

Глава 4. Дилетантский однобокий подход к пониманию положения тайцзицюань об «использовании сознания-и» (юн и 用意)

1. В поисках «покоя» (сюньцю нинцзин 寻求宁静)

Вслед за стремительным развитием современных научно-технических знаний, тот материальный мир, в котором мы живем, уже вовлечен в некий прежде невиданный тип цивилизации (конечно, это касается только осознанной нами современности). Однако «за спиной» этой цивилизации осталось много ценностей, которые мы незаметно для самих себя утратили.

В процессе модернизации нашей жизни компьютеризация чем дальше, тем больше заменяет собой ручной, физический труд. Радио, магнитофоны, телевизоры, компьютеры, интернет чем дальше тем больше уводят нас в богатый красочный мир счастливой жизни, но одновременно с этим в качестве расплаты за такую жизнь происходят и негативные изменения. Замещение ручного труда резко сократило возможность для людей совершать физические движения тела и конечностей. Из-за этого волей-неволей приходится тратить огромные средства на оздоровительные и общеукрепляющие препараты. А когда в течение долгого времени занимаются просмотром телевизионных программ, это ворует у живущих в душных цементных блоках людей драгоценное время, которое можно было потратить на занятия физической культурой, кроме того, у пожилых людей и детей резко ухудшается зрение. Компьютер, эта необыч-



ная некогда вещь, стал уже неотъемлемой частью работы и быта современных людей. Без сомнения, компьютеризация совершила в нашей жизни кардинальные изменения, однако, связанные с ним радиация и электромагнитные поля постоянно создают помехи и разрушают внутренний баланс организма, что приводит к тому, что все чаще появляются примеры таких необратимых признаков преждевременного старения у молодых людей, как седина на висках и др.

И это все еще не самое опасное для жизни людей. В человеческом обществе, особенно сейчас, наибольшая угроза для здоровья людей исходит как раз из специфических для нас сложнейших и разнообразнейших, быстро меняющихся межличностных взаимоотношений, это источник проблем каждого человека. Если эти проблемы становятся глубокими и неразрешимыми, это приводит к психическим стрессам и упадку духа, и, как следствие, к полному пессимизму и разочарованию в жизни. В качестве спасительного средства от этого современные люди все чаще обращают свой взор обратно к природе.

Так называемое «возвращение к природе» (*хуйгуй цзыжань* 回归自然) не означает, конечно же, возвращения к временам подсечно-огневого способа обработки земли, а лишь устремление хоть на минуту обрести состояние подлинного душевного покоя. Возросшее на земле Китая учение даосизма установило состояние «безмятежности-пустотности» (*тяньдань сюйу* 恬淡虚无) в качестве эталона процесса «очищения» (*цзинхуа* 净化), рассматриваемого в качестве волшебного киноварного снадобья, ведущего к долгой и здоровой жизни.

Одновременно с этим и древняя медицина избрала этот способ мышления как руководящий в процессе лечения. Две тысячи лет тому назад в китайской медицине было выдвинуто положение: «Когда *инь* ровное, *ян* укрыто, тогда



духовное начало контролируется, если *инь* и *ян* полностью отстраняются друг от друга, тогда и энергии-ци приходит конец» (*инь пин ян ми, цзиншэнь най чжи, инь-ян ли цзюэ, цзинци най цзюэ* 阴平阳秘, 精神乃治, 阴阳离诀, 精气乃绝). То есть, что касается здоровья человеческого организма, возникновение заболеваний и избавление от них главным образом зависят от того, сбалансированы ли в организме первоначала *инь* и *ян* или нет. Говоря современным языком, важнейшим компонентом здоровья является регуляция внутреннего баланса в организме. При этом в качестве практической рекомендации древние говорили о том, что, «если духовное начало [спокойно] собрано внутри, болезнь [также] вслед за этим успокаивается» (*цзиншэнь нэй шоу, бин ань цун лай* 精神内守, 病安从来). Смысл высказывания состоит в том, что очень важным в лечении болезней является «расслабление» (*сун* 松) и «покой» (*цзин* 静) в духовной сфере, это является гарантией того, что внутри организма происходит процесс «самовосстановления» (*цзыво сюфу* 自我修复).

На это положение постепенно, чем дальше тем больше, стали обращать внимание многие исследователи и пытливые люди. На Востоке были созданы такие специальные практики, как «методы сидения в покое Фэн Шаня» (*ганшань цзинцзо фа* 冈山静坐法) в Японии, «методы сидения в покое Инь Ши-цзы» (*Инь Ши-цзы цзинцзо фа* 因是子静坐法), разработанные китайским мастером Цзян Вэйцзяо (蒋维乔), сейчас, особенно на Западе, большой популярностью пользуются методы «сидения в покое» индийской йоги. В общем, различные люди на разном уровне стремятся создать и испытать подходящие для них методы подобной тренировки. Практика занятий тайцзицюань на протяжении нескольких сот лет убедительно доказывает, что она также является эффективным тренировочным методом, который



может помочь людям вернуться к идеалам первоначальной «простоты» и «истинности» (*фань пу гуй чжэнь* 返璞归真).

2. Смысловое значение понятия «сознание-и» (意)

Что же называют «сознанием-и»? Возможно, некоторым специалистам это покажется совсем детским наивным вопросом. Однако именно этот наивный вопрос порой ставит нас в полный тупик. Поэтому, я думаю, что перед тем, как начать обсуждение вопроса об «использовании сознания-и» в тайцзицюань, следует обновить в памяти трактовки древних относительно смыслового содержания иероглифа «и» (意).

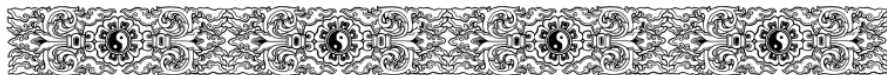
В созданном в цинскую эпоху медицинском компедиуме «Золотое зеркало патриархов медицины» (И цзун цзинь цзянь 医宗金鉴) при обсуждении понятия «духа-шэнь» (神) дается следующее разъяснение: «Место, где содержится чистая без примесей эссенция [будущего] формирующегося тела-формы, называется сознанием-сердцем. Внутри него таится благая природа добра, коренящаяся в Небесной истинности. Небесная истинность образует единое целое из энергии-ци, формообразующей эссенции-цзин и духа-шэнь, при этом «телесной субстанцией-ти» здесь является формообразующая эссенция-цзин, а «функцией-юн» служит дух-шэнь» (*Син чжи цзинцуй чу мин синь, чжун хань лянсин вэнь тяньчжэнь, тяньчжэнь и ци-цзин-шэнь цзу, ти ши цзин си юн ши шэнь* 形之精粹处名心, 中含良性本天真, 天真一气精神祖, 体是精兮用是神). Далее говорится о том, что из соединения энергии формообразующего начала-цзинци (精气) и духа-шэнь (神) производятся янская душа-хунь (янхунь 阳魂) и иньская душа-по (иньпо 阴魄), а превращения-преобразования духа-шэнь (*шэнь чжи бяньхуа* 神之变化) заключают в себе такие различные компоненты, как «сознание» (и



意), «волевые устремления» (*чжи* 志), «образ мышления» (*сы* 思), «способность к анализу» (*люй* 虑), «мудрость» (*чжи* 智). При этом «сознание-и есть еще неоформленное материально действие-движение механизма сердца» (*и ши синьцзи дун вэй син* 意是心机动未形), о чем также говорится в следующей фразе: «Сознанием-и называют [проявление] механизма действия духа-шэнь сердца, движение его, но не оформленное еще [в конкретное действие]» (*Ичжэ, синьшэнь чжи цзи, дун эр вэй син чжи вэй е* 意者, 心神之机, 动而未形之谓也). То есть, смысл данной фразы состоит в том, что «сознание-и» представляет собой один из видов «превращения-трансформации» (*бяньхуа* 变化) духа-шэнь. Оно возникает перед тем, как движение воплотится в конкретное действие материальной формы, то есть это самая первая фаза процесса «материализации» под руководством духа-шэнь какого-либо действия¹.

