

功夫

МИХАИЛ РОТТЕР

Взрослые сказки
О ГУН-ФУ
Часть II: Тай-Цзи-Цюань



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь



Михаил Роттер
Взрослые сказки о Гун-Фу.
Часть II: Тай-Цзи-Цюань
**Серия «Восток: здоровье,
воинское искусство, Путь»**

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24120604

Михаил Роттер. Взрослые сказки о гун-фу. Часть II: тай-цзи-цюань:

ИД «Ганга»; Москва; 2015

ISBN 978-5-9906080-8-5

Аннотация

Это набор историй, главной темой и главным героем которых является Тай-Цзи-Цюань. Несмотря на «сказочность» этих историй, в них просто и понятно изложены секреты внутренней работы, без знания которых Тай-Цзи-Цюань превращается в простую гимнастику.

Отметим, что эту книгу будет интереснее читать совместно со «Взрослыми сказками о Гун-Фу. Часть I: Ци-Гун», выпущенными издательством «Ганга» ранее.

Содержание

Вступление	5
Сказка про ум	9
Сказка об изменении ума, рассказанная вьетнамским учителем Минем	17
Сказка о расслаблении	52
Сказка о девяти расслаблениях, рассказанная учителем Минем	55
Конец ознакомительного фрагмента.	67

功夫

Михаил Роттер

Взрослые сказки о гун-фу.

Часть II: тай-цзи-цюань

© Михаил Роттер, текст 2015

© ООО ИД «Ганга», 2015

Вступление

«Знай: мудрые слова Несравненного (Садгуру), упрочившегося в Сердце, – лучшее руководство для сбитых с толку и введенных в заблуждение умов последователей, чтобы освободиться от погони за низкими чувствами и внутренне достичь своей цели». (502)

«Гуру Вачака Коваи»¹

До тех пор, пока человек делает Тай-Цзи-Цюань, это будет работой, но никак не искусством. Только после того как человек перестанет принимать участие в этом процессе, а Тай-Цзи-Цюань начнет «делать себя сам», тогда сможет проявиться мастерство.

Наши соображения по поводу того, нужно ли «делать» Тай-Цзи-Цюань

Книга эта задумывалась не однажды и каждый раз по-разному. На первой «итерации» предполагалась «правильная» книга, в которой была бы описана внешняя форма Тай-Цзи-Цюань (нет внешней формы, не во что «отливать» форму внутреннюю). Однако позднее было решено, что подобных описаний и так более чем достаточно и по большому счету

¹ Здесь и далее по тексту «Гуру Вачака Коваи» цитируется по изданию ИД «Ганга», 2015 (Шри Муруганар, Гуру Вачака Коваи. Собрание устных наставлений Раманы Махарши). Пер. с англ. А. Киселева, О. Короткова).

без описания формального комплекса (куда поворачиваться, куда ставить ногу и что делать руками) вполне можно обойтись. Тем более что подобное описание может оказаться очень объемным, так как, например, полный формальный комплекс Тай-Цзи-Цюань стиля Ян состоит из 85 позиций (есть, конечно и сокращенный на 22 формы, но это тоже немало).

К тому же по-настоящему хороших книг о Тай-Цзи-Цюань сейчас, к счастью, появилось немало. В частности, есть книги авторитетных китайских мастеров, где прекрасно и весьма скрупулезно описаны формальные комплексы Тай-Цзи-Цюань стилей Чэнь, Ян и У. Поэтому совершенно очевидно, что писать еще одну такую – совершенно бессмысленно.

Поэтому на второй «итерации» автор решил отказаться от описания формального комплекса и сосредоточиться только на внутренних принципах Тай-Цзи-Цюань, без которых внешняя форма не просто теряет смысл, но превращается в обычную гимнастику, мало чем отличающуюся от аэробики или фитнеса, которые гораздо более привычны западным людям.

Отказ от описания формального комплекса дает значительное преимущество, которое заключается в оптимальном, как принято сейчас говорить, соотношении цена (внешняя форма) / качество (внутренняя форма). А именно: затратив минимум времени на изучение внешнего, можно мак-

симально быстро приступить к изучению внутреннего содержания. При этом внутренняя форма нисколько не страдает, так как принципы, лежащие в основе Тай-Цзи-Цюань, едины для всех стилей и формальных комплексов. Примерно так: зная принципы сопромата, теории упругости и строительной механики, можно построить бесконечное количество абсолютно различных на вид зданий. И все они будут служить годами, потому что подчиняются единым, правильным законам.

Именно в таком ключе и была начата эта книжка: ни слова об истории Тай-Цзи-Цюань, минимум иллюстраций (всего несколько простеньких рисунков в тех местах, где без этого нельзя было обойтись), только принципы, имеющие непосредственное отношение к практике. Когда значительная часть книги была написана, выяснилось, что она такая скучная, тягучая и нудная, что читать ее было весьма затруднительно. Поэтому работа над ней была отложена на несколько лет. За это время была написана другая книжка, в которой принципы Ци-Гун описывались в форме сказочных историй. Она оказалась значительно «живее», и на третьей «итерации» было решено представить принципы Тай-Цзи-Цюань тоже в виде сказок. Что из этого получилось, читатель может увидеть далее.

«Господь, накормивший тебя сегодня, всегда будет это делать столь же хорошо. Поэтому живи без забот, возлагая все свое бремя к Его Стопам и не думая о

завтрашнем дне или будущем». (470)

«Гуру Вачака Коваи»

Нужно просто делать Тай-Цзи-Цюань, ни о чем не беспокоясь и не заботясь о будущих результатах. А мастерство появится само. В свое время...

Наши соображения по поводу излишней старательности в Тай-Цзи-Цюань



Сказка про ум

Используй ум, не используй силу.

Сначала сосредоточь ум, затем приводи в движение тело.

Движения выполняются скорее умом, чем силой.

Несколько древних наставлений по поводу важнейшей составляющей Тай-Цзи-Цюань – ума

Тай-Цзи-Цюань – это целостная система и трудно сказать, что в ней самое главное. Но то, что ум является ее основой, не вызывает никаких сомнений. Все, что происходит в Тай-Цзи-Цюань, происходит (или, во всяком случае, должно происходить) исключительно под руководством ума: «ум хозяин, тело – слуга». Можно сказать и так: «не используй тело, а используй ум».

Причем это правило имеет как «воинскую» (как бы внешне мирно ни выглядел Тай-Цзи-Цюань и что бы по этому поводу ни говорили, это, несомненно, воинское искусство), так и энергетическую трактовку.

Воинская

В труде «Книга сердца, или Искусство полководца», принадлежащем перу китайского военачальника эпохи Троецарствия Чжугэ Ляна, есть следующее базовое правило: «Пы-

таться побороть ум глупостью противно природе вещей. Одержать верх над глупостью посредством ума соответствует природе вещей. А вот одолеть ум другим умом – это дело благоприятного момента». А от себя можно добавить: выждать, «угадать» благоприятный момент – это тоже дело ума.

Энергетическая

В «Десяти важных указаниях» Яна Чэнфу (внук Яна Лучаня, основателя Тай-Цзи-Цюань стиля Ян) по поводу связи ума (И) и энергии (Ци) сказано так. «Если ты используешь ум (И), а не физическую силу (Ли), то ум успешно достигает любого места в теле, а энергия (Ци) следует за ним. После длительной, упорной и непрерывной практики ты обретишь внутреннюю силу (Нэй-Цзинь)».

А У Юйсян (ученик Яна Лучаня, основатель Тай-Цзи-Цюань стиля У) во «Внутреннем объяснении практики тринадцати позиций» пишет следующим образом. «Ум направляет Ци, которая должна проникнуть глубоко и собраться в костях. Когда энергия движется по телу свободно и беспрепятственно, она способна следовать за разумом. При возвращении Ци Дух (Шэнь) поднимается вверх и человек чувствует, будто его голова подвешена за макушку. Это позволяет избавиться от медлительности и неуклюжести. Ум и Ци должны взаимодействовать и смешиваться».

Есть еще одно старинное изречение, описывающее движе-

ние Ци в теле с воинской точки зрения: «Ум – полководец, Ци – штандарт, живот – знамя». Основано оно на древнем китайском методе управления войсками в сражении. Чтобы указать, какой части войска куда следует двигаться, полководец (не имея ни рации, ни мобильного телефона), направлял в нужное место гонца со своим личным штандартом. Получив от гонца указания, войска (неся за собой свои знамена) выдвигались в предписанном направлении.

Что означает эта метафора в контексте Тай-Цзи-Цюань, сказать достаточно трудно, так как этому есть несколько толкований. Самое логичное из них следующее: разум (полководец) направляет энергию (штандарт), которая приводит в движение область живота (знамя), являющуюся центром тела, из которого исходит его движение.

Все эти цитаты «про ум» из древних трактатов кажутся не более чем красивыми словами из старинных китайских сказок. Однако эти сказки «про ум» (может, тут уместнее было бы написать «умные сказки про ум»), к большому удивлению, работают. Что мы и проиллюстрируем ниже на простейших практических примерах.

Правильная работа ума при смене Инь и Ян

Тай-Цзи-Цюань на самом деле очень прост и по большому счету представляет собой не что иное, как взаимодействие и «взаимосмену» Инь и Ян (пустого и полного, открытия и

закрытия, набирания и выпуска).

Для успешной практики ум должен уметь различать Инь и Ян, приучиться производить их смену не скачкообразно, а плавно, постепенно, чтобы она происходила «не активно», а как бы сама по себе. Научиться различить Инь и Ян легче всего в ногах, движения которых значительно проще и более явно выражены, чем достаточно замысловатые движения рук. Кроме того, понимание смены Инь-Ян в ногах особенно важно, потому что именно ноги (а не красиво и витиевато движущиеся руки, как это кажется начинающим) являются основой Тай-Цзи-Цюань, именно в ногах начинается движение энергии, которая направляется поясницей и выражается в пальцах рук.

