"В применении искусства дао-сердце проникается пустотно-неосязаемым. Тут всего достигаешь без усилий, все постигаешь без умствований, непроизвольно вмещаешь в себя Срединный путь и ко времени выказываешь его. В кулачном искусстве нет кулачного искусства. В воле нет воли. Когда в воле нет воли, тогда в нас пребывает подлинная воля. Когда в сознании нет своего сознания, тогда сознание пусто. Когда в теле нет своего тела, тогда тело пусто. Древние говорили: то, что пусто, а на самом деле не пусто, и то, что не пусто, а на самом деле пусто, -- вот это подлинная пустота. Хотя это тустотно, оно до предела наполненно, до предела действительно..."

Понятия, которыми пользуются учителя ушу, разъясняя секреты своего мастерства, -- и это относится к языку китайской традиции в целом -- с неизбежностью изменяют самим себе, постоянно уводят за свои пределы, переходят в собственную противоположность, и в этом моменте самопревращения как раз и реализуют себя. Говоря одно, китайские мудрецы не могут не подразумевать и другого, даже обратного. Поэтому целостное постижение, предполагаемое практикой Великого Пути несводимо к общим определениям; оно дается только в частностях, в единичных "случаях", в нюансах телесного опыта, и чем настойчивее утверждается присутствие высшей целостности бытия, тем более конкретны и иносказательны наставления мастера. В силу своей символической природы дао-сознание не может выразить себя как отдельное, однородное целое. Действительное сознание, как мы только что прочли у Сунь Лутана, "не имеет своего сознания"; оно есть сама метаморфоза, устремленность вовне самого себя. Дао-сознание -- это сама действенность, которая неизменно конкретна и пребывает в потоке времени. И рассказать о ней можно лишь языком метафор, языком "окольным", который, скорее, лишь намекает на нее.

Из приведенного только что суждения Сунь Лутана легко заключить, что действие дао-сознания (которое, собственно, и воспроизводится в практике ушу) означает своеобразное "само-опустошение", равнозначное как само-потере, оставлению себя,

саморассеиванию в неисчерпаемом богатстве разнообразия. Это означает, что совершенствование в ушу сводится, по существу, к повышению чувствительности, к некоей музыкальной настройке духовного слуха, к постоянному вслушиванию в затаенный, но бесконечно богатый ритм жизни (недаром еще Конфуций говорил, что в шестьдесят лет он "настроил свой слух", словно давая понять ученикам, что постижение абсолютной музыки требует многолетних подвижнических усилий). Не удивительно в таком случае, что заветы старых учителей ушу состоят большей частью из частных рекомендаций, касающихся положения различных частей тела, пространственной ориентации и временного ритма движений и т. п. Рекомендации эти свидетельствуют, помимо прочего, о необычайно активной работе сознания, обостренном чувствовании как внутреннего опыта, так и событий окружающего мира. Примечательно, что решительно все школы ушу обладают единым набором технических приемов, касающихся физических аспектов их практики. Это обстоятельство, несомненно, указывает на общность законов духовного совершенствования в традиции ушу.

Основные правила занятий ушу названы уже в древнейшем тексте, посвященном "внутренним школам" воинского пути. В своих "Законах внутренних школ кулачного искусства" Хуан Байцзя (середина XVII в.) перечисляет следующие четырнадцать пороков занятий ушу: 1) Отсутствие собранности. 2) Вялые движения. 3) Отсутствие центрированности. 4) Вздернутые плечи. 5) Тяжелый шаг. 6) Выпяченная грудь. 7) Слишком прямая стойка. 8) "Дряблые ноги", т. е. неумение держаться твердо на ногах. 9) Расстопыренные локти. 10) Удар согнутой рукой. 11) Перекошенные плечи. 12) Искривленная поясница. 13) Расставленные в стороны руки. 14) Вытянутые вперед руки.

Все правила, упомянутые Хуан Байцзя, в том или виде присутствуют в техническом арсенале традиционных школ. Так, в традиции Тайцзицюань технические правила занятий изложены в четырех основных наставлениях, которые гласят:

"Голова легкая и устремлена вверх; ци опускается в Киноварное Поле.

Грудь вогнута, спина выгнута; плечи опущены, локти смотрят вниз.

Поясница расслаблена, в шаг округлость; бедра развернуты, колени согнуты.

Дух сосредоточен, жизненная сила собрана воедино; тело и руки расслаблены и растянуты".

Для сравнения приведем здесь "Четырнадцать правил школы Синьциюань" в изложении мастера Бао Дина:

1. Грудь раскрыта, живот наполнен.
2. Внутри пустота и легкость, сила устремляется в макушку.
3. Плечи вобранны, спина выгнута.
4. Плечи опущены, локти смотрят вниз.
5. Стремительно подниматься, стремительно опускаться.
6. Снаружи безмятежен, внутри одухотворен.
7. Верх и низ друг за другом следуют.
8. Инь и ян скрытно пребывают в согласии.
9. Внутреннее и внешнее словно входят друг в друга.
10. Движения друг с другом связаны и не прерываются.
11. В движении ищи покой, в покое умей двигаться.

12. Действуй волей, а не физической силой, умей волей направлять силу.

13. Цени защиту, а не нападение, умей защитой одолеть нападение.

14. Цени мягкость, а не жесткость, мягкое может победить жесткое.

Со временем в элитарных школах китайского ушу технические правила занятий были разработаны с исчерпывающей полнотой и тщательностью. В литературе по Тайцзицюань, например, подробно описывается положение корпуса, конечностей, головы, ритм и траектория движений для каждой фигуры традиционного комплекса. Выполнение базового упражнения в Багуачжан требует соблюдения более двух десятков правил, регулирующих состояние ученика. Здесь нет возможности перечислить все эти рекомендации, неизменно конкретные и частные. Вот некоторые наиболее распространенные требования: живот расслаблен и не втянут вовнутрь, грудь как бы пуста, шея вытянута, но не напряжена, позвоночник стоит, как столб, рот неплотно закрыт, кончик языка касается верхнего неба, бедра раскрыты, ноги словно "врастают" в землю, подобно корням дерева; стоять нужно "незыблемо, как гора", а ступать нужно так, словно "идешь по илистому полю" или "шагаешь по тонкому льду", т. е. не теряя чувствительности и сохраняя тесную смычку с землей. В боевых стойках нужно стоять, "как натянутый лук", а рука, наносящая удар, должна "вылетать, как стрела, пущенная из лука".

В своей совокупности правила, регулирующие положение тела, указывают на неназванную в них (да и по существу неназываемую) конкретную целостность духовного-телесного опыта человека, которая раскрывается в бесконечно сложной, немислимо-утонченной оркестровке движений тела и души. Не случайно главным требованием оставалась "центрированность тела", взаимосоответствие внешнего и внутреннего, верха и низа, гармонизация всех сторон жизнедеятельности человека. Для того, чтобы добиться как можно более полной и отчетливой артикуляции этой живой, органичной целостности духа и тела, в школах ушу было выработано множество типовых поз и движений, которые и надлежало усвоить в первую очередь ученикам. К примеру, как нам уже известно, основу канона тайцзицюань составляли восемь видов ударов и пять видов шагов. В арсенале Синьцицюань тоже существовали восемь видов удара и пять видов шагов, семь способов удара (головой, ладонью, локтем, плечом, бедром, коленом, ступней), восемь стадий совершенствования. Восемь нормативных видов удара были приняты и в Багуачжан, основные же принципы практики в этой школе формулировались в "девяти правилах занятия кулачным искусством". Эти правила гласят:

Первое правило -- "оседание: центр тяжести тела находится ниже пояса, и ци свободно течет вверх по позвоночному каналу".

Второе правило -- "охват: грудь всеобъемно пустотна, и тогда ци будет свободно стекать вниз".

Третье правило -- "воспарение: жизненная сила устремляется вверх".

Четвертое правило -- "чувствование трех концов: ци достигает языка, темени и кончиков пальцев".

Пятое правило -- "скручивание: руки вращаются вдоль своей

оси, и ци достигает ладоней".

Шестое правило -- "расслабление: плечи свободны, спина упруга, как натянутый лук".

Седьмое правило -- "влечение к земле: руки выставлены вперед, а локти обращены вниз, словно земля их притягивает".

Восьмое правило -- "сжатие: плечи и бедра следуют вращению туловища".

Девятое правило "согласование восходящего, проникающего, нисходящего и кругового движений: восходящее и проникающее движение означают вход в пространство, защищаемое партнером, а нисходящее и круговое движения означают нанесение удара". Их чередование подобно безостановочному вращению колеса".

В старых школах ушу существовала также традиция отдельными словами, подобными особо значимым штрихам, характеризовать внутреннее состояние практикующего кулачное искусство. Классическим образом могут служить так называемые "восемь иероглифов", принятые в традиции Тайцзицюань. Эти ключевые слова суть следующие:

1. Центрированность (чжун): сознание и энергия организма пребывают в гармонии, центр тяжести тела находится в области Киноварного Поля.

2. Прямызна (чжэн): тело всегда сохраняет равновесие, центр тяжести в нем не отклоняется от центральной линии.

3. Покой (ань): движения совершаются плавно и без усилия, дыхание спокойное, ровное.

4. Перстекаемость (шу): все тело и самый дух вовлечены в музыкальный ритм растяжения и сжатия, раскрытия и закрытия.

5. Легкость (цин): ощущение собственной невесомости, как бы парения в воздухе ("как-будто идешь под водой", -- поясняет предание).

6. Одухотворенность (лин): некая просветленная чувствительность, равнозначная интуитивному проникновению в природу вещей.

7. Полнота, или законченность (мань): завершенность, внутренняя самодостаточность каждого движения, каждого момента практики.

8. Живость (хо): живость как высшее, обобщающее качество движений, проистекающее из всех других элементов Тайцзицюань. "Живое" движение одинаково эффективно во всех ситуациях и при всех способах применения силы.

В традиции Синьциюань внутреннее состояние мастера описывается в так называемых "восьми принципах", гласящих: "Когда сердце фиксировано, дух сосредоточен, а когда дух сосредоточен, сердце покойно. Когда сердце покойно, оно очищается, а когда оно чисто, в нем нет привязанности к вещам. Когда нет привязанности к вещам, ци начинает свободно обращаться в теле. Когда ци свободно обращается, пропадают мысленные образы, а когда пропадают мысленные образы, сознание проясняется. Тогда дух и ци свободно сообщаются друг с другом, и все сущее возвращается к своему корню". Так мастер ушу постигает "исток жизни" в себе.

О чем сообщают эти правила занятий кулачным искусством?

Прежде всего и превыше всего -- о живом, всеобъемном, непосредственно переживаемом единстве телесно-духовного опыта, о той

цельности "сердечного сознания", на которую указывают традиционные принципы ушу: "собранность ци", "сосредоточенность духа", "сбережение единства воли" и т. д. Но речь идет именно о высшей, или предельной, цельности, которая превосходит логическую самождественность, существует по самой предельности своего бытия, пребывает в непрерывных метаморфозах. Это сознание по природе своей "пустотное" в том смысле, что оно всегда "отсутствует в самом себе", ибо, как писал Сунь Лутан, "когда в сознании нет сознания, оно пустотно, а когда в теле нет тела, тело пустотно". Понятие пустотности указывает, также, что способ бытия просветленного или, лучше сказать бодрствующего, извечно пробуждающегося сознания есть само-опустошение, равнозначное самопреодолению, самовысвобождению духа. В даосской традиции этот момент ускользания духа от всякой данности в себе именовался также "забытьем" (ван). Бодрствующий дух просветлен, поскольку, пребывая в пределе своего существования, он открыт предельной открытости бытия. Но по той же причине он и помрачен в своей просветленности, ибо пространство его бытия -- мрак вездесущей предельности вещей. В старой литературе по ушу нет специального термина, обозначающего фундаментальное свойство дао-сознания. Для этого используются традиционные даосские понятия: "пустота", "забытье" или "перенос духа" (и шэнь).

Жизнь "дао-сознания" (дао синь) есть, таким образом, непрерывное про-из-растание, спонтанное расширение. Этот главнейший закон духовного бытия отображен в принципе расслабленности или освобожденности (фан сун) -- одном из фундаментальных в практике ушу. Древние даосские авторы упоминают о состоянии "небесной освобожденности" человечества, когда люди "пашут землю -- и кормятся, ткнут -- и одеваются, и каждый живет сам по себе". Другими словами, сфера освобожденности или, что то же самое, премудрого "забытья" совпадала с повседневной, почти неосознаваемой в своей будничности деятельностью людей. В практике ушу "расслабление" соответствует взаимной открытости, взаимопроникновению опыта духовного и телесного, "самопотери" глубины духовного прозрения в конкретности телесной интуиции. Ибо неисчерпаемое разнообразие чувственного восприятия имеет своим действительным прототипом первозданную полноту Хаоса: человек, напоминает Сунь Лутан, "в собственном сердце способен напрямую постичь Беспредельное".

Следовало бы подчеркнуть, что даосский идеал "расслабленности" подразумевал достижение внутреннего предела, встречу с некоей зеркальной поверхностью, лишь символически хранящей в себе неизмеримую глубину умудренного духа. Случайно ли, что в китайской медицине тело рассматривалось как совокупность точек (в сущности, пустот!) на плоскости, а геометрическим символом дао-бытия выступала сфера -- единственная форма, позволяющая представить трехмерное пространство в двух измерениях? В традиции ушу, утверждающей полное совпадение практики духа и тела, мы встречаем и точный телесный аналог моменту духовного произрастания или жизни по своему пределу. Таковым можно считать требование своего рода внутреннего растяжения тела, подобного растягиванию нити, выделяемой шелковичным червем. Энергетические каналы организма раскрываются (и, стало быть, "внутренняя работа" становится возможной) лишь в том случае, если позвоночный столб, голова и

конечности как бы упираются в свои пределы. Жизненная сила наполняет тело мастера ушу, исходя из его центральной области, подобно тому, как горячий воздух раздувает воздушный шар. В Синьциуань есть понятие "три сердцевины" (сань синь), которое означает постоянно обостренное внимание к "трем кончикам" своего тела -- темени, ладоням и ступням. Чувствование темени усиливает восходящие точки энергии, чувствование ступней стимулирует нисходящие токи, а чувствование упора в пальцах и ладонях рук способствует выбросу энергии в направлении перед собой. Примечательно, что энергетизация "трех кончиков" тела необходима для того, чтобы ци возвращалось в сердце -- духовный центр тела. Одним словом, через "сердцевины" конечностей, обозначающие пределы сферического пространства внутреннего человека, осуществляются разнонаправленные истечения мировой энергии. "Одно сердце владеет тремя сердцевиной, три сердцевины принадлежат одному сердцу", -- гласит изречение мастеров Синьциуань.