Если рассуждать о биноме «материальной формы» (*син* 形) и «духа» (*шэнь* 神), то здесь на протяжении нескольких тысячелетий в процессе развития китайской культуры между различными мудрецами и философами шли горячие споры. В буддизме говорили о «пустоте» (*кун* 空) и «плоти» (*сэ* 色), в даосизме о «бытии» (*ю* 有) и «небытии» (*у* 无), понятиях «духовной» (*син* 性) и «физической» (*мин* 命) природы человека, нет такого направления философско-религиозной мысли, где бы не имел место подобный бинер. За рубежом в XVII веке во Франции философ Декарт выдвинул идею о «дуальности» мира, он считал, что в создании Вселенной участвуют «две великих первосубстанции», а именно «материя» и «сознание». Он относил человеческое

¹ Таким образом, в данном контексте иероглиф «и» (意) несет в себе смысловую нагрузку некоего «сознательного импульса», «намерения», а не «мысли» или «идеи», как его часто переводят (прим. пер.).



сознание к миру духа, а его тело — к миру материи. Если рассматривать его учение с точки зрения современной науки, то конечно, оно выглядит несколько механистическим, так как возникновение и существование сознания есть результат реакции химических и физических процессов головного мозга, при этом степень сложности этих процессов такова, что даже на уровне последних научных данных мы можем объяснить всего лишь несколько процентов явлений из ста.

Общеизвестно, что процесс осознания осуществляется работой коры головного мозга, в степени развитости этого мозга состоит и коренное отличие человека от животных. Однако происхождение явления, когда при помощи сложнейшей структуры головного мозга и ее скопления нейронов (иннервации)¹ создаются процессы осознания и реакции, вплоть до вспышек вдохновения и озарения, имеет исключительно материальную основу. Согласно последним научным данным, изучено всего чуть больше нескольких десятков химических элементов в головном мозге, за счет дифференциации и синтеза которых между нейронами на уровне нейромедиатора вспыхивает «искра», формирующая у нас осознание ощущений восприятия и рациональное их познание, вплоть до явлений внезапного озарения или наития.

Человек представляет собой некий целостный живой механизм. Как в природе каждое вещество (материальный

¹ Мозг работает в полном соответствии с физическими законами природы, он принимает электрические импульсы и преобразует их в образы осознанного ощущения. А в основе высших интеллектуальных процессов лежат физико-химические превращения. Нейроны — главная составная часть серого вещества коры, но кроме них в ней находятся сеть мелких кровеносных сосудов, которые поддерживают определенную химическую среду и глиальные клетки — источники энергии и биохимических веществ для нейронов (прим. пер.).



объект) обладает функцией взаимодействия, реакции на окружающую среду, также и в человеческом организме между отдельными органами и системами органов (типа органов *цзан-фу*) существуют подобные взаимоотношения. Отсюда в китайской медицине появились представления о «взаимопорождении органов *цзан-фу*» (*цзан-фу сян шэн* 脏腑相生) и того, как «содержанием в полноте формообразующей эссенции-*цзин* подпитывать мозг» (*тянь цзин бу нао* 填精补脑), а даосы даже создали концепцию: «выплавляя формообразующую эссенцию-*цзин*, преобразовывать ее в энергию-*ци*, выплавляя энергию-*ци*, преобразовывать ее в дух-*шэнь*, выплавляя дух-*шэнь*, возвращать его в пустоту-*сюй*» (*лянь цзин хуа ци*, *лянь ци хуа шэнь*, *лянь шэнь хуань сюй* 炼精化气, 炼气化神, 炼神还虚). Если проанализировать такие подходы с точки зрения современной науки, во всем вышесказанном заключен взгляд древних на «дух и форму» (*син-шэнь* 形神) с точки зрения их единства и «взаимотрансформации» (*сянху чжуаньхуа* 相互转化).

В эпоху Троецарствия¹ одним из семи выдающихся мудрецов того времени считался Цзи Кан (嵇康)², в написанном им «Суждении о вскармливании жизни» (*Яншэн лунь* 养生论) не только отразился его дерзновенный литературный талант, но и, что самое важное, дано всестороннее исчерпывающее описание взаимоотношений «духа» и телесной «формы». В своем труде он образно описал их на таких реальных примерах, как «появление пота при беспокойстве

¹ Эпоха Троецарствия 220 – 280 гг. (прим. пер.).

² Цзи Кан (223-262) – знаменитый китайский поэт, философ и литератор. Приверженец даосизма. Для его литературного стиля характерны «светлая возвышенность» и одновременно «острая обличительность», приведшая к конфликту с властью и смертной казни этого пользовавшегося широкой общественной популярностью поэта (прим. пер.).



в экстренных условиях», «потеря аппетита при глубокой скорби», «бессонница при заботах и усиленной ментальной работе», «дрожь в состоянии гнева» и т.д.

В итоге, он пришел к заключению, что: «Становление Благородного мужа происходит за счет познания формы и опоры на дух, и дух, и форма [одновременно] необходимы для процесса существования ... поэтому совершенствуют духовную природу-син для того, чтобы сохранять дух-шэнь, успокаивают сознание-сердце, чтобы сохранять в целостности [здоровье] всего тела, не дают пристанища чувствам симпатии и антипатии, печаль и радость не оставляют в сознании, ко всему подходят без излишней чувственности, тогда энергия-ци субстанции-тела будет сбалансирована. Также [нужно заниматься] дыхательной практикой «ту-на»¹, принимать пищу так, чтобы вскармливать организм, принуждая телесную форму и дух к близкому родству, тогда внешнее и внутреннее будут уравнены» (Цзюнь-цзы чжи син ши шэнь и ли, шэнь сюй син и цунь ... гу сю син и бао шэнь , ань синь и цюань шэнь, ай-цзэн бу ци юй цин, ю-си бу лю юй и, бо жань у гань, эр тици хэпин. Ю хуси ту-на, фу ши ян шэнь, ши син-шэнь сян цин, бяо-ли цзюй цзи е 君子知形恃神以立，神须形以存，... 故修性以保神，安心以全身，爱憎不悱于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也)。

При этом Цзи Кан не терял надежды на то, что все люди когда-либо будут в состоянии поступать следующим образом: «Что касается внешних вещей (вайю 外物) – пусть их присутствие не тревожит сознание-сердце (синь 心), что касается духовно-эмоциональной сферы (шэньци 神气) – нужно очистить полностью помыслы. В пустом от бед и печалей уме наступит покой и безмятежность. Тогда удастся

¹ Практика «выведения отработанного – набирания нового» (ту гу на синь 吐故纳新), коммент. см. выше (прим. пер.).



«сохранить Единство» [духа и материи] (*шоуи 守一*)¹ и их гармонию вскармливать, если следовать этому принципу гармонии день за днем, то во всех делах обретем великое благоприятствование (*дашунь 大顺*). Одновременно с этим также следует регулировать процессы питания и быта, выйти на уровень, когда «ничего специально не делаешь, но все само собой обретаешь, тело становится чудесным, а сознание-сердце сокровенным, забываешь про веселье, а затем наступает радость во всей полноте, оставляешь [заботы] о жизни, и затем тело [долго] существует» (*увэй цзы дэ, ти мяо синь сюань, ван хуань эр хоу лэ цзу, и шэн эр хоу шэн цунь 无为自得, 体妙心玄, 忘欢而后乐足, 遗生而后身存*), таким образом достигается цель долгой и здоровой жизни.

В древнем Китае, Греции, Индии – существовали методы восстановления внутреннего баланса в человеческом организме за счет регулировки и мобилизации всех его сил. Такие практики, как китайское искусство тайцзицюань или индийская йога, являются великолепным способом тренировки и оздоровления человека.