Работу ума при смене Инь и Ян в ногах можно пояснить на простейшем примере первого движения из первой формы одиночного комплекса Тай-Цзи-Цюань. Это движение одинаково для всех стилей Тай-Цзи-Цюань и состоит в том, что человек, стоящий с сомкнутыми пятками (почти в «стойке смиренно»), должен отставить левую ногу в сторону на ширину плеч.

Нормальный (не «тайцзицюаньский») человек сделает это так.

- Для того чтобы освободить левую ногу, он расслабит ее, а вес с нее перенесет на правую (нагрузит ее).
- Отставит левую ногу.

- Перенесет вес на левую ногу.

При таком способе выполнения все происходит неестественно, потому что делается активно, иначе говоря, за счет приложения силы. Можно сказать, что человек выполняет работу вместо того, чтобы позволить всему происходить самому.

Для того чтобы все было сделано само собой («по щучьему велению»), нужно использовать ум, а не физическую силу, за счет которой вес переносится с левой ноги на правую, после чего левая нога отставляется в сторону. В этом случае все будет происходить следующим образом.

- Нужно полностью расслабить всю *левую* сторону.
- Тогда вес *сам* перенесется на правую (выхода не будет, так как левая нога расслаблена и если правая «не примет вес» на себя, то человек просто упадет, точнее, рухнет).
- Однако левая нога, оставшись «без дела» и будучи при этом расслаблена, *сама* двинется влево для того, чтобы упрочить равновесие, занимая в результате требуемое положение.

Таким образом, концепция полностью меняется: человек ничего не делает сам, он лишь (за счет работы ума!) создает условия, при которых все происходит само собой.

«Смену концепции» можно проиллюстрировать и на примере движения рук. После того как в рассматриваемой пер-

вой форме стопы расставлены на ширину плеч, следует подъем обеих рук вперед и вверх (до уровня плеч). Если просто напрягать руки, поднимая их вверх, то сила, генерируемая в них, будет очень небольшой, а тело будет излишне напрягаться. Поэтому правильно сделать все наоборот: не поднимать кисти рук, а расслабить бедра и плечи и «погрузить» локти. В результате этого ладони поднимутся сами. Схематично этот процесс показан на рисунке ниже.



Слева – «подъем ладоней»; справа – «подъем ладоней без подъема ладоней»

Так что смена концепции в данном случае может быть сформулирована (очень приблизительно, потому что в Тай-Цзи-Цюань все делается совсем просто, но формулируется достаточно тяжело) так: «Если где-то что-то нужно напрячь,

то никогда этого не делайте. Вместо этого расслабьте что-то в противоположной части тела». При этом важно не думать (правильная мысль – это главное в Тай-Цзи-Цюань) о самом движении. Оно должно произойти «не активно», а само собой.

Соответственно, для того чтобы опустить поднятые руки, ни в коем случае не нужно прикладывать силу для того, чтобы сделать это. Нужно расслабить их и дать им опуститься (погрузиться, «утонуть») самим. Вначале погружаются плечи, за ними локти, а затем (при необходимости, если требуется слегка присесть) сгибаются колени. Иначе говоря, вместо того чтобы напрячь мышцы, опускающие руки, нужно расслабить мышцы, поднимающие их.

Сказка об изменении ума, рассказанная вьетнамским учителем Минем

«Если вместо того, чтобы из-за объектного знания других вещей, появляющихся перед умом вследствие объектного внимания, метаться в стремлении к ним, грешный ум обращает внимание на себя, вопрошая: «Кто я, знающий объекты?», [он достигнет того состояния] пребывания в собственной реальности, единственного подлинного состояния». (1023)

«Гуру Вачака Коваи»

Когда я переехал в Ирландию, то был полностью уверен, что обучение мое закончено. Само собой, язык придется освоить, но это (с моей-то памятью) не беда. Наоборот, я даже предвкушал этот процесс, потому что уже знал, что учить его я буду через местных женщин. И это не шутки, ибо этот способ я считал не только самым приятным, но и самым эффективным. Предполагал я это делать, не напрягаясь, так как, с одной стороны, для меня это было совсем несложно, а с другой – меня это не слишком интересовало, ибо я по большому счету ничего, кроме традиционной восточной медицины, Ци-Гун и воинского искусства, не считал достойным изучения. А у кого я *тут* могу *этому* учиться? Точнее,

я-то могу (и хочу!) учиться, но кто может *меня* здесь этому научить. Так что процесс своего обучения я счел законченным и начал просто жить, как живут нормальные сытые люди в нормальной сытой стране.

Для того чтобы быстрее освоить язык и здешние обычаи, я в основном общался с местными жителями, стараясь как можно меньше проводить времени во вьетнамской общине. Сначала мои дорогие соплеменники весьма активно меня зазывали (еще бы, новый человек, мастер, лекарь, завидный жених, в конце концов), но потом, видя мою явную необщительность, постепенно отстали. Некоторые даже обиделись.

Но мне было не привыкать, я всегда был один, так было повсюду. Помню, как мой советский (тогда я учился на врача в Союзе) ученик Володя впервые увидел меня в обществе соотечественников. До этого мы встречались только в городе, в спортзале, у него или у его друга Саши дома и он никогда не приходил ко мне во общежитие – нужды не было.

Однако в тот раз ему понадобилось меня о чем-то предупредить. Кажется, были какие-то неурядицы со спортзалом, где мы занимались, и он решил сказать мне, чтобы я зря не ехал на другой конец города. Мобильных телефонов (сейчас трудно такое представить) тогда не было, к телефону, который стоял у вахтера, дежурящего по общежитию, меня бы не позвали (я всем им успел нахамить, причем не по одному разу, когда они не пускали меня в общежитие среди ночи), так что единственным способом было приехать и сказать все,

что требовалось, лично.

Зная, что общение с «невьетнамцами» у нас не поощрялось, Володя решил подождать меня снаружи. Время было обеденное и нужно было идти в столовую. А ходить туда нам положено было всем вместе. Не строем, конечно, но всем одновременно. Увидев меня, Володя повел себя очень аккуратно – он не стал звать меня, а просто отошел в сторонку, ожидая, когда мне будет удобно с ним поговорить. К тому времени он уже я знал, что я чувствую пристальный взгляд, направленный на меня, и что я подойду к нему сразу же, как только предоставится удобная возможность.

Когда я наконец подошел к нему, он тихо хихикал, явно сдерживаясь и стараясь не начать хохотать во весь голос. Я не удивился, его смешливость была мне известна – начав смеяться в начале тренировки, он часто не мог остановиться до ее конца (а занимались мы минимум два часа). Так что я спокойно ждал, пока он успокоится и сможет говорить. Отсмеявшись, он сказал следующее: «Стою жду, вижу, начали выходить вьетнамцы. Думаю, как бы мне тебя не пропустить в такой плотной толпе. И тут такая сцена: впереди толпа, позади толпа, а между ними – мастер Минь. Важный такой. Идет, засунув руки в карманы, задрав нос, ни на кого не смотрит. И что интересно, никто к нему даже не пытается приблизиться».

Тогда он это точно углядел: быть одному – это мое обычное состояние, удобное для меня, как никакое другое. Так

было повсюду и так было здесь в Ирландии. Однако иногда с соотечественниками приходилось общаться: какие-то дела время от времени все-таки возникали.

Были у меня с собой грамоты (тут их называли «сертификатами»), выданные мне моим глубокоуважаемым учителем, мастером Ваном. О том, что бумага с его личной печатью открывает двери любой вьетнамской традиционной школы боевых искусств, я знал давно. Но оказалось, что не только вьетнамской. Выяснилось это, когда меня неожиданно пригласил посетить его школу один из здешних вьетнамских мастеров рукопашного боя. Отдельно он попросил меня захватить с собой «грамоту от Вана». Это меня удивило (ведь он ее уже видел), но дядька он был приличный, намного старше меня, и я решил его уважить, хотя, если честно, его школа меня совсем не интересовала – *мне* там смотреть точно было не на что. Но времени у меня было более чем достаточно и я решил, что лучшего способа, чем провести его с этим мастером, я сегодня точно не найду.

Когда я пришел к нему в тренировочный зал, учеников там не было. Зал был пуст, а в его «мастерском углу» стоял столик для чайной церемонии. Гость, кроме меня, был только один – немолодой (но очень моложавый) азиат, судя по внешности, почти наверняка китаец. Хозяин представил его как мастера Мо. Тот по-вьетнамски не говорил и разговор у нас пошел на английском. Когда вежливый пустой треп закончился (я сам азиат, но терпеть не могу эту восточную ма-

неру болтать ни о чем, видимо, враги-американцы приучили переходить сразу к делу), хозяин очень вежливо попросил, если мне не составит труда, показать господину Мо сертификат «от Вана». Мо внимательно прочитал документ (благо тот был написан на китайском), восхитился каллиграфией и продолжил пить чай. Никакой другой реакции не последовало. Я решил, что на этом история и закончится, но, допив чай, Мо вытер пот со лба, благодушно улыбнулся и очень вежливо спросил, не желает ли молодой мастер дать ему, старику, урок Гун-Фу. В переводе с «ушуйско-мастерского» языка на «общечеловеческий» это означало примерно следующее: «Не хочет ли молодой зазнавшийся осел показать, что он умеет *на самом деле*». Вот тут уж я удивился, – видимо, на старика моя бумага не подействовала. Я знал, что ни в одной настоящей вьетнамской воинской школе учеников мастера Вана никто испытывать не станет. Все знали качество его обучения. А если кто и не знал, то ему быстро все объясняли понимающие люди. Если они не успевали, то это делал ученик мастера Вана. Но до этого доходило редко.

А может, бумага и подействовала, но как-то не так, как я привык. Может, не будь ее, этот самый Мо меня вообще бы не заметил. Как бы там ни было, я согласился: в наших кругах отказываться в таких случаях считалось просто неприличным. Свое согласие я выразил в самых почтительных словах, потому что не хотел лишний раз нарываться (зная своего деда и Вана, я никогда не считал подобных «стариков»

легкими противниками). Мало того, желая выразить гостю свое уважение, я перешел с английского языка на китайский.