Итак, цельность духовно-телесной жизни дао, воплощенная в циркуляции Единого ци и в действии Единого принципа, не является чистой сущностью, но раскрывается во взаимозависимости и взаимопроникновении полярных величин. Но это взаимодействие указывает и на некую сокровенную преемственность между различными, даже полярно противоположными моментами бытия. Одним из важнейших символов практики ушу является образ "непрерывно вьющейся нити" или "бусин ожерелья, нанизанных на единую нить". Другими словами, практика ушу представляет собой как бы ритмически организованную последовательность жизненных моментов, где, как в музыке, различные паузы, акценты, обертоны и вариации образуют неосоздаемое, подлинно символическое тело музыкальной темы. По словам старых учителей Тайциуань, выполняя фигуры нормативного комплекса, следует уподобиться "великой реке, неостановимо и нескончаемо несущей свои воды", и исполнить весь комплекс "на одном дыхании".

В традиции тайциуань мы находим, пожалуй, и наиболее полное описание того взаимодействия полярных сил, которое составляет саму, ткань символического тела дао. Так, двигаться в Тайциуань следует таким образом, чтобы в каждый момент времени существовало четкое разделение "наполненной" (т. е. находящейся под весом) и "пустой" ног. Надлежит избегать "двойного веса", т. е. равномерного распределения веса на обе ноги, ибо это лишает человека подвижности и ведет к застою ци в организме. Необходимо, впрочем, блюсти центрированность и динамичное равновесие всех частей тела, добиваться слитности верха и низа: "верх и низ друг за другом следуют"; "верх и низ -- одна нить", -- гласят наставления мастеров Тайциуань.

Другой важный аспект ритма Великого Предела составляет чередование моментов "открытия" (кай) и "закрытия", "собирания" (хэ). Во "внутренних" школах открытие, подобно натягиванию лука, соответствует "накоплению силы", а закрытие подобно "отпусканью лука" и знаменует "испускание силы". Различаются также измерения жизненного ритма, задаваемые моментами поднятия и опускания, поворотов направо и налево, движения вперед и назад. Более того, в соответствии с законом гармонической цельности дао, полярные импульсы жизни друг друга обуславливают или, как говорили в Китае,

"совместно рождаются". А потому, как сказано в каноне Тайцзицюань, "умей, опускаясь вниз, подниматься вверх, выступая вперед, отступить назад, скручиваясь влево, скручиваться вправо". Очень важное правило китайского ушу, отличающее его от техники рукопашного боя в соседних странах, заключается во внутренней уравновешенности и в конечном счете полноте каждого движения. Подлинное применение "внутренней силы" тела возможно только при условии разнонаправленного ее действия, воспроизводящего круговорот дао.

Еще один аспект ритма дао-бытия -- это чередование твердости и мягкости, ибо истинное расслабление приходит лишь после моментов напряжения и наоборот. Наставления мастеров Тайцзицюань гласят:

"Только достигнув предельной мягкости, можно достичь предельной жесткости".

"Снаружи предстаешь мягким, внутри прячешь твердость. Лишь постоянно стараясь быть мягким снаружи, обретишь твердость внутри".

"Движения в Тайцзицюань -- все равно что игла, спрятанная в вате".

В практике Тайцзицюань особенное значение имеет момент, когда движение как бы претерпевает метаморфозу в согласии с внутренним ритмом бодрствующего духа и меняет свое направление. Такие моменты в традиции Тайцзицюань получили название "чжэде", что означает "излом", "свертывание". Они соответствуют предельному покою и расслабленности и наступают сразу после применения силы. Именно в такие паузы, как бы обнажающие глубину спиралевидного движения Великого Предела, происходит спонтанное рождение ци. Ибо, как отмечается уже в древних даосских трактатах, "только в пустоте собирается дао", а благодаря практикуемой в ушу растяжке энергетических каналов ци организма, согласно наставлениям старых мастеров, может "вскипать привольно" или "подниматься, подобно клубящимся облакам".

Как можно видеть, в практике "внутренних школ" ушу движение обладает особым внутренним измерением, внутренним образом, которые творятся со-присутствием разнонаправленных тенденций "раскрытия" и "закрытия", "поднятия" и опускания", "выхода вовне" и "погружения вовнутрь", причем "погружение", "опускание", "движение вспять" соответствуют "прежде небесному" началу, покою, силе инь и действию самосокрытия, а "поднятие", "проявление", "поступательное движение" -- началу "после небесному", деянию и силе ян. Другими словами, действие в практике ушу всегда сопрягается с противодействием, движением "попятным" (вниз и вовнутрь). Импульс удара распространяется одновременно в противоположные стороны -- таков один из главнейших законов китайского ушу. Как следствие, всякое движение в практике ушу совершается по дуге, окружности, спирали и в конечном счете -- по сфере, в которой сходятся и образуют гармоническое единство разнонаправленные линейные движения. Сфера -- универсальный внутренний образ символического действия (не-действия) в традиции ушу, символ гармонической полноты и в то же время самовосполнения, совершенствования, творческой метаморфозы. Различаются две взаимобратимые разновидности этой сферы как прообраза круговорота Великого Пути: большая, или внешняя, очерчиваемая пределами досягаемости рук и ног, и сфера малая, или внутренняя, соответствующая вращению тела вокруг своей оси или,

точнее, вращению Киноварного Поля. Большая сфера имеет физические параметры, малая же сфера -- реальность всецело духовная, опознаваемая внутренним опытом. Постигание большой сферы приуготовляет открытие малой. Одно из правил ушу гласит: "сначала тренируй раскрытие, затем постигай свертывание".

В соответствии с принципами Великого Предела внешняя и внутренняя сферы выступают как бы зеркальными образами друг для друга, причем внутреннее движение как бы предвосхищает, приуготовляет движение внешнее. Принцип зеркальности легко угадывается и в характерных для практики ушу со-присутствии, со-бытийности разнонаправленных движений, что проявляется особенно наглядно в комплексах Тайцзицюань. В любом случае практика ушу предполагает скручивание всего тела, которое создает определенное внутреннее борение и гармонию, равнозначное энергетически заряженной "пустоте" -- пустоте, вовлекающей в грандиозный вселенский вихрь Великого Пути. Вот это скручивание, захватывающее без остатка все тело, и выявляет присутствие в нас "единой нити" космического ци, двигающегося по своим особым, имеющим форму спирали, силовым линиям.

Сказанное выше подводит к пониманию той особенности "внутренней работы", -- едва ли не самой примечательной в ушу -которая отобразилась в понятии цзин. Собственно, умение владеть силой-цзин своего тела и составляло секрет поразительного мастерства старых учителей ушу в Китае. Слово цзин не имеет даже приблизительных эквивалентов в европейских языках, где различаются только физическая сила (по-китайски -- ли) и те или иные виды духовного воздействия. Между тем понятие цзин имеет и физический, и духовный аспект. Для начала будет полезно обратиться к его семантике. Знак "цзин" встречается, к примеру, в словосочетаниях "сильный ветер" или "тугой лук", т. е. указывает на качество упругости, а сила, сопряженная с упругостью, натяжением, скручиванием и т. п., проистекает из структуры в целом, самого качества данного состояния, и установить местонахождение ее источника, ввести ее в цепь механических причин и следствий крайне затруднительно, если вообще возможно. Аналогичным образом, для мастеров "внутренних школ" ушу сила-цзин порождается организмом как единым целым, помимо усилия каких-либо отдельных его частей. Поэтому такая сила и является, согласно китайским канонам, результатом "расслабления" и "самоопустошения", практикуемых мастером ушу.

Наставники "внутренних" школ крайне редко и немногословно сообщают о природе силы-цзин и способах ее применения. Объясняется это не столько обычной скрытностью китайских учителей, их нежеланием дать в руки непосвященным самое грозное оружие рукопашного боя, сколько невозможностью досконально разъяснить технику использования силы-цзин словами; ибо работа с цзин есть реальность внутренняя, и ее секреты, как считается, учитель передает ученику непосредственно "от сердца к сердцу". Недаром старинная поговорка гласит: "кулачное искусство не сходит с руки". В китайских текстах обычно говорится о "внутренней силе" (нэй цзин) или "подлинной силе" (чжэнь цзин), по аналогии с "подлинным (внутренним) образом", "подлинной традицией", "подлинным ци" и прочими понятиями, выражающими идею символической глубины форм. Поскольку сила-цзин укоренена во внутренней энергии организма, действие ее не зависит от каких-либо внешних атрибутов --

например, развитой мускулатуры. Мастера "внутренних" школ ушу не отличаются атлетическим телосложением, да и не нуждаются в нем, ведь техника применения внутренней силы принципиально отличается от техники спортивных видов рукопашного боя, основанных на использовании физической силы.

Некоторые китайские авторы делают попытки разграничить внутреннюю и внешнюю силу, хотя, надо признать, указать вполне объективные критерии такого различия весьма затруднительно. Отметим наиболее существенные различия:

1. Физическая сила локализована в определенной части тела, а внутренняя сила имеет своим источником целостную телесную конфигурацию. Бусяошэн, говоря о различии ли и цзин, пишет: "То, что ограничивается мышцами плеч и спины, -- это сила-ли, а то, что распространяется во все четыре конечности -- это сила-цзин". Как считается, внутренняя сила движется по спиралевидным энергетическим каналам одновременно в "поступательном" и "попятном" направлениях, так что ее применение требует безупречной цельности духовно-телесного опыта -- прообраза всеобъемлющей целостности Единого ци. Согласно канону Тайцзицюань, импульс внутренней силы распространяется от правой пятки к пальцам левой руки и от левой пятки к пальцам правой руки, а область поясницы выступает в роли своеобразного "распорядителя" токов этой сил (рис. 12). Классический текст в традиции Тайцзицюань гласит, что сила-цзин "движется, подобно вьющейся нити", и что она имеет корень в стопах, раскрывается в бедрах, имеет государя в пояснице и проявляется в пальцах". Упомянутые выше правила, регулирующие положение тела, имеют целью обеспечить свободную циркуляцию внутренней силы в теле.

2. Физическая сила опирается на внешнее, "защитное" ци, зависит от мышц и костей, и применение ее требует усилия, натуги. Внутренняя сила исходит из "питающего" ци, основывается, главным образом, на сухожилиях, и применение ее требует как раз отказа от всякого усилия и натуги. Если мышцы работают на сжатие, то сухожилия, напротив, работают на растяжение, и их сила наиболее велика в местах сочленений, т. е. в тех самых "пустотах" физического тела, которым китайская наука о человеке придавала наибольшее значение. В таком случае человеческое тело становится как бы пустотной средой для распространения внутренней силы, которая носит взрывной характер и действует непосредственно изнутри, тогда как физическая сила действует извне и неизбежно опосредованно.

3. Действие физической силы подчиняется субъективной воле и является, по существу, произвольным и случайным. Действие внутренней силы подчинено всеобщим законам циркуляции энергии в мире и всегда адекватно обстановке. В нем воплощается органическая, живая связь человека с окружающим миром. Кроме того, старые мастера называют физическую силу "косной" и "тупой", имея в виду, что применение ее может длиться неопределенно долго, но воздействие ее остается внешним и поверхностным. Напротив, действие внутренней силы, подобно уколу иглы, носит мгновенный характер и проникает в глубину. Оно происходит в строго определенный момент времени и в определенной точке пространства. Существовало даже выражение: "сила на один дюйм" (и цунь цзин), указывавшее на кратковременность действия силы-цзин. При этом удар с применением внутренней силы поражает не столько

поверхность тела, сколько его внутренние органы.

4. Физическая сила исчерпывает себя в применении, ее действие в определенный момент времени просто обрывается. Действие же внутренней силы, которое свиду носит характер пульсации, проистекает из глубинного ритма самой жизни, и его отдельные моменты сохраняют внутреннюю преемственность. Оттого же цзин, будучи "мягкой" снаружи, обладает качеством внутренней твердости. Действие внутренней силы, согласно старинной сентенции, "подобно стократно закаленной стали".

Очевидно, что все отмеченные различия между физической и внутренней силой в том или иной степени условны и должны подтверждаться личным опытом. Нет ясности и в вопросе об особенностях применения силы-цзин во "внутренних" и "внешних" школах ушу. Некоторые мастера "внутренних" школ полагают, что в технике "внешних" школ сила-цзин вообще не используется. Другие считают, что во "внешних" школах используется только локальное цзин. Заслуживает внимания мнение Ван Бэйшэна, известного мастера Тайцзицюань в стиле У, который указывает, что во внутренних школах цзин накапливается в моменты растяжения и испускается в моменты сжатия в соответствии с принципом: "силу накапливай, словно натягиваешь лук, силу испускай, словно спускаешь тетиву". Во "внешних" же школах, напротив, сила испускается в момент растяжения, а накапливается при сжатии. В любом случае фазы "накопления цзин" (сюй цзин) и "испускания цзин" (фа цзин) являются необходимыми моментами работы с внутренней силой.