Современная наука также считает, что для существования и нормальной жизнедеятельности человека главным является поддержание внутреннего баланса в его организме. Считается, что для поддержания этого баланса служат три большие системы: нервная система, система внутренней секреции и иммунная система, все три тесно взаимосвязаны и взаимоопределяются законом причины и следствия. Так, в процессе практики тайцзицюань стабилизируется работа нервной системы, что оказывает благотворное воздействие на систему внутренней секреции и иммунную систему, таким образом улучшается работа всех трех систем в целом. В результате человек может долго находиться в здоровом

¹ Об этой практике см. разъяснения выше (прим. пер.).



состоянии, а при возникновении заболеваний легко восстанавливает здоровье.

Древнекитайская медицинская наука уже более двух тысяч лет назад представила систему органов цзан-фу в образе некой государственной системы управления из двенадцати органов-чиновничьих ведомств (*шиэр гуань* 十二官), среди которых сердце¹ является «государем-управителем над всеми органами, ясный свет² духа-*шэнь* исходит из него» (*цзюнь чжу чжи гуань, шэнь мин чу янь* 君主之官, 神明出焉). При этом также считается, что «когда правитель светносен, то все нижестоящие в покое, если не светносен, тогда двенадцать чиновников в опасности» (*чжу мин цзэ ся ань, чжу бу мин цзэ шиэр гуань вэй* 主明则下安, 主不明则十二官危). Отсюда очевидно, что древние в ходе своих бесчисленных опытов на примерах практической деятельности подняли планку оценки уровня деятельности сознания на очень большую высоту.

Современная наука, в свою очередь, в результате уже своих непрекращающихся экспериментов подтвердила важность практики духовного очищения как для физического здоровья человеческого организма в целом, так и для раскрытия потенциала скрытых психических возможностей. Некоторые исследователи полагают, проявления так называемого «шестого чувства» (*ди лю гань* 第六感) легче всего происходят именно в состоянии душевного покоя и расслабления.

Не так давно один известный японский ученый Эмото Масару (江本胜) в результате десятилетних исследований в

¹ Сердце (*синь* 心) в традиционном китайском мировоззрении наделяется качеством осознания действительности (прим. пер.).

² Иероглиф «мин» (明) помимо основного смыслового значения «свет», «светить», «ясный», употребляется также в значении «ясно мыслить», «осознавать», «понимать» (прим. пер.).



области кристаллических решеток воды пришел к удивительному открытию. Это открытие состоит в том, что та самая простая обыкновенная вода, с которой мы непрерывно ежедневно взаимодействуем, тем не менее обладает функциями репликации (*фучжи* 复制), памяти (*цзи* 记忆), передачи и восприятия (*чуаньдао хэ ганьшоу* 传导和感受) информации. Он даже написал книгу под названием «Вода знает ответ» (Шуй чжидо даань 水知道答案), где с использованием фотографий наглядно продемонстрировал, как вода при получении информации о различных психо-эмоциональных состояниях образует абсолютно разные по структуре кристаллические решетки. При воздействии на воду были использованы такие информационные сигналы, как состояния эмоций радости и спокойствия, а также беспокойства и ярости, это, соответственно, привело к образованию в первом случае красивых и гармонично построенных решеток, а в другом — хаотичных и беспорядочных. Представьте теперь тело человека, которое более чем на 60% состоит из воды, изменения в эмоциональной сфере неминуемо приводят к совершенно различному расположению частиц воды в организме. Если рассуждать, исходя из такого положения дел, практикуя искусство тайцзицюань, мы получаем «духовное очищение» (*синьлин цзинхуа* 心灵净化), что в деле регуляции внутренней обстановки в организме человека играет огромную роль.

Так называемое «полное перерождение»¹ в тайцзицюань, на самом деле, представляет собой последовательный процесс переноса акцента внимания с состояния покоя к «телесному осмыслению» (*тиу* 体悟), обобщение результатов которого обретает форму логически построенной системы тренировки. Пришедшее из глубины веков китай-

¹ Дословно «переродиться в зародыше, поменять кости» (*то тай хуань гу* 脱胎换骨) (при. пер.).



ской истории искусство тайцзицюань действительно, как в плане «вскармливания жизни», «самосовершенствования», так и в «боевом деле» обобщило лучшие достижения своих патриархов, которые в процессе своего развития сформировались в некую область науки, обладающую высокоэффективной системой методов оздоровления и эволюции человеческого организма.

3. Понятие «сознание-и» (意) в искусстве тайцзицюань

1. «Сознанием вести тело» (и и дао ти 以意导体)

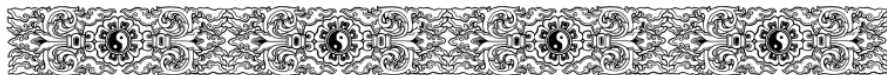
Некоторые специалисты в области боевых искусств толкуют понятие «сознание-и» слишком усложненно и путанно. Чаще всего они при обсуждении этой темы полностью разделяют материальную «форму» тела и само сознание, тогда получается, что в тайцзицюань вообще занимаются только тренировкой сознания в отрыве от тела. В этом случае они забывают, что тайцзицюань не может быть неким отдельным учением, возвышающимся над всеми телесными проявлениями грубой формы, ведь «плавильное совершенствование» в тайцзицюань представляет собой способ, использующий для этой цели движения физического тела, детально разъясненный в классических канонах по тайцзицюань. Именно эту специфику древние вкладывали в определение тайцзицюань как искусства, основанного на «осознанном движении» (чжицзюэ юньдун 知觉运动).

Когда мы выполняем движения тайцзицюань, то по причине того, что люди находятся на разных уровнях тренировочного мастерства, появляется различие в понимании термина «сознание-и», основанное на разнице в подходах к использованию человеческого тела в тренировочном процессе.



Те кто занимался тайцзицюань, могут припомнить себя на стадии самого начала занятий. То, на чем тогда концентрировалось сознание, были вовсе не состояния «расслабленности», «покоя», или же «пустоты-полноты», «сжатия-разжатия». Тогда все усилия головного мозга направлялись на то, чтобы попытаться хотя бы запомнить каждое движение комплекса, последовательность выполнения позиций, освоить основные требования к выполнению движений и т.д. В процессе освоения комплекса тайцзицюань на вас естественным образом оказывали воздействие разного рода беспокойства и помехи от беспорядочных мыслей об общественных или бытовых делах. Сознание словно неутомимую обезьяну, а мысли словно уносящихся скакунов приходилось постоянно возвращать к выполнению основной задачи – тренировке и освоению принципов тайцзицюань. И только со временем, когда уже наметился некоторый прогресс в тренировках, мы начинаем по-немногу, уже «осмысленно», подходить к нашим движениям.

После этого мы также, шаг за шагом, продвигаемся в направлении святая святых тайцзицюань, углубляемся, так сказать, в его «храмовое святилище», испытывая на уровне «телесного осознания» (*тиу* 体悟) все большее психо-физиологическое блаженство, описать которое просто невозможно словами. На этом первоначальном этапе главным объектом нашей тренировки является именно телесная «форма-син» (形), относительно этого утверждения возможно у некоторых людей могут возникнуть сомнения следующего характера. Они могут задать вопрос: «Если в тайцзицюань самым главным является тренировка сознания-и, и именно это понятие выносится в заглавие темы, почему с самого начала разговор идет только о телесной форме-син? Ведь это не соответствует названию темы?»