Тому это явно понравилось и он разулыбался еще шире. Вообще для мастера (которым он, скорее всего, был) Мо что-то слишком много улыбался. Ничего похожего на строгость моего деда или на каменную суровость учителя Вана. Он похвалил мое произношение, сказал, что я говорю, как китаец (а я и есть китаец, только на четверть, «по деду», так сказать), в общем, всем остался доволен и, не меняя тона, предложил мне приступить к делу. Подражаться меня никогда уговаривать не надо было: мастер он там или не мастер – это еще проверить надо, а даже если и мастер, то мне только интереснее.

Правда, в его поведении меня удивили две не совсем «мастерские» детали: благодушное настроение перед поединком и то, что он позволил себе выпить целый (пусть и небольшой) чайник горячего чая, заранее зная, что ему предстоит драться. И это в его-то возрасте. Или он совсем дурак (но не похож), или настолько в себе уверен. А может, ему, как и мне все равно: в чем драться (хоть голым), где драться (хоть на камнях) и на голодный или сытый желудок. «Тогда в этом смысле он совсем такой, как я», – мелькнула у меня неожиданная мысль.

А Мо, так и не переставший улыбаться, уже стоял точно посредине зала. Был он совсем невелик ростом (еще меньше, чем я) и весьма плотного телосложения. Чем-то он напоминал упитанного немолодого кота.

– Я бы не хотел, чтобы моя техника стала для тебя сюрпризом, – неожиданно заговорил он. – Поэтому я покажу, с чем тебе сейчас придется иметь дело. Называется это Тай-Цзи-Цюань и, скорее всего, ты уже видел что-то подобное.

«Какой культурный дедушка, – подумал я. – Это, если я правильно его понял, он мне сейчас покажет, каким именно способом он собирается меня отделать. Причем делает это заранее, чтобы я сумел подготовиться. Или нахал, или дурак, или мастер. Впрочем, какие там или-или. Точно мастер!»

А Мо, уже забыв про меня, делал какую-то форму. Делал он ее очень медленно и плавно, двигаясь мягко, как кошка. Казалось, он перетекает из одного положения в другое, не обладая при этом собственной формой. Он оказался прав: нечто подобное я уже видел. Очень похоже двигался учитель Ван, делая то, что я называл (не вслух, разумеется) старушечьим Гун-Фу. Помнится, тогда в движениях Вана я сразу же и без труда узнал технику змеи из его (а теперь и моей) школы «Счастливый Путь», только выполняемую очень медленно. Что это такое, Ван мне не объяснял – говорил, что мал еще. Вот все, что мне удалось от него добиться: эта практика способствует накоплению энергии, улучшает ее циркуляцию и, соответственно, очень полезна для здоровья. С воинской же точки зрения это вершина школы, которую обычно изучают старые мастера. Могут, конечно, и молодые (но все равно мастера), но только в исключительных случаях. Начинаям же эту технику в принципе не передают: слишком

она сложная, слишком внутренняя, слишком много секретов в нее «зашиито». В общем, «вершина школы».

То, что делал Мо, было явно чем-то подобным, только его техника внешне была заметно проще, чем техника «Счастливого Пути», которую я видел у Вана. Однако уровень исполнения был просто потрясающим: все просто, даже скупо, но доведено до совершенства, наполнено энергией и пронизано духом. Хотя мне это по-прежнему напоминало скорее изысканный и утонченный танец, чем боевое искусство, но мастерство Мо не вызывало никакого сомнения. Так что я явно не ошибся, выразив всеми доступными мне способами свое к нему уважение.

А Мо тем временем завершил свой танец и сделал приглашающий жест, указывая мне на место напротив себя. Выглядело это примерно так: «Посмотрел спектакль, а теперь будь добр, прими в нем участие». Я охотно принял приглашение. Судя по поведению Мо, он не собирался устраивать настоящую «мастерскую драку» с выяснением, чье мастерство чище и выше. Он оказался настолько предупредителен, что даже спросил меня, хорошо ли я умею падать. Но несмотря на его явную благожелательность, я, как всегда, был готов ко всему. Однако так мне только казалось, потому что мощь Мо меня поразила. Неожиданно он оказался чудовищно силен. И куда только девалась его мягкая, вкрадчивая кошачья техника. Что бы я ни делал, он или просто отбрасывал меня в ближайший угол, или швырял на пол, как тряпичную куклу.

Вот, оказывается, почему он спрашивал, хорошо ли я умею падать.

При всем при этом он был весьма аккуратен. Видимо, зная свою истинную мощь, он вначале бросал меня не слишком жестко, иногда даже слегка подстраховывал. Потом, видимо, поняв, что я действительно умею падать, он перестал стесняться и я начал летать по-настоящему – от одной стены зала до другой. Однажды, когда я бросился на него уж очень ретиво (мне тоже стало интересно, достану ли я его хоть раз), он, используя инерцию моего движения, подхватил меня и перебросил через себя на вытянутых руках (потом он показал мне эту технику и сказал, что она называется «железный веер появляется из-за спины»). Представить себе такую силу в этом небольшом толстеньком человечке было просто невозможно.

Помню, когда я учил язык в Союзе, мое внимание привлекло выражение «медвежья сила». Кто такой (или что такое) медведь, я тогда еще не знал, но не поленился сходить в зоопарк и посмотреть на этого зверя. Зверь показался мне весьма благодушным, толстым, достаточно медлительным и не слишком страшным. Не то что тигр, в каждом движении которого сквозила опасность. Пока я стоял у клетки, ко мне подошел человек, от которого остро пахло перегаром и животными. Позднее выяснилось, что он ухаживает в этом зоопарке за зверями, что у него сегодня выходной, что делать ему дома нечего и что он пришел проверить, правильно ли

его «бездельник напарник» кормит его подопечных. Само собой, ничего проверять он не собирался, ему явно было скучно и хотелось поговорить. Увидев меня, он обрадовался и завел беседу.

– Вы, молодой человек, как я вижу, иностранец. Скажите, а такие звери, как этот красавец, у вас водятся?

Поговорить я тоже был не прочь, так что ответил очень вежливо: мол, таких зверей у нас нет, у нас все больше тигры да обезьяны.

– Ну, – снисходительно протянул человек, – этот намного опаснее тигра будет.

Поверить в то, что этот огромный неуклюжий ком грязного бурого меха может быть страшнее тигра, я никак не мог.

Видя мое недоверие, человек продолжил:

– До того, как попасть сюда, я много лет работал служителем в цирке, тоже состоял при животных. Так вот, дрессировщики рассказывали, что медведь значительно опаснее тигра. По полосатому сразу видно, что у него на уме, когда он не в духе и готов броситься на человека. А предсказать поведение этого, – тут он указал на медведя, – очень трудно. Мало того что он кажется медлительным (хотя на самом деле он настолько быстр, что бьет лапой рыбу прямо в потоке), так у него еще и вид такой благодушный, что кажется, что он и мухи не обидит. Но так только кажется, его показное благодушие может мгновенно смениться яростью и тогда уже мало никому не покажется.

Историю эту я вспомнил по вполне понятной причине. Плотный, сохраняющий добродушный вид даже во время поединка Мо, с его совершенно непредсказуемой силой и манерой ведения поединка, и я, обученный «в стиле тигра», пытающийся достать его, используя свою молодость, ярость и преимущество в скорости.

Оказалось, однако, что преимущества в скорости у меня тоже нет. Мо только казался медленным. На самом деле он успевал повсюду и мне никак не удавалось даже коснуться его. Кроме того, все без исключения его броски были построены так, что во время любого из них он легко мог «поломать» меня, если бы каждый раз вовремя не разжимал руки, отпуская меня на кувырок.

И еще: он все время улыбался. Он играл со мной, как кот с мышью, и мне казалось, что все происходящее этому ко-ту очень нравится. В общем, все отличалось от того, к чему я привык: начиная от техники и заканчивая настроением, в котором пребывал Мо во время поединка.

Наразвлекавшись вдоволь, Мо очень вежливо мне поклонился и отправился в «мастерский угол» зала, где снова тут же уселся пить чай. Это тоже меня удивило – железное правило «не есть, не пить до и после занятий» я знал с самого детства. А этот пьет горячий чай целыми чайниками до и после поединка, вроде так и надо.

Заметив мой удивленный взгляд, Мо утвердительно покачал головой:

– Конечно, ни в коем случае. Никой еды и питья до и после занятий. Минимум час должно пройти. Иначе это плохо для энергии, плохо для тела. Та Ци, которая должна участвовать в процессе пищеварения, выходит из середины тела на поверхность, в мышцы и сухожилия. Это совсем нехорошо для желудка. – При этих словах он ласково погладил себя по округлому небольшому животу.

– А как же это? – Я показал на чашку чая в его руках.

– Так мы же с тобой, считай, и не занимались – никаких волнений, никаких физических нагрузок. Можно сказать, что я просто прогулялся по парку перед чаепитием.

«Ну это кому как, – подумал я. – А кое-кто тут взмок от пота, летая как шар от стены к стене, хорошо хоть зал чистый (чисто моют ученики вьетнамского мастера), а то был бы я не только потный, но еще и грязный, как свинья».

– Ты тоже присаживайся, – широким жестом указал Мо на стул рядом с собой. – Пока просто поговорим, а через полчаса и тебе уже можно будет чай пить. Тебе, наверное, интересно, для чего я хотел с тобой встретиться? – И, не дожидаясь ответа, Мо продолжил: – Ничего особенного. Просто я беру тебя в ученики. Ритуал тут простой, наверняка ты его знаешь: ты должен поднести мне чай, я (если согласен стать твоим учителем) должен его принять и объявить тебя своим учеником. Чай я поднес себе сам, – при этом он покачал чашкой в воздухе, – учителем твоим стать я согласен, а тебя никто и не спрашивает. – Тут он очаровательно улыбнулся. –

Или ты не хочешь учиться у меня?