Во "внутренних" школах ушу существовала весьма подробная классификация видов цзин. Прежде всего, различались янское, или наступательное, цзин, и иньское, или защитное, цзин, а также цзин "твердое" и "мягкое". Каждая из этих категорий включала в себя большое число конкретных способов применения внутренней силы. Выше уже упоминались восемь основных видов цзин в Тайцзицюань, соотносившихся с восемью триграммами "Книги Перемен". Всего же в традиции Тайцзицюань различалось до двадцати пяти видов силы-цзин. Традиционное обучение в школах Тайцзицюань, по существу, сводилось к усвоению учениками нормативных форм применения внутренней силы. Среди них мы встречаем "силу прилипания" и "силу вовлечения", "силу раскрытия" и "силу растяжения", "силу сжатия" и т. д. Но все способы применения внутренней силы основывались на общих принципах: "покоем контролировать движение", "мягкостью одолевать твердость", "следуя (за противником), избегать урона". Мастер "внутренней" школы умел "перенять" силу противника и превратить ее в свою собственную силу. Искусство схватки было в конечном счете искусством "превращения внутренней силы" (хуа цзин).

В лексиконе мастеров "внутренних" школ термин цзин часто обозначает не только силу, но и особую чувствительность, даруемую действием "одухотворенного ци". Это чувство "семян вещей" нередко проявляло себя как способность уловить импульс силы в партнере еще до внешнего его проявления. Такое возможно потому, что умение применять внутреннюю силу предполагает способность чутко вслушиваться духовным слухом в затаенный ритм жизни, а сама сила-цзин распространяется в упругой, вязкой среде Единого ци мироздания. Отсюда и необыкновенный поражающий эффект внутренней силы, сопоставимый с убойной силой взрыва в воде. В традиции Тайцзицюань различаются два вида цзин как чувствительности. Одно из

них именуется "цин восприятия" (тин цзин): такова чувствительность, относящаяся к деятельности органов чувственного восприятия. Другая разновидность "духовной чувствительности" именуется "цин понимания" (дун цзин), и обозначает она способность предвосхищать и упреждать действия противника, иными словами -- воспринимать самое "семя" движения, как о том говорится в старинной формуле мастеров ушу: "Он не двигается -- я не двигаюсь. Он двигается -- я двигаюсь прежде него". Иллюстрацией такой обостренной чувствительности могут служить приведенные в первой главе истории о "чуткой дреме" основоположника школы Багуачжан Дун Хайчуаня.

Таким образом, практика "внутренних" школ ушу есть не что иное, как путь самовысвобождения духа, и цель ее состоит в восстановлении полнокровной, даже безотчетно-доверительной общительности с миром, в которой реализуется "цельность природы", "полнота жизненных свойств" всего живого. Главными свойствами этой "полноты жизни" -- реальности символической, извечно самоотсутствующей -- являются расслабление и покой, способность "предоставить всему быть тем, что оно есть". Не случайно во всех трех классических школах ушу "внутреннего" направления тремя главными пороками в занятиях ушу признаются, во-первых, "волнение", во-вторых, "стесненность в движениях" и, в-третьих, "напряжение в плечах и животе". Сунь Лутан разъясняет эти указания в следующих словах:

"У того, кто взволнован, ци будет скапливаться в груди, и среди органов тела наступит разлад. У того, кто стеснен в движениях, кровь не будет свободно обращаться в организме, энергетические каналы окажутся закупоренными, и там, где возникнут скопления ци, зародится болезнь. У того, кто не может снять напряжение в плечах и животе, ци, поднимающееся вверх, не возвратится в Киноварное Поле, в ногах не будет опоры, в организме не будет гармонии, так что все движения ученика окажутся не к месту и не ко времени..."

Традиционно важную роль в китайских школах духовной саморегуляции играло дыхание. Даосскими и буддийскими подвижниками было разработано множество дыхательных методик, порой весьма сложных и почти недоступных неподготовленным людям. В ушу применяются, главным образом, простейшие и наиболее распространенные приемы этих методик. Во время занятий ушу следует добиваться того, чтобы дыхание было ровным, медленным, глубоким и превыше всего -- естественным и незаметным (ибо тот, кто громко дышит, выдает противнику свое внутреннее состояние). Дышать следует через нос, и лишь в отдельных случаях разрешается частично выдыхать воздух через рот. Большое значение придавалось дыханию диафрагмой, благодаря которому вдыхаемый воздух проникает в живот, достигая области Киноварного Поля. Диафрагмальное дыхание способствует собиранию ци в Киноварном Поле. Обычно вдохом и выдохом разделяется пауза, помогающая умственной концентрации, а выдох должен быть более легким и растянутым, чем вдох. Различаются два способа диафрагмального дыхания: "поступательный" и более утонченный "обратный". В первом случае живот на вдохе раздувается, во втором -- втягивается, что стимулирует гармонизацию верха и низа в теле. Во "внутренних" школах ушу, а также в "южном кулаке" и многих других "внешних" школах принято дышать "обратным" способом. При этом растяжение обычно

соответствует выдоху, а сжатие -- вдоху.

Среди даосов существовали и другие специальные формы дыхания, в частности, "утробное дыхание" (тай си) или "сердечное дыхание" (синь си), когда деятельность органов дыхания как бы приостанавливалась и человек начинал дышать животом или даже в буквальном смысле следовал словам древних даосов, утверждавших, что у настоящих мудрецов "дыхание идет из пяток". В любом случае дыхание мастера ушу должно быть глубоким и сокровенным -- как сама "полнота жизненных свойств", а внимание не должно быть целиком приковано к дыханию, ибо в противном случае человек может стать "рабом дыхания".

Мастер Синьциюань Го Юньшэн учил трем способам дыхания, соответствовавшим трем стадиям продвижения в "кулачном искусстве". Первая стадия: "язык касается верхнего неба, рот как будто открыт, но не открыт, дыхание естественное, не следует сосредотачивать на нем внимание; таков способ гармонизации дыхания, соответствующий стадии "превращения семени в ци".

Вторая стадия: "внимание сосредоточено на внутреннем дыхании в Киноварном Поле. Этот способ именуется "утробное дыхание" и соответствует превращению ци в шэнь".

Третий способ: в отличие от первого, или "внешнего", метода дыхания и второго, или "внутреннего", метода, на этой стадии дыхание, "хотя и есть, но как бы отсутствует, о нем не забывают, но и не помнят, и это есть сокровенное действие превращений духа. В сердце все пустотно-неосвязаемо, нет ничего наличествующего, но и нет ничего отсутствующего, ни звука, ни запаха: таков путь возвращения в пустоту".

Важным аспектом духовной саморегуляции мастера ушу было приведение к согласию различных эмоциональных состояний. По традиции китайцы различали семь эмоций: радость (которая соответствовала среди внутренних органов сердцу, а среди сторон света -- югу), гнев (восток, печень), задумчивость (центр, селезенка), печаль (запад, легкие) страх (север, почки), а также горе (желудок) и тревога (сердце). Чрезмерное усиление отдельных эмоций могло повлечь за собой разного рода заболевания. Считалось, что радость ведет к "размягчению" ци организма, и оно теряет качество преемственности; гнев вызывает "поднятие" ци, и это чревато расстройством пищеварения; горе и чрезмерная задумчивость ведут к скоплению и застою ци, что пагубно сказывается на работе селезенки и желудка; скорбь порождает "угнетенность" ци, что нарушает дыхание; страх вызывает "опускание" ци и, как следствие, непроизвольное отправление естественных надобностей; тревога ведет к "смятенности" ци, которая порождает и смуту духа. Занимающийся кулачным искусством не должен быть подвержен ни одному из семи эмоциональных состояний. Это, однако, не означает, что его жизненным идеалом становится бесчувственность. Мудрый, согласно даосской традиции, живет одним глубинным и гармоничным Чувством, в котором воплощено высшее духовное равновесие и бездонный покой самосознающего сердца. Мистер Чэнь Синь в своем классическом труде по теории Тайцзицюань отмечает: "В жизни Небесной пружины в самом пределе ее таится чувство, и если занимающийся ушу будет подобен деревянному истукану, лишённому чувств, то это никуда не годится... Глаз радуется тому, что видит, сердце тянется к учению -- как же в кулачном искусстве обойтись без

чувства?"

Наряду с "гармонизацией тела" и "гармонизацией дыхания" третьим и, пожалуй, важнейшим аспектом практики ушу -- и всей традиции даосского совершенствования -- была "гармонизация сердца" (тяо синь), т. е. различные формы саморегуляции сознания. В традиции "внутренних школ" ушу ему придавалось особенное значение, поскольку деятельность "сердца" и укорененной в нем воли соотносилась с внутренним, "прежде небесным" и "подлинным" началом в практике ушу. "Сердце ведет ци", "сначала воля, потом кулак", -- гласят классические формулы "внутренних" школ. И если внешние движения, согласно принципам ушу, определялись внутренними "вращениями" (инь, цюй) энергетических каналов тела, то управление энергией организма было возможным благодаря усилию бодрствующего и даже, точнее, непрерывно пробуждающегося духа. Рассмотрим основные понятия, относящиеся к собственно "внутренней работе" мастера ушу.

Одной из центральных мест в системе "внутренней практики" ушу занимала уже известная нам категория жизненной силы, или жизненной энергии ци. В китайской науке термин ци употреблялся в двух основных значениях. В широком смысле он обозначал универсальную субстанцию, "основу" всего сухого, имеющую как материальный, так и духовный аспект. "Ци -- это корень и основа человека", "человек пребывает в ци, ци пребывает в человеке", -- гласят древние формулы, характеризующие бытие этого Единого ци мироздания. Мастер Синьциюань Лин Шаньцин начинает свою книгу с разговора именно о Едином ци: "Великий предел в основе своей хаотически-смутен, в нем нет формы, нет стремлений, а пребывает в нем лишь Единое ци, и это ци растекается по всей вселенной, нет места, куда бы оно не достигало, и от него происходят ростки жизни; а потому оно зовется: "прежде небесное подлинное единое ци... Хотя кулачное искусство имеет тысячи проявлений, и его сокровенная правда выражается сотнями способов, оно есть только тренировка ци и не более того". По словам Сунь Лутана, пестовать свое изначальное или "подлинное" ци -- все равно что поливать корни дерева, благодаря чему его крона -- т. е. внешняя техника -- расцветет сама собой. Занятие ушу -- вовсе не изучение приемов рукопашного боя: тому, кто владеет своим ци, секреты кулачного искусства откроются сами.

В другом, более узком, смысле ци обозначает жизненные свойства органов или даже функциональных систем организма, так что китайские медики вели речь о "ци печени" или "ци сердца", "кровяном ци" и т. д. В данном случае ци выступает как своего рода "энергетическая конфигурация" (термин немецкого исследователя М. Поркорта) и имеет прикладное значение.

Подобно всем другим аспектам символической реальности дао, ци имеет "внутреннее" и "внешнее" измерения и, кроме того, несет в себе качество конкретности. Однако в традиции ушу "вращивание ци" служило общим наименованием собственно внутренней практики, которая относилась к "бесформенной" глубине внутреннего опыта и противопоставлялась тренировке физической силы со всеми ее внешними формами. Внутренняя сила-цзин, применяемая в ушу, расценивалась, помимо прочего, как смешение ци и физической силы. В каждой школе ушу существовала своя система "работы с ци" (ци гун), которую учителя, как правило, держали в секрете и передавали лишь немногим

избранным ученикам после того, как те в совершенстве усвоили внешнюю технику. Способность управлять циркуляцией ци в своем теле и, в частности, направлять ци в точку удара сообщала внутреннюю наполненность физическим движениям мастера ушу, делала его кулачное искусство, как говорили в Китае, "подлинным" -- подлинно живым и эффективным. Сущность внутренней, духовной техники была и в самом деле прямо противоположна природе техники внешней, физической. Она требовала отказа от всякого усилия, и умственного напряжения, полного расслабления, душевного покоя и легкости. Именно "работа с ци" позволяла достичь неизменного идеала хранителей традиции ушу -- "кулачного искусства без применения кулака". Старые мастера, описывая вольный и незыблемый покой того, кто "обрел свое ци", сравнивают его состояние с "плаванием легкой лодки по волнам безбрежного моря" или с "испугом, пережитом во сне и внезапным пробуждением в миг осознания дао". Эти метафоры, поистине, не нуждаются в комментариях: бывают случаи когда поэтические образы точнее логических формул. Но они подсказывают нам, что открытие действия ци резко расширяет наше восприятие реальности; что оно неожиданно открывает нам бездну творческих метаморфоз одухотворенной жизни. Ибо природа жизни, и в особенности жизни, освещенной высшим сознанием, есть непрестанное самопределение.

При всех различиях отдельных методик "работы с ци", принятых в отдельных школах, все эти методики основываются на общих схемах циркуляции жизненной энергии в теле. На первых порах ученики обычно постигают так называемый "малый круговорот небес" (сяо чжоу тянь). Движение ци в этой схеме осуществляется от точки "хуэйинь" (в промежности) вверх по позвоночному каналу через точки "вэйлюй" (у копчика), "цзецзи" (между лопаток) и "юйчжэнь" (у основания черепа в затылке) к точке "байхуэй" (у темени) и далее вниз через лоб, рот, шею и грудь в области нижнего Киноварного Поля, после чего начинается следующий цикл обращения ци. В расширенной схеме циркуляции ци, именуемой "большим круговоротом Небес" (да чжоу тянь), "малый" круговорот ци дополняется обращением ци в конечностях: от нижнего Киноварного Поля ци опускается к точке "юнцюань" (в середине ступни), затем двумя каналами поднимается к плечам, оттуда растекается в руки, достигая точки "лаогун" (в центре ладоней), после чего по внутренней (иньской) стороне рук поднимается к шее и, пройдя через темя, опускается в область Киноварного Поля. Внутреннее сосредоточение на круговороте ци в положении стоя (обычно такая медитация называется столбовым стоянием -- чжаньчжуан), реже сидя или лежа, считается составной и даже важнейшей частью практики "внутренних" школ ушу. Во многих школах ей принято отводить столько же времени, сколько уделяется физическим упражнениям. Даже новичок, способен ощутить в себе действие ци, но требуется многие годы долгих и упорных занятий, чтобы научиться этим действием управлять.