Нашей задачей является «сознанием-и вести тело-ти» (*и и дао ти* 以意导体). На самом начальном этапе нам необходимо правильно и четко выполнять позиции кулачного комплекса, здесь целью является плавное, медленное, последовательное выполнение движений для того, чтобы естественным образом «оживить» и «растянуть» мышечный каркас. Тогда наши суставные сочленения, мышцы, сухожилия, фасции, весь скелет в полной мере получают соответствующую тренировку, мышцы и связки вновь обретут качество эластичности и упругости, что повысит силу и подвижность всего тела. Конечно же, этот этап тренировки достаточно утомительный и трудоемкий, однако практика доказывает, что он очень эффективен в плане качественного улучшения индивидуальных врожденных качеств организма, значительного его укрепления. По этой причине можно говорить о том, что точность и правильность выполнения движений тайцзицюань является первым шагом в реальном осуществлении принципа «использовать сознание-и» (*юн и* 用意).

И уже потом мы сможем использовать силу сознания (*инянь* 意念) для сопровождения движений физического тела, выполняя такие методологические требования к их тренировке, как «продвижение-отступление», «прилив-отлив», «смена пустоты-полноты», «взаимоуравнивание мягкости-жесткости», «сжатие-разжатие в движении и покое» и т.д. То есть, процессы перетекания от «формы» к «бесформенному», от «сознательного» к «бессознательному», от «небытия» к «бытию» и снова от «бытия» к «небытию». На этом этапе, хотя, как говорится, «необходимо получение устных наставлений входящему во врата [школы] для направления на путь» (*жумэнь иньлу сюй коушоу* 入门引路须口授), но, что еще более важно, здесь требуется



«самостоятельно без передышки совершенствоваться в достижении мастерства» (*гунфу усифа цзысю 功夫无息法自修*).

2. Попробуем понять фразу «использовать сознание-и, не использовать физическую силу-ли» (*юн и бу юн ли 用意不用力*)

«Использовать сознание-и, не использовать физическую силу-ли» — это расхожая в кулачном искусстве поговорка, вместе с ней в «кулачных канонах» одновременно употреблялась фраза «сознание-и и энергия-ци являются господами над слугами — костями и плотью» (*и-ци цзюнь лай гу-жоу чэнь 意气君来骨肉臣*).

Вспоминаю, как много лет назад, после одного собрания «специалистов» (*чжуаньцзя 专家*) для «обсуждения правил соревнований по туйшоу» (*туйшоу гуйцзэ таолунь хуй 推手规则讨论会*) вышеупомянутую поговорку «перевернули с ног на голову». Причина этого заключалась в следующем: некоторые «специалисты», отстаивающие идею «использовать сознание-и, не использовать физическую силу-ли», вчистую проиграли тем «специалистам», которые тренировались с утяжелениями и использовали на тренировках мешки с песком. В итоге было решено, что утверждение людей прошлого о том, что нужно «использовать сознание-и, не использовать физическую силу-ли», ошибочно, и легкомысленно, наспех заменили фразу «использовать сознание-и, не использовать физическую силу-ли» на «использовать сознание-и, не использовать грубую физическую силу-ли» (*юн и бу юн чжо ли 用意不用拙力*). Такой, уже дополненный с точки зрения современной «просвещенности», лозунг они повесили на самое видное место, откуда его даже издали было хорошо видно.



Как только я услышал об этом, то постарался как следует осмыслить произошедшее, так как у меня появилось стойкое ощущение, что что-то здесь не так. Прежде всего то, что традиционные методы «толкания руками» (*туйшоу* 推手) представляют собой всего лишь специфическое соединение элементов реального боя и комплекса кулачных позиций. С самого начала это было одним из методов тренировки «противостояния» двух сторон поединка в любой из школ тайцзицюань и никогда не являлось составной частью какой-то программы соревнований, где предполагается обязательное появление «победителей» и «проигравших». Если посмотреть на реальное положение дел в поединке, в настоящем бою победа или поражение полностью определяются в течение каких-то мгновений. Вы сами подумайте, ведь за такое короткое время где уж там получится «проследживать силой сознания» правильное соотношение каких-то точек соприкосновения на своем теле с какими-то точками на теле противника, пытаться при толкании вперед сознанием определить соответствующее действие спиной назад и снова искать слабую точку для воздействия на противника, если все делать подобным способом, не счесть того, что следует «проследить сознанием». Тут уж не до победы.

Тогда, получается, принцип «использовать сознание-и» не верен? Мы отвечаем — вовсе нет! Только не нужно тренировочное соединение элементов поединка и комплекса кулачных позиций обобщать в одно целое вместе с делящимся считанные мгновения реальным боем. Не мешало бы нам снова обратиться к классическим источникам, такому, например, как «Речитатив о тренировке мастерства [в искусстве] тринадцати позиционных [основ]¹» (Шисаньши сингун гэ 十三势行功歌). Там говорится следующее:

¹ «Тринадцать позиционных основ» (*шисаньши* 十三势) — одно из названий тайцзицюань (прим. пер.).



«Ни к одной из тринадцати позиционных [основ] нельзя относиться поверхностно, [главное же] управление происходит из области поясницы.

Следует обратить особое внимание на то, чтобы пустота-*сюй* и полнота-*ши* взаимно преобразовывались, а энергия-*ци* проходила по всему телу свободно через многочисленные места возможных заторов.

Покой вызывает движение, а движение точно так же — покой, причина тому — перемены в противнике, проявляющиеся через непостижимую экспрессию духа-*шэнь*.

Позицию за позицией [сопровождай] присутствием сознания-сердца, прослеживай [их] через [импульсы] осознания-*и*, [тогда] обретишь мастерство не растрачивать время [в бою] на ощущения¹.

Постоянно направляй [помыслы] сознания-сердца в пространство, [занимаемое] поясницей, нутро живота ослабь, и вся [имеющаяся там] энергия-*ци* будет естественным образом вздыматься.

Копчик регулирует центральную ось [тела], [которую] до самой макушки пронизывает дух-*шэнь*, наполняющееся [энергией-*ци*] тело [становится] легким, помогает [этому также] подвешенность макушки головы.

Тщательно и незаметно направляй сознание-сердце к намерению толкнуть², слушай, [чтобы] сгибание-растягивание, сжатие-разжатие [частей тела] [происходило] свободно, само по себе.

Чтобы вывести начинающего на путь, необходимы устные наставления [учителя], мастерство же [достигается] непрерывным самосовершенствованием.

¹ Эта фраза и определяет смысл тренировки тайцзицюань, о чем см. далее по тексту автора книги (прим. пер.).

² Речь здесь идет именно о тренировочной практике «толкания руками» (*туйшоу* 推手) (прим. пер.).



Если говорить о [совершенствовании] субстанции-тела-*ти* и о его функции-использовании-*юн*, каким [главным] критерием нужно руководствоваться – [импульс] сознания-*и* и энергия-*ци* являются господами, а кости и мышцы – слугами.

В чем же окончательный смысл того, что когда вы собрались практиковать «толкание [руками]», используете сознание-*и*? А он в обильном долголетии, продлении лет [жизни] и [даже] неподверженной старости весне.

В строках [этого] речитатива сто сорок иероглифов, все они [образуют глубинную] истину, и ничего нельзя отнять.

Если практиковать «толкание», не сообразуясь с данными требованиями, попусту потратите время, что вызовет только вздох сожаления»¹.

十三势行功歌

十三势势莫轻视，命意源头在腰隙。
变转虚实须留意，气遍身躯不少滞。
静中触动动犹静，因敌变化示神奇。
势势存心揆用意，得来不觉费功夫。
刻刻留心在腰间，腹内松净气腾然。
尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。
仔细留心向推求，屈伸开合听自由。
入门引路须口授，功夫无息法自修。
若言体用何为准，意气君来骨肉臣。
想推用意终何在，益寿延年不老春。
歌兮歌兮百四十，字字真切义无遗。
若不向此推求去，枉费功夫貽叹惜。

¹ Автор приводит текст трактата полностью (прим. пер.).