Ответа у меня не было, потому что от такой наглости я просто обалдел. Учитель Ван часто обзывал меня «наглой мордой», но такое нахальство даже мне казалось чрезмерным. Он, видишь ли, согласен стать моим учителем! А то, что я и сам мастер, каких немного; а то, что у меня уже есть учитель, наверное, лучший мастер Вьетнама; а то, что и меня можно было бы спросить, хочу ли я снова становиться учеником! Но я не торопился с ответом, твердо зная, что ничего просто так не происходит, что случайностей не бывает, а в таких случаях, как встреча с людьми, подобными Мо, их не бывает никогда. Такие встречи – это точно судьба и тут нужно быть очень внимательным, чтобы не совершить неверного шага. Тем более такого, как смена учителя. Тут все достаточно строго: смена учителя (пусть даже он сейчас очень далеко от меня) без уважительной причины считается весьма нежелательной. И Мо не может об этом не знать.

Сам же Мо спокойно прихлебывал чай, время от времени поглядывая на меня. До этого момента он говорил, не переставая, мне даже стало казаться, что он настоящий болтун. А тут он неожиданно притих и чем-то стал похож на учителя Вана, который славился своей молчаливостью.

Не зная, что сказать, я в недоумении развел руками. Тогда Мо первым прервал молчание.

– Ты удивлен, понимаю. Наверняка у тебя есть вопросы. Спрашивай. Как мастер мастеру отвечу честно. Если не за-

хочу или не смогу ответить, то так и скажу – врать не буду.

«Как мастер мастеру» и «ответчу честно» – это был несомненный жест, и я это оценил. И решил спрашивать – от беседы с таким человеком хуже точно не будет.

– Почему именно я?

– Учитель Ван попросил, – мило улыбнулся Мо.

– Так вы знакомы? – обрадовался я. Это был бы для меня лучший выход. Учиться у Мо я хотел и если бы меня Ван передал «с рук на руки», то это было бы вполне «по правилам».

– Даже не знаю, как тебе ответить точно. Можно сказать, «и знакомы и не знакомы». Думаю, ты должен понять.

Этот ответ напомнил мне знаменитую «цигунскую» формулировку «кажется есть и кажется нет» и я решил пока не вдаваться в подробности – уж очень зыбкой была эта почва «кажется есть и кажется нет».

– А зачем это вам? Вы же меня совсем не знаете.

– Я же сказал: учитель Ван попросил. Сегодня я познакомился с тобой и ты мне понравился. К тому же заполучить такого мастера, как ты, в ученики – это редкая удача для любого учителя, сам знаешь, что хороших учеников еще меньше, чем хороших учителей. То, что у начинающего займет лет двадцать, ты освоишь лет за пять. Хотя придется нелегко: начинающему не нужно переучиваться, а тебе многое придется переосмыслить.

Тут я сразу вспомнил старую пословицу, которую Ван повторял мне десятки раз, когда заставлял делать сразу все пра-

вильно, не допуская с самого начала никаких ошибок. По этому поводу он говорил так: «Изучать кулачное искусство легко – переучиваться трудно».

– Но, в общем, все не так страшно, – продолжил Мо. – Ты еще не стар и не утратил способности учиться, ты несомненный мастер, тебе не столько придется переучиваться, сколько нужно будет наполнить новым содержанием то, что ты уже знаешь и умеешь.

– Уважаемый мастер Мо, я, конечно, был бы очень рад, если бы взялись меня обучать, – как можно более сладким голосом начал я. – Но почему меня никто не спрашивает? – задал я риторический вопрос, заранее зная ответ.

– Судьба, мой дорогой юный друг, судьба, – ответил он в точности теми словами, которые я от него и ожидал. – И тут невозможно спорить: я китаец, выполняю просьбу твоего вьетнамского учителя (которого, кстати, никогда не видел) о том, чтобы начать учить тебя, когда ты приедешь в Ирландию. И ты скажешь, что это не судьба?! И я уже не говорю о том, каким способом была эта просьба передана...

Ну что же, судьба так судьба. Такое объяснение меня вполне устраивало, потому что за свою бурную жизнь я научился в нее верить безоговорочно.

– Правда, есть одна важная деталь. – Тут Мо сделал многозначительную паузу. – Я должен тебе о ней сообщить заранее, чтобы ты знал, «на что подписываешься». Да и твой учитель Ван просил меня не забыть сказать тебе об этом.

«Интересно, он что, меня в какое-то бандитское сообщество записывать собрался? – подумал я. – Что, я должен буду давать клятву на вечную верность? Нет, это вряд ли. Не похож он на босса мафии. Да и Ван, который категорически не одобрял мастеров, связавшихся с черным обществом, никогда бы не попросил такого человека встречаться со мной, каким бы умельцем тот ни был».

– А дело в том, что моя система совершенно отлична от того, что ты выучил до меня. И, чтобы стать сильнее, тебе придется снова стать слабым.

Такие разговоры я терпеть не мог: все слова по отдельности понятны, а смысл остается совершенно неясным. Я их наслушался немало, еще когда обучался у Вана. Но тогда я был сопляк, который должен был внимательно выслушивать все, что ему говорят. А теперь я мог себе позволить иметь свое мнение и задавать вопросы, когда мне что-то было непонятно. А если ответы меня не удовлетворяли, я вполне мог вежливо (или не очень, как получится) распрощаться и пойти своей дорогой.

– Не понимаю, что означает «стать слабым, чтобы стать сильнее»? – не слишком вежливым тоном сказал я.

Вместо ответа Мо поставил на стол две чашки и сказал:

– Есть очень старая притча, которую ты наверняка знаешь. Поэтому я тебе ее рассказывать не стану, лучше я тебе ее покажу. – С этими словами он поставил на стол два чайника (с чаем и с кипятком) и две пустые чашки – одну пе-

ред собой, вторую передо мной. Себе он налил чаю, а мне (гад такой) просто кипятка. После чего убрал оба чайника со стола и спросил: – Что ты должен делать, если хочешь чаю?

Я подчеркнуто медленно выплеснул кипяток из своей чашки и так же медленно перелил чай из его чашки в свою. После чего, не спуская с Мо глаз, принялся демонстративно прихлебывать чай. К моему удивлению, Мо вовсе не рассердился, наоборот, казалось, что он был доволен происходящим. Что тут могло ему нравиться, было совершенно непонятно: я откровенно ему хамил, а он так же откровенно радовался.

Когда я допил и со стуком поставил чашку на стол, Мо произнес всего несколько коротких фраз:

– Твое мастерство – крутой кипяток, мое – изысканный чай. Если ты хочешь чаю, то должен выплеснуть кипяток, которым ты переполнен. Если после этого ты не сумеешь взять у меня чай, – тут он совершенно неуловимым жестом выдернул у меня из-под носа чашку, – то так и останешься ни с чем.

Так было уже понятнее. Эту притчу я действительно слышал. Правда, в несколько другой интерпретации, но смысл ее мне был известен, так что теперь я понимал, о чем говорит Мо. Но на всякий случай решил уточнить:

– Чем плохо мое мастерство? Разве так уж необходимо от него избавляться?

– Твое мастерство просто превосходно, но, увы, – Мо со-

чувственно вздохнул, – оно основано на грубой силе. Грубая физическая сила – это что-то вроде металлических чушек, наполняющих тело. Конечно, удар такой «наполненной железом» рукой впечатляет. Но сила эта прямолинейная, неуклюжая и прерывистая: размахнулся – ударил, еще размахнулся – еще ударил и так до тех пор, пока не устанешь. Причем между каждым циклом «размахнулся – ударил» рывок, вредный для здоровья, и пауза, которую может использовать во время схватки умелый противник. Внутренняя сила совсем не такая. Она скорее подобна расплавленному текучему металлу, равномерно и целостно наполняющему все тело. Эти две силы плохо совмещаются, так что если захочешь получить мою школу, то первое, что тебе придется сделать, – это избавиться от грубой силы, можно сказать, расплавить ее. А дальше, как получится: сумеешь наполнить себя истинной, внутренней силой – снова станешь мастером. Не сумеешь – останешься ни с чем.

– Получается, что я могу потерять свое мастерство и совсем ничего не обрести взамен? – осторожно спросил я. – Или, говоря вашими словами, выплеснуть то, что кипит во мне сейчас, и остаться пустым, как выпитая чашка, которую вы только что у меня забрали.

– Вполне можешь остаться и без кипятка, и без чашки, – совершенно серьезно ответил Мо. – Я, например, знал одного человека, с которым так и произошло. Конечно, он и близко не был таким мастером, как ты, но подраться любил

и вполне умел. Крупный, очень сильный парень, и стиль его полностью ему соответствовал – такое жесткое Карате, которым он очень серьезно занимался. И вот когда он начал практиковать внутреннюю воинскую систему (кстати, так же фанатично, как до того занимался Карате), его прежнее воинское умение исчезло, как бы растворилось в воздухе. А нового не появилось.

– И со мной может произойти так же?

– Если будешь заниматься со мной, то никогда! – отрезал Мо. – Если же бросишь на половине пути, то почти наверняка. Конечно, ты сможешь снова восстановить свое прежнее Гун-Фу, но это будет непросто, тем более что ты не становишься моложе, а твоя техника все-таки больше предназначена для молодых и сильных людей. Моя же, – Мо самодовольно погладил себя по животу, – для взрослых и умных. В этом случае возраст и сила уже не имеют никакого значения. Так что решай. Есть два пути: или ты опустошаешь чашку (это, кстати, не будет просто, ибо ты привык к жесткой силе, которая прочно вбита в тебя с раннего детства), забываешь большую часть того, чему тебя учили, и следуешь за мной до конца, или остаешься таким, как ты есть. А третьего – начать, а затем бросить – не дано. Выбирай.