Как явствует из сказанного, умение направлять движение ци предполагает присутствие подлинно живого, слитого с жизненным опытом сознания. В китайской традиции сознание обозначалось словом "сердце", что указывает на присутствие в китайском понятии сознания реального переживания. Старые мастера ушу всегда подчеркивали, что "сердце -- господин человека", и что мастерство в кулачном искусстве доступно лишь тому, у кого "сердце ведет кулак". Но "сердечное

сознание" в китайской традиции -- реальность тоже символическая. Оно есть само изменчивое Присутствие, столь же вездущее, сколь и ускользающее. Как писал в XVII в. ученый Хун Цзычэн, "сознание не есть то, чем оно является; что же в нем сознать?" Сознание-сердце воплощает океаническую бездну бытия, само себя теряет в ней -- и тем самым наполняет собою жизнь. Сердце, говорили в Китае, "объемлет Небо и Землю", а правда древних мудрецов "передается от сердца к сердцу", в доверительном безмолвии жеста. Сердечное сознание непрерывно перерастает самое себя: "сознание -- как порох", -- говорил в середине XIX в. мастер Тайцицюань Чэнь Чансин. Но в этой взрывчатой природе сознания, в этой способности сознания ускользать от себя, "забывать" себя кроется залог высшего покоя и безмятежности духа. "Сердце должно быть безмятежным, -- говорит Лин Шаньцин. -- Это означает, что во время занятий в нем не должно быть беспокойства и торопливости. Когда в сердце беспокойство, дух подавлен. Когда в сердце торопливость, дух разбросан". Чэнь Синь, в своем трактате о Тайцицюань разъясняет значение сознания-сердца в следующих словах: "Между Небом и Землей человек -- душа всех вещей, а сердце -- Душа пяти внутренних органов и сотни костей. Посему сердце -- господин тела. Стоит в сердце зародиться движению, как все органы и кости тотчас повинуются". Человек, продолжает далее Чэнь Синь, должен "упорядочивать движения сердца", дабы "дух был внутри сосредоточен". Сознание-сердце -- средоточие углубленной, внутренней жизни -- и слыло в Китае органом "внутреннего созерцания", которое не зависит от "внешнего" восприятия органов чувств, но дает непосредственное знание природы вещей, обладает особой сверхчувствительностью, укорененной во всеединстве ци. Возвышенная "безмятежность" китайского учителя достигалась строгой и последовательной закалкой духа.

С понятием сознания-сердца тесно связано понятие "воли" (и). Согласно классическому определению, волей зовется то, что "проистекает из движений сердца", и эта воля есть "матерь всех приемов кулачного искусства". Как и другие измерения практики ушу, воля существовала в двух качествах: "внешняя воля", представленная в физических движениях, и "внутренняя воля", относящаяся к самоскрывающейся глубине "прежде небесного" бытия. В этом последнем качестве "воля" превосходила данность сознания и выступала, по сути, условием, или возможностью, всякого субъективного опыта, хотя она и не существовала вне психической жизни как таковой. В сущности, "внутренняя воля" совпадала с "естественностью" дао -- отправной и одновременно конечной точкой само-сознающего бытия.

Чэнь Синь уподобляет действие сердца процессу письма: "пишущий имеет устремление писать знаки, и это устремление проступает в написанном им; воля исходит из сердца, и передается рукой". Поэтому, заключает Чэнь Синь, внешний образ практики дао достоверно передает ее внутреннюю суть: "Если движения сердца правильны, то и формы, творимые рукой, правильны. А если движения сердца неверны, то и формы, творимые рукой, тоже неверны. Если в человеке сердце пребывает в равновесии, а ци покойно, то и движения его тела сами собой будут точны и правильны..." Сравнение кулачного искусства с искусством каллиграфа отнюдь не казалось натянутым современникам Чэнь Синя. И то, и другое имело для них общую

методологическую основу -- законы действия жизненной энергии, в свете которых всякая форма деятельности оказывалась свидетельством личностного совершенствования человека. Хотя Чэнь Синь писал о традиции Тайцзицюань, его суждения читаются как своеобразный комментарий к названию другой классической "внутренней" школы ушу -- синьциюань, что значит буквально "кулак формы воли". Мы можем также сказать, что внешний образ практики ушу есть вполне достоверное свидетельство "подлинной воли". Мы можем также сказать, что внешний образ практики ушу есть вполне достоверное свидетельство "подлинной воли" в том смысле, в каком продукты творчества не совпадают с исходным замыслом художника, и художник преодолевает себя в акте творения. В некоторых старых книгах по тайцзицюань сообщается, что воля выходит из сердца по спирали, в соответствии с принципом "скручивающейся нити", определяющим движение "одухотворенного ци" (рис. 13). В традиции "внутренних" школ ушу бытовало понятие "подлинной воли" (чжэнь и), которая определялась как "воля без воли". Смысл этого на первый взгляд обескураживающего определения станет более ясным для нас, если учесть устремление к собиранию и самовосполнению душевной жизни, возвещающее о высшей "полноте жизненных свойств" (коим являлось в китайской традиции дэ), несводима к частностям внутреннего опыта и потому как бы "отсутствует" в каждом отдельном "движении сердца" в любом акте индивидуального сознания. "Подлинная воля" подобна внутреннему образу музыки, создаваемому ею ускользящему "настроению", которое внушает идею преемственности и цельности духовной жизни столь же интимно-внятных слушателю, сколь и неуловимых для абстрактных понятий. "Движения кончаются, а воля не кончается, -- говорили старые учителя ушу, имея в виду, что пробудившееся "сердечное сознание" безотчетно и безмолвно приемлет вечнотекучесть живой жизни.

Итак, "подлинная воля" относится к данности психики и сознания так же, как чистое зеркало -- к отражаемым им предметам или динамизм воображения к череде спонтанно являющихся нам образов: она несводима к предметному содержанию наших устремлений, но и не существует вне них. Она устанавливает предел всякого опыта. Поэтому именно "в свете воли" выявляются типовые, или стильные, формы вещей, из которых складывается канон китайской традиции, в том числе традиции ушу. Идея "подлинной воли" делает воистину осмысленной и оправданной работу воображения, позволяющей нам усваивать самое качество энергии того или иного движения, той или иной бытийственной метаморфозы. Умение "вообразить себе" некое состояние -- очень важная часть практики ушу. Достаточно вспомнить многочисленные "звериные стили", составляющие основу многих школ ушу. К числу наиболее популярных "звериных качеств" которые следовало постигать учащемуся в школах ушу, относятся, например, "шаг кошки", "стремительность лошади", "обезьянья сметливость", "орлиный глаз", "змеиная изворотливость" и т. п. Впрочем, образцом вполне могли служить и природные стихии:

"Имея форму, будь подобен текучим водам. Не имея формы, будь как воздух. Одухотворено движение -- словно гора летит. Не прерывается сила -- словно река течет" (из заветов школы Дачэньцюань).

Разумеется, "подлинная воля" релизует себя в бесконечном разнообразии, чистой текучести Хаоса: "воля -- как колеблющееся пламя свечи", -- говорили мастера Багуачжан. Благодаря воле сердце находит себя в "другом", и традиция сама собой, по внутреннему закону своего существования есть "то, что передается от сердца к сердцу".

Нельзя не упомянуть о двух других факторах духовной практики, с древности признаваемых китайской традицией. Один из них -- так называемое "семя" (цзин), каковым считалось, по традиции, "то, от чего происходит жизнь". Понятие цзин обозначало некую квинтэссенцию биологической основы жизненных метаморфоз, не лишенной, однако, духовного начала. В мужчинах семя ассоциировалось с семенной жидкостью. Различалось семя, унаследованное от родителей, или "прежде небесное", и семя "после небесное", вырабатываемое посредством дыхания и обмена веществ.

Еще одно понятие из области "внутренней работы" -- собственно "дух" (шэнь), обозначающий организующую, созидательную силу жизни. Дух в данном случае не противопоставлялся телесному началу, а трактовался как "утонченное ци" (так определяется духовность уже в "Каноне Внутреннего"). Подобно "семени" жизни, духовность человека, согласно китайским представлениям, передается по наследству и может быть развита или улучшена благодаря личностному совершенствованию. В человеке она проявляется в глазах, точнее -- в блеске глаз.

Каковы же основные ступени внутреннего совершенства, -- т. е. гунфу -- различаемые китайскими учителями? Таковых в даосской традиции имелось три: "тренировка семени и его превращение в ци", "тренировка ци и его превращение в дух", "преображение духа и возвращение в пустоту". Рассмотрим подробнее каждую из этих стадий.

В даосской литературе первый этап совершенствования -- "тренировка семени" -- разделяется на шесть ступеней:

1. "Тренировка себя" -- подготовительная фаза, знаменующая "погружение в покой" и включающая в себя простейшие упражнения на расслабление.

2. "Гармонизация эликсира" -- начальный этап внутренней саморегуляции, в том числе углубление и гармонизация дыхания.

3. "Порождение эликсира": момент спонтанного рождения ци в нижнем Киноварном Поле.

4. "Совершенствование эликсира": ведение энергии по "малому круговороту", сопровождающееся очищением ци.

5. "Запечатывание котла": сбережение в целостности накопленного ци.

6. "Закалка эликсира": на этой стадии "изначальное семя" полностью превращается в "изначальное ци" и из нижней части живота (триграмма кунь) поднимается к темени (триграмма цянь), затем в виде "сладкой росы" (слюны) опускается из рта в среднее Киноварное Поле. Этой стадии соответствуют стоик Беспредельного и Великого Предела.

Этап "тренировки ци" включает в себя циркуляцию жизненной энергии по "большому круговороту небес", охватывающему всю сеть энергетических путей организма -- Двенадцать регулярных каналов и восемь так называемых "особых меридианов". Импульс ци проходит через все каналы согласно принятой последовательности.

Третий этап совершенствования -- "превращение духа и

возвращение в пустоту" -- имеет чисто символическую значимость, и учителя ушу, как правило, не разъясняют его содержание, ограничиваясь упоминанием о том, что речь идет о возвращении человеческого сознания к "изначальной подлинности". Молчание китайских учителей не есть только следствие их скрытности, ведь принципы традиционного китайского мирозерцания, поистине, требовали постулировать существование символической реальности (в китайской терминологии -- "пустоты"), которая и делала возможной иерархию ступеней внутреннего совершенства.

В Синьцзицюань трем указанным стадиям совершенствования соответствовали три метаморфозы тела -- "изменение костей", "изменение сухожилий" и "очищение костного мозга", -- а также три способа применения внутренней силы: "раскрытие" (мин цзин), "сокрытие" (ань цзин) и "превращение" (хуа цзин).

Момент "раскрытия силы" соответствовал проявлению той "жесткости" в ударе, которая воплощалась в действии "силы на один дюйм". Что касается "сокрытия" силы, то оно означало уместное применение "мягкости" и свидетельствовало о "преображении ци в дух". Наконец, "превращение" силы относится к способности перенять в схватке силу противника и придать ей новое качество. Оно и представляет собой идеал совершенства в ушу -- "кулачное искусство без кулака".

По крайней мере, в традиции Синьцзицюань три указанных формы действия внутренней силы имеют отношение и к технике удара в связи с принципом "трех звеньев", или трех суставов конечностей. Так, в момент удара "раскрытие" силы совершается в ладони, где происходит "выплеск" внутренней энергии. Причем самое применение силы предполагает гармоническое взаимодействие инь и ян: внешняя сторона ладони (сторона мизинца) соответствует началу ян и воплощает качества твердости и наполненности, а внутренняя сторона ладони и большой палец символизируют иньское начало, качество мягкости и уступчивости. Момент "сокрытия" силы соотносится с локтем, причем и в данном случае соблюдается принцип соположенности инь и ян: начало инь сосредотачивается у основания лучевой кости, начало ян -- у основания локтевой кости. Наконец, "превращение" силы локализуется в плечевом суставе, где уже не существует четкой локализации мягкости и твердости, активности и покоя.

Разумеется, в старых школах ушу существовали и технические критерии продвижения по лестнице традиционной иерархии. Так, в некоторых школах различались три последовательно усваивавшихся состояния: состояние обезьяны, т. е. воспроизведение внешней формы, состояние дракона, означавшее постижение "семени" движения, которое внешне предстает как бездействие, и состояние тигра -- полная реализация жизненных потенций личности.

Современный мастер Тайцзицюань Чэнь Сяован, основываясь на семейном предании, говорит о пяти уровнях мастерства в Тайцзицюань:

Первый уровень сводится к разучиванию комплекса нормативных движений, и задачей ученика на этом этапе является достижение центрированности и расслабленности.

Вторая ступень соответствует постижению действия "внутреннего ци" и первым усилиям согласования "внутренней работы" и внешних движений.

Третий уровень характеризуется согласованностью "внутреннего" и "внешнего", что предопределяет и полную естественность, произвольную легкость движений. Он предполагает также переход от "внешней сферы", образуемой движениями конечностей, к "средней сфере", т. е. телу как таковому.

Четвертый уровень знаменует "переход от средней сферы к малой сфере" (т. е. внутреннему образу себя) и окончательное усвоение принципа "шести соответствий". Ученик, его достигший, способен реализовать важнейшие постулаты символического миропонимания традиции: его движения внушают состояние, когда "человека нет и все же он как бы есть", а его внутренний опыт соответствует формуле: "человек есть и все же его как бы нет".

Пятый уровень -- это переход от "малой" сферы к отсутствию внешней формы. На этой ступени "единое ци" вращается произвольно и воля никогда не прерывается, движения имеют очертания, но пропадают в без-следном, знание секретов мастерства сливается с Небесной Работой".