Иероглифический текст данного речитатива от начала до конца пронизывает идея важности «использования сознания-и». В чем же оно состоит относительно заданного ранее вопроса? Я лично считаю, что ответ на него заключен именно в тех двух иероглифах слова «сингун» (行功)¹, которые вынесены в само название трактата, и еще в двух иероглифах текста — «ти-юн» (体用)², которым часто не уделяют должного внимания. Другими словами, требование «сознание-и и энергия-ци являются господами над слугами — костями и плотью» (и-ци цзюнь лай гу-жоу чэнь 意气君来骨肉臣) вышеприведенного трактата из ста сорока иероглифов касается исключительно «тренировочного процесса» (сингун 行功) и взаимоотношения «субстанции» с ее «функцией» (ти-юн 体用).

Если говорить о смысле слова «сингун» (行功), здесь однозначно имеется в виду осуществление тренировочного процесса мастерства тайцзицюань. Что же касается словосочетания «субстанция-функция» (体用), оно предъявляет к занимающемуся «плавающим совершенствованием» при помощи этого искусства требование использовать содержание этого речитатива и «Речитатива о тренировке мастерства» (Сингун гэ 行功歌) вместе с такими составляющими, как «преобразования пустоты-полноты», «наступление-отступление с приливами-отливами», «взаиморавнивание жесткости-мягкости», «соединения покоя и движения», «вибрационного воздействия сжатия-разжатия», вплоть до «центрирования», «легкости-подвижности», «пустотности-погруженности» и т.д. с тем, чтобы че-

¹ Это слово означает «совершенствоваться в мастерстве», «тренироваться» (прим. пер.).

² Понятие традиционной китайской философии, означающее сочетание «субстанции-ти и функции-юн», определяющих суть существования всех вещей в природе (прим. пер.).



рез тренировку таких четырех видов мастерства, как «мастерство технических приемов» (*чжаогун* 着功), «мастерство внутренней силы-цзинь» (*цзиньгун* 劲功), «мастерство расслабления» (*сунгун* 松功), «мастерство [использования] энергии-ци» (*цигун* 气功) кардинальным образом преобразовать врожденные свойства и способности человека. Таким образом, «использование сознания-и» способствует процессу некой «возгонки», «сублимации» (*шэнхуа* 升华), которая преобразует человека при прохождении все новых качественных состояний, при этом естественным образом постепенно повышает энергетическую составляющую тела. Одновременно с этим то, что мы называем «физической силой» (*ли* 力), через процесс физического, телесного осознания, через проникновение в нее во время тренировки элементов «сознания-и» и «энергии-ци», полностью качественно меняется и становится незаметно для нас самих особой «силой-цзинь [принципа] тайцзи» (*тайцзи цзинь* 太极劲). Господин У Туань называл такую силу «силой от обучения» (*сюэли* 学力)¹, то есть такой силой, которая возникла в процессе ее преобразования путем сознательного изучения и биофизиологической тренировки. Это можно сравнить с самопалом и нарезным ружьем, хотя и там и там используется порох, однако из-за множества особенностей внутреннего устройства, они по убойной мощи отличаются кардинально, как Небо и Земля.

Здесь следует остановиться еще на одном моменте. Один человек, сам называющий себя последователем традиции господина У Туаня, в одной своей книге после велеречивых рассуждений о «великих мастерах расслабления и мягкости» (*сун-жоу даши* 松柔大师) дошел до того, что стал сумбурно отрицать и необходимость вообще самой «силы-

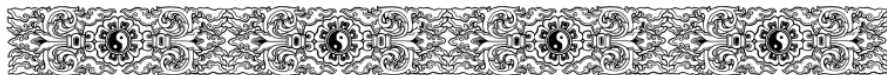
¹ Об этом также говорится в трактате Ван Цзуньюэ «Суждение о тайцзицюань» (прим. пер.).



цзинь [принципа] тайцзи» (*тайцзи цзинь 太极劲*). Но ведь всем хорошо известно, что ни одно движение любого физического тела не может быть осуществлено без помощи воздействия на него энергии. Хотелось бы спросить этого человека, тем представителям прежних поколений тайцзицюань, которые «одним взмахом руки» отбрасывали людей за пределы расстояния в целый китайский сажень¹, зачем им все же было нужно использовать такой сложный способ противоборства, как «сила-цзинь тайцзи», не проще ли было просто надуть щеки и дунуть на противника своей энергией?

После того, как вы вытенировали у себя «силу-цзинь тайцзи», вы начинаете переходить к следующему этапу тренировки, а именно к постепенному «энергетическому преобразованию» (*цихуа 气化*), и здесь сила сознания (*инянь 意念*) внимательно отслеживает процесс «перерождения силы-цзинь в энергию-ци» (*то цзинь хуа ци 脱劲化气*). И вот как раз с этого момента начинается следование такому постулату другого классического «Речитатива о тренировке мастерства» (Сингун гэ 行功歌), как «сознанием-сердцем перемещай энергию-ци, обязательно заставь ее погрузиться глубже [до костей]» (*и синь син ци, улин чэньчжао 以心行气, 务令沉着*), тогда энергия-ци будет естественным образом беспрепятственно проходить по всему телу, и вы, проходя стадию «размеренного ослабления» (*пэнсун 蓬松*) и «ослабления до состояния легкости» (*цинсун 轻松*), выйдете на тот уровень, когда «все тело проходит сквозь пространство» (*цюань шэнь тоу кун 全身透空*), «внутреннее и внешнее проходят друг в друга» (*нэй-вай цзяотун 内外交通*), и вообще «все происходит абсолютно естественно само по себе» (*жэнь*

¹ «Китайский сажень» (*чжан 丈*) равнялся примерно 3,33 метра (прим. пер.).



ци *цзыжань* 任其自然). Вот применительно к этому состоянию такие компоненты противостояния с противником, как «рассеивание» (*фу* 敷), «накрывание» (*гай* 盖), «соотнесение» (*дуй* 对), «поглощение» (*тунь* 吞)¹ уже не будут пустыми словами.

Если подытожить все вышесказанное о том, что касается «использования сознания-и» в противостоянии с противником, то здесь оно абсолютно естественным образом одновременно охватывает собой и технический прием-*чжао*, и внутреннюю силу-*цзинь* (силу-*цзинь тайцзи*), и энергию-*ци*, а вовсе не является каким-то сопутствующим размышлением или фантазированием. И перед тем, как противоборствующая сторона пошевелит рукой или ногой, сознание-и уже должно достичь противника, о чем как раз и говорится: «сила противника еще не дошла до внешних границ моего тела, а мое сознание-и уже глубоко проникло в его кости» (*би ли шан вэй ци во шэнь, во и и жу би гу ли* 彼力尚未及我身, 我意已入彼骨里). Только при этом условии становится возможным «позже пустить [силу], но раньше достичь» (*хоу фа сянь чжи* 后发先至), или же «пустить [силу] прежде складывания предпосылок [для действий противника]» (*фа юй ци сянь* 发于机先), именно в этом и обретаются рубежи состояния «отброси себя, следовать за противником» (*шэ ци цун жэнь* 舍己从人).

Конечно же, чтобы воплотить эти требования, занимающийся «плавающим совершенствованием» через искусство тайцзицюань должен обрести состояние кардинального «духовного перерождения», отбросив малейшие проявления «устрашающего духа геройства и превосходства». А успех в этом достигается только кропотливым трудом и

¹ См. комментарий выше (прим. пер.).



утомительными тренировками «плавильного самосовершенствования».

3. Искусство качественного «перерождения» (*туйбяньшу* 蜕变术) в тайцзицюань

Одним из патриархов искусства тайцзицюань был господин Ян Лучань (杨露禅). Иногда имя Лучань записывают иероглифами 露禅¹, а иногда иероглифами 露蝉². Не будет лишним внимательно поразмышлять над смысловым содержанием последнего иероглифа «чань» (蝉).