На самом деле я все уже решил. Я давно понял, что на том пути, которым я шел раньше, все возможности совершенствования мастерства для меня уже были исчерпаны. Вся моя школа была основана на скорости и силе. Быстрее и

сильнее я стать уже не мог, наоборот, с годами сила уходила. И хотя я был далеко не стар (немного за тридцать), дыхание становилось уже не то. Понятно было, что дальше будет еще хуже, тем более что бросать курить я не собирался. А вот Мо... В его годы он мог сделать со мной все, что угодно. И при этом ни его возраст, ни мое мастерство не были для него помехой.

Поэтому я ответил легко и сразу:

– Я все решил и был бы очень вам признателен, если бы вы взялись обучать меня. На половине пути не брошу. Точно!

Важно кивнув, Мо неожиданно сменил тему:

– Итак, чаю я попил, в ученики тебя принял и теперь хочу тебя спросить, как ты чувствуешь себя снова в роли ученика?

Я в этой роли себя пока никак не чувствовал, о чем и сообщил Мо.

– Само собой, – охотно согласился он, – я же тебя еще не начинал учить. Поэтому не будем откладывать такое хорошее дело.

– А как же ваш чай, учитель? – показал я на недопитую чашку. Мне было просто интересно, сколько он может выпить чаю, но спросить «в лоб» было как-то неудобно.

– Чай не помеха, – радостно сообщил Мо. – Занятие у нас сегодня будет «разговорное», так что будем беседовать (точнее, беседовать буду я, а ты будешь слушать) и пить чай. И еще, запомни сразу: все, что я тебе буду говорить, ты будешь записывать и зарисовывать.

– Но я сроду ничего не записывал на занятиях, просто делал все многие сотни раз, и то, что нужно, запоминалось навсегда. А рисовать я вообще не умею.

– Не умеешь – это хорошо, будет повод научиться, тебе сейчас снова много чему придется учиться. Тем более никто от тебя высокохудожественных произведений не требует, в музей изобразительного искусства их все равно не возьмут. Будешь рисовать простенькие схемки, важно, чтобы тебе они были понятны. А вот насчет «сроду ничего не записывал на занятиях»... Тут дело значительно серьезнее. Твое новое обучение потребует полного переосмысления всего того, что ты знал о воинском искусстве. Я бы даже сказал, изменения ума. Так почему бы тебе не начать изменять свой ум с того, чтобы начать записывать на занятиях? Раньше не записывал, а теперь ум изменился и ты стал записывать.

– А зачем вообще записывать? Ведь я и так все прекрасно запоминаю!

– Э, мой дорогой. Во-первых, я не собираюсь тратить свое бесценное время впустую. Вот представь себе: учитель Мо уехал, заболел, умер, в конце концов. А ты все забыл и спросить тебе не у кого. И все, пропало драгоценное знание, пропало мое драгоценное время, ушедшее на занятия с тобой. А во-вторых, теперь все станет сложнее, причем весьма заметно. И запоминать придется намного больше и обдумывать изученное тоже. Наверняка тебе и раньше говорили о важности ума в боевом искусстве.

– Еще как говорили, – усмехнулся я. – Учитель Ван своими разговорами про ум мне дырку пробил в том самом месте, где ум хранится, – постучал я себя по лбу.

– Вот-вот, – подхватил Мо, – так оно и есть. Точнее, так оно было раньше. А теперь я тебе скажу иначе: ум не важен в воинском искусстве, он сам и есть воинское искусство. Вот скажи-ка мне, в каком месте у человека находится воинское искусство?

Тут я задумался: более идиотского вопроса я не слышал. Как это: «в каком месте у человека находится воинское искусство?»

Видя, что я нахожусь в замешательстве, Мо решил помочь мне:

– Ну где в руках, в ногах, в животе, еще где-нибудь?

Само собой, было понятно, что ни в каком из этих мест никакое искусство, хоть воинское, хоть не воинское, находится не может. Я усердно изучал анатомию в мединституте и точно знал, что специального места для хранения воинского искусства в теле не предусмотрено. Неожиданно до меня дошло, что Мо имел в виду, и я твердо ответил:

– Воинское искусство находится в голове. И ни в каком другом месте. А вот выражаться оно может как угодно: через глаза, руки, ноги, через движение тела, энергии, оружия, наконец.

– Bravo! – воскликнул Мо. – Ты быстро думаешь, это обнадеживает. Надеюсь, теперь ты поймешь, что тренировать

мы будем голову, а тело у тебя и так тренированное дальше некуда. Его мы будем, наоборот, расслаблять, опять же используя мысль. И вот тебе первый, очень важный урок: ум хозяин, тело – слуга. Так что если ты правильно обучишь хозяина, то он наверняка быстро выдрессирует слугу. И ты записывай, записывай, не стесняйся. – С этими словами Мо подсунул мне толстенный блокнот (судя по его виду, записывать мне предстояло немало) в дорогом, явно кожаном переплете. На блокнот легла роскошная ручка, которую я осторожно взял в руки.

– Не сомневайся, – засмеялся Мо, – это самый настоящий *Parker Pen Company*. Будешь этим золотым пером записывать мои золотые слова. А если серьезно, то ты должен с первой минуты понять: все, что ты будешь записывать, – это древнее сокровище нашей культуры, оставленное нам нашими уважаемыми учителями и предками. А эта ручка – просто напоминание об этом, не более. Считай, что это мой подарок по поводу начала твоего ученичества у меня.

– Но вообще-то принято, чтобы ученик дарил учителю подарки, – удивился я.

– А тебе никто и не запрещает дарить мне подарки, – сообщил Мо. – Но никто и не запрещает мне дарить подарки тебе. Здесь, знаешь ли, Запад, тут у них все равны, демократия называется.

Такой подход меня удивил. С первых дней моего обучения я твердо знал, что учитель – это фигура совершенно особая.

Разумеется, это не касалось школьных учителей и университетских преподавателей, которых всерьез ни их ученики, ни студенты никогда не принимали. Но «воинский» Учитель...

– Удивляться не надо, – прервал мои размышления Мо. – Во время занятий я для тебя непререкаемый авторитет. А в остальное время никто не мешает нам, как друзьям, пойти выпить пива в ближайший паб.

Такой подход меня вполне устраивал, тем более до меня только что дошло, что именно таким образом я строил отношения с учениками, которых по-настоящему обучал, когда жил в Союзе. На занятиях я им был учитель, причем очень суровый. А в остальное время – «друг, товарищ и брат». Когда мы только познакомились, некоторые из них порывались называть меня учителем. Я же сформулировал это так: «Я вам не учитель, я учу вас, потому что мы друзья». Но так было только с теми (очень немногими!), которых я действительно учил. В тех же группах, которые я набирал «для денег», мне было все равно, как они меня называют: хоть учитель, хоть мастер, хоть Минь, хоть Миша.

– Называть ты меня можешь, как захочешь, – продолжал Мо, как бы читая мои мысли. – Как тебе удобно, так и называй.

– А учителем можно?

– Почему нет? – искренне удивился Мо. – Я же тебя буду учить, так что это будет вполне честно и правильно. Ну вроде обо всем договорились. Чем и на чем писать у тебя есть,

так что не будем терять времени и начнем первый урок. Тем более что наш гостеприимный хозяин принес еще горячего чая. Записывай тему (не делай удивленного лица, считай, что ты в университете) начального занятия.

И я сделал первую запись в новом шикарном блокноте. «Изменение ума и понимания». И вот что мне рассказал Мо по этому поводу.

– Главное, что ты должен будешь сделать, чтобы твоя практика Тай-Цзи-Цюань была успешной, – это привести свои жизненные правила в соответствие с правилами системы. В противном случае про настоящее мастерство можешь сразу забыть. Чего-то, разумеется, ты достигнешь, но истинного Гун-Фу тебе не видать как своих ушей.

На этом пути тебе придется научиться *не* работать во время практики Тай-Цзи-Цюань. Иначе говоря, ты должен будешь отказаться от собственной активности, можно сказать, перестать быть «делателем» Тай-Цзи-Цюань. Это совсем не просто, потому что ты привык к тому, что всякая воинская практика сопряжена с большими физическими усилиями, с ярко выраженной активностью. Иначе говоря, ее нужно *делать*, причем прикладывая большие усилия. Вся твоя подготовка была направлена именно на то, чтобы сделать тебя сильным, выносливым и быстрым: для этого ты часами стоял в низком столбе, для этого помногу бегал, прыгал, отжимался и бил по дереву.

Тут Мо был полностью прав. Не знаю откуда все это бы-

ло ему известно (может, от Вана, может, он по моей технике догадался, а может, в молодости сам проходил такую же подготовку и был таким, как я сейчас), но это не имело никакого значения. Важно было, что он понимал и чувствовал «предмет».

Но Мо продолжал говорить («читать лекцию», как он выражался), так что мне некогда было особенно размышлять, откуда он все это знает, – нужно было поспевать записывать.

– Ты не думай, не ты один такой, все люди в той или иной степени «деятели»: все напрягаются, все что-то делают, все куда-то торопятся. Как ты думаешь, почему я все время пью чай? Можешь не отвечать. Я сам отвечу. Ты думаешь: когда же этот Мо лопнет? Он пьет чай до поединка, он пьет чай сразу после поединка, он пьет его чайник за чайником. Стыдно, кстати, так думать о своем уважаемом учителе. И не говори, что ты так не думал, – соврешь. А старый Мо пьет чай не просто так. Он хочет показать тебе, что он никуда не торопится, что ничто не может вывести его из равновесия и что делать ему ничего не надо. Заметь, кстати, делать ему вроде ничего не надо, а все уже сделано. Поединок с тобой успешно проведен. Причем к обоюдному удовольствию, ведь ты целый, невредимый и в хорошем настроении. Новый ученик завербован, причем такой, каких не то что в Ирландии, но и в Азии поискать. И вот он уже лекцию слушает, открыв рот. А я вроде как ничего не делал, даже чаю успел попить.

Ну, про чай ты можешь в конспект не записывать, это

так, чтобы ты понял. А понять ты должен вот что. Твой ум рассматривает воинское искусство, как ветряную мельницу. Кстати, ты когда-нибудь видел настоящую ветряную мельницу?