Для сравнения приведем иерархию пяти уровней мастерства, принятую в школе Сливового Цветка. Покойный глава этой школы Хань Цзяньчжун сообщает о них следующее:

Первая ступень: изучение базовых упражнений, дающих основы физической подготовки; на этом этапе учащийся еще не считается полноправным учеником школы.

Второй этап: изучение нормативного комплекса движения, воспитывающее слитность тела и духа, выносливость, ритмические навыки движения. Его результатом является "телесное преобразование" (шэнь хуа) -- обретение нового, энергетического тела.

Третья ступень: совместное исполнение нормативных фигур, что является прологом к реальным схваткам; одновременно осваиваются различные способы применения внутренней силы.

Четвертая ступень: ведение свободных поединков, изучение системы "работы с ци".

Пятая ступень: ведение схватки одновременно с несколькими партнерами.

И в заключение несколько общих замечаний о традиции "внутренних" школ ушу.

Традиция ушу -- одно из высших и совершеннейших воплощений жизненного идеала традиционной культуры Китая. Она учит не просто приемам рукопашного боя или оздоровления, а овладению самой "пружиной одухотворенной жизни" (суждение мастера XVIII в. Ли Лонэна), претворению в жизни, и притом в каждое мимолетное мгновение, извечно чаемой, подлинно символической полноты духовно-телесного опыта, которая дается человеку прежде всех ощущений и истин и останется с человеком, когда все ощущения и истины пройдут. Традиция ушу -- это путь жизни как творчества, путь непрерывного самопреодоления, самовосполнения -- по-китайски, "каждодневного обновления" -- в котором реализуются все возможности и способности человеческого духа, проявляется неповторимая творческая индивидуальность человека. Оттого же в наследии ушу мы встречаем плоды осмысления и творческой переработки самых разных форм и свойств телесной пластики, засвидетельствованных во всем множестве "звериных" стилей, вроде "стиля обезьяны", "стиля змеи",

"стиля цапли", "стиля медведя", "стиля тигра" и т. д., и в не менее впечатляющем разнообразии нормативных движений. По той же причине традиция строго запрещала обучать кулачному искусству людей, эгоистичных и тщеславных, жадных или агрессивных, склонных к пьянству, сладострастию, чрезмерной роскоши и другим порокам. Обучение в ушу начиналось с выполнения простейших нравственных заповедей, а ученика, пренебрегшего требованиями морали, ждало самое суровое наказание.

Но хотя практика ушу начинается с выполнения очень простых и частных правил повседневной жизни и столь же простых физических упражнений, она имеет целью достижение высшего жизненного всеединства и цельности, когда бодрствование смыкается с бесконечной чередой сновидений земли, прозрение по-небесному беспредельного простора опыта -- с помраченностью вездесущей границы бытия; когда культура становится подлинно "второй природой", судьба преломляется в мимолетный случай. Практика китайского ушу -- это свидетельство о вечноживом и вечнопреемственном в человеческой жизни, и она немыслима вне интимно-доверительных отношений учителя и ученика. Как бы ни была она похожа внешне на спортивные виды рукопашного боя в сопредельных с Китаем странах -- в Корее, Японии, Вьетнаме -- она, по сути, не имеет ничего общего со спортивным единоборством. Ее действительная цель -- не победа над противником, а укрепление жизненной энергии и, более того, -- "возвращение к небесной полноте жизни". Эта практика, как всякое утонченное и возвышенное искусство, остается уделом избранных. Современный патриарх мастеров ушу Ли Цзымин дает своим ученикам такое наставление:

"И во внутренних, и во внешних школах все зависит от возвышенных и прославленных людей. Нужно непременно искать прославленного учителя, быть рядом с возвышенным человеком, и только в таком случае можно постичь истинное искусство. Возвышенный и прославленный человек не похож на обыкновенных людей. Он и сидит, и говорит, и держится не так, как обыкновенные люди; характером и натурой он тоже отличается от них. Возвышенный человек не будет вредить другим и думать только о своей выгоде, не будет хвастаться своими способностями. Ведь с древности, как говорят, "настоящий человек не показывает себя, а кто показывает себя, -- тот не настоящий человек..."

Вечноживое возвращается к нам в гуще повседневной жизни, в самой текучести и конкретности духовной работы. Истинный мудрец, говорили древние даосы, "живет погребенным среди людей". Его "срединный путь" как бы невиден, но сама неприметность его жизни есть самое надёжное, самое неоспоримое свидетельство присутствия правды в этом мире." Секрет "внутреннего" пути в ушу доступен лишь тому, кто способен на самое решительное, самое беспощадное отречение от всех и всяческих иллюзий. Чрезвычайно примечательно, что в китайском языке слово "гунфу", обозначающее цель подвижничества мастера ушу, имеет также значение "время", "временная длительность". Правда ушу -- это воистину мудрость, которая является итогом не размышлений, а всей жизни. И открывается она лишь тому, кто пройдет через все. Практика ушу -- это именно Путь, который можно пройти быстрее или медленнее, но который нельзя сократить. Быть может, этот

путь нельзя одолеть. Но всегда есть надежда, что кто-нибудь этот путь пройдет.

Приложение

ИЗБРАННЫЕ ТЕКСТЫ ТРАДИЦИОННЫХ ШКОЛ УШУ

I. "Пять слов внутренних школ кулачного искусства"

(Хуан Байцзя, XVII в.).

1. Смирение: покой сердца; оберегая свой покой, управляй движениями других.
2. Плотность: плотная связка; смело входи внутрь пространства противника, веди бой в тесном соприкосновении с ним.
3. Направление: выверенность движений; пользуясь моментом, владея обстановкой, входи сбоку, наноси удар прямо.
4. Внутренняя сила: давать претвориться внутренней силе; беря за основу мягкость, добивайся равновесия мягкого и твердого.
5. Действенность: точный удар; касание пусть будет всегда действенно, не трать удары зря.

II. "Рассуждение о Тайцзицюань"

(приписывается Чжан Саньфэну, XIII в.).

Как только начинаешь двигаться, все тело должно быть одухотворенно-легким, а движения должны быть как бусы, нанизанные на единую нить. Пусть ци вскипает привольно, а дух сосредоточен внутри. Ни в чем не должно быть ни недостатка, ни избытка, нигде не должно быть разрывов. Корень -- в ступнях, раскрытие -- в бедрах, управление -- в пояснице, форма -- в пальцах. От ступней до бедер и в поясе -- все должно быть Единое ци. Тогда, выступая вперед или отходя назад, всегда сможешь владеть обстановкой и пользоваться моментом. Если же не сможешь владеть обстановкой и пользоваться моментом, в движениях не будет слаженности. Порок этот надлежит исправлять, обращая внимание на поясницу и бедра.

Вверх и вниз, вперед и назад, влево и вправо -- все свершается одним путем. Все это идет от воли, а не от внешнего. Если есть верх -- значит есть низ, есть переднее -- значит есть заднее, есть левое -- значит есть правое. Если хочешь подняться вверх, умей опуститься вниз. А посему, если хочешь поднять противника и сокрушить его, стремись к тому, чтобы корень его сам переломился. Тогда сможешь быстро и без помех его одолеть.

Пустое и наполненное необходимо ясно разделять, в каждом месте (тела) должно быть свое пустое и наполненное. Так да будет повсюду. Пусть все тело будет как бы пронизано одной нитью, и не позволяй этой нити прерываться где бы то ни было.

III. "Канон Тайцзицюань"

(приписывается Ван Цзунъюэ, XVIIIв.).

Великий Предел рождается из Беспредельного, и он есть мать инь и ян. Двигаясь, он разделяет. Пребывая в покое, он соединяет.

Не должно быть ни недостатка, ни избытка. Следуй (действием силы), сгибайся и затем распрямляйся. Когда соперник тверд, я мягок: это называется уступчивостью. Когда я влекусь за отступающим соперником, это называется прилипанием.

Когда соперник движется быстро, откликайся быстро. Когда соперник движется медленно, следуй за ним медленно. Хотя превращениям нет числа, всех их пронизывает один принцип.

Усвоив правила соприкосновения, можно понемногу вникать во "всеведающую чувствительность", а от овладения "всеведущей чувствительностью" возвышаться до просветленности духа. Однако же без длительных занятий, невозможно вдруг достичь внутреннего проникновения.

Впусти в себя пустоту, пусть сила устремляется к темени, а ци опускается в Киноварное Поле.

Не отклоняйся в сторону и не ищи на стороне опоры. Внезапно скрываться, внезапно появляться. Когда сила прилагается к левой стороне, то левая сторона пуста. А когда сила прилагается к правой стороне, то пуста правая сторона. Глядишь вверх -- как будто улетаешь в недостижимую высь. Обращаешь взор вниз. -- как-будто погружаешься в недостижимую глубину. Когда соперник наступает, растягиваешься все больше. Когда соперник отступает, спешишь за ним все быстрее. Ни одного перышка нельзя добавить, даже муха не может сесть¹. Противник не знает меня, а я знаю противника. Вот благодаря чему герой не имеет достойных его врагов.

¹ Так описывается здесь необыкновенно обостренная чувствительность мастера, ощущающего даже касание перышка и мухи.

Существует множество школ кулачного искусства, но, как бы ни были различны принятые в них позы, искусство их сводится к тому, что здоровый побеждает хилого, а неповоротливый уступает ловкому. Но если сильный побивает бессильного, а медленные руки уступают быстрым рукам, то это происходит от способностей, данных природой, а не приобретается учением.

Поразмыслите над изречением: "четыре фунта могут оттолкнуть тысячу пудов". Такого не добьешься одной силой. И вот еще: один старик может справиться с толпой людей. Разве можно достичь этого одной ловкостью?

Стоишь, как весы. Вращаешься, как тележное колесо. Меняя точку опоры, следуй вращению. Если же вес приходится на обе ноги сразу, будешь неповоротлив. Когда ученик не может постичь смысл вращения даже после многих лет занятий, то так получается оттого, что он не понимает порочность равномерного распределения веса на обе ноги. Если хочешь избавиться от этого порока, ты должен знать чередование инь и ян.

Прилипание есть также уход. Уход есть также прилипание. Ян не отрывается от инь, инь не отрывается от ян. Когда инь и ян друг

друга восполняют, приходит "всеведающая чувствительность". Обрети "всеведающую чувствительность" и тогда чем больше будешь заниматься, тем одухотвореннее будет в тебе сила. Молча усваивай заветы учителя, словно втирая в себя истину, и постепенно достигнешь того, что будешь вольно следовать велениям сердца.

Главная истина: оставляй себя, следуй за другим. Большая ошибка: отказываться от близкого и гнаться за далеким. Это называется: "просчет на вершок влечет за собой промах на тысячу ли". Учащийся не может не вникнуть в это как можно подробнее.

IV. "Об истинном свершении"

(приписывается Ван Цзунъюэ, XVIII в.)

Сознанием веди ци, опускайся ниже, смыкайся с землей, и тогда ци сможет войти в кости. Пусть ци свободно обращается в теле, будь уступчив и подвижен, и тогда ци будет легко следовать за сознанием. Если воспрянет творящий дух, не будешь косным и неповоротливым. Это значит, что голова должна быть как бы подвешенной, воля и ци должны свободно сообщаться друг с другом. Тогда постигнешь секрет жизненной полноты. Это значит, что пустое и наполненное могут претерпевать превращения и друг в друга перетекать.

Применяя внутреннюю силу, будь покойно-расслабленным и погружайся вниз, смыкаясь с землей. Будь сосредоточен на одном направлении. Нужно стоять прямо и не терять равновесия, тогда сможешь без помех нападать во все стороны.

Движение ци -- как "путь с девятью зигзагами", и нет такого места, куда бы оно не достигало. Внутренняя сила в применении -- как сталь, закаленная сотню раз, и нет такой твердыни, которая устояла бы против нее.

Обликом подобен орлу, хватающему зайца; духом подобен кошке, хватающей мышь. Будь покоен, как гора, будь подвижен, как водный поток. Накапливай внутреннюю силу, как сгибается лук. Испускай силу, как спускается с лука стрела. В кривом ищи прямое: сначала накапливай, потом испускай. Сила исходит из спины, шаги следуют за перемещениями тела.

Собирание силы есть также высвобождение. Высвобождение силы есть также собирание. Сила прерывается и продолжается снова.

В движении вперед и назад должно быть складывание и сгибание. В наступлении и отступлении должно быть вращение и переменчивость.

Сначала предельная мягкость, потом предельная твердость. Если умеешь дышать, можешь быть одухотворенно-живым.

Питай энергию, воздействуй прямо, и не будет вреда. Накапливай внутреннюю силу, скручиваясь, и она будет в избытке.

Сознание -- это главнокомандующий, ци -- это вестовой, поясница -- это полевой командир.

Сначала учишься расширяться, затем учишься сжиматься -- так приблизишься к совершенству.

Сказано: "Он не двигается -- я не двигаюсь. Он сдвинулся, а я двигаюсь прежде него. Сила кажется расслабленной, а не расслаблена; как-будто раскрывается -- и не раскрывается. Сила

прерывается, а воля не прерывается".

Сказано: "Прежде -- в сознании, потом -- в теле. Живот расслаблен и покоен, ци скапливается в костях, дух безмятежен, и тело покойно: всечасно носи это в сердце. Запомни крепко: если часть тела пришла в движение, нет ничего, что бы не двигалось, и когда что-то пришло к покою, нет ничего что бы не упокоилось. Благодаря движению вперед и назад ци прилипает к спине и скапливается в позвоночнике. Внутри укрепляй жизненный дух, вовне являй безмятежный покой".

Ступай, как ходит кошка. Применяй внутреннюю силу, как вытягивается шелковичная нить.

По всему телу воля направлена на дух, а не на ци. Если она будет направлена на ци, настанет застой. У того, кто сосредотачивается на ци, не будет физической силы. А тот, кто возвращает ци, достигнет чистой твердости.

Ци -- как тележное колесо, поясница -- как тележная ось.