Представим себе жизнь цикады в условиях естественной природной среды. В Америке один из видов цикады называют «цикадой семнадцатилетнего цикла» (*шици нянь чань* 十七年蝉). За это время живущая под землей личинка цикады сначала первый раз меняет место жительства и перебирается жить на поверхность земли, а потом, после того, как у нее отрастают крылья, переселяется уже на деревья, откуда своим громким стрекотанием извещает нас о наступлении сезона летней жары. Наш первоучитель Лучань (露蝉) путем «плавильного совершенствования» в течение всей жизни достиг подобного полного «перерождения», его физические способности далеко превзошли способности обычных людей, что, в конце концов, обеспечило ему ранг «патриарха тайцзи» (*тайцзи цзунши* 太极宗师), и это, несомненно, так и есть.

¹ Иероглиф «лу» (露) (другое чтение *лоу*) означает «роса», «нектар», «обнажать», «показывать», «обнаруживать», «выдавать», «проявлять» и др. Иероглиф «чань» (禅) (другое чтение *шань*) означает «созерцание», медитация», «отречься», «уступить». Таким образом, имя Лучань в данном контексте можно образно перевести как «Проявляющее [истину] созерцание» (прим. пер.).

² Иероглиф «чань» (蝉) означает насекомое «цикаду». В данном контексте имя Лучань можно образно перевести как «Цикада в росе» или «Появляющаяся [из-под земли] цикада» (прим. пер.).



Теперь от полета мысли к личности столь прославленного человека вернемся к тем людям, которые только находятся в процессе «плавления совершенствования» через методы искусства тайцзицюань. В давние времена люди говорили: «В искусстве тайцзицюань обязательно так: вытранировывая что-то, утрачивать что-то» (*Тайцзицюань яо лянъ шэньма дю шэньма 太极拳要练什么丢什么*). После таких слов у некоторых людей внезапно возникает чувство неприятия, такое же, которое, наверное, поначалу испытывает цикада от своего физического преобразования. Очень схожие обстоятельства. Но ведь если куколка насекомого не освободится от кокона, то как же она сможет превратиться в мотылька? И если у цикады не вырастут крылья, как же она сможет взлетать в Небо? На самом деле, процесс «вытранировывания» и «утраты» в тайцзицюань очень похож на процессы «перерождения» цикады.

Так что же мы «вытранировываем» (*лянъ 练*) и что «утрачиваем» (*дю 丢*) во время наших тренировок? Пройдя долгий многолетний путь «плавления совершенствования», и на основании телесно-чувственного осознания произошедших во мне перемен, я считаю, что и «вытранировываемым», и «утрачиваемым» является здесь то же самое «сознание-и», я имею ввиду методы использования его на разных уровнях тренировки.

Что касается этих методов использования «сознания-и» в тренировках, то их очень много, и относительно них существует большая путаница. Так, у разных современных учителей тайцзицюань по этому поводу имеются различные точки зрения, при этом и одинаковый практический опыт часто излагается различными по смыслу метафорами и аллегориями. По этой причине представления об «использовании сознания-и» в тайцзицюань становятся все более усложненными и запутанными.



Вот берется для тренировки какое-то движение, необходимо сначала разобрать, какие в нем биологические точки-сюэ (穴) с какими точками соотносятся, какие зоны спереди соответствуют каким зонам сзади, какие вращения осуществляются по большому кругу, а какие по малому и т.д., сколько людей, столько и трактовок. Казалось бы, делают все эти наставления для того, чтобы упростить освоение тайцзицюань для начинающих обучение. Однако ж, сами того не зная, эти наставники делают так, что многие стремящиеся к знаниям люди не могут уяснить главного и мечутся в своих поисках повсюду, только не там, где нужно, и от этого, наоборот, попадают словно в густой непроглядный туман. Если так тренироваться, непременно что-то будет находиться в поле зрения, а что-то останется в стороне, следуя же принципу спокойствия, человек начнет поверхностно относиться к тому, что делает. Таким образом, что-то запоминая, что-то упуская, можно дойти до того, когда тренируются уже даже не понимая, чему вообще надо следовать во время тренировки.

И все же избежать подобного положения дел не так уж сложно. Нужно только в начале своего обучения сосредоточить все свои помыслы на одном руководстве из четырех компонентов, которые в каноне «Великое учение» (Да сюэ 大学) определены как «путь постижения и самосовершенствования», ими являются: «устремленность к знаниям» (чжицжи 致知), «искренность» (чэньи 诚意), «правдивость» (чжэнсинь 正心), «самосовершенствование» (сюшэнь 修身). Вспоминаю, как когда-то давно господин У Тунань в назидание говаривал мне: «сначала учишься спокойствию, затем учишься пониманию, и лишь потом учишься тренироваться» (сянь сюэ цзин, цы сюэ у, цзай сюэ лян 先学静, 次学悟, 再学练). Смысл этих слов состоит в том, что только когда сердце успокоено, вы сможете полностью сосредоточиться на объ-



екте исследования и только тогда во время тренировки сможете реально осознавать и анализировать свои ощущения.

В «Речитативе о тренировке мастерства [в искусстве] тринадцати позиционных [основ]» (Шисаньши сингун гэ 十三势行功歌) древние говорили о том, что «сознание-и и энергия-ци являются господами, а кости и мышцы – слугами» (и-ци цзюнь лай гу-жоу чэнь 意气君来骨肉臣). О процессе тренировки в «Речитативе о тренировке мастерства» (Сингун гэ 行功歌) помимо таких компонентов, на которые «следует направить деятельность сознания-сердца при практике толкания [руками]» (цзыси люсинь сян туй цю 仔细留心向推求), как «область поясицы» (яоси 腰隙), «нутро живота» (фунэй 腹内), «копчик» (вэйлюй 尾闾), «подвешенная макушка» (сюаньдин 悬顶), следует также очень внимательно «прослеживать в уме» (куйдо 揆度) вообще все действия.

Что касается этого «прослеживания в уме», то в первую очередь следует «отследить» правильность исполнения всех требований к положению тела, а также требований к выполнению движений, тренировке в паре и т.д. То есть следует овладеть такими процессами, как смена «приливов-отливов при продвижении вперед и назад», превращения «пустоты-полноты в движении и покое», «сжатие-разжатие, закрытие-открытие в режиме дыхания», вплоть до таких вещей, как переход от «позиции тайцзи» к динамике остальных позиций, накопление и перемещение энергии-ци и т.д. Главное, чтобы вы смогли все эти вещи всесторонне «отследить», и здесь уже не важно, выполняете ли вы комплекс за 20 минут, час или два часа. Даже если позиции по порядку выполнить таким образом только по одному разу без повторов, и то это будет довольно сложно. Поэтому в требовании первоучителей о «мысленном прослеживании» заложены еще идеи «поэтапности» (цзедуаньсин 阶段



性) (хотя, конечно, эта «стадийность» кроется в внутри тренировочного процесса и четко не прослеживается).

Уже очевидно, что в наследии, переданном нам от первоучителей, каждое слово предельно истинно, трудность лишь в грамматике древних текстов. Они, конечно же, не такие четкие и ясные по смыслу, как современные статьи, и из-за этого не для всех могут стать доступным и понятным руководством к действию. И если, не разобравшись что к чему в этих текстах, идти тренироваться, или подходить к пониманию их, выхватывая отдельные фразы из контекста, и на этой основе обучать, то, несомненно, трудно избежать ошибочного понимания специфики тренировки самому и того, что потом неизбежно будешь вводить в заблуждение других людей. Именно по этой причине господин У Тунань в свое время четко определил кредо своей научно-исследовательской работы: «не возводить напраслину на людей древности, не обманывать современников и не наносить ущерба потомкам» (*у юаньван гужэнь, у ципянь цзиньжэнь, у ихай хоужэнь 勿冤枉古人, 勿欺骗今人, 勿贻害后人*).