Ветряную мельницу я видел. Когда я учился в медицинском институте в Союзе, у меня было несколько небольших группок из людей, которых я обучал воинскому искусству. Одна из них была бесплатная и если честно, то только в ней я передавал искусство без утаек. Нельзя сказать, что остальных учеников я обманывал, ведь они платили мне деньги, причем по тем меркам немалые. Точнее было бы сказать, что я показывал им с некоторыми ошибками. Все было так, как надо, за исключением одной-двух небольших неточностей. Переименованная таким образом техника продолжала работать, но в ней уже не было «скрытой» защиты, страховки, которая обеспечивала максимально возможную безопасность. Если коротко, то модернизированная мною техника была почти «как настоящая», но при малейшей ошибке в исполнении становилась очень опасной для самого исполнителя. Мне не казалось, что я делаю что-то неправильно: пусть эти бездельники доводят технику до безупречного уровня и все будет работать. А если я увижу, что они стараются, то, может, и покажу им, как это делается по-настоящему. Но никто из них особенно не старался, так что никому из них по-настоящему правильно я так и не показал.

В бесплатной группе все было иначе. Ребята мне ниче-

го не платили, об этом не могло быть и речи, ведь мы были друзьями. Но учиться они хотели очень, мою науку ценили весьма высоко и всячески старались выразить мне свою благодарность.

И вот однажды мои «бесплатные» ученики решили сделать мне подарок – свозить меня на зимних каникулах в Литву. Тогда выехать из Союза за границу было невозможно и Прибалтика считалась самым европейским местом, которое мог посетить простой советский гражданин. И там ребята повели меня в ресторан литовской национальной кухни, расположенный внутри настоящей мельницы. Обед в ресторане на меня особого впечатления не произвел, а вот мельница... Высоченный дом, построенный так, что он мог (подобно флюгеру) поворачиваться вокруг огромного столба, чтобы ветряк мог ловить ветер. Сам ветряк с деревянными лопастями (размером, как мне помнится, примерно с четырехэтажный дом), к сожалению, не крутился, но выглядел очень внушительно.

Выслушав мой рассказ, Мо сказал так:

– Ты воспринял мельницу как турист, на которого самое большое впечатление производит видимая часть – огромные крутящиеся лопасти. Такой недалекий человек восторгается, охает и ахает, забывая, что сам по себе ветряк никому не нужен, ведь главная работа, для которой предназначена мельница, – это молоть муку. Но работа жерновов видна только профессионалу – мельнику. Таково и твое боевое искусство:

ты машешь руками, как мельница, совершенно не обращая внимание на то, что происходит у тебя внутри. Да если бы ты даже и обратил, все равно бы ничего не понял. Так что в мире боевых искусств ты не мастер-мельник, а простой турист, который в мельнице видит всего лишь огромное устройство, вращаемое ветром, а не агрегат, предназначенный для производства муки, из которой потом сделают еду.

Слова Мо меня огорчили – слишком много в них было правды. Неужели я, которого учили такие мастера, я, одержавший победу в десятках смертельных поединков, действительно всего лишь турист в мире боевых искусств?

Увидев мое расстройство, Мо неожиданно принялся утешать меня.

– Не огорчайся, – успокаивающе сказал он. – Твой дед и Ван построили из тебя прекрасную мельницу, мало кто умеет так эффективно махать руками, как ты. За то время, которое ты учился у них, никто не смог бы научить человека большему. Они сделали важнейшую работу – создали внешнюю часть здания. А наша задача – наполнить его содержимым, чтобы ты понял, для чего все это было построено.

Его слова меня удивили: ни деду, ни отцу, ни Вану и в голову бы не пришло успокаивать меня. Видимо, подход Мо действительно был совершенно другим. Похоже, мне действительно придется серьезно переучиваться.

А Мо тем временем перешел к следующей части лекции, которую он называл очень забавно: «ничего неделание».

– Хороший мастер не делает Тай-Цзи-Цюань, он делает так, что все выполняется как бы само по себе. Кстати, тоже похоже на мельницу – мельник не крутит ветряк (да он и не смог бы, никаких сил бы не хватило), он выстраивает конструкцию мельницы так, что лопасти крутятся вроде бы сами по себе.

Скажу тебе иначе. Может, не сразу будет понятно, но пока просто запиши: наша система работает естественно и не человек делает Тай-Цзи-Цюань, а Тай-Цзи-Цюань приводит человека в движение: «не человек практикует Тай-Цзи-Цюань, а Тай-Цзи-Цюань практикует человека». Поэтому если человек остается активен и все хочет делать сам, то он не дает системе возможность «практиковать себя». Это похоже на то, как если бы ветряк не крутился, пассивно следуя порыву ветра, а сам пытался «крутить ветер». Если тебе пока не совсем ясно, о чем я говорю, не беспокойся. Просто поверь: если ты, делая Тай-Цзи-Цюань, по-настоящему расслабишься, то очень скоро поймешь, о чем идет речь. Точнее, не поймешь – тут нечего понимать, а почувствуешь.

Пока же запомни главное: ты должен изменить свой ум так, чтобы он перестал заставлять тебя постоянно работать, что-то постоянно делать. Пусть он «отпустит» тебя, позволит расслабиться и спокойно следовать твоей практике. А чтобы тренировать свой ум, привыкнуть пользоваться им постоянно, можешь во время практики наполнять форму Тай-Цзи-Цюань самым различным содержанием и все время наблю-

дать (в уме) за тем, как происходит ее выполнение.

Все это для меня было непонятно. Опять пустые слова, которых я так не любил. Конечно, в устах Мо, который только что наглядно продемонстрировал мне (или *на* мне?), как это работает, любое слово звучало убедительно. Но у меня было правило: пока я не получу собственного опыта, личного переживания, никакие слова для меня не имеют значения. И не потому, что я не верю тому, кто мне об этом рассказывает, а потому, что у меня это может происходить совершенно не так, как у него. И то, что для него правда, для меня вполне может оказаться пустышкой. Обо всем этом я (исключительно вежливо) и сказал Мо.

Мои слова Мо выслушал очень внимательно, в очередной раз удивив меня: странно было видеть, чтобы учитель так внимательно слушал ученика. Подумав несколько минут, он ответил:

– Тут ты, без всякого сомнения, прав. Поздравляю, вполне мастерский подход. Потому, кстати, и слушаю так внимательно, что отношусь к тебе не как к своему ученику, а как к мастеру, которому по воле судьбы я должен передать некоторое знание.

«И как же мне это надоело, – подумал я. – Раньше мне казалось, что только мой дед и учитель Ван дают ответы на те вопросы, которых я не задавал. Теперь и этот читает меня, как открытую книгу. Совершенно непонятно. Ведь мне не один человек говорил, что по моему лицу понять ничего

нельзя, что это маска, на которой горят узкие, свирепые глаза».

– Да ты не беспокойся, – продолжал как ни в чем не бывало Мо. – Мыслей я не читаю и в моем присутствии можно думать о чем угодно. Например, если ты подумаешь «как меня достал этот старый дурак Мо, который постоянно догадывается, о чем я сейчас думаю», то я об этом не узнаю. Просто я десятки лет изучаю людей, чувствую их, наблюдаю за ними, стараюсь понять. В результате мне иногда удается догадаться, о чем человек подумал. Так и в этот раз: ты удивился, что я тебя так внимательно слушаю, и не смог скрыть этого. Ты не смог скрыть, а я смог заметить. Вот и весь фокус. Кстати, важная деталь: это тоже изменение ума. Ты наверняка знаешь (видел тысячи раз), что никто никого не слушает, все хотят говорить сами. И говорят, говорят, говорят, перебивая друг друга и повышая голос, чтобы перекрыть собеседника. А иногда, когда слушатели по какой-то причине не могут перебить говорящего (например, студенты на лекции или подчиненные, которых поучает начальник), тот начинает наслаждаться, слушая собственную речь.

Так что умение слушать собеседника – это несомненное изменение ума. В Тай-Цзи-Цюань есть даже понятие «усилие слушания», когда ты должен «услышать» намерение противника, почувствовать его энергию.

Кстати, тебе наверняка говорили об изменении ума в твоём медицинском советском институте, – неожиданно доба-

вил Мо.

Тут мне стало просто смешно. Разумеется, никто нам об изменении ума в мединституте не говорил, нам вообще про ум не говорили. Доходило до того, что мне начинало казаться, что врачу ум вообще не нужен. Хорошая память и старательность – несомненно. А вот ум... Думать там было вообще не о чем. Учи анатомию, симптомы болезней, названия лекарств и какие болезни они лечат. Ну и еще одна крохотная деталька: врач должен быть порядочным человеком. Но как раз этому в мединституте нас точно не учили. Да и с умом это никак не связано. Знавал я таких умных сволочей, что иногда казалось, что окружающим было бы лучше, если бы они были поглупее. Поэтому я с полной уверенностью сказал Мо, что не припомню, чтобы нам говорили об уме, тем более о его изменении.

– Говорили, говорили, – уверенно сказал Мо. – Когда преподавали психотерапию.

Тут он был прав. Был у нас такой невнятный предмет «ни о чем». Преподаватель чего-то там рассказывал, совершенно непонятное и неинтересное. Помню только одно имя, которое он называл, понижая голос (говорили, что в Союзе этот персонаж «не в моде») и поднимая палец: «Зигмунд Фрейд».

– Так вот, не знаю, что вам рассказывали о психотерапии, – продолжил Мо, – но я могу суть этого предмета сформулировать всего одной фразой: изменение ума. Чтобы ты снова не сказал, что это пустые слова и что ты снова ничего

не понимаешь, я сразу тебе объясню. Почему человек приходит к психотерапевту? Потому что ему плохо. Только когда плохо с телом, идут к другим врачам, а когда плохо с чувствами, с восприятием себя, окружающего мира и отношений между самим собой и окружающим миром, – то к психотерапевту. Тот, понятное дело, не может изменить причину, вызывающую недовольство больного, ибо он не Господь Бог и не может изменить окружающий мир. Поэтому он должен изменить отношение пациента к окружающему миру, к тому, что мешает ему жить.