V. Избранные наставления старых учителей ушу

(Из книги Сунь Лутана

"Изложение подлинного смысла кулачного искусства", 1923 г.)

Бай Сиюань, мастер Синьциуань:

"Путь учащегося в Синьциуань -- это в действительности наука оздоровления, продления жизни и воспитания в себе праведности. Я с молодых лет занимался лечением, и нынче, на исходе шестого десятка, все еще легок и быстр в движениях, как в пору своей молодости. А между тем я никогда не принимал целебных снадобий. Вот истинное доказательство того, что занятия кулачным искусством и возвращение ци воздействуют на человека словно эликсир бессмертия. Однако же заниматься кулачным искусством легко, а обрести Путь (дао) трудно. А если обрести Путь легко, то совершенствоваться в Пути необычайно трудно. Поэтому в изучении кулачного искусства первое дело -- найти доступ к подлинному преданию, а потом досконально узнать правила занятия кулачным искусством и всегда строго их соблюдать. Во-вторых, нужно воистину любить самоотречение. В-третьих, нужно обладать упорством и сделать совершенствование делом всей жизни. Помимо этих трех условий, что бы ни говорили про занятия, нужно помнить слова древних: "Если сознание отсутствует, то будешь видеть -- и не замечать, слышать -- и не воспринимать, вкушать -- и не чувствовать вкуса". Тогда до конца жизни ничего не достигнешь. И если немного поймешь пользу добросовестных и упорных занятий, то гордиться этим не следует.

Разучивая внешние формы кулачного искусства, нужно постоянно сопоставлять себя с учителем и просить его посмотреть, как вы исполняете форму. Древние говорили: "Кто, если он не высочайший мудрец и не достойнейший муж, способен не совершать ошибок?" Если же считать себя во всем непогрешимым, тогда непременно потеряешь истину, и занятия кулачным искусством лишь породят всевозможные болезни. Когда болезнь на виду, устранить ее легко, сравнивая свое поведение с действиями учителей. Когда же болезнь не видна и гнездится глубоко в человеке, то, не вникнув до конца в мудрость

учителя и не пережив многое в жизни, невозможно ее побороть. Ведь болезнь головы коренится не в голове, болезнь ног коренится не в ногах, внутренние болезни идут не от внутреннего, внешние болезни идут не от внешнего".

Сунь Лутан:

"Что такое "искусство дао" в деле: в сознании все пустотно-неосвязаемо, без усилий попадаешь в точку, без раздумий постигаешь правду, вольно следуешь срединному пути и ко времени выказываешь его. В кулачном искусстве нет кулачного искусства, в воле нет воли. Где нет воли -- там подлинная воля. Когда сознание не имеет своего сознания, тогда сознание пустотно. Когда в теле нет этого тела, тогда тело пустотно. Вот что древние называли: "пустое -- а не пустое, не пустое -- а пустое. Такое зовется подлинной пустотой". Хотя это пустота, она предельно действительна и предельно подлинна. Если вдруг противник нападает на меня, в моем сознании вовсе не возникает желания ударить его. Я лишь следую его намерению и откликаюсь на него. В каноне кулачного искусства говорится: "Покой -- это основа, а движение -- способ его применения". Это значит, что, пребывая в покое и не двигаясь, я откликаюсь на все воздействия и постигаю все вещи изнутри. Моя правда есть то, что не может быть и не может не быть".

Чэ Ичжай, мастер Синьциюань:

"Путь Синьциюань находится в согласии с путем Середины и Постоянства. Путь сей правдив и прям, величествен и предельно прост. Он не терпит никаких колебаний и отклонений, учит жить в согласии со всеми, не поддаваясь общему настроению, обнимать собою весь мир и воплощать в себе природу всех вещей. Развиваясь вовне, он охватывает ее Шесть пределов мироздания. Свертываясь вовнутрь, он облекается покровом глубочайшей тайны. Смысл его поистине неисчерпаем, и познать его можно только в деле. Приступающий к учению должен сначала изучать один стиль, а в этом стиле должен особо изучать одну фигуру. Он должен изучать и во всякое время практиковать ее. Только усвоив ее досконально, он может переходить к изучению другой фигуры. Усвойте безупречно все позы, а потом добивайтесь, чтобы каждая фигура сходилась в одном жесте, после чего стремитесь к тому, чтобы каждый жест воплощался в одном движении мысли, и чтобы каждая ваша мысль исходила из пустотности бытия. Учащийся начинает с пустоты и к пустоте возвращается. Когда достигаешь этого состояния, то все позы синьи, багуа и тайцзи уже исчезают, все явления мира оказываются пустыми, и все сущее воспринимается как хаотически-смешанное состояние Единого круговорота ци. Посему изучение кулачного искусства состоит не в разучивании фигур, а лишь в достижении полноты ци и духовной силы. В каноне кулачного искусства говорится: "Цени полноту жизненных свойств и не цени физическую силу, стремись к накоплению духовности".

Хао Вэйчжэнь, мастер Тайцзицюань

"В изучении Тайцзицюань есть три этапа постижения. Первый этап: тело как будто находится в воде, ноги идут по дну, а рукам, ногам и туловищу словно приходится преодолевать сопротивление воды.

Второй этап: туловище, руки и ноги как-будто находятся в воде, ноги же словно не касаются дна, а плывут в воде. Третий этап: тело становится еще более легким и одухотворенным, ноги как-будто идут по воде. В этом состоянии сердце замирает, словно стоишь на краю пропасти или шагаешь по тонкому льду. Тогда в сердце не возникает ни одной шаловливой мысли, дух и ци не рассеиваются и не приходят в смятение, но сами собой опускаются вниз. В каноне кулачного искусства говорится: "Дух и ци, четыре конечности должны быть одним завершенным целым. Если между ними возникнет хотя бы малейшее несогласие, в движениях тела воцарится сумбур, в позах будет утрачено равновесие и в жестах не будет одухотворенной живости".

IV. Некоторые практические советы

1. Что нужно знать занимающимся Синъицюань
(Из книги Лин Шаньцина "Иллюстрированное изложение кулачного искусства синъи пяти стихий", 1928 г.).

Время. Заниматься Синъицюань лучше всего на рассвете и ограничиваться одним часом (не следует заниматься слишком долго). Если времени мало, можно ограничиться 30 -- 40 минутами и не делать перерыва. Если нет времени для занятий утром, можно сделать это днем и вечером. Нужно лишь помнить, что заниматься можно лишь спустя один-два часа после еды.

Место. Допустимо заниматься и в комнате, если в ней есть достаточное пространство.

Перерывы в занятиях. Время занятий и время отдыха обычно разбивают на пятиминутные промежутки. Вообще же продолжительность периодов занятий и отдыха зависит от состояния учащегося.

Запреты. Когда вы занимаетесь в комнате, можно открыть окна, чтобы впустить внутрь свежий воздух, следите за тем, чтобы в комнату не врвался ветер. Во время занятий тело разогревается настолько, что на нем выступает пот, все его поры открываются, и если в таком состоянии стоять на ветру, то можно простудиться. Выходить из комнаты можно лишь после того, как вы охладитесь.

Во время пятиминутного отдыха на занятии нельзя садиться. Нужно немного походить по комнате, и тогда дух сам собою упокоится, а силы восстановятся. На занятиях нельзя громко говорить и смеяться, есть и даже пить чай.

Что нужно знать изучающему кулачное искусство

(Из книги "Истоки Багуачжан рода Цао",
сост. Лу Цзингуй, 1942 г.).

1. Приступая к занятиям, необходимо прежде удалить загрязненное ци и вобрать в себя чистое ци, хорошо размяться, разработать мышцы и сухожилия, добиться беспрепятственного обращения крови в теле.

2. Приступать к занятиям следует, справив естественные надобности. Нельзя заниматься, плотно поев или выпив вина. Необходимо умерять свои желания. Если не соблюдать эти требования,

дух и физическая сила ослабнут.

3. Сделав в течение нескольких минут подготовительные упражнения, нужно без отдыха заниматься длительное время, потом сделать перерыв, полностью успокоиться и после этого садиться есть и пить. Заниматься нужно каждый день, а если заниматься редко и помного, то причинишь себе только вред.

4. Во время занятия рот нужно держать закрытым и дышать через нос. Нельзя задерживать дыхание, ибо это может повредить здоровью.

5. Руки и ноги при ударе должны быть подобны стреле, выпущенной из лука; в кривизне ищи прямоту. Центр тяжести должен опуститься как можно ниже. Необходимо четко соблюдать различие между ударами на верхнем, среднем и нижнем уровнях, удары прямые и боковые.

6. Нужно, чтобы руки пребывали в согласии с глазами, глаза пребывали в согласии с сердцем, плечи пребывали в согласии с поясницей, положение туловища -- с шагом, а шаг -- с руками. Руки, ноги, торс и поясница должны двигаться в согласии, следуя велению сердца.

7. Руки невесомы, взгляд быстр, сознание быстро, шаги тоже быстры, но уверенны. Соперник не двигается -- я тоже не двигаюсь. Когда соперник начинает двигаться, я двигаюсь прежде него. Порою, прежде чем он сделает движение, мы громко кричим, чтобы смутить его и не позволить ему напасть. Это тоже означает опередить соперника.

8. Руки должны быть или пустыми или наполненными, притом пустая рука может стать наполненной, а наполненная -- пустой. Если я могу поразить соперника пустой рукой, эта рука может мгновенно стать наполненной, а если соперник избежал удара или отвел руку в сторону, то наполненная рука должна стать пустой. Поэтому в противоборстве не следует самому применять силу, а нужно действовать, сообразуясь с действиями соперника. Сила должна быть живой, а не мертвой, и она не должна уходить в пустоту. Тогда сила в нас будет постоянно возрастать и меняться по нашей воле. Если же просто бить со всей силы, тогда руки и ноги будут скованы, и соперник подчинит вас своей воле.

9. Следует знать: если соперник сильнее вас, то лучше нападать сбоку, а если вы сильнее соперника, то можно нападать по центру.

10. Следует знать: если соперник создает пустоту и завлекает в нее, то нужно быстро ее заполнять и наносить удар. А если соперник сам смело атакует, лучше заманить его или обойти его со стороны, чтобы он провалился в пустоту.

11. Ноги не следует поднимать высоко, удары ногами нужно наносить без усилия, позы должны меняться молниеносно, глаза все видят, уши все слышат.

12. Не сделав прочного захвата, не вытягивай вперед обе руки сразу. Того, кто отрывает сразу обе ноги от земли, соперник легко одолеет.

13. Обучающийся кулачному искусству должен каждый день в хорошо проветренной комнате в течение десяти минут практиковать "покойное сиденье". Вначале нужно дышать носом, удаляя все застарелое, загрязненное ци и вбирая в себя новое и чистое ци. Затем сидеть, задержав дыхание, глядя на кончик носа и отрешившись от всех

мыслей. Следует волей направлять движение ци по Всему телу. По прошествии десяти минут нужно десять раз щелкнуть челюстями, проглотить скопившуюся во рту слюну, а потом встать и не спеша ходить в течение десяти минут.

О том, как заниматься Тайцзицюань

(со слов Ян Чэнфу записал Чжан Хунлинь)

Искусство Тайцзицюань основывается на принципах: "слабое одерживает верх над сильным", "в вате таится игла", и эти принципы распространяются, в сущности, на всю жизнь человека. Чтобы постичь их требуется немало времени. Даже если иметь хорошего учителя и знающих друзей и быть искренним в своих устремлениях, без постоянных тренировок тела и непрерывного укрепления духа успеха не достичь. А без непрерывного усилия совершенствования сознание как бы впадает в спячку и в конце концов ученику остается разве что рассуждать о мастерстве. Поэтому древний мудрец говорил: "Нет толку в том, чтобы думать попусту, лучше учиться".

Нынче непрерывно растет число поклонников ушу, и радостно, что среди них немало таких, кто целиком отдают себя учению и не боятся трудностей. Однако в занятиях Тайцзицюань следует остерегаться двух опасностей. Бывает, что одаренные ученики быстро достигают известных успехов, побеждают в схватках, после чего они останавливаются в своем развитии. Еще часто случается так, что ученики хотят побыстрее добиться результатов и, не усвоив даже основ изучаемого стиля, пытаются разучивать технически сложные движения и работать с прикладными видами оружия -- мечом, копьем, саблей. На самом деле, если прежде не уяснить смысл всякого движения -- а смысл этот заключается в единении верхней и нижней части тела, внутреннего и внешнего -- то ученика будет преследовать соблазн изменить позу или движение, внести, как ему кажется, что-то свое. В действительности все это получается от невежества и неумения. В старину часто говорили: "учиться ушу легко, трудно постичь ушу настолько, чтобы внести в него что-то новое". Поэтому нужно первым делом осваивать искусство, созданное древними, и учиться по книгам старых мастеров.

Начинающему изучать Тайцзицюань следует прежде всего обратиться к основным стойкам -- тем, о которых говорится в древних трактатах. Под наблюдением учителя следует разучивать эти позы одну за другой, стараясь понять, как нужно выполнять их правильно. С самого начала ученик должен обратить внимание на положения: внутреннее, внешнее, верх, низ. То, что называется "внутренним", означает не что иное как "действовать сознанием и не применять физическую силу"; понятие "низ" подразумевает собирание ци в Киноварном Поле, а понятие "верх" -- подразумевает легкость, или опустошенность, верхней части, "чтобы кровь и ци, беспрепятственно циркулируя, проходили через верх". "Внешним" зовется подвижность тела, а также взаимодействие стопы, ноги и поясницы, опущенные плечи и согнутые в локтях руки.

Следует многократно повторять одно и то же положение или движение с тем, чтобы приучить тело к правильному его выполнению.

Только после того, как данное движение или поза досконально усвоены, можно переходить к разучиванию следующей позы.

Во время занятий все части тела и суставы должны быть расслаблены. Корпус нужно держать прямо, чтобы он свободно растекалось по телу; верхние и нижние конечности, а также бедра и поясницу не нужно поднимать слишком высоко, чтобы не напрягаться.