Есть еще один уровень рассмотрения оставленного нам первоучителями принципа «мысленного отслеживания». Он касается наставления о необходимости в тренировочном процессе следовать конкретной индивидуальной ситуации, самостоятельно координировать древние методы тренировок, то есть те методы, в которых обобщен практический многовековой опыт мастеров прошлого, систематизировать и упорядочивать их, последовательно и постепенно овладевая мастерством уровень за уровнем. В этом плане исследования традиционного искусства тайцзицюань, его систематизации с точки зрения научных критериев, огромный вклад внес «корифей мира тайцзи» (*тайцзи тайдоу 太极泰斗*) господин У Тунань. Особенно значимы его достижения в определении «четырех видов мастерства» (*сы чжун гун*



四种功) в тайцзицюань, а именно: совмещение «мастерства технических приемов» (*чжаогун* 着功), «мастерства внутренней силы-цзинь» (*цзиньгун* 劲功), «мастерства расслабления» (*сунгун* 松功), «мастерства управления энергией-ци» (*цигун* 气功) с «четырьмя методами боя» (*сы чжун дафа* 四种打法) на уровне «техники» (*чжао* 着), «внутренней силы» (*цзинь* 劲), «энергетической» (*ци* 气) и «духовной» (*шэнь* 神) субстанций.

Во время тренировки искусства тайцзицюань используемая нами сила «сознания» или «внимания» (*инянь* 意念)¹ от начала до конца пронизывает все имеющиеся способы и уровни тренировок. Но на разных уровнях тренировки и «сила сознания» работает по-разному, не говоря уже о специфике ее проявления в «четырех видах мастерства». А еще же необходимо тренировать такие процессы, как «приливы-отливы в наступлении и отступлении», «пустоту-полноту в движении и покое», «вибрацию сжатия-разжатия» и т.д.

Трудно представить весь спектр возможного применения «силы сознания», только постепенно осваивая одну за другой области его внедрения, мы сможем добиться их органического слияния. Но как только мы завершаем освоение некоего вида его применения, то непременно из «осознанной» (*ю иши* 有意识) фазы применения мы переходим к уже «бессознательной» (*у иши* 无意识), «автоматической» фазе, от «неестественного», «намеренного» его употребления к «естественному» и «ненасильственному» (*ю бу цзыжань лян* 由不自然练到自然). Это как раз и есть то, что подразумевали предшествующие поколения мастеров тайцзицюань в приведенной выше фразе «что тренируешь, то и теряешь» (*лян шэньма дю шэньма* 练什么丢什么), о чем неод-

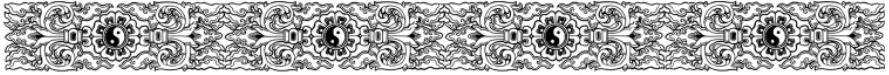
¹ Мы переводим слово «инянь» (意念) именно как «сила» сознания по той причине, что степень концентрации сознания поддается тренировке, в связи с чем сила его воздействия возрастает (прим. пер.).



нократно говорил господин У Тунань как о «спонтанности естества» (*цзыжань эр жань* 自然而然).

Надо сказать, что с подобным явлением мы так часто сталкиваемся в своей обыденной жизни, что уже его и не замечаем. К примеру, человек каждый день использует движение с чашкой для питья воды. Если разобрать это простейшее движение и разложить на составные части, оно может показаться очень сложным. Прежде всего нужно принять правильное положение, раскрыть пальцы и потянуться к чашке, чтобы войти с ней в физический контакт, а чтобы ухватить ее, нужно пальцы соответственно сомкнуть, затем нужно поднять чашку, поднести ее ко рту и опрокинуть содержимое внутрь глотки (сам естественный рефлекс глотания, возникший в результате эволюции живой природы, мы здесь разбирать не будем). На самом деле, чтобы выполнить это движение, необходим сложный органический процесс составных частей всего тела, в котором участвуют рефлексы головного мозга, проводимость нервных волокон, сокращение мышечных тканей и движение конечностей. Однако, я уверен, каждый нормальный человек при совершении этого движения вовсе не прослеживает каждую его фазу одну за другой.

В нашей жизни все поначалу кажется сложным, но через обдумывание становится познанным. Если внимательно проанализировать этот момент, легко обнаружится, что все естественные для нас движения, которыми мы легко пользуемся в повседневной жизни, есть ничто иное, как результат тренировки, то есть бесконечного количества повторений, осуществляемых нами еще с младенчества. При этом сначала эти движения выполнялись «осознанно» (*ю иши* 有意识), а затем, по прошествии дней, месяцев, лет, уже на уровне «подсознания» (*сяиши* 下意识).



То, что мы называем «использованием силы сознания» (*юн инянь* 用意念) в нашем «плавильном совершенствовании» искусства тайцзицюань, теснейшим образом связано с описанными выше рефлекторными действиями. Если взять какое-то движение, какое-то состояние, если их все время повторять и при этом усиливать за счет воздействия на них силы сознания, то по прошествии определенного промежутка времени, в коре головного мозга появляется «резервная информация» (*чуцунь дэ синьси* 储存的信息), и вот как раз она может преобразовываться в определенных условиях в некий вид естественного спонтанного рефлекса. Такой тип рефлекса, говоря современным языком, называется «подсознательным» (*сяиши дэ* 下意识的).

В процессе тренировок тайцзицюань мы овладеваем накопленным предшествующими поколениями практическим опытом, можем прочувствовать его на себе, и я считаю, неважно, тренируем ли мы тело или «использование сознания-и», во всем тренировочном процессе должно присутствовать различие «стадий» (*фэнь цзедуань* 分阶段) и «периодов» (*шици* 时期), продвижение должно осуществляться последовательно, шаг за шагом. Только так, шаг за шагом, и возможен рост мастерства, он похож на восхождение на пик священной горы Тайшань, которая также покоряется постепенно, уровень за уровнем. Так, например, в «Суждении об истоках мастерства тайцзи, передаваемого в семьях клана Сун» (Сунши цзя чуань тайцзигун чжишай юаньлю лунь 宋氏家传太极功支派源流论) содержатся записи наставлений мастера Сюй Сюаньпина (许宣平) о том, как тренировать комплекс «37-ми позиций»: «[только когда] вытранировал позицию до совершенства, переходи к следующей» (*и ши лян хао, цзай лян и ши* 一势练好, 再练一势). Смысл в том, чтобы у учащихся через постоянное повторение движений сформировалась такая естественная реак-



ция, при которой «не нужно уже, озираясь, координировать в уме, что происходит вокруг, информация передается [сразу] в руку для мгновенной реакции» (*бу юн гу-пань сы хэ, синь шоу эр ин 不用顾盼拟合, 信手而应*).

Что касается «использования сознания-и» в тренировках искусства тайцзицюань, то здесь нужна не только «поэтапность», но и «системность» (*тяоли 条理*), от «сознанием вести тело» (*и и дао ти 以意导体*) до «сознанием-сердцем перемещай энергию-ци» (*и синь син ци 以心行气*). Процесс «использования сознания-и» в тайцзицюань древние метафорически описывали как «внезапное затаивание, внезапное проявление» (*чжа инь чжа сянь 乍隐乍现*), и при этом, если характеризовать его словами Лао-цзы, он «непрерывно тянется как само существование» (*мянь-мянь жо цунь 绵绵若存*). И в каждом движении, и в каждом месте остановки «использование сознания-и» не должно быть слишком чрезмерным. На эту тему философ Чжуан-цзы в главе «Главное во вскармливании жизни» (*Яншэн чжу 养生主*) рассказывает одну притчу, общий смысл ее состоит в следующем: болотному фазану обычно необходимо проделать десять шагов, чтобы глотнуть воды, и пять, чтобы что-то склонуть. Если же люди его поймают и посадят в клетку, то несмотря на то, что уже не нужно будет заботиться о еде и питье, однако чувствовать себя он уже не сможет так комфортно и привольно как раньше.