Вот тебе совсем простой пример. Если, допустим, я (а я для тебя окружающий мир, во всяком случае, часть его) тебя сейчас избыю, ты на меня обидишься. Если же я сумею тебя убедить (изменить твоё восприятие, твоё понимание, твой ум, наконец), что избил тебя не просто так, не для собственного удовольствия, а в учебных целях, для того, чтобы ты понял секрет важнейшей техники Тай-Цзи-Цюань, то ты не только не обидишься на меня, но даже будешь мне благодарен. И вот что важно: изменения ума вызовут явное изменение в твоём, как вы, врачи, говорите, «объективном статусе» – побои будут болеть меньше, а синяки проходить быстрее (у них на Западе есть даже специальное изречение по этому поводу: «раны победителей заживают быстрее, чем раны побежденных»). Казалось бы: где синяки, а где ум. Запомни: синяки, ссадины и прочая чепуха – это только тело. А ум – это все.

С этими словами Мо допил очередную чашку чаю, похлопал меня по плечу, назначил время следующего занятия и торжественно удалился.

Такого урока боевого искусства у меня еще не было: ни одной новой техники, ни одного движения, только слова. Похоже было, что теперь основными видами «холодного оружия», которые я буду изучать в ближайшее время, станут блокнот, авторучка с золотым пером и чашка с чаем.

«Знай: ум, освещающий иллюзорный мир, подобен сверкающему свету зеркала, отражающего яркий солнечный свет». (1004)

«Гуру Вачака Коваи»



Сказка о расслаблении

При практике Тай-Цзи-Цюань все тело расслабляется. Не позволяй ни малейшему напряжению оставаться в твоих кровеносных сосудах, костях и сухожилиях, ибо оно будет связывать тебя. Сделав так, ты станешь проворным и способным к легким и свободным изменениям.

Подобно тому как земля пронизана каналами и реками, так и тело человека пронизано энергетическими меридианами. Когда в каналах и реках нет препятствий, то вода может течь свободно; когда меридиан не закупорен, то Ци легко проходит сквозь него. Если используешь грубую силу, то она заполняет меридианы, тогда энергия и кровь проходят плохо и невозможно проворно поворачиваться. В этом случае достаточно потянуть за один волос, и все тело выйдет из равновесия.

Ян Чэнфу (внук Яна Лучаня, основателя Тай-Цзи-Цюань стиля Ян), «Десять важных указаний»

Применяя внутреннюю силу, будь спокоен и расслаблен, погружайся вниз, смыкаясь с землей. Древнее правило о формировании внутренней силы-Цзин

В Тай-Цзи-Цюань к телу предъявляется достаточно много требований, но самое главное из них звучит так: «Во время

занятий (в идеале, не только во время практики, а всегда) все части и суставы тела должны быть расслаблены». Отдельно пишут о расслаблении ног, поясницы, живота, плеч и так далее, но суть остается одной и той же: *все* тело должно быть расслаблено.

Вообще расслабление – это не только сугубо физическая категория. Так, в даосской энциклопедии «Семь книг из облачной библиотеки» его относят к одному из тринадцати «жизнеобразующих» элементов.

«Жизнь происходит из тринадцати элементов: пустоты, отсутствия, чистоты, покоя, утончения, одинокости, мягкости, расслабленности, принижения, убавления, времени, гармонии, бережливости. ...Расслабленность описывается так: Не напрягая телесную форму, следуют велениям плоти, делая тем самым сто дел».

Если говорить совсем коротко, то расслабление в Тай-Цзи-Цюань служит основой как для оздоровления организма (если тело расслаблено, то Ци движется легко и свободно, омывая все внутренние органы), так и воинского искусства (внутренняя сила-Цзин порождается организмом как единым целым и является результатом не физического усилия, а, напротив, расслабления).

Расслабляться можно любым способом, но одним из наиболее естественных кажется способ, когда расслабление начинается снизу. Это естественно потому, что именно так растет дерево: корни (ноги), ствол (поясница, торс), ветви (ру-

ки, пальцы). Точно так же (снизу вверх) строится и здание – от фундамента до крыши. Хотя, как всегда, возможны варианты и есть школы, где расслабление начинают сверху – с шеи, плеч, рук и далее вниз. В таких вещах направление не имеет особого значения. Тут важнее другое – построить расслабленное, целостное, «умное» тело.

У Чжуан Цзы по этому поводу сказано так: «Пьяный, упав с повозки, ушибется, но никогда не разобьется насмерть. Хотя тело у него такое же, как у всех, он останется цел, потому что дух его целостен. Он не знал, что едет в повозке, не предполагал, что свалится с нее. Поэтому он не ведал страха». Все именно так и есть. Но существует еще одна важная причина: пьяный расслаблен и у него «мягкое» тело. Там, где напряженное, жесткое, окостеневшее от напряжения тело становится «хрупким» и легко ломается, там тело, расслабленное, «как тряпка», просто ушибется.

Да и вообще, если вспомнить, что Тай-Цзи-Цюань – это энергетическое искусство, а в нераслабленном теле энергия движется очень «неохотно», то сразу становится понятно, почему система начинается с расслабления.

Сказка о девяти расслаблениях, рассказанная учителем Минем

«Чистое Блаженство покоя воссияет только в тех, кто утратил чувство деятеля. Ибо одно это глупое чувство – ядовитое семя, приносящее все пагубные плоды». (466)

«Гуру Вачака Коваи»

– Что самое главное в Тай-Цзи-Цюань, ты уже знаешь, – начал следующий урок мастер Мо. – Это ум. Если ты это понял, то ты уже мастер. Хотя нет. Понять это просто. Поэтому скажу иначе: если ты это реализовал – ты мастер.

– А как можно реализовать ум? – удивился я.

– Видать, не все ты понял, – вздохнул Мо. – Реализовать ум можно, только научившись им пользоваться. Научился пользоваться умом и ты – мастер. Дело это, само собой, не быстрое. Если этого дожидаться, то никакой, даже самой длинной жизни не хватит, чтобы изучить Тай-Цзи-Цюань. Поэтому никто не ждет, что ученик быстро сумеет «реализовать ум», – его параллельно учат всему остальному, ежесекундно напоминая, чтобы он не забывал пользоваться умом. Так что, не дожидаясь, пока ты научишься пользоваться своим умом (может, такого никогда и не случится), начинаем новый урок. Тоже главный.

– Еще один и тоже главный? А разве может быть два глав-

ных урока? – удивился я.

– Конечно, может. И два может, и три может, и больше может. Если у родителей несколько детей, кого они любят больше всех, кто у них главный? Если у родителей большое сердце, у них хватает любви на всех и для них все дети – главные.

Так что запомни с самого начала: все, что я тебе буду рассказывать, – *все* главное. У меня такой метод. Точнее, он не совсем мой, – это наш семейный способ обучения. Заключается он в том, что «не главного» мы не передаем. Поэтому я передаю только чистую суть, ни одного лишнего слова, ни одного лишнего движения, ни одной лишней, пусть даже очень красивой формы.

Конечно, я могу много и долго рассказывать про Тай-Цзи-Цюань, но все это будет лишь пустой болтовней. Если же я учу человека всерьез, – тут Мо покосился на меня, – то я не произнесу ни одного лишнего слова. В связи с этим открою тебе небольшой секретик: если старый Мо начал много говорить о чем-то постороннем, это означает, что на сегодня твое обучение закончено и я тебе уже не учитель, а просто добродушный и немного болтливый собеседник, которого можно слушать не слишком внимательно. И который даже не обидится, если ты его совсем не будешь слушать.

То, о чем говорил сейчас Мо, было мне прекрасно понятно. Примерно так я учил своих советских учеников (тех, которых учил *по-настоящему*). При первой же встрече я сооб-

шил им, что цель наших занятий всего одна: через год любой из них должен будет суметь выстоять в уличной драке против троих местных хулиганов (у нас во Вьетнаме все хулиганы в той или иной степени были знакомы с рукопашным боем, поэтому под словом «местных» я подразумевал людей злых и привычных к драке, но никак специально не обученных). Цель была очень простая и, соответственно, методы были столь же простые.

На каком-то занятии я показывал один принцип, который демонстрировал с помощью нескольких (обычно четырех) техник. Затем эти техники отрабатывались до полного автоматизма (обычно на это уходило от двух месяцев до полугода). В завершение следовал экзамен (всегда успешный, потому что все относились к занятиям очень серьезно) и мы переходили к изучению следующего принципа. И ничего лишнего, ни единого формального одиночного комплекса, которые традиционно являются основой любой без исключения школы восточного воинского искусства.

Доходило до смешного. Как-то на соревнованиях я случайно услышал разговор моего ученика Володи и его знакомого, с которым он раньше (еще до меня) занимался Карате. А в Карате, надо сказать, они делят тренировку примерно пополам: одна половина отводится для отработки базовой техники (одиночной и парной), а вторая – для выполнения формальных одиночных комплексов, которые они называют Ката.

Диалог звучал примерно так:

– Ну, Володя, и чему вас этот Минь учит?

– А ты приходи, поработаешь со мной, посмотришь, чему он нас учит.

– Нужен ты мне очень! У нас совсем разные школы и потому мне с тобой совершенно не интересно. У нас нормальное, приличное, бесконтактное Карате, мы работаем по принципу «начинай с блока и заканчивай блоком». А у вас грубая, хулиганская школа «терпи и бей». Ты же без контакта работать совсем не умеешь. Не по пути нам. Ты мне лучше расскажи, как тренировка ваша проходит.

– Да очень просто: часа полтора отрабатываем парную технику, а потом полчаса свободный спарринг.

– А базовая техника, Ката, или как там у вас это называется?

– Вообще не делаем.

– Как можно не делать Ката. Они же в любой школе есть. Что же, этот ваш Минь их вам совсем не показывает?