1. Выполняя комплексы движений, нужно держать голову строго вертикально, не позволяя ей отклоняться вперед или назад, влево или вправо. У вас должно быть такое чувство, словно у вас на голове лежит какой-то предмет, который может тотчас упасть вниз, если хоть немного наклонить голову. Однако при этом не должно быть ощущения закрепощенности и скованности тела из-за неестественного положения головы.

Взгляд большей частью направлен прямо перед собой, но иногда, следуя импульсу движения, перемещается вместе с перемещением тела. Так "пустой", или рассредоточенный, взгляд может фиксироваться на той или иной части тела и сопровождать его движение. Рот неплотно прикрыт, дыхание идет через нос, что наиболее естественно. По мере накопления слюны под языком ее следует глотать, но ни в коем случае не выплевывать.

2. С самого начала обучения следует обратить пристальное внимание на положение позвоночника и спины ученика. Спину нужно держать прямо, но при этом не совершать усилий. Это требование касается не только статических поз, но и движений вперед и назад, а также поворотов корпуса. Плечи следует держать опущенными, грудь не выпячивается вперед и т. д. Если сразу упустить этот момент правильной постановки позвоночника, то исправить это в дальнейшем будет гораздо сложнее, да и должного результата добиться трудно.

3. Суставы верхних конечностей должны быть расслабленными, плечи опущены, руки согнуты в локтях, кисть руки слегка приподнята, пальцы чуть согнуты, движением рук управляет воля, и тогда "ци проявится в пальцах".

4. Ноги следует строго разделять на "пустую" и "наполненную"; походка должна напоминать мягкие шаги кошки. Если вес тела переносится на правую ногу, то освобождается при этом левая нога, которая, в свою очередь, готова принять на себя вес тела в следующий момент. Такой перенос тяжести тела с одной на другую ногу осуществляется плавно, медленно и непрерывно в течение всего выполнения комплекса. Поэтому "пустую" ногу нельзя назвать "пустой", а "наполненную" -- до конца "наполненной".

5. Различаются два вида ударов ногами: 1) когда удар производится носком ноги (ти туй) и 2) когда удар наносится пяткой и практически всей поверхностью стопы (дэн туй). Удар должен сопровождаться и осуществляться, следуя направленному сознанию, которое, в свою очередь, ведет ци, чтобы суставы ноги были расслаблены, и тогда тело будет находиться в равновесии. Если устойчивость опорной ноги теряется, то и удар ногой не будет иметь силы.

Заниматься Тайцзицюань лучше всего следующим образом: сразу после пробуждения исполнить комплекс движений два раза подряд, а также дважды перед сном. Утром и в вечернее время следует исполнить комплекс по одному разу, и еще два-три раза в течение дня. Если вы

выпили вина и сразу после еды следует воздержаться от выполнения комплекса. Местом занятий служит как закрытое помещение, так и любая открытая площадка при условии отсутствия сквозняков и дурного запаха. Одежда ваша должна быть свободной, обувь удобной и легкой. Нельзя снимать одежду, если выступит пот, и принимать холодный душ после занятий.

VII. Правила старых школ ушу

Десять категорий лиц, которым нельзя заниматься ушу:
Душевнобольные, любители азартных игр, своевольные, самодовольные, с разбойничьими повадками, неискренние, не имеющие чувства справедливости, алчные, сладострастные, хилые.

Двадцать запретов для учащихся в школах ушу

Нельзя быть непочтительным к учителю.
Нельзя злословить о друзьях.
Нельзя нарушать приличия.
Нельзя терять доверие.
Нельзя украдкой перенимать искусство.
Нельзя обманывать людей.
Нельзя быть высокомерным.
Нельзя судить о достоинствах и недостатках.
Нельзя распутничать.
Нельзя заигрывать с женщинами.
Нельзя пьянствовать.
Нельзя играть в азартные игры.
Нельзя быть жадным.
Нельзя воровать.
Нельзя быть драчливым.
Нельзя быть скрытным.
Нельзя выражаться дурно.

Каким должен быть мастер ушу

Обликом и манерами безупречен. Держится радушно и вежливо. Духом всеобъятен и возвышен. В учении открыт другим. Даже в соперничестве -- благородный муж.

Десять категорий лиц, которых нельзя обучать:

Нельзя обучать того, кто ведет себя предосудительно.
Нельзя обучать того, кто не предан учителю и не чтит старших.
Нельзя обучать того, кто сердцем непостоянен.
Нельзя обучать того, кто не знает цену истинному мастерству.
Нельзя обучать того, кто не совершенствуется ни в гражданских, ни в воинских добродетелях.
Нельзя обучать того, кто учится ради нажины.
Нельзя обучать того, кто проникнут духом пошлости.
Нельзя обучать того, кто своим искусством тешит народ на

площадях.

Нельзя обучать того, у кого кости мягкие и плоть дряблая.

Нельзя обучать того, кто интересуется только техникой.

VIII. Избранные изречения мастеров ушу

Заниматься ушу и не заниматься внутренним достижением (гунфу) -- значит прожить жизнь впустую.

Найти хорошего учителя нелегко, найти хорошего ученика -- еще труднее.

Прежде чем учиться искусствам, познай ритуал. Прежде чем заняться ушу, уясни, что есть добродетель (дэ).

За тысячу слитков золота искусства не продавай, на перекрестке искусство отдай тому, кто его достоин.

Смотришь на него -- словно кроткая жена. Отнимаешь от него -- как разъяренный тигр.

Если учить не строго, кулачному искусству не выучиться правильно. Если не учить что-то одно, кулачное искусство не будет прочным.

Учитель вводит в школу, успехи зависят от самого ученика.

Узнать праведный путь легко, совершенствоваться в праведном пути трудно.

Учиться кулачному искусству легко, переучиваться кулачному искусству трудно.

В искусстве понять одно -- значит понять все.

Не учись бить других, сначала научись выносить удары других.

Сиди, как колокол, стой, как сосна, двигайся, как ветер, лежи, как лук.

Если после занятий пройти сто шагов, до самой смерти не войдешь в аптеку.

Кулачное искусство не сходит с руки.

В кулачном искусстве, по сути, нет приемов.

Один день позанимался -- один день приобрел. Один день не позанимался -- десять дней впустую.

На вершок растянешься -- на вершок станешь сильнее. Занимаясь тайцзи, десять лет не показывайся миру.

Сила не составляет кулачного искусства, кулачное искусство не составляет достижения (гунфу).

Нет места, где бы не было сферы. Нет места, где бы не было кулачного искусства.

Если в тайцзи не жалеть сил, то и старик будет трудным противником.

Позанимаешься кулачным искусством сто раз -- и тело выправится само. Позанимаешься кулачным искусством тысячу раз -- и правда проявится сама.

Если будешь знать себя и знать соперника, в ста поединках будешь иметь сто побед.

Нападаешь, не готовясь. Уходишь, не думая.

Глаза и руки друг за другом следуют: где глаза, там и руки.

Сначала посмотри, как сделать шаг, потом смотри, как выставить руку.

На вершок меньше -- на вершок искуснее.
Удары руками -- три части, удары ногами -- семь частей. Для победы важно, чтобы руки и ноги действовали сообща.
Если внутри нет движения, вовне не будет раскрытия.
Когда что-то одно движется, нет ничего, что не двигалось бы.
Когда что-то одно останавливается, нет ничего, что не пребывало в покое.
Снаружи тренируй мышцы и кости, внутри тренируй Единое ци.
Если хочешь поразить других своим искусством, нужно трудиться, не жалея себя.

КРАТКАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

- Бао Дин. Синьциюань юй нэйгун шисань дуань (Синьциюань и тринадцать ступеней внутреннего достижения). Чэнду, 1988.
- Бусяошэн. Цюаньшу (Кулачное искусство). Тайбэй, 1969.
- Ван Ицзяо. Синьциюань цзици гэцзюэ (Наставления по технике удара в Синьциюань). -- "Улинь цзинцуй", 1984, N 2.
- Вань Лайшэн. Ушу хуэйцзун (Свод материалов по ушу). Пекин, 1984.
- Вань Суцзянь и др. Вань Суцзянь багуа сюньдао гун (Методика саморегуляции по восьми триграммам). Пекин, 1988.
- Гу Инчжи. Нэйцзя вайцзя бянь (О различии между "внутренними" и "внешними" школами). -- "Улинь", 1985, N 5.
- Дачэн тияо (Основной смысл великого свершения). Тайюань, 1988.
- Дун Инцзе. Тайцзицюань ии (Смысл Тайцзицюань). Шанхай, 1986.
- Кан Гэу. Чжунго ушу шиюн дацюань (Практическая энциклопедия китайского ушу). Пекин, 1990.
- Ли Цзиньгу, Чжан Тяньгэ. Тайцзи нэйгун (Внутреннее достижение в тайцзи). Пекин, 1988.
- Ли Цзымин. Багуачжан (Багуачжан). Рукопись.
- Ли Цзымин. Цзунхэ нэйцзя цюаньшу (Сводное описание кулачного искусства внутренних школ). Рукопись.
- Ли Чанвэй. Тайцзи юй багуа (Великий предел и восемь триграмм). Тяньцзинь, 1989.
- Лин Шаньцин. Синьи усинцюань тушо (Изложение техники пяти стихий по школе синьи с иллюстрациями). Пекин, 1984.
- Лу Цзунгуй. Цао-ши багуачжан пу (Истоки Багуачжан рода Цао). Тяньцзинь 1989.
- Лю Гоцзюнь. Хэту, ЛоШу, инь-ян ту юй нэйцзяцюань (Хэту, лошу, диаграмма инь-ян и кулачное искусство внутренних школ). -- "Улинь", 1985, N 2 -- 3.
- Лю Дяньтань. Синьи цюаньшу цзюэвэй (Раскрытие тонкостей кулачного искусства синьи). Пекин, 1984.
- Лю Сюэчжи и др. Сяо-ши багуацюань (Багуацюань рода Сяо). -- "Улинь цзинцуй", 1984, N 1.
- Пэй Сижун, Багуа басин чжуан (Восемь фигур Багуа). Чанша, 1990.
- Сунь Лутан. Багуацюань сюэ (Изучение кулачного искусства

багуа). Пекин, 1988.

Тайцзицюань цюаньшу (Полное собрание сведений о Тайцзицюань). Пекин, 1985.

У Цзунчжоу. Тайцзицюань нэйцзин (Внутренняя сила в Тайцзицюань). Гуйян, 1991.

У Чжанхуай. Багуачжан (Багуачжан). -- "Улинь", 1985, N 3-5.

Удан Тайцзицюань (Тайцзицюань из Удана). Рукопись анонимного автора.

Удан цзюэчжи (Выдающаяся техника Удана). Сост. Ли Тянь-ци. Пекин, 1986.

Фу Чжунвэнь. Ян-ши Тайцзицюань цзяофа, лянфа (Обучение и практика Тайцзицюань стиля Ян). Шанхай, 1989.

Фэн Чжицян. Чэнь-ши Тайцзицюань цзинсюань (Сущность Тайцзицюань стиля Чэнь). Пекин 1990.

Хань Цзяньчжун. Мэйхуачжуан (Школа Сливового цветка). Гуанчжоу, 1987.

Цао Чжицин. Синьцюань лилунь яньцзю (Исследование теории Синьцюань). Пекин, 1988.

Цзе Жунцзяо. Синьши муцюань (Изначальная техника синьши). Пекин, 1984.

Цзинь Имин. Удан цюаньшу цзинхуа (Сущность кулачного искусства Удана). Тайбэй, 1962.

Чжао Чженьюн. Цзэммаян лян дачэнцюань (Как практиковать Дачэнцюань). Пекин, 1987.

Чжэньбэнь Ицзицин (Подлинный список "Канона совершенствования мышц"). Тайбэй, 1986.

Чэнь Синь. Чэнь-ши Тайцзицюань тушо (Иллюстрированное изложение стиля Чэнь в Тайцзицюань). Шанхай, 1985.

Чэнь Сяован. Шидай Чэнь-ши Тайцзицюань. (Тайцзицюань стиля Чэнь, передаваемое в миру). Пекин, 1985.

Чэнь-ши Тайцзицюань хуэйцзун (Собрание материалов по Тайнзицюань стиля Чэнь). Пекин, 1988.

Ян Чэнфу. Тайцзицюань сюаньбянь (Избранные материалы по Тайцзицюань). Пекин, 1984.