Это сходно с нашим случаем. Каждый человек обладает неким скрытым потенциалом возможностей с такими их проявлениями, как, например, наитие, предчувствие, вдохновение (*цяньнэн хэ линсин 潜能和灵性*). Сознание (*иши 意识*) может способствовать тому, чтобы одновременно с его работой раскрывался и потенциал скрытых возможностей, которые можно отождествить с упомянутым выше болотным фазаном, а может и наоборот, своим навязчивым про-



явлением его ограничивать. И вот тотальный «акцент на использование сознания» (*чжо и* 着意) аллегоричен тому, как болотного фазана запихивают в клетку. Буддисты называют это «погрязнуть во внешних материальных объектах» (*чжо сян* 著相). Таким образом, «сознание-и» может, в свою очередь, стать причиной, которая, наоборот, препятствует нормальной естественной функциональной деятельности жизненной энергии-ци и наносит реальный вред здоровью организма.

Теперь окинем взором пройденный нами «путь тайцзи» (*тайцзи чжи лу* 太极之路). На самом деле, мы от «осознанного» (*ю и* 有意) дошли до «бессознательного» (*у и* 无意), от «использования сознания-и» (*юн и* 用意) пришли к «неиспользованию сознания-и» (*бу юн и* 不用意). Шли от «присутствия» (*ю* 有) к «отсутствию» (*мэй ю* 没有), от «функции» (*юн* 用) к «нефункциональности» (*бу юн* 不用), непрерывно осуществляя процесс качественного «перерождения» (*туйбянь* 蜕变). И, в конце концов, достигли такого уровня, о котором говорится в одной из поговорок про тайцзицюань: «осознаваемое-неосознаваемое и составляют истинное сознание» (*ю и у и ши чжэнь и* 有意无意是真意). Это все равно, что даосское «бытие-небытие друг друга порождают» (*ю-у сян шэн* 有无相生) или буддийское «все материальные объекты [чисто] материальными объектами не являются» (*чжу сян фэй сян* 诸相非相), тут, как говорится, «один результат, хоть и достигнут разными путями».

Теперь время затронуть и боевой аспект. Здесь от привычного состояния «не ведать, не ощущать» (*бу чжи бу цзюэ* 不知不觉) приходим к состоянию «предвидеть, предчувствовать» (*сянь чжи сян цзюэ* 先知先觉), от умения «позже выпустив [силу], раньше достичь противника» (*хоу фа сян чжи жэнь* 后发先至人) приходим к умению «прежде выпустив [силу], раньше овладеть контролем над противником» (*сянь*



фа сянь чжи жэнь 先发先执人), от ситуации, когда «движение резкое — резко реагирую, движение плавное — плавно следую» (дун цзи цзэ цзи ин, дун хуань цзэ хуань суй 动急则急应, 动缓则缓随), к тому, когда «не нужно уже, озираясь, координировать в уме, что происходит вокруг, информация передается [сразу] в руку для мгновенной реакции» (бу юн гу-пань сы хэ, синь шоу эр ин 不用顾盼拟合, 信手而应). Ну так что, таким образом мы достигли высшего уровня в тайцзицюань?

Когда-то, много лет назад я обратился с таким вопросом к учителю У Тунаню. В ответ на такой вопрос он сказал: «Это все относится только к среднему уровню мастерства тайцзицюань». «Ну а что же тогда можно считать высшим уровнем?» — спросил я его с некоторой горячностью. Поглаживая свою седую бороду, учитель с улыбкой ответил: «Главным великим достижением в тайцзицюань является все же мастерство превращения-преобразования хуагун» (Тайцзицюань ци дачэн чжэ, най хуагун е 太极拳其大成者, 乃化功也).

Глубочайший смысл этого ответа долгое время оставался для меня непонятным, и лишь по прошествии многих лет я осознал его всем моим существом. «Плавильное совершенствование» тайцзицюань подобно тому, как читаешь вслух какой-нибудь классический канон. Его изучение состоит в том, что «декламируешь его ртом, а совершенствуешься в сознании-сердце» (лан чжи юй коу, сю чжи юй синь 朗之于口, 修之于心). Также и в тайцзицюань — «используешь его телом, а совершенствуешься в сознании-сердце» (юн чжи юй ти, сю чжи юй синь 用之于体, 修之于心). Единственное различие заключено в том, что при декламации канона, через многократное осмысленное произнесение фраз текста соединяются в единое целое сознание-сердце и дух-шэнь, содействуя тому, чтобы человек совершенствовался и проявлял свое совершенство в добродетельных поступках. В



тайцзицюань идут от обратного, сначала осмысление осуществляется при помощи исследования тела, и затем, руководствуясь познанным, можно изучать каноны.

В произведении «Стелла в сто иероглифов» (Бай цзы бэй 百自碑) патриарха Люя¹ есть такие строки: «Сидя [в медитации], слушаю мелодию [музыкального инструмента] без струн, озаряет светом своим принцип творения и преобразования [всего сущего]» (Цзо тин у сянь цюй, мин тун цзаохуа цзи 坐听无弦曲, 明通造化机). Именно таким средством постижения мира и является «плавильное совершенствование» искусства тайцзицюань.

Как-то один мой друг после тренировки тайцзицюань сказал мне: «Ощущения от тренировки этого кулачного искусства очень похожи на то чувство, которое возникает от прослушивания игры на древнем музыкальном инструменте гуцинь² (古琴)». Я с детства был несколько далек от музыки и редко сталкивался с игрой на этом инструменте. Однако услышав такие слова, я, как только вернулся домой, разыскал несколько CD-дисков с исполнением музыки на гуцине и решил послушать, так ли это. Я не ожидал, что тягучие, переливающиеся звуки этого инструмента приведут меня в состояние истинного упоения. Это состояние также помогло мне еще более глубоко осознать потаенный смысл стихов «Стеллы в сто иероглифов» патриарха Люя.

Единственное, чем отличаются движения тайцзицюань от звуков гуциня, так это то, что в тайцзицюань музыкальную партию исполняют при помощи воплощающегося в движениях тела чувственного восприятия силы сознания. «Сознание-и» выступает здесь в роли некоего «возбудите-

¹ Об этой личности см. коммент. выше (прим. пер.).

² Древнекитайский струнный щипковый музыкальный инструмент «цинь» (琴) или «гуцинь», на русский язык часто переводят как «цитра» или «лютня» (прим. пер.).



ля» или «движителя» (*фацзи* 发机), который проявляется в виде инициатора смены «пустоты-полноты», «продвижения-отступления», «прилива-отлива», «жесткости-мягкости», «сжатия-разжатия», «движения-покоя», точно также как внутри мелодии сменяются своим чередом звуки традиционной китайской гаммы: «цзюэ» (角), «вэй» (徵), «гун» (宫), «шан» (商), «юй» (羽), эти «переливы» движения звуков и создают трогающую слух музыкальную поэму. Отличает тайцзицюань только то, что мы являемся и сердечными искренними исполнителями некоего «музыкального произведения», и внимательными, глубоко «погруженными в слух» слушателями. И вот во время такого «искреннего исполнения» и «внимательного слушания» незаметно для нас происходит процесс «возгонки», «сублимации» (*шэнхуа* 升华) внутренней силы-*цзинь* (劲), энергии-*ци* (气) и духа-*шэнь* (神) — этих компонентов «алхимического плавильного совершенствования» тайцзицюань.

Искусство тайцзицюань — это Путь-*дао* (道), Путь-*дао* не имеет конца, так же как и мастерство тайцзицюань не имеет какой-то последней черты. Путем непрерывного «плавильного совершенствования» мы из границ одного мира будем восходить к границам другого мира, пока не достигнем того полного света пространства, в котором происходит «исчерпание духовной природы-*син* и установление жизненной стези-*мин*» (*цзинь син ли мин* 尽性立命).