– Совсем.

– Может, он их и не знает?

И тут Володя начал смеяться так, что зрители перестали смотреть поединки и стали поворачиваться в его сторону. Когда он отсмеялся и с большим трудом восстановил дыхание, то сказал:

– Это примерно то же самое, что спрашивать, знает ли профессор литературы буквы или знает ли профессор мате-

матики цифры.

– Ну ладно, пусть он знает, тогда почему вам не показывает?

– Цель другая – поединок. Хочешь попробовать?

На этом разговор прервался, потому что Володю вызвали на помост.

Так что подход «показывать самое главное, не обращая внимание не второстепенное» был мне не только вполне знаком, но и очень нравился. Если Мо пойдет таким путем, то у меня вполне есть шанс научиться.

А Мо перешел к очередному «главному уроку».

– Как ты думаешь, что самое главное в Тай-Цзи-Цюань?

– Перестройка ума! – выпалил я.

– Не это, «второе главное», – отмахнулся Мо.

Этого я не знал и только развел руками.

– Ладно, подскажу, – улыбнулся Мо. Он поставил чашку на стол и развалился в кресле, буквально растекся по нему и в результате стал еще больше похож на сытого, разморенного кота. – А так? – переспросил он. – Так понятно?

Мо так явно расслабился (похоже было, что он еще и настоящий артист), что было совершенно понятно, о чем идет речь. И я уверенно ответил:

– Так понятно. Непонятно другое. Меня всю жизнь учили расслабляться. Чему тут я *еще* могу научиться?

– Тебя не только учили, тебя еще и сумели прекрасно на-

учить. Но того, что ты умеешь, совершенно недостаточно для того, что тебе потребуется сейчас. Так что записывай следующую тему: «Девять расслаблений».

Я записал и сделал заинтересованное лицо. Стараться особенно не пришлось – мне действительно было интересно. о таком мне никто не рассказывал.

А Мо, не переставая изображать из себя объевшегося, ленивого, расслабленного котяру (видимо, ему так было удобно), приступил к изложению новой темы.

– Пока тело не расслабится, ум не сможет успокоиться. Пока ум не успокоится, тело не сможет расслабиться. Таков замкнутый круг. Поэтому мы расслабляем тело с помощью ума. Пока он будет наблюдать за расслаблением тела, он и сам расслабится и успокоится.

Начинающему расслабить сразу все тело достаточно непросто. Я бы даже сказал – невозможно. Поэтому его расслабляют по частям. Так что когда расслабишь все девять суставов – расслабишь все тело.

Тут я не выдержал (зря, что ли, я столько зубрил анатомию в институте) и решил выяснить у Мо, с каких это пор в человеческом теле стало аж целых девять суставов.

– Конечно, точное количество суставов и костей никто не знает, потому что у каждого человека оно разное. У новорожденного больше трех сотен костей, которые со временем срастаются, причем не у всех одинаково. Так что считается, что в человеческом теле может быть от двухсот тридцати до

трехсот шестидесяти суставов. Но сколько бы их ни было, их никак не девять! — удивился я.

— А не надо удивляться, — ехидно заметил Мо. — Если не понимаешь чьих-то мыслей, то нужно просто менять ум. Если что-то идет не по правилам, нужно менять правила. Один человек думает, что суставов триста, второй, что их девять. Кто из них прав?

— Может быть, оба? — нерешительно сказал я.

— Молодец, — похвалил меня Мо. — Это даже не мастерский ответ, это ответ мудреца. Еще один-два таких ответа и я начну тебя уважать. Все именно так и есть. Если твой ум сейчас думает, что суставов триста, то как нужно изменить его, чтобы он начал думать, что суставов всего девять?

— Может, поменять правила, изменить понятие сустава?

— Именно так. Ум, лежащий в основе западной науки, пытаясь разобраться в том, как что-то работает, любит разбивать это что-то на минимальные кусочки. Это понятная логика, потому что чем меньше кусочек, тем он проще и тем легче понять, как он работает. Именно так устроена западная анатомия, которая рассматривает тело человека как конструктор из множества деталей — органов. После обучения в советском мединституте это стало и твоим подходом.

В китайской медицине все совершенно не так (похоже, что китайский ум не совсем так работает) и под органом подразумевается не «отдельная деталь», как в западной анатомии, а целая функциональная система (орган вместе с его

функциями). Мало того, в китайской медицине есть органы, имеющие четко определенные функции, но совершенно неразличимые на материальном уровне. Они даже не связаны ни с каким анатомическим прототипом, их как бы «не существует в природе». К таким «органам» относятся, например, так называемый тройной обогреватель (Сань-Цзяо) и киноварные поля (Дань-Тянь), соответствующие местам скопления жизненной энергии.

Может, твой дед или Ван показывали тебе старинные рисунки, на которых изображалась даосская карта «внутреннего плетения» тела: область мозга ассоциировалась с Яшмовым градом и образами святых, «глаз мудрости» располагался в центре лба и обозначался красным диском солнца, дыхательные пути – двенадцатиэтажной пагодой, позвоночный столб – Небесной рекой (Млечным Путем), кости – отвесными скалами, в области груди помещались пахарь, ткачиха и роща деревьев, в брюшной полости – водная пучина (Море энергии), объятая пламенем, что символизировало алхимический тигель, в котором совершалась возгонка Ци...

Вообще, если ты заметил, в китайской медицине уделяется гораздо больше внимания процессам (обмену веществ и взаимодействию органов), чем объектам (тканям и внутреннему строению тела). Да что я тебе это все рассказываю?! Наверняка ты все это знаешь, ты же и сам иглотерапевт далеко не из последних. Просто твой ум изменился, пока тебе морочили мозги в мединституте. Нет, ты не подумай. То, что

ты получил диплом западного врача, – это прекрасно со всех точек зрения. Плохо, что ты позволил изменить свой ум, его концепции. Но это поправимо. Измени свой ум, обрати его вновь лицом к тому, чему тебя учили твой дед и Ван, и я уверен, что ты сможешь сказать, почему у человека всего девять суставов.

Оказалось, что Мо прав – я действительно мог ответить на этот вопрос. Просто степень дискретизации (была у нас в институте физика, и профессор, читавший лекции, любил, когда студенты знали мудреные слова, если же их знали иностранцы, то успех на экзамене им был обеспечен) была разная. И в Ци-Гун (в отличие от анатомии) за сустав принимался не «шарнирный стык» двух костей, а целый узел, функционально обеспечивающий гибкое сочленение частей тела. Например, поясница и даже позвоночник вполне могли рассматриваться как большие суставы.

Когда я рассказал о своих соображениях Мо, он одобрительно покивал и сказал, что теперь мы можем перестать тратить время на выяснение, сколько в человеческом теле суставов (какое это вообще может иметь значение, лишь бы тело правильно функционировало), и перейти наконец к изучению принципов расслабления тела.

– Эта техника, – начал он, – имеет красивое название «девять расслаблений», причем каждое расслабление соответствует одному из девяти основных, «условных» суставов. Условными их можно назвать, потому что эта система деле-

ния на самом деле ничего не означает (можно было «назначить» и другие «суставы»), просто именно эти области было удобно выделить для расслабления как базовые. А людям, изучавшим анатомию в институтах, – тут Мо многозначительно посмотрел на меня, – следует иметь в виду, что эти «суставы» не в точности совпадают с анатомическими (например, в теле нет сустава под названием «пальцы ног»), это, скорее, некоторые функциональные зоны, связанные с основными «шарнирами» тела.

А дальше Мо снова заставил меня взять толстенный блокнот, авторучку и начал очередную лекцию. Был он прирожденный актер и излагал так, что профессора из мединститута обзавидовались бы. Когда я сказал ему об этом, он ничуть не удивился.

– Я не просто китаец, я профессор, – без всякого пафоса сказал он. – Это сейчас я на пенсии и зовут меня господин Мо, а для тех, кто знает меня ближе, – мастер Мо. Но на пенсии я совсем недавно, а до сих пор работал профессором в университете. Так что лекции читать я вполне умею. Студентам нравилось. Однажды они даже называли меня своим любимым преподавателем. Правда, я подозреваю, не столько за то, что я хорошо читал лекции, сколько за то, что хорошо принимал экзамены. Я вообще был «чемпионом» университета по приему экзаменов: никто и никогда не возвращался ко мне на переэкзаменовку.

Слушая Мо, я вдруг подумал, что о прошлом своего

предыдущего учителя Вана я не знал практически ничего. Известно мне было только то, что мне довелось увидеть своими глазами. А сам он за все пять лет моего обучения у него (а в те времена я жил у него в хижине и общался с ним круглосуточно) практически не рассказывал о своей жизни. Правда, ему и не надо было ничего говорить о себе, за него говорила его репутация. Да и мой дед (один из лучших учителей Вьетнама) привел меня к нему как к человеку, которого считал намного более сильным мастером, чем он сам.

А вот о Мо, к которому я попал в полном смысле слова с улицы, я не знал вообще ничего. Ну, разумеется, кроме имени и названия его стиля, несомненным мастером которого он был. А знать хотелось, ведь он теперь был моим учителем! Но тут, похоже, у меня была надежда: если Ван был молчун, каких мало, то Мо был явно не прочь поговорить (одним словом, университетский профессор). И тут я решился: а вдруг он расскажет мне о своей жизни. Должен же я знать, кто меня учит.

Тогда я сделал очень заинтересованное лицо (это было не трудно, потому что мне действительно было интересно) и умильным голосом попросил Мо рассказать о себе. Тот долго молчал. И это было понятно, ведь мы оба точно знали, что задавать подобные вопросы учителю – верх неприличия: если учитель захочет – сам расскажет. Спрашивать же ученик имеет право только о том, что касается непосредственно занятий. С другой стороны, Мо сам говорил, что рассматри-

вает меня не как ученика, а как мастера, по какой-то причине («по судьбе») попавшего к нему в обучение. Да и «неприличность» вопроса сильно смягчалась моей льстивой интонацией.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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