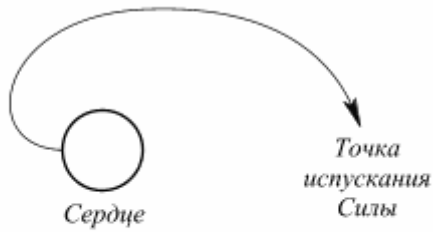


Рис. 13. Действие "воли", исходящей из несотворенного Сердца (согласно школе Чэнь в традиции Тайцзишоань).
(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")

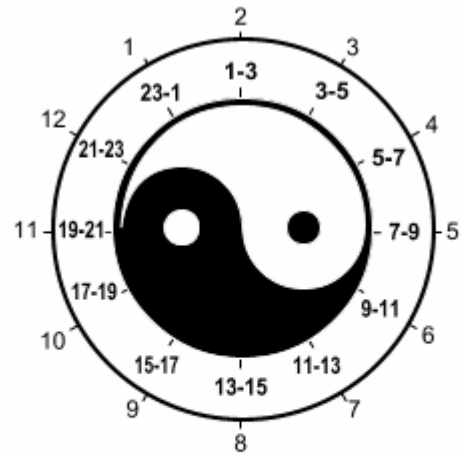


Рис. 1. Корреляции суточного и годового циклов с действием инь и ян по эмблеме Великого Предела.
Цифры внешнего круга обозначают месяцы, цифры внутреннего круга — часы суток.
(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")

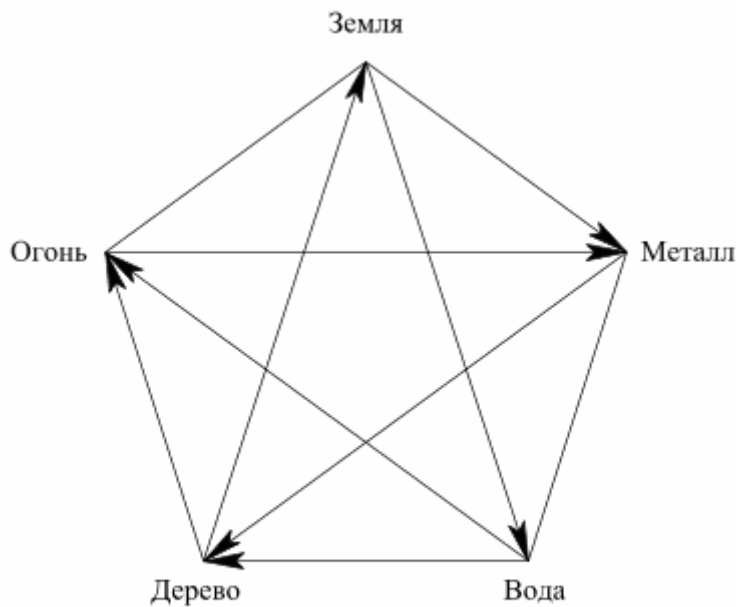


Рис. 2. Взаимодействие между «пятью стихиями»
(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")



Рис. 3. Схема порождения Великого Предела и «пяти стихий» из Беспредельного.
(Из книги В.В.Малявина «Традиция «внутренних школ» ушу»)

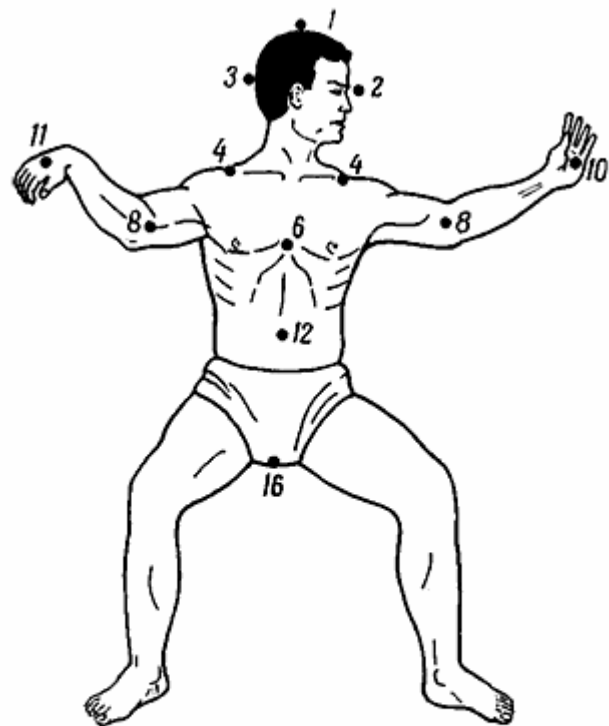


Рис. 4а. Основные жизненные точки тела:
1— байхуэй, 2 — цзуюао (сюаньгуань), 3 — юйчжэнь,
4 — цзяньцзинь, 5 — цзяцзи, 6 — таньчжун, 7 — цюйчи,
8 — чигэ, 9 — шаохай, 10 — нэйгунгун, 11 — вайлаогун,
12 — даньтянь, 13 — минмэнь, 14 — хуаньтяо,
15 — вэйлюй, 16 — хуэйинь.
(Из книги В.В.Малявина «Традиция «внутренних школ» ушу»)

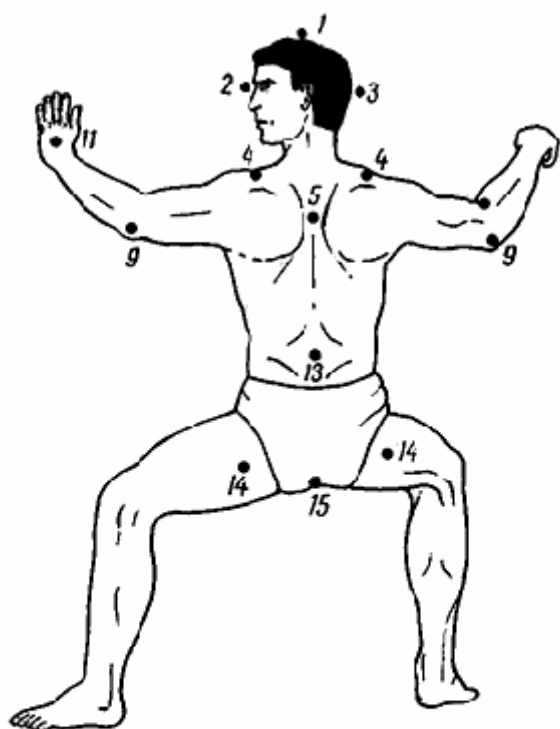


Рис. 46. Основные жизненные точки тела:

- 1 — байхуэй, 2 — цзюцзяо (сюаньгуань), 3 — юйчжэнь,
 4 — цзяньцзинь, 5 — цзяцзи, 6 — таньчжун, 7 — цюйчи,
 8 — чицэ, 9 — шаохай, 10 — нэйгунгун, 11 — вайлаогун,
 12 — даньтянь, 13 — минмэнь, 14 — хуаньтяо,
 15 — вэйлюй, 16 — хуэйинь.

(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")

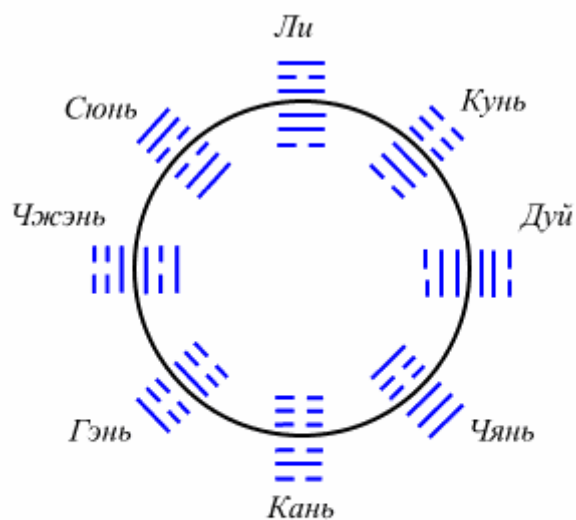


Рис. 5. Расположение восьми триграмм по Фуси (внутренний круг) и Вэнь-вану (внешний круг).

(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")

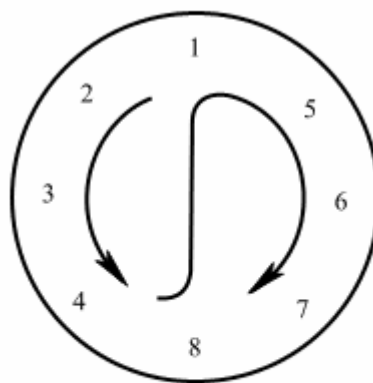


Рис. 6. Числовой порядок триграмм по схеме Фуси.

(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")



Рис. 7. Биокосмические корреляции восьми триграмм.

Римские цифры в среднем круге обозначают:

- I — канал селезенки, II — канал сердца, III — канал тонкой кишки,
- IV — канал мочевого пузыря, V — канал почек, VI — канал перикарда,
- VII — канал тройного обогревателя, VIII — канал желчного пузыря,
- IX — канал печени, X — канал легких, XI — канал толстой кишки, XII — канал желудка.

(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")

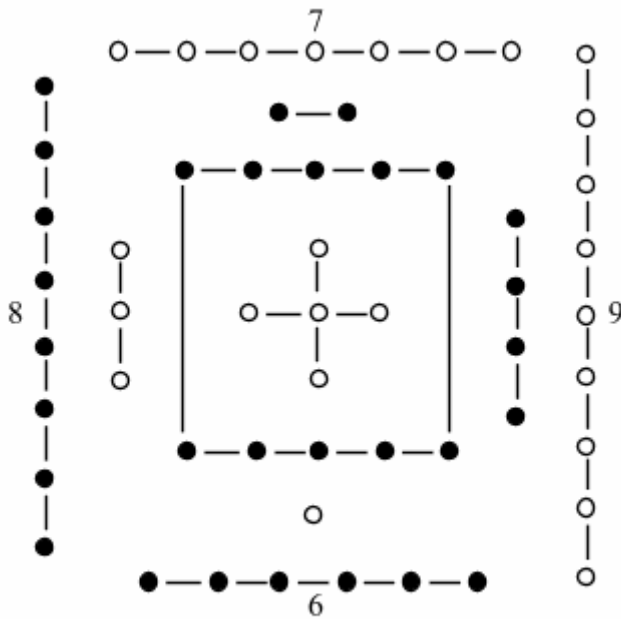


Рис. 8. Схема Хэту.

(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")

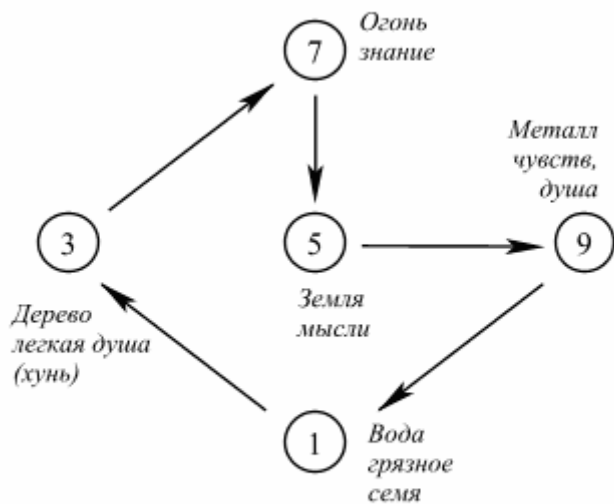


Рис. 9а. Космический круговорот в «прежде небесном» измерении.
(Из книги В.В.Малявина «Традиция «внутренних школ» ушу»)

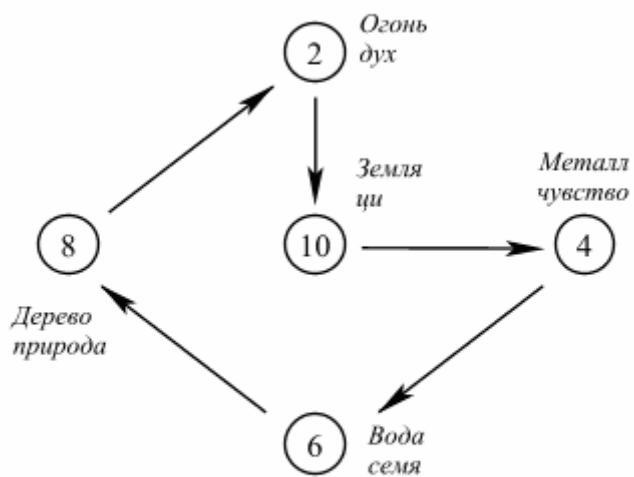


Рис. 9б. Космический круговорот в «после небесном» измерении.
(Из книги В.В.Малявина «Традиция «внутренних школ» ушу»)

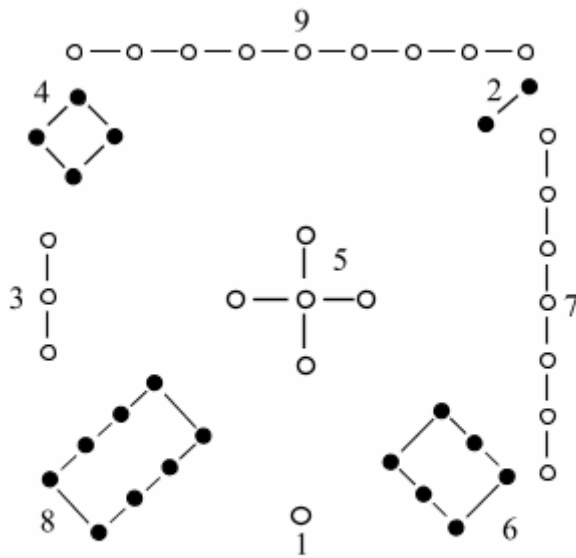


Рис. 10. Схема Лошу.
(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")

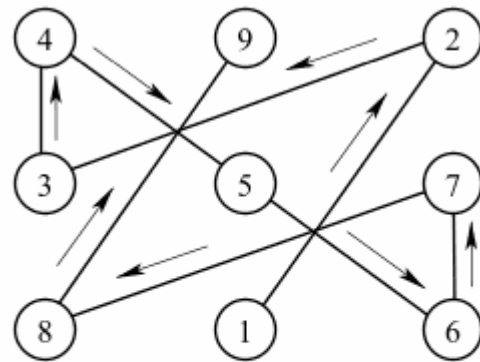


Рис. 11а. "Поступательное" движение по Девяти дворцам в схеме Лошу (согласно Сунь Лутану).
(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")

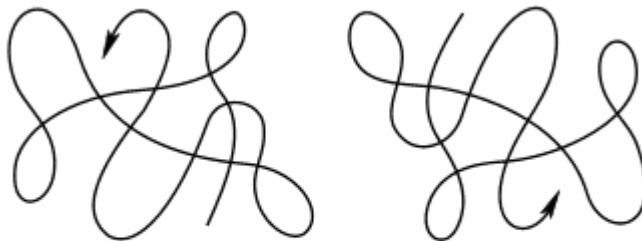


Рис. 11б. "Поступательное" (слева) и "возвратное" (справа) движение по Девяти дворцам в схеме Лошу (согласно мастеру Багуачжан Сяо Хайбо).
(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")



Рис. 12. Траектории движения ци в человеческом теле (согласно школе Чэнь в традиции Тайцзицюань).
(Из книги В.В.Малявина "Традиция «внутренних школ» ушу")